

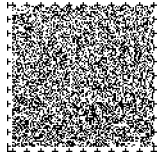
今月の表紙

園児たちが野球を体験

元プロ野球選手の田中健太郎さんが指導する野球教室が
埴生保育園で行なわれました。年長の園児21人は、柔ら
かいボールを使ってキャッチボールを楽しみました。

今月の主な紙面

認知症の悩み 一人で抱えていませんか	…… 2～3
保険証などを更新・保険税(料)納付	…… 4～5
市政トピックス	…… 6～7
千曲市職員を募集	…… 8



認知症の悩み 一人で抱えていませんか

65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症の人、又はその予備群といわれています。また、65歳未満の人でも認知症（若年性認知症）を発症する場合もあり、認知症は誰にでも起こる身近な病気です。「家族が認知症かも……」「介護がづらい」など悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。

千曲市認知症相談・

ケアサイト

家族や自分自身の日常生活などの様子について質問に答えると結果とともに、相談先が表示されます。

このサイトには「これって認知症？（家族・介護者向け）」「わたしも認知症？（本

人向け）の2つのサイトがあります。

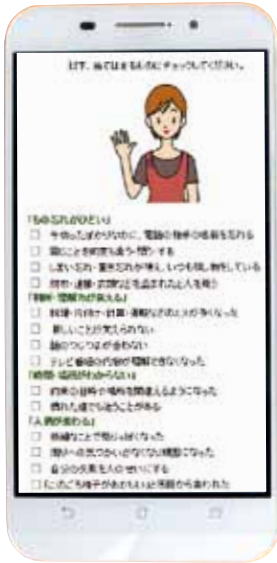
■利用方法

○パソコンの場合

千曲市認知症相談・ケアサイトにアクセス（<http://fishbowindex.net/chikuma/>）してください。市のホームページからもアクセスできます。

○携帯電話、スマートフォンの場合

左記の二次元コードをご利用ください。



認知症サポーター

養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を見守る応援者です（特別に何かをお願いするものではありません）。

ん）。受講後、サポーターのし

るしとなる、オレンジリング（ブレスレット）をお渡しします。地域や団体、職場などで講座を開催してみませんか。

■内容

キャラバンメイト（認知症に対する正しい知識や具体的な接し方を伝える講師）が、テキスト、ビデオ上映や寸劇を交えながら分かり易く説明します。講座の時間は1時間程度です。

■講師の派遣費用 無料

■申込方法

更埴地域包括支援センターに電話で申し込んでください。

オレンジカフェ

（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域住民などが集い、交流する場です。お茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか。

【楽々房】

■日時 毎月第3金曜日 午前11時から午後3時まで

■会場 「楽々房」千曲市大字戸倉160番地12

■参加費 無料

*昼食代は別途かかります

■問い合わせ先

楽々房 出川（TEL026-275-2113、090-11829-6694）

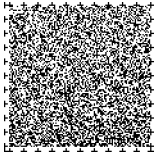
【ゆめサロン】

■日時 毎月第4木曜日 午前10時から正午まで

■会場 「グループホームまゆ更科」千曲市杭瀬下2丁目85番地

■参加費 一人一回100円（菓子代・保険料など）

■問い合わせ先 更埴地域包括支援センター



相談窓口

【更埴庁舎・更埴地域包括支援センター】

内線5521

【戸倉上山田地域包括支援センター】

TEL026-214-7780

【認知症コールセンター】

TEL0268-23-7830

*火・木・土曜日の午後1時から午後8時まで（祝日も受付。年末年始除く）

【認知症の人と家族の会長野県支部】

TEL026-293-0379

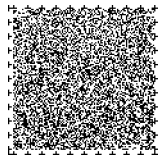
*月曜日から金曜日までの午前9時から正午まで

【若年性認知症コールセンター】

TEL0800-100-2707（通話料無料）

*月曜日から土曜日までの午前10時から午後3時まで（祝日、年末年始を除く）

*厚生労働省が設置する若年性認知症に関する専門の窓口です。



保険税（料）納付のお知らせ

- 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）
○後期高齢者医療保険料 戸倉庁舎・健康推進課（内線6255）

- 「高年齢受給者証」の更新
高年齢受給者証（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。新しい高年齢受給者証は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に抑えられます。
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。
- 「所得の申告は忘れずに」
国民健康保険に加入している世帯主宛に、納付書を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、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」
低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と加入者分）の前年中の総所得金額など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。
前年中の所得がない場合でも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ます。

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】	6.5%	2.4%	2.0%
資産割	加入者の今年度の固定資産税額 に対して計算 【固定資産税額×税率】	18.0%	6.0%	5.0%
均等割	加入者一人当たり課税	1万7,300円	7,700円	7,700円
平等割	加入世帯に対して課税	1万9,400円	7,200円	6,400円
最高額	課税限度額	54万円	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。

- 「保険証」の更新
8月1日から使用できる保険証を、7月下旬に郵送します。保険証の色は、桃色から橙色になります。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」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住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証（青色）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。
- 「受給者証」の更新
障がい者（児）、母子・父子家庭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。
- 「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。
- 「後期高齢者医療保険料」
後期高齢者医療に加入している人に、保険料額決定通知を7月中旬に郵送します。既に年金天引きで納めている人には9月に別途通知します。
■納付期間 7月～平成30年3月（9回払い）
*10月から年金天引きになる人には7・8・9月分の納付書を郵送します。年金天引きについては9月に別途通知します。
■納付方法
○口座振替を申請済の人
決定通知書に記載されている納期限の日に口座振替します。前日までに申請口座への入金をお願いします。
○納付書で納めている人
決定通知書に同封されている納付書により、各期の納期限までに納めてください。
○7月以降に75歳になる人は、原則誕生日月の翌月から納付が始まり、今年度は口座振替または納付書による納付となります。

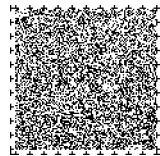
70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来（個人単位）の限度額	外来＋入院（世帯単位）の限度額
現役並み所得者	57,600円	80,100円＋（医療費の総額－267,000円）×1% 【44,400円】
一般	14,000円 （年間上限額144,000円）	57,600円 【44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

*【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合、4回目以降の限度額です。

医療費が高額になり、所得に応じて決められた自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として支給されます。
平成29年8月から、各医療保険に加入している70歳から74歳の、後期高齢者医療に加入されている人の自己負担限度額が改正されます。

高額療養費の自己負担限度額が変わります

8月1日から 保険証などが更新されます



- 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）
■申請・提出先 戸倉庁舎・健康推進課、更埴庁舎・地域医療係、上山田庁舎・市民窓口課

- 「高年齢受給者証」の更新
高年齢受給者証（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。新しい高年齢受給者証は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に抑えられます。
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。
- 「所得の申告は忘れずに」
国民健康保険に加入している世帯主宛に、納付書を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、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」
低所得世帯への税負担の軽減措置として、世帯全体（世帯主と加入者分）の前年中の総所得金額など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。
前年中の所得がない場合でも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ます。

- 「保険証」の更新
8月1日から使用できる保険証を、7月下旬に郵送します。保険証の色は、桃色から橙色になります。
- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」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住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証（青色）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。
- 「受給者証」の更新
障がい者（児）、母子・父子家庭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。
- 「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。

70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額（月額）		
所得区分	外来（個人単位）の限度額	外来＋入院（世帯単位）の限度額
現役並み所得者	57,600円	80,100円＋（医療費の総額－267,000円）×1% 【44,400円】
一般	14,000円 （年間上限額144,000円）	57,600円 【44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

*【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合、4回目以降の限度額です。

医療費が高額になり、所得に応じて決められた自己負担限度額を超えた場合は、その超えた分が高額療養費として支給されます。
平成29年8月から、各医療保険に加入している70歳から74歳の、後期高齢者医療に加入されている人の自己負担限度額が改正されます。

高額療養費の自己負担限度額が変わります

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1日（火）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事業を提案してもらい、市と協働で行なうことで、地域の課題解決や市民サービスの向上につなげていくものです。

今年度も市民の皆さんからの提案を募集します。

■協働とは

皆さんと市が対等なパートナーとして、役割分担を明確にし、共通の目標に向かって連携、協力することです。

※ここでいう「皆さん」とは、住民だけではなく、区・自治会やNPO・市民活動団体、企業など、千曲市のまちづくりを担うすべての団体のことで、「市」とは行政を指します。

■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。
*行政テーマは決定次第、ホームページなどでお知らせします。

■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が対象です。

■募集日程

- 事前相談期間 7月18日（火）～28日（金）
- 募集期間 8月1日（火）～25日（金）

■審査方法

書類審査のほか、公開によるプレゼンテーションがあります。

■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。
○「市民テーマ型」の場合
市が負担する経費は1事業100万円を上限に予算の範囲内

新幹線新駅実現のために

北陸新幹線新駅誘致期成同盟会

総会・講演会を開催

5月22日に北陸新幹線新駅誘致期成同盟会の総会が更埴文化会館で開催されました。

あいさつの中で会長の岡田市長は「千曲市は高速道路が2本交差する場所で、県内経済の10年後20年後をしっかりと支えていける位置にあり、ここに新駅を誘致することで新幹線効果を県内全域で享受で

きる仕組みにしていかなければならない」と述べました。

総会に続いて行なわれた新駅誘致講演会では「なぜ千曲市に新幹線新駅は必要なのか」高速交通網を活かして千曲市に新たな未来を・すべての世代が恩恵を受ける百年の計画」と題し、経営コンサルタントで中小企業診断士の児島保彦さんの講演があり、ユーモアを交えた力強い語りに、会員や市民など約450人が熱心に耳を傾けていました。



▲総会であいさつをする岡田市長



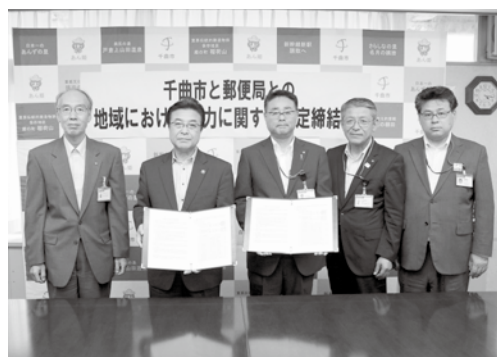
▲講師を務めた児島保彦さん

■問い合わせ先 更埴庁舎・新幹線対策室（内線5321）

地域の安心・安全に向けて連携

郵便局と「地域における協力に関する協定」を締結

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課（内線5210）



▲左から屋代駅前郵便局長の竹内誠一さん、岡田市長、五加郵便局長の児玉武志さん、日本郵便（株）東信地区連絡会統括局長で臼田郵便局長の大工原正一さん、千曲郵便局長の鈴木邦彦さん

5月26日、市民が安心して暮らせる地域社会づくりを目的に、市と千曲市関係郵便局（12局）は「地域における協力に関する協定」を締結しました。市内で郵便物の集配を行なう局員などが、業務中に高齢者や子どもの異変に気付いた場合や道路の損傷・不法投棄を発見した場合に、あらかじめ指定された連絡先へ情報提供をする仕組みです。

岡田市長は「郵便局との連携を通じて、防犯・防災を含め、地域の安心・安全を守り、高齢者や子どもにとって優しいまちにしたい」と話しました。千曲市関係郵便局代表で五加郵便局長の児玉武志さんは「自治体の皆さんと連携しながら、安心・安全な市民生活を支援していきたい」と話しました。

○「行政テーマ型」の場合
市が負担する委託料は1事業100万円を上限に予算の範囲内

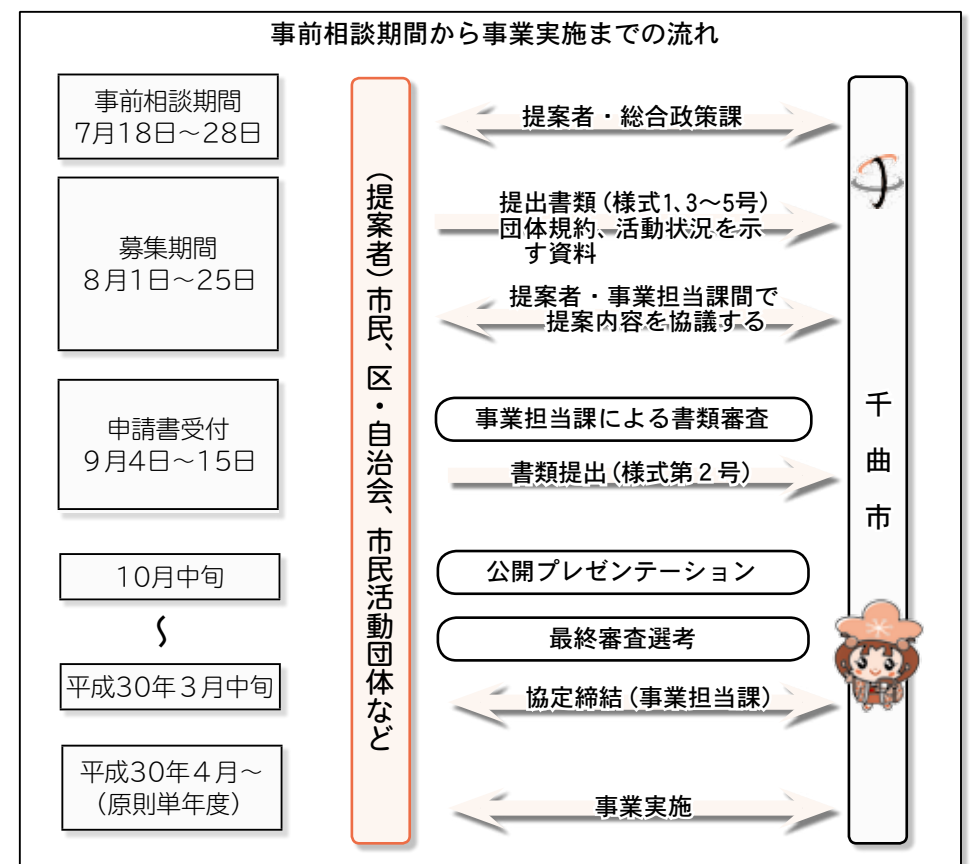
■事業の実施期間

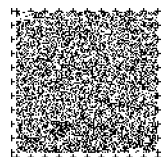
原則として、平成30年度からですが、予算成立状況により変動します。

*実施要領や、募集要項、提案書の様式は、総合政策課で配布しています。また、市ホームページや「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・総合政策課（内線5312）

事前相談期間から事業実施までの流れ





犬・猫の飼い主の皆さんへ

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5413）

犬や猫を飼って上手に付き合う暮らしは、人生をより豊かにしてくれます。しかし、それと同時に飼い主としての責任も生まれます。飼育マナーを守り、楽しいドックライフ・キャットライフを満喫してください。

犬の飼い方

🐾 飼い方のルールを守りましょう

放し飼いは行わず、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

飼い犬登録は、更埴庁舎環境課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課、市内の動物病院でできます。

狂犬病予防注射は、毎年4・5月に市で集団接種を実施しています。市内の動物病院でも通年で実施しています。

■登録料 3,000円

*登録料は一頭につき一度支払えば、ほかの市町村へ転出しても有効です。住所変更の手続きは必要になります。

🐾 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。見学は無料です。希望する人は直接会場に来てください。

■日時

毎月第1・3土曜日 午前10時～11時30分
*7・8・9月のみ午前9時30分から11時

■会場

千曲市歴史文化財センター（旧長野保健所千曲支所）の前庭

■主催

長野県動物愛護会愛犬クラブちくま

*詳細は更埴庁舎環境課に問い合わせてください。



猫の飼い方

🐾 猫を飼育する場合の注意点

○出来るだけ室内で飼う。

○繁殖を望まない場合は、避妊・去勢手術をする。

○猫の病気が人に感染する場合があるので、口移しで餌を与えたり、一緒に寝たりしない。

○トイレの場所を決め、しつけをする。

🐾 屋外で飼っていた猫を屋内で飼う場合

○トイレの数を増やす。

○遊び場所を工夫する。

○根気よく向き合う。

*どうしてもなれない猫もいます。難しい場合は、室内飼育を中止し、避妊・去勢手術を考えましょう。

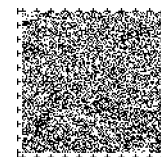
🐾 屋外飼育・野良猫の餌やり

近所とトラブルになりたくないという理由で、猫の被害を我慢している人がたくさんいます。無責任な餌やりはやめましょう。避妊・去勢手術をせずに餌を与えると、その場所に居つき交尾を繰り返してあつという間に増えてしまいます。

屋外飼育や野良猫に餌を与えている人は「苦情がないからいい」と考えず、猫が何をしているのか、実際に調べてみてください。



平成30年4月採用の千曲市職員 千曲坂城消防組合消防職員を募集



更埴消防署
松本朋美（平成28年度採用）



千曲坂城消防組合 消防職員採用試験

■試験日程・会場

○第1次試験 9月17日（日）・消防本部庁舎

○第2次試験 10月27日（金）・消防本部庁舎など

■申込期間 7月10日（月）～8月10日（木）

■申込方法 千曲坂城消防本部か各消防署にある受験願書に記入のうえ、千曲坂城消防本部か各消防署に直接提出するか、消防本部総務課に郵送（当日必着）してください。

*受験願書の郵送を希望する人は、205円切手を貼り返信先を記入したA4サイズの封筒を同封のうえ、下記に請求してください。

■郵送・問い合わせ先

千曲坂城消防本部・総務課（〒389-0806 千曲市大字磯部1221番地、Tel026-275-2122）

更埴庁舎・建設課
下崎仁大（平成29年度採用）



千曲市職員採用試験

■試験日程・会場

○第1次試験 9月17日（日）・更埴庁舎など

○第2次試験 11月中旬から12月上旬予定

■申込期間 7月18日（火）から8月4日（金）までの午前8時30分から午後5時15分まで。

*土、日曜日は除きます。

■申込方法 更埴庁舎総務課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課または屋代駅市民ギャラリー窓口にある申込書に記入のうえ、下記に直接提出するか郵送（当日消印有効）してください。申込書は、市ホームページからも取得できます。

■郵送・問い合わせ先

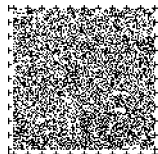
更埴庁舎・総務課（〒387-8511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5213）

【千曲市役所職員】 試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
行政（上級）	7人程度	○昭和62年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人。 ○平成30年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
土木（上級）	1人程度	
保育士（中級）	1人程度	○昭和62年4月2日以降に生まれた人。 ○平成30年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
行政（初級）	2人程度	○平成8年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人。 ○平成29年6月1日現在、千曲市に住民登録をして居住している人。（修学などのために他市町村に住む人で、家族が千曲市に居住している人を含む）

【千曲坂城消防組合 消防職員】 試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
消防（初級）	3人程度	○平成7年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人。 ○高等学校卒業程度の学力を有する人、または平成30年3月に卒業見込みの人。 ○平成30年4月1日時点で、千曲市か坂城町に住民登録をして居住している人で将来にわたって千曲市、坂城町に居住する予定の人。

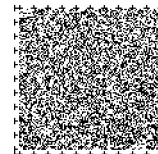


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



人権擁護委員の委嘱

7月1日付けで、宮坂君江さん(戸倉・新任)、宮本眞知子さん(上山田・再任)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つ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つて電話での人権相談も行なっています。お気軽にご相談ください。

■電話相談先

○子どもの人権110番(Tel

0120-0007-110)
○女性の人権ホットライン(Tel 0570-070-810)

■電話受付時間

平日の午前
8時30分から
午後5時15分
まで



宮坂 君江 さん
(戸倉)



宮本 眞知子 さん
(上山田)

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

嘱託職員(管理栄養士)を募集

■募集人数 若干名

■募集要件 管理栄養士の資格がある人で、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人

■勤務場所 更埴庁舎健康推進課(保健センター)

■勤務期間 10月1日～平成30年3月31日(6か月間)

■勤務日数 20日/月以内

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■賃金 月額 17万5000円

■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、7月13日(木)までに更埴庁舎健康推進課(保健センター)に持参するか、郵送(当日必着)してください。

■面接試験 7月下旬～8月上旬

*詳細は応募者に連絡します。

■郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・健康推進課(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5509)

「千曲市障害者計画及び障害福祉計画・障害児福祉計画策定委員会」の委員を募集

市民の皆さんから広く意見を聞くために策定委員会の委員を公募します。

■募集人員 若干名

■応募資格 20歳以上の市民で、ほかの審議会委員などに委嘱されていない人

■任期 本計画の策定が完了するまでの間(平成30年3月までの予定)

■応募期限 7月28日(金)

■応募方法 障がい者の福祉について、日頃考えていることなどを400字程度にまと

め、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、戸倉庁舎福祉課へ持参するか、郵送または電子メール(shogai@city.chikuma.nagano.jp)で応募してください。

*電子メールで送信した場合

は、送信した旨の電話確認をお願いします。

■選考方法 書類選考

■応募・問い合わせ先

戸倉庁舎・福祉課(〒389-1089 千曲市大字戸倉2388番地、内線6260)

ごみ処理手数料の減免申請

市では、ごみ処理の有料化制度と指定ごみ袋購入チケット制度を導入しています。

配布したチケットではごみ袋が不足する世帯で、次の表に該当する世帯を対象に、ごみ処理手数料を減免したごみ袋を販売します。

■申請期間 7月3日(月)～平成30年3月30日(金)

■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

のいずれかで、世帯主または世帯を同一にする人が申請してください。

*住民基本台帳上で申請者世帯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など

区分	減免対象	減免内容
紙おむつ利用世帯	乳幼児	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	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。 *申請時に紙おむつ購入レシート2枚以上の提示が必要です。
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。

在宅医療廃棄物の種類別の排出方法

種類	分別
プラスチック類(バッグ・チューブ・カテーテル)	「可燃ごみ」へ *プラマークが表示されていても、可燃ごみです。
布・紙類(ガーゼ類・脱脂綿類・紙おむつ類)	「可燃ごみ」へ *ガーゼなどは血液などの体液の付着が考えられるため、ポリ袋などに一旦入れて口を縛ってから可燃ごみ用袋に入れてください。
缶類(薬剤が入っていた缶など)	「びん・缶(資源物)」へ
びん類	
飲み薬などのびん	「不燃ごみ」へ
ガラス製点滴ボトルなど	
注射(ペン型自己注射カートリッジ)、経管栄養などの注入器	「医療機関」へ *鋭利なものや、鋭利であるが安全な仕組みを持つものなどは、医療機関などが回収することになっています。医療機関へ確認してください。
ペン型自己注射針、血糖自己注射針	
医療用注射針、点滴針	

在宅医療廃棄物の処理方法

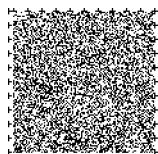
在宅医療技術の進展にともない、家庭から在宅医療廃棄物が発生するようになっていきます。これらの在宅医療廃棄物はきちんと分別をして、適正な処理をお願いします。

■ごみの収集者

在宅医療廃棄物のうち、針な

どの感染の可能性があるものは医療機関などが回収し、それ以外の廃棄物は市が収集します。種類別の排出方法は左表のとおりです。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

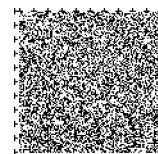


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111（代表）

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



国民年金保険料の免除申請を7月から受付

経済的な理由などから保険料を納めることが困難な人は、本人・配偶者・世帯主の前年所得が基準額（表）以下の場合に、申請により保険料の納付が免除されたり、猶予されたりする制度があります。

保険料の免除は原則毎年申請が必要です。平成28年度に引き続いて保険料の免除を希望する人は、申請の手続きをしてください。

＊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。

＊所得の申告をしていない人は手続きできません。

保険料の免除・納付猶予制度

【免除制度】

■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27年6月分から平成30年6月分の保険料

■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、直接窓口提出してください。

【猶予制度】

納付猶予制度

申請により保険料の納付が猶予され、保険料の後払いができます。申請者本人と配偶者の前年所得が審査の対象です。所得基準額は全額免除と同じです。

■対象 所得が少ない50歳未満の人

＊年金の受給資格期間に含まれますが、後払いしないと年金額の計算に含まれません。

●学生納付特例制度

学生で本人の前年所得が一定額以下の場合に申請することにより保険料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を受けた場合は、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。このため、これらの期間は10年以内であれば後から保険料を追納できます。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026-1227-11284）
○更埴庁舎・市民課（内線5434）

（表）免除の対象となる所得の目安

免除の種類	世帯構成		
	単身世帯	2人世帯 （夫婦のみ）	4人世帯 （夫婦と子）
全額免除 納付猶予	57万円	92万円	162万円
4分の3免除	93万円	142万円	230万円
半額免除	141万円	195万円	282万円
4分の1免除	189万円	247万円	335万円

年金の受給資格期間が10年に短縮

これまでは、老齢年金を受け取るためには受給資格期間が25年以上必要でしたが、平成29年8月1日からは、10年以上あれば受給できるようになります。

対象となる人には、これまでに日本年金機構から「年金請求書」（A4サイズの黄色の封筒）が送られていますので、必要事項を記入のうえ、長野南年金事務所などで手続きをしてください。

手続きは平成29年8月1日以前でも可能です。また、すべての加入期間が国民年金第1号被保険者の人は、市役所国民年金担当窓口（更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎市民窓口課）で手続きできます。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026-1227-11284）
○更埴庁舎・市民課（内線5434）

松くい虫被害防除対策事業補助金

市では、松くい虫による松枯れ被害の防止を図るため、松の所有者や管理者が行なう松くい虫防除対策（伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入）に対し、予算の範囲内で経費の一部を補助します。

■補助金の交付額

○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

■補助限度額

1事業に要する経費（薬剤地上散布・薬剤樹幹注入については薬剤購入経費のみが対象）

＊交付要件の詳細などは、市ホームページまたは農林課森林整備係まで問い合わせください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7261）

無料就職情報サイト「おしごとながの」の登録事業所を募集

千曲市をはじめ長野市、須坂市、信濃町、小布施町、飯綱町、坂城町、高山村、小川村の9市町村合同で無料就職情報サイト「おしごとながの」を共同運営しています。

本サイトは、学卒・一般への求人情報の発信はもちろんのこと、企業PRやビジネスマッチングにも活用でき幅広い業種の人が利用できます。また、登録することで、東京圏で行なわれる就職説明会の参加や企業向けのセミナーなどにも参加することが出来ます。登録を希望する

人は「おしごとながの」ホームページで登録手続きをしてください。

【平成29年度開催予定のイベント】

○長野地域合同就職説明会
長野地域の企業が東京圏で合同就職説明会を開催する

○企業見学ツアー
就職活動前の学生を長野に呼び地元企業を早期に知ってもらう、選択肢の一つに入れてもらう

○企業PR力強化セミナー
採用市場のトレンドから地方

「おしごとながの」ホームページはこちら



<http://oshigoto.nagano.jp/>

熱中症に注意を！

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をしてください。

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。

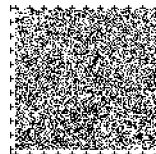
幼児は、体温調節機能が十分発達していないことと、体が小さく地面に近いため大人以上に暑い環境にさらされているので注意が必要です。

また、10代ではスポーツ中の救急搬送の事例が多数あります。わずかでもめまい、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。

予防のためには

○こまめな水分補給
○適切な温度管理

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課（内線6257）



姉妹都市の観光情報

射水市観光情報



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15日(土)～8月31日(木)

■場所 海老江海浜公園(射水市海老江1504番地)

■問い合わせ先
射水市港湾・観光課
(TEL0766-51-6676)



第53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は見どころです。

■日時 7月30日(日)

午後7時50分～8時30分

■場所 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、TEL0766-51-6676)



池邨 徹 隊員

地域おこし協力隊員 第5回 奮闘記

撮影の季節になりました

日々暖かくなって、様々な木々が花を咲かせ、緑生い茂る季節になりました。そんな中で様々なメディアからの撮影依頼などのお問い合わせが多くなってきました。具体的にはあんずまつりをPRした旅番組の撮影やCDアルバムのジャケット写真の撮影などがそれにあたります。実際には撮影に関する企画書に基づいて、スタッフの皆さんとともに、私がアテンド(案内)しながらロケハンを行ない、実際の撮影に入ります。

私自身、ロケハン・実際の撮影に来られる皆さんはすべて「お客様」と捉えて、千曲市を少しでも気に入って、リピーターとしてお越しになられるように「心からのおもてなし」を意識しています。実際に来られたスタッフや出演者の皆さんから「またプライベートでも来たい」とのお声をい

ただくことができました。

ささいな事柄かもしれませんが、1つ1つの撮影に丁寧に対応し、千曲市がより魅力に感じていただけることを信じて、今後も取り組んでいきます。



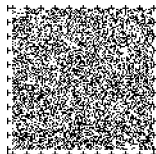
▲CDジャケットロケハン(姨捨棚田)



▲CDジャケットロケハン(屋代駅)



▲テレビ番組の撮影(あんずの里)



お知らせ 募集・催し物

★更 埴 庁 舎 Tel026-273-1111 FAX026-273-1004
★戸 倉 庁 舎 Tel026-273-1111 FAX026-275-0238
★上山田庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-276-0796
○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

お知らせ

市有林(森・倉科地区)のきのこ類採取権の公売入札

市では、指定した市有林内区域におけるきのこ類採取権(3年間)を公売します。

■公売区域 倉科・森地区市有林内の10か所

■採取期間 9月1日から平成31年11月13日

※ただし各年の採取期間は9月1日から11月13日までの間

■入札日 8月4日(金) 午前9時30分から

■会場 上山田庁舎3階302会議室

■入札参加資格 市民の人で、山林及び山道整備を行なえる人に限ります。

■その他 郵送による入札も可能です。条件など詳細は問い合わせてください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

福祉のしごと再挑戦する人のための勉強会

現役で福祉の仕事に就いている人から、仕事内容や働き方、仕事の魅力についての話を聞くことができます。

■日時 7月18日(火) 午前10時

■会場 戸倉庁舎4階会議室2

■対象 ヘルパー2級、介護職員初任者研修修了者など福祉の資格をお持ちの人

■問い合わせ先 千曲・坂城障がい者(児)相談支援室(Tel 026-1275-10548)

親子消防体験教室と消防庁舎内覧会のご案内

新しくなった消防庁舎の見学や消防について、学んでみませんか。

■日時 7月22日(土) 午前8時30分～正午

※内覧会は8時30分から1時間ごとの3回実施します。

■場所 千曲坂城消防本部 戸倉上山田消防署

■対象者 主に小学生とその保護者(内覧会はどなたでも参加可能)

■定員

○体験教室 親子70人(先着順)

○内覧会 各回20人(先着順)

■申込方法 事前に戸倉上山田消防署へ申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 千曲坂城消防本部 総務課(Tel 026-1276-0119)

介護予防教室「元気なつどい」日程変更

5月17日(水)の「元気なつどい(戸倉会場)」は、下記の日程に変更します。

■日時 平成30年1月5日(金) 午前10時～11時30分

■場所 戸倉創造館大ホール

■講師 下平三恵さん

■対象 65歳以上の市民

■持ち物 料金200円、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 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

庭木剪定枝チップの無料配布

■期日 7月20日(木)

■受付 午前9時～11時30分、午後1時～2時30分

※小雨決行、荒天中止の場合は翌日21日(金)に延期します。延期する場合は、申込者に電話で連絡します。

■会場 平和橋資材置場(八幡)

※会場図は市のホームページで確認できます。

■留意事項

○運搬車両は、2トン車以下のトラックか乗用車に限りります。

○運搬用に荷台へ板などを用いアオリを設ける場合は、事前に組立ててから来場してください。会場での設置・組立はできません。

○安全にチップの配布を行なうため、アオリなどの工作物は確実に固定してください。○運搬時の飛散防止のためのシートを準備してください。○チップの全体量は限られているため、配布予定量に達した時点で、申込みの受付を締め切ります。

■申込方法 事前に電話か直接窓口で申し込んでください。

*申込みは7月13日(木)午前8時30分からです。

■申込・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28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・自治体为主体となって実施しました。当日は、大勢の市民の皆さんが参加され、道路わきに捨てられたビン、缶をはじめ、可燃ごみ、粗大ごみを多数回収しました。

■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	前年比
缶	4,113個	-36個
ビン	959本	-72本
可燃物・不燃物(指定袋)	1,319袋	-80袋
粗大ごみ	890kg	+380kg
古タイヤ	47本	+38本
家電4品	5台	+1台

* 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。

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15日(土)～8月27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。

■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 026-276-1731)

使用済みの食用油から石けんをつくりまします

■日時 7月6日(木) 午前8時30分～正午頃

■集合場所 更埴図書館入口前

■会場 石けん工房(公社)更埴地域シルバー人材センター(隣)

■持ち物 エプロン、マスク

* 汚れても良い服装でお越しください。

■問い合わせ先 千曲市消費

者の会 三俣(TEL 026-276-1341)

若者のための「メール相談」「夜間・休日相談会」

学生や若者の就職に向けての悩み、職場の悩みを「メール相談」や「夜間・休日相談会」で相談できます。

●メール相談

■受付 ジョブカフェ信州のホームページの「ネット相談」から申し込んでください。

* 平成30年3月末まで、24時間受付

●夜間・休日相談会

■会場 もんぜんぶら座(長野市)

○夜間相談 毎月1～2回/木曜日 午後6時～8時

○休日相談 毎月1回/日曜日 午前10時～午後1時

* 1人50分程度の個別相談(要予約)

●共通事項

■対象 就職を希望する学生や一般の人、職場の悩みをお持ちの人(40歳前半まで)、家族からの相談も可能です。

■問い合わせ先 若者地域連携事業推進センター(TEL 0263-2715010)

巡回労働相談

労働問題全般に関する悩みなどへのアドバイスをを行うため

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つどい、研修や交流をします。

●昼の部

■日時 7月6日(木)、20日(木) 午後1時30分～3時30分

■会場

戸倉人権はつらつセンター

●夜の部

■日時 7月12日(水) 午後7時～9時

■会場 更埴保健センター

■申込方法 事前に更埴保健センターへ電話か、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)

募 集

ふるさと千曲市応援寄付金返礼品の新規出品事業者

市では、ふるさと千曲市応援寄付金(ふるさと納税)の寄付者へ返礼品を設けています。現在の返礼品は、市のPRに繋がる農産物、加工品、製造、サービスなどの商品があります。今回、新規の出品事業者の募集と説明会を行います。

巡回労働相談を実施します。

■日時 8月2日(水) 午後1時10分～4時10分

■場所 千曲市ふれあい人権センター

■対象者 市及び周辺市町村に勤務又は居住している人

■申込方法 相談日前日の午後4時までに北信労政事務所へ電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 北信労政事務所(TEL 026-234-9532)

農薬によるミツバチの被害の防止

農作物づくりにおいて大切な役割をするミツバチを農薬被害から守るため、次のとおり農薬の取扱いに配慮してください。

○気温が低く、風が弱い早朝に散布する。

○使用基準を厳守する。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7243)

やまぶき市・萬葉の里青空市

●やまぶき市

■日時 7月7日～12月15日までの第1・3金曜日 午前7時30分～午後1時

■会場 更埴庁舎

■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

■主催 大田原やまぶき会

●千曲川青空市

■日時 11月5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7242)

農地相談会の開催

■日程 左表のとおり

■時間 午前9時～11時30分

* 事前予約の必要はありません。対象地区以外の日でも相談できます。

期 日	会 場	対象地区
8月2日(水)	あんずの里観光会館	森
8月9日(水)	倉科公民館	倉科
8月23日(水)	雨宮研修センター	雨宮・土口・生萱
8月30日(水)	屋代公民館	屋代・栗佐
9月6日(水)	埴生公民館	埴生
9月13日(水)	稲荷山公民館	稲荷山
9月20日(水)	桑原転作研修センター	桑原

■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7234)

会開発センター(TEL 026-226-1374)

夏休み子ども料理教室 キアラ弁を作ろう

■日時・会場 左表のとおり

■応募締切 7月20日(木)

■受講料 500円/回

■定員 各回20人(先着順)

■講師 かけはしの会お弁当の日応援団

■持ち物 エプロン、布巾、ハンカチ、水筒、弁当箱(大きめ)

■申込方法 電話で申し込んでください。

* 小学2年生以下の子どもが参加する場合は、会場まで大人が送迎してください。

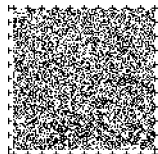
日 時	会 場
7月27日(木) 午後1時30分～4時	埴生公民館
7月29日(土) 午前10時～午後0時30分	戸倉創造館
8月1日(火) 午前10時～午後0時30分	稲荷山公民館

■申込・問い合わせ先

上山田庁舎・農林課(内線7243)

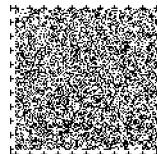


* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



市無形民俗文化財

稲荷山祇園祭

疫病退散を祈願する230年余の歴史と伝統がある夏祭りです。町内一帯が賑わいます。

■日程(予定)

【7月14日(金)】午前5時30分
天王下し(神輿を治田神社津島宮から当番町に運びます)

戸倉上山田温泉夏祭りと煙火大会

■日程(予定)

【7月15日(土)】
○午後2時45分～5時
波間科神社御神樂、各公民館・各区山車行列巡行
○午後7時～8時40分
民踊流し
○午後8時～9時45分
御神体練り込み
○午後6時30分～7時
冠着太鼓演奏
【7月16日(日)】
○午後1時～9時45分
木遣り、勇獅子、神輿練り込み、冠着太鼓演奏
○午後7時～9時45分
各連本練り
○午後8時40分
煙火大会
*変更になる場合があります。
■会場 戸倉上山田温泉内
■問い合わせ先
信州千曲観光局(TEL0261-26110300)

パソコン操作習得講座

■コース(日程)・受講料

①ワードビジネス活用(8月20日・27日)・1万2000円
②エクセル(表計算)中級(8月21日・22日・24日・25日)・1万1000円
③アクセス(データベース)(8月22日・29日)・1万4000円
④初心者向けワード(8月7日・8日)・2500円
⑤初心者向けエクセル(8月23日・24日)・2500円
■時間 ①③午前9時～午後4時、②午後6時～9時、④⑤午前9時～正午
■会場 長野地域職業訓練センター
■定員 ①③④⑤各10人、②5人(先着順)
■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10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(TEL0261-22110505)
千曲アプリコットスポーツラフ生徒
■日程 7月1日、8日、15日、22日、8月5日(全て土曜日)
■会場 あんずホール軽運動室地下1階

■内容 ①ヨガとピラテス、②ズンバ、③リンパマッサージ、④太極拳
■開始時間 ①午後1時20分、②午後2時30分、③④午後3時40分
■会費 1000円/回、ヨガマットは無料貸出
■問い合わせ先
千曲アプリコットスポーツクラブ小林(TEL0901-243714144)

大田原農業体験の参加者

■期日・内容

①7月23日(日)・種まき、じやがいも掘り(掘りたいものは差し上げます)
②8月6日(日)・土寄せ、草刈り、おやきづくり
③9月3日(日)・そばの花見
④10月22日(日)・そばの収穫
⑤平成30年2月18日(日)・そば打ち
*雨天などで延期または中止になる場合があります。
■時間 ①②④⑤午前8時30分～午後4時、③午前10時～午後1時
■集合場所 大田原公民館
■募集人数 30人(先着順)
■参加費
①②④は各1500円、③1200円、⑤2000円
*いずれも昼食代・お土産代を含みます。

第11回 平和のつどい

平和を学び、次世代を担う子どもへ戦争の悲惨さ、恐ろしさを伝えるため開催します。
■日時 7月22日(土) 午後0時20分～4時
■会場 更埴文化会館小ホール
■内容
○DVD上映「太平洋戦争 第10巻 沖縄、そして敗戦」
○講演と対談「満州七三一部隊少年隊員の体験」(講師は清水英男さん(宮田村)、対談者は飯島春光さん(千曲市))
○作文朗読 東小学校・埴生小学校・五加小学校の児童の皆さん ほか
■主催 千曲市男女共同参画推

催し物

*小学生以下は半額です。(③を除く)

■申込方法 上山田庁舎農林課に電話、または直接申し込んでください。

■申込・問い合わせ先
上山田庁舎・農林課(内線7242)

信州山の日、大林山に登ろう

■日時 7月23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→清水神社林→大林山→八頭山→四十八曲峠(古道)→旧道→広場
*所々にキツイ登りがありますので、体力を考えて参加して下さい。
■持ち物 昼食、飲料水、おやつ、雨具
■服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴
■参加費 100円(資料代など)
■主催・問い合わせ先 みどりを守る会、NPO法人千曲市環境市民会議 杉本(TEL080110381)

進連絡協議会
■問い合わせ先 戸倉庁舎・人權・男女共同参画課(内線6331)

2017年 世界をひとつに平和のつどい

長崎原爆の日、一緒に平和について考えてみましょう。
■日時 8月9日(水) 午前10時～午後2時40分
■会場 更埴文化会館あんずホール
■時間・内容・講師など
○午前10時30分～正午・講演「日本の平和を守るため」・北澤俊美さん(元防衛大臣)
○午後1時～1時30分・朗読「千曲川のほとり」・千曲市連合婦人会
○午後1時30分～2時30分・コンサート・清水まなぶさん(シンガーソングライター)
■主催 長野県連合婦人会
■問い合わせ先 長野県連合婦人会(TEL0261-233216232)

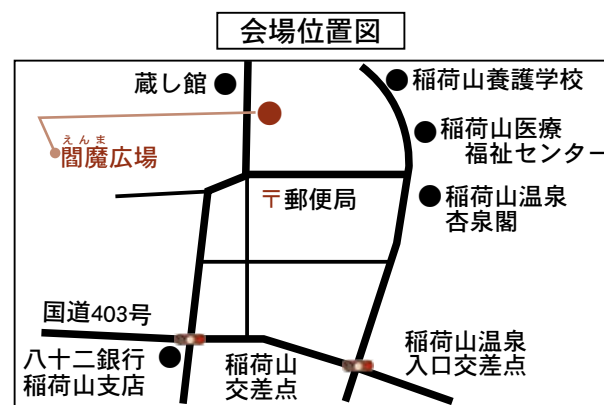
地球温暖化対策協議会講演会

■日時 7月28日(金) 午後2時15分～3時15分
■会場 更埴文化会館大会議室
■演題 「日焼けは危険！化粧品から地球環境問題まで」
■講師 村上泰さん(信州大学繊維学部教授)

8623)

「イナリヤマ×蔵×アール・ブリュット」展

障がいのある人たちのアート作品を、稲荷山の重伝建地区内の蔵や広場を使い展示します。
■期間 7月15日(土)～16日(日)
■時間 午前11時～午後5時
■会場 閻魔広場(左図参照)
●同時開催「ワクワク・ワークショップ」
■時間 正午～午後4時30分
*アート雑貨の販売があります。
*駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。
■主催・問い合わせ先
稲荷山まち並み委員会(TEL0261-27215591)



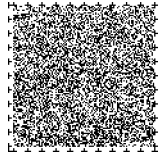
水生生物教室

夏休み期間中、自然に触れ、水に親しみながら水辺の生き物を観察します。
■日時 8月5日(土) 午前10時～正午頃(雨天中止)
■会場 やすらぎ広場(大池下池下流)
■対象 小学生4年生以上
*保護者が同伴してください。
■参加費 100円(保険代)
■持ち物 着替え、保険証の写し、筆記用具、雨具、水筒、タオル
■服装 濡れてもよい服、長靴
■申込方法 7月31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 更埴庁舎・環境課(内線5414)



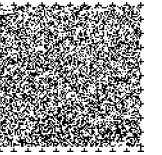
▲夏休みの自由研究にぴったり

* 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。



白鳥園イベント

① 白鳥園の七夕イベント

■日時 7月7日(金)、8日(土) 午前11時30分、午後1時30分(全2回)

■内容 短冊の配布がありますので、願い事を書いて飾りましょう。また、8日に流しそめんの振る舞いがあります。

② 座ってできる健康教室(腰痛編)

■日時 7月13日(木) 午前10時30分～11時30分

■内容 痛みの原因や仕組みを理解し、簡単な体操や運動を実践します。

■講師 金子千泰さん

■定員 10人(要予約)

■参加費

65歳以上 500円

65歳未満 1000円

③ アロマ講座(夏編)

■日時 7月13日(木) 午前10時30分～正午

■内容 暑い夏に大活躍のクールなペパーミントや虫除けのレモングラスなど、子どもにも使える天然由来の自然なアロマを学びましょう。アロマスプレーも作ります。

■講師 kokoroma

■定員 5人(要予約)

■参加費 1500円(ドリンク付き)

クとお菓子付き)

④ 越ちひろワークショップ

風鈴に描こう(世界に1つだけの風鈴制作)

■日時 7月15日(土) 午前10時～午後2時(全2回)

■内容 市を代表するアーティスト、越ちひろさんプロデュースの風鈴絵付けを開催します。

■講師 越ちひろさん

■定員 各15人(要予約)

■参加費 1000円(材料費込み)

⑤ 夏だ! 祭りだ! 白鳥園祭だ!

■日時 7月15日(土)、16日(日)

■内容 今年の新人スタッフが企画する白鳥園祭開催です。玄関前で射的や食べ物の露店を出店します。ぜひ、夏の白鳥園をお楽しみください!

⑥ ヘアアレンジ講座

■日時 7月16日(日) 午前10時～正午

■内容 夏に似合うアップスタイルをマスターしましょう!

■講師 塩入なおみさん

■定員 5人

■参加費 1200円(ドリンク付き)

■持ち物 くし、鏡、ヘアゴム

ピンなど

⑦ 羊毛フェルトで作る夏のモバイル

■日時 7月19日(水) 午前10時～正午

■内容 羊毛フェルトで、夏のモチーフを組合わせたモバイルを作ります。

■講師 和田康子さん

■定員 8人(要予約)

■参加費 1200円(スイーツとドリンク付き)

⑧ ひだまり市

■日時

○7月21日(金) 午前10時～午後6時

○22日(土) 午前10時～午後4時

■内容 6人のハンドメイド作家による小さな雑貨市です。作家さんによるお手製雑貨をぜひ見に来てください。

⑨ インターバル速歩と健康ラン

■日時 7月23日(日) 午前9時30分～正午

■内容 IWT(インターバル・ウォーキング・トレーニング)を活用して心身を鍛え、健康的な生活の再設計に挑戦してみませんか? ウォーキングの後は栄養バランスの摂れた食事を提供します。

■講師 近藤新一さん

■定員 10人(要予約)

■参加費 1500円(講師料、ランチ代)

■持ち物 帽子、飲み物など

*ウォーキングできる服装と靴でお越しください。

⑩ 白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 7月24日(月) 午前9時～

■内容 花と緑が好きなお客のためのクラブです。毎月1回の自由参加で、白鳥園ガーデンの花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか?

■持ち物 帽子、軍手などガーデニングができる服装

⑪ 大人のキレイ講座(夏の肌づくりに編)

■日時 7月24日(月) 午前10時～11時30分

■内容 汗やテカリに負けないファンデーションのつけ方、化粧なおしのコツをお伝えします!

■講師 市川愛子さん

■定員 5人(要予約)

■参加費 1800円(スイーツとドリンク付き)

■持ち物 持っている人はメイク道具

⑫ 新しい刺激を楽しもう! 笑顔で脳トレいきいきヨガ+健康ランチ

■日時 7月26日(水) 午前10時～

■内容 笑顔で楽しく脳機能アップ! 簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチでさらなるアンチエイジング!

■講師 青木芽里さん

■定員 10人(要予約)

■参加費 1900円(講習、ランチ代)

■持ち物 ヨガマット(または大きめのバスタオル)、タオル、飲み物など

⑬ 親子で挑戦! プラバンヘアゴム作り

■日時 7月27日(木) 午前10時30分～11時30分

■内容 親子でオリジナルのプラバンを使ったヘアゴムを作ります。

■講師 中村弥生さん

■定員 5組(要予約)

■参加費 1000円(材料費込み1人分のドリンクとスイーツ付き)

*ドリンクとスイーツの追加は300円

⑭ 布小物作り教室

■日時 7月28日(金) 午前9時30分～正午

■内容 リング持ち手のバックを作ります。ミシンに不慣れな人も丁寧に指導いたします。

■講師 青木まゆみさん

■定員 5人(要予約)

■参加費 2300円(スイーツとドリンク付き)

■持ち物 家庭用ミシン、裁ち切りばさみ、糸切りばさみ、マチ針、チャコペンシルまたは鉛筆、長めの定規、縫い針、縫い糸

■その他 ミシンを持っていない人は1台300円でレンタルできます。

⑮ 南条小金管バンドミニコンサート

■日時 7月29日(土) 午後3時30分

■内容 坂城町南条小学校の金管バンド「南条ハッピーブラス」の子どもたちによる演奏会です。

● 共通事項

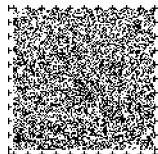
■会場 白鳥園

■申込方法 電話またはメールで申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL 026-1275-0400、メール info@hakuchoen.jp)

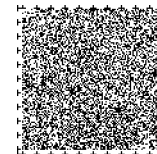
〈広告欄〉

〈広告欄〉



定例の掲示板

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004
★戸 倉 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238
★上山田庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796
○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

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
7/2 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	樽沼歯科医院(内川) 026-261-5005	小岩薬局(桜堂)026-272-0210 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
7/9 (日)	坂口整形外科(屋代)026-273-8680 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	小宮山歯科医院 (坂城町) 0268-82-2029	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 宮下薬局(屋代)026-272-0064 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
7/16 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	こみやま歯科医院 (力石) 0268-81-7011	前田薬局(稲荷山)026-272-1247 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
7/17 (月)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 いわかわ医院(坂城町)0268-82-2143	大塚歯科クリニック (上山田温泉) 026-276-5508	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 上徳間薬局(内川)026-276-7790
7/23 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 二階堂医院(磯部)026-275-5582	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 加賀屋薬局(戸倉)026-276-7437
7/30 (日)	菅谷医院(稲荷山)026-272-1024 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	長野寿光会上山田病 院歯科(上山田温泉) 026-276-0300	元町薬局(稲荷山)026-214-3282 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
8/6 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	あんず歯科クリニッ ク(須坂) 026-214-6654	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 内川土屋薬局(内川)026-261-5711

*千曲中央病院では、内科・外科
以外は受け付けていません。

*変更になる場合があります。受診する人は消防署に確認してください。
○戸倉上山田消防署(Tel026-276-0119)○更埴消防署(Tel026-274-0119)

リサイクルコーナー



*譲渡は当事者間での話し
合いになります。品物によ
り有償の場合があります。

ゆずってください

リヤカー、子ども用キックボード、子
ども用ストライダー、車用パイプ車
庫、帯戸、ベビーチェア、ベビーサー
クル、レコードプレーヤー、車いす、
電動ミシン、女子用卓球ユニフォー
ム、釣竿と電動リール、餅つき用の臼
と杵

ゆずります

家具調ポータブルトイレ、ガラスケース入り人
形、漬物容器、シーリングライト、遠赤外線ド
ーム、プラスチックケース入り人形、成人式用
着物、猫用ゲージ、女性用ブーツ、熊のぬいぐ
るみ、キッチンラック、自転車、剣道の防具、子
ども用布団、着せ替え人形、三味線、洋服ダン
ス、保育園用お昼寝布団、花の球根

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

〈広告欄〉

委員会の開催

傍聴希望者は問い合わせてください。

●教育委員会

■日時 7月26日(水) 午前9時～

■会場 戸倉庁舎 4階会議室

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課
(内線6316)

●農業委員会

■日時 7月28日(金) 午後3時～

■会場 上山田庁舎 3階302会議室

■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会
(内線7231・7232)

7月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 7月16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
を行ないます。詳細は担当課に問い合
わせてください。

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(月)

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。

●7月21日(金) 午前9時～11時 更埴庁舎市長室

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)

市民からよく聞かれる質問を紹介します

●質問 キティパーク(戸倉)でバーベキューはでき
ますか？

●回答 キティパークでバーベキューを行なうことは
できます。バーベキューをする上では、次の注意点を
お守りください。

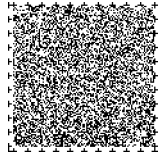
①環境保持のため、ゴミ・空き缶などは必ずお持ち帰
りください。

②火気取扱いの際には直火を禁止とし、事故・火災な
どに注意してください。

③公園利用者との事故・トラブル防止に努めてくださ
い。

なお、おおむね10人以上で行なう場合は、都市公園
行為許可申請書と減免申請書が必要となります。その
際は、都市計画課までご連絡ください。

〈広告欄〉



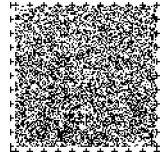
市立図書館 & 千曲警察署から

★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

定例の相談

ー 相談は無料です ー

★更埴庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸倉庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-276-0796
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
 『ひとめぼれ』畠中恵
 『ときどき旅に出るカフェ』近藤史恵
 『レスキュードッグ・ストーリーズ』樋口明雄
 ○ノンフィクション
 『生死を分ける、山の遭難回避術』羽根田治
 『母から子に伝えたい持たない四季の暮らし』マキ
 ○児童向け
 『うさぎのダンスタイム、はじめよう!』エリー・サンドル
 『ほんときいこうの日』レイン・スミス
 『おさるのこうすけ』武田美穂

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『猿の耳たぶ』声沢央
 『万次郎茶屋』中島たい子
 ○ノンフィクション
 『楽しいだけで世界!』林映寿
 『精神科ナースになったわけ』水谷緑
 『あのころ、早稲田で』中野翠
 ○児童向け
 『モンスター・ホテルでパトリール』柏葉幸子
 『これあな』みやにしたつや
 『ママのて』やまとゆうこ

人気の本ベスト3 (児童・読み物)

- 1位 『モアナと伝説の海』 KADOKAWA
- 2位 『かいけつゾロリ イシシ・ノシシ大ピンチ!!』 原ゆたか
- 3位 『一期一会 運命ってヤツ。』 栗生こずえ

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

* 図書整理休館日: 更埴図書館・更埴西図書館は7月27日(木)、戸倉図書館は7月28日(金)

更埴西図書館 おすすめの一冊



「野菜となつた秘密」

著/福田 隆浩
 出版社/講談社
 気になるものは気になる。そうになったら放っておけない。話すことが苦手な香菜がクラスメートと学校の謎を解決するほのぼのの学校ミステリー。

上山田公民館図書室 新刊図書

○小説
 『茜の茶碗』上田秀人
 『決戦! 忠臣蔵』葉室麟
 ○ノンフィクション
 『健康おかず作りおき』横山タカ子
 『糖質オフのお菓子』吉川文字
 ○児童向け
 『巻寿司のひみつ』おぎのひとし

【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29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

平成29年市内事件・事故累計 (5月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	19件 (-10)
自転車盗	9件 (-8)
車上狙い	4件 (-4)
その他	7件 (-11)
交通事故	
件数	108件 (-14)
死者	2人 (+1)
傷者	131人 (-18)

1. 自転車安全利用五則の徹底周知
2. 自転車は、車道が原則、歩道は例外
3. 歩道歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る
5. 子どもはヘルメットを着用

【自転車安全利用の推進】
 「子どもと高齢者の交通事故防止」
 車両の運転者は、歩行者などを保護するという意識と思いやりを持って運転しましょう。横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。歩行者の皆さんは、道路を横断する時は、横断歩道を渡りましょう。幹線道路を抜け道に生活道路を利用するのは控えましょう。

千曲警察署から

《Tel026-272-10110》

夏の交通安全やまびこ運動 7月22日(土)～31日(月)

【運動の基本】

「子どもと高齢者の交通事故防止」
 車両の運転者は、歩行者などを保護するという意識と思いやりを持って運転しましょう。横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。歩行者の皆さんは、道路を横断する時は、横断歩道を渡りましょう。幹線道路を抜け道に生活道路を利用するのは控えましょう。

相談内容	日時	時間	場所	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	平日	午前8時30分～午後5時	千曲市地域職業相談室 (旧 JA ちくま杭瀬下地区センター)	千曲市地域職業相談室 Tel026-261-3609
若者・子育て世代の就労相談	平日	午前9時30分～午後4時30分	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎・産業振興課	上山田庁舎・産業振興課 内線7335 (要予約)
家庭児童相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室 (戸倉庁舎・こども未来課内)	内線6219
教育相談	平日	午前9時～午後5時	千曲市教育相談センター 教育相談専用電話	Tel026-273-5105
心配ごと相談	7月12日(水)	午後1時30分～4時	千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	7月12日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
借金問題・消費生活相談	平日	午前8時30分～午後5時	更埴庁舎・生活安全課	千曲市消費生活センター Tel026-274-0820 (要予約)
結婚相談	8月19日(土)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階小会議室	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *8月19日(土)に 新規登録を受付します。
	7月16日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	7月20日(木)	午後1時～4時	稲荷山公民館 和室	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの午前8時30分から午後5時まで受付 Tel026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前9時～午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室 (戸倉庁舎)	Tel026-275-0548、FAX026-214-3013
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 Tel026-214-7780
司法書士法律相談	7月6日(木) 8月3日(木)	午後1時30分～4時30分	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 (要予約)
	7月20日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	8月8日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	8月22日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	7月8日(土) 7月11日(火)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園 上山田庁舎 1階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	毎週火・金曜日		更埴庁舎年金相談コーナー	
年金相談(更埴)	7月13日(木) 7月27日(木)	午前9時～午後3時	更埴庁舎年金相談コーナー	長野南年金事務所お客様相談室 Tel026-227-1286 (要予約)
年金相談(戸倉)	毎週水曜日	午前9時～午後5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
	7月10日(月)	午前9時～午後4時		

* 平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始(12/29～1/3)を除いた日のことです。

今月は「有害環境浄化活動強化月間」
 「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

千曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介します。

「今月は「倉科の自然を守る会」

代表の杉本二三さんにお聞きしました」

倉科の自然を守る会は、里山整備や倉科のセツブンソウの群生地保護活動を行っています。セツブンソウは、3月の雪解けを待って芽を出し、満開となります。この時期は周辺の草が少なく、花が可憐に咲きます。

開花期間には、見学者向けの案内看板を設置したり、また、群生地の巡視活動や見学者との交流を行なっています。それ以外の期間は、群生地や周辺の草刈などの保護活動、遊歩道や階段設置などの見学路の整備活動を行なっています。周辺の環境を保つことが、セツブンソウを絶滅から守ることになると思っています。活動をしています。

Q この事業の目的は？

戸倉だけでなく倉科にもセツブンソウの群生地があります。身近にあるセツブンソウを多くの市民の皆さんに知っていただく、また、保護していくため、戸倉セツブンソウを育てる会とともに、勉強会の開催や群生地のマップを作成していきます。

Q 読者へのメッセージを

最近では、新聞やテレビなどで報道されることが多く、市外からの問い合わせも増えていきます。毎年訪れるリピーターもいます。市民の皆さんで、まだセツブンソウの花を見たことのない人、3月初旬には咲き出します。来年お待ちしています。

■問い合わせ先 倉科の自然を守る会 代表 杉本(TEL026127410230)



▲会員による見学路階段の整備作業



渡辺 友恵さん (屋代)

逆子のため、予定帝王切開となった初めての出産。様々な不安の中、病院の先生が性別を言い忘れる程、大きな産声を響かせた娘。その声に安心したあの日からもうすぐ2年になります。

そんな娘の成長の中には私たち夫婦の祖母。娘の「曾祖母」2人の存在があります。1人は出産の数か月前に98歳で他界した曾祖母。娘はその曾祖母の誕生日に産まれました。おしゃやれで穏やかな性格。その女性らしさと長生きを受け継いで欲しいと願っている私たちです。今では、曾祖母が好きだった食べ物や娘も大好き。血は繋がっているの

かな……と主人と笑いながら実感しています。

もう1人は今も畑仕事をする93歳の曾祖母、私も含め孫たち全員から愛されているおばあ

ちゃん。昔から伝わる歌やお手玉などを娘のために披露してくれたり、ボール遊びやお散歩も一緒に成長している仲間がいる安心感を感じたり、優しく見守ってくれる祖父母などの支えがあつて今があると感謝しています。娘の誕生で主人も私も自分の時間が減りましたが、娘を中心に家族が笑顔になる時間は増えました。「産まれてきてくれてありがとう」これからも親子共々たくさんの経験を通して成長していきたいです。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

「大腸がんを予防しよう」

第39回

大腸のお仕事

大腸は結腸と直腸、肛門からなり、長さは約2mあります。口から入った食べ物のうち、消化・吸収された残りの腸内内容物を溜め、水分を吸収しながら便にする働きがあります。

生活の中でできること 予防の最大のポイントは食事

①高脂肪食は控える

脂肪の多い肉などを食べると、消化液である胆汁の分泌が増えます。大腸の中に住んでいる細菌には、胆汁を二次胆汁酸という発がん物質に変えるものがあり、高脂肪食により胆汁の分泌が増加すると便中の二次胆汁酸(発がん物質)が増えて大腸がんを引き起こします。

②食物繊維を摂る

食物繊維の多くは消化されないで、食べれば食べるほど便の量が増え、発がん物質である二次胆汁酸は薄まります。

大腸がん検診でわかること

○便潜血反応検査

便に潜血反応の有無を調べます。2日間分の便の一部を容器に入れて検査するだけの簡単な検査です。大腸がんやポリープなどがある場合、大腸の中を便が病巣を擦るよう通過するため、患部から若干の出血があります。検査ではそのわずかな出血の有無を検知します。

市では7月末まで、30歳以上の市民を対象に、更殖保健センターと公民館などで大腸がん検診を行なっています。この機会にがん検診を受けてみましょう。

■問い合わせ先

更殖庁舎・更殖保健センター (内線5509)



健康な腸を保ちましょう♪

信州ブレイブウォリアーズ

BE THE WINNER

2017-18シーズンスローガン



第57回



←チケット購入はこちら

<http://www.bleague-ticket.jp/club/sw/>

2017-18 シーズン ホームゲーム試合会場

■千曲市戸倉体育館

住所：千曲市磯部1406-1

試合数：10節18試合(平日1日1節を2回含む)

■松本市総合体育館

住所：松本市美須々5-1

試合数：4節8試合

■ホワイトリング

(長野市真島総合スポーツアリーナ)

住所：長野市真島町真島2268-1

試合数：1節2試合

■ビッグハット

(長野市若里多目的スポーツアリーナ)

住所：長野市若里3-22-2

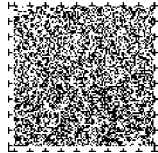
試合数：1節2試合

■選手情報

齊藤洋介、和田保彦、鈴木大、武井弘明、古橋広樹、齋藤崇人、三ツ井利也、上杉翔の計8選手との契約基本合意(継続)

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット

(Tel026-214-7022・平日午前9時～午後5時)

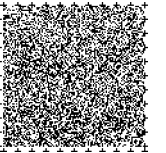


★「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています！
住所・氏名、連絡先、子どもの氏名（ふりがな）、性別、生年月日、家族からのメッセージ、写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記し、写真をメール（3MB以内）で送信してください。
不明な点は、更埴庁舎・秘書広報課（内線5223）に電話するか電子メール koho@city.chikuma.nagano.jp へご連絡ください。

■7月の休館日
○更埴子育て支援センター
1日、8日、15日、22日、29日
○上山田子育て支援センター
2日、9日、16日、23日、30日

子育ての広場

★更埴子育て支援センター（Tel026-273-6180）
★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
～特別に記述がなければ、申込は不要、参加費は無料です～



スマイル in ちくま



月岡 真理子 ちゃん（10か月 上徳間）

家族からのメッセージ

いつもありがとう。
これからもたくさん笑って、たくさん遊んで大きくなってね。



宮島 唯衣 ちゃん（1歳 稲荷山）

家族からのメッセージ

たくさん遊んで、元気に大きくなってね。



☆ 5月のお誕生日おめでとう会（更埴）☆



☆ 5月のお誕生日おめでとう会（上山田）☆

●お誕生日おめでとう会 午前11時～正午 ■持ち物 麦茶、お手ふき ■参加費 150円（写真代など）

【上山田】 7月27日（木） ■対象 7月に生まれた子どもとその保護者です。

【更 埴】 7月28日（金） *事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

●子育て支援相談

○更埴・上山田子育て支援センター

開館日 午前8時30分～午後5時

○市立の各保育園（電話相談）

祝日を除く毎週火曜日 午後1時～3時

○児童館・児童センター 開館日 午前10時～正午

*各保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。

●栄養相談

午前10時～午後3時

【上山田】 7月6日（木）

【更 埴】 7月26日（水）

*来館した保護者の皆さんと一緒に、子どもの食事について栄養士と語り合う良い機会です。お気軽にお出かけください。

●子育てひろば 午前9時30分～11時30分

開催日・会場・内容については、平成29年度の「暮らしのカレンダー」で確認してください。

●ベビーママサロン 午前10時～11時

【上山田】 7月21日（金）

【更 埴】 7月10日（月）

●親子ふれあいミニミニ講座 午前11時～11時30分

上山田子育て支援センター

開催日	内 容
7月5日（水）	うたってあそぼう&七夕コンサート
7月12日（水）	夏まつり（午前10時30分～）
7月19日（水）	うたってあそぼう&ハッピーヨーガ
7月26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

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
7月6日（木）	うたってあそぼう&七夕祭り会 ちくママバンド
7月13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20日（木）	夏まつり（午前10時30分～）
7月27日（木）	うたってあそぼう&夏野菜スタンプ

大西緑地公園

冠着橋と大正橋の間に位置し、川東地区にある市内でも最大級の緑地公園です。広い野球場や競技場があるため、子どもとキャッチボールなどの運動を楽しむことができます。



主な遊具・設備など

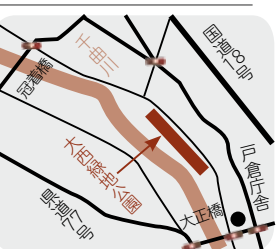
野球場、競技場、防災広場、マレットゴルフ場など

公園めぐり

vol.20（最終回）

子どもと一緒に楽しめる市内の公園を紹介します。

*公園ではルールを守って遊びましょう



子どもイベントニュース

親子ふれあいミニミニ講座

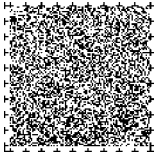
上山田子育て支援センターで6月7日に「うたってあそぼう&りんごっこコンサート」が開かれました。先生によるミニコンサートがあり「笑点のテーマ」「ルパン3世のテーマ」「サザエさんのテーマ」が演奏されました。音楽を聴いていた子どもたちは拍手をしてアンコールを呼びかけ、この日参加した親子25組みんなで「ヤングマン」を最後に歌いました。



CHIKUMA TOPICS

6/6・7

小学生がたまねぎ収穫体験



6日に五加小学校の児童72名が、旧JAちくまパリオ店北側の圃場で、たまねぎの収穫体験をしました。また、7日に屋代小学校の児童61名と東小学校の児童67名が、JAながのあんず店南側の圃場で、たまねぎの収穫体験をしました。この体験は、子どもたちに農作物の収穫を体験してもらうことにより、食料の大切さを学んでもらい、農業に対する関心を高めることを目的としています。五加小学校の14日の給食では6日に収穫した、たまねぎを料理した肉丼煮が献立に並びました。児童らは「甘くておいしい」とたまねぎの感想を言いながら、おいしくいただきました。



CHIKUMA TOPICS

6/15

埴生中学校生徒が
プールボランティア清掃



埴生中学校生徒326名と先生30名が地域奉仕活動の一環として、7月15日の更埴中央公園市民プールオープンに向け、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。清掃にあたった生徒会長の宮本未龍さんは「約40年続いている伝統行事で、自分たちの親も行ってきた。日頃お世話になっている地域の人も利用するので、精一杯きれいにしたい」と話しました。

CHIKUMA TOPICS

5/29

アグリパークで
保育園児がイチゴ狩り

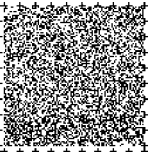


杭瀬下保育園と稲荷山保育園の園児132名が、あんずの里アグリパークでイチゴの収穫体験をしました。美味しいイチゴを食べながら楽しい時間を過ごしてもらったため、毎年あんずの里アグリパークでは市内の保育園・幼稚園の園児らをイチゴ狩りに招待しています。この日、訪れた園児らは友達と「10個以上食べる」「甘くておいしい」と話しながら、赤く実ったイチゴを頬張っていました。

CHIKUMA TOPICS

5/21

第3回 千曲川ハーフマラソン



白鳥園をスタート＆フィニッシュ会場とした第3回千曲川ハーフマラソンが開催されました。これまでの3月開催から時期を変更しての開催となり、約1500人のランナーが参加しました。当日は夏を思わせる暑さの中、ランナーは沿道からのボランティアや応援団の皆さんの声援を受けながら、千曲川堤防沿いのコースを走り抜けました。



CHIKUMA TOPICS

6/1

6月1日は人権擁護委員の日



人権擁護委員により、朝7時30分から屋代駅と戸倉駅で人権啓発活動が行われ、朝の電車で通勤するサラリーマンや通学する学生など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若林博茂さんは「公民館などで人権相談を行なっています。相談員が待っていますので、一人で悩まずぜひ相談に来てほしい」と話していました。

CHIKUMA TOPICS

5/27

ちくま未来フェスタ
～NEW・みんなのたまりば～



更埴文化会館で、「ちくま未来フェスタ～NEW・みんなのたまりば～」が初開催されました。同フェスタは、子育て世代をはじめ誰もが気軽に楽しめる様々な企画に参加することにより、人とのつながりや市の良さを再確認することを目的としています。会場にはフリーマーケットや市職員による子育て相談室、協賛団体のPRブースが設置され、たくさんの人で賑わっていました。小ホールのステージでは、親子ビクスや子どもたちによる空手・チアダンスの発表などの催しが行なわれました。

●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

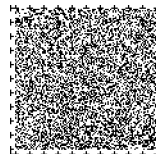


●千曲市情報メール配信サービス

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。

▶長野松竹相生座・ロキシー1・2の舞台挨拶にて撮影

「自分の夢への物語は千曲市から始まっている」

映画監督 酒井 麻衣さん
(千曲市出身・東京都在住・25歳)



▲「はらはらなのか。」パンフレット

チクマビト
NO. 23



4月1日から全国で順次上映している映画「はらはらなのか。」監督・脚本を手掛けたのは、新進気鋭の若手映画監督として活躍する酒井麻衣さんだ。前作「いいにおいのする映画」がMOOSICLAB2015でグランプリを含む、史上初の6冠を達成し全国から注目を浴びた。映画監督を目指すきっかけとなったのは、高校の文化祭。小さいころから絵や物語が好きで、よく絵や漫画を描いていた。しかし、ひとりで絵を描く中に、物足りなさを感じていた。そんな時、文化祭の企画を準備し、いろんな人と作品をつくることの楽しさに気づく。自分が作る漫画や小説の映画化が目標だったこともあり「はじめから映画を作ればいいじゃないか」と考えた。その後、京都造形芸術大学を卒業し「棒つきキャンディー」で初めて映画を制作する。

映画を撮るうえで心がけているのは「14歳の自分に作品のテーマが伝わるかどうか」。魔法や幻想的な世界を信じていたけど、信じきれない気持ちでいた14歳の酒井さん。当時の酒井さんを救ったのが、ファンタジー映画だった。「現場で迷ったら、14歳の私がこの映画を理解できるか、この表現方法で伝えたいことが伝わるのかを考えます」と酒井さんは話す。また、父親の口癖「できない理由ではなくて、できるようにするには、どうすればいいのかを考える」。この言葉を、自分自身やスタッフへ問いかけ、映画を制作する上で大切にしている。

今後の目標について「テレビで予告編が流れる映画やレンタルビデオ店で借りることができるのは、超ド級のメジャー作品。今の私の作品は、まだ小さい規模の作品なので、有名になって千曲市の皆さんに私の映画を観てもらいたい」と笑顔で語ってくれた。

ファンタジーの世界に憧れ、夢見がちだった少女が大人となり、たくさんの人に映画という魔法で勇気や感動を与えている。「千曲市が私の原点です」と地元が大好きな酒井さん。故郷であるこの地で、すばらしい映画を撮るその日が待ち遠しい。

編集後記

「市報千曲」平成16年5月号から平成20年4月号までを担当した丸山です。9年ぶりに秘書広報課に戻ってきました。

先日、フロアの書棚を整理していたら、10年以上前に私が保管した書類が出てきました。課の職員一同が「こんな所にこんな書類があったの?」という状態です。こういう書類を廃棄していかないと、新庁舎への引っ越しがうまくいきません。これから少しずつ整理していきます。

丸山

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年6月1日現在)

世帯数	21,878 (+14)
人口	59,841人(-7)
男	28,952人(-2)
女	30,889人(-5)

平成29年 5月中の動き	
転入	109人
転出	102人
出生	43人
死亡	57人

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

更埴庁舎(〒387-8511長野県千曲市大字杭瀬下84番地、TEL026-273-1111、FAX026-273-1004)

戸倉庁舎(〒389-0892長野県千曲市大字戸倉2388番地、TEL026-273-1111、FAX026-275-0238)

上山田庁舎(〒389-0897長野県千曲市上山田温泉四丁目15番地1、TEL026-273-1111、FAX026-276-0796)

●市報千曲7月号の印刷費は、1部あたり約23円です。