令和７年９月１日(毎月１回１日発行) 第955号

広報 須坂市 9

2025

特集 観光集客施設が続々オープン！

特集

須坂長野東インターチェンジ周辺地区開発

観光集客施設が続々オープン！

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

2015年に株式会社長工からの開発提案を受けてから10年。昨年12月に開業の「ホテルルートイン須坂」、8月に開業の「ホームセンタームサシ」「ヤマダデンキ」に続き、開発の核となる「イオンモール須坂」が10月3日に開業します。

市は、地域や関係機関の皆さまのご協力と多くの方々からのご期待をいただき、土地利用の変更や周辺の道路整備などの支援を行ってまいりました。これまでの経過などをお伝えするとともに、開業時の混雑緩和を目的とした施設への誘導経路、施設への公共交通をお知らせします。

これまでの主な経過

【2015年度】
▼株式会社長工から大型商業施設の開発が提案され、市が支援を表明。

【2016年度】
▼以前から市で検討していた新産業団地拡張と、物流関連産業・大型商業施設をあわせた約34haを開発エリアとして進めることを表明。

【2017年度】
▼権五郎川西側部分を拡大し、約46haの開発エリアで進めることとする。
▼地域未来投資促進法に基づく須坂市地域基本計画、長野地域基本計画が国の同意を得る。
▼地権者説明会を開催。

【2018年度】
▼地域未来投資促進法に基づく土地利用調整計画が県の同意を得る。
▼取り組み状況などの説明会を開催（以降、2020年度まで開催）。

【2019年度】
▼地域未来投資促進法に基づく地域経済牽引事業計画が県の承認を得る。

【2020年度】
▼観光集客用地の開発行為許可、農地転用許可が下りる。
▼周辺の道路整備に着手する。

【2021年度】
▼造成工事説明会を開催。

【2023年度】
▼開発地に隣接した道路の整備が完了、一部を除き開通する。

【2024年度】
▼新アクセス道路が開通。
▼交通検討会議で商業施設開業に伴う交通渋滞対策の検討を開始。
▼九反田ラウンドアバウト開通、周辺の道路整備（約5400m）が完了。

【2025年度】
▼開発地を市街化区域に編入。

ヤマダデンキ

家電製品、おもちゃ、家具、インテリア、リフォームなど、最新家電から日用品まで暮らしに役立つ商品を多数ご用意！
開業日　2025年８月29日㈮
営業時間　午前10時～午後９時

ホームセンタームサシ

建築・農業資材から日用雑貨、ペット用品、ガーデン用品まで、プロも一般の方も満足いただける幅広い商品をそろえています。
開業日　2025年８月６日㈬
営業時間　午前９時～午後８時

ホテルルートイン須坂

天然温泉大浴場完備（１階）、朝食無料バイキング形式、夕食会場有り（日曜･祝日は休み、外来利用可）、須坂長野東インターから車２分、159台無料駐車場完備
開業日　2024年12月23日㈪

イオンモール須坂

長野県初出店57店舗、北信初出店45店舗、長野県最大級となる約170の専門店･シネマが出店。「このまちで　ずっと　つながる　つなげる」をコンセプトに新たな地域の交流拠点が誕生。
開業日　2025年10月３日㈮
営業時間　午前10時～午後９時（一部店舗により異なります）

「須坂ならでは」の注目スポット①
須坂市の魅力を発信する新たな拠点がオープン！

１階食物販ゾーン「SUZAKA 蔵」内に「畑と台所（須坂市ブース）」が出店します。市特産品の販売や紹介、観光ＰＲなど須坂市の魅力を発信する新たな拠点となります。店舗内にはシェアキッチンを備え、地元の飲食店や郷土食の紹介のほか、新たに開業を目指す事業者の支援やポップアップショップ（期間限定店舗）を展開します。

「須坂ならでは」の注目スポット②
須坂創成高校生の緑地計画デザインが具現化！

緑地「SUZAKAノ庭縁（ていえん）」の一角に、須坂創成高等学校環境造園科（緑地計画コース）の生徒たちのデザインを反映させた「地域連携の庭（約450㎡）」が誕生。地域の豊かな自然環境を体感でき、交流の場となる緑地空間で、植栽の一部は生徒自ら植え付けを行い、今後も同校と連携して維持管理が行われる計画です。

「須坂ならでは」の注目スポット③
「須坂市のくだもの」がテーマのドーム状構造物が出現！

全天候型アミューズメント施設「ASOBLE（アソブル）」内のモニュメントや壁面は、信州大学工学部建築学科の寺内美紀子教授と研究室の学生がデザイン。「須坂市のくだもの」をテーマにしたジオデックドーム（ドーム状構造物）は全国でも類がない規模で、厳密な構造設計、実験による検証のもと、従来のキッズエリアにはないデザインとなっています。

国道４０３号などの混雑緩和のため誘導経路の利用をお願いします

周辺道路を整備しました

観光集客施設の開業により増加する交通量への対応や安全性の向上のため、地区周辺の約５４００メートルの道路整備を行いました。

【主な整備内容】

▼新アクセス道路の新設
▼周辺道路の拡幅・歩道整備
▼九反田町ラウンドアバウトの新設
▼施設隣接道路に進入車線を整備

誘導経路をご利用ください

２０２４年11月から、市、県須坂建設事務所、県警察、ネクスコ東日本、長電バスならびに各立地企業による交通検討会議を開催し、交通安全、交通円滑化、来店車両総量抑制、周知の４つの観点で検討、対策を進めています。

対策の一つとして、須坂長野東インターチェンジ付近の国道４０３号の混雑緩和のため、観光集客施設への誘導経路を下記のとおり設定しました。観光集客施設へお出かけの際は、５ページの出入口案内も参考に、誘導経路のご利用をお願いします。また、周辺地区の生活道路への進入はおやめください。

イオンモール須坂のホームページでは、駐車場の満車空車情報を掲載予定です。ご確認の上、お出かけください。

県道村山綿内停車場線から施設方面へ向かう新アクセス道路

九反田町ラウンドアバウト

隣接道路の進入車線（水色塗装）

イオンモール須坂まで路線バスで行けるようになります

イオンモール須坂開業に伴い、９月26日(金)からイオンモール須坂建物入口前（上図参照）にバス停「イオンモール須坂」が設置されます。須坂駅発着の路線バス「須坂屋島線」「屋代須坂線」をご利用ください。

須坂駅発の「快速イオン行き」が土・日曜、祝日に運行します

通常の運行に加え、土・日曜日、祝日は須坂駅とイオンモール須坂の間を止まらずに行き来する快速便の運行も始まります。

運　賃(須坂駅-イオンモール須坂)
▼中学生以上…３００円
▼小学生…１５０円
※バスＩＣカードＫＵＲＵＲＵや全国交通系カードも利用できます。

所要時間(須坂駅-イオンモール須坂)
約25分

運行間隔　１時間に１～２本程度

須坂駅前バス乗り場
乗り場③または④から発車します

【例えばこんな使い方ができます】

▼須坂駅バス停利用（土曜日）
午前10時30分須坂駅発→10時55分イオンモール須坂着→（滞在３時間20分）→午後２時15分イオンモール須坂発→２時40分須坂駅着

▼メセナホールバス停利用(土曜日)
午後０時25分メセナホール発→０時45分イオンモール須坂着→（滞在３時間30分）→４時15分イオンモール須坂発→４時29分メセナホール着

詳しい時刻表は長電バスホームページで９月上旬以降に公開予定です。

長電バス

バス利用者特典があります

対象日に須坂駅方面から路線バスでイオンモール須坂へ行かれた方、各日先着３００人に、記念品をプレゼントします。

対象日　10月３日(金)～５日(日)、10日(金)～13日(月)

※記念品などの詳細は、９月中旬の隣組回覧物、市ホームページでお知らせします。

通勤や通学、買い物など、日々の移動をより便利に！

10月１日から「すざか市民バス」の運行ルート・ダイヤが一部変わります

問合せ　まちづくり課（☎026-248-9007）

２００９年の運行開始から15年が経過した「すざか市民バス」。市民の暮らしを支える重要な公共交通の一つですが、人口減少の進展、生活スタイルの変化などにより年間利用者数は２０１６年から減少傾向にあります。

運行主体である須坂市地域公共交通会議では、すざか市民バスの利便性向上のため、運行内容の改善に向けた調査・検討を行い、すざか市民バスの一部再編を決定しました。

10月１日(水)から、新しいルートおよびダイヤでの運行が始まります。

【再編の主な背景】

▼市街地エリアでは、買い物などの目的地が駅南側に変化しています。

▼一部の学校や施設は停留所から離れており、通学・通勤時間帯にバスが運行していない区間があります。

▼無くなった施設や新たにできた施設に運行ルートが対応していない区間があります。

▼一部の路線では、特定の区間の利用者や日中の利用者が少ない状況が続いています。

▼乗合タクシーと同じ区間を運行しているバスの見直しを行います。

市街地エリアは全路線で西回りルートを中心とした運行になります

●「信州医療センター」～「臥竜公園入口」の間のルートが変更になります。

●全便が「信州医療センターロータリー」へ乗り入れます。

【新設停留所】

▼蔵のまち入口

▼須坂高校北

▼信州医療センター東

※「生涯学習センター入口」、「穀町」は９月30日(火)までの運行です。

新西回りルート（全路線）　S 仙仁線　K 北相之島線

朝便ルート（全路線）　Y 米子線　M 明徳団地線

各路線でダイヤが改正されます

各高校や企業の始業時間、長野電鉄との接続などを考慮した運行ダイヤに見直されています。

■仙仁線（上り）の例

臥竜公園入口	…	08:02	10:05	11:30	…
須坂高校北	…	08:04	10:07	11:32	…
信州医療センター東	…	08:07	10:10	11:35	…
長野県立信州医療センター	…	08:08	10:11	11:36	…
蔵のまち入口	…	08:10	10:13	11:38	…
須坂市役所西	…	↓ ↓	10:15	11:40	…
八幡東	…	↓ ↓	10:17	11:42	…
須坂創成高校前	…	↓ ↓	10:19	11:44	…
末広町	…	08:12	↓ ↓	↓ ↓	…
須坂駅	…	08:12	10:29	11:54	…
須坂創成高校前	…	08:22			…

朝は高校や企業の始業時間に合わせたダイヤに

日中は買い物などが便利なルートに

■北相之島線（上り）の例

須坂市社会福祉協議会	07:09	…
芝宮	07:11	…
笠鉾会館	07:14	…
長野県立信州医療センター	07:15	…
蔵のまち入口	07:17	…
須坂市役所西	↓ ↓	…
八幡東	↓ ↓	…
須坂創成高校前	↓ ↓	…
末広町	07:19	…
須坂駅	07:19	…
須坂創成高校前	07:29	…

長野電鉄との接続が実現
須坂７時38分発長野行きに乗車可能

その他の変更

明徳団地線

●「臥竜公園」～「看護専門学校」の間でルートが変更になります。

【新設停留所】

▼たけまえ医院前

▼看護専門学校（移設）

※「小山」は９月30日㈫までの運行です。

米子線

●「豊丘小学校」から東側のルートが変更されます。

【新設停留所】

▼そのさとホール

※「新田」、「離山公園入口」、「豊丘上町」は９月30日㈫までの運行です。

北相之島線

●朝夕と日中の時間帯で運行区間が変わります。日中は「須坂駅～北須坂駅」間の運行になります。

●「北須坂駅」から西側の区間は、すざか乗合タクシーも合わせてご活用ください。

お得なチケット新発売

●**通学乗り放題定期**

小学生から大学生が利用できる市内路線バスの通学専用乗り放題定期券です。すざか市民バスと一部の長電バス（屋代須坂線と須坂屋島線の市内エリア）が乗り放題になります。

価　格　1カ月…9000円

※3カ月、6カ月もあります。

販売期間　2025年9月18日㈭から通年（利用開始は10月1日㈬から）

販売場所　長電バス須坂駅バス案内所（須坂駅2階）

●**蔵のまち須坂満喫フリーパス**

すざか市民バスと一部の長電バス（屋代須坂線と須坂屋島線の市内エリア）、須坂駅から長野駅間の長野電鉄が24時間乗り放題になります。

価　格　▼中学生以上…1000円▼小学生以下…500円

販売期間　通年

購入方法　「旅する北信濃」ウェブサイトから電子チケットとして購入

運行ルート、時刻表、チケットなどの詳細は専用ページをご覧ください。

専用ページ

お知らせ

信州須坂ランニングフェス 交通規制のお知らせ

問合せ　実行委員会事務局（☎026-248-2020）
（文化スポーツ課スポーツ振興係内）

規制日時　10月12日㈰午前８時30分～10時40分
・ランナー通過状況により解除時刻が前後する場合があります。
・詳細は地図をご覧ください。

規制内容　コース内は
・自転車を含む車両通行および進入禁止
・路上駐車禁止

スタート・ゴール　臥竜公園庭球場駐車場

…大会コース
…車両進入禁止
…車両通り抜け不可
…迂回路

【10kmランナー通過予想時刻】

がりゅうの里前	9:03～9:10
明徳団地前	9:07～9:30
八丁鎧塚古墳前	9:12～9:40
高甫小入口交差点	9:18～10:15
米持神社前	9:24～10:30

お知らせ

国勢調査へのご協力をお願いします

問合せ　政策推進課 国勢調査担当（☎026-248-9017）

5年に一度の国勢調査が、今年の10月1日を基準日として実施されます。

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにする、とても重要な統計調査です。

皆さんのご協力をお願いします。

日本に暮らす全ての人が対象です

10月1日㈬現在、日本国内に普段住んでいる全ての人（外国人を含む）および世帯が調査対象です。

皆さんのお宅に調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。まず、口頭で世帯構成などをお伺いし、調査書類を配布します。訪問時に留守の場合は、ポストに調査票を投函します。

調査票の内容は、世帯構成や性別、出生年月、就業・教育・居住など、全部で16問です（下段参照）。

インターネット回答が簡単・便利です

パソコンやタブレット、スマートフォンを使って、インターネットで回答できます。前回調査ではインターネット回答した人の98パーセントが「次回もインターネット回答をしたい」と答えています。

●簡単にログインできます

今回調査から、配布書類の中の「インターネット回答依頼書」に記載されているログイン用二次元コードを読み取ると、ログインに必要なログインID、アクセスキーが自動で入力され、簡単にログインできます。ぜひご利用ください。

国勢調査を装った詐欺や不審な調査に注意を

国勢調査の調査員を装い調査票をだまし取る、回収費用と称して金銭を要求する、などの「かたり調査」が懸念されますのでご注意ください。

▼調査員が電話で調査を行うことはありません。（市から内容確認の電話をすることはあります。）

▼調査に関して金銭を要求することはありません。

▼銀行口座やクレジットカードの番号、暗証番号をお聞きすることはありません。

▼調査員は写真付きの「調査員証」を携帯しています。訪問時や調査票提出時などにご確認ください。

国勢調査の流れ

調査書類の配布

9月20日㈯～30日㈫

調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を配布します。（あわせて、世帯構成などをお伺いします）

調査票の記入・提出

基準日：10月1日㈬　回答提出期間：10月8日㈬まで

【インターネット回答の場合】

回答期間　9月20日㈯～10月8日㈬

回答サイトにアクセスし、回答してください。調査票は提出不要です。

【紙の調査票の場合】

調査票は鉛筆または黒のシャープペンシルで記入してください。記入後、10月1日㈬から8日㈬の間に、専用封筒で郵送または、調査員へ提出してください。

調査書類の確認

提出いただいた調査票は、市で記入漏れなどの確認をします。

内容確認のため、市から連絡する場合があります。

調査は全部で16問

世帯に関すること

●世帯の種類　●世帯員の数　●住宅の種類　●住宅の建て方

世帯員一人一人に関すること

●氏名および男女の別　●世帯主との続き柄　●出生の年月　●配偶の関係　●国籍
●現在の住居における居住期間　●5年前の住居の所在地　●就業状態　●勤めか自営かの別
●従業地または通学地　●所属の事業所の名称および事業の種類　●仕事の種類

お知らせ

いざという時に備えマイナンバーカードの携行を

あなたの命を守る「マイナ救急」を実施します

問合せ　消防本部警防課（☎026-245-4900）

マイナ救急とは

「マイナ救急」は救急隊が現場に駆けつけた時に、傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録が済んでいるマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報を閲覧する仕組みです。

マイナ保険証から、傷病者の過去の受診歴や処方された薬などの医療情報を把握し、傷病者本人や家族の説明の負担を軽くするとともに、傷病者をより円滑に医療機関へ搬送することを目的としています。

実証事業を行います

マイナ救急の検証のため、10月1日から全国の全ての消防本部（720消防本部）の救急隊で実証事業が始まります。

須坂市消防本部も、管轄の全域で実証事業を実施します。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

【実証事業の概要】

救急隊が現場到着時、傷病者本人の同意を基本として、マイナ保険証をタブレット型の専用端末で読み取り、必要な医療情報を閲覧します。（状況によっては本人の同意が得られない場合も、医療情報を閲覧することがあります。）

実施期間　10月1日(水)～2026年3月31日(火)

実施地域　須坂市・小布施町・高山村（4救急隊）

閲覧内容　▼薬剤情報▼診療情報▼特定健診情報

期待される効果の例

▼症状などで会話が困難な傷病者の負担が軽減される

▼病歴や服用薬など、傷病者の正確な医療情報が得られる

▼円滑な搬送先病院の選定や適切な応急処置ができる

マイナ救急の流れ

❶傷病者が医療情報の閲覧に同意する

❷救急隊員がマイナ保険証（マイナンバーカード）を読み取る
※暗証番号の入力不要

❸救急隊員が医療情報を閲覧する

❹より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる

●9月9日は救急の日、9月7日(日)～13日(土)は救急医療週間

▼119番通報は、一呼吸おいて、落ち着いて状況を伝えてください。

▼心肺蘇生法が必要な方には、電話で指令員の指導を受けながら胸骨圧迫を行ってください。

【救急車の適正利用を】

救急医療には限りがあります。適正な利用により、安心して救急医療が受けられる社会を目指しましょう。

急な病気やけがなどで、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは、電話でご相談ください。看護師などの相談員がアドバイスします（外国語にも対応）。

迷ったときの相談先

▼大人（おおむね15歳以上）の急病など…**#7119**（シャープ）

▼子ども（おおむね15歳未満）の急病など…**#8000**

受付時間　午後7時～翌朝8時（#7119のみ土・日曜日、祝日、年末年始は終日受付）

問合せ　消防署（☎026-245-0119）

お知らせ

キャッシュレスポイント還元キャンペーン

問合せ　キャンペーンコールセンター（☎0120-982-036）

市民の皆さんの物価高騰による負担の軽減と市内店舗での消費喚起、また市外からの誘客ため、キャンペーンを開催します。

この機会にスマホアプリのキャッシュレス決済を始めて市内のお店を応援しましょう！

対象決済期間

9月1日(月)～30日(火)

※予算上限に達した場合は早期終了する可能性があります。

対象店舗

市内のキャンペーンに参加している店舗。一覧はホームページをご覧ください。

このポスターの掲示が目印です

対象決済サービス

▼AEON Pay…コード支払い

▼PayPay…PayPay残高、PayPayクレジット、PayPayポイント、PayPayデビット

▼d払い…コード決済

▼auPAY…コード支払い

ポイント還元

▼決済額の15%

▼決済1回の付与上限…1000円

▼決済サービス1つの付与上限…3000円

▼キャンペーン全体の付与上限…1万2000円

ポイント付与時期

▼AEON Pay…11月末頃までにWAON POINTを付与

▼PayPay…決済日の31日後にPayPayポイントを付与

▼d払い…10月末以降順次dポイント(期間・用途限定)を付与

▼auPAY…10月末頃までにauPAY残高へ付与

キャンペーンの詳細はホームページをご覧ください。

消費生活情報

多重債務でお悩みの方へ

相談・問合せ　消費生活・特殊詐欺被害防止センター（☎026-213-7188）

多重債務とは、複数の業者から借り入れ、返済が困難になっている状態のことです。

多くの場合、借金を返済するための借金を繰り返し、多重債務に陥ってしまいます。

多重債務の原因事例

▼クレジットカードの買い物分とキャッシングの利用分をリボ払いで返済しているが、支払いが困難に…

▼「絶対にもうかる」「すぐにお金を取り戻せる」などのもうけ話に借金したお金で投資したが、利益が得られず借金を返済できない…

▼パチンコや競馬などのギャンブルにはまってしまい、いくつもの消費者金融から借金をしてしまった…

▼友人に頼まれ「連帯保証人」になったが、友人が返済できず私が請求を受けている…

多重債務の4つの解決方法

●**任意整理**　当事者間で話し合い、今後の返済計画を決める

●**特定調停**　裁判所で当事者が話し合い（調停）、返済方法を見直す手続き

●**個人再生手続**　裁判所が債務者の全財産を調査し、今後の支払い計画を立てる手続き

●**自己破産**　裁判所に「破産手続開始決定」を申請し、免責を受ける手続き

ひとりで悩まず相談を

多重債務に陥っても、新たな借金は絶対にやめましょう。

センターでは、債務や収支の状況をお聞きし、債務整理の方法などをご説明します。また相談内容に応じて専門機関（弁護士会、司法書士会）などをご案内します。

ご家族からの相談も受け付けています。まずはご相談ください。

募集

総合計画・後期基本計画および総合戦略素案にご意見をお寄せください

総合計画は、長期的な展望に基づいて須坂市が目指す将来像を描き、その実現に向けてどのような行政経営を行っていくかを示す最上位の計画です。

須坂市のまちづくりの指針となる第六次須坂市総合計画・後期基本計画および総合戦略の素案に対し、皆さまからご意見を募集します。

意見を求める対象

▼市内に住所を有する方
▼市内に勤務する方
▼市内に在学する方
▼市内に事務所または事業所を有する方

素案の閲覧場所、意見の提出方法など

【閲覧場所】
▼情報コーナー(市役所本庁舎2階)
▼生涯学習センター
▼各地域公民館
▼市ホームページ(ホームページID：6585)

市ホームページ

【意見の提出方法】
閲覧場所にある意見書に住所・氏名・意見を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。(意見書は市ホームページからもダウンロードできます)
▼持参…政策推進課(本庁舎2階)へ
▼郵送…〒382-8511 須坂市役所政策推進課あて(住所不要)
▼ファクシミリ…026-246-0750 政策推進課あて
▼電子メール…seisakusuishin@city.suzaka.nagano.jp
▼電子申請(市ホームページから、ながの電子申請でご提出ください)

【閲覧・提出期間】
9月4日(木)～10月3日(金)

意見に対する回答

いただいた意見に対する市の回答や考え方は、計画の閲覧場所および市ホームページで12月中旬に公表します。個別に回答はしません。ご了承ください。

【問合せ】政策推進課(☎026-248-9017)

お知らせ

9月～10月は「行政相談月間」です

行政相談は、行政相談委員が公平・中立の立場で、役所(国・県・市)の仕事に対する苦情、要望および相談事をお聴きする相談窓口です。

行政相談委員は総務大臣から委嘱され、皆さんからの相談事を関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。

須坂市には、2人の行政相談委員が委嘱されています。
▼小林 敏さん(相森町)
▼荒井 映子さん(屋部町)

こんなときにご相談ください

▼医療保険、年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、行政分野の幅広い苦情や要望、相談事があるとき。
▼多数の機関が関係し処理が進まないとき。
▼どこに相談したらよいか分からないとき。
▼行政職員が顔見知りのため相談しにくいとき。

特設行政相談所

イベント「ふれあい広場」内で行政相談所を開設します。

とき 10月18日(土)午前10時～正午
ところ メセナホール

定例行政相談所

偶数月第1木曜日に開設し、随時『広報須坂』でお知らせします。

【10月の開催日】
とき 10月2日(木)午後2時～4時
予約 市民課(☎026-248-9002)

総務省の行政相談

【電話相談(行政苦情110番)】
☎0570-090-110
※夜間や土・日曜日、祝日は、留守番電話での対応となります。

【インターネットでの相談】
下の二次元コードからご相談ください。

【問合せ】市民課(☎026-248-9002)

お知らせ

企業人権教育を推進しています

「須坂市企業人権教育推進会議」

部落差別をはじめあらゆる差別の解消を目指し、企業人権教育の推進を目的として、県内で最も早い1974年8月に設立された企業間の自主的組織です。現在、市内の79社が加入し、職場内の人権教育を一層推進し、人権が尊重される差別のない明るい職場づくりを進めています。

●主な活動

【企業向け人権講座の開催】

企業経営者や企業内の研修担当者などを対象に研修を行っています。

これまでに行った内容

▼ハラスメント防止
▼社員の声に耳を傾ける
▼働きやすい職場づくり
▼利益につながる働き方改革

※その時々の状況に合わせ、必要な内容を検討し開催します。

【現地(合同)研修会の開催】

須坂市人権のまちづくり推進会議と合同で現地研修会を開催しています。これまでに、佐久市の五郎兵衛記念館、群馬県の国立ハンセン病療養所 栗生楽泉園、中野市の草つき穴などを視察し、人権問題に関する見識を深めました。

●新規会員募集

働き方や価値観の多様化が進む中、一人一人が大切にされ、安心して働くことができる職場をつくるため、一緒に活動しませんか。人権が尊重されている、守られている職場には人が集まり、情報が集まります。

年会費 従業員数に応じて、1企業あたり3000円～6500円

企業内研修の支援を行っています

人権同和教育課では、企業が人権に関する社内研修会を行う際の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

▼無料で講師を派遣します。
▼さまざまな人権課題をテーマにした映像資料や映写機器などを貸し出します。
▼人権交流センターの会議室を研修会場としてご利用いただけます。

【問合せ】 人権同和教育課（☎026-245-0909）

お知らせ

清掃センター内で火災が発生 小型充電式電池の適正処理にご協力を！

7月14日、市清掃センターの貯留コンテナ内で火災が発生しました。原因は、不燃ごみとして出された小型充電式電池使用の電気機器が、破砕時の衝撃で発火したと考えられます。職員がすぐに消火し、人的被害や機械設備の損傷はありませんでした。

火災の規模によっては、ごみ処理が滞り、受け入れを制限、停止することになります。適正な処理にご協力をお願いします。

燃え殻の一部

小型充電式電池とは

▼小型・軽量で、機器内蔵型を含め、多くの電気機器に使われています。
▼強い衝撃や長時間の高温環境で発火する危険があり、家庭やごみ処理施設などで火災事故が多発しています。

小型充電式電池の廃棄方法

小型充電式電池は不燃ごみでは出せません。下記のリサイクルマークがあるものは、金属端子部をビニールテープなどで絶縁し、左記回収場所にお持ちください。

ニカド電池　ニッケル水素電池　リチウムイオン電池

回収場所 ▼JBRC協力店の電気製品販売店▼市役所正面入口▼生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)▼生涯学習センター▼日野地域公民館

※リサイクルマークのないもの、事業活動で使用したものは、メーカーまたは販売者にご依頼ください。

※破損品や海外製などで依頼先がない場合は生活環境課にお持ちください。

【問合せ】▼生活環境課(☎026-248-9019)▼清掃センター(☎026-246-9000)

地域医療福祉ネットワークの窓

シリーズ「須高地域の医療を支える病院とかかりつけ医」③

コミュニティホスピタルが提供する地域医療

特定医療法人　新生病院

当院の役割

当院は、155床（地域包括ケア・回復期リハビリテーション・療養・緩和ケア）のコミュニティホスピタルです。コミュニティホスピタルとは、外来・入院・在宅を一体的に運営し、住み慣れた地域の中で、安心して医療やケアを受けられる体制を目指す病院のことです。当院でも、患者さんの状態や暮らしに応じた切れ目のない支援を大切にしています。

在宅療養中の方が体調を崩したときや、ご家族の支援が難しいとき、急性期治療を終えた患者さんの受け入れなどを行っています。入院治療やケアを受けられる体制を整えており、患者さんの状態やご希望に応じて、柔軟に対応しています。

また近隣の急性期病院と連携し、急性期治療が必要な場合には速やかに紹介することで、一人ひとりに合った医療を地域の中でつなげていく役割を担っています。

住み慣れた場所で、その人らしく

「できる限り住み慣れた場所で過ごしたい」という患者さんの希望をかなえるため、「機能強化型在宅療養支援病院（単独型）」の認定を受けています。機能強化型在宅療養支援病院とは、在宅療養を支援するための24時間体制が強化された病院のことです。

当院では、訪問診療・訪問看護ステーション（2025年5月開設）・訪問リハビリなどのさまざまな訪問サービスを提供しており、医師や看護師、リハビリ・介護の専門職に加え、ソーシャルワーカーや事務などの多職種で療養生活を支えています。

病気の治療にとどまらず、ご家族や介護を担う方とも協力をしながら、より良い療養環境を整えることも私たちの大切な役割です。コミュニティホスピタルとして、住み慣れた場所で、その人らしく過ごせるような支援を届けていきます。

問合せ　新生病院（☎026-247-2033）

信州須坂健康スムージーフェス2025

須坂のおいしい野菜や果物を使ったオリジナルスムージーが味わえるイベントを今年も開催しています！

期　間　9月30日(火)まで

【参加店舗（18店舗）】

- ▼Café bota
- ▼キッチン　拠り所
- ▼JULIAN
- ▼スイーツマーケットカフェ
- ▼CAFÉ KOH（旧小田切家住宅）
- ▼盛進堂
- ▼喫茶　龍潜（田中本家博物館）
- ▼金箱
- ▼中村醸造場
- ▼kitchen & cafe ツユハレ
- ▼松仙堂　須坂インター店
- ▼福寿荘
- ▼蔵カフェ（湯っ蔵んど）
- ▼仙仁温泉　岩の湯
- ▼時空（そら）の杜（もり）
- ▼ニワトコクレープ
- ▼五蘊（ごうん） go-un
- ▼まむだっと

【スタンプを集めてプレゼントをもらおう】

参加店舗でスムージーを購入し、イベントチラシにスタンプを2つ集めると、くじ引きに挑戦できます。新作のジュートバッグ、タンブラー、ノート、シール、スムージー無料チケットなど、挑戦者全員にオリジナルグッズをプレゼントします。

何度でもチャレンジできますので、各店を巡りいろいろなスムージーを味わい、ぜひすてきなプレゼントを当ててください。

※イベントチラシは各店舗に設置されているほか、ホームページからもダウンロードできます。

ホームページ

インスタグラム

問合せ　信州須坂健康スムージー推進協議会事務局（健康づくり課）（☎026-248-9018）

9月23日は手話言語の国際デー＆手話の日
9月22日(月)～28日(日)は国際ろう者週間

問合せ　福祉課(☎026-214-7019)

手話は、聴覚に障がいのある人の生活に欠かせない重要な言語です。音声言語と同様に、独自の文法体系を持った言語であるという認識に基づき「手話言語」ともいわれます。

市では、障がいのある人もない人も共に暮らせる共生社会の実現を目指し、手話言語やろう者への理解促進に取り組んでいます。皆さんの参加をお待ちしています。

市役所正面玄関ブルーライトアップ

須坂市聴覚障害者協会と市は、「手話言語の国際デー」のイメージカラーの青色で市役所正面玄関をライトアップします。須坂市出身で「東京2025デフリンピック」バスケットボール男子日本代表の手塚清貴選手も来場します！

とき　9月23日(火)午後5時10分～9時（ライトアップは午後6時から）

※当日の天候により変更する場合があります。

内容　▼セレモニー▼ミニ手話教室▼ライトアップ▼デフリンピック周知活動

東京2025デフリンピック

須坂図書館「手話言語」特集

障がいの有無にかかわらず読書の喜びを体験できるコーナー「りんごの棚」で、手話言語を特集します。

期間　9月23日(火)～28日(日)

「ぼくが生きてる、ふたつの世界」須坂市上映会

聞こえない母と聞こえる息子の物語を描いた、切なくも心に響く映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」の上映会を開催します。9月2日(火)から前売券を販売します。

とき　11月16日(日)▼1回目…午前10時30分～▼2回目…午後2時30分～

ところ　メセナホール大ホール

前売券　1200円（一般・大学生）

※当日券は、一般1500円、大学生1300円、小・中学生、高校生800円です。

※小・中学生、高校生は当日券をお求めください。

販売場所　▼メセナホール▼bota▼須坂市社会福祉協議会　ほか

上映会詳細

市長のいきいき通信

本物は長持ちします

8月30日、イオンモール須坂で、地域の方が大勢参加され、約7500本の苗木が植樹されました。イオン株式会社が、環境保全・社会貢献活動の一環として、新店舗の開業時に行っている「イオンふるさとの森づくり」の取り組みです。この取り組みのこだわりは、施設の敷地内に、その地域の植生を十分に調べた上で決定された種類・割合で、地域の自然環境に最も適した、その土地本来の樹木の苗木を植えて大切に育てていくことです。1990年代から30年間、1000カ所以上で行われ、各地でさまざまな生き物が集まる豊かな森になっています。

長野広域連合一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）の建設を検討する際に、故・宮脇昭横浜国立大学名誉教授に現場を視察していただき、植生、景観などについてご指導をいただきました。宮脇教授から、「イオン株式会社は、わが国で最も植樹に熱心」とお聞きしました。また、「不幸を幸福に転換しなければいけない」「やりもしないで無理という人は、引き算の人間」「エコパークシティーなどという名称はどうか」という哲学的なことも教えていただきました。

表題は宮脇教授から頂戴した色紙のお言葉です。須坂市のさまざまな本物を大切にしましょう。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。市ホームページからご登録ください。ホームページID　3784

情報ファイル9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

●水道メーター検針員募集

検針員候補者を募集します。検針員に欠員が出た場合に、候補者の中から選出します。

業務内容　原則、毎月15日～月末までに次の業務をする。▼水道メーターの検針▼「使用水量のお知らせ」の配布

報酬　1件あたりの委託料▼須坂地区…約72円▼東地区…約81円▼集中検針盤…約42円

※諸経費を含む

申込方法　履歴書（顔写真付き）を営業課へ持参または郵送で提出してください。

申込期限　10月31日㈮

申込・問合せ　営業課（☎248-9012）

●果樹剪定枝等まきストーブ活用推進事業受付中

須坂市と近隣8町村では、農家とまきストーブ利用者のマッチング事業を行っています。農園から出る果樹剪定枝などを活用して、二酸化炭素の排出を削減しませんか。

対象　▼まきストーブ利用者▼農家（まき提供者）

申込期限　11月7日㈮

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ　長野市地球温暖化防止活動推進センター（☎237-6681）

市ホームページ

●宝くじの購入は県内で

ハロウィンジャンボ宝くじ（ミニ）は県内の売り場で購入しましょう。宝くじの収益金は県ごとの販売実績で分配され、市町村のまちづくりに使われます。

販売期間　9月19日㈮～10月19日㈰

問合せ　財政課（☎214-5029）

●宝くじ助成金で備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、（公財）長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、備品を整備しました。

問合せ　市民課（☎248-9002）

井上町区で整備したエアコン

●巡回労働相談

賃金、休暇、職場環境など、労働や雇用の疑問、お悩みを労働相談員に相談できます。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

とき　9月20日㈯午後2時～4時

ところ　勤労者研修センター

申込期限　9月18日㈭午後1時

申込・問合せ　長野県北信労政事務所（☎234-9532）

●不動産鑑定士無料相談会

土地の売買や交換、相続など不動産評価に関する相談に不動産鑑定士がお答えします。

とき　10月1日㈬▼午前10時～正午▼午後1時～4時

ところ　市役所301会議室（本庁舎3階）

問合せ　（一社）長野県不動産鑑定士協会（☎225-5228）

●秋の全国交通安全運動

期間　9月21日㈰～30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。

▼夕暮れ時や夜間には、歩行者は夜光反射材やLEDライ

広告欄

ハロウィンジャンボ5億円
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）
ハロウィンジャンボミニ5,000万円
（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月19日㈮ 2種類同時発売!
発売期間 9/19㈮～10/19㈰
抽せん日 10/28㈫
各1枚 300円
公益財団法人長野県市町村振興協会

トなどを活用し、運転者は早めのライト点灯やハイビームで交通事故を防ぎましょう。
▼通り慣れた道でもしっかりと安全確認をして、スピードダウンを心掛けましょう。
▼道路横断時は必ず横断歩道を渡り、しっかりと左右の安全確認をしましょう。
▼自転車に乗る時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）

●湯っ蔵んど入館料の変更

変更日　10月1日(水)
入館料　大人（中学生以上）
▼変更前…700円▼変更後…750円
※その他の入館料変更の詳細は施設ホームページをご覧ください。
問合せ　湯っ蔵んど（☎248-6868）
施設ホームページ

●クマにご注意ください

クマの行動が活発になっています。遭遇を避けるため、森林に入るときや暗い時間帯に外出するときは鈴やラジオなどで音を出し、人の存在を知らせましょう。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●市の奨学生募集

無利子で奨学金を貸与します。
対　象　高校・高等専門学校・大学（短期大学含む）に在学中で次の要件を全て満たす方
要　件
▼本人または本人と同一生計の方が市内に居住している方
▼成績が優秀で健康な方
▼経済的理由で修学が困難な方
▼別の奨学金制度から学資などの貸与を受けていない方
▼高等教育の就学支援制度を利用していない方
※年収・所得の上限があります
募集人員　若干人

貸与月額（1人あたり）

大学生など	国公立	自宅通学	26,000円以内
		自宅外通学	33,000円以内
	私立	自宅通学	36,000円以内
		自宅外通学	50,000円以内
高等専門学校生			17,000円以内
高校生など	国公立		10,000円以内
	私立		21,000円以内

受付期間　9月1日(月)～30日(火)
申込・問合せ　学校教育課（☎248-9010）

●標準かばんの注文

保護者の負担軽減を目的に、小学校通学用の「標準かばん」を導入しています。購入者への引き渡しは2026年2～3月頃を予定しています。
価　格　9900円（税込み）
※6年間保証付き
注文方法　▼仮予約済みの方…学校教育課からご連絡します▼仮予約をしていない方…学校教育課またはトラッドハウスチャンプで注文
※かばんの見本もあります。
注文期限　9月19日(金)
※詳細は市ホームページをご覧ください。
注文・問合せ　▼学校教育課（☎248-9010）
▼トラッドハウスチャンプ（東横町327☎245-2063）
市ホームページ

標準かばん

●調整給付金（不足額給付）の書類を発送しました

対象の方へ書類を送付しました。申請が必要な方は期限までに申請してください。
支給要件を満たす方で書類が届かない場合は、お問い合わせください。
※支給要件などの詳細は市ホームページをご覧ください。
問合せ　総務課（☎248-9000）
市ホームページ

◎2024年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品……気づこうよ　笑顔のうらの　SOS　仁礼小6年　田中珠莉さん

広告欄

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

頼れる人がいない―人生後半はどうなる？
自宅で一人倒れたら、誰が見つけてくれるのか。一人暮らしで認知症になったら、誰が気づいてくれるのか。入院中に買い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、その時は誰が買い物や付き添いを引き受けてくれるのか。
考えてみれば、頼れる人がいないーその時になってようやくそのこと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。ですが、夫婦もいずれは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だから、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（しんたく）サービスは、入院中の買い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ので、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、身寄りのないおひとりさまや、家族がいても頼れない方々などから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お送りします。
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一緒にお届けしますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

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ご負担となります。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。

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●キッズシアタープロジェクト直虎出演者募集

発表会　11月16日(日)
ところ　メセナホール
参加費　5350円（保険料含む）
対　象　小学生(初心者大歓迎)
定　員　30人（申込順）
申込方法　申込フォーム
申込期限　9月12日(金)
【説明会】
参加希望の方は必ず説明会に出席してください。
と　き　9月7日(日)午後1時～3時
ところ　南部地域公民館3階
申込・問合せ　ドリーム・コンシェル杉本（☎050-3786-2978）

申し込み

前回の様子

●そばの収穫作業支援

汎用(はんよう)型コンバインを使用してそばの収穫作業を支援します。オペレーターが操縦します。
利用料　10アールあたり300円
利用条件　▼収納袋、コンバインの運搬費は利用者負担▼市内農地のみ▼機械だけの貸し出しは不可
申込期限　9月19日(金)
申込・問合せ　須坂市農業再生協議会（農林課内）（☎248-9004）

●農作業事故にご注意を

毎年、全国で農作業死亡事故が多発しています。機械使用時の安全確認や誤操作防止を徹底し、作業工程にゆとりをもって事故ゼロを目指しましょう。
問合せ　農林課（☎248-9004）

●遊休農地解消補助金

草刈りだけでは直ちに耕作できない遊休農地を借用または取得して耕作する場合に、委託費、機械賃借料などを補助します。
対　象　市の地域計画で指定する農地で、適正な管理のもとに3年以上耕作する方
補助限度額　10アールあたり16万円（農業委員会が放任果樹園と認める場合は24万円）
申込・問合せ　農林課（☎248-9004）

●SUZAKA企業力アッププロジェクト

専門家が無料で企業のデジタル化支援をします（約5カ月間、6社程度）。希望する企業は、まずはセミナーへご参加ください。
【経営力アップセミナー】
と　き　9月10日(水)午後2時30分～4時30分
ところ　須坂駅前ビルシルキー
※オンライン参加も可
定　員　20社程度（申込順）
申込方法　▼電子申請▼電話
申込期限　9月9日(火)
申込・問合せ　SUZAKA企業力アッププロジェクト窓口（☎0120-81-4086）

電子申請

●屋外広告物適正化旬間

期　間　9月1日(月)～10日(水)
屋外広告物の適正な表示・良好な景観形成・安全点検に関する意識を高めるため、県下一斉に実施します。
屋外広告物の管理者などには、定期的な安全点検が義務付けられています。
市では、市内のパトロールを行い、違反広告物（倒壊や落下の恐れのある看板、禁止物件など）に対し啓発・除去活動を実施します。
※2022年7月に須坂市屋外広告物条例が施行されました。新たな規制地域において広告物の表示などをする場合は許可申請が必要です。
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

●入札参加資格の追加申請

市が発注する建設工事、建設コンサルタントなどの業務の追加申請を受け付けます。
※インターネット申請です。
資格有効期間　11月1日～2028年5月31日
申請期限　9月19日(金)
※詳細はポータルサイトをご覧ください。
問合せ　県建設部建設政策技術管理室（☎235-7313）

ポータルサイト

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。
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

HPはこちら▼
お庭のことならお気軽にご相談ください！
026-247-2887
〒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㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

催し・講座

●すざかスイーツスタンプラリー

市内の参加店でスイーツを購入し、スタンプを3つ集めて応募すると、抽選で特製スイーツまたはスイーツギフト券をプレゼントします！

期　間　9月1日(月)～11月30日(日)

※詳細は協会ホームページをご覧ください。

問合せ　信州須坂観光協会（☎215-2225）

協会ホームページ

●須坂アートパーク催し

と　き　▼9月20日(土)午前10時～午後4時▼21日(日)午前10時～午後3時

【クラフト&アートフェア】

木工、陶磁、布、アクセサリーなど個性あふれるクラフト作家の手作り作品が並びます。

【メセナウィンドオーケストラアンサンブル演奏】

午前11時、午後2時からの2部制です。

問合せ　世界の民俗人形博物館（☎245-2340）

【須坂スイーツフェスタ】

市内外の多彩なスイーツ店が集うマルシェイベントです。農産物の直売や親子で楽しめる企画なども実施します。

問合せ　信州須坂観光協会（☎215-2225）

●須坂版画美術館催し

入館料　300円

【芳年と芳幾展】

幕末から明治にかけて活躍した月岡芳年と落合芳幾の浮世絵を展示します。

期　間　9月28日(日)まで午前9時～午後5時(水曜日休館)

【リトグラフ教室〈全2回〉】

と　き　▼9月13日(土)▼14日(日)午前10時～午後4時

講　師　松川幸寛さん

参加費　3000円(入館料別)

定　員　10人（申込順）

申込・問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●しあわせのぬいぐるみパーク展

シュタイフのぬいぐるみ、テディベア、特別制作したぬいぐるみなどを展示します。

と　き　9月13日(土)～2026年1月18日(日)

ところ　世界の民俗人形博物館

入館料　1000円

※ぬいぐるみを持参して来館すると2割引になります。

問合せ　世界の民俗人形博物館（☎245-2340）

●旧小田切家住宅催し

入館料　300円

【旧家で茶会】

須坂市茶道協会（表千家）の茶道を体験できます。服装は自由です。

と　き　9月27日(土)午前10時～午後3時

参加費　一服500円（入館料別）

【花下草上(かかそうじょう)】

身近な野花をテーマにした藍型染めの着物を展示します。

期　間　10月26日(日)まで午前9時～午後5時(木曜日休館)

問合せ　旧小田切家住宅（☎246-2220）

●すくすく子育て応援☆管理栄養士

手軽にできる栄養たっぷりのおやつを作りましょう！

対　象　未就学児の親子

※各センターとも1時間程度

【中央児童センター】

と　き　9月17日(水)午前11時～

問合せ　☎245-5010

【南部児童センター】

と　き　9月18日(木)午前11時～

問合せ　☎248-2330

【北部児童センター】

と　き　9月24日(水)午前11時～

問合せ　☎248-8381

【東部児童センター】

と　き　9月30日(火)午前11時～

問合せ　☎246-0079

●おやこれきし探求「古墳人のアクセサリーづくり」

と　き　9月23日(火)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分

ところ　市立博物館

内　容　▼古墳時代の学習▼帯金具のバッジ作り▼勾玉(まがたま)作り

参加費　帯金具バッジ、勾玉各300円（両方作る場合は2つで500円）

対　象　小学生以下と保護者

定　員　20人（先着順）

※汚れても良い服装でお越しください。

問合せ　市立博物館（☎245-0407）

広告欄

「困ったなぁ」と思ったらなんでもご相談を！

住まいのお困りごと解決します

新築　リフォーム　水まわり　土地

安心・快適な暮らしのトータルサポート　026-246-7101

株式会社サンワシステム

〒382-0925 須坂市大字仁礼1235-1

info@sanwahouse.net　https://sanwahouse.net

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●博物館「臥竜山たんけん」

【アサギマダラのマーキング調査をしよう！】

とき・ところ　▼9月27日(土)午前8時30分～11時・八町前山フジバカマ園▼9月28日(日)午前8時30分～11時・坂田山蝶の里（集合はさかた山風の子保育園駐車場）

※雨天中止

※小学生以下は保護者同伴

定　員　各回15人（申込順）

持ち物　50円（保険料）、水筒、雨具、蚊よけ対策（あれば捕虫網）

服　装　帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴（黒っぽい服装は避ける）

申込期間　9月20日(土)～10月1日(水)

【古代の火おこし体験会】

とき　10月12日(日)午前9時～正午（雨天中止）

ところ　八丁鎧塚古墳公園南側駐車場

内　容　▼火おこし▼狩り体験▼勾玉（まがたま）作り

参加費　300円

対　象　小学生以上

※小学生は保護者同伴

定　員　6グループ（20人）程度（申込順）

服　装　汚れても良い服装

申込期間　9月25日(木)～10月5日(日)

申込・問合せ　市立博物館（☎245-0407）

【葉っぱのかんさつ会】

とき　10月4日(土)午前9時～11時30分（小雨実施）

ところ　臥竜山、臥竜公園、南部地域公民館（集合は市立博物館前）

内　容　▼葉っぱの観察▼ミニ葉っぱ絵本作り

※小学生以下は保護者同伴

定　員　15人（申込順）

持ち物　50円（保険料）、水筒、雨具、蚊よけ対策（あればルーペ）

服　装　帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴または長靴（黒っぽい服装は避ける）

申込期間　9月20日(土)～10月1日(水)

【古代の火おこし体験会】

とき　10月12日(日)午前9時～正午（雨天中止）

ところ　八丁鎧塚古墳公園南側駐車場

内　容　▼火おこし▼狩り体験▼勾玉（まがたま）作り

参加費　300円

対　象　小学生以上

※小学生は保護者同伴

定　員　6グループ（20人）程度（申込順）

服　装　汚れても良い服装

申込期間　9月25日(木)～10月5日(日)

申込・問合せ　市立博物館（☎245-0407）

●青少年健全育成研修会

とき　9月25日(木)午後6時30分～8時30分

ところ　メセナホール小ホール

演　題　「親子関係と子どもの心～親ガチャの時代に～」

講　師　小巻佳人さん（精神保健福祉士、スクールソーシャルワーカー）

申込方法　▼電子申請▼電話

申込期限　9月19日(金)

申込・問合せ　子ども課（☎214-6061）

電子申請

●こころの健康づくり講座

須高精神保健福祉連絡協議会共催の講座です。

とき　10月4日(土)午前10時～11時30分

ところ　高山村保健福祉総合センター（チャオル）

演　題　「児童思春期のこころの健康～児童思春期の精神疾患・治療・かかわり方について～」

講　師　村田志保さん（栗田病院副院長）

問合せ　高山村健康福祉課（☎242-1202）

●愛犬のしつけ方教室〈全3回〉

とき　▼10月4日(土)▼11日(土)▼18日(土)午後1時30分～3時30分

ところ　須坂市ドッグラン

※雨天時は臥竜橋下

内　容　▼動物愛護の基本▼初歩的なしつけの実技指導

講　師　▼長野保健福祉事務所職員▼長野県動物愛護会長野支部長野愛犬クラブ（長野県家庭犬インストラクター）

参加費　2000円（テキスト代など）

対　象　須高地区在住で新たに愛犬を迎えた方など

定　員　15組程度（申込順）

申込期間　9月5日(金)～26日(金)

申込・問合せ　生活環境課（☎248-9019）

●エコサポートすざか　もったいない市

とき　9月20日(土)午前9時30分～11時30分

ところ　旧上高井郡役所

内　容　▼バザー（衣類・掘り出し物など）▼フリーマーケット▼物販（予定）

【フリーマーケット出店者募集】

募集数　7区画（2・5m×2・5m程度、申込順）

※場所は当日にくじ引きで決定

協力金　300円

申込・問合せ　生活環境課（☎248-9019）

広告欄

マリアこども園　園説明会

9月24日水曜日　10時～11時30分

当日参加OK　参加費無料

マリアこども園公式アプリはコチラから

令和8年度募集人員

年齢	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
対象児童	生後6ヶ月～	R6.4/2～R7.4/1生まれ	R5.4/2～R6.4/1生まれ	R4.4/2～R5.4/1生まれ	R3.4/2～R4.4/1生まれ	R2.4/2～R3.4/1生まれ
募集人員本園	9名	7名	0名	若干名（教育認定）	お問い合わせください	
募集人員きたすざか	6名	9名	6名	―	―	―
募集人員にしすざか	3名	5名	5名	―	―	―

Maria Kodomoen　マリアこども園

須坂市春木町1092 TEL 026-245-0012
www.mariakids.jp　info@mariakids.jp

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●松代焼陶芸教室

「青流し」の模様が特徴の松代焼で、自分だけの器を作りませんか。

とき　9月24日(水)午後1時30分～3時30分
ところ　井上地域公民館
内容　湯のみ、コーヒーカップ、茶碗、小鉢などの作陶
講師　東山託也さん
参加費　▼1個作陶…150円▼2個作陶…2500円（材料費）
定員　10人（申込順）
持ち物　エプロン
申込・問合せ　井上地域公民館（☎246-2488）
※平日午前9時～午後4時30分

●初心者でもできるデコパージュ教室

とき　10月2日(木)午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
内容　アンティーク風コラージュ写真立て作り
講師　石黒直子さん
参加費　2000円(材料費)
定員　8人（申込順）
持ち物　エプロン
※汚れても良い服装
申込期間　9月8日(月)～26日(金)
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

●めざせ！健康長寿 頭のストレッチ　やさしい英会話教室〈全4回〉

とき　▼10月2日(木)▼16日(木)▼11月6日(木)▼20日(木)午前10時～11時
ところ　日滝地域公民館
内容　あいさつから始めるやさしい英会話
講師　ローランド・グレコリーさん
定員　15人（申込順）
申込開始　9月10日(水)
問合せ　日滝地域公民館（☎248-1686）
※平日午前9時～午後4時30分

●トールペイント教室

ハロウィンデザインのウェルカムプレートを作ります。絵の苦手な方も大歓迎です。

とき　10月4日(土)午後1時～4時30分
ところ　豊洲地域公民館
講師　丸山志保さん
参加費　500円（材料費）
定員　10人（申込順）
持ち物　エプロン
※インク汚れ防止のため手甲などの持参をおすすめします。
申込期限　9月19日(金)
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

●多肉植物の寄せ植え教室

人気の高い多肉植物のカット差しを学びます。

とき　10月21日(火)午前10時～正午
ところ・講師　ケイ・アイ・ナーセリー（豊丘町）
参加費　1000円(苗、鉢代)
定員　15人（申込順）
申込開始　9月9日(火)
申込・問合せ　高甫地域公民館（☎248-1925）
※平日午前9時～午後4時30分

●高齢者健康教室

とき　9月18日(木)午前11時10分～11時50分（受付は午前10時50分から）
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65歳以上の方
持ち物　飲み物、タオル、マスク
※動きやすい服装
問合せ　地域包括支援センター（☎245-4566）

●うつ病の方の家族教室 学習会

とき　9月18日(木)午後1時30分～3時
ところ　申込時にお伝えします
演題　「うつ病の方の思いに寄り添う関わり方～家族のこころも健康でいるために～」
講師　青木智子さん（産業カウンセラー）
対象　うつ病の方の家族
※個別相談も可能です。お気軽にご連絡ください。
申込・問合せ　保健センター（☎248-9023）

●障がい者マレットゴルフ大会

とき　10月11日(土)午後1時30分から
ところ　百々川緑地マレットゴルフ場つつじコース
対象　▼市内在住・在勤の障がい者▼須坂市身障協会会員
申込期限　9月25日(木)
申込・問合せ　身体障害者福祉協会（☎248-8887）
※電話は火・木曜日のみ受付
※FAXは終日受付

広告欄

エアリアルヨガ
（空中ヨガ）
＆ フロアヨガ
（マットの通常ヨガ）

(テレビや地元紙等メディアに多数取り上げていただきました)

身体もココロも整えたい！
日頃のストレスから解放されたい！
運動不足が気になる方も♪
体が硬くて心配、ヨガまったく初めて…の方も
一回制度ですのでお気軽に♪
一人ひとりに寄り添える個性豊かな講師陣が
あなたをお待ちしています

初めての方
シニア世代の方
大歓迎です

お問い合わせは
公式LINEから

ティーヌヨガ須坂
須坂市大字小山2509-1（長野電鉄日野駅から徒歩1分）
tineyoga@gmail.com

ｽｹｼﾞｭｰﾙや詳細は
ティーヌヨガ
HPへ

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

●人権教育講座②

とき　9月19日(金)午後6時30分～8時
ところ　メセナホール小ホール
演題　「わたしにとって部落とは」
講師　宮川綾さん（千曲市立戸倉上山田中学校教諭）
問合せ　人権同和教育課（☎245-0909）

●地域交流学習会

とき　9月24日(水)午後7時～8時30分
ところ　本郷学習センター
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）

●ブックリサイクル市

市民の皆さんからご寄贈いただいた本や図書館で除籍した本を、一人10冊（絵本は2冊）まで無料で配布します。

とき　10月19日(日)▼第1部…午前9時～正午（抽選、定員300人、入替制）▼第2部…正午～午後1時（誰でも）
ところ　市民体育館
抽選申込方法　▼電子申請▼電話（1家族3人まで）
抽選申込期限　10月5日(日)
※抽選結果は10月15日(水)までに郵送でお知らせします。
申込・問合せ　市立須坂図書館（☎245-0784）

電子申請

●農とつながるこだわりランチ

旬の果実を中心とした須坂市地産地消特別メニューを提供します(80食限定、先着順)。

とき　10月2日(木)午前11時30分～午後2時（注文は午後1時30分まで）
ところ　市役所地下食堂（たけちゃん食品）
価格　450円
問合せ　須坂市農業再生協議会（農林課内）（☎248-9004）

●普通救命講習Ⅲ

小児の心肺蘇生法（人工呼吸・胸骨圧迫）、AEDの取り扱い方法を学びます。幼稚園・保育園などにお勤めの方におすすめです。
※事前にWEB講習（eラーニング）の受講が必須です。

とき　10月19日(日)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
定員　10人（申込順）
申込方法　▼電子申請▼電話
申込期間　9月29日(月)～10月10日(金)
申込・問合せ　消防署（☎245-9100）

電子申請

●AC長野パルセイロホームゲーム

ところ　長野Uスタジアム(長野市)
【トップチーム】
第27節　ガイナーレ鳥取戦
とき　9月13日(土)午後7時～
第30節　ツエーゲン金沢戦
とき　10月4日(土)午後2時～
【レディースチーム】
第6節　ジェフ千葉レディース戦
とき　9月14日(日)午後6時～
第8節　INAC神戸レオネッサ戦
とき　9月27日(土)午後6時～
第9節　三菱重工浦和レッズレディース戦
とき　10月5日(日)午後6時～
※チケット販売はパルセイロホームページをご覧ください。
問合せ　AC長野パルセイロ事務局（☎244-7780）

チケット

善意の窓口（寄附）

▼現金200万円（ふるさと納税で苦しい状況にあると思う須坂市に元気を出してもらうため）…匿名
▼ヤマボウシ1本（保育園の園庭環境改善、子どもの遊び体験充実）…佐々木啓佐義様
▼コナラ1本（保育園の園庭環境改善、子どもの遊び体験充実）…山岸勝男様
▼現金1万円（須坂市の生涯学習の促進のため）…匿名

市民の掲示板

●土筆（つくし）二の会　書作展

会員10人衆と講師の松本翠

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
0120-507-006
「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!!
HP
https://www.yamagishi-k.jp/
山岸建築　検索
〒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

広告の問い合わせは㈱ジチタイアドへ（☎092-716-1401）

園先生の書作品を展示します。初めての作品展です。ぜひご高覧ください。
とき　9月17日(水)～30日(火)午前9時～午後10時（最終日は午後6時まで）
ところ　生涯学習センター2階ロビー
問合せ　土筆二の会（神林）（☎248-0747）

●被爆者の証言と映画「ひろしま」
市内在住の被爆者のお話と原爆投下直後の広島を再現した映画の上映をします。
とき　9月21日(日)午後2時～4時10分
ところ　生涯学習センター3階ホール
問合せ　須坂生活と健康を守る会、新日本婦人の会須坂支部（土谷）（☎245-5284）

市内団体の活動情報などを掲載します。
市ホームページ

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）
▼ベビーたんす（木製）
▼たんす

《譲ってください》
▼アコースティックギター
申込期限　9月10日(水)
交渉順位決定　9月12日(金)午前
※希望者が複数人の場合は事務局で厳正な抽選を行い、交渉順位を決定します。
※物品は情報提供者が保管しています。譲り渡し交渉は当事者同士で行ってください。
※物品は情報提供者の事情で取り消しになる場合があります。
※登録後に物品を他の人に譲る場合は、譲る前に市民課へご連絡ください。
申込・問合せ　市民課（☎248-9002）

◆市営住宅入居者募集
募集期間　9月1日(月)～9日(火)（土・日曜日を除く）
抽選日　9月12日(金)午前9時
▼屋部（3DKY）…2戸
▼北旭ケ丘（2KY）…1戸
※Y…浴槽あり
※連帯保証人は不要です。
※市税条件などで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）

納期限・口座振替日　9月30日（火）
◆国民健康保険税（普通徴収）…3期
◆後期高齢者医療保険料（普通徴収）…3期
◆介護保険料（普通徴収）…6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）
9月25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）
10月2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）
9月10日(水)、17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
9月24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（せき）、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

9月7日(日)…ファーマライズ薬局小河原店
9月14日(日)…サンタグリーン薬局
9月15日(祝)…須坂あすなろ薬局
9月21日(日)…須坂いせや薬局
9月23日(祝)…スザカ岡田薬局
9月28日(日)…須坂まい薬局
※蔵の町薬局は15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21日を除き営業します。

■災害情報	7月	2025年1～7月	昨年同期
火災	5	24	12
死者	0	1	0
傷者	0	5	2
救急出動	251	1619	1541
交通事故	13	63	77
急病	181	1159	1073
その他	57	397	391
救助	2	18	15
交通事故	1	5	7
その他	1	13	8

■交通事故	7月	2025年1～7月	昨年同期
件数	13	49	51
死者	0	0	1
傷者	13	54	64

◎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

急な病気やけがの相談（毎日午後7時～翌朝8時）子ども…☎#8000（シャープ）大人…☎#7119（シャープ）（#7119のみ、土・日曜日、祝日は終日受付）

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～８月に届いたお手紙から～

楽しい楽しい夏休み

雨の中、３泊４日の夏キャンプに行ってきました。夏休みの宿題もほとんど終わったので、お盆は思いっきり遊びます。

（ペンネーム　トミーさん　10歳）

空いた時間でお菓子作り

先日、念願だったドラム式洗濯機を買いました。洗濯から乾燥までしてくれるので、家事が楽になり生活にゆとりができました。空いた時間を使って、趣味のお菓子作りを楽しんでいます。

（ペンネーム　ｐｏｎｋｏさん　26歳）

最高の夏祭り

カッタカタまつり楽しかった！最高の夏祭りでした！また来年もみんなで出るぞ！お疲れ様でした！

（ペンネーム　Ｋさん　28歳）

花火大会と子どもの成長

須坂みんなの花火大会を、家族で百々川へ見に行きました。昨年は娘が花火の音に怖がってしまい大泣き。途中で帰宅…。今年は泣かずに最後まで見ることができました。花火を間近で見ることができて、良い夏の思い出になりました。

（ペンネーム　ゆきさん　30歳）

自作の台で流しそうめん

家族で流しそうめんをしました。ペットボトルを１年間溜めておいて、切って組み合わせて流し台を作りました。簡易的ですが流れる様子も見えるので盛り上がりました。来年は違う素材でチャレンジしようかな。

（ペンネーム　岡っぱさん　40歳）

ニホンイヌワシのヒナは誇り

暑い日がまだまだ続きますが、最近は朝晩が涼しくなって、ニホンイヌワシのヒナも過ごしやすいと思いました。私も生まれが須坂市なので、希少なニホンイヌワシのヒナが須坂市で生まれてくれて誇らしいです。

（ペンネーム　めめさん　41歳）

温泉巡りに夢中

６月に岐阜県土岐市から須坂市へ引っ越してきました。思っていたより暑さ厳しいところでしたが、温泉好きには良いところで、観光がてらいろいろな温泉に入っています。

（岡田さん　58歳）

長野県の高原は素晴らしい

高原を歩いてきました。涼しくて湿原群がきれいで、長野県はいいところだなぁとあらためて思いました。

（ペンネーム　ふーちゃんさん　66歳）

市報クイズ

■強い衝撃や長時間の高温環境で発火する危険があり、火災事故が多発している電池は？

○○○○○○○

ヒント13ページ
電気機器などを不燃ごみに出す場合には、この電池を必ず抜き取り、適切に処分してください。

■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】

９月15日㈪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

高校生と赤ちゃんのふれあい体験

子育て支援センターが機会を提供

８月４日～６日、子育て支援センターが高校生を対象とした「赤ちゃんと遊んでみませんか？」を開催。市内の高校などに通う計14人が参加し、普段接することの少ない乳幼児とのふれあいを楽しみました。高校生たちは「すごく貴重で楽しい経験ができた」「保護者の方から育児の話を聞けて良かった」「子育てに対するわくわくが高まった」などと話し、充実した時間を過ごしました。

戦後80年特別事業　満蒙開拓団帰還者の体験談を聴く

市民学園公開講演会「上高井の満蒙開拓から～戦争体験を次世代につなぐ～」

８月２日、講演会「上高井の満蒙開拓から」が生涯学習センターで開催され、約140人が聴講。市内在住の満蒙開拓団帰還者二人が体験を語り、戦争の悲惨さや次世代への思いを伝えました。また、信濃毎日新聞連載記事「鍬（くわ）を握る～満蒙開拓からの問い」担当記者の上沼可南波さん、市立博物館小林宇壱館長が講演し、当時の長野県や上高井郡の実情を解説しました。

夏休みの小学生が環境保護を学ぶ

８月４日「エコ探検隊」が旧上高井郡役所で開催され、９人の小学生が参加。電気やガスを使わないダンボール製の窯でピザを焼くなど、環境を守るためにできることを学びました。

須坂市発祥「保健補導員制度」を世界に紹介

８月１日、世界11カ国13人が保健センターを訪れ、市保健師などと情報交換。須坂市発祥の保健補導員制度を学び、当日に実施していた３カ月児健診の現場を視察しました。

子育て通信

問…問合せ先

子育て支援センター

問 子育て支援センター　☎026-245-6588

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

ブログ　Instagram

【利用時間】　月～土曜日9:00～16:00
※10月１日㈬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～）

♥９月11日㈭　あそぼうday！（風船）
風船を使っていろいろな遊びを楽しみましょう！

♥９月25日㈭　あそぼうday！（運動会ごっこ）
楽しく体を動かし、運動会気分を味わいましょう！

ミニ講座（10:30～）

♥９月18日㈭　キラキラぱ～く
パネルシアターや歌あそびを楽しみましょう！

♥10月２日㈭　親子ビクス
音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かしましょう！

講　座

♥すくすく育児ランド〈全５回〉
とき・内容・講師：
①９月30日㈫　絵本講座　清水美奈子さん（絵本アドバイザー）
②10月７日㈫　健康講座　須坂市保健師
③10月14日㈫　グループトーク
④10月20日㈪　ヨガ講座　跡部奈美さん（CoCohana代表）
⑤10月28日㈫　栄養講座　須坂市管理栄養士
時　間：10:00～11:30
ところ：botaミーティングルーム（シルキー１階）
定　員：子育て中の方12人（託児があります）
申込期間：９月２日㈫～12日㈮（電話予約のみ）

♥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、園のことを知りましょう！
と　き：９月12日㈮14:00～15:00
ところ：子育て支援センター
内　容：須坂市公立保育園（井上保育園園長）
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

乳幼児健診・相談・講座

問 健康づくり課母子支援係 ☎026-248-9023
会場　保健センター

健診名	日	対象者
３カ月児健康診査	10/３㈮	2025年６月１日～６月30日生
１歳児健康相談	９/12㈮	2024年８月20日～９月12日生
１歳６カ月児健康診査	９/19㈮	2024年２月16日～３月15日生
２歳児健康相談	９/９㈫	2023年８月６日～９月９日生
	10/９㈭	2023年９月10日～10月９日生
もぐもぐ離乳食講座	10/７㈫	2025年４月１日～４月30日生
かみかみ離乳食講座	９/26㈮	2024年12月１日～12月31日生

※WEB予約制です。実施日の２カ月前から３日前までに予約サイトから受付時間を予約してください。
※その他の詳細は、健康カレンダーをご確認ください。

予約サイト　健康カレンダー

個別予防接種

問 健康づくり課保健予防係 ☎026-248-9018
会場　各医療機関

開始対象者	予防接種名
2025年７月生	ロタウイルス Ｂ型肝炎 小児用肺炎球菌 五種混合
2025年４月生	ＢＣＧ
2024年９月生	麻しん・風しん１期 水痘
2022年９月生	日本脳炎１期
2016年９月生	日本脳炎２期
2014年９月生	二種混合

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もします。

すくすくPHOTO

戸谷（とや） 日葵（ひまり）ちゃん（１歳８カ月）

たくさん食べて大きくなってね！そしていっぱい遊ぼう！！色んなところにもお出かけしよう！

佐藤（さとう） 杏希音（あのん）ちゃん（２歳２カ月）

イヤイヤ期真っ最中だけど、それもかわいくてつい笑っちゃうよ！これからも家族を笑顔にしてね！

『広報須坂』にお子さんの写真を掲載しませんか？

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

申込方法

電子申請で、お子さんの名前（ふりがな）、生年月日、メッセージ（45文字以内）、応募者の名前、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

問 政策推進課
広聴広報係　☎026-248-9017

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、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

センターブログ（ホームページ）

「集まりの日」行事予定

♥各児童センターで９月に「すくすく子育て応援☆管理栄養士（おやつ作り）」を開催します。詳細は19ページをご覧ください。

♥**10月８日㈬10:00～11:30　４児童センター合同散歩**

職員と一緒に親子で秋の臥竜山をお散歩しましょう！
定　員：親子20組程度（申込順）
申込期間：９月16日㈫～30日㈫
申込方法：いずれかの児童センターへお申し込みください。

中央児童センター		馬場町　☎026-245-5010
未就学児	24日㈬ 11:00～	シャボン玉で遊ぼう！
児童	10日㈬ 15:30～	認定会
	19日㈮ 16:00～	防災謎解きゲームをしよう！
南部児童センター		屋部町　☎026-248-2330
未就学児	９日㈫ 10:00～	須坂保育園に行こう（要申込）
	17日㈬ 10:00～	高甫保育園に行こう（要申込）
	24日㈬ 10:30～	自然の中であそぼう！（要申込）
	10月１日㈬ 10:30～	消防署見学（要申込）
児童	10日㈬ 16:00～	避難訓練（水害）
	25日㈭ 16:00～	認定会
	26日㈮ 15:45～	レクリエーションスポーツ
東部児童センター		高橋町　☎026-246-0079
未就学児	10日㈬ 10:00～	豊丘保育園に遊びに行こう！
	18日㈭ 11:00～	親子でアロママッサージ（要申込）
	10月１日㈬ 11:00～	牛さんの森であそぼう♪
児童	17日㈬ 14:00～	マンカラ大会（１～２年生）
	18日㈭ 14:00～	マンカラ大会（３～６年生）
	24日㈬ 16:00～	認定会
北部児童センター		北旭ケ丘町　☎026-248-8381
未就学児	10日㈬ 10:30～	豊洲保育園に行こう！（要申込）
	17日㈬ 11:00～	パラバルーンで遊ぼう
	10月１日㈬ 11:00～	ぶどう園に行こう（要申込）
児童	８日㈪ 16:00～	敬老の日プレゼント作り☆
	18日㈭ 16:00～	認定会
	10月１日㈬～３日㈮ 16:00～	センター祭りの準備をしよう！

～９月は認知症月間です～

認知症になってからも自分らしく暮らし続けられるまちをめざして

問合せ　地域包括支援センター（☎026-245-4566）

認知症を自分ごととして考える

２０２４年１月に「共生社会の実現を進めるための認知症基本法」が施行され、認知症への関心と理解を深めるため、９月が「認知症月間」、９月21日が「認知症の日」と定められました。認知症は年齢にかかわらず、誰もがなる可能性があります。私たち一人ひとりが自分ごととして考えることが大切です。

認知症の方の意思を大切にする

認知症の方の声を起点として、大切にしていることや好きな場所、今後も続けたいことやこれから挑戦したいこと、心配ごとや不安に感じていることなど、認知症の方に思いがあることを理解した関わりが大切です。認知症の方が個性と能力を十分に発揮し、経験や工夫を生かしながら「新しい認知症観」に基づいて共に支え合って暮らし続けられるまちを目指しています。

【新しい認知症観】

認知症になったら、何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があることなど、認知症の人が基本的人権を有する個人として認知症とともに希望をもって生きるという考え方（２０２４年12月策定「認知症施策推進基本計画」より）

詳細

もの忘れがあっても、自分らしく活躍されている方をご紹介します。

市内在住Ａさん（80歳代女性）

私は運動の自主グループを長年続けています。普段から心がけていることは「一日を楽しく過ごすためには『会話』が大切」ということです。自主グループでは夫と協力して、笑いヨガの進行を担当しています。声を出していると、だんだんやる気が出てきます。

「忘れるようになっちゃって」と切ない気持ちを仲間に話すと「自分もだよ」と言ってもらえたりして安心します。仲間や家族の協力で自分の好きなことが続けられています。

夫とは毎朝、今日の予定を一緒に確認しています。子どもたちは「自分の好きなことをできることが大事」と自主グループを続けることを理解してくれています。

自主グループに新しく参加された仲間には、自分から積極的に話しかけています。仲間には「おしゃべりできるから、忙しくなかったら早めに来てね」と伝えています。仲間に「楽しかった」と思ってもらえるように心がけています。

家から一歩出ることで、地域の仲間とつながることができ、好きなことや、やりたいことを続けられることは大切だなと感じています。

※自主グループなどに参加を希望される方は、地域包括支援センターへご相談ください。

認知症のことが心配になったら 地域包括支援センターにご相談ください

心配なこと、受診の方法など、どんなことでも気軽にご相談ください。さまざまな機関と連携しながら、対応方法を一緒に考え、支援します。

認知症の相談窓口

●地域包括支援センター
とき 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分
ところ 市役所本庁舎2階
問合せ ☎026-245-4566

●地域包括支援センター須坂やすらぎの園
とき 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分～午後5時30分
ところ 大字日滝2878-1（本郷町）総合福祉施設須坂やすらぎの園 特定有料老人ホームそよ風2階
問合せ ☎026-214-2611

【もの忘れ相談日】
毎月第4水曜日は「もの忘れ相談日」として両センターで相談を受け付けています。
とき 9月24日(水)午前8時30分～午後5時15分
※もの忘れ相談日以外も、相談は随時可能です。

認知症の理解を深める

※講座などは申込み不要、参加費無料。

■認知症を考える市民講座

自分らしく前向きに生きる姿を自ら発信する認知症本人大使「希望大使」の活動を聞いて、認知症のことを一緒に考えましょう。

とき 9月27日(土)午後1時30分～3時30分
ところ 須坂駅前ビル シルキー3階第1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。
演題 「認知症になってからも地域で自分らしく暮らそう」
講師 春原治子さん（認知症本人大使「希望大使」）
櫻井記子さん（社会福祉法人ジェイエー長野会ローマンうえだ看護師、春原治子さんのパートナー）
問合せ 地域包括支援センター（☎026-245-4566）

春原治子さん

■認知症カフェ

認知症カフェは、市内の認知症の方やそのご家族などが集い、交流しています。気軽に立ち寄り、日々の思いを話せる場です。

【カフェゆめかおり】毎月第2金曜日
とき 9月12日(金)午後1時30分～3時30分
ところ 臥竜5－8－3（南原町）
問合せ NPO法人良風来
（☎026-477-2267）

【オレンジカフェ】毎月第4日曜日
とき 9月28日(日)午後1時30分～3時
ところ 小河原1564－1（小河原町）
問合せ 悠々オアシス
（☎026-247-0881）

■介護教室×認知症家族のつどい

認知症の方のケアを一緒に考え、お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを話しましょう。

【認知症ファミリーカフェほっとトーク】
とき 9月19日(金)午後1時30分～3時
ところ 須坂駅前ビル シルキー1階
botaミーティングルーム
※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。
対象 認知症の方のご家族、関心のある方
※送迎が必要な方はお問合せください。
問合せ 地域包括支援センター
（☎026-245-4566）

であい ふれあい まなびあい

市では、市民の皆さんの充実した学習と生涯学習のまちづくりを推進するため、さまざまな催しが多く開催される９月～11月を「生涯学習推進期間」としています。イベントや講座、地域・各団体の文化祭などに参加してみましょう！

申込・問合せ　生涯学習推進課（☎026-245-1598）

最近行われた講座の様子を一部ご紹介します

市内見学まなびー号④「井上の里巡り」

7月5日㈯、インストラクターの案内で参加者14人が井上地域内の街道や史跡を学びながら巡りました。

福島町では、福島宿が谷脇街道、大笹街道、千曲川を渡る布野の渡しが交わる宿場で、人や物資の往来が盛んに行われたことが説明され、当時に思いをはせて旧街道を歩きました。また、立派な社殿の養蚕社を見学し、蚕種の生産が行われていた歴史を学びました。井上町では、大笹街道と谷街道の分岐点の道標のほか、井上氏の居館跡や角張屋敷跡、井上氏墳墓などを見学。かつてこの地から活躍を広げた井上氏のことも学びました。

井上の里巡り
（井上氏居館跡）

【参加者の感想】

●福島宿とその役割、井上地区の歴史が興味深かった。

●道標や井上墳墓が分かりやすく、地元須坂を学ぶきっかけになった。

せせらぎサイエンス

7月26日㈯に生活環境課と共催、仁礼・井上地域公民館と合同で開催し、小学生の親子18人が参加。宇原川で生き物の採集、観察を行いました。

【参加者の感想】

●川の上流で安全に生き物と触れ合える機会は貴重です。大人も子どもも楽しめました。

●イワナやカジカを捕まえることができ感動しました。普段できない経験ができ、充実した時間を過ごせました。

せせらぎサイエンス
（宇原川）

あなたも学んでみませんか　参加者募集！

市内見学まなびー号⑥「伊能ウォークで須坂の発見」

「伊能図」で有名な、伊能忠敬が測量した須坂の道を歩きます。

昨年の様子
（八幡墨坂神社）

とき　10月4日㈯午前9時～午後0時30分

集合　臥竜公園駐車場

コース　（―は車　…は徒歩）
―相杜神社…春木町…浄念寺…旧越家住宅…旧小田切家住宅…中町の辻…横町…（谷街道）…森上小学校…八幡墨坂神社…八幡追分…（仁礼道）…小山町上組地蔵尊・石祠…市神様…

講師　市川美津夫さん（信州伊能ウォーク実行委員長）

案内役　インストラクター

参加費　150円（保険料、資料代）

定員　15人程度（申込順）

申込期間　9月8日㈪～26日㈮

生涯学習コーディネーター研修（通信講座）

生涯学習コーディネーターは地域において人・情報・学習資源をつなぎ、生涯学習を支援する人です。求められる知識や技能を学び、地域で生かしてみませんか。

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。

『まなびーず情報』をご活用ください

市や市民の皆さんが開催する催しなどを掲載した『まなびーず情報（生涯学習推進期間特別号）』を隣組回覧しますのでご活用ください。市ホームページでもご覧いただけます。

みてみてすざかしどうぶつえん㊷

プレーリードッグの観察おすすめの時期は？

現在、須坂市動物園では18頭のオグロプレーリードッグを飼育しています。名前に「ドッグ（犬）」とつきますが、地面に巣穴を掘って生活するリスの仲間です。名前を分解すると、オグロは「尾黒」で、尾の先の色が黒いことからきています。プレーリーは、彼らの生息地の北アメリカの草原地帯のこと。ドッグは、警戒時にキャンキャンと犬のような鳴き声を発することに由来します。丈夫な爪やずんどうな体、短い手足や小さな耳は、地面を掘ることに特化した姿です。前足は物をしっかりつかむことができ、器用にエサをつかみながらの可愛らしい食事姿を見せてくれます。

プレーリードッグの観察におすすめの時期は、春から秋です。なぜなら、冬の間はなかなか姿を現さなくなってしまうから。プレーリードッグはそこまで寒さが苦手な動物ではありませんが、私たちが寒い日には温かい部屋で布団にくるまっていたいように、彼らもなかなか巣の外に出てこなくなります。また、冬は繁殖期で、繁殖計画に則って雄雌を分けたり、雄雌のペアを作って飼育するため、皆さんが観察できる場所に出ている頭数が減ってしまいます。

プレーリードッグは群れで生活する動物のため、みんなでエサを食べたり、くっついて寝たり、数が多いととてもにぎやかです。そんな群れの姿を、ぜひ今のうちにご覧ください。（飼育員矢嶋）

みんなで食事中

くっついたり重なったり

イベント情報

■秋の企画展「身近な生き物展」
期　間　9月2日(火)～10月13日(月)
ところ　動物園交流施設ふれんZOO1階

■ご長寿動物をお祝いしよう
おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に来園された家族、70歳以上の方の入園料が無料です。
と　き　9月13日(土)～15日(月)

■動物園に棲（す）むクマのおはなし
動物園で飼育しているクマを観察しながら、季節ごとの体の特徴や動き方、市内での出没状況や秋の時期の注意点を学びます。
と　き　10月4日(土)10時30分～11時30分
問合せ
臥竜公園管理事務所
（☎026-245-1770）

協力隊の地域おこし

3年間の感謝と峰の原高原での事業紹介

地域おこし協力隊の野澤です。9月末に3年間の任期を終えて卒業します。

卒業後も峰の原高原に定住し、個人事業「Minenohara Crafts（峰の原クラフツ）」を営み生活していきます。主な事業内容は次のとおりです。

①生ハム「As Neco Ham」などの食肉製品製造・販売業
1月から生ハムを製造しており9月から販売を開始します。

②活動拠点「Forest Base&Seed」を活用した宿泊業
8月からゲストハウスを営業しています。

③森林を活用した事業の創出および運営
県と協力して「森林サービス産業」を推進し「Forest Field MINENOHARA」（信州峰の原高原森林サービス産業推進協議会）の一員としても活動します。

引き続き事業を推進し、関係人口の創出と収益化を図りますので、よろしくお願いします。

3年間の感謝を込めて10月4日(土)～6日(月)、場所はやまじゅうで「生ハムカフェ&バー」を営業します。また今後の活動情報は随時ホームページへ掲載しますので、ぜひご覧ください。

ホームページ

Forest Base&Seed

地域おこし協力隊
野澤 健太 隊員

栃木県宇都宮市出身の39歳。兵庫県明石市から峰の原高原に移住。2024年に「Minenohara Crafts」を起業する。

広報須坂
発行日　2025年９月１日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課

☎026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL https://www.city.suzaka.nagano.jp/
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

印刷　株式会社オフセット
印刷部数20,100部(印刷経費１部あたり約52円)

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. 4

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。

「蔵のまち」は土蔵造の建物が立ち並ぶまち

東横町の町並み

中町・上中町の町並み

須坂は「蔵のまち」と呼ばれていますが、特に須坂地区にはその特徴が多く残っています。中町の辻（現在の中町交差点）を中心とした十字の街道沿いには、江戸末期から昭和前期にかけて造られた多様な建物などが現存しており、土蔵造の建物も多く並んでいます。

土蔵造とは、柱などの構造材が土壁に覆われている構造（大壁造）で、瓦屋根の建物を指します。当時は火災が多く、延焼を防ぐために構造材を露出しない土蔵造の建物が多く造られました。土蔵というと倉庫のようなイメージがあるかもしれませんが、須坂地区では住人が生活をする主屋をはじめ、作業場や店舗など多くの建物が土蔵造となっています。

須坂地区の詳細

人口・世帯数

人口	48,873(-22)
男	23,805(-11)
女	25,068(-11)
世帯	20,890(+25)

2025.8.1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

意外と省エネな食器洗い乾燥機(食洗機)

食器洗い乾燥機は、電化製品であり省エネではない印象があります。しかし、近年は節水・節電性能の高い製品が多く、１日２回の手洗い（お湯）と比較して、水道代を含めて年間数千円の節約が期待できます。家事の時短にもなりますので、積極的に利用してみてはいかがでしょうか。

よもやまばなし

◆９月は３連休に加え単独の祝日もあり、イベントも色々♪暑さも少し和らぎ、おいしい果物も楽しみな月です！ただ一点、祝日の都合で広報紙製作日数が例月よりかなり短め。そのことに気付く前のワクワクが恋しい…！　（三ツ井）

◆息子と行った飲食店が現金しか使えず、車にあったお金でギリギリ支払い。しかしコインパーキング代を忘れており、出られなくなる。親子で空を見上げ、途方に暮れた夏。キャッシュレスキャンペーンの詳細は11ページ。　（水野）