第82号紙面構成
【第1面】総合／やまなみ国スポ・安全祈願祭【第2面】特集・団体／坂城ライオンズクラブ50周年【第3面】行政・社会／屋代高校生徒が表敬訪問【第4～5面】地域・トピックス／坂城高校「坂城学」・屋代南高校「きのこ料理コンテスト」・山の生活体験【第6～7面】カルチャー・連載【第8面】スポーツ／長野ダービー・Bプレミア 他

千曲坂城地域　市民広報紙
# ちくま未来新聞
編集発行　ちくま未来新聞社　代表　白石茂樹
〒387-0012 長野県千曲市大字桜堂 521-1
TEL 090-6176-1490　FAX 026-214-7905　mail shinbun@ckm-mirai.org
ちくま未来新聞 WEBはこちら

11月の花　番紅花（サフラン）

地球の水と空気をもっときれいに
株式会社長野セラミックス

## 今月のちくま百景



### NDA長野ダーツアリーナ（ことぶきアリーナ千曲）

一般社団法人・長野ダーツ協会が主催する県内最大規模のダーツトーナメント「第13回NDA長野ダーツアリーナ大会」が9月27日、ことぶきアリーナ千曲で行われた。千曲大会の開催は昨年に続き2年連続。今年も国内トップランカーのプロを含めた約500人の選手が参加、店舗やチーム対抗で熱戦が繰り広げられた。

ダーツは2028年の信州やまなみ国スポ・全障スポにおけるデモンストレーション競技として千曲市での開催が内定済み。開会式では長野ダーツ協会の松林良治理事長と小川修一市長が挨拶して、大会成功への機運を盛り上げた。



開会式の模様

## 信州やまなみ国スポ・全障スポまで2年
## カウントダウン開始イベント
### 小学校対抗ボッチャ大会も開催

千曲市での信州やまなみ国スポ・全障スポの競技開催まであと2年となった記念セレモニーが、10月12日の「スポーツの日」に開催された。ことぶきアリーナ千曲で行われたセレモニーでは開催への機運を高めるカウントダウンボードがお披露目。ボードの表面には県のマスコットキャラクター・アルクマと千曲市のあん姫のほか、千曲川や杏など千曲市を代表する資源や景観が描かれた。カウントダウンの表示はマグネットの文字を貼り付けるもので、市内各小学校の代表児童が一人ずつ数字を貼り、国スポまで「720日」、全障スポまで「740日」の文字を表示した【写真右】。カウントダウンボードは市役所ガレリアに展示される。

セレモニーに引き続き、第2回小学校対抗ボッチャ大会が開催。市内9小学校から合計20チーム、70人が出場した。開会式に続いて5つのコート毎に試合が行われ、各校の児童たちが腕を競い合った【写真左】。





## 坂城町と千曲市で大型施設建設工事の安全祈願祭

坂城町保健福祉等複合施設〔新複合施設〕
（仮称）千曲運動公園戸倉体育館



【上】坂城町新複合施設　【下】新戸倉体育館

**坂城町新複合施設建設（第1期）工事**

坂城町の福祉・健康・交流の拠点となる「新複合施設」第1期工事の安全祈願祭・起工式が10月2日、中之条の建設地で執り行われた。町関係者と守谷・冨士特定建設工事共同企業体ら約50人が参列、工事の安全を祈った【写真上】。新施設は令和10年（2028）2月に完成予定、4月から一部が供用開始。翌令和11年2月に全面供用の見込み。建物を建設する第1期工事の事業費は約27億5000万円。完成イメージ動画が9月24日に公開された（下記二次元コード参照）。

**千曲市新戸倉体育館整備・運営事業**

信州やまなみ国スポのハンドボール会場で使用される（仮称）千曲運動公園戸倉体育館の新築工事安全祈願祭が、10月21日に磯部の新体育館建設地で関係者らを招いて開催された【写真下】。施設の敷地面積は約2万3865平米。体育館は鉄筋コンクリート造（一部鉄骨造）の2階建て。敷地内にドッグランや遊具も設置される。工事期間は令和10年7月31日までの予定。新戸倉体育館整備・運営事業は「スポーツの力で千曲を元気に！地域の交流や賑わいを創出するアクティブ・スポーツパーク」を事業コンセプトに掲げている。


萱の11月だより
季節の味わい、順次はじまります。
11月7日より　新そば
11月14日より　杏の吟醸酒
11月中旬より　特製萱おでん
蕎麦料理處　萱
TEL 026-276-7205


募集 乗務員 大型・中型・構内リフト（千曲市・長野市）


信濃陸送株式会社　有限会社シンリク観光
物流 026-273-3601
観光 026-273-1122 タクシー 026-273-2200
〒387-0001 千曲市大字雨宮663-5　イイフーフ　フーフ エンマン

**【長野県議選】** 来年行われる県議会議員選挙で立候補を表明していた内田宏明氏が出馬を断念したことを発表した。10月25日の本人による会見によると在職中の大学の職務との両立が難しくなったためとのこと。

**特集**

# 人権啓発イベントがリニューアル
# 第1回 千曲市人権のつどい
## ～自分らしく生きるために～



### 誰もが暮らしやすい社会を

千曲市は10月3日、人権についての新たなイベント「令和8年度人権のつどい～自分らしく生きるために～」を市役所で開催した。このイベントはこれまで別々に開催されていた千曲市・市教育委員会主催の「千曲市人権を守る市民集会」と市人権ふれあいセンターによる「人権ふれあいフェスティバル」を統合したものだ。市人権・男女共同参画課によると、市民一人一人の人権意識を高めて、差別のない明るい社会の実現に向けた新しい行事「人権のつどい」とした。市民をはじめ誰でも参加しやすく、心が通う「集い」を目指したという。

### 市内8つのサークルが参加

会場となった市役所3階の大会議室には、ふれあい読書会や、絵手紙を楽しむ会をはじめ、犯罪被害者を民間で支援している「ともに会」、早蕨句会（さわらびくかい）、戸倉人権はつらつセンター習字教室も日頃の活動の紹介や作品を展示した。

発表会ではナテックウィングス（吹奏楽）、フォークダンスサークル杏、すみれの会（朗読）、いなりやま福祉会、日本語教室がそれぞれの活動などを披露した。

### 人権教育の講演会を実施

続いての講演では、同和教育を実践してきた大阪府八尾市人権協会ミドルリーダー学習会代表の土田光子さんが「自分を解放するための人権教育～部落問題学習を核にとして」をテーマに思いが込められた内容を力説した。その中で「差別についての見方は一人一人皆異なる。差別は知識がないと気が付かないから人権教育が必要である。人権教育とはおかしいことはおかしいといえる人を育てる。思い込み、偏見、差別をしないようにするための教育である」ということを強調された。お話はとても強く印象に残った。

### 差別や偏見のないまちを目指して

記者自身も人権教育について改めて考える機会となった。できるかどうか自信はないが、同和教育の問題だけでなく、犯罪被害者、身体が不自由な方、外国人をはじめ「差別はしてはいけない」という強い気持ちを持ち続けていきたいと思った。

（本紙特任記者・中澤幸彦）



**犯罪被害者支援の団体「ともに会」も活動を紹介する展示をした千曲市人権のつどいⅡ千曲市役所3階大会議室**

## 稲荷山支援学校と千曲商工会議所
## 連携に関する協定書を締結

県立稲荷山支援学校と千曲商工会議所は、共生社会の実現および人材育成を推進するための連携協定を締結。9月28日、同商工会議所内で協定書の調印式を執り行った。連携の内容は職場見学や就労体験、障害者雇用に関する研修会や講演会の実施、キャリア教育及び職業教育の推進など。商工会議所と県立支援学校との同様の包括的な連携は県内では初めてとのこと。

武井会頭【写真右】は「率直な意見交換をさせていただきたい」と述べ、大石校長【同左】も「まずはお互いを知って交流を深めていけたら」と連携に期待を寄せた。



## 更埴ライオンズクラブ
## フードドライブ実施

10月14日、更埴ライオンズクラブが千曲市役所駐車場で恒例のフードドライブを実施した。この日は丸善物流システムから雑炊とお粥のレトルトパック840食分が贈呈。受付開始直後は雨模様だったが、企業や個人からお米や食料品合計930点超が届けられた。



受付の様子

## 坂城ライオンズクラブ
## 結成50周年記念式典を開催

坂城ライオンズクラブは10月17日、さかきテクノセンターで結成50周年の記念式典を開催した。式典には坂城町長、県議、千曲警察署長ら来賓のほか、上田市など東信地域、更埴や戸倉上山田のLCが出席した。式典は坂城LC神林会長の開会宣言でスタートし、依田実行委員長の式辞、来賓と地区ガバナーの祝辞に続いて坂城LCの入会式が執り行われた。4名の入会者のうち3名が登壇し、バッジなどが手渡され代表者が宣誓を行った。

坂城LCは50周年記念事業として坂城町にバス停等のベンチ寄贈、熊本地震災害義援金、坂城町立図書館、坂城町国際交流協会、更埴LC「みんなの冷蔵庫ちくま」への寄付のほか、50周年記念大会の「さかきっずフェスタ」の開催や千曲川クリーンキャンペーンへの参加などを実施している。

このほか式典で50周年記念楯が坂城町長や坂城商工会理事らに贈られたほか地区名誉顧問・元地区ガバナーの滝澤巖さんにサプライズで花束が贈呈された。式典後には同会場で祝賀会が催された。



（左）山村町長
（右）地区名誉顧問・滝澤巖さん

## 戸倉上山田商工会＆八十二長野銀行戸倉上山田エリア後援会「八葉会」
## 記念講演会を開催

今年発足20周年を迎えた戸倉上山田商工会と、八十二長野銀行戸倉上山田エリア後援会「八葉会」は10月18日に上山田文化会館で講演会を開催した。この講演会は同商工会の20周年と、今年誕生した八十二長野銀行の合併を記念したもの。講師に元大相撲力士の舞の海秀平さんを招き「可能性への挑戦」と題した講演を行った。現役時代小兵ながら多彩な技で土俵を沸かせ、現在はNHK大相撲中継の解説でお馴染みの舞の海さんの講演とあって、会場には観客が多数詰め掛け貴重な話に聞き入っていた。



講演を行った舞の海秀平さん（10月18日）

## 一重山みらい会議
## 「第4回 千曲市山城狼煙リレー」に参加

今年で4年目となる「第4回千曲市山城狼煙リレー」が10月18日に開催された。今年は市内3つの山城関連団体と城山史跡公園・荒砥城跡が参加。一重山の屋代城では一重山みらい会議のメンバーのほかに千曲坂城クラブHSCの中学生25人が担当した。

狼煙は午前9時に新山の入山城からスタート（「新山の歴史と自然に学ぶ会」）。次いで荒砥城の狼煙が上がるのを確認し、屋代城でも種火を起こしたドラム缶に杉の葉を投入すると白煙が立ち上った。屋代城の狼煙を確認した小坂城（「川西地区里部会」）の狼煙でリレーが完了した。屋代城では強風で煙が東側に流れてしまったが、横でビニールシートを広げるなどの工夫を施した。



千曲坂城クラブ・HSC（歴史科学クラブ）の部員が村上氏と屋代氏の戦いを再現



屋代城での狼煙上げの様子（10月18日午前9時5分ごろ）

**お便り募集のお知らせ　未来戦略広場　十文字風**

当紙では「未来戦略・提言」を広く募集しております。文章量は250～300字程度でお願いします。匿名やペンネームも承りますが、必ずお住まいの地域をご明示下さいますようお願いします。※活発なご提言をお待ちしております

【メールアドレス】　sinbun@ckm-mirai.org
【FAX】026-214-7905　【郵便】〒387-0012　千曲市桜堂521

## （一社）ちくま未来戦略研究機構
## 海上保安庁長官・宮澤康一さんによる講演を開催しました

10月24日に「ちくま未来戦略サロンvol.34」を更埴文化会館で開催しました。今回は現・海上保安庁長官の宮澤康一さんをお招きし「日本の海を守る～わが青春日記」と題してご講演頂きました。このほか屋代高校出身の宮澤さんと高校時代の恩師の徳嵩芳夫さん、前屋高同窓会長赤地憲一さんによる鼎談も企画し、同校での思い出や若い世代へ贈る助言などに話が及びました。沢山のご来場誠にありがとうございました。



海上保安庁長官
宮澤康一さん
（上田市生まれ・屋代高校第37回生）

**【お知らせ】** 今月号の「さらはにズム」はお休みです

海外で先進の取組を経験

## 屋代高校2年生　中澤ひかりさん　『女性の生理のタブーを無くしたい』

文部科学省の官民協働海外留学促進キャンペーン「トビタテ！留学JAPAN」でカナダへ1カ月のホームステイを行った屋代高校2年の中澤ひかりさんが、9月30日に千曲市長を表敬訪問し帰国報告を行った。

中澤さんは中学3年でオーストラリアへの研修に参加した際、現地で女性が生理についてオープンに話せる環境に感銘を受けた。「生理をタブー視する社会を変えたい」という思いから今回のホームステイでは女性支援を行う慈善団体「HAGO」での活動を体験。自ら英語で街頭アンケートも実施し生理の意識調査に挑戦した。帰国後「トビタテ！留学JAPAN」のベストチーム賞を受賞している。今後は「学校へ生理用品の無料設置」や「ワークショップ開催」などが目標と話す。



中澤さんは11月8日に行われる無料生理用品普及のコンテストにも応募

## 屋代高校水泳班・三井連真くん　弓道班・鷲尾陸くん

### ジュニアオリンピック・国民スポーツ大会へ出場

高校総体や国民スポーツ大会などに出場した屋代高校の生徒が10月5日、千曲市長を表敬訪問して大会での結果を報告した。

水泳班の三井連真くんは8月に全国JOCジュニアオリンピック杯（カップ）夏季水泳競技大会に出場（50m自由形、50mバタフライ）。さらに近畿総体で50m自由形、青森国スポでは400mメドレーリレーに出場した。10月2日のJSCAブロック対抗水泳競技大会は北信越代表として出場、長野県と新潟県による信越チームの混合4×50mフリーリレーと同男子4×100mフリーリレー、同男子4×100mメドレーリレーで自由形泳者などを務め、長野県新記録と長野県高校新記録をマークした。

一方、弓道班の鷲尾陸くんは6月に飯田市で行われた代表選考会で青森国スポの長野県代表候補（少年男子）に選出。8月の北信越国民スポーツ大会では見事1位に輝いた。10月10日から行われる青森国スポを前に「長野県代表の誇りを持って上位入賞目指して頑張りたい」と抱負を語った。



（右）水泳班・三井連真くん
（左）弓道班・鷲尾 陸くん

## 「フレックスジャパン大感謝祭り」で千曲警察署の交通安全啓発

### 長野県住みます芸人・こてつも参加

10月17日と18日の2日間「フレックスジャパン秋の大感謝祭り」が開催、特別価格のブランド商品が販売され大勢の買い物客が集まった。例年倉庫を開放して行われており、敷地内にマルシェや子どもたちが楽しむ射的等のゲームが設けられた。また、千曲警察署と千曲交通安全協会が交通安全啓発を行いパトカー試乗体験を実施。長野県住みます芸人の“こてつ”も登場して安全運転を呼び掛けたり、新商品の試着などを行った。



「こてつ」のライブステージ

## 明治安田生命保険と千曲市

### 「私の地元応援募金」目録贈呈式

10月14日、明治安田生命保険相互会社長野支社と千曲市による「私の地元応援募金」の目録贈呈式が執り行われた。同応援募金は同社が展開する「地元の元気プロジェクト」の一環。従業員からの募金に会社拠出金を加えた募金（448万4000円）は、千曲市の「ふるさと千曲市応援寄付金」として寄付される。小川市長は「これまでも子育てや教育支援に使わせていただいたが、介護・健康増進にも大切に使わせていただく」と話した。



目録贈呈式（千曲市役所）
明治安田生命保険相互会社長野支社は東北信エリア12自治体との連携協定を締結し同様の取組をしている　千曲市は2022年に協定を締結済みで寄付は6回目

## 千曲市社会福祉大会

### 高校生が地域での実践発表

令和8年度の千曲市社会福祉大会が10月3日に戸倉創造館で開催された。式典では団体や個人に今年度の千曲市社会福祉協議会会長表彰、長野県シニアクラブ連合会会長表彰、千曲市シニアクラブ連合会会長表彰を伝達。また、長野県共同募金会会長表彰では多年にわたり募金活動を行っている学校として屋代高校と屋代南高校が表彰を受けた。

表彰伝達に続き屋代南高校と屋代高校の生徒が実践発表を行った。屋代南高校は屋代駅前で長年継続しているクリスマスイルミネーションの装飾や高齢者向けの寝巻きの制作と市への贈呈を紹介した。

屋代高校は家庭科班による近隣の老人ホームでの高齢者との交流と、手編みひざ掛けや自作ぬいぐるみの贈呈などを発表。そのほか認知症の啓発活動も取り上げられた。



屋代南高校の実践発表

## 上山田のコンビニがお手柄

### 詐欺被害から外国人女性を救う

千曲警察署では電話でお金詐欺被害を未然に防止した上山田のコンビニエンスストア・ファミリーマート信州上山田温泉店に対して署長感謝状を贈呈した。店長の高橋正成さんによると8月18日午後10時ごろ若い女性が来店、端末機で電子マネーを10万円分購入後に電話で相手へ電子マネー番号を伝えようとしたため不審に思い声掛けをしたという。女性は仕事で海外から出張してきた外国人で「電子マネーを支払えば15%の利益を受け取れる」などと話したため詐欺を疑い110番通報。被害を未然に防ぐことに成功した。購入した10万円は女性の帰国後無事に返金された。

高橋さんによると同店では「1万円以上の電子マネーご購入の場合はお声がけをしている」とのこと。これまでに被害を防止した例は警察への通報前の解決も合わせて3件あったという。高橋さんは地域住民に向けて「知らない人から連絡を受けたら不審に思うことが大事」と語った。



署長感謝状贈呈式（10月14日）

## 長野セラミックス　全社員一律決算報奨金40万円支給

10月22日、セラミック製品の開発メーカー長野セラミックス（本社・内川）は記者会見を行い、決算報奨金を社長以下役員を含む全員に40万円を支給したと発表した。今期（令和8年10月期）の売上見込は9億6000万円で前年同期比33.3%増。利益見込も6900万円と大幅に伸長した。昨年まで2年連続で決算報奨金30万円を支給しているが、止まらぬ物価上昇を鑑みて社員の生活を守るため今年は更に上回る額の支給となった。

海外事業ではこれまで実績のあるドイツのほかアメリカ、フランスでも機能性セラミックスの販売が好調。「次年度は外国から更に求められるよう長野セラミックスの機能性を説明して理解を深めたい（佐藤社長）」と欧米での取引拡大を目指している。



佐藤義雄代表取締役社長

セラミックスで未来へチャレンジ
株式会社 長野セラミックス
URL／https://www.nagacera.com
〒389-0802
千曲市大字内川 25-1
TEL 026-261-4000
FAX 026-276-6520

私たちと一緒に地域社会に貢献しませんか？
高齢者活躍人材確保育成事業
草取り作業
施設管理・掃除
駐輪場管理
障子張替
会員募集中
人生を2度たのしもう！ 新入会員大歓迎
さまざまな分野で活躍しています
収穫作業
運転業務
家事援助
植木の手入れ
草刈り作業
センターでは、毎月入会説明会を開催しています。
公益社団法人 更埴地域シルバー人材センター
本　所 ☎026-272-5630 千曲市大字杭瀬下820-3
戸倉上山田支所 ☎026-276-6680 千曲市大字若宮437-2
坂城支所 ☎0268-82-2316 坂城町大字中之条811-3

## スポ少陸上（坂城ＪＡＣ）
### １００ｍリレーで全国大会出場

坂城町のスポーツ少年団（坂城ＪＡＣ）に所属する中学生が８月に行われた全日本中学校陸上競技選手権大会のU16女子４×１００ｍリレーに出場。北信越で優勝、全国大会では７位入賞を果たした（タイムは長野県新記録を更新）。メンバーの４人（北原琴羽さん、宮下慈生さん、吉和七海さん、大原愛衣さん）は10月11日に国立競技場で行われた全日本リレーフェスティバルへ出場。さらにタイムを更新して全国で６位入賞となった。また、４人は23日から25日まで三重県で開催のU16陸上競技大会も出場。北原さんと宮下さんは走り幅跳び、吉和さんは１５０ｍでも県代表となった。



**坂城町長への表敬訪問**
（10月7日　坂城町役場）
メンバー４人とも３年生で北原琴羽さん、宮下慈生さん、吉和七海さんの３人は坂城中学校
大原愛衣さんのみ東北中学校

## 第7回鉄道フェスタ・ｉｎさかき
### 第５回鉄道フェスターｉｎ万葉超音波温泉も同日開催

10月25日、坂城町で第７回鉄道フェスタが開催され、県内外から多くの鉄道ファンが集まった。メイン会場の坂城駅前多目的広場で静態保存されている１６９系電車の記念硬券プレゼントや鉄道グッズ販売が行われた。午後からは昨年に続き１６９系車両内で鉄道むすめのモデルショーが実施された。また中心市街地コミュニティセンターではNゲージの大規模なジオラマの展示と車両模型の実演も行われて来場者を楽しませた。この日は台風の接近で終日雨空だったが、会場は鉄道ファンの熱気で溢れていた。

１６９系電車保存会の金子万文会長は「今年で13回目の開催だが、再来年には15周年の記念イベントをやりたい」と抱負を語った。



精細なNゲージジオラマ

同日に万葉温泉でも同人誌販売などの鉄道フェスタを開催（写真・右下）



## 坂城高校1年生が社会人と交流
### 「坂城学」で仕事について学ぶ

坂城高校の１年生が総合的な探究の時間「坂城学」で企業経営者や大学生を招いて、「働く」ことについて考える授業を体験した。授業は今回の授業プログラムに協力した長野大学の飯塚秀彦准教授の進行で進められ、坂城町や上田市、千曲市の５つの企業と団体の経営者が参加した。生徒たちは５つのグループに分かれ、各グループに大学生（長野大学、上田短期大学）がファシリテーターとして参加。まず１時間目は生徒たちが大学生のアルバイト体験を聞いた、就活を通じた「働くこと」のイメージを共有。自分自身や他者、社会とのかかわりについて話し合いをした。その後、事前に渡された経営者の事業内容などの情報カードを元に、質問に対してどんな回答を選ぶかを予想した。

２時間目に各グループに経営者が加わり、質問内容との答え合わせ。生徒たちは経営者の高校時代の話や失敗談、仕事での感動に耳を傾けて熱心に質問していた。今回の授業で年の近い大学生との交流や、様々な職種の経営者との対話によって仕事への新たな気付きを得られた様だった。



高校生と企業経営者との対話

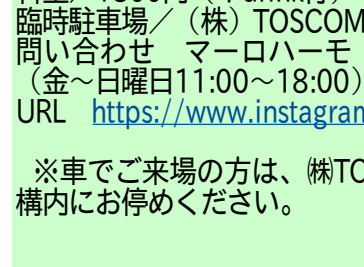


長野大学（教育学）
飯塚秀彦准教授

## 第54回 坂城町文化祭

10月24日と25日、第54回坂城町文化祭が南条小学校と文化の館を会場に開催された。24日の開会式では上田西高校書道部が書道パフォーマンスを披露。元宝塚歌劇団の朱紫令真（あかしれいま）さんの講演会なども行われた。

25日は町内の文化団体や坂城小、坂城高などによる芸能公演が行われた。



芸能公演プログラム
コール・フレンズ（合唱）

## 季節を楽しむ　第５回

「野菜は採れたてが美味しい！」・・・とも限らない。ほとんどの野菜は、収穫した瞬間から少しずつ水分が減っていくので、採れたてならではの瑞々しさが美味しさにつながる。けれど、かぼちゃは違うのです。追熟させた方がずっと美味しくなる、だから収穫時期は７～８月頃ですが、食べ頃は９月～12月。

かぼちゃをじっくり寝かせることで、デンプンが糖分に変わり、余分な水分も抜け、ホクホクと甘く、味わい深いかぼちゃに変わるのです。

そんなかぼちゃは、調理の仕方でもうひと伸び！70℃前後の低温で、焦らずじっくり加熱すると、デンプンを糖に変える酵素がよく働き、甘みをさらに引き出すことができます。

日々の雑事に追われてバタバタ、いつの間にか重ねた年齢に慄き、抗おうとしてしまう我々人間に、「急がず、焦らず、時間を重ねたほうが、味わい深くなるよ」と、かぼちゃが教えてくれるような気がする・・・なんて。かぼちゃに人生を語らせるなんて、ちょっと考えすぎでしょうか。

**【甘みを引き出すかぼちゃ煮】**
**（材料）**
**かぼちゃ 1/4 個・醤油大さじ 1・みりん大さじ 1・酒大さじ 1・水大さじ 2・塩 1 つまみ**
**①かぼちゃは種を取り、一口大にカットする**
**②鍋に醤油・みりん・酒・水を入れ、かぼちゃは皮を下にして入れる**
**③かぼちゃに 1 つまみの塩を振り掛け、蓋をぴっちり閉める**
**④中火で一度煮立てたら、弱火で 30 分、火入れして出来上がり♪**

文とレシピ
おうちごはん研究家
高野玲　埴生出身
近著「暮らしの物語
伝え継ぎたい日本の３６５日」
全国書店・通販にて好評発売中



## みみより情報
### マーロハーモ　ソング・ショー





「いなり山のパン屋さん」マーロハーモの恒例「ソング・ショー」。手づくりパンを味わいながら、いくぶん早く、どことなくクリスマスなひとときを。
出演／5-Praise（サンク・プレイズ／ゴスペルコーラス）、じまめーず＆Couji（昭和歌謡など）、マーロさんとハーモさん（弾き語り）
11月21日(土)　14:00～15:40（開場13:30）
マーロハーモ（千曲市稲荷山695-3）
料金／1800円（１drink付）
臨時駐車場／（株）TOSCOM構内
問い合わせ　マーロハーモ　TEL　090-9359-1978
（金～日曜日11:00～18:00）
URL　https://www.instagram.com/marohamo0530/

※車でご来場の方は、㈱TOSCOM様の構内にお停めください。

臨時駐車場




人手不足の解決へ。採用から定着まで、地元で支えます。
ベトナムの若い力を、長野の企業を未来の力へ。
「若い人材がほしい」「外国人採用は初めて」
「すでに雇用しているが、意思疎通や定着に悩んでいる」
そんな企業様を、千曲国際人材支援サービスが支えます。
日本とベトナムの言葉・文化を理解し、企業と人材の橋渡し。
千曲市・長野市・上田市周辺を中心に、地域密着で対応します。
特定技能外国人の採用から、就労・生活面の相談までサポート。
採用後も相談できる安心を。長く働ける職場づくりをお手伝いします。
まずは、貴社のお困りごとをお聞かせください。

住所：長野県千曲市寂蒔16-13
電話：080-7942-9898
Mail：
quocdiem2007@yahoo.co.jp
代表：上原ディエム

千曲国際人材支援サービス
登録支援機関
：21登－006024
有料職業紹介事業
厚生大臣許可番号
：20－ユ-300275

## 小中学生が釣りに挑戦
## 千曲川ニジマス釣り教室

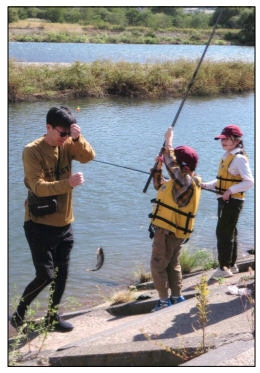
小中学生を対象としたニジマス釣りの教室が10月3日、万葉橋下流左岸の千曲川で開かれた。この教室は更埴漁業協同組合などでつくる「釣（ツ）リズム信州」千曲市戸倉上山田地域協議会が主催したもので、8回目となる今回は20人が参加した。

参加者たちはえさ釣りとルアー釣りに分かれ、インストラクターの指導を受けながら秋晴れの下、思い思いに釣竿を操り、中には30センチの大物を吊り上げる小学生もいた。

更埴漁協の久保正治組合長は閉会式で「今年は水温が若干低く、釣果はいまひとつだったが、例年より多い参加があった。来年も教室を開きたい」と語った。

この日は今シーズン初となるニジマスの放流も行われ、安曇野市明科から運ばれてきた約90キロのニジマスが勢いよく放たれると、参加者から歓声が上がっていた。

協議会では今回を含め11月7日まで計6回、ニジマスの放流を行うと共に、来年2月15日まで万葉橋と大正橋の間に釣り場を開設している。なお、利用には遊漁券の購入が必要なほか、区域内で釣った魚の持ち帰りを禁止している。問い合わせは更埴漁協（℡026-275-1536）受付は月水金の9時～16時。



## 射水市と千曲市の小学生
## 山の生活体験交流会

富山県射水市と千曲市の姉妹都市交流事業で9月26日から27日まで1泊2日の日程で「山の生活体験交流会」が行われ、射水市児童クラブの小学生26人が千曲市にやって来た。

26日に千曲市に到着した射水市の児童たちと千曲市内9校の児童19人は科野の里歴史公園で行われた歓迎式典で合流。千曲市の小学生はすでに今年6月「海の生活体験交流会」で射水市を訪問している。あんずの里物産館で古代米を使った昼食を取った後、午後から森将軍塚古墳館で6グループに分かれ古墳の見学と勾玉づくりを体験した。古墳館では千曲坂城クラブ・HSCの中学生たちもガイド役で参加した。次いでバスで大池自然の家へ移動。夜はカレーやフルーツポンチを作りながら交流を深めて一緒に宿泊した。

27日は退所式の後、戸倉創造館で長野の郷土料理「にらせんべい」と「おはぎ」づくりに挑戦。食と農の伝承・普及活動を行う「かけはしの会」の指導でグループごとに調理して、会のメンバーとともに完成した料理を食べた。

お別れの会では射水市児童クラブを代表して野畑光佑くん（太閤山小学校）と、千曲市側から中村航基くん（更級小学校）が挨拶を行った。



かけはしの会の指導で郷土料理作り
（9月27日　戸倉創造館）

## 第4回 千曲市で暮らしていこう！
## ささえあい勉強会

住民同士の話し合いの場「協議体」について学ぶ勉強会が千曲市と千曲市社会福祉協議会の主催で10月7日に開催された。最初に市高齢福祉課の職員が千曲市の目指す「いきいきと元気に暮らせるまち」について統計を用いて説明。（公財）さわやか福祉財団の高橋望さんが講演し、協議体の成り立ちや全国での実践事例について解説した。

その後、市内5圏域の班に分かれてグループワークを実施。各班には地域支え合い推進員の「地域コーディネーター」が加わり各々の地域の良いところや課題を話し合い、最後に個別発表。ボランティアや民生委員経験者による活発な意見が交わされた。



市内５つの圏域に分かれて
グループワークを実施

## raum戸倉宿　秋の酒蔵市

10月24日と25日、坂井銘醸raum戸倉宿で恒例の「秋の酒蔵市」が開催された。日本酒のほかキッチンカーのグルメや特産品が販売され、利き酒コーナーも設置。クラフトやアートの展示販売も行われた。昭和蔵ではジャズ&ボサノバのライブやギターの弾き語り、落語の寄席も開催された。台風の接近で両日とも生憎の雨だったが、多くの来場者が飲食や買い物のほか、餅つきや人力車のサービスを楽しんだ。



信濃家あい橋さん
落語「時そば」
（昭和蔵）

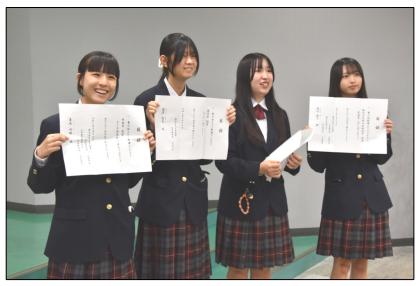
## きのこ&発酵食品　オリジナルカレーのコンテスト
## 屋代南高校（ライフデザイン科）の生徒が奮闘

5年前から屋代南高校ライフデザイン科への支援を行っている㈱三幸商事が「きのこ料理コンテスト」を開催した。このコンテストは今回で6回目で、今年のテーマは「健康と発酵食品を使ったきのこカレー」。10月15日、審査員が見守るなか、1次審査を突破した10人のライフデザイン科の生徒が屋代南高校の調理室でそれぞれのオリジナルカレーを調理していった。

10人の考案したカレーはマイタケやエリンギ、エノキダケのほか、シイタケで出汁を取ったりするなどアイデアがプレゼントされた。

審査結果は17日に信州の幸あんずホールで開催されたナガノきのこ大祭2026で発表。ゲストの千曲市PR大使・鬼越トマホークの2人も同席した。最優秀の社長賞は3年生の岩見咲輝さんの南インド風カレーが受賞した【写真小】。副賞として「タイ旅行（3泊4日2名）」





受賞した生徒たち（10月17日）



コンテストの様子（10月15日）

## 信州さらしなおばすて観月祭

仲秋の名月に合わせて、9月25日～28日まで「信州さらしな　おばすて観月祭」が開催された。終盤の28日、千曲文芸協会主催の「姨捨文学講座」が長楽寺月見殿で開かれた。講師は近世俳諧研究の第一人者、二松学舎大学客員教授の矢羽勝幸氏。演題は小林一茶200回忌にちなんで「一茶さんと姨捨」。一茶略年譜に沿って、その時々の句と一茶の置かれた境遇などが紹介された。



2026 姨捨文学講座
矢羽勝幸さんによる
「一茶と姨捨」講演

## お会式（えしき）お施餓鬼（せがき）法要
## （雨宮・法輪寺）

10月10日に雨宮の法輪寺で恒例のお会式・お施餓鬼法要が営まれた。万灯練り法要では今年新調して山梨県の身延山で奉納された白い纏（まとい）が加わり、2振りで揃ってお練りを行った。これまでの赤い纏（まとい）より一回り大きく、8～9kgと2倍ほどの重さがあるという。

今年は同寺の檀徒や雨宮講中信徒による芸能奉納も行われ、廊下と本堂には絵画や写真等を展示。庭には盆栽も飾られた。本堂では中澤要良さんによる法話に続いて要翠住職の息子の一新さんらによるサックスの演奏も行われた。篠笛を演奏した野﨑功さんは自ら作詞した「法輪囃子」を披露。檀徒と信徒らが声を揃えて合唱した。

法輪寺は「村のお寺」として地元民に親しまれており、元旦には初詣に訪れる客で賑わっている。



紅白2振りになった纏
が先導する万灯練り法要

## 絵画寄贈記念除幕式
## （屋代高校）

屋代高校に卒業生で洋画家の井上あやさん（熊本県在住）から国画会最高賞の受賞作品が寄贈された。作品は校舎2棟の階段踊り場に掲示され10月6日に除幕式が行われた。式に立ち会った美術班班長の阿部夏鈴（かりん）さんは絵の印象について「落ち着いた雰囲気。生と死を表現しているのかなと思う」と感想を述べた。



寄贈された国画賞
受賞作品「私風景」
（作・井上あや）

## お買い物市場開催

千曲市社会福祉協議会は9月27日に倉科区公民館で高齢者や地域の人を対象とした買い物支援の「お買い物市場」を開催した。同公民館では定期的に高齢者らを対象にラジオ体操を実施しており、今回はそれに合わせての企画。参加者は屋外で体操を行ったり、千曲市歌や童謡などを合唱し、その後味噌や豆腐などの食料品や衣料品の買い物を楽しんだ。このほか駄菓子やシャインマスカットなど旬の果物の販売も行われた。

また、10月3日には戸倉の若宮区公民館でも昨年に続いてお買い物市場が開かれた。



倉科区公民館（９月27日）

【お知らせ】今月号の「北国街道こぼれ話」はお休みです

## 歌壇　安曇於保奈（あずみおほな）　選

【秀逸】

突然に地震襲いしオペ室で患者に被さり守る医師らよ
宮坂　塘

７月28日に熊本で震度７の地震があった。前回の地震から十年。病院では手術の最中にこの地震があり、医師らは思わず患者の上に覆い被さるようにして守っていた。これを見た作者は、医師らの咄嗟の行動に感動して歌にされた。

【佳作】

神々の激しき怒りか土石流ネパールでなくホワイトハウスへ
中村邦久

８月のネパール土石流。氷河崩落による天然ダムの決壊が主な原因。温暖化による気候変動がこのような災害を引き起こしていると考えると、その原因となる温室効果ガスをあまり排出していないネパールではなく、パリ協定から離脱して自国繁栄にしか目が行かない元首の仕事場に、と詠い地球の危機に気付いてもらいたいと訴える作者。

【入選】

葦原の木枯らしよりも寂しみぬ又ひとつ消ゆ団地のあかり
百合

大空の雨雲からはアマゾンと同量の水　これは人災
宮坂岩子

入院を知りて直ぐさま息子来るわれの腎臓ひとつ抱きて
甘利真澄

子らのこと絵に描くように語る妻単身赴任に眩しかりけり
湯本孝一

庭植えの薬味のシソは穴だらけショウリョウバッタは今や５センチ
伯田ちさと

たわわなる柿の実ひとつ残ししは運動会の吾（わ）のおやつなり
宮本律子

また雨かあの詩を読もうこんな日は
茨木のり子の『倚りかからず』を
替佐梅蔵

縄文の火焔式土器に炎見（ほむら）ゆ自然と生きし人に学ばむ
中村妙子

ＡＩに責任とはと問うてみたそれは私にありませんだと
柳澤　純

奥村晃作の歌集『天啓』（２０２５年短歌研究社）から。

介護士の報酬減らす策見ても民を思わざる今の政治よ

【応募要領】■官製はがきに三首まで（二重投稿は不可）■住所・氏名・電話番号を付記■締め切り毎月十日■宛先〒３８７-００１２　千曲市桜堂５２１　屋代西沢書店２階　ちくま未来新聞　歌壇係

## Z世代が行く♪ちくま散歩

【Vol.13】

写真と文　塚田ひかり　屋代出身

今回の「ちくま散歩」は、少し足を延ばして軽井沢へ！ お目当ては、千曲市出身の現代アーティスト・越ちひろさんの展覧会です。

実は越さんとは、私が小さい頃にお会いしたことがあります。我が家の客間に桜の花びらの絵を描いてくださり、私も一緒に絵を描いたことが、今でも大切な思い出です。そんな越さんの作品を見られることに、わくわくしながら会場へ向かいました。

会場の睡鳩荘では、建物にもともとある家具を生かした展示が印象的でした。ソファーやテーブルの上に作品が置かれ、ドラムに描かれたカラフルな絵も展示されていました。家具とアートの組み合わせが、空間を特別な雰囲気にしていました。

昔ながらの趣ある建物と、鮮やかな色彩があふれる越さんの作品。そのコントラストがとにかく素敵で、思わず見入ってしまいました。歴史を感じる空間なのに、どこか自由で新鮮。「こんなアートの楽しみ方もあるんだ！」と心が弾みました。

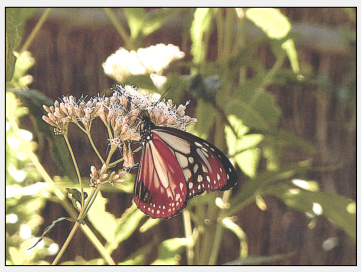
小さい頃の思い出とともに作品を楽しめた今回のお出かけ。千曲市にゆかりのある越さんの活躍を、これからも応援していきたいです。





## 写真紹介コーナー

### アサギマダラとフジバカマ（撮影場所：屋代）



アサギマダラ（浅葱斑）は、数千キロもの距離を移動する渡り蝶として知られています。秋の七草の一つであるフジバカマに集まるのは、花の蜜に含まれる毒性成分でフェロモンを作るためだそうです。（撮影・白石秋男さん（91））

## フォト&エッセイ　自転車のある風景 returns（リターンズ）

### 第７回　フルーツゲート

長く続いたナラボー平原の終点は、道路全面が可動式のゲートで塞がれていた。それは州を跨いでフルーツや野菜を通過させないための、“フルーツゲート“と呼ばれる日本では見たことの無い施設だった。フルーツゲートの目的は、農作物へのダメージがオーストラリア国内全土に広がるのを防ぐこと。国が行うこの取り組みは“ペストコントロール“と呼ばれているため、初めは黒死病の事かと勘違いしてしまったが、人々の生活や生産活動に害を及ぼす生物（害虫、害獣、病原菌など）を根絶ではなく、害が無い程度にまで制御・抑制する事が目的なのだと検疫官に教えられて、ここで言うペストとは特定の病気の事ではなく、もっと広い意味での人類の害敵なのだと言う事がわかった。代表的な例として、西オーストラリア州の一部にしか生息していない地中海ミバエが他の地域に蔓延するのを防ぐため、卵や幼虫に汚染されている恐れのある柑橘類などが対象になるのだが、実際にはすべての果物や野菜がゲートを通過して隣の州に入ることが禁止されており、ゲートを通過する全員が、持っている果物や野菜をゲートの手前で全て消費するか、さもなければゴミ箱に廃棄するという二者択一を迫られる事となるのだった。自分はどうだったのかというと、普段から果物は持って走らなかったので特に問題はなかった。一日中直射日光に晒されてさらにバッグの中で常に揺られている果物は痛みやすく、おまけに水分が多くて嵩張るので、購入したらその場で食べ切るようにしていたのでゲートの前で消費も廃棄もせずに済んだのだった。自分で移動が出来るウサギやディンゴなどの動物はフェンスでは防ぎ切る事が難しいが、人の手によって運ばれる果物や野菜はゲートでコントロールする事が出来る。国土は広いけど東西を繋ぐ道路は一本しかない、そんなオーストラリアだから出来る対策だと、改めて日本との違いを感じたのだった。




〔著者紹介〕　石黒靖彦
cafe自転車屋マスター
屋代出身

【知野じまん焼店】千曲市桜堂488-7
営業日：木 金 土 日
営業時間：11時～18時
あんこ・カスタード：150円(税込)
※専用の駐車場はありません。
路上駐車していただくか、
商店街の有料駐車場をご利用ください。

ちくま未来新聞
店舗・飲食店様向けキャンペーン
ちくま未来新聞は店舗や飲食店で「年間購読」または「広告」をお申し込みの方に毎号複数部数配布するサービスをご提供しております
◆新聞購読3000円（年間）　⇒　毎号最大5部配送サービス　＋　広告1回無料掲載
◆広告申込5000円～（年1回～4回）
⇒　毎号最大5部～20部配送サービス

11月 営業時間 11時～18時 2026
知野じまん焼店

くすり屋の養生メモ　タカチ薬局　高地博実
～検査値について　⑩γ-GTP～
γ-GTPは肝臓や胆道にある酵素で、肝臓に負担がかかると上がりやすい数値です。健康診断では「肝臓の疲れ具合」を見る指標として使われます。お酒の飲みすぎで上昇することがよく知られていますが、それ以外にも市販薬やサプリを続けて飲んでいる場合、体質によって肝臓に負担がかかったり、急なダイエットや食事量の減少で栄養が不足すると、肝臓の働きが弱まりγ-GTPが上昇する原因になります。仕事が忙しく、疲れがたまっているときほど生活が乱れやすく、肝臓も疲れやすくなります。
数値が高いときは、休肝日を作る、夜遅い食事を控えるなど、負担を減らすことが大切です。
しあわせは健康から　タカチ薬局
千曲市内川801-1　電話　026-275-1624
定休日　第１、３土曜日　日・祝祭日

# おじょこな800字小説

## 第五十四回「お知らせ」

作・塚田浩司（柏屋当主　屋代出身）

「はい。はい。ありがとうございます」

私はスマホを片手に、深く頭を下げた。通話を終えるとしばらく放心状態になったが、「美優が全国絵画コンクールで金賞」と呟き、拳を高く上げる。

「やったー！　美優、おめでとう！」と私しかいない家で叫んだ。

小学五年生の娘、美優が全国絵画コンクールで金賞を取った。嬉しすぎる。こんな喜びは今まで味わったことがない。

美優は幼い頃から絵が好きだった。絵ばかり描くので絵画教室に通わせたところ、みるみる才能が花開いた。それでも、まさかここまでとは思わなかった。

この喜びを誰かに伝えたい。美優は今、小学校だ。まずは夫に伝えよう。でも仕事の邪魔をしてはいけないから、ＬＩＮＥで知らせる。私は絵文字だらけのメッセージを送った。

せっかくだから、もっとたくさんの人に知らせたい。そうだ、実家だ。

「あっ、お母さん。美優が金賞取ったんだよ」

母は大喜びしてくれた。途中で父にも代わり、

「一体誰に似たんだか。俺か」と冗談を交えて祝福してくれた。

次は夫の実家だ。電話をすると、夫の母も喜んでくれた。

「お祝いは何がいいかしら」

弾んだ声を聞き、また嬉しくなった。

親しい親戚には片っ端から電話をかけ、友達にはグループＬＩＮＥで知らせた。みんなから祝福され、幸せでいっぱいだった。とにかく全国民に知らせたいくらいだった。

「次は誰に知らせようか」

そう考えて、大切なことを忘れていたのに気づいた。

お世話になっている絵画教室の先生だ。先生がいたからこその結果だ。本来なら一番に知らせるべきだった。私はすぐに電話をかけた。

「先生、美優が金賞を獲りました！」

興奮気味に伝えると、

「あっ……はあ、おめでとうございます」

なぜか先生の反応が鈍い。

「先生のおかげです。ありがとうございます」

そう感謝しても、やはり反応は鈍かった。もしかして、あまりの快挙に理解が追いついていないのかもしれない。私は時系列から説明することにした。

「実は、さっき電話があったんです。金賞を獲りましたよって。もう私、嬉しくて」

「あの……お母さん。その電話、私です」

「えっ？」

「金賞の結果をお母さんにお伝えしたの私です」



Photo AC

# 長野県立歴史館

## 令和8年度秋季企画展

今年は長野県の誕生から150年。現在長野県立歴史館では「長野県150年のあゆみ～県民の〝お宝〟公文書の世界」が開催中。今回の展示会は県成立150年・県史編さん開始記念として企画されており、10月3日にはオープニングセレモニーが開催されて阿部守一知事も出席した。

今回集められた公文書は明治期から戦後までのもので、県宝に指定されたものも公開。笹本正治参事は「天皇の御璽・御名のある文書を地域で見ることは殆どないはずなので興味を持ってほしい」と話している。期間は11月8日まで。



（上）「関東震災避難員名簿」
（下）「京浜震災事務関係書類」
（ともに長野県宝）

# ちくま未来俳句

選者　青木く美子（りんどう同人）

行く秋や棚田一枚ずつの暮　秀貴

姨捨の棚田日和や稲架襖　有美子

つり橋の靴音軽く水の秋　久恵

あやとりの一人遊びや韮の花　かほる

一集落同じ名字や山粧う　房子

柿たわわお国訛りの紙芝居　厚子

高速のトンネル抜けて豊の秋　恵美子

山粧う靴を磨いて襟を立て　直喜

収穫の終え畑や山粧う　茂子

先人に学ぶ碑巡り萩の風　美恵子

初紅葉添えた一皿宿の膳　敦子

お知らせ

十月十八日　第四三回信州さらしなおばすて観月祭全国俳句大会当日句の中で次の方が入選されました。

長野県知事賞　宮西秀貴さん

信州千曲観光局会長賞

尾和有美子さん

現代俳句協会賞　西村久恵さん

おばすて観月賞　荒井かほるさん

おめでとう御座います

俳句で人生に潤いを、お気軽にご投句下さい。

■投句先　〒387-0012　千曲市桜堂521　ちくま未来新聞「俳句係」（屋代西沢書店2階）

# 千曲川柳会　楽しい川柳

選者　宇沢伊十

探し物探しに行って何だっけ　ふじ子

飛行機が空に平和と字を書いた　玉雪

青空をながめるゆとりほしい今　しげる

青空を味方につけた遠足日　依子

夜の道夢じゃないかと鹿の群れ　義忠

大いなる青空のもと夢憩う　謙三

野辺送り悲しく深く青い空　俊明

更埴観光タクシー㈱
でんわ(026)272-0036
フリーダイヤル 0120-336-036
いつでも、どこでも、どこへでも
安全・迅速・快適に真心こめて
お送りいたします
〒387-0013
千曲市小島3098-12
乗務員募集中



ケーブルネット千曲
11月のおススメ
株式会社　信州ケーブルテレビジョン







NIBC ながそう
NAGANO INTERNET BROADCASTING STATION
長野インターネット放送局
http://www.nibc-tv.org
Nibc-tv

サッカー

# AC長野パルセイロ NAGANO DERBY

Jリーグ J3

## 「千曲市民デー」で山中麗央選手（千曲市出身）が先制ゴール

長野パルセイロが松本山雅との「信州ダービー」をホーム開催時「NAGANO　DERBY」と呼称すると発表してから初めて両チームが激突。ともに絶対負けられない意地と意地のぶつかり合いとなった一戦は、パルセイロが山中麗央のゴールなどで２－１で勝利を収めた。



先制ゴールを決めた山中麗央選手（千曲市出身）

**今季最多の10715人の観客**

初の「NAGANO　DERBY（ナガノダービー）」の呼称で開催された伝統の一戦。今季最多10715人の観客が10月18日、Uスタに詰め掛けた。この日は千曲市ホームタウンデーで、信州千曲観光局のブースも会場に出店した。試合はパルセイロのボールで始まり、スローインのこぼれ球に山中麗央が反応よく飛び込み、開始わずか1分13秒で先制点を挙げた。

前半25分にはゴール前のパスミスから山雅の佐藤亮にボールを奪われ同点に追いつかれるが、30分には藤川虎太朗が鮮やかな2人抜きからのキラーパス。これを近藤貴司が決めて再びリードを奪う。後半山雅は選手を入れ替えて攻勢に出るが、パルセイロが守り切り勝利。対山雅戦3連勝とした。



インタビューを受ける山中麗央選手

試合会場はすべて長野Uスタジアム

**AC長野パルセイロ　J3　11月日程（ホーム）**

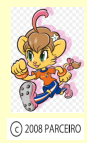
8日（日）14：00～
vs　カマタマーレ讃岐
15日（日）14：00～
vs　愛媛ＦＣ
25日（水）19：00～
vs　鹿児島ユナイテッド
29日（日）14：00～
vs　ギラヴァンツ北九州



ⓒ2008 PARCEIRO

**パルセイロレディース　11月日程（ホーム）**

7日(土)　14：00～
vs　セレッソ大阪ＹＬ
14日(土)　14：00～
vs　ノジマステラ神奈川
23日(月)　14：00～
vs　三菱重工浦和レッズレディース



ⓒ2008 PARCEIRO

## リベルタス千曲FC
### シーズン終了・2部残留ならず

北信越リーグ２部は10月4日に今シーズンの全日程を終了。リベルタスの最終順位は８位となり、県リーグへの降格が決定した。来季は再びHFLへの復帰を目指す。

**塚口清文監督**「とても悔しいシーズンでしたがこの悔しさを糧に来シーズン奮起したいと思います。よろしくお願い致します」



ホーム最終戦vs金沢学院大
（９月27日　千曲運動公園サッカー場）

**北信越リーグ２部最終順位表**

| 順位 | チーム名 | 勝点 | 試合数 | 勝 | 分 | 負 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | NUHW　FC | 36 | 14 | 12 | 0 | 2 |
| 2 | 金沢学院大学FC | 30 | 14 | 9 | 3 | 2 |
| 3 | FCアピエス | 19 | 14 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 坂井フェニックス | 18 | 14 | 5 | 3 | 6 |
| 5 | ＳＲＫｏｍａｔｓｕ | 18 | 14 | 5 | 3 | 6 |
| 6 | JOGANJI 富山 | 15 | 14 | 4 | 3 | 7 |
| 7 | エヌスタイル | 15 | 14 | 4 | 3 | 7 |
| 8 | リベルタス千曲FC | 7 | 14 | 2 | 1 | 11 |

## 第105回 全国高校サッカー選手権大会長野県大会2026

高校男子日本一を決める高校サッカー選手権への出場をかけた長野県大会が9月26日に開幕。千曲運動公園サッカー場では2回戦と3回戦が行われた。大会連覇を目指す上田西や今年のIH県大会王者の松本国際などに注目が集まる。決勝は11月８日。



長野俊英vs中野立志館
（10月3日　千曲運動公園サッカー場）

プロバスケ Bリーグ

# 信州ブレイブウォリアーズ

## Bリーグプレミア・スタート BWホーム開幕戦に二日間で8900人

プロバスケの新1部リーグB・LEAGUE PREMIER（Bプレミア）がいよいよ始動。信州ブレイブウォリアーズは９月26日と27日、ホームの長野市ホワイトリングで開幕戦を戦い、新たな歴史を刻んだ。



信州BWの開幕戦の相手は同じ北信越の富山グラウジーズ。b.リーグ時代からのライバルチームとの対戦に。26日の第1戦は序盤から富山に主導権を握られ85-99で敗北、ほろ苦いBプレミア初陣となった。試合後会見でフラベルHCは「改良点は多い」と述べた一方、開幕戦の感想を問われ「新しい最初のゲームを満員の観客の下でやれるのは本当に素晴らしいこと」と答えた。翌27日はBWらしさを取り戻して99-81で快勝。記念すべき新リーグ初勝利を挙げた。





（上）土屋大輝選手
（下）ジャッド・フラベルHC
（９月26日　ホワイトリング）

フットサル

フットサルＦリーグ　ディビジョン１

# ボアルース長野

## 11月はホームで３試合開催

９月の大阪戦での初勝利以降なかなか2勝目を挙げられずにいるボアルース。10月4日はホーム千曲大会で強豪チームのしながわを迎え撃った。残り10分で1点差まで迫り、最後はパワープレイを仕掛けたが、ラスト1秒に放ったシュートをＧＫに阻まれ惜敗した。



vsしながわシティ
（10月４日　ことぶきアリーナ千曲）

**11月試合日程（ホームゲーム）**

試合会場　**ことぶきアリーナ千曲**
１日（日）１４：００～
ｖｓ　湘南ベルマーレ
１５日（日）１４：００～
ｖｓ　バルドラール浦安

試合会場　**ホワイトリング**
２９日（日）１４：００～
ｖｓ　名古屋オーシャンズ


上山田温泉株式会社　湯元 かめ乃湯

開湯 明治36年・美肌の湯　源泉 100%完全掛流しの温泉



［営業時間］10～23 時(入場 22:30 迄)
［定 休 日］毎月 16 日及び月末日
［入 浴 料］

| 年　齢 | 市民の方 | 市外の方 |
|---|---|---|
| 大人（12 歳以上） | 280 円 | 400 円 |
| 中人(6 歳以上～12 歳未満) | 140 円 | 170 円 |
| 小人（6 歳未満） | 60 円 | 80 円 |
| 幼児（2歳以下） | 無料 | 無料 |

※タオル・シャンプー・石けん等はご持参下さい。（販売もあります）
⇨お得な回数券もございます。

千曲市上山田温泉１丁目 27-11　上山田温泉㈱「かめ乃湯」
☎ 026-276-4664　URL https://kamiyamada-onsen.co.jp



地域に届ける、あなたの想い
新聞広告募集
地域密着の情報発信で、信頼と反響をサポートします
詳しい資料はお気軽にお問い合わせください
お申込はこちら

広告掲載のメリット

1 コスパよく、ムダなくPR
大手メディアに比べてリーズナブルなのに、必要な人にちゃんと届くのが地域新聞のいいところ。
予算が限られていても、しっかり効果が期待できます。
低コストでしっかり届く！　必要な人にしっかり届く！

2 地域とのつながりづくりにも
広告だけじゃなく、イベントや特集との連動で地域との関係づくりにもつながります。
「この地域を大切にしている会社なんだ」と伝わるチャンスにも。

3 サイズもスタイルも自由に選べる
小さな広告から全面まで、ご希望やご予算に合わせて自由に選べます。
紙面だけでなく、SNSやWEBとの連動もOK！
小サイズ　中サイズ　大サイズ　全面広告
紙面　SNS　WEBサイト
連動で効果アップ！

4 継続掲載で、じわじわ浸透
毎月続けて載せることで、少しずつ地域に名前や活動が広まっていきます。
「あの会社、よく見るね」と親しまれる存在に。
あの会社、よく見るね！
1ヶ月目　3ヶ月目　6ヶ月目…