

鬼越トマホーク

千曲市

動画共有サービス **YouTube** にて
近日公開!

鬼越トマホークと千曲市がコラボした市のPR動画を動画共有サービス「YouTube」で公開します。

千曲市出身の坂井良多さんが、相方の金ちゃんとともに市内を巡り、あんず、グルメや最新のアクティビティなどを紹介します。動画は前編が「鬼越トマホーク喧嘩チャンネル」、後編が「千曲市公式YouTubeチャンネル」でご覧いただけます。

鬼越トマホーク
喧嘩チャンネル



千曲市役所公式
YouTube チャンネル



鬼越トマホーク

2010年5月に結成した吉本興業株式会社に所属するお笑いコンビ。2人が喧嘩を始め、仲裁に入った人にダメ出しをするというネタでブレイク。現在、多数のテレビ番組などに出演し、先輩や異業種の人にも齒に衣着せぬ物言いで人気を集めている。

坂井 良多 (写真左) / 1985年12月27日千曲市 (旧戸倉町) 生まれ。身長177cm、体重100kg で、趣味は格闘技・プロレス観戦など。

金ちゃん (写真右) / 1985年11月6日東京都生まれ。身長170cm、体重100kg で、趣味は野球、釣りなど。

認知症の人やその家族を 地域で支えるために



認知症とは

認知症は、誰もがなりうる病気で、近年、多くの人にとって身近なものとなっています。厚生労働省によると、令和2年の時点で、65歳以上の認知症の人数は約600万人と推定され、令和7年には約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。また、65歳未満の人でも認知症（若年性認知症）を発症する場合もあります。

認知症と向き合うためには、正しい理解と知識を持つことが大切です。脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうことにより、脳の働きに不都合が生じ、さまざま

な障害が起こり、生活するうえで支障が生じる病気です。

加齢による物忘れとの違い

物忘れには、加齢によるものと認知症が疑われるものがあります。加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いの区別は難しいですが、物忘れの自覚や日常生活への支障の有無などの違いがあります。

早期診断・早期対応のために

認知症に早期に気づき、対応することは、適切な医療・介護・福祉サービスを受けることに繋がります。本人や家族の不安・混乱・戸惑いの期間を短くするためにも異変を感じたら、早期受診をお願いします。

軽度認知障害

認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下する状態のことを「軽度認知障害（MCI）」といいます。MCIの人のうち、すべての人が認知症になるわけではありませんが、この段階から予防を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

認知症初期集中支援チーム

市では、医療や介護の専門職により構成されたチームを、市内地域包括支援センターに配置しています。支援を希望する人は、お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ相談してください。

■問い合わせ先 高齢福祉課
(内線1181)

本人ミーティングながの

本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、自らの体験や希望などを一緒に話し合う場です。本人だからこそその気づきや意見を語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

■日時 月1回（土曜日または日曜日）午後1時から

■参加費 無料

■対象 認知症と診断を受けた人、または認知症の疑いがあり悩んでいる人とその家族

*詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ先 長野県若年性認知症支援コーディネーター 伝田さん（TEL 026-129212243、090-1415212434）

千曲市メール配信サービスに登録を

行方不明となった高齢者などの情報が警察や消防に寄せられた際、その情報をメールで配信します。また、このサービスでは、防犯、防災、気象情報なども配信しています。

登録することで、日中市外にいる人なども情報を受け取ることができます。

千曲市メール配信サービスへの登録は本紙21ページをご覧ください。

認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになります。サポーターには、オレンジリング（ブレスレット）が配布されます。

認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイト（講師）などが、ビデオ上映や寸劇を交えながら、認知症について分かりやすく説明します。認知症を理解し、支援の輪を広げるために、地域、団体、職場や仲間と講座を開催してみませんか。

■講座の時間 90分程度

■講師派遣費用 無料

■申込方法 電話で申し込んでください。

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線1181）



【3枚の写真】認知症サポーター養成講座の様子



認知症サポーター養成講座を開催

6月24日（金）、認知症サポーター養成講座が市役所で開催され、民生児童委員など32人が受講しました。

この講座では、キャラバンメイト（講師）がテキストを使用して、認知症の症状、認知症の人との接し方や寸劇を用いて認知症が発症する際の脳のメカニズムなどをわかりやすく説明しました。参加した人たちは、物忘れと認知症の違いを質問するなど、認知症に対する理解を深めました。

参加者の声

民生児童委員 倉石 眞知子さん（屋代）

近所にも認知症の方がいて、夕方に1人で出かけようとしているのを見かけ、声をかけたことがあります。講座を受講して、そういった人の気持ちになって、接することが大切だと感じました。また、相手を認めてあげることも必要だと学びました。

ご存じですか？ いきいきサロン

いきいきサロンでは、高齢者などが気軽に集まり、ふれあいを通して仲間づくりなどを行っています。

人と人とのつながりから、閉じこもりの予防、地域の見守りや介護予防など、重要な役割を果たしています。

■相談・問い合わせ先 市社会福祉協議会 (Tel026-276-2687)

Case

「いきいきサロンろつく」（屋代第六区）



平成 23 年 1 月、当時の区長や民生児童委員が中心となって「いきいきサロンろつく」を立ち上げました。当時は、新興住宅などが多かったため、区民の横のつながりが浅く、大勢の人が集まって、仲良く楽しくいきいきと暮らすことを目的にはじまりました。現在も、毎月第 3 金曜日に、公民館で開催しています。毎回、参加者の中からリーダーを決めて務めてもらい、オリジナルメニューで実施しています。整体師によるセルフ体操などの各種体操、童謡・愛唱歌の合唱や楽器演奏、脳トレ・健康管理に関するお話、市の出前講座や落語などを行なっています。

具体的に何をやるの？
お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、歌をうたったり、手遊びや軽体操をしたりと、内容はさまざまです。参加者が集まって、楽しいひと時を過ごすことができます。
皆さんもお近くのいきいきサロンに参加してみませんか。サロンに参加したい人や開催してみたい人（団体）はお気軽にご相談ください。

サロン開催のポイントとは？
① 自由な発想で運営方法や企画などは「こうしなければいけない」という決まりはないという決まりは

ありません。
② 全員が何かの役割を持つ
高齢・障がいがあっても、可能な範囲で役割をお願いしましょう。
③ あまり気を遣わない
気を遣うと疲れて長続きしません。
④ とにかく困ったら相談を！
サロンを開催して困ったことなどがあれば、どんなことでも相談してください。

経費には補助があります
サロン実施のために必要な経費には、社協と市から助成があります。詳しくは、お問い合わせください。
* 助成には条件があります。

千曲地区認知症の人と家族の会

介護の経験者や現在介護をされている人などが、介護の相談や情報交換を行ない、交流します。

* 開催日、会場などはお問い合わせください。

■年会費 500円

* 毎月「地区ニュース」をお届けします。入会は随時可能です。

■問い合わせ先 千曲地区認知症の人と家族の会 世話人 北澤さん (Tel090-3917-3377)

現場の声

千曲地区認知症の人と家族の会
世話人 北澤 とみ子さん

参加者からは「参加してよかった」「救われた」という声が聞かれます。認知症の人、認知症の家族の介護をしている人など、当事者にしかわからない気持ちを分かち合える場所です。なかなか他人には話せないことも話すことができます。ぜひ気軽な気持ちで参加してみてください。見学も可能です。

キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座の講師を務める人です。認知症に対する正しい知識や理解を持った認知症サポーターを養成し、地域に貢献することがキャラバン・メイトの役割です。

キャラバン・メイト養成講座

地域で多くの認知症サポーターが育つよう、お力を貸していただませんか。興味のある人はぜひ参加してください。

■日時 9月10日(土) 午前9時～午後4時30分(予定)

■会場 千曲市役所

■対象 次の要件を満たし、原則として認知症サポーター養成講座の講師をボランティアで行なえる人

- 認知症介護指導者養成研修修了者
- 認知症介護実践リーダー研修(認知症介護実務者研修専門課程)修了者

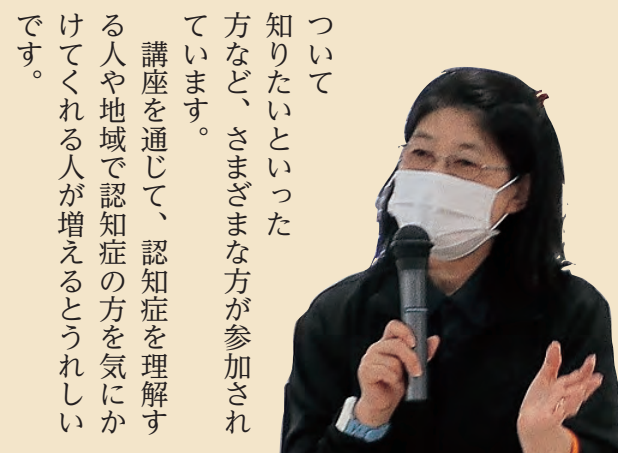
- 介護相談員
- 認知症の人を対象とする家族の会の人
- 行政職員
- 介護従事者(ケアマネージャー、施設職員など)
- 医療従事者
- 民生児童委員
- その他(ボランティアなど)
- 受講料 無料
- 定員 15人(先着順)
- 申込方法 8月19日(金)までに、電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 高齢福祉課 (内線1181)

認知症の理解者を 育成する地域のリーダー キャラバン・メイト

キャラバン・メイト養成講座の募集記事を見て、やってみようと思いい立ち、講座を受講しました。それから現在まで、キャラバン・メイトとして、認知症サポーター養成講座で講師を務めています。

人前で話すことはあまり得意ではないですが、講座の準備には、市の手厚いサポートもあり、これまで続けることができています。

認知症サポーター養成講座には、認知症を勉強したい方や自分事として将来を見据え、認知症に



キャラバン・メイト 近藤 君枝さん

認知症の相談窓口

- 基幹地域包括支援センター(内線1182)
- 更埴川東地域包括支援センター(Tel026-1213-5085)
- 戸倉上山田地域包括支援センター(Tel026-1214-7780)
- * 認知症の人や家族の支援などを行なう「認知症地域支援推進員」を配置しています。
- 認知症コールセンター(Tel0268-1231-7830、受付時間は月・水・金曜日の午後1時から午後8時まで(年末年始を除く))
- * 若年性認知症の相談も受け付けています。
- 認知症の人と家族の会長野県支部(Tel026-1293-10397、受付時間は月曜日から金曜日の午前9時から正午)
- 若年性認知症コールセンター(Tel0800-1100-12707(通話料無料)、受付時間は月曜日から土曜日の午前10時から午後3時(祝日、年末年始を除く))
- * 相談内容は秘密を厳守します。

認知症相談・ケアサイト
自分や家族の日常生活の様子について質問に答えると、チェック結果と相談先が表示されます。

- * 医学的診断をするものではありません。
- 利用方法 下のQRコードまたは市ホームページからアクセスしてください。
- * 通信料は自己負担になります。



——もしも、は突然やってくる——

逃げ遅れ**ゼロ**へ 避難行動要支援者の支援計画を 作成・更新します

市では災害対策基本法、千曲市地域防災計画に基づいて、災害時の避難に支援を要する人を登録した「千曲市災害時避難行動要支援者名簿」を作成するとともに、区・自治会に依頼して、この名簿を活用した個別支援計画（災害対策基本法で定める「個別避難計画」）の作成を行なっています。

今年度も8月から新規対象者の計画作成と、すでに作成されている計画の更新を行ないます。

■個別支援計画とは？

要支援者が、区・自治会、自主防災組織、民生児童委員、そのほか避難支援に関わる人など（避難支援等関係者）と声かけや避難支援の方法を決めておくものです。この計画により、災害などで避難が必要となった時に円滑・迅速な支援につなげることができます。

■個別支援計画作成の対象者

災害時避難行動要支援者名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前に名簿情報を提供することに同意している人が対象となります。

■個別支援計画の作成

- ①市から、各区・自治会へ名簿情報を提供します。
- ②区・自治会では、要支援者とその家族、避難支援等関係者と相談し、10月末までに個別支援計画を作成します。
- ③作成した個別支援計画は、各区・自治会や市で平常時の避難訓練などにも活用します。また、年に1回、内容の見直しを行ないます。

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）、高齢福祉課（内線1154）

雨水貯留施設設置補助金を交付しています

市では、水資源の有効利用および治水対策の一環として、雨水貯留施設の設置者に対し補助金を交付しています。詳しくは市ホームページを確認してください。

■問い合わせ先 環境課（内線2202）



もしもに**備**える 防災訓練に参加しましょう

令和元年東日本台風による洪水被害を教訓に『逃げ遅れゼロ』を目指して「千曲市総合防災訓練」を実施します。「自らの命は自らが守る」という意識をもって災害時の避難を想定し、一人ひとりの適切な行動と地域での声かけなどをして防災訓練に積極的に参加しましょう。

重点地区防災訓練（屋代地区）

日時 9月4日（日）午前7時～11時30分

会場 屋代小学校

内容 避難訓練、避難所設営・運営訓練、水防訓練などを予定

各地区防災訓練（重点地区以外）

日時 9月4日（日）または各区・自治会で定めた日・時間

会場 各区・自治会で決めた場所

内容 避難訓練、避難所設営・運営訓練など各区・自治会で決めた訓練

緊急速報メール配信訓練

日時 9月4日（日）午前8時03分頃、午前8時33分頃

携帯電話会社各社が提供する緊急速報メール（エリアメール）を用いた避難情報の配信訓練を行ないます。市から皆さんの携帯電話に訓練用のメッセージを配信し、専用の警告音でお知らせします。

* マナーモードでも警告音が鳴ります。配信を受けたくない場合は、配信訓練当日午前8時00分から8時40分の間、携帯電話の電源をお切りください。

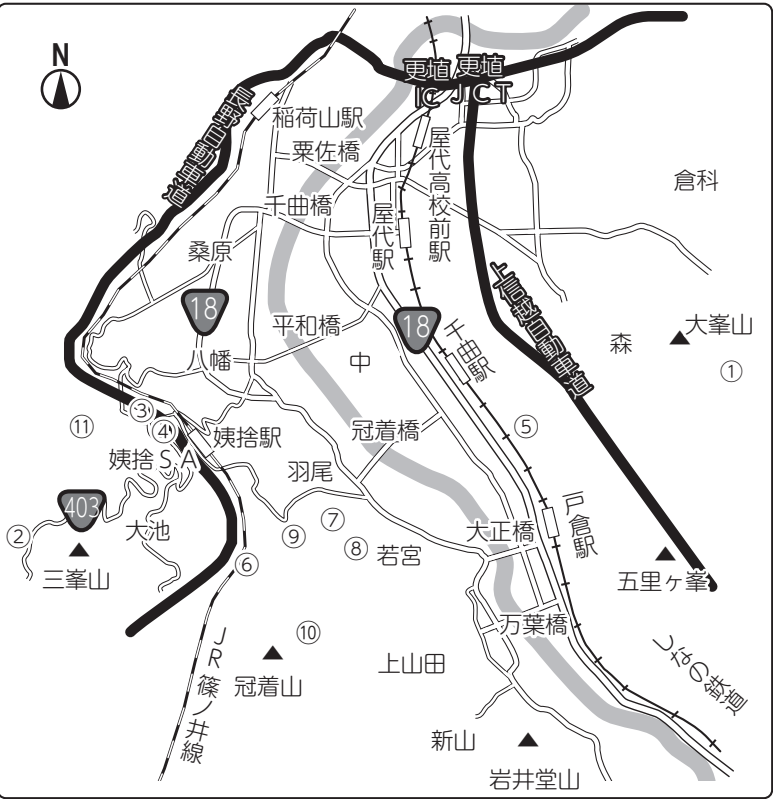
* 緊急速報メール（エリアメール）は、災害時の避難情報などをお知らせする手段です。防災訓練で受信状態の確認をお勧めします。

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

湧き水の水質検査の結果をお知らせします

■問い合わせ先 環境課（内線 2201）

湧き水の水質検査地位置図 採水日：6月14日（火）



市では毎年、市内の湧き水の水質検査を行なっています。今回の検査では、②樺平（桑原）、④桜清水（八幡）、⑥こわ清水（羽尾）、⑩不動尊の滝（羽尾）、⑪郡頭無し（八幡）で大腸菌が検出されました。大腸菌が検出された湧き水では、生水での飲用は控えてください。

①縄文の名水（倉科）、③小滝沢（八幡）、⑤柏清水（戸倉）、⑦弁天（羽尾）、⑧大瀧社の清水（羽尾）、⑨花柄の清水（羽尾）では水質基準を満たしていました。が、飲用は個人の責任により行なってください。湧き水を採水する際、色度・濁度に異常がみられる場合は飲用しないでください。

調査結果一覧

検査項目	基準値	①縄文の名水（倉科）	②樺平（桑原）	③小滝沢（八幡）	④桜清水（八幡）	⑤柏清水（戸倉）	⑥こわ清水（羽尾）	⑦弁天（羽尾）	⑧大瀧社の清水（羽尾）	⑨花柄の清水（羽尾）	⑩不動尊の滝（羽尾）	⑪郡頭無し（八幡）
PH	5.8～8.6	6.8	7.3	7.5	7.4	8.1	7.4	7.9	7.1	7.6	7.4	7.7
臭気	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
味	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
色度	5度以下	0.5未満	0.5未満	0.5未満	2.7	0.7	4.9	0.6	0.5未満	0.5未満	3.6	0.5未満
濁度	2度以下	0.1未満	0.1	0.1未満	0.3	0.2	0.6	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.6	0.1未満
硝酸態窒素・亜硝酸態窒素	10mg/ℓ以下	0.57	0.67	2.5	2.4	0.04未満	1.7	0.04未満	5.5	0.04未満	0.44	1.5
塩化物イオン	200mg/ℓ以下	1.9	1.4	8.2	28	6.2	2.3	1.6	4.5	2	2	5.2
有機物	3mg/ℓ以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.5	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.9	0.3未満
一般細菌	100個/㎖以下	14	64	6	16	12	6	12	81	0	32	8
大腸菌	不検出	不検出	検出	不検出	検出	不検出	検出	不検出	不検出	不検出	検出	検出
水質基準適合判定		適合	大腸菌不適合	適合	大腸菌不適合	適合	大腸菌不適合	適合	適合	適合	大腸菌不適合	大腸菌不適合

令和3年4月に千曲市で撮影された映画

ペルセポネーの涙

… DVD & Blu-ray …
… 8月10日（水）発売 …
… 予約受付中！ …

SBC 信越放送のショッピングサイト「ろくちゃんショップ」で予約受付中です。予約特典として500円割引で購入できます。豪華版にはメイキング映像や舞台あいさつなど50分を超える特典DVDとオフショットなどを集めた20ページのフォトブック、千曲市ロケ地マップがセットになっています。

問い合わせ先

信越放送株式会社企画事業部
（TEL 026-237-0545）

予約購入は
コチラから



予約特典

8月8日までに予約すると
500円割引！

	通常価格	→	予約価格
DVD 通常版	3,800円	→	3,300円
Blu-ray 通常版	4,800円	→	4,300円
DVD 豪華版	5,800円	→	5,300円
Blu-ray 豪華版	6,800円	→	6,300円

* 価格は税込み

ボランティア募集中！

一緒に大会を盛り上げてくれるボランティアを募集しています。詳しくは15ページをご確認ください。



大会公式
QR

エントリー
大募集！

申込期間

2022 8.10 12:00 ▶ 10.2

お申込みはランネットまたは郵便振替で！（定員になり次第締め切り）

問い合わせ先

千曲川ハーフマラソン実行委員会事務局（戸倉体育館内、TEL 026-276-1731）

ランネット
（お申込み QR）



千曲市公園施設のネーミングライツ・ パートナーと愛称を募集します

ネーミングライツとは、市が所有する施設などの名称に、企業名や商品名などの愛称を一定期間、命名することができ権利(命名権)です。

市内の公園施設のうち、3施設の命名権者(ネーミングライツ・パートナー)および愛称を募集します。ネーミングライツ・パートナーは命名権の対価(命名権料)を市へ納めます。

●募集する公園など 下表のとおり
●特典 応募に際し、市に希望する特典があれば提案してください。別途協議させていただきます。

●ネーミングライツ・パートナーの公表 市報や市ホームページなどを通じて、法人等名、命名期間、命名権料などを公表します。

●愛称の普及 広報印刷物や市ホームページなどで愛称を積極的に使用します。

●申込方法 市ホームページにある様式に必要事項を記入のうえ、8月31日(水)までに持参するか、簡易書留で郵送(当日必着)してください。

●提出・郵送・問い合わせ先 都市

計画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線3253)

公園の名称	所在地	施設概要	命名権料 (年額・税込)	命名期間	愛称の命名条件
更埴中央公園	新田 300 番地	遊具、便所、 グラウンド、 プールほか	45 万円	令和5年4月1日～ 令和10年3月31日	「中央公園」の字句 を用いること
千曲市科野の里 ふれあい公園	屋代 130 番地 1	遊具、便所、 噴水ほか	25 万円		「ふれあい公園」の 字句を用いること
戸倉宿 キティパーク	戸倉 1062 番地 36	遊具、便所、 天狗像ほか	65 万円		「キティパーク」の 字句を用いること

＊上記命名権料未満での応募も可能です。

児童扶養手当「現況届」・特別児童扶養 手当「所得状況届」を提出してください

児童扶養手当を受給している人は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している人は「所得状況届」の提出が毎年必要です。

●児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を共にしていない児童(18歳になった年の年度末までの児童)を養育している「ひとり親家庭の父や母」、「父母に代わってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

●特別児童扶養手当とは

精神または身体に一定以上の障がい(慢性疾患などで対象となるものもあります)のある20歳未満の児童を監護している「父母」、「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

＊一定額以上の所得がある場合、どちらも支給されません。

●提出方法

●児童扶養手当 「現況届」に記入のうえ、持参してください。

●特別児童扶養手当 「所得状況届」に記入のうえ、持参するか郵送で提出してください。

＊現在受給している人には7月に書類を郵送しています。

●提出期限 8月31日(水)

＊提出がない場合、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は8月分以降受給できなくなります。

＊これまで手当を受給していない人で、これらの手当てに該当すると思われる場合は問い合わせてください。

●提出・郵送・問い合わせ先 ことも未来課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線1251)

千曲市協働事業提案制度の事業を募集します

千曲市協働事業提案制度は、市民の皆さんの視点から地域の課題解決や市民満足度の向上につながる事業を提案してもらい、市と協働で行なうものです。

●提案の種類

○市民テーマ型

皆さんが、市と協働で取り組みたい公益性のあるテーマを自由に設定し、提案できます。

○行政テーマ型

市が、皆さんと協働で取り組みたいテーマを設定し、皆さんから提案してもらいます。本年度募集するテーマは「みんなであつながら『場づくり』事業」です。

●対象者と対象事業

募集要項で示した要件を満たす団体と事業

●募集期間

8月1日(月)～10月21日(金)

＊提案団体は、必要書類を提出のうえ、9月30日(金)までに事前協議をしてください。

＊募集要項や必要な書類の様式などは市ホームページから取得できます。

●審査方法

書類審査、公開プレゼンテーション



▲堂の山復活プロジェクト 2021

ン

●事業費の考え方

事業の実施に直接必要な経費を算出し、役割分担に応じて市と提案者で負担し合います。

●事業の実施期間

原則、令和5年度から、最大3年まで継続可能ですが、予算成立状況により変動します。

●提出・問い合わせ先 市民協働課(内線4133)

令和5年4月採用千曲市職員を募集します

●試験区分・募集人員

①初級(行政)・若干名

②給食調理員・若干名

●受験資格

①平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人

②昭和52年4月2日以降に生まれた人で調理師免許を有する人(令和5年の春までに資格を取得する見込みの人を含む)

●試験日・会場

○第1次試験 9月18日(日)午前8時50分～・市役所

○第2次試験 11月上旬から中旬を予定(詳細は第1次試験合格者に

市内施設の指定管理者を募集します

民間の能力やノウハウを活用して、利用者へのサービス向上や効率的な施設運営を行なうため、次の施設の指定管理者を募集します。

●施設名 多世代健康交流プラザ つるの湯

●住所 上山田温泉三丁目43番地1

●指定期間 令和5年4月1日～令和10年3月31日(5年間)

通知します)

●募集期間 8月1日(月)から16日(火) 午前8時30分から午後5時15分

＊土・日曜日、祝日を除く

●申込方法 市役所1階パンフレット棚か4階総務課にある申込書に記入のうえ、持参または郵送(16日必着)してください。

＊受験案内・申込書は市ホームページからも取得できます。

●提出・郵送・問い合わせ先

総務課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4141)

●募集期間 8月23日(火)～31日(水)

●募集要項など 生活安全課窓口または市ホームページから取得できます。

＊詳細は問い合わせてください。

●問い合わせ先 生活安全課(内線2242)

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間
法務局では、いじめや家庭内の虐待などに悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「子どもの人権110番」とインターネットによる相談「子どもの人権SOSメール」を開設して、相談に応じています。このうち電話について、受付時間の延長と土日にも相談に応じる「強化週間」を実施します。

■相談電話強化週間 8月26日(金)～9月1日(木)

■電話相談時間
強化週間期間 平日午前8時30分～午後7時、土・日曜日午前10時～午後5時

○強化週間以外 平日午前8時30分～午後5時15分

■相談電話番号 子どもの人権110番(Tel012010071110、全国共通・通話料無料)

■法律・仕事のなんでも相談会
借金、不眠、生きるのがつらいなど、悩みや事情を専門家に相談できます。秘

密は厳守されます。

■日時・会場・予約先
9月1日(木)午後2時～6時・須坂市シルキーホール・須坂市保健センター(Tel026124819023)

9月11日(日)午後1時～5時・長野市芹田公民館・長野市保健所健康課(Tel026122619965)

■対象者 千曲市を含む長野圏域に住んでいる人

■問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

第15回千曲川クリーン作戦を開催しました
区・自治会や企業・団体の皆さんにより、6月19日(日)に、千曲川沿い17箇所、ごみの回収とアレチュウリの駆除を行いました。災害復旧工事が完了し、安全が確保されたことから、3年ぶりの開催となりました。参加した皆さん、ありがとうございました。

■活動実績
参加人数 1023人
可燃ごみ 640キログラム
不燃ごみ 255キログラム
粗大ごみ 270キログラム

センター

■申込方法 電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

乳房レントゲン施設 検診が始まります
8月から乳房レントゲン(マンモグラフィ)の施設検診が始まります。乳がんは女性のがんの中でも発症が多く、がんによる死亡原因の上位に位置しています。定期的に検診を受け、早期の段階で見つけることが大切です。まだ申し込みしていない人で、受診を希望する人は電話で申し込んでください。

■対象者 今年度40～74歳の偶数年齢の女性

■会場 千曲中央病院

■日程 8月1日(月)～令和5年1月31日(火)

■費用 3300円(個人負担金)

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

子宮頸がん検診を受けましょう

■対象者 20歳以上の女性

■検診方法 車検診か指定

○タイヤ 5本

■問い合わせ先 廃棄物対策課(内線2223)

あんず細菌性病害対策の助成事業
あんずの安定生産をはかるため、細菌性病害の蔓延防止策として指定薬剤の購入補助を実施します。地域全体の取り組みにより効果が増すため、JAあんず部会未加入者、庭先の景観木も補助の対象になります。

■対象薬剤 ICボルドー66D(1キログラムまたは5キログラム)

■補助率 市3分の1以内、JA3分の1以内

*JA以外で購入された人は市の補助のみ

■申請方法
○申請書は市ホームページか農林課で取得できます。
○JA購入者は各アグリサポートセンターへ申請書を提出してください。

○JA以外の購入者は市へ領収書の写しなどを添付し申請書を提出してください。

■提出期限 8月26日(金)

■問い合わせ先 農林課(内線3284)

医療機関での検診

■指定医療機関 中島産婦人科小児科(上山田温泉)、厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院(長野市)

■検診日程
①車検診は市報千曲4月号に折込の「令和4年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

②指定医療機関での検診は8月1日から10月31日までです。

■申込方法 各種検診希望調査で申し込みをした人には、検診1か月前に検診票を郵送します。新たに検診を希望する人や検診方法を変更したい人は問い合わせてください。

■問い合わせ先 健康推進課(内線2131)

自衛官採用試験

①自衛官候補生
受験資格 18歳以上33歳未満の人

■受付期間 通年

■試験日 受付時に連絡

②一般曹候補生
受験資格 18歳以上33歳未満の人

■受付期限 9月5日(月)

緑の募金活動のお礼
募金総額は39万2262円が集まりました。寄せられた募金は、みどりの少年団の活動などに充てられました。ご協力ありがとうございました。

■問い合わせ先 農林課(内線3262)

取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査
学校などの体重測定、農産物や食品のパック詰めなど、取引・証明に使用する「はかり」は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。対象地域の人は、必ず検査を受けてください。また、はかりに付着した粉、水分、ほこりなどを落としてから持ち込んでください。

■日時 10月12日(水)午前10時～正午、午後1時～3時

■会場 市役所立体駐車場1階

■対象地域 五加、戸倉、更級、上山田地区

■持ち物 はかり(付属品一式)、検査手数料

*検査手数料などの詳細は

長野県計量検定所の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
○長野県計量検定所(Tel026314714006)
○市産業支援センター(内線3302)

現場で役に立つ「ブランディング&PR講座」
市民活動、企業活動を展開するために必須となる「ブランディング」と「PR」について、基礎から学べる講座を開催します。今年度、開催予定の「まちづくり文化祭」の説明会も同時開催します。

■日時 8月28日(日)午後1時30分～午後4時

■会場 市総合観光会館

■講師 坂下彩花さん(合同会社KOUYO代表)

■申込方法 市ホームページを確認し、所定の方法で申し込んでください。

■問い合わせ先 市民協働課(内線4133)

▲市ホームページはこちら

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

8月納期の市税・使用料など

○市県民税(2期分)
○国民健康保険税(2期分)
○介護保険料(5期分)
○後期高齢者医療保険料(2期分)
○保育料・保育所給食費

第91回信州千曲市千曲川納涼煙火大会の実施に伴い、休館日が変更になります。

■休館日 8月7日(日)

*本来の休館日の8月3日(水)は開館します。

■問い合わせ先 多世代健康交流プラザつるの湯(Tel026126110770)

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

■日時・会場
8月4日(木)、25日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

8月17日(水)午後7時～9時・市役所2階保健

センター

■申込方法 電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

乳房レントゲン施設 検診が始まります
8月から乳房レントゲン(マンモグラフィ)の施設検診が始まります。乳がんは女性のがんの中でも発症が多く、がんによる死亡原因の上位に位置しています。定期的に検診を受け、早期の段階で見つけることが大切です。まだ申し込みしていない人で、受診を希望する人は電話で申し込んでください。

■対象者 今年度40～74歳の偶数年齢の女性

■会場 千曲中央病院

■日程 8月1日(月)～令和5年1月31日(火)

■費用 3300円(個人負担金)

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

子宮頸がん検診を受けましょう

■対象者 20歳以上の女性

■検診方法 車検診か指定

医療機関での検診

■指定医療機関 中島産婦人科小児科(上山田温泉)、厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院(長野市)

■検診日程
①車検診は市報千曲4月号に折込の「令和4年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

②指定医療機関での検診は8月1日から10月31日までです。

■申込方法 各種検診希望調査で申し込みをした人には、検診1か月前に検診票を郵送します。新たに検診を希望する人や検診方法を変更したい人は問い合わせてください。

■問い合わせ先 健康推進課(内線2131)

自衛官採用試験

①自衛官候補生
受験資格 18歳以上33歳未満の人

■受付期間 通年

■試験日 受付時に連絡

②一般曹候補生
受験資格 18歳以上33歳未満の人

■受付期限 9月5日(月)

一次試験日 9月15日(木)～18日(日)のいずれか1日

■問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所(Tel026123516026)

森区会が宝くじ助成事業を活用
森区会は、一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成事業を活用し、コミュニティ活動に必要な備品として、草刈り機を整備しました。

▶助成事業を活用して整備された草刈り機

宝くじ 街に元気を。あなたに夢を。

クーちゃん

■問い合わせ先 市民協働課(内線4133)

パソコン操作習得講座

■コース・日程

①ワード入門・9月2日（金）、5日（月）

②エクセル入門・9月2日（金）、5日（月）

③ワード基礎・9月14日（水）、21日（水）、28日（水）

④エクセル基礎・9月10日（土）、17日（土）、10月1日（土）

⑤JWICAD応用・9月13日（火）、20日（火）、27日（火）

■受講料 ①②6320円、③④1万5000円、⑤1万6000円

■時間 ①午前9時30分～午後0時30分、②午後1時30分～4時30分、③④⑤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）

■申込方法 8月8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。

■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（TEL026-222110505）

公共職業訓練10月開講コース

■コース

①電気設備技術科

②ビル設備サービス科

■定員 ①②とも15人

■期間 10月4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）

■申込期限 9月6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 8月9日（火）、25日（木）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

更埴図書館短期講座

■日時 8月28日（日）午前10時30分～正午

■会場 信州の幸あんずホール

■講座名 秋から始める野菜づくりのコツと裏ワザ

■講師 一般社団法人農山漁村文化協会 関東甲信越支部長 大池俊二さん

■定員 32人（先着順）

■申込方法 電話か窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴図書館（TEL026-27312989）

人権擁護委員の紹介

7月1日付けで、高本秀夫さん（稲荷山・再任）が、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、市民の皆さんが人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするなどの活動をしています。

■問い合わせ先 人権・男女共同参画課（内線2253）

第8回千曲川ハーフマラソンボランティア

■日時 11月27日（日）午前7時～午後1時

■主会場 戸倉体育館および白鳥園

■内容 手荷物預かり、給水、受付、交通誘導など

*申込者には事前説明会を実施します。

■参加記念品 大会オリジナルTシャツ、日帰り温泉施設無料入浴券

■申込期限 10月2日（日）

■申込方法 申込書を戸倉体育館またはことぶきアリーナまで提出してください。

*ファックスや電子メールによる提出も可能です。

*詳細は大会ホームページを確認してください。

■申込・問い合わせ先 スポーツ振興課（戸倉体育館内、TEL026-27611731）

マイナンバーカードの交付申請書が送付されます

地方公共団体情報システム機構から「オンライン申請用QRコード付きマイナンバーカード交付申請書」が送付されます。

■送付時期 7月末から9月上旬に順次送付

■対象者 マイナンバーカードを持っていない人

*75歳以上で後期高齢者医療広域連合から申請書が届いた人などを除きます。

■申請方法 QRコード付き申請書を使用して次の方法で申請ができます。

① スマートフォン・PC

② 郵送

③ 申請可能な証明用写真機

④ 市民課または上山田戸倉出張所窓口

*最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントの申込には9月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。期限間近になると、カードの到着に1か月以上かかる場合がありますので、早めに申請をお願いします。

■問い合わせ先 市民課（内線1212）

市営住宅入居者

入居可能な市営住宅への入居者と入居補欠者を抽選で決定します。

■対象者 現在、住宅に困窮している低額所得者

*入居には所得額など一定の条件があります。

■募集団地 鋳物師屋団地、埴生団地、寂蒔団地1号棟、志川団地、屋代団地

■月額家賃 6000円～5万6400円

■申込受付期間 8月3日（水）～19日（金）

*申込書類は8月3日（水）から建設課で配布します。

■抽選日 9月8日（木）

■入居可能日 10月以降

■申込・問い合わせ先 建設課（内線3211）

県営住宅入居者

■募集団地など 8月上旬頃、長野県住宅供給公社のホームページに掲載します。

■申込受付期間 8月17日（水）～26日（金）

*土・日曜日は除く。

■受付場所・問い合わせ先 長野県住宅供給公社 県営住宅課（〒380-0038）

信州ねりんピック長野県シニア作品

■出品者資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

■部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

■出品方法 9月2日（金）までに長野県シニア作品展出品票に必要事項を記入し、高齢福祉課に持参してください。

■審査会 9月22日（木）

■展示期間 9月23日（金）～祝、25日（日）

■展示会場 県飯田創造館

■その他 出品規格など詳細は長野県長寿社会開発センターホームページや高齢福祉課に設置してある募集案内を確認してください。

■問い合わせ先 公益財団法人長野県長寿社会開発センター（TEL026-22613741）

千曲市歴史講座の参加者を募集しています

回	日 程	講座名	講 師
第1回	9月10日（土）	開講式、あんず栽培と千曲市の歴史文化	歴史文化財センター所長 稲玉修治さん
第2回	10月8日（土）	川西地区の縄文文化	長野市教育委員会文化財課主査 塚原秀之さん
第3回	11月12日（土）	更級郡域の古墳と古道	歴史文化財センター文化財係主査 平林大樹さん
第4回	12月10日（土）	更級地域の弥生時代	さらしなの里歴史資料館学芸係主幹 寺島孝典さん
第5回	1月14日（土）	新しい視点から見た社宮司遺跡と更級郡衙	元長野県埋蔵文化財センター調査研究員 鳥羽英継さん
第6回	2月18日（土）	松田館の魅力ー松田家をめぐる歴史と文化	歴史文化財センター文化財係主査 中島文晴さん
第7回	3月11日（土）	千曲市の戦争遺産	歴史文化財センター文化財係主幹 小野紀男さん

■申込方法 8月31日（水）までに希望する回を電話で申し込んでください。

■開催時間 各回共通 午後1時30分～3時

■定員 各回50人（先着順）

■会場・申込・問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館（TEL026-276-7511）

マイナンバーカードの交付申請書が送付されます

地方公共団体情報システム機構から「オンライン申請用QRコード付きマイナンバーカード交付申請書」が送付されます。

■送付時期 7月末から9月上旬に順次送付

■対象者 マイナンバーカードを持っていない人

*75歳以上で後期高齢者医療広域連合から申請書が届いた人などを除きます。

■申請方法 QRコード付き申請書を使用して次の方法で申請ができます。

① スマートフォン・PC

② 郵送

③ 申請可能な証明用写真機

④ 市民課または上山田戸倉出張所窓口

*最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントの申込には9月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。期限間近になると、カードの到着に1か月以上かかる場合がありますので、早めに申請をお願いします。

■問い合わせ先 市民課（内線1212）

募集

信州さらしな・おぼすて観月祭2022 埴捨夜市 出店者

■日時 9月10日（土）・11日（日）、午後5時～9時

■会場 日本遺産センター駐車場

■申込期限 8月31日（水）

■出店可能店舗数 各日約25店舗（先着順）

■申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局（TEL026-26110300）

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラスバスの外来魚の放流・釣りなどは絶対にしないでください。これらの行為が発覚した場合は、警察へ通報します。

■問い合わせ先 農林課（内線3273）

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラスバスの外来魚の放流・釣りなどは絶対にしないでください。これらの行為が発覚した場合は、警察へ通報します。

■問い合わせ先 農林課（内線3273）

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

- ①8月25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	8月10日(水) 午前9時30分～11時30分	8月18日(木) 午前10時～正午	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	8月24日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	8月10日(水) 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

夏の太池自然観察会

太池周辺を歩き、トンボや鳥類、植物などを観察します。

■日時 8月20日(土) 午前9時～正午ごろ(雨天中止)

■集合場所 大池駐車場
■観覧場所 大池の池畔

ワンふらバレエ交流大会

■日時 9月19日(月・祝) 午前8時30分～

■会場 ことぶきアリーナ 千曲
■募集チーム数 上限12チーム

*1チーム5人以上で、代表者が市内在住の人
■申込方法 チームごとに申請書を記入し、8月31日(水)までにことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館へ申し込んでください。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、Tel.026-1276-1173)

■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.080-16994-4820・月～金曜日午前9時～午後5時)

第3回考古学講座

■日程 8月13日(土) 午後1時30分～3時

■会場 長野県立歴史館

■テーマ 県内最大の弥生時代のムラを探るー長野市松原遺跡ー

■講師 馬場伸一郎さん(県教育委員会主任文化財専門員)

■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)

■申込・問い合わせ先 長野県立歴史館考古資料課(Tel.026-1274-139)

92

歴史館で夏休み

■日程 8月11日(木・祝)

午前9時30分～午後4時
*受付終了は午後3時30分

■会場 長野県立歴史館

■内容 ①土器・土偶の一部からつくったレプリカの着色

*材料費として1個100円が必要です。

②ワイドパズル(クイズ)

■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。①のみ参加の場合は入館料なし。混雑時は作業時間を区切る場合があります。

■問い合わせ先 長野県立歴史館総合情報課(Tel.026-1274-3991)

ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 8月22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.026-1275-1040)

姨捨棚田地域の地質見学会

「巨大大地すべりと人の力で造られた姨捨棚田の地質と景観」を地学専門家の講師2人の案内で全行程を徒歩で(約5^{キロメートル})巡ります。

■日時 8月22日(月) 午前9時10分～午後0時30分

■集合場所 市日本遺産センター駐車場

■講師 信州大学名誉教授 塚原弘昭さん、地質コンサルタント 加藤真彰さん

■参加費 200円(資料代・保険代)

■持ち物 飲み物、雨具、帽子、タオル、歩きやすい服装

■主催 地学団体研究会長野支部

■問い合わせ先 明徳寺(羽尾)塚原弘昭さん(Tel.026-1275-2030)

〈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
8／7 (日)	鵜沢眼科(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
8／11 (木・祝)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
8／14 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489
8／15 (月)	お盆期間中の診療は、各医療機関によって異なります。 診療日程は各医療機関に問い合わせてください。	たけい歯科クリニック (鋳物師屋) 026-272-8000	お盆期間中の営業は、各薬局によって異なります。 営業日程は各薬局に問い合わせてください。
8／16 (火)		宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	
8／21 (日)	岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	長野寿光会上山田病院歯科 (上山田温泉) 026-276-0300	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
8／28 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 あおぞら整形外科クリニック(内川) 026-276-1550	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314 タカチ薬局(内川) 026-275-1624 マツモトキヨシ千曲内川店(内川) 026-261-0570
9／4 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 上徳間薬局(内川) 026-276-7790

- *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

8月の休日開庁日

日時 8月14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 8月24日(水)、25日(木) 午前9時～11時

会場 市長室ほか

申込方法 8月17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」から提案できます。



▲ながの電子申請サービスはこちら

問い合わせ先 秘書広報課(内線4201)

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	8月23日 (火)	午後 1 時～ 3 時	市役所 3 階	総務課 (内線4153・要予約)
	9月13日 (火)			
行政相談	8月 9 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 *8月16日 (火)は除く	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)
	8月22日 (月)	午前 9 時～正午 午後 1 時～ 4 時		
	8月 4 日 (木)	午前9時30分～正午 午後 1 時～ 3 時		長野南年金事務所 Tel026-227-1286 (要予約)
	8月25日 (木)			
市民に寄り添う 人権相談	8月24日 (水)	午後 1 時～ 4 時	戸倉創造館	人権・男女共同参画課 (内線2252)

- *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



6月1日(水) 千曲橋のライトアップが10年ぶりに再開

東日本大震災に伴う節電や灯具の故障などで停止していた千曲橋のライトアップが再開されました。平成 24 年の点灯以来 10 年ぶりに、2 本の主塔が白色の光で浮かびあがる美しい夜景を楽しむことができます。

点灯時間は 4 月から 9 月までが午後 7 時から 9 時まで、10 月から 3 月までが午後 6 時から 8 時までです。

ライトアップ再開にあたっては、千曲橋の管理者である県千曲建設事務所の協力により、ライトアップ照明灯 32 基が、環境に配慮された LED 灯に交換されました。

6月12日(日) 豪雨災害に備え、市消防団が水防訓練

市消防団は、大西緑地公園で水防訓練を行ないました。

訓練は、新型コロナウイルスの影響で 2 年ぶりの実施で、消防団員約 250 人が参加して、土のう作りと堤防の居住側から水の吹き出しが確認された場面を想定した水防工法を学びました。

団員は、堤防法面より水が吹き出した場合に堤防の決壊を防ぐ「月の輪工法」と、平場より水が吹き出した場合に堤防の決壊を防ぐ「釜段工法(写真右)」を実習しました。

第 4 分団の杉浦玄季さんは「台風 19 号災害で水防の大切さを感じました。今日の訓練を有事の際に役立てたい」と話しました。



6月25日(土) 稲荷山祇園祭の神輿が新調され 神事と式典が開催されました

稲荷山祇園祭は 200 年以上の伝統を有する地域に根ざした民俗行事で、市指定無形民俗文化財にも指定されています。神輿の新調は約 157 年ぶりで、今回の新調にあたっては、地元区民などからの寄付と宝くじ助成金などが充当されています。

地元の越山義幸さんは「地域の皆さんがみんなで寄付して新しくなった神輿を見て、明るく楽しく、良い張り合いを持っていけたらいいと思います。祇園祭の神輿は疫病退散の守護神である牛頭天王をまつたものになるので、稲荷山中の地域の健康を願っているところです」と話しました。



リベルタス千曲 FC
北信越フットボールリーグ1部 第10節

■日時 8月21日(日)
午前11時キックオフ

■会場 筑北村サッカー場

■対戦相手
富山新庄クラブ(富山県)

■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



千曲市メール
配信サービス



市立図書館おすすめの一冊



『マイクロスパイ・アンサンブル』
著者／伊坂幸太郎
出版社／幻冬舎

失恋したばかりの社会人と、元いじめられっ子のスパイ。ふたりの仕事が交錯する現代版おとぎ話。猪苗代湖の音楽フェス「オハラ☆ブレイク」でしか手に入らなかった著者の連作短編を書籍化！

人気の本ベスト5 【社会科学】

- 1位 『10分仕事術ーすきま時間を味方につけるー』滝岡幸子
- 2位 『長野あるある』峰尾こずえ
- 3位 『ヒトの壁』養老孟司
- 4位 『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー 2』ブレイディみかこ
- 5位 『老いの福袋ーあっぱれ！ころばぬ先の知恵88ー』樋口恵子

★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 1 日、8 日、12 日、15 日、22 日、29 日 ■月末図書整理休館日 25 日(戸倉)、26 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 6 日、7 日、11 日、13 日、14 日、20 日、21 日、27 日、28 日

人の動き

令和 2 年国勢調査からの推計人口(7 月 1 日現在)

世帯数 22,358(+11)
人 □ 58,284人(+8)
男 28,090人(+22)
女 30,194人(-14)
*() 内は前月比

6 月中の動き	
転入	130人
転出	100人
出生	40人
死亡	62人

昨年 8 月、日本列島に停滞した前線の影響で、西日本から東日本の広い範囲で大雨となり、岡谷市では土石流が発生し、尊い命が奪われるなど甚大な被害をもたらしました。

千曲市においても、今後、局地的な大雨や台風による災害の発生が懸念されます。

大雨に関する注意報や警報が発表された場合は、防災気象情報を確認するとともに自治体が発表する避難

情報に留意し、早めに避難を開始するなど、適切な対応が必要です。

自治体からは、地域の状況に応じて

①警戒レベル 3 高齢者等避難

②警戒レベル 4 避難指示

③警戒レベル 5 緊急安全確保

の順で発表されますので、日頃から避難先や避難経路、非常持ち出し品の確認を行い、迅速な避難を心掛けましょう。

市立図書館

お知らせ

戸倉図書館 新刊図書

○小説

『宙ごはん』町田そのこ

○ノンフィクション

『松本連隊の最後』

山本茂実

○児童向け

『すばっじー』高橋祐次

○小説

更埴西図書館 新刊図書

○小説

『ネコ・ロマンチズム』

吉行淳之介

○ノンフィクション

『ボランティア活動の責任』

溝手康史

○児童向け

『つきをなくしたクマくん』

谷口智則

更埴図書館 新刊図書

○小説

『花散る里の病棟』

帚木蓬生

○小説

『夢伝い』宇佐美まこと

○ノンフィクション

『絵でわかるにおいと香りの不思議』長谷川香料株式会社

『夜、寝る前に読みたい宇宙の話』野田祥代

○児童向け

『ないしょの五日間』岡田淳

おはなし会 以下の午前10時30分～11時に開催

○更埴図書館 毎週土曜日

○戸倉図書館 毎週木曜日

ロビーおはなし会 8月27日(土)

○更埴西図書館 毎週水曜日



8月5日(金)スタート！
利用には市立図書館(更埴・戸倉・更埴西)で申込が必要となります。

千曲警察署

お知らせ

TEL026-272-0110

市内事件・事故累計 (6月末現在の暫定値)

種類		件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き	17件 (-9)
	自転車盗	12件 (+6)
	車上狙い	1件 (-1)
	その他	52件 (+31)
交通事故	件数	75件 (+7)
	死者	0人 (±0)
	傷者	85人 (+3)

ちくま ら いぶらり



「我が家のアイドル」をテーマに市報6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。



『犬とあんず並木』
@A_osanm1111268

撮影場所 自宅

ふかふか芝生に、ぽかぽか陽気で、ごきげんなワンちゃん！飼い主さんに従順にお座りしている様子に癒されます（広報 T）



『ごきげんのイッヌ』
@ohana_blog_fc1

撮影場所 あんずの里（森地区）
満開のあんずの中の素晴らしい一枚。
ワンちゃんとお散歩楽しそうです。
駆け出している姿もいいですね。（広報 T）

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

夏 休 み

応募期間 8月1日(月)~31日(水)

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！

「おかえりー!!」現在、単身赴任中の私が家に帰ってくると、3人の娘が元気いっぱいに出迎えてくれます。長女あかり（5歳）は、しっかり者で几帳面、はじける笑顔で家の中を明るくしてくれます。次女あさひ（3歳）は茶目っ気たっぷりで破天荒かつ予測不能の行動で家の中を笑いで包んでくれます。三女ひかる（1歳）は、大胆不敵な行動で所狭しと走り回り、ヒヤヒヤする事もありますが姉妹との掛け合いが微笑ましく、家の中が和みます。素晴らしい三姉妹に加え、日々育児を頑張ってくれている妻には頭が上がりません。毎日大運動会状態の我が家をコントロールし、時には子ども達と一緒に遊んで、家事も完璧にこな

して家を守ってくれています。単身赴任中の私が週末帰ってくると冒頭の通り、元気いっぱいほじける笑顔・声で「おかえりー!!」という姿を見るだけで、日頃の疲れが吹っ飛びます。
子育てとありますが、子どもたちに教えてもらう事が多く、親育てももらっている日々に感謝と共にモチベーションに繋がっています。今回、このお話をいただいた時に、真っ先に思い浮かんだのは、妻であり感謝してもしきれません。わんぱくなあかり・あさひ・ひかるを日頃一人で子育てをしてくれている妻に「ありがとう」とこの場を借りて改めてお礼をすると共に、五人六脚、笑顔で毎日過ごしていこう!!

わたしの 子育て

Vol.136

今月の寄稿者

井上 陽介さん（羽尾）



Mayor's
column

千曲市長の 客万来

第5回

「ハーコットの
パフェを求めて」

千曲市長 小川 修一



7月2日（土）、東京へ千曲市産あんずのPRに行ってきました。いわゆるトップセールスです。東池袋の防災公園「イケ・サンパーク」、老舗青果店「新宿高野」、長野県のアナテナショップ「銀座NAGANO」で販売し、大変ご好評をいただきました。
生食用あんずとして注目のハーコットは、都会の人たちには大変珍しく、希少価値が高いため、私たちが思っている以上に人気があり、認知度も高くなっていることを実感しました。
ハーコットをはじめ、千曲市産あんずは、首都圏のスイーツ店、フレンチやイタリアンなどのレストランでも使われ、大変人気があるようです。まさに、千曲市産あんずの可能性、ブランド力向上を



大いに感じました。
新宿高野ではハーコットのパフェを食べ、あまりの美味しさに感動。色もビタミンカラーで鮮やか甘酸っぱいハーコットと生クリーム・アイスとの相性が抜群！
東京から帰って来て数日たっても、ハーコットのパフェが忘れられません。巷では空前のパフェブーム。市内でもハーコットのパフェが食べたいけれど・・・。
よし、ならば自分で作ろうと、ハーコット、アイスなどを買ってきて、パフェ作りに挑戦しました。思ったより簡単にできたので、皆さんもぜひお試しください！
地元の私たちこそ、ハーコットのおいしさや食べ方を知り、広めていきたいですね。あんずのこともっと知って、親しんで、楽しんでいきたいものです。
というわけで、あんずのおいしい食べ方やスイーツ（特にパフェ）情報をお待ちしております!!

New Player

Special
Interview生原 秀将 選手
いくはら しゅうすけ

■ポジション ポイントガード
■生年月日 1994年5月28日
■出身地 徳島県
■身長／体重 182cm／80kg
■経歴
2013-17 筑波大学
2016-18 栃木ブレックス(特別指定含む)
2018-19 シーホース三河
2019-22 横浜ビー・コルセアーズ
2022.7- 信州ブレイブウォリアーズ



■ 信州への移籍を決めたきっかけはなんですか。

プロ選手になって初めて所属した栃木ブレックス時代に、現在信州のヘッドコーチで当時栃木のアシスタントコーチをしていたマイク(勝久マイケル)さんに大変お世話になり、以後、チームが別になってからもマイクさんと電話などで毎年のように連絡を取っていました。今回、マイクさんから移籍の話をいただいたときには、すぐにお返事しました。マイクさんの下で選手ができることを本当にうれしく思っています。

■ 横浜ビー・コルセアーズ時代、信州と対戦した印象はどうでしたか。

2021-22シーズンは2度対戦し(横浜の)2勝、2020-21シーズンは1勝1敗でした。信州はチームディフェンスが機能しているチームで、Bリーグの中でも突出しています。対戦相手としてはオフェンスの際に中へ切り込むのが大変なチームです。

■ 自身の強みや注目してほしいプレーはどんなところですか。

攻撃も守備も体を張って、泥臭く戦っていくことが得意です。粘り強いプレーを心がけていて、マイクさんにもそこを評価してもらっています。

■ 信州千曲市の印象を教えてください。

温泉が好きで、すでに2回ぐらい銭湯に行きました。手頃な値段で入浴できる銭湯があり、今日もこれから入りに行こうと思っていました。川を渡って山が近

くにある温泉街というのは素敵だなと思っています。

■ 千曲市や長野県でやってみたいことはありますか。

これまで長野県に来たことはありましたが、北信地方には移籍して初めて来ました。その土地の工芸品を集めたり、その土地でしかできない体験をするのが好きなので、長野県でもそうしたことができたかなと思っています。また、訪れた場所の歴史を知るのが好きで、千曲川や犀川という川中島の戦いで有名なので、今はその時代の歴史小説を読んでいます。

■ 最後に千曲市の皆さんにメッセージをお願いします。

リーダーシップなどを求められる立場だと思いますので、しっかりチームをまとめながら早くチームに慣れていきたいです。今まで以上にさらに強いチームをお見せできるように頑張りますので、ぜひ試合を見に来てください。

千曲市民
限定生原秀将選手のサイン色紙を
SNS投稿者に抽選でプレゼント!

8月31日(水)までに、Twitter、Facebook、Instagramで「#市報千曲8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問い合わせてください。

最新情報はこちら



HP

