市報 千曲
CHIKUMA
2024（令和6年）
8
No.251

この一票に、
託した想い。

特集
市議会議員一般選挙選挙結果

特集 市議会議員　一般選挙 選挙結果

問 選挙管理委員会（内線 5101）

任期満了に伴う千曲市議会議員一般選挙が７月７日（日）に執行され、市議会議員 20 人が決まりました。
＊年齢は７月７日時点の満年齢

市議会議員の紹介

現 現職　元 元職　新 新人　＊得票順、敬称略

現
宮下　繁明
66 歳・無所属
（新山）

現
北川原　晃
64 歳・無所属
（八幡）

現
中村　恒彦
67 歳・日本共産党
（戸倉）

現
柳澤　眞由美
63 歳・公明党
（桑原）

現
前田　きみ子
69 歳・日本共産党
（稲荷山）

現
林　慶太郎
30 歳・無所属
（森）

現
和田　英幸
66 歳・無所属
（屋代）

現
聖澤　多貴雄
63 歳・無所属
（新田）

現
滝沢　清人
68 歳・公明党
（磯部）

新
早志　圭司
67 歳・無所属
（磯部）

新
堀内　太一
56 歳・無所属
（桑原）

現
川嶋　敬信
68 歳・無所属
（小島）

現
吉池　明彦
70 歳・無所属
（上徳間）

新
坂口　吉一
44 歳・無所属
（中）

現
金井　文彦
59 歳・無所属
（杭瀬下）

現
荻原　光太郎
67 歳・無所属
（上山田温泉）

現
中村　眞一
78 歳・無所属
（内川）

元
大澤　洋子
71 歳・無所属
（寂蒔）

現
田中　秀樹
48 歳・無所属
（雨宮）

新
宇田川　弘子
65 歳・無所属
（千本柳）

各投票所の投票状況

投票区	投票所	有権者数（人）	投票者数（人）	投票率（%）
1	あんずの里保育園	3,157	1,345	42.60
2	倉科公民館	1,228	494	40.23
3	あんずの里観光会館	1,804	965	53.49
4	屋代保育園	2,261	1,001	44.27
5	屋代公民館	2,901	1,331	45.88
6	屋代第六区公民館	456	161	35.31
7	屋代駅市民ギャラリー	1,739	895	51.47
8	寂蒔団地集会所	962	336	34.93
9	埴生児童センター	2,376	968	40.74
10	中公民館	661	393	59.46
11	杭瀬下公民館	3,531	1,837	52.02
12	稲荷山公民館	1,849	830	44.89
13	更埴西中学校第１音楽室	2,167	986	45.50
14	小坂公民館	267	173	64.79
15	桑原転作研修センター	925	609	65.84
16	大田原公民館	87	60	68.97
17	八幡公民館	2,995	1,376	45.94
18	郡公民館	362	241	66.57
19	中原公民館	172	93	54.07
20	峯公民館	126	79	62.70
21	姨捨公民館	113	69	61.06
22	大池公民館	110	62	56.36
23	代公民館	346	170	49.13
24	磯部公民館	1,485	715	48.15
25	福井公民館	707	342	48.37
26	千曲市ふれあい福祉センター	1,757	722	41.09
27	今井町公民館	971	439	45.21
28	柏王公民館	631	346	54.83
29	若宮公民館	543	270	49.72
30	芝原公民館	490	240	48.98
31	黒彦公民館	460	219	47.61
32	更級児童館	775	342	44.13
33	羽尾第四区公民館	458	240	52.40
34	羽尾第五区公民館	311	159	51.13
35	上徳間公民館	1,742	846	48.56
36	内川公民館	1,699	724	42.61
37	千本柳公民館	1,532	670	43.73
38	小船山公民館	712	357	50.14
39	八坂林業集会所	532	329	61.84
40	上山田小学校体育館	1,281	752	58.70
41	上山田児童館	1,033	520	50.34
42	総合観光会館	1,079	535	49.58
43	力石公民館	545	278	51.01
合　計		49,338	23,519	47.67

候補者別の得票結果

候補者	得票数（票）
✻ 宮下　繁明	1,895
✻ 北川原　晃	1,509
✻ 中村　恒彦	1,473.307
✻ 柳澤　眞由美	1,461
✻ 前田　きみ子	1,446
✻ 林　慶太郎	1,404.693
✻ 和田　英幸	1,357
✻ 聖澤　多貴雄	1,149
✻ 滝沢　清人	1,091
✻ 早志　圭司	1,084.306
✻ 堀内　太一	1,023
✻ 川嶋　敬信	1,020
✻ 吉池　明彦	983
✻ 坂口　吉一	978
✻ 金井　文彦	855
✻ 荻原　光太郎	849
✻ 中村　眞一	753.692
✻ 大澤　洋子	734
✻ 田中　秀樹	667
✻ 宇田川　弘子	547
石澤　幸一	428
正村　直樹	307
合津　貴志	234

各種投票数値

当日の有権者数	4万 9,338 人
（内訳）　男	2万 3,864 人
女	2万 5,474 人
投票率	47.67%
有効投票数	2万 3,249 票
無効票	270 票
法定得票数	290.612 票

ちくま、つく間に。
長野県千曲市 移住・定住支援サイト

移住者ライターを募集します！

問　ふるさと振興課（内線 3293）

市移住・定住支援サイト「ちくま、つく間に。」では、移住を考えている人が理想の暮らしを叶えられるように、市の魅力や移住に役立つ情報をブログにして紹介しています。今回このサイトを一緒に盛り上げてくれる「移住者ライター」を募集します。

千曲ライフの"好き"と"気づき"を文章で伝えてみませんか

こんな方はぜひ応募ください！

1. WEB ライターに興味がある
2. 千曲市の魅力を伝えたい！
3. 日々、子育てに奮闘中！
4. 情報収集や細かい作業が得意
5. 話題のイベントや場所に行くのが好き！

募集概要

対象者　市外から千曲市へ移住した人（年齢不問）

募集定員　３人程度

仕事内容

移住・定住支援サイト「ちくま、つく間に。」において、ご自身の移住体験や現在の千曲市における暮らしぶりをご紹介いただきます。また、市の指示に基づき特定のイベントや観光施設などを取材していただき、感じたままを記事にしていただく場合もあります。

詳しくはこちら▼

依頼期間

○１年間（その後の更新については、要相談）
○期間中、月２回程度の記事作成をお願いします。

報酬

１記事につき3,000円
＊文字数および写真数の条件があります。

選考方法

○応募後、市役所にて簡単な面談を行ないます。
○選考スケジュールは、メールにて応募者へ個別に案内します。

応募はこちら！

市移住・定住支援サイト「ちくま、つく間に。」とは

オンライン移住相談や市内を案内するツアーを始めとして、暮らしの魅力やイベント情報などを移住検討中の人に発信するサイトです。

サイトはこちら▲

UIJターン就業・創業移住支援事業補助金

東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）・愛知県・大阪府から千曲市へ移住し、就業・テレワーク・創業をする人に移住支援金を交付しますので、移住を考えているお知り合いに紹介してください！詳しくは 13 ページをご確認ください。

災害時迅速な対応を

避難所開設合同訓練を実施

災害時における迅速な避難所開設と、円滑な避難者受け入れ体制の構築を目指し、市内の小中学校および公共施設で教職員と市職員が合同で避難所開設訓練を実施しました。

訓練では市で震度６弱の地震が発生したことを想定し、避難所担当者の参集から避難所開設や避難者の受入れ、避難所の閉鎖までを通した演習を行ないました。

また、マンホールトイレの設置訓練では教職員と市職員が協力してトイレの組み立てを行ないました。

初めて参加した福祉課の鈴木主事は「先生の皆さんが積極的に協力してくださり設営までスムーズにできました」と話し、屋代中学校３学年主任の相澤教諭は「以前もやったことがあるので流れは把握していますが、避難所に日本語が話せない人が来た場合などさまざまなケースが考えられるので柔軟に対応できるようにしたいです」と話してくれました。

災害時の応急・復旧対策を円滑に遂行

神奈川県松田町と災害時における相互応援に関する協定を締結

７月４日（木）、市と神奈川県松田町は災害時における相互応援に関する協定を締結し、千曲市役所で協定締結調印式を行ないました。松田町は丹沢山系の豊かな自然と清流に包まれた神奈川県西部の町で、千曲市の姉妹都市である千葉県横芝光町の姉妹都市です。

同協定は、いずれかの市域または町域において、災害対策基本法第２条第１項に規定する災害が発生した場合、被災した自治体の要請に応じて、応急対策および復旧対策を円滑に遂行することを目的にしています。

調印式で松田町の本山博幸町長は「松田町と千曲市は直線距離で約１６０キロメートル離れていますので、いざ災害になった時にはお互いが同時に被災することは少ないと思われます。千曲市で災害が起きた時には当町からもすぐに応援に駆けつけたいです」と話し、小川修一市長は「横芝光町の産業まつりで本山町長とお話したことがきっかけで、今回の協定締結につながりました。災害時の相互協力をはじめ、これをきっかけとした産業面の交流などへの発展も期待しています」と話しました。

Pick Up！ 募集

市内施設の指定管理者

詳細はこちら▼

☎財政課（内線4151）

民間事業者の皆さんの能力やノウハウを活用して、利用者へのサービス向上や効率的な施設運営を行なうため、下表の施設の指定管理者を募集します。

▶受付期間　8月21日（水）～30日（金）

▶指定期間　令和7年4月1日～令和12年3月31日

▶募集要項など　担当課窓口または市ホームページから確認できます。

番号	施設名	住所	担当課
1	千曲市健康プラザ	大字倉科76番地1	市民生活課（内線2232）
2	更埴体育館	杭瀬下二丁目4番地	スポーツ振興課（026-276-1731）
3	勤労者体育センター	大字稲荷山2086番地2	
4	東部体育館	大字生萱120番地	
5	更埴テニスコート	大字稲荷山2131番地2	
6	東部テニスコート	大字森86番地	
7	千曲市弓道場	大字稲荷山2086番地9	

Pick Up！ お知らせ

災害時避難行動要支援者の個別支援計画の作成・更新を行ないます

☎危機管理防災課（内線4161）

市では、災害対策基本法・千曲市地域防災計画に基づいて、災害時の避難に支援を要する人を登録した「千曲市災害時避難行動要支援者名簿」を作成し、区・自治会に依頼して、この名簿をもとに個別支援計画（災害対策基本法で定める「個別避難計画」）の作成を行なっています。個別支援計画とは、災害時に円滑で迅速な避難支援ができるよう、要支援者一人ひとりについて、「だれが」「どのように」「どういった」支援をするのかを具体的に決めておき、災害に備えるものです。

今年度も区・自治会において新規対象者の計画作成と、計画の更新を行ないます。

▶個別支援計画作成の対象者　災害時避難行動要支援者名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前の名簿情報提供に同意している人。

▶個別支援計画の作成と運用

①市から要支援者に計画書を送付（年間を通して随時）

②要支援者またその家族は計画書を可能な範囲で記入して市に返送（年間を通して随時）

③7月中に市から区・自治会に計画書の作成および地域支援者の選定を依頼

＊地域支援者とは災害時に避難支援を行なってくれる近所の人、親戚、友人などのことです。

④区・自治会は地域支援者を選定・依頼し、10月までに計画書を作成

⑤作成した計画書は、区・自治会や市などで災害時の避難支援や平時での見守り活動などに活用

⑥年に1回、計画内容の見直し

Pick Up！ 募集

令和7年4月採用千曲市職員

詳細はこちら▼

☎総務課（内線4141）

▶試験日程・会場

○第1次試験　9月22日（日）・市役所　○第2次試験　10月下旬～11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。

▶受付期間　8月16日（金）まで　**▶申込方法**　市ホームページから申し込んでください。

試験区分		採用予定人員	受験資格
上級	学芸員	若干名	平成7年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれにも該当する人 ・大学または大学院で考古学を専攻し卒業（修了）した人または令和7年3月までに卒業（修了）見込みの人 ・博物館法に基づく学芸員の資格を有する人（令和7年の春までに資格を取得する見込みの人を含む）
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）
初級	行政	若干名	平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人（高校卒業を要するものではありません）
	土木	若干名	
	建築	若干名	
給食調理員		若干名	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、調理師免許を有する人（令和7年の春までに資格を取得する見込みの人を含む）

Pick Up！ お知らせ

第3弾ちくま生活応援券を配布します

詳細はこちら▼

☎総務課（内線4144）

物価高騰などにより大きな影響を受けた市民の生活を支援するため、市内の取扱店舗で利用できる「第3弾ちくま生活応援券」を配布します。

取扱店舗や応援券事業の詳細は、市ホームページを確認してください。

交付対象者（申請不要）

基準日（令和6年5月1日）現在、市内に住民登録をしている人

▶交付金額　2,000円分

追加交付対象者（申請必要）

8月1日までに母子手帳の交付を受けた妊婦（5月1日以前に出産した人は除く）

＊母子手帳を持参の上、総務課窓口（市役所4階）で申請書を記入するか、ながの電子申請（オンライン申請）で申請してください。

▶追加交付金額　2,000円分

◀ながの電子申請

配布方法

世帯主に対し、世帯人数分を「ゆうパック」で8月下旬までに配布します。

＊追加交付申請をした妊婦には、本人宛に郵送します。

使用期間

8月1日（木）～9月30日（月）

Pick Up！ お知らせ

児童扶養手当「現況届」・特別児童扶養手当「所得状況届」の提出を忘れずに

詳細はこちら▼ 児童扶養手当▼ 特別児童扶養手当▼

☎こども未来課（内線1251）

児童扶養手当を受給している人は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している人は「所得状況届」の提出が毎年必要です。

▶児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童（18歳になった年の年度末までの児童）を養育している「ひとり親家庭の父や母」、「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。（所得制限があります）

▶特別児童扶養手当とは

精神または身体に一定以上の障がい（慢性疾患などで対象となるものもあります）のある20歳未満の児童を監護している「父母」、「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。（所得制限があります）

▶提出方法

○児童扶養手当「現況届」を記入し、こども未来課に持参してください。

○特別児童扶養手当「所得状況届」を記入し、こども未来課に持参するか、同封の返信用封筒で郵送してください。

＊提出が必要な人には書類を郵送します。

▶提出期限　8月30日（金）

＊提出がない場合は、児童扶養手当については11月分以降、特別児童扶養手当については8月分以降の手当が受けられなくなります。

＊これまで手当を受給していない人で、これらの手当に該当すると思われる人は、問い合わせてください。

Pick Up！ お知らせ

令和6年度住民税非課税世帯などの子育て世帯への給付金（こども加算）について

☎こども未来課（内線1251）

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のうち、令和6年度から新たに住民税非課税などになった子育て世帯に、児童1人あたり5万円を給付します。

▶支給対象者

○令和6年度課税分から新たに個人住民税（市・県民税）が非課税または均等割のみ課税になった世帯への給付金（1世帯あたり10万円）の対象になった世帯主で、令和6年6月3日時点で市内に住民登録があり、加算対象児童（平成18年4月2日以降に生まれた児童）を養育している人。

○令和5年度住民税非課税などの子育て世帯に対して実施した「物価高騰対策重点支援給付金（こども加算分）」の対象になった人は受給できません。

▶支給額　加算対象児童1人あたり5万円

▶申請方法

7月下旬に受給対象と思われる世帯に通知書と確認書を送付しましたので、内容を確認のうえ、持参または郵送（当日消印有効）で提出してください。提出しないと受給できません。

▶申請期間　10月31日（木）まで

▶申請先　こども未来課（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地）

Pick Up！ 募集

第32回森将軍塚まつりの出店者およびステージ出演者

詳細はこちら▼

☎森将軍塚古墳館（026-274-3400）

森将軍塚まつりを地元の皆さんと一緒に盛り上げていくために、多彩なジャンルの店舗の出店ができる「まつり広場」出店者、「まつりステージ」に立つ出演者を募集します。

また、森将軍塚をより盛り上げるために、新たに音楽イベントとして将音祭も開催します。より多くの人にステージに立っていただきたく、ステージ出演者を広く募集します。

▶開催日時

○将音祭（ステージ出演のみ）　9月15日（日）午前10時から午後5時

○森将軍塚まつり　11月3日（日・祝）午前10時から午後3時

▶会場　科野の里歴史公園

▶申込方法

市ホームページから専用の申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、森将軍塚古墳館に提出してください。

＊森将軍塚まつりのまつり広場出店者については、市ホームページ内の申し込みフォームからも申し込みができます。

▶申込期限　8月25日（日）（必着）

＊募集要項などの詳細については市ホームページを確認してください。

Pick Up！ 募集

令和6年度食と農の文化伝承講座受講者（内容変更に伴う再募集）

☎農林課（内線3281）

食育について一緒に学びませんか？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

▶定員　約20人（先着順）　**▶申込方法**　9月2日（月）までに電話で申し込んでください。

▶開催日時・会場

回	日時	時間	講義内容	会場
1	9月12日（木）	午前10時～正午	開講式	戸倉創造館
2	10月17日（木）	午後1時30分～2時30分	食料自給率に関する講義	戸倉創造館
3	11月14日（木）	午後1時30分～3時30分	おやきづくり	戸倉創造館
4	12月12日（木）	午後1時30分～4時	おせち料理づくり	戸倉創造館
5	令和7年 1月25日（土）～28日（火）	午前8時30分～午後2時	味噌づくり	芝原農産物加工所
6	令和7年2月6日（木）	午後1時30分～4時	修了式・閉講式	戸倉創造館
7	令和7年2月16日（日）	別途連絡	第14回千曲市食の文化祭	戸倉創造館

＊講義によっては参加者の費用負担があるので、その際は別途通知します。

野焼きにご注意ください

農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行なわれる野焼きは、例外として認められていますが、近隣に迷惑とならないよう配慮してください。

○少量であれば、ごみの定期収集に出すことを検討する。
○住宅地が近い場合は、近隣にあらかじめ声をかけ理解を得る。
○天候や風向きに注意し、風が強い日を避ける。
○よく乾かし、少量ずつ短時間で燃やすなどの方法で行なう。

問　農林課（内線3281）

農業用機械の使用と公道の走行

トラクターなどの農業用機械を使用した農作業後に、田んぼや畑から公道へ出る際には、次の点に配慮してください。

○できるだけ土や泥を落としてから走行する。土のかたまりは自動車などの通行の妨げになることや、ハンドル操作を誤り、事故を引き起こす原因になります。
○やむを得ず道路を汚してしまった場合は、速やかに清掃をする。
○乾燥した田んぼや畑を耕うんする際は、極力砂ぼこりが立たないよう注意し、近隣の迷惑にならないようにする。

問　農林課（内線3281）

ご寄付ありがとうございます

●戸倉上山田ライオンズクラブ 様
▶寄付の内容・使途　涼風扇（りょうふうせん）14台、市立小中学校（13校）および千曲坂城クラブの熱中症対策のため

問　教育総務課（内線4102）

人権擁護委員の紹介

7月1日付で、岩崎（いわさき） 孝作（こうさく）さん（新任）、清水（しみず） 仁史（ひとし）さん（新任）が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、市民が人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動を行なったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするなどの活動をしています。

問　人権・男女共同参画課（内線4121）

鳥よけ爆音機の使用

鳥や動物による農作物被害防止のため、やむを得ず爆音機を使用する場合には、周辺の状況を考慮し次の点を心掛けてください。

○住居から直線距離で200メートル未満の位置で使用しない。200メートル以上離れた位置に設置する場合でも、設置期間を収穫時期などの必要最小限の期間に留める。
○早朝および夜間は使用しない。原則として日の出から日没までとし、近隣に住居がある場合は、睡眠の妨げにならないよう早朝の時間帯は使用しない。
○地形や周辺環境を考慮し、筒先を住宅地に向けない。

問　農林課（内線3281）

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　8月27日（火）午前9時～11時
▶場所　市長室ほか
▶申込方法　8月20日（火）までに電話で申し込んでください。

問　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。

問　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。

問　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。

問　秘書広報課（内線4201）

Pick Up！ 募集

地域防災拠点・道の駅整備事業の基本構想（案）への意見

詳細はこちら▼

☎公民共創推進室（内線2251）

地域防災拠点・道の駅整備事業の基本構想（案）がまとまったことから、広く市民の皆さんの意見を募集するため、パブリックコメントを実施します。

▶受付期間　8月1日（木）～30日（金）
▶閲覧場所　市ホームページ、公民共創推進室（市役所2階）
▶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、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、在学・在勤する人を含む）
▶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、持参するか、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 kaisui@city.chikuma.lg.jp）

Pick Up！ 募集

教育振興審議会委員

☎教育総務課（内線4102）

▶選考方法　書類選考　**▶募集人員**　若干名
▶応募資格
18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
▶任期　11月1日（金）から2年間
▶応募方法
任意の様式に、市の教育振興について日ごろから考えていることを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、8月28日（水）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
教育総務課（〒387-8511　千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メール kyoiku@city.chikuma.lg.jp）

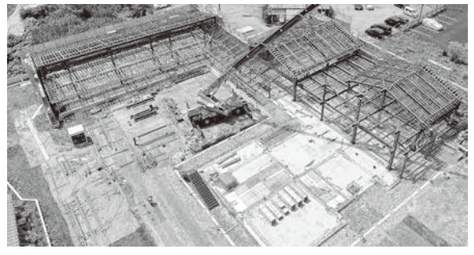
Pick Up！ お知らせ

屋代保育園の建設工事進捗状況について

☎保育課（内線1235）

建設から50年以上が経ち、耐震不足や老朽化が著しいことから、昨年から整備を行なっている新しい屋代保育園の建設工事は、基礎工事、建物の鉄骨工事まで進み、現在、屋根工事を行なっています。

新園舎は令和7年4月中の開園を予定しています。市民の皆さんの安全・安心に十分に配慮し、建設工事を着実に進めてまいります。



こころ・法律・しごとのなんでも相談会

借金を返せない、眠れない、生きるのがつらいなどの悩みや事情を弁護士や精神科医などの専門家に相談ができます。相談は無料で秘密は厳守されます。

▶**日時**　9月8日（日）午後1時～5時
▶**会場**　長野市保健所
▶**対象**　千曲市を含む長野圏域に住む人
▶**申込先**　長野市保健所健康課
＊予約開始は8月1日（木）
問　長野市保健所健康課（☎026-226-9965）

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

▶**日時・場所**
○8月1日（木）、22日（木）午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
○8月7日（水）午後7時～9時・市役所2階保健センター
▶**申込方法**　電話で申し込んでください。
問　健康推進課（内線2132）

福祉の職場説明会

福祉の職場を知りたい、就職したい人へ福祉の職場相談会を行ないます。福祉関係事業所の担当者と直接面談ができます。

▶**日時**　8月8日（木）午後1時30分～3時30分
▶**会場**　ホテルメトロポリタン長野（長野市）
▶**申込方法**　ハローワーク篠ノ井または長野県福祉人材センターへ電話してください。
問　ハローワーク篠ノ井（☎026-293-8609ナビ5番）、長野県福祉人材センター（☎026-226-7330）

乳房レントゲン（マンモグラフィ）施設検診が始まります

8月から乳房レントゲンの施設検診が始まります。
まだ申し込みしていない人で、受診を希望する人は電話で申し込んでください。

▶**対象者**　今年度40～74歳の偶数年齢になる女性
▶**会場**　千曲中央病院
▶**日程**　8月1日（木）～令和7年1月31日（金）
▶**費用**　2,000円（個人負担金）
問　健康推進課（内線2132）

子宮頸がん検診を受けましょう

▶**対象者**　20歳以上の女性
▶**検診方法**　①車検診、②指定医療機関での検診
▶**指定医療機関**　中島産婦人科小児科、千曲中央病院、厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院、清水産婦人科医院
▶**検診料**　①1,500円、②2,000円
▶**検診日程**
①車検診は上記二次元コードまたは市報千曲4月号に折込の「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指定医療機関は8月1日（木）～令和7年1月31日（金）までです。
＊10月31日（木）で終了する医療機関もあります。
＊都合により、厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院の平日（木曜日以外）の受付時間が変更になります。すでに検診票が届いている人は注意してください。
▶**申込方法**　各種検診希望調査で申し込みをした人には、検診1か月前に検診票を郵送します。新たに検診を希望する人や検診方法を変更したい人は問い合わせてください。
問　健康推進課（内線2132）

第3回男女共同参画セミナー

▲申込フォーム　▲詳細はこちら

▶**日時**　8月24日（土）午後1時30分～3時30分
▶**会場**　市役所3階会議室（オンライン可）
▶**講師**　坂爪（さかづめ）美奈子さん　（一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所）
▶**演題**　アンコンシャスバイアスに気づくことで、誰もが自分らしく生きられる社会を
▶**定員**　80人（先着順）
▶**申込方法**　8月16日（金）までに上記二次元コードの申込フォームかFAX、電話で申し込んでください。オンライン受講を希望する人は、二次元コードかFAX（専用用紙）で申し込んでください。
問　人権・男女共同参画課（内線4121、FAX026-273-8787）

UIJターン就業・創業移住支援事業補助金

東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）・愛知県・大阪府から千曲市へ移住し、就業・テレワーク・創業をする人に移住支援金を交付します。

▶**申請期間**　「千曲市へ転入後から3か月以上1年以内」かつ「転入後就業してから3か月以上、または長野県創業支援金の交付決定から1年以内」に申請してください。
▶**補助額**
○単身世帯　60万円
○2人以上の世帯　100万円＋18歳未満の子ども1人につき100万円を加算
＊申込方法、補助対象者などの詳細は市ホームページを確認してください。
問　ふるさと振興課（内線3293）

人権啓発児童・生徒作品展

▶**期間**　8月1日（木）～19日（月）午後1時30分
▶**会場**　市役所1階ガレリア
▶**内容**　差別の解消をめざすことをテーマとした標語入選作品（小学生）、ポスター入選作品（小・中学生）を展示します。
問　人権ふれあいセンター（☎026-273-3693）

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラックバスなどの外来魚の放流・釣りなどは絶対にしないでください。これらの行為が発覚した場合は、警察へ通報します。
問　農林課（内線3273）

マイナンバーカードの早期取得をおすすめします

▲市ホームページ　▲厚生労働省ホームページ

12月2日（月）に現行の健康保険証の新規発行が終了するため、医療機関などを受診する際は原則としてマイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として利用登録することになります。このことから、10月頃からマイナンバーカードの新規申請・再申請で窓口が非常に混雑することが予想されます。

マイナンバーカードは申請してから交付まで約1か月かかりますので、早めにマイナンバーカードの申請手続きをして、スムーズにマイナ保険証へ切り替えることをおすすめします。

なお、マイナ保険証をお持ちでない人は、今後交付される「資格確認書」を用いて医療機関を受診することができます。

問　マイナンバーカードの申請・受取などについて　市民課（内線1212）、マイナ保険証および既存の保険証や資格確認書の取扱いについて　健康推進課（内線1232）

力石自治会・杭瀬下区自衛消防団が宝くじ助成事業を活用

一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、力石自治会・杭瀬下区自衛消防団が机、イスやAEDなどコミュニティ活動に必要な備品を宝くじの助成金で整備しました。
問　市民生活課（内線2233）

▲力石自治会

▲杭瀬下区自衛消防団

国税庁 経験者採用試験

▲インターネット申込

▶**受験資格**　令和６年４月１日において、大学など（短期大学を除く）を卒業した日または大学院の課程などを修了した日のうち最も古い日から起算して８年を経過した人。
▶**受付期限**　8月13日（火）まで
▶**申込方法**　インターネット申込（原則）
▶**1次試験**　9月29日（日）
＊詳細は問い合わせてください。
問　インターネット申込に関すること　人事院人材局試験課（☎03-3581-5311、内線2333）
上記以外　関東信越国税局人事第二課試験係（☎048-600-3111、内線2097）

森将軍塚古墳友の会 草取り100回記念写真展と講演会

●写真展
▶**期間**　8月11日（日）～8月31日（土）午前９時～午後５時
▶**休館日**　月曜日（月曜が祝祭日の場合は翌日）
●講演会
▶**日時**　8月11日（日）午前９時30分～11時
▶**演題**　森将軍塚古墳の復原と友の会ヒストリー
▶**講師**　矢島 宏雄（ひろお） さん
▶**申込方法**　8月10日（土）午後５時までに古墳館へ電話で申し込んでください。
●共通事項
▶**場所**　森将軍塚古墳館
▶**料金**　古墳館観覧料が必要になります。（大人300円、高校生150円）
問　森将軍塚古墳館（☎026-274-3400）

市営住宅入居者

入居可能な市営住宅への入居者と入居補欠者を、抽選で決定します。
▶**対象者**　現在、住宅に困窮している低額所得者
＊入居には所得額など一定の条件があります。
▶**募集団地**　埴生団地（２LDK）２部屋、寂蒔団地１号棟（３LDK）２部屋、志川団地（２K）２部屋、志川団地（３K）３部屋、屋代団地（３DK）２部屋
＊その他の団地は空き待ち募集となります。
▶**月額家賃**　7,400円～56,200円
▶**申込期間**　８月１日（木）～16日（金）
▶**申込書類**　８月１日（木）から建築課で配布します。
▶**抽選日**　９月５日（木）
▶**入居可能日**　10月以降
問　建築課（内線3222）

県営住宅入居者

▶**募集団地**　長野県住宅供給公社のホームページを確認してください。＊８月上旬頃に掲載します。
▶**申込受付期間**　８月19日（月）～30日（金）
＊土・日曜日、祝日は除く。
▶**受付場所**　長野県住宅供給公社３階（長野市大字南長野南県町1003-1）
問　長野県住宅供給公社 県営住宅課（☎026-227-2322）

ガーデンサポーターズ倶楽部

▶**日時**　８月26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
問　湯のさと ちくま 白鳥園（☎026-275-0400）

巡回労働相談

賃金、休暇、職場環境など労働や雇用に関する疑問・悩みについて、公正・中立な立場で労働相談員がアドバイスします。
▶**日時**　８月24日（土）午後２時～４時
＊１回の相談は１人おおむね１時間です。
▶**会場**　人権ふれあいセンター
▶**申込方法**　8月22日（木）の午後１時までに電話で予約してください。
問　長野県北信労政事務所（☎ 026-234-9532）

企画展「善光寺道ー猿ヶ馬場峠を越えた旅人ー」

▶**期間**　８月６日（火）～10月27日（日）午前10時～午後６時
＊月曜日（祝祭日の場合は翌日）、８月20日（火）は休館日です。
▶**会場**　日本遺産センター
▶**展示解説**　８月24日（土）、９月14日（土）午後１時30分～
問　歴史文化財センター（☎026-214-2741）

スポーツチャレンジデー参加者

▶**日時**　９月16日（月・祝）午前９時～午後1時
▶**会場**　ことぶきアリーナ千曲
▶**内容**　バスケットボール、ハンドボール、サッカー、卓球、弓道、ボッチャ
＊種目は変更する場合があります。
▶**対象者**　１チームあたり小学生以上の市民４人（ただし市内で勤務する人が２人以上いれば可）
▶**参加費**　１チーム500円（保険料込）
▶**定員**　20チーム（応募多数の場合は抽選）
▶**申込期間**　８月５日（月）～21日（水）
▶**申込方法**　ことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館の窓口で申し込んでください。
問　市スポーツ協会事務局（ことぶきアリーナ千曲内、☎026-273-0010）

健康プラザ「健プラ寄席」

▶**日時**　８月10日（土）午前10時30分～11時30分
▶**場所**　市健康プラザ（倉科）
▶**内容**　信濃家（しなのや）あい橋（きょう）さんの怪談噺
▶**定員**　30人（先着順）
問　市健康プラザ（☎026-272-5818）

更埴図書館短期講座

▶**日時**　８月28日（水）午前10時30分～正午
▶**会場**　更埴図書館
▶**講師**　一般社団法人　農山漁村文化協会関東甲信越支部 西口 ゆうな さん
▶**講座名**　野菜作りからキッチンの消臭まで、すぐに役立つ万能液の作り方
▶**定員**　20人（先着順）
▶**申込方法**　電話か更埴図書館窓口で申し込んでください。
問　更埴図書館（☎026-273-2989）

ワンふらバレー交流大会参加者

▶**日時**　９月15日（日）午前８時30分～
▶**会場**　ことぶきアリーナ千曲
▶**募集**　16チーム（先着順）
＊１チーム５人以上
▶**申込方法**　チームごとに申込書を記入し、８月29日（木）までにことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館へ申し込んでください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。
問　スポーツ振興課（戸倉体育館内、☎026-276-1731）

県立歴史館夏季企画展 木曽義仲講座

▶**日時**　①８月10日（土）午後１時30分～３時　②8月24日（土）午後１時30分～３時
▶**会場**　県立歴史館
▶**テーマ**
①木曽義仲武将列伝！
②義仲　北陸路をゆくー義仲合戦ばなしー
▶**講師**　村石 正行さん（県立歴史館文献史料課長）
▶**聴講料**　各500円（観覧料込）
▶**定員**　220人（メール・FAXなどによる事前申込制）
問　県立歴史館文献史料課（☎026-274-3993、FAX026-274-3996）

防衛大学校などの学生

①防衛大学校学生
▶**受験資格**　高卒（見込み含む）21歳未満の人
▶**受付期間**
○推薦および総合選抜　９月５日（木）～９日（月）
○一般　７月１日（月）～10月17日（木）
▶**1次試験**
○推薦　９月21日（土）、22日（日）
○総合選抜　９月21日（土）
○一般　11月２日（土）
②航空学生
▶**受験資格**　航空自衛隊　高卒（見込み含む）24歳未満の人、海上自衛隊　高卒（見込み含む）23歳未満の人
▶**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。
問　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所（☎026-235-6026）

使用済小型家電の無料回収

使用済小型家電の無料回収を実施します。小型家電の部品には、貴重な資源が含まれています。限られた資源の有効活用やごみの減量のため皆さんの協力をお願いします。次回は12月に実施予定です。

▶日時　8月25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その他特殊な家電（マッサージチェア、温水便座、木製の大型スピーカー、電子オルガンなど）
▶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。
問　環境課（内線2221）

公共職業訓練10月開講コース

▶コース　電気設備技術科、ビル設備サービス科
▶定員　各コース15人
▶期間　10月1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　9月5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　8月7日（水）、21日（水）午前10時～正午
▶会場　ポリテクセンター長野
▶対象者　求職中または転職を検討中の人
▶内容　公共職業訓練の説明など
問　ポリテクセンター長野（☎026-243-7856）

防災情報　感震ブレーカー設置の検討を

☎危機管理防災課（内線4161）

近年の大地震で発生した火災の多くは、電気による出火（電気火災）が原因と言われています。

地震の大きな揺れを感知して、自動的に電気の供給を遮断する感震ブレーカーは、電気火災を防ぐのに効果的であり、大地震が発生した時に外出している場合や、ブレーカーを落として避難する余裕がない場合の電気火災予防の手段として設置が推奨されています。

なお、工事が不要なものや、工事を必要とするものなど製品ごとに特長・注意点がありますので、内閣府または経済産業省のホームページを参照し、家屋に合った製品を選んでください。

また、懐中電灯などの夜間照明の確保や、生命の維持に直結するような医療機器への電源の確保など、急に電気が止まっても困らない対策も、あわせて備えることも必要です。

▲経済産業省ホームページ　▲内閣府ホームページ

耐震対策などとあわせて取り組むとさらに効果的です。

●避難路の確保などのために、建物の耐震化や家具の転倒防止などに取り組みましょう。
●復電する場合には、事前にガス漏れなどがないことの確認や、電気製品の安全の確認を行なってください。
●仮に、復電後、焦げたような臭いを感じた場合には、直ちにブレーカーを遮断し、再度、安全確認を行ない、原因がわからない場合には電気の使用を見合わせることが必要です。
●定期的な作動性能の確認や、必要に応じて部品などの交換を行ないましょう。

◀内閣府、消防庁、経済産業省「感震ブレーカー啓発チラシ」より抜粋

アグリサポーター

市営農支援センターが仲介役となり、市内農家の繁忙期にお手伝いをするアグリサポーターを募集します。

▶対象者　健康で農作業ができ、週を通してできる70歳位までの人（農業未経験、子育て中の人も可能）
▶作業期間　9月～12月（予定）の農家から依頼があった日（来春からの継続も可能）
▶作業時間　午前8時30分～午後5時（応相談）
▶作業内容　りんごの葉つみ・収穫、ぶどうの収穫、稲刈りなど
▶時給　950円（初年度）　＊時期により加算あり
▶募集人数　5人
▶申込方法　8月30日（金）までに、市ホームページか市営農支援センターに設置してある申込用紙に必要事項を記入し持参してください。
問　営農支援センター（農林課内、内線3282）

大池弁天清水自然観察会

▶日時　8月17日（土）午前9時～正午ごろ（悪天中止）
▶集合場所　大池駐車場
▶観察場所　大池弁天清水周辺
▶持ち物　筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は双眼鏡、カメラ、千曲市の自然観察ガイドブック
▶服装　長袖、長ズボン、履きなれた靴
▶費用　300円（保険代など）
問　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）

一般競争入札による市有地の売却

不要となった市有地の売却を行ないます。

▶物件1
○所在地　千曲市上山田温泉四丁目5－1
○地積　2031.79㎡（宅地）
▶物件2
○所在地　千曲市大字八幡6055-4、6055-5、6044-1、6045
○地積　1365.00㎡（雑種地）
▶申込期間　8月5日（月）～8月20日（火）午後5時
＊土・日曜日、祝日は除く
▶売却方式　一般競争入札（最低売却価格以上で一番高い額で入札した人に売却する方法）
▶入札会　8月30日（金）
＊最低売却価格、申込方法、入札会の日程などの詳細は、問い合わせてください。
問　管財契約課（内線4123）

千曲市長選挙 立候補手続説明会

10月20日（日）告示、10月27日（日）執行の、千曲市長選挙の立候補手続説明会を行ないます。

▶日時　9月27日（金）午前10時～
▶会場　市役所3階会議室
問　選挙管理委員会（内線5102）

松田邸古民家で七夕かざり

●七夕かざりを楽しもう
▶日時　8月2日（金）～18日（日）午前9時～午後5時
＊5、6、13、14日は休館
▶会場　武水別神社神官松田邸
▶内容　松田邸にある江戸時代の古民家で七夕かざりを楽しみながら年中行事に親しむ。
▶参加費　展示室を見学する場合は観覧料が必要（一般300円、高校生150円）
●七夕のゆうべ
▶日時　8月10日（土）午後6時～7時
▶会場　武水別神社神官松田邸
▶内容　七夕にまつわる民話のおはなし会、お茶の無料提供あり。
問　武水別神社神官松田邸（☎026-247-8760）

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
8／4（日）	市川内科医院（上山田温泉） 026-275-5515 松尾医院（坂城町） 0268-82-2013	こみやま歯科医院（力石） 0268-81-7011	やまざき薬局（上山田温泉） 026-261-0071 日野屋薬局（坂城町） 0268-82-2324
8／11（日・祝）	島谷医院（杭瀬下）026-273-1201 さかき生協診療所（坂城町） 0268-82-0101	しおいり歯科医院（雨宮） 026-273-8080	信州調剤薬局（杭瀬下） 026-214-6868 日野屋薬局（坂城町）0268-82-2324 荒井薬局（坂城町）0268-82-2244 南条薬局（坂城町）0268-82-7289
8／12（月・休）	島田クリニック（小島） 026-273-8788 二階堂医院（磯部）026-275-5582	関歯科医院（粟佐） 026-285-0418	お日さま薬局（小島）026-272-0229
8／13（火）	お盆期間中の診療は 各医療機関によって異なります。	診療時間などは 各歯科医院によって異なります。	お盆期間中の営業は 各薬局によって異なります。
8／14（水）		大村歯科医院（戸倉） 026-275-0066	
8／15（木）		若林歯科（杭瀬下） 026-213-7574	
8／16（金）		林歯科医院（上山田温泉） 026-275-1064	
8／18（日）	もみのき内科クリニック（寂蒔） 026-272-3610 長野寿光会上山田病院（上山田温泉） 026-275-1581	長野寿光会上山田病院歯科 （上山田温泉） 026-276-0300	小岩薬局（桜堂）026-272-0210 大井薬局（上山田温泉） 026-275-1045
8／25（日）	飯島医院（中）026-272-0269 村上堂大井クリニック（坂城町） 0268-81-3131	あんず歯科クリニック （須坂） 026-214-6654	あんず薬局（桜堂）026-272-8200 村上日野屋薬局（坂城町） 0268-81-2020
9／1（日）	千曲中央病院（杭瀬下） 026-273-1212	千曲中央病院歯科（杭瀬下） 026-273-2130	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
①８月26日（月）上山田子育て支援センター
②８月29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 親子ふれあい遊び、ベビーマッサージ（事前予約）

■日時　８月26日（月）
○３ヶ月～６ヶ月　ベビーマッサージ
　午後１時30分～２時30分
○７ヶ月～１歳未満　親子ふれあい遊び
　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。

03 はいはいよちよちルーム（事前予約）

■日時　８月28日（水）　午前10時30分～11時30分（８組）
■会場　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。

千曲市子育てガイドブック

ホームページはこちらから

04 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	―	８月21日（水） 午前10時～正午	１組30分以内 １日４組まで
栄養相談	８月７日（水） 午前10時～正午、 午後１時30分～３時30分	８月22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

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

令和６年度子育てひろば

ホームページはこちらから

としょかん通信

●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

更埴
なんどでも生まれる
著者／彩瀬まる
出版社／ポプラ社

襲われたところを、茂さんに助けられたチャボの桜。引きこもりがちな茂さんを外へ連れ出してくれる人はいないかしら。相手を探しに出かけた桜が様々（さまざま）な出会いを引き寄せて…。

戸倉
ビブリオフォリア・ラプソディ ーあるいは本と本の間の旅ー
著者／高野史緒
出版社／講談社

消えてゆく本、書けなくなった詩人、「本の魔窟」に暮らす青年。本であふれた世界に希望はあるか？いろいろな書き手を巡っていくダブルクリップの旅と本にまつわる５つの物語。

更埴西
姥玉みっつ
著者／西條奈加
出版社／潮出版社

名主の書役として暮らすお麓の閑居へ、幼馴染のお菅とお修が転がり込んできた…。江戸を舞台に個性豊かな三人の婆たちが大活躍する痛快時代小説。

更埴
きょうりゅう レントゲン病院
著者／キョン ヘウォン（ぶん・え）
出版社／パイインターナショナル

大昔に生きていた恐竜の体のつくりを知っていますか？ここは恐竜たちが訪れるレントゲン病院。レントゲンで映し出された彼らの骨格や特徴を楽しく学べる科学絵本です。

戸倉
名字の辞典ー 47 都道府県別 ランキングがわかる！ー
監修／森岡浩
出版社／大月書店

名字にまつわる様々（さまざま）な情報を紹介。メジャーな名字とマイナーな名字の起源、名字のルーツの調べ方などを解説する。

更埴西
デイサービスの かたすみで
著者／内野晃
出版社／ゆいぽおと

デイサービス利用者の 15 年間の体験記。これまでに出会ったデイサービスの諸問題や疑問、これからの課題を分かりやすく取り上げている。

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	8 月 24 日（土） 午前 10 時 30 分～ 11 時 15 分	夏休み特別おはなし会 （先着 30 人）
戸倉	8 月 3 日（土）、17 日（土）、31 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	8 月 18 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　8 月29日（戸倉）、30日（更埴・更埴西）

デジとしょ信州
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。

テーマブック
テーマ：戦争について考える
戦争が町にやってくる
戸倉図書館

著者／ロマナ・ロマニーシン（作）
アンドリー・レシヴ（作）
金原瑞人（訳）
出版社／ブロンズ新社

美しい町・ロンドで人々は、花を育て、鳥や草木に話しかけながら楽しく暮らしていました。ところがある日突然「戦争」がやってきて…。

人気の本ベスト５【哲学・宗教】
1位　『伊勢参宮文化と街道の人びと』塚本明
2位　『お稲荷さんのすごいひみつ』桜井識子
3位　『とにかく休め！』Testosterone（テストステロン）
4位　『いつもの焦りやイライラがなくなるせっかちさんの本』杉浦義典
5位　『仲野教授のこの座右の銘が効きまっせ！』仲野徹

わたしの子育て
Vol.160

今月の寄稿者
小林 ゆかりさん（須坂）

予定日より２週間遅れ、促進剤を打ち36時間、やっと顔を見せてくれた娘にしばらくはマイペースベイビーと名付け、泣くか寝るかの２択しかなかった新生児期に、どんなお姉さんになるのか未来を楽しみにしていた長女は中学生になりました。バレーボールに打ち込み、スポーツ・ゆるキャラ大好き、活発な少女に成長しました。そして頼りになる次女４年生、平和主義で地道にコツコツタイプ。母の「まいっか」に対して指差し確認最終チェックをおこたりません。とても助かります!!春からソフトボールを始め、食欲と睡眠はさらに磨きがかかりました。そして我が家のムードメーカー年長さん。ひょうきんな言い回しと行動で家族に笑いを運びます。先読みしてテキパキ動き、時に食事中の会話を回し始める娘に本当に６歳!?と思う事が多々あります。

私は３姉妹と屋外で遊ぶことを心掛けています。帰宅後短時間でも良いので自転車、散歩、ボール遊び…自分のリフレッシュも兼ねて！毎回違った発見、学びがあり自然と笑顔も溢れます。夫も娘達と全力で遊びます、永遠と続くごっこ遊びもエンドレスで付き合います。

子育ては苦難に直面する事はたくさんありますが、避難所として母も子どもも見守って助けてくれる祖父母に感謝して、関わる全ての方にお世話になりながら、これから先も健康で元気に過ごせますようにと願います。

千曲市長の客万来
Mayor's column
第23回

「夏、命を守る」

千曲市長　小川 修一

大げさではなく、「命を守る夏」となったのはいつ頃からでしょうか。私が子どもの頃の暑さには命の危険を感じませんでしたが、今や最高気温35℃以上の猛暑日は当たり前となり、今年４月からは、熱中症特別警戒アラートが気象庁と環境省から発表されるまでになりました。

炎天下だけでなく暑りや夜間でも熱中症の危険があります。私は以前、湿度が高い薄曇りの夕方に外出先で大量の発汗、めまいを起こし、動けなくなり、焦ったことがありました（熱中症の重症度では一番軽い「Ⅰ度」だったようです）。おそらく水分補給不足や睡眠不足が原因だったと思います。

それ以来、熱中症を甘く見ていけないとつくづく実感。睡眠時はエアコンを除湿27℃に設定し、また、疲労回復のクエン酸を積極的にとっています。妻手作りのお弁当には梅干しが必ず入り、家で飲む水にはレモンを入れ、サラダには酢を回しかけています。この時期は毎日心の中で「水分、塩分、クエン酸」、「水分、塩分、クエン酸」……と脳内で唱えています（笑）。本市特産の杏もクエン酸が含まれています。皆さんの日頃の工夫も教えていただきたいです。

実は、わが国では熱中症による死者数が５年平均で千人を超え、自然災害による死者数より多くなっているのです。

熱中症は体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症が疑われる症状の人を見かけたら、①涼しい環境に避難させる、②体から熱を放散させ冷やし、③自力で水分補給を促し、④意識障害の場合はすぐに救急車を呼ぶ、などの対処をしましょう。

熱中症は苦しく危険です。暑さを避ける、こまめな水分補給、不要不急の外出を控えましょう。自分はもちろん、こども、ペットにも配慮が必要です。

（参考：政府広報オンライン、厚労省、環境省各サイト）

6/1

美味しいお米になることを願って

姨捨の棚田でオーナーが田植え体験

姨捨の棚田で、今年の「棚田貸します制度」のオーナーが田植えを行ないました。市が棚田の保全を目的として始めた同制度は、田植えから脱穀までを自分たちで行なう「体験コース」と、保全のための協力資金を出して地元農家に作業を任せる「保全コース」の２コースがあり、この日は、63 組約 380 人のオーナーが集まって、手作業による田植えに汗を流しました。

また、屋代高校附属中学校の生徒の合唱やバンドグループ「棚田 超 スーパーキャンベル」の演奏などが行なわれ、会場は盛り上がっていました。今後は９月に稲刈りとはぜかけ、10 月に脱穀を行なう予定です。

6/11

地域のボランティア活動

埴生中学校生徒による更埴中央公園の清掃

例年は更埴中央公園市民プールの清掃活動を行なっていますが、今年は塗装工事などのため、屋代駅周辺、更埴中央公園、学校敷地内などの清掃活動を学年ごと分担して実施しました。

更埴中央公園には２年生が集まり、公園内遊歩道の草取りや遊具の拭き掃除などを行ないました。

参加した松﨑心花（このか）さんと山﨑夕楓（ゆうか）さんは「市民プールより清掃範囲も広くてとても大変でした」と話しました。また、矢田颯介（そうすけ）さんと柳沢琉希（るき）さんは「公園を利用する人にも環境美化に気を遣ってもらい、自然を感じてほしいです」と話しました。

6/19

さらなる利用率の向上を

AC 長野パルセイロの選手によるシェアサイクル PR イベントを開催

AC 長野パルセイロ特別デザインシェアサイクルの導入を記念し、選手による PR イベントを開催しました。

千曲市ホームタウンパートナープレイヤーの山中麗央（れお）選手、田尻健（けん）選手、高橋耕平（こうへい）選手がシェアサイクルに乗って登場。シェアサイクルの PR などを行ないました。

千曲市出身の山中選手は「中学生の時、よく自転車で長野Ｕスタジアムへ試合観戦に行きました。是非シェアサイクルを使ってお越しください」と話しました。

＊現在、長野Ｕスタジアムにサイクルポートはありません。

6/22

楽しみながら自然と触れ合う

自然体験学習会を実施

遊びを通じて千曲川に親しみながら水辺の生き物を探す自然体験学習会が萬葉の里スポーツエリアで行なわれました。

親子連れなど 45 名の参加者が千曲川について学び、直接川に入ってヤゴやドジョウを網で捕まえて観察したり、仮設プールでアユのつかみ取りを体験しました。

7/2

パリオリンピックの出場を前に

和田彩未（あみ）選手が母校の五加小学校と市役所を表敬訪問

パリオリンピックに、アーティスティックスイミング競技の日本代表として出場する市内（内川）出身の和田彩未選手が、母校の五加小学校と市役所を訪れ、大会に向けて抱負を語りました。

和田選手は、５歳で競技を始め、小学４年生から長野市のクラブに所属し競技を続けてきました。令和４年に日本代表入りし、世界を舞台に活躍しています。

和田選手は「こどもたちや応援してくださるすべての方々から力をもらって、本当に頑張ろうと思いました。私が圧倒されるくらいの拍手と声援が本当にうれしくて、言葉にできないくらい嬉しさがこみあげていますが、ここがゴールではないので、しっかりとこの応援を力に変えてオリンピックで頑張ってきたいと思います」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

7月１日現在		前月比
世帯数	22,724 世帯	+28
人口	57,614 人	+14
男	27,790 人	0
女	29,824 人	+14

６月中の動き

転入	151 人	出生	16 人
転出	89 人	死亡	64 人

千曲川クリーン作戦を実施しました

区・自治会の皆さんや、ご賛同いただいた団体・企業の参加により、6 月 16 日（日）に千曲川沿い 16 か所で、捨てられたごみの回収とアレチウリの駆除を行ないました。大勢の皆さんにご参加いただきありがとうございました。

▶千曲川クリーン作戦実績

○参加人数　964人
○可燃ごみ　450kg
○不燃ごみ　190kg
○粗大ごみ　90kg
○タイヤ　　４本

市報 千曲
CHIKUMA
2024（令和６年）
8
No.251

2024
11.17（日）9:00 START!!
第10回 千曲川ハーフマラソン

種目

ハーフマラソン（21.0975 km）　先着 1,600 人

ファミリーマラソン（２km）　先着 100 組

エントリー期間

2024 年 7 月 26 日（金）～ 9 月 17 日（火）

エントリー方法

エントリーはランネットまたは郵便振替で！
＊定員になり次第締め切りとなります
＊詳細は大会ホームページをご覧ください

ランネットはこちら▼

大会ゲスト

鬼越トマホーク（千曲市PR大使）

小平 奈緒さん（相澤病院）

ボランティアスタッフも大募集！

千曲川ハーフマラソンを一緒に支えてもらえるボランティアスタッフを募集します。
個人でも、家族、友達、職場など団体としての申込も大歓迎です。
皆さんの笑顔が大会の顔になります。大会を一緒に盛り上げましょう！

大会ホームページはこちら▲

活動日時

11月17日（日）　午前７時頃～午後１時頃

活動場所

戸倉体育館（スタート＆ゴール）・給水所など

活動内容

手荷物預かり・給水・コース誘導など
＊申込者には事前説明会を実施します。

参加記念品

大会オリジナルＴシャツ、日帰り温泉施設無料入浴券

申込方法

10月１日（火）までに申込書を戸倉体育館またはことぶきアリーナ千曲まで提出してください。
＊ FAX や電子メールによる提出も可能です。詳細は大会ホームページを確認してください。

問い合せ先　千曲川ハーフマラソン実行委員会事務局（戸倉体育館内）
☎026-276-1731　FAX026-276-1739　メール chikuma-half@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（☎026-233-2222）まで

令和６年８月１日発行
発行／長野県千曲市　編集／総務部秘書広報課
〒387-8511 長野県千曲市杭瀬下二丁目１番地
☎ 026-273-1111　FAX　026-273-1004
ホームページ　https://www.city.chikuma.lg.jp/
１部あたりの印刷費　28円　＊乱丁・落丁はお取替えします。