

広報

須

す ぎ
か

坂

市

9
2026

特集

認知症になってからも
私のままで暮らせるまちをめざして



オレンジガーデニングプロジェクト
～認知症の理解を広めるために～

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」

認知症になっても 私のままで暮らせるまちをめざして

問合せ 地域包括支援センター(☎026-245-4566)

◆認知症を自分ごととして考える

須坂市では「認知症になっても私のもので暮らせるまち」をめざし、認知症の方やそのご家族、そして地域の皆さんと共に、認知症施策を推進しています。

認知症は、年齢を問わず誰もがなる可能性があります。認知症になった後も、自分らしく地域で暮らし続けるためには、認知症とどう向き合うかを考えることが重要です。私たち一人一人が「自分ごと」として考える姿勢が求められています。

◆新しい認知症観へ転換する

認知症になったからといって、何もできなくなるわけではなく、できることややりたいたいことがあります。住み慣れた地域で、仲間とつながりながら役割を果たし、自分らしく暮らしたいという希望があります。

認知症の方を、基本的な人権を有する一人の人間として尊重し、認知症と共に希望を持って生きるという考え方である「新しい認知症観」へ転換する必要があります。

◆認知症安心サポートガイド

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、医療や介護サービスだけでなく、さまざまな地域の資源を活用することが大切です。

「認知症安心サポートガイド」は、認知症の方とその家族が、より良い暮らしを送るための情報をまとめたものです。地域包括支援センターや市内の医療機関などで配布しているほか、二次元コードからご覧いただけます。



◆オレンジガーデニングプロジェクト

須坂市では、認知症への正しい理解や支援を広めるために、毎年9月の認知症月間に実施される「オレンジガーデニングプロジェクト」に取り



イオンモール須坂での取り組み

組んでいます。このプロジェクトは、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育てたり飾ったりすることで、認知症のことを考えるきっかけをつくるものです。2026年度は、須坂創成高校農業科の生徒が育てた花苗を、同校生徒や認知症の方、関心のある方と一緒に、市内の施設やイオンモール須坂などに植えました。

このような活動を通じて、認知症の方と直接触れ合い、過ごす機会が生まれていきます。その中で、認知症への見方や考え方が変わり、地域で共に暮らす仲間として接することができるよう「新しい認知症観」を持つ人が増えてきています。

認知症の方からのメッセージ

認知症だからといって、何もできないと決めつけるのではなく、やりたいことを続けられることが大切。これまでの生活を続けていきたい。

自分でも分からなくなっていると感じることがあり、切ない気持ちになることもある。家族や仲間に協力してもらいながら、つながりを持ち続けたい。

生活の中で、うまくいっていることや不便なことは、認知症の人にしか分からない。だからこそ、認知症の人の思いを聴いてほしい。やりたいことを続けられるように応援してほしい。

今日一日を楽しく過ごしたい。家から一歩出てみるのが大切。

認知症のことが心配になったら 地域包括支援センターにご相談ください

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

認知症の相談窓口



●地域包括支援センター

とき 平日午前8時30分～午後5時15分
ところ 本庁舎2階
問合せ ☎026-245-4566

●地域包括支援センター須坂やすらぎの園

とき 平日午前8時30分～午後5時30分
ところ 総合福祉施設須坂やすらぎの園 特定有料老人ホームそよ風2階（大字日滝2878-1（本郷町））
問合せ ☎026-214-2611

【もの忘れ相談日】

毎月第4水曜日は「もの忘れ相談日」です。この日は両センターで認知症に関する相談を受け付けています。普段から相談は可能ですが、ぜひこの日を相談のきっかけにしてください。

とき 9月30日（水）午前8時30分～午後5時15分
※9月23日（水）は祝日のため翌週に実施します。



認知症の理解を深める

※講座などは申込み不要、参加費無料。

■認知症を考える市民講座

認知症の症状を知り、理解を深める講座です。認知症になってからも、地域で自分らしく暮らし続けられるよう、周囲の関わり方を学びながら、一緒に考えてみましょう。

とき 9月26日（土）午後3時～5時

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階第1ホール

※長電パーキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。

演題 「認知症とのおつきあい」

講師 矢彦沢裕之さん（矢彦沢内科・脳神経クリニック院長）

問合せ 地域包括支援センター（☎026-245-4566）



矢彦沢裕之さん

■認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やその家族を中心に、市民の皆さんが集い、交流できる場です。気軽に立ち寄り、日々の思いを話せる場所としてご利用ください。

【カフェゆめかおり】毎月第2金曜日

とき 9月11日（金）午後1時30分～3時30分

ところ 臥竜5-8-3（南原町）

問合せ 良風来

（☎026-477-2267）

【オレンジカフェ】毎月第4日曜日

とき 9月27日（日）午後1時30分～3時

ところ 小河原1564-1（小河原町）

問合せ 悠々オアシス

（☎026-247-0881）

■介護教室

お茶を飲みながら、参加者同士で情報交換をしたり、日頃の悩みや思いを気軽に話せる場所としてご利用ください。

【話して、笑って、心のリフレッシュ!!】

とき 9月25日（金）午後1時30分～3時30分

ところ 須坂駅前ビルシルキー1階

botaミーティングルーム

※長電パーキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。

対象 ▶介護をしている方 ▶関心のある方
※送迎が必要な方は9月18日（金）までにお問い合わせください。

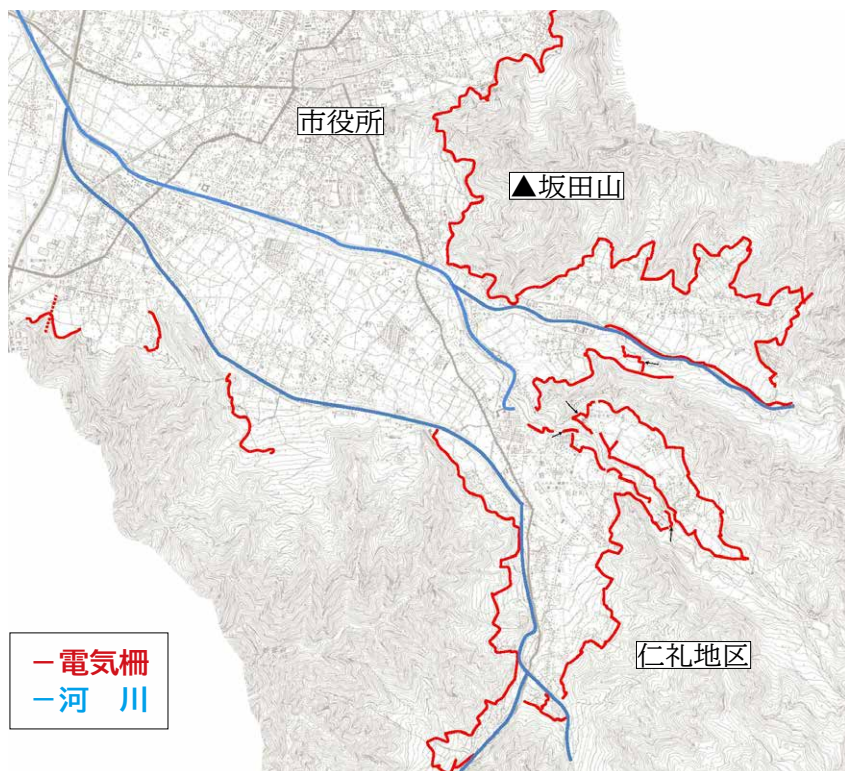
問合せ 地域包括支援センター

（☎026-245-4566）



クマから地域を守る 須坂の電気柵

問合せ 農林課(☎026-248-9004)



須坂市では、クマなどの有害鳥獣が人里へ侵入することを防ぐため、各町で電気柵を設置し、被害防止対策を進めています。
こうした電気柵の維持管理は町ごとに行われており、管理を続けることで、地域の安全が守られています。

【設置町】

- ▼坂田町
- ▼大谷町
- ▼本郷町
- ▼井上町
- ▼下八町
- ▼仁礼町
- ▼亀倉町
- ▼米子町
- ▼塩野町
- ▼大日向町
- ▼豊丘町
- ▼豊丘上町

12町で取り組む電気柵の維持管理

定期的な見回り

電気が止まると、有害鳥獣が侵入しやすくなるため、定期的な見回りが欠かせません。

須坂市では、電気柵の状態をスマートフォンで確認できるシステムを導入し、効率的な管理を支援しています。



地道な草刈り

雑草や雑木が繁茂すると有害鳥獣が隠れやすくなり、柵を越えるリスクが高まります。

地域の皆さんが汗だくになりながら、草刈りを行い、電気柵を維持しています。



柵の修繕

木が倒れるなどして電気柵が壊れた場合、地域の皆さんが力を合わせて迅速に修繕を行っています。

この取り組みが、地域の安全や農地の保護につながっています。



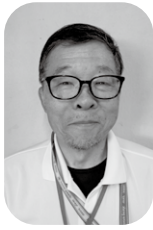
地域の皆さんによる作業の様子

本郷町区長 永井さん



本郷町区では、地権者の理解を得て2013年に電気柵を設置しました。総延長約2キロメートルの柵を維持するため、年間平均延べ300人以上の区民が草刈りや巡回に関わっています。設置後はイノシシやクマの被害がなくなり、サルの出没も激減しました。電気柵の目的は有害鳥獣対策ですが、地域の一体感や助け合いの精神がその根底にあると感じています。

農林課耕地・林務係 丸山



市街地へのクマの出没が多い東北地方では、電気柵の設置が少ないことが一因とされています。須坂市では、電気柵の研修会を開催したり、電気柵の設置に必要な材料を提供するなどの支援を行っています。

①クマを引き寄せないために

- ◆生ごみ・果実・ペットフード・農作物など、クマを引き寄せるものを屋外に放置しないようにしましょう。
- ◆ごみは決まった日時に出し、柿などの果物や野菜を畑に取り残さないようにしましょう。

②クマと出会わないように

- ◆鈴・ラジオ・笛など音の出るものを身に付け、音を出しながら行動しましょう。
- ◆森林内・河川沿い・やぶの近くでは単独行動を避け、できるだけ見通しの良い道を選んで歩きましょう。



クマへの備えを確認しましょう

④クマが襲ってきたら

- ◆首の後ろで手を組み、頭や首、顔を守りましょう。
- ◆リュックなどがあれば背中を守るように活用しましょう。



③クマと出会ってしまったら

- ◆走ったり背中を向けたりせず、ゆっくり後退してその場を離れましょう。
- ◆子グマを見かけた場合も安全な距離を保ち、近づかないようにしましょう。

クマの目撃情報をご確認ください！

須坂市では、クマとの不意の遭遇による人身被害を防ぐため、クマの目撃情報を確認できる「けものおと2」を導入しています。



けものおと2

須坂市公式LINEでは、クマの目撃情報を随時配信しています。LINEアカウントを友だち登録することで、最新情報を受け取ることができます。



須坂市公式LINE

お知らせ

基本的人権が尊重される 自由で平等な社会をめざして

申込・問合せ 人権同和・男女共同参画課
人権同和教育課(☎026-245-0909)

須坂市内でも差別事象は
発生しています

2024年8月と2025年12月、市役所に対し、被差別部落の所在地を問い合わせる電話がありました。

問い合わせをする人の中には、それが差別行為に当たるという認識がない場合もありますが、身元調査や土地調査は重大な人権侵害行為です。須坂市では、関係機関と連携しながら適切に対応しています。

女性相談をご利用ください

つらい、苦しい、と感じていることはありませんか。人は誰かに話すことで、自分の気持ちを整理し、自分らしさを取り戻すきっかけを得ることができます。

須坂市では、さまざまな悩みや不安を抱える女性のために、女性相談員がお話を伺います。一緒に問題解決の糸口を探しましょう。

相談は無料で、秘密は厳守します。ひとりで悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。

須坂市企業人権教育推進
会議に加入しませんか

須坂市企業人権教育推進会議は、企業経営者の自主的な組織です。部落差別をはじめ、パワーハラスメントやセクシュアルハラスメントなど、さまざまな人権侵害の解消をめざして活動しています。企業における人権教育の推進を目的に、長野県内で最も早い1974年8月に設立されました。

7月末時点で市内75社が加入し、多様性を認め合い、誰もが安心して能力を発揮できる明るい職場づくりに向けて活動しています。

職場における人権教育をさらに進めませんか。人権が尊重され、一人一人が大切にされ、安心して働ける職場づくりを一緒に進めましょう。



会議詳細



人権教育啓発ポスター
2025年度最優秀作品

◆人権教育講座②

人権が尊重されるまちをめざして「共に学び 共に生きる」ことの 意味すること」を一緒に考えませんか？
全ての人は、生まれたときから幸せに生きる権利を持っています。それが人権です。

さまざまな人権問題を学び、解決に向けて行動すること、差別のない明るい社会をつくりましょう。

とき 9月16日(水)午後6時30分～8時

ところ メセナホール大ホール

演題 「子どもの可能性は無限大 障がいがある子もいない子も共に学び合える地域」
今を生きる子どもたちと関わるすべての大人に考えてほしい」
講師 木村泰子さん(大阪市立大空小学校初代校長)



木村泰子さん



講座詳細

受講者募集

◆地域交流学习会

とき 9月30日(水)午後7時～8時30分

ところ 二睦学習センター

演題 「差別事件から学ぶ」

講師 篠塚勉さん

問合せ 部落解放同盟須坂市協議会(☎248-0456)

◆輝く女と男セミナー

須坂市男女共同参画推進市民会議では、男女共同参画に関する社会的課題を学ぶセミナーを開催します。長野県との共催事業です。

とき 10月10日(土)午後1時30分～3時30分

ところ bot a(須坂駅前ビルシルキー1階)

※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。

演題 「なぜ今、女性活躍とダイバーシティが地域の未来を左右するのか」

講師 山極清子さん(株)WiiWiWi会長、元(株)資生堂の女性活躍・ダイバーシティ・ワークライフバランス推進担当)

イベント

須坂の魅力を北陸信越、そして全国へ！

日本商工会議所青年部 第46回北陸信越ブロック大会信州須坂大会

問合せ 信州須坂大会事務局(☎026-245-0031)

大会テーマ 想いが繋がる新たなかたち。
～地域を見つめ、未来を描く～



大会詳細

大会概要

本大会は、北陸信越を中心に全国各地から商工会議所青年部の仲間が集まります。地域の歴史や文化を再認識しながら、地域活動への誇りを育むことを目指します。

とき 9月11日(金)～12日(土)
ところ メセナホールや湯っ蔵 んどなど

大会目的

地域に受け継がれてきた歴史や文化、人々の想いを次の世代へつなぐとともに、新たな価値や可能性の創出を目指します。

あわせて「フルーツ王国」と称される豊かな自然や果樹、歴史ある蔵の町並み、北信五岳を望む景観など、須坂市の多彩な魅力を全国に発信します。

大会主管

須坂商工会議所青年部は、会員相互の絆を大切にしながら切磋琢磨し、須坂の振興と発展のために活動している団体です。

地域振興、会員研修、交流活動を通じて、人材の育成と活気あるまちづくりに取り組み、地域社会への貢献と持続可能な未来の実現を目指しています。

物産展・防災フェス

入場無料！皆様のご来場をお待ちしています。

須坂市をはじめ北陸信越各地の農産物や特産品の販売、飲食ブースのほか、防災体験やステージイベントなど、家族で楽しめる企画が盛りだくさん！新たな発見と楽しいひとときを、ぜひ会場でお過ごしください。

とき 9月12日(土)午前10時～午後5時
ところ 仁礼コミュニティセンター
※防災フェスは須坂五岳ロータリークラブとの共同開催です。

ステージイベント

午前10時30分～ STORIA Dance Library
午前11時30分～ 須坂小学校吹奏楽部
午後0時00分～ スザカイザー物販紹介
午後1時00分～ NAGANO DANCE YUNION
午後2時00分～ 須坂コルツ
午後2時30分～ 講演会
「みんなで考える地域防災」



お知らせ

妊娠・出産・子育てを 応援します



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

須坂市では、妊娠から出産・子育てまで、切れ目なくサポートする体制を整えています。一人で悩まず、ぜひ市の窓口やサービスをご利用ください。

妊娠・子育てなんでも相談「おひさま」

妊娠や育児に関するお悩みは、おひさまにご相談ください。健康づくり課・保健センター・子ども課が連携して対応しており、赤ちゃんのお世話や離乳食、子どもとの関わり方、発達のことなど、どんな小さなことでもお気軽にご相談いただけます。

問合せ 妊娠・子育てなんでも相談おひさま
(☎026-213-6400)

【各課への直接のご相談も受け付けています】

▼健康づくり課(窓口6番・本庁舎1階)
(☎026-248-9018)

▼保健センター
(☎026-248-9023)

▼子ども課(窓口10番・東庁舎1階)
(☎026-214-6061)

マタニティセミナー

妊娠中の不安を専門家と一緒に解消しましょう。夫婦で参加できます。同じ時期に須坂市で子育てをする仲間と出会える場もあります。

ところ 保健センター

内容
▼講話：栄養、歯の健康、授乳、子育てに関することなど
▼実習(希望者)：赤ちゃんの人形を使った着替え、おむつ替え、お父さんの妊婦体験など

対象 おおむね妊娠5〜7カ月の妊婦とご家族

申込方法 須坂市乳幼児健康等予約サイト
マタニティセミナー



妊婦体験の様子

産後ケア事業

出産後、「体がつらい」「育児に自信がない」と感じることは珍しくありません。そんなときは、産後ケア事業をご利用ください。助産師などの専

門家が、お母さんとお子さんをしっかりサポートします。

内容 体調や状況に合わせて、次のケアから選べます。
▼宿泊ケア▼デイケア▼訪問ケア

申込方法 電話(健康づくり課または保健センター)



産後ケア事業

赤ちゃん訪問

出産後に保健師などがご自宅を訪問します。

内容

▼赤ちゃんの体重測定、栄養状況・発達状況の確認

▼育児に関するご相談

▼お母さん・お父さんの健康や食生活などのご相談

【里帰り出産の方へ】

里帰り先での訪問も対応しています。ご希望の方は、健康づくり課または保健センターへお問い合わせください。

【赤ちゃん訪問以降も、ずっと応援しています】

赤ちゃん訪問は、子育て支援の「はじめの一歩」です。その後も乳幼児健診などを通じて、お子さんの成長を継続してサポートします。

また、保健センターでは随時、身長・体重測定や育児相談を受け付けています。気になることがあれば、いつでもお気軽にご利用ください。

子育て応援アプリ「すまいるナビ」

妊娠から子育てまで役立つ情報を、スマートフォンでいつでも確認できます。

【主な機能】

▼子育て情報の配信

子育てに関する記事やイベント情報、乳幼児健診の日程などが届きます。

▼予防接種の管理

お子さんの生年月日をもとに、接種スケジュールを作成できます。

▼カレンダー・成長記録

あらかじめ設定した健診や予防接種などの予定をお知らせするほか、身長・体重なども記録できます。

▼施設検索

予防接種ができる医療機関や子育て関連施設を地図で検索できます。



すまいるナビ

お知らせ

一人で抱え込まずに、一歩ずつ ～ひきこもりは誰にでも起こり得ることです～

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

ひきこもりは、特別なことではなく、誰にでも起こり得ます。本人・家族だけで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

ひきこもりとは

「学校や仕事に行けなくなってしまう」「家族以外の誰とも話していない時期が続いている」と悩んでいますか？
ひきこもりとは、意欲や自信を失い、孤独や生きづらさを感じている状態のことをいいます。

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、支援の対象者を次のように明記しています。本人だけでなく家族も対象であり、その状態にある期間は問いません。

▼社会的に孤立し、孤独を感じている方
▼生活上の困難を抱え、家族を含む周囲との交流が限られている方

ひきこもりは、本人の怠けや親の育て方のせいではありません。人間関係の悩み、仕事でのつまづき、心身の不調など、さまざまなきっかけが原因となります。

ひきこもりは身近な問題です

2023年度に実施された内閣府の調査の推計によると、全国の15歳～64歳の約50人に1人、約146万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。

「まだ相談するほどではない」と思わず、気になったときがご相談のタイミングです。



あなたのペースが1番です

「なんとかしなければいけない」と思えば思うほど、心が苦しくなることがあります。今は少し立ち止まって、心を休める時間が必要なのかもしれません。外に出ることもや働くことだけがゴールではありません。まずは、安心できる場所や、話しやすい人を見つけてことから、ゆっくりと始めてみませんか。

ご家族も一人で抱え込まずにご相談ください

「子どもにどう接したいのか分からない」「将来が心配」など、不安な思いを抱えていますか。誰にも相談できないまましていると、不安や孤立感などから、余裕のな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、支援機関と連携しながら継続的な支援を行っています。

長野県では、ひきこもりに関する相談窓口や支援制度、家族向けの情報などをまとめたページを公開しています。「まずは情報を集めたい」「どんな支援があるか知りたい」という方は、ぜひご覧ください。



相談窓口	主な相談内容	電 話	受付時間
保健センター(健康づくり課)	心や体の悩みに関する事	026-248-9023	平日午前8時30分～午後5時15分
こども家庭センター(子ども課)	子ども(18歳まで)に関する事	026-214-6061	
教育相談室(学校教育課)	いじめ・不登校など学校生活に関する事	026-248-0001	
地域包括支援センター(高齢者福祉課)	高齢者に関する事	026-245-4566	平日午前9時～午後5時
須坂市生活就労支援センター「まいさぼ須坂」(須坂市社会福祉協議会2階)	就労・家庭・心身の問題や経済的困難に関する事	026-248-9977	
ながの若者サポートステーション(長野市)	若者(15～49歳)の自立に関する事	026-213-6051	平日午前10時～午後6時
長野県ひきこもり支援センター(長野市)	ひきこもり全般に関する事	026-266-0280	平日午前9時～午後4時30分

お知らせ

救急の日・救急医療週間



救急医療への理解を深め、応急手当の重要性を考えてみましょう。いざというときに備え、救急車を適切に利用することが、大切な命を守ることにつながります。

救急の日 9月9日(水)

救急医療週間 9月6日(日)～12日(土)

心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでおきましょう

心臓が突然止まったとき、その場に居合わせたあなたの行動が、命を救う力を握っています。救急車が到着するまでの間に心肺蘇生法(人工呼吸・胸骨圧迫)を行い、AED(自動体外式除細動器)を使用することで、助かる可能性は大きく高まります。ぜひ救命講習を受けて、いざというときに備えましょう。

救急車の適正利用にご協力を

「とりあえず」「交通手段がないから」という理由での救急車の利用が増えています。救急車が、本当に必要な人のもとへ駆けつけられるよう、一人一人の適正な利用が大切です。

受診すべきか迷ったときは、長野県救急安心センターをご活用ください。

長野県救急安心センター

看護師などの相談員に、電話で相談できます。緊急の場合は、迷わず119番通報してください。

▼15歳以上の方：#7119

※#7119でつながらない場合：

☎026-231-3021

▼14歳以下の方：#8000

普通救命講習Ⅲ

小児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法を学びます。

※事前のWeb講習の受講が必須
とき 10月18日(日)午前10時～正午
ところ 消防本部

対象 須高地域に在住・在勤の方

定員 10人

申込期間 9月28日(月)～10月9日(金)
電子申請



電子申請

【問合せ】消防署

(☎026-245-0119)

お知らせ

コンビニエンスストアで、夜間や土・日曜日、祝日も各種証明書が取得できます

マイナンバーカード、またはスマートフォンでのマイナンバーカード(スマホ用電子証明書が搭載されたスマートフォン)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各種証明書を取得できます。

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)

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▼イオンなど)

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
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

「操作が不安」という方は、まずは市役所のマルチコピー機がおススメです。職員が隣でサポートしますので、お気軽にお声掛けください。
利用時間 平日午前8時30分～午後5時
※スマートフォンでのマイナンバーカードはご利用できません。



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)

9、10月は「行政相談月間」

申込・問合せ 市民課

(☎026-248-9002)

行政相談は、公平・中立の立場で、行政相談委員が役所（国・県・市）の仕事に対する苦情・要望・相談をお聴きする相談所です。相談は無料で、秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。



須坂市の行政相談委員

行政相談委員は、総務大臣から委嘱され、皆さんからの相談ごとを関係機関に伝え、その解決や実現を促進します。地域に密着した身近な相談相手として、皆さんの困りごとに寄り添いながら、解決に向けたサポートをしています。

須坂市には、2人の行政相談委員が委嘱されています。

▼小林敏さん

▼荒井映子さん

こんなとき「相談ください」

▼手続き・申請 困りごとがあるが、どこに相談して良いかわからないので、教えてほしい。

▼社会福祉 親が認知症で今後に不安があるので、どうしたら良いか相談したい。

▼医療保険・年金 国民年金や厚生年金保険に関して困っているので相談したい。

▼道路 国道に危険箇所があるので、早く改修してほしい。

▼その他 行政職員が顔見知りのため相談しにくいので、代わりに伝えてほしい。

相談方法

偶数月の第1木曜日に開設しています。開催日は『広報須坂』情報ファイルの最終ページでお知らせしています。

10月の開催日 10月1日(木)午後2時～4時(要予約)
ところ 相談室(本庁舎2階)

【特設行政相談所】

イベント「ふれあい広場」

で開設します。

とき 10月17日(土)午前10時～正午

ところ メセナホール



総務省の行政相談

▼電話相談(行政苦情110番)

受付時間 平日午前9時～午後4時45分

※その他の時間は、留守番電話で対応します。

☎0570-090-110

▼インターネット相談

パソコンやスマートフォンから24時間いつでも行政への苦情・要望・相談を送ることができます。



インターネットによる行政相談受付

消費生活情報

多重債務でお悩みの方へ

相談・問合せ

消費生活・特殊詐欺被害防止センター
(☎026-213-7188)

多重債務とは、複数の業者からお金を借り入れ、返済が困難になっている状態のことです。多くの場合、借金を返済するための借金を繰り返して、多重債務に陥ってしまいます。

多重債務になる原因

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

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

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

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

多重債務の4つの解決方法

●任意整理 当事者間で話し合い、今後の返済計画を決める手続き

●特定調停 裁判所で当事者が話し合い(調停)、返済方法を見直す手続き

●個人再生 裁判所が債務者の全財産を調査し、今後の支払い計画を立てる手続き

●自己破産 裁判所に「破産手続開始決定」を申請し、免責を受ける手続き

一人で悩まず相談を

多重債務に陥っても、新たな借金は絶対にやめましょう。センターでは、債務や収支の状況をお聞きし、債務整理の方法などをご説明します。また、相談内容に応じて専門機関(弁護士会、司法書士会)などをご案内します。ご家族からの相談も受け付けています。まずはご相談ください。



情報ファイル 9月

須坂市役所 代表 ☎245-1400
 〒382-8511 須坂市大字須坂1528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

●秋の全国交通安全運動

とき 9月21日(月)～30日(水)
 スローガン 「しあわせをつなぐ信濃路 ゆずり合い」

【歩行者の皆さんへ】

▼道路を渡る時は、横断歩道を利用し、信号を守って渡りましょう。

▼夕方や夜間は、車両の運転手に気付かれるように明るい色の服や夜光反射材などを身

に着けましょう。

【自動車を運転する皆さんへ】

▼「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転しましょう。

▼早めのライト点灯やハイビームを活用して、歩行者を早期に発見して事故を防ぎましょう。

【自転車を運転する皆さんへ】

▼自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

▼自転車も車両です。スマートフォンを操作しながらの運転や飲酒運転は、絶対にやめましょう。

問合せ 市民課

(☎248・9002)

●屋外広告物適正化旬間

屋外広告物の適正な表示・良好な景観形成・安全点検に関する意識を高めるため、県内一斉に実施します。

とき 9月1日(火)～10日(木)

【屋外広告物を管理する方へ】

▼定期的な点検を行うことが義務付けられています。

▼2022年7月に須坂市屋外広告物条例が施行され、新たに規制地域となった場所は申請が必要です。

【市の取り組み】

市内パトロールや違反広告

物(倒壊や落下の恐れのある看板や、禁止物件など)に対する啓発・除去活動を実施します。

問合せ まちづくり課

(☎248・9007)

●不動産鑑定士無料相談会

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

とき 10月1日(木)▼午前10時～正午▼午後1時～4時
 ところ 301会議室(本庁舎3階)

問合せ (一社)長野県不動産鑑定士協会

(☎225・5228)

●市有地および建物の一般競争入札

入札日 10月1日(木)午前10時～

対象所在地 須坂市大字井上字砂田1835番地1(旧須坂市技術情報センター)

対象面積 宅地999・70平方メートル

対象建物 鉄骨造合金メッキ鋼板ぶき2階建て(延床面積659・83平方メートル、2000年建築)

※物件は現状有姿のままの譲渡になります。

申込期間 9月1日(火)～18日(金)の平日午前9時～午後4時
 ※申込方法などの詳細は、二次元コードまたは財政課(本庁舎2階)で必ずご確認ください。

【現地説明会】

とき 9月11日(金)午前10時～

申込期限 9月10日(木)午後4時

申込・問合せ 財政課

(☎248・9016)



売却・地払いの
 市有地・市有建物
 の入札のご案内

●湯っ蔵んど臨時休館

館内メンテナンスのため、休館します。

とき 10月5日(月)～6日(火)

問合せ 湯っ蔵んど

(☎248・6868)

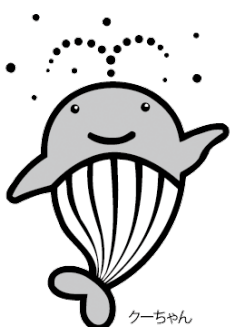
●手話言語の国際デー・手話の日、国際ろう者週間

ろう者の権利や手話言語の理解を深めることを目的に、各地で取り組みが行われます。

障がいのある人も、ない人も共に暮らせる共生社会の実現を考えてみましょう。

手話言語の国際デー・手話の日 9月23日(水)

国際ろう者週間 9月21日(月)



クーちゃん

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4,000万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日(水)2種類同時発売!

公益財団法人長野県市町村振興協会

発売期間 9/16(水)～10/16(金) 各1枚 300円
 抽せん日 10/26(日)

く27日(日)
【手話にふれてみよう】

とき 9月23日(水)▼午後3時～3時20分▼4時～4時20分
ところ イオンモール須坂2階東側エスカレーター付近
【ライトアップイベント】

とき 9月23日(水)▼セレモニー：午後5時30分▼点灯：午後6時

ところ イオンモール須坂▼セレモニー：2階東側エスカレーター付近▼点灯：1階Goolightコートにある大型モニター

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

とき 9月1日(火)～30日(水)
問合せ 福祉課
(☎214・7019)

●長野圏域都市計画の変更に係る公聴会

とき 10月25日(日)午後1時30分
ところ 長野合同庁舎501会議室(長野市)

対象 ▼市内または近隣7市町村に在住の方▼利害関係のある方
申込方法 公述(発言)を希望する方は、公述申出書を提出してください。
※公述申出書の提出がない場合は、公聴会を中止します。
申込期限 10月13日(火)
【変更原案の閲覧】
とき 9月25日(金)～10月23日(金)
ところ ▼長野県都市・まちづくり課(長野市)▼須坂建設事務所▼まちづくり課(本庁舎3階)など
申込・問合せ 長野県都市・まちづくり課
(☎235・7297)

●猫の飼育・餌やりマナーを守りましょう

猫の適切な管理は、近隣トラブルを防ぎ、猫自身の安全を守ることに繋がります。

猫を飼育している方や、野外で猫に餌を与えている方は、次のことにご協力ください。

▼野外で餌を与える時は、置き餌をせず、その場で食べさせましょう。食べ終わった後は、食器や残った餌を必ず片付けましょう。

▼猫用のトイレを準備し、周辺の環境を清潔に保ちましょう。
▼不妊・去勢手術を実施し、繁殖による個体数の増加を防

ぎましょう。
▼猫の室内飼育への切り替えをご検討ください。

問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

●長野県農業大学校2027年度入学生募集(果樹実科・研究科)

応募期間 ▼推薦：9月25日(金)～10月9日(金)▼一般(前期)：11月16日(月)～30日(月)▼一般(後期)：2027年1月6日(水)～20日(水)
試験日 ▼推薦：10月28日(水)▼一般(前期)：12月15日(火)▼一般(後期)：2027年2月4日(木)

【応募資格】
実科 次のいずれかに該当する方
▼高校を卒業または卒業見込み▼18歳以上で、高校卒業程度の学力を有する
研究科 次のいずれかに該当する方
▼実科を修了▼短期大学を卒業または卒業見込み▼実科修了または短期大学卒業程度の学力を有する

申込・問合せ 長野県農業大学校果樹実科・研究科(果樹試験場)
(☎246・2415)

●市の奨学生募集

貸与月額

大学生など	国公立	自宅通学	2万6000円以内
		自宅外通学	3万3000円以内
	私立	自宅通学	3万6000円以内
		自宅外通学	5万円以内
高等専門学校生			1万7000円以内
高校生など	国公立		1万円以内
	私立		2万1000円以内

対象 高校(専修学校)の高等課程含む・高等専門学校・大学(専修学校の4年制以上の専門課程含む)に在学して

いて、次の要件を全て満たす方
要件 ▼本人または本人と同一生計である方が市内に居住している▼成績が優秀で健康▼経済的理由で修学が困難▼別の奨学金(高等教育の就学支援)制度から学資などの貸与を受けていない
※年収・所得の上限額があります。

募集人員 若干人
受付期間 9月1日(火)～30日(水)
申込・問合せ 学校教育課
(☎248・9010)

広告欄

外壁塗装 屋根塗装

塗装も足場もアシストへ!!



イメージキャラクター さくらちゃん

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

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214・6081)

●高齢者祝賀訪問事業の変更

市が毎年、敬老の日に合わせて実施している高齢者祝賀訪問事業に関して、2025年度をもって88歳の方への祝状などの贈呈を終了しました。100歳と男女最高齢の方は、継続します。

この変更は、近年の住宅事情により「祝状を飾る場所がない」などの声があり、関係者の皆さんからのご意見をもとに総合的に判断したものです。祝賀の形は変わりますが、皆さんのこれまでの歩みと長寿を心からお祝いするとともに、健やかな毎日を支え、長寿を喜び合えるまちづくりを進めます。

問合せ 高齢者福祉課
(☎248-9020)



高齢者祝賀訪問

●生活保護費の追加給付(廃止世帯)の受付開始

対象 次の全てを満たす世帯
▼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▼
2026年6月30日時点で、須坂市で生活保護を受給して

いない

必要書類 ▼申出書▼同意書

▼本人確認書類の写しなど

※申出書・同意書は、福祉課窓口にあるほか、二次元コードからダウンロードできます。郵送が必要な方は福祉課へご連絡ください。

提出方法 ▼福祉課(窓口8番・本庁舎1階)へ提出▼郵送〒382-8511須坂市役所福祉課

提出期限 2027年7月30日(金)

問合せ ▼追加給付のこと…福祉課(☎248-9003)

▼判決の内容など…保護費の追加給付相談センター(☎0120-179-445)



追加給付の詳細

●はかりの定期検査

商品の売買などの取り引きや証明に使用するはかりは、2年に1回定期検査を受ける必要があります。

※継続的に定期検査を受けている事業者などには、9月にお知らせのがきを発送します。

とき 10月14日(水)～16日(金)

午前10時30分～正午▼午後1時～3時

※検査日に受検できない場合は、近隣市町村で受検することができません。

ところ 北部体育館

【初めて受検される方へ】

新規に事業を始めた方、新たに取り引きなどではかりを使うようになった方は、事前にお問い合わせください。

問合せ 産業政策課(☎248-9033)



定期検査はかり

●国の退職金制度のご案内

中小企業向けの中小企業退職金共済制度があります。掛け金の一部を国が助成し、掛け金の全額を経費として計上できる制度です。

申込・問合せ (独) 勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

【須坂市中小企業退職金共済加入奨励補助金】

市では、勤労者退職金共済機構または特定退職金共済団体と退職金共済契約をした中小企業に対し、掛け金の一部を補助します。

補助期間 新規加入月から3年間

補助額 被共済者1人当たり月額400円

申込・問合せ 産業政策課(☎248-9033)



国の退職金制度 市の補助制度

●そばの収穫作業支援

汎用型コンバインを使用してそばの収穫作業を支援します。オペレーターが操縦します。

委託料 10アール当たり3000円

委託条件 ▼収納袋、コンバインの運搬費は委託者負担▼市内農地のみ▼機械だけの貸し出しは不可

申込期限 9月18日(金)

申込・問合せ 須坂市農業再生協議会事務局(農林課内)(☎248-9004)

●遊休農地解消補助金

草刈りだけではすぐに耕作できない遊休農地を借用または取得して耕作する場合に、委託費、機械賃借料などを補助します。

対象 市の地域計画で指定する農地で、適正な管理のもとに3年以上耕作する方

補助限度額 10アール当たり

広告欄

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)

16万円（農業委員会が放任果樹園と認める場合は24万円）
申込・問合せ 農林課
(☎248・9004)

●農作業事故にご注意を

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

問合せ 農林課
(☎248・9004)

催し・講座

●あそびのひろば

季節の音楽とトーンチャイムを楽しみましょう。
とき 9月8日(火)午前10時10分～10時50分
ところ 井上地域公民館
講師 坂本美夏子さん（音楽療法士）
対象 未就学児の親子
持ち物 飲み物
問合せ 井上地域公民館
(☎246・2488)



●第50回保育を考える市民のつどい（保育まつり）

今年は、保育まつりとして開催します。親子で楽しめる遊びをたくさん用意しています。
とき 9月13日(日)午前9時～午後0時45分
ところ 仁礼保育園
問合せ 須坂市職員労働組合 保育所部会
(☎246・2289)

●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6節 栃木SC戦
とき 9月13日(日)午後7時～
▼第7節 FC岐阜戦
とき 9月20日(日)午後5時～
▼第9節 奈良クラブ戦
とき 10月3日(土)午後2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

●市立博物館開館60年記念 特別展「疎開」

太平洋戦争下の須坂では、



電子申請

●青少年健全育成研修会

とき 9月15日(火)午後6時30分～8時30分
ところ メセナホール小ホール
演題 「ネットの弊害から子どもを守るために」身近な大人として知っておきたいこと・できること」
講師 南澤信之さん（一社）セーフティネット総合研究所（所長）
対象 子どものネット利用に関心のある方
申込期限 9月10日(木)
問合せ 子ども課
(☎214・6061)

●すくすく子育て応援☆管理栄養士

手軽にできる栄養たっぷりのおやつを作りましょう。
対象 未就学児の親子
【中央児童センター】
とき 9月16日(水)午前11時～
問合せ ☎245・5010
【東部児童センター】
とき 9月18日(金)午前11時～
問合せ ☎246・0079
【北部児童センター】
とき 9月30日(水)午前11時～
問合せ ☎248・8381

●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 9月17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)

広告欄

マリアこども園 園説明会

9月17日木曜日 10時～11時30分

年齢	0才	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
対象児童	生後6ヶ月～	R7.4/2～ R8.4/1 生まれ	R6.4/2～ R7.4/1 生まれ	R5.4/2～ R6.4/1 生まれ	R4.4/2～ R5.4/1 生まれ	R3.4/2～ R4.4/1 生まれ
募集人員 本園	9名	7名	若干名	8名 (教育認定)	お問い合わせください	
募集人員 きたすざか	6名	9名	6名	—	—	—
募集人員 にしすざか	3名	5名	5名	—	—	—

令和9年度
募集人員

当日参加 OK

参加費無料

マリアこども園
公式アプリはコチラから

Marla
Kodomoen
マリアこども園

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

広告の問い合わせは(株)トライシクルへ(☎214・6081)

●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などのちょっとしたお困り事の相談に乗りまします。
※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 9月16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)
申込・問合せ 政策推進課
(☎248・9017)



●須坂温泉古城荘「落語会」

とき 9月18日(金)午後1時30分～2時30分(開場は午前11時)

ところ 地下大広間

出演 雷門小助六さん

入場料 650円(入浴も可)

問合せ 須坂温泉古城荘
(☎245・1460)

●エコサポートすざかもったいない市

とき 9月19日(土)午前9時30分～11時30分

ところ 旧上高井郡役所
内容 ▼バザー(衣類・掘り出し物など)▼フリーマーケット▼物販(予定)

「フリーマーケット」出店募集
募集数 7区画(2.5×2.5メートル程度、申込順)
※場所は当日のくじ引きで決定
協力金 300円

申込期間 9月7日(月)～17日(木)

申込・問合せ 生活環境課
(☎248・9019)

●ロボットプログラミング教室「自分のプログラミングでロボットカーを動かしてみよう」全2回

とき ▼9月19日(土)▼10月10日(土)午後1時～4時

ところ 須坂駅前ビルシルキー3階第1ホール

※長電パーキングをご利用の方にサービス券をお渡しします。

講師 ▼山口大輝さん▼遠藤守さん(名古屋大学准教授)

対象 市内在住の小学4～6年生

※保護者同伴可

定員 10人(申込順)

申込期限 9月11日(金)

問合せ 産業政策課
(☎248・9033)



電子申請

●第13回秋も須坂で蔵開き

とき ▼9月19日(土)▼20日(日)午前9時30分～午後4時▼21日(月)午前9時30分～午後3時30分

ところ ▼遠藤酒造場酒蔵▼田中本家博物館

※須坂駅から会場まで無料シャトルバスを運行します。

内容 ▼酒蔵見学▼酒かす詰め放題▼酒試飲▼飲食屋台など

問合せ 秋も須坂で蔵開き実行委員会事務局(遠藤酒造場)
(☎245・0117)

●おやこれきし探求「古墳人のアクセサリーづくり」

とき 9月23日(水)▼午前10時～正午▼午後1時～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します。

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。

対象 小学生以下の親子

定員 各回20人(先着順)

問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

●博物館「臥竜山たんけん」

「アサギマダラのマーキング調査をしよう(第2回)」

とき 9月26日(土)午前8時30分～11時(雨天時は27日(日)に延期・集合は5分前)

※小学生以下は保護者同伴

ところ 八町前山フジバカマ園

参加費 50円(保険料)

定員 20人(申込順)

持ち物 飲み物、蚊よけ対策(あれば捕虫網)

服装 帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた運動靴(黒っぽい服装は避ける)

申込期間 9月12日(土)～22日(火)

「古代の火おこし体験会」

とき 10月11日(日)午前9時～正午(雨天中止)

ところ 八丁鎧塚古墳公園南側駐車場

内容 ▼火おこし▼狩り体験▼勾玉づくり

参加費 300円(保険料など)

対象 小学生以下の親子

定員 6組(申込順)

持ち物 軍手

※汚れても良い服装でお越しください。

申込期間 9月30日(水)～10月7日(水)

申込・問合せ 市立博物館
(☎245・0407)

広告欄

親身に相談にのってくれる

信頼の住宅リフォーム屋さん

まずはお気軽にご相談ください!

株式会社
山岸建築

キッチン/トイレ/浴室/外壁塗装/増築/新築 など
お問い合わせはこちら

☎0120-507-006

「どんなリフォームができるの?」
施工事例はホームページへ!!



<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)トラインクルへ(☎214・6081)

●求職者セミナー

とき 9月29日(火)午後2時
～4時
ところ 須坂駅前ビルシルキー
3階第2ホール
※長電パークングをご利用の方にサービス券をお渡しします。
内容 GATB職業適性検査
講師 大日方広一さん(ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー)
対象 ▼求職中の方▼求職活動を検討している方
定員 15人(申込順)
※託児があります(10人まで)。
申込期限 9月25日(金)正午
※託児希望者は9月15日(火)申込・問合せ 産業政策課
(☎248・9033)



電子申請

●「まぜて、育てる」わたしだけの手作り塩麴ライフ

とき 9月30日(水)午前10時
～正午
ところ 生涯学習センター2階209料理実習室
内容 塩麴と塩麴豆乳マヨネーズ作り
※作ったものは、お持ち帰りできます。

●講師 小池鮎子さん

参加費 2000円(材料代)
定員 15人(申込順)
持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具(あればハンディーブレンダー)
申込期間 9月7日(月)～25日(金)
申込・問合せ 生涯学習推進課(☎245・1598)



電子申請

●愛犬のしつけ方教室へ全3回

とき ▼10月3日(土)▼10日(土)▼17日(土)午後1時30分～3時30分
ところ 須坂市ドッグラン(雨天時は臥竜橋下)

内容 ▼動物愛護の基本▼初歩的なしつけの実技指導
講師 ▼長野保健福祉事務所職員▼長野県家庭犬インストラクター(長野県動物愛護会長野支部愛犬クラブ)
参加費 2000円(テキスト代など)

対象 須高地区に在住で、新たに愛犬を迎える方など
定員 15匹程度(申込順)
申込期間 9月4日(金)～25日(金)
申込・問合せ 生活環境課(☎248・9019)

●スマホ個別相談

とき ▼10月5日(月)▼19日(月)▼11月9日(月)▼16日(月)午前10時～11時(1人20分)
ところ 日滝地域公民館

講師 田子忍さん
定員 各回4人(申込順)
持ち物 お使いのスマートフォン・タブレット
申込期間 9月7日(月)～10月1日(木)
申込・問合せ 日滝地域公民館(☎248・1686)

●児童センター合同散歩

とき 10月7日(水)午前10時～11時30分
ところ 臥竜公園

対象 未就学児の親子
定員 20組程度(申込順)
申込期間 9月15日(火)～30日(水)
申込・問合せ 中央児童センター(☎245・5010)
※南部・東部・北部児童センターでも申し込みができます。

●はじめてのゼンタングル

小さな紙にペンで線や模様を描きます。絵の苦手な方も楽しめます。

とき 10月9日(金)午前10時～正午

●障がい者マレットゴルフ大会

ところ 南部地域公民館
講師 いけがみかずみさん
参加費 1500円(材料代)
定員 8人(申込順)
申込期間 9月7日(月)～30日(水)
申込・問合せ 南部地域公民館(☎245・0273)



ゼンタングル

●障がい者マレットゴルフ大会

とき 10月10日(土)午後1時30分～

ところ 百々川緑地マレットゴルフ場つじコース
対象 ▼市内在住・在勤の障がいのある方▼須坂市身体障害者福祉協会員

申込期限 9月29日(火)

申込・問合せ 須坂市身体障害者福祉協会(☎FAX248・8887)
※電話は火・木曜日午前9時～午後5時

広告欄

本を出版しませんか？

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。



■お問い合わせ

須坂新聞社 制作部 TEL.026-245-5320

(平日9:00～18:00)

〒382-0097 須坂市南横町1591-8
seisaku@suzakanews.co.jp

広告の問い合わせは(株)ライシ
クルへ(☎214・6081)

●料理教室「満龍寺東堂のお勝手」

とき 10月13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 ▼ピタパン▼シシ
カバブ

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、持ち帰り用
容器

申込期間 9月7日(月)～10
6日(火)
申込・問合せ 日滝地域公民
館(☎248-1686)



●須高未来塾2026(全8回)

とき・内容 ▼10月15日(木)：
経営者の心構え▼22日(木)：事
業計画の重要性▼29日(木)：事
業計画書作成▼11月5日(木)：
財務会計▼19日(木)：マーケ
ティング▼26日(木)：人材育成
▼12月3日(木)：事業計画の仕
上げ▼10日(木)：ビジネスプラ
ンAI診断

※各日も午後7時～9時
ところ 須坂商工会議所
対象 ▼経営者▼後継者▼
創業予定の方

定員 20人(申込順)
申込期限 10月6日(火)
申込・問合せ 須坂商工会議
所(☎245-0031)

●ブックリサイクル市

市民の皆さんからご寄贈い
ただいた本と図書館の除籍本
を無料で配布します。

とき 10月18日(日)▼第1部
：午前9時～正午▼第2部：
正午～午後1時

ところ 市民体育館
配布冊数 一人10冊(絵本は
2冊)まで

【第1部(入替制)】

定員 300人(抽選)
※申し込みは家族3人まで

申込期限 10月4日(日)
※抽選結果は、10月14日(水)ま
でに郵送でお知らせします。

【第2部】

どなたでもご参加できます。
申込・問合せ 市立須坂図書
館(☎245-0784)



電子申請

●文学講座「銀河鉄道の夜」を読み返す「ジョハニの切符とは」(全3回)

とき ▼10月24日(土)▼11月
14日(土)▼12月5日(土)午後2
3時30分

ところ 旧上高井郡役所
講師 篠原康広さん(元高
校国語科教師)

定員 40人(申込順)
申込期間 9月15日(火)～10
14日(水)

申込・問合せ 市立須坂図書
館(☎245-0784)

リサイクル情報

《差し上げます》

▼書道筆セット
▼座椅子
▼高座椅子
▼藤の回転式椅子
▼水槽

《譲ってください》

▼コンポスト
▼プランター
▼登山用リュック
▼ガーデンパラソル

申込期限 9月10日(木)
交渉順位決定 9月11日(金)
申込・問合せ 市民課
(☎248-9002)

善意の窓口(寄附)

▼現金10万円(ぶどう栽培、
新規就農支援のため)

：株式会社レクリー様
▼現金10万円(安心して働き、
暮らせる生活環境をつくる事
業のため)

：フタバ株式会社様
▼吸引式床拭き掃除機など44
台、スポットエアコン4台

(保育環境充実、動物園の快
適な観覧環境整備のため)
：ハイアールジャパンセール
ス株式会社様

市民の掲示板

●土筆二の会第2回書展

会員9人と講師の松本翠園
先生の書作品を展示します。
とき 9月16日(水)～29日(火)
午前9時～午後10時(最終日
は午後6時まで)

ところ 生涯学習センター2
階ロビー
問合せ 土筆二の会(神林)
(☎090-9201-6209)

●須坂秋の茶会

とき ▼石州流：9月20日(日)
▼裏千家：10月11日(日)午前10
時～午後2時

広告欄

パソコンであの日のニュースが見られます。

須坂新聞

紙面

DVD発売中!

創刊号1968年(昭和43年)5月～2025年(令和7年)12月までの57年間の紙面をPDFでDVDに収めました。

価格 1枚 13,200円(税込)

お問い合わせは

須坂新聞社 メディアサービス係

須坂市南横町1591-8 info@suzakanews.co.jp

TEL.245-5320

便利な検索機能で
知りたい地域情報も
素早く得られます!



広告の問い合わせは(株)トライシ
クルへ(☎214-6081)

急な病気やけがの相談 子ども ☎ #8000 大人 ☎ #7119 ▼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



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♪

※Y…浴槽あり
※連帯保証人は不要です。
申込・問合せ 長野県住宅供給公社須坂管理センター
(☎214-5620)
※平日午前8時30分～午後5時15分

◆市営住宅入居者募集
申込期間 9月1日(火)～9日(水)
抽選日 9月14日(月)午前9時
▼屋部(3DKY)…1戸

市内団体の活動情報などを掲載します。
市民の掲示板



ところ 生涯学習センター2階茶室
参加費 500円(お茶代)
問合せ 須坂市茶道協会(北原)
(☎090-1869-2151)

各種相談・説明会など

行政相談【要予約】

10月1日(木) 午後2時～4時
問合せ 市民課 ☎248-9002

司法書士法律無料相談【要予約】

9月24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

9月9日(水)、16日(水) 午後1時30分～
ところ・問合せ シルバー人材センター
☎246-2003

もの忘れ相談日

9月30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)
9月11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)
9月27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
9月30日(水)

- ◆国民健康保険税(普通徴収)…3期
- ◆後期高齢者医療保険料(普通徴収)…3期
- ◆介護保険料(普通徴収)…6期

市民課窓口混雑予想(9月)

■混雑 ■やや混雑 ■通常

※当日の状況と異なる場合があります

【休日マイナンバーカード窓口】

9月27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
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

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

9月6日(日)…ファーマライズ薬局小河原店
9月13日(日)…アイン薬局すみさか店
9月20日(日)…山下薬局
9月21日(祝)…アイン薬局高梨店
9月22日(祝)…立町中央薬局
9月23日(祝)…パセリ薬局
9月27日(日)…八幡中島ファミリー薬局
10月4日(日)…まつの木薬局
▶イオン薬局須坂店は全日営業します。
▶蔵の町薬局は21、22、23日を除き営業します。
▶薬局マツモトキヨシ芝宮前店は20日を除き営業します。

災害情報	7月	2026年 1～7月	昨年 同期
火災	3	21	24
死者	0	2	1
傷者	0	0	5
救急出動	242	1558	1619
交通事故	6	73	63
急病	179	1058	1159
その他	57	427	397
救助	2	18	18
交通事故	0	7	5
その他	2	11	13

交通事故	7月	2026年 1～7月	昨年 同期
件数	11	64	50
死者	0	1	0
傷者	12	73	55

◎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

～ 8月に届いたお手紙から～



息子の未来が楽しみ

9月で息子が1歳になりました！少し前からスマホやリモコンに興味津々です。息子がポチポチ・ガジガジしていると、これまで気付かなかった機能を発見することがあり、私たち両親の学びにもなります。これからどんなコトに興味を持ち、どんな未来が待っているか考えるだけでワクワクが止まりません！

(ペンネーム)

豆パパさん 27歳

祖母と願う長野県の未来

祖母とお散歩しながら県知事選挙の期日前投票に行ってきました。祖母は90歳になりますが、杖についてシャキッと歩く姿にパワーを感じました。

元気に安心して歳を重ねられる長野県になるといいなと感じました。

(ペンネーム)

岡つばさん 36歳



災害に備える大切さを実感

熊本の地震災害のニュースを見るたびに、毎日心が痛みます。同時に、自分たちが同じ状況に直面したとき、どこに避難すべきか、家族とどこで落ち合うかなど、普段からルールを決めておかないといけないなと、改めて考えさせられています。

(ペンネーム)

うめさくさん 42歳

老眼で思い出す家族の記憶

最近、老眼の症状が出始めました。子どもの頃、祖母や母に「針に糸を通して」とよく言われました。当時は、なんでこんな簡単なことが出来ないのかな？小さい物が見えないってどういうことかな？と疑問でした。今では、母たちと同じことを子どもにお願い

市報クイズ

■認知症の方を、基本的人権を有する一人の人間として尊重し、認知症と共に希望を持って生きるという考え方のこと

答え ○○○○○○○○



ヒント2ページ
認知症を自分ごととして考えましょう

■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】

9月11日(金)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）

いするようになりました。歳をとった寂しさはありませんが、亡くなった祖母や母とのふとした出来事を思い出して、懐かしくなりました。

(小布施さん 53歳)

共に還暦を迎えるはずだった

56災害から45年が経ちました。あの時、私は中学3年の受験生で、激しい雨が降っていました。翌朝は晴れましたが、土石流が発生し、私と同じ年の中学3年生が犠牲になりました。私も健在でした。今も健在でした。還暦になっていました。

(ペンネーム)

修ちゃんさん 60歳

暮らしを支える見えない努力

暑い日の昼下がり。道路の端に郵便配達中と思われるバイクが停車していました。日頃の感謝を伝えようとしてしばらく待っていました。誰か来ません。先に歩き出してしばらく行くと、配達員さんが郵便物を手に、小走りで配達してました。バイクがパンクしてしまっただけです。彼は、代車を待つ間も休まず配達していたのです。

(ペンネーム)

クロピーさん 73歳

SUZAKA PHOTO NEWS

市内の出来事を写真とともにお届けします



夢中になった！お話の世界

高甫地域公民館 夏休みお話の広場

8月4日、高甫地域公民館 夏休みお話の広場が開催され、高甫地域児童クラブに通う小学1～3年生の20人が参加しました。

読み聞かせグループこんぺいとうの皆さんが、こぶとりじいさんの人形劇や北斗七星など夏に関するお話を披露しました。最後のお話「ながれぼし」では、流れ星をイメージしたくす玉を手ではじくと、パーツがきらきらとはじけるように散りました。初めて見た子どもたちから驚きの歓声が上がり、夏休みの良い思い出になりました。

須坂の夏の風物詩 カッタカタまつり

活気あふれる踊りの祭典



7月18日、第49回カッタカタまつりが開催。踊りの祭典には、26連1434人が参加しました。途中雨が降りましたが、最後は晴れてまつりが終わりました。

須坂蔵の町スクウェアで開催された須坂まちの賑わいマルシェでは、市内事業者を中心に22店舗が出店。大勢の方でにぎわいました。



登山シーズンの安全を守る

7月2・13・21日の3日間、須坂市消防本部は鎌田山で山間地救助訓練を実施。登山者の遭難や滑落を想定し、担架やロープなどを使用した救出活動の手順を確認しました。



公益財団法人ジョイセフによる視察研修

7月31日、9カ国14人の研修員が保健補導員制度や母子保健の取り組みを学ぶために保健センターを訪れました。保健補導員経験者との交流や3歳児健診現場の視察をしました。

9～11月は生涯学習推進期間です

で あ い ふ れ あ い
ま な び あ い



申込・問合せ 生涯学習推進課(☎026-245-1598)

須坂市では、学びの充実と生涯学習によるまちづくりを推進するため、さまざまな催しが行われる9～11月を生涯学習推進期間としています。イベントや講座、地域や各団体の文化祭などに、ぜひご参加ください。

参加者募集!

市内見学まなびー号④ 「秋の大笹街道巡り」

江戸時代、信州と上州を結ぶ道の一つとして利用された大笹街道。谷街道福島宿を起点に、仁礼宿を経て上州大笹宿(群馬県嬬恋村)へと至るこの峠道を、昔の旅人に想いをよせながら、大明神沢まで巡りましょう。

とき 9月26日(土)午前8時～午後0時30分

集合 文化財保存活用倉庫前駐車場

コース 徒歩ーバス

馬頭観世音碑・口留番所跡ー仁礼宿(新問屋・下の問屋)ー(五六災害記念碑)ー

石小屋洞穴遺跡ー大谷不動黒門・旧道峠道入口ー青年の家跡地裏(土手道)ー十ノ原

供養塔ー大明神沢ー駐車場

参加費 150円(保険・資料代)

定員 20人(申込順)

申込期間 9月7日(月)～18日(金)



昨年の様子

須坂市民学園公開上映会

市民学園では毎年、平和学習講座を開催しています。今年は、須坂市出身の宮尾哲雄さんが監督したドキュメンタリー映画を上映します。当日は、宮尾監督からのビデオメッセージもあります。

平和のことを改めて考えるきっかけとして、ぜひご来場ください。

とき 9月27日(日)午後2時～3時30分

ところ 生涯学習センター3階ホール

対象 中学生以上

【上映作品】

タイトル 「原田要平和への祈り」元ゼロ戦パイロットの100年」

内容 戦争とは何か。日本はなぜ戦争への道を歩んだのか。この作品は、100年間の時代背景を写真や軍事資料から明らかにします。

【原田要さん】

ゼロ戦パイロットとして敵機を撃墜。戦後は幼稚園を経営し、命の大切さを教えるとともに、数多くの講演会で戦争の悲惨な実相を語り続けました。



生涯学習コーディネーター研修(通信講座)

生涯学習コーディネーターは、地域において人・情報・学習資源をつなぎ、生涯学習を支援する人材です。

必要な知識や技法を学び、地域で生かしてみませんか。

期間 4カ月間

受講料 4万6420円

※修了した方を対象に、受講料の2分の1を市が補助します。

◆実施報告◆

市内見学まなびー号③

「重伝建のまちなみウォーク」

6月7日(日)、市内のボランティアアインストラクターの案内で、重要伝統的建造物群保存地区に指定された地域の町屋の見学を中心に、蔵の町並みを散策しました。

普段何気なく通っている道も、改めて解説を聞きながら歩くことで多くの発見があり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

限られた時間の中、分かりやすく説明していただき、とても有意義な時間となりました。



ツキノワグマの
食欲スイッチ

ツキノワグマの食欲は、夏は少し落ち着くことをご存知ですか？真夏は食べ物が少ないことや、繁殖期に当たることで影響しているようです。食欲はこれから秋にかけて最も高まります。

須坂市動物園のツキノワグマ「ケン」(オス・9歳)は、7月ごろからある程度食べるといったん休憩し、その後はウロウロ歩き回ったり、マージング行動をすることが増えます。そして例年、8月下旬ごろから食べ物への集中度が徐々に高まり、好きなものから食べるスタイルから、見つ



け次第食べるスタイルに変化していきます。まるでカレンダーを確認したかのよう。「そろそろ食欲の秋だ」と感じているかのようです。この時期をきっかけに、飼育員たちは少しずつケンの食事を秋メニューに切り替えます。野生のツキノワグマたちも、日々「実りの秋」の訪れを感じながら、好物である木の実や果実の成熟を待っています。しかし、この時期にツキノワグマが私たちの食べ物

生ごみの管理を正しく行うことがとても重要です。私たちが正しい行動をすることで、ツキノワグマが自然の中で豊かな秋を過ごせるようにしましょう。

(飼育員 笹井)

イベント情報&お知らせ

■秋の企画展

「身近な生き物展」

とき 9月1日(火)～27日(日)
ところ 交流施設ふれんZOO1階

■ご長寿動物をお祝いしよう

敬老の日になみ、対象の方の入園料が無料になります。

とき 9月19日(土)～21日(月)
対象 ▼70歳以上の方▼

おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に来園されるご家族

問合せ 臥竜公園管理事務所
☎026-245-1770

市長の

いきいき
通信

地域を見つめ未来を描く信州須坂大会

9月11～12日、日本商工会議所青年部の第46回北陸信越ブロック大会信州須坂大会が開催されます(詳細は7ページをご覧ください)。本大会は1998年以来的開催となり、須坂市にとっても大きな意義を持ちます。

北陸信越地区から多くの若い経営者や事業者が集まるこの貴重な機会に、主管として全力を尽くし、情熱を注いで準備を進めてこられた須坂商工会議所青年部の皆さんに、心より敬意と感謝を申し上げます。

大会テーマには、須坂の歴史や文化、そしてフルーツ王国として知られる名産品を誇りに思いながら、団体の垣根を越え、豊かな未来を次世代へ継承していくという強い決意が込められています。

その志は、名曲『大地讃頌』の一節を思い起こさせます。豊かな土壌に生かされている喜び、そして平和な大地への感謝。この地を愛し、地域連携を深めようとする皆さんの挑戦は、単なる一過性のイベントにとどまらず、地域を支える新たなシビックプライド(地域への誇り)を育む重要な起点となることでしょう。

本大会の成功を心よりお祈りするとともに、須坂の輝かしい未来、そして須坂商工会議所青年部の皆さんのますますのご活躍を応援しております。

▼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。市ホームページからご登録ください。





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. 16

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。

外壁に見られる装飾「乳鍵^{ちちかぎ}(乳釘^{ちちくぎ})」



乳鍵(白藤)



乳鍵が施された土蔵(白藤)

須坂地区には、乳鍵が施された建物があります。乳鍵とは、土壁に打ち付けた折れ釘の根元に、まんじゅう形に土を盛った装飾のことです。左官作業や修理の時に足場を固定するために使われたといわれており、土蔵造の店舗や主屋など、多くの建物で見ることができます。

乳鍵は乳釘とも呼ばれ、須坂特有の呼び方です。他の地域では「折れ釘」と「つぶ」など、別の名称で呼ばれています。また、土壁であってもこのような装飾が見られない地域もあり、外壁の特徴にはさまざまな違いがあります。

歴史や気候の中で育まれた町並みは、歩いて雰囲気を感じるだけでも楽しめますが、外壁の装飾をはじめ建物の細部に目を向けると、地域ごとの共通点や違いも見えてきます。他の地域を訪れる時には、ぜひ建物の細部にも注目してみてください。



須坂地区の魅力を
SNSで発信中！
登録はこちらから！

人口・世帯数

人口……………48,627(-3)
男……………23,709(-13)
女……………24,918(+10)
世帯……………21,097(-7)
2026.8.1現在、()内は前月比
住民登録者数による集計



市公式
LINE



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
Instagram

スマホやパソコンなどで
『広報須坂』を読めます



市ホーム
ページ



マイ広報紙



NAGANO
ebooks

みんなで実践！
地球のためにできること

今月の省エネ情報



スマートムーブ通勤を始めませんか

長野県では、環境にやさしい通勤を進める「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を毎年実施しています。徒歩や自転車、公共交通機関を利用するノーマイカー通勤は、二酸化炭素排出量の削減や健康づくりにつながります。また、自動車通勤が必要な方も、緩やかな発進や加減速の少ない運転など、エコドライブを心がけましょう。



よもやまばなし

◆登山中、電気柵の扉を開ける瞬間は緊張します。開け方が分かるか、感電しないか、クマに遭遇しないか。ただ、昔は柵がなくても人とクマが共存していたことを思うと、少し悲しくもなります。須坂の電気柵情報は4ページ。(水野)

◆果物を食べると幸福感で満たされる私には、ぶどうに梨、りんごへと続くこの季節がたまりません。名産地・須坂ならではのぜいたくな楽しみです。農家の皆さんに感謝しながら、おいしい秋を満喫します。(小林)