

広報

須

す ぎ  
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

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、誰にとって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。

## 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・若者が安心して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。

2023年12月には、こども家庭庁から「こどもの居場所づくりに関する指針」が示され、子ども・若者の居場所を意図的に生み出すという取り組みが、国の施策としても積極的に進められています。

## ユースセンターとは

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「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。



ユースワーカーの伊藤さん(右)と雑談



# 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」  
「仲間を見つけない」

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。

安心して自由に過ごす

須坂ユースセンターは、市内立町の「地域交流拠点<sup>エール</sup>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あり、それぞれの時間までセンターでのひと時を楽しみます。

センターの隣には、高校生の自主学習スペース「Coto<sup>コトコ</sup>」があり、勉強の息抜きや食事の際に訪れる高校生もいます。



みんなでおいしいおやつを囲むことも

家・学校以外の人と関わる

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。

地域の大人との関わり

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と一緒に話をする「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、「留学を考えていて、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ってみたくなった。こういう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。



第5回地域交流ワークショップ

やりたいことを実現する

現在、須坂ユースセンターでは月1回程度「Aile's kitchen<sup>エールズ キッチン</sup>」を開催しています。すざか地域食堂（子ども食堂）を開催する跡部奈美さんらを講師に、集まったみんなで料理やお菓子を作って食べます。また、毎週木曜日午後6時から「マジジャンのつどい」の時間。地域の大人も参加し、和気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めました。

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。



地域の大人と一緒にマージャン

# ユースワーカーに聞きました

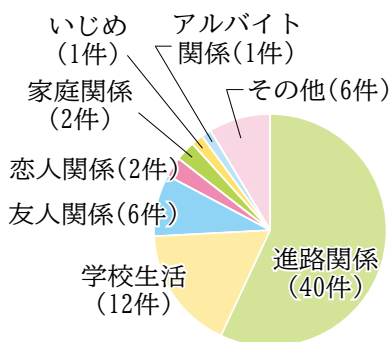
ユースセンターに欠かせない存在、「ユースワーカー」。

ユースワーカーの3人に、実際の様子や中高生への思いを聞きました。



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。

ユースワーカーが対応した  
相談内容 (2025年8月～12月)



「目的なく居られる場所」の必要性。高校生といっ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、そこに行けば誰かに関われる、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。

**Q センターの利用者と、どんな話をしていきますか？**

**新莊** 8月から秋にかけては、高校2年生で進路調査があったので、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ね。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ったみたいです。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きます(笑)



新莊直明さん  
茨城県出身、小布施町在住。趣味はギター。

**伊藤** 本当に、何気ない取り留めのない話ですね。ちょっ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)

進路関係では、高校3年生から志望理由書の書き方の相談がありました。「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に来てくれたことも。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、居場所があって話せる相手がいることで、少しでも楽に、気負わずに、高校生活を過ごすことができたらいいと思っています。

**新莊** 話を聞くとときは、評価や判断

をしないことを心がけています。こちらがどう思うかは、基本的に求められていないと思うので、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、そのときには、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と思います。

**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あることは大前提として、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ったらいいいと思います。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った方が良くと思います。まずは存在を知ってもらって、中高生が集える場所の選択肢になったらうれしいです。



伊藤葵さん  
須坂市出身、大学2年生。趣味はピアノ。



## 利用者の声



◆いつ来ても誰かがいて、みんな温かく迎えてくれるので、私にとつ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ったり、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。

◆帰りの電車までの待ち時間によく来ています。ユースワーカーが話を振ってくれたり、場を盛り上げてくれたりして、雰囲気がいいのでまた来たりします。

◆隣の自主学習スペースcoto<sup>o</sup>でよく勉強していて、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

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きています。ここでゲームが始まったりしてにぎやかになれば、家に帰って勉強する、というように、状況に応じて都合よく使っています。

◆coto<sup>o</sup>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<sup>ー</sup>はしゃべったり、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できて、とても楽しいです。

◆自分にとつては「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けれど、ユースワーカ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。

◆家だと一人だけけれど、ここに来れば知り合いがたくさんいて楽しく過ごせます。いろいろな経験をしているユースワーカーと話をすることで、これまで知らなかったことを知れる機会もすごく増えて、そういうところも面白いし、いいなと思います。

## 施設紹介

須坂ユースセンターは、地域交流拠点<sup>エール</sup>の中に、中高生を対象に、時間を区切って設けられています。時間内はユースワーカーが必ず常駐し、利用者と一緒に時間を過ごします。

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<sup>エール</sup>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、会員登録をすることでセンターを利用でき、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。



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Instagram(右の二次元コード)でご確認ください。



### 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。

# 税の申告はお早めに

所得税、市・県民税の申告期限は  
【3月16日(月)】です

- ▶ 所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税の問合せ  
…長野税務署(☎026-234-0111)  
〒380-8612 長野市西後町608番地の2
- ▶ 市・県民税の問合せ  
…税務課(☎026-248-9001)  
窓口3番・本庁舎1階

## 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65万円に引き上げられました。
- ▶ 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られました。
- ▶ 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。



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



## 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っ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・光ケ丘ニュータウン
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	高畑町・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)	明德町・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】

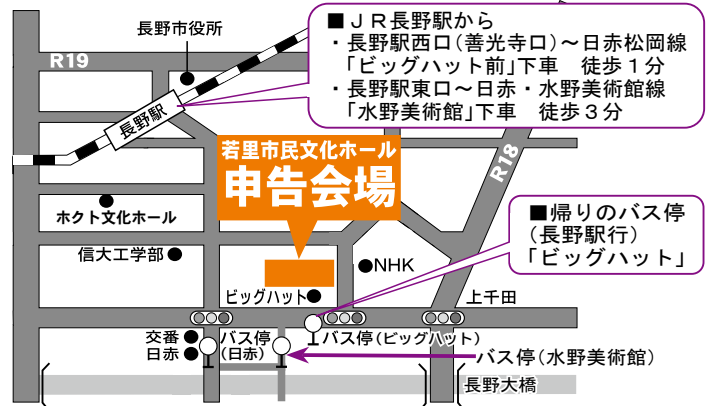
発行方法

▶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	高畑町	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	二睦町	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	明德町	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		光ヶ丘ニュータウン		夏端町	月原 光昭
	小林 衛		室井 明	米子町	駒津 繁美
坂田町	内山 隆夫	八重森町	石川 仁志	塩野町	坂田 宗雄
南原町	上野 昭一	沼目町	佐藤 一利	峰の原高原	田嶋 実
北原町	垂澤 寛	塩川町	長野 好文	大日向町	小林 優
小山町	海野 博志	高梨町	小布施 正行	豊丘町	市川 眞一
屋部町	金箱 芳和	五閑町	青木 良文	豊丘上町	阪田 利明
八幡町	駒村 正人	村山町	野崎 勝義		

## 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しています。
- 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。





# 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ください。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）
二睦学習センター	人権同和・男女共同参画課 (026-245-0909)	市民体育館	文化スポーツ課 スポーツ振興係 (026-248-2020)
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	商業観光課 (026-248-9005)	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	生涯学習推進課 (026-245-1598)	野球場	臥竜公園管理事務所 (026-245-1770)
臥竜山公会堂	文化スポーツ課 (026-248-9027)	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・ 竜ヶ池遊船所ポートほか）	
世界の民俗人形博物館			
須坂市立博物館			

### 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	生涯学習推進課 (026-245-1598)
生涯学習センター	生涯学習推進課 (026-245-1598)	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	
		豊丘地域公民館	

## 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 (026-248-9027)
旧小田切家住宅※	

※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）

### 【支援費サービス事業】

〈1億4620万円〉

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 福祉課障がい福祉係

（☎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

（☎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使用するエアートtent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）**

### 【鳥獣被害防止対策事業】

〈252万1千円〉

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

### 須坂市物価高対応子育て応援手当

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2025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 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。

**須坂市ひとり親世帯臨時特別給付金（国の重点支援地方交付金活用事業）**

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。



子育て  
応援手当



臨時特別  
給付金

### 【問合せ】子ども課

（☎026・248・9026）



## 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」を受診できなかった方は、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⑦～⑪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

## 【条件】

⑦特定健診項目の受診結果を提出していただけの方

⑧2025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

⑨2025年度中に、当補助金の交付を受けていない方

⑩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

⑪市税を滞納していない方

## 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

## 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。

【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）

## 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る

▼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っ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。

※県の「不妊治療（先進医療）費用助成事業」や「妊活検診（不妊検査）費用助成事業」に該当する治療は対象外です。

**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。

電子申請 


## 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** 市ホームページにある申請書などを提出してください。

市ホームページ 

**長野県不妊・不育専門相談センター** をご利用ください

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。ぜひご利用ください。

※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・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、計画の素案を取りまとめました。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

閲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。

## 素案の閲覧場所

- ▼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](mailto:s-fukushi@city.suzaka.nagano.jp)
- ▼電子申請：市ホームページから
- ▼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。



市ホームページ

## 【問合せ】福祉課

（☎026-248-9003）

## お知らせ

## 国民年金保険料は「まとめて前払い」とすると割引があります

## 国民年金前納割引制度

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（口座振替予定日に立替）
- ※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。



ホームページ

## 年度の途中からでも前納できます

前納の申し込み手続き完了後、初回の納付の際に年度末（2年前納の場合は翌年度末）までの前納の保険料を納付いただきます。2回目以降の前納保険料の納付日は、納付済みの前納対象期間後の最初の4月末（6カ月前納の場合は、4月末または10月末）になります。

ただし、2年前納のうち「2年前納（4月開始）」を選択した場合は、初回納付時から当年度3月分までは割引のない保険料を毎月1カ月分ずつ納付いただき、その後、最初の4月末に、以降2年分の前納保険料を納付いただきます。お申し込みの際はご注意ください。

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（☎026-248-9034）▼長野南年金事務所（☎026-2227-1284）▼長野北年金事務所（☎026-244-4100）



## 人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は人権啓発活動、困りごとや心配ごとなど人権に関する相談、人権侵犯事件として調査・救済などを行っていきます(任期は1期3年)。  
畠山智加江さん、本多久子さんが1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。

### 【人権擁護委員】(敬称略)

- ▼篠塚みち子 (仁礼町)
- ▼青木保憲 (本上町)
- ▼宮入靖 (相森町)
- ▼長坂三由紀 (塩川町)
- ▼畠山智加江 (境沢町)
- ▼本多久子 (豊丘町)

問合せ 人権同和・男女共同参画課(人権交流センター内)

☎026-245-0909



## 人権擁護委員の活動を通しての思い

「傾聴を大切に」

人権擁護委員 宮入靖さん

人権擁護委員になって1年です。委員としての仕事は人権相談、人権啓発活動です。人権に関する法律などについては何の知識もないのですが、研修をはじめ、実際の仕事の中で先輩や仲間、そして法務局職員や市人権交流センター職員から教えてもらいながらやってきています。研修では相談を受けたときの対応の仕方について最も力点が置かれます。相談者は困って相談し、相談に至るまでは大きな決心が要ります。そんな相談者の立場や気持ちを受け止めていく姿勢を持つこと、傾聴の精神が大切なのだということです。

誰にも打ち明けられなかったり相談相手が限られていたりして、悩みや困難を感じている人が来

るので、とにかく相談者が自分の困りようやどんなふうにしていきたいかなど、胸の内をしっかりと表出してもらえようという臨んでいます。思ったことをすぐに口にして指示してしまう生活をしてきた私にとっては人生の新たな一歩になった感じでした。

雪かきから、さまざまな教えがよみがえります。一つ目は、雪かきをめぐる親子のやり取りです。50歳代の息子が、朝早くから雪かきをしている80歳代の母親を見て、「自分が雪かきをするよ」と言ったら、母親は「健康のためにやっているから、しなくていいよ」と答えたとのこと。息子は、母は自分のためと答えたが、実際は働いている子どもに配慮して雪かきをしていると思う、子どもを無条件に受け入れる母親の無償の愛を感じたそうです。雪かきは家族の絆を深めます。

二つ目は、「自助、共助、公助」といわれる社会の仕組みです。最近では「自助、近助(互近助)、共助、公助」ともいわれますが、雪かきにはこれが当てはまります。朝、早く起きて、気が付いた人が雪かきを行う、遅く始めた人や雪かきを失念した人を責めない。なぜなら、健康で雪かきができること、人の役に立つことが自分の喜びだからです。雪かきとは近所の絆も強めます。

須坂市長選挙の選挙運動中のことですが、自動車から見た、雪の中で果樹の剪定をする農家の方々、雪の中をわざわざ外に出て手を振っていた方々のお姿が心に刻まれています。私は、「思い出だけが通りますぐてゆく」と歌われる「雪の降るまちを」という歌が好きです。雪に苦しむ地域の皆さまを思うと少し発言をためらいますが、雪はさまざまな思いを作ってくれます。

## 市長の

## いきいき通信



### 雪の降るまちを

# 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)

## お知らせ

### ●林野火災注意報と林野火災警報の運用開始

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、皆さんのご理解

解とご協力をお願いします。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】

**発令** 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】

**発令** 林野火災注意報に強風注意報が加わる時。

**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カ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

で変わります。

**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

**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)

▼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年度長野県民交通災害共済加入者募集

交通災害共済は、交通事故で負傷した場合に、入院や通院の日数に応じて見舞金(2

～100万円)が支払われる助け合いの制度です。

**共済期間** 4月1日～2027年3月31日

**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)。

**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)

### ●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月中旬に郵送しました。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。

**申込期限** 2月6日(金)必着

**問合せ** 健康づくり課  
 (☎248-9018)

## 広告欄

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!!



☎0120-507-006

<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、市内に新たな  
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  
(☎248・9018)

## ●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 をご利用ください

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。すぎか  
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  
かけなどにご利用ください。

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カ月9000円

※3カ月・6カ月もあります。  
※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。

【商品券の概要】

対象 全市民(3月1日時  
点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するた  
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。  
募集期間 2月2日(月)～3月  
3日(火)(消印有効)

素案の閲覧場所 ▼政策推進  
課▼市ホームページ

提出方法 閲覧場所または市  
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。

要です。

▼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  
要)▼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  
子申請：市ホームページから

※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。

問合せ 政策推進課(本庁舎  
2階)(☎248・9017)



市ホーム  
ページ

## ●2026年須坂カタカ 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上で  
2026年は開催することにな  
りました。

※詳細は『広報須坂』6月号  
でお知らせする予定です。

開催予定日 7月18日(土)

問合せ 商業観光課  
(☎248・9005)

## 広告欄

「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

株式会社 サンワシステム

〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1

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



広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
ドへ(☎092・716・1401)

## ●SUZAKAPeopleチャンネル 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、YouTube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形式で紹介しています。ぜひご視聴ください。

※詳細は商工会議所ホームページをご覧ください。

問合せ 須坂商工会議所  
(☎245・0031)



商工会議所  
ホームページ

## ●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、開館日などを次のとおり変更します。

開館日 3月～11月の土・日曜日、祝日

開館時間 午前10時～午後4時

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。予約された方には、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:1100円  
▼ブルーレイ:1600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・1598)

## ●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(日)(予定)  
出店場所 臥竜公園正面口西側駐車場  
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。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所  
(☎245・1770)



ホームページ

## ●臥竜公園桜守りの会 会員募集

「さくらの名所100選」にふさわしい桜を守り育て、訪れる人にやさしい花と緑の公園環境づくりに取り組むボランティア団体です。

病害虫駆除や樹勢回復の手伝い、公園の美化活動などを行っています。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所  
(☎245・1770)



活動の様子

## ●自衛官募集

【幹部候補曹(1回目)】  
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

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)

【技術曹(1回目)】

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  
申込期間 3月1日(日)～5月15日(金)

申込・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所  
(☎235・6026)



## ●放送大学4月入学生募集

心理学・福祉・経済・歴史・文学・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。

**離婚/相続/交通事故/企業法務**

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

長野県弁護士会所属

ふじわら ひろふみ  
弁護士 藤原 寛史

くまがい とおる  
弁護士 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



**出願期限** ▼第1回：2月27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

(☎0266-58-2332)



大学ホームページ

## ●長野県シニア大学

### 長野学部学生募集

**対象** 県内在住でおおむね50歳以上の方

**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・社会参加のきっかけづくり)。

**期間** 2年間(年間15日)ところ 長野保健福祉事務所(長野市)など

**授業料** 年間1万2000円

※別途、教材費や自治会費が必要になります。

## 【専門コース】

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、

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(☎248-9020)



大ムシニアホームページ

## 催し・講座

### ●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)

今年で20回目を迎える本展では、約600体の雛人形が並ぶ庄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。

## 【三十段飾り千体の雛祭り】

**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

の建物園

の建物園

の建物園

【今年の千支(えと)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。

**とき** 2月14日(土)午後1時30分～3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)

**申込・問合せ** 世界の民俗人形博物館(☎245-2340)



## ●第20回うまいもん祭り

**とき** 2月7日(土)午前10時～午後2時

ところ bota(須坂駅前ビルシルキー1階)

**内容** ▼郷土食のふるまい

▼農産物加工品の販売など

**問合せ** うまいもん祭り実行委員会事務局(農林課内)

(☎248-9004)

## ●万能だし麴作り教室

**とき** 2月16日(月)午前10時～11時

ところ 南部地域公民館

**内容** スーパーで手に入る食材で簡単万能だし麴作り

**講師** 小池鮎子さん

**参加費** 2000円(材料費)

**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)

※平日午前9時～午後4時30分

## ●料理教室

### 昔ながらのおやつ作り

**とき** 2月17日(火)午前10時～午後1時

ところ 日滝地域公民館

**内容** ▼こねつけ▼桜餅

**講師** 須坂市食生活改善推進協議会

**参加費** 500円(材料費)

**定員** 10人(申込順)

**持ち物** エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り容器

**申込期間** 2月6日(金)～13日(金)

**申込・問合せ** 日滝地域公民館(☎248-1686)

※平日午前9時～午後4時30分



## 広告欄

### 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」のミルクケアが作る、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:まだ離乳食なのですが、対応してもらえますか?

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ます。ミル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」と感じる事。だから、決して無理強いはいしません。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。

Q:給食の様子を見たいのですが…

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 Kodomoen

幼保連携型認定こども園 きたすざか分園  
Maria こども園 にしすざか分園

Tel 026-245-0012 www.mariakids.jp



広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
ドへ(☎092-716-1401)

## ●生成AIに触れてみよう

生成AI（人工知能）を学び、実際に利用します。

とき 2月17日(火)午後2時～4時

ところ 豊丘地域公民館

講師 信州S.O.H.O支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人(申込順)

持ち物 筆記用具(あればパソコン・スマホ・タブレットなど)

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

## ●親子ふれあいリトミック

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(☎245-1598)

## ●バランスボール教室 第2弾

とき ▼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ょう!

講師 庭月野藍さん(認定バランスボールインストラクター)

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



## ●気楽に楽しむワイン講座

数種類のワインを味わい、楽しみ方を学びましょう。

とき 3月7日(土)午後2時～4時

ところ 臥竜山公会堂

講師 楠茂幸さん(楠わいなり代表取締役)

参加費 3500円(飲食代)

定員 30人(申込順)

持ち物 筆記用具

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 仁礼コミュニティセンター

(☎245-8118)



電子申請

## ●長野☆Garonsホームゲーム

【千葉ドット戦】

とき ▼2月21日(土)午後1時～22日(日)午前11時

ところ 市民体育館

※チケット販売は、ガロンズホームページをご覧ください。

問合せ 信州スポーツプロモーション(☎405-6569)



チケット

## ●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!

冬枯れで見通しの良い林の中に、冬でも葉を落とさない常緑広葉樹が近年増えてきています。臥竜山にはどのような樹木があるのかを調べながら「地球温暖化」のことを一緒に考えてみましょう。

※小学生以下は保護者同伴

とき 2月28日(土)午前9時～正午(集合は5分前)

※荒天・雨天中止

ところ ▼臥竜山▼南部地域公民館(集合は市立博物館前)

定員 15人(申込順)

持ち物・服装 50円(参加費、暖かい服装、長靴(防寒靴)(あればルーペ・双眼鏡)

申込期間 2月14日(土)～25日(水)

申込・問合せ 市立博物館(☎245-0407)

## ●満蒙開拓平和記念館(阿智村)入館料無料

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(☎0265-4315580)

【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)

## 広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRサービス・集客しませんか?

広報紙広告ならではの  
メリット

エリアを絞った  
情報発信

地域での  
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い  
広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください!

お問い合わせ 092-716-1401

株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

財源確保

検索

※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイアド」に分社化しております。



**対象** 市内在住で初めて参加する方

**定員** 18人(申込順)

**申込期間** 2月9日(月)～20日(金)

**申込・問合せ** 生涯学習推進課(☎245・1598)

### ●三浦市海鮮満喫貸切バスツアー

姉妹都市の三浦市へ貸切バスでらくらく移動。海の幸や地引網体験などを楽しみましょう。マホロバ・マインズ三浦に宿泊します。

**とき** 3月2日(月)～3日(火)

**参加費** 3万9800円(1室3人以上の場合)

※詳細は観光協会ホームページをご覧ください。

**申込・問合せ** (一社) 信州須坂観光協会

(☎215・2225)



観光協会ホームページ

### ●市立須坂図書館イベント

**ところ** 旧上高井郡役所2階多目的ホール1

「おはなしボランティア研修会」今の子どもたちに本を届けるために」

読み聞かせの基本スキルを

身に着け、「今」の子もたちの興味や心に寄り添った本の選び方を学んで、日々の実践に役立てましょう。

**とき** 3月6日(金)午後2時～3時30分

**講師** 堀内京子さん(元小学校教諭、JPIIC読書アドバイザー)

**対象** ▼読み聞かせをしている方▼子どもの本に興味のある方

**定員** 50人(申込順)

**申込期間** 2月12日(木)～3月3日(火)(月曜日を除く)

「文学講座『銀河鉄道の夜』ジョバンニの切符とは」

宮沢賢治の名作を、詩や画像も楽しみながらみんなで読み解きます。賢治ワールドを味わい尽くしましょう!

**とき** 3月14日(土)午後2時～3時30分

**講師** 篠原康広さん(元高校国語科教諭)

**定員** 40人(申込順)

**申込期間** 2月12日(木)～3月6日(金)(月曜日を除く)

**申込・問合せ** 市立須坂図書館(☎245・0784)

**障がい者卓球大会**

**とき** 3月7日(土)午前8時45分～

**ところ** 須坂市福祉会館

**対象** 市内在住・在勤の障がい者

**申込方法** 協会または福祉課にある申込書を記入して提出

**申込期限** 2月24日(火)

※感染症の流行などにより中止となる場合は、電話で連絡します。

**申込・問合せ** 須坂市身体障害者福祉協会

(☎/FAX248・8887)

※電話の受け付けは、火・木曜日の午前9時～午後4時です。

**無料住宅相談会**

住宅に関することなら、どんな相談でも構いません。お気軽にお出かけください。

**とき** 2月14日(土)午前10時～午後4時

**ところ** 旧上高井郡役所

**問合せ** (一社) 長野県建築士事務所協会須高支部

(☎225・9980)

**ガーデンづくり講習会**

ガーデニングの知識や空間デザインを生かした庭造りを学びませんか。

**とき** 4月～11月の第1火曜日(8月を除く) 午前9時30分～11時30分

**ところ** ガーデンソール庭園(野辺町)

**講師** ▼片岡邦子さん

**参加費** 年間6000円

**定員** 8人程度(申込順)

**申込開始** 2月9日(月)

**申込・問合せ** まちづくり課

(☎248・9007)

※都合により変更になる場合があります。

**映像で学ぶ人権**

学習教材として貸出可能なDVDを上映します。他の作品も随時ご覧いただけます。

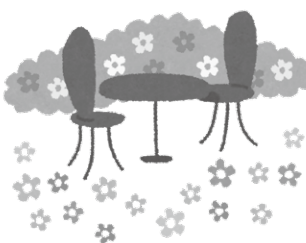
**とき** 2月24日(火)午後1時30分～2時15分

**ところ** 人権交流センター

**上映作品** ▼「今そこにいる人」と、しっかり出会う「同和問題」…24分▼「誰もがその人らしく」LGBT」…20分

**問合せ** 人権交流センター

(☎245・0909)



広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092・716・1401)

頼れる人がいない！  
人生後半はどうなる？

自宅で一人倒れたら、誰が見つけてくれるのか。誰が気づいてくれるのか。入院中に買いたくても買えない。通院することになった。その時は誰が買物や付き添いを引き受けてくれるのか。

考えてみれば、頼れる人がいない。その時になつてようやくそのことに気がつく人は少なくありません。中には家族がいるから大丈夫。と考える人もいます。ですが、夫婦もいずればどちらかが一人になるし、子供だっていつまでも近くにいるとは限りません。

誰しもが直面し得るこの問題に対し、自分は大丈夫。とあなたは断言できますか？

ずっと頼れる人がいるから、もう怖くない

私たち一般社団法人終活協会は、提供している心証(心証)サービスは、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、納骨、相続のための公正証書作成といった、亡くなった後の手続きまで、すべてを一つの窓口を通じて対応します。その生涯を通じて頼りにして頂くことができます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は北海道から南は沖縄まで、全国四十七都道府県すべてに支部を構え、身寄りのないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などから多くのご相談を承っています。

まずは、心証でお手伝い出来ることをまとめた資料を送ります。

資料をご請求頂いた方には、終活に役立つ「エンディングノート」も一緒にお届けします。すので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

資料請求でエンディングノート 無料プレゼント

資料請求はお電話で(無料)「資料送付を希望」とお伝えください

050-1880-6771

受付時間 10:00～17:00(年中無休)  
一般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングループ  
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

サービス詳細・料金をこちらの資料でご案内します

入会金:1万円(税込) / 身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額8年会費無料 / 資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様の口座負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報は、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

広告欄

## ●地域交流学习会

とき 2月18日(水)午後7時  
～8時30分  
ところ 二睦学習センター  
演題 「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)

## ●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

## ●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たいのか、どのように人生を歩みたいのか、講演とゲームを通して、一緒に

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 botaミーティングルーム(須坂駅前ビルシルキー1階)  
※駐車場は長電パーキングをご利用ください。駐車券をお渡しします。  
※送迎が必要な方はご相談ください。

テーマ 「人生会議してみませんか?もしものとき笑顔でいられるために」

講師 佐藤洋子さん(浅間南麓こもろ医療センター在宅診療科)  
対象 ▼介護している方▼

テーマに関するある方  
申込期限 2月25日(水)  
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

## ●認知症家族のつとめ

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とめを開催しています。介護の中で感じている不安や悩みを話してみませんか。

とき 3月4日(水)午後1時  
30分～3時  
ところ 井上地域公民館  
対象 ▼認知症の方を介護

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)

## ●農業セミナー受講生募集

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。

ところ 須高地域の園地  
受講料 無料

## 【モモ栽培セミナー】

対象 モモの栽培を行って  
いる方、検討中の方  
内容 ▼コース1:年5回  
程度、主要な作業を実習▼  
コース2:コース1に加え、担当  
する木を決め、作業から収穫  
までを実習

※草刈り・防除作業は園地管理  
者が行います。  
定員 各コース10人(申込順)  
申込期限 2月27日(金)

申込・問合せ 農林課  
(☎248-9004)

## 【須高果樹セミナー】

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

内容 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)

## ●求職者セミナー



申込期限 3月13日(金)  
申込・問合せ ▼長野農業農村  
支援センター(☎234-9535)  
▼JAながの須高  
営農経済センター(☎245-0153)

とき 2月26日(木)午前10時  
～正午

ところ botaクリエイティ  
ブルーム(須坂駅前ビルシル  
キー1階)  
※駐車場は長電パーキングを  
ご利用ください。駐車券をお  
渡しします。

テーマ 「第一印象で得をす  
る!新しい自分を発見!」  
講師 檀原美佐子さん(キャ  
リアコンサルティング)

対象 ▼求職中の方▼求職  
活動を検討中の子育て世代の方  
定員 20人(託児は10人ま  
で、申込順)

申込方法 ▼電子申請▼電話  
申込期限 2月19日(木)(託児  
希望の方は2月13日(金))  
申込・問合せ 産業連携開発  
課(☎248-9033)

電子申請



電子申請

## ●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)  
対象 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

※ご夫婦での参加が可能です。  
※実技希望の方は終了時間が  
30分程度遅くなります。  
※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  
30分～11時15分  
申込期限 2月19日(木)

【親になるってどんなこと?  
新しい家族を迎えるための子  
育て講座】  
とき 3月8日(日)午前9時  
15分～11時10分  
申込期限 3月1日(日)  
問合せ 保健センター  
(☎248-9023)



予約サイト



市ホームページ





## 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▼漬物用ポリケース(角型)▼漬物用丸かめ▼座卓▼折り畳み式座卓▼スーツケース▼アウトドア用リクライニングチェア▼シルバーカー

《譲ってください》

▼キャットタワー

申込期限 2月10日(火)

交渉順位決定 2月12日(木)

※希望者が複数となった場合は、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、当事者同士で行ってください。  
※リサイクル情報の登録は、随時受け付けています。  
申込・問合せ 市民課  
(☎248-9002)

## 市民の掲示板

## ●須坂地域史学習会

参加者募集

地域の古文書を解説し、内容や背景、関連する歴史などを楽しく学んでいます。初めの方でも大歓迎です。  
とき 3月12月の第1・3

土曜日午前9時30分～11時30分  
ところ 人権交流センター  
参加費 年額3000円  
問合せ 須坂地域史学習会(木下)  
(☎248-5876)

市内団体の活動情報などを掲載します。  
市ホームページ

## 善意の窓口(寄附)

▼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)  
：コヴァリョヴァナタリヤ様

## ◆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 長野県住宅供給公社県営住宅課  
(☎227-2322)



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・救急・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

## お便り紹介コーナー

～1月に届いたお手紙から～



### 雄大な景観に思う

天気の良い朝、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うまく滑れるだろうか、今年も楽しみがたくさんありそうです。

(匿名希望 37歳)

### 富士登山を目標に

今年の目標は、運動すること。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。

(ペンネーム)

みちーさん 52歳

### 積雪をテーマに一句

「雪歩道 押して動かぬ 老人車」自分で買いたく、医者へ行きたいです！

(渡邊さん 82歳)



### 子どもたちの帰省はうれしいけれど

年末年始、思いがけず子どもたちがそろって帰ってくることに。うれしいのは先立ちつつも、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。

(ペンネーム)

サザエさん 61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、体重も気になる私は、自分の身体との心理戦。連勝は難しいです。

(ペンネーム)

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くようにした。「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。お二人でケラケラ笑い合っていて、そのやり取りを聞いて、私もクスツとしてしまいました。クマ柄のものってたくさんあるし、かわいいですよ。きつとその洋服も

お孫さんに喜ばれることでしょう！

(ペンネーム)

まめママさん 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。

(ペンネーム)

のんさん 58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？



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湯っ蔵んど提供 湯っ蔵んど入浴券（ペア）…5人
- ②榊古城荘提供 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



電子申請



メール

〒382-8511 須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係

#### 【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（ペンネーム可）。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」などと話しながら、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

♡ 親子ビクス  
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)  
① 13:30～14:00  
② 14:10～14:40



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: おおむね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)

## 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	□タウウイルス 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



すざかとしよかん

## 0～3歳 おすすめの絵本



### 『ねんねんころりん』

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 ねんころりん」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、「ころりん!」と寝返りをうちます。声に出して読みながら、ふれあいを楽しめる絵本。



# すくすく PHOTO



いとう ひろのぶ ちゃん(3カ月)

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す！



ほり のの か 堀 乃々果 ちゃん(4歳4カ月)

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

政策推進課

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～ 新聞紙遊び
	18日(水) 11:00～ こねつけ作り
	25日(水) 11:00～ ひな祭り会
	3月4日(水) 11:00～ たんぼぼの会
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～ へびさんパペット作り(要申込)
	18日(水) 10:30～ ちょこっとピザ作り(要申込)
	25日(水) 11:00～ おひな様作り&お誕生日会
	3月4日(水) 11:00～ ぷるぷる石けん作り&リズム遊び(要申込)
児童	12日(木) 16:00～ 五色百人一首であそぼう！
	20日(金) 15:45～ おにぎり作り
	26日(木) 16:00～ 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～ 手形プラ板キーホルダー(要申込)
	18日(水) 11:00～ リズム遊びをしよう♪
	25日(水) 11:00～ Babyフレームで成長を残そう(要申込)
	3月3日(火) 11:00～ たんぼぼの会のおはなし会
児童	9日(月) 15:45～ お姉さん先生と遊ぼう
	18日(水) 15:45～ オリジナル缶バッジを作ろう
	25日(水) 15:45～ 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～ 楽器であそぼう！
	18日(水) 11:00～ サブちゃんとおあそぼう！(腹話術)
	25日(水) 11:00～ ギョーザの皮でピザ作り(要申込)
	3月4日(水) 11:00～ お誕生日会&エプロンシアター
児童	3日(火)～5日(木) 15:30～ ニューススポーツをしよう！
	18日(水) 15:30～ お楽しみ工作♪
	20日(金) 15:30～ 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】

- ▶市内の利用者が社会教育・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）
- ▶利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
- レンコン……100g
- 絹ごし豆腐……80g
- 卵……2個
- めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1
- 水……200cc
- 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)



## 午年のイチオシ動物！ ロバの「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頭のロバを飼育しています。今回はその中から、ロバの「アイボン」をご紹介します。初めに、ウマ、ポニー、ロ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、ウマでもあります。一方、ロ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ることから別名「ウサギウマ」とも呼ばれます。また、しつぽも特徴的で、ウマは全て毛で覆われているのに対し、ロバは先の方だけ毛が生えています。来園の際はぜひじっくり観察してみてくださいね。



さて、「アイボン」は2006年生まれの19歳、オスのロバです。人間に例えると、大体40歳代になります。南園で生活していて、その可愛さは「南園のアイドル」です。特に、くりくりの黒目と長いまつ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
  - 定員 10人(申込順)
  - 申込期限 2月14日(土)
  - 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

### 申込・問合せ

臥竜公園管理事務所  
☎026-245-1770

## 地域おこし協力隊



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。

## 自然とともに

### 自分らしさが輝く場をつくる

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みしていきます。

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・施身体験会、高原ポートレイ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れています。

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



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はない屋根ですが、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の文様が入られ、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』を読めます



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



#### お風呂でできる省エネ

- ▶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℃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。多様な娯楽があり、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。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)