

広報

須



坂

市

7

2025

特集 介護の仕事の魅力

博物館「臥竜山の岩石かんさつ会」
臥竜山で海の生き物の化石を発見！



介護の仕事の魅力



『はつらつ若返り教室』須坂やすらぎの園会場

いつかは自分や家族に必要なになるかもしれない「介護」。少子高齢化がますます進む中、介護は社会に欠かすことのできない生活基盤として重要視され、ニーズにあわせた多種多様な介護サービスが提供されています。そして、こうした社会的な需要の高まりとともに、介護を担う「介護職」の重要性も認知され、処遇改善や負担軽減の対策も進められています。今月号では介護サービスの現状と、実際に介護職として働く皆さんの声をご紹介します。

介護サービスいろいろ

介護が必要な高齢者を対象とした介護サービスには多くの種類があります。介護認定を受け、「要支援」「要介護」と認定された方が利用できる介護保険サービス※は現在26種類あり、利用する場所によって大きく3つに分けられます。

※介護保険サービスとは、介護保険が適用され、利用料を一部負担で使えるサービスです。



介護サービスの種類

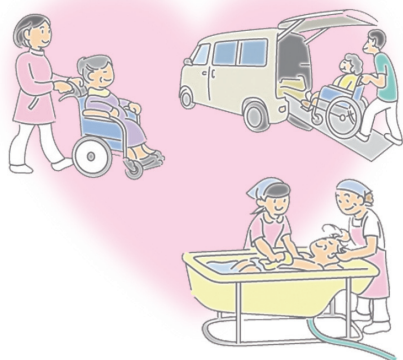
①自宅で受けるサービス【訪問系】
例) ▼訪問介護（ホームヘルプ）
▼訪問入浴介護

②施設などに出かけて日帰りで受けるサービス【通所系】
例) ▼通所介護（デイサービス）
▼通所リハビリテーション（デイケア）

ア)

③施設などで生活（宿泊）しながら、長期または短期間受けるサービス
例) ▼介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
▼介護老人保健施設（老健）
▼認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
▼短期入所生活介護（ショートステイ）

この他、訪問と通所、宿泊を複合させたサービス（例／小規模多機能型居宅介護）、介護予防サービス、介護の相談・ケアプラン作成、福祉用具の利用にかかるサービスがあります。





須坂市社会福祉協議会 訪問介護事業部職員

関 さや香さん (25歳)



■ 母の姿を見て介護職を選びました

高校生の時、母が仕事をしながら祖母を懸命に介護する姿を見ていました。母も体調が悪くなるんじゃないかと心配になるくらい懸命に介護していて、家族以外が支えてくれる介護の仕事がとても必要だと実感しました。

介護専門学校に2年間通い、介護福祉士の国家試験に合格。障がい者施設を経て、須坂市社会福祉協議会に就職し、5年目に入っています。

実は、母もこの介護経験をきっかけに10年ほど前から介護職に転職、母娘で同じ道を歩み、いろいろ相談しあっています。父も協力してくれます。

■ 仕事の内容

訪問介護は1日8～9軒、1人で利用者のお宅に伺い、おむつ交換・調理・食事介助・洗濯・掃除などを行います。訪問入浴は看護師、オペレーターと3人1組で1日上限5軒、利用者のお宅を訪問しています。365日必要な仕事ですのでシフト制で交替で訪問しています。

■ 「ありがとう」がうれしい

やはり、利用者の皆さんの笑顔が増え、「ありがとう」と言ってもらえるとうれしいです。利用者の皆さんの表情や様子をよく見て声掛けすることを心掛けています。毎日違う方のお宅に行くので職員で話し合っ、一人一人に合った日常生活が送れるように気をつけています。

また、職場の皆さんも親切に指導していただき、本当にありがたく思っています。

■ 介護職を目指す方へ

どの仕事もそうですが、介護職にしかないやりがいや楽しさがあります。仕事の内容を知っていただき、この道に進んでいただけると嬉しいです。

オフの時間は
何を
していますか？

高校生の時やっていたソフトテニスを友だちと楽しんでいます。それと断捨離。これをする、と心身がすっきりして元気になります。

職場の方からメッセージ

とても明るい性格です。仕事にも前向きに取り組み、職員にもいい影響を与えてくれています。若い力で私達を引っ張ってほしいと願っています。

須坂市の現状と課題

高齢者福祉課長 関野 志穂



団塊の世代が全て75歳以上となる2025年を迎え、今後高齢化がさらに進み、介護ニーズの高い85歳以上の人口が増え、医療や介護の需要が増加していくことが予測されます。

◆ 高齢者が安心して暮らしていく ために介護人材の確保が課題

高齢者が住み慣れた地域で支え合い、健やかに暮らし続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの深化・推進が求められています。高齢者が安心して暮らすために適切なサービスの提供体制の確保・充実に取り組む中、介護人材の確保が課題です。介護の仕事は大変と思われる方もいますが、今回紹介した方々のようにやりがいを感じて、イキイキと働いている方もいらっしゃる。多くの方々に介護の仕事に関心を寄せていただきたいと思います。

◆ 介護予防教室を開催しています

市では、健康づくりや介護予防、社会参加の機会として、65歳以上の方などでもご利用いただける介護予防教室を開催しています。市報などでご案内しますので、ぜひご利用ください。



グループホーム サンオアシス
根津 裕美恵さん (36歳)



■現在の職場で実習を受けて就職しました

3年前に転職があり、家族の勧めもあって、市内福祉施設が開講している介護福祉士実務者研修（通信）を受講し、ハローワークで教えていただいた介護職員初任者研修も半年間受けました。その時の講師が現在の職場の方で実習も受け入れていただき、そのまま就職させていただきました。とてもご縁を感じています。

■仕事の内容

シフト制で利用者さんの介助をしています。早番を例にとると、朝7時に出勤、朝食作り、食事介助、入浴介助、外気浴、風船バレー・輪投げといったレクリエーションなどを行い、午後4時に終業となります。週休2日はきちんと確保できています。

■毎日が充実、人の役に立っていると感じます

もともと人と話をしたり、接することが好きで、自分に合っていると思います。毎日が新鮮、充実しています。介護職の方はどなたもそうですが、声を掛けた時に「ありがとう」と言われると、人の役に立っていることを実感し、うれしく思います。

■笑顔でゆっくり話すことを心掛けています

利用者さんには笑顔でやさしくゆっくりと話すことを心掛けています。それと、自分自身の体の使い方やメンテナンスには気をつけています。

■介護職を目指す方へ

全く違う職種からの転職で、最初は戸惑うこともありましたが、私が経験しました。大丈夫です、心配しないで飛び込んでください。わからないことがあれば、職場の皆さんが丁寧に教えてくれるし、その経験を後輩の皆さんにも伝えていきたいと思います。

オフの時間は
何を
していますか？

映画が好きで、最近は須坂にもゆかりのある「シンペイ」や長野県が舞台の「名探偵コナン」を観に行きました。シンペイはとても丁寧に作り込んでいて感動しました。
やはり、オフの時間を大切にすることで、仕事への活力が生まれてくると思います。

職場の方からメッセージ

3年前に介護の仕事は全く初めてで来ていただきましたが、仕事ぶりを見ていてとてもやる気を感じます。すごく頑張っているし、これからも期待しています。

職種	主な介護関連資格	内 容
介護	介護福祉士・実務者研修修了・介護職員初任者研修修了ほか	入浴、排せつなどの身体介護、調理などの生活援助など生活全般をサポート
相談・調整	社会福祉士・社会福祉主事任用資格・介護支援専門員（ケアマネージャー）ほか	家族や本人から心配ごとや希望を聞き、課題解決に向けて計画を作り実行する
介護助手等	なし	介護を伴わない生活援助や送迎など、介護職員を支える

介護の仕事は未経験・無資格でも始められますが、できる業務が限られ、求人も少ないため、資格取得をおすすめします。
資格取得には、福祉系の学校で学ぶほか、県が指定した事業者が実施する研修を受ける方法もあります。資格取得や就職支援など、詳しくは県ホームページをご覧ください。



介護の現場で働きませんか



悠々オアシス

布施 直人 さん (33歳)



■ 高校3年生でヘルパー2級の資格を取得しました

母が介護の仕事をやっている、私が19歳の時、母方の祖父が要介護の状態になるなど、身近に介護が存在していました。高校3年生の時、ヘルパー2級の資格を取得していたこともあったので、介護の道を選択しました。前の職場を合わせると介護職は13年目になります。

■ 仕事の内容

大きく分けて、訪問介護、デイサービス、ショートステイの3つを担当しています。訪問介護は1日4～5人の安否確認やバイタルチェックなど、デイサービスは利用者さんの送迎、施設での入浴・食事・レクリエーションの世話や指導など、ショートステイは宿泊する利用者さんを翌朝9時まで見守ります。

■ 人生は勉強の連続です

利用者の皆さんはいろいろなことを知っていて、高校卒業したての自分に言葉遣いやあいさつの仕方など基本的なことを教えてくださいましたのも利用者の皆さんでした。周りの職員にも支えられています。人生は勉強の連続です。

■ 笑顔を忘れないで、距離感も縮まります

利用者さんの目を見て話し、不安を取り除いてあげる

こと、笑顔を忘れないこと、マスクをしているので目で笑うことも大事ですね。そうすれば自然と会話も弾み、互いの距離感も縮まります。妻も他の施設で機能訓練指導員の仕事をしているので、良き理解者、良き相談相手になっています。

■ 介護職を目指す方へ

きつい仕事と思われがちですが、週休2日はキープできています。どんな仕事でも最初はゼロからの出発です。情熱を持って取り組めば、やりがいは必ず生まれてきます。

オフの時間は
何をして
いますか？

バイクが好きでツーリングをしています。この前は佐久方面に行ってきました。体いっぱいになる感じが気持ちいいです。カードゲームなんかも好きです。

実は6月8日に第1子が生まれました。健やかな成長を願いつつ、たくさんの元気とパワーをもらっています。

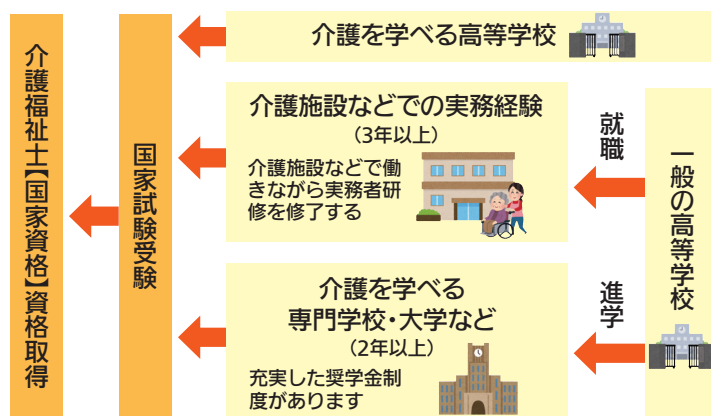
職場の方からメッセージ

まだ若いですが、経験豊富でいろいろな視点から仕事に向き合えるので頼りにしています。新しい家族が増えたので、ますます頑張りたいと思います。

介護の仕事に関する情報は県福祉人材センターホームページをご覧ください。



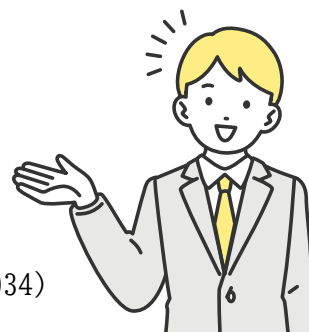
介護福祉士資格を取得するまでの流れ



福祉系の学校で学んでいなくても、仕事や研修を通じて専門性を高めることでキャリアアップが可能です。国家資格である介護福祉士は、3年以上の実務経験と積み、介護福祉士実務者研修を修了すると試験を受験できます。介護福祉士は豊富な知識と技術を持ち、要介護者と介護者の両方をサポートする「介護のプロ」です。

「介護のプロ」を目指せます

国民健康保険・後期高齢者医療制度 「資格情報のお知らせ」または 「資格確認書」をお送りします

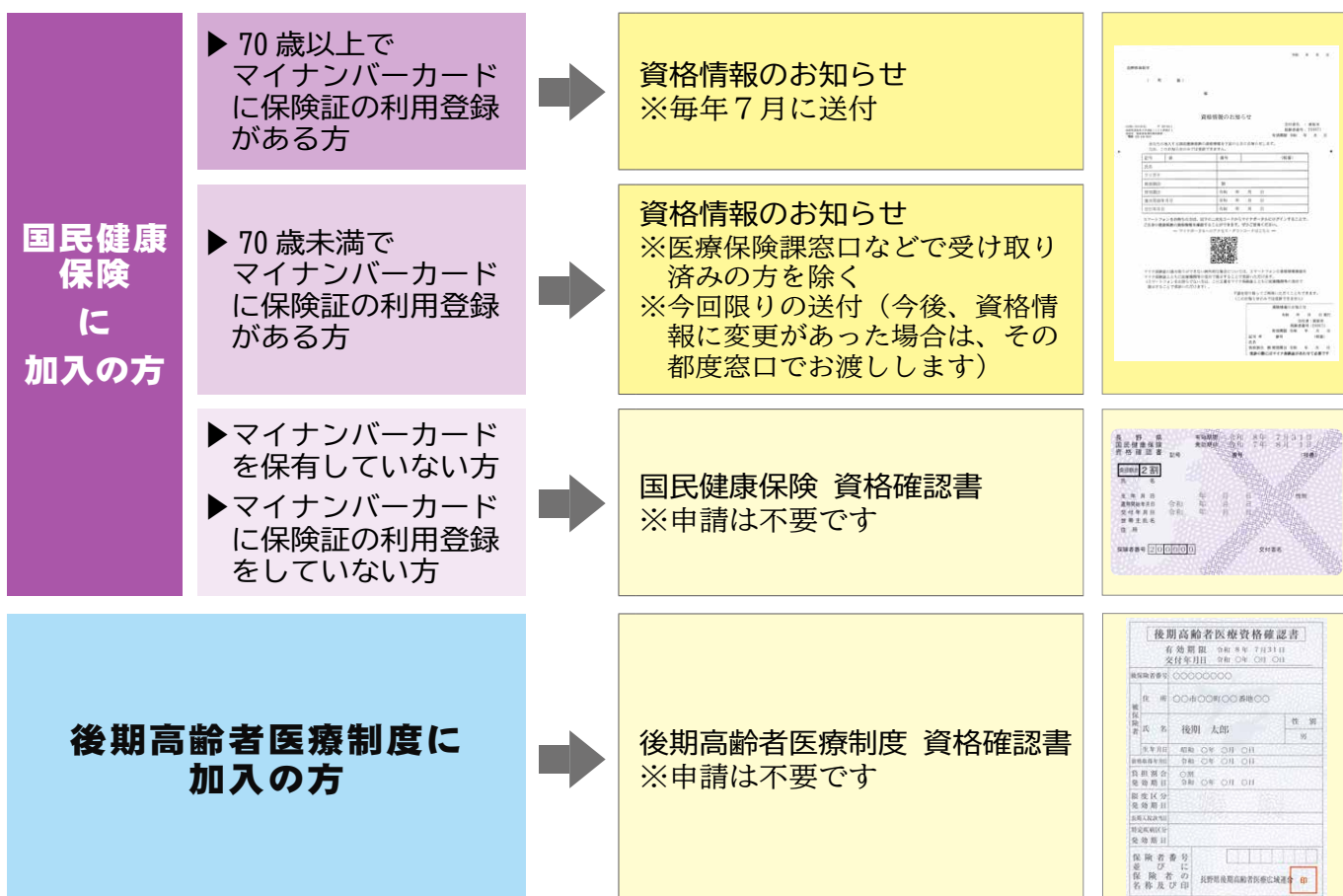


問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

国民健康保険・後期高齢者医療制度は、2024年12月2日から保険証の新規発行を停止し、健康保険の利用登録のあるマイナンバーカード（マイナ保険証）を基本とした仕組みに移行しています。
2025年8月1日以降、お手元の保険証は利用できません。医療機関受診の際は、**マイナ保険証か資格確認書のどちらかを提示してください。**

資格確認書は、マイナンバーカードを保有していない方、マイナンバーカードに保険証の利用登録をしていない方、後期高齢者医療制度に加入の方を対象に、7月中旬にお送りします。また、その他の方には、被保険者番号や有効期限が記載された「資格情報のお知らせ」をお送りします。

お送りするもの（発送時期：7月中旬）



■有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れて3カ月経過すると、保険証として利用できません。忘れずに更新してください。

■要配慮者の方には資格確認書を交付できます

マイナ保険証を保有している場合であっても、高齢者や障がいのある方など利用に当たって配慮を必要とする方には、申請により資格確認書を交付します。詳しくはお問い合わせください。

後期高齢者医療制度に 加入している皆さんへ

● 令和 7 年度 (2025 年度) の保険料 額を通知します

保険料額の決定通知書などが入った封筒
(かんじ 橙色) を 7 月中旬に発送します。お手元に届
いたら必ず内容を確認してください。

【保険料納付の注意事項】

- ▶ 現金納付の方には納入通知書を同封します。
各納期限内に納付してください。
- ▶ 10 月から新たに年金天引きになる方は、9
月までは現金で保険料を納付してください。
また、8 月分から口座振替に変更すること
ができます。
- ▶ 年金天引きを口座振替に変更することがで
きます。
- ▶ 口座振替を希望する方は医療保険課 (窓口
5 番・本庁舎 1 階) で手続きをしてくださ
い。

必要書類 口座を確認できるもの、口座の登
録印

● 医療費が高額になる場合

医療機関窓口で限度区分の記載された資格
確認書を提示すると、支払い額を自己負担限
度額までとすることができます。

新たに所得区分の記載が必要な方は、申請
してください。(マイナ保険証をご利用の場合
は、資格確認書の提示が不要のため、申請の
必要はありません)

※すでに交付を受けている、または申請が済
んでいる方は、申請不要です。7 月中旬に区
分が記載された資格確認書を送付します。

申請方法 申請書類を医療保険課 (窓口 5 番・
本庁舎 1 階) へ提出

必要書類 資格確認書、マイナンバーカード・
運転免許証などの本人確認書類

65 歳以上で一定の障がいをお持ちの方は、
後期高齢者医療制度の被保険者になることが
できます。詳しくはお問い合わせください。

国民健康保険に 加入している皆さんへ

● 令和 7 年度 (2025 年度) の納税額 を通知します

国民健康保険税の納税通知書を 7 月中旬に
世帯主宛てに発送します。お手元に届いたら
必ず内容を確認してください。

【令和 7 年度 (2025 年度) の主な改正】

▶ 課税限度額の引き上げ

税制改正により、医療分が 65 万円から 66 万
円に、支援金分が 24 万円から 26 万円に引き上
げられました。

▶ 軽減判定基準の見直し

低所得世帯に対する軽減判定合計所得の見
直しを行い、5 割軽減と 2 割軽減の対象とな
る世帯が拡大されました。

問合せ 税務課 (☎026-248-9001)

● 「限度額適用認定証」、「限度額適用 ・ 標準負担額減額認定証」

医療費が高額になった場合、医療機関窓口
で認定証を提示すると、支払い額を自己負担
限度額までとすることができます。認定証
は、原則、申請月の 1 日から適用となり、有
効期限は毎年 7 月 31 日です。

8 月からの認定証が必要な方は、8 月 1 日
以降に申請してください。(マイナ保険証をご
利用の場合は、認定証の提示が不要のため、
申請の必要はありません)

※すでに交付を受けていて、引き続き必要な
方も改めて申請してください。

申請方法 電子申請または医療保険課 (窓口
4 番・本庁舎 1 階)

必要書類 資格確認書または資格情報のお知
らせ、来庁する場合はマイナンバーカード・
運転免許証などの本人確認書類

※ご家族分の代理申請も可能です。

右の二次元コードから
電子申請できます。



お知らせ

はがきが届いたら必ず！ 戸籍に記載される振り仮名を 確認してください

問合せ 市民課(☎026-248-9002)

市ホーム
ページ

須坂市が本籍地の方へ、「戸籍に記載される振り仮名の通知書」はがきを7月7日に発送します(配達までに1週間程かかる見込みです)。はがきには、戸籍に記載される予定の氏名の振り仮名が記載されています。本籍地が須坂市以外の方のはがき発送時期は、本籍地へお問い合わせください。

- ▶ 振り仮名に誤りがないか、銀行口座名義（特に年金を受給している口座）やパスポートなどと突き合わせて必ず確認してください。
- ▶ 振り仮名が正しい場合は、届け出は不要です。通知された振り仮名が2026年5月26日以降にそのまま戸籍に記載されます。
- ▶ 「氏」の振り仮名は家族で確認してください

同じ漢字でも「ハニウダ」と「ハニユウダ」、「トミサワ」と「トミザワ」など、振り仮名が違うことがあります。同じ戸籍にいる方の「氏」の振り仮名は統一されますので、必ず家族で確認してください。

制度に関する質問・相談先

法務省コールセンター ☎0570-05-0310

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く



振り仮名が間違っている場合は、届け出が必要です

振り仮名が間違っている場合や、早期に戸籍・住民票へ振り仮名を記載したい場合は、届け出が必要です。なお、7月6日までに届け出をした方にもはがきは送付します。

届け出できる人

氏 … 戸籍の筆頭者（筆頭者が除籍されている場合は配偶者、配偶者も除籍されている場合は子）
名 … 本人

※該当者が15歳未満の場合は、親権者などの法定代理人が届け出をします。

届け出方法

マイナポータル

いつでも届け出できます。ログイン後、案内に従い入力してください。

《準備・確認しておくもの》

- スマートフォン
※マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。
- 届出者のマイナンバーカード
- 利用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）
- 券面事項入力補助用パスワード（数字4桁）
- 署名用電子証明書用パスワード（英数字6～16文字）
- 連絡可能なメールアドレスと電話番号



マイナポータル



マイナポータル操作に関する相談先

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178 ※年末年始を除く

平日：午前9時30分～午後8時

土・日曜日、祝日：午前9時30分～午後5時30分

須坂市役所市民課窓口

窓口1-1番（本庁舎1階）では、振り仮名の相談や届け出ができます。

マイナポータルへの入力支援も行います。

《持ち物》

- 本籍地市区町村から郵送された通知書
- 読み方が通用していることを証する資料（パスポート、通帳、健康保険の資格確認書など）

※マイナポータルの入力支援を希望する場合は、上記「準備・確認しておくもの」をお持ちください。

郵 送

届書に必要事項を記入し本籍地へ郵送することで届け出できます。記入誤りなどがあった場合は本籍地の窓口へ行く必要がありますので、マイナポータルや窓口での届け出をお勧めします。



受付窓口

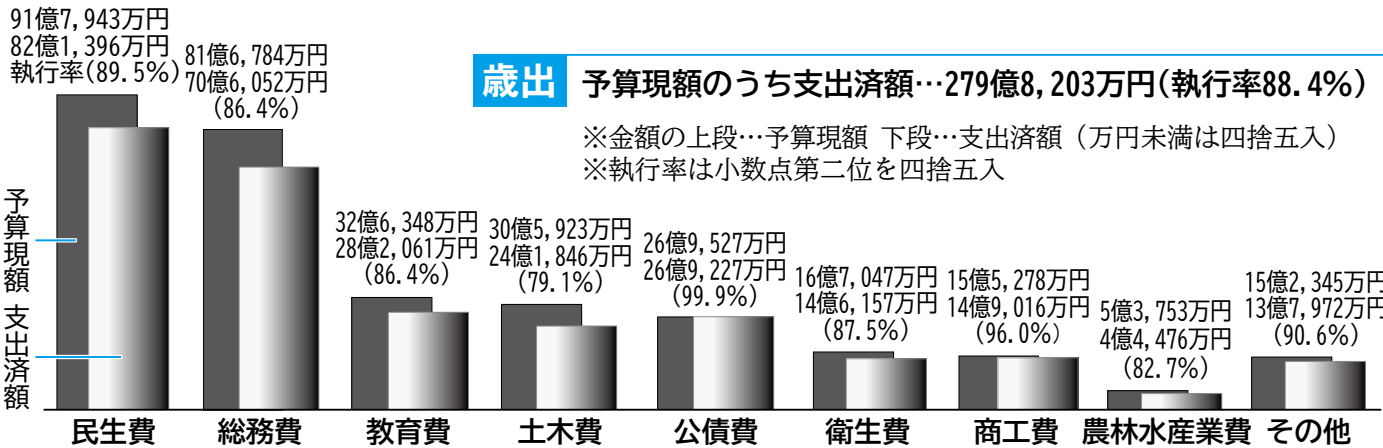
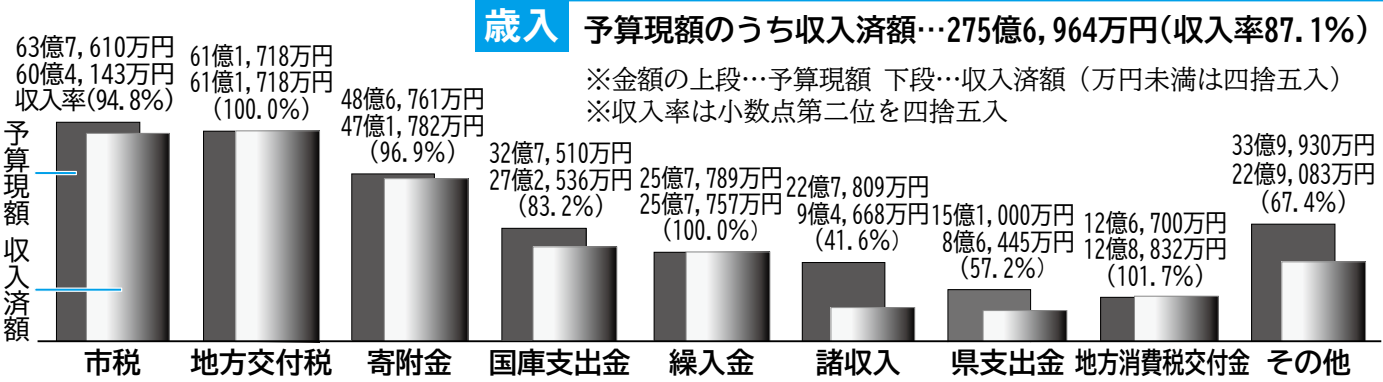


2024年度 予算執行状況

市の予算や収入・支出の状況を年2回公表しています。今回は、2024年度予算の各会計の歳入と歳出の執行状況（2025年3月31日現在）をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間（4月1日～5月31日）があるので、決算の数値とは異なります。

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

【一般会計】…予算現額 316億6,827万円



【企業会計】

■水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	12億6,060万円	12億8,872万円
	支出	12億4,057万円	11億3,998万円
資本的 収支	収入	5億7,272万円	2億9,273万円
	支出	12億 954万円	6億7,011万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	19億5,158万円	20億5,845万円
	支出	19億1,542万円	18億 154万円
資本的 収支	収入	11億2,967万円	9億9,798万円
	支出	19億9,511万円	18億3,627万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的 収支	収入	16万円	16万円
	支出	490万円	345万円
資本的 収支	収入	0円	0円
	支出	0円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	48億9,130万円	43億3,346万円	43億6,093万円
井上、幸高、 九反田、中島 財産区	803万円	803万円	784万円
介護保険	48億4,039万円	47億9,426万円	43億5,691万円
後期高齢者 医療	9億2,367万円	7億3,627万円	8億8,988万円

【用語解説】

- ▶収益的収支とは
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの
- ▶資本的収支とは
…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

募集

2026年度採用
市役所職員募集

市ホームページ

市が目指す職員像「須坂市の限り
ない発展を目指し『すすむかわる
つなぐ』」に共感し、市に愛着を持
つ方を募集します。

募集人員 各職種とも若干人

募集期間 7月1日(火)～8月7日(木)
受験手続 市ホームページからお申
し込みください。

募集職種・受験資格

●高校卒業程度

【一般事務】 1999年4月2日か
ら2008年4月1日までに生まれ、
高校卒業程度の学力を有する方（4
年制大学卒業者・卒業見込みの方を
除く）

【障がい者一般事務】

1986年4
月2日から2008年4月1日まで
に生まれ、高校卒業程度の学力を有
し、次の要件を全て満たす方

▼すでに障害者手帳の交付を受けて
いる▼介護者なしで職務遂行できる
▼採用試験における活字印刷文によ
る出題に対応できる

【消防】 1996年4月2日から2
008年4月1日までに生まれ、高
校卒業程度の学力を有する方

【消防（社会人枠）】 1991年4
月2日から1996年4月1日まで

に生まれ、高校卒業程度の学力を有
する方で、消防吏員として実務経験
2年以上の方

●短期大学卒業程度

【消防（救急救命士）】 1996年
4月2日から2006年4月1日ま
でに生まれ、救急救命士資格を有す
る方または2026年春までに救急
救命士資格を取得見込みの方

※住所要件などの詳細は、市ホーム
ページをご覧ください。

一次試験日程・内容

▼消防（社会人枠）以外：9月21日
（日）（筆記試験・適性検査）

▼消防（社会人枠）：9月14日（日）
21日（日）（SPI3による能力検査・
性格検査）

※二次試験の内容は、市ホームペー
ジをご覧ください。

【問合せ】 総務課

（☎026・248・9000）

お知らせ

定額減税調整給付金の不足額が給付
される方がいます

2024（令和6）年度に実施した
定額減税調整給付金（当初調整給付）
において、令和6年分の所得税が確
定したことなどにより支給額の不足
が生じている方に対し、追加で給付
（不足額給付）を実施します。

対象となる方

【不足額給付Ⅰ型】

令和6年分所得税額の確定により、
本来給付すべき所要額と令和6年度
に実施した定額減税調整給付金の給
付額の間で差額が生じた方

※令和6年分所得税および令和6年
度個人住民税所得割がともに課税さ
れない方を除く

例

▼令和5年所得に比べ、令和6年所
得が減少したことにより、令和6年
所得税額が、令和6年分推計所得税
額（令和5年所得などを基にした推
計額）より少なくなった方

▼子どもの出生など、扶養親族が令
和6年中に増加したことにより、不
足額給付時の所得税分定額減税可能
額が、当初調整給付時より多くなっ
た方

▼当初調整給付後に税額修正が生じ
たことにより、令和6年度分個人住
民税所得割額が減少し、都度対応で
はなく、不足額給付時に一律対応す
ることとされた方

【不足額給付Ⅱ型】

次の要件を全て満たす方

①令和6年分所得税および令和6年
度個人住民税所得割がともに0円で
ある

②事業専従者または合計所得金額が
48万円超であるため、税制度上「扶
養親族等」の対象外である

③低所得世帯向け給付（2023年
度、2024年度実施の給付金）の
対象世帯の世帯主・世帯員でない

該当する方には書面でお知らせ
します

該当する方には、8月下旬以降に
書類を郵送します。手続きなどの詳
細は、お手元に届いた通知書類でご
確認ください。

【問合せ】 総務課

（☎026・248・9000）

お知らせ

住宅の耐震診断・耐震改修費、 ブロック塀などの改修費を補助します

無料耐震診断・耐震改修費補助

1981（昭和56）年以前に建てられた住宅を対象に無料で耐震診断を行い、耐震性が不十分の場合は、耐震改修工事費の一部を補助します。

【住宅の無料耐震診断】

市が派遣する「長野県木造住宅耐震診断士」が無料で住宅の耐震診断を行います。

内容 外観から建物の劣化状況、地盤の状況および基礎のバランスなどを確認し、内観で間取りや耐力壁の有無を確認します。

対象 次の要件全てに該当する既存木造住宅

- ①1981年5月31日以前に建築工事を着手した住宅
 - ②木造在来工法の住宅
 - ③個人所有の一戸建て住宅
- ※木造在来工法以外の住宅の場合はお問い合わせください。

【耐震改修工事費の補助】

対象 次の要件全てに該当する既存木造住宅

- ①1981年5月31日以前に建築工

事を着手した住宅

- ②木造在来工法の住宅

- ③個人所有の一戸建て住宅（賃貸住宅を除く）

- ④耐震診断士による住宅耐震診断の結果（総合評点）が、1・0未満である住宅

※所得制限があります。

補助額 対象工事費の8割以内（上限100万円）

※長野県が行う耐震改修の上乗せ補助もあります。



ブロック塀などの改修費補助

危険なブロック塀などの倒壊による通行人の被害を防ぐため、塀の撤去または改修費の一部を補助します。

対象 市内の道路および市有施設の境界に面する危険なブロック塀および類似の塀

※塀の設置時期や構造によっては、対象にならない場合があります。

補助額 対象工事費の2割以内（上限10万円）

【問合せ】 まちづくり課

（☎026・248・9007）

お知らせ

下水道をやさしく使いましょう

下水道は、美しい水や豊かな自然、健康的で快適な生活環境を次世代に残すために重要で不可欠な施設です。下水道施設が機能を十分に発揮できるように、適切な利用をお願いします。

環境負荷に配慮した利用をお願いします

排水管や下水道管の詰まり・損傷防止のため、固形物、油類、薬品類、熱湯などは流さないでください。



また、環境負荷を低減するため、水を汚さない利用にご協力をお願いします。

例

□洗剤は、適量を使う

□台所ごみを流さないように、目の細かいごみ取りネットを使用する

- 油類で汚れた鍋や食器は、不要な紙で拭いてから洗う
- 米のとぎ汁は、庭やプランターなどにまく
- 洗面所や風呂場の排水口にごみ受けをつけて、髪を流さないようにする

須坂市の水洗化率は92・59%

下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋められた管を通って下水処理施設に集められます。下水道に接続していないと、水は側溝に流れ、臭いや虫が発生し、近隣の方に迷惑をかけてしまいます。

【トイレの水洗化】

くみ取り式を水洗トイレに改造または新設して公共下水道に接続する方を対象に、融資あっせんを行っています。

※住宅の新築や改築（建て替え）は対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 上下水道課

（☎026・248・9013）

お知らせ

国民年金保険料の免除・納付 猶予の制度があります



日本年金
機構ホーム
ページ

国民年金保険料が免除になる方

【届け出ると免除になる方】

- ▼生活保護法による生活扶助を受けている方
- ▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方 など
- ▼申請して認められると、免除になる方】

- ▼申請者や配偶者、世帯主の前年の所得が一定額以下の方
- ▼障がい者または寡婦で、前年の所得が135万円以下の方
- ▼天災や失業による減収などで、保険料を納めることが困難な方

支払いを猶予できる方

- 50歳未満の方で、申請者本人と配偶者の所得が一定以下で、国民年金保険料の納付が困難な方

届け出・申請をしてください

開始日 7月1日(火)

承認期間は7月～翌年6月です。

※申請月から2年1ヵ月前までさかのぼって申請できます。

届け出・申請方法 医療保険課（窓口4番・本庁舎1階）または電子申請



電子申請

届け出・申請の注意点

- ▼免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。
- ▼退職や失業などを理由に免除を申請する場合（特例免除）は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。
- ▼特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予に該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要はありません。
- ▼免除や納付猶予を受けた方は10年以内に限り納付（追納）できます。
- ※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。
- ※出産の際は「国民年金保険料の産前産後期間の免除制度」をご利用ください。

【申請・問合せ】 医療保険課

（☎026・248・9034）

お知らせ

一人一人の心がけが大切です 新生活運動をしましょう



新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、過度な出費を抑えた合理的な生活のため、新生活運動を進めています。

①結婚祝

▼華やかな結婚式は控え、会費制としましょう▼祝宴費用は会費内でまかないましょう

②病氣見舞

▼お見舞いは2千円以内としましょう▼お礼は口頭または返礼はがきにしましょう

③葬儀

▼香典は、千円以内としましょう▼お礼は口頭または返礼はがきにしましょう▼お焼香は平服でも失礼にはあたりません

④環境美化

▼家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう

⑤健康で明るいまちづくり

▼地域の奉仕活動や行事に、すすんで参加しましょう▼毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう

⑥始めよう、「ごみを出さない暮らし方

▼マイバッグを使いましょう▼リサイクル・リユースを意識しましょう

【注意事項など】

- ▼①～③は近親者を除きます。
- ▼②③で使用する「お見舞い袋」「香典袋」は新生活運動推進委員会が発行したもの（1枚10円で販売しています）。

取扱場所 ▼市民課（窓口1番・本庁舎1階）※夜間、土・日曜日、祝日は市役所直で取り扱っています。▼生涯学習センター▼各地域公民館

■須坂市連合婦人会の衣装貸出をご利用ください

種類	料金
男物式服	5,000円
喪服（夏・冬）	3,500円
留袖（帯付き）	8,000円
色留袖・訪問着	8,000円
お宮参り掛け衣装（男女）	3,000円
男児はかま一式	3,500円

取次ぎ 生涯学習センター（☎026-245-1598）
貸出担当者の連絡先をお伝えします。

【問合せ】 市民課

（☎026・248・9002）

募 集

ホームタウン須坂市！みんなで応援に行こう！
AC長野パルセイロ応援バスツアー



須坂市はサッカークラブ「AC長野パルセイロ」のホームタウンです。地域一体となって応援し、多くの皆さんに観戦を楽しんでいただくため、須坂市役所と試合会場（長野Uスタジアム）間をバスで送迎する「応援バスツアー」を開催します！

応援バスツアー実施試合

2025 明治安田生命J3リーグ
【第23節 ヴァンラーレ八戸戦】
とき 8月16日(土)午後6時～

ツアーの内容

特典 参加者限定で、選手のサイン入りクリアファイルをプレゼント！さらに、選手がアップしている様子をピッチ内で見学できます。

行程 須坂市役所発（午後4時）→長野Uスタジアム着→アップ見学（30分間）→試合観戦→長野Uスタジアム発→須坂市役所着（午後8時45分）

ツアー参加費 ▼一般500円 ▼高校生300円 ▼小・中学生200円 ▼未就学児無料

※当日受付時にお支払いください。

※チケットは不要です。

対象 市内在住の方

定員 47人（申込順）

申込期間 7月22日(火)午前9時～8月12日(火)

※最少催行人数は30人です。

申込方法 申込フォームからお申し込みください。



申し込み

7月のホームゲーム情報

ところ 長野Uスタジアム（長野市）

【第19節 FC大阪戦】

とき 7月6日(日)午後6時～

【第21節 松本山雅FC戦】

とき 7月19日(土)午後6時～



チケット

【問合せ】▼(株)長野パルセイロ・アスレチッククラブ(☎026・244・7780)

▼応援バスに関すること(株)アリーナ(☎026・299・6200)

お知らせ

一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）
環境調査結果

長野広域連合が2024年度に実施した一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）の環境調査の結果を仁礼町区との協定に基づき、お知らせします。

地下水

モニタリング井戸上流、下流3地点および周辺湧水（たけみず）の地下水環境基準項目を測定

結果 全ての地点、項目で、環境省が定めた地下水の環境基準値を下回っていました。

浸出水・処理水

埋立地内で、埋立地に降った雨水が埋立物と接触した水（浸出水）と、浸出水を処理した水（処理水）の下水排除基準項目を測定

結果 全ての項目で、下水排除基準値（下水道に流すことができる化学物質濃度）を下回っていました。

粉じん（浮遊粒子状物質）

埋立地内および周辺4地点（仁礼小学校他）で、粉じんのうち大気中の10マイクロメートル以下の小さな粒子の量を測定

結果 全ての地点で、環境省が定めた大気環境基準値0・10ミリグラム毎立方メートル（1時間値の1日平均値）を下回っていました。

空間放射線量

埋立地内で、空間の放射線の強さを測定

結果 環境省で示した基準値0・23マイクロシーベルト毎時（年間追加被ばく線量1ミリシーベルト換算と自然放射線量の合計値）を下回っていました。

※結果の詳細は長野広域連合ホームページをご覧ください。



ホームページ

【問合せ】長野広域連合環境推進課(☎026・213・5300)

シリーズ「須高地域の医療を支える病院とかかりつけ医」②

“未来の自分を守るため”今こそ人間ドックを



地方独立行政法人長野県立病院機構 長野県立信州医療センター

当院は、須高地域（須坂市・小布施町・高山村）の基幹病院として、入院や手術が必要な重症患者を受け入れる急性期医療を主軸とし、回復期、退院支援、産科医療、さらに健診や訪問診療と総合的な診療を行っています。

当院の人間ドックの特徴

自分の健康状態をチェックできていますか？

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は気づかないうちに進行し、重篤な合併症を引き起こします。予防には日々の健康的な生活習慣の実践と、定期的な健康チェックが大切です。

早期発見には人間ドックが有効です

人間ドックは通常の健康診断より検査項目が多く、

健診結果を生活習慣の改善に役立てましょう

人間ドックは受診したら終わりではありません。健診結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り日々の健康づくりに取り組みましょう。



待合室

信州医療センター
人間ドックの詳細



問合せ 長野県立信州医療センター健康増進センター（☎026-246-5544）

免疫力を高め

帯状疱疹を予防しましょう

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

発症・重症化予防のポイント

帯状疱疹は、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に、体の中に潜伏した水痘・帯状疱疹ウイルスが原因でおこる病気です。加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が弱まるとウイルスが活性化し、発症します。

水ぶくれを伴う赤みが帯状に広がり、強い痛みとともに1カ月ほど続くのが一般的です。70歳代で発症する方が最も多い病気です。



代表的な合併症

帯状疱疹後神経痛

皮膚の症状が治った後も痛みが後遺症として残る合併症です。皮膚の症状が治った後、数カ月から数年にわたり痛みが持続する場合もあります。特に、高齢の方に多く見られます。

①体調管理を心がける

免疫力が低下すると発症しやすくなります。バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動、ストレスをためない生活で、体調管理を心がけましょう。

②ワクチン接種を検討する

ワクチンの接種で免疫を強化できます。生ワクチンと組み換えワクチンの2種類があり、どちらのワクチンも帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。ワクチン接種の詳細は、市ホームページをご覧ください。

③気になる症状は早めに受診

治療には抗ウイルス薬が使用されます。発見・治療が早ければ早いほど治療効果が高く、重症化しにくくなります。ピリピリ、ズキズキといった痛みや発疹が現れたら、すぐに病院を受診しましょう。



ふるさと納税の対応について謹んでお詫び申し上げます

須坂市のふるさと納税の返礼品の一部に産地偽装があったことにより、須坂市は2025年6月17日から2年間、ふるさと納税の対象となる地方団体の指定取り消し処分を総務省から受けることになりました。

市民の皆様および返礼品提供事業者の皆様には、多大なるご迷惑とご心配をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

市としましては、今回の事態を厳粛に受け止め、第三者委員会を設置して原因を究明するとともに、返礼品提供事業者の選定や管理体制の見直しと再発防止策を講じ、信頼回復とふるさと納税の再開に向け努めてまいります。

今後の財政運営では、投資的経費の執行を保留したほか、経常経費（日常的な経費）についても全ての経理内容を再点検し、市民生活に極力影響を及ぼさないよう、優先順位をつけて整理縮小することとしました。未来の須坂市のため、今できること、やるべきことに対し、全力で取り組む所存です。下記のとおり、財政健全化実行宣言を発令し、不断の努力を続けてまいりますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

市民の皆様に対して多大なご迷惑とご心配をおかけしますことを、重ねて深くお詫び申し上げます。

須坂市長 三木 正夫

ふるさと納税の指定取り消しに伴う財政の対応について

～財政健全化実行宣言～

- 市民生活の影響が最小限となるよう財政運営を行っていきます。
- 須坂市議会6月定例会に34億5,000万円（うち、ふるさと納税事業に関する減額分23億3,000万円）余りの減額補正を提案しました。そのうち、創意工夫や努力により、備品購入を取りやめるなど約3,500万円を減額しています。
- 「ふるさと納税に頼らない財政運営」に取り組み、永続的な財務体質改善のため不断の努力を続けます。
- 経常経費についても、さらなる経費縮減を図っていきます。
- イベントは、部局横断による事業の集約化により経費縮減を図っていきます。

■ふるさと納税の指定取り消し期間 2025年6月17日～2027年6月16日

■ふるさと納税の指定が取り消しになった理由

- （1）株式会社日本グルメ市場が、須坂市の返礼品として提供したシャインマスカットに、須坂市産ではない県外産（山形県産）や県内他市町村産（長野市、中野市、千曲市産など）のものが含まれていたため。
- （2）返礼品が基準を満たしていないと知ったあと、速やかに実地調査などを行わなかったため。
- （3）返礼品の提供事業者との契約に、必要な規定を設けていなかったため。

■原因の究明と再発防止

今後、弁護士3名で構成する第三者委員会で、組織の問題点などを含め原因を追究し、報告書を取りまとめます。市は第三者委員会からの報告を受け、再発防止策を策定します。

次のページに続きます

■市の対応と主な経過

月日	内容
2024年 10月中旬	市担当者が株式会社グルメ市場(以下「グ社」)代表から、和歌山県の本社および西日本出荷センター(以下「西センター」)に対し、農林水産省(以下「農水省」)近畿農政局の調査が行われた旨の報告を受ける。
12月9日	市担当者がグ社から、「2023年度に西センターから発送した返礼品のシャインマスカットに山形県産シャインマスカットが混在していた」との報告を受ける。
12月12日	グ社代表などが来庁して詳細を報告、政策推進課長と担当者が対応する。
12月13日	市が、農水省関東農政局の立入検査を受ける。 〈調査内容〉・ふるさと納税の仕組み、市の取り組み状況 ・市とグ社との関係 など
12月16日	市長および副市長、総務部長に経過を報告。下記の理由から、農水省の調査結果を待って、グ社への処分を決定するとともに県および総務省に報告することを決定。 ① 農水省の調査が継続中であり、調査に支障が生じる可能性があったこと。 ② グ社から2023年度以前(過去)における混在であると報告があったこと。 ③ グ社代表から「西センターからの出荷は、今回の件の反省から、今後一切行わない」との発言があったこと。
2025年 3月1日	全国の自治体返礼品の産地偽装事例を調査した結果、農水省の調査結果を待つという対応方針を切り替え、速やかな追加調査を行うことを市長が決定。
3月5日	市がグ社に提出を求めた農水省の調査資料の中で、少なくとも2024年9月～11月までの間に、長野県内の他市産のシャインマスカットが混在していたことを確認。
3月7日	県内他市産の混在を覚知したことから、単なる混在ではなく産地偽装の疑いが高いと判断し、ふるさと納税の募集を停止。
3月11日	総務省へ一連の経過を報告。
3月18日	農水省が、グ社の不適正表示について公表。総務省が、市が報告した一連の経過を公表。市が、一連の経過を公表。
3月21日	グ社との契約を解除(返礼品提供に関する覚書、中間業務委託)。
3月25日	返礼品提供事業者向け説明会の開催(メセナホール小ホール 事業者101名出席)。
4月16日	市民向け説明会の開催(メセナホール大ホール 市民134名出席)。
4月21日	地方税法に基づく総務省からの報告の求めに対し回答(市の対応について)。
5月12日 ～6月19日	寄附者(産地偽装の返礼品が届けられた可能性のある方、先行予約をされた方)に対し、お詫びの通知を送付。
5月13日	地方税法に基づく総務省からの報告の求めに対し回答(混在量について)。
5月14日	市が、総務省自治税務局によるヒアリングを受ける。須坂市ふるさと納税問題第三者委員会が設置される。
6月3日	第1回須坂市ふるさと納税問題第三者委員会の開催(以降、開催日時などは非公表)。
6月13日	総務省が、須坂市のふるさと納税の指定取り消しを発表。

■今後の対応および再開に向けたスケジュール

年度	内容
2025年度	▶受け付け済みの寄附に対する返礼品は、基準を守り発送する。 ▶グ社が受け付けた分は、他の返礼品提供事業者から発送する。 ▶返礼品の発送前であれば、返金対応も可能とする。 ▶第三者委員会が原因を調査し、市に報告書を提出する。 ▶報告書を受け、再発防止策を検討する。
2025年度～2026年度	▶再発防止策を実行し、ふるさと納税の再開に向け準備する。
2027年度	▶総務省へ、ふるさと納税の対象となる地方団体の指定を申請し、ふるさと納税の受付開始を目指す。

問合せ 政策推進課 (☎026-213-6131)



学生無料 進路のヒントになるかも!?



全講座で手話通訳があります



第27回 信州岩波講座2025

基本テーマ ^{つな}あすへ繋ぐ学び

申込・問合せ 信州岩波講座実行委員会事務局
(メセナホール内) (☎026-245-1800)

戦後80年 いま語るべきこと

全講座、講師が会場からの質問に答えるコーナーがあります

講座Ⅰ 8月9日(土) 午後2時～

講 演
ケアをまんなかにおいた
社会にむけて
10代のママたちの施設おにわ
4年間のとりくみから



上間 陽子さん

講 師 ^{うえま}上間 陽子さん
(琉球大学教育学研究科教授)

講座Ⅱ 8月23日(土) 午後2時～

講 演
「もの」が語る戦争の記憶
戦争ミュージアムを巡って



梯 久美子さん

講 師 ^{かけはし}梯 久美子さん
(ノンフィクション作家)
聞き手 三沢 亜紀さん
(満蒙開拓平和記念館事務局長)

講座Ⅲ 9月6日(土) 午後2時～



片山 善博さん



後藤 謙次さん

◆講 演 ^{はつらつ}澆刺とした地域を創る

講 師 片山 善博さん
(大正大学特任教授、地域構想研究所所長)

◆講 演 トランプのアメリカと混迷する日本政治

講 師 後藤 謙次さん
(ジャーナリスト、白鷗大学名誉教授)

ところ メセナホール大ホール

開 場 いずれも午後1時30分

※午後1時からメセナホール内で「999古本市場」を開催しています。ご利用ください。

聴講券 ▶前売券…1000円 ▶当日券…1200円 (学生は無料※学生証の提示が必要)

※託児 (無料) をご希望の方は、各講座の2週間前までに事務局へお申し込みください。

聴講券販売場所 (市内)

▶メセナホール ▶文化スポーツ課 ▶生涯学習センター

▶ニシザワ書店 ▶平安堂須坂店 岩波講座ホームページからも購入できます。

【須坂駅からシャトルバスが出ます】

料 金 片道200円 (中学生以上)

【行き】 乗り場 長野電鉄須坂駅前乗り場

出発時刻 午後1時15分、1時30分

【帰り】 乗り場 メセナホール正面ロータリー

出発時刻 講座終了後 (2便運行)



情報ファイル 7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

●第27回参議院議員通常選挙

とき 7月20日(日)午前7時～午後8時
 ※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時
【期日前投票】
 とき 7月4日(金)～19日(土) 午前8時30分～午後8時
 ところ 市役所305会議室(本庁舎3階)
 ▼投票所入場券は6月27日(金)

に発送、7月3日頃までに配達される見込みです。
 ▼選挙公報は新聞折込、ポスティングで配布します。
 ※選挙公報は公示日(7月3日)以後に県で印刷し、市内全戸に配布します。このため期日前投票の開始から数日間、は配布が間に合いませんので、ご了承ください。
問合せ 選挙管理委員会
 (☎248・9022)



●夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月11日(金)～20日(日)
 ▼「思いやり」を持った運転で、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。
 ▼車両の運転者は横断歩道の手前ではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。
 ▼夕暮れ時や夜間は、周囲の見通しが悪くなります。昼間より速度を落として運転しましょう。
 ▼早朝、夜間に外出するとき、車両の運転手に気付かれるよう明るい服装や夜光反射材を着用しましょう。

▼自転車を利用するときはヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。
問合せ 市民課
 (☎248・9002)

●新しい高校の校名募集

須坂東高校と須坂創成高校を統合した新しい県立高校(2029年4月開校予定)の校名を募集しています。
応募期限 7月18日(金)
 ※詳細は県ホームページをご覧ください。
問合せ 県教育委員会高校再編推進室(☎235・7452)



県ホームページ

●2025年度児童扶養手当・特別児童扶養手当の手続きをお忘れなく

2025年度の児童扶養手当の「現況届」と特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります。すでに受給している方(支給停止者を含む)には8月上旬に通知を送付しますので、提出してください。
 また、これまで所得が限度額を超過しているなどの理由

により申請していない方は、2024年分の所得を確認して7月中に申請してください。
 ※受給要件や所得限度額など詳細はお問い合わせください。
申請・問合せ 子ども課
 (☎248・9026)

●福祉医療費給付金制度受給者証の更新

8月1日から使用する新しい受給者証を発送します。
 対象者のうち手続きが必要な方には書類を送付しますので、申請してください。
対象者 ▼ひとり親家庭▼障がいのある方
 ※子ども、自立支援医療(精神通院)の方は更新しません。
更新できない方
 ▼所得が限度額を超えている
 ▼世帯に所得未申告の方がいる
 ▼転入などで世帯に所得の確認ができない方がいる
 ※更新できない方には、別途通知します。
【資金貸付制度】
 医療費の支払いが困難な場合は資金貸付制度があります。事前に相談ください。
申請・問合せ 医療保険課
 (☎248・9034)

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

●乳がん検診を無料クーポン券で受診してください

対象者には7月中旬に無料クーポン券を送付しますのでこの機会に受診してください。

受診期間 8月1日(金)～2026年1月31日(土)

対象 1984年4月2日～1985年4月1日生まれの女性

※乳がん検診の検査方法はマンモグラフィです。予約が必要ですので、事前に医療機関へお問い合わせください。

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●車いすなどの利用者が受診できる結核健診

リフト付き検診車で健診を行います。移動に車いすやストレッチャーを使用しており通常の結核健診が困難な方が対象です。

対象 65歳以上の方

申込先 デイサービスセンター利用者とは利用施設、それ以外の方は健康づくり課へお申し込みください。

申込期限 7月25日(金)

問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用は、ルールや法律から外れた目的や方法で薬物を使用することです。大麻や覚醒剤、麻薬などの薬物は、誰かに渡したり、所有しているだけでも法律で厳しく処罰されます。また健康被害や二

実施日	時 間	実施場所	町 名
8月25日(月)～29日(金)	13:00～13:40	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	村石町
	14:00～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園	本郷町
10月20日(月)～24日(金)	9:30～9:50	グリーンデイサービスセンター	仁礼町
	10:10～10:30	デイサービスセンターがりゅうの里	野辺町
	12:50～13:10	デイサービスセンターすえひろ	馬場町
	13:30～14:00	ケアネットデイサービスセンター長野第一	高梨町

※会場までの送迎は各自で手配をお願いします。本年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施、または実施予定の方は対象外です。

次の犯罪が多発するなど、乱用者個人だけでなく家族も周囲も不幸にします。理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

●ふるさとCM大賞作品募集

第25回ふるさとCM大賞NAGANO(長野朝日放送主

催)への出品作品を募集します。

申込期限 8月1日(金)

作品提出期限 8月29日(金)

※作品は市の承認をもって長野朝日放送に提出します。

提出・問合せ 政策推進課
(☎248・9017)

●太陽光発電設備の共同購入希望者募集

県では、太陽光発電設備を安く購入できる共同購入事業を実施しています。

申込期限 8月27日(水)

申込・問合せ 長野みんなのおうちに太陽光事務局(アイチューザー株)
(☎0120・698・300)

※平日午前10時～午後6時



事務局ホームページ

●笠鉾会館の一部を閉室します

笠鉾会館ドリームホールの2、3階展示室は、展示替えのために閉室となります。

1階笠鉾展示ホール、2階祭り映像の視聴は引き続きご利用できます。

とき 7月26日(土)～10月20日(月)

問合せ 笠鉾会館ドリームホール(☎246・7100)

●県消防防災航空隊との連携訓練

消防防災ヘリコプター「アルプス」と救助訓練を実施します。

とき 8月1日(金)午前9時30分～11時40分(予備日7日(木))

ところ 福島スポーツ広場

※見学時は職員の指示に従ってください。

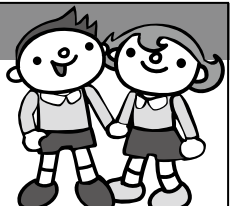
※天候などにより中止する場合があります。

問合せ 消防本部警防課
(☎245・4900)



マリアこども園「公式アプリ」が配信開始!!

インストールはコチラから



未就園児クラスの
情報発信中!!

本アプリは、子育て中の保護者の方々が園の活動をより身近に感じ、安心して子育てできるようサポートすることを目的としています。



幼保連携型認定こども園 マリアこども園
〒382-0074 須坂市春木町 1092

0～5歳児のこども園 マリアこども園 きたすざか
〒382-0003 須坂市旭ヶ丘 1986-2

0～2歳児のこども園 マリアこども園 にしすざか
〒382-0934 イオンモール須坂 1F

TEL 026-245-0012 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

●お盆中のし尿の収集

8月9日(土)～11日(月)、13日(水)～14日(木)の終日、16日(土)の午前は休みます。

8月8日(金)までの収集をご希望の方は8月1日(金)までにお申し込みください。

申込・問合せ 環境クリエイション(☎245・9400)

●市役所前資源物拠点回収

とき 8月2日(土)午前9時～正午

ところ 市役所前駐車場

※7月第3土曜日は実施しませんのでご注意ください。

※開始直後は大変混みあいますので、時間調整をお願いします。

●人権教育啓発標語募集

応募期限 9月1日(月)

応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼

市内に勤務・通学している方

※応募は一人1点

※「五・七・五」の俳句形式
応募方法 ▼電子申請▼応募用紙
※応募用紙は、市ホームページ

ジ、人権交流センター、生涯学習センター、各地域公民館などに用意しています。

提出・問合せ 人権同和教育課(☎245・0909)



●峰の原高原クロスカント

リーコースの愛称が決定

愛称名 ハリマヤハイパーク
ロカンコース峰の原高原

命名権者 ハリマヤジャパン株式会社(旧株式会社プロマチックアイ)

契約期間 7月1日～2028年3月31日

問合せ 商業観光課(☎248・9005)

●農業サポーター募集

繁忙期に農作業をしてくださる方を募集しています。

作業内容 果樹・野菜の栽培に関する作業

報酬単価 県最低賃金(時給998円)以上

※求人者とサポーターの両方で決定します。

申込・問合せ 須坂市農業サポーターセンター(農林課内)(☎248・9004)

●農薬散布の際は周囲への配慮をお願いします

農薬の散布は病害虫防除のために重要な作業ですが、宅地に隣接している畑では、周辺に事前連絡する、通勤・通学中の時間帯を避ける、飛散防止に配慮するなど、トラブル防止に心がけてください。

問合せ 農林課(☎248・9004)

●高山蝶の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ、ベニヒカゲ)が、峰の原高原や五味池破風高原に生息していますが、これらの高山蝶を捕獲することは禁止されています。

貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。

問合せ 文化スポーツ課(☎248・9027)

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

サマージャンボ宝くじ・ミニは、県内の売り場で購入しましょう。

販売期間 7月11日(金)～8月11日(月)

※収益金は長野県の販売実績

で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

問合せ 財政課(☎214・5029)

●生涯学習コーディネーター

研修受講生募集

学習期間 4カ月(通信講座)

受講料 4万6420円

※修了者には予算の範囲内で、2分の1以内の額を補助します。

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)

●自衛官募集

【第2回自衛官候補生】

応募資格 18歳以上33歳未満

募集期限 9月2日(火)

試験日 ▼web試験：9月16日(火)～21日(日)のいずれか1日 ▼口述試験・身体検査：9月27日(土)～10月5日(日)のいずれか1日

【第2回一般曹候補生】

応募資格 18歳以上33歳未満

募集期限 9月2日(火)

1次試験日 9月13日(土)～21日(日)のいずれか1日

【海上・航空自衛隊航空学生】
応募資格 ▼高校を卒業した者(見込み含む) ▼海自：23歳未満 ▼空自：24歳未満

広告欄

SANWA HOUSE

安心・快適な暮らしのトータルサポート

026-246-7101

水まわり 土地

新築 リフォーム

HP

〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1
info@sanwahouse.net https://sanwahouse.net

株式会社 **サンワシステム**

「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

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
ドへ(☎092・716・1401)

応募期限 8月29日(金)

1次試験日 9月20日(土)または27日(土)

応募・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
(☎235・6026)

催し・講座

わくわく臥竜山

とき 7月27日(日)

ところ ▼南部地域公民館▼

内容 ▼ペットボトルラン

タン▼ゴムでつぼう▼レジン、
パラコードでストラップ▼キラ
ボールペン▼ふわふわ
ラベンダーボール▼お金の講
座▼パンの販売

※小学生以下は保護者同伴
申込・問合せ 長野経済研究
所臥竜公園活性化チーム
(☎224・0504)



イベント
イメージ

おひさまサンサンスクール イベント

当日の朝、最高気温が33度以上と予想された日に開催します。
とき 7月1日(火)〜8月31

日(日)午前10時〜午後3時

内容 ①かき氷半額(350円、400円の商品に限る)②500円以上ご購入で花苗プレゼント

対象店舗 ①金箱▼みずぐ

や▼池乃清泉亭▼小鳥▼もと

や②大丸屋商店

問合せ 臥竜公園管理事務所
(☎245・1770)

蔵の町並みキャンパス 作品展

とき 7月1日(火)〜8月31

日(日)午前9時30分〜午後5時

ところ ふれあい館まゆぐら
内容 信州大学工学部建築
学科3年生の作品▼民家の再
生▼街区の再生▼民家と工芸
問合せ まちづくり課
(☎248・9007)

教科書展示会

小学校、中学校、高校、特別支援学校(学級)で使用している教科書、一般図書を展示します。

とき 7月2日(水)〜16日(水)
午前9時〜午後10時

ところ 生涯学習センター

問合せ 北信教育事務所
(☎234・9549)

世界の民俗人形博物館

入館料 300円

【収蔵品展 子どもと人形、小さなともだち】

とき 7月12日(土)〜8月31

日(日)※水曜日休館、午前9時

〜午後5時

【ナイトミュージアム】

人形博物館と版画美術館でワークショップを行い、展望室で花火を見ます。

とき 7月20日(日)午後6時

〜8時

参加費 600円(入館料別)

定員 20人(申込順)

申込期限 7月13日(日)

申込・問合せ 世界の民俗人形博物館(☎245・2340)

戦後80周年特別事業

ところ 生涯学習センター

【須坂市民学園公開講演会】

戦争体験者からメッセージをいただきます。中学生、高校生もぜひご参加ください。

とき 8月2日(土)午後2時

〜4時

内容 平和学習講座「戦争体験を次世代につなぐ」上高

井の満蒙開拓から〜」

講師 ▼上沼可南波さん(信濃毎日新聞社記者)

▼牧よし子さん(市内在住)

▼金井義和さん(市内在住)

▼小林宇彦さん(市立博物館館長)

【夏休み子ども映画会】戦争を身近な問題として考えましょう。

とき 8月8日(金)午前10時

〜正午

内容 小・中学生向け平和学習講座「わたしたちのくらしをかけた戦争」満洲に行つた子ども・須坂に来た都会の子ども〜

上映映画 アニメ「えっちゃん」のせんそう」

講師 小林宇彦さん(市立博物館館長)

問合せ 生涯学習推進課
(☎245・1598)

夏休み子どもわくわくSDGs Day!

とき 8月1日(金)午前10時

〜午後2時

ところ 生涯学習センター3階ホール

内容 ▼工作▼ニュースポーツ▼映画上映など

対象 小学生

持ち物 お弁当、飲み物

問合せ 中央地域づくり推進委員会(事務局中央地域公民館)(☎214・6086)

※平日午前9時〜午後4時30分

広告欄

豊富な経験と確かな技術で信頼を集める造園のプロ集団

株式会社 見海造園

見海造園は地域の土地の性格をよく知り、庭木を扱う確かな知識と熟練の技、豊富な経験と斬新なアイデアでお客様の信頼を集める、少数精鋭の「造園のプロ集団」です。

国家資格の「1級造園技能士」や、認定を受けた「庭園アドバイザー」など実力派揃いの職人達が、理想のお庭を創り上げるお手伝いをいたします。

お庭のことならお気軽にご相談ください!

☎026-247-2887

庭造り・庭管理・改修

特殊剪定・伐採工事

大木の剪定・伐採

樹木移植・畑の改植工事

外構・エクステリア工事

〒381-0201 上高井郡小布施町大字小布施上町930-17
FAX 026-247-5633 定休日 毎週日曜日、年末年始



広告の問い合わせは(株)ジチタイアド(☎092・716・1401)

せせらぎサイエンス

魚や水生昆虫などを採集、観察します。生き物と触れ合いながら環境について楽しく学びましょう。

とき 7月26日(土)午前9時～11時45分(受付は午前8時40分)

ところ 宇原川(曲がり屋敷ダム上付近)

※雨天時は高甫地域公民館内集合

講師 杉本淳さん(県自然観察インストラクター)

参加費 150円(保険料など)

対象 小学生とその保護者

※託児はありません

定員 26人(申込順)

服装 川に入れる服装、濡れても良い運動靴、飲み物

申込支払期間 7月7日(月)～18日(金)

申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)

とき 8月4日(月)午前10時～午後3時(予定)

ところ 旧上高井郡役所

内容 ▼電気やガスを使わないピザ作り▼環境講座▼資源物を使った工作

ECO探検隊参加者募集

定員 20人(申込順)

申込期間 7月11日(金)～25日(金)

問合せ ▼人権同和・男女共同参画課(☎245-0909)▼生活環境課(☎248-9019)

とき 8月1日(金)午後0時30分～6時

集合 須坂市役所

※バスで移動します。

参加費 無料

対象 小学4年生～中学生

※保護者同伴可

定員 10人(申込順)

申込期間 7月4日(金)～18日(金)

問合せ 産業連携開発課(☎248-9033)

電子申請

夏休みものづくり体験講座

「エネルギーを体験しよう!」

とき 8月4日(月)午前9時～正午

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階第2ホール

※駐車場は長電パーキングをご利用ください。駐車券をお渡しします。

講師 田中秀登さん(国立長野高専教授)

参加費 1000円

対象 小学4年生～中学生

※保護者同伴可

定員 20人(申込順)

申込期間 7月4日(金)～28日(月)

問合せ 産業連携開発課(☎248-9033)

電子申請

健康応援教室

「親子でクッキング」

とき 8月3日(日)午前10時～正午

ところ 保健センター

メニュー ▼夏バテ防止のサマースムージー▼カレー風味のレタスチャーハン▼トマトのカラフルサラダ

講師 食で健やか応援隊

参加費 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

対象・定員 小学生の親子8

組16人程度(申込順)

申込期限 7月25日(金)

申込・問合せ 健康づくり課(☎248-9018)

高校生と赤ちゃんのふれあい事業「赤ちゃんを遊んでみませんか?」

親子と触れ合い一緒に遊び乳幼児の育ちを体験しよう。

とき 8月4日(月)～6日(水)午後1時30分～3時30分

ところ 子育て支援センター

申込方法 ▼高校生：二次元コードからメール送信または電話▼親子：予約システムから来館予約

申込期間 7月7日(月)～25日(金)

申込・問合せ 子育て支援センター(☎245-6588)

電子申請

五味池破風高原の自然と高山蝶ベニヒカゲに会おう

とき 8月9日(土)午前9時～正午(雨天中止)

集合 五味池破風高原第二駐車場

参加費 ▼小・中学生：50円▼高校生以上：350円

対象 おおむね小学3年生以

広告欄

「広報須坂」に広告を掲載してPRサービス・集客しませんか?

広報紙広告ならではの
メリット

エリアを絞った
情報発信

地域での
知名度向上

自治体発行の信頼度の高い
広報媒体

他エリア自治体広告も
お任せください!

お問い合わせは 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。

上で約3時間の山道を歩ける方
※小・中学生は保護者同伴

定員 20人(申込順)

申込期間 7月14日(月)～8月1日(金)

申込・問合せ 文化スポーツ課(☎248-90027)

●オレンジガーデニングプロジェクトで花苗を無料配布します

9月の認知症月間に向けてオレンジ色の花を育て、認知症のことを考えましよう。

とき ▼7月14日(月)午前9時30分～10時30分 ▼15日(火)正午～午後1時

ところ 市役所庁舎西側東屋配布物 ジニアの花苗

配布数 1人5ポット(団体は10ポット)まで※先着順

問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●映像で学ぶ人権

とき 7月15日(火)午後1時30分～2時33分

ところ 人権交流センター上映するDVD ▼母のさがしもの…32分 ▼考えよう！デートDV…30分

問合せ 人権交流センター(☎245-0909)

●地域交流学習会

とき 7月16日(水)午後7時～8時30分

ところ 二睦学習センター

演題 「差別事件から学ぶ」講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

●農とつながるこだわりランチ

旬の須坂市産果実を中心とした地産地消特別メニューを提供します。

とき 7月31日(木)午前11時30分～午後1時30分

ところ 市役所地下食堂(たちちゃん食品)

価格 450円(80食限定、先着順)

問合せ 須坂市農業再生協議会(農林課内)(☎248-9004)

●空き家相談会(無料)

相談員 ▼司法書士 ▼宅地建物取引士(予定)

対象 市内空き家の所有者、管理者(見込みのある方)

申込開始 7月14日(月)(申込順)※相談時間は1組30分です。

【第1回】

とき 8月9日(土)午後1時30分～4時30分

ところ 生涯学習センター

定員 12組

【第2回】とき 8月14日(木)午後1時30分～4時30分

ところ 市役所会議室

定員 6組
申込・問合せ まちづくり課(☎248-9007)

●日滝地域公民館講座



ホームページ

【めざせ！健康長寿第2弾】ゆつたり太極舞(全6回)

とき ▼7月16日(水)30日(水) ▼8月20日(水) ▼9月3日(水) ▼17日(水) ▼10月1日(水) 午前10時～11時

講師 山崎優子さん

定員 15人(申込順)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

申込開始 7月7日(月)

【お盆のアレンジフラワー教室】

とき 8月12日(火)午後1時30分～3時

講師 安野悦子さん

参加費 3000円(材料費) 定員 15人(申込順) 持ち物 花ばさみ、定規

申込期間 7月7日(月)～8月5日(火)

申込・問合せ 日滝地域公民館(☎248-1686)

●安心・安全スマートフォン講座

とき 7月17日(木)午前9時30分～11時30分

ところ 生涯学習センター

講師 (株)和田正通信サービス講師

定員 20人(申込順)

持ち物 スマートフォン、タブレット(貸出可能)

申込期間 7月7日(月)～14日(月) 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

●スマホ・タブレット教室(全3回)

とき ▼7月23日(水) ▼24日(木) ▼25日(金) 午後2時～4時

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

講師 NPO法人信州SOHO支援協議会

参加費 500円(テキスト代)

定員 10人(申込順)

申込期間 7月7日(月)～18日(金) 申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあいプラザ(☎246-3783) ※平日午前9時～午後4時30分

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎092-716-1401)

頼れる人がいない！
人生後半はどうなる？

自宅で一人暮らし、誰が見つけてくれるのか、入院中に買物が必要になったら、あるいは介護施設から通院することになったら、その時は誰が買物や付き添いを引き受けてくれるのか。

考えてみれば、頼れる人がいない！その時にどうしようもなく、その時に気が付く人は少なくありません。中には家族がいるから大丈夫、と考える人もいますが、夫婦ともにいずればどちらかが一人になるし、子供だっていつまでも近くにいるとは限りません。

誰しもが直面し得るこの問題に対し、自分は大丈夫とあなたは断言できますか？

ずっと頼れる人がいるから、もう怖くない

私たち一般社団法人終活協議会が提供する心託したたきサービスは入院中の買物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまですべてを一つの窓口を通じて対応します。その生涯を通じて頼りにして頂けます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は北海道から南は沖縄まで、全国四十七都道府県すべてに支部を構え、身寄りがないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などが多くのご相談を承っています。

まずは、心託でお手伝い出来ることをまとめた資料を送ります。

資料をご請求頂いた方には、終活に役立つエンディングノートも、贈り物として送ります。

資料請求でエンディングノート 無料プレゼント

資料請求はお電話で(無料)「資料送付を希望」とお伝えください

050-1880-6771

受付時間 10:00～17:00(年中無休)

一般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングループ

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

サービス詳細・料金をこちらの資料でご案内します

入会金:1万円(税込) / 身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額&年会費無料 / 資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様の口座負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報は、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

●大人のための漢字教室

〈全4回〉

夏目漱石の「吾輩は猫である」に使われている漢字に着目して鑑賞し、あらすじや登場人物の解説をします。

とき ▼8月8日(金)▼9月12日(金)▼10月10日(金)▼11月14日(金)午後1時30分～3時

ところ 豊洲地域公民館

講師 北原真由美さん

定員 20人(申込順)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込期限 8月1日(金)

※定員未満の場合は随時受付

申込・問合せ 豊洲地域公民館(☎246-3232)

※平日午前9時～午後4時30分

●盆花アレンジメント教室

とき 8月12日(火)午前10時～正午

ところ 日野地域公民館別館

内容 お盆のお花を中心にカゴにアレンジして飾る

講師 古平静子さん(村山町)

参加費 2500円

定員 10人(申込順)

持ち物 花ばさみ(貸出可能)

申込期間 7月7日(月)～8月7日(木)

申込・問合せ 日野地域公民館(☎246-2274)

●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、楽しく頭も体も動かしましょう。

とき 7月17日(木)午前11時10分～11時50分(受付は午前10時50分～)

ところ 保健センター

内容 ▼体操▼脳トレ▼血圧測定・健康相談(希望者)

対象 市内在住の65歳以上の方

持ち物 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)

※平日午前9時～午後4時30分

●介護教室

とき 7月29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 楽な呼吸で過ごす呼吸器疾患とともに生きるには

講師 北島加奈子さん(信州医療センター呼吸器疾患看護認定看護師)

対象 ▼介護している方▼

テーマに関心のある方

申込期間 7月7日(月)～25日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

※平日午前9時～午後4時30分

●お達者クラブ中期(全10回)

とき ▼8月22日(金)▼9月5日(金)▼12日(金)▼26日(金)▼10月3日(金)▼10日(金)▼17日(金)▼24日(金)▼11月7日(金)▼14日(金)午後1時～2時30分

ところ 須坂温泉古城荘

内容 ▼腰痛・膝痛予防体操▼筋トレ体操▼脳トレなど

参加費 1回250円

対象 市内在住の▼75歳以上の方▼74歳以下で後期高齢者医療制度に加入している方

※後期(12～3月)は湯っ蔵などで開催予定です。年度で1回まで申し込みできます。

定員 15人(申込順)

申込方法 ▼窓口(本庁舎2階)▼電話

申込期間 7月14日(月)～25日(金)

申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

※平日午前9時～午後4時30分

●さわやか貯筋教室(全12回)

とき・ところ 8～11月の午前9時30分～11時30分

▼シルキーホール：8月6日(水)から原則毎週水曜日

▼南部地域公民館：8月8日(金)から原則毎週金曜日

内容 ▼健康運動指導士によるストレッチ▼筋力トレーニングなど

※詳細は日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。

問合せ 消防本部予防課(☎245-4200)

※平日午前9時～午後4時30分

●甲種防火管理新規講習会(全2回)

とき ▼8月28日(木)午前9時～午後4時30分▼29日(金)午前9時～午後3時35分

ところ メセナホール小ホール

受講料 8000円

対象 事業所などで防火管理を担当し、資格が無い方

定員 108人(申込順)

申込期間 7月16日(水)～23日(水)

※詳細は日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。

問合せ 消防本部予防課(☎245-4200)

※平日午前9時～午後4時30分

●普通救命講習Ⅰ

成人の心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)、AEDの取り扱い方法を学びます。

とき 8月9日(土)午前10時～正午

ところ 須坂市消防本部

受講料 無料

対象 須高地域に在住または在勤の方を優先します

※事前にWEB講習(eラーニング)の受講が必須です。

定員 10人(申込順)

申込方法 ▼電子申請▼電話

申込期間 7月22日(火)～8月1日(金)

申込・問合せ 消防署(☎245-9100)

※平日午前9時～午後5時



電子申請

●信州ねりんピック

シニア作品展作品集

展示期間 11月7日(金)～8日(土)午前9時30分～午後5時

展示場所 木曽町文化交流センター

応募資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

部門 ▼日本画▼洋画▼彫刻▼手工芸▼書▼写真

会ムジ
協ホー

出品料 無料(作品返却時の運送料は出品者が負担)

申込方法 高齢者福祉課にある出品票を記入し、高齢者福祉課または長野保健福祉事務所へお申し込みください。

申込期限 8月20日(水)

※詳細は、長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。

申込・問合せ 高齢者福祉課
(☎248・9020)



センター
ホームページ

善意の窓口(寄附)

▼図書(書籍) 372冊(読書習慣を育てるきっかけにするため)

…パルコスモ株式会社様

市民の掲示板

●須坂祇園祭(弥栄祭)

【天王下し 神輿・笠鉾巡行】

とき 7月21日(月)午前7時

30分

【天王上げ 神輿・灯籠行列】

とき 7月25日(金)午後7時

【神輿の下ぐべり(疫病除け)】

とき 7月21日(月)正午～25日(金)午後7時

リサイクル情報

《差し上げます》

▼室内用組立式すべり台

▼ベビーベッド(木製)

▼農業用アルミ製三脚(はしご)

《譲ってください》

▼室内用はしご付きすべり台(5～6歳向け)

申込期限 7月10日(木)

交渉順位抽選 7月16日(水)午前

申込・問合せ 市民課

(☎248・9002)

市報へ掲載する情報をお寄せください



市ホームページ

市営住宅入居者募集

募集期間 7月1日(火)～9日

(水)(土・日曜日を除く)

抽選日 7月14日(月)午前9時

▼屋部(3DKY)：3戸

申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター

(☎214・5620)

納期限・口座振替日
7月31日(木)

◆固定資産税・都市計画税…2期
◆国民健康保険税(普通徴収)…1期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…1期
◆介護保険料(普通徴収)…4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)

7月24日(木) 午後1時～3時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

行政相談(要予約☎248-9002)

8月7日(木) 午後2時～4時
問合せ 市民課

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)

7月9日(水)、16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

7月23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

7月6日(日)…ファーマライズ薬局須坂店
7月13日(日)…アキヤマ薬局
7月20日(日)…ウエルシア薬局須坂日滝店
7月21日(月)…大丸薬局
7月27日(日)…ファーマライズ薬局墨坂店
8月3日(日)…クスリのアオキ旭ヶ丘薬局
※蔵の町薬局は21日を除き営業します。薬局マツモトキヨシ芝宮前店は20日を除き営業します。

災害情報	5月 1～5月	2025年 1～5月	昨年 同期
火災	2	16	8
死者	0	1	0
傷者	0	5	2
救急出動	212	1164	1102
交通事故	12	40	54
急病	153	845	763
その他	47	279	285
救助	4	13	11
交通事故	1	3	6
その他	3	10	5

交通事故	5月 1～5月	2025年 1～5月	昨年 同期
件数	5	28	41
死者	0	0	1
傷者	7	31	50

◎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

お便り紹介コーナー

～ 6 月に届いたお手紙から～



根曲がり竹で頭がいっぱい

生まれも育ちも北信濃の私は、これからの時期は根曲がり竹のことで頭がいっぱいです！今年も山へ採りに行き、たくさんだけのこ汁を食べたいと思っています。

そのために今から毎週末登山をして体力作りをしています。

(ペンネーム
はなちゃんさん 26歳)

花で季節を感じる

気温が極端になつてしまい天候では季節感をあまり感じられなくなりつつありますが、庭に咲いているチューリップやツツジを眺めると、少し季節感を感じられています。

(ペンネーム
へすさん 31歳)

童心に返り大はしゃぎ

先日、子どもの保育園の授業参観があり、子どもたちとお散歩をしました。川の中をよくみると小魚が泳いでいたり、蛇がいたり、蛇の抜け殻もあつたり、子どもたちと大騒ぎ。童心に返りました。

普段は車移動で畑道を歩くことがないので、いろいろな発見があり、とても楽しい時間でした。

(ペンネーム
ラピママさん 44歳)

おいしいの一言のために

お店に出来合いの惣菜などが売っていて便利と思うこともありますが、できるだけ手作りを心がけています。

作ったものを美味しい！と言って食べてくれる家族の言葉が料理をするモチベーションになっている昨今です。これから家族のために美味しい料理を作り続けたいと思います。

(ペンネーム
ピッピさん 49歳)

D51は市民の誇り

先日、須坂市動物園で展示されている蒸気機関車（D51形401号）の現役時代の写真がネットに掲載されています。

で、感慨深かったです。

この機関車が現役を退いて50余年。多くの人たちの努力によってきれいな状態で展示されていることは、市民の誇りのひとつだと思います。

(中澤さん 51歳)

須坂ランフェスに向けて

年齢とともに気力が衰え気味。何とか奮起して日々何ごとにも頑張ろうと、興味を持つことを忘れずに取り組んでいます。

マラソンもサボり気味なので、なんとか今一度立て直して、秋の須坂ランニングフェスに向けてコンディショニングを整えたいと考えています！

(田村さん 51歳)

どうして草は元気なのか

畑にキュウリ、ナス、トマトなどを植えました。大きくなるのは楽しみです。それと一緒に草も大きくなって、毎日格闘しています。

どうして草たちはこんなに

元気なのでしょうが…

(ペンネーム
ふーちゃんさん 66歳)

交通マナーの良い長野県

長野県は交通マナーが良いと言われますが、そのとおりかなと思います。ピカピカのランドセルの1年生が渡り終わったら、車に頭を下げていました。ほほえましかったです。

(北原さん 76歳)

市報クイズ

■高齢者が住み慣れた地域で支え合い、健やかに暮らし続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する仕組みは？

〇〇〇〇〇〇システム



ヒント3ページ
システムだけでなく、サービスを提供するための介護人材も必要です。

■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

【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



E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】

7月16日(水)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



高原のレンゲツツジ咲き誇る

五味池破風高原自然園

6月上旬から五味池破風高原自然園でレンゲツツジが開花。雨の時期と重なる開花時期ながら、高原一帯を埋めつくすツツジの花を一目見ようと、晴れ間をぬって県内外から多くの人々が訪れました。咲き初めに訪れた新潟県からのグループは「一度来てみたかった。満開には少し早かったけど、十分美しく大満足」と話していました。

もし日本から税金がなくなったら…

小学6年生に租税教室を開催



市内全小学校の6年生を対象に租税教室を開催。6月18日は須坂小学校で開催され、税務課の職員から税金の歴史、必要性、使用用途などを学びました。須坂小の運営にも年間約1億7千万円の税金が使われていることを知り、レプリカの1億円を持つことでその重みを体感しました。



農業セミナーでブドウの房切り実習

6月2日、県長野農業農村支援センターとJ Aながのが共催する須高果樹セミナーの第4回講座が開催。地域で果樹栽培を行う受講生33人が講師の指導を受けブドウの房切りを学びました。



出水期を前に合同現地調査で連携強化

5月27日、市消防本部は市内重要水防箇所の現地調査を実施。国や県の関係機関、関係区、消防団と共に危険箇所や水防倉庫を確認し、出水期を前に関係機関との連携強化を図りました。

子育て通信

問…問合せ先

子育て支援センター

☎ 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

※7月1日(火)、8月1日(金)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～)

♥ 7月17日(木) ふれあいあそび

親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう！

ミニ講座(10:30～)

♥ 7月29日(火) ブラーヴェ コンサート

ブラーヴェさんによる、ピアノとエレクトーンの演奏を楽しみましょう！

講座

♥ 園はどんなところ？園の先生と話そう！

市内の園の先生と話し、園のことを知しましょう！

とき・内容：

7月18日(金)14:00～15:00 双葉幼稚園

7月25日(金)14:00～15:00 マリアこども園

7月28日(月)14:00～15:00 みつばち保育園

ところ：子育て支援センター

対象・定員：入園や園生活に興味のある親子 20組

申込方法：通常の利用と同様に予約システムで来館予約



すざかとしよかん

0～3歳

おすすめの絵本



『どんな かお？』

べかたろう／著 KADOKAWA

りんごにも、みかんにも、じゃがいもにも、たべものにはぜんぶ顔がある！たべものたちの個性ゆたかな表情は実写ならでは！たべものに興味がわく、はじめてであう食育の絵本。

乳幼児健診・相談・講座

☎ 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	8/1(金)	2025年4月1日～4月30日生
1歳児健康相談	7/24(木)	2024年6月18日～7月19日生
1歳6カ月児健康診査	7/18(金)	2023年12月9日～2024年1月15日生
2歳児健康相談	7/10(木)	2023年6月9日～7月3日生
	8/5(火)	2023年7月4日～8月5日生
もぐもぐ離乳食講座	7/8(火)	2025年1月1日～1月31日生
	8/7(木)	2025年2月1日～2月28日生
かみかみ離乳食講座	7/29(火)	2024年10月1日～10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

☎ 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5月生	□タウウイルス B型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2025年2月生	B C G
2024年7月生	麻疹・風しん1期 水痘
2022年7月生	日本脳炎1期
2016年7月生	日本脳炎2期
2014年7月生	二種混合

すくすく PHOTO



さいとう かな
齊藤 叶夏 ちゃん(10カ月)
毎日ニコニコ元気いっぱい、
家族みんなが癒されてるよ！たく
さん食べて大きくなってね！



いいじま あやは
飯島 莖葉 ちゃん(3歳2カ月)
あっという間に3歳のお姉さん
ですね。これからも元気いっぱい
笑って泣いて、大きくなあれ！



『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、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、14:00～18:00

♥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、14:00～18:00

児童…月～金曜日14:00～18:00

…土曜日10:00～12:00、14:00～18:00



センタープログ
(ホームページ)

※夏休み期間中、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	9日(水) 11:00～	乳幼児救急法
	30日(水) 11:00～	子育てセミナー ～布で絵を作ろう～
児童	7日(月) 16:00～	ホットケーキ作り
	25日(金) 16:00～	トランポリン教室
	31日(木) 16:00～	スライム作り

南部児童センター

屋部町 ☎026-248-2330

未就学児	9日(水) 11:00～	新じゃが味くらべ& 水車であそぼう！
	16日(水) 11:00～	乳幼児救急法
児童	24日(木) 10:00～	楽しい漢字のおはなし
	25日(金) 11:30～	トランポリン教室(1年生対象)
	29日(火) 10:00～	レクリエーションスポーツ
	8月5日(火) 10:00～	防災啓発プログラム& ボッチャ体験

東部児童センター

高橋町 ☎026-246-0079

未就学児	9日(水) 11:00～	シャボン玉であそぼう
	16日(水) 11:00～	オリジナルうちわを作ろう
	23日(水) 11:00～	お誕生日会(4～7月生)
児童	16日(水) 16:00～	キャップヨーヨー作り
	29日(火) 10:30～	認定会
	8月1日(金) 10:00～	中央地域公民館へ行って あそぼう

北部児童センター

北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381

未就学児	10日(木) 11:00～	乳幼児救急法
	16日(水) 11:00～	氷で遊ぼう！
児童	17日(木) 14:00～	認定会
	29日(火) 10:00～	レッツマジック
	31日(木) 10:00～	自然物工作(要申込)



高齢者の生活を見守る
イメージキャラクター

「社会とのつながり」を持ち続け ソーシャルフレイルを 予防しましょう！

申込・問合せ 地域包括支援センター（☎026-245-4566）

地域包括支援センターでは
高齢者の介護予防や社会参加

介護予防や社会参加のこと
お気軽にご相談ください



出典：東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』

社会とのつながりが減るとフレイルが始まります

心身の機能が衰え、弱った状態を「フレイル」と言いますが、フレイルの原因は、栄養、運動機能、口腔機能、こころ（精神面）などの他に、社会とのつながり（社会参加）があります。社会とのつながりが少なくなり、社会的な役割や活動が低下した状態を「ソーシャルフレイル」と言います。ソーシャルフレイルが最初に入り口となり、ドミノ倒しのように心身機能の低下が急速に進んでしまいます。



●元氣なうちから社会とのつながりを持ちましょう

年齢を重ねるほど、新たな関係を築くことが難しくなるため、早いうちからご自身に合った方法で、地域の行事や趣味の集まり、ご近所付き合いなど社会参加をしましょう。

をサポートしています。お気軽にご相談ください。

ソーシャルフレイル予防には社会参加が大切です

●自分に合った社会参加を見つけてみましょう

①自分のペースを大切に
社会参加は自分が楽しいと思えることが大切です。無理のないペースで行い、体調が悪い時は休むことも大切です。

②継続できるように
続けたいと思っていても、体力の低下などにより思い通りにならないこともあるかもしれません。少しずつ取り組みむことを続けてみましょう。

各種講座への参加はソーシャルフレイル予防にもおすすめです

介護予防を考える市民講座

とき 7月31日(木)
午後2時～4時(受付午後1時30分～)

ところ 旧上高井郡役所2階多目的ホール

内容 講話と実技「健康長寿のための介護予防と地域づくり～上手なりハビリのコツ～」

講師 中村崇さん（社団法人健康福祉広域支援協会代表理事、理学療法士）

定員 50人程度
※参加費無料、申し込み不要。
※介護予防サポーター養成講座(第1回目)としても開催します。



中村崇さん

介護予防サポーター養成講座〈全6回〉

とき ①7月31日(木) ②8月20日(水)
③9月上旬～中旬 ④9月19日(金)
⑤10月10日(金) ⑥10月21日(火)

時間 午後2時～3時30分
(初回のみ午後2時～4時)

ところ 旧上高井郡役所、生涯学習センターなど(初回は旧上高井郡役所2階)

内容 介護予防のための運動の実技・栄養の講話、地域で活動している介護予防グループの見学など

参加費 無料

定員 20人程度

申込方法 電子申請または電話

申込期限 7月25日(金)



電子申請

熱中症に注意しましょう

問合せ 健康づくり課 (☎026-248-9018)



予防のポイント

【暑さを避ける、身を守る】

- ☐ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ☐ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ☐ 室温をこまめに確認
- ☐ 外出する場合は日傘や帽子を着用
- ☐ 気温が高い日は日中の外出を控える



【体の蓄熱を避ける】

- ☐ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ☐ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

【こまめな水分補給】

- ☐ 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給

熱中症かも…と思ったら

- ▶ エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰などへ避難する
- ▶ 衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ▶ 水分・塩分やスポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、ためらわず救急車を呼んでください

● 熱中症予防情報メールサービス

熱中症予防の目安となる「暑さ指数」などをメールでお知らせする無料サービスです。右の二次元コードからご登録ください。



熱中症予防
情報サイト

熱中症が疑われる症状

- ▶ めまい ▶ 立ちくらみ ▶ 大量の発汗 ▶ 筋肉痛 ▶ こむら返り

症状がすすむと…

- ▶ 頭痛 ▶ 嘔吐 ▶ 倦怠感 ▶ 虚脱感 ▶ 判断力低下

【企業・事業者の皆さまへ】

2025年6月1日に労働安全衛生規則が改正され、職場における熱中症対策が義務付けられました。対策の強化をお願いします。

問合せ 産業連携開発課
(☎026-248-9033)

働く人の熱
中症ガイド



須坂市立博物館「臥竜山たんけん」

申込・問合せ ☎026-245-0407



各講座とも、どなたでもご参加いただけます(小学生以下は保護者同伴)。

各講座共通の 持ち物・服装

- ☐ 50円(保険料) ☐ 長袖・長ズボン(黒っぽい服装は避ける) ☐ 履きなれた運動靴
- ☐ 水筒 ☐ 蚊よけ対策

■ 臥竜公園のトンボ調査大作戦！

臥竜公園に生息しているトンボを調べます。調査時期による違いはあるかな？(捕まえたトンボは持ち帰りできません)

- と き 第1回：7月19日(土)
- 第2回：8月30日(土)
- 午前9時～11時30分
- (雨天時は翌日に延期)
- ※1回参加もできます。

ところ 臥竜公園・南部地域公民館
(市立博物館前集合)

持ち物 帽子、捕虫網(お持ちの方)

定員 15人(申込順)

申込期間 7月6日(日)～16日(水)
※第2回だけの参加の場合は8月27日(水)まで



■ セミの羽化のかんさつ会

セミの羽化を観察して昆虫の不思議にふれよう！

- と き 7月27日(日)
- 午後7時15分～8時30分(雨天中止)
- ところ 臥竜公園(市立博物館前集合)
- 持ち物 懐中電灯
- 定員 15人(申込順)
- 申込期間 7月12日(土)～24日(木)

■ アサギマダラのマーキング調査をしよう！

海を渡り、長距離を移動する蝶「アサギマダラ」の不思議を探るため調査をします。

- と き 8月3日(日)午前10時～正午(雨天中止)
- ところ 五味池破風高原(第一駐車場集合)
- 持ち物 帽子、雨具、捕虫網(お持ちの方)
- 定員 10人(申込順)
- 申込期間 7月23日(水)～31日(木)





まつり全般の問合せ
商業観光課(☎ 026-248-9005)

と き 7月19日(土)小雨決行

踊りゾーン 横町中央交番北側～末広町交差点、須坂駅前交差点～市営駐車場前

交通規制 規制区間は下図のとおり(国道403号および県道344号須坂停車場線)

規制時間 午後2時30分～9時30分(予定)

※すざか市民バスの「末広町」「芝宮」停留所は、午後2時30分以降バスが停車しません。

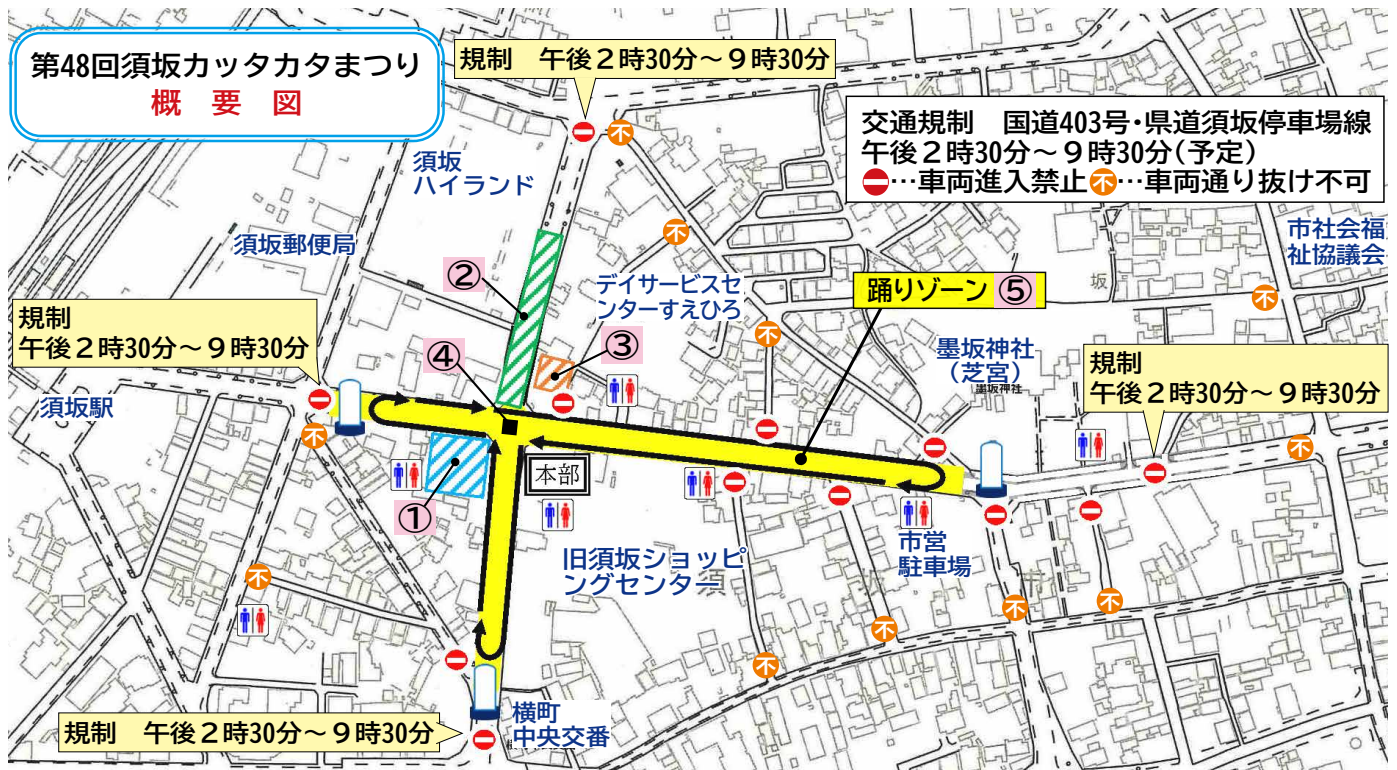
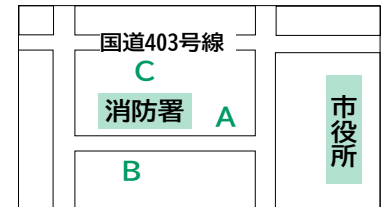


まつり詳細

イベントスケジュール	内 容	時 間	会場
	カッタカタマルシェ	午後3時～9時	①
	須坂青年会議所主催スザカイザーショー	午後3時30分～5時	②
	屈折はしご付き消防車展示	午後3時30分～5時	③
	市民の舞台～カッタカタの響き～	午後4時30分～5時20分	④
	消防団音楽隊パレード	午後5時35分～5時55分	⑤
	踊りの祭典	午後6時～7時50分	⑤
	信濃の国ダンス feat. アルクマ&高校生	午後6時15分～6時25分	④
	竜みこし	午後6時40分～7時10分	⑤
	高校生ダンスパフォーマンス	午後7時25分～7時35分	④

【無料駐車場】

A 市役所第2駐車場 21台
B 市役所第3駐車場 33台
C 消防署前駐車場 160台
他 刑務所グラウンド 300台



公衆用トイレ…芝宮、北横町(多目的トイレのみ)
仮設トイレ…市営駐車場内、ローソン東横町店駐車場内、
蔵のまちスクウェア、デイサービスセンターすえひろ前、
旧須坂ショッピングセンター前
障がい者用トイレ…デイサービスセンターすえひろ内
※会場内にゴミ箱はありませんのでお持ち帰りください。

【協賛金を募集しています】
安心・安全な市民祭りを長く続けていく
ため、ご支援・ご協力をお願いします。
【踊りの祭典 飛び入り参加大歓迎！】
参加希望の方は、踊り開始前、休憩時間
中に、まつり本部へお越しください。



みてみて すざかしどうぶつえん 60

雨の日には雨の日ならではの楽しみ方も

雨が降ると外出する気にならない...そう思う方は多いのではないのでしょうか。かく言う私もそうですし、特に動物園は圧倒的に晴れている日に行きたい場所だとは思いますが、時には、雨だからこそ動物園に出かけてみるのはいかがでしょう。

雨の日の動物たちを観察していると、屋根の下や室内で過ごしている動物が多いことに気がきます。多くの人が雨に濡れるのを嫌うように、動物たちも雨に濡れるのは好きじゃないのかもしれない。普段から水に入っていて泳ぎが



雨の日のカピバラ



羽が雨をはじきます

得意な動物なので、雨もへっちゃらなイメージがあります。が、他の動物と同じように雨があたらない小屋の中で過ごす時間が多くなります。では、雨を気にしない動物はいるのかな? と思って見てみると、鳥類の多くは雨の日でも気にせず外にいて、むしろ水浴びを楽しんでいるように見えるときもあります。鳥たちは体全体が羽に覆われていて水をはじくので、雨にあたっても羽が濡れるだけで体までは濡れません。私たちがレインコートを着ているのと同じような感覚なのかもしれません。

雨の日には雨の日ならではの発見を探しに、動物園にも足を運んでみてください。

イベント情報

■夏休みの自由研究を動物園でしよう

①ヒツジと人間のごはんの栄養を学んでみよう

とき 7月25日(金)、26日(土) 午後2時30分

②プレリードッグ図鑑を作ろう

とき 7月25日(金)午前10時30分、26日(土)午後1時30分

③ポニーの毛で筆を作ってみよう

とき 7月26日(土)、27日(日) 午前11時

④動物の足をくらべてみよう!

とき 7月26日(土)、27日(日) 午前9時30分

【①④共通事項】

対象 小学3～6年生

参加費 無料(入園料は必要)

定員 各5～10人(申込順)

持ち物 筆記用具、カメラ、水筒

申込期限 7月24日(木)

■ふれあいタイム時間変更

暑さ対策のため、7月中旬から9月中旬は午前10時30分～正午のみになります。

申込・問合せ

臥竜公園管理事務所

☎026-245-1770



夏だ!

サマーランド情報



営業期間

▼昼間の営業(午前9時30分～午後5時)：7月19日(土)～8月24日(日)、30日(土)、31日(日)
▼夜間の営業(午後5時30分～8時)：7月26日(土)～8月17日(日)
※場内の日よけテントには限りがあり、個人用テントなどの持ち込みをおすすめします。

各種料金

【入場料】
昼間
▼一般：500円
▼中学生以下・60歳以上：300円
夜間 一律300円
※3歳未満は無料
【1コース専用使用料】
800円(1時間あたり)



イベント情報

▼SUP体験会：7月19日(土)
▼飛び込み体験会(小学5年生以上)：8月上旬予定
▼短期子ども水泳教室(小学3年生以上)：8月中旬予定
▼サマランナイト：時期未定



無料入場券

市内の園児と小・中学生に学校などから無料入場券を一人10枚交付します。市内在住で須高地域以外の学校などに通っている方はご連絡ください。

【問合せ】須高行政事務組合
☎026-245-1173



重要伝統的建造物群保存地区 須坂市須坂

蔵のまち 須坂の魅力発見

No. 2

2024年8月、須坂市須坂伝統的建造物群保存地区が重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)に選定されました。歴史的な建物が多く残り、特有の町並みや景観を形成する重伝建地区の特徴・魅力などをご紹介します。

「製糸町・商家町」として魅力あるまち



須坂市須坂伝統的建造物群保存地区の範囲

須坂地区は「中町の辻」(現在の中町交差点)を中心に、西から北へ抜ける谷街道、南へ抜ける大笹街道、東へ抜ける山田道の交点である十字の街道に沿って地区が形成されています。

須坂は、江戸時代後期から昭和初期にかけて製糸業で栄え、多くの人が集まり、商家町としても発展を遂げたまちです。街道沿いには発展に伴う経済力を背景に、耐火性能を備えた豪壮な建造物が並ぶ一方、大笹街道の東には製糸業の発展を支えた人々が住んだ長屋などが残り、当時の繁栄の様子が分かることが評価されています。



豪壮な建造物が立ち並ぶ町並み



須坂地区の詳細

人口・世帯数

人口.....48,914(-27)
男.....23,826(+5)
女.....25,088(-32)
世帯.....20,848(+10)
2025.6.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



市公式
LINE



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
Instagram

スマホやパソコンなどで
『広報須坂』を読めます



市ホーム
ページ



マイ広報紙



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



窓の日よけで冷房効率アップ!

室内温度の上昇は、窓から入る日光の影響が7割程度といわれています。日当たりの良い部屋の窓の外にサンシェードやすだれなどの日よけを設置すると、温度上昇がやわらぎ、冷房の電力を抑えられます。

ゴーヤなどの植物を日よけにするグリーンカーテンもおすすです。



よもやまばなし

◆表紙の撮影でお邪魔した岩石かんさつ会。中学生以下対象の講座でしたが、興味深い内容で、参加者と一緒になって楽しませてもらいました。取材と称していろいろな講座を受講(?)できる広報担当の「役得」を享受しています♪(三ツ井)

◆ようやく花粉症が終わり大好きな夏がやってきますが、夏は本当に短いですね。私のモットーは「夏を追いかけること」です!皆さん、夏の予定は決まりましたか?熱中症には気を付けて、素敵な夏をお過ごしください。(水野)