

市報 千曲

2023 (令和5年)

CHIKUMA

7

No. 238

特集

埴生遊水地整備が着工されます

【その他の主な紙面】

P4 大雨に備える ～「いつも」の備えが「もしも」に生きる～

P5 第5弾 月の都 ちくま割、デジタルクーポン発行支援事業

P22 ちくまトピックス（市内のニュース）



特集

埴生遊水地整備が着工されます

令

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

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

市内では主に「遊水地整備」「河道掘削」といった取り組みが行なわれています。

今回の特集では、遊水地整備の具体的な計画と埴生遊水地整備の起工式の様子をお知らせします。

プロジェクトの効果

信

濃川水系緊急治水対策プロジェクトの目標は「令和元年東日本台風洪水における千曲川本川からの越水等による家屋部の浸水を防止」することです。今回整備に着手される埴生遊水地をはじめ、河川における対策をすることで、令和元年東日本台風の洪水に対して、水位を堤防高以下に低下させる効果が得られます。

遊水地の計画

埴

生遊水地は、短期間での移転が難しい大型事業所を除いた範囲で計画が進められてきましたが、今回ゴルフ練習場部分について事業にご協力をいただき、遊水地を広げることができました。下図のとおり、千曲市中地区にある霞堤内を事業地として、事業面積は約10ha、遊水地と千曲川を仕切るための囲繞堤となる現在の堤防と、新たに整備される周囲堤により遊水地としての器が形成され、貯水容量を約30万立方メートルとする計画です。増水時に囲繞堤から洪水を取り込むための越流堤、貯水した洪水を排水するための樋門が整備されます。また、洪水時に千曲川の洪水が東林坊川へ逆流することで市街地に浸水被害が及ばないようにするため、遊水地整備に合わせて背割堤（2つの川を区切り平行な流路

位置図



とする堤防）を設け、東林坊川と千曲川本川合流点を約500メートル下流とすることで、水位上昇の影響を低下させる計画です。これまで、土地所有者や地域の皆さまへの説明会、意向調査などを行ない、関係する皆さまとの合意形成を図ってきました。令和4年12月からは用地取得に着手し、このたび、排水樋門の工事が着手されることとなりました。引き続き、国とともに関係する皆さまとの調整に取り組み、早期の完成を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、八幡地区の平和橋遊水地についても、宅地の浸水対策と合わせて計画を進めています。市民の皆さまの安全・安心に繋がるよう、2つの遊水地整備や河道掘削などの治水対策を国と連携して進めていきます。

埴生遊水地整備 起工式

国

国土交通省千曲川河川事務所、千曲川改修期成同盟会および市の主催で、5月25日（木）に埴生遊水地整備の起工

式を執り行ないました。

埴生遊水地は国が県内で行なう5か所の遊水地整備計画のうち、中野市で進められている上今井遊水地とともに国の北陸地方整備局において初の遊水地整備に着手するものです。

起工式には国や県、地区内の関係者ら約30人が出席し、小川修一市長も主催者として出席しました。式典では北陸地方整備局の安達孝実河川部長から「埴生遊水地整備によって効果が発揮できるよう一丸となって取り組んでいく」との言葉がありました。小川市長も「この起工式を機に今後の遊水地整備が安全かつ早急に進められ、市民の安全・安心と千曲市復興に繋がることを期待するとともに、事業主体である国土交通省と最大限連携しながら取り組んでいく」と話しました。



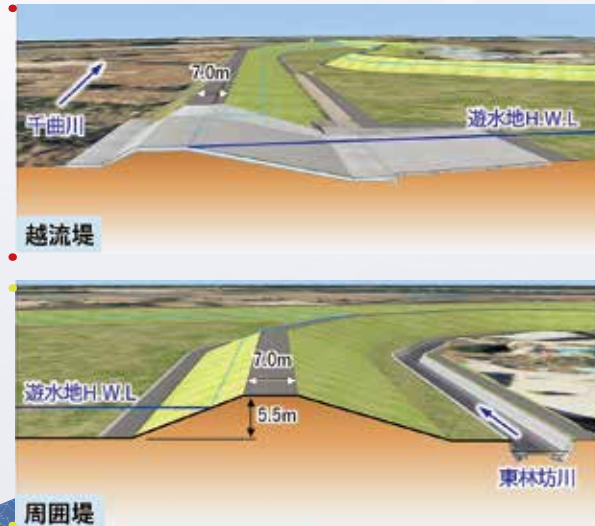
問い合わせ先

道路河川課（内線3212）
国土交通省千曲川河川事務所千曲川緊急治水対策出張所（☎0269-6710450）

▼埴生遊水地の全体像（イメージ）



事業面積	約10ha
貯水容量	約30万㎡



「H.W.L.」（計画高水位）とは、洪水を安全に流すために定めた水位であり、計画や河川管理の基準となる水位です。

とくに泊まろう 月の都 ちくま割

☎一般社団法人 信州千曲観光局 (026-261-0300)

市内の旅館・ホテルに宿泊する人を対象に宿泊費用を割引する「月の都 ちくま割」第5弾を実施します。



▶実施期間

7月1日(土)～8月31日(木)

▶割引の対象となる宿泊

1人1泊あたり、5,000円以上の宿泊

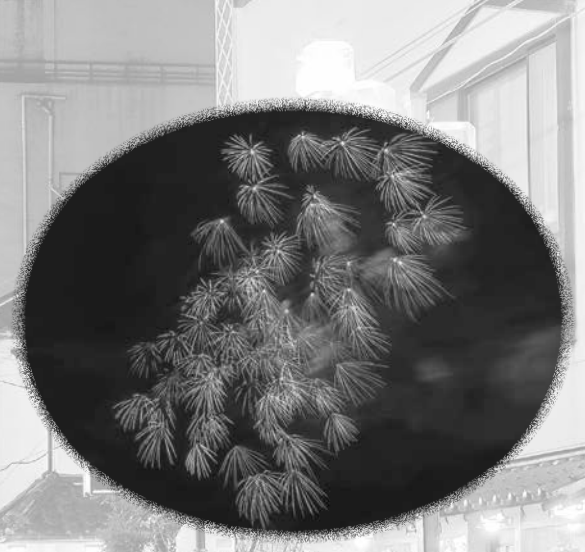
▶割引額

1人1泊あたり、平日3,000円、休日1,500円

*休日割引額は宿泊日とその翌日が「土曜日、日曜日、祝日」のいずれかに該当する場合に適用し、それ以外は平日割引額を適用します。

▶割引対象となる宿泊施設など

右の二次元コードから確認してください。



第2弾 デジタルクーポン発行支援事業

市では、昨年度実施した「デジタルクーポン発行支援事業」の第2弾を実施します。市内の対象店舗でインターネットやスマホアプリからデジタルクーポンを取得して利用すると、お得に買い物ができます。

▶利用期間

7月15日(土)～8月31日(木)

▶利用店舗

右のポスターが掲示された市内の中小規模店舗

▶発行されるクーポンの種類や特典など

店舗により異なります。第1弾では決済額の最大20%分のPayPayポイントを付与するクーポンなどが発行されています。

*対象の店舗や店舗ごとの特典の内容などは7月上旬以降に、順次市ホームページに公開します。

▶問い合わせ先

千曲市デジタルクーポン発行支援事業事務局(株式会社アサヒエージェンシー内、☎026-233-2230、受付時間 平日午前9時～午後5時)

*本事業は株式会社アサヒエージェンシーが、市からの受託により事務局を務めています。

▼こちらのポスターが目印です



大雨に備える

～「いつも」の備えが 「もしも」に生きる～

☎危機管理防災課(内線4161)



6月から10月までは、台風や集中豪雨による河川の増水、浸水、土砂災害などが発生しやすくなります。特に7月は豪雨による災害が多く発生しています。日頃の備えを万全にして、発災時には時間と心に余裕を持った落ち着いた行動で自身や大切な人を守りましょう。また、避難の際に困らないよう備蓄品は最低3日間の避難生活ができる数量を確保し、保健衛生のため、マスクやアルコール消毒液なども用意しておきましょう。

1 防災ガイドブックの確認を

いざというときのために、市防災ガイドブックを確認し、自分の住む地域で発生する可能性のある浸水や土砂災害などのリスクと災害時の行動を確認しましょう。防災ガイドブックは市ホームページからも確認できます。



▲防災ガイドブック



2 避難に役立つ情報を入手

災害時には、避難情報を千曲市メール配信サービス、ホームページ、SNSや屋外告知放送などでお知らせします。また、テレビやインターネットなどからも防災情報を入手し、自らの判断で行動できるよう準備しましょう。

千曲市メール配信サービスに登録すると、屋外告知放送の内容がスマホからも確認できて便利です。



▲千曲市メール配信サービス



3 事前に避難先の検討を

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。

▶市で優先的に開設する避難所・避難場所

市内の小・中学校、人権ふれあいセンター、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)

▶車専用の避難場所

森將軍塚古墳館、第一・第二学校給食センター、さらしなの里歴史資料館

4 とるべき行動の確認を

警戒レベル3で「高齢者等は避難」、警戒レベル4で「全員避難」が基本となっていますが、これにとらわれず、各自が適切なタイミングで避難できるよう、避難行動を時系列で整理する「マイタイムライン」を家族で話し合って作成しましょう。

▼災害に関する警戒レベル

警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動
5	災害発生または切迫	緊急安全確保 命の危険 直ちに安全確保!
4	災害の恐れ高い	避難指示 危険な場所から全員避難
3	災害の恐れあり	高齢者等避難 危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁) 自らの避難行動を確認
1	今後、気象状況悪化の恐れ	早期注意情報(気象庁) 災害への心構えを高める

Pick Up !
お知らせ

令和5年度国民健康保険税の納付をお願いします

詳細はこちら▼



☎税務課 (内線1143)

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、表1の項目をもとに割り振り、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ます。それらの合計金額が一世帯の保険税額となります。

表1 令和5年度国民健康保険税の税率・税額

区分	内容	医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護保険分 （＊1）
所得割	加入者の前年所得に応じて計算 【(総所得－43万円(＊2))×税率】	7.7%	2.4%	1.8%
均等割	加入者一人あたりに課税 【加入者数×税額】	19,500円	7,500円	7,300円
平等割	加入世帯に対して課税	22,000円	7,200円	6,300円
最高額	課税限度額	65万円	22万円	17万円

＊1 介護保険分は、40歳以上65歳未満の人が対象です。
＊2 合計所得金額が2,400万円超2,450万円以下の人は29万円、2,450万円超2,500万円以下の人は15万円、2,500万円超の人は0円となります。

▶所得が一定以下世帯の軽減措置（申請不要）

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

▶非自発的失業（離職）者の軽減（要申請）

倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入する人は、保険税の軽減が申請により受けられる場合があります。申請方法などの詳細は問い合わせてください。

▶未就学児にかかる均等割の軽減（申請不要）

子育て世帯の負担軽減を図るため、未就学児にかかる均等割の5割が軽減されます。「所得が一定以下世帯の軽減措置」が適用されている世帯は、その軽減後の額からさらに5割軽減となります。

▶後期高齢者医療制度移行に伴う経過措置（申請不要）

世帯の国保被保険者が後期高齢者医療制度へ移行したことにより国保被保険者が1人の世帯

となった人は、平等割が5年間は2分の1、その後3年間は4分の1軽減されます。

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。

加入・脱退の届け出はお早めに

国民健康保険税は、国民健康保険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^{さかのぼ}って保険税を納めることになります。

職場の健康保険などに加入したときは、国民健康保険の脱退の届け出が必要です。

問い合わせ先

○国民健康保険税の計算について
税務課 (内線1143)

○国民健康保険税の納付について
債権管理課 (内線1114)

○国民健康保険の加入・脱退について
健康推進課 (内線1232)

不法投棄は許しません

☎環境課 (内線2223)



▲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。

不法投棄されない環境づくりを

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。

ごみゼロ運動の結果について

5月28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。

種類	数量
缶	1,847 個
びん	533 本
可燃物・不燃物 (指定袋)	1,595 袋
粗大ごみ	110 kg
古タイヤ	12 本
家電4品	1 台

▲ごみゼロ運動の回収結果

令和5年度 電力・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金を給付します

☎福祉課 (内線1265)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担感が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯など）に、負担軽減措置として、1世帯あたり3万円を給付します。

▶支給対象者

6月1日（木）現在、千曲市に住民登録があり、以下の①または②を満たす世帯

①住民税（市県民税）均等割非課税世帯

令和5年度課税分の住民税（市県民税）均等割が非課税の世帯。ただし、令和5年度課税分の住民税（市県民税）均等割が課税されている人の扶養親族などのみの世帯は該当しません。

＊7月中旬に、市から「支給のお知らせ」（申請不要）または「確認書」（受給に申請が必要）を発送します。

②令和5年1月以降の家計急変世帯【要申請】

予期せず令和5年1月から5月までの間に家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

＊給付金を受給するための申請が必要です。申請方法は電話で問い合わせてください。

▶申請期間

7月24日（月）～10月31日（火）

▶支給額

1世帯あたり3万円

Pick Up !
お知らせ

任意風しんワクチン予防接種費用を一部助成します

☎健康推進課 (内線2134)

詳細はこちら▼



先天性風しん症候群の発症を防ぐため、県で実施する風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が低いと認められ予防接種が必要とされた人に、風しん予防接種の費用を一部助成します。

▶**対象者**

○申請受付時および接種当日に千曲市に住民登録がある人

○行政機関(保健福祉事務所・保健所)および県が委託した医療機関が実施する検査において、風しん抗体価が16倍以下と判定された人

○風しんの抗体価の低い妊婦などの配偶者・同居家族のうち、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生の男性で、抗体検査を受け、風しんの抗体価が低いと判定された人

＊市の風しん予防接種費用の助成を受けたことのある人は対象外です。

＊基準の詳細は担当へ問い合わせてください。

▶**助成金額** ワクチン代(風しんまたは麻しん風しん混合)

▶**対象回数** 1回

▶**個人負担額** 3,168円(接種費用からワクチン代を差し引いた額)

▶**助成期間** 令和6年3月31日まで

▶**助成申請・接種方法**

①行政機関および県が委託した医療機関が実施する風しん抗体検査を受け、予防接種が必要と判定された人は、市へ予防接種費用の助成申請を行なってください。

②助成申請受付後、予防接種予診票を交付します。

③市内指定医療機関に電話予約し、予防接種予診票・健康保険証を持参して予防接種を受けてください。

Pick Up !
お知らせ

屋代五区公園が開園しました

☎都市計画課 (内線3253)

令和4年8月から建設工事を進めていた「屋代五区公園」が開園しました。

複合遊具やバスケットボールコート、公園を周回する園路や休憩施設など、子どもから高齢者まで安全で快適に利用できます。

また、タイサンボクなどの花・実をつける各種樹木により、四季を感じ楽しむことができます。



Pick Up !
お知らせ

がん患者のためのアピアランスケア助成事業

☎健康推進課 (内線2131)

がん治療に伴う外見の変化による心理的負担を軽減するとともに、社会参加を促進し、療養生活の質の向上を図ることを目的に、補整具の購入費用の一部を助成します。(令和5年4月1日以降の補整具購入分から適応されます)

助成を希望する人は、市ホームページを確認するか、健康推進課まで問い合わせてください。

▶**対象者(次の要件をすべて満たす人)**

○申請日に市内に住所を有する人

○がんと診断され、がんの治療(手術・薬物治療・放射線治療など)を受けた、または現在治療を受けている人

対象となる補整具、助成回数、助成額などの詳細はこちら▶



Pick Up !
お知らせ

8月1日から保険証などが更新されます

☎健康推進課 (内線1232)

国保▼


後期▼


福祉▼


保険証などが更新となるため、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

空白の保険証を郵送します。被保険者証兼高齢受給者証の対象は、70歳以上75歳未満です。

▶**限度額適用・標準負担額減額認定証の更新**

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

橙色の保険証を郵送します。

▶**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て、引き続き交付対象となる人に、後期高齢者医療広域連合から

クリーム色の封筒で認定証を郵送します。

福祉医療

▶**受給者証の更新**

障がい者、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。

Pick Up !
お知らせ

令和5年度国民年金保険料の免除申請を受付します

☎長野南年金事務所 (Tel026-227-1284)、市民課 (内線1222)

詳細はこちら▼



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、保険料の納付が免除されます。

▶**種類** 全額免除、一部免除

＊一部免除の場合、残りの保険料を納めない場合は未納期間となり、受給資格期間や年金額の計算の対象になりません。

▶**対象となる保険料**

令和5年7月分^{さかのぼ}から令和6年6月分(令和3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。

●**納付猶予制度**

本人および配偶者の前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予され後払いができます。

▶**対象者** 50歳未満の人

＊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。

●**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、保険料の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。

＊学生の場合、対象となる保険料は令和5年4月分から令和6年3月分です。

●**保険料の追納**

免除や猶予を受けた場合の年金額の低額は、追納により満額にすることができます。

9 令和5年7月 CHIKUMA

CHIKUMA 令和5年7月 8

Pick Up !

お知らせ

葛尾霊園 合葬式墓地のご案内

詳細はこちら▼



☎葛尾組合管理事務所 (0268-82-2349)

葛尾組合では 霊園敷地内に「合葬式墓地」を整備しました。合葬式墓地とは、一つのお墓に多くの焼骨を埋蔵する共同の墓地です。お墓の承継管理が困難な場合に使用できるほか、宗教や宗派を問わず使用できます。

合葬式墓地 施設概要（所在地：坂城町大字中之条 1850 葛尾霊園内）

種別	埋蔵数	使用料	埋蔵方法
個別埋蔵場所	200 体	150,000 円	焼骨（ご遺体）を個別に埋蔵します。使用期間は 15 年で、15 年経過後は共同埋蔵場所に焼骨を移します。
共同埋蔵場所	4,000 体	50,000 円	多くの焼骨（ご遺体）を合同で埋蔵します。使用期限は永年で、埋蔵後の焼骨は返還できません。
霊園管理料	個別埋蔵場所、共同埋蔵場所ともに不要		

合葬式墓地 申請資格（次のいずれかの要件を満たす人）

資格	申請に必要な書類
組合内に住民登録があり埋蔵する焼骨をお持ちの人 ＊申請者が組合内に住民登録がない場合は、組合内に住民登録のある代理人が必要となります（改葬を含む）。	霊園使用許可申請書・申請者の戸籍謄本・住民票謄本・印鑑 ＊代理人がいる場合は代理人の住民票抄本 ＊組合内の自治体の住民票除票
死亡時に組合内に住民登録があった人の埋蔵する焼骨をお持ちの人 ＊被埋蔵者（合葬式墓地に納められる人）は死亡時に組合内に住民登録があった人に限ります（改葬を含む）	
組合内に住民登録があり自己の死後に埋蔵を希望する人 ＊申請者と被埋蔵者が同一の場合は組合内に住民登録のある立会人が必要となります。	霊園使用許可申請書・申請者の戸籍謄本・住民票謄本・印鑑 ＊立会人がいる場合は立会人の住民票抄本
葛尾霊園内の墓地を返還し合葬式墓地に改葬する人 ＊墓地のある自治体（坂城町）での改葬手続きが必要となります。	霊園使用許可申請書・申請者の戸籍謄本・住民票謄本・印鑑

- ＊組合内とは千曲市および坂城町を範囲とします。
- ＊改葬の場合は必ず事前にご相談ください。

▶ 申込期間

- 個別埋蔵場所 100体分
7月18日（火）～7月31日（月）
午前8時30分～午後5時15分（土日を除く）
＊期間中に募集数を超えた場合は抽選となります。
- 共同埋蔵場所
7月18日（火）から随時受付
＊葛尾組合管理事務所窓口で受け付けを行ないます。電話での申し込みはできません。

▶ 申込上の注意

- ①共同埋蔵場所に埋蔵した焼骨を返還することや他の墓地へ改葬することはできません。ご家族、ご親族と十分話し合いのうえ、申し込んでください。
- ②合葬式墓地は特定の宗教、宗派によるものではないため、組合での催事を行ないません。また、納骨式や法要を行なうことはできません。
- ③埋蔵（納骨）は事前予約が必要です。

Pick Up !

募集

千曲市景観審議会 委員を募集します

☎都市計画課（内線3251）

- 景観形成基準に不適合な届出があった場合や、景観に関する審議などを行ないます。
- ▶募集人員 若干名 ▶選考方法 書類選考
- ▶応募資格 4月1日現在、満18歳以上の市民で、他の審議会委員を兼職していない人
- ▶任期 委嘱の日から令和7年7月31日まで
- ▶報酬 3,150円/審議会に4時間以内の出席
- ▶応募期限 7月1日（土）～7月20日（木）
- ▶応募方法 任意の様式に「応募理由」と「千曲市の景観」をテーマに合計400字程度にまとめ、住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号・主な職歴を記入のうえ、都市計画課へ持参するか郵送（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地・当日消印有効）または電子メール（tosikei@city.chikuma.lg.jp）で応募してください。

Pick Up !

お知らせ

AIを使った「電話でお金詐欺」対策

☎千曲警察署生活安全課（026-272-0110）

- A I（人工知能）を使って「電話でお金詐欺」を防ぐサービスを利用しませんか。
- ▶サービスのポイント
- ①通話内容からA I が詐欺かどうか判別
- ②詐欺の場合は、A I がご家族（登録先）に連絡します。
- ＊あらかじめ登録された本人・親族などにメールや自動音声による電話で注意喚起を行ないます。
- ③協定により、A I から連絡を受けた警察官がお宅に伺い確認します。

ご自宅の電話機に通話録音機能付端末（特殊詐欺対策アダプタ）を接続する必要があります。接続工事費用には補助金が適用される場合があります。

Pick Up !

募集

会計年度任用職員（保健師 産休代替）を募集します

☎健康推進課（内線2101）

- ▶募集人員 若干名 ▶職種 保健師
- ▶募集要件 保健師の資格を有し、普通自動車免許があり、パソコンができる人
- ▶勤務場所 市役所（保健センター）
- ▶任用期間 9月1日～令和6年3月31日
＊勤務開始時期は応相談
- ▶勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- ▶勤務日数 常勤職員に準じる
- ▶給料 月額208,700円
- ▶応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、保健師免許証の写し（A 4サイズに縮小）を添付し、7月21日（金）までに健康推進課に持参するか、郵送（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地・当日消印有効）してください。
- ▶面接試験 8月上旬～中旬
＊詳細は応募者に通知します。

Pick Up !

お知らせ

循環バスの時刻などが Google マップで検索できます

☎総合政策課（内線4132）

- 市内を運行している循環バスの時刻や経路などが、Google マップで検索できるようになりました。市内の移動には、より便利になった循環バスをご利用ください。
- ▶検索方法（例）
- Google マップを開き、マップ内に表示された乗車を希望するバス停のアイコンをタップ（またはフリック）、利用可能なバスの発車時刻などが表示されます。
- Google マップを開き、発着場所を入力して経路案内を選択。行き先までの経路の選択肢に循環バスがあれば、発車時刻、所要時間などが表示されます。



樹木が道路にはみ出さないように

庭木などの樹木が道路にはみ出していると、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、樹木の所有者が賠償責任を負う場合があります。私有地からはみ出した樹木は、所有者が定期的に剪定を行ない、安全・快適に道路を通行できるよう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。

☎ 道路河川課（内線3213）



古墳館親子教室 第3回勾玉をつくろう

滑石をヤスリで削って勾玉を作ります。

▶**日時** 8月5日(土)
午前の部 午前9時30分～正午、午後の部 午後1時～3時30分

▶**対象者・定員** 市内小学校低学年の親子、高学年・午前、午後各20人

▶**材料代** 1人300円

▶**場所** 森將軍塚古墳館

▶**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・希望日時）を記入のうえ、7月12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ません。
*定員を超えた場合は、厳正な抽選を行ない、決まった人には、ハガキで詳細を連絡します。結果について、電話での対応は行ないません。

☎ 森將軍塚古墳館（〒387-0007 千曲市屋代29-1、Tel026-274-3400）



マイナンバーカードの受け取りをされてない人へ

マイナンバーカード申請後、「個人番号カード交付予定通知書」が届いた人は、市民課でカードの受け取りをお願いします。2月末までに申請した人のマイナポイント申請期限は9月末までのため、期限が近づくと混雑が予想されますので、早めに受け取りにお越しくください。

平日の午前8時30分から午後4時45分までは予約なしで受け取りができますが、受付順となるため時間に余裕をもってお越しくください。

火曜日と木曜日は午後6時30分まで、また、休日開庁の毎月第2日曜日にも受け取りができますが、開庁時間外や休日開庁での受け取りは必ず予約が必要なので注意してください。なお、受け取りに必要な持ち物は通知書に同封の案内を確認してください。

*カードの受け取りは原則として本人の来庁が必要です

☎ 市民課（内線1212）



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人です。

すでに軽減対象となっている人も、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。

☎ 高齢福祉課（内線1151）



更埴中央公園市民プールオープン

▶**期間** 7月22日(土)～8月20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。中学生は生徒手帳が必要です。

▶**駐車場について** 今シーズンより、河川工事のため駐車場の位置を変更します。誘導員の指示に従って駐車をしてください。

☎ 更埴中央公園市民プール（7月22日から受付、Tel026-272-3559）、スポーツ振興課（戸倉体育館内、Tel026-276-1731）



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** 年間を通じて受付

▶**試験日** 受付時にお知らせします。

②**第2回一般曹候補生**

▶**受験資格** 18歳以上 33歳未満の人

▶**受付期限** 9月5日(火)

▶**試験期日**

○1次試験 9月15日(金)～9月24日(日)の間の1日

○2次試験 10月14日(土)～11月5日(日)の間の1日

*申込方法などの詳細は問い合わせてください。

☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所（Tel026-235-6026）



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、

歯科健診を行ないます。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

*手帳の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。

○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24日(月)までに電話または窓口、電子申請で申し込んでください。

☎ 福祉課（内線1273）



第92回信州千曲市千曲川納涼煙火大会

▶**日時** 8月7日(月)午後7時30分頃～9時頃

▶**場所** 戸倉上山田温泉 千曲川河畔(万葉橋～大正橋)

▶**打ち上げ数** 約1万発

●**有料観覧席**

▶**席料(1席)** 中学生以上 1,000円～3,000円、小学生 無料(椅子・座布団が必要な場合は有料)

☎ 千曲川納涼煙火大会実行委員会 信州千曲観光局（☎026-261-0300）



ご寄付ありがとうございます

○飯島 春光 様(土口)

▶**寄付の内容・使途** 中学校に書籍「ひいばあちゃんは中国にお墓をつくった」4冊・歴史、人権学習の教材として

☎ 教育総務課（内線4102）



令和6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13年4月2日から平成18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6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17日(日)・消防本部庁舎

○第2次試験 10月31日(火)・消防本部庁舎など

▶**申込期間** 7月10日(月)から8月10日(木)

▶**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な事項を記入のうえ、千曲坂城消防本部または各消防署へ提出するか郵送(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。

☎ 千曲坂城消防本部総務課（〒389-0806 千曲市大字磯部1221番地、☎026-275-2122）

インフォメーション

「お知らせ」「募集」「イベント」など暮らしに役立つ情報をお届けします。



お知らせ



募集



イベント

千曲市役所 ☎026-273-1111（代表）
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

特段記載のない場合は費用は無料で、申込先は問い合わせ先と同じ



ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について小川市長と懇談します。1組25分以内です。

▶**日時** 7月25日(火) 午前9時～11時

▶**場所** 市長室ほか

▶**申込方法** 7月18日(火)までに電話で申し込んでください。

☎ 秘書広報課（内線4201）



市政へのご意見・ご提案

以下の3つの方法があります。

①**ポリネコ！CHIKUMA**



上記二次元コードの住民参加型システム「ポリネコ！CHIKUMA」から提案できます。
☎ 行政マネジメント室（内線4204）

②**ながの電子申請サービス**



左記二次元コードの「ながの電子申請サービス」から提案できます。

☎ 秘書広報課（内線4201）

③**市公共施設に設置の用紙**

市役所、市の公共施設、しなの鉄道各駅などに設置してある用紙から提案できます。

☎ 秘書広報課（内線4201）



新体操体験デー

- ▶**日時** 7月17日(月・祝)午後1時30分～3時
- ▶**会場** ことぶきアリーナ千曲
- ▶**内容** 発表会 午後1時30分～、体験会 午後2時15分～
- ▶**対象者** 発表会見学 どなたでも、体験会参加 小中学生
- ▶**定員** 体験会のみ60名(先着順)
- ▶**申込方法** メールに必要事項(氏名、学年、住所、電話番号)を入力のうえ、7月14日(金)までに申し込んでください。
- ☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、メールアドレス spo@city.chikuma.lg.jp、Tel026-276-1731)



市有林のきのご類採取権の公売入札

- ▶**公売区域** 倉科、森地区の10か所
- ▶**採取期間** 令和5年から令和7年の各年9月1日から11月15日(3年間)
- ▶**入札日時・会場** 8月18日(金) 午前9時30分～・市役所3階会議室
- *郵送による入札も可能
- ▶**参加資格** 千曲市民で、山林および山道整備を行なえる人
- ☎ 農林課(内線3264)



つるし飾りを作ろう会

- ▶**日時** 7月27日(木)午後1時30分～3時
- ▶**会場** 人権ふれあいセンター
- ▶**内容** くくり花作り
- ▶**定員** 15人(先着順)
- ▶**持ち物** 裁縫道具
- ▶**申込方法** 7月18日(火)までに電話で申し込んでください。
- ☎ 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)



しあわせ信州創造プラン3.0が策定されました

-  おおむ概ね2035年の長野県の将来像を展望し、これを実現するための5年間(2023～2027年度)の行動計画として、長野県総合5か年計画『しあわせ信州創造プラン3.0～大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために～』が策定されました。
- 計画の詳細は、県ホームページを確認してください。
- ☎ 長野県 企画振興部 総合政策課(Tel026-235-7014)



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**
- ①8月10日(木)・八幡公民館
 - ②8月17日(木)・雨宮研修センター
 - ③8月24日(木)・戸倉創造館
 - ④8月30日(水)・上山田文化会館
- ▶**時間** 午前9時30分～11時30分
- ☎ 農業委員会(内線3261)



無料クーポンで女性がん検診を受けましょう

- 市では対象者に、女性がん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57年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた女性
- ▶**子宮がん検診** 平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた女性
- ☎ 健康推進課(内線2131)



ごみ焼却施設親子施設見学会

- 市内の小学校児童および保護者を対象に、ごみ焼却施設の見学会を開催します。
- ▶**開催日時** 8月1日(火) 午前10時～11時30分
- ▶**対象** 市内在住の小学生および保護者
- ▶**集合場所** ちくま環境エネルギーセンター
- ▶**募集人数** 50人(保護者含む・先着順)
- ▶**予約方法** 電話で予約してください。(参加者の人数・氏名および引率する保護者の氏名・住所および連絡先をお知らせください。)
- ▶**受付期間** 7月3日(月)～21日(金)の平日午前8時30分～午後5時15分
- *グループでの予約も可能ですが、必ず保護者など1名以上の引率をお願いします。
- *予約した人には、日程表を送付します。
- ☎ 環境課(内線2223)



第九合唱団团员募集

-  令和6年3月24日(日)に開催予定の千曲市誕生20周年記念事業「第九演奏会」に参加する合唱団の团员を募集します。詳細は募集要項を確認してください。
- ▶**募集期間** 7月1日(土)～9月9日(土)
- *募集要項と申込書は、信州の幸あんずホール、戸倉創造館、上山田文化会館、西沢楽器、市民生活課、上山田戸倉出張所または市ホームページで取得できます。
- ☎ 音楽活動によるまちづくり委員会事務局 青木さん(Tel090-4152-3141)



ツキノワグマに注意

- 山に入る場合や山周辺では次の点に注意してください。
- ▶**遭遇しないために**
- 朝夕の薄暗い時間帯の行動は避ける。
 - できるだけ単独行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動する。
 - クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかずに引き返す。
 - 人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攻撃をする場合があるので、犬を連れて山中へ入らない。
- ▶**遭遇してしまったら**
- 大声で叫んだり物を投げつけたりしない。
 - 木に登ることや、死んだふりはしない。
 - ゆっくり後ずさりして離れる。
 - 子グマを見かけた場合は、近くに必ず母グマがいるので、そのままそっと立ち去る。
- ▶**クマを引き寄せないために**
- 生ごみや廃棄果樹などを放置せず適正に管理する。
 - クマを誘引する物(漬物、はちみつ、飼料、各種オイル、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やぶは刈り払いをする。
- ☎ 農林課(内線3264)



立体駐車場の利用時間変更

- 7月1日(土)から、市庁舎や周辺の公共施設で夜間のイベントなどがない場合は、市役所東側の立体駐車場の利用時間が短くなります。
- ▶**利用時間** 通常時 午前8時～午後8時
イベントなど開催時 午前8時～午後10時
- ☎ 総務課(内線4144)



千曲市誕生20周年記念事業 ラッピングトレイン出発式

- ▶**日程** 7月29日(土)
- ▶**会場** しなの鉄道戸倉駅
- ▶**内容** 千曲市を舞台にしたオリジナルアニメ「Turkey!」仕様のラッピングトレイン出発セレモニーなど
- *イベントの詳細については、市ホームページでお知らせします。
- ☎ 秘書広報課(内線4202)



千曲市新型コロナワクチンコールセンター予約受付時間変更

- ▶**変更日** 7月9日(日)～
- ▶**変更前** 平日 午前9時～午後7時、土日祝 午前9時～午後5時
- ▶**変更後** 平日 午前9時から午後5時、土曜日 午前9時から午後1時
- *電話番号(0570-026-273)の変更はありません。
- ☎ 感染症対策室(内線2112)



後期高齢者歯科健診

- ▶**対象者**
- 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの被保険者
 - 昭和18年4月1日～昭和22年3月31日生まれで、令和4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(土)～12月30日(土)
- ▶**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
- ☎ 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室(☎026-229-5320)



パソコン操作習得講座

- ▶**コース・日程**
- ①パソコン入門 8月31日(木)、9月1日(金)、7日(木)、8日(金)
 - ②やさしいパワーポイント 8月21日(月)、28日(月)
 - ③JW-CAD上級 8月19日(土)、26日(土)、9月2日(土)
- ▶**費用** ①9,000円、②12,000円、③19,000円
- ▶**定員** 各10人(先着順)
- ▶**時間** ①午前9時30分～午後0時30分、②③午前9時30分～午後4時30分
- ▶**場所** 長野地域職業訓練センター(長野市)
- ▶**申込方法** 7月7日(金)午前9時から受講日の1週間前までに、申し込んでください。
- ☎ 長野地域職業訓練センター(☎026-221-0505)

 冠着山の華麗なる昆虫の世界を案内

- ▶日時 7月15日(土)午後1時30分集合～4時頃
- ▶集合場所 坊城平憩いの森 駐車場
- ▶内容 坊城平周辺の昆虫採集や昆虫観察
- *雨天の場合「あずまや」で講演会
- ▶案内人 更級小学校教諭 大代 孝浩さん
- 📍 冠着山の自然と文化遺産を保存する会 上水さん(☎090-1869-3638)

 大林山・八頭山に登ろう

- ▶日時 7月23日(日)午前8時30分～午後3時頃(雨天中止)
- ▶集合場所 県道麻績インター線 四十八曲トンネル口広場
- ▶コース 四十八曲トンネル口広場→反射板→大林山→八頭→旧道→広場
- ▶持ち物 昼食、飲料水、おやつ
- ▶服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、雨具、山道を歩ける靴
- ▶費用 100円(資料代など)
- 📍 みどりを守る会 杉本さん(☎080-1038-8623)

 第2回ふれあいセミナー

- ▶日時 7月13日(木)午後2時～3時30分
- ▶会場 人権ふれあいセンター
- ▶講師 中村 春彦さん(戸倉児童館館長)
- ▶演題 お茶の間から人権を考える
- ▶定員 40人(先着順)
- ▶申込方法 電話か二次元コードから申し込んでください。
- 📍 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)



 信州省エネ家電購入応援キャンペーン

-  対象店舗で省エネ対象家電(エアコン、冷蔵庫、電気温水機器、テレビ、LED照明器具)を購入すると、キャッシュレスポイントがプレゼントされます。対象製品、購入対象店舗は、上記二次元コードから確認してください。
- ▶申請締切 8月31日(木)
- 📍 信州省エネ家電購入応援キャンペーン事務局(午前10時～午後7時、☎050-5527-4367)

 県立歴史館 夏季企画展

- ▶期間 7月1日(土)～8月20日(日)
- ▶テーマ 主張する古墳～新たなシナノの古墳時代像～
- ▶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
- 関連講演会
- ▶日時 7月29日(土)午後1時30分～3時
- ▶演題 シナノの騎馬文化と古代東アジア
- ▶講師 諫早 直人さん(京都府立大学准教授)
- ▶会場 長野県立歴史館
- ▶料金 講座券(一般300円)が必要
- ▶定員 120人(ホームページなどによる事前申込制)
- 📍 長野県立歴史館考古資料課(☎026-274-3992)

 ガーデンサポーターズ倶楽部

- ▶日時 7月10日(月)、24日(月)午前9時～
- ▶場所 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
- 📍 湯のさと ちくま 白鳥園(☎026-275-0400)

 第3回考古学講座

- ▶日程 7月15日(土)午後1時30分～3時
- ▶演題 松本の古墳に行ってみよう!～市民に愛される弘法山古墳と針塚古墳～
- ▶講師 小山 奈津実さん(松本市教育委員会)
- ▶会場 長野県立歴史館
- ▶料金 講座券(一般300円)が必要
- ▶定員 120人(ホームページなどによる事前申込制)
- 📍 長野県立歴史館考古資料課(☎026-274-3992)

 子どもたちをネットトラブル・犯罪から守るために

-  ▶日時 8月2日(水)午前10時～11時30分
- ▶会場 市役所3階会議室
- ▶講師 松島 恒志さん(子どもとメディア信州代表)
- ▶演題 子どもがスマホを持つとき大人や家族がすべきこと～ネットいじめや人権侵害・性被害を防ぐために～
- ▶定員 50人(先着順)
- ▶申込方法 電話か二次元コードから申し込んでください。
- ▶申込締切 7月31日(月)
- 📍 人権・男女共同参画課(内線2252)、人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)

 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(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。
- ▶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。
- 📍 高齢福祉課(内線1172)

 水路にごみや刈草を流さないでください

- 水路にごみや刈草などを捨てたり落としたりすると、水路をふさぎ水があふれてしまいます。田んぼで水をたくさん使う時期は、これら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。
- 📍 農林課(内線3273)

 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(金)～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 テキスト代など
- ▶申込期限 8月9日(水)
- ▶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5日(水)、19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
- 📍 ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)

 ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」

- ▶日時・場所 ○7月6日(木)、20日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
- 7月12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。
- 📍 健康推進課(内線2132)

〈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

〈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

日曜・祝日の当番医・当番薬局

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
7／2 (日)	岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 こうだ内科(坂城町) 0268-75-7887	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	コスモファーマ稲荷山薬局(稲荷山) 026-247-8032 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
7／9 (日)	飯島医院(中) 026-272-0269 坂口整形外科(屋代) 026-273-8680	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
7／16 (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	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
7／17 (月・祝)	中沢医院(小島) 026-272-0131 いらかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	たけい歯科クリニック (鍔師屋) 026-272-8000	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
7／23 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 *小児科のみ受付 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210
7／30 (日)	中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244
8／6 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	樽沼歯科医院(内川) 026-261-5005	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686

*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(☎026-276-0119) ○更埴消防署(☎026-274-0119)
*熱が続くなどの症状があり、受診先を相談したい場合は、長野県受診・相談センター(☎026-235-7278)に電話をしてください。
*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。

あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。



クーちゃん

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、長野県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をお願いします。



販売期間 7月4日(火)～8月4日(金)
抽選日 8月18日(金)

長野県市町村振興協会 (☎ 026-234-3611)

〈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

子育て支援センターからのお知らせ

01 誕生会(事前予約)

お子さんの誕生日を、支援センターでお祝いしませんか。身長・体重・手形を載せた誕生日カードをお作りします。事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

■日程・会場
①7月7日(金)・上山田子育て支援センター
②7月20日(木)・更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～

02 ベビーマッサージ(事前予約)

■日時・会場
7月10日(月)午後1時30分～2時30分
・更埴子育て支援センター

■申込方法 事前に電話で申し込んでください。



03 親子で工作(事前予約)

■日程・会場
7月25日(火)～27日(木)
・上山田子育て支援センター

■申込期間 7月3日(月)～21日(金)

■申込方法 事前に電話または来館の際に申し込んでください。

04 プレマトーク(事前予約)

■日時・会場
7月13日(木)午前10時30分～11時30分
・上山田子育て支援センター

■申込方法 事前に電話で申し込んでください。

04 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19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6日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	7月20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

05 問い合わせ先など

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

千曲市子育て
応援アプリ

ダウンロード
はこちらから



令和5年度
子育てひろば

ホームページ
はこちらから



〈広告欄〉 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー (Tel.026-233-2222) まで

19 令和5年7月 CHIKUMA

CHIKUMA 令和5年7月 18

私には、マイペースで恥ずかしがり屋、電車と重機が大好きな年中の4歳の息子がいます。このお話をいただき、正直どこまで掘り下げて書くのか悩みました。でも、今まさに子育て中のお父さんやお母さんの為にもできる限り書かせていただきたいと思います。

数年前、息子は言葉がほぼ無く、とても心配でした。周りからは「成長がゆっくり」とか「男の子だからこれから」と言われ、日々もどかしくも息子の好きな絵本を沢山読み聞かせたり、やりとり遊びをしたりしていました。

やがて年少になり、先生やお友達に恵まれ言葉もどんどん増え、今では本当によくおしゃべりする子になりました。園でのお誕生日

わたしの育て

Vol.147

今月の寄稿者

こばやし みちこ 小林 路子さん（上徳間）



会の時、「大きくなったなら何になりたいですか？」という質問に、大勢のお友達が見ている中、「新幹線の運転手になりたい」と大きな声で答えたそうです。「あ、この子なりに確実に成長している！」と実感。驚きとともになんだか息子が誇らしかったです。

子どもの成長は本当にみんなバラバラで親の悩みも尽きないし、今後も沢山の壁が待っていると思います。子育て中のお父さん、お母さん、いつか悩みが笑って過ごす日に代わると信じて、成長のサポートと一緒に頑張りましょう。

今日も私は息子を怒り、「ママ、ダメ！ニコニコでしょ」と逆に叱られながら、この日常を大切に子育て頑張ります。（笑）

きのこ屋さんが考えた

簡単！

きのこレシピ



きのこ100g

ネギ20g

水400cc

白出し汁大さじ2

だしの素小さじ1/2

■作り方

① 鍋にきのこ、水、だしの素を入れ加熱する。

② 沸騰後、弱火で5分間加熱する。

③ ネギ、白出し汁を入れ、ひと煮立ちしたら完成。

ポイント！

①数種類のキノコを入れると旨味がより出ます。

②水からキノコを入れることで出し感がUPします。

③最後に市販の白出し汁を入れると香り豊かになります。



簡単だけど、本格的な美味しいキノコ汁です。皆さまもお店の味を是非とも家庭でお楽しみください。毎日キノコを食べ、腸内環境を改善し健康になりましょう！！

【株式会社 三幸商事】信州の幸 本店 大和 章人 調理長

としょかん通信



●更埴図書館 ☎026-273-2989

●戸倉図書館 ☎026-276-7001

●更埴西図書館 ☎026-273-8060

●上山田公民館図書室 ☎026-276-5842

新 着 お す す め 本

更 埴

ザ・ミッション

著者／堂場瞬一
出版社／実業之日本社

総合食品メーカーに勤める三上に、子会社のプロ野球チームへ出向が命じられる。広報担当として出向の裏に隠された「極秘任務」とは……。

戸 倉

街とその不確かな壁

著者／村上春樹
出版社／新潮社

その街に行かなくてはならない。なにがあろうと……。封印された“物語”が深く静かに動きだす、村上春樹6年ぶりの新作長編。

更 埴

山岳アスリートに教わる山の歩き方 膝に負担をかけない！バテない！

著者／小川壮太
出版社／山と溪谷社

より楽しく安全な登山をするためには、技術や体力を向上させ、目標に合わせて準備をしていくことが大切。山を快適に歩くためのノウハウを分かりやすく解説。

戸 倉

どうぶつたくはいびん

著者／聞かせ屋。けいたろう
出版社／アリス館

くまろうさん、くじろうさん、わしこさんが大事に荷物を運んでいると、あらっ箱の中から声がします。こっそり箱に入っていた、いたずらっこは……？

更 埴

ぼんぼん彩句

著者／宮部みゆき
出版社／角川文化振興財団

「俳句」というわずか17音で作られた世界。その奥に潜んでいる誰も知らない世界を繊細に豊かに描く。「枯れ向日葵呼んで振り向く奴がいる」など12のストーリー。

更 埴

さんねんないきもの事典 とことん

著者／今泉忠明
出版社／高橋書店

子どもたちに大人気のシリーズ第8弾。章立てやレイアウトがリニューアルして更に面白い。思わず笑えたり感心したりで、いきものの事をもっと知りたくなる！

イベント案内

館名	と き	内 容
更埴	毎週土曜日 午前10時30分～11時	おはなし会
戸倉	毎週木曜日 午前10時30分～11時	おはなし会
戸倉	7月26日（土） 午前10時30分～11時	ロビーおはなし会
更埴西	毎週水曜日 午前10時30分～11時	おはなし会
更埴西	7月16日（日） 午後3時～3時30分	サン3おはなし会

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 *	28 *	29
30	31					

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日

■ 上山田公民館図書室 休館日

* 月末図書整理休館日 7月27日（戸倉）、28日（更埴・更埴西）

いつでも、どこからでも、電子書籍を無料で借りられます。初めての方は上記の市立図書館で申込が必要です。



テーマブック

テーマ：みんなで楽しむアウトドア

ゆるくてカッコいい
手作りキャンプギア

更埴図書館

出版社／主婦と生活社

おしゃれなキャンプスタイルや手作りギア、簡単にできるリメイクギアを紹介。キャンプの際の基本用語なども掲載。



人気の本ベスト5【紙芝居】

1位 『よもぎだんごべったん』土田義晴

2位 『だんごむしのころちゃん』高家博成

3位 『ちょうちんおぼけ』やえがしなおこ

4位 『ももたろう』松谷みよ子

5位 『うさぎとかめ』やすいすえこ

21 令和5年7月 CHIKUMA

CHIKUMA 令和5年7月 20



このコーナーでは、地域の行事やイベントなどの様子を紹介します。
市公式ホームページでも配信しています！

5
27

晴天の中、田植えて汗を流す

姨捨の棚田でオーナーが田植え体験



姨捨の棚田で、今年の「棚田貸します制度」のオーナーが田植えを行ないました。同制度は、今年で28年目を迎え、現在は「体験コース」78組、「保全コース」16組の合計94組、約600人がオーナーとして参加しています。

この日は、72組約430人のオーナーが集まり、手作業による田植えに汗を流しました。今後は9月に稲刈りとはげかけ、10月に脱穀を行なう予定です。

東京都練馬区から友人家族と参加した梅崎淳志さんは「今年で3回目の参加になりますが、毎年田植えの時は晴れてくれますし、空気が澄んでいてとても気持ちがいいです」と話しました。

6
6

地域の人々が安全に利用できるように

埴生中全校生徒が市民プール清掃

埴生中学校の全校生徒が、来月のオープンを前に更埴中央公園市民プールの清掃活動を行ないました。今年で42回目となるこの活動は、昭和55年から続く同校の恒例行事で、今年は約220人の生徒が参加しました。

ジャージ姿の生徒たちは、プールサイドの草取りや管理棟内をブラシで磨き、冬の間にたまった汚れをきれいにするために1時間ほど作業を行ないました。

同校3年生でボランティア委員会の古賀凜さんは「市民プールは夏休みなどによく利用しています。作業は簡単ですが敷地が広いので大変でした」と話しました。



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		前月比
世帯数	22,535 世帯	+13
人口	58,073 人	-26
男	28,025 人	-26
女	30,048 人	±0

5月中の動き

転入	135 人	出生	30 人
転出	132 人	死亡	59 人

第49回 北信越フットボールリーグ2部

第8節

日時 **7.16** 11:00 KICK OFF 会場 飯田市総合運動場
対戦相手 **VS** アザリー飯田（長野県）

第9節

日時 **7.23** 11:00 KICK OFF 会場 千曲市サッカー場
対戦相手 **VS** ASジャミネイロ（新潟県）

一般社団法人リベルタス千曲FC
(TEL 026-285-9171)



5
13

日頃の活動の成果を披露

第14回千曲市総合芸術祭

市文化芸術協会と市教育委員会は「千曲市総合芸術祭」を信州の幸あんずホールで開催しました。

今年はテーマを「光」とし、文化芸術活動が生きる力となり人生を照らす光となってほしいとの願いが込められています。

13日からの展示発表では8団体が、舞台発表では2日間に分けて32団体の発表が行なわれ、日頃の活動の成果を披露しました。



5
21

千曲市誕生20周年記念協働事業

世界の音楽と踊りの祭典『五月祭 with 楽市楽座』

主にヨーロッパ各地で開催され、春の訪れを祝う「五月祭」が、毎月屋代駅前商店街で行なわれている「楽市楽座」と併せて白鳥園芝生広場で開催されました。このイベントは、千曲市誕生20周年記念協働事業として、市まちづくりチャレンジ事業補助金が活用されています。

世界各地の音楽と踊りが披露された五月祭では、14の団体が民族衣装を身にまとい、普段目にする機会がないめずらしい民族楽器を演奏しました。五月祭を担当した宮尾知子さんは「屋外での開催は開放的で、来ていただいた人に音の響きを楽しんでいただくことができ良かったです」と話しました。また、楽市楽座を担当した北村たづるさんは「子どもから年配の人までお越しいただき、またやってほしいという声をいただけてうれしいです」と話しました。





信州ブレイブウォリアーズの「マザータウン」 千曲市の皆さまへ

我が国のバスケットボール産業は発展途上にあり、その頂点にあるプロリーグはここ20年間で激的に姿形が変わり、その変革はまだ続いています。長野県初のプロバスケットボールチームとして活動している信州ブレイブウォリアーズもまた発展途上のクラブです。Bリーグが示す「新リーグ構想」＝産業改革は、我々にとって事業規模の拡大とそれに伴う地域経済への波及効果の向上、そして観戦・競技環境を飛躍的に改善できる千載一遇のチャンスです。新リーグのトップリーグに参入する為には、5千人以上の収容規模だけでなく、来場客にエンターテインメントの付加価値を提供できるスイートやラウンジなど、機能性の高いメインアリーナが基準のひとつに設けられており、屋内スポーツの将来を大きく発展させる「アリーナビジネス」の可能性を広げていくことが求められています。

2023年6月をもって、運営会社創設13期、プロリーグ参入12シーズン目を終える当社は、経営体制を見直し、社名も新たに、次期は「新B1リーグ」のライセンス取得を目指す大勝負の1年にチャレンジします。年間売上12億円以上、総入場者数12万人（平均4千人）の経営的基準を達成し、2024年10月の参入審査を通過、そしてその先の日本一を目指して参ります。

ウォリアーズを誕生させてくださった千曲市の皆さまには、物心両面で継続的な厚いご支援をいただき感謝申し上げます。戸倉体育館が2千人越えの超満員になったクラブ初のプレーオフホーム開催、ことぶきアリーナ千曲でのB2優勝には3千人以上の信州ブースターの皆さまと歴史的瞬間を共有できたことなど、ウォリアーズにとってマザータウン千曲市は永遠に「誕生の街」であり、千曲市民の皆さまには今後も末永くウォリアーズに熱い厚い応援をいただきたくお願い申し上げます。

信州ブレイブウォリアーズ一同

*今月号をもって連載を終了します。ご愛読ありがとうございました。

〈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