

## GREETINGS FROM THE MAYOR

### 市長あいさつ

千曲市長  
小川 修一



千曲市は、「人をてらす 人をはぐくむ 人がつながる 月の都～文化伝承創造都市・千曲」を将来像としています。月明かりのように人にやさしく、ロマンを感じるまち、先人が築いて来た市内の様々な文化を磨き上げ、進化させ、新たな文化を創造するまちを目指し、市民の皆さまのご協力をいただきながら、市政の発展に努めてまいります。

このたび作成した「千曲市暮らしのガイドブック2022」は、官民協働事業によるもので、制作に賛同された皆さまの広告費で制作されています。ご協力いただきました多くの皆さまに厚くお礼申し上げます。

本冊子では、市の紹介、市民の皆さまの暮らしに役立つ行政情報、地域情報などが分かりやすくまとめられていますので、皆さまにとって利便性の高い冊子となっています。日常生活のガイドとしてご活用いただけると幸いです。

### 千曲市のシンボル

#### 市花



あんず



節分草

#### 市木



あんず



### 市章

デザインは、「共生と交流の和・環をイメージし、千曲市の「千」を表現」したもので、合併時に掲げた市の将来都市像である「千曲川に月や花が映える共生と交流の都市(まち)」実現への願いが込められている。



### 市民憲章

千曲の清流、月の名勝 姨捨山、日本一のアんずの里、豊かな温泉など、恵まれた風土と縄文以来の長い歴史や文化をもつふるさとに育まれているわたしたちは、千曲市民としての誇りと責任をもち、未来への限りない発展を願って、次のことを誓います。

- 1 清らかな水と澄んだ空、郷土の歴史や文化を大切にす豊かなまちをつくります。
- 1 たがいに支え合い、安心して暮らせるあたたかなまちをつくります。
- 1 心身をきたえ、元気にはたらく活力あるまちをつくります。



# CONTENTS

- 1 市長あいさつ



## 千曲市ガイド

- 6 千曲市のお役立ち情報ツール  
8 千曲市の基本情報

**特集** ～月見の物語～

- 10 日本遺産「月の都 千曲」  
12 3つのストーリー



## 行政ガイド

- |    |             |     |          |
|----|-------------|-----|----------|
| 34 | いざというときのために | 81  | 健康づくり    |
| 50 | 市庁舎・業務案内    | 82  | 子育て・教育   |
| 55 | 各種相談        | 90  | ごみ・上下水道  |
| 58 | 届出・証明       | 95  | すまい・暮らし  |
| 63 | 税金・年金・国保    | 100 | 仕事・産業    |
| 73 | 高齢者福祉       | 102 | 施設一覧・MAP |
| 80 | 障がい者福祉      |     |          |



特集

ぐる〜っと、ちくま ジモトタビ

- 14 **レキクタビ** 埴科古墳群をぐる〜り!!
- 16 **イデユタビ** レトロな温泉街をぐる〜り!!
- 18 **ミドリタビ** 残したい千曲の自然をぐる〜り!!
- 20 **グルメタビ** うまい!きれい!大好き!地元ブランドをぐる〜り!!
- 22 **アソビタビ** 憩いの場、交流の場、冒険の場 近くの公園をぐる〜り!!
- 24 **マツリタビ** 四季のうつろいをぐる〜り!!

特集

共につくる、ハートのまち千曲

- 26 心強いサポートがたくさんある 千曲市の子育て環境
- 28 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
- 30 「する」「みる」「ささえる」千曲市のスポーツ

## 生活ガイド

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 116 千曲医師会               | 120 千曲市 健康マップ              |
| 117 更級歯科医師会<br>埴科歯科医師会  | 122 葬儀の流れ                  |
| 118 更埴薬剤師会              | 123 エンディングノートを<br>準備しませんか? |
| 119 千曲商工会議所<br>戸倉上山田商工会 | 124 リフォームの基礎知識             |

写真提供 一般社団法人信州千曲観光局 千曲市観光写真コンテスト

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| P1:「完熟の十二単挽ぎ取って」池田利昭/特選(2016) | P24:「満開の杏の花」竹内 實/入選(2020)    |
| P9:「咲き誇る花々」森晴雄/入選(2018)       | P24:「只今火熾し中」森 晴雄/入選(2016)    |
| P12:「染まる長楽寺」鈴木 功/入選(2019)     | P25:「熱気」滝沢 豊満/信州千曲観光局賞(2017) |
| P18:「更科川のホタル」大代 孝浩/準特選(2019)  | P25:「信州大輪の華」樽沼 政男/特選(2017)   |
| P23:「あっぱれ!」森 晴雄/入選(2012)      |                              |



# ライフサイクル インデックス

CHIKUMA CITY LIFE CYCLE INDEX



赤ちゃんが生まれたら

**出生届 ▶ P58**

生まれた日から14日以内に届出



- 69 国民健康保険  
(加入の手続き)
- 82 母子健康手帳



**育児  
CHILD  
REARING**



- 82 出産・育児
- 83 予防接種
- 84 子育て支援
- 85 保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設

- 87 児童施設
- 88 小・中学校
- 89 教育費補助制度・教育相談など

**教育  
EDUCATION**



**成人  
ADULT**



- 66 国民年金
- 69 国民健康保険

必要な方  
**印鑑登録 ▶ P59**





## 引っ越しに関する届出

市外から引っ越ししてきたら

**転入届 ▶ P59**

引っ越ししてきた日から14日以内に届出

市内で引っ越すとき

**転居届 ▶ P59**

引っ越しした日から14日以内に届出

市外へ引っ越すとき

**転出届 ▶ P59**

あらかじめもしくは引っ越し後14日以内に届出



35 防災

46 避難場所

家族が亡くなったら

**死亡届 ▶ P58**

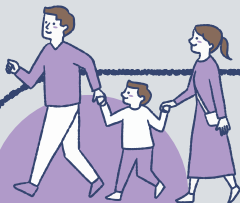
死亡の事実を知った日から7日以内に届出

66 国民年金

71 後期高齢者医療制度

73 高齢者福祉

76 介護保険



生活  
LIFE

55 相談

61 証明書の請求

63 税金

90 ごみ

91 上水道

92 下水道

95 ペット

102 施設一覧



**婚姻届 ▶ P58**



結婚  
MARRIAGE



# 千曲市のお役立ち情報ツール



## 市からのお知らせ

### 千曲市公式ホームページ

くらしの情報や行政に関する情報等を掲載。最新の情報は新着情報から確認することができます。音声読み上げ機能や外国語自動翻訳にも対応しています。



千曲市

### 市報千曲

月1回発行。市内の各家庭に配布しています。市政や催し物などの各種お知らせ、まちの出来事などの情報を掲載。バックナンバーは、二次元コードからご確認ください。



### COLUMN

必要な手続きをチェック!

#### くらしの手続きナビ

生活に必要なさまざまな手続き情報を調べ、オンライン申請できる手続きなども紹介しています。手続きをする前にぜひ活用してみましょう。



### ソーシャルメディア

#### 長野県千曲市(公式) ツイッター

市政情報やイベント情報などをタイムリーに発信します。



#### 長野県千曲市 フェイスブック

市のイベントや行事、災害など緊急時の情報も発信します。



#### 千曲市役所公式 YouTubeチャンネル

市内外の閲覧者に千曲市の魅力を発信します。



#### 千曲市防災情報 ツイッター

災害等の緊急時にいち早く関連情報を発信します。







## 子育て情報

### 千曲市子育てガイドブック

千曲市で子育てされる方に必要な情報をまとめた冊子です。子育ての心強いサポーターとして活用ください。母子手帳発行の際や子育て世帯の転入時等に配布しています。



電子書籍



### 千曲市子育て応援アプリ

市の子育てポータルとして、子育て支援に関する情報がこのアプリにぎゅっと集約されています。市が配信する子育て情報を受け取ることができます。ぜひご利用ください。



iOS



Android



## おでかけ情報

### 一般社団法人 信州千曲観光局

観光情報サイトです。市内にあるスポット紹介やイベント、体験プログラムなども掲載しています。



### みちさき案内ナビ

市内の観光情報はもちろん、市の施設情報などくらしのサポートとしても活用できる情報サイトです。





# 千曲市の基本情報



## 位置・地勢

千曲市は、長野県北信地域の南東部に位置し、西は大林山、冠着山、東は鏡台山をはじめとする山地に囲まれています。そのほぼ中央を、東南から北東に大きく曲がりながら千曲川が流れています。千曲川をはさんで両岸には平坦部が広がり、北は善光寺平に接しています。

標高の最高地点は大林山で1,333m、最低地点は雨宮起返下ノ割の水田353mです。

現在、市の北部には、首都圏と北陸圏を結ぶ上信越自動車道と、中央自動車道につながる長野自動車道が結ばれる更埴ジャンクションがあり、高速交通網の要の役割を果たしています。

人口

58,852人

世帯数

22,023世帯

人口密度

491.3人/平方キロメートル

姉妹都市

- ▶宇和島市(愛媛県)
- ▶射水市(富山県)
- ▶横芝光町(千葉県山武郡)

令和2年国勢調査結果(令和2年10月1日現在)

## 千曲市の一日

<b>出生</b> <b>0.9人</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>転入</b> <b>4.4人</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>結婚</b> <b>0.9組</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>救急</b> <b>7.7件</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>交通事故</b> <b>0.4件</b> <small>(令和3年度)</small>
<b>死亡</b> <b>2.3人</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>転出</b> <b>4.1人</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>離婚</b> <b>0.2組</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>火災</b> <b>0.07件</b> <small>(令和3年度)</small>	<b>刑法犯</b> <b>0.2件</b> <small>(令和3年)</small>



## 成り立ち

昭和初期、この地域は埴科郡と更級郡の2つの郡、5町6村から成り立っていました。

昭和の大合併を契機に更埴市、戸倉町、上山田町が誕生し、1市2町は隣接する自治体として、ごみやし尿の共同処理、常備消防や中学校の共同運営など、さまざまな業務で協力しあってきました。

近年、行政のスリム化や健全化などを進める地方分権の時代になり、さらに一体化、効率的なまちづくりを推進することを目指して、平成15(2003)年9月1日、千曲市が誕生しました。

## 産業

### 観光業

古くから善光寺参りの精進落としての湯として栄えてきた戸倉上山田温泉は、開湯120年を経て信州屈指の温泉街を形成し、周囲には「さらしなの里」「名月の里」「あんずの里」の観光地が形成されています。令和2(2020)年には、姨捨の棚田をはじめとした「月見」の物語が日本遺産に認定され、さらなる観光需要が見込まれています。



▲千曲市日本遺産センター

### 農業



▲満開のあんずの花

千曲川の豊かな水によって育まれた肥沃な大地に恵まれ、「日本一」といわれるトルコギキョウを中心とした花卉栽培、リンゴやブドウなど多品目の果樹栽培が盛んです。また、観光とのタイアップによる姨捨の棚田のオーナー制度、「一目十萬本」といわれる「日本一のあんずの里」など魅力ある農業を進めています。

### 工業

首都圏と北陸圏を結ぶ高速道路のジャンクションという立地を活かし、最先端のハイテク産業、精密加工業、食品産業が育っています。



▲開発中の八幡東産業団地

## 千曲市歌

作詞:金子双葉

補作:新実徳英

補作:神尾直子(市歌制定委員会)

作曲:新実徳英

### 1

わが街流るる 千曲川  
豊かなる水 よどみなく  
新たな潤い もたらして  
太陽を浴びて きらきらと  
さざなみ煌く その流れ  
常に勢い あふれたり

### 2

わが街見守る 山々は  
冠着 姨捨 一重山  
新たな風を 巻き起こし  
千曲の大地 駆け巡る  
光をまといし その緑  
常に堂々 そびえたり

### 3

新たな歴史を 刻みつつ  
未来に残そう 温もりを  
どれだけ時が 流れても  
変わらぬ想い この先も  
人々包みし その笑顔  
常に希望に あふれたり



月の都千曲

# 月見の物語

「はるかなる月の都に契りありて

秋の夜すがらに 更級の月」と

詠んだ※よつわらのてらさか藤原定家のころから、

”月の都“千曲は、月見の名所でした。

令和2年に日本遺産にも認定された

「月見の物語」。

それを紐解いていきましょう。

※『新古今和歌集』の選者で鎌倉時代の歌人(1162~1241年)

## 日本遺産「月の都 千曲」

～姨捨の棚田がつくる摩訶不思議な月景色「田毎の月」～

千曲市は東西から迫る山の間を南北に千曲川が流れる狭長な地形にあり、古来より人々が行きかかってきた交通の要衝の地でした。特に千曲川の西にひとときわ高くそびえる冠着山かむりきやま(古くは姨捨山と呼ばれた)の麓は古くから月見の名所として知られてきました。

人々は、千曲の地で一夜を過ごすとき、夜空にたたずみ、棚田にたゆたい、山々にかかる月の光を楽しんだことでしょう。

今なお「月見の地」として続く「月の都 千曲」のストーリーは、月を楽しむ3つの柱で構成されています。

1 月見にまつわる『古人の「遊び心」』

2 棄老物語や棚田の耕作などの『先人の「暮らしの知恵」』

3 伝統を継承しつつ『今に生きる「月見の地」』

それでは、これらの柱ごとに、月見の物語を紐解いていきましょう……。



日本遺産とは

「日本遺産(Japan Heritage)」は、地域の歴史的の魅力や特色を通じて文化・伝統を語るストーリーを文化庁が認定したものです。





いにしえからの妙なる絶景  
 「月の都 千曲」で遊ぶ、知る、見る

## 千曲市日本遺産センター

旧姨捨観光会館が令和3(2021)年12月に「千曲市日本遺産センター」としてリニューアルオープン。館内では、観光客への観光案内や情報発信のほかに、「月の都 千曲」の日本遺産認定ストーリーを紹介する展示室やレストランを併設しています。

所 千曲市大字八幡 4993-1 ☎ 273-4170  
 開 10:00~18:00  
 休 月曜日、祝日の翌日



## 🍴🍷

### レストラン「イル・ルーナ」

イタリア料理が楽しめる「イル・ルーナ」。大きな窓からは善光寺平の景色を望むことができます。イル・ルーナとは、イタリア語で「月」という意味。

☎ 285-0672 休 月・火曜日







月の都千曲

# ～月見の物語～

# 3つのストーリー

日本遺産として語られる3つの物語。

千曲の地で育まれた月見の文化は、時を経て変わりゆくもの、変わらぬものがある、ということをお私たちに教えてください。



## 1 古人の「遊び心」

### 歌で遊ぶ

更級や姨捨は古来より都人が憧れ、文人墨客が訪れる月見の名所でした。長楽寺周辺には更級の月を詠んだ句碑が多く建てられています。時代を経ても変わらない名月への憧れと感性をたどっていきましょう。

#### 平安時代

「くまもなき月の光をながむればまづ  
姨捨の山ぞ恋しき」  
西行法師『山家集』  
「我が心慰めかねつ 更級や姨捨山に  
照る月を見て」  
詠み人知らず『古今和歌集』

#### 鎌倉時代

「はるかなる月の都に契りありて秋の  
夜すがらに 更級の月」  
藤原定家

#### 室町時代

「待宵や明日の夜の月は貯れず」  
荒木田守武

#### 江戸時代

「信濃では月と佛とおらが蕎麦」  
小林一茶  
「おもかげや姨ひとりなく月の友」  
松尾芭蕉『更科紀行』

#### 昭和時代

「更級や姨捨山の月ぞこれ」  
高浜虚子

### 絵で遊ぶ

「田毎の月」は、実際には一目ですべての棚田に映る月が見えることはなく、畔道を歩きながら目を移せば次々に田ごとに映った月影を見ることができるというものです。しかし、浮世絵や錦絵によって、すべての水田に月が映る摩訶不思議な情景が世間のイメージとなり伝わっていきました。



▲錦絵  
さらしなごと「更科田毎の月」 揚州周延作  
ようしゅうちかのぶ

◀浮世絵  
しなのさらしなごとのつききょうだいさん うたがわひろしげ  
「信濃更科田毎月鏡台山」 歌川広重作

## 3 今に生きる「月見の地」

### 伝統的な月見の場所

長楽寺は芭蕉の来遊以降、月見の行楽地となりました。いまでも満月の前後には長楽寺月見殿でコンサートが開かれ、月と音楽の夕べを楽しむことができます。また、中秋の満月の前後には、長楽寺を中心に観月祭が行われ、境内は月見や吟行をする人々で賑わいます。



### 新たな月見の場所

JR姨捨駅はプラットフォームから、千曲川対岸の山並みから昇る月を眼の高さに望むことができる「月の駅」です。

名月を見て心を癒し(月見)、戸倉上山田温泉で疲れを取り(湯見)、地酒や真っ白なさらしな蕎麦、おしぼりうどん、おやきを味わう(味見)を楽しんだら、体験した物語を誰かに伝えていきましょう。



2 先人の「暮らしの知恵」



老親の知恵が生きる「棄老」の逸話

姨捨山は年老いた母を山に捨てる棄老の山<sup>(※)</sup>として登場し、史実であるかのように語り伝えられています。しかし、実際にはそのような事実はなく、父母や古老の知恵を大切に、感謝する教えを育む説話・文学なのです。

※棄老の逸話

「捨てられた母が、自分の帰路を案じ、か細い手で木の枝を折って、道しるべにした母の気持ちに感じ入った息子が親を連れ戻し、姨捨をやめた」、「国から難題を出された際に、ある息子が隠し養っていた老親の知恵によって解決することができ、それ以来、老人を捨てることを改めた」などの語られ方がある。

湧水を利用した棚田の知恵

現在の「姨捨の棚田」は、江戸時代の初め頃に、湧水を貯める「大池」が斜面の上流に築かれ、斜面全体に水田が拓かれるようになってできました。今でも、当時の水利慣行によって、大池の水「樋水」で耕作が行われています。



姨捨棚田ヒルクライム

月と実りに感謝し、絆を育む知恵

祭りや棚田の耕作は、地域の絆を育んでいます。

冠着神社

つくよみのみこと

月の神、月読尊をはじめとする神々が祀られ、毎年7月下旬に地元の人々により祭事が行われます。



武水別神社

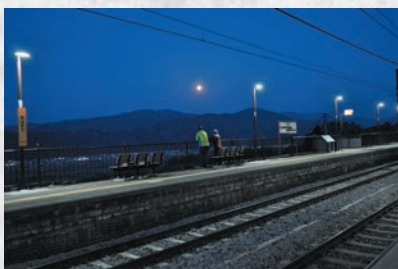
「やわたの神さま」と親しまれ、中秋の満月の頃に仲秋祭が行われ、獅子舞神楽が奉納されます。また、12月に戦国時代から記録が残る「大頭祭」と呼ぶ新嘗祭が行われています。



月待ち行事

稲荷山の伝統的建造物群をはじめ市内の街かどには、「二十三夜塔」と刻まれた約50基の月待ち行事<sup>(※)</sup>の石碑が建てられています。

※月待ち行事は、信心の仲間が集まって月の出を待って祈願する行事で、石碑は行事を記念して建てられたものです。



月への想いは、時を超えて現代の私たちに伝わり、将来へつなげていきます。



特集

# ぐる〜っと、ちくま ジモトタビ



市内の名所や特色、特産品など、千曲市がわかるジモトのイトコを紹介しします。



## 1600年前の古墳群に迫る!!

千曲川右岸地域では、4世紀半ばに森將軍塚古墳の築造からはじまり、有明山將軍塚古墳、倉科將軍塚古墳、土口將軍塚古墳と4基の古墳が作られました。特に森將軍塚古墳は巨大な前方後円墳で、県最大の規模を誇ります。1600年前の様子を古墳から探っていきましょう。



石が積みられ、埴輪が並んでいる古墳は、発掘調査の結果に基づき正確に復元したもの

## レキシタビ

### 埴科古墳群を ぐる〜り!!

古墳で、博物館で古代の歴史を楽しんでみませんか？  
触れて、見て、話を聞くといろんなことがわかって楽しいですよ。

## 県最大の前方後円墳!!



有明山には2つの將軍塚古墳がある

### 森將軍塚古墳 4世紀半ば

標高490mの山頂にある全長約100mの長野県最大の前方後円墳。古墳時代の「科野のクニ」を治めていた王の墓と考えられています。古墳までは遊歩道が設けられ、歩いて往復40分ほど。専用のバスで行くこともできます。

所 千曲市大字森



左から円筒埴輪／壺形埴輪／埴輪棺は埴輪の再利用

### 有明山將軍塚古墳 4世紀代

森將軍塚からさらに10分ほど有明山山頂へ登った所にある墳長37mの前方後円墳。後円部には竪穴式石室が設けられています。小型青銅鏡・鉄鏃・各種小玉類が出土しています。

所 千曲市大字小島



GO!



本格的に知りたくなったら……

## 歴史公園へGO!!

### 科野の里歴史公園

有明山のふもとにある歴史公園。屋代清水遺跡から発掘された5世紀前半ごろのムラを復元した科野のムラや森將軍塚古墳、古墳館や県立歴史館があります。



### 森將軍塚古墳館

森將軍塚古墳館は、森將軍塚古墳竪穴式石室の実物大のレプリカと副葬品や埴輪などの出土品を展示しています。映像を見ながら古墳の構造や歴史を学べます。



森將軍塚古墳館

所 千曲市大字屋代 29-1

開 森將軍塚古墳館 ☎ 274-3400

### 長野県立歴史館

県立歴史館は、ナウマンゾウ、縄文のムラ、鎌倉時代の善光寺門前、江戸前期の農家、明治初期の製糸工場などの実物大の環境復元展示を行っています。



長野県立歴史館

所 千曲市大字屋代 260-6

開 長野県立歴史館 ☎ 274-2000



### 倉科將軍塚古墳 [5世紀前半]

墳長83mの二段築成の前方後円墳で、県3番目の大きさ。後円部に竪穴式石室、前方部に箱式石棺が設けられています。竪穴式石槨からは三角板革綴短甲片などが出土しています。

所 千曲市大字倉科

### 土口將軍塚古墳 [5世紀前半]

墳長67.7mの前方後円墳。後円部に2つの竪穴式石室が並んで設けられています。三角板革綴短甲片・鉄鏃・ガラス小玉等が出土しました。

所 千曲市大字土口

## COLUMN

### 埴科古墳群は市民の賜物!

森將軍塚古墳の保存は、昭和40(1965)年の調査から市民の保存運動を経て、復元整備されるまでにはおよそ60年かかりました。昭和45(1970)年には市民の9割もの保存署名が集められる森將軍塚古墳の保存運動があったほどです。現在もボランティア活動や、毎回1万人の参加者がある市民手づくりイベント「森將軍塚まつり」が行われています。

また、有明山將軍塚古墳・倉科將軍塚古墳・土口將軍塚古墳では、それぞれの所在地区により、見学路の整備が行われています。こうして、市民の手で、埴科古墳群は維持され、1600年前の歴史を今も垣間見ることができるのです。

地元の人たちが一所懸命がんばったんだね



Chikuma City Photo Gallery



科野の里歴史公園の青空と泳ぐ鯉のぼり



科野のムラ お田植えまつり



# イデユタビ

## レトロな温泉街をぐる〜り!!

開湯120年を超える戸倉上山田温泉は、昔ながらのレトロな風情が残る温泉街です。街歩きをしながら、内湯・外湯・足湯で疲れを癒やす小旅行はいかがでしょう？



### 七福神の外湯

温泉街にある7つの外湯には、七福神のそれぞれの神様が充てられています。全部めぐって福を呼び込みませんか。



布袋尊 湯の華銭湯瑞祥



恵比寿 多世代健康交流プラザつるの湯



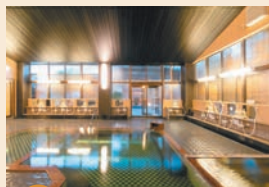
大黒天 湯元かめ乃湯



福祿寿 湯のさとちくま白鳥園



寿老人 戸倉国民温泉



弁財天 万葉超音波温泉



毘沙門天 戸倉観世温泉

「七福神外湯めぐり」のスタンプラリーを開催中。コンプリートすると、千曲市総合観光会館で記念品がもらえます！



### 足湯・飲泉・恋愛成就スポット!!

### 水と緑と潤いのある公園

中心に池があり、あずまや四阿、足湯「カラコロの足湯」、飲泉所、「しあわせの赤い石」のモニュメントがあります。毎週日曜には午前6時半から朝市が開かれ、地元農家のとれたて野菜が並びます。



#### 「しあわせの赤い石」モニュメント

千曲に伝わる恋愛成就の「小石(恋し)の湯伝説」にちなんで建てられたものです。



#### 恋しの湯伝説

結婚を間近に控えたお政が、江戸から帰ってこない恋人・米吉の帰りを願って千曲川の角のとれた赤い小石を100個拾い上げたところ、恋人が帰ってきたという伝説。







遊子 千曲館



## 長野県屈指の美肌の湯

戸倉上山田温泉には50以上の源泉があり、湯量が豊富なため、内湯だけでなく外湯や足湯もかけ流しのゼイタクな温泉です。

泉質は、刺激が少なく肌に優しいアルカリ性単純硫黄泉。古い角質や汚れを落とし皮膚をなめらかにするため、「美肌の湯」として知られています。さらに温泉療法医がすすめる名湯百選の温泉でもあり、さまざまな薬効を持つ温泉です。



## 昭和レトロ感満載の街並みをめぐる



昭和時代の雰囲気味わえるのも戸倉上山田温泉の醍醐味です。路地にはネオンが光り、昔懐かしい射的場やスナックが軒を連ねています。「ほろよい銀座」や「新世界通り」といった名前付きの小路もあり、ちょっとしたタイムスリップ気分を味わえます。



射的★



### COLUMN

#### もうひとつのタイムスリップ 「蔵のまち・縮荷山」



平成26(2014)年12月に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された縮荷山は、善光寺道の宿場町で、明治以降は生糸と絹織物の商都として栄えました。今も大壁造りの町家や土蔵が立ち並び、当時の雰囲気を味わえます。



# ミドリタビ

## 残したい千曲の自然を ぐる〜り!!

千曲市は日本海側と太平洋側の境にあり、山々にハート型に囲まれ、中央に千曲川が流れています。このような独特な地形を持つため、千曲市には多様で貴重な自然環境が形成されています。その代表的なものを見ていきましょう。



## 水資源

中央に流れる千曲川に注ぐように多くの支流と用水路が流れています。左岸には池沼が多く分布し、山中には滝や湧水がたくさんあり、登山客の目や乾きを癒しています。また温泉にも恵まれ、戸倉上山田温泉のほか、八幡温泉や佐野川温泉があります。



## 植物

太平洋側と日本海側両方の植物が自生し、山麓ではアンズ、リンゴ、ブドウなどの果樹が栽培されています。山麓植物には長野県レッドデータブックの絶滅危惧種に記載されている植物のうち、28種が確認されています。また市内の社寺林には珍しい巨樹や巨木(古木)が多くあります。

### 市内で確認された絶滅危惧種ⅠA類

ヒメビシ、ミゾコウジュ、エゾヤマザミ、クロモ、イバラモ、ヒメアオガヤツリ、クマガイソウ

ごく近い将来における野生での絶滅の危険性が極めて高い種



千曲市版  
レッドデータブックの  
閲覧とダウンロード  
はこちら

### 樹木

#### 柏王の大カシワ

幹囲(根元)が4.7m、樹高12mある巨木。推定樹齢300年とされています。

#### 姨捨長楽寺の桂ノ木 市指定天然記念物

推定樹齢1000年。「姨捨の桂の木」として古くから広く知られています。

#### 見性寺のタラヨウ 市指定天然記念物

静岡以西の暖地によく見られる木。見性寺の本堂前にあり、最北とされています。

#### 大池水源(弁天清水)のスギ林

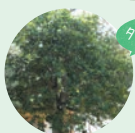
スギの巨木が整然と一体に広がっている



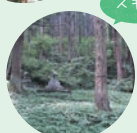
大カシワ



カツラ



タラヨウ



スギ林

高雄山

不動滝

佐野川温泉

八幡温泉

久露滝

不動滝

冠着山

大林山

### COLUMN

#### タラヨウは葉書きの語源になった?

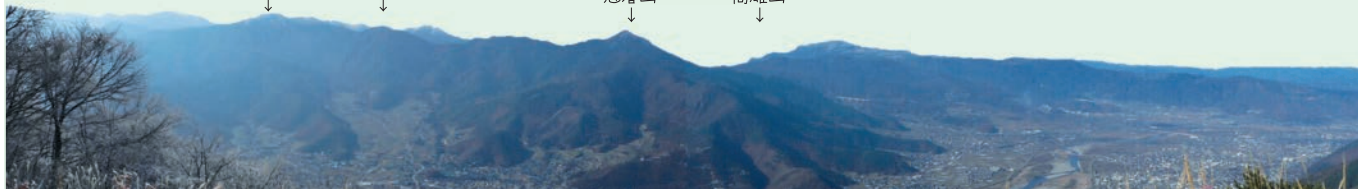
タラヨウは葉に傷つけるとその傷跡が残るので、葉に字を書くことができます。万葉歌人が「たらよう」の葉に書いて恋人に届けたことから、葉書きといわれ今日の郵便はがきの語源ともいわれています。

大林山

八頭山

冠着山

高雄山







## 山 峰

ハート型に市域を囲う山々からは、水が幾筋もの川となって千曲川に流れ込み、多くの扇状地を形成しました。いまま登山道と眺望を楽しみに、多くの観光客が訪れています。

### 代表的な山と眺望

#### 大林山(1333.0m)

千曲市の最高峰。山頂は切り払われた広場で、日当たりがよく四方を一望できます。

#### 鏡台山(1269.0m)

山頂近くまで林道が整備され、1時間半ほどで登頂できる市内二番目の山です。

#### 冠着山(1252.2m)

姨捨伝説や天手力男命の神話が伝わる山で、山頂の冠着神社から富士山を拝めます。

#### 高雄山(1166.4m)

太平洋側と日本海側の植物相の境の地域で、両者の移行の様子が見られます。

#### 五里ヶ峯(1094.4m)

植物、昆虫の豊富な峰で、山頂はほどよい広さの草原となっています。



## 昆 虫

南方系から北方系まで幅広いチョウやトンボが生息しています。また、市街地の河川の水質が改善し、有志によるホタル復活のための活動が長年続いた結果、多くのゲンジボタルの飛翔が見られるようになりました。

● ホタル発生地

## 動 物

渡り鳥の南北移動の中継地にあたり、確認されている野鳥の約8割が渡り鳥です。また、市内や山麓には鳥類の頂点であるフクロウやハヤブサなど猛禽類が多いのも特徴です。また、河川の上流部には清冽な水でないと生きられないハコネサンショウウオやカジカガエルなどが生息しています。





## グルメタビ

うまい! きれい! 大好き!  
地元ブランドを  
ぐる〜り!!

「信州千曲ブランド」は、独自の認定基準を設けて認定した、千曲市の風土が育んだ素材に生産者のこだわりが詰まった食品です。日常の食卓はもちろん、大切な人への贈り物やちょっとした手土産にぜひ、信州千曲の味を伝えてください。



### 信州千曲ブランドの5つの認定基準!!

次のすべてを満たす商品が「信州千曲ブランド認定品」となります。

- 1 市内で製造された加工食品、または市内で生産された原料を使用した加工食品
- 2 市内に本店、または主な事業所等を有するものが自社製品として市販するもの
- 3 食品関係法規等に違反しないもの
- 4 千曲市のイメージを著しく損なう恐れのないもの
- 5 使用する原料は市内または国内で生産されたものを使用すること(ただし調味料は除く)



#### 🎁 あんず

日本有数の生産量を誇る千曲市のあんず。収穫したあんずを加工したあんず製品は、お菓子から飲料まで幅広いラインナップを持っています。



#### 🎁 お菓子・ジャム

地元産の素材を扱ったお菓子・ジャムは体にやさしく、小さなお子様も楽しめます。おやつや贈り物にぜひご愛用ください。

#### 🔍 このマークが目印です

千曲市の「千曲」をモチーフに千曲川の流れと棚田を表現。オレンジ色はあんずや、温泉の温かさをイメージしています。流れる川のモチーフは「信州千曲ブランド」が広がり、浸透していくようにという思いが込められています。



信州千曲  
ブランド



#### 🎁 麺・おやき

信州の伝統的なソウルフードである「おやき」をはじめ、そばやうどんなど信州の地粉を使った製品をご用意しました。



#### 🎁 味噌・調味料

信州の伝統的な味噌製品・調味料をご用意しました。古くから伝わる信州の「家庭の味」は、どこか懐かしい風味と味わいを持っています。

#### 🎁 プレミアムハーコット 「杏月」



重さや糖度などの一定基準を満たしたハーコットを「杏月」としてブランド化。ジューシーで甘味が強いのが特徴で、銀座NAGANOや首都圏の老舗果物店などで販売中です。



#### 🎁 飲料

信州の素材を使用したお酒やジュースをご用意しました。どれも製法にこだわった風味あふれる商品です。お食事のお供におすすめです。



#### 🎁 ごはんのお供

信州の素材で作ったごはんのお供。食卓に添えることで、毎日の食事が楽しくなることでしょう。素朴でいて深みのある味をお楽しみください。



#### 🎁 きのこと

国内有数の生産量を誇るきのこはさまざまな料理に使える食材です。信州産えのき茸を使い醤油で煮た「なめ茸」はシャキシャキとした歯ごたえが絶品です。





千曲ブランドの取り扱い店はコチラ!



産直市場ヤマサン

地場産の野菜なども多数取りそろえています。

所 千曲市大字上徳間 483  
☎ 285-9011



屋代駅ウェルカムステーション

屋代駅構内にあるショップです。

所 千曲市大字小島 3139  
しなの鉄道屋代駅構内  
☎ 214-6830



あんずの里物産館

森將軍塚古墳館の向かい側にあります。

所 千曲市大字屋代 507-1  
☎ 274-7712



ヤマザキショップ 千曲市役所店

千曲市役所内にあるコンビニエンスストアです。

所 千曲市杭瀬下二丁目1番地  
☎ 274-7910

夏が旬の花で、贈り物に喜ばれるよ!

COLUMN

食べ物ではないけど、自慢の特産品!

トルコギキョウ



長野県はトルコギキョウの出荷量全国1位です。特に千曲市力石地区は、最高の品質のトルコギキョウを生産し、市場から高い評価を受けています。中でも千曲市の育種家、中曽根健さんが開発した「コサージュ」シリーズは国内外から大変高い評価を受けています。



# アソビタビ

憩いの場、交流の場、冒険の場  
 近くの公園を  
 ぐる〜り!!



千曲市の公園は、緑が多く気持ちのいい公園や、アスレチックがある刺激的な公園など、多種多様な公園が各地区にあります。休日に家族や友だちと出かけるのはもちろん、一人でゆっくり過ごすのもおすすめです!

## 科野の里ふれあい公園

さまざまな種類の遊びが体験できる大型の複合遊具があり、わくわくする公園です。夏には、噴水で水遊びが楽しめ、小さな子ども達で賑わっています。外周園路はゴム舗装されているため、ウォーキングコースとして人気です。

所 千曲市大字屋代 130-1



## 更埴川東

## 更埴中央公園

市内で唯一の市民プールがある公園。多目的広場では、いろいろなスポーツを通して多くの方が楽しんでいます。ウォーキングや犬の散歩にも利用できます。複合遊具は子どもの年齢に合わせた、さまざまな遊具があり、思いっきり遊ぶことができます。

所 千曲市大字新田 300



## 稲荷山公園

展望台から稲荷山の町が一望できる見晴らしの良い公園です。地元団体により、5月にはこいのぼりが飾られます。とんぼ池では水辺の生き物を観察したり、障がいを持っている方でも楽しめる遊具があるので、さまざまな遊び方ができます。

所 千曲市大字稲荷山 2323



## 更埴川西



コメント欄の公園情報も参考になるよ!

## COLUMN

### 公園情報アプリ「PARKFUL」を活用しよう!

千曲市の公園の位置や施設情報などの情報を掲載しています。アプリ内では公園をマップ上で閲覧できるほか、公園の基本情報が一目で確認することができるため、詳細な情報を知りたい時に便利です。

こんなことができます!

- ▶ 近くの公園を見つける
- ▶ 条件にぴったりの公園を探す
- ▶ 公園に関するさまざまな情報を確認
- ▶ 公園に関する思い出を記録



iOS



Android





## 戸倉宿キティパーク

複合遊具やターザンロープなど多くの遊具があったり、うさぎややぎに会えたり、ドキドキが詰まった公園です。桜の名所として有名で、春には多くの来園者が訪れます。また、映画やドラマの撮影地としても使用されています。

所 千曲市大字戸倉 1062-36



## 内川公園

大人向けの健康遊具が設置されており、体のメンテナンスをするのに最適な公園です。バスケットコートもあるので、信州ブレイブウォリアーズの憧れの選手のプレイを真似て楽しんでみてはいかがでしょうか？

所 千曲市大字内川 1256-1



## 三本木公園

大きな複合遊具がありますが、大人の目が届く範囲にあるため、安心して遊ばせることができます。夏の水遊び場には、かめの遊具やミストがあり、子ども達からも人気のスポットになっています。親子で楽しく遊べる公園です。

所 千曲市大字上山田 583-1





# マツリタビ

## 四季のうつろいをぐる〜り!!

四季の変わり目が鮮やかな千曲には、時季にあわせて、月に、大地に、人との縁に感謝と祈りをささげるお祭りがいっぱい!四季ごとのハレをぜひ楽しんでください。



時期	イベント	場所
3月下旬~4月中旬	あんずまつり <b>A</b>	あんずの里
3月下旬	かたくりまつり	八王子山 佐良志奈神社
4月17日	智識寺春季例大祭	智識寺
4月上旬~下旬	治田公園桜まつり	治田公園
4月中旬~6月上旬	千曲川のつけば(うぐい)	千曲川流域
5月上旬~下旬	ジャーマンアイリスまつり	倉科
5月下旬~6月上旬	田毎の月	姨捨の棚田
5月下旬	姨捨の棚田の田植え	姨捨の棚田



時期	イベント	場所
9月中秋の名月の頃	信州さらしな・おばすて観月祭	姨捨地区一帯
9月中旬~下旬	棚田の稲刈り <b>D</b>	姨捨の棚田
10月~	長楽寺 紅葉見頃 <b>E</b>	長楽寺
10月第3日曜日	荒砥城まつり <b>F</b>	城山史跡公園
10月下旬~11月中旬	千曲大菊花展	武水別神社
10月最終日曜日	さらしなの里縄文まつり <b>G</b>	さらしなの里古代体験パーク

### COLUMN

#### くだもの狩り歳時記 もぎたてを食べよう!

千曲市では、ほぼ一年中くだもの狩りが楽しめます。もぎたてをパクリと頬張ろう!!



**いちご狩り体験**  
 所 あんずの里アグリパーク  
 ☎ 273-4346



**あんず狩り体験**  
※気候により期間の変更があります  
 所 あんずの里  
 問 横島物産 ☎273-1311  
 杏里庵 ☎273-2006



**ぶどう狩り体験**  
※品種により異なります  
 所 市内のぶどう狩り実施農園  
 問 中島農園 ☎276-2078  
 小平酒屋農場 ☎276-2040



**りんご狩り体験**  
※品種により異なります  
 所 市内のりんご狩り実施農園  
 問 中島農園 ☎276-2078  
 小平酒屋農場 ☎276-2040  
 クラウン農園 ☎275-0929



**みかん狩り体験**  
 所 あんずの里アグリパーク  
 ☎ 273-4346



ぐる〜っと、ちくま  
ジモトタビ



B



C

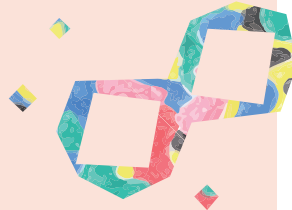
WASSHOI!



時期	イベント	場所
6月第2日曜日	科野のムラ お田植えまつり	科野の里歴史公園
7月海の日前後の土日	戸倉上山田温泉夏祭り <b>B</b>	戸倉上山田温泉
7月中旬~下旬	稲荷山祇園祭	稲荷山
7月31日	茅の輪まつり	須須岐水神社
7月31日	治田神社夏越祭	治田神社
8月7日	信州千曲市千曲川納涼煙火大会 <b>C</b>	千曲川河畔



H



I



時期	イベント	場所
11月3日	森將軍塚まつり <b>H</b>	科野の里歴史公園
11月下旬	千曲川ハーフマラソン <b>I</b>	千曲川沿い
12月10日~14日	大頭祭	武水別神社
12月上旬~1月末	科野の里ふれあい公園 イルミネーション	科野の里ふれあい公園

くだもの狩りカレンダー

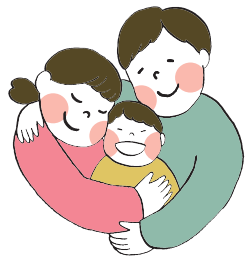
	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
いちご狩り	🍓 12月中旬~6月上旬											
あんず狩り					🍑 6月中旬~7月上旬							
ぶどう狩り									🍇 9月上旬~10月上旬			
りんご狩り									🍏 9月下旬~11月下旬			
みかん狩り									🍊 10月上旬~1月下旬			





# 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。

#### 子育て



#### 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

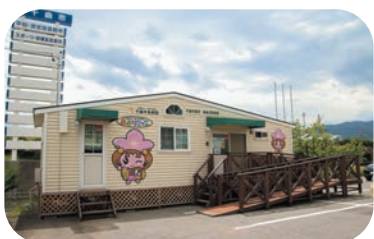
📍 千曲市杭瀬下3-18(杭瀬下保育園の南側)  
🕒 日～金曜日 8:30～17:00  
☎ 273-6180



#### 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)



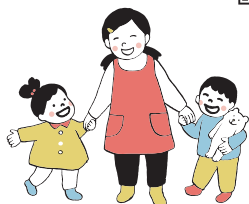
保育園や小学校に通う子どもが病気で登園・登校できない場合に、専用の施設でお預かりし、働く子育て世代を応援します(ただし、感染症の疾病は除きます)。

📍 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、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







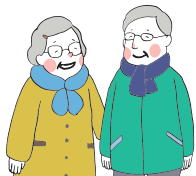
# 千曲市、福祉のこれから。

## 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きます

#### 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

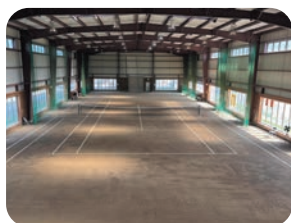
# 「する」「みる」「ささえる」 千曲市の スポーツ

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。

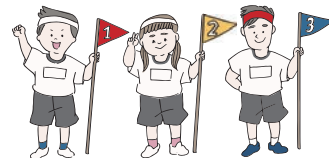


### 元旦マラソン

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



ボアールス長野  
フットサルクラブ

Column

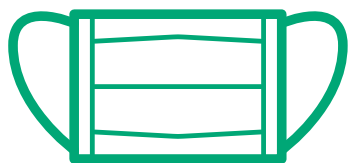


# 行政ガイドインデックス

CHIKUMA CITY Administrative Guide Index

-  いざという時のために……34  
感染症対策/防災/地震/洪水/土砂災害/  
洪水・土砂災害/指定緊急避難場所・指定  
避難所一覧
-  市庁舎・業務案内……50  
市役所庁舎案内/業務案内
-  各種相談……55  
困った時の相談窓口/生活にお困りの方に
-  届出・証明……58  
戸籍の届出/住民異動の届出/印鑑登録/  
各種証明書発行/マイナンバー(個人番号)  
カード/各種証明書のコンビニ交付サービスに  
ついて/パスポート(旅券)
-  税金・年金・国保……63  
税金/個人市(県)民税/法人市民税/固定  
資産税/都市計画税/軽自動車税/国民健康  
保険税/入湯税/税の各種証明/納税/国民  
年金/国民健康保険/後期高齢者医療制度
-  高齢者福祉……73  
仲間づくりや生きがいのために/健やかな老後  
と生活支援/祝賀事業・介護者への慰労/  
介護保険制度/福祉のまちづくり/福祉医療  
費給付金制度
-  障がい者福祉……80  
心身に障がいのある方
-  健康づくり……81  
健康づくりのために
-  子育て・教育……82  
出産・育児/子育て支援/児童手当など/保  
育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育  
施設/児童施設/小・中学校/教育費補助  
制度・教育相談など
-  ごみ・上下水道……90  
ごみの出し方/上水道/下水道/し尿/土地利用
-  すまい・くらし……95  
日常生活全般/消費生活/人権・男女共同  
参画/戸倉上山田温泉/生涯学習・市民  
交流・文化
-  仕事・産業……100  
商工業/勤労者/農業経営
-  施設一覧・MAP……102  
施設一覧/公園情報一覧/スポーツ施設一  
覧/文化施設一覧/千曲市MAP





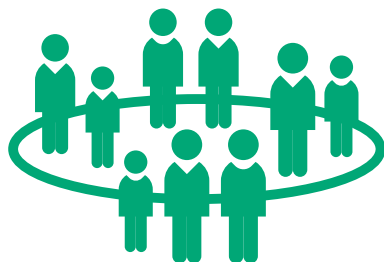
マスクの正しい着用  
\*不織布マスク推奨



正しい手洗い



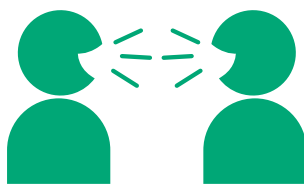
手指消毒



ゼロ密を意識・混雑回避



十分な換気



人と会う機会を減らし  
会食などは控える



速やかな受診・積極的な検査



県外との往来は  
慎重に検討

\*感染の不安を感じる人は、無料で検査を受けられる薬局などがありますので、予約して検査を受けてください。



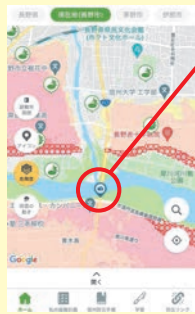
2021年10月リリース!

## 信州防災アプリ

### 特徴

- TOP画面から河川カメラ等の防災情報に簡単にアクセス。直感的に操作可能
- 「私の避難計画」(マイ・タイムライン)を簡単に作成し、家族で共有
- 避難情報がプッシュ通知され、作成した避難計画を自動表示

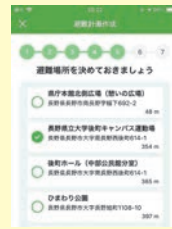
アプリTOP画面



河川カメラ



私の避難計画の作成画面



特設ページもご覧ください。

### ダウンロード

二次元コードまたは、Googleplay、Appstoreで「信州防災アプリ」と検索



android



iOS

## 情報をうけとる(メール)

### 千曲市メール配信サービス

防災・気象・防犯情報をメールで配信するサービスです。 [詳細はこちら](#) ▶ [千曲市メール配信サービス](#)

※迷惑メール防止機能使用の場合は「mail-dpt@city.chikuma.lg.jp」からメール受信できるように設定してください。



## 情報をおつめる(WEB・SNS)

### 千曲市

<https://www.city.chikuma.lg.jp/>

千曲市防災情報 @chikuma\_bosai

長野県千曲市 @chikuma.city

※SNSでは閲覧者からの投稿に対して、原則返信・回答は行っていません。



### 国土交通省 千曲川河川事務所

<https://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>  
[河川情報、ライブ映像など]



### 気象庁 長野地方気象台

<https://www.jma-net.go.jp/nagano/>  
[地震、火山、気象情報など]



### 長野県 防災情報ポータル

<http://nagano-pref-bousai.force.com/>  
[気象情報、土砂災害、地震情報、避難指示など]



### 長野県 河川砂防情報ステーション

<https://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html/>  
[雨量、水位状況、土砂災害の危険度合いなど]



### 長野県 千曲建設事務所

<https://www.pref.nagano.lg.jp/chikuken/>  
[河川・砂防・雨量情報など]



### ながの医療情報Net

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp/>  
[症状や外国語など、さまざまな条件から医療機関を検索]



## 災害用伝言サービス(電話・WEB)

### 災害用伝言ダイヤル(171)

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

**171** をダイヤルした後  
ガイダンスに従ってください。



### 災害用伝言版(web171)

インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言版です。電話番号をキーとして、伝言情報(テキスト)を登録できます。

<https://www.web171.jp/>





## 防災対策の基本＝「自助・共助・公助」の連携

大災害の発生直後は、公的機関がすべての災害現場に対応することは不可能です。被害をなるべく最小限にするためには、**自らの命は自らが守る(自助)**ことを理解し、**自らのまちは自らが守る(共助)**につなげていくことが重要になります。

### CHECK! 阪神・淡路大震災の教訓から考える(1)

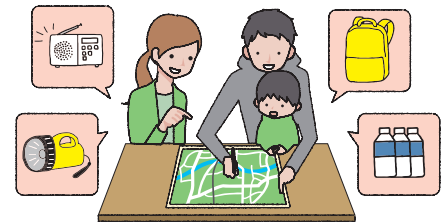
家屋の倒壊などで生き埋めになったり閉じ込められた住民の多くは、自力または家族や隣人などの地域住民によって救出されています。消防署などの公的機関によって救出されたのは全体のわずか2%でした。



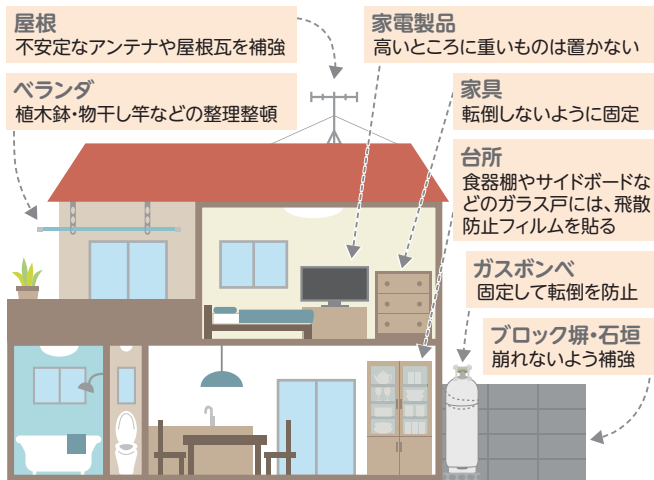
## 自助 日ごろから家族で災害について話し合おう

### ! 家族で確認・共有しよう

- 非常持出品等の保管場所の確認
- 緊急時の家族の役割を確認(子どもの引き取り、高齢者・病人の保護)
- 避難場所・避難経路、危険箇所の確認
- 家族が離ればなれになった時の集合場所
- 防災・災害情報の収集



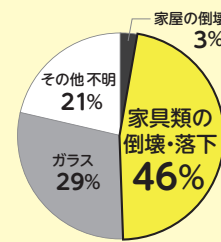
### ! 自宅の安全対策



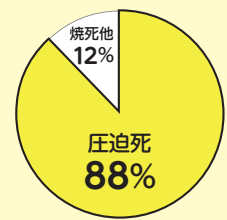
**地震保険、火災保険、家財保険の加入をおすすめします!**

### CHECK! 阪神・淡路大震災の教訓から考える(2)

室内でのけが  
46%は家具類が原因



死亡者全体の  
88%は圧迫死

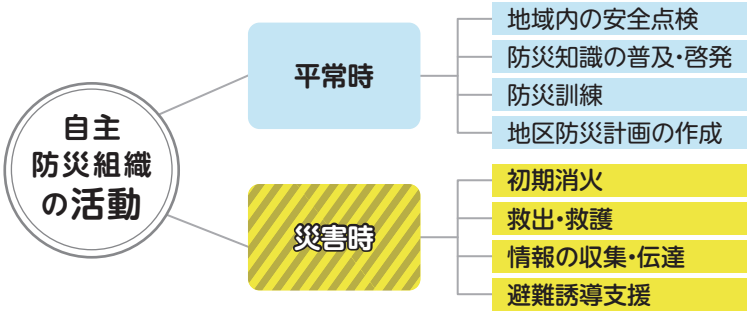


日本建築学会 『阪神淡路大震災・住宅内部被害調査報告書』 平成7年度版『警察白書』を参考に作成



## 共助 地域のつながりを大切に

### ！ 災害に強いコミュニティづくり



安全確保を第一に！  
できる範囲で協力を！



### ！ 災害時に配慮が必要な人への支援

災害時には、皆さんの支援を必要とする人がいます。



**高齢者や乳幼児**

- 支援者をあらかじめ決めておく
- 複数で対応する



**目の不自由な人**

- 声をかけ情報を伝える
- 誘導する場合は腕を貸しゆっくりと歩く



**車いすの人**

- 階段では2人以上必要
- 段差、坂道がある場所は気をつける



**病気やけがの人**

- 優しく声をかけ相手を安心させる
- 程度に応じて援助する



**耳の不自由な人**

- 口を大きく開けはっきり話す
- 手話、身振り、筆談などで情報を伝える



**外国人**

- やさしい日本語で支援の意思を伝える
- 身振り、手振りなどでコミュニケーションをとる

## 公助 市民のいのちと財産を守るために

### ！ 予防対策

#### ▶ 木造住宅耐震診断(無料)

以下の条件すべてに当てはまる場合、無料で耐震診断が受けられます。

- ☑ 昭和56(1981)年5月31日以前に着工
- ☑ 木造在来工法の平屋または2階建て
- ☑ 個人所有の一戸建て住宅

診断の結果基準値以下なら

耐震改修工事費用を補助

耐震改修工事に直接かかる費用 **4 (80%)** 以内の額

上限 **100万円** 補助

※一定の要件あり

問 建設課 ☎273-1111

▶ 支援物資などの備蓄 毛布、パーテーション、水、食料品、土のうなど

### ！ 応急対策

- ▶ 救助活動
- ▶ 避難所の開設
- ▶ 支援物資の提供
- ▶ 復旧・復興活動

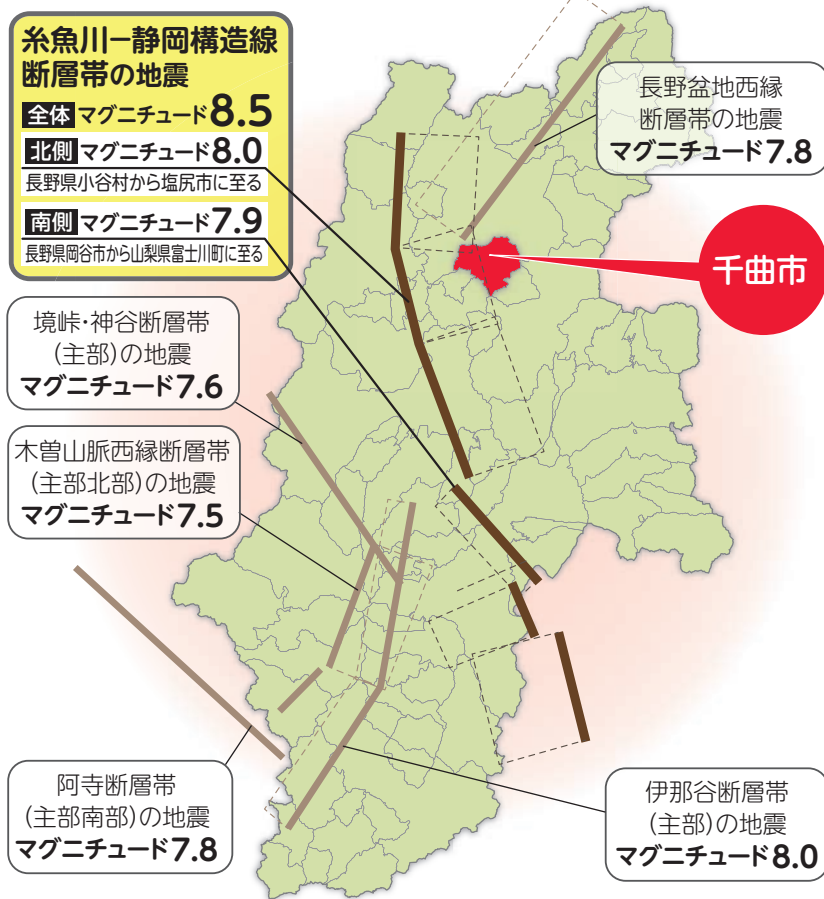




## 想定地震

長野県では、県内に甚大な被害をもたらす地震として、6つの活断層による地震と、南海トラフ沿いで発生する想定東海地震及び南海トラフ巨大地震を対象に地震被害想定調査を行い、その結果を平成27年3月に公表しました。これらの地震のうち、千曲市に最も大きな影響を及ぼす地震は、「糸魚川-静岡構造線断層帯の地震(全体)」で、**最大震度7**が想定されます。

千曲市に被害を及ぼす地震



長野県が想定した主要活断層帯の震源断層モデルの位置図  
(平成27年3月)

CHECK!

### 震度による被害の違い

震度  
**7**

- 耐震性の低い木造建物は傾いたり倒壊が増える
- 耐震性の高い木造建物でも、傾くことがある
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物でも倒壊が増える

震度  
**6強**

- 立つことができず、はわないと動けない
- 補強されていないブロック塀はほとんどが倒壊する
- 固定されていない家具はほとんどが移動する

震度  
**6弱**

- 立つことが困難になる
- 壁のタイルや窓ガラスが破損・落下することもある
- 耐震性の低い木造建物は倒れるものもある

震度  
**5強**

- 物につかまらなると歩行が困難になる
- 棚の食器類・本の多くが落下する
- 車の運転が困難となり、停止する車もある



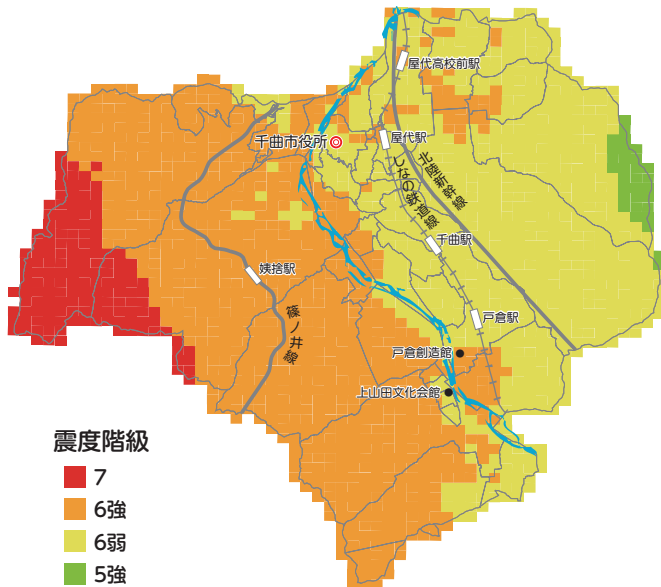
気象庁震度階級関連解説より作成



## 揺れやすさマップ

下の図は、「糸魚川-静岡構造線断層帯の地震(全体)」が発生した場合の震度分布を示したものです。

予想される地震の強さ(震度)は、市全域で震度5強から7となり、千曲市に大きな被害を与える可能性があります。



### CHECK! 軟弱地盤は揺れやすい

揺れやすい

震度7



揺れにくい

震度5強



軟弱地盤 硬い地盤

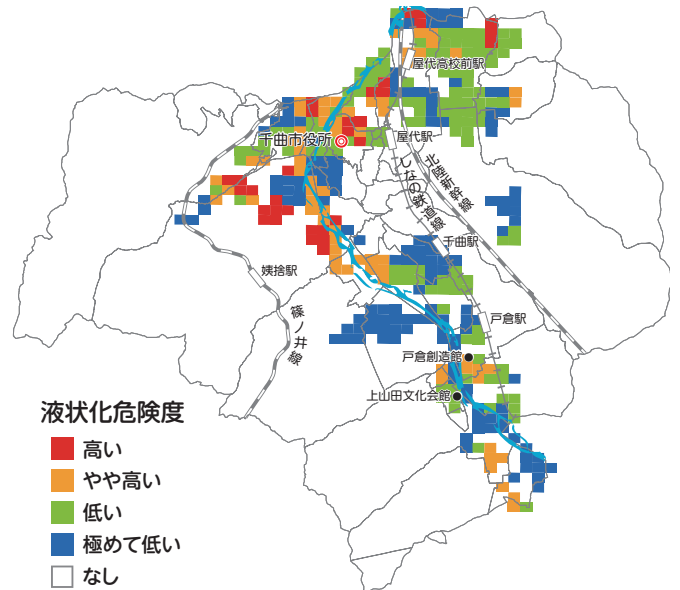
マグニチュード8.5の地震発生

## 液状化マップ

下の図は、揺れやすさマップ相当の揺れとなった場合、地盤の液状化現象が生じる程度を示したものです。

「液状化危険度」は、地盤情報に基づく計算結果ですので、データが十分でない場所では、誤差が大きくなります。

また、地下水位により変化しますので、季節によっても変動します。



### CHECK! 液状化で起こる被害

建物の沈下・傾斜

噴砂・噴泥



地中構造物の浮き上がり

**CHECK!**

- 地震発生時からの行動をイメージする
- 事前に何ができるかを考える



## 地震発生時のタイムライン



### 地震発生

身の安全を確保する時期



揺れが収まってから行動



常に余震に注意

### 地震直後の行動

#### 緊急地震速報



テレビ・ラジオ



携帯電話



屋外告知放送

推定震度  
4以上で  
お知らせ

#### 身の安全を確保

身近にあるもので頭を保護し、  
倒れてくるものなどから身を守る



頭を保護し、  
丈夫な机の下  
などに隠れる!



あわてて外へ  
飛び出さない!



パニック注意  
人の集まる  
場所では出口に  
殺到しない!



塀・自動販売機  
から離れる!



窓ガラス・  
看板等の  
落下物に注意!



×ドアロック  
緩やかに減速し  
道路左側に  
寄せて停車!  
キーはそのまま

#### 火元を確認!

- ▶火を使用している場合は、あわてずに火の始末
- ▶出火したら、落ち着いて初期消火

#### 燃え広がりに注意!

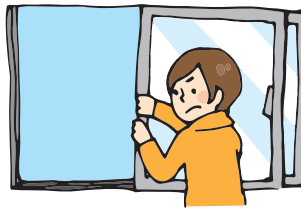
炎が天井に届くほど燃え広がった場合は避難し、消防署(119)に通報する

#### 逃げ道の確保!

- ▶窓や戸・玄関を開ける

#### 閉じ込めに注意!

建物が傾くと、出口が開かなくなり、閉じ込められる可能性がある  
火災が起こると命に関わるおそれもある



#### 靴・スリッパを履き、非常持出袋を用意!

- ▶靴または底の厚いスリッパを履く
- ▶非常持出袋を用意

#### 非常持出袋 重さの目安

成人男性 15kg

成人女性 10kg



すぐに取り出せる場所に置く

#### 家族の安否確認!

- ▶事前に集合場所・役割分担を決めておく
- ▶安否確認(災害用伝言ダイヤル171等の利用)



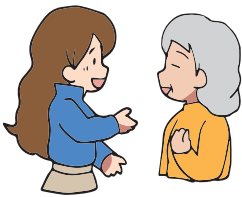


むやみに動かない

## その後の行動

### 隣近所の安否確認!

- ▶ 単身の高齢者や要配慮者のいる世帯には積極的に声掛けを



### 協力して救出・救護!

- ▶ 建物や家具の下敷きになった人がいた場合は周囲と協力して救出



### 周囲の状況を確認!

- ▶ 直接被害がなくても隣近所で火災などのリスクの有無を確認

### 声をかけ合って避難!

- ▶ 家屋の倒壊や火災等で自宅にいられなくなった場合、できるだけ集団で避難所へ

### 正しい情報を収集!

- ▶ テレビ・ラジオ・行政などから正確な情報を得る

#### 「災害デマ」に注意!

災害時は、間違った情報や根拠のないうわさが広がりやすくなるので、自分で正しい情報を得る



**ガス漏れ・漏電に注意!**  
二次災害に十分注意して作業する  
※ロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキがあると便利

- ▶ けが人がいた場合は応急手当を
- ▶ 火災が発生していたら協力し消火活動

#### 余震に注意!

自宅に被害がなく、周辺地域に火災の危険性がない場合でも、より強い余震が発生する可能性があるため、耐震性が確保されている避難所などへ避難する

**一人ひとりの状況に応じた安全行動を!!**

## CHECK! 避難時の注意点



- ブレーカーを落とす



- ガスの元栓をしめる



- 安否情報を残す



- 戸締りをする



- なるべく徒歩で避難



- エレベーターは使用しない



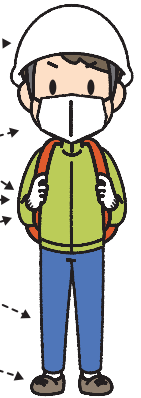
- 忘れ物などを取りに帰らない



- 垂れ下がった電線に触らない

危険から身をまもろう! **避難時は動きやすい服装で**

- ヘルメットまたは防災ずきん
- 軍手または皮手袋
- マスク
- 非常持出袋
- 長袖、長ズボン
- 安全靴または底の堅い靴
- 釘・ガラス片に注意! サンドルは避ける

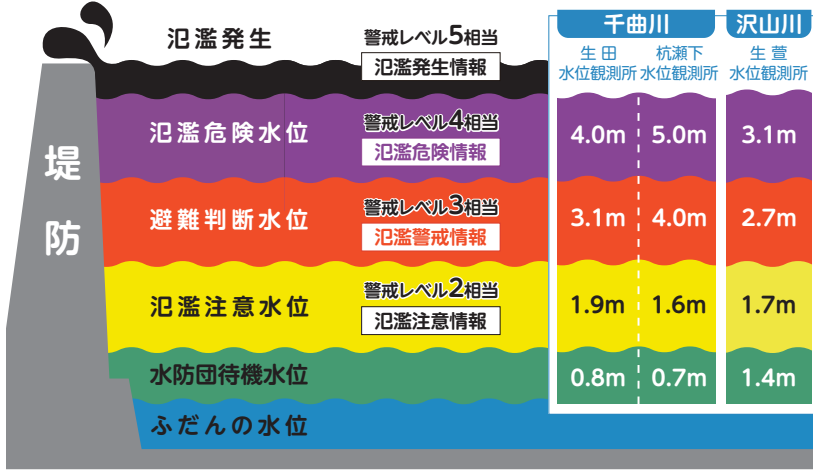




## 河川水位と洪水予報

大雨により河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高まると、河川を管理する国や県などから防災に関する情報が発表されます。千曲市内では千曲川が洪水予報河川に、沢山川が水位周知河川に指定されています。

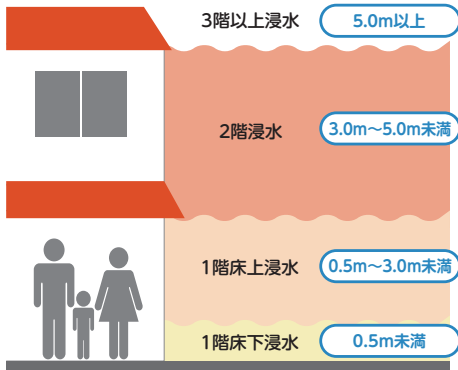
千曲川の水位を把握するために



## 浸水深さの目安と家屋倒壊等氾濫想定区域

予想される浸水の深さが建物の最上階の床上の高さを上回る場合、または建物が家屋倒壊等氾濫想定区域内に存在する場合は、**早めに避難所などの安全なところに避難する**必要があります。

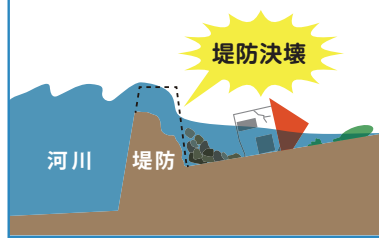
水位10~20cm...子どもは動けなくなる!  
水位30cm以上...大人でも避難が困難!



### 家屋倒壊等氾濫想定区域

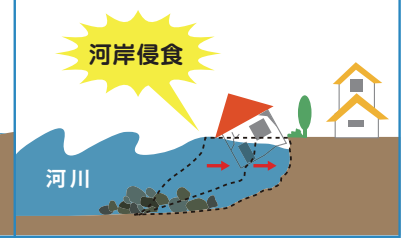
#### 氾濫流

堤防が決壊する等で、河川から流れ込む水の力により、木造建物が倒壊・流出するおそれのある区域です。



#### 河岸侵食

河川の激しい流れにより河岸が削られ、土地が流出し、建物が倒壊・流出するおそれのある区域です。

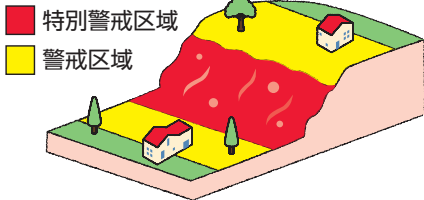






## 土砂災害の特徴と前兆現象

### がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

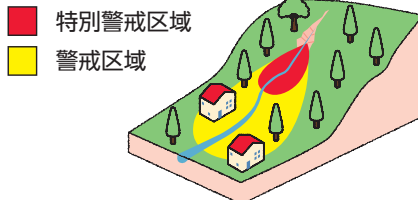


斜面の地表に近い部分が  
雨水の浸透や地震などでゆるみ崩れる現象

#### 前兆現象

- ・小石がパラパラ落ちてくる
- ・がけから濁った水が出る
- ・地下水や湧水が止まる

### 土石流

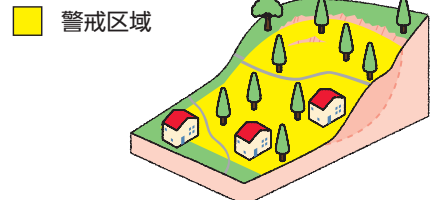


長雨や集中豪雨などで、  
山腹や谷の土砂や石が一気に流される現象

#### 前兆現象

- ・山鳴りがする・腐った土の臭いがする
- ・急に川の水が濁り流木が混ざりはじめる
- ・降雨が続くのに川の水位が下がる

### 地すべり



地下水の影響と重力によって、  
斜面が下方に移動する現象

#### 前兆現象

- ・地面にひび割れ・陥没ができる
- ・井戸や沢の水が濁る
- ・がけや斜面から水が噴き出す

**前兆現象に注意し、危険を感じたら速やかに避難しましょう!**

※これらの前兆現象がない場合でも、不安を感じるときは自主避難をしましょう。

いざというときのために

## 土砂災害(特別)警戒区域

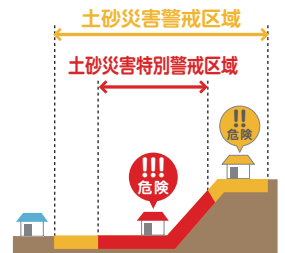
長野県では土砂災害防止法に基づき、土砂災害の被害を受けるおそれのある区域を、「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」に指定しています。

#### 土砂災害特別警戒区域 (通称:レッドゾーン)

急傾斜地の崩壊や土石流等が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命、または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域です。特定の開発行為の制限、建築物の構造規制等が行われます。

#### 土砂災害警戒区域 (通称:イエローゾーン)

急傾斜地の崩壊や土石流等が発生した場合に、住民等の生命、または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域です。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。



## 土砂災害警戒情報

大雨により、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況になったときに、長野県と長野地方気象台が共同で土砂災害警戒情報を発表します。

対象地域全員の避難が必要な警戒レベル4に相当しますので、早めに安全な場所へ避難してください。





## 洪水・土砂災害(風水害)発生時のタイムライン

<b>警戒レベル 状況</b>	<b>警戒レベル1</b> 今後気象状況悪化のおそれ	<b>警戒レベル2</b> 気象状況悪化
<b>行動を促す情報</b>	早期注意情報	大雨・洪水注意報

<b>住民が取るべき行動</b>	災害への心構えを高める ▷情報を収集する	自らの避難行動を確認 ▷避難先・経路の確認 ▷非常持出袋を用意
------------------	-------------------------	---------------------------------------

避難生活のために

パソコンや  
スマホがなくても

テレビリモコン「dボタン」で  
気象・防災情報が  
確認できます!!

気象情報 雨量 警戒レベル



※機種によってボタンの場所は異なります。



危険から身をまもろう!

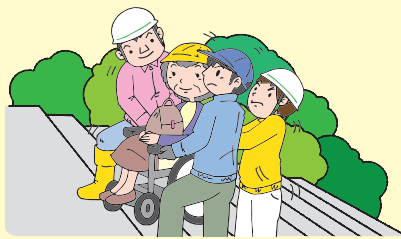
### 避難時は動きやすい服装で

- 非常持出袋
- レインウェア (上下別れたタイプ)
- 長い棒状のもの
- 履きなれた運動靴
- 長靴、ハイヒール、素足

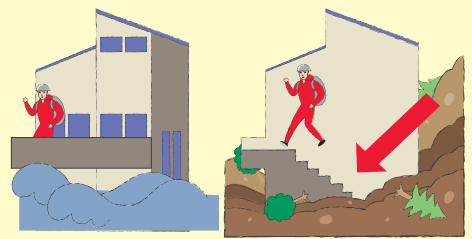


### CHECK! 避難時の注意点

▷危険と判断したら  
早めに自主避難!  
危険や不安を感じたら、  
自主的に安全な場所へ避難する



▷逃げ遅れたら、  
いのちを守ることを第一に!  
自宅の上階もしくは、崖の反対側の部屋  
や近隣の高い建物へ避難する







<警戒レベル4までに必ず避難!>

## 警戒レベル3

災害のおそれあり

### 高齢者等避難

#### 危険な場所から 高齢者等は避難

▶ 高齢者等以外の方も危険を感じたら自主的に避難



## 警戒レベル4

災害のおそれ高い

### 避難指示

#### 危険な場所から 全員避難

▶ 安全な避難先へ移動  
(避難所、親戚・知人宅など)



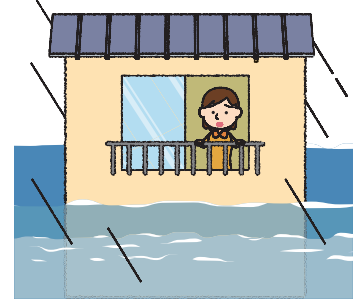
## 警戒レベル5

災害発生又は切迫

### 緊急安全確保

#### 命の危険 直ちに安全確保!

▶ 少しでも浸水しない高い  
場所へ移動



いざというときのために



正しい情報を得る



水圧でドアが  
開かなくなることがある



河川には近づかない



水の中を歩くときは  
長い棒で足元を確認する



ロープや手をつなぎ、  
なるべく複数で避難する



アンダーパスは浸水により  
車が動かなくなる



土石流の流れから  
直角方向へ逃げる



## 指定緊急避難場所

(災害が発生したとき若しくは発生のおそれがあるときに、生命および身体を守るために避難する場所)

## 指定避難所

(災害が発生したときに避難のため立ち退きをした者や住居などが被災し居住の場所を確保することが困難な者を必要な期間滞在させる施設)

※工事中の施設は使用できません。

No.	施設名	所在地	指定緊急 避難場所	指 定 避難所	指定状況			地図ページ
					地震	土砂	洪水	
1	ちくま環境エネルギーセンター	屋代3088	○	○	○	○	×	P112.A-3
2	千曲衛生センター	屋代3119	○	○	○	○	×	P112.A-3
3	屋代高等学校	屋代1000	○	○	○	○	○	P112.B-3
4	屋代南高等学校	屋代2104	○	○	○	○	○	P112.C-2
5	屋代中学校	屋代810	○	○	○	○	○	P112.B-3
6	屋代小学校	屋代2111	○	○	○	○	○	P112.C-2
7	屋代公民館	屋代2184-3	○	○	○	○	○	P113.拡大図
8	屋代公園	屋代2225-3	○	—	○	○	×	P112.C-2
9	科野の里ふれあい公園	屋代130-1	○	—	○	○	×	P112.C-3
10	屋代保育園	屋代2258-1	○	○	○	○	×	P112.B-2
11	屋代児童センター	屋代2226-4	○	○	○	○	×	P112.C-3
12	市民交流センター	屋代128-1	○	○	○	○	○	P112.C-3
13	雨宮地区転作促進研修センター	雨宮2-4	○	○	○	○	×	P113.B-4
14	雨宮公園	雨宮1367-1	○	—	○	○	×	P113.B-4
15	土口運動広場	土口143	○	—	○	×	○	P113.A-5
16	沢山川親水公園	雨宮4048-1	○	—	○	○	×	P113.A-4
17	生萱公園	生萱335	○	—	○	○	×	P113.B-4
18	あんずの里保育園	生萱116-1	○	○	○	○	×	P113.C-4
19	倉科運動広場	倉科1043	○	—	○	×	○	P113.D-6
20	あんずの里観光会館(森西分館)	森1406-1	○	○	○	○	○	P113.E-4
21	森運動広場	森1348-1	○	—	○	○	○	P113.D-4
22	東部体育館	生萱120	○	○	○	○	×	P113.C-4
23	東小学校	森100	○	○	○	○	×	P113.C-4
24	東部児童センター	生萱122	○	○	○	○	×	P113.C-4
25	埴生中学校	桜堂100	○	○	○	○	○	P112.D-2
26	埴生公民館	桜堂570	○	○	○	○	○	P112.D-2
27	埴生小学校	鋳物師屋72	○	○	○	○	○	P112.D-3
28	埴生児童センター	鋳物師屋108-1	○	○	○	○	○	P112.D-3
29	埴生保育園	寂時1035	○	○	○	○	×	P112.E-3
30	ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)	杭瀬下2-4	○	○	○	○	×	P113.拡大図
31	信州の幸あんずホール(更埴文化会館)	杭瀬下1-64	○	○	○	○	×	P113.拡大図
32	千曲市人権ふれあいセンター	栗佐1301	○	○	○	○	×	P113.拡大図
33	杭瀬下保育園	杭瀬下3-76	○	○	○	○	×	P113.拡大図
34	更埴子育て支援センター	杭瀬下3-18	○	○	○	○	×	P113.拡大図
35	杭瀬下公園	杭瀬下3-177	○	—	○	○	×	P113.拡大図
36	五十里公園	杭瀬下6-65	○	—	○	○	×	P113.拡大図
37	更埴中央公園	新田300	○	—	○	○	×	P112.D-2
38	平和橋緑地	中1000	○	—	○	○	×	P112.E-2
39	勤労者体育センター	稻荷山2086-2	○	○	○	○	×	P114.A-3
40	更埴西中学校	稻荷山134	○	○	○	○	○	P114.B-3
41	稻荷山公園	稻荷山2323	○	—	○	○	○	P114.A-3

千曲市暮らしのガイドブック



※工事中の施設は使用できません。

No.	施設名	所在地	指定緊急避難場所	指定避難所	指定状況			地図ページ
					地震	土砂	洪水	
42	伊勢宮公園	稲荷山254	○	—	○	○	×	📍P112.D-1
43	治田小学校	稲荷山1360	○	○	○	○	○	📍P114.B-3
44	稲荷山公民館	稲荷山2131-2	○	○	○	○	○	📍P114.A-3
45	稲荷山保育園	稲荷山2131-1	○	○	○	○	×	📍P114.A-3
46	稲荷山児童センター	桑原1826-1	○	○	○	○	○	📍P114.B-3
47	千曲橋緑地	野高場1850	○	—	○	○	×	📍P112.D-1
48	中町ねむのき公園	野高場973-21	○	—	○	○	×	📍P112.C-1
49	治田公園	稲荷山1638-3	○	—	○	○	○	📍P114.B-3
50	桑原保育園	桑原1340-2	○	○	○	×	○	📍P114.B-2
51	桑原転作促進研修センター	桑原1430-2	○	○	○	○	○	📍P114.C-2
52	桑原運動広場	桑原16	○	—	○	×	○	📍P114.B-2
53	桑原体育館	桑原1340	○	○	×	×	○	📍P114.B-2
54	大田原運動広場	桑原3458-1	○	—	○	○	○	📍P110.B-2
55	八幡公民館	八幡3311	○	○	○	○	○	📍P114.C-3
56	八幡小学校	八幡3111	○	○	○	○	○	📍P114.C-3
57	八幡児童センター	八幡3094-5	○	○	○	○	○	📍P114.C-3
58	大雲寺公園	八幡1397	○	—	○	○	○	📍P114.C-2
59	八幡保育園	八幡3125-2	○	○	○	○	○	📍P114.C-3
60	北堀公園	八幡2147-5	○	—	○	○	○	📍P114.B-3
61	志川公園	八幡2393-1	○	—	○	○	○	📍P114.B-3
62	戸倉体育館	磯部1406-1	○	○	○	○	×	📍P115.拡大図
63	戸倉小学校	戸倉1756	○	○	○	○	○	📍P115.拡大図
64	戸倉上山田中学校	戸倉2500	○	○	○	○	○	📍P115.拡大図
65	つばさ体育館(戸倉上山田中学校併設)	戸倉1948	○	○	○	○	×	📍P115.拡大図
66	千曲市ふれあい福祉センター(旧戸倉庁舎)	戸倉2388	○	○	○	○	○	📍P115.拡大図
67	戸倉保育園	戸倉2388	○	○	○	○	×	📍P115.拡大図
68	戸倉児童館	戸倉1972-2	○	○	○	○	×	📍P115.拡大図
69	戸倉創造館	戸倉2305-1	○	○	○	○	○	📍P115.拡大図
70	上町ふれあい広場	戸倉2081-1	○	—	○	○	×	📍P115.拡大図
71	旧戸倉コミュニティセンター	戸倉1995-1	○	○	○	○	○	📍P115.拡大図
72	戸倉人権はつらつセンター	戸倉2639	○	○	○	○	○	📍P115.B-3
73	大西緑地公園	上徳間380先	○	—	○	○	×	📍P115.B-2
74	戸倉千曲川緑地公園	戸倉温泉3055-6	○	—	○	○	×	📍P115.拡大図
75	柏清水公園	戸倉49-1	○	—	○	×	○	📍P115.A-3
76	更級小学校	羽尾1864	○	○	○	×	○	📍P115.B-1
77	旧更級コミュニティセンター	羽尾1807-1	○	○	○	○	○	📍P115.B-1
78	更級保育園	羽尾1809	○	○	○	○	○	📍P115.B-1
79	更級児童館	羽尾1812	○	○	○	○	○	📍P115.B-1
80	さらしなの里古代体験パーク	羽尾244-1	○	—	○	○	○	📍P115.B-1
81	羽尾第四区広場	羽尾1306	○	—	○	×	○	📍P115.B-1
82	さらしなの里展望館	羽尾1165-2	○	○	○	×	○	📍P115.B-1
83	上徳間伊勢社境内	上徳間2088	○	—	○	○	×	📍P115.B-3
84	上徳間公園	上徳間240-1	○	—	○	○	×	📍P115.B-3
85	内川公園	内川1256-1	○	—	○	○	×	📍P115.A-2
86	五加保育園	内川651	○	○	○	○	×	📍P115.B-2
87	五加小学校	千本柳351	○	○	○	○	○	📍P115.A-2
88	五加児童館	千本柳328	○	○	○	○	○	📍P115.B-2
89	旧五加コミュニティセンター	千本柳347	○	○	○	○	○	📍P115.B-2
90	五加の庄花緑コミュニティパーク	千本柳308	○	—	○	○	×	📍P115.B-2

※工事中の施設は使用できません。

No.	施設名	所在地	指定緊急避難場所	指定避難所	指定状況			地図ページ
					地震	土砂	洪水	
91	小船山公園	小船山167-1	○	—	○	○	×	P115.A-2
92	上山田農業者トレーニングセンター	新山512-4	○	○	○	○	○	P115.D-3
93	上山田小学校	新山695	○	○	○	×	○	P115.D-3
94	上山田保育園	上山田830	○	○	○	○	○	P115.D-3
95	上山田子育て支援センター	上山田825-2	○	○	○	×	○	P115.D-3
96	萬葉の里スポーツエリア	上山田3813-27先	○	—	○	○	×	P115.C-3
97	上山田戸倉出張所(旧上山田庁舎)	上山田温泉4-15-1	○	○	○	○	○	P115.D-3
98	上山田児童館	上山田温泉4-29-1	○	○	○	○	×	P115.C-3
99	住吉公園	上山田温泉4-32	○	—	○	○	×	P115.C-3
100	千曲市総合観光会館	上山田温泉2-12-10	○	○	○	○	×	P115.拡大図
101	上山田文化会館	上山田温泉3-1-1	○	○	○	○	×	P115.拡大図
102	上山田文化会館第三駐車場	上山田温泉3-43	○	—	○	○	×	P115.拡大図
103	上山田南部公園	上山田温泉3-15-2	○	—	○	×	×	P115.拡大図
104	上山田中央公園	上山田温泉2-19	○	—	○	○	×	P115.拡大図
105	上山田西公園	上山田温泉1-20-1	○	—	○	×	○	P115.C-2
106	上山田たじま公園	上山田温泉3-45-1	○	—	○	○	×	P115.拡大図
107	三本木公園	上山田583-1	○	—	○	○	×	P115.D-3
108	屋代第1分館	屋代1964-8	○	○	○	○	×	P112.拡大図
109	屋代第2分館	屋代430-10	○	○	○	○	○	P112.C-3
110	屋代第3分館	栗佐1588-3	○	○	○	○	×	P112.拡大図
111	屋代第4分館	屋代773-1	○	○	○	○	○	P112.B-3
112	屋代第5分館	屋代1590-1	○	○	○	○	×	P112.B-3
113	屋代第6分館	屋代3200-1	○	○	○	○	×	P112.A-3
114	雨宮分館	雨宮97	○	○	○	○	×	P113.B-4
115	土口分館	雨宮908-1	○	○	○	○	×	P113.A-4
116	生萱分館	生萱1021-1	—	○	×	×	×	P113.B-4
117	倉科コミュニティセンター(倉科分館)	倉科1412-4	○	○	○	×	○	P113.D-5
118	森東分館	森2208-3	○	○	×	○	○	P113.E-5
119	寂蒔分館	寂蒔1197-2	○	○	○	×	×	P112.E-3
120	鋳物師屋分館	鋳物師屋299-2	○	○	○	○	○	P112.E-3
121	打沢分館	打沢76-1	○	○	○	○	×	P112.D-3
122	小島分館	小島2833-1	○	○	○	○	○	P112.拡大図
123	桜堂分館	桜堂408-1	○	○	○	○	×	P112.拡大図
124	杭瀬下分館	杭瀬下430	○	○	○	○	×	P112.拡大図
125	新田分館	新田416	○	○	○	○	×	P112.D-2
126	中分館	中324-4	○	○	○	○	×	P112.E-2
127	荒町分館	稻荷山2271-5	○	○	○	○	○	P114.A-3
128	上八日町分館	稻荷山1038-5	○	○	○	○	○	P114.A-3
129	治田町分館	稻荷山1007-1	○	○	○	○	×	P114.A-3
130	元町分館	稻荷山1711-1	○	○	○	○	○	P114.A-3
131	小坂分館	桑原2696-1	○	○	○	×	○	P114.B-2
132	桑原東区分館	桑原2-1	○	○	×	×	○	P114.B-2
133	桑原中区分館	桑原1330-2	○	○	○	○	○	P114.B-2
134	桑原西区分館	桑原1472-1	○	○	○	×	○	P114.C-2
135	大田原分館	桑原3456-1	○	○	×	○	○	P110.B-2
136	代分館	八幡6748-1	○	○	○	○	○	P115.A-1
137	大池分館	八幡7940-1	○	○	○	×	○	P114.E-3
138	姨捨分館	八幡4999-6	○	○	○	×	○	P114.D-3
139	峯分館	八幡4488-1	○	○	○	○	○	P114.C-3
140	中原分館	八幡212-3	○	○	○	×	○	P114.C-1
141	郡分館	八幡1513-1	○	○	○	○	○	P114.C-2
142	八幡上町分館	八幡3642-1	○	○	○	○	○	P114.C-3
143	辻分館	八幡5845-7	○	○	○	○	×	P114.C-3
144	新宿分館	八幡3313-4	○	○	×	○	○	P114.C-3



※工事中の施設は使用できません。

No.	施設名	所在地	指定緊急避難場所	指定避難所	指定状況			地図ページ
					地震	土砂	洪水	
145	森下分館	八幡3033-11	○	○	○	○	○	P114.C-3
146	北堀分館	八幡2054-3	○	○	○	○	○	P114.C-3
147	志川分館	八幡2395-1	○	○	○	○	○	P114.B-3
148	磯部分館	磯部1170-4	○	○	○	○	×	P115.拡大図
149	福井分館	磯部692-5	○	○	○	○	○	P115.拡大図
150	新戸倉温泉分館	磯部1144-2	○	○	×	○	×	P115.拡大図
151	戸倉上町分館	戸倉2047-1	○	○	○	○	○	P115.拡大図
152	上中町分館	戸倉1995-8	○	○	×	○	×	P115.拡大図
153	中町分館	戸倉1825-6	○	○	○	○	○	P115.拡大図
154	今井町分館	戸倉1410-1	○	○	○	○	○	P115.B-3
155	柏王分館	戸倉356-1	○	○	○	○	○	P115.B-3
156	戸倉温泉分館	戸倉温泉3055-4	○	○	○	○	×	P115.拡大図
157	上徳間分館	上徳間395-2	○	○	○	○	○	P115.B-2
158	内川分館	内川296	○	○	○	○	○	P115.A-2
159	千本柳分館	千本柳639	○	○	○	○	○	P115.A-2
160	小船山分館	小船山247-1	○	○	○	○	○	P115.A-2
161	若宮分館	若宮395-2	○	○	○	○	○	P115.C-2
162	芝原分館	若宮745-1	○	○	○	×	○	P115.B-2
163	黒彦分館	若宮1305-192	○	○	○	○	○	P115.B-2
164	仙石分館	羽尾1988-1	○	○	○	×	○	P115.B-1
165	羽尾第四区分館	羽尾1417-1	○	○	○	×	○	P115.B-1
166	羽尾第五区分館	羽尾865-3	○	○	×	○	○	P115.B-1
167	須坂分館	須坂1736-34	○	○	×	○	×	P115.B-2
168	力石支館	力石697-2	○	○	×	○	○	P115.D-3
169	新山分館	新山371-5	○	○	×	×	○	P115.D-3
170	漆原分館	新山1051-6	○	○	○	○	○	P115.D-2
171	三本木分館	上山田581-1	○	○	○	○	×	P115.D-3
172	八坂分館	上山田1232-4	○	○	○	×	○	P115.D-2
173	中央分館	上山田2980-1	○	○	×	×	○	P115.D-3
174	城腰分館	上山田2435-3	○	○	○	×	○	P115.C-2
175	温泉分館	上山田温泉1-19-2	○	○	○	×	○	P115.拡大図
176	長野寿光会上山田病院	上山田温泉3-34-3	○	○	○	○	○	P115.拡大図
177	長野電子工業(株)千曲工場	雨宮3256-1	○	—	×	○	○	P113.A-4

災害対策のための

## 指定福祉避難所

(要介護者・障がい者・乳幼児・妊産婦などの要配慮者向け避難所)

令和4年6月1日～

No.	施設名	所在地	被害想定の有無 ([有]の施設は安全確認後に開設)				収容可能 人数	電話番号	地図ページ
			地震	土砂	洪水	浸水想定 河川			
①	屋代中学校	大字屋代810			有	千曲川	150	272-0276	P112.B-3
②	屋代小学校	大字屋代2111			有	千曲川	47	272-0037	P112.C-2
③	東小学校	大字森100			有	千曲川 沢山川	39	272-2217	P113.C-4
④	埴生中学校	大字桜堂100			有	千曲川	85	272-0015	P112.D-2
⑤	埴生小学校	大字鑄物師屋72			有	千曲川	46	272-0158	P112.D-3
⑥	ことぶきアリーナ千曲	杭瀬下2-4			有	千曲川	158	273-0010	P113.拡大図
⑦	更埴西中学校	大字稲荷山134			有	佐野川	146	272-1515	P114.B-3
⑧	治田小学校	大字稲荷山1360			有	佐野川	53	272-1054	P114.B-3
⑨	八幡小学校	大字八幡3130					62	272-1209	P114.C-3
⑩	戸倉小学校	大字戸倉1756			有	千曲川	66	275-0072	P115.拡大図
⑪	戸倉上山田中学校	大字戸倉2500			有	千曲川	98	275-0069	P115.拡大図
⑫	千曲市ふれあい福祉センター(旧戸倉庁舎)	大字戸倉2388			有	千曲川	31	273-3111	P115.拡大図
⑬	更級小学校	大字羽尾1864		有			34	275-0052	P115.B-1
⑭	五加小学校	大字千本柳351			有	千曲川	63	275-0643	P115.A-2
⑮	上山田小学校	大字新山695		有			102	275-1100	P115.D-3

[避難場所を兼ねる]欄に○と記されている施設は、指定緊急避難場所でもある。

[収容可能人数]は、教室等の延べ床面積を基に4㎡/1人を使用した場合の概算値である。(一部施設は除く。)

# 市庁舎・業務案内

## 市役所庁舎案内

### 千曲市役所

1階

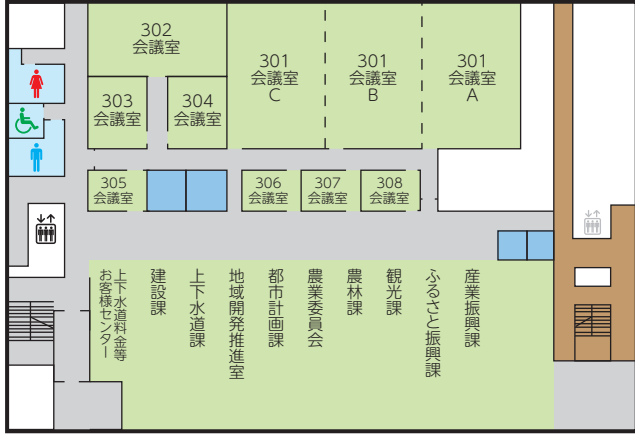


2階

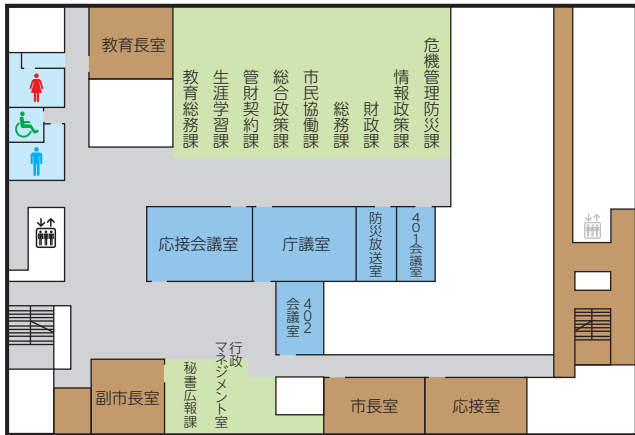




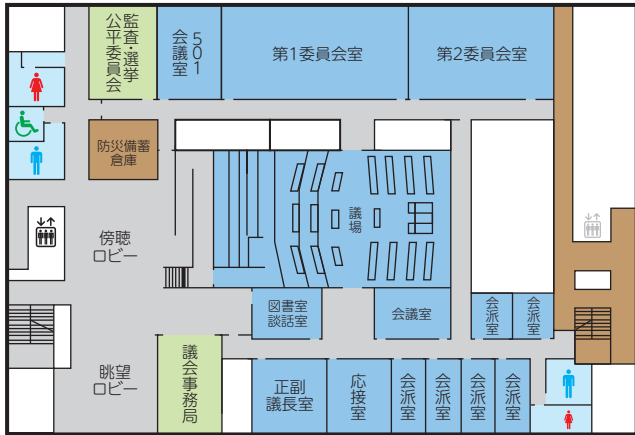
3階



4階



5階



# 業務案内

☎273-1111(代)

## 議会事務局

議会事務局	庶務係	議会の庶務
	議事係	本会議・委員会の事務、請願・陳情の受理
	調査係	市政・法令などの調査研究

## 総務部

総務課	庶務係	議会の招集、庁舎管理、公用車管理、認可地縁団体
	行政管理係	公文書管理、情報公開、行政令達文書の公告・掲示
	職員係	職員採用、給与・共済、職員福利厚生
秘書広報課	秘書係	秘書業務、表彰・褒章
	広報広聴係	市報の発行、記者会見の開催、陳情・要望などの受付および回答
財政課	財政係	予算・決算
	行政改革推進係	行政改革の推進、指定管理者制度
税務課	市民税諸税係	市民税、軽自動車税、国民健康保険税などの賦課、所得証明書などの発行
	固定資産税係	固定資産税、都市計画税の賦課、評価証明書などの発行
債権管理課	債権管理係	市税などの滞納整理
	管理収納係	口座振替の受付、市税の収納管理、納税証明書の発行
危機管理防災課	防災係	防災計画、防災訓練
	消防係	消防団、消防施設の管理・整備
行政マネジメント室	行政マネジメント係	行政経営の効率化

## 企画政策部

総合政策課	政策推進係	総合計画、統計、広域行政、まち・ひと・しごと創生総合戦略進行管理
市民協働課	協働推進係	市民との協働
	地域コミュニティ係	区長会連合会の事務、地域コミュニティ振興
管財契約課	管財係	市有財産の管理
	契約係	入札参加希望者の審査登録、建設工事などの業者選定、入札、契約
情報政策課	システム管理係	情報システム、ネットワークの運用管理
	DX推進係	自治体DXの推進
日本遺産推進室 (☎273-4170)	日本遺産推進係	日本遺産を活用した地域活性化事業の推進



▶ 市民環境部

環境課	環境保全係	公害防止対策、狂犬病予防、市民霊園の管理
	環境推進係	環境基本計画、地球温暖化防止
廃棄物対策課	リサイクル推進係	ごみの分別収集、再資源化、一般廃棄物処理業の許可、し尿処理、不法投棄防止対策
	施設建設推進係	長野広域連合ごみ焼却施設建設関係
市民課	市民係	戸籍・住民票・印鑑登録などの各種証明、住民異動・戸籍届出受付、マイナンバー(個人番号)カード申請・交付などの各種手続、コンビニ交付、パスポート(旅券)
	年金係	国民年金、年金相談
上山田戸倉出張所 (☎214-2950)	上山田戸倉市民窓口係	戸籍・住民票・印鑑登録などの各種証明、マイナンバー(個人番号)カード申請、所得証明書など税証明(一部)、各課への取次ぎ
生活安全課	市民生活係	交通安全、防犯、温泉施設などの管理運営
	交通政策係	循環バス、しなの鉄道、交通政策一般
消費生活センター	業務係	消費生活相談

▶ 健康福祉部

福祉課	地域福祉係	民生児童委員協議会、福祉関連団体の育成・指導、日赤奉仕団、社会福祉法人の指導監査・認可
	生活支援係	生活保護、生活困窮者自立相談支援
	障がい者支援係	障がい者(児)福祉相談
	障がい者福祉係	障がい福祉サービス窓口
高齢福祉課	高齢者係	高齢者福祉、老人福祉施設の整備・運営
	介護保険係	介護保険の資格・給付・徴収・賦課
	認定調査係	介護認定調査
	地域包括支援センター相談支援係	高齢者の総合相談、介護予防の支援、老人福祉法による措置
健康推進課	地域包括支援センター介護連携係	在宅医療・介護連携の推進
	国保医療係	国民健康保険、福祉医療、後期高齢者医療
	予防保健係	予防接種、地域医療
	保健センター母子保健係	乳幼児健康診査などの母子保健業務
	保健センター保健事業推進係	健康診査、保健指導
人権・男女共同参画課	保健センター健康増進係	精神保健相談、がん検診、健康相談
	人権・男女共同参画係	人権政策の推進、男女共同参画の推進、人権教育の推進
感染症対策室	感染症対策係	感染症対策

▶ 次世代支援部

こども未来課	子育て支援係	子育て支援、児童手当、児童扶養手当、婚活、児童クラブ・児童センター・児童館の運営
	こども家庭相談係	児童家庭などの相談、ひとり親支援、女性相談
	子育て支援センター	子育て相談、ファミリーサポート事業
保育課	保育・幼稚園係	保育園の運営、幼稚園・認定こども園関係
	保育施設係	保育園、子育て支援センター、児童センター・児童館の施設管理
	保育園	市立保育園11園

▶ 経済部

産業振興課	産業振興係	産業活動の支援、創業支援、中小企業融資制度、就労支援
	企業立地推進係	企業誘致の推進、工業活動の支援
産業支援センター		産業間の連携、産業活動の支援
農林課	農村振興係	農業振興、市民農園、米の生産調整、棚田オーナー制度、農業体験交流
	生産振興係	営農支援センター、あんず振興、花卉、ワインぶどう
	農村整備係	農道・農業用水路の整備・維持管理、土地改良事業
	森林整備係	森林整備、保安林・治山事業、林道整備
観光課	国土調査係	国土調査
	観光誘客係	観光振興、観光宣伝、観光施設の整備・管理運営
ふるさと振興課	移住定住推進係	移住・定住推進、地域おこし協力隊
	ふるさと納税推進係	ふるさと納税の推進

## 建設部

建設課	管理係	市道・河川の認定・廃止・占用認可、官民界の立会い、道水路用地の寄付・売買など
	事業推進係	市で管轄する期成同盟会、国・県事業などの推進・対応
	建築監理係	道路証明、開発指導、耐震診断、公共建築物などの設計・監督・検査
	建設係	市道・河川などの設計・施工・監督・検査
	維持係	市道・河川などの維持補修、除雪
	空き家対策係	空き家対策、市営住宅維持管理、入退去事務
都市計画課	計画係	都市計画の企画・計画策定、都市計画審議会・景観審議会、都市計画法及び景観法等に関する届出事務
	施設係	都市施設(都市計画道路、都市下水路、公園、排水ポンプ場等)の調査、計画、整備、維持管理
上下水道課	管理係	下水道事業の管理運営、使用料および受益者負担金の賦課・徴収等
	下水道係	上下水道整備事業の設計・施工・監督、下水道施設の維持管理、宅内排水設備の検査等
	公営企業上水道係	市営水道の管理運営、水道料金の賦課・徴収等
地域開発推進室	開発推進係	屋代地区開発事業の推進、屋代地区スマートICの推進

## 会計管理者

会計課	会計係	市の収入・支払い
	用度係	物品の調達

## 監査委員・選挙管理委員会・公平委員会

監査委員	事務局
選挙管理委員会	
公平委員会	

## 農業委員会

農業委員会	農地係	農業委員会の庶務、農地の売買・貸借・転用などの受付、相談
-------	-----	------------------------------

## 教育委員会

教育総務課	総務係	教育委員会の会議、教育行政の総務
	学校教育係	学校教育の振興、児童・生徒の就学、教育相談
	教育施設係	学校および教育施設の整備
	小・中学校	小学校9校、中学校4校
	総合教育センター	教育に関する事業の推進
	教育相談室	いじめや不登校などの相談
第1学校給食センター	管理係	施設管理、給食献立
	調理係	学校給食の調理・配送
第2学校給食センター	管理係	施設管理、給食献立
	調理係	学校給食の調理・配送
生涯学習課	生涯学習係	生涯学習の推進、出前講座、国際交流事業の推進、青少年の健全育成
	公民館	屋代公民館、埴生公民館、稲荷山公民館、八幡公民館、戸倉公民館、上山田公民館
	図書館	更埴図書館、更埴西図書館、戸倉図書館
	戸倉創造館	
文化課	文化振興係	文化芸術の振興
	文化会館	信州の幸あみずホール(更埴文化会館)、上山田文化会館
歴史文化財センター	文化財係	文化財の調査・保護
	博物館	森將軍塚古墳館、さらしなの里歴史資料館
スポーツ振興課	スポーツ振興係	スポーツの振興、各種体育大会・教室の開催
	施設整備係	社会体育施設の管理・整備
	国民スポーツ大会準備係	国民スポーツ大会、全国障害者スポーツ大会の準備





# 各種相談

## 困った時の相談窓口

☎273-1111 / FAX 273-1004

(相談は無料です)市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

相談	内容	日時・時間	場所	連絡先
職業相談 (ふるさとハローワーク)	ハローワーク篠ノ井管内の求人情報・求職情報を随時取り寄せ、企業への職業紹介、職業相談。	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00	千曲市役所 2階 ふるさとハローワーク	ふるさとハローワーク (千曲市役所内) ☎261-3609
若者・子育て 世代の就労相談	就職への不安、仕事の選び方、子育て中の再就職など、就労に関する悩みについての相談。 *15歳から49歳までで就職活動に踏み出すための相談をしたい人が対象です。	月～金曜日(祝日を除く) 9:30～16:30	産業振興課	産業振興課 内線3301(要予約)
創業相談 (ちくま創業サポートデスク)	創業時の課題を解決するお手伝いをします。	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00	千曲商工会議所 戸倉上山田商工会 産業振興課	☎272-3223 ☎276-5651 内線3301
健康・育児相談	妊婦や乳幼児の健康・育児・食事に関すること身体計測など。	*相談日は暮らしのカレンダーをご確認ください。	保健センター	健康推進課 内線2121
子育て相談	乳幼児の育児に関すること。 *保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。	日～金曜日(土曜日は休館) 8:30～17:00	更埴子育て支援センター	☎273-6180
		月～土曜日(日曜日は休館) 8:30～17:00	上山田子育て支援センター	☎275-6017
		火曜日(祝日は除く) 13:00～15:00	市立各保育園(電話相談のみとなります)	
		月～金曜日(祝日は除く) 10:00～12:00	児童館・児童センター(来館相談のみとなります)	
子育てに関する制度について。(児童手当、児童扶養手当など)	月～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15	こども未来課 内線1251		
小児救急 電話相談	子どもの夜間のケガや急病などで対処に戸惑うときに、医療機関への受診の可否や応急処置の方法について、経験豊富な看護師などが相談に応じます。	毎日 19:00～翌日8:00	局番なしの「#8000」 またはアナログ回線・IP電話の場合は ☎0263-34-8000	
家庭児童相談	児童の身体的、精神的、生活上のさまざまな問題に関すること。	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	家庭児童相談室(こども未来課内)	内線1262・1263
ひとり親相談	ひとり親家庭の生活上のさまざまな問題に関すること。	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	こども未来課母子父子自立支援員	内線1261
児童虐待相談	児童虐待に関すること。	*相談日は暮らしのカレンダーをご確認ください。	長野県中央児童相談所 千曲警察署 こども未来課 児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-238-8010 ☎272-0110 内線1262・1263 ☎026-219-2413
教育相談	不登校・いじめ・学校不応適・進路(就学相談)または学校や園での指導方法に関すること。	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00	千曲市教育相談センター(千曲市総合教育センター内) 教育相談専用電話	☎273-5105
心配ごと相談	日常生活のさまざまな心配事や悩み事について、市民の相談に応じます。	毎月1回 原則、第2水曜日 13:30～16:00	偶数月: 千曲市ふれあい福祉センター 奇数月: 千曲市人権ふれあいセンター	千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687 (要予約)
女性相談	DV・離婚・家庭不和など女性が抱えている悩みに関すること。	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	こども未来課	こども未来課女性相談員 内線1261
精神保健相談	精神科医師によるこころの病気、こころの悩み、ひきこもりなどについての相談。 *予約制(1回3名まで)	年間8回 13:30～16:30 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	保健センター	健康推進課 内線2132
借金問題・ 消費生活相談	悪質商法や特殊詐欺、多重債務に関する相談。消費生活における苦情や相談、また借金問題のお悩み相談。	月～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:00	生活安全課	千曲市消費生活センター(生活安全課内) ☎274-0820 (要予約)

各種相談

相談	内容	日時・時間	場所	連絡先
結婚相談	結婚を望む皆さんを応援するための、関係団体との連携や新たな結婚イベント事業などに取り組みを行っています。良きパートナーに出会えるようサポートします。	毎月1回(土曜日・日曜日) 9:00~12:00	埴生公民館 戸倉創造館	千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。偶数月の相談日は新規登録者の受付も行います。
市民に寄り添う人権相談	『いじめ・体罰』などに関する問題、家庭内における様々な問題、隣近所のもめごと、相続に関する問題、プライバシーに関する問題などのお悩みに、人権擁護委員がていねいに相談に応じます。秘密は固く守られます。	毎月1回 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	各公民館など	人権・男女共同参画課 内線2252 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの8:30から17:00まで受付(センター指定の休館日を除く) ☎274-3232
障がい者(児)相談	障がい者(児)のサービスや日常生活で抱えている問題や悩みについての相談。	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:00	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター (千曲市ふれあい福祉センター内) ☎275-0548、FAX 214-3013	
介護相談	高齢者や、ご家族などの生活に関わる様々な相談をお受けします。	月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:15	基幹地域包括支援センター 内線1181 更埴川東地域包括支援センター ☎213-5085 戸倉上山田地域包括支援センター ☎214-7780	
司法書士法律相談	日常生活の様々な心配事や悩み事で法律が関わる問題について、市民の相談に応じます。	毎月第1、3木曜日 13:30~16:30	千曲市 ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687 (要予約)
法律相談	金銭貸借、相続、遺言、離婚、交通事故、住まいなどの法律問題全般に関する相談。 *事前の電話予約が必要です。	毎月2回 13:00~15:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	千曲市役所3階 会議室	総務課 内線4153 *前日までに予約必要
行政相談	役所の仕事に関する苦情、行政の制度・運営の改善について意見・要望を、総務大臣から委託された行政相談委員が受け付けます。	毎月1~2回 13:00~15:00 *日程など詳細は毎月市報でお知らせします。	千曲市役所1階 相談室 稻荷山太陽の園	総務課 内線4153
年金相談	厚生年金および国民年金に関する相談。	毎週火・水・金曜日 9:00~17:00 毎月第3月曜日 9:00~16:00 毎月第2・第4木曜日 9:30~15:00	市民課 年金相談コーナー	市民課 内線1222 長野南年金事務所 お客様相談室 ☎026-227-1286 (要予約)



## > 生活にお困りの方に

### 民生・児童委員

☎ 福祉課 内線(1265) / FAX 273-8011

民生・児童委員は厚生労働大臣の委嘱を受けて、生活にお困りの方や心身に障がいのある方や児童、お年寄りなどのことで問題を抱えている方々のよき相談相手として地域で活動しています。

### 生活保護

☎ 福祉課 内線(1283) / FAX 273-8011

病気やそのほかの事情により生活に困窮している世帯に対して、最低限度の生活を保障して再び自分の力で生活できるよう援助する制度です。なお、この保護を受けるには、自分の能力に応じて働いたり、持っている資産を生活に役立てたり、必要なことを届出たりしなければなりません。

### まいさぼ千曲(千曲市生活就労支援センター)

☎ 福祉課内 内線(1281) / FAX 273-8011

さまざまな問題を抱えて生活に困窮している方に対し、専門の相談員が暮らしや仕事などについての相談を受け、地域の関係機関と連携しながら寄り添い型の支援を行います。

### 千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター

☎ 千曲市ふれあい福祉センター内  
☎ 275-0548 / FAX 214-3013

障がいのある皆さん等の生活上のお困り、心配ごとの相談に応じ、その人が住み慣れた地域で生活を送れるように、関係各所と連携を図り、さまざまな支援の輪を組み合わせながら、解決に向けて一緒に考えていきます。



# 届出・証明

## column

### 市役所での手続きをサポート！

引っ越しの届出や戸籍の届出の際には、世帯の状況に応じてさまざまな手続きが必要となります。「どんな手続きをしたらいいかわからない、知りたい」と思ったときに、役立つwebページがありますので、ご利用ください。

#### くらしの手続きナビ

転入・転居・転出の住民異動の手続きや、結婚や出生・死亡など戸籍にかかわる手続きのやり方をまとめています。



千曲市 くらしの手続きナビ 検索

#### 手続きチェックシート

「おくやみ(死亡届)」のほか、「転入」「転出」「転居」に対応したチェックシートです。手続きもれや再来庁を減らすためにぜひご利用ください。



千曲市 手続きチェックシート 検索

(HP手続きチェックシートをご活用ください)

くらしのいろいろな節目で必要な手続きについてご案内します。

## 戸籍の届出

市民課 内線(1203)

戸籍は、出生・婚姻・離婚などの個人の身分関係を証明するものです。届出は期日を守って正確をお願いします。

届出事項	持参するもの	注意事項
出生届	<input type="checkbox"/> 出生証明書 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生まれた日から14日以内に届け出てください。届出人は出生子の父または母です。</li> <li>●命名は、常用漢字・人名漢字・カタカナ・ひらがなの範囲で決めてください。</li> </ul>
死亡届	<input type="checkbox"/> 死亡診断書 <input type="checkbox"/> 喪主の印鑑	<ul style="list-style-type: none"> <li>●死亡の事実を知った日から7日以内に届け出てください。火葬場の予約の都合上できるだけ早く届出てください。埋火葬許可証を発行します。</li> </ul>
婚姻届	<input type="checkbox"/> 本籍がほかの市区町村の方は戸籍全部事項証明書(謄本) <input type="checkbox"/> 本人確認書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●婚姻と同時に転入の方は、前住所地から転出証明書をお持ちください。</li> <li>●土曜・日曜・祝日・時間外は宿直で受け付けます。ただし、市民課で届書の事前審査が必要になります。</li> </ul>
離婚届	<input type="checkbox"/> 本籍がほかの市区町村の方は戸籍全部事項証明書(謄本) <input type="checkbox"/> 本人確認書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調停離婚の場合は調停成立(または審判など確定)の日から10日以内に届け出てください。協議離婚には届出期限はありません。</li> <li>●夫婦間の未成年の子については、親権者を定めてください。</li> <li>●裁判離婚の場合、調停調書の謄本、または審判書、もしくは判決の謄本と確定証明書が必要です。</li> </ul>
養子縁組	<input type="checkbox"/> 本籍がほかの市区町村の方は戸籍全部事項証明書(謄本) <input type="checkbox"/> 本人確認書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●未成年者を養子にするときは家庭裁判所の許可が必要です(ただし、自己または配偶者の直系卑属を養子とする場合は許可は不要です)。</li> <li>●養子が15歳未満のときは、届出人は親権者です。</li> </ul>
転籍届	<input type="checkbox"/> 戸籍全部事項証明書(謄本) <input type="checkbox"/> 本人確認書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本籍地を変更する場合に届け出てください。</li> <li>●市内転籍の場合は戸籍全部事項証明書(謄本)は不要です。</li> </ul>

※その他の届出については市民課戸籍担当までお問い合わせください。



# 住民異動の届出



くらしの手続き  
ナビ



手続き  
チェックリスト

問 市民課 内線(1214)

種類	届出期間	届出に必要なもの (該当される方のみ必要となる場合があります)	注意事項
転入届 千曲市外から転入	引っ越ししてきた日から14日以内	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 <input type="checkbox"/> 転出証明書 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 住民基本台帳カード <input type="checkbox"/> 在留カード <input type="checkbox"/> 特別永住者証明書	<ul style="list-style-type: none"><li>● 国外からの転入にはパスポートおよび戸籍抄本、附票の写し(本籍地が市外の人のみ)が必要です。</li><li>● マイナンバーカードの住所変更手続きが必要です。</li></ul>
転出届 千曲市から他の市町村に転出	あらかじめもしくは引っ越し後14日以内	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 <input type="checkbox"/> 印鑑登録証	<ul style="list-style-type: none"><li>● 国外へ転出するときもこの届出をしてください。</li><li>● マイナンバーカードの署名用電子証明書を発行している人は失効します。</li></ul>
転居届 千曲市内で転居	引っ越しした日から14日以内	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 住民基本台帳カード <input type="checkbox"/> 在留カード <input type="checkbox"/> 特別永住者証明書	<ul style="list-style-type: none"><li>● アパート、マンションなど部屋が変わったときも届出してください。</li><li>● マイナンバーカードの署名用電子証明書を発行している人は失効します。</li><li>● マイナンバーカードの住所変更手続きが必要です。</li></ul>

- ※本人またはその世帯の世帯主以外の方が届出をする場合は、委任状が必要です。
- ※マイナンバーカード・住民基本台帳カードによる転入については転入日から14日以内または転出予定日から60日までの間に転入の手続きを行なう必要があります。
- ※マイナンバーカード・住民基本台帳カードをお持ちの方で転入された方は、届出後90日以内に券面記載事項変更届を行わないとカードが失効します。
- ※児童手当、福祉医療費、国民健康保険など、お手続きが必要な方は担当課へ問い合わせてください。
- ※転出届のみ郵送でも届出することができます。  
詳しくはHPをご覧ください。



HP  
郵送による転出届

届出・証明

## 本人確認書類

- A) 1点だけで本人確認が必要なもの(官公署が発行した写真付きの証明書)  
運転免許証、パスポート、マイナンバーカード(通知カードは不可)、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書、身体障がい者手帳 など
- B) 2点以上の組み合わせが必要なもの  
健康保険証、介護保険等の被保険者証、年金手帳、年金証書、顔写真のない住民基本台帳カード など

# 印鑑登録

問 市民課 内線(1213)

印鑑登録はお手持ちの印鑑をあなた個人のものとし、公に立証するために登録することをいいます。この登録された印鑑を実印といい、不動産売買や保証人などに必要とされ、個人の財産や権利を守る大切なものです。

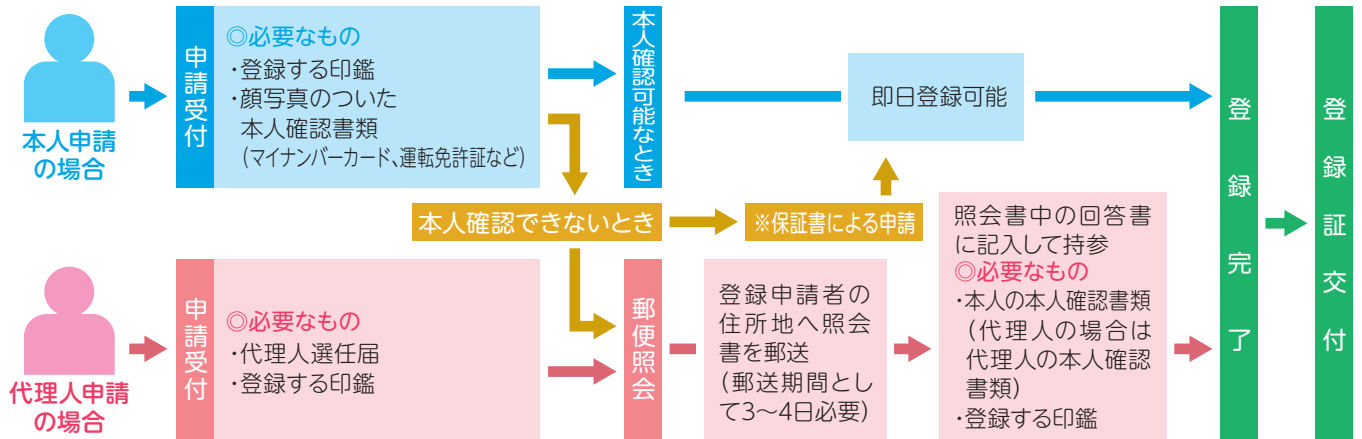
## 印鑑登録できる方

15歳以上で、本市の住民基本台帳に登録されている人

## 印鑑登録するときは

印鑑登録は、本人が直接行うことになっています。やむを得ない理由により、本人が来られないときは、委任の旨を証する書面(代理人選任届など)があれば、代理人による登録もできます。なお、委任の旨を証する書面は本人(登録しようとする人)が、直筆でお書きください。

## 印鑑登録の流れ



※保証書は千曲市で印鑑登録している保証人の方が登録番号・住所・氏名を記入し登録印を押印

## 印鑑登録できない印鑑

- ①住民基本台帳に記録されている氏名以外(花柄や飾り柄など)が彫られているもの
- ②印影の大きさが一辺8mmの正方形より小さいもの、一辺25mmの正方形より大きいもの
- ③変形したり欠けやすい材質(ゴム印、指輪印など)のもの
- ④3分の1以上、ふちが欠けたり磨耗しているもの
- ⑤同一世帯で類似印があると認められるもの
- ⑥その他登録印鑑として適当でないもの

## 印鑑登録証明書の発行

印鑑登録証明書交付申請書に必要事項を記入し、印鑑登録証をそえて申請してください。印鑑登録証がないと、本人であっても証明書は交付できません。なお、代理人に依頼する場合についても、本人の場合と同様、印鑑登録証をそえて申請してください(委任状は必要ありません)。

印鑑登録証明書は市内の7郵便局(P.61各種証明書発行参照)や全国のコンビニエンスストア(P.62各種証明書のコンビニ交付サービスについて参照)でも交付できます。

## こんなときには届出を

届出事項	必要なもの
印鑑登録証をなくしたとき	<input type="checkbox"/> 本人を確認できるもの <input type="checkbox"/> 登録印鑑    ※再登録手数料300円
登録印を変えたいとき	<input type="checkbox"/> 変更する登録印(新しい印) <input type="checkbox"/> 印鑑登録証 <input type="checkbox"/> 本人を確認できるもの    ※再登録手数料300円
印鑑登録を廃止するとき	<input type="checkbox"/> 本人を確認できるもの <input type="checkbox"/> 登録印鑑 <input type="checkbox"/> 印鑑登録証

# 各種証明書発行

市民課 内線(1211) / FAX 026-272-6739 / 上山田戸倉出張所 ☎026-214-2950

※窓口に来られた方の本人確認書類の提示が必要です。

証明書等の種類	手数料	必要なもの・注意事項
住民票の写し 住民票記載事項証明	1通 300円	<input type="checkbox"/> 本人、同一世帯員以外の方が請求する場合は委任状が必要です。 <input type="checkbox"/> 転出者の除票は本人のみ、死亡者の除票は利害関係人のみ請求できます。 <input type="checkbox"/> 第三者請求の場合、使用目的を裏付ける資料(契約書など)をお持ちください。使い道によっては交付できない場合があります。
戸籍全部事項証明(謄本) 戸籍個人事項証明(抄本)	1通 450円	<input type="checkbox"/> 原則、本人または配偶者、直系の親族の人しか請求できません。
除籍謄本・抄本	1通 750円	<input type="checkbox"/> 代理人が請求する場合は委任状が必要です。
改製原戸籍謄本・抄本	1通 750円	<input type="checkbox"/> 請求する人の資格や使用目的を確認できる資料が必要な場合もあります。
戸籍の附票の写し謄本・抄本	1通 300円	
身分証明書	1通 300円	<input type="checkbox"/> 本人以外が請求する場合は本人の委任状が必要です。
独身証明書	1通 350円	
届書の受理証明書	1通 350円	<input type="checkbox"/> 届書を受理した市区町村へ請求してください。 <input type="checkbox"/> 届出人以外の方が請求する場合は届出人の委任状が必要です。
印鑑登録証明書	1通 300円	<input type="checkbox"/> 印鑑登録証の提示が必要です。

- 住民票の写し、戸籍全部事項証明(謄本)・戸籍個人事項証明(抄本)、印鑑登録証明書は、市内7郵便局や全国のコンビニエンスストア(P.62各種証明書のコンビニ交付サービスについて参照)でも交付できます。
- ※ 市内7郵便局…森・雨宮・稲荷山・八幡・更級・五加・カ石(市の休日を除き午前9時から午後5時まで・本人申請のみ)

## 休日開庁日

次のとおり市民課の一部窓口を開設しています。

- 日時／毎月第2日曜日  
午前8時30分～午後5時15分
- 場所／庁舎1階 市民課  
※出張所では実施しておりません。

## 取扱い業務

- 戸籍・住民票の写しなどの交付
  - 印鑑登録および証明書の交付
  - 戸籍届の預かり
  - マイナンバーカードの手続き(予約が必要な場合があります。詳細は問い合わせてください。)
  - パスポートの交付
- ※ 住民異動届(住所の異動)は取り扱いできません。税務関係証明書は取り扱いできません。

# マイナンバー(個人番号)カード

市民課 内線(1212)

## マイナンバーカードの申請方法

### ▶ 郵送による申請

個人番号カード交付申請書に、顔写真を貼付し必要事項を入力し返信用封筒で送付。

※ 個人番号カード交付申請書および返信用封筒は、マイナンバーカードを申請していない人に対し、令和2年12月から令和3年3月にかけて送付されています。

### ▶ スマートフォンによる申請

スマートフォンのカメラで顔写真を撮影し、個人番号カード交付申請書用webサイトにアクセス。必要事項を入力して申請。

### ▶ 申請機能付き証明用写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影用の金額を入れて、個人番号カード交付申請書の二次元コードを読み込み、画面の案内に従って申請。

### ▶ 市役所窓口での申請

市民課に本人確認書類を持参して個人番号カード交付申請書に記入し、申請。  
※ 顔写真は無料で撮影します。



# 各種証明書のコンビニ交付サービスについて

問 市民課 内線(1216)

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアで住民票の写しなどの各種証明書を取得できます。勤務先や外出先でも、早朝から夜間・休日も利用できます。

## 利用できる人

千曲市に住民登録があり、「利用者証明用電子証明書」が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの人。

※住民基本台帳カードや紙製の通知カードでは利用できません。

※15歳未満の方は利用できません。

## ご利用に必要なもの



◀利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード

## 以下のカードでは利用できません



▲住民基本台帳カード



▲紙製の通知カード

## 取扱い時間

午前6時30分から午後11時まで(メンテナンス時を除く)

# パスポート(旅券)

問 市民課 内線(1202)

## 申請できる人

千曲市に住民登録がある人

## 受付時間

- 月・水・金曜日 午前8時30分～午後5時
- 火・木曜日 午前8時30分～午後7時
- 第2日曜日(受取りのみ) 午前8時30分～午後5時15分

## 手数料

申請旅券の種類	手数料	内 訳	
		収入印紙	長野県収入証紙
10年旅券	16,000円	14,000円	2,000円
5年旅券	11,000円	9,000円	2,000円
5年旅券(12歳未満)	6,000円	4,000円	2,000円
記載事項変更旅券	6,000円	4,000円	2,000円
査証欄増補	2,500円	2,000円	500円

## 取扱いできる店舗(全国)

- セブン-イレブン
- ローソン
- ファミリーマート
- イオンリテール など

※証明書が発行できるマルチコピー機が設置されている店舗に限ります。

## 取得できる証明書と手数料

いずれの証明書も市役所の窓口で取得するより**50円割引**となります。

証明書の種類	手数料(1通)	留意事項
住民票の写し	250円	本人および同一世帯の人の分を取得できます。除かれた住民票の写しは取得できません。
印鑑登録証明書	250円	印鑑登録をしている本人の証明書のみ取得できます。
戸籍全部(個人)事項証明書	400円	千曲市に本籍がある人で、本人および同一戸籍の人の証明書が取得できます。除籍・改製原戸籍は取得できません。
戸籍の附票の写し	250円	

※千曲市に本籍があれば市外にお住まいの方でも戸籍証明書を取得できます。ご利用には事前に利用登録申請が必要です。

## 必要な書類

一般旅券発給申請書	申請書は市民課にあります
戸籍謄本または抄本	有効旅券を持っていて、氏名・本籍(都道府県)に変更ない場合は省略可
本人確認書類(原本)	運転免許証・マイナンバーカードなど(健康保険証・年金手帳などは2点) 代理人が申請する場合は、申請者本人と代理人それぞれ必要です。
パスポート用写真	規格に合わない場合は、撮り直しをお願いする場合があります。
前回発給を受けた旅券	有効期間がある旅券は必ずお持ちください。
その他の書類	申請の内容により必要な書類が異なります。

## 申請から交付まで

- パスポートの交付(受取り)は、原則申請日から土・日曜日、祝日、振替休日および年末年始(12月29日～1月3日)を除いて8日目以降になります。
- パスポートの受取りは必ず本人が来庁してください。

# 税金・年金・国保

column

## 税証明オンライン申請

税関係証明書をオンラインで申請し、郵送で交付を受けることができます。窓口で申請する場合と比べて「来庁する必要なし!」「いつでも申請可能!」「手続きは便利!」になります。ぜひご利用ください。



千曲市 税証明オンライン 検索

オンライン申請に必要なもの

- [1] マイナンバーカード(署名用電子証明書機能の設定があるもの)  
本人確認(電子署名)のために利用します。
- [2] 署名用電子証明書暗証番号(交付時に設定した6桁以上の暗証番号)  
本人確認(電子署名)のために利用します。
- [3] クレジットカード  
手数料等の納付に利用します。  
★対応ブランド VISA、Mastercard、American Express、JCB、Diners Club
- [4] マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンまたは、タブレット端末、スマートフォンアプリでマイナンバーカードを読み取り、本人確認を行います。



## 税金

千曲市で取り扱っている市税は、次の一覧表のとおりです。

税金の種類	納税義務者
市民税(住民税)	<ul style="list-style-type: none"> <li>①1月1日現在、千曲市に住所があり、前年に所得があった方</li> <li>②千曲市に住所がなく、市内に家屋や事務所、事業所を所有の方(家屋敷課税)</li> </ul>
法人市民税	市内に事務所、事業所を持つ法人など。事業年度終了から2か月以内に申告書を提出し納税してください。
固定資産税	1月1日現在、市内に土地・家屋・償却資産(事業用)を所有の方 ※毎年4月1日から5月末日まで固定資産関係帳簿の縦覧ができます。
都市計画税	1月1日現在、市内の都市計画区域(除外区域あり)に土地・家屋を所有の方 ※固定資産税とあわせて賦課徴収されます。
国民健康保険税	市内に住んでいて、国民健康保険に加入している世帯の世帯主 ※加入・脱退などの異動があった場合は、必ず届出をしてください。
軽自動車税	4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方 ※軽自動車、二輪の小型自動車の車検には納税証明書が必要です。転売や廃車などの異動があった場合は、関係機関に必ず届出をしてください。
たばこ税	製造たばこの卸売販売業者など
入湯税	鉱泉浴場(温泉など)を利用する入湯客
鉱産税	鉱物の掘採の事業を行う鉱業者

## 個人市(県)民税

税務課

内線(1141・1142) / FAX 273-8400

1月1日現在、千曲市に住所を有し、前年に一定額以上の所得があった方に「均等割」と「所得割」の合計額を納めていただきます。また、市内に住所がなくても、市内に事務所・事業所または家屋敷を所有する方にも均等割が課税されます。なお、県民税は、市民税にあわせて課税されます。

区分・税率	均等割	所得割
市民税	3,500円	課税所得金額の6%
県民税	2,000円(うち500円は「長野県森林づくり県民税」)	課税所得金額の4%

## 個人市(県)民税の申告と納税

市(県)民税の申告は、1月から12月までの収入について、翌年の3月15日までにすませることになっています。ただし給与以外に収入がなく、かつ毎月給与から市(県)民税が差し引かれている方、および所得税の確定申告をされる方は、原則として申告の必要はありません。納税は、年金や給与から差し引かれる「特別徴収」と、市役所から送付された納税通知書により、金融機関などへ納付する「普通徴収」の方法があります。

## 個人市(県)民税が課税されていない方

- 次に該当する方には市(県)民税はかかりません。
- ①前年中の所得が条例で定められた金額以下である方
  - ②生活保護を受けている方
  - ③障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親であって、前年中の所得が135万円以下の方

税金・年金・国保

## パート収入の税金

いわゆる「パート」を含む給与所得者は、年間収入が103万円までは所得税が課税されません。また、税法上の配偶者控除・扶養控除の対象になることができます。市(県)民税は、年間給与収入で93万円から100万円までは均等割のみが課税され、100万円を超えると所得割も課税されます。

## 法人市民税

問 税務課 内線(1143) / FAX 273-8400

市内に事務所・事業所を有する法人は均等割(資本などの金額や従業者数の区分により決められた額)、法人税割(国に納める法人税額により決まる額)が課税されます。市内に事務所・事業所がなくとも、寮などがある場合は、均等割が課税されます。

### 納める税額

均等割/資本などの金額と従業者数により9区分、  
年額5万円から300万円  
法人税割/法人税額の6.0%

## 法人市民税の申告と納税

事業年度の終了から2か月以内に確定申告をし、納税することになっています。なお、中間決算を行う会社においては中間申告をする必要があります。また、事業の開始・廃止および所在地・名称などの変更の際は、届出が必要です。

## 固定資産税

問 税務課 内線(1132) / FAX 273-8400

1月1日現在、千曲市に土地・家屋・償却資産(事業用)を所有する、法人・個人に課税されます。

### 納める税額

課税標準額×税率1.4%

## 固定資産課税台帳、土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

土地・家屋価格等縦覧帳簿で、土地・家屋の評価額をご覧いただけます。縦覧できる方は、固定資産税の納税者、同居の親族および委任状により納税者などから委任された方です。縦覧できる方かどうかを確認するため、自動車運転免許証など本人と確認できるものを持参してください。縦覧期間は、毎年4月1日から5月末日までです(土・日・祝日は除く)。固定資産課税台帳については、縦覧期間だけでなく通年ご覧いただけます。なお、各筆、各棟ごとの評価額や課税標準額が記載された土地・家屋名寄帳の交付は有料です。

## 固定資産の届出

家屋を取り壊したり、未登記家屋で所有者が変わった場合などは、税務課にあります。所定の様式により届出をしてください。

## 固定資産税の軽減について

住宅用地に対する課税にあたっては、負担軽減措置を設けています。これにより、土地の課税標準額は、200㎡までは6分の1に、残りの部分については基本的に3分の1に軽減されます。また、新築家屋は、50㎡以上280㎡以下のものは、120㎡相当部分の税額が初年度から3年間(県の認定を受けた長期優良住宅は5年間)、2分の1に軽減されます。さらに、マンションなど3階以上の中高層耐火構造住宅は、同様の条件において、5年間(県の認定を受けた長期優良住宅は7年間)軽減されます。

## 不動産取得税(県税)

問 総合県税事務所 ☎234-9565

不動産取得税は、土地や家屋を取得した個人や法人に課税される県税です。不動産の価格は通常、固定資産税評価額によりますが、新築住宅など固定資産評価額がない場合は、県知事が決定します。税額は、不動産価格に税率をかけた額となります。

## 都市計画税

問 税務課 内線(1132) / FAX 273-8400

1月1日現在、千曲市の都市計画区域内(農業振興地域の農用地、山林、池沼、原野を除く)に土地・家屋を所有する、法人・個人に課税され、固定資産税とあわせて納付していただきます。

### 納める税額

課税標準額×税率0.1%

## 都市計画税の軽減について

住宅用地に対する課税については、税負担の軽減措置を設けています。これにより、200㎡までは3分の1に、残りの部分については基本的に3分の2に軽減されます。なお、新築家屋についての軽減はありません。

## 軽自動車税

問 税務課 内線(1144) / FAX 273-8400

原動機付自転車・軽自動車・二輪の小型自動車・小型特殊自動車を、その年の4月1日現在、所有している人に課税されます。

車の種類	税率(年額)
50cc以下のバイク	2,000円
90cc以下のバイク	2,000円
125cc以下のバイク	2,400円
農耕車	2,400円
小型特殊	5,900円
ミニカー	3,700円
125ccを超え250cc以下のバイク	3,600円
小型二輪車	6,000円
雪上車	3,600円
軽三輪車	3,900円
四輪乗用(自家用)	10,800円
四輪乗用(営業用)	6,900円
四輪貨物(自家用)	5,000円
四輪貨物(営業用)	3,800円

●初度検査年月、環境性能などにより税率が変わる場合があります。



- 身体障がい者の方などは、軽自動車税が減免になる場合がありますのでお問い合わせください。
- 軽自動車の車検には納税証明書が必要です。納税通知書による現金納付の方は、領収書と証明部分を、口座振替納付の方は振替後に市役所から送付される納税証明書を、それぞれ保管してください。

## 軽自動車の届出

住所変更や申告(届出)事項に変更があったり、廃車、譲渡した場合などは所定の機関に届出が必要です。

- ①125cc以下のバイク・小型特殊(農耕用作業車含む) 税務課
  - ②125ccを超え250cc以下のバイク  
250ccを超えるバイク  
国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局  
☎050-5540-2042
  - ③三輪・四輪の軽自動車  
軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854
- ※自分の車やバイクを譲渡や廃車する際に、その届出が行われていないと、いつまでも税金がかかってしまいます。また、何かトラブルが起きた際に、所有者として関係せざるを得なくなる恐れもあります。販売店やほかの人に届出を依頼したときも、手続きが完了したことを確認することが大切です。

## 国民健康保険税

問 税務課 内線(1143) / FAX 273-8400

国民健康保険税は、市が運営する国民健康保険事業に要する費用にあてるために課税されます。後期高齢者医療制度に加入している人、勤務先の健康保険に加入している人とその扶養家族、生活保護を受けている人以外は国民健康保険に加入しなければなりません。

## 税の各種証明

税務課、債権管理課および証明書の発行窓口で交付できる証明書は、以下のとおりです。所定の申請書に必要な事項を記入して申請してください。代理人の場合は、本人からの委任状または代理人選任届が必要です。なお、申請の際は、本人(代理人)確認のため自動車運転免許証などの本人確認書類を持参してください(印鑑は不要です)。

証明の種類	発行窓口	手数料(1通)	申請時必要なもの
所得(課税・扶養)証明	税務課、証明書の発行窓口	300円	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本人が申請する場合 申請書・本人確認書類</li> <li>●代理人が申請する場合 申請書・委任状・代理人の本人確認書類</li> <li>□本人確認書類 1点でよいもの→官公庁が発行した顔写真入りのもの(マイナンバーカード・自動車運転免許証・パスポート・身体障害者手帳など) 2点必要なもの→公的機関が発行した顔写真なしのもの(健康保険証・公的年金手帳など)</li> </ul>
営業証明	税務課	300円	
納税証明	債権管理課、証明書の発行窓口	300円	
土地台帳の閲覧	税務課	300円	
公図の閲覧・複写	税務課	300円	
名寄帳(課税台帳)の閲覧	税務課	300円	
評価証明	税務課	300円	
住宅用家屋証明	税務課	1,300円	
地方税法第422条の3の通知書	税務課	無料	
軽自動車車検用納税証明	債権管理課、証明書の発行窓口	無料	

平日に窓口での交付申請が困難な方のために、次のサービスを行っています。

- ①マイナンバーカードを活用したオンライン申請サービス
  - ②電話予約による休日発行サービス
- 上記のサービスをご利用いただくには、それぞれ条件があります。詳しくは千曲市ホームページでご確認ください。

## 国民健康保険税の納税義務者

国民健康保険の加入者一人ひとりが納税義務者になるのではなく、加入者の属する世帯の世帯主が納税義務者になります。この場合、世帯主が国民健康保険に加入していなくても、条例上、世帯主の名前で課税されますので、納税通知書は世帯主あてに送付されます。

## 国民健康保険税の税額

医療分・後期高齢者支援金分および介護分のそれぞれにつき、一世帯ごとに定額(平等割)、加入者数による額(均等割)、加入者の前年所得に応じた額(所得割)の合計額で計算されます。なお、介護分については国民健康保険加入者のうち、40歳から65歳未満の方に課されます。税率は、年度ごとに条例によって定められます。

## 入湯税

問 税務課 内線(1141) / FAX 273-8400

鉱泉浴場(温泉など)を利用する入湯客に対して課税されます。

### 納める税額

1人につき/宿泊する入湯客 1泊150円  
/日帰りの入湯客 1日 50円

ただし、12歳未満の方、共同浴場または一般公衆浴場に入湯する方については、入湯税が免除されています。税金は利用料金に含まれており、浴場経営者が入湯客に代わって納めます。



オンライン申請サービス

休日発行サービス

# 納税

問 債権管理課 内線(1111・1113) / FAX 273-8400

市税は、下記の納付方法(場所)で納めることができます(市内に支店のない金融機関で納める場合、手数料がかかる場合があります)。主な市税の納期限は、次に示す各月の末日(12月は25日)です。ただし、その日が土曜・休日にあたる場合は翌開庁日になります。

区分	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税(普通徴収)				1期		2期		3期			4期		
固定資産税・都市計画税			1期		2期				3期			4期	
軽自動車税			全期										
国民健康保険税(普通徴収)					1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	

- 市(県)民税の特別徴収(給与からの天引き)の方は、6月から翌年5月までの12期に分けて納めます。
- 市(県)民税の特別徴収(年金からの天引き)の方は、年金支給月に納めます。

## 納付方法(場所)

### 納付書でのお支払い

- 市役所(上山田戸倉出張所では納付できません)
- 市内の金融機関  
八十二銀行・長野銀行・長野信用金庫・長野県信用組合・長野県労働金庫 本店・支店  
ながの農業協同組合 本所・支所  
ゆうちょ銀行・郵便局
- コンビニエンスストア(※1)

### 口座振替でのお支払い

- 上記、「市内の金融機関」の口座

## その他の納付方法

- スマホアプリ(※1)(※2)  
PayPay、LINEPay
- 共通納税システム(※2)  
市(県)民税の特別徴収と法人市民税に限り  
※1 コンビニエンスストア、スマホアプリでは以下の場合は納付できませんので、ご注意ください。
- バーコードのない納付書
- コンビニ取扱期限を経過している納付書
- 納付書1枚あたりの合計金額が30万円を超える場合  
※2



スマホアプリ



共通納税システム

## 口座振替の手続き方法

預金通帳とその通帳の届出印を持参のうえ、市役所または市内の金融機関の窓口にある「千曲市市税等口座振替依頼書」で手続きをしてください。

# 国民年金

問 市民課 内線(1221・1222)

国民年金制度は、加齢や障がいなどで収入を得ることが困難な状態になったときに年金を支給し、本人や家族の生活の基本的な部分を経済面で支えるものです。このため、5年ごとに制度改正や年金額などの水準見直しを行うほか、マクロ経済スライド制を導入し、年金の給付水準を維持しています。

## 公的年金の種類としくみ

公的年金は、国民年金・厚生年金の2つの制度に分けられます。国民年金は、日本に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方が加入を義務づけられています。

自営業・農業・学生などは国民年金にのみ加入して【基礎年金】給付を受けますが、会社員、公務員など厚生年金加入者は国民年金にも同時に加入し、基礎年金のほか【報酬に応じた年金】給付を受けます。

また、国民年金加入者の上乗せとして国民年金基金制度があり、厚生年金加入者には厚生年金基金制度があります。

## 国民年金の加入者

国民年金の加入者は3種類に分かれます。

- ①第1号被保険者  
農業、自営業者、学生などで、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方
- ②第2号被保険者  
厚生年金の被保険者本人
- ③第3号被保険者  
第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方
- ④希望で加入する方(任意加入被保険者)
  - 日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方
  - 海外に在住している20歳以上65歳未満の日本人
  - 昭和40年4月1日以前生まれで、受給権を満たしていない方は、65歳から70歳までの間で受給権を満たすまで加入できます。

	加入者	手続き	保険料の納め方
第1号被保険者	自営業・農業・学生・アルバイト・無職の人など	加入者自身が市役所で行います。	加入者自身が納めます。
第2号被保険者	会社員・公務員など	勤務先の事業所が行います。	勤務先の年金制度から納められます。
第3号被保険者	会社員・公務員(第2号被保険者)に扶養されている配偶者	扶養者の勤務先の事業所が行います。	扶養している人(第2号被保険者)の加入年金制度から納められます。

## 国民年金届出一覧

### ▶ 国民年金に入るとき

内容	いつまでに	手続きに必要なもの
会社をやめたとき	14日以内	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職年月日の分かる書類
会社員である配偶者の扶養(健康保険)からはずれたとき	14日以内	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 資格喪失年月日の分かる書類
任意加入するとき	—	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 預金通帳(貯金通帳)

### ▶ 国民年金をやめるとき

内容	いつまでに	手続きに必要なもの
会社に就職したとき	—	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 勤務先の健康保険証

### ▶ その他

内容	手続きに必要なもの
保険料を納められないとき(免除申請・学生納付特例申請・若年者納付猶予申請)	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 学生は学生証の写しまたは在学証明書 <input type="checkbox"/> 退職による場合は離職票か雇用保険受給資格者証など
生活保護の開始、廃止	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書
年金を請求するとき	<input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 配偶者の年金証書 <input type="checkbox"/> 預金通帳(貯金通帳) <input type="checkbox"/> 戸籍全部事項証明(謄本)
年金受給者が亡くなったとき	<input type="checkbox"/> 年金証書 <input type="checkbox"/> 預金通帳(貯金通帳) <input type="checkbox"/> 請求する方の戸籍など

## 国民年金の給付の種類と請求

国民年金の給付には、すべての国民に共通する給付として老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金と、国民年金独自の給付として付加年金・寡婦年金・死亡一時金があります。

### ▶ 請求に必要な書類

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
  - 預金通帳(貯金通帳)
  - 戸籍全部事項証明(謄本)
- このほかにも書類が必要な場合があります。

## 老齢基礎年金

昭和61年4月1日現在で60歳未満の方で国民年金に10年以上加入した方に適用され、65歳から年金を受けることができます(請求は誕生日の前日からです)。\*平成29年7月までは受給資格期間が原則25年以上必要でしたが、平成29年8月から10年以上に短縮されました。

### ▶ 受給資格期間

- 国民年金保険料を納めた期間
  - 国民年金保険料の免除、納付猶予を受けた期間
  - 任意加入できた方が加入しなかった期間など(合算対象期間)
  - 昭和36年4月以後の厚生年金や共済組合保険の被保険者期間
  - 第3号被保険者であった期間
- これらを合計して10年以上の期間が必要です。ただし、加入期間のうち保険料未納期間は除かれます。

## 老齢基礎年金の額

\*数値は令和4年度

老齢基礎年金は、年額777,800円が満額の年金です。ただし、満額の年金は、20歳から60歳までの40年間国民年金に加入し、保険料をすべて納付した人が65歳から年金を受けとる場合です。保険料の未納や免除などにより納付月数が40年に達しなかった場合は、その不足する期間に応じて減額されます。

### ▶ 老齢基礎年金の計算式

$$777,800円 \times \frac{\begin{matrix} \text{保険料納付月数} \\ + \text{全額免除月数} \times 4/8 \\ + 1/4 \text{納付月数} \times 5/8 \\ + \text{半額納付月数} \times 6/8 \\ + 3/4 \text{納付月数} \times 7/8 \end{matrix}}{\text{加入可能年数} \times 12 \text{月}}$$

\*平成21年3月分までは、全額免除は、6分の2、4分の1納付は6分の3、半額納付は6分の4、4分の3納付は6分の5にて、それぞれ計算されます。

なお、老齢基礎年金の支給開始は65歳ですが、60歳から64歳の間に繰り上げて請求することもできます。しかし、繰り上げて請求する場合、請求したときの年齢により本来の年金額から減額されます。減額された受給率で生涯受けることになるほか、いろいろな制限があります。よくお考えのうえ請求をしてください。また、反対に65歳をすぎて66歳以降(繰り下げて)受給する場合は増額されます。なお、増額率と減額率は生年月日により異なります。

## 障害基礎年金

障害基礎年金は、下記のとときに国民年金の障害等級表の1級または2級に該当していると認められた場合に支給されます。

- 国民年金に加入している間に病気やケガで障がい者になってしまったとき
- 20歳前(国民年金に加入する前)に障がい者になってしまったとき
- 60歳以上65歳未満の間に障がい者になってしまったとき

### ▶ 障害基礎年金の額

\*数値は令和4年度

1級/年額972,250円  
2級/年額777,800円

また、障害基礎年金の受給者によって生計が維持されている18歳までの子などがいるときは、加算されます。障害基礎年金を受給するためには一定の保険料納付要件があり、保険料を未納にしておくとも障害基礎年金を請求する権利を得られない場合もありますので、必ず納付するか免除の申請をしましょう。



## 遺族基礎年金

遺族基礎年金は、国民年金の被保険者または被保険者であった人が死亡し、一定の保険料納付要件を満たしているときに、その人によって生計が維持されていた遺族(子のある妻、夫または子)に支給されます。遺族基礎年金の額は、基本額に子の加算額を加えた額です。

### ▶ 遺族基礎年金の基本額 ※数値は令和4年度

年額777,800円

## 付加年金

第1号被保険者で、老齢基礎年金の受給額を増やしたい方は、月額400円の付加保険料を納めることができます。老齢基礎年金には次の式によって計算された額が加算されます。

### ▶ 付加年金の額

200円×付加保険料納付月数

## 寡婦年金

寡婦年金は、第1号被保険者として保険料を納めた期間と保険料免除期間を合わせて10年以上ある夫が死亡し、夫によって生計を維持し、かつ死亡したときまで10年以上の婚姻関係があった妻に60歳から65歳までの間支給されます。死亡した夫が障害基礎年金や老齢基礎年金を受けていた場合には支給されません。年金額は、夫の第1号被保険者期間に基づいて計算した老齢基礎年金の額の4分の3になります。

## 死亡一時金

死亡一時金は、第1号被保険者として3年以上保険料を納めた人が、老齢基礎年金、障害基礎年金のいずれも受けないまま死亡したときに(ただしその遺族が遺族基礎年金を受けられない場合)死亡した人と生計を同じにしていた遺族に支給されます。遺族の範囲は、死亡した人と生計を同じくする①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹です。死亡一時金の額は、保険料を納めた期間に応じて、次の表のとおりです。なお、付加保険料を3年以上納めている場合には、8,500円が加算されます。

保険料を納めた期間	金額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

## 保険料を納めることが難しい方は

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、本人の申請によって保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

- ①免除(全額免除・一部納付)申請  
本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に申請することにより、保険料の納付が全額免除または半額納付などの一部納付となります。なお、一部納付(一部免除)については、一部納付額が未納の場合、一部免除も無効(未納と同じ)になります。
- ②納付猶予申請  
50歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合に申請することにより、保険料の納付が猶予されます。
- ③学生納付特例申請  
学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に申請することにより、保険料の納付が猶予されます。

★①～③の期間は老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格をみる場合に必要な期間に算入されます(一部納付については、一部納付保険料を納付している事が必要です)。

★①の期間にかかる老齢基礎年金の金額は、保険料を全額納付した場合と比較すると計算式のとおりです。一部納付は、納付すべき保険料を納付されなかった場合は、年金額に算入されません。

★②、③の期間については、受給資格の必要な期間には算入されますが、老齢基礎年金の額には算入されません。

★将来満額の老齢基礎年金を受け取るために、①～③の期間について10年以内であればさかのぼって保険料を納める(追納)ことができます。

★保険料の追納は、原則として先に経過した期間から行うこととされています。また、保険料免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早めの追納をおすすめします。

保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金を受け取ることができなくなったり、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。必ず保険料を納めるか、納めることが難しい方は①～③の申請をしましょう。

## 産前産後免除

第1号被保険者が出産予定または出産したとき、単胎妊娠の場合は4か月間、多胎妊娠の場合は6か月間の保険料が免除されます。

他の免除と違い免除された期間の保険料が納付済みの扱いとなるため、追納などは不要で老齢基礎年金額へ反映されます。

届出は出産予定日の6か月前から可能です。

### ▶ 申請に必要な書類

- ①年金手帳または基礎年金番号通知書
- ②母子健康手帳

## 年金生活者支援給付金

令和元年10月より開始された制度で、一定の要件を満たす方へ年金支払い時に給付金が給付されます。給付額は物価変動に応じて毎年度改定されます。

### ▶ 老齢年金生活者支援給付金 ※数値は令和4年度

- 支給額／月額5,020円を基準に保険料納付済期間等に応じて算出
- 支給要件／65歳以上の老齢基礎年金受給者で、前年の年金などの収入額等の合計が基準額以下かつ世帯全員の市町村民税が非課税

### ▶ 障害年金生活者支援給付金 ※数値は令和4年度

- 支給額／障害等級1級 月額6,275円  
障害等級2級 月額5,020円
- 支給要件／障害基礎年金の受給者で、前年の所得が基準額以下

### ▶ 遺族年金生活者支援給付金 ※数値は令和4年度

- 支給額／月額5,020円
- 支給要件／遺族基礎年金の受給者で、前年の所得が基準額以下

## 国民健康保険

問 健康推進課 内線(1231~1233) / FAX 273-8011

国民健康保険は、万が一の病気やケガをしたときに安心して医療機関等にかかれるように、加入者が国保税を負担し合い、医療費等の給付に充てる相互扶助の制度です。

### 国民健康保険に加入する方

職場の健康保険に加入している人とその被扶養者や生活保護を受けている人、後期高齢者医療制度加入者などを除き、市内に住所がある人は市の国民健康保険に加入しなければなりません。

### 被保険者証(保険証)及び高齢受給者証

国民健康保険の保険証(年齢が70歳以上75歳未満の方は自己負担割合が記載された被保険者証兼高齢受給者証)は一人につき1枚交付されます。診療を受けるときは必ず持参し、窓口にて提示してください。

また、保険証は毎年8月に更新されます。

なお、診療時の自己負担割合は下記の通りになります。

義務教育就学前 2割	義務教育就学以後 70歳未満 3割	70歳以上75歳未満 2割 (現役並み所得者3割)
---------------	-------------------------	---------------------------------

### こんな時は14日以内に届出をしてください

#### ▶ 国民健康保険に加入するとき

内容	手続きに必要なもの
ほかの市町村から転入したとき	□ほかの市町村の転出証明書(写) □印鑑
職場の健康保険をやめたとき、被扶養者からはずれたとき	□職場の健康保険をやめた証明書 □印鑑
子どもが生まれたとき	□保険証 □印鑑
生活保護を受けなくなったとき	□保護廃止決定通知書 □印鑑
外国籍の人が加入するとき	□在留カード

マイナンバーカードが確認できる書類と届出人はマイナンバー本人確認書類

#### ▶ 国民健康保険をやめるとき

内容	手続きに必要なもの
ほかの市町村へ脱退するとき	□保険証 □印鑑
職場の健康保険に加入したとき、被扶養者に認定されたとき	□国民健康保険と職場の健康保険証 両方の保険証 □印鑑
死亡したとき	□保険証 □印鑑
生活保護を受けるようになったとき	□保険証 □印鑑

マイナンバーカードまたはマイナンバーバーが確認できる書類と届出人の本人確認書類

#### ▶ その他

内容	手続きに必要なもの
市内で住所が変わったとき	□保険証 □印鑑
氏名が変わったとき	□保険証 □印鑑
世帯が分かれたり、一緒になったとき	□保険証 □印鑑
被保険者証をなくしたとき	
修学でほかの市町村に転出するとき	□保険証 □在学証明書

マイナンバーカードまたはマイナンバーバーが確認できる書類と届出人の本人確認書類

※代理の方が手続きされるときは委任状が必要になることがあります。

### マイナンバーカードの被保険者証利用

マイナンバーカードが被保険者証として利用できるようになりました。マイナンバーカードを被保険者証として利用するためには、健康保険利用の申し込みが必要です。ただし、医療機関、薬局毎に利用開始時期が異なるため注意してください。利用できる医療機関、薬局については厚生労働省のHPで確認できます。

なお、現在の被保険者証が利用できなくなるわけではありません。

厚生労働省HP ([https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html))

## その他の給付

- 出産育児一時金の支給／加入者が出産したとき支給されます。妊娠12週(85日)以降であれば、死産・流産でも支給されます。
- 葬祭費の支給／加入者が亡くなったとき、その葬祭を行った人に支給されます。
- 移送費の支給／医師の指示により、やむを得ず重病者の入院や転院などの移送をして費用がかかったとき、申請し保険者(市)が必要と認めた場合、移送費として支給されます。

## 後で払い戻されるもの(療養費)

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、その後窓口で申請し、審査で決定した場合、自己負担分を除いた額が後で支給されます。給付を受けるためには、保険証、預金通帳、マイナンバーカード等本人確認書類、印鑑のほか、下表の書類が必要です。

内容	手続きに必要なもの
やむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき	<input type="checkbox"/> 診療報酬明細書 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき	<input type="checkbox"/> 医師の診断書等 <input type="checkbox"/> 領収書
骨折やねんざなどで健康保険を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき	<input type="checkbox"/> 施術明細書等 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が必要と認めた手術などで生血を輸血したとき(第三者に限る)	<input type="checkbox"/> 医師の輸血証明書 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が必要と認めたはり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき	<input type="checkbox"/> 医師の診断書等 <input type="checkbox"/> 施術明細書等 <input type="checkbox"/> 領収書
海外渡航中に医療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)	<input type="checkbox"/> 診療明細書(日本語の翻訳文を添付) <input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 同意書 <input type="checkbox"/> パスポートの写し

## 交通事故にあったとき

交通事故にあい、ケガをした場合でも、国民健康保険の保険証を使用して治療を受けることができます。しかし本来は、その医療費は、事故の原因となった加害者(第三者)が負担すべきものです。そのため交通事故にあったら、すぐに警察へ事故の届出を行い、自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書を添付して、「第三者の行為による被害届」を必ず提出してください。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

## 気をつけましょう

次の理由により国民健康保険の資格がなくなってもかかわらず、国民健康保険証を使用した場合には、医療費を返還していただく場合がありますのでご注意ください。

- ①会社などの社会保険などに加入したとき
- ②千曲市から転出したとき

なお、受診中に保険が変わったときは、国民健康保険の資格がなくなったことを申し出て、お医者さんの窓口で新しい保険証を提出してください。

## 医療費が高額になったとき(高額療養費)

同じ月内の医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担額限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。限度額は70歳未満の人、70歳以上75歳未満の人、また、所得に応じて決められています。限度額の詳細は、健康推進課にお問い合わせください。

支給の見込みがある世帯には、受診月の2～3か月後に勧奨通知・申請書が送付されます。

※高額な医療費の支払いが予定されている場合は、事前に限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証の交付を受けてください。

## 特定健診・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防・重症化予防のための特定健診・特定保健指導を実施しています。

## 人間ドック助成制度

35歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者および社会保険加入者の被扶養者のうち助成制度のない方を対象として、人間ドックを受診した際の検査料の一部を助成します。なお、指定医療機関で受診する場合は、事前に受診補助券の交付申請が必要です。

助成額／1日(半日) 15,000円  
／1泊2日 25,000円

※同一年度内に特定健診と人間ドック助成の両方を受けることはできませんので、ご注意ください。



# 後期高齢者医療制度

問 健康推進課 内線(1223) / FAX 273-8011

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方全員が加入する医療保険制度です。

## 後期高齢者医療制度に加入する方

- 75歳の誕生日を迎えた方(年齢到達による資格取得)。
  - 65歳以上で一定程度の障がいをお持ちの方(障害認定による資格取得)。
- ※障害認定による資格取得は、申請による手続きが必要です。

## 被保険者証(保険証)

後期高齢者医療制度の保険証は一人につき1枚交付されます。診療を受けるときは必ず持参し、窓口で提示してください。保険証は毎年8月に更新されます。

外来・入院ともかかった医療費の1割(一定以上の所得のある方は2割(※)または3割)を医療機関の窓口で支払っていただきます。

※令和4年10月から負担割合に2割が追加されます。

## こんなときは窓口で手続きを

### 後期高齢者医療制度に加入するとき

内容	手続きに必要なもの
満75歳になったとき	市より保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
障害認定の申請をしたとき	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 障がいの程度が分かる書類(身体障害者手帳など)
ほかの市区町村から転入したとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。ただし、前市区町村から関係書類をお持ちの場合は、必ずご提出ください。

### 後期高齢者医療制度をやめるとき

内容	手続きに必要なもの
障害認定の撤回をしたとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 障がいの程度が分かる書類(身体障害者手帳など)
死亡したとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 葬祭執行者の預金通帳(貯金通帳) <input type="checkbox"/> 高額療養費・保険料等の承継人の預金通帳(貯金通帳)
ほかの市区町村へ転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 預金通帳(貯金通帳)

### その他

内容	手続きに必要なもの
市内で住所が変わったとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
氏名が変わったとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
被保険者証をなくしたとき	<input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード

※代理の方が手続きされるときは委任状が必要になることがあります。

## 医療費が高額になったとき(高額療養費)

1か月の医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が後から支給されます。該当される方には長野県後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されます。初回は申請(支給口座の登録)が必要ですが、2回目以降は自動支給となります。

※入院または高額な外来診療を受ける際に「限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証」を提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。詳細は、健康推進課に問い合わせてください。

※入院時の食事代や差額ベッド代、医療保険対象外の治療費などは、高額療養費の対象とはなりません。詳細は、健康推進課に問い合わせてください。

## 高額医療高額介護合算制度

同じ世帯の中で、医療機関にかかったり、介護保険のサービスを利用したときの自己負担額を合算し、自己負担限度額を超えた分が申請により後から支給されます。この自己負担限度額は年額で、毎年8月からの1年間に適用します。

## 後で払い戻されるもの(療養費)

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、その後、窓口へ申請し審査で決定した場合、自己負担分を除いた額が後で支給されます。給付を受けるためには、保険証、預金通帳、マイナンバーカード等本人確認書類、印鑑のほか、下表の書類が必要です。

内容	手続きに必要なもの
やむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき	<input type="checkbox"/> 診療報酬明細書 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき	<input type="checkbox"/> 医師の意見書等 <input type="checkbox"/> 領収書
骨折やねんざなどで健康保険を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき	<input type="checkbox"/> 施術明細書等 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が必要と認めた手術などで生血を輸血したとき(親族間は対象外)	<input type="checkbox"/> 医師の輸血証明書 <input type="checkbox"/> 領収書
医師が必要と認めたはり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき	<input type="checkbox"/> 医師の診断書等 <input type="checkbox"/> 施術明細書等 <input type="checkbox"/> 領収書
海外渡航中に医療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)	<input type="checkbox"/> 診療明細書(日本語の翻訳文を添付) <input type="checkbox"/> 領収書 <input type="checkbox"/> 同意書 <input type="checkbox"/> パスポートの写し

## 交通事故にあったとき

交通事故にあいケガをした場合でも、後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受けることができます。しかし本来は、その医療費は、事故の原因となった加害者(第三者)が負担すべきものです。そのため交通事故にあつたら、すぐに警察へ事故の届出を行い、自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書を添付して、「第三者の行為による被害届」を必ず提出してください。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

## 葬祭費の支給、高額療養費・保険料等の承継の届出

加入者が亡くなったとき、その葬祭を行った人に50,000円が申請により支給されます。

被保険者が亡くなられた後に支給される高額療養費等の給付金や保険料の還付金は、被保険者から第三親等以内の方に承継していただきます。

## 後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、長野県後期高齢者医療広域連合が運営する後期高齢者医療制度に要する費用にあてるために賦課される保険料です。保険証をお持ちの個人ごとに賦課されます。

## 保険料の計算方法

保険料は、長野県後期高齢者医療広域連合が、被保険者の前年の所得に基づき保険料を決定します。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1人当りの} \\ \text{保険料} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \text{40,907円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{(前年中の総所得金額等} \\ \text{-基礎控除(43万円))} \times \\ \text{所得割率8.43\%} \\ \hline \end{array}$$

※上記の均等割額、所得割率は令和2・3年度のもので、2年おきに改定されます。

※所得の低い世帯の方は、均等割が軽減されます。

※後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険の被扶養者であった方は、所得割はかからず、制度加入から2年間は均等割が軽減されます。

※詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

## 保険料の納付方法

原則、ご自身が受給されている年金からの天引きとなります(特別徴収)。年金天引きとならない方(新規に保険加入した方を含む)については、納付書払いとなります(普通徴収、口座振替可)。

## 健康診査

75歳以上で生活習慣病の治療をされていない方を対象に健康診査を行っています。申し込み方法などの詳細は、保健センターへお問い合わせください。

## 人間ドック助成制度

後期高齢者医療保険加入者を対象として、人間ドックを受診した際の検査料の一部を助成します。なお、指定医療機関で受診する場合は事前に受診補助券の交付申請が必要です。

助成額/1日(半日) 15,000円  
1泊2日 25,000円

※同一年度内に後期高齢者健診と人間ドック助成を併せて受けることはできません。

# 高齢者福祉

## ▶ 仲間づくりや生きがいのために

**問 高齢福祉課 内線(1151・1154) / FAX 272-6302**

高齢者が健康でいきいきと暮らしていくには、高齢者自身が積極的に社会の一員として活動していくことが大切です。社会参加の中で、新しい人との出会いや、生きがいを見つけることができるでしょう。市では意欲的な高齢者のために、いろいろな活躍の場を設け、応援していきます。

### 老人クラブ

**問 老人クラブ事務局(千曲市社会福祉協議会内)**

☎276-2687

生活を健康で豊かなものにするため、地域の人たちによって自主的に作られた会員組織です。地域づくり・ボランティア活動・自己研さんなどの活動を通じて生きがいを高めたり、仲間づくりをしています。おおむね60歳以上の方が対象です。加入のお申し込みは各単位老人クラブへ。ご相談は老人クラブ事務局へ。

### 千曲市戸倉人権はつらつセンター

**問 高齢福祉課 内線(1154) / FAX 272-6302**

人権教育や啓発活動および中高齢者の心身の健康維持や介護予防並びにコミュニティの推進のために使用できます。また、高齢者の体力づくりのために使用できる運動器具が備えてあり、無料で使用できます。利用するときは予約が必要になります。通常職員は不在のため、利用に関しては高齢福祉課に問い合わせてください。

- 利用時間/午前8時30分～午後10時
- 所在地/戸倉2639

### 老人コミュニティセンター

**問 各老人コミュニティセンター**

老人コミュニティセンターは、高齢者などのコミュニティづくりの推進の場として、市内3か所に設置されています。この施設を利用できる方は、市内に居住する高齢者、福祉団体およびボランティアグループなどです。お気軽にご利用ください。いずれの施設も、児童館と併設されています。

- 利用料/1時間当たり150円(減免規程あります)
- 利用時間/午前8時30分～午後9時

名称	所在地	電話
戸倉老人コミュニティセンター	戸倉1972-2	276-1670
更級老人コミュニティセンター	羽尾1812	275-5812
五加老人コミュニティセンター	千本柳328	275-4011



## 更埴地区老人大学

問 老人大学事務局(千曲市社会福祉協議会内)  
☎276-2687

健康増進、教養の向上、仲間同士や地域との交流など、充実した老後を送れるよう老人大学を開設しています。おおむね60歳以上の方が入学できます。

## シルバー人材センター

問 更埴地域シルバー人材センター  
☎272-5630

更埴地域シルバー人材センター戸倉上山田支所  
☎276-6680

健康で働く意欲のある高齢者が培った経験を生かし、臨時的、短期的または軽易な仕事を通して生きがいを高め、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的として、自主的に組織した公益的な団体です。植木手入れ、草刈り、簡易な大工仕事、清掃、公園・公共施設の管理、臨時的な仕事を登録者の適性にあわせて紹介しています。おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも登録できます(年会費/2,500円)。

## 循環バスの利用について

問 (循環バスに関すること)  
生活安全課

内線(2251) / FAX 273-1924

千曲市循環バスは、市内8路線で月曜日～土曜日まで毎日運行しています(大循環線の一部の便のみ、日曜・祝日も運行しています)。65歳以上の市民の方は、割引乗車券を提示することにより通常料金の半額(1回100円)でご利用いただけます。割引乗車券は、生活安全課窓口で交付を受けてください。

## デマンド型乗合タクシーについて

問 生活安全課

内線(2251) / FAX 273-1924

東部地域では、平日の昼間、循環バスに代わり、予約制の乗合タクシーを運行しています。利用するには、事前に利用者登録が必要です。

詳しくは、千曲市総合交通マップをご覧ください。担当課までお問い合わせください。

## 市内入浴施設一覧表

問 各施設

施設名	館内施設	開館時間	休館日	入浴料金	所在地	電話
多世代健康交流プラザ つるの湯	●男女各浴室1 ●休憩室	9:00～ 22:00	●第1、第3水曜日	●大人 350円 ●満65歳以上 180円 ●3歳以上小学生 150円 ●障がい者割引有	上山田温泉 3-43-1	261-0770
佐野川温泉 竹林の湯	●男女各浴室1 ●休憩室	10:00～ 21:00	●第2、第4水曜日 ●12月29日～翌年1月3日	●大人 350円 ●満65歳以上 180円 ●3歳以上小学生 150円 ●障がい者割引有	桑原1551	272-6500
健康プラザ	●男女各浴室1 ●休憩室	10:00～ 19:00	●月曜日(祝日に当たるときは、その翌日) ●休日の翌日および12月29日から翌年1月3日	●大人 200円 ●満65歳以上 100円 ●3歳以上小学生 90円 ●障がい者割引有	倉科76-1	272-5818
白鳥園	●男女各浴室1 ●男女各サウナ1 ●大広間	9:30～ 21:00	●第2火曜日	●大人 600円 ●満65歳以上 350円 ●3歳以上小学生 250円 ●障がい者割引有	戸倉2254	275-0400
リSPA シンコースポーツ(千曲市余熱利用施設)	●男女各浴室1 ●休憩室 ●トレーニングルーム	9:00～ 19:00	●火曜日 ●年末年始 ●ごみ焼却炉の停止日	●大人 200円 ●満65歳以上 100円 ●3歳以上小学生 90円 ●障がい者割引有	屋代 3083番地1	214-5690

# 健やかな老後と生活支援

問 高齢福祉課 内線(1151・1154) / FAX 272-6302

誰でも年をとれば、今まで簡単にできたことが困難になってくることがあります。日常の生活で不自由さを感じるようになってきたら、気軽に福祉サービスを利用しましょう。

サービス	内容	対象者	費用など
重度要介護高齢者等訪問 理美容サービス事業	理美容院へ行けない人のために、 自宅へ訪問して理美容サービス を提供	理美容院へ出向くことのできない在宅 の重度要介護高齢者および重度身体障 がい者	1枚1,000円の利用券を年間 12枚を限度に交付 利用料金から利用券の助成額 を控除した額を自己負担
緊急通報システム装置設置 事業	急病・災害などの緊急時における 通報システムの設置	原則65歳以上の独り暮らしの高齢者 などで、脳血管・心疾患などで緊急搬送 の可能性が高い者	システム利用料 月額500円 通話料個人負担
安心コール事業	週2回電話による安否確認など	おおむね65歳以上の独り暮らしの高 齢者で、近隣との交流が少ない者	無料
生活管理指導短期宿泊事業 (ショートステイ)	養護老人ホームで宿泊をし、生活 習慣などの改善を目指す	社会適応が困難な高齢者(要支援・要介 護認定者は除く)	滞在費 1日あたり446円～1,338円 (食費など自己負担有り)
配食サービス	食事の支度ができにくい高齢者 などに昼・夕食を月～土曜日の週 6日、自宅へお届けします	独り暮らしの高齢者、高齢者世帯、身体 障がい者など、要支援・要介護認定者な どで食事の支度が困難な者	1食当たり350円～440円
介護用品等支給事業	紙おむつなどを購入した場合に 補助	住民税非課税世帯などの要件を満たし た者	年75,000円を上限に支給 (領収書添付)
高齢者にやさしい住宅改良 促進事業	住宅環境の改善を行う場合に補 助金を支給	要支援・要介護認定者、所得税額8万円 以下の世帯	700,000円以内を補助 自己負担有り(1割)
熱中症計配布事業	在宅の独り暮らし高齢者へ熱中 症計を配布し、熱中症の予防を図 る	民生児童委員が整備する「千曲市要援 護高齢者台帳」に登録されている独り 暮らし高齢者	無償 配布は1回のみ 電池交換は自己負担 (身近な民生児童委員にご相談 ください)
「命のカプセル」配布事業	緊急時に必要な情報を記入した 用紙をカプセルに入れ、平時は冷 蔵庫に保管しておき、災害や緊急 時に役立つ(災害時の救出や、 緊急時の搬送を約束するもので はありません)	千曲市災害時避難行動要支援者名簿・ 災害時要援護者名簿に登録がある者	無償 カプセル内の情報は必要に応 じ更新してください

※費用などは、変更になる場合があります。

# 祝賀事業・介護者への慰労

問 高齢福祉課 内線(1151・1154) / FAX 272-6302

長寿をお祝いしたり、高齢者を介護しているご家族のご苦労をねぎらうため慰労金を支給します。

## 敬老祝い

100歳、88歳(米寿)になられた方に祝い品を贈り、長  
寿をお祝いします。

70歳以上の高齢者を対象に、各区・自治会で開催され  
る敬老祝会に補助金を支給します。

## 重度要介護高齢者等家庭介護者慰労金支給事業

在宅で要介護度3以上、または重度心身障がい者の方  
などを基準日前の年間183日以上介護されている介護  
者のご苦労をねぎらうため、介護慰労金を支給します  
(年額80,000円)。

# 介護保険制度

**問** 高齢福祉課 内線(1172・1173) / FAX 272-6302

高齢化社会を迎え、加齢や疾病、認知症などにより介護を必要とする方がいらっしやいます。介護保険は、介護を必要とする高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう、「介護」を社会保険のしくみによって、社会全体で支えていくものです。

介護保険制度とは、市町村が「保険者」となって運営し、40歳以上の方が介護保険料を支払うことで、介護が必要になったときに、1割～3割の自己負担で介護サービスを受けられる制度です。

## 介護保険に加入する人

### ①第1号被保険者

65歳以上の方全員が対象で、被保険者証は全員に交付します。保険料は、所得に応じて決められた保険料を、原則年金からの天引きにより納付します。日常生活において介護が必要となった場合、要介護認定を受けてから介護保険のサービスを利用することになります。

### ②第2号被保険者

40～64歳の方全員が対象で、被保険者証は要介護認定を受けた方に交付します。保険料は医療保険の保険料に上乗せして納付します(保険料の額は、加入している医療保険によって異なります)。介護保険で対象となる病気(特定疾病)が原因で介護が必要になった場合、要介護認定を受けてから介護保険サービスを利用することになります。

## 介護サービスを利用するには

介護サービスを利用するには、市が行う要介護認定や基本チェックリスト(生活機能の状況を確認する質問票)により生活機能の低下があると判定を受ける必要があります。認定などにより決定した要介護度などに応じて、利用できるサービスが異なります。

要介護度など	利用できるサービス
事業対象者(※1)	「一般介護予防事業(※2)」、「訪問介護(ホームヘルプサービス)」や「通所介護(デイサービス)」が利用できます。
要支援1	「一般介護予防事業」や「居宅サービス(ただし、一部利用できないサービスがあります)」が利用できます。
要支援2	
要介護1	「一般介護事業」や「居宅サービス」および「施設サービス」が利用できます(介護度により、一部利用できないサービスがあります)。
要介護2	
要介護3	
要介護4	
要介護5	
非該当(自立)	介護保険でのサービスは利用できません。「一般介護予防事業」に参加することができます。

※1 事業対象者:基本チェックリストを実施し、国の基準に該当した方

※2 一般介護予防事業:65歳以上の方を中心に、介護予防や日常生活の自立に向けた取り組みのための事業

- サービスを受ける際には「サービス計画」などを作成する必要があります。
- サービス計画は介護支援専門員(ケアマネジャー)に依頼、相談して作成してもらうか、介護を受ける方本人が作成します(事業対象者、要支援1・2の方の計画は地域包括支援センターの職員が作成します)。
- サービス事業者と契約をして、サービスを利用します。
- サービスを利用した場合は、費用の1割～3割が利用者負担となります。

## 社会福祉法人などによる減免

**問** 高齢福祉課 内線(1151) / FAX 272-6302  
またはサービスを提供している社会福祉法人など

低所得者が、申出のあった社会福祉法人などの介護保険サービスを受けた場合、利用料が減免されます。



## 介護相談窓口案内

「介護が必要になっても住み慣れた家族や地域で共に暮らしたい」を大切に、介護などについてさまざまな相談を受けています。「地域包括支援センター(高齢者相談センター)」へお気軽にご相談ください。

センター名	住 所	電話番号	FAX	相談受付時間
千曲市基幹地域包括支援センター	杭瀬下二丁目1	内線 1181~1184	272-6302	月曜日から金曜日 8:30~17:15
千曲市更埴川東地域包括支援センター	杭瀬下13-1	213-5085	213-6089	月曜日から金曜日 8:30~17:15
千曲市戸倉上山田地域包括支援センター	戸倉2388	214-7780	214-7781	月曜日から金曜日 8:30~17:15

※相談は無料です。個人の秘密は堅く守りますので安心してご利用ください。

## 介護保険サービス一覧表

### ▶ 居宅サービス

サービス	概 要
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの援助を行います。
訪問入浴介護	移動入浴車などで自宅を訪問し、入浴の介助を行います。
訪問リハビリテーション	理学療法士などが自宅を訪問し、リハビリを行います。
居宅療養管理指導	医師、薬剤師などが自宅を訪問し、療養生活を送るために必要な指導を行います。
訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
通所介護(デイサービス)	日帰りでデイサービスセンターなどに通い、入浴、食事などのサービスを受けられます。
通所リハビリテーション (デイ・ケア)	日帰りで介護老人保健施設、病院などで、リハビリなどを行います。
短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)などに短期間入所し、入浴、排せつ、食事などの介護やリハビリなどが受けられます。
短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期間入所し、医療や看護、リハビリなどが受けられます。
福祉用具貸与	自宅で生活しやすいように、車いすやベッドなどの福祉用具を借りることができます(要介護度によって、借りられない福祉用具があります)。
特定福祉用具購入	ポータブルトイレや入浴補助用具などの福祉用具を指定業者から購入した場合、購入費を支給します(年間10万円が限度で、その1割~3割が自己負担)。
住宅改修	手すりの取り付け、床段差の解消、洋式便器への取り替えなどの住宅改修の際の費用を支給します(ひとつの住居について20万円が限度で、その1割~3割が自己負担。事前の相談が必要です)。
特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居し、入浴、排せつ、食事などの介護やリハビリを受けられます。

## ▶ 地域密着型サービス

サービス	概要
小規模多機能型居宅介護	小規模な住居型の施設で、通いを中心に訪問や泊まりのサービスを組み合わせて受けられます。
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	介護職員、看護師が一体または密接に連携し、定期的に訪問します。また、利用者の通報、電話などに随時対応します。
地域密着型通所介護	利用定員18人以下の小規模デイサービスセンターなどに通い、入浴、食事などのサービスを受けられます。
認知症対応型通所介護	認知症の方が、入浴や食事などの介護や機能訓練を日帰りで受けられます。
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症の方が、共同で生活できる住居で、入浴や食事などの介護や機能訓練を受けられます。
看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)	小規模な住居型の施設で、通いを中心に訪問や泊まりのサービス、訪問看護などのサービスを受けられます。
地域密着型特定施設入居者生活介護	有料老人ホームやサービス付高齢者向け住宅などに入居し、入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練を受けられます。
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	常に介護が必要で、在宅での介護が困難な方が、定員29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所し、日常生活の支援、機能訓練などを受けられます(原則、要介護3以上の方)。

## ▶ 施設サービス

サービス	概要
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、日常生活の支援、機能訓練、健康管理などを行います(原則、要介護3以上の方)。
介護老人保健施設	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリを中心としたケアを行います。

# 福祉のまちづくり

## 問 千曲市社会福祉協議会 ☎276-2687

社会福祉協議会は、社会福祉法に基づく民間福祉団体です。住民の参加・協力のもと、地域福祉活動事業や各種福祉団体・ボランティア団体への援助育成、生活福祉資金貸付業務、心配ごと相談所、司法書士法律相談、結婚相談所、介護保険事業、共同募金などの各種事業を行います。

### 生活福祉資金貸付事業

低所得・障がい・高齢者世帯に対し、審査のうえ資金の貸付と援助指導を行います。

### 助けあい資金貸付制度

低所得者、生活にお困りの方を対象に、審査のうえ資金の貸付を行います。

### 日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者の方々が安心して生活できるように、福祉サービスの利用援助や、お持ちの財産・金銭管理などの相談に応じるのがこの制度です。金銭管理や財産保全のサービスは、利用者和社会福祉協議会との契約に基づいて行われます。

### 地域支え合い事業“つなぐ”

一人暮らし高齢者などでちょっとした困りごとに対して(草取り、雪かき、買い物……)、住民同士で助け合う活動です。

### 千曲市ボランティア・市民活動交流センター

ボランティア活動の支援や、ボランティア養成に関する相談窓口です。登録団体は助成金申請や備品の貸出・交流スペースの無料利用ができます。

### 心配ごと・司法書士法律相談・結婚相談事業

日常生活での心配ごと相談や司法書士による専門的な相談、結婚を希望される方々の結婚相談を行います。

### 移送自動車貸し出しサービス事業

車いすおよびストレッチャーで搭乗できる車を貸し出し、歩行が困難な人や寝たきりの方の日常生活の利便を図ります(登録・予約制)。

### 天然温泉貸切風呂事業

病気やケガなどにより、大勢の方との温泉入浴には出掛けにくい方々の利用ができます(予約制)。

# 福祉医療費給付金制度

問 健康推進課 内線(1234) / FAX 026-273-8011

乳幼児、障がいをお持ちの方、母子・父子家庭の方の健康と福祉向上を図る目的で福祉医療費給付金の制度があります。資格取得手続きには「受給資格申請書」の提出が必要です。なお、転入された方については所得課税扶養証明書の提出を求める場合があります。

- 手続きに必要なもの／印鑑・健康保険証・振込先の口座番号など・届出人の本人確認書類・届出人と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード(障害者手帳などが認定要件となっている方はその手帳)

※本人確認書類とは……官公庁(国の機関、都道府県、警察署、市区町村役場)が発行した免許証・許可証もしくは、身分証明書で本人の写真を貼り付けてあるもの(例:自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)。

区分	所得の制限	給付対象			
		通院	入院		
乳幼児	出生から中学校3年生の子ども	なし	なし	○	○
障がい者(児)	身体障害者手帳1級～3級	なし	なし	○	○
	身体障害者手帳4級	本人が所得税非課税で、同一世帯者が特別障害者手当の基準金額内※	なし	○	○
	療育手帳A1・A2・B1	なし	なし	○	○
	特別児童扶養手当1級～2級	なし	なし	○	○
	65歳以上重度障がい者(後期高齢者医療の障害認定を受けることができる方)	なし	なし	○	○
	精神保健福祉手帳1級	同一世帯者が特別障害者手当の基準金額内※	なし	○	—
	精神保健福祉手帳2級	本人が所得税非課税で同一世帯者が特別障害者手当の基準金額内※	なし	○	—
障がい者(児)	障害者自立支援法の精神通院医療を受けている方	なし	なし	○	—
	20歳以上65歳未満で国民年金(障害年金)1級10号・2級16号の方	なし	なし	○	—
母子家庭など	母子家庭の母子	なし	なし	○	○
	父母のいない児童	なし	なし	○	○
父子家庭	父子家庭の父子	なし	なし	○	○

※年度末年齢が0歳から18歳までの方は所得の制限なし。





# 障がい者福祉

## ➤ 心身に障がいのある方

問 福祉課 内線(1271・1272) / FAX 273-8011

### 身体障害者手帳

身体障がい児(者)の援助や各種制度上のサービスを利用する場合に必要な手帳です。取得には県知事指定医師の診断書を添えて市に申請し、県の判定を受けてから手帳が交付されます。

### 療育手帳

知的障がい児(者)の援助や各種制度上のサービスを利用する場合に必要な手帳です。取得には県児童相談所・更生相談所の判定を受けてから手帳が交付されます。

### 精神障害者保健福祉手帳

精神障がい児(者)の援助や各種制度上のサービスを利用する場合に必要な手帳です。取得には医師の診断書を添えて市に申請し、県の判定を受けてから手帳が交付されます。

### 障害者福祉手当など

障がい者の方の自立生活の基盤を確立するため、所得保障の一環として福祉手当制度や介護者への慰労金の制度が設けられ、次のとおり分類されます。

- 特別障害者手当
- 障害児福祉手当
- 福祉手当
- 重度障害者介護慰労金(所得制限があるものがあります) など

### 在宅福祉サービス

問 福祉課 内線(1271・1272) / FAX 273-8011

在宅で生活する障害者手帳をお持ちの方を支援するため、各種のサービスが用意されています。利用できるものは以下のとおりです。

- 補装具の交付・修理や日常生活用具の給付事業
- 重度障害者紙おむつ購入扶助事業
- 重度障害者訪問理美容事業
- 訪問入浴サービス事業
- タイムケア事業
- 手話通訳者・要約筆記者の派遣事業
- タクシー利用料金助成事業
- 自動車改造や免許取得の助成事業
- 住宅改良費の助成事業 など

### 施設サービス

障がいや難病で、日常生活に支障がある方は、施設に入所または通所して支援を受けることができます。

- 施設入所
- 生活介護
- 自立訓練(機能訓練・生活訓練)
- 就労移行
- 就労継続(A型・B型)
- 共同生活援助(グループホーム)
- 療養介護 など

### 心身障害児母子通園事業 (あすなる園 ☎・FAX 274-0554)

心身障がい児とその保護者などが通園し、機能回復訓練や生活相談を行います。

### 心身障がいのある方への医療費助成

身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・療育手帳などをお持ちの方の医療費を助成する福祉医療費給付金の制度があります。各手帳で認定された程度(級)や所得などにより対象とならない場合がありますので、認定要件などについては福祉医療費給付金制度(P.79)をご覧ください。

### 精神障がい者通院費の公費負担制度

問 福祉課 内線(1273) / FAX 273-8011

精神障がい児(者)が通院により精神障がいの医療を受ける場合に、その費用の90%を公費で負担します。



# 健康づくり

## 健康づくりのために

### 健康診査などのすすめ

問 健康推進課 FAX 272-6558

市では市民の皆さんが、自分の体の状態を確認できるように、健康診査・各種がん検診を行っています。年に1回は受診して早期発見、早期治療に努めましょう。また、健康相談、栄養相談、健康教育、訪問なども実施しています。国民健康保険加入者の40歳～74歳までの方に、特定健診・特定保健指導を実施しています。

### 健康診査等一覧

健診名	対象者	内容	料金	内線
一般健診	20～39歳	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、内科診察、心電図(一般健診には心電図はありません)	一部本人負担	2102
国民健康保険特定健診	40～74歳 国民健康保険加入者		一部本人負担	
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者		無料	2132
結核検診	65歳以上	エックス線撮影	無料	
胃がん検診	30歳以上	エックス線撮影(バリウム服用)	一部本人負担	
大腸がん検診	30歳以上	便潜血反応検査(2日法)	一部本人負担	
子宮頸がん検診	女性20歳以上	視診、細胞診	一部本人負担	
乳がん超音波単独検診	女性20～39歳 75歳以上	超音波検査	一部本人負担	
乳がんレントゲン検診	女性40～74歳の偶数年齢	マンモグラフィ	一部本人負担	
肺がん検診	40歳以上	胸部らせんCT撮影	一部本人負担	
前立腺がん検診	男性50歳以上	血液検査(前立腺特異抗原PSAの測定)	一部本人負担	
歯周疾患検診	20・30・40・50・60・70歳になる方	歯肉と歯の検査、ブラッシング指導	一部本人負担	

### 精神保健に関する相談

問 健康推進課 内線(2132)

眠れない、気分が落ち込む、意欲が出ないなどこころの健康に関する相談を行います。電話相談も随時受け付けます。

職種	相談日
精神科医師	精神保健相談会(日程は市報をご覧ください)
保健師	随時

### 予防接種

問 健康推進課 内線(2113) / FAX 272-6558

予防接種名	対象者	料金
インフルエンザワクチン	65歳以上	一部本人負担
高齢者肺炎球菌ワクチン	該当する年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、60歳以上65歳未満の一定以上の障がいのある方※(令和5年度まで) ※過去に、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外	一部本人負担

※対象者には、直接通知します。



# 子育て・教育

## column

### 千曲市子育て応援アプリ

子育て支援に関する情報がアプリにぎゅっと集約されています。

- 千曲市が配信する子育て情報の受信
- 妊娠中や子育て記録が残せません
- 予防接種のスケジュール管理

千曲市 子育て応援アプリ 検索



App Store



Google Play

### 子育てガイドブック(電子書籍版)

妊娠期からの手続きや子どもの子育てに関するさまざまな支援や相談窓口など、子育てに役立つ情報をまとめた「子育てガイドブック」を作成しました。母子手帳発行の際や子育て世帯の転入時等に配布していますので、冊子とともにご利用ください。



千曲市 子育てガイドブック 検索



## > 出産・育児

**健康推進課 内線(2121) / FAX 272-6588**

お母さん・お父さんと子どものために次の事業を実施しています。お気軽にご利用ください。健康診査などの詳しい日程については、暮らしのカレンダーをご覧ください。

### 妊娠したら届出を

#### ▶ 母子健康手帳の交付・保健師との面談

医療機関・助産所から受け取った妊娠届を窓口にご持参ください。母子健康手帳の交付をします。交付時、保健師との面談があります。当日、面談できない方は後日面談日の連絡をします。母子健康手帳は大切に保管し、妊婦健診・妊婦教室・産婦健診・乳幼児健診・予防接種を受ける時に記録しますので必ず持参してください。

#### ▶ 妊婦一般健康診査受診票の交付・産婦健康診査受診票の交付

妊婦一般健康診査受診票(公費助成)・産婦健康診査受診票(公費助成)を母子健康手帳と一緒に交付します。紛失しないよう大切に保管してください。

里帰り等のため、県内で妊婦健診を受診できない場合は、県外で受診した妊婦健診・産婦健診の費用を一部補助します。助成を受けるためには、手続きがありますので、希望する人は受診する前に健康推進課・母子保健係へ問い合わせてください。

#### ▶ たまご教室 ~妊婦さんのための健康教室~(マタニティーコース・パパママコース)

妊娠期から出産後までの女性のからだの変化、食生活、歯の健康についての話、沐浴体験やストレッチなどの教室です。希望者は問い合わせてください。

#### ▶ 妊婦歯科検診

歯周病・むし歯等の検診の費用を一部補助します。母子健康手帳と一緒に受診票を交付します。



## 赤ちゃんが生まれたら

### ▶ 新生児連絡票

母子健康手帳交付時に渡した用紙に必要事項を記入して保健センターへ提出してください。

### ▶ 赤ちゃん訪問(生後4か月未満の赤ちゃん)

生後4か月までの乳児がいるすべての家庭に保健師が訪問し、お子さんの成長を一緒に確認しながら地域で安心して子育てができるように、育児などの相談や子育て支援の情報提供を行います。生後1~2か月頃に訪問担当者からお母さんへご連絡しますが、早めに訪問を希望される方は問い合わせてください。

### ▶ 産後ケア事業

出産後に身体の回復や健康、育児等について心配や不安のあるお母さんに助産師が心身のケア、授乳のアドバイス、育児相談などを行います。利用する場合は、利用する事業所へ連絡してください。

### ▶ 育児相談

身体計測・育児に関する相談等を行います。開催日は暮らしのカレンダーをご覧ください。

### ▶ 乳幼児健康診査

3か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児を対象に、健診を行います。健診日・持ち物等については暮らしのカレンダーをご覧ください。

### ▶ 離乳食相談

7か月児・10か月児を対象に、身体計測および離乳食相談を行います。開催日は暮らしのカレンダーをご覧ください。

## 子どもへの医療費助成

問 健康推進課 内線(1234) / FAX 273-8011

出生から中学校3年生までの子どもにかかわる医療費を助成する福祉医療給付金の制度があります。

## 不妊治療費助成事業

不妊治療を行っている夫婦の経済的負担を軽減するため、不妊治療に関する医師による相談並びに検査および治療に要する費用の一部を市が助成します。

## 定期予防接種(個別接種)

問 健康推進課 内線(2113) / FAX 272-6558

予防接種法の改正に伴い、内容などを変更することがあります。接種間隔、市内指定医療機関などの詳細については、暮らしのカレンダーをご覧ください。

種別	対象者と接種回数 【標準的な接種期間】
B型肝炎ワクチン	1歳に至るまでに3回接種 【1回目:生後2か月に至ったときから。2回目:1回目から27日以上の間隔をおいて接種。3回目:1回目から139日以上の間隔をおいて接種】
ロタウイルスワクチン	ロタリックス (1価) 出生6週0日後から24週0日後までに2回経口接種 【初回接種:生後2か月~出生14週6日まで】 ロタテック (5価) 出生6週0日後から32週0日後までに3回経口接種 【初回接種:生後2か月~出生14週6日まで】
ヒブワクチン (インフルエンザ菌b型)	生後2か月から5歳に至るまでに4回接種 【初回接種開始:生後2か月~7か月に至るまで】 ※接種開始年齢により、接種回数異なります。
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月から5歳に至るまでに4回接種 【初回接種開始:生後2か月~7か月に至るまで】 ※接種開始年齢により、接種回数異なります。
四種混合ワクチン (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	生後3か月から7歳6か月に至るまでに4回接種 【初回3回:生後3か月~12か月に至るまで。追加:初回3回終了後12か月~18か月の間隔をおいて接種】
二種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満で1回接種 【小学校6年生相当】
BCGワクチン	1歳に至るまでに1回接種 【生後5か月~8か月に至るまで】
麻しん風しん混合(MR) ワクチン	1期 1歳から2歳に至るまでの間に1回接種【1歳過ぎたら早めに接種】 2期 小学校就学前1年間(年長児)に1回接種

種 別	対象者と接種回数 【標準的な接種期間】
水痘ワクチン (水ぼうそう)	1歳から3歳に至るまでに2回接種(水痘にかかったことがある場合は対象外) 【1回目:生後12か月～15か月に至るまで。2回目:初回接種終了後6か月～12か月の間隔を置いて接種】 1期 生後6か月から7歳6か月に至るまでに3回接種【初回2回:3歳 追加:4歳】 2期 9歳以上13歳未満で1回接種【9歳】
日本脳炎ワクチン	※平成19年4月2日以降に生まれた人は、上記の回数、間隔で接種をしてください。 ※日本脳炎予防接種については、法改正により平成14年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた人で、接種不足分がある人は、20歳までの間、定期接種として、接種を受けることができます。 ※平成21年4月2日から平成21年10月1日に生まれた人で、1期(3回分)の接種不足がある人は、9歳以上13歳未満までの間に定期接種として、接種を受けることができます。
子宮頸がんワクチン(HPV) (2価、4価ワクチン)	小学校6年生から高校1年生相当の女子で3回接種 【中学校1年生相当】 ※令和4年4月～令和7年3月までの間、平成9年度～平成17年度生まれの女子は、公費による接種の対象となります。

## 子育て支援

### 赤ちゃんのことで困ったら

赤ちゃんや幼児に関する相談の場として、育児相談を実施します。困ったときや心配なときは、子育て支援センターへお気軽にご相談ください。電話相談も随時受け付けます。

### 千曲市子育て支援センター

- ①子育て支援の総合窓口として育児に関するアドバイスや育児情報を提供し、皆さんの子育てをお手伝いします。
- ②ファミリー・サポート・センター事業(子育て相互援助活動事業)の一環として、会員同志で子どもを預かったり、送り迎えを行います。
- ③センター内の支援ルームは、親子の遊び場として利用できます。
  - 更埴子育て支援センター  
所在地／杭瀬下(杭瀬下保育園の南隣)  
開館／午前8時30分～午後5時  
休館／毎週土曜日、年末年始  
連絡先／☎273-6180 FAX 273-6182
  - 上山田子育て支援センター  
所在地／上山田(上山田保育園の西側)  
開館／午前8時30分～午後5時  
休館／毎週日曜日、年末年始  
連絡先／☎275-6017 FAX 275-6027

## 児童手当など

問 こども未来課 内線(1251) / FAX 273-8011

### 児童手当

児童手当とは、中学校3年生までの児童を養育している方に、手当を支給することにより、家庭における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的とした制度です。国内に居住している0歳から中学校修了(15歳になった最初の3月31日)前の児童を養育されている方に支給されます。

### 手続きに必要なもの

- ①受給者本人の健康保険証の写し  
※国民年金に加入している場合は不要です。
- ②受給者本人の銀行などの口座番号のわかるもの
- ③受給者および配偶者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ④窓口に来られる方の本人確認ができる書類(自動車運転免許証など)  
他に以下の書類が必要になることがあります。
  - 別居監護申立書(養育している児童と別居している場合、別居している児童のマイナンバーの記載が必要)

### 児童扶養手当

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭などの生活の安定と自立を助け、児童の福祉の増進を図ることを目的として、児童扶養手当が支給されます。手当を受けることができる方は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない18歳到達の年度末(障がい児の場合は20歳未満)までの児童を養育している方です。公的年金を受給する方で、年金額が児童扶養手当よりも低い場合は、差額分が支給されます。ただし、一定額以上の所得がある方には支給されません。

## ▶ 手続きに必要なもの

母子父子自立支援員と相談のうえ手続きを行っていただきます。

- ①申請者と対象児童の戸籍謄本
- ②申請者名義の金融機関通帳
- ③年金手帳
- ④申請者、対象児童および扶養義務者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ⑤申請者の本人確認ができる書類(自動車運転免許証など)

## 母子・父子家庭への医療助成

**問 健康推進課 内線(1234) / FAX 273-8011**

母子・父子家庭の医療費を助成する福祉医療費給付金の制度があります。

## ひとり親相談、家庭相談

母子父子寡婦世帯の相談、家庭児童相談を行っていただきますので、お困りの方はお気軽にご相談ください。

## 特別児童扶養手当

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的として、特別児童扶養手当が支給されます。手当を受けることができる方は、精神や身体に一定以上の障がいのある児童を監護する父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している方です。ただし、一定額以上の所得がある場合は支給されません。

## ▶ 手続きに必要なもの

県知事の認定を受けるための書類です。

- ①申請者と対象児童の戸籍謄本
- ②申請者名義の金融機関通帳
- ③所定の診断書(療育手帳や身体障害者手帳が交付されている場合は、その手帳をご持参ください)
- ④申請者、対象児童および扶養義務者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ⑤申請者の本人確認ができる書類(自動車運転免許証など)

# ▶ 保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設

**問 保育課 内線(1241・1242) / FAX 273-8011**

## 保育園

保育園は、両親(保護者)が働いていたり、病気などのため家庭において保育することのできない子どもを保護者(両親・祖父母)にかわって保育を実施する施設です。

## ▶ 入園の要件

次のいずれかに該当する場合、保育園に入園することができます。

- ①昼間、保護者が労働することを常態としている
- ②保護者が病気などで子どもの保育ができない
- ③保護者が常時病人などの介護をしている
- ④母親が妊娠中であるかまたは出産後間もない
- ⑤火災、風水害、震災などの復旧にあっている

## ▶ 保育時間

平日/午前8時30分～午後4時30分(登園および降園時間を含む)

土曜日/午前8時30分～午後4時30分(希望保育の日)

## ▶ 長時間保育

保護者の勤務時間などの都合で、通常保育時間を超えて保育が必要なときにお預かりします。

平日/午前7時～午後7時

土曜日/午前7時～午後7時(希望保育の日)

※私立保育園は、保育時間が異なる場合があります。

## ▶ 一時的保育

保護者が、急な仕事や病気、冠婚葬祭などで昼間一時的に、家庭で子どもを保育できないときにお預かりします。

平日/午前8時30分～午後4時30分

※私立保育園は、保育時間が異なる場合があります。

## ▶ 日曜保育(上山田保育園・杭瀬下保育園)

千曲市の保育園・認定こども園・小規模保育施設に通園している子どもを、保護者の就労などの都合により、家庭で保育ができないときにお預かりします(午前7時～午後7時)。



## 市立保育園一覧

(市外局番026)

園名	所在地	電話	FAX
屋代保育園	屋代2258-1	272-1726	272-1726
あんずの里保育園	生萱116-1	272-1731	272-3150
埴生保育園	寂時1035	273-2382	273-2382
杭瀬下保育園	杭瀬下3-76	273-2974	273-2974
稻荷山保育園	稻荷山2131-1	272-1315	272-1315
桑原保育園	桑原1340-2	274-1107	274-1107
八幡保育園	八幡3125-2	272-1650	272-1650
戸倉保育園	戸倉2388	276-5717	276-5717
更級保育園	羽尾1809	275-0943	275-0943
五加保育園	内川651	275-1489	275-1489
上山田保育園	上山田830	275-1477	275-1477

## 私立保育園・認定こども園・小規模保育施設一覧

(市外局番026)

園名	所在地	電話	FAX
満照寺保育園	小島3064-1	272-0241	272-6271
徳応院保育園	中201-2	273-3051	272-0525
あかね保育園	屋代476	273-2415	273-2493
あかね北保育園	雨宮1673-1	273-2975	273-2976
稻荷山くるみこども園	稻荷山198	272-1215	272-1215
アルファベット ベイビーインター ナショナル保育園	内川580-1	080- 4834-7703	
ちくまの森保育園 nursery	鋳物師屋 384-6	214-2210	

## 認可外保育施設・幼稚園一覧

(市外局番026)

園名	所在地	電話	FAX
NPO法人 さらしなの里 自然保育ぽっこ	八幡5393	080- 9540-4645	
ちくまの森保育園 genius	上徳間329-1	405-1050	405-1050
ひかり保育園	磯部1365-3	462-0267	462-0268
アルファベット キッズインターナ ショナル保育園	内川580-1	080 4834-7703	
千曲中央病院院内 託児室 (院内で働く医師、 看護師の子どもの み利用可)	杭瀬下58	273-1212	272-2991
長野寿光会託児所 きらきら (院内で働く職員 の子どものみ利用可)	上山田温泉 三丁目34-3	275-1581	276-6179
さゆり幼稚園	磯部931	275-0370	275-0482

# 児童施設

問 こども未来課 内線(1251) / FAX 273-8011

放課後の活動の場所として児童館(児童センター)・児童クラブを設置しています。遊び、運動など、さまざまな活動をとおして児童の健やかな成長をお手伝いします。

(市外局番026)

園名	所在地	電話	運営時間	休館日
東部児童センター	生萱122	274-0415	平日/10:00~19:00 土曜日・長期休業期間/8:00~19:00	日曜日・祝日・年末年始
屋代児童センター	屋代2226-4	272-5872		
埴生児童センター	鋳物師屋108-1	272-0421		
稲荷山児童センター	桑原1826-1	273-3355		
八幡児童センター	八幡3094-5	274-3844		
戸倉児童館	戸倉1972-2	276-1670		
更級児童館	羽尾1812	275-5812		
五加児童館	千本柳328	275-4011		
上山田児童館	上山田温泉4-29-1	275-1754	平日/10:00~18:30 土曜日・長期休業期間/8:00~18:30	年末年始
上山田児童クラブ	新山695 (上山田小学校内)	261-5385	平日/下校~19:00 土曜日・長期休業期間/8:00~19:00	日曜日、祝日、年末年始、8月13日~16日

- 児童館・児童センターの一般開放について/管理運営に支障のない時間に、貸館方式でご利用いただけます。お近くの児童館・児童センターへお問い合わせください。
- 子育て相談事業/子育ての相談に応じます。育児などで心配なときには、お気軽にご相談ください。

# 小・中学校

問 教育総務課 内線(4104) / FAX 273-8787

## 小学校入学

4月から小学生になる子どもがいる家庭には、入学校名などを記載した「入学通知書」を1月末に郵送します。なお次の場合には教育委員会または入学予定の小学校にご連絡ください。

- ①市内で住所を変更される方
- ②市外へ転出を予定されている方
- ③千曲市立小学校以外の小学校に入学される方
- ④入学通知書の氏名・生年月日などに誤りがある方
- ⑤入学通知書が届かない方

## 中学校入学

4月から中学生になる児童がいる家庭には、入学校名などを記載した「入学通知書」を1月末に郵送します。なお、次の場合には教育委員会または入学予定の中学校にご連絡ください。

- ①市内で住所を変更される方
- ②市外へ転出を予定されている方
- ③千曲市立中学校以外の中学校に入学される方
- ④入学通知書の氏名・生年月日などに誤りがある方
- ⑤入学通知書が届かない方

## 小・中学校での転入・転出手続きについて

### 市内での住所変更

前の学校で「在学証明書」を発行してもらい転校先の学校へお持ちください。

### 市外への転出

- ①市民課で住所変更の手続きをし「転出証明書」をお受け取りください。
- ②現在の学校から「在学証明書」「教科書給与証明書」をお受け取りください。
- ③転出先市町村住民課で転入手続きをした後、転校先の学校に「在学証明書」「教科書給与証明書」および「学校指定書」(転出先市町村で発行)をお持ちください。

## 市外から転入

- ①市民課で転入手続きをした後、「学校指定書」をお受け取りください。
- ②前の学校からの「在学証明書」「教科書給与証明書」と①の「学校指定書」を転入される学校へお持ちください。

## 小・中学校・特別支援学校一覧

学校等名	所在地	電話	FAX
千曲市立 上山田小学校	新山695	275-1100	275-4780
千曲市立 戸倉小学校	戸倉1756	275-0072	275-0078
千曲市立 更級小学校	羽尾1864	275-0052	275-5299
千曲市立 五加小学校	千本柳351	275-0643	275-5298
千曲市立 埴生小学校	埴物師屋72	272-0158	272-4454
千曲市立 八幡小学校	八幡3111	272-1209	272-1890
千曲市立 治田小学校	稲荷山1360	272-1054	272-4644
千曲市立 屋代小学校	屋代2111	272-0037	272-1273
千曲市立 東小学校	森100	272-2217	272-2299
千曲市立 戸倉上山田中学校	戸倉2500	275-0069	275-4455
千曲市立 埴生中学校	桜堂100	272-0015	273-2792
千曲市立 更埴西中学校	稲荷山134	272-1515	272-1165
千曲市立 屋代中学校	屋代810	272-0276	272-5154
長野県 稲荷山養護学校	野高場1795	272-2068	261-3453
長野県 屋代高等学校 附属中学校	屋代1000	272-9201	272-9202



# 教育費補助制度・教育相談など

問 教育総務課 内線(4104) / FAX 273-8787

## 奨学金の貸与

- 資格／市内に住所を有し、成績が優秀で身体が強健である者が、経済的理由により高等学校(定時制も含む)、高等専門学校または大学への修学が困難と認められること。
- 出願時期／原則として5月  
\*提出期限は、市報でお知らせします。
- 手続き／願書・推薦調書・収入状況の分かる書類を教育総務課へ提出してください。
- 貸与額／大学(短大含む)・大学院・専修学校の専門課程に在学する者 月額38,000円  
高等学校・高等専門学校・専修学校の高等課程に在学する者 月額14,000円
- 償還方法／卒業月の6か月後から奨学金の全額を月賦などで返済していただきます。原則、無利子ですが、返済に理由なく遅延があった場合、年10.95%の延滞利息がつきます。

## 教育費でお困りの方へ

子どもの学用品費、給食費、修学旅行費、医療費などでお困りの方に、その一部を助成します(世帯の所得により制限があります)。

- 手続き／学校を通じて申請してください。申請書類等については学校へお問い合わせください。

## 障がいのあるお子さんの保護者の方へ

児童・生徒の適切な就学を図るため、千曲市教育支援委員会が設置されています。保育園、幼稚園、認定子ども園、小・中学校を通じて教育支援(就学相談を含む)を行っています。

## 教育相談

教育に関する悩みや相談をお受けしています。就学、進学、いじめや不登校など子どもの行動について困っていることを何でもご相談ください。経験豊かな専門の指導員が相談に応じます。個人の秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。

- 相談日時／土・日曜・祝祭日および12月28日から翌年1月3日までを除く毎日  
午前9時～午後5時
- 相談方法／①電話による相談  
②教育相談室での相談
- 教育相談センター／☎026-273-5105

## 総合教育センター(おとりプラザ)

問 総合教育センター ☎273-9101

総合教育センターは、情報教育センター、教育相談センターからなる複合教育施設です。

## 長野県主催の電話相談

場 所	電 話
長野県中央児童相談所	026-238-8010
北信教育事務所	026-232-7830

## 学校施設開放

問 スポーツ振興課 ☎276-1731

市内の小中学校の体育館やグラウンドを一般に開放します。希望者はスポーツ振興課へ申し込んでください。



# ごみ・上下水道

## ▶ ごみの出し方

問 廃棄物対策課 内線(2221) / FAX 273-1924

健康で住み良い地域・暮らしを守るため物を大切に使い、ごみの少ないまちづくりをめざしています。限られた資源を生かし、豊かな環境を次代に引き継ぐため、ごみの減量化と再利用および分別への協力をお願いします。具体的には、各世帯に配布されている「ごみの出し方」パンフレットや「ごみ収集カレンダー」または、「千曲市ホームページ」をご覧ください。

### 収集日の確認

「ごみ収集カレンダー」で収集日の確認をしてください。

### ごみの指定袋

可燃ごみ用(サイズは2種類)と不燃ごみ用の指定袋は、スーパー、コンビニエンスストア、ホームセンターなどの取扱店で購入してください。

### ごみの分別

「ごみの出し方」パンフレットで収集対象品目・出し方を確認してください。

- 収集品目 / 可燃ごみ・不燃ごみ・乾電池・廃蛍光管・びん・缶・ペットボトル・紙類・古着古布・プラスチック製容器包装・庭木剪定枝・廃食用油・粗大ごみ(有料)・小型家電

### 生ごみ処理機の補助制度

「生ごみ堆肥化処理容器(コンポスト)」「生ごみ堆肥化処理機(電動)」ともに補助金額は購入費の2分の1以内で上限30,000円までです。

## 大量のごみが出たときは

引っ越しや片付けで大量のごみが出たときは、下記の施設へ運んでいただくか、専門の業者に依頼してください。

- 可燃ごみ / 長野広域連合

ちくま環境エネルギーセンター

屋代3088

☎214-9017

受付時間 / 月～金 午前8時30分～午前11時30分

午後1時～午後4時30分

土

午前8時30分～午前11時30分

※日曜・祝日・年末年始は搬入できません

処理手数料 / 10kgまで170円

以降10kgまでごとに170円加算

※指定袋に入れて搬入しても料金がかかります

- 不燃ごみ / 葛尾組合不燃ごみ処理施設

上山田3813-100

☎275-2349

受付時間 / 月～金 午前8時30分～正午

午後1時～午後4時

※土曜・日曜・祝日は搬入できません

処理手数料 / 20kgまで400円

以降10kgごとに200円加算

※指定袋に入れて搬入した場合は無料

## 資源の収集日に出せない方は

勤務時間の関係等で地元の収集所に資源物を出せない方を対象に、ホリデーステーション(土曜日に収集所を開設)を実施しています。

- 収集品目 / びん(透明・茶色・その他)・缶・ペットボトル・プラスチック製容器包装・紙類(新聞・雑誌・チラシ・ダンボール・紙パック・紙製容器包装)・古着古布・廃食用油・乾電池・廃蛍光管

	更埴・戸倉地域	上山田地域
収集日	毎月第2・4土曜日 (年末年始を除く)	毎週土曜日 (年末年始を除く)
時間・場所	9:00～10:00 人権ふれあいセンター 西側駐車場 9:00～10:00 ふれあい福祉センター 南側	13:00～14:00 西友上山田店駐車場

※分別方法は、各地区の収集所への出し方と同じです。なお、可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみは出せません。  
※収集場所には分別指導員がおりますので、指示に従ってください。

## ▶ 上水道

問 上下水道課 内線(3231) / FAX 273-1517

### 市内の水道

千曲市内には市で管理している市営水道と県で管理する県営水道があります。水道に関するお問い合わせ先はお住まいの地域により異なります。なお、稲荷山の元町団地の一部は市営水道となっています(一部入り組んでいます)。

	区 分	給水地区
市営水道	上下水道課	八幡地区・桑原地区・稲荷山地区の一部・榊平保健休養地区
県営水道	川中島水道管理事務所	更埴地区(市営水道の給水地区を除く)
	上田水道管理事務所	戸倉地区・上山田地区

### 次のときには届出を

#### ▶ 市営水道

問 上下水道料金等お客様センター ☎272-7556

- ①転入・転出などで水道の使用を始めたり、止めるとき(給水申込書・使用休止届)
- ②使用者や所有者が変わったとき(使用者など変更届)
- ③一般用から業務用などに用途変更するとき(用途変更届)

## ▶ 県営水道

閉開栓、料金関係の問い合わせは下記へ  
更埴地区／ヴェオリア・ジェネッツ(株)川中島事務所  
☎0120-971105  
戸倉地区・上山田地区／  
ヴェオリア・ジェネッツ(株)上田事務所  
☎0120-971124

### 水道が故障したとき

- ①住所、氏名、故障箇所を指定工事店へ連絡して、修理をしてください。
- ②漏水箇所の応急処置は、止水栓を閉めるか漏水箇所を固くしばってください。

### 漏水かな?と思ったときは

水道メーターには銀色の風車のようなものがついています。蛇口をすべて閉めても、この羽が回っている場合は宅地内のどこかで漏水しています。指定工事店へ連絡して、修理をしてください。

### 水道管の凍結について

寒い時期になると、管が凍結したり、破裂したりすることがあります。電熱凍結防止帯などを利用して、保温管理をしてください。

### 道路などで漏水を発見したときは

#### ▶ 市営水道

上下水道課上水道係までお知らせください。

#### ▶ 県営水道

更埴地区／川中島水道管理事務所  
☎284-1700  
戸倉地区・上山田地区／上田水道管理事務所  
☎0268-22-2110



## 水道配水管新設の補助

問 上下水道課 内線(3231) / FAX 273-1517

市営・県営水道の給水装置の新設にともなう配水管(内径50mm以上)を布設し、規定の要件を満たす場合に、その経費に対して補助金を交付します。

## 修理業者について

修理は、県営・市営水道それぞれの指定を受けた工事店に依頼してください。夜間、休日などで指定工事店に連絡が取れない場合や指定工事店にあてがない場合は、県営水道修繕センター(☎0120-813283)に相談してください。24時間、県営・市営水道の区別なく、相談員が対応します。

## 下水道

問 上下水道課 内線(3232・3241) / FAX 273-1517

千曲市の下水道事業は、皆様のご協力により整備がほぼ完了しました。今後はさらなる環境保全のため、下水道への接続を促進していく必要があります。下水道への接続・水洗化について不明な点がある場合は、上下水道課へお問い合わせください。

## 公共下水道への接続工事

供用開始になりましたら台所、お風呂、トイレなどから出る汚水を下水道に流す排水設備工事を、次の期間内にすることが法律で義務づけられています。工事は市が指定する「排水設備指定工事店」で行っていただき、費用は自己負担になります。

- くみ取りトイレをお使いの方／3年以内に接続してください。
- 浄化槽をお使いの方／すみやかに接続してください。

## 排水設備工事資金融資のあっせん・利子補給制度

くみ取りトイレから水洗トイレへの改造などの排水設備工事費用の融資あっせん和利子補給を行っています。

- 融資あっせん対象者／供用開始の日から3年以内に排水設備工事を行う建築物の所有者などで市税、受

益者負担金の滞納がなく償還能力がある者。

- 融資あっせん額／20万円以上80万円以下
- 融資利率／市と金融機関で定めた率
- 利子補給／貸付利率の2分の1相当額(2分の1が2%を超えるときは2%)

## 受益者負担金制度

下水道事業には長い年月と多額の費用がかかり、恩恵を受けるのは整備された地域の皆さんに限られてしまいます。このため、下水道により利益を受ける皆さんに建設費の一部を負担していただき、負担の公平を図る制度が受益者負担金制度です。

- 受益者負担金の額／土地の面積(㎡)×700円

## 納入方法

- ①分割納付／5年間で20回(1年4回)の分割納付
- ②一括納付／5年分割(20回)をまとめて納付
- ③1年分一括納付／1年分割(4回)をまとめて納付

※納期前に納入すると、納期数に応じ前納報奨金が交付され、負担金から差し引かれる「前納報奨金制度」があります。

## 公共下水道・農業集落排水施設使用料

問 上下水道料金等お客様センター ☎272-7556

下水道が使えるようになると使用料をいただきます。使用料は下水道へ流れた汚水量を水道の使用水量などをもとにして算定します。上水道を使用している場合は上水道のメーターから、井戸水を使用している場合は個人でメーターを設置していただき、その数値から使用料を算定します。転入、転出、転居などで下水道の使用の開始、休止、変更がある場合は届出をしてください。

## 2か月使用料金表(消費税込)

	汚水排除量	使用量
基本使用料	20㎡まで	3080.0円
	21㎡~60㎡	170.5円
	61㎡~100㎡	176.0円
超過使用料 (1㎡につき)	101㎡~200㎡	181.5円
	201㎡~600㎡	187.0円
	601㎡以上	192.5円

## 合併処理浄化槽の補助

下水道事業の認可区域外、農業集落排水地域外に住宅用の合併処理浄化槽を設置した場合、補助制度があります。

	下水道等計画区域外	左記事業認可区域外
5人槽	332,000円	332,000円
7人槽	463,000円	414,000円
10人槽	700,000円	548,000円

## し尿

問 千曲市清掃組合(廃棄物対策課内)  
☎273-1894 / FAX 273-1924

し尿のくみ取りが必要な家庭には許可業者がくみ取りにお伺いします。

## し尿汲み取りについて

### くみ取りの申し込み

千曲市清掃組合(廃棄物対策課内)に「くみ取り申込書」がありますので、必要事項を記入のうえ、提出してください。くみ取りの間隔は、毎月の定期収集、2か月の定期収集、不定期(その都度電話などで申し込んでいただきます)の3種類から選んでください。

### くみ取り量の確認

くみ取り量は「バキューム・メーター」で計量します。くみ取った際、「作業報告書」を各家庭に置いていきますので、確認してください。

### くみ取り日の確認

定期収集で申し込みの方は、その都度依頼をする必要はありません。「暮らしのカレンダー」などでくみ取り日の目安を確認してください(業者の都合により、多少前後することがあります)。また、不定期の方、臨時で申し込みの方は、1週間程度の余裕を持って千曲市清掃組合 ☎273-1894(廃棄物対策課内)へご連絡ください。

### くみ取りの際は

業者がスムーズに作業ができるように、道路から便槽までの間に支障になるものを置かないでください。便槽付近は、夏場の草刈りや積雪時の除雪をしてください。またきれいに収集するために水の入ったバケツを用意しておいてください。

## 料金について

くみ取り料金は120ℓまでは一律1,152円(基本料金)です。以後、10ℓごとに96円ずつ加算されます。料金は口座振替か、納入通知書による払い込みです。口座振替は、毎月月末締めで翌月20日(土・日・祝日の場合は翌営業日)の振替になります。

## 変更届・廃止届

住所の変更があったときや、くみ取り間隔の変更をしたいときは、「変更届」を提出してください。また、転出や浄化槽の設置、下水道接続などでくみ取りが不要になるときは「廃止届」を提出してください。

## し尿汲み取り業者

地区ごとに業者が決まっています。

### 更埴地域

(有)瀬下衛生社/屋代・粟佐・雨宮・土口・生萱・森・倉科・寂時・杭瀬下・小島・鋳物師屋  
(株)アスター/稲荷山・野高場・桑原・八幡・新田・中・桜堂・打沢

### 戸倉地域

(有)瀬下衛生社/上中町・中町・磯部・福井・新戸倉温泉・上町  
(株)アスター/干本柳・小船山・内川・須坂・芝原・羽尾・若宮・上徳間・黒彦・今井町・柏王・戸倉温泉

### 上山田地域

(有)瀬下衛生社/三本木・八坂・中央・城腰・上山田温泉  
(株)アスター/力石・新山・漆原

## 土地利用

問 都市計画課 内線(3251・3252・3253) / FAX 273-1517  
建設課 内線(3212・3221・3222) / FAX 273-1517

## 千曲市が販売している地図

地図の種類	図面の名	都市計画基本図	都市計画図	地形図	千曲市全図	
	縮尺	1/2,500	1/20,000	1/10,000	1/25,000	1/50,000
地図1枚の代金		300円	650円	300円	250円	100円
ホームページでの公開		しています	しています	していません	していません	
窓口お問合せ先		都市計画課			総務課	

## 都市計画区域

都市計画区域とは、市の中心市街地を含み、かつ、自然的・社会的条件や人口・交通量などの現況・推移を勘案して、一体の都市として総合的に整備・開発・保全する必要がある区域のことをいいます。都道府県知事や国土交通大臣が指定します。

千曲市には都市計画区域に指定された場所と指定されていない場所(都市計画区域外という)があります。

## 用途地域

用途地域は、市街地における土地利用規制の基本となるものです。

用途地域ごとに「建築物の用途」や「建ぺい率」、「容積率」、「高さ」などに制限を加えることにより、良好な住環境の保護や、商工業の利便を図ります。

市では、次の11種類の用途地域を指定しています。

第一種低層住居専用地域	近隣商業地域
第一種中高層住居専用地域	商業地域
第二種中高層住居専用地域	準工業地域
第一種住居地域	工業地域
第二種住居地域	工業専用地域
準住居地域	

## 建ぺい率

建築物の建築面積の敷地面積に対する割合

## 容積率

建築物の延べ床面積の敷地面積に対する割合

## 都市計画に関する調査

土地を利用するときは、事前に以下のことを確認してください。

- ①都市計画区域の内か外か。
- ②都市計画区域内の場合は用途地域の種類。
- ③用途地域内の場合は、建物の用途により建築できない建物があります。
- ④都市計画道路などの都市計画施設の予定地に入っていないか。都市計画施設の区域内に建築物を建築しようとする場合は、市長への許可申請が必要になります(都市計画法第53条第1項)。
- ⑤近隣商業地域・商業地域内で、住宅部分などの床面積の2分の1と店舗などの床面積の合計面積が1,000㎡以上の建物を新築したり増築・改装する場合に、建物の規模に応じて必要な台数分の駐車施設を設ける必要があります(駐車場の附置義務)。
- ⑥景観計画区域・屋外広告物の表示・立地適正化計画区域の確認のほか、市道・上下水道・農地・埋蔵文化財・防災に関連する事項など

## 開発許可制度

一定規模以上の宅地などを開発する行為は、都市計画法に基づき事前に知事の許可が必要です。

区域	面積	区域	面積
都市計画区域内	3,000㎡以上	都市計画区域外	10,000㎡以上

なお、都市計画区域内で敷地面積が1,000㎡以上の宅地開発などをする場合は、別途、市宅地開発等指導要綱による事前協議・申請が必要となります。

## 景観計画に基づく行為の届出

市内を娯楽地区(景観形成重点地区に指定)とその他の地区に分け、一定規模以上の建築物・工作物の建設、土地の形質の変更などの行為をする場合は、工事に着工する30日前までに届出が必要です。

## 屋外広告物(看板)の表示や設置に対する許可申請

広告物の設置(表示)を希望する場所が許可地域や禁止地域である場合は、事前に申請し、知事の許可が必要です。許可期間は3年です。

## 立地適正化計画に関する主な届出

市は、立地適正化計画で居住誘導区域を定めています。

都市計画区域内で、居住誘導区域外の土地に住宅(アパート等を含む)の建築を目的とする開発や建築等の行為を行う場合は、工事に着手する30日前までに届出が必要です。

## 建物を新築・増改築するときは

問 建設課 内線(3212) / FAX 273-1517

都市計画区域内に新築または10㎡を超える増改築をするときは、工事を始める前に必ず指定確認検査機関などの審査・確認を受けなければなりません。建築確認のない場合は、違法建築になります。

## 敷地と道路の関係

問 建設課 内線(3212) / FAX 273-1517

建物を建てる敷地は、原則として幅4m以上の道路に2m以上接していなければなりません。1.8m以上4m未満で建築可能な道路については、道路の中心から2m後退が必要であり、後退した部分までが道路とみなされ、この部分には建物(塀や垣根も含む)を建てることできません。建物を建てる際には、道路について建設課で確認してください。

## 道路および水路を使用するときは

問 建設課 内線(3221・3222) / FAX 273-1517

次のような場合は市に申請書を提出し、占用許可を受けなければなりません。場合によっては、占用料金を納めていただくことになります。

- 水道やガスの引込管、排水管を道路に埋設するとき
- 水路に橋をかけるとき など

## 私有地と道路・水路との境界(官民界)について

問 建設課 内線(3221・3222) / FAX 273-1517

道路(国・県を除く)および水路と個人の土地との境界で、次のことを行う場合は測量できる人(土地家屋調査士等)を代理人として選任して、市へ立会いの申し込みをしてください。市と隣接者で立会をし、境界の確認をします。

- 境界に塀・土留などを設置するとき
- 道路・水路と接する土地を造成するとき
- 家屋を新築するとき





## 日常生活全般

### 犬を飼うときは

問 環境課 内線(2201) / FAX 273-1924

#### 犬の登録

生後91日以上経過した犬には、生涯1回の飼犬登録と、毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが、狂犬病予防法で飼い主に義務づけられています。飼犬登録にかかる料金は登録手数料3,000円です。飼犬登録は以下の場所で申請することができます。

<飼犬登録ができる場所>

- 市内の動物病院
- 市内各地の集合注射の会場(4~5月に実施)
- 千曲市役所環境課の窓口

#### 狂犬病予防注射

飼犬登録をしている方については、毎年3月下旬ごろに「狂犬病予防注射のご案内」のハガキを郵送しますので、市内各地の集合注射会場または動物病院でハガキを持参のうえ注射を受けてください。市外の動物病院で注射を受けた場合は、予防注射済票交付を行いますので千曲市役所環境課の窓口で申請を行ってください(集合注射会場および市内の動物病院で注射を受けた方は、その場で予防注射済票が交付されるため窓口での手続きは不要です)。狂犬病予防注射にかかる料金は3,600円です(注射料金3,050円、予防注射済票交付手数料550円)。

#### その他の届出

次のような場合は届出をしてください(ホームページから電子申請ができます)。

- 飼い犬が死亡したとき
- 飼い主の住所が市内で変わったとき
- 飼い犬の所有者が市内で変わったとき

### 犬・猫の引き取り

問 長野保健福祉事務所 ☎026-225-9065

犬や猫が飼えなくなったときや、新しい飼い主が見つからないときは、長野保健福祉事務所(長野市岡田)にご相談ください。

### 循環バスの運行

問 (循環バスに関すること)

生活安全課 内線(2251) / FAX 273-1924

市循環バスは、市内8路線で下記のとおり運行しています。詳しくは、千曲市総合交通マップ・時刻表をご覧ください。

- 運行日/月曜日~土曜日
- 運休日/日曜日・祝日・12月29日~翌年1月3日(大循環線の一部の便のみ日曜・祝日も運行しています)
- 運賃/1路線 大人200円、65歳以上の市民100円、小・中学生100円、小学生未満無料  
ただし、65歳以上の方および障がいのある方などは割引乗車券(無料乗車券)の交付を受けてください。

### 千曲市総合交通マップ・時刻表について

総合交通マップ・時刻表には、循環バスの時刻表のほかに、しなの鉄道・JR・北陸新幹線の列車時刻表など千曲市の公共交通に関する情報を掲載してあります。これらの情報を活用していただき、市循環バスをはじめとした公共交通のより一層のご利用をお願いいたします。

## 市営住宅

問 建設課 内線(3211) / FAX 026-273-1517

住宅に困窮する低額所得者を対象に整備された公共のための住宅です。入居者の募集は毎年度8月と2月に行い、市報などでお知らせします。

名称	所在地	戸数
寂蒔団地 ※現在募集停止	寂蒔625	24棟 95戸
寂蒔団地1号棟	寂蒔625	1棟 12戸
鑄物師屋団地	鑄物師屋733-1ほか	10棟 20戸
埴生団地	小島3075-1ほか	3棟 31戸
屋代団地	屋代937-1ほか	5棟 36戸
屋代南団地 ※現在募集停止	屋代431-1ほか	6棟 29戸
志川団地	八幡2304ほか	20棟 89戸
薬師堂団地	上山田76	1棟 20戸

## 県営住宅

問 長野県住宅供給公社住宅管理部  
☎026-227-2322

募集時期、入居資格など詳しくは、長野県住宅供給公社へお問い合わせください。

## 市営駐輪場

問 屋代駅前駐輪場 ☎273-4396  
屋代高校前駐輪場 ☎274-3166  
戸倉駅前駐輪場 ☎276-6670  
千曲駅前駐輪場 ☎274-3722

令和元年10月1日より、市営駐輪場(屋代駅前駐輪場、屋代高校前駐輪場、戸倉駅前駐輪場)の使用料が無料化となりました(千曲駅前駐輪場も引き続き無料です)。なお、駐輪場をご利用される際に申し込みの必要はありません。

多くの方が使う施設ですので、大切に利用していただきますようご協力をお願いします。

千曲駅前駐輪場、その他全般については生活安全課にお問い合わせください。

## 市営駐車場

問 屋代駅前駐車場 ☎273-4396  
屋代高校前駐車場 ☎274-3166  
戸倉駅前駐車場 ☎276-6670  
千曲駅前駐車場 ☎274-3722

しなの鉄道の屋代駅、屋代高校前駅、千曲駅および戸倉駅に市営の有料駐車場が整備されています。定期利用を希望する方は、希望する駐車場に空きがあるかを連絡して確認の上、申し込んでください。申し込みの際は、使用料が必要です。なお、屋代高校前駅、千曲駅および戸倉駅前駐車場は、一時利用もできます(屋代駅前定期利用のみです)。

その他全般については、生活安全課にお問い合わせください。

## ▶ 屋代駅前第1・第2駐車場

区分	使用料
定期区分	1月につき 6,500円

## ▶ 屋代高校前第1・第2・第3駐車場

区分	使用料	
一時利用	30分以内	無料
	30分を超え2時間以内	100円
	2時間を超え24時間以内	500円
	24時間を超える場合	500円に24時間を超える24時間(24時間未満のときは24時間とする)につき500円を加算した額
定期利用	1月につき 5,200円	

## ▶ 千曲駅駐輪場・戸倉駅前第1、第2駐車場

区分	使用料	
一時利用	30分以内	無料
	30分を超え2時間以内	100円
	2時間を超え24時間以内	500円
	24時間を超える場合	500円に24時間を超える24時間(24時間未満のときは24時間とする)につき500円を加算した額
定期利用	1月につき 6,500円	

## ▶ 消費生活

問 千曲市消費生活センター(生活安全課内)  
☎274-0820

### 消費生活の相談・苦情は

商品やサービスについての疑問、訪問販売・電話勧誘販売のトラブルや身に覚えがない請求、借金の返済などの問題についての相談を受け付けています。個人の秘密は堅く守りますので、「こんなことで相談など……」とあきらめないうで、電話または消費生活センターまで、お気軽にご相談ください。なお、長野県北信消費生活センターでも相談を受け付けています(☎026-217-0009)。

### クーリングオフ制度

消費者が契約しても、後で冷静になって考え直し「契約をやめたい」と思ったら、一定期間内であれば、理由を問わず一方的に契約を解除できる制度が「クーリング・オフ」です。

訪問販売や街で声を掛けられて契約してしまった場合、電話による勧誘を断り切れなかった場合などに適用されますが、店舗に出向いて購入した品物には適用にならないなど一定の規定がありますので、お困りの場合には消費生活センターに早めにご相談ください。

## ▶ 人権・男女共同参画

市では、一人ひとりの個性や多様性を尊重し、すべての人が互いに認め合い、支え合いながら共に生きる「人権尊重社会」「男女共同参画社会」の実現を目指しています。

### 人権教育・啓発の推進

私たちの周りには様々な人権問題が存在しています。

- 同和問題 ● 障がい者 ● 子ども ● 女性
- 高齢者 ● 外国人
- HIV感染者、ハンセン病元患者など
- アイヌの人々 ● 刑を終えて出所した人
- 犯罪被害者など ● インターネットによる人権侵害
- その他(LGBTQ+など)

命の大切さや人に対する思いやり、正しい人権感覚が培えるよう、あらゆる機会を通じて人権教育・啓発活動を進めています。

### ▶ ふれあいセミナー・フェスティバル

年数回、様々な人権をテーマとしたセミナー等を開催しています。

### ▶ 市民集会

年1回、「差別のない明るいまちづくり」を市民ぐるみで目指すためのイベントを開催しています。

### ▶ 日本語教室

毎月第2・第4日曜日に、外国籍市民を対象とした日本語教室を開催しています。

### ▶ 人権啓発DVDの貸出

様々な人権に関する啓発DVDを無料で貸し出しています。地区の集まりや企業等の研修などにご活用ください。

### ▶ 人権教育指導員の派遣

人権をテーマとした講演を行う職員を、地域・企業・団体へ無料で派遣しています。お気軽にご相談ください。

### ▶ 地区人権教育研修会の支援

各地区で開催される人権教育研修会の、支援等を行っています。

## 千曲市人権ふれあいセンター

問 千曲市人権ふれあいセンター(旧更埴庁舎北隣)  
☎273-3693

人権啓発と社会福祉の向上を図るためのコミュニティ施設です。各種人権相談業務や人権啓発事業などを行っています。また、市民交流・学習の場として、センター内各室は、どなたでも利用できますので、研修や会議、サークル活動、趣味の会などで、お気軽にご活用ください。なお、利用には予約が必要です。

- 利用時間 午前8時30分～午後9時
- 使用料

区分	午前8時30分～正午	正午～17時	17時～21時
会議室(集会場)	1,000円	1,000円	2,050円
相談室(教養娯楽室)	500円	500円	1,000円
調理室(生活改善室)	500円	500円	1,000円

※減免制度もありますので、ご相談ください。

### 男女共同参画の推進

誰もが性別にかかわらず、自らの意思であらゆる分野に参画し、その個性と能力が発揮できる環境づくりが重要です。

市では、セミナーの開催や補助金の交付、相談事業などを通じ、男女共同参画の推進に努めています。

### ▶ 男女共同参画セミナー

年数回、男女共同参画社会のリーダーを育成し、スキルアップを図るために、セミナーを開催しています。

### ▶ 男女共同参画社会づくり補助金

積極的に男女共同参画に関わる学習を行う市内で活動する団体や個人に対して、研修会に係る経費や研修会開催費へ補助金を交付します。



## 戸倉上山田温泉

### 温泉の歴史

豊かな自然を背景に、美しく流れる千曲川。そのほとりに広がる戸倉上山田温泉は、古くから多くの人々に愛されてきました。

千曲川の河原から湯が湧き出すことは古くから知られていましたが、千曲川は大洪水を繰り返す川であったため、温泉の利用は長いこと不可能でした。明治26年、戸倉で酒造業を営む坂井量之助が私財を投げうって千曲川河畔の温泉掘削に成功しました(戸倉温泉の開湯)。

その後、洪水で旅館などすべてを流失しましたが、大正5年に再び千曲川西岸で開湯しました。隣接する上山田村でも河原を調査すると、多数の亀が群がっている水辺を見つけ、水が温かい事を発見しボーリングした結果、熱泉が噴出。

この亀にちなみ「亀の湯」と命名し、明治36年開湯されました。昭和に入ってから別の源泉も発見され、堤防や永久橋もでき、交通の便の良い温泉街として発展してきました。

### 戸倉上山田温泉 いで湯の効能

戸倉上山田温泉のいで湯には、さまざまな効能があり、美肌を作ることで知られています。また、温泉療養指導士による入浴指導も行っています。旅館・ホテルの内湯のほか7か所の外湯もあり、温泉気分を存分に楽しめます。

- 泉質／単純硫黄泉、単純硫化水素泉
- 効能／神経痛、リウマチ、肩こり、腰痛、脚気、痛風、皮膚病(にきび、湿疹、しもやけ)、外傷、火傷、気管支炎、不妊症、貧血、痔、高血圧、糖尿病など

### 観光・宿泊に関する問い合わせ

信州千曲観光局／上山田温泉2-12-10  
☎026-261-0300  
観光課／内線(3291)

## 生涯学習・市民交流・文化

### 公民館

#### 問 各公民館

生涯学習の場である公民館は、年間を通じて誰でも気軽に参加でき、教養を高め健康で明るい生活に役立つような、学級、講座、スポーツ大会などを開設しています。また、教養グループ、趣味サークルが自主的に活動しています。詳しい内容、日程などについては、各公民館にお問い合わせください。

公民館	住所	電話
屋代公民館	屋代2184-3	272-0234
埴生公民館	桜堂570	272-0055
稲荷山公民館	稲荷山2131-2	272-1009
八幡公民館	八幡3311	272-1076
戸倉公民館	戸倉2305-1	275-1490
上山田公民館	上山田温泉3-1-1	276-5842

### 公民館分館建設事業補助金制度

#### 問 生涯学習課 内線(4114) / FAX 273-8787

公民館分館を建設・修繕するなどの建設事業に対し補助金制度があります。事業着手前にご相談ください。

### 生涯学習人材バンク・出前講座

#### 問 生涯学習課 内線(4114) / FAX 273-8787

生涯学習人材バンクではさまざまな技術や知識を有する人やグループを、人や地域の学習活動に指導者として活かしていただくために情報提供しています。また、生涯学習人材バンクに登録してくれる人を募集しています。出前講座では市の事業内容や行政の仕組み・各種制度の説明など職員が直接出向いてお話しします。

## 原体験の森宿泊研修施設(大池自然の家)

問 原体験の森宿泊研修施設(大池自然の家)  
☎273-4155(12月～3月は生涯学習課へ)

原体験の森宿泊研修施設(大池自然の家)は、青少年の健全育成・生涯学習の中心的な施設として、青少年育成団体の活動、企業の研修の場としての活用や家族の宿泊などに利用できます。開館期間は4月～11月、休館日は7月・8月を除いた月曜日(月曜日が祝日の場合は次の平日)です。

●料金表

日帰り	団体別 (3時間あたり)	研修室 1,500円	多目的ホール 1,500円	炊事場 1炉あたり 450円
宿泊	対象者別 (1人1泊あたり)	一般 750円	中学生以下 300円	乳幼児 無料

※宿泊者の研修室、多目的ホール、炊事場の使用料は無料です。

※シーツクリーニング、暖房費は実費徴収。詳細はお問い合わせください。

## 坊城平いこいの森

問 生涯学習課 内線(4114) / FAX 273-8787

坊城平いこいの森は、市民の健康増進やレクリエーションなどに利用できます。

●利用できる施設/トイレ、多目的広場、炊事場、東屋  
※キャビンは現在利用できません。

## 市立図書館

問 更埴図書館 ☎273-2989  
更埴西図書館 ☎273-8060  
戸倉図書館 ☎276-7001  
上山田公民館図書室 ☎276-5842

市民の皆さんに楽しんでいただく本や、課題を解決したり、生活に役立つための資料など情報をたくさん備えて図書館サービスをしています。また、自宅近くで簡単に借りられる移動図書館の運行や各児童センター・児童館などに「市民文庫」を開設しています。図書館システムのオンライン化により、蔵書について自宅からインターネットで検索や予約をすることができます。また、講座やおはなし会なども開催しています。

●開館時間/午前9時30分～午後6時(上山田公民館図書室は午前8時30分～午後5時)

●休館日/①月曜日、②国民の祝日の翌日、③12月28日～翌年1月3日、④毎月の図書整理日、⑤特別図書整理期間(上山田公民館図書室のみ①土曜日、②日曜日、③国民の祝日、④12月28日～翌年1月3日)

## 市民交流センター「てとて」

問 市民交流センター ☎273-8000

市民交流センターでは、勉強や打合せなどに利用できるスペース貸しや、市民の皆さんが楽しんだり、学んだりするためのイベントや学習会の企画・開催のほか、市民活動や情報発信の相談サポートなどを行っています。

●開館時間/午前9時～午後9時

●休館日/月曜日(月曜日が休日の場合は翌日)、12月29日～1月3日

## 文化芸術活動

問 文化課(信州の幸 あんずホール内)  
☎273-1880 / FAX 273-1885

人生をより豊かに送るために、自由な時間をどう活用するかが重要です。さまざまな文化芸術活動に取り組み、自分の可能性を広げることもひとつの手段です。市内にある文化施設は、さまざまな文化芸術団体の拠点施設となっています。また、あなたの希望にそった各種団体を紹介する窓口もつとめます。新しい自分を発見するために、あなたもぜひ扉をたたいてみませんか？

## 信州の幸 あんずホール(更埴文化会館)・戸倉創造館・上山田文化会館

問 信州の幸 あんずホール(更埴文化会館)

☎273-1880

戸倉創造館

☎275-6700

上山田文化会館

☎275-0500

会館では、子どもからお年寄りまで、多くの市民に楽しんでいただけるよう、鑑賞型事業をはじめ、市民参加型など各種文化事業を開催または支援などしています。詳しくは、隔月発行の「催しもの案内」に掲載していますのでご覧ください。また、ホールや会議室をはじめ、付属設備などの利用につきましては、お問い合わせください。人気のあるコンサートなどの催し物の場合お早めにチケットをお買い求めください。



# 仕事・産業

## 商工業

問 産業振興課 内線(3301) / FAX 273-1921  
 千曲商工会議所 ☎272-3223 / FAX 272-3633  
 戸倉上山田商工会 ☎276-5651 / FAX 276-5652

### 中小企業融資制度

市内に事業所があり、創業者または営業実績1年以上の中小企業者に資金の融資をしていきます。この制度は、市内の中小企業者の育成・振興を図ることを目的に、市が金融機関に預託した一定額を原資として融資する制度で、運転資金や設備資金があります。

### 資金一覧

信用保証にともなう保証料は市が一部または全額補助します。

- 一般事業資金
- 特別小口資金
- 創業支援資金
- 企業立地資金
- 災害対策・公害防止資金
- 魅力ある店づくり資金
- 空き店舗対策資金
- 経営安定資金
- 原油・原材料高対策資金
- 設備投資特別資金

### 条例に基づく助成事業

市内の中小企業者および中小企業団体などに、商工業者の育成・従業員の福祉向上・雇用の安定および企業立地の促進を図るために必要な助成をします。

### 主な事業

- 共同施設整備事業
- 商店街空き店舗等活用事業
- 商業活動強化事業
- 工場等用地取得(貸借)事業
- 工場等設置事業
- 空き建物活用事業
- 販路開拓支援事業
- ホームページ作成支援事業

## 勤労者

問 産業振興課 内線(3301) / FAX 273-1921

### 公共職業安定所

問 ハローワーク篠ノ井 ☎293-8609  
 千曲市ふるさとハローワーク ☎261-3609

求人・求職の申し込み、常用・日雇い・パートタイムなどの職業紹介や、職業訓練校へのあっせん、失業保険給付に関する相談に応じています。

### 中小企業退職金・特定退職金共済制度

この制度は、退職金制度を持つことが困難な中小企業に、国の援助などで大企業と同じような退職金を支払うことができるようにし、中小企業の振興と、従業員の福祉と雇用の安定を図ることを目的としています。この制度を促進するため、市では加入企業の掛け金の一部に対して補助金を交付します。

### 勤労者互助会制度

問 財更埴地域勤労者共済会 ☎0268-81-1234

この制度は、中小企業に働く方の福祉の向上と生活の安定のために作られた相互扶助制度で、共済会の給付事業や加入者の親睦を深める事業などを行っています。

- 加入できる方／千曲市・坂城町の事業所に勤務する中小企業の従業員と事業主の方。
- 入会金／1人100円(入会時のみ)
- 年会費／1人100円
- 会費／1人300円(月額)

### 勤労者生活資金融資制度

問 長野県労働金庫更埴支店 ☎273-2323

市内に居住する勤労者の生活の安定を図ることを目的に、長野県労働金庫と協調して資金を融資します。

- 対象者／勤労者互助会会員および組織労働者
- 融資期間／10年以内
- 融資限度額／300万円
- 融資対象／教育資金、生活資金、車資金、リフォーム資金



# 農業経営

問 農林課 内線(3282・3284) / FAX 273-1921  
農業委員会 内線(3261・3263) / FAX 273-1921

## 農業制度資金による融資

問 農林課 内線(3282) / FAX 273-1921  
農業農村支援センター ☎234-9592 / FAX 234-9513  
JAながの等金融機関窓口(JAながの ちくまライ  
フサポートセンター) ☎272-4139

農業は、自然条件に左右され、農産物価格も大きく変動します。また、経営規模が一般的に零細で、収益性が低く、信用力も脆弱です。さらに投資の回収期間も長期におよぶことから一般的な融資は受けにくいのが現状です。このことから、低利、長期償還に設定された農業制度資金が設けられています。また、農業制度資金による融資を受けた場合、県・市から利子補給補助金が受けられます。

## 市民農園の開設

問 農林課 内線(3281) / FAX 273-1921

農業者以外の方が野菜などを栽培し、自然にふれあう機会を得るために、「市民農園」を開設しております。申し込みは、市民農園に空きが出た場合、市報で募集のお知らせをします。

## 農地の転用について

問 農業委員会

自分の農地であっても、宅地など農地以外に転用、あるいは転用目的で売買・貸借などをするときは農地法の許可が必要です。許可を受けないで行った場合、法律上の効力がないため登記ができないばかりでなく、農地法違反として罰せられることもあります。農地を転用するときは、必ず事前に農業委員会へご相談ください。

## 農地の売買と貸借

問 農業委員会

農地を農地として所有権を移転したり、賃貸借並びに使用貸借権を設定するには農業委員会の許可が必要です。許可要件がありますので、事前に農業委員会へご相談ください。

## 農地の賃貸借の解除

問 農業委員会

農地の賃貸借権の解約をするときには県知事の許可を受けなければ解約することはできません。ただし、双方の合意による解約および10年以上の期間の定めのある賃貸借の場合に、当事者がその期間の満了の1年前から6か月前までに相手に対して賃貸借の更新をしない旨の通知をすると許可が不要となりますが、その場合には速やかに農業委員会に通知してください。

## 農地の有効利用

問 農業委員会

農地のあっせんに関する相談は、地区の農業委員・農地利用最適化推進委員、もしくは農地相談員が意向に基づいて相談をお受けします。また、農地相談会を随時開催していますので、ご利用ください。

## 農業者年金

問 農業委員会

### ▶ 加入要件

国民年金の第1号被保険者の方で、60歳未満の農業に年間60日以上従事する者。

60歳以上65歳未満で、国民年金の任意加入者の方で、農業に年間60日以上従事する者。

### ▶ 政策支援加入の要件

通常加入の要件に該当し、40歳未満の方で、次の4つの条件のうち、いずれかに該当する意欲ある担い手の方が対象です。ただし、必要経費など控除後の農業所得が900万円以下であることが必要です。

- ①認定農業者または認定新規就農者で青色申告者
- ②上記①の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者・後継者
- ③認定農業者か青色申告者のいずれかに該当する者で、3年以内に両方に該当する者になることを約束した者
- ④35歳未満の農業後継者で35歳まで(25歳未満の者は10年以内)に認定農業者で青色申告者となることを約束した者

### ▶ 保険料ほか

月額2万円を基本として、千円単位で6万7千円まで自由に選択でき、随時変更可能です。また、35歳未満で認定農業者に該当しない等一定の要件を満たす方は、1万円から通常加入できます。納めた保険料は全額社会保険料控除の対象です。年金は生涯受給でき、満80歳前に死亡した場合は、80歳までに受け取る予定の農業者老齢年金相当額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

# 施設一覧・MAP



二次元コードからGoogleマップで施設の位置を確認する事ができます。

※Googleマップ(Google Maps™ mapping service)はGoogle LLCの商標または登録商標です。

自動ドア
 授乳室
 車イス対応トイレ
 ベビーシート
 AED(除細動器)
 オストメイト対応トイレ

## 施設一覧

(市外局番026)

施設名・住所    電話    FAX    地図

### 行政施設

千曲市役所 杭瀬下二丁目1番地	273-1111	273-1004	P110.B-3	
上山田戸倉出張所 上山田温泉4-15-1	214-2950	276-0796	P115.D-3	
歴史文化財センター 桜堂268-1	261-3210	261-3211	P112.D-2	
歴史文化財センター 上山田分室 上山田温泉4-15-1	214-2741	276-0796	P115.D-3	
あんずの里観光会館 (森西分館) 森1406-1	272-0114	272-0114	P113.E-4	
倉科コミュニティセンター (倉科分館) 倉科1412	272-0128	272-0128	P113.D-5	
雨宮地区転作促進研修センター (雨宮分室) 雨宮2-4	272-3652	272-3652	P113.B-4	
千曲川河川事務所 戸倉出張所 戸倉2222	275-0133	275-6671	P115.拡大図	
千曲建設事務所 屋代1881-1	273-1720	273-1722	P113.拡大図	

施設名・住所    電話    FAX    地図

### 警察署・消防署

千曲坂城消防本部 戸倉上山田消防署 磯部1221	276-0119	276-9119	P115.拡大図	
千曲坂城消防本部 更埴消防署 杭瀬下84	274-0119	273-1119	P113.拡大図	
千曲警察署 栗佐1548-1	272-0110	274-0110	P113.拡大図	
屋代駅前交番 小島3098-14	274-0547		P112.C-3	
戸倉上山田交番 磯部991-1	275-0065		P115.拡大図	

### 小学校・中学校・学校関係施設

屋代小学校 屋代2111	272-0037	272-1273	P112.C-2	
東小学校 森100	272-2217	272-2299	P113.C-4	
埴生小学校 鋳物師屋72	272-0158	272-4454	P112.D-3	
治田小学校 稻荷山1360	272-1054	272-4644	P114.B-3	
八幡小学校 八幡3111	272-1209	272-1890	P114.C-3	

施設名・住所	電話	FAX	地図
戸倉小学校 戸倉1756	275-0072	275-0078	P115.拡大図  
更級小学校 羽尾1864	275-0052	275-5299	P115.B-1  
五加小学校 千本柳351	275-0643	275-5298	P115.A-2  
上山田小学校 新山695	275-1100	275-4780	P115.D-3  
屋代中学校 屋代810	272-0276	272-5154	P112.B-3  
埴生中学校 桜堂100	272-0015	273-2792	P112.D-2  
更埴西中学校 稲荷山134	272-1515	272-1165	P114.B-3    
戸倉上山田中学校 戸倉2500	275-0069	275-4455	P115.拡大図   
屋代高等学校 附属中学校 屋代1000	272-9201	272-9202	P112.B-3  
稲荷山養護学校 野高場1795	272-2068	261-3453	P114.A-3      
屋代高等学校 屋代1000	272-0069	261-3450	P112.B-3  
屋代南高等学校 屋代2104	272-2800	261-3451	P113.拡大図 
第1学校給食センター 稲荷山1240	272-2114	272-7703	P114.B-3  
第2学校給食センター 若宮640	275-0365	261-4740	P115.B-2
総合教育センター (おおとりプラザ) 桜堂100	273-9101	273-9104	P112.D-2   
更埴教育会館 屋代2126-1	272-0247	272-7455	P112.拡大図    

施設名・住所	電話	FAX	地図
 <b>保育園・認定こども園・小規模保育施設・認可外保育施設・幼稚園</b>			
屋代保育園(市立) 屋代2258-1	272-1726	272-1726	P112.B-2 
あんずの里保育園(市立) 生萱116-1	272-1731	272-3150	P113.C-4   
埴生保育園(市立) 寂時1035	273-2382	273-2382	P112.E-3 
杭瀬下保育園(市立) 杭瀬下3-76	273-2974	273-2974	P113.拡大図 
稲荷山保育園(市立) 稲荷山2131-1	272-1315	272-1315	P114.A-3 
桑原保育園(市立) 桑原1340-2	274-1107	274-1107	P114.B-2 
八幡保育園(市立) 八幡3125-2	272-1650	272-1650	P114.C-3 
戸倉保育園(市立) 戸倉2388	276-5717	276-5717	P115.拡大図 
更級保育園(市立) 羽尾1809	275-0943	275-0943	P115.B-1 
五加保育園(市立) 内川651	275-1489	275-1489	P115.B-2 
上山田保育園(市立) 上山田830	275-1477	275-1477	P115.D-3  
満照寺保育園(私立) 小島3064-1	272-0241	272-6271	P112.D-3 
徳応院保育園(私立) 中201-2	273-3051	272-0525	P112.E-2  
あかね保育園(私立) 屋代476	273-2415	273-2493	P112.C-3     
あかね北保育園(私立) 雨宮1673-1	273-2975	273-2976	P112.A-3    
稲荷山くすみこども園(私立) 稲荷山198	272-1215	272-1215	P114.B-3 
アルファベットベイ ビーインターナショナル 保育園(私立) 内川580-1	080-4834-7703		P115.B-2  
ちくまの森保育園 nursery(私立) 鋳物師屋384-6	214-2210	214-2210	P112.E-2 
NPO法人 さらしなの里自然 保育っこ(私立) 八幡5393	080-9540-4645		P114.D-3 



施設名・住所	電話	FAX	地図
ちくまの森保育園 genius(私立) 上徳間329-1	405-1050	405-1050	P115.B-2
ひかり保育園(私立) 磯部1365-3	462-0267	462-0268	P115.拡大図
アルファベットの ズインターナショナル 保育園(私立) 内川580-1	080- 4834-7703		P115.B-2
千曲中央病院院内 託児室(私立) 杭瀬下58	273-1212	272-2991	P113.拡大図
長野寿光会託児所 きらきら(私立) 上山田温泉三丁目34-3	275-1581	276-6179	P115.拡大図
さゆり幼稚園(私立) 磯部931	275-0370	275-0482	P115.拡大図

## 子育て支援センター・児童館

更埴子育て支援センター 杭瀬下3-18	273-6180	273-6182	P113.拡大図
上山田子育て支援センター 上山田825-2	275-6017	275-6027	P115.D-3
東部児童センター 生萱122	274-0415	274-0415	P113.C-4
屋代児童センター 屋代2226-4	272-5872	272-5872	P112.C-3
埴生児童センター 鋳物師屋108-1	272-0421	272-0421	P112.D-3
稲荷山児童センター 桑原1826-1	273-3355	273-3355	P114.B-3
八幡児童センター 八幡3094-5	274-3844	274-3844	P114.C-3
戸倉児童館 戸倉1972-2	276-1670	276-1670	P115.拡大図
更級児童館 羽尾1812	275-5812	275-5812	P115.B-1
五加児童館 千本柳328	275-4011	275-4011	P115.B-2
上山田児童館 上山田温泉4-29-1	275-1754	275-1754	P115.C-3

施設名・住所	電話	FAX	地図
 <b>健康・福祉施設</b>			
更埴地域シルバー 人材センター 杭瀬下820-3	272-5630	273-5488	P113.拡大図
千曲市社会福祉協議会 戸倉2388	276-2687	214-7776	P115.拡大図
更埴デイサービス センター 杭瀬下870	247-8595	247-8596	P112.拡大図
稲荷山デイサービ スセンター(休館) 稲荷山2130	273-1111		P114.A-3
屋代デイサービスセンター (宅老所 科野の里) 屋代128-7	272-8330	272-8330	P112.C-3
戸倉人権はつらつ センター 戸倉2639	273-1111		P115.B-3
戸倉地域福祉センター 磯部1110-1	275-3655	275-3890	P115.拡大図
戸倉老人コミュニ ティセンター 戸倉1972-2	276-1670	276-1670	P115.拡大図
更級老人コミュニ ティセンター 羽尾1812	275-5812	275-5812	P115.B-1
五加老人コミュニ ティセンター 千本柳328	275-4011	275-4011	P115.B-2
基幹地域包括支援 センター 杭瀬下二丁目1番地	273-1111	272-6302	P113.拡大図
更埴川東地域包括 支援センター 杭瀬下13-1	213-5085	213-6089	P113.拡大図
戸倉上山田地域包 括支援センター 戸倉2388	214-7780	214-7781	P115.拡大図
千曲・坂城障がい 者(児)基幹相談支 援センター 戸倉2388	275-0548	214-3013	P115.拡大図
千曲市人権ふれあ いセンター 粟佐1301	273-3693	273-3693	P113.拡大図
あすなろ園(市立) 稲荷山2149-1	274-0554	274-0554	P114.A-3

## 病児・病後児保育施設

あぶりこっこ 杭瀬下58	273-1212		P113.拡大図
-----------------	----------	--	----------

施設名・住所	電話	FAX	地図
--------	----	-----	----



## 生涯学習・市民交流施設

屋代公民館 屋代2184-3	272-0234	272-7167	P113.拡大図  
埴生公民館 桜堂570	272-0055	272-7168	P112.D-2  
稲荷山公民館 稲荷山2131-2	272-1009	272-7173	P114.A-3  
八幡公民館 八幡3311	272-1076	272-7174	P114.C-3 
戸倉公民館 戸倉2305-1	275-1490	275-5055	P115.拡大図    
上山田公民館 上山田温泉3-1-1	276-5842	276-7330	P115.拡大図    
更埴図書館 杭瀬下1-64	273-2989	273-2980	P113.拡大図   
更埴西図書館 稲荷山134	273-8060	273-8061	P114.B-3  
戸倉図書館 戸倉2305-1	276-7001	276-7101	P115.拡大図    
大池自然の家 八幡2-620	273-4155	273-4155	P110.D-3 
市民交流センター 屋代128-1	273-8000	273-8139	P112.C-3    

## 入浴施設・商工観光施設

つるの湯 上山田温泉3-43-1	261-0770	261-0780	P115.拡大図    
竹林の湯 桑原1551	272-6500	272-6500	P114.C-2    
千曲市健康プラザ 倉科76-1	272-5818	272-5818	P113.C-5   
白鳥園 戸倉2254	275-0400	275-0407	P115.拡大図    
リスパ Re SPA シンコースポーツ (千曲市余熱利用施設) 屋代3083番地1	214-5690	214-5590	P112.A-3    
あんずの里物産館 屋代507-1	274-7712	274-2812	P112.C-3    
千曲市総合観光会館 上山田温泉2-12-10	261-0300	261-0350	P115.拡大図    
信州千曲観光局 上山田温泉2-12-10	261-0300	261-0350	P115.拡大図    
千曲商工会議所 杭瀬下3-9	272-3223	272-3633	P113.拡大図  

施設名・住所	電話	FAX	地図
--------	----	-----	----

戸倉上山田商工会 戸倉1750	276-5651	276-5652	P115.拡大図 
戸倉上山田商工会 上山田支所 上山田温泉3-1-1	275-1255	276-6764	P115.拡大図
千曲市ふるさとハ ローワーク 杭瀬下2-1	261-3609	261-3610	P113.拡大図 
大池総合案内所 八幡2イ-379	272-5372	272-5372	P110.D-3   
日本遺産センター 八幡4993-1	273-4170		P114.D-3 

## 市内公共施設・駐車(輪)場・駅・郵便局・JA

千曲衛生施設組合 (千曲衛生センター) 屋代3119	272-0534	273-2838	P112.A-3  
長野森林組合更埴支所 寂時500-1	274-1004	272-2216	P112.E-3 
葛尾組合不燃ごみ 処理施設 上山田3813-100	275-2349		P115.D-3
長野広域連合ちくま環 境エネルギーセンター 屋代3088番地	214-9017	214-9018	P112.A-3    
屋代駅前駐車(輪)場 小島3098-10	273-4396	273-4396	P112.C-3
屋代高校前駐車(輪)場 屋代1406-3	274-3166	274-3166	P112.B-3
戸倉駅前駐車(輪)場 戸倉1345-25	276-6670	276-6670	P115.B-3
しなの鉄道屋代駅 小島3139	273-0112	273-0112	P112.C-3   
しなの鉄道屋代高校前駅 屋代1411-3	274-3591	274-3591	P112.B-3   
しなの鉄道戸倉駅 戸倉1445	275-0051	276-7443	P115.B-3 
しなの鉄道千曲駅 寂時200	274-3722	274-3372	P115.A-2   
千曲郵便局 粟佐1587	0570- 943-662		P113.拡大図  
戸倉郵便局 戸倉1907	275-0200		P115.拡大図  
JAながの ちくま埴生支所 鋳物師屋200	272-2323	272-5867	P112.D-2    

# 公園情報一覽

名称	所在地	面積(m <sup>2</sup> )	駐車場		トイレ					遊具		水道 ※2	飲料水 自販機	
			台数※1		多目的	ベビー シート	ベビー チェア	オスト メイト	砂場	あずまや 四阿				
雨宮公園	雨宮1367番地1	3,200	×	—	○	×	×	×	×	○	○	○	○	×
沢山川親水公園	雨宮4048番地1	14,000	○	20	○※2	×	×	×	×	○	×	○	○	×
雨宮緑地	雨宮4655番地72	27,400	○	河川敷内多数	○※2	×	×	×	×	×	×	×	×	×
生萱公園	生萱335番地	2,788	○	2(1)	○※2	○	×	×	×	○	×	×	○	×
倉科の里広場	倉科558番地2	570	○	4	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×
妙音寺公園	倉科1192番地	703	○	2	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×
倉科ふれあい公園	倉科1618番地1	1,790	○	4	○	○	○	○	×	×	×	○	○	×
倉科の里薬師山公園	倉科1744番地4	2,704	○	6	○※2	○	×	×	×	×	×	○	○	×
大峡ポケットパーク	倉科1774番地4	195	×	—	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×
中村池公園	森789番地1	2,050	○	20	○	○	×	×	×	○	×	○	○	×
岡地公園	森943番地1	1,125	○	10	○	○	○	×	×	×	×	○	○	×
あんずの里 窪山展望公園	森1914番地1	8,049	○	105(3)	○※2	○	×	×	×	×	×	○	○	×
大峯公園	森2003番地1	1,000	×	—	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
薬師山展望台公園	森2980番地48	2,233	×	—	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×
科野の里歴史公園	屋代29番地1	10,600	○	57(4)	○※3	○	×	×	○	×	×	×	○	○
科野の里ふれあい公園	屋代130番地1	13,846	○	54(2)	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
屋代公園	屋代2225番地3	1,800	×	—	○※2	×	×	×	×	○	○	×	○	×
杭瀬下公園	杭瀬下三丁目 177番地	1,600	×	—	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×
五十里公園	杭瀬下六丁目 65番地	3,550	×	—	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×
小島まちかど公園	小島3181番地1	1,042	○	1	×	×	×	×	×	○	×	×	○	×
平和橋緑地	中1000番地	21,000	○	河川敷内多数	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
更埴中央公園	新田300番地	56,000	○	62(2)	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○
伊勢宮公園	稲荷山198番地3	2,500	×	—	○※2	×	×	×	×	○	○	○	○	×
治田公園	稲荷山1638番地3	1,320	○	多数駐車可	○	○	○	×	×	×	×	○	○	×
稲荷山公園	稲荷山2323番地	21,000	○	3(3)	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×
中町ねむのき公園	野高場973番地21	1,600	○	3(1)	○	○	○	×	×	○	×	○	○	×
千曲橋緑地	野高場1850番地	81,000	○	河川敷内多数	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
大雲寺公園	八幡1397番地	2,960	○	3(1)	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×
北堀公園	八幡2147番地5	1,800	×	—	×	×	×	×	×	○	○	○	○	×
志川公園	八幡2393番地1	2,000	×	—	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×
水辺の楽校親水公園	八幡6275番地7先	34,119	○	河川敷内多数	○※2	○	○	×	×	×	×	×	○	×
小船山公園	小船山167番地1	3,272	○	3	○	○	○	○	×	○	×	○	○	×
内川公園	内川1256番地1	3,100	○	5(1)	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○
五加の庄花緑 コミュニティパーク	千本柳308番地	4,999	○	11	○※2	○	×	×	×	○	×	○	○	×
柏清水公園	戸倉49番地1	805	○	5(1)	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×
戸倉宿キティパーク	戸倉1062番地36	73,281	○	54(1)	○	○	○	×	×	○	×	○	○	○
戸倉東公園	戸倉1604番地1	1,950	○	3(1)	×	×	×	×	×	○	×	○	○	×



名称	所在地	面積(m <sup>2</sup> )	駐車場		トイレ					遊具	あずまや	水道	飲料水
			台数※1		多目的	ベビーシート	ベビチェア	オストメイト	砂場	※2	※2	自販機	
花緑ふれあい公園	戸倉2352番地	2,414	○	6	×	×	×	×	×	×	×	×	×
上徳間公園	上徳間240番地1	1,583	○	3(1)	○	×	○	○	○	○	○	○	×
大西緑地公園	上徳間380番地先	114,511	○	河川敷内多数	○	×	×	×	×	×	×	×	×
戸倉千曲川緑地公園	戸倉温泉 3055番地6	27,833	○	河川敷内多数	○	×	×	×	×	×	×	○	×
さらしなの里 古代体験パーク	羽尾244番地1	9,486	○	28(1)	○※ 2、※4	○	○	×	×	×	×	○	○
上山田西公園	上山田温泉 一丁目20番地1	3,200	×	—	×	×	×	×	×	○	×	○	×
千曲川万葉公園	上山田温泉 二丁目4番地2	1,900	×	—	×	×	×	×	×	×	○	○	×
水と緑と潤いのある公園	上山田温泉 二丁目9番地1	1,664	○	6 足湯利用者 専用	○	○	○	○	×	×	×	○	×
上山田中央公園	上山田温泉 二丁目19番地	4,000	×	—	○	○	×	×	×	○	×	○	○
上山田南部公園	上山田温泉 三丁目15番地2	3,000	×	—	○	○	×	×	×	○	×	○	×
たじま公園	上山田温泉 三丁目45番地1	1,000	×	—	○※2	×	×	×	×	○	×	○	×
住吉公園	上山田温泉 四丁目32番地	5,000	×	—	○	○	×	×	×	○	○	○	×
三本木公園	上山田583番地1	3,544	○	5(1)	○	○	○	○	×	×	○	○	○
智識の杜公園	上山田1193番地2	3,227	○	8	○※2	○	○	×	×	×	×	○	○
上山田中央緑地	上山田3813番地 27先	128,000	○	河川敷内多数	○	×	×	×	×	×	×	×	×
女沢公園	上山田3822番地2	2,000	×	—	○	×	×	×	×	×	○	×	×

- ※1 ( )内は総台数のうち障がい者用駐車区画の台数  
 ※2 冬期閉鎖有り(概ね12月から翌年3月末まで)  
 ※3 森将軍塚古墳館併設トイレ利用可(記載の情報は館内施設含む)  
 ※4 さらしなの里歴史資料館併設トイレ利用可(記載の情報は館内施設含む)

## スポーツ施設一覧

☎ スポーツ振興課(戸倉体育館) ☎276-1731 / FAX 276-1739 / ことぶきアリーナ千曲 ☎273-0010 / FAX 273-5123 / 各施設

施設名・住所	電話	FAX	地図
<b>体育館</b> ことぶきアリーナ千曲 (更埴体育館) 杭瀬下2-1	273-0010	273-5123	📍P110.B-3 ♿️ ♿️ ♿️ ♿️
勤労者体育センター 稻荷山2086-2	272-3577	272-3577	📍P114.A-3 ♿️ ♿️
東部体育館 生萱120	272-1929	272-1929	📍P113.C-4 ♿️ ♿️
戸倉体育館 磯部1406-1	276-1731	276-1739	📍P115.拡大図 ♿️ ♿️ ♿️ ♿️
上山田農業者トレーニングセンター 新山512-4	276-4257	276-4257	📍P115.D-3 ♿️

施設名・住所	電話	FAX	地図
<b>プール</b> 更埴中央公園市民 プール 新田300	利用期間中 市民プール 272-3559 利用期間以外 戸倉体育館 276-1731	276-1739	📍P112.D-2 ♿️

施設名・住所	電話	FAX	地図
<b>テニスコート</b> 更埴テニスコート 稻荷山2131-2	272-3577	272-3577	📍P114.A-3
東部テニスコート 森86	272-1929	272-1929	📍P113.C-4
戸倉野外趣味活動 センター庭球場 磯部1406-1	276-1731	276-1739	📍P115.拡大図
戸倉インドアコート 磯部1406-1	276-1731	276-1739	📍P115.拡大図 ♿️
上山田多目的運動場 上山田3633	276-4257	276-4257	📍P115.D-2

施設名・住所	電話	FAX	地図
--------	----	-----	----

## 野球場

更埴中央公園 グラウンド 新田300	273-0010	273-5123	P112.D-2
千曲橋緑地 グラウンド 野高場1850	273-0010	273-5123	P112.D-1
平和橋緑地 グラウンド 中1000	273-0010	273-5123	P112.E-2
戸倉野外趣味活動 センター野球場 磯部1406-1	276-1731	276-1739	P115.拡大図
戸倉体育館 グラウンド 磯部1406-1	276-1731	276-1739	P115.拡大図
千本柳運動場 千本柳1417-1先	276-1731	276-1739	P115.B-2
大西緑地公園野球場 上徳間380先	276-1731	276-1739	P115.B-2
萬葉の里スポーツ エリア野球場 上山田3813-27先	276-4257	276-4257	P115.C-3

## サッカー場

千曲市サッカー場 磯部1406-12	276-1731	276-1739	P115.拡大図
大西緑地公園運動場 上徳間380先	276-1731	276-1739	P115.B-2
萬葉の里スポーツ エリアサッカー場 上山田3813-27先	276-4257	276-4257	P115.C-3

施設名・住所	電話	FAX	地図
--------	----	-----	----

## 陸上競技場

大西緑地公園運動場 上徳間380先	276-1731	276-1739	P115.B-2
萬葉の里スポーツ エリア陸上競技場 上山田3813-27先	276-4257	276-4257	P115.C-3

## マレットゴルフ場

大田原マレットパーク ※4月中旬～11月30日 桑原877-2	272-8989		P114.B-1	
千曲橋緑地 マレットゴルフ場 野高場1850	273-0010	273-5123	P112.D-1	
平和橋緑地 マレットゴルフ場 中1000	273-0010	273-5123	P112.E-2	
雨宮緑地 マレットゴルフ場 雨宮4655-72	273-0010	273-5123	P113.A-4	
大池 マレットゴルフ場 八幡2-620	273-4155		P110.D-3	
戸倉体育館 マレットゴルフ場 磯部1406-1	276-1731	276-1739	P115.拡大図	
さらしなの里 マレットパーク 羽尾2734	276-1731	276-1739	P115.B-1	
大西緑地公園 マレットゴルフ場 上徳間380先	276-1731	276-1739	P115.B-2	
戸倉千曲川緑地公園 マレットゴルフ場 戸倉3055-6	276-1731	276-1739	P115.拡大図	
萬葉の里スポーツエリア マレットゴルフ場 上山田3813-27先	276-4257	276-1739	P115.C-3	

施設名・住所	電話	FAX	地図
<b>🏠 ゲートボール場</b>			
更埴 ゲートボール場 杭瀬下1255-3	273-0010	273-5123	📍P112.D-2
八幡屋内 ゲートボール場 八幡3311	276-1731	276-1739	📍P114.C-3 ♿
科野の里 ゲートボール場 屋代260-3	276-1731	276-1739	📍P112.C-3 ♿
さらしなの里 マレットパーク 羽尾2734	276-1731	276-1739	📍P115.B-1 ♿

施設名・住所	電話	FAX	地図
戸倉インドアコート 磯部1406-1	276-1731	276-1739	📍P115.C-3 ♿
上山田多目的運動場 上山田3633	276-4257	276-4257	📍P115.D-2
<b>🏠 弓道場</b>			
千曲市弓道場 稲荷山2068-9	272-3577	272-3577	📍P114.A-3 ♿
<b>🏠 スケートボード場</b>			
大西緑地公園 上徳間380先	276-1731	276-1739	📍P115.B-2

## ➤ 文化施設一覧

※年末年始：12月29日から翌年1月3日まで

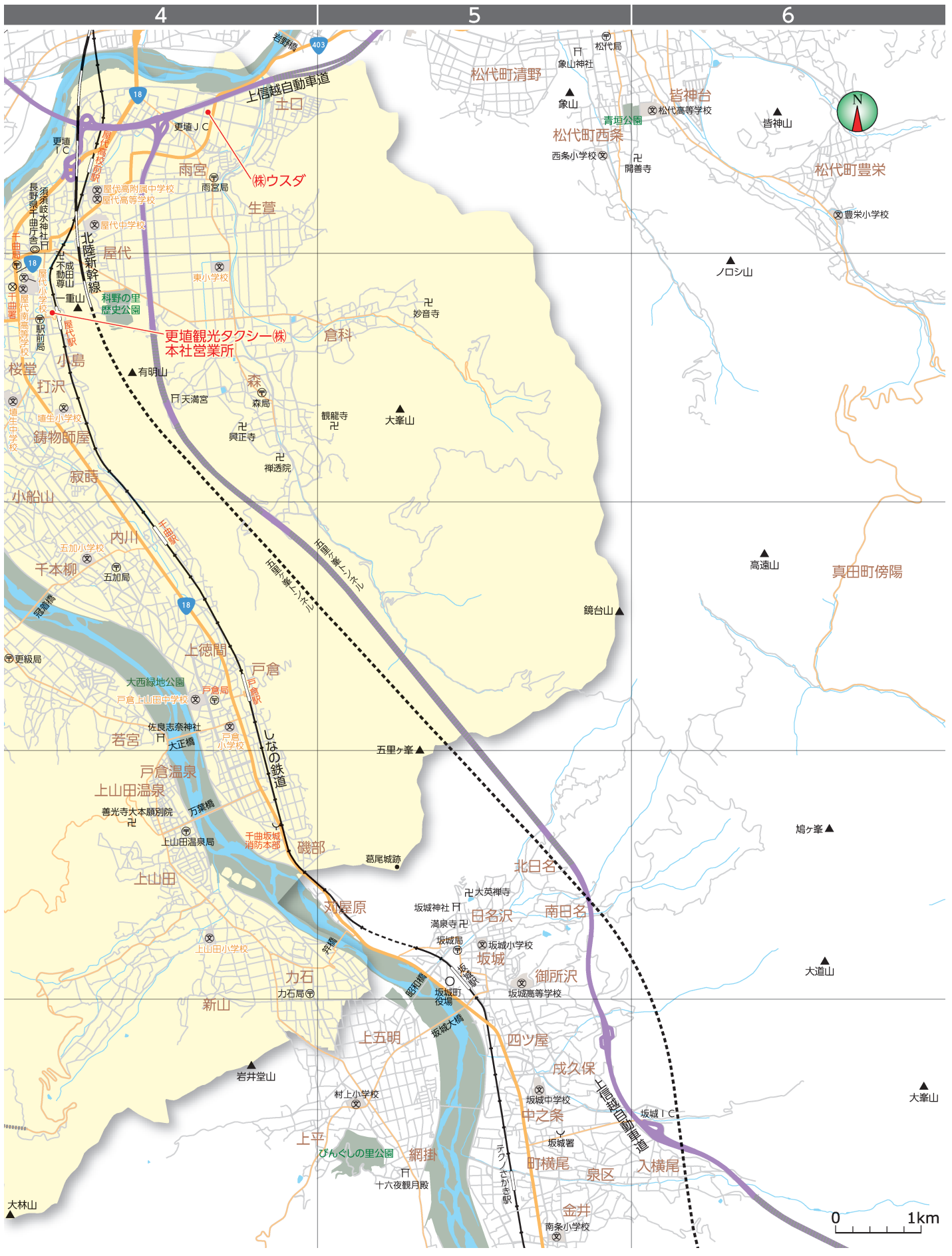
施設名・住所	電話	FAX	地図
信州 <sup>めぐみ</sup> あんずホール (更埴文化会館) 杭瀬下1-64	273-1880	273-1885	📍P113.拡大図 🏠 ♿ 📖 📄 📱
ふる里漫画館 稲荷山2181-1	273-5639	273-5639	📍P112.C-1 🏠 ♿
アートまちかど 屋代2176-2	272-4152	272-4152	📍P113.拡大図 ♿
稲荷山宿・ 蔵し館 稲荷山931	272-2726	272-2726	📍P112.C-1 ♿
森將軍塚古墳館 屋代29-1	274-3400	274-3403	📍P112.C-3 🏠 ♿ 📖 📄 📱
長野県立歴史館 屋代260-6	274-2000	274-3996	📍P112.C-3 🏠 ♿ 📖 📄 📱

施設名・住所	電話	FAX	地図
屋代駅市民ギャラリー 小島3139 (屋代駅内)	273-1011		📍P112.C-3 ♿ 📖 📄 📱
戸倉創造館 戸倉2305-1	275-6700	275-5055	📍P115.拡大図 🏠 ♿ 📖 📄 📱
さらしなの里 歴史資料館 羽尾247-1	276-7511	261-4161	📍P115.B-1 🏠 ♿ 📖 📄 📱
上山田文化会館 上山田温泉3-1-1	275-0500	276-7330	📍P115.拡大図 🏠 ♿ 📖 📄 📱
城山史跡公園 上山田3509-1	275-6653		📍P115.C-2 ♿





凡例 ● 公共施設など 指定緊急避難場所 指定避難所 指定福祉避難所



施設一覽MAP

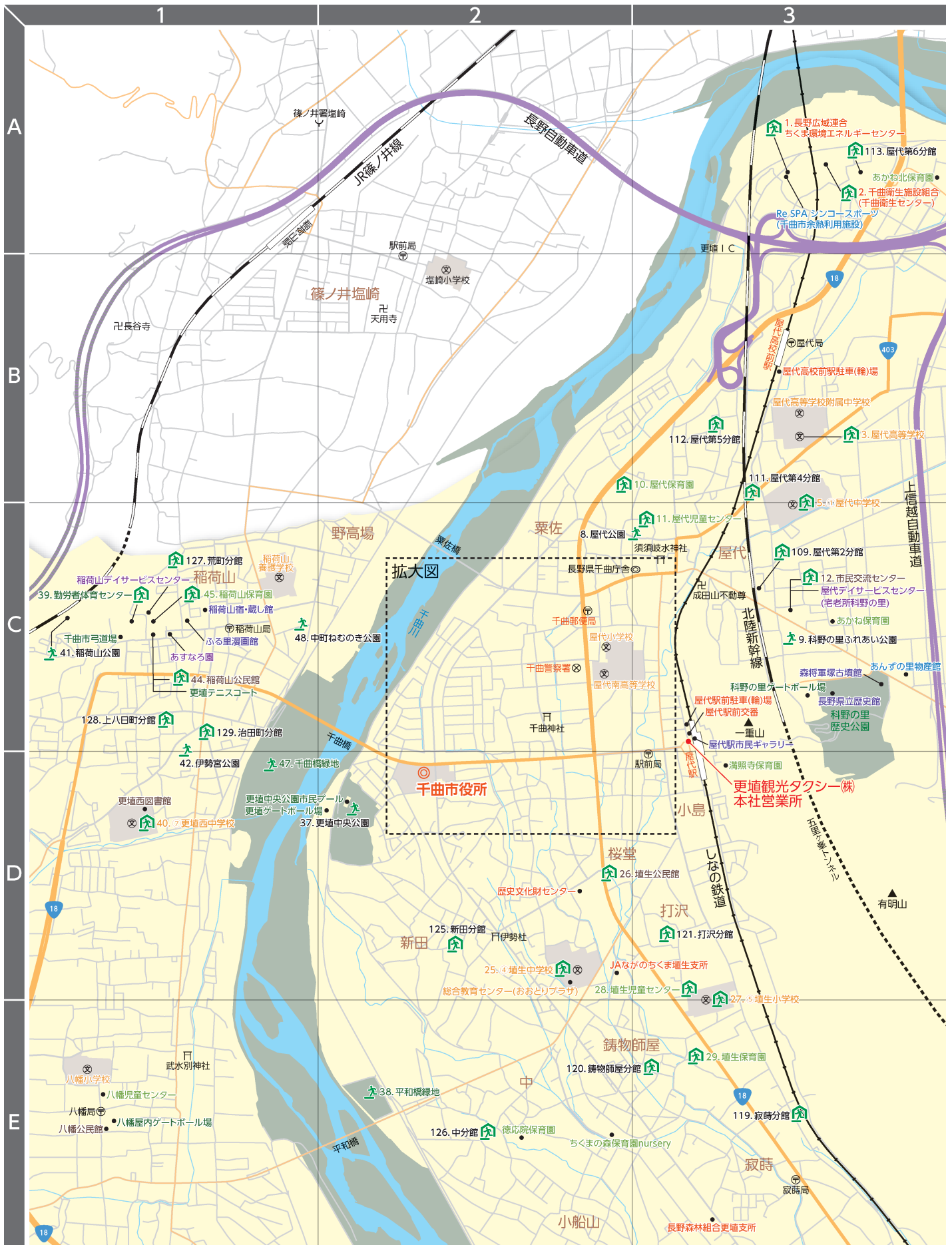
市外局番は 026 です

# 更埴・川東地区



二次元コードからGoogleマップで施設の位置を確認することができます。

※Googleマップ(Google Maps™ mapping service)はGoogle LLCの商標または登録商標です。





凡例 ● 公共施設など 歩 指定緊急避難場所 家 指定避難所 指定福祉避難所



施設一覽MAP

# 更埴川西・更級地区



Googleマップ

凡例

- 公共施設など
- 🏠 指定緊急避難場所
- 🏠 指定避難所 指定福祉避難所



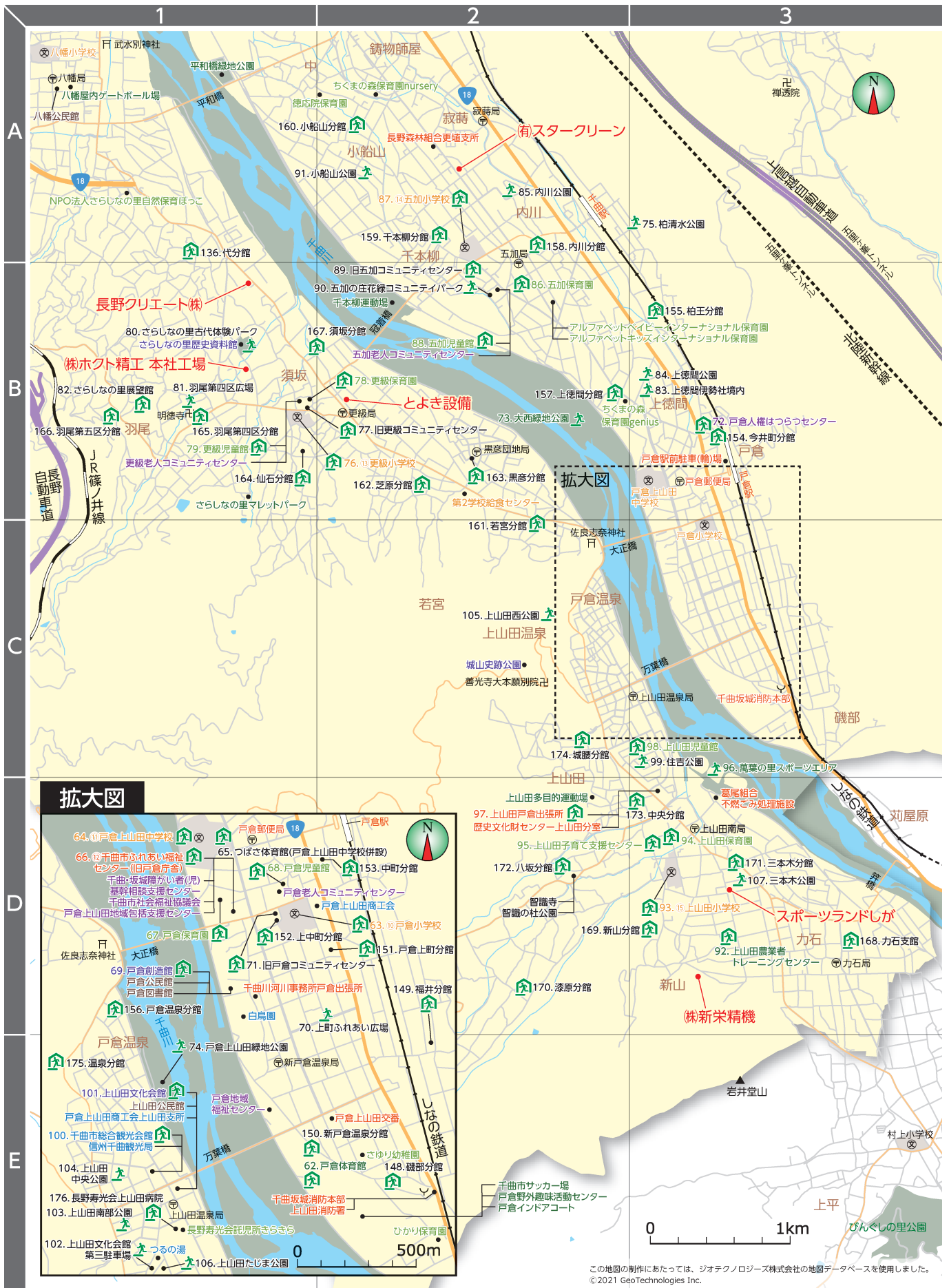
# 戸倉上山田地区



Googleマップ

凡例

- 公共施設など
- 🚶 指定緊急避難場所
- 🏠 指定避難所 指定福祉避難所



施設一覽MAP

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。  
©2021 GeoTechnologies Inc.





## 千曲医師会

市外局番(026)

医療機関名	所在地	電話番号
あおぞら整形外科クリニック	大字内川785-1	276-1550
医療法人 安里医院	大字内川822-2	275-7800
あんずの里クリニック	大字森2606-3	272-1005
飯島医院	大字中330	272-0269
医療法人 市川内科医院	上山田温泉4-11-2	275-5515
稲荷山医療福祉センター	大字野高場1835-9	272-1435
いなりやまクリニック	大字稲荷山1266-1	214-3501
医療法人 岡田外科医院	大字稲荷山579	272-2828
かいぬま耳鼻咽喉科医院	大字内川611-1	275-3341
かつの耳鼻咽喉科	大字粟佐1214-4	274-3387
兒玉医院	大字寂蒔93	272-4300
坂口整形外科	大字屋代2114-6	273-8680
医療法人 篠ノ井橋病院	大字雨宮1636	272-0744
島田クリニック	大字小島3146-1	273-8788
島谷医院	杭瀬下5-21-2	273-1201
菅谷医院	大字稲荷山781	272-1024
菅谷東クリニック	大字粟佐1552	272-0493
ちくまこころのクリニック	大字杭瀬下43-1	214-2114
医療法人財団大西会 千曲中央病院	大字杭瀬下58	273-1212
医療法人 鶴沢眼科	大字屋代1835	272-0031
鶴沢内科クリニック	大字屋代1041-3	272-3713
とぐらクリニック	大字戸倉1672-2	275-0405
とも泌尿器科クリニック	大字磯部852	261-5815
医療法人社団豊栄会 とよき内科	大字磯部767-4	276-0413
医療法人 中沢医院	大字小島2806-1	272-0131
中島産婦人科小児科	上山田温泉1-1-2	275-0111
医療法人長野寿光会 上山田病院	上山田温泉3-34-3	275-1581
長野松代総合病院附属ちくま診療所	大字森1401-7	273-8511
医療法人 二階堂医院	大字磯部1194-1	275-5582
福嶋メンタルクリニック戸倉	大字戸倉2121-1	214-8212
みやばやし小児科アレルギー科	大字上徳間787-1	261-5221
もみのき内科クリニック	大字寂蒔913	272-3610
森本眼科クリニック	大字内川775-1	285-0020
安川整形外科クリニック	大字屋代858-4	273-6611
医療法人 やまざき医院	大字上徳間346	276-2700

千曲医師会

〒387-0012 長野県千曲市大字桜堂 500-2

電話 272-3011 FAX 273-5587



## 歯科医師会

市外局番(026)

歯科医院名	所在地	電話番号
青木歯科医院	大字八幡3004-22	272-1335
こみやま歯科医院	大字力石1312-7	0268-81-7011
竹内歯科医院(稲荷山)	大字稲荷山2152-5	274-7050
医療法人長野寿光会 上山田病院 歯科	上山田温泉3-34-3	276-0300
林歯科医院	上山田温泉1-34-6	275-1064
柳沢歯科医院	大字稲荷山625-12	273-5638
渡辺歯科医院	大字稲荷山1077-1	272-1313

## 更級歯科医師会

〒381-2223 長野県長野市里島 62

電話 293-0899 FAX 293-5353

市外局番(026)

歯科医院名	所在地	電話番号
あんず歯科クリニック	大字須坂503-1	214-6654
大村歯科医院	大字戸倉1697	275-0066
樽沼歯科医院	大字内川804-1	261-5005
しおり歯科医院	大字雨宮744-5	273-8080
関歯科医院	大字粟佐1130-1	285-0418
滝沢歯科医院(粟佐)	大字粟佐1291	272-1132
滝沢歯科医院(磯部)	大字磯部992-5	276-4636
たけい歯科クリニック	大字鑄物師屋489-5	272-8000
竹内歯科医院(屋代)	大字屋代309-1	273-4500
医療法人財団大西会 千曲中央病院 歯科	大字杭瀬下58	273-2130
前山歯科医院	大字上徳間68	276-0282
宮坂歯科医院	大字小島3150	272-0133
宮島歯科医院	大字粟佐1588	273-3064
宮本歯科医院	大字戸倉1923-1	276-7030
若林歯科	大字杭瀬下50	213-7574

## 埴科歯科医師会

〒387-0013 長野県千曲市大字小島 3145-2 市川ビル北 1F

電話 273-2170 FAX 273-5070



# 更埴薬剤師会

市外局番(026)

薬局・薬店名	所在地	電話番号
あんず薬局	大字桜堂362-2	272-8200
いせや薬局	大字稻荷山835	273-4489
磯部土屋薬局	大字磯部768-6	275-6464
いわかた薬局	大字戸倉1787-9	275-0269
ウエルシア薬局千曲稻荷山店	大字稻荷山1332	273-8208
ウエルシア薬局千曲内川店	大字内川677-1	261-5280
内川土屋薬局	大字内川818-1	261-5711
大井薬局	上山田温泉2-11-2	275-1045
お日さま薬局	大字小島3128	272-0229
上徳間薬局	大字内川629-1	276-7790
上戸倉ノリ薬局	大字戸倉1676-1	275-7787
クスリのアオキ栗佐薬局	大字栗佐1258-1	273-8210
クスリのアオキ戸倉薬局	大字戸倉1916-1	214-2403
小岩薬局	大字桜堂521	272-0210
上野屋薬局	大字稻荷山859	272-1053
正林堂薬局	大字戸倉1999-1	275-0180
信州調剤薬局	杭瀬下3-181	214-6868
タカチ薬局	大字内川801-1	275-1624
戸倉いせや薬局	大字上徳間346-4	261-0070
西沢薬局	上山田温泉3-16-7	276-0501
日野屋薬局	大字戸倉2130-1	275-3074
マツモトキヨシ千曲内川店	大字内川796-2	261-0570
元町薬局	大字稻荷山1264-3	214-3282
モリキ千曲栗佐薬局	大字栗佐1217	462-0314
やしろ薬局	大字屋代857-1	272-8461
やまざき薬局	上山田温泉4-23-16	261-0071
JAあんずいせや薬局	大字雨宮317	273-3108

## 更埴薬剤師会

〒388-0012 長野県千曲市大字桜堂524 屋代駅前郵便局ビル2F 東

**電話 214-8934 FAX 214-8941**





# 千曲商工会議所

## 商工会議所とは

商工会議所は「商工会議所法」に基づいた地域総合経済団体であり、公益的な経済団体として地域の発展と事業者の経営支援などを行っています。そして事業者の世論を代表し、産業振興に努め、経済の健全な発展に寄与することを目的とし、地域に根差した経済団体で、会員は個人・法人を中心とした中小企業がほとんどを占めており企業の繁栄、地域振興のための経済団体です。

### <4つの特色>

#### 総合性

業種、規模、個人、法人にかかわらず、全ての商工業者が加入できます。

#### 地域性

地域を基盤として商工業の発展を図ります。

#### 公共性

会員主体の組織ですが、会員の枠をこえて地域全体のために活動します。

#### 国際性

世界各国の商工会議所などと連携を持つ、国際性豊かな団体です。

## 活動内容

1. 経営・創業支援
2. 金融・労務・記帳支援
3. 会員間の交流
4. 人材能力開発

千曲商工会議所 〒387-0011 長野県千曲市杭瀬下3-9

電話 026-272-3223 FAX 026-272-3633

URL <https://chikumacci.jp/>

## Togurakamiyamada・SCI



# 戸倉上山田商工会

商工会は、法律(商工会法)に基づいて設立された、特別認可法人で全国にあります。地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の増進に資するため、様々な活動を行う地域総合経済団体です。

また、国などの小規模企業支援施策(経営改善普及事業)の支援実施機関でもあり、小規模事業者や中小企業の皆さまを支援するために、様々な事業を実施しています。さらに、商工会のネットワークを活かし、広域的なテーマや専門的なテーマについて支援しています。

金融・税務・労務・補助金等、事業に関するお悩みは商工会へご相談ください。

ご相談の内容により、無料で専門家を派遣する制度もあります。(回数・時間に制限あり)

## 戸倉本所

〒389-0804 長野県千曲市大字戸倉1750

電話 026-276-5651

FAX 026-276-5652

## 上山田支所

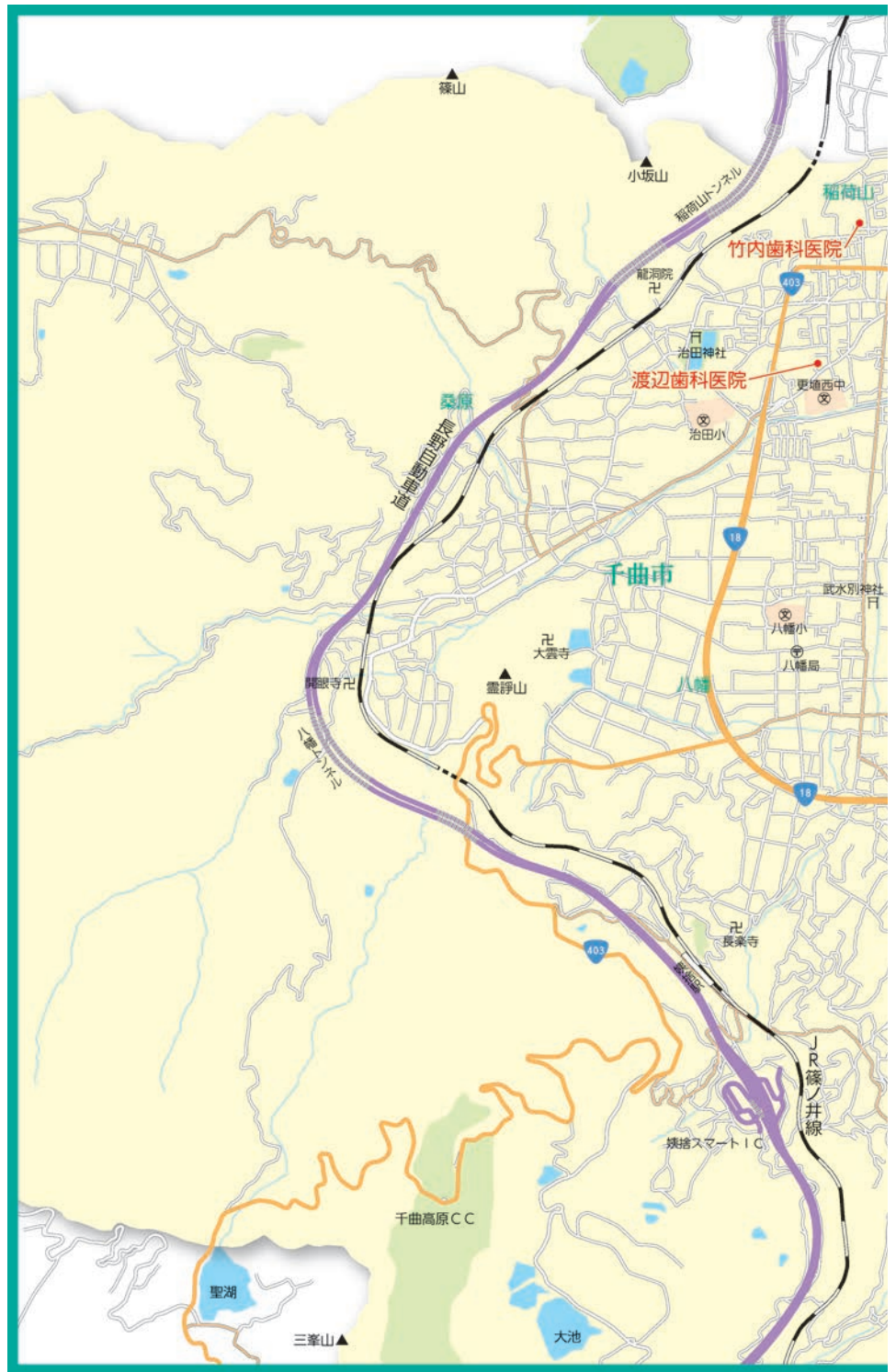
〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉3-1-1

電話 026-275-1255

FAX 026-276-6764



# 千曲市 健康マップ



気持ちよく眠りにつくために

HEALTH  
ADVICE

## 寝る前に リラックスタイムをもちょう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましよう。



気持ちよく眠りにつくために

HEALTH  
ADVICE

## 眠くなってから床につく

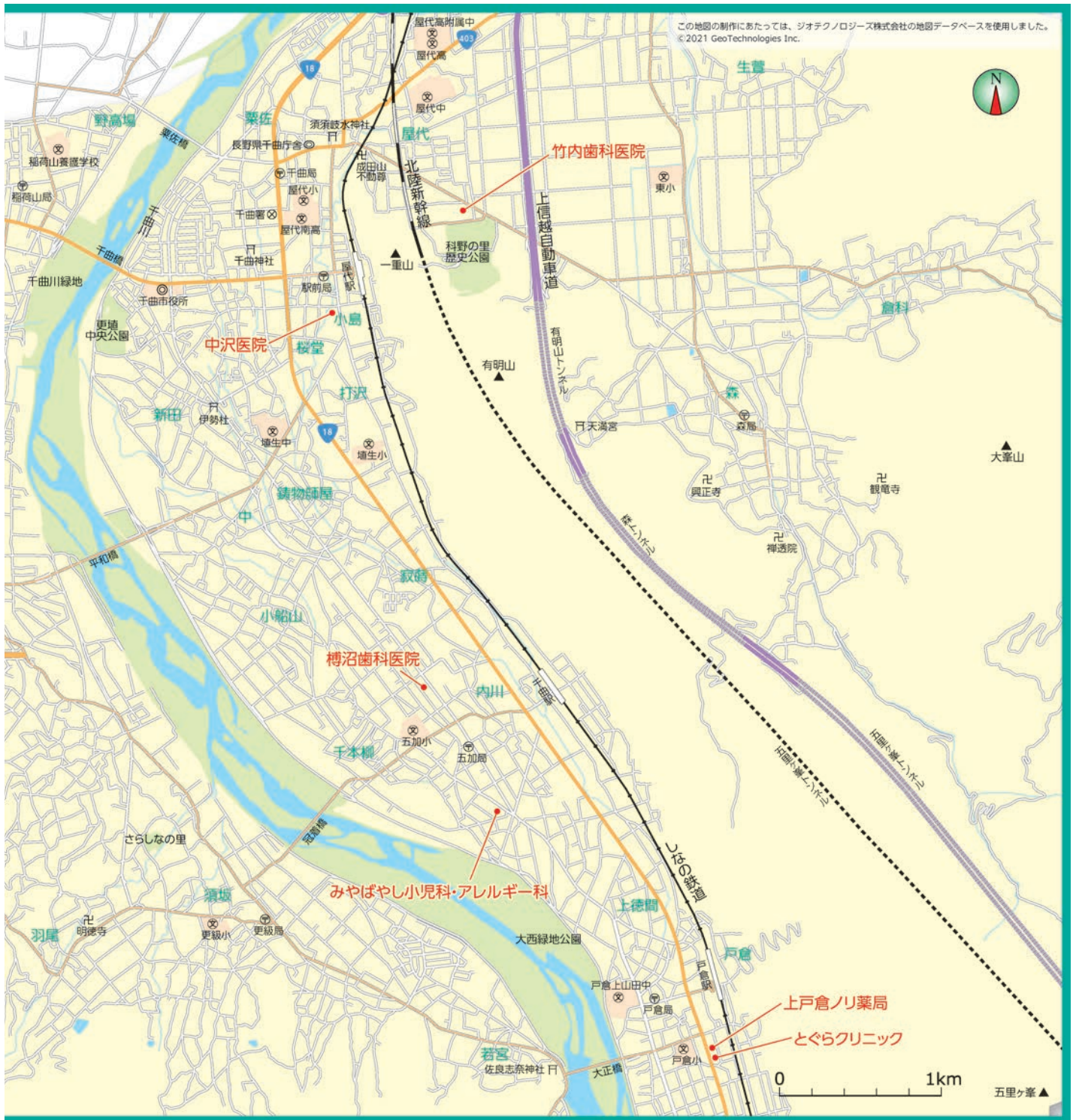
「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。





# Chikuma City Map

このページは有料広告ページです







# 葬儀の流れ

## 弔事の流れ 臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

### 臨 終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

### 通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

### 通 夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。

### 葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

### 出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。  
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

### 火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺に入れる骨上げを行います。※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

### 還骨回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

### 精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

### 追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。

### 年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な様式を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

## 服装

- 一般的に、葬儀に参列する際の服装は、結婚やお祝い事とは逆に「派手なものを避け、地味に徹する」ことにあります。
- 仕事帰りなどの場合、わざわざ喪服に着替える必要はありません。ただしアクセサリーなどは外します。
- 男性は、白シャツ・黒のスーツ・黒ネクタイ・黒い靴。
- 女性は、黒のフォーマルウェア・肌の露出の少ない黒や紺のワンピース・黒い靴。
- アクセサリーを身につけるとしたら真珠にしましょう。ネックレスは一連のものを。



## エンディングノートを準備しませんか？

誰であっても「死」や「老い」を避けることはできません。まだまだ先の事と思っていても不慮の事故や病などで突然意思表示もできなくなる…ということもありえます。そうなれば残された家族は大変な負担を強いられてしまいます。

いざというときに備え、あなたの意志をエンディングノートに残しておきましょう。エンディングノートは遺言書と違い法的な効力こそありませんが、逆に決まった形式もなく好きなように残しておくことができます。元気なうちにあなたの意志を書き留めておくことであなた自身の安心とご家族の負担軽減につながります。

### エンディングノートの注意点

#### ●保管について

エンディングノートは銀行口座などの資産情報はじめ非常に重要な個人情報情報の塊です。保管には細心の注意を心がけましょう。

#### ●エンディングノートの存在を

##### 知らせておく

せっかくエンディングノートを作成しても家族がその存在を知らなかったら意味がなくなってしまいます。

#### ●財産について

エンディングノートには法的効力がないので遺産分与で遺族がもめる恐れがあります。財産に関しては別に正式な遺言書を準備しておきましょう。

※掲載の記事に関しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

### 生前 遺影



#### 生前遺影について

お葬式で使用する遺影を、生きているうちにあらかじめ撮影しておくことです。残された家族に写真選びや加工の手間をかけさせず、事前に遺影を用意しておくことも終活の一環と言えます。



# リフォームの基礎知識



## リフォームの進め方とポイント

### Step 1 具体的な計画をたてる

- ① 時期、期間は？ ② 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

### Step 2 事業者を決める～契約する

- ① 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ② 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ③ 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

### Step 3 着工

- ① 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ② 工程表に基づいて進んでいるか？
- ③ 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



### Step 4 着工後

- ① 事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ② 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

## リフォームの疑問

### Q.1 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

#### A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装も、全面改装もリフォームです。手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



### Q.2 満足いくリフォームのポイントとは？

#### A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

まずは現在のお住まいの不満のある所のリストアップをおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討できるようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



### Q.3 信頼のおける業者とは？

#### A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



## Basic knowledge of renovation



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです



## リフォームの基礎知識 ②

### 住まいの整備に関する補助金

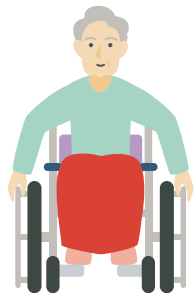
介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。

また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。



### バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



### 自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。近年、シックハウス症候群の原因と

なる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要がありますでしょう。



### 業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



### リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



## Basic knowledge of renovation



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです





## リフォームの基礎知識 ③

### 自分で見つける危険な症状

#### Check 1 10の耐震チェックポイント

一つでも該当する項目があれば、専門家に相談しましょう。

#### Check あなたの家は大丈夫？

### 耐震チェック

間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。

- ① 昭和56年度以前の建物である  
(現在の耐震基準を満たしていない可能性があります)
- ② 基礎にひび割れがある
- ③ 地盤が危険だと感じる
- ④ 基礎が鉄筋コンクリート造ではない
- ⑤ 必要な手続きを行わずに増築している
- ⑥ 大きな吹き抜けがある
- ⑦ 室内の床が傾いている
- ⑧ 屋根には重い建材を使用している
- ⑨ 過去に大きな災害に見舞われたことがある
- ⑩ 壁の量が少ない  
(見かけの壁の割合が少ない場合は、当然危険です)