

ご寄付

ありがとうございました

●さらしなルネサンス様(千曲市)

【寄付内容・使途】市内保育園、幼稚園、認定こども園の園児へ「さらしなちゃん」の絵本1700冊・市及びさらしなの里の良さを知ってもらうため

お知らせ

お詫びと訂正

先月中旬に発送した、特定健診(個別健診)のご案内の一部医療機関情報に誤りがありました。お詫びして訂正します。

●やまざき医院(上徳間)の健診指定日・健診時間

■訂正前
○指定曜日 月・金 午前10時～11時(要予約)

■訂正後
○指定曜日 月・金 午前9時～11時(予約は不要です)

■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部
■日時 6月7日(木)、21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 6月13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)

胃がん・大腸がん検診

胃がん検診

胃部レントゲン検査(空腹時にバリウムを飲み、エックス線間接撮影をします)

大腸がん検診

便潜血反応検査(専用の容器2本に便を採り、検診の会場で回収します)

■申込方法 受診を希望する人は、問い合わせてください。

*検診日程は市報4月号折込の「各種検診日程のご案内」をご覧ください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5509)

歯の健康を守る検診

■対象者
①平成30年度内に40、50、60、70歳になる人(対象者には市より5月下旬に通知しています)

②市内に住所がある妊婦(母子健康手帳交付時に受診票を渡します)

■検診内容 歯の検査、歯肉の検査、検査結果の説明、歯科保健指導

■費用 3000円(個人負担500円、市補助2500円)

■検診期間
①6月1日(金)～12月28日(金)
②4月1日(日)～通年

■受診方法 通知が届いたら、市内歯科医院に電話予約し、受診してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6257)

狩猟免許の講習会・試験

農作物被害などによる有害鳥獣駆除・捕獲をしたい場合は、狩猟免許が必要です。

■日程 下段の表のとおり

*第1回目は「わな猟」のみ

■会場 長野県長野合同庁舎5階会議室

●初心者狩猟免許試験講習会
■対象者 狩猟免許試験を受験しようとする人

試験日程など

申込期間	講習会	試験日
5月21日(月)～6月1日(金)	6月16日(土)	6月23日(土)
9月3日(月)～9月14日(金)	9月25日(火)	10月2日(火)
平成31年1月11日(金)～1月25日(金)	平成31年2月9日(土)	平成31年2月16日(土)

■受講料 無料。ただし、講習会で使用するテキスト(3240円)を、講習会当日に各自で購入してください。

狩猟免許試験

■対象者 県内に住所がある人(網猟及びわな猟免許は18歳未満の人、第一種及び第二種銃猟免許は20歳未満の人は受験できません)

■受験手数料 長野県収入証紙5200円(既に免許を所持しており、さらに他の試験を受験する人は、3900円)

■問い合わせ先 長野地域振興局林務課(TEL 026123419521)

難病患者見舞金支給額の変更

今年度から難病患者見舞金支給額を、1万2000円から1万円に変更します。

障害者総合支援法の成立から4年が経過し、難病患者の障害福祉サービスが拡充されてきていることから、支給基準を見直しました。

*申請などの詳細は、市報10月号でお知らせします。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

腎臓機能障がい者通院扶助費の支給対象の変更

人工透析療法を受けるために通院している腎臓機能障がい者を対象に、通院距離に応じて通院扶助費を支給していますが、今年度から医療機関の送迎車を無料で利用されている場合は、支給対象外となります。

*詳細は、市報平成31年3月号でお知らせします。

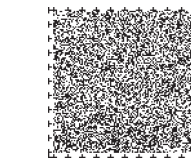
■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

千曲市平和のつどい

■日時 7月7日(土) 午後1時30分～4時10分

■会場 更埴文化会館あんずホール

■時間・内容・講師など
○午後1時30分～50分・あんず



*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。

青少年合唱団オープニング

○午後2時10分～2時30分・小学生の平和に関する作文発表

○午後2時30分～4時・講演「終末時計2分を乗り越え核兵器のない世界へ」・藤森俊希さん(日本原水爆被害者団体協議会事務局次長)

■主催 千曲市平和のつどい実行委員会

●同日開催
フードドライブ

フードドライブとは家庭で余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。

缶詰、レトルト品、乾麺などの長期間の保存可能なものの寄付をお願いします。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

ペレットストーブなどの購入経費の一部を補助

市では、県産材の活用と木質バイオマスエネルギーなどの新エネルギーの利用促進を図るため、ペレットストーブや薪ストーブなどの購入経費の一部を補助しています。

■補助金の交付額 本体購入経費の2分の1以内

■補助限度額

○ペレットストーブ、ペレットボイラー 10万円

平成30年度の松くい虫防除対策事業計画

松くい虫防除対策事業では、国、県の補助事業を活用しながら、被害木の伐倒駆除などを行なうとともに、私有林の更新伐を促進していきます。

なお、薬剤空中散布は、千曲市林業振興協議会での意見を踏まえた上で、散布範囲が一部に限定され、広域的な散布の実施ができない状況などであると判断し、今年度も引き続き見合わせることにしました。

今後、守るべき松林を定め、有効な防除対策を講ずること、環境改善に努めていきます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

「働き方改革」講演会

■日時 6月28日(木) 午後3時～4時30分

■講師 福盛二郎さん(キャリアアコンサルタント・イーキュア株式会社)

■会場 更埴文化会館小ホール

■対象 市内の企業経営者、総務担当者など

空間放射線量の測定結果

5月1日(火)に更埴庁舎で測定した結果は次のとおりで、健康に影響のない値でした。

■調査結果(天候晴れ)

○地上10m付近 毎時0.04マイクロシーベルト

○地上1m付近 毎時0.05マイクロシーベルト

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

教科書の展示会

平成31年度から使用する小学校教科用図書及び中学校教科用図書「特別の教科道徳」を展示します。

■展示期間 6月25日(月)～7月9日(月)

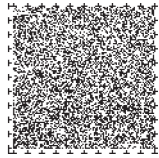
*土・日曜日は除きます。

■時間 午前9時～午後5時45分

■会場 総合教育センター2階

*会場には投函箱がありますので、意見を寄せてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6314)



「児童手当現況届」の提出と児童手当の振り込み

児童手当を受給している人に「児童手当現況届」を6月中旬に郵送します。この届け出により、6月1日現在の養育状況を確認し、引き続き手当を受けられるかどうかを確認しますので、必ず提出してください。現況届の提出が無いと、10月から手当が支給されなくなります。

提出期限 6月29日(金)
提出先 戸倉庁舎こども未来課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課

問い合わせ先 戸倉庁舎こども未来課(内線6217)

ベビーマッサージ教室

日時 6月15日(金) 午前10時30分～11時30分

会場 更埴西図書館談話室
対象 市内に在住の人。以前教室を受講した人の参加も可能です。

内容 童謡を交え、赤ちゃんと一緒にリラックサしてマッサージを楽しみます。図書館職員の読み聞かせも行ないます。

募集

更埴中央公園市民プール 監視員・受付事務員

募集人員 監視員10人、受付事務員2人
募集条件 18歳以上で健康な人(高校生不可)

勤務日 7月13日(金)から8月27日(月)までの間で勤務できる日
勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

賃金(月額) 監視員6880円、受付事務員6560円

申込方法 市販の履歴書(写真添付)に記入の上、6月18日(月)までに郵送(当日必着)または直接持参してください。

郵送・問い合わせ先 スポーツ振興課(〒389-1080 6 千曲市大字磯部14006番地1 戸倉体育館内、TEL 026-276-1731)

膝腰サポート塾生

筋力の維持・低下防止に取り組み、膝痛・腰痛を予防したい人向けの教室です。

日時 7月4日(水)～9月26日(水)までの毎週水曜日(全12回、ただし8月15日は

講師 岡村和枝さん(ベビーマッサージインストラクター)
定員 10組(先着順)
持ち物 バスタオル、飲み物
申込方法 6月14日(木)までに、電話か直接窓口で申し込んでください。

6月1日～7日は「水道週間」
「水道水 安全 おいしい 金メダル」をスローガンに、第60回水道週間が全国的に実施されます。

水道は、健康で文化的な生活や社会経済活動を支える必要不可欠な生活基盤施設として、重要な役割を果たしています。安全で良質な水を安定的に供給できる整備や地震などの災害に強い水道づくりなどへの取り組みを進めている中、さらに水道についての理解を深めていくために実施されます。

この週間にあわせて、普段当たり前のように身近にある水道の重要さや水の大切さについて考えてみましょう。

問い合わせ先 更埴庁舎・下水道課(内線5618)
就職応援会 求人企業の担当者から直接

休み)午後1時30分～3時
対象者 65歳以上の人
定員 21人(先着順)

会場 屋代公民館2階講堂
参加費 1回200円
申込方法 6月4日(月)から6月8日(金)までに電話で申し込んでください。

申込み多数の場合は、新規申し込みを優先します。
*今年度は、10月から12月に稲荷山公民館、平成31年1月から3月に上山田文化会館で開催も予定しています。開催日は、決まり次第市報でお知らせします。

申込・問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課 更埴地域包括支援センター(内線5521)

公共職業訓練8月期受講生

訓練期間 8月1日(水)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し込みをしている人

定員 製造ラインメンテナンスコ20人、CADものづくりサポート科15人
受講料 無料
内容 ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけます。

求人内容の説明が聞けます。
日時 6月20日(水)午後1時30分～3時30分
会場 千曲市地域職業相談室(杭瀬下一丁目66番地)
対象 千曲市・坂城町に在住する求職者
問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(Tel 026-2293-8609 音声ナビ3番)

お知らせ 「えるぼし」「くるみん・プラチナくるみん」を取得しよう
男女共同参画週間(6月23日～29日)
～走り出せ、性別のハードルを越えて、今～
男女共同参画の第1歩として「女性活躍推進・子育てサポートに積極的な企業」をアピールするために、国の認定マーク「えるぼし」「くるみん・プラチナくるみん」を取得しましょう。取得すると社会や学生へのイメージアップや、優秀な人材の確保や定着につながります。取得方法などの詳細は、お問い合わせください。
問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6332)



催し物

大田原農業体験(そば栽培)

期日・内容
①7月22日(日)・そばの種時、じゃがいも堀り
②8月11日(土・祝)・そばの土寄せ、おやき作り

③10月21日(日)・そばの収穫
④平成31年2月17日(日)・そば打ち、そばせんべい作り

*雨天などで延期または中止となる場合があります。
時間 午前8時30分～午後4時頃

集合場所 大田原公民館
定員 約30人
参加費 ①②③1500円④2000円

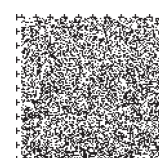
*小学生以下半額、昼食代込み
申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

七夕おはなし会
日時 7月1日(日) 午前10時30分

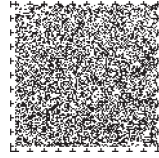
会場 更埴西図書館
内容 読み聞かせ、工作、雑誌付録抽選会、雑誌古本市コーナー
問い合わせ先 更埴西図書館(Tel 026-273-8060)

*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。

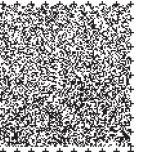


* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



- 第17回戸倉たまねぎ祭り**
- 日時 6月9日(土) 午前7時30分(雨天決行)
 - 受付場所 JAながの旧中部営農センター
 - 内容 当日会場で専用ネット袋(10キロ用1,000円、20キロ用2,000円)を購入し、各自で収穫してください。
*たまねぎが終わり次第終了となります。
 - 服装・持ち物 収穫できる服装、手バサミ、軍手、長靴、雨天の場合は雨具など
 - 問い合わせ先 ○長野農業改良普及センター(TEL 026-1234-19535) ○上山田庁舎・農林課(内線7272)
- 小船山たまねぎ収穫体験**
- 日時 6月10日(日) 午前8時30分(雨天決行)
 - 集合場所 小船山公民館
 - 会場 小船山地区の圃場
 - 参加費 1,000円(中学生以下500円、未就学児無料)
 - *参加費には昼食代・お土産用のたまねぎ代が含まれます。
 - 服装・持ち物 収穫のできる服装、軍手、長靴、帽子、雨天の場合は雨具など
 - 定員 20人(先着順)
 - 申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

期日	時間	内容	参加費
6月8日(金)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】 自身でマツゲエクステをつける体験をします。	1,500円
6月10日(日)	午後1時30分～	【おばあちゃんの手作り講座～おやし編～】 信州の郷土料理のおやしを作ります。	1,500円
6月14日(木)	午前10時～正午	【リボンリースレッスン】 リボンを使ったリースを作ります。	4,500円
6月15日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 ショルダー紐付きのミニポシェットを作ります。	2,200円
6月16日(土)	午前10時～正午	【かわいいアジサイのボタニカルキャンドル】 植物をモチーフにしたキャンドルを作ります。	3,000円
6月19日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルトで作るかわいい、てるてる坊主】 てるてる坊主を羊毛フェルトで作ります。	1,200円
6月21日(木)	午前10時～午後3時	【I'POワークショップ】 ハンドメイド作家によるワークショップです。	500円～
6月23日(土)	午前11時30分～	【戸倉上山田中学校吹奏楽部演奏会】 花と星空ガーデン完成を記念した演奏会です。	-
6月24日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩&健康ランチ】 健康的な生活の再設計に挑戦します。	1,500円
6月25日(月)	午前9時～	【白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部】 花の手入れをしながら仲間づくりをしませんか。	-
6月27日(水)	午前10時～	【脳トレいきいきヨガ+健康ランチ】 アンチエイジングで健康促進を図ります。	1,900円
6月29日(金)	午前10時～正午	【アロマハンドケア&ハーバリウム体験】 アロマオイルでのハンドケアなどを行ないます。	4,000円
6月30日(土)	午前9時30分～正午	【浴衣着付け教室】 自身で浴衣の着付けを行ないます。	2,500円

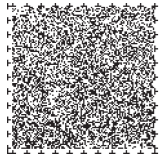
〈広告欄〉

- セミナーと気軽に出来るランチ付き交流会**
- 日時 6月30日(土) 午前10時～午後2時30分(受付男性は午前9時30分、女性は午前10時)
 - 内容 ○セミナー 午前10時～正午 ○交流会 午後0時30分～2時30分
 - 会場 上田東急REIホテル
 - 対象 25歳～40歳の独身者
 - *男性は千曲市在住者または在勤者
 - 定員 男女各20人(先着順)
 - 参加費 男性2,500円、女性1,500円
 - 申込方法 6月15日(金)までに電話または、氏名・住所・性別・年齢・連絡先を明記し電子メール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)で申し込んでください。
 - *電子メールで申し込む場合は、件名を「スキルアップセミナー」と入力してください。
 - 申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会・地域福祉課(TEL026-1276-2687)
- 千曲川の水辺観察会**
- 千曲川の冠着橋右岸の水辺で、魚や昆虫などの水辺の生きものを観察します。

- 婚活パーティ**
- 日時 6月10日(日) 午後1時～4時
 - 会場 明徳寺
 - 参加費 1,500円
 - 対象 30代～50代の独身女性
 - 定員 15人(先着順)
 - *男性は定員に達したため募集は終了しました。
 - 申込方法 氏名、住所、性別、年齢、連絡先、職業、最終学歴を記載のうえ、電話か、FAX、メール(sm25403@rj9.so-net.ne.jp)で申し込んでください。
 - 申込締切 6月6日(水)
- 主催・問い合わせ先**
婚活応援四季の会 三上(TEL 080-6939-4025、FAX 026-1276-1438)
- 科野のムラお田植えまつり**
- 日時 6月10日(日) 午後1時30分～3時(小雨決行)
 - 会場 科野の里歴史公園「科野のムラ」の田んぼ
 - 内容 矢代一重山太鼓の音頭で早乙女さんが古代米の田植えをします。
 - *田植えの飛び入り参加も大歓迎です。参加した皆さんにおやつを差し上げます。
 - *当日は、県立歴史館と森將軍塚古墳館の入館料、古墳見学バスの利用料が無料です。
 - 問い合わせ先 森將軍塚古墳館(TEL026-274-1340)

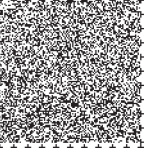


〈広告欄〉



定例の掲示板

★更埴庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸倉庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 Tel.026-273-1111 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
6/3 (日)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074
6/10 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	あんず歯科クリニック (須坂)026-214-6654	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
6/17 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 東信よしだ内科(坂城町) 0268-81-1330	千曲中央病院歯科 (杭瀬下) 026-273-2130	元町薬局(稲荷山)026-214-3282 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
6/24 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	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
7/1 (日)	中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	宮下薬局(屋代)026-272-0064 いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。当番医・当番薬局は変更になる場合があります。受診する人は、当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。
 ○戸倉上山田消防署(Tel.026-276-0119)○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

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

レコードプレーヤー、女子用卓球ユニフォーム、キューポロ、農業用トンネル、ビデオデッキ、ウェットスーツ、ぶらさがり健康機、はげかけ棒・足

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

ゆずりませ

剣道の防具、洋服ダンス、ケヤキの根、VHSビデオテープ、エレクトーン、漬物用容器、釣り竿、電子ピアノ、ポータブルトイレ、電動介護ベッド、スキーウェア、ロックミシン、たこやき器、まき用の木、米びつ、水槽、花器、登山道具、丸いストーブ、油絵用イーゼル

<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 6月27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 6月27日(水) 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)

6月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 6月17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。

6月納期の市税・使用料など

- 市県民税(1期分)
- 介護保険料(3期分)
- 保育料(6月分)
- 公共下水道使用料(3期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(3期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(6月分)
- 市営水道料金(6月分)
- 納付期限 7月2日(月)

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。
 ●6月28日(木)午前9時～11時 更埴庁舎市長室(先着順)

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 市内の道路が暗く感じるため、街灯を設置していただけないでしょうか。横断歩道にいる歩行者など気を付けないと、見落としてしまいます。

●回答(建設課・生活安全課) 新しく設ける横断歩道は、県の公安委員会と協議を行ない、歩行者の安全確保のため、道路照明を設置するようにしています。

しかし、既に設けられている横断歩道には、道路照明が設置されていない箇所も多数あります。横断歩道に道路照明がなく、危険な箇所は区の中でご相談していただき、各区の地域要望書として市に要望してください。

また、防犯灯の新設は道路照明と同様に地域要望書として市に要望してください。

<広告欄>

としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
 『庭』小山田浩子
 『小屋を燃す』南木佳士
 ○ノンフィクション
 『いちばんやさしい60代からのFacebook』柴田和枝
 『人生はおもしろがった人の勝ち』萩本欽一
 『100歳のほんとうの幸福』吉沢久子
 ○児童向け
 『レイナが島にやってきた!』長崎夏海
 『その景色をさがして』中山聖子

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『雨と詩人と落花と』葉室麟
 『奏弾室』仁木英之
 『わたしの忘れ物』乾ルカ
 ○ノンフィクション
 『読み聞かせは魔法!』吉田新一郎
 『深夜のラジオっ子』村上謙三久
 『英雄たちの食卓』遠藤雅司
 ○児童向け
 『かならずお返事書くからね』ケイトリン・アリフィレンカ
 『モンスター・ホテルでプレゼン』柏葉幸子

人気のベスト5 【園芸】

- 1位 『花木・庭木手入れと剪定のコツ』船越亮二
- 2位 『四季の野草リース』辻典子
- 3位 『モネの庭』アンドリュウ ローソン
- 4位 『庭木・花木・小果樹の整枝と剪定』丹羽蒼一郎
- 5位 『米ぬかことん活用読本』農文協

6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
 *月末図書整理休館日: 6月28日(更埴・更埴西図書館)、6月29日(戸倉図書館)

戸倉図書館 おすすめの1冊



「集団探偵」著/三浦明博
 出版社/講談社
 事件はいつも多数決で解決。読み出したらとまらない、乱歩賞作家の書き下ろしミステリー。

更埴西図書館 新刊図書

○小説
 『じつと手を見る』窪美澄
 『夏空のプレアデス』雨露山鳥
 ○ノンフィクション
 『できる子に育つ魔法の読みきかせ』ジム・トレリス
 ○児童向け
 『どうぶつまねっこたいそう』大森裕子

【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
 6月30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

千曲警察署から

TEL026-272-10110

覚せい剤など薬物乱用の防止

最近、高校生などの若者を中心とした大麻所持グループが摘発され、本県でも野外音楽活動での大麻使用実態が明らかになりました。覚せい剤、大麻といった薬物や危険ドラッグが確実に若者の間に浸透しています。

危険な薬物は、密売人との取引や宅配便、インターネットなどで簡単に入手できる現状にあり、身近なところまで浸透してきています。今一度、ご自身だけでなく、家族や友人を含めて、「危険で違法なものである。絶対に使用しない」という認識を持ってください。

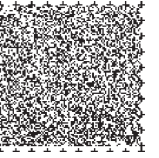
なお、覚せい剤や麻薬などに関する情報や相談がありましたら、千曲警察署刑事課まで連絡してください。

平成30年市内事件・事故累計 (4月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	21件 (+6)
自転車盗	10件 (+3)
車上狙い	4件 (+2)
その他	8件 (+1)
交通事故	
件数	92件 (+2)
死者	0人 (-2)
傷者	120人 (+11)

相談内容	日時	時間	会場	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	6月13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)
精神保健相談	6月13日(水)	午後1時30分～4時30分	更埴保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
女性相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	戸倉庁舎・こども未来課	戸倉庁舎・こども未来課 内線6225
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	6月10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。 *6月10日(日)は新規登録を受け付けます。
	7月7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	6月1日(金)	午前9時～午後3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
	7月19日(木)	午後1時～4時	稲荷山公民館和室	
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	内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	6月7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)
	6月21日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	7月10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
	7月24日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	6月9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
	6月12日(火)		更埴文化会館 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)
	6月14日(木) 6月28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
	6月11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。



地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第13回

地域おこし協力隊の合津です。千曲市に来てちょうど1年が経ちました。日々、さまざまな行事や四季を通じたイベントなどで毎回貴重な体験をしています。私は自然が大好きなので時々山登りにも挑戦をしています。先日は五里ヶ峰山、冠着山に登り、気持ち良い空気と景色を堪能することができました。近くで気軽に登れる山が市内には沢山ありますね！これから新緑の季節。また山にチャレンジしたいと思っています。



▶ ヨガ体験を行なう開眼寺の座禅堂



▶ 五里ヶ峰から見える風景

禅とヨガ体験という商品があります。開眼寺(八幡)の柴田住職による座禅の指導とお寺でヨガ体験というコースです。(私はヨガクラスを担当)先日イベントでは驚が鳴き、春を感じる清らかな空間での座禅となりました。静寂なお堂の中で静かに心を静める座禅は、忙しく暮らす現代人の私たちにとてもいい時間でした。開眼寺では、自由に誰もがいつでも座禅できるような、お堂が開かれています。ぜひ皆さんも心身のリフレッシュに訪れてください！



第86話

娘が生まれて1年5か月。私は娘にデレデレである。

朝5時。まだ起きる時刻ではない。しかし、2メートル先から「パパ……パパ……」という声が聞こえる。その声が段々と近づいてくる。それでもウトウトしている、突然髪が真上に引っ張りあげられる。世界一、幸せな目覚ましである。

朝食。仕事に合わせて、せつせと食べる。そこに「パパー」とスプーンを差し出す娘。そのかわいさに受け取る以外選択肢はない。時間は刻々と過ぎていくが、娘とのブレックファーストタイムを楽しむ。

夜。何とか娘が起きている時刻に帰宅。空腹ではあるが、夕食は食べない。なぜなら、私の食卓を襲うかわいモンスタールがいるからである。モンスタールが眠りにつくまで夕食は我慢。



田中 俊太さん(桜堂)

入浴。もちろん娘と一緒に。最近の娘は油断がならない。気づけば風呂のお湯を飲んでい。シャワーも自分で持ってお湯を飲んでい。水に慣れていることは嬉しいが、いつもハラハラである。

歯磨き。あまり好きではないらしく、いつも大泣き。そのため、歯磨きをもっぱら妻の仕事。私は歯磨きが終わった後「よく頑張ったね」と娘を抱きしめる。いいとこどり作戦は完璧である。

就寝前。歯磨きが終わった娘が泣き声で呼ぶのは「ママ……」さすが我が娘！表面的ないいとこどりは通用しない。大切なことは、本能的にわかっているだろう。

こんな幸せな日々を過ごさせてもらっている。娘と妻に心から感謝！

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」 歯周病予防く定期歯科検診を 受けましょう！

第50回

○歯周病の原因
歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝(歯周ポケット)にできたバイオフィルム(細菌の塊)が原因で起こります。

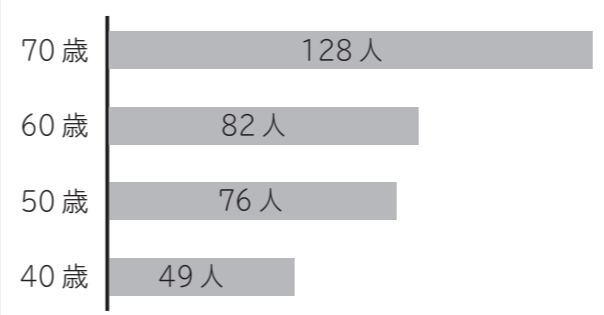
歯磨き時の出血など、歯ぐきの縁だけが炎症を起こす「歯肉炎」の状態から、深い歯周ポケットができ歯を支える骨が溶け始める「歯周病」へと知らず知らずのうちに進行します。

○予防するには
バイオフィルムはバリアーで覆われているので薬が浸透しにくく効かないため、歯ブラシで丁寧に磨くしかありません。

平坦な歯面の汚れは歯ブラシで除去できますが、歯周ポケット内は歯ブラシが届かず、バイオフィルムはますます成長し、歯周病が悪化します。また、自分の口内は自分でしっかり見ることができません。

こういったことから、定期的に歯科医院で検診を受け、専門家に歯周ポケット内の清掃をしてもらう必要があります。

「千曲市歯の健康を守る検診」は、40、50、60、70歳の人が受診



▲平成29年度「千曲市歯の健康を守る検診」の年齢別受診状況

できます。平成29年度は、対象者3503人中、受診者335人、受診率は9.6%でした。受診者の内訳は図の通りです。検診結果は、歯肉出血のある人が79.1%(265人)、深い歯周ポケットがある人が39.2%(139人)、定期歯科検診をうけている人が42.5%(151人)でした。歯周病を予防するために、丁寧に歯を磨く習慣をつけ、定期歯科検診を受けましょう。

信州ブレイブウォリアーズ

有料会員は豪華入会特典が盛りだくさん



第68回

ブレイブウォリアーズ

信州ブレイブウォリアーズでは2017-2018シーズンの「ウォリアーズタウン」会員を募集中です。入会無料のイエロー会員もあり、毎週1回信州ブレイブウォリアーズの情報が掲載されるメルマガが届くので、いち早く情報を得ることができます。

また、入会費3万5000円のゴールド会員、入会費3000円のネイビー会員に入会すると会員限定Tシャツや2階自由席のチケットなど豪華特典がたくさん。

ホームゲームへ来ると来場ポイントを付けることができ、グッズやチアリーダーと写真を撮るチャンスもあります。

さらに、6月末までに申し込みいただくと早期・継続入会特典として最大500ポイントの来場ポイントが付きます。

ウォリアーズの試合へ来る方はウォリアーズタウン会員へ入会すると一般のお客様よりも楽しくなること

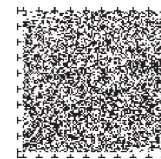
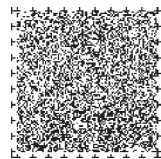
間違いなし。

ぜひ、この機会にウォリアーズタウン会員への入会をお願いします。

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット
(TEL026-214-7022・平日午前9時~午後5時)

入会特典	ゴールドタウン 35,000円	ネイビータウン 3,000円	イエロータウン 無料
年会費			
メルマガ	●	●	●
来場ポイント	●	●	●
チケット先行販売	10日前	7日前	3日前
各種イベント		●	●
先行入場	30分前	10分前	一般入場
会員証	●	●	
限定Tシャツ	●	●	
2階自由席引換券	4枚	2枚	
年賀状	●		
オーセンティックユニフォーム	早期!		
早期入会特典 (4月、5月入会者)	200P	100P	
継続入会特典 (6月、5月入会者)	300P	200P	

ウォリアーズタウン会員の種類と特典一覧



募集!

「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています!

■応募方法

- ①子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日
- ②保護者氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤家族からのメッセージ(20文字程度)を書いた用紙と写真を電子メールで提出してください。
- *写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記してください。
- *応募者多数の場合は、掲載に時間をいただくことがあります。

■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・秘書広報課(内線5223、電子メール koho@city.chikuma.lg.jp)



●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
6月6日(水)	うたってあそぼう&歯科衛生士さんのお話
6月13日(水)	うたってあそぼう&しゃぼん玉
6月20日(水)	うたってあそぼう&ちくママバンドコンサート
6月27日(水)	うたってあそぼう&工作七夕飾りを作ろう

更埴子育て支援センター

開催日	内容
6月7日(木)	うたってあそぼう&は八歯の話
6月14日(木)	うたってあそぼう&大型絵本
6月21日(木)	うたってあそぼう&マジックショー
6月28日(木)	うたってあそぼう&工作七夕飾りを作ろう

*工作は事前に申し込みが必要です。

更埴子育て支援センター
上山田子育て支援センター
○開館時間
午前8時30分~午後5時
○休館日
【更埴】毎週土曜日
【上山田】毎週日曜日
○連絡先
【更埴】
Tel026-273-6180
【上山田】
Tel026-275-6017

●子育てひろば

午前10時~11時30分
(受付9時30分~)
*開催日・会場・内容については、平成30年度の「暮らしのカレンダー」で確認するか、子育て支援センターへお問い合わせください。

●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 6月18日(月)
*お母さん同士が交流をして、新しい友達を作りませんか。子育ての楽しみ、悩みなどをお話ししましょう。

●栄養相談

午前10時~午後3時
上山田 6月7日(木)
更埴 6月13日(水)
*子どもの成長発達や子どもの食事について個別に栄養士と相談できます。お気軽にお出かけください。



更埴子育て支援センター(4月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(4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)
上山田 6月28日(木)
更埴 6月29日(金)
■参加費 150円(写真代など)
■対象 6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
■持ち物 麦茶、お手ふき 申し込んでください。

給食レシピ紹介



第2学校給食センター

かつおの竜田揚げ

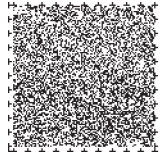
旬のかつおを竜田揚げにしました。揚げているので、普段と違った食感でおいしく食べられます。

【材料(4人分)】

かつお角切り 200g
濃口醤油 大さじ1弱
酒 小さじ1
しょうが(おろし) 3g
砂糖 小さじ3分の2
片栗粉 適量
揚げ油 適量

【作り方】

- ① 濃口醤油、酒、しょうが、砂糖をかつおと合わせて10分程度漬け込む(しょうがは、生のもをおろしても、チューブ入りでも構いません)。
 - ② 水気が多かったら少し切り、片栗粉をまぶして170度ほどの油で揚げる。
- * 調味料の分量はお好みで変えてください。



5月6日 信州ブレイブウォリアーズ最終戦

信州ブレイブウォリアーズのシーズン最終戦が戸倉体育館で行なわれました。来シーズンからは建設中の新更埴体育館で行われるため、今回が戸倉体育館でのラストゲームでした。対戦相手は強豪「秋田ノーザンハピネッツ」。今シーズン戸倉体育館開催試合最多の1626人が訪れました。試合は負けてしまいましたが、最後まで大きな声援で選手を後押ししました。



5月10日 竹林の湯の営業が再開



貯湯槽(シャワーなどで使用のお湯を貯めておくところ)のお湯漏れのため、昨年8月から休館していましたが、修繕工事が終わり、5月10日より営業を再開しました。利用者の皆さんには、長期にわたりご不便、ご迷惑をおかけしました。

休館前と同様に大勢の皆さんの利用をお待ちしています。

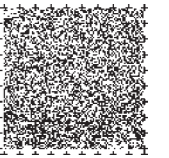
5月5日 トランススイート TRAIN SUITE 四季島運行1周年



JR東日本の豪華寝台列車「TRAIN SUITE 四季島」が運行開始1周年を迎えることを記念して、姨捨駅で式典が開かれました。

四季島から降車したクルーから、おもてなし協力者である観光ボランティアガイド「楽知会」の塚田昭夫さん(戸倉)、合資会社高村商店の高村秋光さん(羽尾)と山本副市長に花束が贈られました。

4月27日 ものづくりネット総会



市内のものづくり企業のグループ(ものづくり千曲プラネット、金属加工ネット千曲、食品ネット千曲)の総会が、笹屋ホテルで行なわれました。総会では、それぞれ予算や展示会の出展などの活動計画が審議されました。

その後、シンガーソングライターの吉川忠英さんによる「音楽と人と出会いと笑いと語り」と題した講演会が行なわれました。歌あり語りあり笑いありの講演に出席者は、楽しいひとときを過ごしていました。



4月28日 稲荷山 EN-NICHI



第4回稲荷山 EN-NICHI が極楽寺で開催されました。本イベントは「食べる」、「体験する」そして「人とのふれあい・縁」を大切に、まちに元気を取り戻そうと平成28年から行なわれています。

飲食や体験など市内外から26店が出店し、ダンスや演奏なども行なわれました。当日は天候にも恵まれ、約460人の親子連れなどが楽しんでいました。

4月28日 長野県市町村対抗駅伝競走大会



松本平広域公園陸上競技場で「第28回長野県市町村対抗駅伝競走大会」と「第14回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」が開催されました。

市の代表チームは、9区間42.195キロの一般の部では56チーム中9位、4区間6.1キロの小学生の部では63チーム中25位でした。選手全員が一丸となった素晴らしい走りを見せてくれました。

毎月最新の市報をスマホ
やタブレットにお届けし
ます。

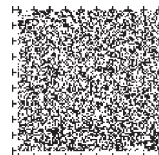


▲利用登録はこちら

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



●チクマビトとは・・・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。

2018 (平成30)年
6月号

No.177

市報千曲

まちづくりの「伴走者」として 編集の力を活かす



チクマ
ビト
NO. 34

編集者 小林 稜治さん(上徳間・26歳)

まちづくり情報紙「ちくま未来カフェ通信」、「ウォリアーズタウンレター」。市報千曲と一緒に配られているため、目にしていない人は多いのではないだろうか。これらを制作しているのが編集事務所「ちいさな知のはやし」代表の小林稜治さんだ。

小林さんは、戸倉上山田中学校で行なわれていたアートプロジェクト「とがび」を経験したことをきっかけに芸術系の大学に進学。プロジェクト企画や編集を学んだ後、長野県内各地で行なわれている学びのイベント「まちの教室」や、小諸市のまちづくりに関する事業に携わってきた。千曲市では、先述のまちづくり情報紙の制作のほか、屋代駅前通り商店街にある「和かふえ よろづや」の運営、大学生との協働企画の実施など多方面で活躍している。「自分のスキルや経験を活かして、人の役に立てたのがたまたま『まちづくり』の分野でした。自分のやりたいことができるチャンスもいただけるので、これからの千曲市を想像するとワクワクします」と笑顔で話す。

今春、発行された『地域協働に取り組む人が最初に読む本』も小林さんが編集をした媒体の一つ。これは「NPO法人まちづくりネットちくま社中」と市が協働事業の一環で作成したもので、市民と行政が互いの強みを活かしながら、まちづくりを進めていくためのポイントがまとめられている。

小林さんが編集を行なう上で、大事にしていることは「読んだ人にどんな変化が起きるか」を考えることだという。「今後は戸倉上山田温泉のウェブサイトを作ってみたい。自分と同年代の人でも楽しめたり、地域の人にとって当たり前すぎて見過ごしてしまう密かな魅力を伝えたりできれば」と声を弾ませる。

まちづくりの最前線を走るプレーヤーは大事だが、それに寄りそう人も重要である。小林さんの活躍の場は、これからどんどん広がっていくだろう。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年5月1日現在)

		平成30年 4月中の動き	
世帯数	21,952 (+52)	転入	208人
人 □	59,568人(+24)	転出	146人
男	28,835人(+25)	出生	23人
女	30,733人(-1)	死亡	61人

編集後記

新年度がスタートして2
か月が経ちますが、いかが
お過ごしでしょうか。

私事ですが4月の人事で
秘書広報課に異動してき
ました。仕事柄取材等で不
規則な勤務になっており、
「5月病」という言葉も忘
れるくらい慌ただしく過
しました。と、思ってたネッ
トを見ていたら「6月病」
という言葉を見つけまし
た。流行には疎いので自分
は関係ないと思いましたが、
気を付けて過ごしましょ
う。
澤上

●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6月号の印刷費は、1部あたり約26円です。

発行 長野県千曲市(〒387-8511 長野県千曲市大字杭瀬下84番地)
編集 総務部秘書広報課 *乱丁・落丁はお取り替えしませぬ。
千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
印刷 寺沢印刷(千曲市大字八幡2069番7)