

完成を迎える市役所新庁舎

千曲市役所新庁舎内覧会

- 期日 7月27日(土)、28日(日)
- 時間 午前9時～午後3時
- 会場 千曲市役所新庁舎(杭瀬下二丁目1番地)
- 駐車場 新庁舎の南側駐車場または立体駐車場
- *一部立入りを制限させていただくフロアがあります。あらかじめご了承ください。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5214)

今月の主な紙面

- 市政トピックス 2～3
- 叙勲受章者を紹介 4
- 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました 5
- 市役所新庁舎への移転スケジュール 6
- チクマビト 多田仁美さん 24

皆さんのアイデアをお寄せください

千曲市協働事業提案制度

8月5日(月)から募集



千曲市協働事業提案制度は、市民の皆さんの視点から地域の課題解決や市民満足度の向上につながる事業を提案してもらい、市と協働で行なうものです。今年度も市民の皆さんからの提案を募集します。

■提案の種類

- ①市民テーマ型 皆さんが、市と協働で取り組める公益性のあるテーマについて、自由に設定し提案できます。
- ②行政テーマ型 市が、皆さんと協働で取り組みたいテーマを設定し、皆さんから提案してもらいます。

*本年度の行政テーマと担当部署は「みんなで考える『あんのりの里の将来』事業」(農林課)です。

■対象者と対象事業 募集要項で示した要件を満たす団体と事業

■募集日程

- 事前相談期間 7月8日(月)～31日(水)
- 募集期間 8月5日(月)～30日(金)

■審査方法 書類審査、公開プレゼンテーション

■事業費の考え方 事業の実施に直接必要な経費を算出し、役割分担に応じて市と提案者で負担し合います。

○市が負担する経費(または委託料) 1事業100万円を上限に予算の範囲内

■事業の実施期間

原則として、令和2年度からですが、予算成立状況により変動する場合があります。

*募集要項などは、市民協働課で配布しています。また、ホームページや「みんなの街まちサイト」からも取得できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民協働課(内線5312)

迂回にご協力ください

千曲線舗装復旧工事に伴う夜間通行止め

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5614)



都市計画道路「千曲線」の更埴体育館交差点から南に約190mは、現在仮復旧となっているため、車道部アスファルト舗装の本復旧工事を行ないます。更埴体育館前交差点から新田伊勢社交差点までが車両夜間通行止めになります。そのため、位置図のとおり迂回にご協力をお願いします。

■期間 7月11日(木)～23日(火)(予定)

■時間 午後10時～午前5時

*近隣の皆さんと緊急車両は工事現場手前まで通行可能です。交通誘導警備員の指示に従ってください。

協働事業提案制度採択事業例

○遊びで育てるパパママ教室



○治田公園桜再生プロジェクト



区・自治会の取り組みを支援します

第3次地域づくり計画

第3次地域づくり計画は、「協働事業提案制度」の区・自治会版で、地域の課題解決や魅力あるまちづくりの取り組みを区・自治会から提案していただき、市と協働で行なうものです。

■提案事業例 高齢者の見守り、児童の交通安全、地域文化の伝承、荒廃地の活用など

■募集日程 上記、協働事業提案制度と同じ

■審査方法 書類審査、面談

■市が負担する経費 1事業20万円を上限に予算の範囲内

*募集要項などは市民協働課で配布しています。また、ホームページからも取得できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民協働課(内線5312)

第2回千曲市産ワインを楽しむ会

千曲市産ワインの味わいは、千曲市ワインぶどう研究会と市は、「千曲市産ワインを楽しむ会」を開催します。研究会初醸造の「千曲ソーヴィニヨン・ブラン(白)」をはじめ、市内の生産者が作ったワイン8種類を同時に楽しめるイベントです。

■日時 7月26日(金) 午後6時45分～8時30分

*受付開始 午後6時15分

■会場 上山田ホテル

■参加費 4000円(当日支払)

■定員 100人(先着順)

■内容 千曲市産ワインと料理

を楽しむパーティー(テーブル着座、buffet形式)

*テーブルは事務局が指定します。

■無料送迎バス(要申込)

○行き 午後6時15分・戸倉駅発

○帰り 午後8時30分・会場発 戸倉駅行

■申込方法 参加者全員の氏名住所、当日連絡が取れる電話番号、送迎バス利用の希望有無(行き・帰り)を7月12日(金)までに、上山田庁舎農林課に直接申込むか、電話またはFAXで申し込んでください。

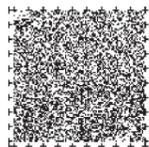
*後日、申込みをした人へ受付票の通知を送ります。

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272、FAX0261-27514579)



▶千曲市内で収穫されたワイン(赤)のぶどう

▶研究会初の白ワイン「千曲ソーヴィニヨン・ブラン」



警戒レベル4で全員避難

～水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました～

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

昨年発生した西日本豪雨を教訓に、災害情報を警戒レベルでお知らせする仕組みが変わりました。

大雨や洪水など災害の発生のおそれがある場合、市からの避難勧告及び避難指示(緊急)の発令や気象台と長野県が共同で発表する土砂災害警戒情報などを、災害の切迫度に合わせて5段階でお知らせします。

■警戒レベル1 災害への心構えを高めましょう。

■警戒レベル2 避難に備え、ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しましょう。

■警戒レベル3 避難に時間を要する人は、支援者とともに避難を開始しましょう。

■警戒レベル4 避難勧告または避難指示(緊急)を発令しますので、速やかに避難先へ避難をしましょう。

■警戒レベル5 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。

災害が迫ったときは、自らの判断で適切に避難行動をとるよう心がけましょう。

<避難情報など>

警戒レベル	避難行動など	避難情報など
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報(市が発令)
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急) (市が発令)
警戒レベル3 高齢者などは避難	避難に時間を要する人(高齢・障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (市が発令)
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報など (気象庁が発表)
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報 (気象庁が発表)

<防災気象情報>

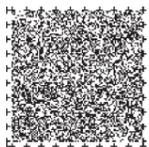
(例)洪水による予報
警戒レベル5相当情報
氾濫発生情報

警戒レベル4相当情報
氾濫危険情報

警戒レベル3相当情報
氾濫警戒情報

警戒レベル2相当情報
氾濫注意情報

叙勲受章者を紹介



叙勲は、国家または公共のために功労のあつた人などを対象に発令されます。叙勲には、春と秋に実施される「春秋叙勲」、春秋叙勲によって勲章を授与されていない功労者に対して、年齢が88歳に達した機会に授与される「高齢者叙勲」、警察官など著しく危険性の高い業務に精励された人の中から、55歳以上の人を対象に授与される「危険業務従事者叙勲」などがあります。

春の叙勲

瑞宝双光章



島田 忠明さん(森)

昭和43年に県職員に採用され、大町建設事務所長、都市計画課長などを経て、平成16年に土木部長に就任。37年間にわたり県政の発展に尽力されました。

瑞宝双光章



永井 弘さん(八幡)

昭和43年に旧運輸省に入省。国土交通省・国土交通技官として関東運輸局自動車技術安全部長で退職するまで35年間にわたり自動車行政に尽力されました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章



小山 信三さん(屋代)

昭和41年に県警察官に採用され、刑事、交通警察などを歴任。42年間にわたり、地域住民の安全・安心、治安維持に尽力されました。

瑞宝双光章



眞篠 正廣さん(上徳間)

昭和40年に県警察官に採用され、主に交通警察に従事。41年間にわたり、地域住民の安全・安心、治安維持に尽力されました。

高齢者叙勲

瑞宝双光章



仲林 和勇さん(屋代)

昭和26年に旧農林省長野食糧事務所に入省。広島食糧事務所総務部長として退職するまでの40年間、食糧行政の発展に尽力されました。

旭日単光章



中澤 直人さん(寂時)

平成6年から14年間にわたり旧更埴、千曲市議会議員を務め、総務文教常任委員長を歴任するなど地方自治の振興に尽力されました。

このほかに、受章された方を紹介します。

○高齢者叙勲 瑞宝双光章
高橋 清隆さん(千本柳)

気化式冷風機を緊急配置します

市は、子どもたちの熱中症対策のため、市内の小中学校にエアコンの設置を進めています。夏休み前の設置を目指していましたが、全国的に同様の工事が進められており、機器の納品に時間がかかっていることから、夏までの設置が難しい状況となりました。

このため、今夏の緊急対策として、市では7月から9月にかけて気化式冷風機78台をリースし、各小中学校へ数台ずつ配置します。

全教室には配置できませんが、移動式のため、各学校で効率的に使用する予定です。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6312)



射水市観光情報

姉妹都市の観光情報

海老江海浜公園海開き

管理された美しい砂浜と芝生が気持ちのいい、2006年オープンの海水浴場です。海水浴場西側のプレジャービーチではヨットなどのマリンスポーツが盛んに行なわれ、ベイエリアの景色も最高です。

- 期日 7月13日(土)～8月31日(土)
- 会場 海老江海浜公園(射水市海老江地内)
- 問い合わせ先
射水市港湾・観光課
(Tel.0766-51-6676)



第55回富山新港花火大会

帆船海王丸と新湊大橋をバックに約2,000発の花火が夏の夜空を彩ります。富山新港の海上で開花する水中スターメインやフィナーレの水中尺玉が見どころです。

- 日時 7月28日(日) 午後7時50分～8時30分
- 会場 海王丸パーク(射水市海王町8番地)
- 問い合わせ先
富山新港花火大会実行委員会(射水市港湾・観光課内、Tel.0766-51-6676)



市役所新庁舎への移転スケジュール

現在建設中の市役所新庁舎への移転を8月に実施します。移転は、土曜日と日曜日を利用した『分散型移転』となり、移転が完了した部署は新庁舎（杭瀬下二丁目1番地）にて業務を開始します。部署により新庁舎での業務開始日が異なりますので、左表で確認してください。

なお、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課での窓口業務

（戸籍などの届出、住民票・所得証明書などの発行、ごみ袋購入チケットの取扱いなど）は、8月9日（金）までとなりますが、戸倉庁舎には、文書の取次ぎや簡易な相談窓口として「連絡所」を設けます。来庁される皆さんには大変ご理解をお願いします。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課（内線5214）

新庁舎への移転スケジュール

新庁舎での業務開始日	新庁舎フロア	該当部署
8月5日（月）	5階	議会事務局、選挙管理委員会事務局
	4階	秘書広報課、総務課、危機管理防災課、財政課、総合政策課、市民協働課、管財契約課、情報政策課、教育総務課、生涯学習課、人権・男女共同参画課
8月13日（火）	1階	市民課、税務課、債権管理課、会計課、福祉課、高齢福祉課、保育課、こども未来課、健康推進課国保医療係、法務局証明サービスセンター、八十二銀行派出所
8月19日（月）	2階	環境課、廃棄物対策課、生活安全課、健康推進課（国保医療係以外）、千曲市ふるさとハローワーク
8月26日（月）	3階	建設課、都市計画課、上下水道課、上下水道料金等お客様センター、地域開発推進室、農林課、農業委員会、産業振興課、観光交流課

国民健康保険税の納付が7月から始まります

- 問い合わせ先 ○国民健康保険税の計算 更埴庁舎・税務課（内線5241）
- 国民健康保険税の納付 更埴庁舎・債権管理課（内線5243）
- 国民健康保険の加入・脱退 戸倉庁舎・健康推進課（内線6253）

国民健康保険に加入している人の世帯主宛てに、納税通知書を7月中旬に郵送します。納付期限までに納付してください。

国民健康保険税は、下表の項目をもとに割り振り、所得割・資産割・均等割は国民健康保険に加入している個人ごと、平等割は世帯ごと計算されます。それらの合計金額が一世帯の保険税額となります。

●**保険税の軽減措置**
低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と被保険者全員分）の前年中の総所得金額等が軽減基準額以下の場合に、均等割額と平等割額が軽減（7割・5割・2割）されます。

●**所得の申告は忘れずに**
前年中の収入がない人も申告が必要です。申告をしていないと軽減の対象となりません。

●**非自発的失業（離職）者の軽減**
倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入する人は、保険税の軽減が申請により受けられる場合があります。申請方法など詳細は問い合わせてください。

●**加入・脱退の届け出はお早めに**

表 国民健康保険税の税率、税額

区分	内容	医療分	支援金分	介護分*
所得割	加入者の前年所得に対して計算 【(総所得-33万円)×税率】	7.7%	2.4%	1.8%
資産割	加入者の資産に応じて計算 【本年度固定資産税額×税率】	18.0%	5.3%	4.2%
均等割	加入者一人当たり課税	1万9,500円	7,500円	7,300円
平等割	加入世帯に対して課税	2万2,000円	7,200円	6,300円
最高額	課税限度額	61万円	19万円	16万円

*介護分は、40歳以上65歳未満の人が対象です。

国民健康保険税は、国民健康保険の加入資格を得た月から計算されます。加入の届け出が遅れると、遡って保険税を納めることとなります。

職場の健康保険などに加入したときは、国民健康保険の脱退の届け出が必要です。

●**課税限度額の引き上げ**
今年度から医療分の課税限度額が引き上げになりました。（平成30年度58万円）

戸籍届の受付場所の変更

現在、戸籍の届出は3庁舎で24時間受付をしていますが、新庁舎への移転に伴い、新庁舎のみでの受付になりますので注意してください。

●**更埴・戸倉・上山田庁舎での受付**
8月9日（金）午後5時15分まで

●**新庁舎での受付**
8月9日（金）午後5時15分から

●**新庁舎での受付場所**
月曜日から金曜日の午前8時30分～午後5時15分まで

●**土・日曜日、祝日、時間外**
新庁舎1階 休日・夜間受付

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課（内線5431）

便利な「コンビニ証明書交付サービス」 マイナンバーカードを申請しませんか？

市は、マイナンバーカードを利用して住民票や印鑑証明書などの証明書を全国の提携コンビニエンスストアで取得できるサービスを行なっています。利用可能時間は午前6時30分から午後11時までで、土・日曜日、祝日も利用でき、申請書の記入も不要です。

●**マイナンバーカードの申請方法は4種類**

①市役所市民課で申請（写真を無料で撮影）
②交付申請書に顔写真を貼付し

て郵送申請
③パソコン・スマートフォンで電子申請
④全国のマイナンバーカード申請対応の証明写真機から電子申請（有料）

いずれの申請も「個人番号カード交付申請書」が必要になります。紛失した場合は再交付の手続きをご案内しますので問い合わせください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課（内線5535）

ごみ処理手数料の減免申請を 7月から受付

乳幼児や身体障がい者などの紙おむつ利用世帯や在宅医療廃棄物排出世帯は、ごみ処理手数料が減免になります。

●**対象者** 左表のとおり

●**申請期間** 7月1日（月）～令和2年3月31日（火）

●**申請方法** 印鑑を持参し、更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課で、おむつ使用者と世帯を同一にする人が申請してください。

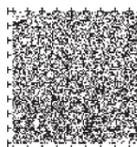
*8月19日（月）以降は新庁舎・廃棄物対策課に申請してください。

*住民基本台帳上でおむつ使用者と世帯を同一としない人が申請する場合は「代理申請」となります。申請者世帯の同意を得たうえで、申請者世帯の印鑑、代理申請者の印鑑の両方を持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5422）

ごみ処理手数料の減免対象世帯

対象者	減免対象	減免内容
紙おむつ利用世帯	乳幼児	平成28年4月2日以降に誕生した乳幼児がいる世帯 年間50枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。 *誕生月により、購入できる枚数は異なります。
	身体障がい者・要介護者など	紙おむつを大量に利用している世帯 *夜間や外出時のみ利用するなどの一時的な利用は対象となりません。
在宅医療廃棄物排出世帯	腹膜透析などで大量の在宅医療廃棄物を排出する世帯	年間100枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。



国民年金保険料の免除申請を7月から受付

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予が承認される場合があります。

免除申請は、原則毎年必要です。ただし継続申請が認められている人は、手続きは不要です。

●免除制度
本人・配偶者及び世帯主の前年所得が一定額以下の場合に申請すると、保険料の納付が免除されます。

■種類 全額免除、一部免除(4分の3免除、半額免除、4分の1免除)

■対象となる保険料 平成29年6月から3年分の保険料

■申請方法 年金担当窓口(更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課)または長野南年金事務所にある申請書に記入のうえ、直接窓口へ提出してください。

*8月13日(火)以降は新庁舎・市民課に申請してください。
*失業などの理由で申請するとき、雇用保険受給資格者証、離職票の写しなどを添付してください。

ください。

*所得の申告をしていない人は手続きできません。

●納付猶予制度

申請により保険料の納付が猶予され、後払いができます。

■対象者 本人及び配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の人

●学生納付特例制度

本人の前年所得が、一定額以下の場合に申請すると、納付が猶予されます。

*申請するときは、在学証明書や学生証の写しを添付してください。

●保険料の追納

保険料の免除や猶予などを受けた場合は、全額納付したとみなされ、受け取る年金額が少なくなります。免除などを受けた期間の保険料は、10年以内であれば、追納できます。

■問い合わせ先
○長野南年金事務所(TEL026-122711284)
○更埴庁舎・市民課(内線5434)

保険証などが8月から更新されます

国民健康保険

●「高齢受給者証」の更新

高齢受給者証(緑色)は70歳から74歳までの国民健康保険加入者が、保険証と併せて医療機関で提示します。新しい高齢受給者証は7月下旬に郵送します。

●「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

入院や高額な外来診療を受けた場合、医療機関で限度額適用認定証(白色)を提示することで、支払い(保険適用分)を自己負担限度額まで抑えられます。既に認定証を持っている人も、毎年8月1日に前年の所得に基づき更新する必要があります。入院などで高額な医療費が予想

される人は、申請してください。

後期高齢者医療

●「保険証」の更新

8月1日から使用できる保険証を、7月中旬に郵送します。保険証の色は、黄色から桃色になります。

●「限度額適用・標準負担額減額認定証」・「限度額適用認定証」の更新

既に認定証を持っていて引き続き交付対象となる人に、8月1日から使用できる新しい認定証を7月下旬に郵送します。

●郵送方法

各証は後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で郵送します。盗難防止のため、住民

票に記載された住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。

福祉医療

●「受給者証」の更新

障がい者(児)、母子、父子家庭で若草色の受給者証が交付されている人に新しい受給者証を、7月下旬に郵送します。障害者総合支援法の精神通院医療を受けている人は、更新の時期が個々に異なります。「自立支援医療受給者証(精神通院)」の更新を確認した時点で随時、個別に交付します。

中学3年生までの子どもは、

現在持っている受給者証を引き

続き使用してください。受給者証の更新はありません。

●更新の手続き

書類の提出が必要な人には、案内を郵送しています。

○注意事項

世帯の中に住民税が未申告の人がいると、受給者証の更新ができません。所得がない場合でも必ず住民税の申告をしてください。

■問い合わせ先

戸倉庁舎・健康推進課
○国民健康保険(内線6253)
○後期高齢者医療(内線6255)
○福祉医療(内線6254)

非常勤職員(更埴・上山田子育て支援センター)を募集

■募集人員 若干名

■職種 子育て支援センター相談員

■募集要件 保育士または幼稚園教諭免許があり、普通自動車免許を有する人

■勤務先 更埴または上山田子

育て支援センター

■勤務期間 7月25日〜令和2年3月31日

■勤務時間 午前8時30分〜午後5時15分

■勤務日数 20日/月
*土・日曜日、祝日勤務あり

■賃金 月額7310円

■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、7月16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 7月中旬

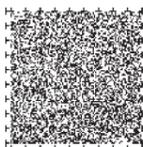
*詳細は応募者に連絡します。

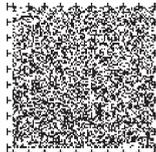
■郵送・問い合わせ先 戸倉庁舎・こども未来課(〒389

10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6227)

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。





人権擁護委員の委嘱

7月1日付けで、高本秀夫さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、市民の皆さんが人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするな

どの活動をしています。

また、人権擁護委員が中心となって電話での人権相談も行なっています。

■電話相談先

○みんなの人権110番(TEL 0570-0003-1110)

○子どもの人権110番(TEL

0120-0007-1110)

○女性の人権ホットライン(TEL 0570-0070-810)

■電話受付時間 月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線

6331)



高本 秀夫 さん
(稲荷山)

プレミアム付商品券についてのお知らせ

本年10月1日からの消費税率引き上げに伴う影響を緩和する

対策として、プレミアム付商品券の販売を予定しています。

●低所得者向けプレミアム付商品券

対象になると思われる人に、

7月下旬に「プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」を郵送します。

■対象者

次のいずれにも該当する人

○平成31年1月1日に、千曲市

に住民登録がある人

○令和元年度に住民税が課税されている人

*令和元年度に住民税が課税されている人の配偶者や扶養親族、生活保護受給者などは除きます。

■購入可能額 1人あたり2万円(券の額面 2万5000円)

■受付期間 8月19日(月)～11月20日(水)

■受付場所 市役所新庁舎・福

社課

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6226)

●子育て世帯向けプレミアム付商品券

対象となる人に、9月下旬から「プレミアム付商品券購入引換券」を郵送します。

■対象者 平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯主

■購入可能額 子ども1人あたり2万円(券の額面 2万5

000円)

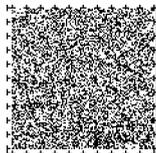
●配偶者からの暴力(DV)を理由とした避難者への対応

購入対象者で、諸事情により平成31年1月1日以前に千曲市に住民登録ができていない人は、申出により特例措置を受けることができますので、相談してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)

お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)



お知らせ

7月納期の市税・使用料など

- 固定資産税(2期分)
- 国民健康保険税(1期分)
- 介護保険料(4期分)
- 後期高齢者医療保険料(1期分)

- 保育料(7月分)
- 公共下水道使用料(4期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(7月分)

納付期限 7月31日(水)

「ご寄付ありがとう」ございます

- 有限会社ヤナギサワ様(戸倉)
- 寄付内容・使途 電子ピアノ
- 1台・戸倉上山田中学校で使用してもらうため

綿半スーパーセンター千曲店に期日前投票所を開設

7月21日執行の参議院議員通常選挙で、更埴庁舎・戸倉庁舎の期日前投票所に加え、綿半スーパーセンター千曲店内にも期日前投票所を開設します。

■開設場所 綿半スーパーセンター千曲店内の休憩所

■開設期間 7月13日(土)～20日(土)

■投票時間 午前10時～午後7時

時

■その他

○投票を行なった人には、アンケートをとる予定ですので、ご協力をお願いします。

○投票の際は、投票所入場券を忘れずに持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・選挙管理委員会 (内線5722)

やまぶき市・萬葉の里青空市

●やまぶき市

■日時 7月5日～12月20日までの第1・3金曜日、午前7時30分～午後1時

■会場 市役所更埴庁舎正面玄関付近

*市役所新庁舎の開庁後、会場は新庁舎に移ります。

■販売品目 野菜、果物など大田原地区の農産物

■持ち物 マイバック

●萬葉の里青空市

■日時 11月3日までの毎週日曜日、午前6時～8時頃

■会場 水と緑と潤いのある公園(上山田温泉)

■販売品目 野菜、果物、切り花など上山田地区の農産物

■主催 萬葉の里青空市
■問い合わせ先 上山田庁舎

農林課(内線7243)

更埴中央公園市民プールオープン

初日は無料で開放します。

■期間 7月13日(土)～8月25日(日)

■時間 午前9時30分～午後4時45分

■入場料 一般200円、3歳から中学生まで100円

■入場のきまり 小学4年生以下は、必ず保護者同伴で入場してください。

○小学5年生から中学3年生までは2人以上で入場できますが、全員が小学5年生以上の場合に限りません。

○中学生は生徒手帳が必要です。

■問い合わせ先 更埴中央公園市民プール(TEL 026-272-1355)

○戸倉体育館(TEL 026-1276-1173)・7月12日まで

不法投棄されない環境づくりを

市では、不法投棄をなくすため、パトロールや防止看板設置などの対策を実施しています。

不法投棄は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律に違反する犯罪行為です。不法投棄を見かけた際は、警察署または交番、市役所へ連絡してください。

最近では、公共用地以外の空き

地や田畑などへの不法投棄があります。この場合、土地の管理者(所有者、使用者)が廃棄物の処理をすることになります。対策として、所有地の整理整頓、草刈り、フェンス・柵・看板などの設置などで、不法投棄をされない環境をつくるのが大切です。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

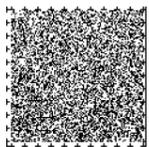
ごみゼロ運動の結果

5月26日に県下一斉の「ごみゼロ運動」が行なわれ、市でもこれにあわせて区・自治体が主体となり実施しました。当日は、地域の環境美化のために、大勢の市民の皆さんが参加され、道路わきに捨てられた缶、ビンをはじめ、可燃ごみ、粗大ごみを多数回収しました。ご協力ありがとうございました。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

ごみゼロ運動回収結果

種類	数量
缶	3,553個
ビン	1,099本
可燃物・不燃物(指定袋)	1,322袋
粗大ごみ	900kg
古タイヤ	28本
家電4品	3台



介護保険負担限度額認定証の更新

■更新日 8月1日(木)

負担限度額認定証は、施設入所やショートステイで介護保険施設を利用する場合にかかる居住費(滞在費)・食費について負担の限度額を設け、自己負担の軽減をするためのものです。負担限度額認定証の交付を受けるには申請が必要で、申請方法などの詳細は問い合わせください。

■認定要件 配偶者及び世帯全員が市民税非課税者であり、預貯金等資産が基準額以下の場合。

*所得状況によって、減額の段階が変わります。なお、認定者の利用者負担段階の判定に、非課税年金(障害者年金・遺族年金)も所得に含まれません。

在宅重度心身障がい児(者)訪問歯科健診

9月以降に歯科医師と歯科衛生士が家庭を訪問し、歯科健診を行ないます。希望する人には、フッ化物塗布を行ないません。

■対象者 次のすべてに該当する

○身体障害者手帳の肢体不自由1級から3級の交付を受けている人

○療育手帳A1またはA2の交付を受けている人

*交付を受けていない児(者)であっても、市町村において重度心身障がい児(者)と判断する場合は対象となります。

○県内に住所を有し、在宅で介護を受けており、外出が困難である人(保育所、幼稚園、学校などに通所、通園、通学していても、施設内で実施する歯科健診を受けられない状態である場合を含みます。)

○介護保険制度を利用していない人

■申込方法 7月19日(金)までに電話か、直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

後期高齢者歯科健診

■対象者 昭和18年4月1日、昭和19年3月31日生まれの被保険者

*対象者には、6月下旬に受診券を送付しています。

■期間 7月1日(月)～12月30日(月)

■内容 歯周病・歯(義歯)の

農林課(内線7262)

ツキノワグマに注意

ツキノワグマとの万が一の遭遇を避けるため、山に入る場合や山周辺では次の点に注意してください。

■クマと遭遇しないために

○朝夕の薄暗い時間帯の行動は避ける。

○できるだけ単独行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動する。

○クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかずに引き返す。

○人の存在を知らせるために、笛、ラジオ、鈴など音の出る物を携帯する。

■クマと遭遇してしまったら

○大声で叫んだり物を投げつけたりしない。

○木に登ったり死んだふりはしない。

○ゆっくり後ずさりして離れる。

■クマを引き寄せないために

○生ごみや廃棄果樹などを放置せず適正に管理する。

○漬物、はちみつ、飼料、各種オイル、塗料などにおいてよくクマを誘引する物は適切に管理する。

○弁当の食べ残しやジュースの空き缶などを山に放置せずに

診査、口腔機能の検査

■受診方法 長野県歯科医師会所属の歯科医院へ直接予約してください。

■問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合・業務課(TEL026-229-5320)

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、研修や交流をします。

■日時・会場

○7月4日(木)、18日(木)、8月1日(木)午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター

○7月10日(水)午後7時～9時・更埴保健センター

■申込方法 事前に電話か、直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

漏水を発見した場合(ご連絡を

普段は乾いている路面や、道路に面した畑で最近になって水が出てきたときは、地下に埋設してある水道管から漏水している可能性があります。漏水と思われる水の流出を発見した場合は、連絡してください。

■問い合わせ先 市営水道

更埴庁舎・上下水道課(内線5618)

○県営水道

川中島水道管理事務所(TEL026-284-1700) 上田水道管理事務所(TEL0268-221-2110)

病児・病後児保育室見学会

■日時 7月20日(土)、8月3日(土)午前9時～正午

■会場 病児・病後児保育室「あぷりこっこ」(千曲中央病院駐車場南側)

■内容 登録方法や利用方法の説明、施設見学など

■問い合わせ先

千曲中央病院(TEL026-273-1212)

職業訓練施設見学会

■日時 7月3日(水)、26日(金)、8月6日(火)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 ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練の説明、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)

いってください。

これらの行為をした場合、警察へ通報します。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7205)

水路にゴミを捨てないでください

水路にゴミや刈草などを捨てると、水が汚れるだけでなく、流れたゴミが水路をふさぎ、水路から溢れてしまいます。田んぼで水をたくさん使う時期は、ゴミが原因で水が溢れることが多く、水路沿線の住民に迷惑がかかりますので、水路にゴミを絶対に捨てないでください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7205)

就職応援会

■日時 7月17日(水)午後1時30分～3時30分

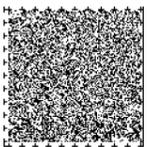
■会場 千曲市地域職業相談室(千曲市杭瀬下1丁目66)

■内容 求人企業の担当者から直接、求人内容の説明が聞けます。

■対象者 千曲市・坂城町に在住する求職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-1293-8609 音声ナビ3番)

*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。



松くい虫被害防除対策事業補助金

松くい虫による松枯れ被害の防止を図るため、松くい虫防除対策に対する経費の一部を補助します。

■補助金の交付額

伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入それぞれにかかる経費の2分の1以内

*薬剤地上散布・薬剤樹幹注入は薬剤購入経費のみが対象です。

■補助金の限度額

○伐倒駆除 10万円

○薬剤地上散布 1万円

○薬剤樹幹注入 2万円

*交付要件の詳細などは、市ホームページで確認するか、問い合わせください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・

* 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。

20歳前の傷病により障害年金を受けている人へ

障害状態確認届(診断書)などの手続きが変更になります。

■所得状況届
毎年7月に提出していた所得状況届は、原則として提出する必要がなくなりました。

* 所得が未申告の場合や住所異動で所得が確認できない場合は、所得状況届の提出が必要です。

■障害状態確認届(診断書)

これまで認定年の7月末だった提出期限が、8月生まれの人から次回認定年となる7月以降の最初の誕生日末になりました。

また、障害状態確認届(診断書)の作成期間が提出期限の3か月以内に拡大しました。

* 障害状態確認届(診断書)は、誕生月の3か月前の月末に日本年金機構から郵送されます。

■問い合わせ先

- 長野南年金事務所(TEL026122711284)
- 更埴庁舎・市民課(内線5434)

犬の飼い方

放し飼いはせずに、屋外運動は犬を制御できる人が引綱を用

いて行なってください。また、フンは適切に飼主が処理してください。

● 生後3か月を過ぎたら、飼い犬登録と狂犬病予防注射を登録の続きは更埴庁舎環境課(8月19日(月)以降は、新庁舎環境課)、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課及び市内の動物病院でできます。

狂犬病予防注射は、市内の動物病院で通年実施しています。

●犬のしつけ方を学ぼう

資格を持った家庭犬インストラクターが指導します。

■日時 毎月第1、3土曜日の午前10時~11時30分

* 7月~9月は、午前9時30分~11時

■会場 歴史文化財センター駐車場

■主催 愛犬クラブちくま

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

猫の飼い方

飼い主のいない猫への無責任な餌やりが苦情が増加しています。無責任な餌やりはやめましょう。猫は「首輪をつけて」「屋内飼育」が基本です。

飼い主のいない猫が増えないよう、飼い主のいない猫に不妊去勢手術を行なったうえで、決まった時間にだけ餌やりを行な

社会福祉法人などによる介護サービス利用者負担軽減制度

社会福祉法人などの提供する介護保険サービスを利用した際に、個人負担額が軽減される場合があります。

■対象者 居住者全員が市民税非課税であり、収入金や預貯金などの要件で、生活が困難と認められた人

■負担軽減確認証の有効期間

毎年8月1日~翌年7月31日
* 既に軽減対象となっている人も毎年申請が必要です。申請書類や新たに対象になると思われる人は、問い合わせてください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課(内線5527)

千曲市平和のつどい

■日時 7月27日(土)午後1時30分~4時10分

■会場 更埴文化会館あんずホール

■内容

○午後1時30分~1時50分 あんず少年少女合唱団によるオーブニング

○午後2時10分~2時30分 小

学生の平和に関する作文発表

○午後2時30分~4時 講演会

講師は、早乙女勝元さん(東京大

空襲・戦災資料センター館長)

演題は、「平和を探して生きる~ある作家の体験から~」

○午後4時5分~4時10分 全

員合唱「ふるさと」

* 「平和のつどい」の開催にあわ

全国一斉の人権啓発活動



6月1日の人権擁護委員の日に、屋代駅と戸倉駅で午前7時30分から人権啓発活動が行なわれました。人権擁護委員は、電車を利用する人達に啓発物品を配布しました。人権擁護委員千曲市部会長の宮本真知子さんは「毎月一回、公民館などで人権相談を開催しています。ひとりで悩まず、お気軽に相談にお越しください」と話していました。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

う「地域猫活動」もあります。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

ジョブカフェ信州

ジョブカフェ信州では、44歳までの就職を希望する人や職場の悩みをお持ちの人の相談をホームページから24時間受け付けています。

■問い合わせ先 若年者地域連携事業推進センター(TEL026312715010)

サマージャンボくじの販売

市町村振興宝くじとして「サマージャンボ」「サマージャンボミニ」が全国で販売されます。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に活用されています。

長野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、購入の際はぜひ県内の宝くじ売り場でお願いします。

■販売期間 7月2日(火)~8月2日(金)

■抽選日 8月14日(水)

■問い合わせ先

公益財団法人長野県市町村振興協会(TEL026123413611)



せて、「フードドライブ」を実施します。家庭で余った食品などの寄付をお願いします。

* 戦争・平和をテーマにした中学生、高校生の作品展示があります。

■主催 千曲市平和のつどい実行委員会

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

膝腰元気塾・膝腰サポート塾の復習講座

■期日・会場

○7月24日(水)・ことぶきアリーナ千曲柔道場

○8月21日(水)・戸倉創造館大ホール

■時間 午後1時30分~3時30分

■対象者 膝腰元気塾または膝

腰サポート塾の経験者

■定員 40人(先着順)

■講師 理学療法士

■参加費 200円

■申込方法 7月8日(月)から各会場の講座の前日までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5525)

地球温暖化対策協議会講演会

■日時 8月6日(火)午後2

取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査

取引や証明用に使用する「はかり」は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

■日程 左表のとおり

■検査対象 取引・証明用のはかり(計量士による検査で合格し届出をしたものを除く)

■持ち物 はかり(おもり・分銅・電源アダプター等付属品一式)、検査手数料(計量器により異なります。)

■問い合わせ先 長野県計量検定所(TEL026314714006)

定期検査の日程など

対象区域	日時	検査場
八幡・桑原・稲荷山	10月2日(水) 午前10時30分~正午 午後1時~3時	稲荷山公民館
森・倉科・生萱・雨宮・土口	10月3日(木) 午前10時~11時30分	東部体育館
埴生・屋代・栗佐	10月3日(木) 午後1時~3時30分	埴生公民館

時~3時

■会場 更埴文化会館大会議室

■演題 「地域を豊かにする脱炭素社会づくり」

■講師 茅野恒秀さん(信州大学文学部准教授)

■主催 千曲市地球温暖化対策協議会

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5412)

公共職業訓練9月期

■コース・定員・訓練期間

○機械CAD/NC加工科・15人・9月3日(火)~令和2

年2月27日(木)

○建築CADデザイン科・20人・9月3日(火)~令和2

年2月25日(火)

■会場 ポリテクセンター長野(長野市)

■対象者 ハローワークに求職

の申し込みをしている人

■受講料 無料

* テキスト代は別途必要です。

■内容 ものづくりの技術・設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職を目指す訓練です。

■申込方法 8月7日(水)までに、お近くのハローワークに申し込んでください。

■問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026124317856)

* 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。

長野県産業安全衛生大会

- 日時 7月10日(水)午後1時～4時
- 会場 上山田文化会館
- 内容 事業所による安全衛生活動の事例発表、講演「事件・事故を防止するために―過去の失敗を財産として活かす―」
- 申込・問い合わせ先 一般社団法人更埴労働基準協会(TEL 026-229210400)

募集

2019 信州ねりんピック

- 長野県高齢者作品展の作品を募集します。
- 開催期間 9月20日(金)～22日(日)
- 会場 飯山市公民館
- 参加資格 県内在住で、60歳以上のアマチュア
- 部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- 申込方法 8月23日(金)までに更埴庁舎高齢者係の窓口にある出品票を同係へ提出してください。
- * 8月13日(火)以降は新庁舎・高齢福祉課に申し込んでください。
- * 作品は9月4日(水)までに

催し物

水生生物教室

- 〜川の生きものを調べよう〜
- 夏休み期間中、自然にふれ、水に親しみながら水辺の生きものを観察します。
- 日時 8月2日(金)午前10時～正午頃(雨天中止)
- 会場 大池下池下流やすらぎ広場(八幡)
- 対象者 市内の小中学生
- * 水辺での開催ですので、必ず

特別養護老人ホーム須坂荘(須坂市)の管理運営者

- 対象法人 次のいずれかに該当する社会福祉法人など
- ①現在、長野広域圏内で特別養護老人ホームの運営実績を有する社会福祉法人
- ②須坂荘の運営をするために社会福祉法人を新たに設立するもの(代表者は、長野広域圏内に住所を有する者)
- 管理開始月 令和3年4月
- * 募集要項は、7月16日(火)から22日(月)まで、長野広域圏合福祉課にあります。
- 問い合わせ先 長野広域圏合・福祉課(TEL 026-2121315210)

同係へ持ち込んでください。

問い合わせ先

- 公益財団法人長野県長寿社会開発センター(TEL 026-22613741)
- 更埴庁舎・高齢福祉課(内線5527)

TRAN SUITE 四季島の送迎おもてなし参加者

- 内容 姨捨駅のプラットホームでの歓迎と見送り
- 期日 8月3日～10月19日と11月2日～23日の土曜日
- 時間 午後8時41分の列車到着から9時34分の出発まで
- * 集合時間 午後8時10分
- 会場 JR姨捨駅
- * 駐車場は、姨捨駅駐車場を利用してください。
- 募集人員 4～5人/1日(先着順)
- * 無償ボランティアとして参加してください。傷害保険は、信州千曲観光局で加入します。
- * 子どもが参加する場合は、必ず大人と一緒に参加してください。
- 服装 可能であれば着物・浴衣または、フォーマルな洋服
- * 当日はPR用の法被を着ていただきます。
- 申込方法 7月22日(月)までに、電話またはファックスで申し込んでください。

小さな企画展「山の城麓の館」

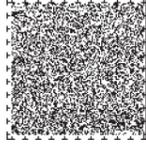
- 保護者が同伴してください。
- 定員 40人程度(保護者を含む、先着順)
- 参加費 100円
- 服装 濡れてもよい服装、長ぐつ
- 持ち物 着替え、保険証の写し、筆記用具、雨具、水筒、タオル、虫よけスプレーなど
- 申込方法 7月25日(木)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)
- 荒砥城や屋代城など市内の山城、松田館などの戦国時代の遺跡の発掘調査で出土した遺物を展示しています。
- 期日 9月1日(日)まで
- 時間 午前9時～午後4時30分
- 会場 城山史跡公園荒砥城跡 二の郭兵舎展示室
- 問い合わせ先 歴史文化財センター(TEL 026-26113210)
- 大林山・八頭山を登ろう
- 日時 7月28日(日)午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
- 集合場所 四十八曲坂上トンネル口広場
- コース 広場↓反射板↓大林山↓八頭山↓四十八曲峠(古

パソコン操作習得受講生

- 申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(TEL 026-26110300、FAX 026-26110350)
- コース・日程
- ①パソコン入門・8月20日(火)、21日(水)
- ②ワード入門・8月20日(火)、21日(水)、27日(火)
- ③エクセルを使ったビジネス書類作成・8月8日(木)、22日(木)
- ④アクセスを使ったデータベース構築・8月29日(木)、9月5日(木)
- 時間 ①午後9時30分～午後0時30分、②午後1時30分～3時30分、③④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 ①②4000円、③1万1000円、④1万4000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。7月8日(月)から受け付けます。
- 申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-2221-0505)

白鳥園イベント

- 道)↓旧道↓広場
- * 所々に登りのキツイ斜面があります。
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、雨具、山道を歩ける靴
- 持ち物 昼食、飲料水、おやつ
- 参加費 100円
- 主催・問い合わせ先 みどりを守る会・杉本(TEL 080-1038-8623)
- ①七夕キャンドルナイト演奏会
- 日時 7月7日(日)午後6時30分
- 内容 キヤンドルに火を灯して、バイオリンやフルートなどの演奏会を行います。
- ②ガーデンサポーターズ倶楽部
- 日時 7月22日(月)午前9時
- 内容 花のお手入れをしながら、仲間づくりや情報共有を楽しみます。
- 持ち物 手袋、汚れてもいい服装、小さなスコップ、花切りはさみ
- 申込方法 白鳥園フロントで申し込んでください。
- 共通事項
- 会場 白鳥園
- 申込・問い合わせ先 湯のきとちくま白鳥園(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
7/7 (日)	中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
7/14 (日)	飯島医院(中) 026-272-0269 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
7/15 (月・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070 正林堂薬局(戸倉)026-275-0180
7/21 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
7/28 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
8/4 (日)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 026-272-8000	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 上徳間薬局(内川)026-276-7790

熱中症の予防について

7月は暑さが急に厳しくなり、湿度も高いことから、熱中症で救急搬送される人が急増する時期です。スポーツ、農作業をする際や家庭内で声をかけあい、熱中症を予防しましょう。

熱中症は予防が大切です!

熱中症は気温・湿度などの環境条件だけではなく、その人の体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意してください。

○幼児は、体温調節機能が十分発達していないことと、体が小さく地面に近い大人以上に暑い環境にさらされているので注意が必要です。

○10代では、スポーツ中の救急搬送の事例が多数あります。ちょっとしためまい、立ちくらみ、筋肉痛などいつもと違う感じがあれば、すぐに活動を中止し、水分を補給して涼しいところで休憩してください。

○高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

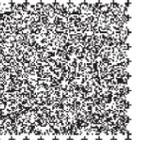


のどかわいてなくても水分補給を!

〈広告欄〉

定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



7月の休日開庁日

■日時 7月21日(日)午前8時30分~午後5時15分

■会場 更埴庁舎市民課

*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課にお問い合わせください。

*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・祝日を除く)までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。(先着順)

■日時 7月18日(木)午前9時~11時

■会場 更埴庁舎市長室

■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

用紙は更埴庁舎の市民課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、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 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

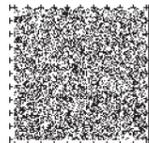
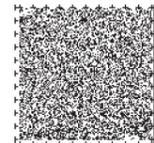
各種相談(相談無料)

相談内容	日時	時間	会場	連絡先
精神保健相談	7月10日(水)	午後1時30分~4時30分	更埴保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507(要予約)
市民に寄り添う人権相談	7月19日(金)	午後1時~4時	稲荷山公民館	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331
介護相談	平日	午前8時30分~午後5時15分	更埴庁舎・更埴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	内線5521 Tel.026-214-7780
法律相談	8月6日(火) 8月20日(火)	午後1時~3時	更埴文化会館	更埴庁舎・総務課 内線5212(前日までに予約)
行政相談	7月9日(火) 7月13日(土)	午後1時~3時	上山田庁舎 稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日 7月11日(木) 7月25日(木)	午前9時~午後5時 午前9時30分~午後3時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所 Tel.026-227-1286(要予約)
年金相談(戸倉)	毎週水曜日 7月8日(月)	午前9時~午後5時 午前9時~午後4時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265

*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。

〈広告欄〉

いこいの広場



私には3歳と1歳の二人の息子がいます。毎日とても賑やかで、最近では兄弟で遊んだりケンカもできるようになりました。朝、片付けてあった部屋も夜になればゴチャゴチャな毎日です。男の子二人、性格は全く違ってそれぞれ悩みも違います。4月から保育園に入園した長男はマイペースで、お魚や虫が大好きです。図書館へ行っては図鑑を借りて読んでいます。入園してから毎日大泣きだった保育園にも少しずつ慣れてきて、「ぼく保育園がんばる」と言う姿は小さいながらにとっても頼もしいです。

次男は、よく泣き、よく笑い、怒るとひっくり返る、喜怒哀楽が激しい甘えん坊です。最近はその



武井 奈津美さん(戸倉)

信州ブレイブウォリアーズ

「2019-20シーズンは9月下旬開幕」

B2初優勝で終えた昨シーズンから、いよいよB1昇格に向けた勝負のシーズンが、今年9月下旬に開幕します。

試合日程は、7月8日(月)に発表予定(急遽変更になる場合があります)です。

新メンバーを加え、新しいシーズンを迎えるウォリアーズに引き続き、アツいご声援をお願いします！

ウオリアーズタウン会員

ウオリアーズをアツく応援するウォリアーズタウン会員(ファンクラブ)を好評受付中!! 会員の種類は3種類です。

○お試し入会ができるイエロータウン会員(年会費無料)

○限定Tシャツなどがついてくるネイビータウン会員(年会費3000円)

○シーズンを通してアツく特典を受けられるゴールドタウン会員(年会費3万5000円)

*詳しくは信州ブレイブウォリアーズ公式ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026-214-7022、平日午前9時~午後5時)



第80回

市立図書館 & 千曲警察署から

- ★更埴図書館 (TEL026-273-2989)
- ★戸倉図書館 (TEL026-276-7001)
- ★更埴西図書館 (TEL026-273-8060)
- 開館時間 午前9時30分~午後6時
- ★上山田公民館図書室 (TEL026-276-5842)
- 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
 - 『マジカルグランマ』 柚木麻子
 - 『サバティカル』中村航
 - 『運転者』喜多川泰
 - ノンフィクション
 - 『おやつが好き』坂木司
 - 『ちいさな花言葉・花図鑑』宇田川佳子
 - 児童向け
 - 『おたすけトミーでばんだよー!』いしいひろし
 - 『もしもしこぶくん』小野寺悦子
- ### 戸倉図書館 新刊図書
- 小説
 - 『作家の人たち』倉知淳
 - 『ホシノカケラ』稲葉なおと
 - ノンフィクション
 - 『絵図と映像にみる山岳信仰』岩鼻通明
 - 『ピカソとの日々』フランソワーズ・ジロー
 - 『思わず考えちゃう』ヨシタケシンスケ
 - 児童向け
 - 『あれあれあれ』つちだのぶい
 - 『こちら妖怪お悩み相談室』清水温子

- ### 人気の本ベスト3 【掃除・収納】
- 1位『家中スッキリ片づく!「つっぱり棒」の便利ワザ』 竹内 香予子
 - 2位『人生がときめく片づけの魔法2』 近藤 麻理恵
 - 3位『人生がときめく片づけの魔法』 近藤 麻理恵

7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

*月末図書整理休館日: 7月26日(更埴、更埴西)

市立図書館 おすすめの一冊

「初恋まねき猫」
 著/小手鞠 るい
 装画/岡田 千晶
 出版社/講談社

スキーで足を骨折し、学校を休んでいた龍樹。部屋の窓から現れた猫に心奪われた龍樹は、ずっと忘れていた絵を描きたい気持ちを思い出し……

- ### 上山田図書室 新刊図書
- 小説
 - 『カゲロボ』木皿泉
 - ノンフィクション
 - 『信州探検隊』日野東
 - 児童向け
 - 『クリカテクラク』さいとうしょう
 - 『タイヤさん』長田真作
- ### 【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
 - 7月27日(土)午前10時30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

千曲警察署から

TEL026-272-0110

夏の交通安全やまびこ運動

7月22日(月)~31日(水)

■運動の重点

- ①『生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底』
- ②『高齢者の事故防止』
- ③『飲酒運転の根絶』
- ④『自転車の安全利用の推進』

車の運転者は、歩行者などを保護する意識をしっかりと持ちましょう。

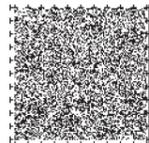
思いやりを持って、高齢者を交通事故から守りましょう。

職場・地域・家族、みんなが協力して、飲酒運転を「しない」、「させない」を徹底しましょう。

事故の被害を軽減するためのヘルメットなどの器具の使用に努めましょう。

市内事件・事故累計 (令和元年5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	15件 (-13)
	自転車盗	13件 (-4)
	車上狙い	6件 (-2)
交通事故	その他	16件 (+5)
	件数	79件 (-16)
	死者	1人 (+1)
	傷者	97件 (-27)



ちくまっ通信

子育て支援センターからのお知らせ



募集中

岡谷 翠登 くん (0歳11か月 長野市・写真左)
小山 葵生 くん (0歳5か月 上徳間・写真右)

家族からのメッセージ

これからますます育ってね！
たくさん遊ぼう!! (翠登くんママ)
あおちゃん、生まれてきてくれてありがとう。元気にすくすく育ってね!!
(葵生くんママ)

ベビーママサロン

お母さん同士が交流をします。子育ての楽しみ、悩みなどを話して、お友だちを作りませんか。

- 開催日 上山田 7月19日(金)
更 埴 7月29日(月)
- 時 間 午前10時～11時

栄養相談

子どもの成長発達や食事について、個別に栄養士と相談できます。お気軽にお出かけください。

- 開催日 上山田 7月4日(木)
更 埴 7月12日(金)
- 時 間 午前10時～午後3時

親子ふれあいミニミニ講座

■時 間 午前10時～11時30分

上山田	内 容
7月3日(水)	うたってあそぼう&七夕コンサート
7月10日(水)	夏祭り(午前10時30分～)
7月17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
7月24日(水)	うたってあそぼう&千曲さざなみ太鼓
7月31日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド

更 埴	内 容
7月4日(木)	うたってあそぼう&産後ママの美調整
7月11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
7月18日(木)	夏祭り(午前10時30分～)
7月25日(木)	うたってあそぼう&夏野菜スタンプ

【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



更埴子育て支援センター(5月お誕生日おめでとう会)



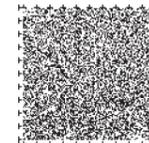
上山田子育て支援センター(5月お誕生日おめでとう会)

お誕生日おめでとう会

- 開催日 上山田 7月25日(木)
更 埴 7月26日(金)
- 持ち物 麦茶、お手ふき
- 参加費 150円
- 対 象 7月に誕生日を迎えるお子さん
- 時 間 午前11時～正午 (10分前にお越しください)
- *事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

ちくまトピックス

まちの話題をお届け フォトニュース



市内の情報を
Facebook で発信中



雨宮の産業団地予定地で起工式



5/30

大和ハウス工業株式会社(大阪市)は、雨宮で計画している産業団地造成事業の起工式を現地で行いました。開発地は、更埴JCT東側の国道403号線沿いで、開発面積は約14万4000平方メートル。造成地を5区画に分け、4区画は物流施設や工場施設を建設し、残りの1区画(約5万平方メートル)に大和ハウスが所有する2階建ての物流施設を造る計画です。

造成工事は来年5月に完了予定で、地権者の皆様のご協力により、公民連携事業による開発がスタートしました。

自衛官募集相談員を委嘱



5/29

更埴庁舎で自衛官募集相談員委嘱式が行なわれ、岡田市長と三笠自衛隊長野地方協力本部長から、伊藤秀吉さん(上徳間)と児島保彦さん(栗佐)に委嘱状が手渡されました。

自衛官募集相談員は、志願者の相談や募集広報活動の支援、入隊予定者への激励などを行ないます。委嘱期間は2年間です。

埴生中学生が市民プールをボランティア清掃



6/18

埴生中学校全生徒約350人が、地域奉仕活動の一環として、更埴中央公園市民プールのオープンに向けて約1時間、プールサイドの草取りやゴミ拾い、更衣室・トイレなどの清掃を行ないました。



「埴生中学校のみんなで市民プールをきれいにしました。ぜひ、来てください」
埴生中学校3年生
関 永遠くん(写真左)
小田切 蒼くん(写真右)

自転車でのんびり散歩「北国街道ポタリング」



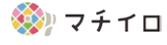
5/26

戸倉上山田温泉一帯で、自転車でのんびり散歩を楽しむ「ポタリング」のイベントが開かれました。参加者たちは、レトロな自転車などに乗って、温泉街一帯の店舗や見どころを紹介するマップを手に約4時間、観光地を巡りました。

イベントには、飲食店や温泉施設など約20の店舗が協力。市のマンホールカードを見せると入浴料を割り引くサービスや、合言葉を話すと紙芝居をもらえるサービスがありました。

●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。



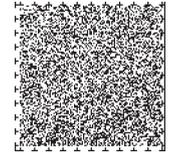
▲利用登録はこちら

●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



- 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。

全力で走り飛びながら、全身のバネを使って放たれる大迫力のシュート。ハンドボールは1チーム7人で、ボールを手で扱って相手方のゴールへと投げ入れ、得点を競う球技。フィジカルの強さを生かした突破力を武器に、ハンドボール女子の日本代表として、世界大会に出場してきたのが多田仁美さんだ。

多田さんが、競技を始めたのは屋代中学校1年生のとき。屋代小学校時代にドッジボールクラブに所属していたが、早く試合に出たい思いから、部員が少ないハンドボール部に入部した。

その後、駿台甲府高等学校(山梨県)、日本体育大学(東京都)に進学。大学4年生時には、関東学生リーグで春季・秋季と連続得点王に輝き、U-22日本代表に選出された。大学卒業後、三重県鈴鹿市を拠点に活動する女子ハンドボールチーム「三重バイオレットアイリス」に入団。平成28年から日本代表に選出されている。

多田さんは、ロングシュートやミドルシュートを打つバックプレイヤー。強靱な体を生かしたカットインプレーが持ち味で、相手ゴールキーパーの不意を突くステップシュート(ジャンプ)をせずに打つ

シュート)が得意。「単純に点が決まったら嬉しい」と笑みをこぼす多田さんは、ハンドボールの魅力を一全員でつないだボールが、点に結びつくことと話す。

今後の目標は、11月の世界選手権と来年に迫った東京五輪での活躍。「今の自分の良さをどれだけ出せるかが大事。試合で自分の役割を出し切って、日本に欠かせない選手でありたい」と多田さんは力を込める。

責任感が強く、チャレンジ精神旺盛な多田さん。「身につけたことを世界の舞台で発揮したい」と日の丸を背負って、大舞台に挑む。



「そのときできることを全力でやってきました」
ハンドボール選手 多田仁美さん(屋代出身・27歳)

写真提供：(公財)日本ハンドボール協会 / Yukihiro TAGUCHI

編集後記

小学生の息子は入園当時「機関車トーマス」が大好きで、保育園グッズはトーマス、トーマス図鑑を愛読しカタカナを勉強。そんな息子にトーマスをテレビで見かけた時に尋ねると、なんとパーシー(親友の機関車)さえも忘れていました。

驚きでしたが、脳が活性化し新たな情報が入り古い情報が消えている証拠。そう考えると、4月の異動で新たな情報がなかなか入らない私の脳はどうしたら活性化するのでしょうか。

赤澤

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(令和元年6月1日現在)

世帯数	22,122(+5)	令和元年 5月中の動き	
人口	59,273人(-31)	転入	132人
男	28,700人(+6)	転出	106人
女	30,573人(-37)	出生	27人
		死亡	84人