

お知らせ

屋外広告物禁止物件一斉点検

市は、9月8日(金)に市内の広告業者と協力して、戸倉地区の電柱・街路灯柱・街路樹などの屋外広告物の禁止物件の一斉点検を行いました。

●問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5622)

社会保険料(国民年金保険料)の控除証明書を郵送

国民年金保険料は、自身の保険料と家族の保険料を支払っている分も合わせて全額が社会保険料控除の対象となります。

●問い合わせ先 更埴庁舎・都民課(内線5414)

北陸新幹線の夜間訓練走行

日時 11月7日(火)午後11時～8日(水)午前5時
区間 長野駅～軽井沢駅(1往復予定)
目的 異常時を想定した訓練
問い合わせ先 JR東日本お問い合わせセンター(TEL050120161600)
更埴庁舎・環境課(内線5413)

更埴庁舎・市民課(内線5434)

ひきこもり家族支援のつどい

ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、研修や交流をします。

●夜の部
日時 11月2日(木)・16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 11月8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)

循環バス割引回数券の販売

市外の小中学校に通学している学生は、冬期間のみ利用できる循環バスの割引回数券を購入できます。

●対象 市外の小中学校に通学している市民
循環バス割引回数券料金 600円(12枚綴り)
*通常は1000円(12枚綴り)
利用期間 12月～平成30年3月

お知らせ

羽尾神楽保存会が宝くじ助成事業を活用

羽尾神楽保存会は、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、獅子頭ほかコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

●問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5531)

庭木剪定枝チップの無料配布

●期日 11月18日(土)
●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19日(日)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)
*会場図は市ホームページで確認ください。

●注意事項 運搬車両は、2ト未満以下のトラックか乗用車に限ります。

●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11月9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)

お知らせ

上田税務署が、事業所などを対象とした軽減税率制度に関する説明会と年末調整説明会を開催します。

●日程 左表のとおり
●問い合わせ先 上田税務署・法人課税部門(TEL026812211234)

説明会の開催日程

開催日	開催時間	開催場所
11月16日(木)	【軽減税率制度】午前9時30分～11時 【年末調整】午後1時30分～3時30分	上田市丸子文化会館 セレスホール
11月17日(金)	【軽減税率制度】午前9時30分～11時 【年末調整】午後1時30分～3時30分	更埴文化会館 大ホール
11月20日(月)	【軽減税率制度】午前10時30分～正午 【年末調整】午後1時30分～3時30分	上田市交流文化芸術センター サントミュージゼ 大ホール
11月21日(火)	【軽減税率制度】午後1時30分～3時	東御市中央公民館

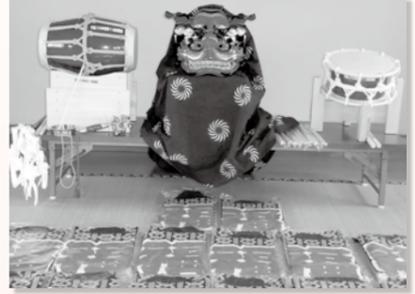
*イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

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。

お知らせ

福井神楽保存会が宝くじ助成事業を活用

福井神楽保存会(戸倉)は、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より宝くじの助成を受けて、獅子頭ほか神楽用品を整備しました。



●問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

軽減税率制度と年末調整説明会

●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)

オレンジカフェ 「ゆめサロン」開催日変更

認知症の人やその家族、地域住民が集い、交流する「ゆめサロン」は毎月第4木曜日に開催していますが、11月と12月は第3木曜日に開催します。

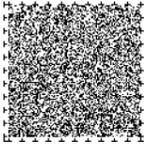
●日時 11月16日(木)、12月21日(木)午前10時～11時30分
●会場 グループホームまゆ更科(杭瀬下2丁目85番地)
●参加費 一人一回100円(菓子代・保険料など)

第4回看護職の就職プレ相談会

看護職を離職してブランクのある人や働き方を変えたい人などのための相談会を行ないます。

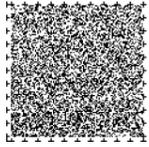
●日時 11月21日(火)午後1時30分～4時(予約制)
●会場 ハローワーク長野会議室
●申込・問い合わせ先 長野県看護協会(TEL026313510067)

* 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。



11月19日は「いい育児の日」

いい育児の日は、家族や家庭を大切に... 今年から定められました。

11月は児童虐待防止推進月間

虐待を受けたと思われる子どもを見つけた場合は、迷わず連絡してください。

ベビーマッサージ教室

日時 11月16日(木)午前10時30分〜11時30分
会場 更埴西図書館談話室
対象 市内在住の人

公共職業訓練1月期受講生

訓練期間 平成30年1月5日(金)から6か月間
会場 ポリテクセンター長野
対象 ハローワークに求職の申込みをしている人

催し物

子ども環境サミット

日時 11月25日(土)午後1時〜2時30分
会場 戸倉創造館大ホール
内容 市内の小学生が学校などで環境について学習・研究した成果を発表します。

第23回大田原新そば祭り

日時 11月11日(土)、12日(日)午前11時〜午後2時
会場 大田原マレットパーククラブハウス
内容 おとうじそば1杯200円、そば類通常価格より100円引き

ときめきクリスマスパーティー

日時 12月23日(土・祝)午後3時〜8時30分
会場 ホテルメトロポリタン長野
対象 25歳から40歳までの結

秋の全国火災予防運動

11月9日(木)〜15日(水)
今年防火標語 『火の用心 ことばを形に習慣に』
住宅の防火やいのちを守る7つのポイント

【4つの対策】

逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
寝具・衣類・カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

住宅用火災警報器の点検
定期的の実施しましょう。
点検を怠ると、正常に機能しない状態で放置されてしまう可能性があります。

更埴図書館短期講座

源泉発掘と相次ぐ洪水との悪戦苦闘を土台に誕生した戸倉上山田温泉の歴史を学びます。
日時 11月25日(土)午前10時〜11時30分
会場 更埴文化会館大会議室

空き家問題110番

空き家に関することを司法書士に相談できます。
日時 12月3日(日)午前10時〜午後4時

募集

パソコン操作習得講座

専用電話番号 0120-4481788
相談料 無料
相談例 空き家を相続したが、利活用の方法はあるか知りたいなど

婚を真剣に考える独身者
*男性は千曲市・坂城町結婚相談所登録者、または千曲市・坂城町の在住者が在勤者
*応募者多数の場合は抽選です。
参加費 男性8000円、女性4000円

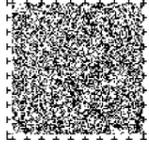
科野の国ラウンドトレイル

期日 11月11日(土)

内容 科野の里歴史公園を発着点とし、有明山、五里ヶ峰、鏡台山などを巡ります。
*参加エントリーは終了しています。
*詳しくは、科野の国ラウンドトレイルホームページをご覧ください。

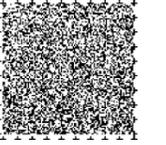
催し物
科野の里ふれあい公園イルミネーション
開催場所 科野の里ふれあい公園(屋代130-1)
点灯期間 12月3日(日)〜平成30年1月27日(土)
点灯時間 午後5時〜10時
問い合わせ先 千曲商工会議所青年部(Tel.026-272-3223)

* 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 セルフマツエク体験レッスン
 - 日時 11月7日(火)、19日(日) 午前10時～11時30分
 - 内容 ネイルやお化粧をするように「自分自身でまつげエクステをつける」セルフマツエク体験レッスンです。
 - 講師 水戸部美耶さん
 - 定員 各6人(要予約)
 - 参加費 1,300円(スイーツ、ドリンク付き)
- ② 布小物教室
 - 日時 11月8日(水)、17日(金)、午前9時30分～正午
 - 内容 食卓や車にあると便利な除菌ウエットティッシュケースを作ります。
 - 講師 青木まゆみさん
 - 定員 各10人(要予約)
 - 参加費 2,200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
- ④ デコナージュレッスン
 - 日時 11月16日(木) 午前10時～正午
- ⑦ 季節の装飾
 - 日時 11月22日(水) 午前10時～正午
 - 内容 様々な素材を使ってクリスマスリースを作ります。
 - 講師 柿崎隆二さん、南澤恵子さん
 - 定員 10人(要予約)
 - 参加費 3,000円(スイーツ、ドリンク付き)
- ⑧ アイシングクッキーレッスン
 - 日時 11月25日(土) 午前10時～正午
 - 内容 砂糖で作るアイシングクッキーを作ります。
 - * 親子での参加となります。
 - * 小学校高学年であれば、ひとりでも参加可能です。
 - 講師 西條智香さん
 - 定員 4組(要予約)
 - 参加費 1,600円(スイーツ、ドリンク付き)
 - 持ち物 エプロン、三角巾、タオル
- ⑨ インターバル散歩と健康ラン
 - 日時 11月27日(月) 午前9時30分～11時30分
 - 内容 「顔ヨガ」は美容と健康に効果的で誰でも簡単にできる顔の体操です。

- ⑤ あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも?
 - 日時 11月18日(土) 午後1時～2時30分
 - 内容 骨盤の歪みによる悪影響などの講義と骨盤の検査をします。
 - 講師 宮崎寛之さん、中澤由紀さん
- ⑥ 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 11月22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。
 - 講師 青木芽里さん
 - 定員 10人(要予約)
- ⑩ 白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部
 - 日時 11月27日(月) 午前9時～
 - 内容 花と緑が好きなためのクラブです。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。
 - 服装 ガーディングができる服装
 - 持ち物 帽子、軍手など
- ⑪ 大人のキレイ講座「顔ヨガ」
 - 日時 11月27日(月) 午前10時～11時30分
 - 内容 「顔ヨガ」は美容と健康に効果的で誰でも簡単にできる顔の体操です。
- ⑫ コワーキングショップ
 - 日時 11月29日(水) 午前10時～午後2時
 - 内容
 - 身近な薬草でお茶づくり
 - 木のがきで作るクリスマスカード
 - キラキラポンポンピアスロイヤリング
 - おうちのライト作り
 - プラバンでアクセサリー作り
 - 飾ってかわいい夢マップ作り
 * 所要時間は、約30分の予定です。
 - 講師 TPOメンバーの皆さん
 - 参加費 各体験1回/500円

催し物

③ ジャガイモ収穫体験と詰め放題祭り

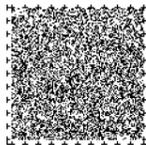
- 日時 11月11日(土)、12日(日) 午前10時～正午
- * 雨天中止(小雨決行)
- 集合場所 白鳥園
- 収穫場所 弥生農園の無農薬畑
- 内容 ジャガイモ詰め放題は、ネットに入ればいくつでも大丈夫です。
- 講師 弥生農園さん
- 参加費 1,500円(温泉入浴料込み)
- 服装 汚れてもいい服装、軍手、長靴
- 持ち物 持っている人はスコップ
- その他
 - * 当日参加可能です。
 - * 別途料金がかかりますが、ジャガイモ以外の野菜も収穫できます(ほうれん草、水菜など)。



- 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)

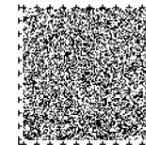
<広告欄>

<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
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 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 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
11/5 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 026-272-8000	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
11/12 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 安里医院(内川) 026-275-7800	前山歯科医院 (上徳間) 026-276-0282	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711
11/19 (日)	中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	竹内歯科医院 (稲荷山) 026-274-7050	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
11/23 (木・祝)	児玉医院(寂蒔) 026-272-4300 鶴沼内科クリニック(屋代) 026-272-3713 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	樽沼歯科医院 (内川) 026-261-5005	宮下薬局(屋代) 026-272-0064 あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
11/26 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 とよき内科(磯部) 026-276-0413	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
12/3 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	こみやま歯科医院 (力石) 0268-81-7011	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244

*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

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、ペビー
 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、ぶらさがり健康器、キューポ、
 ガスコンロ

■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、ケヤキの根、オイルヒーター、VHSビデオ
 テープ、エレクトーン、漬物用容器、つり竿

<広告欄>

11月納期の市税・使用料など

- 国民健康保険税(5期分)
- 介護保険料(8期分)
- 後期高齢者医療保険料(5期分)
- 保育料(11月分)
- 公共下水道使用料(8期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(11月分)

■納付期限 11月30日(木)

11月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 11月19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
 せてください。

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 11月29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 11月28日(火) 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)

市民から寄せられた質問を紹介します

●質問 公立保育園の午後のおやつについて、量が少な
 いように感じます。他市ではもっとボリュームのあるも
 のを出しているという話を聞きます。子どものことを考
 えると、もっと内容と量を見直していただけないでしょ
 うか。

●回答(保育課) 市は国の指導に基づき、毎年子ども
 たちの発育状況などを把握・評価しています。そこか
 ら、適切なエネルギー量と栄養素量を設定しています。
 保育園のおやつは、1日のエネルギー量の10～20%程
 度です。当市は15%に設定し、夕食には十分にお腹が空
 くりズムを作り、バランスよく食べられるように考えて
 います。

また、昼食との栄養バランスを考え、手作りのものを
 中心に生活習慣病予防を考慮し、内容と量を決めてい
 ます。以上のことから適切かつ適量のおやつを提供して
 います。

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)

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。

●11月16日(木) 午前9時～11時 更埴庁舎市長室

<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
 『リンボーの女王』尾崎将也
 『移植医たち』谷村志穂
 『R帝国』中村文則
 ○ノンフィクション
 『悠々として、人生を降りる』川北義則
 『天気の子くみ』森田正光 他
 『最もシンプルな世界史のつかみ方』祝田秀全
 ○児童向け
 『おしりのねっこ』林なつこ
 『サイモンは、ねこである。』ガリア・バーンスタイン
 『きみはライオン!』ユ・テウン
 戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『ゴースト』中島京子
 『銀河の通信所』長野まゆみ
 『ソロ SOLO』笹本稜平
 ○ノンフィクション
 『満州開拓団の真実』小林弘忠
 『すぐに結果を求めない生き方』鍵山秀三郎
 『フランスの花の村を訪ねる』木蓮
 ○児童向け
 『とりこしふくろう』滑川まい
 『プタのドーナツ屋さん』谷口智則
 『ぐるぐるまわろうぐるぐるでんしゃ』間瀬なおかた

人気の本ベスト5

- 1位『蜜蜂と遠雷』 恩田陸
 2位『騎士団長殺し 第1部』 村上春樹
 3位『福袋』 朝井まかて
 4位『劇場』 又吉直樹
 5位『月の満ち欠け』 佐藤正午

11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*		

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: 11月30日(更埴・更埴西・戸倉図書館)

更埴図書館 おすすめの一冊



『ファニー 13歳の指揮官』
 著/ファニー・ベン=アミ
 出版社/岩波書店
 フランスに暮らしていたユダヤ人の少女、ファニーの戦争体験の真実です。この物語は、いまを生きるわたしたちへのメッセージです。

更埴西図書館 新刊図書
 ○小説
 『盤上の向日葵』柚月裕子
 『人魚に嘘はつけない』半田畔
 ○ノンフィクション
 『エナガの一生』松原卓二
 『監視庁生きものがかり』福原秀一郎
 ○児童向け
 『いただきますのおつきさま』鈴木真実

【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
 *11月のロビーおはなし会はお休みです。
 更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分

千曲警察署から

TEL026-272-10110

「指名手配被疑者の検挙に」ご協力を

平成29年8月末現在、全国の警察から指名手配されている人は、約660人の上っています。これらの被疑者は、殺人、強盗などの凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領などの事件に関して指名手配され、再び犯行を行なう恐れがあります。警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、これら被疑者の早期発見を図るため、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行います。この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、市民の皆さんのご協力が是非とも必要です。よく似た人を見かけたという情報など、わずかなことでも結構ですので、警察に通報してください。

平成29年市内事件・事故累計 (9月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	件数	増減
盗難事件	万引き	33件 (-7)
	自転車盗	23件 (-12)
	車上狙い	10件 (-5)
	その他	17件 (-12)
交通事故	件数	185件 (-20)
	死者	4人 (+1)
	傷者	224人 (-34)

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	11月8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 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	11月5日(日)	午前9時～正午	戸倉創造館 創作室2	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ないます(要予約)。
	11月18日(土)		更埴文化会館 2階小会議室	
市民に寄り添う人権相談	11月21日(火)	午後1時～4時	屋代公民館 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 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	11月2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)
	11月16日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	12月12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
	12月26日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	11月11日(土)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	11月14日(火)		上山田庁舎 1階	
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)
	11月9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
	11月13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。

地域に根ざす 協働のまじり

vol.85

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「特定非営利活動法人長野県NPOセンター」

代表理事の山田千代子さんにお聞きしました。

長野県NPOセンターは、市民による非営利な自主的活動の発展を目指し、NPOや市民活動団体が地域や分野を越えて幅広く活動するための基盤づくりを進めるとともに、行政企業などのパートナーシップの促進を目的に事業を行なっています。その一環として、こども未来課と協働でひとり親家庭へのサポートとして子どもの居場所づくりに取り組んでいます。

Q この事業の目的は？

ひとり親家庭などの地域の子どもが1週間に1回通い、安心して過ごすことのできる居場所



▲学習支援の様子

Q 読者へのメッセージを

今後より多くの子どもに参加してもらえることを期待して、参加希望者からの申込みを受け付けています。お気軽にご連絡ください。また、「あんずカフェ」で使用する野菜などの食材の寄付も受け付けています。子どもたちのため、皆さんの厚いご支援をよろしく願っています。

■問い合わせ先

長野県NPOセンター(TEL 026-269-0015)

わたしの子育て

第79話



笠川 麻由香さん(上徳間)

この夏に一歳半を迎えた娘は、くるくるとまわり「ジャンプ！」と声をかけると「ジャンプ！」と言いながら飛ぼうとする。実際には、ちっとも飛べないその姿がたまらなく可愛らしい。

おやつが入っていた器をキッチンまで持ってきたり、寝室で寝かしつけをしていても、リビングまでのドアを二つ開けて脱走したりする。できること、やりたいことが増えて、やる気いっぱいだ。今は、何をしても「すごい」と手放しで喜ぶ家族を見て誇らしげな顔をしている。今度は敢えて「やらない」と拒否することを覚えていくのだらう。それも生きていく上で必要なことだとわかってはいるが、これから迎えるイヤイヤ期は、不安でしかない。

「子育て共育ち」と事ある毎に夫は私を諭す。それが腑に落ちないときもあつた。あるとき、娘が味噌汁をお椀に口をつけて飲もうとしていた。私が隣にいたら「できるはずがないし、こぼしたら片付けが面倒だ」と決め付けて手を出し補助していただろう。しかし、夫は娘のやりたいようにやらせた。すると、娘はお椀から味噌汁を飲むことができたのだ。娘の限界を勝手に決めてはいけなかつた。

娘に声をかけてくれる近所の方、産院やリトミックや支援センターの先生やお友だち。娘がつなげてくれた出会いのお陰で、親子ともども楽しく過ごさせてもらっている。娘の成長する早さに置いていかれないように共に育っていききたいと思う。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

「子どもの感染症予防く免疫について」

第43回

子どもが熱を出したり、咳が止まらず苦しうにしているとき、心配です。しかし、子どもはこのとき、病原体と闘うことで抗体を作り、病気に耐えられたときに病原体をやっつける「免疫」の学習をしています。

体の症状

- ① 病原体が、体内に侵入すると、体内の粘膜の表面にある粘液が病原体を包み込み、体外に出そうとします。それが、くしゃみや鼻水、咳、たん、嘔吐、下痢といった症状です。
- ② これらの症状で排除しきれなかった病原体は、血液中の白血球やリンパ球が攻撃します。このとき、発熱の症状が起ります。

抗体づくり

同じ病原体が、再度入ってきたときのために、リンパ球が病原体を記憶し「抗体」を作ります。同じ病気にかかりにくくなり、また、かかっても重症にならないように準備し感染に強い体を作ります。

- ① 抗体を作る能力を利用して、予防接種です。感染症で重症化する前に、ウイルスや細菌の病原性を弱め、安全な状態でワクチンを体に入れて「抗体」を作ります。
- ② 病原体の型が変化しやすい風邪などのウイルスの場合は、すべての抗体を作れないため、何度もかかります。しかし、繰り返し学ぶことで、体は闘い方を学び、免疫力を強くしていきます。

対策・予防

- 普段から、バランスのとれた食事や生活リズムを整えることで、体の細胞を元気にしておきましょう。
- 病気が流行っている時期は、病原体を寄せ付けないようにマスクの着用・手洗い・うがいを行ないましょう。
- 粘膜を丈夫にするため、保湿・水分補給・ビタミン補給をしましょう。
- 発熱が続くときは、受診して内服し、体を休め室内で静かに過ごすようにしましょう。

信州ブレイブウォリアーズ

第61回



プレア

「はじめてでも楽しい！」

ウォリアーズ観戦イロハ

- 試合会場の戸倉体育館は土足OK! 飲食OK! アルコールOK!
- 会場に駐車場はありませんが、戸倉駅からは無料シャトルバスが運行しています。
- バスケボールではファンのことを「ブラスター」、応援することを「ブラスター」といいます。
- バスケボールは流れのスポートです。ウォリアーズが押せ押せで相手がたまらず

イムアウトをしたときは、応援タオルをブンブン回して追い風を選手に送りましょう。

- バスケボールで守りは、とても大事。選手・ベンチ・ブラスター全員で守ることが鉄則です。守りのコールは大きな声で「ディーフェンス!」。
- 勝負を決する最終10分間の「第4クォーター」では、ウォリアーズの選手が最初のフィールドゴールを決めるまで、みんなで一緒に応援があります。MCの説明に注目してください。
- ウォリアーズのホームゲームはチャリダー「ジャスパーズ」が会場を盛り上げます。初めての人でもダンスパフォーマンスを楽しみましょう!
- 11月18日(土)、19日(日)は戸倉体育館で福島ファイヤーボンズと対戦します。是非、生の試合の迫力を体感してください!

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026-214-7022、平日午前9時~午後5時)

■チケット購入QRコード

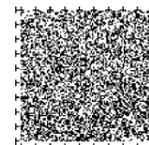
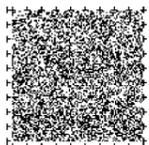


B. THE WINNER





ちくまっこ通信



更埴子育て支援センター (9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
 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 11月10日(金)
 上山田 11月16日(木)

● ベビーママサロン

午前10時～11時
 上山田 11月10日(金)
 更 埴 11月13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 (9月お誕生日おめでとう会)

● 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)
 更 埴 11月24日(金)
 上山田 11月30日(木)

- 持ち物 麦茶、お手ふき
- 参加費 150円(写真代など)
- 対象 11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
11月1日(水)	あらふしぎ?
11月8日(水)	ドレミファランド
11月15日(水)	たのしいお話
11月22日(水)	ララさ・り・まさんによる おはなしシアター
11月29日(水)	れいんぼうさんとの楽しみ会

更埴子育て支援センター	
開催日	内容
11月2日(木)	花音trioコンサート
11月9日(木)	絵本シアター
11月16日(木)	杭瀬下保育園児との交流会
11月30日(木)	工作

*今月の「スマイル in ちくま」はお休みします。
 *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

親子ふれあいミニミニ広場 おはなしネットワークによる絵本読み聞かせ



更埴子育て支援センターで開かれた「おはなしネットワーク」による絵本読み聞かせ。絵本3冊と紙芝居1冊の読み聞かせがあり、参加した20組の親子は笑顔溢れる楽しい時間を一緒に過ごしました。

ママの声



中山 徳子さん(倉科)
 結月ちゃん(2歳)

初めて参加した読み聞かせです。絵本「だるまさんが」のお話が面白く、子どもと一緒に楽しめました。

秋まつり



更埴子育て支援センターで杭瀬下神楽保存会の皆さんが、子どもたちのために獅子舞を披露。怖がりながらも獅子舞に頭を噛まれる子どもの姿が可愛かったです。

親子ふれあいミニミニ広場 リズムで1・2・3



上山田子育て支援センターで開かれた親子ふれあいミニミニ広場。子どもたちはペットボトルで作ったマラカスを振って、ハッピージャムジャムを踊りました。

給食レシピ紹介



第1 学校給食センター

三色揚げ煮

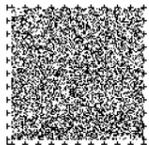
秋に美味しい「さつまいも」を使った料理です。ケチャップ味で、子どもたちにも人気があります。

【材料 (4人分)】

- さつまいも……125 g
- にんじん……30 g
- 鶏もも肉……150 g
- 濃口しょうゆ……小さじ1弱
- おろし生姜……2 g
- 酒……小さじ1
- 片栗粉……25 g
- 揚げ油……適量
- トマトケチャップ……40g
- みそ……小さじ1と1/2
- 砂糖……小さじ2と1/2
- 水……大さじ1

【作り方】

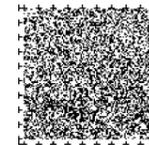
- ①さつまいもは、2cmの角切りにして油で揚げる。
 - ②にんじんは、いちょう切りにして、ゆでる。
 - ③鶏もも肉は一口大にし、濃口しょうゆ、おろし生姜、酒で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ④トマトケチャップ、みそ、砂糖、水を混ぜ、火にかけ、タレを作る。
 - ⑤①、②、③を④のタレであえる。
- *タレを作るときは、電子レンジで加熱しても良いです。



ちくまトピックスに掲載しきれない情報は千曲市 Facebook で発信中



千曲市の魅力や市内の情報を動画で発信中



芸能

CHIKUMA TOPICS

屋代寄席に林家たい平さん、林家あずみさん



屋代町の商店で構成する屋代商業振興会が、毎年企画している「屋代寄席」が9月25日で記念すべき20回を迎え、特別に屋代中学校で開催されました。今回は、落語家の林家たい平さんと三味線漫談家の林家あずみさんが出演。二人は巧みな話術を披露し、生徒たちは話芸を楽しみました。

たい平さんは「中学時代は何でもできます。自分は無理だなんて思わないでいろんなことを経験し、挑戦してください」と生徒たちへエールを送りました。

協働

CHIKUMA TOPICS

市協働事業提案制度

公開プレゼンテーション



市は、市民と行政による協働のまちづくりを進めるため、市民活動団体などから提案された事業の公開プレゼンテーションを10月12日に更埴文化会館で行ないました。この制度は今年で3年目となり、採択された団体は来年から市などと協働で事業を実施し、最大3年間、必要経費の一部を市が負担します。この日は事前の書類審査を通過した4団体(4事業)が、審査員や一般参加者の前で事業の目的や効果についてアピールしました。

イベント

CHIKUMA TOPICS

あん姫のうたダンスコンテスト



NPO法人エリアネット更埴が、長野県地域発元気づくり支援金を活用して「あん姫のうた」ダンスコンテストを9月18日に更埴文化会館で開催しました。発表の形式は、ステージ上での発表と事前に撮影したダンスの模様を流す2種類で8チームが参加しました。各チームのオリジナリティ溢れるダンスで会場は盛り上がり、コンテスト最優秀賞に輝いたのは、花笠を使って発表した屋代小学校4年生チームでした。最後には、参加者全員で「あん姫のうた」ダンスを笑顔で元気いっぱい踊りました。

スポーツ

CHIKUMA TOPICS

おばすてマラソン大会・

千曲川駅伝競走大会



千曲橋緑地グラウンドで10月9日に、おばすてマラソン大会・千曲川駅伝競走大会が行なわれました。毎年恒例の小学生の部に加え、好評であった小学生から大人まで参加できる一般の部、親子の部も開催しました。

今年度はゲストランナーとして室伏由佳さんが参加され、一層会場を盛り上げました。当日は7歳から74歳までの選手420人が集まり、それぞれの種目で自慢の脚を競い合いました。

CHIKUMA TOPICS

スポーツ

信州ブレイブウォリアーズ ホーム開幕戦



信州ブレイブウォリアーズ(信州BW)が、10月7日に戸倉体育館でバンビシャス奈良と対戦し、ホーム開幕戦を勝利で飾りました。立ち上がりの第1Qは4点のビハインドを許しましたが、その後の第2Qで逆転。後半の第3、第4Qでも、堅い守備で試合の流れを渡さないまま、リードを広げました。試合終了のブザーがなると歓声が湧き起こり、選手は勝利の喜びをブースターと分かち合いました。



interview



去年のホーム開幕戦では、逆転負けをしましたでしたが、今年は危なげなく勝ってくれましたので、非常にうれしいです。信州BWの試合の魅力は、観客と一体になっての応援です。会場の一体感が何とも言えないくらい素晴らしいです。



片岡 平さん(上田市)

interview



初めて、戸倉体育館で信州BWの試合を観戦しました。とても、興奮して汗が滝のように流れるぐらい応援しました。開幕から連勝しているのので、次の試合も勝って、連勝をこのまま続けてほしいです。また、ジャズパズのパフォーマンスが素敵でした。



山崎 敏夫さん(内川)

●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

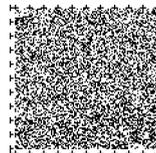


●千曲市情報メール配信サービス

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。



「とにかく前向きに
いつまでも夢追人でいたい」

劇団「杏童」主宰 北村 広幸さん(森・62歳)

「演劇文化を広げたい」との一心で、劇団を一人で立ち上げ、市の魅力を演劇で表現しているのが北村広幸さんだ。

北村さんは53歳のとき、所属していた市民劇団から独立し、劇団「杏童」を立ち上げた。劇団では脚本演出を手掛け、自らも芝居を行なう。同劇団は、毎年開催している千曲市演劇祭や公民館で演劇を披露し、約15人で活動。平成27年には、千曲警察署と協力して、特殊詐欺被害防止のテレビドラマも制作した。

北村さんは、小学生のときに初めて観た舞台演劇に、強く胸を打たれた。それから、テレビドラマとは違う生の芝居に関心を抱くようになる。20代前半に携わった演劇をきっかけに、今も芝居の世界に情熱を傾けている。

「一度スポットライトを浴びると、また演じたい。生声でセリフを発したときに、観客は何かを感じ取ってくれる。演劇を通して観客と一体となる感覚は、言葉では表せない」と演劇の魅力を北村さんは話す。

また、演劇と同じく力を入れているのが「abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANO」だ。これは、「ふるさと」への思いを手作りのCMでアピールするもの。同劇団の今年の題材は、上山田温泉の「恋しの湯伝説」。11月17日に長野朝日放送「今ドキ！昼ドキッ」の番組内で放送される。

北村さんの夢は、千曲市が好きで熱い人たちと一緒に演劇で市を盛り上げること。「場所にこだわることなく、気軽に演劇を楽しめ、心に伝えることをしたい」と熱意に燃えている。

「千曲市が好きで気持ちは、ずっと変わらない」と目を輝かす北村さん。年齢を重ねても、この熱い思いは衰えることがない。これからも、独自の切り口で郷土愛を表現し続ける。



CMの「ふるさと」のNAGANOの作品はこちらから過去大賞は

編集後記

私は映画館で映画を見ることが好きです。就職してからハマってしまい、今でもよく一人で見に行きます。先に言っておきますが、さみしくなんかありません！

今回皆さんにおすすめしたいのは、映画館のポップコーン(キャラメル味)です。食べたことがない人は、ぜひ一度食べてみてください。甘いものは絶対ハマります。今年は映画を見ながら芸術かつ食欲の秋で決まりです。

羽藤

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年10月1日現在)

世帯数	21,893 (-6)	平成29年9月中の動き	
		転入	126人
人口	59,792人(-15)	転出	104人
		出生	25人
男	28,926人(-5)	死亡	62人
女	30,866人(-10)		