広領 (すざ) 坂 3 2025

特集 共に支え合い、みんながいきいきと暮らせるまち 須坂





福祉課障がい福祉係(☎026-214-7019)

■主な障がいと障害者手帳の種類

障がいには主に3つの種類があり、障がいによって持つ障害者手帳も 異なります。

市内では3,222人(下図参照)が障害者手帳を持って生活しています。

◎身体障がい ▶ 身体障害者手帳

視覚障害、聴覚障害、言語障害、肢体不自由、内部障害(内臓や免疫機 能)など

手帳は、障がいの程度によって、1級(重度)~6級(軽度)に区分されます。

◎知的障がい ▶療育手帳

18歳頃までに知的機能の発達に遅れが現れ、日常生活で適応しにく さが生じる障がい

障がいの程度によって、A1(重度)、A2、B1(中度)、B2(軽度)に区分 されます。

◎精神障がい ▶精神障害者保健福祉手帳

統合失調症、気分障害、てんかん、薬物依存症、高次脳機能障害、発達 障害など

障がいの程度によって、1級(重度)、2級、3級(軽度)に区分されます。

■障害者手帳所持者の内訳(2024年3月末時点)

身体障害者手帳 1,949人

> 療育手帳 481人

精神障害者保健福祉手帳 792人

> 計(延べ人数) 3,222人

福祉関係の仕事に関わったりしなければ、その内容や実情を知る機会が少な 障がい福祉 言葉は聞いたことがあっても、 家族に障がい者がいたり

いのが現状です。

と暮らせる社会を目指し取り組んでいます。

市では、障がいのある人も、

ない

人も、

共に支え合い、

みんながいきいき

他人事と思わず、

まずは知るこ

とから始めてみませんか。

坂 2025年3月号

障がい者就労継続支援事業所 働くことを望む障がい者のための場所

市内にある障がい者就労継続支援事業所

ぶどうの家	大字日滝327	TEL 026-248-9370
ワークハウスわらしべ	大字小河原1234-1	TEL 026-248-5678
須坂技術学園	大字八町2368	TEL 026-246-2409
7/10/10	大字高梨343-1 共生ビル	TEL 026-248-3002
須坂ひだまり作業所	大字須坂483-3	TEL 026-248-2194
もえぎ舎	大字井上2071-2	TEL 026-214-5227
共働舎いぶき	墨坂三丁目5-25	TEL 026-214-7134
だいち	墨坂一丁目13-1	TEL 026-214-9788
就労継続支援事業所ポケット	大字亀倉5-1	TEL 026-242-7277
BASIS Biz	大字須坂1230-43(111)	TEL 026-214-2061
ਰਾਹ–ਂ green BASIS	大字須坂1490-2	TEL 026-247-8262
ステップ	大字米持622-2	TEL 026-247-8632
スタジオnuu	大字須坂1485-11	TEL 026-214-8690

利用者の

障がい者に就労の機会を提供し、 「向上のための訓練を行っています。

がい者就労継続支援事業所では働くことを望む 知識の習得やスキ



革製品の製作・

事業所には10代~60代と幅広い年代の利用者約30

が作りたい物が作れるのがうれしい。革製品はいろいろな種類があり、自分

中村和夫さん

革製品の製作・販売 スタジオnuu

販売をしています。 所スタジオnuuは、

社会参加を目指して、

者の生きがいづくりと自 024年4月、 福祉会(須坂市上町) ノンした就労継続支援事業 社会福祉法人まいペ 上町にオー 利用 が2 、
ー
す

作ることが楽しい。バッグやペンケースなど大き い物を作りたい。やりたかったことができて満足。

青木伸生さん

集中できる。いろ いろな物が作れ て楽しい。

横尾泉水さん



利用者が製作した製品



指導担当 堀川拓人さん 皆さんはものづくりが好 きで意欲的です。一人一 人の力が発揮できるよ うサポートしています。

施設長 堀川照子さん 利用者さんが製作、販売 を通して、やりがいや達 成感を感じていただけ るとうれしいです。

後の工程 います。 施・松代)などで売られ、ネット販売もしています。 す。 る仕上がりとなり、シンプルなデザインが人気で グまで種類が豊富。 ースに合わせて行っています。 製品はキーホルダーなどの小物から、 地元のコンビニ、飲食店、サービスエリア(小布 作業は週1日から5日まで、 (貼り合わせ、 手縫いのため丈夫で温かみのあ 穴あけ、 縫い、 財布やバ 磨き)

八が登録。 作業は職員が革を裁断 それぞれのペ 利用者はその を行 ッ

障がい福祉サービスをご存知ですか?

的・精神の3障害、 者総合支援法)」が施行されています。身体・知 及び社会生活を総合的に支援するための法律 ビスです。2013年4月から「障害者の日常生活 て障がい福祉サービスなどを利用できます。 障がい者の生活を支える一つが、障がい福祉サー 難病の方が、 心身の状況に応じ (障害

障がい者の生活面における支援や連絡調整などの業 高地域総合支援センターに相談支援業務を委託し、 して暮らせることが大切です。 障がいのある人が必要な支援やサービスを受けら 須坂市では近隣の小布施町・高山村と共同で、 地域の一員として、一人一人が自分らしく安心 須

障がい者向けのサービス

障がい者支援の「ワンストップ相談窓口」

特定非営利活動法人 須高地域総合支援センタ

·白中活動系

務を行っています。

どを目的に支援を行います。 の場の提供、社会への参加促進、 事業所や施設で、 日常生活のスキル向上や就労 自立の援助な

訪問介護員などが自宅に訪問し、 家事を行うなど、生活全般の援助を行います。 つ、食事などの介護や、調理・洗濯・掃除などの 入浴や排せ

•施設系・居住支援系

施設に入所する人、グループホームに入居する 日常生活上の相談・援助を行います。 ?に対し、主に夜間休日に、生活全般の支援や

障がい児通所支援

るための訓練などの支援を行います。 障がいのある児童や発達に心配がある児童に、 日常生活の基本動作の習得、 集団行動に適応す

委託事業の

内容

家での生活のこと、仕事のこと、学校のこと、人 付き合い…など、まずは今困っている、悩んでい ることを、きちんとお聴きします。その後、相談 内容に応じて、定期的にお会いし、必要なサービ スや専門機関へ繋ぎます。まずはお気軽にご相談 ください。

ず相談所」

一です。

センターが心掛けているの

相談者本人の話をよく聴

く地域で暮らせるための

やその家族が安心して自分らし

(本上町)

は、

障がいのある人

須高地域総合支援センター

ピアカウンセリングに関する業務 ⑤ 障がい者等の権利擁護のために必要な援助に関する業務

専門機関の紹介に関する業務

② 社会資源を活用するための支援

③ 社会生活力を高めるための支援

① 福祉サービスの利用に関する相談援助

⑦ 地域内の相談支援を円滑に進めるための機能強化事業

⑧ 須高地域自立支援協議会の運営に関する業務

住所/大字須坂(本上町)1387 TEL 026-248-3750

FAX 026-214-0158

月~金曜日 午前9時~午後6時(祝日を除く) E-mail info@sukou-shien.jp





います。 0~300人の相談に対応して す。4人のスタッフが年間20 域のグループなどを紹介しま 談者の趣味にも寄り添って、 の一方で華道やスポーツなど相 スやサポートを紹介します。 ークなどに行って仕事を探した 相談者が受けられるサー

希望する相談者と共にハローワ

し、支援していくこと。

就職を

の力を発揮できることを共に探

本人がやりたいこと、本人



所長 関谷真さん

番大事なのは、 生活できる力 私たちは、 相談者が地 何でも相

そのために支援していきたいと 談してください。 合い、信頼関係を築くことで を高めていくこと。 域とつながる力、 ことがありましたら、 す。やりたいことや困っている るのは相手の目線に立って向き 思います。私たちが心掛けてい

「よろず相談所」を目指して

須坂市障がい4団体の紹介

障がいのある方や家族などによる障がい者団体がいくつかあり、さまざまな活動をしています。

須坂市聴覚障害者協会



協会15周年記念旅行

旧名称での活動を含めると60年以上の歴史があります。 会員は手話言語が主で、20代から90代の幅広い年齢層の 方が在籍し、年間を通じて行事などの計画があり、アット ホームな雰囲気が自慢です。

会員 募集

■年会費 3,000円

■対 象 市内在住のほか周辺地域(小布施町・高山村など)在住のきこえない方やきこえにくい方▶賛助会員

■申込・問合せ

福祉課障がい福祉係 TEL026-214-7019 ※電話の受け付けは月~金曜日の 午前8時30分~午後5時15分です。

須坂市身体障害者福祉協会



生きがい事業ボッチャ班の活動

障がい者も健常者と変わりなく一市民として安心して生活できる環境づくりを目指し、活動しています。協会主催の各種研修会や教室も充実しています。

会員 募集

■年会費 1,000円

■対 象 市内在住で身体障がい者の等級が 1~6級に該当する方またはその状態に準ずる方▶賛助会員

■申込・問合せ

須坂市身体障害者福祉協会 TEL/FAX026-248-8887



※電話の受け付けは火・木曜日の 午前9時~午後5時です。

須坂市精神障がい者家族会ときわ会



活動風景

家族としての悩みを共有したり、体験を語り合い、学習しています。家族がリフレッシュできたり、元気になれるような活動を行っています。

会員 募集

■年会費 2,500円

(長野県精神保健福祉会連合会会費2,000円を含む)

■対 象 市内在住で、家族が精神障がいの ある方、精神疾患のある方

■申込・問合せ

健康づくり課母子支援係(保健センター) TEL026-248-9023

※電話の受け付けは月~金曜日の 午前8時30分~午後5時15分です。

手をつなぐ育成会(知的・発達障がい)



バス旅行

当会の良いところは、同じ境遇だからこそ分かち合い、共 感し、対面で親の本音を言い合えることです。皆さんも一 緒に悩みを話してみませんか。

会員 募集

■年会費 1,000円

■対 **象** 須坂市・高山村・小布施町在住で、知的・発達障がいのある方と その家族

■申込・問合せ

福祉課障がい福祉係 TEL026-214-7019

※電話の受け付けは月~金曜日の 午前8時30分~午後5時15分です。

ひなまつりィベント情報



世界の民俗人形博物館 ワークショップ 「フェルトでおひな様を作ろう」

と き ▶3月16日(日)▶20日(木)

時 間 午後1時30分~3時

講 師 宇野真由美さん

参加費 600円 (入館料別)

定 員 各回15人(申込順)

申込開始 3月10日(月)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館

 $(\mathbf{Z}_{026-245-2340})$

笠鉾会館ドリームホール 特別展示「須坂藩の雛道具」

須坂藩堀家の江戸時代の享保雛、古今雛、雛 道具を展示します。

期 間 【前期】3月11日(火)~4月6日(日)

【後期】4月8日(火)~5月6日(火) (月曜日、祝日の翌日は休館)

時間 午前9時~午後5時

入館料 200円

問合せ 笠鉾会館ドリームホール

 $(\mathbf{z}_{026-246-7100})$

第23回 信州須坂おひな桜めぐり

◆雛めぐりわくわくスタンプラリー

市内約70カ所の店舗や施設でおひな様を展示しています。イベント参加店・施設でお買い物したり、ワークショップに参加したりすると、スタンプがもらえます。スタンプを5個集めた方には商品券をプレゼント!

市内を探索しながら、おひなめぐりを楽しみ ましょう。

期 間 3月1日(土)~4月20日(日)

参加方法 ①参加店・施設で応募用紙をもらい、200円以上お買い物(入館料含む)やワークショップ参加でスタンプを押してもらいます(ワークショップ参加はスタンプ2つです)。 ②スタンプを5個集め、応募用紙を景品交換施設にご提出ください。

参加店・施設などの詳細はSNSなどをご覧ください。

◆雛供養



Instagram

Facebook

と き 3月30日(旧)午後1時~ (受付は午前10時~正午)

ところ 芝宮神社境内 供養料 1組3,000円~

◆着物ファッションショー2025

と き 4月20日(日)午後1時30分~

ところ 旧上高井郡役所

入場料 無料

問合せ 信州須坂の町の雛祭り 実行委員会事務局



hinamatsuri.suzaka@gmail.com



事務局I INF





引っ越しや大掃除で出る 多量のごみの処理

問合せ 生活環境課(**☎**026-248-9019)

種類	搬入場所	搬入時間	処理費用	
▶可燃ごみ▶可燃性粗大ごみ	ながの環境エネルギー センター (本 026-222-5301)	月〜金曜日(祝日を除く) 午前8時30分〜11時30分 午後1時 〜4時30分 土曜日 午前8時30分〜11時30分	有料 …10キログラ ムごとに170円 ※4月から190円	
▶不燃ごみ▶不燃性粗大ごみ▶蛍光管	須坂市清掃センター (☎026-246-9000)	月〜金曜日(祝日を除く) 午前8時40分〜午後4時30分	有料 …10キログラ ムごとに150円(税 別)※蛍光管は無料	
▶缶類 ▶古紙類	(㈱ミノル産業リサイクルセンター(本 026-246-0153) (㈱タケモト (本 026-248-8111)	月〜土曜日(祝日を除く) 午前8時〜正午、午後1時〜5時	無料 ※古紙は紙ひもで 縛るなど、それぞ	
►缶類►古紙類►ペットボトル	エコサポートすざか (旧上高井郡役所内)	毎月第1、3土・日曜日 午前9時30分~11時30分	れの出し方は、普 段ごみステーショ ンに出す際と同じ	
▶ベットホトル▶ビン類▶蛍光管	日野地域公民館 資源回収場所	毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時~11時	です。	
▶テレビ▶エアコン▶冷蔵庫・冷凍庫▶洗濯機・衣類乾燥機	方法①…製品を購入したださい。 方法②…市役所前拠点[とき 3月] ところ 市役所	有料…品目により リサイクル料金が 収集運搬料金が異 なります。詳しく はお問い合わせく ださい。		

※上記日程内でも施設が休みの場合があります。搬入前に必ずご確認ください。

■市内の一般廃棄物収集運搬業許可事業者一覧(2025年2月現在)

「多量ごみ」…家庭から出るごみ

「家電4品目」…テレビ、エアコン、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機(衣類乾燥機)

名称	住所	電話番号	多量ごみ	家電 4品目
(公社)須高広域シルバー人材センター	大字須坂1218番地	026-246-2003	0	×
田幸誠一(リセット)	墨坂一丁目9番1号	090-8962-8311	0	0
(有)トラスト	大字幸高313番地	026-248-1984	0	0
(株)環境クリエイション	墨坂南一丁目20番3号	026-245-9400	0	0
㈱ミノル産業	大字米持236番地	026-245-0533	0	0
(株)タケモト	大字小河原971番地4	026-248-8111	0	0
宮本幸一(ヒューマンランド)	大字豊丘193番地	026-248-7190	0	×
(有)中村電音	大字須坂1574番地36	026-245-4516	0	×
吉田興業㈱	大字小河原1299番地2	090-8009-4141	0	×

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

ます。 ます。最新の許可事業者や、市外の事業者の詳※2025年3月末が許可期限の事業者を含み 市ホームページをご覧ください。

多量ごみ、 左表の事業者へ依頼してください 家電を運搬 廃棄したい時 (有料)。





引っ越し前に要チェック! 転出・転入の手続きをお忘れなく

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

住民票の異動方法 大まかな流れを確認しよう!

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





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

| 須坂市役所での手続きは市民課へお越しください (窓□1番・本庁舎1階)

	届出期限	持ち物		
転出届	市外に引っ越しを する日まで	・国民健康保険証、資格確認書または資格情報のお知らせ(加入者) ・印鑑登録証(登録者) ・福祉医療費受給者証(受給者) ・介護保険被保険者証(65歳以上または認定者) ・後期高齢者医療保険証、資格確認書(75歳以上または認定者)		
転入届	市外から須坂市に 引っ越してきた日 から14日以内	・転出証明書(前住所地で発行) ・マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード※(所有者全員分) ・介護保険受給資格証明書(前住所地で発行された方)		
転居届	市内で新しい住所 に住んでから14日 以内	・国民健康保険証、資格確認書または資格情報のお知らせ(加入者) ・マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード※(所有者全員分) ・福祉医療費受給者証(受給者) ・介護保険被保険者証(65歳以上または認定者) ・後期高齢者医療保険証、資格確認書(75歳以上または認定者)		

- ※パスワード(数字4桁)の入力が必要になります。
- ※運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。
- ※外国人の方や障がいのある方は、上記以外にも持ち物が必要になる場合があります。

3月29日(土)・30日(日)午前8時30分~正午は、市民課窓口を開きます

手続き内容 ▶転出・転入・転居届の受付▶各種戸籍届出▶住民票や印鑑登録証明書などの証明書 交付▶印鑑登録▶マイナンバーカードの交付手続きなど

※手続きの内容によっては、後日、来庁いただく場合があります。

マイナンバーカードをお持ちの方

オンラインで転出届ができます

オンラインでの 転出届はこちら ▶



市ホー*』* ページ

役所に行くことなく、マイナポータルから**転出届**ができます。

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

- ※手続きの内容によっては、郵送または来庁が必要になる場合があります。
- ※転出後は新住所の市区町村役場で転入届をしてください(**転出証明書は発行されないため不要**)。

コンビニエンスストアで住民票など各種証明書を取得できます

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

利用できる店舗 ▶セブン - イレブン ▶ローソン ▶ファミリーマート ▶セイコーマート

▶イオンリテール など全国のマルチコピー機設置店

利用時間 午前6時30分~午後11時(閉店時、12月29日~1月3日、メンテナンス時を除く) 市役所1階市民ホールにもマルチコピー機があります。開庁日にご利用ください。

※庁舎内マルチコピー機の利用時間を4月1日(火)から午前8時30分~午後5時に変更します。住民票など証明書発行の際はご注意ください。

住所変更の手続きをしたら、マイナンバーカードの各種手続きも忘れずに

手続き窓口 新住所の市区町村役場 (須坂市役所の場合は市民課)

※須坂市外へ転出する場合は、新住所の市区町村役場にお問い合わせください。

✓ カードの住所変更手続き

必要なもの

【本人が手続きする場合】

- ①マイナンバーカード
- ②カードに設定した数字4桁の住民基本台帳用 暗証番号
- ※暗証番号を忘れた場合は再設定できます。マイナンバーカードのほかに運転免許証などの本 人確認書類をお持ちください。

【本人以外が手続きする場合】

転入・転居届にあわせて手続きする場合に限る。

▶同一世帯の方

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

✓ 署名用電子証明書の発行

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

【本人が手続きする場合】

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

【本人以外が手続きする場合】

市民課へお問い合わせください。

▶同一世帯でない代理人

- ①本人のマイナンバーカード
- ②本人が自書または記名押印した委任状(様式任意)
- ③カードに設定された数字4桁の住民基本台帳 用暗証番号※を記入した用紙(封入・封かん した状態で代理人に預けてください)
- ④代理人の本人確認書類(マイナンバーカード や運転免許証など公的機関が発行した顔写真 付きのもの)
- ※暗証番号の照合ができなかった際は、文書照 会による再来庁が必要になります。

《ご注意ください》

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

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

新 仲 し間 (1 共に学び合う場所

であい ふれあい まなびあい

4月からの受講生募集! あなたに合った学びをご案内します

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

~須坂市民学園概要~

修学年限 5年間

(2025年4月~2030年3月)

登園日時 毎月1回 土曜日の午後

(変更する場合もあります)

参加費 3,600 円/1 年間

※クラブ活動は、別途費用が必要です。

18歳以上の方 対

※市民学園を卒業して一年以上経過

した方の再入学も可能です。

申込方法 生涯学習センターで「入学申込書」

に記入し、参加費を添えてお申し込

みください。

3月5日(水)~4月4日(金) 申込期間

入学式 4月19日(土) 楽しく充実した 学園生活を一緒に 送りませんか







い仲間と出会い、と一緒に自発的に に自発的に学習!

行います。な 専門家による講演会、 館外学習、さまざまな分野の校でいう社会科見学のような めて行う学級別学習会や、 月1回登園し、 好きなテーマを決

魅力的なクラブ活動

を継続することができます。 窓会に加入するとクラブ活動 ちしています。卒業後は、 クラブの仲間が皆さんをお待 あります。素晴らしい講師と 市民学園には13のクラブが

▲合唱クラブの発表

5年は長いかな、と思い 年間あったからこそ、トいと思い入学しました。 を続けることができればよ わらず、自分のできる年数 したが、まずは卒業にこだ な仲間ができました。 5 ま

たのですが、勉強して、 市 これからもいろいろなこと く知ることができました。 よ!と聞いてはいても、ど 須坂にはいいところがある 見直そう」と思ったから。 んなものかよく知らなかっ 「学び直したい」「地元を 民学園に入学した理由は

デニング▼合唱▼絵画▼書道 ▼ウォーキング▼園芸▼

ガー

・太極拳▼俳句▼町並み▼マ ットゴルフ▼ヨーガ▼

> り合うことができました。 うことのなかった友達と巡 いろいろな仲間と出会い、 の狭い世界の中では、 充実感がありま 自分のこれまで

学園生の声



歴史・文化・地理・自然など 「ふるさと須坂」をじっくり学ぶ

第14期生

生涯学習須坂学舎

2年かけて須坂を学ぶ

材に、講義と現地学習を通し る「ふるさと須坂」を学習素 てじっくり学びます。 2年間のカリキュラムによ

~須坂学舎概要~

現地へ行っての学習を組み合

講義を中心とした座学と、

座学から現地学習まで

ができます。

まな分野を広く深く学ぶこと 祉、産業の現状など、さまざ

歴史、文化、地理、

自然、福 須坂市の

専門の講師から、

がら学習し、

今までと違

毎回、なるほど、と思いな

幅広く、より深く

わせて学んでいきます。

修学年限 2年間

習を深めます。

で、2回目は現地へ行って学

などの講義を、

1回目は座学

市の地理」「大笹街道に学ぶ」

1年次の学習では、「須坂

「山城に学ぶ」「町並みを学ぶ」

(2025年4月~2027年3月)

毎月2回 土曜日の午前 開催日時

(変更する場合もあります)

加費 5,000円/2年間 対 18歳以上の方

> ※初めての方を優先します が、定員に満たない場合 は修了生の再受講も可能 です。

15人 定 員

参加費

150円 (保険料)

15人 (申込順)

あります。

金 申定 込期 間

申込期間 3月5日(水)~31日(月)

開講式 4月12日(土)

参加者の感想

ことができました。 の魅力を発見し、とても ありました。改めて須坂 いくつもの初耳や驚きが 有意義な2年間を過ごす



米子不動信仰と米子鉱山跡」

個人ではなかなか見学で きないところへ行けて、 とても良かったです。

ができました。郷土にも う見方で地元を見ること 気づかせてもらいました。 素晴らしいものがあると

の案内で、 お子さんも参加できます。 生涯学習インストラクター 市内を巡ります。

須坂市天然記念物の 桜と寺社巡り」

とした観桜ツアーです。 豊丘地域と仁礼地域を中心

集合・解散 コース ―はバス ŧ 4月5日出午前9時 午後0時30分

亀倉神社―萬龍寺(金比羅山)地域公民館)――米子東照寺― ※桜の開花状況により変更も 弁天さん―延命地蔵堂(豊丘 -高顕寺—(大広院·広正寺) 文化財保存活用倉庫前駐車場 —大日向観音堂—長妙寺-ちょうみょうじ

3月5日水~28日 2回目以降のコース(募集は随時『広報須坂』 でお知らせします)

コース 開催日時 5月3日(土) 新緑の坂田山ウォーク 午前9時~午後0時30分 5月31日(土) 初夏の大笹街道巡り 午前9時~午後3時30分 井上の里巡り 7月5日(土) 午前9時~午後0時30分 水をたどるシリーズ④ 9月6日(土) 午前9時~午後0時30分 午前9時~午後0時30分 新・伊能ウォ ーク 10月4日(土) 一周ウォーク 11月1日(土) 臥竜公園 午前9時~午後0時30分

どんな「おたから」須坂のあんな場所、 が見つかるかな? こんな場所で

市内見学まなびー号の おたから探しの旅」 隊





しています。午前8時以降に

026-248-9007

まちづくり課

出すと、取り残しになる可能

長への手紙」でいただいた 見と回答を紹介します

お答えします

市長への手紙に関する問合せ 政策推進課(四026-248-9017)

や地震などで穴が開いたり、 中に草が生えています。雨雪 ます。屋根が壊れていて家の 【空き家が心配】

倒壊しそうな空き家があり

な管理を依頼します。 す。当該住宅に関しましては 理していただく必要がありま **3**026-248-9007 者などを調査し、 市が保有する情報を基に所有 空き家は所有者の責任で管 まちづくり課 住宅の適切

【ごみの回収時間

タ方〜当日の午前9時頃まで め、午前8時から収集を開始 場に搬入する必要があるた 4時30分までにすべてを処分 延長していただけませんで お答えします しょうか。 ごみの収集は、当日の午後 ごみ出しの時間帯を前日の

> 問合せ 生活環境課 (**3**026-248-9019)

にも影響するのではないかと

るかもしれません。隣接の家

漬れたりと、大変なことにな

援センターへの提案】 【保健センター・子育て支

がでしょうか。また、子育て 入できたらよいなと感じまし 素材の長椅子を入れてはいか 食や緊急時のおむつなどを購 支援センターbotaで、離乳 みで不便ですので、柔らかい イプ椅子が1つ置いてあるの 台、折りたたみテーブル、パ 保健センター内の授乳室に 折りたたみのおむつ替え

お答えします

すが、お母さんがゆったりし 着いて飲めないことがあるか を整えていきます。また、子 た気持ちで過ごせるよう環境 ペースでご不便をおかけしま もしれません。限られたス 境とは違い、お子さんも落ち た。外出中の授乳は普段の環 早速、長椅子を設置しまし 談ください。 集積所の使用時間の管理は自 住まいの町の役員の方にご相 治会が行っていますので、お す。なお、前日の夜間など、 集のためご協力をお願いしま 性がありますので、 確実な収

【イオンモールに伴う渋滞】

うにお考えでしょうか。 店した時の渋滞対策はどのよ 須坂市にイオンモールが開

専用封筒が置いてある施設 政運営に生かしていきます。 市長が直接拝読し、今後の市 きます。いただいたご意見は ムページからも送ることがで はがき、封書、メール、ホー

市役所(正面玄関・政策推

協議を進めていきます。 関係企業様などと交通対策の されるため、県、 は、通常以上の交通量が想定 会など関係機関と協議を重 解析に基づき、県や公安委員 起きないよう、専門のコンサ 常営業の中で慢性的な渋滞が 会、ネクスコ、バス事業者、 した。イオンモール開業時 及ぶ必要な道路整備を行いま ね、約5・4キロメートルに ルタントへの委託による交通 インター周辺開発では、 公安委員

うございました。 きに検討したいとのことでし 離乳食やおむつの販売を前向 た。ご提案いただきありがと 定管理者に話をしたところ、 育て支援センターbotaの指

問合せ ▼保健センター

▼子ども課 **2**026-248-9026 **2**026-248-9023

ます。

ください。専用封筒のほか、

は「市長への手紙」でお寄せ

進課 生涯学習センター

·図書館 各地域公民館

創造の家 須坂駅前ビルシルキー2階 旧上高井郡役所





きになったことなどのご意見 のまち須坂」を築いてまいり と『しあわせ』を感じる共創 毎日の暮らしの中でお気付 市民の皆さんとの 2025年3月号

「共創」により「『豊かさ』

市では、

皆さんのご意見をお寄

せください



■拡幅区間

 \bigcirc

白野駅

国道406号

長野県須坂建設事務所から 国道406号拡幅のお知らせ

須坂駅

事業中

須坂駅南

須坂創成高校

問合せ 長野県須坂建設事務所(☎026-245-4493)

を含む幅員17メートルで計画

要な道路として、 計画法により、

て、両側の歩道、将来拡幅が必

と須坂駅南交差点付近では、 決定されています。 塩川町西交差点付近

です。高梨町西交差点~横町 理する国道406号は、 市と長野市を結ぶ重要な道路 長野県須坂建設事務所が管 交通渋滞緩和と通学路の安全

集

ー人材センター会員募集

る区間は、今後、市役所や地事業着手の準備を進めてい

中央交差点までの間は、 都市 実施しています。 対策として、 道路改良事業を

がら、整備に向けて取り組ん域の皆さんに計画を説明しな をおかけしますが、 でいきます。 市民の皆さんには、ご不便 ご理解と

今月は19日水午後1時30分~

毎月第3水曜日に入会説明会をシルバー人材センターで開催中

ご協力をお願いします。

材センターに登録し、

今まで

60

歳以上の方がシルバー人

培った技能や経験などを生

数值地図(1/10,000)2025.1.22 引用:長野県統合型GIS ■幅員のイメージ



塩川町西

歩道:両側1メートル 車道:6.5メートル **全体:8.**5メートル

車道:10.0メートル

歩道:両側3.5メートル 全体:17.0メートル

を目指した活動や、

サークル

地域交流事業など「地域貢献

また、ボランティア活動や

年12月末日現在で496人です。

須坂市の会員数は2024

かして就業します。

活動も行っています。 対 象 須高地域(須 が 象 須高地域(須

高山村) 在住の60 事業に賛同いただ

(須坂市

活動内容

高齢者の就業の機会の確保

農作業▼植木剪定▼除草作

塩川町

穫体験・公開講座▼子育て支 襖・障子貼り替え▼催し物補 援センターなどで親子と世代 助作業▼福祉・家事援助など 業▼清掃作業▼施設管理▼ ▼シルバー農園を活用した収 【地域交流事業】

シルバー人材センター会員作品展とバザ

▶ 3月8日(土)▶ 9日(日) き

ところ 容

福祉会館(馬場町) ▶会員の作品展示(一部販売)

両日とも午前10時~午後3時

▶バザー(日用品·花·おやきなど)

▶包丁研ぎ

▶喫茶・豚汁振る舞い

間交流 【趣味の集まり】

合 寺

唱▼生け花▼麻雀 ▼マレットゴルフ▼

などの野菜の栽培・販売 ▼「村山早生ごぼう」や「里芋」 【**独自事業】** (春夏休み教室)

シルバー人材センター **2026-246-2003** (申込・問合せ)

お知らせ

4 月 からの国 付 特例 民年金保険料と

日本年金 機構ホー

納付額 4月からの国民年金保険料

2025年度…17,510円/月、2026年度…17,920円/月で計算

受け付けを開始します。 ▼2025年度分…4月1 白(火) から

できます。 1カ月前の分までさかのぼって申請 ▼経過年度分…申請する月から2年

前納

104,210円 103,870円

206,390円 205,720円

409,490円 408,150円

[15,670円] [17,010円]

口座振替 [割引額]

17,450円

[60円]

[1,190円]

[4,400円]

現金支払 [割引額]

[850円]

[3,730円]

本庁舎1階) 申請場所 された学生証または在学証明書 の前年所得が基準額以下の方 程や通信課程含む)に在学し、 修学校・各種学校(夜間・定時制課 大学・高等学校・高等専門学校・専 20歳以上で、大学(院)・短期 申請年度の4月以降に発行 医療保険課 (窓口4番

通常支払 (現金)

17,510円

105,060円

210,120円

425,160円

支払方法

1カ月分

6カ月分

1年分

2年分

上旬に申請用のはがきが届きます。 25年度も在学予定の方には、 4年度に特例制度を受けた方で20 ※申請は、 もできます。詳細は日本年金機構 ※「マイナポータル」から電子申請 ホームページをご覧ください。 毎年度必要です。202 **4**月

○) ▼長野南年金事務所 事務所(2026 - 244 - 410 - 227 - 1284) - 248 - 9034) ▼長野北年金 、問合せ】 ▼医療保険課(☎026 (数026

きる「学生納付特例制度」がありま

保険料の納付が困難な場合は、

保険料を社会人になってから納付で

学生の皆さんには、在学期間中の

学生納付特例制

必ず申請しましょう。

反映されません。10年以内に納める

納付特例期間は将来の年金額には

ことで年金額を確保できます。

ムペ-ージ

(電子申請)

お知らせ

きが必要となります。 ❶修学のために親元を離れ市外へ転

出する方 るため「マル学の申請」が必要です。 須坂市の国民健康保険を継続させ

学の申請」が必要です。 保険の有効期限のため、 修学期限を過ぎても修学を続ける方 ❷住所が市外にあり、届け出済みの 届け出済みの修学期限が国民健康

必要な物(①、②共通)

認書または資格情報のお知らせ ▼国民健康保険被保険者証、 ▼学生証または在学証明書 (写しで 資 格 確

用者保険に加入する方 ❸卒業後、会社の健康保険などの被

続き」が必要です。 須坂市の国民健康保険の 「脱退手

国民健 康保険に加入している

転出する方は、特例(マル学)によ 市

修学のために親元を離

ħ

認書または資格情報のお知らせ 日がわかるもの 資格情報のお知らせまたは資格取得 ▼加入した健康保険の資格確認書、 ▼国民健康保険被保険者証、

に加入となります。また、修学年限り、引き続き須坂市で国民健康保険

が令和7年3月31日となっている方

は、4月以降の進路に合わせた手続

用者保険に加入しない方 ◎卒業後、会社の健康保険などの被

国民健康保険に加入してください。 続き」を行い、居住地の市区町村の 須坂市の国民健康保険の「脱退手

認書または資格情報のお知らせ ▼国民健康保険被保険者証、資格 確

申請場所(①~④共通)

子申請で手続きしてください。 医療保険課(窓口4番・本庁舎1 または左の二次元コードから電



tーム −ジ

(2026 - 248 - 9034) 【問合せ】 医療保険課

確

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

お知らせ

軽自動車などの手続きをお忘れなく

は3月中に手続きしてください 軽自動車やバイクを手放した方

軽自動車税

(種別割

毎年4

却・譲渡したら、廃車や名義変更な 転車・小型特殊自動車を含む) 月1日時点で軽自動車 どの手続きを必ずしてください。 有者に課税されます。 軽自動車やバイクなどを廃棄・売 スクラップにするだけでは納税義 (原動機付自 は、 の所

> レートを返却して廃車手続きをして 務は消滅しません。必ずナンバープ

注意ください。 て異なります(左上の表参照)。ご 手続き場所は、 車両の種類によっ

はありませ 軽自動車税(種別割)の月割納付

納付制度はありません。 軽自動車税 (種別割) は月割での

はありません。 年の途中で廃車手続きをした場合 月割で税金をお返しすること

軽自動車税の納期限 6月2日例

人に手続きを依頼した場合は、手続更手続きのトラブルがあります。他 きが完了したかを必ず確認しましょ 納税通知書が届いた」などの名義変 ※「4月1日より前に譲渡したのに か税務課へお問い合わせください。 う。廃車の手続きの詳細は、販売店

支給します。 対象世帯

象世帯に「物価高騰対策給付金」

に向けた総合経済対策を踏まえ、

向けた総合経済対策を踏まえ、対国民の安心・安全と持続的な成長

住民税均等割非課税世帯

成18年4月2日以降に生まれた児童) ども加算児童1人あたり2万円 住民税均等割非課税である世帯 登録があり、世帯全員が令和6年度 令和6年12月13日に須坂市に住民 ▼1世帯あたり3万円▼こ 伞

の案内通知を郵送します。 の案内通知、4月上旬にこども加算 案内通知の送付 対象世帯には、3月下旬に3万円

「支給のお知らせ」が届いた世帯

がないかご確認ください。は申請が不要です。記載内容に変更 は手続きが必要です。記載内容を確 返信用封筒で郵送してください。 ▼確認書または申請書が届いた世帯 必要書類を添付の上、 同封

物

お知らせ

価高騰対策給付金

が予期せず急変し、世帯全員が住民 ❷令和6年1月以降、 令和6年1月から12月までの家計

税均等割非課税である世帯と同様の

支給額 の上、提出してください。 る申請書に記入し、必要書類を添付 舎1階)または市ホームページにあ 申請方法 成18年4月2日以降に生まれた児童) ども加算児童1人あたり2万円 事情にあると認められる世帯 ▼1世帯あたり3万円▼こ 3月24日川~7月31日休 福祉課(窓口8番・本庁 伞

らなる世帯は除きます。 税されている者の扶養親族等のみか ※①と2の重複受給はできません。

絡ください。 郵便があった場合は、 市の職員などをかたる不審な電話や 詐取」にご注意ください。 振り込め詐欺」や 警察署にご連 一個人情報の 国や県、

専用窓口 (**2**026 - 214 - 2302)

T382 - 8511須坂市役所福祉課

(申請・問合せ)

市ホー ページ

2026 - 248 - 9001

須

詳細は、

県立信州医療センター



で看護職員を募集 てい ま す



募集内容 県立信州医療センター

(看護師・助産師

第1回試験日·試験地 用 2026年4月

5月31日出・長野市 第2回試験日・試験地 4月26日出・松本市 4月19日出・長野市

8月3日田・長野市 第3回試験日・試験地

2026 - 245 - 1650) ・県立信州医療センター看護部長

ご覧ください。 ※詳しくは、機構ホームページを (**2**026 - 235 - 7156) ·地方独立行政法人長野県立病院 機構本部事務局人事課採用担当

護補助者(随時)】 【パート看護師・介護福祉士・看

看護師・看護補助者(随時)】

轟病院

募集内容

看護部長へお問い合わせください。 (代表) **2**026 - 245 - 1650

しくは、

轟病院ホームページをご

随時、

見学を行っています。

病院

問合せ

地域医療福祉ネットワーク推進室

(**2**026 - 248 - 9101)



機構ホームページ

信州医療センター ホームページ

問合せ

轟病院看護部長

2026 - 245 - 0126

毒病院 ホームページ

合わせください。

覧いただくか、看護部長へお問い

新生病院 募集内容

消費生活情報

電話が使えなくなる!?

自動音声の電話は無視して!

看護師・介護福祉士(随時)】

います。 方には、 給されます。 生病院に直接応募し、 ※電話やホームページなどから新 ムページをご覧ください。 本採用時にお祝い金が支 詳しくは、新生病院ホー 採用試験を随時実施して 採用された

〔看護補助者(随時)〕

せください。 詳細は、採用担当へお問い合わ

問合せ 新生病院採用担当(小林) 026-247-2033



新生病院 ホームページ





Instagramも ご覧ください

求書が届いたり、 悪用されないか心配だ。



【ご注意ください】

たった詐欺の前兆電話が増え 総務省や電話会社などをか

【こんな相談がありました】

ることはありません。

スの停止を自動音声で連絡す

>総務省や電話会社がサービ

の電話がかかってきた。 電話会社を名乗る自動音声

がった。 押すと、オペレーターにつな い」と言われたので、 話すには1番を押してくださ くなります。オペレーターと 「2時間後に電話が使えな 1番を

思わず答えてしまったが、請 氏名、生年月日を聞かれた。 オペレーターから、住所や 個人情報が

うとします。絶対に教えては

けません。

✔相手は個人情報を聞き出そ

まで聞かずに電話を切りましょ

性が高いので注意してください。

▶自動音声が流れたら、最後

からの電話です。詐欺の可能

「+」で始まる番号は海外

発生しています。 ▲個人情報を教えたことで、 お金をだまし取られる被害が 「未納料金」などの名目で、

相談ください。 察署、消費生活センターにご すぐに電話を切り、家族や警 電話でお金の話が出たら、

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 (**2**026 - 213 - 7188)

直さないようにしましょう。

からの電話には出ない、かけ

>非通知や知らない電話番号

縦覧期間

4月1日火~30日

しの交付手数料は無料です。

たそれぞれの縦覧帳簿を見る

有者は、評価額などを記載し 2025年度土地家屋の所

ことができます。縦覧期間中

課税台帳の閲覧および写

縦覧できる方 (土·日曜日 固定資産税の 祝日を除く ※施設 (有料老人ホ ム サ ます が、

須坂市役所 代表☎245-1400 須坂市大字須坂1528-1 〒382-8511 -JV info@city.suzaka.nagano.jp

-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 ・日曜日、祝日、12月29日~1月3日を除く)

※なお、

口2番・本庁舎1階

縦覧場所 縦覧できます 納税管理人は、

税務課資産税係

本人と同様に

または本人の委任状を持参し

ンバーカード、運転免許証など

本人確認書類(マイナ

2248 - 9001

2025年度の在宅福祉

あります) ▼ 的負担の軽減を図るため、在宅 けた方でも対象になる場合が 福祉利用券を給付しています。 福祉の向上と、その世帯の経済 上の方※要介護2の認定を受 ·要介護認定者(要介護3以 在宅で介護を必要とする方の 市内に住所があり、 重度心身障がい

固定資産税の縦覧帳

料で縦覧できます

お

知

U

利用券▼理容・美容利用券▼ 利用券の種類 おむつ購入 ▼寝具ク

要介護認定者のみ ※寝具クリーニング利 リーニング利用券 タクシー乗車利用券 用券は

認できますが有料となります。 所有者ご自身の課税内容を確 縦覧期間を過ぎても (同一世帯の親族や す ります)。 書を取りまとめていただきま む)に入所している方や入院 申請・給付方法 中の方は給付の対象外です。 ・地区の民生児童委員に申請 。その後、

申請が可能です。 に基づき対象者を抽出するた に届かないことがあります。 された場合は申請書がお手元 ▼直近の介護給付などの実績 抽出時点で入所中と判断 在宅に戻った場合は

者に関すること…高齢者福祉 申請・問合せ ▼要介護認定 すること…福祉課 は随時申請を受け付けます。 ▼年度途中から対象となる方 9003 ・重度心身障がい児(者)に関 (**2**248 - 9020) 2 4 8

福祉医療 費受給者証の

持ちで、 障がいの区分で受給資格をお までに18歳になるお子さんは、 4月以降も受給資格は継続し 福祉医療費受給者のうち、 2025年4月1日 現在お使いの現物給

2248 - 9019

生活環境課

よび軽費老人ホームなどを含 ・ビス付き高齢者向け住宅お ります。 更になります 付方式の受給者証は、 4月以降は、

郵送します。 郵送する場合もあ 利用券を だいた後、

方式になります。 **2**48 - 9034 医療保険課

お彼岸で坂田霊園にお の方へ《駐車場案内》

のある方などが優先です。 休午前9時~午後4時3分 の方の迷惑になりますの ※路上駐車は周辺にお住ま ※霊園内の駐車場は、 ▼坂田浄水場敷地…3月20 月17日(月)~ 臨時駐車場の開放時間 時駐車場をご利用ください **立遠慮ください。** 坂田浄水場北側空き地…3 3月17日月~23日旧は、 23日旧終日 障が

証は3月中にお送りします)。 なる3月末で使用できなくな で自己負担額をお支払いいた いったん医療機関などの窓口 (新しい受給者 受給者証が変 18 歳 に

座にお戻しする自動償還払 市から医療費を口

空き家





広告の問い合わせは㈱ジチタイア ^(**3**092-716-1401

【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:株式会社ジチタイアド / 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

· 17 · 2025年3月号

今年度購入したウィッグ などの費用助成

がん治療を受けた方または受 けている方 がある方で、がんと診断され、 申請日に市内に住所

対象品 整下着、専用入浴着、人工乳房) ②乳房補整具(補整パッド、補 用ネットまたは毛付き帽子) ①頭髪補整具(ウィッグ、装着

成を受けていないことが条件 道府県・他の市区町村から助 購入したものが対象です。 ※申請する補整具は、 ※2024年4月1日以降に 他の都

助成額 (上限2万円) 購入費用の2分の

※②は左右それぞれ1回 申請回数 各1回

健康づくり課(窓口6番・本 を記入し、添付書類を添えて、 申請方法 庁舎1階)に持参または郵送 申請書に必要事項

収書およびその明細書▼振込 先口座が確認できるもの 確認できる書類▼補整具の領 添付書類 ※いずれも写し で提出してください。 かる書類▼がんの治療を受け 市内に住所があることが分 または受けていることが

申請・問合せ 須坂市健康づくり課宛て T382 - 8511 申請期限 お早めにご申請ください。 ※予算に限りがありますので、 **2**48 - 9018 3月31日(月) 健康づくり課

受けている方は、

種」・「

第二種」

JR乗車券などの精神障 害者割引が始まります

ください。

健福祉手帳をお持ちの方 開始日 割引の概要 対象となる方 4月1日伙 精神障害者保

③エピテーゼ(補整用人工物)

る場合】 【介護者の方と一 緒に利用

除く)が5割引き 期乗車券(小児定期乗車券を 回数乗車券・普通急行券・定 と介護者1名…普通乗車券・ 害者保健福祉手帳1級)の方 ▼第一種精神障害者 (精神障

2級または3級)の方と介護 用する場合) 期乗車券を除く)が5割引き 者 1 名…定期乗車券(小児定 者(精神障害者保健福祉手帳 【手帳をお持ちの方だけで利 ・12歳未満の第二種精神障

が5割引き メートルを超える普通乗車券 片道の営業キロが100キロ

精神障害者保健福祉手帳に「第 割引を受けるための手続き

ください。 引は、各鉄道会社によって取 は各鉄道会社にお問い合わ り扱いが異なります。詳しく

問合せ 福祉課

214 - 7019

ださい 就学援助制度をご利用く

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

非課税の世帯▼児童扶養手当 世帯▼2025年度市民税が 年以内に廃止または停止した かの世帯▼生活保護がこの1 対 難な世帯(所得制限があります 世帯▼保護者が事故や病気な 金保険料の減免を受けている どの理由で、収入が不安定と を受給している世帯▼国民年 小・中学生がいる次のいずれ 所得が低く、 市内に住所があり、 生活が困

より「第一種」または「第1 種」のスタンプを手帳に押し 本庁舎1階)に手帳をご持参 ますので、福祉課(窓口8番・ すでに手帳の交付を お申し出に の記載が必 を記入し、通学する小・中学 1階)へ提出してください。 校または学校教育課(東庁舎 お渡しする申請書に必要事項 給付認定ができません。 ※所得の申告をしていない または学校教育課で 通学している小・

※JRグループ以外の運賃割 21 日 (月) 申請・問合せ 申請期間 教育課で申請してください ※詳細はお問い合わせください ※新規の方は申請時にマイナ **2**248 - 9010 バーが必要ですので、 3月12日水~4月 学校教育課

小・中・ 卒業式と入学式 須坂支援学校の

卒業式

小学校 中学校 **須坂支援学校** 3月4日金午前 【入学式】 3月19日/k/午前

中学校 小学校 **須坂支援学校** 4月7日/月午前 **2**48 - 9010 4月4日逾午後4月4日逾午前 学校教育課



を

告ならではの

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

16-1401g

児童センター・放課後児 童クラブの指定管理者

獣の餌が少なく、

問合せ 学校教育課 東ヒューマンサービス株式会社 指定管理者 シダックス大新 理者が決まりました。 年3月31日 び放課後児童クラブの指定管 東部・北部児童センターおよ 2025年度からの南部 4月1日~2030

248 - 9010 ポイントカードの提出 「家族で読書ちゃれんじ」

申込・問合せ

248 - 9004

りします と副賞(引き換え券)をお送 族で読書ちゃれんじ」のポイ ントカードに必要事項を記入 3月10日川まで貯めた「家 提出してください。賞状

提出期限 **2**48 - 9027) 市立須坂図書館 文化スポーツ課 3月17日(月) ▼文化スポーツ 譕

出しています。 獣用捕獲おりを、 捕獲おりを貸し出します】 、クビシンなどの小型有害 無料で貸し

2階) ▼各地域公民館 貸出場所 い合わせください(おりの で、ご希望の貸出場所へお問 手続きが必要になりますの ます。埋設するなど適切な処 に限りがあります) 獲しやすい時期です。 理を行ってください。 などは、有害鳥獣の餌となり 適切な処理をお願いします を希望する方は捕獲許可の 未収穫の農作物や廃棄果実 ▼農林課 (本庁舎

農業における剪定枝など

関する法律」により、 されています。 農業を営むためにやむを得ず 枝など)の焼却に限り例外と は原則禁止されていますが、 廃棄物を焼却する「野焼き」 廃棄物の処理及び清掃に (果樹などの剪定 野外で

災防止に努めてください。ま 肥や土壌改良資材などでの活 いよう配慮して、 辺住民の生活環境に影響しな の届け出を行い、焼却煙が周 その際は、事前に消防署 チップ化するなどして堆 延焼など火

市内で活動しているスポー

介します。掲載を希望する団 ツ団体を市ホームページで紹

体はお申し込みください。

有害獣を捕 問合せ 用もご検討ください。 **2**48-9004 農林課

グフェス開催日 第37回信州須坂ランニン

ちしています。 問合せ 信州須坂ランニング 皆さまのご参加を心よりお待 各SNSでお知らせします。 化スポーツ課スポーツ振興係 フェス実行委員会事務局(文 追加情報は、『広報須坂』のほ 随時公式ホームページや **2**48 - 2020 月12日旧に開催予定です。

めに、変化と挑戦を惜しまな

より良い須坂市の未来のた

い方を募集します。

募集人員

各職種とも若干人 ▼建築▼土木



▲前回の様子 門業務に従事した経験が3年 民間企業などで建築・土木専 れで、2026年3月までに 有する方▼1986年4月2 の建築・土木に関する学力を 6年3月までに大学卒業程度 2日以降の生まれで、202 日~1996年4月1日生ま 3月3日月~28日金 ▼1996年4月

申込・問合せ ※試験日程などの詳細は市ホー ムページをご確認ください。 **2**248 - 9000 総務課

らお申し込みください。

申込方法 (**2**248 - 2020) 文化スポーツ課スポー 電子申

電子申請

親身に相談にのってくれる

受験手続

市ホームページか

市内のスポーツ団体を紹

介します

E宅

まずはお気軽に ご相談ください!

2026年度採用

市職員(建築・土木)募集

広告の問い合わせは㈱ジチタイア

^(**3**092-716-1401)

https://www.yamagishi-k.jp

00 TEL.026-245-1738 FAX.026-245-1748 e-mail.info@yamagishi-k.jp

2025年

10

月1日を基準

調査員募集 令 和7 年 |国勢調|

地域の環境美化に

ります 上の方(この他にも要件があ 日とし、 国勢調査の調査員を募集しま 査員が活動する予定です。 市内では約230人の調 全国一斉に実施する 市内在住の20歳以 月下旬 5 10 月下

> 申込・問合せ 確認ください。

政策推進

課

248 - 9017)

受け持ち世帯数および報酬金額 · 1調査区 (約50~60世帯)

で申し込みは不要です。

負には別途お知らせしますの

0世帯) の場合…4万円程度 ※応募資格、 ▼2調査区(約100~12 4月25日金 場合…7万円程度 申込方法などの

申込・問合せ 認ください。 **2**48 - 9017 政策推進課

詳細は市ホームページをご確

不法投棄監視パトロー 市ホーム

員(ボランティア)募集

26年3月31日伙

2

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

任 をお知らせください。 6年3月31日火 ※2024年度のパトロー ルで、氏名・住所・電話番号 申込方法 活動場所 公園など巡回できる範囲内 募集人員 関心のある方 4月1日火~202 電話またはEメー 3月19日水 30人程度 自宅周辺の道路

受付開始

3月6日休

告は掲載できません。

反するものや、

市の公共性・

募集期限

4

月15日

(火)

長野県警察官募集

法令や公序良俗に

248 - 9019

生活環境課

市ホームページ掲載 有料バナー広告主募集

募集人員 応募資格

10 人

市内在住の

を図り、 掲載期間 しています。 有料で市ホームページに掲載 市では、 民間企業などの広告を まちづくりを進める 4月1日火 事業者などと連

規制基場所 横320ピクセル ※月単位で掲載可能 4 千 円 縦100ピクセル トップページ下 1 力

> 『広報須坂』モニター募集 市ホーム ページ

ニターを募集します。 坂』を発行するため、 れながら、より良い『広報須 民の皆さんの声を取り入

申込期限 申込方法 ▼年1回のモニター会議 申込・問合せ どでご連絡ください。 ▼毎月のアンケート回答 4月~2026年3月 4月4日金 政策推進課 Eメ ール

2248 - 9017

を目指します。

18歳以上33歳未満

自衛隊の中核となる自衛

第 1 回

般曹候補生】

※詳細は市ホームページをご 中立性・品位を損うなどの広 採用時期 申込・問合せ 見込みの人は除く) 学を卒業した人、 でに生まれた人(ただし、大 受験資格 1次試験日 日から2007年4月1日ま 受験資格 した人、または2026年3 日以降に生まれ、 採用時期 月までに卒業見込みの人 警察官B **2**46 - 0110 1990年4月2 1990年4月2 2025年10 2026年4 5月11日(1)

自衛官募集

募集期限 **1次試験日** 4月12日出~13 受験資格 官に任官します。 約1年の教育を経て幹部自 幹部候補生学校へ入隊し、 4月4日金 22歳以上26歳未満

衛 入園前にしたいろつのとと 4月からこども園、保育園、幼稚園にご入園されるご家庭の皆様!

①お子様の「できる」と「できない」を 把握し、園の先生と連携をしましょう

まずはじめに、お家の方は入園前までにお子様が「できること」と 「できないこと」を把握しておきましょう。お子様の状況を園の先生と情報共有することによって、スムーズに園生活が始められます。 ②「早寝・早起き」を習慣づけ、朝の

須坂警察署総

または卒業

をスムーズにしましょう

今、お子様が朝食や歯磨き、着替えなどをするのにどのくらい時間がかかっているのかを把握し、登園時間に間に合うようにお子様の起床時間を調整しましょう。その時間には自然と起きられるようにしましょう。

園生活にスムーズに繋がるアドバイス!! ジしましょう

大学を卒業

えな 大切なのは園に通うのが楽しみにないっ るようにすることです。園で配られ間に た、「もうすぐ入園うれしいな」等とし の絵本をお子様と読んで、園生活のきら イメージを膨らませましょう。 認定こども園マリアこども園 項坂市春木町 1092 Tel026-245-0012 www.mariakids.jp

ドへ(数092-716-140 広告の問い合わ せは㈱ジチタイア

1次試験日 5月17日出 日旧のいずれか1日 第1回 自衛官候補生 技能と体力を一心に磨く任 5月7日水 5 $2^{'}5$

れか1日 月31日出~6月8日旧のいず 日▼口述試験・身体検査…5 17日出~25日旧のいずれか1 制自衛官に任官します。 5月7日水 ·Web試験…5月 18歳以上33歳未満

方協力本部長野地域事務所 **2**35 - 6026 18歳未満、70歳以上などの 方は入館料が無料です

②市内在住の70歳以上の方と ①高校生以下および18歳未満 無料でご覧いただける方

▼第15節

INAC神戸レオ

と

き

3月9日

田午後2時~

精神障害者保健福祉手帳をお ③身体障害者手帳·療育手帳· 介助者

世界の民俗人形博物館

小田切家住宅

須坂版画美術館

笠鉾会館ドリームホール 須坂市立博物館

持ちの方と介助者 須坂クラシック美術館

> 就学児は無料、 で入園できます。 ※須坂市動物園は②・③ 高校生以上は200円 小・中学生は)· 未

打 催

AC長野パルセイ ホームゲーム

問合せ

信州スポーツプロ

野市) ところ 長野 リスタジアム(長

F C 戦 ▼第6節 ▼第4節 と

き

3月8日出午後2時~ (トップチーム) 栃木シティ戦 福島ユナイテッド

VENTUS戦 ▼ 第 13 節 (レディースチーム) 3月23日旧午後2時 大宮アルディージャ

ロホームページをご覧くださ ※チケット販売は、 ネッサ戦 ŧ 3月22日出午後2時~ パルセイ

244 - 7780 AC長野パルセイロ パルセイロ ホーム ページ 入館料 **2**45 - 0407)

市立博物館特集展 .装うⅡ.

螺鈿の装飾が美しい火桶、 ザイナーが手がけた衣装など、 胆な色柄が特徴の銘仙着物、和初期に流行した鮮やかで大 された印籠・根付、大正・昭江戸時代に装飾品として愛 市内4つの博物館の収蔵品を 「装う」をテーマに展示しま

※月曜日、祝日の翌日は休館 日火午前9時~午後5時 月曜日が祝日の場合は開館 間 3月11日火~5月6 市立博物館 1 0 0 円

長野☆ GaRons ホームゲーム

時~▼23日旧正午~ ところ ホームページをご覧ください。 ※チケット販売は、 (東京ヴェルディ戦 北部体育館 ▼3月22日出午後2 ガロンズ

モーション **2**405 - 6569

ガロンズ ホーム ページ

2215 - 2225

光が奏でるハートのシル エットを見に行こう

ところ ゼントを差し上げます。 ~午後〇時30分 念撮影した方先着50人にプレ 地のモニュメントの影が台座 に「ハート」を結びます。 ートのモニュメント前で記 春分の日の正午、 3月20日休午前11 須坂アートパーク 信州須坂観光協会 恋人の

恋人の聖地モ

池開き(安全祈願祭)を行 臥竜公園管理事務所 当日はボー 「困ったなぁ」と思ったら なんでもご相談をん

トを無料開放します。 います。終了後、

4月5日出午前10時

竜ケ池遊船所前

竜ケ池池開き式

住まいの お困りごと 解決します



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 https://sanwahouse.net

^(**2**092-716-1401) Re: 新築 リフォーム 土地

ô

水まわり

広告の問い合わせは㈱ジチタイア

245 · 1770)

講

認知症の方の介護者

日金から原則毎週金曜

臥竜公園「さくら学習会」

集合場所 30分~2時30分 びませんか。 るさまざまな桜を、 と き 3月30日 田午後 臥竜公園にある20種を超え 師 臥竜公園桜守りの 市立博物館前 一緒に学 会

事務所(☎245-1770) 申込・問合せ 臥竜公園管理 **申込期限** 3月15日出

認知症家族のつどい&

認知症カフェゆめかおり

持ち物

筆記用具

10分~11時50分

会員

30分~3時30分 ح 理解を深めましょう。 もがなり得る認知症を学び、 いや悩みを話しませんか。誰 お茶を飲みながら日頃の思 き 3月14日 金午後1時

テーマ 暮らし続けるために~ を考えてみよう~自分らしく ところ カフェゆめ 8 1 3) (NPO法人良風来、 認知症キャラバン・ 「新しい認知症観」 かおり 臥 竜 5

問合せ 参加費 当事者など **2**245 - 4566 地域包括支援センター 無料

※豊丘地域公民館では、全12

トレーニングなど

指導によるストレッチ▼筋力

▼健康運動指導士の

高齢者健康教室

動かしましょう。 と き 3月21日 途午前 操や認知症予防のコツを学 自宅で行える転倒予防の みんなで楽しく頭も体も 11

圧**内** 測 定**容** ところ 対 健康相談 (希望者) 保健センター3階 市内在住の65歳以上 ▼体操▼脳トレ▼血

問合せ 持ち物・服装 の方 ル、マスク、動きやすい服装 **2**245 - 4566 地域包括支援センター 飲み物、

センター **2**245 - 4566

さわやか貯筋教室(全12回)

則毎週決まった曜日、 を動かしましょう。 時30分~11時30分 とき・ところ 4~7月の 午前9

水から原則毎週水曜日 ▼豊丘地域公民館…4月9日 ***生涯学習センター**…4月11

対象者 参加費 の方 申込・問合せ (金) 申込期間 は電話でお申し込みください。 ター窓口(本庁舎2階)また 申込方法 参加する方を優先します。 ※定員を超えた場合は初め ポールは市で用意します。 ウォーキングを実施予定です。 定 回のうち3回程度、 (土・日曜日、祝日を除く) 市内在住の65歳以上 1回200円 3月10日月~21日 地域包括支援セン 地域包括支援 ポール 7

《差し上げます》 ▼室内用ブランコ (すべり台

《譲ってください》

ために、みんなで楽しく身体

健康で若々しい生活を送る

交渉順位抽選 **申込期限** 3月10日月 ツ)▼もみ殻用燻炭器 支柱▼スキー用品 ▼小型チェーンソー▼枝受け 3月17日月午前 *(板、

> 申込・問合せ 出席ください。 合、市役所で行う抽選会にご ※希望者が複数人となった場 市民課

の窓口

童の交通事故防止のため ▼書籍51 冊 須高交通安全協会様 ランドセルカバー 登校班長旗250本 (学校図書施設 4 0 (児 0

館収蔵史料とするため 運営委員会様 ▼軍事郵便など約50点

市民の掲

ところ 30分~午後4時(開場午後1時) と き 3月16日 田午後 日時 ます。多くの方々に見に来て いただけたら幸いです。 天明五閑太鼓 須坂市を拠点に活動して 二十周年記念公演 メセナホール大ホール 天明五閑太鼓(佐藤

248 - 9002

…須高地区労働者福祉協議会 長野県労働金庫須坂支店 い を 載し

広報紙広告ならではの

エリアを絞った

地域での 知名度向上

図書充実のため)

自治体発行の信頼度の高い

16-1401

広報媒体

(**3**070-6984-8182)

います。

野菜などの寄附も受け付けて

召し上がりください。

お米、

当日調理のちらしず

30分~午後1時

(なくなり

次時

日滝地域公民

館

・子ども(18歳まで)

人…20

3月23日旧午前

(北原)

2090-1869-2151

「コン・ブリオ」会員募集

シャンソンまで幅広いジャン

給公社須坂管理センター

問合せ

長野県住宅供

童謡や唱

歌、

昭和歌謡から

がの曲

生ピアノの伴奏で

2 1 4

須坂市茶道協会事務

めくださ

※3月20日休までに、盛進堂、 事務局 (茶券)

ところ 30分~午後1時 普願寺 (北原)にてお求 2000円 (南原町)

3月3日月

5

11

抽選日 ・I ・I 穀町 屋部

※連帯保証人は不要で は、ご相談ください。 ※市税条件などでお困り ※Y…浴槽あり (2 D K Y) : 1

会です。 市教育委員会後援) 須坂市茶道協会主催 回須坂市民茶会 の

桜を愛でながらご来 市民茶 (須坂

す。

遊ください

4月13日(日

军前

みください。の上、お申し込

申込・問合せ 房費込み) 費講対と 時~2時30分 ませ 用師象 井上地域公民 毎月最終月曜 おおむね40歳以上の 月2100 田所恵美子 W 田 日午 冷 方

8090-1865-0722 知らせを市報に掲載し 集要項をご確認 お寄せください 市民団体などからの 市ホームページで募 へ掲載する情報 ま

市

行委員会(斎藤)

2090-4460-2919

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

市営住宅入居者募集

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

(3DKY) …1戸 3月14日金午前9 日曜日を除く

3月27日休 午後1時~3時 ところ・問合せ 須坂商工会議所

行政相談(要予約☎248-9002)

4月3日休 午後2時~4時 問合せ 市民課

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

3月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

3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 **(2**214-2611)

健康相談(要予約25248-9023)

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(公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)

日曜日・祝日 き

午前9時~正午、午後1時~5時

県立信州医療センター内

問合せ **2**245-1650

- ※咳、発熱、喉の痛みなど風邪症状のある方は、受診前 に必ず電話してください。
- ※休日緊急診療室は、須高医師会、信州医療センター 須高行政事務組合が共同で運営しています。

日曜日・祝日の当番薬局

- 3月9日印…ファーマライズ薬局小布施店
- 3月16日印…コスモファーマ高山薬局
- 3月20日俶…さくら薬局
- 3月23日(日)…サンタグリーン薬局
- 3月30日印…須坂あすなろ薬局
- ※蔵の町薬局は、20日を除き営業します。 薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、16日を除き営業 します。

■災害情報	1月	2025年 l月	昨年 同期
火災	3	3	0
死 者	0	0	0
傷者	4	4	0
救急出動	266	266	244
交通事故	10	10	14
急 病	195	195	178
その他	61	61	52
救助	5	5	3
交通事故	1	1	3
その他	4	4	0

- 昨年 同期 **■交通事故** 1月 2025年 12 件数 8 8 死 者 0 0 0 傷者 9 18
 - ◎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 **2**245-1119

~2月に届いたお手紙から~





27 歳

感謝の気持ち

ています。いつもありがとう かげで安全に歩くことができ してくださっている方々のお 越してきて、早1年が経とう 献できるような人になりたい は徒歩です。歩道の雪かきを を保有していないため、 地方出身のため、今年の大雪 としています。雪とは無縁の に衝撃を受けました。まだ車 こざいます。自分も地域に貢 去年の4月に須坂市に引っ

戦する姿勢に成長を感じまし

息子よりも親の方が先に

か心配でしたが、転んでも挑

た。息子は怖がって滑れる

初めてスキーに連れていきま

先日、小学1年生の息子を

思います。

(ペンネーム

こうちゃんさん

39 歳

なりました。また行きたいと う若くないんだと少し悲しく キブアップしそうになり、も

もいっきり、でっかい声で して、恵方巻も食べて、ビー 「鬼は外!福は内!」豆まき 今年は2月2日が節分!お 増やして色々な野菜作りに挑

歩中のできごと

年になること間違いなしです

きました!2025年もいい ルも飲んで、バッチリ節分で

そこにも。調べてみると、本 と見てみると、ここにも、あ ていたら、息子が「あ!てん ていました。早いなぁと思っ るとオオイヌノフグリが咲い 2月頭に息子と散歩してい 一本当に?」

戦してみようと思います。今 から楽しみです。 (ペンネーム

ځ

マモピーさん 58 歳

します。 (ペンネーム

ゆいさん

ました。今までにないきれい

い立って人生初のネイルをし

来は3月から見られるとのこ 化の影響でしょうか…。 なん で良いのですが、近年の温暖 となく今年の冬は暖かい気が 息子は嬉しそうだったの

くつになっても

荒れは仕方がないと諦めてい ましたが、 の草取りを楽しむ日々。 わるのは悲しいかも…」と思 退職してから家庭菜園と庭 「このまま人生終

Eメール



いい気分!いくつになって

おしゃれは大事ですね!

て触れて、なんだかとっても でツルツルした自分の爪を見

■今月のプレゼント

ゲート〇〇〇〇

①湯っ蔵んど提供 湯っ蔵んど入浴券(ペア)…5人

ヒント28ページ

特別な研修や資格は必要なく、

電子申請

誰でもなることができます。

2㈱古城荘提供 須坂温泉入浴券(ペア)……5人

③㈱長野パルセイロ・アスレチッククラブ提供 AC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

 \triangleright FAX 026-246-0750

▶はがき

〒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】

3月18日火必着(当選はプレゼントの発送をもって代え させていただきます)

ペンネーム

みっちゃんさん

67

歳

の銀世界に…。でも例年より 園が早くできるかなって思っ は暖かいかな?今年は種類を ていたら、ここ数日間で一面 今年は雪も少なく、 家庭菜

■悩んでいる人に気づき、声をかけてあげる人のこと

23 歳

を何という?

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



普段できない貴重な訓練

市消防本部が解体建物で現地訓練

1月24日、市内にある解体予定の建物を使用し、須坂市消防本部が大規模災害時の救助訓練を北信地域消防本部(長野市、岳南、千曲坂城、岳北)と合同で実施。壁・床の穿孔、ドアの強制開放など、普段は実施が難しい内容を実際の建築物を使って訓練しました。参加した隊員は「なかなかできない訓練。各資機材の扱い方や特性などを確認することができ、良い経験を積めた」と話し、知識の定着、技術の向上に資する貴重な訓練機会となりました。

ママも赤ちゃんもリラックス♪

ミニ講座「赤ちゃんマッサージ」



2月6日、子育て支援センターで「赤ちゃんマッサージ」を行いました。お母さんの優しい声を聞きながら、お腹や腕、足などを気持ちよくマッサージされ、赤ちゃんはニコニコだったり眠そうだったり。親子の笑顔があふれる癒やしの時間となりました。





福を招く節分料理「恵方巻」を作りました

1月28日、日滝地域公民館で「恵方巻づくり」 を開催。七福神にちなんだ7種の具材を作り、 太巻きに挑戦。のりの縦横、巻き方のコツなど を教わり、きれいな恵方巻が出来上がりました。



労働の負担が減る!アシストスーツをお試し

2月5日、身体的負担軽減を目的として開発 されたアシストスーツの体験会を開催。農家や 建築現場などで働く皆さんが集まり、実際に装 着しながら、「これ楽だね」と良さを体感しました。



子育て通信



問…問合せ先

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。





Instagram

【利用時間】 月~土曜日9:00~16:00

※4月1日火は休館日

【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。



集まりの日(10:30~)

- ♥3月6日休
 おはなしポケット どんなお話がでてくるかな?歌や物語に親しみましょう!
- ♥3月13日休) 大きくなったね会 1年間の子どもたちの成長をみんなで喜びましょう

須坂市 子育てガイド



広報須坂 Ver.

問子ども課児童青少年係 2026-214-6061

子育ての疑問・不安・悩み…

子育てセミナーで

解決のヒントを見つけませんか!

■子育てに役立つ講座が70以上

みなさんの子育てを応援する出前講座です。団体や サークルなどの要望に応じ、専門の講師が出張して講 座を開催します。

【講座例】 詳細は市ホームページをご覧ください

- ★子どもの性格に合わせた接し方のコツ
- ★子どもと楽しむ絵本の世界
- ★ヨガで心をほぐしながら聞く子どもへの接し方

【費用】講師謝礼は市が負担(年1回まで)



「ヨガで心をほぐしながら聞く 子どもへの接し方」の様子

育成会、幼稚園、保育 園でも好評開催中。 お仲間数人でも開催で きます!



市ホームページ 🖥

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	B	対象者
3 カ月児 健康診査	4 / 11金	2024年12月1日 ~12月31日生
1歳児	3/11(火)	2024年2月19日~ 3月11日生
健康相談	4 / 15(火)	2024年3月12日~ 4月5日生
1歳6カ月児 健康診査	3/14金	2023年8月21日~ 9月14日生
2 歳児 健康相談	4 / 17休)	2023年3月5日~ 4月8日生
3歳児 健康診査	3/17(月)	2022年2月19日~ 3月17日生
もぐもぐ 離乳食講座	4/8(火)	2024年10月1日 ~10月31日生
かみかみ 離乳食講座	3 / 18(火)	2024年6月1日 ~6月30日生
	4 / 18金	2024年7月1日 ~7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
2025年 1 月生	□タウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2024年10月生	BCG
2024年3月生	麻しん・風しん 1 期 水痘
2022年3月生	日本脳炎1期
2016年3月生	日本脳炎2期
2014年3月生	二種混合



山田 碧斗 ちゃん(1歳7カ月) アンパンマンとクルマが大すき です!これからも元気に大きく なってね!



数C 結星ちゃん(3歳6カ月) 小さなお母さんいつもお手伝い ありがとう!笑ったり泣いたり、 色んな表情をママとしていこうね!



宮林 ゆめちゃん(6歳6カ月) 卒園おめでとう!小学校でもいっ ぱい遊んで沢山の経験をして元気 に楽しく過ごせますように★彡

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

固 政策推進課

広聴広報係 ☎026-248-9017



妊娠・子育で おひさま 25026-213-6400 なんでも相談

相談時間 月~金曜日8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

保健師や管理栄養士、子ども家庭支援員などが専門的な立場 からご相談をお受けし、関係機関にコーディネートもします。

児童センタ

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

センターブログ (ホームページ)

児童…月~金曜日14:00~17:00

…土曜日10:00~12:00、14:00~17:00

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

「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			大きくなったね会♪ キラキラぱ~く♪	
児童	26日(水)		卒業・進級おめでとう会 プラバン制作 映画鑑賞会	
南部児童	センター	,	屋部町 26-248-2330	
未就学児	12日(水)	10:30~	キャンディブーケ作り& キラキラぱ〜くお話の会	
児童	19日(水) 21日(金)	10:00~ 10:00~	さつま芋クッキング レクリエーションスポーツ お別れ散歩 三味線と民謡をたのしもう!	
東部児童	センター	,	高橋町 ☎026-246-0079	
未就学児	13日(木)	11:00~	お誕生日会(12~3月生)	
児童	25日(火)	14:00~ 14:00~ 14:00~	ハンコを作ろう!	
北部児童センター		,	北旭ケ丘町 ☎026-248-8381	
未就学児	12日(水)	11:00~	ブラーヴェコンサート	
児童	25日(火)	10:00~ 10:00~ 10:00~	認定会	

3月は自殺対策強化月間です

まもろう大切ない

身近な人を支えるためにできること

保健センター(☎026-248-9023)

動につなげていきましょう。

声をかける、話を聴く、必要な支援につなぐなど、支える行

しょう。また、身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、

を休め、悩みや不安は周囲の人や相談機関に早めに相談しま にストレスを感じやすい時期です。ストレスを感じたら心身

3月は進学や就職、転勤など生活環境が変化し、心身とも

身近な人の変化に気づこう

誰でもなる「こころの病気.

ようになります。 とが大切です。多くの場合は、 ので、同じ病名でも症状はさ 鎖することで発症する病気な 病気にかかり、およそ30人に 通じて4人に1人はこころの る可能性があります。 した生活を送ることができる 冶療により、社会の中で安定 同じように、 まざまです。からだの病気と 1人は通院・入院しています。 多くの要因が入り交じり連 こころの病気は誰でもかか 治療を受けるこ

> かけないようにと相談できな思っていない場合や、迷惑をいていたとしても病気だとは 周囲の人が変化に気づき、 をかけることが大切です。 い場合もあります。そのため、

相談窓口

保健センター

月〜金曜日(祝日を除く) **3**026 - 248 - 9023 午前8時30分~午後5時15分 悩み無料ダイヤル

> 研修や資格は必要なく、誰 けてあげる人です。特別な でいる方に気づき、声をか

でもなることができます。

※通話料無料 月~金曜日 **3**0800 - 800 - 7223 午前8時30分~午後5時15分 (祝日を除く)

①変化に気づく

家族や仲間の変化に気づ

【ゲートキーパーの役割】

▼長野いのちの電話

毎日午前11時~午後10時 **2**026 - 223 - 4343 よりそいホットライン

30120 - 279 - 338 ※通話料無料

②話にじっくり耳を傾ける

相手が話し始めたら、

しょう。

していることを伝えてみま いたら、声をかけて、心配

周囲の人が気づきやすい変化

服装が乱れてきた

狭くなっていて、

不調に気づ

い詰められた本人は、視野が づかないこともあります。

П 急に痩せた、太った

|本人は気づかないことも

こころの病気は自分では気

追

- 遅刻や休みが増えた
- 表情が暗くなった
- 独り言が増えた、口数が減った
- 感情の変化が激しくなった
- 他人の視線を気にするようになった
- ため息が目立つようになった
- ぼんやりしていることが多い

など



ような言葉は避けましょう。

③支援先につなげる

きましょう。「頑張れ」など 間をかけてじっくり話を聴

励ましの言葉や否定する

きそうかなど、 ましょう。 多くある場合は、何からで よう促しましょう。問題が 早めに専門家に相談する

じっくりと見守りましょう。 4温かく見守る 温かく寄り添いながら、

かひとつができるだけで は大きな支えになります。 も、悩んでいる方にとって 4つの役割のうち、どれ

あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーは、

須 2025年3月号

ひきこもりで悩んでいませんか

外との交流を避け、原則的には6カ月以上にわたり家庭にと どまり続けている状態です。 ひきこもりは、 学校への登校、 アルバイトや仕事といった

こ本人のせいでもご家族のせいでもありません。 ひきこもりは誰にでも、どの家庭でも起こりうることで、

誰かに

話してみませんか?

お悩み、 お困り事

生活にお困りの方は

まいさぽ須坂」へご相談ください



しています。

ター「まいさぽ須坂」を開設

では、

問合せ

福祉課

2026 - 248 - 9003

総合的な相談窓口として須坂市生活就労支援セン

(市社会福祉協議会に事業委託

人で抱えず)相談ください

長野県ひきこもり支援センター※ ひきこもり全般に関する (長野県精神保健福祉センター) 事 **2**026-266-0280

※各相談窓口の受付時間:月~金曜日(祝日、12月29日~1月3日を除く) 午前8時30分~午後5時15分

解決に向け一人一人に 合った支援を行います

験がなく不安」など、暮らし る課題を一緒に整理して、 門の支援員が相談者に寄り添 や就労に関わる問題を抱えて く失業している」「働いた経 専門機関とも連携して、解決 いながら、相談者が抱えてい なたでも相談できます。「長 方で、生活にお困りの方はど に向けた支援を行います。 人一人の状況に合わせ、 生活保護を受給していない まいさぽ須坂」 では、 他の

相談料 無料

望する方は事前にご連絡くだ ※相談は原則予約制です。 希

福祉協議会事務所2階) 大字須坂476 - 1 所在地・ 連絡先 市

社会

MO26-214-9883 Eメ ール **2**026 - 248 - 9977

maisapo@suzaka -shakyo. jp

抱え込まず、

ぜひご相談くだ

関する事

する事

ご家族の方も、

家族だけで

主な相談内容

こころやからだの悩みに

18歳までのお子さんに関

いじめ・不登校など学校

仕事に就けない、家庭や心

身の問題などに関する事、

若者(15~49歳)の自立に

いる方は、

お気軽にご相談く

経済的に困っている事

関する事(相談、セミナ

職業体験など)

~午後5時

~1月3日を除く)

午前9時 12 月 29 日

月~金曜日

(祝日、

相談できる時間

生活に関する事

高齢者に関する事

みませんか。

誰かに状況や気持ちを話して なることもあります。まずは ちがあるかもしれませんが、

人に話すことをためらう気持

「誰も分かってくれない」と

「自分、家族の問題だから」

保健センタ

2026-248-9023

2026-214-6061

2026-248-0001

2026-245-4566

(詳細は下記参照)

ながの若者サポー

☎026−213−6051

午前10時~午後6時

話すことで気持ちが少し軽く

らない状況になり、不安や辛

でもどうしたらいいのか分か

家にいたりするうちに、自分

ひきこもりの相談窓口・連絡先

ー(健康づくり課)※

地域包括支援センター(高齢者福祉課)※

ートステーション

月~金曜日(祝日を除く)

こども家庭センター(子ども課)※

教育相談室(学校教育課)※

須坂市生活就労支援センタ-

「まいさぽ須坂」 25026-248-9977

さに苦しんでいる方が多くい

を守るためにひきこもった

就職などでうまくいかず

はじめはストレスから自分

坂学園構想基本方針(案) ートの結果



·

成しました。

では、

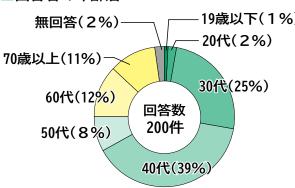
新しい時代の新し

で小中一貫教育には賛成

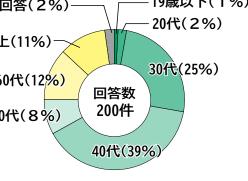
問合せ 学校教育課(至026-248-9010)

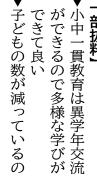
えた多様な視点からの声をお

■回答者の年齢層



19歳以下(1%)





ころ、子どもたちの未来を考 学園構想基本方針(案)」を 作 い学びを実現するため、「須坂 『広報須坂』1月号で公表 アンケートを実施したと ▼メリットとデメリットを示る可能性があることが心配▼友人関係が9年間固定され 通学方法が心配 もっと早く実現すべき してほしい

おめでとうございま

今後の予定

に関する説明会を開催する予 地域の方向けに基本方針(案) をいただきながら、基本方針 定です。皆さんからのご意見 を策定していきます。 4月から順次、保護者向け、

開していますのでご覧ください。

基本方針(案)に対する声

ト結果は市ホームページで公

とうございました。 寄せいただきました。

アンケー

。ありが

回答者の保護者割合 無回答(1%) 保護者以外 (29%) 回答数 200件 保護者(70%)

※保護者…中学生以下(未就学児含む)の保護者

今年度の受賞者

います。 います。子どもたちは積極的い、町内の環境美化に努めて の花壇の花植えや水やりを行 受賞理由 境沢町子ども会 受賞者【奉仕賞 多年にわたり、 地域から喜ばれて (児童72人) 町

▲境沢町子ども会 受賞の様子

会では、 贈っています。 児童青少年に 須坂市児童青少年育成委員 善い行いをしている 「善行賞」を

問合せ

子ども課(☎026-214-6061)

をご紹介ください 善行賞候補の児童

学芸賞、努力賞、あいさつ賞 定した賞で、奉仕賞、親切賞、 などがあります。 善行賞は、2006年に制

校にいる児童青少年育成委員 さらなる健全育成につなげて したら、地域や小中学校・高 をしている児童・生徒がいま いくことを目的としています。 たちと触れ合う機会を増やし、 めることで、家庭や地域の人 どに取り組む児童青少年をほ 社会や地域のための活動な お住まいの地域で善い行い

が受賞しています。過去の受 載していますので、ご覧くだ 賞者は、市ホームページに掲 ★これまでに82の団体・

にご連絡ください。

市ホーム ージ

生徒



すざかしどうぶつえん 56

ワオキツネザルの 知られざる特徴

歯よりも鋭く、口を閉じてい が生えており、犬歯は人間の 段なかなか見ることができな す。当園の「チョビ」は左右 とができたらラッキーです! す。ジャンプする姿を見るこ 距離を移動することができま でおよそ3~4メートルもの 後肢にはバネのような筋肉が ても見えてしまう個体もいま して移動します。そのため、 ており、木から木ヘジャンプ キツネザルは木の上で生活し い意外な特徴があります。 ついており、1回のジャンプ 「ワオキツネザル」には、 歯も特徴的です。犬歯と櫛歯 まずは跳躍力。野生のワオ シマシマの長い尾を持つ

> が見えています。 とも、「令二」は右のみ犬歯

みてください。 たら、口元をよーく観察して キツネザル特有の歯で、 ですが、 歯を見るのはなかなか難しい いのために生えています。櫛 形で前向きに生えています。 下に6本生えている櫛歯 名前のとおり櫛のような 餌の時間に立ち合っ

ことで体温を上げます。 観察してみてくださいね。 も活発になってきます。ぜひ なってくるとワオキツネザル 両前肢をあげて日光浴をする まり発達していないのです。 ルのため、体温調節機能があ ワオキツネザルは原始的なサ これから春に向けて暖かく そして、実は寒さが苦手。

イベント情報

h

版

と き 3月22日出~23日日 挙2025 | 須坂市動物園代表動物選 春の動物園まつり

投票日 3月22日出~23日日

期日前投票日

3月15日出

投票場所 ん2001階▼ ~ 21 日 金 ▼交流施設ふれ 南園休憩所



時 〈 窓口で配布します。 ※投票用紙は一人一枚券売 3月23日旧午後5

火午前11時30分~ 当選証書授与式 とき 4月19日出~20日田 ロバとヒツジの飼育員体 飼育(419)の日イベント 3 月 25 日

験ができます!】

▼ロバ午前9時~

(2組)

思い出の一部になれるような場所をつくりたいと思ってい

きました。私も当時のオーナーさんのように、訪れた方の

事前 申込開始 3月4日火 ▼ヒツジ午後3時~(2組)

申込・問合せ

臥竜公園管理事務所 **3**026-245-1770

隊し域る

地域おこし協力隊 宮澤 美穂 隊員

東京都八王子市出身。 大学のゼミで訪れた峰の原高原に惹かれ、 2023年8月に協力隊着任。地域に根ざしたパン作りに取り組む。

地域おこし協力隊を退任、 峰の原高原での新たなスタート

間です。関わってくださったすべての方に感謝申し上げます。 で「遠い将来ペンション経営をしたい」という夢を抱いて 私にとって、地域の皆さんからの応援の言葉は活動の励み 培養などに取り組んできました。着任当時、大学生だった す。2023年8月に須坂市へ移住し「地域おこし×パ い温かなおもてなし」が心に残っており、それがきっかけ 大学生の時に初めてペンションに宿泊した際の「気取らな でした。協力隊として過ごした約1年半は、たくさんの方 レンジショップ、峰の原高原の植物を使った自家製酵母の ン」を軸に、イベント出店や地域のお店とのコラボ、チャ に出会い、新しい経験をし、人として大きく成長できた期 退任後は、峰の原高原のペンションを夫婦で経営します。 私は2025年3月末で地域おこし協力隊を退任しま

験やつながりを大切にしながら

の新しい暮らし。これまでの経 ます。協力隊活動を経て、さら に大好きになった峰の原高原で

峰の原高原見晴台から の景色

第

•

\$ 4°

拔



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所98

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。



豚肉の甘みそ油揚げ巻き



1人分の成分

- ■エネルギー…326kcal
- ■炭水化物…12.4g
- ■塩分…1.0g
- ■たんぱく質…20.4g
- ■脂質…20.4g

レシピ動画 (第84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

食べ物マメ知識

みそは、たんぱく質や食物繊維、ビタミ ンなど豊富な栄養を含み、また、発酵食品 として、腸内環境を整える働きもあります。 うま味たっぷりの甘みそだれが、油揚げに 染み込むので、塩分が少なくてもおいしく 作ることができますよ。

【材料】(2人分)

- ■豚もも肉薄切り…8枚(120g)
- ■油揚げ…4枚
- ■みそ…大さじ1弱
- **■大葉**…8枚
- ■砂糖…大さじ1
- ■白いりごま…小さじ1
- **■みりん**…大さじ 1 ■酒…大さじ3
- **■刻み万能ねぎ**…お好み

<【作り方】>*>*>*>*>*>*>*>*

- 油揚げは、3辺に切り込みを入れて開 き、半分に切る。
- 油揚げ、豚肉、大葉の順に重ねて巻き、 (2) 巻き終わりを下に向けて、深めの耐熱 皿に並べる。
- みそ、砂糖、みりん、酒を混ぜ合わせ、 ③ ②にかける。ラップをかけ600ワット の電子レンジで約8分加熱する。
- 皿に盛り付け、ごま、ねぎを振りかけ て完成。

人口・世帯数

人口・・・・・・49,123(-26) 男 ……23,923(-8) 女 ……25,200(-18) 世帯・・・・・・20,771(- 1)

2025.2.1現在、()内は前月比 住民登録者数による集計





LINE







市公式





市公式 Facebook





市公式 Instagram





マイ広報紙

マチイロ

スマホやパソコンなどで、

『広報須坂』を読めます

NAGANO ebooks

みんなで実践! 地球のためにできること

今月の省エネ情報

☑ 地産地消でCO₂(二酸化炭素)削減

生産されたものをその地域内で消費することを「地産 地消」といいます。遠方で作られたものは、運んでくる 際にCO2が多く発生してしまうのに対し、運送距離が短 い地産地消はCO₂の発生を抑えられます。運送時間も短 くなるため、食べ物ならばより新鮮なものを 入手できる利点もあります。地元産品の購入 で、環境に優しい買い物をしてみませんか?

よもやまばなし

- ◆当初、表紙にねらったのは園児が鬼に向かっ て豆を投げるシーンでしたが、相之島保育園に やってきた鬼はみんなと遊びに来たようで…。 優しい子どもたちはすぐに豆を投げるのをやめ て、楽しく一緒に遊びましたとさ♡(三ツ井)
- ◆新生活で須坂市を離れる方もいらっしゃると 思います。笑顔あふれる日々になるよう応援し てます!『広報須坂』はホームページからも見 ることができますので、ちょっと思い出した時 にでも、のぞいてもらえると嬉しいです(土屋)