

広報

須

す ざ
か

坂

市

2

2024

特集 三木市政6期目スタート

二十歳を祝う会 再会した友だちと



三木市政 6 期目スタート

「豊かさ」と「しあわせ」を
感じる共創のまち 須坂市



1月24日(水)、市役所に初登庁した三木市長は、集まった市民と職員の前で6期目の抱負と固い決意を述べました。

1月21日に執行された須坂市長選挙で三木正夫氏が当選され、市長6期目がスタートしました。力を入れて取り組みたい重点施策をお伝えします。

皆さまとの「共創」で行った5期20年

私は、市民の皆さまとの「共創」で財政運営を工夫し、5期20年間で、起債残高(借金)を213億円から208億円(2023年3月末)に減らし、財政調整基金(貯金)を15億6千万円から34億8千万円(2023年3月末)に増やしました。

公約に掲げた一般廃棄物最終処分場建設、子育て就労総合支援センター(hota)の開設、学校給食センター建設などほとんどを、市民、市議会などのご協力で実現できました。また、20年の間に、市職員が自ら企画、実施するようになってきました。

「さらなる磨きと進化」をオール須坂市で

第六次須坂市総合計画(2021～26年度)では、須坂市の未来像を「『豊かさ』と『しあわせ』を感じる共創のまち 須坂」として取り組み、選挙では引き続きこの目標を掲げました。

今までの経験や知識、信頼感に基づく幅広い人的ネットワークを活かし、課題発生時に対応するのではなく「問題発見解決型行政」を行い、初心を忘れず使命感を心に刻んで、市民・企業・活動団体・行政のオール須坂市で複合的に須坂市を共創していきます。

高校再編



▲令和11年度（2029年度）募集開始予定の須坂新校（仮称）は、須坂東高校と須坂創成高校を再編し、専門科と新たな普通科「みらいデザイン科（仮称）」を設置する方向で検討されています。

須坂長野東インター周辺大規模開発



▲2025年秋の事業開始に向けて、須坂市だけでなく、北信全体のプラスになる開発に取り組みます。「まるごと博物館」構想で、市内や近隣市町村を回遊してもらう仕組みを検討します。

健康長寿発信都市「須坂JAPAN」



▲保健補導員発祥の地として、今ある健康長寿の取り組みをさらに進め、地域資源を活用した新たなネットワークで、須坂市の発展性を見出していくプロセスを須坂市から全国、世界へ発信していきます。

防災・減災・復興対策



▲台風19号の経験を踏まえ、災害に備えた訓練の充実の必要性や、小中学校での防災・減災教育を行っていきます。

重点的に取り組む事業

次の4事業を重点的に取り組みます。

●須坂長野東インター周辺大規模開発とその効果を市内全域に波及させます

建物のみならず伝統食、匠の技、自然環境、文化歴史など特定の分野で価値のあるものを総体として考える「まるごと博物館事業」・「恋人の聖地事業」との連携、臥竜公園一帯の先導的官民連携事業、特色ある飲食店・事業所との連携を考えています。また、周遊バスの運行も検討します。

●千曲川緊急治水対策プロジェクト（2027年度完了予定）を核として市内全域での防災・減災・復興対策を行います

防災・減災対策を引き続き国、県に要望します。全世帯への避難行動に関する調査結果を踏まえた避難方法、防災対策の検証、千曲川をはじめとした河川における防災・減災対策、小中学校での防災・減災教育を行います。

●子どもたちと地域の未来のためにモデル的な「高校再編」に取り組みます
県教育委員会と協力して他地域にとってもモデルとなる高校再編を支援します。

●健康長寿発信都市「須坂JAPAN」の推進
医療・福祉の充実を図っていくと同時に、健康で長生きできる環境も大切です。引き続き、全国に誇れる健康長寿都市として、各種政策を行います。

1月7日(日)、メセナホールで「2024年須坂市二十歳を祝う会」を開催しました。385人が出席し、華やかな振り袖やスーツ姿で、友との再会を喜びました。

代表者謝辞では坂本吏暉斗さんが「楽しかった思い出も辛かった思い出も今の私たちが成長させるために必要なものだったと思う」と振り返り、「たくさんの方との出会いを



は た ち 二十歳を祝う会

対 象 者 2003年4月2日～2004年4月1日生まれの方で、市内在住の方、市外在住者のうち中学卒業時に市内在住で現在も引き続き家族が市内在住の方

該当者数 515人



大切に、将来はプロダンサーとして世界中を回り、また講師として、未来にはばたく子どもたちの背中を押すことができるよう、努力していきたい」と決意を述べました。

式典後は、二十歳の運営スタッフによるアトラクションが行われ、思い出の映像上映や恩師との対面などで大いに盛り上がり、笑顔あふれる時間となりました。

二十歳としての自覚と未来への思いを胸に、新たな一歩を踏み出しました。

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。予約され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。

受付期間 2月6日(火)～
27日(火)

代金(税込)

DVD:1100円

ブルーレイ:1600円

申込 生涯学習推進課

☎026-245-1598



二十歳の抱負を聞きました

希望の学科を
専攻できるように
頑張る!

資格試験に
合格する!

美容師になって
盛り上げる!

大人の自覚を
持って行動する
& 大学卒業!



須坂市小中学校適正規模等審議会から 答申を受けました

申込・問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

須坂市では、近年の少子化の影響から、児童生徒数が年々減少し、学校の小規模化が進んでいます。こうした状況がこのまま進むと、子どもたちの学びの環境にも大きな影響を及ぼすことが想像されます。

そこで、2019年度に学びのあり方検討会議を開催し、2年間かけ「これからの時代にふさわしい学びのあり方」を検討し、その提言を受け、2022年度には須坂市小中学校適正規模等審議会(以下、審議会)を設置し、小中学校の適正な規模および適正な配置のあり方を諮問しました。

審議会では、学びのあり方検討会議の提言と、提言を基に市教育委員会が作成した「新しい学びの形(須坂モデル)」実現のために、どのような学校のあり方が必要か、市民や保護者、教職員、児童生徒へのアンケート調査などにより多種多様な意見を聞きながらの審議が行われました。

2023年12月、計12回にわたる審議が取りまとめられ、審議会から答申を受けました。

今後は、答申の内容を踏まえ、市教育委員会が2024年度中に小中学校適正規模等の基本方針案を作成します。その後、基本方針案を保護者や地域住民、学校関係者などに説明しながら、子どもたちにとってより良い学びの環境を整えていきます。



小中学校適正規模等答申報告会を開催します

審議会がまとめた答申の内容を、答申の背景なども含めて、分かりやすくご説明します。会場参加のほか、オンラインでもご参加いただけます。市民、保護者、学校関係者など、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

と き 2月18日(日) 午後2時～3時30分

ところ 旧上高井郡役所2階

定 員 ▼会場…40人 ▼オンライン…100人(いずれも申込順)

申込方法 右の二次元コードから電子申請するか、電話でお申し込みください。

申込期限 2月14日(水)



答申の主な内容

1 幼児期からつながる小中一貫教育の推進

(1) 小中一貫教育の推進

小中学校の6-3制度という枠組みに縛られない、義務教育9年間を通して、系統性・連続性のあるカリキュラムを編成し、児童生徒の学力や能力の向上を目指す小中一貫教育※に取り組むこと。

※小学校と中学校が目指す子どもの像を共有し、9年間を通じた教育過程を編成して、系統的な教育を行う。

(2) 学校類型

小中一貫教育を推進するための学校類型の検討では、地域の状況を考慮しながら、小中一貫教育を推進するための適切な学校の形を検討すること。





2 学校の適正規模

(1) 多様な価値観と出会える学校規模

学校は、単に教科などの知識や技能を習得させるだけでなく、児童生徒がさまざまな友達や教職員との触れ合いによる多様な価値観と出会える一定規模の集団を確保することが重要。

1学年あたりの学級数は、小学校は2～3学級、中学校は4～6学級が望ましい。また、1学級あたりの児童生徒数は、小中学校ともに30人以下、21人以上が望ましい。

(2) 適正規模に近づける上での配慮

須坂市の居住地区の状況により、必ずしも適正規模を得られない可能性もある。その場合は、地区の地理的状況や児童生徒の通学に伴う負担などを考慮し、適正規模に近づけることを望む。

3 学校の適正配置



(1) 学校数の見直し

適正規模を実現するために、現在の学校数を見直すこと。

(2) 学区の見直し

小中一貫教育を推進するためにも、学区を見直し、1つの小学校から児童全員が同じ中学校へ進学できるようにするなどの検討を行うこと。

4 学校再編の進め方

(1) 対象地域

小中一貫教育の推進や学校の適正規模および適正配置は、須坂市全体を対象として、進めていくこと。

(2) 学校再編の進め方

学区を分けて段階的に進めること。まずは、児童生徒数の減少による学校の小規模化が喫緊の課題となっている地域から優先的に取り組むこと。

(3) 小中一貫教育を進める仕組み作り

学校再編に優先的に取り組む地域以外の小中学校でも、小中一貫教育を進める仕組み作りを検討すること。

5 留意点



(1) 保護者や児童生徒、地域への丁寧な説明

学校再編にあたっては、保護者や児童生徒はもちろん、自治会や地域住民に丁寧な説明を行うこと。

(2) 通学の安全確保

児童生徒の通学の安全確保に十分配慮し、遠距離通学となる場合には、スクールバスなどの適切な通学手段を確保すること。

(3) 子どもの学びを支援する体制の充実

ア 市費による講師などの配置や教職員負担を軽減する取り組みの拡充を検討すること。

イ 子どものより豊かな学びを支えるために、地域や企業の力を活用する取り組みをさらに進めること。

ウ 適正規模を実現し、教員が児童生徒一人一人により丁寧な指導ができるように、教員定数の改善を、県や教育団体などを通し、国へ継続して要望すること。

答申書の全文は、市ホームページからご覧いただけます。



確定申告、市・県民税の申告期限は
3月15日(金)です

税の申告はお早めに

問合せ

▼所得税、復興特別所得税、贈与税、消費税、地方消費税…長野税務署
〒380-8612 長野市西後町608-2
☎026-234-0111(自動音声案内)

▼市・県民税…市役所税務課市民税係
〒382-8511 須坂市大字須坂1528-1
☎026-248-9001

確定申告は、パソコン・スマートフォンが便利です

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。



確定申告書作成コーナー

「スマホ申告もおすすめてです」

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

(☎0570-0115901)



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した証明書
- ☐ 申告者本人の預貯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）

須坂市の申告相談の会場と日程

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	対象地区と受付時間	
	午前9時～10時30分	午後1時30分～3時30分
2月16日(金)	高畑町・小河原町	北横町・立町・西町
2月19日(月)	穀町・北旭ヶ丘町	村山町
2月20日(火)	仁礼町	亀倉町
2月21日(水)	大谷町	本郷町
2月22日(木)	東横町・南横町	横町・旭ヶ丘町
2月26日(月)	馬場町・沼目町	高梨町
2月27日(火)	塩川町	野辺町・望岳台・米子町
2月28日(水)	豊島町・光ヶ丘ニュータウン・塩野町	八幡町・松川町
2月29日(木)	屋部町	
3月1日(金)	下八町・夏端町	八重森町・田の神町
3月4日(月)	南原町	北原町・中島町
3月5日(火)	坂田町・小山町	須坂ハイランド町・境沢町
3月6日(水)	上町・小島町・相之島町	新田町・北相之島町
3月7日(木)	大日向町・豊丘町	上八町・豊丘上町
3月8日(金)	太子町・新町・常盤町	中町・春木町
3月11日(月)	高橋町	相森町
3月12日(火)	井上町	福島町・九反田町
3月13日(水)	南小河原町	村石町・明德町
3月14日(木)	幸高町・二睦町・峰の原高原	米持町
3月15日(金)	本上町・上中町・五閑町	

市の申告相談会は2月16日(金)から

須坂市の申告相談会は、右記の日程で、須坂駅前ビルシルキー3階シルキーホールで行います。

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。

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。

申告期間中のお願いと注意

- ▼市・県民税の申告は、2月15日(木)まで税務課（窓口3番・本庁舎1階）で受け付けます。
- ※申告相談会場は大変混雑します。
- ▼申告期間中（2月16日(金)～3月15日(金)）は、担当職員が申告相談会場にいるため、市役所税務課窓口では、申告相談はできません。申告書の提出のみ受け付けます。電話での相談や、申告相談会場への電話取り次ぎもできません。
- ▼下記の①～⑥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15日(金)です。申告相談会場では納付できません。金融機関窓口で現金納付するか口座振替による納付をお願いします。

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・下の略図参照）

開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)（土・日曜日、祝日を除きます。ただし、2月25日(日)は開設します。）

時間 午前9時～午後4時

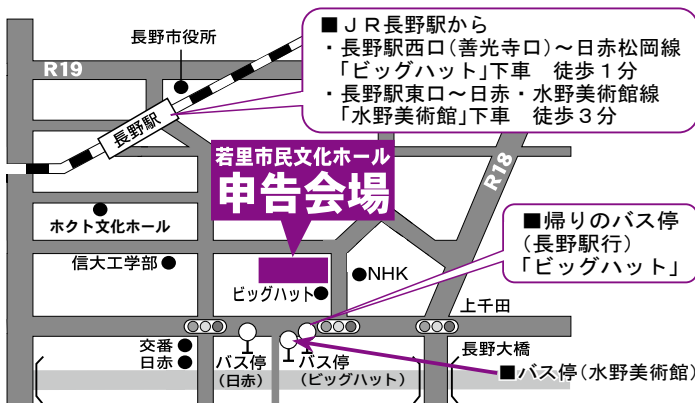
※2月16日(金)から3月15日(金)の間は、長野税務署庁舎（長野市西後町）での申告相談は行いません。

【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



- 市の相談会で受け付けできない方
- ① 青色申告の方
 - ② 個人や民間企業者へ土地・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 令和4年分以前の確定申告・修正申告をする方

新型コロナウイルスワクチンの全額公費(無料)接種は 2024年3月31日(日)で終了します

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室(☎026-248-9068)

まだ接種を受けていない方は、早めの接種をご検討ください

現在行っている新型コロナウイルスワクチン接種の全額公費(無料)での実施期間は、2024年3月31日(日)までです。まだ未接種でこれから接種を希望する方は、期間内に余裕をもって接種を受けてください。

紛失などにより、接種券付与診票の再発行を希望する方は、新型コロナウイルスワクチン接種推進室へご連絡ください。

【令和5年秋開始接種】

追加接種(3回目以降の接種)の対象となる方

- 前回接種から3カ月以上経過している方で、2023年9月20日以降に追加接種(3回目以降の接種)を受けていない方は、1回接種を受けることができます。
- 詳細は、接種券付与診票に同封した案内チラシをご覧ください。
- 接種を希望する方は、接種券付与診票に同封した「個別接種のご案内」をご覧ください。直接医療機関へ予約してください。
※集団接種は終了しています。

【初回接種】

一度も接種を受けていない方

- 新型コロナウイルスワクチン接種を初めて受ける場合、合計2回(生後6カ月～4歳の方がファイザー社のワクチンを受ける場合は合計3回)の接種を1セットとして「初回接種」といいます。
- 1回目から2回目の接種までに間隔(※)が必要となりますので、日程にご注意ください。3月31日までに初回接種が完了しない場合、残りの接種は自費で受けていただくことになります。
(※)ファイザー社ワクチンの場合は3週間、モデルナ社ワクチンの場合は4週間の間隔が必要です。なお、生後6カ月～4歳の方がファイザー社のワクチンを受ける場合は、1回目から2回目は3週間、2回目から3回目は8週間の間隔が必要です。

2024年4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種

2024年4月以降は、予防接種法に基づく「定期接種」として、個人の重症化予防に比重をおき、重症化リスクの高い方に限定して実施する方針です。(2024年1月時点の情報のため、変更になる場合があります。)

【定期接種】

目的 個人の重症化予防
費用 一部自己負担あり(金額などは未定)
接種回数 年1回
接種時期 秋冬に実施予定
対象者

- ▼接種日に65歳以上の方
- ▼接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方
- ▼接種日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

季節性インフルエンザや高齢者肺炎球菌感染症と同様の「B類疾病」の定期接種となる見込みです。

努力義務(接種を受けるように努めなければならないという予防接種法の規定)はありません。



2023年度須坂市一般会計補正予算 第5・6・7号が成立しました

～令和5年12月市議会定例会で議決されました～

問合せ 財政課(☎026-248-9016)

2023年度須坂市一般会計補正予算第5・6・7号の総額は、23億927万5886円182万円で、予算累計額は298億6182万2986円となりました。事業ごとの補正金額と主な補正内容をお知らせします。※補正したすべ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。

活力と賑わいのある自立したまち(産業振興)

【県営土地改良事業】

〈197万5千円〉

国の補正予算を活用し、相之島排水機場および福島排水機場更新整備の事業の推進を図ります。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)

【工業振興事業】

〈675万円〉

国の重点支援地方交付金を活用し、原油価格高騰の影響を受けている市内に本店がある運送事業者などの事業継続を支援するため、貨物自動車運送事業者等支援金を給付します。

問合せ 産業連携開発課

(☎026-248-9033)

【信州須坂ふるさと応援寄附金事業】

〈10億円〉

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20億円から30億円とし事業費を精査しました。

問合せ 政策推進課

(☎026-248-9017)

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)

【道路改良事業(防災・安全)】

〈5億5867万8千円〉

国の補正予算を活用し、インター周辺整備などの事業の推進を図ります。

問合せ 道路河川課

(☎026-248-9006)

【公共交通対策事業】

〈521万5千円〉

国の重点支援地方交付金を活用し、原油価格高騰の影響を受けている市内のタクシー事業者、運転代行業者、路線バスおよび貸切バス事業者の事業継続を支援するため、交通事業者等事業継続支援金を給付します。

問合せ 市民課

(☎026-248-9002)

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)

【保育所運営委託事業】

〈9837万円〉

保育士の人件費などによる公定価格の改定および認可保育所の増加により、私立保育所運営費負担金を増額しました。

【施設型給付等事業】

〈4059万円〉

保育士の人件費などによる公定価格の改定により、私立幼稚園などの幼児教育施設の運営費負担金を増額しました。

問合せ 子ども課

(☎026-248-9026)

みんなで支えあい健やかに暮らせるまち(健康・福祉)

【地域福祉推進事業】

〈3億717万8千円〉

住民税非課税世帯に、物価高騰対応重点支援給付金(1世帯当たり7万円)を支給します。

【支援費サービス事業】

〈1億183万5千円〉

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)

市民とともにつくる持続可能なまち(行政経営)

【移住交流・結婚支援事業】

〈19万3千円〉

移住情報や魅力発信を充実させ、関係人口や移住者を増やすための経費を計上しました。

問合せ 政策推進課

(☎026-248-9017)

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)

【臥竜山公会堂管理事業】

〈293万1千円〉

施設の利用促進を図るため、大広間の机および椅子などを購入します。

問合せ 生涯学習推進課

(☎026-245-11598)



▲臥竜山公会堂の大広間

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

町区のリーダーとしてご尽力いただくとともに、市民と行政のパイプ役として、ご活躍いただきます。

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

相之島町	小島町	新田町	小河原町	南小河原町	高畑町	本郷町	大谷町	高橋町	相森町	境沢町	八幡町	屋部町	小山町	北原町	南原町	坂田町	須坂ハイランド町	西馬場町	立馬場町	北横町	南横町	東横町	横町	常盤町	新町	太子町	春木町	中町	上中町	本上町	上町	穀町	(敬称略)	
中山島	北岸	米澤	松倉	竹内	牧本	高橋	上野	二ノ宮	佐藤	岩船	熊井	原岡	花岡	坂田	清水	小林	滝澤	栗田	樋口	相吉	高島	中家	古村	勝山	戸井	赤堀	鈴木	前坂	小島	青木	飯田			
秀樹	巳喜男	仁毅	義明	竹彦	道弘	良久	邦彦	壽三郎	和昭	嘉和	弘幸	信幸	良昭	友幸	茂喜	保定	雄二	雅茂	敏美	眞人	由一	順明	健太郎	政明	秀司	俊晴	久夫							
豊丘上町	豊丘町	大日向町	峰の高原	塩野町	米子町	夏端町	亀倉町	仁礼町	望岳台	明徳町	村石町	野辺町	下八町	上八町	二睦町	米持町	幸高町	九反田町	中島町	福島町	井上町	田の神町	村山町	五閑町	高梨町	塩川町	沼目町	八重森町	光ヶ丘ニュータウン	松川町	北旭ヶ丘町	旭ヶ丘町	豊島町	北相之島町
坂田	久保田	桑島	山下	星野	竹前	森島	高橋	田中	高木	三井	宮本	丸山	村石	神林	高橋	北岸	塩崎	長岡	市川	山岸	山田	横谷	福崎	小布施	樋口	大澤	黒岩	室井	菊田	宮澤	渡辺	土屋	中澤	
則克	芳彦	大秀	忠輔	元男	一雄	功勝	三男	眞澄	正澄	淳正	勇男	秀男	豊男	光一	貞明	夫一	美津夫	昌厚	俊厚	昇実	夫洋	秀夫	敬一	靖幸	多計志	彰勉	達二							

人権擁護委員の活動を担って

人権擁護委員 小柳邦義さん

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、国民の人権を守るため、法務局職員と連携し、主に人権相談や人権啓発の活動をしている民間人です。

委員は全国の市町村に配置され、須坂市でも6人が活動を担っています。

人権相談は、管轄の長野地方法務局で年末年始を除く平日、面接や電話での相談に委員が交代で当たっています。また、「こども人権SOSミニレター」事業で、小・中学生から寄せられる悩みにも答えています。

市内では、人権交流センターなどの公共施設で毎月「よろずなんでも相談」を開き、面接や電話で相談をお聞きしています。

相談内容はさまざまで、差別やいじめ、近隣とのトラブル、インターネット上の誹謗中傷もあります。

人権啓発の活動は、人権問題が幅広く多岐に及ぶことから、女性・子ども・高齢者の人権擁護をはじめとする17の強調事項を掲げ、差別や偏見をなくす活動をしています。

未来を担う子どもたちが人権への理解を深めるため、人権作文コンテストや人権教室の開催、花を育てる中で優しさと思いやりを育む「人権の花運動」の実施や、人権かるた・紙芝居の読み聞かせ活動をしています。

広く市民を対象とした活動としては、各種行事で人権啓発資料を配布したり、スポーツ団体と協力した啓発活動も行っています。

委員に委嘱され3年目を迎えました。幅広い人権問題に戸惑いつつ、相談をお聞きする際など、少しでもお役に立てればと願いながら活動しています。

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～



幸せな年末年始

結婚して初めて、夫の実家で新年を迎えました。おいしいものがたくさんで「お正月太り」を気にしつつも、幸せな時間となりました。今年は年女なので、良い年にしたいと思います。

(ペンネーム

あんちゃんさん 23歳)

お雑煮じゃない!?

年末年始に、久々に親戚が来てくれてお雑煮を食べる機会があったのですが、姪っ子に「お雑煮じゃない」と言われてしまいました。どうやら地域や家庭によって、具もだしも大きく違うようです。いくつか各家のお雑煮で「食比べ

べ会」をしてみたいなと思いました。

(山岡さん 45歳)

より良い町に

今年、町の理事になりました。いろいろ大変ですが、たくさんの方々が協力してより良い町の発展に尽力されています。私も頑張ります。

(ペンネーム

クロピーさん 70歳)

今年は運動習慣を

健康診断でいくつか引っかかってしまいました。日頃の生活習慣がいけないんだなあと改めて反省しました。今年は運動習慣を身に付けていきたいと思います。

(ペンネーム

おこじよさん 48歳)



温かな心の触れ合いに感謝

午後4時過ぎ、クリニックから家に帰るため、バス停に立つ。1区間乗車するだけの距離ですが、歩道の凍結を見込み、安全を考えての選択です。私はつえを突き、妻はシルバーカーに座りバスを待っている。お送りしましよ

うか」という女性の声。自宅近くにお住まいの方でした。温かな心の触れ合いに、ただ感謝。胸が詰まりました。

(ペンネーム

カッチャンさん 90歳)

姉の振り袖姿

姉の二十歳の記念に、家族で写真を撮りました。振り袖姿の姉の写真を、94歳のひいおばあちゃんに見せたらニコニコと嬉しそうだったのが良かったです。

(ペンネーム

ビビさん 14歳)



「兄弟」の思い出に共感

『広報須坂』1月号で須坂市出身の漫才コンビ「兄弟」の存在を初めて知りました。二人の思い出の食べ物やお店など、私にとっても身近で思いが深く、共感しました。M1準々決勝が目標とのことですが、優勝目指し頑張ってください。

(佐藤さん 60歳)

能登半島地震

●元日の地震、とても恐怖でした。まず家族の安否を確認

し、頭を守りました。そしてしみじみ日頃の備えが必要と感じ、反省しました。被災された方々のことを思い、心が痛みます。一日も早い復興を願います。

(川野さん 66歳)

●1月1日夕方の地震は、家族でゆっくり家で過ごしていたところで、大変びっくりしました。「普段の生活が普通にできる毎日に、しっかり感謝して日々を過ごす」と「防災グッズをまとめておく」を、新年の決意に加えました。

(ペンネーム

コタローさん 41歳)

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

郵送

切手	382-8511
須坂市役所 政策推進課	
「みんなの広場」係行	
郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・プレゼント番号・ご意見	

メール

●メール info@city.suzaka.nagano.jp



電子申請



市報クイズ

■今月のプレゼント

①湯つ蔵んど入浴券(ペア) 5人

②須坂温泉入浴券(ペア) 5人

③長野ガロンズホームゲーム チケット(ペア) 5人

※古城荘提供

※須坂温泉提供

※長野ガロンズホームゲーム提供

④骨を丈夫にする3つのコツ 「栄養」「運動」と何? 5人

⑤ヒント: 24ページ

●応募方法

クイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言ご意見を必ず書き添えて、左のあて先へお送りください

(メール・FAX・電子申請可) ※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切 2月15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。

●FAX 026-246-0750

●FAX 026-246-0750

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～2025年3月31日

年会費 400円

※市内の幼稚園・保育園・認定こども園や小・中・支援学校に通う子どもは、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へお申し込みください。

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(Jアラート)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9日(金)午前11時

問合せ 総務課
 (☎248-9000)

●高齢者肺炎球菌の定期予防接種は3月末まで

定期接種として接種できるのは2024年3月末までです(自己負担2000円)。

対象者のうち、接種を希望する方には予診票を交付します



ので、接種がまだ済んでいない方は、お早めに健康づくり課へご連絡ください。

対象 2024年3月31日時点で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は定期接種の対象になりません。

問合せ 健康づくり課
 (☎248-9018)

●市立須坂図書館の工事に伴う2階の利用制限

長寿命化改修工事に伴い、次の期間は2階への立ち入りができません。

期間 2月6日(火)～18日(日)

制限場所 ▼読書室▼休憩コーナー▼YA(中高生向け図書)コーナー▼美術室▼郷土資料室▼閉架書庫

※期間中は、読書室に代わって西館(図書館西側・旧職業訓練校)の第一講習室を開放します。詳細は図書館ホームページをご覧ください。

問合せ 市立須坂図書館
 (☎245-0784)



図書館
ホームページ

●春季全国火災予防運動 3月1日(金)～7日(木)

春季全国火災予防運動が実施されます。火災予防に努めましょう。

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

春季全国火災予防運動に伴い、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3日(日)午前9時45分～10時30分

ところ 北陸コカ・コーポトリック株式会社信州営業本部

問合せ 消防本部警防課
 (☎245-4900)

●戸籍制度が利用しやすくなります

戸籍法の一部改正に伴い、3月1日から転籍届や婚姻届などの届け出時に戸籍謄本の添付が原則不要になります。

また、本籍地以外の市町村窓口でも戸籍謄本などを請求できるようになります。

※詳細は『広報須坂』3月号でお知らせします。

問合せ 市民課
 (☎248-9002)

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

●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8日(金)

申込・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)



●無料住宅相談会

住宅に関することを無料で相談できます。

とき 2月17日(土)午前10時

午後4時

ところ 旧上高井郡役所
問合せ (一社) 長野県建築

士事務所協会須高支部
(☎225・9980)

●司法書士による

無料相談会

【全国一斉「遺言・相続」無料相談会&セミナー】

相続登記の申請義務化に向

けた相談会です。

とき 2月17日(土)午前10時

午後4時

申込期限 2月16日(金)午後4時

▼面談相談

ところ 長野市生涯学習セン

ター3階(長野市)

申込方法 長野県司法書士会

事務局へ電話、または長野県

司法書士会ホームページの予

約フォームから申し込み

※午前10時～正午まで、同会

場で「相続登記の申請義務化

に向けた司法書士の活用セミ

ナー」を開催します。どなた

でもご参加いただけます。

▼電話相談(申込不要)

相談先電話番号

☎0120・339・279

▼WEB相談

申込方法 長野県司法書士会

ホームページの予約フォーム

からお申し込みください。



長野県司法書士会ホームページ

【昔の借金相談会】

とき 3月2日(土)午前10時

午後4時

▼面談相談

ところ 長野県司法書士会

(長野市)

申込期限 3月1日(金)

▼電話相談(申込不要)

相談先電話番号

☎0120・448・788

申込・問合せ 長野県司法書

士会(☎232・7492)

募集

●農業セミナー

受講生募集

【モモ栽培セミナー】

モモの基本的な栽培知識と技術を習得します。

内容 ▼コース①：年4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29日(木)

申込・問合せ 農林課

(☎248・9004)

【須高果樹セミナー】

リンゴ・ブドウの基本的技

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

就農された方、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15日(金)

申込・問合せ ▼長野県農業

村支援センター技術経営普及

課地域第三係(☎234・9

535)▼JAながの須高営

農センター営農課(☎245

・0153)

【須高アスパラガスセミナー】

アスパラガス栽培の基礎知

識を実習中心に学びます。

日程 4月以降、2月頃ま

で5回予定

受講料 実費を徴収

対象 須高地域(須坂市・

小布施町・高山村)で、アス

パラガスを栽培し販売する方

申込期限 3月22日(金)

申込・問合せ ▼長野県農業

村支援センター技術経営普及

課地域第三係(☎234・9

535)▼JAながの須高営

農センター営農課(☎245

広告欄

SANWA HOUSE 情熱の家づくり

リフォーム・新築

新築・リフォームのことなら何でもおまかせください!!どこへ頼んでもいいかわからない!!どんなことでもお気軽にご相談ください!!

総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業
株式会社 **サンワシステム**

☎0120-207-117

本社：須坂市大字仁礼1235-1 塩川オフィス：須坂市塩川503-12
総合建設業 長野県知事許可(般-2)22951号 宅地建物取引業 長野県知事(4)第5074号

サンワスタイル 検索

SANWA HOUSE

サンワハウス
家づくり
リフォーム
土地さがし

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

●「臥竜公園さくらまつり 2024」出店者募集

出店期間(予定) 4月1日(月)～21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。

申込方法 ▼申請書類に必要な事項を記入して提出▼市ホームページからインターネット申し込み
申込期限 2月25日(日)
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。

申込方法 市ホームページにある入会申込書を記入し、提出してください。
申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎245・1770)



市ホームページ



▲病害虫防除作業の様子(木の枝にチューブを取り付けます)

●素案に対する意見をお寄せください

次の指針に関する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、市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。

〔須坂市人権政策推進基本方針改訂版〕

内容 人権政策の推進と多様化する人権課題に対応するための指針
募集の対象 ▼市内に居住、勤務または通学している方▼
市内に事務所を有する法人募集期間 2月1日(木)～22日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

閲覧場所 ▼人権交流センター▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼市ホームページ
問合せ 人権同和・男女共同参画課(☎245・0909)



市ホームページ

〔障がい福祉計画・障がい児福祉計画〕

内容 2026年度までの福祉サービスや地域生活支援などの提供体制確保に関する指針
募集の対象 市内に居住、勤務または通学している方
募集期間 2月1日(木)～21日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

閲覧場所 ▼福祉課(本庁舎1階)▼市情報コーナー(本庁舎2階)▼須坂市福祉会館

▼市ホームページ
問合せ 福祉課(☎248・9003)



市ホームページ

●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(木)～3月31日(日)

〔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、社会参加のきっかけづくり)。

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
受講会場 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。

広告欄

☎026-285-0941

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者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。



法律事務所
MAIMEN

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

ふじわら ひろふみ
 弁護士 藤原 寛史

くまがい とおる
 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 H P: https://www.maimen.jp

受講会場 県立長野図書館
(長野市) ほか

詳細・申し込みは県シニア
大学ホームページをご覧いた
だくか、お問い合わせしてくだ
さい。
問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)



大ム
アホジ
シ学ペ

●自衛官候補生(任期制自
衛官)募集

資格 18歳以上33歳未満の
方
※年間を通じて受け付けてい
ます。試験日はお問い合わせ
ください。
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)

●職業訓練などの募集

ところ ポリテクセンター長
野(長野市)
対象 ハローワークに求職
の申し込みをしている方
問合せ ポリテクセンター長
野(☎243・7856)
【職業訓練施設見学会(無料)】
とき ▼2月7日(水)▼21日

(水)午前10時〜正午

【公共職業訓練受講者募集】

募集コース ▼電気設備技術
科▼ビル設備サービス科

定員 各15人

受講期間 4月2日(火)〜9月
27日(金)

受講料 無料

※テキスト代など別途

申込期限 3月7日(木)

申込 ハローワーク須坂
(☎248・8609)

行事・催し

●長野☆GaRons
ホームゲーム情報

ところ 市民体育館

【奈良ドリーマーズ戦】

とき 2月10日(土)午後1時

【フラーゴリッド鹿兒島戦】

とき 2月11日(日)午前11時

※チケット販売の詳細はガロ
ンズホームページをご覧くだ
さい。

問合せ (株)信州スポーツプロ
モーション
(☎405・6569)



チケット

●須坂版画美術館展示

「モダンな版画たち」街
と人と版画と」

大正、昭和初期に人々の生
活に入り込んできた西洋文
化。当時のモダンな版画をご
紹介します。

期間 4月14日(日)まで

時間 午前9時〜午後5時

入館料 300円

問合せ 須坂版画美術館
(☎248・6633)



川西英「ミスコウベ」(木
版多色・1931)

【三十段飾り千体の雛祭りも
開催中】

須坂版画美術館、歴史的建
物園では、江戸時代から現代
までのお雛様を展示していま
す。2月3日(土)からは世界の
民俗人形博物館での展示も始
まります。時代によって変わ
るお雛様の表情などをお楽し
みください。

期間 4月14日(日)まで

時間 午前9時〜午後5時

入館料 共通券600円(2
月3日〜)

問合せ 世界の民俗人形博物
館(☎245・2340)

●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

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。須坂市は、2023年か
ら自治体パートナーに加入し
ました。「自治体WEEK」
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3日(日)〜15日(金)

(5日(火)、12日(火)、13日(水)は
休館)

問合せ 満蒙開拓平和記念館
(☎0265・43・5580)

とき 3月14日(木)午前8時

40分〜午後5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 1100円(昼食代)

定員 20人(申込順)

申込開始 2月7日(水)

申込・問合せ 生涯学習推進
課(☎245・1598)

広告欄

ここが知りたいマリアこども園きたすざかVol.3

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。4月、こども達が園生活にスムーズに
移行できるように各お部屋を開放して、保育を展開する予定です。

認定こども園マリアこども園 きたすざか
須坂市旭ヶ丘 1986-2 Tel026-245-0012



広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

●須坂市民学園公開上映会 「シルク時空をこえて」

2023年度最後の公開講座です。明治から大正、昭和にかけて日本のシルク産業が繁栄した信州を中心に、飛騨、上州、横浜、福島、そして世界へと絹の歴史を巡る物語を上映します。

とき 2月17日(土)午後1時45分～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

定員 40人(申込順)

申込期間 2月5日(月)～15日(木)
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

講座・教室

●高齢者健康教室

自宅で行える転倒予防の体操や認知症予防のコツを学び、みんなで楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 2月15日(木)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▼脳トレなど
対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物 ▼飲み物▼タオル

※動きやすい服装・マスク着用
問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

●介護教室

年齢とともに聴力は低下し、「聞こえ」の問題が人間関係に影響を及ぼすこともあります。高齢者の耳の聞こえ方の特徴を学びましょう。

とき 2月29日(木)午後1時30分～3時

ところ 生涯学習センター3階ホール

テーマ 「高齢者の耳の聞こえ方について」

講師 渋沢三伸さん(しづさわ耳鼻医院院長)

対象 ▼介護している方▼
テーマに関心のある方

定員 20人(申込順)

申込期間 2月5日(月)～26日(月)
申込・問合せ 居宅介護支援事業所須坂荘

(☎242・5440)

●健康長寿あれこれ講座 〈全3回〉

健康講話、脳トレ、軽い体操などを行います。

とき ▼3月8日(金)▼15日(金)▼22日(金)各日ともに午前9時30分～11時

健康講話、脳トレ、軽い体操などを行います。

ところ 南部地域公民館

講師 ▼内藤宣子さん(指導員)▼小林澄子さん(保健師)

持ち物 ▼筆記用具▼飲み物▼タオル

定員 20人(申込順)

申込開始 2月6日(火)
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

●人権問題学習会

とき 2月21日(水)午後7時～8時30分

ところ 二睦学習センター

演題 「人権に関する報道から」

講師 篠塚勉さん
問合せ 部落解放同盟須坂市協議会

(☎248・0456)

●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 2024年5～7月出産予定の方とその家族



申込方法 市乳幼児健診等予約サイトからお申し込みください。

【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26日(月)午前9時30分～11時20分(午前9時15分～受付開始)

申込期限 2月19日(月)

【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10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3日(日)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ 保健センター(☎248・9023)



予約サイト
市ホームページ



●ガーデニングづくり講習会

ガーデニングの知識を深め、きれいなお庭造りを目指しませんか。

とき 4～11月(8月を除く)の第1火曜日午前9時30分

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽にご相談下さい

☎026-214-3681 結婚相談所ムスベル



広告の問い合わせは(株)ジチアアドへ(☎092・716・1401)

広告欄

●暮らしに役立つ！農家の知恵くーラル電子図書館活用講座

農業情報提供サイト「くーラル電子図書館」を使いながら、家庭菜園やプランターの花づくり、料理、健康など、暮らしに役立つ農家の知恵を



▲きれいなお庭造りを学びます

分り11時30分
※都合により日程が変更になる場合があります。
ところ ガーデンソイル庭園
講師 ▼片岡邦子さん
▼栗野原順子さん
参加費 6000円
対象 年間を通して参加できる方
定員 8人(申込順)
申込開始 2月8日(木)
申込・問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

●暮らしに役立つ！農家の知恵くーラル電子図書館活用講座

農業情報提供サイト「くーラル電子図書館」を使いながら、家庭菜園やプランターの花づくり、料理、健康など、暮らしに役立つ農家の知恵を

《差し上げます》
▼鏡台▼梅酒用ビン▼ポット
こぎ健康器具
《譲ってください》
▼そば打ち道具▼農業用三脚
申込期限 2月9日(金)
交渉順位抽選 2月15日(木)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。譲り渡し交渉は当

善意の窓口

紹介します。
とき 3月6日(水)午前10時
11時30分
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15日(木)
申込・問合せ 市立須坂図書館
(☎245・0784)

リサイクル情報

《寄附》
▼図書145冊(学校図書館用図書の充実のため)
：須坂ライオンズクラブ様

●市営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(木)～9日(金)
(土・日曜日を除く)
抽選日 2月15日(木)午前9時
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸
▼豊丘(3DKB)：5戸
▼末広(1DKY)：2戸
※末広は60歳以上の方対象。
※Y：浴槽あり、B：浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などに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)

●市営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(木)～9日(金)
(土・日曜日を除く)
抽選日 2月15日(木)午前9時
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸
▼豊丘(3DKB)：5戸
▼末広(1DKY)：2戸
※末広は60歳以上の方対象。
※Y：浴槽あり、B：浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などに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)

「令和6年能登半島地震災害義援金」を市施設などで受け付けています

日本赤十字社須坂市地区では、令和6年能登半島地震で被災された方への支援のため、義援金の受け付けを行っています。お寄せいただいた義援金は、被災地に設置された義援金配分委員会を通じて、被災された皆さまにお届けします。
募金箱設置場所
▼市役所1階市民ホール▼
福祉課窓口▼市社会福祉協議会▼永楽荘▼くつろぎ荘
▼生涯学習センター▼各地域公民館
※義援金のみ受け付けます。
設置期間 12月27日(金)まで
設置時間 平日午前8時30分～午後5時15分
問合せ ▼福祉課
(☎248・9003)
▼市社会福祉協議会
(☎214・2994)

●市営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(木)～9日(金)
(土・日曜日を除く)
抽選日 2月15日(木)午前9時
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸
▼豊丘(3DKB)：5戸
▼末広(1DKY)：2戸
※末広は60歳以上の方対象。
※Y：浴槽あり、B：浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などに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)

●市営住宅入居者募集

募集期間 2月1日(木)～9日(金)
(土・日曜日を除く)
抽選日 2月15日(木)午前9時
▼旭ヶ丘(3DKY)：1戸
▼豊丘(3DKB)：5戸
▼末広(1DKY)：2戸
※末広は60歳以上の方対象。
※Y：浴槽あり、B：浴槽なし
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などに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)

「令和6年能登半島地震災害義援金」を市施設などで受け付けています

日本赤十字社須坂市地区では、令和6年能登半島地震で被災された方への支援のため、義援金の受け付けを行っています。お寄せいただいた義援金は、被災地に設置された義援金配分委員会を通じて、被災された皆さまにお届けします。
募金箱設置場所
▼市役所1階市民ホール▼
福祉課窓口▼市社会福祉協議会▼永楽荘▼くつろぎ荘
▼生涯学習センター▼各地域公民館
※義援金のみ受け付けます。
設置期間 12月27日(金)まで
設置時間 平日午前8時30分～午後5時15分
問合せ ▼福祉課
(☎248・9003)
▼市社会福祉協議会
(☎214・2994)

広告欄

ヤングファラオ 健康ボウリング教室 2023年

仲間作りに最適！体力作り・健康維持・免疫向上に！

初心者向け 受講生大募集

実施日程

月曜日コース 9:30～定員12名	3/4	3/11	3/18	3/25
月曜日コース 13:00～定員12名	3/4	3/11	3/18	3/25

受講料【全4週全日程含む】
お一人様(4週分) **1,000円**

※ゲーム代・貸靴代・教材費代込(その他の費用は一切ありません)

ボウリング未経験の方でも大丈夫！親切丁寧に教えます！
老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加頂けます

お問い合わせ・お申込みは
ヤングファラオ 026-221-2356
株式会社 N&K 長野県長野市高田字久保 1174

税金などの納期限

納期限・口座振替日 2月29日(木)

- 固定資産税・都市計画税…4期
- 国民健康保険税(普通徴収)…8期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)…8期
- 介護保険料(普通徴収)…11期
- 下水道受益者負担金・分担金…4期

休日緊急診療室

【県立信州医療センター】

日曜日・祝日

午前9時～正午、午後1時～5時

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・祝日などの当番薬局

- 2月11日(日)…アイリス薬局
- 2月12日(祝)…アキヤマ薬局
- 2月18日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
- 2月23日(祝)…オオクマ薬局
- 2月25日(日)…小布施薬局
- 3月3日(日)…オリジン薬局

※蔵の町薬局は、12日、23日を除き営業します。
※薬局マツモトキヨシ芝宮前店は、18日を除き営業します。

各種相談・教室など

■うつ病の方の家族教室(要予約☎248-9023)

15日(木)午後1時30分～3時30分

問合せ 保健センター

■シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

21日(水)午後1時30分～

ところ・問合せ シルバー人材センター

■司法書士法律無料相談(要予約☎245-0031)

22日(木)午後1時～3時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■行政書士無料相談(要予約☎245-0031)

26日(月)午後1時30分～4時

ところ・問合せ 須坂商工会議所

■もの忘れ相談日

28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

■妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」

(☎213-6400)

月～金曜日※午前8時30分～午後5時15分

■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 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

乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場：保健センター)

健診名	日	対象者
3カ月児健康診査	3/1(金)	令和5年11月1日～11月30日生
1歳児健康相談	2/9(金)	令和5年1月16日～2月9日生
	3/5(火)	令和5年2月10日～3月5日生
1歳6カ月児健康診査	2/16(金)	令和4年7月16日～8月15日生
	3/15(金)	令和4年8月16日～9月15日生
2歳児健康相談	2/22(木)	令和3年12月30日～令和4年1月31日生
3歳児健康診査	2/29(木)	令和3年1月23日～2月25日生
もぐもぐ離乳食講座	2/6(火)	令和5年8月1日～8月31日生
	3/7(木)	令和5年9月1日～9月30日生
かみかみ離乳食講座	2/27(火)	令和5年5月1日～5月31日生

※乳幼児健康診査・相談・離乳食講座は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。

※その他詳細は健康カレンダーをご確認ください。

【問合せ】

▼乳幼児健康診査・相談・講座…健康づくり課母子支援係(☎248-9023)

▼個別予防接種……………健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

【個別予防接種】(会場：各医療機関)

開始対象者	予防接種名
令和5年12月生	ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合
令和5年9月生	BCG
令和5年2月生	麻しん・風しん1期、水痘
令和3年2月生	日本脳炎1期
平成27年2月生	日本脳炎2期
平成25年2月生	二種混合



予約サイト



健康カレンダー



子育て支援センター・児童センター



◎毎月第3日曜日は「家庭の日」
……
食べて 眠って だきしめて

家庭は心の安全基地

子育て支援センター ☎245-6588

【集まりの日（10:30～）】

- ★8日(木) 親子でレッツダンス！
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
- ★29日(木) つくっCiao！（ひなまつり）
親子でひなまつりの製作を楽しみましょう！

【講座（10:30～11:30）】（要申込）

- ★27日(火) マザリーズ講座
～赤ちゃんが好むやわらかな語り
かけを身につけよう～

講 師 金山美和子さん(長野県立大学教授)
金山英莉花さん

対 象 第1子が12カ月未満児の親子

定 員 10組

申込期限 2月16日(金)

申込方法 右の二次元コードから
オンライン申し込み、
または電話



申込・問合せ 須坂市子育て就労総合支援セン
ターbota (☎214-8444)

【子育て相談（11:00～）】

- ★9日(金) 子ども家庭支援員による子育て相談
- ★26日(月) 管理栄養士による食育相談

各センターの利用時間など

♡子育て支援センター

未就学児…月～土曜日9:00～16:00
※2月5日(月)は休館日です。

♡中央児童センター

未就学児・児童
…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

【利用申込】

子育て支援センターのみ、電話による予約制
(先着順)です。その他の詳細は、各施設へお問
い合わせください。

中央児童センター 馬場町 ☎245-5010

幼児・親子	7日(水) 11:00～	新聞紙で遊ぼう！
	14日(水) 11:00～	ブラーヴェコンサート♪
	28日(水) 11:00～	ひな祭り会をしよう！
児童	7日(水) 15:45～	ひっくり返しゲームをしよう！
	21日(水) 15:45～	アイロンビーズ工作

南部児童センター 屋部町 ☎248-2330

幼児・親子	7日(水) 11:00～	講師による「骨盤のセルフ トレーニング」
	14日(水) 11:00～	美容師ママによる「カット 講習」
	28日(水) 11:00～	おひなさまを作ろう！
児童	8日(木) 16:00～	五色百人一首であそぼう！
	16日(金) 16:00～	大なわとびチャレンジ

東部児童センター 高橋町 ☎246-0079

幼児・親子	7日(水) 11:00～	お姉さん先生と遊ぼう！
	21日(水) 11:00～	新聞ビリビリしよう
	28日(水) 11:00～	Babyフレーム作り☆
児童	7日(水) 15:45～	オリジナル缶バッチを作ろう
	14日(水) 15:45～	お姉さん先生と遊ぼう！
	21日(水) 15:45～	認定会

北部児童センター 北旭ヶ丘町 ☎248-8381

幼児・親子	7日(水) 11:00～	お姉さん先生と遊ぼう！
	21日(水) 11:00～	親子ビクス☆
	28日(水) 10:30～	やしょうまを食べよう♪
児童	5日(月)～8日(木) 15:45～	冬の工作
	14日(水) 15:45～	お姉さん先生と遊ぼう！
	22日(木) 15:45～	認定会

🎵 行事予定、様子を随時更新しています 🎵

子育て支援センター



ブログ



Instagram

児童センター



ホームページ



ブログ



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）

子育て世代を応援する交流施設です。各種イベントのほか、絵本の読み聞かせ、パソコン講座、マナーセミナーなども開催しています♪



Instagram

市の体育施設や公民館などをご利用の皆さんへ

インターネットで施設予約ができるようになります！

これまでの紙による使用申請に加え、パソコンやスマートフォンから空き状況の確認や、施設の予約ができます。開始日は施設により異なります。



インターネット予約の手順「須坂市公共施設予約システム」

市ホームページから予約システムに接続し、下記の手順で行います。

予約システムに接続



利用者登録・ 利用者ID取得 ※初回のみ

ログイン

※初回時は仮パスワードを変更

施設の仮予約

予約確定

施設の管理者が承認後、利用者にメールが届く

詳しい操作方法是、各施設にあるマニュアルや予約システム内「ご利用の手引き」をご覧ください。



鍵の借用が不要「スマートロック」

屋内施設では「スマートロック」を設置し、建物入口の鍵を暗証番号で開閉可能にします。休日や夜間に施設を使用する際、事前に鍵を借りる必要がなくなります。

暗証番号は、予約の確定後にメールで発行、または予約者に直接お伝えします。

◆対象施設は次のとおりです

社会体育施設

インターネット予約 3月25日～・スマートロック 3月15日～

対象施設
市民体育館（卓球室含む）
北部体育館
柔道場
剣道場
弓道場
須坂市卓球場
勤労青少年体育センター
墨坂庭球場
臥竜公園庭球場
県民須坂運動広場
野球場
北部運動広場
福島スポーツ広場
マレットゴルフ場（百々川）
マレットゴルフ場（松川）
マレットゴルフ場（福島）

予約の手順

- ① 使用希望日の前月1日から10日の間にインターネットで仮予約、または体育施設使用許可申請書を文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）に提出する。
※マレットゴルフ場・庭球場は予約不要ですが、大会や行事、部活動などで占用して使用する場合は予約してください。
- ② 市で日程調整後、確定した予定を毎月20日に予約システムおよび市ホームページで公開します。予約確定者には承認メールが届きます。
- ③ ②以降、空き施設を随時予約できます（先着順）。

※現行の予約システムは3月22日午後6時以降、使用できなくなります。

問合せ 文化スポーツ課(☎026-248-2020)

生涯学習施設

インターネット予約・スマートロック 3月5日～

対象施設	問合せ☎
生涯学習センター	026-245-1598
生涯学習センター 3階ホール	
南部地域公民館	
臥竜山公会堂	026-245-0273
日滝地域公民館	
豊洲地域公民館	026-248-1686
旭ヶ丘ふれあいプラザ	026-246-3232
日野地域公民館	026-246-3783
日野地域公民館 テニスコート	
日野地域公民館 多目的ホール	
日野地域公民館 別館	
井上地域公民館	026-246-2274
高甫地域公民館	026-246-2488
仁礼コミュニティセンター	026-248-1925
豊丘地域公民館	026-245-8118
旧上高井郡役所	026-245-9768
	026-245-5559

予約の手順

- ① 使用希望の団体は、使用施設に使用許可申請書（施設専用）を提出、または電子申請から団体登録を行う。
※登録は年度切替です。4月1日以降も引き続き使用の場合は再度登録してください。
 ▲電子申請
- ② 使用希望日をインターネット、または直接施設で予約する。
※インターネット予約の場合は、仮予約となり、施設管理者が承認すると予約が確定します。
※団体登録時期、予約可能日は施設により異なります。

【3月1日から臥竜山公会堂の使用料が下記のとおり変更になります】

市外の方：通常料金の1.5倍（ギャラリーは通常料金） 営利目的の方：通常料金の2倍（市内外問わず）

学校体育施設

インターネット予約 使用不可
スマートロック 3月15日～

【使用できる施設】

市内小中学校の運動場・体育館・武道場

※須坂小学校の施設は貸出休止中。

【行事などで先行して予約する場合】

2024年度に行事を計画している場合は、学校の行事予定が決まる3月11日以降に施設へ直接連絡してご予約ください。

予約の手順

- ① 使用希望の団体は、学校施設使用団体登録申請書と団体構成員名簿を文化スポーツ課スポーツ振興係（創造の家内）に提出し、団体登録を行う。
※登録は年度切替です。4月1日以降も引き続き利用する場合は、再度登録してください。
- ② 施設ごとに開催される調整会（月1回中旬以降）に出席し、他団体と翌月分の予約を調整する。
※調整会の日程は市ホームページでご確認ください。
- ③ ②で決定した予定を市ホームページで随時公開します。
空き施設を使用したい場合は、使用希望日の3日前（土・日曜日、祝日を除く）までに学校使用許可申請書をスポーツ振興係へ提出し、予約できます。

問合せ 文化スポーツ課（☎026-248-2020）

その他の施設

スマートロック 人権交流センター・くつろぎ荘（3月5日～）

対象施設	問合せ☎	インターネット予約
人権交流センター	026-245-0909	3月5日～
老人福祉センター「くつろぎ荘」	026-246-2058	3月5日～
須坂市勤労者研修センター	026-245-0134	4月1日～
須坂市技術情報センター	026-251-2255	4月1日～
須坂市福祉会館	026-246-8759	4月4日～

予約の手順

インターネットで予約または使用許可申請書を使用施設に提出する。
※インターネット予約の場合は、仮予約となり、施設管理者が承認すると予約が確定します。

骨を丈夫にする

コツを知ってコツコツ始めよう！

骨粗しょう症予防



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)

骨折は介護が必要になる主な原因の一つ

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、もろく骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症と診断されなくても、加齢とともに骨は弱くなるため、高齢になるにつれ骨折のリスクが高まります。

厚生労働省の調査では要介護状態になった原因の第3位が「骨折・転倒」です。高齢の方が骨折すると、手術や治療による安静期間が全身の筋力低下につながり、寝たきりのきっかけになります。

健康で元気に過ごすため、骨を丈夫に保つことが大切です。

女性は骨粗しょう症になりやすい!?

骨粗しょう症患者の8割は女性といわれます。40～50歳代で骨密度減少が始まり、閉経前から閉経後までの10年で15%減少します。加齢に加えて女性ホルモンの減少、カルシウム不足により、急激に骨密度が減るため、同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなってしまいます。

生活習慣を見直し、早いうちから骨を丈夫にする習慣を取り入れ、骨粗しょう症を予防しましょう。

骨を丈夫にする3つのコツ



コツ1 栄養 カルシウム、たんぱく質、ビタミンD・ビタミンKをとる

骨の構成成分

カルシウム
骨を作る

カルシウムが不足すると、骨から溶け出してしまいます。毎日コップ1杯程度の牛乳を飲み、しっかり食べましょう。

【1日のカルシウム摂取推奨量】

成人男性 700～800mg/日

成人女性 600～650mg/日

たんぱく質
骨を強くする

丈夫な骨を作るには、たんぱく質も不可欠です。毎食、たんぱく質の食品（肉・魚・卵・大豆製品）を食べましょう。

ビタミンD・ビタミンK
カルシウムの吸収を助け、さらに強い骨を作る

〈ビタミンDが多い食品〉



サケ



卵



シイタケ

〈ビタミンKが多い食品〉



納豆



ほうレンソウ

〈カルシウム含有量〉



牛乳1杯
200cc
220mg



ヨーグルト1カップ
120mg



スライスチーズ
1枚 20g 130mg



しらす50g
260mg

コツ2 運動 骨に適度な負荷を与える

運動で骨に負荷がかかると、その負荷に応じて骨が強くなります。筋トレなど骨に刺激を与える運動を取り入れましょう。

【おすすめの運動】

● バランス力を高める
片足立ち

左右1分ずつ
1日3回



● 骨に刺激を与えるかかと落とし
10回×2セット



コツ3 日光浴

体内にビタミンDを作る

紫外線を浴びると、体内にビタミンDが作られます。毎日の生活に日光浴を取り入れましょう。

目安は1日15分



「須坂市国民健康保険」「後期高齢者医療制度」に加入している方は

人間ドック受診補助制度をご利用ください



申込・問合せ

▼健康づくり課(☎026-248-9018)

▼医療保険課(☎026-248-9034)

▼保健センター(☎026-248-9023)

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見のため、市では「若年者健診・特定健診・後期高齢者健診」を行っています。

2023年度の健診は1月末で終了しましたが、受診できなかった方は、市から補助を受けて人間ドックを受診することが出来ます。健診の代わりとして、ぜひご利用ください。

■補助の内容

補助額(2023年度の上限)

▼1日または半日人間ドック
:1万5千円

▼1泊2日または2日間通院人間ドック:3万円

対象 次の①または②に該当し、条件⑦⑧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】

⑦特定健診項目の受診結果を提出していただける方

⑧2023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

⑨2023年度中に、当補助金の交付を受けていない方

⑩ほかの医療保険などで人間

ドックの助成を受けられない方

⑪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クの予約をする

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人間ドックを受診する

※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ク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(市が審査後に口座振込)

■生活習慣の改善を支援

提出された人間ドックの受診結果をもとに、保健師や管理栄養士が生活習慣の見直し方法を一緒に考えるなど、受診者一人一人の支援を行います。詳細は保健センターへお問い合わせください。



第16回信州須坂「得する街のゼミナール」

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) (☎026-245-0031)

得する街のゼミナール(以下「まちゼミ」)は、市内の各商店や事業所の方が講師となり、専門知識や技術を伝えるミニ講座です。体験や学習を通し、生活に役立つ豆知識やプロならではのコツなども教えていただけます。

「まちゼミ」の魅力

▼「健康・きれい」「つくる・たべる」「まなぶ」に分類されるさまざまな講座から受けたい講座を選び、無料で受講できます(材料費は実費)。

▼3~5人の少人数制のため、気軽に質問できます。

▼お店から商品販売や勧誘は一切ありませんので、安心して受講いただけます。

▼抽選で景品が当たるお楽しみ「スタンプリー」を行います。



お店に入るきっかけに!

「まちゼミ」では、店主やスタッフとのコミュニケーションにより、お店の良さを感じることが出来ます。「よく知らないお店に入るのに勇気がいる」「外からでは自分に合ったお店なのか分からない」「などの不安を解消でき、信頼できるお店が見つかります。新たな体験をし、いつもの生活をちよつと豊かにしてみませんか。

開催期間 2月8日(木)~25日(日)

申込方法 チラシや須坂商工会議所ホームページで受講したい講座を選び、直接お店にお申し込みください。

申込開始 2月4日(日)

※一部の講座で申込開始日が異なります。



須坂商工会議所ホームページ



国民年金保険料は「まとめて前払い」とすると割引があります

申込・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)

国民年金前納割引制度

国民年金保険料は、前納(まとめて支払い)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2023年度の割引額は、1万6100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

※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確認ください。



前納の期間と申込期限

前納ができるのは2024年度分からです。

2024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。

種類	対象月	口座振替予定日※1	申込期限
6カ月分	2024年4月～9月分	4月30日(火)	2月29日(木)
	2024年10月～2025年3月分	10月31日(木)	8月30日(金)※2
1年分	2024年4月～2025年3月分	4月30日(火)	2月29日(木)
2年分	2024年4月～2026年3月分	4月30日(火)	2月29日(木)

※1 クレジットカード納付は口座振替予定日に立替になります。

※2 2024年3月から口座振替・クレジットカード納付の申出書が変わります。現在の様式で申し込む場合は2月末までにお手続きください。新しい申出書は3月1日から年金事務所などの窓口で配布し、日本年金機構ホームページに掲載されます。

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、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、143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。皆さんの申し込みをお待ちしています。

申込期限 2月20日(火)



▲講座の様子「地域の歴史探検」



スザッピー

2023年4月から12月までの受講者数は、延べ6498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!

●左の二次元コードから、市ホームページで2023年度の講座メニューをご覧ください。



市ホームページ

みてみてすずかしごうぶしえん 44

SNSの投稿写真に

温かい言葉をもらいました

須坂市動物園は、各種SNS(X、インスタグラム、フェイスブックなど)で動物たちの日々の様子やイベント情報などを発信しています。

ある日、何気なくアカカンガルーの「ぎくぐら」の写真を投稿したところ、闘病中の方から「元気をもらいました」という温かいメッセージをいただきました。

遠方でなかなか来園することができない方々にも、当園の魅力をお伝えしたいと取り組んできたSNS発信。動物たちのエネルギーがSNSを通して伝わり、ここまで大きな影響力を持って誰かの力になっていることを実感し、また、そうした言葉を寄せてもらったことに、驚きと感激でいっぱいになりました。



▲投稿写真の1枚

SNSに投稿する写真などは、できるだけ動物たちの日常を切り取ったものになるよう心がけています。柵越しでない動物の姿、しぐさ、表情など、飼育員ならではの目線で撮った写真や動画をたくさん投稿していますので、ぜひ見てみてください。



X



Instagram



先ほどのSNSのメッセージのほかにも、飼育員として働いていると、すれ違い際に「ご苦労さま」と声をかけてくださったり、動物のガイドが終わった後に「面白かったです」「勉強になりました」などの言葉をいただくことがあります。そんなときはいつも、飼育員をしていて良かったとやがいを感じます。そ

して、いただいた言葉の一つ一つが、仕事に対する原動力にもなっています。

いつも須坂市動物園をいろいろな形で応援してくださっている皆さん、本当にありがとうございます。これからも皆さんに楽しんでいただけるよう、当園だからこそできることを模索しながら、もっともっと頑張っていきたいと思っています。

お知らせ

■バレンタインZOO
とき 2月10日(土)〜12日(月)

■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

高校生が先生！ 書き初め教室 開催



1月4日(木)、中央地域づくり推進委員会が主催する書き初め教室「書初めをしよう」が開催され、小中学生を中心に26人が参加しました。講師は市内高校の書道部生徒ら15人。参加した子どもたちは高校生の「お姉さん先生」から一人ずつ丁寧に指導を受けます。「長い線や短い線を意識できるといいね」「平仮名は漢字より少し小さくするとバランスが良くなるよ」などのアドバイスをもらいながら、より良い作品を目指して真剣に取り組みました。



▶満足の出来に、ニッコリ♪

うな笑顔を見せていました。また、教えた高校生も「言ったことにすぐ取り組んでくれて、どんどん上手になって、私も嬉しい」と話し、一緒に上達を喜びました。

最後の講評も高校生が担当。それぞれが教えた子どもたちの作品を講評し、「初めより大きく力強い字になった」「一画一画丁寧に書けていた」などと、具体的に的確なコメントを送りました。

委員長の関谷哲夫さんは、「書き初め教室は、昨年まで生涯学習推進員会中央分会が開催してきたもの。委員会で引き継いだことを機に、今年初めて高校生に講師をお願いした。高校生の協力は頼もしい。今後も若い世代の力を取り入れ、市を代表する新年の行事になったら嬉しい」と期待を膨らませていました。



「クックパッド」須坂市公式キッチン

信州須坂の台所 85

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。



リンゴとダイコンの浅漬け



調理時間約10分

1人分の成分

■エネルギー…62kcal	■たんぱく質…3.2g
■炭水化物…5.2g	■脂質…3.7g
■塩分…0.6g	

レシピ動画(第71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

ダイコンは、複数の酵素を含んでおり、消化を促進する働きがあります。生で食べる場合は、水分量の多い上部(葉に近い方)を使用しましょう。赤しその風味とユズの香りで塩分を抑えられるので、高血圧の予防にもおすすめです。

【材料】(3人分)

- リンゴ…1/4個
- ダイコン…100g
- ダイコンの葉…30g
- 赤しそのふりかけ…小さじ1/2
- ツナ…1缶
- ユズの皮…お好み

【作り方】

- ① リンゴは芯を取り、薄く切る。ダイコンはいちょう切りにする。
- ② ダイコンの葉、ユズの皮を細かく刻む。
- ③ 袋に①②、油を切ったツナ、赤しそのふりかけを入れてよくもみ、混ぜ合わせる。

人口・世帯数

人口	49,582(-39)
男	24,107(-17)
女	25,475(-22)
世帯	20,665(-8)
2024.1.1現在、()内は前月比住民登録者数による集計	

須坂市公式



LINE



X(旧Twitter)



facebook



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

★災害情報

	12月	2023年 1~12月	昨年 同期
火災	1	14	3
死者	0	0	0
傷者	0	7	0
救急出動	227	2613	2459
交通事故	13	140	105
急病	155	1817	1673
その他	59	656	681
救助	5	23	22
交通事故	4	10	10
その他	1	13	12

★交通事故

	12月	2023年 1~12月	昨年 同期
件数	7	106	103
死者	0	0	0
傷者	5	119	124

◎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 ☎026-245-1119

よもやまばなし
▼雪が舞う中の市長初登庁でしたが、日中は陽光が差し込むこともありました。能登半島地震で被災された皆様にも、どうか暖かい陽光が届きますよう、切に願います。今私たちができる義援金は19ページに掲載しています。(内藤)
▼カルシウムの吸収を助けるビタミンD。多く含む食品の一つシイタケは、天日で干すとその量が格段に増えるそうです。そんな訳で24ページのイラストは干しシイタケ。「骨を丈夫にするコツ」、ぜひ参考にしてみてください。(三ツ井)
▼二十歳を祝う会の取材のために小道具を作ってみました(表紙で手に持っている「LOVE SUZAKA」のやつ)。皆さんの笑顔がたくさん撮れたので、嬉しかったです。二十歳を迎えた皆さんの今後の活躍を応援しています!(土屋)