

広報

須

す
さ
か

坂
市

2
2026

特集 中高生の居場所 須坂ユースセンター



二十歳を祝う会で、友人や恩師との
思い出に、笑顔が広がるひととき



特集

中高生の居場所 須坂ユースセンター

子ども・若者を取り巻く 状況 - 居場所の減少 -

子ども・若者を取り巻く環境は、地域コミュニティの変化や価値観の多様化、少子化の進行などを背景に、以前と比べて大きく変わりました。地域のつながりの希薄化や、公園の利用ルールの厳格化などにより、子ども・若者が安心安全に落ち着いて時間を過ごせる居場所が減りつつあります。これに伴い、子どもたちの活動の場が家と学校に偏り、社会の中で子ども・若者同士が遊び、育ち、学び合う機会が減少しています。このような現状を大きな問題と捉え、近年重要視されつつあるのがユースセンターです。

自分らしくいられる場所、安心して過ごせる場所、自分を認めてもらえる場所、そんな居心地の良い「居場所」は、楽しみや幸せを感じながら暮らすために、誰にとっでも欠かすことのできない大切な存在です。2025年8月、中高生世代の居場所の一つとして、「須坂ユースセンター」が開設されました。オープンから約半年、家や学校ではない「第3の居場所」として、日常的な利用が広がりはじめています。



ユースワーカーの伊藤さん(右)と雑談

子ども・若者を取り巻く環境は、地域コミュニティの変化や価値観の多様化、少子化の進行などを背景に、以前と比べて大きく変わりました。地域のつながりの希薄化や、公園の利用ルールの厳格化などにより、子ども・若者が安心安全に落ち着いて時間を過ごせる居場所が減りつつあります。

若者(ユース)のための、家でも学校でもない場所を指して「ユースセンター」と呼ばれています。ユースセンターには、若者に寄り添つて話を聞いたり、若者がやりたいことの実現に向けて伴走するスタッフ「ユースワーカー」が常駐し、若者の成長や自立を支援します。

ユースセンターとは

須坂ユースセンターは、市内立町の「地域交流拠点 Aile」の中にあります。利用者は、学校や部活動が終わった後に立ち寄り、友だちと話したり、一緒にゲームで遊んだり、時々勉強をしたり、自由に時間を過ごしています。帰宅の電車やバスの時間、塾の開始までの待ち時間に利用している高校生もおり、それまでの時間までセンターでのひと時を楽しめます。

ユースワーカーとの関わり
ユースセンターに常駐するユースワーカーは、親や先生とは違った立場の支援者として中高生に寄り添い、相談にのったり、話を聞いたりします。須坂ユースセンターの利用者とユースワーカーの間では、何気ない日常の話を中心としつつも、進路相談や友人関係の相談など、いろいろな話が交わされています。

安心して自由に過ごします

須坂ユースセンターではこんなことができます

「放課後、もう少し友だちと一緒にいたい」「家に帰っても一人で寂しい、つまらない」「誰かに話を聞いてほしい」「仲間を見つけたい」

そんな中高生の声に応える居場所の一つが「須坂ユースセンター」です。



みんなでおいしいおやつを囲むことも

センターの隣には、高校生の自主学習スペース「coto」があり、勉強の息抜きや食事の際に訪れる高校生もあります。また、強の息抜きや食事の際に訪れる高校生もあります。

地域の大人との関わり



第5回地域交流ワークショップ



地域の大人と一緒にマージャン

やりたいことを実現する

須坂ユースセンターでは、さまざまな経験を持つ地域の大人を招いて、中高生が一緒に話をする「地域交流ワークショップ」を定期的に開催しています。

2025年12月に開催された第5回地域交流ワークショップでは、須坂高校の卒業生で、地球一周の船旅「ピースボート」に参加した大学生の酒井希葉さんが、海外での現地の人々との交流や学びを通して感じたことを高校生と共有。参加した高校1年の女子生徒は、「留学を考えている、海外の話に興味があった。話を聞いて、もっと海外のいろいろなところに行つてみたくなつた。こういふ機会は普段あまりないので、参加できて良かった」と話していました。

現在、須坂ユースセンターでは月1回程度、「Aile's kitchen」を開催しています。すばら地域食堂（子ども食堂）を開催する跡部奈美さんを講師に、集まつたみんなで料理やお菓子を作つて食べます。また、毎週木曜日午後6時からは「マージャンのつどい」の時間。地域の人も参加し、和氣あいあいとテーブルを囲みます。その他、単発のイベントも多くあり、1月には市内の体育館でスポーツ大会を開催。思いっきり体を動かして楽しみました。こうした企画の多くは、センターの利用者の声が元になっています。「何かやりたい」という気持ちを応援し、一緒に実現させています。

ユースワーカーに 聞きました

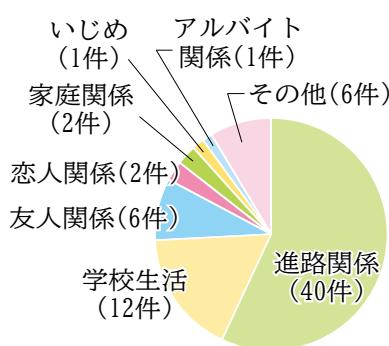


井上陽介さん
兵庫県出身、市内在住。
元プロスノーボーダー。

Q 須坂ユースセンターの開設者で
ユースワーカーでもある井上さん、
センター開設のきっかけは？

井上 2024年7月まで須坂市地域おこし協力隊員として、空き家を活用した高校生の居場所づくりなどを進めてきました。高校生と一緒にコトコトは想像以上に需要がある、連日勉強を頑張る高校生でいっぱいです。うれしい反面で感じたのは、

ユースワーカーが対応した
相談内容（2025年8月～12月）



Q センターの利用者と、どんな話をしていますか？

新莊 8月から秋にかけては、高校2年生で進路調査があつたので、志望校や3年生での科目選択などの相談が多かったです。必要な教科の調べ方や勉強の仕方なども含めてアドバイスしました。学校での人間関係の相談をしてくれた子もいて、その後その問題からうまく距離を取れるようになりました。私が何をできたかは分かりませんが、思考の整理の後押しくらいはできたのかなど、印象に残っています。でも、ほとんどの時間は、たわいもない話をしています（笑）

「目的なく居られる場所」の必要性。高校生といつても勉強を頑張りたい子ばかりではないので、誰でも自由に立ち寄れて、かつ、そこに行けば誰かと関われる、自分を認められる、やりたいことが実現できるような場所が必要だと思うようになりました。

新莊 本当に何気ない取り留めのない話ですね。ちょっととした学校への文句、遊びに行つて楽しかったこと、あとは「恋話」も多いです（笑）

伊藤 「本当に言いたいのはそういうことなの？」という話から始めて、話を深掘りする中で、一番書きたいことを一緒に見つけていきました。

井上 出願校をどうするかで悩んでいた子が、ニコニコの笑顔で出願校を決めたことを話してくれたことも。うれしかったですね。

Q 中高生と関わる際の思い、意識していることは？

伊藤 自分の経験なども踏まえて、苦しい思いが軽くなるような関わり方ができればいいなと思います。人間関係や勉強・進路に悩んでいるときに、居場所があつて話せる相手がないことで、少しでも楽に、気負わなくていいなと思っています。



伊藤葵さん
須坂市出身、大学2年生。趣味はピアノ。

Q 今後に向けて、願いなどを教えてください

新莊 居心地の良い場所では大前提として、今後はさらに、中高生のやりたいことを後押しする場所になつたらいいなと思います。その中で町に出たり人と関わったり、いろいろな経験をしてほしいですね。

伊藤 「絶対ここに来てほしい」という気持ちは無いですが、居場所の選択肢はたくさんあつた方が良いと思っています。まずは存在を知つてから、中高生が集まる場所の選択肢になつたらうれしいです。

ちがうどう思うかは、基本的に求められないないと思っているので、話をそのまま受け止める感じ。本当に何かアドバイスが欲しいときは相談してくれるので、そのときは、少し働きかけをすることもあります。

井上 大事にしているのは、本人の意志を尊重すること。あとは、いろいろな価値観と出会い、多くの情報を知った上で、本人が後悔しない選択をしてほしいなと思います。



新莊直明さん
茨城県出身、小布施町在住。趣味はギター。

利用者の声



ペースでいられて、家にいる以上にリラックスできます。こういう場所があつて最高です。

◆静かすぎると逆に集中できないので、ちょうどいい雑音があるユースセンターに勉強に来ています。ここでゲームが始まつたりしてにぎやかになれば、家に帰つて勉強する、といふように、状況に応じて都合よく使つています。

◆いつも誰かがいて、みんな温かく迎えてくれるので、私にとっての一つの居場所です。他校の人や大人との出会いなど、新しい事がいっぱいあって、いい発見になります。勉強のアドバイスをもらつたり、進路などの悩み相談もきいてもらえるので、とてもいい場所です。

◆隣の自主学習スペースcoto²でよく勉強していく、ここはお湯や電子レンジが使えるので、勉強の休憩やご飯を食べるときによく来ています。妹がいて、家では親に「兄がだらだらしていたら妹も真似するでしょ」と言われるのですが、ここでは勉強をしたり、だらだらしたり、自分の

◆coto²は学習スペースなので使いたいと思わないけれど、ユースセンターはしゃべつたり、遊んだり、のんびりしたりできるので、その雰囲気が好きで来ています。新しく他校の友だちもきて、とっても楽しいです。

◆自分については「とりあえず居られる場所」で、学校とは違う緩い空気感が心地良いです。学校の先生に相談するのは、先生がそもそも生徒を評価する立場なのでハードルが高いけれど、ユースワークーはいとこの兄ちゃんみたいな感じで、「とりあえず相談してみるか」と思えます。



所在地 大字須坂1457-9(地域交流拠点Aile内)

対象者 中学生・高校生

開館日時 月～金曜日：午後4時～9時
日曜日：午後1時～6時

※事情により開館日時が変更になる場合があります。事前にインスタグラム(右の二次元コード)でご確認ください。



施設紹介

須坂ユースセンターは、地域交流拠点Aileの中に、中高生を対象に、時間を区切つて設けられてます。時間内はユースワークーが必ず常駐し、利用者と一緒に時間を使います。子どもから大人までが世代を超えて交流できる拠点として開設されたAileの設備を共用しており、キッチンや電子レンジを備えるほか、大きな掘りごたつ、開放的なウッドデッキなどがあります。中高生は、会員登録をするとセンターレーションで利用でき、利用料は無料です。



本格キッチンで料理もOK！

開設者は元須坂市地域おこし協力隊員の井上陽介さん。井上さんが代表を務める「一般社団法人信州古民家再生プロジェクト」が企画・管理運営を行っています。

申告が必要な方

- ▶ 農業収入、不動産収入がある方、自営業の方
- ▶ シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などの収入がある方
- ▶ 給与などの源泉徴収票が複数ある方や、年末調整が済んでいない方
- ▶ 医療費控除や、新たに住宅借入金等特別控除を受ける方

※市・県民税は、少額でも収入があれば申告が必要です。

申告が不要な方

- ▶ 収入が給与のみで、年末調整が済んでおり、ほかに控除を追加しない方
- ▶ 収入が公的年金のみで、合計金額が400万円以下の方のうち、所得控除（生命保険料控除、医療費控除など）を追加しない方

※確定申告が不要な場合でも、市・県民税の控除を追加する場合は、市・県民税の申告が必要です。

所得税、市・県民税に係る改正

【主な改正内容】

- ▶ 所得税の基礎控除額が改正されました。※市・県民税の基礎控除額に改正はありません。
- ▶ 給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げされました。
- ▶ 扶養控除の対象となる扶養親族などの所得要件が48万円以下から58万円以下に引き上げされました。
- ▶ 特定親族（19歳以上23歳未満）特別控除が創設されました。



所得税の改正



市・県民税の改正



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携



所得税の確定申告には便利なe-Taxをご利用ください

e-Tax を利用すると、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成し、そのまま送信できます。申告会場へ行く必要がなく、土・日曜日や祝日も申告できますので、ぜひご利用ください。

また、マイナポータルと連携すると、給与や公的年金などの源泉徴収票、医療費通知、寄附金受領証明書などの情報が自動入力され、確定申告書の作成がより簡単になります。※連携には事前準備が必要です。

問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク（☎0570-01-5901）

※確定申告書や確定申告の手引きなど一部の書類は、税務課窓口に設置していますが、数に限りがあります。必要な枚数でのご利用にご協力ください。

申告期間中の注意とお願い

- ▶ 申告期間前（～2月13日（金））の市・県民税の申告は、税務課で受け付けます。申告期間中（2月16日（月）～3月16日（月））は、申告書の提出のみ税務課で受け付けます。
- ▶ 右欄に該当する方は、須坂市の申告会場では受け付けできません。長野税務署の申告会場をご利用ください。
- ▶ 所得税、復興特別所得税の納付期限は3月16日（月）です。金融機関窓口での現金納付、または口座振替で納付してください。

須坂市の相談会で受け付けできない方

- ▶ 青色申告の方
- ▶ 個人や民間業者へ土地・建物などを譲渡した所得のある方
- ▶ 株式等譲渡所得、先物取引による所得、山林所得のある方
- ▶ 暗号資産（仮想通貨）取引による雑所得のある方
- ▶ 新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ▶ 住宅耐震改修特別控除、特定増改築等住宅借入金等特別控除を受ける方
- ▶ 令和6年分以前の確定申告・修正申告をする方

須坂市の申告会場はシルキーホールです

申告に必要な持ち物

※必要な書類はすべて原本を持参してください。
申告書に添付する書類もありますので、控えが必要な方は、あらかじめコピーをしてください。

- 申告書（送付されている場合）
- はんこ（認め印で可）
- 個人番号確認書類（マイナンバーカードなど）
- 身元確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 委任状（代理人が来場し申告書を作成する場合）
- 給与・公的年金などの源泉徴収票
- 報酬・賃金などの収入額が分かる書類（支払調書など）
- 作成した収支内訳書、帳簿、関係書類、領収書など（営業・農業・不動産収入のある場合）
- 国民年金保険料、生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、個人年金保険料などの支払証明書（健康保険料は支払額が分かるもの）
- 被扶養者（配偶者・子など）の所得が分かる書類（源泉徴収票など）
- 医療費控除の明細書

※領収書のみでは申告できません。必ず明細書を作成して持参してください。

- 健康診断や予防接種など、一定の取り組みを行つたことが分かる証明書類（セルフメディケーション税制の適用を受ける場合）
- 障害者手帳、障害者控除対象者認定書
- 寄附をした団体（日本赤十字社など）やふるさと納税の寄附先の市区町村が発行する証明書
- 申告者本人名義の預金通帳など、口座番号がわかるもの
- 税務署発行「確定申告のお知らせ」のはがき・封書（送付されている場合）

申告会場 シルキーホール第1ホール
(須坂駅前ビルシルキー3階)

駐車場 長電パーキング
※駐車場サービス券をお渡しします。

申告相談日	対象地区と受付(開場)時間	
	午前9時～10時30分	午後1時30分～3時30分
2月16日(月)	大日向町	松川町・光ヶ丘ニュータウン
2月17日(火)	米子町・峰の原高原	夏端町
2月18日(水)	北横町	上町・本上町・上中町
2月19日(木)	太子町・新町・常盤町	九反田町・幸高町
2月20日(金)	立町・春木町	高橋町・二睦町
2月24日(火)	相森町	坂田町
2月25日(水)	境沢町・中島町	高畠町・北旭ヶ丘町
2月26日(木)	本郷町・田の神町	須坂ハイランド町・大谷町
2月27日(金)	相之島町・北相之島町	
3月2日(月)	明徳町・望岳台	福島町・野辺町
3月3日(火)	穀町・村石町	米持町
3月4日(水)	八重森町・沼目町	旭ヶ丘町
3月5日(木)	仁礼町	横町・東横町・南横町
3月6日(金)	西町・亀倉町	小河原町・新田町・塩野町
3月9日(月)	北原町・小山町	屋部町
3月10日(火)	中町・八幡町	南原町・五閑町
3月11日(水)	馬場町・南小河原町	井上町
3月12日(木)	塩川町	小島町・豊島町
3月13日(金)	上八町・下八町	村山町・豊丘町
3月16日(月)	高梨町・豊丘上町	

※待機場所がありませんので、受付(開場)時間前の来場はご遠慮ください。

長野税務署の申告会場は若里市民文化ホールです

長野税務署では、所得税、復興特別所得税、贈与税、個人消費税の申告会場を開設します。

申告会場 若里市民文化ホール（長野市・ビッグハット隣、下の略図参照）

開設期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日曜日、祝日を除く。ただし、3月1日(日)は開設。

受付時間 午前8時30分～午後4時 ※整理券の発行状況により、受付を終了する場合があります。

※申告期間中（2月16日(月)～3月16日(月)）は、長野税務署庁舎内での申告相談は行いません。

【入場整理券が必要です】

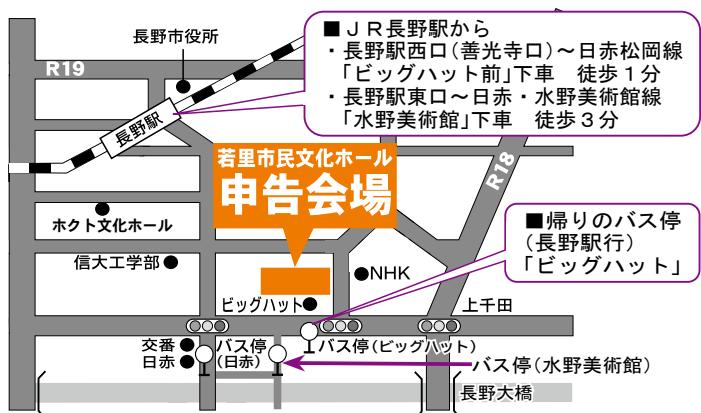
発行方法

►オンラインでの事前発行
(国税庁LINE公式アカウント)

►申告会場での当日発行

※当日受付も行っていますが、相談枠に限りがあります。オンラインでの事前発行がおすすめです。

国税庁LINE公式アカウント

お知らせ

市民の皆さんのご協力をお願いします 各町の区長さんを紹介します

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

区長の皆さんは、町区のリーダーとして地域をまとめるとともに、市民と行政をつなぐ大切なパイプ役として活躍されています。

(敬称略)

穀町	田中 政明	境沢町	半田 直道	田の神町	小林 守夫
上町	富澤 康博	相森町	越 一雄	井上町	横山 真司
本上町	玉井 祥次	高橋町	土屋 文治	福島町	小林 一雄
上中町	松澤 宏樹	大谷町	宮前 重幸	中島町	近藤 弘一
中町	鈴木 健太郎	本郷町	永井 祐文	九反田町	穂刈 和好
春木町	牧 宏	高畠町	勝山 修吉	幸高町	富岡 和男
太子町	片桐 正	南小河原町	佐藤 和之	米持町	成田 統
新町	滝澤 裕治	小河原町	米山 敏章	二陸町	木藤 久二郎
常盤町	宮本 隆春	新田町	島田 美喜勇	上八町	関野 広道
横町	廣田 結規	小島町	植木 喜佐雄	下八町	丸田 誠
東横町	丸山 登	相之島町	市村 芳則	野辺町	丸山 敏彦
南横町	市川 政延	北相之島町	中澤 達也	村石町	小松 正典
北横町	丸山 広	豊島町	竹村 元男	明徳町	草野 和彦
立町	田中 光昭	旭ヶ丘町	西原 豊	望岳台	中村 今朝二
馬場町	玉井 淳一	北旭ヶ丘町	滝澤 学	仁礼町	堀 邦行
西町	滝沢 公男	松川町	丸山 浩	亀倉町	上野 建雄
須坂ハイランド町	小林 衛	光ヶ丘ニュータウン	室井 明	夏端町	月原 光昭
坂田町	内山 隆夫	八重森町	石川 仁志	米子町	駒津 繁美
南原町	上野 昭一	沼目町	佐藤 一利	塩野町	坂田 宗雄
北原町	垂澤 寛	塩川町	長野 好文	峰の原高原	田嶌 実
小山町	海野 博志	高梨町	小布施 正行	大日向町	小林 優
屋部町	金箱 芳和	五閑町	青木 良文	豊丘町	市川 真一
八幡町	駒村 正人	村山町	野崎 勝義	豊丘上町	阪田 利明

区（自治会）の主な活動

災害の発生などをきっかけに「地域の絆」の大切さが改めて見直されています。市では、69の区（自治会）が地域課題の解決や生活環境づくりを目的に、自主的な運営と活動を行っています。

- **自治会の運営** …区長（自治会長）や役員が活動方針や年間計画、予算を作成し、総会などで区民の承認を得ながら運営しています。
- **防災・防犯** …災害時に頼りになるのは、身近な区（自治会）です。避難訓練などの防災活動や防犯パトロール、防犯灯の設置・維持管理を行っています。
- **福祉・子育て** …高齢者の見守り活動や育成会（子ども会）の運営、通学路の安全確認などを行っています。
- **環境美化** …町内清掃、草刈り、除雪、ごみステーションの設置・維持管理、花壇の整備・管理などを行っています。
- **親睦・交流** …お祭りや運動会など、地域の交流を深める行事を実施しています。
- **その他** …市や各種団体の広報物の配布、回覧板による情報共有を行うほか、区民の意見を行政へ届ける役割も担っています。

お知らせ

2026年4月から 公共施設の使用料を改定し 一部の公共施設を廃止します

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

物価高騰に伴い、公共施設の使用料を改定します

公共施設の使用料は「公共施設使用料算定基準」に基づき設定されています。近年の物価高騰に伴い、水道光熱費・修繕費などをはじめとする維持管理経費が大幅に増加し、算定基準に定める利用者負担の原則によるバランスが崩れていたため、2024年度から使用料見直しの検討を行ってきました。

検討の結果、2026年4月から次の38施設の使用料を改定します。施設ごとに使用料を設定しています。詳細は各施設のホームページをご覧いただけ、担当課にお問い合わせください。

使用料を改定する施設（27施設）

施設名	担当課（電話番号）	施設名	担当課（電話番号）
二陸学習センター	人権同和・男女共同参画課 (026-245-0909)	市民体育館	
本郷学習センター		北部体育館	
豊丘活性化施設	農林課(026-248-9004)	墨坂庭球場	
勤労者研修センター	産業連携開発課(026-248-9033)	臥竜公園庭球場	
シルキーホール		柔道場	
蔵のまち観光交流センター		剣道場	
賑わい創出拠点やまじゅう		弓道場	
ハリマヤハイパークロカン		県民須坂運動広場	
コース峰の原高原		勤労青少年体育センター	
旧上高井郡役所		野球場	
臥竜山公会堂		北部運動広場	
メセナホール		福島スポーツ広場	
須坂版画美術館		臥竜公園（須坂市動物園・ 竜ヶ池遊船所ボートほか）	臥竜公園管理事務所 (026-245-1770)
世界の民俗人形博物館			
須坂市立博物館	文化スポーツ課 (026-248-9027)		

新たに使用料を設定する施設（11施設）

施設名	担当課（電話番号）	施設名	担当課（電話番号）
人権交流センター	人権同和・男女共同参画課 (026-245-0909)	旭ヶ丘ふれあいプラザ	
生涯学習センター		日野地域公民館	
南部地域公民館		井上地域公民館	
日滝地域公民館		高甫地域公民館	
豊洲地域公民館		仁礼コミュニティセンター	

生涯学習推進課
(026-245-1598)

一部の公共施設を廃止し、指定管理者制度導入施設の一部を市の直営管理にします

利用状況や維持管理経費、今後の改修費を踏まえ、施設のあり方を検討した結果、2026年4月から一部施設を廃止し、指定管理者制度導入施設の一部を市による直営管理に移行します。詳細は各施設の担当課にお問い合わせください。

廃止する施設（5施設）

施設名	担当課（電話番号）
福島人権ふれあいセンター	人権同和・男女共同参画課 (026-245-0909)
塩野ふれあい広場	農林課(026-248-9004)
技術情報センター	産業連携開発課(026-248-9033)
卓球場	文化スポーツ課スポーツ振興係 (026-248-2020)
日野地域公民館屋外コート	生涯学習推進課(026-245-1598)

直営管理にする施設（3施設）

施設名	担当課（電話番号）
シルキーホール	商業観光課 (026-248-9005)
須坂クラシック美術館※	文化スポーツ課
旧小田切家住宅※	(026-248-9027)

※開館日・開館時間などが変わります。16ページの
お知らせをご覧ください。

お知らせ

2025年度須坂市一般会計補正予算
第4号が成立しました

補正予算第4号の総額は1億6025万8千円で、予算累計額は284億1570万4千円となりました。補正した主な内容をお知らせします。

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち（健康・福祉）

【福祉医療費給付金事業】
（75万3千円）
2026年4月から実施する、18歳までの子どもの福祉医療費窓口無償化に向け、経費を計上しました。
問合せ 医療保険課
(026-248-9034)

障害福祉サービスの利用増加に伴い、介護支援費などを増額しました。
問合せ 福祉課
(026-214-7019)

子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち（子育て・教育）

【教育活動支援事業】
（414万4千円）
増加する外国籍の児童・生徒に対

応するため、支援員への謝礼を増額しました。
問合せ 学校教育課課
(026-248-9010)

安全・安心で快適な生活と美しい自然環境がともにあるまち（安心安全・都市基盤整備・環境）

【消防施設整備事業】（950万円）
災害現場で、救助活動の本部や救助隊員の野営用に使用するエアーテントが破損したため、購入します。
問合せ 消防本部警防課
(026-245-4900)

活力と賑わいのある自立したまち（産業振興）

有害鳥獣駆除頭数の増加に伴い、賞賜金を増額しました。
問合せ 農林課
(026-248-9004)

【問合せ】財政課

(026-214-5029)

お知らせ

須坂市物価高対応子育て応援手当
須坂市ひとり親世帯臨時特別給付金

支給金額 対象児童1人につき2万円
【支給対象者（申請不要）】
2025年9月分（2025年9月生まれの場合は2025年10月分）の児童手当を市から受給した方
支給時期 4月上旬

【支給対象者（申請が必要）】
▼公務員など、2025年9月分（2025年9月生まれの場合は2022年10月分）の児童手当を勤務先から受給した方
※申請書は勤務先から配布されます。
▼2025年10月1日～2026年3月31日生まれの児童の保護者
※申請書は市から郵送します。
▼児童手当の未申請などの理由により、2025年9月分の児童手当を受給していない方
※お問い合わせください。
支給時期 2月下旬

支給金額 対象児童1人につき1万円
【支給対象者（申請不要）】
2025年12月分の児童扶養手当を受給した方
支給時期 2月下旬

【支給対象者（申請が必要）】
▼公的年金などの受給により、2025年12月分の児童扶養手当の全部が停止されている方（または停止が想定される方）
申請期限 4月30日(木)
※申請方法などの詳細は市ホームページをご覧ください。

支給時期 申請の翌月中旬
申請期間 3月2日(月)～5月29日(金)
【注意事項】
2025年10月1日～2026年3月31日の間に、離婚（調停中も含む）により児童手当の受給者を変更した場合は、変更後の受給者へ支給

します。
なお、変更後の受給者への支給方法は、詳細が決まり次第、市ホームページに掲載します。

【問合せ】子ども課
(026-248-9026)

子育て応援手当
臨時特別給付金



お知らせ

「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」加入の方は
人間ドック受診補助制度をご利用ください

「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」を受診できなかつた方は、市から補助を受けて人間ドックを受診できます。

補助の内容

補助額（2025年度の上限額）

▼1日または半日人間ドック：1万5千円

▼1泊2日または2日間通院人間ドック：3万円

対象 次の①または②に該当し、条件③～⑤の全てに該当する方

①国民健康保険加入の35～74歳の方
②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

生活習慣の改善を支援

受診結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高い方に健康相談などの案内をしています。詳細は保健センターへお問い合わせください。

③特定健診項目の受診結果を提出していただけの方
④2025年度中に、若年者健診や特定健診、後期高齢者健診を受診していない方
⑤2025年度中に、当補助金の交付を受けていない方
⑥ほかの医療保険などで人間ドックの助成を受けられない方
⑦市税を滞納していない方

【申込・問合せ】▼医療保険課
(026-248-9034)
▼健康づくり課 (026-248-9018)
▼保健センター
(026-248-9023)

申請方法

①医療機関へ人間ドックを予約する
②医療保険課または健康づくり課（本庁舎1階）で補助金交付申請書を受け取る

③人間ドックを受診する

※医療機関へ申請書を提出し証明書を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。

④医療保険課または健康づくり課へ申請書と人間ドックの受診結果を提出する

⑤指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる

不妊治療費の助成

不妊治療や不育症治療にかかる経済的な負担を軽減するため、市では治療費の一部を助成しています。

対象 次の要件をすべて満たす婚姻関係にある夫婦（事実婚を含む）

市内在住

医療保険に加入していない

市税を滞納していない

申請期限 3月31日(火)

※申請が3月下旬になる場合は、3月13日(金)までにご連絡ください。

不妊治療費の助成

助成限度額 2025年4月～2026年3月に不妊治療にかかつた保険適用外の医療費の2分の1以内

※年間最大10万円、通算5年まで申請できます。

長野県不妊・不育専門相談センターをご活用ください

申請方法 電子申請でお申し込みの上、市から郵送される申請書などを提出してください。



不妊・不育に関する情報提供のほか、悩みや不安の相談ができます。

※詳細は長野県妊活支援サイト「妊活ながの」をご覧ください。



妊活ながの

お知らせ

不妊治療費・不育症治療費の助成申請を受け付けています

不育症治療費の助成

助成限度額 不育症治療費の自己負担額の2分の1以内

※1回につき5万円、通算5回まで申請できます。申請は、治療が終了した日の年度内に限ります。

※県の「不育症治療支援事業」や「不育症検査費用助成事業」に該当する場合は、まずは県の助成を受けてください。市では、残りの医療費を助成します。

申請方法 市ホームページに記載の「不育症治療費助成申請書」を提出してください。

※詳細は長野県妊活支援サイト「妊活ながの」をご覧ください。

妊活ながの

申請方法 電子申請でお申し込みの上、市から郵送される申請書などを提出してください。



【申請・問合せ】 健康づくり課
(026-248-9018)

募集

第4次須坂市地域福祉計画・第5次須坂市地域福祉活動計画（素案）へのご意見募集

市では、地域で暮らす誰もが、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、互いに支え合う地域社会づくりを進めています。このたび「第4次須坂市地域福祉計画・第5次須坂市地域福祉活動計画」の策定に向け、計画の素案を取扱いました。より良い計画とするため、市民の皆さまから幅広くご意見を募集します。

募集期間

2月2日(月)～28日(土)（消印有効）

募集対象

- ▼市内に住所を有する方
- ▼市内に勤務している方
- ▼市内に在学している方
- ▼市内に事務所・事業所を有する方

提出方法

開覧場所または市ホームページにある意見書に記入して提出してください。なお、電子申請の場合は直接入力できるため、意見書は不要です。

【問合せ】 福祉課
(026-248-9003)



市ホームページ

- ▼持参：福祉課（本庁舎1階）
- ▼郵送：〒382-8511 須坂市役所福祉課あて（住所不要）
- ▼ファクシミリ：026-248-7208 福祉課あて
- ▼電子メール：s-fukushi@city.suzaka.nagano.jp
- ▼電子申請：市ホームページから

素案の閲覧場所

- ▼福祉課（本庁舎1階）
- ▼情報コーナー（本庁舎2階）
- ▼須坂市社会福祉協議会
- ▼須坂市福祉会館
- ▼市ホームページ

ご意見の公表など

提出いただいたご意見には個別回答は行いませんが、市の考え方などを併記して市ホームページなどで公表します。住所・氏名などの個人情報は公表しません。

提出いただいたご意見には個別回答は行いませんが、市の考え方などを併記して市ホームページなどで公表します。住所・氏名などの個人情報は公表しません。

提出いただいたご意見には個別回答は行いませんが、市の考え方などを併記して市ホームページなどで公表します。住所・氏名などの個人情報は公表しません。

お知らせ

国民年金保険料は「まとめて前払い」すると割引があります

国民年金前納割引制度

年度の途中からでも前納できます

国民年金保険料は、一定期間分をまとめて前払い（前納）すると割引があります。2年分を口座振替で前納した場合の2025年度の割引額は、1万7010円でした。

前納の方法

- ▼納付書（現金、アプリなど）
- ▼口座振替
- ▼クレジットカード（口座振替予定期に立替）

※納付書払いの詳細は、長野南年金事務所または長野北年金事務所へお問い合わせください。

申込時に必要なもの

口座振替の場合：

年金手帳（基礎年金番号通知書）、預金通帳、口座の登録印など

クレジットカードの場合：

年金手帳（基礎年金番号通知書）、クレジットカード

※詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

2026年度の国民年金保険料額は、決まり次第『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

【問合せ】 ▼医療保険課 (020-26-248-9034) ▼長野

南年金事務所 (026-227-1284) ▼長野北年金事務所 (026-244-4100)

2025年2月の大規模な林野火災(岩手県)を受けて、1月1日から「林野火災注意報」と「林野火災警報」の運用が始まりました。発令時は、防災行政無線・車両広報・SNSなどでお知らせします。郷土の豊かな自然を守るために、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

2025年2月の大規模な林野火災(岩手県)を受けて、1月1日から「林野火災注意報」と「林野火災警報」の運用が始まりました。発令時は、防災行政無線・車両広報・SNSなどでお知らせします。郷土の豊かな自然を守るために、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

● 林野火災注意報と林野火災警報の運用開始

お知らせ

情報ファイル 2月

須坂市役所 代表 **245-1400**
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/
市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

解とご協力をよろしくお願いします。
 日頃から、火の取り扱いには十分にご注意ください。

【林野火災注意報】

空気が非常に乾燥し、林野火災が発生しやすい気象条件のとき。

努力義務

林野および周辺の指定区域では、屋外での火の使用を控えてください。

【林野火災警報】

林野火災注意報に強い風注意報が加わるとき。

義務

林野および周辺の指定区域では、屋外での火の使用はできません。

※たき火、山林などでの火入れ、喫煙なども含まれます。

※消防署へ「火災とまぎらわしい行為の届出」をしている場合も対象になります。

問合せ 消防本部予防課
(245-4200)

● 消防指令業務の共同運用を開始します

須坂市消防本部は、2月25日から長野市消防局と連携し、

119番通報を受ける消防指

令業務の共同運用を開始しま

す。約1ヶ月の仮運用期間を経て、4月1日から本運用へ

移行します。

※119番のかけ方はこれま

でと変わりません。

問合せ 消防本部警防課
(245-4900)

● 春の全国火災予防運動

火災予防に努めましょう。

期間 3月1日(日)～7日(土)

【消防訓練】

と き 3月1日(日)午前10時～11時

と こ ろ ▶屋部町▶消防本部訓練施設

参 加 機 関 ▶消防本部▶消防団

問合せ ▶予防運動：消防本部予防課
(245-4200)

問合せ ▶消防訓練：消防本部警防課
(245-4900)

● Jアラートの全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて防災行政無線から訓練放送が流れます。

と き 2月6日(金)午前11時

問合せ 総務課
(248-9000)

● 2026年度の各種健康診査の申し込み

2026年度に実施する各種健康診査の対象世帯へ、申込書(はがき)を封入した案内を、1月中旬に郵送します。

た。希望する健診欄に○を付けて投函してください。

※対象者がいない世帯には案内を郵送していません。

※大腸がん検診は、便を採取した容器を家族が代理で提出することもできます。

問合せ 健康づくり課
(248-9018)

会費 年額400円
 ※市内に通園・通学している中学生以下の子どもは、園や学校で団体加入できます(年額100円)。

● 2026年度長野県民交換災害共済加入者募集

共済期間 4月1日～2022年3月31日

申込方法 区を通じて配布される申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区または市民課(窓口1番・本庁舎1階)へお申し込みください。

申込・問合せ 市民課
(248-9002)

親身に相談にのってくれる 信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽に
ご相談ください!

株式会社
山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築など
お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!



<https://www.yamagishi-k.jp/>

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00～18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

● 信州医療センターで試行実施している小児科診療体制の拡充を終了します

信州医療センター小児科で2024年10月から試行実施している午後の初診外来診療（水・金）は、市内に新たに小児科が開設されたことなどから3月末で終了します。

問合せ 健康づくり課

● 地域の花づくりを援助します

地域で花壇などを整備する団体・企業・仲間などに、花苗を援助します。植栽場所は道路沿いや公会堂などの敷地です。新たに花植えに取り組みたい方は、お気軽にお問い合わせください。

申込期限 3月6日(金)
申込・問合せ まちづくり課
(☎ 248-9007)

● バス通学乗り放題定期券をご活用ください

小学生から大学生まで利用できるバス通学乗り放題定期券を販売しています。すみませんが、市民バスと長電バスの一部路線（屋代須坂線・須坂屋島線

の市内エリア）が乗り放題となります。通学や日常のお出かけなどにご活用ください。

販売期間 通年

販売場所 長電バス須坂駅バス案内所（須坂駅2階）

価格 1ヵ月9000円
※3ヵ月・6ヵ月もあります。

※購入時は学生証などの提示が必要です。

※詳細は須坂市内バスホームページをご覧ください。

問合せ まちづくり課
(☎ 248-9007)



須坂市内バスホームページ

● 須坂市生活応援商品券を配布します

物価高騰の影響を受けている市民の生活支援と地域内の消費循環の促進による市内事業者の支援を目的に、国の交付金を活用し、市内の取扱店舗で利用できる商品券を配布します。

申込期限 3月6日(金)
申込・問合せ まちづくり課
(☎ 248-9007)

【商品券の概要】

対象 全市民（3月1日時

間で住民基本台帳に登録されている方など）

配布額 1人につき1万円分

配布方法 5月上旬～下旬の

間に市内全世帯に郵送

利用期間 6月1日～8月31日

※詳細は商品券に同封する案内をご覧ください。

【取扱店舗の募集】

商品券を取り扱う市内の店舗を募集します。

募集期間 2月17日(火)～3月

中旬 ※取扱店舗の募集ページは2月17日(火)に公開します。

申込・問合せ 政策推進課
(☎ 248-9017)



商品券の概要
取扱店舗の募集

● 須坂市DX推進計画（素案）へのご意見募集

市では、デジタル技術を有効に活用し、市民生活の向上と効率的な行政運営をため、須坂市DX推進計画を策定しています。より良い計画とするため、市民の皆さまから幅広くご意見を募集します。

● 2026年須坂カツタカタまつり開催予定

実行委員会で検討を重ねた結果、持続可能な運営体制の確立と事業収支の見直しにより、運営経費を確保したことになりました。

問合せ 政策推進課
(☎ 248-9005)

提出方法 開覧場所または市ホームページにある意見書に記入して提出してください。

開催予定日 7月18日(土)

問合せ 商業観光課
(☎ 248-9005)

▼持参：政策推進課
▼郵送：〒382-8511 須坂市役所政策推進課あて（住所不明）
▼ファクシミリ：246-0750 政策推進課あて
▼電子メール：s-fukushi@city.suzaka.nagano.jp
▼電話：092-716-1401

広告の問い合わせは株式会社チタイアドへ(☎ 092-716-1401)



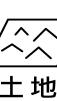
新築



リフォーム



水まわり



土地



安心・快適な暮らしのトータルサポート

026-246-7101

〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1

info@sanwahouse.net https://sanwahouse.net

株式会社サンワシステム

「困ったなあ」と思ったら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します



安心・快適な暮らしのトータルサポート

026-246-7101

〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1

info@sanwahouse.net https://sanwahouse.net

株式会社サンワシステム

● SUZAKA People チャンネルを開設しました

須坂商工会議所では、市内事業者の魅力を発信するプロモーション企画として、ユーチューブチャンネルを開設しました。

お店の商品やサービスに加え、その背景にある店主の想いや人柄、街の魅力をインタビュー形式で紹介しています。

※詳細は商工会議所ホームページをご覧ください。
(☎ 245-0031)



● 須坂クラシック美術館と
旧小田切家住宅の開館日
などを変更します

公共施設の見直しを進め、
重要伝統的建造物群保存地区

内にある文化施設を一体的に
活用するため、須坂クラシック
美術館と旧小田切家住宅を
市直営で管理し、開館日などを
を次のとおり変更します。

申込・問合せ　須坂商工会議所
事務所 (☎ 245-0031)
出店期間　(日) (予定)
出店場所　側駐車場
申込期限　2月22日(日)
※出店条件、申込方法などの
詳細は市ホームページをご覧
ください。

開館時間　午前10時～午後4時
曜日、祝日



市ホームページ

入館料　無料
変更日　4月1日(水)
問合せ　文化スポーツ課
(☎ 248-9027)

● 二十歳を祝う会 DVD・
ブルーレイの予約販売

お渡しは、3月上旬を予定
しています。予約された方は、
準備ができ次第ご連絡し
て、代金と引き換えにお渡し
します。

価 格　▼DVD: 1,100
円▼ブルーレイ: 1,600円
申込期間　2月2日(月)～27日(金)
申込・問合せ　生涯学習推進
課 (☎ 245-11598)

● 臥竜公園さくらまつり
出店者募集

出店期間　4月1日(水)～19日
出店場所　臥竜公園正面口西

● 自衛官募集



活動の様子

申込・問合せ　臥竜公園管理
事務所 (☎ 245-11770)

【技術曹(1回目)】

申込期間　3月1日(日)～5月
15日(金)

概要　自衛隊で必要な国家
資格者を即戦力として採用
応募資格　20歳以上で資格免
許などを保有する方

申込・問合せ　方協力本部長野地域事務所
(☎ 235-6026)

申込期間　3月1日(日)～5月
15日(金)

概要　自衛隊で必要な国家
資格者を即戦力として採用
応募資格　20歳以上で資格免
許などを保有する方

● 臥竜公園桜守りの会
会員募集

申込期間　3月1日(日)～4月
3日(金)

【キャリア採用幹部(1回目)】

概要　関連する業務(勤務)
経験を生かす幹部自衛官

応募資格　大学の特定の専攻
学科などを卒業し、業務(勤

務)経験などを有する方

申込期間　3月1日(日)～5月
15日(金)

概要　自衛隊で必要な国家
資格者を即戦力として採用
応募資格　20歳以上で資格免
許などを保有する方



● 放送大学4月入学生募集

概要　各職種など部隊での
勤務経験後、幹部候補生学校
を経て幹部自衛官
応募資格　20歳以上33歳未満
の方

【幹部候補曹(1回目)】
心理学・福祉・経済・歴史・
心理学・情報・自然科学など、
300以上の幅広い授業科目
があり、テレビやインターネット
で1科目から学ぶことができます。
まずはお気軽に資料
請求をしてください。

広告欄



法律事務所
MAIMEN

026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/
労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など

離婚/相続/交通事故/企業法務

長野県弁護士会所属

弁護士

ふじわら
藤原 寛史

弁護士

くまがい
熊谷 暢

〒382-0914 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail: mail@maimen.jp H P: <https://www.maimen.jp>

期 間 2年間（年間15日）
とじろ 長野保健福祉事務所
授業料 (長野市) など
※別途、教材費や自治会費が必要になります。

【専門】「ース」

地域課題を解決する専門的なスキルを持つ人材の養成を目指します（創造的な生き方、

並ぶ压巻の三十段飾りをはじめ、江戸時代から平成までのさまざまなお雛様や、現代作家による創作雛などを展示します。

期 間 2月7日(土)～4月19日(日)（水曜日休館）

ところ ▼世界の民俗人形博物館▼須坂版画美術館▼歴史的建物園

▼農産物加工品の販売など
▼郷土食のふるまい
問合せ うまいもん祭り実行
委員会事務局（農林課内）
(☎ 248-9004)

●万能だし麹作り教室

とき 2月16日(月)午前10時

11時

11時

申込期限 3月31日(火)
※詳細はシニア大学ホームページ
をご覧ください。

【一般コース】

元気に楽しく地域活動を行
うため、幅広い分野の学習と
実践に取り組みます（生きが
い・仲間・社会参加のきつ
かげづくり）。

世界の民俗人形博物館
雛祭りイベント

入館料 1000円（世界の
民俗人形博物館と須坂版画美
術館の共通入館券）

【三十段飾り千体の雛祭り】
今年で20回目を迎える本展
では、約600体の雛人形が

●第20回うまいもん祭り

日(火)午前10時
域公民館
つけ▼桜餅
食生活改善推
円(材料費)
申込順)
ン、三角巾、
持ち帰り容器

●長野県シニア大学 長野学部学生募集

出願期限
日(金)▼第2回：3月16日(月)
※詳細は放送大学ホームページ
をご覧ください。
申込・問合せ 放送大学長野
学習センター 放送大学長野
(☎0266-58-2332)
放送大学
ホームページ


地域創造、社会的起業）。
期間 1年間（年間12日）
ところ 県立長野図書館（長野市）など
授業料 年間2万6000円
※別途、自主活動の経費が必要になる場合があります。
問合せ 高齢者福祉課
(8248-9020)

【今年の干支午年にちなんで ウマのお雛様を作ろう!】
粘土と布を使って簡単なお 雛様を作ります。
30分～3時
と き 2月14日(土)午後1時
ところ 世界の民俗人形博物館
参加費 400円(入館料別)
定 員 10人(申込順)
申込期限 2月7日(土)

内 容	南部地域公民館 スープーで手に入れる 食材で簡単万能だし麺作り
講 師	小池鮎子さん
参 加 費	2000円(材料費)
申 定 員	8人(申込順)
持 ち 物	エプロン、タオル(あればブレンダーなど)
申 込 ・ 問 合 せ	南部地域公民館 (☎ 245-0273)

催し・講座

● 料理教室
昔ながら

【ここが知りたいこども園 みんな大好き!! 給食編】

Q:給食は毎日ですか?お弁当の日は?

A:毎日、主食(ご飯・パン)も出る完全給食です。お弁当は要りません!「みーるマーマ」のミールケアが作る、温かくておいしい給食とおやつを毎日提供します。園外保育の日も給食が出るので、忙しい朝のお弁当作りは不要です。給食費:1号7,200円、2号(3歳児~)8,500円、0-2歳児は保育料込

Q:まだ離乳食なのでですが、対応してもらいますか?

A:はい、お任せください!お子様の月齢や噛む力に合わせて、ペーストや刻み食など、栄養士が段階を調整して手作りします。ミレクからの移行期も、安心です。

Q:好き嫌いが多くて心配なのですが…
A:一番大切なのは「食事は楽しい」と感じること。だから、決して無理強いはしません。管理栄養士がお子様の食べやすさを工夫し、お友達と食べる楽しさに慣れることで、自然と食べられるようになっていきます

Q:アレルギー対応や行事食はありますか?
A:はい、お子様の安心とワクワクを支えます。アレルギーは医師・栄養士と連携し、除去・代替食で細やかに対応します。「絵本ランチ」など、食への興味を育む楽しい行事食も大人気です。

A:ぜひ、見学にお越しください! こどもたちが「おいしい!」と笑顔で食べる姿を実際に見ていただけます。園の雰囲気もわかりますので、お気軽にご連絡ください。

 Maria Kedamono 幼保連携型認定こども園 きたすざか分園
マリアこども園 いしづさか分園 Tel 026-245-2121 www.mariakids.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092-716-1401)

音楽に合わせて体を動かしながら、親子でスキンシップを楽しみ、笑顔あふれるひとときを過ごしましょう。
とき
3月6日(金)午前10時
～10時40分(予定)
ところ
生涯学習センター
講師
塚田雅子さん
対象
0～3歳児と保護者
持ち物
飲み物
定員
8組(申込順)
申込期間
2月6日(金)～27日(金)
申込・問合せ
生涯学習推進
課
(☎245-11598)

●親子ふれあいリトミック

申込期間 2月6日(金)～16日(月)
申込・問合せ 豊丘地域公民
館(☎245-9768)
※平日午前9時～午後4時30分

生成AI（人工知能）を学び、実際に利用します。

4時
ところ
臥竜山公会堂
講師 楠茂幸さん（楠
なり一代表取締役）
参加費 3500円（飲食
定員 30人（申込順）

● 気楽に楽しむワイン講座



定員 各回10人(申込順)
持ち物 上履き、飲み物
申込開始 2月6日(金)
申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246-3783)
※平日午前9時～午後4時30分

とぎ▼2月27日(金)▼3月6日(金)午前9時30分～11時
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
内 容 音楽に合わせて全身
で弾み、心身の健康につなげ
ましよう！

●博物館「臥竜山たんけん」
近年増えてきた臥竜山の
常緑広葉樹を調べよう!

博物館「臥竜山たんけん」
近年増えてきた臥竜山の
常緑広葉樹を調べよう!



●長崎★GaRonsボーネ ゲーム

申込期間 2月6日(金)～27日(金)
申込方法 ▼電子申請 ▼電話
申込・問合せ 仁礼コミュニケーション
ティセンター
(☎ 245-8118)
※平日午前9時～午後4時30分
電子申請

自治体WEEKとして須坂市民は入館料が無料になります。日本で唯一の満蒙開拓に特化した歴史資料館です。※入館時に住所のわかる身分証明書を提示してください。

期間 3月1日(日)～15日(日)
※休館日：▼3月3日(火)▼10日(火)▼11日(水)

問合せ 満蒙開拓平和記念館
(☎) 020-651-431-5580
【見学会(バスツアー)】
とき 3月12日(木)午前7時
40分～午後4時30分
集合・解散 市民体育館
参加費 1500円(昼食代)

●**満蒙開拓平和記念館
（阿
智村）入館料無料**

申込期間 2月14日(土)～25日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎ 245-0407)

「広報須坂」に広告を掲載してPRしませんか？

● 地域交流学習会

とき 2月18日(水)午後7時

～8時30分

ところ 二陸学習センター

「差別事件から学ぶ3」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市

協議会 (☎248-0456)

考えましょう。

とき 2月27日(金)午後1時

30分～3時30分

ところ b o t aミーティン

グルーム(須坂駅前ビルシル

キー1階)

※駐車場は長電パークリングを

ご利用ください。駐車券をお

渡します。

※送迎が必要な方はご相談くだ

さい。

● 高齢者健康教室

自宅でできる転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭と体を動かしましょう。

とき 2月16日(月)午前11時

10分～11時50分

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレ▼血圧測定・健康相談(希望者)

対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装・マスク着用でお越しください。

問合せ 地域包括支援センター (☎245-4566)

自分や家族が最期の日まで、どんなことを大切にし、どのように人生を歩みたいか、講演とゲームを通して、一緒に

している方▼関心のある方

問合せ 地域包括支援セン

ター (☎245-4566)

村支援センター (☎234-9535)

▼JAながの須高

當農経済センター (☎245-10153)

消費者に人気のある果実の栽培に関する知識や技術を学

びます。

申込期限 3月13日(金)

申込・問合せ ▼長野農業農

ところ 保健センター

内 容 ▼講話▼実技(希望者)

5～7月に出産予定

の 方 持ち物 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

申込方法 予約サイト

● マタニティセミナー

ところ 保健センター

内 容 ▼講話▼実技(希望者)

5～7月に出産予定

の 方 持ち物 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

申込方法 予約サイト

● 求職者セミナー

とき 2月26日(木)午前10時

～正午

ところ b o t aクリエイティ

ブルーム(須坂駅前ビルシル

キー1階)

※駐車場は長電パークリングを

ご利用ください。駐車券をお

渡します。

※詳細は市ホームページをご

覧ください。

【ママと赤ちゃんの歯の健康

と食事について学ぼう!】

とき 2月26日(木)午前9時

～11時15分

ところ 保健センター

内 容 ▼新しい自分を発見!

講師 檜原美佐子さん(キャ

リアコンサルタント)

申込期限 2月19日(木)

対象 ▼求職中の方▼求職

申込期限 3月13日(金)

申込・問合せ ▼長野農業農

ところ 保健センター

内 容 ▼講話▼実技(希望者)

5～7月に出産予定

の 方 持ち物 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

申込方法 予約サイト

● 介護教室

自分や家族が最期の日まで、

どんなことを大切にし、どの

よう人生を歩みたいか、講

演とゲームを通して、一緒に

人生会議してみま

せんかくもしものとき笑顔で

いられるために♪

テーマ 「人生会議してみま

せんかくもしものとき笑顔で

いられるために♪

テーマ 「人生会議してみま

せんかくもしものとき笑顔で

いられるために♪

テーマ 「人生会議してみま

せんかくもしものとき笑顔で

いられるために♪

【認知症家族のつどい】

市では年に4回、認知症の

方を介護しているご家族を対

象に、相談や情報交換ができるつどいを開催しています。

【須高果樹セミナー】

市では年に4回、認知症の

方を介護しているご家族を対

象に、相談や情報交換ができるつどいを開催しています。

申込期限

2月25日(木)

申込・問合せ 地域包括支援

センター (☎245-4566)

申込方法

▼電子申請▼電話

申込期限

2月19日(木)

申込・問合せ 産業連携開発

課 (☎248-9033)

申込期限

2月13日(金)

対象

須高地域で出荷・販

売を目的とした果樹栽培を行

っている方のうち、新規就農者や農業研修を受けている方など

申込期限

4月以降、月1回程

度(全11回)、リンゴ・ブドウ栽培の基本技術を学びます。

定員 50人(申込順)

申込期限

3月4日(木)午後1時

申込・問合せ 井上地域公民館

▼認知症の方を介護

対象

50人(申込順)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

申込期限

3月1日(日)

申込・問合せ 保健センター

(☎248-9004)

対象

20人(託児は10人ま

で、申込順)

申込期限

3月8日(日)午前9時

申込期限

15分～11時10分

申込・問合せ 保健センター

対象

(☎248-9004)

申込期限

3月1日(日)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼和だんす▼ハムスター用ケージ

▼漬物用丸かめ▼座卓▼折り畳み式座卓▼スツーケース▼

アウトドア用リクライニングチェア▼シルバーカー

《譲つてください》

▼キヤットタワー

申込期限 2月10日(火)

交渉順位決定 2月12日(木)

※希望者が複数となつた場合は、事務局で厳正な抽選を行います。交渉順位を決定します。

※物品は情報提供者が保管しています。譲り渡しの交渉は、当事者同士で行つてください。

※リサイクル情報の登録は、随时受け付けています。

申込・問合せ 市民課

(☎ 248-19002)

土曜日午前9時30分～11時30分
ところ 人権交流センター
下(☎ 248-15876)

参加費 年額3000円
問合せ 須坂地域史学習会(木

動情報などを
掲載します。
QRコード
市ホームページ

善意の窓口(寄附)

市内団体の活動情報などを
掲載します。
QRコード
市ホームページ

▼フリーズドライ製品(子どもたちへの食品乾燥技術の周

知と、地域貢献のため)

：アスザックフーズ株式会社様

▼モタンカ人形(世界の民俗人形博物館の収蔵品充実のため)

：コヴァリヨヴァナタリヤ様

県営住宅入居者募集

申込期間 2月12日(木)～26日(木)

(土・日曜日、祝日を除く)

※詳細は公社ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 長野県住宅供

(☎ 227-12322)

●須坂地域史学習会
参加者募集
地域の古文書を解読し、内容や背景、関連する歴史などを楽しく学んでいます。初めての方も大歓迎です。とき
3～12月の第1・3



公社ホームページ

納期限・口座振替日
3月2日(月)

◆固定資産税・都市計画税…4期
◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…8期
◆国民健康保険税(普通徴収)…8期
◆介護保険料(普通徴収)…11期

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎ 245-0031)

2月26日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

シルバー人材センター入会説明(☎ 246-2003)

2月18日(水) 午後1時30分～(2時間程度)
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

2月25日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
►地域包括支援センター(☎ 245-4566)
►地域包括支援センター須坂やすらぎの園(☎ 214-2611)

健康相談(要予約☎ 248-9023)

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター

教育相談室(☎ 248-0001)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ 学校教育課

悩み無料ダイヤル(☎ 0800-800-7223)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
※祝日を除く

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ 県立信州医療センター内
問合せ ☎ 245-1650

※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前に必ず電話してください。

※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、須高行政事務組合が共同で運営しています。

日曜日・祝日の当番薬局

2月8日(日)…コスモファーマ高山薬局
2月11日(祝)…サンタグリーン薬局
2月15日(日)…須坂あすなろ薬局
2月22日(日)…須坂いせや薬局
2月23日(祝)…スザカ岡田薬局
3月1日(日)…須坂まい薬局

※蔵の町薬局は、11日、23日を除き営業します。
薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、15日を除き営業します。

■災害情報		12月	2025年 1～12月	昨年 同期
火災		2	34	15
死者		0	1	0
傷者		0	6	2
救急出動		262	2781	2728
交通事故		13	120	127
急病		188	1938	1877
その他		61	723	724
救助		6	31	31
交通事故		3	12	13
その他		3	19	18

■交通事故		12月	2025年 1～12月	昨年 同期
件数		11	88	80
死者		0	0	1
傷者		12	101	98

◎火災・救助は
局番なしの119
◎火災などの問合せは
消防情報ダイヤル
☎ 245-1119

みんなの広場

積雪をテーマに一句

「雪歩道」押して動かぬ
老人車」自分で買い物、医者
へ行きたいです！

(渡邊さん 82歳)



お便り紹介コーナー

～1月に届いたお手紙から～



子どもたちの帰省はうれしい

年末年始、思いがけず子どもたちがそろって帰ってくる

つとも、布団と部屋はどうしましよう？夏ならまだしも、寒さに震えるこの季節。風邪をお土産にしないように、なかなか気を使います。

(ベンネーム
サザエさん 61歳)

天気のいい朝、高山村方面から須坂駅越しに、朝日に照らされた雄大な北アルプスの景観を見て、長野県に住んでいることの幸せをかみしめます。今年の初滑りはどこに行こうか、子どもは去年よりも楽しみがたくさんあります。

(匿名希望 37歳)

大好きな餅を前に

餅が大好きなわが家の食卓では、皿にまとめて出された餅の争奪戦。一方、体重も気力も、心の戦い。連勝は難しいです。

(ベンネーム
TTYさん 32歳)

クマ柄の洋服

ベビー服コーナーで買い物
中、隣でご夫婦がお孫さんに

プレゼントする洋服を選んで
いるようでした。「これいい

じゃない！」と手に取った洋

服を見て、「今どき、クマは

みんなに嫌われるぞ」とのこ

と。お一人でケラケラ笑い

合っていて、そのやり取りを

聞いて、私もクスッとしてし

まいました。クマ柄のものつ

てたくさんあるし、かわいい

ですよね。きっとその洋服も

お孫さんに喜ばれることで
しょう！
(ベンネーム
まめママさん 29歳)



29歳

須坂に引っ越してきて10年

主人の仕事の関係で須坂に引っ越してきてから10年ほどになります。今までは、近くに山がないところや雪があま

り降らない地域に住んでいました。生活するには、雪かきの労働に加え、雪かきのための道具、身に着ける物とお金もかかりますが、それ以上に雪景色や山の風景が素晴らしい、自然に毎日感動し、癒やされています。また、果物がおいしくて、身近で安く手に入れるのも魅力です。この地域に引っ越してこれたことに心から感謝しています。

(ベンネーム
のんさん 58歳)

広報

須坂

2026年2月号

・22・

富士登山を目標に

今年の目標は、運動する！
なかなか仕事で運動できない
ことが多い日々。今年は、富士登山に挑戦という目標に向
けて、毎日走りたいです。
(ベンネーム
みちーさん 52歳)



市報クイズ

■ユースセンターに常駐して、若者に寄り添って話を聞いたり、若者がやりたいことの実現に向けて伴走するスタッフの名称は？

〇〇〇〇〇〇〇

ヒント 2～5ページ
ユースセンターに欠かせない
存在です！

■今月のプレゼント

①湯つ藏んど提供 湯つ藏んど入浴券（ペア）…5人
②株古城荘提供 須坂温泉入浴券（ペア）…5人

【応募方法】

- ▶電子申請
- ▶メール info@city.suzaka.nagano.jp
- ▶FAX 026-246-0750
- ▶はがき

〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係



電子申請



メール

【応募内容】

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼント・ご意見（とっておきの話や日頃感じていることなど）・今月の『広報須坂』の感想※いただいたご意見は紙面で紹介します（ベンネーム可）。字数などの都合で内容を調整することがあります。※ご意見の掲載とクイズの当選は別になります。

【応募締切】

2月12日(木)必着（当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます）

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともににお届けします



笑顔あふれる節目の日

須坂市二十歳を祝う会

1月12日、須坂市二十歳を祝う会がメセナホールで開催。参加した348人は、久しぶりに再開した友人との会話を楽しみ、会場には自然と笑顔が広がりました。二十歳代表の原田仁さんは「須坂での出会いや学び、先生方から教わった礼儀や探求心を糧に、これからも成長していきたい」と謝辞を述べました。式典後のアトラクションは、二十歳の中から有志14人が企画・運営。懐かしい映像の上映や小中学校時代の恩師の登場、抽選会などが行われ、思い出に残るひとときとなりました。

すいすい滑ってすごく楽しかったよ！

リワイルドニンジャスノーハイランドで小学校スキー教室



1月から2月にかけて、市内の全小学校が峰の原高原のスキー場でスキー教室を開催。

1月14日に行われた日野小学校スキー教室では3・4・5年生約150人が参加。児童は、止まり方や曲がり方などを指導員から学び、「気持ちいい」「楽しい」と話しながら、笑顔で滑走していました。



防火・防災への決意を新たに 消防出初式

1月12日、消防出初式がメセナホールで開催。消防団員や関係者が一堂に会し、分列行進や式典を行いました。市民の安全を守る使命を胸に、気持ちを引き締める一日となりました。



高校生が指導 生涯学習センターで書き初め会

1月5日、中央地域づくり推進委員会が、市内高校の書道部員らを講師に書き初め会を開催。小中学生15人が参加し、高校生の丁寧な指導のもとより良い書を目指して集中して取り組みました。

子育て通信

問…問合せ先

子育て支援センター

問 子育て支援センター ☎026-245-6588

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者が利用できる施設です。毎月楽しい行事や育児講座を開催しています。



ブログ



Instagram

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※休館日 3月2日(月)



【利用方法】 インターネット予約制(先着順)です。右の二次元コードから会員登録し、ご予約ください。



予約サイト

集まりの日(10:30～)

♥ 2月12日(木) あそぼうday ! (新聞紙)

親子で新聞紙に触れ、いろいろな遊びをしましょう !

♥ 2月26日(木) あそぼうday ! (ひな祭り)

親子でひな祭りのお話や歌などを楽しみましょう !

ミニ講座

♥親子ピクス

音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かしましょう !

と き：2月19日(木)10:30～11:15



♥赤ちゃんマッサージ

と き：3月5日(木)

①13:30～14:00

②14:10～14:40

講 師：小暮徳子さん (SMILE MOM)

持ち物：バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、飲み物

対 象：あおむね12カ月児まで

定 員：各 8組 (申込順)

申込期間：2月9日(月)～20日(金) (電話予約のみ)



0～3歳 おすすめの絵本



『ねんねんこりりん』

ふじもとのりこ／作
世界文化ワンダークリエイト

「ねこちゃん ねむねむ ねんこりりん」やさしいことばのリズムにあわせて、気持ちよくねむっている動物たちが、「こりりん！」と寝返りをうちます。声に出て読みながら、ふれあいを楽しめる絵本。

乳幼児健診・相談・講座

問 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023

会場 保健センター

健診名	日	対象者
3カ月児 健康診査	3/6(金)	2025年11月1日～ 11月30日生
1歳児 健康相談	2/17(火)	2025年1月21日～ 2月17日生
	3/10(火)	2025年2月18日～ 3月10日生
1歳6カ月児 健康診査	2/20(金)	2024年7月15日～ 8月15日生
	3/13(金)	2024年8月16日～ 9月13日生
2歳児 健康相談	2/13(金)	2024年1月9日～ 2月3日生
	3/3(火)	2024年2月4日～ 3月3日生
3歳児 健康診査	2/27(金)	2022年7月21日～ 8月24日生
もぐもぐ 離乳食講座	3/5(木)	2025年9月1日～ 9月30日生
かみかみ 離乳食講座	2/19(木)	2025年5月1日～ 5月31日生
	3/12(木)	2025年6月1日～ 6月30日生

※WEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。



予約サイト



健康カレンダー

個別予防接種

問 健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018

会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2025年12月生	ロタウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2025年9月生	B C G
2025年2月生	麻しん・風しん1期 水痘
2023年2月生	日本脳炎1期
2017年2月生	日本脳炎2期
2015年2月生	二種混合

広報

須

坂 2026年2月号

・24・

すくすく PHOTO



いとう こう 伊東 麻逢ちゃん(3ヶ月)

我が家のすくすくベビー！これからたくさんの思い出を作っていきましょう！



ほり ののか 堀 乃々果ちゃん(4歳4ヶ月)

毎日お話したり、ふざけたり、明るい毎日をありがとう！これからもいっしょの時間を楽しもうね！



『広報須坂』にお子さんの写真を掲載しませんか？

市内在住の0～6歳のお子さんの写真を募集しています。お誕生日や入卒園、できるようになった記念など、お子さんの成長の記念にぜひご応募ください♪

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、メッセージ(45文字以内)、応募者の名前、電話番号、メールアドレスを入力し、画像データを添付してご応募ください。



電子申請

問 政策推進課
広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育て
なんでも相談 おひさま ☎026-213-6400

相談時間 月～金曜日8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートもします。

児童センター

児童センターは、18歳未満のお子さんと保護者が利用できる施設です。各センターの「集まりの日」には、ミニイベントを開催しています。

【利用時間】

♥中央児童センター 月～土曜日10:00～12:00、14:00～17:00

♥南部・東部・北部児童センター

未就学児…月～金曜日10:00～12:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～17:00

児童…月～金曜日14:00～17:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～17:00



Instagram

「集まりの日」行事予定

中央児童センター

馬場町 ☎026-245-5010

未就学児	4日(水) 11:00～ 18日(水) 11:00～ 25日(水) 11:00～ 3月4日(水) 11:00～	新聞紙遊び こねつけ作り ひな祭り会 たんぽぽの会
児童	10日(火) 15:30～	認定会

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	4日(水) 11:00～ 18日(水) 10:30～ 25日(水) 11:00～ 3月4日(水) 11:00～	へびさんパペット作り(要申込) ちょこっとピザ作り(要申込) おひな様作り&お誕生日会 ふるふる石けん作り&リズム遊び(要申込)
児童	12日(木) 16:00～ 20日(金) 15:45～ 26日(木) 16:00～	五色百人一首であそぼう！ おにぎり作り 大なわとびにチャレンジ

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	6日(金) 11:00～ 18日(水) 11:00～ 25日(水) 11:00～ 3月3日(火) 11:00～	手形プラ板キーホルダー(要申込) リズム遊びをしよう♪ Babyフレームで成長を残そう(要申込) たんぽぽの会のおはなし会
児童	9日(月) 15:45～ 18日(水) 15:45～ 25日(水) 15:45～	お姉さん先生と遊ぼう オリジナル缶バッヂを作ろう 認定会

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	4日(水) 11:00～ 18日(水) 11:00～ 25日(水) 11:00～ 3月4日(水) 11:00～	楽器であそぼう！ サブちゃんとあそぼう！(腹話術) ギョーザの皮でピザ作り(要申込) お誕生日会&エプロンシアター
児童	3日(火)～5日(木) 15:30～ 18日(水) 15:30～ 20日(金) 15:30～	ニュースポーツをしよう！ お楽しみ工作♪ 認定会



生涯学習センターや地域公民館をご活用ください

問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

使用方法

① 使用許可申請

初めて使用するときは、使用許可申請書を提出するか、電子申請での申請が必要です。一つの申請で複数の施設を申請することもできます。

申請内容に変更が生じた場合は、速やかに届け出てください。



電子申請

② 施設予約

使用許可を受けると、公共施設予約システムから、オンラインで施設の予約ができます。

【次の場合は使用料を減免できます】

- ▶市内の使用者が社会教育・生涯学習・地域福祉の振興のために使用するとき（営利目的または参加料などを徴収して事業を開催する場合を除く）
- ▶使用者が市と共催または市の後援を受けて事業を開催するとき

対象施設	問合せ☎
生涯学習センター	026-245-1598
南部地域公民館・臥竜山公会堂	026-245-0273
日滝地域公民館	026-248-1686
豊洲地域公民館	026-246-3232
旭ヶ丘ふれあいプラザ	026-246-3783
日野地域公民館	026-246-2274
井上地域公民館	026-246-2488
高甫地域公民館	026-248-1925
仁礼コミュニティセンター (2026年6月末まで休館)	026-245-8118
豊丘地域公民館	026-245-9768

2月2日から、予約可能期間が変わります

各施設で営利性を伴う学習活動を行えるようにしたことに伴い、予約可能期間を変更しました。

生涯学習センター・地域公民館などの各部屋	生涯学習センター3階ホール
生涯学習団体……3カ月前の初日～利用日 営利団体…………2カ月前の初日～利用日4日前 学習目的の個人…14日前～利用日（地域公民館は利用日4日前まで）	生涯学習団体……10カ月前の初日～利用日4日前 営利団体・定期的に利用する団体 …3カ月前の初日～利用日4日前



健康長寿は食事から

信州須坂の台所

電子レンジで手軽に作れます！

野菜たっぷり茶わん蒸し



1人分の成分

■エネルギー…80kcal	■たんぱく質…6.6g
■炭水化物…5.9g	■脂質…3.9g
■塩分…0.5g	

材料(4人分)

■ホウレンソウ……100g	■めんつゆ(3倍濃縮)……大きじ1
■レンコン……100g	
■絹ごし豆腐……80g	■水……200cc
■卵……2個	■桜エビ……4g

作り方

- ①ホウレンソウは長さ2cm、レンコンは粗みじん切り、豆腐は1cm角に切る。
- ②ホウレンソウ、レンコンをゆで、水を切っておく。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、めんつゆ、水を加えて混ぜる。
- ④耐熱の器にホウレンソウ、レンコン、豆腐を入れ、③の卵液を注ぐ。ふんわりラップをし、電子レンジ600ワットで3分加熱、加熱後2分蒸らす。
- ⑤桜エビを散らして完成。



レシピ動画
(YouTube)

みてみて すざかしどうぶつえん

午年のイチオシ動物! 口バの「アイボン」



2026年は午年!須坂市動物園では、現在、ウマ科の動物として3頭のポニーと1頭の口バを飼育しています。今回はその中から、口バの「アイボン」をご紹介します。

最初に、ウマ、ポニー、口バの区別や違いを少しご説明すると、ポニーは小型のウマの総称で、ウマもあります。一方、口バはウマとは別の動物です。特徴は長く大きい耳で、耳がウサギのように見えます。耳がウサギのように見えることから別名「ウサギウマ」とも呼ばれます。また、しつかり観察してみてくださいね。



物園で口バのアイボンと触れ合ってみませんか?アイボンをなでなでしたら、あなたも定期ですが、飼育体験やお散歩なども開催しています。午年の今年は、ぜひ、須坂市動物園で口バのアイボンと触れ合ってみませんか?アイボンのとりこになっちゃうかも! (飼育員鈴木)

さて、「アイボン」は2006年生まれの19歳、オスの口バです。人間に例えると、大体40歳代になります。南園で「南園のアイドル」です。特にくりくりの黒目と長いまづげがとっても可愛い!そして、甘えん坊で人になでられることが大好きで、お腹がすいたり、飼育員の姿が見えると、びっくりする位の大きな声で鳴くのも、何とも可愛いアイボンの魅力です。

イベントなどの際には、不定期ですが、飼育体験やお散歩なども開催しています。午年の今年は、ぜひ、須坂市動物園で口バのアイボンと触れ合ってみませんか?アイボンのとりこになっちゃうかも! (飼育員鈴木)

イベント情報&お知らせ

■バレンタインZOO
とき 2月14日(土)・15日(日)

■はじめての野鳥観察
in臥竜公園

とき 2月15日(日)午前9時～11時
申込期限 2月14日(土)
定員 10人(申込順)

申込・問合せ
臥竜公園管理事務所
026-245-1770

ZOOポーター会員募集

イベントの手伝いや園内の緑化作業など、動物園の活性化や教育活動を支援するボランティア組織です。随時、会員を募集しています。一緒に須坂市動物園を盛り上げましょう!

入園料改定のお知らせ

2026年4月から入園料を次のとおり改定します。
一日券 ▼高校生以上400円▼小・中学生100円
年間パスポート ▼高校生以上2000円▼小・中学生500円

はじめまして。2025年8月から地域おこし協力隊として活動している齊藤恵です。須坂で暮らし始めて半年がたち、水や空気、食のおいしさ、四季折々の山の景色、雪山まで30分で行ける環境、そして温かい地域の皆さんとの関わりを通して、須坂での暮らしが大好きになりました。今後は、五味池破風高原を中心に、須坂の高原が持つ雄大な景色やアドベンチャー感を生かし、より多くの方に足を運んでいただけるような活動に取り組んでいきます。

具体的には、ファミリーやキャンプ初心者の方でも気軽に楽しめるネイチャーバトラー体験や遊具の設置など、環境づくりを進めていく予定です。また、夏には森林ガイドやヨガ・施術体験会、高原ポートレート撮影会なども構想しています。さらに、高原ならではの気候や景色を生かした雲海・天の川ツアーや、自然体験を通して「いのち」を学ぶ機会の創出、冬季の自然体験の場づくりも視野に入っています。地域の皆さんと共に、この場所がより愛され、生かされる場となるよう、丁寧に活動していきます。見かけた際は、ぜひお気軽にお声がけください。



森林ピクニック体験の様子

自然とともに
自分らしさが輝く場をつくる



地域おこし協力隊
齊藤 恵 隊員

埼玉県出身。東京都で20年以上看護師として活動。家族で須坂へ移住し、自然と人のつながりを取り戻す活動に取り組む。



重要伝統的建造物群保存地区 須坂市須坂

蔵のまち須坂の魅力発見

No. 9

2024年8月、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区が重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)に選定されました。歴史的な建物が多く残り、特有の町並みや景観を形成する重伝建地区の特徴・魅力などをご紹介します。

瓦の装飾に見る建物の個性



雲を表す装飾が施された鬼瓦



装飾のある箱棟

普段あまり意識して見ることのない屋根ですが、実は屋根に葺かれている瓦にも粋な工夫がされています。須坂地区で明治期以降の製糸業の発展とともに建設された建物は、軒が高いことに加え、華やかさをまとった意匠が多く、瓦の種類も多彩です。

屋根の端の装飾性の高い瓦は鬼瓦といい(左写真)、雨水の侵入を防ぐ建築上の機能があるほか、魔除け・火災除けなどの意味もあります。名前の通り、鬼の顔を模したものが有名ですが、水を連想させる雲や波をはじめ、さまざまな願いを込めてまじない文様が入れられ、須坂地区でも家印や七福神などいろいろな形状のものが見られます。

また、鬼瓦のほかにも、丸瓦が列状に並ぶ風切丸、屋根頂部の箱棟(右写真)、飾り瓦などの装飾が見られ、建物ごとの個性が感じられます。



須坂地区の詳細

人口・世帯数

人口……… 48,837(-62)
男 ……… 23,787(-39)
女 ……… 25,050(-23)
世帯……… 20,997(-7)
2026.1.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



市公式
LINE



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
Instagram



スマホやパソコンなどで
『広報須坂』を読みます



市ホーム
ページ



マイ広報紙



NAGANO
ebooks

みんなで実践!
地球のためにできること

今月の省エネ情報

お風呂ができる省エネ

- ▶浴槽のお湯を保温して、追い炊きを減らす
…浴槽にふたをし、間隔を空けずに入浴しましょう。
- ▶シャワーを出しっぱなしにせず、こまめに止める
…45°Cのシャワー1分削減で、年間約2,000円の節約に。
節水型シャワーヘッドへの交換も効果的です。
- ▶ドライヤーの使用時間を短くする
…髪をタオルでよく拭いてから乾かしましょう。



よもやまばなし

- ◆ユースワーカーの方から聞いた高校生の声に「自分が好きなものについて、こんなに話を聞いてもらえたことなかった」との声。多様な娛樂があり、見ているものも人それぞれの中、「好き」を語れる機会はそう多くないそうです。(三ツ井)
- ◆私が二十歳の頃は、早く大人の世界を知りたくて、ブランド品や高級ホテルなど、背伸びばかりしていました。もちろん今では、身の丈に合った生活をしていますが、娘に身長を越されないよう、再び背伸びをしています。(水野)