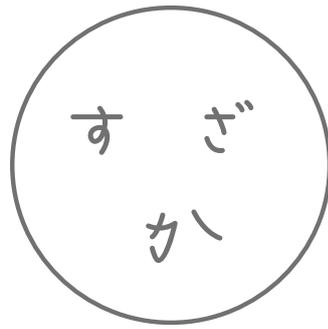


広報

須



坂

市

3

2026

特集 命をつなぐ最前線 須坂の消防力



うまいもん祭りで郷土食のふるまい  
「ひんのべ」もちもちでおいしい!



# 命をつなぐ最前線

## 須坂の消防力

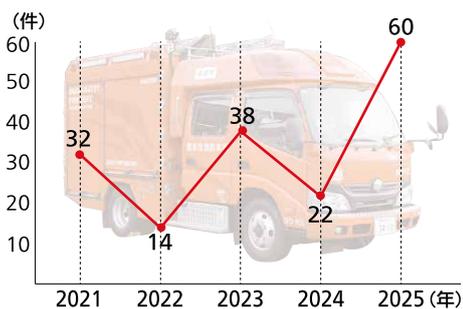
消防

救急

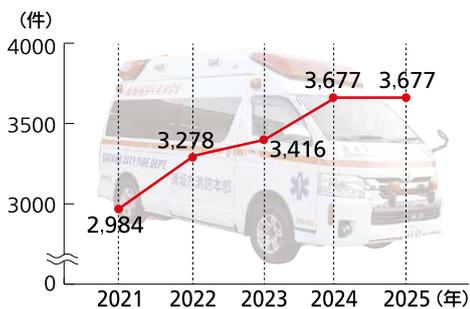
救助

問合せ 消防署 (026-245-0119)

須高地域の過去5年間の火災出動件数



須高地域の過去5年間の救急出動件数



須坂市消防本部は須坂市・小布施町・高山村を管轄しており、須坂市消防署・小布施分署・高山分署を配置し、須高地域約6万5000人の生命と財産を守っています。また、消防署・分署にはそれぞれ管轄がありますが、災害の規模に応じて迅速かつ十分な対応ができるよう応援・連携体制を整えています。消防職員は現在93人が勤務しています。

出動は大きく分けて火災・救急・救助の3つがあり、事案に適した人員と車両が出動します。通報を受けてから、出動するまでの平均時間は1分、現場到着までの平均時間は6・6分です。2025年の須高地域の出動件数は、火災が60件、救急が3677件で1日平均10・05件となります。過去5年間の種類別出動件数は、左記の表のとおり推移しています。

### 須坂市消防本部

もしも火災が起きたら…。もしも目の前で人が倒れたら…。不測の事態に消防職員は119番通報を受け、365日昼夜を問わず、迅速かつ正確に駆けつけます。今月はそのような「皆さんの命や暮らしを守る最前線の誓い」である須坂市消防本部を特集します。

### 出動と出動件数

## 須高地域の安全を守る隊員と車両

### 消防隊



活動服

火災などの通報により、いち早く現場に向かい、消火活動などを行います。



防火衣

### 救急隊



活動服

傷病者に応急処置を行い、医療機関へ搬送します。



感染防止衣

### 救助隊



活動服

人命救助のスペシャリスト。事故や災害から要救助者を救出します。



個人装備



化学防護服 A対応タイプ

核・生物・化学兵器などによる特殊災害（NBC災害）現場で着装し、活動します。

火災・救急・救助などの災害により、装備が変わります。署内にいる時など平時は「活動服」で勤務しています。



### 屈折はしご付き消防車

最長25メートル、建物の8階まで伸びるはしごを持ち、ビルなど高所での消火や救難に活躍します。地表下6メートルまで下降可能なため、橋脚下・崖下の救助も可能です。



### 消防ポンプ車

消火薬剤を搭載し、水では消火できない油火災などの消火に威力を発揮します。



### 救助工作車

事故や災害、危険物質などによる特殊災害の救助活動に必要な資機材を積載し、さまざまな災害に対応します。



### 水槽車

水槽に10トンの水を積載しており、水利確保が難しい火災現場へ出動し、ポンプ車などに送水します。



### 救急車

傷病者を一刻も早く病院へ搬送する車両です。救急救命士が同乗し、初期対応や高度な救命処置を行います。

## 須高地域を守るため日々訓練を重ねています



立坑訓練



土砂災害対応訓練



山間地訓練



屈折はしご車訓練



救急訓練



水難救助訓練

## 119番通報は落ち着いて状況と場所をはっきりと

119番  
通報

【須高地域から通報】

- ◎火災か救急か知らせる
- ◎状況と場所を伝える

長野須坂消防  
指令センター



出動指令

須坂市消防本部  
から出動

◎通報から平均1分  
で出動します

### ネット NET119緊急通報システム

音声で119番通報することが困難な聴覚・言語機能に障がいのある方が、スマートフォンのインターネット機能を使って円滑に通報できるシステムです。通報用ウェブサイトへアクセスし、「火災」「救急」などの種別と、通報者の現在の位置情報を入力すれば、すぐに通報することができます。

ご利用するには事前登録が必要になりますので、お住まいの障がい福祉担当窓口へお問い合わせください。

須坂市福祉課 (☎026-214-7019)

小布施町健康福祉課 (☎026-214-9118)

高山村健康福祉課 (☎026-242-1201)

### 長野県救急安心センター事業【#7119】

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ …迷ったら

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」を悩んだりためらう時に、医療従事者に電話で相談できるものです。

「#7119」で医師・看護師・相談員が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性」や「病院を受診する必要性」などを判断します。緊急性が高くない場合は、受診可能な医療機関の案内や受診のタイミングをアドバイスします。

**緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。**

◆相談内容 大人（おおむね15歳以上）の方の病気やケガなどの救急医療に関する相談（子どもは#8000をご利用ください）

◆相談日時 平日：午後7時～翌朝8時

土・日曜日、祝日、年末年始：午前8時～翌朝8時

※12カ国語に対応しています

※#7119でつながらない場合は026-231-3021

## 指令センターの共同運用を開始します

4月1日から「長野須坂消防指令センター」の運用が始まります。これまで須坂市消防本部および長野市消防局それぞれで受けていた119番通報を、共同消防指令センター（長野市）で受け付けます。

須高地域に詳しい須坂市消防本部の職員が常駐します。

### ◎共同消防指令センター

共同消防指令センターとは、複数の消防本部（局）が協力して1つの消防指令センターを設置し、各市町村の119番通報を一括して受信・指令する施設です。高度な消防指令システムを導入することで、迅速かつ効率的な消防・救急活動が可能になります。

### ◎災害に強い消防体制

地震や風水害などの大規模災害発生時には通報が集中し、従来の指令体制では指令業務に支障を来していました。共同消防指令センターでは、消防本部（局）の職員が連携して災害対応にあたるため、安定した指令業務が可能となり、応援体制もスムーズに構築できます。

### ◎より正確な情報伝達（LIVE119）

通報者のスマートフォンなどから映像を共有できるシステム（LIVE119）を導入します。火災の状況や、事故現場の状況などをリアルタイムで把握できるため、的確な指示や情報伝達が可能になります。

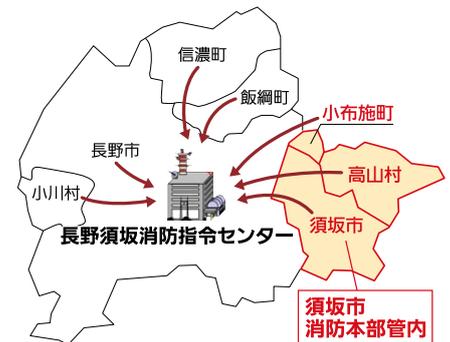
※スマートフォンなどの事前設定は不要です。※指令センターから送るショートメッセージに記載される専用のURLから開始できます。※動画送信にかかる通信料が発生します。

### ◎消防情報ダイヤルの電話番号が変わりました

火災や救助など災害発生時に自動音声で案内している消防情報ダイヤルの電話番号が機器更新に伴い変更になりました。（新）消防情報ダイヤル026-266-0119



長野須坂消防指令センター



消防車や救急車はこれまでと変わらず、須坂市消防本部から出動します。  
出動や到着が遅れることはありませんので、ご安心ください。

## 長野県消防職員意見発表会で優秀賞を受賞

### 「みんなにやさしい」

「ピッ…」家族が寝静まった夜中、電子音が鳴った。「ああ、住宅用火災警報器（住警器）だ」。翌日、寝室天井の住警器を取り外すため脚立に上った。ネジで固定された土台から本体を取り外し、電池を抜くと電子音は止まった。

また、あの電子音が鳴った。寝室と同じ時に設置した階段上部の住警器がライトを点滅させ、電池切れを訴えている。脚立で上ろうとしたが、「怖っ…」とためらった。階段最上段で脚立に乗る行為はただただ恐怖でしかない。以前から私は思っていた、なぜ天井、なぜネジ式。

住警器は火災を早期に認知させ、逃げ遅れを防ぐことが一番の目的である。2023年の全国調査によると、住警器が作動した火災926件のうち、火災を最初に認知したのが「住警器の鳴動音」とするものが341件で36.8パーセント。次いで、煙・火災が309件で33.4パーセント、においが9.9パーセント…。住警器が作動すれば3分の1以上の方が、人間の五感よりも早く火災に気付いていることになる。

私自身、住警器は火災の早期認知に有効だと実感すると同時に、ネジ式住警器の取り付けや電池の交換はとても危険だということを改めて認識した。脚立や椅子に乗り、小さなネジをドライバーでねじ込んでいく作業。できない人も多いだろう。やさしくない。

そこで、住警器の設置方法に「壁に」「シール式」を提案したい。シール式は地震での家具転倒防止にも使われているスチレン系ジェルの粘着力を利用する。貼るだけなら高所で力作業を長時間しないで済む。また、壁への設置を推奨する。住警器にフックを付け、杖や傘などの先端にかけられるようにすれば安全に設置できる。

命を守るための住警器。条例で決まっているからではなく、火災で逃げ遅れないために住警器を設置してほしい。「壁に」「シール式」の住警器、「みんなにやさしい」住警器を。



2月5日、長野県消防長会が主催する「第47回長野県消防職員意見発表会」がメセナホールで開かれ、須坂市消防本部代表の宮川ゆみえ消防司令補（予防課所属）が優秀賞に選ばれました。その発表を要約して紹介します。

### 安心して暮らせるまちを目指して

須坂市消防署長 山田昇一



須坂市消防署の職員は、須坂市消防署43人、小布施分署18人、高山分署15人。それぞれ3交替制（24時間勤務～非番～週休日の繰り返し）で365日休まず活動しています。火災、救急、救助などの緊急出動はもちろんのこと、火災予防のための広報啓発、建物の検査・指導、救命率が向上するための講習会など活動は多岐に渡っています。

私たちは、このまちと皆さまの安心・安全を守るため、これからも高い使命感を持って全力で活動してまいります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

### 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、皆さまのご理解とご協力をお願いします。また日頃から、火の取り扱いには十分にご注意ください。

※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。



#### 【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に発令します。

◎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風注意報が加わるときに発令します。

◎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。

春は入学や就職などの季節です



# 引っ越し前に要チェック！ 転出・転入の手続きをお忘れなく

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

## 住民票の異動方法（大まかな流れ）

- ① 現住所の市区町村役場に転出届をする（オンラインでも可能、詳細は7ページ）。
- ② 引っ越しから**14日以内**に新住所の市区町村役場に転入届をする。



同市区町村内で転居する場合…新住所に住んでから**14日以内**に役所へ転居届をする。

須坂市役所での手続きは市民課へお越しください（窓口1番・本庁舎1階）

	届出期限	持ち物
転出届	市外に引っ越しをする日まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ（加入者）</li> <li>・後期高齢者医療保険の資格確認書（75歳以上または認定者）</li> <li>・印鑑登録証（登録者） ・福祉医療費受給者証（受給者）</li> <li>・介護保険被保険者証（65歳以上または認定者）</li> </ul>
転入届	市外から須坂市に引っ越してきた日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転出証明書（前住所地で発行）</li> <li>・マイナンバーカード（所有者全員分）</li> <li>・介護保険受給資格証明書（前住所で発行された方）</li> </ul>
転居届	市内で新しい住所に住んでから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード（所有者全員分）</li> <li>・国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ（加入者）</li> <li>・後期高齢者医療保険の資格確認書（75歳以上または認定者）</li> <li>・福祉医療費受給者証（受給者）</li> <li>・介護保険被保険者証（65歳以上または認定者）</li> </ul>

※マイナンバーカードの手続きではパスワード(数字4桁)の入力が必要になります。詳細は7ページをご覧ください。

※運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。

※外国人の方や障がいのある方は、上記以外にも持ち物が必要になる場合があります。

3月29日(日)午前8時30分～正午に、市民課休日窓口を開きます

手続き内容 ▶ 転出・転入・転居届の受付 ▶ 各種戸籍届出 ▶ マイナンバーカードの交付手続き  
 ▶ 住民票や印鑑登録証明書などの証明書交付 ▶ 印鑑登録 など  
 ※手続きの内容によっては、後日、来庁いただく場合があります。



## マイナンバーカードをお持ちの方

### オンラインで転出届ができます

オンラインでの  
転出届はこちら  
(市ホームページ)



役所に行くことなく、マイナポータルから転出届ができます。

**対象者** 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、日本国内で引っ越しをする方  
(同一世帯なら本人以外の世帯員でも手続きできます)

※手続きの内容によっては、郵送または来庁が必要になる場合があります。

※転出後は新住所の市区町村役場で転入届をしてください(転出証明書は発行されないため不要)。

### コンビニエンスストアで住民票など各種証明書を取得できます

コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で住民票の写しなど各種証明書を取得できます。

**利用できる店舗** ▶セブン-イレブン ▶ローソン ▶ファミリーマート ▶ウエルシア薬局  
▶イオンリテール など全国のマルチコピー機設置店

**利用時間** 午前6時30分～午後11時

(閉店時、12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く)

市役所1階市民ホールにもマルチコピー機があります。開庁日にご利用ください。

マルチコピー機  
の操作方法



### 住所変更の手続きをしたら、マイナンバーカードの各種手続きも忘れずに

**手続き窓口** 新住所の市区町村役場(須坂市役所の場合は市民課)

※須坂市外へ転出する場合は、新住所の市区町村役場にお問い合わせください。

#### ✓ カードの住所変更手続き

**必要なもの**

**【本人が手続きする場合】**

- ①マイナンバーカード
- ②カードに設定した数字4桁の住民基本台帳用暗証番号

※暗証番号を忘れた場合は再設定できます。マイナンバーカードのほかに運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。

**【本人以外が手続きする場合】**

転入・転居届にあわせて手続きする場合に限る。

▶**同一世帯の方**

- ①本人のマイナンバーカード
- ②カードに設定された数字4桁の住民基本台帳用暗証番号※

▶**同一世帯でない代理人**

- ①本人のマイナンバーカード
- ②本人が自書または記名押印した委任状(様式任意)
- ③カードに設定された数字4桁の住民基本台帳用暗証番号※を記入した用紙(封入・封かんした状態で代理人に預けてください)
- ④代理人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など公的機関が発行した顔写真付きのもの)

※暗証番号の照合ができなかった際は、文書照会による再来庁が必要になります。

#### ✓ 署名用電子証明書の発行

署名用電子証明書は、住所変更に伴い失効します。引き続き署名用電子証明書を利用する場合は、新規発行の手続きが必要です。

**【本人が手続きする場合】**

カードに設定した署名用電子証明書の暗証番号(英数字6～16桁)の照合ができれば即日発行できます。

**【本人以外が手続きする場合】**

市民課へお問い合わせください。

#### 《ご注意ください》

次のいずれかに該当した場合、マイナンバーカードは失効して使用できなくなりますので、各種手続きは忘れずに行いましょう。

- ▶転出予定日から30日以内に転入届をしなかった場合
- ▶転入した日から14日以内に転入届をしなかった場合
- ▶転入届をした日から90日以内にマイナンバーカードの手続きをしなかった場合



# 引っ越しや大掃除で出る 多量のごみの処理方法



問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

引っ越しや大掃除で出た多量のごみは、町のごみステーションには出さず、種類ごとに下表の場所に搬入するか、許可を受けた事業者(一般廃棄物収集運搬業許可事業者)に運搬を依頼してください。  
※プラスチック製容器包装は通常の収集に出してください。

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用
▶可燃ごみ ▶可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギーセンター(☎026-222-5301)	月～金曜日(祝日を除く)※ 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 土曜日 午前8時30分～11時30分	有料…10キログラムごとに190円
▶不燃ごみ ▶不燃性粗大ごみ ▶蛍光管	須坂市清掃センター(☎026-246-9000)	月～金曜日(祝日を除く)※ 午前8時40分～午後4時30分	有料…10キログラムごとに150円(消費税別) ※蛍光管は無料
▶缶類 ▶古紙類	(株)ミノル産業リサイクルセンター(☎026-246-0153) (株)タケモト(☎026-248-8111)	月～土曜日(祝日を除く)※ 午前8時～正午、午後1時～5時	無料 ※古紙は紙ひもで縛るなど、それぞれの出し方は、普段ごみステーションに出す際と同じです。
▶缶類 ▶古紙類 ▶ペットボトル ▶びん類 ▶蛍光管	エコサポートすぎか(旧上高井郡役所内) 日野地域公民館資源回収場所	毎月第1、3土・日曜日※ 午前9時30分～11時30分 毎週火・木曜日(祝日を除く)※ 午前9時～11時	
▶家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)	方法①…製品を購入した店や買い替えた店に相談してください。 方法②…市役所前拠点回収にお出してください。 とき 3月14日(土)午前9時～正午 ところ 市役所前駐車場		有料…品目によりリサイクル料金と収集運搬料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

※上記日程内でも施設が休みの場合があります。搬入前に必ずご確認ください。

## ■市内の一般廃棄物収集運搬業許可事業者(2026年2月現在)

運搬・処理費用は有料です。詳細は事業者にお問い合わせください。  
※2026年3月末が許可期限の事業者を含みます。最新の許可事業者や、市外の事業者などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

名称	住所	電話番号	多量ごみ	家電4品目
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218番地	026-246-2003	○	×
田幸誠一(リセット)	墨坂一丁目9番1号	090-8962-8311	○	○
(有)トラスト	大字幸高313番地	026-248-1984	○	○
(株)環境クリエーション	墨坂南一丁目20番3号	026-245-9400	○	○
(株)ミノル産業	大字米持236番地	026-245-0533	○	○
(株)タケモト	大字小河原971番地4	026-248-8111	○	○
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字豊丘193番地	026-248-7190	○	×
(有)中村電音	大字須坂1574番地36	026-245-4516	○	×
吉田興業(株)	大字小河原1299番地2	090-8009-4141	○	×

お知らせ

# こころのサインに気づいて 大切な命を守りましょう

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

**3月は自殺対策強化月間です**

3月は進学、卒業、就職、転職など、生活環境が大きく変化し、ストレスを感じやすい時期です。そのため、心身に不調が現れやすくなります。急激にストレスを受けたり、

長期間ストレスを感じ続けたりすること、うつ病などの「こころの病気」が発症しやすくなります。こころの病気は、特別な人にだけ起こるものではなく、子どもでも大人でも起こります。「自分は大丈夫」と思わず、

## こころのサイン

- 寝つきが悪い／夜中に目が覚めて眠れない
- 憂鬱な気分が続き、やる気が起こらない
- 不安で落ち着かない／集中できない
- 理由もなくイライラする／涙が出る
- 忘れ物やミスが目立つようになる
- 食欲がなくなる
- 飲酒量が増えた
- 何をしても楽しくない

心当たりがないか、**こころのサイン**をチェックしてみよう。不調が続き、生活に支障が出てくる場合は、うつ病などのこころの病気が疑われます。

## 自殺の現状

2024年度の日本の自殺者数は1万9594人、長野県は340人でした。

人口10万人あたりの自殺死亡率は全国・長野県ともに横ばいですが、須坂市はここ数年、増加傾向にあります。

## 周りの人が「いつもと違う」と気づいたら

うつ病などのこころの病気は、本人が気づきにくいことがあります。周囲の人の「気づき」が大切です。気になる様子があれば、まずは声を掛けてみましょう。

声を掛け合うことで、誰も自殺に追い込まれることのない須坂市を目指しましょう！

## あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人の変化に気づき、声を掛けることができる人のこと

とです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。ゲートキーパーには、主に次の4つの役割が期待されていますが、どれか1つでもできれば、悩んでいる方にとって大きな支えになります。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づき声を掛ける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家へ相談するよう促す

### 見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

## ゲートキーパー



## 相談窓口

### 声掛けのポイント

- ▶ 「あなたのことを心配しているよ」という気持ちを伝えましょう。
- ▶ 気持ちに寄り添い、受け止めましょう。
- ▶ 心身の回復には時間が必要。「いつでも相談してね」と見守る意思を伝えましょう。

悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた周囲の人も、一人で抱え込まずに相談ください。

### ▼保健センター

☎026-248-9023  
午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

### ▼悩み無料ダイヤル

☎0800-800-7223  
午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

### ※通話料無料

### ▼長野いのちの電話

☎026-223-4343  
午前11時～午後10時

### ▼よりそいホットライン

☎0120-279-338  
※24時間受け付け、通話料無料

お知らせ

4月からの国民年金保険料と  
学生納付特例制度



電子申請

4月からの  
国民年金保険料納付額

支払方法	通常支払 (現金)	前納	
		現金支払 [割引額]	口座振替 [割引額]
1カ月分	17,920円	106,650円 [870円]	17,860円 [60円(早割)]
6カ月分	107,520円		106,300円 [1,220円]
1年分	215,040円	211,220円 [3,820円]	210,530円 [4,510円]
2年分	434,520円	418,510円 [16,010円]	417,150円 [17,370円]

2026年度…17,920円/月、2027年度…18,290円/月で計算

学生納付特例制度

学生の皆さんには、在学中の国民年金保険料の納付を猶予する「学生納付特例制度」があります。保険料の納付が難しい場合は、必ず申請しましょう。

特例で納付しなかった分は、10年以内に追納することで、将来の年金額に反映させることができます。

申請期間

▼2026年度分：4月1日(水)から受け付けを開始します。

▼経過年度分：申請する月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

対象 20歳以上で、大学(院)・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(夜間・定時制課程、通信課程を含む)に在学し、本人の前年所得が基準額以下の方

持ち物 申請年度の4月以降に発行された学生証または在学証明書

申請場所 医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)

※「マイナポータル」から電子申請もできます。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

※申請は毎年度必要です。2025年度に特例制度を受け、2026年度も在学予定の方には、4月上旬に申請用のがきが届きます。

【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)

お知らせ

国民健康保険の学生の皆さんは  
進学や就職に伴う手続きをお忘れなく

須坂市の国民健康保険に加入している方のうち、進学や就職などで次に該当する方は、申請や手続きをしてください。

※マル学：修学のために市外へ転出する場合に、引き続き須坂市の国民健康保険に加入できる特例制度

対象・手続き

① 修学のために市外へ転出する方  
マル学の申請をしてください。

※マイナポータルからオンラインで転出の手続きをした場合でも、別途マル学の申請が必要です。

② マル学の申請をした方で、修学期間を延長する方  
マル学を再申請して、修学年限を延長してください。

③ 修学を終えて、会社の健康保険など被用者保険に加入する方  
被用者保険に加入後、須坂市の国民健康保険の脱退手続きをしてください。

④ 修学を終えて、住所地の国民健康保険に加入する方(③に該当しない方)  
須坂市の国民健康保険の脱退手続

提出書類

きをしてから、住所地の国民健康保険の加入手続きをしてください。

【マル学の申請(①②の方)】

▼学生証または在学証明書(写しでも可)

【国民健康保険の脱退手続き(③④の方)】

▼須坂市の国民健康保険資格確認書  
または資格情報のお知らせ

▼加入した被用者保険の資格確認書、資格情報のお知らせまたは資格取得日が分かるもの(③の方のみ)

申請方法

▼電子申請

▼医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)



マル学の申請



国民健康保険の脱退手続き

【問合せ】 医療保険課

(☎026-248-9034)

お知らせ

軽自動車税（種別割）の手続きはお忘れなく

手放した軽自動車やバイクなどの手続きはお早めに（3月中）

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点で軽自動車（原動機付自転車・小型特殊自動車を含む）を所有している方に課税されます。

軽自動車やバイクなどを廃棄・売却・譲渡した場合は、廃車や名義変更などの手続きを必ず行ってください。スクラップにただけでは、納税

廃車の手続き場所

車両の種類	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課 ☎026-248-9001
軽二輪(125cc超250cc以下) 小型二輪(250cc) 普通車	長野運輸支局 ☎050-5540-2042
軽四輪(乗用・貨物)	軽自動車検査協会 ☎050-3816-1854

義務はなくなりません。ナンバープレートを返却し、廃車手続きを行う必要があります。  
手続き場所は、車両の種類によって異なります（左上の表参照）。ご注意ください。

軽自動車税（種別割）に月割制度はありません

軽自動車税（種別割）には、月割での納付制度はありません。

年度の途中で廃車手続きをした場合でも、月割で税金をお返しすることはありません。

軽自動車税の納期限 6月1日(月)

※「4月1日より前に譲渡したのに納税通知書が届いた」など、名義変更手続きに関するトラブルが発生しています。手続きを他人に依頼した場合でも、完了したか必ず確認しましょう。廃車手続きの詳細は、販売店または税務課へお問い合わせください。

【問合せ】 税務課

☎026-248-9001

募集

シルバー人材センター会員募集

60歳以上の方がシルバー人材センターに登録し、長年培ってきた技能や経験を生かして活動しています。須坂市の会員数は、1月末現在484名です。地域貢献を目指した事業にも参加しています。

近年は、日常生活を援助する仕事（調理・掃除・こみ出しなど）のニーズが高まっています。こうした活動に参加できる方も募集しています。

入会説明会

とき 3月18日(水)午後1時30分～  
※毎月第3水曜日に入会説明会を開催しています。

ところ シルバー人材センター（福祉会館）

活動内容

【地域から受注している仕事】

- ▼除草作業、植木剪定、農作業、清掃、施設管理
- ▼送迎、商品の品出し、障子貼り替え
- ▼生活援助サービスなど



- ▼【地域交流事業】
- ▼シルバー農園を活用した収穫体験

- ▼野菜の栽培方法などの公開講座
- ▼子育て支援センターなどでの世代間交流事業など
- ▼【サークル活動】
- ▼マレットゴルフ、手芸、童謡唱歌を歌う会、生け花、マージャンなどを歌う会、生け花、マージャンなどを

【独自事業】

- ▼シルバー農園での野菜栽培
- ▼寺子屋（小学生対象の春・夏休み教室）
- ▼ミシンを使用した新事業を準備中

シルバー人材センター～会員作品展とバザー～

- とき
- ▶ 3月14日(土) 午前10時～午後3時
  - ▶ 3月15日(日) 午前9時～正午
- ところ
- 内容
- 福祉会館
  - 会員の作品展（一部販売）
  - バザー（衣類・陶器など）
  - 野菜・花・おやきなどの販売
  - 包丁研ぎ
  - 喫茶・豚汁振る舞い

【問合せ】 シルバー人材センター

☎026-246-2003

お知らせ

ひきこもりで悩んでいませんか

ひきこもりは、誰にでも、どここの家庭でも起こり得ることで、ご本人のせいでも、ご家族のせいでもありません。まずは、相談窓口へお気軽にご相談ください。

こんなことを感じていませんか

家族に話せない。けれど、一人ではどうにもならない。こんなことを感じていませんか？

ひきこもりは、ストレスから自分を守るために家にとどまったり、就職などがうまくいかず家にいる期間が続いたりすることがきっかけになる場合もあります。そうした状況が続くうちに、自分でもどうしていいかわからなくなる方が多いようです。

誰かに話してみませんか

「自分(家族)の問題だから」「誰も分かってくれないから」と、話すことをためらっていませんか？

誰かに話すことで、気持ちが少し軽くなることもあります。一人で悩むことから一歩進んで、まずは誰かに話し、一緒に考えてみましょう。

相談窓口(市外局番(026))

- ① ころやからだのこと：保健センター (☎248-9023)
- ② 子ども(18歳まで)のこと：子ども家庭センター(☎214-6061)
- ③ 学校生活(いじめや不登校など)のこと：教育相談室(☎248-0001)
- ④ 高齢者のこと：地域包括支援センター (☎248-9977)
- ⑤ 暮らしや仕事のこと：まいさぼ須坂 (☎248-9977)
- ⑥ ひきこもり全般：長野県ひきこもり支援センター(☎266-0280)
- ⑦ 若者(15歳～49歳)の自立のこと：ながの若者サポートステーション(☎213-6051)

【受付時間】

- ①～④：平日午前8時30分～午後5時15分
- ⑤：平日午前9時～午後5時
- ⑥：平日午前9時～午後4時30分
- ⑦：平日午前10時～午後6時

【問合せ】▼福祉課(☎026-248-9003)▼保健センター(☎026-248-9023)

お知らせ

生活にお困りの方は「まいさぼ須坂」へご相談ください

市では、総合的な相談窓口として須坂市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」を開設しています(須坂市社会福祉協議会に事業委託)。まいさぼ須坂では、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、抱えている課題を一緒に整理し、一人一人の状況に合わせて、他の専門機関とも連携しながら解決に向けた支援を行います。

お気軽にご相談ください

生活保護を受給していない方で、生活にお困りの方はどなたでも相談できます。

「長く失業している」「ひきこもりで悩んでいる」「働いた経験がなく不安」など、暮らしや就労に関わる困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。

まいさぼ須坂のご案内

**受付時間** 平日午前9時～午後5時  
**ところ** 須坂市社会福祉協議会事務所2階(大字須坂476-1)  
**相談料** 無料

【予約方法】

相談は原則予約制です。希望する方は、事前にご連絡ください。

▼電話：026-248-9977

▼ファクシミリ：026-214-9883

▼メール：

maisapo@suzaka

-shakyo.jp



ホームページ



安心してご相談いただけるように個室でお話を伺います。

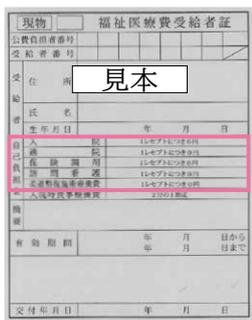
【問合せ】福祉課 (☎026-248-9003)

お知らせ

4月診療分から子ども医療費の窓口負担が無料になります

子ども医療費の窓口無料化

**対象** 高校生年代までの子ども(2008年4月2日以降に生まれた方)  
**変更内容** 子どもの医療費は、これまで医療機関ごとに1カ月500円の窓口負担が必要でしたが、4月診療分からは無料(0円)になります。あわせて、受給者証も更新となります。  
 ※新しい受給者証には、自己負担額の欄が「0円」と分かるように記載されています。届きましたらご確認をお願いします。  
 ※入院時食事療養費は変更の対象外です。



窓口負担が無料の新しい受給者証

福祉医療制度は、必要な医療を安心して受けていただくための制度です。引き続き、かかりつけ医の活用、重複受診の回避など、適切な受診にご協力をお願いします。

障がいの区分で特定年齢の方の受給方法が変更になります

**対象** 障がいの区分で福祉医療費の受給資格をお持ちで、4月1日時点で18歳(2007年4月2日〜2008年4月1日生まれ)の方  
**変更内容** 4月以降も受給資格は継続しますが、受給方法が「自動償還払い方式」に変更となります。あわせて、受給者証も更新となります。  
 ※自動償還払い方式：医療機関などの窓口で、いったん自己負担額を支払いいただきます。後日、市から相当額が登録口座に振り込まれます。

受給者証の更新

対象の方へ、新しい福祉医療費受給者証を3月中に順次お送りします。4月1日以降は、医療機関などの窓口で新しい受給者証を提示してください。4月1日以降は、古い受給者証は使用できませんので、破棄してください。

【問合せ】 医療保険課

(☎026-248-9034)

お知らせ

「善行賞」おめでとーございます

須坂市児童青少年育成委員会では、善い行いをしている児童青少年に「善行賞」を贈っています。奉仕賞、親切賞、学芸賞、努力賞などがあり、2006年の賞制定以来、84の団体・個人が受賞しています。

子ども食堂の活動に携わった中学生6人が受賞しました

受賞者【地域貢献賞】

旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト「プラザ食堂」中学生スタッフ  
 植田大智さん、佐藤晴道さん、中島奏音さん、山崎岳空さん  
 ほか2名

※いずれも相森中学校1年生

**受賞理由** 「プラザ食堂」中学生スタッフは、旭ヶ丘地域で開催される子ども食堂で、訪れた小学生を楽しませるレクリエーション活動などを行っています。また、SNSを使ったPR活動や、持ち帰り用の食事の盛り付けなど、スタッフとしても活躍し、地域の居場所づくりに大きく貢献していることをたたえ、賞を贈ります。



「プラザ食堂」中学生スタッフ受賞式の様子

善行賞候補の児童・生徒を  
ご紹介ください

善行賞は、社会や地域のための活動などに取り組み子どもをほめることで、さらなる健全育成につなげていくことが目的です。候補者の情報をお寄せください。



これまでの受賞者一覧

【問合せ】 子ども課

(☎026-214-6061)

## ふるさと納税の現状報告と再開に向けた取り組みについて

2025年6月にふるさと納税の指定取り消し処分を受け、市民の皆様には多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことを改めておわび申し上げます。須坂市では一連の市の対応について、公正・中立の立場から事実関係の調査および認定、再発防止策の提言などをしていただくため、「須坂市ふるさと納税問題第三者委員会」(弁護士3名)を設置しました。2025年9月に報告書が提出され、これをもとに須坂市としての再発防止策を取りまとめ、2027年度の制度復帰を目指し、取り組みを進めています。

### 1. 指定取り消しを受けた理由

- ▶(株)日本グルメ市場が産地偽装を行い、ルールに違反していた返礼品を提供したため。
- ▶産地偽装に対する市の対応に不備があったため。

### 2. 第三者委員会から受けた主な指摘と再発防止に向けた対応策

#### ①担当職員への過度な業務の集中

**指摘事項**…寄附額などに見合う適正な管理体制の検討が不十分なまま事業を継続した。  
**対応策**……特定の職員に依存しないように、組織全体での監視体制を構築、コンプライアンスの徹底を図る。

#### ②法令などへの認識が不十分であり、返礼品管理が不十分

**指摘事項**…返礼品登録時の審査不足、基準違反というリスクに対する管理意識が欠如。  
**対応策**……問題発覚後、職員による現地確認を徹底し、契約書の見直しを行った。今後も、定期的に実地調査を行うとともに、事業者説明会などを通じ、ふるさと納税制度の周知・徹底を図る。

#### ③事業者を過度に信頼

**指摘事項**…実績に基づき、過度に事業者を信頼したことにより、リスク管理が不足した。事業者との距離の近さや職員の倫理意識の低さが問題。  
**対応策**……職員倫理規定を制定し、職員研修を行った。今後も機会を捉え、研修を実施していく。

須坂市ふるさと納税問題第三者委員会報告書(市ホームページ)

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/furusato/oshirase/7505.html>



### 3. ふるさと納税の再開に向けて取り組むこと

#### ▶信頼回復と「須坂ブランド」の再構築のために

再発防止策を着実に実施するとともに、寄附募集や返礼品発送の業務体制を見直し、効率的で、確実な業務体制を築きます。また、返礼品のさらなる品質向上、返礼品事業者同士の連携強化、返礼品事業者の魅力発信に努めていきます。

#### ▶納税先に選ばれるために(付加価値の提供)

「市が地域課題に対して、具体的にどう解決を図るのか」「そのための財源をどう確保し、寄附者にどのような貢献をしてほしいのか」などを、分かりやすくメッセージとして打ち出し、施策を展開していきます。

#### ▶地域の、地域による、地域のための事業に

ふるさと納税を通じて地域を活性化し、返礼品事業者の成長を後押しする仕組みを構築することで、持続可能な地域経済の実現を目指します。

須坂市ふるさと納税問題の検証と再発防止の取り組みについての詳細を市ホームページに掲載しています。右の二次元コードからご覧いただけます。

<https://www.city.suzaka.nagano.jp/furusato/oshirase/7557.html>



# 情報ファイル 3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

### ● 固定資産税の縦覧帳簿を無料で縦覧できます

2026年度土地家屋の所有者は、評価額などを記載したそれぞれの縦覧帳簿を見ることが出来ます。縦覧期間中は、課税台帳の閲覧および写しの交付手数料は無料です。

**縦覧期間** 4月1日(水)～30日(木・土・日曜日、祝日を除く)

**縦覧できる方** 固定資産税の

◎2025年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…考える 相手の気持ち 自分から

井上小6年 横山茜さん

納税義務者本人(共有者含む)または本人の委任状を持参した代理人(同一世帯の親族や納税管理人は、本人と同様に縦覧できます)

**縦覧場所** 税務課資産税係窓口2番・本庁舎1階

※なお、縦覧期間を過ぎても所有者ご自身の課税内容を確認できますが有料となります。

**持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)問合せ 税務課 (☎248-9001)

● **2026年度の在宅福祉利用券申請手続き**

在宅で介護を必要とする方の福祉の向上と、その世帯の経済的負担の軽減を図るため、在宅福祉利用券を給付しています。

**対象** 市内に住所があり、次のいずれかに該当する方

▼要介護認定者(要介護3以上の方)※要介護2の認定を受けた方でも対象になる場合があります

▼重度心身障がい児(者)

**利用券の種類** ▼おむつ購入利用券 ▼理容・美容利用券 ▼タクシー乗車利用券 ▼寝具クリーニング利用券

※寝具クリーニング利用券は要介護認定者のみ

※施設(有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅および軽費老人ホームなどを含む)に入所している方や入院中の方は給付の対象外です。

**申請・給付方法**

▼対象となる方に申請書を郵送しました。申請書を提出するか、申請書に記載の案内をご覧いただき電子申請で申請してください。利用券は後日郵送します。

▼要介護認定者は、直近の介護給付などの実績に基づき対象者を抽出するため、抽出時点で施設入所中と判断された場合は申請書が届かないことがあります。退所後、在宅に戻った場合は申請することができます。

▼年度途中から対象となる方の申請は、随時受け付けます。

**申請・問合せ** ▼要介護認定者に関すること：高齢者福祉課 (☎248-9020)

▼重度心身障がい児(者)に関すること：福祉課 (☎214-7019)

### ● 就学援助制度をご利用ください

経済的な理由により就学が困難なご家庭を対象に、学用品費や学校給食費などを援助します。

**対象** 市内に住所があり、小・中学生がいて、次のいずれかに該当する世帯

▼生活保護がこの1年以内に廃止または停止した世帯

▼2026年度市民税が非課税の世帯

▼児童扶養手当を受給している世帯

▼国民年金保険料の減免を受けている世帯

▼保護者が事故や病気などの理由で、収入が不安定となり、所得が低く、生活が困難な世帯(この場合は、所得制限がありません)

※所得の申告をしていないと給付認定ができません。

**申請期間** 4月1日(水)～20日(月)

**申請方法** 小・中学校または学校教育課(東庁舎1階)にある申請書に必要事項を記入し、4月から通学する小・中学校または学校教育課へ提出してください。

※小・中学校からの申請書の配布はありません。申請を希望する方にお渡しします。

※新規の方は申請時にマイナンバーが必要ですので、学校教育課で申請してください。

**問合せ** 学校教育課 (☎248-9010)

## 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

## ☎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



「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!!

広告の問い合わせは(株)ジチタイア  
 ドへ(☎092-716-1401)

「家族で読書ちやれんじ」ポイントカードの提出

3月10日(火)まで貯めた「家族で読書ちやれんじ」のポイントカードに必要事項を記入し、提出してください。提出された家族に賞状と副賞(引き換え券)をお送りします。

提出期限 3月17日(火)  
提出場所 ▼文化スポーツ課

▼市立須坂図書館  
問合せ 文化スポーツ課  
(☎248-9027)

児童手当額の算定対象に大学生年代の子を入れる場合があります

児童手当は、高校生年代までを対象に支給し、第3子以降のお子さんは月額3万円の支給となります。支給対象は高校生年代までですが、子どもの数を数える際には、保護者(児童手当受給者)が監護相当並びに生活費の負担をしている大学生年代※のお子さんも含めることができます。

大学生年代のお子さんを子どもに含めるためには、「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出する必要があります。詳しい条件を市ホームページでご確認の

上、該当する場合はご提出ください。

※大学生年代：18歳到達後の最初の3月31日を経過した後から22歳到達後の最初の3月31日までの間  
提出・問合せ 子ども課  
(☎248-9026)



市ホームページ

小・中・須坂支援学校の卒業式と入学式

【卒業式】  
小学校 3月17日(火)午前  
中学校 3月18日(水)午前  
須坂支援学校 3月16日(月)午前  
【入学式】  
小学校 4月6日(月)午前  
中学校 4月6日(月)午後  
須坂支援学校 4月7日(火)午前  
問合せ 学校教育課  
(☎248-9010)

お彼岸で坂田霊園にお越しの方へ《駐車場案内》

3月17日(火)〜23日(月)は、臨時駐車場をご利用ください。  
臨時駐車場の開放時間  
▼坂田浄水場北側空き地…3月17日(火)〜23日(月)終日  
▼坂田浄水場敷地…3月20日

(金)午前9時〜午後4時30分  
※霊園内の駐車場は、障がいのある方などが優先です。  
※路上駐車は周辺にお住まいの方の迷惑になりますので、ご遠慮ください。  
問合せ 生活環境課  
(☎248-9019)



人間ドック受診希望者に補助金交付申請書を送付します

1月に健康づくり課が郵送した「2026年度各種健康診査申込書(はがき)」で、人間ドックを希望した方へ、3月下旬に補助金交付申請書を送付します。受診時まで紛失しないようお願いいたします。  
問合せ ▼資格確認・補助金交付に関すること…医療保険課(☎248-9034)

健康づくり課(☎248-9018)

農業における剪定枝などの焼却

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野外で廃棄物を焼却する「野焼き」は原則禁止されていますが、農業を営むためにやむを得ず行う廃棄物(果樹などの剪定枝など)の焼却に限り例外とされています。  
その際は、事前に消防署への届け出を行い、焼却煙が周辺住民の生活環境に影響しないよう配慮して、延焼など火災防止に努めてください。また、チップ化するなどして堆肥や土壌改良資材などでの活用もご検討ください。  
問合せ 農林課  
(☎248-9004)

有害鳥獣対策

「廃棄果実などの適切な処理をお願いします」  
収穫されない果実や廃棄果実などは、冬期間の動物の餌になります。これにより本来減少する有害鳥獣が越冬してしまい、翌年の農作物被害の増加につながります。廃棄果実などは放置せず、埋めるなどの適切な処理を行ってください。

捕獲おりを貸し出します

ハクビシンなどの小型有害獣用捕獲おりを、無料で貸し出しています。春先は野生鳥

広告欄

Advertisement for SANWA HOUSE. Includes text: 「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. Contact: 026-246-7101. Website: https://sanwahouse.net

獣の餌が少なく、有害獣を捕獲しやすい時期です。貸し出しを希望する方は捕獲許可の手続きが必要になりますので、ご希望の貸出場所へお問い合わせください(おりの数に限りがあります)。

貸出場所 ▼農林課(本庁舎2階) ▼各地域公民館  
申込・問合せ 農林課  
(☎248-9004)



●信州医療センターの特別初診料が変わります

4月から信州医療センターの特別初診料が変わります。

変更日 4月1日(水)  
改定後料金 3300円

※3月31日までは1500円  
変更理由 医療機関同士が連携し役割を分担することで、患者が適切な検査や治療をスムーズに受けられるようにするため。

【紹介状を持参すると特別初診料はかかりません】

特別初診料は、200床以上の急性期病院を紹介状なしで初めて受診する場合や、前

回の受診から一定期間を経て再び受診する場合に、患者が負担する費用です。信州医療センターの受診を希望する場合は、初めにかかりつけ医を受診し、紹介状を持参することをおすすめします。

●こども誰でも通園制度を実施します

4月からこども誰でも通園制度が本格実施となります。

こども誰でも通園制度は、保育所や認定こども園などに通っていない未就園児(0歳6カ月から満3歳まで)に対し、月一定時間の範囲内で、就労要件を問わず、保育所などを利用できる新たな制度です。市内の実施園は、市ホームページをご覧ください。

問合せ 子ども課  
(☎248-9026)



市ホームページ

●文化スポーツ課の事務室を移転します

4月から文化スポーツ課事務室が移転となります。文化

振興係・文化財係・重伝建推進係は本庁舎3階から、スポーツ振興係は勤労青少年ホーム創造の家から新事務室へ移転します。移転後も電話番号は変わりません。

移転日 4月1日(水)  
新事務室 防災活動センター(市役所向かい、商工会館西)2階活動室1

問合せ ▼文化スポーツ課文化振興係・文化財係・重伝建推進係(☎248-9027)  
▼文化スポーツ課スポーツ振興係(☎248-2020)

●笠鉾会館ドリームホールの開館時間を変更します

公共施設のあり方の見直しにより、4月から笠鉾会館ドリームホールの開館時間を次のとおり変更します。

変更日 4月1日(水)  
開館時間 午前10時〜午後4時(最終入館は午後3時30分まで)  
問合せ 市立博物館  
(☎245-0407)

●市ホームページ掲載有料バナー広告主募集

市では、財源確保を図るため、民間企業などの広告を有

料で市ホームページに掲載しています。

掲載期間 4月1日(水)〜2027年3月31日(水)  
※月単位で掲載可能  
掲載場所 トップページ下部  
規格 縦100ピクセル×横320ピクセル  
広告料 4000円(1枠・1カ月間)

掲載基準 法令や公序良俗に反するものや、市の公共性・中立性・品位を損うなどの広告は掲載できません。  
※詳細は市ホームページをご確認ください。

申込・問合せ 政策推進課  
(☎248-9017)



市ホームページ

●市内のスポーツ団体を紹介します

市内で活動しているスポーツ団体を市ホームページで紹介いたします。掲載を希望する団体はお申し込みください。

申込方法 電子申請  
問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係(☎248-2020)



電子申請

広告欄

中部電力パワーグリッド 鳥の巣発見にご協力を！  
2月から5月は鳥の活動が活発になり、電柱上の鳥の巣を原因とする停電が発生しています。停電防止のため、電柱上の鳥の巣を発見した際は、右のQRコードまたは電話番号に通報をお願いいたします。  
WEBチャット  
中部電力パワーグリッド株式会社 〒380-0805 長野市柳町18番地 ☎0120-985-232

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-11401)

2027年度採用市職員募集

市が目指す職員像(ありたい姿)「須坂市の限らない発展を目指し『すすむかわるつなぐ』に共感し、須坂市に愛着と熱意を持つ方を募集します。」

募集職種 ▼行政▼土木▼社会福祉士

募集人員 各職種とも若干人

申込期間 3月2日(月)～29日(日)

申込方法 市ホームページからお申し込みください。

※受験資格、試験日程などの詳細は市ホームページをご確認ください。

申込・問合せ 総務課 (☎248-9000)



ホームページ

水道メーター検針員募集

業務内容 ▼水道メーターの検針▼「使用水量のお知らせ」の配布

※原則として、毎月15日から月末までの間に行う。

報酬 1件あたりの委託料

▼須坂地区:約72円▼東地区:約81円▼集中検針盤:約42円

※諸経費を含む

申込方法 履歴書(顔写真付き)を営業課(東庁舎1階)へ持参または郵送で提出してください。

申込期限 4月30日(木)

申込・問合せ 〒382-1851 須坂市役所営業課 (☎248-9012)



農業委員・農地利用最適化推進委員募集

申込期間 3月13日(金)～4月9日(木)

【農業委員】

農地法などに基づく議案審議、担い手や農地の所有者からの農地相談などを受けます。

対象 農業に識見を持ち、職務を適切に行える方

募集人員 14人(▼地区からの推薦:8人▼農業団体などからの推薦および公募:6人)

※利害関係のない方を含む

任期 7月20日(月)～2029年7月19日(木)まで

【農地利用最適化推進委員】

農地などの利用の集積・集約化や遊休農地の発生防止・解消などに取り組みます。

対象 農地利用などの最適化に熱意と識見をお持ちの方

募集人員 7人(地区からの推薦および公募)

任期 委嘱の日～2029年7月19日(木)まで

申込・問合せ ▼農林課 (☎248-9004)

▼農業委員会事務局 (☎248-9015)

不法投棄監視パトロール員(ボランティア)募集

「須坂市を清潔で美しくする条例」に基づき、ごみの不法投棄を市へ報告する無償ボランティアです。

募集対象 地域の環境美化に関心のある方

募集人員 30人程度

活動場所 自宅周辺の道路や公園など巡回できる範囲内

任期 4月1日(水)～2027年3月31日(水)

申込方法 電話またはメールで、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

申込期限 3月19日(木)

※2025年度のパトロール員には別途お知らせしますの

で申し込みは不要です。

申込・問合せ 生活環境課 (☎248-9019)



メール

メセナ少女合唱団 団員募集

初心者から経験者まで、学

年や学校の壁を越えて楽しく合唱をしています。一度、練習を見学してみませんか。

活動場所 メセナホール

活動内容 ▼定期演奏会▼練習(月2回、休日の午後)▼鑑賞会▼交流行事など

対象 小学2年生～高校3年生

※詳細は合唱団ホームページをご覧ください。

問合せ メセナ少女合唱団事務局(メセナホール内) (☎245-1800)



合唱団ホームページ

職業訓練などの募集

ところ ポリテクセンター長野(長野市)

問合せ ポリテクセンター長野(☎243-7856)

【職業訓練施設見学会(無料)】

とき 3月18日(水)午前10時～正午

対象 求職中または転職を考えている方

【公共職業訓練受講者募集】

コース 機械オペレーション

入園前にしたい3つのこと

4月からこども園、保育園、幼稚園にご入園されるご家庭の皆様! 園生活にスムーズに繋がるアドバイス!!

①お子様の「できる」と「できない」を把握し、園の先生と連携をしましょう

まずは、今の時点でお子様「できること」と「できないこと」を確認してみましょう。「できない」があっても大丈夫。ありのままの姿を先生と共有することで、お子様に合ったサポートができ、安心して園生活をスタートできます。

②「早寝・早起き」を習慣づけ、朝の準備をスムーズにしましょう

着替えや朝食にどのくらい時間がかかるかを知り、登園時間から逆算して起床時間を決めましょう。余裕を持って起きる習慣をつけることで、朝のバタバタが減り、笑顔で登園できるようになります。

③お子様と、一緒に楽しい園生活をイメージしましょう

大切なのは「園は楽しい所」と伝えること。園から配られた『もうすぐ入園うれいな』等の絵本を親子で読み、具体的な園生活のイメージを膨らませてあげましょう。

認定こども園マリアこども園 www.mariakids.jp

広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイアド(☎092-716-1401)

科(ビジネススキル講習・企業実習あり)

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている方  
定員 15人

受講期間 5月8日(金)～11月26日(木)

受講料 ▼テキスト代約1万3000円▼保険料5550円

申込期限 4月10日(金)  
申込 ハローワーク須坂  
(☎248-8609)

●長野県警察官募集

申込期限 4月13日(月)

【警察官A】

採用時期 2027年4月

応募資格 1991年4月2日以降に生まれ、大学を卒業した人、または2027年3月までに卒業見込みの人

【警察官B】  
採用時期 2026年10月  
応募資格 1991年4月2日から2008年4月1日までに生まれた人(ただし、大学を卒業した人、または卒業見込みの人は除く)

申込・問合せ 須坂警察署総務課 (☎246-0110)



●自衛官募集

【一般幹部候補生(1回目)】

幹部候補生学校へ入隊後、約1年の教育訓練を経て幹部自衛官に任官します。

応募資格 22歳以上26歳未満  
申込期限 4月3日(金)

【予備自衛官補(1回目)】

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として採用します。

応募資格 ▼一般:18歳以上52歳未満▼技能:18歳以上52歳未満で、国家免許資格などを有する方(ただし、保有する資格などに応じ55歳未満まで応募可能)

申込期限 3月30日(月)  
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)

催し・講座

●講演会「笑って健康と幸せをつかむ 鎌田式健康法」  
保健指導員は地域の宝

保健指導員経験者のつどいに合わせて開催する講演会で、保健指導員経験者の活動紹介の後、講演会を行います。

どなたでも聴講できます。  
とき 3月15日(日)午後1時～3時20分

ところ メセナホール大ホール  
講師 鎌田實さん(諏訪中央病院名誉院長)  
問合せ 健康づくり課 (☎248-9023)

●ストレッチポール教室

ポールを使って簡単なストレッチをします。筋肉をゆるめ、腰痛や肩こりの予防・軽減につながりましょう。

とき 3月17日(火)午前10時～11時  
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
講師 岡田茂樹さん(ストレッチポール代表)

定員 10人(申込順)  
持ち物 飲み物  
申込開始 3月3日(火)  
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

●高齢者健康教室

転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。  
とき 3月19日(木)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)

●光が奏でるハートのシルエットを見に行こう

春分の日の正午、恋人の聖地のモニュメントの影が台座に「ハート」を結びます。ハートのモニュメント前で記念撮影した方先着50人にプレゼントを差し上げます。

とき 3月20日(金)午前11時～午後0時30分  
ところ 須坂アートパーク  
問合せ 信州須坂観光協会 (☎215-2225)



恋人の聖地モニュメント

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! お問い合わせは 092-716-1401 株式会社ジチタイド 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「株式会社ジチタイド」に会社化しております。

広告の問い合わせは(株)ジチタイドへ(☎092-716-1401)

● AC長野パルセイロ ホームゲーム

● AC長野パルセイロ  
ホームゲーム  
ところ 長野Uスタジアム(長野市)

「トップチーム」

▼第6節 松本山雅FC戦

とき 3月14日(土)午後2時

▼第7節 いわきFC戦

とき 3月21日(土)午後2時

「レディースチーム」

▼第18節 ノジマステラ神奈川相模原戦

とき 4月4日(土)午後2時

※チケット販売は、パルセイロホームページをご覧ください。

問合せ AC長野パルセイロ事務局 (☎244-7780)



チケット

● 2025年度須坂市研究開発支援事業成果発表会

地域の課題を解決するために、市内企業が補助金を活用して研究に取り組んだ成果を発表します。

とき 3月13日(金)午後1時30分～4時

ところ 旧上高井郡役所2階  
内容 ▼研究開発等特許化支援事業：「犬のうんち

キャッチャーの特許化」

▼地域研究開発促進支援事業

：「MAKE IN SUZAKA」で食品産業分野へチャレンジ

「5Sから始める在庫管理システム」

▼新技術・新製品開発事業：「地域を守る新発想・カスターマイズ型鳥獣害対策デバイス

の開発」

▼県などの技術開発支援制度の紹介

申込方法 電子申請

申込期限 3月10日(火)

※申込先などの詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 産業連携開発課 (☎248-9033)



市ホームページ

● 笠鉾会館ドリームホール 特集展示「須坂藩の雛道具」

須坂藩堀家の江戸時代の享保雛、古今雛、雛道具を展示します。

期間 ▼前期：3月10日(火)～4月5日(日) ▼後期：4月7日(火)～5月6日(水)

※月曜日、祝日の翌日は休館、月曜日が祝日の場合は開館

時間 ▼3月31日(火)まで：午前9時～午後5時 ▼4月1日

(水)から：午前10時～午後4時  
入館料 200円  
問合せ 市立博物館 (☎245-0407)

● 市立博物館特集展示 「装う皿」

江戸時代に装飾品として愛された印籠・根付のほか、屏風、銘仙着物、デザイナーが手がけた衣装など、市内博物館の収蔵品を「装う」をテーマに展示します。

期間 3月10日(火)～5月6日(水) 午前9時～午後5時

※月曜日、祝日の翌日は休館、月曜日が祝日の場合は開館

入館料 200円  
問合せ 市立博物館 (☎245-0407)

● 市内見学まなび1号お宝探しの旅「須坂市天然記念物の桜と寺社巡り」

豊丘・仁礼地域を中心とした観桜ツアーです。

とき 4月11日(土)午前9時～午後0時30分

集合・解散 文化財保存活用倉庫前駐車場

コース —は車  
—大日向観音堂—長妙寺—弁天さん—延命地藏堂(豊丘

地域公民館) —米子東照寺—亀倉神社—萬龍寺(金比羅山) —高頭寺—(大広院 広正寺) ※桜の開花状況により変更もあります。

案内役 インストラクター

参加費 150円(保険料、資料代)

定員 12人(申込順)

申込期間 3月9日(月)～4月3日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進課 (☎245-1598)



大日向観音堂のしだれ桜

● 竜ヶ池池開き式

池開き(安全祈願祭)を行います。終了後、当日はボートを無料開放します。

とき 4月4日(土)午前10時

ところ 竜ヶ池遊船所前  
問合せ 臥竜公園管理事務所 (☎245-1770)

広告欄

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。一人暮らしで認知症になつたら、誰が気づいてくれるのか。入院中に買い物が必要になつたら、あるいは介護施設から通院することになつたら、その時は誰が買い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付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が、夫、妻、子供はそれぞれが人に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議会が提供する心証しんたくサービスは、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まで、すべてを一つの窓口を通じて対応しますので、生涯を通じて頼りにして頂けます。

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お送りします。

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。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。※月額年会費無料 / 資産開示不要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負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報、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。



善意の窓口(寄附)

▼ランドセルカバー400枚
登校班長旗50本(児童の交通
事故防止のため)
:須高交通安全協会様

リサイクル情報

《差し上げます》
▼羽釜▼学習机▼ベビーベッ
ド▼ベビーサークル
《譲ってください》
▼まさかり▼スキー用品
申込期限 3月10日(火)
交渉順位決定 3月11日(水)
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

市民の掲示板

●青空フェス
中高生が企画・運営するイ
ベントです。地元学生による
ステージ発表、屋台販売、子
ども向けイベントなどを開催
します。
とき 3月8日(日)午前10時
〜午後4時
ところ 百々川緑地
問合せ 実行委員会(竹前)
(☎090-8266-4471)

すぎかこども食堂

とき 3月29日(日)午前11時
〜午後0時30分(なくなり次
第終了、受付は午前10時45分
から、食事は11時30分から)
ところ 日滝地域公民館
参加費 ▼18歳以下:無料▼
19歳以上:200円
問合せ 実行委員会(斎藤)
(☎090-4460-2919)

市内団体の活動情報など
を掲載します。
市ホームページ
で募集要項を(
確認の上、お申し
込みください。


市営住宅入居者募集

募集期間 3月2日(月)〜10日
(火)(土・日曜日を除く)
抽選日 3月13日(金)午前9時
▼屋部(2DKY) :1戸
▼屋部(3DKY) :1戸
※Y:浴槽あり
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などでお困りの方
は、ご相談ください。
申込・問合せ 長野県住宅供
給公社須坂管理センター
(☎214-5620)

★今月号の「市長のいきいき
通信」はお休みします。

納期限・口座振替日 3月31日(火)
◆国民健康保険税(普通徴収)…9期 ◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…9期
◆介護保険料(普通徴収)…12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)

3月26日(木) 午後1時〜3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

行政相談(要予約☎248-9002)

4月2日(木) 午後2時〜4時
問合せ 市民課

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

3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

3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

3月8日(日)…ファーマライズ薬局小河原店
3月15日(日)…アイン薬局すみさか店
3月20日(祝)…大丸薬局
3月22日(日)…アイン薬局高梨店
3月29日(日)…立町中央薬局
4月5日(日)…パセリ薬局

※イオン薬局須坂店は全日営業します。蔵の町薬局
は20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。

Table with 2 columns: 災害情報 and 交通事故. Rows include 火災, 死者, 傷者, 救急出動, 交通事故, 急病, その他, 救助, 交通事故, その他. Includes a note about fire and emergency services.

急な病気やけがの相談 子ども ☎8000 大人 ☎7119
▼平日:午後7時〜翌朝8時 ▼土・日曜日、祝日、年末年始:午前8時〜翌朝8時

## お便り紹介コーナー

～2月に届いたお手紙から～



### 雪を許す親心

雪が積もった朝、大人はちよつと憂鬱ですが、娘は雪遊びできる？やったあー！と大喜びします。大雪はやめてほしいですが、たまに降る雪は子どもが遊ぶための雪と思うと、つい許せてしまう母です。

(ペンネーム)

うみさん 31歳

### 安心して歩けるまちへ

須坂市に越して来て半年が経ちました。細い道ときれいで広い道が入り組んでいて、ご年配の方や小学生が車通りの多い細い道を歩いている姿を見ると、とても怖いなあと思いつつながら車を走らせています。特に歩道がない道は、雪が降るとさらに心配になります。少子化ではありますが、子どもたちやご年配の方が安全に安心して移動できるまちになるとういいなあと思っています。

(ペンネーム)

たけさん 12歳



### 新しい家族が待ちきれない

もうすぐ父ちゃんになります！予定日も間近で、史上最高に楽しみでドキドキしています。

いつか一緒にサウナへ行く日が、今から楽しみです！

(ペンネーム)

Kさん 28歳

やつを減らしたり、体重を落としたりするのはなかなか難しいですが、無理なくできる運動をコツコツ続けて、健康に過ごせたらと思います。

(ペンネーム)

パンダさん 57歳

### おひとりさまで広がる世界

「おひとりさま」が大好きです。心配する方もいますが、誰の目も気にせず自由に過ごせます。最近はおひとりさま焼肉」に挑戦できて、人生

に自信がきました。

(ペンネーム)

ようさん 62歳



### 変化が楽しい臥竜山さんぽ

昨年10月頃から、臥竜山の池の周りを散歩しています。秋には桜がちらほら咲いてい

たり、紅葉が少しずつ色づいたり、毎日の変化が楽しみです。

寒くなつてからは力毛がたくさん来ていて、動きを眺めるのも楽しいです。雪が積もつても、舗装された歩道や橋の上の雪が除雪されていて歩きやすく、とても助かっています。職員さんに感謝です。

寒いですが、これからも頑張つて続けたいと思います。

(ペンネーム)

クリスマスローズさん 76歳

## 市報クイズ

■ 4月1日から運用が始まる、須坂市消防本部と長野市消防局の119番通報を共同で受け付ける新しい共同消防指令センターの名称は？

〇〇〇〇  
消防指令センター

ヒント2～5ページ  
大規模災害発生時の応援体制の構築がスムーズになります。

### ■ 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
- ▶ F A X 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(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】

3月17日(火)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



## スザカ ヒューブル 「SUZAKA PEOPLE」完成お披露目

商工会議所が市内店舗の魅力発信動画を作成

このほど須坂商工会議所が地域活性化に向けたプロモーション事業の一環として、市内の事業者69人のPR動画「SUZAKA PEOPLE」を制作。2月3日、イオンモール須坂で完成披露セレモニーが開催され、出演した事業者の方などが集まり、制作された動画を大画面で視聴しました。

動画はイオンモール須坂の須坂ブース「畑と台所」内のデジタルサイネージやYouTubeチャンネルでご覧いただけます。

YouTube ▶



## 給食の食育で子どもの成長を支えたい

応募のあった県内104点の中から最優秀賞を受賞！



須坂市学校給食センターが、「令和7年度学校給食に長野県産物を活用した献立コンクール」課題献立の部で最優秀賞を受賞。須坂市産のタマネギや須坂の伝統野菜八町きゅうり、地域でつくられた甘酒やみそを活用し、審査では栄養バランスや組み合わせが高く評価されました。



## パリ五輪コーチからブレイキンの魅力を学ぶ

1月25日、須坂市スポーツ協会がブレイキン指導者のCHOPPA→さんを招き講演会を開催。90人が参加し、講演と体験を通して、ブレイキンの魅力や本気で向き合う大切さなどを学びました。



## 手作りのお面を付けて鬼退治！

1月28日、南部児童センターで鬼のお面作り&豆まき会を開催。子どもたちは手作りのお面を頭に付け、風船や段ボールで作った鬼を倒して、福を呼び込みました。

# 子育て通信

関…問合せ先

## 子育て支援センター

関 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 4月1日(水)

【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～)

♥ 3月12日(木) 大きくなったね会  
子どもたちの成長をみんなで喜びましょう!

### 高校生と赤ちゃんのふれあい事業

♥ 高校生のみなさん! 赤ちゃんと遊んでみませんか?  
子育て支援センターで、親子と高校生が触れ合いながら、一緒に遊びましょう!

と き: 3月23日(月)～25日(水)13:30～15:30

対 象: 乳幼児とその保護者、市内外の高校生

申込期限: 3月18日(水)

申込方法: 親子…通常の来館予約  
高校生…電話、メール



高校生申し込み  
(メール)



すざかとしよかん

## おすすめの絵本

♥ 0～3歳

### 『たんぽぽのはら』

とうごうなりさ/作 福音館書店

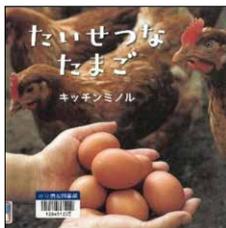


「たんぽぽ」は、子どもがはじめておぼえる花かもしれません。そこにやってくるいきものたちとの、ちいさなストーリー。「たんぽぽのはら ほかほかのはら」と口ずさみながら、あさんぽに出かけましょう。

♥ 4～6歳

### 『たいせつなたまご』

キッチンミノル/著 白泉社



にわとりがうおたまごは、1にちにひとつだけって していませんか? たくさんのしごとがつながって、おうちにとどくんだね。たまごのたいせつさがわかる しゃしんえほん。

## 乳幼児健診・相談・講座

関 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	4/10(金)	2025年12月1日～ 2026年1月5日生
1歳児健康相談	3/10(火)	2025年2月18日～ 3月10日生
1歳6カ月児健康診査	3/13(金)	2024年8月16日～ 9月13日生
2歳児健康相談	4/14(火)	2024年3月4日～ 3月31日生
3歳児健康診査	3/16(月)	2022年8月25日～ 9月15日生
もぐもぐ離乳食講座	4/9(木)	2025年10月1日～ 10月31日生
かみかみ離乳食講座	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

関 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
2026年1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10月生	B C G
2025年3月生	麻しん・風しん1期 水痘
2023年3月生	日本脳炎1期
2017年3月生	日本脳炎2期
2015年3月生	二種混合

# すくすく PHOTO



い で すずか  
井出 涼香 ちゃん(2歳6カ月)  
いつも笑顔にしてくれてありがとう。よく食べて、よく寝て、よく笑って、すくすく育ってね!



ゆかわ ゆいと  
湯川 結叶 ちゃん(2歳2カ月)  
いつもニコニコ、笑いと癒やしをありがとう!たくさん食べて遊んで、元気に健やかに育ってね。



## 『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 広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育て おひさま ☎026-213-6400  
なんでも相談 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。各施設の「集まりの日」には、季節の遊びや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

※春休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、放課後児童クラブ登録児童が終日利用しています。



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	11日(水) 11:00~	大きくなったね会♪
	18日(水) 10:30~	ブルーヴェコンサート♪
児童	13日(金) 15:45~	トランポリン教室
	19日(木) 15:30~	卒業・進級おめでとう会
	25日(水) 15:30~	プラバン制作
南部児童センター		屋部町 ☎026-248-2330
未就学児	11日(水) 11:00~	お別れパーティー(クレープ作り) (要申込)
	18日(水) 11:30~	トランポリン教室(1年生対象)
児童	19日(木) 10:00~	レクリエーションスポーツ
	24日(火) 10:00~	お別れ散歩
東部児童センター		高橋町 ☎026-246-0079
未就学児	11日(水) 11:00~	お誕生日会(12~3月生)
	16日(月) 11:00~	ちょこっとピザパーティー
児童	16日(月) 16:00~	卒所の友だちと遊ぼう
	18日(水) 10:15~	トランポリン教室(1年生)
	26日(木) 14:00~	認定会
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381
未就学児	11日(水) 10:30~	大きくなったね会
	18日(水) 9:00~	トランポリン教室
児童	19日(木) 10:00~	もしも、クマに出会ってしまったら
	24日(火) 10:00~	認定会

# 地域医療福祉ネットワークの窓



## 須高3病院で看護職員を募集しています

問合せ 地域医療福祉ネットワーク推進室 (☎026-248-9101)

### 県立信州医療センター 募集内容

【看護師・助産師】

採用 2027年4月

第1回試験日・試験地

4月18日(土)・長野市

4月25日(土)・松本市

第2回試験日・試験地

5月30日(土)・長野市

第3回試験日・試験地

9月5日(土)・長野市

問合せ

▼県立信州医療センター看護部長

(☎026-245-1650)

(代表)

▼地方独立行政法人長野県立病院

機構本部事務局人事課採用担当

(☎026-235-7156)

※詳細は、県立病院機構ホームページをご覧ください。

【パート看護師・介護福祉士・看護補助者(随時)】

詳細は、県立信州医療センター看護部長へお問い合わせください。

(☎026-245-1650)

(代表)

▼県立信州医療センター看護部長

(☎026-245-1650)

(代表)



県立病院機構  
ホームページ

### 新生病院 募集内容

【看護師・介護福祉士(随時)】

採用試験を随時実施しています。

詳細は、新生病院ホームページをご覧ください。

※電話やホームページなどから

新生病院に直接応募し、採用された方には、本採用時にお祝い金が支給されます。

【看護補助者(随時)】

詳細は、採用担当へお問い合わせ

ください。

問合せ 新生病院採用担当(小林)

(☎026-247-2033)

(代表)

▼新生病院看護部長

(☎026-245-0126)

(代表)

▼新生病院看護部長

(☎026-245-0126)

(代表)



新生病院  
ホームページ

### 轟病院 募集内容

【看護師・看護補助者(随時)】

随時、見学を行っています。

詳細は、轟病院ホームページをご覧ください。

お問い合わせください。

問合せ 轟病院看護部長

(☎026-245-0126)

(代表)

▼轟病院看護部長

(☎026-245-0126)

(代表)



轟病院  
ホームページ

### 消費生活情報

## 詐欺・トラブルのきっかけ 「SNS広告」に要注意!

相談・問合せ

消費生活・特殊詐欺被害防止センター  
(☎026-213-7188)



エックス・ライン Instagram  
YouTube TikTok など

SNSを見ているときに表示された広告から買い物していませんか?

SNSに表示された広告から、正規の通販サイトに見せかけて利用者をだます「偽サイト」に誘導される恐れがあります。

「SNSを見ていたら「有名産地で職人が手掛けたフライパン、今なら30パーセントオフ!」という広告が出てきたので、タップして注文した。後日、商品が届いてみると偽物・粗悪品で、返品しようと思ったが連絡先が分からない。

### 相談事例

① 怪しい点がないか確認する

「販売価格が大幅に割り引かれて」「日本語に違和感がある」「振込先が個人口座」などのサイトで注文することは避けましょう。

② 注意喚起情報を調べる

(「ショップ名」詐欺 などと検索し、詐欺事例や注意喚起情報がないか調べましょう。

③ 返品できるかを確認する

販売業者の住所・電話番号の記載があるか、返品できるかを確認しましょう。

偽サイトの見分け方の詳細は、国民生活センターホームページ(下の二次元コード)をご覧ください。

### トラブルに遭わないために

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。

ネット通販は、クーリングオフや取り消しができません。注文する前に注意深く確認しましょう。



国民生活センターホームページ  
(下の二次元コード)  
をご覧ください。

## ワオ団子の季節

「ワオ団子」の季節がやってきました。ワオ団子とは、ワオキツネザルが身を寄せ合う姿が、お団子のように見えることから名付けられました。

ワオキツネザルは、マダガスカル島に生息する固有種です。尾は体より長く、白と黒の輪の模様が特徴で、顔がキツネに似ていることから「ワオキツネザル」と呼ばれています。

代謝が低く、体温調整があまり得意ではないため、冬は大の苦手です。日差しが出ている日は、お腹を太陽に向けて手足を広げ、体を温めます。日差しがない日は、仲間同士で身を寄せ合い、体温を分け



日差しで体を温める



ワオ団子

合いながら過ごします。

そして、ワオキツネザルたちが集まっている下には、ちょっとした秘密があります。実は、電気ストープが置いてあるのです。寒い冬を乗り越えられるよう、板や金網で囲いを付け、安全に使えるようにしています。そのストープの上で見られるのが「ワオ団子」なのです。寒いこの季節だけの、特別な姿です。

さらに、体を寄せ合うことで安心し、群れの絆も深まります。ワオキツネザルたちがぬくもりを分け合いながら過ごす様子は、見ているこちらまで心がほっとします。ぜひ動物園へ、あたたかさうなワオ団子をのぞきに來てください。(飼育員岡村)

## イベント情報&お知らせ

### ■代表動物選挙2026

とき ▼期日前投票：3月13日(金)～19日(木) ▼投票日：3月20日(金)～22日(日)  
投票用紙 券売窓口で入園時に配布します。

### ■投票場所 ▼交流施設ふれんZOO1階 ▼南園休憩所 ▼本園・南園券売所付近 ▼インターネット投票

開票 3月22日(日)午後5時～  
当選証書授与式 3月24日(火)午前11時30分～



インターネット投票

### ■春の動物園まつり

とき 3月20日(金)～22日(日)  
内容 ▼代表動物選挙の順位予想企画「スタンプダービー」 ▼代表動物選挙に立候補する11種類の動物のイベント ▼工作イベント、ふれあいガイド、エサやり体験など

### 申込・問合せ

臥竜公園管理事務所  
☎026-245-1770

## 第24回

## 信州須坂おひなめぐり

### ◆ひなめぐりわくわくスタンプラリー

市内約60カ所のお店や施設でおひな様を展示しています。イベント参加店での買い物、ワークショップ参加でもらえるスタンプを5個集めた方には、商品券や景品をプレゼント！市内を探索しながら、おひなめぐりを楽しみましょう。

期間 3月1日(日)～4月5日(日)

参加方法 ①参加店などで応募用紙をもらい、200円以上の買い物(入館料を含む)やワークショップ参加でスタンプを押してもらおう。

②スタンプを5個集め、応募用紙を景品交換施設(やまじゅう1階)に提出する。  
※参加店などの詳細はInstagramなどをご覧ください。

### ◆着物ファッションショー2026

とき 3月29日(日)午後1時～

ところ 旧上高井郡役所

入場料 無料

### ◆雛供養・着物供養

とき 4月5日(日)午後1時～(受付は午前10時～正午)

ところ 芝宮神社境内

供養料 ▼おひな様3000円～ ▼着物1000円～

問合せ 信州須坂の町の雛祭り実行委員会事務局

LINEなどでお問い合わせください

メール hinamatsuri.suzaka@gmail.com



事務局LINE



Instagram





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. 10

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。

## 水車と裏川用水が支えた須坂の暮らし



水車 (旧小田切家住宅)



裏川用水 (旧小田切家住宅)

かつて市内には、水車小屋が数多くありました。須坂は地下水を得ることが難しい地形のため、用水路が張り巡らされ、その水の流れを水車の動力として生かしていたからです。

この用水路は、道に面する屋敷の裏を通っていたことから「裏川用水」と呼ばれ、洗濯や食器洗いなどの生活用水として使われていました。裏川用水は、主に酸性度の高い市川(百々川)の河水を引き込んでおり、飲用には適しませんでした。一方で酸性の水は水車の寿命を長く保ちました。

水車は、穀物をひいて粉にしたり、油を搾ったりするなど、主に産業の動力として活用され、「生糸のまち須坂」の発展に貢献しました。

時代の移り変わりと共に水車は姿を消していきましたが、「旧小田切家住宅」では復原した水車を現在も見ることができます。ぜひご覧ください。



須坂地区の詳細

人口・世帯数	
人口	48,786(-51)
男	23,767(-20)
女	25,019(-31)
世帯	20,977(-20)
2026.2.1現在、( )内は前月比住民登録者数による集計	

LINE  
市公式 LINE

X  
市公式 X

Facebook  
市公式 Facebook

Instagram  
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

#### 🌱 地産地消でCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)削減

生産された農産物などを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地元で生産されたものを選ぶと、運ぶ距離が短くなるため、輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出の削減につながります。あわせて、野菜などの食品を新鮮なうちに手に入れやすいという利点もあります。

地元産品を選んで、環境に優しい買い物を始めてみませんか?



### よもやまばなし

◆ひんのべとすいとんの違いは、生地を「ひんのべ(引き伸ばし)」でちぎり入れること。あえて不均一な厚みと形にし、もちもち&つるつるの独特の食感を生み出します。…知らなかった反省を込め、この場を借りてお知らせします。(三ツ井)

◆昨年6月号のよもやまばなしで宣言した通り、10月に人生初の米子の滝へ行きましたが、さらに2月には、雪山を歩いて氷瀑を視察してきました。今後も須坂の魅力発見のために、ワイルドな冒険をする!…かもしれません。(水野)