

市報 千曲

2025 (令和7年)

CHIKUMA

9

No. 264



千曲市が舞台のオリジナルアニメ

Turkey!

日本テレビ、BS日テレ、テレビ信州ほかにて

好評放送中!

詳細は「Turkey!」公式ホームページを確認してください



「Turkey!」
公式ホームページ

©BAKKEN RECORD・PONY CANYON INC. / 「Turkey!」製作委員会

千曲市が会場の競技を紹介します

国スポ正式競技 2 競技、全障スポ正式競技 1 競技を行います。

国スポ(正式競技)



- ▶ **競技(種目)** 体操(新体操)
- ▶ **種別** 少年男女
- ▶ **開催予定施設** ことぶきアリーナ千曲



- ▶ **競技** ハンドボール
- ▶ **種別** 全種別(成年男女・少年男女)
- ▶ **開催予定施設** ことぶきアリーナ千曲、戸倉体育館、戸倉上山田中学校体育館

全障スポ(正式競技)

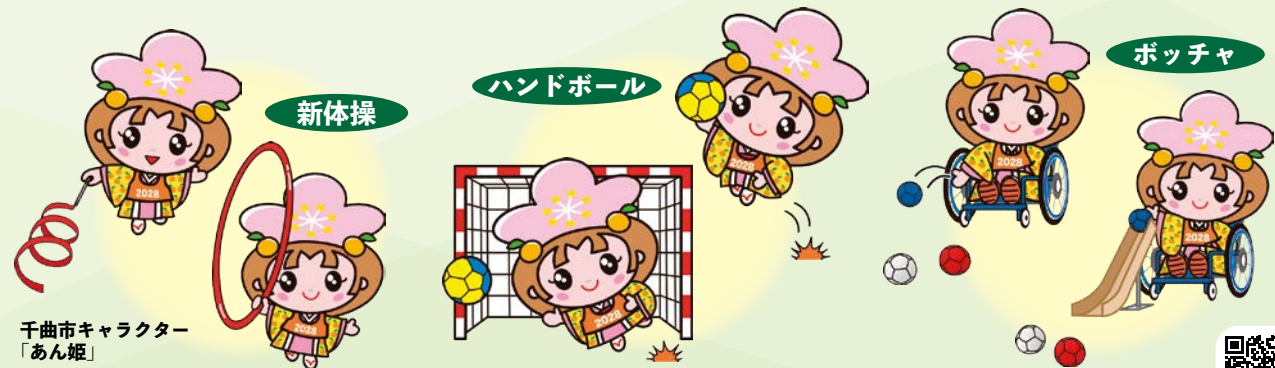


- ▶ **競技** ボッチャ
- ▶ **種別** 身体障がい
- ▶ **開催予定施設** ことぶきアリーナ千曲

信州やまなみ国スポ・全障スポ大会仕様の「あん姫」ができました

市キャラクター「あん姫」の信州やまなみ国スポ・全障スポ大会仕様のデザインができました。代表的な動作や馴染みのある用具を取り入れることで、競技のイメージが伝わるようにしました。また、大会開催年の「2028」のゼッケンを着用しています。

「あん姫」も一緒になって大会を盛り上げるとともに、市の魅力を全国にPRしていきます。



「あん姫」使用申請に関する問い合わせ先 秘書広報課(内線 4202)、またはホームページから▶

準備委員会から実行委員会へ

本県開催の正式決定を受け、8月6日(水)に総会を開催し、昨年10月に設立した「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会千曲市準備委員会」の名称を「信州やまなみ国スポ・全障スポ千曲市実行委員会」に改め、組織体制を準備委員会から実行委員会に引継ぐことなどが可決されました。

実行委員会は107人により構成され、市の総力を結集して、引き続き大会の成功に向けて準備に取り組んでいきます。



懸垂幕・横断幕

大会の周知と市民の機運を醸成するため、7月下旬から懸垂幕(市役所)と横断幕(戸倉体育館)を掲出しています。



開催決定!!

行こう。それぞれの頂へ。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

固 国スポ・全障スポ推進室(内線 2243)

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会(信州やまなみ国スポ・全障スポ)の令和10年(2028年)の長野県開催が7月16日(水)に正式決定しました。

本県での国スポ(国体)の開催は、昭和53年(1978年)の「やまびこ国体」以来50年ぶり2度目となります。

昭和53年には国体とあわせて第14回全国身体障害者スポーツ大会が行なわれました。「全国障害者スポーツ大会(全障スポ)」としては、長野県初開催です。

信州やまなみ国スポ・全障スポ大会公式サイト▶



大会会期

第82回国民スポーツ大会(信州やまなみ国スポ)

令和10年(2028年)10月1日(日)から10月11日(水)まで(11日間)
*一部の競技は会期前実施競技として、9月上旬から開催されます。

第27回全国障害者スポーツ大会(信州やまなみ全障スポ)

今後決定する見通しです。

国スポとは?

国民スポーツ大会(国スポ)は、広く国民の間にスポーツを普及し、スポーツ精神を高揚して国民の健康増進と体力の向上を図り、併せて地方スポーツの推進と地方文化の発展に寄与するとともに、国民生活を明るく豊かにしようとすることを目的に、毎年開催される国内最大の国民スポーツの祭典です。これまでは「国民体育大会(国体)」として親しまれてきましたが、法律の改正により令和6年大会より「国民スポーツ大会」に名称が変わりました。

全障スポとは?

全国障害者スポーツ大会(全障スポ)は、障がいのある選手が、競技などを通じてスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的に、毎年開催される障がい者スポーツの全国的な祭典です。国民スポーツ大会のあと、同じ開催地で行なわれています。

10/ 6 (月) 2025 姨捨文学講座

- ▶時間 午後2時～4時 ▶会場 長楽寺
▶内容 矢羽勝幸さんによる「加舎白雄と千曲市」の講演会
▶参加費 1,000円
▶申込・問い合わせ先 千曲文藝協会 柳澤さん (☎090-3083-0381)

10/ 6 (月) 2025 芭蕉面影塚祭

- ▶時間 午後4時～5時 ▶会場 長楽寺境内
▶内容 読経奉納と句碑めぐり
▶申込・問い合わせ先 千曲文藝協会 柳澤さん (☎090-3083-0381)

10/ 6 (月) アプリで導かれる中秋の名月一緒に体験しよう！

- 天文アプリを操作し、松尾芭蕉も見た月を再現します。過去の中秋月の画像も見られます。
▶時間 午後3時～4時30分
▶会場 市日本遺産センター～姨捨棚田姪石苑
▶講師 さらしなルネサンス会長 大谷 善邦さん
▶定員 40人(先着順)
▶参加費 200円(資料代込み)
▶☎ 大谷さん(☎080-3027-9037、電子メール info@sarashina-r.com)

10/12 (日) 第42回信州さらしな・おばすて観月祭全国俳句大会

- ▶時間 午前11時～午後3時(受付10時30分～)
*歴史文学講座は午前11時～正午
▶開場 市総合観光会館
▶内容 〔俳句大会〕募集句と当日句の表彰・講評。〔歴史文学講座〕公益社団法人 俳人協会長 野支部長 東福寺 碧水さんほか俳人協会評議員によるパネルディスカッション「俳句の問題点・疑問点」。
▶参加費 聴講のみは無料
*当日句参加者は飲み物付で1,000円
▶☎ さらしな・おばすて全国俳句大会事務局 宮坂さん(☎090-4715-3981)

10/ 4 (土) 姨捨夜市

- ▶時間 午後5時～9時
▶会場 市日本遺産センター駐車場広場
▶内容 市の特産品・名産品の販売や美味しいものが楽しめる店舗が並びます。家族みんなで楽しく過ごしに来てください。

●「信州さらしな月の里唄」披露

姨捨夜市ステージで、オリジナル舞曲「信州さらしな月の里唄」と組曲「月の挽歌」が披露されます。



▲今年も千曲市 PR 大使「鬼越トマホーク」が出演します！

10/ 5 (日) 街道ウォークと中秋観月音楽祭

- ▶時間 第1部 午後1時15分集合、第2部 午後4時15分～
▶会場 中原開眼寺
▶内容 第1部では一里塚や松崎茶屋などを巡るウォーク、第2部では長谷川宗利さんによる二胡コンサートや座禅体験会などを行ないます。
▶参加費 1,000円(1部または2部のみ参加の場合は500円)
▶☎ 千曲市川西地区振興連絡協議会 高橋さん(☎080-6932-6251)

10/ 5 (日) 長楽寺満月ライブ

- ▶時間 午後4時～(午後3時30分開場)
▶会場 長楽寺
▶内容 トミー☆ピアニカソウルコンサート
▶参加費 2,500円(要予約・お月見会食付き)
▶申込方法 事前に電話で申し込んでください。
▶申込・問い合わせ先
○長楽寺(☎026-273-3578)
○佐野さん(☎090-8326-2048)

信州さらしな・おばすて観月祭 2025

イベント期間 10月4日(土)～10月7日(火) / 中秋の名月 10月6日(月) 満月 10月7日(火)

総合問い合わせ 一般社団法人 信州千曲観光局(☎026-261-0300)



無料シャトルバスをご利用ください

10月4日(土)は終日、市日本遺産センターと新雲井橋の駐車場が利用できません。イベントに来場する人は無料シャトルバスを利用してください。

▶運行日・時間 10月4日(土) 午後4時30分頃～9時30分頃まで(予定)

▶運行区間 ①サクラ精機(株)八幡工場、チヨダエレクトリック(株)八幡工場 ↔ 市日本遺産センター
②屋代駅 ↔ 市役所 ↔ 市日本遺産センター
③戸倉駅 ↔ 市総合観光会館 ↔ 市日本遺産センター

*サクラ精機株式会社様、チヨダエレクトリック株式会社様のご好意により駐車場を無料開放していただきます。



JR駅からハイキング



9/13(土)～20(土)

- ▶受付時間 午前9時～10時30分
▶受付場所 姨捨駅
▶内容 姨捨駅から棚田を経由し、屋代駅までのハイキング
▶参加方法 JR 東日本ホームページ(上記二次元コード)を確認してください

OBASUTE ムーンウォーク

9/29(月)～10/ 9(木)

- ▶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。夜のお月見散歩に出かけよう！

9/27(土) 10/11(土) 棚田貸します制度イベント

- 棚田オーナーによる稲刈り
▶日時 9月27日(土) 午前9時30分
●棚田オーナーによる脱穀
▶日時 10月11日(土) 午前8時30分
●共通事項
▶会場 姨捨棚田姪石苑周辺
▶☎ 農林課(内線 3281)

錦秋の姨捨棚田散策

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～*各回10分前に受付
▶集合場所 市日本遺産センター駐車場
▶内容 姨捨棚田や長楽寺始め周辺の名所旧跡を専門ガイド(楽知会)と楽しく散策

長楽寺ライトアップ

10/ 4(土)～7(火)

- ▶時間 午後5時～9時 ▶会場 長楽寺
▶内容 長楽寺を幻想的な光で照らします



もっと認知症を知ろう

高齡福祉課（内線 1181）

認知症って何？

認知症とは、いろいろな原因で脳の働きが悪くなって、記憶力や判断力が低下し、社会生活や日常生活に支障がでている状態です。

ものの忘れと認知症の違い

▶加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
例 朝飯に何を食べたか思い出せない
- 忘れていることに自覚がある
- ヒントがあれば思い出せる

▶認知症による記憶障害

- 体験そのものを忘れる
例 朝飯を食べたこと自体を忘れる
- ものの忘れをしている自覚がない
- ヒントがあっても思い出せない

早期発見、早期対応が大切

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対応をすれば、進行を遅らせられます。下の二次元コードや市ホームページからスマホやパソコンでも簡単にチェックできます。

○これって認知症？（身近な人の状態をチェックできます）

○私も認知症？（自分の状態をチェックできます）

*医学的診断をするものではありません。

*通信料は自己負担になります。



▲千曲市認知症相談ケアサイト

9月は認知症月間

令和6年1月に、認知症に関する初の法律「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症は誰もが発症する可能性があります。すぐに何もできなくなってしまうわけではありません。市では、認知症の人が当たり前前に地域で暮らすための取り組みを進めていきます。

市の取り組み

①認知症に関する展示

認知症に関するポスターや認知症の施設について、展示を行います。

■日程 9月17日（水）～9月30日（火）

②認知症サポーター養成講座

認知症の人との接し方など、キャラバン・メイト（ボランティア）さんがわかりやすく説明します。

■日時 9月21日（日）午後1時30分～2時30分

■申込方法 9月19日（金）までに市基幹包括支援センター（内線1181）に電話で申し込むか、左の二次元コードから申し込んでください。

③認知症相談会

認知症ケア専門士に、認知症に関する悩みを相談できます。

■日時 9月21日（日）午後2時30分～3時30分*予約不要

④認知症サポーター養成講座申込

■会場 戸倉創造館



▲認知症サポーター養成講座申込

④認知症テーマ図書コーナー

9月2日（火）～30日（火）まで認知症に関する本を集めたテーマ図書コーナーを設置します。認知症について理解を深めてみませんか。

■会場 更埴図書館、更埴西図書館、戸倉図書館

認知症高齢者などの事前登録

認知症などで行方不明となるおそれがある高齢者の見守りと行方不明時の早期発見・保護を目的に、氏名や住所、緊急連絡先や身体的特徴などの個人の情報を事前に登録できるようにしました。

登録を希望する場合は、市基幹包括支援センターまで申し込んでください。



▲認知症高齢者事前登録

認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民など誰でも参加でき、お茶をしながら、認知症について、知る・学ぶ・考えることができる通いの場です。認知症やもの忘れで困っている人、関心のある人、カフェで一緒にまったりしませんか。

●オレンジカフェちくま

■日程 10月21日（火）、12月16日（火）、令和8年2月17日（火）
■時間 午後1時30分～3時30分
■場所 カフェCOCOレスト（上山田温泉2-13-13）
■参加費 200円
■会場 市基幹包括支援センター（内線1181）



▲オレンジカフェちくま

●オレンジカフェおよりなしてほほ笑み
■日程 9月16日（火）、11月18日（火）、令和8年1月20日（火）

■時間 午前10時～11時30分

■場所 八幡公民館

■参加費 200円

■会場 わかめの会代表 唐木田さん（☎090-5532-6036）



▲オレンジカフェおよりなしてほほ笑み

認知症サポーター養成講座

地域や職場で、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支えていくための講座です。認知症サポーターは特別な活動ではなく、認知症の人やその家族の応援者です。市では、これまでに、4640人がサポーターになりました。講座の開催を希望する人（団体）は、市基幹包括支援センターへ申し込んでください。

■会場 市基幹包括支援センター（内線1181）

千曲地区認知症の人と家族の会

介護をしている人などが、困り事や悩みを相談し、介護経験のある人からアドバイスを受けたら情報交換をしたりしています。開催日、会場などは問い合わせてください。入会は随時可能です。

■年会費 500円

■会場 千曲地区認知症の人と家族の会 世話人 北澤さん（☎090-3917-3377）

▼千曲地区認知症の人と家族の会



▲認知症サポーター養成講座



認知症の相談窓口

○基幹地域包括支援センター（更埴川西地域を担当、内線1181）
○更埴川東地域包括支援センター（更埴川東地域を担当、☎026-213-5085）
○戸倉上山田地域包括支援センター（戸倉・上山田地域を担当、☎026-214-7780）

*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。詳細は問い合わせてください。

○認知症コールセンター（☎0263-131-5006、受付時間は月曜日から金曜日までの午後1時から8時まで（祝日・年末年始除く）
*若年性認知症についての相談もできます。

○認知症の人と家族の会長野県支部（☎026-1293-10379、受付時間は平日の午前9時から正午）
○若年性認知症コールセンター（☎0800-1100-2707（通話無料）、受付時間は月曜日から土曜日の午前10時から午後3時、ただし水曜日は午前10時から午後7時（祝日・年末年始を除く）
*相談内容は秘密を厳守します。



認知症支え愛ガイドは「どこへ相談したらいいのか」「どんな支援があるのか」など、認知症の進行状況に合わせて利用できる介護サービスやその他の支援の情報をまとめたものです。ぜひ活用してください。



▲認知症ケアパスホームページ

令和8年度 保育園の入園申し込みの受付を開始します

園 保育課（内線1242）

保育園には、市内に住民票がある0歳（園により入園できる月齢は異なる）から就学前までの子どもが入園できます。

保育園とは

保育が必要な子どもの保護者に代わって保育を行なう施設です。入園には保護者の就労など、「保育を必要とする」理由が必要で

す。入園の申し込み受付後、「保育認定」を行ないます。認定の区分により、保育園の入園承諾や保育料を決定します。

入園申込書類の配布

■配布開始日 9月24日（水）

■配布場所 市内各保育園、保育課、更埴・上山田子育て支援センター

*入園申込事前説明会でも受け取れます。また、市のホームページからも取得できます。

入園申込事前説明会

表1のとおり

入園申込受付・面談（要予約）

●1歳～5歳児（令和7年4月1日までに出生した子ども）
公立保育園・あかね保育園・

あかね北保育園は、9月24日（水）配布開始の「入園のご案内」に記載の各園予約二次元コードから入園申込受付・面談時間（表2）を予約できます。満照寺保育園・徳応院保育園は、10月8日（水）開催の入園申込事前説明会終了後に、入園申込受付・面談時間を予約できます。

各保育園の入園申し込み受付日に、入園申込書類の受付と面談（5分～10分程度）を行ないます。事前に入園申込書類に必要な事項を記入のうえ、必要書類と併せて入園申込受付日に提出してください。当日は子どもと一緒に来園してください。

*入園申込受付日に都合がつかない場合は、入園を希望する保育園の受付日の翌日から11月10日（月）まで申し込みができます。園に事前に連絡の上、面談を行ない、入園申込書類を提出してください。

●0歳児（令和7年4月2日以降に出生（予定含む）した子ども）
10月27日（月）から11月10日（月）までに、入園申込書類を保育課または各保育園に提出してください。

*0歳児は、各保育園での面談は行ないません。事前に保育園に相談したいことがある場合は、各園へ電話で連絡してください。

■注意事項

○入園申込書類に不備などがある場合は、後日、保育課から連絡します。

○兄弟姉妹で同時に申し込む場合は、上の年齢の子ども（1歳～5歳児）の子どもを申し込む際に、併せて下の年齢の子ども（0歳児）も申し込んでください。

○令和8年度中の職場復帰や転入予定などで、年度途中に入園を希望する場合も必ず申し込んでください。

○市外の保育園への入園申し込みもできますが、相手先市町村の状況により入園を断られる場合があります。詳細は保育課に問い合わせてください。

入園の決定

令和8年2月中旬に入園の決定をし、「教育・保育給付認定決定通知書」「支給認定証」などを郵送します。

認定こども園の入園申込方法

表3のとおり

小規模保育施設の入園申込方法

○アルファベット・ベイビー・

インターナショナル保育園

○ちくまの森保育園ナースリー

■入園説明・申込受付 10月17日（金）～11月10日（月）

■会場 各施設

■問い合わせ先

○アルファベット・ベイビー・

インターナショナル保育園（☎026-1214-11911）

○ちくまの森保育園ナースリー（☎026-1214-2210）

その他

戸倉地区に小規模保育施設の「みらい保育園（仮称）」が令和8年4月1日開設予定です。詳細は保育課に問い合わせてください。

保育園の入園申込み全体の注意事項

入園申込み受付の日程や方法が、入園年齢によって異なりますので注意してください。

表1 入園申込事前説明会の日程

日程	時間	会場	対象年齢	備考
10月8日（水）	午前10時～11時	公立保育園 あかね保育園 あかね北保育園	0歳～5歳児 （令和2年4月2日以降に出生（予定含む）した未就園児）	当日は園開放日です。午前9時30分から11時まで園庭と遊戯室を開放します。
		満照寺保育園 徳応院保育園		午前9時30分頃から11時まで園内を見学できます。

表2 1歳～5歳児の入園申込書の受付日程

日程	受付・面談会場	受付時間・提出書類
10月17日（金）	満照寺保育園・杭瀬下保育園	午後1時30分～4時（予約制） ○入園申込書 ○保育料口座振替依頼書 ○就労証明書など その他必要書類
20日（月）	あかね北保育園・屋代保育園	
21日（火）	あかね保育園・八幡保育園・戸倉保育園	
22日（水）	徳応院保育園・更級保育園・埴生保育園	
23日（木）	あんずの里保育園・桑原保育園・五加保育園①	
24日（金）	稻荷山保育園・五加保育園②・上山田保育園	

表3 認定こども園の入園申込方法

名称・問い合わせ先	説明会日時	願書受付
稻荷山くるみこども園 ☎026-272-1215	9月26日（金） 午前10時～	1号認定 9月29日（月）～10月1日（水） 2号・3号認定 10月2日（木）～11月10日（月）
アルファベット・キッズ・インターナショナル保育園 ☎026-214-1911	開催済	1号認定 9月1日（月）～30日（火） 2号認定 10日17日（金）～11月10日（月）
信学会さゆり幼稚園 ☎026-275-0370	1号認定 開催済 2号認定 9月29日（月） 午前10時30分～	1号認定 9月1日（月）～5日（金） 2号認定 10月6日（月）～11月7日（金） *各日受付時間 午前9時～午後5時

*詳細については各認定こども園に問い合わせてください。

認可外保育施設を紹介します

市内には、県に設置の届出をした認可外保育施設が5施設あります。各施設それぞれに特色があり、条件により保育料が無償化になる場合があります。以下の施設の入園申し込みは各施設で直接行ないます。

市で行なう保育園入園申し込みの対象となりませんので、注意してください。

市内の認可外保育施設一覧

名称・問い合わせ先	対象者	定員	特色
NPO 法人さらしなの里自然保育ぽっこ（八幡5393）☎080-9540-4645	3歳～5歳	20人	信州やまほいく特化型認定園。保育認定の場合、無償化対象となります。対象外は補助制度あり。入園申し込みは随時受け付けています。
ちくまの森保育園 genius ^{ジーニアス} （上徳間329-1）☎026-405-1050	3か月頃～2歳	12人	企業主導型保育所。病児保育があります。保育料は千曲市と同じ。入園は随時受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。
ひかり保育園（磯部1365-3）☎026-462-0267	2か月頃～2歳	18人	企業主導型保育所。入園申し込みは随時受け付けています。
千曲中央病院院内託児室（杭瀬下58）☎026-273-1212	1歳～2歳	15人	院内で働いている医師、看護師の子どもを対象とした保育施設です。
長野寿光会託児所きらきら（上山田温泉三丁目34-3）☎026-275-1581	8か月～2歳	5人	病院施設の職員の子どもを対象とした保育施設です。

Pick Up!
お知らせ

結核検診（胸部エックス線撮影）を
受診しましょう

☎健康推進課（内線2113）

詳細はこちら▼



65歳以上の人は、法律により、1年に1回胸部エックス線などの結核定期検診を受診するよう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の人、医師により免除されている人、肺がん検診を受診した人は除きます。

▶対象者 65歳以上の人または20歳から64歳までの人で受診を希望する人

▶検査費用 無料

▶検診方法 今年度に65歳になる人と、過去3年度内に受診した66歳以上の人に、9月中旬に受診票を郵送します。受診票に必要事項を記入のうえ、都合のよい検診会場で受診してく

結核検診の日程

日程	時間	会場
10月6日 (月)	9:00~9:40	歴史文化財センター (旧上山田庁舎)
	10:10~11:35	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 (火)	9:00~9:20	屋代第6区公民館
	9:45~10:30	屋代第5区公民館
	10:55~11:30	栗栗館
	13:00~13:50	倉科コミュニティセンター
	14:10~15:00	あんずの里観光会館
10月8日 (水)	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
	13:00~14:00	竹林の湯
10月9日 (木)	14:35~14:50	大田原公民館
	9:00~10:20	稲荷山公民館
	10:45~11:10	小坂公民館
	13:00~14:10	屋代公民館
10月10日 (金)	9:00~9:10	代公民館
	9:45~10:00	斎森神社
	10:25~10:50	郡公民館
	11:15~11:45	志川コミュニティセンター
	13:40~14:00	元町公民館
10月14日 (火)	14:30~15:30	市役所
	9:00~9:15	中公民館
	9:50~10:15	寂時団地集会所
	10:35~10:50	埴生保育園
	11:15~11:50	新田伊勢社
	13:00~14:10	埴生公民館
	14:40~15:30	市役所

ださい。なお、受診票が郵送されない人で受診を希望する人は、直接会場でその旨を申し出てください。いずれの人も予約は不要です。
*会場に待機用の椅子などはありません。開始時間に合わせて検診車が巡回します。

▶ストレッチャー対応車の結核検診

寝たきりなど立位での検診が難しい人は、ストレッチャー対応の検診車による検診ができます。ストレッチャー対応車での検診を希望する場合のみ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、必要事項を記入のうえ、会場へ持参してください。

日程	時間	会場
10月15日 (水)	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
	13:20~14:20	八幡公民館
10月16日 (木)	14:50~15:30	市役所
	9:00~9:30	羽尾第4区公民館
	10:00~10:30	仙石公民館
	11:00~11:45	ふれあい福祉センター (旧戸倉庁舎)
	13:30~13:50	芝原公民館
10月17日 (金)	14:20~14:45	黒彦公民館
	15:10~15:30	若宮公民館
	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
10月20日 (月)	13:30~14:00	上徳間公民館
	14:30~15:30	戸倉創造館
	9:00~9:30	八坂林業センター
10月21日 (火)	9:50~10:20	新山公民館
	10:50~11:20	三本木公民館
	9:00~9:15	日本遺産センター
	9:55~10:40	上山田文化会館
	11:20~11:50	市役所
	13:00~14:00	市役所

*力石公民館は解体工事のため、今年度の巡回はありません。

ストレッチャー対応車の検診日程(要予約)

日程	時間	会場
11月18日 (火)	9:00~10:00	市役所

国勢調査に
ご協力を！
～回答はかんたん便利な
インターネットで～

☎ 総合政策課（内線 4134）



国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象となる、国の最も重要な統計調査です。

国勢調査の結果は、社会福祉、雇用政策、防災対策など、生活に欠かせないさまざまな施策の計画・実行に役立てられます。

▶調査の対象

10月1日現在、日本国内に普段住んでいるすべての人(外国人を含む) および世帯
*9月下旬に調査員が調査書類を配布する予定です。

▶調査事項

○世帯員について 「男女の別」、「出生の年月」、「配偶者の有無」、「就業状態」、「従業地または通学地」など12項目

○世帯について 「世帯の種類」、「世帯員の数」、「住居の種類」、「住宅の建て方」の4項目

回答はかんたん・便利なインターネットで！
24時間いつでも回答！！

▶回答方法

○インターネット回答 「インターネット回答依頼書」に記載された情報をもとに、パソコン・タブレット・スマートフォンから回答できます。24時間いつでもログイン可能なので、ぜひインターネットでの回答をお願いします。

○郵送提出 インターネットでの回答が難しい場合は、紙の「調査票」に記入し、「郵送提出用封筒」に封入してポストに投函してください。

○調査員に提出 10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が調査票の回収に伺います。

▶回答期間

○インターネット回答 9月20日(土)～10月8日(水)

○郵送提出 10月1日(水)～10月8日(水)

調査への回答は法律で定められています

統計法により、正確な統計を作成するため、調査に回答する義務(報告義務)が定められています。

かたり調査にご注意を！

調査員は常に調査員証を携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問してきた場合は、なりすましの可能性があるため、回答せずに市役所に連絡してください。

問い合わせ先

○国勢調査コンタクトセンター(☎0570-02-5901)
設置期間：9月16日(火)から11月7日(金)まで
受付時間：午前9時～午後9時



5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査 2025

調査期日 **10.1** 水

国勢調査をよそった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025 検索

総務省統計局・都道府県・市区町村



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種実施医療機関（50 音順）

実施医療機関	連絡先（026）	予約		接種条件
		インフル	コロナ	
あおぞら整形外科クリニック	276-1550	要	—	高齢者のみ
安里医院	275-7800	不要	かかりつけ優先	1 歳以上
あんずの里クリニック	272-1005	不要	不要	
飯島医院	272-0269	不要	—	13 歳以上
市川内科医院	275-5515	不要	要	中学生以上
稲荷山医療福祉センター	272-1435	要	要	予約時間は午後 3 時～4 時 30 分
いなりやまクリニック	214-3501	不要	要	中学生以上
おかだクリニック	272-2828	要	要	3 歳以上
かいぬま耳鼻咽喉科医院	275-3341	不要	—	
坂口整形外科	273-8680	要	要	中学生以上
さわらび内科クリニック	272-1013	不要	要	
篠ノ井橋病院	272-0744	要	要	
島田クリニック	273-8788	不要	—	
島谷医院	273-1201	不要	要	
菅谷東クリニック	272-0493	要	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	かかりつけのみ 診察時に予約	小学生以上
鴫沢内科クリニック	272-3713	不要	要	
とぐらクリニック	275-0405	不要	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	不要	要	中学生以上
中沢医院	272-0131	不要	—	3 歳以上
中島産婦人科小児科	275-0111	不要	—	子どもは要予約
長野寿光会上山田病院	275-1581	要	要	高校生以上
長野松代総合病院附属ちくま診療所	273-8511	要	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	要	高齢者はかかり つけのみ
もみのき内科クリニック	272-3610	不要	—	3 歳以上
やしろあきたクリニック	247-8468	不要	かかりつけのみ 診察時に予約	中学生以上
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	不要	要	3 歳以上

* 子どものインフルエンザ予防接種は上表の医療機関のみで実施します。
* コロナの予約列が「—」の医療機関は、コロナウイルス感染症の予防接種を実施していません。

Pick Up !
お知らせ

インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の
予防接種をお知らせします

☎健康推進課（内線2102）

高齢者や子育て世帯の経済的負担の軽減と、インフルエンザや新型コロナウイルス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。

高齢者のインフルエンザ定期予防接種

▶対象者 市内に住民登録があり、下記のいずれかに該当する人

- 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

▶実施期間 10月1日（水）から令和8年1月31日（土）まで

▶実施回数 1回

▶自己負担金 1,200円

▶接種方法 次ページに記載の実施医療機関で個別接種

- * 予診票は実施医療機関に用意しています。
- * 次ページの医療機関以外での接種を希望する場合は、問い合わせてください。
- * 本人確認書類と自己負担金を持参してください。

子どものインフルエンザ任意予防接種

▶対象者 市内に住民登録があり、下記のいずれかに該当する人

- 接種当日に生後6か月から18歳以下の人
- * 対象者に9月末までに予診票を送付します。
- 高校に在籍している年度末年齢が20歳以下の人（要申出）

▶実施期間 10月1日（水）から令和8年1月31日（土）まで

▶対象ワクチン

不活化インフルエンザワクチンもしくは経鼻弱毒生インフルエンザワクチン

▶実施回数 どちらかのワクチンを1回

▶自己負担金 医療機関の定める接種料金から、1,000円（公費負担分）を差し引いた額

▶接種方法 次ページに記載の実施医療機関で個別接種

* 予診票と母子健康手帳、自己負担金を持参し

てください。

* 12歳以下の子どもは、実施期間中の1回目のみが一部公費負担になります。

* 経鼻弱毒生インフルエンザワクチンを希望する人は、市から送付される個別通知や市ホームページで実施医療機関や接種方法を確認してください。



高齢者のインフルエンザ定期予防接種の詳細はこちら▲



子どものインフルエンザ任意予防接種の詳細はこちら▲

新型コロナウイルス感染症定期予防接種

▶対象者 市内に住民登録があり、下記のいずれかに該当する人

- 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

▶実施期間 10月1日（水）から令和8年3月31日（火）まで

▶実施回数 1回

▶自己負担金 4,500円

▶接種方法 次ページに記載の実施医療機関で個別接種

- * 予診票は実施医療機関に用意しています。
- * 次ページの医療機関以外での接種を希望する場合は、問い合わせてください。
- * 本人確認書類と自己負担金を持参してください。

▶留意事項

○使用するワクチンは実施医療機関によって異なります。医療機関へ問い合わせてください。

○新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、医師が認めた場合は同時接種できます。

新型コロナウイルス感染症定期予防接種の詳細はこちら▶



◀次ページへつづく

Pick Up !
お知らせ

湧き水の水質検査の結果をお知らせします

☎環境課 (内線2202)

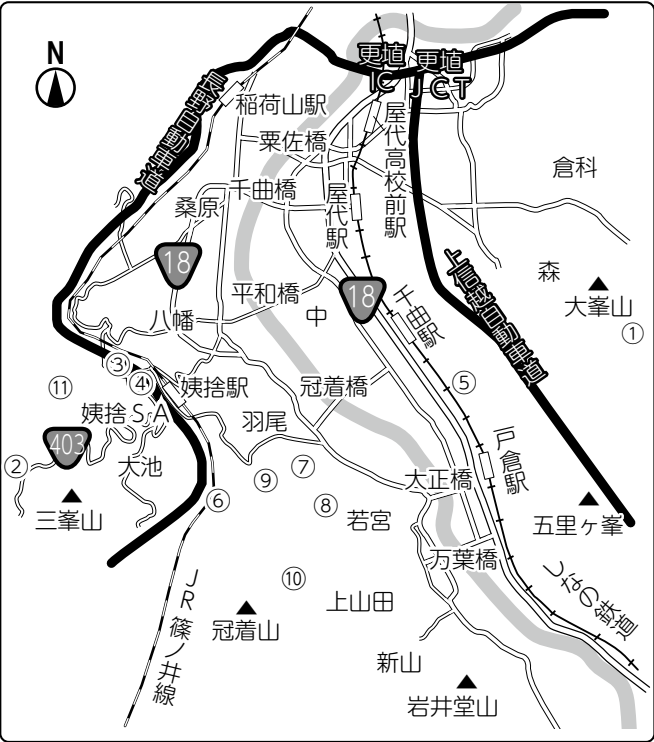
市では毎年、市内の湧き水の水質検査を行っています。

検査項目は、一般細菌、大腸菌、硝酸態窒素および亜硝酸態窒素、塩化物イオン、有機物、pH値、味、臭気、色度、濁度です。

今回の検査（6月10日実施）では、④桜清水（八幡）、⑥こわ清水（羽尾）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）、②樺平（桑原）、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）、⑩不動尊の滝（羽尾）、⑪郡頭無し（八幡）では検査時点において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。



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	7.3	7.4	7.3	7.4	7.7	7.2	7.7	7.2	7.3	7.4	7.5
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	0.6	0.5未満	0.5未満	22	0.8	1.8	0.5未満	0.5未満	0.5未満	3.2	1.0
濁度	2度以下	0.2未満	0.2未満	0.2未満	7.1	0.2	0.4	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.8	0.2未満
硝酸態窒素・亜硝酸態窒素	10mg/ℓ以下	0.52	0.77	2.5	0.42	0.1未満	1.4	0.1未満	6.1	0.1未満	0.43	1.5
塩化物イオン	200mg/ℓ以下	2.5	2.2	8.3	36	5.7	3.0	1.6	4.5	2.6	2.6	5.8
有機物	3mg/ℓ以下	0.2未満	0.2未満	0.2未満	6.1	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.7	0.2未満
一般細菌	100個/㎖以下	0	1	3	680	4	2	6	3	1	53	1
大腸菌	不検出	不検出	不検出	不検出	検出	不検出	検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
水質基準適合判定		適合	適合	適合	色度、濁度 有機物 一般細菌 大腸菌 不適合	適合	大腸菌 不適合	適合	適合	適合	適合	適合

Pick Up !
お知らせ

入浴施設の利用区分と料金を改定します

☎市民生活課 (内線2232)

詳細はこちら▼



近年、光熱費の高騰や修繕費の増加など、入浴の安全と快適さを維持するためのコストが大幅に増加したことから、利用料金の見直しを実施します。

▶改定日 10月1日(水)

▶入浴施設の利用料(抜粋)

区分名	白鳥園 ☎ 275-0400	健康プラザ ☎ 272-5818	つるの湯 ☎ 261-0770	竹林の湯 ☎ 272-6500	Re SPA シンコースポーツ ☎ 214-5690
大人(12歳以上)	600円	250円	400円	400円	300円
中人(6歳以上12歳未満)	250円	無料	無料	無料	無料
小人(6歳未満)	無料	無料	無料	無料	無料
減免対象者 (満65歳以上の市民)	350円	160円	230円	230円	200円

*減免などの詳細は市または各施設のホームページで確認してください。

*9月30日以前に購入した回数券は改定後も使用できます。

Pick Up !
お知らせ

くらしと健康の相談会を開催します

☎健康推進課 (内線2121)

詳細はこちら▼



「眠れない」、「生きるのがつらい」、「誰にも相談できない」、「借金を返せない」などさまざまな悩みに、精神科医、弁護士、生活就労支援センター相談員、保健師が相談に応じます。事前予約制です。希望者は申し込んでください。

●千曲市・坂城町会場

▶日時 10月19日(日)午後0時30分～4時30分

▶会場 市役所2階保健センター ▶対象 千曲市を含む長野圏域に住んでいる人

▶申込方法 10月17日(金)午後5時15分までに電話で申し込んでください。

*予約開始は9月1日(月)からです。

▶申込先 健康推進課

●須高地区会場

▶日時 10月30日(木)午後2時～6時

▶会場 須坂市シルキーホール

▶対象 千曲市を含む長野圏域に住んでいる人

▶申込方法 9月24日(水)以降に電話で申し込んでください。

予約状況により、当日の受付も可能です。

▶申込先・問い合わせ先

須坂市健康福祉部健康づくり課(☎026-248-9023)



Pick Up !
お知らせ

9月23日は「手話言語の国際デー・手話の日」です

☎福祉課 (内線1273)

毎年9月23日は、国連が定めた「手話言語の国際デー」です。また、今年の6月25日に施行された「手話に関する施策の推進に関する法律」で「手話の日」と定められました。手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者などの人権を保障し、広く手話に関する理解と関心を深めるように設けられました。

市では、4月に「手話言語条例」を制定し、手話言語を必要とする人とそれ以外の人々が、相互に人格と個性を尊重しあいながら共生する地域社会の実現を目指しています。

今後の市の取組みとして、手話言語に対する理解の促進と普及、手話言語を学ぶ機会や習得する機会の提供、災害その他非常の事態における意思疎通の手段の確保などの施策を推進していく予定です。

Pick Up !
お知らせ

千曲都市計画下水道の排水区域変更案を縦覧に供します

☎上下水道課 (内線3232)

千曲都市計画下水道の排水区域(森地区および羽尾地区)を広げるための変更案を縦覧に供します。

▶縦覧期間 9月19日(金)～10月2日(木)
*土・日曜日および祝日を除く

▶時間 午前8時30分～午後5時15分

▶場所 上下水道課

▶意見書の提出方法 10月2日(木)までに縦覧場所にある意見書用紙に記入のうえ、上下水道課に提出するか、郵送(当日必着)してください。

*意見書を提出できる人は、変更案に関係する地域住民、利害関係者などです。

▶提出先 上下水道課
(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)


詳細はこちら▲

Pick Up !
お知らせ

果樹剪定枝・薪ストーブ活用推進事業について

☎環境課 (内線2202)

長野地域連携中枢都市圏9市町村は、連携して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農業振興支援を図るため、「果樹剪定枝・薪ストーブ活用推進事業」を実施しています。

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、薪利用者をそれぞれに紹介します。

▶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、薪提供者は長野市地球温暖化防止活動推進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条件の合う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7日(金) *薪提供者は令和8年3月中旬頃まで

▶申込方法 環境課窓口または市ホームページにある申込用紙に必要事項を記入のうえ、長野市地球温暖化防止活動推進センターへ郵送(当日必着)・電子メール・FAX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(〒380-0835 長野市新田町1513-2、☎026-237-6681、FAX026-237-6690、電子メール eco-mame@dia.janis.or.jp)

詳細はこちら▼



Pick Up !
お知らせ

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

☎農業委員会事務局 (内線3263)

市長から14人の農業委員が任命され、会長に柳澤 雅仁委員、会長代理に中島 一茂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。

担当地区(大字)	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	唐木 博道	北原 譲二
屋代・栗佐	中島 芳紀 櫻井 信一	瀬下 彰彦
雨宮・土口・生萱	半田 裕之 鎌田 恵子	鴫澤 一義
森・倉科	長浦 一喜	横嶋 秀一 近藤 修司
稻荷山・野高場	柳澤 雅仁	唐木沢 清澄
桑原		青木 公夫

担当地区(大字)	農業委員	農地利用最適化推進委員
八幡	大島 康男 太田 良彦	藤岡 英文 原田 友幸
若宮・羽尾・須坂	本道 ちはる	夏目 一幸 大谷 芳文 大谷 忠弘
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・新山・力石	金原 眞次 山崎 良一	合津 久 寺澤 道夫

詳細はこちら▼



Pick Up !
お知らせ

ごみ収集車やごみ処理施設で火災が多発しています

☎環境課 (内線2222)

8月5日(火)に「ちくま環境エネルギーセンター」(屋代)にて、リチウムイオン電池が原因とみられる発火が発生し、全国でも収集車やごみ処理施設で同様の事例が多発しています。

リチウムイオン電池は強い衝撃で発熱・発火する恐れがあり大変危険です。一般ごみとして出してしまうと、ごみ収集車や処理施設で発火するなど火災事故を引き起こし、大きな被害をもたらします。

モバイルバッテリー、スマートフォン、携帯扇風機、ワイヤレスイヤホン、電子たばこなどの製品を処分する際は、製品の取扱説明書をよく確認し、適切な分別・処理の徹底をお願いします。


詳細はこちら▲

Pick Up !
お知らせ

市総合観光会館空調設備改修工事に伴う貸館停止について

☎観光課 (内線3262)

市総合観光会館では、空調設備の改修工事のため、工事期間中は貸館を停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。なお、工事期間中でも観光案内などの業務は行なっています。

- ▶貸館停止期間(予定)
10月14日(火)～令和8年1月3日(土)
- *工事の進捗状況により期間を延長する場合があります。
- ▶貸館停止施設 貸館全館(大会議室・中会議室・小会議室・和室1・和室2)

▶問合せ先
○会館の利用(受付業務など)に関すること
(一社)信州千曲観光局(☎026-261-0300)

○改修工事に関すること
観光課



詳細はこちら▲

Pick Up !

募 集

スマホを活用して暮らしを便利に！ スマホ教室の参加者を募集します

☎情報政策課（内線4152）

ながの電子申請
の申込はこちら▼



詳細は
こちら▼



スマホの基本操作や安全に使いこなす方法、
便利なアプリの使用方法など、講師が丁寧に説
明します。

＊本事業は総務省「デジタル活用支援推進事
業」の補助事業です。

▶**定員** 各講座10人（応募多数の場合は抽選）

▶**持ち物** スマートフォン、筆記用具

＊スマートフォン未所持の人には会場で貸し出
します。

▶**申込方法** 下表の各講座の募集締切までに、
ながの電子申請または電話で申し込んでくだ
さい。

▶**申込結果の通知** 募集締切後2日以内に、な
がの電子申請で申し込んだ人にはメールで、
電話で申し込んだ人にははがきを発送して申
込結果を連絡します。

＊初回と2回目の9月17日（水）、19日（金）の講
座に電話で申し込んだ当選者には、電話でも
連絡します。

▶**追加募集** 各講座が定員に達しない場合は先
着による追加募集をします。追加募集は電話
のみの受付とし、市ホームページおよび公式
LINE（「くらし情報」または「イベント情報」
の受信設定が必要）で追加募集の有無を連絡
します。

スマホ教室の日程

日程	会場	時間	講座内容	締切日時
9月17日（水）	戸倉創造館	午前	A	9月10日（水） 午後5時
		午後	B、D	
9月19日（金）	上山田文化会館	午前	A	
		午後	B、E	
9月25日（木）	千曲市役所	午前	A	9月24日（水） 午後5時
		午後	C	
10月7日（火）	上山田文化会館	午前	D、E	
		午後	C	
10月15日（水）	戸倉創造館	午前	C	10月22日（水） 午後5時
		午後	F	
10月22日（水）	千曲市役所	午前	B、E	
		午後	C	
11月5日（水）	千曲市役所	午前	B、D	
		午後	F	
11月10日（月）	千曲市役所	午前	A	
		午後	D、E	
11月19日（水）	戸倉創造館	午前	C	
		午後	D、E	
11月27日（木）	上山田文化会館	午前	B、D	
		午後	C	

▶講座内容

A 電源の入れ方、ボタン操
作、電話やカメラの使い方
B さまざまな機能（アプリ）
の追加方法
C インターネットの使い方と
安全対策
D 「LINE」の使い方
E 地図やナビ機能の使い方
F マイナポータル、マイナ保
険証、公金受取口座の登録
方法と使い方

▶講座時間

○午前 午前10時～正午
○午後 午後1時30分～
3時30分



Pick Up !

募 集

30年目のラブレター in うわじま ご夫婦からのラブレターを募集します

☎愛媛県宇和島市商工観光課（0895-24-1111）

宇和島市では、結婚30周年の「真珠婚」を
迎える夫婦をお祝いするため、「30年目のラ
ブレター」を全国から募集します。優秀賞な
どに選ばれた夫婦には記念品を贈呈します。

また、新婚の夫婦からも「新婚夫婦のラ
ブレター」を募集します。

●応募資格

▶30年目のラブレター

1994年1月～1996年12月に結婚した夫婦

▶新婚夫婦のラブレター

2024年1月以降に結婚した夫婦

●応募方法

必要事項が添えられたラブレターを郵送ま
たはメールで送付（様式自由、
題含めおおむね1,000字以内）

●応募期間

9月30日（火）まで



詳細はこちら▲

Pick Up !

募 集

令和8年度実施分 市協働事業を募集します

☎市民生活課（内線2233）

市協働事業提案制度は、市民の視点から地
域の課題解決や福祉の向上につながる事業を
提案してもらい、市はその経費の一部を負担
するなど、互いの役割を分担して市と協働で
行なう制度です。市と協働で取り組みたい公
益性のある事業を募集します。

▶**募集期間** 9月17日（水）～11月19日（水）

▶**審査選考会** 12月

＊詳細は応募者へ別途通知します。

▶**応募方法** 募集要領や申請様式などは市ホ
ームページを確認してください。



詳細はこちら▲

▲（参考）令和5年度採択事業
「姨捨の棚田オオルリシジミ復活事業」

Pick Up !

募 集

第四次千曲市総合計画策定方針（案）の 意見を募集します

☎総合政策課（内線4131）

詳細はこちら▼



令和8年度に第三次千曲市総合計画の計画期間（令和4年度～令和8年度）が終了することか
ら、市では新たな「第四次千曲市総合計画」を令和8年度に策定します。策定にあたり、「策定の基
本的視点」や「市民参加の手法」など基本的な考え方についてまとめた「第四次千曲市総合計画
策定方針（案）」について、意見を募集します。

＊千曲市総合計画は、市の将来像やそれを実現するための施策の方向性を定めたまちづくりの基
本方針です。

▶**募集期間** 9月22（月）～10月6日（月）

▶**閲覧場所** 市ホームページおよび総合政策課 ＊策定方針案は募集期間中に掲載します。

▶**意見を提出できる人** 下記のいずれかの人

○市内に在住、在勤、在学する人

○市内の事務所または事業所を有する個人、法人、その他の団体

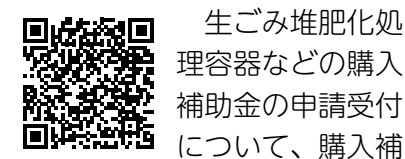
○当該パブリックコメント手続きに利害関係がある個人、法人、その他の団体

▶提出方法

閲覧場所にある意見用紙に必要事項を記入のうえ、総合政策課に提出するか、郵送（当日消印有
効）、FAX、電子メールで提出してください。

▶**提出先** 総合政策課（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-273-8787、電子メール
seisaku@city.chikuma.lg.jp）

生ごみ堆肥化処理容器
などの購入補助金の受
付を終了します



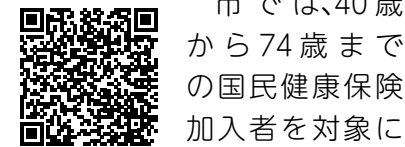
生ごみ堆肥化処理容器などの購入補助金の申請受付について、購入補助金額が予算上限に達するため、9月30日(火)で終了します。購入予定または購入済みの人は期日までに申請してください。

なお、令和8年度での同補助事業の実施(補助の対象は令和8年4月以降に購入した物です)は未定ですが、実施する場合は市報およびホームページに掲載します。

詳細はホームページを確認してください。

☎ 環境課(内線2212)

特定健診を早めに受け
ましょう



市では、40歳から74歳まで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。

個別健診は令和8年2月28日(土)まで指定医療機関で実施しています。10月以降は感染症の流行などで医療機関が混み合うため、9月末までに受けることを推奨します。

市の特定健診では、国の定める検査項目に加え、腎臓機能検査(尿蛋白定量検査、尿クレアチニン検査)と心電図検査を独自に追加しています。自身の健康状態を知る機会として、ぜひ特定健診を利用してください。

申込や詳細などは、市ホームページを確認するか、下記に問い合わせてください。

☎ 健康推進課(内線2113)

ご寄付ありがとうございます

●茂木 国豊 様(市内在住)

▶寄付の内容・使途 1,000万円・温暖化防止および子ども達の教育に充ててもらうため
☎ 農林課(内線3294)

●小林 陶春 様(長野市)

▶寄付の内容・使途 小林陶春作品(陶芸作品3点)・市の文化芸術振興のため
☎ 文化課(☎026-273-1880)

大人の運動教室

エアロ・ヨガ・機能改善プログラムなど、大人を対象にした各種教室を開催します。

▶会場 ことぶきアリーナ千曲
▶対象 18歳以上 *各教室の詳細は問い合わせてください。

☎ シンコースポーツ株式会社(ことぶきアリーナ千曲内、☎026-273-0010)

千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで発生した汚泥と剪定枝チップを混合した有機肥料を数量限定で予約販売します。(軽トラック160台分・数量約40t)

▶販売価格 軽トラック1台分(約250kg) 1,000円

*運搬希望者は別途1,000円

▶成分 チッソ3.2~4.1%、リン5.0~6.8%、カリ0.3~0.6%、C/N比6~7

▶注意事項 ○1人2台まで。
○予約は9月8日(月)から、販売は29日(月)から開始。
○希望日に引渡しできない場合があります。

☎ 千曲衛生センター(☎026-272-0534)

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です。

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 9月25日(木)午前9時~11時

▶場所 市長室ほか

▶申込方法 9月1日(月)から9月18日(木)までに電話で申し込んでください。(先着順)

☎ 秘書広報課(内線4201)

市政へのご意見・ご提案

よりよいまちづくりを進めていくためにさまざまな声を聞かせてください。意見の提出には、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。

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。

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)

Pick Up !

募 集

介護相談員を募集します

詳細はこちら▼



☎高齡福祉課(内線1171)

介護相談員が市内の介護サービスを提供している施設に訪問し、利用者の意見や悩みに耳を傾け、安心してサービスを利用できるように支援する介護相談員派遣事業を行なっています。新たに介護相談員を募集します。

▶活動内容

○月に2、3施設を訪問し、市へ報告書を提出
○市主催の介護相談員連絡会への出席(年4回程度)

▶募集人員 若干名

▶応募資格 下記の条件をすべて満たす人

○18歳以上の市内在住の人

○自家用車で施設訪問ができる人

○介護相談員連絡会に参加できる人

○研修の全課程を修了できる人

▶研修 研修費用の自己負担はありません。

○介護サービス相談員養成研修(1年目)

*前期4日、後期1日

○市内の介護施設など訪問研修 *半日

○市の地域ケア体制ヒアリング研修 *半日

○介護サービス相談員現任研修(2年目) *1日

▶任期 令和8年2月1日から3年間

*再任可

▶報酬 施設を訪問するごとに3,150円

▶応募期限 9月30日(火)

▶応募方法 高齡福祉課窓口もしくは市ホームページから応募用紙を取得し、必要事項を記入のうえ、高齡福祉課に提出するか、郵送(当日必着)もしくはメールしてください。

▶選考方法 面接

*日程などの詳細は応募者に連絡します。

▶応募先 高齡福祉課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、電子メール kaigo@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up !

募 集

市歴史講座の受講生を募集します

詳細はこちら▼



☎さらしなの里歴史資料館(026-276-7511)

	日時	講座名	講師
第1回	10月11日(土) 午後1時30分~3時	千曲川縄文の旅	藤森 英二さん (明治大学黒耀石研究センター)
第2回	11月8日(土) 午後1時30分~3時	信州の古墳と渡来人	平林 大樹さん (市歴史文化財センター主査)
第3回	12月6日(土) 午後1時30分~3時	信州の須恵器	小出 祥太郎さん (市歴史文化財センター主事)
第4回	令和8年1月10日(土) 午後1時30分~3時	調整中(市報12月号に内容と募集記事を掲載予定)	
第5回	令和8年2月14日(土) 午後1時30分~3時		
第6回	令和8年3月14日(土) 午後1時30分~3時		

▶会場 さらしなの里歴史資料館 ▶定員 各回40人(先着順)

▶受講料 1講座につき資料代として200円(受講時に納入)

▶申込方法 第1~3回の講座のうち、希望する回を9月28日(日)までに電話で申し込んでください。受付時間は午前9時~午後5時で、9月の休館日は、月曜日と16日(火)および24日(水)です。



成年後見制度普及啓発事業 講演会

- ▶日時 10月10日(金)午後2時～3時20分
- ▶会場 上山田文化会館
- ▶演題 一人ひとりの人生を尊重する～成年後見制度が守る権利と尊厳～
- ▶講師 弁護士 菊地 幸夫さん
- ☎ 成年後見支援センター(☎026-276-2687)



東部体育館耐震工事にと
もなう施設休館について

内外壁や天井、照明設備などの非構造部を主とした耐震化工事を予定しており、9月1日(月)から令和8年3月31日(火)までの間、東部体育館は利用できません。
☎ スポーツ課(☎026-276-1731)



餃子(水餃子)作り
講習会

- ▶日時 9月21日(日)午前9時30分～正午
- ▶会場 埴生公民館
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶会費 500円(幼児、児童は無料)
- ▶申込方法 電話で申し込んでください。
- ☎ 千曲市日中友好協会 島田さん(☎026-273-2429)



おはなしカーニバル
2025

- ▶日時 10月5日(日)午前10時30分～11時30分
- ▶会場 信州の幸あんずホール
- ▶内容 楽しい絵本や紙芝居などのおはなしと、簡単な工作を親子で楽しめます。
- ▶参加方法 直接会場に来場してください。
- ▶定員 50組(先着)
- ☎ ちくまおはなしネットワーク 山本さん(☎090-1868-1490)



児童福祉週間の標語
募集について



こどもたちを応援する標語や、こどもたちからのメッセージとなる標語を募集します。

- ▶応募方法 インターネット、メール、FAX、郵便による応募
- *詳細は上記二次元コードを確認してください。
- ▶応募期間 9月30日(火)まで
- ☎ 公益財団法人児童育成協会(☎03-5357-1174)



事業者向け Web 求人
サポートセミナー



人手不足での悩みはありませんか?市、千曲商工会議所、戸倉上山田商工会、インディードリクルート

パートナーズの連携協定事業として、効果的な求人活動をサポートするためのセミナーをウェブ形式で実施します。

- ▶日時 9月18日(木)午後1時30分～2時30分
- ▶内容 求職者や採用市場の動向、採用力を上げる考え方、有効なツールの使い方など
- ▶講師 (株)インディードリクルートパートナーズ担当者
- ▶申込方法 上記二次元コードから9月11日(木)までに申し込んでください。
- ☎ 商工課(内線3301)



ガーデンサポーターズ
募集

- ▶日時 9月8日(月)、22日(月)午前9時～
- ▶場所 白鳥園
- ▶内容 花の手入れをしながら、仲間づくりなどを楽しめます。
- ▶持ち物 手袋、スコップ、花切ばさみ、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)



くらしのフォーラム
2025

- ▶日時 9月28日(日)午後1時30分～3時(開場 午後1時)
- ▶会場 戸倉創造館
- ▶講師 永井 一子さん(JA 長野厚生連 長野松代総合病院 認知症看護認定看護師)
- ▶演題 認知障がい者 家族の困りごと、行動・心理症状一笑う介護に福来る一みんなが笑顔になる方法
- ☎ 市連合婦人会 鎌田さん(☎090-8490-2450)



上田税務署からの
重要なお知らせ

上田税務署で行っていた申告書の入力などの事務を7月10日(木)より「業務センター 佐久分室」で行なっています。

これにともない、申告書などの郵送による提出先が変わります。国税の納税証明書の交付、現金による納付、窓口での相談は、従来どおり上田税務署で行ないます。なお、窓口での相談は事前予約制です。

- ▶提出先 関東信越国税局業務センター佐久分室(〒385-8622 *送付先住所は記載不要)
- ☎ 上田税務署(☎0268-22-1234)



旧優生保護法に基づく
優性手術等を受けた方
等に対する補償金



請求の受付・相談を行なっています。弁護士が無料でサポートする制度もあるので、県の専用窓口まで問い合わせてください。

- ▶対象者 旧優生保護法による優性手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者
- ▶支給額 ①補償金 本人 1,500万円、配偶者 500万円(本人・配偶者死亡の場合はその遺族)
- ②優性手術等一時金 本人 320万円
- ③人口妊娠中絶一時金 本人 200万円
- ▶請求期限 令和12年1月16日
- *詳細は下記に問い合わせてください。
- ▶受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで(祝日、年末年始を除く)
- ☎ 旧優生保護法補償金等受付・相談窓口(県庁本館4階 疾病・感染症対策課内、☎026-235-7143、FAX 026-235-7170、メールアドレス yu-sodan@pref.nagano.lg.jp)



市 LINE 公式アカウントごみ減量化ゲーム



市 LINE 公式アカウントに、小学生向けの「ごみ減量化ゲーム」を実装しました。このゲームは、自治体向けのクラウドサービスを手がける株式会社福島情報処理センターにより開発、提供されました。正しくごみを分別して出すことで、資源の再利用などさらなるリサイクルの推進を目指します。

●ごみ減量化ゲームの開始方法

- ①市 LINE 公式アカウントを友だち登録します。上記の二次元コードを読み込むか、LINE ホーム画面から「千曲市」と検索して追加できます。
- ②受信設定を行ないます。市 LINE 公式アカウントから受信を希望する情報を選択してください。
- ③市公式 LINE 画面下部のリッチメニュー「基本メニュー」から「ごみの出し方」をタップし、表示されたメニューの中から「ごみ減量化ゲーム」をタップします。
- *ゲーム自体は無料で遊べますが、データ通信が発生し、通信料がかかる場合があります。
- ゲームの遊び方 画面上部から落ちてくるごみを市の分別方法に合わせて、該当するごみ箱へ持っていきます。画面上部のライフが0になるとゲームオーバーとなり、自分のスコアが表示されます。スコア記録ボタンをタップし名前を入れると、自分のスコアがランキングに登録され、他のプレイヤーと順位を競えます。
- ☎ 環境課(内線2222)



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11日(木)、25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17日(水) 午後7時～9時・市役所2階保健センター
- ▶申込方法 事前に電話で申し込んでください。
- ☎ 健康推進課(内線2122)



大池自然観察会

- ▶日時 10月3日(金)午前10時～正午(悪天中止)
- ▶集合場所 大池キャンプ場入口駐車場
- ▶観察場所 大池周辺
- ▶持ち物 筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は双眼鏡、カメラ
- ▶服装 長袖、長ズボン、履きなれた靴
- ▶費用 保険代(50円)
- ▶申込方法 9月19日(金)までに環境課窓口または電話で申し込んでください。
- ☎ 環境課(内線2203)



更埴図書館短期講座

- ▶日時 10月22日(水)午前10時～11時30分
- ▶会場 更埴図書館
- ▶講師 のうもだんの会 前山 忠重さん
- ▶講座名 「能」のすごさ、美しさを知る
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶申込方法 電話か更埴図書館窓口で申し込んでください。
- ☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)



家族介護教室



- ▶日時 9月19日(金)午後1時30分～3時30分
- ▶会場 戸倉創造館
- ▶対象 市内在住で介護をしている人、介護初心者の人
- ▶内容 高齢者の低栄養と食事の工夫
- ▶講師 管理栄養士
- ▶申込方法 電話または二次元コードで申し込んでください。
- ☎ 高齢福祉課(内線1183)

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。なお、はかりに付着した粉、水分、ほこりなどを落としてから検査会場に持ち込んでください。

▶日時 ①10月7日(火)、②10月8日(水)

▶時間 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 ①八幡、桑原、稻荷山、森、倉科、生萱、雨宮、土口地区 ②埴生、屋代、栗佐地区

▶持ち物 はかり(付属品一式)、検査手数料

*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。

☎ 長野県計量検定所(☎026-3-47-4006)、商工課(内線3301)

事業者向けBCP(事業継続計画)策定セミナー

大規模災害から事業を守り、いかなる状況下でも事業を継続できるよう、BCP(事業継続計画)の策定は、事業者にとって早急に解決すべき課題です。BCPの基礎から実践的な策定・運用までを全4回で体系的に学ぶセミナーを行ないます。

▶日程 9月17日(水)、25日(木)、10月9日(木)、30日(木)

▶時間 午後2時～4時

▶内容 BCPの基礎と地域特性の理解、実践的なBCP策定など

▶講師 大野 透さん(BCPコンサルタント)

▶会場 戸倉上山田商工会 戸倉本所

▶定員 10人(先着)

▶申込方法 電話か上記二次元コードから9月10日(水)までに申し込んでください。

☎ 戸倉上山田商工会(☎026-276-5651)

パソコン操作習得講座

▶コース・日程 ①パソコン入門 10月2日(木)、3日(金)、9日(木)、10日(金) ②ワード基礎 10月31日(金)、11月7日(金)、14日(金) ③ワード応用 10月14日(火)、21日(火) ④エクセル基礎 10月1日(水)、8日(水)、15日(水) ⑤エクセル応用 10月22日(水)、29日(水)

▶費用 ①9,000円、③⑤1万2,000円、②④1万5,000円

▶定員 各10人(先着順)

▶時間 ①午後1時30分～4時30分、②④⑤午前9時30分～午後4時30分、③午前9時30分～午後0時30分

▶会場 長野地域職業訓練センター(長野市)

▶申込方法 受講日の1週間前までに電話で申し込んでください。

☎ 長野地域職業訓練センター(☎026-221-0505)

公共職業訓練12月開講コース

▶コース 機械CAD/NC加工科

▶定員 15人

▶期間 12月2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 テキスト代など

▶申込期限 11月7日(金)

▶申込先 近くのハローワーク

●職業訓練施設見学会

▶日時 9月17日(水)、10月2日(木) 午前10時～正午

▶会場 ポリテクセンター長野

▶対象者 求職中または転職を検討中の人

▶内容 公共職業訓練の説明など

☎ ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)

県立歴史館 9月のお知らせ

●県立歴史館講座

▶日時 9月6日(土) 午後1時30分～3時

▶テーマ 信州の旧石器を掘る!

▶講師 鶴田 典昭さん(おぶせミュージアム・中島千波館長)

▶会場 県立歴史館

▶聴講料 常設展観覧券(一般300円)が必要

▶参加方法 メール、FAXなどによる事前申込制

●館燻蒸による休館

県立歴史館では、館内の燻蒸を行なうため下記の期間閉館します。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

▶期間 9月8日(月)～18日(木)

☎ 県立歴史館総合情報課(☎026-274-3991、FAX 026-274-3996)

農地パトロールの実施

9月、10月は農地パトロール強化月間です。農業委員、農地利用最適化推進委員、事務局職員が市内を巡回し、農地の利用状況を調査します。調査の際、農地に立ち入ることがあります。農地の手入れをしないと、病害虫の発生や鳥獣のすみかとなりやすく、近隣へ迷惑がかかりますので、農地の適正管理を行なってください。

☎ 農業委員会事務局(内線3261)

第28回長野県障がい者文化芸術祭 in ながの

▶日時 9月20日(土) 午前9時～午後4時45分、9月21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 ○県内の障がいのある人の絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸の作品展示 ○県内から募集した川柳展

☎ 県障がい者文化芸術祭実行委員会事務局(☎026-295-3441、FAX 026-295-3511)

人権ふれあいフェスティバル

▶日時 10月4日(土) 午前9時30分～午後0時30分

▶会場 市役所3階会議室 ▶内容 下表のとおり

舞台発表	○出演者 千曲マンドリンアンサンブル、屋代詩吟の会、あじさい琴の会、すみれの会、フォークダンスサークル杏、ナテックウィングス、日本語教室
講演会	○講師 中村 弘文さん(長野県人権啓発センター) ○演題 高齢者の人権
展示発表	○出展者 ふれあい読書会、のうもだんの会、絵手紙を楽しむ会、ともに会、はつらつセンター習字教室

☎ 人権ふれあいセンター(☎026-273-3693)

献血にご協力を

移動採血車による献血を行ないます。

▶日時 9月24日(水) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

▶会場 市役所こもれびテラス(受付は2階集団指導室)*普段と受付場所が異なるので注意してください。

▶採血基準

区分	全血献血(400ml 献血)
年齢	男性 17歳～69歳、女性 18歳～69歳
体重	男性・女性共に 50kg 以上
年間総献血量	200ml 献血と 400ml 献血を合わせて男性 1,200ml、女性 800ml 以内
前回献血との間隔	男性 12 週間後、女性 16 週間後の同じ曜日から献血ができます

*献血カードを持っている人は持参してください。

*採血基準を満たしていても、献血時の検査や問診内容(病気・服薬など)により、献血ができないことがあります。

*65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。

☎ 健康推進課(内線2134)

防災情報

いざという時のわが家の防災セットを備えておきましょう

問 危機管理防災課 (内線4161)

水・食料

☐ 飲料水
☐ 非常食

(最低3日分)

高齢者、アレルギーの方はそれぞれに合った非常食を

貴重品

☐ 現金(紙幣・硬貨) ☐ 印鑑
☐ 預金通帳 ☐ 身分証コピー

防災用品

☐ 携帯電話・モバイルバッテリー ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備の電池
☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ ホイッスル ☐ 軍手 ☐ マッチ・ライター
☐ ロープ ☐ 布ガムテープ ☐ レジャーシート ☐ 毛布・寝袋 ☐ 携帯用トイレ

日用品

☐ タオル ☐ ティッシュ ☐ ビニール袋 ☐ 歯ブラシ
☐ 上着・下着 ☐ レインコート ☐ 筆記用具 ☐ 時計

医薬・衛生品

☐ 持病薬 ☐ 解熱薬 ☐ かぜ薬 ☐ 胃腸薬 ☐ おくすり手帳
☐ ばんそうこう・包帯 ☐ 傷薬 ☐ 毛抜き・綿棒・爪切り

それぞれの状態に合わせた備えを

乳児 ☐ 粉ミルク・液体ミルク・離乳食 ☐ 女性 ☐ 生理用品 ☐ 基礎化粧品 ☐ 防犯ブザー
☐ 紙おむつ・おしりふき ☐ 高齢者 ☐ 介護用品 ☐ 携帯用杖 ☐ 口腔ケア用品
☐ 着替え ☐ 母子手帳

非常持出品

その他、避難時に持ち出すもの(最低限必要なもの)は、リュックなどの非常持出袋に入れておきましょう。

25 令和7年9月 CHIKUMA 令和7年9月 24

休日緊急医・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
9／7 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	モリキ千曲栗佐薬局(栗佐) 026-462-0314 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
9／14 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
9／15 (月・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
9／21 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 026-272-8000	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
9／23 (火・祝)	さわらび内科クリニック(稲荷山) 026-272-1013 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
9／28 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 *小児のみ 安里医院(内川) 026-275-7800	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	コスモファーマ稲荷山薬局(稲荷山) 026-247-8032 アイン薬局千曲内川店(内川) 026-261-5711
10／5 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	榑沼歯科医院(内川) 026-261-5005	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686

* 緊急医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開院・開局しているかを事前に確認してください。
また、緊急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)

* 急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは、下記へ電話してください。

○15歳以上の人は#7119へ(平日は午後7時～翌日午前8時、土日祝は午前8時～翌日午前8時)

○15歳以下の人は#8000へ(毎日午後7時～翌日午前8時)

* 千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。
また、歯科は専用番号となっていますので確認のうえ、電話してください。

健康に役立つ情報が掲載されている
埴科地域包括医療協議会発行の
健康ニュースはこちら▶





▲健康づくり
サポートネット





▲市のがん検診に
ついて



▲がん予防について

健康推進課(内線2121)

毎年9月は健康増進普及月間、食生活改善運動普及月間およびがん征圧月間です

厚生労働省では、国民の健康づくりの実践を促進することを目的として、普及啓発活動を実施しています。

この機会に生活習慣病予防に向けた意識を高め、バランスの取れた食事や定期的な運動を心がけましょう。

また、がんは完全に防ぐことはできませんが、禁煙をはじめとした生活習慣の見直しやワクチンの接種などにより、がんのリスクを減らせま

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。

■日程・会場
①9月8日(月) 午前10時30分～・上山田子育て支援センター
②9月25日(木) 午前10時30分～・更埴子育て支援センター

■申込方法 市公式LINEアカウントで申し込んでください。 予約はこちら



02 ベビーマッサージ、親子ふれあい遊び(事前予約)

■日時 9月29日(月) *①、②ともに所要時間は40分程度
①首がすわったお子さん向けのベビーマッサージ 午前10時～
②ハイハイができるお子さん向けの親子ふれあい遊び 午前10時50分～

■会場 上山田子育て支援センター

■申込方法 市公式LINEアカウントで申し込んでください。

ベビーマッサージの予約



親子ふれあい遊びの予約



03 就労相談、栄養相談(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17日(水) 午前10時30分～11時 午前11時10分～11時40分	—	1組30分以内 1日2組まで
栄養相談	9月10日(水) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	9月18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

就労相談の予約

栄養相談の予約



千曲市子育て
応援アプリ

ダウンロード
はこちらから



*12月からアプリが変更になりました。

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

令和7年度
子育てひろば

申込は
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



我が家には、小学2年生の息子と年長の双子の娘がいます。「双子いいな」とよく言われますが、双子の妊娠が分かった時、病院で泣いたことを今でも覚えています。息子を育てるのも精一杯だったのに同時に2人の育児が自分のできるのかという不安と心配の涙でした。育児に追われ寝れない日々が続きましたが、旦那や実家の母や妹達にサポートしてもらい今年で6歳になりました。優しく笑顔が可愛い女の子に育っています。今では毎日プリンスさごっこをして2人で遊んでくれるので助かっています。

家を建てるタイミングで2年前に千曲市に引っ越してきました。息子が年長、双子が年少の7月に

わたしの育て

Vol.173

今月の寄稿者
横島 彩華さん（中）



転園することになりました。双子は転園することをあまり理解できていなかったのですが、息子はあと9か月で卒園だったので新しい地へ行くことを嫌がって泣いていました。転園後は、声をかけてくれる子が多くすぐに打ち解けることができました。子ども同士で繋がることで自然と私もママさん達と仲良くなっていた楽しく保育園に通うことができました。子どもの力に感謝しています。

来年は3人そろって小学生♡たくさんのお会いがあるかと思いますが、いろいろな方に支えられていることを忘れず楽しく笑顔で過ごしていきたいと思います。

じ つくり夜空を見上げたのはいつですか？私は、8月7日の戸倉上山田の花火大会です。その日は大きな満月で、夜空に咲いた大輪の花を、月が横で見守っているようでした。あらためて月には静かにすべてを包み込むようなあたたかい力を感じます。月は古の人々も癒してきました。平安時代の古今和歌集で「わが心慰めかねつさらしなや姨捨山にける月を見て」という和歌があります。が、わが千曲市のさらしな・姨捨はこれまで多くの短歌・俳句に詠まれ、絵画にされてきました。上杉謙信が武水別神社で戦勝を祈った願文には「田毎の月」という言葉が使われています。また、歌川広重は浮世絵で「田毎の月」を描

Mayor's column

第34回

「やさしさに
つつまれて」

千曲市長 小川 修一



きましたが、実に面白い感覚・着眼です。私は、この絵を想像の世界だと思いながらも、月が本当に一枚一枚の田に一つずつ一斉に映っているのかと、棚田に確認しに行ったことがあります。さすがに同時には映っていませんでしたが、幻想的で見事な月景色に大変感動しました。「田毎の月」改めて素敵な響きです。

千曲市が舞台のテレビアニメ「Turkley」の中では、戦国時代にタイムスリップした主人公が「こも、未来も、同じ月が見えるんだよ」と言うセリフがありました。エンディングでもヒロインが棚田から満月を見上げていて、姨捨の月の魅力がアニメでも見事に表現されています。

市では「人をてらす人をはぐくむ人」がつながる「月の都」という将来像を掲げています。月明かりのようにやさしく人々を照らし、誰もが自分らしく輝ける魅力あるまちづくりを目指しています。

今年も10月に「観月祭」が開催されます。夏の霞がかった夜空から、段々と澄んだ空になってくる時期です。どんなでも参加できますので「田毎の月」に癒されに来ませんか？

*参考文献
「The MOON CITY」（千曲市日本遺産推進協議会・さらしなルネサンス）

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



▲市立図書館
ホームページ

新 着 お す す め 本

更 埴

むぎもとさん ほ
麦本三步の好きなもの 第三集
著者／住野よる
出版社／幻冬舎

図書館に勤めている麦本三步。日々変わらぬ毎日を送っている……。と思いきや、人生の岐路に立つことに!? 彼女の決断を描く、大人気シリーズ第三巻。

戸 倉

ネバーランドの向こう側
著者／佐原ひかり
出版社／PHP 研究所

実家で何不自由のない暮らしをしていた箱入り娘の実日子。ある日、交通事故で両親が亡くなり叔母と暮らすことになるが、そりが合わず、人生初の一人暮らしを決意する。

上山田公民館

ふくふく書房でお夜食を
著者／砂川雨路
出版社／小学館

古びた商店街にある小さな書店「ふくふく書房」。営業は夜8時までだが、閉店後まれに灯りがつき……。訪れた人は、店主の作る夜食と娘の作るデザートに心癒され、明日への元気をもらう。

更 埴

りりかさんのぬいぐるみ
診療所 しろくまピース
著者／かんのゆうこ・作
北見葉湖・絵
出版社／講談社

ぬいぐるみを治す「りりかぬいぐるみ診療所」。オルゴールが入ったこひつじのぬいぐるみや動物園で作られたしろくまのぬいぐるみ。院長のりりかさんの元にさまざまな依頼が舞い込みます。

戸 倉

日本の映画の舞台&ロケ地 100
著者／谷國大輔
出版社／学芸出版社

日本のアニメ、ドラマなどの舞台・ロケ地を100作品厳選して、現地の写真と共に紹介。ロケ地をこの場所に選んだ理由など作品関係者への取材を元にまとめたトリビアなども掲載。

上山田公民館

わかる! 漢方薬
監修／能勢充彦
出版社／自由国民社

分かりにくい漢方の世界をイラストも交えて分かりやすく解説する。体調不良の症状別にチャートを辿ることで適した漢方薬の効能・注意点を調べることができる。

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	9月6日(土)、20日(土) 午後3時30分～4時	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	9月21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 *				

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日
■ 戸倉図書館 休館日
■ 上山田公民館図書室 休館日
* 蔵書点検・月末図書整理休館日 9月22日～10月2日(更埴)、9月22日～25日(更埴西)、9月25日(戸倉)

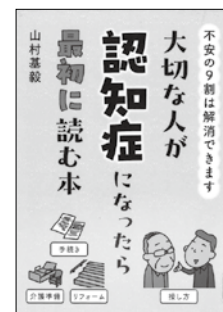
としょかん通信

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。

大切な人が認知症になったら最初に読む本

テーマブック
更埴西図書館
著者：山村基毅
出版社／メディアパル

アルツハイマー型認知症を患った家族の介護を経験し、患者や家族への取材経験も豊富なルポライターが、家族が認知症になったらどう対応するのかを、分かりやすくまとめた一冊。



人気の本ベスト5【絵本】

- 1位 『パンどろぼう vs にせパンどろぼう』 柴田ケイコ
- 2位 『大ピンチずかん2』 鈴木のりたけ
- 3位 『11ぴきのねこ』 馬場のぼる
- 4位 『はらぺこあおむし』 エリック・カール
- 5位 『おべんとうバス』 真珠まりこ



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！

7
18 ~ 20

江戸時代から続く市指定無形民族文化財 稲荷山祇園祭

稲荷山地区で祇園祭が開催されました。この祭りは、江戸時代から続く歴史と伝統がある夏祭りで、市指定無形民俗文化財に指定されています。祇園祭は稲荷山地区の5町(上八日町、本八日町、中町、荒町、治田町)が年ごとに順番で祭りを仕切っており、今年は上八日町区が当番を務めました。

多くの露店や人でにぎわうなか、19日の宵宮では、子ども神輿や子ども獅子、チアダンスが祭りを一層盛り上げ、地域を巡る神輿と笛や太鼓の音に合わせて舞う勇壮な勇獅子が披露されました。

20日の本宮では、治田小学校の金管バンドや千曲さざなみ太鼓が演奏を披露。神輿や勇獅子が町内を練り歩き、五穀豊穡と繁栄を祈願しました。



7
19 ~ 20

千曲の夏の風物詩 戸倉上山田温泉夏祭り

恒例の戸倉上山田温泉夏祭りが、戸倉上山田温泉一帯で今年も開催されました。

初日の土曜日は御神体神輿や民踊流しなどが行なわれ、民踊流しでは信濃の国や温泉音頭などに合わせて、各連の息のあった踊りが披露されました。

二日目の日曜日は、威勢よく舞う勇獅子や男女の神輿の掛け声、冠着太鼓と花火の音が共鳴するように温泉街に響き渡りました。

両日ともに多くの人々が訪れにぎわいを見せ、温泉街一帯は連日の猛暑に負けない熱気に包まれました。



人の動き

7月中の動き

転入	125人	出生	30人
転出	118人	死亡	69人

令和2年国勢調査からの推計人口

	8月1日現在	前月比
世帯数	22,947世帯	6
人口	57,307人	-32
男	27,600人	-25
女	29,707人	-7

7
8

日本のトッププレーヤーとして故郷に凱旋 「ブルーサクヤ鹿児島」所属の笠井千香子選手が表敬訪問

ハンドボールリーグ「リーグH」で優勝した、ブルーサクヤ鹿児島所属で市内(森)出身の笠井千香子選手が市役所を訪れ、小川修一市長に優勝を報告しました。

笠井選手が所属するブルーサクヤ鹿児島は、2024-25 レギュラーシーズンを1位で終えプレーオフに進出。6月15日に行なわれたリーグプレーオフの決勝で日本リーグ10連覇中の北國ハニービー石川と対戦。27対25で接戦を制し、新リーグの初代女王となりました。また、笠井選手自身もリーグのベストセブンに選出され、名実ともに日本のトッププレーヤーとなりました。

笠井選手は「新しいリーグの初代女王になれたことは素直にうれしいです。チームと個人でやるべきことを確認しながらやってきたおかげでプレーオフでも結果を残すことが出来ました。ベストセブンに選ばれたことはとても光栄に思っています。鹿児島という離れた地でプレーをしていますが、地元の皆さんの応援はいつも力になっています」と話してくれました。また、2028年の信州やまなみ国スポについて聞かれると「長野県代表として出場したいです。ふるさとが一丸になって戦う姿を見せられればと思います」と意気込みを語ってくれました。



7
16

全国ラージボール卓球大会 市内在住の山田真由子選手が大会優勝を報告

市卓球協会の山田真由子さん(戸倉在住)が、6月27日(金)から29日(日)に兵庫県で開催された第38回全国ラージボール卓球大会で優勝したことを小川修一市長に報告しました。

ラージボール卓球とは1988年に日本で始まった競技で、卓球の硬式球が直径40ミリメートルに対し直径44ミリメートルと大きいボールを使うこと、ラケットのラバーが硬式と違い細かい凹凸があることによりラリーが続きやすいことが特徴です。

山田さんはこれまでを振り返り「日頃からことぶきアリーナ千曲で練習をさせていただいていること、また良い指導者にも恵まれてこのような結果を出すことができたと思っています」と話し、小川市長は「山田さんのような素晴らしい成績を残した方がいることでほかの選手の励みにもなりますし、ラージボール卓球の普及発展にもつながると思います。これからもぜひ頑張ってください」と話しました。



あなたの命を守るマイナ救急

マイナ救急とは・・・

救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報などを閲覧する仕組みのことです。

●マイナンバーカードを見せるだけで以下の情報が伝わります



- ・傷病者の説明負担が軽減されます
- ・より適切な処置が受けられます



●マイナ救急の流れ



①傷病者が情報閲覧に同意する



②マイナンバーカードを読み取る
＊暗証番号の入力不要



③隊員が医療情報を閲覧する



④より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる

10月1日（水）より開始 実施救急隊数：5隊

事業に関する情報は
特設サイトでも
確認できます▶



☎千曲坂城消防本部警防課（026-276-0119）

〈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（☎026-233-2222）まで