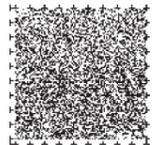


今月の表紙

5月31日に完成した新更埴体育館で、6月9日と10日に「第54回更埴中学校体育大会」が開かれました。バスケットボールの試合がアリーナで行なわれ、生徒は新しくなった体育館で一生懸命プレーしました。

今月の主な紙面

【特集】新更埴体育館 完成	…… 2～5
市政トピックス(市協働事業提案制度など)	…… 6～7
認知症の人とその家族が安心して生活 できる地域を目指して	…… 8～9



特集 スポーツ・健康増進の拠点

新更埴体育館 完成

オープンは9月1日、一般利用開始は9月11日

地域スポーツと健康をささえる「新しい体育館」として、平成29年1月から工事を進めてきました更埴体育館が、5月31日に完成しました。本格的な運用は、試運転調整などを踏まえ9月からです。今回の特集では、更埴体育館の主なポイントを紹介します。

問い合わせ先 戸倉体育館内 スポーツ振興課 (TEL026-276-1731)

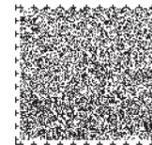
新更埴体育館基本データ

- 開館時間 午前9時～午後9時30分
- 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)
- 所在地 千曲市杭瀬下2丁目4番地
- 施設概要
 - 1階 アリーナ、柔道場、事務室、更衣室、医務室、談話室、会議室・軽運動室
 - 2階 観客席、剣道場

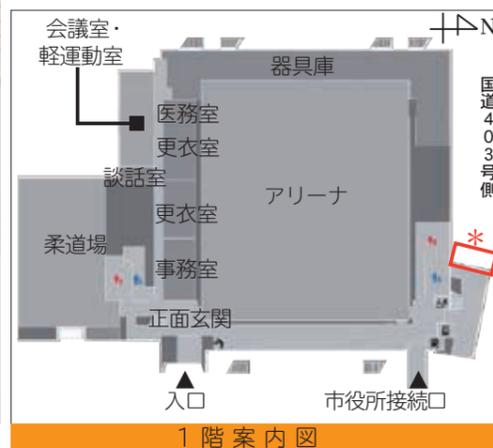
バスケットボール(2面)、バドミントン(10面)、テニス(2面)、バレーボール(4面)、ハンドボール(1面)などで使用できるアリーナ



外観(北西方面から)



位置図



1階案内図



2階案内図

*新庁舎関連工事が終わるまでの体育館入口

Point

更埴体育館には、体育館として備える基本性能のほかに、災害時における避難施設などの役割があります。また、だれもが使いやすい施設としてバリアフリーに配慮したつくりとなっています。更埴体育館は、たくさんの人が快適に利用できる施設です。

体育室機能



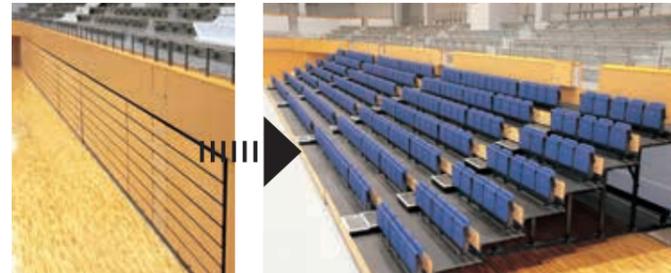
1 アリーナ 2 柔道場 3 剣道場 4 会議室・軽運動室

アリーナ面積：約39m×46m
 柔道場面積：約16m×28m
 剣道場面積：約19m×30m
 会議室・軽運動室：約6m×18m

各種大会や練習、イベントなどに柔軟に対応できるよう、アリーナ、柔道場、剣道場、軽運動室を整備しました。また、競技環境に適した空調(冷暖房)設備や照明設備などを備えています。

観覧機能

観客席は、固定席(2階・1,568席)とロールバック式の可動席(1階・1,452席)を設置したことで、さまざまな利用形態に対応できます。



▲ロールバック式の可動席

防災機能

更埴体育館は、災害時の避難施設や物資輸送拠点としての役割を担います。施設内のライフラインは、災害時にも維持できる備えになっています。

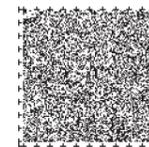
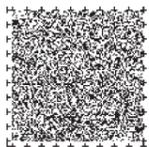
バリアフリー機能



高齢者や障がい者に配慮し、手すり付きの階段やエレベーターを設置して、施設全体をバリアフリー化しました。また車椅子利用者だけでなく、高齢者、障がい者、子ども連れなど多様な人が、利用可能な多目的トイレも配置しています。そして施設内は、だれもが安全で使いやすいデザインで整備されています。

▲おむつ交換台

▲多目的トイレ



Pick up1 更埴体育館の使用法と使用料を紹介します。

●使用方法(インターネット)

■予約システムの利用者登録(はじめて使用する団体)

①「システム利用者登録申請書」「システム利用団体登録名簿」をスポーツ振興課に提出すると、システム利用登録証が交付されます。申請書類などは、市ホームページからダウンロードするか市内体育館に用意してあります。

②システム利用登録証が交付されるとインターネットから予約ができます。

*システムには利用要件があります。詳細はスポーツ振興課にお問い合わせください。

■抽選申込み

受付期間中にシステムから手続きをします。希望日が重複した場合は抽選となります。

*当選した団体は期日までに「当選利用申込」をしてください(当選利用申込をしない場合は無効になります)。

■一般予約

抽選がない日と抽選申込みがなかった日は、先着順になります。

- 一般利用開始日 9月11日(火)～
- 一般予約受付開始日(市内団体) 7月1日(日)～(市外団体) 7月5日(木)～
- 問い合わせ先 戸倉体育館内 スポーツ振興課 (Tel.026-276-1731)

更埴体育館の使用料

施設	使用料(1時間につき)	電灯代	冷暖房
アリーナ 全面	市内	1,300円	1時間 700円
	市外	1,950円	
	営利目的	42,590円	1時間 7,000円
柔道場 剣道場	市内	480円	1時間 300円
	市外	720円	
会議室 軽運動室(専用の場合)	市内	100円	-
	市外	150円	
シャワー	1回につき100円	-	-

*アリーナ・柔道場・剣道場は使用した面積により料金を算出します。

Pick up2 9月にオープンする更埴体育館では、バスケットボール「ホクト PRESENTS Bリーグ アーリーカップ」の北信越ブロックが開催されます。更埴体育館で行なわれる今後のスケジュールなどを紹介します。

●今後のスケジュール

大会など	期日
内覧会	9月1日(土)～2日(日)
Bリーグ アーリーカップ	9月7日(金)～9日(日)
宝くじスポーツフェア はつらつママさんバレーボール	11月24日(土)～25日(日)



●千曲市体育協会事務所の移転

市役所新庁舎建設工事に伴い千曲市体育協会の事務所が、稲荷山の勤労者体育センターに移転していましたが、8月3日(金)から更埴体育館内に戻ります。

市役所新庁舎建設工事の工期延長 ■問い合わせ先 更埴庁舎・新庁舎建設室(内線5311)

市役所新庁舎の建設工事は、来年の3月の完成を目指してきましたが、工期を2か月延長して5月の完成予定となりました。工期延長の理由は昨年、旧更埴体育館の解体工事の際に、のきうらや2階アリーナ床下から新たに見つかったアスベスト(石綿)の除去に時間を費やしたためです。

これまでの間、工期回復のためにさまざまな調整をしてきましたが、完成を早めることは難しいという判断に至りました。

なお開庁時期は、来年の7月もしくは8月頃を目指していますが、開庁準備期間や3庁舎からの引越し方法などを検討しながら決定します。

新庁舎の建設工事や関連する工事について、市民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、安全に十分配慮して工事を進めますので、ご理解とご協力をお願いします。

市役所新庁舎等建設事業スケジュール



News

完成した更埴体育館で、施設の総点検を兼ねて6月9日と10日に、「第54回更埴中学校体育大会」が開かれました。バスケットボールの試合がアリーナで行なわれ、柔道の試合が柔道場で行なわれました。実際にアリーナを使用した生徒に感想を聞きました。



戸倉上山田中学校 バスケットボール部 杉田 紗也さん
フロアがきれいで滑らなく、プレーがとてもしやすかったです。



埴生中学校 バスケットボール部 宮坂 泰地くん
千曲市に大きい体育館ができて、すごく感動しました。



更埴西中学校 バスケットボール部 齋藤 億人くん
旧更埴体育館と比べて明るく、コートも広がったです。



屋代中学校 バスケットボール部 西野入 叶実さん
天井がとても高く、バスケットボールがやりやすい体育館です。

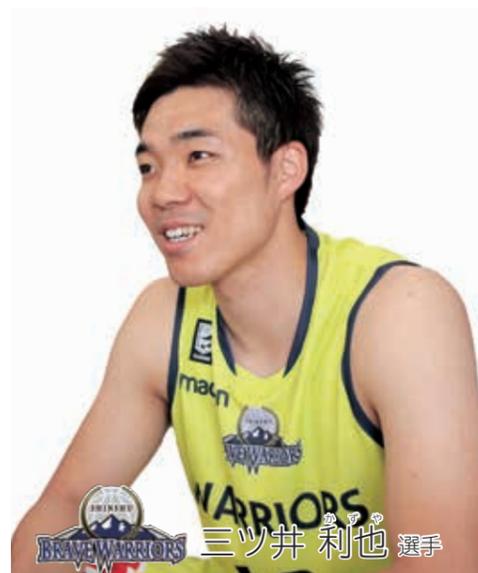
Topics

更埴体育館は、プロバスケットボール男子リーグ2部、信州ブレイブウォリアーズのホームアリーナです。三ツ井選手に新しくなったホームアリーナと2018-19シーズンの意気込みを聞きました。

完成した更埴体育館は、バスケットボールをはじめスポーツをする環境として、非常に良い施設です。2018-19シーズンからのホームアリーナなのでプレーをすることが、いまから楽しみです。今までのホームアリーナであった戸倉体育館は、Bリーグの中で1番小さい体育館でしたが、応援してくれる皆さんの熱量はすごいものでした。観客席の多い更埴体育館では、どのような雰囲気になるのか想像ができないですね。2018-19シーズンは、応援してくれる皆さんに喜んでもらえるように試合に勝って、ホームアリーナが変わる節目に相応しいシーズンにしたいです。



▲戸倉体育館での信州ブレイブウォリアーズの試合の様子



三ツ井 利也 選手

皆さんのアイデアをお寄せください

千曲市協働事業提案制度

8月6日(月)から募集



千曲市協働事業提案制度は、市民の皆さんの視点から地域の課題解決や市民サービスの向上につながる事業を提案してもらい、市と協働で行なうものです。今年度も市民の皆さんからの提案を募集します。

■協働とは

共通の目標に向かって、皆さんと市が対等なパートナーとして、役割分担を明確にし連携、協力することです。

*ここでいう「皆さん」とは、住民だけではなく、区・自治会やNPO・市民活動団体、企業など、千曲市のまちづくりを担うすべての団体のことで、「市」とは行政を指します。

■提案の種類

- ①市民テーマ型 皆さんが、市と協働で取り組める公益性のあるテーマについて、自由に設定し提案できます。
- ②行政テーマ型 市が、皆さんと協働で取り組みたいテーマ

を設定し、皆さんから提案してもらいます。

■対象者と対象事業

募集要項で示した要件を満たす団体と事業が対象です。

■募集日程

- 事前相談期間 7月9日(月)～27日(金)
- 募集期間 8月6日(月)～31日(金)

■審査方法

書類審査のほか、公開によるプレゼンテーションがあります。

■事業費の考え方

事業の実施に直接必要な経費を算出し、役割分担に応じて市と提案者で負担し合います。

○「市民テーマ型」の場合

市が負担する経費は1事業100万円を上限に予算の範囲内

○「行政テーマ型」の場合

市が負担する委託料は1事業100万円を上限に予算の範囲内

■事業の実施期間

原則として、平成31年度からですが、予算成立状況により変動します。

*実施要領や、募集要項、提案書の様式は、更埴庁舎総合政策課で配布しています。また、

市ホームページや「みんなの街まちサイト」からも取得できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5312)

市民の利便性向上と観光振興に寄与

姨捨スマートICが24時間化に



▲姨捨サービスエリアのETC専用出口

6月1日から長野自動車道姨捨サービスエリアのスマートインターチェンジが、24時間の利用となりました。

これまでは午前6時から午後10時までに限られていましたが、市民の皆さんの声により利用時間の制限がなくなりました。24時間化により利便性が高まるだけでなく、観光などさまざまな面での効果が期待されます。

■対象車種

ETC車載器を搭載した二輪車、軽自動車、普通自動車(高さ6以下)

■出入り方向 麻績インターチェンジ・松本諏訪方面のアクセスのみ

■問い合わせ先

○姨捨スマートICの整備に関すること 更埴庁舎・建設課(内線5611)
○高速道路の利用に関すること NEXCO東日本お客さまセンター(TEL057010241024、TEL031533817524)



千曲市産ワインの味わいは

第一回千曲市産ワインを楽しむ会

千曲市ワインぶどう研究会と市が平成27年に試験圃場に定植した、赤ワイン用ブドウの「マルベック」が、昨年10月に初収穫され、このほどワインが完成しました。これを記念し、千曲市産ワインを楽しむ会を開きます。

会場では、市内のワインぶどう生産者らが作ったワイン6種類も同時に楽しめます。

■日時 7月26日(木)午後7時～8時30分

*午後6時30分受付開始

■会場 坂井銘醸(蕎麦料理処 萱)昭和蔵

■内容 千曲市産ワインと料理を楽しむ立食パーティー(オリジナル記念グラスのプレゼント付き)

■定員 60人(先着順)

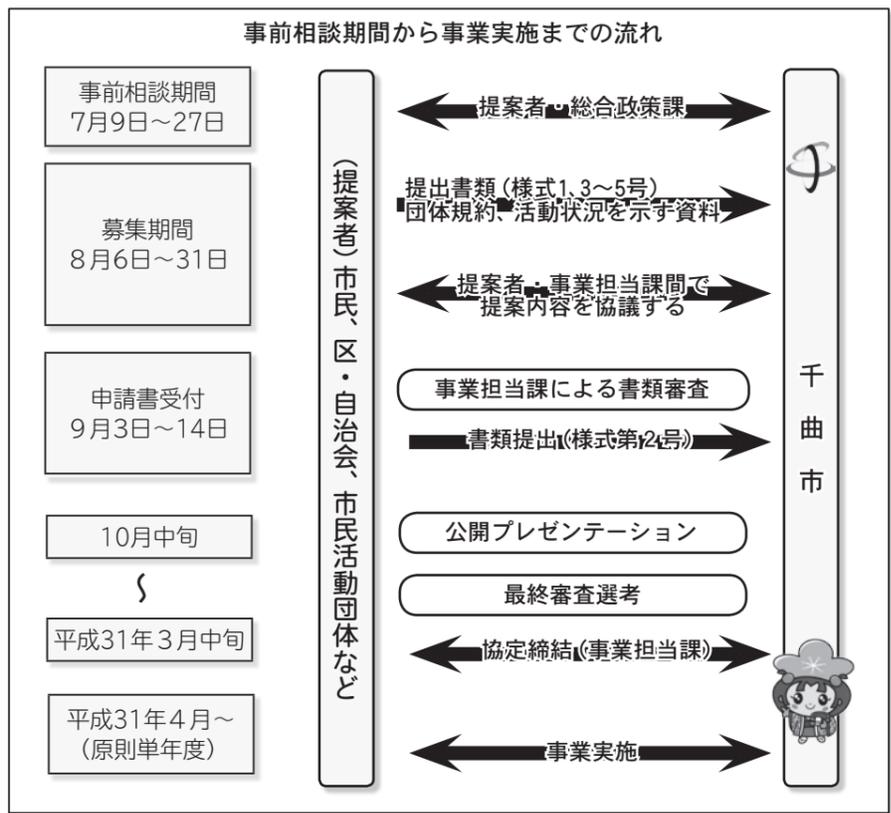
■申込方法 7月13日(金)までに、更埴庁舎案内所、戸倉庁舎市民窓口課、上山田庁舎農林課に直接申し込みか、住所氏名、電話番号を明示し、上山田庁舎農林課にFAXか、電話で申し込んでください。

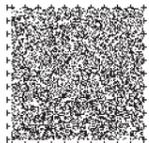
*後日、申し込みをした人へ確認の通知を送ります。

■参加費 3000円(当日支払)

■主催 千曲市ワインぶどう研究会、千曲市

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7241、FAX026127514579)





千曲市認知症相談・ケアサイト

認知症の早期診断・早期対応のために、千曲市認知症相談・ケアサイトをご利用ください。家族や自分自身の日常生活などの様子について質問に答えると、結果とともに相談先が表示されます。

*医学的診断をするものではありません。

■利用方法

○パソコンの場合

千曲市認知症相談・ケアサイトにアクセス(<http://fishbowlindex.net/chikuma/>)してください。市のホームページからもアクセスできます。

○携帯電話、スマートフォンの場合

右記の二次元コードを利用してください。

*利用料は無料ですが、通信料がかかります。



「家族・介護者向け／本人向け」選択可能



▲「家族・介護者向け」



▲「本人向け」

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を見守る応援者です。受講後、サポーターのしるしとなる、オレンジリング(ブレスレット)をお渡しします。地域や団体、職場などで講座を開催してみませんか。

■内容

キャラバンメイト(認知症に対する正しい知識や具体的な接し方を伝える講師)が、テキスト、ビデオ上映や寸劇を交えながら説明します。

■時間 1時間程度

■講師の派遣費用 無料

■申込方法 更埴地域包括支援センターに電話で申し込んでください。



▲6月14日に大田原公民館で開かれた同講座の様子

相談窓口

相談窓口	電話番号	備考
更埴庁舎・更埴地域包括支援センター	内線5521	地域包括支援センターには、認知症の人やその家族の相談支援などの取組みを進める「認知症地域支援推進員」を配置しています。
戸倉上山田地域包括支援センター	Tel.026-214-7780	月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで
認知症コールセンター	Tel.0268-23-7830	月・水・金曜日の午後1時から午後8時まで(祝日も受付。年末年始を除く) *若年性認知症の相談も受け付けます。
認知症の人と家族の会長野県支部	Tel.026-293-0379	月曜日から金曜日までの午前9時から正午まで
若年性認知症コールセンター	Tel.0800-100-2707 通話料無料	月曜日から土曜日までの午前10時から午後3時まで(祝日、年末年始を除く) *厚生労働省が設置する若年性認知症の専門窓口です。

千曲市メール配信サービスに登録を

行方不明となった高齢者などの情報が警察や消防に寄せられた際、その情報をメールにて配信します。発見・保護などに、地域の皆様のご協力をお願いします。

*このサービスでは、防犯、防災情報なども配信されます。▲利用登録はこちら



■参加費 一人一回100円
■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター

■会場 「グループホームまゆ更科」千曲市杭瀬下2丁目85番地

【ゆめサロン】
■日時 毎月第4木曜日 午前10時から11時30分まで

■会場 「楽々房」千曲市大字戸倉160番地12

■参加費 無料
*昼食代は別途かかります

■問い合わせ先
楽々房 出川(Tel.0261-27512113、0901-182916694)

■日時 毎月第3金曜日 午前11時から午後3時まで

■会場 「楽々房」千曲市大字戸倉160番地12

■参加費 無料

■問い合わせ先
楽々房 出川(Tel.0261-27512113、0901-182916694)

認知症カフェ オレンジカフェ

認知症の人やその家族らが集い、交流する場です。

【楽々房】

■日時 毎月第3金曜日 午前11時から午後3時まで

■会場 「楽々房」千曲市大字戸倉160番地12

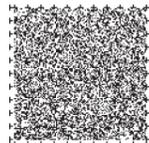
■参加費 無料
*昼食代は別途かかります

■問い合わせ先
楽々房 出川(Tel.0261-27512113、0901-182916694)

■日時 毎月第4木曜日 午前10時から11時30分まで

■会場 「グループホームまゆ更科」千曲市杭瀬下2丁目85番地

■参加費 一人一回100円
■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター



認知症とは

脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりした結果、障がいが起こり、日常生活をするうえで支障が出る状態(およそ6か月以上継続)が認知症です。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮していく「変性疾患」と呼ばれる病気です。

アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などがこの「変性疾患」にあたります。

高齢者の4人に1人が認知症

厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症患者またはその予備群といわれています。

また、65歳未満の人でも認知症(若年性認知症)を発症する場合があります。

認知症の人とその家族が安心して生活できる地域を目指して

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症になっても安心して生活ができるように、市では相談に応じるなどしています。

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族が安心して生活できる地域づくりに、ご協力をお願いします。

地域包括支援センターに認知症初期集中支援チームを配置しています

医療や介護の専門職により構成されたチーム員が、認知症の人や認知症が疑われる人、その家族に関わり、早期の診断や対応に向けた支援を集中的に行ないます。

■対象者 在宅生活をしている40歳以上の人で、認知症の診断を受けていない人や医療や介護サービスを利用していない人
■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター

千曲市認知症ケアパス 認知症支え愛便利帳

認知症支え愛便利帳は、「どこへ相談したらよいか」「どんな支援があるのか」といった認知症の進行状況にあわせて利用できる介護サービスなどの支援情報をまとめたものです。

■配布場所 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
*市ホームページでも確認できます。



千曲地区認知症の人と家族の会

認知症や介護について、悩みや苦勞を乗り越えた人や現在介護をしている人と、交流をしてみませんか。

■開催日・場所

○全体のつどい 毎月第2火曜日・埴生公民館

○若年のつどい 毎月第2金曜日(若年性認知症の人やその家族が対象)・竹葉亭

*開催日、会場が変更となる場合があります。

参加希望の人は事前に問い合わせてください。

■年会費 500円

*毎月「地区ニュース」をお届けします。

*入会は随時可能です。見学のうえ、入会を決めていただいても構いません。

■問い合わせ先

千曲地区認知症の人と家族の会 世話人 中山(Tel.0261-27217813、0901-603616166)

8月1日から保険証などが更新されます

- 問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課
- 国民健康保険(内線6253) ○後期高齢者医療(内線6255) ○福祉医療(内線6254)
- 申請・提出先 戸倉庁舎・健康推進課、更埴庁舎・地域医療係、上山田庁舎・市民窓口課

国民健康保険

高齢受給者証

病院窓口での自己負担割合を示す証明書です。所得の状況などにより、1割から3割負担のいずれかが記載されています。70歳になる誕生月の翌月(誕生日が1日の人は誕生月)から使用できます。

●「高齢受給者証」の更新

高齢受給者証(緑色)は70歳から74歳までの国民健康保険加入者が、保険証と併せて医療機関で提示します。新しい高齢受給者証は7月下旬に郵送します。

●「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

入院や高額な外来診療を受けた場合、医療機関で認定証(白色)を提示することで、支払い(保険適用分)を自己負担限度額までに抑えられます。

既に認定証を持っている人も、毎年8月1日に前年の所得に基づき更新する必要があります。入院などで高額な医療費が予想される人は、申請してください。

後期高齢者医療

●「保険証」の更新

8月1日から使用できる保険証を、7月下旬に郵送します。保険証の色は、橙色から黄色になります。

●「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

既に認定証を持っていて引き続き交付対象となる住民税非課税世帯の人に、8月1日から使用できる新しい認定証(青色)を7月下旬に郵送します。

●郵送方法

各証は後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で郵送します。盗難防止のため、住民票に記載された住所または後期高齢者医療広域連合に届け出ている送付先に「転送不要」扱いで郵送します。



福祉医療

●「受給者証」の更新

障がい者(児)、母子・父子家庭などの受給者証が交付されている人に新しい受給者証を、7月下旬に郵送します。障害者総合支援法の精神通院医療を受けている人は、更新の時期が個々に異なります。「自立支援医療受給者証(精神通院)」の更新を確認した時点で、随時、個別に交付します。

中学3年生までの子どもには、今年度制度変更のため別途新様式の受給者証を郵送します。詳細は10ページで確認してください。

●更新の手続き

書類の提出が必要な人には、案内を郵送しています。

●注意事項

世帯の中に住民税が未申告の人がいると、受給者証の更新ができません。所得がない場合でも必ず住民税の申告をしてください。

介護保険負担限度額認定証の更新

■問い合わせ先 戸倉庁舎・高齢福祉課(内線6235)

負担限度額認定証は、施設入所やショートステイで介護保険施設を利用する場合にかかる居住費(滞在費)・食費について、負担の限度額を設けて自己負担の軽減をするためのものです。

負担限度額認定証の交付を受けるには申請が必要です。申請方法など詳細は問い合わせてください。

■認定要件 世帯全員及び世帯が異なる配偶者が住民税非課税であり、預貯金などが基準額以下の場合。
*所得状況によって、減額の段階が変わります。なお、認定者の利用者負担段階の判定において、非課税年金(障害者年金・遺族年金)も所得として勘案します。

福祉医療費給付・高額療養費の制度が変わります

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6254)

福祉医療費給付事業費の給付方式が変わります

受給者のうち中学3年生までの子どもは、8月診療分から、医療機関などの窓口で医療保険の保険証とともに新しい受給者証を提示し、1か月上限500円(1医療機関などにつき)を支払うことで、医療を受けられることとなります(現物給付方式)。現在の自動給付方式での給付は7月31日までの受診になります。

●受給者証 対象者がいる世帯へは、7月下旬に新しい受給者証(右画像)を郵送します。8月以降、有効期限内であっても現在の受給者証(若草色)は使用できません。

(例) 医療機関を受診し、医療費が10,000円(患者負担3割)の場合

自動給付方式

医療保険分(7割) 7,000円	福祉医療費 2,500円	自己負担金 500円
------------------	--------------	------------

福祉医療費2,500円は、約2か月後に市から受給者の指定口座へ振り込まれます。

患者 窓口支払(3割) 3,000円

現物給付方式

医療保険分(7割) 7,000円	福祉医療費 2,500円	自己負担金 500円
------------------	--------------	------------

患者 窓口支払 500円



受給者証は、「あじさい色」で左上に「現物」と表記されています

■現物給付の対象になる医療費

県内の医科、歯科、調剤及び訪問看護医療費

■現物給付の対象にならない医療費

県外の病院や薬局などを受診した場合・医療機関などで受給者証を提示しない場合(市への給付申請が必要)、柔道整復師の施術療養費

■福祉医療の対象とならないもの

健康保険が適用されない場合、災害共済給付の対象となる場合、窓口支払いのない公費負担医療制度を利用する場合

高額療養費の自己負担限度額が変わります

医療費が高額になり、所得に応じて決められた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた分が高額療養費として支給されます。8月から、国民健康保険に加入している70歳から74歳の人、後期高齢者医療に加入している人の自己負担限度額が次のとおりになります。

所得区分		外来(個人単位)の限度額	外来+入院(世帯単位)の限度額
現役並み所得者	Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円 + (医療費の総額 - 842,000円) × 1% 【140,100円】	
	Ⅱ 課税所得 380万円以上 690万円未満	167,400円 + (医療費の総額 - 558,000円) × 1% 【93,000円】	
	Ⅰ 課税所得 145万円以上 380万円未満	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1% 【44,400円】	
一般		18,000円 < 年間上限額144,000円 >	57,600円 【44,400円】
低所得者(区分)Ⅱ			24,600円
低所得者(区分)Ⅰ		8,000円	15,000円

*【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合の、4回目以降の限度額です。

*「現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ」「低所得者(区分)Ⅰ・Ⅱ」の人が、医療機関などでの支払いを限度額までにするには、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。詳細は11ページで確認してください。

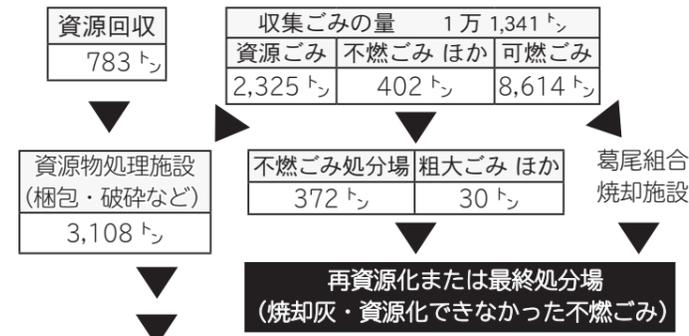
*国民健康保険、後期高齢者医療保険以外の医療保険に加入している人は、加入している医療保険に問い合わせてください。

家庭ごみの排出量と資源物のゆくえ

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

家庭ごみの排出量と資源物のリサイクル状況(平成29年度)

昨年度の家庭ごみ排出量と、資源物がどのようにリサイクルされているかをご紹介します。市では、地区の資源物ステーションに排出された資源物(紙・古布類、びん、缶)の重量に対して各区・自治会及び集団回収した団体(PTA、育成会、福祉団体など)に奨励金を交付しています。資源物の推進のため、リサイクルできるものは、きちんと分別を行なってください。



種類	数量	品目	利用方法など
缶類	96ト	アルミ缶	アルミの原料
		スチール缶、金属類	建築資材
紙類	1,708ト	新聞紙、雑誌・雑紙	製紙原料
		段ボール、紙パック、チラシ	
古布類	36ト	古布、古着	機械を拭く布(ウエス)、海外へ輸出
庭木剪定枝・廃食用油	277ト	庭木剪定枝	堆肥など
		廃食用油	バイオディーゼル燃料、石鹸
びん類	342ト	びん(透明)	無色のびんの原料
		びん(茶色)	茶色のびんの原料
		びん(その他)	それぞれの色のびんの原料
ペットボトル	68ト	ペットボトル	包装用プラスチック
プラスチック製容器包装	413ト	プラスチック製容器包装	パレット、プラスチック板、擬木
紙製容器包装	157ト	紙製容器包装	製紙原料、固形燃料
使用済み小型家電	11ト	使用済み小型家電	有用金属を回収

不法投棄されない環境づくり

市では、不法投棄をなくすため「捨てない、捨てさせない」を目標に、パトロールや防止看板設置などの対策を実施しています。

不法投棄は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律(廃棄物処理法)に違反する犯罪行為です。不法投棄を見かけたときは警察署又は交番、もしくは市役所へ連絡をしてください。

最近、公共用地以外の空き地や田畑などへの不法投棄が多発しています。この場合、土地の管理者(所有者、使用者)が投棄物の処理をすることになります。

対策として、所有地の整理整頓、草刈、フェンス・柵・看板の設置など、不法投棄をされない環境をつくるのが大切です。



▲ H29.6.13 千曲川の土手沿い(小船山)



▲ H29.7.24 冠着橋の下

Pick Up ごみゼロ運動の結果

5月27日(日)に「すてる手を拾う手にする 郷土愛」を統一テーマとして、県下一斉に「ごみゼロ運動」が行なわれました。市でもこれにあわせて区・自治体が主体となって実施しました。当日は、地域の環境美化のために、大勢の市民の皆さんが参加され、道路わきに捨てられた缶、びん、可燃ごみや粗大ごみを多数回収しました。

種類	数量	前年比
缶	2,853個	-1,260個
びん	718本	-241本
可燃物・不燃物(指定袋)	1,361袋	+42袋
粗大ごみ	710キ口	-180キ口
古タイヤ	14本	-33本
家電4品	9台	+4台



平成31年4月採用の千曲市職員 千曲坂城消防組合消防職員を募集



千曲坂城消防組合 消防職員採用試験

■試験日程・会場

- 第1次試験 9月16日(日)・消防本部庁舎
- 第2次試験 10月26日(金)・消防本部庁舎など
- 申込期間 7月9日(月)～8月10日(金)
- 申込方法 千曲坂城消防本部か各消防署にある受験願書に記入のうえ、千曲坂城消防本部か各消防署に直接提出または、消防本部総務課に郵送(当日必着)してください。

*受験願書の郵送を希望する人は、205円切手を貼り返信先を記入したA4サイズの封筒を同封のうえ、下記に請求してください。

■郵送・問い合わせ先

千曲坂城消防本部・総務課(〒389-0806 千曲市大字磯部1221番地、Tel.026-275-2122)

千曲市職員採用試験

■試験日程・会場

- 第1次試験 9月16日(日)・更埴庁舎
- 第2次試験 11月中旬から12月上旬予定
- 申込期間 7月17日(火)から8月3日(金)までの午前8時30分から午後5時15分まで。
- *土、日曜日は除きます。

■申込方法 更埴庁舎総務課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課または屋代駅市民ギャラリー窓口にある申込書に記入のうえ、下記に直接提出するか郵送(当日消印有効)してください。受験案内・申込書(受験票)は、市ホームページからも取得できます。

■郵送・問い合わせ先

更埴庁舎・総務課(〒387-8511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5213)

【千曲市役所職員】 試験区分・募集人数・受験資格

試験区分	募集人数	受験資格
行政(上級)	5人程度	○昭和63年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人。
土木(上級)	1人程度	○平成31年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
管理栄養士(上級)	1人程度	○昭和63年4月2日以降に生まれた人。
保育士(中級)	2人程度	○平成31年4月1日時点で千曲市に住民登録をして居住している人。
		○管理栄養士・保育士の資格を有する人(平成31年の春までに資格を取得する見込みの人を含む)。
行政(初級)	2人程度	○平成9年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人。
		○平成30年6月1日現在、千曲市に住民登録をして居住している人(修学などのために他市町村に住む人で、家族が千曲市に居住している人を含む)。

【千曲坂城消防組合 消防職員】 試験区分・募集人数・受験資格

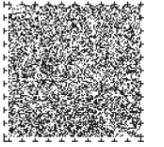
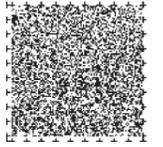
試験区分	募集人数	受験資格
消防(初級)	若干名	○平成8年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人。
		○高等学校卒業程度の学力を有する人、または平成31年3月に卒業見込みの人。
		○平成31年4月1日時点で、千曲市か坂城町に住民登録をして居住している人で将来にわたって千曲市、坂城町に居住する予定の人。



長野県知事選挙

投票日 8月5日(日) 午前7時～午後8時

一部の地区は午後7時まで



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。

■問い合わせ先 更埴庁舎・選挙管理委員会(内線5722)

■千曲市で投票できる人
次の要件を満たし、千曲市の選挙人名簿に登録されている人

【年齢要件】
○平成12年8月6日までに生まれた人
*平成12年7月22日から8月6日までに生まれた人は、期日前投票の方法が異なりますので、問い合わせください。

【住所要件】
○4月18日以前から市内に住所を有する人
*転出された人
4月19日以降に県内市町村へ転出された人で、千曲市の選挙人名簿に登録されている人は、入場券は発行されませんが、千曲市の投票所で投票することができます。投票の際に「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」を示す必要があります。投票日まで最寄りの市役所・町村役場で交付を受けてください。ただし、4月18日までに新住所地に転入の届出をし、引き続き居住している場合は、新住所地で投票してください。

*最近市内で転居された人

6月30日以降に転居の届出された人は、旧住所地の投票所で投票してください。

■入場券
入場券は忘れずに投票所へ持参しましょう。入場券をなくしても投票できますが、投票に時間がかかることがあります。紛失または忘れた人は、投票所で申し出てください。

■身体が不自由な人は代理投票
身体が不自由で自分で記入ができない人は、投票所で係員が代理投票をします。

■郵便による不在者投票
身体に重度の障がいがある人は、自宅で郵便による不在者投票ができます。郵便による不在者投票をするには、選挙管理委員会が発行した「郵便等投票証明書」が必要です。

①郵便による不在者投票の対象者 表1に該当する人
②郵便での代理記載による不在者投票の対象者 ①のうち、さらに次のことにも該当する人
○身体障害者手帳を持つ人で、上肢1級または視覚の障がい1級の人
○戦傷病者手帳を持つ人で、上肢または視覚の障がい特別

項目から第2項目の人
*投票用紙は、8月1日(水)までに「郵便等投票証明書」を添えて、更埴庁舎選挙管理委員会に請求してください。

■期日前投票場所・期間
更埴庁舎北庁舎会議室
7月20日(金)～8月4日(土)
○戸倉庁舎一階和室
7月29日(日)～8月4日(土)
*時間はいずれも午前8時30分から午後8時までです。

表1 郵便による不在者投票の対象者

手帳など	対象
身体障害者手帳	○両下肢、体幹、移動機能の障がい1級または2級の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい1級または3級の人 ○肝臓、免疫の障がい1級から3級の人
戦傷病者手帳	○両下肢、体幹の障がい特別項症から第2項症の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい特別項症から第3項症の人
介護保険被保険者証	要介護状態区分が要介護5の人

投票所一覧					
投票区	投票所	地区名など	投票区	投票所	地区名など
1	雨宮保育園	雨宮・土口・生萱	22	大池公民館	八幡(大池)
2	倉科公民館	倉科	23	代公民館	八幡(代)
3	あんずの里観光会館	森	24	磯部公民館	磯部・新戸倉温泉
4	屋代保育園	屋代(高見町、田町、神明町、下横町、新町)	25	福井公民館	福井
5	屋代公民館	屋代(本町、中町、横町、宮本町、西横町)・栗佐	26	戸倉保健センター	上町・上中町
6	屋代第六区公民館	屋代(弥生町、高畑)	27	今井町公民館	中町・今井町
7	屋代駅市民ギャラリー	小島・桜堂	28	柏王公民館	柏王
8	寂蒔団地集会所	寂蒔(上町5・6、仲町3、本組1・2、西町1~13)	29	若宮公民館	若宮
9	埴生児童センター	寂蒔(上町1~4、仲町1・2・4、皇子町1~3)・鑄物師屋・打沢	30	芝原公民館	芝原
10	中公民館	中	31	黒彦公民館	黒彦
11	杭瀬下公民館	新田・杭瀬下	32	更級コミュニティセンター	仙石・須坂
12	稲荷山公民館	稲荷山(本八日町、中町、荒町)	33	羽尾第四区公民館	羽尾第四区
13	更埴西中学校第1音楽室	稲荷山(元町、治田町、上八日町)	34	羽尾第五区公民館	羽尾第五区
14	小坂公民館	桑原(小坂)	35	上徳間公民館	上徳間
15	桑原転作研修センター	桑原(西区、中区、東区)	36	内川公民館	内川
16	大田原公民館	桑原(大田原)	37	千本柳公民館	千本柳
17	八幡公民館	八幡(上町、辻、新宿、森下、北堀、志川)	38	小船山公民館	小船山
18	郡公民館	八幡(郡)	39	八坂林業集会所	漆原・八坂
19	中原公民館	八幡(中原)	40	上山田小学校体育館	新山・三本木
20	峯公民館	八幡(峯)	41	上山田児童館	中央・城腰
21	姨捨公民館	八幡(姨捨)	42	総合観光会館	上山田温泉・戸倉温泉
			43	力石公民館	力石

松くい虫被害防除対策事業補助金

松くい虫による松枯れ被害の防止を図るため、松の所有者や管理者が行なう伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入の松くい虫防除対策に対し、経費の一部を補助します。

■補助金の交付額
伐倒駆除、薬剤地上散布、薬剤樹幹注入それぞれにかかる経費の2分の1以内
*薬剤地上散布・薬剤樹幹注入は薬剤購入経費のみが対象です。

■補助金の限度額
○伐倒駆除 10万円
○薬剤地上散布 1万円
○薬剤樹幹注入 2万円
*交付要件の詳細などは、市ホ

ームページで確認するか、問い合わせてください。
■問い合わせ先
上山田庁舎・農林課(内線7261)

介護保険利用者負担割合に3割負担を導入

介護保険制度の維持継続のために見直しが行なわれ、8月から、65歳以上の人の負担割合が、前年の所得に応じて、1割、2割、3割の3段階になります。

■3割負担対象者
○単身の場合は、本人の合計所得金額が220万円以上で、「年金収入+その他の合計所得金額」が340万円以上の人
○65歳以上の人が2人以上いる世帯の場合は、本人の合計所得金額が220万円以上で、

「年金収入+その他の合計所得金額」が463万円以上の人
*その他の合計所得金額とは、合計所得金額から公的年金等に係る所得(雑所得)を除いた金額です。

*詳細は、7月下旬に郵送する介護保険負担割合証で確認してください。
■問い合わせ先
戸倉庁舎・高齢福祉課(内線6236)

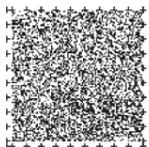
社会福祉法人などによる介護サービス利用者負担軽減制度

社会福祉法人などの提供する介護保険サービスを利用した際に、個人負担額が軽減される場合があります。

■対象者
世帯員全員が市民税非課税で、収入金や預貯金などの要件で、生活が困難と認められた人
■負担軽減確認の有効期間
毎年8月1日～翌年7月31日
*既に軽減対象となっている人

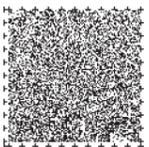
も毎年申請が必要になりますので、申請書類を提出してください。
申請書類や新たに対象になると思われる人は、問い合わせください。

■問い合わせ先
更埴庁舎・高齢福祉課(内線5527)



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。

音声コード ……



人権擁護委員の委嘱

久保田雅子さん、赤塚俊雄さん、杉浦一弥さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、市民の皆さんが人権について関心を持ってもらうための啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするなど

の活動をしています。また、人権擁護委員が中心となって電話での人権相談も行なっています。

■電話相談先
○子どもの人権110番(TEL 0120-007-110)
○女性の人権ホットライン(TEL 0570-070-810)



久保田 雅子 さん
(桜堂)



赤塚 俊雄 さん
(屋代)



杉浦 一弥 さん
(八幡)

■電話受付時間 月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

千曲市差別撤廃人権擁護審議会委員の募集

あらゆる差別のない明るい千曲市の実現に寄与するための施策について調査、審議します。

差別の解消に向けて活動できる人。

■任期 8月1日から2年間
■応募期限 7月20日(金)
■応募方法 任意の様式に、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、「人権問題

や差別の解消」について考えていることを400字程度にまとめ、直接持参するか、郵送(当日必着)、電子メール(jinken@city.chikuma.lg.jp)で応募してください。

■応募・問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6331)

■募集人員 1人
■応募資格 満20歳以上の市民で、市の審議会などの委員を兼職していただく、人権問題や

間開催する会議に出席できる人。

■任期 9月1日から2年間
■応募期限 7月17日(火)～27日(金)
■応募方法 任意の様式に、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、「食料や農業」について日ごろから考

番号を記入のうえ、「市の健康づくり」について日ごろから考えていることを400字程度にまとめ、直接持参するか、郵送(当日必着)、電子メール(chikuma.lg.jp)で応募してください。

■選考方法 書類選考

健康づくり推進協議会委員の募集

市民の総合的な健康づくり対策を積極的に推進することに関して、必要な事項を審議します。

■募集人員 若干名
■応募資格 満20歳以上74歳以下の市民で、市の審議会などの委員を兼職していただく、昼

ていることを400字程度にまとめ、直接持参するか、郵送(当日消印有効)、FAX、電子メール(norin@city.chikuma.lg.jp)で応募してください。

■選考方法 書類選考

■募集人員 若干名
■応募資格 満20歳以上の市民で、市の審議会などの委員を兼職していただく、昼

■任期 9月1日から2年間
■応募期限 7月17日(火)～27日(金)
■応募方法 任意の様式に、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、「食料や農

番号を記入のうえ、「市の健康づくり」について日ごろから考

■選考方法 書類選考

千曲市食料・農業・農村政策審議会委員の募集

農業政策について総合的に審議します。

*農家・非農家は問いません。
■任期 9月1日から2年間
■応募期限 7月30日(月)
■応募方法 任意の様式に、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、「食料や農

業」について日ごろから考

■応募・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(〒389-0897 千曲市上山田温泉四丁目15番地1、内線7244、FAX026-275-4579)

■募集人員 若干名
■応募資格 満20歳以上の市民で、市の審議会などの委員を兼職していただく、農業に関心がある人。

■選考方法 書類選考

■選考方法 書類選考

■選考方法 書類選考

ふるさと千曲市応援寄附金返礼品出品事業者の募集

市では、ふるさと千曲市応援寄附金(ふるさと納税)の寄附者への返礼品を設けています。現在返礼品は、市のPRに繋がる農産物、加工品、サービス

などがあります。新規の出品事業者を随時募集しています。

■対象 ○市内に本社、事務所、工場などがある事業者

○市内で生産している農家

■募集期間 随時
■申込方法 電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 千曲市総合観光会館内・観光交流課(TEL026-214-5799)

治田公園桜写真コンテストの作品の募集

千曲市協働事業提案制度「治田公園桜再生プロジェクト」事業の一環で、治田公園の桜の魅力を広げPRするため、写真コンテストを実施します。

7月2日(月)～31日(火)
*郵送の場合は7月31日(火)必着
*応募方法の詳細は、市ホームページにある募集チラシか、稲荷山公民館に設置している応募チラシを確認してください。

治田公園桜再生プロジェクト実行委員会が審査を行ない、優秀作品には賞が贈られます。

■発表展示 市内施設で展示を行ない、入賞・入選作品は観光宣伝などの広報に使用します。

治田公園桜再生プロジェクト実行委員会
■応募・問い合わせ先 稲荷山公民館(〒387-0021 千曲市大字稲荷山2131番地2、TEL026-272-1009)

■募集作品(テーマ) 「治田公園の桜の魅力を広げPRできるもの」

■審査

■主催

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。

国民年金保険料の免除申請を7月から受付

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予が承認される場合があります。

免除申請は、原則毎年必要です。ただし継続申請が認められている人は、手続きは不要です。

●保険料の免除・納付猶予制度

- 種類 全額免除、一部免除(4分の3免除、半額免除、4分の1免除)
- 対象となる保険料 平成28年6月から3年分の保険料

■申請方法 年金担当窓口(更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口)または長野南年金事務所にある申請書に記入のうえ、直接窓口へ提出してください。

*失業などの理由で申請するとき、雇用保険受給資格者証、離職票の写しなどを添付してください。

*所得の申告をしていない人は手続きできません。

【猶予制度】

納付猶予制度

申請により保険料の納付が猶予され、後払いができます。

■対象 所得が一定額以下の50歳未満の人

*年金の受給資格期間に含まれますが、後払いしないと年金額の計算に含まれません。

●学生納付特例制度

本人の前年所得が、一定額以下の場合に申請すると、納付が猶予されます。

*申請するときは、在学証明書や学生証の写しを添付してください。

●保険料の追納

保険料の免除や猶予を受けた場合は、全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。免除などを受けた期間の保険料は、10年以内であれば、追納できます。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所(TEL026-227-1284)
○更埴庁舎・市民課(内線5434)

ごみ処理手数料の減免申請を7月から受付

乳幼児や身体障がい者・要介護者などの紙おむつ利用世帯や在宅医療廃棄物排出世帯は、ごみ処理手数料が減免になります。

■対象 下表のとおり

■申請期間 7月2日(月)～平成31年3月29日(金)

■申請方法 印鑑を持参し、更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課のいずれかで、申請してください。

*住民基本台帳上で申請者世帯と世帯を同一としない人が申請する場合は「代理申請」となります。申請者世帯の同意を得たうえで、申請者世帯の印鑑、代理申請者の印鑑の両方を持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5422)

ごみ処理手数料の減免対象世帯

区分	減免対象	減免内容
紙おむつ利用世帯	乳幼児	年間50枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。 *誕生月により、購入できる枚数は異なります。
	身体障がい者・要介護者など	年間100枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。 *申請時に紙おむつを購入したことが分かる領収書2枚以上の提示が必要です。
在宅医療廃棄物排出世帯	腹膜透析などで大量の在宅医療廃棄物を排出する世帯	年間100枚を限度に、1枚40円の処理手数料を減免します。袋代は自己負担です。

松田館の歴史探訪

第2回

千曲市文化財保護審議会長 井原 今朝男

室町幕府奉行人・蛭川貞相の詠草和歌55首の奉納

室町時代、更科八幡宮は京都で「姨捨山の月見」の「名所」として有名でした。連歌師の宗祇は、教科書で皆が知っている著名人ですが、彼が姨捨山の月見に参じて「八幡宮神主宅で連歌の会を開いたことが、文明12年(1481年)に編んだ句集からわかっています。当時の作品のわずかな残りさえ現地に伝わっていないことを、文学研究者が残念がっていました。

ところが、平成7年松田家の蔵の中から「秋日同詠五十五首」ところが、

射水市観光情報

姉妹都市の観光情報

海老江海浜公園海開き

管理された美しい砂浜と芝生が気持ちのいい、2006年オープンの海水浴場です。海水浴場西側のプレジャービーチではヨットなどのマリンスポーツが盛んに行なわれ、バイエリアの景色も最高です。

■期日 7月14日(土)～8月31日(金)

■会場 海老江海浜公園
(射水市海老江1504番地)

■問い合わせ先

射水市港湾・観光課
(TEL0766-51-6676)



第54回富山新港花火大会

帆船海王丸と新湊大橋をバックに約2,000発の花火が夏の夜空を彩ります。富山新港の海上で開花する水中スターマインやフィナーレの水中尺玉が見どころです。今年は富山新港開港50周年記念のナイアガラ花火も実施します。

■日時 7月29日(日)

午後7時50分～8時30分

■会場 海王丸パーク(射水市海王町8番地)

■問い合わせ先

富山新港花火大会実行委員会(射水市港湾・観光課内、TEL0766-51-6676)



▲写真1 蛭川貞相秋日常詠五十五首和歌(松田家所蔵)



▲写真2 泉宝「武水別神社高良社本殿」(武水別神社境内)

なお、神社境内には同時期の室町時代後期に建造された高良社本殿が残り、泉宝に指定されています。

お詫びと訂正

○市報6月号8ページ「危険業務従事者叙勲」の勲章名に誤りがありました。お詫びして訂正します。

■訂正前 瑞法単光章
■訂正後 瑞宝単光章

○5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。

●岡田外科医院(稲荷山)の電話予約受付時間

■訂正前 午前9時～11時30分、午後3時30分～5時

■訂正後 午前9時～11時30分、午後3時30分～5時

*第1、3土曜日休診

■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

更埴中央公園市民プールオープン

初日は無料開放します。

■期間 7月14日(土)～8月26日(日)

■時間 午前9時30分～午後4時45分
■入場料 一般200円、3歳

猫の飼い方

●飼育する場合の注意点

○できるだけ室内で飼う。
○繁殖を望まない場合は、避妊・去勢手術をする。

●屋外で飼っていた猫を屋内で飼う場合の注意点

○トイレの数を増やす。

○遊び場所を工夫する。

●屋外飼育や野良猫への餌やり
に苦情が増加しています
無責任な餌やりはやめましょう。近所トラブルを回避するために「地域住民が猫を飼う」地域猫活動もあります。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

農薬の適正使用と管理

農薬の使用・管理の不備などによる事故が多発しています。次のとおり取り扱いに注意し、安全に使用してください。

○使用基準を厳守する。

○近隣住民に連絡したうえで時間帯や風向きなどに注意して、近隣に被害を及ぼさないように散布する。

○残った農薬を河川や用水に流さない。

○農薬の空きびん・空き缶など産業廃棄物は、必ず専門の業者に処理を依頼する。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

から中学生まで100円

入場のきまり

○小学4年生以下は必ず保護者同伴で入場してください。

○小学5年生から中学3年生までは2人以上で入場できます。

○中学生は生徒手帳が必要です。

■問い合わせ先 更埴中央公園市民プール(内線026-272-3559)

○戸倉体育館(内線026-1276-1731)

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。

大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラックバスなど外来魚の放流・釣りなどは絶対にしないでください。これらの行為をした人は法律で罰せられます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7251)

イノシシに注意

近年、山林内だけでなく山林の周辺や住宅地でイノシシの目撃情報が多く寄せられています。イノシシに遭遇した場合の対処法を紹介します。

○慌てず静かに後退しながらその場を立ち去る。

○うり坊の近くには母イノシシ

農薬によるミツバチへの被害の防止

農作物づくりにおいて大切な役割をするミツバチを農薬被害から守るため、次のとおり農薬の取り扱いに配慮してください。

○気温が低く、風が弱い早朝に散布する。

○使用基準を厳守する。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

熱中症に注意

熱中症は気温・湿度などの環境条件だけではなく、その人の体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意をしてください。

高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。

幼児は、体温調節機能が十分に発達していないことと、体が小さく地面に近いため大人以上に暑い環境にさらされているので注意が必要です。

また、10代ではスポーツ中の救急搬送の事例が多数あります。

す。わすかでもめまい、立ちくらみ、筋肉痛などいつもと違う感じがあれば、すぐに活動を中止し、水分を補給して涼しいところで休憩してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健

がいる可能性があるため近づいたり追いかけたりしない。

○食べ物が入った買物袋やバッグは自分の体から離す。

○襲ってきたら反撃せず、高いところや建物内などに避難する。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

ツキノワグマに注意

県内、市内でツキノワグマの目撃情報が多く寄せられています。山に入る場合や、山周辺では次の点に注意してください。

○クマと遭遇しないために

○朝夕の薄暗い時間帯の行動は避ける。

○できるだけ単独行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動する。

○クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかず引き返す。

○クマと遭遇してしまったら

○ゆっくり後ずさりして離れる。

○大声で叫んだり物を投げつけたりしない。

○木に登ったり死んだふりはしない。

○クマを引き寄せないために

○生ごみや廃棄果樹などを放置せず適正に管理する。

○漬物、はちみつ、飼料、各種オイル、塗料などにおいてクマを誘引する物は適切に管理

康推進課(内線6257)

水道メーターの検針に協力を

水道メーターのボックスの上

に障害物(ビニールシート・タイヤ・バイクなど)があると適

正な検針ができません。水道料

金や下水道使用料などの適正な

算定のため、メーターボックス

の上や周辺には物を置かないで

ください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・上下水道課(内線5618)

第2回「働き方改革」講演会

■日時 8月9日(木)午後3時～4時30分

■会場 更埴文化会館小ホール

■テーマ 業種・規模・課題別「各地で取り組まれている働き方改革事例」

■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)

■対象 市内の企業経営者、総務担当者など

■申込期限 7月31日(火)

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課(内線7330)

在宅重度心身障がい児(者)訪問歯科健診

■対象 次のすべてに該当する人

○身体障害者手帳の肢体不自由

する。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

犬の飼い方

●飼い方のルールを守りましょう

放し飼いは行なわず、屋外運動は犬を制御できる者が引綱を用いて行なってください。また、フンは適切に飼主が処理してください。

●生後3か月を過ぎたら、飼い犬登録と狂犬病予防注射を

飼い犬登録及び予防注射は法律により義務付けられています。登録の手続きは更埴庁舎環境課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課及び市内の動物病院でできます。

狂犬病予防注射は、市内の動物病院で通年実施しています。

●犬のしつけ方を学ぼう

資格を持った家庭犬インストラクターが指導します。

■日時 毎月第1、3土曜日午前9時30分～11時

*時期により時間変更になる場合があります。

■会場 千曲市歴史文化財センターの駐車場

■主催 愛犬クラブちくま

*詳細は直接会場で問い合わせ

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

1級から3級の交付を受けている人

○療育手帳A1またはA2の交付を受けている人

*交付を受けていない児(者)であっても、市で重度心身障がい児(者)と判断される場合は対象になります。

○市内に住所を有し、在宅で介護を受けており、外出が困難である人

○介護保険制度を利用していない人

■内容 歯科医師と歯科衛生士が家庭を訪問し、歯科健診などを行ないます。

■申込方法 7月20日(金)までに電話または直接申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

地球温暖化対策協議会講演会

■日時 7月25日(水)午後2時～3時

■会場 更埴文化会館大会議室

■演題 信州の気候と地球温暖化

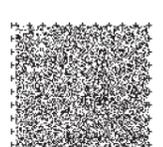
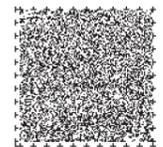
■講師 鈴木啓助さん(信州大理学学部教授)

■主催 千曲市地球温暖化対策協議会

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5412)

*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。

★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



* 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。

やまぶき市・萬葉の里青空市

●やまぶき市

■期間 7月6日(金)～12月21日(金)までの第1、3金曜日

■時間 午前7時30分～午後1時

■会場 更埴庁舎正面玄関付近

■販売品目 野菜、果物など大田原地区の農産物

■主催 大田原やまぶき会

●千曲川青空市

■期間 11月4日(日)までの毎週日曜日

■時間 午前6時～8時頃

■会場 水と緑と潤いのある公園

■販売品目 野菜、果物、切り花など上山田地区の農産物

■主催 萬葉の里青空市

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

空間放射線量の測定結果

6月4日(月)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)

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 7月5日(木)、19日(木)、8月2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 7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)

後期高齢者医療保険料の納税通知書を発送

後期高齢者医療に加入している人に、保険料額決定通知を7月中旬に郵送します。既に年金天引きで納めている人には9月に別途通知します。

*10月から年金天引きになる人には7月から9月分の納付書を郵送します。年金天引きについては9月に別途通知します。

*7月以降に75歳になる人は、原則誕生日の翌月から納付が始まり、今年度は口座振替または納付書による納付となります。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6255)

国民健康保険税の納税通知書を発送

国民健康保険に加入している人の世帯主宛てに、納税通知書を7月中旬に郵送します。

●非自発的失業者の軽減

倒産・解雇・雇止めなどにより離職したため、職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入する人は、申請により保険税の軽減が受けられる場合があります。

●保険税の軽減措置

低所得世帯への税軽減措置として、世帯全体の前年中の総所得などが基準額以下の場合、均等割額と平等割額が軽減されます。

●所得の申告は忘れずに

前年中の所得がない人も申告が必要です。申告をしていないと軽減の対象となりません。

■問い合わせ先

○国民健康保険税の計算について 更埴庁舎・税務課(内線5241)

○国民健康保険税の納付について 更埴庁舎・債権管理課(内線5243)

○国民健康保険の加入・脱退について

戸倉庁舎・健康推進課(内線6253)

就職応援会

求人企業の担当者から直接、求人内容の説明が聞けます。

■日時 7月18日(水) 午後1時30分～3時30分

■会場 千曲市地域職業相談室

■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(内線026129318609 音声ナビ3番)

看護職のための巡回相談

介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のために個別相談、情報提供を行います。

■日時 7月19日(木) 午後1時30分～4時(予約制)

■会場 ハローワーク長野

■申込・問い合わせ先 公益社団法人長野県看護協会(内線026313510067)

福祉の職場説明会・面接会

■日時 8月3日(金) 正午～午後3時30分(受付午前11時30分)

■会場 メルパルク長野1Fホール

■問い合わせ先 長野県社会福祉協議会(内線026122617330)

取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査

農産物や食品をパック詰めしたり、学校などで体重を測定する「はかり」などを取引や証明用に使用する場合は、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

該当する事業所・事業主は、検査を受けてください。

■日時 9月28日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時30分

■対象地区 戸倉・上山田地区

■会場 戸倉創造館

■検査対象 取引・証明用のはかり(計量士による検査で合格し届出したものを除く)

■持ち物 検査計量器、検査手数料(検査計量器により異なります)

■問い合わせ先

○長野県計量検定所(内線026314714006)

○上山田庁舎・産業支援センター(内線7333)

後期高齢者歯科健診

■対象者 平成29年度に75歳になった人

*対象者へは6月下旬に広域連合から通知しています。

■期間 7月2日(月)～12月29日(土)

■費用 無料

■健診内容 むし歯や歯周病の

有無、口腔衛生状態の確認、咬合状態の確認など

■対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院(予約制)

■問い合わせ先 長野県後期高齢者医療広域連合 業務課(内線026122915320)

マンシオン暮らしなんでも相談会

■日時 7月18日(水) 午後1時30分～4時(最終受付午後3時30分)

■会場 上山田庁舎3階305会議室

■対象 マンション管理組合役員、マンション居住者

■定員 3～4人

■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 長野県マンション管理士会事務局(内線026812618014)

サマージャンボ宝くじの販売が始まります

市町村振興宝くじとして「サマージャンボ」「サマージャンボミニ」が全国で販売されます。この宝くじの収益金は、市町村の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活用されます。購入の際は県内の宝くじ売り場をお願いします。

募 集

救命講習会

●普通救命講習Ⅰ・Ⅱ

■日時 8月4日(土)

■普通救命講習Ⅰ 午前8時30分～11時30分

■普通救命講習Ⅱ 午前8時30分～午後0時30分

■会場 更埴消防署

●上級救命講習

■日時 7月16日(月・祝) 午前8時～午後5時

■会場 戸倉上山田消防署

■申込期限 それぞれ開催日の3日前

■申込・問い合わせ先

○戸倉上山田消防署(内線026127610119)

○更埴消防署(内線026127410119)

公共職業訓練9月期受講生

■訓練期間 9月4日(火)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 CAD・NC加工科15人、CADデザイン科20人

■受講料 無料

*テキスト代など別途

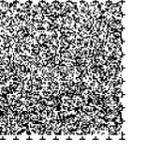
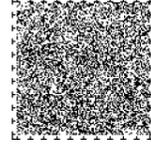
■内容 ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職を目指す公共職業訓練です。

■申込期限 7月27日(金)

■申込・問い合わせ先

ポリテクセンター長野(内線026124317856)

* 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。



▲ 昨年の水生生物教室の様子

- 水生生物教室**
く川の生き物を調べよう
- 夏休み期間中、自然に触れ、水に親しみながら水辺の生き物を観察します。
- 日時 8月7日(火) 午前10時～正午頃(雨天中止)
 - 会場 やすらぎ広場(大池下池下流)
 - 対象 市内小学生
 - 保護者が同伴してください。
 - 持ち物 着替え、保険証の写し、筆記用具、雨具、水筒、タオルなど
 - 服装 濡れてもよい服、長靴
 - 申込方法 7月31日(火)までに、電話で申し込んでください。
 - 参加費 1000円(保険代)
 - 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

期日	時間	内容	参加費
7月5日(木)	午前10時～11時30分	【アロマワックスカップ講座】 見た目が可愛いアロマワックスカップを作ります。	2,300円
7月7日(土)	①午前11時～ ②午後1時30分～	【ボトルアクアリウム体験】 魚一匹と小さな水族館を作ります。	2,300円
7月11日(水)	午後1時～2時30分	【あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも?】 骨盤の歪みによる悪影響などの講義です。	1,500円
7月13日(金)	午後1時30分～3時	【セルフマツエク体験レッスン】 自身でマツエクステをつける体験をします。	1,500円
7月14日(土)	午前10時～正午	【ローズとフラワーでミニキャンドルリース】 ローズとフラワーでリースを作ります。	3,000円
7月17日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルトで作る、ブローチとマグネット】 魚のブローチまたはマグネットを作ります。	1,000円
7月19日(木)	午前10時～正午	【新講座 オリジナルロゼットワークショップ】 名前や写真など48mmロゼットを作成します。	1,800円
7月21日(土)	午前10時～正午	【フラワーゼリー体験講座】 ゼリーの中に花を咲かせる食べるアートです。	1,800円
7月22日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩と健康ランチ】 健康的な生活の再設計に挑戦します。	1,500円
7月25日(水)	午前10時～	【笑顔で脳トレいきいきヨガと健康ランチ】 アンチエイジングで健康促進を図ります。	1,900円
7月29日(日)	午前10時～正午	【ハーバリウムレッスン】 プレゼントにぴったりなハーバリウムを2本作ります。	4,000円
7月30日(月)	午前10時～正午	【夏休み親子体験「将来の夢を描いてみよう!」】 将来の夢を描く親子ワークショップです。	1,000円
7月31日(火)	午前10時～正午	【夏のフォトブースで写真を撮ろう!】 写真映りの良いブースで子どもの写真を撮ります。	1,000円

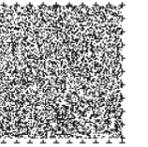
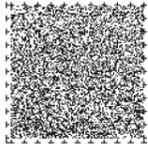
〈広告欄〉

- パソコン操作習得講座**
- コース(日程)・受講料
 - ①ワード(文章) 中級(8月19日・26日)・1万1000円
 - ②アクセス(データベース) (8月21日・28日)・1万4000円
 - ③初めてのパソコン(8月23日・24日) 3500円
 - ④初心者向けワード(8月2日・3日)、(8月30日・31日) 3500円
 - ⑤初心者向けエクセル(8月9日・10日) 3500円
 - 時間 ①②午前9時～午後4時、③④⑤午後1時30分～4時
 - 会場 長野地域職業訓練センター
 - 定員 ①③④⑤各10人、②5人(先着順)
 - 申込方法 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに直接申し込んでください。7月9日(月)から受講申込を受け付けます。
 - 申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL026122110505)
- 自衛官採用試験**
- ①航空学生
 - 受験資格 高卒者(見込み含む)で、21歳未満の人(空自)、23歳未満の人(海自)

- 申込期限 9月7日(金)
 - 一次試験日 9月17日(月・祝)
 - ②一般曹候補生
 - 受験資格 18歳以上27歳未満の人
 - 申込期限 9月7日(金)
 - 一次試験日 9月21日(金)
 - く23日(日・祝)のいずれか1日
 - ③自衛官候補生
 - 受験資格 18歳以上27歳未満の人
 - 受付期間 通年
 - 一次試験日 受付時にお知らせします。
 - 申込・問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所(TEL026123516026)
- 土を耕し心を耕す開眼塾**
- 開眼寺に隣接する農地で野菜や果樹を育てませんか。技術指導、農機具があります。また、開眼寺で坐禅を組むことができます。
- 場所 開眼寺及び隣接農地
 - 期間 3年
 - 定員 若干名(先着順)
 - 年会費 1000円
 - 申込・問い合わせ先 開眼寺(TEL026127215019)
- 県営住宅の入居者**
- 受付期間 7月3日(火)～

- 9日(月)
- 受付場所 長野県住宅供給公社3階
 - *募集団地などは長野県住宅供給公社ホームページで確認してください。
 - 申込・問い合わせ先 長野県住宅供給公社県営住宅課(TEL026122712322)
- 鏡台山に登ろう**
- 日時 7月29日(日) 午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
 - 集合場所 倉科三滝園地
 - コース 三滝↓縄文の名水↓芦ノ平↓鏡台山↓サワグルミ↓百瀬↓三滝
 - *登りのきつい斜面があります。体力を考えて参加してください。
 - 持ち物 昼食、飲料水、おやつ
 - 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、雨具、山道を歩ける靴
 - 参加費 1000円(資料代など)
 - 主催・問い合わせ先 みどりを守る会 杉本(TEL0801103818623)

〈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
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
7/8 (日)	安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 とよき内科(磯部)026-276-0413	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
7/15 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 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
7/16 (月・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 いわかみ医院(坂城町)0268-82-2143	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 内川土屋薬局(内川)026-261-5711 正林堂薬局(戸倉)026-275-0180
7/22 (日)	鶴沢眼科(屋代)026-272-0031 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	大塚歯科クリニック (上山田温泉)026-276-5508	宮下薬局(屋代)026-272-0064 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
7/29 (日)	安里医院(内川)026-275-7800 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 内川土屋薬局(内川)026-261-5711 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
8/5 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	JA あんずいせや薬局(雨宮)026-273-3108 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787

*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

キュボロ、農業用トンネル、ビデオデッキ、ウェットスーツ、はげかけ棒・足

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515、5532)

ゆずります

ケヤキの根、VHSビデオテープ、エレクトーン、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、たこやき器、米びつ、水槽、花器、子ども服、漬物用プラスチック容器

〈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 7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 7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)

7月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 7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。
 *住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

7月納期の市税・使用料など

○固定資産税(2期分)
 ○国民健康保険税(1期分)
 ○介護保険料(4期分)
 ○後期高齢者医療保険料(1期分)
 ○保育料(7月分)
 ○公共下水道使用料(4期分)
 ○市営住宅・駐車場使用料、共益費(7月分)
 ■納付期限 7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。(先着順)
 ●7月18日(水)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を紹介します

●質問 通勤・通学で使っている道路に穴があいていました。危ないのでどこに連絡をしたらいでしょうか。
 ●回答(建設課) 写真にあるように、舗装がはがれ、中の土や砂利が見えている穴を見かけた場合、お住まいの区域内の区長や自治会長に連絡してください。
 また、お住まいの区域外であれば建設課(内線5613)に連絡をお願いします。その際に、近くの建物や看板、目印など場所の特定がしやすいものも併せて教えてください。



▲穴の開いた道路



▲陥没した道路

〈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
 『にゃん』あきのあつこ
 『砂の家』堂場瞬一
 ○ノンフィクション
 『千年の田んぼ』石井里津子
 『育てる力』栗山英樹
 『伝えていきたいわが家の保存食レシピ』石原洋子
 ○児童向け
 『最後のオオカミ』マイケル・モーパージュ
 『クニマスは生きていた!』池田まき子
 『おぼけとおやすみ』新井洋行

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『ひと』小野寺史宜
 『平凡な革命家の食卓』樋口有介
 『デートクレンジン』柚木麻子
 ○ノンフィクション
 『イサム・ノグチエッセイ』イサム・ノグチ
 『諏訪学』山本ひろ子
 ○児童向け
 『水色の不思議』齊藤洋
 『きみ、なにがすき?』はせがわさとみ
 『スーちゃんおやすみなさい』アリーナ・サーナイテ

人気のベスト5 【児童・宇宙】

1位 『もしも月でくらしたら』山本省三
 2位 『名探偵コナン推理ファイル地球の謎』青山剛昌
 3位 『キャラクターでわかる星と宇宙』藤井旭
 4位 『太陽のかがく』えびなみつる
 5位 『UFOと宇宙人の謎』並木伸一郎

7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

更埴西図書館 おすすめの一冊

「酒の渚」
 著/さだまさし
 出版社/幻冬舎

さだまさしが出会ってきた、名酒と名酒場と数多の粋人たち。今はもう会えない、懐かしい人たちの豊かな夜。

上山田公民館図書室 新刊図書 【おはなし会】

○小説
 『小萩のかんざし』北村薫
 ○ノンフィクション
 『私の息子』小俣福江
 『花のいのち』瀬戸内寂聴
 ○児童向け
 『たぬきのおやき』井出幸子
 『おおきくなったらなんにな』藤本ともひこ

○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～
 7月28日(土)午前10時30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30年市内事件・事故累計 (5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	16件 (+7)
車上狙い	8件 (+4)
その他	11件 (+4)
交通事故	
件数	120件 (+12)
死者	1人 (-1)
傷者	157人 (+26)

千曲警察署から

《Tel.026-272-10110》
 夏の交通安全やまびこ運動
 7月22日(日)～31日(火)
 「子供と高齢者の交通事故防止」運動の重点①
 「生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底」
 車両の運転者は、歩行者などを保護するという意識をしっかりと持ちましょう。横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。
 歩行者は、道路を横断するときには、横断歩道を渡りましょう。車両の運転手は生活道路を幹線道路の抜け道としての利用は控えましょう。
 運動の重点②
 「飲酒運転の根絶」
 飲酒運転(四)しない運動「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲ませない」「飲んだ人には運転させない」を徹底しましょう。

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	7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	7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)
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	7月7日(土)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階小会議室	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。
	7月22日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	7月19日(木)	午後1時～4時	稲荷山公民館和室	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	7月5日(木)	午後1時30分～4時30分	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687(要予約)
	7月19日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	8月7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
	8月28日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	7月10日(火)	午後1時～3時	上山田庁舎1階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	7月14日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286(要予約)
	7月12日(木) 7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
	7月9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14回

IT関係の業務担当の相馬匡博です。地域おこし協力隊となつて早くも1年経過しました。相変わらず、ホームページやSNSを主にこなしています。信州千曲観光局のホームページが、少しずつ進化しています。



▶記事制作のため現地取材

着地型旅行商品を紹介する「体験する」のページが新設されたり、360度カメラで写真を掲載したり、Googleマップを活用した外湯情報の掲載をしたり。その効果もあって、PV数も昨年と比較して1.3倍に！これから新しいコンテンツを増やしていく予定です。少し前に「インターネットでの宣伝って意味あるの？」と言われてしまいました。



▲「体験する」のページが新設されました

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

大腸がんを予防しよう

第51回

①大腸がんは日本人に急増中
動物性脂肪の摂り過ぎや食物繊維の不足などが影響し、大腸がんになる日本人が急速に増えています。50歳代から大腸がんになる人は増え始め、60から70歳代の高齢者に発症しやすく、男女差はほとんどありません。男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとり、一生のうち大腸がんを診断されています。比較的進行が遅く、早期に発見することができれば完治の確率が高くなります。

②主な症状は排便時の出血、下痢や便秘など
大腸がんの早期には症状はありません。進行すると、腹痛、出血、便秘、下痢、便が細くなるや残便感があるなどさまざまな症状が現れますが、排便時の出血で異常に気付くことが多いようです。肛門に近い場所の出血は赤く鮮明ですが、遠い場所では黒っぽく変色します。血液と粘液が混じっていることもあります。

③大腸がん検診は検便で簡単に検査可能
検便で、便に潜む血液の有無を調べます。2日間分の便の一部を容器に入れて提出するだけの簡単な検査です。大腸がんやポリープなどがある場合、大腸の中を便が病巣を擦るよう通過するため、患部から若干の出血があります。大腸がん検診は、そのわずかな出血であっても検知することのできる精度の高い検査です。平成29年度は市の検診を受診した約3000人の中で6人の大腸がんが発見されました。1年に1度は検診を受けましょう。



▲健康な腸を保ちましょう

わたしの子育て

第87話



中川 恭子さん(戸倉)

この夏、1歳半になる息子の太郎は去年1月の寒い日に生まれました。あちこち旅をし、自分中心の独身時代。つわりもなく幸せいっぱい妊婦時代から一転、24時間、赤ん坊中心の全く別の人生が始まりました。

鉗子を使つての難産、その後の傷の痛みや睡眠不足に加え、息子の顔にできた乳児湿疹が悪化し真っ赤に腫れ、かゆがること、産後うつなど無縁だと思つていたのに、心も体も疲弊する日々でした。今だつたらそんな自分に「もつと外へ出て人と話したり、甘えて過ごしたら？」と言つたのですが、当時は余裕がなかったんですね。春になり暖かくなり、また実家でのんびりする中で少しずつ自分らしい育児ができるようになり、妊娠中からチクチクと縫つていた布おむつでの育

児がとても好きです。晴れた日にお日様の下で風に揺れるおむつの群れは、何とも言えず、心なみです。ゴミも減るし肌に優しい布おむつが広まればいいなあと思っています。

また、昔ながらのおんぶも幸せを感じる時で、肩こしにちよこんとのぞく赤ちゃんの顔はとて可愛いです。初めは市販のおんぶ紐を使つていましたが、昔はさらしや帯を使つていたと知り、早速教えてもらつてからは、軽くて洗えるさらしが気に入り、真っ白のさらしをきれいに染めて愛用しています。

今では一人歩きも上手になり、引き出しや棚の中身をばらまくわんぱく坊主になりました。

私の時間も大切にしつつ息子と共に成長していきたいと思つています。忙しい中サポートしてくる夫にも感謝しています。

信州ブレイブウォリアーズ

第69回

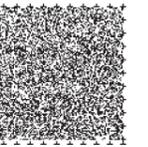
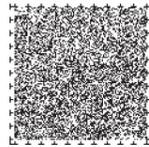


いよいよ7月となり、2018-19シーズンへの切り替えとなりました！
チームでの全体練習もスタートし9月下旬の開幕に向けて強化をして参ります。

【2018-19 シーズン ホームゲーム試合会場決定】

- 千曲市更埴体育館
住所：千曲市杭瀬下 2-4
試合数：13 節 24 試合
- 松本市総合体育館
住所：松本市美須々 5-1
試合数：2 節 4 試合
- ホワイトリング
(長野市真島総合スポーツアリーナ)
住所：長野市真島町真島 2268-1
試合数：1 節 2 試合

- 2018-19 シーズンのブースタークラブ会員募集中
無料会員も募集中。詳しくは、下記URLよりご覧ください。
<https://www.b-warriors.net/wtown/>
- チアダンススクール「JEY'S」千曲校 募集中
詳しくは、下記URLよりご覧ください。
<https://www.b-warriors.net/cheerleaders/jeys.html>
- 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)



スマイル in ちくま



篠原 柚里奈 ちゃん (0歳7か月 屋代)
家族からのメッセージ
元気で、優しい子に育ってね。



須田 琉叶 くん (1歳9か月 小島)
家族からのメッセージ
アンパンマン大好き！我が家のちび怪獣です。

給食レシピ紹介



第1学校給食センター
豆入りドライカレー

● 親子ふれあいミニミニ講座

午前11時～11時30分(夏祭りは午前10時30分～)

上山田子育て支援センター

開催日	内容
7月4日(水)	うたってあそぼう&七夕コンサート
7月11日(水)	うたってあそぼう&夏祭り(午前10時30分～)
7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
7月25日(水)	うたってあそぼう&あらふしぎ?

更埴子育て支援センター

開催日	内容
7月5日(木)	うたってあそぼう&七夕祭り会 ちくまママバンド
7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
7月19日(木)	うたってあそぼう&夏祭り(午前10時30分～)
7月26日(木)	うたってあそぼう&夏野菜スタンプ

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問い合わせてください。

● ベビーママサロン

- 午前10時～11時
- 上山田 7月20日(金)
- 更 埴 7月23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 7月5日(木)
- 更 埴 7月13日(金)
- *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(5月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(5月お誕生日おめでとう会)

● お誕生日おめでとう会

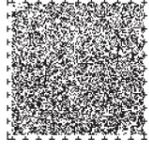
- 午前11時～正午(10分前にお越しください)
- 参加費 150円(写真代など)
- 対象 7月に生まれた子どもとその保護者です。
- 上山田 7月26日(木)
- 更 埴 7月27日(金)
- *事前に各子育て支援センターに申し込みください。
- 持ち物 麦茶、お手ふき

【作り方】

サラダ油	小さじ2分の1	トマトケチャップ	40g
にんにく	4g	カレー粉	小さじ1弱
しょうが	4g	トマトピューレ	60g
豚ひき肉	150g	塩	小さじ2分の1
たまねぎ	200g	三温糖	小さじ1弱
にんじん	25g	濃口しょう油	小さじ3分の2
大豆(乾燥)	25g	中濃ソース	小さじ3分の2
	(ゆで大豆の場合は60g)	小麦粉	小さじ2弱

【材料(4人分)】

- 大豆は洗い、4から5倍の水に一晩つけ、ゆでる。
 - にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
 - サラダ油で、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、たまねぎ、豚ひき肉を加えて炒める。
 - にんじんを加えて炒め、①の大豆、調味料を加えて炒め煮にする。
 - 小麦粉をふり入れて仕上げる。
- * 調味料の分量はお好みで変えてください。

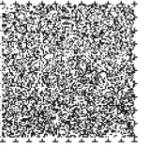


5月26日 ちくま未来フェスタ

「ちくま未来フェスタ～いろいろな体験してみよう♪～」が更埴文化会館で行なわれました。

このイベントは、まちなかの活性化を目的に平成28年度に策定された「千曲市中心市街地活性化基本計画」のプロジェクトの一つで、市民有志が実行委員会を立ち上げて開催しています。

当日はフリーマーケットやフードコートなど61ブースが出展しました。今回の開催テーマが「体験」ということから、自衛隊や企業の体験ブースもあり、約1200人の親子連れなどが楽しんでいました。



5月22日 信州大学工学部長 天野良彦先生講演会



千曲市産業支援センターものづくり講演会が、総合観光会館で行なわれました。今回の講師は千曲市出身で今年4月から信州大学工学部の学部長に就任した天野良彦先生が務めました。

「地域と共に発展する信州大学工学部～持続可能な発展をめざして～」と題し、信州大学工学部の紹介や長野市で行なっているアレルギー原因物質を含まないイネ科の穀物「ソルガム」の研究の話などがありました。

天野先生は「これからは大学も淘汰される時代。得意分野をより先鋭化し地域と一緒に頑張っていきたい」と話しました。

● 市内の情報をチェック

イベントや市政情報など市内の情報を Facebook と動画で配信中



● 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。



● 千曲市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。



6月14日 埴生中学校生徒が
市民プールボランティア清掃



埴生中学校生徒332人と先生23人が地域奉仕活動の一環として、7月14日の更埴中央公園市民プールオープンに向けてプールサイドの草取りやゴミ拾い、更衣室・トイレなどの清掃を行いました。

6月1日 全国一斉の人権啓発活動

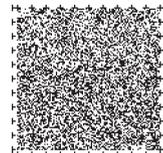


朝7時30分から屋代駅と戸倉駅で人権啓発活動が行なわれ、人権擁護委員が朝の電車で通勤するサラリーマンや通学する学生などに啓発物品を配布しました。人権擁護委員千曲市部会長の宮下正子さんは「公民館などで人権相談を行なっています。一人で悩まず相談員が待っていますので、ぜひ相談に来てほしい」と話していました。

5月25日 高校生、新庁舎建設現場を見学



上田千曲高校建築科の3年生41人が新庁舎建築現場を見学しました。次世代を担う高校生などの建設業への入職を支援するため、長野県建設業協会上小支部、上田建設事務所、建築系高校の共同で開催している取り組みの一環で行なわれました。当日は、施工業者の鹿島建設株式会社の担当者から説明を受け、新庁舎の免震工事などの現場見学を行ないました。



5月20日 第4回千曲川ハーフマラソン



さわやかな初夏の風の中、白鳥園をスタートとフィニッシュとする千曲川兩岸 21.0975km のコースを 1,383 人のランナーが駆け抜けました。

コースとなっている堤防道路には、参加者の家族、応援団、ボランティアスタッフが手を振ったり、声援を送ったりしてランナーを応援しました。

男子の部では1時間9分57秒で上田泰輔さん(愛知県)が、女子の部では1時間23分33秒で大峯英里さん(富山県)が優勝しました。

大会では、上位入賞された選手に千曲市産トルコ

ギキョウのブーケが贈呈され、彩りを添えていました。

○優勝者のインタビューなど当日の様子を千曲市役所公式 You Tube チャンネルで動画配信しています。ぜひ、ご覧ください。

千曲市役所
You Tube
チャンネル



○今月のチクマビトはお休みです。

今月、私はついに30歳という大台に到達します。昔は30歳といったらかなり大人なイメージがありました。しかし、いざ自分になると思うと心だけは純粋な子どもの(心を持った)ままです。私は今でも漫画、ゲームが大好きです。身体は大人!心は子ども!名探偵ではないですがこれからも若々しく生きたいと思います!

羽藤

編集後記

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年6月1日現在)

		平成30年 5月中の動き	
世帯数	21,965 (+13)	転入	116人
人口	59,528人(-40)	転出	117人
男	28,807人(+28)	出生	28人
女	30,721人(-12)	死亡	67人

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

更埴庁舎(〒387-8511長野県千曲市大字杭瀬下84番地、TEL026-273-1111、FAX026-273-1004)

戸倉庁舎(〒389-0892長野県千曲市大字戸倉2388番地、TEL026-273-1111、FAX026-275-0238)

上山田庁舎(〒389-0897長野県千曲市上山田温泉四丁目15番地1、TEL026-273-1111、FAX026-276-0796)

●市報千曲7月号の印刷費は、1部あたり約29円です。