

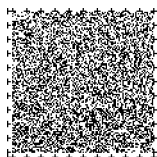
今月の表紙

園児たちが野球を体験

元プロ野球選手の田中健太郎さんが指導する野球教室が
埴生保育園で行なわれました。年長の園児21人は、柔ら
かいボールを使ってキャッチボールを楽しみました。

今月の主な紙面

認知症の悩み 一人で抱えていませんか	…… 2～3
保険証などを更新・保険税(料)納付	…… 4～5
市政トピックス	…… 6～7
千曲市職員を募集	…… 8



認知症の悩み 一人で抱えていませんか

65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症の人、又はその予備群といわれています。また、65歳未満の人でも認知症（若年性認知症）を発症する場合もあり、認知症は誰にでも起こる身近な病気です。「家族が認知症かも……」「介護がづらい」など悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。

千曲市認知症相談・

ケアサイト

家族や自分自身の日常生活などの様子について質問に答えると結果とともに、相談先が表示されます。

このサイトには「これって認知症？（家族・介護者向け）」「わたしも認知症？（本

人向け）の2つのサイトがあります。

■利用方法

○パソコンの場合

千曲市認知症相談・ケアサイトにアクセス（<http://fishbowindex.net/chikuma/>）してください。市のホームページからもアクセスできます。

○携帯電話、スマートフォンの場合

左記の二次元コードをご利用ください。



■利用上の注意

○利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります。

○個人情報への入力は一切不要です。

○医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配のある人は早めにご相談ください。

認知症サポーター

養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を見守る応援者です（特別に何かをお願いするものではありません）。

ん）。受講後、サポーターのしるしとなる、オレンジリング（ブレスレット）をお渡しします。地域や団体、職場などで講座を開催してみませんか。

■内容

キャラバンメイト（認知症に対する正しい知識や具体的な接し方を伝える講師）が、テキスト、ビデオ上映や寸劇を交えながら分かり易く説明します。講座の時間は1時間程度です。

■講師の派遣費用 無料

■申込方法

更埴地域包括支援センターに電話で申し込んでください。

地域包括支援センターに 認知症初期集中支援 チームを配置

医療や介護の専門職により構成されたチーム員が認知症の人や認知症が疑われる人、その家族に早期に関わり、困り事や心配事をお聞きし、チーム員の認知症専門医の助言を得ながら早期の診断や早期対応に向けた支援を集中的に行ないます。

認知症や介護について、同じようなことを体験し色々な悩みや苦労を乗り越えた人、現在介護をしている人たちと意見交換や交流をしてみませんか。

千曲地区認知症の人 と家族の会

認知症や介護について、同じようなことを体験し色々な

悩みや苦労を乗り越えた人、現在介護をしている人たちと意見交換や交流をしてみませんか。

■開催日・場所

○全体をつどい
毎月第2火曜日・埴生公民館

○若年のつどい

毎月第2金曜日（若年性認知症の人やその家族が対象）・竹葉亭

オレンジカフェ

（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域住民などが集い、交流する場です。お茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか。

【楽々房】

■日時 毎月第3金曜日 午前11時から午後3時まで

■会場 「楽々房」千曲市大字戸倉160番地12

■参加費 無料

*昼食代は別途かかります

■問い合わせ先

楽々房 出川（TEL026-275-2113、090-11829-6694）

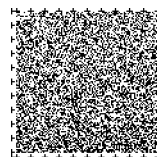
【ゆめサロン】

■日時 毎月第4木曜日 午前10時から正午まで

■会場 「グループホームまゆ更科」千曲市杭瀬下2丁目85番地

■参加費 一人一回100円（菓子代・保険料など）

■問い合わせ先 更埴地域包括支援センター



相談窓口



【更埴庁舎・更埴地域包括支援センター】

内線5521

【戸倉上山田地域包括支援センター】

TEL026-214-7780

【認知症コールセンター】

TEL0268-23-7830

*火・木・土曜日の午後1時から午後8時まで（祝日も受付。年末年始除く）

【認知症の人と家族の会長野県支部】

TEL026-293-0379

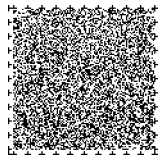
*月曜日から金曜日までの午前9時から正午まで

【若年性認知症コールセンター】

TEL0800-100-2707（通話料無料）

*月曜日から土曜日までの午前10時から午後3時まで（祝日、年末年始を除く）

*厚生労働省が設置する若年性認知症に関する専門の窓口です。



保険税（料）納付のお知らせ

- 問い合わせ先 ○国民健康保険税の計算 更埴庁舎・税務課（内線5241）
○国民健康保険税の納付 更埴庁舎・債権管理課（内線5243）
○後期高齢者医療保険料 戸倉庁舎・健康推進課（内線6255）

- 「高年齢受給者証」の更新
高年齢受給者証（緑色）は70歳から74歳までの国民健康保険加入者が、保険証と併せて医療機関で提示します。新しい高年齢受給者証は7月下旬に郵送します。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新
入院や高額な外来診療を受けた場合、医療機関で限度額適用認定証（白色）を提示することで、支払い（保険適用分）を自己負担限度額までに抑えられます。
既に認定証を持っている人も、毎年8月1日に前年の所得に基づき更新する必要があります。入院などで高額な医療費が予想される人は、申請してください。
- 「所得の申告は忘れずに」
国民健康保険に加入している世帯主宛に、納付書を7月中旬に郵送します。納付期限までに納付してください。
国民健康保険税は、表の項目をもとに割り振り、所得割・資産割・均等割は国民健康保険に加入している個人ごと、平等割は世帯ごと計算されます。それらの合計金額が一世帯の保険税額となります。
- 「保険税の軽減」
低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と加入者分）の前年中の総所得金額などが軽減基準額以下の場合に、均等割額と平等割額が軽減（7割・5割・2割）されます。
前年中の所得がない場合でも申告をしていないと軽減の対象となりません。
- 「非自発的失業（離職）者の軽減」
倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入する人は、保険税の軽減が申請により受けられます。

表 国民健康保険税の税率、税額

区分	内 容	医療分	支援金分	介護分(*)
所得割	加入者の前年所得に対して計算 【(総所得－33万円)×税率】	6.5%	2.4%	2.0%
資産割	加入者の今年度の固定資産税額 に対して計算 【固定資産税額×税率】	18.0%	6.0%	5.0%
均等割	加入者一人当たり課税	1万7,300円	7,700円	7,700円
平等割	加入世帯に対して課税	1万9,400円	7,200円	6,400円
最高額	課税限度額	54万円	19万円	16万円

(*)介護分は、40歳以上65歳未満の人が対象です。

- 「保険証」の更新
8月1日から使用できる保険証を、7月下旬に郵送します。保険証の色は、桃色から橙色になります。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新
既に認定証を持っていて引き続き交付対象となる住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証（青色）を7月下旬に郵送します。
- 「郵送方法」
各証は後期高齢者医療広域連合からクリム色の封筒で郵送します。盗難防止のため、住民票に記載された住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。
- 「受給者証」の更新
障がい者（児）、母子・父子家庭の受給者証が交付されている人に新しい受給者証を、7月下旬に郵送します。
障害者総合支援法の精神通院医療を受けている人は、更新の時期が個々に異なります。「自立支援医療受給者証（精神通院）」の更新を確認した時点で、随時、個別に交付します。
- 「更新の手続き」
書類の提出が必要な人には、案内を郵送しています。
- 「注意事項」
世帯の中に住民税が未申告の人がいると、受給者証の更新ができません。所得がない場合でも必ず住民税の申告をしてください。
- 「納付方法」
○口座振替を申請済の人
決定通知書に記載されている納期限の日に口座振替します。前日までに申請口座への入金をお願いします。
- 納付書で納めている人
決定通知書に同封されている納付書により、各期の納期限までに納めてください。
- 7月以降に75歳になる人は、原則誕生日の翌月から納付が始まり、今年度は口座振替または納付書による納付となります。

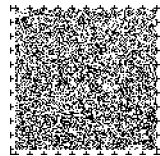
70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来（個人単位）の限度額	外来＋入院（世帯単位）の限度額
現役並み所得者	57,600円	80,100円＋（医療費の総額－267,000円）×1% 【44,400円】
一般	14,000円 （年間上限額144,000円）	57,600円 【44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

*【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合、4回目以降の限度額です。

高額の療養費の自己負担限度額が変わります
医療費が高額になり、所得に応じて決められた自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として支給されます。
平成29年8月から、各医療保険に加入している70歳から74歳の、後期高齢者医療に加入されている人の自己負担限度額が改正されます。

＊詳細は加入している医療保険に問い合わせください。
■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課（内線6255）

8月1日から 保険証などが更新されます



- 問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課
○国民健康保険（内線6253） ○後期高齢者医療（内線6255） ○福祉医療（内線6254）
■申請・提出先 戸倉庁舎・健康推進課、更埴庁舎・地域医療係、上山田庁舎・市民窓口課

- 「高年齢受給者証」の更新
高年齢受給者証（緑色）は70歳から74歳までの国民健康保険加入者が、保険証と併せて医療機関で提示します。新しい高年齢受給者証は7月下旬に郵送します。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新
入院や高額な外来診療を受けた場合、医療機関で限度額適用認定証（白色）を提示することで、支払い（保険適用分）を自己負担限度額までに抑えられます。
既に認定証を持っている人も、毎年8月1日に前年の所得に基づき更新する必要があります。入院などで高額な医療費が予想される人は、申請してください。
- 「所得の申告は忘れずに」
国民健康保険に加入している世帯主宛に、納付書を7月中旬に郵送します。納付期限までに納付してください。
国民健康保険税は、表の項目をもとに割り振り、所得割・資産割・均等割は国民健康保険に加入している個人ごと、平等割は世帯ごと計算されます。それらの合計金額が一世帯の保険税額となります。
- 「保険税の軽減」
低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と加入者分）の前年中の総所得金額などが軽減基準額以下の場合に、均等割額と平等割額が軽減（7割・5割・2割）されます。
前年中の所得がない場合でも申告をしていないと軽減の対象となりません。
- 「非自発的失業（離職）者の軽減」
倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入する人は、保険税の軽減が申請により受けられます。

- 「保険証」の更新
8月1日から使用できる保険証を、7月下旬に郵送します。保険証の色は、桃色から橙色になります。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新
既に認定証を持っていて引き続き交付対象となる住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証（青色）を7月下旬に郵送します。
- 「郵送方法」
各証は後期高齢者医療広域連合からクリム色の封筒で郵送します。盗難防止のため、住民票に記載された住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。
- 「受給者証」の更新
障がい者（児）、母子・父子家庭の受給者証が交付されている人に新しい受給者証を、7月下旬に郵送します。
障害者総合支援法の精神通院医療を受けている人は、更新の時期が個々に異なります。「自立支援医療受給者証（精神通院）」の更新を確認した時点で、随時、個別に交付します。
- 「更新の手続き」
書類の提出が必要な人には、案内を郵送しています。
- 「注意事項」
世帯の中に住民税が未申告の人がいると、受給者証の更新ができません。所得がない場合でも必ず住民税の申告をしてください。
- 「納付方法」
○口座振替を申請済の人
決定通知書に記載されている納期限の日に口座振替します。前日までに申請口座への入金をお願いします。
- 納付書で納めている人
決定通知書に同封されている納付書により、各期の納期限までに納めてください。
- 7月以降に75歳になる人は、原則誕生日の翌月から納付が始まり、今年度は口座振替または納付書による納付となります。

- 「高年齢受給者証」の更新
高年齢受給者証（緑色）は70歳から74歳までの国民健康保険加入者が、保険証と併せて医療機関で提示します。新しい高年齢受給者証は7月下旬に郵送します。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新
既に認定証を持っていて引き続き交付対象となる住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証（青色）を7月下旬に郵送します。
- 「郵送方法」
各証は後期高齢者医療広域連合からクリム色の封筒で郵送します。盗難防止のため、住民票に記載された住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。
- 「受給者証」の更新
障がい者（児）、母子・父子家庭の受給者証が交付されている人に新しい受給者証を、7月下旬に郵送します。
障害者総合支援法の精神通院医療を受けている人は、更新の時期が個々に異なります。「自立支援医療受給者証（精神通院）」の更新を確認した時点で、随時、個別に交付します。
- 「更新の手続き」
書類の提出が必要な人には、案内を郵送しています。
- 「注意事項」
世帯の中に住民税が未申告の人がいると、受給者証の更新ができません。所得がない場合でも必ず住民税の申告をしてください。
- 「納付方法」
○口座振替を申請済の人
決定通知書に記載されている納期限の日に口座振替します。前日までに申請口座への入金をお願いします。
- 納付書で納めている人
決定通知書に同封されている納付書により、各期の納期限までに納めてください。
- 7月以降に75歳になる人は、原則誕生日の翌月から納付が始まり、今年度は口座振替または納付書による納付となります。

70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来（個人単位）の限度額	外来＋入院（世帯単位）の限度額
現役並み所得者	57,600円	80,100円＋（医療費の総額－267,000円）×1% 【44,400円】
一般	14,000円 （年間上限額144,000円）	57,600円 【44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

*【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合、4回目以降の限度額です。

高額の療養費の自己負担限度額が変わります
医療費が高額になり、所得に応じて決められた自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として支給されます。
平成29年8月から、各医療保険に加入している70歳から74歳の、後期高齢者医療に加入されている人の自己負担限度額が改正されます。

＊詳細は加入している医療保険に問い合わせください。
■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課（内線6255）

皆さんのアイデアをお寄せください

千曲市協働事業提案制度

〓 8月1日（火）から募集〓

千曲市協働事業提案制度は、市民の皆さんの視点から事業を提案してもらい、市と協働で行なうことで、地域の課題解決や市民サービスの向上につなげていくものです。

今年度も市民の皆さんからの提案を募集します。

■協働とは

皆さんと市が対等なパートナーとして、役割分担を明確にし、共通の目標に向かって連携、協力することです。

※ここでいう「皆さん」とは、住民だけではなく、区・自治会やNPO・市民活動団体、企業など、千曲市のまちづくりを担うすべての団体のことで、「市」とは行政を指します。

■提案の種類

- ①市民テーマ型 皆さんが、市と協働で取り組める公益性のあるテーマについて、自由に設定し提案できます。
- ②行政テーマ型 市が、皆さん

と協働で取り組みたいテーマを設定し、皆さんから提案してもらいます。

*行政テーマは決定次第、ホームページなどでお知らせします。

■対象者と対象事業

募集要項で示した要件を満たす団体と事業が対象です。

■募集日程

- 事前相談期間 7月18日（火）～28日（金）
- 募集期間 8月1日（火）～25日（金）

■審査方法

書類審査のほか、公開によるプレゼンテーションがあります。

■事業費の考え方

事業の実施に直接必要な経費を算出し、役割分担に応じて市と提案者で負担し合います。

○「市民テーマ型」の場合

市が負担する経費は1事業100万円を上限に予算の範囲内

新幹線新駅実現のために

北陸新幹線新駅誘致期成同盟会

総会・講演会を開催

5月22日に北陸新幹線新駅誘致期成同盟会の総会が更埴文化会館で開催されました。

あいさつの中で会長の岡田市長は「千曲市は高速道路が2本交差する場所で、県内経済の10年後20年後をしっかりと支えていける位置にあり、ここに新駅を誘致することで新幹線効果を県内全域で享受で

きる仕組みにしていかなければならない」と述べました。

総会に続いて行なわれた新駅誘致講演会では「なぜ千曲市に新幹線新駅は必要なのか」高速交通網を活かして千曲市に新たな未来を・すべての世代が恩恵を受ける百年の計画」と題し、経営コンサルタントで中小企業診断士の児島保彦さんの講演があり、ユーモアを交えた力強い語りに、会員や市民など約450人が熱心に耳を傾けていました。



▲総会であいさつをする岡田市長



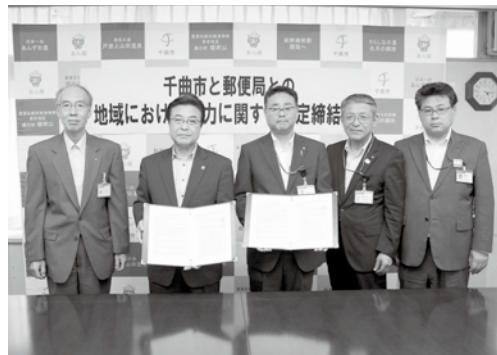
▲講師を務めた児島保彦さん

■問い合わせ先 更埴庁舎・新幹線対策室（内線5321）

地域の安心・安全に向けて連携

郵便局と「地域における協力に関する協定」を締結

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課（内線5210）

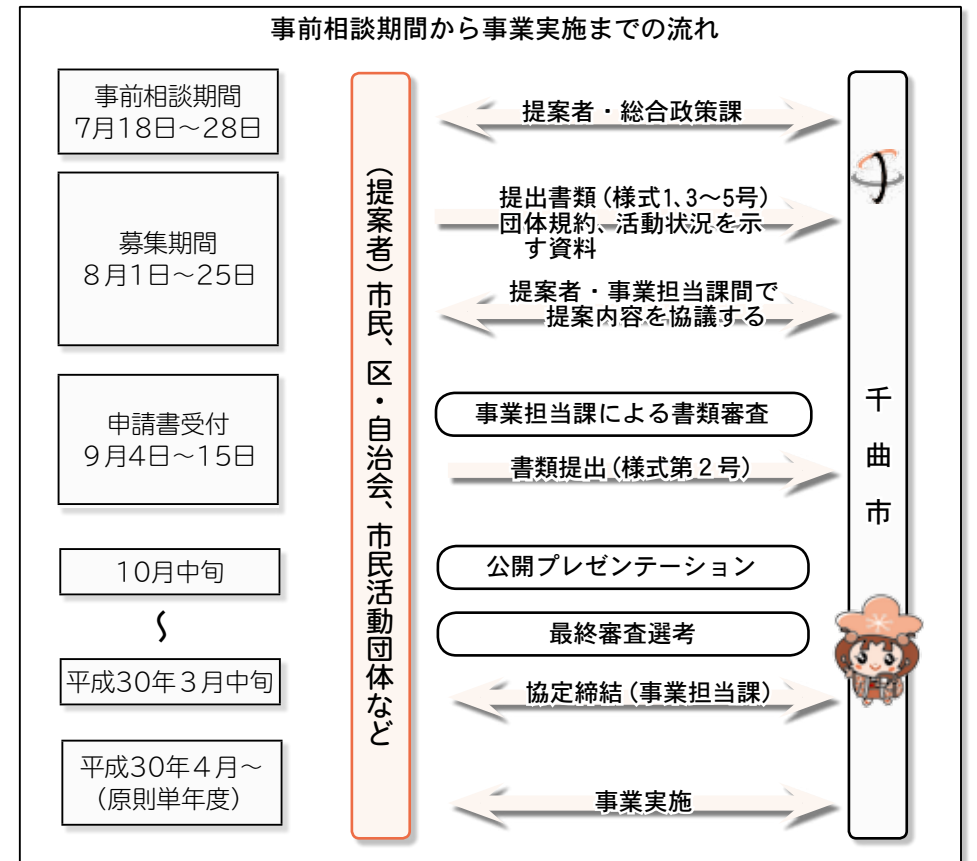


▲左から屋代駅前郵便局長の竹内誠一さん、岡田市長、五加郵便局長の児玉武志さん、日本郵便（株）信地区連絡会統括局長で臼田郵便局長の大工原正一さん、千曲郵便局長の鈴木邦彦さん

5月26日、市民が安心して暮らせる地域社会づくりを目的に、市と千曲市関係郵便局（12局）は「地域における協力に関する協定」を締結しました。市内で郵便物の集配を行なう局員などが、業務中に高齢者や子どもの異変に気付いた場合や道路の損傷・不法投棄を発見した場合に、あらかじめ指定された連絡先へ情報提供をする仕組みです。

岡田市長は「郵便局との連携を通じて、防犯・防災を含め、地域の安心・安全を守り、高齢者や子どもにとって優しいまちにしたい」と話しました。千曲市関係郵便局代表で五加郵便局長の児玉武志さんは「自治体の皆さんと連携しながら、安心・安全な市民生活を支援していきたい」と話しました。

事前相談期間から事業実施までの流れ



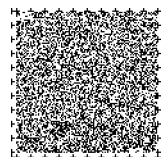
○「行政テーマ型」の場合
市が負担する委託料は1事業100万円を上限に予算の範囲内

■事業の実施期間

原則として、平成30年度からですが、予算成立状況により変動します。

*実施要領や、募集要項、提案書の様式は、総合政策課で配布しています。また、市ホームページや「みんなの街まちサイト」からも取得できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課（内線5312）



犬・猫の飼い主の皆さんへ

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5413）

犬や猫を飼って上手に付き合う暮らしは、人生をより豊かにしてくれます。しかし、それと同時に飼い主としての責任も生まれます。飼育マナーを守り、楽しいドックライフ・キャットライフを満喫してください。

犬の飼い方

🐾 飼い方のルールを守りましょう

放し飼いは行わず、屋外運動は犬を制御できる人が引綱を用いて行なってください。また、フンは適切に処理してください。

🐾 生後3か月を過ぎたら 飼い犬登録と狂犬病予防注射を

飼い犬登録は、更埴庁舎環境課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課、市内の動物病院でできます。

狂犬病予防注射は、毎年4・5月に市で集団接種を実施しています。市内の動物病院でも通年で実施しています。

■登録料 3,000円

*登録料は一頭につき一度支払えば、ほかの市町村へ転出しても有効です。住所変更の手続きは必要になります。

🐾 犬のしつけ方を学ぼう

資格を持った家庭犬インストラクターが指導します。見学は無料です。希望する人は直接会場に来てください。

■日時

毎月第1・3土曜日 午前10時～11時30分
*7・8・9月のみ午前9時30分から11時

■会場

千曲市歴史文化財センター（旧長野保健所千曲支所）の前庭

■主催

長野県動物愛護会愛犬クラブちくま

*詳細は更埴庁舎環境課に問い合わせてください。



猫の飼い方

🐾 猫を飼育する場合の注意点

○出来るだけ室内で飼う。

○繁殖を望まない場合は、避妊・去勢手術をする。

○猫の病気が人に感染する場合があるので、口移しで餌を与えたり、一緒に寝たりしない。

○トイレの場所を決め、しつけをする。

🐾 屋外で飼っていた猫を屋内で飼う場合

○トイレの数を増やす。

○遊び場所を工夫する。

○根気よく向き合う。

*どうしてもなれない猫もいます。難しい場合は、室内飼育を中止し、避妊・去勢手術を考えましょう。

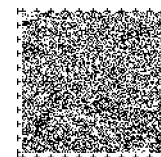
🐾 屋外飼育・野良猫の餌やり

近所とトラブルになりたくないという理由で、猫の被害を我慢している人がたくさんいます。無責任な餌やりはやめましょう。避妊・去勢手術をせずに餌を与えると、その場所に居つき交尾を繰り返してあつという間に増えてしまいます。

屋外飼育や野良猫に餌を与えている人は「苦情がないからいい」と考えず、猫が何をしているのか、実際に調べてみてください。



平成30年4月採用の千曲市職員 千曲坂城消防組合消防職員を募集



更埴消防署
松本朋美（平成28年度採用）



千曲坂城消防組合 消防職員採用試験

■試験日程・会場

○第1次試験 9月17日（日）・消防本部庁舎

○第2次試験 10月27日（金）・消防本部庁舎など

■申込期間 7月10日（月）～8月10日（木）

■申込方法 千曲坂城消防本部か各消防署にある受験願書に記入のうえ、千曲坂城消防本部か各消防署に直接提出するか、消防本部総務課に郵送（当日必着）してください。

*受験願書の郵送を希望する人は、205円切手を貼り返信先を記入したA4サイズの封筒を同封のうえ、下記に請求してください。

■郵送・問い合わせ先

千曲坂城消防本部・総務課（〒389-0806 千曲市大字磯部1221番地、Tel026-275-2122）

更埴庁舎・建設課
下崎仁大（平成29年度採用）



千曲市職員採用試験

■試験日程・会場

○第1次試験 9月17日（日）・更埴庁舎など

○第2次試験 11月中旬から12月上旬予定

■申込期間 7月18日（火）から8月4日（金）までの午前8時30分から午後5時15分まで。

*土、日曜日は除きます。

■申込方法 更埴庁舎総務課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課または屋代駅市民ギャラリー窓口にある申込書に記入のうえ、下記に直接提出するか郵送（当日消印有効）してください。申込書は、市ホームページからも取得できます。

■郵送・問い合わせ先

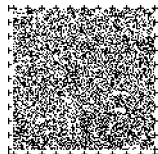
更埴庁舎・総務課（〒387-8511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5213）

【千曲市役所職員】 試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
行政（上級）	7人程度	○昭和62年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人。 ○平成30年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
土木（上級）	1人程度	
保育士（中級）	1人程度	○昭和62年4月2日以降に生まれた人。 ○平成30年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
行政（初級）	2人程度	○平成8年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人。 ○平成29年6月1日現在、千曲市に住民登録をして居住している人。（修学などのために他市町村に住む人で、家族が千曲市に居住している人を含む）

【千曲坂城消防組合 消防職員】 試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
消防（初級）	3人程度	○平成7年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人。 ○高等学校卒業程度の学力を有する人、または平成30年3月に卒業見込みの人。 ○平成30年4月1日時点で、千曲市か坂城町に住民登録をして居住している人で将来にわたって千曲市、坂城町に居住する予定の人。

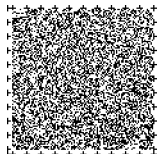


音声コード ……

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



人権擁護委員の委嘱

7月1日付けで、宮坂君江さん(戸倉・新任)、宮本眞知子さん(上山田・再任)が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、市民の皆さんが人権について関心を持つてもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所など

で人権相談を受けたりするなどの活動をしています。また、人権擁護委員が中心となって電話での人権相談も行なっています。お気軽にご相談ください。

■電話相談先
○子どもの人権110番(Tel

0120-0007-110)
○女性の人権ホットライン(Tel 0570-0070-810)

■電話受付時間

平日の午前
8時30分から
午後5時15分
まで



宮坂 君江 さん
(戸倉)



宮本 眞知子 さん
(上山田)

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

嘱託職員(管理栄養士)を募集

■募集人数 若干名

■募集要件 管理栄養士の資格がある人で、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人

■勤務場所 更埴庁舎健康推進課(保健センター)

■勤務期間 10月1日～平成30年3月31日(6か月間)

■勤務日数 20日/月以内

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■賃金 月額 17万5000円

■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、7月13日(木)までに更埴庁舎健康推進課(保健センター)に持参するか、郵送(当日必着)してください。

■面接試験 7月下旬～8月上旬

*詳細は応募者に連絡します。

■郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・健康推進課(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5509)

「千曲市障害者計画及び障害福祉計画・障害児福祉計画策定委員会」の委員を募集

市民の皆さんから広く意見を聞くために策定委員会の委員を公募します。

■募集人員 若干名

■応募資格 20歳以上の市民で、ほかの審議会委員などに委嘱されていない人

■任期 本計画の策定が完了するまでの間(平成30年3月までの予定)

■応募期限 7月28日(金)

■応募方法 障がい者の福祉について、日頃考えていることなどを400字程度にまと

め、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、戸倉庁舎福祉課へ持参するか、郵送または電子メール(shogai@city.chikuma.nagano.jp)で応募してください。

*電子メールで送信した場合

は、送信した旨の電話確認をお願いします。

■選考方法 書類選考

■応募・問い合わせ先

戸倉庁舎・福祉課(〒389-1089 千曲市大字戸倉2388番地、内線6260)

ごみ処理手数料の減免申請

市では、ごみ処理の有料化制度と指定ごみ袋購入チケット制度を導入しています。

配布したチケットではごみ袋が不足する世帯で、次の表に該当する世帯を対象に、ごみ処理手数料を減免したごみ袋を販売します。

■申請期間 7月3日(月)～平成30年3月30日(金)

■申請方法 印鑑を持参し、更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課

のいずれかで、世帯主または世帯を同一にする人が申請してください。

*住民基本台帳上で申請者世帯と世帯を同一としない人が申請する場合は「代理申請」となります。申請者世帯の同意を得たうえで、申請者世帯の印鑑、代理申請者の印鑑の両方を持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5422)

ごみ処理手数料の減免対象世帯など

区分	減免対象	減免内容
紙おむつ利用世帯	乳幼児	年間50枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。 *誕生月により、購入できる枚数は異なります。
	身体障がい者・要介護者など	年間100枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。 *申請時に紙おむつ購入レシート2枚以上の提示が必要です。
在宅医療廃棄物排出世帯		年間100枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。

在宅医療廃棄物の種類別の排出方法

種 類	分 別
プラスチック類(バッグ・チューブ・カテーテル)	「可燃ごみ」へ *プラマークが表示されていても、可燃ごみです。
布・紙類(ガーゼ類・脱脂綿類・紙おむつ類)	「可燃ごみ」へ *ガーゼなどは血液などの体液の付着が考えられるため、ポリ袋などに一旦入れて口を縛ってから可燃ごみ用袋に入れてください。
缶類(薬剤が入っていた缶など)	「びん・缶(資源物)」へ
びん類	
飲み薬などのびん	「不燃ごみ」へ
ガラス製点滴ボトルなど	
注射(ペン型自己注射カートリッジ)、経管栄養などの注入器	「医療機関」へ *鋭利なものや、鋭利であるが安全な仕組みを持つものなどは、医療機関などが回収することになっています。医療機関へ確認してください。
ペン型自己注射針、血糖自己注射針	
医療用注射針、点滴針	

在宅医療廃棄物の処理方法

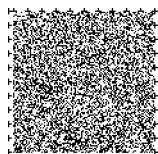
在宅医療技術の進展にともない、家庭から在宅医療廃棄物が発生するようになっていきます。これらの在宅医療廃棄物はきちんと分別をして、適正な処理をお願いします。

■ごみの収集者

在宅医療廃棄物のうち、針な

どの感染の可能性があるものは医療機関などが回収し、それ以外の廃棄物は市が収集します。種類別の排出方法は左表のとおりです。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

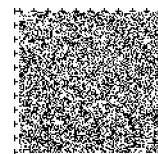


音声コード ……

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



国民年金保険料の免除申請を7月から受付

経済的な理由などから保険料を納めることが困難な人は、本人・配偶者・世帯主の前年所得が基準額（表）以下の場合に、申請により保険料の納付が免除されたり、猶予されたりする制度があります。

保険料の免除は原則毎年申請が必要です。平成28年度に引き続いて保険料の免除を希望する人は、申請の手続きをしてください。

＊失業などの理由で申請するとき、雇用保険受給資格者証、離職票の写しなどを添付してください。

＊所得の申告をしていない人は手続きできません。

保険料の免除・納付猶予制度

【免除制度】

■種類 全額免除、一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）

■対象となる保険料 平成27年6月分から平成30年6月分の保険料

■申請方法 年金担当窓口（更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課）または長野南年金事務所にある申請書に記入のうえ、直接窓口提出してください。

【猶予制度】

納付猶予制度

申請により保険料の納付が猶予され、保険料の後払いができます。申請者本人と配偶者の前年所得が審査の対象です。所得基準額は全額免除と同じです。

■対象 所得が少ない50歳未満の人

＊年金の受給資格期間に含まれますが、後払いしないと年金額の計算に含まれません。

●学生納付特例制度

学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に申請することにより保険料納付が猶予されます。

＊申請するときは、在学証明書や学生証の写しを添付してください。

保険料の追納

保険料の免除や猶予を受けた場合は、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。このため、これらの期間は10年以内であれば後から保険料を追納できます。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026-1227-11284）
○更埴庁舎・市民課（内線5434）

（表）免除の対象となる所得の目安

免除の種類	世帯構成		
	単身世帯	2人世帯 （夫婦のみ）	4人世帯 （夫婦と子）
全額免除 納付猶予	57万円	92万円	162万円
4分の3免除	93万円	142万円	230万円
半額免除	141万円	195万円	282万円
4分の1免除	189万円	247万円	335万円

年金の受給資格期間が10年に短縮

これまでは、老齢年金を受け取るためには受給資格期間が25年以上必要でしたが、平成29年8月1日からは、10年以上あれば受給できるようになります。

対象となる人には、これまでに日本年金機構から「年金請求書」（A4サイズの黄色の封筒）が送られていますので、必要事項を記入のうえ、長野南年金事務所などで手続きをしてください。

手続きは平成29年8月1日以前でも可能です。また、すべての加入期間が国民年金第1号被保険者の人は、市役所国民年金担当窓口（更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎市民窓口課）で手続きできます。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026-1227-11284）
○更埴庁舎・市民課（内線5434）

松くい虫被害防除対策事業補助金

市では、松くい虫による松枯れ被害の防止を図るため、松の所有者や管理者が行なう松くい虫防除対策（伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入）に対し、予算の範囲内で経費の一部を補助します。

■補助金の交付額

○伐倒駆除 10万円
○薬剤地上散布 1万円
○薬剤樹幹注入 2万円

■補助限度額

1事業に要する経費（薬剤地上散布・薬剤樹幹注入については薬剤購入経費のみが対象）

＊交付要件の詳細などは、市ホームページまたは農林課森林整備係まで問い合わせてください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7261）

無料就職情報サイト「おしごとながの」の登録事業所を募集

千曲市をはじめ長野市、須坂市、信濃町、小布施町、飯綱町、坂城町、高山村、小川村の9市町村合同で無料就職情報サイト「おしごとながの」を共同運営しています。

本サイトは、学卒・一般への求人情報の発信はもちろんのこと、企業PRやビジネスマッチングにも活用でき幅広い業種の人々が利用できます。また、登録することで、東京圏で行なわれる就職説明会の参加や企業向けのセミナーなどにも参加することができます。登録を希望する

人は「おしごとながの」ホームページで登録手続きをしてください。

【平成29年度開催予定のイベント】

○長野地域合同就職説明会
長野地域の企業が東京圏で合同就職説明会を開催する

○企業見学ツアー
就職活動前の学生を長野に呼び地元企業を早期に知ってもらう、選択肢の一つに入れてもらう

○企業PR力強化セミナー
採用市場のトレンドから地方

「おしごとながの」ホームページはこちら



<http://oshigoto.nagano.jp/>

熱中症に注意を！

熱中症は気温・湿度などの環境条件だけではなく、その人の体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意をしてください。

高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。

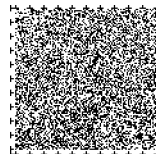
幼児は、体温調節機能が十分発達していないことと、体が小さく地面に近いため大人以上に暑い環境にさらされているので注意が必要です。

また、10代ではスポーツ中の救急搬送の事例が多数あります。わずかでもめまい、立ちくらみ、筋肉痛などいつもと違う感じがあれば、すぐに活動を中止し、水分を補給して涼しいところで休憩してください。

予防のためには

○こまめな水分補給
○適切な温度管理

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課（内線6257）



姉妹都市の観光情報

射水市観光情報



海老江海浜公園海開き

管理された美しい砂浜と芝生が気持ちのいい、2006年オープンの海水浴場です。海水浴場西側のプレジャービーチではヨットなどのマリンスポーツが盛んに行なわれ、ベイエリアの景色も最高です。

■期日 7月15日(土)～8月31日(木)

■場所 海老江海浜公園(射水市海老江1504番地)

■問い合わせ先
射水市港湾・観光課
(TEL0766-51-6676)



第53回富山新港花火大会

帆船海王丸と新湊大橋をバックに約2,000発の花火が夏の夜空を彩ります。富山新港の海上で開花する水中スターマインやフィナーレの水中尺玉は見どころです。

■日時 7月30日(日)

午後7時50分～8時30分

■場所 海王丸パーク(射水市海王町8番地)

■問い合わせ先

富山新港花火大会実行委員会(射水市港湾・観光課内、TEL0766-51-6676)



池邨徹隊員

地域おこし協力隊員 第5回 奮闘記

撮影の季節になりました

日々暖かくなって、様々な木々が花を咲かせ、緑生い茂る季節になりました。そんな中で様々なメディアからの撮影依頼などのお問い合わせが多くなってきました。具体的にはあんずまつりをPRした旅番組の撮影やCDアルバムのジャケット写真の撮影などがそれにあたります。実際には撮影に関する企画書に基づいて、スタッフの皆さんとともに、私がアテンド(案内)しながらロケハンを行ない、実際の撮影に入ります。

私自身、ロケハン・実際の撮影に来られる皆さんはすべて「お客様」と捉えて、千曲市を少しでも気に入って、リピーターとしてお越しになられるように「心からのおもてなし」を意識しています。実際に来られたスタッフや出演者の皆さんから「またプライベートでも来たい」とのお声をい

ただくことができました。

ささいな事柄かもしれませんが、1つ1つの撮影に丁寧に対応し、千曲市がより魅力に感じていただけることを信じて、今後も取り組んでいきます。



▲CDジャケットロケハン(姨捨棚田)



▲CDジャケットロケハン(屋代駅)



▲テレビ番組の撮影(あんずの里)