



9月1日、「千曲がWA フェス実行委員会」では、新型コロナウイルス感染症と豪雨災害に負けない地域の明るい未来への願いを込めて、花火を打ち上げました。

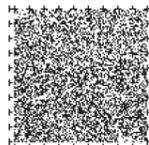
【主な紙面】

新型コロナウイルス感染症に注意してください ……2~3

新型コロナウイルスに負けるな！
これまでにない消費喚起対策を実施します ……4~5

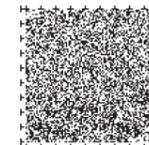
令和元年東日本台風から1年
～災害への備えと復旧・復興に向けて～ ……6~11

千曲市長表彰受賞者の紹介 ……12



長野保健所（24時間）
TEL 026-225-9039

咳・熱・全身のけんたい感などの症状がある場合は長野保健所へ相談してください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のために！千曲市からのお願いです

県内では、会食や飲み会での感染例が確認されています。「3密」になりやすい場所での多人数による実施、長時間の会食や大声を出す行動など、感染リスクが高い行動を避けるようにしてください。

3密を避けましょう	感染者の特定や噂話、SNSなどでの情報の拡散は絶対にやめてください	外出から帰ったら…「手洗い」を忘れずに！
外出のときはマスクを着用してください	身体的距離（できるだけ2メートル）を確保しましょう	毎日の検温・体調管理を続けましょう

誰もが感染する可能性があります

STOP！ コロナ差別～みんなで人権を守りましょう～

新型コロナウイルス感染症が拡大している中、感染した人、治療にあたった医療機関関係者及びその家族、海外からの帰国者、外国人などに対する差別やいじめ、偏見、SNSでの根拠のない差別的な書き込みが広がっています。不確かな情報や誤った認識にまどわされて、誤解や偏見に基づく人権侵害につながることを防ぐために、国や県などが発表する正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

■差別やいじめなどが起きたときの相談窓口

名称	電話番号	時間
みんなの人権110番	0570-003-110	平日 8:30～17:15
女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日 8:30～17:15
子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30～17:15
Telephone Counseling (外国語人権相談ダイヤル)	0570-090-911	平日 9:00～17:00
(県) 誹謗中傷等被害相談	026-235-7100	平日 8:30～17:15
(県) 人権啓発センター 人権相談専用電話	026-274-3232	火曜日～日曜日 8:30～17:00
(市) 人権・男女共同参画課	内線2252	平日 8:30～17:15
(市) 人権ふれあいセンター	026-273-3693	平日 9:00～16:30

新型コロナウイルス感染症に注意してください

9月16日現在、市内で新型コロナウイルスの感染が、26例確認されています。長野県内全域レベル1ですが、冬にかけて再び感染者が増えることも予想されています。引き続き感染予防及び感染拡大防止にご協力をお願いします。

■問い合わせ先 健康推進課（内線 2112）

長野県の新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベル

県内での新型コロナウイルスの感染拡大を受け、これまで3段階の感染警戒レベルを6段階に変更しました。各レベルの引き上げの際は、直近1週間の10万人当たりの新規感染者数などを総合的に検討し、決定します。なお、国が長野県に緊急事態宣言を発令した場合は、指標によらずレベル6になります。

レベル	直近1週間 10万人あたりの 新規感染者数	アラート (警戒情報)	状態
1		平常時	感染者の発生が落ち着いている
2	0.4人以上	注意報	感染が確認されており注意が必要
3	1.2人以上	警報	感染の拡大に警戒が必要
4	2.5人以上	特別警報	感染が拡大しつつあり特に警戒が必要
5	5.0人以上	非常事態宣言 (県独自)	感染が顕著に拡大している
6		緊急事態宣言 (特措法に基づく)	国民生活及び国民経済に 甚大な影響を及ぼすおそれがある

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて

～インフルエンザの予防接種を受けましょう～

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念される今冬に向けて、医療現場の負担を軽減し、自分や周囲の人を守るためにも、予防接種を受け、インフルエンザの発病や重症化を予防することが重要です。

インフルエンザの予防接種は、10月1日から始まります。今冬のワクチン接種について、下記のとおり厚生労働省から通知がありました。優先的な接種対象者となっている人は、接種の機会を逃さないように早めに予防接種を受けましょう。

■ワクチン接種時期ご協力をお願いします

優先的な接種対象者が接種できるようご協力をお願いします。

① 10月1日（木）～ 65歳以上の人など（定期接種対象者）

*①以外の方は、10月26日まで接種をお待ちいただくようお願いします。

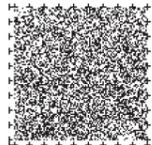
② 10月26日（月）～ 医療従事者、基礎疾患を有する人、妊婦、生後6か月～小学校2年生

*①、②以外の方も接種できます。

*既に予約をしている人は、キャンセルや延期をする必要はありません。

～コロナ禍でも医療機関で必要な受診はしましょう～

- 1 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
- 2 コロナ禍でも持病の治療や予防接種・健診などの健康管理は重要です。
- 3 医療機関では感染防止対策が行なわれています。
- 4 具合が悪いなど健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



② 「がんばろう千曲！最大 30%戻ってくるキャンペーン！」

市内に店舗を構える事業所は、現在感染予防対策をとりながら営業をしていますが、新型コロナウイルス感染症の影響から接触機会の多い現金支払いではなく、キャッシュレス決済の導入が推奨されています。

千曲商工会議所・戸倉上山田商工会の商工団体と PayPay 株式会社は、市内の PayPay 加盟店にて、キャッシュレス決済サービス「PayPay」で決済すると、決済金額の最大 30%の PayPay ボーナスが戻ってくる「がんばろう千曲！最大 30%戻ってくるキャンペーン！」を実施します。

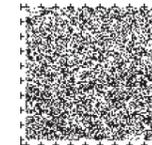
キャッシュレス決済利用のさらなる促進と、市内の中規模・小規模店舗の売り上げ向上を目的とした本キャンペーンをぜひご利用ください。

キャンペーンの概要

- 開催期間 11月1日(日)～30日(月)
- 利用可能店舗 千曲市内の PayPay 加盟店
- 内容 本キャンペーン開催期間中に、利用可能店舗での買い物時に、「PayPay」で支払うと、30%の PayPay ボーナスが付与されます。また、対象の店舗で、事前注文サービス「PayPay ピックアップ」を利用した場合も同様、本キャンペーンにおける PayPay ボーナス付与の対象となります。
- ボーナス付与上限 1回あたりの付与上限 2,000円相当
期間あたりの付与合計上限 10,000円相当
- 付与予定日 支払日の翌日から起算して30日後



新型コロナウイルスに負けるな！ これまでにない消費喚起対策を実施します



■問い合わせ先 産業振興課（内線 3302）

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ市内経済の活性化を図るため、市民の皆さまの消費喚起を促すとともに、売上が減少した事業者への新たな支援策として、感染防止の対策を実施している市内に店舗を構える事業所を支援します。

市では、事業者とともに、徹底した感染症対策を実施し、早期の市内経済の回復を目指しています。今後も、新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら、長期的な視点で経済対策を実施していきます。

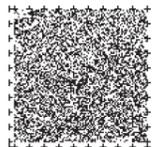
①がんばる事業者応援クーポン券

市内の取扱店で利用可能なクーポン券を1人につき2,000円分、世帯主に対し世帯人数分を郵送で交付します。このクーポン券をきっかけに地元のお店を応援し、千曲市民の皆さんのご協力でも市内経済を活性化しましょう。（取扱店は業種別ガイドラインに沿って感染予防対策が行なわれています。）

事業概要

- 交付時期 10月26日以降順次郵送
*右のクーポン券が届きます
- 利用期間 11月1日(日)～30日(月)
- 利用店舗 あらかじめ募集した市内の取扱店
(店舗に掲示する商品券と同じデザインのポスターが目印です。クーポン券に同封するチラシにも掲載されます。)
- 交付対象者 基準日(令和2年9月1日)現在、市の住民基本台帳に登録されている市民(受給権者は世帯主)
- 交付されるクーポン 1人2,000円分(1,000円のクーポン券2枚を世帯人数分)
- 問い合わせ先 千曲市がんばる事業者応援クーポン券サービスセンター
(市役所1階売店(Yショップ)内、TEL026-274-7910、
平日・第3日曜日午前9時～午後5時)





**レベル4で全員避難
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

名称	重ねるハザードマップ	長野県河川砂防情報ステーション	国土交通省川の防災情報	国土交通省防災情報提供センター
内容	洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域などが確認できます。	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。	気象情報、水害や災害発生情報などが確認できます。	国土交通省が保有する防災情報が確認できます。
QRコード				

持ち出し品・備蓄品チェックリスト

- 衛生用品
 - マスク
 - アルコール消毒液
 - 飲料水・非常食
 - 飲料水(1人1ℓ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
 - セッケン
 - 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
- 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
- (千曲市防災ガイドマップより抜粋・追記)

**●台風シーズンに備えて避難行動・防災対策を再確認
しましょう**

洪水・土砂災害など災害発生の危険度が高くなると左表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、危険な場所から全員が避難してください。

また、国土交通省千曲川河川事務所では、令和元年東日本台風により千曲川の水位が計画高水位を超過する大規模な洪水が発生したため、杭瀬下水位観測所の避難の目安となる避難判断水位を4時60分から4時に見直しました。今後、警戒レベル3「避難準備情報」などを発令する基準となります。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、災害に備えてください。

■問い合わせ先 危機管理防災課(内線4161)



▲市役所付近の様子(令和元年10月13日)

主な被害・支援の状況(8月1日現在)

被害	人数など
人的被害	軽傷5人
住家被害	全壊 1世帯、大規模半壊 3世帯、半壊 346世帯、一部損壊 615世帯、その他 712世帯
浸水被害	床上浸水 424世帯、床下浸水 1,193世帯
避難者数(各避難所の最大数の合計)	5,173人
被災した事業所数	209事業所
農林業被害	約2億7,324万円
支援	人数・金額
千曲市ボランティアセンター	延べ1,244人
被災者への義援金	約5,146万円
ふるさと納税による災害支援金	約8,115万円

令和元年10月12日から13日にかけて本市を台風19号(令和元年東日本台風)が襲いました。市内各所で床上・床下浸水被害が発生するなど、過去に経験したことのない災害となりました。

市は、災害からの復旧・復興を速やかに行なうため、災害復興本部を設置し、さまざまな支援を行なっています。また、復興には長い年月がかかることか

ら、現在、「千曲市復興計画」を策定しています。

災害は突然起こり、甚大な被害をもたらします。被害を最小限に抑えるためには、一人一人が防災への意識を高めることが重要です。

今月は、それぞれの状況にあった避難方法や復興計画の住民説明会の日程などをお知らせします。

**令和元年東日本台風から1年
災害への備えと復旧・復興に
向けて**

●自然災害と新型コロナウイルス感染症に対応した避難方法を考えよう

今年も7月に九州地方を中心とした豪雨災害により、長野県内でも土砂災害が多数発生し大きな被害が出ています。

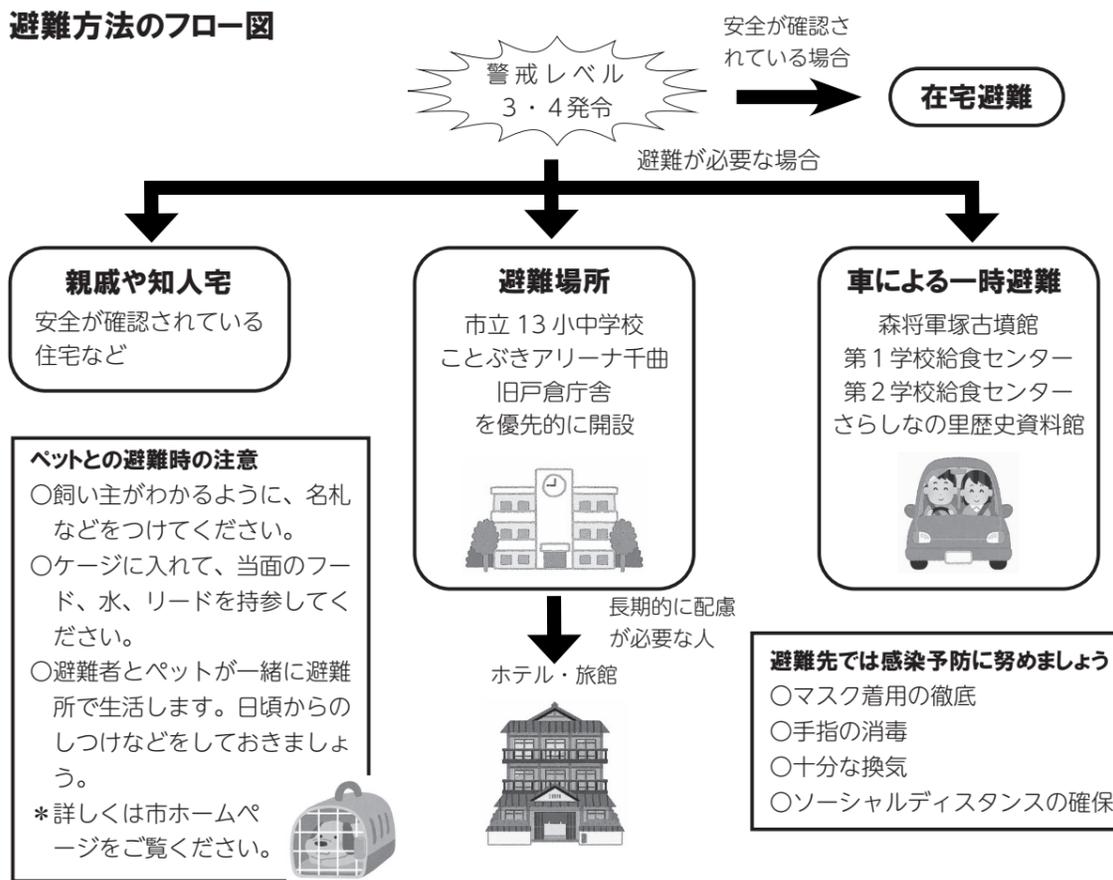
従来の経験が通用しないのが災害です。「これまでに経験のない大雨」に備え、自身自身として家族の命を守るための避難行動が大切です。また、今年も、新型コロナウイルス感染症の感染防止への懸念から、感染予防を踏まえた避難行動も必要となり、これまでの避難の考え方や方法が変わってきます。あらかじめ家族で話し合っておき、市報9月号に折り込んだマイタイムラインを作成しましょう。

マイタイムラインの作成は下記からも確認できます。



■問い合わせ先
危機管理防災課（内線4161）

避難方法のフロー図



新型コロナウイルス感染症を意欲した避難所開設・運営訓練を開催しました

市は、昨年の令和元年東日本台風災害の教訓を生かし、避難所マニュアルを見直したほか、新型コロナウイルス感染症の対策として、避難所にパーテーションを設置するなどの感染対策を講じます。

9月9日（水）には、ことぶきアリーナ千曲で、区・自治会長、市職員が参加した「避難所開設・運営訓練」を開催し、新型コロナウイルス感染症を意欲した、避難所でのパーテーション・マンホールトイレの設置方法を確認しました。

▲9月9日に行なわれた避難所開設・運営訓練

●千曲市復興計画（案）に関するパブリックコメントと住民説明会を実施します

災害からの復興を進めるうえで、施設の復旧はもちろん必要ですが、最も重要なことは市民の皆さんの心の復興です。

市は、被災後各地区で行なってきた住民説明会・市民懇談会での意見や市民アンケート（罹災証明書発送全世帯、市内全域無作為抽出、合計2000世帯）の結果を踏まえて、公募委員を含めた「千曲市復興計画策定委員会」を立ち上げました。

現在、委員会を中心に皆さんの意見を反映させ、「安全・安心なまちづくり」のための指針となる計画の策定を進めています。

このほど「千曲市復興計画（案）」がまとまりましたので、パブリックコメントや住民説明会を実施し、市民の皆さんの意見をお聞かせします。

パブリックコメント

計画（案）に対するご意見を募集します。

■閲覧場所 市役所総合政策課
*市ホームページでも確認できます。

■閲覧期間 10月12日（月）～11月10日（火）

■提出方法 閲覧場所にある意見用紙に記入のうえ、11月10日（火）までに閲覧場所へ提出するか、郵送（当日消印有効）、FAXまたは電子メール（seisaku@city.chikuma.lg.jp）のいずれかで提出してください。

住民説明会

計画（案）を説明し、ご意見をお聞かせする住民説明会を開催します。

■日程 下表のとおり

*どの会場でも参加できます。
*新型コロナウイルス感染症対策のため、受付で検温の実施や氏名、住所、連絡先の記入にご協力をお願いします。
*密を避けるため、1世帯一人の参加をお願いします。

■郵送・問い合わせ先 総合政策課（〒387-1851 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4134、FAX026127318787）

住民説明会の日程

期日	時間	会場
10月29日（木）	午後7時～9時	稲荷山公民館（講堂）
10月30日（金）	午後7時～9時	埴生公民館（講堂）
11月2日（月）	午後7時～9時	屋代公民館（講堂）
11月4日（水）	午後7時～9時	八幡公民館（講堂）
11月5日（木）	午後7時～9時	戸倉創造館（大ホール）
11月6日（金）	午後7時～9時	市総合観光会館（大会議室）
11月7日（土）	午後3時～5時	市役所3階301会議室
11月8日（日）	午後3時～5時	市役所3階301会議室

●河川敷内都市公園の利用開始時期をお知らせします

令和元年東日本台風で被災した都市公園（7公園）のうち、4公園の復旧工事が完了しましたので、下表のとおり施設が利用できるようになります。

詳細は、市ホームページまたは問い合わせください。

*その他の3公園（水辺の楽校親水公園、大西緑地公園、上山田中央緑地（萬葉の里スポーツエリア））は、復旧工事を進めていますので、改めてお知らせします。

*公園利用の際は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止措置の徹底をお願いします。

*千曲橋緑地野球場、平和橋緑地野球場は、千曲市公共施設予約システムから予約してください。

■問い合わせ先

○スポーツ振興課（戸倉体育館内、Tel 026127611731）

○都市計画課（内線3251）

公園名・利用開始時期など

公園名	主な運動施設	利用開始時期
雨宮緑地	サッカー場	10/13～利用可能 (大会利用は10/17～)
	マレットゴルフ場	
千曲橋緑地	野球場	11/1～利用可能(要予約)
	マレットゴルフ場	11/1～利用可能
平和橋緑地	野球場	利用可能(要予約)
	マレットゴルフ場	利用可能
戸倉千曲川緑地公園	マレットゴルフ場	利用可能

●主な公共施設の復旧状況をお知らせします

被災した公共施設もこの一年で復旧が進んでいます。特に被害の大きかったいくつかの施設を除き、大部分は今年度中の復旧完了が見込まれます。

一日でも早く市民の皆さんにサービスが再開できるように、今後も事業を進めていきます。

■問い合わせ先 総合政策課（内線4131）

施設名・復旧状況など

施設名	被災状況	復旧状況
更埴子育て支援センター	床上浸水	7月13日から再開
あんず・雨宮統合保育園(仮)	床上浸水	復旧工事着手
杭瀬下保育園	床上浸水	復旧工事中
更埴図書館(開館中)	閲覧室・事務室など浸水	設計中(工事未着手)
更埴文化会館	地階、大ホール、インナーコリドー浸水	設計中
更埴デイサービスセンター	冠水	復旧工事中
上山田文化会館	地下室浸水、屋根損傷	復旧工事完了
千本柳運動場	冠水	復旧工事中

●被災者生活再建支援制度・災害見舞金などの申請期限のお知らせ

令和元年東日本台風で被害を受けた皆さまへ生活支援として見舞金などを支給しています。

罹災証明書の内容により支給額が異なりますので、罹災証明書が発行を受けていない人は危機管理防災課に申請してください。

●被災者生活再建支援制度

■対象世帯 災害により、居住する住宅が全壊、大規模半壊などにより生活基盤に著しい被害を受けた世帯

●信州被災者生活再建支援制度

■対象世帯 住家の罹災内容が半壊の世帯
*半壊で解体した世帯は被災者

●応急修理の完了期限のお知らせ

令和元年東日本台風の応急修理完了期限は、12月28日(月)です。

申し込みをされていて、現在工事を進めている人、これから

生活再建支援制度が適用になります。

●災害見舞金

■対象世帯 住家が床上・床下浸水、風害の被害で罹災内容が、一部損壊(準半壊・10%未満)の世帯

■申請期限 11月11日(水)

■申請・問い合わせ先 福祉課（内線1265）

●罹災証明書の申請

■持ち物 被害状況のわかる写真、印鑑、本人確認書類(免許証など)

■申請・問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

工事を行なう人は、期日までに完了するように業者と打ち合わせしてください。

■問い合わせ先 建設課（内線3212）

●被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例のお知らせ

減失または損壊した家屋の所有者が、令和6年3月31日までに被災区域内(被災者生活再建支援法が適用された市町村(千曲市含む))に被災家屋に代わる家屋を取得、新築などした場合、申告により、4年間の税額が減額されます。

■対象者 被災家屋の所有者など

■申請方法 市ホームページにある申告書を記載し、添付書類を添えて税務課に提出してください。

*詳細は市ホームページを確認するか問い合わせください。

■申請・問い合わせ先 税務課（内線1134）

●霞堤・遊水地に大型土のうを設置



市は、中・新田地区と八幡代地区の霞堤内の2か所に「大型土のう」を設置しました。

信濃川水系の河川管理者と沿川自治体が作成した「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」では、市内2か所に「遊水地」を計画し、令和9年度までの整備を目指しています。

整備完了まで一定の期間を要するため、それまでの間、市の水防活動の一環として行ないました。

Bリーグ開幕！B1優勝を目指して 信州ブレイブウォリアーズを応援しよう

前半戦スケジュール（ホームのみ）

日程／開始時刻	対戦相手／試合会場
10月3日（土）午後2時5分 10月4日（日）午後2時5分	秋田ノーザンハピネッツ ホワイトリング
10月17日（土）午後3時5分 10月18日（日）午後2時5分	サンロッカーズ渋谷 ことぶきアリーナ千曲
10月24日（土）午後3時5分 10月25日（日）午後2時5分	川崎ブレイブサンダース ホワイトリング
11月8日（日）午後2時5分 11月9日（月）午後7時5分	シーホース三河 ことぶきアリーナ千曲
12月2日（水）午後7時5分	大阪エヴェッサ ホワイトリング
12月19日（土）午後3時5分 12月20日（日）午後2時5分	大阪エヴェッサ ホワイトリング

男子プロバスケットボールBリーグ 2020-21シーズンが10月2日（金）に開幕します。千曲市をホームタウンにする信州ブレイブウォリアーズは、10月3日（土）にホワイトリングで、秋田ノーザンハピネッツと初戦を戦います。今シーズンは、元日本代表の小野龍猛選手など5人の選手が加入。旧bjリーグに参加してから10年目の節目の年にB1に初挑戦します。ウォリアーズは、市の観光大

使として、試合会場で千曲市観光ブースの設置や市内保育園でバスケット教室を開催するなどまちを元気にする活動を行います。今シーズンは、新型コロナウイルス感染症対策で入場制限や観客席の間隔を開けるなどを実施して試合が行なわれます。前半戦のホームゲームのスケジュールは左表のとおりです。市民みんなでウォリアーズを応援しましょう。（本ページ内容は9月13日時点）

千曲市長表彰受賞者の紹介

千曲市長表彰式典が、市制施行記念日にあたる9月1日（火）に市役所で行なわれ、産業振興・芸術文化・社会福祉・保健衛生・社会教育の各分野に功績のあった9人と1団体の皆さんが表彰を受けました。

産業振興功勞



福上 光磨 さん
(杭瀬下)

千曲商工会議所議員、常議員として、多年にわたり産業の振興に尽力。

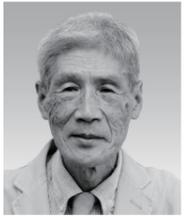
産業振興功勞



清水 賢一 さん
(新田)

千曲商工会議所議員、常議員として、多年にわたり産業の振興に尽力。

芸術文化功勞



窪田 孟恒 さん
(倉科)

あんず染織作品の制作や東小学校アプリコットタイムの講師を務めるなど芸術文化の振興に尽力。

社会福祉功勞



西村 昭治 さん
(屋代)

民生児童委員として、多年にわたり社会福祉の向上に尽力。

社会福祉功勞



長谷川 玄隆 さん
(屋代)

保護司として、多年にわたり更生保護活動に尽力。

社会福祉功勞



宮本 知足 さん
(森)

保護司として、多年にわたり更生保護活動に尽力。

社会福祉功勞



寺澤 省全 さん
(上山田)

保護司として、多年にわたり更生保護活動に尽力。

社会福祉功勞



宮原 久一 さん
(上山田)

上山田保育園の園児をりんど狩りに招待し、農産物の収穫の喜びと楽しい思い出を提供。

保健衛生功勞



青木 建夫 さん
(八幡)

八幡小学校歯科医を務められ、児童の健康増進に尽力。

社会教育功勞



戸倉史談会

戸倉の歴史を研究し、歴史ガイドや公民館講座の講師を務めるなど、社会教育の振興に尽力。

新生ウォリアーズ始動！ プレシーズンゲームで富山グラウジーズと対戦

信州ブレイブウォリアーズは9月13日（日）、ことぶきアリーナ千曲で富山グラウジーズとプレシーズンゲームを行ないました。

ウォリアーズは、B1昇格後初の試合。新型コロナウイルス感染症の影響で外国人選手の調整が間に合わず、両チームとも日本人選手のみでの出場でした。

試合は、第1Q（クォーター）は、21対22で終わりましたが、ウォリアーズは連係不足から細かなミスが続ぎ、第3Q終了時点で43対70と劣勢の展開。

しかし、会場に集まった1213人のブースター（ファン）は、拍手での応援で選手を最後まで後押ししました。

結果は、63対91で敗れましたが、試合終了後、勝久マイケルヘッドコーチは「日々成長して、皆さんに勝ちを届けられるようにします」とブースターにあいさつしました。



高齢化の進行に向けて 高齢者を支える取り組みを紹介します

千曲市の現状と課題

千曲市の高齢化率は、令和2年4月1日現在で33・1%（人口総数5万8998人、65歳以上人口1万9527人）です。

これは、県内19市の中で、高齢化率が高い方から6番目にあたります。（最も高齢化率が高い市は、大町市38・8%、最も低い市は、松本市28・1%、「長野県の人口と世帯数」より）

また、千曲市人口ビジョンでは団塊の世代が後期高齢者となる2025年（令和7年）には、千曲市の高齢化率は35%までに達すると見込まれています。

さらに、ライフスタイルの変化により核家族化が進行する中、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯が増え、支援してくれる同居者が減少していることから、高齢者を支える仕組みをどう構築していくか、課題となっています。

高齢化の進行に向けて、市では高齢者が介護保険サービスなどを利用しながら、在宅生活を続けられるようにする個別支援のほか、地域で高齢者を支える仕組みづくりに取り組んでいます。

個別支援の取り組み

高齢者やその家族などのさまざまな相談に応じる地域包括支援センターを市内に3か所設置しています。

各地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが在籍し、来所相談のほか、電話や訪問などによる相談も可能です。

● 主な業務

● **総合相談支援**
高齢者やその家族からのさまざまな相談に応じ、適切なサービスや機関・制度を利用できるように支援します。

● 権利擁護

成年後見制度の活用促進、高齢者虐待の早期発見、防止に努めます。

● 包括的・継続的ケアマネジメント支援

高齢者やその家族を支えるケアマネージャーの支援などを行ないます。

● 介護予防ケアマネジメント

介護が必要な状態にならないよう、介護予防のお手伝いをします。

■ 問い合わせ先 高齢福祉課

（内線1181）

地域で高齢者を支える仕組み

市では、「第7期しなの里ゴールドプラン21」で定められている、市内5圏域（更埴川東・埴生・更埴川西・戸倉・上山田）をそれぞれ担当する生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を6人配置し、地域で「地域の高齢者」を支える仕組みづくり（生活支援体制整備事業）に取り組んでいます。

また、この6人を補佐し、市全域のネットワークづくりに取り組む生活支援コーディネーターを3人配置しています。

● **生活支援コーディネーターとは**
地域のニーズや高齢者の日常生活の課題を発掘し、行政などと情報を共有することで、サービスの考案やネットワークづくりなどに取り組みます。各5圏域で活動している6人のコーディネーターを紹介します。

■ 問い合わせ先 高齢福祉課

（内線1154）



更埴川東圏域
近藤 裕子 さん
（社会福祉法人千曲市
社会福祉協議会所属）

日頃、高齢者のみなさまが感じている「これがあったら助かるな……」をひろい集め、地域の助け合い資源とつなぎ、生活支援の仕組みづくりを進めます。みなさまの身近な存在となれるよう、どんどん地域へ出掛けて行きます！気軽に声をかけてください。川東圏域の魅力を発掘します。



埴生圏域
若月 大樹 さん
（メディカルケア
株式会社所属）

地域での活動を通して、この事業の認知度を高めてまいりたいと思います。豪雨災害や新型コロナウイルス感染症などに対する高齢者の皆様の生活上の支援を共に考えてまいりたいと思います。高齢者の外出支援や「男のたまり場作り」など、積極的に地域づくりにチャレンジしていきます。



更埴川西圏域
（稲荷山地域）
小池 啓子 さん

「今日、誰とも話さなかった」、「不安で淋しい。誰か傍にいて欲しい」、「これからどうしよう」という地域の声を聞いてきたので、誰もが安心して集える「居場所」を作りたいと思っています。そこから相互の助け合いを生み、支え合いながら共に生きる地域作りを市と共に進めます。



更埴川西圏域
（八幡地域）
佐々木 孝一 さん
（メディカルケア
株式会社所属）

私がおっとも大切にしているテーマは、「地域を知る」ということです。八幡の皆様に触れ、既にある活動を自ら体験することで、八幡のネットワーク形成のお手伝いをしたいと考えています。今年度はさらに深く知りつつ、必要な支援に「繋げる」活動に取り組んでいきます。



戸倉圏域
松本 信治 さん

新しい生活様式は地域福祉にヒントがあります。介護や福祉の仕事は大変だというイメージがありますが、笑顔にあふれる楽しい仕事です。これからは私たちの意識が変わり、毎日の生活に福祉が活かされている、そんなワクワクする地域づくりに貢献したいと思っています。



上山田圏域
篠原 弘子 さん
（社会福祉法人千曲市
社会福祉協議会所属）

日頃のちょっとしたお困りごと、不便なこと、また「こんなサービスがあればもっと元気で健康に暮らせるのに」など、お気軽に「生の声」をお聞かせください。まずは、サロンに訪問させて頂き、一緒に考え、アイデアを出し合いながら生活支援の仕組みづくりを推進していきます。

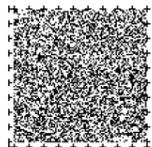
地域包括支援センター一覧

名称	千曲市基幹地域 包括支援センター	千曲市更埴川東地域 包括支援センター	千曲市戸倉上山田地域 包括支援センター
住所	千曲市杭瀬下二丁目1番地 （市役所1階）	千曲市大字杭瀬下13番地1	千曲市大字戸倉2388番地 （10月1日から移転）
場所			
電話	内線1181	026-213-5085	026-214-7780 （移転前と電話番号変更なし）
担当する地域	更埴川西地域（ほか2か所の支援も行ないます）	更埴川東地域	戸倉上山田地域



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。



ふれあい福祉センターが移転しました

地域福祉の拠点の「ふれあい福祉センター」が、10月1日に旧戸倉庁舎（住所 千曲市大字戸倉2388番地）へ移転しました。

ロビーや会議室は、地域福祉活動に関わるボランティア団体などの交流の場や会議で利用できます。初めて利用する際は福祉課まで問い合わせてください。また、センター内には下記の団体が事務所を設置して、福祉に関する相談に応じます。

*「地域活動支援センター千曲市ピュアハートちくま」は、社会福祉法人しあわせ内に移転しました。（住所 千曲市大字寂時410-1、TEL 026-127413485、FAX 026-121317315）

■問い合わせ先 福祉課（内線1265）

名称	連絡先	主な業務
千曲市社会福祉協議会	電話 026-276-2687 FAX 026-214-7776 メール fukushi@chikuma-shakyo.jp	生活福祉資金等貸付、成年後見支援、ボランティア活動支援、会議室の利用受付 など
戸倉上山田地域包括支援センター（高齢者相談センター）	電話 026-214-7780 FAX 026-214-7781 メール houkatsu@chikuma-shakyo.jp	高齢者の総合相談・支援
千曲・坂城障がい者（児）基幹相談支援センター	電話 026-275-0548 FAX 026-214-3013 メール cs-soudan@bh.wakwak.com	障がい者（児）の相談、サービス利用支援
更埴地区更生保護サポートセンター	電話・FAX 026-275-7505	更生保護に関すること

「コンビニ交付サービス」の証明書交付手数料を引き下げます

マイナンバーカードを利用して、住民票などの各種証明書をコンビニエンスストアで取得ができる「コンビニ交付サービス」の交付手数料を次のとおり引き下げます。

全国の店舗で、早朝から深夜まで、休日にも取得することができますので利用ください。

■交付手数料

市役所窓口での取得に比べて、50円割引となります。

●住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍附票の写し

300円↓改定後250円

●戸籍の全部（個人）事項証明書

450円↓改定後400円

■開始日

10月1日（木）

「コンビニ交付サービス」案内

■利用可能時間

午前6時30分～午後11時

*年末年始（12月29日～1月3日）、保守点検時を除く

■利用可能店舗

全国の証明書発行可能な多機能端末機のある店舗で利用できます。

○セブンイレブン

○ローソン

○ファミリーマート

○セイコーマート

○イオンリテール

○コミュニティ・ストア

*マイナンバーカード（電子証明書搭載のもの）が必要です。

*戸籍・戸籍附票の写しは、住民登録地及び本籍地が千曲市の人が利用できます。

■問い合わせ先 市民課（内線1216）



予防接種の接種間隔が変わります

10月1日から異なるワクチンを接種する場合の接種間隔が変わります。

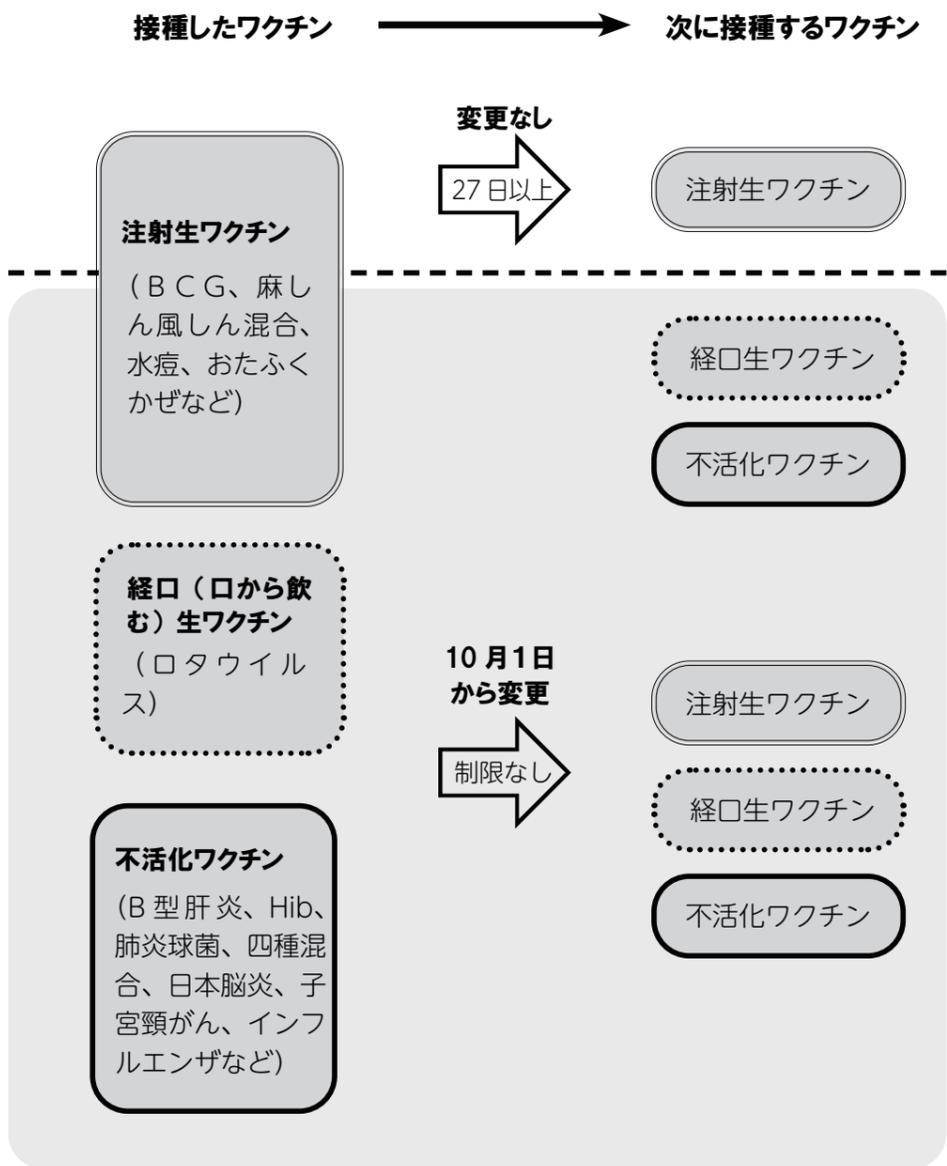
今回の変更により、注射生ワ

クチン同士を接種する場合以外は、接種間隔の制限がなくなります。

のページ（定期個別接種）に掲載している「他の予防接種との間隔」は、10月1日から変更になります。

■問い合わせ先 健康推進課（内線2113）

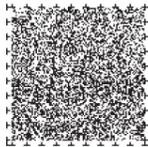
異なる種類のワクチンの接種間隔



同じ種類のワクチンの接種間隔

同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、各ワクチンに定められた接種間隔を守ってください。また、上記に掲載されている種類以外のワクチンとの接種間隔も、考慮しながら接種を行なってください。

*各ワクチンに定められた接種間隔は、暮らしのカレンダー予防接種のページ（定期個別接種）に掲載しています。



10月からロタウイルスワクチンの予防接種が定期接種になります

ロタウイルス感染症（ロタウイルス胃腸炎）は、ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期にかかりやすく、水のような下痢、嘔吐、吐き気、発熱、腹痛をおこします。脱水症状がひどくなると入院が必要になることがあります。5歳までの急性胃腸炎の入院患者のうち、40〜50%前後はロタウイルスが原因です。

■対象者 令和2年8月1日以降に生まれた子ども（10月1日以降に接種するワクチンから対象）

*対象者には9月中旬に予防票と個別通知を発送しました。内容を確認のうえ、実施医療機関で接種を受けてください。

*9月30日までに任意で接種した場合の費用は自己負担となります。接種した回数は定期接種とみなしますので、母子健康手帳を確認のうえ、残りの回数を接種してください。

■問い合わせ先 健康推進課（内線2113）

お知らせ

お詫びと訂正

市報9月号11ページ「インフルエンザワクチン予防接種費用を助成します」の表に誤りがありました。お詫びして訂正します。

■追加 飯島医院、市川内科医院、長野松代総合病院附属ちくま診療所、安川整形外科クリニックは、中学生以上のみ、菅谷医院は、高齢者のみ、福嶋メンタルクリニック戸倉は、かかりつけの人のみの受付になります。

■問い合わせ先 健康推進課（内線2113）

10月納期の市税・使用料など

- 市県民税（3期分）
- 国民健康保険税（4期分）
- 介護保険料（7期分）
- 後期高齢者医療保険料（4期分）
- 保育料・保育所給食費（10月分）
- 公共下水道使用料（7期分）
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料（7期分）
- 下水道受益者負担金（10月分）
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費（10月分）

子どもの居場所づくりの取組を支援します

市内で、「子ども食堂」「学習支援」「生活相談」など子どもの居場所づくりに取り組む団体などへの支援を行います。

■対象者 ○区または自治会に属する団体 ○非営利（営利活動を目的としない）の市民活動団体など

■次の団体は、支援の対象となりません

- 政治活動または宗教活動を主な目的としている団体
- 活動内容が公の秩序または善良な風俗に反する団体
- 暴力団または暴力団員が意思決定に関与し、または暴力団もしくは暴力団員と社会的に非難されるべき関係にある団体など
- 対象要件 次のすべてを満たすこと
- 地域の子どもが誰でも参加できること
- 市内の施設を利用し、毎月定期的に実施すること
- 食事の提供、学習支援、生活習慣、生活指導を行なうこと

名称・対象経費など

名称	対象経費	交付額(上限)
事業開始交付金(開始時1回のみ)	事業開始に要する経費(備品のみ)	10万円
事業運営交付金	食材、ボランティア、保険などの経費	1回の開催で1万5,000円
事業支援交付金	実施団体に対する支援経費	1回の開催で1万2,000円
生活体験交付金	生活体験学習などの実施経費	1回の開催で5,000円

■申請・問い合わせ先 こども未来課（内線1252）

○子どもや保護者が一緒に参加でき、気軽に相談に乗れること

○受け入れ体制の整備ができています

■支援額 左表の通り

■申請方法 市ホームページにある申請書などを記入し、こども未来課に提出してください。

○市営水道料金（10月分）
■納付期限 11月2日（月）

イベント・行事の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベントは中止となりました。

千曲市3大歴史祭り
○荒砥城まつり

■問い合わせ先 歴史文化財センター（Tel 026-1261-3210）

○さらしなの里縄文まつり
■問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館（Tel 026-1276-1751）

○森將軍塚まつり
■問い合わせ先 森將軍塚古墳館（Tel 026-1274-1340）

無料法律相談会

■日時 11月21日（土）午前10時〜正午

■対象者 市内在住の人、または屋代高等学校同窓会会員およびその家族

■会場 屋代高等学校同窓会館

■定員 8人（先着順）

■申込方法 10月26日（月）〜11月13日（金）の平日午後2時〜4時の間に、電話で申し込んでください。

■問い合わせ先 屋代高等学校

同窓会（Tel 026-1274-3310）

樹木が道路にはみださないように定期的な剪定を

庭木などの樹木やその枝が道路にはみだしていると、人や車の通行の妨げになります。また、管理されずに放置された樹木が強風などにより倒れ、歩行者や車両を巻き込む事故が発生した場合、樹木の所有者が賠償責任を問われるなどの重大な事故につながりかねません。私有地から道路にはみだした樹木は、所有者が定期的に剪定を行ない、道路を安全・快適に通行できるようにご協力をお願いします。

個人で剪定が困難な場合は、造園業者やシルバー人材センターへ相談してください。

■問い合わせ先 建設課（内線3222）

行政相談週間と行政相談委員の紹介

10月19日（月）から25日（日）まで「行政相談週間」です。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、皆さんの相談相手となり、行政に対する苦情などの相談を受け付け、助言や関係機関へのあっせんを行なっています。

■行政相談委員
○安藤秀一さん（屋代）
○松本敦子さん（稲荷山）
○蟹澤幸子さん（上山田）

行政相談

国などの仕事について、「苦情がある、困っている」「こうしてほしい」「苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいけない」などがありましたら、気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

行政相談の日程

月1回、市役所1階で行政相談所を開設しています。行政相談の日は、市報千曲の定例の掲示板、本紙では26ページに掲載しています。

■問い合わせ先 総務課（内線4153）

児童手当の振り込み

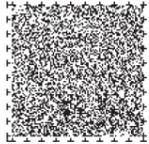
■振込日 10月9日（金）

■内容 6月分から9月分までの児童手当

*6月に送付した「現況届」を提出していない人は6月以降の児童手当が支給されません。提出していない人は「現況届」を至急提出してください。

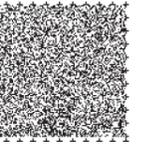
■申請・問い合わせ先 こども未来課（内線1251）

* 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。

お知らせ

宝くじ・スポーツ振興くじの助成を活用した事業を紹介します

宝くじの助成

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて整備した備品を紹介します。

●中区自衛消防団

■内容 発電機のほか防災活動に必要な備品を整備

■問い合わせ先

市民協働課(内線4133)



●市消防団

■内容 デジタル簡易無線機30台を整備

■問い合わせ先

危機管理防災課(内線4164)

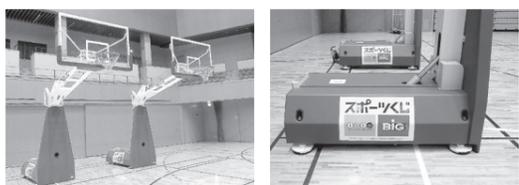


スポーツ振興くじ

独立行政法人日本スポーツ振興センターよりスポーツ振興くじ助成金を活用して整備した設備を紹介します。

●ことぶきアリーナ千曲

■内容 移動式バスケットゴールを更新



■問い合わせ先

スポーツ振興課(戸倉体育館内、Tel026-276-1731)

産後ケア事業の対象者を拡大しました
市では、助産師が自宅を訪問し、産後の母親とその子どもの健康・育児に関する相談や乳房マッサージなど、産後ケア事業を行なっています。
10月1日から利用対象者を、産後6か月未満から産後1年未満の母親とその子どもに拡大しました。利用を希望する人は問い合わせてください。

野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています
刈草などを含む家庭ごみの野外焼却は、法律により一部の例外を除き禁止されています。家庭ごみなどは市指定のごみ袋に入れて排出してください。
野外焼却は煙や悪臭が発生し、近隣の迷惑になります。住宅への延焼、山火事の恐れがあります。

前立腺がん検診
■日程 11月11日(水)、12日(木)、19日(木)、20日(金)
■問い合わせ先 環境課(内線2201)

る場合や悪質な場合は、消防・警察に通報します。また、消防署への火災、煙が発生させる行為(焚き火など)の届け出は、火事と区別するためのものであり、野外焼却を許可するものではありません。

特定疾患等患者見舞金の支給申請
■対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患などに関わる医療費の公費負担を認められている人
■支給金額 1万円
■申請に必要なもの
特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾患医療受給者証・長野県特定疾病受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証のうちいずれかの受給者証、受給者名の預金通帳、印鑑
■申込方法 10月30日(金)までに窓口で申請してください。
■申請・問い合わせ先 福祉課(内線1271)

一般競争入札による市有地の売却
市では不要となった市有地の売却を行います。

■物件
○所在地 千曲市大字上徳間字古屋敷364番地1ほか2筆
○地目 雑種地
○地積 441平方メートル
○最低売却価格 296万1700円

■申込期間 10月19日(月)～10月30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) 11月12日(木)
*申込方法、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ください。
■問い合わせ先 管財契約課(内線4121)

長野県ため池監視システムの運用開始
8月1日から長野県ため池監視システムの運用が開始されました。市内では大池上池、大池下池、栃窪下池の3箇所を設置されています。ため池に設置してある監視カメラ(静止

画)と水位計の情報は、パソコンやスマートフォンからウェブサイトを(<https://az-01-01-fir-nagano-pond-monitor.jp>、japanese.cloudapp.azure.com/)でも確認することができます。



▲県ため池監視システムはこちら

■問い合わせ先 農林課(内線3271)

ハンガリー映画「リザとキツネと恋する死者たち」上映会

■日時 10月11日(日)午後2時～4時15分

■会場 戸倉創造館

■その他
○マスクを着用して来場ください。
○会場で検温、手指消毒、氏名および緊急連絡先の記入をお願いいたします。

■問い合わせ先 生涯学習課(内線4113)

■日時 11月8日(日)午前10時

要約筆記体験入門講座
*入場制限を150人としします。

午後3時
■会場 植生公民館
■対象者 高校生以上で市内在住、通勤または通学している人

■定員 10人(先着順)
■申込方法 福祉課にある申込用紙を記入し、10月30日(金)までに直接窓口へ提出してください。

■問い合わせ先 福祉課(内線1271)

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は「農業者の老後生活の安定および福祉の向上と農業者の確保に資すること」を目的とする公的年金です。被保険者の保険料で年金給付を行なう積立方式により運用されているため、金利や人口構成の変動などの影響を受けにくく、長期的に安定した制度です。

■加入資格 年間60日以上農業に従事する国民年金第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)

*国民年金基金および確定拠出年金(イデコ)との重複加入はできません。

■保険料 月額2万円から6万7000円までの間で、1000円単位で自由に設定でき、いつでも変更可能です。

また、納付した保険料は、全額社会保険料控除の対象となり、一定の要件を満たす人には保険料の国庫補助があります。

■受給 原則、65歳からの終身給付ですが、60歳から繰り上げ受給することができます。また、80歳までに死亡した場合は、遺族に死亡一時金が支給されます。

■問い合わせ先 農業委員会(内線3261)

はつらつ健康講演会

今年、世界中を混乱に陥れた「新型コロナウイルス感染症」。この病気について知り、効果的に予防しましょう。また、これまで世界的に流行した感染症を教訓に、感染予防策を学びます。

■日時 10月31日(土)午後2時～3時30分

■会場 市役所3階会議室

■定員 100人(申込先着順)

■講師 金井信一郎さん(信州大学医学部付属病院感染制御室副室長)

■申込方法 10月23日(金)までに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2112)

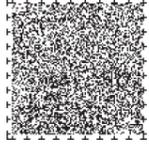
■対象者 50歳以上の男性
■内容 血液検査でPSA値を調べます。

*PSAは、前立腺の上皮細胞と尿道周辺の腺から分泌される糖蛋白で、がんができると分泌量が増加します

■費用 1100円

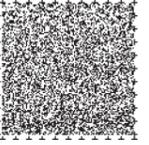
*申し込みをした人には検診案内を送付します。申し込みをしていない人で受診を希望する人は問い合わせください。
■問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

* 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。

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

- 日時・会場 ①10月1日(木)、15日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
- ②10月7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)

第3回家庭菜園セミナー

- 日時 10月24日(土) 午後1時30分～3時30分
- 会場 ふれあい情報館
- 内容 秋野菜の育て方、来年に向けての準備
- 参加費 500円
- 申込・問い合わせ先 ひまわりの会青木(TEL0901966812169)

県下一斉司法書士無料相談

- 日時 10月7日(水) 午後1時30分～4時30分(予約制)
- 会場 市役所3階会議室ほか
- 対象者 市内在住の人
- 内容 不動産、相続、遺言、成年後見、クレジットや消費者金融などの債務、アパートなどの賃貸借契約に関するト

初心者のためのトルコギキョウ産地見学会

- 日時 10月10日(土) 午前9時～11時30分(午前9時集合)
- 集合場所 JAながのちくま 北部営農センター
- * 雨宮、長野市広徳の見学ハウスに移動します。個人で移動するため、車でお越しください。
- 対象者 花卉栽培に興味のある人
- 申込方法 10月8日(木)までに電話で申し込んでください。
- * 参加者にトルコギキョウをプレゼントします。



- 申込・問い合わせ先 長野農業農村支援センター(TEL026123419535)

ふるさと千曲市応援寄附金返礼品の新規出品事業者

■対象事業者 市内に本社、事務所、工場などがある事業者

ラブル、悪質商法被害などに関する相談

- 申込方法 10月6日(火) 午後3時までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 長野県司法書士会予約担当(TEL026128616320)

募集

パソコン操作習得講座

- コース・日程 ①ワード中級・11月10日(火)、17日(火)
- ②エクセル基礎・11月19日(木)、26日(木)、12月3日(木)
- ③パワーポイント・11月7日(土)、14日(土)
- 受講料 ①1万1000円、②1万4000円、③1万円
- 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 各10人(先着順)
- 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申し込んでください。10月8日(木)から受講申込を受け付けます。

* 受講希望者が少ない場合、中止になることがあります。

や市内で生産している農家

- 申込方法 電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 総合政策課(TEL026121415799)

千曲アプリコットスポーツクラブ体操教室生徒

- ①幼児教室
 - 日時 10月11日(日)、17日(土)、24日(土)、11月1日(日) 午前9時40分～10時40分
 - 会場 勤労者体育センター
 - 対象者 2歳6か月～5歳児とその親
 - 内容 親子で遊具を使い、発達段階に合わせて楽しく遊びます。
 - 参加費 300円(全4回)
 - ②小学生教室
 - 日時 10月11日(日)、17日(土)、24日(土)、11月1日(日) 午前11時～正午
 - 会場 勤労者体育センター
 - 対象者 小学校1年生～3年生
 - 内容 マット、跳び箱、ボール遊びなどの運動をします。
 - 参加費 300円(全4回)
 - 申込方法 両教室とも10月10日(土)までに電話で申し込んでください。

止になることがあります。

■問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL026122110505)

独身男性限定セミナー

- 日時 10月31日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 LightHouse(長野市) またはオンライン
- 内容 婚活イベントのポイントなど、実際に使える婚活のスキルをシーン別に学びます。
- 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) 在住または在勤の独身男性
- 定員 30人程度(先着順)
- 申込方法 10月29日(木)までに、左のQRコードより申し込んでください。

* 下記の「移住婚活オンラインツアア」へ参加を希望しない人も参加できます。



▲申し込みはこちら

■問い合わせ先 こども未来課(内線1251)

移住婚活ツアア

■日時 11月21日(土)～23日(月) 午後1時～5時(全3回)

- 内容 自宅に居ながら千曲市や坂城町を周遊し、自然や食など地域の魅力を満喫しながら異性との出会いを楽しむオンラインでの体験ツアア
- * ツアア前日に参加者向けオンライン練習会を開催します。
- 対象者 25～39歳の独身男性
- 定員 各回7人(応募者多数の場合、上記の「婚活カフェ」参加者を優先とした抽選により決定)
- 参加料 2000円
- 申込方法 11月2日(月)までに、左のQRコードより申し込んでください。



▲申し込みはこちら

■問い合わせ先 こども未来課(内線1251)

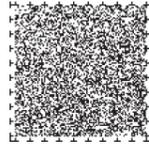
ふれあい情報館 パソコン教室

講座名	開催日時	内容	受講料(税込み)
パソコンはじめて講座	10月15日(木)、16日(金)、22日(木) 午後1時30分～3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	10月29日～12月17日の毎週木曜日 午後1時30分～3時30分(全8回)	お知らせ文書や表、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	10月23日～12月11日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分(全8回)	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	10月21日～12月9日の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分(全8回)	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	10月20日～12月15日の毎週火曜日 午後1時30分～3時30分(全8回) *11月3日(火・祝)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
実践講座ワード	10月23日～12月4日の毎週金曜日 午後7時30分～9時30分(全7回)	ワードの基礎から中級レベル	5,500円 *別途テキスト代2,200円

- 申込・問い合わせ先 千曲アプリコットスポーツクラブ 小林(TEL0901243714144)
- 日程・内容 左表のとおり
- 会場 ふれあい情報館
- 定員 各講座10人

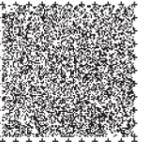
- * 6人以上で開講
- 申込方法 電話または直接窓口で申し込んでください。
- * 対象者など詳細は問い合わせてください。
- 申込・問い合わせ先 ふれあい情報館(TEL026127318000、受付時間は月曜日を除く午前9時～午後7時)

* 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。

子育て支援センターからのお知らせ



○就労相談（事前予約）

■日程・会場

- ①10月7日（水）・更埴子育て支援センター
- ②10月13日（火）・上山田子育て支援センター

■時間

- ①午前9時30分～11時30分
- ②午前10時～正午

■申込方法 当日までに電話で申し込んでください。

*相談は1組30分で、1日4組まで

○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配布しています。

■受付期限 10月14日（水）

■受付時間 午前8時30分～午後5時

■配布期間 10月15日（木）～30日（金）の午前9時～午後4時

○施設ご利用にあたってのお願い

当分の間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市内に住所がある人のみの利用とし、予約制にしています。里帰りの人、千曲市近隣の人や未就園児は、利用可能な場合がありますので、問い合わせてください。

【予約方法】

1. 利用時間帯①～④の中から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。予約の電話は利用日の前日または当日とし、休館日明けの予約（更埴：日曜日、上山田：月曜日）は、更埴は金曜日、上山田は土曜日に連絡してください。
2. 1つの時間帯で8組を超える予約があった場合は、利用時間帯を変更していただく場合があります。
3. 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のでご協力ください。

*「千曲市子育て応援アプリ」から予約状況を確認することができます。また、子育て支援センターの情報やお便りなども確認することができますのでご利用ください。

▼「千曲市子育て応援アプリ」のダウンロードはこちら



Android版



iPhone版

【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

【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

○マイ誕生日会（事前予約）

みんな一緒に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

○栄養相談（事前予約）

■日程・会場

- ①10月8日（木）・上山田子育て支援センター
- ②10月14日（水）・更埴子育て支援センター

■時間 午前10時～正午、午後1時～3時

■申込方法 当日までに電話で申し込んでください。

*相談は1組30分で、1日8組まで

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

60歳からの素敵な時間

■日時（全4回） 11月5日（木）、19日（木）、12月3日（木）、17日（木）午前10時～11時30分

■会場 戸倉創造館

■対象者 市内在住のおおむね60歳以上の女性（シルバール材センターへの入会が条件となります）

■内容 松代焼のマグカップ作りやメイク術など

■定員 16人（先着順）

■申込方法 10月5日（月）以降に直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 公益社団法人 更埴地域シルバール材センター
○本所（Tel026-272-215630）
○戸倉上山田支所（Tel026-27616680）

公共職業訓練1月開講コース

■コース

①電気設備技術科

②ビル設備サービス科

■定員 各15人

■期間 令和3年1月6日（水）～6月28日（月）

■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）

■申込期間 10月16日（金）～11月27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（Tel026-24317856）

●職業訓練施設見学会

■日時 10月8日（木）、21日（水）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（Tel026-24317856）

ベビーマッサージ教室

■日時 10月22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

*以前参加した人も参加可能

■内容 童謡を交え、赤ちゃんと一緒にリラックスしながらマッサージを楽しく学びます。

■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 5組（先着順）

■持ち物 バスタオル、飲み物
■申込方法 10月21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（Tel026-27318060）

催し物

ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 10月12日（月）、26日（月）午前9時～

■会場 白鳥園

■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めます。

■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（Tel026-27510400）

考古学講座

■日時 10月31日（土）午後1時30分～3時

■会場 長野県立歴史館

■受講料 常設展示観覧券が必要

■テーマ 稲作と社会の変化、共同体の発達を考える

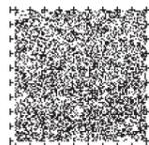
県立歴史館へ本紙持参で千曲市民2名様を無料ご招待

市と県立歴史館は6月に連携協定を結びました。これを記念して、歴史館に本紙をご持参された千曲市民の入館料を本紙1部につき2名様まで無料にします。

- ◆高校生以下の方は、本紙持参の有無に関わらず無料となります。
- ◆コピーやウェブサイトから印刷した市報は対象外となりますので、本紙の実物をご持参ください。
- ◆受付窓口でこのページを提示してください。
- ◆有効期限：令和2年11月29日（日）



■講師 町田勝則さん（長野県立歴史館考古資料課長）
■定員 80人（事前予約制）
■申込方法 長野県立歴史館のホームページなどから事前に申し込んでください。
■問い合わせ先 長野県立歴史館考古資料課（Tel026-27413992）

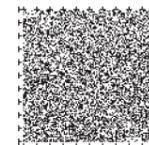


日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

- *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 (Tel.026-276-0119) ○更埴消防署 (Tel.026-274-0119)
- *熱が続くなどの症状がある場合は、長野保健所Tel.026-225-9039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。

定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



10月の休日開庁日

■日時 10月18日(日) 午前8時30分～午後5時15分

■開設窓口 市役所1階市民課
*市民課の一部業務を実施します。住所の異動、税務関係の証明は、取り扱いできません。

■問い合わせ先 市民課(内線1216)

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 10月15日(木) 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(市政への意見・提案)

市役所、公民館、しなの鉄道各駅ほか、市の公共施設に設置してある用紙や市ホームページの「ながの電子申請サービス」から提案できます。

■問い合わせ先 秘書広報課(内線4201)

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
10/4(日)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
10/11(日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 安里医院(内川) 026-275-7800	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711
10/18(日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
10/25(日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 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
11/1(日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	近藤歯科医院(坂城町) 0268-82-5121	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
11/3(火・祝)	鴛沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280

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 Tel.026-213-5085
			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 Tel.026-214-7780
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)
法律相談	10月27日(火)	午後1時～3時	市役所3階	総務課(内線4153・要予約)
	11月10日(火)			
行政相談	10月13日(火)	午後1時～3時	市役所1階	総務課(内線4153)
市民に寄り添う人権相談	みんなの人権110番 Tel.0570-003-110 子どもの人権110番 Tel.0120-007-110 女性の人権ホットライン Tel.0570-070-810 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)
	10月12日(月)	午前9時～正午 午後1時～3時30分		
	10月8日(木) 22日(木)	午前9時30分～正午 午後1時～3時		
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。

あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。

クーちゃん

**ハロウィンジャンボ宝くじの
販売が始まりました**

市町村振興宝くじとして「ハロウィンジャンボ」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ます。

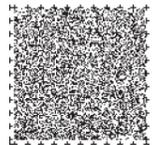
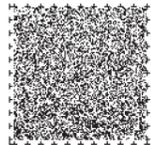
■販売期限 10月20日(火)

■抽選日 10月27日(火)

■問い合わせ先 長野県市町村振興協会(Tel.0261-2341361)

<広告欄>

<広告欄>



女子ソフトボールチーム「千曲フラッパーズ」が北信越大会出場を報告



桑原スポーツ少年団に所属する女子ソフトボールチーム「千曲フラッパーズ」が市役所を訪れ、「第33回北信越小学生男子・女子ソフトボール大会」に出場することを岡田市長に報告しました。

千曲フラッパーズは、8月22日、23日に茅野市で行なわれた長野県大会で準優勝し、北信越大会出場を決めました。北信越大会は、10月10日、11日に福井県で開催されます。

地域の憩いの場に 上徳間公園が開園



平成29年度に着工した上徳間公園が完成し、9月18日に開園しました。公園には複合遊具やブランコなどの子ども向けの遊具に加え、大人向けの健康遊具も設置されており、幅広い世代の人が利用できる公園となっています。また、災害時の指定緊急避難場所に指定される予定で、地域住民にとって重要な役割を担う場所となります。

屋代保育園が地下道清掃で表彰



国道18号の地下道清掃に取り組んだとして屋代保育園が関東地方整備局長野国道事務所から表彰されました。屋代保育園では、市が合併した平成15年から、毎年春と秋に年長と年中の園児たちが、保育園近くの地下道清掃に取り組んでおり、今年は5月29日に1回目の地下道清掃を行ないました。

園児たちは表彰式で「きれいになった地下道を見て、掃除する楽しさを学びました。すてきな賞状をありがとうございます」と発表しました。

ポアルス長野が市長を表敬訪問



日本フットサルリーグ（Fリーグ）のF1に所属するポアルス長野の若林順平代表取締役社長ら4人が市役所を訪れ、岡田昭雄市長を表敬訪問しました。横澤直樹監督は「Fリーグの開幕を、うれしく思います。世の中にスポーツで活力を与えたいです」と抱負を語りました。

新型コロナウイルスの影響で、開幕が4か月遅れ、9月になりました。千曲市では、戸倉体育館とことぶきアリーナ千曲で6試合が行なわれる予定です。

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 『毒島刑事最後の事件』 中山七里
- 『ブラックウエルに憧れて』 南杏子
- 『二人称単数』村上春樹
- ノンフィクション 『妖しい戦国―乱世の怪談・奇談―』東郷隆
- 『景観からよむ日本の歴史』 金田章裕
- 児童向け 『恐竜学』真鍋真
- 『あおいの世界』花里真希
- 『やとのいえ』八尾慶次
- 戸倉図書館 新刊図書
- 小説 『陽眠る』上田秀人
- 『百年と一日』柴崎友香
- 『俺の残機を投下します』 山田悠介
- ノンフィクション 『オンライン会議の教科書』 堀公俊
- 『12のヒントで学ぶ初心者のための俳句教室』伊藤青翔
- 『二・二六事件研究』三浦由太
- 児童向け 『カメレオンのかきごおりや』 谷口智則
- 『あいたいな』阿部結

上山田公民館図書室 新刊図書

- 小説 『黙』辻堂魁
- 『合唱』中山七里
- 『少年と犬』馳星周
- ノンフィクション 『腸内フローラの科学』 野本康二
- 児童向け 『きみを強くする50のことば』 工藤勇一

人気の本ベスト5 【心理学】

- 1位『もうやめよう』 たぐちひさと
- 2位『なぜあなたは同じ失敗をしてしまうのか』 ジョン・ウェアラム
- 3位『「つい感情的になってしまう」あなたへ』 水島広子
- 4位『図解使える心理学大全』 植木理恵
- 5位『Think Smart』 ロルフ・ドベリ

10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
- 上山田公民館図書室 休館日
- * 月末図書整理休館日：10月29日（戸倉）、10月30日（更埴・更埴西）

市立図書館 おすすめの一冊



思考中毒になる！

著／齋藤孝
出版／幻冬舎

寝ても覚めても常に考え続ける「思考中毒」になれば、次々にアイデアが湧き出る。手帳に思考を記録、自分の中に「もう一人の自分」を持つなど、思考中毒になるための秘策を紹介。

千曲警察署から

TEL026127210110

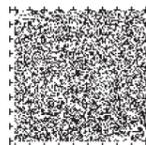
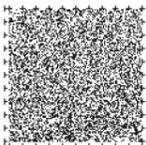
令和2年全国地域安全運動の実施について

令和2年10月11日（日）から同日20日（火）までの10日間、「日本一安全・安心な信州をめざして」を県下統一スローガンとして、地域住民が安心して暮らせる社会の実現を図る、全国地域安全運動を実施します。

期間中は、子供・女性の犯罪被害防止、特殊詐欺の被害防止、インターネットバンキング不正送金事犯の被害防止を重点として広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

市内事件・事故累計 (8月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 23件 (±0)
	自転車盗 10件 (-14)
	車上狙い 3件 (-6)
	その他 36件 (+12)
交通事故	件数 95件 (-35)
	死者 1人 (±0)
	傷者 123人 (-33)



わたしの子育て

第114話



前田 有奈 さん(寂蒔)

我が家には4歳と2歳の娘がいます。私は仕事柄、子どもに関わるが多かったこともあり、子育ても不安よりは楽しいイメージが勝っていました。しかし、実際に子どもが産まれると悩みや不安は尽きず、これで合っているのだろうか?と思ひ悩む日々でした。

長女は1歳半のイヤイヤ期を迎えたところから服を着たがらず、毎日生まれたままの姿で過ごしていました。悪戦苦闘の末、やっと着たと思っても、10分後には脱ぎ捨てられており、写真も毎回同じ姿。最初の2週間くらいは笑って済ませていましたが、2か月、3か月ともなるともはや一生服を着ないのでは...?と本気で考えたこともありました(笑)。しかし、そんな

彼女も現在とはという...
— 安心してください。履いてますよ —

3歳を過ぎたころから身支度は自分でできるようになり、1日3回のお色直しを熟す日もあります。

その当時は悩んでいたことも、振り返ってみると笑ってしまふようなことだったり、つらかったことを忘れてしまったり...今でも悩みや不安は尽きませんが、家族や地域の皆さま、各所の先生方にも支えていただき、楽しい思い出も増えて、これからも子どもの成長が楽しみです。最後に、

拝啓、来年の次女様。
あなたはそろそろ服を着ていただけますか?



第3回

はじめよう! SDGs

SDGs 17の目標(ゴール)

② 飢餓をゼロに

今回は、17の目標の2番目の目標、「飢餓をゼロに」です。具体的には、「2030年までに飢餓に終止符を打ち、食料の安定的な確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する」としています。

日本では、近年、飢餓を意識しなくなってきましたが、世界の人口の9人に1人(8億人以上)、特に南アジアの開発途上国では5億人以上の人が飢餓に苦しんでいます。今後も世界の人口が増加する中、食料の多くを海外からの輸入に頼っている日本でも食料の安定確保は重要な問題となっています。



▲ 荒廃農地を活用したワインぶどう栽培

飢餓が起きる原因は、自然災害や紛争、人口の増加、途上国の農業技術が低いといったことがあります。飢餓の撲滅には、これらの問題を解決し、貧困層および幼児などの弱い立場にある人に、一年中、安全かつ栄養のある食料が得られるよう農業を促進する必要があります。安定的で持続可能な農業が途上国の人に根付くことで、飢餓に苦しむ人が減り、その土地で働く人たちの収入にも繋がります。

市では、豊かな農地を守るため、農業の担い手や新規就農者の育成を支援し、荒廃農地の解消として「ワインぶどうの生産」を地域の方々と一緒に取り組んでいます。

千曲市の美味しい野菜やお米がいつまでも食べられるように、地産地消を推進し、食べ物を無駄にしないようにしましょう!



信州ブレイブウォリアーズ

第94回



ブリアー

「武井弘明氏

サポートコーチ兼選手 契約のお知らせ」



#13 武井 弘明 選手

■生年月日 平成3年7月31日
■身長・体重 185センチ・75キロ
■ポジション ガード

■出身地 長野県松本市

■経歴 筑摩ミニバス

↓松本市立開成中学校

↓松商学園高校

↓國學院大学

↓新潟アルビレックスBB練習生(2014-15)

↓新潟アルビレックスBB

(2015-16)

↓信州ブレイブウォリアーズ

(2016-)

■コメント

この度、また信州ブレイブウォリアーズの一員として、チームに関われること大変感謝しております。

勝久ヘッドコーチのもと、コーチが求めている自分の役割を遂行し、選手としても成長をしていき、ウォリアーズが日本一のチームになるために尽力していきます。

また、自分自身が長野県を盛り上げるためにスクール事業は継続していき、ウォリアーズに自分自身が入ることにより、より強く長野県をバスケットボールで盛り上げていきたいと思ひます。

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026-1214-7022、平日午前9時~午後5時)



日本遺産

月の都千曲を知る

第2回 上杉謙信も眺めた月

「田毎の月」で知られる姨捨棚田。では、棚田と月とのかわりはどこまでさかのぼることができるのでしょうか。

実は越後の武将、上杉謙信が、川中島合戦の勝利を祈るため、武水別神社(当時は更科八幡宮)に祈願文をささげています。

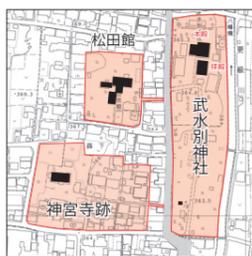
武水別神社は、「おはちまんさん」と親しまれているように、八幡神をまつっています。八幡神は戦いの神であり、多くの武将や軍人が祈願に訪れました。謙信もその一人でした。

祈願文には、棚田の背後の姨捨山の木の間から月の光が差す光景を仏の登場にたとえ、「田毎満月之影」と表現しています。

戦国時代には「田毎の月」が



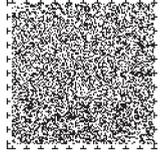
▲武水別神社の境内



▲武水別神社・松田館・神宮寺跡

知られていたことがわかります。このころ流行した、浄土信仰を表現した絵には、山の背後の極楽浄土から、月の光に照らされた阿弥陀如来があらわれて浄土に導く様子が描かれています。絵に似た光景が、神社にいる謙信の目の前に現れたと感じ、わざわざ祈願文に書くことで、勝利を祈ったことでしょう。

ところで、神社への祈りであるのに仏の姿をみたという記述は、今の私たちからすると不思議に思うかもしれません。当時は、「神仏習合」といって、神と仏の区別はありませんでした。武水別神社の向かい側には、代々神主を務めた松田氏の館があり、隣には神社を管理していた神宮寺の跡も残っています。神社周辺には、戦国時代からの宗教的な空間が残り、「習合」の姿を今に伝えています。



- 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。



「交流できる場所で、食べ物や喜びを共有できる。そんな取り組みを展開している」。そう語るのは、屋代駅前にある「和かふえ よろづや」の北村たづるさんだ。

人が集まる場所を作り、市街地を活性化させるため、空き店舗を活用するプロジェクトがあった。そのプロジェクトに、長野市で無添加のお菓子を製造・販売する「おやつ工房 ままおーぶん」を経営していた北村さんが声をかけられた。千曲市内のコンビニエンスストアやイベントでお菓子の販売をするなどの取り組みが評価された。「ままおーぶんは、製造だけだった。ちょうど交流できる場所が欲しいなと思ったので、新しいステージへ進む決意をした」と話す。

店舗は旅館だった建物の1階部分で、水回りもない、1つの部屋だった。空き店舗の活用を研究する長野大学の学生と一緒に改修を行ない、平成29年に「和かふえ よろづや」をオープン。ヒトやモノなど、いろいろなものが気持ちよく循環し、来た人が元気に帰れる場所にしようと、日替わりで千曲市にゆかりのあるシェフたちが、オリジナルランチメニューを提供する。また、手作り雑貨や農産物などを販売する箱市を行ない、新しい交流の場を目指している。

北村さんは、笑顔の絵と文字を組み合わせ、感謝や喜びを伝える「笑い文字」の講師という顔も持つ。「日本人には感謝することが根付いている。しかし、伝えることが苦手。表現上手になっていけば世界はまた一つ変わる」と話す。今後も、空き店舗からヒト・コト・モノを結びつけ、新たな「わ」を生み出していく。

▲「和かふえ よろづや」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9月1日現在)

世帯数 22,203(±0)
人口 58,840人(-17)
男 28,517人(-21)
女 30,323人(-4)

令和2年 8月中の動き	
転入	104人
転出	90人
出生	33人
死亡	64人