

市報

千曲

No.205
2020年
(令和2年)
10月号



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。

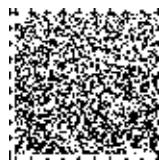
【主な紙面】

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**

**外出から帰つた
ら…
「手洗い」を忘
れずに！**

**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のないように、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 (外国语人権相談ダイヤル)	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のお願い

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以外の人は、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以外の人も接種できます。

*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。

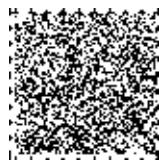
～コロナ禍でも医療機関で必要な受診はしましょう～

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。



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）

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



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



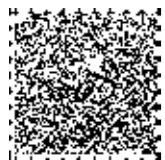
■利用期間 11月1日(日)～30日(月)

■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

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える大規模な洪水が多い。

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

●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よう

▲市役所付近の様子（令和元年10月13日）



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	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	<input type="checkbox"/> 預金通帳
	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> 安全ピン	<input type="checkbox"/> 身分証コピー
●アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> 乳児用品
●飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食
□飲料水(1人1㍑ほど)	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・携帯やかん
□非常食(調理不要のもの)	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> ばんそうこう・包	<input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき
●防災用品	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 母子手帳	
□携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 帶・傷薬	
□懐中電灯	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 寝袋	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	(千曲市防災ガイドマップより抜粋・追記)
□携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> せっけん	<input type="checkbox"/> レインコート	<input type="checkbox"/> 現金	
□予備の電池	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 毛抜き・爪切り	<input type="checkbox"/> 綿棒	
□ヘルメット・防災頭巾			<input type="checkbox"/> 印鑑	

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

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がた。

今月は、それぞれの状況にあつ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。灾害は突然起こり、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。

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

●自然災害と新型コロナウィ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。

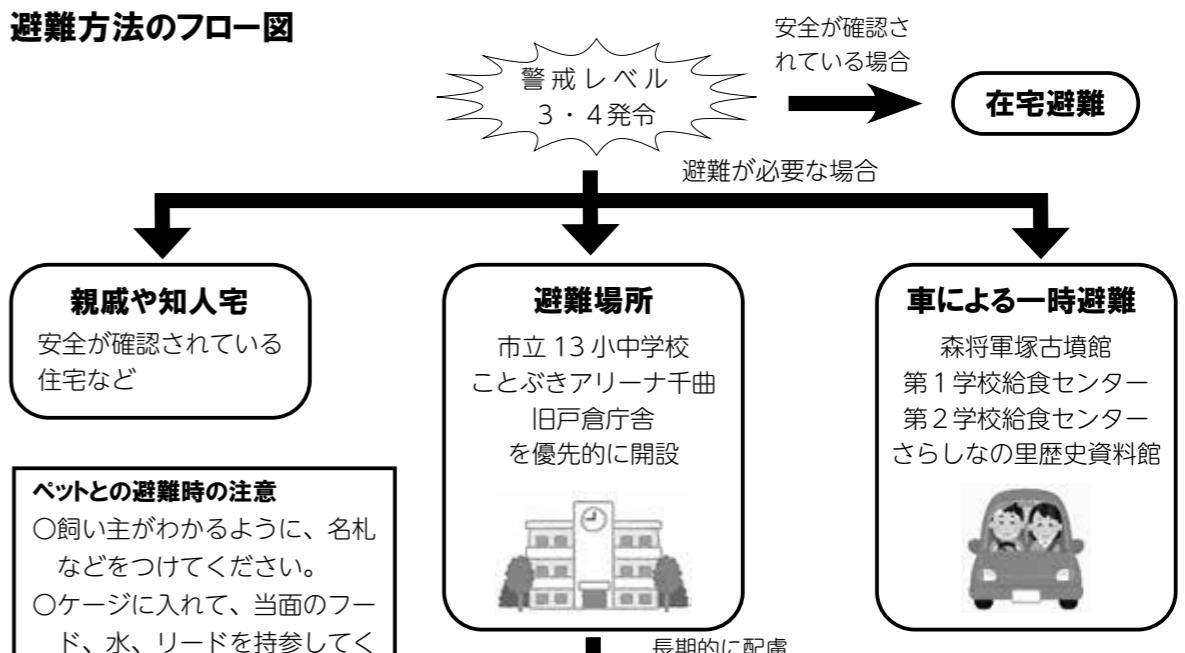
従来の経験が通用しないのが災害です。「これまでに経験のない大雨」に備え、自分自身そして家族の命を守るために避難行動が大切です。また、今年は、新型コロナウィルス感染症の感染防止への懸念から、感染予防を踏まえた避難行動も必要となり、これまでの避難の考え方や方法が変わってきます。あらかじめ家族で話し合って、市報9月号に折り込んだマイタイムラインを作成しましょう。

マイタイムラインの作成は下記からも確認できます。

危機管理防災課（内線4161）



避難方法のフロー図



ペットとの避難時の注意

- 飼い主がわかるように、名札などをつけてください。
- ケージに入れて、当面のフード、水、リードを持参してください。
- 避難者とペットが一緒に避難所で生活します。日頃からのしつけなどをしておきましょう。

*詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 避難先では感染予防に努めましょう**
- マスク着用の徹底
 - 手指の消毒
 - 十分な換気
 - ソーシャルディスタンスの確保

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、新型コロナウィ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、新型コロナウィルス感染症を意識した、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なですが、最も重要なことは市民の皆さん的心の復興です。

市は、被災後各地区で行なつた住民説明会・市民懇談会での意見や市民アンケート（権）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、委員会を中心には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、市民の皆さんのお見をお聞きます。

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。市ホームページでも確認できます。

■**閲覧場所** 市役所総合政策課
■**郵送・問い合わせ先** 総合政策課
（〒387-18511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4134、FAX026-1273-8787）

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	稻荷山公民館(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

■日程

下表のとおり
*どの会場でも参加できます。
*新型コロナウィ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世帯一人の参加でお願いします。

計画（案）を説明し、ご意見をお聞きする住民説明会を開催します。
計画（案）を記入のうえ、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.jp）のいずれかで提出してください。

■**問合わせ先** 危機管理防災課（内線4161）

灾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なですが、最も重要なことは市民の皆さん的心の復興です。市は、被災後各地区で行なつた住民説明会・市民懇談会での意見や市民アンケート（権）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。

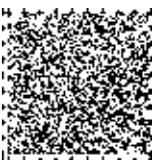
現在、委員会を中心にはさんの意見を反映させ、「安全・安心なまちづくり」のための指針となる計画の策定を進めています。このほど「千曲市復興計画（案）」がまとまりましたので、パブリックコメントや住民説明会を実施し、市民の皆さんのお見をお聞きます。

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。市ホームページでも確認できます。

■**閲覧場所** 市役所総合政策課
■**郵送・問い合わせ先** 総合政策課
（〒387-18511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4134、FAX026-1273-8787）

● 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てください。

* 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 026-1276-1173-1）

○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	
平和橋緑地	野球場	利用可能 (要予約)
	マレットゴルフ場	
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。

問い合わせ先 総合政策課

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

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ん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、罹災証明書の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

* 半壊で解体した世帯は被災者半壊の世帯

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・問い合わせ先 理防災課(内線1265)
● 申請・問い合わせ先 理防災課(内線4161)
● 申請・問い合わせ先 危機管

● 震堤・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震堤内の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。

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。申し込みをしていて、現在工事を行なっている人、これから申し込んでいる人、これから

工事を行なう人は、期日まで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

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年間分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してください。

● 申請・問い合わせ先 税務課

(内線1134)



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っています。



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

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、小野龍猛選手など5人の選手が加入。旧bjリーグに参戦してから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ないます。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）

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の出場でした。

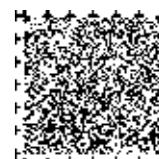
試合は、第1Q（クオーター）は、21対22で終えましたが、ウォリアーズは連係不足から細かなミスが続き、第3Q終了時点で43対70と劣勢の展開。

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。



千曲市長表彰受賞者の紹介



産業振興功労



清水 賢一さん
(新田)

産業振興功労



福上 光磨さん
(杭瀬下)

社会福祉功労



長谷川 玄隆さん
(屋代)

社会福祉功労



西村 昭治さん
(屋代)

社会福祉功労



宮原 久一さん
(上山田)

社会福祉功労



寺澤 省全さん
(上山田)

社会教育功労



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。

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・社会福祉分野に功績のあった9人と1団体の皆さんに表彰を受けました。

芸術文化功労



斎田 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。

社会福祉功労



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。

保健衛生功労



八幡小学校歯科医を務められ、児童の健康増進に尽力。

千曲市の現状と課題



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、築していくか、課題となっています。

- **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お話を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**
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。
- **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**
介護が必要な状態にならない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。

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

（内線1154）

- **地域で高齢者を支える仕組み**
市では、「第7期しなのの里ゴーリドプラン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。
- **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、サークル活動している6人のコーディネーターを紹介します。



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)



埴生圏域
若月 大樹さん
(メディカルケア
株式会社所属)



更埴川西圏域
(稻荷山地域)
小池 啓子さん



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)



戸倉圏域
松木 信治さん



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)

ふれあい福祉センターが移転しました

「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

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 千曲市大字寂詩410-1、TEL 026-274-13485、FAX 026-213-17315）
■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

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。

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

書類 300円→改定後250円

●戸籍の全部（個人）事項証明書、戸籍附票の写し

450円→改定後400円

●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。

- ローソン
- ファミリーマート
- セイコーマート
- セブンイレブン
- イオントリーモール
- 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利用您的できます。

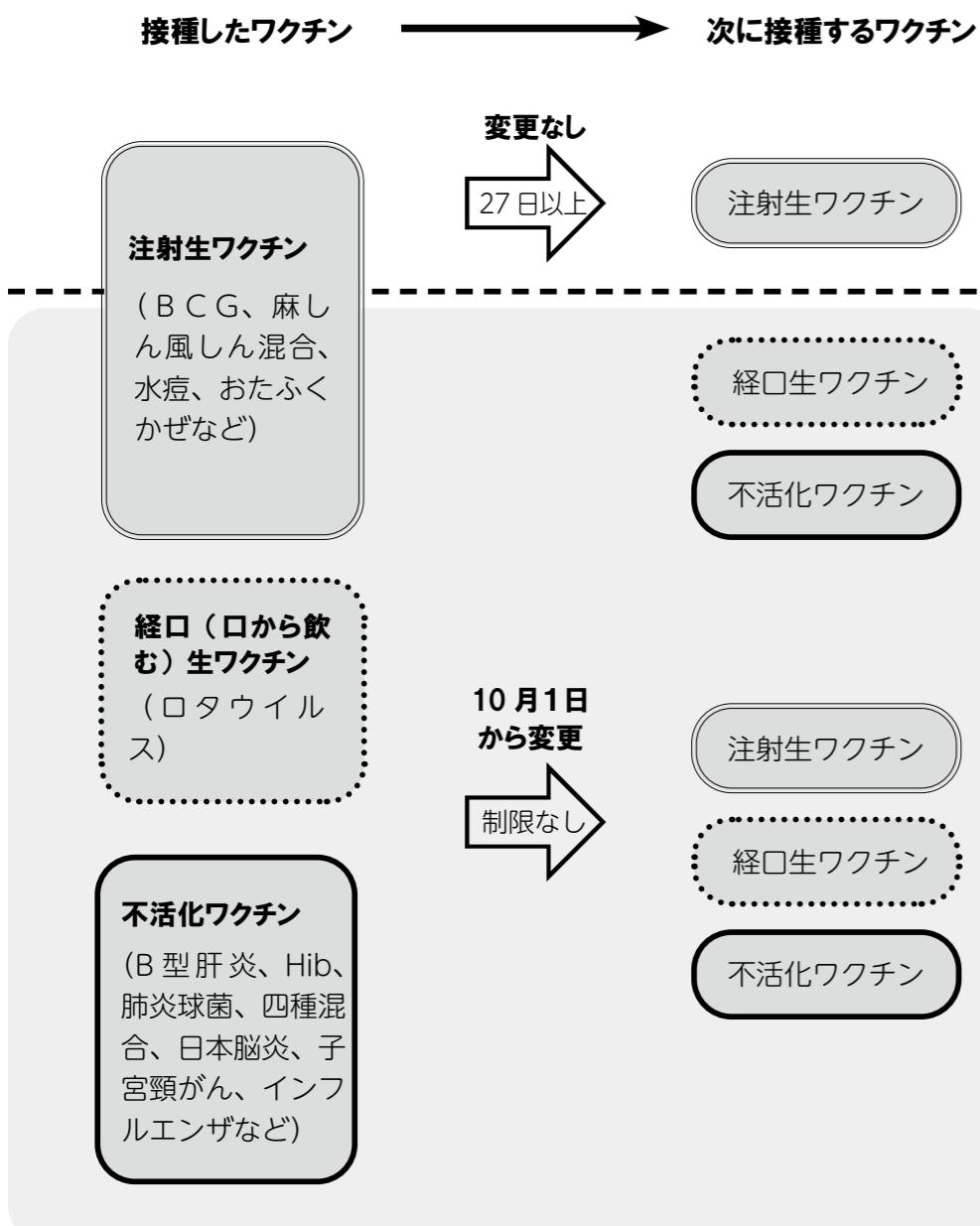
●問い合わせ先 市民課（内線1216）



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。



■異なる種類のワクチンの接種間隔



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。

＊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。

■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。

■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。

■対象事業者	市内に本社、事務所、工場などがある事業者
■申込・問い合わせ先	長野農業農村支援センター（TEL 0261-2341-9535）

■対象事業者	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。

■対象者	トルコギキョウをプレゼントします。
■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。

■内容	マット、跳び箱、ボール遊びなどの運動をします。
■申込方法	10月10日（土）までに電話で申し込んでください。

■内容	マット、跳び箱、ボール遊びなどの運動をします。
■申込方法	10月10日（土）までに電話で申し込んでください。

■対象者	長野農業農村支援センター（TEL 0261-2341-9535）
-------------	----------------------------------

■対象者	初心者のためのトルコギキョウ育産地見学会
■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	J A ながのちくま
--------------	------------

■対象者	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。
-------------	---

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	トルコギキョウをプレゼントします。
-------------	-------------------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	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。
-------------	--

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	トルコギキョウをプレゼントします。
-------------	-------------------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

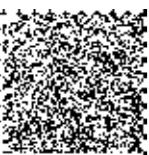
■申込方法	10月8日（木）までに電話で申し込んでください。
--------------	--------------------------

■対象者	長野農セントラル
-------------	----------

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		

*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。

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くだけ場合があります。

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 每週土曜日

住所 千曲市杭瀬下三丁目18番地

○マイ誕生日会（事前予約）

みんな一緒に誕生日会ができる状況です。ひとりひとりの誕生日会を、支援センターでお祝いします。

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つ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

○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くだけ場合があります。

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



【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

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。



60歳からの素敵な時間

日時（全4回） 11月5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（シルバー人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
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。
定員 16人（先着順）

申込方法 当日までに電話で申し込んでください。
受講料 無料（別途テキスト代など）
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（シルバー人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
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。
定員 16人（先着順）

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。
受講料 無料（別途テキスト代など）
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（シルバー人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
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。
定員 16人（先着順）

マッサージインストラクター

定例の掲示板

TEL 026-273-1111(代表)



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
10/4 (日)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 みやは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)	稻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稻荷山店(稻荷山) 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(稻荷山) 026-273-4489 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
11/3 (火・祝)	鶴沢内科クリニック(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(稻荷山) 026-272-1053 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280

あなたに夢を。宝くじで元気を。
クーチャン

■問い合わせ先
町村振興協会(TEL 026-261-1134)
長野県市

■抽選日
10月27日(火)

■販売期限
10月20日(火)

市町村振興宝くじとして「ハロウインジャンボ」「ハロウインジャンボミニ」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活用されます。長野県内で購入されますので、購入の際は、ぜひ県内の宝くじ売り場でお願いします。

ハロウインジャンボ宝くじの販売が始まりました

〈広告欄〉

（内線4201）	■問い合わせ先 市民課(内線1216)	会場 市役所4階市長室	申込・問い合わせ先 報課(内線4201)	日時 10月15日(木)午前9時11時	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。一緒に30分以内です。	市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一緒に30分以内です。

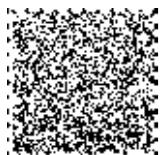
相談内容	期日	時間	会場	問い合わせ先
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	基幹地域包括支援センター(高齢者相談センター、市役所1階)	高齢福祉課(内線1181)
健康相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴川東地域包括支援センター(高齢者相談センター)	更埴川東地域包括支援センター Tel026-213-5085
法律相談	10月27日(火) 11月10日(火)	午後1時～3時	戸倉上山田地域包括支援センター(高齢者相談センター)	戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780
行政相談	10月13日(火)	午後1時～3時	市役所1階	健康推進課(内線2131)
市民に寄り添う人権相談	みんなの人権110番 子どもの人権110番 女性の人権ホットライン	Tel0570-003-110 Tel0120-007-110 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	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	市役所1階年金相談コーナー	長野南年金事務所 Tel026-227-1286(要予約)
	10月8日(木) 22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	長野南年金事務所 Tel026-227-1286(要予約)
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〉

時30分	10月18日(日)
午後5時15分	午前8時
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。

ちくまトピックス



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。

ボアルース長野が市長を表敬訪問

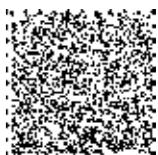


日本フットサルリーグ(Fリーグ)のF1に所属するボアルース長野の若林順平代表取締役社長ら4人が市役所を訪れ、岡田昭雄市長を表敬訪問しました。横澤直樹監督は「Fリーグの開幕を、うれしく思います。世の中にスポーツで活力を与えてください」と抱負を語りました。

新型コロナの影響で、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

上山田公民館図書室 新刊図書

【おはなし会】

千曲警察署から

TEL 026-272-0110

○小説 『毒島刑事最後の事件』 中山七里	○小説 『プラックウェルに憧れて』 南杏子
○小説 『黙辻堂魁』 合唱中山七里	○小説 『妖しい戦国—乱世の怪談』 金田章裕
○ノンフィクション 『少年と犬』馳星周	○ノンフィクション 『景観からよむ日本の歴史』 奇談 東郷隆
○児童向け 『恐竜学』真鍋真	○児童向け 『あおいの世界』花里真希
○児童向け 『百年と一日』柴崎友香	○児童向け 『やとのいえ』八尾慶次
○児童向け 『俺の残機を投下します』 山田悠介	○児童向け 『陽眠る』上田秀人
○児童向け 『オンライン会議の教科書』 堀公俊	○児童向け 『12のヒントで学ぶ初心者のための俳画教室』伊藤青翔
○児童向け 『オランダのカキゴオリヤ』 谷口智則	○児童向け 『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』 『あいたいな』阿部結	○児童向け 『図解使える心理学大全』 植木理恵
○児童向け 『Think Smart』 ロルフ・ドベリ	○児童向け 『50のことば』

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

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。

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

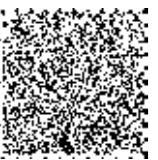
*月末図書整理休館日：10月29日(戸倉)、10月30日(更埴・更埴西)

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)

実施します。月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。

いこいの広場



▲荒廃農地を活用したワインぶどう栽培



第3回 はじめよう！SDGs ～SDGs 17の目標（ゴール）～ ②飢餓をゼロに

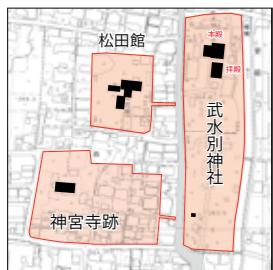
今回は、17の目標の2番目の目標、「飢餓をゼロに」です。具体的には、「2030年までに飢餓に終止符を打ち、食料の安定的な確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する」としています。

日本では、近年、飢餓を意識しなくなっていますが、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5億人以上の人々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。

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す。



▲武水別神社の境内



▲武水別神社・松田館
・神宮寺跡

第2回 上杉謙信も眺めた月



「田毎の月」で知られる姫捨棚田。では、棚田と月とのか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。姫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

知られていたことがわかります。このころ流行した、淨土信仰を表現した絵には、山の背後の極楽浄土から、月の光に照られた阿弥陀如来があらわれて淨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。

我が家には4歳と2歳の娘がいます。私は仕事柄、子どもに関わることが多かったこともあります。しかし、実際にこどもが産まれるイメージが勝っていました。しかも、実際にこ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?と思いつむ日々でした。

長女は1歳半のイヤイヤ期を迎えた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。悪戯苦闘の末、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か月ともなるともしや一生服を着ないので…?と本気で考えたこともあります。(笑)。しかし、そんな



第114話



前田 有奈さん(寂詩)

彼女も現在はと…

—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いました。今でも悩みや不安は尽きませんが、家族や地域の皆さん、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

ますか?

信州ブレイブウォリアーズ

「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
ひろあき
弘明
選手

■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、コート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。

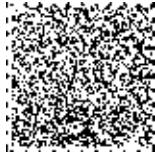
また、自分自身が長野県を盛り上げるためにスクール事業は継続していく、ウォリアーズに自己自身が入ることにより、より強く長野県をバスケットボールで盛り上げていきたいと思います。

■経歴 筑摩ミニバス
■出身地 長野県松本市
■経歴 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-)

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

第94回
ブレー

- 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。



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。表現上手になつ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

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。表現上手になつ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。

●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。



マチイロ ▲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