

広報

須



坂

市

10
2025

特集

2024年度決算状況の報告



須坂に移住&就農して4回目の収穫
今年もおいしいブドウをお届けします！

決算状況の報告

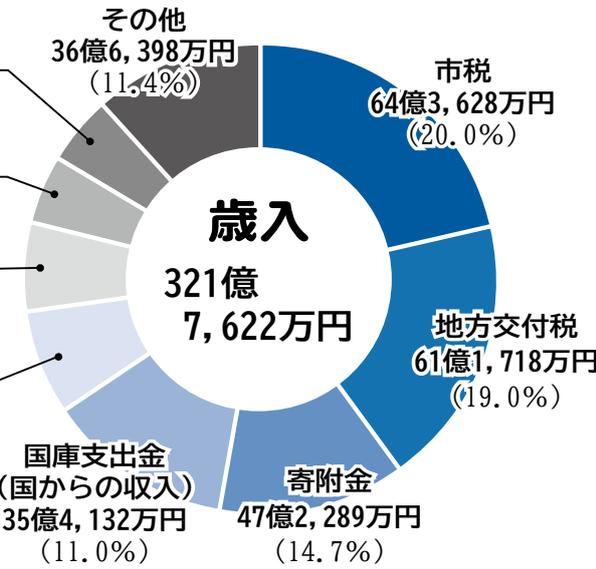
皆さんに納めていただいた税金や、国・県からの補助金などがいくらずで、どのように使われたのか、決算状況などをお知らせします。



決算の詳細

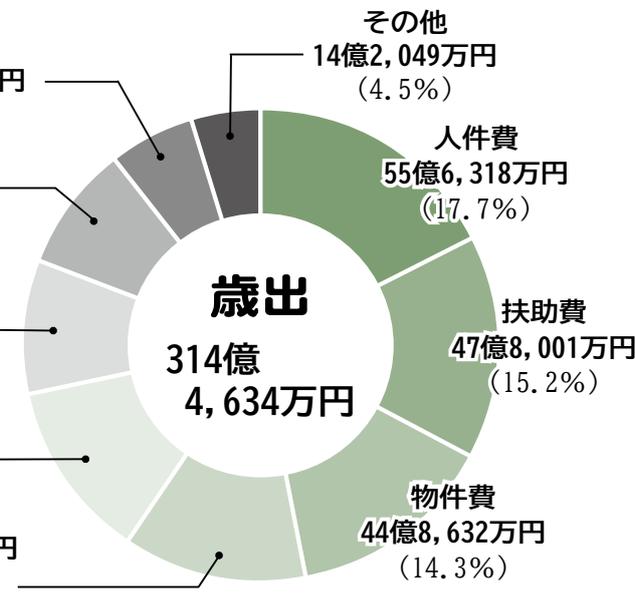
一般会計

2024年度決算の総額は、歳入が321億7622万円、歳出が314億4634万円になりました。2025年度へ繰り越した事業に充てる財源を除いた実質収支は、6億1471万円の黒字になりました。



歳入の状況(前年度比)

歳入総額は5.9%の増で、18億94万円増加しました。市税は、定額減税による所得税・個人住民税の減額などにより、1.5%の減で、9879万円減少しました。地方交付税は、8.2%の増で、4億6432万円増加しました。寄附金は、信州須坂ふるさと応援寄附金の増加により20.1%の増で、7億9185万円増加しました。国庫支出金は、8.8%の減で、3億4289万円減少しました。繰入金(積立金の取り崩し)は、20.2%の増で、4億3256万円増加しました。



歳出の状況(前年度比)

歳出総額は6.8%の増で、20億292万円増加しました。性質別(グラフ参照)では、最も多いのは「人件費」(55億6318万円)ですが、人事院勧告に基づく給与改定に伴う一般職員給与などの増額により16.5%の増で、7億8901万円増加しました。次に多かったのは「扶助費」で、人事院勧告や物価高騰に伴う公定価格の引き上げによる保育所運営費負担金の増額などにより2.7%の増で、1億2723万円増加しました。なお、次に多い「物件費」「積立金」「補助費等」の合計約122億円のうち、約4割は信州須坂ふるさと応援寄附金の関連経費となっています。



須坂版画美術館
長寿命化工事



須坂長野東インター
チェンジ周辺道路の
整備



水槽付消防ポンプ自
動車の更新（小布施
分署）



洪水・土砂災害ハザ
ードマップの更新

監査委員による一般・特別会計決算審査意見書などを、市ホームページに掲載しています。

問合せ 監査委員事務局
(026-248-9022)

会計名		歳入	歳出
特別会計	国民健康保険	47億3,682万円	46億2,006万円
	介護保険	48億4,437万円	47億3,612万円
	後期高齢者医療	9億2,152万円	9億2,101万円
	井上、幸高、九反田、中島財産区	803万円	785万円
企業会計	水道事業	収益的収支	12億8,872万円
		資本的収支	2億9,273万円
	下水道事業	収益的収支	20億5,845万円
		資本的収支	9億9,798万円
	宅地造成事業	収益的収支	16万円
		資本的収支	0円

特別会計・企業会計



財政は健全？

財政の健全性を示す財政指標は、いずれも早期健全化基準を下回っており、2024年度は健全な財政といえます。

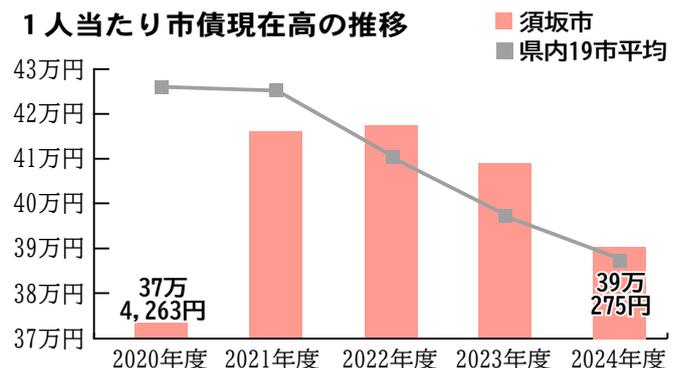
内容	2023年度決算	2024年度決算	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
実質赤字比率……一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	赤字なし	12.90%	20.0%
連結実質赤字比率…一般会計、特別会計、企業会計を合計した赤字の割合	赤字なし	赤字なし	17.90%	30.0%
実質公債費比率……年間の借金返済額の割合	8.0%	8.3%	25.0%	35.0%
将来負担比率……将来負担を見込まれる負債の割合	算定なし	算定なし	350.0%	

市債（借金）はどのくらいある？

建設工事などを行う際は、国や金融機関からの長期の借金をして資金を調達します。市民1人当たりの市債現在高は39万275円、県内19市平均は38万7,315円で、須坂市は県内19市の中で5番目に少ない額となっています。

※1人当たり市債現在高は2025年1月1日現在の人口(49,149人)で算出しています。

1人当たり市債現在高の推移



特別会計

特定の事業を行うために、一般会計と分けて設置している会計です。

国民健康保険 介護保険 後期高齢者医療 決算状況

国民健康保険

問合せ 医療保険課（☎026-248-9034）

歳入の内訳

歳入総額は前年度に比べて1・0%の減で、4982万円減少しました。
県からの支出金は、33億5321万円で収入総額の70・8%を占めています。
前年度に比べて、国民健康保険税は1252万円減少し、繰越金は945万円減少しました。

歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて1・8%の減で、8486万円減少しました。
保険給付費は、支出総額の約71・2%を占めています。
歳出は、医療費水準や所得水準に応じて県へ納める国保事業費納付金、一般事務費、基金積立金、保健事業費などで構成されています。

1人当たりの医療費は
県内平均額を下回る

被保険者1人当たり医療費の速報値（2025年7月時点）では、40万8103円で、前年度に比べて1万1450円増加しています。
県内77市町村の中では、高い方から44番目に位置しています。また、県内市町村平均額と比較すると、9983円低くなっています。
※2024年度の金額は速報値（2025年7月時点）のため確定ではありません。

●国民健康保険

万が一の病気やけがなどに備え、地域に住む加入者の皆さんが国民健康保険税を負担し医療費に充てる相互扶助制度です。職場の健康保険や後期高齢者医療制度などで医療を受けている方を除き、全ての方が加入し「国民皆保険制度の要」といわれます。

県が財政運営の責任主体として会計の安定化を図り、市は被保険者の資格管理、保険税の決定、賦課・徴収、保険給付などを行っています。

●介護保険

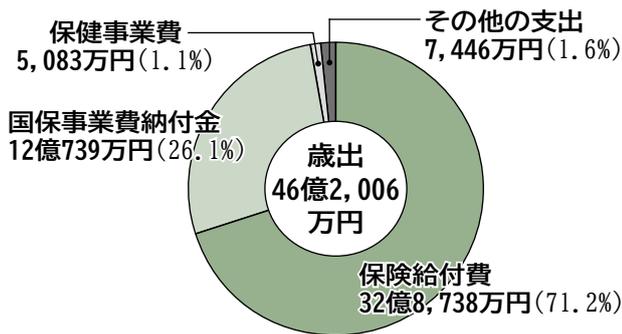
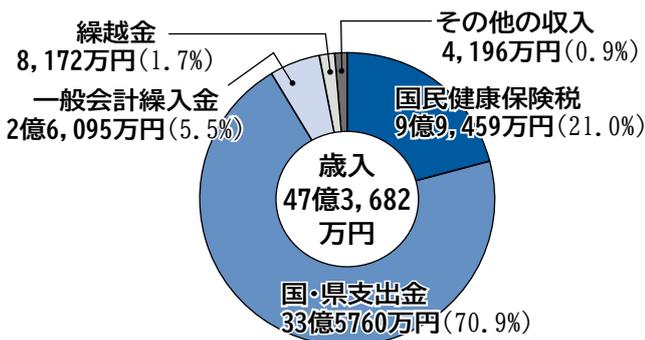
介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護が必要な人とその家族を社会全体で支えていくための公的介護保険制度です。

40歳以上の方を加入者（被保険者）とし、被保険者の皆さんからの保険料と公費（税金）を財源として運営しています。

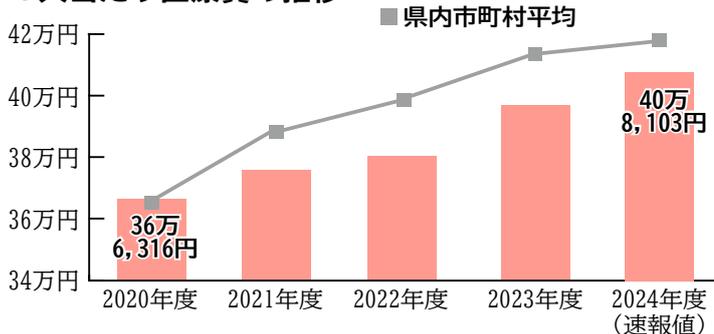
●後期高齢者医療

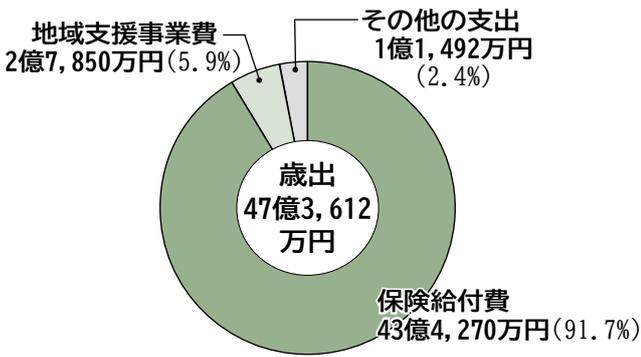
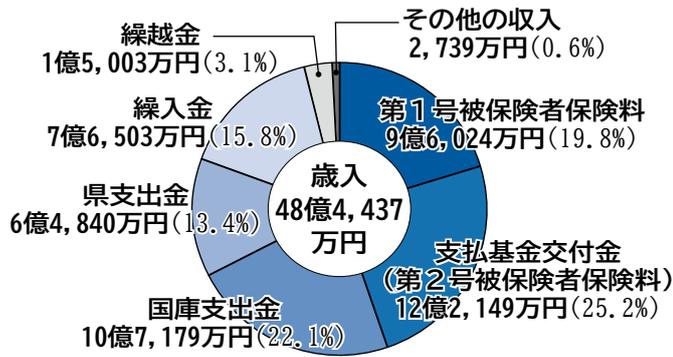
75歳以上（一定の障がいのある65歳以上）の方は、後期高齢者医療制度に加入し医療を受けています。

2008年度から始まった制度で、医療費に充てるため、加入者の皆さんから後期高齢者医療保険料を徴収し、事務処理を担当する県広域連合へ納付しています。



1人当たり医療費の推移





歳入の内訳

歳入総額は前年度に比べて3・5%の増で、1億6350万円増加しました。第1号被保険者※保険料は、前年度に比べて1・3%の増で1213万円増加しました。

※第1号被保険者：65歳以上の方
第2号被保険者：40歳～64歳の医療保険に加入している方

歳出の内訳

歳出総額は前年度に比べて4・5%の増で、2億527万円増加しました。各種介護サービス費である保険給付費は、4・8%の増で、2億41万円増加、介護予防事業や地域包括支援センターの運営費などの地域支援事業費は7・7%の増で1987万円増加しました。

介護保険

問合せ 高齢者福祉課 (☎026-248-9020)

介護保険運営における今後の見込み

市の高齢化率は全国平均より高く、長野県平均と同程度です。一方、要介護認定率は全国平均と比べて4・5ポイント、長野県平均と比べて2・2ポイント低く、「元気な高齢者が多い」という特徴があります。

しかし、要介護認定者数や1人当たりの給付額は増加傾向にあり、今後も介護サービスの利用される方の増加が見込まれます。

介護予防事業などの各種サービスの充実に努めてまいりますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

第1号被保険者要介護認定率の比較
2025年4月末時点

全国	19.7%
長野県	17.4%
須坂市	15.2%

須坂市には元気な高齢者が多いんだね!

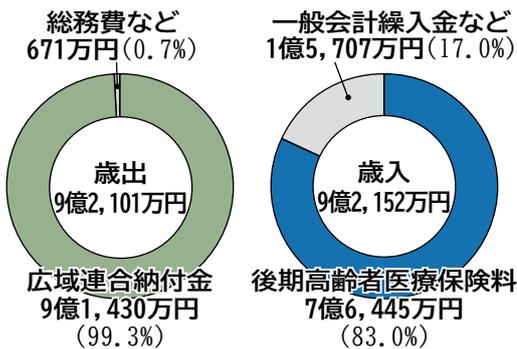


歳入の内訳

保険料と、事務費に対する一般会計からの繰入金が主なものです。

歳出の内訳

徴収した保険料の納付と、徴収事務や保険証の郵送などの総務費を支出しました。このほか、一般会計から、後期高齢者医療費の市負担分として療養給付費負担金5億2173万円、広域連合の運営費として負担金2220万円



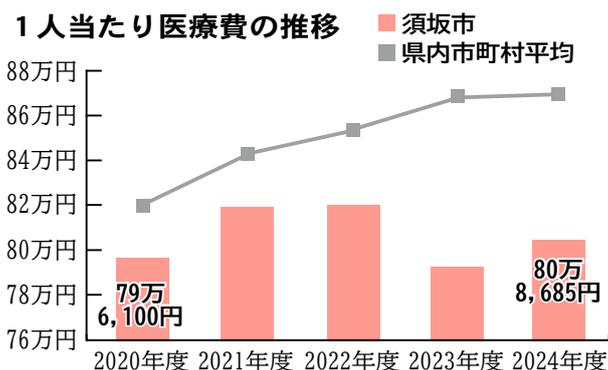
後期高齢者医療

問合せ 医療保険課 (☎026-248-9034)

円を長野県後期高齢者医療広域連合へ支出しました。

後期高齢者医療費の状況

2024年度の被保険者数は、前年度比377人増の9593人でした。1人当たりの医療費は80万8685円(県内19市の中で低い方から3位)、前年度比2・1%の増で、1万6799円増加し、県平均86万9408円を6万723円下回っています。



2026年度 保育園・認定こども園などの 入園受付が始まります



問合せ 各園または子ども課(☎026-248-9026)

保育園・認定こども園(保育部分)

申し込みできる方

須坂市内に住所があり、7ページの「保育を必要とする事由」に該当し、市の教育・保育給付認定を受けた方（教育・保育給付認定を受けるには、「支給認定申請書」を提出します）

申し込み手続き 第1希望の園にお申し込みください

10月8日(水)から、各園で「支給認定申請書」「入園申込書類」などを配布します（土・日曜日、祝日を除く）。

第1希望の園へ連絡して申込書類など受け取り、提出書類を準備し、7ページに記載の入園申込受付日時に第1希望の園にお申し込みください。

※入園申込受付日時に都合が悪い場合は、第1希望の園に連絡の上、11月13日(木)までにお申し込みください。

※利用定員を超えた場合は入園調整をします。ご希望の保育園などに入園できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。



Q. 2026年9月に仕事復帰する予定だけど入園申し込みはいつ頃？

A. 入園が2026年5月以降であっても、2026年度内に入園を希望される場合は、11月の入園申込受付日時に申し込みください。産休の終了など、就労の予定が分かっている場合は、妊娠中でも入園の申し込みができます。

保育料

保護者の市町村民税所得割額や保育の必要量などによって決定します。3歳児から5歳児クラスのお子さんの保育料は無償です。

公立保育園の副食費(給食費)は月額4,700円(予定)です。私立保育園の副食費は各園で定めていますので、金額は各園にお問い合わせください。

認定こども園(教育部分)

申し込み手続き

第1希望の園に直接申込書類などを提出してください。詳細は各園にお問い合わせください。

保育料

満3歳から利用者負担額(保育料)は無償です。ただし、幼児教育に係る別途費用、通園送迎費、副食費(給食費)などは保護者の負担となります。金額は各園にお問い合わせください。

申し込みから入園まで

保育園の見学

▼ お子さんと一緒に希望する保育園などを見学する。
(事前に電話で予約してください)

10月8日(水)～

▼ 第1希望の園へ連絡して申込書類などを受け取る。提出書類を準備する。

入園申込受付日～11月13日(木)

▼ 「支給認定申請書」「入園申込書類」などを提出する。

11月～2026年1月

▼ 支給認定、入園基準審査、各園の入園調整

2月 利用決定(通知は郵送)



入園説明後 4月上旬 入園式



第1希望の園に、入園を予定しているお子さんと一緒にお越しください。

保育園

保育園名（町名）	電話番号	入園申込受付日時
上高井保育園（本上町）	245-1041	11月6日(木) 14:00～16:30
豊洲保育園（小河原町）	213-4140	
みつばち保育園（塩川町）	246-2110	
やすらぎ保育園（本郷町）	247-0160	
さかた山風の子保育園（坂田町）	248-8920	
須坂保育園（東横町）	245-1841	11月4日(火) 9:00～12:00
井上保育園（幸高町）	245-0485	11月4日(火) 14:00～16:30
仁礼保育園（仁礼町）	248-2192	
須坂東部保育園（高橋町）	245-0645	11月5日(水) 9:00～12:00
須坂千曲保育園（中島町）	245-1665	
相之島保育園（相之島町）	246-0975	11月5日(水) 14:00～16:30
日野保育園（塩川町）	245-4094	11月6日(木) 9:00～12:00
豊丘保育園（豊丘上町）	248-2118	
北旭ヶ丘保育園（北旭ヶ丘町）	245-4041	11月6日(木) 14:00～16:30
高甫保育園（野辺町）	245-4154	11月7日(金) 9:00～12:00

小規模保育事業所（私立）

施設名（町名）	電話番号	入園申込受付日時
ことりのいえ（馬場町）	245-7003	11月6日(木) 9:00～12:00

認定こども園（私立）

施設名（町名）	電話番号	入園申込受付日時
マリアこども園・分園（春木町）	245-0012	10月6日(月)
マリアこども園きたすぎか分園（旭ヶ丘町）		11月6日(木) 9:00～12:00
マリアこども園にしすぎか分園（福島町）		
須坂双葉幼稚園（屋部町）	245-2753	10月7日(火)～17日(金)
		11月6日(木) 9:00～12:00
山びこ幼稚園（南原町）	214-9717	10月1日(水) 9:00～12:00
		11月6日(木) 9:00～12:00

幼稚園（私立） 園へお問い合わせください。

園名（町名）	電話番号
泉園幼稚園（常盤町） ※2027年3月末で休園予定です。	245-1007

※やすらぎ保育園、ことりのいえは2歳児までの受け入れです。
 ※やすらぎ保育園は休日保育（4カ月から就学前児童）を実施しています。

●各園の開園時間、受け入れ年齢、受け入れ予定数は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



保育を必要とする事由

保育園は、保護者が仕事、病気、出産などの理由で家庭での保育ができないときに、お子さんを保育する施設です。入園できる基準は、お子さんの保護者（父母ともに）が常時、次にあげる「保育を必要とする事由」のいずれかに該当する場合です。基準を満たさない場合は保育園へ入園できませんのでご注意ください。

保育を必要とする事由	状況など
就労	1カ月に64時間以上仕事をしている
妊娠・出産	出産前3カ月（出産予定月を含む）、出産後3カ月（出産月を含まない） ※期間終了後も引き続き保育園へ通う必要がある場合は、異なる事由での再度の申し込みが必要です。
疾病・障がい	保護者が病気やけが、または心身に障がい（入院が1カ月以上、週3日以上）を有する（入院が1カ月以上、週3日以上）の通院など
介護・看護	長期にわたり、病人や心身障がい者の介護または看護にあたっている
災害復旧	震災や風水害、火災などのため、その復旧にあたっている
求職活動	求職活動を継続的に行っている（最長90日間）
就学	学校に在学または、職業訓練を受けている
その他	その他市長が認める場合



よなこだいぼくふ 米子大瀑布が 紅葉期を迎えます

問合せ 商業観光課(☎026-248-9005)

マイカー規制と保全入山協力金にご協力ください

■シャトルバス運行およびマイカー規制

紅葉期の混雑対策として、シャトルバスを運行します。バス運行日にはマイカー規制を行い、自家用車、バイクでの来訪をお断りします。

と き …………… ▶10月18日(土)▶19日(日)▶25日(土)▶26日(日)

運行区間 …………… 湯っ蔵んど～米子大瀑布駐車場

運行時間(湯っ蔵んど発) …………… ▶始発便…午前7時30分▶最終便…午後1時 ※30分おきに運行

乗車運賃(往復) …………… ▶中学生以上…1,500円▶小学生…750円 ※未就学児は無料

マイカー駐車場 …………… 湯っ蔵んど周辺の駐車場(誘導員の指示に従ってください)

■協力金のお願い

米子大瀑布の優れた自然環境を守っていくため、保全入山協力金の納入にご協力をお願いします。

期 間 10月11日(土)～11月3日(月)

協力金 1人500円

※シャトルバス利用の場合は、乗車運賃に含まれます。

市内協力店で特典サービスがあります！

シャトルバス乗車券または保全入山協力金領収証を市内の協力店で提示すると、割引などのサービスが受けられます。ぜひご利用ください。

協力店(一例)

- ▶遠藤酒造場▶コモリ餅店▶横田製菓
- ▶JULIAN▶&chocolate▶湯っ蔵んど



周辺施設、一部登山道が新しく整備されています

■滝へ向かう周遊道に吊り橋ができました

令和元年東日本台風で大きく損壊した奥万橋は、復旧作業が進められ2023年に新しく吊り橋として生まれ変わりました。大自然の美しい景色とともに非日常の体験をお楽しみいただけます。
※安全のため、吊り橋は一人ずつお渡りください。



■奇妙滝も見られます

米子鉦山跡地から徒歩で約15分。台風や落石などの被害で不通となっていた奇妙滝へ向かう登山道が15年ぶりに開通しました。木製階段も新設され、奇妙滝の滝つぼまで行くことができます。水しぶきを感じられる場所で、心身のリフレッシュはいかがでしょう？

■駐車場にきれいなトイレと休憩所があります

2022年に駐車場に新設した総合的休憩所は、トイレとガイダンスルームを併設し、登山前の情報収集や、登山後の一休みに最適です。また、登山時に足元が不安な方は、ストックを用意していますので、お気軽にご利用ください。



広げよう 健康の輪 こころもからだも元気に！

信州医療センター
病院祭と同時開催！

第29回

須坂健康まつり



主催 須坂健康まつり実行委員会
問合せ 健康づくり課(☎026-248-9018)



とき 10月18日(土) 午前10時～午後2時

ところ ▶県立信州医療センター ▶シルキーホール(須坂駅前ビルシルキー3階)

1987年に「健康づくり推進都市」を宣言した須坂市では、自分の健康は自分で作り守るための、健康づくりを実践する契機とするために、健康まつりを開催しています。

コーナー(実施団体)	主な内容	会場
おくすり相談 子ども向け薬剤師体験コーナー (須高薬剤師会)	白衣を着た薬剤師になって、処方箋そっくりの紙に書かれた品(お菓子)を薬袋に入れて、お薬の準備を体験。お菓子はプレゼントします。	県立信州医療センター
血糖値測定 (長野県臨床検査技師会)	指先から採血して、血糖値の測定と結果説明	
まちの保健室 (長野県看護協会長野支部)	▶血圧・血管年齢測定 ▶健康相談、看護系進路相談	
適塩で簡単みそ汁作り (須坂市食生活改善推進協議会)	▶みそ玉と乾物(ワカメ・キャベツ・ニンジンなど)で作ったみそ汁の試食 ▶塩分アンケートで日頃の塩分摂取量を推定	
須坂エクササイズで元気にすごそう (須坂市保健指導員会)	健康体操「須坂エクササイズ」の紹介	
歩行姿勢測定から運動習慣スタートへ・ 血糖値「ちょっと高め」が増えています (健康づくり課)	▶NEC歩行姿勢測定システムによる歩行姿勢測定と結果説明 ▶須坂市の健康課題、健康づくり事業の紹介	
認知症カフェ (地域包括支援センター)	▶ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべり ▶高齢者のなんでも相談	シルキーホール
測定コーナー、医療介護相談コーナー (轟病院)	▶各種機械による測定(血圧・骨密度・血管年齢) ▶相談(医療、介護、栄養、薬剤、歯科、認知症、医療費・制度など)	

※車でお越しの場合は県立信州医療センターの駐車場をご利用ください。シルキーホールにお越しの場合は、長電パーキングをご利用ください(駐車無料券をお渡しします)。

同時開催

地域の和・健康の輪～笑顔あふれる未来へ～ 第21回信州医療センター病院祭

問合せ 県立信州医療センター
(☎026-245-1650)

とき 10月18日(土) 午前10時～午後2時

ところ 県立信州医療センター

■医療講演会

とき 午前10時30分～11時30分

ところ エントランスホール

講演①「そけいヘルニアのあれやこれや～足の付け根の隙間話～」

講師 古澤徳彦さん(信州医療センター第二外科部長)

講演②「血圧と心不全～それは心臓からのSOS?」

講師 関年雅さん(信州医療センター循環器内科部長)

■催しもの

- ▶塩分体験コーナー
- ▶結核を知ろう
- ▶あなたの手はきれいに洗えていますか?
- ▶内視鏡スコープに触れてみよう
- ▶体組成成分を測ってみよう
- ▶薬剤師体験コーナー
- ▶無痛分娩について
- ▶病院祭バザー

お知らせ

痩せ型の人も要注意！ 放置しないで脂肪肝

問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

肝臓の働き

肝臓は身体の右側にあり、肋骨に守られています。人間の体の最大の臓器で、体重の約2パーセントの重さがあります。

肝臓には大きな3つの働きがあります。

【栄養素の代謝】

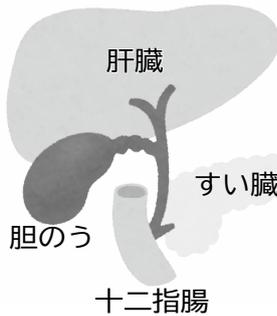
食べ物から摂取した糖・たんぱく質・脂肪をエネルギーにして供給する。

【有害物質の解毒】

アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する。

【胆汁の生成】

脂肪の消化吸収のために必要な胆汁を作る。



肝臓機能の確認方法は？

肝臓の状態は、健康診断などの肝機能の数値で確認することができます。

定期的に健康診断を受けて、

自分の肝臓の状態をチェックしましょう！

肝機能数値のチェック項目

	正常範囲	検査でわかること
AST	30U/L以下	数値が高いと脂肪肝やウイルス性肝炎が疑われる。
ALT		
γ-GT	50U/L以下	アルコール常飲者は数値が高くなりアルコール性肝炎が疑われる。

肝臓は沈黙の臓器？

肝臓は自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」といわれています。そのため、肝臓の変化を早期に発見し、進行させないようにすることが大切です。

肝臓の機能が低下すると、全身のだるさ、食欲の低下などの初期症状が現れます。さらに進行すると、黄疸(白目や皮膚が黄色に着色)、腹水などの症状が現れます。これらは肝硬変(肝臓が硬くなる

脂肪肝とは

病気)による症状で、一度硬くなってしまう肝臓が元の健康な状態に戻ることはありません。さらに肝硬変が進行すると、肝臓がんになる可能性が高くなります。

肝臓は身体を動かすためのエネルギーを貯蔵していますが、使われなかったエネルギーは中性脂肪に変わり、肝臓に蓄えられます。

この中性脂肪が肝臓の30パーセント以上を占めている状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝を放置すると肝硬変や肝臓がんへ進行する可能性があります。

脂肪肝になる原因は飲酒や肥満、糖尿病などが多いですが、近年ではあまりお酒を飲まない方や痩せている方も脂肪肝になっています。

痩せている方は、肝臓に脂肪が溜まりやすく、運動不足や栄養バランスの偏った食事などで体重が数キロ増えただけでも、脂肪肝になることがあります。また日本人は、欧米人より皮下脂肪を溜めにくい傾向があります。

●市民健康づくり講座
「お酒を飲まない人も要注意！あなどれない脂肪肝の話」

この機会に生活習慣を見直し、毎日働く肝臓を労わりませんか。脂肪肝のことを学びましょう。

とき 11月29日(土)午前10時～11時30分

※受付は午前9時30分から

ところ 保健センター

講師 國本英雄さん(長野市民病院肝臓内科兼内視鏡科部長)

対象 須坂市民

申込方法 電話または電子申請でお申し込みください。

申込期限 11月24日(月)

※オンライン聴講も可能です。希望する方は電子申請からお申し込みください。



電子申請

健康や食事(栄養)のことなど、保健センターへお気軽にご相談ください。

お知らせ

ひきこもりで悩んでいませんか ～あなたの声を聞かせてください～

問合せ ▶福祉課(☎026-248-9003)
▶保健センター(☎026-248-9023)

ひきこもりは誰にでも起り得ることで、悩んでいるのはあなた一人ではありません。2022年度に実施された内閣府による調査では、15歳～64歳の年代で、全国で推計約146万人、約50人に1人がひきこもり状態にあることが分かりました。人と接することが怖い、なかなか家の外に出ることができないなど、年齢を問わず、ひきこもりに悩む人が増えています。

2025年1月に厚生労働省が作成した「ひきこもり支援ハンドブック」では、ひきこもり支援の対象者は、社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、さまざまな生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態であり、かつ、支援を必要とする本人およびその家族(その状態にある期間は無関係)と明記されています。

【厚生労働省ひきこもり支援ポータルサイト】

ひきこもりに関する情報、当事者・家族の思いなどをご覧いただけます。



ひきこもり支援ポータルサイト

あなたの気持ちを聴かせてください

家族には話せない、けれどどうしたらいいのか分からないと悩んでいませんか。自分を責めたり、今後の生活への不安を抱えていませんか。あなたの気持ちを聴かせてください。これからのことを、一緒に考えていきます。

家族だけで抱え込まずにご相談ください

「子どもにどう接したらいいのか分からない」「将来が心配」など、不安な思いを抱えていませんか。誰にも相談できないままでいると、不安や孤立感などから、つらい状況に陥ってしまうことがあります。まずは、悩みや心配事を話してみませんか。

相談窓口

下記の相談窓口では、一人一人の気持ちに寄り添い、状況を丁寧にお聞きして、それぞれの支援機関と連携しながら継続的な支援を行います。本人、家族、どなたでもご相談いただけます。

主な相談内容	ひきこもりの相談窓口・場所	連絡先
こころやからだの悩みに関する事	保健センター(健康づくり課)	026-248-9023
18歳までのお子さんに関する事	こども家庭センター(子ども課)	026-214-6061
いじめ・不登校など学校生活に関する事	教育相談室(学校教育課)	026-248-0001
高齢者に関する事	地域包括支援センター(高齢者福祉課)	026-245-4566
仕事に就けない、家庭や心身の問題などに関する事、経済的に困っている事	須崎市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須崎市社会福祉協議会2階)	026-248-9977
若者(15～49歳)の自立に関する事	ながの若者サポートステーション(サポステ)(長野市内)	026-213-6051
ひきこもり全般に関する事	長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター)	026-266-0280

受付時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8:30～17:15、まいさぼ須坂は9:00～17:00、サポステは10:00～18:00

須高地区のちと暮らしの総合相談会「こころ・法律・仕事のなんでも相談会」

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談したらいいのか分からない、生活や健康の不安や悩みを、弁護士、精神科医などの専門家がじっくりお聞きします。

とき 10月30日(木)午後2時～6時

ところ 須坂駅前ビルシルク1階 第1、第2ホール

申込方法 事前予約制です。電話または窓口でお申し込みください。予約状況により当日受け付けも可能です。

申込・問合せ
保健センター(☎026-248-9023)



お知らせ

子どものインフルエンザ予防接種助成、
高齢者の定期接種を実施します

子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成します

接種期間 10月1日(水)～2026年

1月31日(土)

対象 生後6カ月～中学3年生

助成金額 1200円

実施場所 須高医師会所属の実施医療機関(下の

二次元コードからご覧ください)



予診票 市内の学校の在生には学校から配布、未就学児・市外の学校の在生には郵送しました。
※詳細は予診票と一緒に送りしたお知らせをご覧ください。

高齢者定期接種

対象者 ▼65歳以上の方▼60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方(身体障がい者1級相当)

【インフルエンザワクチン接種】

接種期間 10月1日(水)～2026年

1月31日(土)

自己負担 1200円(期間中1人1回限り)

実施場所 須高医師会所属の実施医療機関など

※実施場所や持ち物などの詳細は、

10月初旬の隣組回覧チラシまたは市ホームページをご覧ください。



高齢者インフル

【新型コロナウイルス接種】

接種期間 10月1日(水)～2026年

3月31日(火)

自己負担 4500円(期間中1人1回限り)

実施場所 須高医師会所属の実施医療機関など

※実施場所や持ち物などの詳細は、

9月末の全戸配布チラシまたは市ホームページをご覧ください。



高齢者新型コロナ



【問合せ】健康づくり課

(026-248-9018)

お知らせ

コンビニエンスストアなどで
各種証明書を取得できます

マイナンバーカードまたは、スマートフォンが搭載されたスマートフォン(スマートフォン)を使って、コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、住民票の写しなど各種証明書が取得できます。

取得できる証明書

▼住民票の写し▼印鑑登録証明書▼所得・課税証明書▼戸籍証明書(戸籍謄抄本)▼戸籍の附票の写し

利用できる店舗

全国のマルチコピー機設置店(▼セブンイレブン▼ローソン▼ファミリーマート▼ウエルシア薬局▼イオンリテールなど)

利用時間

午前6時30分～午後11時(店舗の閉店時、12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く)

必要なもの

▼マイナンバーカードまたはスマートフォン(いずれも利用者証明用電子証明書が搭載されたもの)▼4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書用)



市役所1階市民ホールにもマルチコピー機があります

開庁日の午前8時30分～午後5時の間、利用できます。操作方法が分からないときは、窓口の職員にお気軽にお声掛けください。
※スマートフォンを使った各種証明書の取得はできません。



市役所のマルチコピー機

マルチコピー機の操作方法



スマートフォンのマイナンバーカードの詳細



【問合せ】市民課

(026-248-9002)

お知らせ

10月はごみ減量強化月間

「5R」の実践でごみを減らそう

普段何気なく捨てているごみですが、ごみの処理には多額の費用がかかっています。

2024年度は約5億1800万円の処理費用がかかりました。市民1人当たり換算すると、年間1万513円の負担になります。

可燃ごみの量

10年前と比べ、可燃ごみの全体量は減少していますが、年間の1人当たりの排出量は多くなっています。

ごみの中には、古紙やプラスチック容器など、リサイクルできるものがまだ多く混ざっています。

「ごみ減量強化月間」の今月は、いつもよりごみを減らせるよう行動してみましょ。

「5R」を実践しよう

リフューズ(Refuse「断る」)

…不要な物は買わない、もらわない
実践例 ▼マイバッグを持参し、割り箸などをもらわない▼買い物の際は、必要以上に買い過ぎない

リデュース(Reduce「発生抑制」)

…ごみになるものを減らす
実践例 ▼詰め替えできる商品を選ぶ▼マイ箸、マイボトルを使う▼食べ残しをしない▼生ごみを捨てる際は水を切って乾燥させる

リユース(Reuse「再使用」)

…繰り返し大切に使う
実践例 ▼必要としている人に譲る▼フリーマーケット、市のリサイクル情報を利用する

リペア(Repair「修理」)

…修理して使う
実践例 ▼壊れたり傷ついた部分を修理しながら長く使う

リサイクル(Recycle「再資源」)

…使用済み品を原料として作り変える
実践例 ▼古紙・ダンボール・缶・びん・プラスチック容器包装などの資源を正しく分別する▼生ごみを堆肥化する▼リサイクル製品を使用する

【問合せ】生活環境課

(☎026-248-9019)

お知らせ

「障がい児者愛の募金」へのご協力を
お願いいたします

10月1日の隣組回覧で、「障がい児者愛の募金」へのご協力をお願いする文書を回覧いただいています。

「障がい児者愛の募金」は、障がい者が自分らしく地域で生活するための自主的な活動や、社会参画促進のための資金として、須坂市の障がい3団体が主催する募金です。

須坂市の障がい3団体

●須坂市身体障害者福祉協会

障がい者自身が運営する団体で、各種研修会や教室(生きがい事業)などを主催しています。

●須坂市精神障がい者家族会ときわ会

精神障がいのある方の家族の会で、孤立しがちな当事者や家族を支えるべく、研修会の開催や会員の親睦を図る活動をしています。

●手をつなぐ育成会

知的障がい、発達障がいがある本人と家族の会です。障がいがあってもその人らしく、住みたい場所で生活できるように、学習会、見学会、交流会などの活動をしています。

2024年度の報告

市民の皆さまの温かいご支援により、2024年度は総額79万4886円のご寄付をいただきました。須坂市の障がい3団体に配分し、社会参加活動や会員の研修、交流、福祉のための経費として使用されました。



須坂市身体障害者福祉協会
2024年度夏季研修会の様子

寄付の方法

募金はお住まいの町(区)で取りまとめたいただいています。区からのお知らせなどでご確認ください。

【問合せ】須坂市身体障害者福祉協会

(☎026-248-8887)
※火・木曜日午前9時〜午後5時

お知らせ

2026年度の放課後児童クラブ登録申請
が始まります



保護者(同居の祖父母などを含む)が共働きなどの理由で、放課後に留守家庭となる児童を対象に、放課後児童クラブを設置しています。

対象児童 市内に居住する小学校および須坂支援学校1年生～6年生の留守家庭児童

登録申請

申請期間 10月14日(火)～12月19日(金)
申請方法 電子申請または書類申請でお申し込みください。クラブ利用に不安や相談事のある方は、書類申請で窓口へお申し込みください。

電子申請の方法

左の二次元コードを読み取り、必要事項を入力、必要書類の画像を添付してお申し込みください。
必要書類 就労証明書※(就労証明書を撮影した画像)データが必要になります。



登録申請



延長申請
(必要な方のみ)

書類申請の方法

各地域児童クラブまたは学校教育課(窓口12番・東庁舎1階)へ必要書類を提出してください。

必要書類 ▼須坂市放課後児童クラブ登録申請書▼就労証明書※▼延長登録申請書(必要な方のみ)
※登録申請書は10月14日(火)から各地域児童クラブ、学校教育課に用意します。

※就労証明書は、児童と同居する家族で就労している方全員分をご用意ください。保育園申し込み用の就労証明書のコピーでも可としますが、必ずご自身でコピーして提出してください。なお、児童クラブ登録用の就労証明書は、保育園の申し込みには利用できません。

放課後児童クラブの詳細、電子申請のマニュアルは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

【問合せ】 学校教育課
(☎026・248・9010)

お知らせ

「善行賞」おめでとうございます

須坂市児童青少年育成委員会では、善い行いをしている児童青少年に「善行賞」を贈っています。2006年の賞制定からこれまでに、83の団体・個人が受賞しています。

新たに1団体が受賞しました

受賞者【学芸賞】
野辺町神楽保存会 子神楽隊

受賞理由 地域の芸能文化を引き継ぎ、神社のお祭りや文化祭で活躍しています。約20年の中断を経て、2年前から活動を再開しました。



野辺町神楽保存会 子神楽隊
受賞の様子

善行賞候補の児童・生徒を
ご紹介ください

善行賞は、社会や地域のための活動などに取り組む児童青少年をほめることで、家庭や地域の人たちとふれあう機会を増やし、さらなる健全育成につなげていくことを目的としています。

地域で善い行いをしている児童・生徒がいましたら、児童青少年育成委員へ情報をお寄せください。

- 奉仕賞** 奉仕活動を継続して行う者
- 親切賞** 親切な行いをしている者
- 学芸賞** 学業、文化・芸術分野で地域社会に貢献している者
- 努力賞** 学校、社会生活で特に努力している者
- 挨拶賞** 明るく、元気な挨拶運動に取り組んでいる者

過去の受賞者は、市ホームページでご覧いただけます。



受賞者一覧

【問合せ】 子ども課
(☎026・214・6061)

イベント

信州須坂図書館まつり2025



期間 10月18日(土)～11月22日(土)
 ※10月31日(金)は館内整理のため休館
 します。11月3日(月)は祝日のため開
 館し、4日(火)に休館します。
開館時間 ▼火～金曜日：午前9時
 30分～午後7時 ▼土・日曜日、祝日
 …午前9時～午後5時

■本の特集・展示



ところ 図書館1階ロビー
【教えてーあなたの「推し本」】
 皆さんに自分の好きな本を用紙に
 書いて紹介してもらいます。
【わたしの本棚】
 職員がそれぞれに決めたテーマに
 そって選んだ本を、小さな本棚に収
 めて展示、貸し出します。

■ブックリサイクル市

除籍本などを1人10冊まで(絵本
 は2冊まで)無料で配布します。
とき 10月19日(日)▼第一部：午前
 9時～正午(抽選に当選した方、定
 員300人、入れ替え制) ▼第二部
 …正午～午後1時(誰でも)
ところ 市民体育館

抽選申込期限 10月5日(日)(申込方
 法などは『広報須坂』9月号をご覧
 ください。)

■おはなしびっくり箱

「おはなしの会」の特別版です。
とき 11月8日(土)午前10時30分～
 11時30分
ところ イオンモール須坂3階イオ
 ンホール

内容 ▼絵本の読み聞かせ▼紙芝
 居▼パネルシアター▼人形劇など
出演 おはなしの会ボランティア
 の皆さん
対象 ▼未就学児とその保護者▼
 読み聞かせに興味のある方
定員 60人(先着順)

■おとなのための朗読会

とき 11月22日(土)午後1時30分～
ところ 生涯学習センター3階
 ※詳細は『広報須坂』11月号でお知
 らせします。

イベント

第63回須坂市民文化祭

須坂市文化芸術協会会員が日頃の
 精進の成果を発表します。
 須坂市に根付いた伝統芸能だけで
 なく、ダンスなどの芸能発表や吹奏
 楽などの音楽発表による多彩な合同
 舞台を観覧できます。
 全て入場無料です。数々の展示、
 発表をぜひお楽しみください。

■展示会

とき 10月11日(土)～12日(日)午前10
 時～午後4時
ところ メセナ
 ホール小ホール、
 ホワイエ
内容 ▼生け花
 ▼書道▼フラワー
 アレンジメント▼
 レカンフラワー▼
 絵画 など



■芸能音楽祭

とき 10月12日(日)午前10時～午後
 4時30分
ところ メセナホール大ホール

内容 ▼バレエ
 ▼日本舞踊▼詩吟
 ▼剣詩舞▼木やり
 ▼フラダンス▼民
 謡三味線▼オカリ
 ナ▼和太鼓▼アン
 サンプルオーケス
 トラ▼昔語り
 など



■謡曲会

観世・宝生の両
 派が出演します。
とき 10月12日
 (日)午後1時30分～
 5時
ところ 生涯学習
 センター3階ホー
 ル



市ホームページで出演
 団体などの詳細をご覧い
 ただけます。



【問合せ】須坂市文化芸術協会(花房)
 (☎026・245・1380)

情報ファイル 10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

●長野県最低賃金の改正

県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が改正されます。この機会にご確認ください。

改正日 10月3日(金)

改正額 時間額1061円

問合せ 長野労働局労働基準部賃金室
 (☎2233-0555)

●防災アプリを導入します

10月1日(水)から試験運用、11月1日(土)から本格運用を開始しますので、ぜひご利用ください。防災アプリでは、防災行政無線の放送内容を聞くことや見ることも、また防災関係情報を閲覧することができます。

問合せ 総務課

(☎248-9000)



Android



iOS

●消防団ラッパパレード

火災予防啓発や消防団広報のために、ラッパ隊が市内を行進します。ご理解とご協力をお願いします。

とき 10月19日(日)午前9時～正午頃

ところ 市役所第3駐車場付近～上町付近～市役所

問合せ 消防本部総務課

(☎245-4100)

●緊急地震速報の訓練

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じて防災行政無線から訓練放送が流れます。身を守る行動の訓練をお願いします。

します。

とき 11月5日(水)午前10時

問合せ 総務課

(☎248-9000)

●消防本部への申請が電子申請でできます

10月1日(水)から、消防に関する届け出・申請の一部(約30手続き)が電子申請できるようになりました。引き続き、書類での手続きも受け付けています。

※市ホームページの各種申請の中で、電子申請が可能な手続きは「オンライン申請」と表示されます。

問合せ 消防署消防係

(☎245-0119)



市ホームページ

●すざか子ども読書ちゃんじ「ぼく・わたしのおすすめ本」募集

読書週間(10月27日(月)～11月9日(日))にあわせて、おすすめの本を募集します。応募いただいた本とコメントは選考し、市ホームページと市立須坂図書館で紹介いたします。

応募方法 市内小学校、市立

須坂図書館で配布する応募用紙へ記入し、応募箱に入れてください。

応募期間 10月20日(月)～11月14日(金)

問合せ 文化スポーツ課

(☎248-9027)

●障がい福祉サービス事業所通所費用の一部補助

対象 市内在住で、4月1日から9月30日の間に、月10日以上、対象サービスを利用するために通所した方(施設の送迎を除く)。

対象サービス ▼生活介護▼就労移行支援▼就労継続支援B型▼自立訓練▼地域活動支援センター(市内)

対象経費 ▼公共交通機関の運賃▼自家用車などの燃料代
 補助額 対象経費の2分の1
 補助上限額 1カ月あたり▼公共交通機関：5000円▼燃料代：2000円

申請方法 申請書などを福祉課(窓口8番・本庁舎1階)へ提出してください。

申請期限 10月31日(金)

申請・問合せ 福祉課

(☎214-7019)



市ホームページ

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 「どんなリフォームができるの？」
 お問い合わせはこちら 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

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(☎0927-716-1401)

●人工透析・特定疾患患者などの見舞金を支給します

申請方法 ▼電子申請▼書類申請（書類は福祉課（窓口8番・本庁舎1階）にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。2024年度の申請者には郵送しました。）
申請期間 10月15日（水）～11月14日（金）
 ※11月1日時点で1年以上市内在住の方に限ります。
 ※両方に該当する方は「人工透析患者等見舞金」を申請してください。

【人工透析患者等見舞金】

対象・支給金額 ▼人工透析患者：4万円▼ストマ用具使用者：3万2000円
【特定疾患等患者見舞金】
対象 県から次の交付（有効期限が10月1日以後）を受けている方▼特定疾患医療受給者証▼特定医療費（指定難病）受給者証▼特定疾病医療受給者証

支給金額 1万円
申請・問合せ 福祉課（☎214-7019）



電子申請



市ホームページ

●介護者慰労金を支給します

支給対象 被介護者が支給条件を満たし、支給対象期間中に3カ月以上にわたり被介護者の自宅または市内の介護者宅で在宅介護した方
 ※入院・施設入所期間を除く
支給条件 ▼2025年8月1日時点で市内在住▼要介護3以上または重度心身障がい者（3歳以上）

支給対象期間 2024年8月1日～2025年7月31日
支給金額 1カ月あたり8000円
支給時期 12月中旬

申請方法 支給条件を満たす被介護者の方へ申請書を送付しましたので、支給対象となる方は提出してください。
 ※申請書が届いていない方はお問い合わせください。
申請期限 10月31日（金）
申請・問合せ ▼要介護認定者に関すること：高齢者福祉課（☎248-9020）
 ▼重度心身障がい者に関すること：福祉課（☎214-7019）

●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。

村石町区では、会議用テーブル、スタッキングチェア、事務用デスク、オフィスチェア、テレビ台、座卓、保管庫、ノートパソコン、複合機、折り畳み式ステージなどを整備しました。



●全国地域安全運動

住民と防犯ボランティア、警察、行政などが連携し、安全安心な地域社会を築くため、全国で取り組みを強化します。
期間 10月11日（土）～20日（月）
スローガン 「地域の絆で守ろう！私たちのまち」
 ▼地域の協力で、特に子どもや女性を犯罪被害から守りましょう。
 ▼「電話でお金詐欺」（特殊詐欺）の被害にあわないために、自宅の電話は常に留守番電話に設定し、相手を確認しましょう。

マンス詐欺の被害も発生しています。身近な犯罪なので十分に注意しましょう。
 ▼地域内のコミュニケーションを活発に行い、不審者を寄せ付けにくいまちづくりを進めましょう。
問合せ 市民課（☎248-9002）

●ごみの野外焼却は禁止されています

ごみの野外焼却は法律で原則禁止されています。有害な煙を発生させるなど周辺環境に悪影響を及ぼすため、絶対にやめてください。
問合せ 生活環境課（☎248-9019）

●エコパーク須坂環境調査結果

仁礼町区との協定に基づき運営しているエコパーク須坂（一般廃棄物最終処分場）の環境調査を行いました。結果は連合ホームページをご覧ください。
問合せ 長野広域連合環境推進課（☎213-5300）



連合ホームページ

©2024年度須坂市人権教育啓発標語優秀作品…自分から助けて繋がる 思いやり 井上小6年 黒岩祐佳さん

広告欄

幼保連携型認定こども園 マリアこども園
 11月6日（木）9時より2号・3号認定児童願書受付開始
 北須坂・西須坂分園の入園願書提出はマリアこども園本園にて受付いたします。

施設名	認定種別	受け入れ予定数			保育時間	受け入れ年齢	入園申し込み受付日時
		4, 5歳児	3歳児	3歳未満児			
マリアこども園、分園（春木町）	教育認定	0	若干名		7:30～18:30	3歳児～	10月6日
	保育認定	0	0	16			
マリア北須坂分園（旭ヶ丘町）	保育認定			21		6ヶ月～2歳児	11月6日（木）9:00～12:00
マリア西須坂分園（福島町）	保育認定			13		6ヶ月～2歳児	

11月6日（木）9:00～12:00 本園にて受付いたします。
 認定こども園 須坂市春木町 1092 Tel 026-245-0012
 マリアこども園 www.mariakids.jp info@mariakids.jp

広告の問い合わせは株式会社ドハ（☎09217161401）

10月は里親月間
養育里親を募集しています

里親には、法律上の親子になることを希望する「養育縁組里親」や、実親が養育できない期間だけ担う「養育里親」などがあります。

さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもは、県内に約600人います。里親に興味のある方は、まずはお気軽にお問い合わせください。

問合せ ▼県中央児童相談所 (02388-8030)
▼里親支援センターともに (02177-6351)

鳥獣害防止用爆音機による騒音防止のお願い

爆音機の音に関して、例年周辺住民から多くの苦情が寄せられています。使用時は次のことに配慮してください。

- ▼住居から直線距離200メートル以内の位置で使用しない
- ▼日没から日の出までの間は使用しない
- ▼近隣に住宅がある場合には、朝早い時間帯の使用を自粛する
- ▼筒先を住宅地に向けていない
- ▼できる限り爆音機の間隔をあけて設置する
- ▼音量調整に配慮する
- ▼使用期間は最小限とする

※防鳥ネットなど爆音機以外の対策もご検討ください。
問合せ 農林課 (0248-9004)

未使用検査容器の回収にご協力を

6月〜10月に市が実施する大腸がん検診で、検査容器を使用しなかった方は返却してください。

回収場所 ▼健康づくり課窓口6番・本庁舎1階 ▼保健センター ▼消化器検診会場(実施日の午前9時まで)
回収期限 2026年2月12日(木)

問合せ 健康づくり課 (0248-9018)

ツユハレで健康メニューを提供しています

kitchen&cafe ツユハレ(大字福島33-2)では健康に配慮したイングリッシュブレックファースト(信州須坂健康メニューバージョン)を提供しています。

問合せ 健康づくり課 (0248-9018)



市ホームページ

若手ものづくり技能功勞候補者募集

企業の代表者が1人を推薦してください。審査会で表彰者を決定します。

対象 市内の中小企業に5年以上勤務し、製造業に従事する40歳以下で、次のいずれかに該当する方

- ▼技能が優秀で模範となる方
- ▼後進の育成に寄与した方
- ▼工夫、改善などにより生産性を向上し、産業の発展に寄与した方

▼各種技能競技会で入賞し、将来を期待される方
申込期限 10月31日(金)
申込・問合せ 産業連携開発課 (0248-9033)



市ホームページ

催し・講座

建築家・宮本茂次の仕事
新収蔵『宮本仁夫家文書』より

須坂工務所の貴重な設計図などを初公開します。
とき 10月1日(水)〜30日(木)
午前9時〜午後5時

ところ 文書館展示室(旧上高井郡役所内)

展示物 須坂町庁舎改築時の設計原図や蚕種共同施設組合高水社の建物全体配置図など約30点
問合せ 文書館 (0285-9041)

「白藤」無料公開

国登録有形文化財「白藤」は、明治期から須坂の町並みを形成していた歴史的建造物です。現在は一棟貸宿として民間活用され、偶数月の24日に一般公開されています。普段は未公開の部分もご覧いただけます。喫茶も利用できますので、ゆっくりとお過ごしください。

とき 10月24日(金)
問合せ 白藤 (070-8570-0423)



須坂のまちづくりのこれから

空き家対策、重伝建制度の活用を考え、魅力ある町の未来を創造するワークショップを開催します。
とき 11月9日(日)午後1時30分〜4時
ところ 旧上高井郡役所

広告欄

「困ったなあ」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

SANWA HOUSE

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

新築 リフォーム 水まわり 土地

広告の問い合わせは(株)ジチタイアドへ(026-0927-161401)

申込期限 11月8日(出)
主催 須坂景観づくりの会
申込・問合せ 文化スポーツ課 (☎248-9027)



申し込み

● **第6回豊丘音楽祭**

とき 10月12日(日)▼開場：正午▼演奏会：午後0時30分～4時(雨天決行)
ところ そのさとホール
内容 地元バンドの演奏、飲食販売など
主催 豊丘地域づくり推進委員会・豊丘音楽祭実行委員会
問合せ 豊丘地域公民館 (☎245-9768)
 ※平日午前9時～午後4時30分

● **スマホ個別相談**

とき ▼10月20日(月)▼27日(月)▼11月10日(月)▼17日(月)午前10時～11時30分
ところ 日滝地域公民館

内容 スマートフォンの機能、アプリの入れ方、キャッシュレス決済方法など
講師 田子忍さん(有)AD(DS)
定員 各回4人(一人20分)
持ち物 スマートフォン

申込開始 10月7日(火)
申込・問合せ 日滝地域公民館 (☎248-1686)
 ※平日午前9時～午後4時30分

● **筆ペンで書いてみよう**
 〈全5回〉

のし袋の表書きなどを美しく書くコツを学びましょう。
とき ▼10月30日(木)▼11月6日(木)▼13日(木)▼20日(木)▼27日(木)午前10時～正午
ところ 生涯学習センター
講師 吉池芳葉さん(書道講師)
参加費 1000円(教材費)
対象 市内在住・在勤の18歳以上の方
定員 8人(抽選)
持ち物 筆記用具

● **ナイト・ヨガ教室**



とき ▼11月11日(火)▼25日(火)▼12月9日(火)午後7時15分～8時30分
ところ 高甫地域公民館
講師 姉川久見子さん
定員 20人(申込順)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装
申込開始 10月8日(水)
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

● **クリスマスの飾りを作る**
デコパージュ教室

とき 11月6日(木)午前10時～正午
ところ 南部地域公民館
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
 ※汚れてもよい服装

● **バランスボール教室**

バランスボールに座ってストレッチ・脳トレをしましょう。
とき 11月28日(金)午前9時30分～11時
ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ
講師 庭月野藍さん(バランスボールインストラクター)
定員 10人(申込順)

持ち物 室内履き、飲み物
申込開始 10月24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

● **世界の民俗人形博物館催し**

〔ハロウィン衣装作り〕

とき 10月18日(土)▼午前10時～正午▼午後1時30分～3時30分
参加費 500円(入館料別)
定員 10人(申込順)
申込期限 10月11日(土)
〔ハロウィンパーティー〕
とき 10月25日(土)午後1時30分～3時30分
参加費 500円
定員 20人(申込順)
申込期限 10月18日(土)
申込・問合せ 世界の民俗人形博物館 (☎245-2340)



● **旧家で茶会**

とき 10月19日(日)午前10時～午後3時
ところ 旧小田切家住宅
内容 市茶道協会(裏千家)の茶道体験(服装自由)
参加費 一服500円(入館料別)
問合せ 旧小田切家住宅 (☎246-2220)

広告欄



法律事務所
MAIMEN

☎ **026-285-0941**

弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。

離婚/相続/交通事故/企業法務

債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/刑事事件/少年事件など

長野県弁護士会所属

ふじわら 弁護士 **藤原 寛史**

くまがい とおる 弁護士 **熊谷 暢**

〒382-0914 長野県須坂市大字幸高222番地2
 E-mail : mail@maimen.jp HP : https://www.maimen.jp

広告の問い合わせは(株)ジチタイア
 ドへ(☎09217161401)

●須坂市民学園祭

学級会、クラブ活動などの成果を発表する学園祭を開催します。

とき ▼ステージ発表：10月18日(土)正午～午後2時45分
▼展示発表：10月18日(土)～28日(火)

ところ 生涯学習センター
問合せ 生涯学習推進課
(☎245-1598)

●生涯学習推進課催し

「市内見学まなび一号 臥竜公園めぐり」と一周ウォーク
とき 11月1日(土)午前9時～午後0時30分

集合・解散 市立博物館前
コース(全行程徒歩)

：原嘉道墓碑：(北峰)：臥竜山百番観音：頂上三角点標柱：北峰各句碑・絵像碑：臥竜山古墳群：根あがりねじれ松：松尾台：観音橋・観音堂(南峰)：堀家墓所・直虎公霊廟：須田城跡：(昇竜坂)：越寿三郎像：各歌碑・満州開拓団記念碑：田中邦治像：竜ヶ池記念碑：弁天島：菊花展&お楽しみお団子茶会
案内役 インストラクター
参加費 450円(保険料・団子代)

定員 20人程度(申込順)
申込期間 10月6日(月)～24日(金)
【障がい者料理教室】

とき 11月7日(金)午前10時～午後1時
ところ 生涯学習センター
内容 ▼こねつけ▼けんちん汁
講師 生涯学習推進委員会の皆さん

参加費 500円(材料費)
対象 障がい者(身体・知的・精神)

定員 15人(申込順)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、マスク、箸、飲み物
申込期間 10月6日(月)～24日(金)
【親子でお寺体験】

とき 11月15日(土)午前9時～正午(予定)

ところ 興国寺(臥竜)
内容 ▼座禅▼写仏など
講師 水野孝仁さん(住職)
参加費 一人300円(筆ペン代)

対象 小・中学生と保護者

※子どもだけの参加も可
定員 30人(申込順)
持ち物 タオル、飲み物
※動きやすい服装

申込・支払期間 10月6日(月)～11月7日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)

●茶色グルメフェス スザカdeチャチャチャ!

とき 10月13日(月)午前10時～午後3時

ところ 臥竜公園
内容 ▼飲食販売▼クラフト体験▼ワークショップ▼ボディメンテ▼ステージイベントなど

問合せ 長野経済研究所(☎224-0504)



●第38回信州須坂大菊花展

400鉢余りの立派な菊花が須坂の秋を彩ります。

とき 11月1日(土)～16日(日)
※最終日は正午まで

ところ 臥竜公園内特設会場
問合せ 信州須坂大菊花展実行委員会事務局(商業観光課内)(☎248-9005)

●博物館 臥竜山たんけん

集合時間 開始時刻の5分前
※雨天中止

持ち物 50円(保険料)、水筒、雨具、蚊よけ対策
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
【臥竜山たつぷり自然観察会(秋)】

草木の実や紅葉を楽しみながら、臥竜山の岩石や周辺の地形を観察しましょう。
とき 11月1日(土)午前9時～11時30分

ところ 臥竜山、臥竜公園(集合は市立博物館前)
対象 中学生以上

定員 20人(申込順)
※あればルーペや双眼鏡などをお持ちください。
申込期間 10月18日(土)～29日(水)
【親子なんでも自然かんさつ会(秋)】

草木の実や紅葉、ジョロウグモなどの秋の生き物を観察します。

とき 11月2日(日)午前9時～11時30分
ところ 鎌田山、坂田山周辺
(集合はさかた山風の子保育園駐車場)

対象 小学生以下とその保護者

定員 15人(申込順)
※あればルーペや双眼鏡などをお持ちください。

申込期間 10月18日(土)～29日(水)
【臥竜山ウォークラリー】
紅葉の中を問題を解きながら歩き、須坂の自然、歴史、文化を学びましょう。

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「I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
〒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)ジチタイアドへ(☎09277161401)

とき 11月15日(土)午前9時
〜正午
ところ 臥竜山、臥竜公園、動物園(集合は市立博物館前)
※小学生以下は保護者同伴
※なるべく2人以上のグループでご参加ください。
定員 50人(申込順)
※時計をお持ちください。
申込期間 10月25日(土)〜11月11日(火)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

●**人権教育講座③**
とき 10月22日(水)午後6時30分〜8時
ところ メセナホール小ホール
演題 「インターネットの正しい付き合い方〜人権が尊重される社会のために〜」
講師 寺尾文子さん(県人権啓発センター相談員)
問合せ 人権同和教育課
(☎245・0909)

講師 白戸洋さん(松本大学教授)
問合せ 人権同和・男女共同参画課(☎245・0909)

●**あゆみ展・上高井郡市展覧会**
とき ▼10月25日(土)午前10時〜午後5時 ▼26日(日)午前10時〜午後4時
ところ 須坂駅前ビルシルキー3階
※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。
【あゆみ展】
須高地区の特別支援学級や須坂支援学校で学ぶ児童・生徒の作品を展示します。両日とも午後1時〜3時に手作り製品を販売します。
問合せ 森上小学校
(☎245・0236)

【上高井郡市展覧会】
須高地区の小・中学生の作品を展示します。
問合せ 旭ヶ丘小学校
(☎245・5101)

●**初級植木剪定講習**
とき 10月22日(水)〜24日(金)午前10時〜午後4時(昼休憩1時間)

ところ ▼座学：福祉会館▼
実技：湯つ蔵んど敷地
対象 ▼植木剪定に興味のある方 ▼シルバー人材センターに入会希望の方
定員 10人程度(抽選)
申込・問合せ 須高広域シルバー人材センター
(☎246・2003)

●**高齢者健康教室**
転倒予防の体操や認知症予防のコツを学びましょう。
とき 10月23日(木)午前11時10分〜11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65歳以上の方
持ち物 飲み物、タオル
※動きやすい服装、マスク着用
問合せ 地域包括支援センター
(☎245・4566)

●**介護教室**
とき 10月29日(水)午後1時30分〜3時30分
ところ 生涯学習センター
テーマ 「今日から実践!洗剤・保湿のスキンケア〜皮膚トラブルの予防とセルフケア〜」
講師 伊藤佳孝さん(信州医療センター皮膚排泄ケア認

定看護師)
対象 ▼介護している方 ▼テーマに関心のある方
持ち物 筆記用具、飲み物
申込期間 10月6日(月)〜24日(金)
※送迎が必要な方はお問い合わせください。
申込・問合せ 地域包括支援センター(☎245・4566)

●**恋活イベント「恋する和菓子日和in須坂〜ほっこり和心お寺で〜縁のひときを〜」**
和菓子づくりを体験しながらお相手探しをしませんか。
とき 11月8日(土)午後1時〜5時(予定)
ところ 普願寺
参加費 ▼男性：3000円 ▼女性：2000円
対象 20〜30代の独身の方
定員 男女各10人
※申込多数の場合は抽選となりますが、市内在住・在勤などの方を優先します。
申込期限 11月2日(日)
問合せ (株)IBJイベント事業部
(☎080・7027・2044)



広告の問い合わせは(株)ジチタイア ドへ(☎09217161401)

頼れる人がいない! 人生後半はどうなる? 自分で一人倒れたら、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を付添い引き連れてくれるのか。考えてみれば、頼れる人がいない。その時にどうしようや。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が、夫も妻もいずればどちらかが一人になるし子供がいたら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証(心)し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ためになった手続きまで、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から多くご相談を受けています。

まずは、心証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、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。

資料請求はお客様(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。

●求職者セミナー

とき 10月28日(火)午後2時〜4時
ところ botaミーティングルーム(シルキー1階)
※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。
内容 自分のところを知るヒント 交流分析・エゴグラムセミナー
講師 檀原美佐子さん(ジョブカフェ信州就業支援アドバイザー)
対象 ▼求職中の方▼求職活動を検討中の方
定員 20人(申込順、10人まで託児可能)
申込方法 ▼電子申請▼電話
申込期限 10月21日(火)
※託児希望者は10月14日(火)
申込・問合せ 産業連携開発課(☎248-9033)



電子申請

●須高未来塾2025

経営基礎を学ぶセミナーです。
とき・内容 ▼10月18日(土)：経営者の心構え▼26日(日)：事業計画作成▼11月1日(土)：財務会計▼9日(日)：人材育成▼

22日(土)：マーケティング▼30日(日)：事業計画の仕上げ▼12月6日(土)：ビジネスプランAI診断

●応急手当普及員講習(全3回)

所属する団体や事業所などで救命講習を開催できる資格を取得します。
とき ▼11月15日(土)▼16日(日)▼23日(日)午前8時30分〜午後5時30分
ところ 須崎市消防本部
受講料 3960円(税込み、テキスト代)
対象 ▼須高地域に在住・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 10月20日(月)〜31日(金)
申込・問合せ 消防署消防係(☎245-0119)



電子申請

●甲種防火管理再講習会

とき 11月21日(金)午前9時〜午後0時10分
ところ メセナホール小ホール
受講料 7000円
対象 収容人数300人以上の特定防火対象物の防火管理者
定員 70人(申込順)
申込期間 10月9日(木)〜16日(木)
主催 (一社) 日本防火・防災協会
※申込方法などの詳細は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)

●AC長野パルセイロホームゲーム



協会ホームページ

ところ 長野ユスタジアム(長野市)
【トップチーム】
第31節 カマタマーレ讃岐戦
とき 10月13日(月)午後2時〜
第33節 アスルクラロ沼津戦
とき 10月25日(土)午後2時〜
第34節 高知ユナイテッドSC戦
とき 11月2日(日)午後4時〜

「レディースチーム」

第11節 ちかれASエルフェン埼玉戦
とき 10月18日(土)午後2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)

▼エアコン1台(動物園に来園する、特に小さな子どもや高齢者などに配慮した環境を整えるため)
：株式会社コイシカワ様
▼小学生用教材5400冊(子どもたちの教育支援活動の一環として)
：アド・コマーシャル株式会社様
▼信濃電気株式会社従業員資料6点(市立博物館収蔵資料充実のため)：吉越義明様
▼スタッキングチェア20脚、積載台車1台(市のスポーツ振興のため)
：須崎市ダンススポーツ協会様

市民の掲示板

●須坂の一本道

今年も高校生が一本道を開催します！一日限りの歩行者天国イベントに30店舗以上が大集合します！
とき 10月12日(日)午前10時〜午後3時
ところ 立町交差点〜立町北交差点
問合せ 高校生有志団体Let's try project(井上)
(☎090-5315-2166)

●国際交流パーティー

ポットラック形式のパーティーを開催します。スタッフも募集しています。
とき 11月15日(土)午後6時〜8時
ところ 生涯学習センター3階
参加費 ▼前売り券：800円▼当日券：1000円
※小学生未満は無料
持ち物 料理1品、食器類(コップ・皿・箸など)
問合せ 水越
(☎080-5145-2759)

●「森と草原のリトリート」

秋のモニター体験会
峰の原高原で五感を使ってリフレッシュ。午前は森林浴、



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

◆英会話サークルGIVE
会員募集
ネイティブ講師2人と楽し
みながら英語を学べるサーク

◆編み物ボランティア募集
初めてのの方はマフラーや帽
子、慣れている方はベストな
どを楽しく編みます。ぜひ編
み物仲間になりましょう。

◆差し上げます
▼スーツケース▼座卓▼折り
畳みいす▼額縁▼折り畳み式
ベッド▼シングルベッド▼畳
風の敷物▼漬物石
《譲ってください》
▼稲刈用バインダー▼アコー
スティックギター
申込期限 10月10日(金)
交渉順位決定 10月14日(火)午前
※希望者が複数人となった場
合は事務局で厳正な抽選を行
い、交渉順位を決定します。

◆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
市内団体の活
動情報などを
掲載します。
市ホーム
ページ

◆災害情報
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

◆交通事故
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

◆各種相談・説明会など
行政書士無料相談(要予約☎245-0031)
10月27日(月) 午後1時30分~4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

◆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

◆納期限・口座振替日
10月31日(金)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…3期
◆国民健康保険税(普通徴収)…4期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期
◆介護保険料(普通徴収)…7期

◆各種相談・説明会など
行政書士無料相談(要予約☎245-0031)
10月27日(月) 午後1時30分~4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

◆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

◆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

◆日曜日・祝日の当番薬局
10月5日(日)…大丸薬局
10月12日(日)…アイン薬局すみさか店
10月13日(祝)…さくら薬局
10月19日(日)…アイン薬局高梨店
10月26日(日)…立町中央薬局
11月2日(日)…パセリ薬局
11月3日(祝)…まつの木薬局
※蔵の町薬局は13日、11月3日を除き営業します。
薬局マツモトキヨシ芝宮前店は19日を除き営業します。

◆災害情報
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

◆交通事故
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

◆納期限・口座振替日
10月31日(金)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…3期
◆国民健康保険税(普通徴収)…4期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期
◆介護保険料(普通徴収)…7期

◆各種相談・説明会など
行政書士無料相談(要予約☎245-0031)
10月27日(月) 午後1時30分~4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

◆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

◆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

◆日曜日・祝日の当番薬局
10月5日(日)…大丸薬局
10月12日(日)…アイン薬局すみさか店
10月13日(祝)…さくら薬局
10月19日(日)…アイン薬局高梨店
10月26日(日)…立町中央薬局
11月2日(日)…パセリ薬局
11月3日(祝)…まつの木薬局
※蔵の町薬局は13日、11月3日を除き営業します。
薬局マツモトキヨシ芝宮前店は19日を除き営業します。

◆災害情報
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

◆交通事故
8月 2025年
1~8月 昨年
同期

各種相談・説明会など

行政書士無料相談(要予約☎245-0031)
10月27日(月) 午後1時30分~4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

シルバー人材センター入会説明(☎246-2003)
10月15日(水) 午後1時30分~(2時間程度)
ところ・問合せ シルバー人材センター

もの忘れ相談日
10月22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

リサイクル情報

◆市内団体の活
動情報などを
掲載します。
市ホーム
ページ

◆納期限・口座振替日
10月31日(金)

◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…3期
◆国民健康保険税(普通徴収)…4期

◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…4期
◆介護保険料(普通徴収)…7期

◆各種相談・説明会など
行政書士無料相談(要予約☎245-0031)
10月27日(月) 午後1時30分~4時
ところ・問合せ 須坂商工会議所

◆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

お便り紹介コーナー

～9月に届いたお手紙から～



夏の大冒険

夏休みに年長の息子が、1人で3泊4日の子どもキャンプに参加してきました。当日まで楽しみにしていた息子ですが、いざ出発の時間になると、不安そうにバスから外にいる親の姿を見ていました。ですが、静かだったのはバスの中だけ。虫を捕まえたり、登山をしたり、楽しい時間を過ごして、笑顔で帰ってきました。夏の大冒険でした。

(ペンネーム) まめさん 44歳



秋の気配

もう9月、されど9月の毎日の暑さに疲労困憊。それでも朝晩に吹く、秋を感じる風、少しずつ季節は進んでいるのかなと感じています。涼しくなったら子どもたちと外遊びに行きたいです。

(ペンネーム) しのさん 32歳

暑さの中ですが、夜は秋の虫の声がだいぶ大きくなり、いろいろな声が聞かれます。自然のすごさを感じています。

(北原さん 76歳)



イオンモール須坂開業間近

毎日暑い日が続いていて、これからオープンするイオンモールに本当に期待しています。小学生の孫たちが暑い日や雨の日、冬季に遊べる場所として、このモールが早くできなにかと待っていました。

(武田さん 65歳)

イオンモールの開業が今から楽しみです。周辺道路の渋滞が心配です。誘導経路を

通り、時間も考えてお買い物したいと考えています。

(ペンネーム) こちゃんさん 42歳

ランフェス出場

10月の須坂ランフェスに出場することを決めました。出産後初のレースで今からドキドキです。目標ができたおかげで毎日のストレッチや筋トレにも力が入るから不思議！

(高田さん 31歳)

気さくで優しい

引越してきたばかりなのですが、市役所や学校など、今まで関わった方が須坂はとも気さくで優しいです。これから、みんなで参加して遊べるイベントやお祭りにも参加してみたいです。

(ペンネーム) ちよぼさん 45歳

須坂産ブドウ

9月に入り、ブドウやリンゴが収穫されはじめ、子ども

と毎日おいしく食べています。やっぱり生まれ育った須坂産のブドウが一番だな！と思います。毎年友人にも送っていますが、とても喜んでもらえて今年も楽しみにしていると連絡をもらいました。

(ペンネーム) Mさん 30歳



市報クイズ

■身体で使われなかったエネルギーを中性脂肪として蓄える肝臓。中性脂肪が肝臓の30%以上を占めている状態を何という？



ヒント10ページ
あまりお酒を飲まない方や痩せている方も注意が必要です。

■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株古城荘提供 須坂温泉入浴券 (ペア) ……5人
- ③株信州スポーツプロモーション提供 長野ガロンズホームゲームチケット (ペア) …2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】

10月16日(木)必着 (当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます)

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



初秋の峰の原高原で山野草観察会

「第11回峰の原の草原をつくろう！」

9月7日、峰の原高原観光協会が「第11回峰の原の草原をつくろう！」を開催。地元の有志と同企画の参加者などで整備を行う峰の原高原山野草公園で自然観察会を開き、市内・県内外から約30人が参加しました。初めに、講師の植物写真家いがりまさしさんがスマートフォンでの植物撮影法を講義。レンズ選びや構図のコツを学んだ参加者は、続けて散策に出かけ、峰の原の草原に自生する豊富な在来山野草の観察と写真撮影を楽しみました。

広がる！にじむ！色彩アートを体験

南部地域公民館「アルコールインクアート教室」



9月11日、アルコールインクアート教室を開催。紙に垂らしたインクに空気を送って広げていく独特の技法を講師が説明し、8人の受講者は思い思いに実践。4色程度のインクを使い、夢中になってアートを楽しみ、個性があふれる素晴らしい作品ができました。完成した絵は額縁に入れて飾るほか、日常的に使えるコースターも作成しました。



イオンモール須坂に7,500本の苗木を植樹

8月30日、イオンモール須坂で「ふるさとの森づくり植樹祭」が開催され、住民や関係者など約1,100人が参加。駐車場脇などに地域に自生する樹木の苗木約7,500本を植えました。



東京の大学生が市内の古民家を改修

9月4日～7日、蔵の町並みキャンパスの夏合宿を開催。都内の大学の学生や先生などが市内の古民家に寝泊まりしながら改修し、古民家の活用方法を考えました。



子育て通信



☎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
※11月4日(火)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～)

- ♥10月9日(木) あそぼうday!(音楽)
季節のうたや楽器に触れて遊びましょう!
- ♥10月30日(木) あそぼうday!(ハロウィン)
ハロウィンにちなんだお話や遊びを楽しみましょう!

ミニ講座

♥**歯の健康教室(個別相談可)**
歯科衛生士から歯の磨き方などを聞きましょう!
と き: 10月16日(木)10:30～

♥**赤ちゃんマッサージ**
と き: 10月15日(水)
①13:30～14:00 ②14:10～14:40

講 師: 小暮徳子さん(SMILE MOM)
対 象: おおむね12カ月児まで
定 員: 各8組(申込順)
持ち物: バスタオル、ベビーオイルまたは保湿剤、飲み物
申込期限: 10月10日(金)(電話予約のみ)

講 座

♥**すくすくパパ「秋の望岳公園であそぼうday！」**
秋の自然に触れながら体を動かして遊びましょう!
と き: 11月8日(土)10:00～11:30

ところ: 望岳公園(交通公園)
対象・定員: 乳幼児とその父親12組
持ち物: 水筒、着替え、帽子、虫よけ対策など
申込期間: 10月6日(月)～17日(金)(電話予約のみ)

♥**すくすくホーム**
子育て世代と祖父母世代が交流し、これからの子育て、孫育てを楽しむための講座です。
と き: 11月19日(水)10:00～11:30
ところ: botaミーティングルーム(シルキー1階)
対象・定員: 子育て中の方、孫育てに関わる方、各6人
申込期間: 10月20日(月)～11月7日(金)(電話予約のみ)

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	11/7(金)	2025年7月1日～7月31日生
1歳児健康相談	10/21(火)	2024年9月13日～10月15日生
1歳6カ月児健康診査	10/17(金)	2024年3月16日～4月5日生
	11/14(金)	2024年4月6日～5月17日生
2歳児健康相談	11/11(火)	2023年10月10日～11月6日生
3歳児健康診査	10/27(月)	2022年4月2日～5月5日生
もぐもぐ離乳食講座	11/6(木)	2025年5月1日～5月31日生
かみかみ離乳食講座	10/24(金)	2025年1月1日～1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8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5月生	B C G
2024年10月生	麻しん・風しん1期 水痘
2022年10月生	日本脳炎1期
2016年10月生	日本脳炎2期
2014年10月生	二種混合

すくすく PHOTO



うちほり さな
内堀 沙南 ちゃん(6カ月)
沙南の笑顔でみんなを幸せに♪
これからの人生を大きく歩んでね。
パパママは沙南の味方だよ!



ほりうち みこと
堀内 美采 ちゃん(6カ月)
抱っこ大すき、毎日ニコニコ笑
顔のみこちゃん。パパとママの宝
物だよ!



『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もします。

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



センターブログ
(ホームページ)

「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	22日(水) 11:00～ 29日(水) 11:00～	ハロウィン遊びをしよう♪ シルバー交流さつまいも掘り
児童	10日(金) 15:00～ 15日(水) 16:00～	カレーをつくろう!! ポッチャをやろう!
南部児童センター		屋部町 ☎026-248-2330
未就学児	15日(水) 11:00～ 22日(水) 11:00～	多肉植物でハロウィン寄せ植え(要申込) ハロウィンお楽しみ会(要申込)
児童	10日(金) 16:00～ 15日(水) 16:00～ 30日(木) 16:00～	ハロウィン制作 ハロウィン制作 ハロウィンお楽しみ会
東部児童センター		高橋町 ☎026-246-0079
未就学児	22日(水) 11:00～ 29日(水) 11:00～	ハロウィン工作 ハロウィンミニ運動会(要申込)
児童	15日(水) 14:00～ 22日(水) 16:00～ 29日(水) 15:00～	アイロンビーズ 認定会 ハロウィンおやつ釣り
北部児童センター		北旭ヶ丘町 ☎026-248-8381
未就学児	11日(土) 10:00～ 22日(水) 11:00～	センター祭り♪ 消防署見学(要申込)
児童	11日(土) 10:00～ 15日(水) 15:30～ 29日(水) 15:30～	センター祭り♪ 認定会 ハロウィンゲームをしよう!

産後ケア事業をご利用ください



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

市では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう応援しています。

初めての出産や育児は、不安を感じやすいものです。また、出産の経験がある方も、上のお子さんを育児しながら赤ちゃんをお世話することとは、また違った大変さがあります。

不安なときは、産後ケア事業を利用してみませんか。

産後ケア事業とは

お母さんの体調に合わせた授乳のアドバイスや、育児相談などのサポートが受けられます。医療機関や助産所に滞在・宿泊して受けられる「デイケア」「宿泊ケア」と、ご自宅などに助産師が訪問する「訪問ケア」があります。

【利用できる方】

市内に住民票がある方で、次の項目のいずれかに当てはまるお母さんと生後1歳未満のお子さん

- ▼出産後の身体の回復に不安がある
- ▼育児に不安がある
- ▼産後の経過に応じた休養などが必要
- ▼家族などからの援助が受けられない

利用料金（お母さんとお子さん1人分、税込み）	
デイケア（日帰り）	1日：3,000円（おおむね午前10時～午後4時の利用） ※双子以上の場合、お子さん1人につき2,000円加算
宿泊ケア	1日：5,000円 （利用開始日を1日とし、1泊2日は2日利用となります） ※双子以上の場合、お子さん1人につき3,000円加算
訪問ケア	1日：1,600円（おおむね2時間の利用） ※交通費などが別途かかる場合があります。

【利用日数・料金】

原則として合計7日間まで利用できます。デイケア、宿泊ケア、訪問ケアのそれぞれでも、組み合わせても利用できます。

※継続して保健指導が必要な場合は、14日間まで利用できます。

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料です。

【利用できる施設】

市内および近隣の医療機関や助産所、または自宅などで利用できます。施設により対応可能な年齢が異なりますので、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。上のお子さんと一緒に利用できる施設もあります。

施設名は左の二次元コードからご確認ください。

【利用方法】

事前に申請が必要です。健康づくり課（窓口6番・本庁舎1階）または保健センターにお問い合わせください。

【利用者の声】

●初めての子育てで分からないことだらけでしたが、助産師さんにいろいろ教えていただけるとても助かりました。子どもを預かってもらう時間もあり、休むこともできて良かったです。

●出産してすぐNICU（新生児集中治療室）に入院になって育児ができなかったのが、育児を教えてもらって良かったです。



利用できる施設

2025年度から
1カ月児健康診査の
費用を助成しています

市では、2025年4月1日以降に生まれ、須坂市に住民票があるお子さんを対象に、1カ月児健診費用の一部を助成しています。妊娠届け出時に受診票をお渡ししますので、医療機関で受診してください。

里帰りなどで、県外の医療機関で健診を受けた場合も助成の対象（償還払い）となりますので、該当する方はお問い合わせください。

問合せ

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





須坂芸術祭 HIBIKI

伝統的な建物のあちこちで
歴史と音楽とアートに触れて体験する3日間



特設サイト

問合せ 須坂芸術祭HIBIKI実行委員会 ※午前10時～午後5時
▶(株)フォルティア(☎026-242-3927)▶横山(☎090-9290-2089)

期間 11月1日(土)～3日(月)
●…無料で観覧できる企画
◆…チケットが必要な企画
※チケットは特設サイトでご購入ください。

旧上高井郡役所

1日(土) ●午前10時30分～「清水弥平物語」と中山晋平メロデーを集めて ◆午後1時30分～山本貴志「ピアノと私」
◆午後3時30分～小巻風香と山本貴志「唱歌のふるさと北信生まれの二人が贈る歌の花束」
2日(日) ●午前10時30分～「ブラーヴェ」0歳からのコンサート ◆午後1時30分～春畑セロリ・高井洋子「ハピポ！な音楽会」 ◆午後3時30分～アルパトロスLIVE
3日(月) ●午前10時30分～「メセナの風」須坂が育んだヴァイオリニストたち ◆午後1時30分～武田徹・角田忠雄・牧幸子Jazzコンサート ●午後3時30分～須坂 蔵と文化の町絵画コンクール表彰式

旧小田切家住宅

※期間中入館無料
1日(土) ●午後1時～吉田洋子・松本章「朗読劇」 ◆午後3時30分～富澤一誠&さくまひできミュージックゼミナール「音楽の町須坂」

2日(日) ●午前10時30分～快楽亭狂志とキッズ落語 ◆午後1時30分～日本舞踊と邦楽の共演(長唄生演奏) ◆午後3時30分～今井美樹&松田弦「蔵に響く二胡とギター」
3日(月) ◆午後1時30分～屋良有子「フラメンコの情熱と真髄に迫る」

蔵の町観光交流センター

くらつと
2日(日) ◆午後1時30分～今井美樹&松田弦「蔵に響く二胡とギター」
3日(月) ●午前10時30分～ギター&オカリナデュオ「蔵の杜」

須坂教会

3日(月) ●午前10時30分～リドオルガン演奏 ●午後1時30分～「メセナの風」 須坂が育んだヴァイオリニストたち

笠鉾会館ドリームホール

2日(日) ●午前10時30分～須坂小唄をめぐる須坂の人々

★期間中、各施設でさまざまなアートが展示されます。詳細は特設サイトをご覧ください。
★各施設の駐車場は台数が限られています。周辺の有料駐車場や公共交通機関をご利用ください。

市長のいきいき通信



イオンモール須坂 モールコンセプト「このまちでずっとつながる つなげる」

10月3日午前9時にイオンモール須坂がグランドオープンします。地権者および地域の皆さま、市議会、各種団体などが「オール須坂」で取り組んだ成果です。イオンモール(株)はじめイオン各社では、「このまちでずっとつながる つなげる」をコンセプトに、熱心に取り組んでいただきました。オープンガーデン「SUZAKAノ庭縁」の設置、市との地域貢献連携協定締結、須坂市ブースの出店協力、被災時の復興拠点機能確保などがその例です。
私は、イオンモール須坂は、須坂長野東インターチェンジから至近の立地により、須坂市のみならず北信を含めた地域振興ができるかと信じています。イオンシネマ須坂では、映画「シンペイ」歌こそすべて」が上映中です。インター須坂産業団地開発にあたり、国、県などの関係機関にもさまざまな支援をいただきました。これらの恩を忘れずに、立地企業の皆さまとともに「より魅力ある団地」に共創の理念で取り組んでまいります。

【報告】 市議会9月定例会で、「副市長がふるさと納税業務で出張した際、旅費は(株)日本グルメ市場が負担した」という投書があったが事実か」との質問がありました。副市長は「一切ない」と答弁し、当然その事実はありません。皆さまに知っていただきたく、この場を借りて報告します。
▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週配信しています。市ホームページ(ID 3784)からご登録ください。



新体制で挑む！Vリーグ2年目

ガロンズ

長野GaRons



問合せ (株)信州スポーツプロモーション(☎026-405-6569)

須坂市をホームタウンとして活動する男子バレーボールチーム「長野ガロンズ」が参戦するバレーボールVリーグ男子2025-26シーズンが10月25日に開幕します。創立から10年を経て、新監督のもと新体制で挑む2年目のVリーグ。大勢の応援で、ホームゲームを盛り上げましょう！

新監督に聞きました！



加戸隆司
ヘッドコーチ(監督)

Q. 新体制がスタート。チームの状況はいかがですか？

チームとしてやりたいことは監督代行を務めてくれた酒井コーチを中心にスタッフ・選手で共有しています。チームには私が大学バレーの監督をしていた当時の学生が多くいるため、風通しの良い、いい関係ができています。

Q. コーチには須坂市出身オリンピックの高橋有紀子さんも。チーム・選手への影響はいかがですか？

本格的な関わりはこれからですが、的確に気付いたことを言ってもらえるので、それを選手たちが彼らなりに理解できればすごく良い形になる

と思います。経験豊かで、温かみもあり、心強い存在です。

Q. チームの見所、今季の目標を教えてください。

若い選手が多く、躍動感や力強さが魅力です。若い分、粗さもありますが、自分たちの良い状態を作ることができれば、勢いがついて非常に面白いバレーボールができると思います。昨季以上にレベルの高いリーグですが、地区3位以上には食い込みたいですね。意識をもってやればチャンスはあると思います。

ファン・市民の皆様へ

選手が純粹にバレーボールを好きで頑張っている姿を見て応援してもらえたら嬉しいです。バレーボールを見に来ることを楽しんでもらえるようなチームにしていきたいので、ぜひ応援してください！

ホームゲーム試合日程

- ▼10月25日(土)・26日(日)
TM東京スパークル戦
須坂市市民体育館
- ▼11月1日(土)・2日(日)
埼玉アザレア戦
須坂市市民体育館
- ▼11月15日(土)・16日(日)
東京ヴェルディ戦
上田市自然運動公園総合体育館
- ▼11月22日(土)・23日(日)
つくばユナイテッド
Sun GALIA戦
須坂市市民体育館
- ▼12月6日(土)・7日(日)
レーヴイス栃木戦
須坂市市民体育館
- ▼2026年1月10日(土)・11日(日)
富士通カワサキレッドスピリッツ戦
須坂市市民体育館
- ▼2月21日(土)・22日(日)
千葉ドット戦
須坂市市民体育館

チケットの購入方法は、長野ガロンズホームページをご覧ください。



家畜動物たちにご注目！

須坂市動物園は、「本園」と「南園」の2つのエリアに分かれています。竜ヶ池側の本園では、トラやペンギンなどの野生動物や、モルモットなどのふれあい動物(愛玩動物)を飼育・展示し、テニスコート側の南園では、家畜動物を飼育・展示しています。

家畜動物とは、人間の暮らしに役立つように飼いなされた動物のことをいいます。「ウシ」は乳や肉として食糧を生み出し、「ヒツジ」は毛がセーターやマフラーになります。「ヤギ」は乳や肉が食糧に



ヒツジ



ロバ

なるとともに、好き嫌いなく草を食べて除草にも役立ち、「ウマ」や「ロバ」は荷物を運んだり、畑を耕す力を貸してくれるなど、人間の生活に欠かせない動物たちです。

もともとは野生の動物たちを、人間が何千年もの時間をかけて少しずつ飼育しやすく改良してきた結果、現在の家畜動物になりました。飼いな

らすにあたり穏やかな気性の動物が選ばれたので、家畜動物は一般的に温厚で、当園の家畜動物の中には、皆さんが触ったり、間近で餌やり体験ができる動物もいます。

現在、土・日曜日と祝日に開催中の「南園ガイドツアー」では、参加者にヒツジやトラヤギなどの餌やり体験をしてもらいながら、飼育員が南園の家畜動物たちを案内しています。また、11月1日(土)〜3日(月)には家畜動物に注目する特別イベント「家畜動物たちを学ぼう」も開催します。

見るだけでなく触れ合いも体験できる家畜動物たちに、ぜひ会いにきてくださいね！

(飼育員原田)

【イベント情報】

■市民感謝デー

須坂市民の方は入園料が無料です。

とき 10月5日(日)

■秋の臥竜公園写生大会

とき 10月19日(日)

※雨天の場合は中止

ところ 臥竜公園・動物園

受付 動物園正面および南園入り口：午前9時〜

作品の提出 動物園正面入り口：午後2時まで

対象 中学生以下

■秋の動物園まつり

各種イベントを開催します。また、仮装して入園された方は入園料が無料です。

とき 10月25日(土)、26日(日)

※仮装者の入園料無料は、31日(金)も行います。

■カピバラ温泉 華の湯

カピバラたちがのんびりと温泉に入ります。

期間 11月1日(土)〜20日(日)

時間 午前11時〜(毎日) 午後2時〜(土・日曜日、祝日のみ)

※入浴時間は約30分です。

問合せ 臥竜公園管理事務所

☎026-245-1770

市立博物館企画展

「音楽・版画・俳句を愛した須坂の人たち
〜文化・芸術へのまなざし〜」

問合せ 市立博物館(☎026-245-0407)

須坂小唄・須坂市民歌などの制作、俳句研究や美術教育など大きな役割を果たした戦前から戦後の人々。その実践は分野を超え人と人となりがつながら、新たな創作・表現活動へと広がりました。今の須坂に根付く文化芸術活動の源流を見つめます。

期間 10月7日(火)〜11月24日(月)(10月14日(火)、20日(月)、27日(月)、11月10日(月)、17日(月)は休館日)

時間 午前9時〜午後5時(入館は午後4時30分まで)

ところ 市立博物館2階特別展示室

入館料 200円

【ギャラリートーク】

とき 10月19日(日)午後2時〜

(30分〜1時間程度)



楽譜「中山晋平民謡曲Ⅲ 須坂小唄」
竹久夢二 木版装丁(1927年)

