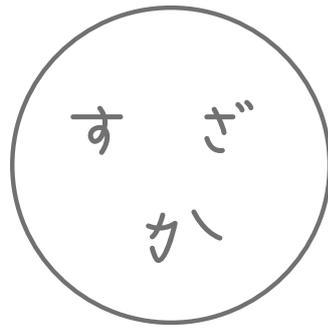


広報

須



坂市

1
2025

特集 新春座談会 須坂への思い、願いを語る



第30回信州須坂とよおか新そば祭り

2025新春座談会

須坂への思い、願いを語る

須坂市には、心地よく過ごしやすい地域の実現のために、自主的に活動されている多くの市民の皆さんがいます。

今月号では、三木市長が座長となり、市内で自主的に活動する団体から4人の皆さんを迎えて座談会を開催。活動への思い、今後の目標、これからの須坂への願いなどを語っていただきました。



●土屋 玲奈さん

子育てイベントプランナー、フォトグラファー。子育て中のママと子どもが輝ける場所づくりのためイベントを企画開催。

●上田 彩未さん ●平野 凜さん

須坂高校1年生 須坂高校2年生

高校生有志団体 Let's try project メンバー。2021年に市内の高校に通う高校生と地域おこし協力隊で結成。現在までに2軒の古民家を改修し、高校生の自主学習スペースcoto²と地域交流拠点Aileをオープン。自らの挑戦と成長、地域の活性化を目指し施設運営、イベントなどを行う。

●藤原 寛史さん

一般社団法人須坂青年会議所第57代(2024年)理事長。地域の課題解決に取り組む事業を行い、明るく豊かな須高地域をつくることを目的に活動している。

●三木 正夫 市長

2004年1月から須坂市長に就任。「『豊かさ』と『しあわせ』を感じる共創のまち須坂」を掲げ市政にあたる。

どんな思いでどんな活動をしていますか？

藤原 11月17日に森上小学校6年生と共同主催で少子化問題について当事者意識を持ってもらうため「カソツカーからの挑戦状」という謎解きイベントを開催しました。今は小布施で働く大人を取材した『ROUSE-ZINE』という冊子作りを進めています。2021年に地元の中学生に地域の仕事を知ってもらう目的で、須坂で働く大人を取材した冊子『SUZAKA-ZINE』を作ったのですが、その第2弾です。ちなみに『SUZAKA-ZINE』は当時、市内の中学1年生全員に配りました。

上田 私、学校でもらって読んだ記憶があります！

藤原 本当ですか！嬉しいです。須坂で働く魅力や、やりがいを持って働く大人の思いを知ってもらおうことで、例えば一度は市外に出ても須坂に戻って働くという選択肢を持っていてほしいという願いで作りました。

土屋 主婦をしながら長野市で働いています。須坂には1年半前に引越してきました。子育て世代が嬉しくて楽しめる機会を作りたいと思い、春・秋の年2回、「おこさまつり」「おこさまるしえ」というイベント

を湯っ蔵などで開催しています。

市長 大勢の方が来ていてすごかったです。お店で物を買うだけでなく、クラフトやスポーツなどいろいろな体験ができるのも良かったですね。

土屋 体験は結構力を入れていきます。あと、出店いただいた市外のお店の方からは、「広い土地、自然の中で出店できてとても良かった。今度はぜひ須坂に観光にきたい」という声があつて、イベントで市外の方が須坂に来るきっかけもつくってほしいなと思います。

上田 私は今、地域交流拠点^{エリア}に地域の人を呼ぶためのルールや施設の在り方を考えています。^{コト}は高校生限定の場所なので、同じ目線でできるのですが、^{ミコ}は全世代が対象なので、なかなか難しいです。

市長 この前皆さんが開催した「須坂の一本道in立町(以下、一本道)」も



地域の人がたくさん来ていましたね。

平野 「一本道」は立町の通りを歩行者天国にしてイベントをする企画で、最近の一番大きな活動でした。

子どもも年配の方も楽しんでほしかったので、ゲーム、餅つき、ビンゴ大会などを計画し、実際に、いろいろな世代の人たちが一つの場所に集まって楽しめて、それを高校生主体でできたことはすごく良かったです。あと、来てくれた人に、自分の町のいいところや希望をふせんに書いてもらって、そのふせんで「須坂」の文字を作るという企画もやって、とてもいいものが出来ました。

土屋 「一本道」は私も子どもと行きました。道路に自由に絵を描く企画に子どもたちはすっかり夢中。他にも魚釣りゲームや輪投げがあつたり、つきたてのお餅が出てきたり、一日楽しめました。

市長 本当に、多世代に喜ばれるこ

とを高校生がよく考えていました。謎解きイベントは小学生が一生懸命やっていましたよね。

藤原 謎解きイベントは森上小学校の6年生が発案・企画したものです。5年生の時、1年生のクラス数が減ったことをきっかけに少子化問題を学び、解決は難しいけど、大好きな須坂のためにできることを何かやりたいと。それで少子化問題を考えてもらう謎解きイベントを企画したんです。私たちは、イベントを実現するために協力してほしいという子どもたちのプレゼンを受けて運営の協力をしました。資金集めも子どもたちがプレゼンを頑張つて、多くの企業が協賛してくださりました。イベントだけで終わらせるのではなく、アンケート結果をまとめて子どもたちで市に少子化対策に関する政策提言をする予定です。

市長 皆さんに共通しているのは当事者意識。課題に対して、自分たちで何かしようという考えと、誰かに



▲謎解きイベントチラシ

頼ろうという考えの二通りがありませんが、自分たちでできることを考えてやる方がきつと楽しいですね。

上田・平野 楽しい！

これからの活動は？目標なども教えてください

藤原 今動き出しているのは、須坂の新たな名物作りです。須坂には魅力的な古い町並みがありますが、若い世代をひきつけて、かつ、見て歩しながら食べられる名物がない。じゃあ作るうということ、現在検討中です。こんなふうには、私たち世代の視点で見える地域課題にいち早く取り組んで、子どもたちにとつて誇れるまちにしていきたいです。

土屋 私はイベントを通じて、子どもたちに須坂でたくさん楽しいことをしたという思い出を作ってもらつて、進学で外に出ても、須坂に帰ってきたい、須坂で子育てしたいと思えるようなまちづくりには少しでも貢献できたらと思っています。小児科を作るとかはできないので笑。あと、SNSで市内のイベントのPRもしているのですが、須坂では毎週何かやっていて、他市の方からも面白いことをいっぱいやっているねとよく言われます。多くの人に須坂がいいなと思ってもらえるよう、私

ができることとして、発信は今後も積極的にやっていきたいです。

市長 子どもたちに誇れる、子育てしたいと思えるまち。大事ですね。高校生は卒業後どうしたいですか？

上田 私はイベントの企画運営がすごく好きなので、そういうことを学べる大学へ進学して、将来は須坂でイベント運営などに関わりたいかなと思っています。

平野 私は小学校の先生になりたいくて、中でも、社会と教育や、教育と子どもの心理といったことに興味があるので、これから小さい子と関わる活動をしていきたいです。

市長 今たくさん経験していることが生きそうですよね。



▲来場者の意見を書いたふせんでモザイクアートを作成（須坂の一本道in立町）

須坂の良さは？ 課題は？ 何でもある？ 何も無い？

土屋 以前高校生に話を聞いた時、「須坂には何も無いからとりあえず東京に行きたい」という意見があった、少し残念でした。

市長 「須坂に何も無い」と言うのは我々大人の責任でもあるんです。大人が何も無いと言うから、子どもも何も無いと思ってしまうのですよね。

土屋 外から来た人間からすると、「何でもある」と思います。危ない場所はないし、子育てもしやすいと思います。保育園や小学校では、自然の中、地域社会の中での体験活動も多くて、子どもたちはすごく楽しかったと言って帰ってくるので、そんな経験ができる須坂市はとていいなと思っています。

藤原 私も25歳まで神奈川県にいて移住してきたのですが、同感です。すてきな自然があり、果物も野菜もおいしい。スキーもできるし、温泉もある。魅力的な飲食店が多くて、スパーもコンビニもある。総合病院も駅もありコンパクトにまとまっています、都会過ぎず田舎すぎず、とても住みやすい場所だと思います。でも、須坂が地元の人には「須坂には何も無い」と言う人が多い印象です。



平野 車を使えない高校生からすると、公共交通機関はすごく大事ななと思います。長野市の松代からバスで須坂高校に通っている友達がいまですが、段々バスの本数が減っていて、帰りたい時間に帰れない状況もあるみたいです。今後もっとバスが不便になると、須坂市の高校に來たい人が通えなっちゃうんじゃないかと心配です。高校生は移動手段が限られているので、それが不便だと、地元にはしかいられない感覚もあります。

藤原 今度できるイオンモールは、高校生目線ではどう見えています？

上田 放課後に学校の友達と行ったんですけど、やっぱり交通手段が問題だなと思います。高校生はどこかへ行きたいと思っても行けないことが多い。車があればどこでも行けるから何でもあると思うかもしれないけど、車がないとだいぶ不便なので、歩く人からすると何も無いのかも。

藤原 確かにそうですね。世代が異なり、持っているものや環境が違っていると、まちの見え方が大きく変わりますね。

平野 遊ぶ場所もあんまりない。

土屋 親世代はそこに安心していてもかもしれない。高校生でも遊びに行かずに、夜10時には帰ってくる。

全員 (笑)

平野 でもやっぱり、高校生目線では遊ぶところがほしいです。

市長 高校生の遊ぶ場所というのはどんなところでしょう。

上田 CoCoで高校生にアンケートをとったのですが、印象に残っているのはプリクラですね。

平野 須坂にプリクラを撮れる場所がないから、電車で長野まで行くん



です。そうすると、プリクラ代と電
車代が同じ位になる(笑)。

市長 プリクラを撮るために長野ま
で行くの？

上田・平野 行きます！

土屋 二十歳を祝う会の時も、メセ
ナホールでの式典が終わった後、プ
リクラを撮りたいからってみんな
長野に行って、長野で打ち上げる
んですよ。

平野 文化祭が終わった後も！

土屋 以前話を聞いた高校生は、須
坂駅の近くにある証明写真の機械を
1台プリクラ機に変えてほしいって
言っていました(笑)。

平野 須坂って証明写真の機械が多
くないですか？しかも、使われてい
るのをそんなに見たことがない(笑)。

市長 そうなんだ。どこかにプリク
ラ機を置いてもらいたいですね。

上田・平野 ぜひ！

市長 他に課題など、いかがですか。

土屋 須坂が弱いと思うのは、やは
り職ですね。私のように長野市へ働
きに行くのも仕方ないと思うのです

が、そうすると帰りが遅くなり、子
どもを夕方からの習い事に通わせる
ことが難しくなったり、習い事を優
先するとフルタイムで働くのが難し
くなったり。子どもの送迎などをお
願いできるシステムがあれば、とい
う話も主婦の間ではよく出ます。

上田 市でも子どもを預かったりす
るサポート事業はありますよね。

土屋 ファミリーサポートセンター
ですよ。託児も送迎もしてもらえ
るのですが、依頼に対して受けられ
る方を探すという手順を踏むので、
どうしてもタイムラグが出てしまっ
て。せっかくなのですが、少し使
いにくいというのが現状です。

市長 マッチングアプリを作るとい
いかもしれません。子育てや農業、



▲シャボン玉パフォーマンスに子ども
大人も夢中(おこさまるしえ)



介護のサポートなどの人材を求めて
いる人が、その仕事を希望してい
る人、できるよという人と直接やり
取りできるような形に。

藤原 子育てという点では、遊具の
ある公園がもう少しあったらいいな
と思います。須坂市動物園にはた
くさんの遊具があるので、子どもを
連れてよく行くのですが、他にもそ
んな場所が多くあればより大きな地
域の魅力になると思います。

土屋 公園に関しては、**日陰と駐
車場の要望をよく聞きますね。**

藤原 確かにそうですね。それと、
雨の日でも遊べる**屋内の遊び場**も増
えたら嬉しいですね。駅前の子育て
支援センターは特に土曜日が人気過
ぎて、私が子どもを連れて行きたい
と思う時にはもう予約がいっぱい
です。

市長 例えば、臥竜山公会堂の豊の
部屋などはどうでしょう。

藤原 開放していただけたらとても
すてきだと思います。おもちゃや絵
本を置いて。

土屋 夏に須坂双葉幼稚園の園長が
臥竜山公会堂を3日間借りて、一番
暑い時間帯を子どもたちの遊び場と
して開放してくださいました。対象
は園の子限定でしたが、兄弟関係は
来ても良く、保護者が子どもを見て
いるなら自由に使っていていいよと。

市長 いいアイデアですね。使っ
てもらって本当にありがたいです。

土屋 使いやすかったですよ。

藤原 あるものを上手に生かしなが
ら、ですね。

市長 良いと思う
ことも、私一人が
呼びかけてもなか
なか実現に向かわ
ないこともあるの
で、ぜひ皆さんの
当事者の声と力で
どんどん須坂を良
い方向にしていっ
てほしいです。

貴重なお話をい
ただき、素晴らしい
機会になりました。
皆さんありがとうございました。



ふれあい健康センター 湯っ蔵んど 市場調査と今後のあり方 アンケートの結果

問合せ 商業観光課 (☎026-248-9005)

湯っ蔵んどは1997年に県内最大級の温泉施設として誕生し、健康・福祉・交流・観光・防災など多面的な機能を有しています。開業から27年が経過し、施設の老朽化などが課題であることから現在の指定管理期間終了後の2027年4月以降における施設のあり方などを検討する中で、民間事業者を対象としたサウンディング型市場調査と、市民や施設利用者を対象とした今後のあり方に関するアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

サウンディング型市場調査

民間事業者から施設の活用などの提案を募るもの

参加者数 8者

業種 ▷設計コンサルタント2者▷道の駅運営▷出版業、文化・教育催事・学術会議の企画・運営▷健康・宿泊事業▷トレーラーハウス製造・販売▷温浴事業▷GXコンサルティング事業

※提案の詳細は右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



提案内容 (一部抜粋)

- ▶道の駅・防災道の駅としての整備
- ▶親子でくつろぎ過ごせる空間づくり
- ▶ニーズや維持管理コストを踏まえたコンパクトな建物にする
- ▶木質バイオマスボイラを導入し、燃料費の大幅削減を図る
- ▶浴槽、サウナ、食事処の再整備、アカスリの導入などで夜や週末の若年層の入館者を増やす
- ▶施設整備は市で行ってほしい
- ▶「改修」を含む運営には手を出せないが、土地の譲渡などの条件が整えば運営できる可能性はある

提案を受けて

- ▶条件が整えば温泉事業の運営などへの参入にも関心がある民間事業者がいることも分かった。
- ▶本館に関しては、既存施設の活用提案に加え、今後の維持管理コストの観点から小規模な施設に整備する(減築や建て替え)提案が多かった。温泉事業を継続する場合は、維持管理コストに考慮した施設規模を検討する必要がある。
- ▶旧マレットゴルフ場などを含めたエリア全体としては、道の駅としての整備・活用を図る提案が多く、地域交流拠点・賑わい創出空間としての活用も見いだせるエリアであると認識できた。
- ▶運営面では、公設民営、指定管理者制度とし、建設・改修・維持管理コストの公的な負担を市に求める提案が多かった。

今後のあり方アンケート

実施期間 2024年10月1日~11月8日

実施方法 アンケート依頼を全戸配布

回答方法 電子申請・書面回答(市役所、商業観光課、湯っ蔵んどに設置)

回答数 368件(電子267件、書面101件)

回答者 市内325件、市外42件
(居住地不明1件)

【存廃希望の結果】

■ 存続を希望する…320件

◆ 廃止を希望する…40件
(無回答…8件)

※意見の詳細は右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



意見 (一部抜粋)

- 存続希望者 ◆ 廃止希望者
- 市内外から幅広い世代が訪れる貴重な施設である。法事や宴会など入浴以外にも大勢で集まることができるので少しずつ改修しながらでも続けた方が良い。
- 障がいのある方が温泉を楽しめる唯一の場所。福祉風呂だけでも残してほしい。
- 大きなイベントの開催や災害時の避難所としても利用価値はあり、集客の工夫をし、残した方が良い。
- 市内観光案内や果物などの地元農産物の販売を行う。
- ◆ 大規模改修やその後の維持管理運営に費用をかけてまで交流の場を残す必要があると思えない。
- ◆ 施設や土地の利用方法を制限して民間企業に再開発してもらうのが良い。市としては土地の借地料を一定期間免除するなどの支援をしてはどうか。
- ◆ 温泉事業の赤字分を指定管理者の売り上げで賄う運営方法では、指定管理者が撤退した場合、運営が成り立たなくなる。一般企業に施設丸ごと売却できれば良いが、収益見込みのない物件を引き受ける企業はないと思われる。

今後の検討方針

市ではこれらの結果を踏まえ、さらに検討を進め、2024年度中に2027年度以降の湯っ蔵んどのあり方などの方針を示す予定です。

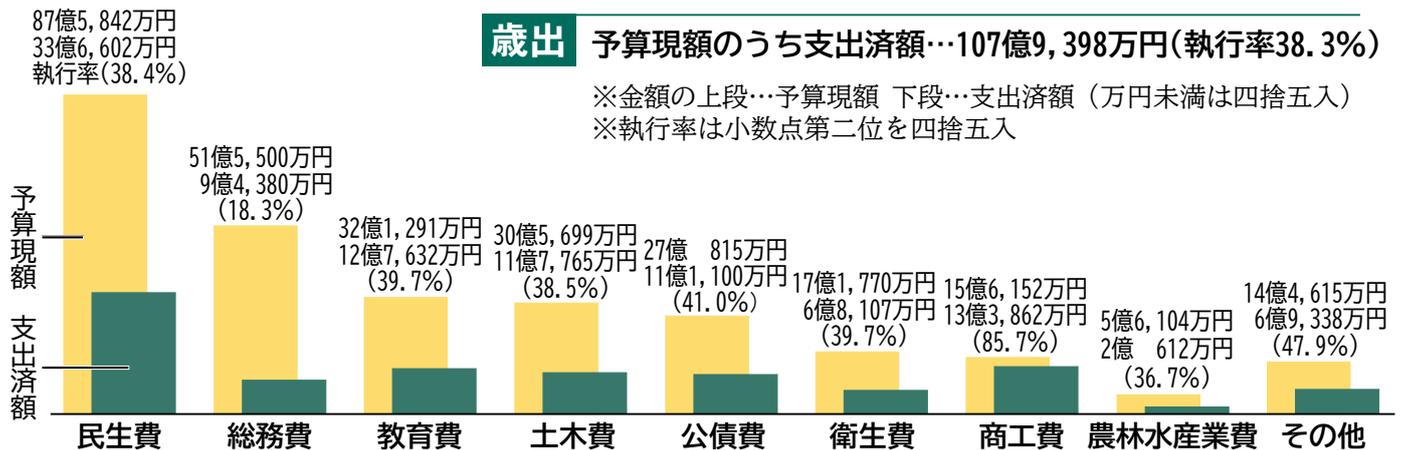
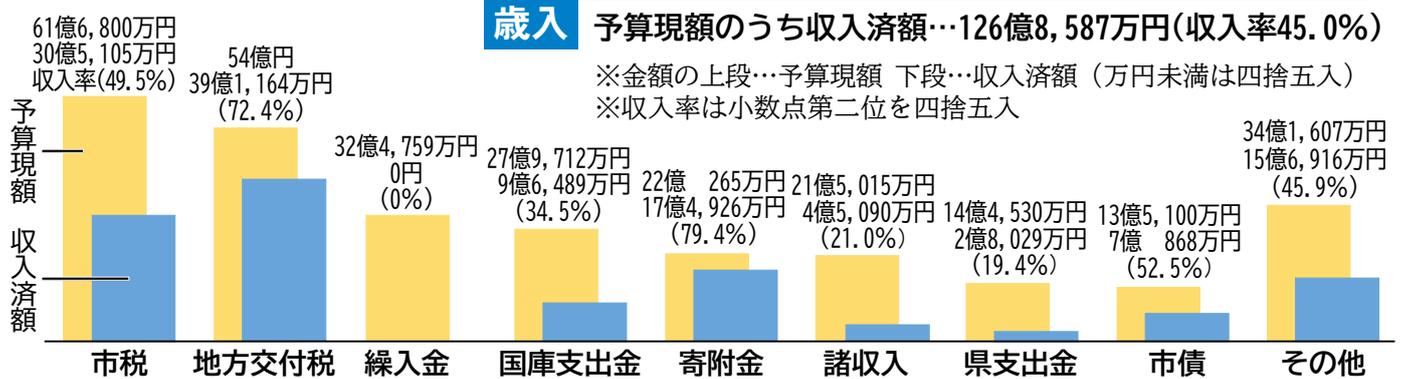


2024年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。今回は、2024年度予算の各会計の歳入と歳出の執行状況（2024年9月30日現在）をお知らせします。

問合せ 財政課 ☎026-214-5029

一般会計 予算現額 281億7,788万円



企業会計

水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	12億5,530万円	5億6,707万円
	支出	12億282万円	2億5,844万円
資本的収支	収入	5億6,113万円	0円
	支出	12億944万円	5億8,202万円

下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	19億4,947万円	8億4,639万円
	支出	19億1,792万円	4億4,447万円
資本的収支	収入	12億2,967万円	2億4,304万円
	支出	19億9,434万円	10億1,293万円

宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	16万円	10万円
	支出	490万円	89万円
資本的収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

特別会計

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	48億4,083万円	18億2,827万円	18億4,384万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	768万円	129万円	80万円
介護保険	47億7,579万円	19億6,736万円	19億6,327万円
後期高齢者医療	9億1,235万円	2億8,877万円	3億6,830万円

【用語解説】

▶収益的収支とは

…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▶資本的収支とは

…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

お知らせ

市・県民税と所得税の 申告準備をお願いします

【所得税および復興特別所得税・贈与税・消費税(国、地方)の問合せ】

長野税務署(☎026-234-0111 自動音声案内)〒380-8612 長野市西後町608番地の2

【市・県民税の申告の問合せ】 税務課(☎026-248-9001)

令和6年分所得税などの確定申告期限は、3月17日(月)です。

営業・農業・不動産収入がある方は収支内訳書を、医療費控除のある方は明細書を作成するなど、申告の準備をしましょう。

なお、個人で事業や不動産の貸し付けなどを行う全ての方に、記帳と帳簿書類の保存が義務付けられています(所得税を申告する必要がない方も含みます)。

市の申告相談会は 2月17日(月)から

須坂市の申告相談会は、2月17日(月)から3月17日(月)まで、須坂駅前ビルシルキー3階ホールで行います。日程などの詳細は、『広報須坂』2月号でお知らせします。

※次の①～⑦に該当する方は、市の申告相談会場では受け付けできません。長野税務署の申告会場(若里市民文化ホール)で相談・申告してください。

- ①青色申告の方
- ②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
- ③株式等譲渡所得、先物取引

による所得、山林所得のある方

④暗号資産(仮想通貨)取引による雑所得のある方

⑤新たに住宅借入金等特別控除を受ける方

⑥住宅耐震改修特別控除、特定増改築など住宅借入金等特別控除を受ける方

⑦令和5年分以前の確定申告・修正申告をする方

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、個人事業者の消費税および地方消費税の確定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・下図の略図参照)

開設期間 2月17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日を除きます。ただし、3月2日(日)は開設します)

時間 午前9時～午後4時
※2月17日(月)～3月17日(月)は、長野税務署庁舎(長野市)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(①または②)
- ①国税庁LINE公式アカウント



【お願い】

長野税務署の申告会場では、スマホ申告を基本とした



ントを通じたオンラインでの事前発行
②会場での当日発行
※発行状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの事前発行をおすすめします。



確定申告書等
作成コーナー

確定申告には、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、そのまま送信できる「e-Tax」が便利です。申告会場に向くことなく、自身のスマートフォンやパソコンからできますので、ぜひご利用ください。

問合せ e-Tax作成コーナーヘルプデスク
☎0570-011-5901

自宅で確定申告書の 作成・送信ができます



国税庁ホームページ

相談体制としております。マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワードが分かるようにしてお越しください。

また、必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認の上、お越しくください。

長野税務署主催 申告者向け説明会

市内在住の方向けに、収支内訳書、決算書作成のための説明会を開催します。

とき 1月8日(水)

ところ メセナホール小ホール

▼営業所得者および不動産所得者向け：午前10時～11時30分

▼農業所得者向け：午後2時～3時30分

定員 各回60人（先着順）
問合せ 長野税務署

☎026-234-0111

事業主の皆さんへ

令和7年度(令和6年分)の給与支払報告書の提出期限は1月31日(金)です

令和6年1月から12月までに、給与などを支払った全ての事業主は、個人・法人を問わず、給与支払報告書の提出が必要です。

令和7年1月1日現在(令和6年中の退職者は退職日時点)で須坂市にお住まいの全ての従業員(役員・パート・アルバイト・専業従事者などを含む)の給与支払報告書を提出してください。
※支払額が少額であっても、

給与支払報告書の提出は必要です。

提出・問合せ 税務課

☎026-248-9001

国民健康保険税などの納付額をはがきでお知らせします(社会保険関連)

社会保険料控除の資料として、令和6年中に現金または口座振替などで須坂市に納付された国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の金額を、納税(納付)義務者の皆さんへ、1月下旬にはがきでお知らせします。

年金から天引きされた方は「令和6年分の公的年金等の源泉徴収票」で社会保険料の額を確認してください(令和6年2月から12月までの年金天引き分から還付を受けた方は、還付額を差し引いて計上してください)。

なお、遺族年金や障害年金などの非課税年金から天引きされている方は、源泉徴収票が発行されませんので、税務課へお問い合わせください。



医療費控除の明細書の作成・添付が必要です

医療費控除またはセルフメディケーション税制による医療費控除の特例を受ける場合は、明細書の添付が必要です。明細書は税務課窓口にあります。国税庁ホームページからダウンロードできます。

申告会場の混雑を避けるため、これらの控除を受ける方は、明細書を事前に作成してください。

なお、申告する医療費の領収書は、5年間保管してください。

医療費控除の申告をする方は高額療養費の申請をしてください

医療費の自己負担額が高額になったとき、申請により高額療養費が支給される場合があります。

高額療養費は医療費控除額を計算する際に差し引くため、該当すると思われる方は、確定申告をする前に、加入している健康保険組合などに確認してください。

障害者控除を受けられる場合があります

障害者手帳などをお持ちでない方でも、福祉事務所長が発行する「障害者控除対象者認定書」を提出することで、障害者控除を受けられる場合があります。

対象 65歳以上で介護保険の要介護認定を受けており、障がい者に準じる状態であると認められる方

手続き①または②

①高齢者福祉課(窓口9番・本庁舎1階)で申請書を記入・提出

②左の二次元コードを読み取り、電子申請で申請

問合せ 高齢者福祉課

☎026-248-9020



電子申請

確定申告書などの窓口設置は1月20日(月)から

令和6年分の確定申告書、確定申告の手引き、医療費控除の明細書などは、1月20日(月)から税務課(窓口3番・本庁舎1階)に設置します。

市税の納付は口座振替が便利です

口座振替は、各納期限に預貯金口座から自動的に引き落とされます。ぜひご利用ください。

対象税目

▼市・県民税(普通徴収)

▼固定資産税・都市計画税

▼軽自動車税(種別割)

▼国民健康保険税(普通徴収)

金融機関

▼八十二銀行▼ながの農業協同組合▼長野銀行▼長野信用金庫▼長野県信用組合

▼長野県労働金庫▼三井住友銀行▼ゆうちょ銀行

申込方法 通帳と通帳届出印を持参し、税務課(窓口2番・本庁舎1階)または金融機関で各納期限の25日前までにお申し込みください。

※口座振替の手続きが済むと、納付書は不要となり発行しません。また、スマホ決済や地方税お支払サイトでの納付(クレジットカード決済やインターネットバンキング)などをご利用いただけます。

問合せ 税務課

☎026-248-9001



市ホームページ

自転車乗車時はヘルメットを着用しましょう 自転車用ヘルメット購入費補助金の 申請期限は2月28日です

お知らせ

問合せ 市民課 (☎026-248-9002)

市では、2024年4月から自転車用ヘルメットの購入費の一部を補助しています。※予算枠に達し次第、受付を終了します。

対象者 次の全てに該当する方

- ①市内に住所がある方
- ②16歳～18歳の方または65歳以上の方（2025年3月31日時点）
- ③市税などの滞納がない方

（対象者が未成年者の場合は保護者が市税などを滞納していない方）

④同一の自転車用ヘルメットに他の補助金を受けていない方

対象品 2023年4月1日以降に購入した新品のヘルメットで、安全基準に適合するもの

【安全基準】

- ▼SGマーク ▼JCFマーク
- ▼CEマーク(EN1078)
- ▼GSマーク ▼CPSCマーク

※個人間売買やフリマサイトなどでの購入は対象外です。

補助金額 購入額の2分の1以内（上限2000円）

※購入時の送料、ポイント利用分などは補助対象外です。

※1人につきヘルメット1個かつ1回限りです。
申請方法 必要書類を市民課

（窓口1番・本庁舎1階）へ提出してください。書類の審査後、指定の口座へ補助金が振り込まれます。

必要書類

▼補助金交付申請書兼請求書
※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。

▼領収書など、商品名、購入日、購入価格および販売店名の記載があるものの写し

▼保証書の写しやヘルメットの写真など、安全基準の認証（マーク）が確認できるもの

▼学生証、運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類（郵送の場合は写し）

▼補助金振込口座の通帳の写し（金融機関の店名、名義、口座番号が確認できる部分）

申請期限 2025年2月28日
※郵送の場合は当日消印有効

郵送先 〒382-18511 須坂市役所市民課（住所不要）

道路交通法の改正により自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となりました。

自転車死亡事故の半数以上が頭部に致命傷を負っています。ヘルメットを着用し、命を守りましょう。

市長の

いきいき通信

一年の計は元旦にあり

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

年末年始に使われることわざ「一年の計は元旦にあり」。由来とされる2つの説を紹介いたします。

1つ目は、戦国武将 毛利元就が語った言葉「一年の計は春にあり、一月の計は朔にあり、一日の計は鶏鳴にあり」が由来という説です。春は正月、朔は月初め、鶏鳴は夜明け頃を指し、どれも「最初に計画を立てることが大事」と伝えていきます。

2つ目は、中国の明時代の書物『月令広義』中の文章「四計」が由来という説です。四計には「一日の計は晨（朝）にあり、一年の計は春にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は身にあり」と書かれています。全体として「初めに計画を立てることで日々が充実し、勤勉に働くことで一生が決まり、家族のためには身の健康が大切」という意味合いです。そのためには、社会貢献など何事にも一生懸命励み、自分の健康は自分で守ること、社会福祉が充実していることが重要と考えます。

新年は「一日の計は晨」ではなく「一日の計は前の晩」を心がけ、市政運営に取り組んでまいります。

皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ、年頭に当たっての挨拶といたします。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえみメール」を毎週木曜日にお届けします。市ホームページから登録ください。ホームページID 3784





やってよかった 人生会議 私が大切にしていることを信頼できる人に話そう

【人生会議とは】

「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアを前もって考え、家族や友人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。人生会議をすることで、自分の考えを伝えられなくなった時でも、あなたの希望や思いを医療やケアに反映することができ、また、あなただけでなく、あなたに代わって判断するかもしれない家族や医療者の不安や悩みも減らすことができます。

須高地域医療福祉推進協議会では「元氣なときから自分がどんな最期を望むのかを考え、家族と話し合い、書面に残しておくこと」や「自分で意思決定ができなくなった時に備えて、本人に代わって意思決定する人を決めておくこと」を勧めています。

あなたの人生を振り返り、
これからの生き方を考える
きっかけに！

すぎかマイ・ノート

一人一人が自分の人生を振り返り、これからの人生を見つめるきっかけとするため、市独自で作成したエンディングノートです。ノートには「私のこれまで・いま・これから、私のエンディング、私のハッピーエンドプラン」などの項目があり、埋めていきながら「自分はこうしたい、こう生きていきたい」との思いを記録することができ、定期的に見直ししながら、ご活用ください。



ノートの表紙

市では、すぎかマイ・ノートの書き方を学べる出前講座を行っています。希望する団体は生涯学習推進課へお問い合わせください。

合わせてください。
生涯学習推進課

☎026-245-1598

【出前講座を受講した方の感想】

人生を振り返り、残りの人生をどう描くか、預貯金の管理や友人・親戚との付き合い方、退職後の生活のあり方、趣味や楽しみを考える良い機会となりました。

◆すぎかマイ・ノートは、高齢者福祉課（窓口9番、本庁舎1階）や各地域公民館で市民に無料配布しています。

もしバナゲーム

「もしバナ」とは、「もしものための話し合い」の略で、自分の寿命をあと半年だと想定しながら、自分の価値観を考えるゲームです。ゲームは、終末期のケアや過ごし方、人生観に関わる望みなどが書かれている計36枚のカードを使います。自分の大切にしていることや他人の価値観に触れることで、新たな気付きを得ることができるのもポイントです。もしバナゲームを活用して、これからの生き方や大切にしていることを考

えてみませんか。

◆もしバナカードの利用を希望する方は、須高地域の訪問看護事業所や地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター
☎026-245-4566

リビング・ウィル

自分の延命治療での希望、自分の最期をどう迎えたいかを書き記しておく「生前の意思表示」です。リビング・ウィルなどに記入し、署名・押印しておくことで、本人の意思として尊重されます。現在の意思表示であり、内容の変更・撤回はいつでもできます。

◆リーフレット配布場所 ▼
須高地域の医療機関や保険薬局 ▼ 訪問看護事業所 ▼ 地域包括支援センター ▼ 地域医療福祉ネットワーク推進室 など

すぎかマイ・ノート、リビング・ウィルリーフレットは市ホームページからもダウンロードできます。



すぎかマイ・ノート
リビングウィル

情報ファイル 1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

●消防出初式



とき 1月12日(日)午前9時
 ～11時
 ところ メセナホール(北側
 駐車場・大ホール)

問合せ 消防本部総務課
 (☎245-4100)

●二十歳を祝う会

とき 1月12日(日)午後2時

～4時30分

ところ メセナホール大ホール
 問合せ 生涯学習推進課
 (☎245-1598)

●須坂版画美術館無料開館

須坂版画美術館が長寿命化
 工事を終え、1月16日(木)から
 開館します。開館再開を記念
 し、1月16日(木)から19日(日)の
 4日間、須坂版画美術館と世
 界の民俗人形博物館の施設入
 館料が無料になります。三十段
 のひな飾りもご覧いただけます。
 ※高校生以下および市内在住
 の70歳以上の方などは期間に
 限らず無料です。

問合せ ▼文化スポーツ課
 (☎248-9027) ▼須
 坂版画美術館(☎248-6
 633) ▼世界の民俗人形博
 物館(☎245-2340)

●体育施設を使用する大会を計画している皆さんへ

社会体育施設(市民体育館
 や野球場など)を使用する大
 会などを2025年度に計画
 している方は、体育施設年間
 行事計画表を提出し、年間行
 事調整会に出席してください。
 体育施設年間行事計画表の

様式は、市ホームページから

ダウンロードできます。
 提出期限 1月15日(水)午後3時
 【年間行事調整会】

とき 2月1日(土)午前9時～
 ところ 創造の家軽運動室
 提出・問合せ 文化スポーツ
 課スポーツ振興係(創造の家
 内)(☎248-2020)



市ホームページ

●くつろぎ荘改修工事の説明会を行います

2025年度に行う老人福
 祉センターくつろぎ荘長寿命
 化改修工事に伴い、休館期間、
 施設利用などの説明会を開催
 します。

とき 1月17日(金)午後2時
 ～3時(予定)
 ところ 仁礼コミュニティセ
 ンター(くつろぎ荘2階)

対象 くつろぎ荘、仁礼コ
 ミュニティセンターの利用者、
 利用団体など
 問合せ ▼高齢者福祉課(☎
 248-9020) ▼くつろ
 ぎ荘(☎246-2058)

▼生涯学習推進課(☎245-
 1598) ▼仁礼コミュニ
 ティセンター(☎245-8
 118)

●胃がん内視鏡検診受診は2月28日(金)まで

2年に1度の検診です。2
 024年度に申し込み、受診
 券(黄色)を送付された方は、
 医療機関へ受診日を予約して
 ください。駆け込み予約が予
 想されるため、1月中に予約
 をお願いします。

また、50歳以上の偶数年齢
 (2025年3月31日時点)
 の方で、新たに検診をご希望
 される方は、健康づくり課に
 お早めにお問い合わせください。

●市内などの実施医療機関

▼旭町医院 ▼県立信州医療セ
 ンター ▼小池医院 ▼小林医院
 ▼轟病院 ▼松澤内科クリニック
 ▼山口眼科内科 ▼きたむら
 ファミリークリニック(小布
 施町) ▼栗の木診療所(小布
 施町) ▼立岩医院(長野市)
 ※検診料がかかります。医療
 機関にお問い合わせください。
 問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

●長野広域連合一般廃棄物最終処分場(エコパーク須坂)環境調査結果

仁礼町区との協議に基づき、
 長野広域連合が仁礼地区で運

須坂市在住の「空き家・空き地」でお困りの方へ

空き家 無料 電話 相談会 実施中

年間400件以上※の「相談対応」実績を持つアキソルと一緒に解決を目指しましょう ※令和5年度実績

0120-772-135

【相談窓口】 akisol(アキソル)カスタマーサポート 【受付時間】 平日9時～18時

運営:株式会社ジチタイド / 所在地:福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F / メール: akisol@zaigenkakuho.com

アキソル 空き家 検索



広告欄

広告の問い合わせは(株)ジチタイドへ(☎09277161401)

営しているエコパーク須坂で環境調査を行いました。結果は、長野広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ 長野広域連合環境推進課 (0213-5300)



域一
ホー
ジ
野
長
連
合
ペ
ー
ジ

●宝くじ助成金により整備

一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、備品整備を行いました。

【除雪機を整備】

旭ヶ丘町区、仁礼町区、夏端町区に中型除雪機を整備しました。

問合せ 道路河川課

(0248-9006)



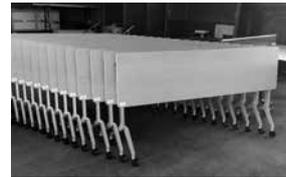
【公会堂備品を整備】

上町区では、会議テーブル、スタッキングチェア、チェ

アポーター、書類保管庫、卓球台、マイク、アンプ、冷蔵庫、掃除機を整備しました。

問合せ 市民課

(0248-9002)



●3月から新KURURUがスタートします

バス共通ICカードKURURUが、Suica機能を追加し3月1日(土)にリニューアルします。

発売日 2月1日(土)から

販売場所 須坂駅などKURURU取扱窓口(バス車内では3月1日(土)から販売)

販売額 1枚1000円以上で1000円単位(預り金500円込み、最大2万円まで)

【現在のカードは2月15日(土)から使えません】

現在のカードは2月15日(土)以降利用できません(有効期限内の定期券は利用可)。KURURU取扱窓口でカードの払い戻しをお願いします(2026年3月31日まで)。

2月15日(土)から28日(金)の間の運賃は、現金のみのお支払いになります。

※詳細はKURURUホームページをご覧ください。

問合せ まちづくり課 (0248-9007)



KURURU
ホー
ペ
ー
ジ

●4月から図書館の平日開館時間を変更します

図書館の業務や働き方を見直しサービスの質を上げるため、平日の開館時間を変更します。ご理解とご協力をお願いします。

変更日 4月1日(火)から

変更後の平日開館時間

午前9時30分～午後7時
※土・日曜日、祝日はこれまでどおり午前9時から午後5時まで開館します。

問合せ 市立須坂図書館 (0245-0784)

●4月からし尿収集料金を改定します

収集費用の増加に伴い、し尿収集料金を改定します。

改定日 4月1日(火)から

改定後の料金 18リットルあたり185円に消費税を加えた額

問合せ 生活環境課 (0248-9019)

●第48回「須坂カッタカタまつり」開催日

7月19日(土)に開催予定です。今から予定を入れてみんなで楽しみましょう。

※踊り連の募集は、『広報須坂』6月号でお知らせする予定です。

問合せ 商業観光課 (0248-9005)

●素案に対する意見をお寄せください

次の計画の素案を策定しました。皆さまからのご意見を募集します。

※提出方法は閲覧場所にある案内をご覧ください。

※提出いただいたご意見などには個別回答せず、後日、ホームページで回答します。

※電話や口頭、匿名でのご意見はお受けできません。

【須坂市水道事業経営戦略・須坂市下水道事業経営戦略】

内容 2034年度までの水道および下水道事業の経営方針

募集の対象 ▼市内に居住、勤務または事業所などを有する方▼須坂市水道および下水道事業に利害関係のある方

募集期限 1月20日(月) 閲覧場所 ▼営業課(東庁舎1階)▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ



問合せ 営業課 (0248-9012)

【第3期子ども・子育て支援事業計画】

内容 2029年度までの子育て支援事業の計画

募集の対象 市内に居住、勤務または通学している方など

募集期限 1月22日(水) 閲覧場所 ▼子ども課(東庁舎1階)▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ

問合せ 子ども課 (0248-9026)



2025年度「長野県地域発元気づくり支援金」事業募集

対象事業 自らの知恵と工夫により、自主的・主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展的な事業
対象団体 NPO法人 自治会 地域づくり団体 など
交付額 ソフト事業：対象事業費の4分の3以内(重点支援対象事業は5分の4以内)
ハード事業：事業費の3分の2以内(重点支援対象事業は4分の3以内)
※自己負担分を対象に、市独自の補助制度があります。
募集期限 2月3日(月)
※申込方法などの詳細はお問い合わせください。
問合せ 政策推進課 (☎248-9017)

村石母子、父子家庭特別奨学生募集

対象 市内に住所のある母子・父子家庭のお子さんで次の全てに該当する方
2025年4月に大学(短期大学を含む)に進学する方
健康で、学業、芸術、スポーツなどの成績が優れている方
経済的な理由で修学が困難

な方
給付額 50万円以内
※希望する方は、応募資格などの確認のため、事前に福祉課へご相談ください。
申込方法 申請書に▼高等学校の成績証明書と推薦調書▼大学の合格通知書の写し▼所得証明書▼健康診断書を添付し提出
※申請書は福祉課でお渡しするほか、市ホームページからダウンロードできます。
申込期限 3月31日(月)
申込・問合せ 福祉課 (☎248-9003)



ホームページ

4月1日採用 文化振興事業団嘱託・臨時職員募集

業務内容 一般事務
雇用形態・募集人員 ▼嘱託職員(1年以内雇用)：若干人
▼臨時職員(時間単位雇用)：若干人
必要な経験・資格 ▼パソコン(ワード・エクセル)操作▼普通自動車免許
勤務条件 土・日曜日、祝日も勤務できる方
加入保険 ▼嘱託職員：社会保険および雇用保険に加入

▼臨時職員：雇用条件に応じて加入
申込方法 試験申込書を記入し、持参または郵送
※試験申込書は、市文化振興事業団事務局でお渡しするほか、事業団ホームページからダウンロードできます。
試験方法 ▼書類審査▼面接試験(2月実施予定)
申込期間 1月7日(火)～24日(金)(必着)
申込・問合せ (一財)須坂市文化振興事業団事務局(メセナホール内)(☎245-1800)
※月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日)
〒382-0098
須坂市墨坂南四丁目5番1号



ホームページ

自衛官募集



技能と体力を一心に磨く任期制自衛官に任官します。
受験資格 18歳以上33歳未満
申込期限 2月19日(水)
試験日 ▼web試験：2月26日(水)～27日(木)の間▼口述試験・身体検査：3月1日(土)
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)

行事・催し

須坂クラシック美術館 お正月飾り&プレゼント

門松、しめ飾り、鏡餅など、お正月飾りを飾ります。先着20人には、美術館オリジナルグッズやお正月仕様の香り袋などをプレゼントします。
期間 1月4日(土)～12日(日)
午前9時～午後5時(木曜休館)
入館料 300円
問合せ 須坂クラシック美術館 (☎246-6474)

旧小田切家住宅展示 「越家山丸コレクション」② 須坂製糸業と陶磁器展

越寿三郎ゆかりの越六郎邸宅に収蔵の、須坂製糸業ゆかりの陶磁器(煮繭鍋、山丸印付徳利など)を展示します。
期間 3月30日(日)まで午前9時～午後5時(木曜休館)
入館料 300円
「ギャラリートーク」越六郎旧宅の陶磁器について
学芸員が展示を解説します。
とき 1月18日(土)午前11時～正午
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

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
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
「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!!
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

広告欄

●世界の民俗人形博物館 イベント

入館料 600円(4月24日(木)以降500円)
【三十段飾り千体の雛祭り】
江戸時代から平成までのお雛様を展示します。

【今年の干支巳年にちなんでへびのお雛様を作ろう!】
粘土と布を使って簡単なお雛様を作ります。

【大寒の里山自然観察さんぽ】
お持ちの方は双眼鏡・ルーペ

【親子なんでも自然かんさつ会・冬〜】

【須高地区農業振興研修会】

【農とつながる こだわらランチ】

【長野☆Garons ホームゲーム】

【富士通カワサキレツドスピリッツ戦】

※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)



●博物館「臥竜山たんけん」

冬枯れの里山の自然観察をします。冬鳥や雪上の生き物の足跡なども探してみましよう。

【大寒の里山自然観察さんぽ】
お持ちの方は双眼鏡・ルーペ

【親子なんでも自然かんさつ会・冬〜】

【須高地区農業振興研修会】

【農とつながる こだわらランチ】

【長野☆Garons ホームゲーム】

【富士通カワサキレツドスピリッツ戦】

●映像で学ぶ人権

とき 1月21日(火)午後1時30分〜2時30分

ところ 人権交流センター

上映するDVD
「Imagination 想う つながる 一歩踏み出す」:34分

「ケータイ・ネット ここが心配」:23分

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●防災講演会



頻発する大規模自然災害に備え、日頃の備えや避難行動を考えてみませんか。

とき 1月25日(土)午後2時〜3時30分

ところ 須崎市消防本部3階

演題 「人の絆が地域を守る」

講師 渡辺一夫さん(旧白田町消防団長、元佐久市入澤区長)

問合せ 総務課(☎248-9000)

●須高地区農業振興研修会

農業振興を図る上で現在課題となっている農業労働力の確保に関する研修会です。

とき 1月23日(木)午後1時

30分〜4時

ところ JAながの須高営農経済センター

講演 ①外国人労働者の受け入れに際しての留意点②デ

イワークを活用した労働力確保③ワンデイバイトの活用事

例④労働力受け入れの際に知っておくべきこと

展示 圃場設置トイレ、アシストスーツなど

対象 須高地域の農業者

申込期限 1月17日(金)

申込・問合せ ▼JAながの須高営農経済センター(☎245-0153) ▼長野農業農村支援センター地域第三係(☎234-9535)

●農とつながる こだわらランチ

旬の須崎市産農産物を中心とした地産地消特別メニューを提供します。

とき 2月3日(月)午前11時30分〜午後2時(注文は午後1時30分まで)

ところ 市役所地下食堂

価格 450円(80食限定)

※予約はできません。先着順でご提供します。

問合せ 須崎市農業再生協議会事務局(農林課)

(☎248-9004)

広告欄

ここが知りたいマリアこども園きたすざか

Q.マリアこども園北須坂分園の保育カリキュラムは?
A.北須坂分園の保育カリキュラムは、マリアこども園と一緒に。広い園舎、大きな園庭で楽しい保育を展開します。2歳児クラスは、週一度の体操教室も行います。3歳児からは、本園へ編入されます。
Q.マリアこども園北須坂分園の給食は?
A.北須坂分園の給食は、本園同様に、株式会社ミールケアに委託した、完全給食です。栄養バランスへのこだわりはもちろん、さらに食材にこだわって、無添加・無化学の温かい給食を提供します。

Q.「マリアこども園きたすざか」のクラス編成を教えてください?
A.マリアこども園きたすざかでは、2・1・0歳児の保育を行う園です。2歳児は、ひつじ組、1歳児は、うさぎ組、0歳児はひよこ組となり各クラスのお部屋があります。全学年が一斉に保育を行う時間もあります。

Maria Kitasuzaka Kodomoen
須崎市旭ヶ丘 1986-2 Tel 026-245-0012
www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ド(☎092-716-1401)

市制施行70周年 男女共同
参画いきいきフォーラム

家庭や地域の身近な出来事から男女共同参画を考えます。
とき 2月1日(土)午後1時30分～3時30分
ところ メセナホール小ホール ※託児あり(無料・要申込)
【事例紹介】
キラキラぱくくの活動発表

【講演】
演題 知っていて損はない！
「あなたの身近な法制度」
ご相談・ご支援の現場からの
メッセージ

講師 有吉美知子さん(弁護士、元長野県男女共同参画審議会委員)
申込・問合せ 人権同和男女共同参画課(☎245-0909)

アシストスーツ体験会

腰や筋肉への負担を軽減し労働効率の向上に役立つアシストスーツの体験会です。農業用の追従型運搬車のデモ走行、盗難・鳥獣害防止用カメラの説明も行います。
とき 2月5日(水)午後1時30分～4時

ところ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)
対象 ▼製造業、物流、農業

介護、小売り、建設業などで重いものを持つことが多い方
▼同じ姿勢で作業が続く方
申込方法 電子申請または電話
申込期限 1月31日(金)
申込・問合せ 産業連携開発課(☎248-9033)



電子申請

蔵の町並みキャンパス
成果発表会

2024年度に取り組んだ事業の成果を発表します。
とき 2月8日(土)午後1時～4時30分
ところ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)
発表校 ▼信州大学▼長野県立大学▼清泉女学院大学▼文化学園大学・東京工科大学▼長野工業高等専門学校
問合せ まちづくり課(☎248-9007)

第18回信州須坂「得する街のセミナー」

市内の各商店や事業所の方が講師となり、専門知識や特技、プロならではのコツや技術を無料(材料費は実費)で伝えるセミナーです。お店

とお店をつなぐお楽しみスタンプラリーも開催します。
期間 2月7日(金)～23日(日)
申込方法 お店に直接お申し込みください。
申込開始 2月2日(日)(受付日が異なるお店もあります)
※詳細は須坂商工会議所ホームページをご覧ください。
問合せ 信州須坂「まちゼミ」世話人会事務局(須坂商工会議所内)(☎245-0031)



ホームページ

スポーツ振興事業講演会
「スポーツをする子どもに必要な運動と食事」

子どもの成長に合わせたスポーツの指導方法や栄養の取り方を学びます。
とき 2月16日(日)午後2時～4時
ところ 生涯学習センター3階
内容・講師 ▼「体づくりに必要なコンディショニングについて」：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)
▼「パフォーマンスを上げる食・生活」：ごはんのおいしさ体験：石澤美代子さん(松本大学、管理栄養士)

須坂市町別卓球大会

とき 2月16日(日)午前8時30分～午後1時(出場町数により前後する場合があります)
ところ 北部体育館
種目 ラージボール卓球団体戦(男女混合ダブルス)
参加資格 町を単位とし、市内在住の18歳以上の男女で構成(町でチームを編成できない場合は、同じブロック内の町との合同チーム可)
申込期限 1月24日(金)
※町の体育担当者を通してお申し込みください。
問合せ 文化スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)(☎248-2020)



申し込み

障がい者卓球大会

とき 3月1日(土)午前9時

広告欄

SANWA HOUSE advertisement featuring a modern interior photo, QR code, and icons for new construction, renovation, water saving, and land. Contact: 0120-207-117, info@sanwahouse.net

「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

株式会社 サンワシステム

本社 〒382-0034 須坂市大字仁礼1235-1 塩川営業所 〒382-0052 須坂市塩川503-12
info@sanwahouse.net https://sanwahouse.net

午後3時(予定)

ところ 須坂市福祉会館

対象 市内在住・在勤の障がい者および須坂市身体障害者福祉協会会員

申込期間 1月23日(木)～2月18日(火)

申込・問合せ ▼福祉課(☎214-7019) ▼須坂市身体障害者福祉協会(☎/☎248-8887※電話の受け付けは、火・木曜日の午前9時～午後5時です。)

講座・教室

うつ病の方の家族教室

うつ病の理解を深め、家族の関わり方や利用できる支援を一緒に考えてみませんか。とき 1月16日(木)午後1時30分～3時

講師 関谷真さん(須高地域総合支援センター)

対象 うつ病の方の家族

申込方法 保健センターにご連絡ください。詳細をお伝えします。

※個別の相談にも応じます。お気軽にお問い合わせください。

申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

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、楽しく頭も体も動かしましょう。とき 1月17日(金)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・服装 飲み物、タオル、マスク、動きやすい服装

介護教室

シミュレーション体験で自分の運転・歩行を振り返りましょう。生活に役立つ公共交通の利用も学べます。とき 1月24日(金)午後1時30分～3時30分

ところ シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)

テーマ 「高齢者の交通安全と安全と地域を支える公共交通」

講師 ▼沖村哲也さん(須坂警察署交通課規制係) ▼市まちづくり課職員

対象 ▼介護している方 ▼テーマに関心のある方

申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

申込期限 1月22日(水)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

歩行年齢や歩行時の癖を測定し、健康運動指導士が自宅でできる運動を紹介します。とき 2月3日(月)午後1時30分～3時30分

※混雑を避けるために受付時間を区切ってご案内します。

ところ 保健センター

※今年度、歩行姿勢測定に参加された方は、お申し込みできません。

申込期限 1月31日(金)

申込・問合せ 保健センター(☎248-9023)

パンコン・スマホなんでも相談



とき ▼1月22日(水)▼23日(木)各日ともに午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

内容 無料個別相談(30分)

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会

定員 8人(申込順) 申込開始 1月8日(水) 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

人権問題学習会

とき 1月22日(水)午後7時～8時30分

ところ 二睦学習センター

演題 「あいつぐ差別事件から学ぶ①」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

ジビエ料理教室と学習会

有害鳥獣の実態を学び、鹿肉を使ったスパゲッティミートソースを作ります。とき 1月26日(日)午前10時～午後1時

ところ 生涯学習センター

講師 ▼田中良典さん(Kitchen FUTARIYA) ▼市農林課職員

参加費 1000円(材料費)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、食器用布巾、飲み物、筆記用具、上履き(小学生)

定員 20人(申込順) 対象 小学生以上で市内在住在勤の方(小学生は保護者同伴) 申込・支払期間 1月6日(月)～17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

広告欄

日本文化財保護協会から 遺跡発掘 作業員募集のお知らせ
勤務地 長野県中野市上今井「南大原遺跡」
業務内容 埋蔵文化財の発掘、記録、整理及びその他の関連業務
雇用期間 令和7年4月下旬～11月末まで(予定)
勤務時間 午前9時～午後5時まで(休憩時間▶12時から1時間)
給与 時給1,500円 休日 土曜日、日曜日、祝日
待遇 社会保険・労災保険加入 交通費は当協会基準にて支給
雇用条件 年齢・発掘経験不問 ただし、自家用車等で現場まで通勤できる方
応募期間 令和7年1月6日(月)～1月31日(金)まで
応募方法 令和7年1月6日(月)より、日本文化財保護協会HPに応募方法の詳細を掲載しますので、ご確認ください。▶▶▶▶
お問合せ先 公益社団法人日本文化財保護協会長野事務所 Tel.0269-38-9160 (担当:山田・横須賀) ※平日(月～金)午前9時～午後5時まで 〒389-2102 長野県中野市大字上今井3435-1

広告の問い合わせは(株)ジチタイア ド(☎092-716-1401)

●料理教室 恵方巻づくり

恵方巻をつくり、邪気を払い福を招きましょう。
とき 1月28日(火)午前10時～午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 須坂市生活改善推進協議会の皆さん

参加費 800円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り容器

定員 10人(申込順)

申込期間 1月6日(月)～20日(月)

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

●初心者健康マイジャン教室(全5回)

初めての方を対象に、牌の並べ方、点数計算などの基本から楽しく学びます。

とき ▼1月30日(木)▼2月6日(木)▼13日(木)▼20日(木)▼27日(木)各回とも午前9時～正午

ところ 勤労青少年ホーム創造の家

講師 須坂上高井健康マイジャンの皆さん

参加費 1500円

持ち物 筆記用具、飲み物

定員 16人(定員を超えた場合は主催者による抽選)

対象 市民

申込方法 申し込みフォームまたはスポーツ協会窓口

申込期間 1月6日(月)～20日(月)

申込・問合せ 須坂市スポーツ協会(☎248-0892)



申し込み

●バク転に挑戦しよう!

「挑戦」に意味があります。バク転したい若者集まれ!

とき 2月1日(土)午前10時～正午

ところ 生涯学習センター3階

講師 曲尾佑子さん

持ち物・服装 運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

対象 市内在住の18歳～39歳(体重80kg以下の方推奨)

定員 10人(申込順)

申込方法 電子申請

申込開始 1月6日(月)

問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)



電子申請

●ゆったり体操くはじめての太極拳(全4回)

体幹を鍛えて、いつまでも

若々しく健康に! ゆっくりと体を動かしてみよう。

とき ▼2月13日(木)▼27日(木)▼3月13日(木)▼27日(木)各回とも午後1時30分～2時30分

ところ 高甫地域公民館

講師 山崎優子さん(信州太極拳連盟顧問)

服装 動きやすい服装

定員 30人(申込順)

申込開始 1月7日(火)

申込・問合せ 高甫地域公民館(☎248-1925)

※平日午前9時～午後4時30分

●身体がかたい方のためのゆったりヨガ(全3回)

リラックスしてゆっくりと簡単なヨガポーズをします。

とき ▼2月25日(火)▼3月4日(火)▼11日(火)各回とも午後1時30分～3時

ところ 豊洲地域公民館

講師 村山陽子さん(ヨガ・ピラティス講師)

持ち物・服装 飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方はヨガマット、動きやすい服装

定員 20人(申込順)

申込期間 1月14日(火)～2月20日(木)

申込・問合せ 豊洲地域公民館(☎246-3232)

※平日午前9時～午後4時30分

●大人のための漢字教室 漢字トリビア(全6回)

偏やつくりの焦点を当て、漢字の成り立ちやつながりを学びます。

とき ▼2月4日(火)▼18日(火)▼25日(火)▼3月4日(火)▼11日(火)▼18日(火)各回とも午後1時30分～3時(1回参加も可)

ところ 高甫地域公民館

講師 北原真由美さん(漢字教育サポーター)

持ち物 筆記用具

定員 20人(申込順)

申込開始 1月7日(火)

申込・問合せ 高甫地域公民館(☎248-1925)

※平日午前9時～午後4時30分

●歌声喫茶in高甫

懐かしの歌、叙情歌、フォークソングなどをギター伴奏に合わせて楽しく歌いましょう。

とき 2月26日(水)午後1時30分～3時

ところ 高甫地域公民館

伴奏 竹前榮一朗さん

持ち物 飲み物

定員 30人(申込順)

申込開始 1月7日(火) 申込・問合せ 高甫地域公民館(☎248-1925) ※平日午前9時～午後4時30分

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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼水槽▼モモ用コンテナ▼囲碁セット▼アップライトピアノ

《譲ってください》

▼小型チェーンソー▼ストロブガード

申込期限 1月10日(金)

交渉順位抽選 1月15日(水)午前

※希望者が複数人となった場合、市役所で行う抽選会にご出席ください。

申込・問合せ 市民課

(☎248-9002)

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、地域貢献のため)
:アスザックフーズ株式会社様

市民の掲示板

●すぎか地域食堂

ひととひとがつながれて心も体も満たされる食堂です。お米や野菜、余剰食品などの寄付も受け付けています。
とき ▼1月11日(土)▼2月

8日(土)▼22日(土)▼3月8日(土)
▼29日(土)午前11時30分〜午後6時※4月以降も開催予定

ところ 地域交流拠点Aline (立町)

参加費 ▼中学生以下:無料

▼高校生:100円▼大人:300円

問合せ 実行委員会(井上)
(☎090-1533152166)

市営住宅入居者募集

『広報須坂』へ掲載する情報をお寄せください

募集要項を(確認の上、お申し込みください。)



募集期間 1月6日(月)〜15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

抽選日 1月20日(月)午前9時

▼屋部(3DKY) :1戸
▼旭ヶ丘(2KY) :1戸

▼豊丘(3DKB) :4戸
▼末広(2LDKY) :1戸

※Y:浴槽あり、B:浴槽なし
※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)

納期限・口座振替日 1月31日(金)
◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…4期 ◆国民健康保険税(普通徴収)…7期
◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…7期 ◆介護保険料(普通徴収)…10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)

1月23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)

2月6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)

1月15日(水) 午後1時30分〜
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日

1月22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

1月5日(日)…わかば薬局
1月12日(日)…ファーマライズ薬局須坂店
1月13日(祝)…アキヤマ薬局
1月19日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
1月26日(日)…小布施薬局
2月2日(日)…オリジン薬局

※蔵の町薬局は、13日を除き営業します。薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、19日を除き営業します。

Table with 3 columns: 災害情報, 交通事故, and comparison data for 11月, 2024年1-11月, and 昨年同期. Includes rows for 火災, 死者, 傷者, 救急出動, 交通事故, 急病, その他, 救助.

◎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

急な病気やけがの相談(毎日午後7時〜翌朝8時) 子ども:☎#8000 大人:☎#7119 (#7119のみ、土・日曜日、祝日は終日受付)

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～12月に届いたお手紙から～



しんでいます。2025年もどうか平和でみんなにとっていい年でありませうように。
(ペンネーム
ライさん 27歳)

年末年始出費ラッシュ

この数年、我が家を含め身内で出産ラッシュ！クリスマスに年始の顔合わせと、全ての行事がにぎやかになる一方でプレゼントやお年玉と増えていく出費。懐は寒くなるけど子どもたちの喜ぶ姿で心はポカポカです。
(ペンネーム
ゆうさん 32歳)

ゆうさん 32歳

ゆうさん 32歳



娘の成長

年長の娘が、あと少しで小学生になります。生まれてから早いものであったという間に6年が過ぎました。小学校入学前に親としては心配でたまりませんが、楽しく学校生活を送っている娘を想像しながら、どきどきの気持ちで過ごしていきたいです。
(宮川さん 35歳)

宮川さん 35歳

市報クイズ

■もしもの時のために、自分が望む医療やケアを考え、周囲の人と共有する取り組みを何という？

答え ○○会議

ヒント11ページ

■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株古城荘提供 須坂温泉入浴券（ペア）……5人
- ③株信州スポーツプロモーション提供 長野ガロンスホームゲームチケット（ペア）…2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・とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見 ※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】

1月16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）

楽しいギター

ギターにはまっています。自己流でとても下手ですが、両手の指を別々に動かすので認知症予防に効果がありますし、弾き語りで歌も歌えば肺も鍛えられて、楽しくていいことだらけです。お勧めします。
(ペンネーム
気まぐれポトフさん 53歳)

気まぐれポトフさん 53歳

母の優しさ

久しぶりに帰省したら母が豚汁を作ってくれました。お

ふくろの味にほっこり。帰りには余った豚汁を容器に入れて持たせてくれました。帰宅後にお義母さんの家に顔を出すと、「豚汁作ったけど食べる？」と。二人の母の優しさに心が温まりました。
(ペンネーム
わにさん 29歳)

わにさん 29歳

6館周遊チケット

最近、久しぶりに須坂市立博物館に行きました。須坂市で発掘された土器を見たり須

坂市の昔の写真を見たりして楽しみました。6館周遊チケットを買ったので、クラシック美術館でブックカバー作りにも挑戦しました！集中していたらあつという間に時間が過ぎました。版画美術館など他の館に行くのも楽しみです。
(ペンネーム
須坂のゆーりんちーさん 32歳)

須坂のゆーりんちーさん 32歳



SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



峰の原高原で森づくり技術を学ぶ

フォレストフィールド 峰の原
Forest Field MINENOHARA 森づくりプロジェクト

11月23日(土)、24日(日)、30日(土)、峰の原高原でフォレスト・デザイナー養成講座「森づくり技術」が開催されました。峰の原高原の豊かな森林・景観の継承と関係人口の創出を目指し、信州・峰の原高原森林サービス産業推進協議会が行うプロジェクトの一環で、市内外から男女17人が参加。チェーンソーによる伐木技術、選木・間伐方法などを、座学と実習を通して学びました。引き続き6月頃までに2つの講座を開催し、森林空間の利用、森の恵みの利用の観点を含め備えた「森づくりの実践者」を養成していきます。

重力を忘れさせるかのような圧巻の演技！

2028国民スポーツ大会トランポリン競技須坂市開催記念



12月1日(日)、北部体育館でトランポリンパフォーマンスフェスティバルを開催。全日本選手権出場選手やプロパフォーマーたちによる演技が披露され、観客からは「おー！」と歓声と拍手が起りました。体験コーナーもあり、子どもから大人までトランポリンを楽しみました。



須坂の魅力を英語で紹介！オンライン国際交流

12月14日(土)、市内中学生が外国の方とオンラインで交流。須坂市の魅力を紹介したり、現地の食べ物を見せていただいたりし、会話を楽しみながらお互いの国の違いなどを学びました。



臼と杵で餅つき！おいしいお餅ができました

12月7日(土)、生涯学習センターで餅つき大会を開催。初めて体験する子どもたちも、お手本をまねて上手に杵を振りおろし、お餅の出来上がり。早速味付けをし、つきたてを味わいました。

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

※ 1月6日(月)、2月3日(月)は休館日

【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～)

♥ 1月9日(木) あそぼうday!(新聞紙)

新聞紙を使っていろいろな遊びをしましょう!

♥ 1月30日(木) あそぼうday!(節分)

親子で節分にちなんだ製作、歌や遊びを楽しみましょう!

ミニ講座(10:30～)

♥ 1月16日(木) たんぼぼの会

親子で読み聞かせや歌を楽しみましょう!

♥ 1月23日(木) 親子ピクス

親子で音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう!

♥ 2月6日(木) 赤ちゃんマッサージ(要電話申込)

①10:30～11:00 ②11:10～11:40

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、
水筒(赤ちゃん用)

対象 おおむね12カ月児までの親子

定員 各回親子8組(申込順)

申込期間 1月7日(火)～17日(金)

講座

♥ すくすくパパ「お父さんとあそぼうday!(ダンス&絵本)」(要電話申込)

音楽に合わせて体を動かしたり、絵本を楽しもう!

とき 2月2日(日)10:00～11:30

持ち物 水筒、着替えなど

対象・定員 乳幼児とその父親を含む家族12組
(申込順)

申込期間 1月7日(火)～17日(金)



須坂市子育て就労総合支援センター
bota(須坂駅前ビルシルキー1階)
イベント、講座などを開催しています。



Instagram

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	1/10(金)	2024年9月1日 ～9月30日生
	2/7(金)	2024年10月1日 ～10月31日生
1歳児 健康相談	1/21(火)	2023年12月18日～ 2024年1月21日生
1歳6カ月児 健康診査	1/24(金)	2023年6月14日～ 7月11日生
2歳児 健康相談	1/16(木)	2022年12月11日～ 2023年1月5日生
3歳児 健康診査	1/28(火)	2021年12月20日～ 2022年1月20日生
もぐもぐ 離乳食講座	1/9(木)	2024年7月1日 ～7月31日生
	2/4(火)	2024年8月1日 ～8月31日生
かみかみ 離乳食講座	1/27(月)	2024年4月1日 ～4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
2024年11月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年8月生	B C G
2024年1月生	麻しん・風しん1期 水痘
2022年1月生	日本脳炎1期
2016年1月生	日本脳炎2期
2014年1月生	二種混合

すくすく PHOTO



たかほし くれは
高橋 紅葉ちゃん(2カ月)

可愛くて可愛くていつも癒やされています//これからの成長がとっても楽しみです!!



ごとう きく
後藤 咲玖ちゃん(9カ月)

少し早く生まれましたが、元気いっぱい!たくさんお兄ちゃんに遊んでもらって嬉しく育っています。



ほんだ そら
本田 蒼空ちゃん(3歳)

あっという間に3歳! 4月から幼稚園入園。色んな経験をして、これからも元気に大きくなあれ♪

市内在住の0~6歳のお子さんの写真を募集しています。

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、住所、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
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



センターブログ
(ホームページ)

「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	15日(水) 11:00~	シルバー交流 お正月遊び
	22日(水) 11:00~	きなこおにぎりを作ろう!
	29日(水) 11:00~	鬼のお面作り&豆まき会
児童	15日(水) 15:30~	認定会
南部児童センター		屋部町 ☎026-248-2330
未就学児	15日(水) 11:00~	だるまさんの手形絵馬作り&いざのときどうする!
	22日(水) 11:00~	鬼のジャンプビックリ箱作り
	29日(水) 11:00~	おにの風船作り♡豆まきごっこ
児童	6日(月)・7日(火) 10:00~	お正月あそびを楽しもう!
	9日(木) 15:30~	レクリエーションスポーツ
	23日(木) 15:45~	五色百人一首を体験しよう!
	2月3日(月) 15:45~	節分おたのしみ会
東部児童センター		高橋町 ☎026-246-0079
未就学児	15日(水) 10:30~	だしのおいしさの秘密を知ろう、やってみよう!(要申込)
	22日(水) 11:00~	キラキラぱ〜くさんおはなしの会
	29日(水) 11:00~	豆まきごっこしよう!
児童	8日(水) 10:00~	プラ板キーホルダーをつくろう
	22日(水) 15:45~	カルタであそぼう
	29日(水) 15:45~	認定会
	2月5日(水) 15:45~	オリジナル缶バッチを作ろう
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381
未就学児	15日(水) 11:00~	飛び出すアニマルを作ろう!
	22日(水) 10:30~	だしのおいしさの秘密を知ろう、やってみよう!(要申込)
	29日(水) 11:00~	豆まきごっこ
児童	6日(月)・7日(火) 10:00~	お正月遊び
	10日(金) 15:45~	新年お楽しみ会
	15日(水) 15:30~	認定会

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」

...

家族みんなで語り合おう

夢を

希望を

目標を

もしかしたら虐待かも…



地域の「見守り」と「気付き」で 高齢者虐待を防ごう



問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

虐待を疑うサイン

あなたの周りでこんな様子はありませんか？

〈高齢者の様子〉

- 不自然なあざやけががある
- おびえたり怖がったりする
- 「家に居たくない」、
「帰りたくない」と言う
- 汚れた服のままでいる
- 食事を十分に食べていない
様子がある
- 「お金を自由に使えない」と訴える



〈介護者の様子〉

- 介護の疲れが見られる
- 高齢者を怒鳴る声、物を投げ
る音が聞こえる
- 高齢者に対して乱暴な言葉
遣いや支配的な言動がある
- 他者を高齢者に会わせない
- 支援を拒否する



孤立させないことが大切

介護する家族や親族、介護施設などの従事者が、介護負担などから高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となつていきます。

相手のためと思っている行動や発言が虐待にあたる場合があります。高齢者も介護者

も本人の自覚なく虐待が起きている時もあるため、周囲の見守りと気付きで、孤立させないことが大切です。日頃から声をかけたり、様子を見守っていたり、深刻化の防止につながります。

ためらわず通報・相談を

虐待かもと思つたら、ためらわず地域包括支援センターや高齢者福祉課に通報・相談してください。通報者の情報は守られます。本人からの通報・相談もできます。匿名でも受け付けます。

【通報・相談後の対応】

▼家庭内で虐待があつた場合は、高齢者の安全確保を優先し、介護サービスの提供や相談支援などで介護者を支える環境を整えます。

▼介護施設などで虐待があつた場合は、高齢者が安心してサービスを受けられるよう、市や県が施設運営の改善などを支援します。

一人で抱え込まず早めにご相談ください

虐待は、長年の家族関係、高齢者の心身の機能低下や認知症、介護への戸惑い・疲れ、孤立・孤独感などが原因となり、誰にでも起こり得る身近な問題です。介護に疲れたり、ストレスを感じたりした時は、周りの人やケアマネジャーなどに相談しましょう。

高齢者の尊厳を守り、介護

の負担を軽減し、介護する人もされる人も安心して暮らすために、一人で抱え込まないことが大切です。

高齢者虐待通報・相談先

【地域包括支援センター（本庁舎2階）】
時間 平日午前8時30分～午後5時15分※

☎026-245-4566

【地域包括支援センター須坂やすらぎの園】
時間 平日午前8時30分～午後5時15分※

☎026-214-2611

※土・日曜日、祝日、夜間は代表電話につながった後、専門職員が対応します。

【高齢者福祉課（窓口9番・本庁舎1階）】
☎026-248-9020

時間 平日午前8時30分～午後5時15分





みてみて すざかしどうぶつえん 54

新たな年のはじまりに

皆さん、2024年はどんな一年でしたか？2024年の辰年は「甲辰」であり、「大きな出来事が起こる年」「時代が動く年」と予想されています。今回は、南園の家畜動物エリアでの出来事を振り返ります。

春、飼育員の職員体制がガラッと変わり、新しい仲間が増えて新年度がスタート。助



「ヨウ」



トナカイ舎のプール



「COCO」



「いずみ」

け合い、支え合いながら動物たちが快適に過ごせるよう工夫を重ねてきました。夏にはトナカイ舎に暑さ対策のプールを作り、シチメンチョウやシロウコッケイたちが生活する鶏舎では、みんなで汗だくになりながら網の張り替え工事を行いました。秋には「家畜動物たちを学ぼう！」を開催。クイズに加え、馬や豚の骨を実際に触ったり、ラマやヒツジなどへ餌をあげたり

し、家畜動物を詳しく知っていただくことができました。

また、シナガチョウの「ヨウ」、ニホンジカの「いずみ」、ヒツジの「COCO」とのお別れもあり、長年南園を支えてくれた動物たちへの感謝を改めて感じた一年でした。

2025年の巳年は「乙巳」。成長と調和をテーマにした干支です。これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示しているそうです。高齢の動物たちが増えてきているので「動物たちが安心してゆとり生活でき、退屈しない環境づくり」を目標に、昨年の学びを生かしながら実を結ぶ一年にできるよう頑張ります。2025年も須坂市動物園へのご来園お待ちしております！

イベント情報

■節分イベント

動物たちの無病息災を願います。

とき 2月2日(日)

内容 ▼カピバラ温泉
「枝豆風呂」▼福まき▼動物への節分プレゼント

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

消費生活情報

電話でお金の話は詐欺！

相談・問合せ 消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(市民課内)

(☎026-213-7188)



電話で次のような話が
出たら詐欺です！

子ども・孫などからの電話

- 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした。
- 会社に損害が出るため、お金が必要。今日中に用意してほしい。
- 代わりの人がお金を受け取りに行く。

市役所や金融機関、警察などからの電話

- 医療費や保険料の還付金がある。今日中にATMで手続きが必要。
- 口座番号や暗証番号を教えてください。
- カードや銀行口座が悪用されている。
- 後で返金するので、いったん入金してほしい。

被害に遭わないために

- ✓ お金を要求されても、急いで振り込んだり渡したりしない。
 - ✓ 還付金を受け取りにATMへ行かない。
 - ✓ カードを渡さない。
 - ✓ 一人で悩まず、家族や警察に相談する。
- 【須坂警察署】
☎026-246-0110

◆「犯人と話さない」環境を作りましょう！

- ✓ 電話で話を聞いてしまうと被害に遭うリスクが高まります。できるだけ犯人と話さないようにしましょう。
- ✓ 在宅中でも留守番電話に設定し、相手を確認してから電話にでる
- ✓ 迷惑電話防止機能付電話を活用して犯人からの電話を防ぐ

糖尿病を予防しよう

「血糖値がやや高め」に要注意！



申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

■ HbA1c による健康状態の判定

人間ドック判定区分	HbA1c 数値
A 異常なし	5.5%以下
B 軽度異常	5.6~5.9%
C 要経過観察	6.0~6.4%
D 要医療	6.5%

糖尿病と血糖値の関係

血糖とは、血液中に含まれるブドウ糖のことです。ブドウ糖の主な原料は、米やイモ類、果物、砂糖（炭水化物）などで、生きるためのエネルギー源として使われます。食事をするると血液中の糖（血糖）が増え、膵臓から出るインスリンというホルモンの働きで、全身の細胞へ糖が運ばれ、血糖が減ります。健康な人の血糖値は、一定の範囲で上がったり、下がったりして正常に保たれています。インスリンの働きが悪くなるなどの原因で血糖値が高くなる状態が続くと、糖尿病を引き起こします。

定期的に健康診断や検査を受け、まずは自分の体を知ることが大切です。

健診結果で注目したい

HbA1c

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、時間で変化する血糖値とは違い、過去1〜2カ月の平均的な血糖の状態を表します。HbA1cが高い状態が続いていることを意味します。健康診断の結果で、HbA1cが5.6〜5.9%の方は「血糖値がやや高め」といえます。「やや高めならまだ大丈夫」と思い込まず、生活習慣の改善に取り組むことが重要です（左上表参照）。

将来的に糖尿病になりやすい「妊娠糖尿病」

「妊娠糖尿病」とは、妊娠中に発見または発症した糖代謝異常です。出産後に血糖値が正常に戻る人が多いですが、将来的に糖尿病を発症するリスクが約7倍高いといわれています。過去に1度でも診断された方は、将来のためにも、今から対策しましょう。

糖尿病予防のポイント

食事と運動

✓ **食事のポイント**
血糖値が上がりやすいご飯などの炭水化物を食べる前に、野菜を食べることで血糖値の上昇がゆるやかになり、体への負担を減らすことができます。野菜は1日350グラムを目指しましょう。

✓ 350グラムは野菜のおかず5皿分



✓ 運動のポイント

体を動かすと、筋肉へ糖が取り込まれて血糖値が下がります。ウォーキングなどの運動だけでなく、家事などでもまめに動くことも効果があります。1日8000歩、または歩行と同程度の身体活動を1日60分以上目指しましょう。
【1000歩相当の運動例】

- ♥ 10分のウォーキング
- ♥ 10分以上の掃除機かけ

糖尿病予防教室

3つのテーマごとに糖尿病の予防方法を学びます。血糖値が「ちよっと高め」の方、治療をしていない方、過去に妊娠糖尿病と診断された方向けの教室です（全ての回に参加することをすすめします）。

定員 各回40人（申込順）

申込期間 1月14日(火)〜24日(金)

申込方法 左の二次元コードから電子申請または保健センターへ

電話



【内容・日程】

① 糖尿病を知る

糖尿病の病態と予防
とき 1月31日(金)午前10時〜11時30分

講師 西井裕さん（長野市民病院糖尿病・内分泌内科顧問医師）

② 正しい食事を知る
糖尿病を予防する食事方法
とき 2月14日(金)午前10時〜11時30分

講師 市管理栄養士

③ 効果的な運動を知る
糖尿病を予防する運動方法
とき 2月28日(金)午前10時〜11時30分

講師 長野県健康づくり事業団健康運動指導士

講師 長野県健康づくり事業団健康運動指導士

講師 長野県健康づくり事業団健康運動指導士

講師 長野県健康づくり事業団健康運動指導士

卒業隊員の
その後！

2024年夏に卒業した村田隊員、井上隊員、小田隊員。『広報須坂』8月号特集でも活動を取り上げ、その後が気になっている方も多いはず。そこで、3人に今やっていることや卒業しての思いなどをお聞きしました。



井上陽介さん

高校生有志と立ち上げた団体「Let's try project」はイベントなどを通して須坂市を盛り上げてくれています。
▼こんにちは！僕は現在、高校と地域や行政をつなぐ「連携コーディネーター」として学校教育課に所属して活動しています。また、市内2高校（須坂・須坂東）の探究アドバイザーとして授業にも携わっています。そして「Let's try project」の活動も設立3周年を迎えました！今後さらに「教育×地域連携」に特化して活動を展開予定です！



▲広報須坂8月号特集

東京都小平市から移住し、空き家を活用した高校生の居場所づくり、若者と地域との交流促進などを行ってきました。



村田健児さん

ほっとする味を多くの人に届けてきました。
▼Hello, I am MURATA. 村田です。任期は終了しましたが、まだ須坂市に住んでいます。現在はご縁で長野市のある企業で働いています。ですが、畑で野菜を作ったり、草刈りの仕事は個人事業主としてやっています。特に、思い入れのある「ヒマワリプロジェクト」は根気強く継続していくつもりです。就職していますが新たな事業も考えており、須坂市をもっと魅力的な町にしていきたいです。でも1人では無理だと思っているのが、皆さんの協力のもと頑張っていきたいと思っています。

兵庫県姫路市から移住し、農業や遊休農地の活用などに取り組みんできました。村田さんといったら「ムラタのチャイ」。



小田達彦さん

▼お久しぶりです！私は現在リモートの仕事をしつつ、1歳になった子どもや妻と須坂暮らしを満喫しています。協力隊時代から取り組んできた教育関係の活動も継続しており、通年の自然体験イベント「森ラボ」の運営や、11月に開催した謎解きイベントにも携わりました。これからも地域と関わりながら須坂暮らしを楽しんでいきたいと思っています。

神奈川県川崎市から移住し、コミュニティスクールの推進などに力を入れてきました。小学校で子どもたちに大人気だった小田さん。学校と地域をつなぐコーディネーターとしてさまざまな学びを提供してきました。

須坂市生涯学習まちづくり

出前講座 新規講座募集！

問合せ 生涯学習推進課 (026-245-1598)

★出前講座とは

毎年4月に「まちづくり出前講座パンフレット」を市内全戸へ配布しています。メニューの中から、知りたい、聞きたい、学びたい内容を選んでご注文いただくと、講師が出向き、講座を行います。
※一部、施設見学あり。
現在、市や各種機関、市内の企業・団体・個人の皆さんにご協力いただき、142講座の豊富なメニューを取りそろえています。

★生涯学習のお手伝いをしてみませんか

パンフレットの改訂にあたり、新たな出前講座として講師をしていただける方を募集します。詳細は、生涯学習推進課へお問い合わせください。皆さんのお申し込みをお待ちしています。
申込期限 2月4日(火)



スザッピー

2024年4月から11月までの受講者数は、延べ3841人で、市民の生涯学習や町の行事、小中学校の社会科学習などに活用いただきました！



▲講座の様子「紙芝居と朗読」

●左の二次元コードから、市ホームページで2024年度の講座メニューをご覧いただけます。



信州須坂の台所 96

レシピ投稿検索サイト「クックパッド」に、須坂市公式キッチン「信州須坂の台所」を掲載しています。その中から、毎月おすすめ料理をご紹介します。



黒豆煮の炊き込みご飯



調理時間約20分

1人分の成分

- エネルギー…350kcal
- たんぱく質…10.7g
- 炭水化物…65.1g
- 脂質…5.8g
- 塩分…0.9g

レシピ動画 (第82弾)

今月のレシピを動画でご覧いただけます。レシピ動画は1分程度です。



YouTube

おせちの定番でリメイク

おせちの定番、「まめに元気に働けるように」と無病息災を願って食べる「黒豆煮」を使ったレシピです。手作りの黒豆煮はもちろん、既製品を使ってもおいしく作れます。甘くしょっぱい組み合わせで、いつもと違った黒豆煮を楽しんでみませんか。

【材料】(2人分)

- 白米…150g(1合)
- 黒豆煮…30g
- 鶏もも肉…40g
- ニンジン…20g
- 刻み油揚げ…10g
- 塩昆布…3g
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- ゴマ…お好み

【作り方】

- ① 白米をとぎ、1合分の水に1時間以上浸しておく。
- ② 鶏もも肉を小さめに切り、しょうゆ、酒と合わせ、15分程度おいておく。ニンジンは千切りにする。
- ③ 米と水が入った釜に、黒豆煮、鶏もも肉、ニンジン、刻み油揚げ、塩昆布を入れて、通常炊飯する。
- ④ 炊き上がったらく混ぜて盛り付け、お好みでゴマを振りかけて完成。

人口・世帯数

人口…49,175(-34)
 男…23,950(-5)
 女…25,225(-29)
 世帯…20,757(+5)

2024.12.1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



マイ広報紙



マチイロ



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

CO₂(二酸化炭素)削減に節電が必要な理由は?

石油・石炭・天然ガスを燃やした熱で湯を沸かし、蒸気でタービンを回して電気を作る「火力発電」。燃料が燃える過程でCO₂などの温室効果ガスが発生します。それでも、発電効率の良さなどから日本の電気の約7割が火力発電によるもの。私たちの日々の節電がCO₂削減につながります。



出典：経済産業省2023年度エネルギー需給実績速報

よもやまばなし

◆特集は、高校生を含む4人の方をお招きした座談会。日頃の活動に込める須坂への温かな思いのほか、イマドキ高校生の本音なども続出。皆さんの明るく前向きな姿勢を映した和気あいあいとした雰囲気印象的でした♪(三ツ井)

◆21ページで取材したオンライン国際交流。中学生が須坂を紹介する中で、臥竜公園の名物おでんを「black」と説明すると、外国の方は驚いていました。お花見などでよく食べるので、興味を持ってくれて私も嬉しかったです! (土屋)