

市役所新庁舎移転作業に伴い、8月9日(金)午後7時頃から10時頃まで、市役所代表電話Tel026-273-1111が不通になります。

お急ぎの場合は、Tel026-275-0004に電話してください。

【特集】防災～命を守るために～

..... P2 ～ P9

なぜ千曲市はハンガリーのホストタウンになったの？

..... P10 ～ P11

新庁舎の業務開始日と営業時間 P12

表紙は、7月12日に行なわれた屋代保育園の地震避難訓練の様子です。
園児たちは防災頭巾を被り、手をつないで静かに園庭へ避難しました。

マチイロ

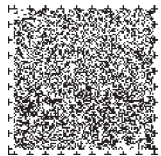


毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(令和元年7月1日現在)

		令和元年 6月中の動き	
世帯数	22,132(+10)	転入	103人
人 □	59,262人(-11)	転出	75人
男	28,699人(-1)	出生	24人
女	30,563人(-10)	死亡	63人



【特集】防災 ～命を守るために～

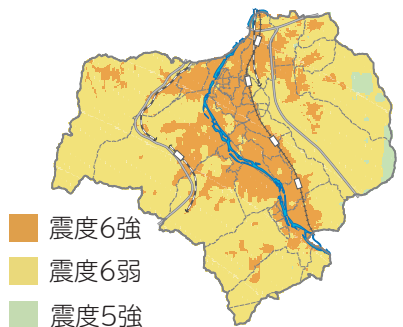
千曲市に大きな被害を及ぼす地震を確認

想定地震を知る

長野県では、県内に大きな被害を発生させる地震として、活断層による5つの地震と東海地震を想定しています。

このうち、千曲市で最も大きな被害が予想される地震は、「糸魚川－静岡構造線(北部)の地震」(マグニチュード8.0)で、今後30年以内に16%の確率で発生するとされています。

「糸魚川－静岡構造線(北部)を震源とする地震」(マグニチュード8.0)が発生した場合の震度分布



長野県周辺の主要な活断層と想定される地震の規模

糸魚川－静岡構造線(北部)の地震
(マグニチュード8.0)

糸魚川－静岡構造線(中部)の地震
(マグニチュード8.0)

阿寺断層帯の地震
(マグニチュード7.9)

伊那谷断層帯の地震
(マグニチュード7.9)

東海地震(震源域)
(マグニチュード8.0)

信濃川断層帯の地震
(マグニチュード7.5)

千曲市

「長野県地震対策基礎調査報告書(平成14年3月)」を参考に作成

台風の発生が増える時期を前に確認

洪水に備えて

これから台風や大雨の時期を迎え、河川の洪水や土砂災害の危険が高まります。

河川の水位情報や洪水時の浸水想定区域、土砂災害警戒区域、避難施設などは、インターネットを通じて確認することができます。

地域の災害発生の危険度や災害に対する準備などをあらかじめ確認しておきましょう。

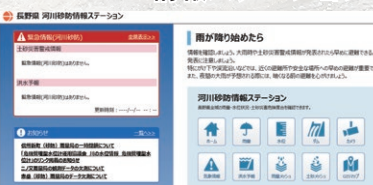
重ねるハザードマップ

重ねるハザードマップでは、関係機関が作成した洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域や避難施設などの防災情報をまとめて、地図や写真に自由に重ねて表示することができます。



重ねるハザードマップへの二次元コード▲

長野県河川砂防情報ステーション



長野県河川砂防情報ステーションでは、雨量や河川の水位、土砂災害発生の危険度が確認できます。



長野県河川砂防情報ステーションへの二次元コード▲

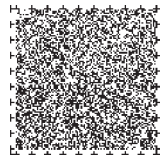
千曲川河川事務所河川情報



千曲川河川事務所河川情報では、千曲川の水位や樋門・排水機場の内水位、外水位が確認できます。



千曲川河川事務所河川情報への二次元コード▲



特集

防災

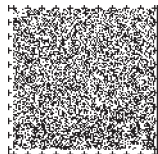
命を守るために、

「自分が災害に遭うことはないだろう」と思っていないかもしれません。しかし近年、地震や大雨による自然災害で多くの尊い命が犠牲となっています。合併後、大災害に見舞われていない千曲市でも、平成29年に土砂災害による「避難準備・高齢者等避難開始」の避難情報が発令されました。災害は決して他人事ではありません。いつ起こるか分からない自然災害の怖さを知りつつ、備えの無いままではいけません。今回の特集では、自分と家族、大切な人たちの命を守るために、いまできること、すべきことを考えます。

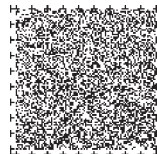
災害はいつ起こるか分からない。だから、常に備えることが大事。



災害に備えて、日頃から訓練をする自衛隊や消防署、警察署の職員たち。私たちにも、自らの命や大切な人の命を守るために、日頃から準備できることがあるはずです。



【特集】防災 ～命を守るために～



市民の皆さんの取り組みを紹介



耐震補強工事を実施
高澤 正枝 さん(桑原)

平成 25 年に市の補助金を活用して、自宅の耐震補強を行ないました。平成 23 年の長野県北部地震の際に自宅がかなり揺れたこと、主人がパーキンソン病で身体障害のため、もしものときに備えようと思ったのがきっかけです。災害はいつ起きるか分かりませんので、自分のできる範囲内で備えることが大事だと思います。



持ち出し品を常備
竹田 博子 さん(千本柳)
美穂 ちゃん

災害に備えて、食料品、飲料水、携帯トイレや懐中電灯などの持ち出し品をすぐに持ち出せるように玄関近くの収納に用意しています。避難所生活になった場合、小さいお子さんがいる家庭では、お子さんの食べ物に困りますので、離乳食やおむつなどの備えが必要だと思います。

活に必要なもの(持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

また、家族同士の安否確認方法を事前に決めておくことも必要です。東日本大震災の際には、Twitter や Facebook などの SNS(ソーシャルネットワーク)に

ングサービス)が活用され、避難所・交通情報の収集などにも役立てられました。

災害による被害は、「日常の備え」によつて最小限に食い止めることができます。そして、一人ひとりが防災について考えることは、自分や家族、大切な人の命を守ることに繋がります。

いつ起こるか分からない災害では、誰かの指示を待つてばかりはいられません。加えて、災害が大規模であればあるほど、公的機関による救助や支援には時間を要します。

そのため、災害発生時には自らの確な判断で身の安全を守ること(自助)が最も重要です。千曲市防災ガイドブックや市ホームページで避難場所や避難経路を事前に確認し、テレビ、ラジオでの防災情報、千曲市メール配信サービスに登録して防災

に関する情報を入手するなどして、万が一のときのために備えておきましょう。



危機管理防災課 和田 崇 主事

「一人ひとりが自分の身の安全を守る」

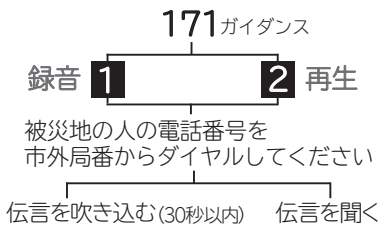
Check 4 家族同士の安否確認方法を決める

災害が発生した場合でも家族の安否を確認できるよう、安否確認の方法や集合場所などを、事前に決めておきましょう。

災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

☎ 災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。



Check 3 非常時に役立つ生活必需品や備蓄品持ち出し品を用意する

持ち出し品・備蓄品チェックリスト

●飲料水・非常食

- ☐ 飲料水(1人1日ほど)
- ☐ 非常食(調理不要のもの)

●防災用品

- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の電池
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ ローソク
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ ロープ
- ☐ ナイフ・缶切り
- ☐ 時計
- ☐ ホイッスル
- ☐ レジャーシート

●日用品

- ☐ タオル
- ☐ せっけん
- ☐ ティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 安全ピン
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 上着
- ☐ 下着
- ☐ 筆記用具
- ☐ 生理用品
- ☐ マスク
- ☐ 毛布
- ☐ 寝袋
- ☐ レインコート
- ☐ 毛抜き・爪切り
- ☐ 綿棒
- ☐ 布ガムテープ

●医療品

- ☐ 持病薬
- ☐ 体温計
- ☐ 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬
- ☐ ばんそうこう・包帯・傷薬
- ☐ おくすり手帳

●貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 預金通帳
- ☐ 身分証コピー

●乳児用品

- ☐ 粉ミルク・離乳食
- ☐ 哺乳瓶・携帯やかん
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 母子手帳

抜粋：千曲市防災ガイドマップ

Check 2 千曲市メール配信サービスに登録する

屋外告知放送で放送する災害や火災などの防災情報を、登録されたメールアドレスへ配信するサービスです。屋外告知放送で放送された内容を配信しています。

いざというときに適切な行動がとれるように、積極的な情報収集と災害に対する備えとして役立ててください。

登録方法

- ①二次元コード(下)を携帯で読み取り、登録サイトを表示。
- ②登録サイトの内容をよく読んで、メール配信申込みのリンクをクリック。
- ③メールアドレス欄に登録するメールアドレスを入力し、登録をクリックすれば完了。



千曲市メール配信サービスへの二次元コード▲

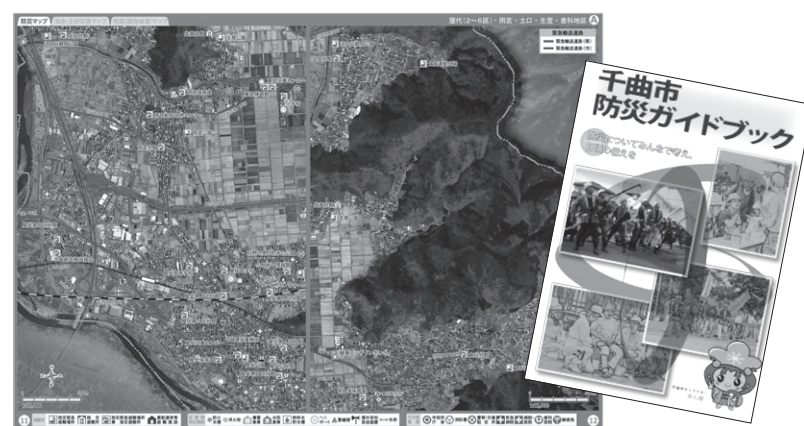
Check 1 避難場所や避難経路を確認する

災害が起きたときに慌てず避難するために、自分が住んでいる地域の避難場所や災害時の防災施設を千曲市防災ガイドブックで確認しておきましょう。どのような経路で避難場所にたどり着くか事前に知っておくことで、より安全かつ迅速に避難することができます。

千曲市防災ガイドブックには、防災マップ(避難所、消火栓、病院など)のほかに洪水・土砂災害マップ、地震(建物被害)マップを掲載しています。市ホームページからも確認できます。



▲千曲市防災ガイドブックへの二次元コード





重量物撤去訓練

避難訓練

水防訓練

高所人命救助訓練

車両救出訓練

給水訓練

炊き出し訓練

消火訓練

AEDによる救命訓練

地域の安全は地域で守る

近年、地震や豪雨などにより、全国各地で大きな被害が発生しています。市では大規模地震が発生したという想定で、今年も「千曲市総合防災訓練」を実施します。

被害を最小限にするのは、一人ひとりの適切な行動（自助）と地域の人との協力（共助）が必要です。防災訓練に積極的に参加して、非常時の対応と知識を身に付けましょう。

防災訓練は9月8日（日）

問い合わせ先

危機管理防災課・防災係

重点地区防災訓練

■時間 午前8時～11時30分

■会場 五加小学校

■対象地域 五加地区

■訓練内容

避難・給食・消火・水防・救助・避難所設営・救護・給水・高所人命救助などを予定しています。

各地区防災訓練

■日時 9月8日（日）

または各区・自治会で決めた日・時間

■会場 各区・自治会で決めた会場

■訓練内容

避難、消火、水防、救護訓練など各区・自治会で決めた訓練です。

緊急速報メール 配信訓練

（市内全地区対象）

携帯電話会社各社が提供する緊急速報メール（エリアメール）を用いた避難情報の配信訓練です。

■時間 午前8時33分頃

■内容 市から市民の皆さんの携帯電話に訓練用のメッセージを配信し、専用の警告音でお知らせします。

*マナーモードでも警告音が鳴ります。配信を受けたくない場合は、当日午前8時30分から40分までの間、携帯電話の電源をお切りください。



訓練することが大切

地域で地域を守る取り組みの一つが防災訓練です。毎年、繰り返して行うことで、いざというときに、自然に避難などに対する行動ができるように訓練をお願いします。初期消火に重要な消火訓練や、救護訓練を体験していただくことも重要です。

また、訓練に参加することで、地域に住んでいる方たちの顔を知る機会にもなります。一人でも多く防災訓練に参加していただき、地域防災力を向上させましょう。

地域で助け合う力が必要

私は、区長就任にあたり総会で「向こう三軒両隣の精神を持って、地域のコミュニティを大事にしてください」とあいさつしました。防災で言えば、高齢者や体を悪くしている方たちが避難するとき、自助の取り組みだけで、避難することは難しいです。そんなとき、必要なのが地域で助け合う「共助」の力です。

近年、核家族化が進み、地域との関わり合いが希薄化している地域もあります。しかし、もしものとき

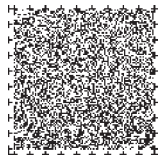
大切なのは地域とのつながりです。

この住所に住んでいるのではなく、この地域に住んでいることを自覚し、地域で地域を守る

取り組みに関心を持ってもらいたいです。



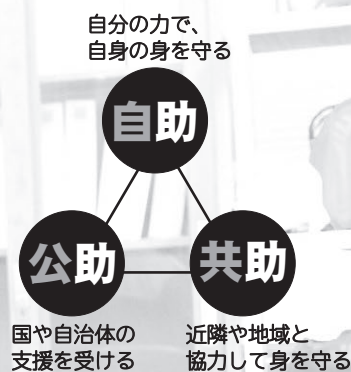
五加地区区長会長 小平 宗孝さん



Interview



千曲坂城消防本部 新村 悟 消防司令



「もしも」から「いつも」の備えに

災害が発生したら、私たちは全力で救助に当たります。しかし、東日本大震災のように、広域で多発する災害の場合、限られた人数の「公助」には限界があります。さらに、道路や交通手段に大きな被害が出ると、物資を運ぶ物流機能も低下します。阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関（公

自助・共助・公助

自助・共助・公助
災害が発生したら、私たちは全力で救助に当たります。しかし、東日本大震災のように、広域で多発する災害の場合、限られた人数の「公助」には限界があります。さらに、道路や交通手段に大きな被害が出ると、物資を運ぶ物流機能も低下します。阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関（公

被災地の現実
私は、東日本大震災が起きた3日後に第3次隊として4日間、現地に入りました。避難所は、食料や飲料水などが不足している状態で、加えて寒さもあったため、避難されている方たちは過酷な環境下で生活をされていました。また、情報が錯綜しており、今どんなことが起きているのかも分からない状態でした。避難されている方に家族との連絡手段を伺ったところ、自宅や車に「この避難所にいます」と張り紙をする人が多かったことを覚えています。

命を守るために
市から避難指示が発令されたら、必ず避難してください。避難するタイミングを逃すと避難できなくなり、生死を分ける場合もあります。災害にならないから大丈夫だろうという考え方はやめましょう。合併してから、千曲市では幸いなことに大きな災害の被害を受けていません。しかし、だからこそ危険です。備えがない、経験もない、油断をするからです。命を守るために、日頃から準備できることはあります。自分たちの身は自分たちで守る意識と、人とのつながりを大切にしましょう。そして、「もしも」を「いつも」の備えに変えてください。

News

水害・土砂災害の防災情報を5段階の警戒レベルに整理

警戒レベル	避難情報・とるべき行動
警戒レベル5	災害発生情報 既に災害が発生している状態。命を守るための最善の行動が必要。(市町村が発令)
警戒レベル4 【全員避難】	避難勧告 / 避難指示(緊急) 災害が発生する恐れが極めて高く、速やかに避難場所へ避難する。困難な場合は、近くの安全な場所へ避難。(市町村が発令)
警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始 避難に時間がかかる人は避難開始。その他の人も避難の準備を整える。(市町村が発令)
警戒レベル2	洪水注意報、大雨注意報 避難に備え、千曲市防災ガイドブックなどにより、自らの避難行動を確認。(気象庁が発令)
警戒レベル1	警報級の可能性 災害への心構えを高める。(気象庁が発令)

市から警戒レベル 3、4 が発令された地域にお住まいの人は、速やかに避難してください。

屋外告知放送の一部を防災行政無線として整備



避難勧告及び避難指示
こちらは千曲市です。
〇〇地区に洪水に関する「警戒レベル4」避難勧告を発令しました。〇〇地区の人は速やかに全員避難を開始してください。

これまでの屋外告知放送システムは、ケーブル回線を利用していたため、災害時にケーブルの切断や停電時には情報の提供ができない場合があります。市では、安定した情報伝達手段の確保を図り、災害時にも確実な情報伝達を可能とし、市民の皆さんの生命・財産を守るため、屋外告知放送設備の約半数をデジタル防災行政無線に移行する整備工事を進めています。

■問い合わせ先 危機管理防災課・防災係

災害時避難行動要支援者名簿を活用した個別支援計画の作成・更新

市では災害対策基本法・千曲市地域防災計画に基づいて、災害時の避難に支援を要する人を登録した「千曲市災害時避難行動要支援者名簿」を作成しています。

平成27年度から、この名簿を活用した個別支援計画の作成を行っており、今年度も8月から区・自治会で、新規対象者の個別支援計画の作成と既に作成した人の更新を行ないます。

■個別支援計画作成の対象者

災害時避難行動要支援者名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前に名簿情報を提供することに同意している人。

■個別支援計画の作成

- ①市から、各区・自治会へ名簿情報を提供します。
- ②区・自治会は、要支援者とその家族、避難支援等関係者と相談し、10月までに個別支援計画を作成します。

■個別支援計画に運用

- 作成した個別支援計画は、各区・自治会や市で平常時の避難訓練などに活用します。また、年に1回内容の見直しを行ないます。
- 災害などで避難が必要となったときには、個別支援計画に基づいて避難の支援を行ないます。

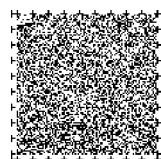
個別支援計画とは

区や自治会・自主防災組織・民生児童委員・そのほか避難支援に関わる人など(避難支援等関係者)と声かけや避難支援の方法を決めておくものです。

個別支援計画は、災害などで避難が必要となったときに円滑・迅速に支援を行なうために作成するものです。

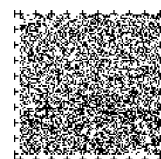
■問い合わせ先

高齢福祉課・高齢者係



●ハンガリー語であいさつしてみよう！

こんにちは Jó napot kívánok. (ヨー ナポト キヴァーノク)
さようなら Viszontlátásra. (ヴィソントラーターシュラ)
ありがとう Köszönöm. (クスヌム)



■ハンガリーってどんな国？
30年前までは社会主義国だったハンガリーは、教会や国会議事堂など重厚な石造りの建造物と社会主義国時代の名残である真四角の飾り気のないビルが点在する不思議なコントラストが魅力のひとつです。
また、料理は素材の使い方や味付けが日本人の好みに合い、国内には温泉が点在しています。さらに、あんずの木がまちなりの至る所にあり、少しシャイで

■協定を締結して、これからどうなるの？
世界を転戦するトップアスリートは、大きな大会が開催される都市の周辺で大会前に合宿をすることが多く、ハンガリーの卓球選手は、来年のオリンピックをはじめとする、国際大会に出場する前に、千曲市で気温や時差などに体を慣らしてから大会に臨みます。世界レベルの選手を間近で見たり、練習試合や交流したりすることで、卓球の競技人口の増加や競技者のレベルアップが期待できます。



なぜ千曲市はハンガリーのホストタウンになったの？

▲国会議事堂（東側）

市は、ハンガリー卓球連盟と2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の「事前合宿」に向けた協定を締結しました。市民が主体的に進めてきた国際交流の流れがオリンピックを契機に盛り上がりつつあります。今回はハンガリーとの交流について紹介します。

■市民を中心とした交流がスタート

千曲市とハンガリーとの交流は、上山田に住む銅版画家の若林文夫さんがハンガリーの工房で作品を制作し、平成3年に上山田文化会館で「日本・ハンガリー現代版画展」を開催したことがきっかけで始まりました。同版画展が、2年に1度開催されることになり、当時交流のあったハンガリーの若手作家達は、今ではハンガリーを代表する有名な芸術家になり、銅版画家としての地位を確立した若林さんも、ハンガリー人陶芸家のアーグネス・フスさんと結婚して、自宅でそれぞれの作品制作に忙しい毎日を送っています。また、版画展の実行部隊として組織された実行委員会は、千曲市に合併後、名前を「千曲市ハンガリー友好協会」に変え、

優しい国民性など、千曲市民には違和感なく親しめる国です。ぜひ、皆さんもハンガリーとの交流に関わってください。



▶ブダペスト最大の聖堂、聖イシュトヴァーン大聖堂

■ハンガリーの文化を知ろう

今後、ハンガリーをより身近に感じてもらえるよう、千曲市ハンガリー友好協会や関心のある多くの市民とともに、さまざまな交流事業・イベントなどを行なっていく予定です。

来年のオリンピック・パラリンピックに向けて、熱く盛り上がっていきましょう。

■問い合わせ先 生涯学習課・生涯学習係

Next Event

ハンガリー料理教室

- 日時 9月1日(日)午後1時～
- 会場 戸倉創造館調理室
- 対象者 ハンガリー料理を覚えたい市民、お店でハンガリー料理を出してみたい飲食店の人
- 内容 スープ、メインディッシュ、デザートを作って食べます。
- 参加費 無料
- 定員 20人(先着順)
- 申込方法 8月6日(火)午前9時から電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 生涯学習課・生涯学習係



▶写真はイメージです

世界に羽ばたく若き演奏家によるコンサート



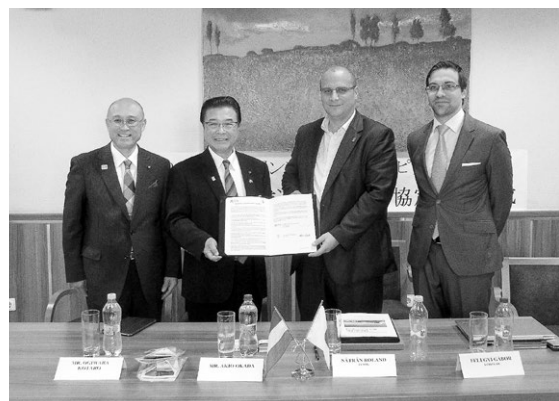
7月13日、日本とハンガリー国交開設150周年を記念して戸倉創造館で「世界に羽ばたく若き演奏家によるコンサート」が開催されました。ハンガリーで活躍している千曲市出身の宮本慶子さん、梨本卓幹さんらが奏でる音色に観客は熱心に聴き入っていました。

■行政の動き

ハンガリーの音楽とワインを紹介するイベントの開催やハンガリーからの来客の応対、代々の駐日ハンガリー大使、大使館との付き合いを通じて、交流の灯を絶やさずにつなげてきました。

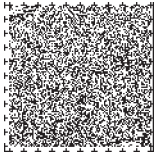
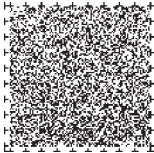
■ハンガリー卓球連盟と協定を締結

市民を中心とした交流をきっかけに、岡田市長がパラノビチ・



▶ハンガリー卓球連盟のナトラン・ローランド会長と協定を締結

ノルバート駐日特命全権大使と交流をスタート。そこからハンガリー卓球連盟の事前合宿招致を進めることになりました。平成30年3月21日には、ハンガリー卓球連盟のドゥベーツィ・ゾルタン理事が建設中のことぶきアリーナ千曲を訪れ、事前合宿地としてふさわしいとの感触を持ち、一気に話が進みました。11月14日、岡田市長がハンガリーの首都ブダペストを訪れ、協定を締結しました。



新庁舎の業務開始日と営業時間

＊障害者用駐車スペースは、新庁舎南側入口付近に4台、立体駐車場に7台設けていますので、ご利用ください。

市役所新庁舎への移転を8月に実施します。
移転は、土曜日と日曜日を利用した『分散型移転』となり、移転が完了した部署は新庁舎（杭瀬下二丁目1番地）において業務を開始します。
部署により新庁舎での業務開始日が異なりますので、左表で確認してください。

業務開始日

新庁舎での業務開始日	新庁舎フロア	該当部署
8月5日（月）	5階	議会事務局、選挙管理委員会事務局
	4階	秘書広報課、総務課、危機管理防災課、財政課、総合政策課、市民協働課、管財契約課、情報政策課、教育総務課、生涯学習課、人権・男女共同参画課
8月13日（火）	1階	市民課、税務課、債権管理課、会計課、福祉課、高齢福祉課、保育課、こども未来課、健康推進課国保医療係、法務局証明サービスセンター、八十二銀行派出所
8月19日（月）	2階	環境課、廃棄物対策課、生活安全課、健康推進課（国保医療係以外）、千曲市ふるさとハローワーク
8月26日（月）	3階	建設課、都市計画課、上下水道課、上下水道料金等お客様センター、地域開発推進室、農林課、農業委員会、産業振興課、観光交流課

■戸倉庁舎に「連絡所」を設置
戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課での窓口業務（戸籍などの届出、住民票・所得証明書などの発行、ごみ袋購入チケットの取扱い、税金等の支払いなど）は、8月9日（金）までとなりますが、戸倉庁舎には、文書の取次ぎや簡易な相談窓口として「連絡所」を設けます。

■移転作業のため新庁舎南側駐車場が利用できません
○期間 8月3日（土）から25日（日）までの土・日曜日と12日（月・振休）

営業日・営業時間のお知らせ

■市役所

平日 午前8時30分～午後5時15分

■法務局証明サービスセンター

平日 午前9時～午後4時30分

■千曲市ふるさとハローワーク

平日 午前8時30分～午後5時

■八十二銀行派出所

平日 午前9時～午後3時

■ATM共同キャッシュコーナー

平日 午前8時～午後9時

土・日、祝日 午前9時～午後7時

■売店（Yショップ千曲市役所店）

平日 午前8時30分～午後5時30分

＊営業日、営業時間は変更になる場合があります。

■問い合わせ先 総務課・庶務係

非常勤職員

（保健師）を募集

■募集人員 若干名

■募集要件 保健師の資格を有し、普通自動車免許があり、パソコンができる人

■勤務先 健康推進課（保健センター）

■勤務期間 10月1日～令和2年3月31日

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■勤務日数 20日／月

■賃金 月額20万9500円

■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、保健師免許証の写し（A4サイズに縮小）を添付し、8月30日（金）までに直接提出するか、郵送（当日消印有効）してください。

■面接試験 9月上旬～中旬
＊詳細は応募者に通知します。

■応募・問い合わせ先 健康推進課・保健センター健康増進係（〒387-18511 千曲市杭瀬下84番地）

8月19日（月）以降は、千曲市杭瀬下二丁目1番地に郵送してください。

令和2年4月採用千曲市職員の募集

■試験日・会場

○第1次試験 9月22日（日）午前8時50分～千曲市役所

○第2次試験 11月中を予定
＊詳細は、第1次試験合格者に通知します。

■申込期間 8月5日（月）～19日（月）の午前8時30分～午後5時15分

＊土・日、祝日は除きます。

■応募方法 総務課・更埴庁舎案内にある申込書に記入のうえ、直接提出するか郵送（19日の消印有効）してください。
受験案内・申込書は市ホームページからも取得できます。
＊詳細は、受験案内をご覧ください。

■応募・問い合わせ先

総務課・職員係（〒387-18511 千曲市杭瀬下2丁目1番地）

試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
上級（学芸員） 社会人経験者	若干名	昭和44年4月2日以降に生まれた人で、大学または大学院の日本中世史に関する専門課程を卒業（修了）し、学芸員の資格を有する人。また、民間企業などでの職務経験が7月末までの直近7年中5年以上ある人。
初級（行政）	若干名	平成10年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人
初級（行政） 身体に障がいのある人	若干名	昭和54年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、高校卒業程度の学力を有し、身体障害者手帳の交付を受けている人。また、活字印刷文による出題に対応できる人。
給食調理員	若干名	昭和49年4月2日以降に生まれた人で、調理師免許を有する人

第5回千曲川ハーフマラソン エントリー受付中

市民の皆さんの健康づくりの一環として、また、県内外からも大勢の皆さんが千曲市を訪れていただくイベントを目指し、「第5回千曲川ハーフマラソン」のエントリーを受付中です。

■日時 11月24日（日）午前8時30分スタート、11時30分競技終了

■主会場 白鳥園

■コース（変更になる場合があります）
白鳥園（スタート）↓万葉橋↓上山田温泉↓大正橋↓千曲川右岸↓千曲橋↓千曲川左岸↓冠着橋↓白鳥園（フィニッシュ）

＊交通規制の終了予定は午前11時30分です。規制箇所などの詳細は、市ホームページや市報でお知らせします。

■定員 2500人（先着順）

■参加資格 18歳以上の男女（高校生を除く）

■参加費 5000円

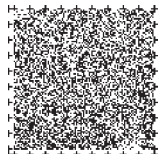
■申込方法

ランネット (<http://runnet.jp/runes/>) または郵便振替



▶昨年は、約1400人のランナーが駆け抜けました。

■申込期限 9月29日（日）
＊詳しくは、市ホームページをご覧ください。
■問い合わせ先 スポーツ振興課（戸倉体育館内）026-276-11731

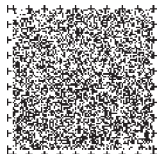


音声コード ……

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111（代表）

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



市内7施設の指定管理者を募集

民間の能力やノウハウを活用して、利用者へのサービス向上や効率的な施設運営を行うため、次の施設の指定管理者を募集します。

■募集する施設 下表のとおり

■申請期間 8月23日（金）～29日（木）

■募集要項 担当課窓口にあります。市ホームページからも取得できます。

*詳細は、下表の担当課に問い合わせてください。

募集する施設名・担当課・指定期間

施設名	住所	担当課	指定期間
千曲市健康プラザ	大字倉科76番地1	生活安全課	令和2年4月1日～ 令和7年3月31日（5年間）
ことばきアリーナ千曲	杭瀬下2丁目4番地	スポーツ振興課 （TEL026-276-1731）	令和2年4月1日～ 令和7年3月31日（5年間）
勤労者体育センター	大字稻荷山2086番地2		
東部体育館	大字生萱120番地		
更埴テニスコート	大字稻荷山2131番地2		
東部テニスコート	大字森86番地		
千曲市弓道場	大字稻荷山2086番地9		

暑い夏は涼しさを分け合う「クールシェア」

●信州クールシェアスポット
夏の暑い日は、家庭の電気使用量の半分以上をエアコンが占めています。

そこで、家庭のエアコンの電気を止めて、もともと涼しい場所へ出かけ、涼しさをみんなで分け合い（シェアする）、社会全体で節電・省エネルギーを図る「信州クールシェア」を県で展開しています。市内でも、涼しく快適に過ごせる図書館、自然の中の涼しい場所などが県のホームページに登録されています。

みんなで楽しく涼しくクールに節電しましょう。

●クールシェアのコツ

○家庭でクールシェア
例えば3台のエアコンをつけていたら2台を止め、1部屋に集まってみんなで過ごそう。

○自然の中でクールシェア
木陰や水辺など、自然が多く涼しい場所に行き、天然のクールシェアを体感しながら、ゆったりとした時間を過ごそう。

市内の主な「信州クールシェアスポット」登録施設

施設名	PRポイント
白鳥園、健康プラザ、つるの湯、竹林の湯	天然温泉に入って、無料休憩室や食堂で軽食を取るなど1日ゆっくり楽しめます。
長野県立歴史館、森將軍塚古墳館	静かな環境の中で、歴史が学べます。
大池自然の家、大池市民の森	聖高原県立自然公園内に施設があります。爽やかな高原の中、森林浴を楽しみながら涼しいひとときが過ごせます。
更埴図書館、更埴西図書館、戸倉図書館	涼しく静かな環境の中で、ゆっくり読書が楽しめます。

○街でクールシェア
地元のお店やカフェなど、身近で涼しい場所に集まって、楽しい時間を過ごそう。
○イベントでクールシェア
みんなが集まれるイベントに参加し、暑さを忘れて楽しく時間を過ごそう。

■問い合わせ先 環境課・環境推進係

非常勤職員（維持管理・補修作業員）を募集

■募集人員 1人

■職種 道水路などの維持管理・補修作業員

■募集要件 市内に在住の人（移動式クレーン、ショベルカーなどの建設機械の運転・作業技能を有する建設業の従事経験者が望ましい）

■勤務場所 建設課（道水路などの現場）

■勤務期間 9月2日～令和2年3月31日

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■勤務日数 一般職員に準じる
*災害対応、除雪作業などによる

り土・日、祝日及び時間外に勤務する場合があります。
■賃金 月額65,900円
■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、8月15日（木）までに直接提出するか、郵送（当日必着）してください。
■面接試験 8月下旬

*詳細は応募者に連絡します。
■郵送・問い合わせ先 建設課・維持係（〒387-1851 千曲市杭瀬下84番地）

湧き水の水質検査の結果

市では毎年、市内の湧き水の水質検査を行なっています。検査項目は、PH、色度、濁度、硝酸態窒素・亜硝酸態窒素、塩化物イオン、有機物、一般細菌、大腸菌です。

今回の検査では、③小滝沢（八幡）、⑤柏清水（戸倉）、⑥こわ清水（羽尾）、⑦弁天（羽尾）、⑧大瀧宮（羽尾）、⑩不動尊の滝（羽尾）で大腸菌が検出されました。

大腸菌が検出された湧き水では、生水での飲用は控えてください。

①縄文の名水（倉科）、②樺平（桑原）、⑨花柄の清水（羽尾）で

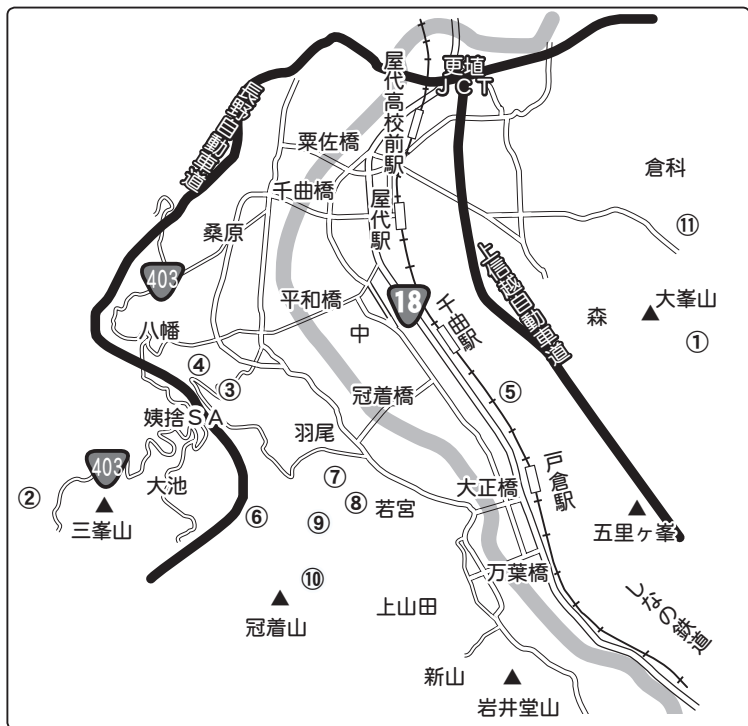
は水質基準を満たしていましたが、飲用は個人の責任により行なってください。④桜清水（八幡）、⑪お林の湧水（倉科）は昨年度に続き採水時に湧出していないため再検査は行ないません。また、湧き水を採水する際、色度・濁度に異常がみられる場合は飲用しないでください。

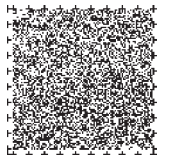
なお、水質検査地ごとの検査項目の数値は、市ホームページで公表しています。

*郡頭無し（八幡）は10月以降市ホームページに掲載します。

■問い合わせ先 環境課・環境保全係

湧き水の水質検査地位置図 採水日：6月12日（水）





児童扶養手当「現況届」・特別児童扶養手当「所得状況届」の提出を

児童扶養手当を受給している人は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している人は「所得状況届」の提出が毎年必要です。児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童(18歳になった年の年度末までの児童)を養育している「ひとり親家庭の父や母」、「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されま

す。
特別児童扶養手当とは
精神または身体に一定以上の障がい(慢性疾患などで対象となるものもあります)のある20歳未満の児童を監護している「父母」、「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

■提出方法 現在受給している人には7月下旬に書類を郵送します。8月30日(金)までに提出してください。

■提出先
提出してください。提出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなります。
*一定額以上所得がある場合は支給されません。
*児童扶養手当を受給している人は、受給者本人が提出してください。
*これまで手当を受給していない人で、該当すると思われる人は問い合わせてください。

○児童扶養手当
戸倉庁舎こども未来課
○特別児童扶養手当
戸倉庁舎こども未来課
更埴庁舎福祉支援係
*両手当てとも、8月13日(火)以降は、新庁舎こども未来課に提出してください。
■問い合わせ先 こども未来課・子育て支援係

介護予防教室の開催

老化は筋力の低下から始まります。いつまでも元気な体づくりを始めてみませんか。

●元気なつどい

■期日・会場

○8月7日(水)、9月11日(水)、10月9日(水)、11月6日(水)・戸倉創造館大ホール
○8月27日(火)、10月29日(火)・屋代公民館2階講堂
○9月25日(水)、11月20日(水)・八幡公民館2階講堂

■時間 午前10時～11時30分
■対象者 65歳以上の市民
■内容 ストレッチや有酸素運動で身体をほぐして筋力をつけていきます。

■参加費 1回200円
■持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物、タオル
●ボランティアサークル「介護予防・健康づくり応援団の体操教室」

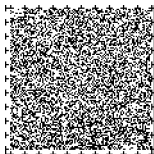
■期日 8月22日(木)、9月19日(木)、10月24日(木)、11月26日(火)
■時間 午前10時30分～11時30分
■会場 戸倉創造館大ホール
■対象者 65歳以上の市民
■内容 応援団と一緒に軽体操

■参加費 無料
■持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、水分補給の飲み物、タオル

●その他 「介護予防」や「認知症」に係わる講座があります。詳しくは「暮らしのカレンダー」の「千曲市地域包括支援センター」のページをご覧ください。
■問い合わせ先 高齢福祉課・更埴地域包括支援センター相談支援係

お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)



お知らせ

8月納期の市税・使用料など

- 市県民税(2期分)
- 国民健康保険税(2期分)
- 介護保険料(5期分)
- 後期高齢者医療保険料(2期分)
- 保育料(8月分)
- 公共下水道使用料(5期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(5期分)
- 下水道受益者負担金(8月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(8月分)
- 市営水道料金(8月分)
- 納付期限 9月2日(月)

ご寄付ありがとうございます

- 国際ソロプチミスト千曲様
- 寄付内容・使途 公立保育園に大型絵本など41冊・保育園児の想像力と感性を育むため

新しい民生・児童委員を紹介

7月1日付けで荻原博さん(東部地区 雨宮担当)が民生・児童委員として厚生労働大臣から委嘱を受けました。任期は11月30日までです。

慰霊・追悼と平和祈念の黙とう

それぞれの家庭や職場、地域で原爆や戦争によって亡くなら

れた人のご冥福を祈り、平和の誓いを新たに1分間の黙とうをお願いします。

■期日 8月6日(火)、9日(金)、15日(木)

令和2年千曲市成人式

- 日時 令和2年1月12日(日)
- 受付 午後1時～
- 式典 午後1時30分～
- 会場 更埴文化会館
- 問い合わせ先 戸倉公民館(Tel 026-275-11490)

市役所 時差勤務(ゆう活)の実施

市では、労働生産性の向上や職員のワークライフバランス改善のため、ゆう活を実施しています。

■時差勤務 次の4パターンから選択し、当日は残業を行いません。

- ①午前7時～午後3時45分
- ②午前7時30分～午後4時15分
- ③午前9時～午後5時45分
- ④午前9時30分～午後6時15分
- *通常勤務時間は、午前8時30分から午後5時15分までです。

■実施期間 7月1日(月)～10月31日(木)

■対象者 正規職員のうち、所属長の承認を受けた人

■問い合わせ先 総務課・職員係

市有地の売却

市有地を申込先着順で売却し

ます。同時刻に複数の申込みがあった場合は、抽選で決定します。

■物件1

○所在地 千曲市大字上山田字水上2134番1

○面積 219・37平方メートル

○最低売却価格 399万円

■物件2

○所在地 千曲市大字寂時字西王子1036番1

○面積 376・98平方メートル

○最低売却価格 741万3000円

■申込方法 参加要件・申込書類など詳細は問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 管財契約課・管財係

児童手当・特例給付現況届の提出を

現況届の提出がないと児童手当が支給できません。まだ提出していない人は、提出してください。

■問い合わせ先 こども未来課・子育て支援係

全国家計構造調査にご協力を

10月から11月に、家計における消費の実態などを明らかにすることを目的とした国の「全国家計構造調査」が実施されます。

調査は「家計簿」、「年収・貯蓄等調査票」及び「世帯票」に回答していただきます。

8月から調査員が訪問し、調査の依頼をしますので、調査へのご協力をお願いします。

■問い合わせ先 総合政策課・政策推進係

ひきこもり家族支援のつどい

ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、交流します。

■日時・会場

○8月7日(水)午後7時～9時・更埴保健センター

○8月22日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

■申込・問い合わせ先 健康推進課・保健センター健康増進係

第14回千曲川クリーン作戦

区・自治会の皆さんや小・中学生らが参加し、6月16日に千曲川沿い17か所で、川沿いに捨てられたごみの回収とアレチウリの駆除を行いました。ご参加いただきありがとうございました。

■問い合わせ先 廃棄物対策課・リサイクル推進係

千曲川クリーン作戦の結果

種類	数量	前年比
可燃ごみ	760kg	-120kg
不燃ごみ	350kg	-170kg
粗大ごみ	430kg	-130kg
タイヤ	25本	+13本
家電製品	2台	+2台
参加人数	1,805人	-16人

緑の募金活動のお礼

緑の募金で、32万9222円の募金が集まりました。寄せられた募金は、市内のみどりの少年団の活動などに充てられます。ご協力ありがとうございました。

■問い合わせ先 農林課・森林整備係

日赤活動資金募集活動のお礼

5月に行なわれた日赤活動資金募集活動で、1118万円の活動資金を日本赤十字社長野県支部に納入することができました。

活動資金は、日本赤十字社が行なう国内外の災害救護、医療支援の展開や救援物資の整備などの財源になります。ご協力ありがとうございました。

■問い合わせ先 福祉課・庶務係

子宮頸がん検診の受診を

■対象者 20歳以上の女性

■検診方法 車検診か指定医療機関での検診

*指定医療機関は、中島産婦人科小児科(上山田温泉)、厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院(長野市)です。

■検診日程

①車検診は「2019年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

職業訓練施設見学会

■日時 8月6日(火)、30日(金) 午前9時45分～午後0時30分

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

■内容 公共職業訓練の説明、施設見学など

■対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人

■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026-243-7856)

健康プラザ「健康チェック」

■日時 8月28日(水) 午前10時～11時30分

■会場 千曲市健康プラザ

■内容 長野医療生活協同組合による健康チェック

■問い合わせ先 千曲市健康プラザ(TEL026-272-5818)

家庭菜園セミナー

■日時 8月24日(土) 午後1時30分～3時30分

■会場 屋代公民館

■内容 夏野菜の観察方法・秋野菜の準備

■講師 宮島一人さん(公益財団法人農業・環境・健康研究所)

■参加費 500円

■申込・問い合わせ先 ひまわりの会 武井(TEL080-)

②指定医療機関での検診は、8月19日から10月31日までです。

*各種検診希望調査で申し込みをした人には、検診1か月前に検診票を郵送します。新たに検診を希望される人や検診方法を変更したい人は問い合わせてください。

■問い合わせ先 健康推進課・保健センター健康増進係

特定健診

く心電図検査を受けましょう

不整脈が原因で起こる脳梗塞(心原性脳梗塞)は、心臓でできる大きな血栓が脳の血管を詰まらせて起こるため、症状や後遺症が重度化しますが、治療により予防できる可能性があります。脈の乱れ(不整脈)や心筋の変化を知るには、心電図検査が必要です。

千曲市特定健診では、生活習慣病の予防を目的として検査項目の設定をしており、希望者は心電図検査を受けることができます。年に一度、体の状態を知るために、健康診断を受診しましょう。

■問い合わせ先 健康推進課・保健センター保健事業推進係

ホリデーステーション

勤務時間の関係などで、地元の収集所に資源物を出せない人を対象に、ホリデーステーション

514012303

募 集

独身男性限定 婚活カフェへ選ばれる自分になる！参加者

■日時 9月11日(水) 午後7時30分～9時30分

■会場 喫茶CHOUCHOU(長野市役所第二庁舎1階)

■内容 婚活イベント参加の事前準備、当日のふるまい方、事後の連絡のやり取りなどの婚活のスキルを学びます。

■対象者 長野圏域(長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)在住・在勤の25歳から39歳の独身男性

■定員 50人程度(先着順)

■申込方法 長野市結婚応援ポータルサイト「縁ながの・コカラ」ホームページから申し込んでください。

■問い合わせ先 株式会社共立プランニング(TEL026-238-8860)

移住婚活ツアーナガノスタイル縁結び参加者

■期日 10月12日(土)～13日(日)

■会場 長野市、須坂市、高山村
■内容 圏域内を周遊し、自然

ンを実施しています。

*新庁舎開庁後も収集日時、会場は変わりません。

○更埴地域

■収集日時 毎月第2・4土曜日の午前9時～10時

■会場 人権ふれあいセンター西側駐車場

○戸倉地域

■収集日時 毎月第2・4土曜日の午前9時～10時

■会場 戸倉庁舎南側

○上山田地域

■収集日時 毎週土曜日の午後1時～2時

■会場 西友上山田店駐車場

■問い合わせ先 廃棄物対策課・リサイクル推進係

消費税軽減税率制度説明会

事業者を対象とした制度の説明会です。

■期間 8月27日(火)～29日(木)

■時間 午後1時～2時30分と午後3時～4時30分

■会場 上田税務署

■問い合わせ先 上田税務署(TEL0268-2211234)

ベビーマッサージ教室

■日時 8月29日(木) 午前10時30分～11時30分

■会場 更埴西図書館

■対象者 市内在住の人

■講師 岡村和枝さん(ベビー

マッサージインストラクター)

■定員 10組(先着順)

■持ち物 バスタオル、飲み物

■申込方法 8月28日(水)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴西図書館(TEL026-273-8060)

さらしな学・わくわく講座

■日時 8月24日(土) 午前9時～午後3時

■集合場所 姨捨観光会館駐車場

■内容 現地案内人の案内のもと、古峠古道の案内と冠着山を登ります。

*マイクロバスで移動される人は申し込みが必要です(先着25人)。

■参加費 100円

■持ち物 昼食、飲み物
■申込・問い合わせ先 さらにルネサンス 上水(TEL026-276-5933)

中小企業退職金共済制度

同制度は、従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、パートや家族従業員も加入できます。

■問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-1234)

(二次締め切り)

■プレミアム付商品券の使用期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

■問い合わせ先 産業振興課・産業振興係

市営住宅入居者

市営住宅への入居者と入居補欠者を抽選で決定します。

■対象者 現在、住宅に困窮している低額所得者

*入居には所得額など一定の条件があります。

■募集団地 屋代団地、埴生団地、鑄物師屋団地、志川団地、寂蒔団地1号棟、薬師堂団地

■月額家賃

5300円～4万3400円

■申込受付期間 8月8日(木)～22日(木)

*申込書類は、8月8日(木)から更埴庁舎建設課で配布します。

■抽選日 9月12日(木)

■申込・問い合わせ先 建設課・空き家対策係

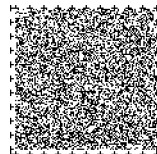
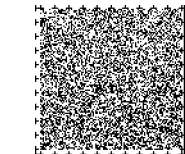
県営住宅入居者

■受付期間 8月20日(火)～29日(木)

■受付会場 県住宅供給公社
*募集団地などを8月上旬頃に同公社ホームページに掲載。

■問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(TEL026-227-2322)

*イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



アグリサポーター

- 募集要件 農作業ができる健康な人（農業未経験・子育て中の人でも可能です）
- 作業内容 りんごの葉つみ・収穫・ぶどうの収穫などの作業
- 作業期間 作業依頼のあった日（9月～11月を予定）
- 作業時間 午前8時30分～午後5時（時間帯は、相談に応じます）
- 作業場所 市内
- 賃金 時給850円
- 募集人数 5人
- 申込方法 8月23日（金）までに市ホームページか上山田庁舎農林課にある申込用紙に必要事項を記入し、申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 農林課・千曲市営農支援センター
- 千曲市スポーツチャレンジデ―参加者
- 日時 9月21日（土）午前8時30分～午後1時
- 会場 ことぶきアリーナ千曲
- 内容（予定） ソフトバレーボール・ハンドボール・サッカー・卓球・ペタンク・弓道
- 対象者 小学生以上の市民
- 申込方法 8月30日（金）までにことぶきアリーナ千曲か戸倉体育館で申し込んでください。
- 定員 30チーム（1チーム4人・先着順）

- 主催・問い合わせ先 千曲市スポーツ協会事務局（ことぶきアリーナ千曲内、TEL026127310010）

2019信州ねりんピックスポーツ交流大会参加者

- 開催日 10月26日（土）
- 会場 長野運動公園総合運動場（長野市）、犀川第2運動場マレットゴルフ場（長野市）
- 参加資格 県内在住で、60歳以上の人
- 競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 参加費 500円
- 申込期限 8月23日（金）
- 詳細は問い合わせるか、信州ねりんピックホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 公益財団法人長野県長寿社会開発センター（TEL026122613741）
- コース・定員・訓練期間
- 電気設備技術科・15人・10月3日（木）～令和2年3月31日（火）
- ビル設備サービス科・15人・

- 10月3日（木）～令和2年3月31日（火）
- 会場 ポリテクセンター長野（長野市）
- 対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 受講料 無料
- テキスト代は別途必要です。
- 申込方法 9月6日（金）までに、お近くのハローワークに申し込んでください。
- 問い合わせ先 ポリテクセンター長野（TEL026124317856）
- パソコン操作習得受講生
- コース・日程
- ①エクセル入門・9月12日（木）、19日（木）、26日（木）
- ②ワード基礎・9月4日（水）、11日（水）、18日（水）
- 時間 ①午後9時30分～11時30分、②午前9時30分～午後4時30分
- 会場 長野地域職業訓練センター（長野市）
- 定員 各10人
- 参加費 ①4000円、②1万4000円
- 申込方法 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに直接申し込んでください。8月8日（木）から受け付けます。
- 申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター（TEL026122110505）

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

催し物

大田原のトンボ観察会

- 日時 8月3日（土）午前9時～正午頃（悪天中止）
- 集合場所 大田原マレットゴルフ場の駐車場
- 観察場所 大田原のため池
- 持ち物 筆記用具、水筒、おやつ、捕虫網、図鑑、双眼鏡、千曲市の自然観察ガイドブック（持っている人）

自衛官など

- 受験資格 高卒（見込み含む）で21歳未満の人
- 試験の詳細は問い合わせてください。
- 【防衛大学校学生】
- 受付期間 9月5日（木）～30日（月）
- 【防衛医科大学校看護学科学生】
- 受付期間 9月5日（木）～30日（月）
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所（TEL026123516026）
- 一般 9月5日（木）～30日（月）
- 推薦・総合選抜 9月5日（木）～9日（月）
- 一般 9月5日（木）～30日（月）

- 服装 未舗装の道を歩ける靴と服装、帽子
- 参加費 300円
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議・事務局（TEL0801699414820・平日の午前9時～午後5時）

2019千曲夏祭り

- 日時 8月11日（日・祝）午後3時～8時（小雨決行）
- 屋代駅前交差点から杭瀬下交差点が、午後2時から9時まで歩行者天国となります。
- 内容
- 信州ブレイブウォリアーズトークショー、ジャスパースパフォーマンスなど
- 殖生小学校金管バンド・殖生中学校吹奏楽部の演奏会、地元子どもサークル、各種団体によるダンス披露など
- 相撲大会
- 小桜広場、屋台村など
- 主催 2019千曲夏祭り実行委員会
- 問い合わせ先 屋代駅前通り商店街協同組合（TEL026127313545）

ペルセウス座流星群観察会

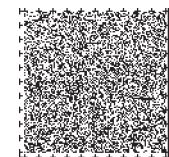
- 流れ星の観察や望遠鏡でガリレオ衛生の観察をします。
- 日時 8月12日（月・振休）午後7時30分～9時（雨天中止）

止）

- 会場 桑原運動公園
- 主催・問い合わせ先 桑原振興会 幸野（TEL026127417299）

白鳥園イベント

- ①カフェの窓にいろとりどりの形を貼り合わせて描くアート
- 日時 8月18日（日）午前10時～正午
- 内容 作家・越ちひろさんと白鳥園のカフェやレンガにいろとりどりの色をつけて、白鳥園をカラフルにします。
- ②温泉ランニングクラブ
- 日時 8月25日（日）午前8時～
- 内容 千曲川と信州の山々の中でランニングをします。
- ③ガーデンサポーターズ倶楽部
- 日時 8月26日（月）午前9時～
- 内容 花のお手入れをしながら、仲間づくりや情報共有を楽しみます。
- 持ち物 手袋、汚れてもいい服装、小さなスコップ、花切りはさみ
- 申込方法 白鳥園フロントで申し込んでください。
- 共通事項
- 会場 白鳥園
- 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園（TEL026127510400）



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。
当番医・当番薬局は変更になる場合があります。
当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。

○戸倉上山田消防署 (Tel026-276-0119) ○更埴消防署 (Tel026-274-0119)

月／日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
8／4 (日)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 026-272-8000	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
8／11 (日・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244
8／12 (月・振休)	中沢医院(小島) 026-272-0131 安里医院(内川) 026-275-7800	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711
8／14 (水)	お盆期間中の診療は、各医療機関によって異なります。 診療日の日程は、各医療機関に問い合わせてください。	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	お盆期間中の営業は、各薬局によって異なります。 日程は、各薬局に問い合わせてください。
8／15 (木)		宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	
8／16 (金)		林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	
8／18 (日)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	榑沼歯科医院(内川) 026-261-5005	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
8／25 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
9／1 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 東信よしだ内科(坂城町) 0268-81-1330	こみやま歯科医院(力石) 0268-81-7011	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020

夏期の水難防止

水難に遭わないために、次のことに注意してください。

○子どもから目を離さない
子どもは、活動的で常に動き回ります。毎年、親や保護者が付近にしながら、子どもから目を離れた隙に用水路などに転落する水難などが発生しています。子どもに遊ばせるときは、周囲に危険箇所が無いか確かめ、目を離さないようにしましょう。

○魚釣りや水遊びは複数で
一人で魚釣りや水遊びに出かけると、万が一水難に遭った際に、助けを呼ぶことができません。なるべく、複数で出かけるようにしましょう。また、子どもだけで遊んでいる場合は、周囲にいる人が注意してあげましょう。

○危険箇所の点検を
普段は干上がっている河川敷でも、局所的豪雨により、短時間で水位が上昇する危険な場所があります。各家庭や地域などで、危険箇所を点検するとともに、危険箇所の管理者に事故防止施設の設置を要望するなど、安全対策を講じましょう。

■問い合わせ先 千曲警察署・地域課 (Tel 026-127210)

定例の掲示板

Tel 026-273-1111 (代表)

8月の休日開庁日

■日時 8月18日(日) 午前8時30分～午後5時15分

■会場 新庁舎市民課(駐車場は新庁舎東側の立体駐車場を利用してください)

*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行ないます。詳細は担当課に問い合わせてください。

*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。

開催日の3日前(土日・祝日を除く)までに電話で申し込んでください(先着順)。

■日時 8月28日(水) 午前9時～11時

■会場 新庁舎市長室

■申込・問い合わせ先 秘書広報課・広報広聴係

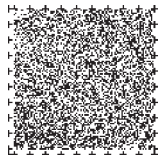
私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

用紙は市民課・案内所、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、市の公共施設にあります。ホームページの「ながの電子申請サービス」からも提案できます。

■問い合わせ先 秘書広報課・広報広聴係

各種相談(相談無料)				
相談内容	日時	時間	会場	問い合わせ先
市民に寄り添う人権相談	8月20日(火)	午後1時～4時	戸倉創造館	人権・男女共同参画課・人権・男女共同参画係
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎更埴地域包括支援センター 新庁舎地域包括支援センター (8月13日から)	高齢福祉課・相談支援係
			戸倉上山田地域包括支援センター	戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780
法律相談	9月10日(火)	午後1時～3時	千曲市役所新庁舎3階	総務課・行政管理係(要予約)
	9月26日(木)			
行政相談	8月6日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館	総務課・行政管理係
	8月10日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	8月2日(金)、6日(火)、9日(金)	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	市民課・年金係
	8月8日(木)	午前9時30分～午後3時		長野南年金事務所 Tel026-227-1286(要予約)
年金相談(戸倉)	8月7日(水)	午前9時～午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎市民窓口課・市民窓口係
年金相談(新庁舎)	8月16日からの毎週火・水・金曜日	午前9時～午後5時	新庁舎年金相談コーナー	市民課・年金係
	8月19日(月)	午前9時～午後4時		長野南年金事務所 Tel026-227-1286(要予約)
	8月22日(木)	午前9時30分～午後3時		

*平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除いた日のことです。
*職業、若者子育て世代の就労、家庭児童、教育、心配ごと、女性、借金問題・消費生活、障がい者(児)相談は、「暮らしのカレンダー」をご覧ください。



いこいの広場



私は去年の5月に香川県から実家のある長野県に家族で帰郷してきました。住み慣れた香川県を出て、新たな土地で子育てをしていくことに不安で一杯でした。しかし子ども達は思いのほか、すぐに新しいお友達もでき、両親の助けもあり新しい環境にも慣れて一安心です。

今年の4月から私はパートを始め、4歳の娘と1歳の息子は保育園に通い始めました。息子はまだ小さく私と長時間離れた事が無かったので、心配でたまりませんでした。園で別れるときの息子の涙を見る度に私もいたたまれない気持ちになり、園長先生や友人に何度も「大丈夫だよ!!」と肩を叩いて貰いまし



おおにし けいこ
大西 慶子さん(打沢)

た。そんな息子も今では、すっかり園を謳歌しているらしく、様々な武勇伝が連絡帳に記されています。ちよつと繊細な娘は緊張した面持ちで出掛けていきますが、帰って来ると園で歌った曲や体操を楽しそうに披露してくれます。

パートを始め1日がとても慌ただしく、怒ったり笑ったり悩んだり、あつという間に毎日が過ぎていきます。子ども達にはとにかく元気にたくさん笑って過ごしていつて欲しいと切に願っています。今しかないこの一瞬一瞬を大切に、ときに同じ子育て中の友人達と反省したり共感しながら、私も共に成長していきたいです。

信州ブレイブウォリアーズ

「新加入選手を紹介」



にしやま たつや
#8 西山 達哉 選手



わたなべ しょうた
#10 渡邊 翔太 選手



第81回

「2019-20シーズンから信州ブレイブウォリアーズに入団することになりました西山達哉です。B2優勝チームに入団できたこと、本当に嬉しく思います。また、球団関係者をはじめ勝久マイケルヘッドコーチにも感謝いたします。

信州のホームゲームの雰囲気や試合前の演出などが僕は敵チームながら好きでした。そのチームのホームとして戦えることを楽しみにしています。チームの役に立てるように頑張りますので応援よろしくお願いします！」

■生年月日 昭和63年7月20日
■身長・体重 172センチ・68キログラム
■ポジション PG
■出身地 神奈川県

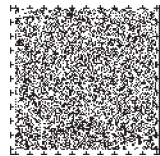
「この度、信州ブレイブウォリアーズに入団させてもらうことになりました、渡邊翔太です。素晴らしいチーム、そして勝久マイケルヘッドコーチの下でプレーする機会を与えていただき、大変感謝しています。B2優勝・B1昇格の為に、全力を尽くしていきます。ブラスターの皆様、応援宜しくお願い致します！」

■生年月日 平成5年6月26日
■身長・体重 180センチ・70キログラム
■ポジション PG
■出身地 兵庫県

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026-214-7022、平日午前9時〜午後5時)

市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (TEL026-273-2989)
★戸倉図書館 (TEL026-276-7001)
★更埴西図書館 (TEL026-273-8060)
■開館時間 午前9時30分〜午後6時
★上山田公民館図書室 (TEL026-276-5842)
■開館時間 午前8時30分〜午後5時15分



更埴図書館 新刊図書

○小説
『暁天の星』葉室麟
『夢見る帝国図書館』中島京子
『椿宿の辺りに』梨木香歩
○ノンフィクション
『手筋の力は棋力です』李夏林
『虫ぎらいはなあるかな?』金井真紀
○児童向け
『さんびきのおさる』あべけんじ
『あまがえるのかくれんぼ』たてのひろし
戸倉図書館 新刊図書
○小説
『もののふの国』天野純希
『百花』川村元気
○ノンフィクション
『本当の翻訳の話をしよう』村上春樹
『黒の服飾史』徳井淑子
『とにかく盛り上がる夜』はん小田真規子
○児童向け
『パンダくんのおつかい』いしかわこうじ
『ソラタとヒナタ』かんのゆうこ

更埴西図書館 新刊図書

○小説
『炎天夢』今野敏
○ノンフィクション
『できないもん勝ちの法則』ひすいこたろう
○児童向け
『かえるのぶらんこ』おおたにやすお

市立図書館 おすすめの一冊



「動乱の刑事」
著/堂場 瞬一
出版社/講談社

終戦後、刑事となった高峰。公安の海老沢。親友同士のふたりが真犯人を追い詰めていく目が離せないシリーズが始まります。戦後警察の歩みも見ものです。

【おはなし会】

○更埴図書館
毎週土曜日午前10時30分〜
○戸倉図書館
毎週木曜日午前10時30分〜
8月24日(土)午前10時30分〜(ロビーおはなし会)
○更埴西図書館
毎週水曜日午前10時30分〜

千曲警察署から

TEL026-272-0110

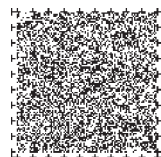
防災意識の高揚について

今年も夏季に入り、西日本を中心に、活発な梅雨前線の活動により短時間に大量に降った雨の影響で、洪水や土砂災害などが発生し、甚大な被害をもたらしました。千曲市においても、今後、局地的な大雨や台風による災害の発生が懸念されます。注意報や警報が発表された場合は、自治体の情報に留意し、早めの避難を開始するなど、適切な対応が必要です。自治体からは、

- ①警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始
- ②警戒レベル4 全員避難
- ③警戒レベル5 災害発生中の順序で発表されますので、日頃から避難先や非常持ち出し品の確認を行ない、迅速な避難を心掛けましょう。

市内事件・事故累計 (令和元年6月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 18件 (-12)
	自転車盗 16件 (-3)
	車上狙い 8件 (-1)
	その他 20件 (+6)
交通事故	件数 99件 (-11)
	死者 1人 (+1)
	傷者 118件 (-26)



ちくま通信

子育て支援センターからのお知らせ



募集中心

丸山 結介 くん (1歳6か月 土口・写真左)

町田 芽依香 ちゃん (2歳3か月 八幡・写真中)

品川 陽依 ちゃん (2歳6か月 上山田・写真右)

家族からのメッセージ

元気に大きくなってね!!
(3人のママから)



更埴子育て支援センター (6月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター (6月お誕生日おめでとう会)

お誕生日おめでとう会

- 開催日 上山田 8月29日(木) 更 埴 8月30日(金)
- 時間 午前11時～正午 (10分前にお越しください)
- 持ち物 麦茶、お手ふき
- 参加費 150円
- 対象 8月に誕生日を迎えるお子さん
- *事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

■時間 午前10時～11時30分

ベビーママサロン

お母さん同士が交流をします。子育ての楽しみ、悩みなどを話して、お友だちを作りませんか。

- 開催日 上山田 今月はありません 更 埴 8月26日(月)
- 時間 午前10時～11時

栄養相談

子どもの成長発達や食事について、個別に栄養士と相談できます。お気軽にお出かけください。

- 開催日 上山田 8月1日(木) 更 埴 8月23日(金)
- 時間 午前10時～午後3時

親子ふれあいミニミニ講座

上山田	内 容
8月7日(水)	うたってあそぼう&ちくママバンド
8月21日(水)	うたってあそぼう&小児救命講習
8月28日(水)	うたってあそぼう&サマーコンサート

【上山田子育て支援センター】TEL026-275-6017

開館時間 午前8時30分～午後5時

休館日 毎週日曜日

住 所 千曲市大字上山田825番地2

【更埴子育て支援センター】TEL026-273-6180

開館時間 午前8時30分～午後5時

休館日 毎週土曜日

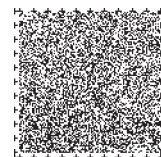
住 所 千曲市杭瀬下三丁目18番地

市内の情報を
Facebook で発信中



ちくまトピックス

まちの話題をお届け フォトニュース



長野南高男子と屋代高女子のハンドボール部がインターハイ出場報告



7/11



長野南高校男子ハンドボール部と屋代高校女子ハンドボール部が、8月に熊本県で開かれる全国高校総体の出場を決めたことを岡田市長に報告するため、登録メンバーら29人が更埴庁舎を訪れました。両校とも初戦は8月5日で、男子は大分(大分)と横浜創学館(神奈川)の勝者と、女子は佐世保西(長崎)と四日市商業(三重)の勝者とそれぞれ対戦します。

プレミアムブランドあんず「杏月」、販売



市やあんず生産者、県などでつくる「ちくまハーコット推進協議会」が、市特産の生食用あんず「ハーコット」の中から一定の基準を満たすものをプレミアムブランドとして、販売することを発表しました。プレミアムハーコットの名称は「杏月」で、糖度12度以上、重さ120グラム以上の適熟なものを、鮮度が保たれる特殊なフィルムで個装して販売します。6月29日に銀座NAGANO、30日に高級ブランドスーパー「三徳新宿本店」、7月5日に東京駅丸の内出口「動輪の広場」などで販売しました。また、県内では、ツルヤ軽井沢店などでも販売を行ないました。

千曲市役所
YouTube
チャンネル

▲発表記者会見の様子はこちら

更埴西中が難民支援、ユニクロプロジェクトの子ども服集めに取り組む



更埴西中生徒は、衣料品店ユニクロなどを展開するファーストリテイリングの難民支援活動に参加し、着なくなった子ども服を集めて、世界中の難民に届ける活動に取り組めます。この日、全校生徒約300人は、ユニクロの社員から、服の大切さや難民の生活についての授業を受けました。

同校では今後、生徒会の活動として、近隣の保育園や小学校に協力を求め、ポスターやチラシを作成して地域住民に協力を求めていく予定です。

宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ
公式サイトは
こちらから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで
メールアドレスを登録(仮登録)します。



クリック!



STEP2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいた
メールアドレス宛に、
メールが届きます。



メールに記載
されている
会員登録用の
URLをクリック
します。



画面に従って、
氏名や生年月日
等の情報を入
力いただくと
新規会員登録が
完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」
および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

① 宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か

② 本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について

詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

*サマージャンボ、ハロウィンジャンボの収益金は、市町村の環境保全や高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために活用されます。

公益財団法人長野県市町村振興協会