

【主な紙面】

信州 Brave Warriors B1 昇格決定 ……2~3

新型コロナウイルス感染症に注意してください ……4~5

千曲市職員を募集 ……8

## B1昇格決定

4月24日に開催されたBリーグの理事会で、千曲市をホームタウンとするプロバスケットボールチーム「信州ブレイブウォリアーズ」に、2020-21シーズン（来シーズン）のB1ライセンスが交付されました。ウォリアーズは、2019-20シーズン（今シーズン）、B2最高勝率を記録。B1ライセンスが交付されたことを受け、来シーズンのB1昇格が決定しました。

今シーズン、新たに5人の選手を加えたチームは、「令和元年東日本台風」や「新型コロナウイルス感染症」の影響で、試合が中止や延期になるなど不規則な試合日程にも関わらず、シーズン序盤から9連勝を記

録。同一カードで2連敗することなく白星を重ね、40勝7敗でB2中地区を2連覇しました。

ウォリアーズは市の観光大使として試合会場に「千曲市観光ブース」を設置して市のPRをしたり、市内保育園などでバスケット教室などを行ないました。また、「令和元年東日本台風」の際には、被災者を試合に無料招待したり、試合会場や屋代駅前で街頭募金活動を実施したりするなど、まちを元気にする活動も行なっています。

来シーズンは、プロリーグ参戦10周年を迎える節目の年にB1に初参戦する記念すべきシーズンになります。千曲市はホームタウンとして、B1優勝に向けてウォリアーズを引き続き支援していきます。

○新型コロナウイルス感染症の拡大防止をウォリアーズの選手が呼び掛けています。動画は、「千曲市公式YouTubeチャンネル」をご覧ください。  
\*動画は、長野県が緊急事態宣言対象地域に指定されているときに、撮影したものです。

千曲市視所  
YouTube  
チャンネル



©SHINSHU BRAVE WARRIORS



# 新型コロナウイルス感染症に注意してください



国は、新規感染者が少なくなった地域でも、感染が拡大する可能性があり、長丁場に備えて感染拡大を予防する「新しい生活様式」を示しました。

■問い合わせ先 健康推進課（内線 2112）

## 新しい生活様式とは？

感染防止の3つの基本 ①身体的距離（ソーシャルディスタンス・2メートル程度）の確保 ②マスクの着用 ③手洗い  
生活のすべての場面でこの3つの基本をふまえて行動することです。生活を変えていくことはなかなか難しいですが、感染予防のための暮らし方を習慣づけていきましょう。

## 実践例の紹介

### ①ひとりひとりの基本的感染対策

- 会話のときは、可能な限り真正面を避けましょう。
- 外出や人と会うときは症状がなくてもマスクを着けましょう。
- 帰宅のときはまず手や顔を洗いましょう。できれば着替え、シャワーも。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんでいねいに洗いましょう（手指消毒薬の使用も可）。
- 感染の流行地域からの移動、流行地域への移動は控えましょう（特に県をまたいでの移動は控えましょう）。
- 発症したときのため、だれとどこで会ったかをメモしておきましょう。

### ②日常生活を営む上での基本的生活様式

- こまめな手洗い・手指消毒・咳エチケット・換気をしましょう。
- 身体的距離を確保しましょう。
- 3密を回避（密集・密接・密閉）しましょう。
- 毎朝、体温測定や健康チェックをし、発熱や風邪症状がある場合は無理せず療養してください。

### ③日常の場面別の生活様式

- 買い物**
- 通販・キャッシュレスを活用しましょう。
  - 一人または少人数ですいた時間にしましょう。
  - 計画をたてて素早く済ませましょう。
  - サンプルなどの展示品への接触は控えめにしましょう。
  - レジに並ぶときは前後にスペースを確保しましょう。
- 狭い部屋では長居しないようにしましょう。**
- 公共交通機関**
- 会話は控えめにしましょう。
  - 混んでいる時間帯は避けましょう。
  - 徒歩や自転車利用も併用しましょう。
- 食事**
- 持ち帰りや出前、デリバリーを活用しましょう。
  - 大皿は避けて料理は個々にしましょう。
  - 対面ではなく横並びに座りましょう。
  - 料理に集中、おしゃべりは控えめにしましょう。
  - お酌・グラスやおちょこの回し飲みは避けましょう。
- 娯楽・スポーツ**
- 公園はすいた時間・場所を選びましょう。
  - ジョギングは少人数でしましょう。
  - すれ違う時は距離をとるマナーを忘れずに。

生活のさまざまな場面で、上記のことに留意し、1つつづでも習慣づけていきましょう。今までに経験したことのないことが続き、心や体が疲れている、ひとりぼっちだ、と感じることがあるかもしれません。そんな時は家族や友人、健康推進課などに相談してください。

## 特別定額給付金の申請をお願いします



特別定額給付金の申請書を5月11日、各世帯に送付しました。必要事項を記入のうえ、返してください。

■対象者 基準日（令和2年4月27日）に市の住民基本台帳に記録されている人

■給付金額 世帯構成員1人につき10万円

\*原則として、世帯主に一括給付

■申請方法 郵送申請またはマイナポータル上でのオンライン申請

\*市ホームページにある申請書（1枚目、2枚目両方

▲定額給付金申請書類の封入作業の様子

必要）をダウンロードして、提出することもできます。

■申請期限 令和2年8月11日（火）

■郵送先 〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

■問い合わせ先

○特別定額給付金に関すること 総務課（内線 4144）

○配偶者からの暴力を理由に避難している人 こども未来課（内線 1261）

## 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の相談窓口

相談窓口	電話番号	備考
長野保健福祉事務所	026-225-9039	24時間

## 新型コロナウイルス感染症の相談窓口

相談窓口	電話番号	備考
厚生労働省	0120-565653	午前9時～午後9時
長野県保健・疾病対策課	026-235-7277・026-235-7278	24時間
千曲市健康推進課	内線2112	平日 午前8時30分～午後5時15分

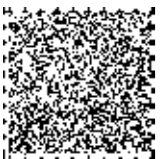
## こころの健康相談窓口

相談窓口	電話番号	備考
千曲市健康推進課	内線2132	平日 午前8時30分～午後5時15分

\*新型コロナウイルス感染症に関する内容は、5月11日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

# 新型コロナウイルス感染症に伴うお知らせ

本ページに掲載されていない各種支援制度や相談窓口などの情報は、市ホームページまたは全戸配布のチラシをご覧ください。



## 千曲市では新型コロナウイルス感染症の影響で売上が減少した事業者を支援しています

市は、国民一律に10万円を給付する国の特別定額給付金、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として市循環バス・市有入浴施設に次亜塩素酸水用超音波加湿器の設置、経済対策として国の持続化給付金への市の加算給付、政府や県の外出自粛要請などにより特に売上の減少が大きかった旅館・ホテル、飲食店などを支援するための市の給付金など総額68億400万円の予算を専決処分しました。予算の内容と事業者に対して市が独自で行なっている支援施策をお知らせします。

### ■専決処分の内訳

内容	予算額
特別定額給付金（申請方法は本紙5ページ参照）	60億8,600万円
感染症予防対策（保育園・幼稚園の全園児へのマスク2枚配布、市循環バス・市有入浴施設に次亜塩素酸水用超音波加湿器の設置など）	865万円
緊急経済対策（事業継続給付金（国の持続化給付金への加算給付）など）	6億2,725万6千円
子育て世帯臨時特別給付金（児童手当受給者に児童1人につき1万円を給付）	8,209万4千円

### ■緊急経済対策のうち事業者へ市が独自で支援する施策

事業名	内容	問い合わせ先
申請により加算給付 事業継続給付金	<p>【参考】（国）持続化給付金 給付対象の主な要件 新型コロナウイルス感染症の影響により、ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者など</p> <p>売上減少分の計算方法 前年総売上（事業収入）－（前年同月比▲50%月の売上×12か月）</p> <p>給付額 中小法人 200万円（上限）、個人事業主 100万円（上限）</p> <p><b>（国）持続化給付金の給付決定通知が届いたら申請開始！</b></p> <p><b>対象者</b> 市内に事業所を有していること *市旅館ホテル事業継続支援給付金の受給者は対象外</p> <p><b>給付額</b> （国）持続化給付金の1/5以内 中小法人 40万円（上限）、個人事業主 20万円（上限） *申請書などは市ホームページや市役所総合案内、商工団体から取得できます（申請は郵送）。 *業種などにより、追加資料を求められることがあります。</p>	産業振興課 （内線3301、3302）
旅館ホテル事業継続支援給付金	<p><b>対象者</b> 令和2年1月～12月期のいずれかの月の売上が前年同月比50%以上減少した旅館・ホテル</p> <p><b>給付額</b> 収容人数 125人以上 100万円、125人未満 50万円</p>	観光交流課 （内線3291、3293）
業態転換等奨励金	<p><b>対象者</b> 飲食店や喫茶店でテイクアウト、客席レイアウトの変更などの非対面型サービス（3密を防ぐ取り組みなど）への業態転換をする事業者</p> <p><b>補助額</b> 10万円（交付期間 6月30日まで）</p>	観光交流課 （内線3291、3293）
食べて応援・買って支援事業	<p>イベントの中止や宴会の自粛にともない、食品販売、学び、趣味など様々な取り組みを応援するマッチングサイトやオンラインなどを行なう団体を支援</p> <p>*事前に相談してください</p>	産業振興課 （内線3301、3302）

## 各種手続きの届出期間の緩和と証明書の取得方法のお知らせ

### ■各種届出の提出

#### ●住所異動届（転入届など）

転入届や転居届などは住み始めてから14日以内に届出する必要がありますが、新型コロナウイルス感染症の予防などのため、届出が遅れる場合は相談してください。

\*届出が遅れる場合、マイナンバーカードの継続・各種行政サービスなどに影響する場合があります。

#### ○郵送による転出届

千曲市から市外に住所を移す場合は、千曲市で転出の届出が必要になりますが、郵送でも届出ができます。転出の手続きが完了後、転入届に必要な転出証明書を送付します。

#### ●戸籍届

出生届など戸籍の届出は当分の間、届出期間を過ぎても通常どおりに手続きができます。\*届出期間が過ぎてしまう人や郵送での届出を希望される人は事前に問い合わせてください。

### ●マイナンバーカードの受取・電子証明の更新

#### ○マイナンバーカードの受取

当分の間、長期保管しています。郵送した案内通知を確認してください。

#### ○電子証明の更新

有効期限を過ぎても、手続きすることが可能です。

\*各種サービスは一時的に利用できなくなりますが、更新手続きをすれば再度利用可能になります。

### ■市役所以外での証明書（住民票・戸籍・印鑑証明書など）の取得

#### ○郵便局で取得（市内7郵便局）

\*マイナンバーカードによるコンビニエンスストアでの取得

#### ○郵送による申請

\*交付できる証明書、持ち物などは市ホームページで確認するか問い合わせください。  
**■問い合わせ先** 市民課（内線1216）

## 国民年金保険料の免除・猶予申請のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、保険料を納めることが困難な場合、所得が一定額以下になる見込みであれば保険料の免除・猶予が承認されます。

### ■申請要件

次のすべてを満たす人  
○令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われるなど収入が減少した人

○収入の減少により本人、配偶者、世帯主の所得が、相当程度まで低下する見込みがある人

### ■免除・猶予の種類

○全額免除  
○一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）  
○納付猶予

\*一部免除の場合、残りの保険料は納付してください。納めない場合は未納期間となり、受給資格期間や年金額の計算の対象になりません。  
**■対象となる保険料**

### 2月分から6月分

\*7月以降は改めて申請が必要です

### ■申請方法

市民課または長野南年金事務所にある「申請書」と「所得の申立書」を記入のうえ、提出してください。

### \*「申請書」と「所得の申立書」

は日本年金機構ホームページから取得できます。郵送申請も可能です。

\*「所得の申立書」には、減収後の当年中の所得の見込みについて記入が必要です。

### ■保険料の追納

保険料の免除や猶予を受けた場合は、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が、免除などを受けた期間の保険料は10年以内であれば追納できます。

### ■郵送・問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL 026-1227-11284）  
○市民課（内線1213）



叙勲は、国家または公共のために功労のあつた人などを対象に発令されます。叙勲には、春と秋に実施される「春秋叙勲」、春秋叙勲によって勲章を授与されていない功労者に対して、年齢が88歳に達した機会に授与される「高齢者叙勲」、警察官など著しく危険性の高い業務に精励された人の中から、55歳以上の人を対象に授与される「危険業務従事者叙勲」などがあります。

受章おめでとうございます

## 令和2年 春の叙勲 受章者を紹介します



旭日小 綾章



滝澤 隆さん  
(栗佐)

昭和46年から現在に至るまで歯科医師として勤め、平成21年から4年間、県歯科医師会会長を務めるなど、市民・県民の健康増進に寄与されました。

瑞宝小 綾章



赤地 憲一さん  
(内川)

教員を昭和45年から37年間勤め、屋代高校校長・県高野連会長などを歴任。退職後、市教育長を務めるなど、教育・スポーツの振興に寄与されました。

このほかに、受章された人を紹介します。

●瑞宝単光章

池田 忠易さん (野高場)

子どもの読書活動を推進するため

## 第三次千曲市子ども読書 活動推進計画を策定しました

■問い合わせ先 更埴図書館 (Tel.026-273-2989)



市は、子どもが、自ら読書に親しみ、継続して読書を楽しむとともに、心を豊かにすることができるよう、家庭、地域、学校など社会全体で、子どもの読書活動を推進することを目的にした「第三次千曲市子ども読書活動推進計画」を策定しました。本計画では、これまでに構築してきた子ども読書活動の支援体制を維持しつつ、携帯情報端末の普及に伴う読書量の減少など、今後の課題に対応した取り組みを進めていきます。また、子どもの年間読書冊数の増加を目指して数値目標を掲げています。

計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間です。計画書は、市ホームページまたは市内各図書館でご覧ください。

## 一緒に働きませんか！

令和2年10月採用  
令和3年4月採用

## 千曲市職員を募集

### ■試験日程・会場

○第1次試験 6月28日(日)・市役所  
○第2次試験 7月下旬～8月予定  
\*詳細は、第1次試験合格者に通知します。  
○初級(行政)の採用試験は9月に実施を予定しています。

■申込期間 6月1日(月)から12日(金)の午前8時30分から午後5時15分

\*土、日曜日は除きます。

■申込方法 市役所1階パンフレット棚、4階総務課にある申込書に記入のうえ、総務課に直接提出するか郵送(12日消印有効)してください。受験案内・申込書(受験票)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

総務課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4141)

令和元年度入庁  
総務部危機管理防災課

和田 崇さん



私は、主に防災備蓄品の点検・整備や総合防災訓練の企画などを担当しています。

いつ発生してもおかしくない、地震や水害などの災害には行政だけでなく地域の皆さまの共助の取り組みが非常に重要です。

地域の防災力を高めるための取り組みの一つが防災訓練です。

庁内だけでなく地区の住民の皆さまや消防、警察など幅広い関係者の方と意見を交わしながら総合防災訓練を実施することで、地域防災力の向上へつながることにやりがいを感じています。

### 【令和2年10月採用(社会人経験者)】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(行政)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでの勤務経験が5月末までの直近7年中5年以上ある人
上級(土木)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、大学の土木専門課程(都市工学系含む)卒業程度の学力を有し、民間企業などで土木関係の設計、施工管理などの職務経験が5月末までの直近7年中5年以上ある人

### 【令和3年4月採用】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(行政)	若干名	平成5年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人
上級(土木)	若干名	平成5年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、大学の土木専門課程(都市工学系含む)卒業程度の学力を有する人
上級(保健師)	若干名	平成2年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人(令和3年の春までに免許を取得する見込みの人を含む)
中級(保育士)	若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有する人(令和3年の春までに資格を取得する見込みの人を含む)

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより試験日程を変更する場合は、市ホームページでお知らせします。

# 6月は環境月間です

千曲市は「気候非常事態宣言」を表明し、市民とともに地球温暖化対策に取り組むこととしています。身近にできる環境保全活動の取り組みに協力をお願いします。

■問い合わせ先 環境課（内線2202）

## 家庭の節電・省エネを考えよう

家庭にある家電、機器も毎日エネルギーを消費しています。家族みんなが問題意識を持って省エネを実施すると、家庭全体で大きな効果が得られます。全体の効率的なエネルギーを考え、一人ひとりが自分にできる省エネに取り組んでいきましょう。

### ①照明で節電！

■省エネ型の照明器具に買い替えましょう

消費電力が少ない電球型蛍光灯や電球に取り換えましょう。また、無駄な灯りはこまめに消しましょう。



### ②エアコンで節電！

■室内温度は適温にしましょう

夏の冷房時の設定温度は28度、冬の暖房時の設定温度は20度を目安にしますが、熱中症などには十分注意をし、無理な節電は避けましょう。

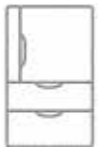


### ③冷蔵庫で節電！

■熱いものは冷ましてから保存

## しまししょう

温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると庫内の温度が上がりがり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されます。温かいものは冷ましてから冷蔵庫に入れます。



### ④炊飯器で節電！

■保温時間を短くしましょう

ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。約7から8時間以上保温する場合、2回に分けて炊いたほうが節電になります。保温時間を短くするには、まとめて炊いて冷凍保存しましょう。



### ⑤電子レンジで節電！

■電子レンジを有効利用しまし

野菜の下ごしらえに電子レンジを使いましょう。先に電子レンジで火を通しておくと短時間で煮えて節電の効果があります。



## エコドライブを始めよう

エコドライブの実践は、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止や大気汚染防止につながります。また、環境保全とともに、交通事故防止にも一定の効果が期待できますので、協力をお願いします。

### エコドライブ10のすすめ

- ①自分の燃費を把握しよう
  - ②ふんわりアクセル「eスタート」
  - ③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
  - ④減速時は早めにアクセルを離そう
  - ⑤エアコンの使用は適切に
  - ⑥ムダなアイドリングはやめよう
  - ⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
  - ⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備
  - ⑨不要な荷物は降ろそう
  - ⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう
- \*エコドライブ普及推進協議会「エコドライブ10のすすめ」より



▲▶ 昨年の夏、市民の方の自宅に設置されたグリーンカーテン



グリーンカーテンを始めよう  
自宅、職場や学校などの窓辺で、つる性植物をカーテンのように育て、日光を遮ったり和らげることで室温の上昇を抑えられます。また、植物の間を通り抜ける風が冷やされることで室内を快適にすることもできます。節電・省エネの効果があり、花の鑑賞や実の収穫も楽しめます。グリーンカーテンで暑い夏を快適に乗り切りましょう。

# 環境調査結果のお知らせ

■問い合わせ先 環境課（内線2201）

市では、生活環境を保全し、より住み良い環境を目指して、一年間を通じてさまざまな環境調査をしています。調査結果は下表のとおりです。観測地点での具体的な数値などの詳細は市ホームページをご覧ください。

### 【市内主要河川水質調査】

市内を流れる24の河川で、水質調査をしました。河川の性質（PH）と水質の汚濁を示す指標（BOD、SS）、大腸菌群数の調査をしました。

### 【ダイオキシン類測定調査】

人体に悪影響を及ぼすダイオキシン類について、大気2地点、土壌2地点、川底1地点で調査をしました。

### 【大気汚染調査】

更埴ジャンクション周辺で、高速道路を通行する自動車の排気ガスによる大気の汚染状況の調査をしました。

### 【騒音測定調査】

高速道路と新幹線沿線で騒音測定調査をしました。

\*調査結果が環境基準を超える場合は、NEXCO東日本やJR東日本に対し、改善などの要請を行なっています。また、市内幹線道路（国道18号ほか1路線）の騒音の状況を把握するため、自動車交通騒音調査をしました。

### 【融雪剤散布飛散影響調査】

冬の降雪時に、長野自動車道（八幡中原地区）で散布される融雪剤について、沿線の畑などにどのくらいの量が、どのくらい遠くまで飛散しているのか調査をしました。

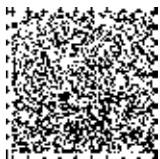
### 【工場排水調査】

市内の食料品などを製造する有機系の事業所9社、電子部品などを製造する無機系の事業所4社、クリーニング業の事業所2社、畜産業の事業所1社で調査をしました。

### 【地下水汚染調査】

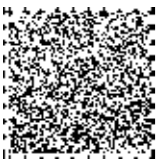
市内を13に分けた地区別調査と、その調査で基準を超えた井戸の追跡調査をしました。

調査	調査月	調査結果
市内主要河川水質調査	令和元年7月、11月	PH、BOD、SSの測定値はおおむね基準値内でしたが、年2回の調査ともに、調査対象24の河川のうち、20の河川で大腸菌群数は基準値を超えていました。 *大腸菌群数が多いと汚染されている可能性があります（飲料不適）。
ダイオキシン類測定調査	令和元年12月	すべての項目で環境基準を下回っていました。
大気汚染調査	令和元年8月～9月	すべての項目で環境基準を下回っていました。
騒音測定調査	高速道路沿線 令和元年11月	9地点中5地点で環境基準を下回っていました。
	新幹線沿線 令和元年7月	3地点中2地点で環境基準を下回っていました。
	主要幹線道路 令和元年12月	対象戸数中、国道18号は88.7%、県道白石千曲線は100%が昼夜ともに環境基準を下回っていました。
融雪剤散布飛散影響調査	第一期 令和元年12月から 令和2年1月 第二期 令和2年1月から2月	環境への影響は、認められませんでした。
工場排水調査	令和2年1月	基準値を超える事業所はありませんでした。
地下水汚染調査	令和元年11月	硝酸、亜硝酸性窒素の基準値を超えているところが広く存在していました。 *井戸水を飲用に使用している場合は、1年に1回水質検査をするように努めてください。



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。



## 千曲市行政改革推進委員会委員を募集します

社会情勢の変化に対応した素で効率的な行政システムを確立するため、市の行政改革に関する施策についての審議を行なう「千曲市行政改革推進委員会」の委員を募集します。

■募集人員 2人程度

■応募資格 次のすべてを満たす人

○市内に在住の人

○4月1日現在で満18歳以上の

人

○市の審議会委員などに委嘱されて

いない人

○市の行政改革に関する施策について、市民の立場から建設的な意見を述べられる人

○平日の昼間に開催する委員会に出席できる人(年2～3回程度)

■任期

委嘱の日から3年間

■報酬

委員会出席ごとに、日額6300円

\*委員会が4時間以内の場合は

3150円です。

■応募方法

市ホームページにある応募用紙または任意の様式に、住所、氏名、生年月日、電話番号、免許資格(資格など)を持っていく場合)を記入し、「市の行政改革に対する意見・考え」を400字程度にまとめた作文を添えて、財政課に持参するか、郵送(当日必着)または電子メール(zaiseika@city.chikuma.lg.jp)で応募してください。

\*市の行政改革に関する取組みは、市ホームページで確認できます。

■応募期限 6月22日(月)

■選考方法 書類選考

■郵送・問い合わせ先 財政課

(〒387-8511 千曲

市杭瀬下二丁目1番地、内線

4151)

## 後期高齢者医療保険料が改定されます

■保険料率の改定

後期高齢者医療制度の保険料率は、今後見込まれる医療給付費などの推計を基に2年ごとに見直しています。令和2・3年度の保険料率は次のとおり改定されました。

○均等割額4万907円(前年度と変更なし)

○所得割率8.43%(前年度

までは8.3%)

○限度額64万円(前年度までは

62万円)

■保険料軽減の段階的変更

下表のとおり

■問い合わせ先 健康推進課(内線1223)

■所得の低い人の均等割の軽減率

世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額などを合計した額	令和元年度	令和2年度	令和3年度
33万円以下	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下	8割軽減	7割軽減
	上記以外の人	8.5割軽減	7.75割軽減

## 千曲市障害福祉計画・障害児福祉計画策定委員会委員を募集します

市では、計画を策定するにあたり、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 計画の策定が完了する

まで(令和3年3月予定)

■応募方法 任意の様式に住所、

氏名、生年月日、電話番号を

記入し、「障がい者の福祉に

ついて、日ごろ考えているこ

と」を400字程度にまとめ

た作文を添えて、福祉課に持

参するか、郵送(当日必着)

または電子メール(s-shien@

city.chikuma.lg.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。

■応募期限 6月26日(金)

■選考方法 書類選考

■郵送・問い合わせ先 福祉課

(〒387-8511 千曲

市杭瀬下二丁目1番地、内線

1276)

## 会計年度任用職員(代替給食補佐員)を募集します

■募集人員 若干名

■募集要件 市内に在住の人

■業務内容 給食調理補佐業務

■勤務場所 第2学校給食セン

ター

■勤務期間 7月1日～令和3

年3月31日

■勤務日数 14日以内/月(勤

務可能な日)

\*常勤職員が休暇の際の勤務に

なるため、月によって変わ

ります。

■勤務時間 午前8時30分から

午後0時30分または午後3時

30分まで

■報酬 時給897円

■応募方法 市販の履歴書に記

入のうえ、6月15日(月)ま

で第2学校給食センターに

持参するか、郵送(当日必着)

してください。

■面接試験 6月下旬

\*詳細は応募者に通知します。

■郵送・問い合わせ先 第2学

校給食センター(〒389-1

0813 千曲市大字若宮6

40番地、TEL0261275

10365)

## 熱中症を予防しましょう(いまめな水分補給と適切にエアコンを使用しましょう)

熱中症は予防が大切です!

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。

のどが渇く前にこまめに水分

補給したり、エアコンは適切

に使用してください。

○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。

熱中症は、水分摂取や自身の

体調管理で防ぐことができます。

医療・救急体制を守るため

にも暑さに留意して生活してく

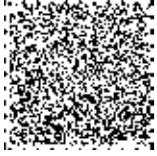
ださい。

■問い合わせ先 健康推進課

(内線2112)

# お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)



## 農業用水利施設維持管理者の紹介します

農業用に必要なかんがい用水の確保や大雨などによる水害を防ぐために、市内各地区に水門やため池などの農業用水利施設があります。

令和2年度の各施設の維持管理者は、左表のとおりです。各施設の利用については、管理者に問い合わせてください。埴科幹線水路と主要分水門の利用に

ついては、埴科郡土地改良区または農林課に問い合わせてください。

1273-11237)  
○農林課(内線3271)

■問い合わせ先  
○埴科郡土地改良区(Tel 026

## 令和2年度 農業用水利施設維持管理者(敬称略)

施設名	管理者	電話番号
西部土地改良区		
西沖ほ場整備内	西部土地改良区	214-2569
梨窪池・猿飛池・平沢池	宮下貞男	272-4576
大池・八幡林池・大口頭首工	佐藤利雄	272-5396
栃窪池	丸山泰明	272-5386
矢崎頭首工	西沢芳信	272-3434
	下寄雅信(稻荷山)	274-1361
真光寺頭首工	竹内正博(西沖)	274-1293
松原頭首工	袖山幸憲	273-0593
荏沢頭首工	竹内正博	274-1293
天浦頭首工	唐澤俊雄	274-1138
大雲寺(内池)	竹内収	272-5113
大雲寺(外池)	岩井豪基	273-2737
治田池(上池)	伊藤定幸	274-1456
治田池(下池)	唐木沢清澄	273-3222
戸倉地区		
花柄池・前山池・仙ヶ原池・山の神池(湯沢水系)	小松公雄	276-0838
郷津池・芝平池・山の神池(雄沢水系)	塚田昌平	276-2336
原新池	中澤具昭	276-5916
吉野機械揚水	西澤和昭	276-4401
羽尾機械揚水	塚田昌平	276-2336
巾田機械揚水	宮川正英	276-6120
戸倉大口水門	島田庄作	275-2115
若宮大口水門	久保田茂保	275-3060
下三ヶ用水	埴科郡土地改良区	273-1237
上山田地区(出水時水門操作)		
六ヶ郷用水	六ヶ郷用水組合	273-1111
堤防横断水路	合津康夫	82-5022
力石東部水門	金子儀宣	82-3356
力石南部水門	山崎一喜	82-3306
力石西部水門	中村邦彦	82-5311
三本木地区水門	小幡一	276-6537
温泉地区水門	高橋達夫	276-2144
新堤池・向堤池・大鹿池	漆原土地改良区	276-1580
弁天池	千曲市	273-1111

## お知らせ

### 6月納期の市税・使用料など

- 市県民税(1期分)
- 介護保険料(3期分)
- 保育料・保育所給食費(6月分)
- 公共下水道使用料(3期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(3期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(6月分)
- 市営水道料金(6月分)
- 納付期限 6月30日(火)
- 寄付ありがとうございます

○日本マクドナルド株式会社様(東京都)

■寄付内容・使途 小学校1年生の皆さんに安全笛500個・子どもが被害に遭う事件や事故を未然に防ぐため

○株式会社三幸商事 様(力石)

■寄付内容・使途 指揮台1台・戸倉上山田中学校で使用してもらうため

イベント・行事などの中止のお知らせ  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベントや行事などは中止となりました。

### ひきこもり支援「本人と家族のため」

\*ひきこもりに関する相談は個別に対応してまいりますのでお問い合わせください。  
■問い合わせ先 健康推進課(内線2132)  
戸倉タマネギ祭り  
\*今年度をもって「戸倉タマネギ祭り」は終了します。  
■問い合わせ先 農林課(内線3281)

### 千曲川クリーン作戦の中止

毎年6月の第3日曜日に千曲川クリーン作戦を実施していましたが、今年度は令和元年東日本台風災害の影響により、河川敷内での作業の安全が確保できないため中止します。  
■問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2231)

### 「やまぶき市場」販売中止

市役所、森將軍塚祭りを実施していた青空販売は、令和元年度をもって終了しました。なお、大田原マレットゴルフ場では引き続き販売していますので利用してください。  
■問い合わせ先 農林課(内線3281)

### 民生・児童委員の紹介

4月1日付けで傳田文子さん

(稲荷山地区担当)が民生・児童委員として厚生労働大臣から委嘱されました。  
身近な地域での生活上の問題、家族の問題、身体障がい者福祉、高齢者福祉や児童福祉などいろいろな相談に応じ、助言や調整などを行います。任期は令和4年11月30日までです。  
■問い合わせ先 福祉課(内線1266)

### 「千曲市緑の基本計画」の推進団体が決定

■団体名・内容  
○中町区ねむの木公園 花を育てる会・ねむの木公園の緑化推進  
○五加の庄 花緑コミュニティパーク公園を愛する会・五加の庄 花緑コミュニティパークの緑化推進

○園芸福祉ボランティア グリーン笑すまいる・公共施設と地域での園芸活動  
○内川地区 花を育てる会・内川交差点の周りを花で飾る事業  
○屋代を語る会・屋代宮前通り花いっぱい事業  
○プランター41会・尾米川沿いの緑化推進  
○稲荷山公園クリーンボランティア・稲荷山公園内花の管理

○千本柳 花の会・空地を利用しての緑化推進  
\*各団体の事業に興味がある人は、問い合わせください。  
■問い合わせ先 都市計画課(内線3252)

### マイナポイントの予約支援

9月からマイナンバーカードのマイナポイントを活用した消費活性化策が始まります。マイナポイントは①マイナンバーカードを取得②マイナポイントを予約③キャッシュレス決済サービスに申し込み・利用することで、一人最大5000円分のポイントが得られる制度です。市役所でマイナポイントの予約の支援をしています。  
■期間 6月末まで(延長予定)  
■会場 市役所1階市民課、4階情報政策課  
\*火・木曜日は1階市民課にて午後7時まで支援しています。

■持ち物 マイナンバーカード  
\*予約にはマイナンバーカード交付時に設定した数字4桁の暗証番号が必要です。  
■問い合わせ先 情報政策課(内線4163)



▲マイナポイントの予約はこちらからも可能です。





市議会議員一般選挙の期日前投票を行ないます

日時 7月6日(月) 11時(土) 午前8時30分～午後8時
会場 市役所、旧戸倉庁舎
\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、綿半スーパースセンター千曲店では期日前投票は行ないません。

農薬の適正使用と管理を

農薬の使用・管理の不備などによる事故が多発しています。次の取り扱いに注意し、安全に使用してください。

- 使用基準を厳守する。
○近隣の住民に連絡した上で時間帯や風向きなどに注意して、近隣に被害を及ぼさないように散布する。
○残った農薬を河川や用水に流さない。
○農薬の空き瓶・空き缶など(産業廃棄物)は、必ず専門の業者に処理を依頼する。
\*問い合わせ先 農林課(内線3281)

使用済小型家電の無料回収

日時 6月14日(日) 午前8時30分～10時(雨天決行)
会場 人権ふれあいセンター

西側駐車場、旧戸倉庁舎駐車場
回収品目 電気や電池で動く小型電子機器や家電製品

回収できないもの
○家電リサイクル法対象品目(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・乾燥機・エアコン)
○フロンを使用したもの(除湿機、冷風機、製氷機等)
○事業活動に伴い排出される使用済小型家電
\*詳細は市ホームページで確認するか、問い合わせください。

歯の健康を守る検診

対象者
①今年度内に20、30、40、50、60、70歳になる人(対象者には5月下旬に通知を郵送しています)
②市内に住所がある妊婦(母子健康手帳交付時に案内します)
内容 歯・歯肉の検査、検査結果の説明、歯科保健指導
費用 3055円(うち個人負担額500円、市補助2555円)
検診期間
①6月1日(月)～令和3年1月31日(日)

②通年
\*受診方法 感染症予防対策で予約を調整している機関がありますので、必ず電話で予約してください。

農薬によるミツバチへの被害防止にご協力を
農作物づくりにおいて大切な役割をするミツバチを農薬被害から守るため、次の取り扱いに配慮してください。
○気温が低く、風が弱い早朝に散布する。
○使用基準を厳守する。
\*問い合わせ先 農林課(内線3281)

戦没者の遺族に対する弔慰金

4月1日(基準日)に生存している戦没者などの遺族に対し、特別弔慰金を支給します。
対象者
①第十回特別弔慰金の受給者で、基準日に生存している人
②第十回特別弔慰金の受給者が基準日の前日までに死亡したことにより、新たに受給権を得た人
③基準日までに戦傷病者戦没者

遺族等援護法による弔慰金の受給権を新たに得た人
\*支給内容 額面25万円(5万円ずつ5年償還)の記名国債

請求期間 4月1日～令和5年3月31日
請求資料 基準日に生存している前回の受給者へ請求書類一式を郵送します。また、前回の受給者が基準日の前までに亡くなられた場合は、世帯主に請求に関する依頼書を郵送します。
\*今回初めて請求する人は問い合わせてください。
\*請求・問い合わせ先 福祉課(内線1265)

アメリカシロヒトリの防除

アメリカシロヒトリの幼虫が発生する季節になりました。駆除は幼虫がクモの巣のような糸を張り、集団で生活している初期の段階が効果的です。駆除方法は、枝を切り取り、幼虫をふみつぶすか、焼却してください。幼虫が樹木全体に広がっている場合は、農薬を散布してください。
農薬を散布する場合は正しい使用方法を守り、風向きなどに注意し、周囲への飛散防止に努めてください。
\*問い合わせ先 環境課(内線2201)

\*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。



音声コード……視覚障がい者の皆さんなどへ、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。

お知らせ
有限会社横嶋商店が市にマスクを寄贈



▲有限会社横嶋商店の齊木郁さん(写真左)からマスクを受け取る中曽根昌彦次世代支援部長
プロパンガスなどを扱う有限会社横嶋商店(桜堂)がサージカルマスク(不織布マスク)1,500枚を市に寄贈しました。齊木さんは「マスクは社員用として仕入れたものですが、このような状況の中、児童館で過ごさなければならぬ子どもたちのために使用してほしいです」と話しました。

児童手当現況届の提出と振り込み

児童手当などを受給している人に「児童手当・特例給付現況届」を6月上旬に郵送します。この届け出で、6月1日現在の養育状況を確認し、引き続き手当を受けられるかを確認しますので、必ず提出してください。現況届の提出が無いと、10月から手当が受給できなくなりま

子育て世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取組の一つとして、児童手当を受給する世帯に対し、臨時特別給付金を支給します。
\*給付対象者 令和2年4月分の児童手当受給者
\*特例給付受給者は対象外
\*対象児童 令和2年4月分の児童手当の対象となる児童
\*原則、申請不要ですが、公務員は申請が必要です。
\*給付額 児童1人につき1万円

提出・問い合わせ先

子ども未来課(内線1251)
\*児童手当の指定口座へ振り込みます。
\*問い合わせ先 子ども未来課(内線1251)

司法書士会 無料電話相談

長野県司法書士会では、新型コロナウイルスにより経済的な不安や法的問題を抱えている人への支援として、常設の電話相談にて相談を受け付けています。
\*相談内容・日程など
①消費者トラブル、月曜日～金曜日、正午～午後2時(Tel 026-232-1233)
②登記手続、月曜日～金曜日、正午～午後2時(Tel 026-232-1911)
③相続、月曜日～金曜日、正午～午後2時(Tel 026-232-1611)
④労働トラブル、水曜日、午後5時～7時
⑤会社法務、月曜日、正午～午後3時
⑥借地借家、火曜日、正午～午後3時
⑦夫婦・親子、水曜日、正午～午後3時
⑧成年後見、木曜日、正午から午後3時
⑨インターネットトラブル、金曜日、正午～午後3時

募集

おともだちのお名前大募集
\*期間 7月20日(月)まで
\*内容 県立歴史館ホームページ内「子ども歴史館」のキャラクターの名前を募集します。
\*応募方法 ホームページ内のお問合せフォーム、FAX(026-274-3996)など
\*詳細は県立歴史館ホームページを確認してください。
\*問い合わせ先 長野県立歴史館(Tel 026-274-1399)

\* 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。



音声コード

…… 視覚障がい者の皆さんなどへ、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。



⚠️ 新型コロナウイルス感染症などの影響で、市報に掲載しているイベントや講座などの開催内容が中止・変更になる場合があります。最新の情報は、直接問い合わせるか市ホームページ「新型コロナウイルス関連情報」をご確認ください。

更埴中央公園市民プール  
監視員・受付事務員

■募集人員 監視員15人、受付事務員3人

■募集条件 18歳以上で健康な人(高校生不可)

■勤務日 7月17日(金)～8月24日(月)の勤務できる日

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■賃金 時給885円

■申込方法 市販の履歴書(写真添付)に記入のうえ、スポーツ振興課に、6月19日(金)までに直接持参するか郵送(当日必着)してください。

■郵送・問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、〒389-10806、千曲市大字磯部1406番地1、TEL 026-1276-1173)

公共職業訓練8月開講コース

■コース・定員

①生産設備保全科・15名

②CADものづくりサポート科・15名

■期間

①8月4日(火)～令和3年1月28日(木)

②8月4日(火)～令和3年1月29日(金)

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

催し物

冠着山の植物観察会

■日時 7月5日(日)午後1時30分～5時

■集合場所 坊城平いこいの森駐車場

■内容 坊城平から冠着山周辺の植物の説明を聞きながら観察します。

\*雨天の場合、坊城平キャビンにて、講演会に変更して開催します。(講師は案内人)

■案内人 信州大学理学部准教授 島野光司さん

■問い合わせ先 冠着山の自然と文化遺産を保存する会事務局 上水(TEL 026-1276-1593)

白鳥園イベント

■ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 6月8日(月)、22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、スコップ、花切はさみ

■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL 026-1275-10400)

子育て支援センターからのお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開館についての最新情報は市ホームページを確認してください。おうちでお子さんと過ごすことが多くなり、楽しいことも、子どもの成長に喜びを感じることもありますが、毎日続くと辛くなることもあると思います。そんなときはお外の空気に触れたり、体を動かしたり、子育て支援センターを思い出してください。

お子さんとあそんでみよう!

☆お散歩

探検気分でベビーカーや歩いていつもと違うところへ行ってみよう。

「ワンワンいたよ」、「きれいなお花咲いてるね」、「カエルさんが鳴いてるよ」

☆ほぐしあそび

あそびながら心と体の緊張をほぐします。脳や体の血流をよくします。

親子でやってみませんか?

- ・背中をさする。ごしごしと洋服の上からなでましょう。
- ・お子さんの足とお母さんの手とあくしゅ。
- ・お子さんと向き合って手をつなぎ、一緒に座ったり立ったり、交互に繰り返します。

気軽にお電話してください

- お子様の成長について
- ちょっと困ったこと
- モヤモヤしたとき
- 誰かと話をしたくなったら

【出張子育て支援センター】 TEL026-273-6180

開館時間 午前10時～午後3時  
休館日 毎週土・日曜日、祝日、  
住所 千曲市杭瀬下二丁目4番地

【上山田子育て支援センター】 TEL026-275-6017

開館時間 午前9時30分～午後4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は、会場をことぶきアリーナ千曲柔道場に移して、出張子育て支援センターを行なっています。親子の楽しい遊びと楽しい出会いがあります。出張子育て支援センターでは、ファミリーサポートの受付・相談を行なっています。

■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(別途テキスト代など)

■内容 ものづくり、設備保守などの知識・技能・技術を身に付け、早期に就職するための公共職業訓練

■申込期限 7月2日(木)

■申込先 近くのハローワーク

■問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL 026-1243-17856)

■職業訓練施設見学会

■日時 日程を個別に調整し、随時実施

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

■内容 ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練の説明、施設見学など

■対象 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(TEL 026-1243-17856)

パソコン操作習得講座受講生

■コース・日程

①パソコン入門・7月13日(月)、14日(火)

②エクセル基礎・7月8日(水)、15日(水)、22日(水)

③エクセル中級・7月30日

(木)、8月6日(木)

④ホームページ作成・7月4日(土)、11日(土)、18日(土)

■時間 ①午前9時30分～午後0時30分、②③④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(先着順)

■受講料

①4000円

②④1万4000円

③1万1000円

■申込方法 受講日の1週間前までに直接申し込んでください。受講料は受講初日に持参してください。6月8日(月)から申込を受け付けます。

■申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-1221-0505)

自衛官採用試験

①航空学生

■受験資格 高卒(見込み含む) ○航空自衛隊 21歳未満の人 ○海上自衛隊 23歳未満の人

■受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)

■一次試験日 9月22日(火・祝)

②防衛大学校学生

■受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満の人

■受付期間

○推薦 9月5日(土)～9月11日(金)

○総合選抜 9月5日(土)～9月11日(金)

○一般 7月1日(水)～10月22日(木)

■試験日

○推薦 9月26日(土)、27日(日)

○総合選抜(1次) 9月26日(土)

○一般(1次) 11月7日(土)、8日(日)

③防衛医科大学校医科学学生

■受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満の人

■受付期間 7月1日(水)～10月7日(水)

■一次試験日 10月24日(土)、25日(日)

④防衛医科大学校看護学科学学生

■受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満の人

■受付期間 7月1日(水)～10月1日(木)

■一次試験日 10月17日(土)

\*受験資格や申込方法の詳細は問い合わせてください。

■問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL 026-123516026)



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

- \*新型コロナウイルス感染予防のため、いきなり受診することはおやめください。
\*当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開院しているかを事前に確認してください。
\*熱が続くなどの症状がある場合は、長野保健所Tel026-225-9039に電話してください。
\*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。

Table with 4 columns: Date, Internal/Surgical Dept, Dental Dept, Pharmacy. Lists medical services for various dates in June and July.

定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



6月の休日開庁日

- 日時 6月21日(日)午前8時30分〜午後5時15分
会場 市役所1階市民課
市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行ないます。
\*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いきません。

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。
開催日の3日前(土・日曜日、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 6月23日(火)午前9時〜11時
会場 市役所4階市長室
申込・問い合わせ先 秘書広報課(内線4201)

私のまちづくり提案

- 用紙は市役所、公民館ほか、市の公共施設にあります。
市ホームページの「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(内線4201)

各種相談(相談無料)

Table with 5 columns: Consultation Content, Date, Time, Venue, Contact. Lists various consultation services like nursing, health, legal, and pension.

6月1日〜7日は「水道週間」です

「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」をスローガンに、第62回水道週間が全国で実施されます。
水道は、健康で文化的な生活や社会経済活動を支える必要不可欠な生活基盤施設として、重要な役割を果たしています。
安全で良質な水を安定的に供給できる整備や地震などの災害に強い水道づくりなどへの取り組みを進めている中、さらに水道についての理解を深めていくために実施されます。
この週間にあわせて、普段当たり前のように身近にある水道の重要さや水の大切さについて考えてみましょう。
問い合わせ先 上下水道課(内線3231)



<広告欄>

<広告欄>

# いこいの広場



私は、この春幼稚園へ入園した4歳の兄と2歳の弟を子育てしています。場所見知りや強かった長男は、子育て支援センターの入り口で泣き叫び、連れて行くのも大変な時期もありましたが、幼稚園へは元気に通い始めました。子どもの成長を感じたときはとてもうれしいものです。

長男が不安に感じて支援センターへ通っていたころ、私もまた千曲市に引っ越してきたばかりで、不安を抱えていました。どこか孤独に感じながら始まった千曲市での子育ても3年が経ち、息子たちを通して私もたくさんの人に会い、会いたいと思う友達と尊敬できる先生方と出会うことができました。家族の支えもあって、孤独を感じることもなく楽しく育児できる環



第110話



あおき なつき さん(屋代)

境に感謝の気持ちで過ごしています。もちろん、年子のやんちゃ盛りや兄弟と過ごす毎日は想像していた育児よりもはるかに大変で落ち込むこともあります。少し目を離れた際にキッチンからチリパウダーを開けて粉まみれになっていたり、仲良く遊んでいると思ったら殴り合いに発展していたり...

ただ、そんな日常にとっても幸せでありがたかったんだなと痛感する日々です。大好きな支援センターや、頑張ってる通い始めた幼稚園へ通うことはできませんが、子どもたちは変わらず元気です。自分たちで楽しみを見つけて何でも遊びに繋がります。これからは一番近くでその成長を見守っていききたいと思えます。

## コロナに負けるな！ 「みんなの街まち応援サイト」



◀みんなの街まち応援サイトはこちら

特定非営利活動法人エリアネット更埴は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、外出自粛をしている市民のみなさんを応援する「みんなの街まち応援サイト」を開設しました。

このサイトでは、さまざまなジャンルのプロたちが、みなさんを元気にするために制作した動画を公開しています。

■問い合わせ先 特定非営利活動法人エリアネット更埴 (TEL 026-1272-1777)



## 市立図書館 & 千曲警察署から

- ★更埴図書館 (TEL 026-273-2989)
- ★戸倉図書館 (TEL 026-276-7001)
- ★更埴西図書館 (TEL 026-273-8060)
- 開館時間 午前9時30分～午後6時
- ★上山田公民館図書室 (TEL 026-276-5842)
- 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
  - 『三年長屋』梶よう子
  - 『わかれ縁』西條奈加
  - 『今日も町の隅で』小野寺史宜
  - 『流人道中記 上・下』浅田次郎
  - ノンフィクション
    - 『ひとこと接客英語』パピヨン麻衣
    - 『晴れの日散歩』角田光代
  - 児童向け
    - 『へんかしらそうかしら』高部晴市
    - 『スキップスキップ』黒井健
- 戸倉図書館 新刊図書
  - 小説
    - 『クスノキの番人』東野圭吾
    - 『アパレル興亡』黒木亮
    - 『小鳥、来る』山下澄人
    - ノンフィクション
      - 『図説日本の温泉』日本温泉科学会
      - 『夜明けのM』林真理子
      - 『睡眠障害』西野精治
    - 児童向け
      - 『恐竜トリケラトプスとあくまのもり』黒川みつひろ
      - 『あかちゃんあかちゃん』おおいじゅんこ

### 更埴西図書館 新刊図書

- 小説
  - 『雪と心臓』生馬直樹
  - 『バスへ誘う男』西村健
  - ノンフィクション
    - 『だから古典は面白い』野口悠紀雄
  - 児童向け
    - 『すきまっこちゃん』竹与井かこ

### 人気の本ベスト5 【雑誌】

- 1位『NHKすてきにハンドメイド』日本放送出版協会
- 2位『暮らしの手帖』暮らしの手帖社
- 3位『NHKきょうの料理』日本放送出版協会
- 4位『ゆうゆう』主婦の友社
- 5位『サンキュ』ベネッセコーポレーション

### 6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25*	26*	27
28	29	30				

■更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日  
□上山田公民館図書室 休館日  
\*月末図書整理休館日：6月25日(戸倉) 6月26日(更埴・更埴西)

### 市立図書館 おすすめの一冊



＜あひるのまへで＞  
著者/原田マハ  
出版社/幻冬舎

人生の脇道に佇む人々が＜あひるのまへで＞と出会い、再び歩き出す。日常の中の小さな幸せに寄り添う物語。

\*おはなし会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当分の間中止します。

\*新型コロナウイルス感染症の発生状況により、開館日が変更になる場合があります。

### 千曲警察署から

TEL 026-1272-10110

#### 覚醒剤など薬物乱用の防止

覚醒剤や大麻、危険ドラッグ等は、宅配便やインターネット等を利用して取引が行われている現状にあり、皆さんの身近なところまで浸透してきています。

危険な薬物は、依存性が強いいため、ひとたび乱用をはじめると自分の意思でやめることが困難になってしまいます。

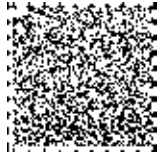
身体に有害であるばかりでなく場合によっては、死に至る最悪の事態を招くこともありますので絶対に手を出さないようにしましょう。

覚醒剤や麻薬などに関する情報や相談は、千曲警察署刑事課まで連絡してください。

#### 市内事件・事故累計 (4月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	件数	増減
盗難事件	万引き	17件 (+1)
	自転車盗	7件 (-6)
	車上狙い	3件 (-2)
	その他	1件 (-5)
交通事故	件数	55件 (-13)
	死者	0人 (-1)
	傷者	76人 (-8)

# 飲食店・旅館を応援！！ テイクアウト&デリバリー



千曲市テイクアウト&デリバリー情報サイト

TAKE OUT DELIVERY

新型コロナウイルス感染症関連対策協議会

## うちめし千曲

UCHI MESHI CHIKUMA

おうちで食べて  
街を元気に

<http://chikumacchi.jp/takeout/>



◀テイクアウト&デリバリー情報サイト「うちめし千曲」

## おうちで食べて

「あなたも、お店も」元気に！

お店に行っても「ワイワイ楽しく食べられない」「お客様がお店に来られない」「たまには料理を休みたい」など、お店にとっても、市民のみなさんにとってもつらい日々が続いています。

千曲商工会議所と戸倉上山田商工会では、「新型コロナウイルスに負けない！」「こんな時だからこそ「元気」を出したいと考え、テイクアウト・デリバリー情報サイト「UCHI MESHI CHIKUMA（うちめしちくま）」を立ち上げました。

現在、多くの飲食店が「出前・お持ち帰り」サービスを充実させようとエントリしています。

\*詳細はサイトを確か、問い合わせてください。

■問い合わせ先  
○千曲商工会議所 (Tel 026-1272-13223)  
○戸倉上山田商工会 (Tel 026-1276-15651)

## おいしい温泉から地域のみなさんに 「行楽」をお届けします

外出がはばかられるこんなときだからこそ、「週末にちよつと特別な楽しいひとときを過ごしてほしい」という戸倉上山田温泉の思いが集まって、温泉イーツが誕生しました。

デリバリーやテイクアウトで、旅館の料理や地元グルメを自宅で味わうことができます。

■注文方法 ホームページまたは電話で注文してください。

\*引き渡しまたは受け取り前日の午後1時までに注文してください。

■配達日時 毎週金、土曜日 午前11時30分〜午後1時、午後5時〜7時

■注文・問い合わせ先 2020温泉イーツ実行委員会 (Tel 050-13575-11192)



◀デリバリー情報サイト「温泉イーツ」

### ●千曲市メール配信サービス

千曲市から災害情報、防犯情報などを電子メールでお届けします。



▲利用登録はこちら

### ●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



▲利用登録はこちら

## 人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(令和2年5月1日現在)

世帯数 22,229(+19)  
人口 58,976人(-22)  
男 28,578人(±0)  
女 30,398人(-22)

令和2年 4月中の動き	
転入	164人
転出	140人
出生	27人
死亡	73人