



特集

私のいつもに、
もしもの備えを。



市からの防災情報を入手しよう

千曲市メール
配信サービス



◀公助 遊水地整備が進んでいます

令和元年東日本台風洪水における千曲川本川からの越水などによる家屋部の浸水を防止することを目標とした「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」が、令和2年1月に千曲市を含む流域内の関係機関により策定され、市内では埴生地区と八幡地区の2か所で遊水地整備が計画されました。関係する地権者の皆さんに用地提供の協力をいただきながら、国土交通省千曲川河川事務所が主体となって整備が進められています。「遊水地」は大規模な洪水になった際に、一時的に川の水を貯めることで、下流の水位を抑え、堤防から洪水が溢れたりするなどの被害を減らす機能があります。

埴生遊水地では、令和4年度から用地取得に着手し、昨年度から「排水樋門」と「東林坊川の付け替え」（延長約130m）の工事が進められています。今年度はこのほかに、更埴中央公園付近の「背割堤」や遊水地を新たな堤防で取り囲む「周囲堤」の工事など、用地取得の進捗に応じて工事が着手される予定です。

八幡地区の平和橋遊水地においても、令和5年度から用地取得に着手し、地権者の皆さんの理解をいただきながら用地取得が進められています。遊水地整備に併せて、市では国と協力しながら南側の団地への浸水対策について、住民の皆さまへの説明や意見交換を重ねています。

6月に入り千曲川の出水期を迎えましたが、市民の皆さまの安全安心につながるよう、引き続き国と連携して治水対策に取り組んでいきます。なお、ハード対策に加えて、雨水をできるだけ流さない「溜める」取り組みなども大変重要です。一人ひとりが自分事にとらえて流域全体で取り組む必要がありますので、雨水貯留などのご協力をよろしくお願いいたします。



信濃川水系緊急治水対策プロジェクトでは、遊水地整備のほかに堤防強化や河道掘削が進められています。

河川工事進捗状況はこちら▶



問 道路河川課 (内線 3212)、国土交通省 千曲川河川事務所 千曲川緊急治水対策出張所 (☎ 0269-67-0450)

特集

私のいつもに、もしもの備えを。

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。災害被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。日頃の備えを万全にして、災害時には時間と心に余裕を持った落ち着いた行動で自身や大切な人を守りましょう。

◀自助 防災ガイドブックを確認しておこう

防災ガイドブックはこちら▶



いざというときのために、市防災ガイドブックを確認し、自分の住む地域で発生する可能性のある浸水や土砂災害などのリスクと災害時の行動を確認しましょう。市防災ガイドブックは市ホームページからも確認できます。



- ポイント**
- 自宅が浸水や土砂災害などの被害にあう可能性がある場合は、あらかじめ避難先を決めておきましょう。
 - 避難先は、安全な場所にある親戚・知人宅などへの分散避難にご協力ください。これらの避難先がない場合は、迷わず市が開設する避難所へ避難してください。

| 市で優先的に開設する避難所 | |
|---------------------|----------------|
| ○市内の小・中学校 | ○ことぶきアリーナ千曲 |
| ○ふれあい福祉センター (旧戸倉庁舎) | |
| 車専用の避難場所 | |
| ○森將軍塚古墳館 | ○第一・第二学校給食センター |
| ○さらしなの里歴史資料館 | |

もしものときは... 「警戒レベル4」までに全員避難しよう！

市が発表する避難情報や気象庁が発表する防災気象情報は、5段階の警戒レベルを使って発信します。

| 警戒レベル | 避難の情報 | 状況 | 住民がとるべき行動 |
|-----------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 5 | 緊急安全確保 (千曲市発令) | 災害発生または切迫 | 命の危険 ただちに安全確保！ |
| ■■■■■■■■■■警戒レベル4までに必ず避難■■■■■■■■■■ | | | |
| 4 | 避難指示 (千曲市発令) | 災害のおそれ高い | 危険な場所から全員避難 |
| 3 | 高齢者等避難 (千曲市発令) | 災害のおそれあり | 危険な場所から高齢者等は避難 |
| 2 | 大雨洪水注意報 (気象庁発表) | 気象状況悪化 | 自らの避難行動を確認 |
| 1 | 早期注意情報 (気象庁発表) | 今後気象状況悪化のおそれ | 災害への心構えを高める |

- ポイント**
- 警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難してください。
 - 警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら、避難に時間がかかる人とその支援者は避難。その他の人も、危険を感じたら自主的に避難してください。
 - 各自が適切なタイミングで避難できるように、避難行動を時系列で整理する「マイタイムライン」を家族で話し合って作成しましょう。
 - 最低3日間の備蓄品を用意しておきましょう。

◀共助 地域や仲間、みんなで助け合う

共助とは、災害時に、まず自分自身や家族の安全を確保した後に、近所や地域の方々と助け合うことです。また、災害時に円滑に助け合いができるように、日常から地域での助け合いについて備えることが大切です。日頃から顔の見える関係づくり、近所の助け合い、自主防災活動への参加、地域の防災訓練や高齢者などの避難行動要支援者の避難支援などに取り組んでいきましょう。

問 危機管理防災課 (内線 4161)

(仮称)屋代スマートICの進捗状況

(仮称)屋代スマートICは産業促進と物流の効率化、更替IC周辺道路の渋滞緩和、観光促進などを目的に整備するもので、国や東日本高速道路株式会社(以下、NEXCO 東日本)と連携を図りながら、高速道路本線から料金所までは国およびNEXCO 東日本が事業費を負担し、アクセス道路となる市道返町東西線、市道一重山2号線については、市が国の交付金(補助金)を活用しながら進めています。

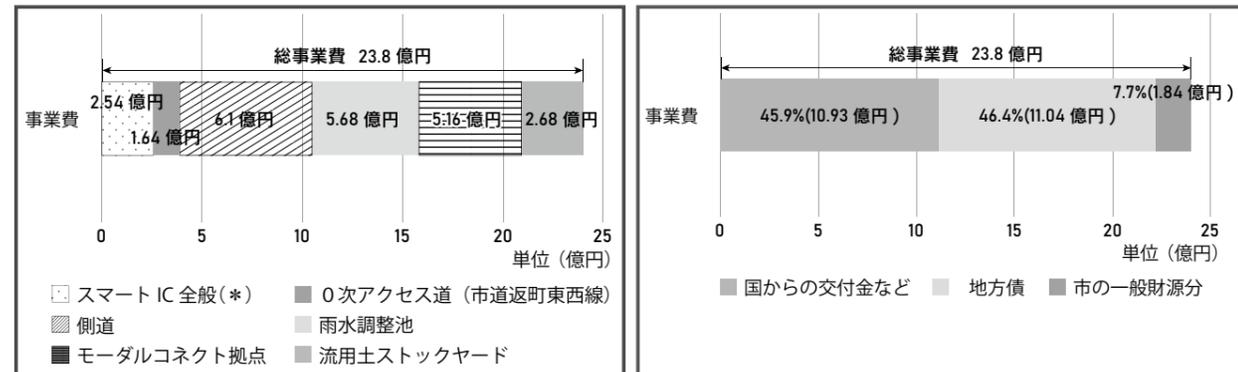
また、併せてスマートIC関連事業として、側道や雨水調整池、モーダルコネクト拠点整備を、国の交付金(補助金)などを活用しながら進めます。

◎当該スマートICは昨年9月8日に国より新規事業化が決定し、同12月市議会定例会において債務負担行為の承認を受け、同12月20日にNEXCO 東日本と協定を締結しました。

◎NEXCO 東日本の主な役割は、スマートICの工事および工事に係る調査、測量・設計。市の主な役割は、スマートICに必要な用地取得に係る事務、埋蔵文化財発掘調査、関係機関や地元の皆さんとの調整です。

事業費内訳 ●事業費は現時点での概算です。

財源内訳



*スマートIC全般とは、NEXCO 東日本が市へ委託する用地取得に係る事務・埋蔵文化財発掘調査などとなります。

☎ 道路河川課 (内線 3206) ・ 公民共創推進室 (内線 2252)



環境調査結果のお知らせ

☎ 環境課 (内線 2201)

環境調査結果の詳細はこちら



市では生活環境を保全し、より住み良い環境を目指して、さまざまな環境調査をしています。調査結果は下表のとおりです。観測地点での具体的な数値などの詳細は市ホームページをご覧ください。

| 調査 | 調査月 | 調査結果 |
|------------|-------------------|--|
| 市内主要河川水質調査 | 令和5年7月、11月 | PH、大腸菌数の測定値はおおむね基準値内、SSは全て河川で基準値内でしたが、BODは基準値を超えている河川が多くありました。 |
| 大気汚染調査 | 令和5年8月～9月 | すべての項目で環境基準を下回っていました。 |
| 騒音測定調査 | 高速道路沿線 令和5年11月 | 9地点中6地点で環境基準を下回っていました。 |
| | 新幹線沿線 令和5年8月 | 3地点中1地点で環境基準を下回っていました。 |
| | 主要幹線道路 令和5年12月 | 対象戸数中、71.8%が昼夜ともに環境基準を下回っていました。 |
| 工場排水調査 | 令和6年2月 | 基準値を超える事業所はありませんでした。 |
| 地下水汚染調査 | 令和5年11月 | 硝酸、亜硝酸性窒素の基準値を超えているところが広く存在していました。 * 井戸水を飲用に使用している場合は、1年に1回水質検査をするように努めてください。 |

市道一重山2号線の進捗状況 (仮称)屋代スマートIC



森将軍塚古墳から見た(仮称)屋代スマートIC・市道一重山2号線 (令和6年4月26日撮影)

市道一重山2号線の進捗状況

市は、都市計画道路「一重山線」の一部である「市道一重山2号線」(国道403号「工業団地南」交差点から県立歴史館前まで)の整備を進めています。一重山2号線は(仮称)屋代スマートICの接続が計画されており市の重要路線となります。

◎今年度から地域再生計画「絶景と温泉、花と歴史の町(千曲市)回廊プロジェクト」として、観光地の周遊化を推進するため、林道宮坂線など(危険箇所の解消)と一体的に整備を行います。

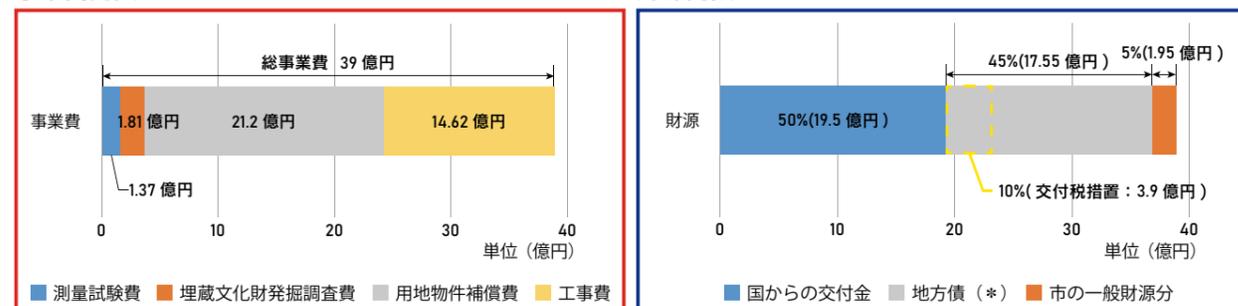
◎事業用地は面積ベースで約64%(4月末時点)が取得済みです。また、埋蔵文化財の発掘調査に2月から着手しました。今年度は、国道403号「工業団地南」交差点付近の工場などの用地取得を進めていきます。

| 事業内容 | 事業期間 | 事業費内訳 | | 財源内訳 | |
|-------------------------------|------------|------------|---------|-------------------|---------|
| | | 39億円 | | 39億円 | |
| 道路整備工事 延長1,400m 幅員20.0m | 令和2年度～10年度 | 測量試験費 | 1.37億円 | 国からの交付金 | 19.5億円 |
| | | 埋蔵文化財発掘調査費 | 1.81億円 | 地方債 | 17.55億円 |
| | | 用地物件補償費 | 21.2億円 | 地方創生道整備推進交付金(50%) | |
| | | 工事費 | 14.62億円 | 公共事業等債(45%) | |
| | | | | 市の一般財源分 | 1.95億円 |
| | | | | 一般財源 | (5%) |

*令和6年度事業費 7.6632億円(国からの交付金:3.8316億円、地方債:3.44844億円、市の一般財源分:0.38316億円)

事業費内訳

財源内訳



*地方債:市の借入のことで、地方債には国からの交付税措置があり、当該事業では全体事業費の10%にあたる3.9億円が対象です。借入は15年間で返済します。



「消防団改善計画」の策定と「操法技術総合訓練会」の開催について

図 危機管理防災課（内線 4164）

右記グラフが示すとおり、市消防団は「消防団員のなり手不足」という大きな課題を抱えています。

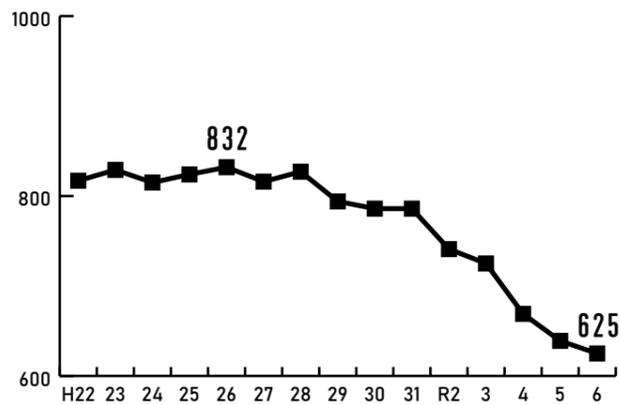
そこで、今後も消防団を持続させることを目指し、現在の活動のあり方を見直す第一歩として「消防団改善計画」を策定しました。この計画は、消防団員から寄せられた声を基に、消防団の抱える課題と解決策を整理したもので、令和6年3月に策定しました。詳細は市ホームページで公開しています。（下記二次元コード参照）

この計画で最初に掲げた課題は「消防ポンプ操法大会のあり方」です。消防団員からは、「消防ポンプ操法大会」の廃止や改善を求める声が多数（廃止すべき64%、形を変えるべき23%）寄せられました。

そこで本年は、従来の「消防ポンプ操法大会」に代えて「操法技術総合訓練会」を実施します。この訓練会は、消防団が日頃の訓練成果をお披露目するという点は、従来の大会と同様ですが、審査は、消防団員が基礎的な技術を習得できているかを確認するために行ない、順位付けは行ないません。市内各分団が出場しますが、順番が来たら入場し、出番が終わったら退場する「入れ替え制」により実施します。出場チームの順番および出場時間帯は、市ホームページでお知らせしています。

なお、7月7日（日）に行なわれる長野県消防ポンプ操法大会には、埴科地区を代表し、当市消防団第12分団が出場する予定です。

市消防団の団員数の推移



| 比較表 | 従来の操法大会 | 操法技術総合訓練会 |
|------------|---|---|
| 目的 | ・ 消防団の訓練成果の発表 ・ 消防技術の不備欠陥の是正、向上発展、消防精神の発揚 ・ 上位大会出場チームの選抜 など | ・ 訓練の実技披露の機会 ・ 消防団員の誰もが安全・確実・迅速に火災防衛活動を行なえるようになること ・ 基礎的な技術を習得しているかの確認 など |
| 順位付け | 減点項目やスピードにより行なう | 行なわない（基本的な動作ができているかの審査は行なう） |
| 消防団員の拘束時間 | 開会式から閉会式まで約半日間 | 各チームに割り振られた出場時間帯のみ |
| 上位大会への選抜方法 | 市大会の上位入賞チーム | 上位大会への参加を希望したチーム |

操法技術総合訓練会のお知らせ

- ▶日時 6月23日（日）午前8時～10時40分（予定）
- ▶会場 大西緑地公園 野球場北側レーン
- *当日は一般の公園利用が制限されます。



▲消防団改善計画はこちら



▲操法技術総合訓練会出場順はこちら

あしたの千曲市をつくるのは君だ。

令和6年9月採用
令和7年4月採用

千曲市職員募集

- ▶試験日程・会場 ○第1次試験 6月16日（日）・市役所 ○第2次試験 7月中旬～8月上旬（予定）
- *第2次試験の詳細は、第1次試験合格者に通知します。また、初級（行政・土木）、給食調理員の採用試験実施を9月22日（日）に実施を予定しています。
- ▶申込期限 6月5日（水）まで
- ▶申込方法 市ホームページから申し込んでください。
- ▶問い合わせ先 総務課（内線4141）

市ホームページはこちら▶



| 令和6年9月採用（社会人経験者） | | |
|------------------|------|--|
| 試験区分 | 募集人数 | 受験資格 |
| 上級（行政） | 若干名 | 昭和59年4月2日以降に生まれた人で、大学卒業程度の学力を有し、民間企業などでの勤務経験が5月末までの直近7年中5年以上ある人（大学卒業を要するものではありません） |
| 令和7年4月採用 | | |
| 試験区分 | 募集人数 | 受験資格 |
| 上級（行政） | 若干名 | 平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（大学卒業を要するものではありません） |
| 上級（土木） | 若干名 | 平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、大学の土木専門課程の卒業程度の学力を有する人（大学卒業を要するものではありません） |
| 上級（建築） | 若干名 | 平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、大学の建築専門課程の卒業程度の学力を有する人（大学卒業を要するものではありません） |
| 中級（保育士） | 若干名 | 平成7年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有する人（令和7年の春までに資格を取得する見込みの人を含む） |

*災害などにより試験日程を変更する場合は、市ホームページでお知らせします。

先輩職員の声

スキルアップが図れる

各体育施設の管理、修繕などの業務を行なっています。これまで社会人として経験してきた業務とは全く違い、戸惑うこともありますが周囲の先輩方のサポートもあり、やりがいと刺激を感じながら業務に打ち込んでいます。市職員は部署も多く、多彩な業務があり、自身のスキルアップに繋がる職場だと思います。



令和5年9月採用（社会人経験者）
スポーツ振興課 北原 快さん

千曲市で夢を叶えました！

私自身が千曲市の保育園に通い、「保育士になりたい」という夢を持ちました。千曲市でその夢を叶えたいと思い、採用試験を受けました。保育士として過ごす日々は、子どもたちの成長や、子どもたちが見つける発見に驚かされる毎日です。そんな子どもたちのきらきらした世界に触れることに喜びを感じています。



令和5年4月採用
杭瀬下保育園 青木 ゆいさん

Pick Up!
お知らせ

令和6年度市長と語ろう「お出かけシェアトーク」

☎行政マネジメント室(内線4204)

市民協働の理念のもと、市長が市民の皆さんとの直接の対話を通じて、課題を共有し合い、身近なまちづくり施策に「市民の皆さんの声」を反映させることを目的とした意見交換会です。令和6年度は下記のとおり実施します。

| 日程 | 地区 | 会場 |
|----------|----------------------|--------|
| 6月17日(月) | 上山田地区 | 総合観光会館 |
| 6月19日(水) | 稲荷山地区 (稲荷山・桑原地区) | 稲荷山公民館 |
| 6月21日(金) | 戸倉地区 (戸倉・更級・五加地区) | 戸倉創造館 |
| 6月24日(月) | 八幡地区 | 八幡公民館 |
| 6月26日(水) | 埴生地区 | 埴生公民館 |
| 6月27日(木) | 屋代地区 (東部・屋代地区) | 屋代公民館 |



*開催時間はいずれも午後7時より1時間程度

Pick Up!
募集

千曲市差別撤廃人権擁護審議会委員を募集します

☎人権・男女共同参画課(内線4121)

人権尊重の意識高揚およびあらゆる差別のない明るい千曲市の実現のための施策について調査審議する「千曲市差別撤廃人権擁護審議会」の委員を募集します。

審議会は関係団体の代表、市民など15人以内で構成されます。

▶選考方法 書類選考 ▶募集人員 若干名

▶応募資格

- ①18歳以上の市民で、他の審議会委員などに委嘱されていない人
- ②人権問題や差別の解消に向け活動できる人

▶任期 8月1日から2年間

▶応募方法

任意の様式に、人権問題や差別の解消についての考えを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、6月28日(金)までに持参するか、郵送(当日必着)または電子メールのいずれかで応募してください。

▶応募先

人権・男女共同参画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メール jinken@city.chikuma.lg.jp)

叙勲、褒章受章者を紹介します

春の叙勲
瑞宝単光章

中沢 佐代子さん
(寂蒔)



昭和62年より、統計調査員として従事。労働力調査をはじめとするさまざまな調査員として、地方自治振興に尽力されました。

危険業務従事者叙勲
瑞宝双光章

保坂 正男さん
(小船山)



昭和50年に旧坂城戸倉上山田消防組合に採用され、消防長などを歴任。39年間にわたり、住民福祉と安定秩序に尽力されました。

高齢者叙勲
旭日単光章

宮坂 省二さん
(小島)



昭和29年に東京国税局に入局し、東松山税務局長などを歴任。40年間にわたり、適正かつ公正な税務行政の推進に貢献されました。

第2回 長野千曲総合技術新校再編実施計画懇話会



長野県教育委員会が示す再編・整備計画に基づき、対象校が所在する地域の意見を聴くために設置した再編実施計画懇話会が、4月25日(木)に開催されました。

懇話会では「総合技術高校における学びについて」を演題に、須坂創成高校の羽山功校長により、2015年再編統合の経過、卒業生の進路状況、農業科・工業科・商業科間の連携について説明があり、農工商の活動を結びつけて柔軟な実践力を身につけること、地域、産業界、研究機関などと連携して生徒の希望にあった進路実現を支援しているとお話がありました。

また、「色々な人が集まるから色々なアイデアが生まれる」と語り、各科の専門学習の追究から、学科連携における協働的な学び重視に転換してきていること、地域連携学習として学校と地域・企業が協働して生徒を育てる、教育と職業訓練を同時に進める「デュアルシステム」について説明がありました。

「各校生徒による学校・学びの紹介」では、更級農業高校、松代高校、屋代南高校の生徒から、カリキュラムに沿った多様な専門の学びのほか、脈々と培ってきた地域との関わり、伝統を土台とした「地域と密着した学び」について、熱のこもった発表がありました。屋代南高校の生徒からは、創作料理・ファッションの大会やコンテストへの果敢な挑戦に触れ、「企業や地域の方々々と連携して学習を深めてきた」と自信あふれる主張がされました。

委員からは、県立稲荷山養護学校との交流や地元の街が自分にとってどのような存在であるかを生徒に尋ねられました。

なお、次回懇話会はアドバイザーによる講演が予定されています。

☎ 再編・整備計画や懇話会の開催状況などに関する情報は、県教育委員会高校再編推進室(☎026-235-7452)に問い合わせてください。



▲発表する屋代南高校の生徒

Pick Up!
募集

「第三次千曲市スポーツ推進基本計画」(案)への意見募集

☎スポーツ振興課 (026-276-1731)

詳細はこちら▼



市のスポーツ振興の方向性を示すため、現計画の見直しを行ないます。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** 6月24日(月)～7月24日(水)
- ▶**閲覧場所** 市ホームページ、戸倉体育館
- ▶**意見を提出できる人** 以下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、団体
- ▶**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、戸倉体育館へ提出するか、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** スポーツ振興課(〒389-0806 千曲市大字磯部1406番地1 戸倉体育館内、FAX 026-276-1739、電子メール spo@city.chikuma.lg.jp)



Pick Up!
お知らせ

AC 長野パルセイロホームタウンデー

☎スポーツ振興課 (026-276-1731)

申込はこちら▼ シャトルバス▼



長野Uスタジアムに行って AC 長野パルセイロを応援しよう！市内在住の人は無料で観戦できます。無料観戦には必ず事前申し込みが必要です。

- ▶**対象試合** J3リーグ第18節 VS カターレ富山
- ▶**日時** 6月22日(土)午後6時キックオフ
- ▶**場所** 長野Uスタジアム
- ▶**申込方法** 上記二次元コードより申し込んでください。
- ▶**申込期限** 6月21日(金) 正午
 - *席はホーム自由席です。
 - *来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
 - *篠ノ井駅東口からシャトルバスを運行します。詳細については上記二次元コードを確認してください。
- ▶**問い合わせ先** AC 長野パルセイロ事務局(☎026-244-7780)



Pick Up!
お知らせ

雨水貯留施設設置者に補助金を交付

☎環境課 (内線2202)

詳細はこちら▼



市では、水資源の有効利用および治水対策の一環として、雨水貯留施設(雨水貯蓄タンクなど)の設置者に対し補助金を交付しています。

- ▶**雨水貯留施設の効果** 貯めた雨水は、草木への水やり、庭の散水、洗車など雑用水として有効利用でき、環境・家計に優しく、災害対策にもなります。
- ▶**対象施設** 建物などの屋根の雨水を貯留させるための構造を持った施設で、雨どいに接続し、^{かた}架台などにより固定されているものまたは地下タンク方式のもの
- ▶**対象者** 市内に住所を有し、市税などの滞納がない人(法人の場合は当該法人の市税などに滞納がないこと)で市内に建築物を所有または占有し、当該建築物において雨水貯留施設の設置を行なう人

▶**補助内容** 対象施設の購入費および設置工事に関する費用で対象経費の3分の2(限度額は施設の容量によって異なります)

▶**申請方法** 交付申請書などを、購入・設置前に環境課へ提出してください。申請書などは、環境課または市ホームページで取得できます。



▲設置例：雨水貯蓄タンク(イメージ)

Pick Up!
お知らせ

葛尾組合新リサイクルセンター建設工事が始まります

☎環境課 (内線2222)

葛尾組合 HP ▼



令和3年に稼働を停止した旧ごみ処理焼却施設を解体撤去し、跡地に新リサイクルセンターを建設します。新リサイクルセンターでは、資源物の高資源化と製品プラスチック(*)の処理に対応した最新システムの導入、上山田地区の不燃ごみ処理場の移設・施設の集約化と処理の効率化、リサイクルなどの環境学習の場の提供などを行なうことにより、不燃ごみ・資源ごみの安定処理とともに資源循環社会の推進、プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律(新プラ法)への対応、SDGsの達成やカーボンニュートラルの実現など、時代の要請に応えた施設整備を目指します。

なお、解体および建設工事期間中も、通常通り容器包装プラスチックやペットボトルの回収は行ないません。

- ▶**工期** 6月から令和9年3月まで(解体から建設まで)
- ▶**竣工** 令和9年3月(予定)
- ▶**問い合わせ先** 葛尾組合 ☎0268-82-2349
- ▶**葛尾組合ホームページ** <https://www.katsurao.net>
- *「製品プラスチック」とは、「容器包装プラスチック」「ペットボトル」以外のプラスチックでできている製品のことで、具体例としては、ポリバケツ、洗面器、ハンガーなど、それ自体が商品であるものをいいます。



▲新リサイクルセンターイメージ図

Pick Up!
募集

千曲市まちづくり基本条例検討委員会の委員を募集します

☎総合政策課(内線4132)

詳細はこちら▼



市民と議会と行政が協力しながらまちづくりを進めるための基本的なルールを定めた「千曲市まちづくり基本条例」が施行後17年目を迎えましたが、この条例の理念を具体的に示した「手引き(逐条解説)」について、この間の社会情勢の変化に適合しているかを検討するため、千曲市まちづくり基本条例検討委員会の委員を募集します。

▶**募集人員** 若干名

▶**応募資格** 次のすべてを満たす人

- ①市内に在住または勤務・在学する人および市内に事務所・事業所を有する個人、法人など
- ②4月1日現在で満18歳以上の人
- ③12月頃までに平日の昼間3回程度市役所で開催する検討委員会に出席できる人
- ④4月1日現在、市が設置する他の審議会などの委員になっていない人

▶**任期** 委嘱の日から検討結果を市長に報告する日まで

▶**報酬** 日額6,300円(委員会が4時間以内の場合は3,150円)

▶**募集期限** 6月20日(木)

▶**応募方法** 任意の様式に「まちづくりへの市民参加について思うこと」を400字程度の小論文にまとめ、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、勤務先(通学先)などを記入し、総合政策課に持参するか、郵送(当日消印有効)または電子メールで応募してください。詳細は市ホームページを確認してください。

▶**選考方法** 書類選考(提出された書類は返却しません)

▶**応募先** 総合政策課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メールseisaku@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
募集

農林業センサスの調査員を募集します

☎総合政策課(内線4134)

令和7年2月1日を調査期日として、2025年農林業センサスが実施されます。この調査は、全国の農林業・農山村の実態を明らかにするため、5年ごとに実施されています。

▶**主な仕事**

農林業を営んでいるすべての農家・林家・法人を訪問し、聞き取り調査や調査票の配布・回収、回収した調査票の点検・整理をします。

▶**統計調査員の身分と待遇**

調査期間中は国または県から「非常勤の公務員」として任命されます。また、調査活動に従事した対価として、報酬が支払われます。報酬額は調査の種類や受け持ち件数によって異なりますが、おおむね1~4万円程度です。

▶**応募資格**

- ①秘密の保護に関し十分信頼のおける人
- ②税務・警察・選挙に直接関係のない人
- ③暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人
- ④調査期間中、責任をもって調査活動に取り組める人

▶**応募方法** 総合政策課に電話で問い合わせてください。後日、申し込みの書類などを送付します。

Pick Up!
募集

戸倉上山田地区かわまちづくり協議会委員を募集します

☎都市計画課(内線3252)

戸倉体育館から白鳥園までのエリアに堤防を挟んで広がる千曲川の河川敷は、令和5年3月に策定された千曲市総合運動公園基本構想において、河川敷エリアとして位置付けられています。このエリアの今後の活用を計画し、河川空間とまち空間が融合した良好な空間形成を目指す取り組みを推進するために立ち上げる、かわまちづくり協議会の委員を募集します。

▶**募集人員** 若干名

▶**応募資格** 次のすべてを満たす人

- ①市内に在住し、4月1日現在で満18歳以上の人
- ②4月1日現在、市が設置する他の審議会委員などの委員になっていない人
- ③市民の立場から建設的な意見を述べられる人
- ④平日の昼間に開催する協議会などに出席できる人(年数回程度)

▶**任期** 計画策定日まで(令和6年度内を予定)

▶**報酬** 日額6,300円(協議会が4時間以内の場合は3,150円)

▶**応募期限** 6月14日(金)

▶**応募方法**

①任意の様式に「戸倉上山田地域の河川敷エリアの在り方などについて」の意見を400字程度にまとめ、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、主な職歴などを記載してください。

②都市計画課に持参するか、郵送(当日消印有効)または電子メールにデータを添付の上応募してください。

▶**選考方法** 書類選考(提出された書類は返却しません)

▶**応募先** 都市計画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メールtosikei@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!
お知らせ

令和6年度「千曲市緑の基本計画」の推進事業団体を決定しました

☎都市計画課(内線3251)

今年度の「千曲市緑の基本計画」事業を行なう団体を下記のとおり決定しました。各団体の事業内容に興味がある人や一緒に活動したい人は、都市計画課へ問い合わせてください。

| 団体名 | 事業名称 |
|-------------------------|----------------------------|
| 稲荷山公園クリーンボランティア | 稲荷山公園内花の管理 |
| 五加の庄 花緑コミュニティパーク公園を愛する会 | 五加の庄 花緑コミュニティパークの緑化推進事業(①) |
| 千本柳 花の会 | 空地を利用した緑化推進事業 |
| 温泉西公園を守る会 | 温泉西公園植樹事業 |
| 中町区ねむの木公園 花を育てる会 | ねむの木公園の緑化事業(②) |
| 園芸福祉ボランティア グリーン「笑」すまいる | 公共施設と地域での園芸活動 |
| プランター41会 | 尾米川沿いの緑化推進 |
| 屋代を語る会 | 屋代宮前通り花いっぱい事業 |
| 科野の里歴史公園の環境を考える会 | 科野の里歴史公園植樹事業 |
| 治田公園桜再生プロジェクト実行委員会 | 治田公園桜の再生・維持事業 |

昨年度事業箇所の様子▼



Pick Up!
お知らせ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

☎健康推進課(内線2134)

皆さんは、普段から歯と口の健康について考えたことはありますか？

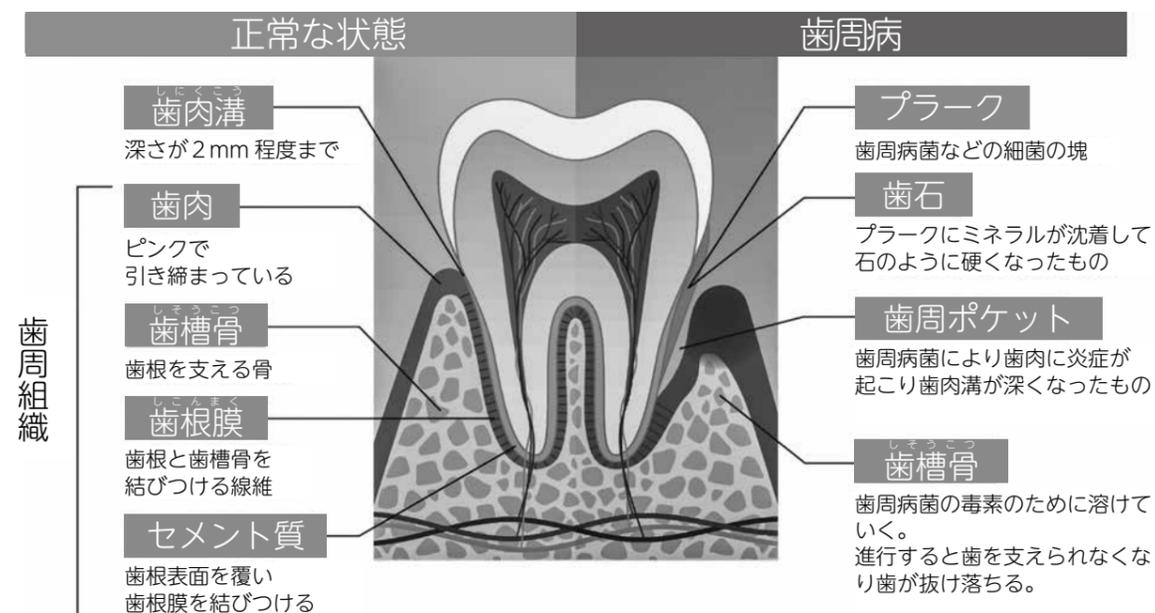
歯と口は、食べ物を食べるための器官ではなく、その健康状態が全身の健康に影響します。歯と口を健康に保つことは、おいしさや会話を楽しむ豊かな生活を守るとともに、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。

「歯と口の健康週間」は、歯と口に関する正しい知識を知る機会とするとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、早期発見や早期治療を徹底することで、歯の寿命を延ばすことを目的としています。

市では、「歯と口の健康を守る検診」を行なっていますが、受診率は対象者の1割程度と、少ない結果となっています。積極的に検診を受診し、歯と口の健康を守りましょう。また、自宅でのケアも歯科医院での専門的なケアと同じくらい大切です。日頃より歯と口の健康を意識してみましょう。

検診についてのお知らせは20ページを確認してください。

●歯周病について



【出典元 内藤徹 歯周疾患の自覚症状とセルフチェック eヘルスネット】

歯周病が起こりやすい人の特徴

- ・ 中年期以降の人
- ・ 喫煙者
- ・ 妊娠中の人
- ・ 糖尿病にかかっている人
- ・ 歯磨きの仕方が良くない人

歯と歯周組織の健康は、ホームケア(歯みがき、デンタルフロスなど)と歯科医院での専門ケア(歯石・プラーク除去、歯周ポケット洗浄など)を両立することで維持できます。

個人でのプラークコントロール(*)が困難な部分には、プラークがたまりやすく、プラークが石灰化して歯石ができるとプラークを取り除くのはさらに難しくなります。

*プラークコントロールとは、正しい歯磨きなどで口の中の細菌を減らすことをいいます。

Pick Up!
お知らせ

任意風しんワクチン予防接種費用を一部助成します

☎健康推進課(内線2134)

県で実施する風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が低いと認められ予防接種が必要とされた人に、予防接種の費用を一部助成します。

▶対象者

- ①申請受付時および接種当日に市内に住居登録がある人
- ②保健福祉事務所・保健所および県が委託した医療機関が実施する風しん抗体検査において、風しん抗体価が16倍以下と判定された人
- ③風しんの抗体価の低い妊婦などの配偶者・同居家族のうち、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生の男性で、医療機関などが実施する抗体検査を受け、風しんの抗体価が低いと判定された人

*市の風しん予防接種費用の助成を受けたことのある人は対象外です。

*基準の詳細は問い合わせてください。

▶対象回数 1回

▶助成金額 風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン代

▶個人負担金 3,388円(接種費用からワクチン代を差し引いた額)

▶助成期間 令和7年3月31日まで

▶助成申請・接種方法

- ①保健福祉事務所・保健所および県が委託した医療機関が実施する風しん抗体検査を受け、予防接種が必要と判定された人は、市へ予防接種費用の助成申請を行ってください。
- ②助成申請の受付後、予防接種予診票を交付します。
- ③市内指定医療機関に電話予約し、予防接種予診票・健康保険証を持参して予防接種を受けてください。

Pick Up!
募集

第五次千曲市地域情報化計画(案)への意見募集

☎情報政策課(内線4152)

▶受付期間 6月14日(金)まで

▶閲覧場所

市ホームページ、情報政策課(市役所4階)

▶意見を提出できる人 市内に在住、在勤・在学する人や市内に事務所、事業所を有する個人、法人、団体、当該パブリックコメント手続きに利害関係を有する人

▶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、情報政策課へ提出するか、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 情報政策課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX 026-273-1004、電子メール joh@city.chikuma.lg.jp)



▲詳細はこちら

Pick Up!
お知らせ

児童手当・特例給付現況届の提出と児童手当の振込み

☎こども未来課(内線1251)

▶現況届の提出について 現況届の提出が必要な受給者へ6月上旬に「児童手当・特例給付 現況届」を送付しますので、6月28日(金)までに提出してください。期日までに提出が無い場合、6月以降の手当が受けられなくなります。

▶所得上限限度額により資格喪失となった人へ 児童を養育している人の所得が所得上限限度額以上の場合、児童手当は支給されません。児童手当が支給されなくなったあとに令和6年度所得が所得上限限度額を下回った場合は、あらためて認定請求書を提出してください。

▶振込みについて 2月分から5月分までの児童手当を6月10日(月)に指定口座に振り込みます。通帳などで入金を確認してください。

第1回男女共同参画セミナー

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

- ▶日時 6月28日(金)午後1時30分～3時
- ▶会場 市役所3階会議室
- ▶講師 築山 秀夫さん(長野県立大学 グローバルマネジメント学部 教授)
- ▶演題 区・自治会活動における男女共同参画の推進 ～他の地域における男女共同参画事例に学ぶ～
- ▶定員 150人程度(先着順)
- ▶申込方法 電話か二次元コードから申し込んでください。



第1回ふれあいセミナー

- ▶日時 6月12日(水)午後5時30分～7時
- ▶会場 市役所3階会議室
- ▶講師 中澤 純一さん(NPO 法人やじろべー理事長)
- ▶演題 高齢者の生活の中にある人権と尊厳について～日々の相談の中で、認知症の人も介護者も気づかされること～
- ▶定員 80人(先着順)
- ▶申込方法 電話か二次元コードから申し込んでください。

人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)



アメリカシロヒトリの防除について

「アメリカシロヒトリの幼虫」が発生する季節になりました。

駆除は、幼虫がクモの巣のような糸を張り、集団で生活している初期段階で枝葉を切り取り、幼虫を踏んで殺処分するか、幼虫がこぼれ落ちないように注意して廃棄してください。幼虫が樹木全体に広がっている場合は、農薬を散布してください。

農薬を散布する場合は正しい使用方法を守り、風向きなどに注意し、周囲への飛散防止に努めてください。

☎ 環境課(内線2201)

千曲川クリーン作戦

「千曲川をきれいにしたい！」という多くの市民の皆さまの要望から、千曲川クリーン作戦を実施します。

広範囲の作業となるため、事業所(企業)やボランティアなどの参加も広く募集します。

参加しやすいように地区別の区域割を設けています。詳細は回覧板でお知らせします。

- ▶日時 6月16日(日)午前8時～8時45分

☎ 環境課(内線2223)

令和6年度千曲市成人式

- ▶日時 令和7年1月12日(日)午後1時30分～(受付 午後1時～)

▶会場 上山田文化会館

▶対象者 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの人で、市内に住所がある人と市内の小・中学校に在籍した人
☎ 埴生公民館(☎026-272-0055)

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 6月27日(木)午前9時～11時

▶場所 市長室ほか

▶申込方法 6月20日(木)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!
お知らせ

農業用水利施設維持管理者を紹介します

☎埴科郡土地改良区(026-273-1237)、農林課(内線3273)

農業に必要なかんがい用水の確保や大雨などによる水害を防ぐために、各地区に農業水利施設(水門やため池など)があります。令和6年度の各施設の維持管理者は、下表のとおりです。各施設の利用については、管理者に問い合わせてください。また、埴科幹線水路については埴科郡土地改良区へ、主要分水門などについては市農林課へ問い合わせてください。

| 施設名 | 管理者 | 電話番号 |
|----------------|-----------------|----------------------|
| 埴科幹線水路 | 埴科郡土地改良区 | 273-1237 |
| 更 埴 地 区 | | |
| 埴生分水門扉 | 宮坂 守 | 273-0714 |
| 新田中村用水分水門扉 | 後藤 政俊 | 272-2940 |
| 船山堰 | 上原 茂 | 273-1728 |
| 西沖堰 | 北原 譲二 | 272-2366 |
| 高川原堰 | 後藤 政俊 | 272-2940 |
| 粟佐分水門扉 | 市川 専一郎 | 273-2817 |
| 藤ノ木・屋代一重山分水門扉 | 千曲市 埴科郡土地改良区 | 273-1111 273-1237 |
| 前田分水門扉 | 太田 登 | 272-3251 |
| 一丁田新田用水分水門扉 | 村山 榮一 | 272-3127 |
| 屋代山崎地区水門扉 | 北澤 健二 | 273-3914 |
| 郷津分水門扉 | | |
| 大塚分水門扉 | 西部 昭彦 | 272-2164 |
| 日詰分排水門扉 | 桜井 邦彦 | 273-5216 |
| 古川分水門扉 | 北村 正道 | 273-1527 |
| 蛇田分水門扉 | 千曲市 | 273-1111 |
| 屋代返町分水門扉 | 氷熊 悦夫 | 273-2061 |
| 大堰排水門扉 | 神谷 久美子 中條 勝彦 | 272-0886 |
| 南沖耕地組合用水ポンプ | 北條 昭宣 | 272-3477 |
| 鳥居町分水門扉 | 相澤 隆 | 272-1863 |
| 来光塚・西上川原排水樋管 | 坂口 富雄 | 273-4757 |
| 石杭池 | 倉嶋 正良 | 090-2465-2291 |
| 中村・岡森池 | 林 愛一郎 | 272-0809 |
| 柳田池 | 柳澤 正彦 | 276-0400 |
| 山の神池 | 丸山 弥三郎 | 272-5511 |
| 郡・頭無池 | 藤岡 俊文 | 273-5502 |
| 薬師池 | 小林 茂 | 274-1026 |
| 横堰 | 松林 雄一 | 274-1037 |
| 矢口池 | 緑川 辰男 | 273-3337 |
| 遠見塚池 | 和田 修一 | 274-1447 |
| 荏沢池 | 松林 猛 | 273-3701 |
| なめ沢池・熊久保池・二の沢池 | 松林 巖 | 274-1554 |

| 施設名 | 管理者 | 電話番号 |
|-------------------------|------------|---------------|
| 西部土地改良区 | | |
| 西沖ほ場整備内 | 西部土地改良区 | 214-2569 |
| 梨窪池・猿飛池・平沢池 | 宮下 廣男 | 273-2215 |
| 大池・八幡林池・大口頭首工 | 佐藤 利雄 | 272-5396 |
| 栃窪池 | 佐藤 嘉徳 | 272-5375 |
| 矢崎頭首工 | 松嶋 康夫 | 272-5075 |
| 真光寺頭首工 | (稻荷山)下寄 雅信 | 274-1361 |
| | (西沖)竹内 正博 | 274-1293 |
| 松原頭首工 | 柳原 康広 | 272-5212 |
| 荏沢頭首工 | 竹内 正博 | 274-1293 |
| 天浦頭首工 | 宮澤 政雄 | 274-0597 |
| 大雲寺(内池) | 青木 徳雄 | 272-5121 |
| 大雲寺(外池) | | |
| 治田池(上池) | 宮本 祥次 | 274-1424 |
| 治田池(下池) | 唐木沢 清澄 | 273-3222 |
| 戸 倉 地 区 | | |
| 花柄池・前山池・仙ヶ原池・山の神池(湯沢水系) | 大谷 政彦 | 276-1390 |
| 郷津池・芝平池・山の神池(雄沢水系) | 塚田 厚 | 276-3242 |
| 原新池 | 中沢 具昭 | 276-5916 |
| 吉野機械揚水 | 清水 隆四郎 | 276-5960 |
| 羽尾機械揚水 | 塚田 厚 | 276-3242 |
| 巾田機械揚水 | 大谷 光弘 | 276-0817 |
| 戸倉大口水門 | 若林 家俊 | 276-2901 |
| 若宮大口水門 | 原崎 廣一 | 090-8816-3688 |
| 下三ヶ用水 | 埴科郡土地改良区 | 273-1237 |
| 上山田地区(出水時水門操作) | | |
| 六ヶ郷用水 | 六ヶ郷用水組合 | 214-2970 |
| 堤防横断水路 | 金子 儀宣 | 0268-82-3356 |
| 力石東部水門 | | |
| 力石南部水門 | 中曾根 彰宏 | 0268-82-5050 |
| 力石西部水門 | | |
| 三本木地区水門 | 小幡 一 | 276-6537 |
| 温泉地区水門 | 西澤 正雄 | 275-2354 |
| 新堤池・向堤池・大鹿池 | 千曲市 | 273-1111 |
| 弁天池 | 小林 隆 | 275-1294 |

第2回県立歴史館講座

▶日時 6月15日(土)午後1時30分～3時
 ▶テーマ 岩波其残について
 ▶講師 小野 和英さん(大町岳陽高等学校教諭)
 ▶会場 長野県立歴史館
 ▶料金 講座券(一般300円、大学生150円、高校生以下無料)
 ▶定員 220人(メール、FAX、来館などによる事前申込制)
 〇 県立歴史館総合情報課 (☎026-274-3991)

千曲市余熱利用施設 Re SPAマーケット

▶日時 6月23日(日)午前10時～午後3時
 ▶会場 Re SPA シンコースポーツ
 ▶内容 フリーマーケットのほか、エア遊具(有料)、キッチンカーも出店予定です。
 〇 Re SPA シンコースポーツ (☎026-214-5690)

令和6年度 労働保険の年度更新

6月3日(月)から7月10日(水)の間に最寄りの労働局、労働基準監督署または金融機関で申告、納付してください。電子申請を利用すれば24時間いつでも申告、納付が可能です。
 〇 厚生労働省労働基準局労働保険徴収課 (☎03-5253-1111)

堂の山自然観察会

▶日時 6月15日(土)午前9時～正午ごろ(雨天中止)
 ▶集合場所 堂の山入口駐車場(仙石公民館前を東へ200m直進)
 ▶観察場所 堂の山
 ▶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、履きなれた靴
 ▶費用 300円(保険代など)
 〇 NPO 法人千曲市環境市民会議事務局 (☎080-6994-4820、月～金曜日 午前9時～午後5時)

小学生限定日本遺産を巡る探検バスツアー

▶日時 7月6日(土)午前9時～午後3時(予定) *少雨決行
 ▶集合 市役所南側駐車場
 ▶参加資格 小学校4～6年生
 ▶参加費 1,500円(昼食代・お土産付き)
 ▶持ち物・服装 歩きやすい服装、雨具、筆記用具、飲み物など
 ▶定員 20人(先着順)
 ▶申込 6月10日(月)午前9時から電話または電子メールで申し込んでください。
 〇 日本遺産推進室(内線3281) メール jh-suishin@city.chikuma.lg.jp

ガーデンサポーターズ倶楽部

▶日時 6月10日(月)、24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めます。
 ▶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
 〇 湯のさと ちくま 白鳥園 (☎026-275-0400)

シルバーで楽しむ集い

●健康スマイル体操 健康づくりとフレイル予防
 ▶日時 6月13日(木)午前10時15分～、6月27日(木)午後1時30分～
 ▶参加費 500円(会員無料)
 ●はじめての寄せ植え
 ▶日時 6月26日(水)午前10時～
 ▶講師 田島 多美子先生
 ▶材料費 1,500円、鉢持ち寄りまたは購入(別途800円)
 ▶定員 15人
 ▶申込 6月3日(月)より電話で申し込んでください。
 ●共通事項
 ▶場所 更埴地域シルバー人材センター本所
 ▶対象者 千曲市・坂城町在住の概ね60歳以上の人
 〇 更埴地域シルバー人材センター (☎026-272-5630)

信州ねりんピック長野県シニア作品展

▶出品者資格 県内在住の60歳以上のアマチュア
 ▶部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
 ▶出品方法 8月20日(火)までに長野県シニア作品展出品票に必要事項を記入し、高齢福祉課に持参してください。
 ▶審査会 11月14日(木) ▶展示期間 11月15日(金)～17日(日)
 ▶審査・展示会場 ホクト文化ホール(長野市)
 ▶その他 出品規格など詳細は県長寿社会開発センターホームページや高齢福祉課に設置してある募集案内を確認してください。
 〇 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター (☎026-226-3741)

夏・恋活ランチパーティー

▶日時 7月27日(土)午前10時～午後2時
 ▶会場 イタリアンレストラン「イル・ルーナ」(日本遺産センター内)
 ▶対象・定員 25歳～45歳までの独身者、男女各12名
 ▶条件 (男性)千曲市・坂城町に在住または在勤の人、(女性)年齢以外の条件なし
 ▶参加費 3,000円
 ▶申込方法 左上二次元コードの申込フォーム、電話またはメール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)に住所・氏名・年齢・性別・連絡先を明記のうえ7月8日(月)までに申し込んでください。
 *応募多数の場合は抽選とし、7月9日(火)に結果をお知らせします。
 〇 千曲市社会福祉協議会 (☎026-276-2687)

自衛官募集

●第2回自衛官候補生
 ▶受験資格 18歳以上33歳未満の人
 ▶受付期間 9月3日(火)まで
 ▶試験期日
 ○Web試験 9月16日(月・祝)～9月22日(日)の間の1日
 ○口述試験・身体検査 9月21日(土)～9月29日(日)の間の1日
 ●第2回一般曹候補生
 ▶受験資格 18歳以上33歳未満の人
 ▶受付期間 7月1日(月)～9月3日(火)
 ▶1次試験 9月14日(土)～9月22日(日)の間の1日
 ●海上・航空自衛隊航空学生
 ▶受験資格 高卒(見込み含む)23歳未満の人(海自)、24歳未満の人(空自)
 ▶受付期間 7月1日(月)～9月5日(木)
 ▶1次試験 9月16日(月・祝)
 *申込方法などの詳細は問い合わせてください。
 〇 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 (☎026-235-6026)

膝腰サポート塾生

膝や腰に痛みや不安はありませんか。膝腰サポート塾に参加して、痛みの軽減や生活機能低下の予防につなげましょう。
 ▶日時 7月4日(木)、11日(木)、25日(木)、8月1日(木)、8日(木)、29日(木)、9月12日(木)、26日(木)、10月3日(木)、10日(木)、17日(木)、31(木)
 午後1時30分～3時
 ▶会場 戸倉創造館
 *更埴会場(11月～2月実施)は10月以降に申込みを受け付けます。
 ▶対象者 65歳以上の市民
 ▶定員 25人
 *申込多数の場合は、新規申込を優先します。
 ▶講師 理学療法士
 ▶参加費 1回200円
 *送迎はありません。
 ▶申込期間 6月5日(水)～12日(水)
 ▶申込方法 電話で申し込んでください。
 〇 高齢福祉課(内線1181)

JICA 海外協力隊

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、開発発展途上国で現地の人々と一緒に生活をしながら、互いに学びあい、人づくり国づくりに参加できるボランティアを募集しています。
 ▶募集期間 7月1日(月)まで
 ▶春夏募集説明会
 詳細はJICA海外協力隊ウェブサイト(<http://www.jica.go.jp/volunteer/>)をご覧ください。
 〇 (公社)青年海外協力協会 JOCA 駒ヶ根 (☎0265-98-0109) メール boshu-komagane@joca.or.jp

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です

電波は大切なライフラインです。暮らしの安心・安全のために電波のルールを守りましょう。

- 無線機器を使用の際は「技適マーク」が付いているか確認してください。
- 電波の利用には、原則、免許が必要です。
- 日本では使用できない外国規格の無線機器に注意してください。

〇 信越総合通信局

○不法無線局に関すること 監視調査課 (☎026-234-9976)

○放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 (☎026-234-9991)



▲総務省電波利用ホームページ

ベビーマッサージ教室

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

図書館職員による読み聞かせも行ないます。



日時 6/21(金)
午前10時30分～11時30分

会場 更埴西図書館 **持ち物** バスタオル、飲み物

対象者 市内在住の人

講師 ベビーマッサージインストラクター
岡村 和枝さん

定員
8組
【先着順】

申込方法
6月20日(木)までに、電話または窓口で申し込んでください。

更埴西図書館 (☎026-273-8060)

武水別神社神官松田邸ガイドツアー



日時 6月8日(土)、22日(土)、7月6日(土)、20日(土)、8月3日(土)、17日(土)、31日(土) 午後2時～3時30分

*中止の場合はホームページなどでお知らせします。

会場 武水別神社神官松田邸

内容 展示資料や松田邸の敷地・建物の見どころを紹介

参加費 無料。ただし、観覧料(一般300円、高校生150円、中学生以下無料)がかかります。

申込 武水別神社神官松田邸 (☎026-247-8760)

無料法律相談

日時 6月15日(土) 午前10時～正午

会場 屋代高等学校同窓会館

対象者 市内在住および市内に勤務する人

定員 8人(先着順)

*相談時間は30分間です。

申込方法 6月3日(月)から12日(水)の平日午後1時30分から5時までの間に、電話で申し込んでください。

申込 屋代高等学校同窓会事務局 (☎026-274-3310)

パソコン操作習得講座

コース・日程

①パソコン入門 7月4日(木)、5日(金)、11日(木)、12日(金)

②ワード基礎 7月18日(木)、25日(木)、8月1日(木)

③エクセル表計算基礎 7月3日(水)、10日(水)、17日(水)

④エクセル表計算応用 7月24日(水)、31日(水)

⑤ホームページ作成 7月6日(土)、13日(土)、20日(土)

⑥パワーポイント基礎 7月19日(金)、26日(金)

⑦JW-CAD 上級 7月27日(土)、8月3日(土)、10日(土)

費用 ①9,000円、②③⑤1万5,000円、④⑥1万2,000円、⑦1万9,000円

定員 各10人(先着順)

時間 ①午後1時30分～4時30分、②③④⑤⑥⑦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)

申込方法 受講日の1週間前までに、申し込んでください。

申込 長野地域職業訓練センター (☎026-221-0505)

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

同じ経験を持つ家族同士が気軽につどい交流をします。

日時・場所

○6月6日(木)、20日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

○6月12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。

申込 健康推進課(内線2132)

胃がん・大腸がん検診の受診を

市では、6～7月に胃がん・大腸がんの集団検診を行ないます。この機会にぜひ受診してください。なお、症状がある人は、医療機関を受診してください。

検診内容

○胃がん検診 胃部レントゲン検査(空腹時にバリウムを飲み、エックス線間接撮影をします)

*今年度から、年度末50歳以上で偶数年齢になる人は、胃内視鏡検査(胃カメラ)を選択できるようになりました。詳細は市ホームページで確認してください。

○大腸がん検診 便潜血反応検査(専用の容器2本に採便したものを胃がん検診の会場で回収します)

申込方法 すでに申込みをした人には、検診の案内を郵送します。申し込みをしていない人で検診を希望する人は、問い合わせてください。

*大腸がん検診を申し込んだ人で、受診しない場合は必ず検査容器を返却してください。

申込 健康推進課(内線2132)



▲胃・大腸がん検診



▲胃内視鏡検査

信州の幸あみずホール(更埴文化会館)改修に伴う休館

信州の幸あみずホールは、スプリングラーおよび天井の大規模改修工事にともない下記の通り休館します。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

休館期間

全館休館 7月～11月末(予定)

部分休館(大ホールのみ利用可能) 12月～令和7年2月末(予定)

*工事の進捗状況により、記載内容や期日などが変更になる場合があります。

*詳細は市ホームページなどで情報を更新します。

申込 文化課(☎026-273-1880)

歯と口の健康を守る検診



対象者

①今年度内に20・30・40・50・60・70歳になる人(対象者には5月下旬に通知しています)

②市内に住所がある妊婦(母子健康手帳交付時に案内します)

内容 歯・歯肉の検査、検査結果の説明、歯科保健指導

費用 3,055円(うち個人負担500円、市補助2,555円)

期間

①6月1日(土)～令和7年1月31日(金)、②通年

受診方法 指定歯科医療機関に電話で予約してください。

*指定歯科医療機関は市ホームページで確認するか問い合わせてください。

申込 健康推進課(内線2134)



防災行政無線戸別受信機を貸与します

危機管理防災課(内線4161)

市では、防災行政無線(屋外告知放送)を計画的に整備し、災害や避難情報などのお知らせを周知していますが、放送内容が聞き取りづらい地域などもあることから、防災行政無線の難聴地域にお住まいの世帯を対象に予算の範囲内で戸別受信機を貸与します。

貸与を希望する場合は、「千曲市防災行政無線戸別受信機貸与申請書」により申請してください。なお、戸別受信機の設置にあたり、外部アンテナが必要となった場合は建物の一部改修(穴あけ、釘打ちなど)の工事を実施する場合があります。申請方法などについては問い合わせてください。

防災行政無線とは、地域における災害情報や避難情報などを一斉に音声放送で伝達するものです。



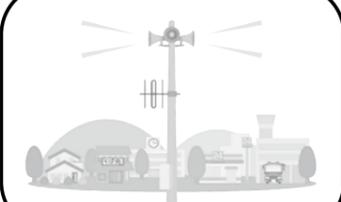
▲戸別受信機(実物)

市役所(災害対策本部)



大雨や台風、地震などの災害情報や避難指示などの情報を屋外スピーカーや戸別受信機を通して市民に知らせます。また、国が発信する全国瞬時警報システム(Jアラート)による情報も自動で放送されます。

屋外告知放送



戸別受信機



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 |
|-------------|--|-----------------------------------|--|
| 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 |
| 6/9 (日) | 飯島医院(中) 026-272-0269 鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 | あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377 | あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 |
| 6/16 (日) | 千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 | 滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636 | あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686 |
| 6/23 (日) | かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700 | 宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030 | クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070 |
| 6/30 (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 とよき内科(磯部) 026-276-0413 | 小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029 | ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 アイン薬局千曲磯部店(磯部) 026-275-6464 |
| 7/7 (日) | 千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 | たけい歯科クリニック (鋳物師屋) 026-272-8000 | あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686 |

*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。

■日程・会場

- ①6月17日(月) 上山田子育て支援センター
- ②6月27日(木) 更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～

■申込方法 事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

02 はいはいよちよちルーム(事前予約)

■日時・会場・定員

6月7日(金) 午前10時30分～11時30分
上山田子育て支援センター・8組まで

■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 親子ふれあい遊び、ベビーマッサージ(事前予約)

■日時 6月17日(月)

○7ヶ月～1歳未満 親子ふれあい遊び
午後1時30分～2時20分

○3ヶ月～6ヶ月 ベビーマッサージ
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。



03 親子で工作(事前予約)

支援センターで、親子一緒に工作をしましょう。今月は「七夕飾り」の工作です

■日程・会場

6月24日(月)、26日(水)、28日(金)
上山田子育て支援センター

■申込方法 事前に電話で申し込んでください。



05 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 | - | 6月19日(水) 午前10時～正午 | 1組30分以内 1日4組まで |
| 栄養相談 | 6月5日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分 | 6月13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 |

06 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



新着おすすめ本

更埴 十字路 CROSSROADS
 著者/五十嵐貴久 出版社/双葉社
 雨の中、小学校教師が殺された。目撃者はなく、遺留品もない。そんな中、捜査一課の星野警部が独自の視点で調べ始め……。迫真の警察捜査小説。

戸倉 山の上の家事学校
 著者/近藤史恵 出版社/中央公論新社
 離婚して一年。荒んだ生活を送っていた幸彦は一念発起し、山の上にある「学校」に通い始める。そこで事情を抱える生徒たちとの交流を通して「生活」に対して気付き始める。

上山田公民館 信長餅
 著者/和田はつ子 出版社/角川春樹事務所
 日本橋の一膳飯屋塩梅屋で主の季蔵のもとに、北町奉行の鳥谷がきて「料理番が姿を消した屋敷に夕餉を届けてほしい」というがその屋敷は謎めいていて。

更埴 おんぶちゃんよろば
 著者/とよたかずひこ 出版社/ひさかたチャイルド
 おんぶちゃんを背中に乗せてるばさんが歩いていくと…。楽器がたくさん出てきて、とっても賑やかです。「おんぶちゃん」シリーズ最新作。

戸倉 ノンバイナリースタイルブック
 著者/山内尚 出版社/柏書房
 自由なしくりくる「装い」とは。男女二元論で説明しきれない性別を生きる著者がままたらない「装い」の問題に絵とことばで向き合う。

上山田公民館 コロキパラン 春を待つ公園で
 著者/たかどのほうこ 出版社/のら書店
 公園ではたらくわたしたちの耳を楽しませてくれるのは、きれいなオルゴールの調べでした。春のはじめにおきた小さな魔法の物語。

流行りものはすぐ覚える主成分は優しいな一年生の長女と、心にプリンセスと芸人が混在している次女がいます。母になりもうすぐ7年、「片付けてー」「はやく食べべー」「なーカーよーくー！」が口癖になりました。真剣に言っているのに、またママぶりぶりしてるねーとまったく届いていません。忍耐力が試されています。母としては未熟すぎて、こんな私がママで2人は幸せなのかなと考えることがよくあります。しかし2人はいつも真っ直ぐに一番に大好きでいてくれて、寝る時は必ず両側腕枕でくっついて、今日の楽しかったことを一人ずつ話し、「だいき、だからもの♡」と言い合って寝る瞬間が私の救いでもあり宝物

わたしの育て

Vol.158

今月の寄稿者
 牧島 実姫さん (野高場)



です。いつか一緒に寝なくなり、一旦静かにしてと言いたくなるくらいに言われるママママもいつかは言われなくなると思うと、戻りたくても戻れない今を大切にしたいと、と改めて思います。そして私がかるうじて母親業ができているのも、家族・親戚・職場の方々・先生方・息抜きにつき合ってくれる友だち、関わる全ての方々がいるからこそです。私一人では何もできません。全ての人の愛と感謝を忘れずに、チョコとコーヒーで自分の機嫌は自分で取りつつ、鬼さんはなるべく心の中にしまい、ママいつもニコニコだねと言われるように忍耐力を鍛え上げていきたいです。

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 |
| 更埴 | 6月29日(土) 午前10時30分～11時30分 | 夏の特別おはなし会(先着30人) |
| 戸倉 | 6月1日(土)、15日(土)、29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 | 6月16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
 ■ 全館休館日
 *月末図書整理休館日 6月27日(戸倉)、28日(更埴・更埴西)

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。

6月になり、本格的な雨の時期を迎えました。今年も、令和元年10月の台風災害から丸5年となります。あの19号台風では水害の恐ろしさを目の当たりにした方が多かったと思います。当時、私も浸水した家の泥かき、流されたゴミの片付けなどをボランティアで行ないながら、市の復興を思案していました。その後市長となり、さらに具体的な知識を得て安全・安心な千曲市を築くべく「防災士」の資格も取得しました。

千曲市長の客万来



また、災害情報の収集も大切です。市では防災無線のほか、メール、LINE、Xなどを活用して情報を発信しています。スマートフォンをお持ちの方はぜひこれらの登録をお願いします。なお、市の防災無線の内容は電話で聞き直しができます。電話番号は0120-725-104(通話料無料)です。聞き取れなかった方やネットに不慣れな方はご活用ください。水害時、その時どういう行動をとれば良いのか。テレビ・ラジオ、ネット、家族・近所などから情報を得て、シミュレーションしておくこと(マイ・タイムラインの作成)が重要です。

テーマブック
きみのお金は誰のため
 著者/田内学 出版社/東洋経済新報社
 資産形成に関心が高まる昨今、投資より先に知っておきたいお金の本質を、物語の形で学べる本。大人も子どもも知っておきたい経済教養小説。

- ### 人気の本ベスト5【情報科学】
- 『親子で学ぶスマホとネットを安心して使う本』鈴木朋子
 - 『できる 仕事をはかどる Excel マクロ 全部入り。』古川順平
 - 『自己流で何とかならなくなったので、Excel をイチから教えてください!』神裕次郎
 - 『大きな字でわかりやすいスマートフォン超入門』リンクアップ
 - 『できる Excel 関数』尾崎裕子



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！

4 / 16

全国の舞台で最高の演技 CHIKUMA cue'Anz が全国選手権大会結果を報告

チアリーディングチーム「CHIKUMA cue'Anz」のチームキャプテン小松真紀さん、Lolipop キャプテン島田奏来さん、aim キャプテン小川寧々さんの選手3人と関係者らが市役所を訪れ、3月23日(土)に幕張メッセ(千葉県)で開催された「USA オールスターナショナルズ 2024」の結果を小川修一市長に報告しました。大会は、部門や年齢・学年に応じたチーム編成ごとに分かれており、Lolipop がジュニア編成チアリーディング部門レベル1 スモールで第2位、aim がシニア編成チアリーディング部門レベル2 で第4位という成績を収めました。



4 / 27

チーム一丸となってタスキをつなぐ 長野県市町村対抗駅伝競走大会千曲市チーム出場

松本市のやまびこドーム周辺で開催された長野県市町村対抗駅伝競走大会に千曲市チームが出場しました。

中学生以上で編成され、やまびこドーム前発着で信州スカイパーク周辺の道路を走る「第33回長野県市町村対抗駅伝競走大会」では、16位と昨年度の21位を上回る成績を収めました。

小学4・5・6年生で編成され、やまびこドーム周辺を走る「第19回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」では、昨年度出場選手の卒業などでメンバーを一新して出場し、11位と健闘しました。



3 / 31

住民の生命、身体、財産を守る 令和6年度千曲市消防団任命式

市消防団任命式が市役所で行なわれ、瀬在順一団長から新幹部、新入団員の代表者に任命辞令が交付されました。

小川市長は「能登半島地震でも、地元消防団員が重要な役割を果たした一方で、団員は全国的に成り手不足であることから、市では、『消防団改善計画』を作成し、毎年計画の見直しを行なって、団員の負担軽減策を実施していきたいと考えています」と話しました。

新入団員の池田章悟さん(小島)は「不公平並びに偏見を避け、良心に従って忠実に消防の業務を遂行することを厳粛に誓います」と宣誓しました。



4 / 2

子どもから高齢者まですべての人に快適な空間を提供 戸倉駅のご線橋・公衆トイレの改修工事完了

しなの鉄道戸倉駅のバリアフリー化推進事業の一環として施工していた、ご線橋の美装化工事・公衆トイレの改修工事が完了しました。

小川市長は「市内のしなの鉄道線4駅すべてにバリアフリートイレが整備され、高齢の方や障がいのある方、ベビーカーや大きな荷物をお持ちの方にとっても利用しやすい環境になりました」とあいさつ。

しなの鉄道株式会社の土屋代表取締役社長は「整備された戸倉駅で、戸倉上山田温泉や姨捨といった世界に冠する観光地の玄関口としての役割を果たせるよう精一杯努めてまいります」と話しました。



3 / 23 ~ 4 / 7

姉妹都市の富山県射水市の復興支援 あんずの花まつりが開催

あんずの里物産館の指定管理者である株式会社ハッピーカンパニーは「あんずの花まつり」を同館で開催しました。

イベント期間中は、レストランはっぴいで期間限定メニュー「あんずの花御膳」の提供や各種イベントが開催され、多くの家族連れなどで賑わいました。

また3月23日、24日、30日、31日には、能登半島地震で被害を受けた姉妹都市の富山県射水市の復興支援活動として、売上金の一部が復興支援金として寄付される、いみずサクラマスや特産品などの販売も併せて行なわれました。



人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口

| | 5月1日現在 | 前月比 |
|-----|-----------|-----|
| 世帯数 | 22,690 世帯 | +36 |
| 人口 | 57,618 人 | +1 |
| 男 | 27,813 人 | -15 |
| 女 | 29,805 人 | +16 |

4月中の動き

| | | | |
|----|-------|----|------|
| 転入 | 187 人 | 出生 | 25 人 |
| 転出 | 132 人 | 死亡 | 79 人 |

第50回 北信越フットボールリーグ2部 第6節

日時 6.23 11:00 KICK OFF (日) 会場 千曲市サッカー場
VS NUHW FC (新潟県)



6月1日～
6月7日は **水道週間**

水道は、健康で文化的な生活や社会経済活動を支える必要不可欠な生活基盤施設として、重要な役割を果たしています。安全で良質な水を安定的に供給できる整備や地震などの災害に強い水道づくりなどへの取り組みを進めている中、さらに水道についての理解を深めていくために実施されます。

この週間にあわせて、普段当たり前のように身近にある水道の重要さや水の大切さについて考えてみましょう。

市ホームページから「こども水道新聞」（日本水道新聞社水道週間号）が閲覧できます。
☎ 上下水道課（内線 3231）

**わたしたちは
どれくらいの水を使っているの？**

私たちは、家にいるときさまざまな場面で水を使っています。家庭内で1日に使用する水量を1人あたりに換算すると約230Lとなります。

 **80L**
お風呂

 **50L**
トイレ

 **40L**
炊事

 **35L**
洗濯

25L
洗面
その他

水の利用は家庭外でも…

水は家庭以外でも使用されています。学校や会社、飲食店や公園などさまざまな場面で使用されます。このような家庭外の水道水の使用料は、1人1日約70Lに及びます。

日本の1日あたりの水道水の
使用量は **約400億L**
**1人あたり1日
約300L** の水が使われています。



出典：国土交通省パンフレット「いま知りたい水道—日本の水道を考える—」より抜粋

〈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（☎026-233-2222）まで



たいせつに
みずはみんなの
たからもの

第65回水道週間児童美術展 坂本天蓮さん(千曲市立大島小学校3年)

水道週間

令和6年6月1日(土)～6月7日(金)

国土交通省・環境省・経済産業省・市町村・水道事業者・(公社)日本水道協会・全国臨泉水道協議会

▲出典：(公社)日本水道協会