



勤労者福祉増進・就業支援

問産業振興部産業連携開発課 ☎026-248-9033

■須坂市就業支援センター

(愛称：ゆめわーく須坂)

就職でお悩みの方やこれから就職をされる方に相談業務、無料職業紹介をしています。

- 仕事のことで悩んでいる。
- どんな仕事が自分に合っているかわからない。
- 在学中で就職や進路に悩んでいる。
- 在職中だが転職したいと思っている。
- 将来つきたい仕事があるがどうすればよいかわからない。
- ご家族の中にニートやフリーターを抱えている。など、お気軽にご相談ください。

●就業相談の時間（予約優先）

月曜日～金曜日

午前9時～10時30分、午前10時30分～正午

午後1時30分～午後3時、午後3時～午後4時30分

●休日就業相談（予約優先）

毎月第1土曜日（1月、5月は第2土曜日）

午後1時～2時30分、午後3時～4時30分

勤労者に対する補助制度

■須坂市勤労者生活資金融資制度

長野県労働金庫と須坂市が協調して行う融資制度です。また、須坂市が利子の一部を負担します。

●対象者

須坂市に1年以上お住まいの須坂市勤労者互助会員または組織労働者の方

●内容

車の購入、学資、リフォーム、その他資金（遊興費や投資・投機的資金は対象外）

※長野県労働金庫との協調融資となりますので、長野県労働金庫の審査が必要となります。まずは、長野県労働金庫の窓口にご相談ください。

※市税を滞納している方、事業資金としてのご利用はできません。

※利子補給については、借入期間中に繰上償還などによって利子総額が変わった場合、差額を返納していただく場合があります。

■須坂市勤労者資金融資保証料補給金

市内に居住し、市内の未組織事業所に勤務する勤労者に対し、長野県労働金庫から融資を受けた際にかかる保証料の一部を補給します。

- 融資貸付決定の月から数カ月間の保証料の全額

■勤労者住宅建設資金融資利子補給金

勤労者が市内に住宅を新築または増改築、リフォームし、長野県労働金庫から資金の融資を受けた場合、その利子の一部を補給します。

まずは、長野県労働金庫にご相談ください。

須坂市勤労者互助会

勤労者互助会は、市内で働く勤労者および事業主の福利厚生をバックアップするための会です。

様々な事業を行っており、多くの事業所、大勢の方にご加入いただいております。入会金、会費も低額で、事業主負担の場合は必要経費として処理できます。

●加入事業所

市内中小企業の従業員および事業主

●事業の内容

①給付制度

死亡保険金・弔慰金、障がい・傷病・住宅災害保険金、各種お祝金、健康診断助成金などの給付が受けられます。

②融資制度（事業資金ではありません）

長野県労働金庫と協調し、低利な融資が受けられます。特に須坂市勤労者生活資金融資（協調融資制度）は、須坂市勤労者互助会に入会いただいた会員のみなさんの特典となっています。

また、同様に須坂市から保証料・利子の一部の補給（生活資金融資制度のみ）が受けられます。長野県労働金庫へご相談ください。

③福利厚生事業

会員相互の親睦、交流を深めるため、楽しいレクリエーションに参加できます。また、峰の原高原スキー場リフト券補助、メセナホール観劇補助、須坂市動物園年間パスポート購入時補助、協定施設割引利用カードなど、各種利用補助を行っています。

④健康管理に関する事業

健康診断、人間ドック、脳ドックの受診に対し、助成を行います。

⑤その他

互助会報を発行し、情報発信しています。

生涯学習

須坂市生涯学習まちづくり出前講座

問 生涯学習推進センター（中央公民館内） ☎026-214-6086 FAX026-246-3906
メール s-syogaigakusyusuisin@city.suzaka.nagano.jp

「生涯学習まちづくり出前講座」は、市民の皆さんの生涯学習のお手伝いをするために、市や各種機関だけではなく、市内の企業や多くの個人・団体の皆さんのご協力で開催している講座です。講座を受けたい方の日時などの希望に応じて開催しています。

■申し込みできる方

市内に在住、在勤、在学している5人以上の方で構成された団体およびグループです。会社・学校（授業）・公民分館・PTA・サークルその他の団体などです。

■申し込み方法

講座を開催する2週間前までに、生涯学習推進センターにお申し込みください（電話・FAX・メール可、講師に直接申し込むことはご遠慮ください）。

■費用

講師料は無料です。ただし、会場使用料、材料費、資料代等が必要な講座もあります。事前に生涯学習推進センターへお問い合わせください。

■開催日時と会場

開催日時は、12月29日から翌年の1月3日までを除く午前9時から午後9時までの間で、1講座90分以内です。

開催場所は市内に限ります。また、個人の住宅はご遠慮ください。会場の確保は申込者でお願いします。

一部講座および企業の講座などの日時・曜日は上記とは別に制限があります。

■引き受けできないもの

- 公の秩序を乱したり善良な風俗を阻害したりするおそれのあるもの
- 政治、宗教または営利団体などがその目的達成のために行う集会および催しにかかるもの
- 行政等に対する苦情、陳情または批判にかかるもの
- 出前講座の目的に反すると認められるもの
- 複数回継続的に同一メニューを申請されるもの

公民館など

施設を使う場合は、事前の申込が必要です。申込・使用方法・使用料などについては各施設にご確認ください。

施設名	所在地	電話番号	受付時間	使用時間	休館日	地図ページ
中央公民館	大字須坂747-イ	026-245-1598	平日 午前8時30分～ 午後5時15分 ※休館日は受け付けていません。	午前9時～ 午後10時	12月29日～ 翌年1月3日 (臨時休館日あり)	P103 C-3
仁礼コミュニティセンター	大字仁礼7-16	026-245-8118				P119 E-3
井上地域公民館	大字幸高274-3	026-246-2488				P113 C-2
南部地域公民館	臥竜2-4-2	026-245-0273				P114 B-1
豊洲地域公民館	大字小島402-1	026-246-3232				P105 D-3
日滝地域公民館	大字日滝897-4	026-248-1686				P111 D-3
高甫地域公民館	大字八町1918	026-248-1925				P114 B-5
豊丘地域公民館	大字豊丘1074-1	026-245-9768				P119 E-2
日野地域公民館	大字塩川168-1	026-246-2274				P109 D-3
旭ヶ丘ふれあいプラザ	旭ヶ丘7-55	026-246-3783	P106 B-3			
旧上高井郡役所	大字須坂812-2	026-245-5559	午前8時30分～ 午後10時			P103 D-2



体育施設

施設名	所在地	電話番号	開館時間	地図ページ
米持マレットゴルフ場	大字米持65-1	026-248-2020	午前6時～午後7時	P113 F-2
卓球場	大字日滝897-5	026-248-2020	午前8時30分～午後9時30分	P111 D-3
柔道場	大字須坂777-1	026-248-2020	午前8時30分～午後9時30分	P103 D-3
剣道場				P103 D-3
勤労青少年体育センター	臥竜6-25-2	026-248-2020	午前8時30分～午後9時30分	P115 C-2
弓道場	臥竜6-25-3	026-248-2020	午前8時30分～午後9時30分	P115 C-2
野球場	臥竜3-6-1	026-248-2020	午前5時～午後9時30分	P114 B-2
県民須坂運動広場	臥竜3-5-1	026-248-2020	午前5時～午後7時	P114 B-2
百々川緑地マレットゴルフ場	臥竜6-3-12	026-248-2020	午前6時～午後7時	P114 B-3
臥竜公園庭球場	臥竜3-1-1	026-248-1912	午前5時～午後9時30分	P114 B-2
墨坂庭球場	墨坂南2-26-1		午前5時～午後7時	P113 E-1
福島スポーツ広場	大字福島1077-2	026-248-2020	午前5時～午後7時	P118 A-1
松川マレットゴルフ場	大字小島1478-1	026-248-2020	午前6時～午後7時	P105 E-1
市民体育館	大字日滝1	026-245-0466	午前8時30分～午後9時30分	P103 E-3
北部体育館	大字小河原1055-3	026-248-5600	午前8時30分～午後9時30分	P106 B-5
北部運動広場			午前5時～午後7時	



医療

特定健康診査を受けよう!

生活習慣病のひとつであるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、おなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満の人が、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上に当てはまる状態をいいます。特定健康診査を受けて自身の健康状態を知り、当てはまる人やその予備軍は、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

特定健康診査項目

診察と問診	質問票で服薬や喫煙歴、生活習慣病の調査や、身体診察で自覚症状および他覚症状の有無の検査
測定	身長・体重・肥満度（BMI）・腹囲・血圧
血液検査	肝機能：肝細胞の酵素を測定（AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP））
	血糖：糖尿病等の検査（空腹時血糖、HbA1c） 脂質：動脈硬化等の検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
尿検査	糖と蛋白の有無

メタボリックシンドロームの判定値

内臓脂肪の蓄積	ウエスト周囲径 男性85cm以上、女性90cm以上
高血圧	収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 拡張期（最小）血圧 85mmHg以上のいずれかまたは両方
高血糖	空腹時高血糖 110mg/dL以上
脂質異常	高トリグリセリド血症 150mg/dL以上 低HDLコレステロール血症 40mg/dL未満 のいずれかまたは両方

参考/厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」より

施設一覧

市役所

名称	所在地	電話番号	地図ページ
須坂市役所	大字須坂 1528-1	026- 245-1400	P101 E-4

情報

名称	所在地	電話番号	地図ページ
技術情報センター	大字井上 1835-1	026- 251-2255	P112 B-3

児童センター

名称	所在地	電話番号	地図ページ
中央児童センター	大字須坂 1212-1	026- 245-5010	P110 A-3
南部児童センター	墨坂南4-1-8	026- 248-2330	P114 A-1
東部児童センター	大字日滝 91-4	026- 246-0079	P111 D-4
北部児童センター	大字小河原 3305-1	026- 248-8381	P106 B-2

保育園

名称	所在地	電話番号	地図ページ
須坂保育園	大字小山 1274	026- 245-1841	P101 E-5
井上保育園	大字幸高 286-1	026- 245-0485	P113 C-2
須坂東部保育園	大字日滝 1185-1	026- 245-0645	P111 C-3
須坂千曲保育園	大字中島 250-1	026- 245-1665	P108 B-5
日野保育園	大字塩川 188-9	026- 245-4094	P109 D-2
北旭ヶ丘保育園	大字小河原 3133-1	026- 245-4041	P106 B-2
高甫保育園	大字野辺 1097-1	026- 245-4154	P114 B-4
豊丘保育園	大字豊丘 1066	026- 248-2118	P119 E-2
相之島保育園	大字相之島 391-1	026- 246-0975	P105 C-4
仁礼保育園	大字仁礼 7-13	026- 248-2192	P119 E-3

福祉

名称	所在地	電話番号	地図ページ
福祉会館	大字須坂 1218	026- 246-8759	P101 D-1
旭ヶ丘ふれあいプラザ	旭ヶ丘7-55	026- 246-3783	P106 B-3
老人福祉センター くつろぎ	大字仁礼 7-16	026- 246-2058	P119 E-3
デイサービス センターすえひろ	大字須坂 1243-1	026- 246-6191	P102 A-1
屋内ゲートボール場 ふれあい	大字日滝 387-5	-	P111 E-4
須坂市福祉 ボランティアセンター	大字須坂 476-1	026- 248-5606	P102 C-1

保健

名称	所在地	電話番号	地図ページ
保健センター	大字小山 1277-1	026- 248-9023	P101 E-4

環境

名称	所在地	電話番号	地図ページ
清掃センター	大字米子 1218-4	026- 246-9000	P99 D-4
粗大ごみ処理施設	大字小山 2124	026- 246-6840	P109 D-5
廃棄物処理施設 (ストックヤード)	大字坂田 420-1	-	P115 D-2
坂田霊園	大字小河原 4104-2	-	P106 C-1
高梨霊園	大字高梨 159-5	-	P108 B-4
須坂市ドッグラン	大字日滝 3550-10	-	P107 E-3

人権

名称	所在地	電話番号	地図ページ
人権交流センター (隣保館)	大字小山 1264-4	026- 245-0909	P102 A-5
福島人権ふれあい センター	大字福島 134-7	026- 248-0456	P118 A-1
二睦学習センター	大字井上 2206-6	026- 248-0456	P112 C-3
本郷学習センター	大字日滝 1531-1	026- 245-0909	P111 F-2
本郷人権ふれあい センター	大字日滝 1531-1	026- 245-0909	P111 F-2

農林

名称	所在地	電話番号	地図ページ
豊丘活性化施設 (そのさとホール)	大字豊丘 1023-1	026- 248-2350	P119 F-2
塩野ふれあい広場 (農村公園)	大字塩野 166-1	-	P119 E-2
米子農村公園	大字米子 879-3	-	P119 F-4
そのさと 有機センター	大字豊丘 1570-1	026- 245-1510	P119 F-2

広告

NN GOLF STUDIO

インドアシミュレーションゴルフ
初心者から上級者まで上達の早道！
自分のスウィングが見て確認できる
利用料(打ち放題、1時間)1,000円～
バンカー、アプローチ練習場も有
米国USGTF
松井ティーチングプロレッスン開校中

☎026-247-0533

須坂市塩川2553
www.nngolf.net



観光・産業

名称	所在地	電話番号	地図ページ
勤労青少年ホーム創造の家	臥竜6-25-1	026-248-0393	P114 C-2
臥竜公園管理事務所(須坂市動物園)	臥竜2-4-8	026-245-1770	P114 B-1
第1勤労者研修センター	墨坂1-6-1	026-245-0134	P101 C-4
第2勤労者研修センター	大字小河原2005-1	026-248-0180	P106 A-4
峰の高原クロスカントリーコース管理棟	大字仁礼3153-654	0268-74-5857	P99 D-5
シルキーホール	大字須坂1295-1	026-215-2225	P101 D-2
塩野工業団地集会場	大字塩野1119-3-15	-	P115 E-5
蔵のまち観光交流センター	大字須坂352-2	026-248-6867	P102 A-2
湯っ蔵んど	大字仁礼7	026-248-6868	P119 E-3

消防

名称	所在地	電話番号	地図ページ
消防庁舎	大字小山1306	026-245-0119	P101 E-5

小学校

学校名	所在地	電話番号	地図ページ
須坂小学校	大字須坂780	026-245-0071	P103 D-3
小山小学校	臥竜1-3-1	026-245-0242	P110 B-5
森上小学校	墨坂3-1-1	026-245-0236	P101 D-4
日滝小学校	大字日滝1648	026-245-0203	P111 D-2
豊洲小学校	大字小島473	026-245-0459	P105 E-3
日野小学校	大字塩川151	026-245-0774	P109 D-3
井上小学校	大字幸高292	026-245-0599	P113 C-2
高甫小学校	大字八町1916	026-245-0593	P114 B-5
旭ヶ丘小学校	旭ヶ丘12-2	026-245-5101	P106 B-3
仁礼小学校	大字仁礼96-2	026-245-2343	P119 E-4
豊丘小学校	大字豊丘1070	026-245-0491	P119 E-2
須坂支援学校	大字須坂780	026-245-0082	P103 D-3
上田市立菅平小中学校	上田市菅平高原1223-1419	0268-74-2014	P99 C-5

中学校

学校名	所在地	電話番号	地図ページ
常盤中学校	大字日滝61	026-245-0326	P103 E-3
相森中学校	大字日滝2082	026-245-0280	P110 B-2
墨坂中学校	墨坂南2-19-1	026-245-0564	P113 E-1

学校名	所在地	電話番号	地図ページ
東中学校	大字亀倉6-6	026-245-2342	P119 D-3
須坂支援学校	大字須坂780	026-245-0082	P103 D-3
上田市立菅平小中学校	上田市菅平高原1223-1419	0268-74-2014	P99 C-5

学校関連

名称	所在地	電話番号	地図ページ
学校給食センター	大字野辺1386-5	026-246-2104	P115 C-3
須坂市フレンドリールーム	大字日滝2082	026-248-7603	P110 B-2

生涯学習

名称	所在地	電話番号	地図ページ
臥竜山公会堂	臥竜2-4-2	026-245-0273	P114 B-1
すざか女性未来館	大字須坂747-イ	026-214-6041	P103 C-3

美術館など

名称	所在地	電話番号	地図ページ
図書館	大字須坂803-1	026-245-0784	P103 D-3
博物館	臥竜2-4-1	026-245-0407	-
須坂版画美術館	大字野辺1386-8	026-248-6633	P115 C-3
須坂クラシック美術館	大字須坂371-6	026-246-6474	P102 A-3
笠鉾会館ドリームホール	大字須坂410-1	026-246-7100	P102 B-2
世界の民俗人形博物館	大字野辺1367-1	026-245-2340	P115 C-3
歴史的建物園	大字野辺1386-8		P115 C-3
旧小田切家住宅	大字須坂423-1	026-246-2220	P102 C-2
須坂市文化会館メセナホール	墨坂南4-5-1	026-245-1800	P113 F-1
ふれあい館「まゆぐら」	大字須坂387-2	026-248-6225	P102 A-2
ふれあい館「しらふじ」	大字須坂32-1	026-248-1441	P103 C-3
旧越家住宅	大字須坂435-2	026-245-0001	P102 C-1
旧園里学校(園里郷土資料館)	大字豊丘1076	026-245-9768	P119 E-2

環境・水道

名称	所在地	電話番号	地図ページ
塩野浄水場	大字塩野735-10	026-245-1402	P115 E-4
峰の原浄水場	大字仁礼3164-4	-	P99 D-5
坂田浄水場	大字坂田444	-	P115 D-2
高甫クリーンセンター	大字八町	-	P113 E-4