



須坂市スポーツ協会は市の競技スポーツの振興、選手育成と指導者養成を進め、また、多くの方にスポーツへの参画を促し、いつまでもスポーツを楽しみ、健康で豊かな人生を送ることができる環境づくりに努めます。

〒382-0028

長野県須坂市臥竜六丁目25番1号(創造の家内)

電話 026-248-0892 Fax 026-248-0922

E-mail suzakaspokyo@stvnnet.home.ne.jp

人気急上昇！ピックルボール！



新規加盟団体「須坂市ピックルボール協会」のご紹介

アメリカ発祥のニュースポーツ「ピックルボール」をご存じでしょうか。テニス・卓球・バドミントンの要素を併せ持ち、年齢や運動経験を問わず誰でも楽しめることから、近年世界中で競技人口が急増しているスポーツです。小さなコートで行うため動きやすく、ラケット（パドル）も軽量で扱いやすいことから、子どもからシニアまで一緒にプレーできる「生涯スポーツ」として注目されています。

このたび須坂市でも、地域の皆さんに新しいスポーツの楽しさを届けたいという思いから「須坂ピックルボールクラブ」を立ち上げました。そして令和8年度より、須坂市スポーツ協会の正会員「須坂市ピックルボール協会」として活動をスタートいたしました。

市内の皆さまに安心して参加いただける環境づくりを進めながら、ピックルボールの普及と交流の輪を広げていきます。

ピックルボール協会では、初心者向けの体験会から、仲間と気軽に楽しむレクリエーション、競技志向の方の練習まで、幅広いニーズに応じた活動を予定しています。

運動不足の解消、仲間づくり、健康づくり



に最適で、笑顔が自然と生まれるスポーツです。

須坂市に新しく芽生えたピックルボールの輪を、ぜひ一緒に広げていきましょう。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

須坂市
ピックルボール協会
会長 滝沢孝浩

本広報誌はスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています。

スポーツくじ



Instagram



X (旧ツイッター)



Facebook

ピックルボール体験参加者募集中！

公式 LINE で受付しています。



動画で活動の様子が
見られます♪



公式 LINE



須坂市ダンススポーツ協会

須坂市ダンススポーツ協会は、2000年10月に設立しました。ダンススポーツは、美しい旋律とリズムカルなビートに心を弾ませ、音楽を体で表現する楽しいスポーツです。

昨年、創立25周年記念ダンススポーツフェスティバルを開催しました。ダンス競技会と親善舞踏会を実施し、全国各地の競技選手と近隣ダンス愛好家が一緒に楽しい一日を過ごしました。競技会副賞にはシャインマスカットを提供し、おやきや各種ブドウを販売し、来場者到大変喜ばれました。来賓の三木須坂市長様には、



▲創立 25 周年記念ダンススポーツフェスティバル実行委員

北部体育館用スタッキングチェア等を寄贈させていただきました。

当協会の活動は、年20回ほどのダンス交流会及び競技選手向け選手育成強化事業（須坂市スポーツ協会スポーツ振興事業）を開催しています。

設立当初から毎年行っている、身障者スポーツ振興福祉と北部体育館備品の充実の為に寄付も、今後も続けていきたいと考えています。

ダンススポーツを取り巻く環境の変化により、毎年開催してきた「竜の里須坂ダンススポーツ大会」は昨年の19回大会をもって終了となりました。しかし、2028年の長野国民スポーツ大会には、ダンススポーツは公開競技として開催されます。ダンススポーツのニュースが広く県民や須坂市民の目に留まることと思います。須坂市ダンススポーツ協会も普及に尽力したいと考えています。

私たちと音楽を楽しむ健康の増進のため、楽しいひと時を一緒にしませんか！



▲第19回竜の里須坂ダンススポーツ大会開会式

須坂市ウォーキング協会

須坂市ウォーキング協会は、平成18（2006）年8月20日設立以来、20年になります。コロナ禍により開催しなくなった「第1回信州須坂シルクと蔵のまちツーデーウォーキング大会」に併せて設立されました。

現在、50歳代から80歳代まで会員数は61人、内3分の2が女性です。日頃から会員は、ウォーキングに努め、会として月一回程度の例会を行っています。

春は「桜ウォークと総会」、5月には「福井の三方五湖と熊川宿」ウォークを行い、中止になりましたが「津南山菜ウォーク」、7月4日には「歴たびウォーク信州の鎌倉あじさいと塩田平を歩く」では、写真のようにあじさいの小道を歩き、別所温泉にて疲れをいやしました。今後、夏は暑気払いを兼ねた「志賀高原ウォー



ーク」、秋の「笹ヶ峰高原ウォーク」、10月には、一泊二日で研修会「熱海ウォーク」を、11月14日には、スポーツ協会主催事業として「食育キッチン野味ー健康食ウォーク」を、市内を歩く「納会ウォーク&忘年会」を開催する予定です。

20年経ち、会員も年齢を重ね、かつては、各地のウォーキング大会に参加し、トップを争うなど健脚ぶりを全国にアピールしてきましたが、近年はウォーキングを楽しむ会になっていきます。

「ウォーキング・温泉・地酒」がキーワードで、自分へのご褒美として美酒、美食を楽しんでいます。

米国立老化研究所によると筋肉量と筋力はおおむね30〜35歳ごろにピークを迎え、その後はゆるやかに低下し、女性では65歳ごろ、男性では70歳ごろから低下が速くなりやすいとのこと、慢性的な運動不足から体力低下、メタボリック症候群・病気へと進行する可能性が高くなります。

ウォーキングもスポーツとの精神で市民の皆さまにウォーキングとストレッチによる健康増進に努めていきたいと思っています。

終わりに、新入会員を募集しています。私どもとともに楽しく歩きましょう。

2026(令和8)年度 定時総会開催



▲定時総会の様子

5月27日(水)、「令和8年度定時総会」を須坂市生涯学習センターで開催いたしました。会員のみなさまから熱心なご審議をいただき、令和7年度事業報告、令和7年度決算などが承認されました。また、新たに須坂市ピックルボール協会の加盟などにより、令和8年度の本会役員は下記のとおりとなりました。

加盟団体会長・

理事長会議は開催せず

例年開催していた「加盟団体会長・理事長会議」は、須坂市の財政危機に鑑みて、事前に加盟団体のみなさまからの「社会体育施設等の要望」を市へ提出し、市からいただいた回答を加盟団体にお返しの方式としました。

当協会の顧問で第9代会長の橋本和江様がご逝去されました。謹んで哀悼の意を表します。

令和8年度 須坂市スポーツ協会役員名簿

顧問・参与			理事・監事			代議員		
役職名	氏名	所 属	役職名	氏名	所 属	役職名	氏名	所 属
顧問	三木 正夫	市長	会長	傳田 明康	須坂市サッカー協会	理事	横田 明博	須坂市マレットゴルフ協会
顧問	堀内 孝人	県議会議員	副会長	原 信行	須坂市ソフトテニス協会	理事	高橋 淳	須坂市ダンススポーツ協会
顧問	小林 君男	県議会議員	副会長	永藤 聡	須坂陸上競技協会	理事	滝澤 真由美	須坂市ママさんバレーボール連盟
顧問	石合 敬	市議会議長	副会長	湯本 正利	須坂陸上競技協会	理事	宮本 泰也	須坂市ウオーキング協会
顧問	岩崎 忠三	元会長	専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団	理事	関 裕一	須坂市ソフトバレーボール連盟
顧問	山際 莊一	元会長	専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会	理事	泉澤 輝	須坂市ピックルボール協会
顧問	中澤 正直	副市長	専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会	理事	寺沢 隆宏	須坂市文化スポーツ課長
参与	浅野 隆義	市議会副議長	専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会	理事	小林 千鶴子	須坂市文化スポーツ推進委員
参与	勝山 幸則	市教育長	専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会	理事	宮下 知子	中学校部活動担当(東中学校長)
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ	監事	徳竹 計佐吉	会計指導
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会	監事	渡辺 勉	
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	小林 英一	須坂市卓球協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	湯本 正利	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	湯本 剛文	須坂市スポーツ少年団			
参与			専務理事	丸山美由紀	須坂市バスケットボール協会			
参与			専務理事	牛山 通高	須坂陸上競技協会			
参与			専務理事	黒岩 雄一	須坂市野球協会			
参与			専務理事	永田 民夫	須坂スキークラブ			
参与			専務理事	黒岩 龍也	須坂市バレーボール協会			
参与			専務理事	山崎 三成	須坂市バスケットボール協会			
参与		</						

「動ける身体をつくる筋力トレーニング」 「筋肉を鍛えるだけでは、スポーツは上達しません」

関 賢一さん



- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・県内・県外で幅広く活動している
- ・スポーツ選手はもちろんのこと、園児から高齢者まで幅広い世代を対象にしています。

② レッグランジ〜片脚で支える力を身につける
目安：左右各10回×2〜3セット

大きく一歩踏み出し、前後の脚で支えながら、バランスを意識して両膝を曲げる動作を繰り返します。



③ ヒップリフト〜体幹とお尻の筋肉を目覚めさせる
目安：15回×2〜3セット

仰向けになって膝を立てます。お尻をゆっくり持ち上げ、肩から膝までが一直線になる位置で1〜2秒静止し、その後ゆっくりと元の位置へ下ろします。



① スクワット+かかと上げ〜下半身の筋力とバランス能力を高める
目安：10回×2〜3セット

踵を上げてバランスを保ち、イスに座るようなお尻を引きながら膝を曲げる動作を交互に繰り返します。



各動きのポイントについては、二次元コードからご覧ください。



関賢一さんからのワンポイントアドバイス

スポーツでつながる、健康なからだと心 専門家が教える 「ダンスが心を元気にする理由」

勝山 翔太さん



- ・幼少年体育指導士、幼稚園教諭、保育士資格
- ・長野市、須坂市、軽井沢町、小諸市ほか県内各地
- ・園児から小中高生、大学生、社会人まで幅広く指導しています。

近年、運動は体力づくりだけでなく、ストレス軽減や気分の改善など、心の健康にも良い影響を与えることが分かってきています。

その中でも注目されているのが「ダンス」です。ダンスには、

- ・体を動かす
- ・音楽を楽しむ
- ・自分を表現する
- ・人とつながる

という特徴があります。



好きな音楽を聴くと自然と体が動いたり、リズムを取ったりした経験はありませんか？

実は私たちの脳はリズムや音楽に反応するようになっています。音楽に合わせて体を動か



勝山翔太さんから簡単なストリートダンス紹介

すことは、気分転換やリフレッシュにもつながります。また、ダンスには決まった正解がありません。少しリズムに乗れた。昨日より大きく動けた。そんな小さな成功体験が自信につながります。

さらに、誰かと一緒に踊ることで自然と笑顔や会話が生まれます。近年の研究では、運動に加えて人とのつながりや交流が心の健康に良い影響を与えることも分かっています。

まずは難しく考えず、お気に入りの音楽を1曲流して体を動かしてみてください。

左の二次元コードでは、ご自宅でもできる簡単なストリートダンス運動を紹介しています。同じ曲で踊るのはもちろん、好きな音楽に合わせて楽しむのもおすすめです。

ダンスは運動であり、表現であり、人と人をつなぐコミュニケーションでもあります。ぜひ気軽にチャレンジしてみてください。

長野マラソン6位入賞

須坂が誇るランナー

石川 晃大選手(須坂陸協)

須坂市塩川町出身で東京在住の石川晃大選手(須坂陸協)は、第28回長野マラソンで2時間19分台の好記録をマークし、6位入賞を果たしました。



小学生の頃は野球に親しみましたが、兄の影響で墨坂中学校から陸上長距離を始め、1年時に北信大会1500m優勝。何といても3年時には全国中学陸上3000m出場、北信越では3000m優勝を果たしました。さらに、中学最大の活躍は、全国都道府県対抗駅伝(広島)で長野県代表として出場し、優勝(天皇杯獲得)に貢献したことです。その後、名門佐久長聖高校へ進学、大学でも競技を続けました。社会人となり東京で練習を重ねる一方、県下縦断駅伝では須坂上高井駅伝部のエースとして区間新や区間優勝を果たすなど、地元にも大きく貢献しています。今後も、須坂市出身として、長野マラソン優勝を目指して、頑張ってもらいたいと思っています。

☆石川晃大選手の長野マラソンの感想、これまでの歩んだ軌跡などについては二次元コードからご覧くだやう!!





～ 秋 から 冬の 教室 は じ ま る よ ～

須坂市内の小中学生が参加できる、短期スポーツ教室（たいそう教室・ティーボール教室は年長生も参加可）。

スポーツの楽しさを知り、新しいスポーツを見つけながら、ステップアップしていく教室です。秋から冬の教室は9教室開講します。



バレーボール・ソフトテニス・ベースボール・たいそう・ドッジボール・チアダンス・ティーボール・トランポリン・スキー（対象年齢、回数は教室ごとに異なります）

教室の日程、申込開始日はホームページでご確認ください。
こちらの二次元コードより申し込みをお願いいたします。



▲バレーボール教室（9月）



▲ソフトテニス教室（9月～11月）



▲ベースボール教室（11月）



▲たいそう教室（9月～11月）



▲ドッジボール教室（10月）



▲チアダンス教室（10月）



▲ティーボール教室（11月）



▲トランポリン教室（11月）



▲スキー教室（1月）

※申込受付は9月下旬ごろを
予定

参加費 1000円/組

対象・定員
①年中・年長の親子10組20人
②小学1・2年生の親子10組20人

▼西澤新吉さん（西澤建築・木工体験指導者）

講師
▼関 賢一さん（株BCCF・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）

ところ
須坂勤労青少年体育センター
須坂市勤労青少年ホーム
創造の家

とき
①11月8日（日）午前9時～正午
②11月15日（日）午前9時～正午

体験もあります。
年中から小学2年生を対象にした「カラダづくり」を開催します。
年齢や個々で違う体の状態を知り、道具を使って楽しみながらカラダの動かし方を学びます。また、カラダを動かす遊び道具を親子で作る木工体験もあります。

予告！

運動って面白い！
☆カラダづくり
& 木工体験☆



一般社団法人 須坂市スポーツ協会

令和8年度版

賛助会員の皆さま

 株式会社 あかね苑 〒382-0054 須坂市高梨町 93-1 ☎026-246-6677 Fax026-248-4705	 ACCEL.GRP 経理物産総合物流・全国ネットワーク 株式会社 アクセル物流サービス 〒382-0087 須坂市須坂1326(ABSビル) TEL 026-242-3773 FAX 026-242-3778 http://accel-net.jp/	 アイル株式会社 INSURANCE COMPANY AIL INC. 〒380-0928 長野市若里 1-2-14 TEL 026-225-8585 FAX 026-225-8484
atrion アトリオン製菓株式会社 「明治産業(株)から社名変更致しました」 〒382-0054 須坂市高梨 288 ☎026-246-1122 Fax026-248-3015	 Triple A Company http://www.arai-s.jp 株式会社 新井製作所 〒382-0024 長野県須坂市大字塩野1119-2-19 Tel: 026-248-9347	 保険のアライブ 長野支店 〒380-0803 長野市三輪6丁目25-37 TEL 026-219-1837 FAX 026-219-1838
須坂銀座通り あらなあに 026-246-3843	 内山清明事務所 税理士 内山 清明 〒382-0076 長野県須坂市市場町1241-17 TEL・FAX 026-246-0405	株式会社 NPウォンツ https://www.npwants.jp 須坂市大字日滝 3500-48 (日滝原産直店地内) ☎026-248-3664 FAX026-246-6601
Communication Pub M 須坂ハイランド 1階 TEL 026-248-1923	株式会社 オフセット 〒382-0098 須坂市墨坂南 1-17-3 ☎026-245-6338 FAX026-245-6980	ORION オリオン機械株式会社 須坂市大字幸高246 〒382-8502 TEL(026)245-1230 FAX(026)245-5424
オリオン精工株式会社 〒382-0041 須坂市米持 571-3 ☎026-246-8242 FAX026-245-7633	事務機・文具 かみや ながはり 〒382-0084 須坂市上町 1370 ☎026-245-0359	BOSCH AUTO SHOP Garage Co., Ltd. 〒382-0041 須坂市大字米持 285-4 ☎026-245-8014 Fax026-245-8465
感激ダイニング 太一 須坂市塩川490-6 TEL:026-246-1380 Email: kangeki.taichi@gmail.com HP: https://kangekidiningsandaimetaichi.owst.jp	有限会社 菊池電鍍金工業所 〒382-0017 須坂市相森町 2077 ☎026-245-0091	新築屋根工事・葺き替え工事・屋根修理全般・太陽光設置 久保瓦店 須坂市高橋町105-1 TEL・FAX:026-248-4029
くろいわ割烹仕出し店 エナジードリンク取扱店 〒382-0097 須坂市南横町 1634-1 ☎026-245-1349	テレビ・インターネット・電話 Goolight http://www.goolight.co.jp	あなたの街のでんきやさん 家電販売・一般建築・住宅設備 グリーンポート マツモト ネット7&Eコマース 松本電器株式会社 須坂市金井原通り TEL 245-2767 FAX 245-2723 Panasonic パナソニックの店
花苗生産直売 合同会社 ケイ・アイ・ナーセリー 〒382-0921 長野県須坂市大字豊丘 843 TEL/FAX 026-248-2437 メールアドレス kinnagano@icloud.com	協同組合 建匠須高 事務局 〒382-0099 須坂市墨坂1丁目17番3号 TEL 026-245-4320 FAX 026-248-7536	信州・須坂温泉 古城荘 〒382-0012 須坂市大字日滝 5414 TEL 026-245-1460 FAX 026-248-1630
笑顔とありがとうの集まる Resort Car Dealer を目指して 株式会社 酒井商會 SAKAI 〒382-0054 長野県須坂市高梨町 2535 TEL:026-245-0397 FAX:026-245-2931	信州小布施で創業二百年 桜井甘精堂 〒381-0298 上高井郡小布施町大字小布施2460番地1 TEL 026-247-2132/FAX 026-247-5142	佐藤印刷株式会社 長野県須坂市北横町1321 〒382-0077 Tel 026-245-0112 Fax248-4174 www.satoh-print.co.jp
kitchen & bar sabo. 〒382-0044 須坂市南横町1637 ツインエースビル1F TEL/FAX 026-246-6650	株式会社 順 栄 営業所 キヤッチボール 須坂市北横町 1322 TEL 026-248-1666	ジョグ鍼灸接骨院 acupuncture and moxibustion 〒382-0016 須坂市大字日滝高橋町 168-4 tel.026-245-2728 https://jog-am.net
精密板金・溶接・機械加工 伸商機互株式会社 〒382-0915 長野県須坂市大字米持156番地1 TEL:026-246-8899 FAX:026-246-2535 http://www.sinsyo-kk.co.jp	創り造る、新空間への提案—— 株式会社 新南商会 本社 / 〒382-0031 須坂市村石町1951-2 TEL: 026-245-2344	運輸局指定 須高車輛販売株式会社 TOTAL CAR MAINTENANCE SINCE 1960 SUKOH SHARYO HANBAI 〒382-0099 長野県須坂市墨坂一丁目1-8 TEL 026-245-1018 FAX 026-245-9108
須坂27ゴルフ 〒382-0048 須坂市九反田町 373-2 ☎026-246-2700	Rotary 須坂五岳 ロータリークラブ 〒382-0091 須坂市立町 1278-1 須坂商工会館2F ☎ 050-8893-2734 FAX 050-8893-2735 https://www.facebook.com/suzakagogaku	須坂商工会議所 〒382-0091 須坂市立町 1278-1 ☎026-245-0031 FAX:026-245-5096
須坂新聞 郷土のスポーツニュースは 須坂新聞にお任せください 購読のお申し込みはお近くの新聞販売店または 須坂新聞社 ☎0120-45-5320 週刊・土曜日発行 購読料 年々1,100円 (1世帯1200円)	須坂煎餅堂 〒382-0087 須坂市東横町 358 ☎ (Fax 兼) 026-246-5750	株式会社 須坂鑄造 代表取締役 傳田明康 〒382-0076 須坂市馬場町 1101-34 TEL 026-245-1323

 株式会社 鈴木 SUZUKI CO.,LTD. 本社 須坂市大字小川原2150番地1 http://www.suzukinet.co.jp/	スポーツショップ 日新 ☎245-0272 水曜日定休 足助書師 検索	盛進堂 〒382-0076 須坂市馬場町1272 ☎026-245-0385
株式会社 関木工所 〒382-0044 須坂市大字八町1903-1 ☎026-245-1096 Fax 026-248-4393	花仙庵 仙仁温泉 岩の湯 〒382-0034 須坂市仁礼 TEL 026(245)2453代	有限会社 外村石油 〒382-0017 須坂市相森町2178 ☎026-245-1618
 株式会社 ソリュート Solut-Techno Co.,Ltd. 〒382-0091 須坂市立町1403 ☎026-251-2250 Fax026-251-2251	 タクミエイト株式会社 〒382-0028 長野県須坂市臥竜4-8-8 TEL: 026-248-9550 Web: https://www.takumi8.com Mail: info@takumi8.com	株式会社 タケモト 須坂市大字小河原 971-4 ☎026-248-8112 FAX026-248-0003
有限会社 田中興業 〒382-0034 須坂市大字仁礼 71 ☎026-245-2455 FAX026-248-5005	 株式会社 地域総合計画 〒382-0037 須坂市大字野辺1354-1 ☎026-248-3645 FAX:026-248-1305	株式会社 永井新聞店 〒382-0087 須坂市東横町1431-1 ☎026-245-0436 Fax026-248-2714
長野信用金庫 須坂支店・太子町支店 ☎382-0077 須坂市北横町1623-17 TEL 026-245-1110 FAX 026-248-2352 http://www.nagano-shinkin.jp	尖(有)中店 〒382-0034 須坂市仁礼町248-3 ☎026-245-2511 FAX026-245-2766	(有) ナツバタ製作所 〒382-0047 須坂市幸高町227-27 ☎026-215-2658 FAX026-215-2657
 NITTO 株式会社 ニットー 〒382-0051 須坂市八重森町2-2 ☎026-245-0637 FAX 026-245-9388	 HANAKOMA 株式会社 フローリストはなこま 須坂本店 〒382-0052 長野県須坂市塩川町652-1 TEL:026-245-0791 代 FAX:026-248-8749	 ハリカ須坂店 〒382-0087 須坂市東横町1289-1 ☎0120-45-0595
 (株)ハヤシコーポレーション 本社/須坂市大字須坂字横町292-3 高山支店/高山村大字高井4314-3 TEL 026-245-3683 FAX 026-248-4496	(株) 聖庭苑 〒382-0031 長野県須坂市村石町1963-3 tel 026-214-7004 fax 026-214-6369 http://hijiri-garden.com/	 フルーツ 湯本 贈答品承ります 〒382-0017 須坂市相森町2151-1 ☎/FAX 026-246-8775
 BAYCOK CORPORATION 〒381-0023 長野市風間2452 ☎026-222-7500 Fax026-222-3550	ベスト アフラック募集代理店 株式会社 〒381-0034 長野市高田1763-1 TEL:0120-335-152	 北信タクシー 須坂市金井原1507-1 ☎245-5353 https://www.hokutaxi.com
堀内心身療院 院長 堀内正紀 〒382-0055 須坂市中島町448 携帯 080-1064-9651	寿司工房 松栄寿司 〒382-0098 須坂市基坂南2-17-1 TEL 026-248-2555 FAX 026-248-4020 https://matsue-suzaka.com/	マツシマスポーツ 〒381-0200 小布施町大字伊勢町1446 ☎026-247-3205
 丸善食品工業株式会社 〒382-0001 須坂市小河原字松川4062-3 TEL:026(245)4688 Fax:026(245)6835 須坂工場 http://www.tableland.co.jp/	三益消防機材株式会社 須坂支店 〒382-0091 須坂市立町1278-1 須坂商工会館2F ☎(026)248-3119 Fax(026)248-6119	 焼きとり みっちゃん 須坂市北横町 駅前 携帯 090-1829-6963
株式会社 ミノル産業 〒382-0915 須坂市米持町236 ☎026-246-0153 FAX:026-246-0101	 株式会社 MIYABI 《事業所》 〒382-0028 長野県須坂市臥竜4-3-21 TEL 026-285-9940 FAX 026-285-9937 E-mail miyabi.c@ray.ocn.ne.jp	司法書士法人 みやざわ事務所 Shiho-shoshi Miyazawa Corporation Miyazawa Office 〒382-0041 長野県須坂市大字米持439-1 tel: 026-248-1780 / fax: 026-248-6315 web: https://miyazawa-shiho-shoshi.com
村山建設株式会社 〒382-0054 須坂市大字高梨356 ☎(026)245-0321 Fax(026)246-1960	 山久プロパン株式会社 〒382-0028 須坂市臥竜大目丁24-8 ☎026-245-0731 Fax026-245-0651	 Yuku LAND 〒382-0034 須坂市大字仁礼7番地 TEL 026-248-6868 FAX 026-248-6869
 流園 りゅう えん Instagram	 仕出し 手造りお弁当 八木若松屋 〒382-0043 須坂市大字八町下八町2041-5 ☎026-245-9983	 渡辺建築 〒382-0091 須坂市立町1523 TEL・FAX (026)245-2759

個人会員 (敬称略) 北島邦造 小林英一 小山弘子 田中賢一 永藤 聡 原 信行 原 稔 丸山美由紀 宮崎貞夫 山際荘一

賛助会員募集

(一社)須坂市スポーツ協会では、みなさまからのご支援をいただき、スポーツ振興を目的とする事業に活用するため、賛助会員を募集しております。
☆賛助会員様チラシの配布…スポ協だより、各種大会パンフレット、ホームページ掲載などで紹介させていただきます。
◆法人会員 一口10,000円 ◆個人会員 一口 5,000円





秋から
冬の

2026(令和8)年度 須坂市勤労青少年ホーム創造の家

大人の
部活動

アクティブライフ



お申込み、詳細はこちら

硬式テニス教室

全 8 回

基本をベースにした実践編の練習。

日 程：9月30日～12月9日 ※予備日を含む
毎週水曜日 19:30～21:00

定 員：20名

講 師：須坂テニス協会さん

会 場：臥竜公園庭球場

受講料：3,000円

(ボール代含む)



エンジョイ☆フットサル

全 8 回

シュート・パスなどを学び、ゲームを楽しもう！

日 程：10月19日～2027年2月1日
月曜日 19:30～21:30

定 員：20名

講 師：須坂市サッカー協会さん

会 場：須坂市市民体育館 他

受講料：2,400円



美的リンパマッサージ

全 1 回

顔と手の滞ったリンパを流し、よみがえる肌へ

日 程：11月9日(月) 19:00～20:30

定 員：20名

講 師：パーソナル

リンパケアリスト

内田貴子さん

会 場：創造の家

受講料：500円



クリスマスビーフシチュー

全 1 回

時短で美味しい本格的ビーフシチューを作ろう！

日 程：12月11日(金) 19:00～21:00

定 員：8名

講 師：カフェ・キャッチボールさん

会 場：創造の家

受講料：2,300円(食材費含む)

※そば粉を使用している室内での調理
になります。



※写真はイメージです

そば打ち体験教室

全 1 回

今年は年越しそばを自分で打ってみませんか？

日 程：12月18日(金) 19:00～21:00

定 員：8名(高校生以上)

講 師：郷土料理スペシャリスト

涌井美代さん

会 場：創造の家

受講料：2,300円(食材費含む)

※約5人分できます

※実食あり



第12回 創造の家 秋のフェスティバルを 開催します

日 時：2026年10月24日(土)
10:00～15:00

場 所：創造の家一帯



楽しいイベントを企画
中！詳しくは今後のチ
ラシやHPをご覧ください。



お申込みについて

Googleフォーム(上記[二次元コード])、電話、創造の家窓口でお申込みいただけます。

- ①申込み受付時間は、平日・土曜日の午前9時から午後5時まで(Googleフォームはいつでも可能)。
- ②申込み多数の場合は抽選となります(市内在勤・在住の40歳までの勤労青少年の方優先)。
- ③申込み締切は教室開催2週間前。定員に満たない場合は引き続き募集いたします。

問い合わせ：須坂市勤労青少年ホーム創造の家

026-248-0393 (日曜・祝日を除く9:00～17:00)

令和8年度 長野県スポーツ少年団 北信地区指導者研修会のお知らせ

日 時：2026年11月8日(日)
13:30～17:00(仮)

会 場：須坂勤労青少年体育センター・創造の家

講 師：関 賢一 さん

(株)BCF・日本スポーツ協会公認

アスレティックトレーナー)

内 容：パフォーマンス向上のためのアプローチ方法を探る

指導者・スポーツ関係者で興味のある方は須坂市スポーツ協会までお問い合わせください！



編集後記

猛暑や豪雨、台風、地震など自然災害が続く中、人と地域のつながりの大切さを改めて実感しています。創造の家では、新鮮野菜やお菓子などの販売、物々交換の「わらしべ長者」コーナーなどを通じて、地域との絆を深め、これからも新たな取組を続けてまいります。



正々くん



©日本スポーツ協会



堂々ちゃん

問合せ先

一般社団法人 須坂市スポーツ協会

〒382-0028 長野県須坂市臥竜六丁目25番1号

電話 026-248-0892 Fax 026-248-0922

E-mail suzakaspokyo@stvnnet.home.ne.jp

印刷部数20,000部(印刷経費1部あたり約19円)

印刷 株式会社オフセット



ホームページはこちら