

広報

須



坂市

5
2026

特集

第3期須坂市まち・ひと・しごと創生総合戦略
第3期須坂市人口ビジョン

小さな一歩が大きな未来へ！
小学校生活がスタートしました。



特集

第3期須坂市まち・ひと・しごと創生総合戦略

第3期須坂市人口ビジョン

～新たな計画の概要をお知らせします～

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

第3期須坂市まち・ひと・しごと創生総合戦略

総合戦略は、少子高齢化により人口減少が急速に進行している中、人口減少を抑制し、地方創生の実現を図るため、須坂市の最上位の計画である総合計画と連動し、人口減少が進行する中でも将来にわたって持続可能で活力ある地域社会の実現に向けた具体的な取り組みを推進するための指針です。

第3期須坂市まち・ひと・しごと創生総合戦略の計画期間は、2026年度～2030年度です。左ページの5つの基本目標に基づき、各種施策を推進します。

総合戦略・人口ビジョン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

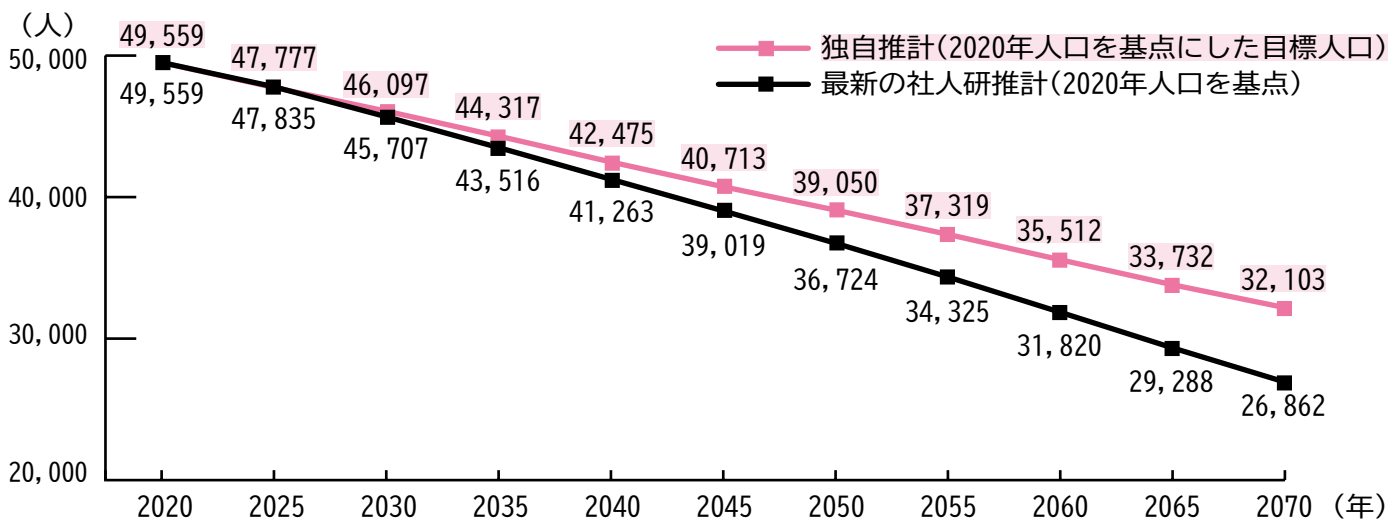
第3期須坂市人口ビジョン

人口ビジョンは、須坂市における人口の現状を分析し、人口に関する市民の認識を共有し、今後目指すべき将来の方向と人口の将来展望を示すことを目的としており、総合戦略の実現に向けて効果的な施策を企画・立案する上での基礎とするものです。

国立社会保障・人口問題研究所（以下「社人研」）の推計では、2020年に4万9559人だった須坂市の総人口は、2070年には2万6862人まで減少するとされています。このような急激な人口減少を抑えるため、須坂市では、出生率の向上や子育て世帯を中心とした移住政策の強化を見込み、独自に人口推計を行いました。その上で、目標人口を設定しました。設定した目標の達成に向け、総合戦略に掲げた取り組みを着実に進めていきます。

2030年の目標人口

4万6100人



基本目標1

「安心して働き、暮らせる生活環境をつくる」

将来にわたって持続可能な地域となるためには、若者や女性の人口流出に歯止めをかける必要があります。

若者や女性にも選ばれるよう、安心して働き、暮らせる地域をつくるとともに、人口が減少しても、地域のコミュニティや日常生活に不可欠なサービス、災害に対応できる防災力を維持していきます。

【取組項目】

- ◆性別による固定観念の解消
- ◆安心できる医療体制の整備
- ◆公共交通の利用促進
- ◆防災力の向上
- ◆仕事と生活の調和がとれる社会づくり

【成果指標】

- ◆須坂市は住みやすいまちだと思える市民の割合
現状値68.3% → 目標値70.0%

基本目標2

「付加価値の高いしごとをつくる」

人口減少が進む中でも地域経済を維持するためには、産業の高付加価値化を図るとともに生産性を向上させ、「稼ぐ」力を高めていく必要があります。

地域資源を最大限に生かした新たな高付加価値の産品・サービスの創出支援や、起業・創業支援に取り組み、新たな産業や人材を呼び込みます。

【取組項目】

- ◆地域企業の技術力、経営基盤の強化
- ◆創業および事業承継への支援
- ◆高品質・付加価値の高い農産物のPR
- ◆次世代型農業の研究

【成果指標】

- ◆製造品出荷額など
現状値1676億2200万円→目標値1832億3100万円
- ◆農業産出額
現状値120億4000万円→目標値130億円

基本目標3

「新しい人の流れをつくる」

持続可能な地域をつくるためには、人口減少を最小限に抑え、人口を維持していく必要があります。本市の魅力を生内外に効果的にアピールすることにより、若年世代の流出を抑制するとともに、移住定住支援に取り組み、社会増の維持を図ります。

【取組項目】

- ◆県内外から移住定住の促進、受入体制の充実
- ◆若年世代の地元企業就職率の向上
- ◆空き家対策
- ◆信州須坂ふるさと応援寄附金の取り組み
- ◆若者の結婚支援の充実

【成果指標】

- ◆社会増減の累計
現状値414人 → 目標値450人

基本目標4

「新しい技術を活用できるまちをつくる」

DXが進展する新時代に、地域経済や地域社会を適応させるとともに、市民が便利で快適な生活を送れるよう、さまざまなデジタル技術などの新技術の導入・活用に取り組みます。

【取組項目】

- ◆利便性の向上と業務の効率化
- ◆企業が求める産業人材の育成支援

【成果指標】

- ◆「DXの推進」の満足度
現状値20.6% → 目標値30.0%

基本目標5

「地域の枠を超えた連携をつくる」

産業政策や観光など地域の成長につながる分野の施策について、市町村域を超えて広域連携で取り組みます。また、企業や大学、研究機関などの多様な主体と連携して、地域の成長につながる施策が面的に展開されていく状態を創出していきます。

【取組項目】

- ◆連携中枢都市圏の機能充実
- ◆「産学官民」の連携推進

【成果指標】

- ◆「地域の枠を超えた連携をつくる」の評価
現状値なし → 目標値30.0%

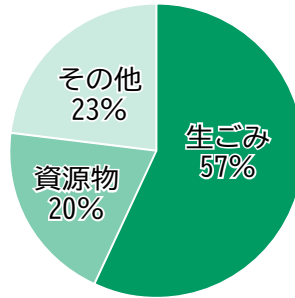


「生ごみ出しません袋」を活用して ごみを減らしましょう

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)



展開検査で見つかった食品ロス



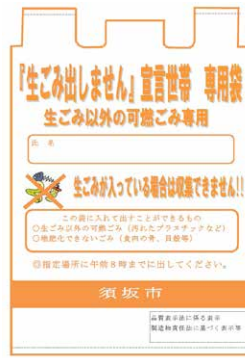
可燃ごみの内訳
(2025年10月展開検査)

可燃ごみの約半分は生ごみです。中には、手付かずの食品も多く含まれています。生ごみを減らすことで、ごみ袋の使用量が減り、家計の負担軽減につながります。また、市のごみ処理費用の削減にも効果があります。生ごみを堆肥化し、「生ごみ出しません袋」を活用して、できることからごみの減量に取り組んでみませんか。

●「生ごみ出しません袋」とは

生ごみを堆肥化するなどして自家処理し、生ごみを可燃ごみとして出さないことを誓約した世帯(「生ごみ出しません」宣言世帯)に、無料で配布しているごみ袋です。

この袋には、生ごみ以外の可燃ごみを入れることができます。袋の大きさは、指定袋の小と同じです(15リットル)。



●「生ごみ出しません袋」の申請方法

- 申請期間 5月1日(金)～9月30日(水)
- 申請場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)
- 配布数 申請月が▼5月:50枚▼6月:40枚▼7月:30枚▼8月:20枚▼9月:10枚

●注意事項

▼生ごみ以外の可燃ごみ専用袋ですが、食肉の骨や貝殻など、堆肥化できないものは入れられません。

▼この専用袋を使用している間は、原則として可燃ごみ指定袋は使用できません。

▼この専用袋を他人に譲ることはできません。

▼不正使用や、生ごみの自家処理をやめた場合は、袋を返納していただきます。

●段ボールで簡単にできる生ごみ堆肥化

みかん箱程度の大きさの段ボール箱を使って、簡単に生ごみを堆肥化できます。

必要な基材(ピートモスとくん炭を混ぜたもの)は、生活環境課とエコサポートすぎか(旧上高井郡役所隣)で販売しています。

料金 1袋200円

【エコサポート須坂】

開所日 第1・第3土曜日、日曜日

開所時間 午前9時30分～11時30分

※土・日曜日を含む連休の際は、変更になる場合があります。

堆肥化方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。



食品ロスの削減に 取り組みましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。飲食店やスーパーなどから多く出ていると思われるがちですが、実際には家庭から発生するものも多くあります。

一人一人が「もったいない」を意識し、次のことに気を付けて、食品ロスを減らしましょう。

◆買い物

【買すぎない】

「食べないまま賞味期限が切れてしまった」ということを防ぐため、買い物の前に冷蔵庫の中を確認し、必要な分だけ買いましょう。

◆調理

【切りすぎない】

食材は、食べられる部分まで切り落とさないようにしましょう。

【作りすぎない】

体調や健康、家族の予定も考えて、食べきれない量を作りましょう。



「5月は消費者月間です」

A I時代に必要な 消費者力を高めよう！

お知らせ

問合せ 須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター(☎026-213-7188)

【消費者月間の統一テーマ】

見える情報 見えない仕組み
AI時代の消費者力を
高めるために

消費者を取り巻く環境は、サービスの多様化や情報社会の進展により、大きく変化しています。インターネットやスマートフォン普及、キャッシュレス決済の拡大などにより利便性が向上する一方で、取引の形態は多様化・複雑化しており、消費者トラブルは後を絶ちません。

消費者は、単に保護される存在ではなく、自立して自らの利益を守る行動が求められています。デジタル社会に必要な情報を正しく使いこなす力を高め、自分で考え、判断できる「賢い消費者」を目指しましょう。

困ったことがあるときは、1人で悩まず、**須坂市消費生活・特殊詐欺被害防止センター**（窓口1番・本庁舎1階）にご相談ください。

受付時間 月～金曜日午前8時30分～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

● デジタル社会で気を付けたこと

▼毎日見ているSNSやおすすめ動画、ネットニュースの記事は、自分で選んでいるつもりでも、実は、AIが表示内容を選んでいることがあります。

▼SNSやインターネット上に表示される広告は「あなた」に合わせてカスタマイズされていることがあります。

▼インターネット通販などでは、どのようなきっかけでトラブルになるのか、事例から学びましょう。

● トラブル事例



必ず儲かる？投資話に注意！

・SNSで知り合った人から暗号資産の投資話を勧められた。

・著名人による無料投資セミナーの広告を見つけた。
・確実に儲かる、あなただけに教えるとDM（ダイレクタメッセージ）が届いた。

【被害に遭わないために】

▼「必ず儲かる投資」は絶対ありません！

▼いったんお金を振り込んでしまうと、お金の回収は極めて困難です。

▼投資のリスクや契約内容を十分に理解できなければ契約しないください。

ネット通販トラブルに注意！

・注文した商品が届かない。
・粗悪品・模倣品が届いたが、販売事業者と連絡が取れない。
・「定期縛りなし」「初回のみ割引価格」などの広告を見て申し込んだが、2回目以降が高額な定期購入だった。

【被害に遭わないために】

必ず申し込みの前に、次の項目を確認しましょう。

▼販売事業者の連絡先、住所は書いてありますか？

▼解約・返品条件、利用規約は確認しましたか？

▼定期購入が条件になっていませんか？

▼「最終確認画面」をスクロールして、契約条件を最後まで確認しましたか？

▼継続期間や購入回数が決まっていますか？

▼支払うことになる総額はいくらかですか？

※これらの契約条件などが記載されている画面は、スクリーンショットで保存しましょう。

【詐欺的な通販サイトで購入しないために】

次に該当する場合は、十分に注意しましょう。

▼有名ブランド品や限定商品が、価格が大幅に安かったり、入手困難なはずなのに在庫がある。

▼サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に記載されていない。

▼支払方法が銀行振込に限定され、個人名義の口座が指定されている。

「詐欺被害防止」出前講座

講座名「賢い消費者はダマされません」

- ◆ふれあいサロン、シニアクラブ、公民分館のイベント、趣味の集まりなど、さまざまな会場へ伺います。
- ◆「電話でお金詐欺」（特殊詐欺）の最新の手口や、悪質商法の事例を踏まえた対策をお伝えします。
- ◆内容や時間は、ご希望に応じて柔軟に対応します。
- ◆まずはお気軽にご相談ください。

お知らせ

須坂市行財政改革プラン2030 ～未来への第一歩に向けたチャレンジ～

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

須坂市では、1996年2月に策定した「須坂市行政改革大綱」以来、行財政改革に取り組んでいます。2021年度～2025年度までは「行財政改革プラン2025」に基づき、行財政改革に取り組んできましたが、より一層の持続可能な行財政運営と財務体質の改善を進めるため「**須坂市行財政改革プラン2030**」を策定しました。

●なぜ行財政改革が必要か

現在、人口減少や高齢化、物価高騰、公共施設の老朽化に加え、ふるさと納税の対象団体指定取り消しにより、市の財政運営は厳しさを増しています。

今後は、人口減少に伴う市税収入の見通しが不透明となる一方で、高齢化に伴う介護・医療などに係る扶助費の増加、職員人件費や公共施設の維持管理・運営経費の増加などへの対応が必要です。

限られた財源の中で必要な行政サービスを維持し、将来にわたって負担を先送りしないため、より一層の改革が必要です。

●市民の皆さんへ

行財政改革は、単に支出を減らすためだけのものではありません。限られた財源を有効に活用し、必要な市民サービスを将来につなげていくための取り組みです。

今後も財政状況を分かりやすくお伝えし、市民の皆さんと情報を共有しながら、持続可能な市政運営を進めていきます。

須坂市行財政改革プラン2030

計画期間	2026年度～2030年度
目 標	2030年度末の財政調整基金※残高15億円以上を確保
基本方針	「経常経費の削減」と「歳入の確保」

【基本的な考え方】

- ①財源を優先した事業構築は行わない
使える財源があるから事業を増やすのではなく、必要性や効果を見極めて進めます。
- ②「やり方を変える」ことで市民サービスを向上
新しいことをただ増やすのではなく、BPR※の考え方を取り入れ、仕事の進め方や仕組みを見直します。
- ③ふるさと納税再開後も使い道を限定
再開後は、経常的な経費には充てず、投資的経費や時限的な施策に限定して活用します。

※財政調整基金 災害などの不測の事態に備えるための基金
2025年度末の残高は約33億円

※BPR 業務の流れを見直して効果的・効率的な方法に改善すること

【主な取り組み】

- ①経常経費の削減
業務・事業の見直し、事務事業評価制度の見直し、補助金などの見直し、業務効率化、公共施設の適正配置
- ②歳入の確保
受益者負担の適正化、未利用財産の活用、各種財源の確保
- ③その他の取り組み
DXの推進、より一層の市民サービスの向上、時間外勤務命令の削減

プランの詳細は
市ホームページ
をご覧ください。



募 集

須坂市職員募集 (大卒・短大卒程度)



市ホームページ

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

須坂市が目指す将来像(ありたい姿)「須坂市の限りない発展を目指し『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。なお、高卒程度(一般事務、障がい者一般事務、消防など)の募集は『広報須坂』7月号でお知らせする予定です。

【募集概要】

- ▶ **募集期間** 5月1日(金)～15日(金)
- ▶ **募集人員** 各職種若干人
- ▶ **申込方法** 市ホームページ
- ▶ **募集職種・受験資格** 下表の通り

一次試験(予定)

- ◆ 行政、保健師、土木、保育士、保育士(社会人枠)
…6月21日(日)(筆記・適応検査)
- ◆ 行政(情報処理、社会福祉士)
…6月14日(日)～21日(日)(SPI3による能力・性格検査)
- ◆ 消防(社会人枠)、公務員経験者枠…書類審査

二次・三次試験(予定)

一次試験の合格者に通知します(個別面接・集団ワークなど)

職 種	学力・職歴など	年齢要件	住所要件
行政	4年制大学卒業程度の学力を有する方		2027年4月1日 現在、須坂市に住 民登録がある方
行政(情報処理)	次の全てを満たす方 ・4年制大学卒業程度の学力を有する ・(独)情報処理推進機構が実施する情報処理 技術者試験レベル2(基本情報技術者など) 以上の資格を有する ・民間企業などでのICT業務経験を3年以上 有する	1992年4月2日 ～ 2005年4月1日 生まれの方	通勤可能な方
行政(社会福祉士)	社会福祉士の資格を有する方(取得見込みを 含む)		
保健師	保健師免許を有する方(取得見込みを含む)		
土木	4年制大学または高等専門学校などの土木専 門課程卒業程度の学力を有する方	1997年4月2日 ～ 2007年4月1日 生まれの方	
消防(社会人枠)	消防吏員または救急救命士として、実務経験 を1年以上有する方	1987年4月2日 以降生まれの方	
公務員経験者枠(社会 福祉士、保健師、土木、 管理栄養士、消防)	国、都道府県、または市区町村の任期の定め のない正規職員として、応募職種の実務経験 を通算して2年以上有する方	1992年4月2日 ～ 2005年4月1日 生まれの方	
保育士	次の全てを満たす方 ・短期大学卒業程度の学力を有する ・保育士の資格を有する(取得見込みを含む) ・保育士登録を申請済み(申請予定を含む)	1997年4月2日 ～ 2007年4月1日 生まれの方	
保育士(社会人枠)	次の全てを満たす方 ・短期大学卒業程度の学力を有する ・保育士の資格を有する ・保育士登録を申請済み ・保育実務経験を5年以上有する(2027年3 月末時点)	1987年4月2日 ～ 1997年4月1日 生まれの方	

※資格・免許などを取得見込みの方で、2027年春までに取得しなかった場合は、任用資格を失います。

お知らせ

須坂市生活応援商品券事業



市ホームページ

物価高騰の影響を受けている市民の生活支援と、地域内の消費循環を促し、市内事業者を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用した「須坂市生活応援商品券」を配布します。

交付対象者

基準日（3月1日）時点で、須坂市に住民登録のある方
 ※3月は転勤や就職などによる転出入が多いため、3月2日～3月31日の間に、須坂市に住民登録された方も対象とします。

利用可能店舗

▼取扱店ポスターの掲示がある事業所でご利用いただけます。
 ▼取扱店の一覧は、商品券配布時に同封します。また、市ホームページでもご覧いただけます。

利用可能期間

6月1日（月）～8月31日（月）

配布方法

世帯主宛てに、世帯人数分の商品券を「ゆうパック」で配布します。

申請不要です。
 5月から順次配布します。

交付額

1人当たり1万円分
 ▼一般商店利用券1000円券：5枚
 ▼一般商店・大型店等共通利用券1000円券：5枚



商品券見本

【問合せ】 須坂市生活応援商品券
 事業事務局
 (☎026-462-0020)

お知らせ

ひとり親家庭への支援制度をご利用ください



市ホームページ

ひとり親家庭とは、配偶者のいない父または母が20歳未満の子どもを養育している家庭です。市では、生活や子育てに関する相談、状況に応じた制度の案内、各種手続きを行っています。困りごとがあるときは、まずはご相談ください。

高等職業訓練促進給付金

看護師、介護福祉士、美容師など、就職に有利な資格の取得を目指して修学する間、訓練促進給付金を支給します。修了後には修了支援給付金を支給します。

自立支援教育訓練給付金

市が指定した講座を受講し修了した場合、受講料などの6割を支給します。
 ※支給額が1万2000円以下の場合には対象外です。

※一般・特定一般教育訓練給付金の上限は20万円、専門実践教育訓練給付金の上限は1年当たり40万円です。
 ※雇用保険による給付を受けられる場合は、その差額分を支給します。

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高校卒業資格のない方（親・子）を対象に、講座受講開始時に受講費用の4割、修了後に1割、試験合格後に1割を支給します。

養育費に関する公正証書等の作成費用補助制度

養育費の取り決め内容に関する公正証書などの作成費用の一部を補助します。
 ※上限は4万3000円です。

このほか、児童扶養手当、福祉医療費給付金、就学援助、生活・学習支援、母子父子寡婦福祉資金貸付、奨学金、助産事業、公営住宅家賃減免制度などがあります。制度ごとに条件が異なるため、事前に電話でご相談ください。

【問合せ】 福祉課

(☎026-248-9003)

料金受取人払郵便

須坂局承認

0019

差出有効期限

2027年4月

30日まで

(切手不要)

3828790

須坂市大字須坂 1528-1

須坂市長 三木正夫 行



市長への手紙

のりづけ

「市長への手紙」 皆様のご意見をお寄せください

市民の皆様との共創のまちづくりをすすめるため「市長への手紙」を実施しています。

市政に関してお気づきの点やご意見ご提言などをお寄せください。

いただいたお手紙は、私が直接拝読し、関係部局でその対応方法を検討し、今後の市政運営に活かすとともに、お返事を差し上げます。

また、広報、ホームページなどで紹介する場合がございますのでご了承ください。（その際、お寄せいただいた方のお名前は公表いたしません。）

どうかよりよい須坂市づくりのため、ご意見をお寄せください。



須坂市長 三木 正夫

～お知らせ～

最新情報などをメールでお知らせする「須坂市メールマガジン「虹のほほえみメール」」を毎週木曜日に配信し、例外も随時配信しています。

須坂市の観光情報、イベント情報、各種行政情報のほか市長のコラムなどもあります。登録は須坂市のホームページからどうぞ。ホームページアドレス
<https://www.city.suzakana.gano.jp/>



のりづけ

○「市長への手紙」として 対応しかねるもの

- ・フルネームのお名前がないもの
- ・政治活動、宗教などに関するもの
- ・特定の個人や団体を誹謗、中傷するもの
- ・架空名義、匿名または第三者になりました内容
- ・営業目的のもの
- ・個人のプライベートに関わるもの、職員の個人的なことに關すること

- ・市の業務以外の事柄で、市が回答できないもの
- ・「市長への手紙」制度の趣旨から外れた内容のもの、市が回答することが適当でないもの

○この手紙は切手をはる必要はありません。
太線から切り離し、のりづけをしてお送りください。

○電子メールでもご意見をお寄せいただけます。

s-nijji@city.suzakana.gano.jp

○市長への手紙についてのお問い合わせ

政策推進課秘書広報係

電話 026-248-9017

FAX 026-246-0750

のりづけ

(ここを折ってください)

(ここを折ってください)



募 集

市営霊園使用者募集



市ホームページ

対象霊園

霊園	1区画面積	永代使用料
坂田	3.3平方メートル	18万7000円
松川	3.3平方メートル	31万3000円
	4.0平方メートル	38万円
	6.0平方メートル	57万円
高梨	4.0平方メートル	49万2000円

※募集区画は、事前に市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

管理料

年間3120円

申込方法など

申込資格 市内に本籍または住所のある方

申込方法 申請者の住民票抄本（本籍表示のあるもの）をご持参の上、生活環境課（窓口7番・本庁舎2階）へお越しください。
申込期間 6月1日（月）～11月20日（金）

注意事項

- ▼使用者は申込順で決定します。
- ▼1世帯1区画のみ応募できます。
- ▼受け付けは窓口のみです。
- ▼納付した使用料および管理料は、墓石の建立の有無にかかわらず還付できません。
- ▼現状は更地ですが、過去に使用した区画です。あらかじめ現地を確認してください。

松川霊園第二合葬式墓地は、随時募集しています。



【問合せ】生活環境課

（☎026・248・9019）

お知らせ

老人福祉センターくつろぎ荘・仁礼コミュニティセンターの施設予約に関する説明会

老人福祉センターくつろぎ荘・仁礼コミュニティセンターは、7月にリニューアルオープン予定です。これに伴い、6月1日から施設予約を再開するため、説明会を開催します。これまで両施設を利用していただいていた団体代表などの皆さんには、開催通知を送付します。新たに利用を考慮している方も、お気軽にご参加ください。なお、老人福祉センター永楽荘（本郷町）は、施設の老朽化などにより6月末をもって閉館します。

説明会

と き 5月19日（火）

- ▼仁礼コミュニティセンターの利用希望団体など：午前10時～11時
- ▼老人福祉センターくつろぎ荘（単位老人クラブを含む）の利用希望団体など：午後1時30分～2時30分
- と ころ 仁礼コミュニティセンター会議室（2階）

予約対象施設

【老人福祉センターくつろぎ荘（1階）】
 ▼軽運動室1（壁鏡）：定員40人

- ▼軽運動室2（壁鏡）：定員35人
- ▼教養娯楽室（畳）：定員15人
- ▼会議室（カーペット）：定員30人
- ▼視聴覚室（防音）：定員10人
- ▼大広間（畳）：定員70人

【仁礼コミュニティセンター（2階）】

- ▼創作室：定員20人
 - ▼和室：定員15人
 - ▼調理実習室：定員20人
 - ▼会議室：定員40人
- ※定員は目安です。



軽運動室2



視聴覚室

【問合せ】

▼老人福祉センターくつろぎ荘
 （☎026・246・2058）
 ▼仁礼コミュニティセンター
 （☎026・245・8118）

新型たばこなら安全？

問合せ 保健センター (☎026-248-9023)



2021年度須坂市健康意識に関するアンケート調査では、「たばこを吸っている」と回答した方は14%でした。そのうち、66・2%が紙巻きたばこを、42・3%が加熱式たばこを使用しています。

近年は、加熱式たばこなどの「**新型たばこ**」が、若い世代を中心に普及しています。紙巻きたばこより健康への影響が少ないと誤解されがちですが、決して安全ではありません。

■新型たばことは

新型たばこは、「**加熱式たばこ**」と「**電子たばこ**」に分け

られます。

新型たばこにも、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。煙が出ない、または少ないことから、体への影響が少ないと思われるが、紙巻きたばこと同様に健康リスクがあります。

卒煙を目的に新型たばこへ切り替える人もいますが、根本的なニコチン依存の状態は変わらないと考えられています。そのため、本当の卒煙にはつながりにくいとされています。

また、目に見えない有害物質による受動喫煙のリスクもあり、特に妊婦や小さな子どもがいる家庭では注意が必要です。

です。

喫煙は、喫煙者自身の健康寿命を縮める原因となるだけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。大切な人や自分の未来のために、この機会に「**卒煙**」を目指してみませんか。

■卒煙に向けてサポートを受けましょう

たばこがなかなかやめられないのは、「意志が弱いから」ではありません。ガムをかむ、灰皿やライターを捨てるなど、自力で卒煙に挑戦する方法もありますが、専門家に相談することが卒煙への近道です。

【禁煙に関する相談】

長野保健福祉事務所卒煙相談
☎026-225-9045

【喫煙や禁煙に関する情報】

市ホームページをご覧ください。
市ホームページ



市ホームページ

加熱式たばこ

・たばこの葉を電子機器で加熱し、発生した蒸気を吸い込みます。
・紙巻きたばこに比べて有害化学物質を90%削減とうたう製品もありますが、依存性のあるニコチンは削減されていません。



電子たばこ

・たばこの葉を使わず、液体を電気で加熱して発生する蒸気を吸い込みます。
・発がん性が指摘されるホルムアルデヒドやアセトールデヒドが生成されることがあります。



2026年度 軽自動車税

申請・問合せ 税務課(☎026-248-9001)

軽自動車税は、毎年4月1日時点の軽自動車（原動機付き自転車・小型特殊自動車を含む）の所有者に課税されます。月割制度はありません。納税通知書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めてください。4月30日(木)までに口座振替依頼書を提出した場合は、納期限日に引き落としとなります。なお、軽自動車税（環境性能割）の廃止に伴い、4月1日から「軽自動車税（種別割）」は「軽自動車税」に名称が変更されました。

納税通知書発送日 5月12日(火) 納期限 6月1日(月)

減免対象者

次の手帳をお持ちの方は、申請により軽自動車税の減免を受けられる場合があります。

- ▶身体障害者手帳 ▶戦傷病者手帳
- ▶療育手帳 ▶精神障害者保健福祉手帳

※自動車税の減免や在宅福祉利用券の交付を受けている方は、対象となりません。

提出期限 5月25日(月)

※申請に必要な書類などの詳細は、お問い合わせください。

こんなときはどうする？

●所有していない車の納税通知書が届いた

4月1日までに廃車や名義変更の手続きが完了していない可能性があります。販売業者などに確認してください。

●納税通知書が届かない

納税通知書は、原則として車検証に記載された住所地の自治体から送付されます。引っ越しなどで住所を変更した場合は、軽自動車検査協会です住所変更の手続きをしてください。

情報ファイル 5月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地の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

●事業所の法令違反は公益通報窓口へ

市では、勤務先で生じている法令違反などを受け付ける公益通報窓口を設置しています。
 ※対象外の内容は、本来通報すべき行政機関などをご案内します。
 通報できる方 通報の対象となる事実に関係する事業所で働いている方など

◎2025年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…多様性ちがい認めて輝く個性 須坂創成高1年 岡本梨瑚さん

通報に必要な情報 できる限り次の事項をお知らせください。
 ▼通報者の氏名・連絡先▼法令違反の事業者▼法令違反の行為▼法令違反行為を客観的に証明できる資料
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。
通報窓口 総務課
 (☎248-9000)



●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練

Jアラート(全国瞬時警報システム)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。
 とき 6月3日(水)午前11時
問合せ 総務課
 (☎248-9000)

●水道メーター(量水器)の交換

計量法に基づき、有効期限を迎える水道メーターを交換します。交換作業は市水道工事協同組合に委託し、対象の方には事前に作業日などをお知らせします。
 なお、農業用の外水道や空き家などは、使用していない

時間に事前の連絡なく交換する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
 ※私設メーターは交換の対象外です。有効期限が切れたメーターでは、給水や排除認定が受けられませんので、各自で交換をお願いします。
問合せ 営業課
 (☎248-9012)

●古い消火器の有料回収

とき 6月7日(日)午前9時～11時
 ところ 須坂市消防本部
 費用 1本1500円～2000円程度(大きさにより異なります)
 ※古い消火器の回収は、年1回のみです。
問合せ
 ▼前日まで:消防本部予防課 (☎245-4200)
 ▼当日:消防本部消防署 (☎245-0119)

●道路の冬季閉鎖解除

次のアクセス道路の冬季閉鎖が解除となります。
【米子大瀑布】
 開通期間 5月上旬～11月上旬(予定)
【五味池破風高原自然園】

開通期間 5月13日(水)午後3時～11月上旬(予定)
 ※5月中は残雪があり、ぬかるんでいる場所があります。登山靴などでお越しください。
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ 産業政策課
 (☎248-9005)



●ハリマヤハイパークロカインコース峰の原高原営業開始

多彩なコースがあり、雨上がりにも使える全天候型トラックは、全国から多くのアスリートが訪れる人気のコースです。
 ※4月から利用料を改訂しました。

営業時間 午前5時～午後7時(11月頃まで営業予定)
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ ハリマヤハイパークロカインコース峰の原高原管理事務所 (☎245-9441)



広告欄



ちよっぴり厚切りネタ

すしはうすのイチオシ!!

海鮮丼

奥座敷を二十名様以上でまるっと貸切「奥座敷宴会」ご予約承り中

すしはうす 須坂市墨坂 4-9-3 定休日: 月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)
 TEL:026-245-5634 11:30~14:00 / 17:00~21:00

Instagram



マップ



広告の問い合わせは(株)トライナルへ(☎214-6081)

● **クルマとつなぐ屋根ソーラー補助金**

既存住宅に、太陽光パネルや蓄電池、V2H（電気自動車から家へ電気を送る装置）などを設置する場合に補助金を交付します。

※詳細は県ホームページをご覧ください。

申請・問合せ 長野地域振興局環境・廃棄物対策課

(☎234-9590)



県ホームページ

● **松くい虫の防除作業**

松くい虫の防除のため、被害の顕著な地区から順次、被害木の伐倒作業を行います。

被害拡大防止のため、森林所有者へご連絡することなく緊急に作業を行う場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 農林課

(☎248-9004)

● **森林体験活動事業補助金**

森林や林業への理解と関心を深める体験活動などを行う

団体に対して、事業費の一部を補助します。
対象団体 2人以上で構成する市内の団体

※法人格の有無は問いません。
対象事業 ▼森林体験活動事業 ▼森林体験活動事業に資する施設の修繕事業

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 農林課

(☎248-9004)



市ホームページ

● **民生委員・児童委員の日と活動強化週間**

民生委員・児童委員は「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、安心して住み続けられる地域社会づくりを目指して活動しています。

毎年5月12日を民生委員・児童委員の日、5月12日～18日を活動強化週間（一斉取り組み日は17日）と定め、広報活動を行っています。

お困りごとなどがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員へご相談ください。

問合せ 福祉課

(☎248-9003)

● **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**

社会福祉法に基づき、市と須坂市社会福祉協議会が連携し、地域や関係機関などの皆さんと協力して、地域福祉を進めるための2つの計画を一体的に策定しました。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 福祉課

(☎248-9003)



市ホームページ

● **市の奨学生募集**

対象 高校（専修学校の高等課程含む）・高等専門学校・大学（専修学校の4年制以上の専門課程含む）に在学していて、次の要件を全て満たす方

要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している方 ▼成績が優秀で健康な方 ▼経済的理由で修学が困難な方 ▼別の奨学金（高等教育の就学支援）制度から学費などの貸与を受けていない方

※年収・所得の上限額があります。

貸与月額（1人当たり）

大学生など	国公立	自宅通学	26,000円以内
		自宅外通学	33,000円以内
私立		自宅通学	36,000円以内
		自宅外通学	50,000円以内
高等専門学校生			17,000円以内
高校生など	国公立		10,000円以内
	私立		21,000円以内

募集人員 若干人

受付期間 5月1日(金)～29日(金)

申込・問合せ 学校教育課

(☎248-9010)

● **物価高対応子育て応援手当の申請をお忘れなく**

申請が必要な方 ▼2025年9月分の児童手当を勤務先から受給した方（公務員など）
▼2025年10月1日～2026年3月31日生まれの児童の保護者

申請期限 5月29日(金)
※詳細は市ホームページをご覧ください。

申請・問合せ

(☎248-9026)



市ホームページ

広告欄

【個別相談】 随時受付中

信州あんしん 身元保証センター

『身元保証』について分かりやすく解説いたします

日時 **5月21日(木) 14時～15時**

日時会場 貸切型家族葬ホール SHION須高 (須坂市北須町559-2) アクセスはコチラ SHION須高

身元保証 病院入院、施設入居等当センターが継続して保証します

生活支援 日常生活のサポートや緊急時の駆けつけ、万一の際の備え等

葬送支援 万一の際のお見送りや各種手続きの代行

北信に根差して60年 冠婚葬祭やうるおい館のNIKKOグループ関係企業です

ご予約・お問い合わせはコチラ ▶ ☎026-235-5007

〒985-0902 長野市南長野妻科962 ☎9時30分～17時00分 (月～金曜)

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

●「すざか子ども読書ちやれんじ」参加者募集

親子で楽しく読書に取り組みませんか？

【すざか子ども読書ちやれんじ】対象 市内在住の小学生

募集期限 2027年2月15日(月)

【すざか家族で読書ちやれんじ】対象 市内在住で未就学児のいる家族

募集期限 2027年3月10日(水)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 文化スポーツ課 (☎248-9027)



●迷惑電話防止機器の貸し出し

貸出期間 貸出日～1年間

※終了後は無償譲渡可能

対象 市内在住で、日中に満70歳以上の高齢者のみになる世帯

申請方法 申請書を市民課窓口1番・本庁舎1階へ提出

申請期限 5月20日(水)

※申請書は市民課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

申請・問合せ 市民課 (☎248-9002)



●入院時食事代の自己負担額の変更

国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者の入院時食事代は、世帯の所得区分に応じて決まり、1食当たり20円～40円の引き上げとなります。

変更日 6月1日(月)

変更後の食事代(1食当たり) ▼住民税課税世帯：550円

▼住民税非課税世帯・低所得者II：270円または220円

▼低所得者I：130円

※詳細は市ホームページをご覧ください。



●長野県警察官・警察行政職員募集

採用時期 2027年4月

【警察行政職員(大卒程度)】受験資格 ▼1991年4月

2日～2005年4月1日生まれの方▼2005年4月2日以降生まれで、大学を卒業した(2027年3月までに卒業見込みを含む)方

第1次試験日 6月21日(日)

申込期限 5月20日(水)

【警察官A】受験資格 1991年4月2日以降生まれで、大学を卒業した(2027年3月までに卒業見込みを含む)方

第1次試験日 7月12日(日)

申込期間 5月20日(水)～6月26日(金)

申込・問合せ 須坂警察署総務課 (☎246-0110)

●「信州の東京」写真募集

長野県の風景写真を募集します。写真を使用する場合は、撮影者をご紹介します。

※写真のタイトルと撮影場所を明記してください。

応募・問合せ 長野県人会連合会 (eメール: office@nagano-kenjinkairengokai.jp)

催し・講座

●ラジオ体操講習会

とき 5月8日(金)午前9時

30分～10時30分

ところ 奥田神社境内(雨天時は生涯学習センター3階ホール)

講師 大石美雪さん(ラジオ体操指導委員)

定員 20人(先着順)

持ち物 飲み物、タオル

※運動できる服装でお越しください。

●園里郷土資料館9周年記念講演会

蔵の町須坂の土蔵に残る鏝絵の魅力に迫ります。ふきつたまプラスによるコンサートも開催します。

とき 5月10日(日)午前9時～(コンサートは11時20分～)

ところ 豊丘地域公民館ホール

演題 「蔵の町須坂に残された鏝絵」

講師 宮下健司さん(元長野県立歴史館総合情報課長)

【鏝絵師 飯泉詔男さんの鏝絵展】

とき 5月9日(土)～17日(日)

問合せ 豊丘地域づくり推進委員会事務局(豊丘地域公民館内) (☎245-9768)

※平日午前9時～午後4時30分

広報須坂に広告を掲載しませんか？



須坂市内全域へ配布 市内全域に20,100部配布。確実な周知が可能



須坂市民へ強くリーチ 地域密着メディアとして、高い視認性



公的媒体で高い信頼度 公的機関発行という安心感と信頼感



株式会社トライシクル 須坂オフィス(須坂新聞社内) TEL 026-214-6081

〒382-0097 須坂市南横町1591-8

※つながらない場合は右記まで TEL 026-245-5320 (須坂新聞社)

●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16節 FC岐阜戦

とき 5月9日(土)午後6時

▼第18節 ヴァンフォーレ甲府戦

とき 5月23日(土)午後4時

「レディースチーム」

▼第21節 マイナビ仙台戦

とき 5月10日(日)午後4時

※詳細はAC長野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)



●やさしいスマホ・パソコン相談会

市職員が、パソコンやスマートフォンのお困り事の相談に乗ります。

※申し込み時に相談内容を確認します。内容によってはお受けできない場合があります。

とき 5月20日(水)午後1時

30分〜4時(1人30分)

ところ 政策推進課(本庁舎2階)

定員 5人(申込順)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 政策推進課(☎244-9017)



市ホームページ

●須坂温泉古城社落語会

とき 5月15日(金)午後1時

30分(開場は午前11時)

ところ 地下大広間

出演 三遊亭遊喜さん

入場料 650円(入浴も可)

問合せ 須坂温泉古城社(☎245-1460)

●映像で学ぶ人権

最新教材を上映します。

とき 5月19日(火)午後1時

30分〜2時26分

ところ 人権交流センター

内容 ▼「あなたのいる庭」

：35分▼「いわれなき誹謗中傷との闘い」：20分

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●人権交流講座

人権交流のまちづくりに向けて、交流し学び合ひましょう。

とき 5月26日(火)午後6時

30分〜8時

ところ メセナホール小ホール

演題 「長野県の認知症施策」

講師 蓮沼礼子さん(長野県介護支援課)

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●ゆったりとした太極舞を 楽しもう(全8回)

太極拳などをベースにした太極舞と市保健師による健康講話(隔月)で、心身の健康を目指しましょう!

とき ▼5月18日(月)▼6月15日(月)▼7月6日(月)▼8月17日(月)▼9月7日(月)▼10月5日(月)▼11月9日(月)▼12月7日(月)

午後2時〜3時30分

ところ 豊丘地域公民館ホール

講師 山崎優子さん(信州太極拳連盟)

定員 14人(申込順)

持ち物 運動靴、飲み物、タオル(マスク)

※運動できる服装でお越しください。

申込開始 5月7日(木)

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

●市内見学まなび隊お宝探しの旅「重伝建のまちなみウォーク」

重伝建地区の町屋の見学を中心に「蔵の町並み」を散策します。

とき 6月7日(日)午前9時

〜正午

集合・解散 生涯学習センター

コース(全行程徒歩)

―遠藤酒造―白藤―旧信陽銀行―クラシック美術館―まゆぐら―笠鉾会館―芝宮墨坂神社―旧越家住宅―旧小田切家住宅―中町の辻―山下家―塩屋醸造―旧上高井郡役所―奥田神社・時の鐘―

定員 20人程度(申込順)

参加費 150円(保険料・資料代)

申込期間 5月7日(木)〜29日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)



昨年の様子

幼児教育をアップデートしよう

保育セミナー 6月3日 9時45分〜10時00分 会場:マリアこども園 きたすざか

「遊びが学びに変わる瞬間!マリアこども園が仕掛ける『環境』のウラ側」

〜明日からお家でもできる!子どもの「できた!」を増やす空間づくりと言葉がけ〜

保育セミナー 6月4日 9時45分〜10時00分 会場:マリアこども園 本園

「就学前の不安が『ワクワク』に変わる!非認知能力の育て方」

〜毎日の「夢中になる遊び」が「学びの土台」へと進化する、マリア式アプローチ〜

認定こども園 マリアこども園

本園:須崎市春木町1092 きたすざか:須崎市旭ヶ丘1986-2

TEL 026-245-0012

www.mariakids.jp info@mariakids.jp



詳しい内容 申し込みは 右のバーコードより



身体を使って遊ぼう パーカッションで遊ぼう 英語を使って遊ぼう 給食体験 etc.

親子で楽しめる保育体験

広告欄

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

Maria Education Expo 2026 For children's future マリアこども園 幼児教育博

●初めてのバイオリン教室
〈全8回〉

簡単な曲が弾けるようになる、毎年大好評の講座です。
とき ▼6月12日(金)▼26日(金)▼7月10日(金)▼24日(金)▼8月21日(金)▼9月4日(金)▼11日(金)▼25日(金)午前10時〜正午
ところ 生涯学習センター207視聴覚室
講師 笠井美智子さん
対象 市内在住・在勤で初めてバイオリンを学ぶ方
定員 5人(申込順)
持ち物 筆記用具(あればバイオリン)

申込期間 5月11日(月)〜22日(金)
申込・問合せ 中央地域公民館(☎214-6086)
※平日午前9時〜午後4時30分

●マタニティセミナー

ところ 保健センター
対象 8月〜10月に出産予定の方(夫婦での参加も可能)
持ち物 母子健康手帳、飲み物、筆記用具
申込方法 須坂市乳幼児健診等予約サイト
※実技希望の方は終了時刻が記載から30分遅くなります。
【ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう!】

とき 5月21日(木)午前9時30分〜11時15分
申込期限 5月14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 6月13日(土)午前9時15分〜11時10分
申込期限 6月6日(土)

※詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ 保健センター(☎248-9023)



●介護教室

高齢になっても栄養をバランスよく取る方法を学びます。高血圧や糖尿病などの食事のポイントや、刻み食などの調理方法を紹介します。
とき 5月27日(水)午後1時30分〜3時

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階第1ホール
※長電パーキングをご利用の方に駐車券をお渡しします。
※送迎希望の方はご相談ください。

演題 「おいしく食べてずっと元気!〜高齢者のための栄養の話〜」

講師 小田切明子さん(轟病院栄養科長管理栄養士)
対象 ▼介護をしている方

▼テーマに関心のある方
申込期限 5月25日(月)
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●認知症家族のしごと

年に4回、認知症の方を介護する家族の相談・情報交換を目的としたつどいを開催しています。日頃の介護の悩みを話してみませんか。
とき 5月15日(金)午後1時30分〜3時

ところ 日野地域公民館別館
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)

●高齢者健康教室・健康相談

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。
とき 5月22日(金)▼健康相談・血圧測定:午前10時30分〜11時▼健康教室:午前11時〜11時50分(受付は午前10時30分)

ところ 保健センター3階

内容 ▼体操▼脳トレ▼口腔体操
対象 市内在住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)

●第26回長野県障がい者スポーツ大会

今大会から、陸上・水泳にダウン症・低身長の方が追加されました。種目や日程など、詳細は長野県スポーツ振興課へお問い合わせください。
とき 7月5日〜9月27日の土・日曜日、祝日

ところ 長野運動公園総合運動場(長野市)ほか

※原則、会場への移動は各自
対象 市内在住の2014年3月31日以前生まれで、障がい者手帳を所有する方

申込方法 福祉課(窓口8番・本庁舎1階)へお越しください。
申込期限 6月4日(木)

【2028年大会の告知】
2028年大会の個人競技は「信州やまなみ全障スポリハ1サル大会」として、5月に開催予定です。
問合せ 長野県スポーツ振興課(☎235-7108)

Advertisement for Yamagishi Construction (山岸建築). Includes text: '信頼の住宅リフォーム屋さん', '株式会社山岸建築', '0120-507-006', 'https://www.yamagishi-k.jp/'. Also features a QR code and contact information for various services like kitchen, bathroom, and exterior painting.

● 普通救命講習Ⅰ

成人に対する心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法を学びます。
※事前のWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。
とき 6月7日(日)午前10時〜正午

ところ 須坂市消防本部

対象 須高地域に在住・在勤の方

定員 10人(申込順)

申込期間 5月11日(月)〜22日(金)



● しんみせ応援プロジェクト「創業カレッジ」

長野信用金庫と北信地域15市町村などの共催で、創業に必要な実践的な知識を学びます。
※オンライン参加ができる講座もあります。

期間 6月17日(水)〜9月16日(水)

ところ 長野信用金庫本部棟

対象 ▼創業に興味のある(長野市)

方▼創業を予定している方▼
創業後おおむね5年以内の方
申込期限 6月10日(水)

※詳細は長野信用金庫ホームページをご覧ください。

問合せ 長野信用金庫地域みらい応援部
(☎228-0221)



リサイクル情報

《差し上げます》

▼学習机

《譲ってください》

▼少年用スキー用品

申込期限 5月13日(水)

交渉順位決定 5月14日(木)

申込・問合せ 市民課

(☎248-9002)

市民の掲示板

● プリンスオープンテニストーナメント40周年記念大会

種目は、男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルス。
とき 5月23日(土)〜24日(日)
ところ 峰の高原テニスコート

料金 ▼1人8000円▼

峰の高原観光協会加盟宿泊施設に宿泊する方は1人7000円▼須坂市民は半額

定員 80組(申込順)

※詳細は峰の高原観光協会ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 峰の高原観光協会大会実行委員会(岡本)

(☎090-4839-4886)



善意の窓口(寄附)

▼絵本54冊(子どもの健やかな育ちを支えるため)

：株式会社フレールベル館様

▼グラウンド用山砂(児童生徒のスポーツ活動や学校行事

における安全確保と運動環境の整備のため)

：岡田産業株式会社様

定員 15人(申込順)
申込期限 5月13日(水)

申込・問合せ (公社)長野県建築士会ながの支部(戸松)

(☎245-9728)

● 百々川お散歩マーケット

百々川を散歩しながら、フリーマーケットやキッチンカーでの買い物、のんびり楽しく満喫しましょう。
とき 5月17日(日)午前10時〜午後3時(雨天中止)

ところ 百々川緑地中央(P5)駐車場

問合せ 百々川お散歩マーケット実行委員会(祝井)

(☎090-1834-0553)

市内団体の活動情報などを掲載します。
市ホームページ

◆ 県営住宅入居者募集

申込期間 5月7日(木)〜13日(水)

※詳細は長野県住宅供給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)



本を出版

自分史/句集/小説 エッセイ/写真集/図録 etc...

100部 B6サイズ(128mm×182mm)から承ります
※8ページから最大180ページまで

お見積りはもちろん無料!!
詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

須坂新聞社 制作部 TEL.026-245-5320 (平日9:00~18:00) 〒382-0097 須坂市南横町1591-8 seisaku@suzakanews.co.jp

広告欄

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

★今月号の「市長のいきいき通信」はお休みします。



子育て支援センター



児童センター

子育て支援センターと児童センターでは、未就学児親子向けの催し・講座を毎月開催しています。

【お詫ごと訂正】
『広報須坂』2026年4月号の23ページ1段目に掲載した「ベルリンからの贈り物」の曜日に誤りがありました。正しくは、4月28日(火)です。お詫びして訂正します。



◆市営住宅入居者募集
申込期間 5月1日(金)～14日(木)
抽選日 5月19日(火)午前9時
▼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)

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談【要予約】

5月21日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所 ☎245-0031

シルバー人材センター入会説明

5月13日(水)、20日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター
☎246-2003

行政相談【要予約】

6月4日(木) 午後2時～4時
問合せ 市民課 ☎248-9002

もの忘れ相談日

5月27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

認知症カフェ(認知症の方や家族の交流の場)

▶カフェゆめかおり(臥竜5-8-3)
5月8日(金) 午後1時30分～3時30分
問合せ 良風来 ☎477-2267
▶オレンジカフェ(小河原1564-1)
5月24日(日) 午後1時30分～3時
問合せ 悠々オアシス ☎247-0881

健康相談【要予約】

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター ☎248-9023

教育相談室

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 ☎248-0001

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

納期限・口座振替日
6月1日(月)

- ◆軽自動車税 …全期
- ◆介護保険料(普通徴収) …2期

病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったら

子ども ^{シャープ}☎#8000 大人 ^{シャープ}☎#7119
受付時間 ▶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

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

※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

5月3日(日)…モリキ須坂春木町薬局
5月4日(祝)…山下薬局
5月5日(祝)…りぼん薬局
5月6日(祝)…りんどう薬局
5月10日(日)…わかば薬局
5月17日(日)…イオン薬局須坂駅前店
5月24日(日)…アキヤマ薬局
5月31日(日)…ファーマライズ薬局須坂店
▶イオン薬局須坂店は全日営業します。
▶蔵の町薬局は4、5、6日を除き営業します。
▶薬局マツモトキヨシ芝宮前店は17日を除き営業します。

■災害情報	3月	2026年 1～3月	昨年 同期	■交通事故	3月	2026年 1～3月	昨年 同期
	火災	4	14		10	件数	8
死者	0	2	0	死者	0	0	0
傷者	0	0	5	傷者	10	33	21
救急出動	226	681	754				
交通事故	8	27	21				
急病	158	478	549				
その他	60	176	184				
救助	5	9	8				
交通事故	3	4	2				
その他	2	5	6				

◎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 ☎266-0119

お便り紹介コーナー

～4月に届いたお手紙から～



梅の木の生命力に感激

数年前に、庭にあつた梅の木を父が切つたのですが、今年、切り株から5センチメートルくらい枝がいくつも伸びていて、その先に小さな梅の花が咲きました。

一度切つた切り株から新しい芽が伸びて、花を咲かせる生命力に感激しました。

(ペンネーム) りつちゃん 23歳



花粉症トークで仲間外れ

今年は花粉症がすごくはやってますね。私は花粉症ではないのですが、家族はほとんど花粉症で、花粉症トークで盛り上がっています。私

は少しだけ誇らしいような、でも仲間外れな気分です。ただ、毎年花粉の量が多くなっているようなので、自分が花粉症になるのも時間の問題かもしれません。それまでは、いろいろなところへお花見に行きたいです！

(ペンネーム) 犬派さん 31歳

にぎやか猫暮らし

わが家は、34匹の猫さんと一緒に生活しています。みんな家族で、とってもにぎやかです！

日々の生活に猫がいることが当たり前で、毎日楽しく過ごしています。何匹かは譲渡対象の猫さんで、新しい家族を待っています！

(ペンネーム) 34匹の猫の家さん 34歳



自転車運転を見直す

4月から自転車運転の取り締まりが厳しくなるというところで、ニュースを見てみると、改めて今まで危ない運転をしていたんだなあと感じ。気を付けて乗りたいと思います。

(ペンネーム) うめさくさん 41歳

母も送迎から卒業

長男が保育園を卒業し、4月から小学生になります。3月31日はとても寂しい気持ちで保育園から帰ってきました。が、4月1日になると、7年間続いた保育園の送迎をもうしなくていいんだ！と一気にうれしい気持ちになりました。小学校生活も楽しみです！

(ペンネーム) まめさん 44歳



お願い付きお誕生日カード

小学1年生の孫が、おじいさんの誕生日に贈ったお手紙。「ジジお誕生日おめでとう。私の誕生日には筆箱買ってね！」屈託のない文章で笑いました。

(ペンネーム) ようさん 62歳

須坂の隠れた桜の名所

臥竜公園のさくらまつりの記事を読みました。実は、百々川沿いの豊里団地付近の桜も、開花の時期に

春の恵みが彩る食卓

菜花を採りに行きました。冷凍にしたり、ごまあえ、みそ汁にします。これからはノビロ(野蒜)が採れます。

(ペンネーム) せいきちくん 52歳

市報クイズ

■高血圧予防のために自分の状態を把握する「ナトカリ測定」が大切です。この「ナトカリ」とは、ナトリウムと何を合わせた言葉でしょうか？

答え ○○○○

ヒント22ページ
減塩を心掛け、野菜をしっかり食べましょう！

■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
- ▶FAX 026-246-0750
- ▶はがき



電子申請

〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係
※メールでの受け付けは終了しました。

【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】

5月15日(金)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



L P Sの長年の活動に区切り

須坂市L P S 隊員退任式

4月3日、須坂市L P S 隊員退任式を開催。今後、L P Sの活動は須坂市交通指導員に統合し、L P Sは解散となります。

昭和41年の発足以来、L P S 隊員の皆さんには、通学路での街頭指導や交通安全教室での指導、イベント時の交通指導など、長年にわたり子どもたちや地域住民の安全を守る身近な存在として活動していただきました。これまで培われてきた活動の趣旨は、今後の交通安全活動にも引き継がれます。

※L P S : Leading Party in the Street

春の臥竜公園を満喫しました

竜ヶ池池開き式・ボート無料解放



4月4日、竜ヶ池で池開き式を開催。今年度のボート営業を始めました。営業開始を待ちわびた親子連れをはじめ、多くの来場者でにぎわいました。池にはさっそく、手こぎボートや足こぎボートが浮かび、水面をゆったりと移動しながら、水辺の景色や春の訪れなどを楽しみました。



見頃を迎える22年目のオープンガーデン

井上ビオトープガーデンでは、有志の皆さんにハーブや食用花などを植えていただき、エディブルガーデンを増設しました。今年も個性あふれるオープンガーデンをお楽しみください。



竜ヶ池にきらめく約160本のソメイヨシノ

臥竜公園さくらまつりが今年も開催。期間中は夜桜のライトアップも行われ、池の水面に映る「逆さ桜」が幻想的な景色をつくり、訪れた人々を魅了しました。

高血圧予防のために減塩・野菜摂取！ 尿で分かる「ナトカリ測定」始めます

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)



©2021日本高血圧学会

自分の塩分や野菜の摂取量を知っていますか。高血圧対策では、自分の状態を把握することが大切です。

須坂市では、市民の健康づくりをサポートするため、5月から新たに「ナトカリ測定」を始めます。

■ナトカリ測定はなぜ大切？

「ナトカリ」は、「ナトリウム」と「カリウム」を合わせた言葉です。

ナトリウムは食塩に多く含まれ、取りすぎると高血圧をはじめ、脳卒中や心疾患、腎臓への負担、骨粗しょう症など、さまざまな病気のリスクを高めます。

一方、カリウムは野菜や果物に多く含まれ、体内の余分な食塩の排出を促す働きがあります。

つまり、「減塩」を心掛けるとともに、「野菜」をしつかり食べてカリウムを取ることで、血圧を安定させ、血管を守るための重要な鍵となります。

「ナトカリ測定」では、尿を調べることで、体の中のナトリウムとカリウムのバランス(ナトカリ比)を簡単に確認できます。

ナトカリ測定

尿からナトリウムとカリウムの摂取量を測定します。食生活を見直す機会にしましょう。

実施期間 5月1日(金)～2027年2月26日(金)

内容 1日の食塩摂取量とナトカリ比を調べます。

対象 市内在住18歳以上の方

費用 無料

参加方法 保健センターで測定物品一式を受け取り、採尿後に提出してください。結果は翌月の指定日時にお渡しします。受け取りにお越しください。指定日時に受け取る方は、みそ汁の試飲ができません。

■上手に減塩し、野菜も食べましょう

高血圧による血管の傷みを防ぐには、減塩が不可欠です。野菜や果物に含まれるカリウムやビタミン類、食物繊維は、血管の修復を助け、食塩の排出に役立ちます。

1日に取りたい野菜の目標量は350グラムです。毎食、野菜を積極的に取りましょう。

■野菜350グラムってどのくらい？

【生野菜では両手3杯分】

▼両手1杯約120グラム
▼3分の1は緑黄色野菜を



【料理にすると小鉢5皿分】

▼1食約70グラム
▼1食当たり1〜2皿が目安



保健センター減塩の取り組み

減塩の日

毎月17日「減塩の日」にあわせて、減塩商品の展示や減塩相談を行っています。お気軽にお出かけください。



おいしい減塩レシピ

1人分の塩分を1グラム以下で作れるレシピを配布しています。市公式クックパッド「信州須坂の台所」にも掲載しています。



塩分濃度測定

塩分濃度を測定し、家庭の味付けの濃さを確認できます。みそ汁など測定したいもの少量(大きじ1程度)をお持ちください。その場で塩分濃度を測定します。

わざわざ店等開設支援事業

空き店舗などを活用して創業する方を支援します



問合せ 産業政策課(☎026-248-9005)

にぎわいの創出と地域活性化のため、空き店舗などを活用して創業する方などを対象に、費用の一部を補助します(募集枠に限りがあります)。指定地区(須坂市須坂伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)内)とその他地域で補助額や補助率が異なります。まずはお気軽にお問い合わせください。

事業の概要

- 対象経費 創業開始から1年以内の店舗の家賃
- 補助率
- ▼指定地区:家賃の3分の2
- ▼その他地域:家賃の2分の1
- 補助額上限(年額)
- ▼指定地区:60万円
- ▼その他地域:48万円
- 補助期間 12カ月以内
- 【補助対象外になる場合】
- ▼風俗営業にあたる業種
- ▼大規模小売店舗内の店舗
- ▼不特定多数の一般客向けの店舗ではない場合
- ▼フランチャイズなどのチェーン店を開業する場合
- ▼市内で店舗を移転する場合
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。



5 FIVE's



活用したオーナーの声

インテリアショップ
5FIVE's (ファイブズ)

佐藤蘭さん

私は以前、今の店舗と同じ建物で雑貨店の店長をしており、その後は建築業で約10年にわたり住宅の空間づくりに携わってきました。そうした経験を生かし、1月5日に須坂で5FIVE'sを開業しました。開業に当たっては、店づくりや設備の準備に費用がかかりましたが、補助金を活用できたことで大きな後押しとなりました。

店内には、空間づくりの経験を生かして選んだ、暮らしを彩るさまざまなアイテムをそろえています。インテリアが好きな方はもちろん、気軽に楽しんでいただける店を目指しています。

須坂のまちに魅力ある店舗が増え、地域のにぎわいにつながってほしいと思います。

お店の情報はInstagramをご覧ください。



みてみて
すざかしずんぞつえん 70

ニホンジカが多い理由

ニホンジカは私たちに身近な動物ですが、畑を荒らすなどの被害から厄介者と見られがちです。こうした問題の背景には、シカの増加があります。かつて日本には、シカを捕食するニホンオオカミがいました。しかし、家畜被害などを理由に駆除され、シカの数を抑える存在がいなくなりました。その結果、シカは増えず、餌不足による飢餓状態も起きています。

害獣とされるニホンジカですが、その背景には人間が関わってきた歴史があります。見方を変えれば、シカもまた被害者といえるのです。

(飼育員坂中)



ニホンジカ

イベント情報&お知らせ

■お母さんありがとうデー
とき 5月9日(土)~10日(日)
内容 お母さんの入園料が無料になります。

■春の臥竜公園写生大会
とき 5月10日(日)午前9時~午後2時

※雨天の場合は5月17日(日)と
ところ ▼受付:動物園正面入口・南園▼写生会場:臥竜公園・動物園▼提出:動物園正面入口

対象 中学生以下
参加上の注意 ▼画用紙の大きさは54cm×38cm(四つ切り)▼応募は1人1点▼画用紙や絵の具は各自用意(当日のみ正面入口で業者販売があります)

審査 優秀作品の中から中部ブロック動物園水族館写生大会の入賞作品を選出します。

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770



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. 12

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。

2階の窓に見る時代の移り変わり



近世の特徴をもつ建物



近代の特徴をもつ建物

建物は、建てられた時代によって特徴が異なります。なかでも開口部、特に2階の窓に注目すると、時代の流れに沿った変化を読み取ることができます。

近世の建物では、窓の数が少なく、漆喰で塗り込めた防火戸を備えたり、外側に格子を設けたりするなど、耐火性能を重視した閉鎖的な造りが多く見られます。当時は大火が多く、隣家の延焼から建物を守る必要がありました。

一方、時代が進むにつれて、大きな連続窓を持つ建物が増えていきました。開口部を大きくすると耐火性能は下がりますが、風通しや明るさを確保しやすく、湿気を嫌う蚕の飼育や作業環境の改善に役立つことから、製糸業の発展とともに普及していったと考えられています。

それぞれの時代背景があり、窓にはさまざまな工夫が施されてきたのです。



須坂地区の詳細
【市ホームページ】

人口・世帯数	
人口	48,670(-104)
男	23,728(-29)
女	24,942(-75)
世帯	21,025(+34)
2026.4.1現在、()内は前月比 住民登録者数による集計	



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

家電の買い替えで省エネに?

近年は省エネ性能の高い家電製品が増え、買い替えで大きな節電効果が期待できます。カタログや製品本体に表示された「省エネラベル」を参考にしましょう。省エネ性能が高い製品ほど価格が高くなる傾向がありますが、電気代を抑えられるため、結果的に節約につながります。



省エネラベル

よもやまばなし

◆水野インスタ始めました!市公式では伝えきれない広報須坂の制作ゲンバやイベント情報などを発信中。「#すざかをさがす」を付けた投稿もお待ちしています。一緒に須坂ライフを楽しみましょう!(水野)

◆今月号から担当になりました。入学式で緊張しながらも、真剣に前を見つめる姿を見て、私も初心に返り挑戦する大切さを学びました。新たなスタートを切る皆さんと共に全力で頑張ります!よろしくお願ひします。(小林)

