

特
集

「千曲市の発展に欠かせない道路」
都市計画道路一重山線

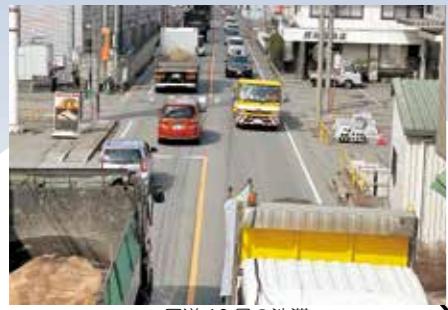
「千曲市の発展に欠かせない道路」

千曲市発展に貢献する都市計画道路一重山線の

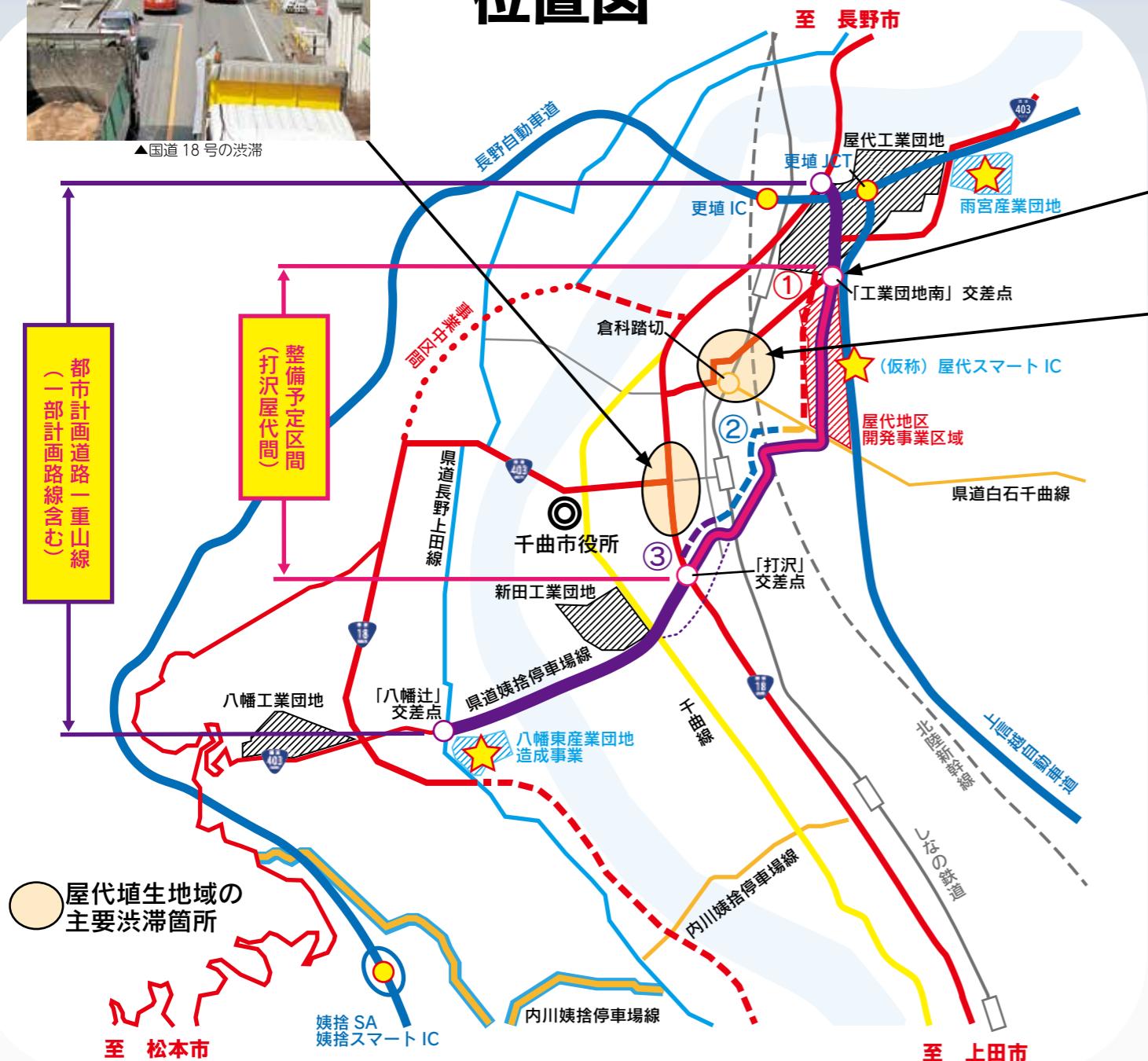
都市計画道路一重山線

全線供用を目指して全力で取り組みます

図 道路河川課（内線 3206）



位置図



③市道打沢新道線

本年度、概略設計（線形案の作成）を秋頃までに進め、地元への説明など（線形案の選定）を開催する予定です。その後、路線測量と詳細設計を進めます。



①市道一重山2号線

（仮称）屋代スマート IC のアクセス道路として、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。



②打沢屋代間の一重山を越えるルート

関係機関（しなの鉄道、JR 東日本など）と諸条件・課題の整理を行ない、ルート選定を進めています。早期事業化に向け期成同盟会と連携し関係機関に要望活動を進めています。

整備効果

安心安全の確保

- 交通を分散することで渋滞が発生する国道18号や、国道403号、県道白石千曲線倉科踏切付近の車の進入が減少
⇒渋滞緩和に寄与
- （仮称）屋代スマート IC の開通や雨宮産業団地の整備により、増加する交通量や、大型車両の住宅地への進入を回避
⇒交通事故減少に寄与
- 学校施設付近など、生活道路への車の進入が減少
⇒歩行者の安全確保に寄与
- 一重山線は広域的な道路ネットワークの役割があり、市内幹線道路のバイパス効果も有する
⇒災害時の避難路、代替路としての役割（リダンダンシー）を果たす
- 国道18号や、国道403号の迂回路として、救急搬送時間の短縮
⇒救命率の向上に寄与

地域経済の活性化

- 市内の渋滞箇所の解消につながるため、輸送・移動にかかる時間が短縮
⇒経済活動の効率化や生産性の向上、またカーボンニュートラルにも寄与
- 既存の工業団地に加え、新たに整備を進める、雨宮産業団地と八幡東産業団地を結ぶ道路ネットワークを構築
⇒利便性の向上に寄与
- （仮称）屋代スマート IC のアクセス道路であり、渋滞箇所を避け国道18号や国道403号のバイパス効果を有する
⇒広域的な利便性の向上に寄与

No. 2 安心安全と賑わいを創出する！ 地域防災拠点・道の駅整備事業について

問 公民共創推進室（內線 2251）

市では、安心安全な暮らしを実現し、優良な農産物の販路拡大をはじめとする地域資源の活用による地域経済の好循環を創出するため地域防災拠点・道の駅整備事業に取り組んでいます。9月号から3回にわたりその概要などをお知らせしています。今月は導入機能・立地計画・施設概要をQ & A形式でお伝えします。



▲地域防災拠点・道の駅事業詳細

施設の導入機能は?

A 基本理念とコンセプトを踏まえ、本事業における導入機能を整理しました。

導入機能の考え方

- 誰もが安全で安心して利用できる
 - 地域に活力を与える
 - 地域に賑わいを創出する
 - 地域の生活利便性を向上させる
 - ➡ ①地域防災拠点
 - ➡ ②農業振興拠点
 - ➡ ③観光情報拠点
 - ➡ ④生活関連拠点

*全体的事項として環境に配慮した施設の整備を行ないます。



環境に配慮した施設の整備

立地計画は？ Q

令和3年度実施の「千曲市道の駅（地域防災拠点）設置可能性概要調査報告書」において、候補エリアとして、更級地区（さらしなの里古代体験パーク北側）、八幡地区（国道18号バイパス周辺）、屋代地区（上信越自動車道西側）が挙げられました。その中で八幡地区は、地域防災拠点として自然災害の危険度が低く、平坦で整形した敷地が確保できるなど、多機能拠点へ発展できる可能性も高いことから、最適地とされました。

基本構想において、八幡地区内で候補地を、「周辺施設や既存市街地との連携可能性があること」、「国道18号バイパスと接道しており、アクセス性が良好であること」、「ヘリポート整備を想定し、送電線などの上空の障害物の影響が少ないと」などについて比較検討した結果、右図の位置を最有力候補地としました。今後、周辺の土地利用状況や関係機関との協議などを踏まえながら、段階的な整備を検討します。



▲候補地と配置計画（配置計画は現時点のイメージです）

施設の概要は？ Q

A 地域防災拠点・道の駅に求める機能を実現するために必要な施設について検討しました。なお、段階的な整備を見据え、「短期」「長期」に分けて優先順位をつけ、右表のように導入施設を整理しました。

一次整備（短期）		二次整備（長期）
①地域防災拠点	<ul style="list-style-type: none"> ・防災情報発信施設 ・備蓄倉庫 ・非常時も使用できるトイレ ・芝生広場（災害時には車両乗り入れ可能） ・非常用電源、照明 ・防火水槽 	<ul style="list-style-type: none"> ・芝生広場（拡充整備、災害時にはヘリポート、ドローンポートとしての活用も想定） ・大屋根、ステージ ・高付加価値コンテナ
②農業振興拠点	<ul style="list-style-type: none"> ・農産物直売所 ・農家レストラン ・就農体験案内 	・農産物加工所
③観光情報拠点	・観光情報発信施設	・観光案内のコンシェルジュ機能
④生活関連拠点	<ul style="list-style-type: none"> ・生活必需品の販売施設 ・公共サービスの窓口機能の一部 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援施設（遊具など） ・カフェ、レストランなど（飲食、物販機能拡充） ・地域交通結節拠点（コミュニティバスなど）
全体的事項	<ul style="list-style-type: none"> ・駐車場（小型車 100 台、身障者 3 台、大型車 5 台程度） ・トイレ、授乳室、ベビーコーナー ・休憩機能（ベンチなど） ・道路交通、地域情報発信施設 ・太陽光パネル 	<ul style="list-style-type: none"> ・駐車場（拡充整備、小型車 80 台、身障者 2 台、大型車 5 台程度） ・中水利用システム貯蔵タンク

健康保険証の新規発行は12月1日までです

マイナ保険証
始まっています！



マイナンバーカードを「保険証」としてご利用ください

問 健康推進課（内線1232）

マイナ保険証のメリット

安心

- より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

便利

- 保険証としてずっと使える

転居時の交換や定期的な更新が不要になります。

- 医療費が高額になった時の限度額適用認定証の事前申請が不要

限度額適用認定証がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

- マイナポータルで確定申告時の医療費控除が簡単に申請できる

- 医療費（初診時）を20円節約できる

自己負担が3割の人は、窓口での支払いが6円減ります。

- 医療現場で働く人の負担を軽減できる



まずは利用の手続きを！

マイナンバーカードは持っているけれど、保険証として利用するための登録が済んでいない人は、次の①～④のいずれかで手続きをお願いします。

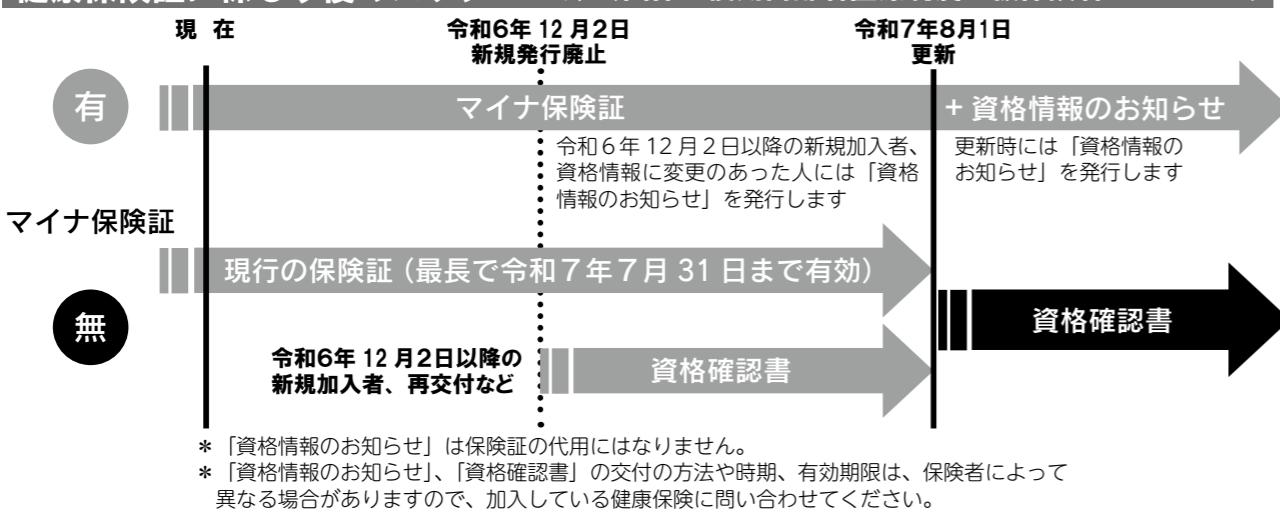
- ①市役所窓口（健康推進課）で行なう
- ②医療機関・薬局の受付にあるカードリーダーで行なう
- ③スマートフォンから行なう
- ④セブン銀行ATMから行なう



健康保険証の新規発行は終了します

マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を医療機関に提示してください。 資格の確認のために「資格情報のお知らせ」を交付します。 *下記スケジュールを参照
マイナ保険証を持っていない人	発行済みの保険証を医療機関に提示してください（令和6年12月2日から最長1年の間、有効である限り使用できます）。保険証に代わる「資格確認書」を申請によらず交付しますので、医療機関に提示してください。

健康保険証に係る今後のスケジュール（国保と後期高齢者医療制度の被保険者のイメージ）



10月1日（火）より 図書館の新しいサービスが始まります

- マイナンバーカードやスマートフォンで貸出
- 学習席の予約が可能に
- 読書メーターとの連携も

問 更埴図書館（026-273-2989）
戸倉図書館（026-276-7001）



マイナンバーカードでも 本を借りることができます

図書館利用カードを持っている人は、図書館カウンターで簡単な手続きをすることでマイナンバーカードでも本を借りることができます。

▶手続きに必要なもの

- 図書館利用カード

- マイナンバーカード

- マイナンバーカードの暗証番号（4桁の番号）

*4桁の番号とは、利用者証明用電子証明書の番号のことです。券面事項入力補助用の暗証番号を設定している人は、そちらの番号も必要です。

*暗証番号が分からぬ人、利用者証明用電子証明書を搭載していない人は、市民課で手続きをしてください。

*マイナンバー自体やマイナンバーの情報を使うことはありません。



スマートフォン版図書館利用カードが使えるようになります



スマートフォンに図書館利用カードのバーコードが表示できるようになります。図書館利用カードを忘れた場合でも、スマートフォンでバーコードを提示することで、本を借りることができます。

図書館ホームページで図書館利用カード番号とパスワードを入力してログインし、表示されるバーコードを窓口へ提示してください。

*表示するには、図書館利用カード番号とパスワードによるログインが必要です。



学習席の予約ができるようになります



図書館に来る前に、スマートフォンやパソコンで利用状況の確認と予約ができるようになります。

*予約には、図書館利用カード番号とパスワードによるログインが必要です。

*学習席を利用する際は、図書館利用カードを持参するかスマートフォン版図書館利用カードのバーコードを提示してください。

*一部、予約対象外の席があります。



「読書メーター」との連携を始めます

気になる本の評判を調べる、読後の感想を書き込むといった読書のコミュニティサイト「読書メーター」との連携を始めます。読書のコミュニケーションを広げるひとつの方法として使うことができます。

また、自分が借りた本の記録を残すことができる「読書記録」の機能もあります。

Pick Up!
お知らせ

児童扶養手当の制度改正(拡充)

こども未来課(内線1251)

詳細はこちら▼



11月から児童扶養手当法など一部改正があります。

制度改正の内容

●第3子以降の児童に係る加算額の引き上げ

第3子以降の加算額が、第2子の加算額と同額に引き上げられます。

		改正前	改正後
第1子		全部支給	45,500円
加算額	第2子	全部支給	45,490円~10,740円
		全部支給	10,750円
	第3子以降	一部支給	10,740円~5,380円
		全部支給	6,450円
	第3子以降	一部支給	6,440円~3,230円
		10,750円	10,740円~5,380円

●受給者本人の所得制限限度額の引き上げ

児童扶養手当は、前年の所得に応じて「全部支給」と「一部支給」の区分がありますが、この判定基準となる所得制限限度額が引き上げられます。

【所得制限限度額(年額) 単位:円未満】

扶養親族などの人数	受給者本人				配偶者・扶養義務者・孤児などの養育者	
	全部支給		一部支給			
	改正前	改正後	改正前	改正後		
0人	490,000	690,000	1,920,000	2,080,000	2,360,000	
1人	870,000	1,070,000	2,300,000	2,460,000	2,740,000	
2人	1,250,000	1,450,000	2,680,000	2,840,000	3,120,000	
3人	1,630,000	1,830,000	3,060,000	3,220,000	3,500,000	
4人	2,010,000	2,210,000	3,440,000	3,600,000	3,880,000	
5人	2,390,000	2,590,000	3,820,000	3,980,000	4,260,000	

*配偶者・扶養義務者・孤児などの養育者の所得制限限度額に変更はありません。

制度改正による手続きについて

児童扶養手当の受給資格がある人(全部停止となっている人も含む)は、8月に提出いただいた「児童扶養手当現況届」をもとに、制度改正後の基準で11月分(令和7年1月支給分)以降の手当額の算定を行ないますので、手続きは不要です。

これまで所得限度額を超えていたなどの理由で児童扶養手当の申請をしていない人は、今回の改正により手当が受給できる場合があります。手当を漏れなく受給するには、10月31日(木)までに申請が必要ですので、こども未来課へ問い合わせてください。

Pick Up!
募 集

会計年度任用職員(子育て支援センター)

こども未来課(内線1253)

詳細はこちら▼



令和7年4月から更埴・上山田子育て支援センターで任用を予定している会計年度任用職員を募集します。

▶応募要件

保育士免許、幼稚園教諭免許(専修・1種・2種)、子育て支援員資格のうち、いずれかの資格を有していること。

▶勤務先 子育て支援センター(更埴または上山田)

▶任用期間 令和7年4月1日から1年間

▶勤務時間 午前8時30分~午後5時

▶給与・報酬 時給1,100円(変更の可能性あり)

▶その他勤務条件 下表のとおり

▶応募方法

市販の履歴書または市ホームページに掲載の「登録申込書」に職種を記入のうえ、10月18日(金)までにこども未来課に持参するか、郵送(当日必着)してください。

▶選考方法

書類選考を通過した人のみ、10月下旬に面接を行ないます。詳細は応募者に連絡します。

▶応募先 こども未来課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

職種・人数	業務概要	勤務日数/月	雇用保険・社会保険・期末手当	備考		
子育て支援相談員 若干名	子育て支援センターにおいて就園前の児童などの遊びや保護者からの育児相談、イベントなどの企画・実施	常勤職員に準じる	対象	更埴は土曜休 上山田は日曜休 ファミリーサポートセンター事業については更埴で実施		
子育て支援相談員 (代替) 若干名		3日	対象外			
ファミリーサポートセンター事業事務員 1名	ファミリーサポートセンター事業における活動の実施および管理 子育て支援センターにおいて就園前の児童などの遊びや保護者からの育児相談、イベントなどの企画・実施	常勤職員に準じる	対象			
ファミリーサポートセンター事業事務員 (代替) 1名	ファミリーサポートセンター事業における事務補助 子育て支援センターにおいて就園前の児童などの遊びや保護者からの育児相談、イベントなどの企画・実施	2日	対象外			

Pick Up!
お知らせ

新型コロナウイルス感染症定期予防接種の お知らせ(一部自己負担)

健康推進課(内線2112)

詳細はこちら▼



▶対象者 接種日に千曲市に住民登録のある人で、次の①または②に該当し、接種を希望する人

- ①接種日に65歳以上の人
- ②接種日に60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の機能に障がいを有し、身体障害者手帳1級を持つ人

▶実施期間 10月1日(火)から令和7年3月31日(月)まで

(開始時期および終了時期は各医療機関の状況に応じて異なります)

▶実施回数 1人1回

▶自己負担金 2,000円(生活保護受給者は無料) *令和7年度以降は変更となる可能性があります。

▶持ち物 健康保険証またはマイナ保険証(12月2日(月)以降は資格確認書も可)、接種料金、身体障害者手帳(対象者②に該当する人)

○予診票は下記の医療機関に用意しています。

○昨年の予診票は使用できません。

▶接種場所 市内実施医療機関

○実施医療機関へ直接予約をしてください。

○下記以外の医療機関で接種を希望する場合は、市へ問い合わせてください。

▶留意事項

○使用するワクチンや接種日は実施医療機関によって異なります。医療機関へ問い合わせてください。国で承認されたワクチンは、ファイザー社製、モデルナ社製、第一三共社製、武田薬品工業社製のものがあります。また、承認待ちのワクチンもあります。

○新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、医師が認めた場合は同時接種を行なうことができます。

○対象者ではない人や、対象者であっても期間外に接種を希望する人は、任意接種(全額自己負担)として接種を受けられます。詳しくは、医療機関へ問い合わせてください。

新型コロナウイルス感染症予防接種実施医療機関(50音順)

実施医療機関	連絡先(026)	予約
安里医院 *かかりつけの患者のみ	275-7800	要
あんずの里クリニック	272-1005	要
市川内科医院	275-5515	要
稻荷山医療福祉センター	272-1435	要
いなりやまクリニック	214-3501	要
おかだクリニック	272-2828	要
坂口整形外科	273-8680	要
篠ノ井橋病院	272-0744	要
島谷医院	273-1201	要

実施医療機関	連絡先(026)	予約
菅谷東クリニック	272-0493	要
千曲中央病院	かかりつけの患者のみ 診察時に予約	
鶴沢内科クリニック	272-3713	要
とぐらクリニック	275-0405	不要
とよき内科	276-0413	要
長野寿光会上山田病院	275-1581	要
松代総合病院ちくま診療所	273-8511	要
やしろあきたクリニック	かかりつけの患者のみ 診察時に予約	
やまざき医院	276-2700	要

▶接種後の副反応や接種前の相談などの問い合わせ先

長野県新型コロナワクチン接種相談センター(026-235-7380、午前9時から午後5時まで)

*土・日・祝日、年末年始(12月30日(月)から令和7年1月3日(金)まで)を除く

*開設期間は10月1日(火)から令和7年3月31日(月)まで

Pick Up!
お知らせ

育児参加促進事業 「パパとあそぼう！リトミック教室」

こども未来課(内線1253)

リトミックとは、指導者の演奏する音楽を聴いて、楽しく身体を動かす音楽教育法です。パパの育児参加のきっかけに、リトミックを通じて、お子さんとの楽しい時間を過ごしてみませんか?

▶日程 11月24日(日) ▶会場 あんずの里保育園 ▶対象者など 下表のとおり

▶講師 堀口 愛子さん(あんふあんリトミック&ピアノ教室)、武居 景子さん(ウェーブリング講師)

▶服装・持物 運動のできる服装

*裸足で行なうため、運動靴は不要

*付き添いのお母さんがウェーブリングに参加する場合は、ヨガマットまたはバスタオル持参

▶注意事項 当日は写真・動画などの撮影はできません。

▶申込方法 11月15日(金)までに、直接または電話で申し込んでください。

▶申込先 更埴子育て支援センター(026-273-6180)、上山田子育て支援センター(026-275-6017)

	対象者	時間	定員
第1部	1歳6か月児～2歳6か月未満児とその父	午前10時～10時40分(約40分間)	20組
第2部	2歳6か月児～3歳児(年少児除く)とその父	午前11時～11時40分(約40分間)	20組

*リトミックはお父さんとお子さんのみの参加となります。お母さんが付き添う場合は別室でお待ちいただきますが、希望者は体ほぐし(ウェーブリング)を体験できるので、リトミック申込にあわせて申し込んでください。(各部先着10名)

Pick Up!
募集

千曲市立地適正化計画 (改定)(案)への意見募集

都市計画課(内線3252)

▶受付期間 10月15日(火)～11月13日(水)

▶閲覧場所

市ホームページ、都市計画課(市役所3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または事業所を有する個人、法人、その他団体。または、この事案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」に意見などを記入し、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 都市計画課(〒387-8511 千曲市
杭瀬下二丁目1番地、FAX
026-273-1517、電子メール
tosikei@city.chikuma.lg.jp)



▲詳細はこちら

Pick Up!
募集

会計年度任用職員 (一般事務補助)

市民生活課(内線2231)

▶募集人数 1名 ▶勤務場所 市民生活課

▶募集要件 市内在住で、エクセル、ワードなどの基本的なパソコン操作ができる人

▶業務内容 令和7年度長野県民交通災害共済加入申込に係る事務

▶任用期間

12月1日(日)～令和7年3月31日(月)

▶勤務日数 12日／月

▶勤務時間

午前9時～午後5時(昼休憩1時間)

▶給与・報酬 時給1,010円、通勤手当

▶応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、10月18日(金)までに市民生活課に持参するか、郵送(当日必着)してください。

*応募関係書類は返却しません。

▶面接試験 11月上旬 *詳細は応募者に連絡

▶応募先 市民生活課(〒387-8511 千曲市
杭瀬下二丁目1番地)



肺がん検診

▶日程・会場 市報4月号折込の「令和6年度各種検診日程のご案内」または左記二次元コードから確認してください。

▶対象者

40歳以上の人

▶内容 らせんCTによる撮影検査

▶費用 3,900円

*申し込みをした人には検診案内を送付します。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。

問 健康推進課(内線2132)



農薬によるミツバチへの被害防止にご協力を

農作物づくりにおいて、大切な役割をするミツバチを農薬被害から守るため、次の取り扱いに配慮してください。また、被害が生じた場合には、速やかに報告をお願いします。

○水稻のカメムシ防除の時期に特に被害が多発しているため、水田に飛来したミツバチに農薬などを散布しないよう気を付けてください。

○農薬使用者と養蜂家の間で情報共有をしましょう。

○巣箱の設置場所の工夫・退避をしましょう。

○巣箱を日陰に設置するほか、水飲み場の確保などにより巣箱内の温度の上昇を抑制するなど、ミツバチに影響がない状況下での巣箱の網掛けをしましょう。

○農薬の使用の工夫(粒剤を使用、活動の盛んな時間の使用を避けるなど)をしましょう。

問 農林課(内線3281)



ご寄付ありがとうございます

●長野ハチドリのひとしづくの会 様

▶寄付の内容・用途 小学校へ書籍「ハチドリのひとしづく」10冊・小さなことでも社会に貢献できる人間に育つてほしいという願いから、「ハチドリのひとしづく」の話を児童に知つてもらうため。

問 教育総務課(内線4102)



Re SPAシンコースポーツの休館

ちくま環境エネルギーセンターのごみ焼却炉点検により熱供給が止まるため、下記の期間は休館となります。

▶休館期間 10月13日(日)～26日(土)

問 Re SPA シンコースポーツ(026-214-5690)



職業訓練施設見学会

▶日時 10月16日(水)、11月6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個人

▶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)



ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

▶日時・場所

○10月3日(木)、17日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

○10月9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)

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 10月17日(木)午前9時～11時

▶場所 市長室ほか

▶申込方法 10月10日(木)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!

お知らせ

選挙広報「白ばら」千曲市長選挙

選挙管理委員会(内線5102)

投票所について
はこちら▼

千曲市長選挙について

▶投票日時 10月27日(日)午前7時から午後8時(一部の地区は午後7時まで)

▶入場券

入場券は忘れずに投票所へ持参してください。入場券をなくしたり忘れたりしても投票所で投票できます。係員に申し出てください。

▶投票所

投票所は、入場券に記載されています。入場券または市のホームページを確認してください。

*原則、7月に実施された市議会議員選挙と同じ場所になります。

▶投票できる人

次の要件を満たし、千曲市の選挙人名簿に登録されている人

○日本国民の人

○18歳以上(平成18年10月28日までに出生)の人

*平成18年10月23日から28日までに生まれた人は、期日前投票の方法が異なりますので、問い合わせください。

○7月19日(金)以前から市内に住所を有する人

*最近市内で転居した人

転居した日により、投票できる投票所が異なりますので、入場券をご確認ください。

*転出した人

10月20日(日)までに転出した人は投票できません。10月21日(月)以降に転出する人は、転出する(転出届時に届け出た転出予定日)までは投票できる場合がありますので、問い合わせてください。

▶郵便による不在者投票

身体に重度の障がいがある人は、自宅で郵便による不在者投票ができます。郵便による不在者投票をするには、選挙管理委員会が発行した「郵便等投票証明書」が必要です。

①郵便による不在者投票の対象者

右表に該当する人

②郵便での代理記載による不在者投票の対象者

①のうち、次のいずれかに該当する人

○身体障害者手帳を持つ人で、上肢1級または視覚の障がいが1級の人

○戦傷病者手帳を持つ人で、上肢または視覚の障がいが特別項症から第2項症の人

*投票用紙は、10月23日(水)までに「郵便等投票証明書」を添えて、選挙管理委員会に請求してください。

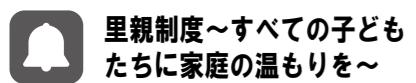
手帳など	対象
身体障害者手帳	○両下肢、体幹、移動機能の障がいが1級または2級の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がいが1級または3級の人 ○肝臓、免疫の障がいが1級から3級の人
戦傷病者手帳	○両下肢、体幹の障がいが特別項症から第2項症の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がいが特別項症から第3項症の人
介護保険被保険者証	要介護状態区分が要介護5の人

▶期日前投票

▶期間 10月21日(月)～26日(土)

▶時間 午前8時30分～午後8時

▶会場 市役所1階、市ふれあい福祉センター



里親制度～すべての子どもたちに家庭の温もりを～

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。彼らを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でその成長をサポートする人が「里親」です。里親制度には、「養育里親」「専門里親」「養子縁組里親」「親族里親」があります。

里親を希望する人や里親制度について詳しく知りたい人は問い合わせてください。また、市ホームページでも里親制度について紹介しています。

問 長野県中央児童相談所(☎ 026-238-8010)、けいあい地域子育て支援相談室(児童養護施設「恵愛」内、☎ 026-214-1165)、こども未来課(内線1263)



ベビーマッサージ教室

▶日時 10月17日(木)午前10時30分～11時30分
▶会場 更埴西図書館
▶対象者 市内在住の人(以前教室を受講した人の参加も可能)

▶内容 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す。図書館職員の読み聞かせも行ないます。

▶講師 岡村 和枝さん(ベビーマッサージインストラクター)
▶定員 8組(先着順)
▶持ち物 バスタオル、飲み物
▶申込方法 10月1日(火)から16日(水)までに、更埴西図書館に電話するか窓口で申し込んでください。

問 更埴西図書館(☎ 026-273-8060)



子どものためのおはなし会 秋～プラ板で工作～

プラ板でクリスマスツリーを飾るオーナメントや立体のミニクリスマスツリーを作ろう！クリスマスをテーマにした読み聞かせもあります。

▶日時 11月23日(土)午前10時30分～正午

▶会場 戸倉創造館

▶定員 10人(先着順)

▶参加費 1人100円

▶対象者 保育園・幼稚園 年中～小学3年生

▶申込方法 10月29日(火)～11月17日(日)までに電話または窓口で申し込んでください。

*各図書館に見本を展示しますので申込の参考にしてください。

問 戸倉図書館(☎ 026-276-7001)



児童手当の振り込み

下記のとおり振り込みますので、受給者は入金を確認してください。

▶振込日 10月10日(木)

▶内容 6月分から9月分までの児童手当

*制度改正により拡充された手当の支給は12月振込からです。

問 こども未来課(内線1251)



葛尾組合職員募集

▶受験資格 高校卒業後、廃棄物処理実務経験が5年以上あり、廃棄物処理施設技術管理者資格などを有する人

▶募集人数 若干名

▶受付期間 10月1日(火)～18日(金)

▶1次試験 11月17日(日)

問 葛尾組合(☎ 0268-82-234

9)



10月は「骨髓バンク推進月間」



白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髓移植や末梢血幹細胞移植がありますが、この治療法には骨髓や末梢血幹細胞を提供していただけるドナーが必要です。移植を必要としている患者さんは毎年約2,000人程度います。1人でも多くの患者さんを救うため、1人でも多くのドナー登録が必要であり、特に若い世代のドナー登録が少ない状況です。ドナー登録について、詳しくは長野献血ルーム(☎ 026-219-2480)へ問い合わせてください。

また、市では「骨髓等ドナー支援事業」として、(公)日本骨髓バンクの実施する骨髓提供をした市民と、その人を雇用する事業所に対する助成金交付制度があります。提供したドナーには、その提供のための入通院に対し、上限は10日で1日あたり2万円、その勤務事業所には、1日あたり1万円を交付します。詳細については、移植実施前に問い合わせてください。

問 健康推進課(内線2134)



生涯学習人材バンクに登録しませんか



「資格を持っている」「経験が豊富」「お手伝いができる」など、皆さんの持つ知識や経験を、人材情報として収集・管理して、希望する人へ紹介するシステムです。

市内在住、在勤または周辺市町村に在住の個人や団体が登録できます。詳しくは、市ホームページを確認してください。

問 生涯学習課(内線4114)



前立腺がん検診



血液検査による前立腺がんの検診を行なっています。

▶日程・会場

○11月1日(金)・戸倉創造館
○11月5日(火)・市役所
○11月6日(水)・市役所

▶対象者 50歳以上の男性

▶内容 血液検査でPSA値を測定します。

*PSAは、前立腺の上皮細胞と尿道周辺の腺から分泌される糖蛋白で、がんができると分泌量が増加します。

▶費用 1,100円

*申し込みをした人には検診案内を送付します。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。

問 福祉課(内線1271)



特定疾患等患者見舞金支給申請



▶対象者 10月1日現在で市内に住所がある人で、特定疾患などに関わる医療費の公費負担を認められている人

▶支給額 1万円

▶申請方法 10月31日(木)までに、特定医療費(指定難病)受給者証、特定疾患医療費受給者証、長野県特定疾病受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のうちいずれかを持参して申し込んでください。

問 福祉課(内線1271)



市民講座「認知症の取材を通して思うこと」

▶日時 11月10日(日)午後1時30分～午後4時(開場:午後1時)

▶場所 塙生公民館

▶講師 飯島 裕一さん(信濃毎日新聞特別編集委員)

▶内容 認知症や老化などの取材を通じて感じたことや思い、認知症だった母のこと、フレイルを交えながら話をしていただきます。講演終了後は、講師も加わり講演内容および認知症への思いを話し、交流する時間を設けます。

問 千曲地区認知症の人と家族の会 世話人 北澤さん(☎ 090-3917-3377)



日本遺産に関連した資料の寄贈のお願い

自宅に古文書や絵図はありませんか。「家の整理をしていて出てきたがどうしたらよいかわからない」「今まで保管してきたが管理に困っている」など、こうした資料は「月の都 千曲」の日本遺産に認定された29の構成文化財の歴史文化を明らかにする重要な手がかりとなります。市ではこうした資料の収集を行ないますので、寄贈を検討いただき、市歴史文化財センターまで連絡してください。

また、市の歴史文化を研究するうえで重要な資料も同時に収集を行ないますので相談してください。

▶その他希望している資料

○市の災害に関する資料
○千曲川の漁労に関する資料
*西洋絵画・民具は収集の対象としません。

問 歴史文化財センター(☎ 026-261-3210)、日本遺産推進室(内線3281)



第3回家庭菜園セミナー

▶日時 10月19日(土)午後1時30分～3時30分

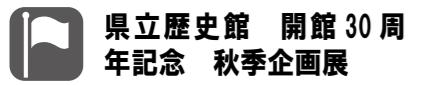
▶会場 市民交流センター「てとて」

▶定員 40人

▶内容 堆肥の作り方、使い方

▶参加費 500円(保険代など)

問 ひまわりの会 青木さん(☎ 090-9668-2169)



県立歴史館 開館30周年記念 秋季企画展

▶期間 10月12日(土)～11月24日(日)

▶テーマ 描かれた川中島合戦～屏風・錦絵にみる戦の世界～

▶会場 県立歴史館

▶料金 一般300円、大学生150円、高校生以下無料

○講演会1

▶日時 10月19日(土)午後1時30分～3時

▶演題 川中島合戦の真実

▶講師 笹本正治さん(県立歴史館特別館長)

○講演会2

▶日時 11月16日(土)午後1時30分～3時

▶演題 絵画に見る川中島合戦

▶講師 守屋正彦さん(山梨県立博物館館長)

○講座

▶日時 11月2日(土)午後1時30分～3時

▶演題 新・川中島合戦論

▶講師 村石正行さん(県立歴史館文献史料課長)

●共通事項

▶会場 県立歴史館

▶料金 講座券(一般300円)が必要

*事前申し込みが必要

問 県立歴史館総合情報課

(☎ 026-274-3991)



おはなしカーニバル2024

▶日時 10月6日(日)午前10時30分～11時30分

▶場所 ことぶきアリーナ千曲

▶内容 秋の楽しい絵本や紙芝居などのおはなしと簡単な工作を親子で楽しめます。

▶定員 50組(先着順)

問 ちくまおはなしネットワーク(☎ 090-1868-1490)



小島区および小島区自衛消防団が宝くじの助成事業を活用

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、小島区はコミュニティ活動に必要なパソコンなどの備品を、小島区自衛消防団は防災活動に必要な法被およびヘルメットを整備しました。

問 市民生活課(内線2233)



▲小島区



▲小島区自衛消防団



古墳館子ども教室

▶日時 11月17日(日)午前9時～午後2時30分

▶対象者 市内小学校4～6年生と中学生

▶定員 10人

*応募者多数の場合は、抽選を行ないます。(詳細は後日郵送)

▶内容 長野県で一番古い古墳の弘法山古墳と松本市立考古博物館を見学

▶持ち物 弁当、飲み物、防寒具、筆記用具

▶申込方法 10月20日(日)までに森将軍塚古墳館へ電話で申し込んでください。

問 森将軍塚古墳館(☎ 026-274-3400)



フードドライブ

▶日時・場所

○10月11日(金)午前10時～午後1時・市役所南側駐車場

▶寄付していただきたい食品

○生鮮食品以外で保存できるもの

○賞味期限が明記され、1ヶ月以上あるもの

○未開封のもの

○包装・外装が破損していないもの

○お米は「古米」まで

問 更埴ライオンズクラブ(☎ 026-272-4500)・午前10時～午後2時



ガーデンサポートーズ俱楽部

▶日時 10月7日(月)、21日(月)午前9時～

▶場所 白鳥園

▶内容 花の手入れをしながら、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

問 湯のさとちくま白鳥園(☎ 026-275-0400)



更埴図書館短期講座

▶日時 10月30日(水)午前10時～11時30分

▶会場 更埴図書館

▶講師 武水別神社神官松田邸学芸員中島丈晴さん

▶講座名 見て・感じる古文書～古文書入門 初歩の初歩～

▶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)



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 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、12月5日(木)、19日(木)、26日(木)、令和7年1月9日(木)、16日(木)、30日(木)、2月6日(木)、13日(木)、27日(木)午後1時30分～3時

▶会場 ことぶきアリーナ千曲

▶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 10月4日(金)～11日(金)

▶申込方法 電話で申し込んでください。

問 高齢福祉課(内線1181)



10月は「臓器移植普及推進月間」

毎年10月は「臓器移植普及推進月間」として、臓器移植の一層の定着・推進を図るために、広く国民に対して臓器移植の現状を周知するとともに、移植医療に対する理解と協力のための普及啓発を行ないます。臓器提供の意思表示は、健康保険証・運転免許証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で意思表示することができます。

また、臓器移植法が施行された10月16日はグリーンリボンデーです。全国各地の著名な建物を移植医療のシンボルカラーであるグリーンにライトアップされるプロジェクトも善光寺や松本城などで開催予定です。

問 健康推進課(内線2134)



はつらつ健康講演会

2市町の健康実態から将来を予測し、これからの予防・改善のため最新情報を学びませんか。血管年齢や骨密度などの測定、健康相談も実施します。

▶日時 11月2日(土)午後1時～3時30分

▶会場 坂城町文化センター

▶演題 今私たちが知っておきたいこと、出来ること～脳・心臓・腎臓を守るために～

▶講師 千葉大学客員教授矢島鉄也さん

▶主催 塙科地域包括医療協議会

問 坂城町保健センター(☎ 026-75-6230)



「ちくま検定」受検希望者

▶日時 12月1日(日)午前10時～

▶場所 市総合観光会館

▶申込期間 10月20日(日)～31日(木)午前10時～午後4時

▶定員 60人(先着順)

▶受検料 1,000円(中学生以下は無料)

問 (一社)ちくま未来戦略機構(☎ 026-214-7905)



更埴図書館まつり

▶日時 10月19日(土)午前9時30分～午後3時

▶場所 ことぶきアリーナ千曲

▶内容 古書市、おはなし会(先着65人)、おたのしみ抽選会、親子工作教室(子ども先着30人)

*親子工作教室は、10月1日(火)から更埴図書館窓口か電話で申し込んでください。

問 更埴図書館(☎ 026-273-2989)



婚活イベント「恋も色づく秋の色ときめく出会いと甘いスイーツ」

▶日時 11月30日(土)午後1時～5時

▶会場 シャトレーゼホテル長野(長野市)

▶対象・定員 25歳～40歳までの独身者、男女各25人

▶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 3,500円(デザートビュッフェ・ソフトドリンク付き)

▶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11月11日(月)午後5時までに申し込んでください。

*応募多数の場合は抽選とし、後日結果をお知らせします。

問 市社会福祉協議会(☎ 026-276-2687)



さらしなの里マレットパーク自然観察会

▶日時 10月19日(土)午前9時～正午ごろ(悪天中止)

▶集合場所 さらしなの里マレットパーク駐車場

▶観察場所 さらしなの里マレットパーク周辺

▶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、帽子、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)

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

- ①10月21日（月）上山田子育て支援センター
- ②10月31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

申し込みください。

02 親子ふれあい遊び、ベビーマッサージ（事前予約）

■日時

10月21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30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 はいはいよちよちルーム（事前予約）

■日時

10月15日（火）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	-	10月16日（水） 午前10時～正午	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	10月9日（水） 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	10月17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



人権ふれあいフェスティバル

*人権を守る市民集会と同日開催



▶日時 11月2日（土）午前9時30分～11時30分

▶会場 戸倉創造館

▶内容・時間など 下表のとおり

ステージ 発表	午前9時35分～	○出演者 千曲マンドリンアンサンブル、すみれの会、 フォークダンスサークル杏、ナティックウイングス、 日本語教室
講演会	午前10時50分～	○講師 宮坂 宏さん（北信教育事務所生涯学習課指導主事） ○演題 身近な人権を考えよう
ふれあい読書会、はつらつ習字教室、絵手紙を楽しむ会、ともに会による展示があります。		

問 人権ふれあいセンター（☎026-273-3693）



第19回人権を守る市民集会

▶日時 11月2日（土）午後1時～3時30分 ▶会場 戸倉創造館

▶プログラム

午後1時20分～	実践発表（戸倉上山田中学校・屋代高等学校）
午後1時50分～	講演会（大人向けの内容です）
午後3時25分～	集会宣言



▲佐久間 レイさん



▶講師 佐久間 レイさん（声優／歌手／劇作家／作詞家）

▶演題 ～明日がきっと楽しみになります～ 心を柔らかくストレッチ

▶定員 390人（先着順） ▶対象者 市内在住・在勤・在学の人

▶申込方法 右記二次元コードの申込フォームまたは電話で申し込んでください。

*二次元コードから申し込みは10月30日（水）までです。

*駐車場が限られていますので、相乗りまたは公共交通機関でご来場ください。

問 人権・男女共同参画課（内線4121）



いざという時のわが家の防災セットを備えておきましょう

問 危機管理防災課
(内線4161)

水・食料

飲料水
 非常食

（最低3日分）
高齢者、アレルギーの方は
それぞれに合った非常食を

貴重品

現金（紙幣・硬貨）
 印鑑
 預金通帳
 身分証コピー

防災用品

携帯電話・モバイルバッテリー
 懐中電灯
 携帯ラジオ
 予備の電池
 ヘルメット・防災ズキン
 ホイッスル
 軍手
 マッチ・ライター
 ロープ
 布ガムテープ
 レジャーシート
 毛布・寝袋
 携帯用トイレ



日用品

タオル
 ティッシュ
 ビニール袋
 歯ブラシ
 上着・下着
 レインコート
 筆記用具
 時計

あたらしい生活様式にあわせた対策を
感染症対策グッズ

医薬・衛生品

持病薬
 解熱薬
 かぜ薬
 胃腸薬
 おくすり手帳
 ばんそうこう・包帯
 傷薬
 毛抜き・綿棒・爪切り

マスク
体温計
消毒用品

それらの 状態に合わ せた備えを

乳児
 粉ミルク・液体ミルク・離乳食
 紙おむつ・おしりふき
 着替え
 母子手帳

女性
 生理用品
 基礎化粧品
 防犯グッズ

高齢者
 介護用品
 携帯用杖
 口腔ケア用品

非常持出品

その他、避難時に持ち出すもの（最低限必要なもの）は、リュックなどの
非常持出袋に入れておきましょう。

新着おすすめ本

更埴 今夜、喫茶マチカネで

著者／増山実
出版社／集英社
時代の流れから、店を閉じることになった喫茶マチカネの店主は、街にゆかりのある人々が心に残る不思議な体験を語る“待兼山奇談俱楽部”を開催する。そこで語られた、とっておきの体験とは……。

更埴 「鉄道きっぷの世界」 鉄道旅がもっと楽しくなる！

出版社／イカロス出版
きっぷの基本的な知識や買い方から、ルール、交通系ICカード、顔認証まで解説。国内の「きっぷ」を図解や写真を用いて分かりやすく解説した一冊。

戸倉 たぶん私たち一生最強

著者／小林早代子
出版社／新潮社

「もうさー女友達と一生暮らしたいんだよね最近は！」酔って叫んだひと言が26歳独身4人組の運命を変えた。圧倒的センスで紡ぐ、自由と決断の物語。

戸倉 ずかんハチのおしごと 一見ながら学習調べてなっとくー

著者／井出竜也
出版社／技術評論社

生態系において重要な役目を果たすハチ。でも、なんで重要？どんな種類がいるの？自然界における「ハチのやくわり」に焦点を当てた図鑑。

古本食堂 新装開店

著者／原田ひ香
出版社／角川春樹事務所

70代の珊瑚が兄の跡を継いで営んでいた神保町の古書店には、日々色々なお客さんがやってくる。美味しい食べものと人生を豊かにしてくれる本の魅力が詰まった極上の物語。

更埴 興味のまんまるおつきみ

著者／たかいよしかず
出版社／国土社

ようかいむらのみんなが、つきみの丘に集まって盛り上がっていると、お月さまがどんどんこちらに近づいてきました……お月さま危機一髪！むらのみんなは楽しいおつきみができるのかな。

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
10／6 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
10／13 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	JAあんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
10／14 (月・祝)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 安里医院(内川) 026-275-7800	若林歯科(杭瀬下) 026-213-7574	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 AIN薬局千曲内川店(内川) 026-261-5711
10／20 (日)	稻荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 *小児のみ受付 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	ウエルシア薬局千曲稻荷山店(稻荷山) 026-273-8208 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
10／27 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
11／3 (日・祝)	飯島医院(中) 026-272-0269 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
11／4 (月・休)	とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815 こうだ内科(坂城町) 0268-75-7887	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289

*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歳以上の方は#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歳以下の場合は#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。

テーマブック ぶらり世界裁判放浪記

更埴図書館

著者／原口侑子
出版社／幻冬舎

世界はこんなにも広く、美しく、おもしろい！バックパッカーとなった東大卒の女性弁護士は、アフリカから小さな島国まで世界131カ国を放浪し、裁判をひたすら見続けた。みずみずしい筆致で描かれる、珠玉の紀行集。



人気の本ベスト5【自然科学】

- 1位 『信州の絶景はどのようにできたのか』
赤羽貞幸
- 2位 『すうがくさんぽ』前田まゆみ
- 3位 『ゼロから知りたい！内臓脂肪の教科書』前川智
- 4位 『腎機能をアップする最善の知恵とコツ』主婦の友社
- 5位 『60代からの鎌田式ズボラ筋トレ』疲れない太らないボケない』鎌田實

■更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日

■上山田公民館図書室 休館日

*月末図書整理休館日 10月25日(更埴・更埴西)、31日(戸倉)

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。



ハロウィンジャンボ宝くじ の販売が始まりました

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が全国で販売されています。宝くじの収益金は、長野県の販売実績によって配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに活用されます。購入の際はぜひ県内の売り場でお願いします。



販売期間 10月17日(木)まで
抽選日 10月25日(金)

長野県市町村振興協会 (026-234-3611)



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！



姉妹都市交流事業 千曲市児童が宇和島市を訪問

市内 9 小学校 6 年生の代表児童 20 人が、姉妹都市の愛媛県宇和島市を訪問しました。宇和島市児童との交流を行なう中で、「海の体験」や「ホームステイ」を通して宇和島市の自然や生活、文化の違いを学ぶとともに、友好を深めてきました。



8 / 7 千曲の夏の風物詩 第93回千曲川納涼煙火大会

毎年恒例の千曲川納涼煙火大会が千曲川河畔で行なわれ、多くの人が色とりどりの花火を楽しみました。

花火は約1万発上がり、定番のスターマインや万葉橋にかかるナイアガラの滝、ミュージック花火など、多彩な花火が夏の夜空をきれいに彩りました。

千葉県から来た南部さん・齊藤さん・石神さんは「どの花火もきれいでした。また、初めて会った地元の方とも仲良く観覧ができ、千曲市の人々の温かさも感じました。来年もまた来たいです」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

9月1日現在		前月比
世帯数	22,760 世帯	+20
人口	57,609 人	- 28
男	27,769 人	- 10
女	29,840 人	- 18

8月中の動き

転入	125 人	出生	28 人
転出	121 人	死亡	60 人

体を動かしたり、とにかくゲー
ムが好きなお兄ちゃんと、お人形
遊びが好きな妹の2人を育ててい
ます。

2歳の妹は、絶賛イヤイヤ期で、
お兄ちゃんは全くイヤイヤ期が無
かったので、こんなに大変なのか
と毎日、白目をむいています。

さらにおもちゃを出すブームで、
常に散らかしているので「早く片
付けよ!」「あ、また出さないで
!」と毎日叫んでいます。笑

働きながら、ほぼ毎日ワンオペ
で忙しい私を気づかい、助けてく
れるお兄ちゃん。

片付けしようとすると、妹が散
らかしたおもちゃまで片付けて
くれますし、「お母さん何か手伝
う?」と気にかけて、いろいろやつ

時には毎日忙しくて、発狂してしまいます。でも、お兄ちゃんの「お母さん大好き」「お母さんかわいいね」という言葉に、また明日も頑張ろうと思えます。

そんなお兄ちゃんももうすぐ小学生。

まだまだ妹は大変な時期ですが、あつという間に大きくなってしまって、一日一日成長を見逃さないように、楽しく子育てをしよう。

地 球沸騰化と言われる今、千曲市でもこの夏、頻繁にゲリラ豪雨が発生しました。特定の地域に短時間で集中的に大量の雨が降り、市では即時警戒態勢をとりました。豪雨……5年前の台風19号の脅威を思い出します。

9月8日に開催された市の総合防災訓練は、八幡地区を重点地区として実施されました。酷暑の中約900人の皆さんのが参加。地震と台風の複合的な災害を想定し、さまざまな訓練・体験が行なわれました。

私も地震体験車に乗りました。震度6弱は想像以上に激しい縦揺れ。容赦なく体にガンガン来ます。心の準備ができていても恐怖を感じました。家具などが固定されて

ただ、一人ができるには限界もあり、発災直後は周りの人達が頼ります。地区で防災力を高めるための計画も必要です。

市では、市民の生命・財産を守るために、皆さんの相談に応じますし、道路などインフラ整備、避難場所・避難所となる施設の整備、LINEやXを活用した情報発信や備蓄拡大、企業・団体との災害協定推進などの対策を進めていきます。さらに、職員の知識を深め、防災力を強化するため、防災士资格を有する職員を増やすことも検討中です（私も防災士です）。

千曲市全体の防災力を高め、いざという時の被害を最小限に抑えるために、市とともに皆さんにも準備を徹底していただきたいです。

わたしの子育て

今月の寄稿者



Taylor's Column

千曲市長の客万来

第25回

「防災力を いかに高めるか」



いなければ凶器になるでしょう。また、煙脱出体験もしました。ルートの際に怖いのが煙。煙が充满していると全く前が見えないので、煙を吸い込まないよう体を低くして進むことが重要ですが、早く逃げることがいかに難しいかを実感しました。

2024
(令和6年)

10

No.253

令和6年10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

古代の夢を感じよ
第32回
森将軍塚まつり
科野の里のまつり



イベント内容

- ・森将軍塚まつり開会式・収穫祭
秋の収穫に感謝しよう
- ・科野のムラ古代体験
古墳時代の生活を体験
- ・科野の里青空市
秋の味覚、特産品など販売
- ・森将軍塚青空教室
屋外ミニ古代史講演会
- ・科野の里まつりステージ
(芝生ステージ) 多彩な出し物
- ・墳上スカイステージ
古墳の前方部で奉納音楽、ダンスなど

2024年11月3日(日)文化の日

会場：千曲市科野の里歴史公園



▲特設サイトはこちら



問／森将軍塚まつり実行委員会

〒387-0007 長野県千曲市大字屋代 29-1 TEL 026-274-3400

〈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