

お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)

お知らせ

10月納期の市税・使用料など

- 市県民税(3期分)
- 国民健康保険税(4期分)
- 介護保険料(7期分)
- 後期高齢者医療保険料(4期分)
- 保育料(10月分)
- 公共下水道使用料(7期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(7期分)
- 下水道受益者負担金(10月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(10月分)
- 市営水道料金(10月分)

「寄付ありがとうございます」です

- 倉島重友様(次城県龍ヶ崎市)
- 寄付内容・使途 更埴西、植生、戸倉上山田中学校に絵画1点ずつ・美術教育、情操教育に役立ててもらうため
- ちくま未来フェスタ実行委員会様(千曲市)
- 寄付内容・使途 屋代、植生、上山田保育園に絵本・園児達の教育に役立ててもらうため

前立腺がん検診

■対象者 50歳以上の男性

■検診内容 上腕から血液を約3CC採取し、PSA値を調べます。

■費用 1100円

■検診日程 11月7日(木)、8日(金)、12日(火)、13日(水)
*詳細は市報4月号折込の「2019年度各種検診日程のご案内」で確認してください。

■申込方法 既に申し込んだ人には、検診案内を郵送します。申込みをしていない人で検診を希望する人は問い合わせください。

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2102)

障がい者のスポーツサポートスタッフ講習会

■日時 10月19日(土) 正午～午後3時

■会場 勤労者体育センター

■対象者 障がい者のスポーツ支援、ボランティア活動に従事したい人(原則として高校生以上)

■講師 障がい者スポーツ支援センター「長野」サンスポーツながのの職員

■持ち物 運動できる服装、上履き(運動靴)、筆記用具

■申込方法 10月12日(土)までに電話で申し込んでください。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(TEL026-276-1731)

スポーツクラブinちくま

障がい者スポーツ支援センター「長野」サンスポーツながのの職員と一緒にスポーツをして、体を動かします。

■日時 10月19日(土) 午後1時～3時

■会場 勤労者体育センター

■対象者 障がい者、支援学級に通っていて運動が苦手な人とその家族、介助者など

■競技 ボッチャ

■持ち物 運動できる服装、上履き(運動靴)、飲み物

■問い合わせ先 スポーツ振興課(TEL026-276-1731)

職業訓練施設見学会

■日時 10月8日(火)、24日(木) 午前9時45分～午後0時30分

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

■内容 同会場で実施する職業訓練の説明、施設見学など

■対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人

■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026-243-17856)

ひきこもり家族支援のつどい ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、交流します。

日時・会場

○10月3日(木)、17日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

○10月9日(水) 午後7時～9時・市役所2階保健センター

■申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2134)

ハロウィンジャンボ宝くじ

市町村振興宝くじとして「ハロウィンジャンボ」ハロウィンジャンボミニが全国で発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の環境保全や高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために活用されます。

県内で購入すると県の販売実績として反映されますので、購入は是非、県内の宝くじ売り場をお願いします。

■販売期間 9月24日(火)～10月18日(金)

■抽選日 10月30日(水)

■問い合わせ先 公益財団法人長野県市町村振興協会(TEL026-1234-13611)



児童手当の振り込み

■振込日 10月10日(木)

■内容 6月から9月分までの児童手当

■問い合わせ先 こども未来課(内線1251)

特定疾患等患者見舞金の支給申請

■対象者 10月1日現在で市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人

■支給金額 1万円

■申請に必要なもの 特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾患医療受給者証・長野県特

第1学校給食センター 一般見学・試食会

■期日

○10月29日(火) ソフト麺の献立

○11月8日(金) ごはんの献立

■時間 午前10時～午後1時頃

■会場 第1学校給食センター

■内容 給食・献立の説明、調理の見学、試食など

精神障がい者家族会

家族会は、精神障がい者を家族に持つ人たちが互いの体験や悩みを語り合い、支えあう会です。話し合いの内容は、口外しないことを約束します。家族会の入会希望者、活動を知りたい人は問い合わせください。

■問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

「釣りリズム信州」冬期ニジマス釣り場開設

■期間 10月1日(火)～令和2年2月15日(土)

■会場 万葉橋から大正橋の間

■釣り方(キャッチ&リリース)

えさ釣り・ルアー釣りなど

■放流日程 10月1日(火)と10、11月の毎週土曜日

■放流時間 午前9時頃

■放流場所 戸倉千曲川緑地公園

*釣りをする際は、遊漁券を購入してください。日釣券

県下一斉司法書士無料法律相談

■日時・会場

○10月6日(日) 午後1時～3時30分・植生公民館

○10月9日(水) 午後1時30分～3時30分・戸倉創造館

■問い合わせ先 長野県司法書士会長野支部(TEL026-228-12821)

宝くじ助成事業を活用

代地区引屋台等保存会は、宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会から宝くじの助成を受けて、屋台のほかコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。



■問い合わせ先 市民協働課(内線4133)

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

音声コード

視覚障がい者の皆さんなどへ、市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

お知らせ

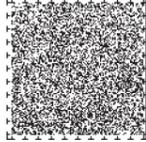
全国消防救助技術大会、水上の部「基本泳法」優勝 陸上の部「ほふく救出」3位



▲西澤大樹さん(写真左)、川島大平さん(写真右から3番目)、山崎啓太さん(写真右から2番目)、塚田優騎さん(写真右)

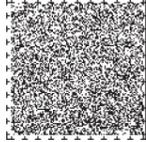
8月25日に岡山県で開催された「第48回全国消防救助技術大会」に長野県大会、関東地区救助技術指導会を勝ち抜いた千曲坂城消防本部の救助隊員4人が出場しました。水上の部「基本泳法」に出場した西澤大樹さんは出場26人中、1位(タイム29秒2)、陸上の部「ほふく救出」に出場した山崎啓太さん、川島大平さん、塚田優騎さんのチームは出場数51チーム中、3位の成績を収めました。

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



音声コード

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。



法人税割額の税率引き下げ

10月1日以後に開始する事業年度分から、千曲市の法人市民税の税割額の税率を9・7%から6%に引き下げます。また、10月1日以後に開始する最初の事業年度の予定申告額について、法人税割額は「前事業年度の法人税割額×3・7/前事業年度の月数」の経過措置があります。

野外焼却は法律で禁止されています

刈草などを含む野外焼却は、法律で一部の例外を除き禁止されています。野外焼却は煙や悪臭が発生し、近所の迷惑につながります。また、住宅への延焼・山火事の恐れがある場合や、悪質なものは消防、警察に通報します。家庭ごみなどは野外焼却をせず、市指定袋に入れ、収集日に指定ゴミステーションに捨ててください。

パソコン操作習得講座

①コース・日程 ①ワード中級・11月13日(水)、20日(水)

膝腰サポート塾生

日時 11月14日(木)〜令和2年2月27日(木)の毎週木曜日、午後1時30分から3時(全12回、11月28日・12月5日・令和2年1月2日・2月13日は休み)

催し物

第8回千曲川マルシェとさらしなの里そば祭り

日時 10月19日(土)午前9時〜午後4時
会場 白鳥園南側芝生広場
内容 千曲川マルシェ 千曲川流域の市町村と千曲市の姉妹都市のご当地ブランド・グルメが

Excel基礎・11月21日(木)

28日(木)、12月5日(木)
時間 午前9時30分〜午後4時30分
会場 長野地域職業訓練センター(長野市)
定員 各10人
参加費 ①1万1000円、②1万4000円
申込方法 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに直接申し込んでください。10月8日(火)から受け付けます。

募集

児童館・児童センター非常勤職員

募集人員 若干名
募集要件 幼稚園・小・中・高校教諭免許、保育士資格または放課後児童支援員認定資格を有し、普通自動車免許がある人
勤務場所 市内児童館・児童センター
職種 厚生員兼放課後児童支援員(臨時職員)
勤務期間 11月1日〜令和2年3月31日

集合し、試食や販売、イベントを行います。
さらしなの里そば祭り そば打ち名人による手打ちそば実演やそば打ち体験が楽しめます。

地すべりフェスin姨捨

地元を満喫しながら地すべりについて学びませんか。
日時 10月26日(土)午前9時30分〜午後4時30分
会場 姨捨観光会館・長楽寺
内容 講演「姨捨の水・土地利用、これから」「棚田の歴史と文化」、地元食品の販売、試食・試飲、キッズコーナー(さかみちボウリングなど)
主催・問い合わせ先 公益社団法人日本地すべり学会中部支部 加藤(TEL090-1966004810)

紅葉や野鳥などの自然観察会

日時 10月26日(土)午前9時〜正午頃(悪天中止)
集合場所 森將軍塚古墳駐車場
観察場所 森將軍塚古墳周辺

賃金 時給960円
勤務日数 20日程度/月
勤務時間 月曜日〜金曜日は午前9時45分〜午後6時45分(7時15分)
土曜日・長期休業期間中は午前7時45分〜午後6時45分(7時15分)のうち6時間

応募方法 市販の履歴書に、資格の写しを添付し、10月15日(火)までに持参するか郵送(当日必着)してください。
面接試験 10月下旬
詳細は応募者に通知します。
郵送・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(〒389-10821 千曲市上山田温泉四丁目5番地1、TEL026-276-2687)

「はにしな寮」介護職員

募集人員 嘱託職員、パート職員各1人
業務内容 入居者の食事・入浴・排泄介助など
勤務場所 「はにしな寮」はにしな寮(坂城町)
勤務時間 8時間/1日(嘱託)、3〜4時間/1日(パート)
賃金 月額17万7500円(嘱託)、時給1230円(パート)
問い合わせ先 長野広域連合養護老人ホームはにしな寮(TEL0268-18212236)

陸上自衛隊高等工科学校生徒

受験資格 中学校を卒業している(見込みを含む)17歳未満の男子
【推薦】
受付期間 11月1日(金)〜11月29日(金)
試験日 令和2年1月5日(日)〜6日(月)のいずれか1日
【一般】
受付期間 11月1日(金)〜令和2年1月6日(月)
一次試験日 令和2年1月18日(土)
申込方法 自衛隊長野地方協力本部ホームページで確認してください。

千曲川の河川敷内樹木伐採

千曲川河川敷内の樹木を伐採していただく人を募集します。
*伐採者には、伐採した樹木を譲ります。
申込方法 詳細は、千曲川河川事務所ホームページで確認してください。
問い合わせ先 千曲川河川事務所(TEL026-1227-9261)

持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市の自然観察ガイドブック

服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴
参加費 300円
主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議(TEL080-1699414820)

五里ヶ峰から有明山を歩こう

日時 11月3日(日・祝)午前8時30分〜午後4時頃(雨天前8時30分〜午後4時頃)
中止)
集合場所 坂城駅
コース 坂城駅↓坂城神社↓葛尾城↓五里ヶ峰↓有明山
*登りはキツイ斜面もあります。
持ち物 昼食、飲料水、雨具など
服装 里山歩きに適した服装、軍手
参加費 100円
主催 みどりを守る会、NPO法人千曲市環境市民会議
問い合わせ先 みどりを守る会杉本(TEL080-1103818623)

催し物

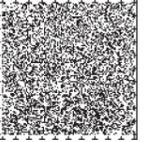
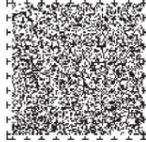
第28回森將軍塚まつり

日時 11月3日(日・祝)午前8時40分〜午後3時
会場 科野の里歴史公園
内容 森將軍塚ウォーク(戸倉駅〜宮坂峠〜森將軍塚古墳)
屋代駅から森將軍塚古墳までのパレード
古墳上での収穫感謝の儀式
ステージ発表
森將軍塚鍋やキビ餅のサービス(先着2,000人)
*森將軍塚古墳館の観覧、森將軍塚古墳見学バスの利用が無料となります。



*会場周辺は混雑しますので、徒歩または屋代駅からのシャトルバスの利用をお願いします。
問い合わせ先 森將軍塚古墳館(TEL026-274-3400)

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



音声コード

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

催し物

第27回さらしなの里 縄文まつり

- 日時 10月27日(日) 午前9時20分～午後2時30分
- 会場 さらしなの里古代体験パーク
- 内容
 - 縄文釣り、縄文編物、火おこし、弓矢などの各種縄文生活体験
 - イノシシの焼肉、縄文シシ肉だんご、イワナの炭火焼きなど縄文料理の食体験
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館 (Tel.026-276-7511)



催し物

第23回荒砥城まつり

- 日時 10月20日(日) 午前10時～午後2時
- 会場 城山史跡公園荒砥城跡
- *当日は車の乗り入れができません。*市総合観光会館からバスが出ます。
- 内容 よろいかぶとを着て荒砥城主体験、戦国弓矢体験、乗馬体験、戦国鍋のお振舞い(先着500食)など
- 問い合わせ先 荒砥城まつり実行委員会事務局 宮島 (Tel.090-2483-4012)



サイクリングイベント

- 日時 10月19日(土) 午前10時50分～正午
- 会場 白鳥園南側芝生広場
- 内容
 - 講演会「世界を自転車のサドルの上から見るとこんな世界!」
 - パネルディスカッション「地域創生キラーコンテントツ」『サイクリング』が魅せる街づくりの未来」
- 講師 小口良平さん(諏訪湖八ヶ岳自転車活用推進協議会代表)
- *講演会などのほか、多数のイベントがあります。詳しくは、市ホームページで確認してください。

秋の夜長のきもだめし

- 主催 科野さらしなの里サイクリング推進委員会
- 問い合わせ先 観光交流課 (内線3293)
- 日時 11月2日(土) 午後6時～7時(予定)
- 会場 戸倉図書館
- 内容 怖い絵本の読み聞かせやきもだめしを行います。子ども達がきもだめしを行なっている間、保護者を対象に怖い話の朗読会を開きます。
- 対象者 保育園・幼稚園児、小学校・中学生の児童とその保護者など
- 定員 子ども20人(先着順・保護者などは含まない)

銭湯の日ビンゴゲーム大会

- 日時 10月13日(日) 午後1時30分～
- 会場 佐野川温泉 竹林の湯
- 定員 40人
- 参加費 無料(入浴料別途)
- *景品が当たります。
- 問い合わせ先 佐野川温泉 竹林の湯 (Tel.026-272-16500)

消防フェスティバル2019

- 日時 11月2日(土) 午前9時～正午(小雨決行)
- 会場 戸倉上山田消防署
- 内容 消防体験スタンプラリー、消防救急車両展示、はし

ご車搭乗体験(詳細は問い合わせてください)など

*内容は変更する場合があります。

- 問い合わせ先 千曲坂城消防本部総務課 (Tel.026-276-0119)

長野県立総合リハビリテーションセンター祭

- 日時 10月26日(土) 午前10時～午後2時30分
- 会場 長野県立総合リハビリテーションセンター(長野市)
- 内容
 - 講演会 テーマ「骨の健康と健康寿命」
- 講師 立岩裕さん(長野県立

- 申込方法 10月27日(日)までに電話か窓口で直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)

鏡台山に登ろう

- 日時 10月14日(月・祝) 午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
- 集合場所 倉科三滝園地
- コース 三滝↓縄文の名水↓芦ノ平↓鏡台山↓サワグルミ↓百瀬↓三滝
- *登りはキツイ斜面もあります。
- 持ち物 昼食、飲料水、雨具など
- 服装 里山歩きに適した服装、軍手
- 参加費 1000円
- 主催 みどりを守る会、NPO法人千曲市環境市民会議
- 問い合わせ先 みどりを守る会 杉本 (Tel.080-1103818623)

健康プラザ「秋の音楽祭」

- 日時 10月19日(土) 午前10時30分～11時30分
- 会場 千曲市健康プラザ
- 演奏者 屋代高校吹奏楽班
- 問い合わせ先 千曲市健康プラザ (Tel.026-272-5818)

総合リハビリテーションセンター(医師)

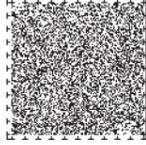
○センター寄席、ハンドマッサージと頭の体操、白衣で記念撮影、車いす乗車体験

○センター祭名物焼きそば、センター産新鮮野菜の詰め放題など

- 主催・問い合わせ先 長野県立総合リハビリテーションセンター祭実行委員会 (Tel.026-296-3953)

白鳥園イベント

- ①温泉ランニングクラブ
 - 日時 10月12日(土)、26日(土) 午前9時～
 - 内容 千曲川と信州の山々の中でランニングをします。
- ②秋の寄せ植え講習会
 - 日時 11月13日(水) 午前10時～
 - 参加費 1000円
 - 持ち物 プランター(直径30センチくらいのもの)、移植ゴテ手袋、作品を持ち帰る用の袋
 - 主催 園芸福祉ボランティアグループ 笑すまいる
- 共通事項
 - 会場 白鳥園
 - 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園 (Tel.026-275-0400)



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。
 当番医・当番薬局は変更になる場合があります。
 当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。
 ○戸倉上山田消防署(Tel.026-276-0119)○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

月/日	内科・外科系(午前9時~午後5時)	歯科系(午前9時~正午)	薬局
10/6(日)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
10/13(日)	飯島医院(中) 026-272-0269 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
10/14(月・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
10/20(日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
10/22(火・祝)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
10/27(日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	大塚歯科クリニック(上山田温泉) 026-276-5508	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711
11/3(日・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
11/4(日・振休)	岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020

行政相談週間と行政相談委員の紹介
 10月7日(月)から13日(日)まで「行政相談週間」です。
 行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、皆さんの相談相手となり、行政に対する苦情などの相談を受け付け、助言や関係機関へのあっせんを行なっています。

行政相談委員
 安藤秀一さん(屋代)
 松本敦子さん(稲荷山)
 蟹澤幸子さん(上山田)

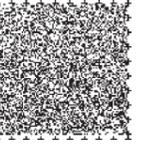
行政相談
 国などの仕事について、「苦情がある、困っている」「こうしてほしい」「苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいけない」などのことがありましたら、気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

行政相談の日程
 月1回、市役所1階で行政相談所を開設しています。行政相談の日時は、市報千曲の定例の掲示板、各種相談に掲載されています。本紙では18ページです。

問い合わせ先 総務課(内線4153)

定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



10月の休日開庁日

■日時 10月20日(日) 午前8時30分~午後5時15分
 ■会場 市役所1階市民課
 *市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行ないます。詳細は担当課に問い合わせてください。
 *住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。
 開催日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに電話で申し込んでください(先着順)。
 ■日時 10月23日(水) 午前9時~11時
 ■会場 市役所4階市長室
 ■申込・問い合わせ先 秘書広報課(内線4201)

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

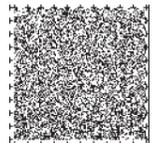
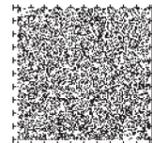
用紙は市役所、公民館、市の鉄道の各駅ほか、市の公共施設にあります。
 市ホームページの「ながの電子申請サービス」からも提案できます。
 ■問い合わせ先 秘書広報課(内線4201)

各種相談(相談無料)

相談内容	日時	時間	会場	問い合わせ先
市民に寄り添う人権相談	10月22日(火・祝)	午後1時~4時	戸倉創造館	人権・男女共同参画課(内線4123)
介護相談	平日	午前8時30分~午後5時15分	更埴地域包括支援センター(市役所1階)	高齢福祉課(内線1181)
			戸倉上山田地域包括支援センター	戸倉上山田地域包括支援センター Tel.026-214-7780
法律相談	11月12日(火)	午後1時~3時	市役所3階	総務課(内線4153・要予約)
	11月27日(水)			
行政相談	10月8日(火)	午後1時~3時	市役所1階	総務課(内線4153)
	10月12日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談	毎週火・水・金曜日	午前9時~午後5時	市役所1階年金相談コーナー	市民課(内線1216) 長野南年金事務所 Tel.026-227-1286(要予約)
	10月21日(月)	午前9時~午後4時		
	10月10日(木)、24日(木)	午前9時30分~午後3時		

*平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始(12月29日~1月3日)を除いた日のことです。
 *職業、若者子育て世代の就労、家庭児童、教育、心配ごと、女性、借金問題・消費生活、障がい者(児)相談は、「暮らしのカレンダー」をご覧ください。

いこいの広場



4月、娘が入園し年少になりました。恥ずかしがりやで内弁慶な性格なので心配しましたが、すぐに友達ができ、園生活に慣れてくれました。1歳の息子は、姉がそばにいないせいか、それまでと違って外に出ると母にべったりの甘えん坊に。二人の新しい一面に、驚きと面白さを感じたのを覚えています。

あれから半年。反抗期!?のか否定的な主張が強い娘。イヤの裏側には色々な思いが隠れているので、それをくみ取り、対応するのが難しいです。息子のやんちゃぶりは復活。所構わず自由に駆け回るし、楽しい場所から帰るときなどひっくり返って大騒ぎします。

変化は成長の証。何事にも肯定的に受け止めようと心がけて



かわはら めぐみさん(八幡)

いますが、感情的になってしまい反省する日、上手くいかず落ち込む日もよくあります。

それでも子育てって楽しいと心から思えるのは、子ども達と私を支えてくれる人達がそばにいてくれるからです。育児に家事に協力的で、明るい夫。子ども達を可愛がってくれ、いつも気に掛けてくれる私たち二人の両親や祖母。気軽に悩みを相談できる友人。子育ての喜びや苦労を共感してくれる存在がいることがとても心強く、本当にありがたく思います。

一喜一憂するのは、我が子達が愛おしくて大好きで仕方がないから。何より、可愛い笑顔が元気の源です。幸せな今を大切に、これからも成長を見守っていきたくです。

市立図書館 & 千曲警察署から

- ★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)
- ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)
- ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)
- 開館時間 午前9時30分～午後6時
- ★上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842)
- 開館時間 午前8時30分～午後5時15分

更埴図書館 新刊図書

- 小説 『トリニテイ』窪美澄
- 『ガラスの城壁』神永学
- 『いけない』道尾秀介
- ノンフィクション 『シニアのための防災手帖』三平洵
- 『古地図で楽しむ信州』笹本正治
- 児童向け 『タヌキのきょうしつ』山下明生
- 『ねこになりたい』山口哲司
- 『じぶんのでよめるきょうりゅうずかん』成美堂出版編集部

戸倉図書館 新刊図書

- 小説 『おじさんのトランク』芦辺拓
- 『夏の騎士』百田尚樹
- 『灼熱』秋吉理香子
- ノンフィクション 『まなの本棚』芦田愛菜
- 『ひぐらし先生、俳句おしえてください。』堀本裕樹
- 児童向け 『おろろんおろろん』石黒亜矢子
- 『なんでもだろろう』藤本ともひこ
- 『おかつげバストリオ』新井洋行

上山田図書室 新刊図書

- 小説 『夏の陰』岩井圭也
- ノンフィクション 『70歳のたしなみ』坂東眞理子
- 『いくつになっても』中野翠
- 児童向け 『おぼけのペロペロ』乾栄里子
- 『ハーピカせんいん』田中六太

【おはなし会】

- 更埴図書館 毎週土曜日午前10時30分
- 戸倉図書館 毎週木曜日午前10時30分
- 10月26日(土)午前10時30分
- 分(ロビー)おはなし会
- 更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分

人気の本ベスト3 【絵本】

- 1位『こぐまちゃんとぼーる』わかやまけん
- 2位『ばななくんがね』とよた かずひこ
- 3位『いないいないばあさん』佐々木 マキ

10月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1*	2*	3*	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31*		

- 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日
- 上山田公民館図書室 休館日
- *蔵書点検休館日：10月3日まで(更埴)
- 月末図書整理休館日：10月31日(更埴、更埴西、戸倉)

市立図書館 おすすめの一冊



「ぎんちゃんとうわし」
著/大山美鈴
出版社/幻冬舎

家に帰ると、迎えにくる。ソファに寝そべると、乗ってくる。お風呂に入ると、湯船の蓋に乗る。小さな家の中で織りなされる、猫のぎんちゃんと一人の女性との幸福な日々をつづるコミックエッセイ。

千曲警察署から

TEL026-272-0110

「安全安心なまちづくり」のために
全国各地安全運動を実施

地域安全に資する関係機関、団体及び警察が、地域安全活動を強化し、一層連携していくことにより、安心して暮らせる地域社会の実現を図るため、10月11日(金)から20日(日)まで、「日本一安全・安心な長野県をめざして」を県下統一スローガンとして全国各地域安全運動を実施します。

期間中、千曲警察署では管内で多発する自転車盗難被害防止、子ども・女性の犯罪被害防止、高齢者を狙った特殊詐欺などの被害防止対策として広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いします。

市内事件・事故累計 (令和元年8月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	件数	増減
盗難事件	万引き	23件 (-9)
	自転車盗	24件 (±0)
	車上狙い	9件 (-1)
交通事故	その他	24件 (+1)
	件数	108件 (-21)
	死者	1人 (+1)
	傷者	130人 (-35)

信州ブレイブウォリアーズ

「新加入選手を紹介③とホームゲームスケジュール」



#21 オーランド・サンチェス 選手

「チーム及びコーチから日本で初めてプレイする機会を与えてくださり感謝するとともに感謝しております。今年是我々にとって良い年になる事を願っております」

■生年月日 昭和63年5月26日

■身長・体重 206センチ・105キログラム

■ポジション F(フォワード)

■出身地 ドミニカ共和国

■経歴 元ドミニカ共和国代表

ホームスケジュール

○10月13日(日)午後2時

○10月14日(月)祝午後2時

○10月27日(日)午後2時

対戦相手 香川ファイブアローズ

○10月26日(土)午後6時30分

○11月17日(日)午後2時

対戦相手 群馬クレインサンダーズ

○11月16日(土)午後6時30分

○11月17日(日)午後2時

対戦相手 仙台89ERS

■会場 ことぶきアリーナ千曲

チケット価格

○大人 1600円

○子ども 800円

■チケット購入方法

○インターネット(BLEAGUE TICKETなど)

○セブンイレブン、ファミリー

マート

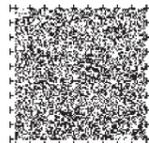
○信州ブレイブウォリアーズオ

イス(千曲市大字屋代1821、

平日午前9時～午後5時)

第83回





スツイ! ちくま 募集中



横沢 七々華 ちゃん (5歳 機部・写真右)
 横沢 日々人 くん (2歳11か月 機部・写真左)
 横沢 朱々 ちゃん (0歳11か月 機部・写真中央)

家族からのメッセージ
 三人で力を合わせてたくましく育ててね!
 毎日元気をありがとう。



更埴子育て支援センター(8月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(8月お誕生日おめでとう会)

お誕生日おめでとう会

- 開催日 上山田 10月24日(木) 更埴 10月25日(金)
- 時間 午前11時~正午(10分前にお越しください)
- 持ち物 麦茶、お手ふき
- 参加費 150円
- 対象 10月に誕生日を迎えるお子さん
- *事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

■時間 午前11時~11時30分

親子ふれあいミニミニ講座

上山田	内容
10月2日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
10月9日(水)	うたってあそぼう&歯科衛生士さんのお話
10月16日(水)	うたってあそぼう&ママの身体的美調整
10月23日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園との交流
10月30日(水)	うたってあそぼう&リズムであそぼう

更埴	内容
10月3日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
10月10日(木)	うたってあそぼう&楽器あそび
10月17日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園との交流
10月24日(木)	うたってあそぼう&ママの身体的美調整
10月31日(木)	うたってあそぼう&工作(事前予約)&ハロウィンパーティー

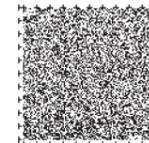
【上山田子育て支援センター】Tel026-275-6017

開館時間 午前8時30分~午後5時
 休館日 毎週日曜日
 住所 千曲市大字上山田825番地2

【更埴子育て支援センター】Tel026-273-6180

開館時間 午前8時30分~午後5時
 休館日 毎週土曜日
 住所 千曲市杭瀬下三丁目18番地

市内の情報を
Facebookで発信中



市内公立12園の園児がオリスタで親子野球教室



市内公立12保育園の年長園児が、長野オリンピックスタジアムで、元プロ野球選手から野球を学びました。松商学園高校OBで元読売ジャイアンツの田中健太郎さんが指導し、園児と保護者約500人はキャッチボールをしたり、ティーバッティングをしたりして野球を楽しみました。田中さんは市内の全公立保育園で、年間約60回ほどの野球教室を開いています。園児たちに広い球場で野球をする楽しさを肌で感じてもらうため、オリンピックスタジアムでの教室を企画しました。

ハンガリー料理を身近に戸倉創造館で料理教室



市ハンガリー友好協会と市が、戸倉創造館でハンガリー料理教室を開きました。日本ハンガリー外交関係開設150周年記念事業の一環で、ハンガリー大使館料理長のラーツ・ゲルグーさんが講師となり、参加者たちはハンガリー料理3品のレシピを学びました。作った料理は家庭の味の定番である、煮込み料理パプリカチキンとマイタケのスープ、桃とホイップクリームのパラチンタです。長野県の特産品であるマイタケや桃を使って、ハンガリーの味を再現しました。

姉妹都市交流事業「山の生活体験交流会」

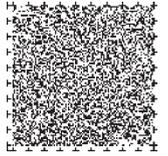


姉妹都市である富山県射水市の小学6年生22人が千曲市を訪れました。市内9校の代表児童と一緒に、大池自然の家での宿泊や、郷土食を学ぶ市民グループ「かけはしの会」の指導によるおやき作りなどを体験しました。森將軍塚古墳の見学では、市内を一望する大きな古墳に多くの児童が歓声を上げていました。

全国ふるさと甲子園 千曲市が「行きたいまち」3位



ドラマや映画のロケ地となった自治体などで地域の魅力を競う「第5回全国ふるさと甲子園」の「行きたいまちNo.1」部門で、千曲市が3位になりました。また、世界に誇る逸品大賞「デザート・ドリンク部門」では「あんずヨーグルトスムージー」が第2位を獲得。ロケツーリズム賞でも第2位となりました。イベントは秋葉原(東京都)で行なわれ、参加は55地域でした。



● 市外で活躍している千曲市出身者や市内で頑張っている人を「チクマビト(千曲人)」として紹介しています。

▶ ハンガリーワイン&音楽の夕べで演奏する杉浦さん。今年、10月6日(日)に上山田文化会館で開催される。



「長い交流の継続は、心の存在なくしてありえません」

千曲市ハンガリー友好協会 杉浦 史子さん(旧姓:高久・若宮・47歳)

市ハンガリー友好協会の前身である日本ハンガリー現代版画展実行委員会のときから、約30年続けてきた交流。杉浦さんは「オリンピックをきっかけに更なる友好関係を築いていきたい」と話す。これからもハンガリーと千曲市の架け橋となつて、心の交流を育んでいく。



▲今でも交流があるジョルジュ元町長(写真中央)と杉浦さん(写真右から2番目)、ヴェルーツェ町にて

杉浦さんは帰国後、母の主催する音楽教室で後進の指導にあたる傍ら、ピアニストとしても活躍している。市ハンガリー友好協会と市の共催で開く「ハンガリーワイン&音楽の夕べ」でも演奏。今年ハンガリーの生活文化を広げるため、同国の劇団による絵本作品の人形劇の上演や、同国大使館の料理長を講師に迎えた料理教室にも力を尽くした。

2020年東京オリンピック・パラリンピックで、ハンガリーの「ホストタウン」となる千曲市。千曲市ハンガリー友好協会の杉浦史子さんが、同国大使館(東京都)に勤める知人に働きかけ、ホストタウンの登録につながった。杉浦さんは音楽一家に育ち、幼少のときからピアノを学んでいる。高校卒業後、海外旅行で訪れたハンガリーの首都ブダペストの景色や人の優しさに惹かれ、同国のヤーヌスパンノニウス大学(現ペーチ大学)音楽科へ留学。留学当初はホームシックにもなったが、当時のヴェルーツェ町長だったアルパリー・ジョルジュさんに支えられた。杉浦さんは「ジョルジュに恩を返したくて、ハンガリーと千曲市の交流の輪を広げようと頑張っている」と微笑む。

● 千曲市メール配信サービス

千曲市から災害情報、防犯情報などを電子メールでお届けします。



▲利用登録はこちら

● マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



▲利用登録はこちら

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口(令和元年9月1日現在)

世帯数	22,130(+11)
人口	59,220人(-2)
男	28,663人(-5)
女	30,557人(+3)

令和元年 8月中の動き	
転入	129人
転出	112人
出生	34人
死亡	53人

発行 長野県千曲市(〒387-8551)長野県千曲市抗瀬下二丁目1番地
 代表電話 TEL 026-273-1111
 編集 総務部秘書広報課 * 乱丁・落丁はお取り替えしませぬ。
 印刷 寺沢印刷(千曲市大字八幡2069番7)
 印刷費 市報千曲10月号1部あたり約21円