

広報 須 坂 市 7 2026

す ぎ か

特集 くつろぎ荘・仁礼コミュニティセンター
7月1日リニューアルオープン!

世代を超えて触れ合う
地域の交流拠点へ



特集

老人福祉センターくつろぎ荘 仁礼コミュニティセンター

7月1日リニューアルオープン！

1997年に竣工した当施設は、長寿命化改修工事を終えて、7月1日にリニューアルオープンします。

1階が老人福祉センターくつろぎ荘、2階が仁礼コミュニティセンターとなっています。

利用を希望する場合は、事前に申請が必要です（一部施設を除く）。詳しくはお問い合わせください。

団体だけでなく個人でも利用できますので、生きがいづくりや趣味の活動、交流の場としてお気軽にご利用ください。
所在地 大字仁礼7-16（湯っ蔵んど東側）

3部屋の新設

くつろぎ荘（1階）に次の3部屋を新設しました。

- ▼軽運動室2（壁鏡）
- ▼会議室（カーペット）
- ▼視聴覚室（防音）

キッズスペースの新設

仁礼コミュニティセンター（1階ロビー）にキッズスペースを新設しました。

利用時間 平日午前9時～午後4時

対象 0歳～未就学児の親子

利用料 無料

利用方法 事務室で受け付けをしてください（予約不要）。

▼1階ロビーは飲食可能です。
▼図書室の絵本もご利用ください。

▼おむつ替え台付きトイレもあります。



キッズスペース

保健師による相談

最近疲れやすい、食事や運動のことを相談したい、介護で困っている、子育ての悩みを話したいなど、日頃の体や生活に関する幅広い相談に応じます。予約は不要ですので、お気軽にご利用ください。
相談時間 平日の月・水・金曜日午前9時～午後4時
※変更になる場合があります。



視聴覚室（防音）



会議室（カーペット）



軽運動室2（壁鏡）

リニューアルオープン祭

多くの皆さんに施設へ足を運んでいただくきっかけとして、オープンイベントを開催します。

施設はバリアフリーです。お気軽にお越しください。

とき 7月11日（土）午前10時～午後2時

ところ くつろぎ荘・仁礼コミュニティセンター

内容

▼もったいないバザー

▼健康チェック（5種類）

▼マルシェ（地元の野菜、パン、ぎょうぎ、クラフト

品、クレープ、コーヒー、焼きそば、クッキーなど）

▼ワークショップ

▼子どもの遊び場・飲食スペース

▼イベントスケジュール

▼午前10時5分～午後0時5分：ステージ発表（5団体）

▼午後0時15分～：にらせんのべいの振る舞い（なくなり次第終了）

▼午後0時30分～2時：あつきーさんほか、ピアノ

のリサイクルコンサート

※詳細は市ホームページをご覧ください。



開館時間 午前9時～午後10時
 ※59歳以下の方の平日のご利用は、午後5時15分～10時に限ります。

施設

- ▼軽運動室1 (壁鏡)
- ▼軽運動室2 (壁鏡)
- ▼教養娯楽室 (畳)
- ▼会議室 (カーペット)
- ▼視聴覚室 (防音)
- ▼大広間 (畳)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 老人福祉センターくつろぎ荘

(☎026-2446-2058)
 ※平日午前9時～午後4時30分



市ホームページ



大広間 (畳)

市による管理運営

4月1日から、くつろぎ荘の管理運営者は須坂市に変わりました。より良い施設運営を目指し、職員一同努めます。

須坂市シニアクラブ連合会事務局

7月1日から、須坂市シニアクラブ連合会事務局はくつろぎ荘に変わりました。活動支援にも力を入れていきますので、お気軽にご相談ください。

送迎サービス

市内在住の60歳以上の団体などで利用する場合は、車で送迎します。事前にご相談ください。

今後の予定

今後は、くつろぎ荘主催の催しや講座も開催予定です。開催情報は『広報須坂』や市ホームページでお知らせします。

開館時間 午前9時～午後10時
施設

- ▼創作室
- ▼和室
- ▼調理実習室
- ▼会議室

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※各種SNSでも情報発信していますので、ご登録をお願いします。

申込・問合せ 仁礼コミュニティセンター

(☎026-2445-8118)
 ※平日午前9時～午後4時30分



Facebook LINE Instagram



調理実習室

講座参加者募集

毎月さまざまな講座を開催しています。ぜひご参加ください。

【アクアリウムワークショップ】

瓶の中に専用液を入れ、ドライフラワーやかわいらしい素材を使って、自分好みの水族館を作ります。
 ※小学3年生以下は保護者同伴
 と き 7月29日(水)午前10時～正午
講師 Candy pop さん
参加費 1300円(材料代)
定員 20人(申込順)
持ち物 はさみ(ドライフラワーなどの材料を切るもの)
申込期間 7月7日(火)～21日(火)

【親子で料理を作ろう】

郷土食と栄養バランスの良いメニューを作ります。
 と き 8月5日(水)午前10時～午後1時
講師 須坂市食生活改善推進協議会の皆さん
参加費 800円(材料代)
対象 年長児～小学生までの親子
 ※祖父母の参加も可能です。
定員 親子15組(申込順)
持ち物 エプロン、三角巾
申込期間 7月7日(火)～24日(金)

【クラフトバンド教室】

クラフトバンドを使って、かわいい籠を作ります。
 と き 8月20日(木)午後0時30分～4時30分
講師 カントリーバスケットさん
参加費 1000円(材料代)
定員 6人(申込順)
持ち物 ボンド、洗濯ばさみなど
 ※持ち物の詳細は申込時にお伝えします。
申込期間 7月7日(火)～31日(金)





須高広域総合プール 「サマーランド」開場情報

問合せ ▶開場期間中…サマーランド(☎026-246-0155)
▶開場期間外…須高行政事務組合(☎026-245-1173)



開場期間(予定)

【昼間】

7月18日(土)～8月30日(日)
午前9時30分～午後5時

【夜間】

7月25日(土)～8月16日(日)
午後5時30分～8時

【休場日】

▼7月21日(火)～23日(木)
▼8月26日(水)～27日(木)

【休憩時間】

▼1時間ごとに10分間の休憩
があります。

▼お昼休憩は30分間です(午
後0時30分～1時)。

入場料

【昼間】

▼一般…500円
▼中学生以下…60歳以上…300円

▼2歳以下…無料

【夜間】

▼3歳以上…300円
▼2歳以下…無料

【1コース専用使用料】

▼1時間…800円

無料入場券を配布します

対象

次のいずれかに該当する園児・小学生・中学生
①須高地区内の学校などに通っている

②須高地区に在住で、須高地区外の学校などに通っている

配布数 1人10枚

配布方法

①の方…学校などを通じて配布します。

②の方…須高行政事務組合へご連絡ください。



イベント情報

【SUP体験イベント】

開催予定 7月下旬



【飛び込み体験会】

開催予定 8月上旬

対象 小学5年生以上



【短期子ども水泳教室】

開催予定 8月上旬～中旬

対象 小学3年生以上



【サマランナイト(サマラ ンド納涼祭)】

開催予定 8月上旬～中旬



注意事項

▼小学3年生以下は、保護者の付き添いが必要です。

▼プールサイドは大変熱くなりますので、サンダルなどをご持参ください。

※土足での入場はできません。

▼足を穴に入れるタイプの浮き輪は使用できません。

▼場内の日よけテントには限りがありますので、個人用テントなどの持ち込みをお勧めします。

サマーランドの詳細やイベントの最新情報などは、須高行政事務組合ホームページをご覧ください。



お知らせ

ごみを減らして 資源を大切にしましょう

問合せ 生活環境課(☎026-248-9019)

指定ごみ袋の臨時措置

昨今の中東情勢の影響により、指定ごみ袋の在庫が少なくなっているため、臨時措置を実施しています。
引き続き、指定ごみ袋の買い占めや過度な買いだめはお控えください。

期間 7月31日(金)まで

措置 もし指定ごみ袋を購入できない場合は、市販の袋(無色・半透明)を使用することができません。

▼可燃・不燃ごみ：30リットルの袋に30円の収入証紙シール、または15リットルの袋に15円の収入証紙シールを貼って出してください。

▼プラスチック製容器包装：30リットル程度の袋に目立つように氏名を書いて出してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

市役所前の資源物拠点回収の日程

2025年度までは7月に実施していましたが、2026年度からは実施しません。ご

理解・ご協力をお願いします。
次回予定 10月17日(土)
※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

小型充電式電池の出し方

リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、不燃ごみでは出せません。

「リサイクルマークがあるもの」

金属端子部分をビニールテープなどで絶縁し、回収場所へお持ちください。

回収場所

▼JBR C協力店の電気製品店

▼市役所正出入口

▼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

「リサイクルマークがないもの・事業活動で使用したもの」

メーカーまたは販売店に回収を依頼してください。

※破損しているものなどで依頼先がない場合は、生活環境課へお問い合わせください。



市ホームページ

羽毛製品の無料回収

ご家庭で不要になった羽毛ふとんやダウンジャケットなどの無料回収を始めました。
回収場所 生活環境課(窓口7番・本庁舎2階)

回収対象 ダウンの割合が50パーセント以上の羽毛製品
※穴が開いている場合は、ガムテープなどでふさいでください。

※次に該当するものなどは、回収できない場合があります。

▼ぬれているもの

▼著しく汚れているもの

▼着色された羽毛が混入しているもの

※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

し尿収集を休業します

8月7日(金)までの収集を希望する方は、7月31日(金)までにお申し込みください。

休業 ▼8月8日(土)～9日(日)▼13日(木)～16日(日)

申込・問合せ (株)環境クリ

エイション(☎026-248-9400)

45-9400)

ECO探検隊参加者募集

ピザ作りや工作などを通して、環境のことを楽しく学べる講座を開催します。夏休みの自由研究にもおすすめです。

とき 8月5日(水)午前10時～午後3時

ところ 旧上高井郡役所

内容(予定)

▼電気やガスを使わないピザ作り

▼環境に関する講座

▼資源物を使った工作

対象 小学3～6年生

定員 20人(申込順)

申込期間 7月10日(金)～24日(金)

申込・問合せ 人権同和・男女共同参画課(☎026-248-10909)

6-248-10909)



昨年度の様子

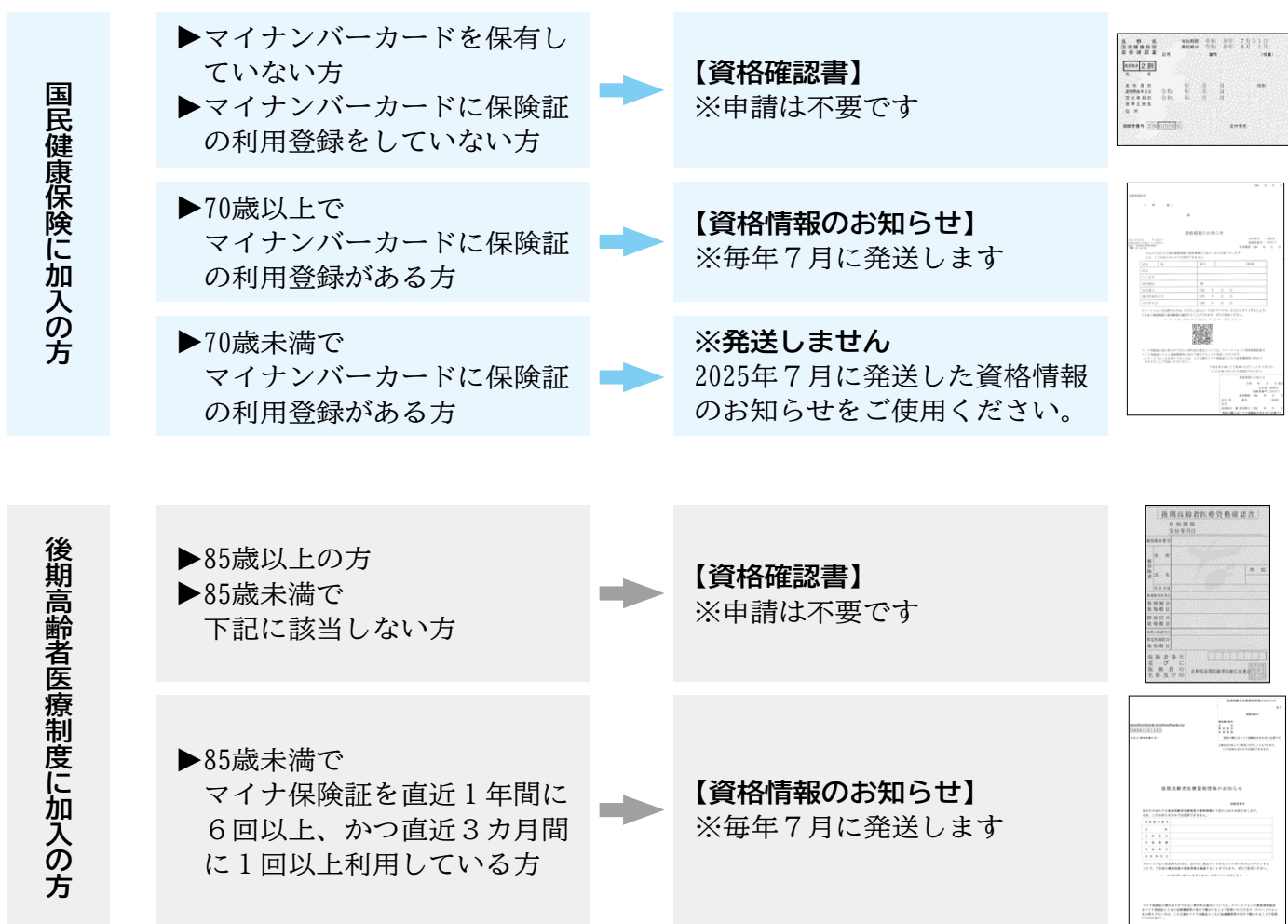
お知らせ

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」を発送します

問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

7月中旬に、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ、資格確認書または資格情報のお知らせを発送します。医療機関の受診時は、お手元に届いた書類をご提示ください。

■発送内容



■マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください

電子証明書の有効期限が切れてから3カ月が経過すると、保険証としてご利用いただけなくなります。忘れずに更新手続きを行ってください。

■配慮が必要な方へ

高齢の方や障がいのある方など、利用に当たり配慮が必要な方には、申請により資格確認書を交付することができます。詳細はお問い合わせください。

後期高齢者医療制度に加入の方へ

●令和 8 (2026) 年度の保険料額を通知します

7月中旬に、保険料額の決定通知書などを封入した封筒（だいさい 橙色）を発送します。お手元に届いたら、必ず内容をご確認ください。

【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。各納期限までに納付してください。
- ▶10月から新たに年金天引きとなる方は、9月分までは現金で納付してください。また、8月分から口座振替に変更することもできます。
- ▶既に年金天引きとなっている方も、口座振替に変更することができます。

【口座振替の申請】

必要書類 口座情報が確認できるもの、届出印
申請方法 医療保険課（窓口5番・本庁舎1階）で申請

●医療費が高額になる場合

医療機関の窓口で、限度区分が記載された資格確認書を提示すると、支払い額が自己負担限度額までに抑えられます。新たに限度区分の記載が必要な方は、申請してください。

注意事項 マイナ保険証を利用する方、または既に申請済みの方は、申請不要です。

必要書類 資格確認書、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類

申請方法 医療保険課（窓口5番・本庁舎1階）で申請

65歳以上で一定の障がいのある方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。詳細はお問い合わせください。

国民健康保険に加入の方へ

●令和 8 (2026) 年度の納税額を通知します

7月中旬に、世帯主の方へ、国民健康保険税の納税通知書を発送します。お手元に届いたら、必ず内容をご確認ください。

【令和 8 (2026) 年度の主な改正】

▶子ども・子育て支援金分の新設

子育て世帯への直接的なサポートを強化するため、新設されました。

▶医療分の課税限度額の引き上げ

税制改正により、66万円から67万円に引き上げられました。

▶軽減判定基準額の引き上げ

税制改正により、低所得世帯の軽減判定基準額が引き上げられ、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の申請

医療機関の窓口で認定証を提示すると、支払い額が自己負担限度額までに抑えられます。認定証が必要な方は、申請してください。

注意事項

▶申請月の1日から適用となるため、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。既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。

▶マイナ保険証を利用する方は申請不要です。

▶家族分の代理申請も可能です。

必要書類（窓口で申請する場合） 資格確認書または資格情報のお知らせ、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類

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）で申請



電子申請

高額療養費制度が見直されます

8月から実施予定です。詳細は『広報須坂』8月号に掲載予定です。現在の制度内容は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

ご質問やご不明な点は、以下のコールセンターまでお問い合わせください。

設置期間 7月～令和9（2027）年3月※日曜日、祝日、年末年始を除く

対応時間 午前9時～午後6時

電話番号 0120-617-111（フリーダイヤル）



厚生労働省
ホームページ



2027年4月採用 須坂市職員募集



問合せ 総務課(☎026-248-9000)

須坂市が目指す将来像(ありたい姿)「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、須坂市に愛着と熱意を持つ方を募集します。

【募集概要】

- ▶ **募集期間** 7月1日(水)～8月14日(金)
- ▶ **募集人員** 各職種若干人
- ▶ **申込方法** 市ホームページから電子申請
- ▶ **募集職種・受験資格** 下表の通り



市ホームページ

一次試験(予定)

9月20日(日)…筆記試験、適性検査など

二次試験(予定)

一次試験の合格者に通知します(個別面接・集団ワークなど)

	職種	年齢	住所	資格・職歴など
高校卒業程度	一般事務	2001年4月2日～2009年4月1日生まれの方	2027年4月1日時点で須坂市に住民登録がある方	※4年制大学を卒業した方(卒業見込みを含む)は応募できません。
	一般事務(障がい者)	1987年4月2日～2009年4月1日生まれの方	通勤可能な方	次の全てを満たす方 ▶障がい者手帳の交付を受けている ▶介護者なしで職務を行える ▶印刷された問題文での採用試験に対応できる
	消防	1997年4月2日～2009年4月1日生まれの方	2027年10月1日時点で須高地区に住民登録がある方	要件なし
	消防(経験者枠)	1987年4月2日以降生まれの方	2027年4月1日時点で須高地区に住民登録がある方	消防吏員として火災・救急・予防などの実務経験(消防学校入校期間を含む)が、2027年3月までに通算1年以上となる方
卒業短期程度	消防(救急救命士)	1997年4月2日～2007年4月1日生まれの方	2027年10月1日時点で須高地区に住民登録がある方	救急救命士資格を有する方(取得見込みを含む)
大学卒業程度	管理栄養士			管理栄養士資格を有する方(取得見込みを含む)
	行政(情報処理)	1992年4月2日～2005年4月1日生まれの方	通勤可能な方	次の全てを満たす方 ▶(独)情報処理推進機構が実施する情報処理技術者試験レベル2(基本情報技術者試験など)以上の資格を有する(取得見込みを含む) ▶ICTなどの業務経験が、2027年3月までに通算3年以上となる
	行政(社会福祉士)			社会福祉士資格を有する方(取得見込みを含む)

※資格を取得見込みの方で、2027年春までに取得しなかった場合は、任用資格を失うことがあります。

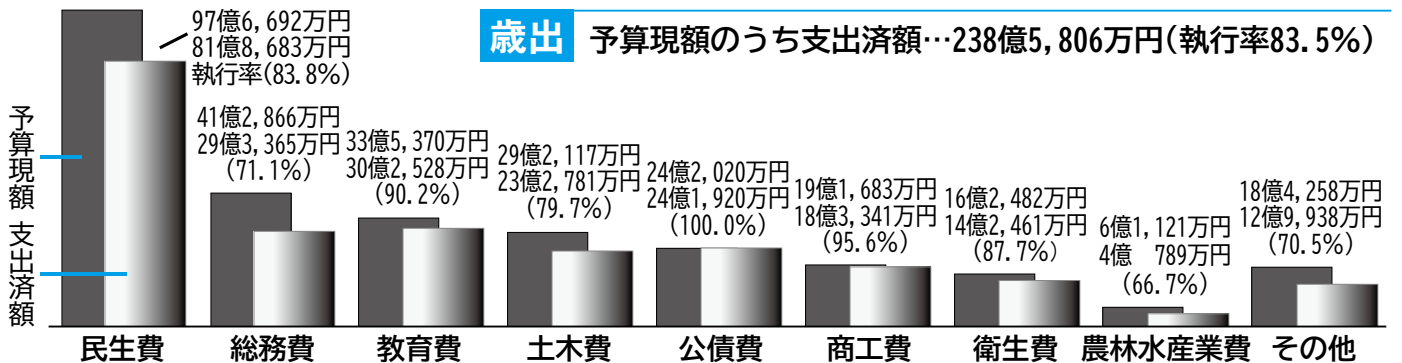
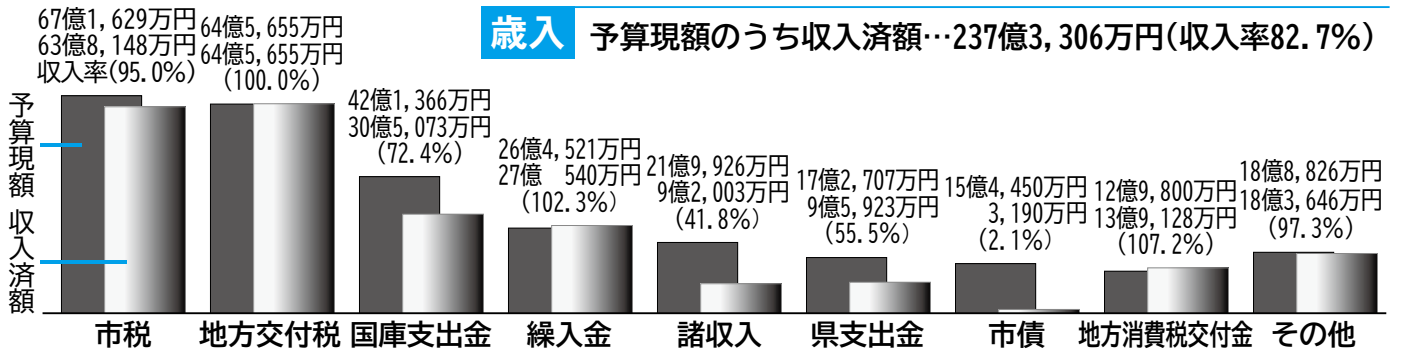
お知らせ

2025年度予算執行状況

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

須坂市では、予算・収入・支出の状況を年2回公表しています。今回は、2025年度予算における各会計の歳入・歳出の執行状況をお知らせします(3月31日時点)。なお、現金の未収・未払いを整理する期間(4月1日～5月31日)があるため、決算額とは異なります。

【一般会計】…予算現額 286億8,880万円



【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	12億6,812万円	13億713万円
	支出	12億2,272万円	10億7,709万円
資本的収支	収入	9億5,921万円	5億7,775万円
	支出	17億1,622万円	12億5,989万円

■下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	20億7,975万円	21億1,643万円
	支出	19億7,027万円	18億1,035万円
資本的収支	収入	10億2,139万円	8億4,669万円
	支出	17億8,423万円	16億6,872万円

■宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的収支	収入	14万円	13万円
	支出	442万円	294万円
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	49億2,180万円	42億6,855万円	42億6,065万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	807万円	807万円	378万円
介護保険	52億2,071万円	43億6,528万円	44億7,978万円
後期高齢者医療	9億8,749万円	9億5,642万円	9億5,065万円

【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

お知らせ

熱中症に注意しましょう

熱中症は、高温な環境の中で体温の調節がうまくできなくなり、体が熱がこもってさまざまな症状が現れる状態です。屋外だけでなく室内でも発症するため、正しい予防法を知り、日頃から気を付けることが大切です。



熱中症を予防するポイント

- 【暑さを避け、身を守る】
- ▼扇風機やエアコンで室温を調節する
- ▼遮光カーテン・すだれ・打ち水を活用する
- ▼室温をこまめに確認する
- ▼外出時は日傘や帽子を着用する
- ▼気温の高い日は日中の外出をできるだけ控える
- 【体に熱をためない】
- ▼吸湿性・速乾性・通気性の良い衣服を着用する
- ▼保冷剤・冷たいタオル・氷などで体を冷やす
- 【こまめに水分補給をする】
- ▼室内でも屋外でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分や塩分などを補給する



熱中症の症状と対処法

- 【初期症状】
- ▼めまい▼立ちくらみ▼大量の発汗
- ▼筋肉痛▼こむら返り
- 【症状が進むと】
- ▼頭痛▼嘔吐▼倦怠感▼虚脱感▼判断力の低下
- 【熱中症かもしれないと思ったら】
- ▼エアコンの効いた室内や、風通しの良い日陰などに避難する
- ▼衣服を緩め、体を冷やす（首周り、脇の下、足の付け根など）
- ▼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場合や、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。**

熱中症予防情報配信サービス

熱中症予防の目安となる「暑さ指数」などをメールやLINEで受け取ることができます。ぜひご登録ください。



【問合せ】健康づくり課

(☎026-248-9018)

お知らせ

年に1度は結核健診を受けましょう

結核は、今も注意が必要な感染症です。新たに結核と診断される方は高齢者に多く、約6割を60歳以上の方が占めています。65歳以上の方は、症状がなくても年に1度は健診を受けましょう。

町巡回健診

対象の方へ、6月下旬に受診票を発送しました。詳細は、同封した案内をご覧ください。
※地区ごとの日程は目安です。都合の良い実施日・会場で受診してください。

実施日 7月と10月の11日間
会場 ▼公会堂▼地域公民館▼保健センターなど
対象 市内在住の65歳以上の方

ストレッチャー健診

町巡回健診の受診が困難な方を対象に、リフト付き検診車で健診を行います。

対象 市内在住の65歳以上で、移動に椅子やストレッチャーを使用している方

※デイサービスセンターの利用者は、各施設へ直接お申し込みください。

実施日	時間	会場	申込期限
8月24日(月)～28日(金)	午後1時15分～	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園	7月15日(水)
	午後2時00分～	デイサービスセンター須坂やすらの園	
10月19日(月)～23日(金)	午前9時30分～	グリーンデイサービスセンター	9月4日(金)
	午前10時00分～	デイサービスセンターがりゅうの里	
	午後0時45分～	デイサービスセンターすえひろ	
	午後1時15分～	ケアネットデイサービスセンター長野第一	

【申込・問合せ】健康づくり課

(☎026-248-9018)

お知らせ

みんなで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新生活運動を進めています。次のことを心がけましょう。

- ①結婚祝い
▼派手な結婚式は控え、会費制としましょう。
- ▼祝宴費用は、会費の範囲内で賄いましょう。
- ②病気見舞い（近親者を除く）
▼お見舞いは、2000円以内としましょう。
- ▼お礼は、口頭や返礼はがきにしましょう。
- ③葬儀（近親者を除く）
▼香典は、1000円以内としましょう。
- ▼お礼は、口頭や返礼はがきにしましょう。
- ④環境美化
▼家の周りを整理し、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、進んで参加しましょう。
- ▼毎月第3日曜日の「家庭の日」に

は、家族の触れ合いを深めましょう。
▼元気なあいさつで1日を始めましょう。

⑥始めよう、ごみを出さない暮らし方
▼過剰な包装は断り、マイバッグを持参しましょう。

▼リユース・リサイクルを常に意識しましょう。

【お見舞い袋・香典袋の販売】

▼ところ ▼市民課（窓口1番・本庁舎1階）▼生涯学習センター▼地域公民館▼市役所宿直（夜間、土・日曜日、祝日、年末年始）
価格 1枚10円

須坂連合婦人会の衣装貸し出し

- ▼男物式服：5000円
 - ▼喪服（夏・冬）：3500円
 - ▼留袖（帯付き）：8000円
 - ▼色留袖・訪問着：8000円
 - ▼お宮参り掛け衣装：3000円
 - ▼男児袴一式：3500円
- 申込・問合せ 生涯学習センター
☎026-245-1598

【問合せ】市民課

☎026-248-9002

お知らせ

空き家を放置せず、活用しませんか？

空き家を放置すると、倒壊・不法投棄・害虫の発生・放火などの犯罪を誘発する恐れがあり、地域の安全・安心や景観に悪影響を及ぼします。空き家の問題は、地域全体に関わる課題ですが、特に所有者の皆さんにとっては重要な問題です。空き家を負担のままにせず、適切な管理や活用を考えてみませんか。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

空き家の活用事例



空き家は、活用次第で住まい・店舗・地域交流の場として生まれ変わる可能性があります。

【移住・定住希望者の住宅に】

都市部からの移住・定住希望者にとって、手頃な価格で古民家や一戸建てを取得し、改修して暮らすことは魅力的な選択肢です。空き家が、新しい住民を呼び込むきっかけになります。

【地域の「ごいわい創生】

空き家をリノベーションして、カフェ・雑貨店・シェアオフィス・地域交流スペースなどとして活用する

活用しませ

ことで、新たな雇用やビジネスが生まれ、まちに活気をもたらします。

【文化・交流の場】

地域住民が集うコミュニティスペース・アーティストのアトリエ・民泊施設など、さまざまな用途で活用できます。

専門家に相談できます

須坂市では、空き家の管理・活用・売却・相続・解体などに関する相談窓口を設けています。一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

【空家等管理活用支援法人】

- ▼（一社）すぎかランドバンク：空き家バンク、活用
- ▼株 Albalink：流通が難しい物件の売却
- ▼株 クラッソネ：空き家の解体
- ▼【空家等対策に関する協定】
- ▼長野県司法書士会長野支部：相続登記手続き
- ▼（公社）長野県宅地建物取引業協会
長野支部：売却、賃貸

【問合せ】まちづくり課

☎026-248-9007



お知らせ

国民年金保険料の免除・猶予
制度をご利用ください



年金ホームページ

対象

【申請により免除される方】

- ▼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・承認により免除される方】

- ▼申請者、配偶者、世帯主の前年の所得が、いずれも一定額以下の方
- ▼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

申請方法

新年度の申請開始 7月1日(水)

※申請月から過去2年1カ月までさかのぼって申請できます。

申請方法 ▼電子申請

- ▼医療保険課(窓口4番・本庁舎1階)で申請



電子申請

申請に関する補足

- ▼特例免除…退職や失業などを理由に免除を申請する場合は、雇用保険

お知らせ

福祉医療費給付金制度の受給者
証を更新します



市ホームページ

福祉医療費給付金制度

- 子ども、ひとり親家庭、障がいのある方などを対象に、医療費の一部を助成する制度です。
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。

受給者証の更新

- 対象の方に、新しい受給者証を発送します。8月1日からご使用ください。
- 手続きが必要な方には、申請書を発送します。医療保険課(窓口5番・本庁舎1階)へ申請してください。
- 発送時期 7月中旬

更新対象の方

- ▼身体障害者手帳1〜3級をお持ちの方
- ▼療育手帳A1〜B1をお持ちの方
- ▼国民年金1級10号に該当する方
- ▼精神障害者保健福祉手帳1〜2級をお持ちの方
- ▼身体障害者手帳4級に該当し、所得税非課税世帯の方

- ▼特別児童扶養手当1〜2級に該当する方
- ▼母子家庭・父子家庭などで、18歳未満の子を扶養している方とその子

更新できない方

- ▼所得が限度額を超えている場合
- ▼世帯に所得が未申告の方がいる場合
- ▼転入などにより、世帯の所得確認ができない場合
- ※対象の方に別途通知します。

今回更新のない方

- ▼子ども
- ▼自立支援医療(精神通院)対象の方

資金貸付制度

医療費の支払いが困難な場合は、医療費の支払いに充てるための資金貸付制度があります。事前ににご相談ください。

【問合せ】 医療保険課

(☎ 026-248-9034)



育児免除制度

育児免除制度が始まります

- 制度開始 10月
- 対象 子どもを養育する国民年金第1号被保険者の方
- 免除内容 実子または養子が1歳になるまでの国民年金保険料の納付が免除されます。

【問合せ】 医療保険課

(☎ 026-248-9034)

お知らせ

「湯っ蔵んど」無償譲渡の優先交渉先契約候補者が決まりました



市ホームページ

無償譲渡の目的と経過

湯っ蔵んどは1997年に開業し、市民の健康づくりや観光振興を支えてきました。しかし、施設の老朽化や維持管理費の増加などが課題となっております。

このため市では、2027年3月の指定管理期間満了に合わせて、土地や建物などを一定の条件のもとで民間事業者へ無償譲渡する方針としました。民間のノウハウを生かした運営によって、施設の魅力向上と地域の活性化を目指します。

主な譲渡条件

- ▼温泉事業を5年間継続すること。
- ▼市と災害応援協定を締結すること。
- ▼健康、福祉、観光・レクリエーション、文化、教育などの分野による地域交流拠点の形成に資する活用を努めること。

公募型プロポーザル審査会

実施日 5月29日(金)
審査内容

お知らせ

エコパーク須坂の環境調査結果



長野広域連合ホームページ

長野広域連合が2025年度に実施した一般廃棄物最終処分場（エコパーク須坂）の環境調査結果を、仁礼町区との協定に基づきお知らせします。※調査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。

地下水

調査場所 ▼調査用井戸の上流・下流3地点▼周辺の湧水（鷹清水）
調査内容 地下水の環境基準項目を測定
調査結果 全ての地点・項目で、環境省が定める地下水の環境基準値を下回っており、基準を満たしていました。

浸出水・処理水

調査場所 埋立地内
調査内容 浸出水（埋立地に降った雨水が埋立物に接触した水）と、その処理水の下水排除基準項目を測定
調査結果 全ての項目で、環境省などが定める下水排除基準値を下回っており、基準を満たしていました。 ※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

粉じん（浮遊粒子状物質）

調査場所 ▼埋立地内▼周辺4地点（仁礼小学校など）
調査内容 粉じん（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
調査結果 全ての地点で、環境省が定める大気環境基準値を下回っており、基準を満たしていました。 ※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）

空間放射線量

調査場所 埋立地内
調査内容 空間の放射線量（放射線の強さ）を測定
調査結果 環境省が示す基準値を下回っており、基準を満たしていました。 ※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）

【問合せ】長野広域連合環境推進課（☎026-213-5300）

【問合せ】産業政策課（☎026-248-9005）

今後の予定

- ▼B事業者：審査会前に辞退した。
- ▼市議会定例会に無償譲渡に関する議案を提出予定

審査結果

- 2者から参加申込があり、次の結果となりました。
- ▼（一社）MYQOL健康倶楽部：427点
- ※優先交渉先契約候補者に選定しました。
- ▼B事業者：審査会前に辞退

募集

五味池破風高原で高山蝶ベニヒカゲに会おう



市ホームページ

ベニヒカゲの生態と自然を学ぶ観察会を開催します。

とき 8月1日(土)午前9時～正午

ところ 五味池破風高原第二駐車場(集合は五味池破風高原自然園)

講師 須坂市高山蝶パトロール員

参加費 ▼中学生以下:50円(保険料) ▼高校生以上:350円(保険料・環境保護協力金)

※終了後にジンギスカン焼肉ランチ(1700円)が食べられます。お申し込みください。

対象 おおむね小学3年生以上で約3時間の山道を歩ける方

※中学生以下は保護者同伴

定員 20人(申込順)

持ち物 飲み物

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 7月10日(金)～24日(金)

高山蝶とは

高山蝶とは、標高の高い山に生息し、寒冷な環境に適応した蝶です。

須坂市内には、主にベニヒカゲ(五味池破風高原、峰の原高原)とミヤマ



ベニヒカゲ



ミヤマモンキチヨウ

マモンキチヨウ(峰の原高原)が生息しており、これらは長野県天然記念物に指定されています。

高山蝶の保護にご協力ください

須坂市では、貴重な高山蝶を守るため、1991年から「高山蝶パトロール員」を委嘱し、生息地域での監視活動や生息数・環境の確認を行っています。

【皆さんへお願い】

▼高山蝶を見かけても、決して捕まえないでください。許可のない捕獲・採取は法律で禁止されています。

▼登山道から外れて、幼虫が食べる高山植物を踏まないように注意してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

【申込・問合せ】文化スポーツ課

(☎026・248・9027)

お知らせ

須坂祇園祭に参加しませんか



祭りの詳細は裏表紙をご覧ください。※記載時間は目安です。★マークではみこしくぐりができます。



みこしくぐり

とき

7月21日(火)～25日(土)

天王おろし

7月21日(火)

▼午前7時30分:出立祭

▼午前8時:芝宮墨坂神社出発

★午前8時55分～9時:上高井保育園

園前

★午前10時10分～10時15分:轟グルー

プホーム前

★午前10時45分～10時50分:グラッ

セ・ヌーク・五蘊・梓屋前

★午前10時55分～11時:坂詰商店前

★午前11時5分～11時10分:小妻屋

本店前

▼午前11時15分:仮宮到着

▼午前11時20分:到着祭

天王あげ

7月25日(土)

▼午後7時:出立祭

▼午後7時30分:仮宮出発

▼午後8時25分:芝宮墨坂神社到着

▼午後8時30分:到着祭

須坂祇園祭で使うおみこしの原型を展示します

この原型は、牧七郎右衛門が江戸時代後期に京都から持ち帰ったと伝わっています。

あわせて、江戸時代の須坂祇園祭の様子が分かる文書を展示します。

期間 9月23日(水)まで午前10時～午後4時

※月曜休館。月曜日が祝日の場合、次の平日が休館。

ところ 笠鉾会館ドリームホール

【問合せ】笠鉾会館ドリームホール

(☎026・246・7100)



第28回 信州岩波講座 2026

「混迷の時代 わたしたちはどう生きるか」

講座I

「激動する世界を前に、地べたから考える」といふこと」

とき 8月29日(土)午後2時
〜4時25分(開場は1時30分)
講師 ブレイディみかこさん(ライター)



©Shu Tomioka

講座II

「人間の本质と未来の生き方を探る」

とき 9月26日(土)午後2時
〜4時50分(開場は1時30分)
講師 山極壽一さん(総合地球環境学研究所所長)



講座概要

■須坂駅からシャトルバスが出ます

- ▼第一部：講演
- ▼第二部：質問にこたえて
- ▼終了後：サイン会(書籍を購入了した方)
- ※全講座に手話通訳があります。
- ※託児(無料)をご希望の方は、各講座の2週間前までに申し込みください。

※高校生以下は無料

【前売券】

料金 一般：1000円

販売場所(市内)

- ▼メセナホール
- ▼文化スポーツ課(防災活動センター2階)
- ▼生涯学習センター
- ▼ニシザワ書店
- ▼平安堂須坂店
- ※信州岩波講座ホームページからも購入できます。



信州岩波講座ホームページ

【当日券】

料金

- ▼一般：1200円
- ▼大学生・専門学校生：500円(学生証を提示)

片道料金 ▼中学生以上：200円 ▼小学生以下：100円

【行き】

出発時刻 ▼午後1時15分

1時30分

乗り場 須坂駅前乗り場

【帰り】

出発時刻 ▼第二部終了後

サイン会終了後

乗り場 メセナホール正面口

タリ

NPO・999古本市場を同時開催

午後1時から、小ホールホワイエで古本市場を開催します。古本の寄付や購入(1冊100円から)ができます。購入代金は、子どもたちへの読み聞かせ活動に活用されます。

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)

市長の

いきいき通信



人と自然 花と緑が織りなす須坂市

須坂市の魅力の一つに、人々が育んできた美しい暮らしの風景と、雄大な自然環境の調和があります。これを象徴するのがオープンガーデンと上信越高原国立公園です。オープンガーデンは、オーナーのご好意と善意により丁寧に手入れされた庭を公開するボランティア活動です。ここでは、花を鑑賞するだけでなく、庭を通じて公開する人と訪れる人、双方の間に思いやりやおもてなしの文化が深く息づいています。

一方、須坂市に広がる上信越高原国立公園には、米子大瀑布・峰の高原・五味池破風高原自然園といった豊かな自然があります。爽やかな風、満点の星空、そして雄大な山岳景観は、多くの人々に感動と深い安らぎを与えています。また、この地域では自然と人との共生も大切に育まれています。

オープンガーデンが人々の心をつなぐ「暮らしの自然」だとすれば、上信越高原国立公園は「本物の自然」です。これら二つの異なる自然が共存していることで、須坂市は、人と自然、そして花と緑が調和する独自の魅力を持つまちとなっています。こうした須坂市ならではの体験をさらに深めていただくために、従来型の「見る観光」だけでなく、人々の暮らしに息づく温かさや豊かな文化に触れ、その土地を肌で感じる「暮らしの観光」の実現を目指しています。

▼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 4664)から登録ください。

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番地の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、年末年始を除く)

お知らせ

●夏の交通安全やまびこ運動

期間 7月11日(土)～20日(月)
スローガン 「しあわせをつなぐ信濃路 ゆずり合い」
【ドライバーの皆様へ】
 ▼横断歩道の手前では、スピードを落とし、歩行者がいる時は必ず止まりましょう。
 ▼歩行者優先の意識を持ち、住宅街などの道路では速度を落とすとして、しっかり安全確認

をしましょう。

【歩行者の皆様へ】

▼道路を渡るときは、横断歩道を利用し、手を上げて渡る意思表示をしましょう。
 ▼夕方や夜間は、車両の運転手に気付かれるように反射材やライトを着用しましょう。

【保護者の皆様へ】

▼小さなお子さんから、目・手・心を離さないようにしましょう。
 ▼お子さんに「車が来ていないか必ず安全確認をする」横断中も周りを確認する「ことを繰り返し伝え、安全意識を育みましょう。」

問合せ 市民課

(☎248-9002)

●長野県知事選挙

とき 8月9日(日)午前7時～午後8時(予定)
 ※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時

注意事項

▼投票所が廃止または変更となる投票区があります。
 ▼無投票の場合は、選挙は実施されません。
【期日前投票】
とき 7月24日(金)～8月8日(土)午前8時30分～午後8時

ところ 305会議室(本庁舎3階)

※詳細は本号にあわせて全戸配布する「選挙のお知らせ」をご覧ください。
問合せ 選挙管理委員会
 (☎248-9022)



●須坂市生活応援商品券受け取りのお願い

商品券の交付対象となつていの方で、まだ受け取っていない方は、事前に事務局へお問い合わせの上、お受け取りください。
 ※交付対象者などの詳細は市ホームページをご覧ください。

【受け取り方法】

場所 304会議室(本庁舎3階)
持ち物 本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカードなど顔写真付きのもの)
問合せ 須坂市生活応援商品券事務局
 (☎462-0020)
 ※平日午前9時～午後5時



市ホームページ

●市有地の一般競争入札

入札日 8月6日(木)午前10時～

対象所在地 墨坂南4丁目1-918番1065(旧屋部市営住宅跡地)
対象面積 448.55平方メートル
 ※物件は現状のままの譲渡になります。

申込期間 7月1日(水)～31日(金)の平日午前9時～午後4時
 ※申込方法などの詳細は市ホームページまたは財政課(本庁舎2階)にて必ずご確認ください。

【現地説明会】

とき 7月24日(金)午前10時～
申込期限 7月23日(木)午後4時
申込・問合せ 財政課
 (☎248-9016)

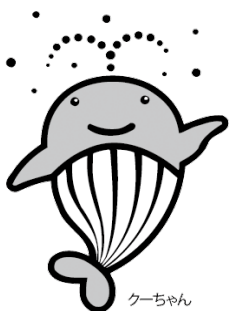


市ホームページ

●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、違法な薬物を不正に使用することや、医薬品を本来の目的や用法・用量を守らずに使用することです。違法な薬物である、大麻・覚醒剤・麻薬などの違法薬物は、特別な許可がある場合を除き、持っているだけでも法律で厳しく処罰されます。薬物乱用は、深刻な健康被害

広告欄



クーちゃん

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

6月30日(火)3種類同時発売!

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。

発売期間 6/30(火)～7/31(金)
抽せん日 8/12(土)

公益財団法人長野県市町村振興協会

プレミアム:1枚 500円
ジャンボ・ミニ:1枚 300円

害や二次的犯罪を引き起こし、使用者本人だけでなく、家族や周囲の人々も不幸にします。この危険性の理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会をつくりましょう。

問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●ふるさとCM大賞作品募集

第26回ふるさとCM大賞NAGANO(長野朝日放送主催)への応募作品を募集します。

申込期限 8月3日(月)
作品提出期限 8月31日(月)
※作品は市の承認をもって長野朝日放送に提出します。

申込・問合せ 政策推進課
(☎248-9017)

●人権教育啓発ポスター高校・一般の部募集

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

応募方法 画用紙(54×38センチメートル・四つ切り)の裏面に氏名・連絡先を記入し、人権交流センターまでお持ちください。

※応募は一人1点

応募期限 9月1日(火)

応募・問合せ 人権同和教育課(☎245-0909)

●乳がん検診を無料クーポンで受診しましょう

マンモグラフィによる乳がん検診を受診しましょう。

期間 8月1日(土)～2027年1月31日(日)

対象 1985年4月2日～1986年4月1日生まれの女性の方

※7月中旬に無料クーポン券を発送します。

受診方法 医療機関に直接予約してください。

問合せ 健康づくり課
(☎248-9018)

●2026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

8月から2026年度児童扶養手当の「現況届」と、特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが始まります。対象の方に案内を発送します。必要書類を提出してください。

【所得超過で申請していない方へ】

2025年1～12月の所得をご確認ください。限度額未満の場合は、手当の対象となる可能性があります。

申請方法 子ども課(窓口10番・東庁舎1階)で申請

申請期限 7月31日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申請・問合せ 子ども課
(☎248-9026)



●生活保護費の追加給付

2013年の生活扶助基準改定を巡る訴訟で、2025年6月27日の最高裁判決により改定の判断過程に誤りがあったとされました。

この判決を受け、国は差額分を追加給付する方針を決定したため、須坂市でも追加給付を行います。

対象 2013年8月1日～2026年3月31日の間に須坂市で生活保護を受給した世帯

【6月30日時点で、須坂市で生活保護を受給している世帯】

給付時期 8月以降(予定)

給付方法 生活保護費の支給口座へ給付

※申請は不要です。事前に通知書でお知らせします。

【6月30日時点で、須坂市で生活保護を受給していない世帯】

国の方針が決まり次第、『広報須坂』や市ホームページな

●農業サポーターの募集

作業内容 果樹、野菜の栽培に関する作業

報酬単価 長野県最低賃金(時給1061円)以上

※サポーターと受け入れ農家の合意に基づいて決定します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

申込・問合せ 農林課
(☎248-9004)



●農薬散布時は周囲への配慮をお願いします

農薬散布は病害虫防除のために必要な作業ですが、次の点に配慮をお願いします。

▼宅地に隣接している畑では事前に周知する▼通勤・通学の時間帯を避ける▼飛散防止対策を行う

問合せ 農林課
(☎248-9004)

広告の問い合わせは(株)ライシクルへ(☎214-6081)

アシスト

須坂営業所
須坂市大字須坂1544-6(市役所西信号そば)

0120-169-391 須坂市 アシスト 検索

受付時間 8:30～18:00(日曜・祝日省く)

長野県知事許可(般-6)第26700号

塗装も足場もアシストへ!!

外壁塗装 屋根塗装

イメージキャラクター さくらちゃん

広告欄

ニワウルシの駆除にご協力ください

ニワウルシは中国原産で、かつては街路樹や庭木として栽培されてきました。しかし、その爆発的な繁殖力により、今では空き地や河原、山の斜面などさまざまな場所で野生化しています。ウルシとは異なり、触れてもかぶれることはありませんが、周囲の植物の生育を阻害する性質があります。見つけたら、早めの駆除にご協力ください。

ゆめわーく須坂をご利用ください

ゆめわーく須坂(就業支援センター)は、仕事探しやキャリアに関するお悩みをサポートする無料の相談窓口です。秘密は厳守し、託児も可能ですので、安心してご相談いただけます。

※求人情報の登録には専用の求人票の提出が必要です。申込・問合せ ゆめわーく須坂(産業政策課内) (0246-3501)

職場の熱中症対策を徹底してください

近年、職場における熱中症の死者数は増加傾向にあります。特に7月と8月に集中しています。「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づき、対策を徹底してください。



問合せ 産業政策課 (0248-9033)

自筆証書遺言書を法務局に預けてみませんか

自分で書いた遺言書を法務局に預けられる制度があります。この制度を利用すると、遺言書を安全に保管でき、死亡時には指定した方に通知することができ、相続開始後の検認も不要となるため、相続人の負担軽減にもつながります。

※詳細は法務局ホームページをご覧ください。問合せ 長野地方法務局供託課 (0235-6631)



自衛官募集

【第2回2等陸・海・空士(任期制自衛官)】

応募資格 18歳〜32歳の方
試験日 9月1日(火)
試験日 ▼ウェブ試験:9月16日(水)〜23日(水)のいずれか1日 ▼口述試験・身体試験:9月26日(土)〜10月4日(日)のいずれか1日

【第2回一般曹候補生】
応募資格 18歳〜32歳の方
応募期間 7月1日(水)〜9月1日(火)

1次試験日 9月16日(水)〜27日(日)のいずれか1日
【海上・航空自衛隊航空学生】
応募資格 ▼高校を卒業または卒業見込みで23歳以下の方
応募期間 7月1日(水)〜8月28日(金)

1次試験日 9月19日(土)または26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 (0235-6026)

催し・講座

教科書展示会

小学校、中学校で使用する教科書を展示します。
とき 7月1日(水)〜15日(水)
午前9時〜午後10時
ところ 生涯学習センター1階ロビー
問合せ 北信教育事務所 (0234-9549)

蔵の町並みキャンパス作品展

とき 7月1日(水)〜8月31日(月)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 (0248-9007)

須坂温泉古城荘「落語会」

とき 7月10日(金)午後1時30分〜(開場は午前11時)
ところ 地下大広間
出演 三笑亭小夢さん
入場料 650円(入浴も可)
問合せ 須坂温泉古城荘 (0245-1460)

広報須坂に広告を掲載しませんか？

須坂市内全域へ配布 市内全域に20,100部配布。確実な周知が可能
須坂市民へ強くリーチ 地域密着メディアとして、高い視認性
公的媒体で高い信頼度 公的機関発行という安心感と信頼感

株式会社トライシクル 須坂オフィス(須坂新聞社内) TEL 026-214-6081 〒382-0097 須坂市南横町1591-8

広告欄

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(0214-6081)

●料理教室「満龍寺東堂のお勝手」

とき 7月14日(火)午前9時30分〜午後1時
ところ 日滝地域公民館
メニュー ドイツ風ひき肉とジャガイモのオーブン料理
講師 高津孝道さん
参加費 700円(材料代)
定員 10人(申込順)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り容器
申込期間 7月6日(月)〜10日(金)
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

●介護教室

とき 7月15日(水)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
※送迎を希望する方は7月10日(金)までにお申し込みください。
演題 「お薬」と「かかりつけ薬局」について
講師 宮崎多恵さん(さくら薬局長野須坂店薬剤師)
対象 ▼介護をしている方
▼関心のある方
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●やさしいスマホ・パソコン相談会

申し込み時に相談内容を確認します。内容によってはお受けできない場合があります。
とき 7月15日(水)午後1時30分〜4時(1人30分)
ところ 政策推進課(本庁舎2階)
定員 5人(申込順)
※詳細は市ホームページをご覧ください。
申込・問合せ 政策推進課(☎248-9017)



市ホームページ

●高齢者健康教室・健康相談

とき 7月16日(木)健康相談・血圧測定:午前10時30分〜11時
▼健康教室:午前11時〜11時50分(受付は午前10時30分)
ところ 保健センター3階
内容 ▼体操▼脳トレ▼口腔体操
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、マスク着用でお越しください。
問合せ 地域包括支援センター(☎245-4566)

●おやこれきし探求「古墳人のアクセサリーブづくり」

とき 7月19日(日)▼午前10時〜正午▼午後1時30分〜3時30分
ところ 市立博物館2階ワーク・ラボ
内容 八丁鎧塚古墳から見つかった勾玉と帯金具のバッチを作りまます。
参加費 勾玉、帯金具のバッチ:各300円(両方作る場合は2つで500円)
※入館料は不要です。
定員 各回20人(先着順)
問合せ 市立博物館(☎245-0407)

●せせらぎサイエンス

魚や水中昆虫などを採集、観察します。生き物と触れ合いながら環境のことを学びます。
とき 7月25日(土)午前9時〜正午(受付は午前8時40分)
ところ 宇原川(集合はくつろぎ荘駐車場・雨天時は高甫地域公民館)
講師 杉本淳さん(長野県自然観察インストラクター)
参加費 150円(保険料など)
※前払いです。7月17日(金)ま

で生涯学習推進課でお支払ください。
対象 小学生とその保護者
定員 20人(申込順)
持ち物 飲み物、着替え
※長靴やぬれても良い靴でお越しください(サンダル不可)。
申込期間 7月6日(月)〜15日(水)
問合せ 生涯学習推進課(☎245-1598)



電子申請

●夏休み会社見学会〜オリジナルトートバックもらえる〜

とき 7月28日(火)午後0時30分〜午後6時
ところ セイコーエプソン株式会社広丘事業所(塩尻市)
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6日(月)〜17日(金)
問合せ 産業政策課(☎248-9033)



電子申請

広告欄

More Green, More Cool!
Advertisement for green plants and cooling effects.

緑で夏をもっと涼しく!!
暑さにも強い観葉植物、各種取り揃えております
Florist HANAKOMA
須坂本店 TEL026-245-0791
イオン須坂駅前店 TEL 026-248-0083
イオンモール須坂店 TEL 026-248-8767

広告の問い合わせは(株)トライナルへ(☎214-6081)

●夏休みものづくり体験講座
「世界一簡単な構造の電
車を作ろう!」

とき 7月31日(金)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
※長電パークキングをご利用の
方にサービス券をお渡しします。
講師 田中秀登さん(国立
長野高専教授)
参加費 1000円(材料代)
対象 小学1年生〜中学生
※小学4年生以下は保護者同伴
定員 20人(申込順)
申込期間 7月6日(月)〜24日(金)
問合せ 産業政策課
(☎248-9033)



電子申請

●筋力強化(筋トレ)とス
トレッチ講座(全4回)

とき ▼7月31日(金)▼9月
30日(水)▼10月30日(金)▼11月30
日(月)午前10時〜11時
ところ 日滝地域公民館
講師 石橋一実さん
定員 15人(申込順)
持ち物 タオル、室内用運動
靴、飲み物
申込期間 7月6日(月)〜24日(金)

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

●長野地域連携中核都市圏
を巡る「親子で学ぼう!
夏休みSDGsハッピーケ
ンバスツアー」

SDGsに取り組む企業な
どを巡る親子バスツアーです。
参加費 1000円(昼食代
など)
対象 市内または近隣8市
町村に在住・在学の小学3〜
6年生とその保護者
定員 各コース40人(抽選)
申込期限 7月14日(火)
【コース(テーマ)】
▼坂城町・千曲市コース(環境)
とき 7月31日(金)
▼高山村・須坂市コース(食・
農業)
とき 8月5日(水)
▼信濃町・飯綱町コース(自然)
とき 8月6日(木)
※詳細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 「SDGsバスツアー」
運営事務局(株式会社アクテッ
ク内)(☎222-6670)
※平日午前10時〜午後5時

●博物館「臥竜たんけん」

参加費 50円(保険料)
持ち物 飲み物、蚊よけ対策、
雨具(あれば捕虫網、ルーペ)
服装 帽子、長袖、長スボ
ン、履き慣れた運動靴(黒ッ
ぽい服装は避ける)
※小学生以下は保護者同伴
【臥竜公園のトンボを調べよ
う(第2回)】
とき 8月1日(土)午前9時
〜11時30分(雨天時は8日(土)
に延期・集合は5分前)
ところ ▼臥竜公園▼南都地
域公民館(集合は市立博物館前)
定員 15人(申込順)
申込期限 7月29日(水)
【アサギマダラのマーキング
調査をしよう(第1回)】
とき 8月2日(日)午前10時
〜正午(雨天中止・集合は5
分前)
ところ 県道五味池高原線沿
線(集合は五味池破風高原第
一駐車場)
※集合場所から各自の車で移
動します。
※必要な方は昼食をお持ちく
ださい。

定員 10人(申込順)
申込期間 7月18日(土)〜29日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

●信州すざかワッサー・桃
まつり

旬のワッサー(須坂市発祥)
と桃の魅力を楽しめるイベン
トを開催します。
とき ▼8月1日(土)午前10
時〜午後6時▼2日(日)午前10
時〜午後5時
ところ イオンモール須坂西
コート
内容 ▼ワッサー・桃の販
売▼加工品の販売
問合せ 農林課
(☎248-9004)

●朗読奉仕員養成講座

分かりやすい朗読の方法と
実技を学び、朗読奉仕員とし
て活動しませんか。
※昼食は各自用意してください。
とき 8月1日(土)午前10時
〜午後3時
ところ 旧上高井郡役所2階
ホール
講師 安田知博さん(フリー
アナウンサー・音訳講師)
定員 30人(申込順)
申込期限 7月17日(金)
申込・問合せ 福祉課
(☎214-7019)



広告欄

●未就園児対象 参加費無料

マリアこども園 西須坂分園 特別企画! 『先生と一緒に、楽しく英語に触れてみませんか?』
はじめての「えいご」であそぼう♪ ~親子で楽しむイングリッシュ体験~

日時: 7月11日(土)【第1部】9:30~10:15【第2部】10:30~11:15
(※時間内は出入り自由! お好きなタイミングでお越しください)
場所: マリアこども園にしずさか(イオンモール須坂1F)
対象: 0歳~2歳の未就園児のお子さまと保護者様(パパの参加も大歓迎!)

7月のマリアキッズの予定 (未就園児対象 参加費無料)
マリアキッズは園生活の楽しさを知ってもらうための保育体験教室です。
各会場: 受付開始 10:00~ カリキュラム開始 10:10~11:00 持ち物上履き等

7月2日 春木町本園 7月23日 春木町本園 7月2日 きたすざか 7月23日 きたすざか
7月9日 春木町本園 7月30日 春木町本園 7月9日 きたすざか 7月30日 きたすざか

「マリアキッズのご予約、およびイングリッシュ体験の事前エントリーは公式アプリよりお願いします。(※イングリッシュ体験は当日の飛び入り参加も大歓迎です!)」
インストールはコチラから

☎026-245-0012

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

●みんなのワークショップ in 臥竜山

ワークショップを体験し、夏休みをみんなで楽しませよう。
とき 8月2日(日)午前10時〜午後3時
ところ 臥竜山公会堂
問合せ 須坂みんなの食堂(小池) ☎070-31681549

●高校生起業セミナー〜信州ベンチャーコンテスト2026〜

アイデアの発想から事業化までを体験できるセミナーです。
とき ▼8月5日(水)午後1時〜5時 ▼19日(水)午後1時〜3時30分
※1日のみの参加も可。
※オンラインでの参加も可。
ところ 県立長野図書館(長野市)

●認知症家族のついでい

介護の悩みを話しませんか。
とき 8月5日(水)午後1時30分〜3時
ところ 老人福祉センターくつろぎ荘(1階会議室)
対象 ▼認知症の方を介護している方▼関心のある方
問合せ 地域包括支援センター ☎245-4566

●普通救命講習I

事前のウェブ講習(eラーニング)の受講が必須です。
とき 8月8日(土)午前10時〜正午
ところ 消防本部
※須高地域在住・在勤の方優先
定員 10人(申込順)
申込期間 7月21日(火)〜31日(金)
申込・問合せ 消防署 ☎245-0119



電子申請

●プロのイラストレーターから親子で学ぶ!きみだけの恐竜イラスト教室

とき 8月11日(火)午前9時〜正午
ところ 生涯学習センター2

●お盆のアレンジフラワー教室

講師 柳澤秀紀さん
参加費 500円(材料代)
持ち物 クレヨン、水彩絵の具
※お持ちでない方はお申し込み時にお申し付けください。
定員 10人(申込順)
※保護者同伴
申込期間 7月6日(月)〜24日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進課 ☎245-1598

●盆花アレンジメント教室

とき 8月12日(水)午前10時〜正午
ところ 日野地域公民館別館
講師 古平静子さん
参加費 2500円(花材代)
定員 10人(申込順)
持ち物 あれば花ばさみ
申込期間 7月14日(火)〜8月6日(木)
申込・問合せ 日野地域公民館 ☎246-2274
※平日午前9時〜午後4時30分

●お盆のイラストレーターから親子で学ぶ!きみだけの恐竜イラスト教室

とき 8月12日(水)午後1時30分〜3時
ところ 日滝地域公民館
講師 安野悦子さん

●お達者クラブ中期(全12回)

参加費 3000円(花材代)
定員 15人(申込順)
持ち物 花ばさみ、定規、ホチキス
申込期間 7月6日(月)〜8月5日(水)
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

●お達者クラブ中期(全12回)

とき ▼8月21日(金)▼28日(金)▼9月4日(金)▼18日(金)▼25日(金)▼10月2日(金)▼9日(金)▼23日(金)▼30日(金)▼11月13日(金)▼20日(金)▼27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(入浴料含む)
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
定員 15人(申込順)
申込方法 ▼電話▼地域包括支援センター(本庁舎2階)で申し込み
申込期間 7月13日(月)〜24日(金)
※年度内に1回まで申し込みできます。
申込・問合せ 地域包括支援センター ☎245-4566

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
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
https://www.yamagishi-k.jp/
須坂市生活応援商品券取扱店です
まずはお気軽にご相談ください!

広告の問い合わせは(株)トライナルへ ☎214-6081

●初心者向け手話講習会
〈全47回〉

手話を基礎から学べる講習会を開催します。

とき 8月26日(水)〜2027年11月の毎週水曜日午後7時〜9時

ところ 須崎市福祉会館

受講料 6050円(教材代)

※別途ろう者の方との交流会代など2000円が必要です。
対象 2年間継続して受講できる方

定員 15人(申込順)

申込期限 7月31日(金)

申込・問合せ 福祉課

(☎214・7019)

●甲種防火管理新規講習会
〈全2回〉

とき ▼8月27日(木)午前9時〜午後4時30分 ▼28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

対象 事業所などで防火管理を担当し、防火管理者の資格がない方

受講料 8000円(教材代含む)

定員 100人(申込順)

申込方法 協会ホームページからお申し込みください。

申込期間 7月24日(金)〜8月

6日(木)
問合せ 消防本部予防課
(☎245・4200)



●須坂商工会議所青年部北陸信越ブロック大会信州須坂大会「物産展」

市内をはじめ北陸信越各地の特産品やグルメが集まります。ぜひご来場ください。

とき 9月12日(土)午前10時〜午後5時

ところ 湯つ蔵んど周辺

【大会オリジナルグッズの販売】
大会開催を記念して、オリジナルグッズのマフラータオルを販売しています。

販売場所 ▼蔵のまち観光交流センターくらっと ▼湯つ蔵んど ▼須坂温泉古城荘など

※詳細は大会ホームページをご覧ください。

問合せ 須坂商工会議所 (☎245・10031)



マフラータオル

●信州ねんりんピックニッポニア作品展作品募集

展示期間 10月16日(金)〜17日(土)午前10時〜午後4時

展示場所 下諏訪総合文化センター(下諏訪町)

部門 ▼日本画 ▼洋画 ▼彫刻 ▼手工芸 ▼書 ▼写真

出品料 無料(作品返却時の送料は、自己負担)
対象 県内在住60歳以上のアマチュアの方

申込方法 出品票を記入し、次の窓口へ提出してください。

▼高齢者福祉課(窓口9番・本庁1階)

▼長野保健福祉事務所
※出品票は高齢者福祉課にあります。

申込期限 8月21日(金)
※詳細はセンターホームページをご覧ください。



センターホームページ

リサイクル情報

《差し上げます》

▼農業ハウス用ビニール
▼ペビーカー

《譲ってください》

▼座椅子

申込期限 7月9日(木)
交渉順位決定 7月10日(金)

※希望者が複数となった場合は、事務局で厳正な抽選を行います。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。譲渡の交渉は、当事者同士で行ってください。

※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。
申込・問合せ 市民課
(☎248・9002)

善意の窓口(寄附)

▼福井敬一絵画1点(福井敬一の作品を継承するため)
：永田善紀様

市民の掲示板

●蔵のまちフィルハーモニー合唱団第2期团员募集

中学生から大人まで約80人で活動しています。一緒に最高のハーモニーを紡ぎましょう。
練習日 第2・4土曜日(予定)
指揮者 小林雅彦さん
参加費 6000円(会場代含む)

※学生は無料

広告欄

本を出版

自分史/句集/小説
エッセイ/写真集/図録
etc...

100部 B6サイズ(128mm×182mm)から承ります
※8ページから最大180ページまで

お見積りはもちろん無料!!
詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

須坂新聞社 制作部 TEL.026-245-5320 (平日9:00~18:00) 〒382-0097 須崎市南横町1591-8
seisaku@suzakanews.co.jp

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214・6081)

対象 中学生以上
 申込期限 7月17日(金)
 問合せ 合唱団担当(田幸)
 (☎245-5258)



参加申込フォーム

市内団体の活動情報などを掲載します。
 市ホームページ



市ホームページ

◆市営住宅入居者募集

申込期間 7月1日(水)～9日(木)
 抽選日 7月14日(火)午前9時
 ▼屋部(2DKY)：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)



子育て支援センター



児童センター

子育て支援センターと児童センターでは、未就学児親子向けの催し・講座を毎月開催しています♪

各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談【要予約】
 7月23日(木) 午後1時～3時
 ところ・問合せ 須坂商工会議所 ☎245-0031

シルバー人材センター入会説明
 7月8日(水)、15日(水) 午後1時30分～
 ところ・問合せ シルバー人材センター ☎246-2003

行政相談【要予約】
 8月6日(木) 午後2時～4時
 問合せ 市民課 ☎248-9002

もの忘れ相談日
 7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

認知症カフェ(認知症の方や家族の交流の場)
 ▶カフェゆめかおり(臥竜5-8-3)
 7月10日(金) 午後1時30分～3時30分
 問合せ 良風来 ☎477-2267
 ▶オレンジカフェ(小河原1564-1)
 7月26日(日) 午後1時30分～3時
 問合せ 悠々オアシス ☎247-0881

健康相談【要予約】
 月～金曜日※ 午前9時～午後4時
 ところ・問合せ 保健センター ☎248-9023

教育相談室
 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 ☎248-0001

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

納期限・口座振替日
 7月31日(金)
 ◆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

病院へ行くか救急車を呼ぶか迷ったら
 子ども ☎^{シャブ}#8000 大人 ☎^{シャブ}#7119
 受付時間 ▶平日…午後7時～翌朝8時
 ▶土・日曜日、祝日、年末年始…午前8時～翌朝8時

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
 ※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12日(日)…グリーン薬局
 7月19日(日)…幸高中島ファミリー薬局
 7月20日(祝)…ファーマライズ薬局小布施店
 7月26日(日)…コスモファーマ高山薬局
 8月2日(日)…さくら薬局
 ▶イオン薬局須坂店は全日営業します。
 ▶蔵の町薬局は20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	5月	2026年 1～5月	昨年 同期	交通事故	5月	2026年 1～5月	昨年 同期
	火災	1	17		16	件数	9
死者	0	2	1	死者	0	0	0
傷者	0	0	5	傷者	13	54	31
救急出動	232	1116	1164				
交通事故	15	62	40				
急病	150	747	845				
その他	67	307	279				
救助	3	16	13				
交通事故	2	7	3				
その他	1	9	10				

◎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 ☎266-0119

お便り紹介コーナー

～6月に届いたお手紙から～



中学生に間違われた26歳

妻と2人暮らしの26歳です。先日、モップの訪問営業があり、私が1人で対応したところ「お母さんか、お父さんは今お家にいるかな？」と言われました。どうやら中学生だと思われたようです。若く見られるのはうれしいことですが、少し戸惑ってしまいました。

(宮本さん 26歳)

1歳半の海デビュー

先日、1歳半になる子どもと2人で海に行ってきた。最初は怖かったのか、私から離れようとしましませんでした。少しづつ慣れてきたのか、自分から海沿いを歩き、足をばたつかせて楽しんでく

れました。

彼の中ですてきな思い出として残ってくれたらいいな。また一緒に行こうね！

(ペンネーム)

さよしさん 30歳

推しができる日々の彩り

日々、心配な事や大変な事が多く、悩みは尽きません。ですが「推し」と「推し活仲間」の存在が、そんな私を癒やしてくれます。

家と職場だけを往復する生活ではなく、遠征で県外にも出かけるので、気分転換になり、ある意味では社会勉強にもなっていて、とても楽しいです。来月には北海道へフェスに行きます。どこに泊まるか、飛行機の予約をどうするかなど、準備の段階から楽しんでいきます。

人生に彩りを与える推しに感謝です。もちろん自由にさせてくれる家族にも。

(ペンネーム)

あーささん 44歳



元気をもらった運動会

孫の運動会の応援に行きました。元気に頑張る姿に、私も元気をもらいました。

今は子どもたちの上に暑さ

対策のテントが張られ、半日で全種目が終了しました。昔はみんなでお昼を食べたなあ、いろいろな思い出した1日でした。

(ペンネーム)

ヒロさん 58歳

年を重ねても変わらない関係

還暦を迎え、子どもたちも独立し、同級生たちとお出かける機会が増えました。

育児の事、子どもの受験の

事と、年代ごとに話題は移り

変わり、今ではもっぱら親の介護や自分の体の不調、お勤めの病院の話題です(笑)。何歳になっても、会った瞬間に学生の頃のまま、良いことも悪いことも何でも話せる関係がうれしいですね。

(ペンネーム)

たにくさん 61歳

ごみの減量は日々の工夫から

生ごみ出しません袋を長年利用しています。生ごみとそ

のほかのごみを分けるのは、

最初は面倒でしたが、今では自然にできるようになりました。生ごみになるべく出さない調理法なども工夫しながら、肥料にしています。おかげで花も野菜もすくすく育っています。

(ペンネーム)

クロピーさん 73歳

これからも努力を続け、ごみの減量と回収スタッフの皆さんの仕事の軽減に、少しでも協力したいです。

市報クイズ

市が無料回収を始めた羽毛ふとんやダウンジャケットなどの製品のこと

答え ○○製品



ヒント5ページ
回収した製品は、新たな製品にリサイクルされます。

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榊古城荘提供 須坂温泉入浴券(ペア) …… 5人

【応募方法】

- ▶電子申請
- ▶FAX 026-246-0750
- ▶はがき



電子申請

〒382-8511須坂市役所政策推進課「みんなの広場」係
※メールでの受け付けは終了しました。

【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・ご意見(とっておきの話や日頃感じていることなど)・今月の『広報須坂』の感想
※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(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



18人の思いが届いた青マット

須坂コルツが世界選手権大会で準優勝

4月30日～5月1日、アメリカでチアリーディングの世界選手権「The SUMMIT 2026」が開催され、須坂コルツのチームスパークが準優勝。中学1年生～高校2年生の18人が、須坂コルツ結成20年目の節目に快挙を成し遂げました。

6月8日、市役所で三木市長に大舞台での成果を報告。キャプテンの山下琉花さんは「憧れの大舞台の青マット（演技用マット）に18人で立ててうれしかった。国を超えて互いに応援し合う姿があり、チアスピリットがあふれるすてきな場所だった」と語りました。

初開催！百々川お散歩マーケット

掘り出し物に出会えるフリーマーケットが開催



5月17日、百々川緑地中央駐車場で市民有志の実行委員会による百々川お散歩マーケットが開催。会場には、ブリキのおもちゃや車関連品などマニアックなものをメインに、ぬいぐるみや古着など多彩な商品が並ぶ40を超えるブースが出店しました。来場者は、出展者との会話を楽しみながら買い物を楽しみました。



学生と地域が描く協働の未来

6月2日～14日、イオンモール須坂で地域とつくる未来展を開催。高校生や大学生が地域の企業や団体と協働し、地域の魅力発信や課題解決に向けて取り組んだ成果を展示しました。



世代を超えて熱戦！班対抗モルック大会

5月17日、井上小グラウンドで九反田町分館主催の班対抗モルック大会が開催。モルックのルールに従い、ちょうど50点を目指して熱戦が繰り広げられました。



まつり全般の問合せ
 実行委員会事務局(産業政
 策課内)(☎026-248-9005)

とき 7月18日(土)小雨決行

踊りゾーン 須坂駅前交差点～芝宮墨坂神社前

交通規制 規制区間は下図の通り

規制時間 午後2時30分～8時(予定)

- お知らせ
- ▶踊り連の参加費(2000円)は徴収しないこととしました。
 - ▶踊り連の飛び入り参加は実施しません。

- 注意事項
- ▶すぎか市民バスは「末広町」「芝宮」停留所に午後2時30分以降は停車しません。
 - ▶会場内では、ごみの分別にご協力ください。
 - ▶交通規制範囲外での道路横断は危険ですので、絶対にやめてください。

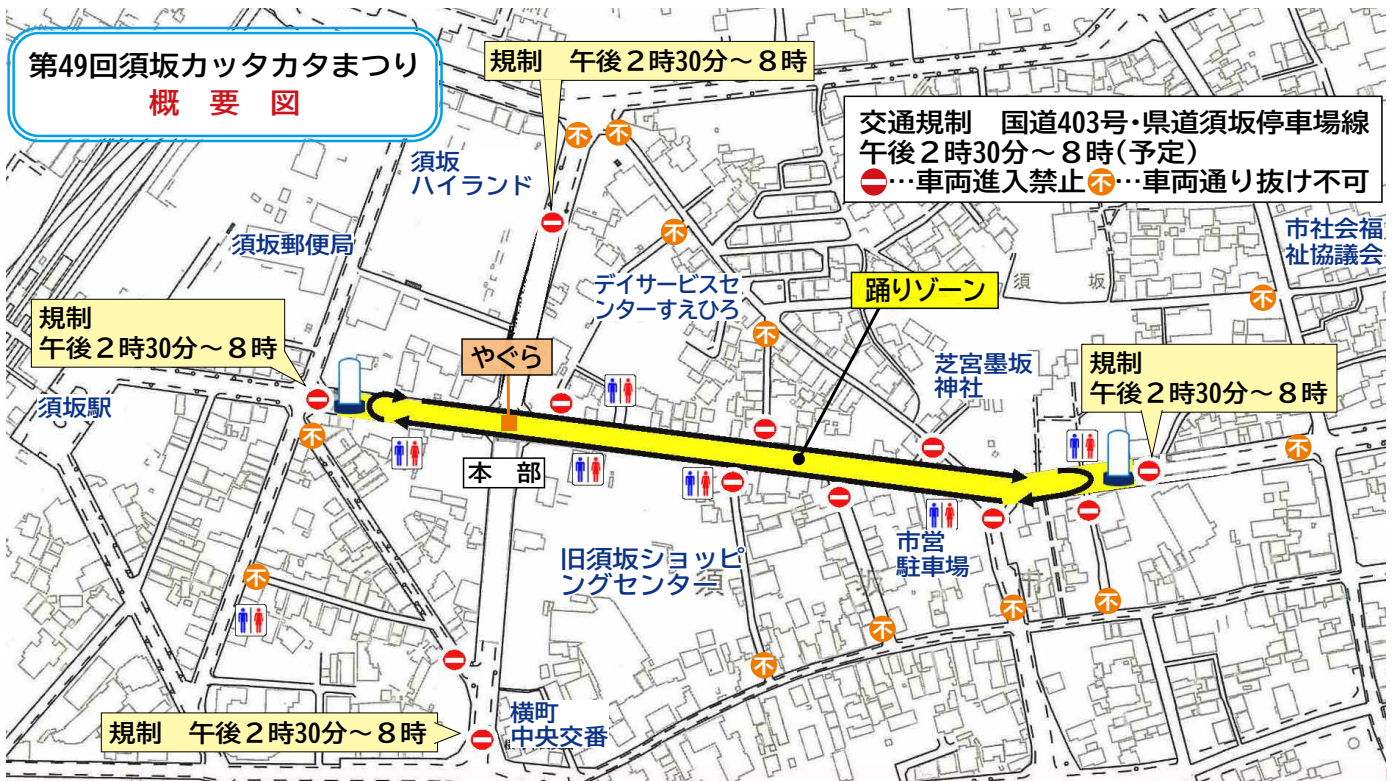
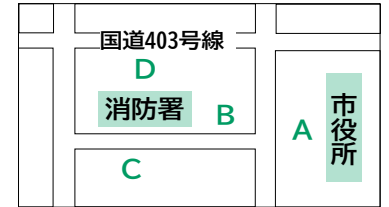
まつりの詳細は市
 ホームページをご
 覧ください。



【無料駐車場】

- A 市役所第1駐車場 80台
- B 市役所第2駐車場 21台
- C 市役所第3駐車場 33台
- D 消防署前駐車場 160台

イベント	時間
消防団音楽隊パレード	午後4時35分～4時55分
踊りの祭典	午後5時00分～6時40分
竜みこし	午後5時40分～6時5分
一斉ゴミ拾い	午後6時40分～6時45分



- ▶例年より早い時間から開催します。熱中症対策を十分に行い、こまめに水分補給をしましょう。
- ▶熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、安全対策のため、まつりを中止します。降雨や雷雨により危険が予測される場合も中止します。
- ▶体調が優れない場合は休憩室を用意していますので、お近くのスタッフにお声がけください。

コールドックって
どんな動物？

もっちりとした見た目が愛らしく、大きな声で鳴くのが特徴の「コールドック」をご存じですか？

実は、コールドックは野生には生息していません。野生のカモであるマガモを人の手で品種改良して生まれた、いわば家畜のアヒルです。

名前の「cail」は、英語で「アヒル」という意味です。では、なぜアヒルと呼ぶのでしょうか。

それは、その昔にカモ猫でおとりとして使われていたことに由来します。大きな鳴き声で野生のカモをおびき寄せていたことから「アヒル」、つまり「コールドック」と名付けられました。その鳴き声から、別名「ナキアヒル」とも呼ばれています。

体長は約30センチメートルで、一般的なアヒルよりも小さく、世界最小のアヒルとして知られています。

さて、そんなコールドックたちをよく見ていると、せつ



(飼育員中村)

せと羽繕いをしている姿が見られます。実は、この羽繕いはとても大切な行動です。アヒルは水辺で生活するため、体がぬれないような工夫をしています。尾の付け根にある尾脂腺と呼ばれる部分から分泌される脂を、羽繕いしながら全身に塗り広げているのです。この脂が羽をコーティングしてくれるおかげで、水に浮いたり泳いだりしても体がぬれにくくなります。

水の上をスイスイと元気に泳ぎ回るコールドックたち。愛らしい姿を、ぜひ間近で観察してみてください。

イベント情報&お知らせ

■動物園で自由研究

持ち物 カメラ、筆記用具
申込開始 7月7日(火)
【小学3〜6年生対象】

とき・内容 ▼7月24日(金)・26日(日)午後2時45分〜鳥の羽を調べよう▼24日(金)・25日(土)午後1時30分〜家畜動物を学ぼう▼25日(土)・26日(日)午後2時〜ペンギンを大調査▼25日(土)・26日(日)午前10時30分〜動物図鑑を作ろう

参加費 無料(入園料別)
定員 各回5〜10人(申込順)

【中学生以上対象】

とき・内容 8月の毎週土曜日▼午後2時〜3時:鳥の羽を調べよう▼午後3時〜4時:ドリーム動物園を考えよう

参加費 300円(入園料別)
定員 各回10人(申込順)

■ふれあいタイム時間変更
期間 7月4日(土)〜9月18日(金)午前11時〜正午

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所(☎026-245-1770)

地域おこし協力隊



地域おこし協力隊 山際真奈隊員

地域おこし協力隊の任期を終えて
須坂の魅力を感じた3年間

あつという間の3年間でした。地域おこし協議会の先輩方や温かい地域の皆さまとの素晴らしい出会いに恵まれ、アートや教育に関するイベントやプログラムの企画に全力で取り組むことができました。学校、美術館、ギャラリー、社会福祉協議会、福祉施設、ペンションなど、多くの方々とのコラボレーションを通じて、須坂の魅力を肌で感じ、この地で活動できたことに心から感謝しています。

特に印象深かったのは、アートから料理、哲学まで幅広いジャンルで対話・交流・実験の場を創り出した「ハロー地球」や、須坂の森で五感を開く自然教育プログラム「森ラボ」です。これらの活動では、子どもも大人も一緒になって、心と体で感じ、考える場を共に創ることができました。この経験は、私にとって何よりの喜びです。また、須坂を舞台にした短編映画制作にも挑戦し、2025年に制作した作品は海外の映画祭で入賞することができました。今年も新たな作品制作に取り組んでいます。

これからも須坂の皆さまと共に、五感を生かしたプログラム企画や作品制作を続けてまいります。



Instagram ハロ地球の様子



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. 14

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。

伝統を受け継ぐ須坂祇園祭



天王おろし



天王あげ

毎年7月21日から25日にかけて、須坂祇園祭(長野県無形民俗文化財)が行われています。この祭りは江戸時代中ごろに始まり、1830年(文政13年)ごろには現在に近い形になったといわれています。

初日の「天王おろし」では、芝宮墨坂神社の弥栄社から牛頭天王(祭神)をみこしに乗せて「笠鉦巡行」を行います。11基の笠鉦(須坂市有形民俗文化財)と共におはやしに合わせて重伝建地区を含む市内を練り歩き、仮宮にまつります。期間中にみこしの下をくぐると「けがれが払われる」「頭が良くなる」「風邪をひかない」などといわれています。

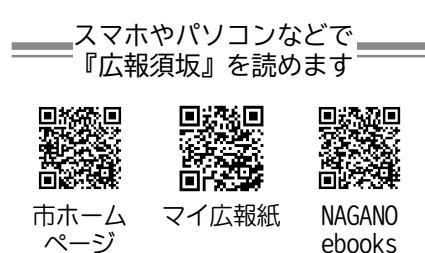
最終日の「天王あげ」では、仮宮を出発し、灯籠行列と共に市内を巡行して弥栄社へ戻ります。光り輝く灯籠が須坂の夜を彩ります。

かつては、行列が訪れると多くの人が集まり、沿道の建物の2階から笠鉦を眺める人もいたといわれています。2026年の開催情報は14ページをご覧ください。



須坂地区の詳細
【市ホームページ】

人口・世帯数	
人口	48,657(-16)
男	23,719(-17)
女	24,938(+1)
世帯	21,096(+31)
2026.6.1現在、()内は前月比住民登録者数による集計	



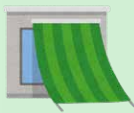
みんなで実践!
地球のためにできること

今月の省エネ情報

窓の日よけで涼しく省エネ!

室内温度の上昇原因の約7割は、窓から入る日光といわれています。日当たりの良い部屋では、窓の外に日よけ用シートやすだれなどを設置することで、温度上昇を抑え、冷房の使用を減らすことができます。

また、ゴーヤなどの植物を活用した「グリーンカーテン」もおすすめです。植物を育てながら、涼しく過ごせる工夫を取り入れてみませんか?



よもやまばなし

◆七夕の短冊を見ると、物価が下がってほしいと願ってしまい、ずいぶん夢のない大人になったものです。今年は子どもの頃を思い出して、少くらしい夢のある願い事もしてみようと思います。皆さんは、星に何を願いますか?(水野)

◆九反田町の分館長さんにお声がけいただき、モルック大会取材。開始前に取材も兼ねて体験すると、運動音痴の私でも的に当たり、内心ガッツポーズ。地域の活気も感じ、充実した日だったなと思い返しながら書いています。(小林)