

須坂市 地域「助け合い」情報



須坂市社会福祉協議会
助け合い推進会議

(H30.04.01)

上 部 地 区

(穀 町 ・ 上 町 ・ 本 上 町 ・ 上 中 町)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
若草会 【高齢者】	公会堂の清掃 庭の草取り お茶会		毎月15日 9:00～11:00	上中町公会堂		地域住民

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付期間	エリア	利用料
ローソン 須坂上中町店 【Tel246-5563】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2日前までに 注文 平日のみ対応	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。



東 部 地 区

(中町・春木町・太子町・新町・常盤町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
助け合い推進センター【高齢者】	お茶のみ、リユース		月～金 9:30～15:30	助け合い推進センター	なし	地域住民
春木町サロン(鍛冶屋)【高齢者】	お茶会、情報交換、近所の人集まる		毎日	自宅(春木町)		近所男性 子ども
春木町ボランティア会【高齢者】	雪かき声かけ奉仕、ひだまり作業所掃除、牛乳パック回収6箇所、区行事に協力		随時	春木町公会堂 小林鍛冶屋宅作業所	年会費 1000円 他実費	近隣者 男性16人
春木町ふれあいサロン【高齢者】	健康体操		不定期	春木町公会堂		区民
新町ふれあいサロン【高齢者】	お茶のみ、健康体操、ハーモニカ演奏、講話	飲み物はお茶、コーヒー、紅茶、昆布茶などお好みでおかわり自由です。地域のお茶の間、世間話をしながら地域のつながりを深めたいと思います。	年4回 3,6,9,12月 第2木曜日 10時～12時	新町公会堂	100円	高齢者 20人位
おじいちゃんおばあちゃんの料理教室【高齢者】	料理実習、昼食会		第2火曜日 午前・午後	公民館調理室	前期 1950円 後期 1650円	高齢者 ボランティア 30人
常盤町ふれあいあったかサロン【高齢者】	お茶のみ、簡単なゲーム、常盤町の今昔話、ストレッチ体操	身体を動かしてお茶を飲みながらおしゃべり、時々頭を使い古今東西を語り合うアットホームなサロンです	第3木曜日 13:30～15:30	常盤町公会堂	100円	10～15人
太子町ふれあいサロン【高齢者】	お茶会で交流、保健指導員の健康体操、合唱、踊りカラオケ手品等得意分野を披露	誰でも参加できる楽しいサロンです 男性参加者募集中!	年2回ほど 7月・11月	太子町公会堂	100円 ～200円	高齢者 30人
ふれあいはつらつ体操【高齢者】	お手玉遊び、リズム運動 お茶会テープに合わせて ①準備体操 ②筋力トレーニング ③ストレッチ等	全員が80歳以上ですが休まず元気よく楽しみながらやっています。	第1・3火曜日 9:30～11:30	太子町公会堂	年会費 2000円	高齢者 12人位
花水木の会【高齢者】	会員同士の特技の教え合い その他外出など、楽しい思い出作りをしたい。		第2月曜日 10:00～12:00	社協ボランティアセンター	100円	
麻雀を思い出す会【高齢者】	麻雀を楽しみながら思い出して打っています。		第3火曜日 13:30～	社協ボランティアセンター		
貯筋クラブ【高齢者】	体操・脳トレ・ストレッチ 歌・手遊び		第1,2,3,4水曜日 午前9:30～ 11:30	中央公民館		
支えあいサロン【当事者】	昼食会、パソコン教室、折り紙、買い物、ハイキング他	会は10年以上やっています。ボランティアの方も増えています。どなたでも参加できます。ただ、車を必要としています。外出の時車を出していただける方、送迎ができる方よろしくお願いします。	毎週土曜日 午前～午後	福祉ボランティアセンター他	一回 200円 その他 実費	近隣者 障がい者 高齢者 誰でも

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
子供詩吟教室 【親子】	詩吟を通して歴史や童謡を含め大きな声を出して歌う	詩吟と剣舞をしています。いつでも体験受付中	第2・4土曜日	中央公民館	月500円	6人
へそのこ 【親子】	リユース品の仕分け・補修、リメイク等また子育てについての情報交換やお母さんお子さんとの交流の場	へそのこはリユース活動を中心に活動しています。まだ使えるけどもう使わない子供用品をお持ち頂き必要な物をお持ち帰りください。その他サロンとして情報交換や交流なども行っています。	月1~2回	助け合い推進センター	そのつど実費	15人
ブッチーのマ 【親子】	子育て中のママ達のスキルアップをめざした勉強会と親子で楽しめるイベント企画等	未満児だけでなく幼保園児、小学生、大人も楽しめるイベント等もやっています。楽しい時間を一緒に過ごしませんか？	第2・4火曜日 10:30~	中央公民館		10人
おでかけ7 【親子】	パン作り、料理・地元（須坂）を知る、郷土色		毎月2回 不定期	中央公民館		10人
東部児童センター母親クラブ 【親子】	いちご狩り、市民プール、臥竜公園、消防署見学、クリスマス会、遊び交流		毎月1回水曜日	東部児童センター	そのつど実費	未満児親子14組くらい
須高子ども劇場「おたまじゃくし」 【親子】	未就園児とママの集まり		月2回 10:30~	公園・公民館		20人
須坂創作童話の会 【趣味】	童話の勉強、童話を書き年に一度作品集を作る	月1回の勉強会。作品集（すずしろ）の発刊をしています。	毎月第2土曜日 14:00~17:00	須坂市図書館	年5000円	13人
パッチワークの会 【趣味】	パッチワーク、お茶のみ	とても楽しい集いです。見ているだけでもOKです。いつでも遊びに来てください。	月1回	助け合い推進センター	実費	5人
おりがみの会 【趣味】	おりがみ、お茶のみ	お手玉をし折り紙で色々な物を作ります。「アハハ、オホホ」心の輪が広がります。市報で見たと参加された方もいらっしゃいます。	第1・3月曜日 10:00~12:00	助け合い推進センター	100円	10人

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付期間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂新町店 【Tel.245-0914】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂春木町店 【Tel.245-7373】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。 お弁当1個以上なら、店内商品に限り当日依頼でも可能。（要相談）	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

西部 地区

(横町・東横町・南横町・北横町・立町・馬場町・須坂ハイランド町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
身障協会 ふれあいサロン 【高齢者】	テーマを決めて話し合い お茶のみ		毎月1回程度 14:00～16:00	福祉会館	団体会費	障がい者 ほか
北横町 ぬくもりの会 【高齢者】	歌、ミニ体操、お茶のみ 紙芝居、講演、講話	案内をまめに行う事。歌を最初と最後に2曲ずつ歌っています。	毎月第1水曜日 13:30～15:30	北横町公会堂	100円	
南横すみれ会 【高齢者】	お茶を飲みながらおしゃべりや歌、要望により出前講座で楽しいひと時を過ごしています。		第1月曜日 13:30～	南横町公会堂	100円	
おしゃべりサロン ゆずりっぱ 【高齢者】	ドリンクを片手におしゃべりに花を咲かせる。	予約なし・年齢制限なし自由に気の向くまま集まれる場所を目指しています。	毎月10日20日30日 10～15時	和田宅	200円	
すえひろ会 【高齢者】	生活の悩み事や日頃の様子のお話し合い、作業・講習・手作りおやつ等	同じハイツに暮らす者同士、横のつながり作りのために、また、清拭布を切る、ぞうきんを縫う、折り紙、アクリルたわし作りなど手先を使う手作業もして、健康でいられるように集まっています。お茶を飲みながら、おしゃべりしたり楽しくやっています。	月1回 20日 14:00～15:30	すえひろハイツ 団らん室	なし	高齢者 10人
中央児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとのイベント、外遊び、センターとの共催行事	ママと子どもが楽しめるイベントをたくさん計画しています。興味ある方はぜひ参加してください。		中央児童センター	年会費 300円	未満児 親子 27組位
どんぐりの会 【親子】	①井上地域公民館で遊ぶ ②お誕生日会③茶話会 ④イチゴ狩り・牧場見学 クリスマス会 ⑤公園などの外遊び	寒い日も暑い日も公民館の広いホールで安心して走りまわることが出来ます。季節のイベントや外遊びも楽しみましょう。	毎週金曜日 10:30～13:00	公園 支援センター 井上地域 公民館	年会費 300円	未満児 親子 15組位
とつきとおか 【親子】	いいお産に向けて 妊婦ピクニック お産の振り返り 母乳育児支援		第1月曜日 10:30～12:00	福祉会館		10～20人
0歳児ママのおしゃべり会 【親子】	0歳児のママが集い出逢うことが第1歩。その中でセンターの先生と手遊びや歌をしたり、昼食をとったりお互いの子の成長を見守っていく。	0歳児とママはいつでも気軽に参加ください。	第2・4金曜日 11:00～12:00	子育て支援センター		親子 20組位
ウルトラの会 【当事者】	発達障がいなど個性のある発達の子をもつ親が語り合う場	お茶を飲みながら子育てでの困りごとや悩み事を吐きだし明るい子育てのお手伝い。講演会・学習会の情報もGetできます。	毎月1～2回 10:00～12:00頃	福祉会館	なし	30人
きらくサロン 【当事者】	障害を持つ人とその家族を地域で支えていくことを目的に活動。		毎月第2金曜日 10:00～	福祉会館		24人

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ローソン 須坂東横町店 【TEL246-8101】	注文された商品の配達も承る。 地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	3日前 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂市役所前店 【TEL248-9911】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本とし、現段階では、店内での商品受け渡しで対応している。	3日前 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂馬場町店 【TEL246-8040】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本とし配達可能。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂駅南店 【TEL247-0788】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2～3日前 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

南部地区 (坂田町・南原町・北原町・小山町・屋部町・八幡町・境沢町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
南原いってみねえ会 【高齢者】	健康測定、健康相談、軽体操、レクレーション、お茶会、お好み焼き、すいとん等	和気あいあいと楽しくやっています	第3水曜日 14:00～16:00	南原町公会堂	100円	高齢者 20人前後
けやきの杜の会 【高齢者】	血圧測定、やしろうまおやき作り、カラオケ、軽運動、折り紙等		毎月最終火曜 13:30～	八幡町 公民分館	100円	高齢者 21人
屋部町ふれあい サロン 「お茶のみ会」 【高齢者】	血圧測定、体ほぐし、歌、ゲーム、踊り、ハーモニカなど	幼稚園児との交流やバイオリニストを呼んでの演奏会など年間11回の開催内容はほぼ決まっています。毎回の参加を楽しみにしている方が多く、年間延べ人数は70名程です。	毎月第1月曜 10:00～11:30	屋部町公会堂	100円	高齢者 30人
やまぼうしの会 【高齢者】	和布のリフォームの手芸、手料理の昼食会、お茶のみ会	製作は各人が希望するものを創ることにしており、一律に同じものを作るのでないところが喜ばれています	第1・3・5水曜 10:00～15:00	永井別宅 「ゆい 小山の庄」	500円	近隣者 12人
親子リズム 【親子】	手遊び、リズム体操、絵本紙芝居読み聞かせ子育ての話	ベテランサポーター4人で親子ふれあい、悩み語り合い楽しく料理作りや野菜作りもしている。	毎週金曜日 10:30～13:00	南部 地域公民館	900円	親子10組
南部児童センター 母親クラブ 【親子】	季節ごとの行事遊びや外遊び	親子でお子さんの成長を一緒に楽しみましょう！子育て情報交換の場にもなります。ぜひお待ちしております！	毎週水曜日 10:30～	南部 児童センター	無料	親子11組

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧 流涎

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂南店 【Tel245-6468】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂運動公園店 【Tel248-7555】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
ローソン 須坂墨坂南店 【Tel242-3055】	注文された商品の配達も承る。	3日前 までに注文	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂臥竜店 【Tel251-2515】	事前注文で店内での受け渡しで対応。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり見守りの場にもなっている。	2～3日前 に注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

日 滝 地 区

(相森町・高橋町・大谷町・本郷町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須崎市社会福祉協議会TEL214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
本郷ふれあい サロン 【高齢者】	茶話会、整体術、 血圧測定、軽体操、歌 スマイルボーリング	楽しく茶話会を開催しております。 楽しい会話のはずむまた来たくなる 会を心がけております。	4・5・6・10・11月 第2土曜日 10:00～12:00	本郷研修 センター	100円	35人
大谷町ふれあい サロン 【高齢者】	お茶のみ他	お茶会でおしゃべりを楽しんだりボ ランティアさんによる踊り、ハーモ ニカ演奏、保健師さんの話など。又 補導員さんと一緒に健康体操をし たり歌を歌ったり楽しく過ごしてい ます。	毎月1日 (8・1・2月休み)	大谷町研修 センター	100円	20～25人 地域の 高齢者他 どなた でも 自由参加
こぶしの会 【60歳以上高齢者】	お茶のみ他	いつでも誰でも気軽に参加できるお 茶のみ場です。おしゃべりをしなが らお茶のみをしています。軽い体操 なども取り入れて、お菓子を添えて 楽しいひとときを過ごしています。	月2回	永楽荘	100円	60歳以上 の市内の 方どなた でも

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

豊洲地区

(高畑町・南小河原町・小河原町・新田町) (小島町・相之島町・北相之島町・豊島町)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
50（ゴーマル）の会 【高齢者】	毎回血圧測定、ビデオ（在宅介護・介護保険）出前講座、おやき・おはぎ作り、花見、バラ公園、誕生祝食事会	『サロンは非常識の会』認知症の人でも参加できる。この部屋に一步入ったら「何を言っても」「何をしても」いいのだ	10・20日 13:00～16:00頃	南小河原町公会堂	50円	高齢者 25人
大勢会 （いっぱい会） 【高齢者】	一杯会、仲間づくり、子どもを守る隊	「仲間がいっぱい」「幸せがいっぱい」「話題がいっぱい」居酒屋的ムード	毎月15日 17:30～	南小河原町公会堂	500円	地域男性 15人
豊島ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、歌、ゲーム、体操	スタートして年足らずですが少しずつ参加者が増え少人数ながら楽しい集いの場所になってきました。	最終木曜日 14:00～	豊島町公会堂		65歳以上の 区民の方
北相之島 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、おしゃべり、情報交換、講演を聞く	災害等緊急時にも対応するためにも親睦、交流を深めております。		北相之島町公会堂・くつろぎ荘		区民全員
あったか広場 【高齢者】	茶話会、手芸 春秋桜（花見）紅葉	茶話会だけでなく季節ごとに外出しています。	第3水曜日 13:00～	北相之島町公会堂	100円	高齢者 10人
長野口コモ体操 【高齢者】	体操、お茶のみ	筋力を維持するための体操、脳トレも含めたゲーム感覚の体操、最後におしゃべり、お茶会	第2・4・5 水曜日	北相之島町公会堂	100円	高齢者向けの体操 ができ自力で参加 できる方
新田町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康に関する相談体操、童謡唱歌、懇親会	童謡唱歌や簡単なゲームを楽しみ、そのあとには、和気あいあいと懇親会を開催し、楽しい時間を過ごしています。	2月・8月 14:00～	新田町公会堂		高齢者 30人
相之島町 ふれあいサロン 【高齢者】	お茶のみ、体操、歌、要望に合わせて講演会、文化祭出演の練習、血圧測定・健康相談、小学生と合同クリスマス会	民生児童委員さんと連携をとりながら年齢を問わず交流の場としています。	毎月20日 1:30～3:00	相之島町公会堂	なし	高齢者 20人
小河原町 ふれあいサロン 【高齢者】	年に2回くらい	軽いゲーム・体操・アトラクション・おしゃべりで楽しいひと時を過ごしましょう。	14:00～16:00	小河原町公会堂	なし	30人
高畑ふれあい サロン 【高齢者】	そば打ち、紙芝居、カラオケ	そば打ちが好評で年2回のそば打ちの日は大勢集まります。	年4回	高畑町公会堂	なし	高畑区 区民全員
豊洲サロン 【高齢者】	認知症予防体操・お茶会		第2,4月曜日 9:30～11:30	豊洲地域公民館	100円	

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ファミリーマート 須坂小島店 【TEL242-3007】	【更新中】			
ファミリーマート 須坂相之島店 【TEL215-2001】	注文された商品の配達も承る。(店長対応) イートインスペース(店内飲食所)があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2~3日 前に注文	須坂市 遠距離 相談可	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

旭ヶ丘地区 (旭ヶ丘町・北旭ヶ丘町・松川町・光ヶ丘ニュータウン)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
ふれあい木綿の会 【高齢者】	身体を拭く清拭布を作成必要な世帯に配る、家族の方との交流、作業お茶のみ。清拭布は病院や施設に配布しています	みなさまから提供していただいた洗濯済の白い木綿（シーツ・肌着・ゆかた等）40cm四方に切り清拭布をつくって病院・老人施設に持参しています。	第4火曜日 13:30～16:00	旭ヶ丘ふれあいプラザ	年会費 500円	地域住民 6人
友愛の会 【高齢者】	ストレッチ体操（毎週）年2回高齢者が集まり会食会	普段から顔を合わせており家族的雰囲気の良いのでは。無理をせず、気持ちを楽にして参加して頂けるのが良い	年3回 春・夏・秋	旭ヶ丘プラザ・ 北旭ヶ丘町 公会堂	年会費 500円	23人 (会食会 は 40人位)
ほっとサロン 【高齢者】	地域の人の集まり、情報交換	・皆さんの希望により今はおしゃべり中心のサロンです。平成18年7月の第1回より月1回のサロンは一度の休会もありません。また毎月の“ほっとサロン情報”（全戸回覧）も2月現在112号で一度の休刊もありません。民生委員さんが協力運営してくれています。	毎月第2月曜日 10:00～11:30	旭ヶ丘町公会堂	なし	15～20人
松川ひまわり学級 【高齢者】	健康教室、お茶のみ、出前講座、野外研修	足の悪い方も気軽に参加してやりたい事を話し合い和気あいあいと活動しております。	第4木曜日 13:30～	松川町公会堂	なし	12人
松川ホットサロン 【高齢者】	映画鑑賞・麻雀・カラオケ・ラジボール	ほとんど毎日のように公会堂で何かが行われています。ぜひのぞいてみてください。	映画月2回程度 麻雀月2回程度	松川町公会堂	なし	
子育てサークル・ やんちゃKid's 【親子】	月1回集まり 親子で活動	月1回親子で楽しめる活動をしています。いつでも入会OKです。また入会しなくても参加できますので気軽に遊びに来てください。	月1回	北部児童センター ・公園	なし	親子10組

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
セブンイレブン 北須坂駅前店 【Tel246-7011】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

日 野 地 区

(八重森町・沼目町・塩川町・高梨町・五閑町・村山町・田の神町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
塩川町ふれあいサロン 「泉のひろば」 【高齢者】	折り紙、囲碁ボール ハーモニカ演奏等		偶数月の 第3木曜日 9:30～10:30	塩川町公会堂	なし	高齢者 30人
八重森町 ふれあいサロン 【高齢者】	やしろうまづくり、 大正琴、ビーチバレー お楽しみ会など		第2木曜日 (1・8月休み) 9:30～12:00	八重森町公会堂	100円	高齢者 15人位
高梨町お茶飲み会 【高齢者】	お茶のみ、体操	一人暮らしや家族と同居でも孤独が ちな高齢者が増加している現状をふ まえ仲間と楽しいひと時を過ごす事 で豊かな心をもてるようにする。	年6回程度	高梨町公会堂	100円	高齢者 15人位
村山町 ふれあいサロン 【高齢者】	健康体操、歌		毎月1日 13:30～16:00	村山町公会堂	100円	高齢者 10人位
五閑町ふれあい サロン 【高齢者】	お茶のみ、出前講座	テーマは主に健康について。	春・秋	五閑公会堂		40人
沼目町ふれあい サロン 【高齢者】	お茶のみ、健康体操、 各種ボランティア 等々の催しもの	参加者の皆様には楽しみにしていた だいております。年の締めくくり にはピンゴゲームで楽しんでいます。	H29は 5/22,6/26,7/24,9/2 5,10/23,11/27 9:30～11:30	沼目町公会堂	100円	高齢者 15人位
田の神サロン 【高齢者】	お茶のみ、出前講座、 映画会、カラオケ等の 催し	家の中にももらないで外に出ましょ う。そしてふれあいサロンでお会 いしましょう。きっといい出会いが ありますから。	年4回	田の神町 公会堂	なし	田の神在 住の方な らどなた でも
お元気ハウス木連 【高齢者】	運動、物作り、音楽、等	年齢は問いません、大勢の参加をお 待ちしております。菜園での土いじ りで、収穫を楽しみませんか。昼食 代食材費(割勘)+100円 入浴料 自 己管理にて200円 援助料(入浴、送迎 等含む)5分 100円	水曜日 土曜日	お元気ハウス 木連	一日 1,000 円	年齢問わ ず
せせらぎ生活学校 この指とまれ 【親子】	ヨガ、須坂の歴史、 ママと一緒にミニ運動 会、クリスマス会、 子育てママの元気仲間 づくり、環境学習、 安全安心食べ物おやつ	子育てしながら色んな学習ができま す。 毎回13:00までは自由に交流できま す。 11:30には技術学園のパン屋さんがパ ンを売りに来てくれます。	月1回 第3水曜日 10:00～11:30			未満児 親子 20組位

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ファミリーマート須坂駅西口 店 【Tel242-3515】	現在配達はしていない。イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。			
デイリーヤマザキ 須坂村山店 【Tel246-3016】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	4日～1週間前 に注文	須坂市・ 遠距離 相談可	無料
セブンイレブン 須坂塩川店 【Tel248-4078】	セブン・ミール（冊子から商品を選び配達するサービス）を基本として配達可能 その他の商品（店内の品等）の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

井上地区

(井上町・福島町・中島町・九反田町・幸高町・米持町・二睦町)

■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会Tel.214-2994】



団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
いなほ会 【高齢者】	やしょうまつくり、暑気払い焼肉会、花見、お茶のみ	設立から数年になり当初の方々は亡くなくなりました。その後新しい方々と語り合いひと時を過ごしています。	不定期 月1~2回 13:00~16:00	離れいなほ (自宅)	実費	高齢者 7人位
いきいき リハビリ井上 【高齢者】	リハビリ体操、歌、保育園児との交流、風船遊び、お手玉、折り紙、腹話術、血圧測定、お茶のみ		第3火曜日 9:00~	井上町公会堂	年会費 500円	高齢者 20人
米持ふれあい サロン お茶のみに来 たいや 【高齢者】	健康体操、手芸、歌、お茶会、誕生日会、かるた会、押し花	通年月1回開催しております。町の文化祭に体操や歌の発表も行っており、地域包括支援センターによる出前講座なども利用しています。	毎月第3土曜 13:30~15:00	米持町公会堂	100円	高齢者 20人
九反田広場 【高齢者】	お茶飲み、脳トレ、健康体操		月1回 13:00~15:00	九反田町公会堂		高齢者 30人
ふじ茶和 【地域住民】	お茶飲み	美容室をご利用いただいた後、お客様同士がお話しながらセルフサービスにてお茶・コーヒーをお飲みいただきながら寛いでいただいています。	美容院の営業日	ふじさわ美容室	100円	地域住民

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
セブンイレブン 須坂インター店 【Tel.248-6363】	セブン・ミール(冊子から商品を選び配達するサービス)を基本として配達可能 その他の商品(店内の品等)の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料
セブンイレブン 須坂井上店 【Tel.248-6388】	セブン・ミール(冊子から商品を選び配達するサービス)を基本として配達可能 その他の商品(店内の品等)の注文にも対応。	前日10時 までに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

高 甫 地 区

(上八町・下八町・野辺町・村石町・明德町・望岳台)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
村石町ふれあい会 【高齢者】	茶話会、保健師の話、 血圧測定、カラオケ、 頭の体操ゲーム、 高齢者向けの軽体操	参加して談話や体を動かしたり、日 常の困った事などの話し合い野菜の 種まきのタイミング、野菜作りの話 し合いなど……。心身健康でいき いき、高齢者といえども輝く日常づ くりに参加を！	20日 13:30～16:00	村石町公会 堂	50円	高齢者 20人位
野辺町サロン 【高齢者】	お茶会、交流	健康相談やお茶会を楽しく行ってい ます。	年2～3回	野辺町公会 堂	100円	高齢者
明德町ふれあい サロン 【高齢者】	お茶会、交流	平成17年に始めましたサロンは93 回を重ねました。毎回25名前後の出 席者でたのしくやっております。	原則として 毎月第2水曜日 10:00～12:00 (1月～3月休み)	明德町 第2公会堂	100円	高齢者
上八町ふれあい サロン 【高齢者】	お茶会、交流			上八町公会 堂	100円	80歳以上 高齢者
茶房てらす ”ランチさろん” 【高齢者】	・昼食を一緒に食べる ・紙芝居・昔話 ・懐かしい歌 ・季節の行事		月1回	茶房てらす	100円	地域住民
望岳台ふれあい サロン 【高齢者】	お茶のみ・そば打ち他		奇数月第3木 (予定、変更 あり)	望岳台 公会堂		地域住民
パルフェ 【親子】	ムエダイエット	ワンコインからできるムエタイの サークルです。誰でもお気軽に来て ください！！	第1・3金曜日	創造の家	1回500 円	

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間の会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ローソン 須坂上八町店 【TEL248-3863】	注文された商品の配達も承る。 地域の憩いの場であり、見守りの場にもなっている。	2日前まで に注文 平日のみ対 応	須坂市	無料
ファミリーマート 須坂村石町店 【TEL242-5149】	注文された商品の配達も承る。 イートインスペース（店内飲食所）があり、地域の憩いの場であり、見守りの 場にもなっている。	2～3日前ま でに注文	須坂市	無料

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

仁 礼 地 区

(仁礼町・亀倉町・夏端町・米子町・塩野町・峰の原高原)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須坂市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
亀倉ふれあいサロン 【高齢者】	お茶会、交流		毎月最終水曜日 13:30～16:00 (1・2月休み)	亀倉町公会堂	100円	亀倉区民
塩野町むつみ会 【高齢者】	お茶会、血圧測定、花見、忘年会、童謡季節の歌、季節の野菜の利用法などを話す	元気を出してサロンに参加して皆さんの話を聞いたり話をしたりしましょう。	第4月曜日 14:00～16:00	塩野町公会堂	4・12月 500円	高齢者 11人
サロンなつばた 【高齢者】	リハビリ体操、歌、ゲーム、血圧測定		第2火曜日 第4金曜日	夏端町公会堂	100円	高齢者 10人
塩野町 ゲートボールの会 【高齢者】	ゲートボールで交流。冬は室内ゲートボール場で月5回。夏は塩野ふれあいグラウンドで週1回～月9回位。年3回お茶会懇親会			(冬期) 室内ゲートボール場 (夏期) 塩野ふれあいグラウンド	年 1500円	高齢者 6人
りんどう会 【高齢者】	定期的な情報交換、3ヶ月に1回位健康相談血圧測定、お花見紅葉狩り、温泉旅行、茶話会、勉強会	りんどう会は現在会員は13人で構成して家族同様の和気あいあいの付き合いをしています。会員の皆さんは1度終わるごとに開催日を楽しみに待っているようです。	月1回程度 10:00～15:00	仁礼コミュニティ	年会費 1000円	在宅 介護者 13人
MCU (峰の原運動クラブ) 【高齢者】	ストレッチとヨガ		毎週月曜日	峰の原高原集会所 こもれびホール	800円	高齢者
こめっこクラブ 【高齢者】	お茶会、手遊び		第2金曜日 冬13:30～ 夏15:00～	米子町公会堂 生活改善センター	100円	地域住民 10人位
子育て広場 【親子】	遊具を使っでの遊び、体操、手遊び、交流		第2水曜日 10:00～11:30	仁礼コミュニティ	なし	親子
KITTY 【親子】	ヒップホップのダンスサークル	楽しく一緒に踊りましょう！初めての方でも大丈夫です。	第2土曜日 20:00～21:00 第4土曜日 19:00～21:00	仁礼コミュニティ	800円	どなたでも

※黒字...主に高齢者対象 赤字...子ども対象 青字...趣味仲間のお会 緑字...主に当事者の会

■コンビニエンスストア一覧

店名	内容	受付時間	エリア	利用料
ファミリーマート 信州須坂亀倉店 【TEL242-5532】	【更新中】			

※上記記載の内容は、変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

豊 丘 地 区

(大日向町・豊丘町・豊丘上町)



■ふれあいサロン一覧 【ふれあいサロンへの問い合わせ先：須崎市社会福祉協議会TEL214-2994】

団体名	内容	サロンのPR	開催日時	会場	会費	構成員
豊丘ふれあい サロン 【高齢者】	お茶会	JAの空き店舗でお菓子や農家から野菜他を出していただき販売しています。買い物に来た人と世間話をしたりいろいろ教えて頂き和気あいあいとしたサロンです。	不定期 回覧板で お知らせ	旧JA豊丘支所		
こめはなの会 【趣味】	ちさんちしょうを大切にしながら手作りのしょうゆの作り方と味を学ぶ	おしょうゆ作りを通して伝統文化や食の大切さを学び子ども達に伝えていきます。搾り師の岩崎さんより大切なお話をきく事もできます。	週1回程度	高山村 黒岩千栄子 さん宅、他	なし	48人

※黒字...主に高齢者対象

赤字...子ども対象

青字...趣味仲間の会

緑字...主に当事者の会

須坂市内タクシー
(北信タクシー(株)・長電タクシー(株))

会社名	主なサービス	割引	確認提示	加乗サービス	タクシーのPR	住所	電話番号
北信タクシー(株)	高齢者割引き (75歳以上) 障がい者	1割引	健康保険証 運転免許証 マイナンバー (社会保障・ 税番号制度) 障がい者手帳	有り	<ul style="list-style-type: none"> ・迎車料180円 ・口座振替サービス ・キッズタクシー ・マタニティタクシー 	須坂市大字 須坂本上町 1507-1	026-245-5353
長電タクシー(株)	高齢者割引き (75歳以上) 障がい者	1割引	健康保険証 運転免許証 マイナンバー (社会保障・ 税番号制度) 障がい者手帳	有り *	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉車両保有(車両指定料500円) H30.1.1~ ・買い物代行(900円)+買物代(旧市街地) ・迎車料180円 ・ポイント制 ・クーポン券割引 	須坂市大字 須坂馬場町 1288-2	026-245-0351

*近距離での乗合の場合は、各タクシー会社へお問い合わせください。

北信タクシー(株)

■北信タクシー(株) サービス内容一覧

項 目	内 容
高齢者割引	1 割引
割引対象年齢	75歳以上
障がい者割引	1 割引
対象者の提示	健康保険証・運転免許証 ほか
チケット制	有
口座振替サービス	有
遠距離割引	遠距離 9,000円超える額について1割引
キッズタクシー	有 (最初に契約必要、口座振替、チケット支払・習い事の送迎可)
マタニティータクシー	有 (最初に契約必要、口座振替、チケット支払・病院への送迎可)
CTI システム	有
近距離相乗りサービス	有
サロンへの相乗りサービス	有
迎車料	180円

* 詳しくは 北信タクシー株式会社へ、お問合せください。

長野県須坂市大字須坂本町上町1507-1

TEL 026-245-5353

長電タクシー(株)須坂営業所

■長電タクシー(株) サービス内容一覧

項 目	内 容
高齢者割引	1 割引
割引対象年齢	75歳以上
障がい者割引	1 割引
対象者の提示	健康保険証・運転免許証 ほか
福祉タクシー	保有〔車両指定料500円/回(H30.1.1~)〕
買い物代行	旧須坂市内 900円 + 買物代金
利用回数割引	20回乗車で「タクシー500円乗車券」差し上げます。
クーポン券	長電クーポン券 額面2,200円を2,000円に割引
CTI システム	有
サロンへの相乗りサービス	有
迎車料	180円

* 詳しくは 長電タクシーへ、お問合せください。

長野県須坂市大字須坂馬場町1288-2

TEL 026-245-0351

認知症カフェ まゆ

(オレンジカフェ)

■認知症カフェ まゆ 【NPO法人わくわく 問い合わせ先：TEL 026-245-2546】

場 所	開催日	参加費	開催時間	内 容	住 所
認知症カフェ まゆ	火曜日 木曜日	100円	10:00～15:00	<ul style="list-style-type: none">• 地域に開かれた出入り自由な場所• 認知症本人や家族が気軽に立寄れる場所作り• 本人家族への心理的支援• 病気や支援制度の情報提供• ボランティアの育成• 茶菓を楽しみながら自由に過ごす場所• カラオケ、音楽鑑賞、囲碁、将棋、軽体操等	須崎市臥竜 6-15-8

須高広域シルバー人材センター

(須坂市・小布施町・高山村)

■須高広域シルバー人材センター 【須高シルバー人材センター本所事務局 問い合わせ先：Tel 026-246-2003】

積算基準単価（事務費等含む）			
職 種		料金／1時間当り換算	備考
技術	家庭教師、経理事務、労務事務、講習会講師、運転 等	810円～	
技能	大工、塗装、植木剪定、冬囲い、板金 等	1,296円～	
事務整理	一般事務、毛筆事務、調査事務、集計 等	810円～	
管理	駐車（輪）場管理、宿日直、施設管理、在庫管理、守衛、ポイラー 等	810円～	
均衡外交	パンフ配布、外交、配達、販売、集金 等	810円～	
一般作業	除草、草取り、屋内外清掃作業、農作業、組立、包装、検査、荷造り、ラベル貼り、皿洗い、調理、賄 等	810円～	
サービス	観光ガイド、電話番、留守番、家事援助、保育 等	810円～	

積算基準単価のうち請負価格によるもの			
職 種	数	料金	備考
畳の表替え(+材料 畳表)	1枚(+1枚)	3,240円～(+800円～)	
宛名書き 毛筆	1 枚	64円～	少数の場合は基本額あり
賞状書き 全文毛筆	1 枚	3,240円～	
障子貼り (材料別)	1 枚	810円～	
襖張り (材料別)	1 面	1,404円～	
網戸張り (材料別)	1 枚	1,080円～	
ペンキ塗り (材料別)	1 m ²	594円～	屋内・屋外別料金

須高広域シルバー人材センター 須坂市馬場町1218番地

*詳しい内容等は、シルバー人材センターへお問い合わせをお願いします。

*お仕事の依頼は、お電話あるいはFAXでお願い致します。

*TEL (026-246-2003) FAX (026-246-2579) E-メール sukou@sjc.ne.jp

須坂市内 移動販売車 (COOP ながの すざか地区)

■移動販売車 【うごくお店 コープながの号 問い合わせ先：コープながの TEL 026-283-4455】

巡回地域	巡回曜日	巡回時間	停留所名	販売者PR	商品
須坂豊丘地区	火曜日	13:30	グリーンアルム福祉会	<ul style="list-style-type: none"> ・週に1度 ・停車時間20分～30分 ・生鮮品など約700品目 ・御用聞のような要望も可能 	お刺身 お肉 野菜 お惣菜 弁当 パン 他食料品 日用品 等約700品目
		14:00	大日向公会堂		
		14:25	大日向団地関口様宅前		
		15:00	豊里団地集会所		
		15:20	豊丘町公会堂		
		16:00	望岳台公会堂		
16:20	望岳台市営住宅横				
須坂豊洲地区	水曜日	11:10	穀町ハイツ	<ul style="list-style-type: none"> ・週に1度 ・停車時間20分～30分 ・生鮮品など約700品目 ・御用聞のような要望も可能 	お刺身 お肉 野菜 お惣菜 弁当 パン 他食料品 日用品 等約700品目
		11:45	旭ヶ丘ふれあいプラザ		
		12:40	旭ヶ丘南市営住宅		
		13:10	新田公会堂		
		14:15	北相之島第一集会場前		
		14:45	北相之島東側		
		15:15	北相之島江尻様宅前		
		15:30	北相之島西バス停前		
16:00	協栄須坂物流センター				

*ご利用の際は、『コープながの』へご加入をお願いいたします。

須坂市内 配食サービス(安否確認含) (須坂市社会福祉協議会)

■配食サービス 【須坂市社会福祉協議会 問い合わせ先：TEL 026-245-2994】

社名	配達地域/配達曜日	時間帯	金額	内容	電話番号
須坂市 社会福祉協議会	須坂市内 毎日	午前の配達 10:00～ 11:30	おかずとごはん410円 おかずのみ 350円 ※ごはんはおかゆに変更可 ※おかずはきざみに変更可	おおむね65歳以上の高齢者 等で、虚弱、心身の障がい、 傷病などの理由により食事の 調理が困難な方に、配食サー ビス(お弁当配達)を行い栄養 の偏りがちな食生活の改善を 図り、併せて安否確認を行う 事業。	245-2994
		午後の配達 15:30～ 17:30			

*ご希望の際は、須坂市役所高齢者福祉課へご相談ください。(利用条件有) TEL 026-248-9020