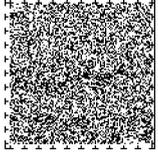


お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)



お知らせ

12月納期の市税・使用料など

- 固定資産税(3期分)
- 国民健康保険税(6期分)
- 介護保険料(9期分)
- 後期高齢者医療保険料(6期分)
- 保育料(12月分)
- 公共下水道使用料(9期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(9期分)
- 下水道受益者負担金(12月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(12月分)
- 市営水道料金(12月分)

納付期限 12月25日(水)

ご寄付ありがとうございます

- 戸倉上山田ロータリークラブ様(千曲市)
- 寄付内容・用途 戸倉駅と千曲駅それぞれに防犯カメラ1台・安全、安心のまちづくりを活用してもらうため

インターネットによる市有財産の売却

ヤフー! 官公庁オークション(インターネット公有財産売却)を利用した市有財産の売却を行います。申し込みにはヤフーのIDが必要です。

■物件①

○所在地 千曲市大字新田字東上川原722番1

○地目/地積 宅地/220・44平方メートル

○最低売却価格 617万2000円

■物件②

○所在地 千曲市大字上徳間字古屋敷363番4

○地目/地積 雑種地/284・11平方メートル

○最低売却価格 735万5000円

■申込期間 令和2年1月15日(水)午後1時~2月4日(火)午後2時

■入札期間 令和2年2月19日(水)午後1時~2月26日(水)午後1時

*申込書類・参加資格など詳細は問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

■申込・問い合わせ先 管財契約課(内線4121)

一般競争入札による市有財産の売却

■物件①

○所在地 千曲市大字粟佐字幅下1191番9

○地目/地積 雑種地/62・45平方メートル

○最低売却価格 51万2090円

■物件②

○所在地 千曲市大字小島字山根2979番33

○地目/地積 宅地/103・28平方メートル

○最低売却価格 116万7064円

■物件③

○所在地 千曲市大字小島字山根2979番53

○地目/地積 宅地/44・41平方メートル

○最低売却価格 50万1833円

■申込期間 12月9日(月)~20日(金)午後5時(土、日曜日は除く)

■売却方式 一般競争入札(最低売却価格以上で、一番高い金額で入札した人に売却する方法)

■申込方法 申込方法・参加資格・入札日程など詳細は問い合わせるか、市ホームページで確認してください。

■申込・問い合わせ先 管財契約課(内線4121)

2020年農林業センサスの実施にご協力を

この調査は、全国の農林業・農山村の実態を明らかにするため、5年ごとに実施されています。調査結果は、今後の農林業政策の基礎資料になります。12月下旬から、調査員が農林

業を営んでいるすべての農家・法人を訪問し、聞き取り調査や調査票の配布を行いますので、調査へのご協力をお願いします。

■調査対象 農林業を営むすべての農家・林家・法人

■調査期日 令和2年2月1日(土)

■調査内容 耕地面積、農作物の作付面積、農産物の販売金額、保有山林面積など

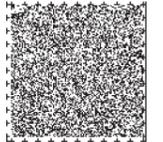
■問い合わせ先 総合政策課(内線4134)

宝くじ助成事業を活用

市は、公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用して、デジタル簡易無線機22台を購入し、消防団に配備しました。消火、災害などの活動時に消防団員間の情報交換が容易になることが期待されます。



■問い合わせ先 危機管理防災課(内線4164)



文化庁「歴史の道百選」に市内の2件が選定

文化庁は、10月29日に歴史的、文化的な由緒のある古道などを保存、活用する「歴史の道百選」の追加選定を行いました。

選定箇所には、「北国脇往還(善光寺道)」の稲荷山と猿ヶ馬場峠の2か所があり、市内では初の選定となりました。

問い合わせ先 歴史文化財センター(TEL026126113210)

循環バス割引回数券の販売

対象者 自宅が最寄りの駅から1キロ以上離れていて、市外の小中学校に通学している児童・生徒。

循環バス割引回数券料金 600円(12枚綴り)

*通常は1000円(12枚綴り)

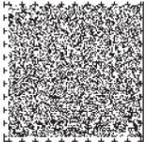
利用期間 12月〜令和2年3月

問い合わせ先 生活安全課(内線2251)

シニアカーの交通ルール

シニアカーは道路交通法上では「歩行者」です。歩道がある道路は歩道を通行し、歩道がない道路では、道路の右端を通行します。一時停止や安全確認をしっかり行ない、交通ルールを守

* 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。

水道管の凍結予防

冬期は水道管の凍結や破裂(漏水)が多発します。適正な管理と早めの準備をお願いします。

不凍栓で水道管の水抜き

冷え込む夜間やしばらく水道を使用しないときは、各家庭の不凍栓(水抜栓)で水道管の水抜きを行なってください。また、メーターによる確認も行なってください。

むき出し配管の対策

外気にさらされている水道管には、凍結防止帯(電熱帯)や保温材を巻くなどして凍結対策を行なってください。凍結防止帯などが劣化している場合は、早めに取り替えてください。

長期間不在になる場合は閉栓手続き

仕事などで長期間不在になる場合は、漏水の発生を防ぐため水道の閉栓手続きを行なってください。

凍結してしまった場合

蛇口を開き、凍結した部分にタオルを巻いて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。水道管を急に温めると、管が破裂する場合があります。

凍結や水道管が破損したときの連絡先

○ 県営水道修繕センター(TEL

って使用してください。

問い合わせ先 生活安全課(内線2242)

公的年金などの源泉徴収票を郵送

平成31年(令和元年)中に支払われた老齢年金の金額や源泉徴収された所得税額などを通知する源泉徴収票が、令和2年1月に郵送で届きます。

確定申告の添付書類などに必要ですので、大切に保管してください。

問い合わせ先 長野南年金事務所(TEL02612271284)

職業訓練施設見学会

日時 12月10日(火)、26日(木)午後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(TEL026124317856)

就職応援会

日時 12月18日(水)午後1時30分〜3時30分

012008131283、24時間対応

○ 指定を受けた給水工事業者(県営水道と市営水道で異なります)

問い合わせ先

○ 市営水道 上下水道課(内線3244)

○ 県営水道(更埴地域)

川中島水道管理事務所(TEL026128411700)

○ 県営水道(戸倉上山田地域)

上田水道管理事務所(TEL026812212110)

林道の冬期間閉鎖

12月1日から令和2年4月中旬頃まで、市内の林道を閉鎖します。閉鎖中は落石や倒木処理、除雪作業などは行いません。

森林所有者などでやむを得ず林道を通行する場合には、無理な通行はしないでください。4月中旬以降に残雪の状況を見て、安全が確認された路線から順次閉鎖を解除していきます。

問い合わせ先 農林課(内線3281)

献血にご協力を

移動採血車で献血を行ないます。献血手帳(カード)を持っていく人は持参してください。

日時 12月20日(金)午後3時〜4時50分

会場 市役所3階会議室

内容 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・坂城町に住する求職者

問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026129318609 音声ナビ3番)

市内入浴施設年末年始の営業時間

営業時間 左表のとおり

期日	湯のさとちくま 白鳥園		多世代健康交流プラザ つるの湯	
	営業時間			
12月28日(土)	午前9時30分〜午後9時	午前9時30分〜午後6時	午前9時〜午後10時	
12月29日(日)			午前9時〜午後7時	
12月30日(月)			午前9時〜午後7時	
12月31日(火)	休館日			
1月1日(水・祝)	午前9時30分〜午後9時	午前9時30分〜午後9時	午前9時〜午後7時	
1月2日(木)			午前9時〜午後7時	
1月3日(金)			午前9時〜午後10時	
1月4日(土)			午前9時〜午後10時	
1月5日(日)			午前9時〜午後10時	

* 通常の開館時間と異なる日があります。

問い合わせ先

○ 湯のさとちくま白鳥園(TEL026127510400)
○ 多世代健康交流プラザ つるの湯(TEL026126110770)
○ 佐野川温泉竹林の湯(TEL026127216500)
○ 健康プラザ(TEL026127215818)

受付会場 市役所2階集団指導室

採血基準 全血献血(400ミリットル献血)

○ 年齢 男性17歳〜69歳、女性18歳〜69歳

○ 体重 男性・女性とも50kg以上

○ 年間総献血量 男性1200ミリットル以内、女性800ミリットル以内

○ 前回献血との間隔 男性12週間後、女性16週間後の同じ曜日から

* 採血基準を満たしていても、献血時の検査や問診内容(病気・服薬など)で、献血ができません。65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。

問い合わせ先 健康推進課(内線2113)

ひきこもり家族支援のついで

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

○ 12月5日(木)、19日(木)午後1時30分〜3時30分・戸倉人權はつらつセンター

○ 12月11日(水)午後7時〜9時・市役所2階集団指導室

申込方法 事前に電話か、直接窓口で申し込んでください。



若宮区が宝くじ助成事業を活用

若宮区は、一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成事業を活用し、除雪機のほかコミュニケーション活動に必要な備品を整備しました。

申込・問い合わせ先 健康推進課(内線2134)

病児・病後児保育室見学会

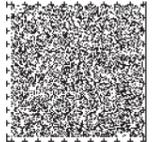
日時 12月28日(土)午前9時〜正午

会場 病児・病後児保育室「あぶりがっこ」(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(TEL026127311212)

問い合わせ先 市民協働課(内線4133)



もしものときのために「人生会議」をしてみませんか

人生の終わりまで、どこでどのように過ごしたいですか。誰でもいつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などと繰り返し話し合い、共有する取り組み「人生会議」をしてみませんか。詳細は、厚生労働省ホームページを確認してください。(内線1182)

介護予防教室

元気なつどい

- 会場・期日 ○屋代公民館・12月24日(火)、令和2年2月25日(火) ○八幡公民館・令和2年1月22日(水) ○ことぶきアリーナ千曲柔道場・令和2年3月25日(水) ○戸倉創造館・12月11日(水)、令和2年1月15日(水)、2月5日(水)、3月11日(水) ●時間 午前10時～11時30分

催し物

元旦マラソン

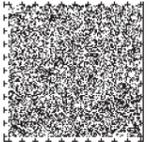
- 期日 令和2年1月1日(水・祝) ●更埴会場) ●日程 午前8時20分～40分(受付)、午前9時(スタート) ●集合場所 市役所前(南側) ●コース 市役所前(南側)～千曲川堤防左岸～武水別神社(往復約6キ)

戸倉会場)

- 日程 午前9時20分～40分(受付)、午前10時(スタート) ●集合場所 旧戸倉庁舎駐車場 ●コース 旧戸倉庁舎～千曲川サイクリングロード～冠着橋(往復約4キ) ●申込方法 直接会場で受付をしてください。小学生以下は保護者が同伴してください。 ●問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、TEL026127611731)

クリスマスおはなし会

- 戸倉図書館 ●日時 12月7日(土)午前10時～正午 ●内容 クリスマスのおはなし、ハンドベル演奏、ツリー



* 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。

募集

千曲市を楽しく知る講座受講生

- 対象者 市内の観光地のほか、歴史・史跡などを楽しく学びます。最終日には、市内の観光地などを視察します。 ●日程 ○第1回 令和2年1月24日(金) ○第2回 2月7日(金) ○第3回 2月19日(水)

- 対象者 65歳以上の市民 ●内容 筋力をつけるためのストレッチや有酸素運動 ●参加料 200円(1回) ●持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル ●介護予防・健康づくり応援団の体操教室 ●日時 12月19日(木)、令和2年1月30日(木)、2月18日(火) 午前10時30分～11時30分 ●会場 戸倉創造館 ●対象者 65歳以上の市民 ●内容 応援団と一緒に軽体操 ●持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル ●問い合わせ先 高齢福祉課(内線1183)

- の前で記念撮影など ●対象者 乳幼児～小学校3年生 ●定員 50人(先着順) ●持ち物 カメラ ●申込・問い合わせ先 戸倉図書館(TEL026127617001) ●更埴西図書館 ●日時 12月15日(日)午前11時～正午 ●内容 クリスマスのおはなし、オーナメント作り *プレゼントを用意しています。 ●申込・問い合わせ先 更埴西図書館(TEL026127318060)

ひだまりカフェ

- 日時 12月13日(金)午前10時～午後3時 ●会場 ファッションプラザふじや(戸倉) ●内容 ハンドメイド布小物、つまみ細工ワークショップなどのチャリティイベントとして開催 ●問い合わせ先 NPO法人元氣お届け隊長浦(TEL0901540417347)

市街地の野鳥観察会

- 日時 12月21日(土)午前9時～正午頃(悪天中止)

- 第4回 3月6日(金) ○第5回 3月12日(木) ●時間 午後1時30分～3時30分頃(第5回は時間変更) ●会場 市総合観光会館 ●内容 観光ガイド団体「楽知会」会員などによる講義 ●定員 20人(先着順) ●参加費 1200円(視察時の昼食と保険代) ●申込方法 12月16日(月)までに電話で申し込んでください。 ●申込・問い合わせ先 観光交流課(内線3293)

公共職業訓練2月期受講生

- コース・期間 ○生産設備保全科・令和2年2月4日(火)～7月22日(水) ○CADものづくりサポーター科・令和2年2月4日(火)～7月28日(火) ●会場 ポリテクセンター長野(長野市) ●定員 各15人 ●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。 ●申込方法 令和2年1月16日(木)までに、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)

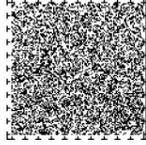
- 集合場所 旧戸倉庁舎駐車場 ●観察場所 旧戸倉庁舎～戸倉宿キティパーク ●持ち物 双眼鏡、筆記用具、水筒、持っている人は千曲市の自然観察ガイドブック ●服装 防寒着、防寒靴、手袋 ●参加費 300円(保険代など) ●主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議(TEL0801699414820)

白鳥園イベント

- ①温泉ランニングクラブ ●日時 12月7日(土)、15日(日)、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。 *参加者は入館料(大人)600円が半額になります。食事の割引サービスもあります。 ●ガーデンサポーターズ倶楽部 ●日時 12月16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、スコップ、花切はさみ ●申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026127510400)

<広告欄>

<広告欄>



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

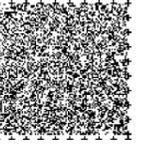
*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。
当番医・当番薬局は変更になる場合があります。
当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。

○戸倉上山田消防署 (Tel.026-276-0119) ○更埴消防署 (Tel.026-274-0119)

Table with 4 columns: Date, Internal/Surgical Clinics (9am-5pm), Dental Clinics (9am-12pm), and Pharmacies. Rows list dates from 12/1 to 1/5 with corresponding clinic and pharmacy names and phone numbers.

定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



12月の休日開庁日

日時 12月15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 12月18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)

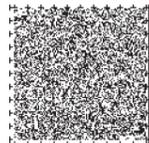
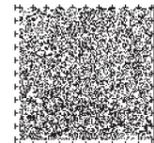
Table with 5 columns: Consultation Content, Date, Time, Venue, and Contact Information. Lists various services like mental health, human rights, nursing, legal, administrative, and pension consultations with their respective schedules and locations.

*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〉

〈広告欄〉

いこいの広場



我が家には4歳と2歳の息子、生後3か月の娘がいます。息子たちは外で遊ぶのが好きですが、家の中でも忍者修行といった走り回り、ソファをトランポリンのように使い、常に全力で遊んでいます。体力おぼけの息子の相手はなかなかの体力勝負です。

子どもが生まれる前は、漠然と赤ちゃんとの生活が楽しみとしか思っておらず、リアルな子育てが始まると小さなことで悩み、気持ちに余裕がなくなり、楽しさより大変さが勝る日々でした。家に子どもと自分だけだと孤独を感じたこともあり、はじめ家族や周りの人が協力的に育児をサポートしてくれ、精神



山崎 絵里佳 さん(稲荷山)

的、体力的に救われ、ゆったりとした気持ちで楽しんで子育てができるようになりました。同じ環境の中で生活しているも、3人の性格や特性、ペースが違うため育て方のマニュアルはなく、そのときの行動や気持ちに寄り添いながら関わるようにしています。3児の母となつた今でもうまくいかないことがたくさんありますが、根気よく向き合っていきたいです。



信州ブレイブウォリアーズ

第85回 プレアー

ホームゲームスケジュール

- 12月28日(土) 午後6時30分 試合開始 (午後4時30分 一般開場)
- 12月29日(日) 午後2時 試合開始 (正午 一般開場)

- 対戦相手 Fイーグルス名古屋
- 会場 ことぶきアリーナ千曲
- チケット購入 インターネット、スマートフォンアプリ、各種コンビニエンスストア、試合会場で購入できます。

*詳しくは、信州ブレイブウォリアーズホームページ チケットインフォメーションへ

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (Tel.026-1214-7022、平日午前9時~午後5時)



市立図書館 & 千曲警察署から

- ★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)
- 開館時間 午前8時30分~午後5時15分
- ★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

更埴図書館は台風19号の被害により、返却図書と予約本の受け取りのみ、月曜日から金曜日まで行なっています。

- 更埴図書館 新刊図書
 - 小説
 - 『あの日に帰りたい』 小路幸也
 - 『また明日』 群ようこ
 - 『競歩王』 額賀滯
 - ノンフィクション
 - 『ねずみ年のゆるる文字年賀状』 宇田川一美
 - 『希林さんといっしょに。』 是枝裕和
 - 児童向け
 - 『おでんのおうさま』 山本祐司
 - 『パンのふわふわちゃん』 かとうようこ
 - 戸倉図書館 新刊図書
 - 小説
 - 『頂上捜査』 安東能明
 - 『極上の罠をあなたに』 深木章子
 - ノンフィクション
 - 『いちからわかる円山応挙』 岡田秀之
 - 『偉人たちの辞世の句』 若林良
 - 『ロープワーク』 水野隆信
 - 児童向け
 - 『もうひとつの曲がり角』 岩瀬成子
 - 『ねことねこ』 町田尚子
 - 『しろとくろ』 きくちちさき

- ### 人気の本ベスト5 【紙芝居】
- 1位『ぴよんぴよんぼたもち』 高木 あきこ
 - 2位『かっぱのがみ』 菊池 ただし
 - 3位『わくわくどきどきしんかんせん』 高木 あきこ
 - 4位『けちくらべ』 小野 和子
 - 5位『たべられたやまんば』 松谷 みよ子

12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*				

- 更埴西・戸倉図書館 休館日
- 更埴・上山田公民館図書室 休館日
- *月末図書整理休館日：12月28日(更埴・戸倉・更埴西)
- *年末年始休館日：12月29日~1月3日

市立図書館 おすすめの一冊



「みかん、好き？」
著/魚住直子
出版社/講談社

拓海の前に突然あらわれた、風変わりな女の子・ひなた。拓海の祖父が作るみかんに感動して東京から瀬戸内海の島までやってきたという。ひなたと祖父はどんどん仲良くなり、一緒にみかんを育てることに……。甘酸っぱい青春小説。

- 更埴西図書館 新刊図書
 - 小説
 - 『人を乞う』 あさのあつこ
 - ノンフィクション
 - 『明智光秀は二人いた!』 跡部 蛮
 - 児童向け
 - 『ぎゅぎゅぎゅのぎゅー』 森あさ子
 - 戸倉図書館
 - おはなし会
 - 毎週木曜日 午前10時30分~
 - 12月21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

《Tel.026-1272-10110》

年末の交通安全運動・特別警戒の実施について

年末を迎え、強盗などの凶悪犯罪、特殊詐欺、侵入犯罪などの発生や、増加が懸念される交通事故、飲酒運転などを封じ込めるために、広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化しますので、ご理解とご協力をお願いします。

■期間

- 交通安全運動 12月1日(日)~31日(火)
- 特別警戒 12月13日(金)~31日(火)

■交通安全運動スローガン

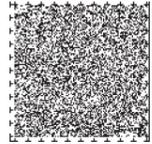
「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

■特別警戒スローガン

「年の暮れ みんなでつくろう 安心の街」

市内事件・事故累計 (令和元年10月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	盗難事件	交通事故
万引き	26件 (-6)	173件 (+4)
自転車盗	28件 (+2)	死者 2人 (+2)
車上狙い	12件 (-2)	傷者 206人 (-12)
その他	27件 (-3)	



更埴子育て支援センターについて

台風19号で床上浸水の被害を受けた更埴子育て支援センターは、会場をことぶきアリーナ千曲柔道場に移して、出張子育て支援センターを行なっています。開館日時は、月曜日から金曜日の午前10時から午後3時までです。

なお、ファミリーサポートセンターの受付・相談は、更埴子育て支援センターで行なっています。問い合わせは、更埴子育て支援センターへ。



あいる 樽田 愛瑠 ちゃん (7歳 新田・写真左)
じゅり 関田 珠里 ちゃん (0歳9か月 中・写真右)

家族からのメッセージ
仲良しイトコ。
これからも仲良しで、すくすく育てね。



こはる 立花 心晴 ちゃん (1歳6か月・八幡)

家族からのメッセージ
いっぱい食べて、大きくなってね!

応募は秘書広報課
(内線 4202、hisho-koho@city.chikuma.lg.jp)

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。

■期日・会場

12月5日(木)・上山田子育て支援センター
12月11日(水)・ことぶきアリーナ千曲柔道場

■時間 午前10時～午後3時

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。

■期日・会場

12月16日(月)・ことぶきアリーナ千曲柔道場

■時間 午前10時～11時

親子ふれあいミニミニ講座

■時間 午前11時～11時30分

上山田	内容
12月4日(水)	うたってあそぼう&工作(事前予約)
12月11日(水)	うたってあそぼう&あらしぎ?
12月18日(水)	うたってあそぼう&クリスマス楽しみ会
12月25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】 Tel.026-275-6017

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



上山田子育て支援センター(10月お誕生日おめでとう会)

お誕生日おめでとう会 対象者は、12月に誕生日を迎えるお子さん

■開催日・会場

12月12日(木)・上山田子育て支援センター

12月20日(金)・ことぶきアリーナ千曲柔道場

■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

*事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

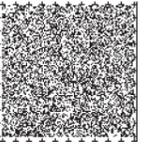
ことぶきアリーナ千曲	内容
12月5日(木)	うたってあそぼう&親子ヨガ
12月12日(木)	うたってあそぼう&工作(事前予約)
12月19日(木)	うたってあそぼう&クリスマス楽しみ会
12月26日(木)	うたってあそぼう&十二支のおはなし

【更埴子育て支援センター】 Tel.026-273-6180

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



「国宝土偶展」で市民を無料招待



10/30

長野県立歴史館の開館25周年を記念した企画展の一つとして、国宝に指定されている縄文土偶5体すべてを集めた「国宝土偶展」が、10月26日から11月10日まで同館で開かれました。国宝土偶を一同に集めた展示は、平成21年の大英博物館(イギリス)の展示以降5回ありますが、地方開催は今回が初めてでした。この日は閉館後、「千曲市の日」と銘打って、特別協賛している市民を無料招待。2時間の間に訪れた711人の市民は、縄文土偶を間近に見る貴重な体験を喜びました。

紅葉の山々の中を駆け抜ける、千曲でトレイルラン



11/16

科野の里歴史公園を発着点に、山道を走るトレイルランニングの大会「科野の国ラウンドトレイル」が開かれました。累積標高2,120メートルのロング(32キロ)と累積標高660メートルのショート(9キロ)、小学生対象のキッズ(2キロ)の3コースに全国から831人が参加。紅葉で色づく有明山や鏡台山などを駆け抜け、体力の限界に挑みました。

宇和島市の小中学校から応援メッセージが届く



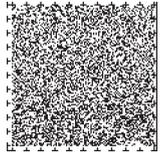
姉妹都市の愛媛県宇和島市の小中学校から、台風19号で被災した千曲市を勇気づける応援メッセージが届きました。届いたメッセージは、市役所1階北側出入口などに展示されています。市は、宇和島市が平成30年7月豪雨で被災したときに、復興を願う寄せ書きを送りました。宇和島市の各小中学校は、災害時に励ましてくれた千曲市の人たちに恩返しをしようとメッセージ作りを企画。メッセージやのぼり旗などには、「元気を出して前へ進もう」「1日も早い復興を願っています」など、児童や生徒たちの温かい声が記されています。

リベルタス千曲FCがホームで大事な一戦を勝利



11/10

県フットボールリーグ1部に所属し、市を拠点に活動する社会人サッカークラブ「リベルタス千曲FC」が、千曲市サッカー場で、UOZU FC JUPITER(富山県)と対戦。北信越フットボールリーグ2部へ昇格するための大事な一戦を4-2で勝利しました。11月17日の試合でも、1-0でテイヘンズFC(石川県)を破り、北信越2部に昇格を決めました。



- 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。



チクマ
ビト
NO. 45

「いろいろな人が来て、
いろいろなことをするのが楽しい」

姨捨ゲストハウス なからや 鍛冶 博一さん(稲荷山・46歳)

11月10日に姨捨の棚田を舞台に、初めて開かれた「姨捨棚田ヒルクライム世界一決定戦」。全国から集まった参加者は、ギアのない昭和レトロな自転車に乗って、全長約500m、標高差約200mの急こう配の坂を駆け上がった。地域の活性化と面白さを追求し、このイベントを仕掛けたのが、八幡でゲストハウス(簡易宿泊施設)を営む鍛冶博一さんだ。

鍛冶さんは、高校卒業後に就職。31歳のときには、仕事を辞めてバイクで日本を一周した経験をもつ。「全国に友達がいることが自慢です」と笑う鍛冶さん。その後、会社勤務を経て、昨年8月にゲストハウス「なからや」を開業した。

なからやを開業したのは、姨捨から望む善光寺平の景色を国内外の観光客に楽しんでもらうため。鍛冶さんは「なからやを訪れた人たちが、いろいろな人たちと繋がっていったら嬉しい」と話す。また、「駅の近くにコミュニティを作れたら、姨捨地区はもっと人が住みたがるまちになる」と期待を寄せている。

参加者だけでなく、ボランティアも全国から集まったヒルクライム。鍛冶さんがヒルクライムなどのイベントを企画するのは、面白いことをして千曲市に人を呼びたいから。鍛冶さんは「楽しいことをすれば、人は集まる。結果、地域の活性化に繋がる」と強調する。

東京都からの宿泊者は「鍛冶さんは楽しいが全部。鍛冶さんと話すことで、自分は明るくなる」と話す。「地元の人が気づいていないものを発信したい」という鍛冶さん。面白いアイデアで、世間があつと驚くような楽しい企画を生み出し、地域に賑わいをもたらす。



▲ 初開催の姨捨棚田ヒルクライム世界一決定戦

● 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11月1日現在)

世帯数 22,157(+8)
人口 59,169人(-28)
男 28,674人(-2)
女 30,495人(-26)

令和元年 10月中の動き	
転入	145人
転出	139人
出生	29人
死亡	63人