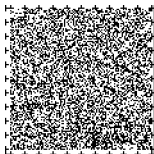


お知らせ・募集・催し物

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す。

○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 026-1276-11731・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、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)

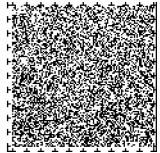
ごみゼロ運動の結果

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。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・高齢福祉課(内線6240)

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人

○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り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

農林課(内線7262)

イノシシに注意

近年、山林内だけでなく山林の周辺や住宅地でイノシシの目撃情報が多く寄せられています。イノシシに遭遇したときの対処法を紹介します。

- 慌てず静かに後退しながらその場を立ち去る。
○うり坊の近くには母イノシシがいる可能性があるため、近づいたり追いかけてたりしない。
○棒を振り上げたり、石を投げたりして刺激しない。
○食べ物が入った買物袋やバッグは自分の体から離す。
○万が一、襲ってきたら反撃せず、高いところなどに避難する。
■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラックバスなどの外来魚の放流・釣りなどは絶対にしな

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)
上山水道管理事務所(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)

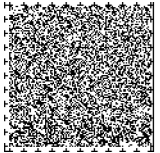
水路にゴミを捨てないでください

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。



■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・

■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。

松くい虫被害防除対策事業補助金

市役所新庁舎の移転に伴い、戸倉庁舎2階に設置している障がい者(児)の相談窓口である「基幹相談支援センター」を、7月29日から令和2年9月まで、ふれあい福祉センター(千曲市上山田温泉四丁目5番地1)に一時的に移転します。
■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6224)

千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センターの移転

* 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。

障害状態確認届(診断書) これまで認定年の7月末日まで提出期限が、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。

お問い合わせ先 ○長野南年金事務所(TEL026122711284)

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手続きは更埴庁舎環境課(8月19日(月)以降は、新庁舎環境課)へ

資格を持った家庭犬インストラクターが指導します。

お問い合わせ先 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。

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

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 更埴文化会館あみずホール

内容 ○午後1時30分〜1時50分 あみず少年少女合唱団によるオーブニング

問い合わせ先 更埴庁舎・高年齢福祉課(内線5527)

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。

問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

「地域猫活動」もあります。お問い合わせ先 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。

お問い合わせ先 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」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。

販売期間 7月2日(火)〜8月2日(金)

お問い合わせ先 公益財団法人長野県市町村振興協会(TEL026123413611)



「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。

お問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

膝腰元氣塾・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

対象者 膝腰元氣塾または膝腰サポート塾の経験者

申し込み方法 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。

日時 8月6日(火)午後2時〜3時

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。

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)

問い合わせ先 長野県計量検定所(TEL026314714006)

定期検査の日程など

Table with 3 columns: 対象区域, 日時, 検査場. Rows include 八幡・桑原・稲荷山, 森・倉科・生萱・雨宮・土口, 埴生・屋代・栗佐.

時〜3時

会場 更埴文化会館大会議室

講師 茅野恒秀さん(信州大学文学部准教授)

お問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5412)

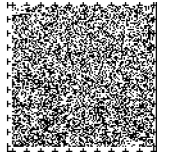
公共職業訓練9月期

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)

対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人

申し込み方法 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)



長野県産産安全衛生大会

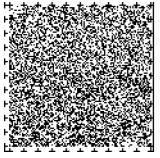
- 日時 7月10日(水)午後1時～4時
- 会場 上山田文化会館
- 内容 事業所による安全衛生活動の事例発表、講演「事件・事故を防止するために―過去の失敗を財産として活かす―」
- 申込・問い合わせ先 一般社団法人更埴労働基準協会(TEL 026-229210400)

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

*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。



水生生物教室

川の生きものを調べよう

催し物

- 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。

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)

小さな企画展「山の城麓の館」

- 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

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)

パソコン操作習得受講生

- 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 026-22210505)

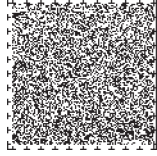
道)↓旧道↓広場 *所々に登りのキツイ斜面があります。

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 080-103818623)

白鳥園イベント

- 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 キャ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 026-27510400)



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 (鋳物師屋) 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。

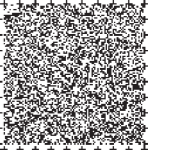


水分補給を!

〈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)

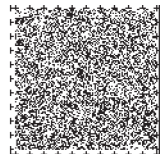
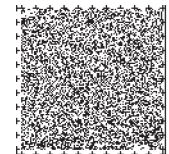
各種相談(相談無料)

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)



「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!

■ウォリアーズタウン会員

ウォ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)

信州ブレイブウォリアーズ

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!』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。

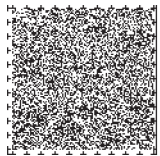
②『高齢者の事故防止』
 思いやりを持って、高齢者を交通事故から守りましょう。

③『飲酒運転の根絶』
 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。

④『自転車の安全利用の推進』
 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

【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	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

【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)



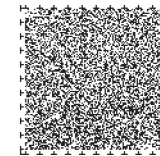
上山田子育て支援センター(5月お誕生日おめでとう会)

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)
- 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 7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。

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開きました。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」



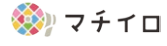
5/26

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。



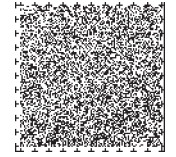
▲利用登録はこちら

●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