

市報 千曲

2022 (令和4年)

CHIKUMA

9

No. 228



特集

赤ちゃんとママの笑顔のために。

～産後の悩みをしっかりサポート～

子育てしやすいまち 千曲市

🕒 9:30 希望調査



先生と話をし、今日はどんなケアを受けるかを決めます。

🕒 9:40 授乳・寝かしつけ

🕒 10:00 温熱刺激療法



日頃の疲れを癒すための施術を受けることができます。

🕒 10:30 休息



まるで実家の一室のようにリラックスして過ごすことができます。

🕒 13:00 休息

🕒 13:30 帰宅



🕒 12:30 昼食



先生が作ったおいしい手料理を食べることができます。

🕒 12:00 沐浴



ママが休んでいる間に助産師さんが赤ちゃんを沐浴させてくれます。

🕒 12:10 授乳・寝かしつけ

通所型産後ケア 4時間コースを利用する

田島瑞恵さんに密着

🕒 9:25 到着



田島さんの予約は9時30分から。ちょっと早めに「ながい母乳育児相談室」へ到着しましたが、永井先生が温かくお出迎え!

特集 赤ちゃん和妈妈の笑顔のために。

～産後の悩みをしっかりサポート～

初めての出産で、育児について分からないことだらけ。とにかく毎日不安でした。そう出産当時は振り返るのは、今年4月に初めてお子さんを出産した田島瑞恵さん。今年4月からスタートした「通所型」の産後ケアを利用する一人です。

出産した産婦人科の助産師の方に、退院して困ったことがあったら、「ながい母乳育児相談室」に相談するといいて教えてもらいました。出産して、産婦人科での1か月健診まではいいけれど、その後は誰に相談すればいいかわからず不安でした。市保健師の「赤ちゃん訪

初めての出産は不安の連続
助産師に相談して不安が解消

問」や保健センターの「育児相談」もありましたが、あまりに子どもの吐き戻しが多かったので、すぐに相談がしなくて困っていました。そんな時、永井先生に電話をしたら「すぐに来たいよ」と言ってもらえて、タ

イミングよく相談ができ、不安を解消することができました。

自分も子どもも満足
まるで実家にいる気分

ここでは、ゆっくりおいしいご飯が食べられるし、子どもをお風呂に入れてもらったり、ミルクをあげてもらえるので至れり尽くせりです。ここに来ると自分も子どもも満足できます。おかげで家に帰ってから、子どもが落ち着いてくれています。

すべての新米ママに使ってほしいです!



Profile

田島 瑞恵さん
侑奈ちゃん(3か月)

力石在住。夫との3人家族。通所型産後ケアの利用は今回で5回目。

産後ケア事業を活用してみよう！

産後ケア事業を利用できる人

- 千曲市にお住まいの人
- 生後1年未満の赤ちゃん和妈妈

産後ケア事業対象の事業所・利用料金

市・町	事業所名	所在地	電話番号	区分	1回の利用料金	市負担額	利用者負担額
千曲市	ながい母乳育児相談室	千曲市稲荷山 248-4	026-274-2324	訪問型	6,000 円	4,500 円	1,500 円
				通所型	4 時間	7,000 円	2,100 円
					8 時間	11,000 円	3,300 円
坂城町	子育て応援舎ぽぽ	坂城町坂城 5724-15	070-4397-5169	訪問型	6,000 円	4,500 円	1,500 円
				通所型	4 時間	7,000 円	2,100 円
					8 時間	11,000 円	3,300 円
長野市	板倉レディースクリニック（＊現在は休止中）	長野市稲里町 中央 1-12-12	026-291-0707	通所型	4 時間	6,000 円	1,800 円
					8 時間	10,000 円	3,000 円
	Mom's sun 産後ケア BASE	長野市稲里町 下水鉋 556-1	026-214-7456	通所型	4 時間	6,000 円	1,800 円
					8 時間	10,000 円	3,000 円
	丸山産婦人科	長野市鶴賀 南千歳町 982	026-226-4484	通所型	4 時間	3,000 円	900 円
					8 時間	6,000 円	1,800 円
	助産所ほやほや	長野市北堀 847-11	026-296-0777	通所型	4 時間	6,000 円	1,800 円
					8 時間	11,000 円	3,300 円
	ひより母乳育児相談室	長野市栗田 578	026-262-1862	通所型	4 時間	8,000 円	2,400 円
					8 時間	13,000 円	3,900 円

- *生活保護受給者は利用者負担額が免除されますので、「生活保護受給証明書」を持参してください。
- *通所型の 4 時間・8 時間コースには昼食が含まれています。
- *事業所により初診料などの別途料金がかかる場合があります。
- *上の子の託児、双子などの場合は希望する事業所へ問い合わせてください。

利用方法

産後ケア事業を利用する場合は、利用する事業所へ連絡してください。事業所に「千曲市産後ケア事業利用申請書」がありますので、必要事項を記入のうえ事業所へ提出してください。事業所を通して市への申し込みとなります。ご不明な点は、各事業所または健康推進課へお問い合わせください。

■問い合わせ先

- 産後ケアに関すること 健康推進課（内線 2121）
- 利用に関する予約など 利用を希望する上記事業所

産後ケア事業を使って 助産師さんに相談してみよう

- 授乳の様子を見てほしい(乳首が痛む、うまく吸えないなど)
- 赤ちゃんの様子を見てほしい(うんち、湿疹など)
- 1日の生活リズム(昼寝の寝つきが悪いなど)
- 赤ちゃんの泣き止ませ方
- 抱っこの仕方
- 抱っこグッズの使い方
- 母乳ケア(マッサージ)
- 母乳の分泌を良くしたい
- 赤ちゃんの沐浴
- 赤ちゃんを預けて休みたい
- ママの背部へのオイルマッサージ
- ママへの温熱刺激療法(イトオテルミ一療法)
- ゆっくりと食事したい
- ゆっくりと話を聞いてほしい



Profile

ながい母乳育児相談室（稲荷山）

助産師 永井ひろみ 先生

千葉県出身。稲荷山在住。東京で看護師として勤め、結婚を機に長野県へ移住。自身の出産をきっかけに、助産師の資格を取得し、市内唯一の助産院「ながい母乳育児相談室」を開業。

産後ママの

育児

からだ ころ

を全力サポート！

私は東京に住んでいるときに、第一子を出産したのですが、その時、母乳のことで困っていた、助産院の先生に相談してすぐ助けてもらいました。

当時は、大病院の外科で看護師として働いていて、どちらかというと亡くなっていく人たちを見ることのほうが多かったのですが、助産師の先生に助けてもらったことで、赤ちゃんや産後ママのために働くことに魅

力を感じ、助産師を目指すようになりました。

長野に引っ越してきてから、主人の仕事の都合でいろいろな街を転々としてしまいましたが、周りにあまり助産院がなかったため、産後ママたちをサポートしてくれる場所を作りたいなと思って助産院を開業しました。

くれたり、そういった姿を見ると、とてもやりがいを感じます。私自身も赤ちゃんやお母さんたちから教わることも多くて、一緒に成長している感覚で、たくさんエネルギーをもらっています。



ちくま生活応援券を配布します

■問い合わせ先 総務課（内線4144）

新型コロナウイルス感染拡大や原油・物価高騰による市民生活支援およびマイナンバーカード取得促進のため、市内の取扱店舗で利用できる「ちくま生活応援券」を配布します。詳細は市ホームページを確認してください。

■交付対象者および金額（申請不要）

- ①基準日（令和4年10月1日）に千曲市に住民登録している人 ⇒ **3,000円分**
- ②上記に加え、令和5年1月20日までにマイナンバーカードを取得している人 ⇒ **さらに2,000円分**
*期限切れなど有効でないマイナンバーカードは対象外です。

■追加配布（申請必要）

- ①のうち基準日までに母子手帳の交付を受けた妊婦（基準日以前に出産した人は除く）に、追加で**3,000円分**の応援券を配布します。

■配布方法

世帯主に対し、世帯人数分を郵送します。12月上旬から順次配布予定です。
*追加配布の申請をした妊婦に対しては、妊婦本人宛に郵送します。

■使用期間

12月12日（月）～令和5年1月31日（火）

■応援券取扱店舗

現在、取扱店舗募集に向けて準備中です。詳細は決定次第、市ホームページに掲載予定です。



そろそろ、あなたもマイナンバーカード！

今なら手軽に！

ケータイショップでマイナンバーカード

ケータイショップのスタッフが申請完了まで無料でサポートします。申請後、市から「交付予定通知書（はがき）」が届いたらマイナンバーカードを受け取りに市役所へ行きましょう。詳しくは、右上のQRコードからホームページを確認してください。

■市内対象店舗 下表のとおり

店舗	営業時間	定休日
ドコモショップ千曲店	午前9時～午後6時	第3火曜日
auショップ更埴	午前10時～午後7時	第1火曜日
ソフトバンク千曲	午前10時～午後7時30分	—

マイナンバーカード臨時申請窓口を開設します

平日昼間にマイナンバーカードの申請が難しい人などのために、休日および平日時間外に窓口を開設します。できあがったマイナンバーカードをご自宅へ郵送することもできます。

- 申請会場 市民課
- 開設日 下表のとおり
- 問い合わせ先 市民課（内線1212）

	日程	時間
平日時間外	9月の毎週火・木曜日	午後5時15分～7時
休日	9月11日（日）、25日（日）	午前9時～午後4時45分

*マイナポイントをもらうためのマイナンバーカードの申請期限（9月末日）が近づくと窓口が混雑します。

マイナポイント 第2弾 実施中!!

マイナンバーカードを使って申込みすると 最大 **20,000円分** のポイントがもらえる!

マイナポイントをもらうためには、マイナンバーカードの交付申請手続きを9月末日までに済ませる必要があります。なお、マイナポイントは、これまでにマイナンバーカードを取得したすべての人が対象になります。マイナポイントは令和5年2月末日までに申し込んでください。



新しい議会活動がスタート

市議会正副議長・市監査委員の紹介



監査委員
和田英幸氏



副議長
金井文彦氏



議長
小玉新市氏

令和4年第3回（8月）千曲市議会臨時会が8月2日に開かれた。正副議長をはじめ各委員会の構成などが決まり、新しい議会の活動が始まりました。
正副議長選挙では、議長に小玉新市氏、副議長には金井文彦氏が選出されました。
また、議会選出の監査委員には、和田英幸氏が選任されました。



地域と企業が連携して森林づくり

森林の里親契約調印式

7月1日（金）、「森林の里親契約調印式」が大池自然の家で行なわれ、生活クラブ生活協同組合の千村康代理事長、若宮ほか5区財産区の塚田茂雄議長、中坪成海長野地域振興局長と小川修一市長が出席し、契約書に調印しました。
この制度は、県が進める「森林の里親促進事業」により、森林を所有する地域と環境保全活動に熱心な企業が連携して森林づくりに取り組むことができるよう、県がその仲介役となって「森林の里親契約」を締結するものです。森林を所有する地域は、里親となる企業との交流やPRの場として提供するとともに森林整備に取り組み、里親となる企業は、森林整備の資金や労働力を提供するとともに企業のPR、社員の福利厚生の場として森林を活用することができます。
同組合は、令和元年から契約締結へ向けて、同財産区の二ホンジカの食害を防ぐため、防護用ネットを設置するなど森林保全活動を2年にわたり取り組んできており、今回正式に契約締結に至りました。
調印式で小川市長は「この調印を機に各関係機関の連携がさらに強まることを願っています」とあいさつしました。

JR駅からハイキング

9/17(土)~25(日)



■受付時間 午前9時~10時30分
■受付場所 姨捨駅
■内容 姨捨駅から稲荷山駅までハイキング
■申込方法 J R 東日本のホームページ(タイトル右QRコード)から申し込んでください。

9/10(土) さらしな・おばすて

歴史と文学講座 2022

■時間 午前10時30分~正午
■会場 長楽寺月見殿
■内容 大谷善邦さんによる松尾芭蕉の句「おもかげや姨ひとりなく月の友」の読み解き講座
■参加費 500円(要予約)
■申込方法 電話で申し込んでください。
■申込・問い合わせ先 信州さらしな・おばすて観月祭全国俳句大会事務局 宮坂さん(Tel 090-4715-3981)

9/11(日)

信州さらしな月の里唄披露

■時間 午後6時~6時30分
■会場 長楽寺境内
■内容 オリジナル舞曲「信州さらしな月の里唄」&組曲「月の花挽歌」の歌と踊りを披露

姨捨夜市

9/10(土)~11(日)

■時間 午後5時~9時
■会場 市日本遺産センター駐車場
■駐車場 サクラ精機株式会社長野八幡工場 駐車場(無料シャトルバス運行あり)
■シャトルバス運行時間 午後4時30分~午後9時30分
■内容 市内外の美味しい食べ物や買い物が楽しめるお店が出展

■総合問い合わせ 一般社団法人 信州千曲観光局(Tel026-261-0300)



9/10(土)

街道ウォークと中秋観月

■時間 午後1時~
*集合時間 午後0時45分
■会場 開眼寺
■内容 善光寺道をウォーキングした後、長谷川宗利さんの二胡コンサートや座禅体験をします。
■参加費 1,000円(保険・資料代など)
■問い合わせ先
○千曲市川西地区振興連絡協議会 高橋さん(Tel 080-6932-6251)
○開眼寺(Tel026-272-5019)

9/10(土)

長楽寺満月ライブ

■時間 午後5時30分~(午後5時開場)
■会場 長楽寺本殿
■内容 吉川忠英さんのアコースティックギターコンサート(オープニング:さらしな棚田バンド)
■参加費 2,500円(要予約・ワンドリンク付き)
■申込方法 事前に長楽寺または棚田バンドに電話で申し込んでください。
■申込・問い合わせ先
○長楽寺(Tel026-273-3578)
○棚田バンド 森さん(Tel090-9666-2875)

9/24(土) 10/8(土)

棚田貸します制度イベント

●稲刈り
■日時 9月24日(土)午前9時30分~午後1時
●脱穀
■日時 10月8日(土)午前8時30分~午後2時
●共通事項
■会場 姨捨の棚田姪石苑周辺
■問い合わせ先 農林課(内線 3281)

全国俳句大会

俳句募集中

■応募締切 10月31日(月)
■応募・問い合わせ先 信州さらしな・おばすて観月祭全国俳句大会事務局 宮坂さん(Tel 090-4715-3981)



9/10(土)

2022 姨捨文学講座

■時間 午後2時~4時
■会場 長楽寺
■内容 矢島宏雄さんによる「長楽寺と姨捨棚田の再生」の講演会、森獏郎さんによる「[月の都]と正岡子規 姨捨の近代・現代」の講演会
■参加費 500円(資料代)
■問い合わせ先 千曲文藝協会 柳沢さん(Tel090-3083-0381)

9/10(土)

2022 面影塚祭

■時間 午後4時~4時30分
■会場 長楽寺境内
■内容 中丸子雅楽の魅力を広める会による「雅楽奉納」、楽知会による「長楽寺境内句碑めぐり」

9/10(土)

ブラ田もり
~姨捨棚田の探索散策~

■時間 午後1時30分~(受付午後1時~)
■会場 市日本遺産センター駐車場
■内容 塚原弘昭さん(信州大学名誉教授)が姨捨棚田の成り立ちや魅力を歩きながら案内
■参加費 500円(資料代)
■問い合わせ先 信州さらしな・おばすて観月祭全国俳句大会事務局 宮坂さん(Tel090-4715-3981)

9/9(金)

二胡ミニコンサート

■時間 午後6時~7時30分
■会場 市日本遺産センター駐車場
■内容 高山賢人さんによる二胡のコンサート

長楽寺ライトアップ

9/8(木)~11(日)

■時間 午後5時~9時
■会場 長楽寺境内
■内容 長楽寺のライトアップ

秋の姨捨散策

期間中毎日開催

■時間 ①午前10時~②午前11時~③正午~④午後1時~
*いずれも10分前に受付
■集合場所 市日本遺産センター駐車場(受付テント)
■内容 秋の美しい姨捨棚田周辺を専門のガイド(楽知会)と散策

おばすて

OBASUTE ムーンウォーク

9/5(月)~10/10(月)

■時間 日没~
■会場 姨捨棚田姪石苑周辺
■内容 棚田にフットライトが灯ります。夜の月見散歩に出かけよう!

災害の危険を感じたら迷わず避難！

9月1日は「防災の日」です。9月から10月は台風による災害の危険性が高まります。自分の住む地域の災害リスクを知り、いざというときの行動を確認しましょう。

■問い合わせ先 危機管理防災課（内線4161）

事前に避難先を検討し、適時適切で安全な避難を

市防災ガイドブックを確認し、自宅が浸水や土砂災害などの被害にあう可能性がある場合は、あらかじめ避難先を決めておきましょう。避難先は安全な場所にある親戚・知人宅などへの分散避難にご協力ください。これらの避難先がない場合は迷わず市が開設する避難場所へ避難してください。市では、気象状況が悪化し、災害の恐れがあると判断した場合、次の避難場所を順次開設します。市ホームページやメール配信サービス、緊急速報メール（エリアメール）などでお知らせする避難情報や避難場所開設情報を確認し、適切なタイミングで安全に避難できるようにしましょう。

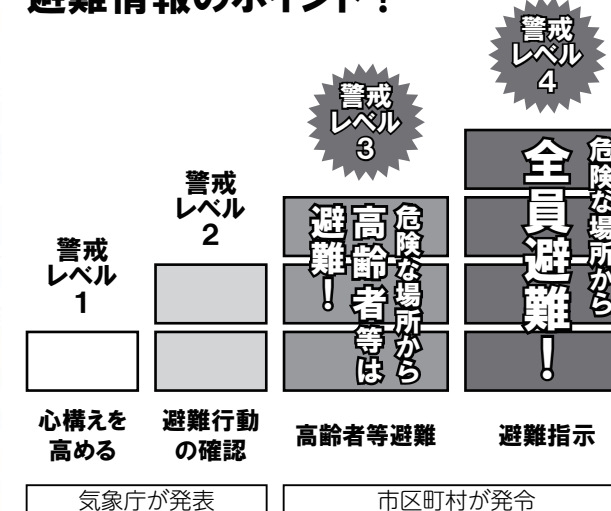
市で優先的に開設する避難場所・避難所

市内の小・中学校、ことぶきアリーナ千曲、ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）、人権ふれあいセンター
*市内の小・中学校、ことぶきアリーナ千曲、ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）は「福祉避難所」を併設しています。
*福祉避難所は要配慮者とその介助者（1人）を受け入れることができます。

車専用の避難場所

第1・第2学校給食センター、森將軍塚古墳館、さらしなの里歴史資料館

避難情報のポイント！



警戒レベル4で全員避難しましょう

●警戒レベル4避難指示は、立ち退き避難に必要な時間や日没時間などを考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません

- 「高齢者等」は高齢者や障がいのある人など、避難に時間を要する人のことです。
- さらに、高齢者等以外の人も必要に応じて、普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

“逃げ遅れゼロ”へ マイタイムラインを作ろう

「マイタイムライン」とは、災害時取るべき行動を時系列に沿ってあらかじめ決めておく避難行動確認計画です。家族構成や生活環境に合わせて、必要な避難行動、避難のタイミングや自分にあった避難場所などを話し合い、日頃から避難行動や非常時の持出品などを確認し、自分だけの「マイタイムライン」を作成しておきましょう。

本紙折り込みの「マイタイムライン（避難行動確認計画）」に避難前からの準備、避難のタイミングや避難先などの主な備えについて、時系列順に記入していきましょう。

長野県知事表彰受賞者を紹介します

産業功労者



町田 光幸さん
(森)

昭和39年に信州新町森林組合に採用され、平成7年より北信木材生産センター協同組合で専務理事や代表理事などを歴任。現在は、同組合理事を務めており、58年間にわたり林業の発展に尽力されました。

社会福祉功労者



井出 萬成さん
(戸倉)

昭和49年から長野県ろうあ協会本部役員を務め、長野県聴覚障害者協会会長などを歴任。47年間にわたり、手話などの普及啓発や聴覚障がい者の福祉の向上などに尽力されました。

10月から上山田戸倉出張所の業務を拡大します

上山田戸倉出張所では、10月から新たに戸籍届、住民異動届などの受付事務を開始します。

また、出張所を訪れた人が手続きに関わる部署にテレビ会議システムで直接相談ができるオンライン対面窓口も開始します。

■開始日 10月3日（月）

■新たに開始する業務

- 戸籍届、住民異動届の受付
- オンライン対面窓口
- オンライン対面窓口での相談内容
- 国民健康保険、後期高齢者医療、

福祉医療制度などの相談

○障がい者、福祉に関する相談

○介護保険、高齢者に関する相談

○高齢者バス利用券に関すること

○市・県民税の申告、相談

○納税関係証明書の問い合わせ

*その他の相談を希望する人は、事前に問い合わせてください。

*内容によっては、出張所対応できない場合があります。

*戸籍届の休日受付は行ないません。

■問い合わせ先 上山田戸倉出張所
(TEL 026-214-2950)

農業委員・農地利用最適化推進委員名簿

担当地区	農業委員	農地利用最適化推進委員
寂蒔・鋳物師屋・打沢・小島・桜堂・杭瀬下・新田・中	岡田和孝	山崎健樹
屋代・栗佐	保木野幸雄	山本常子
雨宮・土口・生萱	平林修 鎌田美和子	半田裕之
森・倉科	近藤公憲	中條勝士 長浦一喜
稻荷山・野高場	柳澤雅仁	唐木沢清澄
桑原		青木公夫
八幡	長谷川尚男 綿貫孝美 小松和正	柳原康廣 西野入明
若宮・羽尾・須坂	宮原雅彦	竹澤清 北村力男 西澤正夫
磯部・戸倉・戸倉温泉・上徳間・内川・千本柳・小船山	滝沢大 中島一茂	齊間良一
上山田・上山田温泉	小平登美子 中嶋喜代栄 小林智恵子	内山賢一
新山・力石		宮坂久

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員が決まりました

市長から15人の農業委員が任命され、会長に保木野幸雄委員、会長代理に小松和正委員が互選されました。

また、遊休農地の解消や担い手へ

の農地の集積などをさらに推進するため、農地利用最適化推進委員が委嘱されました。

■問い合わせ先 農業委員会（内線3263）

インフルエンザ予防接種費用のお知らせ ～一部公費負担で接種が受けられます～

高齢者や小学生から高校生の年齢に相当する子どもがいる世帯の経済的負担の軽減とインフルエンザの流行や重症化を防ぐため、一部公費負担で予防接種が受けられます。

●高齢者等インフルエンザ予防接種

■対象者 市内に住民登録があり、接種当日に満65歳以上の人

＊満60歳から65歳未満の人のうち、身体障害者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全機能障害）を有する人。

＊市内実施医療機関（左表）に予約票を用意しています。

■対象期間 10月1日（土）～令和5年1月31日（火）

■公費負担回数 1回

■自己負担額 1200円

■接種方法 実施医療機関での個別接種

＊左表以外の医療機関で接種を希望する場合は、問い合わせてください。
＊保険証と自己負担金を持参してください。

●小学生・中学生・高校生インフルエンザ予防接種

■対象者

○市内に住民登録がある小学1年生から高校3年生の年齢に相当する人

＊9月末までに予約票を送付します。

○高校に在籍している年度末年齢が20歳までの人（要申出）

■対象期間 10月1日（土）～令和5年1月31日（火）

■公費負担回数 1回

■自己負担額 医療機関の定める接種

インフルエンザ予防接種実施医療機関（50音順）

医療機関	連絡先	予約	備考
安里医院	275-7800	要	－
あんずの里クリニック	272-1005	要	－
飯島医院	272-0269	不要	中学生以上
市川内科医院	275-5515	不要	中学生以上
稻荷山医療福祉センター	272-1435	要	－
いなりやまクリニック	214-3501	不要	中学生以上
岡田外科医院	272-2828	不要	－
かいぬま耳鼻咽喉科医院	275-3341	不要	－
坂口整形外科	273-8680	要	－
篠ノ井橋病院	272-0744	要	－
島田クリニック	273-8788	不要	－
島谷医院	273-1201	不要	－
菅谷東クリニック	272-0493	要	中学生以上
ちくまこころのクリニック	214-2114	要	18歳以上
千曲中央病院	273-1212	不要	－
鵜沢内科クリニック	272-3713	不要	－
とぐらクリニック	275-0405	不要	13歳以上
とも泌尿器科クリニック	261-5815	要	－
とよぎ内科	276-0413	高齢者は不要	中学生以上
中沢医院	272-0131	不要	－
中島産婦人科小児科	275-0111	高齢者は不要	－
長野寿光会上山田病院	275-1581	要	16歳以上
長野松代総合病院附属ちくま診療所	273-8511	要	高校生以上
福嶋メンタルクリニック戸倉	214-8212	要	15歳以上
みやばやし小児科アレルギー科	261-5221	要	小中高生のみ
もみのき内科クリニック	272-3610	不要	－
安川整形外科クリニック	273-6611	不要	13歳以上
やまざき医院	276-2700	要	－

＊上表に記載の医療機関の市外局番は「026」です。

インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスとの接種間隔の制限が廃止されました

接種から数日間は、副反応（発熱や接種部位の腫脹など）が起こることがあります。接種可能な期間でも、副反応の症状がないこと、体調が良いことを確認し、医師と相談のうえ接種を受けてください。

＊医師が必要と認めた場合、新型コロナウイルスと同時に接種を行なうことができます。

＊インフルエンザワクチン以外のワクチンと新型コロナウイルスの接種は、引き続き13日以上の間隔をあげする必要があります。

結核検診（胸部エックス線撮影）を受診しよう！検診費用は無料です！

65歳以上の人は、法律により、年1回、胸部エックス線などの結核定期検診の受診が義務付けられています。ただし、結核患者、すでに医療機関で受診済み、今年度中に人間ドックや肺がん検診を受診する人は除きます。

■対象者 65歳以上の人（20歳から64歳までの人も受診可）

■検診日程 下表のとおり

■検診方法 今年度に65歳になると、過去3年度内に受診した65歳以上の人に、9月中に受診票を郵送します。受診票を記入して持参し、都合のよい会場で受診してください。

■対象者 結核検診対象者のうち、寝たきりなど立位での検診が難しい人

●ストレッチャー車対応の結核検診

■申込方法 必ず事前に電話で申し込んでください。申込者には受診票を郵送しますので、記入して当日持参してください。

■申込・問い合わせ先 健康推進課（内線2103）

結核検診の日程

期 日	時 間	会 場
10月6日（木）	9:00～9:30	歴史文化財センター上山田分室（旧上山田庁舎）
	10:00～11:30	ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）
	13:00～13:45	市役所（主に川西の人）
	13:45～14:30	市役所（主に川東の人）
10月7日（金）	9:00～9:15	屋代第6区公民館
	9:40～10:30	屋代第5区公民館
	10:55～11:30	聚楽館
	13:00～14:10	屋代公民館
10月11日（火）	9:00～9:15	土口公民館
	9:40～10:30	雨宮研修センター
	11:00～11:20	生萱公民館
	13:00～13:50	倉科コミュニティセンター
10月12日（水）	14:10～15:10	あんずの里観光会館
	9:00～10:20	稻荷山公民館
	10:45～11:10	小坂公民館
	13:00～14:20	竹林の湯
10月13日（木）	14:50～15:30	市役所
	9:00～9:10	代公民館
	9:45～10:00	斎森神社
	10:25～10:45	郡公民館
10月14日（金）	11:10～11:40	志川コミュニティセンター
	13:00～14:20	八幡公民館
	14:50～15:30	市役所
10月14日（金）	9:00～9:15	埴生保育園
	9:50～10:10	寂蒔団地集会所
	10:30～10:40	中公民館
	11:05～11:50	新田伊勢社
10月14日（金）	13:00～14:20	埴生公民館
	14:45～15:30	市役所

期 日	時 間	会 場
10月17日（月）	9:00～9:20	柏王公民館
	9:45～10:00	今井町公民館
	10:40～11:05	福井公民館
	11:30～11:50	磯部公民館
	13:30～14:00	ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）
	14:40～15:30	市役所
10月18日（火）	9:00～9:10	羽尾第五区公民館
	9:30～10:10	羽尾第四区公民館
	10:40～11:10	仙石公民館
	13:30～13:50	芝原公民館
	14:30～14:50	黒彦公民館
	15:15～15:30	若宮公民館
10月19日（水）	9:00～9:30	小船山公民館
	10:00～10:40	内川公民館（駐車場）
	11:15～11:50	五加児童館
	13:30～14:00	上徳間公民館
	14:30～15:30	戸倉創造館
10月20日（木）	9:00～9:30	日本遺産センター
	10:30～10:45	大田原公民館
	13:30～13:50	元町公民館
10月20日（木）	14:15～14:35	長門屋建具店前
10月21日（金）	9:00～9:15	漆原集落センター
	9:45～10:10	八坂林業センター
	10:30～10:50	新山公民館
	11:20～11:50	三本木公民館
	13:30～14:15	力石公民館
	14:45～15:30	上山田文化会館

ストレッチャー車対応の検診日程（対象者のみ）

期 日	時 間	会 場
11月28日（月）	9:00～10:00	市役所

果樹剪定枝等新ストロブ活用推進事業の参加者を募集します

長野地域連携中枢都市圏9市町村は、2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロを目指し、連携して「果樹剪定枝等新ストロブ活用推進事業」を実施します。この事業は、二酸化炭素排出量の削減、不要な剪定枝の有効活用を通じた農業振興支援を図ります。

果樹剪定枝や伐採木などの処分に困っている農家の人、薪を自己調達したい薪ストーブユーザーにそれぞれ登録してもらい、果樹伐採木などの提供者、薪利用者を紹介します。

■対象者 市民もしくは畑などを保有している人

■剪定枝の提供・薪調達の流れ

①参加を希望する薪ストーブユーザー、薪等提供者はセンターへ参加申し込みをする。

②センターは、参加者へ住所・氏名など必要な情報を提供する。
③各参加者は、提供された情報を基に相手方に問い合わせをする。
④それぞれ日程調整し、果樹剪定枝などを収集する。

■募集期限 11月11日（金）

*薪等提供者は翌年3月中旬頃まで

■申込方法 市ホームページにある申込用紙に記入のうえ、郵送（当日必着）・電子メールいずれかの方法で提出してください。

■申込先 長野市地球温暖化防止活動推進センター（Tel026-237-6681、電子メールeko-name@dia.janis.or.jp）

■問い合わせ先 環境課（内線2202）

特定健診を早めに受けましょう

市では、40歳以上の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病の早期発見や重症化予防のため「特定健診」を実施しています。

指定医療機関で受診する個別健診

は令和5年2月28日まで実施しています。10月以降はインフルエンザなどで医療機関が混み合うため、9月末までの受診をおすすめします。

市の健診では国の定める検査項目

に加え、腎臓機能検査と心電図検査を実施し、より詳しく健康状態を把握することが出来ます。自分の健康状態を知るために、ぜひご利用ください。受診を希望する人で申し込んでいない人は、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2103）

インフォメーション

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 Tel026-273-1111（代表）
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

■訂正前 受付時間は月・水・金曜日の午後1時から午後8時まで

■訂正後 受付時間は月・金曜日の午後1時から午後8時まで

■問い合わせ先 高齢福祉課（内線1181）

9月納期の市税・使用料など

○国民健康保険税（3期分）

○介護保険料（6期分）

○後期高齢者医療保険料（3期分）

○保育料・保育所給食費（9月分）

○公共下水道使用料（6期分）

○市営住宅・駐車場使用料・共益費（9月分）

○学校給食費

納付期限 9月30日（金）

ベビーマッサージ教室

日時 9月15日（木）午前10時30分～11時30分

会場 更埴西図書館

対象者 市内在住の人

内容 童謡を交え、赤ちゃんと一緒にリラックしながらマッサージを楽しむ学びます。

講師 岡村和枝さん（ベ

ビーマッサージインストラクター）

■定員 5組（先着順）

■持ち物 バスタオル、飲み物

■申込方法 9月14日（水）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 更埴西図書館（Tel026-273-8060）

ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

日時・会場

○9月8日（木）、29日（木）午後1時30分～3時30分

・戸倉人權はつつセンター

○9月14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）

後期高齢者医療保険の保険証を再交付します

令和4年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割負担が創設されることから、10月1日付けで保険証

を全被保険者に再交付します。

*桃色の新しい保険証を9月下旬に郵送します。

■郵送方法 後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で、盗難防止のため、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」扱いで送付します。

■問い合わせ先 健康推進課（内線1223）

使用済小型家電の無料回収

日時 9月18日（日）午前8時30分～10時（雨天決行）

会場 人權ふれあいセンター西側駐車場（旧更埴庁舎北西）、ふれあい福祉センター（旧戸倉庁舎）駐車場

■回収品目 電気や電池で動く小型電子機器や家電製品

■回収できないもの

①家電リサイクル法対象品目（テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、乾燥機、エアコン）

②フロンを使用したもの

（除湿機、冷風機、製氷機など）

③事業活動に伴い排出される使用済小型家電

④1人で持ち運びできない大型のもの（マッサージチェアなど）

■注意事項

ファンヒーターは灯油を抜いたもののみ、電気こたつは電球部分のみ、電気カーペットや電気毛布はコードを含むコントローラー部分のみ回収できます。

■問い合わせ先 廃棄物対策課（内線2231）

○回収できる品目の例



電子レンジ

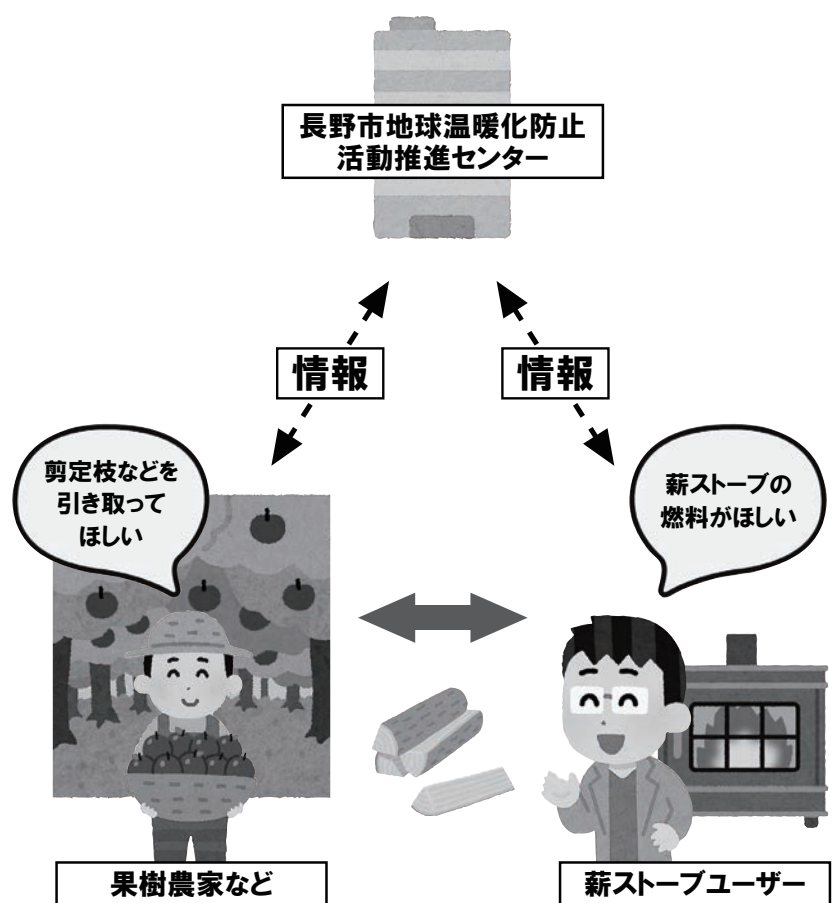


炊飯器



パソコン

剪定枝の提供・薪調達の流れ



就業構造基本調査にご協力ください

統計法に基づき、国民の就業・不就業の実態を明らかにし、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的として、全国一斉に就業構造基本調査が始まります。

＊9月上旬から調査員が抽出世帯を訪問します。依頼された場合には、ご協力をお願いします。

調査基準日 10月1日

調査内容 15歳以上の世帯員が対象で、就業状況、育児・介護の状況など

回答方法 インターネット
で回答するか、紙の回答票を郵送または調査員に提出してください。

問い合わせ先 総合政策課（内線4134）

県立歴史館の休館

県立歴史館では、館内の燻蒸を行なうため、次の期間閉館します。

期間 9月5日（月）～15日（木）

問い合わせ先 長野県立歴史館管理部（TEL 026-127412000）

甲種防火管理新規講習

日程（2日間） 10月13日（木）午前9時～午後5時と10月14日（金）午前9時～午後3時

会場 千曲坂城消防本部

定員 30人（先着順）

受講料 6000円

＊受講日に徴収します。

申込方法 9月12日（月）から30日（金）までに各消防署で直接申し込んでください。

＊土・日曜日、祝日も受付します。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

申込・問い合わせ先

○戸倉上山田消防署（TEL 026-6127610119）

○更埴消防署（TEL 026-127410119）

市有地の売却

不要となった市有地を一般競争入札により売却します。

物件 下表のとおり

＊いずれの物件も測量の結果により地積が変更になる場合があります。

申込日時 9月26日（月）～10月7日（金）、午前8時30分～午後5時

物件一覧

物件	所在地	地目	地積 (m ²)
①	雨宮 918-4、926-6、1533-4	学校用地	2,189.32
②	稲荷山 445-1、445-12	宅地	567.62
③	桑原 2700-3	雑種地	640.62

時30分～午後5時

＊土・日曜日は除く

売却方式 一般競争入札（最低売却価格以上で一番高い額で入札した人に売却する方法）

入札会（予定） 10月19日（水）

＊最低売却価格、申込方法、入札会の日程などは9月下旬までに市ホームページに掲載します。詳細はホームページを確認するか電話で問い合わせください。

申込・問い合わせ先 管財契約課（内線4121）

森將軍塚古墳復元 30 周年



「古墳フォトコンテスト」の作品を募集しています



森將軍塚古墳は9月23日（金・祝）に復元から30周年を迎えます。これを記念した「古墳フォトコンテスト」を開催します。「古墳愛あふれる写真」をお待ちしています。

■募集するもの（条件）

A4サイズの用紙に印刷した写真で、森將軍塚古墳が入っている未発表の写真であること。応募前に人物など被写体の承諾を得てください。

■応募方法

応募写真の裏に、氏名・住所・電話番号を記載し、郵送（必着）または窓口に出してください。

■応募期限

10月15日（土）午後5時 必着

■賞の発表・種類

11月3日（木・祝）に古墳館館内展示にて発表

森將軍塚古墳館長賞、古墳友の会会長賞、特別賞

＊入選された作品は、データ使用の承諾をお願いします。

■賞品

各賞商品、古墳館入館・古墳見学バス年間パスポート、古墳グッズなど



応募・問い合わせ先

森將軍塚古墳館（〒387-0007 千曲市大字屋代29番地1、TEL026-274-3400）

就業構造基本調査にご協力ください

統計法に基づき、国民の就業・不就業の実態を明らかにし、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的として、全国一斉に就業構造基本調査が始まります。

＊9月上旬から調査員が抽出世帯を訪問します。依頼された場合には、ご協力をお願いします。

調査基準日 10月1日

調査内容 15歳以上の世帯員が対象で、就業状況、育児・介護の状況など

回答方法 インターネット
で回答するか、紙の回答票を郵送または調査員に提出してください。

問い合わせ先 総合政策課（内線4134）

県立歴史館の休館

県立歴史館では、館内の燻蒸を行なうため、次の期間閉館します。

期間 9月5日（月）～15日（木）

問い合わせ先 長野県立歴史館管理部（TEL 026-127412000）

参加無料

（総務省デジタル活用支援推進事業）

はじめてのスマホ教室

スタッフが丁寧にサポートします！！

スマートフォンをこれから使ってみたい人、持っているけど、使い方がよくわからない人に向けた教室を開催します。

○対象者 市内在住の人（スマホをお持ちでない人でも参加できます）

○開催時間 各日共通で午前10時から午後4時まで

○内容 1日に60分の講座を4コマ行ないます。会場と講座の内容、時間割は下表のとおりです。

○定員 各コマ8人（先着順）

○申込方法 開催月の前月末日までに電話で予約してください。

（開催日・会場・内容など）

開催日	月	10月			11月			12月			
	日	5日	14日	27日	11日	17日	29日	7日	14日	15日	20日
	曜日	水	金	木	金	木	火	水	水	木	火
会場	信州の幸あんずホール			●			●		●	●	
	戸倉創造館	●			●			●			
	上山田文化会館		●			●					●
講座の内容・時間割	①電話のかけ方、カメラの使い方	A	A	A		A			A		
	②さまざまな機能（アプリ）の追加方法	B	B	B	A	B	A	A	B		A
	③インターネットの便利で安全な使い方					C		B	C		
	④メールの紹介と使い方		C		B		B			A	B
	⑤地図やナビ機能の使い方				C		C			B	C
	⑥LINEの使い方	C	D	C	D	D	D	C			D
	⑦マイナンバーカードの申請	D		D							
	⑧マイナポータル活用									C	
	⑨マイナポイントの予約・申込							D	D		
	⑩新型コロナワクチン接種証明書アプリ									D	

A…午前10時～、B…午前11時30分～、C…午後1時30分～、D…午後3時～（1コマ60分です）

申込・問い合わせ先 株式会社エムデジでんわ教室（TEL 026-466-6800）

総務省デジタル活用支援推進事業についての問い合わせ先 情報政策課（内線4152）

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

- ① 9月29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	9月7日（水） 午前9時30分～11時30分	9月13日（火） 午前10時～正午	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	9月21日（水） 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	9月15日（木） 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1組30分以内 1日8組まで

千曲市子育て
応援アプリ

ダウンロード
はこちらから



04 問い合わせ先など

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

／おしゃべりタイムで情報交換／



〈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

募集

防衛医科大学校学生

①医学科

■受験資格

高卒（見込み

■問い合わせ先

国土交通
省北陸地方整備局 千曲
川河川事務所 調査課（Tel
02612271943
4）



▲信濃川水系河川
整備計画のホーム
ページはこちら

信濃川水系河川整備計画
（変更原案）についてのこ
意見に対する回答の公表
令和4年2月号の市報で
お知らせした「信濃川水系
河川整備計画（変更原案）
への意見募集」に対して、
皆さんからいただいた意見
とその回答を信濃川水系河
川整備計画ホームページに
掲載しています。また、市
建設課でも回答の資料を10
月31日（月）まで閲覧でき
ます。

含む）で21歳未満の人
■受付期限 10月12日（水）
■一次試験日 10月22日
（土）

②看護学科

■受験資格

高卒（見込み

含む）で21歳未満の人

■受付期限

10月5日（水）

■一次試験日

10月15日

（土）

■問い合わせ先

自衛隊長

野地方協力本部 長野地

域事務所（Tel.02612

3516026）

パソコン操作習得講座

■コース・日程

①パソコン入門・10月7日

（金）

②ワード応用・10月22日

（土）、29日（土）

③エクセル応用・10月8日

（土）、15日（土）

■受講料

①6100円、

②③1万2000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

各10人（先着順）

■申込方法

9月8日（木）

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、コースを中止

することがあります。

■申込・問い合わせ先

長野

地域職業訓練センター

（Tel.026122110

505）

職業訓練施設見学会

■日時

9月8日（木）、21

日（水）、10月5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

（Tel.026124317

856）

催し物

ガーデンスポーターズ
倶楽部

■日時

9月26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

02612751040

0）

第25回長野県障がい者

文化芸術祭inながの

■日時

9月24日（土）午

前9時～午後4時45分、

9月25日（日）午前9時

～午後4時

■会場

県障がい者福祉セ

ンター「サンアップル」

（長野市）

■内容

①県内の障がいのある人が

制作した文化芸術作品の

展示

②県内から募集した川柳展

*後日、ホームページで入

賞作品の紹介や展示風景

が公開される予定です

■問い合わせ先

県障がい

者文化芸術祭実行委員会

事務局（Tel.026129

513111、FAX.026

129513511）

〈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
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
9／11 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	タカチ薬局(内川) 026-275-1624
9／18 (日)	とよき内科(磯部) 026-276-0413 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	たけい歯科クリニック(鋳物師屋) 026-272-8000	磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
9／19 (月・祝)	かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
9／23 (金・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
9／25 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	くれぬま 樽沼歯科医院(内川) 026-261-5005	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
10／2 (日)	鵜沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	若林歯科(杭瀬下) 026-213-7574	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070

＊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。

■問い合わせ先

市民協働課
(内線4133)

宝くじ 街に元気を。

あなたに夢を。

クーちゃん

▶助成事業を活用して整備されたヘルメットなど



寂時自衛消防団が宝くじ助成事業を活用

寂時自衛消防団は、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、ヘルメットほか防災活動に必要な備品を整備しました。

〈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

9月の休日開庁日

日時 9月11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 9月27日(火)、29日(木) 午前9時～11時

＊10月から日数を1日にします。

会場 市長室ほか

申込方法 9月20日(火)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	9月27日 (火)	午後 1 時～ 3 時	市役所 3 階	総務課 (内線4153・要予約)
	10月11日 (火)			
行政相談	9月13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	市民課 (内線1222)
	9月12日 (月)	午前 9 時～正午 午後 1 時～ 4 時		
	9月 8 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)
	9月22日 (木)			
市民に寄り添う 人権相談	9月21日 (水)	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	9月14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



7月16日(土) 世界的モビリティ技術が集結！ 「ちくま市モビリティ FES2022」が開催されました

先進的なモビリティ事業の展示イベント「ちくま市モビリティ FES2022」が総合観光会館で開催されました。このイベントは昨年に続き 2 回目で、最新モビリティの展示・試乗や脱炭素・交通量削減につながる実証実験の報告などが行なわれ、多くの人が訪れました。

環境に優しいスマートカートや人力車の試乗など、この日の様子を撮影した動画を市公式 YouTube チャンネルで紹介しています。



▲イベントの様子は
こちら (YouTube)

7月17日(日) 市内出身音楽家の宮本さんと梨本さんによる ハンガリー交流イベントが開催されました

信州の幸あんずホールでハンガリーの交流イベントが開催され、千曲市出身でそれぞれハンガリーの国立リスト音楽院に留学経験のあるピアニスト梨本卓幹さんとクラリネット奏者宮本慶子さんが出演しました。イベントでは、ハンガリーのリスト音楽院、ハンガリーの街並み、交通手段や暮らしが紹介された後、梨本さんと宮本さんによるミニコンサートが行なわれ、生演奏でしか味わえない美しい音色で訪れた観客を魅了しました。



7月27日(水) 地球温暖化防止（ゼロカーボン）講演会

市は、地球温暖化防止（ゼロカーボン）講演会を信州の幸あんずホールで開催し、市まちづくりアカデミーアドバイザーで元長野県副知事の中島恵理さんが講演しました。

講演で中島アドバイザーは、21 世紀中の平均気温の上昇を 1.5 度以内に抑えるため、2050 年にゼロカーボンを達成する必要があることや、ゼロカーボンを目指すためにライフスタイルの改善が必要であることを説明しました。また、太陽光パネルの共同購入や省エネ家電の購入を支援する長野県のキャンペーンなどを紹介しました。



◎鬼越トマホークのぶらちく◎



▲8月号で紹介した、千曲市 PR 動画「鬼越トマホークのぶらちく」が YouTube で公開されました！千曲市出身の坂井さんと相方の金ちゃんが、面白おかしく千曲市の魅力を発信しています。2 人の喧嘩を止めるのはいったい誰！？ぜひご覧ください。

▼前編はこちら



(鬼越トマホーク
喧嘩チャンネル)

▼後編はこちら

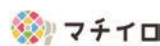


(千曲市役所公式
YouTube チャンネル)

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



『老いて今日も上機嫌！
病気知らず 86 歳名医
の健康習慣 77』

著者／石川恭三
出版社／河出書房新社

人生 100 年時代を明るく楽しく！医者
人生 60 年、86 歳名医による日々の健康習慣が満載！心身を伸びやかに楽しく整える知恵、老い方上手の心がけを紹介する。

人気の本ベスト3 【人生訓】

- 1 位 『ちょうどいい孤独 —60代からはソ
ロで生きる—』鎌田實
- 2 位 『苦しかったときの話をしようか—
ビジネスマンの父が我が子のために
書きためた「働くことの本質」—』
森岡毅
- 3 位 『70 歳が老化の分かれ道—若さを持
続する人、一気に衰える人の違い
—』和田秀樹

更埴図書館 新刊図書
○小説
『姫』花村萬月
『鷹の系譜』堂場瞬一
○ノンフィクション
『読書会という幸福』
向井和美
『江戸の怪談がいかにして
歌舞伎と落語の名作となっ
たか』櫻庭由紀子
○児童向け
『庭にくるとり』
石川えりこ

戸倉図書館 新刊図書
○小説
『晩秋行』大沢在昌
○ノンフィクション
『「私」という男の生涯』
石原慎太郎
○児童向け
『すこしずつの親友』
森埜こみち
更埴西図書館 新刊図書
○小説
『丹吉』松村進吉
○ノンフィクション
『60 分でわかる！暗号資産
超入門』開米瑞浩
○児童向け
『おまめがっこうだ いずぐ
み』よこみちけいこ

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 9月24日(土)
○更埴西図書館 毎週水曜日

デジとしょ信州

いつでも、どこからでも、電子書籍を無料で借りられます。

初めての方は下記の★の図書館で申込が必要です。



★更埴図書館 (Tel.026-273-2989) ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001) ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)

■開館時間 午前9時30分～午後6時 ■休館日 5日、12日、20日、26日 ■月末図書整理休館日 29日(戸倉)、なし(更埴・更埴西)

■蔵書点検による休館 9月26日～10月6日(更埴)、9月26日～28日(更埴西)

☆上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842) ■開館時間 午前8時30分～午後5時

■休館日 3日、4日、10日、11日、17日、18日、19日、23日、24日、25日

人の動き

令和2年国勢調査からの推計人口(8月1日現在)

世帯数 22,384(+26)
人 □ 58,289人(+5)
男 28,104人(+14)
女 30,185人(-9)
*()内は前月比

7月中の動き	
転入	147人
転出	106人
出生	33人
死亡	69人

①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
道路を横断するときは、横断歩道を利用しましょう。手を上げるなど、ドライバーに横断する意思を伝えましょう。
②夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶
夕方・夜間の外出時は、反射材などを身に付けましょう。ドライバーの皆さんは、ハイビームを活用しましょう。飲酒運転を絶対に
③自転車の交通ルール遵守の徹底
通行ルールを守って安全に利用しましょう。ヘルメットを着用しましょう。自転車損害賠償責任保険などに加入しましょう。
【長野県重点】高齢運転者の交通事故防止
通り慣れた道でもしっかりと安全確認し、運転に不安を感じたら安全運転相談窓口にご相談しましょう。

千曲警察署 お知らせ

Tel.026-272-0110

『秋の全国交通安全運動』
9月21日(水)～30日(金)

市内事件・事故累計 (7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 (-13)
	自転車盗	14件 (+2)
	車上狙い	1件 (-2)
	その他	55件 (+29)
交通事故	件数	100件 (+17)
	死者	0人 (-1)
	傷者	114人 (+13)

わたしの育て

Vol.137

今月の寄稿者

ときだ ひでひろ
常田 英弘さん（新田）



妻と3人姉妹の5人家族。千曲市に引っ越してきて6年がたちます。おかげさまで3人とも元気にすくすくと育っています。

「私の子育て」というテーマで投稿する機会を頂き、改めて私の幼少の頃を思い出しました。昭和生まれの私の実家は兼業農家で、共働きの上、春から秋にかけて週末は農作業。日曜日は手伝わされていました。したがって、どこかに連れて行ってもらったとか、遊びに行った思い出が極端に少ない幼少期でした。逆にファミリーレストランに初めて連れて行ってもらった時の肉の味と、めったになかった父と談笑したときの楽しさ
はよく覚えています。後悔もあります。もっとコミュニケーション

を（特に父とは）取っていればと今も思っています。

私は、幼少の頃の経験から、子どもとはなるべく遊ぼうと思っています。会話をしようと思っています。相談にも乗ろうと思っています。子どもたちが自立するまで。私の子育ての本質は、自分の持っている両親に対する後悔を子どもたちに感じてもらいたくないということかもしれません。

さて、我が家の子どもたちは大人になった時、どんな家族での出来事が心に残っているのだろうか？それは幸せな思い出か？つらい思い出か？いずれにしても、その思い出がこれからの長い人生の糧（かて）になってくれたらと願っている今日です。

Mayor's
column

千曲市長の
客万来

第6回

「防災を自分事と
とらえて」



千曲市長 小川 修一

9月1日は「防災の日」。令和元年東日本台風では災害の恐ろしさ、困難さを思い知らされました。また、毎年全国各地で災害が頻発し、皆さんの防災意識も高まっていると思います。

令和元年東日本台風で変わり果てた地元の光景にがくぜんとしつつ、浸水家屋の清掃・泥上げや流れたゴミの片付けなどのボランティア活動で感じてきたことは、行政、地域、市民がともに防災・減災に取り組むことの重要性です。

私が市長に就任してから、令和元年東日本台風での教訓をもとに、治水対策など国・県とともにハード対策はもちろん、ソフト対策でも迅速・的確な初動対応ができるよう、今年度から新たに危機管理

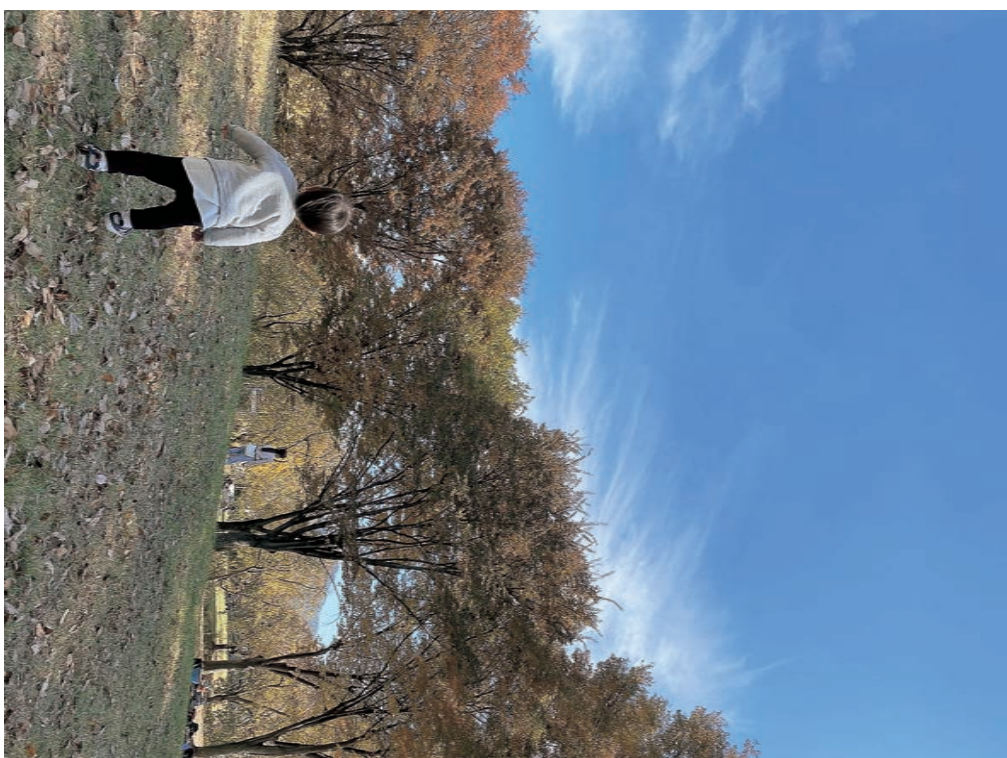
担当部長を置いて危機管理体制を強化しました。地方気象台、千曲川河川事務所など関係機関とのさらなる連携、防災情報の発信力向上、福祉避難所を含む避難所設置・運営の訓練、区・自治会でのタイムライン作成支援なども行なっています。

皆さん自身も、いざという時どうするか、マイタイムラインの作成や非常持ち出し品の準備など日頃からの備えをあらためてお願いします。

私は、これまで熊本地震、西日本豪雨（岡山）の被災地へ足を運び、避難された方のお話を伺った際、爪切りが欲しいと話されたことを覚えています。被災者の実際の声を参考に持出袋の中身を再点検していただきたいと思います。この市報の12ページにも「災害の危険を感じたら迷わず避難！」という記事が掲載されています。防災を自分事ととらえて、まずは12ページをご覧ください。市の防災ガイドブックの確認、市の防災メール、防災Twitterへの登録をお願いします。そして、事前に避難先を決めるなどご家族などで話し合っておきましょう。



『秋さんぽ』 @ikekazu79

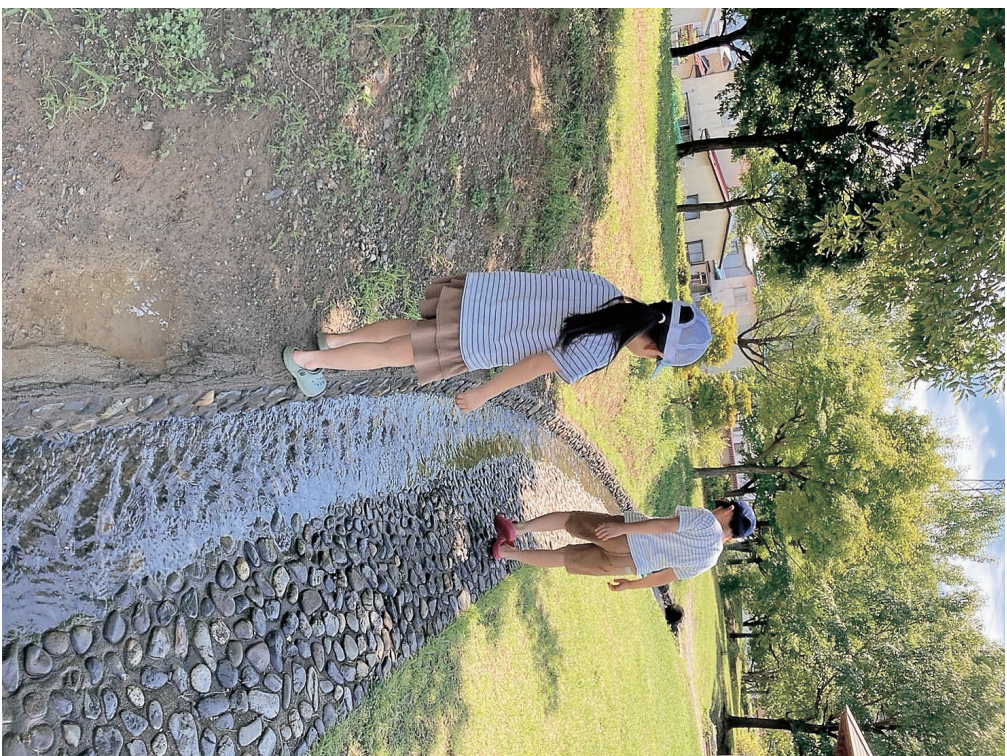


ちくま
Photo
らいぶらり

「公園」をテーマに市報7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。



『気持ちいいね！噴水だけじゃないよ！』
@miky191



撮影場所 科野の里ふれあい公園
夏の暑さの中、兄妹で探検楽しそうですね！噴水だけじゃないふれあい公園のPRもありがとうございます（広報T）

撮影場所 更埴中央公園
一足早い秋の公園のお写真です。一生懸命に坂を登る姿がかわいらしいです。秋の青空も映えていてきれいです。秋が待ち遠しいですね！（広報T）

作品募集中!!

9月のテーマ

秋の訪れ/お月見

応募はTwitter/Facebookから!

- ①テーマに関する写真を市内で撮影!
- ②千曲市公式アカウントをフォロー
- ③撮影場所と写真タイトルを入れて、「#ちくまふらり」「#千曲市」をつけて投稿!



▲応募方法の詳細はこちら

New Player

Special
Interview

サイモン 拓海 選手

たくみ

- ポジション シューティングガード
- 生年月日 2000年3月10日
- 出身地 兵庫県
- 身長/体重 190cm/81kg
- 経歴
2016年 U-17グアム代表
2017年 U-18グアム代表
2018年 3x3グアム代表
2019-2021 グアム代表
2022- 信州ブレイブウォリアーズ



■これまでの経歴と自己紹介をお願いします。

私の生まれは母の実家のある兵庫県ですが、生まれてすぐにグアムに引っ越し、高校を卒業するまでグアムで育ちました。バスケットボールのプロ選手になりたいという夢がありましたが、グアムからプロになる選手が少なかったこともあり、大学は勉学のために、アメリカのサンタクララ大学に進学し、バイオメディカルエンジニアリング(医用生体工学)を専攻しました。一方で、バスケットは、大学と並行して続けていて、グアム代表メンバーと練習していました。

■信州 BW に加入したきっかけを教えてください。

大学卒業を控え、プロを目指して、数々のショーケース(プロを目指す選手たちが、チーム関係者やスカウトマンなどに、自分をPRするための場)に参加する中、6月10日に川崎市で開催された「Tokyo Samurai」のショーケースで、信州 BW の勝久マイケルヘッドコーチや井上コーチから声をかけていただき、一緒に食事をしながら話をする中で「僕はこのコーチの下でもっといい選手になれる」と確信が持てたので信州への加入を決めました。

■自身の強味や注目してほしいプレーはどんなところですか。

僕が最も得意としているのはシューティングです。その中でも特に3ポイントシュートに自信があります。

■最後に皆さんにメッセージをお願いします。

長野県千曲市の皆さん初めまして! プロ1年目のルーキーシーズン頑張ります。1人でも多くの人に、会場に来て試合を見てもらい、満員の会場でプレーしたいです。皆さん応援よろしくお願いします。

プロ1年目に信州を選んでくれたサイモン拓海選手。話をしてみるととてもフレンドリーでさわやかな好青年でした。プロ選手としてこれから大きく羽ばたく姿が本当に楽しみです。

千曲市民
限定

サイモン拓海選手のサイン色紙を SNS投稿者に抽選でプレゼント!



9月30日(金)までに、Twitter、Facebook、Instagramで「#市報千曲9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。

【お詫び】市報千曲8月号掲載の生原秀将選手の生年月日に誤りがありました。正しくは「1994年5月24日」となります。お詫びして訂正申し上げます。

最新情報はこちら



HP

