

市報 千曲

2025 (令和7年)

CHIKUMA

3

No. 258



待ちに待った雪遊び！

今シーズンは市内の降雪が少なく雪遊びが出来ずにいましたが、2月上旬にまとまった雪が降り上山田保育園の園庭にも数センチの雪が積もりました。うっすらと積もった雪の上を、園児たちは楽しそうにソリを走らせました。

現在は、千曲市稲荷山から長野市篠ノ井塩崎までと坂城町南条から上五明までの2区間（図の黄色枠の箇所）で整備が進められています。



国道 18 号など幹線道路の渋滞によりご不便をおかけしていますが、早期開通に向け国とも連携して取り組んでいきますので、ご理解ご協力をお願いします。



▲長野国道事務所ホームページ
「坂城更埴バイパス」について

国土交通省長野国道事務所 計画課 (☎ 026-264-7001 (代表))

現在は千曲市稲荷山から長野市篠ノ井塩崎区間(延長2.6km)と坂城町南条から上五明までの区間(延長3.8km)の工事が進められています。(坂城更埴バイパス)

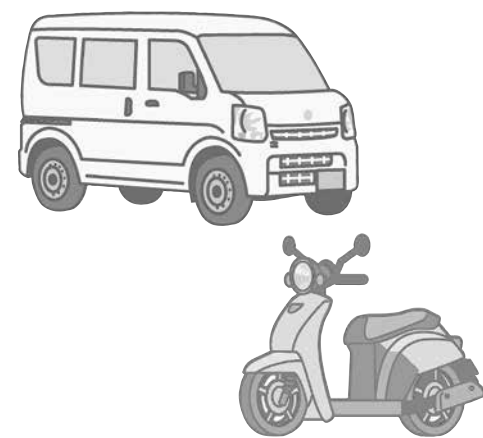
(仮称) 稻荷山トンネル(平成 30 年 11 月貫通)
内の舗装工事が今年度完了しました。現在、横断
歩道橋の基礎工事などが進められています。

当該箇所は地盤状況が軟弱なため、地盤改良工
事などに時間を要していますが、開通に向け工事
が着実に進められています。



軽自動車の廃車・名義変更の手続きをお願いします

☎税務課（内線 1144）



軽自動車税（種別割）は、軽自動車などを使用しているかどうかに関係なく、毎年4月1日（賦課期日）現在の車両の所有者（所有権留保付販売の場合は買主）に課税される税金です。また、軽自動車税（種別割）は月割課税の制度がありませんので、4月2日以降に廃車や譲渡されても、1年分の税金がかかります。軽自動車などを所有しているかどうかは、所有者の申告に基づきます。軽自動車などを廃車または他人に譲渡、住所変更をしたときには、すみやかに申告手続きをしてください。なお、車種によって手続き場所・手続き方法が異なります。下表で確認してください。

車種ごとの取扱い窓口など

区 分	取扱い窓口	持ち物
○排気量125cc 以下のバイク ○小型特殊自動車（農耕用作業車含む）	税務課（内線1144）	標識（ナンバープレート）、標識交付証明書、譲渡証明書など ＊手続き内容により異なります。
○三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 長野事務所 （☎050-3816-1854）	各取扱窓口に問い合わせてください。
○二輪の軽自動車 （排気量125cc 超～250cc 以下のバイク） ○二輪の小型自動車 （排気量250cc 超のバイク）	長野運輸支局 （☎050-5540-2042）	

▶令和7年度適用 軽自動車税（種別割）のグリーン化特例（軽課税率）

令和5年度税制改正によって、軽自動車税（種別割）におけるグリーン化特例（軽課税率）の対象車を見直したうえで、適用期間が延長されました。これにより、自動車検査証に記載された「初度検査年月」が令和6年4月から令和7年3月までの一定の環境基準を満たす車両は、令和7年度分に限り軽自動車税（種別割）が軽減されます。

＊令和6年度課税分がグリーン化特例に該当していた軽自動車は、令和7年度から標準税率になります。

車種ごと税率

車種区分			標準税率 【平成27年 4月以降】	令和6年4月～令和7年3月までのグリーン化特例対象車【軽課税率】		
				電気・天然ガス自動車(①)	ガソリン・ハイブリット車(②)	
				おおむ 概ね75%軽減	概ね50%軽減(③)	概ね25%軽減(④)
三輪			3,900円	1,000円	2,000円	3,000円
四輪 以上	乗用	営業用	6,900円	1,800円	3,500円	5,200円
		自家用	10,800円	2,700円	グリーン化特例対象外のため、標準税率 による額となります。	
	貨物	営業用	3,800円	1,000円		
		自家用	5,000円	1,300円		

①天然ガス自動車は、平成21年排出ガス規制10%以上低減または平成30年排出ガス規制適合

②平成17年排出ガス規制75%低減達成車または平成30年排出ガス規制50%低減達成車

③令和2年度燃費基準達成かつ令和12年度燃費基準90%以上達成車（3輪以上の乗用・営業用自動車のみ）

④令和2年度燃費基準達成かつ令和12年度燃費基準70%以上達成車（3輪以上の乗用・営業用自動車のみ）

＊各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

早く気づいて こころのサイン

1年で最も自殺者数が増加する3月は「自殺対策強化月間」です。

進学、進級、就職や転勤などにより生活環境が変化し、ストレスが多くなりやすい時期です。

あなたや家族、身近な人の「こころの健康」について一緒に考えてみませんか？

こころのサインに気づく

大きな悩みや、強いストレスにさらされた結果、解決方法として自殺を考えてしまう。自殺は誰にでも起こり得る危機です。「こころのサイン」は、気分の落ち込みやイライラなどの気持ちの変化だけでなく、不眠、食欲不振、頭痛、腹痛、飲酒量の増加など身体症状や行動にも変化が出ます。あなた自身や身近な人が、「いつもと違うかな？」と感じる、小さな「気づき」が大切です。

勇気を出して相談を

もしも、自分が悩んでいるときや、困ってしまい自分だけで問題を解決することが難しいときは、ひとりで抱え込まず、まずは周りにいるだれかに今の気持ちを伝えてください。家族、友人、専門の相談機関など、あなたの周りには必ず相談にのってくれる人がいます。

3月は、自殺対策強化月間です。



まもろうよ こころ

相談窓口を紹介▶



こころの体温計で

ストレス度をチェック▶



不安なこと、心配なことがあればご相談ください

相談窓口



いのち
支える

こころの相談窓口（市健康推進課）
☎ 026-273-1111（内線 2131、2132）

月～金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

こころの健康相談統一ダイヤル
☎ 0570-064-556

月～金曜日（祝日を除く）
午前9時30分～午後4時、午後6時30分～10時30分

いのちの電話ナビダイヤル
☎ 0570-783-556

毎日午前10時～午後10時

いのちの電話フリーダイヤル
☎ 0120-783-556

毎日午後4時～9時
毎月10日午前8時～翌11日午前8時

インターネットでも相談できます。相談はこちら▶



Pick Up !
募 集

会計年度任用職員 (図書館司書)を募集します

☎更埴図書館 (026-273-2989)

- ▶**募集人数** 1名 ▶**勤務場所** 更埴図書館
- ▶**要件** 図書館司書および普通自動車運転免許
- ▶**業務内容** 図書館の運営に関する業務(貸出・返却・フロアワーク・資料受入など)
- ▶**任用期間** 4月1日～令和8年3月31日
- ▶**勤務日数** 17日/月
- ▶**勤務時間** 午前8時30分～午後5時または午前9時30分～午後6時
- ▶**給与** 時給1,256円(社会保険・雇用保険に加入します。)
- ▶**応募方法** 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、3月16日(日)までに更埴図書館に持参するか、郵送(当日必着)してください。
- ▶**選考方法** 書類選考、面接
*書類選考を通過した人は3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** 更埴図書館(〒387-0011 千曲市杭瀬下一丁目64番地)

Pick Up !
お知らせ

ご寄付ありがとうございます

☎総合政策課 (内線4132)

- 葉の故郷推進委員会**(会長：馬場 條さん)
- ▶**寄付の内容・使途** バス待合所(バス停「ベイシア更埴店南」「綿半千曲店前」に設置)・市内循環バスの待合環境の整備、利便性の向上のため。
葉の故郷推進委員会では、市内公共交通の利便性向上のため、個人や企業からの寄付を引き続き募集しています。詳細は問い合せてください。



地域に親しまれた愛称が継続されます

ことぶきアリーナ千曲 (更埴体育館) ネーミングライツ協定を更新します

更埴体育館は、平成30年9月からネーミングライツ制度を導入し「ことぶきアリーナ千曲」の愛称で親しまれています。この制度による命名期間が3月31日で満了となっていました。現行命名権者の寿高原食品株式会社から継続の申し出があり、双方で協議を行ない、協定を更新しました。

- ▶**命名権者** 寿高原食品株式会社(大字戸倉1465番地1)
- ▶**更埴体育館の愛称** ことぶきアリーナ千曲
- ▶**命名期間** 令和7年4月1日～令和13年3月31日(6年間)
- ▶**命名権料** 年額180万円(税込)
- ☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、☎026-276-1731)

Pick Up !
募 集

会計年度任用職員(代替給食補佐員) を募集します

☎第1学校給食センター(026-272-2114)、第2学校給食センター(026-275-0365)

- ▶**勤務地** 市第1学校給食センター、第2学校給食センター
- ▶**募集人数** 各1名
- ▶**勤務期間** 4月1日～令和8年3月31日
- ▶**勤務条件** 下表のとおり
- ▶**応募方法** 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、3月19日(水)までに希望する給食センターへ持参するか、郵送(当日必着)してください。
- ▶**選考方法** 書類選考、面接
*書類選考を通過した人のみ3月下旬に面接を行ないます。詳細は応募者に連絡します。
- ▶**郵送先** 第1学校給食センター(〒387-0021 千曲市大字稻荷山1240番地)、第2学校給食センター(〒389-0813 千曲市大字若宮640番地)

職種	業務概要	資格など	給与	勤務時間/日	勤務日数/月	備考
代替給食補佐員	給食調理補佐業務(調理員・給食補佐員が休暇の際に勤務)	なし	時給1,141円	午前8時30分～午後3時30分までの間で2～6時間	年120日以内で勤務可能な日	雇用保険・社会保険などはいずれも対象外

月の都 千曲「ふるさと学習発表会」 の動画が視聴できます

市内小中学校では、児童生徒が郷土のよさ(自然・文化・伝統・歴史・産業・人)を知り、郷土に誇りと愛着をもつための「ふるさと学習」に取り組んでいます。

各学校で工夫を凝らし、独自の学びを進めています。今年度は市内小中学校を代表して、東小学校、戸倉小学校、屋代高校附属中学校の児童生徒が、2月25日(火)にオンラインで学習の成果を発表しました。

発表会の様子は市ホームページから視聴できますので、児童生徒の学習の成果をご覧ください。

▶発表内容

- 東小学校3年1組「わたしたちのあんずプロジェクト」
- 戸倉小学校5年松組「戸倉に活気を取りもどそうプロジェクト2024」
- 屋代高校附属中学校2学年「千曲市活性化計画」

▶オンライン視聴期間(予定) 3月7日(金)～4月4日(金)

☎ 教育総務課(内線4103)



発表会の視聴はこちら▶

Pick Up !

お知らせ

指定校変更と区域外就学の制度について

☎教育総務課（内線4104）

適正な規模の学校で、教育の機会均等と教育水準の維持向上を図るという趣旨から、それぞれの小・中学校に通学区域を設定しています。（表1）

通学区域は、地理的な条件や地域の歴史的な経緯などから設定され、学校教育法施行令の規定に基づき、学校を指定する際の基準となります。

市内でほかの通学区域にある学校への就学（指定校変更）や、市外の学校への就学（区域外就学）を希望する人には、所定の手続きのうえ一定の要件により認められる制度があります（表2）。希望する人は問い合わせてください。

表1 小・中学校の通学区域

学校名	通学区域
屋代小学校	大字屋代、大字粟佐
東小学校	大字雨宮、大字土口、大字生萱、大字森、大字倉科
埴生小学校	大字寂蒔、大字鋳物師屋、大字打沢、大字小島、大字桜堂、大字杭瀬下、杭瀬下一丁目～六丁目、大字新田、大字中
治田小学校	大字稻荷山、大字野高場、大字桑原、大字八幡のうち中原区
八幡小学校	大字八幡（中原区を除く）
戸倉小学校	大字磯部、大字戸倉、大字戸倉温泉、大字若宮のうち八王子地区、大字上徳間のうち今井町区・柏王区、大字内川のうち柏王区
更級小学校	大字若宮（八王子地区を除く）、大字羽尾、大字須坂
五加小学校	大字上徳間（今井町区・柏王区を除く）、大字内川（柏王区を除く）、大字千本柳、大字小船山
上山田小学校	大字力石、大字新山、大字上山田、上山田温泉一丁目～四丁目
屋代中学校	大字屋代、大字粟佐、大字雨宮、大字土口、大字生萱、大字森、大字倉科
埴生中学校	大字寂蒔、大字鋳物師屋、大字打沢、大字小島、大字桜堂、大字杭瀬下、杭瀬下一丁目～六丁目、大字新田、大字中
更埴西中学校	大字稻荷山、大字野高場、大字桑原、大字八幡
戸倉上山田中学校	大字磯部、大字戸倉、大字戸倉温泉、大字若宮、大字羽尾、大字須坂、大字上徳間、大字内川、大字千本柳、大字小船山、大字力石、大字新山、大字上山田、上山田温泉一丁目～四丁目

表2 指定校変更・区域外就学の要件

区 分	要 件	許可期間
地理的な条件	杭瀬下土地区画整理事業地域内で、指定校への通学が距離的に過重な負担となるとき。 （指定校である埴生小学校から1.5km以上の通学距離がある場合に、埴生小学校または隣接する通学区にある屋代小学校の選択が可能です）	卒業まで
最終学年	小学校6年、中学校3年の学年途中で住民票を異動したとき。	
学期途中	学期途中の住所の異動。	学期末まで
転出転居予定	住宅新築のため住所の異動が確実なとき。	住所を異動するまで
家庭の理由	両親が共働きなどのため祖父母宅などから通学するとき。	申請理由が 解消するまで
教育的配慮	児童・生徒にとって教育的見地、または児童・生徒の安全面から配慮が必要と考えられる場合。	
その他	その他の理由により教育委員会が認めたとき。 （杭瀬下土地区画整理事業地域内で、屋代小学校への指定校変更許可を受けた児童が、中学入学の際、屋代中学校を希望する場合など）	

Pick Up !

お知らせ

ふるさとづくり大賞総務大臣賞受賞者を紹介します

☎市民生活課（内線2233）

全国各地でふるさとをより良くしようと頑張る団体、個人を表彰する総務省主催の「ふるさとづくり大賞」において、市内在住の田村さんが総務大臣賞「～明日への希望賞～」を受賞しました。

総務大臣賞

たむら ひでひこ
田村 英彦さん
（寂蒔）



観光庁の先進取組として取り上げられる「レボ系ワーケーション」、モビリティ社会実験を継続的に行なう「温泉 MaaS」、社会事業に取り組む機会と人を創発する「まちづくり資源まると活用推進事業」、あんずの里を持続可能な場所にする「サトヤマフード」、しなの鉄道利用から広域回遊を生み出す「千曲川ゴーランド」など、千曲市を中心に、それぞれ協業体制を作りながら、地域活性化に向けた数々の事業を多くの人と共に推進していることが高く評価されました。

Pick Up !

お知らせ

第6回 長野千曲総合技術新校再編実施計画懇話会について

☎長野県教育委員会高校再編推進室（026-235-7452）、教育総務課（内線4400）

県教育委員会が示す再編・整備計画に基づき設置した新校再編実施計画懇話会が、1月27日（月）に開催されました。

冒頭で高校再編推進室から第2期再編・整備計画は、地域懇話会からの意見を踏まえ2030年までに再編実施基本計画を決定し、統合事案について県議会の同意を得たいとの説明がありました。

グループワークでは、「こんな生徒を育てたい、こんな学校があればいいな」をテーマに、具体的な生徒像や目指す学校像など、新校における学びのイメージについて意見が交わされました。

生徒像では「コミュニケーション能力・非認知能力の育成、自ら探究し、自己実現ができる力が求められていること」「さまざまな体験活動を通じて、人間の価値観、困難に立ち向かう力の醸成につながる」など主体的に活動ができることや表現力・判断力がある生徒が望まれているといった意見が出されました。学校像では「再編3校の特徴や地域との連携を大事にしてほしい」「デジタル技術・情報系学科の設置」「外部や学校外でのつながりを活かすこと」などの意見のほか、ライフデザイン科で考案したファッションデザインが予想を上回る評価があり、海外進出、発信への可能性、学科施設充実による生徒募集への期待が寄せられました。

今回は、県教委事務局が意見集約した「学びのイメージ」原案に焦点を絞った意見交換とし、4月または5月に開催が予定されています。



Pick Up !

募 集

農家の手助けをしてみませんか アグリサポーターを募集します

☎農林課 (内線3282)

詳細はこちら▼



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、農作業の手助けをするアグリサポーターを募集します。

▶**応募資格** 農作業ができる健康な人で、70歳ぐらいまでの人。なるべく一週間通して作業できる人が望ましい。

* 農業未経験でも可能です。未経験者には講習会や作業方法の指導があります。

▶**作業内容** りんごの摘果・葉つみ・収穫・ぶどうの房こき・摘粒・袋かけなど

▶**作業日** 農家から作業依頼のあった日 (4月～7月、9月～12月の予定)

▶**作業時間** 各農家で異なりますが、午前8時30分～午後5時

* 主婦・子育て中の人は、午前9時～午後3時までとするなど、相談に応じます。

▶**作業場所** 千曲市内

▶**時給** 1,040円 (初年度)

* 6月～8月の作業は50円、12月15日～令和8年3月20日の屋外作業は100円を加算予定

▶**募集人数** 5人

▶**申込期限** 3月28日 (金)

▶**申込方法** 市ホームページに掲載または農林課 (市役所3階) 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。

Pick Up !

募 集

令和7年度 緑の基本計画推進事業 団体を募集します

☎都市計画課 (内線3251)

詳細はこちら▼



協働による緑のまちづくりを積極的に推進するため「千曲市緑の基本計画」の趣旨に沿って事業を行なう団体を募集します。

▶**委託期間**

事業ごとに契約書で定めます。なお、委託期間の最長は当該年度の末日までとなります。

▶**応募資格**

営利を目的とせず、継続的な活動ができる市内の団体

▶**事業内容**

植栽から維持管理までを含めた緑化推進事業や、現存の緑を活用した保全事業など。

* 令和6年度は、10団体の皆さまに公園や沿道の植栽活動などを行なっていただきました。

▶**応募方法**

申請書に必要事項を記入のうえ、3月3日 (月) から3月24日 (月) までの平日午前8時30分から午後5時15分の間に、都市計画課 (市役所3階) へ持参してください。

* 申請書は、市ホームページおよび都市計画課の窓口で取得できます。

* 千曲市緑の基本計画推進事業業務委託仕様書に準じて申請書を作成してください。

▶**選考結果**

4月上旬に、応募団体に通知します。また、市ホームページにも掲載します。

Pick Up !

募 集

令和7年度 市民農園利用者を募集します

☎農林課 (内線3281)

春の農園作業が始まります。農家以外の皆さんが家庭用の野菜を作り土に親しんでもらうために、市民農園利用者を募集します。市民農園で楽しく「農」にふれてみませんか。

▶**利用開始日** 4月1日 (火)

▶**利用期間** 1年～3年

* 農園により異なります。

▶**申込方法** 農林課にある「農園申込書」に必要事項を記入のうえ、農林課に提出してください。

▶**申込期限** 3月31日 (月)

* 募集区画は申込順で受付します。

▶**利用上の注意**

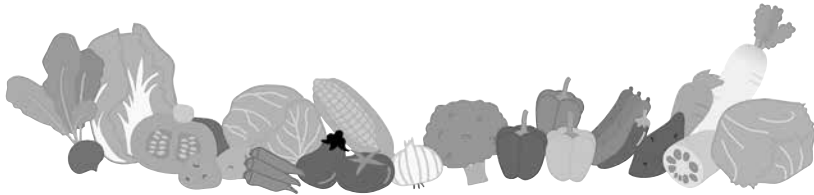
○市民農園の利用は市内在住者で、家庭菜園を楽しみたい人に限ります。

○駐車場がないため、住んでいるところから近い区画を利用してください。

○営利を目的とした利用はできません。

市民農園の利用区画など (1月18日現在)

農園 No.	地区名	農園名	面積 (㎡)	年間 使用料	募集区画	農園位置
102	打沢	越田1	66	2,000円	1	打沢会館東南側
103	打沢	越田2	66	2,000円	2	殖生小学校北側
104	打沢	松在毛	66	2,000円	4	打沢会館東側
105	稻荷山	伊勢宮	80	2,400円	2	更埴西中学校東側
107	杭瀬下	尾米	66	2,000円	1	千曲自動車学校北
110	屋代	七ツ石	100	3,000円	2	物産館南
121	桜堂	土井合	66	2,000円	1	殖生公民館南側
123	稻荷山	中道	66	2,000円	1	大谷自動車北
201	磯部	福井1	111	3,400円	1	レオパレス岡本北側
202	磯部	福井2	100	3,000円	2	磯部会館北
210	若宮	黒彦2	120	3,600円	1	黒彦団地東
211	若宮	黒彦2	120	3,600円	1	黒彦団地東
214	戸倉	上徳間	180	5,400円	2	伊勢社の北側
300	若宮	向中川原	100	3,000円	1	向中川原



Pick Up !

お知らせ

国民年金に関する届け出を忘れずに

☎長野南年金事務所 (026-227-1284)、市民課 (内線1222)

3月は就学や卒業などによる市内外への住所変更や、勤務先の異動が多い時期です。以下の事例を参考に忘れずに届け出てください。

国民年金に関する届出の事例

事例	手続き
引っ越しした	第1号被保険者の人は、住民異動の届け出をすれば、原則国民年金の手続きは不要です。ただし、海外に転出する場合は年金の手続きが必要です。 第2号、第3号被保険者は、本人または配偶者の勤務先で手続きを行ないます。
会社を退職した	市民課で国民年金加入の届け出が必要です。 *年金手帳または基礎年金番号通知書、離職日を確認できるものを持参してください。
会社に就職した	勤務先で厚生年金加入の手続きを行ないます。 *保険料の口座振替を停止する人は、年金事務所へ辞退の申し出をしてください。

*国民年金の種類 ○第1号被保険者 自営業、学生、フリーターなど ○第2号被保険者 会社員、公務員などの厚生年金加入者 ○第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者

令和7年度国民年金保険料学生納付特例のお知らせを郵送

令和6年度に学生納付特例が承認されていた人で令和7年4月以降も在学予定の人を対象に、新年度の学生納付特例手続きのお知らせを郵送します。引き続き制度の利用を希望する人は、同封の申請書(ハガキ)に必要な事項を記入のうえ郵送するか、マイナポータルから電子申請してください。

学校が変わった場合は、改めて申請が必要です。在学証明書または学生証の写しを持参し、市民課で申請してください。

Pick Up !

お知らせ

精神障害者の旅客運賃割引の開始と割引適用に必要な手続きについて

☎福祉課 (内線1273)

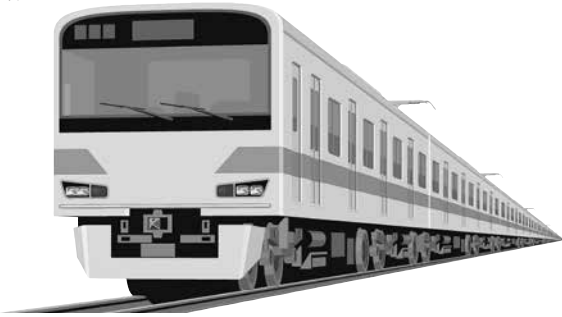
詳細はこちら▼



4月1日より、旅客鉄道株式会社などの旅客運賃の割引対象に精神障害者が追加されます。旅客運賃の割引を受けるためには、第一種または第二種の記載がある精神障害者保健福祉手帳の提示が必要です。

手帳に種別の証明を希望する人は、福祉課へ手帳を持参してください。代理人による申請も可能です。

- ▶**証明開始日** 3月3日(月)
- ▶**対象者** 精神障害者保健福祉手帳所持者(有効期間内のもの)
- ▶**種別** 第一種 精神障害者保健福祉手帳1級
第二種 精神障害者保健福祉手帳2級または3級
- ▶**割引適用範囲など** 各鉄道会社による
- ▶**持ち物** 精神障害者保健福祉手帳



Pick Up !

お知らせ

自動車運転免許を自主返納した高齢者への支援を拡充します

☎総合政策課 (内線4132)

運転免許証を自主返納した後の高齢者の経済的不安を和らげ、公共交通機関の利用を促進することなどを目的として、4月1日から対象者への支援を拡充します。

対象となる人は、窓口で手続きが必要です。詳細は担当課へ問い合わせてください。

	3月31日まで	4月1日から
支援内容	循環バス・デマンド型乗合タクシー共通回数券	
	3,600円分	12,000円分
申請期限	自主返納日から6か月以内	自主返納日から1年以内
回数券の有効期限	交付日から1年間	なし
対象者	65歳以上の市民で運転免許証を自主返納した人	

Pick Up !

お知らせ

テレビアニメ「Turkey!」ラッピングバスの運行開始とお披露目イベントの開催について

☎秘書広報課 (内線4202)

千曲市を舞台にしたテレビアニメ「Turkey!」のオリジナルデザインに装飾したラッピングバスの運行を開始します。

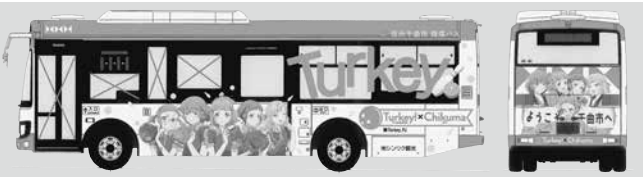
また、ラッピングバスの完成を記念してお披露目イベントを開催します。「Turkey!」で音無麻衣役を務める声優の菱川花菜さん(ひしかわはな)が出演し、イベントを盛り上げます。

- 循環バス運行予定**
- ▶**運行路線** 大循環線(西回り)

▶**日時** 3月8日(土) 4便(午後0時10分屋代駅発)より運行開始

●お披露目イベント

- ▶**日時** 3月8日(土) 午前11時～11時30分
- ▶**会場** 市役所東側平面駐車場
- ▶**内容** 千曲市を舞台にしたオリジナルアニメ「Turkey!」仕様のラッピングバス出発セレモニー、市長と作品スタッフによるトークイベントなど



©BR・PC / TKP

Pick Up !
募集

膝腰サポート塾（膝腰元気塾）復習講座
の参加者を募集します

☎高齢福祉課（内線1181）

▶日程・会場

○ことぶきアリーナ千曲 4月4日（金）、5月2日（金）、6月13日（金）、7月4日（金）、8月1日（金）、9月5日（金）、10月3日（金）、11月20日（木）、12月5日（金）、令和8年1月9日（金）、2月6日（金）、3月5日（木）
○戸倉創造館 4月24日（木）、5月22日（木）、6月26日（木）、7月25日（金）、8月22日（金）、9月26日（金）、10月24日（金）、11月5日（水）、12月23日（火）、令和8年1月20日（火）、2月20（金）、3月12日（木）

▶時間 午後1時～2時30分または午後3時～4時30分
*希望を取りますが、人数の調整をする場合があります。

▶対象者

今までに膝腰サポート塾（膝腰元気塾）に参加したことがある人

▶講師 理学療法士

▶参加費 1回300円（送迎はありません）

▶持ち物 上履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル

▶申込方法 3月10日（月）以降に、高齢福祉課へ電話で申し込んでください。（随時受付）
*膝腰サポート塾にこれまで参加したことのない人を対象とした講座は、改めてお知らせします。

Pick Up !
お知らせ

市報などの配布物のデジタル化、紙使用量の削減に取り組んでいます

☎総務課（内線4144）

毎月末に市から配達している市報および全戸配布物・回覧物は、市ホームページや市公式LINEなどで閲覧できます。紙での配達が不要の場合は、市報配達担当役員に連絡してください。

また、紙使用量の削減、区・自治会の負担軽減のため、4月から全戸配布物を減らします。これまで紙で全戸配布していたイベントチラシ・会報などは、回覧や配布取りやめになる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

市報や配布物・回覧物はスマートフォンやパソコンなどでも閲覧ができます

▲市ホームページ

▲市公式 LINE
*友だち登録が必要です

▲マチイロ（スマートフォンアプリ）
*マチイロ、NAGANO ebooks は市報のみ閲覧可

▲NAGANO ebooks（電子ブック）

*紙の配布物（回覧物含む）は市庁舎、上山田戸倉出張所、各公民館に設置しています。

Pick Up !
お知らせ

介護予防教室を開催します

☎高齢福祉課（内線1181）

詳細はこちら▼


いつまでもいきいきと元気に過ごすために、介護予防教室へ来てみませんか。みんなで楽しく身体を動かしましょう。どちらも事前申込は不要です。直接会場に来場してください。

●元気なつどい

▶会場・日程

会場	日程
戸倉創造館	4月9日（水）
	5月1日（木）
	6月11日（水）
	7月2日（水）
	8月6日（水）
	9月2日（火）
	10月1日（水）
	11月5日（水）
	12月3日（水）
	令和8年1月7日（水）
	2月4日（水）
	3月4日（水）

会場	日程
ことぶきアリーナ千曲	4月23日（水）
	5月28日（水）
	6月25日（水）
	7月23日（水）
	8月27日（水）
	9月24日（水）
	10月22日（水）
	11月26日（水）
	12月24日（水）
	令和8年1月28日（水）
2月25日（水）	
3月25日（水）	

*2月4日（水）の会場は上山田文化会館となります。

▶時間 午前10時～11時30分 ▶対象者 65歳以上の市民

▶参加費 1回200円 ▶持ち物 上履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル

●健康づくり応援団の体操教室

▶会場・日程

会場	日程
戸倉創造館	4月17日（木）
	5月22日（木）
	6月19日（木）
	7月9日（水）
	8月21日（木）
	9月25日（木）
	10月16日（木）
	11月14日（金）
	12月11日（木）
	令和8年1月14日（水）
	2月19日（木）

▶時間 午前10時～11時30分 ▶対象者 65歳以上の市民

▶参加費 無料 ▶持ち物 上履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル





無料法律相談

- ▶**日時** 3月15日(土) 午前10時～正午
- ▶**会場** 屋代高等学校同窓会館
- ▶**申込方法** 3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。
- ☎ 屋代高等学校同窓会事務局(☎026-274-3310)



令和7年度障害者等タクシー利用助成回数券の交付



- ▶**対象者** 市内在住で、次のいずれかに該当する人

- 身体障害者手帳所持者(下肢または体幹1・2・3級、内部または視覚1級)
- 人工透析を受けている人
- 療育手帳所持者(A1・A2)
- 精神障害者保健福祉手帳所持者(1級)
- 特定疾患医療受給者証、特定医療費(指定難病)受給者証、特定疾病医療受給者証または小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている人

- ▶**交付枚数** 4月から1か月あたり2枚(年度内上限24枚)
- *自動車税・軽自動車税の減免を受けている人は、年度内4枚の交付となります。

- ▶**助成額** 1枚上限650円
- ▶**申請開始日** 3月14日(金)
- ▶**申請方法** 「身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・特定疾患医療受給者証・特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾病医療受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証」のいずれかひとつを持参し、申請してください。代理申請もできます。
- ☎ 福祉課(内線1273)



ご寄付ありがとうございます

- 匿名希望(2人)
- ▶**寄付の内容・使途** それぞれ50万円(ふるさと千曲市応援寄付金による)・更埴中学校学用品の購入のため
- ☎ 教育総務課(内線4102)



企業版ふるさと納税ありがとうございます

- 株式会社ホクエツ信越 様(本社：新潟県新潟市)
- ▶**寄付の使途** 「中学校部活動の地域移行体制整備事業(千曲坂城クラブの活動)」に対して
- ☎ 教育総務課(内線4103)



令和7年度「営農計画書及び水稻生産実施計画書」の提出

- 「営農計画書及び水稻生産実施計画書」は1年間の作付計画や各種交付金の支払いなどの基礎資料となる重要な書類です。
- 2月に営農計画書が届いた人で、まだ提出していない場合は内容を確認し、同封の返信用封筒にて3月21日(金)までに返送してください。
- ☎ 農林課(内線3283)



第70回あんずまつり



日本一のあんずの里で、歴史と地域に培われた「あんずまつり」を開催します。

- ▶**期間** 3月27日(木)～4月6日(日)
- *状況により、イベント内容が変更、または中止となる場合があります。
- ☎ 一般社団法人信州千曲観光局(☎026-261-0300)

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** 3月25日(火) 午前9時～11時
- ▶**場所** 市長室ほか
- ▶**申込方法** 3月3日(月)から3月18日(火)までに電話で申し込んでください。(先着順)
- ☎ 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、しの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

「ながの子育て家庭優待パスポート」がLINEアプリでも使用が可能になります

☎こども未来課(内線1251)

- 3月7日(金)から、長野県公式LINEアカウントを友だち追加して利用登録をすると、LINEアプリでも「ながの子育て家庭優待パスポート」を利用できます。
- 協賛店舗に提示することで紙のカードと同じようにサービスを受けられますので、ぜひ利用してください。

長野県公式
LINE アカウント



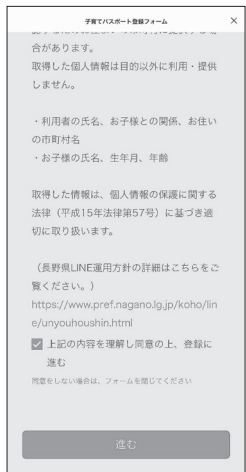
子育てパスポート

▲友だち追加はこちら

▶友だち追加後の利用登録までの流れ



①カード取得をタップ



②「利用上の注意事項」と「個人情報の取得について」を確認し、「進む」をタップ



③「利用者の情報」を入力し、「進む」をタップ



④「お子様の情報」を入力し、「登録する」をタップ

▶カード表示方法



①カードを表示するをタップ



②登録された情報に応じたパスポートが表示されます



*カードの提示イメージ



県外で利用の場合もしくは県内の協賛店舗で「ながの子育て家庭優待パスポート」を求められた場合は、画面左下にある「子育て家庭優待パスポートを表示」ボタンを押してください。



戸倉セツブンソウを育てる会会員

市花・市指定天然記念物のセツブンソウ群生地^①の保護、育成活動を行なう会員を募集します。

④ 戸倉セツブンソウを育てる会 坂井さん(☎090-2430-8034)



八王子山の自然観察会

▶日時 3月30日(日) 午前10時から2時間程度(雨天中止)

*午前9時30分より受付開始

▶集合場所 佐良志奈神社の鳥居下(駐車場あり)

▶観察場所 千曲川近くから八王子山頂上まで

▶服装・持ち物 歩きやすい靴、帽子、飲み物など

▶申込方法 電話で申し込んでください。

④ みどりのサポート隊 豊城さん(☎090-1693-9057)



第27回 八王子山のかたくりまつり

▶日時 3月29日(土) 午前10時～午後3時(雨天決行)

▶会場 佐良志奈神社境内

▶内容 かたくり群生地への案内と説明、地元農産物・加工品(おやき、饅頭など)・割り箸炭の販売など

*お茶とお菓子のおもてなしは、午前9時30分から社務所前で整理券(100枚限定)を配布

*インターネットで日々のかたくりの花情報が見られます。

④ みどりのサポート隊 豊城さん(☎090-1693-9057)



▲ブログ



▲Instagram



日赤活動資金募集活動のお礼

日赤奉仕団の皆さんを中心に地域の人のご協力のもと日赤活動資金募集活動を行ないました。ご協力ありがとうございました。日赤活動資金は日本赤十字社長野県支部に送金し、医療支援の展開や災害時医療救護活動、救援物資の整備・配布などに活用されます。

●令和6年度 日赤活動資金集計表(13地区)

地区名	合計	地区名	合計
屋代	761,500 円	桑原	378,500 円
雨宮	959,500 円	八幡	949,100 円
森	529,500 円	戸倉	948,000 円
倉科	429,000 円	更級	735,000 円
埴生	1,221,800 円	五加	860,700 円
杭瀬下	795,600 円	上山田	1,027,900 円
稲荷山	1,082,620 円	一般寄付	50,000 円
		総合計	10,728,720 円

④ 福祉課(内線1265)



スポーツ安全保険に加入しましょう



スポーツ活動、文化活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、地域活動などの団体活動における事故を補償する制度です。

▶対象 上記活動を行なう4人以上のアマチュアの団体・グループ

▶掛金 年額800円～(年齢や条件によって異なります)

▶保険責任期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

*加入手続きが4月1日以降の場合、掛金の支払日の翌日から有効となります。

*補償内容の詳細は、公益財団法人スポーツ安全協会のホームページを確認してください。

▶申込方法 公益財団法人スポーツ安全協会のホームページで確認してください。

④ スポーツ振興課(☎026-276-1731)



腎臓機能障がい者に通院扶助費を支給



▶対象者 市内在住で、腎臓機能障がいによる人工透析療法を受けるために通院している人

*医療機関の送迎車を無料で利用している場合は、支給対象外になります。

▶支給金額 月額3,000円～6,000円(通院距離により変わります)

▶申請に必要なもの 医療機関の証明書(様式は市ホームページまたは福祉課窓口で取得できます)、振込口座のわかるもの

▶申請方法 福祉課にある申請書に記入のうえ、医療機関の証明書を添えて3月28日(金)までに申請してください。

④ 福祉課(内線1271)



帯状疱疹ワクチンの定期接種について

帯状疱疹ワクチンは、令和7年度から定期予防接種(一部自己負担有り)となります。実施期間、接種場所、費用など詳細は、決まり次第市報や市ホームページでお知らせします。

▶定期接種対象者 接種日に千曲市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する人で接種を希望する人

①年度内に65歳になる人

②60歳から64歳の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がい^②で日常生活がほとんど不可能な程度の障がい^③を有する人(免疫機能の障がい^④で障害者手帳1級の人)

③年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人(令和7年度～11年度までの5年間の経過措置)

④年度内に101歳以上になる人(令和7年度のみ対象)

*年度内とは、令和7年4月2日から令和8年4月1日までに対象年齢に達する人です。

④ 健康推進課(内線2112)



水田の畦畔^①・荒廃農地の焼き払い作業一斉実施

農用地の越冬病害虫の駆除、荒廃農地を解消するため、焼き払いを行ないます。所有または耕作している水田の畦畔、農地などの焼き払いは、各自実施してください。

▶日時 3月9日(日) 午前9時～11時(悪天中止)

▶対象地区

小坂区、上町区、北堀区、柏王区、力石自治会、新山自治会、漆原自治会、八坂自治会

▶注意事項

○廃棄物や一般家庭ごみは燃やさないでください。

○周囲の状況や環境に配慮し、必要最低限としてください。

○電線・ビニールハウスなどがある場合は、延焼しないよう事前に確認してください。

○焼き払いに係る費用は各自で負担してください。

○風向きや強風に注意し、焼き払い中はその場を離れないでください。

④ 農林課(内線3283)



ちくま環境エネルギーセンターのごみ処理手数料改定

長野広域連合で設置および管理している、ちくま環境エネルギーセンターのごみ処理手数料が令和7年度より右表のとおり改定されます。

▶適用年月日 4月1日(火)

④ 長野広域連合環境推進課(☎026-213-5300)、環境課(内線2222)

期間	重量	料金	例
改定後料金(4月1日から)	10kgまでごと	190円	5kg→190円 18kg→380円
現行料金(3月31日まで)	10kgまでごと	170円	5kg→170円 18kg→340円



不要な「はぜかけ棒」 ゆずってください

科野の里歴史公園内の階段すりや住居、畑の柵の修繕に利用します。はぜかけ棒で不要なものがありましたら古墳館まで連絡ください。

④ 森将軍塚古墳館(☎026-274-3400)



奨学金貸与制度と寄付

大学・高等学校などに在学または進学する人に、奨学金を貸与しています。

▶要件 成績が優秀であること、経済的理由により修学が困難であることなど。

▶貸与額(学校別)

○大学(短期大学を含む)・大学院・専修学校の専門課程 月額3万8,000円

○高等学校(全日制・定時制)・高等専門・専修学校の高等課程 月額1万4,000円

▶申込期間 4月1日(火)～5月9日(金)

*申込方法、償還方法などの詳細は問い合わせてください。

●奨学基金への寄付のお願い

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

④ 教育総務課(内線4102)



人権啓発パネル展

- ▶日時 3月6日(木)～18日(火)
▶会場 市役所ギャラリー・マルチルーム
▶内容 デザインパネル(県と長野美術専門学校との連携作品)の展示
☎ 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)



ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

- ▶日時・会場
○3月6日(木)、27日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
○3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 事前に電話で申し込んでください。
☎ 健康推進課(内線2132)



屋代駅市民ギャラリー案内所の閉鎖

- 4月1日より屋代駅市民ギャラリーの案内所を閉鎖します。
閉鎖にともない、図書館業務も廃止し、移動図書館による対応に変更になります。
詳細はホームページを確認してください。
☎ 総合政策課(内線4131)



県立歴史館 3月のイベント

- 開館30周年記念 令和7年 所蔵品展
▶日程 3月15日(土)～6月15日(日)
▶会場 県立歴史館
▶テーマ 原始～開館30年のあゆみ展～
▶料金 一般300円、大学生150円、高校生以下無料
●親子映画会
▶日時 3月20日(木・祝)、22日(土)、23日(日) 午後1時30分～3時(午後0時30分より開場)
▶会場 県立歴史館
▶内容 まんが日本昔ばなしの上映(開催日ごとにプログラムが変わります。)
*参加費無料、申込不要、途中入退場自由
☎ 県立歴史館総合情報課(☎026-274-3991、FAX026-274-3996)



パスポートの発給手続きなどが変わります

- 偽造・変造防止対策を強化した新しいパスポートの発行開始にともない、3月24日(月)申請分より手続きなどが下記の通り変更になります。
▶オンライン申請の対象拡大
初めてのパスポートの申請や氏名などの変更が、マイナポータルを経由してオンラインで申請できるようになります。
▶発給手数料の変更
オンライン申請の場合、窓口申請より手数料が安くなります。
▶受取までの期間の変更
パスポートの印刷や輸送の都合上、申請から受取までの期間が従来より長くなります。時間に余裕を持って申請してください。
☎ 市民課(内線1202)



公共職業訓練 5月開講コース

- ▶コース 機械オペレーション科
▶定員 15人
▶期間 5月8日(木)～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 4月8日(火)
▶申込先 近くのハローワーク
●職業訓練施設見学会
▶日時 3月5日(水)、19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入
▶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)



北信地域 合同企業説明会

- 北信地域の企業107社が集合し企業説明会を開催します。人事担当者と直接会って話を聞くチャンスです。
*参加者には「2026企業ガイドながの北信版」(企業情報冊子)が贈呈されます。
▶日時 3月7日(金) 午後1時～4時30分(受付 正午～午後4時)
▶会場 シャトレーゼホテル長野(長野市)
▶対象者 令和8年3月に大学・短大・高専・専修学校を卒業予定の人、大学などを卒業しておおむね3年以内の人、およびその家族
*大学1、2年生の企業研究・職業研究の場としての参加も可
☎ 長野労務対策協議会(☎026-227-2720)、更埴職業安定協会(☎026-293-5762)



パソコン操作習得講座

- ▶コース・日程
①パソコン入門(午前) 4月1日(火)、2日(水)、8日(火)、9日(水)
②パソコン入門(午後) 4月24日(木)、25日(金)、5月1日(木)、2日(金)
③ワード(文章)基礎 4月16日(水)、23日(水)、30日(水)
▶時間
①午前9時30分～午後0時30分
②午後1時30分～4時30分
③午前9時30分～午後4時30分
▶費用 ①②9,000円、③1万5,000円
▶定員 各10人(先着順)
▶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週間前までに電話で申し込んでください。
☎ 長野地域職業訓練センター(☎026-221-0505)



海上保安学校学生(特別)および海上保安官

- 海上保安学校学生(特別)(高等学校卒業程度)
▶申込締切 3月13日(木)
▶第1次試験日 5月11日(日)
▶第2次試験日 6月4日(水)～25日(水)のうち1日
●海上保安官(大学卒業程度)
▶申込締切 3月24日(月)
▶第1次試験日 5月25日(日)
▶第2次試験日 7月8日(火)～15日(火)のうち1日
*募集条件、申込方法などは下記の二次元コードを確認してください。
☎ 第九管区海上保安本部総務部人事課(☎0120-444-576)



▲申込はこちら



▲その他詳細



「大きな地震が発生したときは」



①まずは身の安全の確保を



物が落ちてこない、倒れてこない場所の丈夫な机の下などに隠れてください。寝ているときなどは、枕や布団で頭を守ってください。

②火の元の確認を



揺れが収まったら、あわてずに火の始末をしましょう。出火したときは、落ち着いて初期消火を行ない、炎が天井に届くほど燃え広がった場合は避難し、消防署に通報しましょう。スリッパを活用し、ガラスの破片や転倒した家具から足を保護しましょう。

③逃げ道の確保を



余震に備え避難できるよう窓や戸、玄関を開けましょう。

④情報の確認を



テレビやラジオ、スマートフォンなどで地震や火災に関する情報をこまめに確認し、危険な情報があればただちに避難しましょう。被災状況により市からも屋外告知放送やSNSなどで情報を発信しますので確認しましょう。

⑤避難するときは



家屋の被害や周囲の状況を確認し、少しでも危険を感じたら速やかに避難所へ避難しましょう。地震火災を防止するため、避難するときは必ずブレーカーを落としましょう。

いざというときに慌てないよう、事前に家族との集合場所や役割分担を決めておいたり、非常時持出袋を準備したりしておきましょう。

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
3／2 (日)	やまざき医院(上徳間) 026-276-2700 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
3／9 (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
3／16 (日)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
3／20 (木・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282
3／23 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 こうだ内科(坂城町) 0268-75-7887	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
3／30 (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

*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
①3月10日(月) 上山田子育て支援センター
②3月13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 ベビーマッサージ(事前予約)

■日時
3月14日(金) 午前10時30分～11時30分

■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



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	3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	3月5日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	3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

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



＊わたしの育て＊

Vol.167

今月の寄稿者

宮澤 真美香さん（桑原）



私たちの家には、2月で9歳になったミセスの大ファンの長男と6歳のSnow Manが大好きな次男がいます。2人とも空手を頑張っています。大会に出たり、昇級試験を受け帯の色が変わることがうれしく練習しています。

2人の息子とも同じ1歳から保育園へ通い、長男も次男も最初の頃は泣いて、私は後ろ髪を引かれる思いで仕事に行っていました。フルタイムで働くことが本当に良いのかいまだに分かりませんが、子ども達なりに保育園生活を楽しみ、お友達との関係などいろんなことを学んで成長している姿は、頼もしく思います。

家では、ケンカも多いし言い合いもあるけど、お互いに大好きらしく、私がどちらかを怒っている

と間に入り、私に「そんなに怒らないで♡」と言ってくるのです。私も言い過ぎたなあと思うと子どもたちに謝り、ぎゅーっとします。それが正解なのか分かりません。

私は、近くに住んでいる義父母がいろいろと助けてくれるので、ごく助かっています。子ども達が体調を崩したり長期休みの時など預かってもらえるので休まず仕事に出社でき、すごく感謝しています。話を聞いてほしい時なども聞いてもらえて感謝です。夫はもちろん子どもたちも私の大事な話し相手です。

私は、元気な2人の息子の母でとても幸せに思います。いろんな人たちに感謝を忘れず日々大切にみんな仲良く過ごしていきたいです。

別

第28回

応援歌

千曲市長の客万来

千曲市長 小川 修一

Mayor's column

今から15年前の平成22年3月に誕生した千曲市歌。作詞は145作品から選ばれた市内の金子双葉さん（当時15歳の中学3年生）、作曲は新実徳英さんです。故郷千曲市の豊かで美しい自然と、ここに住む私たちの姿を重ね合わせた歌

別の期待が交差する3月。見送る側はエールを送り、見送られる側は感謝を伝える、そんな一か月です。この3月に聞こえてくるのは「卒業ソング」。センチメンタルな気持ちになったり、元気をもらえたり……。皆さんの心の中に今でも残る一曲はありますか？見送る私からは、新しい世界に進む皆さんに「千曲市歌」を贈らせてください！

学び舎からの卒業に限らず、私たちは常にさまざまな事柄から「卒業」して、次の段階や新しい世界にステップアップしているはず。自分を励ましエールを送ってくれる歌や言葉などを大切にしながら、環境が変わっても変わらぬ自分軸をしっかり持って、笑顔で春を迎えましょう！

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

戸倉

上山田公民館

マリアを運べ

著者／睦月準也
出版社／早川書房

開発中の医薬品と研究データを運ぶことになった無免許の運び屋・風子は17歳。さまざまな妨害をかわし、目的地の諏訪湖にたどり着けるのか。第14回アガサ・クリスティー賞大賞受賞作。

華の篤重

著者／吉川永青
出版社／集英社

吉原が業火の海に包まれた明和9年。篤屋重三郎は、貸本屋では飽き足らず、みずから版元として勝負に打ってでる。彼の熱意が人の心を動かし、江戸を熱狂に包んでいく。

カフェどんぐりで幸せ朝ごはん

著者／栗栖ひよ子
出版社／KADOKAWA

鎌倉にあるお店「カフェどんぐり」。店主のあさひが作る朝ごはんは、お客様にぴったりの一皿だ。それは人々の余裕のない心と身体に染みわたる。優しく心温まる連作短編集。

100年骨「骨粗しょう症ドミノ」をくいとめろ！

著者／斎藤充
出版社／サンマーク出版

健康な人の骨は何がちがうの？骨は何歳からでも若返る。世界的権威が、骨粗しょう症の最新の内容を紹介し、骨折などを防ぐ「栄養」「運動」「検査」を解説する。

月と銀河と星のロマン 宇宙には138億年のふしぎがいっぱい！

監修／山岡均
出版社／ナツメ社

ブラックホールの中身はどうなっているの？宇宙にまつわるふしぎとひみつをたくさん写真や図を使って説明します。

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	3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	3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	31					

更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日
戸倉図書館 臨時休館日
上山田公民館図書室 休館日

*月末図書整理休館日 3月27日（戸倉）、28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：和菓子にしたしむ

信州やしょうまレシピ帖

更埴西図書館
著者／松本博子
出版社／しなのき書房



「やしょうま」は信州の春の郷土食。米粉などの自然素材を使い、すぐに作れる35種類のレシピを、小川村のやしょうま名人が紹介する。

人気の本ベスト5【農業・園芸】

1位 『藤田智の新・野菜づくり大全』藤田智
2位 『基礎からわかるおいしいカキ栽培』倉橋孝夫・大畑和也
3位 『連作でよく育つ野菜づくり』木嶋利男
4位 『農家がおしえるわくわくニンニクづくり』農文協
5位 『四季の宿根草図鑑』荻原範雄

25

令和7年3月

CHIKUMA

24

令和7年3月

CHIKUMA



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！

1 / 26

さまざまな国の文化に触れる

多文化共生フェスティバル「千曲万博 2025」

NPO 法人千曲国際交流協会と市教育委員会は、多文化共生フェスティバル「千曲万博 2025」を戸倉創造館で開催しました。このイベントは、市内外に暮らす外国籍市民、外国語指導助手 (ALT)、国際交流団体などが集い、外国文化の紹介を目的とした展示物やステージ演奏などを市民の皆さんと一緒に楽しむイベントとして毎年開催されています。

会場では、カナダ、韓国、フィンランド、インドネシアなど 12 か国と国際交流団体 5 団体のブースが出展、和楽器や中国楽器など使った民族音楽のステージ演奏などがありました。約 500 人がイベントに参加し、外国の文化に触れながら各国のお菓子や飲み物などを楽しんでいました。

また、特設コーナーでは外国籍市民にもわかりやすいやさしい防災コーナー、日本の遊びを体験することもひろば、英会話体験教室やプラスチック汚染問題を題材にした環境映画の上映会のほか、中米グアテマラで活動していた JICA 海外協力隊の出前講座が行なわれ、現地での体験談などに参加者は熱心に耳を傾けていました。



2 / 1

大切な文化財を守るために

歴史文化財センターで消防訓練を実施

文化財を火災から守る活動や啓発を行なう「文化財防火デー」(毎年 1 月 26 日)にともない、防火体制の再確認や防災設備にかかる情報共有を目的に市歴史文化財センターで消防訓練が実施されました。

訓練では消防署員、市消防団員など約 30 人が参加し、文化財搬出訓練、初期消火訓練、地元の市消防団第 11 分団と消防署隊員による放水訓練などが行なわれました。

訓練終了式で、塚田 優戸倉上山田消防署長は「訓練を繰り返し災害に備えるとともに、火災を予防して大切な文化財を現在のまま残していきましょう」と話しました。



人の動き

1 月中の動き

転入	142 人	出生	32 人
転出	120 人	死亡	99 人

令和 2 年国勢調査からの推計人口

	2 月 1 日現在	前月比
世帯数	22,798 世帯	- 6
人口	57,480 人	-45
男	27,695 人	-21
女	29,785 人	-24

1 / 10

大会連覇、2 冠を達成

陸上女子の君嶋愛梨沙選手が日本選手権出場を市長へ報告

市内に長野本社を置く株式会社土木管理総合試験所に所属し、国内外の陸上大会で活躍する君嶋愛梨沙選手が市役所を訪れ、昨年 6 月に新潟県で開催された「第 108 回日本陸上競技選手権 (日本選手権)」に出場したことを小川修一市長へ報告しました。

君嶋選手は日本選手権で 100m と 200m に出場、100m では 3 連覇、200m では 2 連覇を達成しました。「成長を感じることができた良いシーズン」と昨年を振り返るとともに、今年 9 月に東京都で開催される「世界陸上競技選手権大会」への出場を目標に「標準記録など世界陸上出場における高い基準の突破を目指すとともに、まずは日本記録をクリアできるように頑張ります」と意気込みを語りました。

小川市長は「大きな大会に向け、目標を達成できるよう頑張ってください。市としても応援しています」と激励しました。



1 / 19

気持ちを新たに、地域の安全のために

令和 7 年千曲市消防団出初式

市は市消防団出初式を市役所会議室で挙行し、団員その他関係者約 130 人が参加しました。

今年は、「ポリネコ！ CHIKUMA」を通して集めた消防団員の声などを基に昨年度末に策定した千曲市消防団改善計画を踏まえ、また、信州の幸あんずホールが一部改修工事中であることも鑑み、街頭行進は実施せず、団員の参加も各分団からそれぞれ 5 人 (ただしラッパ分団は吹き初めのため 29 人) のみとするなど、行事内容を簡素化して開催しました。

式典では、長年消防団活動に貢献した元正副団長に表彰状、感謝状の贈呈やラッパ分団の吹き初めなどを実施。小川修一市長は「昨年は市内で大規模な自然災害の発生はありませんでしたが、羽尾仙石地区や上山田三本木地区での建物火災や桑原地区の山林火災などが発生し、地元消防団員の後方支援により被害拡大が食い止められたと考えています。一方で、新入団員の確保については大きな課題となっており、消防団の負担軽減や訓練機会の充実など、できる限りの対策を講じてまいります」と式辞を述べました。

市消防団は、市民の皆さんの生命・身体・財産を守るため、生業を持ちながらも、昼夜を問わず献身的に活動しています。



令和7年

春の全国火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)

令和6年度の全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

住宅防火いのちを守る10のポイント

～4つの習慣～

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。 ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。 ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

～6つの対策～

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行なう。

住宅用火災警報器は10年を目安に取り換えましょう！

- ①古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。設置した時に記入した「製造年月日」、または本体に記載されている「製造年」で確認してください。
- ②定期的に点検を実施しましょう。点検をしないと、正常に機能しない状態で放置されてしまう可能性があります。
- ③点検・交換の際は、けがなどに十分注意しましょう。

問 千曲坂城消防本部予防課 (☎ 026-276-0119)

〈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