



循環バス
あなたは乗っていますか

今月の表紙

バスに乗っているのは、西澤詩織さん、香好美さん、真奈美さんの3姉妹。学校や遊び、アルバイトに行くときは、循環バスを利用しています。停留所で「今日の運転手さんは誰か」を予想している様子は、正に循環バス常連客の姿でした。

今月の主な紙面

【特集】循環バスを考える	…… 2～9
平成28年度決算	……10～15
県史跡「松田家館跡」で火災	……16
平成29年度市長表彰受賞者の紹介	……17

循環バスを考える

今では当たり前にある電車・バスなどの公共交通。市内を走る循環バスは、主に高齢者や学生が利用しており、地域の足としてなくてはならない交通手段です。しかし、循環バスの利用者は年々減少する一方で市の負担は増えてきています。

今月の特集では、循環バスの現状と課題など、現在利用している人も利用していない人も一緒に、循環バスの将来について考えます。

循環バスとは

市の循環バスは、市民の皆さんの生活の足として、市内の住宅地や公共施設を回るバスのことで、世間一般にはコミュニティバスと呼ばれています。中山間地域でバス路線がなかったり、民間路線バスが廃線となったりした地域に自治体が行行政サービスとして運行している例が多く、市内の住民に限らず、市外の人も利用しています。

循環バスの特徴は、行政が運営主体のため、民間の路線バ

スとは違い、住民の声を反映してきめ細かく停車する場所や時間が決められていることです。まさに、地域に密着したバスであり、地域の足として高齢者や障がい者、学生にとって、なくてはならない交通手段となっています。

循環バスの歴史

合併前の旧市町るときから、循環バスはそれぞれの地域で走っていました。

旧更埴市では、昭和52（1977）年に各地区と老人福祉センターを結ぶ福祉バス

いずれも平成6（1994）年に、旧市町を運行していた民間のバス会社が、採算が取れないことを理由に路線バスを廃止したことから、旧市町がそれを補うかたちで「福祉バス」からスタートし、誰でも利用しやすいようにと「循環（巡回）バス」の運行を開始しています。

平成15（2003）年には、旧市町の合併により千曲市が誕生したことから、循環バスも旧市町の枠を超えた路線を新設し、9路線1日76便が運行されるようになりました。

市内を走るバスは現在、9路線1日64便を運行する循環バスと、平成24（2012）年に廃止された長野電鉄旧屋代線

減る利用者・増える負担

市報こうしょく

「屋代駅～上山田線」廃止の危機

▲「屋代駅～上山田線」廃止の危機を伝える市報こうしょく（平成6年1月号）

の代替バスがあります。また、平成25（2013）年には雨宮土口、生萱、倉科、森、屋代の一部を走るデマンド型乗合タクシーの運行を開始しています。循環バスとデマンド型乗合タクシーの利用者は、少子化による学生の減少を主な原因として、平成17年の17・8万人をピークに減少を続け、10年後の平成27年には約3割減の11・8万人となっています。また、これらの維持にかかる運行負担金も利用者の減少などを主な理由として年々増え続け、平成16年と比べると平成28年は約5割増の約9461万円まで増えています。今後、老朽化による車体の更新など負担はますます大きくなっていくことが予想されます。



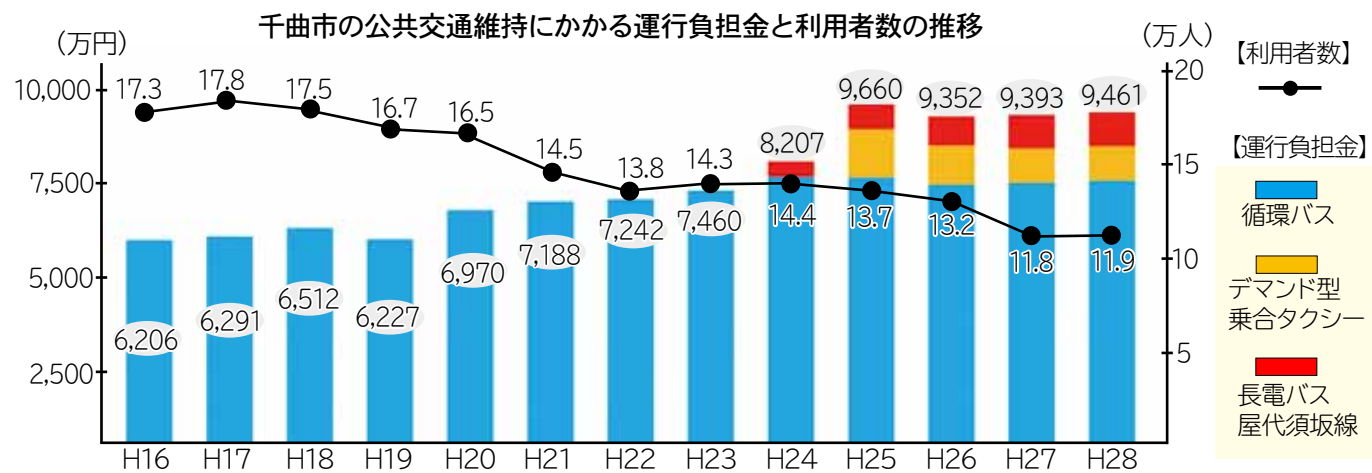
▲国道18号線を走る民間の路線バス（昭和40年代・戸倉連絡所）



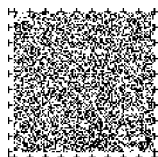
▲「屋代駅～上山田線」廃止の危機を伝える市報こうしょく（平成6年1月号）



▲平成16年に循環バス「大循環線」が運行開始



*長電バス屋代須坂線の利用者数は含まれていません



▲屋代南高校の生徒も通学などで利用しています



▲8月24日、大循環線(西回り) 5便には、10人が乗車し、学校や病院、職場の帰りに利用していました



この日、話を聞いたバス利用者の皆さんの多くは、自動車運転免許を持っていませんでした。皆さんからは「便数を増やしてほしい」「日曜・夜間も運行してほしい」とサービスの充実を希望する一方で「循環バスがなくなってしまうと困る」という不安の声も聞かれました。一人暮らしの70代女性(稲荷山)は「利用者が増えなければ、もっと使いづらくなるのでは」と今後のサービスの低下を心配していました。

循環バスがなくなるのではないかな不安

大循環線「ちくま号」に乗って職場から自宅に帰る40代女性(八幡)は、ペーパードライバーのため毎日の通勤には欠かせないと言います。夏休みが終わり、この日から学校が始まったという屋代南高校3年生の小林昭歩さん(17歳・戸倉)と千野優希さん(17歳・若宮)は、週数回、帰りにバスを利用することとで、電車よりもバスは30円安く、自宅近くまで来てくれるので「雨や雪の日はとても便利」と話してくれました。

会話・笑顔が生まれるコミュニティバス

今年の8月24日は、日中の気温が32度と蒸し暑い晴れた日でした。同日午前中、上山田庁舎から戸倉駅行きの上山田線「ほっとバス」に乗ると、既に4人の乗客がいました。61歳男性(新山)は「今日は本を借りにいきます」と話してくれました。図書館以外にも食材の買い物によくバスを利用しているそうです。これから「つるの湯」に行くという60代女性(新山)に話を聞いていると、先ほどの男性が女性が押し忘れた降車ボタンを押してくれました。聞く



▲上山田線4便では5人の乗客が温泉、病院、買い物に利用していました。

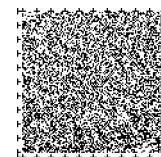
と、二人は近所の知り合いで、お互いの行き先が分かっていたとのことでした。バスを降りる際は、笑顔で「気をつけて行って来いよ」「ありがとう」の会話が聞かれました。ほかにも「普段は歩いていきますが、今日は暑かったから」と病院に行く70代女性や、戸倉のスーパーに買い物に行く80代女性が乗車していました。

バスは大切な選択肢の一つ

同日の夕方午後4時過ぎ、屋代駅の前でバス停留所には、4人がバスを待っていました。80代女性(稲荷山)は、大田原線「やまぶき号」に乗って市外の病院から自宅へ帰るところでした。普段は「竹林の湯」に行くため、友人と週2回程度利用しているそうです。タクシーに乗る選択肢もあるようですが「週に何回も使えない」と話してくれました。

自動車運転免許を持たない若者にとって、バスは移動手段の一つとして大きな選択肢となります。また車を運転できない高齢者にとっては、家族や周りの人の手を借りずに移動できる交通手段であり、車がなくてもバスがあれば安心して生活が送れます。しかしバスの利用者からは、バスがなくなってしまうのではないかと不安の声が聞こえてきました。

**車がなくても移動できる安心
バスがなくなってしまう不安**



つるの湯に週2回訪れるおばあちゃん

スーパーや病院は自宅の近くにあるのでシニアカーで行けますが、温泉に行くにはバスは欠かせません。循環バスは大循環線が運行を始めたときから乗っています。運転手さんはいつも親切で助かっています。



竹内 いつ子さん
(94歳・寂蒔)

循環バスを利用する学生さん

最近、車の免許を取得したので、バスに乗る機会は減りましたが、小さいときから頻繁にバスを利用しています。妹2人も中学生のときから高校生になった今でも通学で利用しています。私たち姉妹にとってバスは生活の一部です。



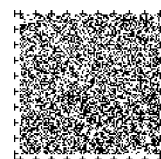
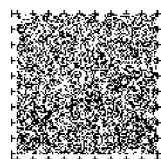
西澤 詩織さん
(18歳・羽尾)

循環バスを運転して14年目の運転手さん

安全運転はもちろんですが、お客様には気持ちよく利用してもらうことを心がけています。特に乗り降りするとき、あいさつや一声かけるようにしています。高齢者のお客様が多いバスの中では「今日はあの人はどうした」「あのおばあちゃんは足が良くないからドアに近い席を譲ってあげよう」など、相手の体を気遣った会話が聞こえてきます。「あのバスに乗れば、みんなに会える」と楽しみにしているお客様も多いと思います。最近では、運転免許証を返したということでバスに乗られる方もいましたが、新たにバスを利用する人は減っていると実感しています。



有限会社信州観光バス
乗合部長 岡村 誠さん
(56歳・八幡)



循環バスで 目的地に行ってみよう ～循環バスの旅～

皆さんは循環バスの乗り方を知っていますか？ここでは、循環バスの楽しみ方を「あん姫」と一緒に紹介します。

スタート



ちょっと早めにバス停で待機
停車時刻の少し前に到着する
ようにしましょう

戸倉駅バス停発 11:11



どのバスも、乗り口は1つで
す。料金は定額、後払いな
ので整理券はありません



降りるバス停の
手前で降車ボタ
ンを押します

姨捨駅バス停着 11:33



バスが止まったら席を立
ち、料金箱にお金を入れて
降車

徒歩

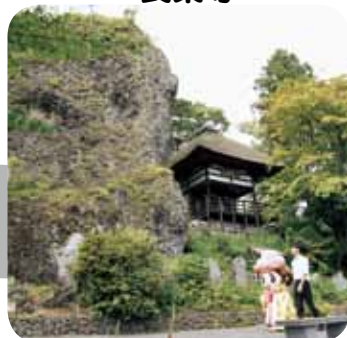
次の目的地である姨捨観
光会館にも停車しますが、
散策のため姨捨駅で下車

姨捨の棚田



国の重要文化的景観に指定
されています。季節によっ
てさまざまな景色が楽しめ
ます

長楽寺



境内には松尾芭蕉の句碑な
どがあり、秋には色鮮やか
な紅葉を堪能できます

姨捨観光会館



お昼休憩。そば、うどん、お
やきのほか地酒もあります



手打ちそば

今回の行き先



乗ったバスはこちら



かむりき号
(おばすて棚田・温泉連絡便)
このバスは4月1日から11月26日
の土日・祝日のみの運行です

乗る前にダイヤを確認！



▲毎年4月に配布される総
合交通マップ・時刻表

事前に自宅と目的地付近のバス停の位置と、
乗車する路線のダイヤを確認(土日・祝日、冬
期間の運休に注意)

運賃はいくら？

区分	料金
大人	200円
65歳以上の市民	100円
小・中学生	100円
小学生未満	無料

*65歳以上の市民が料金の割引を受けるには、割
引乗車券が必要です(各庁舎福祉課にて受付)

案内人はこちら
千曲市キャラクター 市生活安全課
あん姫 かずき 湯本一稀 主事

白鳥園おすすめ



温泉のあとはジェラートを
堪能

おすすめの味は
「丸山珈琲」と
「おぶせ牛乳」



白鳥園バス停着 14:31



最終目的地の白鳥園に到
着。温泉に入って旅の疲れ
を癒します

姨捨観光会館バス停発 13:58



このバスを逃すと次は1時間
半後になってしまいます

白鳥園バス停発 15:54

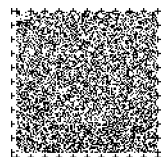


循環バスの旅も残りわずか

戸倉駅バス停着 16:02



今回、3回乗り降りしたので、通
常だと大人600円。1日乗車
券だと500円なのでお得です



循環バスに関する取組みを紹介

運転免許証自主返納を支援



運転免許証を自主返納した65歳以上の市民に、循環バスなどの共通無料回数券3,600円分を交付します

千曲市公共交通会議



循環バスなどの地域の公共交通について協議・調整を行ないます。平成30年度には、将来の公共交通のあり方の指針となる「千曲市公共交通網形成計画」を策定する予定です

地元小学生が車内アナウンス



市内9校の小学生が、降車する停留所などの車内アナウンスをしています



デマンド型乗合タクシー

市では、東部線エリアの一部でデマンド型乗合タクシー「めぐりきり号」を運行しています。循環バスが運行していない公共交通空白地域の解消を目的に、平成25年から運行しています。予約のあったときだけ運行するので無駄がなく効率的です。

■利用料金

大人400円
小・中・高校生200円

■運行日

月曜日～金曜日(土日・祝日、12/29～1/3は運休)
8:30～16:00まで7便の運行

■利用方法

- ①利用者登録をする
*登録無料
- ②利用者登録証が届く
- ③電話で利用予約
- ④予約時間に指定の停留所で待つ



信州ナビ
(観光・交通案内アプリ)

ダウンロード
無料

目的地までの
ルートを簡単
アクセス

県では、今年4月から県内のバス・鉄道などの交通機関の乗換えやルートを案内してくれる無料のアプリケーション「信州ナビ」の運用を開始しました。ほかにも県内の観光施設やイベント情報を紹介しています。

アプリは下記の二次元コードから入手できます

iOS版
* iOS9.0以降
対応



Android版
* Android4.4
以降対応



自分の将来を考える

バスを使わなくても済む人は「私は自動車を持ってるし、バスはなくなってもいい」と思ってしまうがちです。しかし、想像してみてください。将来自分が年をとって、病院に行きたいのに車を運転できず、送迎してくれる家族も近くにいない場合、どうしたらよいのでしょうか。

循環バスの将来を考えることは、自分の将来を考えることでもあります。今は当たり前のようにある循環バスですが、利用者がさらに減少し、市の負担が大きくなってくると、今後「乗って残すのか」「乗らずに廃止にするのか」を判断しなければいけないときが来るかもしれません。

まずは一度乗ってみませんか。いつもと違った人や物、風景に出会えるかもしれませんし、これまで思いつかなかった活用方法がみえてくるかもしれません。



インタビュー interview

公共交通は自分たちで 守って育てていく意識が必要



柳沢 吉保さん

長野工業高等専門学校 教授

専攻は都市交通計画。県の地域交通ベストミックス構築事業の交通アドバイザーとして、千曲市の地域交通に関して指導・助言をいただいている。

利用者減 サービス低下の悪循環

住民の移動手段を確保しようと、自治体が費用負担して交通空白地帯にコミュニティバスを導入する例は多いですが、もともと民間の交通事業者が撤退したところにバスを走らせるわけですから、民間事業者と同等のサービスを提供しても、利用者数を維持することは非常に難しいのが現状です。利用者が減少に転じると、自治体は財政負担を減らすために、便数を減らすなど費用を圧縮します。利用者からするとサービスの低下によって余計に

バスを使わなくなり、負担がまた増えるという悪循環に陥ります。全国で利用者数を維持している事例では、利用頻度の高い施設沿線の利用実態を把握したうえで、まちの活性化に貢献できるルートやダイヤを決め、適正な運賃の設定をしています。

自治体が主体になるとどうしても公平性の観点から、いろいろな人に使ってもらおうと考え、一つの便で多くの地区を網羅したり、地区内を必要以上にこまめに巡るルート設定するため、目的地まで行くのに時間がかかってしまったり、乗りたい時刻にバスが来ないなど、逆に使いづらくな

公共交通とまちづくりはセットで考える

人口が増加していた時代は、市街地が拡大していきます。しかし人口減少に転じると、市街地周辺に立地していた商業施設などの生活に必要な施設が撤退し、居住地だけが残ります。そこに住む人たちが自動車などの自由に移動できる手段を保有し、それを運転できれば問題ありませんが、その人たちもやがて運転できなくなり

家族による送迎は、家族にも仕事などがあり、すべて対応できるわけではないので、行きたいところに行きたい病院や商店に行けません。外出する機会も減ります。健康面にもよくありません。最小限の生活環境も享受できなくなってしまう。これからますます生活に必要な施設の立地、居住場所、それら

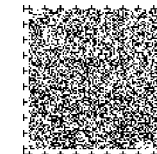
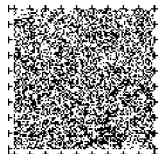
地域住民の役割

これからの公共交通は、利用する側も提供してもらうという認識ではなく、自分たちで守って育てていく意識が必要です。

行政は、与えるだけでなく、利用者の一日の行動のうち、公共交通をどのような目的で、どのように利用しているかを調べ、投入できる移動手段の数とダイヤなどから、充てることのできる運行コストなどを住民にフィードバックします。

それを受けて地域では、限られた予算の中で、本当に必要なサービスとは何かを考え、意思表示をしてほしいのです。そうすることによって限られた予算のなかでも、より利用者に寄り添ったバスになると思います。このように移動手段を育てることによって、自分たちのバスとして守っていく意識が芽生えると思います。

関係する皆さんで「バスがなくなつて将来、大丈夫なのか」を今、真剣に考えてみましょう。



街路整備事業費

4,627万4千円



旧国道線整備事業の屋代駅前交差点から小島団地入口付近までが完了し、道路拡張などインフラ整備を進めました。

中学校改築事業費

22億1,882万7千円



戸倉上山田中学校の改築事業、更埴西中学校屋内運動場改築事業を行ないました。更埴西中学校屋内運動場は完成し、戸倉上山田中学校は来年度完成に向け事業を進めています。

シティプロモーション推進事業費	9,794万3千円
新幹線対策事業費	1,024万7千円
保育所管理運営事業費	3億6,546万3千円
生活保護費	4億5,035万3千円
ごみ減量・資源化事業費	8,536万2千円
団体営土地改良事業費	5,104万円
松くい虫防除対策事業費	4,102万8千円
企業立地推進事業費	1,627万2千円
商工業振興対策事業費	1億1,305万1千円
市道維持補修事業費	1億6,863万1千円
市道新設改良事業費	5億942万4千円
体育施設管理事業費	9,267万5千円

観光総務費

1,552万円



千曲市版 DMO 一般社団法人信州千曲観光局設立準備を行ない、平成29年4月1日からスタートしました。

消防施設管理事業費

5,309万2千円



消防団用の可搬ポンプ、積載車、ポンプ自動車を購入し、装備の充実を図りました。

高齢者健康寿命延伸推進事業費

226万5千円



高齢者の熱中症による健康被害を未然に防ぐため、高齢者独居世帯に配布する熱中症計を購入しました。

食料農業農村対策事業費

2,439万円

食料農業農村基本計画推進事業補助金のメニューに、ワインブドウ栽培促進事業補助金を新規追加しました。

協働のまちづくり推進事業費

1,039万円



あん姫のうた制作負担金など千曲市協働事業提案制度で採択された、7事業の実施に要する経費の一部などを負担しました。

新庁舎等建設事業費

9億9,458万5千円



更埴老人福祉センターと勤労青少年ホームの解体工事を実施し、庁舎・体育館などの設計及び工事に着手しました。

平成28年度 決算

平成28年度の一般会計、特別会計、企業会計の決算が市議会で認定されました。市では毎年予算の執行状況や皆さんに納めていただいた税金が、どのように使われているのかをお知らせしています。

■問い合わせ先 更埴庁舎・財政課(内線5231)



平成28年度の主な取組み

運輸通信対策一般経費

1億2,950万5千円



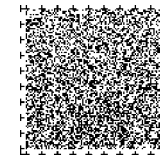
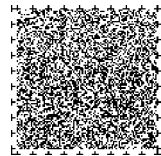
しなの鉄道が事業主体となり屋代駅にエレベーターなどを設置し、車イス利用者や高齢者に対し、利便性・安全性の向上を図りました。

コンビニ証明書交付事業費

1,604万円



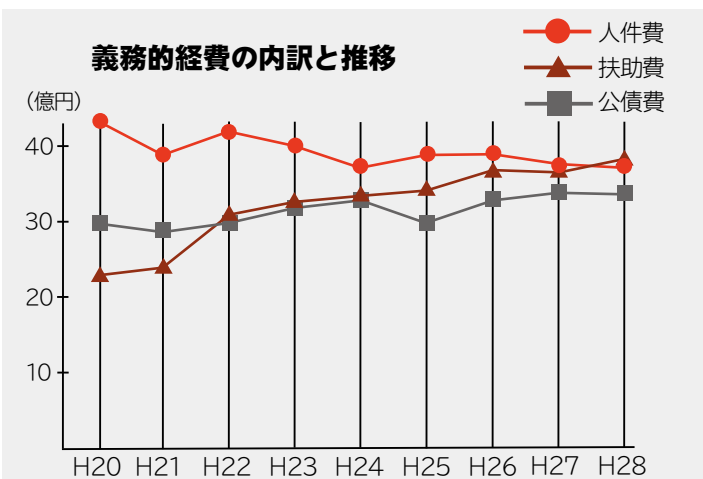
コンビニエンスストアにおける住民票の写しなどの証明書交付にかかるシステム構築などを実施し、1月から交付できるようになりました。



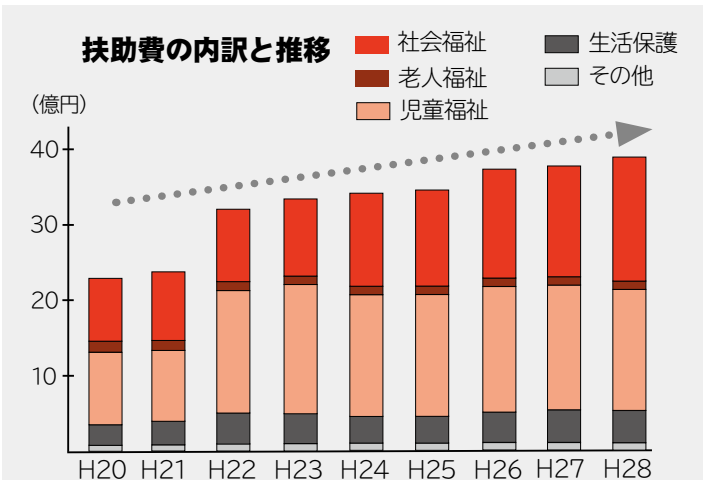
平成28年度決算状況

義務的経費の状況

職員などの人件費、福祉サービスなどの扶助費、市が借りたお金を返済する公債費は、毎年の支出が義務づけられており、固定的な経費としての性格が強く「義務的経費」と分類されます。義務的経費の割合が高くなると自由に使えるお金が少なくなり、新しい行政サービスの実施などが難しくなります。



それぞれの経費の推移を見ると人件費は減少傾向、扶助費は増加傾向、公債費は増加傾向にあり、義務的経費全体は増加傾向にあります。



扶助費の推移を見てみると、社会福祉費が平成20年度比約2.0倍、児童福祉費が約1.7倍になるなど大幅な増加傾向にあり、義務的経費の割合を高める一因となっています。

性質別で見ると

義務的経費	人件費 37億897万5千円 職員などに支給される給与、退職手当などの経費	14.0%
	扶助費 38億6,237万円 生活困窮者、子ども、高齢者、障がい者などを援助する経費	14.6%
	公債費 34億1,486万1千円 大きな事業をするために市が借りたお金(市債)の返済金	12.9%
投資的経費	普通建設事業費 53億956万8千円 道路や学校など公共施設などの建設や改良に要する経費	20.0%
その他	物件費 人件費、扶助費、補助費などに含まれない消費的な経費など	38.5%
	維持補修費 主には個人や団体に対する補助金など	
	補助費 主には個人や団体に対する補助金など	
	繰入金 積立金 など	

歳出

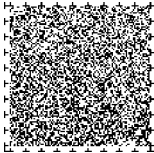
265億
1,222万5千円

一般会計

歳入

275億
3,986万4千円

民生費 78億9,946万7千円 高齢福祉、児童福祉、障がい者福祉の充実などに使ったお金	29.8%	老人福祉施設等整備事業補助金、年金生活者等支援臨時福祉給付金の増加などにより、3億5,670万4千円増加。
教育費 44億2,772万2千円 学校教育、社会教育の充実に使ったお金	16.7%	木造の新增築、非木造の新築が増えたことなどにより固定資産税が増加したため市税全体では前年度と比べ0.7%、5,218万9千円増加。
総務費 35億8,263万2千円 全般的な管理事務、企画調整事務、財政・財務管理などに使ったお金	13.5%	前年度に第1学校給食センター改築事業が終了したことなどにより、2億3,102万8千円減少
公債費 34億1,486万1千円 大きな事業をするために市が借りたお金(市債)の返済金	12.9%	前年度と比べ普通交付税が2.2%、1億5,182万7千円の減少、特別交付税が3.2%、2,478万5千円の減少
土木費 27億7,409万4千円 道路や橋梁、公園などの整備に使ったお金	10.5%	新庁舎等建設事業費の増加などにより1億2,349万3千円増加
その他 44億1,344万9千円 各種産業の振興や、ごみ処理など	16.6%	臨時福祉給付金給付事業費補助金、戸倉上山田中学校改築事業にともなう交付金が増加したことなどにより4億751万5千円増加
市税 76億4,721万3千円 市民税、固定資産税、軽自動車税、市町村たばこ税、入湯税、都市計画税	27.8%	
地方交付税 74億8,367万円 市の人口や税収などに応じて国から配分されるお金	27.2%	
国庫・県支出金 45億7,625万4千円 国県が必要だと認めた事業に対して配分されるお金	16.6%	
市債 28億253万9千円 大きな事業をするために市が借りたお金	10.2%	
諸収入 14億1,334万4千円 受託事業収入などほかの収入科目に含まれない収入をまとめたお金	5.1%	
その他 36億1,684万4千円 繰入金、財産収入、寄付金など	13.1%	



基金の残高

134億6,527万4千円

財政調整基金は、8,390万2千円の取り崩しを行なったものの、決算剰余金3億7,000万円を積み立てたことなどにより41億5,519万4千円となり、前年度に比べ7.5%増加しました。また、財政調整基金、減債基金、特定目的基金をあわせた積立基金の残高は127億1,129万1千円となりましたが、特定目的基金を一部取り崩したため、前年度に比べ0.4%減少しました。

会 計	平成28年度末
一般会計	134億6,527万4千円
(内訳) 財政調整基金	41億5,519万4千円
減債基金	4億2,787万2千円
その他特定目的基金	81億2,822万5千円
土地開発基金	6億4,972万5千円
その他定額運用基金	1億425万8千円
国民健康保険特別会計	4,017万4千円
介護保険特別会計	6億6,900万2千円
合 計	141億7,445万円

市債の残高

272億9,248万1千円

一般会計では、臨時財政対策債などの償還額が増えた一方、平成28年度末の市債残高は、普通会計で前年度比1.5%減の272億9,675万8千円となりました。

会 計	平成28年度末
一般会計	272億9,248万1千円
同和对策住宅新築資金等貸付事業	427万7千円
普通会計 合計	272億9,675万8千円
下水道事業	296億191万7千円
西部水道事業	5億8,156万8千円
合 計	574億8,024万3千円

年度	年度末残高(全会計合計)
19	597億2,443万5千円
20	595億7,008万円
21	600億2,656万8千円
22	603億8,025万1千円
23	601億3,741万2千円
24	602億4,841万2千円
25	602億8,369万5千円
26	593億2,744万8千円
27	589億87万5千円
28	574億8,024万3千円

今後の見通し

今後、歳入面では、人口減少や土地価格の下落などにより、市税収入などについては大幅な増加は期待できません。また、地方交付税も合併算定替の特例期間が平成30年度に終了するため、一般財源(市が自由に使えるお金)の確保が非常に厳しくなることが予想されます。

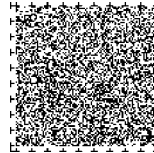
歳出面については、新庁舎等建設事業や戸倉上山田中学校改築事業などの大型ハード事業を実施中のため、今後、市債の償還費や少子高齢化の進行にともなう扶助費などが増加していく見込みです。

このような状況で、健全な財政運営を維持していくことは容易ではありませんが、少子高齢化、人口減少に即した公共施設の統廃合や事業の縮小、廃止を行なうことにより歳出を削減していきます。

*市財政の詳細は、市ホームページでも確認できます。



数字でみる千曲市の財政状況



経常収支比率

90.3% 前年対比 +1.9% 悪化

県内19市の平均 88.9%
千曲市の順位(良い方から) 13位 (前年13位)

経常収支比率とは、扶助費などの経常的な支出に、市税など経常的な一般財源が充てられた割合です。比率が低ければ自由に使えるお金が多いことを示しています。

千曲市の状況は？

地方交付税、臨時財政対策債発行可能額など経常一般財源の減少により、前年度と比べて1.9%の上昇になりました。

財政力指数

0.524 前年対比 -0.007 悪化

県内19市の平均 0.569
千曲市の順位(良い方から) 13位 (前年12位)

財政力指数とは、市が標準的な行政サービスを行なった場合、どこまで必要経費が賄えるかを示す指標です。数値が高い(1に近い)ほど自主性と安定性が確保されます。

千曲市の状況は？

千曲市は自主財源が少なく、地方交付税に頼る割合が高いことを示しています。

実質公債費比率

7.1% 前年対比 +0.1% 悪化

県内19市の平均 7.5%
千曲市の順位(良い方から) 7位 (前年6位)

実質公債費比率とは、市の標準財政規模に対する地方債の元利償還金の割合を示しています。25%を超えると財政健全化計画を策定して早期財政健全化を図らなければなりません。

千曲市の状況は？

普通交付税交付額と臨時財政対策債発行可能額の合計が減少したことにより、標準財政規模が縮小し、前年度と比べて0.1%の上昇となりました。

将来負担比率

20.1% 前年対比 +1.1% 悪化

千曲市の順位(良い方から) 6位 (前年5位)

将来負担比率とは、普通会計、公営企業会計、一部事務組合の借金返済額など、将来負担すべき負担額の標準財政規模に対する割合です。高いほど財政が圧迫されていることを示しています。

千曲市の状況は？

標準財政規模が縮小したこと、また地方債現在高の内、算入率の高い合併特例債の残高が大きく減少したため、前年度と比べて1.1%の上昇となりました。

*県内19市の平均値については、速報値に基づいて算出しています。
*財政の健全化を図る指標の実質赤字比率、連結実質赤字比率はいずれも赤字ではありませんでした。

特別会計

会 計	歳 入	歳 出
国民健康保険	70億818万円	69億756万8千円
後期高齢者医療	7億1,564万円	7億227万円
同和对策住宅新築資金等貸付事業	1,038万1千円	91万8千円
介護保険	50億393万円	48億3,838万5千円

企業会計

会 計	総収益	総費用	総純益
下水道事業	29億5,319万8千円	25億2,211万4千円	4億3,108万4千円
西部水道事業	1億7,146万9千円	1億5,832万5千円	1,314万4千円

千曲市長表彰 受賞者の紹介

統計調査功労



さよこ
中沢 佐代子 さん
(寂蒔)

多年にわたり統計調査員として、地方自治の振興に尽力。

教育振興功労



ひろよし
吉川 弘義 さん
(屋代)

教育長や教育委員長を歴任され、教育分野で多大な功績があり、教育行政振興に尽力。

市長表彰式典が、市制施行記念日にあたる9月1日(金)に更埴文化会館で行なわれ、教育振興・統計調査・観光振興・社会福祉・保健衛生・スポーツの各分野に功績のあった9人と1団体の皆さんが表彰を受けました。

社会福祉功労



たけし
大島 剛 さん
(上山田温泉)

千曲市民生児童委員協議会長を務められるなど、多年にわたり社会福祉の向上に尽力。

観光振興功労



よしはる
村山 義治 さん
(屋代)

牛に引かれて善光寺詣りへの協力により観光振興と千曲市の知名度向上に尽力。

統計調査功労



えみこ
嶋田 恵美子 さん
(屋代)

多年にわたり統計調査員として、地方自治の振興に尽力。

保健衛生功労



たかひこ
柳澤 孝彦 さん
(稲荷山)

更埴西中学校歯科医を務められ、生徒の健康増進に尽力。

保健衛生功労



あさと すすむ
安里 進 さん
(若宮)

戸倉上山田中学校、更級小学校、五加小学校校医を務められ、生徒・児童の健康増進に尽力。

社会福祉功労



しゅんじ
北村 俊治 さん
(土口)

更埴地区保護司会副会長を務められるなど、多年にわたり社会福祉の向上に尽力。

スポーツ功労



あみ
和田 彩未 さん
(内川)

2015年、2016年の2年連続で、シンクロナイズドスイミングの国際大会で優勝され、市民に勇気と希望を与えた。
*和田さんの関連記事は本紙39ページに掲載

教育振興功労



ちくまおはなしネットワーク

市内の保育園、幼稚園、小学校などでの読み聞かせ活動により、子どもたちの読書活動の推進に尽力。



▲焼失した斎館(写真手前)と主屋(写真奥) 9月7日撮影

県史跡「松田家館跡」で火災 松田家住宅主屋・斎館など7棟全焼

■問い合わせ先 歴史文化財センター(Tel.026-261-3210)

9月6日午後6時20分頃、八幡にある長野県史跡「武水別神社神主松田家館跡」で火災が発生しました。火は出火元の主屋から燃え広がり、斎館、新座敷、料理の間など計7棟が全焼しました。

主屋と斎館の建物内には、過去の官司が使っていたタンスや戸棚などの家具、衣装類、仲秋祭で使う提灯などがありました。また、貴重な古文書類は、敷地内に新築した鉄筋コンクリート製の収蔵庫に保管しており無事でした。

千曲坂城消防本部、市消防団などが消火活動にあたり、火は約4時間後の午後10時25分に消し止められました。

市では、平成16年に武水別神社宮司の松田孝弘さんから、松田家住宅主屋のほか11棟を寄贈していただいたことから、建物や1万点以上の古

文書などの保存・活用を図るため松田家資料等保存整備計画を策定し、平成17年度から整備事業に着手しました。これまでに建物をはじめ、土塁・堀の整備などを完了させ、平成30年度には一般公開

をする予定でした。火災という事態を受け、これまでの整備に要した補助金や市債の取扱いについては、現在国・県と協議を進めています。また、今後の再建を含めた方針などについても、関係機関と相談を進めていきます。

松田家館跡 建物配置図

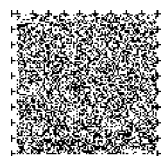


全焼

松田家斎館(長野県宝)
松田家住宅主屋(長野県宝)
新座敷(市指定有形文化財)
料理の間(市指定有形文化財)

焼損範囲

松田家斎館増築棟
味噌蔵(市指定有形文化財)
外便所(市指定有形文化財)



10月1日から
スタート

障がいのある皆さんなどの相談窓口 基幹相談支援センターを開設

障がいのある皆さんなどが、安心して生活が送れるように、自立して自分らしく生きていけるように、障がいに関する悩みごとや困りごと、心配ごとなどについての相談を受け付けています。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6260)

役割1

障がいのある皆さんなど*の相談窓口

障がいのある皆さんなどの生活上の困りごと、心配ごとなどの相談に応じ、その人が住みなれた地域で生活を送れるように、関係各所と連携を図り、さまざまな支援の輪を組み合わせながら、悩みごとの解決に向けて一緒に考えていきます。
電話や来所などで相談を受け付けています。
相談内容は秘密厳守ですので、気軽に相談してください。

*障害者総合支援法第4条第1項・第2項に規定

役割2

施設・病院などから地域へ移行

地域での生活を希望している長期入院者や長期入所者が、地域での生活を実現できるように、その支援体制確保に向けて普及啓発活動などを行ないます。

役割3

権利擁護、虐待防止の普及・啓発

親亡き後の支援として、成年後見制度推進などの権利擁護や虐待防止の普及活動などを、成年後見制度普及センターや市の虐待防止センターなどと連携を図りながら行ないます。

相談の流れ



相談者

対象者は、市内在住の障がい者(児)やその家族、支援者などです。
相談費用は一切かかりません。



基幹相談
センター

運営は、社会福祉法人とNPO法人に委託し、相談支援専門員、社会福祉士、精神保健福祉士などが中心となって対応します。
地域の相談支援の拠点として、関係機関と連携し、総合的な相談業務を行ないます。

関係機関

市役所
県障害者支援課
相談支援事業所
病院
児童相談所
包括支援センター
虐待防止センター
成年後見センター
社会福祉協議会
小・中学校 など

■運営時間

月曜から金曜日まで
午前8時30分から午後5時15分まで(土日・祝日は休み)

■場所

千曲市大字戸倉2388番地 戸倉庁舎2階



相談
窓口

千曲・坂城障がい者(児)
基幹相談支援センター

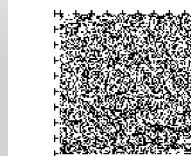
Tel 026-275-0548

FAX 026-214-3013

*千曲、坂城地域において、市・町がそれぞれ業務を委託して事業を実施します。

Jアラートのメッセージ

ミサイル発射。ミサイル発射。北朝鮮からミサイルが発射されたようです。建物の中、または地下に避難してください。



弾道ミサイルが 日本に向けて発射されたら

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

9月15日午前6時57分頃に、北朝鮮の西岸付近から弾道ミサイルが発射されました。市内では発射の約4分後に、全国瞬時警報システム(Jアラート)の緊急情報が、屋外告知放送を通じて放送されたほか、携帯電話にエリアメール・緊急速報メールが配信されました。

北朝鮮のミサイルが日本上空を通過したのは、8月29日に続き6回目で、ミサイル発射によるJアラートの緊急情報によるJアラートの緊急情報は、県内では2回目の放送でした。聞き慣れない避難のメッセージに戸惑う人も多かったのではないのでしょうか。

弾道ミサイルは発射から10分もしないうちに到達する可能性があります。弾道ミサイルの情報が伝達されたとき、市民の皆さんは、行政からの指示に従って落ち着いて直ちに次の行動をとってください。

メッセージが流れたら

【屋外にいる場合】

○近くの建物(できればコンクリート造りなど頑丈な建物)の中、または地下街、地下駅舎などの地下施設に避難する。

○近くに避難できる建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せて頭部を守る。

【屋内にいる場合】

できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動する。

近くにミサイルが落下したら

【屋外にいる場合】

口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

【屋内にいる場合】

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

ミサイルが着弾した後は

弾頭の種類に応じて被害の様相や対応が大きく異なります。

そのため、テレビ、ラジオ、インターネットなどを通じて情報収集に努めてください。また、行政からの指示があればそれに従って落ち着いて行動してください。

*ミサイルの落下物と思われるものには決して近寄らず、直ちに警察、消防に連絡してください。

内閣官房国民保護ポータルサイト



ミサイルやテロによる攻撃があった場合に、身を守るためにとるべき行動をまとめたサイトです。



←二次元コードからアクセス

市民の千曲市に対する熱い思いを見にきませんか

千曲市協働事業提案制度 公開プレゼンテーション

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課
(内線5312、FAX 026-273-8787)

市では、市民と行政による協働のまちづくりを進めるために、市民活動団体や区・自治会、企業などが提案する協働事業に対して、必要経費の一部を負担し、新しいまちづくりの活動を支援します。
書類審査を通過した下表の4団体が、それぞれの企画・提案説明を發表します。
■日時 10月12日(木)
■会場 更埴文化会館小ホール

提案団体・発表内容など

提案事業名	提案団体名	提案内容
白鳥園 協働の公園づくり事業	協働の公園づくり実行委員会	白鳥園南側の未利用地の活用について、まちなかの活性化につながるような検討を行ない、交流人口の増加を図る。
歴史・ロマン再生事業(佐野薬師寺周辺整備)	千曲市川西地区振興連絡協議会	佐野薬師寺入口から薬師池までの石段の整備を行ない、住民憩いの場所とする。
千曲市 平和のつどい	千曲市男女共同参画推進連絡協議会	改めて戦争の愚かさを学ぶとともに、平和を守る心を醸成してもらう。
千曲市ふるさと物語の集い	千曲市ふるさと物語実行委員会	千曲市の自然・歴史・伝統・文化を学び次世代に伝えるために、小学生によるそれぞれの地域の「ふるさと」を題材にした発表会などを行なう。

*傍聴希望者は、更埴庁舎総合政策課に電話かファックスなどで申し込んでください。

迅速・安定的に物資を供給するために

災害時に備え、物資供給に関する協定を締結

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)



▲協定書を持つ岡岡市長と株式会社コメリ関東地区本部ゾーンマネージャーの坂上弘司さん(写真右)、一般社団法人日本福祉用具供給協会南関東支部長野原プロック長の藤井康高さん(写真左)

市は、大規模災害が発生した際に、必要な物資の供給を受けるため、NPO法人コメリ災害対策センターと一般社団法人日本福祉用具供給協会と、8月3日にそれぞれ協定を締結しました。

協定では、災害時に市が協定先に協力を要請し、協定先は必要な物資を市へ優先的に運搬・供給することを定めています。

NPO法人コメリ災害対策センターは、日常生活用品や応急対策用品などを、一般社団法人日本福祉用具供給協会は、要介護者・要支援者のための介護用品などの支援物資を避難所などへ供給します。費用は市がすべて負担します。

更埴庁舎で行なわれた調印式で、岡岡市長は「本日、協定を契機に災害発生時には行政と連携してご支援をいただきたいと思います。」とあいさつをしました。

行政に関する困りごとの相談

行政相談委員の紹介と 秋の行政相談週間

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5212)



▲定例相談で相談に応じる松本相談員

10月16日(月)から22日(日)までは「秋の行政相談週間」です。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、皆さんの相談相手となり、行政に対する苦情などの相談を受け付け、助言や関係機関へのあっせんを行なっています。

市では次の行政相談委員が委嘱されています。

■行政相談委員

- 更埴地区
 - 安藤 秀一さん(屋代)
 - 松本 敦子さん(稲荷山)
- 戸倉上山田地区
 - 蟹澤 幸子さん(上山田)

国などの仕事について、「苦情がある、困っている」「こうしてほしい」「苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいけない」などのことがありましたら、気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

行政相談の日時は、本紙32ページ「定例の相談」に掲載しています。

インフルエンザワクチン予防接種の 接種費用を助成

中学生・高校生、65歳以上の市民が対象

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

中学生・高校生に相当する子どもや高齢者がいる世帯の経済的負担の軽減とインフルエンザの流行、重症化を防ぐため、接種費用の一部を助成します。対象者には、既に予防票を郵送しています。

高齢者インフルエンザ予防接種

■対象者 市内に住民登録があり、接種当日において65歳以上の市民

■接種期間 10月2日(月)から12月29日(金)まで

■接種回数 1回

■接種費用 1000円(自己負担)

■接種方法 市内実施医療機関にて個別接種

*医療機関によって予約が必要です。

*予防票と接種料金を持参してください。

中学生・高校生インフルエンザ予防接種

■対象者

○市内に住民登録がある中学1年生から高校3年生の年齢に相当する人

○高校に在籍している年度末年齢が20歳までの人(要申請)

■接種期間 10月2日(月)から12月29日(金)まで

■助成回数 1回

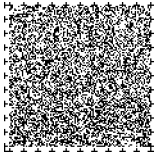
■接種費用 医療機関の定める接種料金から、市助成額1000円を差し引いた料金を窓口で支払ってください。

■接種方法 市内実施医療機関にて個別接種

*医療機関によって予約が必要。

*予防票と母子健康手帳、接種料金を持参してください。

* 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。

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。

精神障害者家族会

- 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)
- 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。
- 印鑑

- 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能です)
- 申請に必要なもの
- 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
- 対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人
- 対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人
- 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

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、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人

■ 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

○ 対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人

■ 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

○ 対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人

■ 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

○ 対象者 10月1日現在、市内に住所がある人で、特定疾患に関わる医療費の公費負担を認められている人

■ 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

ご寄付

ありがとうございます

● 有限会社米生(有限会社)

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)で申し込んでください。

■ 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(TEL 026-276-11731、FAX 026-276-11739)

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、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(TEL 026-29318609 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」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

家族会の入会希望者、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(旧オータムジャンボ)。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

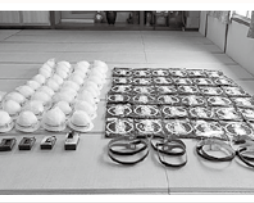
(TEL 026-123413611)



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



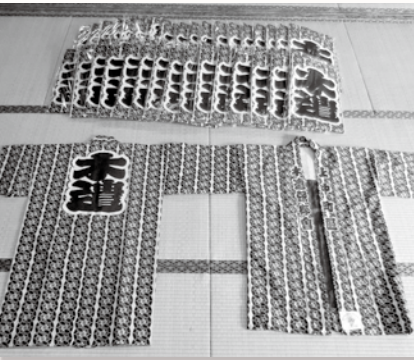
▲ 杭瀬下区自衛消防団が整備した発電機などの防災備品

■ 問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

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)

人材センター(TEL 026-226-7330)

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(TEL 026-228-0989)

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(TEL 026-272-0064)

(内線5508)

里親推進フォーラム〜こどもたちの幸せのために〜

■ 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

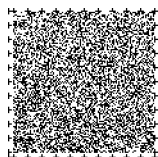
■ 内容 里親制度の説明、里親の体験発表など

■ 申込方法 電話か、メール(koiki-shien@pref.nagano.lg.jp)で申し込んでください。

■ 申込期限 10月23日(月)

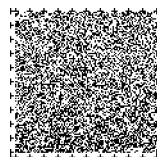
■ 申込・問い合わせ先 長野県児童相談所広域支援センター(TEL 026-23818030)

* 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。



- 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

- 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 026-1226-1374)
- 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 026-1243-1785)

- 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
 - 夜の日時 10月11日(水) 午後7時～9時
 - 会場 更埴保健センター
 - 申込方法 更埴保健センターに電話か、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)
- 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

- 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
 - 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
 - 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)
- 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 026-1235-1556)

催し物

第21回荒砥城祭り

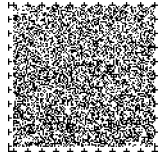
- 日時 10月15日(日) 午前10時～午後2時
- 会場 城山史跡公園荒砥城跡
- * 当日は車の乗り入れができません。
- * 市総合観光会館からバスが出ます。
- 内容 よろいかぶとを着て荒砥城主体験、戦国弓矢体験、乗馬体験、いのしし肉入り戦国鍋のお振舞い(先着500食)など
- 問い合わせ先 荒砥城祭り実行委員会事務局(Tel 090-2483-4012)

- 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 026-1272-1581)
- 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)

- 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)

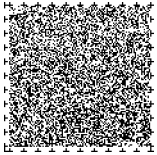
- 就活短期集中講座**
- く内定を勝ち取るために
- 日程・内容 下表のとおり
 - 時間 午後1時～4時
 - 会場 上山田庁舎305会議室
 - 対象者 就職を希望する市民
 - 申込方法 各締切日までに産業振興課に電話か、直接窓口
- 千曲川の河川敷内樹木伐採**
- 千曲川河川敷内の樹木を伐採していただく人を募集します。
- * 伐採者には樹木を譲ります。
 - 申込方法 詳細は、ホームページ(<http://www.hrr.mit.go.jp/chikuma/>)で確認してください。
 - 問い合わせ先 千曲川河川事務所(Tel 026-1227-9261)
- 就活短期集中講座の日程など**
- | 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) |
- * 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)

* 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)



- 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

- 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 026-1272-5372)に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・

- 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
- 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)

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 080-6994-4820 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。



▲多方面で活躍されているルーシーさん

- 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 026-273-0010)
- 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)

催し物

第25回さらしなの里縄文まつり

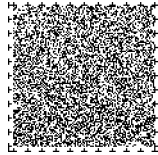
- 日時 10月29日(日) 午前9時20分～午後2時30分
- 会場 さらしなの里古代体験パーク
- 内容
 - 縄文釣り、縄文編物、火おこし、弓矢などの各種縄文生活体験
 - イノシシの焼肉、縄文肉だんご、イワナの炭火焼きなど縄文料理の食体験(無料)
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(Tel 026-276-7511)



- 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 026-273-2989)
- 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

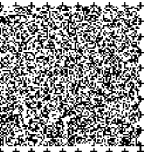
- 対象者 保育・幼稚園児、小学生
- 参加費 100円
- 内容
 - ふゆのおはなし読み聞かせ
 - 大型絵本、パネルシアターの上演など
 - クリスマスオーナメントを作ろう!
 - プラバンを使った立体的なクリスマス飾りを作ります
 - 定員 20人
 - * 園児、低学年は保護者と参加してください。
 - 申込方法 電話か、直接窓口で申し込んでください。
 - 申込・問い合わせ先 戸倉図書館(Tel 026-276-7001)

* 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、色鮮やかなパレオと華やかなココナッ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。

■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
■服装 帽子、ウォーキングができる服装と靴

⑧ 白鳥園ガーデンスポーターズ倶楽部

■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。

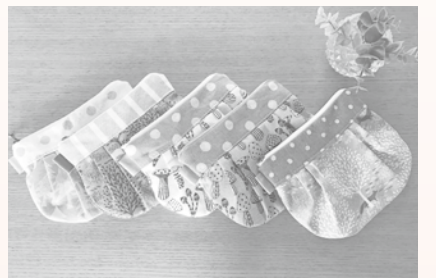
■持ち物 帽子、軍手
■服装 ガーデニングができる服装

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

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 1800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く脚の運動強化編

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(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く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。しっ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 3300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

■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 1000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

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 コラージュの森
■定員 5人(要予約)
■参加費 1300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

く秋・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 1800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

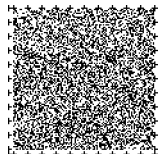
■会場 白鳥園

■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(TEL 026-1275-10400、メール info@hakuchoen.jp)

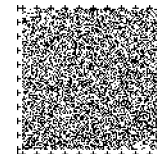
〈広告欄〉

〈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
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	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 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 いわかわ医院(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 やまざき医院(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

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

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

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
を行ないます。詳細は担当課に問い合
わせてください。

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)

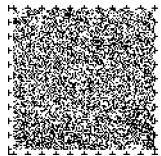
ようこそ市長室
市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談し
ます。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴
庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。
●10月17日(火) 午前9時～10時30分 更埴庁舎市長
室
私のまちづくり提案(市政への意見・提案)
用紙は更埴庁舎の市民課・案内所、戸倉庁舎・上山
田庁舎の市民窓口課、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、
市の公共施設にあります。市ホームページの「ながの
電子申請サービス」からも提案できます。
■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

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きており、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
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〉

〈広告欄〉



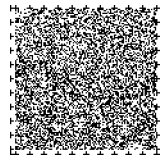
市立図書館 & 千曲警察署から

★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

— 相談は無料です —

★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
 『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
 『おにっこでできるえほん』のぶみ

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『疲れと痛みに効く! 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
 10月28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 (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)

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いきますので、ご理解とご協力をお願いします。

■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」

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。

千曲警察署から

《026-272-10110》

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	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 Tel026-276-2687 (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 Tel026-274-0820 (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 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。 *偶数月の相談日は新規登録者の受付も行ないます (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 Tel026-274-3232
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)	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	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 Tel026-276-2687 (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 Tel026-227-1286 (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。その活動の一環として、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

は、長野県下で80か所を超える子ども食堂を、その地域の人たちと一緒に実施しています。子ども食堂を実施することによって、その地域の課題などが出されたり、多世代にわたる交流にもなります。

また、地域の活性化に向けて、共に作りあげていけると思っています。地域の課題を地域の人たちと解決できたらと思います。

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 026-1219119)



第78話



深澤教子さん(稲荷山)

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。授乳時間もおかない、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。できないことより、できることをしっかりと見ることが大切だった。

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。

ついこの間、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ことができました。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っています。

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」

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)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

千曲市戸倉体育館で開幕戦!!

Bリーグ2年目となる、2017-18シーズンがいよいよ開幕します! 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よう!!

■チケット購入QRコード



■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階自由席のみ取扱い

■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)

第60回



B.THE WINNER

開幕

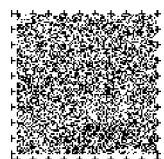
SHINSHU BRAVE WARRIORS

10/7(土) 8(日) 千曲市戸倉体育館

15:00 12:05 (開演) 大人 ¥2,000 ~ 子ども ¥1,000 ~

信州ブレイブウォリアーズ パンデックス 主催

株式会社信州スポーツスピリット www.b-warriors.net



8 月お誕生日おめでとう会



更埴子育て支援センター



上山田子育て支援センター

スライム! in ちくま 募集中



山崎 岳くん (2歳3か月 内川・右)
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

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

■持ち物 麦茶、お手ふき

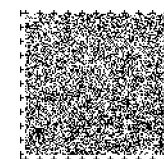
■参加費 150円(写真代など)

■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。



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

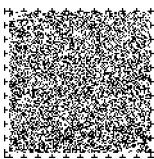
糸寒天は、細寒天という名前でも売られています。短くカットされたものもあります。しっかり戻したほうが、ツルっとした食感がでておいしく食べられます。

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
○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4cmくらいの長さに
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3mm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



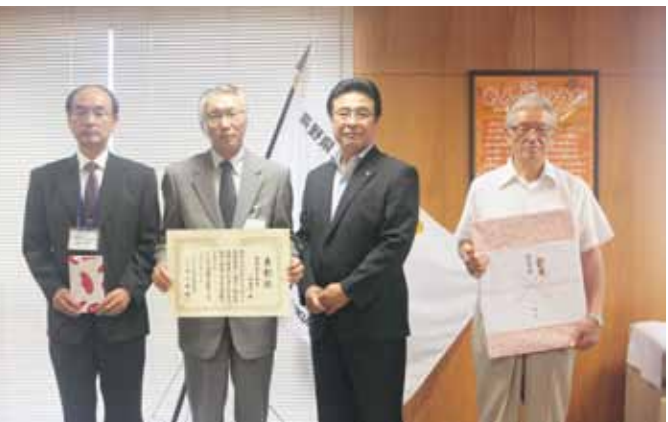
9 月 9 日の「救急の日」に先立ち、戸倉駅・屋代駅・屋代高校前駅・坂城駅の各駅前で、応急手当カードや救急絆創膏の配布を行ないました。この活動は国際ソロプチミスト千曲、千曲医師会、千曲中央病院と消防本部が毎年、合同で行なっています。千曲坂城消防本部管内では、昨年 3,675 件の救急出動件数を数え、1 日に平均すると約 10 件の出動となり、その件数は年々増加傾向です。今後も救急出動の増加が予想されるため、救急車の適正な利用と応急手当の方法について、大勢の人に呼びかけました。

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

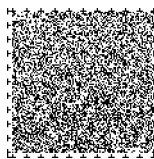


公益社団法人日本道路協会が、毎年 8 月 10 日の「道路の日」に実施している道路功労者表彰を新田区が受賞しました。平成 16 年から 13 年間経過した今でも自分たちの道路として率先して道路清掃はもとより、植樹した樹木の剪定や環境整備などの活動をしています。各自治組合が年 5 回、また老人会の楽友会が年 4 回、新田区として合計年 9 回それぞれ道路愛護活動を自発的に行ない地域の道路として、環境整備に多年にわたり活動したことが認められました。



CHIKUMA TOPICS

7/1～9/30 信州デスティネーションキャンペーン



①②8 月 23 日に、J R 東日本の「ナイトビュー嬢捨スペシャル」が長野一嬢捨間を往復しました。この日は、普段「TRAIN SUITE 四季島」でのみ使用される嬢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、途中で停車した嬢捨駅では、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。嬢捨山の田毎の月、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。



【嬢捨山 田毎の月】



【千曲川】



【戸倉上山田温泉 花火】



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。

毎月最新の市報をスマホ
やタブレットにお届けし
ます。

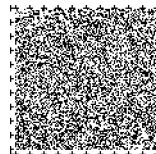


▲利用登録はこちら

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。

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)

		平成29年 8月中の動き	
世帯数	21,899 (-3)	転入	117人
人口	59,807人(-29)	転出	122人
男	28,931人(-9)	出生	33人
女	30,876人(-20)	死亡	56人

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

●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。