

ピックアップ  
**Pick Up!**

千曲市余熱利用施設  
**Re SPA シンヨースポーツがオープンします**  
ごみ焼却施設の余熱を利用した施設について紹介

**市政トピックス**

株式会社ポニーキャニオンと包括連携協定を締結  
ほか3つの話題をお届けします

特集

## 第三次千曲市総合計画がスタート

【今月の表紙】桜満開の戸倉宿キティパークで春のひとときを過ごす家族の写真です。娘さんのかわいい笑顔にお父さん、お母さんも幸せいっぱい笑顔で見つめていました。昨年度化粧直しした千曲天狗も桜に映え、より立派に感じることができます。

# 第三次千曲市総合計画がスタート

令和8年度を目標年度とした、市のまちづくりの新たな指針となる

「第三次千曲市総合計画」が4月からスタートしました。

総合計画を実現していくためには、

行政だけでなく市民や市に関わりのあるすべての人が

目指すべき将来像を共有することが大切です。

みなさんの理解と協力を得ながら、新たな千曲市の将来像実現を目指し、

この計画に基づき施策を着実に実行してまいります。

## 千曲市の将来像

人をてらす 人をはぐくむ 人がつながる 月の都

文化伝承創造都市・千曲

### 将来像を実現するための7つの基本目標

- 1 災害に強く、安全で安心を喜ぶことができるまち
- 2 千曲っ子が元気に育つ、生涯学びのまち
- 3 支えあい、かかわり合い、誰もが健康で活躍するまち
- 4 千曲の特色を磨き上げ、賑わいと活力あるまち
- 5 輝かしい歴史文化の伝承と、新たな文化を創造するまち
- 6 未来に繋げる自然と共生するまち
- 7 一人ひとりが輝く、協働で創るまち

### 7つの基本目標に横断的にかかわる目標

#### 1 多様な人材の活躍を推進する

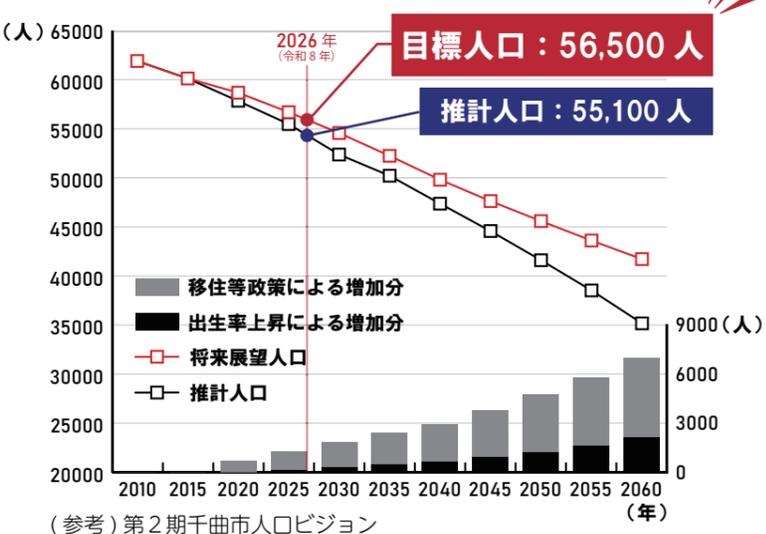
「多様な人々の活躍による地方創生の推進」と「誰もが活躍する地域社会を推進」します。

#### 2 新しい時代の流れを力にする

「地域Resilient Society 5.0の推進」と「地方創生のDRGの実現などの持続可能なまちづくり」を進めます。



▲市ホームページはこちら



**令和8年の目標人口を5万6500人以上**

少子高齢化の進展や若い世代の転出超過などにより、本市の令和8年の人口は約5万5100人になると推計されています。本計画に基づき、移住定住、出生率の上昇に係る施策を推進し、人口減少を抑え、活力ある持続可能なまちづくりを進めます。

### 目標人口

本計画は、刻々と変化する地域・経済情勢に対応するため、これまでは10年間で計画期間としていた長期的な「基本構想」を取りやめ、計画期間を5年とする「基本計画」と3年間の「実施計画」の2層構成としています。

また、人口減少の抑制と地域経済の活性化による地方創生を目的とする「第2期千曲市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を本計画に統合し、一体的に推進していきます。

\*第三次千曲市総合計画の冊子と概要版を作成中です。概要版は作成後、全戸配布を予定しています。全文は、市ホームページでご覧いただけます。

### 将来像の解説

#### ●人をてらす 人をはぐくむ 人がつながる

「人をてらす」誰もが輝くまちをつくり、「人をはぐくむ」魅力あるまちを形成し、「人がつながる」活力あるまちを目指します。

#### ●月の都

日本遺産「月の都」は本市のブランドイメージとして知られてきています。

#### ●文化伝承創造都市

文化とは、市内の特色ある農業や商工業などの産業、伝統行事、自然環境、景観、温泉などを、今ある市内のさまざまな特色ある魅力すべてを表します。今日まで築き上げられたこの特色ある文化を次代に伝承し、さらに多様な人々との交流を通じ、多文化を認め合いながら共生する中で、お互いの文化をさらに磨き上げ、進化させ、そして新たな文化を創造する持続可能なまちを目指します。

# 施設のぞいてみよう！

## 浴場

広さは、男女各約36㎡で、鑑賞用の庭もあり、大きな窓からは明るい光が差し込み開放感があります。浴槽やシャワーのお湯は、ごみ焼却施設から発生する余熱を利用して、水（県水）を加温して使用しています。



## トレーニングルーム



約56㎡あり、ランニングマシンやフィットネスバイクをはじめ、背中や上腕二頭筋を鍛えるラットプルダウン/シーテッドローや、胸を鍛えるチェストプレス、ももを鍛えるレッグエクステンションなど、なるべく全身を鍛えられるように器具を配置しました。



## 休憩室



17畳の和室に、50型テレビを設置、給湯スペースも併設し、くつろげる空間になっています。

**POINT!** 施設内の電力も、余熱を利用し、タービンを回して発電した電力を一部利用しています。

## 担当者からの声

Re SPA シンコースポーツは、千曲市初のごみ焼却施設から発生する余熱を有効利用した施設です。余熱から出来たお湯や電力を体感いただくことで、循環型社会の啓発および推進を図りSDGsにも寄与できます。また、市民の皆さんの健康づくりにも役立つ施設です。施設内のトレーニング機器や浴室内の設計は、地元地区と協議を重ねながら決めました。市民の皆さんに愛される施設となるように準備してきましたので、皆さんぜひご利用ください。

廃棄物対策課  
河原 聖 主任



千曲市余熱利用施設

Re SPA シンコースポーツ

がオープンします

■問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2233)

長野広域連合ごみ焼却施設「ちくま環境エネルギーセンター」から発生する余熱を有効利用し、循環型社会の啓発および推進と市民の健康増進を目的とする施設、千曲市余熱利用施設「Re SPA シンコースポーツ」が6月5日(日)に新しくオープンします。子どもから大人まで楽しめる施設です。ぜひお越しください。  
\*「Re SPA シンコースポーツ」のRe はリサイクルやエネルギーの利活用を意味します。

## 施設概要

- ▶所在地 千曲市大字屋代3083番地1
- ▶開館時間 午前9時～午後7時(最終受付 午後6時30分)
- \*オープン初日の6月5日(日)は正午～午後7時
- ▶休館日 毎週火曜日、年末年始、焼却炉の停止日



## 利用料金

- ▶当日券 大人(中学生以上)200円、子ども(3歳～小学生)90円、2歳以下の子ども 無料
- 千曲市民対象 高齢者(65歳以上)100円、障がい者など100円または無料(障害の程度によります)
- ▶回数券(11回分) 大人(中学生以上)2,000円、子ども(3歳～小学生)900円
- 千曲市民対象 高齢者(65歳以上)1,000円、障がい者など1,000円(障害の程度によります)

## EVENT



## AC長野パルセイロ×マルシェ パルシェを開催!

オープン初日は、パルシェ(AC長野パルセイロ×マルシェ)を開催します。ホームタウン周辺の生産者の皆さんが、無農薬・低農薬で栽培した農産物を販売します。また、AC長野パルセイロ・レディースの選手サイン会も予定しています。  
詳細は5月中旬に指定管理者(シンコースポーツ株式会社)のホームページ、SNSおよび市ホームページに掲載します。  
\*新型コロナウイルス感染症の感染拡大などにより、イベントが中止となる場合があります。



ふるさとの誇りを未来へ

## 姨捨の棚田が「つなぐ棚田遺産」に認定

農林水産省のホームページはこちら▶



3月25日(金)、全国に誇る「姨捨の棚田」が新たに、農林水産省が実施する「つなぐ棚田遺産」ふるさとの誇りを未来へ」に認定されました。これは、令和元年の「棚田地域振興法」施行に伴い、「日本の棚田百選」に続く全国の優良な棚田を、農林水産大臣が改めて認定するものです。

姨捨の棚田は、古くから都人が憧れた風光明媚な地であり、その原風景を今もなお維持できているのは、市棚田保全推進会議に参画する保全団体のみなさんの地道な活動によるものです。「棚田貸します制度」の充実や四季を通じて、観光客を魅了する景観の維持につながっており、これらの活動が評価されたものです。

今回の認定を機に、さらに多くの皆さんが「姨捨の棚田」に興味を持ち、美しい日本の原風景の維持に日夜尽力している保全団体の存在を知ること、一人でも多くの人が、活動に参加し、次の世代に受け継がれていくことを願っています。

「つなぐ棚田遺産」についての詳細は、農林水産省のホームページからご覧いただけます。



市のプロモーションについて連携

## 株式会社ポニーキャニオンと包括連携協定を締結

3月23日(水)、市は、総合エンターテインメント企業「株式会社ポニーキャニオン(東京都)」と包括連携協定を締結しました。本協定は、同社のコンテンツ制作、プロモーションのノウハウを活用し、市の地域活性化や観光、移住プロモーションなどについて連携し、相互に協力することが目的です。

これまでに、市と同社は観光プロモーション映像制作事業や観光パンフレット制作事業などで連携してきました。

協定締結式で小川市長は「今回の連携協定によって、総合エンターテインメント企業のノウハウを活用したシティプロモーションや地域活性化などの取組を強化し、「笑顔あふれ、心おどる」まちづくりを推進してまいります」と、吉村代表取締役社長は「駆け出し営業時代に長野県にはよく足を運びました。その際には疲れを癒しに戸倉上山田温泉に立ち寄ったものです。個人的に親しみのある長野県、そして千曲市に、弊社エンターテインメント見地のソリューションを提供し、同市の更なる活性化の一助を担ってまいります」とそれぞれ話しました。



新たな物流の産業拠点として発展の礎に

## 大和ハウス工業株式会社が物流施設建設の地鎮祭を開催・災害時避難場所として市と協定を締結

3月30日(水)、マルチテナント型物流施設「DPL長野千曲」の建設に伴う地鎮祭が行なわれ、同施設を建設する大和ハウス工業株式会社の関係者をはじめ、市関係者、建設業者や地元区長などが出席し、工事の安全を祈願しました。

同施設は、大和ハウス工業株式会社と市の公民連携事業で開発した雨宮産業団地(Dプロジェクト長野千曲)の区画内に建設。鉄骨造り2階建てで、延床面積が3万9204平方メートル、最大4テナントの入居ができる県内最大級の物流施設です。4月中旬に着工し、来年5月の稼働を予定しています。

この日、あわせて災害時等における避難者の受け入れに関する協定を締結。これにより、同施設の完成後には市の指定避難場所として、2階休憩スペースなどの共用部に市民を受け入れることが可能となります。

締結式後の記者会見で、小川市長は「この地域は水害に悩まされているため、避難場所の確保が課題でした。完成した施設で避難者の受け入れをしていただけないことで大変ありがたいです」と話しました。



消防団の新しい拠点に

## 市消防団第2分団の新しい詰所が完成

雨宮・土口・生置地区を管轄する市消防団第2分団の消防詰所が完成したため、3月28日(月)に引渡式が行なわれました。

旧詰所は、令和元年東日本台風災害で1階部分が浸水し、建て替えが必要となっていました。新しい詰所は木造2階建てで、延床面積が124.22平方メートル、旧長野電鉄屋代線雨宮駅跡地に建てられました。同じ敷地内には、防災備蓄倉庫も新たに併設され、総事業費は約5260万円。

引渡式で小川修一市長は「新しい詰所の完成を契機として、地域住民の安全安心に一層努めてください。市も、引き続き、防災力の強化に努めていきます」と、武井都郎消防団長は「先日、福島県で東日本大震災を彷彿させる地震が発生し、近年はいつ災害が発生してもおかしくない状況です。新しい詰所を活用し、防災活動に努めてください」とそれぞれあいさつしました。

引渡式終了後、内覧会も行なわれ、地元区長、地元市議会議員や消防団員などが詰所内部を見学しました。



知っておきたい！

# 成年後見制度

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線1181）

## 成年後見制度って？

成年後見制度とは、認知症、知的障害や精神障害などによって、判断能力が十分でない人の権利を守るため、成年後見人などが本人に代わって財産の管理や福祉サービスの契約を行なうなど、法律的に支援する制度です。

本人の意思を尊重し、本人の希望にそった支援が受けられるのも特徴で、制度の利用には家庭裁判所への申立てが必要になります。

### こんな心配ありませんか？

- 成年後見制度って難しそうで、どう手続きしたらいいんだろう……
- 子どもは遠方に住んでいて、老後のさまざまな契約や手続きなど自分でできるか心配……
- 自分が認知症になったら、誰が私のお金を管理してくれるのか……
- 親は寝たきりで長期入院中。銀行で親の預金をおろそうとしたら「本人を連れてきて」と言われてしまった……
- 障がいがある子どもがいて、親亡きあとの子どもの将来が心配……



心配があったらまず相談を！

## 千曲市社協成年後見支援センター

Tel 026-276-2687 FAX 026-214-7776

**受付日時** 平日午前8時30分から午後5時30分まで

**所在地** 千曲市大字戸倉2388（ふれあい福祉センター内）

＼わたしたちがお悩みをお聞きします！



本センターは平成26年10月から制度に関する相談支援業務をはじめましたが、このたび相談員を増員するなどし、地域の中核機関として4月から新たに開設されました。社会福祉士などが配置され、不安や心配ごとに対し、成年後見制度を含む権利擁護についての総合的な相談支援を行ないます。

## 成年後見支援センターにはこんな役割があります！

<p><b>広報</b> ～制度の普及活動～</p>  <p>成年後見制度や権利擁護についての市民向けの研修会などを開催します。</p>	<p><b>相談機能</b></p>  <p>市民や関係者からの成年後見制度に関する相談を受け付けます。</p>	<p><b>利用促進機能</b></p>  <p>関係機関との連携など利用促進につながる取り組みを行ないます。</p>	<p><b>後見人支援機能</b></p>  <p>親族後見人や市民後見人などからの後見業務に関する相談に応じ、支援を行ないます。</p>
---	---	--	--

# 福祉避難所が6月1日から変わります

■問い合わせ先 福祉課（内線1265）



## 福祉避難所とは？

介護が必要な高齢者、障がい者、妊産婦など、一般の避難所（指定避難所）では生活が困難で、避難所の生活において特別な配慮が必要な人（以下「要配慮者」）とその家族を受け入れる避難所を「福祉避難所」といいます。

## 福祉避難所への避難方法・避難場所が変わります

これまで、「一般の避難所へ避難（一次避難）」から「市が福祉避難所へ移動を希望する要配慮者数を取りまとめて、福祉避難所を開設し移動（二次避難）」という流れでしたが、国のガイドライン改正に伴い、要配慮者が福祉避難所へ「直接避難」することが可能になりました。

このため、市では福祉避難所の見直しを行ない、新たに以下の施設を福祉避難所に指定しました。6月1日以降に災害が発生し、避難指示などが発令され、福祉避難所が開設された場合には避難をお願いします。

### 6月1日からの福祉避難所一覧

場所	所在地	施設概要
戸倉上山田中学校	大字戸倉 2500 番地	指定避難所併設・トイレ・空調
更埴西中学校	大字稲荷山 134 番地	
埴生中学校	大字桜堂 100 番地	
屋代中学校	大字屋代 810 番地	
五加小学校	大字千本柳 351 番地	
更級小学校	大字羽尾 1864 番地	
戸倉小学校	大字戸倉 1756 番地	
上山田小学校	大字新山 695 番地	
八幡小学校	大字八幡 3111 番地	
治田小学校	大字稲荷山 1360 番地	
埴生小学校	大字鑄物師屋 72 番地	
東小学校	大字森 100 番地	
屋代小学校	大字屋代 2111 番地	
ことぶきアリーナ千曲	杭瀬下二丁目 4 番地	
ふれあい福祉センター	大字戸倉 2388 番地	指定避難所併設・トイレ・空調・エレベーター

- \* トイレは車いす用・多目的トイレが設置されています。
- \* 洪水時には、2階以上に避難できる部屋があります。

福祉避難所は**要配慮者**が受入対象者です。要配慮者以外の受け入れはできませんのでご注意ください。



## 市内社会福祉法人と福祉避難所設置運営に関する協定を締結しました

3月28日（月）、大規模災害の発生時に市で開設する福祉避難所や配置人員などの不足に備えて、市内に福祉施設を所有する全ての社会福祉法人（17法人）と福祉避難所設置運営に関する協定を締結しました。

これらの施設への避難については、市から個別に依頼しますので、市民のみなさんが直接法人施設に避難することはできませんので注意してください。

### ○協定を締結した社会福祉法人（17法人）

大西福祉会、千寿会、千聖会、睦寿会、さらしなの星、信濃整肢療護園、杏の郷、いなりやま福祉会、有明福祉会、徳応院聖舎、満照寺福祉会、八葉会、しあわせ、博悠会、廣望会、大志会、山栄会

# 妊娠期から子育て期まで、切れ目なくサポート。

妊娠期から子育て期の皆さんが安心して過ごせるように、市には育児についてのさまざまな相談窓口があります。

「初めての妊娠で不安がいっぱい」「身近に協力してくれる人がいない」など、育児や子育てをしていると、困ったことや心配なことがたくさんあると思います。不安や悩みのない親はいません。

ひとりで悩まず、どんな小さなことでも、まずはお気軽にご相談ください。



## ひとりで悩まず、相談！

相談	内容	問い合わせ先
健康・育児相談	妊婦や乳幼児の健康・育児・食事に関すること、身体計測など	健康推進課（内線 2121）
子育て相談	乳幼児の育児に関すること	更埴子育て支援センター Tel 026-273-6180 上山田子育て支援センター Tel 026-275-6017
家庭児童相談	児童の身体的、精神的、生活上のさまざまな問題に関すること	こども未来課（内線 1262）
母子（ひとり親）相談	ひとり親家庭の生活上のさまざまな問題に関すること	こども未来課（内線 1261）
DV（ドメスティック・バイオレンス）相談	同居関係にある配偶者や両親・兄弟・親戚などの家族から受ける家庭内暴力に関すること	長野県女性相談センター Tel 026-235-5710 千曲警察署 Tel 026-272-0110 こども未来課（内線 1261）
児童虐待相談	児童虐待に関すること	長野県中央児童相談所 Tel 026-238-8010 千曲警察署 Tel 026-272-0110 こども未来課（内線 1262） 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン Tel 026-219-2413
教育相談	不登校・いじめ・学校不応・進路（就学相談）または学校や園での指導方法に関すること	教育相談センター（総合教育センター内） Tel 026-273-5105

## 市役所代表番号に音声ガイダンスを導入します

これまで、市役所の代表番号におかけいただいた電話は、電話交換手により庁舎内の担当部署へ電話をつないでいました。今後、よりスムーズに担当部署へ電話がつながるようにするために「音声ガイダンス」システムを導入します。

これにより、市からの通知などに記載された4桁の内線番号を押すことで、電話交換手を通さずに担当部署へつながります。

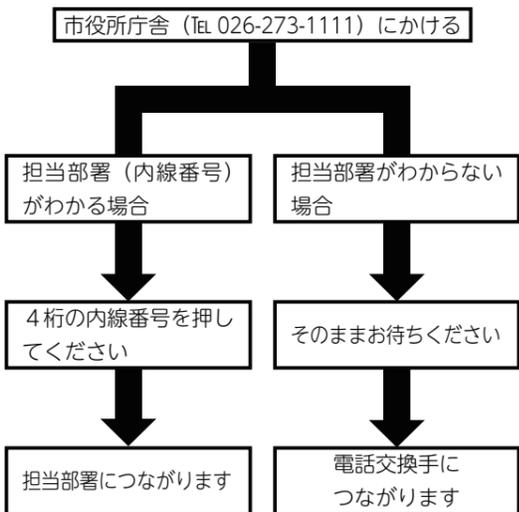
4桁の内線番号がわからない場合は、そのままお待ちいただくか電話交換手につながり、担当部署に案内いたします。

■導入開始予定 5月9日（月）

■利用方法 代表電話番号（Tel 026-273-1111）にかけていただいた後、4桁の内線番号を押してください。

■問い合わせ先 総務課（内線 4144）

### 市役所への電話お問い合わせ方法



## 千曲市結婚新生活支援事業補助金のお知らせ

新婚世帯の新居にかかる費用、引越費用およびリフォーム費用の一部を最大60万円まで助成します。

■対象となる世帯 次のすべての条件を満たす世帯が対象

- 令和4年1月1日から令和5年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された世帯
- 夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下
- 新居が千曲市内にあり、申請時に夫婦の双方が当該住居の所在地に住居登録をしている
- 前年の夫婦の所得の合計額が400万円未満の世帯（貸与型奨学金を返済している場合や、申請時において無職の場合は、所得の計算方法に特例があります）
- 他の公的制度による家賃補助などを受けていない世帯
- 過去にこの制度に基づく補助（他の自治体を含む）を受けていない世帯（継続補助の場合を除きます）
- 夫婦ともに市税などを全て納めている世帯

■継続補助 前年度の補助額が上限額に達していない場合、上限額に達するまで継続して補助を受けることができます。

■申請・問い合わせ先 こども未来課（内線 1251）

■補助金額

- 夫婦ともに29歳以下の世帯 上限60万円（30万円から引き上げ）
- それ以外の世帯 上限30万円

■申請期間 令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

\*予算額に達した時点で受付を終了します。

①住宅の購入費用（土地の購入費用は対象外）

②住宅の賃貸借費用（賃料、敷金、礼金、公益費、仲介手数料など）

\*勤務先から住宅手当が支給されている場合は、住宅手当は補助対象外となります。

③引越費用（引越業者または運送業者に支払った費用）

④リフォーム費用（倉庫・車庫に係る工事費用、外構に係る工事費用などは対象外）【新設】

## 子育ての心強いミカタ！

### 千曲市子育てガイドブック



千曲市で子育てをする人に必要な情報をまとめた冊子です。

電子書籍はこちらから→



### 千曲市子育て応援アプリ



子育て支援に関する情報がこのアプリに集約されています。市が配信する子育て情報を受け取ることができます。

アプリ取得はこちらから→



# 日本遺産「月の都千曲」活用ワークショップの参加者を募集します

将来の「月の都」の姿を考えるなかで、日本遺産「月の都千曲」を活用した地域活性化について具体的なアイデアを話し合います。

- 日時 第1回目 6月12日(日)午後2時～午後5時
- \*2～3回程度予定しています。
- 会場 市日本遺産センター(大字八幡4993番地1)
- 対象者
  - まちづくりに興味のある学生や若者
  - まちづくりや商業に携わる若手プレーヤー

○日本遺産に関する商品開発などに関心がある市内事業者

- 定員 20人程度(先着順)
- 申込方法 QRコードから申し込んでください。
- 問い合わせ先 市日本遺産推進協議会(市日本遺産推進室内、TEL 026-1273-4170)



▲申込はこちら

# 統計調査員を募集します

■内容 国や県が行なう各種統計調査において、調査対象となる世帯や事業所を訪問し、調査票の配布・回収、回収した調査票の点検・整理をします。

- 統計調査員の身分 調査期間中は国または県から「非常勤の公務員」として任命されます。
- 報酬 2～5万円程度
- \*報酬額は調査の種類や受け持ち件数によって異なります。
- 応募資格
  - 満20歳以上で秘密の保護に関し十分信頼のおける人
  - 税務・警察・選挙に直接関係のない人

○暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人

- 調査期間中、責任をもって調査活動に取り組める人
- 応募方法 電話で問い合わせてください。後日、申し込みの書類などを送付します。
- その他 統計調査の実施数や規模は年によって異なります。直近では令和4年10月実施の就業構造基本調査を予定しています。
- 問い合わせ先 総合政策課(内線 4134)

# ファミリー・サポート・センターの提供会員を募集します

ファミリー・サポート・センターとは、子育ての手助けをして欲しい人と子育ての手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行なう会員組織です。

- 支援の内容 保育園、幼稚園、児童館、児童センターなどへの送り迎えをしたり、時間外に子どもを預かったりします。冠婚葬祭、通院、仕事、研修会参加や授業参観

などのときにも、子どもを預かります。

- 提供会員の対象 市内に在住し、自宅での育児も可能で、心身共に健康かつ、子育ての手伝いに理解と熱意があつて子どもを預かれる人。
- \*資格、経験、性別は問いませんが、市が行なう「相互援助活動講習会」の受講が必要です。
- 相互援助活動講習会

## ■日時・内容

- 6月24日(金)午前9時～午後5時・心の発達とその問題、障がいのある子どもに預かりについて、身体の発達と病気、子どもの栄養と食生活
- 6月25日(土)午前8時50分～午後4時50分・安全と事故、子どもの世話、保育の心、ファミサポ事業について、子どもの遊び

\*託児あり(要予約)

- 会場 市役所3階会議室
- 申込方法 6月17日(金)までに、更埴子育て支援センター窓口か電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴子育て支援センター(TEL 026-1273-16180)

# 特定健康診査と後期高齢者健康診査を受診しましょう

## 特定健康診査

- 対象者 40歳から74歳の千曲市国民健康保険加入者
- 費用 1000円
- \*昭和57年4月1日から昭和58年3月31日までに生まれた人は無料
- 健診内容 身体計測(身長・体重・腹囲)、問診、血圧測定、診察、血液検査、尿検査、心電図検査
- 集団健診
- 期日・会場
  - 5月2日(月)、11日(水)、12日(木)・市役所3階会議室
  - 5月6日(金)・稲荷山公民館
  - 5月9日(月)・屋代公民館
  - 5月13日(金)・戸倉創造館
  - 5月20日(金)・市総合観光会館
- 受診方法 すでに申し込んでいる人には個人通知を郵送します。日程など詳細を確認して受診してください。新たに集団健診を希望する人は、問い合わせてください。\*会場が混み合わないよう、指定の受付時間を確認して受診してください。

## ●個別健診(市指定の医療機関で受診)

- 期間 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)
- \*一部の医療機関は12月末までの実施です。
- 受診方法 集団健診や人間ドックを受診しない人に問診票を郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(左表)で受診してください。
- \*健診結果などから保健師・管理栄養士による保健指導を実施します。

## 後期高齢者健康診査

- 対象者 後期高齢者医療保険加入者
- \*生活習慣病により医療機関で必要な治療や検査を受けている人や病院・介護保険施設などに入院・入所している人は対象となりません。
- 費用 無料
- \*心電図希望者は、別途1430円かかります。
- 健診内容 身体計測(身長・体重・腹囲)、問診、血圧測定、診察、血液検査、尿検査

## ■期間 6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

- \*一部の医療機関は12月末までの実施です。
- 申込方法 電話で申し込んでください。
- 受診方法 後日、問診票などを郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(左表)で受診してください。
- 申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2102)

市が指定する医療機関 【郵便番号順】

医療機関名	電話番号
あんずの里クリニック(森)	026-272-1005
菅谷東クリニック(粟佐)	026-272-0493
坂口整形外科(屋代)	026-273-8680
鍋沢内科クリニック(屋代)	026-272-3713
島谷医院(杭瀬下)	026-273-1201
千曲中央病院(杭瀬下)	026-273-1725
中沢医院(小島)	026-272-0131
島田クリニック(小島)	026-273-8788
もみのき内科クリニック(寂時)	026-272-3610
飯島医院(中)	026-272-0269
いなりやまクリニック(稲荷山)	026-214-3501
岡田外科医院(稲荷山)	026-272-2828
菅谷医院(稲荷山)	026-272-1024
安里医院(内川)	026-275-7800
とぐらクリニック(戸倉)	026-275-0405
やまざき医院(上徳間)	026-276-2700
とも泌尿器科クリニック(磯部)	026-261-5815
とよき内科(磯部)	026-276-0413
市川内科医院(上山田温泉)	026-275-5515
長野寿光会上山田病院(上山田温泉)	026-275-1581
いろかわ医院(坂城町)	0268-82-2143
松尾医院(坂城町)	0268-82-2013
さかき生協診療所(坂城町)	0268-82-0101
武市医院(坂城町)	0268-82-2606
こうだ内科(坂城町)	0268-75-7887
村上堂大井クリニック(坂城町)	0268-81-3131
東信よしだ内科(坂城町)	0268-81-1330

\*医療機関で受診する場合は、10月以降になるとインフルエンザの予防接種で混み合うことが予想されるため、9月末までの受診をお勧めします。  
\*とも泌尿器科クリニックは後期高齢者健康診査は実施していません。

# 高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種のお知らせ

肺炎球菌ワクチン接種を行なうと、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐことができます。対象者へは、4月上旬に個別通知またはハガキを発送しました。

今年度の定期接種の対象となる人は、左表のとおりです。

■接種期間 4月1日(金)～令和

5年3月31日(金)

■接種費用 2000円

■定期接種(補助)対象は、初回接種の1回限りです。

\*ウイルス感染や誤えんによる肺炎は、このワクチンでは予防できません。

■問い合わせ先 健康推進課(内線 2113)

対象者	送付物	持ち物	接種方法
60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人	通知・予診票		同封の実施医療機関に予約のうえ、個別に接種
65歳 昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生の人			
70歳 昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生の人			
75歳 昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生の人			
80歳 昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生の人			
85歳 昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生の人	ハガキ	予診票・保険証・接種費用	健康推進課で、予診票の交付を受けたのち、交付時に渡す実施医療機関に予約のうえ、個別接種
90歳 昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生の人			
95歳 昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生の人			
100歳 大正11年4月2日生～大正12年4月1日生の人			

\*過去に、高齢者肺炎球菌ワクチン(自費接種を含む)を接種したことのある人は対象外

\*新型コロナワクチンを接種する前後は、13日以上の間隔を空ける必要があります。

# 軽自動車税(種別割)の納税証明書、減免申請の手続きのお知らせ

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の車両所有者に課税されます。令和4年度の納付期限は5月31日(火)です。納税通知書が届かない場合や廃車の申告をしたのに納税通知書が届いた場合は、納付期限までに問い合わせてください。

## ●納税証明書

口座振替で納税する人の納税通知書は、車検を受ける際の「納税証明書」として使用できません。市で口座からの振替を確認した後、「納税証明書」を6月上旬から順次郵送します。お急ぎの場合は、債権管理課の窓口で発行します。納期限以降に記載した通帳、車検証の写し、運転免許証などを持参してください。

## ●減免申請

次に該当する場合は申請することで軽自動車税(種別割)が減免されます。  
○身体障害者等減免  
身体・知的・精神障がい者や戦傷病者が所有する軽自動車、身体障がい者で年齢18歳未満の人または知的・精神障がい者と生計を一にする人が所有する軽自動車で、一定の要件に該当する人。

\*減免されるのは1人1台です。普通自動車税の減免を受けている人は対象になりません。

○公益減免  
営利を目的としない社会福祉事業を行なう団体が所有し、入所者の送迎や通院、外出に使用する軽自動車。

○構造減免  
障がい者用の装置が付いている軽自動車や、障がい者本人が運転するために特別な改造が加えられた軽自動車。  
\*公益減免、構造減免の申請は毎年必要ですので、前年に減免を受けている場合でも申請してください。

■減免申請に必要なもの 減免申請書、納税通知書、運転免許証の写し、障害者手帳原本、納税義務者のマイナンバーカード、車検証の写し  
\*要件や減免の必要書類は申請内容によって異なるため、市ホームページで確認するか、事前に問い合わせてください。

■申請期限 5月24日(火)  
■申請・問い合わせ先 税務課(内線 1144)

# 第19回 市民体育祭

子どもから高齢者まで、初心者の人でも腕自慢の人でも気軽に参加できます。

■日程 下表のとおり

■対象者 市内に在住・在勤・在学の人

■申込方法 各競技開催日の10日前までに、ことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館にある申込書に記入のうえ、申し込んで下さい。

■申込・問い合わせ先

○スポーツ振興課(戸倉体育館内、Tel 02612761731)  
○千曲市スポーツ協会(ことぶきアリーナ千曲内、Tel 026127310010)

## 市民体育祭の日程など

期日	集合時間	種目	会場	対象 / 競技方法
5/13(金)	14:00	開会式	ことぶきアリーナ千曲	一部の役員、表彰者
5/22(日)	9:00	太極拳	戸倉体育館	一般市民(講習会形式)
6/12(日)	9:00	空手	ことぶきアリーナ千曲	組手または組技
6/19(日)	9:00	テニス	東部テニスコート 更埴テニスコート	一般市民/ダブルス/リーグ戦
6/26(日)	7:00	OB野球	更埴中央公園 平和橋グラウンド	参加希望チームによるトーナメント方式
	7:30	ゴルフ	千曲高原カントリークラブ	一般市民
7/3(日)	8:00	バドミントン	ことぶきアリーナ千曲	一般市民(小学生・中学生・高校生以上の部)
7/10(日)	8:30	射撃	菅平射撃場	一般、銃所持許可者
7/17(日)	8:30	弓道	千曲市弓道場	弓道協会会員、高校生/個人戦
	9:00	ソフトテニス	更埴テニスコート	一般市民、千曲市スポーツ協会会員
7/24(日)	14:00	合気道	戸倉体育館	一般市民/演武
7/31(日)	8:00	剣道	戸倉体育館	小・中学生/個人戦
8/5(金)	6:00	トレッキング	木曾駒ヶ岳	一般市民
8/6(土)	9:00	少林寺拳法	ことぶきアリーナ千曲	一般市民/組演武・単独演武
8/21(日)	7:00	水泳	おおとりプール	男女学年別(小学生1・2年、3・4年、5・6年で分ける)成人は10歳別/タイム決勝レース
	8:00	バレーボール	戸倉体育館 上山田農業者トレーニングセンター	中学生以上/6人制
9/3(土)	9:00	ゲートボール	科野の里ゲートボール場	一般市民
9/4(日)	8:30	新体操	ことぶきアリーナ千曲	選手クラス協議会
9/10(土)	8:00	柔道	ことぶきアリーナ千曲	小学生から高校生
9/11(日)	5:00	早起き野球	更埴中央公園・平和橋グラウンド・戸倉体育館・県民グラウンド	市内連盟加盟チーム・一般公募チーム(先着順)/リーグ戦
10/30(日)	7:00	マレットゴルフ	千曲橋緑地マレットゴルフ場	一般市民(参加者は当日会場で申込ください。)
11/20(日)	8:00	ソフトバレーボール	東部体育館	一般市民/6人制
1/8(日)～2/26(日)	8:00	サッカー	千曲市サッカー場	総当りリーグ戦
1/15(日)	8:00	バスケットボール	戸倉体育館	一般市民/男女別トーナメント
2/19(日)	10:00	スキー	菅平高原スキー場	小学4年～一般
未定	8:00	卓球	未定	一般市民/シングルス・ダブルス/硬式・ラージ
	8:00	陸上	萬葉の里スポーツエリア	小学3・4・5・6年生(1000m) 中学生(800m、1500m、3000m) 高校生および一般(3000m、5000m)



### 善光寺御開帳は「しな鉄」で行こう!



渋滞がなく快適な「鉄道の旅」を楽しんでみませんか?

しなの鉄道では土・日曜日、祝日に観光有料快速列車を運行しています。全席指定で必ず座れ、フリーWi-Fiやコンセント完備の「軽井沢リゾート1号」を利用して、善光寺御開帳を楽しみましょう。

\*乗車の際は乗車券と座席指定券が必要です。詳細はしなの鉄道ホームページを確認してください。

#### ■申込・お問い合わせ先

しなの鉄道株式会社 (Tel.0268-21-3470)

ホームページはこちら▶▶



令和4年度固定資産税・都市計画税の減免対象者は、納税通知書に減免申請書を同封しますので提出してください。

## お知らせ

新型コロナウイルス感染症などの影響で、市報に掲載しているイベントや講座などの開催内容が中止・変更になる場合があります。

### 5月納期の市税・使用料など

- 固定資産税(1期分)
○軽自動車税
○介護保険料(2期分)
○保育料・保育所給食費(5月分)
○公共下水道使用料(2期)

### 5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員の日は、大正6年5月12日に済世顧問制度(地域の貧しい人の相談にのる制度)が岡山県で創設されたことに由来します。

## お知らせ・募集・催し物

\*イベントなどで特別な記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。千曲市役所 Tel.026-273-1111 (代表) 〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

### ご寄付ありがとうございます

- 市営住宅・駐車場使用料・共益費(5月分)
○学校給食費
納付期限 5月31日(火)

### 匿名名様

匿名名様の寄付内容は、25万円・市奨学基金として25万円・市内図書館の図書購入費として

### 5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員の日は、大正6年5月12日に済世顧問制度(地域の貧しい人の相談にのる制度)が岡山県で創設されたことに由来します。

### 問い合わせ先 福祉課

(内線1265)

### 5月5日(木)・11日(水)は児童福祉週間

すべての子どもが家庭や地域の中で、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望を持って、たくましく育っていきけるような環境・社会づくりについて考えてみませんか。

### 令和4年度標語

見つけたよ 広がる未来とつかむ夢

### 問い合わせ先

子ども未

公務員で、児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。任期は3年で、ボランティアとして活動しています。

現在、市では154人の民生委員・児童委員が活動しています。日頃から各担当区域で高齢者や障がいのある人の安否確認、見守りや子どもたちへの声かけなどの活動を行なっています。

また、医療・介護・子育て・失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、行政や専門機関とのつなぎ役になります。相談内容の秘密は守られますので、心配ごとや相談がありましたらお気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員が地域の実情を把握するために各世帯を訪問することがありますのでご協力をお願いします。

なお、担当地域の民生委員・児童委員については、「暮らしのカレンダー」をご覧ください。

### 問い合わせ先 福祉課

(内線1265)

### 来課(内線1251)

### 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響でさまざまな困難に直面している住民税均等割非課税世帯や家計が急変した世帯を支援するために「臨時特別給付金」を支給しています。

給付金の対象と思われる人に「確認書」を送付しています。まだ「確認書」を返信していない人は5月20日(金)までに返信してください。

### 乳幼児のお子さんを持つ保護者の皆さんへ

## 保育園などの園開放を実施します

生まれてから小学校入学前までの乳幼児を対象に、市内の保育園・認定こども園で園庭や遊戯室を開放します。

- 市内公立保育園、あかね保育園、あかね北保育園
●開放日 5月11日(水)、6月15日(水)、7月13日(水)、9月7日(水)、10月5日(水)、11月9日(水)
●時間 午前9時30分から11時

- 満照寺保育園、徳応院保育園
●開放日 月~金曜日
●稲荷山くるみこども園
●開放日 月2回

\*満照寺保育園、徳応院保育園、稲荷山くるみこども園の開放日時は園にお問い合わせください。

問い合わせ先 保育課(内線1242)



**第14回みんな育てる協働の森づくり(市植樹祭)の内容変更**

市報4月号でお知らせした、第14回みんな育てる協働の森づくり(市植樹祭)は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、規模を縮小して開催することとなりました。

一般参加者の募集は中止とし、午後の木工教室なども中止いたします。

**■問い合わせ先** 農林課 (内線3262)

**自衛官採用試験**

**①自衛官候補生**

**■受験資格** 18歳以上32歳未満の人

**■受付期間** 年間を通じて受付

**■試験日** 受付時にお知らせします

**②一般幹部候補生**

**■受験資格** 22歳以上26歳未満の人

**■受付期限** 6月16日(木)

**■試験期日**

○1次試験 6月25日(土)

○2次試験 8月1日(月)

8月7日(日)の間の1日

**乳がん検診の受診を**

5月から6月に乳房超音波検診を実施します。

日本では乳がんの患者数が増加しており、特に女性の30歳から64歳の死亡原因のトップとなっています。

定期的な検診を受け、がんがまだ小さい早期の段階で見つけることが大切です。

**■対象者** 20歳～39歳、75歳以上の女性

**■検診日程** 市報4月号折込の「令和4年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

**■料金** 2200円

**■申込・問い合わせ先** 健康推進課(内線2132)



**松くい虫被害木の伐倒駆除**

松くい虫による松枯れ被害が市内広域で発生しているため、伐倒駆除や薬剤散布などでアカマツを守る対策を行なっています。

原則、私有林内の松くい虫被害木は、森林所有者の責任で適切な処理が必要ですが、被害の拡大防止のため、早期に駆除する必要のある被害木は、所有者への連絡なく市で駆除する場合

**水路の止め板の撤去をお願いします**

近年、ゲリラ豪雨と呼ばれる集中豪雨により、側溝や水路から水があふれ、田畑の冠水や宅地への浸水が大きな問題となっています。

雨量の多いときに、水路に止め板が設置されていると、上流で氾濫する原因になります。大雨が予想され



**■日程** 下記のとおり(全5回)

**■時間** 午後1時30分～3時30分

**■会場** 戸倉創造館

**■講師** かけはしの会(食農教育地域リーダー)

**■定員** 10人(先着順)

**■材料費** 1回につき大人500円、子ども300円

**■申込方法** 5月20日(金)までに電話で申し込んでください。1回のみ参加も可能です。

**日程**

6.18 ⊕ 米粉を使った料理

8.6 ⊕ 玉ねぎを使った料理

9.10 ⊕ おやき

10.15 ⊕ 芋を使った料理

R5.2.18 ⊕ やしょうま

**■問い合わせ先** 農林課(内線3281)

**■問い合わせ先** 農林課 (内線3271)

**空き家・空き地の適正管理をお願いします**

毎年、春から秋にかけて、空き家・空き地の管理についての苦情や相談が多く寄せられます。

空き家・空き地の所有者は、定期的に草刈りや枝の

**■問い合わせ先** 農林課 (内線3271)

**空き家・空き地の適正管理をお願いします**

毎年、春から秋にかけて、空き家・空き地の管理についての苦情や相談が多く寄せられます。

空き家・空き地の所有者は、定期的に草刈りや枝の

**■問い合わせ先** 農林課 (内線3281)

**甲種防火管理資格取得講習会**

**■日時(2日間)** 6月8日(水)午前9時～午後5時と6月9日(木)午前9時～午後3時

**■会場** 信州の幸 あんずホール(更埴文化会館)

**■受講料** 6000円

**■定員** 40人(先着順)

**■申込方法** 5月9日(月)から31日(火)までに、各消防署へ申し込んでください。

**■申込・問い合わせ先** 戸倉上山田消防署(Tel.0261-27610119) 更埴消防署(Tel.0261-27410119)

**大人の風しん抗体検査・予防接種の実施期間が延長されました**

抗体保有率が低い世代を対象とした風しん抗体検査が、令和6年度まで延長となりました。

風しんは、発熱、発疹やリンパ節の腫れを主な症状とする感染症です。感染力が強く、飛沫感染によりヒトからヒトへ感染します。成人は子どもより重症化することがあり、また妊娠初期(20週以前)の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目、耳や心臓に障がいがあります。

**予防接種の必要性は、抗体検査でわかります**

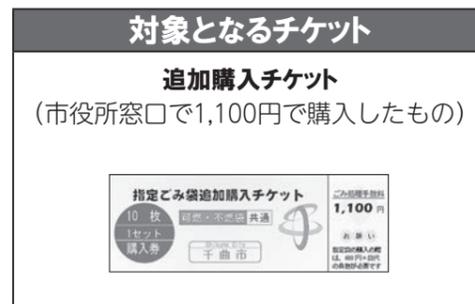
**クーポン券** 対象者へ、有効期限が2025年2月のクーポン券を4月下旬に発送しました。新しいクーポン券が届いたら、有効期限が2022年2月以前のは破棄してください。

**対象者** 市内在住で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
\*すでにクーポン券を使用して、抗体検査・予防接種を受けている人は対象外です。詳細は、クーポン券を確認してください。

**実施方法** 抗体検査を受け、抗体なしという結果がでた場合は、予防接種を受けてください。抗体検査・予防接種は無料です。  
\*風しんにかかったことのある人、風しん予防接種をした記録がある人、平成26年4月以降に風しん抗体検査を実施し、十分な抗体があることが判明している人は抗体検査・予防接種は不要です。

**あなたとこれから生まれてくる世代の子どもを守るために、まずは抗体検査を受けましょう。**

**■問い合わせ先** 健康推進課(内線2113)



1100円にて購入した「指定ごみ袋追加購入チケット」をお持ちの人は、チケット1枚につき指定ごみ袋20枚と交換します。

\*市から各世帯に郵送したチケットは対象外です。

\*現金での払い戻しはできません。

**■申請方法** 廃棄物対策課へ「指定ごみ袋追加購入チケット」を持参してください。

**■問い合わせ先** 廃棄物対策課(内線2221)

募集

アプリコットスポーツクラブ生徒

●ソフトテニススクール

■日時 毎週日曜日

○初級 午前9時30分～11時

○中級 午前11時～午後0時30分

\*水・木曜日の夜も開催する場合があります。

■場所 勤労者体育センターテニスコート

■料金 3回券2400円、6回券4500円、9回券6300円、15回券9500円

■申込・問い合わせ先

アプリコットスポーツクラブ

池田さん(TEL0901556114966、FAX02612471864

5、電子メール junichi.22@outlook.jp)

■養護老人ホーム「はにしな寮」の介護職員

養護老人ホーム「はにしな寮」では、介護職員(パ

紙おむつ利用世帯などのごみ袋減免販売

実施中

- 対象者 市内に住民票があり、下表に該当する世帯
■申請期限 令和5年3月31日(金)
■申請方法 世帯主または世帯を同一にする人が申請してください。
\*住民基本台帳上で申請者世帯と世帯を同一としない人が申請する場合は、「代理申請」となります。申請者世帯の同意を得たうえで申請してください。

対象者など

Table with 3 columns: 対象者, 減免対象, 減免内容. Rows include 紙おむつ利用世帯 (乳幼児, 身体障がい者・要介護者など), 在宅医療廃棄物排出世帯.

\*袋代は自己負担です。
■申請・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

河川愛護モニター

国土交通省では、河川愛護の普及啓発のほか、地域住民との連携を深め、河川に関する情報や意見を把握するため、モニターを募集しています。

■応募資格

活動範囲の近隣(おおむね5キロ以内)に居住する満20歳以上の人で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心を持っている人。
\*ただし、公職に就いている人を除く

■募集人員 若干名

■任期 7月1日～令和5年6月30日まで

■活動内容 千曲川・犀川の河川の利用状況や河川環境に関する意見を最低月1回報告

■報酬 月額4580円(予定)

■応募方法 千曲川河川事務所ホームページにある応募用紙を記入のうえ、5月23日(月)までに郵送またはファックスで提出してください。

■応募・問い合わせ先

国土交通省 千曲川河川事務所 占用調整課 (TEL026-273-1369)

02612271776
8、FAX026122714071



▲千曲川河川事務所のホームページはこちら

公共職業訓練7月開講コース

■コース

○電気設備技術科
○ビル設備サービス科

■定員 15名

■期間 7月5日(火)～6か月間

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

■対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人

■受講料 無料(別途テキスト代など)

■申込先 近くのハローワーク

■申込期限 5月25日(水)

■職業訓練施設見学会

■日時 5月11日(水)、24日(火) 午前10時～正午

■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

1トタイム)を募集します。
■募集人員 1人

■募集期間 随時

■業務内容 入所者の朝食配膳、食事介助、食堂清掃など

■勤務場所 養護老人ホーム「はにしな寮」(坂城町)

■勤務時間 午前6時～9時(3時間)

■勤務日数 月11日以内

■賃金 時給1240円

■手当など 通勤手当、処遇改善手当、賞与、制服貸与あり

■問い合わせ先 長野広域

■内容 公共職業訓練の説明、施設見学など

■申込・問い合わせ先

ポリテクセンター長野 (TEL026124317856)

家庭における性教育セミナー

■日時 5月21日(土) 午前10時～11時30分

■会場 市役所3階会議室 またはオンライン受講

■講師 白澤章子さん(川中島の保健室)

■定員

○会場受講 20人
○オンライン受講 20人

\*どちらも先着順

■申込方法 5月16日(月)までにながの電子申請または電話で申し込んでください。

\*オンライン受講を希望する人は、ながの電子申請のみとなります。

■申込・問い合わせ先

人権ふれあいセンター (TEL026127313693)

古墳館子ども教室の参加者を募集します

第1回はガラス棒をバーナーで溶かしてガラス玉を作る「親子でガラス玉づくり体験」です。

親子で体験!

■日時 6月26日(日) 午前9時30分～正午

■会場 森將軍塚古墳館

■対象 市内小学校高学年の親子

■定員 5組(10人)

\*申し込み多数の場合は抽選となります。

■材料費 1人500円

■申込方法 ハガキに必要な事項(氏名・学年・住所・連絡のつく電話番号)を記入のうえ、5月18日(水)までに郵送(当日消印有効)してください。

\*ファックス・メール・電話での申し込みは受け付けておりません。決定した人には、ハガキで詳細を連絡します。

■申込・問い合わせ先 森將軍塚古墳館(〒387-0007 千曲市屋代29番地1、TEL026-274-3400)

連合養護老人ホーム「はにしな寮」(TEL026818212236)
■日時 6月25日(金) 令和5年3月4日までの隔週土曜日午後1時30分～3時30分

■会場 市役所3階会議室

■対象者 千曲市または坂城町に在住、在勤、在学で聴覚障がいを理解し、日常生活に必要な手話を習得することで、地域の聴覚障がい者と関わりを持って活動する意欲のある人

■受講料 3300円(税込)

■定員 15人(先着順)

■申込方法 福祉課または坂城町福祉健康課にある申込書に記入のうえ、6月10日(金)までに窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 福祉課(内線1272)

■コース・日程

①ワード入門・6月3日(金)

②エクセル入門・6月6日

③ワード基礎・6月11日(土)、18日(土)、25日(土)

④ワード応用・6月27日(月)、28日(火)、7月4日(月)、5日(火)

⑤エクセル応用・6月16日(木)、23日(木)

⑥パワーポイント(プレゼンテーション)・6月17日(金)、24日(金)

⑦JWICAD応用・6月7日(火)、14日(火)、21日(火)

■受講料 ①②6320円、③1万5000円、④⑤1万2000円、⑥1万1000円、⑦1万6000円

■時間 ①②③⑤⑥⑦午前9時30分～午後4時30分、④午前9時30分～午後0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)

■申込方法 5月9日(月)午前9時から受講日の1週間前までに、電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL026122110505)

古墳館子ども教室の参加者を募集します. Includes images of children and glass beads, and contact information for the museum.

# 子育て支援センターからのお知らせ

## 01 施設ご利用にあたってのお願い

当分の間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、完全予約制にしています。来館利用が中止になった場合も、電話による育児相談およびファミリーサポート事業は実施しています。

### 【予約方法】

1. 利用時間帯①～④の中から希望の時間帯を電話で予約してください。予約は利用日の前日または当日とし、休館日明けの予約は休館日の前日までに連絡してください。
2. 予約が混雑する場合は利用回数を制限させていただくことがあります。予約状況は「千曲市子育て応援アプリ」で確認できます。

利用時間帯	
①	9:00～10:30
②	10:30～12:00
③	13:30～15:00
④	15:00～16:00

## 02 誕生日会(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・親子写真を載せた誕生日カードをお作りします。事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

更殖子育て支援センターは月1回、上山田子育て支援センターは個別予約制で開催！

### ■日程・会場

- ①5月26日(木)・更殖子育て支援センター
- ②随時・上山田子育て支援センター

■写真代 40円

## 03 各種相談(事前予約)

日程	時間	内容	会場
5月11日(水)	午前9時30分～11時30分	就労相談	更殖子育て支援センター
5月12日(木)	午前10時～正午、午後1時30分～3時30分	栄養相談	
5月19日(木)	午前10時～正午	就労相談	上山田子育て支援センター
	午後1時30分～3時30分	栄養相談	

### 更殖子育て支援センター限定

#### 親子で工作(事前予約制)

春のかわいいモービルづくり

■受付期間 5月6日(金)～17日(火)

■実施期間 5月18日(水)～24日(火)

\*時間は午前9時～午後4時

### 問い合わせ先

#### 更殖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  
 住所 千曲市杭瀬下三丁目18番地  
 電話 026-273-6180

#### 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 毎週日曜日  
 住所 千曲市大字上山田825番地2  
 電話 026-275-6017

#### 千曲市子育て応援アプリ

ダウンロードはこちら



〈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

# 催し物

## ぬいぐるみおとまり会

日時 5月14日(土) 午後5時30分から

会場 戸倉図書館

対象 保育・幼稚園児、小学生低学年まで(必ず保護者と一緒に参加してください)

内容 ぬいぐるみと一緒におはなし会に参加します。そのあとぬいぐるみはお泊りして、本を選んだり図書館のお仕事をします。

定員 10組(先着順)

持ち物 ぬいぐるみ

参加費 100円

申込方法 5月13日(金)までに電話または窓口で申し込んでください。

問い合わせ先 戸倉図書館 (Tel.026-12761700)

## 新緑の大田原自然観察会

日時 5月21日(土) 午前9時～正午ごろ(悪天中止)

集合場所 大田原マレット

トゴルフ場駐車場  
観察場所 大田原の集落内

持ち物 双眼鏡、カメラ、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)

服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴

参加費 300円(保険代など)

主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局 (Tel.080-1699414820)

月・金曜日午前9時～午後5時

## 歴史館でござる日

日程 5月5日(木・祝)

会場 長野県立歴史館

内容 ①プラ板づくり ②クイズ

\*クイズ参加者先着100人に記念品を配布します。

その他 入館料は高校生以下無料。子ども1人につき大人1人無料。ただし①プラ板づくりのみ参加の場合は入館料なし。(材料費1個100円が必要)

混雑時は作業時間を区切

らせていただく場合があります。

問い合わせ先 長野県立歴史館総合情報課 (Tel.026-127413991)

2022年所蔵品展

「至宝の名品―学芸員のイチオシ考古資料編―」

期間 6月12日(日)まで

会場 長野県立歴史館

料金 一般300円、大学生150円、高校生以下無料

内容 所蔵品展として、土器、石器、木製品といった考古資料に焦点を当て、重要文化財や長野県宝を含む当館所蔵の逸品を紹介いたします。

主な展示品

○塩尻市吉田川西遺跡出土「緑釉陶器」(平安時代、重要文化財)

○千曲市社宮司遺跡出土「木造六角宝幢」(平安時代、長野県宝)

○上田市陣馬塚古墳出土「銀象嵌大刀」(古墳時代など)

問い合わせ先 長野県立歴史館総合情報課 (Tel.026-127413991)

26127413991

第1回信州学講座

日時 5月7日(土) 午後1時30分～3時10分

会場 長野県立歴史館

講題 「鉄鐸と諏訪信仰―神と人をつなぐ音―」

講師 笹本正治さん(県立歴史館特別館長)

料金 講座券(一般300円、大学生150円、高校生以下無料)

定員 80人(ホームページなどによる事前申込制)

問い合わせ先 長野県立歴史館総合情報課 (Tel.026-127413991)

ガーデンサポーターズ倶楽部

日時 5月9日(月)、23日(月) 午前9時～

会場 白鳥園

内容 花のお手入れをしながら、仲間づくりや情報共有を楽しみます。

持ち物 手袋、スコップ、花切はさみ、草刈り鎌

服装 作業できる服装

申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園 (Tel.026-127510400)

〈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

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
5/1(日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244
5/3(火・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	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 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
5/4(水・祝)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	近藤歯科医院(坂城町) 0268-82-5121	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
5/5(木・祝)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
5/8(日)	いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
5/15(日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	あかいけ歯科クリニック(坂城町) 0268-81-3377	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074
5/22(日)	とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787 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
5/29(日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	千曲中央病院歯科(杭瀬下) 026-273-2130	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200
6/5(日)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 こうだ内科(坂城町) 0268-75-7887	塚田歯科クリニック(坂城町) 0268-82-6988	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289

- \* 新型コロナウイルス感染予防のため、いきなり受診することはおやめください。
- \* 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(Tel026-276-0119) ○更埴消防署(Tel026-274-0119)
- \* 熱が続くなどの症状がある場合は、かかりつけ医か長野保健所Tel026-225-9305に電話してください。
- \* 千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。

〈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(Tel026-233-2222)まで

**5月の休日開庁日**  
**日時** 5月8日(日) 午前8時30分～午後5時15分  
**開設窓口** 市役所1階市民課  
 \*市民課の一部業務を実施します。住所の異動、税務関係の証明は取り扱いできません。  
**問い合わせ先** 市民課(内線1216)  
**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。一組25分以内です。  
**日時** 5月20日(金)、27日(金) 午前9時～11時  
**会場** 市長室ほか  
**申込方法** 5月12日(木)までに電話で申し込んでください。  
**申込・問い合わせ先** 秘書広報課(内線4201)  
**市政への意見・提案**  
 市役所、市の公共施設、市の鉄道各駅などに設置してある用紙や市ホームページの「ながの電子申請サービス」から提案できます。  
**問い合わせ先** 秘書広報課(内線4201)  
  
 ▲ながの電子申請サービスはこちら

各種相談(相談無料)

相談内容	期日	時間	会場	問い合わせ先
健康相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	市役所2階保健センター	健康推進課(内線2131)
法律相談	5月24日(火)	午後1時～3時	市役所3階	総務課(内線4153・要予約)
	6月14日(火)			
行政相談	5月10日(火)	午後1時～3時	市役所1階	総務課(内線4153)
年金相談	祝日を除く毎週火・水・金曜日	午前9時～正午 午後1時～5時	市役所1階年金相談コーナー *受付は終了時刻の30分前までです	市民課(内線1222)
	5月16日(月)	午前9時～正午 午後1時～4時		
	5月12日(木) 5月26日(木)	午前9時30分～正午 午後1時～3時	市役所1階年金相談コーナー	長野南年金事務所 Tel026-227-1286(要予約)
市民に寄り添う人権相談	5月19日(木)	午後1時～4時	埴生公民館	人権・男女共同参画課(内線2252)
精神保健相談	5月11日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所2階保健センター	健康推進課(内線2131)

- \* 平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除いた日のことです。
- \* 介護、借金問題・消費生活、外国籍市民のための生活、職業、若者・子育て世代の就労、女性、教育、家庭児童、児童虐待障がい者(児)相談は、「暮らしのカレンダー」をご覧ください。

〈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(Tel026-233-2222)まで

# フォトニュース

## 3月22日(火) 千曲ふるさと物語実行委員会が 市に記録集を贈呈

市民有志でつくる「千曲ふるさと物語実行委員会」は、「千曲ふるさと物語の集い 記録集 -千曲市のふるさと再発見 第1回～第5回の記録-」を刊行し、市へ贈呈しました。

同実行委員会は、市内各小学校が地域について学んだことを発表する催し「ふるさと物語」を平成28年度から5回開催。記録集には、発表内容が収められており、子どもたちの学習の成果、市の歴史や文化を学ぶことができます。

野崎敏子実行委員長は「市民の皆さんの目に触れて、改めて千曲市の良さを学んでいただきたいと思います」と話しました。



## 3月24日(木) 市内中学校ハンドボール部が 全国大会出場を小川市長、小松教育長に報告

屋代中男子ハンドボール部と埴生中女子ハンドボール部の部員の代表が市役所を訪れ、3月25日から富山県氷見市で開催される第17回春の全国中学生ハンドボール選手権大会に出場することを小川修一市長と小松信美教育長に報告しました。

屋代中の和田薫英部長は「2回戦敗退だった昨年の借りを返すため、優勝して帰ってきたいです」と意気込みを話しました。

大会の結果、屋代中男子ハンドボール部はベスト16まで勝ち進み、大住中(京都府)に29対36で敗退。埴生中女子ハンドボール部は、1回戦で山梨北中(山梨県)に26対27と惜敗しました。



## 4月3日(日) 信州の幸 あんずホール リニューアルコンサートを開催

信州の幸 あんずホール(更埴文化会館)の災害復旧工事が完了し、約2年6か月ぶりに再開館したことを記念して、市教育委員会がリニューアルコンサートを開催しました。

会場には市民約300人が来場。コンサートでは、千曲市民混声合唱団、千曲市吹奏楽団、あんず室内合奏団と千曲市フィルハーモニー管弦楽団の4団体がステージで演奏しました。

鑑賞した竹内八重子さん(鋳物師屋)は「今日は久しぶりにコンサートを鑑賞することができたので、とても元気が出ました」と笑顔で話しました。



**リベルタス千曲FC**  
北信越フットボールリーグ1部 第4節

■日時 5月22日(日)  
午前11時キックオフ

■会場 千曲市サッカー場

■対戦相手  
新潟医療福祉大学FC

■問い合わせ先  
一般社団法人リベルタス千曲FC (TEL026-285-9171)

■そのほか市の情報は  
こちらからご覧ください

千曲市役所 YouTube チャンネル

マチイロ

千曲市メール 配信サービス

## 市立図書館おすすめの一冊



『地図でスツと頭に入る  
鎌倉・室町時代』  
監修/山田邦明  
出版社/昭文社

源平合戦で大活躍した源義経を兄・頼朝が排斥した理由、頼朝の死後に幕政の主導権を握った13人とは……。日本初の武家政権スタートの真相を、フルカラーの地図と図を駆使しながらわかりやすく解説する。

## 人気の本ベスト5 【社会科学】

- 1位 『ヤングケアラー 介護する子どもたち』 毎日新聞取材班
- 2位 『「印象」の心理学 認知バイアスが人の判断をゆがませる』 田中知恵
- 3位 『長野あるある』 峰尾こずえ
- 4位 『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2』 プレイディみかこ
- 5位 『認知症の人は何を考えているのか？ 大切な人の「ほんとうの気持ち」がわかる本』 渡辺哲弘

- 更埴図書館 新刊図書
- 小説 『楽園ジューシー』 坂木司
  - 『ミシンと金魚』 永井みみ
  - ノンフィクション 『ソフィア』
  - 『昔話の扉をひらこう』 小澤俊夫
  - 『手指衛生とハンドケア』 森兼啓太
  - 児童向け 『まよなかのサイクリング』 たるいしまこ

- 戸倉図書館 新刊図書
- 小説 『奇跡』 林真理子
  - ノンフィクション 『寝る脳は風邪をひかない』 池谷裕二
  - 児童向け 『語りかけ絵本さくら』 こがようこ
- 更埴西図書館 新刊図書
- 小説 『断罪のネバーモア』 市川憂人
  - ノンフィクション 『忍者学研究』 山田雄司
  - 児童向け 『スプーンとフライパン』 新井洋行

おはなし会 \*新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合があります。

- 更埴図書館 毎週土曜日午前10時30分～11時
- 戸倉図書館 毎週木曜日午前10時30分～11時
- 5月28日(土) 午前10時30分～11時(ロビーおはなし会)
- 更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分～11時

## 市立図書館 お知らせ

## 戸倉図書館 新刊図書

- ★更埴図書館 (TEL026-273-2989)
- ★戸倉図書館 (TEL026-276-7001)
- ★更埴西図書館 (TEL026-273-8060)
- 開館時間 午前9時30分～午後6時
- 休館日 2日、6日、9日、16日、23日、30日
- 月末図書整理休館日 26日(戸倉)、27日(更埴・更埴西)
- ★上山田公民館図書室 (TEL026-276-5842)
- 開館時間 午前8時30分～午後5時
- 休館日 1日、3日、4日、5日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、28日、29日

## 人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口(4月1日現在)

世帯数 22,268(+25)  
人口 58,281人(-160)  
男 28,059人(-103)  
女 30,222人(-57)

3月中の動き	
転入	333人
転出	436人
出生	27人
死亡	84人

振り込め詐欺などの「特殊詐欺」について、長野県警察では、より具体的な手口のイメージがしやすく効果的な防止に繋げるために、「電話でお金詐欺」という新たな名称で被害防止啓発を行なうことを決めました。特殊詐欺の多くは、犯人からの電話が始まることが多く、「自分は大丈夫」という考えが一番危険で、「まさか自分が」という被害者



が大勢います。犯人からの電話を受けない(留守番電話設定が有効)、受けても騙されない(家族、友人や警察に相談する)ことが被害を防ぎます。

## 千曲警察署 お知らせ

TEL026-272-0110

## 特殊詐欺被害防止広報用 新名称「電話でお金詐欺」

## 市内事件・事故累計 (3月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 7件 (-5)
	自転車盗 7件 (+5)
	車上狙い 1件 (±0)
交通事故	その他 7件 (-1)
	件数 43件 (+5)
	死者 0人 (±0)
	傷者 49人 (+7)

photo  
ちくま  
らいぶらり

「春の予感」をテーマに市報3月号で募集し、Twitter、Facebookで投稿された写真の中から、魅力的な写真を紹介します。

『ひなたぼっこ』  
@maaaaaayu\_0509



キティパークでの一枚。ぽかぽかとした太陽がこれから来る春を予感させます。ベンチに座って、ゆっくりひなたぼっこしたくなりますね（広報T）



『あっぱれ日本晴れ』  
@choice\_is\_p72

思わず市内を“ぶらり”としたくなる写真で“ちくま”の魅力を発信してみませんか？

# 作品募集!!

今月のテーマ **新緑**

応募期間 5月1日(日)~31日(火)

詳しくは [ちくまぶらり](#)

応募規程



問い合わせ先 秘書広報課（内線4202）

### Twitterで応募

- ①テーマに関する写真を市内で撮影！
- ②千曲市公式Twitter @citychikumaをフォロー！
- ③撮影場所と写真タイトルを入れて、ハッシュタグ【#ちくまぶらり】【#千曲市】をつけて投稿！

### Facebookで応募

- ①テーマに関する写真を市内で撮影！
- ②千曲市公式Facebook 長野県千曲市のページをいいね！
- ③撮影場所と写真タイトルを入れて、ハッシュタグ【#ちくまぶらり】【#千曲市】をつけて投稿！

## わたしの育て

Vol.133

今月の寄稿者  
山崎 智恵さん（八幡）



私には4月から小学2年生になった娘と、年長になった娘と、2歳になる娘がいます。今回、改めて子育てについて考える貴重な機会をいただきましたので、最近の私の子育てを紹介したいと思います。

長女は少しおっちょこちょいなところがありますが、その小さい体で勉強も遊びも全力でやり、妹たちの面倒をよく見てくれる頼れるスーパードキちゃんです。次女は、切り貼りが得意で、毎日保育園で作った作品をプレゼントしてくれます。お調子者でマイペースな時もありますが、好きなことをやる集中力にはいつも感心しています。三女は、近年のコロナ禍で生まれました。とても不安な妊

娠、出産でしたが、すくすくと元気がいっぱい育っています。最近はいよいよ産後場所もかわらずひっくり返って泣き出します。3人目でもこれだけには困らされませんが、「成長しているんだなあ」と思うと、ついイライラしてしまう自分の心を落ち着かせることができます。

昨年の11月から夫が単身赴任となり、毎日がドタバタです。寂しい思いをしている娘たちへの対応に悩んだり、疲れてしまう時もあります。保育園の先生方や友人、家族に毎日たくさんパワーをもらい、感謝の気持ちでいっぱい입니다。これからも娘たちの成長を全力で応援していきたいです。

## 普

段、買い物や外食などは、皆さんどうしていますか？ たしかに長野や上田に比べると店の数が少ないことは否めませんが、市内でお店の発見や出会いを楽しむことをおススメします。昔からの人気店はもちろん、新しいお店も増えています。私は、まず市内で探します。市内になければ県内企業で探し、全国チェーンは最後、を心掛けています。

「市内に楽しめる場所や行きたいお店が欲しい」という声が多く私に寄せられます。まず「はじめの一步」として、私たち一人ひとりの意識をちょっとチェンジしては？市内で買い物や食事をする（＝消費する）機会をできるだけ増やす。お客が増えると商売繁盛し、市内に活気が出てくる。活気

Mayor's column

## 千曲市長の客万来

第2回

「意識をちょっとチェンジ！」



千曲市長 小川 修一

が出てくると、出店意欲が生まれ、新規出店にもつながる。「楽しそう、行ってみよう」となり、さらに人が集まる。結果、さらに魅力的なまちになる、と考えます。

私は、市民の皆さんが地元で消費することもまちづくりの一環であると考えます。

コロナ禍で私たちの行動が制約され、地元を見つめ直す機会が増えました。市でもクーポンや押し店チケット、キャッシュレスなど、地元での消費喚起策を行ないましたし、今年度も行なう予定です。ぜひ地元で消費しましょう。

お店の方々にも提案があります。消費者はチェーン店にないものを探めています。可能な限り地元産を取り扱い、笑顔のサービスや清掃といった「凡事徹底」や、どこにも負けない商品や品揃えに取り組んでいただきたいです。

善光寺の御開帳など大規模イベントが開催され、大型連休もスタート。友人・親戚などが遊びに来られた際、千曲市で食事をし、千曲市のお土産を渡し、千曲市で宿泊していただくことは効果的な消費です。ぜひ千曲市にもお越しただくようご協力をお願いします。

それぞれの立場で、私たち一人ひとりが意識をちょっとチェンジしましょう！



# Special Interview

**久山 智士** トップアシスタント  
ひさやま さとし コーチ

- 生年月日 1986年7月14日
- 出身地 熊本県
- 競技歴  
2010-11 TGI D-RISE  
2011-15 横浜ビー・コルセアーズ  
2015 広島ライトニング  
2015-16 横浜ビー・コルセアーズ
- コーチ歴  
2016-17 島根サノオマジック  
2017-20 京都ハンナリーズ  
2020- 信州ブレイブウォリアーズ



## SHINSHU BRAVE WARRIORS HOMETOWN INFORMATION

### ■ アシスタントコーチの主な役割は何ですか。

相手チームのスカウティング、選手育成やいろいろな部分で「こうした方がいいんじゃないか?」とアイデアなどを出して調整することです。

### ■ アシスタントコーチの仕事で苦勞していることなどはありますか。

水曜ゲームなどの時は、夜中に相手のスカウティングをして、寝ずに練習へ行くこともあるんですけど、好きなことをしているので、苦痛に感じるとか苦勞すると感じたことはないですね。

### ■ 逆に喜びを感じる場面などはどんな時ですか。

相手チームのスカウティングをして、ここは注意しておかないといけないと思ったことがばっちりハマる時があるんですけど、そんな瞬間とかは準備しておいてよかったなと思いますし、うれしいですね。

### ■ コーチの目から見たウォリアーズはどんなチームですか。

若手は勢いのある選手が多く、ベテランがそれを支

えることで大崩れしないところが強みですね。

### ■ 1年を振り返って、今シーズンはどんなシーズンでしたか。

新型コロナウイルス感染症の影響などがある中で、昨シーズンに比べて応援に来てくださるブースターの方々も増えていて、こういった中でバスケットができることは価値のあることだと実感できたシーズンでした。チームとしては、若手の出場する機会が多く、日ごとに成長が見て取れました。もちろん波はあるんですけど、ダメな時は修正して、課題をクリアすることで、また成長してと、着実に成長していることがわかるシーズンでした。

### ■ 最後に千曲市の皆さんへメッセージをお願いします。

ことぶきアリーナ千曲での試合は、水曜ゲームにも関わらず多くの方に応援にきていただき、そういう中で試合ができることがすごくありがたいことでした。引き続き応援をよろしくをお願いします。



### 久山智士 アシスタント コーチ のサイン色紙 SNS 投稿者に抽選でプレゼント!



5月31日(火)までに、Twitter、Facebook、Instagramで「#市報千曲5月号bwプレゼント」をつけて投稿した人の中から抽選で1名様にサイン色紙をプレゼントします。詳しくは、株式会社信州スポーツスピリットにお問い合わせください。

### ☆☆☆ Wチャンス ☆☆☆

今月はさらに、抽選で外れた人の中から1名様に公式Tシャツ(Lサイズ)をプレゼントします。奮ってご応募ください。



最新情報はこちら



You  
Tube



HP

