

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(☎026-272-3559)  
○戸倉体育館(☎026-127-6173)

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。わずかでもめまい、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

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、市内の動物病院で毎年実施しています。  
●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てください。  
■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

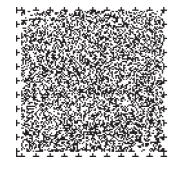
○療育手帳A1またはA2の交付を受けている人  
\*交付を受けていない児(者)であっても、市で重度心身障がい児(者)と判断される場合は対象になります。  
○市内に住所を有し、在宅で介護を受けており、外出が困難である人  
○介護保険制度を利用していない人  
■内容 歯科医師と歯科衛生士が家庭を訪問し、歯科健診などを行ないます。  
■申込方法 7月20日(金)までに電話または直接申し込んでください。  
■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

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)

お知らせ 募集・催し物

★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。

\* 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

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(TEL0263-4714006)

○上山田庁舎・産業支援センター(内線73333)

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

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。

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(TEL026-229-5320)

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(TEL0268-2618014)

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。

■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(TEL026-293-8609 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(TEL0263-3510067)

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(TEL026-22617330)

■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(TEL026127610119)

○更埴消防署(TEL026127410119)

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)

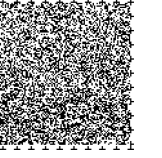
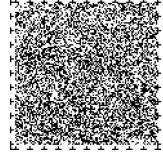
■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026124317856)

募 集

救命講習会

●普通救命講習Ⅰ・Ⅱ

\* 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 更埸庁舎・環境課(内線5414)

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)
  - 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)

催し物

白鳥園イベント

- 共通事項
- 会場 白鳥園
- 申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

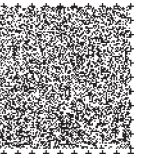
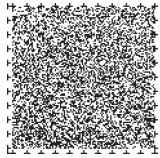
\*持ち物などは申込時に問い合わせてください。

- 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026127510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

| 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】<br>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～<br>②午後1時30分～ | 【ボトルアクアリウム体験】<br>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?】<br>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】<br>自身でマツゲ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】<br>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】<br>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】<br>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】<br>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】<br>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】<br>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】<br>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!」】<br>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!】<br>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〉

〈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<br>(日)    | 中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013<br>とも泌尿器科クリニック(磯部)<br>026-261-5815       | 柳沢歯科医院(稲荷山)<br>026-273-5638       | 宮下薬局(屋代) 026-272-0064<br>いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489<br>日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074                            |
| 7/8<br>(日)    | 安川整形外科クリニック(屋代)<br>026-273-6611<br>とよき内科(磯部) 026-276-0413         | 宮坂歯科医院(小島)<br>026-272-0133        | やしろ薬局(屋代) 026-272-8461<br>上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053<br>磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464                          |
| 7/15<br>(日)   | 稲荷山医療福祉センター(野高場)<br>026-272-1435<br>さかき生協診療所(坂城町)<br>0268-82-0101 | 林歯科医院(上山田温泉)<br>026-275-1064      | あんず薬局(桜堂) 026-272-8200<br>日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324<br>荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244<br>南条薬局(坂城町) 0268-82-7289 |
| 7/16<br>(月・祝) | 千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212<br>いわかみ医院(坂城町) 0268-82-2143              | 宮島歯科医院(栗佐)<br>026-273-3064        | 信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868<br>内川土屋薬局(内川) 026-261-5711<br>正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180                         |
| 7/22<br>(日)   | 鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031<br>長野寿光会上山田病院(上山田温泉)<br>026-275-1581        | 大塚歯科クリニック<br>(上山田温泉) 026-276-5508 | 宮下薬局(屋代) 026-272-0064<br>やまざき薬局(上山田温泉)<br>026-261-0071  |
| 7/29<br>(日)   | 安里医院(内川) 026-275-7800<br>かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川)<br>026-275-3341          | 滝沢歯科医院(栗佐)<br>026-272-1132        | あんず薬局(桜堂) 026-272-8200<br>内川土屋薬局(内川) 026-261-5711<br>ウエルシア薬局千曲内川店(内川)<br>026-261-5280                 |
| 8/5<br>(日)    | あんずの里クリニック(森)<br>026-272-1005<br>とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405        | 青木歯科医院(八幡)<br>026-272-1335        | JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108<br>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

### 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

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515、5532)

〈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。詳細は担当課にお問い合わせください。
- \*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』あさのあつこ  
 『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

上山田公民館図書室 新刊図書

○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  
 『おおきくなつたらなんになら?』藤本ともひこ

上山田公民館図書室 新刊図書

【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  
 7月28日(土)午前10時30分  
 分(ロビー)おはなし会  
 ○更埴西図書館  
 毎週水曜日午前10時30分

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。

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

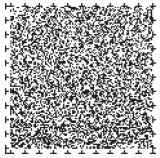
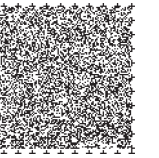
平成30年市内事件・事故累計 (5月末現在の暫定値)

| 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<br>*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<br>*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<br>*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<br>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を主に行なっています。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



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顔中が腫れ、かゆがるのが続き、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。今だったらそんな自分に「もっ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まし。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、心なみえます。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も可愛いです。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ます。忙しい中サポートしてくる夫にも感謝しています。

## 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

## 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

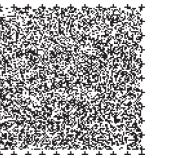
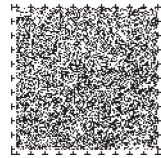
■ 2018-19 シーズンのブースタークラブ会員募集中  
無料会員も募集中。詳しくは、下記URLよりご覧ください。

<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

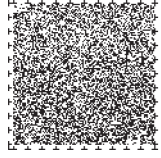
- 午前11時～正午(10分前にお越しください)
- 参加費 150円(写真代など)
- 対象 7月に生まれた子どもとその保護者です。
- 上山田 7月26日(木)
- 更 埴 7月27日(金)
- \*事前に各子育て支援センターに申し込みください。
- 持ち物 麦茶、お手ふき

### 【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。

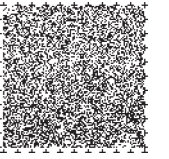


5月26日 ちくま未来フェスタ

「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



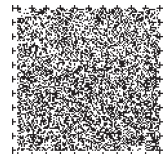
朝7時30分から屋代駅と戸倉駅で人権啓発活動が行なわれ、人権擁護委員が朝の電車で通勤するサラリーマンや通学する学生などに啓発物品を配布しました。人権擁護委員千曲市部会長の宮下正子さんは「公民館などで人権相談を行なっています。一人で悩まず相談員が待っていますので、ぜひ相談に来てほしい」と話していました。

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<br>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。