

特集

ホントノデアイ

いつでも、どこでも

—8月5日に電子図書館がオープン—

ピックアップ
Pick Up!

**マイナンバーカードでお得!!!
最大2万円分のマイナポイントがGETできる!?**

マイナポイントの申込方法

期日前投票期間中にマイナンバーカード・マイナポイント臨時申請
窓口を開設 など

3Rを実践してごみを減らそう

令和3年度の家庭ごみの排出量 など

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

ワクチン接種、保険税(料)の減免や給付金 など

電子図書館を利用するには

電子図書館を利用するには、IDとパスワードが必要です。電子図書館の利用を希望する人は、図書館カードと住所がわかる本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証や保険証など)を持って、市立図書館で利用登録をしてください。登録時に発行したIDとパスワードでログインすると電子図書館を利用することができます。

▶利用登録の受付開始日

7月1日(金)

▶利用申込ができる市立図書館

更埴図書館、戸倉図書館、更埴西図書館

*上山田公民館図書室では受付できません。

*申込書は市ホームページまたは各図書館窓口で取得できます。



利用登録には
図書館カードが必要!

●図書館カードを持っていない場合

本人確認書類を持って、図書館窓口で図書館カードを作成してください。

私たちの生活で当たり前の存在となっているインターネットや携帯端末。それらの普及とともに、電子書籍の利用が増えてきており、私たちの読書スタイルも多様化が進んでいます。

電子図書館は、実際に図書館に行かなくても、インターネットに接続されたスマートフォン、タブレットやパソコンなどを使って、書籍を読むことができるサービスです。図書館が休館中でも、閲覧する端末があれば、いつでもどこでも読みたい書籍を借りて読むことができます。

そんな「読書」の新しいカタチで、人生を変えるかもしれないホントノデアイをみつけましょう。

特集 いつでも、どこでも
ホントノデアイ

- Q2** どんな本があるの？
- A2** 小説、レシピ本やビジネス書といったさまざまな実用書、子ども向けの本、英語の本など約1万8000点を読むことができます。
- Q3** 電子図書館の本はどんな機能があるの？
- A3** スマートフォンやタブレットなどのブラウザ機能を活用して、文字の拡大や縮小することができます。
- Q4** ひとり何冊借りられるの？
- A4** 1人2冊まで借りることができます。期間は、借りた翌日から数えて1週間です。貸出期間が過ぎると自動的に返却されます。貸出期間中に、1度だけ貸出期間の延長が可能です。読みたい本が貸出中の場合は予約することもできます。

電子図書館のギモン



Q1 電子図書館の開館時間は？

A1 図書館が休館していても、24時間365日いつでも使うことができます。仕事、子育てや介護などで図書館の開館時間に来館できない人、身体が不自由な人や図書館が遠い人も気軽に利用することができます。



8月5日(金)に
電子図書館「デジとよ信州」がオープン

すべての県民が、居住する地域、世代の違いや障がいの有無にかかわらず、「いつでもどこからでも・無償で」必要とする情報にアクセスできる環境を整備することを目的に、長野県および県内市町村が連携・協働し、協働電子図書館をオープンします。



Voice たくさんのひとへ 読書の喜びを届けたい

元更埴図書館館長 坂田 博さん

私は、令和元年東日本台風の翌年に更埴図書館の館長を務めました。その年の第70回長野県図書館大会のテーマが「ICT活用と災害に負けない図書館づくり」で、災害で被災した図書館として事例発表を行いました。当時は復旧作業で約90日、仮設図書館への引っ越し作業で約30日に渡り、休館せざるを得ませんでした。市民ニーズに応えるために、電子図書館の必要性を強く感じましたし、反省点と今後の課題を交えて事例発表で話をしました。今回の導入にあたって、千曲市の被災事例が大きな後押しになったと聞いています。

その後は、コロナ禍で長期間の休館を余儀なくされました。図書館が再開すると利用者から「やっと開館してよかった」など感謝の声を頂き、そんな利用者の学びたい熱意に対して応えないといけないなと強く感じました。

電子図書館を導入することで、感染症や災害などに影響されにくく、また、身体が不自由な人でも利用しやすいサービスが実現できるので、より多くの人が図書館を利用しやすくなると思います。電子図書館をきっかけに、たくさんの人へ読書することの喜びを届けられればうれしいです。



Voice リアルとバーチャルの ベストミックスで本と出会う

戸倉図書館 司書 宮崎 摩紀さん

電子図書館は、時と場所を選ばないので、手軽に本へのアプローチができるようになりました。その反面、タイトルや作者名をよく覚えていないと、電子図書館では目的の本を見つけることが難しいという一面があります。

リアル図書館には本のコンシェルジュとも言える図書館司書が常駐していて、利用者が発するわずかなキーワードから目的の本や記事を見つけ出す「レファレンス」を行っています。

例えば「昔読んだ時代劇で、表紙が赤っぽかった」という言葉をヒントに本を探し出したことがあり、「もう一度読みたかったんだ」と喜んでいただいたことがあります。本だけでなく、新聞や雑誌の記事を探したり、データベースから情報を引き出すなど、探し物のプロとしてさまざまな角度から利用者の「読みたい」を支援しています。

電子図書館とリアル図書館、それぞれの良さがあります。ちょっとした時間の楽しみや、自身の課題解決のためなど「読書」の形は、人それぞれで「自由」です。ライフスタイルに合わせて、リアルとバーチャルを使いこなして、自分ならではのベストミックスな本との出会い方を見つけてもらえたらうれしいです。

**電子図書館を使って、
ホントノデアイを体験しよう。**

STEP 01

ログイン

Welcome

タブレットやスマートフォンで「デジとしょ信州」へアクセスし、IDとパスワードを入力してログインします。

STEP 02

さがす

読みたい書籍を検索します。検索では、作品名や作者名を入力して検索したり、テーマなどから検索することができます。

STEP 03

かりる

借りたい書籍を見つけたら「借りる」をクリック(タップ)します。他の人が先に借りていなければ、そのまま借りることができます。

STEP 04

よむ

借りた後は「読む」ボタンからいつでも読むことができます。

STEP 05

かえす

「返却」ボタンから簡単に返却することができます。貸出期間(約1週間)が過ぎた場合は自動的に返却されます。

最大2万円分のマイナポイントを受け取るには

2022年9月末までに

マイナンバーカードを申請してください

■問い合わせ先 市民課(内線1212)

今だけの記念品をプレゼント!

初めてマイナンバーカードを受け取る人に記念品をプレゼントします。
*なくなり次第終了

- 期日前投票期間中にマイナンバーカード臨時申請窓口を開設**
- 期間 7月4日(月)～9日(土)、8月1日(月)～6日(土)
 - 時間 午前8時30分～午後8時
 - 会場 市民課(上山田戸倉出張所を除く)
 - 持ち物
 - 顔写真付き本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)
 - 顔写真のない本人確認書類(健康保険証、介護保険証、福祉医療費受給者証など)
 - 通知カード
 - 住基カード(持っている人)
- *持ち物が足りない場合は、後日、マイナンバーカードを受け取りに窓口に来ていただく場合があります。

注意
申請期限が近づくと交付まで1か月以上かかる場合がありますので、早めに申請してください。

こんな申請方法もあります



▲▲▲▲
詳細はコチラ

メリット1 「投票所入場券」は顔写真のない本人確認書類になるため、期日前投票時に申請できます!

メリット2 できあがったマイナンバーカードは本人限定郵便(転送不要)で自宅に届きます!

メリット3 無料で写真撮影します!

マイナンバーカードを使ってコンビニで証明書がとれる! 便利でお得な **③** のポイント

- ① 窓口で待たずに全国のコンビニで利用できる!
急に証明書が必要になったときでも、近くのコンビニのマルチコピー機で証明書を取得できます。取得には暗証番号(利用者証明用電子証明書の数字4桁)が必要です。市外に住居登録がある人で千曲市に本籍がある場合は、事前登録をすることにより戸籍証明書を取得できます。
 - ② いつでも利用できる!
早朝から夜(午前6時30分～午後11時)まで、いつでも利用できます。通勤・通学の途中、休憩時間や市役所窓口が開いていないときも利用できます。(年末年始、システムメンテナンス時は利用できません)
 - ③ 手数料が50円お得!
窓口や郵送で申請するより安く取得できます。
- 取得できる証明書 住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍全部(個人)事項証明書(戸籍謄(抄)本)・戸籍の附票の写し
*15歳未満の人は利用できません。
- 問い合わせ先 市民課(内線1215)



マイナンバーカードでお得!!

最大 **2万円** 分の
マイナポイントが
GET できる!?



- 問い合わせ先
- マイナンバー総合フリーダイヤル(Tel.0120-95-0178、音声ガイダンスに従って「5番」を選択)
 - 情報政策課(内線4162)

マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの申し込みをすると、キャッシュレス決済サービスで利用できる最大2万円分のポイントがもらえます。下表②③の各7,500円分のポイントは、6月30日(木)から申し込みが開始されました。

マイナポイントの申し込み方法
ご自身のパソコン、スマートフォンやコンビニなど手続きのできる場所から申し込んでください。受け取りは先着順ではありませんので、事前準備をしてから慌てずに申し込みをしてください。

■必要な準備

○マイナンバーカードの取得
*マイナンバーカードを持っていない人は、市民課または上山田戸倉出張所で申請してください。

○暗証番号(利用者証明用電子証明書の数字4桁)の確認
*暗証番号を忘れてしまった場合や、カード取得から5年以上が経過して電子証明書の更新が必要な場合は市民課で手続きをお願いします。

○キャッシュレス決済サービスの確認
ポイントを受け取る決済サービスの検索および事前手続きの要否は下記QRコードから確認できます。併せて、申込みに必要なキャッシュレス決済サービスの決済サービス

マイナポイントの対象・ポイント付与数など

ポイントの対象	ポイント付与数	ポイント付与方式	ポイントの申込期限
①キャッシュレス決済サービスの登録・利用 *すでに申込済みの方は除く	最大5,000円分	キャッシュレス決済サービスを利用した金額の25%分のポイント付与	令和5年2月末
②健康保険証としての利用申し込み	7,500円分	指定したキャッシュレス決済サービスにポイント付与	
③公金受取口座の登録	7,500円分		



*既に①のマイナポイントを申し込みした人でも、②③のマイナポイントを受け取るためには、それぞれ申し込みが必要です。

IDとセキュリティコードも確認できます。

情報政策課で申し込みの支援をしています

■時間 月曜日から金曜日(祝日を除く)午前8時30分から午後5時15分
*火曜日と木曜日の午後5時15分から午後7時までは情報政策課職員が市民課窓口で支援します。

*次ページに記載の期日前投票期間中の臨時申請窓口においても支援します。

■持ち物

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの「暗証番号(利用者証明用電子証明書の数字4桁)」
- キャッシュレス決済サービスを利用する媒体(カード、スマートフォンなど)
- キャッシュレス決済サービスIDおよびセキュリティコード

*必ず事前に準備をお願いします。不明な場合はキャッシュレス決済サービス事業者にお問い合わせください。

○通帳など口座の情報が分かるもの

*公金受取口座の登録をする人

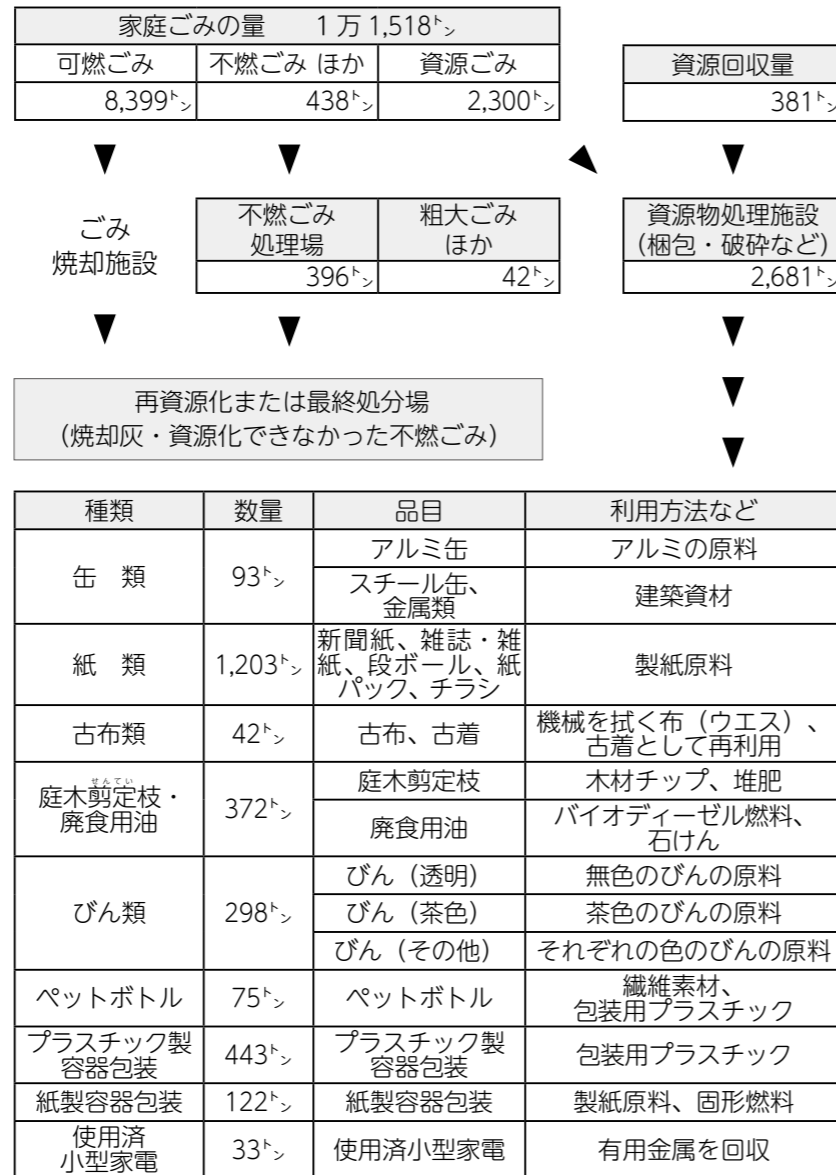
「ごみゼロ運動」が行なわれました

5月29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、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

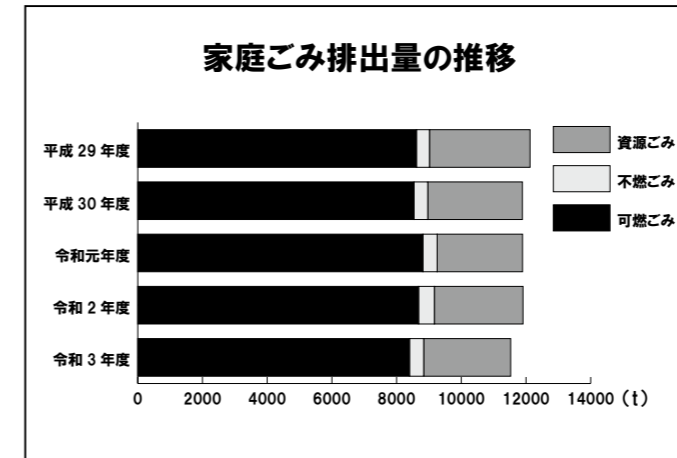
缶	1,601 個
びん	466 本
可燃物・不燃物(指定袋)	801 袋
粗大ごみ	470 kg
古タイヤ	17 本
廃家電	1 台

令和3年度 家庭ごみの排出量と資源物のゆくえ



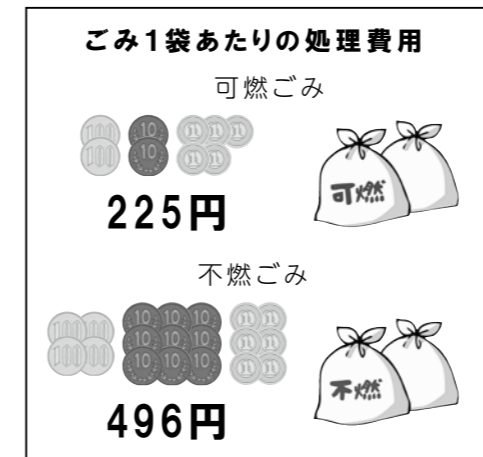
令和3年度の家庭ごみの総量は 1万1,518トン

4月から指定ごみ袋購入の際に「チケット」が不要となっていますが、今後ごみの減量、資源物分別へのご協力をお願いします。



家庭から排出されたごみの総量 令和3年度に家庭から出されたごみの総量は1万1,518トで、前年度に比べ3,88ト減少し、このうち可燃ごみは2,80ト減少しました。また、不燃ごみは50ト、資源ごみは58ト減少しました。

家庭から排出されたごみの総量



ごみ処理に係る費用 令和3年度の可燃ごみおよび不燃ごみ、それぞれ1袋あたり(1袋5キログラム換算)の処理費用は、可燃ごみが225円、不燃ごみが496円かかりました。これは収集運搬にかかる経費や、処理を行なう葛尾組合および長野広域連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、分別をしっかりと行ない、ごみの排出量を減らしましょう。

ごみ処理に係る費用

問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2223)

ごみを減らそう

3Rを実践して

不法投棄されない環境づくりを



不法投棄の実例と回収の様子

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(Tel 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。十分な管理をお願いします。

ごみ減量のため3Rを実践しましょう

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3年度はPTAなどに約225万円、区・自治会に約335万円を交付しました。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出すと、資源のリサイクルと団体活動の支援になります。

③ リサイクル
Recycle
資源として再利用しよう

- ごみの分別を徹底する
- 地球にやさしいエコマーク商品を購入する

② リユース
Reuse
繰り返し使おう

- 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譲る

① リデュース
Reduce
ごみを発生させない

- 買い物時にマイバッグを使う
- 食べ残しをしない
- 詰め替え商品を選ぶ

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。次の実践例を参考に、ごみを減らしましょう。

◎ 保険税（料）などの減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、保険税（料）を納めることが困難な場合、申請することで保険税（料）が減免されます。

■対象者・減免率など 下表のとおり

■対象となる保険税（料） 4月1日から令和5年3月31日までの間に納期限を迎える保険税（料）

■郵送先 〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地(番地に続いて申請する税(料)の担当課名を記入してください)

●国民健康保険税

■申請方法

税務課または市ホームページにある申請書を記入し、診断書や収入の減少がわかる書類などを添えて税務課に提出するか郵送してください。

■問い合わせ先

税務課（内線 1143）

●後期高齢者医療保険料

■申請方法

長野県後期高齢者医療広域連合ホームページにある「申請書」と「所得の申出書」を記入し、収入の減少がわかる書類を添えて健康推進課に提出するか郵送してください。

*「所得の申出書」には、減収後の当年中の収入の見込みについて記入が必要です。

■問い合わせ先

健康推進課（内線 1223）

●介護保険料

■申請方法

高齢福祉課または市ホームページにある申請書を記入し、収入の減少がわかる書類を添えて高齢福祉課に提出するか郵送してください。

■問い合わせ先

高齢福祉課（内線1173）

対象者・減免率など

対象者	減免率	所得要件
新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の人	全額	なし
新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者の事業収入などの減少が見込まれる世帯の人	前年の合計所得金額に応じ、全額、10分の8、10分の6、10分の4、10分の2 *介護保険料は全額と10分の8	下記の1～3をすべて満たす人 *介護保険料は1と3のいずれも満たす人

- 1 事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入のいずれかの減少額（保険金、損害賠償などにより補てんされるべき金額を控除した額）が前年より3割以上であること
- 2 前年の合計所得金額が1000万円以下であること
- 3 減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

◎ 低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金

■支給対象者 次に該当する人は申請が必要ですので、こども未来課へ連絡してください。申請に必要な書類を送付します。

*申請書類は、市ホームページからもダウンロードできます。

○ひとり親世帯

*該当者には申請書類を郵送済みです。

①公的年金を受給していることにより、4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当対象水準相当になっている人

○ひとり親世帯以外の子育て世帯

①平成16年4月2日から平成19年4月1日までに出生した児童を養育し、令和4年度住民税均等割が非課税の人(中学生以下の児童がいる場合は申請不要)

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が

急変し、住民税が非課税相当の収入になっている人

■申請が不要な人

○ひとり親世帯 4月分の児童扶養手当受給者

○ひとり親世帯以外の子育て世帯 次のいずれかに該当し、令和4年度市民税均等割が非課税の人

①4月分の児童手当受給者(ただし、公務員で児童手当を受給している人は申請必要)

②4月分の特別児童扶養手当受給者

③新規児童手当受給者など(5月分から令和5年3月分までの児童手当の受給資格の認定または額改定の認定を受けた人)

④新規特別児童扶養手当受給者など(5月分から令和5年3月分までの特別児童扶養手当の受給資格の認定または額改定の認定を受けた人)

■給付額 児童1人あたり一律5万円

■申請期限 令和5年2月28日(火)

■問い合わせ先 こども未来課(内線1251)

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

6月20日現在、ワクチン接種、保険税(料)の減免や給付金などの市が行なっている支援策などについてお知らせします。

◎ 基礎疾患を有する人などのワクチン4回目接種の接種券発行申請

18歳以上60歳未満で基礎疾患がある人や新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める人で接種を希望する人は、本人からの申請により接種券を発行します。

4回目接種の接種券は、原則、接種可能日(3回目の接種日から5か月)の前月を目安に発送します。接種券が届いても、接種可能日以前は接種できませんので注意してください。

■対象者 以下の要件①～③の全てを満たす人

①住民票上の住所が千曲市内である

②年齢が接種時点で18歳以上60歳未満である

③基礎疾患などのいずれかの要件に該当する

*該当する基礎疾患などは市ホームページを確認し

てください。

■申請方法 市新型コロナワクチンコールセンター(Tel 0570-026-273(平日午前9時～午後7時、土・日曜日、祝日午前9時～午後5時))へ電話で申請してください。

*対象者に該当するか不明な場合は、事前にかかりつけ医などに相談してください。

*60歳以上で3回接種済みの人には、接種履歴に基づき接種券を発行しますので、原則、申請の必要はありません。

■その他 3回目接種後に転入または海外で3回目接種を受けた60歳以上の人などは申請が必要です。

■問い合わせ先 感染症対策室(内線2111)

◎ 令和4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

令和4年2月から支給している住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金で家計急変により受給資格があるにも関わらず、申請していないため受給できていない世帯および令和4年1月以降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ます。

対象と思われる世帯には、7月上旬に確認書を発送予定です。受付期間は、7月4日(月)から10月3日(月)です。家計が急変した世帯については7月4日(月)から9月30日(金)まで申請を受け付けます。

●臨時特別給付金について

■基準日

○住民税非課税世帯 令和3年12月10日現在で、市町村に住民登録がある人

○家計急変世帯 申請日時点で、千曲市に住民登録がある人

■対象者

①住民税(市県民税)非課税世帯

令和4年度課税分の住民税均等割が非課税の世帯

*令和4年6月1日現在で千曲市の住民基本台帳に登録されている世帯単位で支給

*令和4年度課税分の住民税均等割が課税されてい

る人の扶養親族等のみの世帯は該当しません。

②家計急変世帯

①に該当しない世帯のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の家計が急変し、令和4年度課税分の住民税均等割が非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯

■支給額 1世帯10万円

■注意事項

○令和3年度に実施された住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の給付を受けた世帯には、再度の支給はありません。

○臨時特別給付金を受給した人でも、その後、修正申告などにより本人や扶養者が課税された場合や新たに被扶養者になった場合は、対象外となります。

○世帯員に令和3年分の収入などの未申告者がいる場合は確認書の送付はいたしません。後日、申請書を送付しますので、必要書類を添付して申請してください。

○制度の概要は、厚生労働省ホームページか、臨時特別給付金専用ダイヤル(Tel0120-526-145)へお問い合わせください。

■問い合わせ先 福祉課(内線1265)

昨年引き続きやります /

上田市・千曲市広域シェアサイクルの社会実験を実施

- 期間** 7月1日(金)～12月18日(日)
*24時間利用可能(開始日、終了日を除く)
- 料金** ○1回利用/最初の30分110円(以後30分ごと110円加算)
○月額利用/1,650円(毎回、最初の30分は無料)
*スマートフォン、クレジットカードが必要です。
○1日パス/1,650円
*1日パスは、市総合観光会館の窓口などで販売しています。詳細は問い合わせてください。

ポート設置場所

- | | |
|--------------|-------------|
| ①千曲市役所/5台 | ⑥屋代高校前駅/4台 |
| ②日本遺産センター/4台 | ⑦市総合観光会館/7台 |
| ③屋代駅/5台 | ⑧森將軍塚古墳館/4台 |
| ④戸倉駅/5台 | ⑨ふる里漫画館/3台 |
| ⑤千曲駅/5台 | ⑩八幡公民館/3台 |

問い合わせ先 一般社団法人 信州千曲観光局 (Tel.026-261-0300)



▲屋代駅前のサイクルポートの様子(令和3年度)

こんな使い方ができます

- ぐる～っと市街観光に
- 駅から会社や学校への通勤・通学に

自転車を運転するにあたっての注意事項

- 自転車はルールを守って安全に利用しましょう!
- 万が一の事故に備えて自転車損害賠償保険などに加入しましょう!
- *長野県では条例により自転車保険の加入が義務となっています。

8月1日から保険証などが更新されます

保険証などが更新となるため、被保険者や対象者に8月1日から使用できる各証を7月下旬に郵送します。

国民健康保険

●**保険証(被保険者証・被保険者証兼高齢受給者証)の更新**

藤色の保険証を郵送します。被保険者証兼高齢受給者証は70歳以上75歳未満の被保険者が対象で、被保険者証と高齢受給者証が一体となったものです。

●**限度額適用・標準負担額減額認定証の更新**

入院や高額な外来診療を受けた場合、医療機関で限度額適用認定証(白色)を提示すると、保険適用分の支払いを自己負担限度額に抑えられます。

すでに認定証を持っている人も、毎年8月1日に前年の所得に基づき更新が必要です。高額な医療費が予想される人は申請してください。

後期高齢者医療

●**保険証(被保険者証)の更新**

緑色の保険証を郵送します。

●**窓口負担割合見直しによる保険証(被保険者証)再交付**

10月1日から窓口負担割合が見直され、1割・3割のほか、新たに2割負担が創設されます。10月1日付

けで桃色の保険証を全被保険者に再交付します。再交付分は9月中旬に郵送します。

●**限度額適用・標準負担額減額認定証・限度額適用認定証の更新**

すでに認定証を持っている、引き続き交付対象となる人に認定証を郵送します。

*各証は後期高齢者医療広域連合からクリム色の封筒で、住民票の住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。

福祉医療

障がい者(児)、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人がいると、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。

●**問い合わせ先** 健康推進課(内線1231)

BOALUZ NAGANO

ボアルース長野 ホームゲーム

Fリーグ 2022-2023 デイビジョン1

【会場】ことぶきアリーナ千曲

第4節

2022.7.10 SUN 17:00 KICK OFF

vs フウガドールすみだ

第5節

2022.7.17 SUN 14:00 KICK OFF

vs 湘南ベルマーレ

フットサルの最高峰を目に焼き付ける!

その他の日程やチーム情報はこちら



【長野県知事選挙】

一部の当日投票所の閉鎖時刻を繰り上げます

8月7日(日) 執行予定の長野県知事選挙の投票日当日は、戸倉上山田温泉で花火大会が開催されます。近隣の投票所では交通渋滞による混雑が予想され、選挙人の投票に支障をきたす恐れがありますので、次の投票所については、投票終了時刻を午後6時までに繰り上げます。
当日は早めに投票いただくか、当日都合の悪い人は、期日前投票所で投票してください。

■対象となる投票所

○第24投票所 磯部公民館

■問い合わせ先 選挙管理委員会

(内線5101)

千曲市暮らしのガイドブックを全戸配布します

市は行政サービスや地域情報などを掲載した冊子「千曲市暮らしのガイドブック」を発行しました。7月中旬に市内全戸へ配布する予定です。7月31日(日)までに配布されない場合は、問い合わせてください。

■問い合わせ先 秘書広報課(内線4202)



▲表紙イメージ

国民健康保険税の納付をお願いします

国民健康保険（以下、国保）加入者の世帯主宛てに、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、下表の項目をもとに、所得割・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、その合計金額が一世帯の保険税額となります。

●保険税の軽減措置

低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯主と被保険者全員の前年中の総所得金額等が軽減基準額以下の場合、均等割額と平等割額が軽減（7割・5割・2割）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。

●非自発的失業（離職）者の軽減

倒産・解雇・雇止めなどにより離職し、国保に加入する人は、申請により保険税の軽減を受けられる場合があります。詳細は問い合わせてください。

●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

こととなります。

職場の健康保険などに加入したときは、国保脱退の届け出が必要です。

●問い合わせ先

○税額について 税務課（内線1143）

○納付について 債権管理課（内線1124）

○加入・脱退について 健康推進課（内線1233）

令和4年度国民年金保険料の免除申請を受付します

●免除制度

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に申請すると、保険料の納付が免除されます。

●種類 全額免除、一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）

*一部免除は、残りの保険料を納付しない場合、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。

●納付猶予制度

申請により、保険料の納付が猶予され、後払いができます。

●対象者

本人および配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の人が、年金の受給資格期間に含まれますが、後払いしないと年金額の計算に含まれません。

●対象となる保険料

令和4年7月分、令和5年6月分（令和2年6月分まで遡れます）

●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記入のうえ提出してください。

*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、離職票の写しなどを添付してください。

*新型コロナウイルス感染症の影響で所得が減少した人は、「所得の申立書」の記入が必要です。

●学生納付特例制度

本人の前年所得が一定額以下の場合に申請すると、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。

（新型コロナウイルス感染症対策のため学生証などの交付を受けられない人は問い合わせてください）

●保険料の追納

保険料の免除や猶予を受けた場合は、全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。保険料は10年以内であれば追納できます。*詳細は日本年金機構ホームページを確認するか問い合わせてください。

●申請・問い合わせ先

○長野南年金事務所（Tel 02612711284）

○市民課（内線1222）

第3次地域づくり計画のお知らせ

第3次地域づくり計画は、市民の皆さんが地域を活性化させるために、行なう取り組みを、区・自治会を通して提案してもらい、市がその活動経費を支援し、協働して取り組みを行なう制度です。

●提案事業例

親子で行なう地域の歴史探訪ツアー・地域防災マップづくり・地域の郷土食を活用した料理教室や健康講座・地域で守る里山保全事業など

●市が負担する経費

1事業20万円を上限に予算の範囲内

●募集期間 7月1日（金）～8月31日（水）

*制度に関する相談を随時受け付けます。募集要項などは市ホームページ

から取得できます。

●問い合わせ先 市民協働課（内線4133）

会計年度任用職員（一般事務補助）を募集します

●募集人数 若干名

●募集要件 普通自動車運転免許があり、エクセル、ワードなどの基本的なパソコン操作ができる人

●業務内容 乳幼児健診準備や母子保健業務の庶務

●勤務場所 保健センター（市役所内）

●勤務期間 9月15日～令和5年3月31日

●勤務日数 15日/月

●勤務時間 午前9時～午後4時

●賃金 時給933円

●応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、7月25日（月）までに持参するか、郵送（当日必着）してください。

●面接試験 8月初旬

*詳細は応募者に連絡します。

●郵送・問い合わせ先 健康推進課（市役所2階保健センター内、〒387-18511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線2121）

千曲市健康づくり推進協議会委員を募集します

●募集人員 若干名

●応募資格 次のすべてを満たす人

○20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

日

●応募期間 7月11日（月）～25日（月）

●応募方法 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などを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号

号を記入のうえ、持参するか郵送

（7月25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

●郵送・問い合わせ先 健康推進課（市役所2階保健センター内、〒387-18511 千曲市杭瀬下

二丁目1番地、内線2131、電

子メール kenko@city.chikum a.lg.jp)

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

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。

お知らせ

7月納期の市税・使用料など

- 固定資産税(2期分)
○ 国民健康保険税(1期分)
○ 介護保険料(4期分)
○ 後期高齢者医療保険料(1期分)
○ 保育料・保育所給食費

水路にごみや刈草を捨てないでください

水路にごみや刈草などを捨てたり落したりすると、水路をふさぎ水があふれてしまします。田んぼで水をたくさん使う時期は、これ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。

農地相談会

農地を貸したい人、借りたい人などの相談をお聞きします。

期日・会場

- ① 8月10日(水)・八幡公民館
② 8月17日(水)・雨宮研修センター
③ 8月24日(水)・戸倉創造館
④ 8月31日(水)・上山田文化会館

時間

午前9時30分～11時30分

問い合わせ先

農業委員会(内線3261)
ツキノワグマに注意
山に入る場合や山周辺で

(7月分)

○ 公共下水道使用料(4期分)

○ 市営住宅・駐車場使用料・共益費(7月分)

○ 学校給食費

納付期限 8月1日(月)

白鳥園からお知らせ

営業時間を一部変更

閉館時間 8月7日(日)のみ午後5時

修繕工事に伴う休館

休館日 7月25日(月)～29日(金)

8月9日(火)は第2火曜日ですが、休館せずに営業します。

再開館日 7月30日(土)と31日(日)が「白鳥園の日」となり、入館料などが割引になります。

問い合わせ先 生活安全課(内線2242)

サマージャンボ宝くじの販売が始まります

「サマージャンボ宝くじ」と「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

は次の点に注意してください。
○ 遭遇しないために
○ 遭遇してしまったら
○ 犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬の存在を知らせるために、笛、ラジオ、鈴など音の出る物を携帯する。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

犬が吠えることで人に向かっている場合があるため、犬を連れて山中へ入らない。

野島の販売実績によって配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに活用されます。

購入の際はぜひ県内の売り場でお願いします。

販売期間 7月5日(火)～8月5日(金)

抽選日 8月17日(水)

問い合わせ先 長野県市町村振興協会(Tel.0261234413611)



松くい虫被害防除対策 事業補助金

松の所有者や管理者が行なう松くい虫防除対策(伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入)に対し、経費の一部を補助します。

補助金の交付額 1つの事業に要する経費に対し2分の1以内

補助限度額

伐倒駆除 10万円

薬剤地上散布・薬剤樹幹注入は薬剤購入経費のみ

イル、塗料などは適切に管理する。

ごみ(特に食べ残しやジュースの空き缶など)は山に放置せずに持ち帰る。

通学路など生活道路沿いの藪は刈り払いをする。

問い合わせ先 農林課(内線3264)

イノシシに注意

農作物被害や人身被害を受けないために次の点に注意してください。

イノシシは何でも食べるため、畑や敷地内に穴を掘って作物の残りがすや生ごみを捨てる行為は、餌付と変わらないので絶対にやめる。

竹や藪が茂った遊休荒地は、イノシシが棲みつきやすい環境となるため定期的な刈り払いを行なって見通しを良くする。

柿やクルミなどを放置しない。

遭遇してしまったら
○ 近づいたり追いかけたりせず、ゆっくり後ずさりして離れる。
○ 棒を振り上げたり、石を投げたりして刺激しない。

○ 薬剤樹幹注入 2万円
* 交付要件など詳細は、市ホームページを確認するか問い合わせてください。

問い合わせ先 農林課(内線3264)

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、社会福祉法人などの提供する介護保険サービスを利用した場合に、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、収入や預貯金等資産が基準額以下など、生活が困難と認められた場合です。

すでに軽減対象となっていてる人も、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。

問い合わせ先 高齢福祉課(内線1151)

介護保険負担限度額認定証の更新

更新期日 8月1日

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

はみ出していると、人や車の通行の妨げになります。

管理されずに放置された樹木が倒れ、重大な事故が発生した場合は、樹木の所有者が賠償責任を問われる場合があります。

私有地からはみ出した樹木は、所有者が定期的な剪定を行ない、安全・快適に道路を通行できるように協力をお願いします。

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。

問い合わせ先 建設課(内線3222)

浸水対策用土の作り

各家庭で備蓄する土の作りを作ることができます。

期間 7月20日(水)～24日(日)

場所 白鳥園南側駐車場

持ち物 スコップ、長靴、運搬用車両

* 土と袋は市で用意します。袋は期間中の午前8時30分から午後5時15

(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。

負担限度額認定証の交付を受けるには申請が必要です。申請方法は問い合わせてください。

認定要件 配偶者および世帯全員が市民税非課税者であり、預貯金等資産が基準額以下の場合

* 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。

問い合わせ先 高齢福祉課(内線1173)

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

日時・会場

7月7日(木)、28日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人權はつらつセンター

7月13日(水)午後7時～9時・市役所2階保健センター

申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

分まで、危機管理防災課(土日を除く)と戸倉創造館で配布します。

* 作成は各戸20袋までです。

問い合わせ先 危機管理防災課(内線4161)

後期高齢者歯科健診

対象者

昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの被保険者

昭和17年4月1日～昭和21年3月31日生まれで、令和3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

* 対象者には、6月下旬に受診券を送付しています。

期間 7月1日(金)～12月30日(金)

検査内容 歯(義歯)、歯周病、口腔衛生状態、口腔機能など

予約方法 健診を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、被保険者証

問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室(Tel.026122915320)

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
*交付を受けていない児(者)であっても、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。

○長野県内に住所を有し、在宅で介護を受けており、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25日(月)までに電話または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1273)

子宮頸がんワクチン 任意接種費用の助成

定期接種の対象年齢を過ぎて、自費でワクチンの任意接種を受けた人に、費用の助成を行います。詳細は市ホームページを確認するか問い合わせてください。

対象者 平成9年4月2日から平成17年4月1日の間に生まれた女性

問い合わせ先 健康推進課(内線2113)

無料クーポンで女性が検診を受けましょう

市では対象者に、女性が検診無料クーポンを7月中に送付します。クーポンを受け取った人は、この機会に検診を受けましょう。

対象者

乳がん検診

昭和56年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた女性

子宮がん検診

平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた女性

問い合わせ先 健康推進課(内線2131)

殖生中学生が市民プールを清掃しました

更埴中央公園市民プールオープンに向け、6月7日(火)に、殖生中学校生徒と先生約300人がプールサイドの草取り、ごみ拾いやトイレなどの清掃を行いました。



更埴中央公園市民プールオープン

期間 7月23日(土)～8月21日(日)

時間 午前10時～午後4時

入場料 一般300円、3歳～中学生150円

初日は無料で開放します

入場のきまり 小学4年生以下は必ず保護者同伴で入場してください。

小学5・6年生のみで入場する場合は2人以上で入場してください。

は生徒手帳が必要です。 新型コロナウイルス対策

混雑時は入場制限を行ないます。

体温が37度5分以上の場合に入場できません。

使用できるロッカーの数を制限します。

更衣室では、なるべくマスクを着用してください。

自宅で水着に着替えてから来るなど、ロッカーや更衣室の利用時間をなるべく短くしてください。

問い合わせ先 更埴中央公園市民プール(7月23日から受付、Tel0261-27213559)

スポーツ振興課(戸倉体育館内、Tel0261-27611731)

募集

夏休みごみ焼却施設見学会

ごみ処理や循環型社会について学び、気づきを得ることを目的とした施設見学会を開催します。

日時 8月2日(火) 午前10時～11時30分

会場 人権ふれあいセンター

内容 さるっこ・ひまわり・七宝まりのいずれかを選んで作ります。

定員 15人(先着順)

持ち物 裁縫道具など

申込・問い合わせ先 人権ふれあいセンター(Tel0261-27313693)

パソコン操作習得講座

コース・日程 JWCAD入門・8月20日(土)、27日(土)、9月3日(土)

受講料 1万6000円

時間 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 10人(先着順)

申込方法 7月8日(金) 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。

その他 受講希望者が少ない場合、開催されない場合があります。

申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(Tel0261-22110505)

緑のある時間 受講者

日程(全3回) 7月27日(水)、8月24日(水)、9月28日(水)

会場 戸倉創造館など

内容 季節の花の寄せ植え、多肉植物の寄せ植え、フラワーアレンジメント

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

前9時30分～11時30分 会場 ちくま環境エネルギーセンター、Respaシンクスポーツ(千曲市余熱利用施設)

対象者 市内小学生および引率者(保護者など)

定員 50人(先着順)

*友達などグループでの参加も可能ですが、必ず保護者など1人以上の引率者が必要です。

申込方法 7月4日(月)から20日(水)までに電話で申し込んでください。

*参加者の人数・氏名と引率者の氏名・住所・連絡先をお知らせください。

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2231)

つるし飾りを作ろう会

日時 7月15日(金) 午前10時～11時30分

会場 人権ふれあいセンター

内容 さるっこ・ひまわり・七宝まりのいずれかを選んで作ります。

定員 15人(先着順)

持ち物 裁縫道具など

申込・問い合わせ先 人権ふれあいセンター(Tel0261-27313693)

生ごみ減量・堆肥化講習会

ダンボール箱を使った生ごみからの堆肥作り講習会を開催します。堆肥化に必要な材料などは市で用意しますので、講習を受けたその日から自宅で挑戦できます。

日時 7月20日(水) 午後1時30分～3時30分

会場 殖生公民館

定員 10人(先着順)

申込方法 7月14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 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

申込・問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2221)

令和5年4月採用 千曲坂城消防組合職員

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

- 平成12年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人
○高等学校卒業程度の学力を有する人または令和5年3月に卒業見込みの人

採用日時点で市内または坂城町に住所登録をして居住している人で、将来にわたって管内(千曲市、坂城町)に居住する予定の人

試験日程・会場

第1次試験 9月18日(日)・消防本部庁舎

第2次試験 11月1日(火)・消防本部庁舎など

申込期間 7月11日(月)から8月12日(金)

申込方法 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直接提出するか郵送(当日必着)してください。

*受験願書の郵送を希望する人は、140円切手を貼り、返信先を記入したA4サイズの封筒を同封して郵送してください。

郵送・問い合わせ先 千曲坂城消防本部総務課(Tel0261-27512122)

千曲市スポーツチャレンジデー参加者

日時 8月27日(土) 午前8時30分～午後1時

会場 ことぶきアリーナ千曲

内容 バスケットボール、ソフトバレーボール、ハンドボール、サッカー、卓球、弓道

*種目は変更する場合があります。

対象者 小学生以上の市民

参加費 1チーム500円(保険料込)

定員 20チーム(先着順、1チーム4人)

申込方法 8月7日(日)までにことぶきアリーナ千曲か戸倉体育館の窓口で申し込んでください。

問い合わせ先 千曲市スポーツ協会事務局(ことぶきアリーナ千曲内、Tel0261-27310010)

公共職業訓練9月開講コース

コース ①機械CAD/NC加工科 ②建築CADデザイン科

定員 ①15人、②20人

期間 9月1日(木)～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)

申込期限 7月26日(火)

申込先 近くのハローワーク

職業訓練施設見学会

日時 7月8日(金)、20日(水) 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

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

申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野

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(休館日明けの予約は休館日の前日)または当日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。

更埴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

- ①7月21日(木)・更埴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)

	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6日(水) 午前9時30分～11時30分	7月13日(水) 午前10時～正午	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	7月13日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	7月21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



問い合わせ先

更埴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

<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

第3回ふれあいセミナー

■日時 8月2日(火) 午後2時～3時30分

■会場 人権ふれあいセンター

■講師 永池隆さん

■演題 「人権教育は楽しくてしようがない!」～人権教育で大切にしたいこと～

■定員 20人(先着順)

■申込・問い合わせ先 人権ふれあいセンター(Tel.026-1273-13693)

ポッチャ体験デー

令和10年開催予定の第27回全国障害者スポーツ大会のポッチャ会場に、ことぶきアリーナ千曲が内々定しました。ポッチャは障がい、年齢や性別に関係なく楽しめるスポーツです。

■日時・内容 7月18日(月・祝)

○試合見学 午前9時20分～午後0時30分

○体験会 午後1時30分～3時30分

■会場 ことぶきアリーナ

千曲

■定員 試合見学は定員なし、体験会のみ60人(先着順)

■申込方法 7月15日(金)までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 スポーツ振興課(Tel.026-1276-11731)

第2回バリアフリーマルシェ

■日時 7月24日(日) 午前10時～午後3時

■会場 市役所ガレリアこもれびテラス

■内容 皆が集まれるバリアフリーなあそびば、ワークショップ、雑貨販売など

■問い合わせ先 実行委員

長西條さん(Tel.080-12554-19553)

一重山昆虫採集

■日時 7月31日(日) 午前9時～正午

■集合場所 一重山不動尊駐車場

■内容 一重山不動尊から屋代城跡までを歩き、昆虫を採集します。

■対象者 小学生

■定員 20人程度

■持ち物 虫捕り網、虫かご、飲み物

ご、飲み物

■服装 帽子、長袖、長ズボン、履き慣れた靴

■申込・問い合わせ先 一重山みらい会議 青木さん(Tel.026-1272-0546)

冠着山の植物観察会

■日時 7月23日(土) 午後1時30分集合～5時

■集合場所 坊城平いこいの森駐車場

■内容 冠着山付近の植物観察

■講師 大阪産業大学環境理工学科 島野光司教授

*雨天の場合、坊城平のあづま屋で講演会に変更

■主催・問い合わせ先 冠着山の自然と文化遺産を保存する会 上水さん(Tel.090-11869-3638)

県立歴史館夏季企画展

■日程 7月9日(土)～8月21日(日)

■会場 長野県立歴史館

■テーマ 山伏・佐久の修験 大井法華堂の世界

■料金 一般300円、大学生150円、高校生以下無料

■問い合わせ先 長野県立歴史館 文献史料課(Tel.026-1274-13993)

白鳥園イベント情報

●ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 7月11日(月)、25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

●地域交流イベントの開催

■日時 ○ピラティス教室 毎週土曜日午後4時20分～5時

○気功教室 毎週木曜日午前10時30分～11時30分、毎週金曜日午後6時～7時

■会場 白鳥園

■受講料 500円

■対象者 成人

■持ち物 身分証、飲料水、タオルなど

■定員 各日10人(先着順)

■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(Tel.026-1275-1040)

026-1275-1040

<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
7/3(日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
7/10(日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314
7/17(日)	とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
7/18(月・祝)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
7/24(日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	若林歯科(杭瀬下) 026-213-7574	マツモトキヨシ千曲内川店(内川) 026-261-0570
7/31(日)	飯島医院(中) 026-272-0269 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
8/7(日)	鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 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(Tel.026-276-0119) ○更埴消防署(Tel.026-274-0119)
- * 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Tel.026-225-9305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。

月の都を巡ろう

●ちくま割バスツアー 月の都ランチバス 日本遺産巡りとイタリアンランチ

■日程 7月16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)

*催行決定人数10人

■参加費 3500円(食事・入浴料などを含む)

■行程 市総合観光会館↓戸倉駅↓姨捨柵田・長楽寺見学↓日本遺産センター(イタリアンランチ)↓味噌蔵たかむら・買物

■申込方法 出発日の7日前までに電話で申し込んでください。

●フルムーンウォーク・姨捨フルムーンヨガ

■日時 7月15日(金)午後7時30分～8時30分(雨天中止)

■集合場所 市日本遺産センター

■定員 ウォーキング・ヨガ、各20人(先着順)

■申込方法 前日までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局 (Tel.026-126-1103)

<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

- 7月の休日開庁日
- 日時 7月10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 7月20日(水)、29日(金) 午前9時～11時
- 会場 市長室ほか
- 申込方法 7月13日(水)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」からサービスはこちらから提案できます。
- 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	7月26日(火)	午後1時～3時	市役所3階	総務課(内線4153・要予約)
	8月9日(火)			
行政相談	7月13日(水)	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	市民課(内線1222)
	7月11日(月)	午前9時～正午 午後1時～4時		
	7月14日(木)	午前9時30分～正午 午後1時～3時		
市民に寄り添う人権相談	7月21日(木)	午後1時～4時	稲荷山公民館	人権・男女共同参画課(内線2252)
精神保健相談	7月27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 (Tel.026-233-2222) まで

フォトニュース

5月13日(金) 長野県市町村対抗駅伝 千曲市チームが結果を報告しました



4月30日(土)に開催された長野県市町村対抗駅伝へ出場した千曲市チームが小川市長と小松教育長へ結果を報告しました。同チームは、一般・中学生を対象とした「第31回長野県市町村対抗駅伝競走大会」で27位、小学4～6年生を対象とした「第17回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」で4位と好成績を収めました。大会に出場した中村蒼太くん(五加小6年)は「みんなで頑張ってきたことが、結果につながってよかったです」と大会の結果を振り返りました。

5月28日(土) 姨捨の棚田でオーナーが田植え体験

姨捨の棚田で、「棚田貸します制度」のオーナー約80組400人が集まり、手作業による田植えに汗を流しました。開会式で小川市長は「自分で育てた作物を味わう喜びを感じてほしいと思います」と話しました。茅野市から夫婦で参加した八木幸江さんは「以前から姨捨の棚田が好きでよく来ていましたが、2年前にたまたまオーナー制度のことを知ってオーナーになりました。ここで収穫したお米はとてもおいしくて大好きです」と話してくれました。今後は9月に稲刈りとはげかけ、10月に脱穀が行なわれます。



6月2日(木) 「夢」実現へ! 戸倉小6年生が キティパークの遊具を投票で決定



戸倉小学校6年松組の児童24人が、戸倉宿キティパークに新しく設置する大型遊具を投票で決定しました。同組の児童は昨年、地域の小学校に通う児童たちが自分たちのふるさとを研究した成果を発表する「戸倉・更級ふるさと物語」でキティパークへの遊具設置などを提案しました。この提案を踏まえて作成された遊具の案4つの中から、児童たちはさまざまな意見を交え、投票で色鮮やかなネットやチェーンなどの仕掛けがたくさんある遊具に決定しました。選ばれた遊具は、今年11月に設置が予定されています。

リベルタス千曲 FC
北信越フットボールリーグ1部 第5節

■日時 7月17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
福井ユナイテッドFC(福井県)

■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 お知らせ

更埴図書館 新刊図書

- 小説 『闇の余白』石川智健
- 『不屈の達磨 社長の椅子は誰のもの』安生正
- ノンフィクション 『高校生のための「探究」学習図鑑』廣瀬志保
- 『Webデザイナーおうち起業』泰道ゆりか
- 児童向け 『ワニはどうしてワニっていつの?』うよ高山

戸倉図書館 新刊図書

- 小説 『ショートケーキ。』坂木司
- ノンフィクション 『持ち家離婚家とローンにスッキリ解決!』入江寿
- 児童向け 『病院図書館の青と空』令丈ヒロ子
- 小説 『石を黙らせて』李龍徳
- ノンフィクション 『大人の食物アレルギー』福富友馬
- 児童向け 『天の蚕が夢をつむぐ 大島紬ものがたり』谷本雄治

市立図書館おすすめの一冊



『生きベタさん』
著者/釈徹宗、細川貂々
出版社/講談社

テレビ番組などでおなじみの、僧侶で大学教授でもある釈氏と、「ツレがウツになりまして」の著者細川氏が、これまでの人生で編み出してきた、心の荷物を下ろす方法を語り合う。生きにくさを感じる方はご一読を。

人気の本ベスト5 【日本の小説】

- 1位 『塞王の橋』今村翔吾
- 2位 『流浪の月』凧良ゆう
- 2位 『黒牢城』米澤穂信
- 2位 『透明な螺旋』東野圭吾
- 5位 『女のいない男たち』村上春樹

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
- 7月30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

- ★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 4日、11日、19日、25日
- 月末図書整理休館日 28日(戸倉)、29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 2日、3日、9日、10日、16日、17日、18日、23日、24日、30日、31日

人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口(6月1日現在)

世帯数 22,347(+36)
人口 58,276人(-6)
男 28,068人(±0)
女 30,208人(-6)
*()内は前月比

5月中の動き	
転入	155人
転出	118人
出生	28人
死亡	71人

- 夏の交通安全やまびこ運動
- 期間 7月22日(金)～31日(日)
 - 長野県交通安全スローガン 信濃路はみんなの笑顔つなぐ道
 - 運動の重点
 - ①夏休みの子どもの交通事故防止
 - 生活道路での減速
 - 小さな子どもは周囲の人が見守り
 - ②自転車のルール遵守と安全利用
 - 自転車乗車時のヘルメット着用
 - 妨害運転の防止
 - ③高齢者と歩行者の交通事故防止
 - 通り慣れた道での安全確認の励行
 - 横断歩道では歩行者がいたら必ず停止
 - ④飲酒運転をはじめとする悪質・危険な運転の根絶
 - 飲酒時はハンドルキーパーを活用
 - 交差点での一時停止・徐行と安全確認
 - 自転車損害賠償保険などの加入

千曲警察署 お知らせ

TEL026-272-0110

市内事件・事故累計 (5月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 12件 (-11)
	自転車盗 11件 (+5)
	車上狙い 1件 (±0)
交通事故	その他 15件 (-3)
	件数 60件 (+1)
	死者 0人 (±0)
	傷者 69人 (-2)

photo
ちくま
らいぶらり

「新緑」をテーマに市報5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。

撮影場所 稲荷山公園
新緑の稲荷山公園をこいのぼりたちが元気よく泳いでいます。心なしか木々や草も夏を待ちかねているようです。(広報 T)



『田植えの終わった棚田から』
@sonehikageishi6

撮影場所 姨捨の棚田
姨捨棚田に植えられた苗も晴天で生き生きしているように感じます。この最高のロケーションで、田植え疲れも吹き飛びますね！(広報 M)

撮影場所 姨捨駅
テーマ外ですが、鮮やかできれいな夜景写真のため紹介します。ずっと眺めていたい景色ですね！(広報 T)



『新緑の大地から青空へ』
@KentPhoto_76



『日本三大車窓 姨捨駅』
@komiymatakashi

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 **公園**

応募期間 7月1日(金)~31日(日)

詳しくは **ちくまぶらり** | Q

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.135

今月の寄稿者

柳澤 祥平さん (杭瀬下)



私たち家族は、頑張り屋さんの妻と今年の7月で3歳になる息子、基本ぐうたらな私の3人で暮らしています。
息子は絵本・乗り物図鑑が大好きで、連続20冊ほど一気に読みました(読まない顔をつかまされたり)、積み木やブロックを果てしなく高く積んでみたり、動物園にゾウがないと怒ったり、書ききれないほどわんぱくな息子です。
思い返せば、覚悟はしていましたが、子育ては大変です。共働きのため妻と交代で育児休業して面倒を見ていましたが、思うように行くはずもなく何度も心が折れてしまいました。私が料理をすると残酷な結果となるため、妻が作り

置きを準備してくれて大変感謝です。また、子育て支援センターやその他出先で息子を気遣ってくれる方々、頑張っているお父さん、お母さん方、理解のある勤務先からエネルギーをもらって日々乗り切っている感じです。
1歳2か月からは杭瀬下保育園でお世話になり、優しい先生方のおかげで、今ではすっかり慣れて、日曜日でも登園しようとしています(笑)。連絡帳の連絡事項の欄は私さみしい話ですが、きつと大きくなったらどこかへ行ってしまうだろうから……こっちに来てくれる間に一緒にたくさん遊んで楽しいいこうと思います。

最近、わがまち千曲市が、インターネットで難読地名として紹介されていました。県外の人は千曲を読めない人が多いようです。50代以上であれば、「五木ひろしのヒット曲『千曲川』です」と説明すれば分かる場合もありますが、若い世代にはまったく通じません。
それはさておき、「せんきょく」とか「せんまがり」といった読み方をされてしまう千曲。それを逆手にとって、千曲11000曲音楽がいっぱい、として音楽教育やイベントが盛んになるまちづくりをしたらどうか、という提案も多くの方からいただきます。
神戸市在住の鍵盤ハーモニカ奏者TommyCHOさんもその一人。ご存じの皆様も多いかと思

トミーさんはもちろんのこと、市内では他にもプロ・アマ問わず多くの方が音楽活動をしています。コロナ禍の厳しい状況乗り越え、「音楽のチカラ」で千曲市を盛り上げようと皆さん頑張っています。市でも、名実とも「1000曲のまち千曲」になるよう力を入れていきたいと考えています。「ちくま」の読み方は変えませんが……

Mayor's column

第4回

「千曲??」

千曲市長の客万来



千曲市長 小川 修一

いますが、千曲市との縁があり、市内でも鍵盤ハーモニカ教室を主宰され、毎年市内でコンサートも開催しています。2018年からは千曲市観光大使として、内外で千曲市の宣伝活動を行なっていたいただきました。
トミーさんとは、市長就任以来、音楽を通じたまちづくりなど、何度も懇談しています。観光大使は任期満了のため2022年3月末で終了しましたが、トミーさんからは、引き続き千曲市のために活動して行きたいという、大変うれしいお言葉もいただいております。この場をお借りして御礼申し上げます。7月23日(土)には恒例のコンサートも開催されます。まだ聴いたことがないという方は、ぜひコンサート会場に足を運んで鍵盤ハーモニカの魅力、「音楽のチカラ」を体感してみてください！



Special Interview

勝久 マイケル ヘッド コーチ かつひさ

- 生年月日 1983年4月26日
- 出身地 東京都
- 経歴
2011-13 横浜ビー・コルセアーズ アシスタントコーチ
2013-15 横浜ビー・コルセアーズ ヘッドコーチ
2015-17 島根スサノオマジック ヘッドコーチ
2017-18 栃木ブレックス(現 宇都宮ブレックス)
アシスタントコーチ
2018- 信州ブレイブウォリアーズ ヘッドコーチ(※)
※2018-19 B2優勝、2019-20 B2中地区優勝(B1昇格)



SHINSHU BRAVE WARRIORS HOMETOWN INFORMATION

■ シーズン最後の5連勝で勝率も5割を超え、とても盛り上がりました。B1での2シーズン目を振り返ってみてどうですか。

B1 リーグ2年目の結果が良かったのは、1年目の経験によってチームが成長した点が大きかったです。また、新加入選手の影響も大きかったです。

■ バスケットにおけるヘッドコーチ(監督)とはどんな人ですか。

チームのビジョン・進むべき道を決める人です。どうやって戦っていくか戦術を決め、それをチームに伝え、指導します。選手に応じていろいろな役割をし、例えば若手選手に対しては、人生の相談役にもなります。

■ タイムアウトの際に選手にどんな言葉をかけていますか。

タイムアウトの種類やタイミングによって、かける言葉は変わります。主には、あらかじめ設定していた戦術の確認を行ったり、準備してきたことが遂行できているかどうかの確認をしています。また、精神面での声かけをする場合もあります。

■ シーズンオフにプライベートでやりたいことはありますか。

シーズン中には、なかなか難しかった家族との時間を大切にしたいです。また、今年できるかわからないですが、ヨーロッパやアメリカなどへバスケットの勉強をしに行ったり、実家(アメリカ・シアトル)に帰ったりしたいと思っています。

■ 来シーズンに向けて抱負を聞かせてください。

今シーズンの経験を踏まえて、チームをより正しい方向に進めるようにしたいです。また、(リーグの基準が変わる)2026年の新B1リーグに向けて、より応援してもらえるチームにしていきたいです。

■ 千曲市民にメッセージをお願いします!

千曲市が大好きです。初めて信州BWのヘッドコーチになり、単身赴任で千曲市に来た時から、本当に多くの方に親切にしてくださいました。これからもホームタウンの一つとして応援をお願いします。

千曲市民
限定

勝久マイケルH.Cのサイン色紙 SNS投稿者に抽選でプレゼント!



7月31日(日)までに、Twitter、Facebook、Instagramで「#市報千曲7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。

2022-23
(新シーズン)



ウォリアーズタウン
(オフィシャルファンクラブ)

8月31日(水)まで早期入会大募集中!!

会員特典(一部)

写真は2021-22シーズンのデザイン

- 1 来場ポイント
- 2 限定Tシャツ
- 3 非売品グッズ



②③の特典は会員プランによります。



*入会方法や会員特典について詳しくはこちら↑

最新情報はコチラ



You
Tube



HP

