

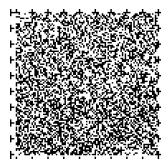


今月の表紙

令和元年東日本台風により浸水被害を受けた杭瀬下保育園では、5月25日から仮設園舎での保育が始まりました。同園の園児は、被災後、屋代保育園と稲荷山保育園に分かれて保育を受けていましたが、仮設園舎の完成によりひとつの保育園での保育を再開。園内には、仮設園舎に初めて登園した子どもたちの元気な声が響いていました。

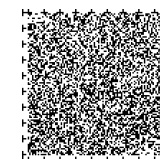
今月の主な紙面

新型コロナウイルス感染症に伴うお知らせ	…… 2～8
警戒レベル4で危険な場所から全員避難	…… 9
令和元年東日本台風災害に伴うお知らせ	…… 10



新型コロナウイルス感染症に伴うお知らせ

(6月12日現在)



Pick up2 収入が減少した事業主が従業員の雇用を維持するために

(国)雇用調整助成金(特例措置)

経済上の理由により事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、労働者に対して一時的に休業、教育訓練または出向を行ない、労働者の雇用維持を図った場合に、休業手当などの一部を助成します。

■対象者

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業主

■助成額上限

1人日額1万5,000円

■申請方法

郵送、オンライン申請

■問い合わせ先

ハローワーク篠ノ井 (Tel 026-293-8609)

●千曲市での相談窓口(完全予約制)

千曲市ふるさとハローワーク(市役所2階)では、雇用調整助成金の申請手続きの支援として、社会保険労務士による相談窓口を開設しています。

■予約制 電話番号

千曲市ふるさとハローワーク
(Tel 026-261-3609)

Pick up3 千曲市の未来を担う子どもたちを応援

(市)ちくまっこ応援子育て臨時給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける子育て家庭を支援し、未来を担う子どもたちを応援するため、市独自に「ちくまっこ応援子育て臨時給付金」を支給します。

■支給対象者

令和2年5月31日時点で千曲市の住民基本台帳に記載があり、次のいずれかに該当する人
○千曲市から令和2年5月分の児童手当(本則給付及び特例給付)を受給している人
○令和2年5月中に出生、転入し、新たに児童手当を受給する見込みのある人
○公務員で児童手当を受給している人
○児童手当未申請の人

*令和2年5月31日までに転出や死亡などにより手当が消滅した場合は対象外

■対象児童

平成16年4月2日から令和2年5月31日まで

で生まれた児童

■申請方法など

原則不要。ただし次のいずれかに該当する人は申請が必要です。

○公務員(本則給付、特例給付)
○令和2年4月、5月中に転入した人のうち、令和2年3月に中学校を卒業した児童のみの児童手当を受給していた人
○令和2年5月中に出生、転入した人のうち、新たに児童手当を受給する見込みのある人
○児童手当未申請の人

■支給額

児童一人につき1万円

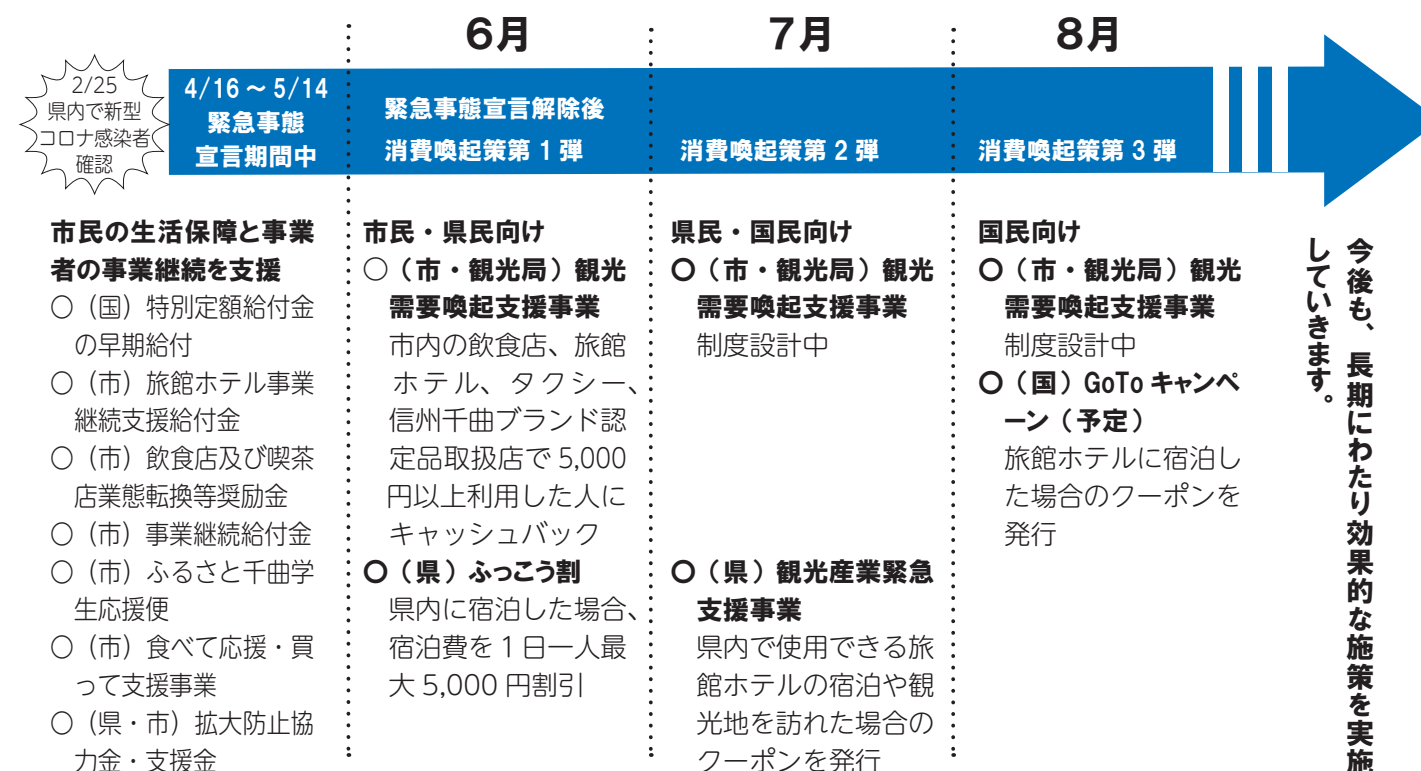
■支給日

7月中旬

■問い合わせ先

こども未来課(内線1251)

地域経済再生と復活へのテコ入れ策



Pick up1 売上が減少した事業者の事業継続を支えるために

(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

■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)

■給付額 中小法人 200万円(上限)、個人事業主100万円(上限)

■申請方法 オンライン申請

■問い合わせ先 持続化給付金事業コールセンター (Tel 0120-115-570)

申請により
加算給付

(国)持続化給付金の給付決定
通知が届いたら申請開始!



(市)事業継続給付金

■対象者 市内に事業所を有していること

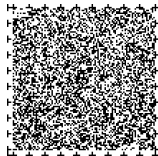
*市旅館ホテル事業継続支援給付金の受給者は対象外

■給付額 (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)。

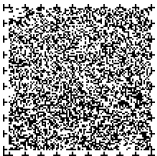
*業種などにより、追加資料を求めることがあります。

■問い合わせ先 産業振興課(内線3301)



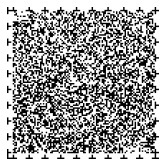
新型コロナウイルス感染症に伴う主な助成金・給付金などの一覧

(6月12日現在)



名称	制度内容	申請状況	問い合わせ先
(国) 新型コロナウイルス感染症特別貸付金	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、売上高が前年または前々年の同期と比較して5%以上減少した事業者 融資限度額 中小6億円、国民8,000万円 貸付期間 設備20年以内、運転15年以内（据置はともに5年以内） 無担保・利子補給	—	日本政策金融公庫 (0120-154-505)
(県) 新型コロナウイルス感染症対応資金	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、セーフティネット保証4号、5号、または危機関連保証を利用する事業者 融資限度額 設備・運転合計3,000万円 貸付期間 10年以内（据置5年以内） 無担保・利子補給	—	取引先の金融機関
(県) 経営健全化支援資金（新型コロナウイルス対策）	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響で売上高が前年同月比15%以上減少した事業者など 貸付限度額 設備6,000万円、運転8,000万円 貸付期間 設備10年以内、運転7年以内（据置はともに2年以内）	あっせん件数 設備2件、運転28件 融資額 8億9,060万円	取引先の金融機関
(市) 経営安定資金	対象者 セーフティネット保証4号、5号、または危機関連保証を利用する事業者など 貸付限度額 運転のみ3,000万円 貸付期間 7年以内（据置1年）	あっせん件数 4件 融資額 2,696万円	取引先の金融機関・産業振興課（内線3301）
(市) 利子補給	対象者 令和2年度に上記（市）経営安定資金を借り入れた事業者 内容 利子0.8%を1年分補給		産業振興課（内線3301）
(国) セーフティネット保証	対象者 （4号）自然災害などの突発的事由により経営の安定に支障を生じている事業者 （5号）指定業種に属する事業を行っており、最近3か月間の売上高などが前年同期比で5%以上減少した事業者	認定件数 4号41件 5号86件	取引先の金融機関・産業振興課（内線3301）
(国) 危機関連保証	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響で売上高が15%以上減少した事業者など	認定件数 146件	取引先の金融機関・産業振興課（内線3301）
(国・県) 小規模事業者持続化補助金（コロナ特別対応型）	対象者 販路開拓などの取組、サプライチェーンの毀損への対応、非対面型ビジネスモデルへの転換、テレワーク環境の整備のいずれか一つ以上に取り組む小規模事業者 補助額上限 135万円	—	千曲商工会議所（026-272-3223）・戸倉上山田商工会（026-276-5651）

名称	制度内容	申請状況	問い合わせ先
(国) 特別定額給付金	対象者 令和2年4月27日に千曲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、オンライン申請 申請期限 令和2年8月11日（火）（当日消印有効）	対象世帯 24,010世帯 給付完了 21,500件 55億2,870万円	総務課 （内線4144）
(国) 緊急小口資金（特例）	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業などにより収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯 貸付上限額 一世帯10万円以内（特に必要な場合は、20万円以内） 償還期限 2年以内（据置1年以内） 無利息・保証人不要	申請 188件 貸付額 3,044万円	千曲市社会福祉協議会 (026-276-2687)
(国) 総合支援資金（特例）	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業などにより生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯 貸付上限額 単身世帯月15万円以内、複数世帯月20万円以内 償還期限 10年以内（据置1年以内） 無利子・保証人不要	申請 23件 貸付額 1,184万円	千曲市社会福祉協議会 (026-276-2687)
(国) 居住確保給付金	対象者 離職・廃業から2年以内または休業などにより収入が減少し、離職などと同程度の状況にある人 給付金額 単身世帯3万1,800円、複数世帯3万8,000円～4万9,600円 *収入・資産要件あり	申請 16件 給付額 118万円	まいさぽ千曲 （市役所内、内線1281）
(国) 子育て世帯への臨時特別給付金	給付対象者 令和2年4月分（3月分）の児童手当の受給者 対象児童 令和2年4月分（3月分）の児童手当の対象となる児童 給付額 児童1人につき1万円 申請方法 原則不要（公務員は必須）	対象者 7,400人（見込み） 支給予定日 6月29日（公務員は随時）	こども未来課 （内線1251）
(市) ちくまっこ応援子育て臨時給付金	Pick up3 を参照	—	こども未来課 （内線1251）
Pick up2 (国) 雇用調整助成金	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受ける全事業主 助成額上限 日額1万5,000円 申請方法 郵送、オンライン申請 *千曲市ふるさとハローワークで、社会保険労務士による相談窓口を設置しています（完全予約制026-261-3609）。	—	ハローワーク篠ノ井 (026-293-8609)
(国) 小学校休業等対応助成金	対象者 子どもの世話を保護者として行なうことが必要となった労働者に対し、有給の休暇を取得させた事業主 助成額上限 日額1万5,000円 申請方法 郵送	—	厚生労働省 (0120-60-3999)



新型コロナウイルス感染症に伴う主な助成金・給付金などの一覧
(6月12日現在)

名称	制度内容	申請状況	問い合わせ先
Pick up1 (国) 持続化給付金 ↓ 申請により加算給付 (市) 事業継続給付金	対象者 新型コロナウイルス感染症の影響により、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 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) 給付額上限 中小法人 200万円、個人事業主 100万円 申請方法 オンライン申請	—	持続化給付金事業コールセンター(0120-115-570)
(市) 旅館ホテル事業継続支援給付金	対象者 (国) 持続化給付金の給付を受けた市内に事業所がある事業者(市旅館ホテル事業継続支援給付金の受給者は対象外) 給付額上限 (国) 持続化給付金の1/5以内 中小法人 40万円、個人事業主 20万円 申請方法 郵送申請	申請 164件 申請額 4,312万円	産業振興課(内線 3301)
(市) 旅館ホテル事業継続支援給付金	対象者 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 給付額 収容人数 125人以上100万円、125人未満50万円	対象 30件 申請 28件 給付額 1,900万円	観光交流課(内線 3291)
(市) 食べて応援・買って支援事業	対象者 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で行なう団体 *事前に相談してください	申請 2件	産業振興課(内線3301)

終了した事業

名称	制度内容	申請状況	問い合わせ先
(市) ふるさと千曲学生応援便	対象者 すべてを満たす人 ○日本国内の大学、短期大学、専修学校、予備校、高校、中学校などに在学している学生・生徒 ○申請時に日本国内かつ長野県外に居住している人 ○千曲市内に住民登録をしている方の子 内容 千曲市の特産品カタログから商品を選択ものを送付	申込 200件	総合政策課(内線 4134)
(県・市) 拡大防止協力金・支援金	対象者 4/24～5/6の間、新型インフルエンザ等対策特別措置法第24条第9項の規定に基づく県からの要請に協力して施設の使用停止(休業)などを行なった事業者 協力金 30万円(県20万円、市10万円)	—	長野県相談窓口(026-235-7382)
(市) 業態転換等奨励金	対象者 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 補助額 10万円	申請 290件 給付額 2,790万円	観光交流課(内線 3291)
(市・観光局) 観光需要喚起支援事業	対象者 市内の飲食店、旅館ホテル、タクシー、信州千曲ブランド認定品取扱店で5,000円以上利用した市民 内容 5,000円以上利用で1,000円、1万円以上利用で2,000円キャッシュバック	—	一般社団法人信州千曲観光局(026-261-0300)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、保険税(料)を納めることが困難な場合、申請することで保険税(料)が減免されます。
■対象者・減免率など
下表のとおり

■対象となる保険税(料)
令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に納期限が到来する保険税(料)

■郵送先
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地
*郵送する場合、番地に続いて申請する税(料)の担当課名を記入してください。

●国民健康保険税

■申請方法

税務課または市ホームページにある申請書に記入し、診断書などや収入の減少がわかる書類を添えて税務課に提出するか郵送してください。

■問い合わせ先 税務課(内線 1143)

●後期高齢者医療保険料
■申請方法
長野県後期高齢者医療広域連合ホームページにある「申請書」と「所得の申立書」を記入し、収入の減少がわかる書類を添えて健康推進課に提出するか郵送してください。

*「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。
■問い合わせ先 健康推進課(内線 1223)

●介護保険料

■申請方法

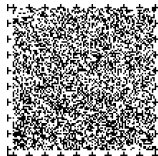
高齢福祉課または市ホームページにある申請書に記入し、収入の減少がわかる書類を添えて高齢福祉課に提出するか郵送してください。

■問い合わせ先 高齢福祉課(内線 1153)

対象者・減免率など

対象者	減免率	所得要件
新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の人	全額	なし
新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者の事業収入などの減少が見込まれる世帯の人	前年の合計所得金額に応じ、全額、10分の8、10分の6、10分の4、10分の2 *介護保険料は全額と10分の8	下記の1～3をすべて満たす人 *介護保険料は1と3のいずれも満たす人

- 事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のいずれかの減少額(保険金、損害賠償などにより補てんされるべき金額を控除した額)が前年より3割以上であること
- 前年の合計所得金額が1000万円以下であること
- 減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること



警戒レベル4で危険な場所から全員避難

～大雨や台風の気象情報に注意して早めの防災対策・避難行動をしましょう～

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

7月から10月までは、日本に接近・上陸する台風が多くなり、大雨、洪水、暴風などの災害が発生しやすい時期です。

洪水・土砂災害など災害発生の危険度が高くなると下記のとおり避難情報が発令されます。警戒レベル3では、危険な場所から高齢者などは避難を開始し、警戒レベル4では全員が避難してください。

なお、状況が急変することがあるため、警戒レベルは必ずしも1から5の順で発表されとは限りません。避難情報が発令されていない場合でも、気象情報や河川の水位情報などを参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症の対策として避難所での密集を軽減するため、災害の種別によっては安全が確認できる場合、自宅にとどまることにより感染リスクを抑えることができます。また、安全な場所に住んでいる親戚や友人・知人宅に身を寄せることも同様です。

避難は必ずしも指定避難所である必要はありません。あらかじめ、自分に合った避難所を検討しておくことも必要です。

警戒レベルで避難のタイミングをお知らせします

警戒レベル	市民がとる行動	避難情報など
5	命を守る最善の行動	災害発生情報
4	危険な場所から全員避難	避難勧告（避難指示(緊急)）
3	危険な場所から高齢者などは避難	避難準備・高齢者等避難開始
2	ハザードマップなどで避難方法を確認	大雨注意報 洪水注意報
1	最新情報に注意	早期注意情報

災害情報などを事前にチェック

●国土交通省川の防災情報
気象情報、水害や災害発生情報などが確認できます。



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



●注意してください
8月末まで屋外告知放送の点検・工事のため、火災発生時の放送は、地区ごとではなく市内全域に放送されます。地域外の放送が流れますが、ご理解ご協力をお願いします。

浸水対策用の土のう作り

自宅で保管、設置ができるように浸水対策用の土のう作りを行います。

土と袋は市で用意しますので、必要な人は各自で作成してください。

■期日 7月15日（水）～21日（火）

*市内に気象に関する警報などが発令された場合は中止

■会場 白鳥園南側駐車場

■作成方法 土のう袋を受取後、白鳥園南側で土のうを作成し、自宅へ持ち帰ってください。

■土のう袋の配布場所・期日

○危機管理防災課・7月15日（水）～17日（金）、20日（月）、21日（火）

○戸倉公民館・7月15日（水）～21日（火）

*時間はともに、午前8時30分～午後5時15分

*作成方法は袋配布時に資料を渡します。

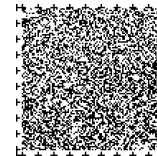
■持ち物 スコップ、長靴、運搬用車両

■作成数 各家庭20袋まで

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

新型コロナウイルス感染症を予防しながら

いろいろな感染症も防ぎましょう



今年は、新型コロナウイルス感染症の予防として、手洗いやマスク着用をしている人が多いと思います。現在実践していることが、ほかの感染症予防にも役立ちますので、再度下の表で確認してください。

なお、マスクの着用は、気温や体調を自身でご判断いただき、人がいない場所や、体が熱いなどと自覚した場合は、マスクをはずして熱中症を予防してください。

■主に熱や咳の症状がでる感染症

感染症の例	感染経路
○インフルエンザ ○ヘルパンギーナ（コクサッキーウイルス） ○溶連菌感染症 ○プール熱（アデノウイルス） ○RSウイルス ○マイコプラズマ肺炎 ○百日咳 など	鼻水や咳、くしゃみの飛沫にウイルスが多量に含まれます。飛沫を直接吸い込むほか、鼻水などから手についたウイルスで広がることもあります。

■主におなかの症状がでる感染症

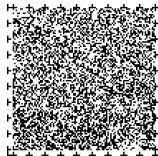
感染症の例	感染経路
○ノロウイルス ○乳幼児嘔吐下痢症（ロタウイルスや腸管アデノウイルス） ○腸管出血性大腸菌（O-157 など） ○サルモネラ ○カンピロバクター など	便や嘔吐物に多量の菌やウイルスが排せつされます。直接汚れたものに触れたり片付けをした人についた菌やウイルスが、他の人に接触することでうつります。

■予防のポイント

- 新型コロナウイルスだけではなく、すべての感染症への対策の基本は「手洗い」です。流水と石けんによる20秒以上の手洗いを励行してください。
- 感染リスクが高い「3密」（密閉・密集・密接）を避けてください。
- 人がよくさわる机やドアノブ、てすりなどを定期的に清掃（消毒）しましょう。
- 汚物の処理には、使い捨て手袋、マスクやエプロンを着用し、広範囲（半径2m程度）の消毒と処理後の手洗いを十分に行ないましょう。
- 食品の適正な温度管理（冷所での保存や、加熱の必要な生鮮食品の加熱）に努めましょう。
- 動物との接触のあとは必ず手を洗いましょう。

■そのほかに気を付けてほしい症状

- 感染症以外で、この時期は熱中症にも十分気を付けてください。熱中症は咳がでませんが、発熱、だるさなど新型コロナウイルス感染症に似た症状があります。
- 蚊やハエなど昆虫が媒介する感染症もあります。例えば、ジカ熱やデング熱など、蚊などに刺されることでうつる感染症ですので、蚊のいそうな場所を避ける、どうしても外に出るときは虫よけスプレーと肌を露出しない服装をすることも心掛けてください。



「月の都 千曲」が日本遺産に認定されました



6月19日、文化庁から令和2年度の「日本遺産」が発表され、千曲市が申請していた「月の都 千曲－姨捨の棚田がつくる摩訶不思議な月景色「田毎の月」－」が認定されました。

日本遺産とは、地域の歴史的魅力や特色を通じて文化・伝統を語るストーリーを日本遺産として文化庁が認定するものです。

ストーリーを語るうえで欠かせない魅力溢れる有形や無形のさまざまな文化財群を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、地域

の活性化を図ることを目的としています。

今回認定された日本遺産は、「月見」をテーマに姨捨の棚田、長楽寺境内と歌碑群、武水別神社神主松田家館跡や姨捨駅の駅舎など29の文化財が3つのストーリーを構成しています。

今後は、市民や関係団体の皆さんと連携し、認定されたストーリーや文化財を活用して千曲市の魅力を発信していきます。詳細は市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 歴史文化財センター (Tel 026-261-3210)

- 10月1日以降に利用を希望する人は申請が必要です。福祉課に申し込んでください。
- 利用可能時間
月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで
- 予約時の注意事項
○ 利用許可申請は、利用日の3か月前の日が属する月の初日から受け付けます。
- 同一の団体などからの予約は、回数の制限をさせていただきます。

4階会議室利用の予約方法

現在、上山田に設置している「ふれあい福祉センター」は10月1日から旧戸倉庁舎へ移転します。福祉に関する相談や、ボランティア団体の会議などにご利用ください。

移転に伴い、現在のふれあい福祉センターは、9月1日から貸館を中止し、9月30日で全ての業務を終了します。

■施設概要

下表のとおり

10月1日から「ふれあい福祉センター」が旧戸倉庁舎に移転します

■申込・問い合わせ先 福祉課
(内線1266)

施設概要

階数	施設
4階	会議室（地域福祉活動を行なう団体、高齢者、障がい者の会議で使用できます）
3階	○災害時のボランティアセンター ○日本赤十字社の救援物資の備蓄
2階	○千曲市社会福祉協議会（戸倉上山田地域包括支援センター、老人クラブ連合会事務局）、千曲・坂城障がい者基幹相談センター、更埴地区更生保護サポートセンター ○ロビーは打ち合わせや休憩などで使用できます ○入口
1階	入口、エレベーター

令和元年東日本台風災害に伴うお知らせ

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、市ホームページをご覧ください。

河川敷内都市公園の災害復旧状況のお知らせ

令和元年東日本台風により被災した都市公園（7公園）を被災前の原形に復旧する工事を行なっています。工事の終了予定時期は下記のとおりです。詳細は、市ホームページをご覧ください。

* 新型コロナウイルス感染症の拡大防止措置や千曲川護岸工事との調整などにより、工事を延長する場合があります。

* 芝の生育状況などにより、工事終了後すぐに公園を開放できない場合があります。

■問い合わせ先 都市計画課
(内線3253)

施設名・工事終了予定時期

施設名	工事終了予定時期
雨宮緑地	8月中旬
千曲橋緑地	9月上旬
平和橋緑地	8月下旬
水辺の楽校親水公園	8月上旬（園路は復旧済）
戸倉千曲川緑地公園	7月中旬
大西緑地公園	10月下旬
上山田中央緑地（萬葉の里スポーツエリア）	10月下旬

住宅応急修理の申請期限のお知らせ

市では、被災した住宅の日常生活に必要な最小限の部分の応急的な修理を支援しています。申請期限が7月31日（金）です。で利用する人は申し込んでください。

■対象者

次のすべてを満たす人

○ 令和元年東日本台風により住宅が「大規模半壊」「半壊」「準半壊」の認定を受けた世帯

○ 自らの資力では応急修理を行なうことができない人

○ 応急修理を行なうことにより、避難所などへの避難を要しなくなるが見込まれる人

○ 災害救助法に基づく応急仮設住宅を利用していない人

○ これから修理をする人

■応急修理の対象

○ 対象の部屋は居間、台所、トイレ、風呂及びそれに通じる廊下など

○ 対象の部屋の床（ただし、畳やフローリングのみの交換は対象外）

○ 対象の部屋の壊れた内壁（クロスのための張替えは対象外）

* 災害による被害が原因で壊れた外壁の補修や外壁断熱材の取替えをするために必要最小限の内壁の補修などの内装も対象となります。

○ 壊れたドア、ふすま、障子の取替え（ふすまや障子の張替えのみは対象外）

○ 給湯器、衛生設備など

* その他にも対象となる場合がありますので、詳細は問い合わせてください。

■限度額（税込）

○ 「大規模半壊」「半壊」 59万

50000円

○ 「準半壊」 30万円

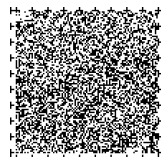
* 限度額までの費用を市が修理業者に直接支払います。

■申込方法 罹災証明書に同封

または、市ホームページにある申込書に必要事項を記入し、罹災証明書の写しと印鑑を持参のうえ、建設課に提出してください。

■申請期限 7月31日（金）

■申込・問い合わせ先 建設課
(内線3212)

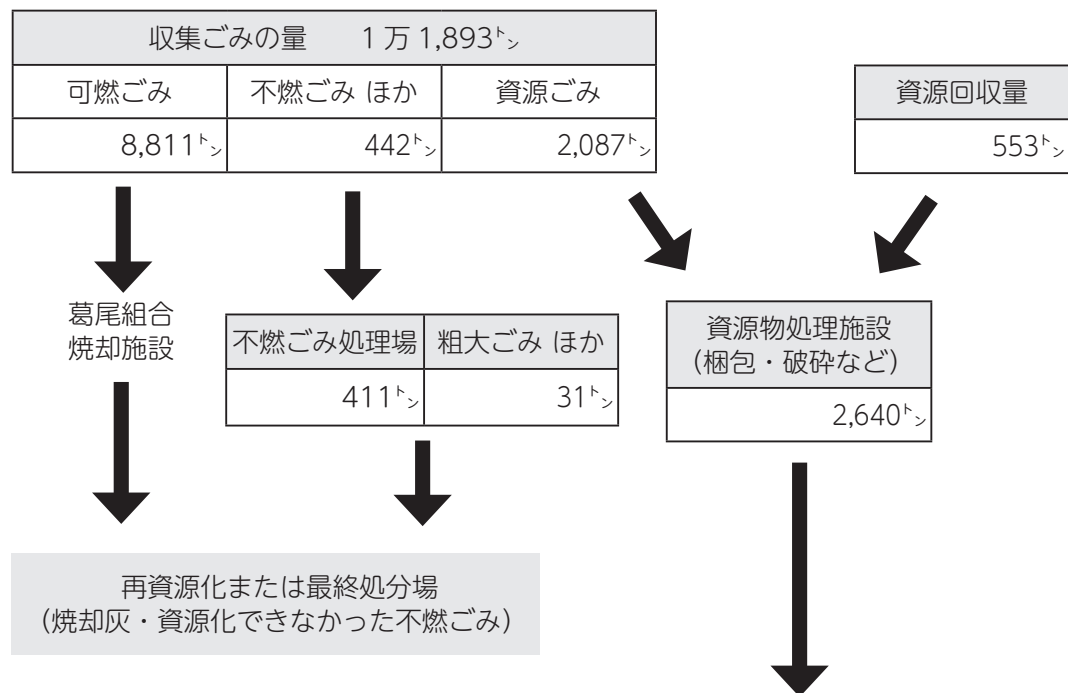


スリーアール

3Rを実践して

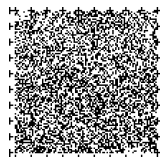
■問い合わせ先 廃棄物対策課 (内線2223)

令和元年度の家庭ごみの排出量と資源物のゆくえ



種類	数量	品目	利用方法など
缶 類	99ト	アルミ缶	アルミの原料
		スチール缶、金属類	建築資材
紙 類	1,304ト	新聞紙、雑誌・雑紙、段ボール、紙パック、チラシ	製紙原料
古布類	30ト	古布、古着	機械を拭く布（ウエス）、古着として再利用
庭木剪定枝・廃食用油	248ト	庭木剪定枝	木材チップ、堆肥
		廃食用油	バイオディーゼル燃料、石けん
びん類	315ト	びん（透明）	無色のびんの原料
		びん（茶色）	茶色のびんの原料
		びん（その他）	それぞれの色のびんの原料
ペットボトル	73ト	ペットボトル	繊維素材、包装用プラスチック
プラスチック製容器包装	409ト	プラスチック製容器包装	包装用プラスチック
紙製容器包装	139ト	紙製容器包装	製紙原料、固形燃料
使用済小型家電	23ト	使用済小型家電	有用金属を回収

ごみを減らそう

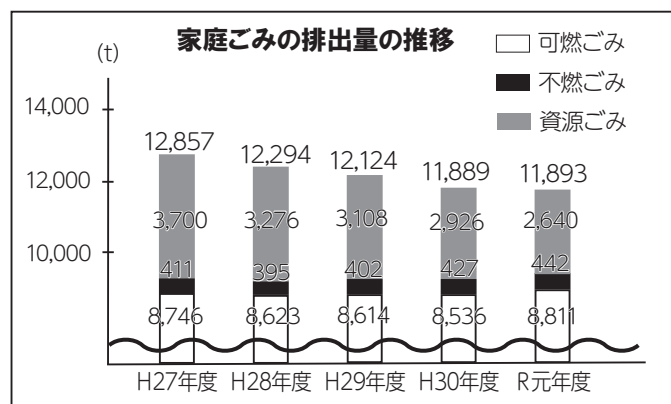


ごみの総量1万1893ト

令和元年度に家庭から出されたごみの総量は1万1893トで、前年度に比べ4ト増加しました。

可燃ごみは275ト、不燃ごみは15ト増加しましたが、資源ごみは286ト減少しました。

可燃ごみの増加は、令和元年東日本台風災害直後に排出が増加したこと、資源ごみの減少理由としては、スーパーなどでの店頭資源回収の利用が増えていることが考えられます。



3Rの実践をしましょう！

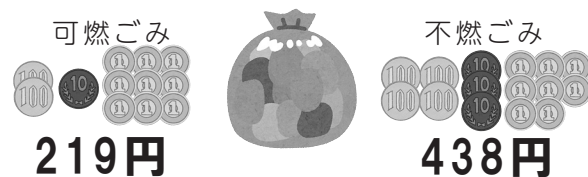
3Rとは、リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再資源化）の頭文字をとった言葉です。これにより、マイクロプラスチックの削減にもつながります。次の実践例を参考にごみを減らしましょう。

【3Rの実践例】

①リデュース（ごみも資源も元から減らす）

○ 必要のない物は買わない、も

ごみ1袋あたりの処理費用



*平成30年度の可燃ごみ及び不燃ごみそれぞれ1袋（5キロ）あたりの金額です。この処理費用は、収集運搬にかかる経費や処理を行なう葛尾組合に支出する負担金などの経費から算出したものです。

らわない。

○ 買い物のときにマイバッグを持参する。

○ マイ箸、マイカップを使う。

○ 食べ残しをしない。

○ 詰め替え商品を選ぶ。

②リユース（繰り返し長く使う）

○ 壊れたものは可能な限り修理して使う。

○ 使えるものやいらなくなった物は譲り合う。

③リサイクル（資源として再び利用する）

○ ごみの分別を徹底する。

○ 地球に優しいエコマーク商品などを購入する。

*市では、資源ごみの回収を行なうPTAや区・自治会に対して奨励金を交付しています。

令和元年度は、PTAなどに約413万円、区・自治会に約383万円を交付しました。

奨励金は、団体活動や区・自治会の環境整備などに活用されています。分別をしてPTAなどの資源回収や区・自治会の資源物収集所に出すことで、資源のリサイクルと団体活動の支援になります。

7月1日からレジ袋が有料化になります

7月1日（水）から、スーパーやコンビニエンスストアなど、ほぼすべての小売業で、全国一律にレジ袋の有料化が実施されます。これは、普段何気なくもらっているレジ袋を有料化することで、それが本来に必要か考えて、私たちのライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

ごみの削減や資源の節約につながる「マイバッグを持ち歩く」「レジ袋を断る」ライフスタイルへの転換を目指しましょう。

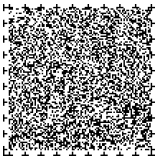
■対象になるレジ袋 消費者が購入した商品を持ち運ぶために用いる、持ち手のついたプラスチック製の買い物袋

*厚さが50ミクロン以上のものや環境に配慮したレジ袋は対象外

■問い合わせ先 経済産業省

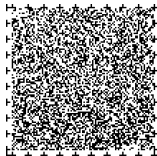
○消費者向け（Tel 0570-080180）

○事業者向け（Tel 0570-000930）



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。



国民健康保険税の納付をお願いします

- 問い合わせ先 ○国民健康保険税の計算 税務課（内線1143）
○国民健康保険税の納付 債権管理課（内線1124）
○国民健康保険の加入・脱退 健康推進課（内線1232）

国民健康保険に加入している人の世帯主宛に、納税通知書を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、下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。これらの合計金額が一世帯の保険税額となります。

●保険税の軽減措置

低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と被保険者全員分）の前年中の総所得金額等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。

●所得の申告は忘れずに

前年中の収入がない人も申告が必要です。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る場合があります。申請方法など詳細は問い合わせてください。

●加入・脱退の届け出はお早めに

一般競争入札により市有地を売却します

市では、不要となった市有地の売却を行います。

■物件

下表のとおり

■申込期間

7月6日（月）～7月17日（金）午後5時まで（土・日曜日は除く）

■売却方式

一般競争入札（最低売却価格以上で、一番高い額で入札した人に売却する方法）

■入札会（予定）

7月30日（木）午後

■申込方法など

申込方法・参加要件・入札日程など詳細は市ホームページで確認するか問い合わせてください。

■問い合わせ先

管財契約課

（内線4121）

物件の所在地など

番号	所在地	地目	地積（㎡）	最低売却価格
1	千曲市大字屋代字地ノ眼1035番1ほか1筆	宅地	299.96	744万円
2	千曲市大字新田字尾米669番4	宅地	236.47	903.3万円
3	千曲市大字八幡字階子田2304番8	宅地	188.71	445万円
4	千曲市大字八幡字階子田2304番9	宅地	208.52	538万円
5	千曲市大字上徳間字古屋敷363番4	雑種地	284.11	564万円
6	千曲市大字上山田字水上2134番1	宅地	219.37	377万円
7	千曲市大字新田字東上川原722番1	宅地	220.44	611万円
8	千曲市大字八幡字砂田2292番6	宅地	411.95	247万円

国民健康保険税は、国民健康保険の加入資格を得た月から計算されます。加入の届け出が遅れると、遡って保険税を納めることとなります。

職場の健康保険などに加入したときは、国民健康保険の脱退の届け出が必要です。

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】	7.7%	2.4%	1.8%
資産割	加入者の資産に応じて計算【本年度固定資産税額×税率】	18.0%	5.3%	4.2%
均等割	加入者一人当たり課税	1万9,500円	7,500円	7,300円
平等割	加入世帯に対して課税	2万2,000円	7,200円	6,300円
最高額	課税限度額	63万円	19万円	17万円

*介護分は、40歳以上65歳未満の人が対象です。

紙おむつ利用世帯などのごみ袋の減免販売を開始します

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

■対象者

左表のとおり

■申請期間

7月1日～令和3年3月31日

■申請方法

印鑑を持参し、廃棄物対策課で、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上で、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。

■申請・問い合わせ先

廃棄物対策課（内線2221）

対象者	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	紙おむつを大量に利用している世帯 *夜間や外出時のみ利用するなどの一時的な利用は対象外
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。

*市内に住民票のある世帯

会計年度任用職員（公立保育園非常勤保育士・支援児相談員）を募集します

■職種・募集人員など

下表のとおり

■勤務期間

8月1日～令和3年3月31日

■応募方法

市販の履歴書に記入し、資格証明書の写しを添付のうえ、7月17日（金）までに保育課に持参するか、郵送（当日必着）してください。

■面接試験

7月中旬～下旬

*詳細は各自に連絡します。

■郵送・問い合わせ先

保育課
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線1243

職種・募集人員など

職種	募集人員	勤務先	資格	報酬	勤務日数 / 月	勤務時間	備考
加配保育士	3人	市内公立保育園	保育士	時給1,078円	18日～20日	8：30～16：30	通勤手当・期末手当など各種手当有 *乳幼児または、支援児保育担当となります。
支援児相談員	1人	保育課	公認心理師や臨床心理士、学校心理士、特別支援教育士など	時給1,045円	17日	8：30～16：30	通勤手当・期末手当など各種手当有

令和2年度の国民年金保険料の免除申請を受付します

経済的な理由などから保険料を納めることが困難な場合、前年所得が一定額以下であれば保険料が免除・猶予されることがあります。

免除申請は、原則毎年必要です。ただし継続申請が認められている人は手続き不要です。

●免除制度

本人、配偶者及び世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が免除されます。

■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）
*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。

●納付猶予制度

申請により、保険料の納付が猶予され、後払いができます。

■対象者 本人及び配偶者の所得が一定額以下の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。

●対象となる保険料 令和2年7月分、令和3年6月分（平成30年6月分まで遡れます）

●申請方法

長野南年金事務所または市民課にある申請書に記入のうえ提出してください。

*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。

*新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減少した人は、「所得の申立書」の記入が必要です。

●学生納付特例制度

本人の前年所得が一定額以下の場合に申請すると、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（新型コロナウイルス感染症対策のため学生証などの交付を受けられない人は問い合わせてください）。

●保険料の追納

保険料の免除や猶予を受けた場合は、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。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。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026-1227-11284）
○市民課（内線1213）

マイナポイントの予約はお早めに

マイナポイントは登録したキャッシュレス決済サービスを利用すると、一人最大5000円分のポイントが得られる国の制度です。

マイナポイントを利用するためにはマイナンバーカードを取

得して、8月末までにマイナポイントの予約をする必要があります。

マイナンバーカードは申請から交付まで通常1か月程度ですが、ポイントの利用時期が近くと申請が混み合い、通常より

も時間を要することが見込まれますので、早めに申請しましょう。

なお、7月からキャッシュレス決済サービスの申し込み、9月からポイントの付与が始まります。市役所でマイナポイントの予約の支援をしていますので

ご利用ください。

■会場 市民課、情報政策課

■持ち物 マイナンバーカード、カード交付時に設定した4桁の暗証番号

■問い合わせ先 情報政策課（内線4163）

千曲市消防団長 武井郁郎さんが 長野県消防協会長に就任しました

6月10日に開催された長野県消防協会理事会において、千曲市消防団長の武井郁郎さんが協会長に就任しました。

長野県消防協会は、県内全体の消防知識技能の向上、消防力の強化、団員の福利厚生などを図り、県民の生命・身体及び財産を災害から守ることを目的とした組織です。

千曲市からの就任は初めてになります。

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4164）



武井 郁郎さん
(八幡)

千曲市差別撤廃人権擁護審議会委員 を募集します

人権尊重の意識高揚を図ることにより、あらゆる差別のない明るい千曲市の実現に寄与するための施策について調査、審議する「千曲市差別撤廃人権擁護審議会」の委員を募集します。

■募集人員 1人

■応募資格

次のすべてを満たす人
○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

○人権問題や差別の解消に向けた活動できる人

■任期 8月1日から2年間

■応募方法 任意の形式に、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、人権問題や差別の解消について考えていることを400字程度にまとめた作文を添えて、人権・男女共同参画課に持参するか郵送（当日必着）で応募してください。

■応募期限 7月20日（月）

■選考方法 書類選考

■郵送・問い合わせ先 人権・男女共同参画課（〒387-18511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線2253）

健康づくり推進協議会委員を募集します

市民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進することに関し、必要な事項を審議する「健康づくり推進協議会」の委員を募集します。

■募集人員 若干名

■応募資格

次のすべてを満たす人

○20歳以上74歳以下の市民で、ほかの審議会委員などに委嘱されていない人

○昼間開催する会議に出席できる人

■任期 9月1日から2年間

■応募方法 任意の形式に、住所、氏名、生年月日、電話番号

号を記入し、市の「健康づくり」について日ごろから考えていることを400字程度にまとめた作文を添えて、健康推進課に持参するか郵送（当日消印有効）または電子メール（kenko@city.chikuma.lg.jp）で応募してください。

■応募期間 7月13日（月）～7月27日（月）

■選考方法 書類選考

■問い合わせ先 健康推進課（〒387-18511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線2131）

保険証などが更新されます

国民健康保険

●保険証・高齢受給者証の更新

8月1日から使用できる空色の保険証を、7月下旬に郵送します。

70歳以上75歳未満の被保険者には、これまで保険証と高齢受給者証の2枚を交付していましたが、今回の更新から一体証(被保険者証兼高齢受給者証)となり1枚で医療機関を受診できるようになります。

●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抑えられます。

すで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。

後期高齢者医療

●保険証の更新

8月1日から使用できる橙色の保険証を、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・限度額適用認定証の更新

すでに認定証を持っていて、引き続き交付対象となる人に、

8月1日から使用できる認定証を7月下旬に郵送します。

*各証は後期高齢者医療広域連合からクリアム色の封筒で、盗難防止のため、住民票の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。

福祉医療

●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、「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、個別に交付します。

中学3年生までの子どもは、現在持っている受給者証を引き続き使用してください。

■更新の手続き 書類の提出が必要な人には、案内を郵送します。

■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。

■問い合わせ先 健康推進課(内線1235)

第3次地域づくり計画を募集します

第3次地域づくり計画は、市民の皆さんが地域を活性化させるために行なう取組みを、区・自治会を通して提案してもらい、市がその経費を支援し、協働して取組みを行なうことで、地域

課題の解決を目指す制度です。

■提案事業例 親子で行なう地域の歴史探訪ツアー、地域防災マップづくり、地域の郷土食を活用した料理教室や健康講座、地域で支える高齢者の

見守り体制づくりなど

■市が負担する経費 1事業20万円を上限に予算の範囲内

■募集期間 7月6日(月)～7月31日(金)

*制度に関する相談を随時受け

葛尾霊園の使用希望者を募集します

葛尾組合では、返還された霊園区画(左表)の使用希望者を募集します。

なお、事前に連絡いただければ現地を案内します。

■申込受付期間

7月13日(月)～17日(金)

*1区画に希望者が複数となった場合は、抽選となります。

■抽選日

7月20日(月)午前10時

*抽選は、葛尾組合事務所で行

組合の責任抽選により行ないます。なお、本人または親族など関係者の立会いができません。

*抽選の結果については、該当者へ連絡します。

また、上表の募集区画とは別に、5区画(全て統一規格)で使用者を先着順で募集しています。

詳細は直接お問い合わせください。

●共通事項

■申込みの条件

①組合地域内(千曲市または坂城町)に住所を有する人。なお、組合地域外居住者の購入にあたっては、組合地域内に住所を有する代理人が必要です。

②申込みは1使用者につき1区画とします。

③霊園使用許可の際に永代使用料と管理料を納入できる人。

④当組合の規定による墓石を建立できる人。

*設置基準などの詳細は、直接お問い合わせください。

⑤分譲を受けた区画の維持管理のできる人。

■申込方法

「霊園使用応募申込書」を提出してください。

*申込書は葛尾組合窓口にあります。

■業務時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

■場所

坂城町大字中之条1850番地

*上信越自動車道「坂城インター」から車で1分

■申込・問い合わせ先 葛尾組合(Tel.0268-182-12349、FAX0268-182-11204)

返還された霊園(12区画)

聖地名	面積	永代使用料	管理料/年	建立歴
和式1号聖地 96	12㎡	60万円	2,500円	有
和式1号聖地 106				無
和式3号聖地 55号205	6㎡	30万円	1,500円	有
和式3号聖地 55号206				無
和式3号聖地 59号54				
和式3号聖地 63号1				
和式3号聖地 63号62	5㎡	42万円		有
規格統一聖地 18-57(白碑石)				無
規格統一聖地 28-20(白碑石)				
規格統一聖地 E-17(黒碑石)				
芝生聖地 55	6㎡	16万円		

*規格統一聖地は、墓石の色・大きさなどが統一の規格となります。

*芝生聖地は、墓石の高さ・大きさなどに制限があるとともに、囲障の設置及び樹木の植込みはできません。

お知らせ

7月納期の市税・使用料など

- 固定資産税（2期分）
- 国民健康保険税（1期分）
- 介護保険料（4期分）
- 後期高齢者医療保険料（1期分）

- 保育料・保育所給食費（7月分）
- 公共下水道使用料（4期分）
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費（7月分）

納付期限 7月31日（金）

お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111（代表）

イベント・行事の中止などのお知らせ

- 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は中止となりました。
- 信州千曲市千曲川納涼煙火大会
- 問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局（TEL 026-26110300）
- 戸倉上山田温泉盆踊り大会
- 問い合わせ先 戸倉上山田商工会（TEL 026-27615651）
- 第20回長野県障がい者スポーツ大会
- 問い合わせ先 福祉課（内線1274）
- 規模縮小（神事のみ）の開催 戸倉上山田温泉夏祭り

胃がん・大腸がん検診のお知らせ

- 検診内容 ○胃がん検診 胃部レントゲン検査（空腹時にバリウムを飲み、エックス線間接撮影をします）
- 大腸がん検診 便潜血反応検査（専用の容器2本に採便したものを胃がん検診の会場で回収します）
- 申込方法 すでに申し込みをした人には、検診の案内を郵送します。申し込みをしない人で検診を希望する人は、問い合わせてください。
- *大腸がん検診を申し込んだ人で、受診しない場合は必ず検査容器を返却してください。
- *症状のある人は、病院を受診してください。
- 検診日程 4月配布の「令和2年度各種検診日程のご案内」を確認してください。
- 検診日程・会場の変更 ○中止
- 7月2日（木）上山田文化会館
- 7月6日（月）市役所2階保健センター
- 7月10日（金）倉科コミュニティセンター
- 7月14日（火）屋代公民館
- 追加

問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局（TEL 026-26110300）

稲荷山祇園祭

問い合わせ先 事務局 山口（TEL 090-1119-9543）

ツキノワグマに注意

- ツキノワグマとの万が一の遭遇を避けるため、山に入る場合や山周辺では次の点に注意してください。
- 遭遇しないために ○朝夕の薄暗い時間帯の行動は避ける。
- できるだけ単独行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動する。
- クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかずに引き返す。
- 人の存在を知らせるために、笛、ラジオ、鈴など音の出る物を携帯する。
- 犬がほえることで人に向かって攻撃をする場合があるので、犬を連れて山中へ入らない。
- 遭遇してしまったら ○大声で叫んだり物を投げつけたりしない。
- 木に登ることや死んだふりしない。
- ゆっくり後ずさりして離れる。

9月14日（月）市役所2階保健センター
9月15日（火）上山田文化会館
9月16日（水）倉科コミュニティセンター
○会場の変更
9月24日（木）更級児童館から市役所2階保健センター
問い合わせ先 健康推進課（内線2132）

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
- 検診日程 ①車検診は4月配布の「令和2年度各種検診日程のご案内」を確認してください。
- ②施設検診は8月1日～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。新たに検診を希望す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（内線2132）
- 市有林（森・倉科地区）のきのこ類採取権の公売入札
- 指定した市有林内区域におけるきのこ類採取権（3年間）を

る。
○子グマを見かけた場合は、近くに必ず母グマがいるので、そのままそっと立ち去る。

クマを引き寄せないために

- 生ごみや廃棄果樹などを放置せず適正に管理する。
- クマを誘引する物（漬物、はちみつ、飼料、各種オイル、塗料など）は適切に管理する。
- ごみ（特に食べ残しやジュースの空き缶など）は山に放置せずに持ち帰る。
- 通学路など生活道路沿いの藪は刈り払いをする。
- 問い合わせ先 農林課（内線3264）

イノシシに注意

- 近年、イノシシの目撃情報が多くよせられています。農作物被害や人身被害を受けないために次の点に注意してください。
- 寄せ付けないために ○イノシシは何でも食べるため、畑や敷地内に穴を掘って作物残さや生ごみを捨てる行為は、餌付と変わらないので絶対にやめる。
- 竹や藪が茂った遊休荒廃地は、イノシシにとって棲みつきやすい環境となるため、定期的に刈り払いを行なって見通しを良くする。

公売します。
○公売区域 倉科・森地区市有林内の10か所
○採取期間 9月1日から令和4年11月13日
*各年の採取期間は9月1日から11月13日までの間
入札日 8月7日（金）午前9時30分から
会場 市役所3階会議室
入札参加資格 市内に住所があり、山林及び山道整備を行なえる人
*郵送による入札も可能です。
*令和元年東日本台風被害により、一部車両が通行出来ない箇所があります。
*詳細は市ホームページを確認するか問い合わせてください。
問い合わせ先 農林課（内線3264）

松くい虫被害防除対策事業補助金

- 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、経費の一部を補助します。
- 補助金の交付額 1つの事業に要する経費に対し2分の1以内
- *薬剤地上散布・薬剤樹幹注入は薬剤購入経費のみ

○柿やクルミなどを放置しない。
遭遇してしまったら ○近づいたり追いかけてたりせず、静かに後退しながらその場を立ち去る。
○棒を振り上げたり、石を投げたりして刺激しない。
問い合わせ先 農林課（内線3264）

後期高齢者歯科検診

- 対象者 昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者
- *対象者には6月下旬に受診券を送付しています。
- 期間 7月1日（水）～12月30日（水）
- 内容 歯周病・歯（義歯）の診査、口腔衛生状態や口腔機能の検査など
- 予約方法 検診を希望する歯科医院へ直接電話で予約してください。
- *感染症予防で予約を制限している機関がありますので、必ず受診前に電話予約をしてください。
- 受診時の持ち物 受診券、被保険者証
- 問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合・給付係（TEL 026-122915320）

補助限度額
○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
*交付要件の詳細などは、ホームページを確認するか問い合わせてください。
問い合わせ先 農林課（内線3264）

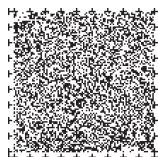
予防接種を早めに受けましょう

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、予防接種を控えている人が増えています。予防接種は、子どもが保育園や学校などで感染する病気や命にかかわる病気を防ぐことができます。対象年齢になったら早めに接種しておくことが大切です。
- また、10月からインフルエンザの任意の予防接種が始まります。流行する前に予防接種を済ませましょう。
- *予防接種を受ける際は、事前に予約が必要です。必ず問い合わせしてから受診してください。
- *予診票を紛失した場合は再発行できますので、問い合わせてください。
- *詳細は暮らしのカレンダー、市ホームページを確認するか問い合わせてください。
- 問い合わせ先 健康推進課（内線2113）

*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。

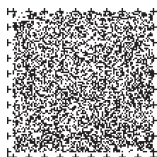
音声コード 視覚障がい者の皆さんなどへ、市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

* 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。



ため池への立ち入り・魚釣りの禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラスバスのなど外来魚の放流・釣りなどは絶対にしないでください。

これらの行為をした場合は、警察へ通報します。

■問い合わせ先 農林課（内線 3271）

水路にごみを捨てないでください

水路にごみや刈草などを捨てると、水が汚れるだけでなく、流れたごみが水路をふさぎ水があふれてしまいます。田んぼで水をたくさん使う時期は、ごみが多いため水があふれることが多く、水路沿線の住民に迷惑が掛かりますので、水路にごみを絶対に捨てないでください。

■問い合わせ先 農林課（内線 3271）

犬の飼い方

放し飼いはせず、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、フンは飼い主が適切に処理してください。

介護保険負担限度額認定証の更新

■更新日 8月1日

負担限度額認定証は、施設入所やショートステイで介護保険施設を利用する場合にかかる居住費（滞在費）・食費について自己負担の限度額を設け、負担を軽減するためのものです。負担限度額認定証の交付を受けるには申請が必要です。申請方法は問い合わせてください。

■認定要件 配偶者及び世帯全員が市民税非課税であり、預貯金等資産が基準額以下の場合。

* 所得状況によって、減額の段階が変わります。なお、認定者の利用者負担段階の判定において、非課税年金（障害者年金・遺族年金）も所得に含まれます。

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線 1153）

介護サービス利用者負担軽減制度

介護認定を受けている人が、社会福祉法人などの提供する介護保険サービスを利用した場合に、個人負担額が軽減される制度です。

軽減の対象になる人は、世帯

● 生後3か月を過ぎたら、飼犬登録と狂犬病予防注射を

飼犬登録の手続きは環境課及び市内の動物病院でできます。狂犬病予防注射は、市内の動物病院で通年実施しています。

● 犬のしつけ方を学ぼう

■日時 毎月第1、3土曜日、午前10時～11時30分

* 7月～9月は午前9時30分～11時

■会場 旧戸倉庁舎駐車場

■主催 愛犬クラブちくま

■問い合わせ先 環境課（内線 2201）

猫の飼い方

飼い主のいない猫への無責任な餌やりで苦情が増加しています。無責任な餌やりはやめましょう。猫は「首輪をつけて」「屋内飼育」してください。

■問い合わせ先 環境課（内線 2201）

農地相談会

■期日・会場

① 8月5日（水）・八幡公民館

② 8月12日（水）・雨宮研修センター

③ 8月19日（水）・戸倉創造館

④ 8月25日（火）・上山田文化会館

■時間 午前9時～11時30分

全員が市民税非課税であり、収入や預貯金等資産が基準額以下など、生活が困難と認められた場合です。

すでに軽減対象となっている人も、毎年申請が必要です。詳細は問い合わせください。

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線 1151）

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

同じ経験を持つ家族同士が気軽につどい、研修や交流をします。

■日時・会場

① 7月2日（木）、16日（木）午後1時30分～3時30分、戸倉人権はつらつセンター

② 7月8日（水）午後7時～9時、市役所2階保健センター

■申込方法 直接電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 健康推進課（内線 2132）

空き家問題110番

司法書士による空き家問題に関する電話相談会です。

■日時 8月10日（月・祝）午前10時～午後4時

■専用電話番号 012004481788

■問い合わせ先 長野県青年司法書士協議会（TEL 02612

■問い合わせ先 農業委員会（内線 3261）

上山田デイサービスセンター事業終了のお知らせ

6月末にて千曲市上山田デイサービスセンターの事業は終了しました。

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線 1151）

保育園などの園開放日

小学校入学前の乳幼児を対象に、市内の保育園・認定こども園で園庭や遊戯室を開放します。

■市内公立保育園、あかね保育園、あかね北保育園

7月15日（水）、9月2日（水）、10月7日（水）、11月11日（水）、午前9時30分から11時

■満照寺保育園、徳成院保育園 毎日

■稲荷山くるみごも園 月2回

* 詳細は、各園に直接問い合わせてください。

■問い合わせ先 保育課（内線 1243）

税務証明書電話予約サービス

7月から税務証明書の休日交付方法が電話予約サービスに変更となりました。

* 郵送による申請も可能です。

6211706

水道メーターの検針にご協力を

水道メーターの検針はみなさんのお宅に直接訪問して行なっています。水道メーターのボックスの上に障害物（ビニールシート・タイヤなど）があると検針ができなくなってしまうます。メーターボックスの上や周辺には物を置かないようご協力をお願いします。

■問い合わせ先 上下水道課（内線 3231）

自筆証書遺言書保管制度

自筆で遺言書を作成し、その保管を法務局に申請することで、紛失を防ぎ、家庭裁判所での検認手続が不要になる「自筆証書遺言書保管制度」が7月10日（金）から始まります。

詳しくは長野地方法務局ホームページを確認するか問い合わせてください。

■問い合わせ先 長野地方法務局 供託課（TEL 026123516631）

募集

公共職業訓練9月開講コース

■コース・定員

① CAD/NC加工科・15名

■受付日時 月曜日から金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く）

■交付日時 毎月第2、4日曜日の午前8時30分～午後5時15分

■交付場所 市役所休日夜間受付窓口

* 詳細は市ホームページを確認するか、問い合わせてください。

■問い合わせ先 税務課（内線 1144）、債権管理課（内線 1113）

第1回男女共同参画セミナー

ゲームで体感SDGスワークショツプ♪楽しくSDGスを知ろう

■日時 8月21日（金）午後1時30分～3時30分

■会場 戸倉創造館

■内容 持続可能な世界を実現するための国際目標であるSDGスゲーム感覚で学びます。

■講師 キャリアコンサルティング技能士・霜鳥 光さん

■定員 20人（先着順）

■持ち物 筆記用具

■申込方法 7月15日（水）から電話申込を受付します。

■申込・問い合わせ先 人権・男女共同参画課（内線 2253）

② 建築CADデザイン科・15名

■期間

① 9月1日（火）～令和3年2月24日（水）

② 9月1日（火）～令和3年2月19日（金）

■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（別途テキスト代など）

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

■申込期限 7月31日（金）

■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 026124317856）

職業訓練施設見学会

■日時 7月8日（水）、21日（火）午前9時45分～午後0時30分

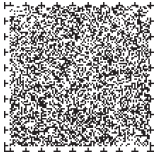
■会場 ポリテクセンター長野（長野市）

■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（TEL 026124317856）

* 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。

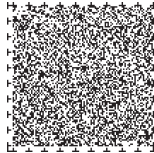


音声コード ……

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。



ふれあい情報館 パソコン教室

講座名	開催日時	内容	受講料（税込み）
“Web会議”を体験しよう！	7月31日（金） ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 （2回とも同じ内容）	Zoomアプリを使って楽しくWeb会議を体験	500円
パソコンはじめて講座	7月21日（火）、22日（水）、28日（火） 午前9時30分～11時30分（全3回）	マウスの使い方や文字入力などの基本操作	2,000円
シニアのためのパソコン講座ワード	7月31日～9月25日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分（全8回） * 8月14日（金）は休講	お知らせ文書や表の写真入り文書の作成など	4,400円 *別途テキスト代1,320円
シニアのためのパソコン講座エクセル	7月22日～9月16日の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分（全8回） * 8月12日（水）は休講	表の作成、グラフの作成、データベースなど	4,400円 *別途テキスト代1,320円
パソコンスキルアップ講座ワード	7月21日～9月15日の毎週火曜日 午後1時30分～3時30分（全8回） * 8月11日（火）は休講	いろいろな例題でワードのスキルアップ	5,500円 *別途テキスト代1,320円
パソコンスキルアップ講座エクセル	7月16日～9月17日の毎週木曜日 午後1時30分～3時30分（全8回） * 7月23日（木・祝）、8月13日（木）は休講	いろいろな例題でエクセルのスキルアップ	5,500円 *別途テキスト代1,320円
実践講座エクセル	7月17日～9月11日の毎週金曜日 午後7時30分～9時30分（全7回） * 7月24日（金・祝）、8月14日（金）は休講	エクセルの基礎から中級レベル	5,500円 *別途テキスト代2,200円

ふれあい情報館パソコン教室 7月～9月受講生

- 日程・内容 左表のとおり
- 会場 ふれあい情報館（屋代）
- 定員 各講座10人
- * 6人以上で開講
- 申込方法 電話または直接窓

口で申し込んでください。
* 対象者など詳細は問い合わせてください。

- 申込・問い合わせ先 ふれあい情報館（Tel 0261-27318000、受付時間は月曜日を除く午前9時～午後7時）

自衛官採用試験

- ①自衛官候補生
- 受験資格 18歳以上33歳未満の人
- 受付期間 通年
- 試験日 受付時にお知らせします。
- ②一般曹候補生
- 受験資格 18歳以上33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18日（金）～20日（日）のいずれか1日
- * 受験資格や申込方法など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 0261-23516026）
- 公共職業訓練「介護・障がい・医療・福祉科」受講生
- 訓練期間 9月2日（水）～令和3年3月1日（月）
- * 土・日曜日、祝日、年末年始は休講
- 時間 午前9時30分～午後4時
- 受講料 無料（テキスト代2万460円は別途）
- 会場 かがやきスペースほか（長野市）
- 応募資格 介護、障がい、福

社分野への就職を希望し、ハローワークに求職の申し込みをしている人、または予定の人

- 定員 選考により18人
- 申込方法 8月7日（金）までに、「受講申込書」を記入のうえ、ハローワーク篠ノ井へ提出してください。
- 問い合わせ先 長野県高齢者生活協同組合（Tel 0261-21713601）

治田公園桜写真・絵画コンテスト作品募集

- 募集テーマ 四季折々の治田公園の桜の魅力を広くPRできるもの
- 応募方法 市ホームページか稲荷山公民館に設置している応募チラシを確認してください。
- 募集期間 7月6日（月）～7月31日（金）
- * 郵送の場合は7月31日（金）当日必着
- 発表展示 応募作品は市内施設に展示します。
- * 入賞、入選作品については観光宣伝などに使用します。
- * 優秀作品には賞が贈られます。
- 主催 治田公園桜再生プロジェクト実行委員会
- 応募・問い合わせ先 稲荷山公民館（〒387-10021

ふれあい情報館 カルチャー教室

講座名	講師	開催日・時間	受講料3か月分（税込） （体験1回500円）
リボンアートフラワー リボンで作るフラワー・コサージュ・インテリアアクセサリー	横山 美智子さん （ディスプレイコーディネーター・リボンクリエイター）	第2・4金曜日 午前9時30分～午後0時30分 （全6回）	9,900円 材料費1回1,000円～ 体験あり
楽しいギター 入門コース～応用コース	市川 正文さん （ちくまギター教室主宰）	第1・2・4金曜日 40分×3コース 複数選択可能（全9回） 午後6時30分～9時	1万3,200円 テキスト代別途 体験は初回のみ
オンラインベビーマッサージ体験教室	堀内 二美さん （ロイヤルセラピスト協会認定スクールtubomi）	7月15日（水）、22日（水） （2回とも同じ内容） 午前10時30分～11時 ○体験後のオンライン個別相談 午前11時15分～	無料 参加する場合、Zoomアプリのインストールが必要です。

千曲市大字稲荷山2131番地2、Tel 0261-27211009）

ふれあい情報館カルチャー教室 7月～9月受講生

- 日程・内容 左表のとおり
- 会場 ふれあい情報館（屋代）

- 定員 各講座6人以上で開講
- 申込方法 電話または直接窓口で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 ふれあい情報館（Tel 0261-27318000、受付時間は月曜日を除く午前9時～午後7時）

催し物

- 夏季企画展「地酒王国 信州」
■期間 7月11日（土）～8月23日（日）
- 会場 長野県立歴史館
- 料金 一般300円、大学生150円、高校生以下無料
- 問い合わせ先 長野県立歴史

パソコン操作習得講座

- コース・日程
①エクセル・ビジネスコース、8月27日（木）、9月3日（木）
②アクセス（データベース）、8月28日（金）、9月4日（金）
- 受講料 ①1万1000円、②1万4000円
- 時間 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 先着順で①10名、②5名
- 申込方法 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに長野地域職業訓練センターに直接電話で申し込んでください。7月8日（水）午前9時から申し込みを受け付けます。
- 問い合わせ先 長野地域職業訓練センター（Tel 0261-2110505）

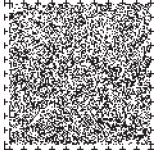
史館総合情報課（Tel 0261-27413991）

歴史館で夏休み

- 日時 8月2日（日）午前10時～午後3時
- 会場 長野県立歴史館
- 料金 一般300円、高校生以下無料
- * 子ども1人につき保護者1人の付き添い無料
- 内容 発酵の学校、お宝発見大作戦など
- 問い合わせ先 長野県立歴史館総合情報課（Tel 0261-27413991）

白鳥園イベント

- ガーデンサポーターズ倶楽部
■日時 7月13日（月）、27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 0261-27510400）



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

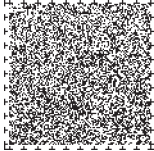
*新型コロナウイルス感染予防のため、いきなり受診することはおやめください。

*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。また、当番医が開院している場合は、事前に連絡をしてから受診してください。

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

*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。



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
7／5 (日)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	榑沼歯科医院(内川) 026-261-5005	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
7／12 (日)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	あかいけ歯科クリニック(坂城町) 0268-81-3377	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
7／19 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	こみやま歯科医院(力石) 0268-81-7011	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
7／23 (木・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 東信よしだ内科(坂城町) 0268-81-1330	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
7／24 (金・祝)	飯島医院(中) 026-272-0269 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
7／26 (日)	いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-276-0300	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
8／2 (日)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 とよぎ内科(磯部) 026-276-0413	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464



市町村振興宝くじとして「サマージャンボ」が全国で販売されます。この宝くじの収益金は、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。

長野県内で購入すると県の販売実績として反映されますので、購入の際はぜひ県内の宝くじ売り場でお願いします。

販売期間 7月14日(火)～8月14日(金)

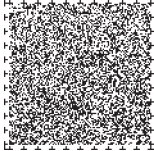
抽選日 8月21日(金)

問い合わせ先 長野県市町村振興協会(Tel026123413611)

サマージャンボ宝くじの販売が始まります

定例の掲示板

Tel 026-273-1111 (代表)



7月の休日開庁日

■日時 7月19日(日)午前8時30分～午後5時15分

■会場 市役所1階市民課

*市民課の窓口業務を行ないません。

*税務課、債権管理課の時間外の交付窓口は、電話予約サービスに移行します。本紙22ページをご覧ください。

*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 7月22日(水)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)

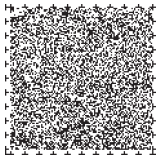
各種相談（相談無料）				
相談内容	期 日	時 間	会 場	問い合わせ先
介護相談	平日	午前8時30分～ 午後5時15分	基幹地域包括支援センター (高齢者相談センター、市役所1階)	高齢福祉課（内線1181）
			更埴川東地域包括支援センター (高齢者相談センター)	更埴川東地域包括支援センター Tel026-213-5085
			戸倉上山田地域包括支援センター (高齢者相談センター)	戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780
健康相談	平日	午前8時30分～ 午後5時15分	市役所2階保健センター	健康推進課（内線2131）
精神保健相談	7月8日（水）	午後1時30分～ 4時30分	市役所2階保健センター	健康推進課（内線2132）
法律相談	7月28日（火）	午後1時～3時	市役所3階	総務課（内線4153・要予約）
	8月11日（火）			
市民に寄り添う人 権相談	電話による相談を受け付けています。 みんなの人権110番 Tel0570-003-110 子どもの人権110番 Tel0120-007-110 女性の人権ホットライン Tel0570-070-810 月曜日から金曜日（祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分			人権・男女共同参画課 （内線2252）
年金相談	祝日を除く毎週 火・水・金曜日	午前9時～正午 午後1時～5時	市役所1階年金相談コーナー *受付は終了時刻の30分前 までです	市民課（内線1213）
	7月13日（月）	午前9時～正午 午後1時～4時		
		7月9日（木） 30日（木）	午前9時30分～正午 午後1時～3時	市役所1階年金相談コーナー
新型コロナウイルスに 係る納税相談	平日	午前8時30分～ 午後5時15分	市役所1階債権管理課	債権管理課（内線1123）

*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。

*借金問題・消費生活、外国籍市民のための生活、職業、若者・子育て世代の就労、女性、教育、家庭児童、児童虐待障がい者(児)相談は、「暮らしのカレンダー」をご覧ください。

〈広告欄〉

〈広告欄〉

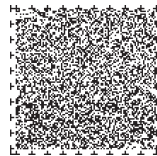


市立図書館 & 千曲警察署から

★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



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。



子育て支援センター開館のお知らせ



更埴子育て支援センター 7月13日（月）開館予定

更埴子育て支援センターは、令和元年東日本台風の影響で閉館し、ことぶきアリーナ千曲柔道場に会場を移して「出張子育て支援センター」を行なってきましたが、復旧工事が終了しました。引っ越しのため7月1日～12日の間休館しますが、休館の間も電話での問い合わせ（工作・マイ誕生日会予約）やファミリー・サポート・センターは行なっています。最新情報は市ホームページを確認してください。
 ＊上山田子育て支援センターは引き続き開館しています。

＜施設ご利用にあたってのお願い＞

開館後も当分の間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市内に住所のある未就園児の利用とし、遊びに来る時間を完全予約制にします。
 ただし、里帰りの人や千曲市の近隣の人は、時間帯によって利用可能です。詳細は問い合わせてください。
 ＊1つの時間帯につき8組まで（電話予約にて）
 入り口で体温を測ってから、受付票を記入してください。

【利用時間帯】

- ① 9：00 ～ 10：30
- ② 10：30 ～ 12：00
- ③ 13：30 ～ 15：00
- ④ 15：00 ～ 16：00

＜予約方法＞

1. 利用時間帯①～④の中からの希望の時間帯を電話（午前8時30分～午後5時）で予約してください。予約は遊ぶ日の前日（休館日明けの予約は、更埴は金曜日、上山田は土曜日）または当日に連絡してください。
2. 時間帯により8組を超える場合は利用時間帯を変更していただくこともあります。
3. 全員マスク着用で来館ください。
おむつ替えの必要なお子さんはバスタオルをお持ちください。
4. 予約が混雑する場合は利用回数を制限させていただくことがあります。ご協力をお願いします。

お家で工作（事前予約）

お家で簡単に工作が楽しめるキットをお配りしています。大好評につき、第3弾を実施中です。

■期日

受付日時：午前8時30分～午後5時
 受付期限：7月10日（金）
 配布日時：7月13日（月）～31日（金）
 午前9時～午後4時

＊ご希望の人には車までお持ちします。

【更埴子育て支援センター】 Tel026-273-6180

開館時間 午前9時～午後4時
 休館日 毎週土曜日
 住 所 千曲市杭瀬下三丁目18番地

マイ誕生日会（事前予約）

みんな一緒にの誕生日会ができない状況です。ひとりひとりの誕生日会を、支援センターでお祝いしませんか。
 身長・体重・手形・親子で写真を撮って、お誕生日カードをお作りします。閉館により誕生日会をできなかったお友だちも大歓迎です。

■写真代 40円

【上山田子育て支援センター】 Tel026-275-6017

開館時間 午前9時～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

更埴図書館 新刊図書

○小説

『輪舞曲（ロンド）』朝井まかて
 『迷宮の月』安部龍太郎
 『焦眉』今野敏
 『逃亡者』中村文則
 ○ノンフィクション
 『やさいの常備菜 保存版』庄司いずみ
 『江戸の怪異と魔界を探る』飯倉義之

○児童向け

『とかげくんのしっぱ』ツク之助
 『そして誰もいなくなった』アガサ・クリステイ

戸倉図書館 新刊図書

○小説

『ドーナツの歩道橋』升井純子
 『できない男』額賀澤
 『天下取』村木嵐
 ○ノンフィクション
 『感染症大全』堤寛
 『旅のつばくろ』沢木耕太郎
 『図解よくわかるナシ栽培』川瀬信三

○児童向け

『ねずみくんはめいたんてい』上野紀子
 『まんま まんま』まるやまあやこ

人気の本ベスト5【家庭菜園】

- 1位『育てて楽しむ種採り事始め』福田俊
- 2位『連続写真でわかる!野菜の育てかた』学研パブリッシング
- 3位『キッチンではじめる家庭菜園』ケイティ・エルザー・ピーターズ
- 4位『藤田智の新・野菜づくり大全』藤田智
- 5位『達人が教える!農家直伝おいしい野菜づくり』加藤正明

7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*	31*	

更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日

＊月末図書整理休館日：7月30日（戸倉）
 7月31日（更埴・更埴西）

市立図書館 おすすめの一冊



修羅の家
 著者／我孫子武丸
 出版社／講談社
 中年女性・優子の家には、同じ格好をした10人が「家族」として暮らしている。優子によって虐待される「家族」。区役所で働く北島は「家族」の一員である初恋相手を救おうとし……

上山田公民館図書室休館のお知らせ

上山田公民館図書室は、耐震工事のため9月中旬まで休館になります。この間、本の閲覧、貸出、予約や受取などできません。

＊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。

千曲警察署から

《Tel026-272-10110》

【夏の交通安全やまびこ運動】7月22日（水）～31日（金）

【運動の基本】

「子供と高齢者の交通事故防止」「思いやり」を持って、子供と高齢者を交通事故から守りましょう。
 ・小さなお子さんから目と手と心を離さず、周囲の大人が見守りましょう。
 ・歩行者の皆さんは、「止まる・見る・目立つ」を徹底しましょう。
 ・ドライバールの皆さんは「指さし確認・早め点灯・シートベルト」を徹底しましょう。

【自転車の安全利用五則】

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は、左側を通行
- 3 歩道歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
子供はヘルメットを着用
- 5

市内事件・事故累計（5月末現在の暫定値）

種類		件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き	19件 (+4)
	自転車盗	7件 (-6)
	車上狙い	2件 (-4)
	その他	29件 (+13)
交通事故	件数	64件 (-14)
	死者	0人 (-1)
	傷者	87人 (-9)



姨捨の棚田でオーナーが田植え体験



姨捨の棚田で、「棚田貸します制度」のオーナーたちが田植えを行ないました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、県内在住者のみで行なわれ、56組のオーナーが手作業による田植えに汗を流しました。

長野市から参加した牛田幸さん(30歳)は「自然が好きで東京から移住し、初めて参加しました。思っていたより重労働で体力が必要だと感じました」と感想を述べていました。

布製マスクを市内全園児に配布



市では園児の新型コロナウイルス感染症予防対策として、市内すべての保育園、幼稚園、認定こども園や市外の保育園などに通園している園児に布製マスクを配布しました。五加保育園では、園児たちがマスクを受け取ると「ありがとうございました」と大きな声でお礼を言いました。

1枚目を5月13日、2枚目を5月22日に配布し、園児1人に2枚ずつマスクを配布しました。



こいし あみ
興石 亜美さん(八幡)

私には2歳と10か月になる息子がいます。歌とダンスが大好きで家の中でも外でも走り回っている活発な長男。ハイハイ、つかまり歩きで行動範囲が広がって長男にまわりつく絶賛夜泣き中の次男。元気いっぱい2人と公園や支援センターに出かけるのが日課で毎日楽しく過ごしています。

しかし、子育ては楽しいことばかりではありませんでした。子どもの気持ちを考えながら接したいと思っても自分に余裕がなくキツく当たってしまい、寝ている子どもを見ながら反省の日もあります。1人でも大変なのに2人なんて……と次男が産まれるときは不安でいっぱいでしたが、今は葛藤(かつとん)がなくなりました。

信州ブレイブウォリアーズ B1昇格記念モニュメント除幕式

信州ブレイブウォリアーズ後援会と市は、男子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」がB1に昇格したことを記念したモニュメントを設置しました。この日行なわれた除幕式で岡田昭雄市長は「令和元年東日本台風と新型コロナウイルス感染症と暗い話題が続く中、明るい話題を市民に与えてくれました。B1優勝を目指して頑張ってもらいたい」とあいさつしました。モニュメントは、ことぶきアリーナ千曲に展示されています。

生活支援コーディネーターを配置

生活支援コーディネーターは、地域のニーズや高齢者が日常生活を送るうえでの課題を把握し、行政などと情報を共有するとともに、サービスの開発や地域のネットワークづくりなどに取り組みます。

今年度から千曲市社会福祉協議会の職員3名がコーディネーターとして配置され、現在、9名のコーディネーターが市内で活動しています。市民やボランティアの皆さまと連携し、高齢者などが住みよい地域づくりを目指します。

信州ブレイブウォリアーズ 「新加入選手を紹介」

「この度、F E名古屋から移籍し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山本エドワードです。信州ブレイブウォリアーズの一員に加わる事ができ本当に嬉しく思っています！そして、皆さんと一緒に勝利を掴めるよう自分のこれまでの経験を活かして精一杯チームに貢献できるように頑張りたいと思います。また、早くこの状況が終息しホームアリーナで皆さんとお会い出来る日を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします！」

■出身地 鳥取県

■ポジション PG

■生年月日 昭和61年12月2日

■身長・体重 174センチ・83キロ

「この度、信州ブレイブウォリアーズに入団させていただきました。このチームの一員になることができてとても嬉しく思います。自分の今まで培ってきたことを最大限発揮してクラブの目標を達成できるように頑張りたいと思います。現在世界中に大変な状況ではありますが早く終息することを願い、そして笑顔でみなさんとホームアリーナで会えることを楽しみにしています。」

■出身地 東京都

■ポジション F

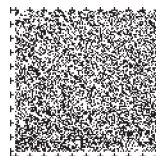
■生年月日 昭和63年1月6日

■身長・体重 197センチ・97キロ

お問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(Tel. 026-1214-1702、平日午前9時～午後5時)

31 市報千曲 令和2年7月

市報千曲 令和2年7月 30



- 市外で活躍している千曲市出身者や市内で頑張っている人を「チクマビト(千曲人)」として紹介しています。



チクマ
ビト
NO. 50

株式会社 ^{えぬふいつと}N-fit 代表 ^{にしざわ たかひと}西澤 孝仁さん(磯部出身・飯山市在住・32歳)

「トレーナーを身近に感じてほしい」

「トレーニングとは人生のパフォーマンスを上げること」。そう話すのは、株式会社N-fit代表、磯部出身の西澤孝仁さんだ。

西澤さんは、中学、高校と部活動でバドミントンの腕を磨いたが、思うような成績を残せず進路に悩んでいた。顧問に相談すると、ケガと向き合いながら練習に取り組む姿から、選手よりもトレーナーに向いているとアドバイスをもらい、専門学校へ進学。柔道整復師の資格を取得し、整骨院に勤務しながら、勉強のために長野県高体連バドミントン大会のトレーナーを務めた。

トレーナーの経験から、パーソナルトレーニング(運動療法)が体の痛みなどの根本的な改善に繋がると考え、23歳のときに治療とトレーニングを貫けて行なえる整骨院「N-fit」を飯山市に開院。最新の治療やパーソナルトレーニングが受けられる整骨院は県内でも珍しく、AC長野パルセイロ・バドミントンクラブのトレーナーも任されるようになった。その後、29歳で長野市に2号店を開院。アスリートだけでなく、日常生活で起こるケガ、介護予防運動など、さまざまな悩みや相談に、スポーツトレーナーの視点から最適な治療やトレーニングの提案を行なっている。

西澤さんは「体が資本のアスリートは高度な治療やトレーニングを行なっている。一般の人が取り入れることで、回復が早く、痛みの出ない体づくりができる。スポーツトレーナーとして皆さんが豊かな生活を送るお手伝いをしたい」と笑顔で話す。

西澤さんの活躍が、スポーツトレーナーを身近な存在にし、多くの人を健康で豊かな生活へと導いてくれるだろう。



▲「N-fit」ホームページ

●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6月1日現在)

世帯数 22,214(－15)
人口 58,935人(－41)
男 28,564人(－14)
女 30,371人(－27)

令和2年 5月中の動き	
転入	106人
転出	107人
出生	25人
死亡	65人