

市報 千曲

2024 (令和6年)

# CHIKUMA

# 4

No. 247

【特集】

令和6年度施政方針と当初予算

【その他の主な紙面】

P 6 「こだわり」が秘める可能性

P 12 新生児聴覚検査の助成を開始します

P 30 ちくトピ（市内のニュース）

令和6年度

# 施政方針

市の強みを活かした

## 魅力あるまち 活力あるまちを 目指して

小川修一 市長

小川市長は、市議会3月定例会初日の2月20日に、令和6年度の施政方針を表明しました。  
ここでは、4つの基本方針に基づく、7つの重点施策を抜粋して紹介いたします。全文は市ホームページで紹介しています。



▶演説全文

### 4つの

#### 市政運営基本方針

- ◆子ども・子育てにやさしく
- ◆女性、若者の活躍と定着
- ◆公民連携の強化と「共創」
- ◆さらなる市民満足度の向上

### 7つの重点施策

#### 1. 子ども・子育て支援

##### ▼子育て世帯訪問支援事業

家事・育児などに不安を抱える子育て家庭、妊産婦、ヤングケアラーなどがある居宅を、訪問支援員（ヘルパー）が訪問します。不安や悩みを傾聴するとともに、家事・育児などの支援を行なうことにより、虐待リスクなどの高まりを未然に防ぐことを目的とし、新たに取組んでまいります。

##### ▼保育料無償化（第3子以降）

国の施策の3歳以上児保育料無償化に加え、市では第2子以降を半額とする軽減施策を講じており、令和6年度からは、さらに子育て世代の負担軽減を拡充するため、

#### 2. 教育環境の充実

##### ▼教育施設の整備

五加小学校の児童数増加により着手している教室棟増築工事は、令和6年度2学期の授業開始に間に合うよう進めております。また、市内小中学校の特別教室にエアコンを設置し、熱中症の予防と快適な学習環境を整備してまいります。

さらに、放課後児童クラブの受け入れ児童数を拡大するため、小学校の余裕教室や特別教室などを活用します。また、児童クラブ分室を稲荷山地区に新設、殖生分室を増設して対応してまいります。

#### 3. 災害への備え

##### ▼雨水排水ポンプ場の更新工事

市内3箇所雨水排水ポンプ場の排水機能の維持・確保のため、令和6年度から3か年をかけた計画的に更新工事を実施します。また、全国各地で水害が多発していることを踏まえた「雨水管理総合計画」を策定し、内水氾濫による浸水被害低減に向けて取組んでまいります。

##### ▼木造住宅の耐震化対策の推進

能登半島地震により、改めて住宅耐震化の重要性が浮き彫りとなりました。地震による建物の倒壊から身を守るために、以前より行なっている建物の耐震診断、耐震改修工事に対する助成、ブロック塀の撤去および撤去後に設置する軽量塀などに対する助成や、令和6年度より、耐震性に劣る住宅の除却に対する助成を新たに行ない、さらなる住宅の耐震

化を推進してまいります。

#### 4. 健康増進

##### ▼新生児聴覚検査支援事業

生まれつき聴覚に何らかの障がいを持つ新生児は、1,000人に1人から2人と言われています。早期に見し、早期に聞くことや話すことの練習を始めることで、言語発達などへの影響が最小限に抑えられることから、すべての新生児を対象に聴覚検査費用を公費負担してまいります。

##### ▼福祉医療費給付事業の拡充

現在、18歳までの者と、障がい者を対象に実施している福祉医療費給付金事業を、精神障がい者に対する負担軽減を図るため、新たに、所得制限を緩和し、通院費に加え入院費まで拡大し給付いたします。

#### 5. 人流の創出

##### ▼サテライトオフィスなど開設支援事業

国のデジタル田園都市国家構想交付金を活用し、サテライトオフィスの開設を支援します。サテライトオフィスを整備・運営する事業者に整備費用などを補助するほか、進出する企業へ支援金を交付し、県外からの企業誘致に取り組みます。誘致に当たっては、女性の活躍につながるような企業、市内の既存中小企業のDX化につながるような企業の進出

を目指し取組んでまいります。

#### 6. 公民共創によるまちづくり

##### ▼地域開発推進事業

本市の強みである立地の良さを活かして良好な産業基盤を整備し、成長産業を誘致して雇用と税収を確保するとともに、子育て世代、若者、女性の人口定着を図ってまいります。（仮称）屋代スマートインターチェンジ（SIC）の事業化決定により、SIC供用開始後の屋代地区周辺の無秩序な開発が懸念されておりますが、「（仮称）屋代スマートインターチェンジを活用した魅力あるまちづくり方針」を策定し進めてまいります。

##### ▼新戸倉体育館建設事業

総合運動公園構想における戸倉体育館エリアは、国民スポーツ大会に合わせた新体育館の早期整備のため、体育館の規模や機能、エリア全体の配置など基本計画の策定を進めております。また、建設支援を行なうアドバイザリー委託により、建設・運営に係る概算費用の算出、PFI事業による整備の効果などを検証し、事業手法を決定してまいります。

#### 7. 将来への投資・基盤整備

##### ▼都市計画道路一重山線

産業連携ネットワーク道路基盤整

備事業の東西連携軸となる都市計画道路一重山線は、今後、（仮称）屋代SICが供用開始されることになれば、交通量の増加が見込まれ、県道白石千曲線倉科踏切周辺の渋滞解消や国道403号屋代地区の道路幅員狭あい区間の交通安全確保など、地域の課題解消対策が必須となります。したがって都市計画道路一重山線の全線整備が極めて重要であることから、必要な測量や調査を順次進めるとともに、県と情報共有など、連携を図っております。国道403号の交差点改良以外の未整備区間および県立歴史館前からの先線である一重山を越えて国道18号へと抜けるルートへの整備については、県の支援と協力が不可欠であることから、民間主導の期成同盟会とも連携を図りながら、今後も粘り強く要望してまいります。

##### ▼都市計画道路千曲線

令和6年度から、未整備区間である磯部地区の総合体育館入口交差点から千曲坂城消防本部までの区間の事業を推進してまいります。

#### その他の主な事業

##### ▼第9期ゴールドプラン21（老人福祉計画・介護保険事業計画）

令和6年度から8年度までの新たな計画となる第9期計画に基づ

き、「医療・介護・生活支援・介護予防・住まい」の5つの要素を連携しながら、高齢者の暮らしを支える仕組みである「地域包括ケアシステム」の取り組みを一層進めてまいります。65歳以上の高齢者の介護保険料については、介護保険支払準備基金を活用して保険料負担の増加を抑制し、保険者として安定した介護保険制度の運営に努めてまいります。

##### ▼水道事業・下水道事業

水道事業を取り巻く厳しい経営環境の変化を踏まえ、将来にわたる安全、安心な水を安定的に提供するため、令和6年度から「（仮称）上田長野地域水道事業広域化協議会」を設立し、協議・検討をより一層深めてまいります。

下水道事業については、財産処分協議の完了している倉科地区の農業集落排水処理場について、公共下水道への接続工事に係る実施設計を進め、森・羽尾地区については、都市計画と下水道事業計画の変更手続きを進めてまいります。

## 総合計画基本目標別 新規・注目・拡充事業（抜粋）

**1** 災害に強く、安全で安心な暮らしができるまち



産業連携ネットワーク道路  
基盤整備事業  
9億60万円

市道一重山2号線などの整備を進めます。

■その他の事業

屋代地区 SIC 整備事業  
1億1,647万円

**4** 千曲の特色を磨き上げ、賑わいと活力あるまち



新規 サテライトオフィス等開設  
支援事業 1,175万円

サテライトオフィスなどを市内で開設した場合、経費の一部を補助します。

■その他の事業

シェアサイクル運営促進事業  
1,000万円

**7** 一人ひとりが輝く、協働で創るまち



図書館システム更新事業  
984万円

マイナンバーカードやスマートフォンで図書の貸し出しが可能なシステムを構築し、利用者の利便性向上を図ります。

■その他の事業

地域クラブ活動体制整備事業  
2,485万円

**2** 千曲っ子が元気に育つ、生涯学びのまち



新規 こども家庭センター事業  
1,097万円

妊産婦、子育て世帯と子どもの包括的な相談支援を行ないます。

■その他の事業

学校給食負担軽減事業  
3,017万円

**5** 輝かしい歴史文化の伝承と、新たな文化を創造するまち



重要伝統的建造物群保存  
推進事業 2,542万円

重伝建地区の建造物群修理修景により、歴史的な町並みを整備します。

■その他の事業

文化施設整備事業  
7億6,900万円

**3** 支え合い、かかわり合い、誰もが健康で活躍するまち



新規 胃内視鏡検診事業  
398万円

50歳以上を対象に2年に1度胃内視鏡検診を実施します。

■その他の事業

新戸倉体育館建設事業  
3,983万円

**6** 未来に繋げる自然と共生するまち



公園施設整備事業  
7,300万円

公園の遊具とサンパワーふれあい公園の噴水設備を更新します。

■その他の事業

太陽光発電等設置補助事業  
700万円

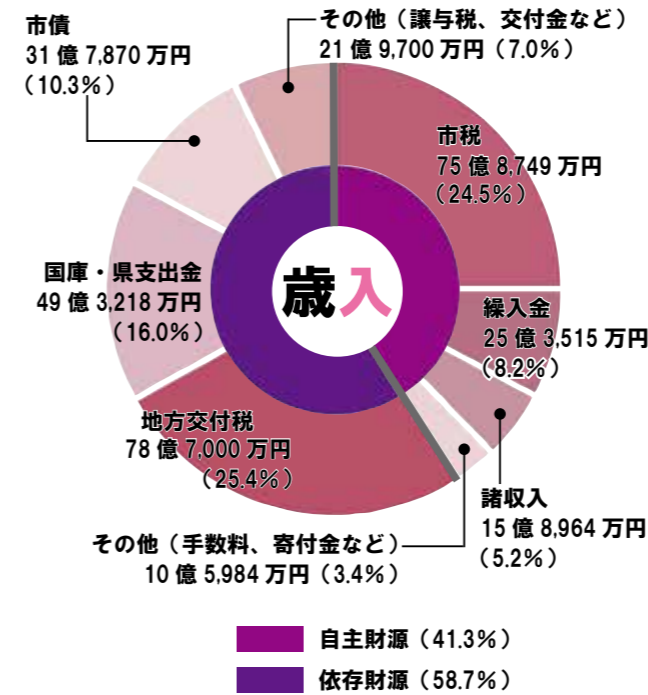
### 市の予算を家計に例えてみると…… 【千曲家の1ヶ月の家計簿】

収入		支出	
お父さんの給料 (市税・地方交付税など)	22万8,000円	食費や光熱水費 (人件費・物件費など) ①	18万円
お母さんのパート代 (財産収入・寄付金など)	3万3,000円	医療費(扶助費) ③	5万7,000円
両親からの援助 (国庫支出金など)	6万4,000円	家の増築や修理、家財購入 (投資的経費など)	7万1,000円
貯金の取り崩し (繰入金・繰越金) ②	3万4,000円	子どもの学費やお小遣い (繰出金)	2万8,000円
ローンの借入(市債)	4万1,000円	ローンの返済(公債費)	5万円
		貯金(積立金) ④	3,000円
		その他雑費(貸付金など)	1万1,000円
収入の合計(歳入)	40万円	支出の合計(歳出)	40万円

- ① 食料品や燃料費が値上がりして、食費や光熱水費が占める割合が大きいなあ
- ② 将来生まれてくる子どもが伸び伸び育つよう、家を増築する予定だから貯金の取り崩しや足りない分をローンで賄おう
- ③ おじいちゃんの医療費も毎月増えてきているなあ
- ④ 節約に努めて、できるだけ貯金できるように頑張ろう

市予算 309億5,000万円を、月額40万円に換算して算出

新たに子育て支援策として、3歳未満児で第3子以降の保育料と、産後ケアを利用する非課税世帯の利用料を無償化します。このほか、物価高騰に苦しむ市民の生活を守りながら、将来を見据え、交通の要衝を生かしたまちづくりを推進する事業に重点を置いた予算としました。



### 歳入 一般会計

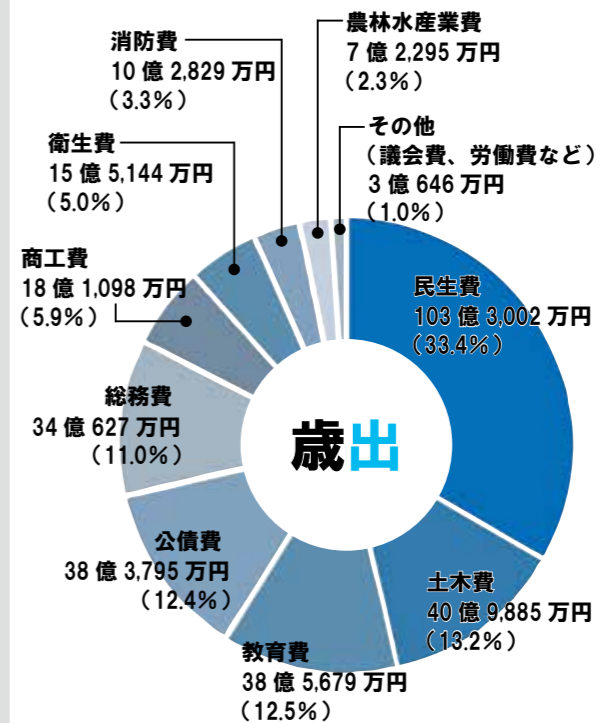
市税は国の定額減税の影響により個人住民税が減少することから、前年度当初比1.5%減の75億8,749万円を見込みました。地方交付税は公債費が令和6年度にピークを迎えることと、地方財政計画に基づく算定から5.8%増の78億7,000万円としました。市債の発行は一重山2号線整備事業費の増加などにより、54.6%増の31億7,870万円です。歳入不足分は、財政調整基金から9億円を繰り入れます。

### 歳出 一般会計

子育て・教育関連では、子育て世帯を包括的に支援する「こども家庭センター」を設置し、児童福祉と母子保健の一体型相談支援体制に係る経費を計上したほか、聴覚障がい早期発見・早期療育のため、これまで自己負担により実施してきた新生児聴覚検査費を無償化します。

交通の要衝を生かしたまちづくりでは、事業化が決定した(仮称)屋代スマートインターチェンジの整備経費や、市道一重山2号線などの産業連携ネットワーク道路基盤整備に予算を重点配分しました。

物価高騰対策では、市内取扱い店舗で利用できる生活応援券を配布するとともに、学校給食の高騰する食材費を公費支援し、給食費を据え置くことで家計の負担の軽減を図ります。



一般会計  
歳入歳出予算総額  
309億5,000万円

令和6年度  
当初予算

財政課(内線4154)

- 各会計予算額一覧  
( )内は前年度予算からの増減
- ◆一般会計 309億5,000万円(4.9%増)
  - ◆特別会計 国民健康保険 53億6,937万円(1.4%減)  
介護保険 55億4,850万円(0.3%増)  
後期高齢者医療 10億4,902万円(12.4%増)
  - ◆企業会計 下水道 52億549万円(3.1%増)  
水道 3億9,398万円(40.5%増)

# 「こだわり」が秘める可能性

人間は、誰もがそれぞれに個性があり、誰もがそれぞれの「こだわり」を持つものです。  
 発達障がいのある人には、しばしば執着が強い傾向が見られ、頑強な「こだわり」にとらわれてしまいがちです。  
 しかし、その「こだわり」は、必ずしも否定的な意味を持つものではなく、私たちの生活をより豊かにする可能性も秘めています。  
 そこで、「こだわり」の持つ可能性や、「こだわり」との付き合い方について学んでみたいと思います。



## それぞれの障がいの特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

### 広汎性発達障害

自閉症  
アスペルガー症候群

- 基本的に言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

### 注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしてられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

### 学習障害 (LD)

- 「読む」「書く」「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

## 「発達障がい」ってなんだろう？

発達障がいは、<sup>こころんせい</sup>広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など、脳機能の発達に関係する障がいです。発達障がいのある人は、他人との関係づくりやコミュニケーションなどが苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障がいです。発達障がいの人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子どものうちからの「気づき」と「適切なサポート」、そして、発達障がいに対する私たち一人ひとりの理解が必要です。

長野圏域療育コーディネーターの安川健治さんに「こだわり」についてお話をうかがいました。



長野圏域療育コーディネーター 安川健治さん

「こだわり」と聞くと、例えば頑固なラーメン屋さんや職人さん、スポーツ選手など、その分野において優れた能力を発揮する人は、強い「こだわり」を持って生活を送っているイメージがあります。また、私たちも少なからず何らかの「こだわり」を持ちながら生活をしているわけですが、「こだわり」は必ずしも悪いものではないと思います。

そうですね。「こだわり」自体は誰にでもあるものです。そして、ご質問のとおり、その「こだわり」には、こころ一番の集中力や一意専心の継続力・探求力など、一つのことにひたむきに取り組むことができるといったプラスの側面もあります。その特性が発揮され、学術的・芸術的・社会的にも多大な成果を収め、時代を切り開き歴史に名を残す人も少なく

ありません。しかし、「こだわり」が常に良い方向に進めばよいのですが、時には「こだわり」が、本人の日常生活や社会生活を送るうえでいわゆる「生きづらさ」につながることもあります。例えば、その「こだわり」がなかなか周囲の人の理解を得ることが難しいときには、他者との軋轢を生み、本人だけでなく周囲の人も苦しい状況に陥る場合もあります。耐え難い悲しみや怒りに苛まれるとき、自他を責めたり攻撃したり、運命を恨んだり嘆いたりするなどを繰り返す「苦しいこだわり」に陥ってしまいがちです。

「発達障がい」につながる「こだわり」の基準はあるのですか？

明確な基準はありません。そもそも発達障がいそのものについてもいくつか分類されていますが、相互に重なりあったり、境目もはっきりしなかったりで、明確なものではありません。

では、「こだわり」について問題にすべきなかがどうか、何をもちて判断すればよいかと言え、本人または周囲の人にとって「生きづらさ」につながるのかどうか、その観点から考えればよいでしょう。つまり、その「こだわり」が発展的・生産的で、余暇利用や社会貢献につな

がっているなら問題にする必要はありません。一方、そのことで本人または周囲の人の生活に支障が生じ、何らかの不応につながっているなら、それを緩和したり少なくとも必要とする対策が必要になると言えるでしょう。

当事者やその周囲の人が、「こだわり」にとらわれたり巻き込まれたりしてしまう場合の関わり方のポイントなどはありますか？

「生きづらさ」につながる「こだわり」に陥っている状況は、本人にとっても周囲の人にとっても大変苦しいもので、その状況を私は「泥沼」という比喩を用いて「泥沼モデル（6ページイラスト参照）」として説明しています。泥沼にはまっている人は、自分ではそこから抜け出すことは困難です。そして、その人が救われるためには、救う側はそれに巻き込まれることなく、足場のしっかりした岸辺に立つ必要があります。物理的にも心理的にも「一定の距離感」を保つことが肝要です。まずは「こだわり」の言動に対して真に受け取らないことを、「そうなのよ」、「また心にもないことを」、「など」、「受け流す」返し方を心がけることも大切です。そのうえで「こだわり」の対象となっている「今」、「こころ」、「自分」の考え

方・思い方」から、「未来」、「余所」、「他者」へと切り替えるよう試みます。その際、本人の喜ぶこと、楽しめることに留意して、「癒され満たされる話題」へと誘うことがとても効果的です。

また、その人が抱える「こだわり」が耐え難い苦しみとなっているときには、専門家の支援のもとで心のケアを受けることも重要です。

ありがとうございました。  
 「こだわり」はその人が置かれた状況により、本人だけではなく周囲の人にとっても辛いものになったり生活を豊かにしたりするのですね。

それぞれが助け合いながら、それぞれの個性を存分に活かせる社会の実現がとても大切であることを学びました。

◆長野圏域療育コーディネーター

障がいのある子どもの福祉や療育に関する相談に応じ、保護者および支援者とともに今後の支援方法を一緒に考えます。

☎380-0928 長野市若里6丁目6-14（児童発達支援センター）  
 にじいろキッズらいふ内 ☎026-219-3781

4/2 国連の定めた  
 世界自閉症啓発デー



# 飼い犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか？

環境課（内線2201）

生後91日以上が経過した犬を飼っている人は  
**生涯1回の飼い犬登録と、年に1度の狂犬病予防注射が法律で義務づけられています**



犬を飼い始めたばかりです  
登録が済んでいません

■登録・注射にかかる費用 6,600円  
（登録手数料、予防注射料、注射済票  
交付手数料）

\*新しく犬を飼い始めた人は、すでに登録がされているか購入先などに確認のうえ手続きしてください。

\*他市町村で登録がある場合は、登録手数料は不要です。環境課窓口で登録事項の変更をしてください。



登録は済んでいます

■注射にかかる費用 3,600円  
（予防注射料、注射済票交付手数料）

\*飼い犬登録が済んでいる人には、「狂犬病予防注射のご案内」はがきを3月下旬に郵送しました。はがきと料金を持参のうえ、注射を受けてください。

## 注意事項

- 集合注射会場では、おつりの無いようお願いします。
- 集合注射を受けられない場合は、動物病院で受けてください。
- 動物病院で注射を受ける場合は、診療費などが発生することがあります。
- 市外の動物病院で注射をした場合は、獣医師が発行する「狂犬病予防注射済票」と、注射済票交付手数料金550円を持参のうえ、環境課で登録と注射済票交付の申請手続きをしてください。

## 狂犬病とは

狂犬病は、感染後、発症すると治療することができません。飼い犬にしっかりと予防注射を受けさせることで犬を狂犬病から守ることはもちろん、飼い主自身や家族などへの感染を防止できます。市では、次ページの日程で狂犬病予防集合注射を行います。

## 犬を飼うときのポイント



**1 散歩のときは袋を持って行きましょう**

犬のフンや尿による苦情が多く寄せられています。散歩のときは尿を洗い流す水やフンを入れる袋を持参し、飼い主が責任を持って片づけましょう。



**2 首輪には鑑札と注射済票を！**

犬の登録をした際には「鑑札」、狂犬病予防注射の接種を受けた際には「注射済票」が交付されます。この鑑札と注射済票は、必ず首輪につけておきましょう。



**3 逃げ出さないように飼いましょ**

犬は原則、つないで飼うことが県の条例で定められています。逃げてしまった場合は、事故などにつながりかねません。飼い主の連絡先などを記載した迷子札をつけておくと、飼い主がすぐにわかります。逃げてしまった場合は、すぐに環境課、警察や長野保健福祉事務所へ連絡してください。



## 狂犬病予防集合注射の日程

期日	時間	会場	
4月5日(金)	9:00~9:10	大池分館	
	9:20~9:30	羽尾5区分館	
	9:40~9:50	羽尾4区分館	
	10:00~10:10	更級小学校駐車場	
	10:20~10:30	芝原分館	
	10:40~10:50	黒彦分館	
	11:00~11:10	若宮分館	
4月7日(日)	9:00~9:15	歴史文化財センター(旧保健所)	
	9:30~9:50	五加児童館	
	10:00~10:20	更級小学校駐車場	
	10:35~10:55	ふれあい福祉センター(旧戸倉庁舎)駐車場	
	11:05~11:25	上山田戸倉出張所(旧上山田庁舎)駐車場	
4月11日(木)	9:00~9:10	鋳物師屋分館	
	9:20~9:30	上徳間分館	
	9:40~9:50	五加児童館	
	10:00~10:10	小船山分館	
	10:20~10:30	中分館	
	10:40~10:50	八幡上町分館	
4月15日(月)	9:10~9:20	三本木分館	
	9:30~9:40	力石支館	
	9:50~10:00	新山分館	
	10:10~10:20	漆原分館	
	10:30~10:40	八坂分館	
	10:50~11:00	上山田戸倉出張所(旧上山田庁舎)駐車場	
4月23日(火)	9:00~9:10	志川分館	
	9:20~9:30	八幡公民館	
	9:40~9:50	桑原研修センター	
	10:00~10:10	小坂分館	
	10:20~10:30	元町分館	
	10:40~10:50	稻荷山公民館	
	11:00~11:10	稻荷山中町ねむのき公園	
	11:20~11:30	更埴文化会館(信州の幸あんずホール)西側出入口	
	5月14日(火)	9:10~9:20	戸倉体育館駐車場
		9:30~9:40	福井分館
9:50~10:00		柏王分館	
10:10~10:20		寂時分館	
10:30~10:40		打沢分館	
5月16日(木)	10:50~11:00	旧歴史文化財センター(旧保健所)(*)	
	11:10~11:20	屋代公民館	
	9:00~9:10	あんずの里観光会館	
	9:20~9:30	倉科分館	
	9:40~9:50	生萱公園駐車場	
	10:00~10:10	土口分館	
5月19日(日)	10:20~10:30	雨宮転作研修センター	
	10:40~10:50	屋代6区分館	
	11:00~11:10	屋代5区分館	
	11:20~11:30	屋代中学校おもいで広場(屋代中学校西側芝生)	
	9:00~9:15	あんずの里観光会館	
	9:30~9:45	雨宮転作研修センター	
5月19日(日)	10:00~10:20	屋代公民館	
	10:30~10:50	市役所旧更埴庁舎第4駐車場	
	11:00~11:20	稻荷山公民館	
	11:30~11:50	八幡公民館	

(\*) 5月より歴史文化財センターが移転するため、4月7日(日)は会場名を歴史文化財センターと表記しますが、5月14日(火)は会場名を旧歴史文化財センターと表記します。(同一会場です)

## (1) 医療機関（地域別かな順）

	医療機関 事業所など	住所	電話番号	宿泊型	通所型	訪問型	兄弟などの 同室利用
長野市	板倉レディースクリニック	長野市稲里町中央 1-12-12	026-291-0707	○	○	—	—
	厚生連篠ノ井総合病院	長野市篠ノ井会 666-1	026-292-2261	○	—	—	—
	清水産婦人科医院	長野市川中島町原 908-1	026-219-3838	○	—	—	—
	中澤ウィメンズライフクリニック	長野市若里 6-3-6	026-228-8155	○	—	—	—
	長野赤十字病院（*1）	長野市若里 5-22-1	026-226-4131	○	—	—	—
	丸山産婦人科医院	長野市鶴賀南千歳町 982	026-226-4484	○	○	—	—
	吉田医院（*1）	長野市吉田 2-1-26	026-241-5952	○	—	—	—
上田市	信州上田医療センター（*2）	上田市緑が丘 1-27-21	0268-22-1890	○	—	—	—
その他	厚生連佐久総合病院 佐久医療センター（*3）	佐久市中込 3400-28	0267-62-8181	○	—	—	—
	厚生連北信総合病院	中野市西 1-5-63	0269-22-2151	○	○	—	—
	諏訪マタニティークリニック	諏訪郡下諏訪町矢木 112-13	0266-28-6100	○	—	—	—

（\*1）当院で出産した人に限ります。（\*2）利用する部屋により料金が変わります。

（\*3）生後3か月以内のお子さんとお母さんに限ります。

## (2) 事業所（地域別かな順）

	医療機関 事業所など	住所	電話番号	宿泊型	通所型	訪問型	兄弟などの 同室利用
千曲市	ながい助産院母乳育児相談室	千曲市稲荷山 248-4	026-274-2324	—	○	○	要相談
坂城町	子育て応援舎ぽぽ	埴科郡坂城町坂城 5724-15	070-4397-5169	—	○	○	要相談
長野市	助産院ほやほや	長野市北堀 847-11	026-296-0777	○	○	—	要相談
	Mom's sun 産後ケア BASE	長野市稲里町下氷鉤 556-1	026-214-7456	—	○	—	要相談
	ひより母乳育児相談室 ひより助産院	長野市栗田 578	026-262-1862	—	○	—	要相談
上田市	あべ母乳子育て相談室	上田市住吉 760-8	0268-71-0376	○	○	○	要相談
	助産所ひめぐり	上田市小泉 2373-3	090-4536-8909	—	—	○	—

## 出産後のお母さんと赤ちゃんを応援します！

## ～産後ケア事業～

☎健康推進課（内線2121）

お母さんや赤ちゃんの健康や育児について助産師から具体的なアドバイスを受けることができます。



☞授乳の様子を見てほしい、乳房ケアをしてほしいなどの授乳相談



☞寝つきが悪い、泣き止ませ方、抱っこの仕方、沐浴方法、赤ちゃんの発育などの育児相談

☞お母さんの健康（生活・栄養・休養）についての相談



☞夜泣きや夜間の授乳などで寝不足のお母さんの休息

詳細は  
こちら▶



**対象者** 市内に住民登録がある出産後1年未満のお母さんとその子ども

**支援の内容** ○授乳や育児に関する相談  
○乳房ケアについて  
○お母さんの健康（生活・栄養・休養など）についての相談・支援  
○赤ちゃんの発育に関する相談

**利用方法** 希望者は、利用する施設へ直接申し込んでください。  
事業の詳細は健康推進課へ問い合わせてください。

**利用回数** 宿泊型・通所型・訪問型を通算して7回まで

**自己負担額** 利用施設により異なります。（利用料の減免を適用した額です）  
○宿泊型 2,900円～8,600円/回  
○通所型 4時間900円～2,400円 8時間1,800円～3,900円  
○訪問型 1,500円/回  
\*料金は変更になる場合があります。  
\*生活保護受給者または、住民税非課税世帯に属する人は利用者負担額が免除されます。それぞれ事前の申請が必要になりますので、健康推進課へ問い合わせてください。

Pick Up!  
お知らせ

## 住民税非課税世帯等の子育て世帯への給付金(こども加算)

☎こども未来課(内線1251)

詳細はこちら▼



電力・ガス・食料品などの物価高騰の影響を特に受けている低所得の子育て世帯(住民税非課税世帯等)に負担軽減措置として、児童1人あたり5万円を給付します。

▶**支給対象者** 令和5年度電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(1世帯あたり7万円)または住民税均等割のみ課税世帯への給付金(1世帯あたり10万円)を受給した世帯主で、令和5年12月1日時点で市内に住民登録があり、18歳以下の児童と同じ世帯に住んでいる世帯主

▶**支給対象児童** 平成17年4月2日以降生まれの児童

\*児童と別居している場合は、こども未来課へ連絡してください。

▶**支給方法** 市から該当する世帯へ「支給のお知らせ」および「確認書」を発送しますので、必要事項を記載し、確認書類を添えて申請期限までにこども未来課に郵送などで提出してください。

▶**申請期限** 8月30日(金) \*当日消印有効

▶**支給額** 児童一人あたり5万円

▶**申請先** こども未来課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線1251)

Pick Up!  
お知らせ

## 紙おむつ利用世帯などへごみ袋を減免販売します

☎環境課(内線2221)

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。

▶**対象世帯** 市内に住民票があり、下表に該当する世帯

▶**申請期限** 令和7年3月31日(月)まで

▶**申請方法** 環境課で、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。必ず申請者の同意を得た上で、申請してください。

**対象世帯・減免内容など**

区分	対象世帯	減免内容
紙おむつ利用世帯	乳幼児 令和3年4月2日以降に誕生した乳幼児がいる世帯	年間50枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免。 *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	紙おむつを常時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となりません。	年間120枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免。 *申請時に、紙おむつを購入したことが分かる領収書またはレシート2枚以上の提示が必要。
在宅医療廃棄物排出世帯	腹膜透析などで大量の在宅医療廃棄物を排出する世帯	年間120枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免。 *初めて申請する人は、医師の診断書などの提示が必要。

\*袋代は自己負担です。

Pick Up!  
お知らせ

## こども家庭センターを開設しました

☎こども未来課(内線1263)

詳細はこちら▼



4月1日(月)から、すべての妊産婦、子育て世帯、子どもの相談窓口である「こども家庭センター」をこども未来課および保健センター内に開設しました。

「こども家庭センター」では妊娠・出産・子育てを切れ目なく支援するため、スタッフがさまざまな悩みに寄り添い、子どもが健やかに成長できるよう一緒に考え支援します。

「初めての妊娠で不安がいっぱい」「身近に協力してくれる人がいない」「育児に疲れてイライラしてしまう」など、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな悩みや困りごとなど、まずは気軽に相談してください。



### こども家庭センター相談窓口

- こども未来課 市役所1階(内線1262、1263)
- 保健センター(健康推進課内) 市役所2階(内線2121)
- \*どちらの窓口でも相談できます。

Pick Up!  
お知らせ

## 新生児聴覚検査の助成を開始します

☎健康推進課(内線2121)

詳細はこちら▼



市では、4月1日以降に出産したお子さんを対象に、新生児聴覚検査(耳の聞こえの検査)の助成を開始します。

聴覚障害は、早期に発見され適切な支援が行なわれた場合には、その影響が最小限に抑えられるとされています。出産時に「千曲市新生児聴覚検査受検票」を出産医療機関などへご持参いただく事で、聴覚検査にかかる費用の助成が受けられます。

▶**検査対象者** 以下の①と②をともに満たす新生児

①誕生日が4月1日(月)以降 ②受診日時点で市内に住所にある保護者が出産

▶**受検期限** おおむね生後3日以内

\*再検査が必要になった場合の確認検査は生後1週間以内実施

▶**助成額** 初回検査と確認検査を合わせて、上限5,000円(上限額を超えた額は自己負担)

▶**受検票の交付方法** 妊娠届を提出した人に、窓口で受検票をお渡しします。

\*対象となる人(出産予定日が3月20日(水)以降の人)には3月下旬から窓口で交付、または郵送を開始しています。

▶**受検場所** 県内の産科医療機関または助産所

\*里帰り出産などで県外での医療機関などでの受検を希望する人には、事前に窓口で申請書類を交付します。助成対象となる検査終了後90日以内の申請に基づいて受検費用を助成します。

Pick Up!  
お知らせ

## 昭和56年5月以前に建築された住宅の耐震化を支援します

☎建築課(内線3223)

詳細はこちら▼



### 木造住宅

#### ●耐震診断

希望者の住宅に県木造住宅耐震診断士登録名簿に登録された診断士を派遣し診断します。

#### ▶対象 次のすべてを満たす木造住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工
- 一戸建ての個人所有の住宅
- \*店舗などの部分が延べ面積の2分の1未満の併用住宅も含む
- 2階建て以下の木造在来軸組工法の住宅

#### ▶診断料 無料

#### ●耐震改修

▶対象 耐震診断の結果、耐震性が低いと診断された住宅に対して耐震性を向上させる工事

#### ▶補助率 5分の4(限度額100万円)(\*)

#### ●解体

▶対象 耐震診断の結果、耐震性が低いと診断された住宅を解体する工事

#### ▶補助率 2分の1(限度額100万円)(\*)

### 非木造住宅

▶対象 昭和56年5月31日以前に着工の住宅

#### ▶補助率

- 耐震診断 3分の2(限度額9万円)(\*)
- 耐震改修 5分の4(限度額100万円)(\*)
- 解体 2分の1(限度額100万円)(\*)

\*既存住宅を耐震改修した場合、一定の要件により所得税額と固定資産税額が軽減される措置があります。所得税の特別控除は、上田税務署(☎0268-22-1234)に、固定資産税の減額措置は、税務課(内線1131)に問い合わせてください。

(\*)補助対象には一定の要件があります。

Pick Up!  
お知らせ

## 千曲都市計画道路の変更案の縦覧

☎都市計画課(内線3252)

詳細はこちら▼



市では、(仮称)屋代スマートインターチェンジ(SIC)の新規事業化に併せて、都市計画道路一重山線の変更(県決定)および都市計画道路屋代東線の廃止(市決定)を検討しています。これらの計画変更について、変更案を作成しましたので縦覧を行ないます。

変更案に対して意見がある場合は、縦覧期間満了日までに意見書を提出することができます。

#### ●縦覧について

▶縦覧期間 4月12日(金)～25日(木)午前8時30分～午後5時15分

\*土・日曜日を除きます。

▶縦覧場所 市役所3階都市計画課、県千曲建設事務所整備課、県建設部都市・まちづくり課

\*市決定分は市のホームページで、県決定分は県のホームページでも確認できます。

#### ●意見書の提出について

▶意見を提出できる人 計画の変更に関係する市民、利害関係者など。

▶意見の提出方法 縦覧場所にある意見書に記入し、縦覧期間中にいずれかの縦覧場所に持参するか、郵送(〒387-8511千曲市杭瀬下二丁目1番地千曲市役所都市計画課、4月25日(木)必着)してください。電子メールやファックスでは提出できません。

Pick Up!  
お知らせ

## 国民健康保険加入者の皆さんへ5月の特定健診(集団健診)について

☎健康推進課(内線2102)

詳細はこちら▼



生活習慣病の早期発見や重症化予防を目的に特定健診を実施します。生活習慣病は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こすことがあります。年に1回は健診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう。

#### ●特定健診受診の方法

以下の①から⑤の中から一つ選んでください。同一年度内に①～⑤の併用はできません。

- ①個別健診で受診  
健診日 6月～令和7年2月頃、受診会場 千曲市・坂城町の医療機関
  - ②集団健診で受診  
健診月 5月、12月、令和7年2月、受診会場 市総合観光会館・市役所など
  - ③人間ドックを受診
  - ④職場で健診受診
  - ⑤千曲市・坂城町の医療機関で定期的に血液検査を受けている人は、かかりつけ医療機関へ受領票を提出することで特定健診を受診したとみなすことができます。
- \*詳しくは右上の二次元コードから市ホームページを確認してください。

### 5月開催の特定健診(集団健診)について

▶対象者 今年度40歳から74歳の市国民健康保険加入者

▶日時・会場・健診機関 下表のとおり

▶費用 1,000円(心電図検査費用を含む)

\*令和6年度に40歳・50歳になる人は無料。  
(昭和59年4月1日～昭和60年3月31日、昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの人)

▶健診内容 問診、診察、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧測定、血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖・HbA1c・GOT・GPT・γ-GTP・尿酸・クレアチニン・血色素・ヘマトクリット)、尿検査、心電図検査

▶申込方法 すでに申し込みをしている人は、健診の約1か月前に問診表を郵送します。新たに申し込みをする人は、問い合わせてください。

#### 日時・会場・健診機関

期日	時間	会場	健診機関
5月7日(火)	午前8時30分～11時	市役所3階会議室	JA長野厚生連 健康管理センター
5月8日(水)	午後1時30分～3時30分		
5月9日(木)	午前9時～11時 午後1時30分～3時30分	市総合観光会館	千曲中央病院
5月20日(月)	午前9時～11時	市総合観光会館	
5月24日(金)	午後1時～3時	市役所3階会議室	

\*12月および令和7年2月の集団健診の日程と会場は市報11月号に掲載します。特定健診(個別健診)の日程・会場については市報5月号に掲載する予定です。



Pick Up!  
お知らせ

## 人も猫も幸せに暮らすために、ルールとマナーを守って猫を飼いましょう

詳細はこちら▼



☎環境課(内線2201)、県長野保健福祉事務所(026-225-9065)

猫を飼う人は、猫も人も快適に暮らせるよう、猫の習性を理解し適正に飼育しましょう。猫が好きな人もいれば苦手な人もいます。モラル・マナーを守り、周りの人への配慮も必要です。

### 猫は首輪をつけて「室内飼い」が基本です



猫はできる限り室内で飼うようにしましょう。室外で飼うとさまざまな危険があります。

(危険の例)

他の猫とのけんかに巻き込まれる、ノミ・ダニや寄生虫の被害を受ける、猫エイズなどの病気に感染する、フンやいたずらをして近所トラブルになる、キツネやイタチなどの野生動物に襲われる、車に轢かれる、迷子になり帰って来なくなるなど

### 飼い主のいない猫への無責任なえさやりについての苦情が増えています

飼い主のいない猫などの相談については、県長野保健所や市環境課へ問い合わせてください。えさをあげる行為は不幸な猫を増やすことにつながる場合があります。外でえさをあげている猫については、できる限り室内で飼育するようにしましょう。どうしても室内で飼うことができない場合は、以下のことを必ず守って飼育しましょう。

#### ①定点・定時のえさやり

○決まった場所で、決まった時間にえさを与え、食べ終わったらすぐに片づけましょう。片づけずに放置しておく、近隣トラブルに発展する可能性があります。

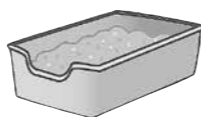
○えさを与える場所は自宅の庭などの自分の責任がおよぶ範囲内とし、公共施設、道路や他人の庭先などでのえさやりは迷惑となりますので絶対にやめましょう。

#### ②えさ場の周辺にはトイレを設置

○えさをあげている場所の周りには、トイレを設置し、定期的にトイレの中のふんを片付けるようにしましょう。

#### ③不妊去勢手術で繁殖を抑制

○猫はとても繁殖力が強く、生後1年ほどで毎年春と秋に子どもを産めるようになります。増えてしまった猫によるふんや尿、いたずらや鳴き声による苦情が多く寄せられています。行き場のない不幸な猫を増やさないためにも、室外で飼っている猫には不妊去勢手術を行ないましょう。不妊去勢手術は補助金の対象となる場合があります。詳しくは市環境課に問い合わせてください。



動物の飼い主には、その動物が命を終えるまで適切に飼育する法律上の責任があります。

あなたはその猫を最期までお世話することができますか。万が一、飼育が難しくなったときに、世話を頼める人はいるか、もう一度よく考えてみましょう。

Pick Up!  
お知らせ

## 第3次市障害者計画などを策定しました

☎福祉課(内線1274)

市では第3次市障害者計画(令和6~11年度)、市障害福祉計画(第7期)・障害児福祉計画(第3期)(令和6~8年度)を策定しました。

▶**基本理念** 障がいのあるなしにかかわらず、誰もが安心して心豊かに暮らせる地域社会

#### ▶基本施策

- ①障がいの有無に関わらず社会参加しやすい環境をつくる
  - ②障がいのある人が安心して生活するための支援体制を強化する
  - ③福祉サービスの質と量の継続的な確保を後押しする
  - ④将来を見据えた障がい児支援体制を強化する
- このほか、前計画の成果と課題、福祉サービスの成果目標など、計画の内容は市ホームページで確認できます。



▲詳細はこちら

Pick Up!  
お知らせ

## 第9期しなの里ゴールドプラン21老人福祉計画・介護保険事業計画を策定しました

☎高齢福祉課(内線1171)

市では、第9期(令和6~8年度)「しなの里ゴールドプラン21老人福祉計画・介護保険事業計画」を策定しました。

#### ▶基本目標

- ①いきいきと、元気に暮らせるまちづくり(高齢者の生きがいと社会参加を支援)
- ②住み慣れた地域で安心して生活できるまちづくり(高齢者の自立した生活を支援)
- ③介護サービスの充実で安心して暮らせるまちづくり(介護サービスの基盤整備)

このほか、当該3年間の老人福祉

や介護保険事業に対する市の考え方、事業計画や保険給付などが盛り込まれています。計画の内容は



市ホームページで確認できます。▲詳細はこちら

Pick Up!  
お知らせ

## 屋代駅市民ギャラリーを交流スペースとして開放します

☎総合政策課(内線4131)

4月より屋代駅市民ギャラリーを自由に使える「交流スペース」として開放します。また、物品販売やイベント開催など、文化振興以外の催しにも施設の貸出が可能になります。

#### ●交流スペースについて

▶**利用時間** 午前9時~午後5時

▶**期間** 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)  
\*展示などの催しが無い期間に限りです。詳しい利用可能日は市ホームページや施設の案内看板などで確認できます。

☎ 総合政策課(内線4131)

#### ●施設の貸出について

▶**貸出時間** 平日 午前7時~午後7時、土・日曜日・祝日 午前8時~午後5時

▶**使用料** 8,400円/週

☎ 文化課(☎026-273-1880)



▲詳細はこちら

Pick Up!  
お知らせ

## 第4次市人権とくらしに関する総合計画を策定しました

☎人権・男女共同参画課(026-273-1111(\*))

今後の人権行政を総合的かつ計画的に推進するため、「第4次千曲市人権とくらしに関する総合計画」(以下「本計画」と称する。)を3月に策定しました。本計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間です。

本計画の着実な推進を図るためには、推進体制を確立し、市民や事業者へ情報公開をしていくことが不可欠であり、「千曲市差別撤廃人権擁護審議会」において、毎年事業の推進状況(年次報告書)を検証していきます。

なお、計画の内容は市ホームページで確認できます。

(\* )フロア変更のため、電話は

代表番号におかけください。



▲詳細はこちら

**定額減税説明会（源泉  
所得税関係）の開催**

令和6年度税制改正法案が成立・施行された場合、令和6年6月から定額減税が実施されることとなります。源泉徴収義務者向けの説明会を開催しますので、必要な事業所などは、事前予約の上、参加してください。

なお、国税庁ホームページに定額減税制度に係る各種情報を掲載している「定額減税特設サイト」が開設されていますので、併せて活用してください。

**●開催場所、日時など**

**①上田税務署(上田市)**

▶日時 4月17日(水)、23日(火)、5月8日(水)、16日(木) 午前10時30分～11時30分、午後2時～3時

▶定員 30人

**②サントミューゼ(上田市)**

▶日時 5月13日(月) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分、5月15日(水) 午前10時30分～11時30分

▶定員 320人

**③戸倉創造館**

▶日時 5月15日(水) 午後2時30分～3時30分

▶定員 390人

●**申込方法** LINEから事前予約が必要です。詳細は上記二次元コードから確認してください。

☎ 上田税務署法人課税第一部 門(☎0268-21-0440)

**大池市民の森オープン**

▶**オープン日** 4月27日(土)

▶**予約開始日** 4月1日(月)

☎ 大池総合案内所(☎026-272-5372、午前10時～午後4時、定休日 水曜日)

**ご寄付ありがとうございます  
ございます**

**●戸倉上山田商工会様**

▶**寄付の内容・用途** 学校給食用食材(桜餅、しょうゆ豆、きのこ)・戸倉上山田地区小中学校の学校給食に地元の食材を使用し、地域への理解や食文化の継承を図るため

☎ 第2学校給食センター(☎026-275-0365)

**●橋詰 薫様(長野市)**

▶**寄付の内容** 宇和島藩第7代藩主伊達宗紀侯筆扁額

☎ 総務課(内線4144)

**竹林の湯  
臨時休館について**

竹林の湯は、指定管理者の変更に伴い、下記の期間休館します。

▶**期間** 4月1日(月)～5日(金)

\*日程が変更になった場合、市ホームページなどでお知らせします。

☎ 市民生活課(内線2242)

**しなの鉄道戸倉駅  
公衆トイレ・こ線橋の  
改修が完了**

昨年から進めていた戸倉駅の公衆トイレ改修とこ線橋の美装化が完了しました。

トイレはバリアフリートイレの新設を含めた大規模改修を実施し、こ線橋は屋根・内壁などの交換や外壁塗装、手すりや点字ブロックの更新などを行いました。トイレは清潔で快適に、こ線橋は明るく便利になり、昨年3月のエレベーター設置と合わせて、高齢者や障がい者も安心して利用できる駅に生まれ変わりました。

☎ 総合政策課(内線4132)

**インフォメーション**

「お知らせ」「募集」「イベント」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

📢 お知らせ 📍 募集 🚩 イベント

千曲市役所 ☎026-273-1111(代表)  
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

特段記載のない場合は費用は無料で、申込先は問い合わせ先と同じ

**ようこそ市長室**

市政に対する意見・提案について小川市長と懇談します。1組25分以内です。

▶**日時** 4月24日(水) 午前9時～11時

▶**場所** 市長室ほか

▶**申込方法** 4月17日(水)までに電話で申し込んでください。

☎ 秘書広報課(内線4201)

**市政へのご意見・ご提案**

以下の3つの方法があります。

**①ポリネコ! CHIKUMA**



上記二次元コードの住民参加型システム「ポリネコ! CHIKUMA」から提案できます。

☎ 行政マネジメント室(内線4204)

**②ながの電子申請サービス**

左記二次元コードの「ながの電子申請サービス」から提案できます。

☎ 秘書広報課(内線4201)

**③市公共施設に設置の用紙**

市役所、市の公共施設、しなの鉄道各駅などに設置してある用紙から提案できます。

☎ 秘書広報課(内線4201)

Pick Up!  
募集

**スポーツ教室の受講生を募集します**

詳細はこちら▼



☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、026-276-1731)


▶**申込方法** 受講料を添えて、申込期限(下表参照)までにことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館で申し込んでください。申込みは先着順で、受講料にはスポーツ傷害保険料が含まれます。

\*シューズ、ラケットなどは各自で用意してください。

\*各教室の日程(予定)は、施設の状況などにより変更になる場合があります。

**スポーツ教室の日程(予定)**

教室名	期間・回数	曜日・時間	会場	対象者	定員	受講料	申込期限
更埴ミニバスケットボール教室	5/9～・20回	(火・木) 午後6時～8時 (土) 午後1時～3時	東部体育館	小学校2年生～6年生	40人	1,500円	4/25(木)
戸上ミニバスケットボール教室	5/7～・20回	(火・木) 午後6時～8時 (土) 午後5時～7時	更級小学校体育館	小学校3年生～6年生	40人	1,500円	4/25(木)
親子ソフトテニス教室	4/21～・20回	(日) 午前9時～11時	更埴テニスコート(稲荷山)	小学校4年生～6年生、保護者	20人	小学生2,000円 保護者2,500円	4/15(月)
初級ソフトテニス教室	5/24～・20回	(金) 午後7時～9時	更埴テニスコート(稲荷山)	中学生～一般	20人	中学生2,000円 高校生以上2,500円	5/16(木)
テニス教室	4/16～・8回	(火・木) 午後6時30分～8時30分	東部テニスコート	高校生以上	20人	2,500円	4/10(水)
更埴ジュニアバレーボール教室	6/8～・20回	(土) 午後5時30分～7時30分	勤労者体育館	小学校3年生～6年生	20人	1,500円	5/30(木)
戸倉上山田陸上教室	5/11～・20回	(水) 午後5時30分～7時30分 (土・日) 午前8時～10時	大西緑地公園	小学校～中学生	なし	1,500円	4/25(木)
弓道教室	5/8～・20回	(水) 午後7時30分～9時	千曲市弓道場(稲荷山)	高校生以上	20人	2,500円	4/25(木)
合気道教室	5/17～・10回	(金) 午後7時30分～9時30分	戸倉体育館柔道場	一般	10人	2,500円	5/9(木)
卓球(ラージボール)教室	5/14～・15回	(火) 午後1時30分～3時30分	ことぶきアリーナ千曲剣道場	一般	20人	2,500円	5/7(火)
市民バドミントン教室	5/14～・8回	(火) 午後7時30分～9時30分	ことぶきアリーナ千曲	一般	12人	2,500円	5/7(火)
ジュニア柔道教室	4/6～・12回	(土) 午後5時～6時	ことぶきアリーナ千曲柔道場	中学生以下	なし	2,000円	随時
野球教室	4/6～・20回	(土) 午前8時～10時	県民グラウンド・更埴中央グラウンド・萬葉野球場	中学生	なし	1,800円	随時
ポッチャ教室	4/21～・8回	(日) 午後1時～3時	勤労者体育館	小学生以上	20人	小中学生1,000円、高校生以上2,000円	4/15(月)
水泳教室	6/15～・各種目8回	(土) 平泳ぎ 午前10時45分～11時45分 クロール 午前11時50分～午後0時50分	おおとりプール	小学生	各種目25人	2,000円	5/1(水)
大人のリズム水泳教室	6/15～・8回	(土) 午前11時45分～午後1時	おおとりプール	一般	15人	2,500円	5/1(水)

 **道路に面したブロック塀などの除去費などの一部を補助**

▶**補助対象物** 国道、県道や市が管理する道路に面していて、道路面からの高さが50cmを超えるブロック塀や組積造の塀で、これから申請をして工事を行なうもの。

▶**補助対象工事**

- ①ブロック塀などの除去（基礎も除去するもの）
  - ②ブロック塀などの除去（基礎を残すもの）
  - ③ブロック塀などの除去後、新たな塀などの設置（フェンス、生垣など）
- \*補助を受けるためには一定の条件がありますので、申請前に問い合わせてください。

▶**補助額**


- ①除去費（基礎除去）と塀の延長×1万5,000円を比較し、低い金額の2分の1（限度額10万円）
  - ②除去費（基礎残し）と塀の延長×8,000円を比較し、低い金額の2分の1（限度額6万円）
  - ③除去後の新たな塀などの設置費と塀の延長×1万円を比較し、低い金額の3分の1（限度額5万円）
- ☎ 建築課（内線3223）

 **ガーデンサポーターズ倶楽部**

- ▶**日時** 4月8日（月）、22日（月）午前9時～
  - ▶**場所** 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みます。
  - ▶**持ち物** 手袋、スコップ、花切はさみ、草刈り鎌
  - ▶**服装** 作業できる服装
- ☎ 湯のさと ちくま 白鳥園（☎026-275-0400）

 **家庭菜園セミナー**

- ▶**日時** 4月20日（土）午後1時30分～3時30分
  - ▶**場所** 市民交流センター「てとて」
  - ▶**定員** 40人 ▶**費用** 500円
  - ▶**内容** 夏野菜の育て方
- ☎ ひまわりの会 青木さん（☎090-9668-2169）

 **ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」**


- ▶**日時・会場**
  - 4月4日（木）、18日（木）午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
  - 4月10日（水）午後7時～9時・市役所2階保健センター
  - ▶**申込方法** 電話で申し込んでください。
- ☎ 健康推進課（内線2132）

 **自衛官採用試験**


- ①**第1回キャリア採用幹部**
  - ▶**資格** 大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻科を卒業後、2年以上の業務経験のある人
  - ▶**受付期間** 5月17日（金）まで
  - ▶**試験日** 陸：6月10日（月）、海：6月17日（月）、空：6月17日（月）～19日（水）
  - ②**陸・海・空曹**
  - ▶**資格** 20歳以上の人で国家免許資格取得者など
  - ▶**受付期間** 5月17日（金）まで
  - ▶**試験日** 陸：6月7日（金）、海：6月14日（金）、空：6月12日（水）～14日（金）
- \*応募資格などの詳細は問い合わせてください。
- ☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所（☎026-235-6026）

 **使用済み小型家電の無料回収**


- ▶**日時** 4月14日（日）午前8時30分～10時（雨天決行）
  - ▶**場所** 人権ふれあいセンター西側駐車場（旧更埴庁舎北西）、ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）駐車場
  - ▶**回収品目** 電気や電池で動く小型電子機器や家電製品
  - ▶**回収できないもの**
  - ①家電リサイクル法対象品目（テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、乾燥機、エアコン）
  - ②フロンを使用したもの（除湿機、冷風機、製氷機など）
  - ③事業活動に伴い排出される使用済小型家電
  - ④大型の家電製品（一人で持ち運びできないもの）
  - ⑤その他特殊な小型家電（マッサージチェア・温水便座など）
- ▶**注意事項**
- ファンヒーターは灯油を抜いたもののみ、電気こたつは電熱部分のみ、電気カーペットや電気毛布はコードを含むコントローラー部分のみ回収できます。
  - 紙箱、ダンボール箱やビニール包装は回収できません。
- ☎ 環境課（内線2221）

 **土地・家屋価格などの縦覧**

- ▶**縦覧期間** 4月1日（月）～5月31日（金）午前8時30分～午後5時15分
- \*土・日曜日、祝日を除きます。
- ▶**場所** 税務課
- ▶**注意事項**
- 閲覧（画面での確認）のみとなります。詳細は市ホームページを確認してください。
- ☎ 税務課（内線1132）

 **埴科幹線水路の春季水落とし**

- 期間中、関係地区では水路の水が減少するため、火災には十分注意するとともに、子どもが用水路に入らないように注意してください。また、水門管理者以外の人は、水門を操作しないでください。
  - ▶**期間** 4月18日（木）午前9時30分～24日（水）午前9時30分
- ☎ 農林課（内線3273）

 **大田原マレットパークオープン**

- ▶**開園期間** 4月20日（土）～11月30日（土）
  - ▶**開園時間** 午前9時～午後5時
- \*やまぶき食堂の営業時間は、午前11時から午後2時までです。なお、火・金曜日が定休日ですが、雨天時も休業する場合があります。
- ☎ 大田原マレットパーク（☎026-272-8989）

 **国民年金保険料が改定**

物価や賃金の動向などを反映して、4月から国民年金保険料が前年度より月額460円増額され1万6,980円になりました。保険料の改定は、年金を支える資金と給付額とのバランスを取るために、毎年の賃金や物価の変動を勘案して行なわれています。

●**便利でお得！口座振替**

口座振替は、現金納付に比べて保険料の割引額が多くなっています。令和6年度後期分（10月～令和7年3月）は、8月中旬まで申し込みを受け付けています。クレジットカードによる納付も可能です（前納割引額は現金納付と同額）。

☎ 長野南年金事務所（☎026-227-1284）、市民課（内線1222）

**国民年金保険料 納入早見表**

納入方法	1か月分		6か月分		1年分	
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額
毎月現金納付・翌月末日振替の口座振替	1万6,980円	—	10万1,880円	—	20万3,760円	—
当月末日振替の口座振替（早割）	1万6,920円	60円	10万1,520円	360円	20万3,040円	720円
6か月前納	口座振替	—	10万720円	1,160円	20万1,440円	2,320円
	現金納付	—	10万1,050円	830円	20万2,100円	1,660円
1年前納	口座振替	—	—	—	19万9,490円	4,270円
	現金納付	—	—	—	20万140円	3,620円


\*2年前納（令和6・7年度分）は口座振替39万7,290円（1万6,590円割引）、現金納付39万8,590円（1万5,290円割引）です。

 **戸倉駅窓口営業時間の変更**

- 駅利用者の利便性向上のため、4月1日（月）より戸倉駅の平日窓口営業時間を以下のとおり変更します。
  - ▶**変更前** 午前7時～10時30分、午後4時～7時
  - ▶**変更後** 午前7時～午後6時50分
- \*土曜・日曜・祝日は午前9時45分～午後0時20分、午後1時15分～4時10分で変更はありません。
- ☎ 総合政策課（内線4132）

 **歴史文化財センター移転**

- ▶**移転日** 5月1日（水）
  - ▶**移転先** 上山田戸倉出張所2階（上山田温泉四丁目15番地1）
- ☎ 歴史文化財センター（4月30日まで ☎026-261-3210、5月1日から ☎026-214-2741）

 **奨学金貸与制度と寄付**

- 大学・高等学校などに在学または進学する人に、奨学金を貸与しています。
  - ▶**要件** 成績が優秀であること、経済的理由により修学が困難であることなど。
  - ▶**貸与額（学校別）**
  - 大学（短期大学を含む）・大学院・専修学校の専門課程 月額3万8,000円
  - 高等学校（全日制・定時制）・高等専門・専修学校の高等課程 月額1万4,000円
  - ▶**申込期間** 4月1日（月）～5月10日（金）
- \*申込方法、償還方法などの詳細は問い合わせてください。

●**奨学基金への寄付のお願い**

市の将来を担う多くの子どもが奨学金の貸与を受けられるよう、奨学基金への寄付をお願いします。寄付の手続き方法は、問い合わせてください。

☎ 教育総務課（内線4102）

 **パソコン操作習得講座**

▶**コース・日程**

- ①ワード(文章)基礎・5月16日(木)、23日(木)、30日(木)
- ②エクセル(表計算)基礎・5月8日(水)、15日(水)、22日(水)
- ③JW-CAD・5月11日(土)、18日(土)、25日(土)

▶**受講料** ①②1万5,000円、③1万7,000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** 受講日の1週間前までに申し込んでください。

☎ 長野地域職業訓練センター(☎026-221-0505)

 **市議会議員一般選挙立候補者手続説明会**

7月7日(日)執行の市議会議員一般選挙における立候補者の手続説明会を開催します。

▶**日時** 5月23日(木)午前10時～

▶**会場** 市役所3階会議室

☎ 選挙管理委員会(内線5102)

 **更埴図書館 特別おはなし会**

▶**テーマ** こども読書の日は特別おはなし会と工作

▶**日程** 4月20日(土)

▶**時間**

○おはなし会 午前10時30分～11時

○工作 午前11時～11時30分

▶**定員** 50人(先着順)

▶**会場** 更埴図書館

☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)

 **養育費の取決めに係る公正証書などの作成費用の一部を補助します**



▶**補助対象者** 市内に住所を有するひとり親家庭で、次の全ての要件を満たす人

○養育費の取決めに係る公正証書などの作成に要する経費を負担した人

○養育費の取決めに係る公正証書などに表示された当事者で、その公正証書などを有している人

○養育費の取決めの対象となる児童(20歳未満)を現に扶養している人

○同一の養育費に係る公正証書などの作成費用について、過去に補助金の交付を受けていない人

▶**補助対象となる費用**

○公証人手数料令に定められた公証人手数料

○調停の申立てまたは訴訟に要する収入印紙代

○裁判所または公証役場に提出する戸籍謄本などの書類の取得費用


○裁判所または公証役場との連絡用の郵便切手代

▶**補助上限額** 2万円

▶**申請期限** 公正証書などを作成した日の翌日から起算して6ヶ月以内

\*申請書および添付書類などについては、事前にこども未来課まで問い合わせてください。

☎ こども未来課(内線1261)

 **農作業支援を希望する農家の募集および乗用草刈機・無煙炭化器の貸し出し**

●**農作業支援申し込み**

▶**対象者** 市内の人

▶**申込方法** 農林課または市ホームページにある「農作業支援申込書」に記入のうえ、作業依頼日の2週間前までに申し込んでください。

\*申込多数の場合は受付順。

●**乗用草刈機・無煙炭化器の貸し出し**

▶**対象者** 市内の農家


▶**使用料金**

○乗用草刈機 1日4,000円、半日2,000円(燃料費は実費)

○無煙炭化器 無料(最長1週間)

▶**申込方法** 電話で申し込んでください。

☎ 農林課(内線3282)

 **ペレットストーブ・薪ストーブなどの購入費の一部を補助**

▶**申込期間** 4月8日(月)～5月24日(金)

▶**申込方法** 4月8日(月)から市ホームページまたは農林課で配布される申込書に記入し、郵送(当日必着)または持参してください。

\*申込多数の場合は、抽選で補助対象者を決定します。

▶**抽選日** 6月3日(月)

▶**補助台数**

○ペレットストーブ・ペレットボイラー合わせて4台

○薪ストーブ 5台

▶**補助金交付額** 本体購入経費の2分の1以内(ただし、ペレットストーブ・ペレットボイラーは上限10万円、薪ストーブは上限1万円とする)

☎ 農林課(内線3262)

 **更埴図書館 通年講座**

▶**日程・定員など** 下表のとおり ▶**受講料** 1,000円 ▶**申込開始日** 4月2日(火)

▶**申込方法** 窓口または電話で申し込んでください。

☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)

講座名	日程	会場	定員(先着順)	内容	講師
俳句を楽しみましょう(演習編)	5月9日(木) 毎月第2木曜日(全11回) 午後1時30分～3時	更埴図書館	12人	俳句初級レベルから中級レベルの人を対象に、句会を楽しみながら俳句を学びます。	徳嵩芳夫さん(屋代高校国語科講師)
ふしぎ発見!長野県の地理と歴史	5月15日(水) 毎月第3水曜日(全11回) 午前10時30分～正午	更埴図書館	24人	「長野県はどうして信濃や信州と呼ばれるか」など、長野県のふしぎやなぜを見つけてみましょう。	市川正夫さん(長野県地理学会会長)
明日の天気はなぜわかる?	5月17日(金) 毎月第3金曜日(全11回) 午前10時～11時30分	更埴図書館	24人	気象現象はなぜ起きるのか?また、明日の予報はなぜできるのか?もちろん、あなたにもできます。	宮坂晃さん(元立科町教育長)
源氏物語の世界	5月23日(木) 毎月第4木曜日(全11回) 午後1時30分～3時	更埴図書館	24人	「源氏物語」の全体像から各巻の代表的な場面まで、平安時代の風習なども学びます。	徳嵩芳夫さん(屋代高校国語科講師)

 **UIJ ターン奨学金償還支援事業助成金**

▶**対象者** 次のすべての条件を満たす人

○4月以降に就業する目的で市内に住所を移し住民登録した人で、奨学金の償還満了まで継続して居住する人

○千曲市や他市町村、日本学生支援機構などの奨学金を借りて償還が終わっていない人

○就業している人(常時雇用、個人で農業その他事業を営むまたはその事業専従者)

○千曲市や従前の居住地で市税などの滞納がない人

○申請する年度で、貸与を受けた奨学金の償還に滞納がない人または償還を開始する人


○国、地方公共団体などの職員でない人

○暴力団員もしくは暴力団員と反社会的な関係を有しない人

▶**助成額** 年度内に償還すべき奨学金の額の4分の1(限度額は年額5万7,000円)

▶**申請期間** 市内に就業し始めた年の年度末まで

☎ ふるさと振興課(内線3293)

 **膝腰サポート塾(膝腰元気塾)復習講座**

▶**場所・日程** 下表のとおり(各会場全9回)

▶**時間** 午後1時30分～3時30分頃

▶**対象者** 今までに膝腰元気塾または膝腰サポート塾に参加したことがある人

▶**講師** 理学療法士 ▶**費用** 1回200円(送迎はありません)

▶**持ち物** 上履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル

▶**申込方法** 高齢福祉課へ電話で申し込んでください。(随時受付)

\*今年度より申し込みをした人は両方の会場に参加可能です。

\*膝腰サポート塾にこれまで参加したことのない人を対象とした講座は、改めてお知らせします。

☎ 高齢福祉課(内線1181)

場所	日程								
ことぶきアリーナ千曲	4月25日(木)	5月30日(木)	6月13日(木)	8月22日(木)	9月5日(木)	10月24日(木)	12月12日(木)	令和7年1月17日(金)	令和7年2月20日(木)
戸倉創造館	5月9日(木)	6月6日(木)	7月18日(木)	9月19日(木)	10月11日(金)	11月28日(木)	令和7年1月23日(木)	令和7年2月7日(金)	令和7年3月6日(木)

**第16回みんなで育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭)**

- ▶日時 5月11日(土)午前9時30分~正午(小雨決行・荒天中止)
- ▶場所 大池市民の森
- ▶持ち物 飲み物、タオル、雨具
- ▶服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、軍手
- ▶申込方法 5月7日(火)までに大池総合案内所(☎026-272-5372、午前10時~午後4時、定休日水曜日)に電話で申し込んでください。

☎ 農林課(内線3264)



**乳房レントゲン検診(マンモグラフィ)**



▶対象者 今年度40~74歳になる偶数年齢の女性

▶方法

- ①車検診(検診車での検診)
- ②施設検診(指定医療機関での検診)
- \*千曲中央病院で受けられます。

▶日程

- ①車検診 4月
- \*詳細は本紙折込の「令和6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 8月開始予定

▶料金(個人負担金) 車検診・施設検診ともに2,000円

☎ 健康推進課(内線2132)

**春の八王子山自然観察会**

- ▶日時 4月20日(土)午前9時~正午頃(悪天中止)
- ▶集合場所 ふれあい福祉センター(旧戸倉庁舎)駐車場
- ▶観察場所 ふれあい福祉センターから八王子山(八王子宮)
- ▶持ち物 双眼鏡、カメラ、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)
- ▶服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴
- ▶費用 300円(保険代など)

☎ NPO法人千曲市環境市民会議 事務局(☎080-6994-4820、平日午前9時~午後5時)

**ナガノきのこ大祭 2024**

- 昨年10月に開催し好評を得たきのこ大祭を開催します。きのこの試食を始め多くのイベントを用意しています。
- ▶テーマ 信州♪春のきのこまつり~きのこに触れて、キット・モット好きになる~
- ▶日時 4月27日(土)午前10時~午後4時
- ▶会場 信州の幸あみずホール

☎ ナガノきのこ大祭実行委員会(☎026-244-1931)



**公共職業訓練6月開講コース**

- ▶コース 機械オペレーション科
  - ▶定員 15人
  - ▶期間 6月4日(火)~6か月間
  - ▶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 テキスト代など
  - ▶申込期限 5月9日(木)
  - ▶申込先 近くのハローワーク
- 職業訓練施設見学会
- ▶日時 4月3日(水)、18日(木)午前10時~正午
  - ▶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
  - ▶内容 公共職業訓練の説明、施設見学など
- ☎ ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)

**第1号被保険者(65歳以上の人)の介護保険料を見直し**



介護保険制度は、40歳以上の人(被保険者)が納める保険料と、公費(税金)を財源に運営されています。このうち、第1号被保険者の保険料は、3年ごとに見直すことになっています。

保険料は、必要となる介護サービス量や介護予防事業などに係る経費を見込んで算出します。保険料の見直しを行なった結果、令和6年度から令和8年度までの保険料は、現行と同じ基準額(月額)5,150円とし、所得段階は、現行の10段階から13段階へ見直しをしました。4月1日時点で65歳以上の人には、4月上旬に納入通知書を郵送しますので、確認してください。納付方法は、年金からの天引きによる「特別徴収」と、納付書または口座振替による「普通徴収」になります。

☎ 高齢福祉課(内線1172)

**令和6・7年度千曲市・坂城町手話奉仕員養成講座**



2年間継続して受講する講座の1年目(入門課程)となります。

- ▶日時 5月18日~令和7年3月15日までの土曜日(全23回)午後1時30分~3時
  - ▶会場 市役所3階会議室
  - ▶対象 千曲市または坂城町在住、在勤、在学で聴覚障がい理解し、日常生活に必要な手話を習得することで、地域の聴覚障がい者と関わりを持って活動する意欲のある人
  - ▶受講料 テキスト代6,050円(別途、手話動画サイト購入代1,760円が必要)
  - ▶定員 15人(先着順)
  - ▶申込方法 福祉課または坂城町福祉健康課にある申込書に記入のうえ、4月26日(金)までに申し込んでください。
- ☎ 福祉課(内線1272)

**長野地域フラワーセミナーの受講生**

- ▶期間 5月~11月(全7回)
  - ▶対象者 トルコギキョウなど花きを栽培し、販売を目指す人(農業初心者も参加可能)
  - ▶第1回 5月16日(木)午前10時~
  - ▶場所 JAながのアグリサポート屋代
  - ▶申込方法 4月30日(火)までに、電話または電子メールで申し込んで下さい。
- ☎ 長野農業農村支援センター(☎026-234-9536、メール nagano-nogyo@pref.nagano.lg.jp)、JAながの技術員(☎090-4230-8360、メール tadaa-miyasaka@ngn.nn-ja.or.jp)

**道路水路占用・自営工事は事前の手続きを**

自身の敷地に入入りするために市が管理する道路・水路を改修などする場合は、占用や自営工事の事前申請が必要になります。道路・水路以外の公共物を改修するときも占用や自営工事の対象となる場合があります。詳しくは市ホームページを確認するか道路河川課に相談してください。

☎ 道路河川課(内線3204、3211)

道路・水路占用とは…

道路に個人の水道引込管を埋設したり、宅地への乗り入れのために水路に橋を設置するなど、道路・水路の敷地を個人の目的で使用することです。占用物件の延長や面積に応じた占用料金がかかります。

自営工事とは…

宅地などへの乗り入れのために縁石の切り下げ、ガードレールの撤去、側溝を新しくするなど、個人が行なう工事のことです。申請者の必要に応じて工事を行なうため、申請者が費用を負担します。

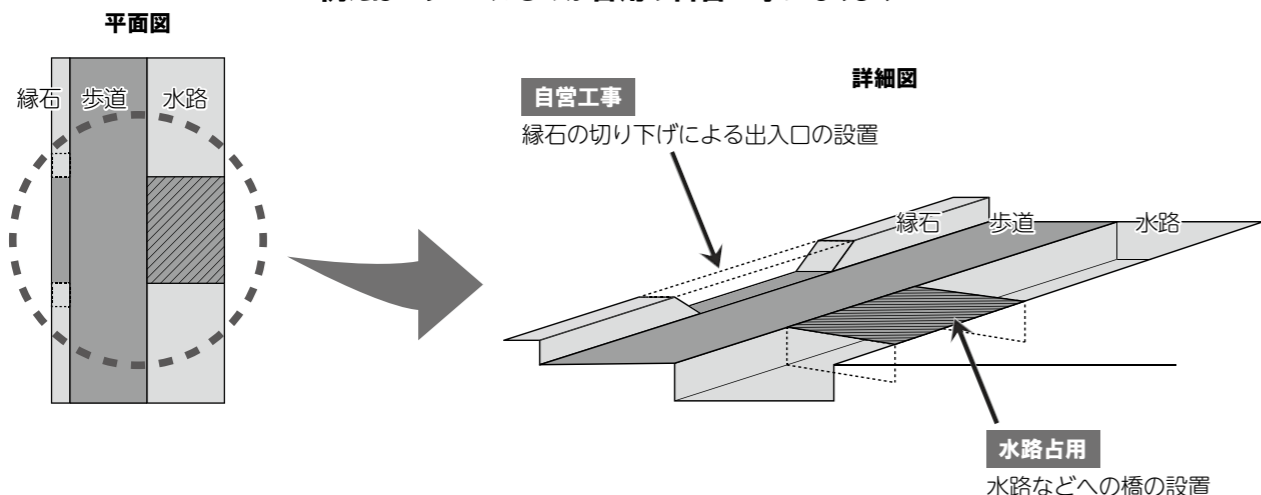


▲道路・水路占用様式はこちら



▲自営工事様式はこちら

例えばこういったものが占用や自営工事になります



日曜・祝日の当番医・当番薬局

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
4/7 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 *小児科のみ受付 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
4/14 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
4/21 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
4/28 (日)	鴛沢眼科(屋代) 026-272-0031 東信よしだ内科(坂城町) 0268-81-1330	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	コスモファーマ稲荷山薬局(稲荷山) 026-247-8032 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
4/29 (月・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 みやばやし小児科アレルギー科 (上徳間) 026-261-5221	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
5/3 (金・祝)	やしろあきたクリニック(屋代) 026-247-8468 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	チューリップ薬局(屋代) 026-214-5248 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
5/4 (土・祝)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 おかだクリニック(稲荷山) 026-272-2828	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314 コスモファーマ稲荷山薬局(稲荷山) 026-247-8032
5/5 (日・祝)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
5/6 (月・休)	いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280

\*当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開局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(☎026-276-0119) ○更埴消防署(☎026-274-0119)  
\*急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは、下記へ電話してください。  
○15歳以上の人は#7119へ(平日は午後7時～翌日午前8時、土日祝は午前8時～翌日午前8時)  
○15歳以下の人は#8000へ(毎日午後7時～翌日午前8時)  
\*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。

子育て支援センターからのお知らせ

01 誕生会(事前予約)

お子さんの誕生日を、支援センターでお祝いしませんか。身長・体重・手形を載せた誕生日カードをお作りします。事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

■日程・会場

- ① 4月17日(水)・上山田子育て支援センター
- ② 4月25日(木)・更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～



02 はいはいよちよちルーム(事前予約)

大きくなったみんなのお祝いにプレゼントもあります。

■日時・会場

- 4月30日(火) 午前10時30分～11時30分・上山田子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または窓口で申し込んでください。



03 ベビーマッサージや親子ふれあい遊び(事前予約)

月齢に応じて2つのグループに分かれて行ないます。

■日時 4月22日(月)

- 3ヶ月頃～6ヶ月頃 ベビーマッサージ 午後1時30分～2時20分
- 7ヶ月頃～1歳未満 ふれあい遊び 午後2時40分～3時30分

■会場 更埴子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または窓口で申し込んでください。

04 栄養相談(事前予約)

相談は1組30分で  
1日8組まで

■日程・会場

- ① 4月10日(水)・更埴子育て支援センター
- ② 4月18日(木)・上山田子育て支援センター

■時間 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

■申込方法 事前に電話で申し込んでください。

05 問い合わせ先など

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター
開館時間	午前8時30分～午後5時	
休館日	毎週土曜日	毎週日曜日
住所	千曲市杭瀬下三丁目18番地	千曲市大字上山田825番地2
電話	026-273-6180	026-275-6017

千曲市子育て  
応援アプリ

ダウンロード  
はこちらから



令和6年度  
子育てひろば

ホームページ  
はこちらから





- 更埴図書館 ☎026-273-2989
- 戸倉図書館 ☎026-276-7001
- 更埴西図書館 ☎026-273-8060
- 上山田公民館図書室 ☎026-276-5842

## 新着おすすめ本

<p><b>更埴</b></p> <p><b>風に立つ</b> 著者/袖月裕子 出版社/中央公論新社</p> <p>家庭裁判所に送られてきた少年を預かる補導委託の引受を申し出た父。突然の行動に戸惑う悟。少年と暮らすうちに悟の心に変化が訪れる。岩手・盛岡を舞台に描く家族小説。</p>	<p><b>戸倉</b></p> <p><b>成瀬は信じた道をいく</b> 著者/宮島未奈 出版社/新潮社</p> <p>我が道を突き進む成瀬あかり、その前途は誰にも予測不能！幼馴染がふるさとに帰ると、成瀬が失踪しており……。『成瀬は天下を取りにいく』待望の続刊。</p>	<p><b>更埴西</b></p> <p><b>秘密の花園</b> 著者/朝井まかて 出版社/日経 BP 日本経済新聞出版</p> <p>日本の小説の祖・曲亭馬琴。侍として生まれるも、放浪の末に戯作者・山東京伝の門下となり、戯作の道へ踏み出す。苦難の末に『八犬伝』を生み出した劇的人生を描く。</p>
<p><b>更埴</b></p> <p><b>軟式野球入門 初心者もぐんぐんレベルアップ</b> 著者/平井成二 出版社/ベースボール・マガジン社</p> <p>これから軟式野球をはじめの中学生に向け、野球の基本技術や正しい体の使い方、練習方法を写真でわかりやすく解説。勝てるチームになるための試合の考え方も楽しく学べる。</p>	<p><b>戸倉</b></p> <p><b>おにゃんこタクシー</b> 著者/はっとりひろき 出版社/講談社</p> <p>ねこすけさんは、おにゃんこタクシーの運転手。むすこの誕生日なので、早く家に帰りたいのですが、さまざまなお客さんが乗ってきます。</p>	<p><b>更埴西</b></p> <p><b>最新予測巨大地震の脅威</b> 出版社/ニュートンプレス</p> <p>地震の基礎知識をはじめ、南海トラフや首都圏直下型地震のメカニズム・予想される被害について詳しく解説。また、東日本大震災の真相にも迫る。</p>

2年前に息子が誕生し、千曲市に引っ越してきました。甘えん坊で元気いっぱいな息子との毎日は楽しくて幸せです。その一方で、成長するにつれ、だんだん目が離せなくなり、お昼寝の時間が減り、自我が出てきて……大変さは増えています。長時間向き合うことがしんどく感じ、「些細なことでイライラしてしまった」「私って子育てに向いていないのかも」と落ち込んだ時期もありました。

## わたしの子育て

Vol.156

今月の寄稿者

朝日奈 梨沙さん (稲荷山)



次に、センターや子育てサークルで知り合ったママ達は「仲間」です。一緒に楽しいひと時を過ごしたり、子育ての悩みを話したり、労い合ったりすることで、前向きになれます。そして、じいじばあばは「頼れる存在」。いつも可愛がってくれて、ピンチの時は息子を預かってくれます。最後に夫は、共に家事育児に奮闘する「戦友」？他にも、近所の皆さん、図書館司書さん……。周りに温かく声を掛けてくれる人、成長を見守ってくれる人がいるから、何とかここまでやってこれたのだと思います。子育ては夫婦だけでなく、いろんな人に関わってもらい程、より楽しくなるものだと感じています。

## イベント案内

館名	とき	内容
更埴	毎週土曜日 午前10時30分～11時	おはなし会
戸倉	4月6日(土) 午後3時30分～4時	おはなし会
更埴西	毎週水曜日 午前10時30分～11時	おはなし会
更埴西	4月21日(日) 午後3時～3時30分	サン3おはなし会

## カレンダー

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

更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日  
上山田公民館図書室 休館日

\*月末図書整理休館日 4月25日(戸倉)、26日(更埴・更埴西)

デジタル通信

いつでも、どこからでも、電子書籍を無料で借りられます。初めての方は上記の市立図書館で申込が必要です。



Mayor's column

第19回

「汗と丸刈りと情熱と」

千曲市長 小川 修一

## 千曲市長の客万来



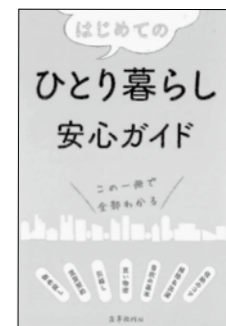
今から43年前。中学の入学式で私はある先生から柔道部に勧誘されて入部しました。練習を見に行くと、入口にある先輩の上履きは28cm！丸刈りの屈強な先輩達の柔道着姿に恐れおののきました。今更やめるなんてとても言えなかつたのです。

先生の熱血指導は想像を絶するものでした。滝のような汗をかいても水は飲めず、練習終わりの「整理体操」は、うさぎ跳びに手押し車……そう、全てが昭和の部活あるあるで、相当キツイものでしたが、何とか耐え抜きました。丸刈り、根性、気合、闘魂、これは私の青春ワードです。この厳しい部活の反動もあつ

て、授業クラブは、楽しそうなところを選択。皆の憧れの先生がいた「英語文通クラブ」や、食べられる雑草で天ぷらを作って食べる「山菜クラブ」。こちらは気楽で毎週ワクワクしていました！  
しかし、不思議といつも思い出すのは柔道部の方。仲間と当時の思い出をネタとして楽しく話せるのは何故でしょう。今思えば、顧問の先生の情熱が私たち生徒に伝わり、目的、目標がはっきりしていたからです。強くなりたい、全国大会に出場したいと願い、自分を奮い立たせることができたからです。当時の経験が今の自分を形作っています。何事も情熱が大切！先生には感謝しかありません。  
現在は、水分補給とストレッチは常識となり、少子化や先生の働き方改革など、部活を取り巻く環境も様変わりしました。一昨年は、国は部活動を学校から地域に移行させる方針を決定。そこで千曲市では、坂城町と合同で「千曲坂城クラブ」を設立し活動がスタート。運動系・文化系合わせて15の専門部で活動しています。  
参加する皆さんには、ぜひ情熱をもって夢中になって欲しいと願います。この経験が皆さんの将来への自信につながるはずですよ。

## テーマブック 始めてのひとり暮らし安心ガイド

著者/造事務所  
出版社/メディアパル



始めてひとり暮らしする人が知りたい、自分にぴったりの物件を探すコツ、家事の基本、トラブルへの対処法など、イラストや図表を使ってわかりやすく紹介しています。

## 人気の本ベスト5【スポーツ・アウトドア】

- 1位 『Link』小平奈緒
- 2位 『絶体絶命アウトドア体験談55 死ぬか生きるか海・山・川』つり人社書籍編集部
- 3位 『ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング 40・50歳経験ゼロでもOK!』中野ジェームズ修一
- 4位 『栗山ノート2 世界一への軌跡』栗山英樹
- 5位 『今日から自宅がジムになる宅トレ なりたカラダは家でつくれる ストレッチ 筋トレ 有酸素運動』坂詰真二



このコーナーでは、地域の行事やイベントなどの様子を紹介します。  
市公式ホームページでも配信しています！

2 / 17

## 日本酒、日本ワインやクラフトビールなどの日本のお酒を楽しむイベント 戸倉上山田温泉 de お酒を楽しむ日

一般社団法人信州千曲観光局は、「戸倉上山田温泉 de お酒を楽しむ日」を戸倉上山田温泉 ホテル圓山荘で開催しました。

会場には、30以上の事業者が出店し、1階「月の間」でクラフトビール、日本酒や食事、おつまみなどの販売、4階「寿の間」では長野県内のワイナリーが大集合しました。お酒を楽しむに約1,000人のお客さんが訪れ、会場は大いに賑わっていました。また、温泉家 北出恭子さんによる温泉を楽しむ講座、ミスワインによる出店ブースの紹介や戸倉上山田温泉芸妓の舞踊なども行なわれ、イベントを盛り上げていました。

市内から訪れた男性は「昨年もワインフェスタに来ましたが、今年は規模が大きくなって楽しみにしていました。いろいろなお酒を楽しみたいと思います」と話しました。



2 / 26

## こどもまんなか社会の実現を目指して 屋代中学校で校長先生と生徒がランチミーティング

市と市教育委員会は、昨年4月に施行された「こども基本法」に基づく「こどもまんなか社会」の実現に向けて、屋代中学校の柳澤正寿校長と1学年の生徒9人によるランチミーティングを同校校長室で開催しました。

昨年12月から今年1月にかけて、同校1学年の生徒や保護者に対し、住民参加型システム「ポリネコ！ CHIKUMA」で同法について学んでもらいながら回答を収集。今回は、その分析結果や生徒一人ひとりが感じていることなどをもとに実施しました。

生徒たちからは「なぜ授業は制服を着ないといけないのか」や「学校での決まりをもっと明確にしてほしい」などの意見が出され、柳澤校長は生徒たちと対話しながら生徒たちの意見に耳を傾けていました。



2 / 3

## 文化財防火デー 武水別神社神官松田邸で消防訓練を実施

文化財を火災から守る活動や啓発を行なう「文化財防火デー」（毎年1月26日）に伴い、千曲市武水別神社神官松田邸で消防訓練が実施され、消防署員、市消防団員など約30人が参加しました。松田邸は平成29年9月の火災により主屋、斎館が焼損し、その後の修理を経て、令和5年3月に博物館施設として開館しました。開館から1年をむかえ、訓練を通じた防火体制の再確認や防災設備にかかる情報共有を目的として実施されたものです。

訓練では、来館者の避難誘導訓練、地元の市消防団第7分団と消防署隊員による放水訓練、文化財搬出訓練、初期消火訓練などが行なわれました。



2 / 11

## 伝えたいふるさとの食文化、残したいふるさとの味 第13回千曲市食の文化祭

第13回千曲市食の文化祭が戸倉創造館で開催されました。会場では、食に関する展示やステージ発表、協力団体による地元農産物・郷土料理やお菓子などの販売、野菜の薄焼きが振る舞われたほか、お祝い寿司、味噌丸づくり、納豆づくり、箱膳などの体験コーナーも設けられ、子どもから大人まで多くの人で賑わっていました。

箱膳体験では、担当した「かけはしの会」の活動が農林水産省、文化庁から表彰されたことにちなみ、晴れの日の献立が用意され、一汁三菜、箸の使い方、和室での振る舞い方、おかわりの仕方、郷土食材についてなど、和食文化をわかりやすく説明していました。

かけはしの会会長で実行委員長の鎌田美和子さんは「親から子へと引き継がれたふるさとの食文化を多くの人に伝え、後世まで残していきたい。食を学ぶとともに、それを支える農業についても関心を持ってもらえたらうれしいです」と話しました。



2 / 11

## 地域の安全と住民サービス向上の取り組みを推進 第19回千曲演劇祭

市教育委員会が主催する「第19回千曲演劇祭」が上山田文化会館で開催されました。

今年は屋代高校・附属中学校演劇班、長野南高校演劇部、市内を拠点に活動するアマチュア劇団「杏童」など、5団体が出演。出演者たちは、熱のこもった演技を披露し、タイミングピッタリな効果音と照明も演技を惹き立て、観客を魅了しました。

長野南高校演劇部の作品に娘さんが出演し、見学に訪れたという徳高さん（男性・長野市）は「幕末の風景を違った観点から演じていて、面白く見させていただきました」と話しました。



### 人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口

	3月1日現在	前月比
世帯数	22,614 世帯	+12
人口	57,750 人	-63
男	27,908 人	-8
女	29,842 人	-55

2月中の動き

転入	115 人	出生	25 人
転出	123 人	死亡	80 人

### 第50回 北信越フットボールリーグ2部 ホーム開幕戦

日時 4.14 11:00 KICK OFF (日) 会場 千曲市サッカー場  
VS FC マツセロナ (長野県)



一般社団法人リベルタス千曲FC  
(TEL 026-285-9171)



令和6年4月1日より

# 相続登記が義務化されました！

## 相続した不動産の所有権移転登記をせずに放置していませんか？

令和6年4月1日より所有者不明の土地などの発生を予防するため、相続登記が義務化となります。これにより、定められた期間内に所有権移転登記\*手続きを行わないと、**罰則**が科せられます。

※所有権移転登記とは？  
相続が発生し、不動産の所有者が変更になった場合、法務局へ登記申請を行うことにより、所有関係をはっきりさせることができ、自分の権利を守ることができます。

### 相続登記の期限



不動産を相続したことを知ったときから3年以内

**令和6年4月1日より以前に相続となった場合も対象です**  
⇒令和6年4月1日から3年以内に登記手続きすることが義務となります。  
【期限：令和9年3月末まで】

**罰則**  
**10万円**  
以下の過料

相続登記を放置するとこんなことにも…

- 不動産を売れない・担保設定できない
- 登記に必要な書類が入手困難になる
- 認知症などで遺産分割が困難になる
- 権利関係が複雑になり余計な費用が必要になる など



詳しくは法務省ホームページを確認してください



〈広告欄〉——— 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー (TEL026-233-2222) まで