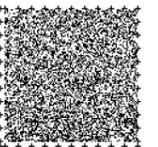


# ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★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



## ご寄付

ありがとうございました

●有限会社米生物産  
 代表 米澤生久様(千本柳)  
 【寄付の内容・使途】  
 万能車椅子1台・災害時や非常時に役立てるために、竹林の湯へ

## お知らせ

### 旧更埴体育館記念の「床材」配布

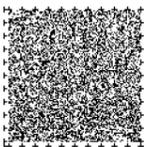
閉館した「更埴体育館」の床に使用していた木材を、希望する人に譲ります。  
 ■配布する床の木材 1階剣道場の床材、2階体育室の床材  
 \*A4サイズ程度に切り分けて配布する予定ですが、希望者数によっては、サイズを変更する場合があります。  
 ■申込方法 戸倉体育館内スポーツ振興課に電話か、ファックス、電子メール(spo@city.chikuma.nagano.jp)で申し込みください。  
 ■申込期間 10月2日(月)～27日(金)午前8時30分～午後5時

\*土、日、祝日は除きます。  
 ■申込・問い合わせ先 戸倉体育館内・スポーツ振興課(TEL026-276-11731、FAX026-276-11739)

### ミニ面接会

ハローワーク篠ノ井では求人事業所の採用担当者へ、直接話しが聞ける「ミニ面接会」を開催しています。  
 ■開催日 毎週水曜日  
 ■開催時間 午後1時30分～3時30分  
 ■会場 ハローワーク篠ノ井2階会議室  
 ■参加事業所  
 ○第一週 介護  
 ○第二週 長野市南部地区・フルタイム  
 ○第三週 千曲市、坂城町・フルタイム  
 ○第四週 パートタイム・シニア(60歳以上)  
 ■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-12931-8609 ナビダイヤル4)  
 福祉の職場説明会・就職面接会  
 「福祉の職場を詳しく知りたい」「または「就職を考えたい」という人のために行ないます。  
 ■日時 10月27日(金)午後1時30分～3時30分  
 ■会場 メルパルク長野  
 ■問い合わせ先 長野県福祉

\*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。

### 難病患者見舞金の支給申請

市では、難病患者を対象に見舞金を支給しています。  
 ■対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に關する医療費の公費負担を認められている人  
 ■支給金額 1万2000円  
 ■申請に必要なもの  
 ○特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾患医療受給者証・長野県特定疾病医療受給者証・小児慢性特定疾病医療受給者証のうちいずれかの受給者証  
 ○受給資格者名義の預金通帳(未成年の場合、保護者などの名義でも可)です  
 ○印鑑  
 ■申請方法 10月31日(火)までに戸倉庁舎福祉課、更埴庁舎福祉支援係または上山田庁舎市民窓口課に申請してください。

\*難病患者見舞金の対象者は、市内循環バスの無料乗車券の該当になります。  
 ■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)  
**精神障害者家族会**  
 家族会は、精神障がい者を家族に持つ人たちが互いの体験や悩みを語り合い、支えあう会です。

家族会への入会希望者、会の活動について知りたい人は連絡してください。  
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)  
**児童手当の振り込み**  
 ■振込日 10月10日(火)  
 ■内容 6月から9月分までの児童手当  
 \*受給者の皆さんは、通帳などで入金を確認してください。  
 ■問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)  
**ハロウィンジャンボ宝くじ**  
 市町村振興宝くじとして「ハロウィンジャンボ」「ハロウィンジャンボミニ」が発売されます(旧オオタムジャンボ)。宝くじの収益金は、各都道府県の販売実績に応じて交付され、環境保全や高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。購入は是非、長野県内の宝くじ売り場でお願います。  
 ■販売期間 10月11日(水)～31日(火)  
 ■抽選日 11月9日(木)  
 ■問い合わせ先 長野県市町村振興協会(TEL026-12341-3611)

### お知らせ

#### 宝くじ助成事業を活用し、防災備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会から宝くじの助成を受けて、生萱区自衛消防団は消防法被やヘルメットなどを、杭瀬下区自衛消防団は発電機や投光器などを整備しました。

▲生萱区自衛消防団が整備した法被などの防災備品

▲杭瀬下区自衛消防団が整備した発電機などの防災備品

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

### 前立腺がん検診

■対象者 50歳以上の男性  
 ■検診内容 上腕から血液を約3cc採取し、PSA値を調べます。  
 ■費用 1100円  
 ■検診期間 11月6日(月)から9日(木)まで  
 \*詳細は市報4月号折込の「平成29年度各種検診日程のご案内」を確認してください。  
 ■申込方法 既に申し込んだ人には、検診案内を郵送します。申込みをしていない人で検診を希望する人は問い合わせください。  
 ■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター

### 里親推進フォーラム〜こどもたちの幸せのために〜

(内線5508)  
 ■日時 10月27日(金)午後1時30分～3時30分  
 ■会場 戸倉創造館会議室  
 ■内容 里親制度の説明、里親の体験発表など  
 ■申込方法 電話か、メール(koiki-shien@pref.nagano.lg.jp)で申し込みください。  
 ■申込期限 10月23日(月)  
 ■申込・問い合わせ先 長野県児童相談所広域支援センター(TEL026-123818030)

### 北信地域合同就職面接会

■日時 10月13日(金)午後1時～4時30分  
 \*学生受付は正午からです。  
 ■会場 メルパルク長野  
 ■対象者  
 ○平成30年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者  
 ○大学など卒業後3年以内の求職者  
 ■問い合わせ先 長野新卒応援ハローワーク(TEL026-122810989)  
**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行ないます。  
 ■日時 11月1日(水)午後1時10分～4時10分

### 屋代文化講演会

■日時 10月14日(土)午後7時30分  
 ■会場 屋代公民館  
 ■講師 米澤修一さん(市教育委員会教育指導幹)  
 ■演題 「屋代南高校の将来を考える」  
 ■問い合わせ先 屋代を語る会 宮下(TEL026-127210064)

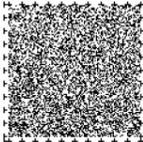
### お知らせ

#### 上中町木遣り保存会が宝くじ助成事業を活用

上中町木遣り保存会(戸倉)では、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、木遣りの法被を新調しました。

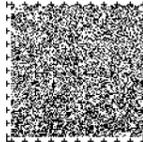
■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

\* 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。



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、研修や交流をします。

●夜の部

■日時 10月5日(木)・19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  
 ■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

九州北部豪雨災害の義援金

市では、九州北部豪雨災害義援金の受付を終了しました。多くの皆さんの温かいご支援に感謝申し上げます。受け付けた義援金は、日本赤十字社長野県支部へ送金いたしました。  
 ■義援金額 5万6138円  
 \*日本赤十字社では、引き続き義援金を受け付けています。  
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5214)

長野一日合同行政相談所

不動産の登記、年金、国や地

パソコン操作習得講座

■コース(日程)  
 ①パソコン(ウィンドウズ10)入門 11月1日(水)、2日(木)  
 ②インターネット・メール活用 11月7日(火)、8日(水)  
 ③ワード(文章)基礎 11月10日(金)、14日(火)、15日(水)、17日(金)、21日(火)、22日(水)  
 ④エクセル(表計算)基礎 11月13日(月)、20日(月)、27日(月)  
 ■時間 ①②③は午前9時～正午、④は午前9時～午後4時  
 ■会場 長野地域職業訓練センター  
 ■定員 各10人(先着順)  
 ■参加費 ①②は5000円、③④は1万4000円  
 ■申込方法 10月10日(火)から各受講開始日の1週間前までに、受講料を添えて、直接窓口で申し込んでください。  
 \*受講希望者が少ない場合、コースを中止することがあります。(最少開催人数3人)  
 ■申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-1221-0505)

公共職業訓練12月期受講生

■訓練期間 12月1日(金)から6か月間  
 ■会場 ポリテクセンター長野  
 ■対象者 ハローワークに求職

方公共団体の仕事について、関係機関や弁護士など専門家に相談できます。

■日時 10月25日(水) 午前10時～午後3時

\*受付は午後2時30分まで  
 ■会場 トイーゴウエスト4階 長野市生涯学習センター大学習室2及び3  
 ■問い合わせ先 長野行政監視行政相談センター(TEL 026-1235-15566)

募集

自衛官採用試験

○陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)  
 ■受験資格 中学校を卒業している(見込含む)17歳未満の人【推薦】  
 ■申込受付期間 11月1日(水)～12月1日(金)  
 ■試験日 平成30年1月6日(土)から8日(月・祝)までのいずれか1日  
 【一般】  
 ■申込受付期間 11月1日(水)～平成30年1月9日(火)  
 ■1次試験日 平成30年1月20日(土)  
 ○自衛官候補生(男子)

の申込みをしている人  
 ■定員 CAD/CAM科15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。  
 ■申込期限 10月25日(水)  
 \*申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。  
 ■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL 026-243-17856)

2017信州ねりんピック

12月1日(金)から3日(日)まで、駒ヶ根総合文化センターで開催される長野県高齢者作品展の作品を募集します。  
 ■出品者資格 長野県内在住の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 出品希望者は10月27日(金)までに、出品票を更埴庁舎高齢者係へ提出してください。作品は11月20日(月)までに同係へ持ち込んでください。  
 \*出品票は窓口にあります。  
 ■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 026-1226-3741)

催し物

健康プラザ「秋の音楽祭」

健康プラザで楽しい音楽を満喫してみませんか。  
 ■日時 10月21日(土) 午前10時30分～正午  
 ■会場 健康プラザ大広間  
 ■演奏者 屋代高等学校吹奏楽部  
 ■問い合わせ先 千曲市健康プラザ(TEL 026-1272-15818)  
 体育の日 鏡台山に登ろう  
 ■日時 10月9日(月・祝) 午前8時30分～午後4時頃(雨)

就活短期集中講座の日程など

期日	演題	内容	締切日
10月25日(水)	自己理解	自分の可能性を発見! 自分を理解する! キーワードは「自分探し」	10月20日(金)
11月10日(金)	会社が求めている人材	「求人」「仕事」「働く事」を理解する。「求人情報」「求人票」から読み解く。キーワードは「接点」	11月7日(火)
11月27日(月)	志望動機、自己PR、面接準備(応用編)	履歴書の書き方(志望動機と自己PR)	11月21日(火)
12月15日(金)	仕事・企業・自分マッチング	これからどう就職するのか。キーワードは「思い」	12月12日(火)

で申し込んでください。  
 \*本講座は雇用保険受給中の就職活動の対象です。受講者には受講証明を発行します。  
 ■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課(内線7335)

天中止)  
 ■集合場所 倉科三滝園地  
 ■コース 三滝↓縄文の名水↓芦ノ平↓鏡台山↓サワグルミ↓百瀬↓三滝  
 \*登りのきつい斜面もあるので、体力を考えて参加してください。  
 ■参加費 100円(資料代など)  
 ■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  
 ■主催 NPO法人千曲市環境市民会議、みどりを守る会  
 ■問い合わせ先 みどりを守る会(TEL 080-11038-8623)

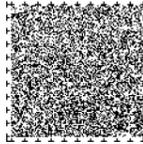
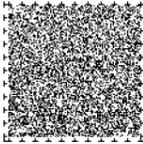
催し物

第21回荒砥城祭り

■日時 10月15日(日) 午前10時～午後2時  
 ■会場 城山史跡公園荒砥城跡  
 \*当日は車の乗り入れができません。  
 \*市総合観光会館からバスが出ます。  
 ■内容 よろいかぶとを着て荒砥城主体験、戦国弓矢体験、乗馬体験、いのしし肉入り戦国鍋のお振舞い(先着500食)など  
 ■問い合わせ先 荒砥城祭り実行委員会事務局(TEL 090-2483-4012)



\* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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

催し物

第26回森將軍塚まつり

- 日時 11月3日(金・祝) 午前8時40分~午後3時
- 会場 科野の里歴史公園
- 内容
  - 森將軍塚ウォーク (坂城駅~五里ヶ峰~森將軍塚古墳など)
  - 屋代駅から森將軍塚古墳までのパレード
  - 古墳上での収穫感謝の儀式
  - 青空教室(歴史講座)
  - 森將軍塚鍋やキビ餅のサービス(先着2,000名)など
- \* 当日は長野県立歴史館・森將軍塚古墳館の観覧、森將軍塚古墳見学バスの利用が無料となります。
- \* 会場周辺は混雑しますので、徒歩または屋代駅からのシャトルバスの利用をお願いします。
- 問い合わせ先 森將軍塚古墳館(Tel 026-274-3400)



自然観察会

- 千曲市では珍しいブナの巨木を樺平で観察します。
- 日時 10月21日(土) 午前9時~11時30分頃(悪天中止)
- 集合場所 桑原樺平「旧林業研修センター」
- 持ち物 軍手、おやつ、水筒
- 服装 長袖、長ズボン
- 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事務局(Tel 080-1699414820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時~午後5時まで)

第6回千曲市スポーツチャレンジデー

- 日時 11月11日(土) 午前8時30分~午後0時30分頃
- 会場 戸倉体育館
- 内容 一般の部、ファミリーの部、小学生の部に分かれて4人のチームでスポーツ種目にチャレンジします。
- スポーツ種目 ソフトバレーボール、ハンドボール、サッカー、卓球、ペタンク、弓道の6種目を予定
- 服装 運動のできる服装、上履き
- \* スポーツ保険に加入します。
- \* 上位入賞者を表彰します。

第11回みんなで育てる協働の森づくり(千曲市育樹祭)

- 大池市民の森で育樹作業を行います。市民や企業の皆さんの参加で、緑あふれる森を育てましょう。
- 日時 10月14日(土) 午前9時30分~午後3時30分
- \* 小雨決行・荒天中止
- 会場 大池市民の森(八幡)
- 内容
  - 午前 育樹作業
  - 過去に植樹した箇所の除伐など

申込方法 10月31日(火)までに申込用紙に記入のうえ、戸倉体育館か、勤労者体育センターに申し込んでください。

\* 先着各部10チームまでを原則とします。

- 主催 千曲市体育協会
- 問い合わせ先 千曲市体育協会事務局(Tel 026-27310010)

第3回市民講座

- 日時 10月21日(土) 午後1時30分~3時
- 会場 戸倉創造館大ホール
- 講師 ルース・マリー・ジャーマンさん(株式会社ジャーマン・インターナショナルCEO)
- 演題 「やっぱりすごい日本人」
- 主催 千曲市公民館運営協議会
- 問い合わせ先 上山田公民館(Tel 026-276-15842)



▲多方面で活躍されているルーシーさん

午後 木工教室

- 木工・薪割り体験
- 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具など
- 服装 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)、帽子、軍手、長靴
- 申込方法 10月5日(木)までに大池総合案内所(Tel 026-272-5372)に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 上山田庁舎

催し物

第25回さらしなの里縄文まつり

- 日時 10月29日(日) 午前9時20分~午後2時30分
- 会場 さらしなの里古代体験パーク
- 内容
  - 縄文釣り、縄文編物、火おこし、弓矢などの各種縄文生活体験
  - イノシシの焼肉、縄文肉だんご、イワナの炭火焼きなど縄文料理の食体験(無料)
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(Tel 026-276-7511)



伝えたい郷土の歴史「杭瀬下・新田の歴史的遺産」

- 日時 10月15日(日) 午前10時~11時30分
- 会場 更埴文化会館大会議室
- 講師 近藤明さん
- 定員 40人(先着順)
- 申込方法 10月11日(水)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 更埴図書館(Tel 026-27312989)
- 日時 11月3日(金・祝) 午後2時~4時
- 会場 戸倉創造館2階創作室

子どものためのおはなし会

- 日時 11月3日(金・祝) 午後2時~4時
- 会場 戸倉創造館2階創作室

農林課(内線7263) 手作りぎょうざ教室

- 日時 10月22日(日) 午前10時~午後1時
- 会場 殖生公民館調理室
- 定員 24人(先着順)
- 参加費 500円
- 申込方法 10月18日(水)までに、千曲市日中友好協会に電話で申し込んでください。電話は、午後6時以降にお願いします。
- 問い合わせ先 千曲市日中友好協会 山岸(Tel 026-274-0227)

長野県立総合リハビリテーションセンター祭

- 日時 10月21日(土) 午前10時~午後2時30分
- 会場 長野県立総合リハビリテーションセンター
- 内容
  - 講演会 テーマ「認知症予防について」講師 田丸冬彦さん(長野県立総合リハビリテーションセンター所長)
  - ピアノ弾き語り演奏
  - 車いす乗車体験、工作、フラワーアレンジメントなど
- 主催・問い合わせ先 長野県立総合リハビリテーションセンター(Tel 026-296-13953)

射水市観光情報

姉妹都市の観光情報 新湊カニかに 海鮮白えびまつり

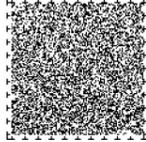
富山県内でも有数の食の祭典です。富山湾を代表する「ベニズワイガニ」や「シロエビ」など鮮度抜群の海の幸の即売のほか、アツアツのカニ鍋などが味わえます。カニの即売は毎年すぐに売り切れてしまうほどの人気です。

また、ステージではさまざまな催しも行なわれ、大人から子どもまで楽しむことができます。

- 日時 10月22日(日) 午前8時~午後2時30分
- 会場 新湊漁港(東地区)富山県射水市八幡町1-1000
- 問い合わせ先
  - 射水市観光協会(Tel 0766-184-4649)
  - 射水市港湾・観光課(Tel 0766-151-6676)

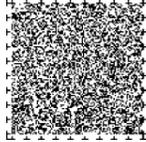


\* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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フラダンス発表会

日時 10月7日(土)午後1時30分
内容 ハワイの伝統的な歌舞音曲であるフラダンス。ハワイの衣装やムームー、華やかなクワイ、お花を身に付けて踊ります。

②タヒチアンダンス・ステージ発表会

日時 10月8日(日)午後1時
内容 南太平洋の楽園タヒチに伝わる伝統舞踊タヒチアンダンスを、鮮やかなパレオと華やかなココナツブラなどの衣装で踊ります。\*ミニ体験コーナーもあります。

③フリーマーケット in 白鳥園

日時 10月8日(日)午前10時〜午後4時
\*雨天順延の場合は、10月9日(月・祝)午前10時〜午後4時
内容 秋のフリーマーケットを開催します。季節ものの衣類や手作り雑貨などを販売しています。

④布小物教室

日時 10月12日(木)、20日(金) 午前9時30分〜正午
内容 ミシンで裏地付きのファスナーポーチを作ります。生地は当日選ぶことができ、作り方の資料と型紙付きです。
講師 青木まゆみさん
定員 10人(要予約)
参加費 2,000円(スイーツ、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、持っている人はファスナー押さえ



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(要予約)。

催し物

⑤親子でワクワク！初めてのボディージュエリー体験

日時 10月14日(土)午前10時30分〜正午
内容 白鳥園で初開催です。8月に長野市内の小学校で実施し、大好評を得ました。日常のファッションとしても楽しめます。

講師 小林豪さん
定員 5組(要予約)
参加費 1,800円(スイーツ、ドリンク2人分付き)

⑥自宅で出来るかんたん健康運動〜脚の運動強化編〜

日時 10月19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歳未満 1,000円
65歳以上 500円
持ち物 飲み物、タオル

⑦インターバル速歩と健康ラン

日時 10月22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 1,500円(講師料、ランチ代)
持ち物 帽子、飲み物など
服装 帽子、ウォーキングができる服装と靴

⑧白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部

日時 10月23日(月)午前9時
内容 花と緑が好きなお客のたのめクラブです。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
服装 ガーディングができる服装

⑨新しい刺激を楽しもう！笑顔で脳トレいきいきヨガと健康ランチ

日時 10月25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 1,900円(講習、ランチ代)
持ち物 ヨガマット(大きめのバスタオル)、タオル、飲み物など

⑩秋に楽しむ苔玉教室〜癒しの苔インテリアグリーン〜

日時 10月29日(日)午後1時〜2時30分
内容 天然シノブ苔、ハイ苔を使用して長く楽しむことができます。しつかりとした苔玉を作ります。秋のお部屋に可愛く飾れる苔玉作りをお楽しみください。
\*苔玉管理のしおり付き
講師 成沢美由紀さん
定員 10人(要予約)
参加費 3,300円(スイーツ、ドリンク付き)
持ち物 エプロン

⑪手帳カバー作り

日時 10月30日(月)午前9時30分〜正午
内容 手帳を新調する時期です。自分だけのオリジナル手

帳カバーを作りませんか。手帳はこちらでも用意しますが、持ち込みも可能です。

講師 コラーージュの森
定員 5人(要予約)
参加費 1,300円(スイーツ、ドリンク付き)
持ち物 はさみ

⑫大人のキレイ講座

秋・冬のお出かけメイクく日時 10月31日(火)午前10時〜正午
内容 クリスマスや忘年会など外出が増える季節です。いつものメイクにちょっとした工夫して「お出かけ仕様」にしませんか。メイクのお悩みなども相談できます。

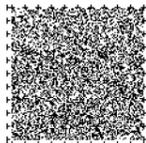
講師 市川愛子さん
定員 8人(要予約)
参加費 1,800円(スイーツ、ドリンク付き)
持ち物 持っている人はメイク用品

共通事項

会場 白鳥園

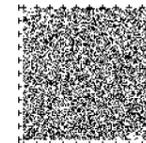
申込方法 電話またはメールで申し込んでください。

申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026127510400、メールinfo@hakuchoen.jp)



# 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
10/1 (日)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	粟佐ひとみ薬局(粟佐) 026-273-6730 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
10/8 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
10/9 (月・祝)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
10/15 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	あかいけ歯科クリニック(坂城町) 0268-81-3377	J Aあんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 タカチ薬局(内川) 026-275-1624 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
10/22 (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	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	前田薬局(稲荷山) 026-272-1247 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
10/29 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 やまぎき医院(上徳間) 026-276-2700	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
11/3 (金・祝)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 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

\*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、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、ぶらさがり健康器

ゆずります

ケース入り人形、成人式用着物、猫用ゲージ、熊のぬいぐるみ、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、照明器具、子ども用自転車、柔道着

■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 10月25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 10月30日(月) 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)

## 10月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 10月15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。

## 10月納期の市税・使用料など

- 市県民税(3期分)
- 国民健康保険税(4期分)
- 介護保険料(7期分)
- 後期高齢者医療保険料(4期分)
- 保育料(10月分)
- 公共下水道使用料(7期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(7期分)
- 下水道受益者負担金(10月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(10月分)
- 西部水道料金(8・9月分)
- 納付期限 10月31日(火)

## 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。  
 ●10月17日(火) 午前9時～10時30分 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)

## 市民から寄せられた質問を紹介します

●質問 ごみの分別方法がわかりにくく、高齢者は理解できない部分があります。もう少し簡単にできないでしょうか。

●回答(廃棄物対策課) ごみの減量化・資源化には分別が不可欠となります。

市では、現在の分別方法により、リサイクルできる資源ごみが増えてきている一方、ごみ(可燃ごみ、不燃ごみ)の排出量は減少しており、ごみの減量化・資源化に一定の効果が見られています。

このことから、今後も現状の分別方法を市民の皆さんへ周知していきたいと考えています。

なお、分別にあたっては、市民の皆さんに配布している「分別パンフレット」のほかに、市のホームページに品名を50音順に整理した「ごみの分別早見表」や「分別収集Q&A」も掲載していますので、参考にしてください。今後も環境に配慮した千曲市を目指すため、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書  
 ○小説  
 『少女は夜を綴らない』逸木裕  
 『暗闇のアリア』真保裕一  
 『月夜に溺れる』長沢樹  
 ○ノンフィクション  
 『怖くて眠れなくなる植物学』稲垣栄洋  
 『秘境駅跡探訪』牛山隆信  
 『子や孫にしばらくられない生き方』河村都  
 ○児童向け  
 『オレンジ色の不思議』斉藤洋  
 『ただ、見つめていた』ジェイムズ・ハウ  
 『うし』内田麟太郎  
 戸倉図書館 新刊図書  
 ○小説  
 『ピアリス』萩尾望都  
 『嵯峨野花譜』葉室麟  
 『白村江の戦い』三田誠広  
 ○ノンフィクション  
 『ラクしておいしいあつまりごはん』城川朝  
 『そこが知りたい！日本の警察組織のしくみ』古谷謙一  
 『平原綾香と開くクラシックの扉』平原綾香  
 ○児童向け  
 『恐竜のおりがみ』川畑文昭  
 『メアリと魔女の花』メアリー・スチュアート  
 『おに(こ)っこでできるえほん』のびみ

人気の本ベスト3 【健康本】  
 1位『朝夕15分 死ぬまでボケない頭をつくる!』須貝佑一  
 2位『老廃物を流す「官足法」で治る!』行本昌弘  
 3位『疲れと痛みを効く! ねこ背がラクラク治る本』岡田和人

10月の図書館カレンダー

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

更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日  
 上山田公民館図書室 休館日  
 \* 図書整理休館日: 10月31日(更埴・更埴西・戸倉図書館)  
 \* 蔵書点検休館: 更埴図書館9月26日~10月5日、戸倉図書館10月10日~19日、上山田図書室10月16日

更埴西図書館 おすすめの一冊  
 「囚われの盤」 著/小島環  
 出版社/講談社  
 魯国のとある家に火矢が放たれた。有力者の息子、盤とかつての許婚イチの運命はこの日を境に大きく狂い、愛と憎しみの物語が始まる。

上山田公民館図書室 新刊図書  
 ○小説  
 『球道恋々』木内昇  
 『色仏』花房観音  
 ○ノンフィクション  
 『つぼトントン』森川綾女  
 『絶望している暇はない』館野泉  
 ○児童向け  
 『絵本むかし話ですよ』五味太郎

【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  
 ○更埴西図書館 10月28日(土)午前10時30分  
 分(ロビーおはなし会)  
 毎週水曜日午前10時30分

千曲警察署から  
 《Tel.026-272-10110》

平成29年 全国地域安全運動の実施  
 地域安全に資する関係機関、団体と警察が、地域安全活動を強化し、一層連携していくことにより、安心して暮らせる地域社会の実現を図るため、全国地域安全運動を実施します。

■期間 10月11日(水)~20日(金)  
 ■スローガン 「日本一安全・安心な長野県をめざして」

期間中は、子ども・女性の犯罪被害防止、高齢者を狙った特殊詐欺などの被害防止対策として広報啓発活動を実施します。  
 加えて、街頭警戒活動を強化してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年市内事件・事故累計 (8月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	28件 (-11)
自転車盗	17件 (-17)
車上狙い	9件 (±0)
その他	16件 (-8)
交通事故	
件数	165件 (-18)
死者	3人 (±0)
傷者	200人 (-31)

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 Tel.026-261-3609
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	Tel.026-273-5105
心配ごと相談	10月11日(水)	午後1時30分~4時	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	10月7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 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *偶数月の相談日は新規登録者の受付も行いません (要予約)。
	10月15日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	10月20日(金)	午後1時~4時	戸倉創造館 創作室2	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 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前8時30分~午後5時15分	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター (戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、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 Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	10月5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 Tel.026-276-2687 (要予約)
	10月19日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	11月14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
	11月28日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	10月11日(水)	午後1時~3時	更埴文化会館 1階学習室	更埴庁舎・総務課 内線5212
	10月14日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時~午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	10月12日(木) 10月26日(木)	午前9時30分~午後3時		
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
	10月16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。

手曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介いたします。

〓 今月は「企業組合労協ながの」

代表理事の青木健さんにお聞きしました。

労協ながのは、地域の志ある人々と共に、地域の人たちが主体者・当事者として地域づくりに参画していくための活動を行なっています。その活動の一端として、こども未来課と協働でひとり親家庭へのサポート事業に取り組みんでいます。

**Q この事業の目的は？**

ひとり親世帯を対象に、月に1度第2土曜日に倉科公民館を会場に、学習支援と食事の提供を実施しています。労協ながの



▲楽しいレクリエーションをする子どもたちとスタッフ

**Q 読者へのメッセージを**

地域の人たちとの交流を深めるため、協働事業とは別に、どなたでも無料で参加できるイベントを倉科公民館で実施していきます。毎回、楽しいレクリエーションを企画していますので、実施の際は、お気軽にお出かけください。

**■ 問い合わせ先**

企業組合労協ながの東北信事業本部 廣瀬(TEL 0261-2191190)



第78話

息子は、どんなに時間が経っても、元気に生まれてきてほしい。という私のバースプランのとおり、微弱陣痛が始まり4日目にやっと出会うことができました。痛みが長かったこともあり、出会えた時は本当に嬉しくて涙が止まりませんでした。保育士として働いていたときに、お世話になった園長先生に「今までの保育が活かせるね」と言われたけれど、我が子となると全然うまくいかず悩むことが多い日々でした。授乳時間もあかない、離乳食もあまり食べてくれない。周りの子を見ては、どうしてだろう……と思うことが沢山でした。両親や夫、友だちに悩みを聞いてもらうと、ちょっとした成長にも目を向けてほめてくれました。できないうちより、できることをしっかりと見ることが大切だった



深澤教子さん(稲荷山)

と、改めて気づくことができました。今では、元気でマイペースに過ごしている息子のちょっとした成長を見つけたのが楽しみです。

ついでの間、生まれたばかりだと思っていたのが、歩くようになり今では走れるようになりました。色々な言葉を覚えて、一生懸命に伝えようとしています。1年8か月の間で沢山の驚きと喜びをくれた息子に感謝しています。

日々の忙しさや、心の余裕のなさから強い口調になってしまっているけれど、息子がいてくれたから悩んだり、成長の喜びを感じる事ができました。子育ては、思うようにいかないときもあるけれど、これからは家族3人4脚、泣いて笑って一緒に成長していきたいと思えます。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

「医療費を節約するためにできること」

第42回

国は医療費適正化の取組として、ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用を推進しています。

**重複受診・重複服薬は控えてください**

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費がかかるだけでなく、それぞれから薬が処方された場合、必要以上の薬を購入することになります。薬には適切な量や飲み方があり、誤った使用は、薬が必要以上に効き過ぎたり、副作用が起きる危険が高まります。身近に相談できる「かかりつけ医療機関」「かかりつけ薬局」を持つことをお勧めします。また、お薬手帳を上手に活用しましょう。

**ジェネリック医薬品を利用しましょう**

ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬(先発医薬品)と新薬の特許期間終了後に作られた薬です。その成分や効き目、安全性は厚生労働省により認められていますので安心して使うことができます。

新しい薬を開発するには年月もお金もかかります。ジェネリック医薬品は開発費がかかっていない分、低価格です。

ジェネリック医薬品によって新薬とまったく同じではなく、飲みやすさや副作用を抑える工夫などの改良がさらに進んでいる場合もあります。

ジェネリック医薬品を利用したいときは、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。十分な説明を受けて正しく服用しましょう。

千曲市のジェネリック医薬品の使用割合

	平成26年度	平成27年度
千曲市	56.0%	61.0%
長野県(市町村計)	61.2%	64.7%

▶ 今後千曲市では、平成32年までに、国の目標値80%を目指します。

厚生労働省「調剤医療費(電算処理分)の動向」より算出

信州ブレイブウォリアーズ

第60回

千曲市戸倉体育館で開幕戦!!

Bリーグ2年目となる、2017-18シーズンがよいよ開幕します! 10月7日(土)、8日(日)に戸倉体育館で今季初のホーム戦が行なわれます。9月に新潟で行なわれた東海・北陸アーリカップでは、格上のB1チームに激闘の末に勝利! 3位という好成績を残し「B1狩り」と言われるほどの熱い試合を見せてくれました。今シーズンは多くの勝利を届けられるでしょう!!

- チケット価格
  - 大人2000円
  - 子ども1000円
- チケット販売窓口
  - 信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス
  - 千曲市更埴庁舎本館西側1階売店
  - 湯のさとちくま白鳥園
  - (一社)信州千曲観光局
  - \* 2階自由席のみ取扱
- 問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 0261-21417022、平日午前9時~午後5時)

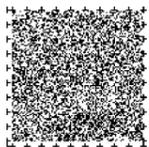


チケット購入QRコード

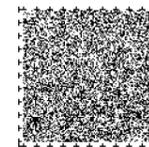
B. THE WINNER

開幕

SHINSHU BRAVE WARRIORS  
10/7(土) 8(日) 千曲市戸倉体育館  
15:00 12:05 大人 ¥2,000 ~ 子ども ¥1,000 ~  
www.b-warriors.net



# 8 月お誕生日おめでとう会



スマイル!  
in ちくま 募集中



山崎 岳 くん (2歳3か月 内川・右)  
山崎 稜 くん (1歳3か月 内川・左)

家族からのメッセージ

兄弟仲良く、元気いっぱい大きくなーれ!!

\*申し込みは更埴庁舎秘書広報課へ。  
内線5223または電子メール  
koho@city.chikuma.nagano.jp

更埴子育て支援センター  
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  
休館日 毎週土曜日(更 埴)  
毎週日曜日(上山田)  
TEL026-273-6180(更 埴)  
TEL026-275-6017(上山田)

栄養相談  
午前10時～午後3時  
更 埴 10月11日(水)  
上山田 10月12日(木)

ベビーママサロン  
午前10時～11時  
上山田 今月はありません  
更 埴 10月23日(月)

親子ふれあいミニミニ講座  
午前11時～11時30分



更埴子育て支援センター



上山田子育て支援センター

お誕生日おめでとう会  
午前11時～正午  
(10分前にお越しください)  
上山田 10月26日(木)  
更 埴 10月27日(金)

■持ち物 麦茶、お手ふき  
■参加費 150円(写真代など)  
■対象 10月に生まれた子どもとその保護者です。  
\*事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

上山田子育て支援センター	
開催日	内容
10月4日(水)	お話ネットワークによる 絵本の読み聞かせ
10月11日(水)	リズムで1・2・3
10月18日(水)	わらべさんによるお楽しみショー
10月25日(水)	上山田保育園児との交流会

更埴子育て支援センター	
開催日	内容
10月5日(木)	お話ネットワークによる 絵本の読み聞かせ
10月12日(木)	ぐるぐるお絵かき
10月19日(木)	親子ハーブコンサート
10月26日(木)	工作&ハロウィンパーティー

# ちくまっこ通信



## ♪ リトミック教室 ♪

8月30日に千曲市ふれあい福祉センターで、子育てサークル「こぶたクラブ」によるリトミック教室が行なわれました。この日参加した14組の親子は、ピアノの音色に合わせて歩いたり走ったり、手を大きく広げたりと体を動かし約1時間、軽い運動を楽しみました。絵本の読み聞かせもあり、最後にプレゼントされたシールは子どもたちに大人気でした。

開催予定日 10月25日(水)、11月29日(水)、  
12月13日(水)、平成30年1月24日(水)、2月  
28日(水)、3月14日(水)  
是非、興味のある人は見学に来てください。

リトミックとは、リズムを使って音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育です。

## こぶたクラブ

リトミック教室  
参加対象 入園前の子どもとその保護者  
開催日 毎月第4水曜日  
(変更になることがあります)  
時間 午前10時～11時30分  
場所 千曲市ふれあい福祉センター2階  
年会費 5,000円  
ボランティア保険 300円



\*リトミック教室以外にも、①消防署見学、②プール遊び、③遠足など楽しいイベントを行なっています。

## 給食レシピ紹介 第2 学校給食センター



### 糸寒天の中華サラダ

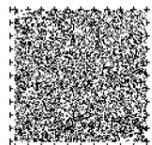
糸寒天は、細寒天という名前でも売られています。短くカットされたものもあります。しっかり戻したほうが、ツルっとした食感がでておいしく食べられます。

### 材料(4人分)

- 糸寒天…4 g
- キャベツ…80 g
- きゅうり…40 g
- にんじん…15 g
- 塩(水出し用) …小さじ 1/2
- 〇ドレッシング
- 薄口しょうゆ…小さじ 1 強
- 酢…小さじ 1 強
- 砂糖…小さじ 2/3
- 塩…少々
- ごま油…小さじ 1/2

### 作り方

- ①糸寒天は4 cmくらいの長さで切り、たっぷりの水で20～30分戻す。
- ②キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは3 mmくらいの輪切りにする。野菜をボウルに入れ、水出し用の塩を振りかけてよく混ぜ合わせ、しばらく置く。
- ③ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④水気を切った①と②、ドレッシングをよく混ぜ合わせる。



ちくまトピックスに掲載しきれない情報は市の Facebook で発信中。皆さんの「いいね！」お待ちしております。



CHIKUMA TOPICS 姉妹都市交流事業  
9/9~10 山の生活体験交流会



姉妹都市である富山県射水市の小学6年生25人が千曲市を訪れ、大池自然の家での宿泊や「かけはしの会」の指導によるおやきとにらせんべい作りなどを、市内9校の代表児童と一緒に体験しました。

児童の中には5月に射水市を訪問し、帆船「海王丸」で交流した時に友達になった児童との再会を喜ぶ姿もあり、短い時間ではありましたが、更に友情を深めることができました。

CHIKUMA TOPICS 9/8 「救急の日」啓発活動を実施



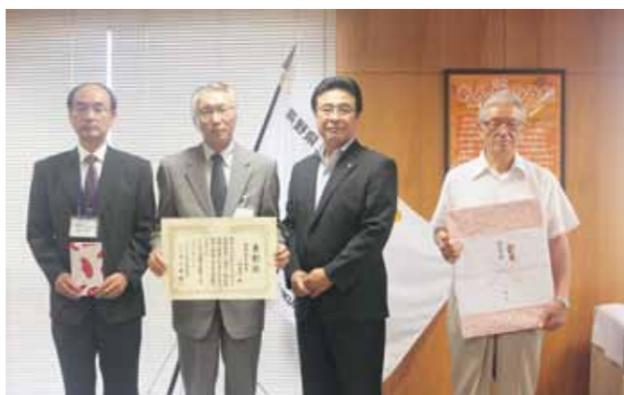
9月9日の「救急の日」に先立ち、戸倉駅・屋代駅・屋代高校前駅・坂城駅の各駅前で、応急手当カードや救急絆創膏の配布を行いました。この活動は国際ソロプチミスト千曲、千曲医師会、千曲中央病院と消防本部が毎年、合同で行なっています。千曲坂城消防本部管内では、昨年3,675件の救急出動件数を数え、1日に平均すると約10件の出動となり、その件数は年々増加傾向です。今後も救急出動の増加が予想されるため、救急車の適正な利用と応急手当の方法について、大勢の人に呼びかけました。

CHIKUMA TOPICS ジュニアオリンピックシンクロ  
9/4 和田姉妹が優勝、準優勝



8月に札幌市で開催された全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会シンクロナイズドスイミングの結果を岡田市長へ報告するため、和田姉妹が更埴庁舎を訪れました。長野シンクロクラブ所属の戸倉上山田中学2年生の和田彩未さん(写真：後)が13歳-15歳の部デュエット優勝、妹の五加小6年生の京羽さん(写真：前)が、10歳-12歳の部デュエットで準優勝しました。

CHIKUMA TOPICS 8/24 新田区が道路功労者表彰を受賞



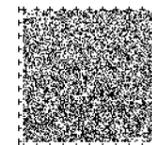
公益社団法人日本道路協会が、毎年8月10日の「道路の日」に実施している道路功労者表彰を新田区が受賞しました。平成16年から13年間経過した今でも自分たちの道路として率先して道路清掃はもとより、植樹した樹木の剪定や環境整備などの活動をしています。各自治組合が年5回、また老人会の楽友会が年4回、新田区として合計年9回それぞれ道路愛護活動を自発的に行ない地域の道路として、環境整備に多年にわたり活動したことが認められました。



CHIKUMA TOPICS

7/1~9/30

信州デスティネーションキャンペーン



県内自治体やJR各社などが展開した大型誘客事業「信州デスティネーションキャンペーン(信州DC)」。信州DCは2010年10月から12月までに展開されて以来、7年ぶり5回目で山岳観光シーズンである夏季の展開は初めてでした。期間中はさまざまなイベント列車などが運行され、市外から大勢の人が訪れました。

①②8月23日に、JR東日本の「ナイトビュー姨捨スペシャル」が長野一姨捨間を往復しました。この日は、普段「TRAIN SUITE 四季島」でのみ使用される姨捨駅内の夜景バーラウンジ「更級の月」で、地酒と信州産の料理が振る舞われ、乗客たちは善光寺平の夜景を眺めながら食事を楽しみました。③④⑤7月8日には、しなの鉄道の観光列車ろくもんを使用した「信州DCワインバレー号」が、軽井沢一塩尻間を往復し、途中で停車した姨捨駅では、到着した乗客たちを戸倉上山田温泉「湯上がり美女連」らが出迎えました。運行中の車内では、信州ワインやワインに合う料理が提供され、乗客たちは信州の風景を楽しみながら食事を堪能しました。

一場面一場面、思いを込め切り取る

日本郵便信越支社(長野市)が信州DCに合わせ、オリジナルフレーム切手「歴史ロマン 科野探訪」を制作しました。姨捨山の田毎の月、千曲川、戸倉上山田温泉の花火などが題材となっています。

この切手をデザインしたのが切絵師の由香利さんです。長野県の素晴らしい名所や古き良き風習を、写真では表すことができないデザインで表現しました。普段はシンプルなモノトーン系の作品が多い中、今回は色合いにこだわり制作しました。「切手の魅力は細かさです。写真とは違った世界を楽しんでもらいたいです」と話してくれました。



切絵師 由香利さん

本名：風間 由香利。稲荷山在住。独学で切り絵を習得。切り絵作家ではなく「切絵師」と名乗り活動。県内を含め、国内での個展や海外展示にも力をいれている。



【姨捨山 田毎の月】



【千曲川】



【戸倉上山田温泉 花火】

●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。



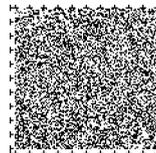
▲利用登録はこちら

●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。



リベルタス千曲フットボールクラブ

第38回長野県社会人フットボールリーグ1部を制し、北信越リーグ2部への昇格を目指すクラブが、千曲市を拠点に活動する「リベルタス千曲FC(フットボールクラブ)」だ。

このクラブの前身「リヴェリオ千曲FC」は、2015年に日精樹脂工業サッカー部(坂城町)のクラブ化にともない、社会人チームとして誕生した。2017年には、子どもたちの目標となるクラブを目指したいとの思いから、市内のジュニアユース(中学生)クラブ「リベルタスFC」と統合し、名称を「リベルタス千曲FC」に変更した。

現在、同クラブはトップチーム(社会人)、ジュニアユース(中学生)、ジュニア(小学生)の3つのチームで活動している。

トップチームは平日仕事をした後、グラウンドに集まり練習をする。シーズン中は、土日もサッカー漬けの毎日だ。7月16日に千曲市サッカー場(磯部)で行なわれた県リーグ1部の諏訪FC戦に勝利し、結成3年目で初めて優勝を決めた。加えて、翌月に行なわれた第24回長野県クラブサッカー選手権でも優勝し、県内屈指のクラブチームであることを証明してみせた。

監督の塚口清文さんは優勝の要因を「トップチームの所属選手の年齢は、16歳から45歳とばらけていますが、年代を感じさせないほど上手に融合し、みんなが一つにまとまった結果です」と話す。そして、チームの最終目標は「アマチュア最高峰のJFL(ジャパンフットボールリーグ)昇格」と熱い思いを語る。

同クラブの活動方針は、千曲市に強いサッカークラブをつくり、スポーツを通じて子どもたちに夢を与えること。リーグ2部への昇格が懸った大事な一戦が、11月5日と12日にホームグラウンドの千曲市サッカー場で行なわれる。是非、生の観戦を味わってほしい。きっと、私たちの応援がクラブに勝利を呼び込む。

編集後記

スポーツ界で県内出身者の活躍をよく目にします。

世界選手権のバトミントンで大町市出身の奥原選手が金メダル、競歩では小布施町出身の荒井選手が銀メダル、フェンシングでは箕輪町出身の西藤選手が銀メダルを獲得されました。

この夏、千曲市でも各競技で優秀な成績を治めた方が多く、中でも全国大会に出場する子どもたちがたくさんいました。

将来、千曲市からオリンピックなど世界の舞台で、日本の丸を背負って活躍する選手が現れるその日が楽しみです。

田島

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成29年9月1日現在)

世帯数 人 □ 男 女	21,899 (-3)	平成29年 8月中の動き	
	59,807人(-29)	転入	117人
	28,931人(-9)	転出	122人
	30,876人(-20)	出生	33人
		死亡	56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10月号の印刷費は、1部あたり約36円です。