

広報

須



坂

市

8

2026

特集

毎年8月23日は須坂市民防災の日
災害への備えを確認しましょう

消防本部による普通救命講習で処置方法を確認する(株)Goolightの皆さん



特集

毎年 8 月23日は
須坂市民防災の日

災害への備えを 確認しましょう

問合せ 総務課(☎026-248-9000)

1981(昭和56)年8月23日未明、台風15号に伴う大雨により、仁礼地区で土石流災害が発生。10名の尊い人命と貴重な財産が失われました(56 災害)。

この教訓を忘れることなく、防災への意識を次世代に伝えるため、須坂市では毎年8月23日を「須坂市民防災の日」と定め、防災啓発活動や総合防災訓練を実施しています。

防災訓練への参加や日頃の備えの見直しを通じて、災害に強い地域づくりを進めましょう。

黙とうを捧げます

災害で亡くなられた方のご冥福を祈るため、1分間の黙とうを捧げます。

防災行政無線で放送しますので、それぞれのご家庭や職場などで、黙とうをお願いいたします。

とき 8月23日(日)正午

須坂市総合防災訓練

北部体育館では、避難所で使用するパーティションや段ボールベッドなどの組み立て・設置・撤収を体験することができます。ぜひご参加ください。

ださい。

また、総合防災訓練にあわせて、ご家庭や職場などでも避難行動や災害時の活動を確認しましょう。

とき 8月23日(日)午前7時～9時

※午前6時30分頃から防災行政無線で訓練放送を行います。
ところ 北部体育館

※避難所と想定して開設します。

訓練想定 風水害

訓練内容 市民の皆さん
避難行動や災害時の活動の確認や体験をします。

▼関係機関の皆さん

災害時の各種活動や市との連携を確認します。

▼市職員

タイムラインに基づく各種活動と関係機関との連携を確認します。



訓練詳細

ペット動物同行避難訓練

総合防災訓練会場にて、ペット(犬を想定)の体験型訓練を実施します。

訓練内容

▼ペット動物受け入れ訓練
▼災害時の係留方法



ペット同行訓練



総合防災訓練

▼獣医師による健康チェック

定員 10頭程度(申込順)

申込期限 8月12日(水)

申込・問合せ 生活環境課

(☎026-248-9019)

Ｊアラート

全国一斉情報伝達訓練

Ｊアラート(全国瞬時警報システム)を通じて、防災行政無線から訓練放送が流れます。
とき 8月26日(水)午前11時

過去の様子

須坂市公式LINE

須坂市公式LINEでは、市からのお知らせや災害情報を受け取ることができるほか、ゴミ分別やイベント情報なども簡単に確認できます。

災害時の情報収集や日常生活の便利なツールとして活用できますので、ぜひご登録ください。



登録方法

防災すざかアプリ

須坂市公式防災アプリ「防災すざか」では、防災行政無線で放送した内容を文字や音声で確認できるほか、多言語にも対応しています。

防災行政無線の聞き逃し防止や災害時の情報収集に役立ちますので、ぜひご登録ください。



登録方法

防災気象情報の変更点を 確認しましょう

2026年5月から、防災気象情報は警戒レベル1〜5に対応して発表されるようになります。情報の名称に数字が明記され、危険度や取るべき行動が分かりやすくなっています。

内容を確認し、早めの避難行動につなげましょう。

警戒レベル	取るべき行動	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5 緊急安全確保	命の危険！ 直ちに安全確保！	レベル5 氾濫 特別警報	レベル5 大雨 特別警報	レベル5 土砂災害 特別警報
レベル4までに危険な場所から必ず避難！				
警戒レベル4 避難指示	危険な場所から全員避難	レベル4 氾濫 危険警報	レベル4 大雨 危険警報	レベル4 土砂災害 危険警報
警戒レベル3 高齢者等避難	避難の準備や自主避難（避難に時間がかかる方は避難）	レベル3 氾濫 警報	レベル3 大雨 警報	レベル3 土砂災害 警報
警戒レベル2	避難行動の確認（避難場所・ルートなど）	レベル2 氾濫 注意報	レベル2 大雨 注意報	レベル2 土砂災害 注意報
警戒レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報		

【変更のポイント】

▼警戒・注意報にレベルを表示
避難のタイミングをレベルで判断しやすくなりました。

変更前「大雨警報」
変更後「レベル3大雨警報」

▼警戒レベルと災害情報を連動
これまで個別に発表されていた河川氾濫や土砂災害に関する情報が、警戒レベルと連動した統一的な情報として提供されます。

非常用持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

災害発生後、ライフラインの復旧や支援が始まるまでの数日間に備え、生活に必要なものを準備しておきましょう。

また、家族構成や状況に応じて必要なものを定期的に確認・補充し、この機会に家族で避難時の持ち出し品や備蓄品のことを話し合しましょう。

【準備のポイント】

▼避難時にすぐ持ち出せるよう、リュックサックなどにまとめておきましょう。

▼取り出しやすい場所に保管することが大切です。

▼自宅で生活を続ける場合に備え、最低3日分、できれば1週間分を準備しましょう。

▼食料や飲料水のほか、常備薬、衛生用品、着替えなども忘れずに。

【食料品はローリングストックで備蓄を】

▼普段使う食品を少し多めに買い置きし、使った分を補充する方法です。

▼消費しながら備蓄することで、常に新しいものを保つことができます。

▼賞味期限を定期的に確認し、無理なく備蓄を続けましょう。

非常用持ち出し品チェックリスト

両手が使えるよう、リュックサックなどに入れて人数分を用意し、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

☐ 3日分の非常食 	☐ 3日分の飲料水 	☐ 携帯ラジオ、電池 	☐ 懐中電灯、電池
☐ ヘルメット、防災頭巾 	☐ 救急医療品 	☐ 眼鏡、普段飲んでいる薬 	☐ 衛生用品（マスク、アルコールなど）
☐ 貴重品（現金、通帳など） 	☐ 保険証類、お薬手帳 	☐ マッチ、ライター 	☐ タオル、バスタオル
☐ ビニール袋、ティッシュなど 	☐ 毛布、寝袋 	☐ 着替え 	☐ 軍手、雨がっぱ
☐ 筆記用具 	高齢者や乳幼児がいる世帯など、それぞれの家族構成に応じて必要なものを用意しましょう。 高齢者 … つえ・補聴器・入れ歯など 乳幼児 … おむつ・粉ミルク・哺乳瓶など		

お知らせ

見逃さないで！うつ病のサイン

申込・問合せ 保健センター(☎026-248-9023)

うつ病とは

うつ病は、精神的・身体的
ストレスを背景に、脳がうま

相談窓口

相談時間 平日午前8時
30分～午後5時15分

▼保健センター
(市保健師による相談)
☎026-248-9023

▼悩み無料ダイヤル
☎0800-800-7223
(通話料無料)

早めの相談が大切です！

「私、うつかも」と思ったら、
早めに次の相談窓口や、精神
科・心療内科の専門医に相談
し、適切な治療を受けながら
休養することが大切です。

「なんだかやる気が起きない」
「イライラする」などの状態
が、10日～2週間以上続いて
いる場合、うつ病の可能性が
あります。一日中気分が落ち
込む、何をしても楽しめない
など、日常生活に支障が出て
きたら注意が必要です。

うつ病を疑うサイン

【体に出るサイン】

- ▶眠れない、または過度に寝てしまう
- ▶食欲がない
- ▶頭痛や肩こり
- ▶体がだるい、疲れやすい

【心に出るサイン】

- ▶何事にも興味がわかず、楽しめない
- ▶気分が落ち込み、憂鬱になる
- ▶焦りや落ち着かなさを感じる
- ▶自分を責めてしまう
- ▶飲酒量が増える



【周囲が気付くサイン】

- ▶表情が暗く、元気がない
- ▶遅刻・早退・欠勤が増える
- ▶周囲との交流を避ける

身近な人の変化に気付いたら、
まずは声をかけて「心配
している」という気持ちを伝

身近な人の変化に気付いたら

く働かなくなる状態です。
辛い出来事だけでなく、結
婚・進学・就職などのうれし
い出来事の後にも発症するこ
とがあります。
うつ状態になると、物事を
否定的に捉えたり、普段なら
乗り越えられる問題が実際よ
りも辛く感じる場合があります。
重症化すると「死んでし
まいたいほどの辛い気持ち」
が現れることもあります。

参考ページ



えましよう。悩みを打ち明け
られたら、相手の話を否定せ
ず、じっくりと聞くことが大
切です。安易に励ますのでは
なく、相談窓口や専門医への
相談を勧めてください。



▼厚生労働省ココロの耳
▼国立精神・神経医療研究セ
ンター精神保健研究所



福家知則さん



電子申請

**2026年度
ココロの健康づくり講座**

**「早めの発見・対応を！
うつ病のはなし」**

とき 8月30日(日)午後
2時～3時45分

ところ 保健センター

※オンライン参加もでき
ます。

講師 福家知則さん(川
中島Fメンタルクリニッ
ク院長)

申込方法 ▼会場参加の
方：保健センターへ電話
または電子申請▼オンラ
イン参加の方：電子申請

申込期限 8月21日(金)

お知らせ

2026年度須坂市一般会計 補正予算第1号が成立しました

問合せ 財政課(☎026-214-5029)

6月市議定会定例会で補正予算第1号が可決されました。主な内容をお知らせします。

▼補正予算第1号総額

1億6314万9000円

▼予算累計額

244億1314万9000円

※補正内容の一部のみを記載しています。そのため、事業ごとの補正金額と一致しない場合があります。

【子育て・教育】 子どもの個性と力がのび のび育つ教育のまち

【保育所管理事業】

〈4600万円〉

企業版ふるさと納税による寄附金を活用し、公立保育園の照明器具のLED化工事を実施します。

問合せ 子ども課

(☎026-248-9026)

【小学校管理運営事業】

〈2290万円〉

企業版ふるさと納税による寄附金を活用し、学習環境の改善を図るため、小学校の施設整備を実施します。

問合せ 学校教育課

(☎026-248-9010)

【安全安心・都市基盤整備・環境】 安全・安心で快適な生活 と美しい自然環境がとも にあるまち

【一般管理事務費(常備消防費)】
〈30万円〉

【二般管理事務費(常備消防費)】

〈30万円〉

長野県市町村振興協会の助成金を活用し、消火栓放水器具を購入します。

【消防団運営事業】

〈200万円〉

国の消防団力向上モデル事業委託金を活用し、消防団への入団促進に向けた広報活動を実施します。

問合せ 消防本部

(☎026-245-4100)

【動物園管理運営事業】

〈480万円〉

個人からの寄附金を活用し、動物園の環境整備を実施します。また、企業版ふるさと納税による寄附金を活用し、バッテリーカーを整備します。

問合せ 臥竜公園管理事務所

(☎026-245-1770)

【産業振興】

活力と賑わいのある自立したまち

【農業後継者対策事業】

〈567万円〉

県の補助金を活用し、農業用機械や施設を導入する新規就農者(親元就農を含む)に対して補助します。

【農業経営基盤強化対策事業】

〈2059万6000円〉

県の補助金を活用し、農業用機械や施設を導入して経営改善に取り組む認定農業者などに対して補助します。

問合せ 農林課

(☎026-248-9004)

【行政経営】

市民とともにつくる持続可能なまち

【市民支援事業】

〈250万円〉

長野県市町村振興協会の助成金を活用し、北相之島区が行う備品整備に対して補助します。

問合せ 市民課

(☎026-248-9002)

企業名が施設名に！ ネーミングライツのご案内

ネーミングライツとは、市の施設に企業名や愛称などを付与できる制度です。市は、ネーミングライツ料を施設の維持管理やサービス向上に活用させていただきます。

企業の皆さんにとっては、広告宣伝効果や地域貢献の機会につながります。
申込・問合せ 財政課公共資産マネジメント係
(☎026-248-9016)

詳細は市ホームページをご覧ください。



遺贈寄附をしませんか

あなたの須坂市への思いを未来へつなぐ「遺贈寄附」制度があります。これは、ご自身の財産を遺言によって須坂市へ寄附いただく制度です。

寄附対象 金銭のみ(現金や預貯金など)

寄附費用 遺言作成などにかかる費用は寄附者のご負担となります。

活用方法 次の4項目からお選びいただけます。

▼まちづくり

▼産業振興

▼子どもは宝プロジェクト

の推進

▼使途を限定しない

申込・問合せ 財政課財政係

(☎026-214-5029)

お知らせ

～納税の公平性を保つために～ 市税などの滞納整理を進めています

問合せ 税務課(☎026-248-9001)

滞納処分による徴収の強化

市税などの滞納は、納期限内に納付している大多数の方との公平性を損なうだけでなく、市の財政を圧迫し、公共サービスに支障を来す要因にもなります。

市では、納税の公平性を保ち、社会を支える大切な財源を確保するため、差し押さえなどによる徴収を強化し、滞納整理を進めています。

市税など※は滞納せず、納付にお困りの場合は、できるだけ早く税務課へご相談ください。

※市税など：▼市税（個人市民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税など）▼国民健康保険税

市税などの滞納額 前年度比約455万円減

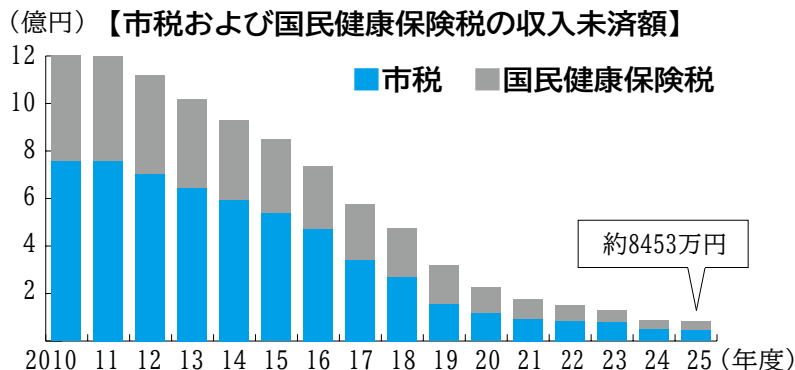
市では、2012年度以降「滞納整理チャレンジプラン」を策定し、市税および国民健康保険税の収入未済額（滞納額）の大幅な削減を目標に取り組みを進めています。

財産※の差し押さえや自宅の搜索など、滞納処分による徴収を強化するとともに、延滞金も厳格に徴収しています。

2025年度は、472件の差し押さえを実施し、約2481万円を市税などに充当しました。

また、2025年度の市税および国民健康保険税の収入未済額は、前年度から約455万円減少し、8453万円となりました。これは、チャレンジプラン策定前の2011年度と比べて、約11億1400万円の削減となります（グラフ参照）。

※財産：▼預貯金▼給与▼生命保険▼不動産▼自動車など



市税は納期限までに納付しましょう

やむを得ない事情により納付が困難な場合は、そのまま放置せず、できるだけ早く税務課へご相談ください。

【減免制度】

次のような事情がある方は、税額の減免を受けられる場合があります。

▼火災や風水害などの災害に遭われた方

▼会社の倒産や解雇など、勤務先の都合により離職した方

【猶予制度】

次のような事情がある方は、納税を猶予できる場合があります。

▼一括で納付すると、生活の維持や事業の継続が困難になる恐れがある方

公平な納税を確保するための取り組み

※担保が原則必要です。
※猶予期間は原則1年以内です。

▼訪問による徴収を原則廃止し、自主納付を徹底しています。

▼生活実態調査や財産調査を行い、滞納処分を厳格に執行しています。

▼分割納付中であっても納付の徹底を図り、納付期間を原則1年以内（最長2年）とする見直しを行っています。

▼分割納付中であっても財産調査を行い、差し押さえ可能な財産があれば差し押さえを執行しています。

▼納税意識を高めるため、小・中学校などで租税教育を実施しています。



自動車差し押さえの様子

督促や催告に応じない場合はタイヤロック（車輪止め）を行うことがあります。



国民健康保険・後期高齢者医療制度 高額療養費制度が変わります

問合せ 医療保険課(☎026-248-9034)

8月から、高額療養費制度が変わります。制度は2026年8月と2027年8月の2段階で変更になります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

【コールセンター】

設置期間 7月～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
※通話料は無料です。



制度詳細

◆高額療養費制度とは

医療費が限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。自己負担限度額は、個人または世帯の所得に応じて決まっています。

◆主な変更点

▶自己負担限度額の変更

▶年間上限の新設

■高額療養費制度の自己負担限度額（8月～2027年7月）

所得区分			自己負担限度額				
国民健康保険		後期高齢者 医療制度 (課税標準額)	外来＋入院		外来（70歳以上）		年間上限
70歳未満 (所得)	70歳以上 75歳未満 (課税所得)		世帯月間 (3回目まで)	世帯月間 (4回目以降)	個人月間	個人年間	世帯年間
ア (901万円超)	現役並みⅢ (690万円以上)		27万 300円 ＋加算額①	14万 100円	-	-	168万円
イ (600万円超)	現役並みⅡ (380万円以上)		17万9100円 ＋加算額②	9万3000円	-	-	111万円
ウ (210万円超)	現役並みⅠ (145万円以上)		8万5800円 ＋加算額③	4万4400円	-	-	53万円
エ (210万円以下)	一般 (145万円未満 など)	一般Ⅱ	6万1500円	4万4400円	2万2000円	21万6000円	53万円※
		一般Ⅰ					
オ (住民税非課税 世帯)	-	-	3万6900円	2万4600円	-	-	29万円
-	低所得者Ⅱ (住民税非課税 世帯)	区分Ⅱ (住民税非課税 世帯)	2万5700円	2万4600円	1万1000円	9万6000円	29万円
-	低所得者Ⅰ (住民税非課税 世帯)	区分Ⅰ (住民税非課税 世帯)	1万5700円	-	8000円	-	18万円

※41万円の場合があります。

負担割合

3割

2割

1割

加算額①…(総医療費－90万1000円)×1パーセント

加算額②…(総医療費－59万7000円)×1パーセント

加算額③…(総医療費－28万6000円)×1パーセント

お知らせ

下水道を正しく使いましょう



須坂市の下水道

下水道は、美しい水環境や豊かな自然、健康で快適な生活環境を次世代に引き継ぐために、重要で欠かすことのできない施設です。

下水道施設が十分に機能を発揮できるように、適切な利用にご協力をお願いします。

環境に配慮した利用を

排水管や下水道管の詰まりや損傷を防ぐため、次の物は流さないでください。



▼固形物 ▼油類 ▼薬品類 ▼熱湯など

また、環境負荷を減らすため、水を汚さない使い方に協力をお願いします。

【水を汚さない使い方】

- ▼洗剤は適量を使う
- ▼生ごみを流さないよう、目の細かいごみ取りネットを使用する
- ▼油で汚れた鍋や食器は、不要な紙で拭いてから洗う
- ▼米のとぎ汁は、庭やプランターなど

どにまく

▼洗面所や風呂場の排水口にごみ受けを付け、髪の毛を流さないようにする

公共下水道への接続をご検討ください

須坂市の水洗化率は93・82パーセント（6月30日時点）です。下水道に接続すると、トイレや台所などで使った水は、地下に埋設された管を通じて下水処理施設に集められます。

一方、下水道に接続していない場合、生活排水が側溝に流れ、悪臭や害虫の発生につながるなど、近隣の皆さんの迷惑になることがあります。

【水洗トイレの融資あつせん】

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

なお、住宅の新築や改築（建て替え）は対象外です。詳細はお問い合わせください。

【問合せ】上下水道課

（☎026・248・9013）

お知らせ

お墓を適切に管理しましょう



市営霊園のご案内

お墓の管理は、使用者の責任です。区画内の清掃や除草を行い、隣接区画の迷惑にならないよう適切に管理しましょう。

無縁墳墓（管理者がいないお墓）を防ぐため、承継者や維持管理の方法を、早めに家族や親族で話し合っておきましょう。承継者がいない場合や管理が困難な場合は、墓じまいや永代供養墓への改葬もご検討ください。

お墓に関する手続き



市営霊園の墓地に関する手続きは、生活環境課（窓口7番・本庁舎2階）で受け付けています。

【埋葬の手続き】

事前に墓地管理者へ次のいずれかの書類を提出し、受理後に埋葬してください。

提出書類 ▼埋葬許可証 ▼改葬許可証 ▼火葬許可証

【改葬（移動）の手続き】

現在埋葬されている墓地の所在地の市町村に改葬許可申請を行い、改葬許可証の交付を受けてください。

【使用者変更の手続き】

墓地管理者に連絡し、使用者の名称変更（承継）の手続きをしてください。

お盆期間中は市営霊園周辺で交通規制を行います

警備員や案内標識の指示に従って駐車してください。

【坂田霊園周辺】

規制実施日 ▼8月13日（木）▼16日（日）

規制内容

▼障害のある方など：霊園内駐車場
▼自転車・二輪車の方：霊園内駐車場

▼一般の方：臨時駐車場

臨時駐車場

▼坂田浄水場：8月13日（木）午前5時～午後7時、16日（日）午前8時～午後7時

▼坂田浄水場北側空き地：8月8日（土）～16日（日）終日

【問合せ】生活環境課

（☎026・248・9019）

かかりつけ医 かかりつけ薬局 を持ちましょう

かかりつけ医

かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談できる身近な医師のことです。

子どもから大人まで、世代を問わず健康を支えてくれます。

【かかりつけ医ができること】

▼ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。

▼病気や症状、治療法などに応じた診断や助言を受けることができます。

▼必要に応じて、適切な医療機関を紹介してもらえます。

【休日・夜間受診は緊急時のみ】

休日や夜間は、救急車で搬送された患者さんや、緊急性の高い患者さんを優先して診療します。

緊急性の低い受診が多くなると、診療までの待ち時間が長くなり、時間外加算により医療費が高くなる場合があります。地域医療を守るためにも、

緊急でなければ平日の診療時間内に受診しましょう。

【大病院は紹介状で受診を】

紹介状を持参せずに大病院を受診した場合、初診料などの診療費とは別に「選定療養費」がかかります。

かかりつけ医からの紹介状があれば選定療養費はかからず、必要な治療や検査を適切に受けることができます。

【大病院との連携】

かかりつけ医

日常的な病
気などに幅
広く対応



連携
地域医療を
支えるため
に連携

大病院

高度・専門
医療に対応



かかりつけ薬局

かかりつけ薬局は、薬に関することを何でも相談できる身近な薬局のことです。

複数の医療機関で処方された薬の飲み合わせや重複などを確認してくれるため、かかりつけ薬局を決めておくことをおすすめします。



【かかりつけ薬局ができること】

▼処方薬や市販薬など、使用している薬の情報を把握し、薬の重複や飲み合わせのほかに、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認してくれます。

▼外出が難しい高齢者の自宅を訪問し、薬の説明や手元に残っている薬の確認をしてくれます。

▼薬を渡した後も状態を見守り、その様子を処方医に伝えてくれるほか、幅広く健康に関する相談にも応じてくれます。

【お薬手帳を忘れずに】

お薬手帳は、服用している全ての薬の名前などを記録できるものです。薬の飲み合わせの確認や、薬の重複を防ぐために役立ちます。

正確な情報を漏れなく伝えるため、一人1冊を持ち、継続して記録するようにしましょう。

マイナ保険証を使いましょう

マイナ保険証の利用登録をすると、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。

受診時や調剤時にマイナ保険証を利用し、情報提供に同意すると、お薬や特定健診などの情報を医師や薬剤師に共有できます。

災害などの非常時でも、適切な処方を受けることができます。



マイナ保険証の
利用登録

お出かけ

五味池破風高原自然園の魅力と楽しみ方

問合せ 五味池破風高原総合案内所

(☎080-8744-4051)



五味池破風高原自然園

五味池破風高原自然園は、レンゲツツジで知られていますが、実はそれ以外にも多くの魅力があります。今回はその一部をご紹介します。

五味池破風高原自然園の壮大な景色

標高1500～1800

メートルに広がる五味池破風高原自然園は、元乳山牧場を中心とした上信越高原国立公園内にある自然豊かな地域です。北信五岳や北アルプス、善光寺平、神秘的な雲海や満天の天の川など、訪れる人々を魅了する美しい景色が広がっています。

大池への登山道では、巨木に出会え、大平の展望岩からは雄大な景色を一望できます。※四輪駆動車に限り、大池・大平への作業道が通行できます(通行料1台500円、つ

つじハウスで受け付け)。



大池とレンゲツツジの景色

新たな施設とサービス

【白樺サイト】

夏でも涼しく過ごせるキャンプエリアが新たにオープンしました。

【日帰りキャンプ】

簡易トイレが設置され、大池でも日帰りキャンプが可能となりました。

【バーベキューセット(用具・食材完備)】

手ぶらで楽しめるバーベキューセットを提供しています。

料金 ▼用具：1セット3000円 ▼食材(ジンギスカンセット)：1人前1700円

【無料レンタル】

▼自立式ハンモック

▼キャンプチェア

※キャンプまたは日帰りキャンプを利用した方のみ

8月～10月の見どころ

▼8月：ヤナギラン見頃

▼9月：リンドウ見頃

▼10月：紅葉見頃

※11月～5月まで閉山予定

笹刈りボランティア募集

レンゲツツジの樹勢回復と自然環境保護のために笹刈りをします。参加者には名物の高原ジンギスカンをご提供します。

とき 9月12日(土)午前9時～正午

ところ 五味池破風高原自然園

持ち物 鎌または草刈り機(燃料は市で用意)、手袋、飲み物

申込期限 8月28日(金)

申込・問合せ 産業政策課

(☎026-248-9005)

消費生活情報

子どものインターネット利用には

家族ルールを作りましょう！

相談・問合せ

消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎026-213-7188)

子どもにスマートフォンを持たせているご家庭も多いと思いますが、オンラインゲームの課金やインターネット通販の決済など、保護者の知らないうちに高額請求となるケースがあります。ルールなどを家族で話し合っておきましょう。

トラブル事例



▼中学生の息子のスマートフォン料金は、親と合わせて一括キャリア決済になっている。先月の料金が高額なことに気が付き内訳を調べると、5カ月間で5万円がゲームアプリに課金されていた。

▼小学生の娘が親の知らないところでインターネット通販を利用し、洋服や文具を購入しており、8000円のコンビニ後払いの請求書が届いた。商品は使用しているのに支払うつもりだが、未成年なので取り消しできる場合もあるのか。

トラブルに遭わないために

▼フィルタリング設定や利用ルール作りなど、子どもがインターネットを安全に利用できる環境を整えましょう。

▼子どもに持たせるスマートフォンはペアレンタルコントロールを設定し、保護者が管理しましょう。また、保護者に決済完了メールが届くように設定し、日頃から料金明細などをチェックしましょう。

▼保護者の同意のない未成年者契約は民法上取り消せますが、保護者のアカウントでログインした機器で課金した場合、保護者による決済とみなされて取り消せない場合があります。



少しでも不安を感じたら早めに消費生活センターへ相談してください。

第38回信州須坂ランニングフェス



大会詳細

問合せ 須坂陸上競技協会

(☎090・4180・1957)

開催概要

とき 10月11日(日)(雨天決行)

▼開会セレモニー…午前8時

～▼閉会式…午後1時30分～

(予定)

ところ 百々川緑地(県民須坂運動広場南側)

※クロカン大会・駅伝大会の両方に参加できます。

※大会当日は、チャリティーイベントや飲食などの出店を予定しています。



クロカン大会

今年から、マラソン大会のコースが従来の公道から百々川緑地内に変更となりました。クロカンコースは芝生を中心に走ります。

競技開始 午前8時30分(受け付けは午前7時30分)

【小学3・4年生の部】

距離 500メートル

参加費 800円

定員 男女各50人(申込順)

【小学5・6年生の部】

距離 1000メートル

参加費 800円

定員 男女各50人(申込順)

【中学生の部】

距離 2000メートル

参加費 1000円

定員 男女各50人(申込順)

【高校・一般の部】

距離 6000メートル

参加費 1500円

定員 男女合わせて100人(申込順)

駅伝大会(男女混合)

競技開始 午前11時30分(受け付けは午前9時30分)

参加条件 次の全てを満たす

ようにチームを編成してください。

▼1チーム4人

▼1・3区は女子(2・4区は男女問いません)

参加費 1チーム4000円

定員 各20チーム(申込順)

【小学生の部(3・6年生)】

距離 ▼1区…1キロメートル

▼2区…500メートル

▼3区…500メートル

▼4区…1キロメートル

【中学生の部】

距離 ▼1区…2キロメートル

▼2区…1キロメートル

▼3区…1キロメートル

▼4区…2キロメートル



申込方法

大会詳細ページから申込書をダウンロードし、メールに添付して送付してください。
※参加の可否および参加費の支払い方法に関しては、メールでご返信します。

メールアドレス suzakarika@2025@stunet.home.ne.jp

申込期間 8月10日(月)～9月20日(日)

申込期間 8月10日(月)～9月20日(日)



市長の

いきいき通信



映画『あの星が降る丘で、君とまた出会いたい。』と須坂市が大切にする平和

イオンシネマ須坂で8月7日(金)に公開予定の映画『あの星が降る丘で、君とまた出会いたい。』は、平和の尊さと命の大切さを考える良い機会となるでしょう。

須坂市は1985年に「非核平和都市宣言」を行い、核兵器の廃絶と平和なまちづくりを進めています。その一環として、1995年から実施する平和学習事業では、市内の中学生が広島で戦争の歴史を学んでいます。中学生は、被爆体験を聞いて学んだことを学校や地域へ伝えていきます(22ページの感想文もあわせてご覧ください)。

市内には、戦没者を追悼し、平和を願う大切なものがあります。芝宮墨坂神社には2025年に修復された平和の礎が、臥竜公園には戦争の体験を伝える満蒙開拓記念碑があります。さらに、長崎の原爆を生き延びた被爆二世柿の木や、焼け野原に咲いた平和の花・カンナを大切に育てています。

特にカンナは、橘凛保さんが世界の平和運動「カナナ・プロジェクト」を始めるきっかけとなる球根を須坂市が提供しており、メセナホールには「焦土に咲いたカンナ」の写真パネルも飾られています。

こうした「祈る平和」「学ぶ平和」「伝える平和」「育む平和」の実践は、須坂市が目指すまちづくりの姿です。

▼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。市ホームページからご登録ください。



情報ファイル 8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

●創造の家休館日

館内メンテナンスのため、
休館します。

とき 8月12日(水)～15日(土)
 問合せ 勤労青少年ホーム創
 造の家(☎248-0393)

●お盆期間のごみの収集

【ごみの収集】

通常通り収集します。6月

に全戸配布したごみ収集カレンダーをご覧ください。

【Eコサポートすざか】
 8月15日(土)、16日(日)は受け入れません。22日(土)、23日(日)は受け入れられます。

問合せ 生活環境課

(☎248-9019)

【清掃センター、ながの環境エネルギーセンター】
 通常通り受け入れられます。

※8月11日(火)は祝日のため、受け入れません。

問合せ ▼清掃センター

(☎246-9000)

▼ながの環境エネルギーセンター
 ター(☎222-5301)

●放し飼いは条例違反です

犬の放し飼いは、県の「動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。しつけられた犬でも、他の犬や動物とのトラブルなどで興奮すると、周囲の人に危害を加える恐れがあります。また、交通事故に遭う危険もあります。放し飼いにせず、つなぐ・柵で囲う・室内で飼うなどの対策をしてください。散歩のときは、必ず綱(リード)を着けましょう。

問合せ 生活環境課

(☎248-9019)

●マイナンバーカードに氏名の振り仮名が記載されます

法改正により、戸籍に氏名の振り仮名が順次記載されます。これに伴い、戸籍に振り仮名が記載された方から、マイナンバーカードにも振り仮名が記載されます。

記載時期

▼カード発行・更新時

漢字氏名の隣に記載されます。

▼電子証明書の更新や住所変更などの手続き時

追記欄に記載されます。

▼ご希望の場合

追記欄に記載できます。詳細はお問い合わせください。

問合せ 市民課

(☎248-9002)



●須坂市生活応援商品券のご利用をお忘れなく

須坂市生活応援商品券の使用期限が近づいています。使い忘れないよう、ご利用ください。

期限 8月31日(月)

問合せ 須坂市生活応援商品券事業事務局

(☎462-0020)

※平日午前9時～午後5時



須坂市生活応援商品券

●未来の須坂市を彩る公共施設のアイデア募集

「この施設がこうなったら便利なのに!」「こんな場所があったら、須坂市がもっと活性化するの!」といった皆さんの声をお聞かせください。いただいたご意見は、今後の公共施設等個別施設計画改定の参考とさせていただきます。

応募期限 10月31日(土)

問合せ 財政課

(☎248-9016)



電子申請

●夏休み中の学校閉庁期間

期間 8月8日(土)～16日(日)
 対象施設 ▼市内の小中学校

▼須坂支援学校

【閉庁期間中の緊急連絡先】

▼平日昼間：市教育委員会事務局(学校教育課)

(☎248-9010)

▼夜間・休日：市役所の代表番号(☎245-1400)

※市教育委員会事務局から学

広告欄

お盆には、故人への想いを込めて…
 お供えの花を贈りましょう。



—Florist—
 HANAKOMA

株式会社フローリストはなこま

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

お盆花
 ご予約承ります

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214-6081)

校職員へ連絡します。
問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

●夏休みを利用して早めに 予防接種を受けましょう

対象 ▼麻しん風しん(MR) 第2期:2020年4月2日~2021年4月1日生まれの方 ▼日本脳炎第2期:接種日に9歳以上13歳未満の方 ▼二種混合:接種日に11歳以上13歳未満の方 ▼ヒトパピローマウイルス(HPV) 感染:2010年4月2日~2014年4月1日生まれの子
※予診票の再発行は電子申請からお申し込みください。
問合せ 健康づくり課
(☎248・9018)



電子申請

●ファミリー・サポート・センター提供会員募集

子どもの短時間の預かりや送迎など、子育て中の保護者をサポートする方を募集しています。活動には事前講習の受講が必須です。

【事前講習会(全4回)】

とき ▼8月20日(木)午前9時~11時45分 ▼21日(金)午前9時30分~午後0時15分 ▼26日(水)午前9時30分~正午 ▼28日(金)午前9時30分~午後0時15分
ところ ▼子育て支援センター ▼botaミューティングルーム
※長電パークをご利用の方にサービス券をお渡しします。
申込・問合せ ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)
(☎477・2033)



ファミリー・サポート・センター

●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15日(日)午後1時~
ところ メセナホール小ホール
参加費 5000円
※別途保険料800円が必要です。

対象 小学生(初心者大歓迎)
定員 30人(申込順)
申込期限 9月5日(土)

【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 8月30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・コンシエル杉本
(☎050・3786・2978)



電子フォーム

●メセナ少年少女合唱団と一緒に歌おう!

記念となる30回目の定期演奏会で、一緒に歌う仲間を募集します。

とき 12月6日(日)午後2時~
ところ メセナホール大ホール
対象 市内に在住・在学の小・中学生
申込期限 8月28日(金)

【初回練習】

とき 9月5日(土)午後1時30分~4時30分
ところ メセナホール
問合せ メセナホール
(☎245・1800)



申し込みフォーム

●勤労者互助会会員募集

須坂市勤労者互助会は、市内の中小企業(従業員数300人以上)や個人事業所の福利厚生充実を目的に活動し

ています。就学祝金などの給付や人間ドックなどの補助があります。

入会金 1人100円
月会費 1人300円
※事業主が負担する場合は税法上の必要経費に認められます。
申込・問合せ 須坂市勤労者互助会事務局(産業政策課内)
(☎248・9033)



勤労者互助会

●自衛官募集

応募資格 高校を卒業または卒業見込みで20歳以下の方
【防衛大学校学生】
応募期間 ▼一般:10月15日(木)まで ▼推薦・総合選抜:9月5日(土)~8日(火)
試験日 ▼一般(1次):10月31日(土) ▼推薦:9月19日(土)・20日(日) ▼総合選抜(1次):9月19日(土)

【防衛医科大学校医学科学生】
応募期限 10月8日(木)

1次試験日 10月24日(土)

【防衛医科大学校看護学科学生】
応募期限 10月2日(金)

1次試験日 10月17日(土)

応募・問合せ 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所
(☎235・6026)



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。

遺言・相続/交通事故/企業法務

離婚/債務整理/自己破産/DV/成年後見/消費者契約/労働問題
不動産関係/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

弁護士 藤原 寛史

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://maimen.jp

●農地パトロール

遊休農地の実態把握、発生防止・解消対策のため、市内農地の利用状況調査を実施します。

調査のため、農地へ立ち入る場合やお話を伺う場合があります。ご了承ください。

※農地法の規定により、農地の所有者などは適正かつ効率的に農地を利用する責務を負っています。耕作の予定がない農地でも、草刈りなどの適正な管理をお願いします。

とき 8月・10月
問合せ 農業委員会事務局
(☎248・9015)

●新しい農業委員・農地利
用最適化推進委員の紹介

【農業委員】

任期 7月20日～2029年7月19日

勝山修一さん(北原町)
返町俊昭さん(本郷町)
宮澤恒房さん(相之島町)
黒岩喜一さん(村山町)
成田豊朗さん(米持町)
田中康裕さん(上八町)
目黒孔一さん(仁礼町)
青木信一郎さん(豊丘町)
原千賀子さん(小山町)
神田文雄さん(春木町)

豊田千代美さん(下八町)

本澤有里さん(相森町)

神林利彦さん(上八町)

山口直美さん(八幡町)

【農地利用最適化推進委員】

任期 7月22日～2029年7月19日

小林郁雄さん(相森町)
北澤正夫さん(新田町)
田子新悟さん(塩川町)
高橋明さん(九反田町)
小林敦さん(村石町)
竹前清孝さん(米子町)
市川和志さん(豊丘町)
問合せ 農業委員会事務局
(☎248・9015)

●水稲共済の2026年度
被害届受付開始

対象 水稲共済に加入して

おり、自然災害、病虫害、獣害などで減収が見込まれる方

申込方法 8月中旬に届くは

がきをご確認の上、電話でお

申し込みください。

※今年から損害通知書に代わり、はがきが届きます。

申込期限 9月1日(火)

申込・問合せ 長野県農業共

済組合北信支所

(☎219・2892)

●農業収入保険に加入しま
しょう

市場価格低下や自然災害な

どの不測の事態に備えて農業

収入保険に加入しましょう。

【掛け金の一部を補助します】

対象 12月28日(月)までに加

入した方(新規・継続問わず)

補助額 保険料の4割

限度額 ▼認定農業者、認定

新規就農者：5万円▼その他

農業者：3万円

※申請は不要です。

申込・問合せ 長野県農業共

済組合北信支所

(☎219・2892)

【住宅の無料耐震診断】

市が派遣する「長野県木造

住宅耐震診断士」が木造住宅

の耐震診断を行います。

※木造在来工法以外の耐震診

断、診断後の耐震改修工事へ

の補助はご相談ください。

確認内容 ▼外観から建物の

劣化状況や地盤・基礎の状況

▼個人所有の一戸建て住宅

▼木造在来工法の住宅

【ブロック塀などの改修費補助】

危険なブロック塀などの倒

壊による通行人の被害を防ぐ

ため、塀の撤去または改修費

の一部を補助します。

対象 市内の道路および市

有施設の境界に面する危険な

ブロック塀および類似の塀

補助額 工事費の2割以内

限度額 10万円

申込・問合せ まちづくり課

(☎248・9007)



●高齢者等実態調査の結果

第10期介護保険事業計画を

はじめとする各種計画の策定

に向け、介護保険を利用して

いる方や、高齢者の皆さんの

意向と実情を把握するため、

アンケート調査を行いました。

市ホームページに調査結

果を公開しましたので、ご覧

ください。

問合せ 高齢者福祉課

(☎248・9020)



高齢者等
実態調査
結果

マリアこども園 オープンスクール

当日参加 OK

9月2日水曜日 10時～11時30分

参加費無料

マリアこども園の先生、お友達と
マリアこども園の保育を体験しよう！

【スケジュール】

園説明会① マリアこども園の保育について 10:00～10:10

保育参加 各学年の保育に参加・参観 10:10～11:15

園説明会② 参加していただいた保育の解説 11:15～11:30

マリアこども園
公式アプリはコチラから



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

広告欄

広告の問い合わせは(株)トライシ
クルへ(☎214・6081)

催し・講座

●こどもバス無料デー

とき 8月8日(土)

対象 小学6年生以下

※子ども一人につき、付き添いの保護者一人まで無料

路線 ▼仙仁線▼米子線▼

北相之島線▼明徳団地線▼山

田温泉線▼屋代須坂線▼須坂

屋島線(須坂駅からイオン

モール須坂までの区間を運行

する次の便に限りです)

※須坂市内で乗車または降車

する場合のみ対象となります。

【須坂屋島線の対象便】

須坂駅発 ▼午前9時5分▼

10時50分▼午後0時20分▼1

時30分▼2時25分▼5時45分

イオンモール須坂発 ▼午前

11時15分▼午後0時15分▼1

時15分▼2時15分▼3時15分

▼4時15分▼7時45分

問合せ まちづくり課

(☎248・9007)

も無
どスデ
こバ料

●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1節 レノファ山口FC戦

とき 8月8日(土)午後6時

第4節 ザスパ群馬戦

とき 8月30日(日)午後6時

【レディースチーム】

第2節 日テレ・東京ヴェル

ディベレーザ戦

とき 8月29日(土)午後6時

問合せ AC長野パルセイロ

事務局(☎244・7780)

※月・日曜日、祝日を除く



チケット

●高齢者健康教室・健康相談

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 8月17日(月)▼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(受け付けは午前

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)

●やさしいスマホ・パソコン相談会

市職員が、パソコンやス

マートフォンのちょっとした

お困り事の相談に乘ります。

※申し込み時に相談内容を確認

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 8月19日(水)午後1時

30分～4時(一人30分)

ところ 政策推進課(本庁舎

2階)

定員 5人(申込順)

申込・問合せ 政策推進課

(☎248・9017)



相談会

●マタニティセミナー

ところ 保健センター

対象 11月～2027年1

月に出産予定の方(夫婦での

参加も可)

持ち物 母子健康手帳、飲み

物、筆記用具

※講話終了後、ご希望の方は

実習と個別相談があります。

【ママと赤ちゃんの歯の健康と

食事について学ぼう】

とき 8月20日(木)午前9時

30分～11時15分(受け付けは

9時15分)

申込期限 8月13日(木)

【親になるってどんなこと?新

しい家族を迎えるための子育て

講座】

とき 9月12日(土)午前9時

15分～11時10分(受け付けは

9時)

申込期限 9月5日(土)

申込期間 9月5日(土)

問合せ 保健センター

(☎248・9023)



Web予約

マタニティ
セミナー

●夏休み「ストリートダンスに挑戦!」

とき 8月20日(木)午前10時

～11時30分

ところ 南部地域公民館

講師 レオさん

対象 小学生保護者同伴可)

定員 25人(申込順)

持ち物 室内用運動靴、飲み

物、タオル

申込期間 8月6日(木)～18日(火)

申込・問合せ 南部地域公民

館(☎245・0273)



電子申請



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

※つながらない場合は右記まで TEL 026-245-5320 (須坂新聞社)

広告の問い合わせは(株)トライ
シクルへ(☎214・6081)

●博物館「臥竜山たんけん」 親子自然かんさつ会「夏 の夜」

午後3時
問合せ 白藤
(☎070-8570-0423)

とき 8月22日(土)午後7時
～8時30分(雨天中止・集合
は5分前)

●人権教育講座①

とき 8月25日(火)午後6時
30分～8時

ところ 鎌田山周辺(集合は
さかた山風の子保育園駐車場)

とき 8月28日(金)午後1時
30分～3時30分

参加費 50円(保険料)

ところ メセナホール小ホール

対象・定員 ▼小学生以下の
親子:15人▼子どもたちと一
緒に楽しみたい方:5人(申
込順)

ところ 生涯学習センター3
階ホール

持ち物 飲み物、雨具、蚊よ
け対策、懐中電灯(あれば
ルーペ)

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

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)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

●地域交流学习会

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

●防災リーダー育成講座

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

●大人のピアノ教室(全8回)

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

演題 「部落差別の現状に
ついて」

問合せ 部落解放同盟須坂市
協議会(☎248-0456)

とき 8月29日(土)～11月7
日(土)

ところ 須坂市、長野市、千
曲市、小布施町

対象 18歳以上で、市内ま
たは近隣7市町村に在住・在
勤の方

※開催日や講座によって会場
が異なります。

問合せ 長野県防災リーダー
育成推進協議会事務局(山崎)
(☎090-1401-9414)

とき 9月2日(水)午前11時
～正午

ところ 南部児童センター

対象 未就学児の親子

※中央・東部・北部児童セン
ターの開催情報は、『広報須坂』9

とき 8月24日(月)午前11時

ところ 地下大広間

とき 8月28日(金)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

講師 松島恒志さん(NP
O法人子どもとメディア信州
代表理事)

問合せ 人権同和教育課
(☎245-0909)

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)

申込期間 8月8日(土)～19日(水)
申込・問合せ 市立博物館
(☎245-0407)

とき 8月26日(水)午後7時
～8時30分

ところ 本郷学習センター

講師 篠塚勉さん

月号でお知らせします。
問合せ 南部児童センター
(☎248・2330)

●はじめての文化芸術講座

須坂市文化芸術協会と中央
地域公民館の連携講座です。

ところ 生涯学習センター
対象 小学生以上

申込開始 8月5日(水)

【超簡単、北信流。お着謡だ
けの講座(観世流)へ全7回】

とき ▼9月3日(木)▼17日

(木)▼10月1日(木)▼15日(木)▼11

月5日(木)▼19日(木)▼12月3日

(木)午後7時～8時

講師・問合せ 見波春紀さん

(☎080・9261・5913)

定員 10人(申込順)

【楽しい生け花(宏道流(渡
邊)へ全6回】

とき ▼9月5日(土)▼19日

(土)▼26日(土)▼10月10日(土)▼17

日(土)▼11月7日(土)午前10時～

正午

講師・問合せ 金箱文子さん

(☎248・9647)

参加費 1回1200円(花代)

定員 6人(申込順)

【はじめてみませんか日本舞

踊(花房流)へ全7回】

とき ▼9月5日(土)▼19日

(土)▼10月4日(日)▼17日(土)▼11

月7日(土)▼21日(土)▼12月5日

(土)午後3時～4時

講師・問合せ 花房多都蔵さん

(☎090・8729・7779)

定員 8人(申込順)

申し込み 中央地域公民館

(☎214・6086)

●第21回信州須坂「得する 街のゼミナール」

市内事業者が講師となり、

プロならではのコツや技術を

無料(材料費は実費・販売勧

誘は一切しません)で学べる

少人数制ゼミナールです。

とき 9月4日(金)～23日(水)

申込方法 直接お店へ連絡

申込開始 8月30日(日)など

※お店により異なります。

問合せ 信州須坂「まちゼミ」

世話人会事務局(須坂商工会

議所内)(☎245・0031)



まちゼミ
須坂ゼミ

●さわやか貯筋教室へ全12回

とき ▼9月4日(金)▼11日

(金)▼18日(金)▼25日(金)▼10月2

日(金)▼9日(金)▼16日(金)▼23日

(金)▼11月6日(金)▼13日(金)▼20

日(金)▼27日(金)午前9時30分～

11時30分

ところ 南部地域公民館

内容 ▼健康運動指導士に
よるストレッチ▼筋力トレー

ニングなど

※3回程度ボールウォーキン

グを行う予定です(ボールは

市で用意)。

参加費 1回200円

対象 市内在住65歳以上の方

定員 20人

※初参加の方を優先します。

申込方法 ▼電子申請▼電話

▼地域包括支援センター窓口

(本庁舎2階)で申し込み

申込期間 8月3日(月)～14日(金)

申込・問合せ 地域包括支援

センター(☎245・4566)



電子申請

●朗読奉仕員養成講座

朗読奉仕員として活動して

みませんか。

とき 9月5日(土)午前10時

～午後3時

ところ 旧上高井郡役所

講師 草田道代さん(元長

野朝日放送アナウンサー)

定員 30人(申込順)

持ち物 筆記用具、飲み物、

昼食

申込期限 8月21日(金)

申込・問合せ 福祉課

(☎214・7019)

●普通救命講習Ⅱ

成人に対する心肺蘇生法(人

工呼吸・胸骨圧迫)、AED

(自動体外式除細動器)の取

り扱い方法を学びます。介護

施設などに勤務している方に

おすすめです。

※事前のWeb講習(eラー

ニング)の受講が必須です。

とき 9月5日(土)午前10時

～午後1時

ところ 消防本部

対象 須高地域に在住・在

勤の方

定員 10人(申込順)

申込期間 8月17日(月)～28日(金)

申込・問合せ 消防署

(☎245・0119)



電子申請

●はじめてのチョークアート

とき 9月7日(月)午前9時

30分～11時30分

ところ 南部地域公民館

講師 小泉和喜子さん

参加費 1200円(材料代)

定員 8人(申込順)

申込期間 8月6日(木)～31日(月)

申込・問合せ 南部地域公民

館(☎245・0273)

広告欄

親身に相談にのってくれる

須坂市生活応援商品券取扱店です

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!!

<https://www.yamagishi-k.jp/>

〒382-0016 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)ライシ
クルへ(☎214・6081)

●松代焼陶芸教室

ところ 井上地域公民館

講師 東山託也さん

参加費 ▼1個：1500円

▼2個：2500円(材料代)

持ち物 エプロン、飲み物

申込開始 8月7日(金)午前9時

●親子陶芸教室

とき 9月6日(日)午前10時

正午

内容 小鉢の作陶(保護者は湯飲みなども可)

対象 市内在住の小学生の親子

定員 8組(申込順)

【陶芸教室】

とき 9月9日(水)午後1時

30分～3時30分

内容 湯飲み、コーヒーカー

プ、茶碗、小鉢などの作陶

対象 市内在住の方

定員 10人(申込順)

申込・問合せ 井上地域公民

館(☎246-2488)

電子申請
電子申請
(親子陶芸教室)
(陶芸教室)

料理教室「満龍寺東堂のお勝手」

とき 9月8日(火)午前9時

30分～午後1時

ところ 日滝地域公民館

講師 メニュー きのこのリゾット

参加費 500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、持ち帰り用

容器

申込期間 8月17日(月)～9月

1日(火)

申込・問合せ 日滝地域公民

館(☎248-1686)

自分も相手も笑顔になる
コミュニケーション講座

とき ▼9月10日(木)▼14日

(月)午後1時30分～3時

ところ 日滝地域公民館

講師 跡部奈美さん

定員 16人(申込順)

持ち物 筆記用具

申込期間 8月17日(月)～9月

1日(火)

申込・問合せ 日滝地域公民

館(☎248-1686)

のどを鍛える健康声磨き

とき ▼9月11日(金)午前10

講 座



時～11時30分▼24日(木)午後1

時30分～3時

※いずれも同じ内容です。ご

希望の日程をお選びください。

ところ 旭ヶ丘ふれあいプラザ

講師 山岸淳子さん(一

社)日本声磨き普及協会認定

講師)

参加費 500円(資料代)

定員 各回15人(申込順)

持ち物 飲み物、筆記用具

申込開始 8月7日(金)

申込・問合せ 旭ヶ丘ふれあ

いプラザ

(☎246-3783)

大人のための漢字教室

〈全4回〉

夏目漱石の『坊っちゃん』

を題材に、使われている漢字

に着目して物語を鑑賞します。

とき ▼9月11日(金)▼10月

9日(金)▼11月13日(金)▼12月11

日(金)午後1時30分～3時

ところ 豊洲地域公民館

講師 北原真由美さん(漢

字教育サポーター)

定員 20人(申込順)

持ち物 筆記用具

申込開始 8月6日(木)

申込・問合せ 豊洲地域公民

館(☎246-3232)

●リメイク缶を使ってトールペイントと多肉植物寄せ植え

とき 9月12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 1500円(材料代)

▼中村朝子さん

定員 10人(申込順)

持ち物 エプロン、軍手(あればラジオペンチ)

申込開始 8月6日(木)

申込・問合せ 豊洲地域公民

館(☎246-3232)

親子でつくるハーバリウム

とき 9月14日(月)午後1時

30分～3時30分

※井上小学校休校日

ところ 井上地域公民館

講師 宮崎弘美さん



多肉植物の寄せ植え

参加費 1個500円(材料代)

対象・個数 ▼中学生以下の

親子…一人につき1個制作可

▼未就学児の親子…親子で1個

※制作上限25個に達し次第受

付終了(申込順)

持ち物 はさみ、飲み物

申込開始 8月7日(金)午前9時

問合せ 井上地域公民館

(☎246-2488)

電子申請

リサイクル情報

《差し上げます》

▼デスク

▼子ども用学習机

▼猫のケージ

《譲ってください》

▼プランター

▼登山用リュック

申込期限 8月19日(水)

交渉順位決定 8月20日(木)

申込・問合せ 市民課

(☎248-9002)

善意の窓口(寄附)

▼『建築と土木のひみつ』(学習図書) 20冊(中学校、児童

センター、児童クラブに通う

広報 須坂 2026年8月号

急な病気やけがの相談 子ども 8000 大人 7119



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。



県営住宅のご案内

◆県営住宅入居者募集
受付期間 8月17日(月)～28日(金)(土・日曜日を除く)
申込・問合せ 長野県住宅供給公社県営住宅課
(227・232)

市内団体の活動情報などを掲載します。



市ホームページ

子どもたちの職業観を育むため：株式会社大林組様
▼『ことばとパズルあそび』第1・2集(自主出版)計36冊
(小・中学校、特別支援学校の図書館の蔵書充実のため)
：嶋田秀樹様



各種相談・説明会など

司法書士法律無料相談【要予約】

8月27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

8月19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
☎246-2003

もの忘れ相談日

8月26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)
8月21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)
8月23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
8月31日(月)

- ◆市・県民税(普通徴収)・森林環境税…2期
- ◆国民健康保険税(普通徴収)…2期
- ◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…2期
- ◆介護保険料(普通徴収)…5期

市民課窓口混雑予想(8月)

■混雑 ■やや混雑 ■通常
※本予想は参考情報です。

【休日マイナンバーカード窓口】

8月30日(日)午前9時～正午※予約制
予約・問合せ 市民課 ☎248-9002

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

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

8月9日(日)…サントグリーン薬局
8月11日(火)…須坂あすなろ薬局
8月16日(日)…須坂いせや薬局
8月23日(日)…スザカ岡田薬局
8月30日(日)…須坂まい薬局

- ▶イオン薬局須坂店は全日営業します。
- ▶蔵の町薬局は11日を除き営業します。
- ▶薬局マツモトキヨシ芝宮前店は16日を除き営業します。

災害情報	6月	2026年 1～6月	昨年 同期
火災	1	18	19
死者	0	2	1
傷者	0	0	5
救急出動	200	1316	1368
交通事故	5	67	50
急病	132	879	978
その他	63	370	340
救助	0	16	16
交通事故	0	7	4
その他	0	9	12

交通事故	6月	2026年 1～6月	昨年 同期
件数	7	53	36
死者	1	1	0
傷者	7	61	41

◎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

～7月に届いたお手紙から～



シールの次はスクイーズ？

最近ではシールブームで、ボンボンドロップシールはレアナものだと思っていました。ところが、最近はどこでもシールが売られていて、これは流行が終わった証拠なのですか？

この頃は、スクイーズが店内の1番目立つ場所に置かれていて、次はスクイーズがはやっているの！と驚きました。流行の移り変わりは本当に早いと感じます。

(ペンネーム)

Riri Rollさん 11歳

包まない小籠包に挑戦！

先日、せいろ蒸しのセットを購入しました。SNSを見ていると「包まない小籠包」

というレシピが目にとまりました。材料がちよとそろっていたので、早速調理開始！簡単に作れて、溢れる肉汁をスプーンですくいながら白米と一緒に食べると相性も満点。思わず写真をパシャリ。その写真を母に見せながら感動を伝えると、母からは「おいしそうだね。でも：小籠包は包んで欲しいな(笑)」と。確かに(笑)。

(ペンネーム)

夏大好きさん 29歳

AIと育てる家庭菜園

今年の家庭菜園では、ChatGPTに毎日経過を報告し、画像を見てもらいながら芽を摘む作業などの手入れを行いました。

その結果、驚くほど多くの実を付けた野菜が育っています。AIには賛否両論ありますが、生活の知恵として上手に活用していきたいです。

(ペンネーム)

なつままさん 36歳

子育ての先に見えるもの

上の子が大学生になり、下の子も来年は大学生になります。子育て中は本当に大変で余裕がありませんでしたが、子どもの成長はあつという間

だったと実感しています。

最近、子どもたちが巣立った後の自分の人生を考えるようになりました。子育て中は、そんな日が来るなんて考える余裕もなく、毎日一生懸命でした。

(ペンネーム)

トビ丸さん 42歳

移住して見つけた暮らし

東京から須坂に引っ越して2年が過ぎました。今はブドウの摘粒に追われる毎日です

が、仕事終わりに家族と過ごす時間や、ビールを楽しむときが何よりの楽しみです。汗を流しながら働く日々の中で、人間らしく生きている実感があります。

(ペンネーム)

ロッキーさん 53歳

おはように込める願い

朝、登校する子どもたちにあいさつをしています。知っ



ている子ども知らない子も関係なく、みんなに声をかけています。返事がなくても、振り向いたときに私の笑顔を見られるので、「お互い今日一日、無事に過ごそうね」という気持ちはきっと伝わっているはずですよ。

(ペンネーム)

クロピーさん 73歳

市報クイズ

■1981(昭和56)年8月23日未明に仁礼地区で発生した土石流災害の通称は？

答え ○○災害



ヒント2ページ
この教訓を忘れることなく、災害に強い地域をつくりましょう

■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】

8月17日(月)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



スポーツの楽しさを体感！

A C長野パルセイロサッカー教室

6月25日、日野保育園で長野広域連合の出張スポーツ交流事業「A C長野パルセイロサッカー教室」が開催され、イッシーコーチ（石原さん）とゲンゲンコーチ（横井さん）が来園。

当日は4歳児向けと5歳児向けの2回に分けて実施。最初はボールを使わずに準備運動を行い、ボールが登場すると園児たちは大喜び！一人1個のボールを使いながら、シュート練習などに挑戦しました。最後は2チームに分かれて白熱した試合を行い、園児たちはサッカーやスポーツの楽しさを肌で感じました。

親子で楽しむ夏祭り×マルシェ

第9回おこさま祭り



7月5日、須坂アートパークでおこさま企画実行委員会による第9回おこさま祭りが開催。会場には、ワークショップなどの体験からキッチンカーなどのグルメまで90を超えるブースが出店しました。来場した親子は、グラスに色とりどりの砂を重ねるサンドアートを楽しんでいました。



空中で繰り広げられる熱い戦い

7月4日・5日、須坂市北部体育館で第47回北信越国民スポーツ大会トランポリン競技が開催。空中での華麗な演技と正確な着地が決まると、来場者からは歓声があがりました。



日本語学習や脳トレに活用してほしい

嶋田秀樹さんからご著書『ことばとパズル遊び』計36冊を寄贈していただき、6月23日に森上小学校で贈呈式を開催。正副図書委員長へ手渡し、活用方法を説明していただきました。

平和の大切さを語り継ぐ

問合せ 学校教育課(☎026-248-9010)

私はこの夏に広島で行われた平和記念式典に参加し、その後、広島平和記念資料館を訪れました。この体験は、私にとって忘れることのできない衝撃と、多くのことを考えるきっかけを与えてくれました。式典は、早朝の静かな雰囲気の中で始まりました。会場には世界各地から人々が集まり、言語の違いを超えて「平和を願う心」がそこにありました。原爆が投下された8時15分には、すべての音が止まり、鐘の音とともに黙祷が捧

知識から実感へ
相森中学校3年(参加時)
児玉賢太郎さん

市では、1995年度から須坂市中学生平和学習事業を実施しています。市内4中学校の代表生徒が参加し、広島で開かれる平和記念式典への参列、講話の聴講などを通して戦争の悲惨さや平和の大切さを認識する貴重な学習となっています。2025年度に、平和学習事業に参加した生徒の感想文を紹介します。

げられました。その瞬間、私は80年前に起きた悲劇が、今も人々の記憶の中に生き続けていることを実感しました。式典の中では、子どもが行う「平和への誓い」が印象的でした。「One voice」^{ワンボイス}という言葉や子どもたちの声に重みがあり、私の心を揺さぶりました。戦争を知らない世代の私たちにとって、過去のできごとを「知る」ことの大切さと、「伝える」ことの責任を痛感しました。その後を訪れた平和記念資料館では、被爆当日の広島の様子や多くの犠牲者の遺品などが展示されていました。焼け焦げた学生服、小さな弁当箱、溶けたガラス瓶……。それらひとつひとつが原爆の恐ろしさと、その中で失われた多くの命の重みを物語っていました。とくに、当時幼い子どもたちが体験したことや、その後も後遺症などで苦しみ続けたということを知り、胸が詰まりました。資料館を出たあと、私は改めて「平和とは何か」を考え始めました。戦争や核兵器の悲惨さは、教科書で学んで知っていたつもりでした。しかし実際に現地を訪れ、目で見て、耳で聞いて、心で感じたことで、それ



被爆2世の方の講話

はただの「知識」ではなく「実感」に変わりました。この体験を通して、私はこれから原爆や戦争の悲惨さ、そして平和の大切さについて学び続けて、自分の周りの人たちにも伝えていきたいと思っています。たとえ小さな一歩でも、語り継ぐこと、考え続けることが平和の道につながると信じています。そして、私自身が「平和の語り手」となれるように、日々の生活の中でも他者への思いやりや対話を大切にしていきたいと思いました。平和とは、特別な誰かだけが守るものではなく、私たちがひとりひとりの行動や意識によって築かれるものです。その重みを忘れずに未来に希望をつなげていきたいです。

(※原文のまま掲載)

黙とうにご協力ください

1945(昭和20)年に広島と長崎に原爆が投下されてから今年で81年が経過します。

今年も広島と長崎で、慰霊ならびに平和祈念の式典が挙行され、「平和宣言」が広島市長と長崎市長から全世界に向けて行われます。

あわせて、原爆死没者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分と、長崎で原爆がさく裂した8月9日午前11時2分に、黙とうが捧げられます。

それぞれご家庭や職場などで、黙とうをお願いします。

問合せ 総務課
(☎026-248-9000)



学びの場としての動物園

動物園にはレジャー施設としての側面以外にも、動物や自然環境を考えたり学んだりする教育施設としての側面があります。市の公共施設である須坂市動物園では、その役割が大切だと考えています。

今回は市内の小学校との授業での連携に関して少しご紹介します。

4月から、小山小学校3年生の皆さんが、総合的な学習の時間に何度か動物園を訪れています。

授業の中で「動物園や動物たちのためにできることはなにかあるだろうか？」をテーマ



に学習されています。現在、動物のために何かを作っているように考えていただいているようです。

6月には、「動物のことや何を作ったら動物のためになるのか」など、飼育員に直接質問をする機会がありました。

初めての対面でしたが、皆さん、緊張することもなく、たくさん質問をいただきました。子どもたちの考えを聞くことができ、私たちも刺激を受けました。

授業のまとめがどのようなものになるのか、今から楽しみにしています。今後も、楽しむだけでなく、学びの場としての体験も皆さんに提供し



ていきたいと考えています。
(獣医師笹田)

イベント情報&お知らせ

■サタデー・ナイト・ズー

普段は見られない、動物たちの夜の様子をご覧いただくため、開演時間を午後9時まで延長します。

とき ▼8月1日(土)▼8日(土)▼15日(土)▼22日(土)▼29日(土)

内容 ▼動物たちの夜の食事の観察会(ガイド付き)

▼サタデー・ナイト・ズーの飾りを一緒に作ろう▼ペーシングのエサやり体験▼よってらっしゃい♪おでん広場▼夜の動物園バーション▼動物クイズなど

※南園からは入園できません
問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770



サタデー・ナイト・ズー

健康長寿は食事から



信州須坂の台所

タンパク質+野菜で夏バテ対策！

ミニタコス



1個分の成分

- エネルギー…103kcal
- たんぱく質…7.3g
- 炭水化物…4.9g
- 脂質…6.6g
- 塩分…0.5g

材料(6個分)

- ぎょうぎの皮…6枚
- タバスコ…少々
- レタス…1枚
- ケチャップ…大さじ2
- 玉ねぎ…1/4個
- ウスターソース…大さじ1
- トマト…1/2個
- チリパウダー…小さじ1
- 合いびき肉…150g
- 細切りチーズ…大さじ2
- レモン果汁…大さじ1
- 油…少々

作り方

- ①レタスを太めの千切り、玉ねぎをみじん切り、トマトを1センチ角に切る。玉ねぎ、トマト、レモン果汁、タバスコを混ぜてサルサソースを作る。
- ②ぎょうぎの皮をU字型になるようアルミホイルで形を整え、油を熱して焼く。
- ③合いびき肉を炒め、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダーを入れて煮詰める。
- ④ぎょうぎの皮にレタス、③、サルサソース、細切りチーズを乗せる。



レシピ動画
(YouTube)



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. 15

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。

須坂の建物を飾る^{こてえ}鰻絵



俵ネズミと小づち(旧小田切家住宅)



牛の乳(旧上高井郡役所展示)

須坂地区には、土壁に漆喰を塗った白漆喰仕上げの建物が多く見られ、なかには壁面に装飾が施されたものもあります。装飾の一つである「鰻絵」は、漆喰の壁などに左官道具の鰻を使って風景や人物などを描く技法で、左官職人が仕事のお礼や自らの仕事の証として制作したものといわれています。

重伝建地区内では、旧小田切家住宅の主屋に描かれた縁起の良い俵ネズミと小づちや、蔵のまち観光交流センターくらっとに描かれた旧角一製糸の家紋「㊤」(マルニ)などを実際にみることができます。

また、旧上高井郡役所では、須坂市指定有形文化財の鰻絵「牛の乳」を展示しています。これは、かつて牛乳を販売していた南原町の坂本屋(坂田家)に看板として飾られていたもので、明治時代に須坂屈指の左官職人であった関野彦三郎の作品です。子牛が乳を飲む様子を母牛が見守る、かわいらしい場面が表現されています。



須坂地区の詳細
【市ホームページ】

人口・世帯数

人口……………48,630(-27)
男……………23,722(+3)
女……………24,908(-30)
世帯……………21,104(+8)
2026.7.1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



エアコンの上手な節電方法

エアコンの設定温度は28度を目安に、体調や室温に合わせて調整しましょう。扇風機を併用すると体感温度を下げるのに効果的です。また、フィルターをこまめに掃除し、室外機の周辺に物を置かないようにすると、冷房効率の向上につながります。

暑さを我慢しすぎず、熱中症に注意しながら、無理のない範囲で節電を心がけましょう。



よもやまばなし

◆お盆休みの帰省中に広報須坂を手にした皆さん!美しい自然・住みやすさ・人の温かさに恵まれたまち「須坂」が、あなたの帰りを待っています。Uターンや移住に関することは、お気軽にまちづくり課へご相談ください。(水野)

◆信州須坂の台所(23ページ)の動画撮影に初挑戦!カメラが回っていなかったというハプニングもありましたが、無事に終わりました。トマトが良いアクセントのミニタコス。ぜひ皆さんも作って、夏を元気に乗り切りましょう!(小林)