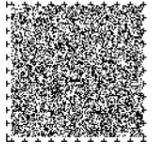


ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸 倉 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上 山 田 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796
 ○市ホームページ http://www.city.chikuma.lg.jp



ご寄付

ありがとうございました

●株式会社KDK様(雨宮)
 【寄付の内容・使途】
 市立図書館に図書「完訳版シヤロックホームズ全集」全14巻ほか76冊・子どもの読書活動推進のために

●国際ソロプチミスト千曲様
 【寄付の内容・使途】
 学校図書(10万円相当)・屋代中学校図書の実践のために

お知らせ

空間放射線量の測定結果

平成28年12月2日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10メートル付近
 毎時0.05マイクロシーベルト
- 地上1メートル付近
 毎時0.06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)

内職求人情報募集のお知らせ

長野地方事務所では、内職の求人情報を募集し希望者へ提供しています。内職のお仕事がありましたら情報をお寄せください。

●問い合わせ先 長野地方事務所商工観光課(TEL026-234-9527)

退職金の悩み「中退共」で解決しませんか

中小企業退職金共済制度(中退共制度)は、従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部が国が助成、パートさんや家族従業員も加入できます。詳しくは「中退共」で検索してください。

●問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-11234)

社会福祉施設通所者などに扶助費を支給

- 支給対象 平成28年12月1日現在で市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人。
 ①障がい者の社会福祉施設などに入所・入居し、市が援護をしている人の保護者。
 ②養護学校などに通園・通学している人(入寮者を除く)の保護者。
 ③在宅で市が援護し、障がい者

臨時福祉給付金などの申請期間を延長

市の臨時福祉給付金と障害・遺族基礎年金受給者向け給付金の申請期限は、平成28年12月28日まででしたが、未申請の人がいますので、申請期間を一か月間延長します。

- 申請期限 1月31日(火)
- 支給額 1人3000円(年金受給者向け給付金に該当する人には、3万円を併給)

●給付金の対象にないと思われる人には申請書を送付していただきますが、申請期限を過ぎると申請ができなくなります。

●支給対象者や申請方法などは、平成28年市報9月号または市のホームページで確認するか、直接問い合わせしてください。

●問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(専用ダイヤルTEL026-1214-9820)

●「夢広がる新幹線」
 絵画・ぬり絵作品展を開催
 北陸新幹線新駅誘致期成同盟会では、新幹線新駅設置の実現を目指し、市民の皆さんへの理解を深めるための取組みとして募集した「絵画・ぬり絵」の作品の展示会を、下記のとおり開催します。作品の提出にご協力いただきました皆さん、誠に

の社会福祉施設などに通所している人。

●支給金額 ①②は年額1万3000円、③は通所の日数により異なります。

●申請期限 1月27日(金)
 *申請方法や対象施設など、詳細は問い合わせください。

●問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

精神障がい者家族会 定例会

家族会は、精神障がい者を家族に持つ人が互いの体験や悩みを語り合い、支えあう会です。

●日時 1月31日(火)午前10時～11時30分

●会場 戸倉保健センター

●問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

ひきこもり家族支援のつどい

同じ経験を持つ家族同士が気軽につどい、研修や交流をします。

●夜の部
 ●日時 1月11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)

平成28年度文化財防火デー

はしご車での消火活動、消防隊・消防団による放水訓練などを行います。

●日時 1月26日(木)午後1時30分～2時30分頃

●会場 長野県立歴史館入口

●問い合わせ先 市歴史文化財センター(TEL026-1261-3210)

信州まつもと空港の利用を

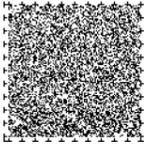
「信州まつもと空港」に就航しているFDAでは、お誕生日を迎えるご本人を含め合計6名様まで利用できる「バスデー割」を始めました。札幌までは片道1万8千円、福岡までは片道1万7千円で行くことができます。この機会に是非信州まつもと空港をご利用ください!

●問い合わせ先 FDAコールセンター(TEL0570-15510489)



* 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。



●問い合わせ先 第九管区海上保安本部 総務課(TEL025-128510118)



お知らせ

「砂礫河原再生」の工事を進めます

国土交通省千曲川河川事務所では、千曲川本来の姿である「砂礫河原」を再生するための工事を進めています。市内では平成26・27年度と2箇所(冠着橋上流、下流)を実施し、平成28年度は「千曲市水辺の楽校」の前面で樹木伐採や掘削などの整備を実施します。



▲砂礫河原の風景

この工事により千曲川本来の砂礫河原や、砂礫河原に生息する生態系の再生が期待され、皆さんに親しまれる自然の姿を目指します。



▲平成28年度施工箇所(千曲市八幡地先)

●問い合わせ先

国土交通省千曲川河川事務所調査課(TEL026-227-9434)

- 展示期間 1月14日(土)～24日(火) 午前8時30分～午後5時
- 展示作品 小学校高学年の皆さんの絵画 90点
- 展示期間 1月26日(木)～2月5日(日) 午前8時30分～午後5時

- 展示作品 保育園年長の皆さんのぬり絵 174点
- *開催期間中の休館日、時間などの詳細は、会場に問い合わせください。
- 問い合わせ先 ○戸倉創造館(TEL026-275-6700)
- 北陸新幹線新駅誘致期成同盟会事務局(更埴庁舎・新幹線対策室内 内線5321)

募 集

森將軍塚古墳
ポランテアガイド

史跡森將軍塚古墳の見学者に、古墳の説明や周辺施設の案内をしていただくポランテアガイドを募集します。ガイドは難しい説明ではなく、見学者とのふれあいを大切に行なっています。5回の講習会を受講後、古墳を訪れる皆さんにガイドを行ないます。

- 講習会日程 1月29日、2月12日、26日、3月12日、26日
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 森將軍塚古墳館
- 申込方法 1月25日(水)までに森將軍塚古墳館に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 森將軍塚古墳館(TEL026-274-3400)

パソコン操作習得講座

- 日程
- ①パソコン(ウインドウズ10)入門 2月1日・2日
- ②インターネット・メール活用 2月6日・7日
- ③ワード(文章)基礎 2月14日・21日・28日
- ④アクセス(データベース)

2016年千曲市観光写真コンテスト

- 募集テーマ 千曲市を代表する風景や行事、風習、祭りなどを題材とした観光宣伝に利用できる写真作品。
- 募集部門 「自由部門」「あんず部門」「嫉捨・稲荷山部門」
- 募集規定
- サイズはカラープリント四つ切(ワイド四つ切不可)で未発表のもの。応募点数に制限はありません。
- 入選作品の著作権は、主催者(千曲市観光協会)の帰属となり、観光宣伝などに使用します。
- 入選作品はデジタルデータのコピーを提出してください。
- 現在の千曲市内で2年以内に撮影されたものに限り、合成加工写真は認めません。
- 選外作品の返却は希望者のみとします。
- 応募期限 1月31日(火)当日必着
- *詳細は問い合わせるか、千曲市観光協会ホームページ(<http://chikuma-kanko.com/>)を確認してください。
- 応募・問い合わせ先 千曲市観光協会(TEL3809-0821 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、TEL026-275-1326)

催 し 物

第25回森將軍塚で初日の出を
拝むつどい

- 日時 1月1日(日)・祝)午前7時20分
- *悪天候の場合は古墳館前で行ないます。
- 会場 森將軍塚古墳
- *お神酒・ジュースの振る舞い、お楽しみ抽選会を実施
- 主催・問い合わせ先 森將軍塚で初日の出を拝むつどい実行委員会 塚田(TEL090-2151-8804)

第10回大雲寺自然探勝園初日の出をみんなで迎えるつどい

- 日時 1月1日(日)・祝)午前7時
- 集合場所 大雲寺自然探勝園の遊歩道沿いの霊静山境内
- *場所がわからない人は午前6時30分までに佐野川温泉竹林の湯に集合してください。
- *干支の記念品と甘酒を用意しています。
- 問い合わせ先 千曲市川西地区振興連絡協議会 山口(TEL026-274-1092)
- 日中友好お楽しみ会
- 日時 1月21日(土)午後1時30分～3時

っています。

- 試験日 2月5日(日)
- 申込方法 詳細は、ホームページ(<http://www.mod.go.jp/pcn/nagano>)で確認してください。
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL026-235-6026)

千曲市交通指導員

- 千曲市交通安全条例に基づく交通指導員に欠員が生じているため、募集します。
- 募集人員 若干名(屋代地区・埴生地区・更級地区・上山田地区の人を希望)
- 任期 4月1日から平成31年3月31日(2年間)
- 主な活動内容 季別の交通安全運動期間中における街頭啓発活動、小学校における交通安全教室での指導など
- 応募方法 2月28日(火)までに市販の履歴書に記入のうえ更埴庁舎生活安全課に持参するか、郵送(当日必着)してください。
- その他 年齢・性別・交通安全関係業務の経験の有無などの制約はありません。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(TEL387-8511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5520)

第8回千曲市食の文化祭

- 日時 1月29日(日)午前10時～午後2時
- 会場 戸倉創造館
- 内容 県短期大学と名勝嫉捨棚田倶楽部コラボレーションによる米粉お菓子の振る舞い

- 味噌汁の塩分濃度測定(無料)
- 食農教育団体のステージ発表
- かけはしの会の活動報告(展示)
- おとうじや甘酒の振る舞い
- 箱膳体験(参加費600円、定員30人)
- 納豆作り体験(参加費300円、定員20人)
- 子ども向け飾り巻きずし体験(参加費500円、定員20人)
- 信州千曲ブランド認定品の販売など
- *箱膳・納豆作り・巻きずし体験は1月24日(火)までに申し込んでください。
- *応募多数の場合は抽選です。
- 申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7242)

更埴図書館短期講座「千曲市の歴史と文化を知ろう!」

- 更埴図書館短期講座を左記の日程で開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。
- 会場 更埴図書館会議室
- 定員 30人(先着順)
- 申込方法 1月22日(日)までに更埴図書館に電話か直接窓口で申し込んでください。
- 問い合わせ先 更埴図書館(TEL026-273-2989)

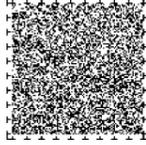
講座の日程など

日時	内容	講師
1月29日(日) 午前10時～11時30分	<松田館> 公開に向けて	矢島 宏雄さん 市歴史文化財センター所長
2月5日(日) 午前10時～11時30分	森將軍塚古墳と 千曲市の古墳	小野 紀男さん 市森將軍塚古墳館係長

*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。

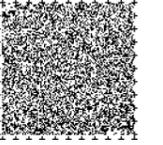
音声コード…… 視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

* 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。



- 日時 1月15日(日) 午前10時～午後3時
- 会場 黒姫高原スキー場
- 集合場所 同スキー場コスモプラザ
- 対象 小学校4年生以上
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 100円(保険代)
- * 食事、リフト代は個人負担です。ただし、小学生はリフト代無料です。
- 申込方法 1月11日(水)までに、電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 千曲スキークラブ事務局 (町田自動車内) 026-272-1623



市民スキー教室

- 日時 1月22日(日) 午前10時～午後2時
- 会場 戸倉創造館 調理実習室 会議室
- 申込方法 1月16日(月)までに戸倉庁舎(子ども未来課)に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6225)

ひとり親あんず会

「正月遊びとすいとんづくり」

親子でお正月遊びを楽しみ、そのあとは、すいとんを作ってみるなど食べましょう。

- ① バレンタインに♡キラキラクッキー作り
 - 日時 1月12日(木) 午前10時30分～正午
 - 内容 バレンタインに贈るキラキラかわいいクッキー作りに挑戦します。
 - 講師 長谷川まなみさん
 - 定員 6組(要予約)
 - 参加費 1500円(ドリンク付き)
 - 持ち物 三角巾、エプロン
- ② シチュウ&木のスプーン作り
 - 日時 1月18日(水) 午前10時～午後0時30分

白鳥園イベント

- 日時 1月14日(土) 午前9時～正午(悪天候中止)
- 集合場所 森將軍塚古墳館駐車場
- 参加費 300円(保険代)
- 持ち物 双眼鏡、カメラ、筆記用具、水筒、おやつ、凶鑑千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)
- 服装 防寒着、防寒靴、手袋、帽子
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-6994-4820、月～金曜日 午前9時～午後5時)

冬鳥観察会

男女共同参画セミナーの日程など

日時	会場	講師	内容
1月14日(土) 午前10時～正午	市総合観光会館 大会議室	金 香百合さん (HEAL ホリスティック教育実践研究所 所長)	講演会 「女性もリーダーシップ!」～力を引き出す考え方・生き方～
1月21日(土) 午後1時30分～4時	更埴文化会館 あんずホール	浜 このみさん (クッキングコーディネーター)	「第13回人権を守る市民集会」記念講演「絵本でみつけたおいしい料理」～絵本で食を読み解く～
2月12日(日) 午後1時30分～3時30分	更埴文化会館 小ホール	せんきんてい あたいせんきん 千金亭 値千金さん (阪本真一さん 男女共同参画落語創作・口演家)	講演会(落語) ニッポンの夫婦と男女共同参画(グループ・トーク有り)
2月22日(水) 午後1時30分～3時	戸倉創造館 会議室	白鳥 こずえさん (長野県男女共同参画センター所長)	学習会やDVD視聴 男女共同参画社会の到来
3月11日(土) 午後1時30分～4時	市総合観光会館 大会議室	柏原 吉野さん (産業カウンセラー・アンガーマネジメントキッズインストラクター)	アサーショントレーニング 「自分も相手も大切にできる」自己表現力を身につける

男女共同参画セミナー

男女共同参画社会のリーダーを育成し、スキルアップを図るためのセミナーを開催します。

- 日程 左表のとおり
- 対象者 市民や行政・教育関係者
- 定員 50人(先着順)
- 申込方法 1月12日(木)までに電話かFAX・メール(jinken@city.chikuma.nagano.jp)に申し込んでください。

でに電話かFAX・メール(jinken@city.chikuma.nagano.jp)に申し込んでください。

- * 4回以上出席した人には、修了証を交付します。
- 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・人権政策課(内線6331、FAX026-27510591)

催し物

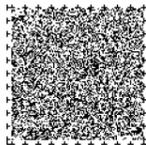
ときめきスプリングパーティー

- 日時 2月25日(土) 午前10時30分～午後3時30分
- 会場 信州戸倉上山田温泉「笹屋ホテル」
- 対象 男女ともに結婚を真剣に考える独身者。
* 初婚・再婚は問いません。
- 男性 千曲市・坂城町結婚相談所登録者、または千曲市・坂城町に在住者が勤務者で、35歳から55歳までの人。
- 女性 55歳までの人。
* 女性は年齢以外に制限はありません。
- 定員 男女各20人
* 応募者多数の場合は抽選です。
- 参加費 男性6,500円、女性3,500円
- 申込方法 氏名、住所、性別、年齢、携帯電話番号を明示し、2月9日(木)午後5時までに、電話または電子メール(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「スプリングパーティー」としてください。
- 申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(TEL026-276-2687)



- 内容 自分だけの木のスプーンを作って、おいしいシチュウを食べましょう!
- 講師 abemakiya & ma
- 定員 5人(要予約)
- 参加費 2500円(ドリンク付き)
- 持ち物 エプロン

- 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 白鳥園(TEL026-27510400、メールinfo@hakuchoen.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
1/1 (日・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	千曲中央病院歯科(杭瀬下)026-273-2130	上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
1/2 (月・振休)	菅谷東クリニック(栗佐)026-272-0493 吉沢内科クリニック(屋代)026-273-7050 さかき生協診療所(坂城町)0268-82-0101	柳沢歯科医院(稲荷山)026-273-5638	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 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
1/3 (火)	中沢医院(小島)026-272-0131 菅谷医院(稲荷山)026-272-1024 いろかわ医院(坂城町)0268-82-2143	大塚歯科クリニック(上山田温泉)026-276-5508	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山)026-273-8208 大井薬局(上山田温泉)026-275-1045
1/8 (日)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 安川整形外科クリニック(屋代)026-273-6611 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	前山歯科医院(上徳間)026-276-0282	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 JAあんずいせや薬局(雨宮)026-273-3108 戸倉いせや薬局(上徳間)026-261-0070
1/9 (月・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代)026-272-3713 坂口整形外科(屋代)026-273-8680 武市医院(坂城町)0268-82-2606	竹内歯科医院(稲荷山)026-274-7050	お日さま薬局(小島)026-272-0229 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
1/15 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 安里医院(内川)026-275-7800	樽沼歯科医院(内川)026-261-5005	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 内川土屋薬局(内川)026-261-5711
1/22 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 島谷医院(杭瀬下)026-273-1201 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	あかいけ歯科クリニック(坂城町)0268-81-3377	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787
1/29 (日)	中沢内科医院(稲荷山)026-272-1013 市川内科医院(上山田温泉)026-275-5515 二階堂医院(磯部)026-275-5582	こみやま歯科医院(力石)0268-81-7011	いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 前田薬局(稲荷山)026-272-1247 やまざき薬局(上山田温泉)026-261-0071
2/5 (日)	島田クリニック(小島)026-273-8788 岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 長野寿光会上山田病院(上山田温泉)026-275-1581	しおいり歯科医院(雨宮)026-273-8080	お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 大井薬局(上山田温泉)026-275-1045

*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(Tel.026-276-0119)○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

リサイクルコーナー

ゆずってください

ゆずります



*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。

電動車いす、電動自転車、猫用ゲージ、ミシン置き台、リヤカー、子ども用キックボード、子ども用ストライダー

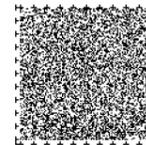
ポータブルトイレ、ベビーカー、成人女性用下駄、業務用コンプレッサー、ガラスケース入り人形、運動器具、女性用バッグ、鏡台、漬物容器、キッチンラック、LPガス用ガスコンロ、シーリングライト、潜水用のフィン、潜水用ゴム製手袋、遠赤外線ドーム、リビングボード、ジュニアシート、ジュニア用そり、プラスチックケース入り人形、木製学習机と椅子、木製ベッド、小型犬用おむつ、成人式用着物、コンベクションオープン

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

<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>



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 1月27日(金)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 1月27日(金)午後3時~
- 会場 上山田庁舎 3階302会議室
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7231・7232)

1月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 1月15日(日)午前8時30分~午後5時15分
- 会場 更埴庁舎市民課
- *市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課にお問い合わせください。

1月納期の市税・使用料など

- 市県民税(4期分)
- 国民健康保険税(7期分)
- 介護保険料(10期分)
- 後期高齢者医療保険料(7期分)
- 保育料(1月分)
- 公共下水道使用料(10期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(1月分)
- 納付期限 1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。
●1月24日(火)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

用紙は更埴庁舎の市民課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、市の公共施設にあります。市ホームページの「ながの電子申請サービス」からも提案できます。
■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

市民から寄せられた質問とその回答を紹介

- 質問 デマンド型乗合タクシーを利用するにはどうすればいいですか。
 - 回答(生活安全課)デマンド型乗合タクシーは循環バスと違い、予約があった時だけ運行します。運行範囲は屋代駅周辺から更埴東部地域に限られています。
 - 利用するには
 - ①生活安全課で利用登録(無料)をする。
 - ②登録後、利用証が届いたら、利用したい時間の1時間前までに乗車予約をする。
 - ③予約したバス停から乗車する。
- 運行は平日のみですが、1日8便あり、利用料金は1回の乗車で400円です。利用できる停留所の数が多いことと、目的地まで短時間で運行できることが特長です。グループで駅まで利用するなど地域の皆さんの身近な交通手段としてご利用ください。



<広告欄>

★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)
 ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)
 ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)
 ■開館時間 午前9時30分～午後6時
 ★上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842)
 ■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

— 相談は無料です —

★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

としよかんへ『来・ぶらりー』

○小説
 『まことの華姫』島中恵
 『アトロイト美術館の奇跡』原田マハ
 『黒い紙』堂場瞬一
 『つめ』山本甲士
 ○ノンフィクション
 『考える力がつく本』池上彰
 『街の木ウオッチング』岩谷美苗
 『はじめてのエアプランツ』鹿島善晴
 ○児童向け
 『ただしいもちかたの絵本』WILL(ども知育研究所)
 『つきよの3びき』岡本順
 『ゆきゆきゆき』たむらしげる
 戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『青春の彩り』鈴木健二
 『手のひらの京』綿矢りさ
 『空への助走』壁井ユカコ
 『ツタよ、ツタ』大島真寿美
 『蜜蜂と遠雷』恩田陸
 ○ノンフィクション
 『なんでもわがやん』中年体育
 角田光代
 『五〇歳からの勉強法』和田秀樹
 『たとえる技術』せきしろ
 ○児童向け
 『まいにちつかうはしってすこい!』柴山ヒデアキ
 『ぼくのやんた』鈴木康広

人気のベスト5 【歴史】

- 1位 『宮坂武男と歩く戦国信濃の城郭』宮坂武男
- 2位 『甲信の戦国史』笹本正治
- 3位 『世界が称賛する日本人が知らない日本』伊勢雅臣
- 4位 『真田戦記』学研パブリッシング
- 5位 『思わず人に話したくなる間違いだらけの戦国史』小和田哲男

1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
 *年始休館日：1月1日～3日
 *図書整理休館日：更埴・更埴西・戸倉1月31日

更埴西図書館 おすすめの一冊



『屋根ひとつお茶一杯』
 著/ドミニック・ローホー
 出版社/講談社
 「小さな家」を選ぶと、ものとのつきあいから、時間の使い方、お金、孤独、自由、人間関係までが変わりはじめる。住まいの目的をシンプル思考で見直し、そのような住まいが私たちの「人生の質」を上げるのかを伝える。

上山田公民館図書室 新刊図書
 ○小説
 『励み場』青山文平
 『室町無頼』垣根涼介
 『らくだ』佐伯泰英
 ○ノンフィクション
 『希望のレール』山田和昭
 『スーパ、ポタージュ、チャウダ』BEST200
 ○児童向け
 『ちかてつてっちゃん』井上よう子
 『みどりのはし』安房直子

【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～
 ○更埴西図書館
 毎週水曜日午前10時30分～



平成28年市内事件・事故累計 (11月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 47件 (+1)
	自転車盗 39件 (-11)
	車上狙い 18件 (+2)
	その他 36件 (+10)
交通事故	件数 254件 (-46)
	死者 4人 (+3)
	傷者 314人 (-68)

夜間の交通事故が多発しています。外出する人は明るい色の服装で夜光反射材を活用するなどの工夫、ドライバーの人は早めのライト点灯にご協力をお願いします。

千曲警察署から
 《Tel.026-272-10110》
 110番の正しい利用にご協力を
 1月10日(火)は「110番の日」です。「110番」通報は、事件・事故の緊急電話です。通報の際には「慌てず」、「落ち着いて」警察官の質問に答えてください。
 ■110番通報の際の質問内容
 ○「何が」「いつ」「どこ」であったのか?
 ○犯人の特徴は?
 ○今、どうなっているのか?
 ○あなたの住所・名前・電話番号は?
 ■緊急でない通報の場合
 ○警察に対する相談は、警察安全相談電話「#9110」
 ○落とし物、拾い物や免許関係の問い合わせは、最寄りの警察署に連絡
 ■お知らせ
 夜間の交通事故が多発しています。外出する人は明るい色の服装で夜光反射材を活用するなどの工夫、ドライバーの人は早めのライト点灯にご協力をお願いします。

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 (JA ちくま旧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45分	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	1月11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)
精神保健相談	1月11日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
借金問題・消費生活相談	平日	午前8時30分～午後5時	更埴庁舎・生活安全課	千曲市消費生活センター Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	1月14日(土) 1月22日(日)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階小会議室 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。
市民に寄り添う人権相談	1月18日(水)	午後1時～4時	戸倉創造館 創作室2	戸倉庁舎・人権政策課 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9時～午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室 (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	1月5日(木) 1月19日(木) 2月2日(木)	午後1時30分～4時30分まで	ふれあい福祉センター更埴 千曲市ふれあい福祉センター 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)
法律相談	2月14日(火) 2月28日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室 戸倉庁舎 4階会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
行政相談	1月10日(火) 1月14日(土)	午後1時～3時	戸倉庁舎 2階 稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日 1月12日(木) 1月26日(木)	午前9時～午後5時 午前9時30分～午後3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)
年金相談(戸倉)	毎週水曜日 1月16日(月)	午前9時～午後5時 午前9時～午後4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

*平日とは、土・日・祝日・振替休日・年末年始を除いた日のことです。

地域に根ざす 協働のまじり

vol.75

長野県地域発元気づくり支援金の採択団体の声を紹介します。

〓 今月は「一般社団法人稲荷山町くらしと心を育む会」

理事長の高村徳太郎さんにお聞きしました。

稲荷山町くらしと心を育む会は、重要伝統的建造物群保存地区に選定された稲荷山町の街並みを保存して、その街並みを活用したまちづくりをするために活動しています。今年度は、その拠点となる「まち歩き情報センター」の開設事業などを実施しています。

Q この事業の目的は？

重要伝統的建造物群保存地区に選定されたことをきっかけに、稲荷山を訪れる観光客は



▲支援金を活用して整備した「稲荷山まち歩き情報センター」

徐々に増えてきました。散策や休憩のための拠点となる場の確保が課題となる中、地域をあげて観光客をお迎えし、おもてなしする拠点として「稲荷山まち歩き情報センター」を開設しました。また、ここは、観光客だけでなく、地域の皆さんにも気軽に立ち寄れる場、交流の場として開放しています。

Q 読者へのメッセージを

当地には観光客が増えましたが、お客様をお迎えする体制はまだまだだと感じています。地域の皆さんにも当センターに気軽に立ち寄ってもらい、「このまちのこれから」について、お茶を飲みながら語り合いたいと思います。無理をせず、できることから一緒に歩んでいきましよう。

■ 問い合わせ先

一般社団法人稲荷山町くらしと心を育む会理事長 高村(TEL) 026-272-2080

わたしの子育て

第69話



なかしま あや
中嶋 綾 さん
(戸倉)

娘が生まれて1年が経ちます。ひとつひとつの成長を見るたび、喜びと感謝の気持ちでいっぱいになります。最近では「いい子いい子」や「もしもし」など私たちが普段話しかけていることや身振り手振りを見て覚えてようです。

生後5か月頃から遊びに行っている支援センターでは先生やお友達とたくさん遊んで、いつも満足そうにしています。いろいろなことが出来るようになり、喜びながらすごいねと褒める一方、ハイハイも出来るようになり嬉しき反面、危ないからと進む足や伸ばす手を止めたりすることも増えました。

8か月になった頃、38・8度の高熱を出し、咳や鼻水もひどく中耳炎にもなっていました。お母さんからの免疫が切れて風邪をひきやすくなることは承知していましたが、やはり苦

しむ娘を見ているととても不安になりました。

そんな中、薬をもらいにいった薬剤師の先生とお話しをして教えてもらいました。子育ては「鬼手仏心」の気持ちでいること。嫌がって泣きながらも薬を飲ませなければならぬ、そのときのお母さんの手は鬼のような手に感じるかもしれないけど、心は仏の気持ちで子どもの健やかな成長のために頑張らなければいけないよ、とのことでした。

私は危ないからと伸ばす手を止めたことを思い出し、子育てに関してすべてに通じることと感じました。これから楽しいことと大変なこととたくさんあると思います。教えていただいた言葉を胸に娘の成長を傍で見守りながら、私も母親として一緒に成長していきたいと思えます。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

感染性胃腸炎(ノロウイルス)の予防と対処法

感染性胃腸炎は、冬に流行しやすい感染症で、細菌やウイルスが原因となり、主な症状は嘔吐と下痢です。なかでもノロウイルスは感染力が強く、家族内で広まりやすく、食中毒の原因になることもあります。

もし、家族が嘔吐・下痢になつてしまったら、あわてないで対処し、感染を広めないように注意しましょう。

■ 予防方法

- ① 手洗い
 - ② 食品の加熱調理は、中心温度85〜90℃で90秒以上加熱しましょう。
 - ③ 流行期(冬場)はできるだけ人ごみは避けましょう。
 - ④ 部屋を換気し、マスクを着用しましょう。
- 感染しても発症しないために
- ① 生活リズムを整え、睡眠をとる↓免疫力UP!
 - ② 色の濃い野菜(ビタミンA・C・葉酸)をとる↓腸の粘膜を強く整える!
- 便や嘔吐物の処理方法
- 処理の前には使い捨てのマスクと手袋をし、汚染物や使用後

のおむつはビニール袋に入れ、口をきちんと閉めて捨てましょう。おむつ替え後は、手洗い・換気も十分に行なってください。

■ 嘔吐物で汚染された物の消毒方法

- ① 消毒する前も、使い捨てのマスクと手袋を着用します。換気も十分に行ないましょう。
- ② ノロウイルスは、アルコール消毒は効きません。次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ③ 消毒液の作り方

③ 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム(＊)は、希釈して(薄めて)使用します。(表参照)

表 消毒液作成時の目安量(原液の濃度5%の場合)

消毒対象	1ℓの水に1加えて必要場合原液の量	500mlペットボトルを使用した作り方
便や吐物が付着した床など	20ml	キャップ2杯
衣服やシーツなどのつけ置き、トイレの便座やドアノブ、手すり床など	4ml	キャップ半分弱

＊次亜塩素酸ナトリウムとは……家庭用塩素系漂白剤として、原液濃度5%のものが多いと市販されています。

信州ブレイブウォリアーズ

BE THE WINNER

2016-17シーズンスローガン



←チケット購入はこちら

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



第51回

前半戦の戦い

Bリーグ元年としてスタートした今シーズン。信州ブレイブウォリアーズは開幕から6連敗と苦しいスタートとなりましたが、ホームで迎えた東京エクスレンス戦。ホーム千曲のご声援により見事初勝利を掴むことができました。若手が奮闘し、選手層が厚くなってきました。B2 初代王者を目指し、1月からの後半戦、巻き返しに期待しましょう!

■ 試合情報

- 2017年1月2日(月・振休) 14:00試合開始 vs. 鹿児島@千曲市戸倉体育館
- 1月3日(火) 14:00試合開始 vs. 鹿児島@千曲市戸倉体育館
- 2月4日(土) 18:00試合開始 vs. 広島@ホワイトリング

- 2月5日(日) 14:00試合開始 vs. 広島@ホワイトリング
- 2月18日(土) 18:00試合開始 vs. 熊本@千曲市戸倉体育館
- 2月19日(日) 14:00試合開始 vs. 熊本@千曲市戸倉体育館

■ 千曲市内チケット販売扱い店

- 千曲市観光協会
- 湯のさとちくま「白鳥園」
- 千曲市更埴庁舎本館西側1階売店
- 信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス

■ 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



子育ての広場

★更埴子育て支援センター (Tel.026-273-6180) ■開館時間 午前8時30分～午後5時
 ★上山田子育て支援センター (Tel.026-275-6017)
 ～特別に記述がなければ、申込は不要、参加費は無料です～

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

■1月の休館日
 ○更埴子育て支援センター 7日、14日、21日、28日
 ○上山田子育て支援センター 8日、15日、22日、29日
 *年始の共通休館日 1日～3日

スマイル in ちくま



上原 璃久 くん (1歳2か月 磯部・右)

家族からのメッセージ

これからもいっぱい食べて、寝て、すくすく育ってね。



小田原 たかはる 天晴 くん (5か月 厩代)

家族からのメッセージ

初めてのピース!! かつこよくできたね♡ これからいろいろできるようになるのを楽しみにしているよ♡



☆ 11月のお誕生日おめでとう会(上山田) ☆



☆ 11月のお誕生日おめでとう会(更埴) ☆

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

【上山田】 1月26日(木) ■対象 1月に生まれた子どもとその保護者です。
 【更埴】 1月27日(金) *事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

●子育て支援相談

○更埴・上山田子育て支援センター 開館日 午前8時30分～午後5時
 ○市立の各保育園(電話相談) 祝日を除く毎週火曜日 午後1時～3時
 ○児童館・児童センター 開館日 午前10時～正午
 *各保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。

●栄養相談 午前10時～午後3時

【上山田】 1月12日(木)
 【更埴】 1月20日(金)

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

●子育てひろば 午前9時30分～11時30分

開催日・会場・内容については、平成28年度の「暮らしのカレンダー」で確認してください。

●ベビーママサロン 午前10時～11時

【上山田】 1月6日(金)
 【更埴】 1月16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
1月11日(水)	うたってあそぼう&新春お楽しみ会
1月18日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月25日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園との交流

更埴子育て支援センター

開催日	内容
1月5日(木)	うたってあそぼう&あけましておめでとう会
1月12日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月19日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園との交流
1月26日(木)	うたってあそぼう&工作

イルミネーションの紹介

更埴子育て支援センターや科野の里ふれあい公園では年末恒例のイルミネーションが飾られ、見物に訪れた人や帰宅途中の人たちの目を和ませていました。その美しさを写真におさめようと写真愛好家などが訪れて、撮影する姿が見られました。科野の里ふれあい公園のイルミネーションは、1月28日(土)まで楽しめます。

▲科野の里ふれあい公園(千曲商工会議所青年部)

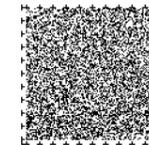
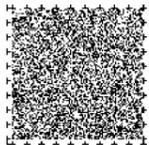
子どもイベントニュース

親子ふれあいミニミニ講座 12月7日

上山田子育て支援センターで「ちくママバンド」によるミニコンサートが開かれました。演奏を聴いてみたいと支援センターにはたくさんの親子連れが訪れていました。サンタクロースの帽子をかぶったバンドメンバーがクリスマスの曲などを演奏し、会場は盛り上がっていました。最後はアンコールに呼んで「勇気100%」が流れ、親子で仲良く歌い楽しいひと時を過ごしていました。



更埴子育て支援センター(社)上山田法人会更埴支部



CHIKUMA TOPICS 12/5

更級小学校6年生と 画家越ちひろさんが絵画を共同制作



更級小学校6年生児童27人と保護者が図工の授業で卒業記念の思い出にと、市内出身で画家の越ちひろさんと絵画を共同制作しました。画用紙を60枚貼り合わせた巨大な用紙にたくさんの色の絵の具を使って思うままに描き、最後は切り刻んだ色紙を糊で貼り付けて完成させました。手や足に絵の具をつけながらも、親子で仲良く制作する微笑ましい様子が見られ、卒業記念の良い思い出となっていました。

杉浦和奏さんは「みんなが自分の考えを持ちながら世界をつくった作品で、6年1組らしい絵が完成しました。とても良い経験になり楽しかったです」と話してくれました。

CHIKUMA TOPICS

11/20 バチを持つ手に 気合が入る!!



「第20回千曲市太鼓フェスティバル」が上山田文化会館で行なわれました。冠着太鼓、五加子供太鼓、乙女太鼓、矢代一重山太鼓、矢代一重山こども太鼓の皆さんが日頃の練習の成果を思う存分披露していました。

会場には、家族や友人などが大勢見守る中、ステージ上では、時に威勢の良い掛け声をかけながら、息のあった太鼓の演奏が何曲も続けられていました。ホール内は力強い太鼓の音が響き渡り、音の振動が観客席の聴衆の皆さんの心を打っていました。

CHIKUMA TOPICS

11/12~13 心に響く演奏会

11月12日と13日の二日間にわたり「第10回千曲音楽祭」が上山田文化会館で開催されました。さまざまな音楽グループに所属する団体や市内小中学校の合唱部・吹奏楽部、個人など総勢27の音楽愛好者の皆さんがステージ上で堂々と自慢の曲目を披露しました。観客席では、家族や友人の演奏する姿をひと目見ようと大勢の来場者が訪れ、心に響き渡る美しい演奏や合唱を真剣に聴き入る姿が見られました。

CHIKUMA TOPICS

11/26 市内の小学生児童が 環境について考える

「千曲市子ども環境サミット」が戸倉創造館大ホールで行なわれました。「手作りマイバッグコンテスト」では4人の児童が表彰されました。最優秀賞を受賞した戸倉小学校6年生の城田和加子さんの作品名は「ジーンズで作った大きいマイバッグ」。固くて丈夫なジーンズの素材をいかし丈夫に作られている点が高く評価されました。

このほかステージ上では市内小学校児童の皆さんが環境問題や生態系、動物の飼育などについて取り上げたテーマをもとに、ステージ上で元気よく発表する姿が見られました。



CHIKUMA TOPICS

11/25 笑う門には福来る

「第50回記念ざぶとん寄席」が上山田文化会館で行なわれ、会場は、多くの来場者で賑わっていました。前座は、春風亭百んがさんで始まり、続いて、柳家三三さん、紙切りの林家楽一さん、最後は第1回ざぶとん寄席から出演している佐久市出身の入船亭扇好さんの順番で落語を演じていました。身振り手振りや時に扇子を巧みに使って進められていく話術に会場の皆さんはすっかり引き込まれ、客席は絶えず大きな笑い声であふれていました。仲入りにはお楽しみ抽選会などもあり、約2時間の公演はあっという間で、客席の皆さんは最後まで楽しい時間を過ごしていました。

林家楽一さん



入船亭扇好さん



柳家三三さん



春風亭百んがさん



CHIKUMA TOPICS

11/27 地域の皆さんに愛されて 第25回目の演奏会



「千曲市吹奏楽団 第25回定期演奏会」が更級文化会館あづホールで行なわれました。会場がほぼ満席になるほど大勢の市民の皆さんが訪れていました。演奏プログラムは、第1部から3部まで、キャンディード序曲や風紋、雨、ミュージカル「レ・ミゼラブル」よりなど、さまざまな曲目が演奏されました。美しい楽器の音色と迫力ある演奏に聴衆の皆さんは最後まで酔いしれて聴き入る姿が見られました。

●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



▲利用登録はこちら

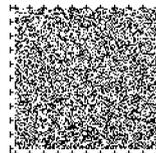


●千曲市情報メール配信サービス

千曲市から災害情報、防犯情報などを電子メールでお届けします。



▲利用登録はこちら



- 市外で活躍している千曲市出身者や市内で頑張っている人を「チクマビト(千曲人)」として紹介しています。

▼自社工場で表札の製作に励む宮坂さん



「被災した熊本の人々が復興へ一歩一歩力強く進んでもらいたい」

株式会社 宮坂木型 代表 宮坂良夫よしおさん(68歳・寂蒔)

平成28年4月14日、21時26分以降に、熊本県と大分県で相次いで発生した「熊本地震」。この震災で被害を受け仮設住宅での生活を強いられる人々にボランティアで「表札」を作っている人がいる。市内で自動車部品の木型を作る会社を営む宮坂さんだ。

宮坂さんは、「中越地震」の際に、仮設住宅に住む人々を見舞いに行った人から「誰がどこに住んでいるか分からない」といった話を耳にして、仮設住宅の表札作りを思いついた。初めて送ったのは県内で地震の被害を受けた栄村と白馬村の被災地だった。そのとき喜ばれた経験から、今回の熊本地震でも被災した人たちに送る決心をした。表札は仕事の合間を見て、近所に住む「ありあけ」と呼ぶ仲間たちと製作を手掛けている。厚さ約1.5センチの木の板に機械で名前を彫り、最後は鉋で削って調整する。一つの表札を作るのに約1時間かかるという。これまでに410枚の表札を熊本へ贈った。「表札は立ち並ぶ同じ仮設住宅で被災者の居場所を表す道標と同時に、被災者が震災に負けずに頑張る意思表示になる」と宮坂さんは話す。

平成28年11月8日、宮坂さんは、熊本県嘉島町を仲間3人で訪問。被災者に33枚の「表札」を手渡した。ある被災者は宮坂さんの顔を見るなり涙を流して喜んだ。感謝の気持ちの表れだった。自宅が半壊や全壊で、再建の見通しが立たず精神的に苦しい時に表札が届き、「前を向いていかないといけない」という気持ちになったという。宮坂さんのものには今も被災者からのお礼の便りが後を絶たない。

「被災者にすれば仮設住宅はゴールでなく、苦しいスタートになります。その苦しいスタートに少しでもお役に立てればうれしい」と宮坂さんは話す。宮坂さんと仲間6人の熱い思いが「表札」となって、今も熊本の人々の心を支え続けている。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成28年12月1日現在)

世帯数 人口 男 女	21,788(+5)	平成28年 11月中の動き	
	60,072人(±0)	転入	108人
	29,063人(±0)	転出	87人
	31,009人(±0)	出生	36人
		死亡	57人

編集後記

2017年を迎えました。今年の干支は酉ですが、私は「にわとり」のように早起きをし、「朝活」を充実させたいと思います。

昨年6月から10月まで、ダイエツトに挑戦。食生活改善と朝の運動を徹底し、7キロのダイエツトに成功しました。まさに、朝の生活が変われば人生が変わるの感じました。これからは、日の出も早くなってきます。元旦からの「朝活」で充実した一年のスタートを切りたいと思います。皆さんも「朝活」を！ 島田

●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1月号の印刷費は、1部あたり約37円です。