

広報

須

す ぎ
か

坂

市

2

2025

特集 妊娠・出産・子育てを支える地域医療



2025年須坂市
二十歳を祝う会



妊娠・出産・子育てを支える 地域医療

長野県立信州医療センター 産婦人科・小児科



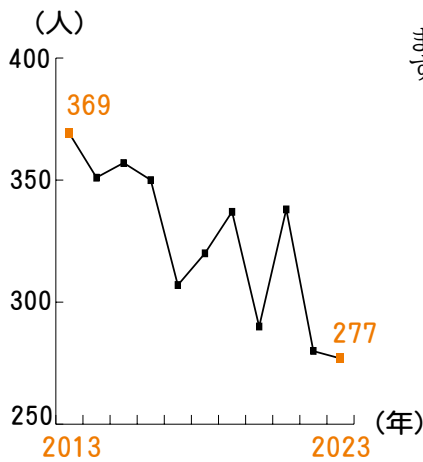
全国的に少子化が進む中、須坂市でも出生数が年々減少傾向にあります。少子化対策の一つとして、地域社会における母子保健医療体制や子育て支援体制の充実、整備などが求められています。

須坂市街地にある「長野県立信州医療センター」は、市内で唯一の出産ができる総合病院です。市とのつながりも強く、市と産婦人科、小児科とが連携して妊産婦やお子さんへのサポート体制を作りながら、安心して妊娠・出産・子育てできるまちを目指しています。今月号は、産婦人科・小児科の先生、利用者に思いをお聞きしました。

100人減

須坂市の出生数の推移

左のグラフは、2013年～2023年の須坂市の出生数を示しています。2023年の出生数は277人で、10年前の2013年と比べると約100人減っています。



長野県立信州医療センター



長野県立信州医療センターは、地域の基幹病院として大きな役割を担っています。風邪や生活習慣病といった身近な病気から、がんや心臓病などの専門的な治療が必要な病気まで、幅広い症状の患者に対応しています。

産婦人科と小児科の連携で妊娠から出産・育児までスムーズなサポートを！

産婦人科では、男性3人、女性1人の計4人の医師と経験豊富な助産師・看護師が妊娠出産全般をサポートしています。小児科との連携も深く、帝王切開分娩などには小児科の医師が立ち合い、密に



産科部長・婦人科部長
ほった だいすけ
堀田大輔先生

上田市出身。2008年から信州医療センター産科・産婦人科医として勤務（研修医期間を含む）。



産婦人科・小児科の先生たちに聞きました

不安を取り除くことが私たちの役割「ありがとう」がやりがいです

Q 信州医療センター産婦人科の特徴はどんなところですか？

当院では、助産師が中心となつて診察する助産師外来があります。妊婦さんの話をじっくり聞き、親身になって一緒に考えてくれています。

市の保健師とのつながりが強いのも特徴です。出産後はホルモンバランスの乱れや環境の変化から疲労を感じやすく、育児の不安もでています。中には「産後うつ」になる方もおり、そういった状況を防ぐためにも、医療機関と行政がともに妊産婦さんを支えています。病院の診察の場面や保健師との面談で、精神的な不調や育児不安などのさまざまな悩みを聞き取り、必要に応じて情報を共有しながら妊産婦さんに関わらせてもらっています。市からの委託を受け、育児相談や指導を行う産後ケア事業も行っています。家族の援助が受けられない方や体の休息を取りたい方などにぜひご利用いただきたいです。

Q 心掛けていることはなんですか？

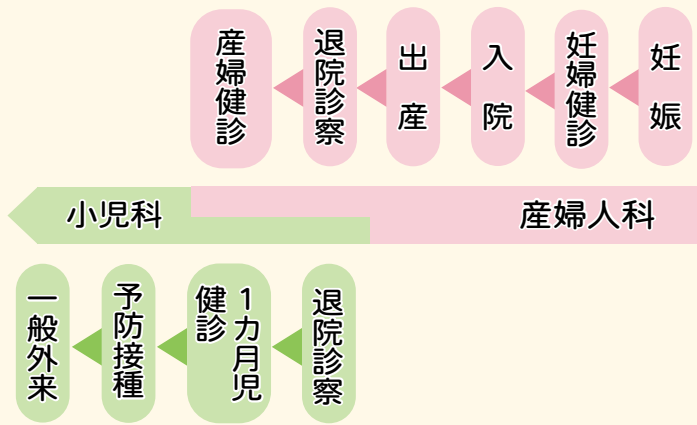
妊産婦さんが困っていたことを覚えておくようにしています。次の受診時にその悩みが解決しているのか、あるいは悩みが進展して

しまっているのか、状況に応じて、その人に寄り添った診察を心掛けています。特に出産が初めてのの方は「この症状は大丈夫？」と体調の変化一つ一つが心配になります。「育てる」という想像もなかなかしにくいですね。相談に乗ってくれる人が周りにいれば良いですが、最近は核家族が増えていきます。私たちは妊娠の経過を診ること、異常がないか確認することが主な診察内容です。その中で、できるだけ不安を解消してあげることが大切だと思います。

Q 堀田先生は地域の皆さんにとってどんな存在でありたいですか？

「頼りになる存在」でありたいと思っています。「ありがとう」と言われることが私の一番のやりがいです。産婦人科は、生理関係、出産、更年期まで一連で診ていけるところも魅力だと感じています。当院で出産したお母さんが、成長した子どもの受診に付き添って一緒に来る場面もあります。長年勤めているからこそ経験できる嬉しい出来事です。市内でも少子化が進んでいます。子どもを産みたいと望んでいる人を導いていくことが産婦人科の一つの役割だと思っています。最近外国の方の受診も増えています。これから受診する人も増えるように取り組んでいきます。

連携を取りながら安全なお産を心掛けています。また、全ての新生児の1日目・退院診察、その後のフォローまでを小児科医が行い、スムーズなサポートを提供します。



2024年10月から午後の小児科外来診療を拡充しています

小児科不足による子育て世代の不安解消を図るため、市と協力し、水曜日と金曜日の午後診療を試行的に行っています。
受付時間 午後1時30分～4時
※状況によって受付終了時間が早まる場合があります。
※紹介状がない場合は、選定療養費（保険対象外）がかかります。

産婦人科との連携から発達外来まで
地域全体で子育て世帯を支えたい

Q 信州医療センター小児科の特徴
はどこなところですか？

当院では産婦人科と小児科が毎週一緒に会議を行い、情報を共有しています。お腹の赤ちゃんの状態を把握しておくことで出産時に異常事態が発生した場合にすぐに対応でき、必要に応じて適切な機関につなげます。速やかな対応ができるのは総合病院ならではの強みです。

また、乳幼児健診や予防接種、疾患外来に加え、発達心理外来を行っており、発達症、心身症、不安症なども診療しています。心のこと、不登校に関することなど、



小児科部長
みなみ いさき
南勇樹先生

須坂市出身。2017年から信州医療センター小児科医として勤務。

さまざまな悩みを抱えるお子さんがおり、小児科の枠を超え、学校の先生、市教育委員会、保健師とも連携しながら、一人一人の心のケアに取り組んでいます。お子さんの心身の状態は周りの環境が影響する場合もあるため、地域全体で子育て世帯を支えていくことが重要だと考えています。

Q 子育て世帯へのサポートとして
どんなことを行っていますか？

近年は少子化などの影響で全国的に小児科医が減ってしまっています。当院では、小児科不足による子育て世帯の不安を解消するため、10月から試行的に水曜日と金曜日の午後に一般外来を開始しました。インフルエンザやマイコプラズマの流行もあり、利用者は徐々に増えてきています。個人的な夢ではありますが、地域の小児科医や精神科医が増え、「子どもの調子が悪いときにすぐ診れる環境」を整えていきたいですね。

Q 南先生は地域の皆さんにとって
どんな存在でありたいですか？

「必要不可欠な存在」になりたいです。体調が良くなることで、お子さん自身が笑顔になります。私はその笑顔を見ることが一番嬉しいです。これからも心のケアを含め、子どもたちを笑顔にできるような診療に努めていきたいです。

利用者 INTERVIEW

「産後ケアで安心して育児の準備が
できました」



堀尾さんご家族

信州医療センターで出産し、産後ケア事業の宿泊ケアを利用。子どもの初めての瞬間に立ち会えることに喜びの毎日を過ごしています。

ここで産みたい！
と思いました

私は栃木県出身で、出産前後は実家の母が来てくれることになっていたのですが、須坂市での出産を決めました。夫の実家から一番近い信州医療センターを受診してみたところ、先生や助産師さんの雰囲気、先生が「ここで産みたい」と思いました。初めてかつ地元から離れての出産だったので、さまざまな不安もありました。家族はもちろんです。先生

と助産師さんがたくさん話しかけてくださり、丁寧にアドバイスをしてくださったので、とても心強かったです。

周りに甘えることも大切です

私は産後ケア事業の宿泊ケアを利用しました。予定日より早い出産であったため、母の到着などが間に合わず、入院の延長を相談したところ、助産師さんに勧めていただいたことがきっかけです。産後ケアというと、退院後、困ったことがあったときに利用するイメージでしたが、入院から続けて利用できたので、ありがたかったです。夫が申請をしたのですが、手続きが簡単で驚きました。宿泊ケアでは、毎朝、先生が様子を見に来てくださり、助産師さんに指導してもらいながら、授乳や沐浴の練習を行いました。新生児は毎日の成長が早く、出産後は自分の心にも余裕がなかったため、さまざまな不安や疑問が出てきますが、その都度聞くことができ、子どもの症状を見ながら教えていただけたので安心感がありました。自分の体の回復もできました。

出産したては「がんばらなきゃ」と気負いがちですが、周りに頼り、甘えることも大事です。安心して育児をスタートできるよう、みなさんにも産後ケアをおすすめしたいです。



子育てを全力応援！ in すざか

須坂市ではすべての赤ちゃんが健やかに育ち、そして安心して子育てができるように、妊娠中からさまざまなサポートを行っています。



市ホームページ

母子健康手帳交付

一人一人と面談

出産応援給付金

妊婦 1 人あたり 5 万円

♡母子健康手帳交付時に保健師が妊婦さんの体調やメンタルヘルスの状況、出産後の育児に関する心配事や家族の協力状況などをお聞きしています。相談内容によって支援が必要な場合は、保健師、助産師が訪問や電話による相談を行っています。また、本人の同意を得て、受診している病院の助産師さんとも連絡を取り合う場合もあります。

はっぴーママ応援 妊産婦相談

♡お母さんが安心して妊娠期間を過ごせるよう、妊娠中から保健師や助産師が電話や面談、訪問をして、体と心のこと、出産後の育児のことなどに関する相談に応じています。

マタニティセミナー

♡妊娠中から栄養、歯の健康、授乳、楽しい育児のコツなどをお伝えするセミナーです。赤ちゃんのプチお世話体験、パパの妊婦体験コーナーもあります。
【2025年5・6・7月出産予定の方向けのセミナー】
第1回：2月27日(木) 第2回：3月9日(日)
詳細は20ページをご覧ください。



パパの妊婦体験！

出産後

産後ケア事業

♡出産後の育児やからだの回復に心配のあるお母さんとお子さんが、医療機関や助産所で授乳などのアドバイスや育児相談などが受けられる事業です。宿泊ケアとデイケア(日帰り)と、ご自宅に助産師が訪問する訪問ケアがあります。

赤ちゃん訪問

子育て応援給付金

新生児 1 人あたり 5 万円

♡新生児連絡票をもとに、出産された方のご自宅に保健師などが訪問し、体重測定や育児の相談に応じます。

妊娠中から出産後、子育て中のどんな場面でも、不安な事、心配事など何でもお話してもらえると嬉しいです。ご家族に寄り添い、いつでも話せる身近な存在でありたいと思っていますので、お気軽にご相談ください。



健康づくり課
田中保健師



妊娠・子育てなんでも相談 「おひさま」

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、関係機関へコーディネートもします。

専用電話 ☎026-213-6400

相談時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分
(年末年始・祝日を除く)

問合せ

【長野県立信州医療センターに関すること】
☎026-245-1650(代表)

分娩をご希望の方は「産婦人科外来へ」とお伝えください。助産師がお話をお伺いし、予約をお取りします(午後にお電話ください)。

【5ページに関すること】

健康づくり課(☎026-248-9018)

保健センター(☎026-248-9023)

2025年度から段階的に 部活動の地域移行が始まります

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

部活動を取り巻く現状

少子化や教員の働き方が社会問題化する中、2022年12月、国は学校で行っている部活動を、地域と連携しながら地域全体で支える地域クラブ活動に移行させていく「部活動地域移行」の方針を示しました。これを受けて市では、2024年5月に「須坂市部活動地域移行推進計画」を策定し、現在、部活動地域移行の体制整備を進めています。須坂市における部活動に代わる新たな地域クラブの概要、今後の部活動地域移行スケジュールなどをお知らせします。

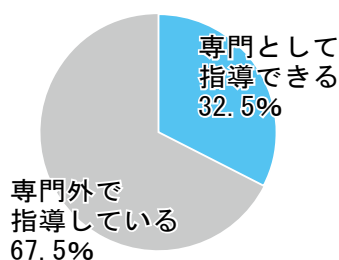
部活動の地域移行が国全体で進められています。

少子化に伴う部員数の減少が進む中、学校部活動をこれまでと同様の体制で運営することは全国的に難しくなっています。市でも、2021年度からの10年間で、生徒数が16%減少する見込みで、チームで競技するスポーツや団体で活動を行う文化系の活動などは一つの学校だけでは編成が難しくなることが予想されています。すでに、他校と合同部活動を実施している活動や、合同部活動を検討している活動もあります。

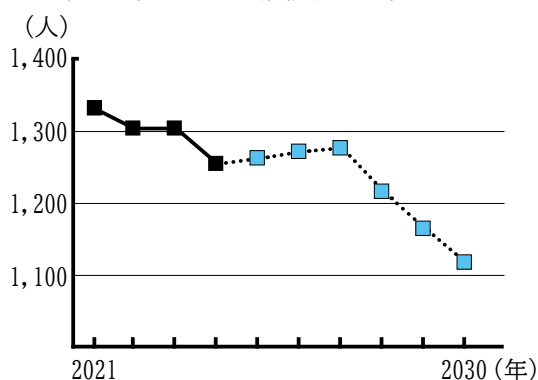
また、専門性や意思に関わらず教員が顧問を務める指導体制が、教員の負担になっている実態もあり、学校の働き方改革が進む中、これまでの体制を維持することは、より一層厳しくなっています。

こうした状況の中、子どもたちのスポーツ・文化芸術活動に親しむ機会を将来にわたって確保していくため、「地域の子どもは、学校を含めた地域で育てる」という考えの下、

■教職員による部活動指導の状況(須坂市部活動地域移行に関するアンケート結果より)



■須坂市の生徒数の推移
(2024年10月1日推移表より)



どうなる？

須坂市の「部活動に代わる新たな地域クラブ」

市では、スポーツ・文化活動関係者や学校、保護者などで構成する「須坂市部活動地域移行検討協議会（以下、協議会）」を設置し、須坂市の部活動に代わる新たな地域クラブ（以下、地域クラブ）の検討を行っています。現在までに運営主体・運営形態などを決定し、引き続き、体制整備に向けた検討を行っていきます。

Q 地域クラブの運営主体は？

A. 部活動は学校が運営主体ですが、地域クラブは須坂市教育委員会が運営主体となります。

Q 地域クラブの運営方針は？

A. 生徒が活動に主体的に取り組み、仲間づくりや人間関係の構築、社会性や協調性を育むことに努めます。また、専門性の高い知識や技術の習得だけでなく、活動の楽しさ、上達したことへの達成感、努力することの尊さを実感できる活動に努めます。

Q 地域クラブの種目・活動は？

A. 現在市内中学校にある部活動の種目・活動を予定しています。
【予定種目・活動】▼バレーボール

▼バスケットボール▼ソフトテニス
▼剣道▼卓球▼サッカー▼陸上▼吹奏楽▼合唱▼美術▼技術・科学

Q 地域クラブの指導者はどのような人？

A. 競技・活動の経験者、指導経験者、部活動の顧問、部活動指導者など、さまざまな関係者の中から地域クラブの運営方針を理解して指導いただける方をお願いしていきます。部活動の指導者と地域クラブの指導者が同じ場合もあります。

地域クラブ活動の早期実現に向け、指導者・協力者として地域の皆さまのご支援ご協力をお願いします。

Q 保護者の負担はどうなる？

A. 地域クラブ運営に係る経費は、参加者による費用負担を原則とします。会費は可能な限り参加しやすい金額を設定できるように協議会で検討していきます。また、生徒が経済的理由によって活動への参加を諦めることがないよう、支援制度も検討します。活動場所までの送迎は、ご負担をおかけする場合があります。

須坂市の部活動地域移行のスケジュール



須坂市部活動地域移行推進計画など（市ホームページ）

「須坂市部活動地域移行推進計画」に基づき、まずは2026年度末までに、休日の部活動を地域クラブへ移行していきます。

2024年度 … 地域クラブの体制整備

各団体などへの協力依頼、指導者の確保、クラブ規約・規則・運営方針などの策定、地域クラブ会費・指導者謝金などの検討、地域クラブの試行

2025年度 … 体制が整った種目・活動から順次、休日の部活動を地域クラブへ移行

体制が整った種目・活動から順次、休日の部活動のうち、月に数回の活動を、地域クラブとして活動するようになります。

平日の部活動は、今までと変わりません。

月の活動例
(部活：部活動 地域：地域クラブ活動 休：休み)

日	月	火	水	木	金	土
休	部活	部活	休	部活	部活	部活
休	部活	部活	休	部活	部活	地域
休	部活	部活	休	部活	部活	部活
休	部活	部活	休	部活	部活	地域

2026年度 … 年度末までに、休日の部活動を全て地域クラブへ移行

※平日の部活動は、休日の部活動の地域移行の状況を検証し、できるところから地域移行していきます。

申告が必要な方

- ▶ 農業収入、不動産収入のある方や自営業の方
 - ▶ シルバー人材センターの配分金、講演料、原稿料、個人年金、生命保険の満期一時金などのある方
 - ▶ 給与などの源泉徴収票が複数ある方や、年末調整が済んでいない方
 - ▶ 医療費控除や新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ※自宅などの太陽光発電設備の売電料金は「雑所得」として申告する必要があります。

申告が不要な方

- ▶ 収入が給与のみで、年末調整が済んでいて、ほかの控除を追加しない方
 - ▶ 収入が公的年金のみで、その合計金額が400万円以下の方のうち、所得控除（医療費控除など）を追加しない方
- ※確定申告が不要な場合でも、市・県民税の控除を追加する場合は、市・県民税の申告をしてください。

税の申告はお早めに

**確定申告、市・県民税の申告期限は
3月17日(月)です**

▶ 所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税の問合せ

…長野税務署

(☎026-234-0111 自動音声案内)

〒380-8612 長野市西後町608番地の2

▶ 市・県民税の問合せ

…税務課(☎026-248-9001)

確定申告はe-Tax、スマホ申告が便利です

所得税確定申告書は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。自動計算により、正確に作成することができます。作成した申告書は、マイナンバーカードを読み取りe-Taxで送信するか、印刷して郵送でも提出できます。申告会場に行かずに、土・日曜日、祝日も申告できますので、ぜひご利用ください。

【スマホ申告】

マイナンバーカードと、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンだけで申告書の作成からe-Taxでの送信までを行うことができます。

※マイナポータルアプリのインストールが必要です。

問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク(☎0570-01-5901)



確定申告書等
作成コーナー



申告期間中のお願いと注意

- ▶ 市・県民税の申告は、2月14日(金)まで税務課（窓口3番・本庁舎1階）で受け付けます。
- ▶ 申告期間中（2月17日(月)～3月17日(月)）は、税務課窓口では申告相談はできません。申告書の提出のみ受け付けます。
- ▶ 右の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。若里市民文化ホールで相談・申告してください。
- ▶ 所得税および復興特別所得税の納付期限は3月17日(月)です。申告相談会場では納付できません。金融機関窓口での現金納付か口座振替による納付をお願いします。

市の相談会で受け付けできない方

- 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、特定増改築等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

申告書の入手・申告方法

- ▶ 昨年e-Tax、市の会場、若里市民文化ホールで申告した方、国税庁ホームページから申告書を作成した方、所得税の還付申告をした方には確定申告書は送付されません。昨年と同じ方法で申告するか、長野税務署に請求してください。一部の申告用紙は、税務課に設置しています。
 - ▶ 1月下旬に市から市・県民税申告書を郵送しましたので、届いた方は申告してください。
- ※申告書が届かない方でも申告が必要な場合があります。所得がなく、須坂市に住民登録のある親族の扶養になっていない方は、生活状況などを申告してください。



須坂市の申告相談会は2月17日(月)からシルキーホールで行います

申告に必要な持ち物

※必要な書類はすべて原本です。申告書に添付するものもありますので、控えが必要な方は、事前にコピーしてください。

- ☐ 申告書（送付されている場合）
- ☐ はんこ（認め印で構いません）
- ☐ 個人番号確認書類（マイナンバーカードなど）
- ☐ 身元確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）
- ☐ 委任状（代理人が来場し申告書を作成する場合）
- ☐ 給与・公的年金などの源泉徴収票
- ☐ 報酬・賃金など収入額がわかる書類（支払額の証明書など）
- ☐ 営業・農業・不動産収入のある方
…作成した収支内訳書と帳簿、書類、領収書など
- ☐ 国民年金保険料、生命保険料、地震保険料、旧長期損害保険料、個人年金保険料などの支払証明書（健康保険料は支払い額がわかるもの）
- ☐ 被扶養者（配偶者や子など）の所得がわかる書類（源泉徴収票など）
- ☐ 医療費控除の明細書
領収書のみでは申告できません。必ず明細書を作成し持参してください。
- ☐ セルフメディケーション税制の適用を受ける場合は、健康診断や予防接種など一定の取り組みを行った証明書類
- ☐ 障害者手帳、障害者控除対象者認定書
- ☐ 寄附をした団体（日本赤十字社など）やふるさと納税の寄附先の市区町村が発行する証明書
- ☐ 申告者本人の預金通帳など口座番号がわかるもの（所得税の還付を受ける際に必要です）
- ☐ 税務署からの「確定申告のお知らせ」はがきまたは封書（届いている場合）

会 場 シルキーホール第1ホール
（須坂駅前ビルシルキー3階）

駐車場 須坂駅前パーキング
※駐車場サービス券をお渡しします

申告 相談日	対象地区と受付(開場)時間	
	午前9時～10時30分	午後1時30分～3時30分
2月17日(月)	峰の原高原・大日向町	松川町・光ヶ丘ニュータウン
2月18日(火)	米子町	夏端町
2月19日(水)	北横町	上町・本上町・上中町
2月20日(木)	太子町・新町・常盤町	九反田町・幸高町
2月21日(金)	立町・春木町	高橋町・二睦町
2月25日(火)	相森町	坂田町
2月26日(水)	境沢町・中島町	高畑町・北旭ヶ丘町
2月27日(木)	本郷町・田の神町	須坂ハイランド町・大谷町
2月28日(金)	相之島町・北相之島町	
3月3日(月)	明德町・望岳台	福島町・野辺町
3月4日(火)	穀町・村石町	米持町
3月5日(水)	八重森町・沼目町	旭ヶ丘町
3月6日(木)	仁礼町	横町・東横町・南横町
3月7日(金)	西町・亀倉町	小河原町・新田町・塩野町
3月10日(月)	中町・八幡町	南原町・五閑町
3月11日(火)	北原町・小山町	屋部町
3月12日(水)	馬場町・南小河原町	井上町
3月13日(木)	塩川町	小島町・豊島町
3月14日(金)	高梨町・豊丘上町	村山町・豊丘町
3月17日(月)	上八町・下八町	

※待機場所がありませんので、受付(開場)時間前の来場は
ご遠慮ください。



長野税務署の申告会場は若里市民文化ホールです 問合せ 長野税務署

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、祝日を除く。ただし、3月2日(日)は開設。）

時 間 午前9時～午後4時

※2月17日(月)から3月17日(月)の間は、長野税務署
庁舎（長野市西後町）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

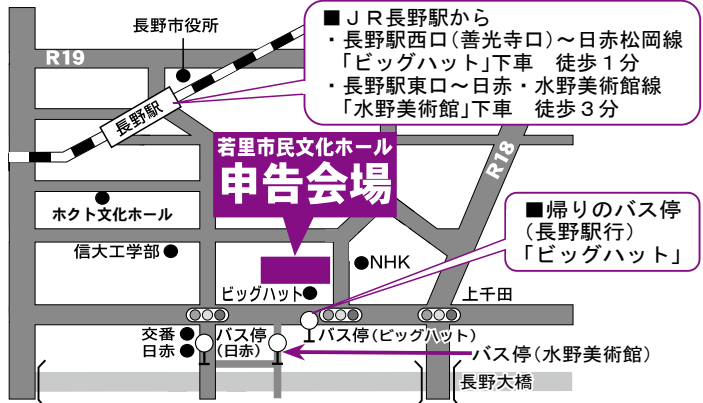
▶国税庁LINE公式アカウントを通じ
たオンラインでの事前発行

▶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。



国税庁LINE
公式アカウント



お知らせ

2024年度須坂市一般会計補正予算 第5・6号が成立しました

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

令和6年12月市議会定例会で議決された補正予算第5・6号の総額は、20億6,991万5千円で、予算累計額は302億7,366万5千円となりました。事業ごとの補正金額と主な内容をお知らせします。

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち (健康・福祉)

■高齢者福祉施設整備事業〈780万7千円〉

地域介護・福祉空間整備等施設整備交付金を活用し、認知症グループホームが行う利用者などの安全性確保のための防災改修に対して補助します。

問合せ 高齢者福祉課(☎026-248-9020)

■支援費サービス事業〈1億8,183万3千円〉

障害福祉サービスの利用増加に伴い、訪問系介護支援費などを増額しました。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

■生活保護総務費〈15万8千円〉

根拠法令などの調査確認業務に費やす時間を削減し、生活保護受給者に対し、より質の高いサービスを提供するため、生活保護システムにAI支援サービスを導入します。

問合せ 福祉課(☎026-248-9003)

一人ひとりが学び、高め合うまち (生涯学習・文化振興・スポーツなど)

■公民館管理事業〈29万1千円〉

各町からの要望に対応するため、樹木剪定のための委託料を増額しました。

問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

安全・安心で快適な生活と美しい自然環境がともにあるまち (安心安全・都市基盤整備・環境)

■道路維持補修事業〈2,050万円〉

各町からの要望に対応するため、道路などの修繕に係る経費を増額しました。

問合せ 道路河川課(☎026-248-9006)

子どもの個性と力がのびのび育つ教育のまち (子育て・教育)

■私立保育所運営助成事業〈135万円〉

▶性被害防止対策設備等支援事業補助金を活用し、私立園における園児の着替え時に使用するパーテーションなどの購入費用に対して補助します。

▶保育体制強化事業補助金を活用し、私立園が雇用する外国語通訳者の人件費に対して補助します。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

■保育所管理事業〈114万9千円〉

公立保育園の給湯器が故障したため、修繕料を増額しました。

問合せ 子ども課(☎026-248-9026)

■小学校管理運営事業〈309万5千円〉

小学校において修繕箇所が増加していることから、修繕料を増額しました。

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

活力と賑わいのある自立したまち (産業振興)

■鳥獣被害防止対策事業〈138万7千円〉

有害鳥獣駆除件数の増加に伴い、賞賜金を増額しました。

問合せ 農林課(☎026-248-9004)

■信州須坂ふるさと応援寄附金事業〈13億円〉

信州須坂ふるさと応援寄附金の増加に伴い、決算見込額を当初の22億円から35億円とし事業費を精査しました。

問合せ 政策推進課(☎026-248-9017)

※補正した全ての内容を記載していませんので、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

お知らせ

市民の皆さんのご協力をお願いします 各町の区長さんを紹介します

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

災害の発生などで改めて‘地域の絆’が見直されています。市内では、69の区（自治会）が地域課題の解決やより良い生活環境づくりのため、自主的に運営、活動されています。区長の皆さんには、町区のリーダーとして尽力いただいております、市民と行政のパイプ役としても活躍されています。

(敬称略)

穀 町	森山 裕士	境沢町	半田 直道	田の神町	町田 長治
上 町	青木 俊晴	相森町	宮入 靖	井上町	清水 仙一郎
本上町	中澤 幸生	高橋町	小林 文彦	福島町	丸山 悦雄
上中町	前坂 政明	大谷町	坂口 雅彦	中島町	牧 博
中 町	鈴木 健太郎	本郷町	中村 壽	九反田町	北村 長久
春木町	小林 浩	高畑町	返町 廣	幸高町	山際 幹夫
太子町	岡田 幸雄	南小河原町	佐藤 宏明	米持町	宮崎 史郎
新 町	浦野 亮一	小河原町	植木 一美	二睦町	弓田 吉貞
常盤町	望月 保典	新田町	依田 雄治	上八町	関野 正
横 町	耳塚 保人	小島町	依田 浩明	下八町	村石 喜一
東横町	岩船 文昭	相之島町	宮澤 恒房	野辺町	武田 今朝春
南横町	清水 宏造	北相之島町	中澤 達也	村石町	宮本 正
北横町	三石 秀彦	豊島町	大澤 幸博	明德町	吉越 進
立 町	渡邊 利夫	旭ヶ丘町	浦野 啓治	望岳台	中村 今朝二
馬場町	黒岩 千春	北旭ヶ丘町	宮澤 多計志	仁礼町	入澤 栄司
西 町	滝澤 敏昭	松川町	宮川 和幸	亀倉町	樋口 喜義
須坂ハイランド町		光ヶ丘ニュータウン		夏端町	月原 光昭
	小林 衛		室井 明	米子町	竹前 寿美夫
坂田町	田中 義二	八重森町	中村 豊彦	塩野町	西澤 敏幸
南原町	坂田 信幸	沼目町	坪井 貞治	峰の原高原	中澤 王久東
北原町	嶋田 恒治	塩川町	吉川 一夫	大日向町	春原 等
小山町	久保田 武	高梨町	丸山 長治郎	豊丘町	青木 信一郎
屋部町	高橋 良平	五関町	田村 憲雄	豊丘上町	羽生田 貴志
八幡町	吉池 清	村山町	黒岩 重之		

区（自治会）の主な活動

- 自治会の運営 …区長(自治会長)や役員の皆さんが年間計画、予算などをつくり、総会などで区民の承認を得ながら運営を行っています。
- 防災・防犯 …災害時など「いざ」という時に頼りになるのは身近な区(自治会)です。避難訓練などの防災活動や防犯パトロール、防犯灯の設置・維持管理などを行っています。
- 福祉・子育て …高齢者の見守り、育成会(子ども会)活動や通学路の安全確認などを行っています。
- 環境美化 …町内清掃や草刈り、除雪、ごみステーションの設置・維持管理、花壇などの整備・管理などを行っています。
- 親睦 …お祭りや運動会などのイベントを実施しています。
- その他 …須坂市や各種団体の広報誌などの配布、回覧板で市の情報や区の行事をお知らせしています。また、区民から寄せられた意見などをもとに、行政への要望活動を行っています。

お知らせ

「須坂市国民健康保険」後期高齢者医療制度加入の方は
人間ドッグ受診補助制度をご利用ください

「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」を受診できなかった方は、市から補助を受けて人間ドッグを受診できます。ぜひご利用ください。

補助の内容

補助額

▼1日または半日人間ドッグ：1万5千円
 ▼1泊2日または2日間通院人間ドッグ：3万円

対象 次の①または②に該当し、条件③～⑤の全てに該当する方

- ①国民健康保険加入の35～74歳の方
- ②市内在住で後期高齢者医療制度に加入している方

【条件】

- ⑥特定健診項目の受診結果を提出していただける方
- ⑦2024年度中に、若年者健診や特定健診、後期高齢者健診を受診していない方
- ⑧2024年度中に、当補助金の交付を受けていない方
- ⑨ほかの医療保険などで人間ドッグの助成を受けられない方
- ⑩市税を滞納していない方

申請方法

- ①医療機関へ人間ドッグを予約する
- ②医療保険課または健康づくり課（本庁舎1階）で補助金交付申請書を受け取る
- ③人間ドッグを受診する

※医療機関へ申請書を提出し証明を受ける。受診費用の全額を医療機関へ支払う。

- ④医療保険課または健康づくり課へ申請書と人間ドッグの受診結果を提出する
- ⑤指定した金融機関の口座に市から補助金が振り込まれる

生活習慣の改善を支援

受診結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高い方に健康相談などの案内をしています。詳細は保健センターへお問い合わせください。

【申込・問合せ】 ▼医療保険課

（☎026・248・9034）

▼健康づくり課（☎026・248・9018）▼保健センター（☎026・248・9023）

お知らせ

国民年金保険料は
「まとめて前払い」と割引があります

国民年金前納割引制度

国民年金保険料は、一定期間分をまとめて前払い（前納）すると割引があります。2年分を口座振替で前納した場合の2024年度の割引額は、1万6590円でした。

●前納の方法

▼納付書（現金、アプリなど）

▼口座振替

▼クレジットカード（口座振替予定日に立替）

※納付書払いの詳細は、長野北年金事務所または長野南年金事務所へお問い合わせください。

●申込時に必要なもの

●口座振替の場合：

年金手帳（基礎年金番号通知書）、預貯金通帳、口座の登録印など

クレジットカードの場合：

年金手帳（基礎年金番号通知書）、クレジットカード

※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



ホームページ

年度の途中からでも前納できます

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

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

2025年度の国民年金保険料額は、決まり次第「広報須坂」や市ホームページでお知らせします。

【問合せ】 ▼医療保険課（☎026・248・9034）▼長野北年金事務所（☎026・244・4100）▼長野南年金事務所（☎026・227・1284）

お知らせ

4月以降、公民館をご利用の皆さんへ
2025年度の使用許可申請が必要です

生涯学習センターや公民館などを使用する場合は、年度ごとに使用許可申請が必要です。4月1日(火)以降に使用を予定している団体・サークルは必ず申請してください。
 ※施設予約は、使用許可を受けた上で、原則として使用希望日の2カ月前の月初日から予約できます。

対象施設

施設名	問合せ☎
生涯学習センター	026-245-1598
南部地域公民館・臥竜山公会堂	026-245-0273
日滝地域公民館	026-248-1686
豊洲地域公民館	026-246-3232
旭ヶ丘ふれあいプラザ	026-246-3783
日野地域公民館	026-246-2274
井上地域公民館	026-246-2488
高甫地域公民館	026-248-1925
仁礼コミュニティセンター	026-245-8118
豊丘地域公民館	026-245-9768

申請方法

▼使用施設へ使用許可申請書を提出
 ▼電子申請



電子申請

※1つの申請で、複数の公民館を申請することもできます。

※生涯学習センター3階ホール、日野地域公民館多目的ホール・屋外コート・別館、臥竜山公会堂、旧上高井郡役所を使用する場合は、都度申請が必要です。

生涯学習センター西館の取り壊し・駐車場整備を行います

期間 5月～2026年2月(予定)

工事中は生涯学習センター西側駐車場が使用できなくなります。また、取り壊しに伴う騒音も見込まれますので、ご理解願います。

【問合せ】生涯学習推進課

(☎026・245・1598)

イベント

市制施行70周年記念
100年後に残したい須坂 写真展示会

2024年6月から11月にかけて写真を募集した「100年後に残したい須坂」に156作品のご応募がありました。ご協力いただきありがとうございます。

ご応募いただいた全作品を一堂に展示します。ぜひご覧ください。

期間 2月1日(土)～28日(金)午前10時～午後4時
 ところ 臥竜山公会堂(入場無料)

岩本憲治さん(プロカメラマン) 講評

皆さん、身近なところからよく観察されている。

写真を撮るときは、何をどう撮るか、目的を持って撮ることが大事。場所を変えてみたり、レンズを変えてみると面白い。また、手前を意識する、後ろを意識するなど、構図を考えてからシャッターを押すことも重要。楽しんで撮ろうと思わないこと。

自分が生きてきた時代を次の時代へと残していくため、こういった記録は残していくべきだと思います。

【作品介绍】



撮影者 ファインマン さん
 撮影場所 須坂駅前
 講評 定点撮影のような須坂駅前の景色。町の風情と時(とき)を記憶させる写真です。



撮影者 あいめかん さん
 撮影場所 臥竜公園
 講評 夜桜を捉えた見事なショットです。臥竜公園も桜も「次代に残したい須坂」です。

【問合せ】政策推進課

(☎026・248・9017)

人権擁護委員の紹介

人権擁護委員は人権啓発活動、困りごとや心配ごとなど人権に関する相談、人権侵犯事件として調査・救済などを行っていきます(任期は1期3年)。

青木保憲さん、宮入靖さん、長坂三由紀さんが1月1日付けで法務大臣から委嘱されました。

【人権擁護委員】(敬称略)

- ▼黒岩寿代 (相森町)
 - ▼塚田厚子 (福島町)
 - ▼篠塚みち子 (仁礼町)
 - ▼青木保憲 (本上町)
 - ▼宮入靖 (相森町)
 - ▼長坂三由紀 (塩川町)
- 問合せ 人権同和・男女共同参画課(人権交流センター内)
- ☎026-245-0909



人権擁護委員の活動を通しての思い

人権擁護委員 黒岩寿代さん

人権擁護委員の委嘱を受けて3期9年目になりました。その間に多くの研修を受け、たくさん学ばせていただきました。

その全てを、人権相談などでお返しできたか分かりませんが、良い仲間、命取り組んできました。1年後の任期満了を迎えるにあたり、後に続く皆さんに何を残すことができるか考える毎日です。

私たち人権擁護委員は保育園児から高校生まで若い年代の人権啓発の活動も行っています。紙芝居を持って保育園に伺ったり、人権カルタを使い小学生と学んだり、人権作文を中学生に書いてもらったり、高校の校門前でリーフレットを配ったりと、世代に合わせ工夫しながら啓発活動を行っています。これらの活動

が若い皆さんの心の中に残るよう願っています。

一方で、子どもたちばかりでなく、デイサービスセンターがりの里での啓発活動なども行っています。通所している方々や職員の皆さんに人権のお話をしたり、レクリエーションを行い楽しみながら交流も深めています。もし、私たちのところにも来てほしいと思われた方は、須坂市人権交流センターにご連絡ください。私たちはどこへでも伺います。

心配ごとがあれば、一人で悩まず、まずは私たちに相談してください。きっと力になります。毎月、須坂市人権交流センターで「よろずなんでも相談」を行っています。お気軽に話にきてください。人権擁護委員の活動を、引き続き頑張りたいと思います。

市長の

いきいき通信



節分

もともと節分は「季節を分ける」ということで、年に4回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉でしたが、今では、旧暦で1年の始まりの時期にあたる「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。また、節分といえば、2月3日と思いますが、実は、立春の前日なので、今年は2月2日になります。したがって、豆まきも2月2日になります。

豆まきは、1年の初めの季節の変わり目に、1年の無病息災を願って行われます。息災には、災害、病気、飢饉など災いを鎮めるという意味があります。豆を投げるのは、穀物には邪気を払う力があると考えられ、また、「魔を滅する」魔滅(まめ)に通じ、さらに「魔を射る(射る」炒る)」ために、「炒り豆」が使われます。わが家では、近年は、炒った落花生を使用しています。

今年は戦後80年、昭和100年です。世界では紛争が起こっています。平和の中で季節行事が行えることは幸せです。そして、家族で豆まきをし、節分料理を食べることは、子どもにとって人生の良き思い出になります。

2月上旬は1年で最も寒い時期ですが、2月後半になると徐々に春が近づいてきます。希望の春、新年度のスタートの準備の時期でもあります。

▼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ご登録ください。ホームページID 3784

情報ファイル 2月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
 Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
 ホームページ https://www.city.suzaka.nagano.jp/
 市役所の業務時間 平日の午前8時30分～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

お知らせ

●県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済は、交通事故で負傷した時に、通院や入院の日数に応じて2万円(通院)～最高100万円(死亡)の見舞金が支給される助け合いの制度です。

加入期間 4月1日～2026年3月31日
 年会費 400円

※市内に通園・通学している中学生以下の子どもは、園や学校で団体加入できます(年額100円)。

申込方法 各家庭に配布する申込書に必要事項を記入し、会費を添えて、お住まいの区または市民課(窓口1番・本庁舎1階)へ提出
申込・問合せ 市民課
 (☎248・9002)

●Jアラートの全国一斉伝達訓練

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 2月12日(水)午前11時
問合せ 総務課
 (☎248・9000)

●春季全国火災予防運動

火災予防に努めましょう。
期間 3月1日(土)～7日(金)
問合せ 消防本部予防課
 (☎245・4200)
【春季全国火災予防運動に伴う消防訓練】
 市消防本部および市消防団合同の消防訓練を実施します。

とき 3月2日(日)午前
 ※時間・場所が決まり次第、

市ホームページでお知らせします。
問合せ 消防本部警防課
 (☎245・4900)

●ながの環境エネルギーセンターへの可燃ごみ持ち込み手数料を改定します

改定日 4月1日(火)から
改定後の料金 10キログラムあたり190円(税込み)
問合せ ▼長野広域連合環境推進課
 (☎213・5300)
 ▼生活環境課
 (☎248・9019)

●不妊・不育症治療費を助成します

【不妊治療費の助成】
対象 市内在住の婚姻関係にある夫婦(事実婚を含む)で、医療保険に加入し市税を滞納していない方
 ※県の「不妊治療(先進医療)費用助成事業」「妊活検診(不妊検査)費用助成事業」に該当する方で申請済の治療は対象外です。
助成限度額 2024年4月～2025年3月に不妊治療にかかった保険適用外の医療費の2分の1以内の額(1夫婦につき、年間10万円・通算5年間まで)

【不育症治療費の助成】
対象 市内在住の婚姻関係にある夫婦(事実婚を含む)で、医療保険に加入し市税を滞納していない方
 ※県の「不育症治療支援事業」「不育症検査費用助成事業」に該当する場合は、県の助成を受けた残りの医療費が対象となります。

助成限度額 不育症治療費の自己負担額の2分の1以内の額(1回につき5万円・通算5回まで)

【不妊・不育症治療費共通事項】
申込期限 3月31日(月)
 ※不育症治療は、治療が終了した日の属する年度に申請してください。

※申込予定の方は3月7日(金)までに、健康づくり課へお問い合わせください。
 ※妊活支援サイト「妊活ながの」では、不妊・不育に関する情報や相談先を紹介しています。ご利用ください。
申込・問合せ 健康づくり課
 (☎248・9018)



妊活ながの

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



広告の問い合わせは(株)ジチタイドへ(☎092・716・1401)

●児童手当の制度改正(拡充)に伴う申請は3月31日まで

2024年10月から児童手当が変わりました。次の方は拡充の対象となります。

対象 ▼所得制限により特例給付を受給している方▼所得上限超過により児童手当・特例給付を受給していない方▼高校生年代の子がいる方▼多子世帯の方

受給や増額の申請が必要な場合があります。市ホームページや『広報須坂』2024年10月号でご確認いただき、該当する方は期限までに申請をお願いします。

申請期限 3月31日(月)
問合せ 子ども課
(☎248・90026)



市ホームページ

●各種健康診査の申し込みは2月7日まで

2025年度に実施する各種健康診査の対象となる世帯には、「各種健康診査申込書(はがき)」が封入された封書を1月中旬に郵送しました。申込書には対象となる家族分を掲載していますので、希望

する健診欄に丸をして郵便ポストに投函してください。

※対象の健診がない世帯には申込書を郵送していません。
申込期限 2月7日(金)必着
問合せ 健康づくり課
(☎248・90018)

●ヒトパピローマウイルス感染症予防接種の期間を1年延長します(一部対象者のみ)

次の方は接種期間が2026年3月31日まで延長となります。無料で接種できる最後の機会ですので、未接種の方はご検討ください。

対象 1997年4月2日～2009年4月1日生まれの女性で、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症予防接種が計3回済んでいない方のうち、2022年4月1日～2025年3月31日の間に1回以上接種している方

※対象者には4月頃に新たな予診票を郵送します。
問合せ 健康づくり課
(☎248・90018)



●マイナンバーカード電子証明書の更新

マイナンバーカードに搭載された電子証明書には有効期限があります。有効期限の約3カ月前に、地方公共団体情報システム機構から通知書が届きますので、市民課(窓口1番・本庁舎1階)で更新手続きを行ってください。手数料は無料です。

【本人が手続きする場合】
持ち物 マイナンバーカード、有効期限通知書

※カード交付時に設定した暗証番号が必要です。番号を忘れた方は再設定できますので、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。

※顔認証マイナンバーカードをお持ちの場合は暗証番号が不要です。

【代理人が手続きする場合】
手続き方法が異なりますので、お問い合わせください。
問合せ 市民課
(☎248・90002)

●地域の花づくりを援助します

地域で花壇などを整備する団体・企業や仲間などを対象

に、花苗を援助します。植栽場所は道路沿いや公会堂などの敷地です。

新たに花植えをしてみたい方はお問い合わせください。
申込期限 3月7日(金)
申込・問合せ まちづくり課
(☎248・90007)

●重伝建地区内の工事費を補助します

2026年度中に重要伝統的建造物群保存地区内で工事を行う場合は、補助金をご利用いただけます。ご希望の方は、文化スポーツ課(本庁舎3階)に相談の上、申込書を提出してください。

申込期限 2月14日(金)
※希望件数が多数の場合は、2027年度以降の補助となる場合があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
申込・問合せ 文化スポーツ課
(☎248・90027)



市ホームページ

●物価高騰対策給付金

令和6年度の住民税均等割が非課税である世帯に対し、

広告欄

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽に
ご相談ください!

株式会社
山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!



☎0120-507-006

<https://www.yamagishi-k.jp/>

〒382-0016 長野県須坂市高橋町1072-1 受付時間/9:00~18:00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

山岸建築

検索

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎09277161401)

1世帯あたり3万円、こども加算児童1人あたり2万円を支給予定です。

※住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯は除きます。詳細は『広報須坂』3月号または4月号でお知らせします。

問合せ 福祉課専用窓口
(☎214・2302)

●須坂市結婚相談所を閉所します

マッチングアプリの定着や相談利用者の減少など、昨今の状況の変化に鑑み、須坂市社会福祉協議会へ委託し運営してきた結婚相談所を3月31日をもって閉所します。

閉所後は、政策推進課にサポート窓口を開設し、県のマッチングアプリへの登録支援を引き続き行います。

問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●文書館をご利用ください

文書館は地域に関する古文書類や市が作成し保存期限が過ぎた公文書のうち、重要な文書を収集・整理・保存し、広く公開する施設です。どんなにでも無料で資料などを閲覧

できます(1回の申請で10点まで)。お探しの資料がありましたら、お気軽にご来館ください。

開館時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時

【寄贈・寄託のお願い】

家、区、寺社などに保存されている古文書などの寄贈・寄託、情報提供にご協力をお願いいたします。

問合せ 文書館(旧上高井郡役所内)
(☎285・9041)

●市有地および建物の一般競争入札

所在地 ▼大字小河原字北組
沖1460番地1 ▼大字小島
字東田650番2
土地 宅地計320・86平方メートル
建物 木造瓦葺き平屋建
66・24平方メートル(1988年建築)

※旧小島教職員住宅
最低売却価格
370万2000円

申込期間 2月3日(月)～21日(金)

現地説明会 2月14日(金)午前10時(要申込)

入札日 2月28日(金)

※物件は現状有姿での譲渡に

なります。

※申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 財政課
(☎248・9016)



市ホームページ

●二十歳を祝う会DVD・ブルーレイの予約を受け付けます

お渡しは3月上旬予定です。予約した方には準備ができ次第ご連絡します。代金と引き換えにお渡しします。

料金(税込み)
▼DVD:1100円
▼ブルーレイ:1600円

申込期間 2月3日(月)～28日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

●「臥竜公園さくらまつり2025」出店者募集

出店期間(予定) 4月1日(火)～20日(日)

出店場所 臥竜公園正面口西側駐車場

出店条件 市内で事業をしている方

※このほかにも条件があります

す。詳細は市ホームページをご覧ください。

申込方法 申請書類に必要事項を記入して提出、または電子申請

申込期限 2月25日(火)

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245・1770)



市ホームページ

●「臥竜公園桜守りの会」会員募集

臥竜公園桜守りの会は、「さくら名所100選」にふさわしい桜を守り育て、花と緑の公園環境をつくるため、病害虫駆除や樹勢回復の手伝い、公園の美化活動などをボランティアで行っています。

一緒に活動する会員を募集しています。ご希望の方は、お問い合わせください。

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245・1770)



法律事務所
MAIMEN

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/企業法務

債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など

長野県弁護士会所属

弁護士 藤原 寛史

弁護士 熊谷 暢

〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2

E-mail: mail@maimen.jp HP: https://www.maimen.jp

●求職者セミナー
受講生募集

とき 2月28日(金)午後2時
〜4時

ところ botamīーティン
グ
ルーム(須坂駅前ビルシ
ル
キー1階)

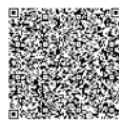
テーマ 「採用をつかみ取
る!就職活動ステップ講座」
講師 高橋知也(キャリア
コ
ンサルタント・産業カウ
ン
セラ―)

受講料 無料
対象 求職中の方
定員 20人

申込方法 電話または電子申請
申込期限 2月25日(火)

※託児があります。ご希望の
方は2月14日(金)までにお申し
込みください。

申込・問合せ 須坂市就業支
援センター
(☎246・3501)



電子申請

●農業セミナー
受講生募集

基本的な栽培知識と技術を
習得します。

【モモ栽培セミナー】
内容 ▼コース①…年5回

程度、主要な作業の実習▼
コース②…コース①の実習に
加え、担当する木を決めて、
収穫までを実習

※草刈り、防除の作業は畑の
管理者が行います。

受講場所 市内の園地
受講料 無料

対象 ▼モモ栽培をしてい
る方▼栽培を検討中の方で農
業経営を行っている方や目指
す方

定員 各10人(申込順)
申込期限 2月28日(金)
申込・問合せ 農林課
(☎248・9004)

【長芋栽培セミナー】
内容 年10回程度、主要な
作業の実習

受講場所 市内の園地
受講料 無料

対象 ▼長芋栽培をしてい
る方▼栽培を検討中の方で農
業経営を行っている方や目指
す方

定員 10人(申込順)
申込期限 2月28日(金)
申込・問合せ 農林課
(☎248・9004)

【須高果樹セミナー(リンゴ・
ブドウ)】
日程 4月以降、毎月1回
程度

受講料 無料

対象 須高地域(須坂市・

小布施町・高山村)で、出
荷・販売を目的とした果樹栽
培を行っている方で、イター
ン・Uターンなどにより新規
就農した方、または農業研修
を受けている方など

定員 50人(申込順)
申込期限 3月14日(金)
申込・問合せ ▼長野農業農
村支援センター技術経営普及
課地域第三係(☎234・9
535)▼JANAがの須高営
農センター営農課(☎245
・0153)

●県シニア大学長野学部
学生募集

対象 おおむね50歳以上の
県内在住の方
申込期間 2月1日(土)〜3月
31日(月)

【一般コース】
元気に楽しく地域活動を行
うための幅広い分野の学習・
実践を行います(生きがい、
仲間づくり、社会参加のきつ
かけづくり)。

受講期間 2年間(年間15日)
年間授業料 1万2000円
※ほか教材費や自治会費

受講場所 長野保健福祉事務
所(長野市)ほか

【専門コース】
地域課題を解決する専門的

なスキルを持った人材の養成
を目指します(創造的な生き
方、地域創造、社会的起業)。

受講期間 1年間(年間12日)
年間授業料 2万6000円
※自主活動に要する経費が必
要となる場合があります。

受講場所 県立長野図書館
(長野市)ほか

申し込みなどの詳細は県シ
ニア大学ホームページをご覧
いただくか、お問い合わせせ
ください。

問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)



大ム
アージ
シホー
ページ

行事・催し

●須坂市民学園公開講演会
「大地震!その時あなた
は大丈夫?」

通商産業省工業技術院地質
調査所、信州大学理学部を経
て、現在は理学博士である教
授から地震に関する話をお聞
きします。

とき 2月15日(土)午後2時
〜3時30分

ところ 生涯学習センター3
階ホール

広告欄

Q.マリアこども園北須坂分園には、園庭遊具がありますか?
A.北須坂分園は、0〜2歳児の施設ですので、園庭遊具につ
いても0〜2歳児が楽しく遊べる園庭遊具を設置しています。
また、来年度は、どの年齢の児童も同じ身体感覚を楽しめる
インクルーシブ遊具を導入しています。

マリアこども園 きたすざか
須坂市旭ヶ丘 1986-2 Tel 026-245-0012



ここが知りたいマリアこども園きたすざか Vol.2

Q.「マリアこども園きたすざか」では午睡をどうしていますか?

A.マリアこども園きたすざかでは、本園同様に、園児一人ひとりが
コットを使って午睡をいたします。0歳児、1歳児はコットの下に見守
りセンサーを置いて、お子様の午睡を保育士とともに見守ります。
午睡時間は12:30〜14:30まで静かに過ごしています。保育室内
は、冬は床暖房、夏はエアコンの空調で
快適に過ごせます。



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

講師 原山智さん(信州大
学名誉教授・理学部特任教
授)

問合せ 生涯学習推進課
(☎245・1598)

●満蒙開拓平和記念館

「自治体WEEK」で入
館料が無料になります

須坂市が自治体パートナー
に加入している満蒙開拓平和
記念館(阿智村)は、日本で
唯一の満蒙開拓に特化した歴
史資料館です。「自治体WE
EK」として、次の期間中は
パートナー自治体在住の方の
入館料が無料になります。
※身分証をご提示ください。

期 間 3月1日(土)～15日(土)
(4日(火)、11日(火)、12日(水)は
休館)

問合せ 満蒙開拓平和記念館
(☎0265・43・5580)

【満蒙開拓平和記念館見学会】
とき 3月13日(木)午前7時
50分～午後4時30分

集合 市民体育館多目的広場
※バスで移動します

参加費 1200円(昼食代)
定員 20人(申込順)

申込開始 2月5日(水)

申込・問合せ 生涯学習推進
課(☎245・1598)

●長野☆Garons ホームゲーム

「レ・ヴィス栃木戦」

とき ▼2月15日(土)午後2
時～▼16日(日)正午

ところ 市民体育館
※チケット販売は、ガロンズ
ホームページをご覧ください。

問合せ 信州スポーツプロモ
ーション(☎405・6569)



ガロンズ
ホームページ

●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3節 ザスパ群馬戦
とき 3月1日(土)午後2時

「レディースチーム」
第12節 日テレ・東京ベレー
ザ戦

とき 3月2日(日)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)



パルセイロ
ホームページ

●明るい選挙啓発ポスター 作品展

市内の小・中学生から応募
いただいたポスターを展示し
ます。

期 間 2月14日(金)～3月2
日(日)午前9時～午後8時

ところ 旧上高井郡役所1階
市民交流室
問合せ 選挙管理委員会事務
局(☎248・9022)

講座・教室

●人権問題学習会

とき 2月19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②」

講師 篠塚勉さん
問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248・0456)

協議会(☎248・0456)

●整うカラダ♪30分リズム エクササイズ(全4回)

バランスボールを使った体
操やボクササイズを行います。

とき ▼2月13日(木)▼27日
(木)▼3月13日(木)▼27日(木)各回
とも午前10時～11時30分

ところ 南部地域公民館
講師 MASAMIさん
(タクミフィットネスくらぶ)

持ち物 タオル、飲み物、上
履き

定員 15人(申込順)

申込・問合せ 南部地域公民
館(☎245・0273)

※平日午前9時～午後4時30分

●介護教室

私たちの体は食べたもので
できています。毎回の食事に
ひと工夫を加えて高齢者のさ
まざまな変化に応じた食生活
を考えてみましょう。

とき 2月18日(火)午後1時
30分～3時30分

ところ 生涯学習センター3
階ホール

テーマ 「自分と家族に寄り
添う食生活からだや生活の
変化に合わせて工夫できるこ
と」

講師 市管理栄養士
対象 ▼介護している方▼

テーマに関心のある方

申込期限 2月14日(金)

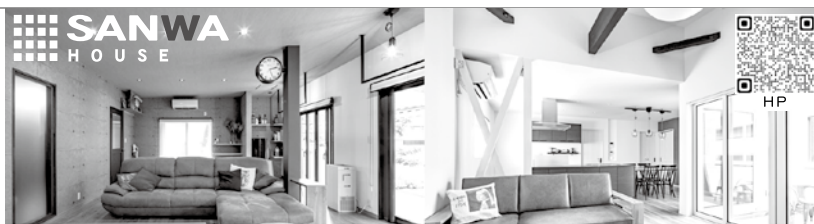
申込・問合せ 地域包括支援
センター(☎245・4566)



広告欄

「困ったなあ」と思ったなら
なんでもご相談を!

住まいの
お困りごと
解決します



安心・快適な暮らしのトータルサポート

株式会社 サンワシステム

☎0120-207-117

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



新築



リフォーム



水まわり



土地

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎0922-7161401)

●郷土食やしようま作り教室

とき 2月18日(火)午前10時
午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 須坂市食生活改善推進協議会の皆さん

参加費 500円(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、箸、食器用布巾、持ち帰り容器

定員 10人(申込順)

申込期間 2月5日(水)～14日(金)

申込・問合せ 日滝地域公民館(☎248-1686)

●みそづくりを学ぼう

手作りのみそは別格です。1キログラム持ち帰ります。

とき 2月21日(金)午前10時
午後1時

ところ 生涯学習センター

講師 みそと伝統食の皆さん

参加費 700円(材料代)

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

定員 20人(申込順)

申込・支払期間 2月5日(水)～14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

持ち物 母子健康手帳、飲み物

対象 2025年5月～7月出産予定の方とその家族

申込方法 須坂市乳幼児健診予約サイト

「ママと赤ちゃんの歯の健康と食事について学ぼう！」

とき 2月27日(木)午前9時30分～11時15分(午前9時15分～受付開始)

申込期限 2月20日(木)

「親になるってどんなこと?新しい家族を迎えるための子育て講座」

とき 3月9日(日)午前9時15分～11時10分(午前9時～受付開始)

申込期限 3月2日(日)

問合せ 保健センター(☎248-9023)

申込期間 3月2日(日)

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

申込・問合せ 保健センター

●ナイト・ヨガ教室

〈全2回〉

寒さで凝り固まった体をほぐしましょう。運動が苦手な方、ヨガ初心者の方も気軽にご参加ください。

とき ▼3月4日(火)▼18日

とき ▼3月4日(火)▼18日

(火)各回とも午後7時～8時15分

ところ 高甫地域公民館

講師 姉川久見子さん

持ち物・服装 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装

定員 20人(申込順)

申込開始 2月6日(木)

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

健康講話、脳トレ、軽い体操などを行います。

とき ▼3月11日(火)▼21日

(金)各回とも午後1時30分～3時

ところ 南部地域公民館

講師 ▼小林澄子さん(保健師)▼内藤宣子さん(指導士・3月21日のみ参加)

持ち物 筆記用具、飲み物

定員 15人(申込順)

申込開始 2月12日(水)

申込・問合せ 南部地域公民館(☎245-0273)

※平日午前9時～午後4時30分

※平日午前9時～午後4時30分

※平日午前9時～午後4時30分

●ガーデニング講習会

「ガーデンスイール流・須坂の里庭」〈全7回〉

とき 4月～11月(8月を除く)の毎月第1火曜日各回とも午前9時30分～11時30分

ところ ガーデンスイール庭園

講師 ▼片岡邦子さん

参加費 年間6000円

定員 8人(申込順)

申込期間 2月10日(月)～28日(金)

※市内在住・在勤の方優先

申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

●野菜づくりのコツと裏ワザ講座

農業情報提供サイト「ラル電子図書館」を活用しながら、春から役立つ野菜づくりのコツをお聞きます。

とき 3月14日(金)午後2時～3時

ところ 市立須坂図書館2階

読書室

講師 (一社)農山漁村文化協会の担当者

定員 20人(申込順)

申込開始 2月12日(水)

申込・問合せ 市立須坂図書館(☎245-0784)

申込・問合せ 市立須坂図書館



「広報須坂」に広告を掲載してPRサービス・集客しませんか?

広報紙広告ならではの
メリット

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告も
お任せください!

お問い合わせ 092-716-1401

株式会社ジチタイアド

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F

財源確保

検索

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

広告欄

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》

▼テニス用ラケット▼ガラス
温室▼折りたたみテーブル▼
ダイニングテーブル▼シングル
ベッド

《譲ってください》

▼小型チェーンソー▼枝受け
支柱

申込期限 2月10日(月)

交渉順位抽選 2月17日(月)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。※物品は、情報提供者が保管
しています。譲り渡しの交渉
は当事者同士で行ってください
い。※リサイクル情報の登録は随
時受け付けています。※掲載されている物品は、情
報提供者の事情により取り消
しになる場合があります。※情報提供者の方は登録後に
物品を他の人に譲る場合、譲
る前に市民課までご連絡くだ
さい。申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

善意の窓口(寄附)

【市立博物館収蔵資料充実の
ため】

▼写真9点

…一色修治様

▼寛政八年絵地図ほか3点

…古平成子様

▼日滝小学校敷地図ほか19点

…中澤照行様

【スポーツ振興のため】

▼卓球台2台

…伊藤雅宜様

●県営住宅入居者募集

募集期間 2月12日(水)～26

日(水)(土・日曜日、祝日を
除く)※詳細はお問い合わせくだ
さい。申込・問合せ 長野県住宅
供給公社県営住宅課

(☎227-2322)

【『広報須坂』へ掲載する
情報をお寄せください】

募集要項をこ

確認の上、お申

し込みください。

納期限・口座振替日
2月28日(金)

◆固定資産税・都市計画税…4期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…8期

◆国民健康保険税(普通徴収)…8期

◆介護保険料(普通徴収)…11期

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

2月27日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

2月19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

2月26日(水) 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ
▶地域包括支援センター(☎245-4566)
▶地域包括支援センター須坂やすらぎの園
(☎214-2611)

健康相談(要予約☎248-9023)

月～金曜日※ 午前9時～午後4時
ところ・問合せ 保健センター

教育相談室(☎248-0001)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分
ところ・問合せ 学校教育課

悩み無料ダイヤル(☎0800-800-7223)

月～金曜日※ 午前8時30分～午後5時15分

※祝日を除く

休日緊急診療室(小児科・内科)

とき 日曜日・祝日
午前9時～正午、午後1時～5時
ところ 県立信州医療センター内
問合せ ☎245-1650※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前
に必ず電話してください。※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター、
須高行政事務組合が共同で運営しています。

日曜日・祝日の当番薬局

2月9日(日)…ファーマライズ薬局墨坂店
2月11日(祝)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
2月16日(日)…クスリのアオキ墨坂薬局
2月23日(日)…蔵の町薬局
2月24日(祝)…グリーン薬局
3月2日(日)…幸高中島ファミリー薬局※蔵の町薬局は11日、24日を除き営業します。薬局
マツモトキヨシ芝宮前店は16日を除き営業します。

■災害情報	12月	2024年 1～12月	昨年 同期
火災	0	15	14
死者	0	0	0
傷者	0	2	7
救急出動	266	2728	2613
交通事故	10	127	140
急病	187	1875	1817
その他	69	726	656
救助	5	31	23
交通事故	1	13	10
その他	4	18	13

■交通事故	12月	2024年 1～12月	昨年 同期
件数	6	80	106
死者	0	1	0
傷者	9	98	119

◎火災・救急・救助は
局番なしの119
◎火災などの問合せは
消防情報ダイヤル
☎245-1119

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～1月に届いたお手紙から～



心配です。安心できる須坂市の生活にするために、私も何か役立ちたいと考えているこの頃です。

(ペンネーム

ろんみんさん 64歳)

野菜高騰に思う

野菜類の価格高騰には驚くばかりです。フードロスを無くし、しっかり消費したいと思います。

(井上さん 76歳)

おいしく漬かりました

雪かきの覚悟
今年がカマキリの卵がだいぶ上にあると聞いていたので、雪が多いと覚悟していましたが、それほどでもなく。でも、これからが冬本番なので、雪かきの覚悟をしておきたいと思います。

(ペンネーム

サニーさん 50歳)

バドミントン再開

高校時代にバドミントン部に入っていました。久しぶりにバドミントンがしくなつたので、職場の仲間や友達と団体を作り、市内の体育館を借りて先月実現。運動不足で

(ペンネーム
ふみちゃんさん 66歳)

鉛のように重い体でしたが、体を動かすのはとても楽しく気持ち良かったです。また来月も開催する予定です。

(ペンネーム

まめさん 43歳)

にぎやかで楽しいお正月

年末に県外に住む姉と兄が帰省してきました。少し前まではきょうだい3人で毎日大騒ぎ！当時はうるさいなあと思っていました。今は毎日が静かで、最近は何か物足り

ない感じで過ごしていました。久しぶりに家がにぎやかになり、やっぱり大勢の家族はいいなと思いました。とても楽しいお正月でした。

(ペンネーム

りっちゃんさん 23歳)

最後のお年玉

お正月、今年就職する末の息子に、最後のお年玉を渡しました。これで子育ても終わりがかと思うと、感慨深い思いがあります。今までずっと続けて

きたお年玉をあげる時の正座のあいさつも、こうやって向かい合って親子であいさつするのものが最後のかなあと、成長を喜びつつ、寂しさを感じました。4月からは社会人。生まれ育った須坂で貢献できるといいなあ。息子よ、頑張れ！

(田中さん 42歳)



市報クイズ

■妊娠中から赤ちゃんの栄養、歯の健康、授乳、楽しい育児のコツなどを学べるセミナーの名前は？

〇〇〇〇〇セミナー ヒント5ページ
パパの妊婦体験もできます！

■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㈱古城荘提供 須坂温泉入浴券(ペア) …… 5人
- ③㈱信州スポーツプロモーション提供
長野ガロンズホームゲームチケット(ペア) … 2人
- ④㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供
A C長野パルセイロレディースチーム
ホームゲームチケット(ペア) …………… 3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】

2月13日(木)必着(当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます)

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



友との再会、未来への決意

須坂市二十歳を祝う会

1月12日、「須坂市二十歳を祝う会」を開催。メセナホールに多くの参加者が集まり、友との再会を喜びました。今年度の対象者は456人。代表者謝辞では「長いようで短かった20年。須坂市で過ごした日々の記憶は私たちの心に刻み込まれています。友だち、先生、家族など、今まで接してきた全ての人への感謝を忘れず、これからも突き進んでいきます」と決意が述べられました。

新たな「信州須坂健康メニュー」が誕生！

市役所地下食堂で「減塩の日」に合わせて提供



食塩量、エネルギー量、野菜量などの健康ポイントを満たす「信州須坂健康メニュー」に新たに「鶏のみそ焼き定食」が誕生。料理長の病院調理30年の経験を生かした、塩分控えめでも満足感たっぷりの味わいです。2月から市役所地下食堂で毎月17日の「減塩の日」に合わせて提供されます。

【2月の提供日時】17日(月)午前11時30分～午後1時30分(450円、80食限定)



▲他のメニューは、市内の4つのお店でお召し上がりいただけます



市ホームページ



旧家で昔ながらのお正月遊びを体験

1月4日・5日、旧小田切家住宅で「旧家でお正月」を開催。参加した子どもたちは、オリジナルのすごろくを作ったり、こま回しやボードゲームをしてお正月らしい遊びを楽しみました。



旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトが「地域発元気づくり支援金」優良事例に選ばれました

東日本台風により崩壊した松川河川敷や四季の道。地域の皆さんが元気づくり支援金を活用して河川敷の復興と活用に取り組んでいます。



子育て通信

問…問合せ先



子育て支援センター

問 子育て支援センター ☎026-245-6588

子育て支援センターは、就学前のお子さんと保護者が利用できる施設です。毎月楽しい行事や育児講座を開催しています。



ブログ



Instagram

【利用時間】 月～土曜日9:00～16:00

※3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～)

♥ 2月13日(木) あそぼうday! (音楽)
うたや楽器に親しみ、楽しい時間を過ごしましょう!

♥ 2月27日(木) あそぼうday! (ひなまつり)
親子でひなまつりのお話や製作を楽しみましょう!

ミニ講座(10:30～)

♥ 2月20日(木) 親子運動遊び
長野体育指導センターの講師と一緒に運動遊びを楽しみましょう!



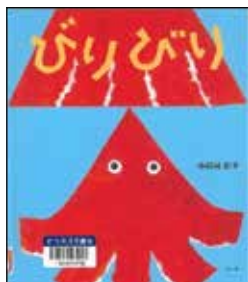
すざかとしまかん

おすすめの絵本

♥ 0～3歳

『びりびり』

中新井純子/作 童心社



びりびりやぶったら、なにができる? 赤い紙、ピンクの紙、ほそくてながくてさんかくの茶色い紙……さいごは、おうちにある紙をびりびりして、新しいいのちをふきこもう。はじめてであう工作の絵本。

♥ 4～6歳

『らんらんランドセル』

モリナガ・ヨウ/作 めくるむ



1ねんせいになったら、6ねんせいまで、ずっといっしょにすごす、だいじなかばん・ランドセル。どうやってつくられるのかな? 200このびひんがランドセルになるまでが、くわしくわかる。

乳幼児健診・相談・講座

問 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023

会場 保健センター

健診名	日	対象者
3カ月児健康診査	3/7(金)	2024年11月1日～11月30日生
1歳児健康相談	2/18(火)	2024年1月22日～2月18日生
	3/11(火)	2024年2月19日～3月11日生
1歳6カ月児健康診査	2/21(金)	2023年7月12日～8月20日生
2歳児健康相談	2/13(木)	2023年1月6日～2月2日生
	3/4(火)	2023年2月3日～3月4日生
3歳児健康診査	2/28(金)	2022年1月21日～2月18日生
もぐもぐ離乳食講座	3/6(木)	2024年9月1日～9月30日生
かみかみ離乳食講座	2/20(木)	2024年5月1日～5月31日生

※WEB予約制です。実施日の2カ月前から3日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。

※その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。



予約サイト



健康カレンダー

個別予防接種

問 健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018

会場 各医療機関

開始対象者	予防接種名
2024年12月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年9月生	B C G
2024年2月生	麻疹・風しん1期 水痘
2022年2月生	日本脳炎1期
2016年2月生	日本脳炎2期
2014年2月生	二種混合

すくすく PHOTO



さとう ゆい
佐藤 優衣ちゃん(2歳11カ月)

元気に育ってくれてありがとう。
これからも楽しい思い出をたくさん
作ろうね!



いとう しおん
伊藤 士温 ちゃん(4歳)

毎日ニコニコで沢山の元気をも
らっています。これからも色々な
楽しいことを経験していこうね。



『広報須坂』にお子さんの写真を 掲載しませんか?

市内在住の0～6歳のお子さんの
写真を募集しています。お誕生日や
入卒園、できるようになった記念な
ど、お子さんの成長の記念にぜひご
応募ください♪

申込方法

電子申請で、お子さんの名前(ふりが
な)、生年月日、メッセージ(45文字
以内)、応募者の名前、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	6日(木) 11:00～	新聞紙遊び
	19日(水) 11:00～	タレント小林知美さんと座談会
	26日(水) 11:00～	ひな祭り会♪
児童	12日(水) 15:30～	認定会(けん玉・なわとび)
	14日(金) 15:30～	アイロンビーズを楽しもう!
	28日(金) 15:30～	缶バッチ作り

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	12日(水) 11:00～	お誕生日会(9月～3月) & お別れ運動会
	19日(水) 11:00～	郷土食のこねつけを作って食べよう
	26日(水) 11:00～	ガーランドおひなさま作り
	3月5日(水) 10:30～	だしのおいしさの秘密を 知ろう、やってみよう!
児童	13日(木) 16:00～	五色百人一首であそぼう!
	20日(木) 16:00～	大なわとびチャレンジ

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	12日(水) 11:00～	新聞ビリビリしよう
	19日(水) 10:30～	きらきらサンキャッチャー
	26日(水) 10:30～	babyフレームで成長を残そう
	3月4日(火) 11:00～	たんぼぼの会のおはなし会
児童	12日(水) 15:45～	避難訓練(火災)
	26日(水) 15:45～	認定会

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	12日(水) 11:00～	親子ピクス☆
	19日(水) 10:30～	思い出フォトフレーム作り (要申込)
	26日(水) 10:30～	やしょうまを食べよう!
	3月5日(水) 10:30～	お誕生日会 & 大きくなっ たね会
児童	5日(水) 15:30～	ニュースポーツをしよう!
	12日(水) 15:30～	お楽しみ工作♪
	21日(金) 15:45～	認定会

住み慣れた地域で、 いつまでも元気に過ごすために 今すぐできる！フレイル予防



高齢者の生活を見守る
イメージキャラクター

問合せ 地域包括支援センター (☎026-245-4566)

フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間の状態

フレイルは、年齢とともに心と身体の活力が衰えた状態を言います。多くの方が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になるため、介護予防の第一歩は「フレイル予防」とも言えます。

ちょっとした衰えも「年だから」と放っておかず、フレイル予防を心掛けることが重要です。また、フレイルの状態になっても、早期に適切な対策を行うことで回復が見込めます。状態の改善に向けて積極的に取り組むことが大切です。



須坂市おすすめのフレイル予防の取り組み

自分に合ったペースで 運動

●近所周辺をウォーキング

須坂市ウォーキング
マップもご活用くだ
さい！

市ホーム
ページ



●家の中でストレッチ

●テレビを見ながら簡単筋力 トレーニング

●健康教室やサークル活動に 参加して体を動かす

外出の機会を増やして 社会参加

●あいさつやちょっとした会 話をする

●外食や買い物に行く

●催し物に出かける

●趣味やボランティアなどの サークル活動に参加する

15ページからの「情報ファ
イル」で催し物や教室の情
報をお知らせ
しています。
お気軽にご参
加ください！



しっかり食べて 栄養(食事・お口の健康)

●主食・主菜・副菜をそろえる

●3食しっかり食べる

●たんぱく質を取り入れる

最終ページで連載中の
「健康長寿レシピ」も
おすすめです！



●口腔体操をする

●歯科検診を受診する

＼おすすめです！／

高齢者健康教室

自宅で行える体操や認知症予防のコツを学
び、みんなで楽しく体と頭を動かします。

と き 2月17日(月)午前11時10分～11時50分

ところ 保健センター3階

内 容 ▶体操▶脳トレ▶血圧測定・健康相
談(希望者)

対 象 市内在住の65歳以上の方(申込不要)

持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装・マスク着用

サークルなどへ出向いて 「健康講話」を行います

保健師、管理栄養士、作業療法士、歯科衛
生士などが、皆さんのサークルやサロン、運
動教室などへ出向き健康講話を行っています。

ご希望の内容でお話しますので、まずはご
相談ください。

内容例：フレイル予防、バランス良い食事、
たんぱく質の取り入れ方、お口の
健康、高血圧・糖尿病予防 など



みてみて すざかしどうぶつえん 55

カピバラ温泉は真冬が見頃

須坂市動物園では、冬の風物詩のイベントとして「カピバラ温泉」を11月から2月末まで行っています。真冬は降雪の影響もあり来園者が減る時期で、これに比例してカピバラ温泉に訪れる方も少なくなりますが、実は、カピバラ温泉の見頃は真冬の降雪時と担当飼育員は考えています。

というのも、当園のカピバラたちは、天気が良く温かい日には温泉に入らないときがあります。降雪時はもちろん気温が低いので温泉に進んで入っていきます。温泉のふたに乗って待機し、早く開けると催促しているくらいです。さらに、湯気が多く立ったり



温泉のふたに乗って待機



雪が積もったりすることで、その背景も含めた雰囲気があるととてもたまりません。感性の話になりますが、「The・冬」といった感じで美しいです。そして、来園者の少なさからこの光景を独り占めすることまでできてしまいます。温泉に入ってゆったりしているカピバラたちをゆっくり好きだけ見られるのは真冬だけです。カピバラ温泉を思う存分堪能したい方は、ぜひ真冬の降雪時にお越しください！

開催時間 ▼平日の午前11時～▼土・日曜日、祝日の午前11時～、午後2時～
※いずれも30分程度

イベント情報&お知らせ

■バレンタインZOO

エサやり体験やガイドツアーを開催。カピバラ温泉はハート型の枠がついた特別仕様になります。

とき 2月14日(金)～16日(日)

■はじめての野鳥観察

in 臥竜公園

臥竜公園内を散策しながら野鳥を観察します。

とき 2月16日(日)午前9時～11時

定員 10人(申込順)

申込期限 2月15日(土)

■ZOOポーター会員募集

「ZOOポーター」は、須坂市動物園の支援組織として、イベントの手伝いや園内の緑化作業など、動物園の活性化、動物愛護と環境教育の推進を図る活動をボランティアで行っています。随時、会員を募集しています。一緒に須坂市動物園を盛り上げましょう！

申込・問合せ

臥竜公園管理事務所

☎026-245-1770

協力隊
地域おこし
協力隊



地域おこし協力隊
野澤 健太 隊員

「Minenohara Crafts(峰の原クラフツ)」を 設立し、個人事業主として開業しました

今年の9月末に協力隊卒業を迎えます。卒業後の峰の原高原定住を見据え、2024年10月に個人事業主として開業しました。今回はその事業内容をご案内します。

屋号「Minenohara Crafts」に込めたのは、峰の原高原の自然環境・恵みを生かしてさまざまなものを創りたいという思いです。主に次の3つの事業を行います。

- ① 生ハム「As Neco Ham (アズネコハム)」を主とした食肉製品製造・販売業
- ② 活動拠点「Forest Base&Seed (フォレストベース&シード)」を活用した旅館業(簡易宿所)の営業
- ③ 森林を活用した事業の創出および運営

生ハムは、昨年12月に食肉製品製造・販売業の許可を取得し、1月から本格的に製造を始めました。4月からは試食会やイベントでの販売を精力的に行っています。簡易宿所は4月以降に改装工事を行い、7月に営業を開始する予定です。森林を活用した事業も引き続き推進していきます。関係人口の創出と事業の収益化を図ります。目標が具現化し色々とやることが多い2025年。これから元コードからホームページをご覧ください。



栃木県宇都宮市出身、38歳。北アルプスを一望できる峰の原高原の景色と豊かな自然に魅了され、峰の原高原で暮らしながら活動中。

◆特集のかわいいトップ写真は、利用者インタビューの取材中にたまたま撮ったお子さんの笑顔がすてきだったので、急ぎよに使わせていただくことに。お母さんは「市の出産支援がありましたかった」と話してくださいました♡（土屋）