



心強いサポートがたくさんある

千曲市の 子育て環境



古くから広域的な交流の拠点として栄え、
長野・松本・上田の3地域へもアクセスが便利な千曲市。
働き盛りの子育て世代が住みやすいまち、千曲市の子育て支援をご紹介します。



子育て世代にうれしい主な支援

不妊治療費の助成

子どもを望む夫婦のために、不妊治療費の一部を助成しています。



妊娠～出産

産前産後ヘルパー派遣事業

産前産後の体調不良時、ヘルパーが訪問し、家事や育児などをお手伝いをします。

マタニティタクシーの助成

妊婦さんが健診などで外出する際のタクシー利用料の一部を助成します。

たまご教室開催

妊婦さんのための健康教室です。参加者同士の交流も楽しめます。

第二子の3歳未満児の保育料半額

18歳未満のきょうだいから数えて第2子以降の子どもは半額。同時入園の場合は、3人目以降は無料です。

子育て



子どもの医療費助成 0歳～中学3年生まで

病院・薬局で支払った医療費の助成を行っています。

子育て短期支援事業

子どもの養育が一時的に困難となった保護者を対象に、児童養護施設などでショートステイやトワイライトステイを実施する支援です。

赤ちゃんSA(サービスエリア)

外出中に授乳やおむつ替えなどができるような施設「赤ちゃんSA」として登録しています。



給食のアレルギー対応

公私立保育園および給食センターではアレルギーのある子ども向け給食に対応しています。

産後ケア事業

助産師が出産後の母親の心身のケアを行い、子育てをサポートします。



ながの子育て家庭優待パスポート



Column

「ながの子ども・子育て応援県民会議」と連携・協働し、子育て中の家庭が買い物などの際に、カードを提示すれば、割引など各種サービスを受けることができる支援事業です。詳細は二次元コードから。



子育て家庭のつよい味方 子育て支援施設



◆ 子育て支援センター

子育て中の皆さんが、気軽に立ち寄って、遊んだり話しをしたりして情報交換や交流ができる施設です。イベントなども行っています。



更埴子育て支援センター

📍 千曲市杭瀬下3-18(杭瀬下保育園の南側)
🕒 日～金曜日 8:30～17:00
☎ 273-6180



上山田子育て支援センター

📍 千曲市大字上山田825-2(上山田保育園の西側)
🕒 月～土曜日 8:30～17:00
☎ 275-6017

◆ 病児・病後児保育施設 (あぷりこっこ)



保育園や小学校に通う子どもが病気で登園・登校できない場合に、専用の施設でお預かりし、働く子育て世代を応援します(ただし、感染症の疾病は除きます)。

📍 千曲中央病院
☎ 273-1212(代表)
272-1100(直通)

◆ ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしてほしい人と子育てのお手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。保育園、幼稚園、児童センター(児童館)への送り迎えなど育児と仕事の両立のために必要な援助を行います。

📍 更埴子育て支援センター
☎ 273-6180



◆ 子育てひろば

親子で楽しく遊び、友達づくりのできるつどいの場です。工作やリズムック、栄養士や助産師との相談など盛りだくさんの内容です。日程や持ち物については、「暮らしのカレンダー」で確認してください。

🕒 10:00～11:30(受付9:30～)

📍 更埴子育て支援センター
☎ 273-6180

📍 上山田子育て支援センター
☎ 275-6017





千曲市、福祉のこれから。

誰もがイキイキ元気に暮らすまち



人に寄り添い、人を支え、生涯住みたいと思えるまちへ。

誰もが住みやすいまちを目指し、千曲市ではさまざまな支援サービスを行っています。



高齢者福祉



高齢者の総合相談窓口

高齢者本人や家族などからの相談に応じるため、総合相談窓口「地域包括支援センター(高齢者相談センター)」を市内3か所に設置。センターには、保健師、社会福祉士や介護支援専門員などが在籍し、市民からの相談にチームで対応しています。お気軽にご相談ください。

☎ 高齢福祉課

☎ 273-1111 (内線1181)

施設名	所在地	電話番号	担当地域
基幹地域包括支援センター	杭瀬下二丁目1番地 (市役所内)	273-1111 (内線1181)	更埴川西地域 (ほか2地域の支援も行います)
更埴川東地域包括支援センター	大字杭瀬下13番地1	213-5085	更埴川東地域
戸倉上山田地域包括支援センター	大字戸倉2388 (千曲市社会福祉協議会内)	214-7780	戸倉上山田地域

生活支援コーディネーター

地域にあるさまざまな資源(人・モノ・すでにある支援など)を把握し、市民、各種団体や事業者などと連携しながら、高齢者のニーズに沿ったサービスや介護予防の場を創出しています。

☎ 高齢福祉課

☎ 273-1111 (内線1151)



介護予防・健康づくり応援団

地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組むボランティアサークルです。体操教室のほか、地域のサロンなどへお伺いし、一緒に体操などを楽しんでいます。

☎ 高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

☎ 273-1111 (内線1182)



いきいきサロン

地域の集会所などでサロンが開催されています。詳しくは、社会福祉協議会へお問い合わせください。

☎ 千曲市社会福祉協議会

☎ 276-2687

介護予防教室

楽しく体を動かしながら心と体の健康づくりをしましょう。詳しくは、「暮らしのカレンダー 介護予防」のページをご覧ください。

☎ 高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

☎ 273-1111 (内線1182)

対象 65歳以上の方

認知症サポーター養成講座

認知症になっても誰もが暮らしやすい地域づくりを目指して、「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。

☎ 高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

☎ 273-1111 (内線1182)



あん姫いきいき体操

千曲市を代表する「あん姫のうた」に合わせた体操です。健康寿命延伸を目指し、皆で楽しく体操しましょう。

☎ 高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

☎ 273-1111 (内線1182)



立位バージョン

座位バージョン



DVDの無料貸出も
行っています

介護予防講座

皆さんの地域にお伺いし、転倒予防・認知症予防・生活習慣病予防などの健康づくりや介護予防についてお話しします。

☎ 高齢福祉課 基幹地域包括支援センター

☎ 273-1111 (内線1182)

対象 65歳以上の方

訪問事業

うつ病、認知症などが心配な方や、閉じこもりがちの方へ保健師などが訪問します。また、口の健康が心配な方へは歯科衛生士が伺います。



千曲市認知症相談・ケアサイト

ご家族の方またはご自身の日常生活などの様子について、質問項目に回答すると結果が表示されます。また、相談先も掲載しているので、不安な方は活用してみましょう。



障がい者福祉



★ 千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター

障がいのある方の初期相談窓口です。窓口や自宅などへの訪問相談のほか、電話・メール等での相談対応も行います。お気軽にご連絡ください。

☎ 275-0548 📠 214-3013 ✉ cs-soudan@bh.wakwak.com

★ 福祉のしおり

障がい支援に関する情報をまとめた冊子です。二次元コードから確認できます。制度の詳細については、それぞれの窓口にお尋ねください。
※今後制度の内容等が変更となる場合がありますので、ご確認のうえ、ご利用ください。



★ 就学前障がい児支援サービス無償化

幼児教育・保育の無償化にあわせて、就学前障がい児(3歳から5歳まで)の障がい児支援サービスにかかる利用料も無償化となります。

千曲市成年後見支援センター

成年後見制度を有効にご利用いただけるよう社会福祉協議会内に開設された施設です。「成年後見制度」の情報提供や相談を行います。

☎ 千曲市社会福祉協議会 ☎ 276-2687



こんなことで悩んでいませんか？
そんな時はお気軽にご相談ください。



子どもが近くにいないから、老後の契約や手続きなど自分でできるか心配。

障がいを持つ子どもがいます。親亡き後の子どもの将来が心配。



認知症になったら、誰がお金の管理をしてくれる？



寝たきりの親の貯金をおろそうとしたら、窓口で「本人を連れてきて」と言われてしまった。



▶ 成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がい等によって、判断能力が十分でない方の権利(お金の管理や福祉サービスの契約等)を守る国のしくみです。親族または弁護士などの第三者を法的な代理人(成年後見人等)として選任し、各種手続きを行うことができるようになります。

Column



共につくる、
ハートのまち
千曲

「する」「みる」「ささえる」 千曲市の スポーツ

市民が利用できる運動施設、みんなで楽しめるスポーツイベント、
千曲市を拠点としたプロスポーツチーム。
千曲市で、スポーツライフをエンジョイしませんか？



スポーツ施設

千曲市内には、体育館や屋外プール、テニスコート、野球場など、さまざまなスポーツ
で利用できる施設があります。各施設の詳細は、P107を参照ください。



▶ 戸倉インドアコート



▶ 千曲市弓道場



▶ 戸倉体育館グラウンド

千曲市公共施設予約システム (体育施設)

市内体育施設の仮予約や抽選
が行えます。また、社会体育施設
(マレットゴルフ場、ゲートボール
場は除く)と、学校体育施設の予
約状況の確認などを
行うことができます。



ワンふらバレー体験教室

正式名称は「ワンバウンドふらばー
るバレー」ですが、愛称として「ワンふ
らバレー」と呼ばれています。「ふら
ばーる」という変形ボールを「ワンバ
ウンド」させて打ち合うバレーボール
型のスポーツです。事前
申し込み不要で、どなたで
も参加できます。



ワンふらバレーの大会も開催されています!



ボールは、おにぎりみたいな形を
しているよ

Check! ワンふらバレーの普及・推進
を目的に、大会を開催していま
す。いつもの体験教室より少しだけ
本格的です。

スポーツイベントや教室

千曲ラン&サイクル (コース&サポートショップ)

千曲川沿いを走ることができるラ
ンニング・サイクリングロードは、ハー
フマラソン大会なども行われる人気
のコースです。温泉に入ったり、サ
ポートショップにて「千曲ラン&サイ
クル」サービス(荷物預か
りなど)も利用できます。

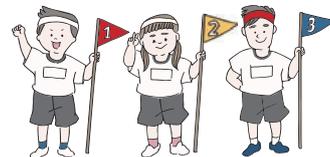


元旦マラソン

1年の健康を願って、1月1日に更
埴と戸倉の2会場で開催されます。
参加者は、元旦の日差しを受けなが
ら冬の寒さをものともせずコースを
走り抜けます。

市民体育祭

子どもから高齢者まで、腕自慢の
人も初心者の方も気軽に参加できる
大会です。各競技によって日程が異
なるので、千曲市スポーツ協会ホーム
ページでご確認ください。





プロスポーツチーム



信州ブレイブウォリアーズ

長野県唯一のB.LEAGUE所属プロバスケットボールチームです。スピードと迫力のあるプレイは圧巻！ルールを知らない人でも楽しめます。家族や友人を誘ってホームゲームを観戦しにいきませんか？

地域密着型プロスポーツチーム応援バス事業

長野地域をホームタウンとするプロスポーツチームのホームゲームを、多くの市民の方々に観戦していただくため、各チームで千曲市内の各種団体を対象に応援バス事業を実施しています。区・自治会や老人クラブ、職場の仲間など、地域の皆様が一丸となった応援にぜひご利用ください。



信州ブレイブ
ウォリアーズ



AC長野
パルセイロ



ボアールズ長野
フットサルクラブ

Column