

町内の公園を利用するときは 「新しい生活様式」を心がけましょう！

新型コロナウイルス感染症に備えた「新しい生活様式」の中では、心と体の健康を保つため、体を動かしたり、屋外でリフレッシュすることも大切です。以下の4つのポイントに気をつけ、マナーと思いやりを大切に、身近な公園を利用しましょう。

● 体調が悪いときは利用を控えましょう



○発熱・咳・のどの痛みなど、体調が悪いときは外出を控えましょう。

● 時間・場所を選び、譲り合いましょう



○混んでいると感じたら、時間を変えるか、別の公園を探しましょう。
○利用する時間は、いつもより短めにし、譲り合いましょう。

● 人と人の間隔をあけましょう



○他の利用者の方とは、できるだけ2メートル(最低1メートル)離れましょう。

● こまめに手を洗いましょう



○みんながよく手を触れる場所に触った後は、手洗いをしましょう。
○家に帰ったら、まず手と顔を洗いましょう。



◎問い合わせ先 建設課都市・公園係 ☎82-3111(内線 177) 直通 75-6208

長野圏域事業<独身男性限定> 婚活カフェ～選ばれる自分になる!～ オンラインでも同時開催

婚活イベントに参加する際のポイントなど、リアルでもオンラインでも実際に使える婚活のスキルをシーン別に学びます。

日時 10月31日(土) 午後1時30分～3時30分
場所 Light house(長野市鶴賀緑町1607-12 2階)もしくはオンライン
対象 長野圏域(長野市・須坂市・千曲市・坂城町・高山村・信濃町・小川村・飯綱町)在住・在勤の独身男性
定員 30人程度(先着順)

参加料 無料

申込方法 10月29日(木)までに、結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」内の運営事務局申し込み専用URLからお申込みください。

※右記掲載の「移住婚活オンラインツアー」へ参加を希望しない方も参加できます。



長野圏域事業 移住婚活オンラインツアー 「ナガノスタイル de 縁結び」

自宅に居ながら長野圏域内を周遊し、自然や食など地域の魅力を満喫しながら、異性との出会いを楽しむオンラインでの体験ツアーです。ツアー前日に男性参加者向けオンライン練習会を開催します。

日時 11月21日(土)・22日(日)・23日(月)の3回開催
各回午後1時～5時
場所 長野圏域内(千曲市・坂城町)
対象 25～39歳の独身者(男性は長野圏域在住・在勤の方、女性は長野圏域外在住の方)
定員 各回男女各7人(多数の場合は抽選)

参加料 2,000円

申込方法 11月2日(月)までに、結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」内の運営事務局申し込み専用URLからお申込みください。

※男性参加者は、左記掲載の「婚活カフェ」の参加者を優先します。



◎問い合わせ先 福祉健康課福祉係 ☎82-3111(内線 132) 直通 75-6205

お知らせ

10月の税の納期

町県民税(第3期)
国民健康保険税(第4期)
介護保険料(第4期)
納期限は11月2日(月)

納期限までに最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアなどで納めてください。(介護保険料はコンビニエンスストアでは納付できません。)
口座振替は、11月2日(月)に指定口座から振替をしますの
で、振替日前日までに残高をご確認ください。
納付方法や口座の変更を希望される場合は、10月22日(木)までにご連絡ください。(ゆうちよ銀行は次の期からの振替になります。)

◎問い合わせ先
総務課収納推進係
☎82-3111(内線142)
直通75-6206

千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター
移転のお知らせ

千曲市上山田に一時移転していた千曲・坂城障がい者

(児)基幹相談支援センターは10月1日(木)から、ふれあい福祉センター2階(旧千曲市役所戸倉庁舎《住所:千曲市大字戸倉2388番地》へ移転します。なお、連絡先(左記参照)については変更ありません。
基幹相談支援センター連絡先
《電話番号》
026-275-0548
《ファックス》
026-214-3013
《メールアドレス》
cs-soudan@bh.wakwak.com

◎問い合わせ先
福祉健康課福祉係
☎82-3111
(内線132・136)
直通75-6205

第49回坂城町文化祭
中止のお知らせ

10月24日(土)・25日(日)に開催を予定していた「第49回坂城町文化祭」は、文化祭実行委員会による協議の結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とすることに決定しました。

文化祭の開催に向けて準備を進めていただいていた皆さん、開催を楽しみにされていた皆さんには大変残念なお知らせです。

せになります。ご理解いただきますようお願いいたします。
◎問い合わせ先
坂城町公民館(文化センター内)
☎82-2069

講座・教室

シルバー人材センター
講座受講者募集

好評につき「60歳からの素敵時間(こ)」を開催します。松代焼のマグカップ作りや自分らしさをアップするメイク術など、興味深い内容ですのでぜひ参加ください。
日時(全4回コース)
11月5日(木)、11月19日(木)、
12月3日(木)、12月17日(木)
午前10時~11時30分
会場 戸倉創造館
参加費 無料

対象 坂城町・千曲市在住のおおむね60歳以上の女性。(シルバー人材センターへの入会が条件となります。)
定員 16名(予約制)
※定員に達し次第締切

申込方法
10月5日(月)以降、各センター窓口までお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用にて受講してください。
◎申込・問い合わせ先
(公社)更埴地域シルバー人材センター
《坂城支所》 ☎82-2316
《本所》
☎026-272-5630

町教育委員に
三井有奈さん(再任)
高松陽子さん(再任)

教育委員に三井有奈さんと高松陽子さんが再任されました。
任期は令和2年10月1日~令和6年9月30日までの4年間です。



▲高松さん



▲三井さん

広告枠

障害年金専門の社会保険労務士による 事前予約制

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

- 1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等
- 2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等
- 3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。
- 4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

場所 ▶毎月第1水(変更あり) 上田市ふれあい福祉センター
▶毎月第3水(変更あり) 坂城町文化センター
時間 ▶13時30分~16時30分
▶土・日も相談可能(要予約)
お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所 / ☎0268-21-7070
大井社会保険労務士事務所 / ☎0268-82-2188
芹澤社会保険労務士事務所 / ☎0268-75-8931
※諸条件により、請求・受給できないことがあります。