市報 千曲
CHIKUMA 11
2026（令和8年）
No.278



行こう。それぞれの頂へ。

2028
信州やまなみ国スポ・全障スポ
第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

開催まであと2年！



信州やまなみ国スポ・全障スポ開催まであと２年になりました！

問　国スポ・全障スポ推進室（内線 2243）

令和 10 年 10 月 1 日（日）からの信州やまなみ国スポ本大会の本会期まで残り２年となったことから、10 月 12 日（月・祝）のスポーツの日に「信州やまなみ国スポ・全障スポ」の千曲市開催２年前セレモニーが実施され、市内の小学生たちとともにカウントダウンボードのお披露目を行ないました。カウントダウンボードは大会の開会まで市役所１階に設置しています。

▲大会公式ホームページ

信州やまなみ全障スポ・千曲市開催競技「ボッチャ」を知っていますか？

ボッチャは、「ジャックボール」と呼ばれる目標球（白いボール）に自分のチームの持ち球（赤色または青色）をどれだけ多く近づけられるかを競うスポーツで、パラリンピック正式種目にもなっています。

目標球の位置は固定されていないので、ただ目標球に自分の持ち球を近づけるだけでなく、持ち球を目標球にぶつけて相手チームの持ち球から遠ざけるなど、さまざまな戦略を考えられるのがこの競技の魅力です。

障がいによりボールを投げられなくても、ランプと呼ばれる勾配具を使い、自分の意思を介助者に伝えられれば、競技に参加できます。障がいの有無、年齢、体力を問わず、誰でも一緒に楽しめるのも、ボッチャの大きな特徴の一つです。

ボッチャの用具は戸倉体育館とことぶきアリーナ千曲で貸し出しており、親子レクや公民館行事などさまざまなレクリエーションで活用できます。



▲ランプ（勾配具）を使った投球



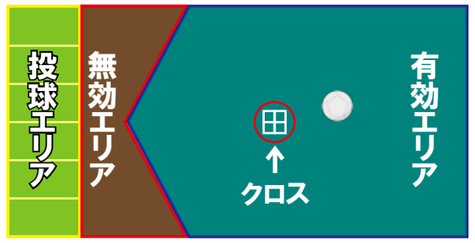
ルールと試合の進め方

1

先攻（赤チーム）がジャックボール（白ボール）を投げます。有効エリアに入ったら、そのまま自ボール（赤ボール）も投げます。

＊先攻が赤ボール、後攻が青ボールを使います。

＊ジャックボールが無効エリアに入るか場外に出た場合は、後攻（青チーム）にジャックボールの投球権が移ります。

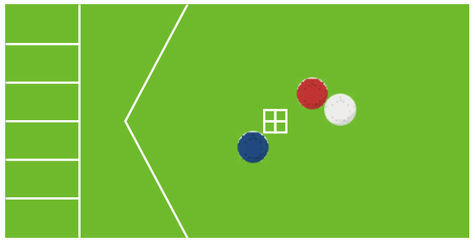


2

続いて後攻（青チーム）が投球します。その後、投球のたびに赤、青それぞれのボールとジャックボールとの距離を計測し、遠い位置のチームが次の投球をします（右記画像の状況では、次は青チームが投球）。

＊投球は交互ではなく、ジャックボールに対して相手ボールより近くに自ボールを投げるか、６球の持ち球がなくなるまで連続で投球をします。

＊投げたボールに当たってジャックボールが場外に出た場合は、クロスの中心に移動させます。

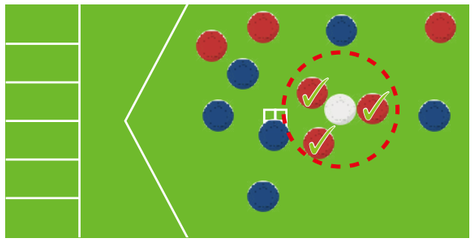


3

各チーム６球全ての投球が終わった時点で、ジャックボールに一番近い位置にボールがあるチームに得点が入ります。

相手チームのボールよりジャックボールに近いボールの数が得点になります（右記画像の場合は赤チームに３点）。

ここまでで１エンドが終了します。



①から③までの流れを、エンドごとにジャックボール投球権と先攻後攻を交代しながら複数回行ないます（公式戦の場合、個人戦・ペア戦は４エンド、チーム戦は６エンド）。最終エンド終了時の合計得点の高いチームが勝利となります。

＊第２エンド以降は、先攻後攻関係なく、第１エンドのときと同じ色のボールを使います。

市内での取り組み

～千曲市長杯 第４回ボッチャ競技大会～

９月 20 日（日）に、市ボッチャ協会がことぶきアリーナ千曲で開催した同大会には、過去最多となる 28 チームが参加しました。

会場では、小学生から高齢者まで幅広い年齢層の人や車いすの人が真剣に競技している姿が見られました。

一球ごとにチームで作戦を練るなど白熱した試合展開となる一方で、狙い通りに投球できると歓声をあげて喜び合うなど、競技を楽しんでいる様子でした。





ハンドボール・体操（新体操）
千曲市開催競技を応援しよう！

信州やまなみ国スポ・全障スポでは、千曲市でボッチャ以外の競技も開催されます。

競技名	種別	会場	競技日
体操（新体操）	少年男女	ことぶきアリーナ千曲	令和 10 年 9月 17 日(日)～ 18 日(月･祝)
ハンドボール	全種別（成年男女・少年男女）	○ことぶきアリーナ千曲 ○戸倉体育館 ○戸倉上山田中学校体育館	令和 10 年 10 月２日（月）～６日（金）
ボッチャ	身体障がい	ことぶきアリーナ千曲	今年度内に決定予定

デモンストレーションスポーツとして、ダーツの開催が内定しました！

▶会場　ことぶきアリーナ千曲
▶競技日　令和９年 12 月に決定（予定）

デモンストレーションスポーツとは？

国民スポーツ大会における正式競技・公開競技以外の競技で、県民誰もが参加でき、生涯を通じてスポーツに親しむきっかけ作りや交流の輪を広げることなどを目的に行なわれる競技のことです。
＊信州やまなみ国スポ・全障スポ大会公式ホームページより引用



競技別リハーサル大会の競技日が決定しました

競技別リハーサル大会とは？

本大会に向けて、競技運営能力の向上や県民の競技に対する関心を高め、理解を深めるとともに、大会開催の機運醸成を図ることを目的として、本大会の前に開催する大会です。

競技名	大会名	会場	競技日
体操（新体操）	令和９年度北信越高等学校体育大会・第62回北信越高等学校新体操競技選手権大会	ことぶきアリーナ千曲	令和９年 ６月 19 日（土）～ 20 日（日）
ハンドボール	第 32 回ジャパンオープンハンドボールトーナメント	ことぶきアリーナ千曲 戸倉上山田中学校体育館	令和９年 ８月８日（日）～ 11 日（水･祝）
ボッチャ	令和 10 年度長野県障がい者スポーツ大会	ことぶきアリーナ千曲	令和 10 年５月 21 日（日）

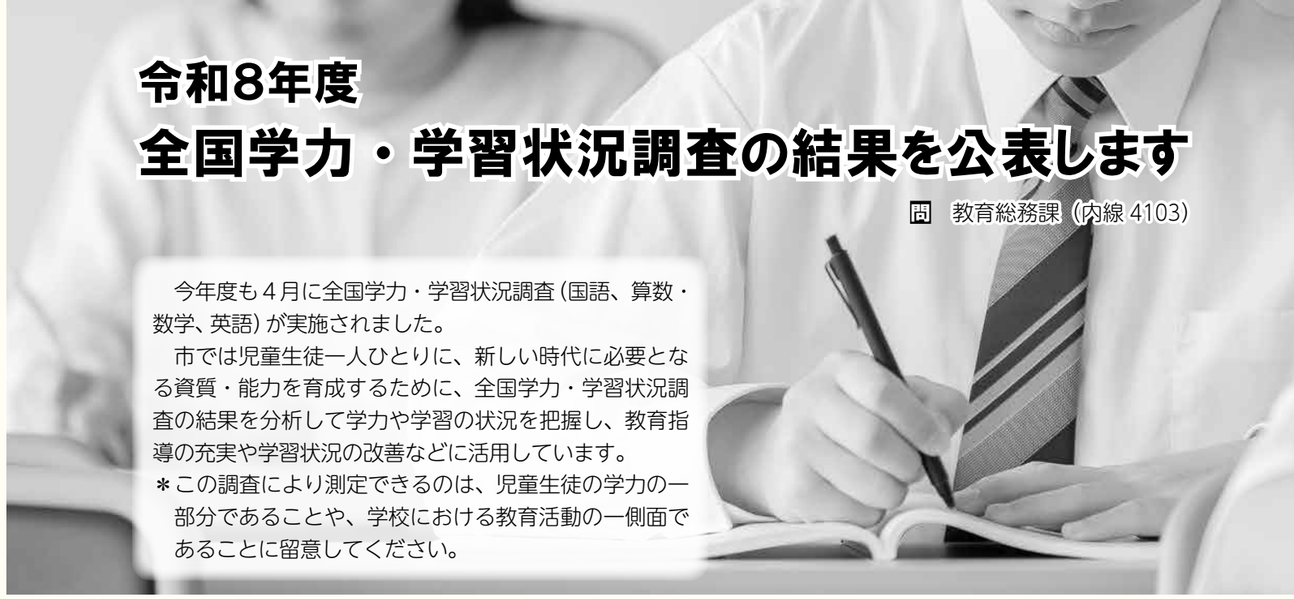
信州やまなみ国スポ千曲市ボランティア募集！

「信州やまなみ国スポ」の競技会運営を支えるボランティアを募集します。全国から千曲市を訪れる人を温かく迎えましょう。

▶活動内容　来場者の案内・受付、休憩所などでのおもてなし、来場者の誘導、歓迎装飾の管理（プランターの花への水やり）、競技会場内外の清掃活動、弁当の引換え・回収などの補助
▶申込期間　令和10年３月31日（金）まで
ただし募集人数を大幅に超過した場合は、募集期間を短縮する場合があります。
▶募集要件　令和10年４月１日時点で中学生以上かつ次のいずれかに該当する人
①市内に在住または通勤・通学している個人。
②市内に活動の拠点を有する団体。なお、団体の代表者は応募時点で18歳以上とします。
③上記以外に、市実行委員会が必要と認める個人または団体。
＊応募時点で18歳未満の人の申込みについては、保護者の同意が必要です。
▶募集人数　200人程度
▶活動場所　ことぶきアリーナ千曲・戸倉体育館・戸倉上山田中学校体育館など
▶申込方法　右記二次元コードの応募フォームから申し込むか、所定の申込書に必要事項を記入のうえ、市実行委員会事務局（国スポ・全障スポ推進室内、内線2243、電子メールkokuspo_volunteer@city.chikuma.lg.jp）にメールまたは持参にて申し込んでください。

▲募集ページ

「信州やまなみ国スポ・全障スポ」は、
競技観戦で選手を応援したり、ボランティアで大会を支えたり、
多様な関わり方で大会に参加できます。
多くの皆さまの参加により、大会をみんなで盛り上げましょう！



令和８年度
全国学力・学習状況調査の結果を公表します

問　教育総務課（内線 4103）

今年度も４月に全国学力・学習状況調査（国語、算数・数学、英語）が実施されました。

市では児童生徒一人ひとりに、新しい時代に必要となる資質・能力を育成するために、全国学力・学習状況調査の結果を分析して学力や学習の状況を把握し、教育指導の充実や学習状況の改善などに活用しています。

＊この調査により測定できるのは、児童生徒の学力の一部分であることや、学校における教育活動の一側面であることに留意してください。

▶対象者　小学校６年生（市立９小学校）470人、中学校３年生（市立４中学校）409人

▶調査内容　教科に関する調査、生活習慣や学習環境などに関する児童生徒質問紙調査

▶調査日　４月23日（木）

＊中学校英語のみ１人１台端末を使用して実施。

＊英語（話すこと）調査は５月12日（火）から21日（木）の間で実施。

◆◇◆　教科に関する調査結果　◆◇◆

調査科目		平均正答率の比較・調査結果の概要	今後の取組
小学校６年生	国語	**全国・県と同程度** 自分の考えとそれを支える理由を、事例や情報と関連付け、伝わるように書く問題について、全国と比べて正答率が低い傾向がみられ、学校間での指導格差も課題となっています。	「引用する目的を明確にする」「正確に引用する」「引用した情報と自分の考えの関係を明確にし、区別して書く」など、学習の目的意識を高めながら指導を進めていきます。
	算数	**全国と同程度、県よりやや上回る** 全国的に課題とされた立方体の体積を求める問題が、全国と比較して正答率が高く、良く理解できていました。	用語や式の解き方だけでなく、立方体の体積など図形や量の概念理解に向けて、具体物や日常生活の場面に照らし合わせ、実感をともなう学習を充実させていきます。
中学校３年生	国語	**全国・県と同程度** 文脈から漢字を正しく書き、語句や文章の中で使う問題は全国と比較して良くできています。全国でも課題とされている「単語の類別についての理解」も同様の傾向がみられました。	単語の分類について、より理解を深め、文節の作りや文の成分、活用方法など生徒の気づきを促せるよう指導を続けていきます。
	数学	**全国よりやや下回る・県と同程度** 四角形の２辺が平行の根拠となる２つの角を書く問題が、全国と比較して正答率がやや低く、課題がみられます。	平行になるための条件を、具体物を使って実際に操作しながら確かめる活動など、実感をともなう理解につながる学習活動を充実させていきます。
	英語	**全国よりやや下回る・県と同程度** 日常的な会話の中から必要な情報の読み取ること、聞き取ることについては正答率も高く良くできていました。	読み取ること、聞き取ったことから要点を捉え、理由や根拠を表現する際に、聞き手の意図に留意し表現する力の育成を進めていきます。

＊「教科別平均正答率の比較」は、市全体の平均値と全国や県の公立小・中学校の平均値を比較しています。「調査結果の概要」は、市の状況を記述しています。

◆◇◆　生活習慣や学習環境などに関する児童生徒質問紙調査◆◇◆

区分	質問	「はい」と回答した割合（％）（ ）は令和7年度		全国との比較
		小学校6年生	中学校3年生	
自己有用感	自分にはよいところがあると思いますか	92.2 (86.5)	83.9 (91.3)	小６児童は上回っています。中３生徒は同程度です。
	先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか	95.9 (95.0)	92.3 (97.2)	小６児童は上回っています。中３生徒は同程度です。
生活習慣	朝食を毎日食べていますか	95.2 (96.1)	94.9 (95.1)	小６児童は同程度です。中３生徒は上回っています。
家庭学習習慣	学校の授業以外に、平日１時間以上勉強していますか	45.3 (47.6)	60.5 (55.6)	小６児童は下回っています。中３生徒は同程度です。
	学校の休みの日に、１時間以上勉強していますか	39.5 (45.9)	64.7 (64.6)	小６児童は同程度です。中３生徒は大きく上回っています。
GIGA（ギガ）スクール	これまでに受けた授業で、PC・タブレットなどの ICT 機器を、週３回以上使用しましたか	83.2 (79.3)	96.6 (97.3)	小６児童、中３生徒とも大きく上回っています。
地域や社会に関わる活動	地域や社会をよくするために何かしてみたいと思いますか	85.5 (81.5)	80.1 (81.3)	小６児童、中3生徒とも同程度です。

＊上表の『「はい」と回答した割合』は、「1　当てはまる」、「2　どちらかといえば当てはまる」、「3　どちらかといえば当てはまらない」、「4　当てはまらない」の選択肢の中から、「1」または「2」を回答した児童生徒の割合です。

◆自己有用感　自己有用感は、「失敗を恐れないで挑戦する」といった、子どもたち一人ひとりが将来にわたってよりよく生きていくためのエネルギーともなります。本市の小学6年生、中学3年生とも継続して良好な結果となっています。学校の先生との良好な関係の中で自分を精一杯伸ばしていることがわかります。本市の児童生徒と教師にとって誇るべき点です。

◆生活習慣　本市の小中学生は早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をしており、「毎日同じ時刻に寝ていますか」の質問では、昨年度と比べて改善傾向にあります。本市を含め、全国的に見ても、SNS や動画視聴の時間が増えていることもはっきりしており、睡眠時間の減少に大きく関わります。各家庭でも SNS や動画視聴ルールづくりをするなど、疲労回復や体の成長につながる「睡眠」の良さについて、再確認することが大切です。

◆学習習慣　平日の家庭学習時間について、小学6年生では課題がありますが、中学3年生では全国と同程度まで改善しました。本市では部活動の地域展開が全国に先駆けて進められており、学校での活動時間や形態が変化することで、これまでの放課後・休日の過ごし方が大きく変化しようとしています。学校でも自ら計画的に学習を進めていく力の育成に努めており、「家庭学習の手引き」を作成するなど指導を進めています。地域・家庭・学校の支援のもと、家庭学習につながるような授業の在り方について、より一層指導の工夫・改善をしていきます。

◆ GIGA スクール　本市は全国・県と比較して一人一台端末の活用は非常に進んでいます。今年度に策定した「第二期 GIGA スクール4か年計画」に基づき、ICT 機器を学習ツールの1つとして有意義に活用して、個別最適な学びと協働的な学びの一体化をより深めていくことを意識して取り組んでいきます。

◆地域や社会に関わる活動　総合的な学習の時間などで、ふるさとを学ぶ学習や学習発表会が展開され、私たちの地域のあるべき姿について考える機会を得ているためと考えられます。

◆◇◆今後の対応について◆◇◆

▶各学校

○調査結果を全職員で分析・考察し、これまでの指導の成果と課題を明確にしたうえで具体的な改善策、向上策を講じていきます。「共通課題」については、学校経営ビジョンにも反映させ、児童生徒一人ひとりの学力の向上を目指し、全教職員で共有して取り組んでいきます。

○基本的な生活・学習習慣の確立が、学力の向上を図るうえで重要であるとの認識に立ち、家庭と連携して、生活・学習習慣の改善に向けた取り組みに努めます。

○児童生徒個々の結果については、個別懇談会などを通じて各家庭に伝えるとともに、それぞれの課題に応じた学習指導を適切に行なっていきます。

▶市学力向上推進委員会　市内小中学校の学力向上推進委員を中心に今回の結果を分析し、「授業改善のポイント」「生活・学習習慣改善のポイント」などを提言し、各校の授業改善、児童生徒の学習習慣の定着に活かします。

▶教育委員会　市内小中学校の状況を共有し、必要な指導や支援を行ないます。また、教職員の研修や配置、GIGA スクール構想の推進など、教育施策の充実に努めます。

令和7年度の市職員の給与と勤務状況を公表します

「千曲市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、人事行政の公平性と透明性を高めることを目的に、市職員の人事行政の運営状況などを公表します。

問 総務課（内線4141）

1. 職員の任免と職員数に関する状況

（1）職員の採用・退職（R7.4.2 ～ R8.4.1）　＜単位：人＞

職　種	R7.4.1現在	退職者などの数	採用者などの数	R8.4.1現在
一般事務職	339	12	21	348
技術職	40	3	3	40
保健師	22	0	0	22
保育士	75	3	9	81
技能労務職	17	0	0	17
合　計	493	18	33	508

（2）部門別職員数（各年４月１日）

部　門	職員数（人）		増減数	所　属
	R7	R8		
議会事務局	6	6	0	議会事務局
総務部	67	66	▲1	総務課、秘書広報課、財政課、税務課、債権管理課、危機管理防災課
企画政策部	28	27	▲1	総合政策課、管財契約課、情報政策課、公民共創推進室
市民環境部	35	34	▲1	環境課、市民課、市民生活課
健康福祉部	77	80	3	福祉課、高齢福祉課、健康推進課、人権政策課
経済部	28	28	0	商工課、農林課、ふるさと振興課
文化観光スポーツ部	35	38	3	観光課、文化課（文化会館を含む）、歴史文化財センター、スポーツ課、国スポ・全障スポ推進室
建設部	60	64	4	道路河川課、建築課、都市計画課、上下水道課
こども・教育部（教育委員会）	142	151	9	教育総務課、生涯学習課（公民館・図書館を含む）、給食センター、人権・男女共同参画課、こども未来課、保育課（保育園を含む）
会計課	7	6	▲1	会計課
監査・選挙・公平委員会事務局	4	4	0	監査委員事務局、選挙管理委員会事務局、公平委員会事務局
農業委員会事務局	4	4	0	農業委員会事務局
合　計	493	508	15	

2. 職員の給与の状況

（1）人件費（令和７年度普通会計決算額）

住民基本台帳人口（R8. 1. 1現在）	歳出額（A）	人件費（B）	人件費率（B／A）
５万8,537人	310億5,086万円	52億5,746万５千円	16.9%

＊人件費とは、特別職の給料や報酬、職員の給料・手当・共済費・災害補償費などです。

（2）職員給与費（令和８年度普通会計当初予算額）

職員数（A）	給　与　費				1人当たりの給与費（B／A）
	給　料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
480人	18億9,717万２千円	３億2,746万９千円	８億10万円	30億2,474万１千円	630万円２千円

＊職員手当とは、扶養手当・管理職手当・時間外勤務手当・通勤手当などで、退職手当は含まれていません。

（3）職員の平均給料・平均給与月額・平均年齢（R7.4.1現在）

一般行政職			技能労務職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
33万900円	37万7,086円	41歳２月	29万5,800円	33万4,996円	47歳０月

＊一般行政職とは、税務職員・保育士・保健師・栄養士・企業職員（水道・下水道）・技能労務職などを除いた職員をいいます。
　技能労務職とは、調理技手などをいいます。
＊給与月額とは、給料月額に扶養手当、寒冷地手当、住居手当、管理職手当を加えた額です。

（4）職員の初任給（R7.4.1現在）

区　分		千曲市	長野県	国
一般行政職	大学卒業者	22万円	23万500円	22万円
	高校卒業者	18万8,000円	19万8,700円	18万8,000円

＊初任給は、試験採用に係るものです。

（5）職員の経験年数別・学歴別平均給料額（R7.4.1現在）

区　分		経験年数7年以上10年未満	経験年数10年以上15年未満	経験年数15年以上20年未満
一般行政職	大学卒業者	27万1,400円	29万8,800円	33万5,700円
	高校卒業者	25万2,000円	26万7,800円	30万8,700円
技能労務職	高校卒業者	―	25万6,300円	29万1,100円

＊経験年数は、在職年数（勤続年数）に加え、採用前の職歴も考慮した年数も含みます。

（6）級別職員数（R7.4.1現在）

区　分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	合計
標準的な職務内容	主事・技師	主任	主査	係長・企画主査	主幹・技幹	課長・副参事	部長・参与	
職員数（人）	76	124	96	113	31	41	12	493
構成比（%）	15.4	25.2	19.5	22.9	6.3	8.3	2.4	100

＊「千曲市一般職の職員の給与に関する条例」に基づく給料表の級区分による職員数です。
＊標準的な職務内容は、それぞれの級区分に該当する代表的な職名のことです。

（7）職員手当

（7－1）期末・勤勉手当

区　分	千曲市		国	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.25月分	1.05月分	1.25月分	1.05月分
12月期	1.275月分	1.075月分	1.275月分	1.075月分
合　計	2.525月分	2.125月分	2.525月分	2.125月分

（7－2）退職手当

区　分	千曲市		国	
	自己都合	勧奨・定年	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

（7－3）特殊勤務手当（年度額）

区　分		全職種
支給総額		74万9,525円
手当の種類（手当数）		12種
代表的な手当の名称	１件当たりの支給額が多い手当	行路死病人取扱手当、福祉業務手当、浄化槽管理手当、下水道管理手当、清掃等作業手当
	多くの職員に支給されている手当	用地交渉手当、福祉業務手当、清掃等作業手当、保健指導手当、下水道管理手当

（7－4）時間外勤務手当（年度額）

支給総額	職員１人当たり支給額
1億2,091万円	30万4,547円

（7－5）そのほかの手当

区　分	内　容
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。
通勤手当	通勤のために交通機関などを利用して、その運賃などを負担することを常例とする職員に支給されます。

（8）特別職の報酬など（R7.4.1現在）

区　分		月　額
給　料	市　長	90万円
	副市長	73万4,000円
	教育長	65万3,000円
報　酬	議　長	47万8,000円
	副議長	41万2,000円
	議　員	38万4,000円

遊水地整備を推進しています

令和元年東日本台風豪雨水害では、千曲川流域を中心に記録的な豪雨となり、千曲川上流域から信濃川中流域の広域にわたって、堤防の越水氾濫や内水氾濫による家屋の浸水など、流域全域に甚大な被害が発生しました。

そのため、令和2年1月に「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」が策定され、国、県、市町村が連携して流域一体となった防災・減災対策を進めています。

市内では主に国土交通省による「遊水地整備」「堤防強化」「河道掘削」といった取り組みが行なわれています。市内における遊水地整備事業は、埴生遊水地と平和橋遊水地が計画されており、埴生遊水地においては令和5年度に工事着手し、今年度末の完成を目標に事業を推進しています。平和橋遊水地においては、11月14日(土)に起工式を執り、工事に着手します。

問 道路河川課(内線3212)

遊水地の計画

平和橋遊水地は、八幡地区にある霞堤内を事業地として、事業面積は約10ヘクタールで、囲繞堤(＊1)となる千曲川の堤防と、新たに整備される周囲堤(＊2)により、遊水地としての器が形成され、貯水容量を約23万㎥とする計画です。囲繞堤から洪水を取り込むための越流堤、貯水した洪水を排水するための樋門が整備されます。

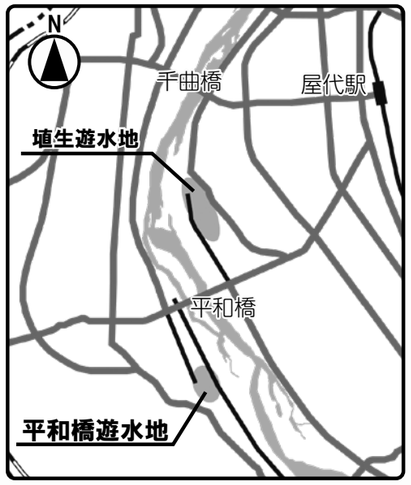
これまで、土地所有者や地域の関係者への説明会などを開き、合意形成を図ってきました。引き続き、国とともに関係者と調整に取り組み、早期の完成を目指しますので、ご理解とご協力をお願いします。

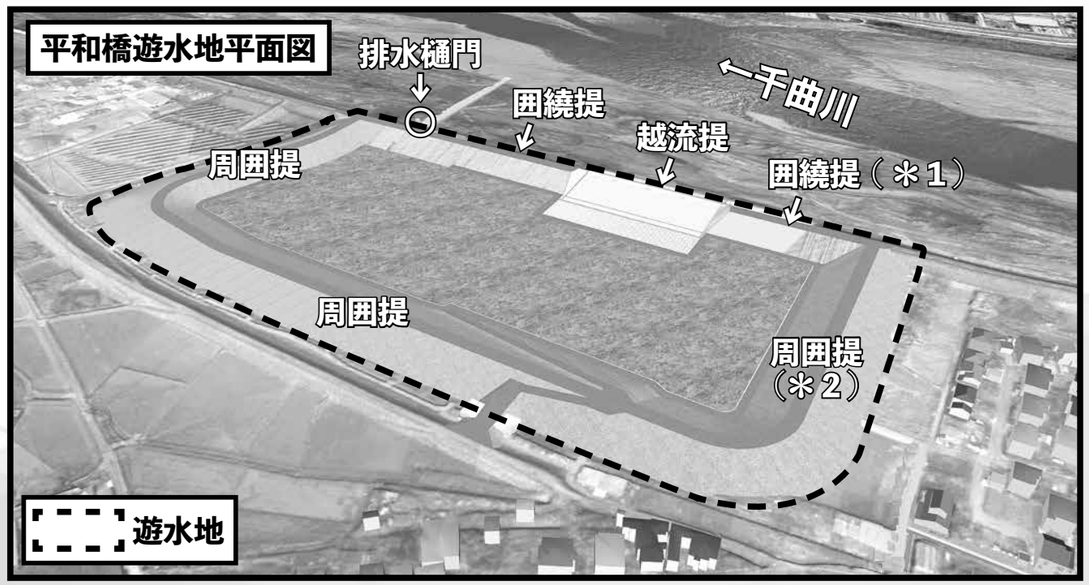
＊1…遊水地と川の本流を区切るために設けられる堤防

＊2…遊水地の全体を囲み、住宅地と遊水地を分ける堤防

▲工事進捗状況など詳細は千曲川河川事務所ホームページを参照

位置図





3. 職員の勤務時間、そのほかの勤務条件の状況

(1)職員の勤務時間

開始時刻	終了時刻	休憩時間
午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

(2)有給休暇(R7.1.1～R7.12.31)

制度の概要	平均取得日数
1年につき20日付与(付与された翌年に限り繰越可能で、最大40日)	12.5日

(3)育児休業(R7.4.1～R8.3.31　新規取得者)

取得者数	取得期間			
	3か月以内	3～6か月	6～12か月	1～3年
17人	5人	0人	2人	10人

4. 職員の分限と懲戒処分の状況

分限処分者(人)					懲戒処分者(人)				
免職	休職	降任	降給	計	免職	停職	減給	戒告	計
0	6	0	0	6	0	0	0	0	0

＊分限処分とは、職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行なわれる処分で、公務能率の維持を目的として行なわれます。

＊懲戒処分とは、職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、公務における規律と秩序を維持することを目的として行なわれます。

5. 職員の服務の状況

営利企業従事制限にかかる許可

申請件数	許可件数	内　容
88件	88件	消防団員ほか

6. 職員の研修の状況

研修区分	講座数	受講者数	内　容
市主催研修	38	1,047人	ハラスメント接遇研修など
市町村職員研修センター主催研修	29	227人	新規採用職員研修など
広域連合研修	2	13人	苦情処理担当者研修会など
専門研修	399	1,221人	徴収事務研修会など
合　計	468	2,508人	

7. 職員の福祉と利益の保護の状況

(1)職員の定期健康診断

健康診断の種類	受診者数
定期健康診断	239人
人間ドック	251人

(2)公務災害補償の認定状況

区　分	認定件数
公務災害	2件
通勤災害	0件

(3)職員互助会の設置

地方公務員法第42条に基づく職員の保健、元気回復そのほか厚生に関する事項を実施するために、千曲市職員互助会を設置し、保健、教養、体育などの事業を行なっています。

職員互助会は、職員の掛け金(毎月給料月額の1,000分の4.5)で運営されています。

8. 勤務条件に関する措置の要求の状況

要求件数　なし

9. 不利益処分に関する審査請求の状況

審査請求件数　なし

ACP 人生会議

「もしも」のときのためにいま考える ～「人生会議」をしませんか～

問 高齢福祉課（内線 1181）



あなたは「もしも」のことを考えたことがありますか。

人は誰でも、いつ命に関わるような大きな病気やケガをするかわかりません。命の危険が迫った状態になると、約 70％の人が治療やケアなどの方針を自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

「もっと早く話しておけば良かった」と後悔しないためにも、自分がどのような治療やケアを受けたいか、どんな風に過ごしたいかを、あらかじめ考え、家族や信頼する人と共有することが大切です。

― 人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは ―

「人生会議」は、人生の最終段階におけるあなたの想いや気持ちを、家族や大切な人、医療やケアに関わる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

厚生労働省では、11 月 30 日（いい看取り・いい看取られ）を「人生会議の日」と定め、大切な人と話すきっかけにしてほしいと呼びかけています

▲「人生会議」してみませんか？（厚生労働省ホームページ）



～「今」の想いを共有しよう～

人生会議は、一度決めたら終わりではありません。日々の暮らしの中で、自分の想いは変わっていくと思います。最後まであなたらしくあるために、「今」のあなたの想いについて、大切な人と繰り返し話し合いを重ねていきましょう。

いつ話し合えばいいの？

- ○正月やお盆、法事、自分の誕生日など、家族が顔を合わせたとき
- ○仕事を退職、引退したとき
- ○病気になったとき
- ○介護が必要になったとき

など

市では、『「もしも」のときの医療・ケアについて』というパンフレットを発行しました。希望する医療やケアについての記入シートが付いています。市役所高齢福祉課、各地域包括支援センターなどで配布しています。



▲「人生会議」について（市ホームページ）

ミニ講座～「もしも」のときに備えましょう！～

事例なども交えつつ、「もしバナゲーム」を通じて、「縁起でもない」話を「ゲーム感覚」で話し合います。

- ▶**講師** 宮坂 仁美さん（看護師・終末期ケア専門士）
- ▶**日時** 11月26日（木）午後２時～３時30分
- ▶**会場** 市役所３階会議室
- ▶**内容** 人生の最期について、カードゲームを通じて体験します。

＊参加費無料・申込不要



©iACP

上記講座以外でも、市内各地で開催されている「いきいきサロン」や市出前講座にて、人生会議についての講話をしています。受講を希望する人は高齢福祉課に問い合わせてください。

令和９年度 県民交通災害共済会員募集と申込方法の変更

問 市民生活課（内線 2231）

交通事故（自転車運転中の転倒などを含む）に遭った場合に、入院・通院２日目から治療日数に応じた見舞金が支給されます。＊保険ではないため、相手への補償はありません。

～ 12 月 1 日から申込受付を開始します～

- ▶**対象者** 令和９年４月１日以降市内に居住している人（就学のため市外に居住している被扶養者も加入可）
- ▶**会員期間** 令和９年４月１日（木）～令和 10 年３月 31 日（金）

＊令和９年４月１日（木）以降に申し込みした場合は、会費納入日の翌日から令和 10 年３月 31 日（金）まで

- ▶**会費** １人につき 400 円（年度途中の申し込みも同額）

～申込方法について～

これまでの区・自治会を通しての申し込みから、個人または家族（三親等以内）によるスマートフォンやパソコンからの電子申し込みに変わります。電子申し込みは 24 時間いつでも手続き可能で、市内に住む別居の家族分もまとめて申し込みができます。翌年度も案内メールが届くため、継続申し込みの手続きが簡単です。支払いはキャリア決済やクレジットカードなどのキャッシュレス決済となります。

現金での支払いを希望する人や、インターネット環境がない人、電子申し込みに不安がある人は、市民生活課または上山田戸倉出張所の窓口で申し込んでください。

申し込みのフローチャート

自分または家族でインターネット（スマホやタブレット）を使用できる環境がありますか？

はい ↓

申し込みに使用する端末でキャッシュレス決済ができる

いいえ → **市役所窓口で申し込み**

はい ↓

キャッシュレス決済手段があるが、申し込みの手続きを支援してほしい

はい → **市役所窓口で申し込み**

以下の決済方法が選べます。
- ○キャッシュレス決済（PayPay のみ）
- ○現金決済

いいえ ↓

電子申し込み（24 時間可能）
右記二次元コードから申し込めます

申し込み専用 Web サイト▶

～電子申込説明会のご案内～

電子申し込み手続きに支援が必要な人は参加してください。説明を聞きながら、その場で申し込めます。

＊説明会の参加申し込みは不要です。

▶**会場・日時** ①市役所３階会議室・12 月 17 日（木）午前 10 時～ 11 時 30 分
②戸倉創造館・12 月 18 日（金）午後１時 30 分～３時

【注意事項】

- ○区・自治会による申込書の配布はありません。
- ○市に住民登録のある義務教育終了前（令和９年度中学生以下）までの子どもは、市が会費を負担して加入手続きをしますので、申し込みは不要です。会員証の発行はありません。

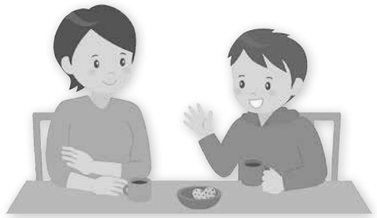
Pick Up！お知らせ

こどもの権利を知ろう！「こども計画」の基本理念とこどもの意見聴取について

詳細はこちら▼

☎こども未来課（内線1253）

市では、令和７年３月に策定した「千曲市こども計画」に基づき施策を進めています。この計画は、こどもや子育てにまつわる市の総合的な計画で、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない子育て支援、幼児教育・保育などの環境整備、こどもの権利に関する広報・啓発などの取組方針をまとめています。



▶こども計画の基本理念

「すべてのこどもがのびのび育つ　こどもとともにみんなで育つ」

未来を担うこどもたちは、家庭や地域、社会にとってかけがえのない宝です。こども一人ひとりが大切にされ、のびのびと育っていけるよう、こども計画は、こどもの権利と意見を尊重することを基本的な視点として推進しています。

▶こどもの意見聴取とは　こどもにとって、自らの意見が聴かれ、尊重される経験は、自己肯定感や自己有用感を育て、社会の一員としての主体性を高めるとともに、自身を大切にすることにつながります。こども基本法では、国や地方自治体がこども施策を策定・実施・評価する場合、こどもや若者の意見を聴くこととしています。市では、こども計画策定時の小中学生へのアンケート、放課後児童クラブでのこども会議などにより、こどもの意見聴取に取り組んでいます。

こどもは、社会をともに作るパートナーです。「こどもとともにみんなで育つ」ことができる社会を目指し、大人とこどもが意見を交わし合える関係づくりを心がけていきましょう。

Pick Up！お知らせ

第11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

県ホームページはこちら▼

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

懇話会は、９月10日（木）に篠ノ井交流センター（長野市）で開催されました。今回は、新校の「学びのイメージ」として、これまでに確認された設置3学科（農業・商業・家庭科）と「生徒が目指す自分像」に加え、「目指す学校像」や「具体的な学び」について検討を進めるため、「専門学科」や「総合技術高校」の教育課程について、説明がありました。

続いて行なわれたグループワーク（屋代南高等学校、更級農業高等学校、松代高等学校の３校の生徒を含む構成員による意見交換）では、事務局が提示した新校の３柱「課題解決型の学びの充実」「産業や地域との連携授業」「すべての学科に共通したデジタル教育」について、活発な議論が交わされました。生徒が主体的に地域の特性や課題を発見し、学びを深める環境づくりへの期待を始め、「インターンシップの充実」「企業と学校が連携した体験学習」「AI・デジタル技術の活用と対面交流の両立」などの具体的な意見が出されました。今後、事務局がこれらの意見をまとめ、新校の「学びのイメージ」は、さらに具体化が進みます。



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

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン期間です 標語「189（いちはやく） 気づいたあなたに できること」

詳細はこちら▼

☎こども未来課（内線1262）

「あれって虐待かも」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）（通話無料・匿名可能・秘密厳守）に迷わず電話してください。たとえ虐待でなかったとしてもかまいません。あなたの１本の電話で救われる命があります。

また、こども家庭庁では、11 月を「秋のこどもまんなか月間」と定めています。こどもの権利を守り、こどもが将来にわたって幸せな生活を送れる社会「こどもまんなか社会」を目指し、社会全体でこどもを支えていきましょう。



そもそも児童虐待とは？

身体的虐待
殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど

性的虐待
こどもへの性的行為の強要、性器や性交を見せるなど

保護の怠慢・拒否（ネグレクト）
食事を与えない、ひどく不潔にする、家に閉じ込める、車の中に放置する、必要な養育の放棄など

心理的虐待
言葉による脅し、無視、兄弟間の差別的扱い、こどもの面前で家族に対して暴力をふるうなど

令和7年度市内通告件数

身体的虐待	63 件
性的虐待	4 件
保護の怠慢・拒否（ネグレクト）	8 件
心理的虐待	21 件
不詳（虐待なし）	2 件

▶連絡・相談先

○こども家庭センター（こども未来課内、内線 1262）　○中央児童相談所（☎ 026-238-8010）
○県児童虐待・ＤＶ 24 時間ホットライン（☎ 026-219-2413）
○児童相談所虐待対応ダイヤル（☎ 189（いちはやく）＊通話無料）

Pick Up！お知らせ

暴力などの被害を受けていたら 一人で悩まず相談してください

詳細はこちら▼

☎人権・男女共同参画課（内線4121）

配偶者やパートナーからの暴力（DV）、性犯罪、セクシャルハラスメント、ストーカー行為などの暴力は、人権を著しく侵害するものです。DV には、身体的暴力に限らず、精神的暴力、経済的暴力、性的暴力なども含まれます。暴力は、いかなる理由があろうとも、性別にかかわらず、決して許されるものではありません。

被害を受けていたら、一人で悩まず下記の相談先に相談してください。

相談先（年齢・性別を問わず相談できます）

配偶者・交際相手からの暴力

- ○ DV 相談ナビ　＃ 8008（はれれば）
- ○ DV 相談プラス　0120-279-889（つなぐ はやく）
- ○女性相談支援員　こども未来課（内線 1261）

性犯罪・性暴力

- ○ワンストップ支援センター　＃ 8891（はやくワンストップ）
- ○性犯罪被害相談電話（警察）＃ 8103（ハートさん）
- ○ SNS 相談　Cure time（https://curetime.jp/）

●オレンジ・パープルリボン運動パネル展

毎年 11 月 12 日から 25 日までは「パープルリボン運動（女性に対する暴力をなくす運動）」期間です。期間中、オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンと合わせたパネル展を開催します。

▶期間　11月13日（金）～25日（水）　**▶会場**　市役所１階マルチルーム

Pick Up！お知らせ

公共施設の使用料について減免基準の見直しを進めています

詳細はこちら▼

☎財政課（内線4151）

市内の公共施設では、利用団体の活動支援や施設の利用促進などを目的に、これまで一定の基準に基づき使用料の減額や免除を行なってきました。しかし、近年の物価上昇により施設の維持管理費が高騰していることを受け、従来の減額・免除の適用を続けることが難しくなっています。

そのため、施設利用者に相応の負担を求める「受益者負担」の原則に基づき、施設や行政サービスを将来にわたって、できる限り維持することを目的に、令和９年４月から一部施設の減免基準を見直す予定です。詳細は、上記二次元コードの市ホームページで確認してください。

●減免基準の見直しに関する説明会を開催

下記の表のとおり開催します。申し込みは不要で、誰でも参加できます。



期　日	時　間	会　場
11月20日（金）	午後７時～８時	信州の幸（めぐみ）あんずホール（小ホール）
11月24日（火）	午後３時～４時	市総合観光会館

Pick Up！お知らせ

まだ間に合います！特定健康診査（集団健診）

詳細はこちら▼

☎健康推進課（内線2134）

▶日時・会場など　下表のとおり

▶対象者　今年度40歳から74歳までの市国民健康保険加入者

＊今年度中に集団健診と個別健診、人間ドックを受けた人は対象外です。

▶健診内容　問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、診察、血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・血糖・HbA1c・AST・ALT・γ-GT・尿酸・クレアチニン・ヘマトクリット・血色素）、尿検査（糖・たんぱく・潜血）、心電図検査

▶受診方法　申し込み済みの人には、健診の約１か月前に問診票を郵送します。新たに健診を希望する人は、問い合わせてください。

期　日	時　間	会　場	健診実施機関	健診費用	大腸がん検診とのセット費用
12月７日（月）	午前９時～11時 午後１時30分～３時30分	市総合観光会館	厚生連佐久健康管理センター	1,000円（心電図費用含）＊1	1,800円（大腸がん検診の検査容器代含）＊別途申込が必要
12月８日（火）	午前８時30分～11時 午後１時30分～３時30分	市役所３階			
12月９日（水）					
令和９年２月１日（月）					大腸がん検診の実施なし
２月３日（水）	午後１時～３時	市総合観光会館	千曲中央病院		

＊1　昭和61年４月１日から昭和62年３月31日までに生まれた人、昭和51年４月１日から昭和52年３月31日までに生まれた人は無料です。（令和８年度に40歳または50歳になる人）

Pick Up！お知らせ

令和7年度の情報公開制度・個人情報開示制度の公開、開示状況を公表します

☎総務課（内線4153）

令和７年度の１年間にあった、公文書開示請求および保有個人情報開示請求の決定状況を公表します。

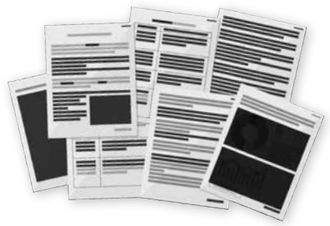
この制度は、市の行政情報を公開し、市民の知る権利を保障するとともに、個人情報の適正な取り扱いと個人の権利利益の保護を目的としています。

公文書開示請求の状況

実施機関（請求先）	請求件数	公開決定の種類・件数	
市長	33件	全部公開	13件
		部分公開	16件
		非公開（不存在を含む）	4件
農業委員会	1件	部分公開	1件
議会事務局	2件	全部公開	1件
		非公開（不存在を含む）	1件
公平委員会	2件	全部公開	1件
		部分公開	1件
計	38件	全部公開	15件
		部分公開	18件
		非公開（不存在を含む）	5件

保有個人情報開示請求の状況

実施機関（請求先）	請求件数	開示決定の種類・件数	
市長	14件	全部開示	9件
		部分開示	2件
		非公開（不存在を含む）	3件



Pick Up！お知らせ

戸倉保育園の改築工事に着手しました

詳細はこちら▼

☎保育課（内線1235）

老朽化した園舎を新設するため、戸倉保育園は10月から改築工事に着手しました。この工事は、現存地での建て替えとなるため、11月から園舎を解体し、解体が終わり次第、建築工事に進みます。

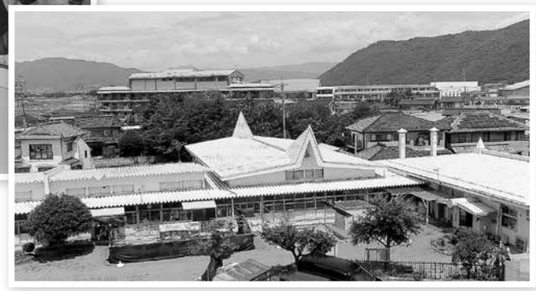
これにともない園児たちは、白鳥園多目的広場の南側に設置された仮設園舎に10月５日（月）から登園しています。

新しい戸倉保育園は、令和10年４月に開園する予定です。



▲仮設園舎に登園する園児

改築される戸倉保育園の園舎▼



Pick Up! 募集

令和9年度 公立保育園保育士（会計年度任用職員）を募集します

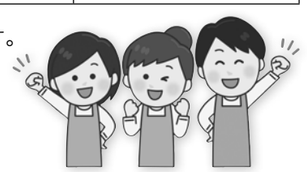
詳細はこちら▼

☎保育課（内線1243）

▶**募集人員**　いずれも若干名
▶**雇用期間**　令和９年４月１日～令和10年３月31日
▶**応募方法**　市ホームページに掲載の「登録申込書」または市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、資格証明書の写し（保育士および保育相談員の場合）とあわせて、11月30日（月）までに保育課窓口に持参するか、郵送（当日必着）してください。
▶**面接試験**　随時　＊詳細は応募者に通知します。
▶**郵送先**　保育課（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地）

勤務先	職　種	資　格	賃　金	勤務日数／月	勤務時間（原則）	備　考
総合教育センター	保育相談員	公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士のいずれか	時給 1,876円	16日～20日	午前９時～午後４時	保育園巡回支援業務、課内研修の講師ほか
市内公立保育園	クラス担任保育士	保育士	月額 23万400円	常勤職員に準じる	午前８時30分～午後５時15分	超過勤務手当、退職金など有り
	加配保育士		時給 1,348円	18日～20日	午前８時30分～午後４時30分	乳児加配・支援児加配保育士
				12日以内	午前８時30分～午後４時30分または午前９時～午後４時	
	長時間保育士		時給 1,539円	25日以内	午前７時～８時30分、午後４時30分～７時	左記を含めた他の時間の勤務も可能
	代替（登録）保育士		時給 1,348円	12日以内	午前８時30分～午後４時30分または午前９時～午後４時	各保育園で必要が生じた場合に登録者へ依頼
	休憩保育士		時給 1,348円	16日以内	午前10時30分～午後３時30分	
	長時間保育補助員	保育士資格不要	時給 1,261円	８日～20日	午前７時～８時30分、午後４時30分～７時	任用後１年以内に子育て支援員研修を受講
	保育園一般事務補助員		時給 1,217円	19日以内	午前８時30分～午後４時30分	○電話受付、書類作成、施設維持管理業務、保育補助など ○任用後１年以内に子育て支援員研修を受講
	給食補佐員（短時間）	調理師尚可	時給 1,218円	20日	午前８時30分～午後２時30分	５時間勤務
	医療的ケア看護師	看護師准看護師	時給 1,563円	20日	午前８時30分～午後４時30分	医療的行為を含む看護師・保育士業務

＊通勤手当、一時金（勤務日数および勤務時間による）などの各種手当があります。
＊勤務日数は、1か月当たりの平均勤務日数の目安です。
＊勤務日数、勤務時間は相談に応じます。
＊賃金は今年度の単価で、令和９年度は変更の可能性があります。
＊今年度中の採用も随時募集しています。



Pick Up! 募集

投票立会人を募集します

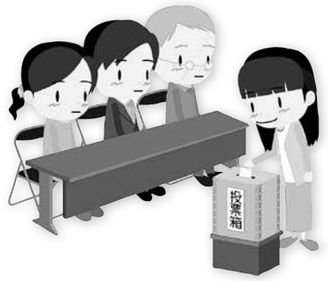
詳細はこちら▼

☎選挙管理委員会事務局（内線5101）

選挙を身近に感じてもらうため、各種選挙における投票所および期日前投票所の投票立会人の登録者を募集します。登録者には、各種選挙の執行時に投票所または期日前投票所の投票立会人を依頼します。選挙権を得たばかりの若い世代の皆さんも、ぜひ登録してください。

詳細は、上記の二次元コードから市ホームページを確認してください。

▶**投票立会人とは**　選挙当日または期日前の投票所での投票に立ち会い、投票が公正に行なわれているかを確認する役割を担います。市では1つの投票所に2人の投票立会人を選任します。
▶**報酬**　○選挙日当日投票立会人　１万2,400円／日　○期日前投票立会人　１万900円／日
＊半日の場合は半額。報酬額などは変更になる場合があります。
▶**応募資格**　市内に住所を有する有権者（18歳以上の人）
▶**応募方法**　投票立会人登録申込書に必要事項を記入のうえ、選挙管理委員会事務局に持参するか、郵送または電子メールで応募してください。
＊随時募集していますが、選挙期間中は受付できない場合もあります。また、登録されても希望者が多い場合などは、立会人を依頼しないことがあります。
▶**提出先**　選挙管理委員会事務局（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目１番地、電子メール senkan@city.chikuma.lg.jp）



Pick Up! 募集

会計年度任用職員（一般事務補助）を募集します

☎税務課（内線1141）

▶**勤務先**　税務課（市役所１階）
▶**業務概要**　令和９年度の課税事務
▶**募集人員**　若干名
▶**資格など**　市内在住で、簡単なパソコン操作ができる人
▶**勤務日数**　12日／月
▶**勤務時間**　午前８時30分～午後４時30分
▶**任用期間**　令和９年１月～３月の３か月間
＊４月まで延長する場合があります。
▶**報酬**　時給1,217円
▶**応募方法**　市販の履歴書に記入のうえ、11月16日（月）までに税務課に持参するか、郵送（当日必着）してください。
▶**面接試験**　12月上旬
＊詳細は、応募者に連絡します。
▶**応募先**　税務課（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目１番地）





介護ほっと教室

介護する家族の負担や不安の軽減を目的とした教室です。情報交換や介護相談の時間もありますので、介護初心者の人や、ちょっと相談してみたい人は、気軽に参加してください。
＊事前申込不要
▶**日時**　11月25日（水）午後1時30分～3時
▶**会場**　市役所３階会議室
▶**対象者**　現在介護をしている人、介護やテーマに関心のある人
▶**講師**　看護師
問　高齢福祉課（内線1183）

多重債務　無料相談会

県消費生活センターで、多重債務などの借金に関する無料相談会を開催します。弁護士・司法書士などが直接相談に応じ、解決策をアドバイスします。借金問題で困っている人は、この機会に相談してください。
●上田地区
▶**日時**　11月12日（木）午前10時～午後５時
▶**会場**　上田合同庁舎（上田市）
▶**予約受付期間**　11月10日（火）午後５時まで
●長野地区
▶**日時**　11月26日（木）午前10時～午後５時
▶**会場**　県庁（長野市）
▶**予約受付期間**　11月24日（火）午後５時まで
●申込方法（完全予約制）
それぞれの予約受付期間中に電話で申し込んでください。
問　県消費生活センター（☎0263-40-3660）

はつらつ健康講演会

糖尿病専門医として、患者の悩みに真摯に向き合い続けている医師の話を聞いてみませんか。ほかにも、血管年齢などの簡単ヘルスチェックも実施します。
＊事前申込不要
▶**日時**　11月28日（土）午後１時～3時30分
＊講演会開始は午後2時から
▶**会場**　坂城テクノセンター
▶**演題**　糖尿病は「病気の原因になる病気」です～食事と運動を工夫して血糖値を良くしましょう～
▶**講師**　田中逸さん（横浜総合病院糖尿病センター長）
▶**主催**　埴科地域包括医療協議会
問　坂城町保健センター（☎0268-75-6230）

動いて学ぼう、いきいき男塾

男性を対象とした介護予防のための体操教室を開催します。
▶日程・内容
①12月11日（金）
膝の健康について
②令和９年１月15日（金）
寝返り・起き上がりについて
③令和９年２月５日（金）
腸活と運動について
＊できる限りすべての回に参加してください。
▶**時間**　午後１時30分～３時
▶**会場**　ことぶきアリーナ千曲
▶**対象者**　65歳以上の男性市民
▶**講師**　理学療法士
▶**参加費**　１回200円
▶**持ち物**　参加費、上履き、飲み物、タオル
▶**申込方法**　12月４日（金）までに、電話か上記二次元コードから申し込んでください。
問　高齢福祉課（内線1181）

農地相談会

農地を貸したい人、借りたい人などの相談を受けています。
＊事前申込不要
▶日程・会場
①11月25日（水）・八幡公民館（川西地区）
②12月９日（水）・雨宮研修センター（川東地区）
③12月16日（水）・戸倉創造館
④12月23日（水）・上山田文化会館
▶**時間**　午前10時～11時30分
問　農業委員会（内線3261）

社会保険料（国民年金保険料）の控除証明書

国民年金保険料は、自身の保険料だけではなく、家族の保険料を支払った分も合わせて、全額が社会保険料控除の対象となります。控除証明書は、年末調整や確定申告で保険料を申告するために使用してください。
▶送付の時期
１月から９月末までに国民年金保険料を納付した人には11月上旬に、10月から12月末までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、令和９年２月上旬に郵送されます。
▶控除証明書は電子データでの受取が可能
e-Taxでの確定申告などに簡単に利用できる電子データとして、控除証明書をマイナポータルで受け取れます。詳細は、上記の二次元コードから日本年金機構の説明ページを確認してください。
問　ねんきん加入者ダイヤル（☎0570-003-004）、長野南年金事務所（☎026-227-1284）

弁護士による無料法律相談

▶**日時**　11月21日（土）午前10時～正午
▶**会場**　屋代高等学校同窓会館
▶**対象者**　市内在住および市内に勤務する人
▶**申込方法**　11月９日（月）から19日（木）までの平日午後２時から５時までの間に、電話で申し込んでください。
問　屋代高等学校同窓会館（☎026-274-3310）

電子入札システム導入事業者向け（工事関係）説明会

県内市町村合同説明会のサテライト会場（リモート説明会）として開催します。
＊事前申込不要
▶**日時**　11月19日（木）
○午前の部　午前10時～正午
○午後の部　午後１時30分～３時30分
▶**会場**　信州の幸あんずホール（小ホール）
▶**対象者**　建設工事関係事業者、建設コンサルタント関係事業者
＊千曲市建設工事業務入札参加資格者名簿に登録済の事業者には事前に案内通知を送付します。
▶その他
○すでに電子入札を導入している事業者は参加不要です。
○説明会は、来場しなくてもオンライン参加可能です。接続方法などは、開催日までに上記二次元コードの市ホームページに掲載します。
○物品調達関係の説明会は令和９年１月22日（金）に開催予定です。詳細は市報１月号などに掲載します。
問　管財契約課（内線4124）

お詫びと訂正

市報10月号26ページ「全国ボッチャ選抜甲子園決勝大会での準優勝を報告」に掲載した、名前の読み方に誤りがありました。お詫びして訂正します。
▶**訂正前**　高橋美羽さん
▶**訂正後**　高橋美羽さん
問　秘書広報課（内線4202）

11月15日（日）松田邸臨時休館

施設貸出のため、終日臨時休館します。
問　武水別神社神官松田邸（☎026-247-8760）

11月は「エコドライブ推進月間」

エコドライブとは、燃料消費量やCO_2排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。行楽シーズンであり、自動車に乗る機会が多くなる11月を推進月間としています。日頃からエコドライブを実践しましょう。
▶エコドライブ10のすすめ
①自分の燃費を把握しよう
②ふんわりアクセルｅスタート
③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
④減速時は早めにアクセルを離そう
⑤エアコンの使用は適切に
⑥ムダなアイドリングをやめよう
⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備
⑨不要な荷物はおろそう
⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう
問　環境課（内線2203）

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**　11月26日（木）午前９時～11時
▶**場所**　市長室ほか
▶**申込方法**　11月２日（火）から11月19日（木）までに電話で申し込んでください。（先着順）
問　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。
問　秘書広報課（内線4201）

初心者向け 蔵し館でヨガ体験教室

▶**日時**　11月15日(日) 午前10時～11時30分
▶**会場**　稲荷山宿・蔵し館
▶**定員**　15人(先着順)
▶**参加費**　800円(入館料含む)
▶**申込方法**　11月12日(木)までに、上記二次元コードのながの電子申請から申し込んでください。
問　歴史文化財センター(☎026-214-2741)

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

この週間は、アルコール関連問題に関する関心と理解を深めるために定められています。

お酒は楽しく飲むことができますが、飲みすぎると体や心に悪い影響が出ることがあります。また、「飲んだら乗らない」を徹底し、飲酒運転は絶対にやめましょう。自分の体と相談しながら、お酒と上手に付き合うことで、健康で楽しい生活を守りましょう。

下記の二次元コードの「アルコールウォッチ」は、自身の飲酒習慣を客観的に把握できます。また、「こころの体温計」は携帯電話などから手軽に心の健康を測ることができるシステムで、アルコール依存症の可能性などをチェックできます。

問　健康推進課(内線2121)

◀アルコールウォッチ

◀こころの体温計

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8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	767,300円	桑原	370,700円
雨宮	941,000円	八幡	947,305円
森	540,000円	戸倉	895,000円
倉科	423,000円	更級	633,500円
埴生	1,231,700円	五加	857,900円
杭瀬下	774,600円	上山田	996,000円
稲荷山	1,061,300円	一般寄付	50,000円
		総合計	10,489,305円

問　福祉課(内線1264)

ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」で婚活を応援

県が運用し、市町村などの公的結婚相談所に登録して利用する、結婚マッチングシステムです。結婚を希望する満18歳以上の独身の人が、自分のスマートフォンを使って、県内全域から相手を検索し、気になった相手に申し込みをして、1対1でお見合いができます。

＊システムの利用には、システム利用料と、市社会福祉協議会結婚相談所への登録が必要です。

▶登録の流れ

①必要書類の準備
結婚相談所へ連絡し、案内書類を取り寄せます。内容を確認のうえ、必要書類(独身証明書、プロフィール用の写真、身分証など)を準備します。

②新規登録申し込み(来所予約)
スマートフォンなどからマッチングシステムへアクセスし、新規登録申し込みをします。システムから結婚相談所への来所予約も同時に行ないます。

③本登録(結婚相談所・マッチングシステム登録)
予約した日時に結婚相談所へ必要書類を持参し、面談しながらプロフィールを登録します。登録料の振込が完了すると本登録となります。

▶登録料(ともに2年間)
○結婚相談所　4,000円
○マッチングシステム　1万円



問　市社会福祉協議会(☎026-276-2687)
＊結婚相談は平日午前9時から午後4時まで(要予約)

野外焼却(野焼き)は一部の例外を除き法律で禁止されています

野外焼却は、煙や悪臭の発生により、近隣の迷惑、住宅への延焼や山火事の恐れがあることから、消防や警察に通報する場合があります。家庭ごみ(刈り草などを含む)は、市指定のごみ袋に入れて排出してください。

なお、たき火など、火災と紛らわしい火炎や煙を発生させる行為の際は、事前に消防署に届け出が必要になります。この届け出は、火事と区別するためのものであり、野外焼却を許可するものではありませんので、注意してください。

問　環境課(内線2202)

人権週間パネル展

国際連合では、12月10日を「人権デー」と定め、すべての加入国に人権啓発行事の実施を呼びかけています。また、法務省の人権擁護機関では、12月4日から10日までを「人権週間」と定め、人権尊重の普及高揚(こうよう)を図るための啓発活動を行なっています。

この期間に合わせて、人権週間パネル展を開催します。人権について考え、すべての人が尊重され、平等で差別のない社会をつくっていきましょう。

＊人権ふれあいセンター「つるし飾り講習会」で制作した、クリスマスツリーも展示します。
▶**期間**　11月27日(金)～12月9日(水)
▶**会場**　市役所1階マルチルーム
＊クリスマスツリーは、ガレリア北側入口に移し、12月25日(金)正午まで展示します。
問　人権・男女共同参画課(内線4121)

消防フェスティバル2026 in 白鳥園

▶**日時**　11月7日(土) 午前9時～11時30分
▶**会場**　白鳥園
▶**内容**　○はしご車搭乗体験
○放水・救助体験
○消防救急車両展示
○煙体験
○消防服着装体験　など
＊内容は変更の場合あり
問　千曲坂城消防本部総務課企画係(☎026-276-0119)

戸倉図書館　子どものためのおはなし会・秋

▶**日時**　11月28日(土)10時30分～正午
▶**会場**　戸倉創造館
▶**対象**　年小～小学校2年生まで
＊保護者の同伴が必要
▶**内容**　読み聞かせ、スノードーム作り
▶**定員**　先着10人
▶**参加費**　100円
▶**申込方法**　11月1日(日)から25日(水)までに、電話か窓口で申し込んでください。
問　戸倉図書館(☎026-276-7001)

クリスマスおはなし会

▶**日時**　12月6日(日) 午前10時30分～11時30分
▶**会場**　更埴西図書館
▶**内容**　職員によるクリスマスのお話し読み聞かせ、飛び出すおもちゃの工作
▶**申込方法**　工作希望者は、11月5日(木)以降に、電話か窓口で申し込んでください。(定員30人)
＊読み聞かせのみの参加は、申し込み不要です。
問　更埴西図書館(☎026-273-8060)

令和8年度千曲・坂城地域自立支援協議会全体会

知的障がいなどのハンディを乗り越え、音楽を通して社会的自立を目指す楽団「ケ・セラ」(松本市)の演奏会を行ないます。ほかに、障がい者施設による事業所の紹介や物品販売会なども行ないます。

▶**期間**　12月12日(土)午後1時～3時
▶**会場**　戸倉創造館
▶**テーマ**　「だれもが暮らし良いやさしい町を目指して」～音でつなぐひと・まち・こころ～
▶**定員**　150人
▶**申込方法**　11月27日(金)までに電話で申し込んでください。
問　千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(☎026-275-0548)

犯罪被害者等支援啓発パネル展

毎年11月1日～12月1日は「犯罪被害者月間」です。

ある日突然犯罪などに巻き込まれ、被害者やその家族・遺族になってしまうことは、誰にでも起こりうることで、決して他人事ではありません。

被害を受けた人は、犯罪によって傷つけられるだけでなく、事件解決後もさまざまな問題を抱えることになります。周囲の人は、被害者の置かれた状況を理解し、寄り添うことが大切です。

この月間に合わせて啓発パネル展を実施します。誰もが安心して暮らす地域社会になるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

▶**期間**　11月17日(火)～30日(月)
▶**場所**　市役所1階ガレリア
問　人権政策課(内線4121)

屋外広告物表示禁止物件の一斉点検

屋外広告物適正化旬間（９月１日から10日まで）に合わせて、４日（金）に、市内広告製作業者の協力のもと、上山田地区の屋外広告物表示禁止物件などを一斉点検しました。今後も定期的に市内を巡回し、良好な景観育成の推進に努めます。

県屋外広告物条例でも、屋外広告物の管理者には定期的な点検が義務付けられています。事故防止のため、劣化した看板の取り換えや日頃の安全点検に努めてください。

問　都市計画課（内線 3251）

公共職業訓練・施設見学

●公共職業訓練１月開講コース

▶コース　①電気設備技術科
②設備管理科
③生産システムエンジニア科

▶期間　①②令和９年１月５日（火）～６月29日（火）
③令和９年１月５日（火）～７月27日（火）

▶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　①②15人、③20人

▶受講料　①約3,000円、②約9,000円、③約１万2,000円

▶申込期限　12月４日（金）

▶申込先　近くのハローワーク

●職業訓練施設見学会

公共職業訓練の説明、施設見学など

▶日時　11月４日（水）、18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

問　ポリテクセンター長野（☎026-243-7856）

パソコン操作習得講座（12 月開始）

▶コース・日程　①エクセル表計算応用　12月12日（土）、19日（土）
②JW_CAD 上級　12月１日（火）、８日（火）、15日（火）

▶時間　①②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　①１万2,000円
②１万9,000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。

問　長野地域職業訓練センター（☎026-221-0505）

事業承継個別相談会

「後継者がいない」「事業の引き継ぎ方法が分からない」など、事業承継に悩んでいる市内事業者を対象に、専門の相談員が個別に丁寧にサポートします。相談無料で秘密は厳守します。

▶日時　11月27日（金）午前10時～午後４時

＊相談時間は、午前10時、11時、午後１時、２時、３時のいずれかの開始時間（各回１時間）を選んでください。

▶会場　市役所３階会議室

▶申込方法　11月20日（金）までに、電話か電子メールで申し込んでください。申し込みの際は、「①相談に来る人の名前と事業所名」「②役職名」「③事業所の所在地」「④相談に来る人の電話番号」「⑤業種」「⑥相談時間の第１希望と第２希望」を明示してください。

問　商工課（内線3301、メール sangyo@city.chikuma.lg.jp）

ガーデンサポーターズ

仲間と一緒に楽しみながら花の手入れなどをしませんか。

▶日時　11月９日（月）、24日（火）午前９時から

▶場所　白鳥園

▶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

問　ガーデンサポーターズ事務局　北村さん（☎090-2563-6573）

11 月 30 日は「年金の日」

厚生労働省では、11月30日を「年金の日」としています。この機会に、自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンなどからいつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金見込額の試算、電子版「ねんきん定期便」や受給に関する各種通知書の閲覧などのさまざまな機能が利用できます。

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出などの電子申請や、e-Tax での確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データが取得できます。マイナンバーカードとメールアドレスを用意し、マイナポータルトップ画面の「年金」から「ねんきんネットとの連携」欄の「連携をはじめる」を選択してください。

詳細は、上記二次元コードの日本年金機構ホームページを確認してください。

＊「ねんきんネット」は、マイナンバーカードを持っていない人も利用できます。

問　長野南年金事務所（☎026-227-1284）

第５回男女共同参画セミナー

急速な人口減少が進む中、誰もが性別に関わりなくその個性と能力を発揮し、自分らしく生きることができる社会の実現が求められています。

元内閣府男女共同参画局長であり、長年にわたり女性活躍や人材育成に取り組んでいる講師を迎え、男女共同参画社会の実現に向けた課題や、多様な生き方と働き方について学びます。（県男女共同参画センター・飯田市共催講座のサテライト会場として開催します。）

▶日時　11月28日（土）午後１時30分～３時30分

▶会場　市役所３階会議室

▶演題　思い込みにとらわれない生き方

▶講師　坂東 眞理子さん（昭和女子大学総長）

▶申込方法　11月20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。



▲坂東 眞理子さん

問　人権・男女共同参画課（内線4121）

県立歴史館　11 月のイベント

●秋季企画展（県成立150年・県史編さん開始記念）長野県150年のあゆみ～県民の“お宝”公文書の世界～

▶期間　11月８日（日）まで

●県立歴史館開館記念日　11月３日（火・祝）

開館記念日のため、当日の観覧料が無料になります。

●秋季企画展講座

▶日時　11月７日（土）午後１時30分～３時

▶テーマ　県宝「長野県行政文書」にみる近代長野県のあゆみ

▶講師　花岡 康隆さん（県立歴史館文献史料課）

▶聴講料　共通券（一般500円）

▶申込方法　上記二次元コードの歴史館ホームページ上にある、講座詳細ページの申込フォームから申し込んでください。

●KOAの日　11月21日（土）

KOA 株式会社の協賛により、当日の観覧料が無料になります。

●冬季企画展（県成立150年記念）古代の役人と庶民～こうだったんじゃないか　古代信濃国～

▶期間　11月28日（土）～令和９年２月14日（日）

●冬季企画展講座

▶日時　11月28日（土）午後１時30分～３時

▶テーマ　こうだったんじゃないか古代信濃国

▶講師　町田 勝則さん（県立歴史館総合情報課）

▶聴講料　共通券（一般500円）

▶申込方法　上記二次元コードの歴史館ホームページ上にある、講座詳細ページの申込フォームから申し込んでください。

●共通事項　▶会場　県立歴史館

問　県立歴史館総合情報課（☎026-274-3991）

＊秋季企画展講座については文献史料課（☎026-274-3993）

自衛官採用試験

●第４回　２等陸海空士

▶資格　18歳以上33歳未満の人

▶受付　令和９年１月20日（水）まで

▶試験日

○Web 試験（学科試験）　令和９年１月27日（水）、28日（木）

○身体検査・口述試験　令和９年１月30日（土）

問　自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所（☎026-235-6026）

「長野県人権尊重の社会づくり条例」が制定

誰もが当たり前に人権が尊重される社会の実現に向けて「長野県人権尊重の社会づくり条例」が７月に制定されました。この条例では下記行為を禁止するとともに、相談・救済体制の整備について規定しています。今後も皆で差別のない明るいまちづくりを進めていきましょう。

▶差別的取り扱い・差別的言動の禁止

人種、国籍、民族、信条、年齢、性別、性的指向、ジェンダーアイデンティティ、社会的身分、被差別部落の出身であること、障がい、感染症などの疾病、職業などを理由とする差別的な取り扱いや言動の禁止

▶権利利益を侵害する行為の禁止

誹謗中傷、いじめ、虐待、セクシュアルハラスメント、パワーハラスメント、プライバシーの侵害、アウティングなどの他人の権利利益を侵害する行為の禁止

問　人権・男女共同参画課（内線4121）

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 ＊①、②ともに所要時間は30分程度
①11月18日（水）午前10時30分～・上山田子育て支援センター
②11月26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 11月16日（月） ＊①、②ともに所要時間は40分程度
①ハイハイや歩きはじめた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 就労相談、栄養相談（事前予約）

■申込方法 市公式LINEアカウントなど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	11月18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	11月4日（水） 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	11月12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

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

千曲市子育て応援アプリ

ダウンロードはこちらから



令和8年度 子育てひろば

申込はこちらから



〈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（℡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）

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
11／1（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
11／3（火・祝）	とよき内科・皮フ科クリニック（磯部） 026-276-0413 さかき生協診療所（坂城町） 0268-82-0101	大村歯科医院（戸倉） 026-275-0066	正林堂薬局（戸倉） 026-275-0180 アイン薬局千曲磯部店（磯部） 026-275-6464 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
11／8（日）	島田クリニック（小島） 026-273-8788 とよき内科・皮フ科クリニック（磯部） 026-276-0413	竹内歯科医院（屋代） 026-273-4500	お日さま薬局（小島） 026-272-0229 アイン薬局千曲磯部店（磯部） 026-275-6464
11／15（日）	あんずの里クリニック（森） 026-272-1005 市川内科医院（上山田温泉） 026-275-5515	若林歯科（杭瀬下） 026-213-7574	ＪＡあんずいせや薬局（雨宮） 026-273-3108 やまざき薬局（上山田温泉） 026-261-0071
11／22（日）	さわらび内科クリニック（稲荷山） 026-272-1013 武市医院（坂城町） 0268-82-2606	宮原歯科医院（坂城町） 0268-82-8711	いせや薬局（稲荷山） 026-273-4489 荒井薬局（坂城町） 0268-82-2244
11／23（月・祝）	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
11／29（日）	中沢医院（小島） 026-272-0131 おかだクリニック（稲荷山） 026-272-2828	小宮山歯科医院（坂城町） 0268-82-2029	コスモファーマ稲荷山薬局（稲荷山） 026-247-8032
12／6（日）	菅谷東クリニック（粟佐） 026-272-0493 やしろあきたクリニック（屋代） 026-247-8468	たけい歯科クリニック（鋳物師屋） 026-272-8000	チューリップ薬局（屋代） 026-214-5248

＊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（℡026-233-2222）まで

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

▲市立図書館ホームページ

新着おすすめ本

更埴
汽笛、聞こえる
著者／佐藤雫（しずく）
出版社／集英社

貧しい子たちが弟妹（ていまい）を連れて通う私塾とその子守室。ナカは幼い子どもたちを預かりつつ、施設存続に奮闘する。日本初の保育施設、赤沢保育園誕生までの軌跡を描いた物語。

戸倉
月曜のこない部屋
著者／城山真一（しろやましんいち）
出版社／徳間書店

日本のひきこもりは 146 万人。支援施設で交錯する、家族の闇と再生のお話。「出口のない穴でもがいている人々の何かのきっかけになれば」という著者の願いで綴（つづ）られた物語。

更埴西
我らが音楽に祝福あれ
著者／瀧羽麻子（たきわあさこ）
出版社／ポプラ社

お屋敷に住み込みで働く母とともに暮らす佳和（よしかず）は、教会で音楽の壮大さに魅了される。理想の音楽と現実の間で、苦悩しながらも音楽に人生を捧げた心にしみ入る音楽小説。

更埴
ねこのニャンジャは1年生
著者／村上しいこ
出版社／あすなろ書房

じんじゃで生まれてにゃんとないたから付けた名前はねこの「ニャンジャ」。小学校の子どもたちを見て、いっしょにあそびたくなりました。じっさいにでかけてみると……。

戸倉
見て楽しむ古事記の絵事典
著者／瀧音能之（たきおとよしゆき）監修
出版社／成美堂出版（せいびどう）

ドラマや小説で聞いたことがあるあの名前、みんな古事記が元ネタだった？　神々の姿から舞台となる大地、系譜の流れまで、古事記の世界をイラストとともにわかりやすく解説。

更埴西
カラダのハテナ
著者／高尾美穂
出版社／あかね書房

10 代の男女に知っていてほしい「カラダの知識」が詰まった一冊。身だしなみの悩み、性にまつわる知識や心身の守り方を、親しみやすいイラストとともにわかりやすく解説。

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	11月7日(土)、14日(土)、21日(土) 午後2時 30 分～3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	11 月 15 日（日） 午後3時～3時 30 分	サン3おはなし会

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1＊	2	3	4	5	6	7
8	9＊	10	11	12	13	14
15	16＊	17＊	18	19	20	21
22	23	24	25	26＊	27＊	28
29	30					

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館　休館日
□ 上山田公民館図書室　休館日

＊蔵書点検・月末図書整理休館日　11月１日（更埴）、26日（戸倉）、27日（更埴・更埴西）
＊臨時休館日（上山田公民館）　11月９日午後（正午～）、16日終日、17日午前（～正午）

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。初めての人は上記の市立図書館で申し込みが必要です。

テーマブック

テーマ：芸術をたのしむ

世界の美しい美術館
戸倉図書館

著者／パイインターナショナル 編著
出版社／パイインターナショナル



建築そのものも芸術作品！宮殿から最新建築まで圧巻のアート空間をめぐる旅。「ルーヴル美術館」など世界の美しい美術館 84 館を紹介。日本からは松本市美術館も掲載。

人気の本ベスト５【日本の小説】

１位　「希望の糸」東野圭吾
２位　「ブティック」池井戸潤
３位　「成瀬は天下を取りにいく」宮島未奈
４位　「汝、星のごとく」凪良（なぎら）ゆう
５位　「青天（あおてん）」若林正恭（まさやす）

わたしの子育て

Vol.187

今月の寄稿者
山崎（やまざき） 豪介（ごうすけ）さん（屋代）



我が家には、小学校3年生の長男と、保育園年長の次男がいます。性格も興味も違う2人に対し、「それぞれの好きを応援する」ことを大切にしています。

長男は3年生になるときに少し挑戦をしました。春休みには、思い切って1人で新幹線に乗りました。母親が長野駅で乗車するところまで見届け、父親が富山駅から乗車して合流し、金沢駅まで行く行程です。途中の停車駅もない1時間に満たないわずかな1人旅でしたが、無事に合流できたときの誇らしげな顔は成長の証でした。

また、自転車に乗れるようになったことも大きな出来事です。山の頂上まで登山をし、あらかじめ置いてきた自転車で麓まで下りました。公道を走るのはまだまだ心配ですが、早起きして自転車に乗るなど、自らの成長を楽しんでいます。少しドキドキした挑戦が、彼の自信につながっています。

一方の次男は、とにかく車が大好きです。休日にディーラーの体験イベントに行ったり、洗車やタイヤ交換のときには「手伝う！」と必ずついてきたりして、目を輝かせて車を追いかけています。これほど夢中になれる姿には関心させられます。

日々の子育ての中で、親として十分にやれているとは言えませんが、これからも子どもたちの好きを後ろから応援できる親でありたいです。

Mayor's column

千曲市長の客万来

第41回

「電車で軽井沢」



日本全国・世界中から旅行者が押し寄せる、大人気観光地の軽井沢。季節を問わず道路は長野や県外ナンバーで大渋滞。駐車場を探すのも一苦労。飲食店も長蛇の列。それでもリフレッシュで行きたくなる軽井沢。千曲市からは何時間もかけずに気軽に行けるので、思い立ったら日帰りでサクッと楽しめるのが嬉しい限り。「交通の要衝」千曲市の本領発揮です。

私たち夫婦は車で行くことがほとんどですが、先日「たまには電車で行ってみようか」となり、しなの鉄道に揺られてのんびり景色を楽しみながら軽井沢へ。話をしていると、あっという間に到着。屋代駅から70分程、運賃片道1340円でした。車を運転する緊張がないのに加えて、ここだけの話、軽井沢で軽く一杯飲んで帰れるのもメリットです。新しい車両はきれいなお手洗いもあり快適。

車の運転中はじっくり見られない浅間山も電車なら見放題。小諸から乗って来た男性に「浅間山が一番良く見えるのは御代田駅を過ぎた頃ですよ」と教えていただきました。なるほどその通りで、雄大な山の姿に癒されました。

木漏れ日がきれいな木立や雲場池（くもばいけ）を巡り、チャーチストリートやアウトレットなどで買い物をし、ランチビールやジェラートを楽しみ、朝食用のパンを購入した頃には、もう夕暮れの時間。陽が沈むのを楽しみながら、駅直結のT－SITE（ティーサイト）のテラスで長野県産ワインの飲み比べを……。歩数は2万歩近くになり、健康にも良い電車旅。ほろ酔いで乗った帰りの電車は揺れも心地良く、うたた寝で屋代駅に到着。控え目に言って最高の1日でした。

実は、しなの鉄道沿線はイベントの宝庫。「千曲川ワインバレー」を構成する千曲、坂城、上田、東御、小諸、御代田、軽井沢の各地で、ワイン会をはじめ、さまざまな催しを行なっています。ドライブの良さもありますが、車ではできないことがたくさんできる電車旅、おすすめです！



▲車窓からの浅間山

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！

9/6 市総合防災訓練（重点地区：戸倉地区）

地域と関係機関が一体となり、地域防災力の向上につなげる

訓練には、戸倉地区の住民や千曲坂城消防本部、長野県警察、陸上自衛隊、市関係者など約 1,000 人が参加しました。ジャッキやバールを用いた倒壊家屋救出訓練、自衛隊カレーや非常食（アルファ米）を配布する炊き出し訓練、パーティションや段ボールベッドを組み立てる避難所設営訓練、応急処置や心肺蘇生法を実践する医療救護訓練といった住民参加型訓練と、消防本部職員による車両救出訓練と高所救出訓練が実施されました。ほかにも、煙体験ハウス、地震体験車、水消火器体験などの随時参加できる体験コーナーも設けられ、参加者は煙が充満した空間や地震の揺れなどを体験していました。





9/23 「手話の日」千曲橋ブルーライトアップ点灯式

手話言語の普及啓発を願って

市聴覚障害者協会と市は、9 月 23 日の「手話の日」に合わせて、手話言語の普及啓発のため、千曲橋のブルーライトアップ点灯式を市役所で開催しました。

ブルーライトアップの青色は、国連や世界ろう連盟のロゴの色を表しています。

点灯式で同協会の中村由隆（よしたか）会長は「ブルーライトアップは、手話の日に合わせ、多くの皆さまに手話に対する理解を広げていきたいという思いを込めて、開催するものです。この青い明かりが、訪れた皆さまの心に残り、また地域の交流や笑顔につながることを願っております」と手話であいさつしました。

点灯の合図が出されると、千曲橋は鮮やかな青色で照らし出されました。点灯後には、橋をバックに「ライトアップ」を手話で表現しながら集合写真を撮りました。

ブルーライトアップは 9 月 30 日（水）まで実施されました。





9/26 名月の里・おばすて「棚田貸します制度」稲刈り作業

雨中の泥んこ作業もなんのその

姨捨の棚田で、「棚田貸します制度」のオーナーらによる稲刈りとハゼ掛け作業が行なわれました。

同制度では、実際に農作業を行なう「体験コース」76 組と、棚田保全活動に対して支援をする「保全コース」17 組の合計 93 組がオーナーとして登録されています。当日はオーナーら約 400 人が作業に参加しました。

当日はあいにく雨が降る中での作業となり、ぬかるんだ田んぼでオーナーらは泥だらけになりながらも、仲間と協力して手際よく作業を進めていました。



9/26 「信州さらしな・おばすて観月祭 2026」の姨捨夜市

秋の夜長を美味（おい）しいグルメで満たす！

同イベントは、9 月 25 日（金）から 28 日（月）にかけて姨捨一帯で行なわれた「信州さらしな・おばすて観月祭 2026」のイベントのひとつです。

会場にはキッチンカーや屋台など約 10 店舗の出店のほか、日本遺産センター入口付近では、吹奏楽の演奏やダンス、神楽といったステージ発表もありました。

また、イベント中のお団子の配付では長蛇の列ができるなど、会場内は美味しい食べ物やステージを楽しむ多くの来場者で賑（にぎ）わっていました。





千曲市の人口

住民基本台帳人口

令和８年 10 月１日現在		前月比
世帯数	25,152 世帯	-7
人口	58,225 人	-16
男	28,343 人	-3
女	29,882 人	-13

人口データはこちら▲

2月に誕生日を迎える人へ

問 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してください。

詳細はこちら▲

市報 千曲
CHIKUMA
2026（令和８年）
11
No.278

千曲市準オフィシャルサイト

＼千曲市内事業者様必見！／

まちナビちくまファンクラブ

エントリー・掲載すべて 無料！

千曲市内限定　お店や会社の紹介・宣伝に！　イベント情報も◎

千曲市準オフィシャルサイト「まちナビちくま」であなたのお店・会社の情報を紹介します！

1 WEBから お店や会社をエントリー

2 まちナビちくま運営事務局（株式会社サイネックス）が「まちナビちくま」へ 投稿・拡散
サイネックスが申込者様の HP・SNS から新着情報を確認して、記事を作成・投稿します

3 「まちナビちくま」の 記事をユーザーが閲覧

4 記事内のリンクから お店や会社のHP,SNSにユーザーを誘導
「まちナビちくま」の記事内のリンクから、申込者様の公式 HP・SNS にユーザーを誘導します

5 あなたのお店やサービスへの 来店・購入を後押し

エントリー方法

必要事項を記入するだけ！

① 会社名・団体名
② 代表者名
③ 担当者名　④ 担当者連絡先
⑤ 公式サイトの URL または SNS アカウントの URL

注意事項をご確認の上、「同意する」にチェックを入れ、「送信」をクリックして完了！

エントリーはこちら！

https://pr.scinex.co.jp/chikuma-fc

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密着型のシティセールスサイトです。誰でも無料で市内のイベント情報や求人情報を投稿できます。

千曲市 秘書広報課 広報広聴係（☎026-273-1111）　まちナビちくま運営事務局（wagamachi-info@scinex.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８年11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　32円　＊乱丁・落丁はお取替えします。