

市報 千曲

2026 (令和8年)

CHIKUMA

7

No.274



市役所窓口・電話の
受付時間が変わります

7月1日(水)
より試行

市役所窓口・電話の 受付時間の変更

総務課(内線4141)

オンラインによる行政手続きや各種
証明書のコンビニ交付の利用促進と、
職員の働き方改革を進めるため、市役
所における各種窓口と電話の受付時間
の変更を試行します。



各種証明書の

オンライン申請受付開始

市民課(内線1213)

7月1日(水)より、従来から受け付けていた税
証明に加えて、住民票や戸籍の各種証明書のオンラ
イン申請の受付を開始します。請求された証明書は
郵送するので、市役所に来庁することなく証明書を
取得できます。申請には署名用電子証明書が搭載さ
れたマイナンバーカードと、マイナポータルのアプ
リが入ったスマートフォンまたはカードリーダーの
接続されたパソコンが必要です。証明
書ごとの発行手数料や郵送料、支払い
方法などの詳細は市ホームページを確
認してください。

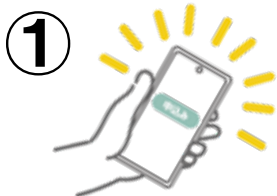


詳細はこちら▲

申請できる証明書の種類

- 住民票(世帯の全員または一部のもの)の写し
- 住民票の除票の写し
- 住民票記載事項証明書
- 戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)および戸籍個
人事項証明書(戸籍抄本)
- 除籍全部事項証明書(除籍謄本、改製原戸籍謄
本)および除籍個人事項証明書(除籍抄本、改製
原戸籍抄本)
- 戸籍の附票の写し
- 戸籍届書受理証明書
- 身分証明書
- 独身証明書
- 課税(所得)証明書
- 納税証明書(法人以外)
- 軽自動車税納税証明書(法人以外)

申請手続きの流れ



【申請者】ながの電子申請で申請情報の入力と、
マイナンバーカードで署名用電子証明書による
本人確認を行ないます。



②

【市民課】申請内容を審査し、証明書を作成し
ます。内容に不備などがある場合には、電話な
どで確認します。



③



【申請者】受理完了メール、交付手数料および郵
送料の案内メールが届いたら、2日以内に交付
手数料および郵送料を支払ってください。

④



【市民課】支払いが確認でき次第、証明書を郵
送します。証明書が届くまでに1週間程度かか
ります。

～変更内容の詳細～

【変更前】午前8時30分～午後5時15分



【変更後】午前8時45分～午後4時30分

【対象施設】市役所本庁舎(全部署)

- 上山田戸倉出張所の受付時間および公民館や文化施設、図書館、体育館などの利用時間に変更はありません。
- 職員の勤務時間(午前8時30分～午後5時15分)は変更ありません。
- 時間外でも急を要する場合、やむを得ない場合などについては柔軟に対応します。
- 本庁舎内に事務所がある「まいさば千曲」、「清掃組合」、「飼犬管理対策協議会」、「上下水道料金等お客様センター」についても、同様に受付時間を短縮します。
- 毎月第2日曜日に実施している「日曜開庁」についても、同様に受付時間を短縮します。
- 市役所に来庁しなくても利用できるサービス(インターネットによる電子申請、各種証明書等コンビニ交付サービスなど)もこの機会にぜひ利用してください。

12月までは試行期間とし、令和9年1月からの本格
実施を予定しています。ご理解とご協力をお願いします。



電子申請に関する
詳細はこちら▲

証明書コンビニ交付サービスも
利用してください

マイナンバーカードを使えば、住
民票などの証明書は近くのコンビニ
でも取得できます。
利用可能時間は午前6時30分から
午後11時まで、土・日・祝日も利用
できるため、大変便利です。

【取得できる証明書の種類】

- 住民票(世帯の全員または一部のもの)の写し
- 戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)お
よび戸籍個人事項証明書(戸籍抄
本)
- 戸籍の附票の写し
- 印鑑登録証明書

*利用には、マイナンバーカードの
数字4桁の暗証番号が必要です。
*システムメンテナンス時と年末年
始は利用できません。
*詳細は市ホームページを確認し
てください。



詳細はこちら▲

白鳥園 リニールオープン

☎ 市民生活課（内線2232）

白鳥園では、これまで親しまれてきた歴史ある施設の魅力を大切にしながら、家族や幅広い世代がより一層楽しめる施設を目指し、8月1日（土）にリニールオープンを予定しています。



脱衣所・ 2階ロビーも充実

脱衣所には4月より無料のドライヤーを完備し、より快適に利用できる環境を整えました。

また、2階ロビーには家族や友人とゆったり過ごせるくつろぎスペースを用意しています。ボードゲームやカードゲーム、雑誌などを多く取り揃えており、入浴前後の待ち合わせや休憩の場としても楽しめます。



2階湯あがり食堂

新たにソファ席を設け、温泉を楽しんだ後も、ゆったりとしたひとときを過ごせます。

また、白鳥園で長年親しまれてきた名物「伝統の焼き鳥」も販売しています。にんにく香る特製だれが食欲をそそる人気の一品で、テイクアウトも可能です。焼き鳥を気軽に楽しめる「焼き鳥重」も用意しています。食事のみの利用も可能なので、気軽に立ち寄ってください。



1階スペースを 大幅リニューアル！

地域交流室を3世代で楽しめる屋内型運動施設とし、また飲食店スペースではカフェを新たに営業します。

各施設の詳細は公式フェイブックおよびインスタグラムで随時公開します。



「白鳥園フェスタ」開催！

白鳥園の芝生広場で、クラフト体験やマルシェ、ワークショップなどさまざまなイベントを毎月第4日曜日に開催予定です。

地域の魅力にふれながら、思いがけない出会いや発見が楽しめます。



料金改定のお知らせ

光熱費高騰や修繕費増加などにもとない、安全かつ快適な入浴環境を維持するため、8月1日（土）より利用料金を改定します。

※8月以降の料金

○大人（12歳以上）700円

○中人（6歳以上12歳未満）350円

○未就学児（6歳未満）無料

○割引料金（市内65歳以上）450円

*そのほか減免などの詳細は、ホームページ・SNSで確認してください。

イベント・出店について

白鳥園では、広場でのイベントや出店に関する問い合わせも受け付けています。気軽に相談してください。

園湯のさとちくま白鳥園

☎ 026-275-0400



▼詳細はこちら▼



▲公式ホームページ ▲フェイスブック ▲インスタグラム

「ごみゼロ運動」が行なわれました

5月31日(日)に県下一斉の「ごみゼロ運動」が行なわれました。

当日は、地域の環境美化のために、大勢の市民の皆さんが参加し、道路わきに捨てられた缶やびんをはじめ、可燃ごみや粗大ごみも多数回収されました。

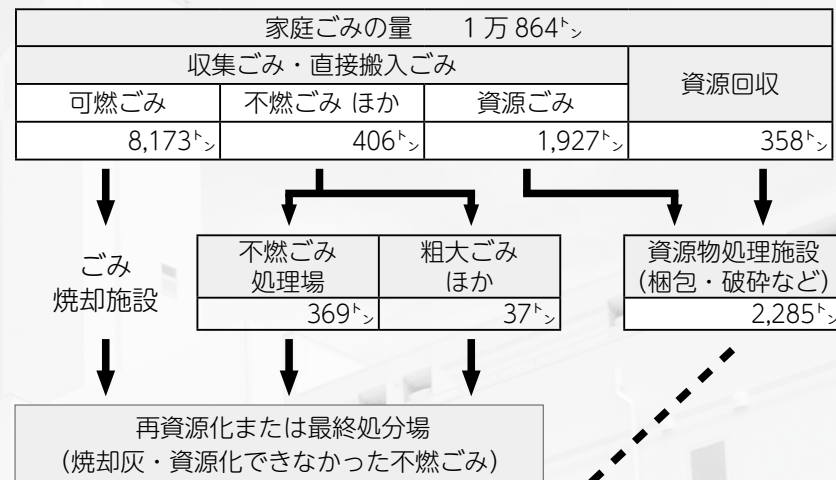
ご協力ありがとうございました。

.....

「ごみゼロ」運動回収結果（市内）

缶	1,648 個
びん	523 本
可燃物・不燃物 (指定袋)	1,118 袋
粗大ごみ	170 kg
古タイヤ	3本
廃家電	1台

令和7年度 家庭ごみの排出量と資源物のゆくえ



収集された資源物の内訳と利用方法

種類	数量	品目	利用方法など
缶 類	79ト	アルミ缶	アルミの原料
		スチール缶、金属類	建築資材
紙 類	969ト	新聞紙、チラシ、雑誌・雑紙、段ボール、紙パック	製紙原料
古布類	18ト	古布、古着	機械を拭く布（ウエス）、古着として再利用
庭木剪定枝・ 廃食用油	357ト	庭木剪定枝	木材チップ、堆肥
		廃食用油	バイオディーゼル燃料、石けん
びん類	267ト	びん（透明）	無色のびんの原料
		びん（茶色）	茶色のびんの原料
		びん（その他）	それぞれの色のびんの原料
ペットボトル	74ト	ペットボトル	繊維素材、ペットボトルなど
プラスチック製 容器包装	393ト	プラスチック製 容器包装	包装用プラスチック、 化学原料など
紙製容器包装	103ト	紙製容器包装	製紙原料、固形燃料
使用済 小型家電	25ト	使用済小型家電	有用金属を回収

不法投棄されない環境づくりを



不法投棄の実例

市では、不法投棄をなくすため「捨てない、捨てさせない」を目標に、パトロールや防止看板設置などの対策を実施しています。

不法投棄は、廃棄物の処理および清掃に関する法律（廃棄物処理法）に違反する犯罪行為です。不法投棄を見かけたときは警察署や不法投棄ホットライン（☎ 0120-530-386（ごみをみはろう））へ連絡してください。

また、公共用地（道路など）以外の空き地や田畑などへの不法投棄も見られます。土地の管理者（所有者、使用者）が投棄物の処理をすることになりますので、所有地の整理整頓、草刈り、フェンス・柵・看板の設置など、不法投棄をされない環境をつくるのが大切になります。十分な管理を行なってください。

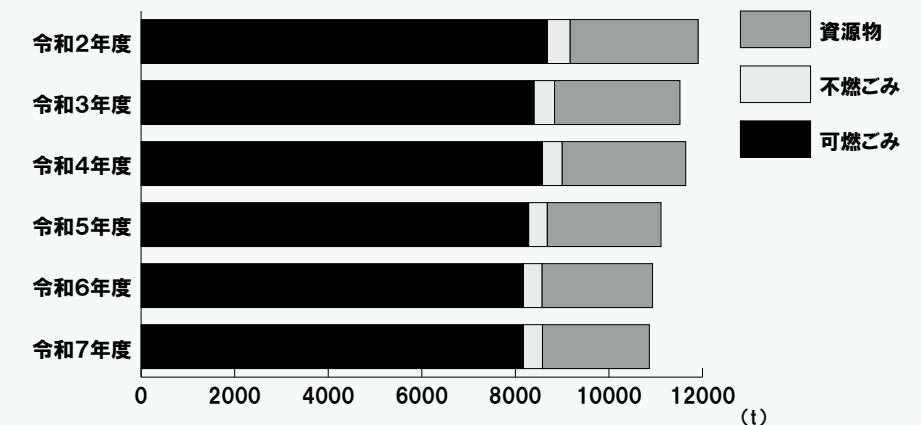
3Rを実践してごみを減らそう!!

☎ 環境課（内線 2222）

家庭から排出された、ごみの総量 令和7年度 1万864ト

令和7年度に市内の家庭から出されたごみの総量は1万864トで、前年度に比べ68ト減少しました。このうち可燃ごみ・不燃ごみはそれぞれ6ト増加、資源ごみは80ト減少しました。

今後ごみの減量、資源物分別に一層取り組んで行きましょう。



ごみの1袋あたりの処理費用

ごみの処理には多額の費用がかかります。令和7年度のごみ袋1袋あたり（1袋5kg換算）の処理費用は、可燃ごみが269円、不燃ごみが563円かかりました。これは収集運搬にかかる経費や、処理を行なう長野広域連合および葛尾組合に支出する負担金などの経費から算出したものです。

ごみ減量のため、分別をしっかり行ない、ごみの排出量を減らしましょう。

ごみ減量のため3Rを実践しましょう

3Rとは、リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再資源化）の頭文字をとった言葉です。ごみを減らし、資源を大切に使う暮らし方のキーワードです。下記の実践例を参考にごみを減らしましょう。

- ①リデュース（ごみも資源も元から減らす）**
 - 買い物時にマイバッグを持参する
 - マイ箸、マイカップを使う
 - 食べ残しをしない
 - 詰め替え商品を選ぶ
- ②リユース（繰り返し長く使う）**
 - 壊れたものは可能な限り修理して使う
 - まだ使えるものは他人にゆずる
- ③リサイクル（資源として再び利用する）**
 - ごみの分別を徹底する
 - 地球に優しいエコマーク商品などを買う



POINT!

市は、資源ごみ回収を行なうPTAや区・自治会に奨励金を交付しています。令和7年度はPTAなどに約212万円、区・自治会に約312万円を交付しました。奨励金は、団体活動や区・自治会の環境整備などに活用されています。PTAなどの資源回収や区・自治会の資源物収集所に資源ごみを出すと、資源のリサイクルになると共に団体活動の支援にもなります。

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）

詳細はこちら▼



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」を作成しています。この名簿をもとにした個別支援計画（災害対策基本法で定める「個別避難計画」）の作成を区・自治会に依頼しています。

今年度も区・自治会において、新規対象者の計画の作成と、すでに作成されている計画の更新を行ないます。

▶**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災害に備えるものです。

▶**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様式を送付（年間を通して随時）

②要支援者とその家族は、計画書に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・自治会は要支援者やその家族と相談して地域支援者を選定し、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!
お知らせ

令和8年度国民年金保険料の免除・納付猶予制度の申請を受け付けます

☎長野南年金事務所（026-227-1284）、市民課（内線1222）

マイナポータル
はこちら▼



本人、配偶者および世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が免除または猶予されます。

①**免除制度** 全額免除、一部免除

＊一部免除の場合、残りの保険料を納めない場合は未納期間となり、受給資格期間や年金額の計算の対象になりません。

②**納付猶予制度** 本人（50歳未満の人）および配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合、保険料の納付が猶予されます。

＊年金の受給資格期間に含まれますが、後で納付しないと年金額の計算に含まれません。

③**学生納付特例制度** 本人の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

＊申請するときは、在学証明書や学生証の写しを添付してください。

▶**対象となる保険料**

左記の①② 7月分から令和9年6月分

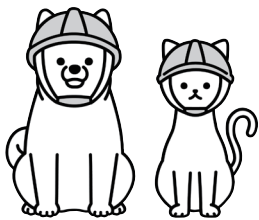
左記の③ 4月分から令和9年3月分

＊①②③は申請時点から2年1か月前まで遡れます。

▶**申請方法** 長野南年金事務所または市民課にある申請書に必要事項を記入のうえ、窓口で提出するか、スマートフォンでマイナポータルから電子申請してください。

＊失業などの理由で申請するときは、雇用保険受給資格者証や離職票の写しなどを添付してください。

▶**保険料の追納** 免除や猶予を受けた場合の年金保険料は、10年以内に追納することで将来受け取る年金額を満額にできます。



災害時におけるペットの避難

問 環境課（内線 2201）



詳細はこちら▲

災害時に飼い主と大切なペットが安全に避難し、避難所でペットが他の人やペットに迷惑をかけないためにも、今できる対策を実践しましょう。

同行避難と同伴避難

同行避難とは、発災時に、飼い主が飼育しているペットと一緒に、避難所などまで移動する「避難行動」を指します。同伴避難とは避難所で被災者が同室でペットを飼育管理する「避難生活」を指します。同行避難ができる避難所は市内に15カ所（市で優先して開設する避難所）ありますが、同伴避難ができる避難所は市内にはありません。そのため、避難した際、ペットはケージなどに入れて別室で飼育管理します。



対策その1 避難用品や備蓄品の確保

避難所には、ペットフードやゲージなどの備蓄はありません。下表を参考にペット用の備蓄品を準備しましょう。

動物の健康や生命に係るもの 【優先順位1】	ペット情報 【優先順位2】	ペット用品 【優先順位3】
○療法食・薬 ○ペットフード、水（最低5日分） ○キャリーバックやケージ ○首輪、リード ○ペットシート・排泄物の処理用具 ○トイレ用品 ○食器	○ワクチン接種状況 ○既往歴・薬情報・健康状態 ○ペットの写真 ○かかりつけ病院の診察券	○タオル・ブラシ ○ウェットタオル・洗浄綿（目や耳の掃除など多用途に利用可能） ○ビニール袋（排泄物の処理など多用途に利用可能） ○お気に入りのおもちゃなど匂いが付いた用品 ○洗濯ネット（同行避難時の脱走防止など） ○ガムテープやマジック（ケージ補修や動物情報の掲示など多用途に使用可能）

対策その2 ペットの健康管理

狂犬病予防注射や各種ワクチンの接種、フィラリアやノミ・ダニなどの寄生虫の予防などを適切に行ないましょう。

対策その3 ペットのしつけ

ケージやキャリーケースに慣れさせることや、最低限のしつけを日頃から訓練しておきましょう。また、無駄吠えや飼い主以外の動物や人を怖がらないように慣れさせることも重要です。

対策その4 ペットの所有者明示

連絡先を書いた迷子札を首輪に付けておくことで、被災した場合などでも再会できる可能性が高まります。また、マイクロチップは外れることがない安全で確実な身元証明となりますので、迷子札と併用しましょう。

Pick Up!
お知らせ

上田長野地域水道事業広域化協議会の取り組みを紹介します

☎上下水道課(内線3221)

詳細はこちら▼



市は、長野市、上田市、坂城町および県企業局とともに、事業統合による水道事業の広域化を検討しています。

5月29日(金)に開催された「第7回上田長野地域水道事業広域化協議会」では、優先的に協議・検討する事項である「重要協議事項」(*1)と、「事業計画(案)」(*2)の中間報告を行ないました。

協議会では、引き続き将来を見据えて、安定的に安心・安全な水道水を供給するための最適な方法について協議・検討していきます。

- *1 事業計画の合意(決定)や住民・議会の理解を得るため、優先的に協議・検討を行なう事項
- *2 重要協議事項とともに事業統合についての判断を行なうため、住民や議会からの意見を踏まえ、事業統合した場合の組織や職員、業務運営、施設整備、財政運営など企業団経営に関する具体的な事業内容を定めるもの



▲第7回上田長野地域水道事業広域化協議会の様子

Pick Up!
お知らせ

第10回長野千曲総合技術新校再編実施計画懇話会が開催されました

☎県教育委員会高校再編推進室(026-235-7452)、教育総務課(内線4102)

県ホームページ
はこちら▼



5月11日(月)、県教育委員会が進めている県立高校の再編・整備計画に基づき、第10回長野千曲総合技術新校再編実施計画懇話会が市役所で開催されました。

懇話会では、前回の懇話会で更級農業、松代(商業科)、屋代南高等学校の再編統合による新校の設置学科が「農業科」「商業科」「家庭科」の3科に固まったことを受けて、それぞれの分野の知識や技術を学ぶだけでなく、3つの専門分野が連携して地域課題の解決や新たな価値創造に貢献できる人材の育成を目指し「深める・つながる・ひろがる学びで、未来をデザイン!」を新校の学びのイメージとする学校像が示されました。

また、これまで議論してきた「育てたい生徒像」から、生徒の主体性を強調し「わたし」を主語に3つの「目指す自分像」の案が提示され、従来の枠にとらわれない新しい学校のあり方が議論されました。

構成員からは「もう少し地域の産業や学びがわかるフレーズをいれてもらえないか」「自分像という言葉をやさしくできないか」といった意見や、高校生から「目指す自分像」の案について発言がありました。

次回の懇話会開催日は未定です。決まり次第、市ホームページで告知します。

*懇話会の内容や詳細は、上記二次元コードの県ホームページに順次掲載されます。

Pick Up!
お知らせ

空き家対策セミナー・ワンストップ個人相談会を開催します

☎建築課(内線3241)

詳細はこちら▼



●空き家対策セミナー(予約不要)

▶日時 7月21日(火)午後1時~2時20分(受付は午後0時40分から)

▶テーマ

- 空き家対策の必要性
- 空き家の終活の具体例(売買や処分など)

▶講師 司法書士および宅地建物取引士

●司法書士および宅地建物取引士によるワンストップ相談会(要予約)

▶日時 7月21日(火)午後2時30分~5時(最終受付は午後4時30分)

▶定員 15組(先着順)

▶相談時間 30分以内

▶予約方法 7月7日(火)~16日(木)の平日
午前9時~午後4時までに電話で申し込んでください。

●共通事項

▶会場 市役所3階会議室



Pick Up!
お知らせ

第95回信州千曲市千曲川納涼煙火大会を開催します

☎千曲川納涼煙火大会実行委員会(信州千曲観光局内、026-261-0300)

詳細はこちら▼



▶日時 8月7日(金)午後7時30分~9時頃

▶場所 戸倉上山田温泉千曲川河畔(万葉橋~大正橋)

▶有料観覧席 7月6日(月)よりコンビニ・観光会館窓口ほかで販売(中学生以上1,500円~)

▶その他 メッセージ花火は7月10日(金)まで受付

*メッセージ花火とは、希望のメッセージをアナウンスして花火を打ち上げるメモリアル花火です。



Pick Up !
お知らせ

令和8年度国民健康保険税を 納付してください

詳細はこちら▼



☎税務課 (内線1144)

国民健康保険（以下、国保）加入者の世帯主宛に、納税通知書を7月中旬に郵送します。納付期限までに納付してください。

国保税は、表1の項目をもとに割り振り、所得割・均等割・18歳以上均等割は国保に加入している個人ごと、平等割は世帯ごと計算されます。それらの合計金額が一世帯の保険税額となります。

なお、令和8年度から子ども・子育て支援金分が新設されました。制度については、前ページを確認してください。

表1 令和8年度国民健康保険税の税率・税額

区分	内容	医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護保険分 （＊1）	子ども・子育て 支援金分
所得割	加入者の前年所得に応じて計算 【(総所得－43万円(＊2))×税率】	7.7%	2.4%	1.8%	0.3%
均等割	加入者一人あたりに課税 【加入者数×税額】	1万9,500円	7,500円	7,300円	1,114円
18歳以上 均等割(＊3)	18歳以上の加入者一人あたりに課税 【加入者×税額】				73円
平等割	加入世帯に対して課税	2万2,000円	7,200円	6,300円	1,118円
最高額	課税限度額	67万円	26万円	17万円	3万円

＊1 介護保険分は40歳以上65歳未満の人が対象です。

＊2 合計所得金額が2,400万円超2,450万円以下の人は29万円、2,450万円超2,500万円以下の人は15万円、2,500万円超の人は0円となります。

＊3 18歳以上均等割は子ども・子育て支援金分のみ適用されます。

▶所得が一定以下世帯の軽減措置(申請不要)

低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体(世帯主と被保険者全員分)の前年中の総所得金額などが軽減基準額以下の場合に、均等割額、平等割額、18歳以上均等割額が軽減(7割・5割・2割)されます。

▶非自発的失業(離職)者の軽減(要申請)

倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため、職場の健康保険を脱退し国保に加入する人は、申請により保険税の軽減が受けられる場合があります。申請方法などの詳細は問い合わせてください。

▶出産する被保険者への軽減措置(原則届出必要)

出産する被保険者の産前産後期間相当分(4か月分、多胎妊娠の場合は6か月分)の所得割、均等割、18歳以上均等割が免除されます。

▶未就学児にかかる均等割の軽減(申請不要)

子育て世帯の負担軽減を図るため、未就学児にかかる均等割の5割が軽減されます。「所得が一定以下世帯の軽減措置」が適用されている世帯は、その軽減後の額からさらに5割軽減となります。

▶18歳までの人は子ども・子育て支援金分均等割が免除(申請不要)

18歳になる年の年度末までは、子ども・子育て

支援金分の均等割額が全額免除されます。

▶後期高齢者医療制度移行にともなう経過措置(申請不要)

世帯の国保被保険者が後期高齢者医療制度へ移行したことにより、国保被保険者が1人の世帯となった人は、平等割が5年間は2分の1、その後3年間は4分の1軽減されます。

所得の申告は忘れずに

前年中の収入がない人も申告が必要です。申告をしていないと軽減の対象となりません。

加入・脱退の届け出はお早めに

国保税は、国保の加入資格を得た月から計算されます。加入の届け出が遅れると、遡って保険税を納めることになります。

職場の健康保険などに加入したときは、国保の脱退の届け出が必要です。

問い合わせ先

○国保税の計算について 税務課(内線1144)

○国保税の納付について 債権管理課(内線1114)

○国保の加入・脱退について 健康推進課(内線1232)

Pick Up !
お知らせ

資格確認書の更新と 後期高齢者医療保険料の改定について

詳細はこちら▼



☎健康推進課 (内線1236)

「資格情報のお知らせ(以下、お知らせ)」や「資格確認書」などが更新となる人へ、8月1日(土)から使用できる資格書類などを7月中に郵送します。

国民健康保険

●「お知らせ」および「資格確認書」の更新

▶マイナ保険証の利用登録をされていて、すでに「お知らせ」を持っている人

①70歳未満の人 所有する「お知らせ」は有効期限がありません。引き続き使用できます。

②70歳以上75歳未満の人 所有する「お知らせ」の有効期限は7月31日(金)です。有効期限後は、今回郵送する「お知らせ」を使用してください。

▶マイナ保険証の利用登録をされていて、現在「資格確認書」を使用している人

所有する「資格確認書」の有効期限は7月31日(金)です。有効期限後は、今回郵送する「お知らせ」を使用してください。マイナ保険証が利用できない場合でも「お知らせ」を併せて提示することで受診できます。

①70歳未満の人 郵送する「お知らせ」に有効期限はありません。大切に保管してください。

②70歳以上75歳未満の人 郵送する「お知らせ」の有効期限は令和9年7月31日(金)です。

▶マイナ保険証の利用登録をしていない人

所有する「資格確認書」の有効期限は7月31日(金)です。有効期限後は、今回郵送する「資格確認書」を使用してください。なお、70歳以上75歳未満の人の「資格確認書」には、自己負担割合(2割または3割)が記載されています。

●限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

毎年8月1日に前年の所得に基づき更新します。現在、有効な認定証を持っていてマイナ保険証の利用登録をしていない人には、7月上旬に更新の申請書を郵送します。更新は必須ではありませんが、高額な医療費が予想される人は手続きをしてください。

＊マイナ保険証の利用登録者は負担限度額が確認できるため、更新手続きは不要です。

福祉医療

▶受給者証の更新

障がい者、母子、父子家庭の受給者証が交付されている人に郵送します。障害者総合支援法の

精神通院医療を受けている人は「自立支援医療受給者証(精神通院)」の更新を確認した時点で、個別に交付します。

▶更新の手続き 書類の提出が必要な人には、案内を郵送します。

▶注意事項 世帯の中に住民税が未申告のがいると、受給者証の更新ができません。所得がない人も必ず住民税の申告をしてください。

後期高齢者医療

所有する「資格確認書」の有効期限は7月31日(金)です。

▶85歳以上の人 新しい「資格確認書」を7月中に郵送します。(手続きは不要)

▶84歳以下でマイナ保険証を普段利用していない人(マイナ保険証の未登録者も含む)

新しい「資格確認書」を7月中に郵送します。(手続きは不要)

▶84歳以下でマイナ保険証を利用している人

引き続きマイナ保険証で受診をしてください。マイナ保険証が利用できない場合でも今回郵送する「お知らせ」を併せて提示することで受診できます。

令和8年度後期高齢者医療保険料額について

県における令和8年度保険料率は、後期高齢者の増加や医療費の伸び、現役世代の負担軽減を考慮し、以下のとおり改定されました。

	基礎賦課額	子ども・子育て支援金 納付金賦課額 ＊新設
均等割額	4万8,827円	1,339円
所得割額	8.80%	0.25%
賦課限度額	85万円	2万1,000円

＊子ども・子育て支援金とは

子育てを社会全体で支えるため、後期高齢者医療制度などにおいても保険料と併せて子ども・子育て支援金を納付してもらい、それを財源に子育て世帯への支援、少子化の歯止め、日本の未来を支えるための制度です。

問い合わせ先

○国民健康保険について(内線1232)

○後期高齢者医療について(内線1223)

○福祉医療について(内線1233)

Pick Up !
募 集

千曲市健康づくり推進協議会委員を募集します

☎健康推進課 (内線2121)

詳細はこちら▼



市民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進することに関し、必要な事項について審議する「千曲市健康づくり推進協議会」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
○18歳以上74歳以下の市民で、市の他の審議会委員などに委嘱されていない人
○平日の昼間開催する会議に出席できる人

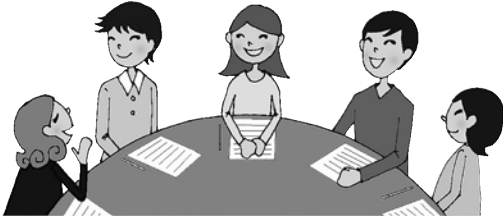
▶**任期** 9月1日(火)～令和10年8月31日(木)

▶**報酬** 会議の出席1回につき3,150円

▶**応募方法** 7月9日(木)～23日(木)に、市が行なう健康づくり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、健康推進課に持参するか、郵送(当日必着)または電子メールで応募してください。

▶**選考方法** 書類選考

▶**応募先** 健康推進課 保健センター(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メール kenko@city.chikuma.lg.jp)



Pick Up !
募 集

令和9年4月採用 千曲坂城消防組合消防職員を募集します

☎千曲坂城消防本部総務課 (026-275-2122)

詳細はこちら▼



▶**試験区分** 消防(初級) ▶**募集人員** 若干名

▶**受験資格** 次のすべてに該当する人
①平成14年4月2日から平成21年4月1日まで生まれた人
②高等学校卒業程度の学力を有する人または令和9年3月に卒業見込みの人
③採用後は千曲市または坂城町に住民登録をして居住する人

▶**試験日程・会場**
第1次試験 9月20日(日)・消防本部庁舎
第2次試験 10月30日(金)・消防本部庁舎ほか

▶**申込方法** 7月6日(月)～8月14日(金)に、千曲坂城消防本部または各消防署にある受験願書に必要事項を記入のうえ、千曲坂城消防本部または各消防署へ持参するか、千曲坂城消防本部総務課に郵送(当日必着)してください。

*受験願書の郵送を希望する人は、180円切手を貼り、送付先を記入したA4サイズの封筒を同封のうえ、千曲坂城消防本部総務課に請求してください。

▶**郵送先** 千曲坂城消防本部総務課(〒389-0806 千曲市大字磯部1221番地)



Pick Up !
募 集

第34回森將軍塚まつりの出店者・ステージ出演者を募集します

☎森將軍塚古墳館 (026-274-3400)

詳細はこちら▼



毎年11月3日に開催される森將軍塚まつりを盛り上げるために、多彩なジャンルの店舗が出店できる「まつり広場」の出店者と、「まつりステージ」に立つ出演者を募集します。また、プレイベントである「森將軍塚音楽祭」のステージ出演者も併せて募集します。

*「まつりステージ」「森將軍塚音楽祭」両方のステージ出演はできません。

▶**開催日時**
○森將軍塚音楽祭 9月20日(日) 午前10時～午後5時
○森將軍塚まつり 11月3日(火・祝) 午前9時30分～午後3時

*雨天の場合は中止となることがあります。中止の場合は市ホームページに掲載します。

▶**会場** 科野の里歴史公園

▶**ステージ参加料(ステージ運営協力金)**
○一般 30分5,000円・15分2,000円
○学生 30分2,000円・15分1,000円

▶**申込方法** 7月31日(金)までに右の二次元コードから申し込んでください。

*出店は森將軍塚に関する商品などの有無で審査します。結果は8月上旬に連絡します。

*募集要項などの詳細は市ホームページを確認してください。



「森將軍塚音楽祭」「まつりステージ」の出演申込はこちら▲



「まつり広場」の出店申込はこちら▲

Pick Up !
募 集

児童館・児童センター職員を募集します

☎市社会福祉協議会総務課 (026-276-2687)

▶**勤務場所** 市内児童館・児童センター ▶**募集人員** いずれの職種も若干名

▶**応募要件** 教諭免許・保育士免許・社会福祉士・放課後児童支援員資格のうち、いずれかの資格を有していること。

▶**応募方法** 市社会福祉協議会総務課まで電話で申し込んでください。(随時募集)

*館長候補者のみ11月20日(金)までに申し込んでください。

職種	勤務時間/日	業務概要	採用予定	給与	備考
館長候補者(嘱託)	平日 午前9時45分～午後6時45分 (週5日)	○小学校放課後および長期休業時、児童への遊びなどの支援 ○館長業務	令和9年4月～	月給 22万8,800円 (年2回賞与あり)	○労災保険加入 ○通勤手当あり (2km以上)
臨時厚生員	平日 午前9時45分～午後6時45分の内6時間(週5日)	小学校放課後および長期休業時、児童への遊びなどの支援	随時	時給 1,339円	○社会保険加入 ○退職金制度あり
パート厚生員	平日 午前9時45分～午後6時45分の内3時間(週5日)				○労災保険加入 ○通勤手当あり (2km以上)

千曲市地球温暖化対策協議会 講演会

身近な生活から地球温暖化を考えてみませんか。

- ▶日時 7月17日(金)午後2時～3時30分 *事前申込不要
- ▶会場 信州の幸あんずホール
- ▶演題 気象予報士から見た地球温暖化 ～ちくまエコライフのすすめ～
- ▶講師 鈴木 智恵さん(気象予報士・防災士・気象防災アドバイザー)

☎ 環境課(内線2203)

ふる里漫画館 夏休み学習室の開放

- 自習の場として開放します。
- ▶利用期間 7月28日(火)～8月16日(日)
- ▶休館日 8月3日(月)、10日(月)、12日(水)
- ▶利用時間 午前9時～午後4時30分
- ▶利用料 小・中学生無料、高校生150円、大人300円
- ☎ ふる里漫画館(☎026-273-5639、歴史文化財センター(☎026-214-2741))

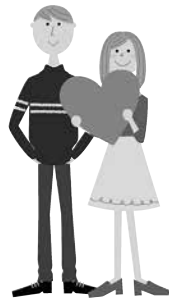
出会いと縁づくり ～「はじめまして」を「また明日」へつなげる、特別な1日～

婚活の心得を学びグループトークを行なった後、イタリアンとフレンチをベースにした創作ランチを楽しみ、1対1のトークタイムを行なう婚活イベントです。

- ▶日時 8月22日(土)午前11時～午後5時
- ▶会場 HOTELLI SALO(上市市)
- ▶対象 35～45歳の独身者
- 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
- ▶定員 40人(男女各20人) ▶参加費 5,000円
- ▶申込方法 上記二次元コードの申込フォームが電話で申し込んでください。

*応募多数の場合は抽選とし、後日結果を郵送します。

☎ 市社会福祉協議会(☎026-276-2687)



ガーデンサポーターズ

- ▶日時 7月13日(月)、27日(月) 午前9時から
- ▶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、花切ばさみ、草刈り鎌
- ▶服装 作業できる服装
- ☎ ガーデンサポーター事務局 北村さん(☎090-2563-6573)

ごみ焼却施設 親子見学会

- ▶日時 7月28日(火) 午前10時～11時30分
- ▶集合場所 ちくま環境エネルギーセンター
- ▶対象 市内在住の小学生および保護者
- ▶募集人数 40人(保護者含む、先着順)
- ▶申込方法 7月7日(火)～23日(木)の平日午前8時45分～午後4時30分に、電話か環境課窓口で申し込んでください。市ホームページからも申し込みできます。
- ☎ 環境課(内線2222)

福祉事業所へ農作業を委託する農福連携

- 初めて農福連携に取り組む農業者が、マッチングの支援を行なうコーディネーターのアドバイスを受けながら、福祉事業所との打合せから農作業の委託まで一連の流れを体験できます。
- ▶日時 随時受付
- ▶内容 果樹摘果、収穫、剪定枝片付け、除草、定植、選別など
- ▶対象 初めて福祉事業所に農作業を依頼する農業者
- ▶金額 設定した工賃(賃金)を県が福祉事業所に支払い(初回のみ)
- *詳細は県ホームページを確認してください。
- ☎ 県長野農業農村支援センター(☎026-234-9592)

水生生物教室

- 三滝川の生きものを調べよう！
- ▶日時 7月31日(金) 午前9時～11時(悪天中止)
- ▶会場 三滝川(倉科)
- ▶対象 市内小学校4～6年生(保護者の同伴が必要)
- ▶募集人数 10人程度(抽選)
- ▶参加費 一人50円(保険代など)*保護者ともに参加費がかかります。
- ▶持ち物 筆記用具、水筒、タオル、長袖(虫よけ対策)、着替え、虫よけスプレー、雨具、(必要なら)おやつなど
- ▶服装 濡れてもよい服装、長靴、帽子
- ▶申込方法 7月17日(金)までに、上記二次元コードの市ホームページから申し込んでください。抽選結果や詳細はメールで通知します。
- ☎ 環境課(内線2203)

水路にごみや刈草を流さないように注意

水路にごみや刈草などを捨てたり落としたりすると、流れたごみや刈草が水路をふさぎ水があふれてしまいます。田んぼで水をたくさん使う時期は、これらが原因で水路から水があふれることが多く、水路沿線の住民に迷惑がかかります。水路にごみや刈草を絶対に流さないでください。

☎ 農林課(内線3273)

樹木が道路にはみ出さないように注意

放置された樹木が強風などにより倒れて事故が発生した場合、樹木の所有者が賠償責任を問われる可能性があります。私有地から道路に飛び出している樹木は所有者の財産であり、市は伐採できません。所有者が定期的に維持管理を行ない、道路を安全・快適に通行できるようにしてください。個人で剪定が困難な場合は、造園業者やシルバー人材センターへ相談してください。

☎ 道路河川課(内線3213)

市有林のきのご類 採取権の公売入札

- ▶公売区域 倉科、森地区の10か所
- ▶採取期間 令和8年から令和10年の、各年9月1日から11月14日(3年間)
- ▶入札日時・会場 8月24日(月)午前9時30分～・市役所3階会議室
- ▶参加資格 千曲市民で、山林および山道整備を行なえる人
- ▶その他 詳細は8月3日(月)に市ホームページで公告します。
- ☎ 農林課(内線3271)

つるの湯 休館日の変更(7月、8月)

- ▶休館日(変更前) 7月1日(水)、15日(水)、8月5日(水)、19日(水)
- ▶休館日(変更後) 7月1日(水)、19日(日)、8月7日(金)、19日(水)
- ☎ つるの湯(☎026-261-0770)

農作業中の熱中症に注意

7月から9月は「夏の熱中症等対策声かけ期間」です。農作業中の熱中症による死亡事故が多発しています。こまめな休憩や水分補給を行ないましょう。

☎ 農林課(内線3284)

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

極端な高温時の熱中症による重大な健康被害の防止のため、暑さをしのげる場所として指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)があります。詳細は市ホームページで確認してください。また、指定暑熱避難施設としてご協力いただける事業者を募集しています。

☎ 環境課(内線2203)

農地相談会

農地を貸したい人、借りたい人は相談してください。*申込不要

- ▶日程・会場 ○7月30日(木)・八幡公民館(川西地区)
- 8月6日(木)・雨宮研修センター(川東地区)
- 8月20日(木)・戸倉創造館
- 8月27日(木)・上山田文化会館
- ▶時間 午前10時～11時30分
- ☎ 農業委員会(内線3261)

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 7月29日(水)午前9時～11時
- ▶場所 市長室ほか
- ▶申込方法 7月1日(水)から7月22日(水)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

よりよいまちづくりを進めていくためにさまざまな声を聞かせてください。意見の提出には、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。

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。

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)



毎年7月28日は「日本肝炎デー」
7月27日（月）～8月2日（日）は「肝臓週間」



肝臓は人間の体内で最大の臓器です。消化管から取り込んだ栄養素を利用しやすい形に変えたり、毒物の分解、体内の物質のバランスの維持など、生命を支えるために重要な多くの働きを担っている器官です。

また「沈黙の臓器」といわれ、ウイルスに感染しても自覚症状がないまま病気が進行し、肝硬変や肝がんになることがあります。ウイルス性肝炎などの早期発見、重症化の防止には検査を受けることが大切です。県では、保健福祉事務所で無料の肝炎ウイルス検査を実施しています。陽性だった場合、治療にかかる医療費への給付制度もあります。

今まで検査を受けたことのない人は、この期間中にぜひ検査を受けることを推奨します。

☎ 健康推進課（内線2112）



在宅重度心身障がい児（者）訪問歯科健診

9月以降に歯科医師と歯科衛生士が家庭を訪問し、歯科健診を行ないます。希望する場合は、フッ化物塗布を行ないます。

▶対象者 次のすべてに該当する人

○身体障害者手帳の肢体不自由1級から3級の交付を受けている人

○療育手帳 A1または A2の交付を受けている人

*手帳の交付を受けていない人でも、市で重度心身障がい児（者）と判断される場合は対象となりますが、電話または窓口での確認が必要となるため、ながの電子申請での申し込みはできません。

○県内に住所を有し、在宅で介護を受けていて、外出が困難な人

*保育所、幼稚園、学校などに通所、通園、通学していても、施設内で実施する歯科健診を受けられない状態である場合を含みます。

○介護保険制度を利用していない人

▶申込方法 7月21日（火）までに電話、窓口、ながの電子申請で申し込んでください。

☎ 福祉課（内線1273）



ながの電子申請
はこちら▲



ホームページ
はこちら▲



人権啓発
児童・生徒作品展



▶期間 7月30日（木）～8月18日（火）

▶会場 市役所1階
ガレリア

▶内容 差別解消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）

☎ 人権ふれあいセンター（☎026-273-3693）



介護保険負担限度額
認定証の更新



負担限度額認定証は、施設入所やショートステイで介護保険施設を利用する場合にかかる居住費（滞在費）・食費について自己負担の限度額を設け、負担を軽減するためのものです。認定証の交付を受けるには申請が必要です。

▶更新期日 8月1日（土）

▶認定要件 配偶者および世帯全員が市民税非課税で、預貯金などの資産が基準額以下の人

*所得状況によって減額の段階が変わります。なお、認定者の利用者負担段階の判定において、非課税年金（障害者年金・遺族年金）も所得に含まれます。

☎ 高齢福祉課（内線1171）



介護サービス利用者
負担軽減制度



介護認定を受けている人が、社会福祉法人などが提供する介護保険サービスを利用した場合に、同サービスに係る個人負担額が軽減される制度です。

軽減の対象になる人は、世帯員全員が市民税非課税で、収入や預貯金などの資産が基準額以下など、生活が困難と認められた人です。

すでに軽減対象となっている人も、毎年申請が必要です。詳細は市ホームページを確認するか問い合わせください。

☎ 高齢福祉課（内線1154）



後期高齢者
歯科口腔健診



▶対象者 ○昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの被保険者

○昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれで、令和7年度に歯科医療の受診がなく、直近で生活習慣病に係る受診をした被保険者

○昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者

*対象者には6月下旬に広域連合より受診券を送付しています。

▶期間 7月1日（水）～12月30日（水）

▶健診内容 歯（義歯）、歯周病、口腔衛生状態、口腔機能の確認など

▶予約方法 希望する歯科医院へ電話で予約してください。

▶受診時の持ち物 受診券、資格確認書またはマイナ保険証、お薬手帳

☎ 県後期高齢者医療広域連合保健事業室（☎026-229-5320）



「人生会議」ミニ講座



人生の最期に、どのように自分らしく過ごしたいか、どのような医療・ケアを受けたいかを考えることは、今の暮らしや生き方について考えることにつながります。自分らしい毎日が送れるように人生の最期について一緒に考えてみませんか。

▶日時 7月16日（木）午後6時30分～8時

▶会場 市役所3階会議室

▶演題 安心して「生ききる」ための人生会議

▶講師 看護師・終末期ケア専門士 宮坂 仁美さん

▶その他 事前申込不要

☎ 高齢福祉課（内線1181）



1日農業バイト
daywork（デイワーク）



農業の人手不足を支えるため、1日単位で働ける「デイワーク」がJAを主体に実施されています。

農業未経験者でも気軽に参加でき、副業や空き時間にも最適です。地域農業を応援しながら新しい働き方に挑戦できるため、学生・主婦・シニア世代など幅広い層が活躍しています。

▶デイワークのポイント

○1日単位で働けます。

○アプリで勤務日時・場所を選べます。

○農家との連絡はアプリ内チャットでOK。

*デイワークとは「農家」と「働きたい人（求職者）」を1日単位でつなげるスマートフォンアプリサービスです。

*詳細は上記二次元コードを確認してください。

☎ 農林課（内線3284）



第47回
北信越国民スポーツ大会



この大会は、今年の夏に青森県で開催される「青の煌めきあおもり国スポ」への出場権をかけた大会です。市内では2競技を開催します。ぜひ観戦してください。詳細は県公式サイトを確認してください。

●ハンドボール（少年男女・成年男子）

▶日程 7月17日（金）～19日（日）

▶会場 ことぶきアリーナ千曲

*上田市、東御市も会場になっています。

●剣道（少年男女・成年女子）

▶日程 8月23日（日）

▶会場 ことぶきアリーナ千曲

☎ 国スポ・全障スポ推進室（内線2244）



大地の恵み
温泉掘削見学会

▶日時 7月11日（土）午前10時～11時

▶場所 上山田温泉(株)源泉掘削現場(山風荘西側、シンリク観光タクシー上山田営業所南側)

▶主催 県温泉協会千曲支部

▶内容 地下深くからくみ上げられる温泉の掘削状況や掘削機（やぐら）を間近で見られる見学会です。掘削会社からの説明もあります。

▶その他・注意事項

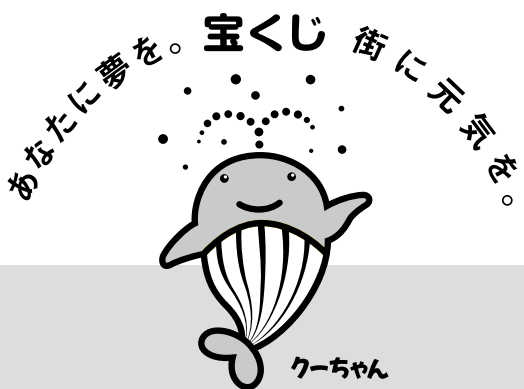
○事前申込不要。午前10時までに掘削現場に集合してください。

○掘削現場での安全確認には十分注意してください。

○駐車場は総合観光会館駐車場を利用してください。

☎ 上山田温泉(株)（☎026-275-1001）

サマージャンボ宝くじの販売が始まります



「サマージャンボプレミアム」、「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」が全国で販売されます。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ひします。



販売期間 6月30日（火）～7月31日（金）
抽選日 8月12日（水）

長野県市町村振興協会（☎026-234-3611）



2026 信州ねんりんピック長野県シニア作品展 出展作品



- ▶**応募資格** 県内在住で、60歳以上のアマチュアの人
- ▶**部門** 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- ▶**応募方法** 8月21日(金)までに長野県シニア作品展出品票に必要事項を記入のうえ、高齢福祉課に持参してください。なお、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。出品票もホームページと高齢福祉課窓口で取得できます。
- ▶**展示期間** 10月16日(金)～17日(土)
- ▶**展示会場** 下諏訪総合文化センター(下諏訪町)
- ☎ 公益財団法人 県長寿社会開発センター(☎026-226-3741)



第2回男女共同参画セミナー



- 自分の想いや経験を、仕事や地域へどうつなげていくのか。女性の起業や社会参加の現場で積み重ねられてきた実践と研究をもとに、一人ひとりが無理なく一歩を踏み出せる社会のあり方を考えます。
- ▶**日時** 7月17日(金)午後1時30分～3時
 - ▶**会場** 市役所3階会議室
 - ▶**講師** 渡邊 さやかさん(県立大学大学院准教授)
 - ▶**演題** 誰もが自分の想いを一歩踏み出せる社会のために～女性の起業応援の視点もふまえて～
 - ▶**定員** 70人程度(先着順)
 - ▶**申込方法** 7月10日(金)までに、上記二次元コードの市ホームページにある申込フォームか、電話で申し込んでください。
 - ☎ 人権・男女共同参画課(内線4121)



第3回男女共同参画セミナー・第3回ふれあいセミナー



- 「ジェンダー平等」とは、性別に関わらず平等に責任、権利および機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めていくことができること。今の社会ではまだ、個人の希望や能力でなく「性別」によって、生き方や働き方の選択肢が狭められてしまっている現実もあります。社会の「ジェンダー平等」を進めるために、私たち一人ひとりはどうあったらよいか、一緒に考えてみませんか。
- ▶**日時** 8月5日(水)午後1時30分～3時
 - ▶**会場** 市役所3階会議室
 - ▶**講師** 寺尾 文子さん(県人権啓発センター 人権啓発・相談員)
 - ▶**演題** 今、ジェンダー平等を考える
 - *演題は変更する場合があります。
 - ▶**定員** 100人程度(先着順)
 - ▶**申込方法** 8月3日(月)までに、上記二次元コードの市ホームページにある申込フォームか、電話で申し込んでください。
 - ☎ 人権・男女共同参画課(内線4121)



県立歴史館
7月のイベント



- 令和8年度夏季企画展「戸隠の至宝～守り継がれた信仰と由緒～」**
- ▶**期間** 7月11日(土)～8月23日(日)
- ▶**料金** 企画展観覧券(一般300円、大学生150円、県内所在の大学生・高校生以下無料)
- 夏季企画展ギャラリートーク**
- ▶**日時** ○7月11日(土)午後2時～2時30分
○7月18日(土)午後3時10分～3時40分
- ▶**講師** 県立歴史館担当職員
- ▶**料金** 企画展観覧券
- ▶**その他** 事前申込不要
- 夏季企画展講演会**
- ▶**日時** 7月25日(土)午後1時30分～3時
- ▶**テーマ** 戸隠の景観ー文化的景観はこうしてできあがったー
- ▶**講師** 小林 昭裕さん(専修大学教授)
- ▶**料金** 共通券(一般500円、大学生250円、県内所在の大学生・高校生以下は無料)
- ▶**申込方法** メール、FAXなどによる事前申込が必要
- 第3回県立歴史館講座**
- ▶**日時** 7月18日(土)午後1時30分～3時
- ▶**テーマ** 戸隠山神領の宝物
- ▶**講師** 中山 敦さん(県立歴史館総合情報課)
- ▶**料金** 常設展観覧券(企画展観覧券と同額)。企画展を観覧する場合、共通券が必要。
- ▶**その他** 事前申込不要
- 共通事項**
- ▶**会場** 県立歴史館
- ☎ 県立歴史館総合情報課(☎026-274-3991、FAX 026-274-3996、電子メール rekishikan-sogojoho@pref.nagano.lg.jp)



パソコン操作習得講座
(8月開始)

- ▶**コース・日程**
- ①パソコン入門 8月20日(木)、21日(金)、27日(木)、28日(金)
- ②エクセル表計算基礎 8月26日(水)、9月2日(水)、9日(水)
- ▶**時間** ①午後1時30分～4時30分、②午前9時30分～午後4時30分
- ▶**会場** 長野地域職業訓練センター(長野市)
- ▶**定員** 各10人(先着順)
- ▶**費用** ①9,000円、②1万5,000円
- ▶**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)



公共職業訓練・施設見学

- 公共職業訓練9月開講コース**
- ▶**コース**
- ①機械エンジニア科
- ②建築CADデザイン科
- ▶**期間** 9月1日(火)～令和9年2月24日(水)*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
- ▶**定員** ①15人、②20人
- ▶**受講料** テキスト代など
- ▶**申込期限** 8月7日(金)
- ▶**申込先** 近くのハローワーク
- 職業訓練施設見学会**
- 公共職業訓練(受講料無料)の説明、施設見学など
- ▶**日時** 7月8日(水)、23日(木)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
- ☎ ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)



更埴図書館
夏の特別おはなし会



- ▶**日時** 8月1日(土)午前10時30～11時30分
- ▶**会場** 信州の幸あんずホール(小ホール)
- ▶**内容** 夏・おばけのおはなし
- ▶**その他** 事前申込不要
- ☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)



自衛官採用試験

- 第2回2等陸・海・空士(任期制自衛官)**
- ▶**資格** 18歳以上33歳未満の人
- ▶**受付** 9月1日(火)まで
- ▶**試験日**
- Web試験 9月16日(水)～23日(水・祝)のいずれか1日
- 口述試験・身体検査 9月26日(土)～10月4日(日)のいずれか1日
- 第2回一般曹候補生**
- ▶**資格** 18歳以上33歳未満の人
- ▶**受付** 9月1日(火)まで
- ▶**試験日** ○1次 9月16日(水)～27日(日)のいずれか1日
○2次 10月17日(土)～11月1日(日)のいずれか1日
- 海上・航空自衛隊航空学生**
- ▶**資格** 高卒(見込み含む)24歳未満の人
- ▶**受付** 8月28日(金)まで
- ▶**試験日** ○1次 9月19日(土)または26日(土)
○2次 10月15日(木)～22日(木)のうち指定する1日
○3次(海自) 11月20日(金)～12月16日(水)のうち指定する1日
○3次(空自) 11月14日(土)～12月17日(木)のうち指定する6日
- ☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所(☎026-235-6026)



アートまちかど
夏コレクション展
～山息吹く～



- 千曲市ゆかりの作家作品をメインにした、「山」の魅力を味わう美術展です。
- ▶**期間** 6月28日(日)～7月26日(日)
 - *休館日は6月29日(月)、7月6日(月)、13日(月)、21日(火)
 - ▶**時間** 午前9時～午後5時
 - *入館は午後4時30分まで
 - ▶**会場** アートまちかど
 - ▶**内容** 絵画・工芸をはじめとする多彩な作品を展示します。緑豊かな自然が放つ、力強くも美しい「山の息吹」を感じてください。
 - ☎ アートまちかど(☎026-272-4152)
-
- ▲「夏の富士の塔山と犀川」
(画・飛矢崎 眞守)
-
- ▲「早春の白馬」
(画・中澤 嘉文)
-
- ▲「ひまわり」(画・倉島 玲子)

休日緊急医・当番薬局

緊急医は、休日の急病患者の応急診療を行なうためのものです。ご理解ご協力をお願いします。

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
7／5 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 東信よしだ内科・リウマチ科(坂城町) 0268-81-1330	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	上徳間薬局(内川) 026-276-7790 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
7／12 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
7／19 (日)	けんたろう脳神経外科(鋳物師屋) 026-214-3380 あおぞら整形外科クリニック(内川) 026-276-1550	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	埴生いせや薬局(鋳物師屋) 026-214-9202 マツモトキヨシ千曲内川店(内川) 026-261-0570 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
7／20 (月・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 安里医院(内川) 026-275-7800	たけい歯科クリニック(鋳物師屋) 026-272-8000	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 アイン薬局千曲内川店(内川) 026-261-5711
7／26 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
8／2 (日)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787

* 緊急医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開院・開局しているかを事前に確認してください。
また、緊急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、15歳未満の人は#8000へ (平日は午後7時～翌日午前8時、土日祝日年末年始は午前8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。
また、歯科は専用番号となっていますので確認のうえ、電話してください。

健康に役立つ情報が掲載されている
埴科地域包括医療協議会発行の
健康ニュースはこちら▶



〈広告欄〉 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー(Tel.026-233-2222)まで

千曲市の準公式サイト

まちナビちくま

まちナビちくまは、「千曲市 × 市民 × 地元企業」でつくる地域情報サイトです。
千曲市に関するイベント情報、おすすめ情報、求人やメンバー募集などの情報を
「誰でも自由に無料」で投稿・閲覧ができます！
ぜひ一度ご覧いただき、「まちナビちくま」へお気軽に投稿をお寄せください。

サイトはコチラ！





お問い合わせ：秘書広報課(内線 4202)

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作成します。
■日程・会場
①7月17日(金) 午前10時30分～・上山田子育て支援センター
②7月23日(木) 午前10時30分～・更埴子育て支援センター
■申込方法 市公式LINEアカウントで申し込んでください。



予約はこちら

02 ベビーマッサージ、親子ふれあい遊び(事前予約)

■日時 7月13日(月) *①、②ともに所要時間は40分程度
①ハイハイができるお子さん向けの親子ふれあい遊び 午前10時～
②首がすわったお子さん向けのベビーマッサージ 午前10時50分～
■会場 上山田子育て支援センター
■申込方法 市公式LINEアカウントで申し込んでください。

親子ふれあい
遊びの予約



ベビーマッサージ
の予約



03 各種相談(事前予約)

■申込方法 市公式LINEアカウントで
申し込んでください。

就労相談の
予約



栄養相談の
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	7月15日(水) 午前10時30分～11時、 午前11時10分～11時40分	—	1日2組まで
栄養相談	7月8日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	7月16日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1組30分以内 1日8組まで

千曲市子育て
応援アプリ

ダウンロード
はこちらから



04 問い合わせ先など

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター
開館時間	午前8時30分～午後5時	
休館日	毎週土曜日	毎週日曜日
住所	千曲市杭瀬下三丁目18番地	千曲市大字上山田825番地2
電話	026-273-6180	026-275-6017

令和8年度
子育てひろば

申込は
こちらから





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！

5/15 「空からの輸送・救助」を検証！地域の企業とつくる「もしも」に備えるネットワーク 令和 8 年度千曲市官民連携防災訓練

株式会社アクティオの長野ちくまテクノパーク統括工場（八幡）で、令和 8 年度千曲市官民連携防災訓練を実施しました。

今回の訓練は、市と同社が「災害時における応急対策業務及び施設提供に関する協定」を締結していることから相互の連携を強化し、また県消防防災航空隊との連携強化によって、円滑かつ効果的な災害対策と消防活動体制を確立することが目的です。訓練には、千曲警察署や千曲坂城消防本部、市消防団も参加しました。

訓練は、「大地震によって道路および主要橋梁の崩壊や土砂災害が生じ、地上での物資輸送と救急搬送が困難であるため、県消防防災航空隊に防災ヘリコプターの出動を要請した」という状況を想定。工場敷地内のヘリポートに防災ヘリコプターが到着後、航空隊の指示を仰ぎながら、避難所物資の受け渡しや上空からの要救助者の救出訓練を行ないました。

参加機関が一体となった実践的な訓練により、災害時における相互の連携手順を再確認する貴重な機会となりました。



千曲市の人口

住民基本台帳人口

令和 8 年 6 月 1 日現在	前月比
世帯数	25,135 世帯 34
人口	58,306 人 3
男	28,373 人 -6
女	29,933 人 9



人口データは
こちら▲

10月に誕生日を迎える人へ 市民課 (内線1212)

マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限を確認してください。有効期限を迎える人には、誕生日の3か月前から順次「有効期限通知書」が届きますので、更新を希望する人は手続きしてください。



詳細はこちら▲

4/29 久々の橋懸りが大反響！地域一丸で守る伝統 「雨宮の御神事」 9年ぶりに通常開催

雨宮 坐 日吉神社で、「雨宮の御神事」が開催されました。

御神事は、国の重要無形民俗文化財に市内で唯一指定されており、3年に1度行なわれますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和 2 年は中止、令和 5 年は規模を縮小して開催されたため、今年は 9 年ぶりの通常開催となりました。

午後 1 時頃から「御神事踊り」が始まり、社前で朝踊りや城踊りを披露。その後、踊りの一行は神輿を担ぎながら太鼓や笛の音色とともに雨宮地区を巡行し、若宮社や北町などに場所を移しての踊りを披露しました。

午後 6 時 50 分頃に、踊りのクライマックスである「橋懸り」が始まり、沢山川に架かる斎場橋から獅子頭を持った 4 人がロープで逆さに吊るされ、川面に獅子頭を激しく打ち付けました。橋懸りは災いや厄を水に流す神事と言われ、全国的にも珍しく見た目のインパクトも大きいことから、斎場橋付近の堤防上には多くの観客が詰めかけ、橋懸りの様子をカメラに収めたり、獅子の役を務めた 4 人に大きな拍手を送ったりしていました。



5/5 大人も子どもも大興奮！創造館が熱狂に包まれた地域密着のステージ 信州プロレスリング 77 市町村ドリームツアー in 千曲市

株式会社信州プロレスリングエンターテインメントは、戸倉創造館で「信州プロレスリング 77 市町村ドリームツアー in 千曲市」を開催しました。

同団体はプロレスを通じた地域活性化のため、県内各地でプロレス興行を実施しており、市と同団体は令和 7 年 5 月 5 日（月・祝）に包括連携協定を締結しています。

イベントでは全 6 試合を実施。試合の随所で来場者とのふれあいや笑いを交え、250 人を超える来場者でリングの周りや 2 階席まで埋め尽くされた会場は、笑いと熱気に包まれました。



5/13 絶滅危惧種のチョウが舞う未来を目指して (株) アクティオ工場敷地にオオルリシジミの食草を植栽

株式会社アクティオ、姨捨の棚田オオルリシジミ保存会、更級農業高等学校は、絶滅危惧種のオオルリシジミの復活を目指し、オオルリシジミの食草「クララ」の苗 100 株を同社工場（八幡）の緑地帯へ植栽しました。

オオルリシジミとは、鮮やかな瑠璃色（ブルー）の羽が特徴のチョウで、1990 年頃までは姨捨の棚田一帯に多数生息していましたが、農薬の散布や食草であるクララの刈り払いなどにより今では見ることができず、絶滅危惧種に登録されています。

同 3 者は、そんなオオルリシジミの復活を目指し、県の「人と生きもののパートナーシップ推進事業」により協定を締結して、生息環境の整備と保護活動を行なっています。



令和8年7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 29円 *乱丁・落丁はお取替えします。

鬼越トマホーク 千曲市凱旋ライブ

【主催・企画・制作】 吉本興業

よい子にオススめの昼の部

わるい子にオススめの夜の部

デニス もう中学生 鬼越トマホーク スカチャン コットン

ダンビラムーチョ ニューヨーク 2020キキベーパーズ オズワルド

8月8日 土

2026年 信州の幸あんずホール
(更埴文化会館) 〒387-0011 長野県千曲市杭瀬下1丁目64

鬼越トマホーク (1F・2F)	8,000円	鬼越トマホーク (1F・2F)	6,500円
一般席	前売3,500円 / 当日4,000円		

FANYチケット <https://ticket.fany.lol/>

WEBで買うなら FANY Ticket お店で買うなら FamilyMart

チケットぴあ <https://t.pia.jp/> Pコード 543-248

ローソンチケット <https://l-tike.com/> Lコード 33096

チケットのお問合せ
FANYチケット問い合わせダイヤル 0570-550-100
お問い合わせは10時～19時/年中無休

よい子にオススめの昼の部	開場 12:00	開演 13:00
わるい子にオススめの夜の部	開場 16:00	開演 17:00

〈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