

LINE 公式アカウント はじめました!

暮らしの
情報を配信!



千曲市キャラクター
あん姫

友だち登録お願いします!

二次元コードから



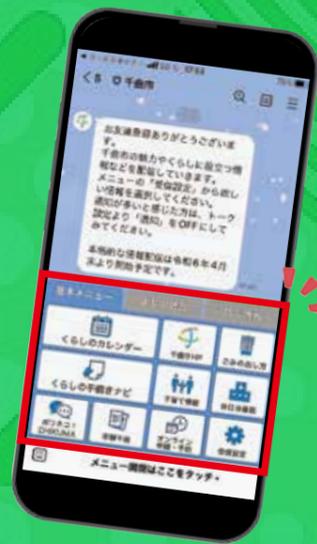
ホーム画面で検索

千曲市

または

@chikuma_city

便利な機能を使ってみよう！



ホーム画面に表示されるメニューボタンから、知りたい情報を簡単に探すことができます。実際に使ってみましょう！

1 基本メニュー

「くらしのカレンダー」でごみカレンダーや市の相談事業を確認できます。また、「くらしの手続きナビ」から住所変更、婚姻や死亡などの手続きの際に必要な持ち物を事前にチェックすることができます。その他にも休日当番医、市報などの情報をスマホから簡単に見ることができます。日々の暮らしにお役立てください。



2 まちの魅力

市内の観光情報や、飲食店、宿泊施設について調べることができます。また、市の公式SNSをチェックできます。さらに市民×行政でつくるシティーセールスサイト「まちナビちくま」でイベントや地元の話を見ることができます。市内の人はもちろん、市外の人にも活用いただきたいメニューです。



3 防災情報

「緊急・災害情報」は災害時などに市からの重要なお知らせを掲載しています。雨期には「水路監視システム」で水路の水位を確認できます。また、備えておきたい防災備品や災害時の行動などを「防災ガイドブック」でいつでも確認することができます。災害が発生した時はもちろん、日頃からの防災対策としてご活用ください。



問 LINE 全体に関すること 情報政策課 (内線 4152)、情報配信に関すること 秘書広報課 (内線 4202)

特集



千曲市 LINE 公式アカウントはじめました！

市は、より早く、より手軽な方法で、暮らしに役立つ情報を幅広い世代にお届けするため、スマートフォンアプリ「LINE」の「千曲市 LINE 公式アカウント」を開設しました。下の3つの手順で登録していただくと、生活に密着した情報を手元のスマートフォンからすぐに確認することができます。

1 LINE アプリをインストールしよう！

アプリストア (App Store / Google Play) 上で「ライン」と検索し、インストールしてください。または、右の二次元コードからアクセスしてください。



2 千曲市 LINE 公式アカウントを友だちに登録しよう！

右の二次元コードを読み取ると友だち登録ができます。ホーム画面の検索欄でアカウント名または LINE ID を入力する方法でも登録が可能です。

二次元コードから



千曲市キャラクター あん姫

ホーム画面で検索

アカウント名
千曲市

または
LINE ID
@chikuma_city

3 受け取る情報を選ぼう！

友だち登録ができたら、トーク画面下部の「受信設定バナー」をタップし、受信設定をしておきます。生活に密着したさまざまな情報の中から、あなたが必要とする情報や、市からの緊急のお知らせを受信することができます。

*基本メニュー右下の「受信設定」からいつでも変更できます。

【メッセージとして受信できる情報】

- ▶くらし情報 ▶イベント情報 ▶防災情報 ▶防犯情報
- ▶健康・医療・福祉情報 ▶子育て・教育情報
- ▶観光・文化・スポーツ情報 ▶しごと・産業情報 ▶その他市政情報



共に、立ち向かう。

「能登半島地震被災地支援を経て」

■ 危機管理防災課（内線4161）

市では、令和6年能登半島地震の被災当初から、災害時相互応援協定に基づき姉妹都市の富山県射水市へ災害支援物資の提供や罹災証明発行業務などの支援のため職員を派遣しています。

また、県内市町村と連携し能登半島の被災自治体を支援する「チームながの」として、罹災証明発行業務や避難所運営、災害廃棄物処理業務、下水道管渠調査などに職員を継続して派遣しており、これまで富山県射水市、石川県輪島市、羽咋市、津幡町、志賀町に合計31人の職員を派遣しました。

ここでは、派遣から戻った職員より、被災地支援の活動報告を掲載します。



農林課 生産振興係
主任
本間 瑞季
1月29日～2月4日
富山県射水市へ派遣
罹災証明等担当

現場では、

射水市と災害協定市である東京都荒川区、愛知県稲沢市、千曲市の職員と射水市の職員でチームを組んで、住家被害認定の現地調査を行いました。外観のみの状況を見る一次調査、被災家屋の中にお邪魔して、家屋の傾きや壁の亀裂など隅々まで確認する二次調査を担当しました。隅々まで細かく調査するため、派遣期間中は、1日4軒ほどしか調査できませんでしたが、



▲家屋の傾きを調査する様子



▲液状化現象により被災した家屋の様子

。私自身、地震の被災地に派遣されるのは初めてで、現地に行くまで、しっかり仕事をこなせるか心配でしたが、税務課固定資産税係に配属されていた際に、家屋の図面を見ていたので、その時の経験がすごく活かされました。他の自治体の職員から吸収できる知識も多く、学ばせてもらうことがとても多かったです。

私も東日本台風災害の時に自宅が被災した経験があったので、現地での不安を理解することができました。今回の経験をいざという時には千曲市でも活かしたいと思っています。

■下水道管渠調査（石川県津幡町）
マンホール内にたまった水（滞水）の有無を目視調査する「二次調査」で滞水が確認できた箇所の本復旧工事に向け、公益財団法人日本下水道管路管理業協会の5人と誘導員1人、支援職員2人の計8人で「二次調査」を行ないました。

■災害支援物資の提供（富山県射水市）
1月4日、射水市から応急復旧などに必要な物資として要請を受けたブルーシート200枚を搬送し、提供しました。

私は、災害ごみの集積場で被災者が運搬してくる災害ごみを、粗大ごみや鉄くずなどに分別して降ろす業務を担当しました。

東日本台風災害の時は高校生でしたが、幸い被災もしなかったため、自分自身初めて災害の現場を目の当たりにしました。現場で、家電、棚やソファなどの生活用品が多く集積されているのを見たときは衝撃的な印象を受けました。

災害ごみの集積は、ごみを降ろす時点で分別し、バックホーを使って事前に準備したコンテナへ集積していく方法で行なっていました。東日本台風災害の時、千曲市ではそのような方法で実施していなかったため、分別作業に大変苦労したと聞きました。今回実際に現場で業務を担当して、身体的な疲労も少なく、とても効率の良いやり方だと感じました。

危機管理防災課に勤務しているため、被災地の情報は入ってきますが、やはり現場に足を運ぶとそれ以上の情報が入ってきますし、短い派遣期間でしたが、学ぶことが多く、有事の際に千曲市でも活かせることを学ぶことができました。



危機管理防災課 防災係
主任
羽生田 凛太郎
1月29日～2月4日
石川県羽咋市へ派遣
廃棄物処理担当



▲運ばれてきた災害ごみを分別する様子



▲災害ごみをコンテナへ積み込む様子



危機管理防災課 消防係
主任
丸岡 康之
3月30日～4月4日
石川県輪島市へ派遣
避難所支援担当

石川県輪島市の輪島高校避難所で、避難所支援を担当しました。支援物資の搬入や飲食物の補充などを中心にさまざまな作業を行ないました。基本的に24時間勤務の交代制でやりましたが、宿舎は簡易ベッドなのでしっかり眠れず、大変な思いをしました。避難者は段ボールベッドなどで眠っているのだから、もっと大変な思いをしているのだと思います。

派遣された時は、発災から3ヶ月以上経過していましたが、避難者は未だ不安を抱えながら避難所で生活している印象を受けました。やはり、程よくコミュニケーションをとることが大切だと思い、困り事がなかなかに迷惑にならない程度に声をかけるように心がけました。お話をしていると、不安な中でも頑張っているのを向こうとしている避難者の人々もいて、自分も何かお手伝いをしたいなという気持ちになりました。

一方で、避難所の外に出れば衝撃的な光景が広がっていて、復旧復興までには一体どのくらいの時間がかかるのか、市職員としても考えさせられるものがありました。こういった状況は、全国各地で起こり得ると思いますし、今回の経験を今後の業務にも活かしたいと思います。



▲輪島市内の被害の様子



▲輪島高校避難所の様子

令和6年度 区長・自治会長を紹介します

市民生活課 (内線 2233)

更埴地区 (敬称略)

屋代地区

屋代第1区	島田 政行
屋代第2区	森 泉慶一
屋代第3区	市川 専一郎
屋代第4区	松坂 修
屋代第5区	高田 幸生
屋代第6区	瀬下 彰彦

東部地区

雨宮区	半田 和廣
土口区	北村 延隆
生萱区	宮島 忠夫
森東区	横嶋 秀一
森西区	北村 廣一
倉科区	宮下 啓一

埴生地区

寂蒔区	宮坂 守
鋳物師屋区	西澤 孝雄
打沢区	湯原 儀芳
小島区	永井 一幸
桜堂区	山崎 俊一
杭瀬下区	上原 浩一
新田区	後藤 政俊
中区	宮城 繁之

稲荷山地区

荒町区	小出 好男
中町区	宮本 義男
本八日町区	土屋 善裕
上八日町区	西澤 秀一

治田町区	松林 尚彦
元町区	中山 哲男

桑原地区

小坂区	北澤 博幸
桑原東区	関 眞一
桑原中区	池内 啓治
桑原西区	岩崎 且雄
大田原区	松林 猛

八幡地区

代区	山田 重壽
大池区	南澤 博修
姨捨区	小野 修二
姨峯区	宮崎 紳二
中原区	夏目 広政
郡区	長門 義和
上町区	原田 友幸
辻区	高橋 佳水
新宿区	塚田 正巳
新森下区	北澤 晴男
北堀区	中村 良一
志川区	瀧澤 頼義

戸倉地区 (敬称略)

戸倉地区

磯部区	中村 義照
福井区	須藤 利計
新戸倉温泉区	倉坂 次男
上町区	丸山 洋一
上中町区	児玉 順三

中町区	内山 敏明
今井町区	宮本 和久
柏王区	中村 智好
戸倉温泉区	柳澤 一久

更級地区

若宮区	竹澤 祐二
芝原区	中村 幸裕
仙石区	大谷 忠弘
羽尾第四区	塚田 伸英
羽尾第五区	上水 芳文
須坂区	大谷 守雄
黒彦区	西澤 衛

五加地区

上徳間区	宮入 秀二
内川区	小林 幸隆
千本柳区	中村 勝郎
小船山区	大日野 光正

上山田地区 (敬称略)

力石自治会	中曾根 和幸
新山自治会	沖野 聖毅
漆原自治会	寺澤 憲一
三本木自治会	宮入 淳次
八坂自治会	金原 眞一
中央自治会	宮原 均
城腰自治会	宮原 均
温泉地区自治会連合会	西澤 正雄

分団長

第一分団	山崎 拓哉
第二分団	柳町 和幸
第三分団	平林 拓也
第四分団	中澤 陽
第五分団	丸山 直紀
第六分団	荒井 貴志
第七分団	竹内 靖貴
第八分団	高野 健太郎
第九分団	竹内 健太
第十分団	竹内 直也
第十一分団	若林 和広
第十二分団	武井 信一
ラッパ分団	神尾 弘晃

令和6年度

消防団幹部を紹介します (敬称略)

危機管理防災課 (内線4164)



団長 瀬在 順一



副団長 宮原 清雄



副団長 北澤 秀一



副団長 中曾根 昌彦



かつての千曲川を取り戻そう

砂礫河原を再生しています

道路河川課 (内線3212)、国土交通省千曲川河川事務所 (026122717611)

千曲川のいま

かつての千曲川は砂礫(砂と小石のこ)河原が広がり、そこに植物のカワラヨモギや鳥類のコアジサシなどの砂礫環境を好む固有の生物が生息していました。この砂礫河原こそが千曲川の原風景なのです。しかし、現在は川と河原の高低差が大きくなったことから、河原が洪水で冠水することが少なくなりました。これが原因となり、河原にはニセアカシア(ハリエンジュ)などの樹木が繁茂し、砂礫河原が減少しました。



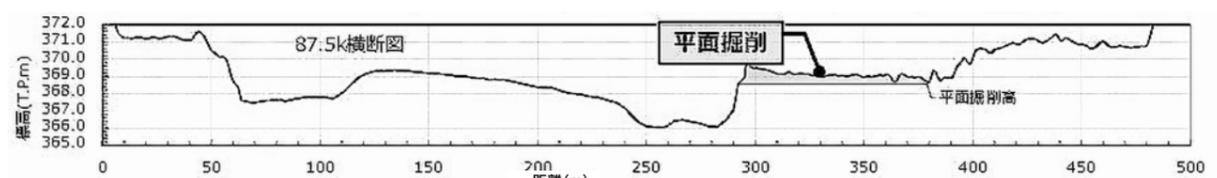
砂礫河原再生事業

国土交通省千曲川河川事務所では、沿川住民などの関係者や学識者と連携・協働しつつ、砂礫河原の保全・再生、外来植物の繁殖拡大抑制に効果的な河川管理手法を検討しながら、今後約10年間にわたり河道整理(河床の凹凸を整えること)による砂礫河原再生を計画しています。市内では、平成26年から28年にかけて、冠着橋上下流付近で再生事業が行なわれ、現在は、上徳間地区の大西緑地付近で行なわれています。

再生事業では、千曲川の土砂を掘削することで砂礫河原を再生し、樹林化を防ぎます。上徳間地区では、6・3万m³の土量を目標に掘削が進められています。上徳間地区が終わった後は、平和橋下流右岸の中部地区において再生事業が予定されています。



上徳間地区掘削横断面図



Pick Up!
お知らせ

HPV ワクチンキャッチアップ接種

☎健康推進課 (内線2113)

詳細はこちら▼



「HPV ワクチン」は、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染を防ぐワクチンです。このワクチンは、平成 25 年 6 月から令和 3 年 11 月まで積極的な勧奨が差し控えられていました。これに伴い、定期接種の機会を逃した人に対して接種機会を確保する観点から、「キャッチアップ接種」が行なわれています。公費で接種できるのは令和 7 年 3 月 31 日までです。

▶**対象者** 接種日現在、市内に住民登録がある、平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性

▶接種スケジュール

決められた間隔を空けて合計 3 回接種します。接種を完了するには約 6 か月かかりますので、接種を希望する人は早めに検討してください。

*接種を受けるには「予防接種予診票」が必要です。予診票を持っていない人は問い合わせください。

*令和 3 年度までに自費で接種を受けた人は、申請により接種費用が戻ってくる場合があります。この場合の申請期限も令和 7 年 3 月 31 日です。詳しくは問い合わせください。

ワクチンの接種	接種回数	スケジュール						
サーバリックス (2 価)	3 回	<table border="1"> <tr> <td>1回目</td> <td>2回目</td> <td>3回目</td> </tr> <tr> <td colspan="3"> 1 か月以上 標準: 1 か月 2 か月半以上 5 か月以上 標準: 6 か月以上 </td> </tr> </table>	1回目	2回目	3回目	1 か月以上 標準: 1 か月 2 か月半以上 5 か月以上 標準: 6 か月以上		
1回目		2回目	3回目					
1 か月以上 標準: 1 か月 2 か月半以上 5 か月以上 標準: 6 か月以上								
(A) ガーダシル (4 価)	<table border="1"> <tr> <td>1回目</td> <td>2回目</td> <td>3回目</td> </tr> <tr> <td colspan="3"> 1 か月以上 標準: 2 か月 3 か月以上 標準: 6 か月～(*) </td> </tr> </table>	1回目	2回目	3回目	1 か月以上 標準: 2 か月 3 か月以上 標準: 6 か月～(*)			
1回目	2回目	3回目						
1 か月以上 標準: 2 か月 3 か月以上 標準: 6 か月～(*)								
(B) シルガード 9 (9 価)	(*)(A) は標準: 6 か月以上、(B) は標準: 6 か月							

Pick Up!
お知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種

☎健康推進課 (内線2113)

詳細はこちら▼



肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌感染症を予防し、重症化を防ぐことができます。

これまでの国で予防接種法に定めた特例措置が 3 月 31 日で終了し、4 月 1 日から定期接種の対象者が変更になりました。

▶対象者

①65 歳の人 (65 歳の誕生日から 66 歳の誕生日前日まで)

②60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人

*令和 5 年度の対象者で、令和 6 年度中に 66 歳を迎える人は、66 歳の誕生日前日まで接種できます。

▶接種費用 2,000 円

*定期接種 (補助) 対象は、初回接種の 1 回限りです。過去に接種したことのある人 (自費接種を含む) は対象外です。

*ウイルス感染や誤えんによる肺炎は、このワクチンでは予防できません。

▶接種方法

○対象者①の人 65 歳の誕生月の月末に予診票を送付しますので、同封の実施医療機関に予約し、接種を受けてください。

○対象者②の人 4 月上旬に案内通知を送付しました。接種希望の人は、健康推進課で予診票の交付を受け、交付時にお伝えする実施医療機関に予約し、接種を受けてください。

Pick Up!
お知らせ

軽自動車税 (種別割) の納税証明書、減免申請

☎税務課 (内線1144)

▼減免申請について



軽自動車税 (種別割) は、4 月 1 日現在の車両所有者に課税されます。令和 6 年度の納期限は 5 月 31 日 (金) です。納税通知書が届かない、廃車の申告をしたのに納税通知書が届いた場合は、納期限までに問い合わせください。

●**納税証明書** 令和 5 年 1 月から軽四輪 (乗用・貨物) 自動車、軽三輪は、車検の際に納税証明書の提示が原則不要となりました。

それ以外の車種については、従来どおり「納税証明書」が必要です。口座振替やスマートフォンアプリを利用して、納期限までに納付した人には、6 月上旬に「納税証明書」を郵送します。お急ぎの場合は金融機関で納付するか、納付したことが確認できる書類、運転免許証などの本人確認書類を債権管理課へ持参してください。

●**減免申請** 身体・知的・精神障がい者や戦

傷病者が所有する軽自動車 (身体障害者等減免)、営利を目的としない社会福祉事業を行なう団体が入所者の送迎などに使用する軽自動車 (公益減免) や障がい者用の装置が付いている軽自動車 (構造減免) などは、申請により減免を受けることができます。

*公益減免、構造減免の申請は毎年必要ですので、前年に減免を受けている場合でも申請してください。

▶**減免申請に必要なもの** 減免申請書、納税通知書、運転免許証の写し、障害者手帳原本、納税義務者のマイナンバーカード、車検証の写し

*要件や減免の必要書類は申請内容によって異なるため、市ホームページで確認するか、事前に問い合わせください。

●**減免申請期限** 5 月 24 日 (金)

Pick Up!
お知らせ

住宅用太陽光発電システムなどの補助金を交付しています

☎環境課 (内線2202)

詳細はこちら▼



市では既存住宅用の蓄電システム、太陽光発電システムを設置した人に対して補助金を交付していますが、4 月から V2H 充放電システムの設置も補助の対象としています。

▶**補助対象機器** 蓄電システム、V2H 充放電システム (* 1)、発電システム (同時設置の場合)

*補助対象となる機器の詳細な条件については、市ホームページを確認してください。

▶**補助対象者** 自ら居住する既存住宅 (店舗、事業所などと兼用するものを含む) に当該システムを設置しようとする人で、市税などを滞納していない人

*新築住宅 (完成してから 1 年未満の住宅) への設置は補助対象外となります。

▶**申請方法** 交付申請書などを、設置工事着工前に環境課へ提出してください。

対象機器・減免内容など

補助対象機器	補助対象経費	補助金額
発電および蓄電システムの同時設置	対象機器の購入および設置工事に関する費用	対象経費の 10 分の 1 限度額 15 万円
蓄電システム設置		対象経費の 10 分の 1 限度額 10 万円
発電および V2H 充放電システムの同時設置		対象経費の 10 分の 1 限度額 10 万円
V2H 充放電システム設置		対象経費の 10 分の 1 限度額 5 万円
発電、蓄電および V2H 充放電システムの同時設置		対象経費の 10 分の 1 限度額 20 万円
蓄電および V2H 充放電システムの同時設置		対象経費の 10 分の 1 限度額 15 万円

* 1 Vehicle to Home の略称で、EV (電気自動車) などに搭載された電池を住宅の電源としても活用できる機器

Pick Up!
募集

ファミリー・サポート・センターの提供会員を募集します

☎更埴子育て支援センター (☎026-273-6180)

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい人と子育ての手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償(1時間600円)で行なう会員組織です。

▶**支援の内容** 保育園、幼稚園、児童館などへの送迎や保育園などの時間外に子どもを預かります。また、冠婚葬祭、通院、仕事などの時にも子どもを預かります。

▶**提供会員の対象** 市内に在住し、子育ての手伝いに理解と熱意があって子どもを預かれる人

*資格、経験、性別は問いませんが、市が行なう「相互援助活動講習会」の受講が必要です。

*子育て中の人や現在会員の人など、一部の受講も可能です。

相互援助活動講習会

▶日時・内容

○6月20日(木) 午前9時～午後5時・心の発達とその問題、障がいのある子どもの預かりについて、子どもの栄養と食生活、身体の発達と病気

○6月21日(金) 午前8時50分～午後4時50分・安全と事故、子どもの世話、保育の心、ファミサポ事業について、子どもの遊び

*託児あり(要予約)

▶**会場** 市役所3階会議室

▶**申込方法** 6月14日(金)までに、更埴子育て支援センターへ電話で申し込んでください。

Pick Up!
募集

「千曲市総合運動公園戸倉体育館エリア基本計画」(案)への意見募集

☎公民共創推進室(内線2242)

詳細はこちら▼



千曲市総合運動公園戸倉体育館エリア基本計画がおおむねまとまったため、広く市民の皆さんの意見を募集し、基本計画に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

▶**募集期間** 4月30日(火)～5月31日(金)

▶**閲覧場所** 市ホームページ、戸倉体育館、公民共創推進室(市役所2階)

▶**意見を提出できる人** 以下の①～③のいずれかに該当する人

①市内に在住、在勤・在学する人

②市内に事務所または事業所を有する個人、法人、その他団体

③当該パブリックコメント手続きに利害関係を有する個人、法人、その他団体(市内出身で市外に在住、在勤・在学する人を含む)

▶**意見の提出方法** 閲覧場所にある「意見提出用紙」に意見などを記入のうえ、公民共創推進室(市役所2階)へ提出するか、郵送(当日消印有効)、ながの電子申請サービス、ファックス、電子メールで提出してください。

▶**提出先** 公民共創推進室(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX 026-273-1924、電子メール totai@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
お知らせ

4月から五種混合ワクチンが定期接種になりました

☎健康推進課(内線2113)

詳細はこちら▼



4月1日から、「五種混合ワクチン」が予防接種法に基づく「定期接種」になりました。五種混合ワクチンは、ジフテリア/百日ぜき/破傷風/ポリオ/ヒブ(インフルエンザ菌b型)の発症を予防する効果があります。

これまで別々に接種していた「四種混合ワクチン」に「Hib ワクチン」を追加したワクチンです。

▶**対象者**

生後2か月から7歳6か月の誕生日前日までのお子さん

▶**接種間隔**

○初回接種 20日以上(標準的には56日まで)の間隔をおいて3回接種

○追加接種 初回3回目接種終了後、6か月以上(標準的には18か月まで)の間隔をおいて1回接種

▶**接種方法**

皮下または筋肉内接種

▶**注意事項**

四種混合ワクチンとHib ワクチンで接種を開始している人は接種できません。

五種混合ワクチンの予診票は、令和6年2月生まれのお子さんから発送しています。それ以前に生まれたお子さんで、五種混合ワクチンの接種を希望する人は、問い合わせてください。

Pick Up!
募集

保健師・管理栄養士・歯科衛生士を募集します

☎健康推進課(内線2121)

乳幼児健康診査の保健指導などを担当する人を募集します。

▶**募集人員** 各職種若干名

▶**応募方法** 市販の履歴書に記入のうえ、各職種の免許証の写し(A4サイズに縮小)を添付し、5月24日(金)までに健康推進課保健セン

ターに持参するか、郵送(当日消印有効)してください。

▶**郵送先** 〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

▶**面接試験** 6月中旬

*詳細は応募者に通知します。

募集条件など

職種	謝礼	内容	勤務日数	勤務時間(原則)	勤務場所
保健師	時給 1,286円	乳幼児健康診査の問診業務、保健指導	応相談	午前9時30分～11時30分頃 または 午後0時45分～3時頃	市役所健康推進課 (保健センター)
管理栄養士	時給 1,286円	乳幼児健康診査時の栄養指導			
歯科衛生士 (要普通自動車運転免許)	時給 1,100円 時給 1,010円	乳幼児健康診査時の歯科指導 フッ化物洗口準備・配達		週1日5～6時間程度	市内小学校

Pick Up!
お知らせ

特定健診(個別健診)と後期高齢者健診を実施します

☎健康推進課(内線2102)

特定健康診査

- ▶**対象者** 40歳から74歳の市国民健康保険加入者
- ▶**費用** 1,000円(心電図検査費を含む)
- * 昭和59年4月1日から昭和60年3月31日、昭和49年4月1日から昭和50年3月31日までに生まれた人は無料
- ▶**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、尿検査、心電図検査
- 個別健診(市指定の医療機関で受診)**
- ▶**期間** 6月1日(土)~令和7年2月28日(金)
- * 一部の医療機関は9月末または12月末までの実施です。
- ▶**受診方法** 集団健診や人間ドックを受診しない人に問診票を郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(右表)で受診してください。
- * 健診結果などから保健師・管理栄養士による保健指導を実施します。

後期高齢者健康診査

- ▶**対象者** 後期高齢者医療保険加入者
- * 生活習慣病により医療機関が必要な治療や検査を受けている人や病院・介護保険施設などに入院・入所している人は対象となりません。
- ▶**費用** 無料
- * 心電図希望者は、別途1,430円かかります。
- ▶**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、尿検査
- ▶**期間** 6月1日(土)~令和7年2月28日(金)
- ▶**申込方法** 電話で保健センターまで申し込んでください。
- ▶**受診方法** 後日、問診票などを郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(右表)で受診してください。

市が指定する医療機関【アイウエオ順】

医療機関名	電話番号
安里医院(内川)	026-275-7800
あんずの里クリニック(森)	026-272-1005
飯島医院(中)	026-272-0269
市川内科医院(上山田温泉)◆	026-275-5515
いなりやまクリニック(稲荷山)	026-214-3501
おかだクリニック(稲荷山)	026-272-2828
坂口整形外科(屋代)	026-273-8680
さわらび内科クリニック(稲荷山)	026-272-1013
島田クリニック(小島)	026-273-8788
島谷医院(杭瀬下)	026-273-1201
長野寿光会上山田病院(上山田温泉)	026-275-1581
菅谷東クリニック(粟佐)	026-272-0493
千曲中央病院(杭瀬下)◆	026-273-1725
鶴沢内科クリニック(屋代)	026-272-3713
とぐらクリニック(戸倉)	026-275-0405
とも泌尿器科クリニック(磯部)	026-261-5815
とよき内科(磯部)	026-276-0413
中沢医院(小島) * 9月末まで	026-272-0131
もみのき内科クリニック(寂時)	026-272-3610
やしろあきたクリニック(屋代)	026-247-8468
やまざき医院(上徳間)	026-276-2700
いろかわ医院(坂城町)	0268-82-2143
こうだ内科(坂城町)	0268-75-7887
さかき生協診療所(坂城町)	0268-82-0101
武市医院(坂城町)	0268-82-2606
東信よしだ内科(坂城町)	0268-81-1330
村上堂大井クリニック(坂城町)	0268-81-3131

* ◆印のある医療機関は、12月末までとなります。
* 医療機関で受診する場合は、10月以降になるとインフルエンザなどの予防接種で混み合うことが予想されるため、9月末までの受診をお勧めします。
* とも泌尿器科クリニックは後期高齢者健康診査は実施していません。

Pick Up!
お知らせ

市民の健康づくりのための3計画を策定

☎健康推進課(内線2131)

- 千曲市健康づくり計画「健康アップ千曲 21(第三次)」**
「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を最終目標として施策を推進し、母子の健康づくりのための施策も実施していきます。
- 第2次いのちを支える千曲市自殺対策推進計画**
誰も自殺に追い込まれることのない市の実現を目指して、施策を推進していきます。
- 第3期千曲市保健事業実施計画(データヘルス計画)第4期千曲市特定健康診査等実施計画**
特定健診などの結果や介護保険などのデータ分析を行ない、生活習慣病の発症および重症化予防に取り組みます。
- * 3つの計画を基に健康寿命の延伸、社会保障費の安定を目指します。



▲詳細はこちら

Pick Up!
募集

食と農の文化 伝承講座の開催

☎農林課(内線3281)

- 食育について一緒に学びませんか?
当講座は、郷土食の歴史に触れながら実習を行ない、農業を通して命や食物の大切さや食育について学ぶことができる講座です。
- ▶**対象者** 次のすべてを満たす市民
○全講座通して参加できる人
○地産地消に関心を持ち、講座後は食農教育地域リーダーとして伝承活動を積極的に行なえる人
- ▶**期間** 6月~令和7年2月(全10回)
- ▶**内容** 地域の食と農の文化を学び、次世代へ伝えていく人材を育成します。
- ▶**日時・会場** 市ホームページで確認してください。
- ▶**定員** 約20人(先着順)
- ▶**申込方法** 5月24日(金)までに電話で申し込んでください。▲詳細はこちら



▲詳細はこちら

Pick Up!
お知らせ

精神障がい者の福祉医療費給付の対象範囲を拡大

☎健康推進課(内線1233)

- 市では、障がいのある人の医療費の自己負担分の一部を助成していますが、8月から対象範囲を拡大します。
- ▶**対象範囲を拡大する日** 8月1日(木)
- 給付対象の拡大**
- ▶**内容** 「通院のみ」から「通院・入院」に拡大
- ▶**対象者となる資格**
①精神保健福祉手帳1級、2級
②20歳以上65歳未満で国民年金(障害年金)1級10号・2級16号
- 所得要件の変更**
- ▶**内容** 所得要件を「本人・同一世帯者の所得が、特別障害者手当の基準金額内」に変更
- ▶**対象者となる資格** 精神保健福祉手帳2級
- * 対象になる人は原則手続き不要ですが、手続きが必要な人には5月中旬に申請書類を郵送しますので、手続きをしてください。

Pick Up!
お知らせ

令和6年度の新型コロナワクチン接種

☎健康推進課(内線2112)

- 令和6年度の新型コロナワクチン接種は、秋冬頃に年1回の定期接種を予定しています。
- ▶**定期接種対象者**
65歳以上の人
- ▶**接種費用**
原則、自己負担あり(金額は未定)
- * 定期接種対象者以外の方の接種費用は全額自己負担となります。また、定期接種対象者でも、定期接種以外で接種を受ける場合は全額自己負担となります。
- * 接種の時期や対象者、費用などの詳細については、決定次第お知らせします。



▲詳細はこちら

令和元年東日本台風に伴う令和6年度固定資産税の減免

令和6年度固定資産税・都市計画税の減免対象者には、納税通知書に減免申請書を同封しますので提出してください。

▶**対象者** 令和元年東日本台風の被災により罹災証明書の罹災内容が半壊、または大規模半壊となった家屋の所有者

▶**提出書類** 令和6年度分固定資産税・都市計画税減免申請書

▶**提出方法** 納税通知書に同封の返信封筒をご利用ください。

▶**減免方法** 2期から4期分の税額から1年分の減免額を減額します。

☎ 税務課(内線1134)

犬のしつけ方を学ぼう

▶**日時** 毎月第1・3土曜日、午前10時～11時30分
* 7月～9月は午前9時30分～11時

▶**会場** ふれあい福祉センター(旧戸倉庁舎)駐車場

▶**主催** 愛犬クラブちくま

☎ 環境課(内線2201)

水路の止め板の撤去をお願いします

近年、ゲリラ豪雨と呼ばれる集中豪雨により、側溝や水路から水があふれ、田畑の冠水や宅地への浸水が大きな問題となっています。

雨量の多いときに、水路に止め板が設置されていると、上流で氾濫する原因になります。

大雨が予想される時や集中豪雨時などは、あらかじめ止め板を外すよう協力をお願いします。

☎ 農林課(内線3273)

ご寄付ありがとうございます

●久保 久美子 様(森)

▶**寄付の内容・用途** 近藤早苗 作品(絵画1点)・市の文化芸術振興のため

●長門 裕幸 様(八幡)

▶**寄付の内容・用途** 長門裕幸 作品(絵画1点)・市の文化芸術振興のため

☎ 文化課(☎026-273-1880)

甲種防火管理新規講習

▶**日程(2日間)** 1日目 6月13日(木)午前9時～午後5時
2日目 6月14日(金)午前9時～午後3時

▶**会場** 信州の幸 あんずホール

▶**定員** 70人(先着順)

▶**受講料** 6,000円

* 受講日の1日目に徴収します。

▶**申込方法** 5月13日(月)から31日(金)までに各消防署で申し込んでください。

* 土・日曜日でも受付します。

▶**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

☎ 戸倉上山田消防署(☎026-276-0119)、更埴消防署(☎026-274-0119)

ガーデンサポーターズ倶楽部

▶**日時** 5月7日(火)、20日(月)午前9時～

▶**場所** 白鳥園

▶**内容** 花のお手入れをしながら、仲間づくりなどを楽しみます。

▶**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)

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です。

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** 5月21日(火)午前9時～11時

▶**場所** 市長室ほか

▶**申込方法** 5月14日(火)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

第21回千曲市民体育祭

☎スポーツ振興課(戸倉体育館内、026-276-1731)

子どもから高齢者まで、初心者の方も腕自慢の方も気軽に参加できます。

▶**日程** 下表のとおり

▶**対象者** 市内に在住・在勤・在学の人

▶**申込方法** 各競技開催日の10日前までに、スポーツ協会事務局(ことぶきアリーナ千曲(☎026-273-0010)またはスポーツ振興課)で窓口にある申込書に記入のうえ、申し込んでください。

市民体育祭の日程など

期日	集合時間	種目	会場	対象者/競技方法
5/12(日)	7:30	マレットゴルフ	万葉の里マレットゴルフ場	一般市民/27ホール、パー108
	13:00	ポッチャ	ことぶきアリーナ千曲	小学生以上/1チーム3人以上(障がいの有無にかかわらず参加できます)
5/19(日)	9:30	太極拳	戸倉体育館柔・剣道場	一般市民(陳式太極拳講習会)
6/23(日)	7:00	O B 野球	更埴中央公園 平和橋グラウンド	加盟チーム/リーグ戦
	9:00	テニス	東部・更埴テニスコート	一般市民/ダブルス、リーグ戦
6/29(土)	8:00	バドミントン	ことぶきアリーナ千曲	小学生・中学生/男女シングルス、男女ダブルス 高校生以上/男女ダブルス、混合ダブルス
6/30(日)	7:00	ゴルフ	千曲高原カントリークラブ	一般市民
7/7(日)	8:00	卓球	戸倉体育館	一般市民、市内在学・在勤者/硬式・ラージ(シングルス、ダブルス)
7/14(日)	8:30	弓道	千曲市弓道場	弓道協会会員、高校生/個人戦
7/21(日)	8:00	剣道	戸倉体育館	個人戦
	9:00	ソフトテニス	更埴テニスコート	一般市民
	14:00	合気道	戸倉体育館柔道場	一般市民/演武
7月(日付未定)	8:30	射撃	菅平射撃場	一般、鉄砲所持許可者
8/18(日)	7:00	水泳	おおとりプラザプール	男女学年別(小学生1・2年、3・4年、5・6年で分ける)成人は10歳別/タイム決勝レース(別途要項、申込書、申込期限あり)
	8:00	バレーボール	ことぶきアリーナ千曲 戸倉体育館	男女6人制ほか
8/31(土)	8:00	空手	ことぶきアリーナ千曲柔道場	空手道連盟会員/護身空手トーナメント
	9:00	少林寺拳法	ことぶきアリーナ千曲剣道場	小学生・中学生/組演武 高校生・一般/親子/組演武
9/8(日)	5:00	早起き野球	万葉の里スポーツエリア	市内連盟加盟チーム・一般公募チーム(先着順)/リーグ戦またはトーナメント戦、申込期限7月31日(水)
9/21(土)	8:30	新体操	ことぶきアリーナ千曲	選手クラス/東北信地区クラブ競技会
10/12(土)	9:30	ゲートボール	科野の里ゲートボール場	一般市民
11/2(土)	8:30	柔道	ことぶきアリーナ千曲柔道場	小学生から高校生
11/24(日)	8:00	ソフトバレーボール	勤労者体育センター 東部体育館	一般市民/6人制
1/5(日)~2/23(日)	8:30	サッカー	千曲市サッカー場	予選リーグ1ブロック3チームの後、順位決定戦
2/16(日)	8:00	バスケットボール	ことぶきアリーナ千曲	一般市民男女の部/トーナメント戦、リーグ戦
	9:30	スキー	菅平高原スキー場	小学4年~一般
未定	8:00	陸上	万葉の里スポーツエリア	小学3・4・5・6年生(1000m) 中学生(800m、1500m) 高校生および一般(3000m、5000m)

**アプリコットスポーツ
クラブ生徒**

- ①親子体操教室
- 幼児教室
 - ▶時間 午前9時45分～10時45分
 - ▶対象者 2歳6か月～年長児とその親
- 小学生教室
 - ▶時間 午前11時～正午
 - ▶対象者 小学校1～3年生とその親
- 共通事項
 - ▶日時 5月11日(土)、19日(日)、26日(日)、6月2日(日)
 - ▶場所 勤労者体育センター
 - ▶費用 400円(全4回)
 - ▶持ち物 体育館履き、飲み物
- ②フィットネス教室
 - ▶期間 通年
 - ▶日時・内容

- ①体幹トレーニング (火) 午後1時30分～2時10分、(土) 午後2時15分～3時
- ②ズンバ (火) 午後2時20分～3時5分、(土) 午後3時10分～3時55分
- ③リトモス (水) 午後1時30分～2時20分、(土) 午後1時10分～2時
- ④エアロビクス (火) 午後3時10分～3時55分
- ▶場所 戸倉体育館
- ▶費用 1講座 800円
- ▶持ち物 体育館履き、ヨガマット
- ☎ 千曲アプリコットスポーツクラブ 小林さん(☎090-2437-4144)



**森林の立木を伐採する
場合は届出を**

森林の立木を伐採する場合、自身が所有する立木であっても、市に「伐採および伐採後の造林の届出書」の提出が必要です。

▶届出方法 立木を伐採する30日前までに届出書を提出してください。届出書は農林課窓口または市ホームページから取得できます。

▶提出・問い合わせ先 農林課(内線3264)

●保安林内の立木伐採など
保安林内の立木の伐採や土地の形質の変更などを行なう際は、事前に県への届出または許可が必要です。

☎ 長野地域振興局林務課(☎026-234-9525)

自衛官採用試験

- ①一般幹部候補生
 - ▶受験資格 22歳以上26歳未満の人
 - ▶受付期間 4月24日(水)～6月13日(木)
 - ▶試験日
 - 1次試験 6月22日(土)
 - 2次試験 7月30日(火)～8月5日(月)の間の1日程度
 - ②技術賃費学生
 - ▶受験資格
 - 大学(理学部・工学部)に在籍し、3年次24歳未満、4年次25歳未満の人
 - 大学院(理学部・工学部)に在籍し、1年次26歳未満、2年次27歳未満の人
 - ▶受付期限 6月3日(月)～10月11日(金)
 - ▶試験日 11月4日(月・祝)
- ☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所(☎026-235-6026)

**保育園などの園開放を
実施**

未就園児を対象に、市内の保育園・認定こども園で園庭や遊戯室を開放します。

●市内公立保育園、あかね保育園、あかね北保育園

▶開放日時 5月8日(水)、6月12日(水)、7月10日(水)、9月4日(水)、10月2日(水)、11月6日(水) 午前9時30分～11時

* 稲荷山保育園は耐震改修工事のため園開放は行ないません。10月2日(水)の入園説明会のみ、稲荷山公民館で開催予定です。

●満照寺保育園、徳応院保育園

▶開放日 月～金曜日

●稲荷山くるみこども園

▶開放日 月2回
アルファベット キッズ

●Alphabet Kids インターナショナル保育園

▶開放日 月1回

* 満照寺保育園、徳応院保育園、稲荷山くるみこども園、Alphabet Kids インターナショナル保育園の開放日時は園にお問い合わせください。

☎ 保育課(内線1242)

**松くい虫被害木の伐倒
駆除**

松くい虫による松枯れ被害が市内広域で発生しているため、伐倒駆除や薬剤散布などでアカマツを守る対策を行なっています。私有林内の松くい虫被害木については、所有者の責任で、できるだけ早く、伐倒駆除などの適切な処理をお願いします。

被害の拡大防止のため、早期に駆除する必要がある被害木は、所有者への連絡なく市で駆除する場合がありますので、協力をお願いします。

☎ 農林課(内線3264)

**第32回科野のムラ
お田植まつり**



▶日時 6月9日(日) 午後1時30分～3時(小雨決行)

▶会場 科野の里歴史公園「科野のムラ」の田んぼ

▶内容 屋代南高校生徒や千曲坂城クラブ員が早乙女さんに扮し、古代米を植えます。

* 当日は、県立歴史館と森将軍塚古墳館の入館料、古墳見学バスの利用料が無料です。

☎ 森将軍塚古墳館(☎026-274-3400)

献血にご協力を

移動採血車による献血を行ないます。

▶日時 5月10日(金) 午前9時30分～午後4時

▶会場 市役所こもれびテラス(受付は1階マルチルーム)

▶採血基準

区分	全血献血(400ml 献血)
年齢	男性 17歳～69歳 女性 18歳～69歳
体重	男性・女性 50kg 以上
年間総献血量	200ml 献血と 400ml 献血を合わせて男性 1,200ml、女性 800ml 以内
前回献血との間隔	男性 12 週間後、女性 16 週間後の同じ曜日から献血ができます

- * 献血手帳(カード)を持っている人は持参してください。
 - * 採血基準を満たしていても、献血時の検査や問診内容(病気・服薬など)により献血ができないことがあります。
 - * 65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。
- ☎ 健康推進課(内線2134)

歴史館でこどもの日

▶日時 5月5日(日) 午前9時30分～午後4時(受付終了午後3時30分)

* お子様先着100人に記念品をプレゼントします。

▶場所 県立歴史館

▶内容 土器や土偶の破片のレプリカづくり

* 材料費として1個100円が必要です。

○入館料は高校生以下無料。子ども1人につき大人1人無料。ただし、レプリカづくりのみ参加の場合は入館料必要なし。

○混雑時は作業時間を区切らせていただく場合があります。

☎ 県立歴史館 総合情報課(☎026-274-3991)



**5月5日(日)～11日
(土)は児童福祉週間**

すべての子どもが家庭や地域の中で、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望を持って、未来の担い手として、個性豊かに、たくましく育っていけるような環境・社会づくりについて考えてみませんか。

▶令和6年度標語 「すきなこと どんどんふやして おおきくなあれ」

☎ こども未来課(内線1251)

**市民プール監視員・
受付事務員**

- ▶募集人員 監視員20人、受付事務員4人
 - ▶募集条件 18歳以上で健康な人(高校生不可)
 - ▶勤務日 7月10日(水)～8月20日(火)の勤務できる日
 - ▶勤務時間 午前9時～午後4時30分
 - ▶賃金(時給) 監視員 1,192円、受付事務員 996円
 - ▶申込方法 市販の履歴書(写真添付)に記入のうえ、6月7日(金)までに持参するか郵送(当日必着)してください。
- ☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、〒389-0806 千曲市大字磯部1406番1、☎026-276-1731)

**精神障がい者家族会に
参加してみませんか**

家族会は精神障がい者を家族に持つ人たちが互いの体験や悩みを語り合い、支え合う会です。定例会での話し合いの内容は、その場限りのものとし、口外しないことを約束します。

入会希望者、会の活動を知りたい人は問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2131)

 乳がん検診の受診を

5月から6月に乳房超音波検診を実施します。

定期的に検診を受け、がんがまだ小さい早期の段階で見つけることが大切です。

▶**対象者** 20歳～39歳、75歳以上の女性

▶**検診日程** 市報4月号折込の「令和6年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

*会場が保健センターの日程は、検査中にお子様をスタッフがみることができず、事前にご連絡ください。

▶**費用** 1,500円

▶**自己検診** 2次元コードから自己検診ができます。

☎ 健康推進課(内線2132)



▲検診日程



▲自己検診

 「デジタル予診票」の利用できる医療機関が増えます



1月から小学校就学前のお子さんを対象に、市子育て応援アプリ「母子モ」を利用した、乳幼児予防接種デジタル予診票サービスを開始しています。

5月からは利用できる医療機関がさらに2か所追加されます。

デジタル予診票の利用方法や、利用できる医療機関、利用開始日、注意事項などはホームページを確認してください。

☎ 健康推進課(内線2113)



母子モ(ボシモ)で検索!

母子モ 検索

 郷土料理講習会

▶**日程** 下表のとおり(全5回)

▶**時間** 午後1時30分～3時30分 ▶**会場** 戸倉創造館

▶**講師** かけはしの会(食農教育地域リーダー)

▶**定員** 15人(先着順)

▶**持ち物** スリッパ、持ち帰り用タッパー

▶**材料費** 1回につき大人500円、子ども300円(小学生以上)

▶**申込方法** 5月20日(月)までに電話で申し込んでください。

☎ 農林課(内線3281)

回	日程	メニュー
第1回	6月8日(土)	かしわもち
第2回	8月3日(土)	おやき
第3回	9月21日(土)	うずまきかりんとう
第4回	10月12日(土)	赤飯・おから
第5回	令和7年2月22日(土)	やししょうま

 公共職業訓練7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

③生産システムエンジニア科

▶**定員** ①②15人 ③20人

▶**期間** ①②7月2日(火)～12月25日(水)6か月間 ③7月2日(火)～令和7年1月29日(水)7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** 6月6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** 5月9日(木)、22日(水)午前10時～正午

▶**会場** ポリテクセンター長野(長野市)

▶**対象者** 求職中または転職を検討している人

▶**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)

 太陽と月と星の物語～日本遺産スタンプラリー第2弾～

千曲市、上田市、長和町の3市町は「天体」を主要なテーマにして日本遺産の認定を受けています。

昨年に続き今年も、3市町をめぐるスタンプラリーを開催します。スタンプを集めるとすてきな景品がもらえます。

▶**期間** 4月27日(土)～9月29日(日)

▶**スタンプ設置場所** ①市日本遺産センター ②坂井銘醸酒蔵(蕎麦料理処置) ③上田市安楽寺 ④上田市前山寺 ⑤長和町黒耀石体験ミュージアム

▶**景品** ○コンプリート賞(抽選で宿泊補助券、食事券など) ○参加賞(オリジナルキャラクタークリアファイルなど)

▶**参加方法** スタンプに記載されたキーワードをすべて応募フォームに入力し申し込んでください。

☎ 日本遺産推進室(内線3281)

 発酵食品お料理講座

▶**日程** 下表のとおり(全5回)

▶**時間** 午後1時30分～3時30分 ▶**会場** 植生公民館

▶**講師** かけはしの会(食農教育地域リーダー)

▶**定員** 10人(5回とも参加できる人先着順)

▶**費用** 材料費1回につき大人500円

▶**持ち物** スリッパ

▶**申込方法** 5月17日(金)までに電話で申し込んでください。

☎ 農林課(内線3281)

回	日程	メニュー
第1回	5月24日(金)	しおこうじ塩麹+料理1品
第2回	7月26日(金)	醤油麹+料理1品
第3回	9月27日(金)	さけかす酒粕料理
第4回	11月22日(金)	味噌料理
第5回	令和7年1月24日(金)	なっとう作り

 日本語教室

●**八幡公民館**

▶**日時** 毎週金曜日午後1時30分～3時30分

*8月・1月・2月・祝日・第5金曜日は除く

☎ 生涯学習課(内線4114)

●**人権ふれあいセンター**

▶**日時** 毎月第2・4日曜日午前10時30分～午後0時30分

☎ 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)

 宮内庁 令和7年歌会 始の詠進歌を募集



▶**お題** 「夢」

▶**要領**

○お題を詠み込んだ自作の短歌で1人1首とし、未発表のものに限る

○用紙は半紙とし、記載事項はすべて毛筆で自書

*詳細は宮内庁のホームページを確認してください。

☎ 宮内庁式部職儀式第二係(☎03-3213-1111)

 県営住宅5月統一募集

▶**受付期間** 5月8日(水)～14日(火) *土・日曜日除く

▶**受付場所** 県住宅供給公社

▶**募集団地** 4月25日(木)以降、県住宅供給公社ホームページに掲載します。

☎ 県住宅供給公社(☎026-227-2322)

 つるし飾り講習会

▶**日程** 奇数月の第4木曜日(全6回)1回目は5月23日

▶**時間** 午後1時30分～3時頃

▶**会場** 人権ふれあいセンター

▶**対象者** 市内に住民登録がある人

▶**費用** 500円程度/1回

▶**持ち物** 裁縫道具(針、まち針、糸、断ち切りばさみなど)

▶**定員** 10人(先着順)6回とも参加できる人優先

▶**申込方法** 5月14日(火)までに電話で申し込んでください。

☎ 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)

 パソコン操作習得講座

▶**コース・日程**

①パソコン入門 6月10日(月)、11日(火)、17日(月)、18日(火)

②ワード応用 6月24日(月)、25日(火)、7月1日(月)、2日(火)

③エクセル(表計算)基礎 5月29日(水)、6月5日(水)、12日(水)

④エクセル(表計算)応用 6月19日(水)、26日(水)

⑤JW_CAD中級 6月15日(土)、22日(土)、29日(土)

▶**受講料** ①9,000円、②④1万2,000円、③1万5,000円、⑤1万9,000円

▶**時間** ①②午前9時30分～午後0時30分、③④⑤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)

 北信地域合同企業説明会

北信地域の90社以上が参加する企業説明会を開催します。企業の人事担当者とは直接話を聞くチャンスです。

▶**日時** 5月28日(火)午後1時30分～4時

▶**会場** シャトレゼホテル長野(旧メルパルク長野)

▶**対象者** 令和7年3月に大学などを卒業予定の人、卒業後3年以内の人

*詳細は長野労働局ホームページをご覧ください。

☎ ハローワーク篠ノ井(☎026-293-8609)

会計年度任用職員（長時間保育士）

 ▶勤務先 市内公立保育園
▶職種 長時間保育士
▶賃金(時給) 1,351円
▶勤務日数 月20日程度
▶勤務時間 原則午前7時～8時30分、午後4時30分～7時
*勤務日数・勤務時間は相談可
▶募集人数 若干名
*加配保育士、代替保育士も随時募集中です。
▶応募方法 市ホームページに掲載の「登録申込書」または市販の履歴書(写真添付)に記入のうえ、5月13日(月)までに持参するか郵送(当日必着)してください。
☎ 保育課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線1243)

女沢公園がリニューアルオープン

 上山田の女沢公園が3月にリニューアルオープンしました。
当公園は、昭和59年に都市公園として一部を整備し公園として利用されていましたが、令和5年4月にトイレの改修が完了し、同10月から工事を行ない、公園全体が完成しました。
新しく開園したエリアには遊具や四阿を設置し、既設のエリアにもベンチの増設や植栽などを行ないました。多くの皆さんの利用をお待ちしています。
☎ 都市計画課(内線3253)



市民ハイキング

▶日時 5月25日(土) 午前9時～正午頃(雨天中止)
▶時間 午前8時30分集合
▶場所 総合観光会館駐車場
▶コース 総合観光会館→善光寺大本願別院→城山史跡公園→善光寺大本願別院→上山田中央公園→佐良志奈神社→総合観光会館駐車場
▶持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
▶申込方法 5月17日(金)までに、ことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館にある申込用紙に記入のうえ、申し込んでください。
▶対象者 市内在住の小学生以上 約50人(応募多数の場合は抽選)
☎ 市スポーツ協会事務局(☎026-273-0010)

日赤活動資金募集にご協力を

市赤十字奉仕団では、毎年5月に日赤活動資金の募集活動を行っており、昨年度は皆様のご協力により、約1,073万円の活動資金を日本赤十字社に送金することができました。
送金した活動資金は災害時医療救援活動、救援物資の整備・配布などに活用されます。
今年度も各地区の奉仕団員が活動資金の募集に伺った際にはご協力をお願いします。
☎ 福祉課(内線1265)

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

▶日時・会場
○5月9日(木)、23日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
○5月15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)

敬老会事業補助金の交付

 多年にわたり社会にご尽力いただいた高齢者に感謝と敬意を表すために、地域住民が集い交流を図ることを目的とした祝賀会を開催する敬老会事業に対し、補助金を交付します。
▶補助対象団体 区・自治会
▶対象者 4月1日現在、市内に住所があり、令和7年3月31日までに70歳に達する人
▶補助金額 敬老会に参加した対象者一人当たり500円
☎ 高齢福祉課(内線1154)

古墳館こども教室 大王の首飾りをつくろう!・埴輪をつくろう!

●大王の首飾りをつくろう!
勾玉、管玉、ガラス小玉を作り、大王の首飾りに仕上げます。
▶日時 ①勾玉作り 5月26日(日) ②管玉作り 7月14日(日) ③ガラス小玉作り 8月3日(土)、各回とも午前9時30分～午後2時
*ガラス小玉は高学年のみ。低学年親子は用意されたガラス小玉を使って完成させます。
▶対象者・定員 市内小学校低学年の親子、高学年・合わせて各10人(低学年は①②、高学年は①～③のすべてに参加できる人)
▶材料代 1人1,000円(低学年親子は2人で1つ)
▶申込締切日 5月10日(金)
●埴輪をつくろう!
15cmくらいの埴輪を作り、秋に野焼きして完成させます。
▶日時 6月22日(土)、23日(日) 午前9時30分～正午頃
▶対象者・定員 市内小学校低学年の親子、高学年・合わせて各10人
▶材料代 1人300円 ▶申込締切日 5月24日(金)
●共通事項
▶会場 森將軍塚古墳館
▶申込方法 ハガキに必要事項(氏名・学年・住所・連絡のつく電話番号・希望日(埴輪作りのみ))を記入のうえ、締切日までに郵送(当日消印有効)してください。
*ファックス・メール・電話での申し込みは受け付けません。
*人数に限りがありますので、厳正な抽選を行ない、参加が決まった人に、郵便で詳細を連絡します。抽選結果について、電話での対応は行ないません。
☎ 森將軍塚古墳館(〒387-0007 千曲市屋代29-1、☎026-274-3400)



5月は水防月間 ～正しい情報を入手～

毎年のように豪雨や台風による水害が各地で発生しています。6月から10月までは、台風や集中豪雨による河川の増水、浸水、土砂災害などが発生しやすくなります。国土交通省では、防災・減災の取組の一環として、梅雨や台風の時期を迎えるにあたり、国民一人ひとりが水防の意義および重要性について理解を深められるよう、毎年5月を「水防月間」と定めています。災害から自分や大切な人の命を守るために、災害時に正しい情報を積極的に入手し、安全な段階で避難しましょう。

千曲市メール配信サービス
災害に関する注意喚起や緊急情報・避難情報、防犯情報をメールで配信します


防災行政無線電話自動応答サービス
防災行政無線(屋外告知放送)で放送した内容を電話で確認できます
なにごとよ
0120-725-104
(フリーダイヤル)


気象庁 キキクル
大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることができます


気象庁ホームページ～あなたの街の防災情報～
都道府県と市町村を選ぶと、その地域に関する天気予報や雨雲の動き、防災情報、台風経路図などさまざまな情報を見ることができます


千曲川河川事務所河川情報
千曲川の水位や樋門・排水機場の水位、外水位、ライブ映像が確認できます


長野県河川砂防情報ステーション
気象注意報・警報や雨量情報、河川の水位情報、土砂災害発生の危険度が確認できます


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
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
5/12 (日)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
5/19 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	若林歯科(杭瀬下) 026-213-7574	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
5/26 (日)	さわらび内科クリニック(稲荷山) 026-272-1013 あおぞら整形外科クリニック (内川) 026-276-1550	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 タカチ薬局(内川) 026-275-1624 マツモトキヨシ千曲内川店(内川) 026-261-0570
6/2 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787

* 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

- ①5月17日(金)・上山田子育て支援センター
- ②5月30日(木)・更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～



02 ベビーマッサージ&親子ふれあい遊び(事前予約)

子育て中の皆さん、子どもたちと一緒に遊びながら楽しいひとときを過ごしませんか。

■日時・会場

- 5月29日(水) 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 各種相談(事前予約)

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター	定員
就労相談	5月15日(水) 午前10時～正午	—	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	5月9日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	5月16日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1組30分以内 1日8組まで

千曲市子育て
応援アプリ

ダウンロード
はこちらから



04 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

令和6年度
子育てひろば

ホームページ
はこちらから





新着おすすめ本

更埴 冬に子供が生まれる

著者/佐藤正午
出版社/小学館

スマホに届いた奇妙なメッセージ、それは起こるはずのない未来の予言だった。身におぼえない未来の予言と迫りくる過去の記憶から展開する、主人公の数奇な半生の物語。

戸倉 芸能界

著者/梁井為人
出版社/光文社

成功と挫折-きらびやかな世界の舞台裏7つのストーリーを、芸能界裏方出身の著者が描く。

更埴西 墓じまいラブソディ

著者/垣谷美雨
出版社/朝日新聞出版

義母の樹木葬の遺言から始まった墓問題。それは世代間の考え方の違いや、墓の必要性などを考えていくきっかけに。思わず身につまされる、明日は我が身の現代墓事情。

更埴 落雷はすべてキス

著者/最果タヒ
出版社/新潮社

さみしさ、愛、祈り、予感。言葉にならない思いを紡ぐ。「残暑の詩」「光の注文」など、未知の感覚を呼び覚ます最新詩集 44 編を収録。

戸倉 理系の職場 国立科学博物館のしごと

著者/こどもくらぶ
出版社/同友館

自然と科学をあつかう国立科学博物館の展示や研究、働く人を紹介し、理系のしごとに触れるきっかけとなる一冊です。

更埴西 しば犬こたのさんぽっぼ

著者/影山直美
出版社/神宮館

歩いているんな所へ行きたくなる季節。初めての道でもひとりでおさんぽできるかな？柴犬こたと一緒に交通安全を学べる絵本。

「ママ、あーちゃんがまたパパのメガネこわしたー。あとおなかついたー。」
 「ママ、おしっこばれちゃった。ズボンもぬれちゃったの。」
 「ガシャンッ」
 「いったー!!」(母おもちやを踏む)
 賑やかすぎる我が家の3兄弟を紹介します。恥ずかしがり屋で甘いん坊、いざという時は頼りになる長男5歳。周りに優しく自分にも優しい、マイペースなお調子者の次男4歳。母をこよなく愛するいたずらっ子、我が家のアイドル三男1歳です。
 とにかく元気で常に動き回っている子どもたち、あの小さな体に

わたしの育て

Vol.157

今月の寄稿者

北野 理恵さん (八幡)



どれだけスタミナがあるのか不思議で仕方ありません。寝る際もおしゃべりが止まらない時がありますが、しばらくすると電池が切れたように静かになり、寝息が聞こえてきます。ある日、眠る前の長男が「パパ、ママ、だいすき」と言ってくれました。忙しく余裕のない日々が続いていたので嬉しい反面、こちらからも伝えなくちゃいけないのにと反省しました。言葉と抱っこやスキンシップなどの行動を積極的に行ない、たくさん愛を伝えていきたいです。
 私たちを支えてくれている両家の祖父母、保育園の先生方に感謝を忘れず、今日も元気に過ごします。

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	5月4日(土)、18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	5月19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*	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 5月30日(戸倉)、31日(更埴・更埴西)

デジタル信州

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。



新年度が始まって一か月。環境が変化して緊張の日々が続いている人も多いのでは？そろそろ気分転換が必要ですね。
 私の気分転換の方法はいくつかあるのですが、まずは動画視聴。80年代90年代のプロレスが好きだったので、当時の名勝負を見ています。次はカラオケ。ポップス、歌謡曲から演歌まで、少し歌まねも入れながら時にダンスも。そして、日々の疲れた体をほぐすストレッチ。ストレッチ用のボールに背中を乗せ、全身の力を抜くと気分爽快です！
 さらに、天気の良いれば季節を楽しむ散歩も。この春も市内各所に咲く花を愛でました。あんず、カタクリ、ヤマエンゴサク、そし

Mayor's column 千曲市長の客万来

第20回

「心と体を解き放つもの」

千曲市長 小川 修一



花の観賞は心身のストレスを緩和するとされ、花の癒し効果が心理的、生理的、脳科学的に実証されています(農研機構2020年7月1日プレスリリースより)。こうした研究結果もありますので、花に親しむことは特にお勧めです！
 皆さんの心と体を解き放つものは何でしょうか？ONとOFFの切り替えは大切です。自分が好きなことを大切にして、気持ちをリラックスさせ、体をゆるめて：そしてまた、それぞれの場所で頑張らしましょう!!



① 治田公園の桜
② あんずの里
③ 佐良志奈神社のカタクリ



テーマブック おにぎり読本

著者・出版社/ごはん文化研究会 編/講談社

おにぎりを文化、歴史、科学、エンタメなどから広い視野で考察し、ご当地おにぎりなども紹介する本。



人気の本ベスト5【日本の小説】

- 1位 『木挽町のあだ討ち』 永井紗耶子
- 2位 『喫茶おじさん』 原田ひ香
- 3位 『魔女と過ごした七日間』 東野圭吾
- 4位 『あなたが誰かを殺した』 東野圭吾
- 5位 『じい散歩 妻の反乱』 藤野千夜



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！

3 / 27

市民の健康づくりのために 株式会社富士薬品と包括連携協定を締結

市は、地域の災害時支援、地域支援、スポーツ支援などに取り組む、株式会社富士薬品と「包括連携協定締結式」を開催しました。

協定の内容は、配置薬のネットワークなどを生かした「健康づくりの推進」に関する取り組みを軸として、「健康情報の発信」「高齢者などの見守り」「防災・災害対策」など地域の課題解決や地域の活性化を図るものです。

市役所で行なわれた締結式には、伊庭圭之助配置事業本部配置営業統括部営業部部長と小川修一市長が出席し、協定書に署名しました。



3 / 28

災害時の安心安全は避難場所の確保 災害時の避難者受け入れに関する協定締結調印式

「災害時における避難者の受け入れに関する協定締結調印式」が市役所で行なわれ、アピックヤマダ株式会社の宮田靖久代表取締役社長、戸倉地区区長会の服部隆夫会長をはじめとした区長8人、小川修一市長が出席し、協定書に調印しました。

この協定は、災害時における安心安全な避難場所を確保するため、災害が発生または発生するおそれがある時に、アピックヤマダ株式会社様の事業所の4階研修室や5階食堂で最大150人の避難者を受け入れていただけるもので、避難所開設時に運営の役割を戸倉地区区長会に担ってもらうものです。



3 / 11

「こどもまんなか社会」の実現に向けて 「ポリネコ！ CHIKUMA」の振り返り授業

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1学年を対象に、同法をテーマとした住民参加型システム「ポリネコ！ CHIKUMA」の振り返り授業を開催しました。

当システムで同法について学びながら回答を収集。そのまとめとして生徒120人が参加し、振り返り授業を開催しました。

グループワークを通じて「こどもが意見を言える環境」をどのように実現するかについて生徒全員で考えました。



3 / 24

千曲市誕生 20周年記念事業 ちくま第九演奏会～響かせよう よろこびの歌～

ことぶきアリーナ千曲で「ちくま第九演奏会～響かせよう よろこびの歌～」が開催され、約1,700人が鑑賞に訪れました。

「音楽活動によるまちづくり委員会」と市の協働事業で、演奏会には、市内外のメンバーで構成された「ちくま第九合唱団」、「千曲市フィルハーモニー管弦楽団」など総勢400人弱が出演。第九（ベートーヴェン作曲 交響曲第9番二短調作品125「合唱付」第1,4楽章）のほか、「大地讃頌」、「千曲市歌」、「ふるさと」、「フィンランディア」（合唱付）などを演奏し、会場は美しいハーモニーに包まれました。



3 / 25

災害時の安心安全なくらしのために 家庭系一般廃棄物の収集運搬に関する協定締結調印式

「災害時における家庭系一般廃棄物の収集運搬に関する協定締結調印式」が市役所で行なわれ、千曲資源リサイクル事業協同組合の田中義明代表理事、千曲市清掃事業協同組合の宮川隆幸代表理事、株式会社平林軽金属工業所の平林知子代表取締役、有限会社鳥昭商店の高橋文彦代表取締役、小川修一市長が出席し、協定書に調印しました。

この協定は、災害発生時に家庭から排出される片付けごみなどの一般廃棄物の円滑な収集運搬や、市の要請による必要な人数や車両の調達などを行なうものです。



人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口

	4月1日現在	前月比
世帯数	22,654 世帯	+40
人口	57,617 人	-133
男	27,828 人	-80
女	29,789 人	-53

3月中の動き

転入	363 人	出生	23 人
転出	424 人	死亡	95 人

第50回 北信越フットボールリーグ2部 第4節

日時 5.19 11:00 KICK OFF (日) 会場 千曲市サッカー場
VS アンテロープ塩尻 (長野県)



森將軍塚古墳

県内初

「御墳印」を好評販売中



4世紀中頃に造られた県内最大の前方後円墳である国史跡「森將軍塚古墳」は、1992年に復元整備されてから30年以上が経ちますが、今も全国各地から大勢の人が訪れています。

3月から来訪される人への記念として、神社やお寺の「御朱印」の体裁を模した「御墳印」の販売を始めました。

御墳印販売の内容

- ▶販売価格 1枚300円(税込)
- ▶サイズ A6サイズ
- ▶販売場所 森將軍塚古墳館 受付



▲おもて

▲うら

問い合わせ先

森將軍塚古墳館(休館日 月曜日、祝祭日翌日、年末年始) 〒387-0007 千曲市大字屋代29-1

☎026-274-3400 メールアドレス kofunkan@city.chikuma.lg.jp

〈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 (Tel.026-233-2222) まで