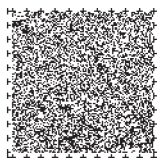


ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★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す

●株式会社長野アスク様(長野市)

【寄付内容・使途】 回覧板3000部・各地区の回覧板に使用するため

●日本マクドナルド株式会社様(東京都)

【寄付内容・使途】 小学校新1年生の皆さんへ防犯笛450個・子どもが被害に遭う事件や事故を未然に防ぐため

お知らせ

赤十字活動資金

千曲市赤十字奉仕団では、5月の日本赤十字会員増強運動に合わせて、赤十字活動資金の募集活動を行います。

赤十字活動資金は、日本赤十字社が行なう災害救護・国際救援・ボランティア活動などの財源となります。平成28年度は、皆さんのご協力により1136万円の活動資金を、日本赤十字社長野県支部に納入しました。

募集活動に伺った際には、ご協力をお願いします。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)
 日本赤十字社長野県支部(TEL026-219-2561)

乗用草刈機の貸し出し

千曲市営農支援センターでは、農作業の委託・畑の草刈りに便利な乗用草刈機を貸し出ししています。希望する農家は利用してください。

■対象 市内の農家
 ■使用料 1日3200円
 *燃料費は実費です。

■申込方法 貸出希望日の2週間前までに、印鑑持参のうえ千曲市営農支援センターの窓口で直接申し込んでください。

■問い合わせ先 千曲市営農支援センター(上山田庁舎・農林課内、内線7271)

ごみゼロ運動を実施します

県下一斉の「ごみゼロ運動」が行なわれます。地域の環境美化のために、区・自治会、PTA、事業所など多くの皆さんの参加をお願いします。

■期日 5月28日(日)
 *開催時間は、各区・自治会により異なりますので、各区・自治会などの指示に従ってください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

空間放射線量の測定結果

4月3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0.05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)

更埴庁舎内で登記事項証明書などが取得できます

長野地方支庁では、更埴庁舎本館中2階(税務課フロア)に「千曲法務局証明サービスセンター」を開設し、証明書発行請求機などにより登記事項証明書などの交付を行なっています。法務局に行かなくても登記事項証明書などが取得できますので、是非利用してください。

■利用時間 月曜日～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時30分
 *土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は除く

■取得できる証明書 土地、建物、会社・法人の登記事項証明書、会社・法人の印鑑証明書

*地図(公図)、地積測量図・建物図面に関する証明書、登記事項要約書は交付できません。

●オンラインで請求した証明書も受領できます

自宅や事務所からオンラインにより請求した登記事項証明書や会社・法人の印鑑証明書を、千曲法務局証明サービスセンターで受け取れます。オンラインで請求すると、証明書発行請求機で請求するより手数料が安くなります。詳細は問い合わせてください。

■利用料金
 ○証明書発行請求機で請求して窓口で受領する場合
 登記事項証明書一通600円
 印鑑証明書一通450円

○オンラインで請求して窓口で受け取る場合
 登記事項証明書一通480円
 印鑑証明書一通390円

■問い合わせ先 長野地方支庁登記部門(TEL026-23512201)



▲タッチパネルで簡単に操作

献血にご協力を

移動採血車による献血を行ないます。皆さんのご協力をお願いします。

■期日 5月16日(火)

■会場・時間

○更埴庁舎・午前9時～11時30分

○戸倉庁舎・午後3時～4時30分

■採血基準 左表のとおり

*採血基準を満たしていても、献血時の検査や問診内容(病気・服薬など)により、献血ができないことがあります。

*65歳から69歳までの人は、その人の健康を考え、60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。

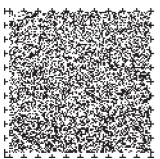
*献血手帳(カード)を持っていない人は持参してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

献血基準(全血献血)

区分	400ml 献血
年齢	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性・女性 50kg以上
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて、男性1,200ml 以内、女性800ml 以内

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



音声コード

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

お知らせ

平成29年度 北陸新幹線 新駅誘致期成同盟会総会・講演会の開催

北陸新幹線新駅誘致期成同盟会の総会と講演会を開催します。講演会では「千曲市に新幹線の駅がなぜ必要なのか」を、日本の人口問題や経済環境から千曲市の将来予測について事例を示してお話しします。新駅誘致に疑問をお持ちの方など、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。



▲講師 児島保彦さん(経営コンサルタント・中小企業診断士)

- 日時 5月22日(月)
 ○総会 午後1時30分～2時20分
 ○講演会 午後2時30分～4時(開場：午後2時)
- 会場
 ○総会 更埴文化会館 小ホール
 ○講演会 更埴文化会館 大ホール
- 対象
 ○総会 同盟会の会員など
 ○講演会 どなたでも参加可能です。

■問い合わせ先 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)

甲種防火管理資格取得講習会

■日程(2日間)

○6月8日(木)

午前9時～午後5時

○6月9日(金)

午前9時～午後3時

■会場 更埴文化会館小ホール

■定員 70人(先着順)

■受講料 6000円

■申込方法 5月15日(月)から26日(金)までに印鑑と受講料を持参のうえ、各消防署で直接申し込んでください。

工業統計調査に御協力を

5月下旬から調査員が事業所を訪問し、調査の依頼をします。この調査は、国の工業実態を明らかにし、産業政策、中小

■申込時間 午前8時30分～午後5時

*土・日曜日を除きます。

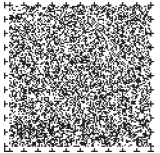
■申込・問い合わせ先

○戸倉上山田消防署(TEL026-127610119)

○更埴消防署(TEL026-27410119)

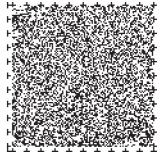
- ひきこもり家族支援のつどい
- ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、研修や交流をします。
- 夜の部
- 日時 5月11日(木)・25日(木) 午後1時30分～3時30分
- 会場 戸倉人権はつらつセンター
- 夜の部
- 日時 5月17日(水) 午後7時～9時
- 会場 更埴保健センター
- 申込方法 事前に更埴保健センターに電話か、直接窓口で申し込んでください。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

* 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。



市税の納め忘れはありませんか？5月は滞納整理月間

市では、市税を納めていない人に対して、督促状・催告書の発送や電話での催告などを行い、それでも納税されない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行なっています。

市税は、定められた期限内に納めなければなりません。「指定納期限」までに納付がないと、20日以内に市から督促状を発送します。そして、督促状を発送した日から10日を経過した日までに完納されていない場合には、財産を差し押さえなければならぬという地方税法第331条の規定に基づき、滞納処分を実施することになります。納期内納付をお願いします。

税を滞納すると延滞金が発生

きちんと納めた人と滞納している人との公平性を保つため、督促手数料(100円)や延滞金を徴収します。

税金は納付期限までに納付するのが一番の節税対策となります。

コンビニでも納付できます

次の市税などは、全国の主なコンビニエンスストアで、曜日や時間を気にすることなく、営業時間内であればいつでも納付

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、ブラスバスター・ブルーギルの放流・釣りなどは絶対に行わないでください。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)

環境保全型農業に取り組んでみませんか

市では販売を目的とする農業者が化学肥料や化学合成農薬を抑えた取り組みを行なう場合の支援をしています。

対象農業者 ○市内農業振興地域にほ場を持つている人

○「エコファーマー」認定または「信州のやさしい農産物」認証を取得している人

*ただし、有機農業に取り組んでいる人は、土壌診断を受ければ、これらの認証の必要はありません。

対象となる取組み

①作物の栽培期間の前後にいずれかの緑肥などを作付け(カバークロップ)

できます。

市の税や料金

市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、公共下水道や農業集落排水施設使用料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料

問い合わせ先

更埴庁舎・債権管理課(内線5242・5243)

千曲川の洪水情報(緊急速報メール)を配信

5月1日から、千曲川の増水により堤防の越水・決壊など、氾濫の発生するおそれのあるとき、または発生した場合、国土交通省・千曲川河川事務所から皆さんの携帯電話やスマートフォンに洪水情報の配信を開始します。配信エリアは千曲市全域です。

従来のテレビやラジオ、屋外告知放送などからの情報のほか、この情報を活用してもらうことにより、市民が自ら水害の危険性を察知し、自主的な避難に役立ててほしいと考えています。

対象観測所 杭瀬下水位観測所

配信情報 杭瀬下水位観測所において、千曲川の水位が氾濫危険水位に到達した場合。越水や堤防の決壊により氾濫が発生した場合。

②作物の畝間に麦類や牧草などを作付け(リビングマルチ)

③園地に麦類、牧草などを作付け(草生栽培)

④冬期間に水田に水を張る(冬期湛水)

⑤作物に化学肥料、化学合成農薬の使用を抑え、有機資材を施肥する(有機農業)

*①④は化学肥料・化学合成農薬の県慣行基準の5割低減が必要です。また、各取組みには条件が定められています。

申込方法 興味のある人は5月中旬までに農林課に問い合せてください。例年、申請している人は、6月初旬までに上山田庁舎農林課に営農活動計画書と申請書の提出してください。

問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7243)

保育園施設の開放

小学校入学前の乳幼児を対象に、市内の保育園・認定こども園で園庭と遊戯室を開放します。

市内公立保育園・あかね保育園・あかね北保育園

5月17日、6月14日、7月19日、10月4日、11月15日、平成30年1月17日

*すべて水曜日 *時間 午前9時30分～11時

注意事項

○配信エリア近郊の人にも届くことがあります。
○機器の電源が入っていない場合、圏外、電波状況の悪い場所、機内モード時、通話中の場合は受信できません。
○機種により、緊急速報メールに対応していない場合があります。
○詳細は市ホームページで確認してください。

問い合わせ先 ○国土交通省千曲川河川事務所・防災情報課(TEL0261-22717875)

○更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

筆界特定・境界ADR合同相談会の開設

長野地方方法務局と境界問題解決支援センター長野では、土地の境界をめぐる紛争の解決手段の提示並びに当該手段の概要や利用方法について合同相談会を開催しています。

開設日時 毎月第3木曜日、午後2時～3時、午後3時～4時、午後4時～5時までの1時間単位

*相談日が祝日の場合は翌日金曜日に開催

開催場所 長野地方方法務局

申込方法 相談日の前々日(火曜日)までに電話で申し

満照寺保育園・徳心院保育園 毎日

稲荷山くるみこども園 月2回実施

*時間・開放日は、直接各保育園などに問い合わせてください。

問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課(内線6214)

5月5日(金・祝)から11日(木)は「児童福祉週間」です

平成29年度「児童福祉週間」標語「できることたくさんあるよきみのてに」

すべての子どもが家庭や地域において、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもって、未来の担い手として、個性豊かに、たくましく育っていきけるような環境・社会づくりについて考えてみませんか。

問い合わせ先 戸倉庁舎・こども未来課(内線6227)

募集

公共職業訓練7月期受講生

訓練期間 7月4日(火)から6か月間

会場 ポリテクセンター長野
対象 次のすべてに該当する人

込んでください。

申込・問い合わせ先 長野地方方法務局(TEL0261-23516642)

農地相談会の開催

日程 左表のとおり
時間 午前9時～11時30分
*事前予約の必要はありません。対象地区以外の日でも相談できます。

農地相談会の日程など

期日	会場	対象地区
6月7日(水)	八幡公民館	八幡
6月14日(水)	郡公民館	八幡
6月21日(水)	若宮公民館	更級
6月28日(水)	羽尾四区公民館	更級
7月5日(水)	更級コミュニティセンター	更級
7月12日(水)	内川公民館	戸倉・五加
7月19日(水)	上山田庁舎	上山田
7月26日(水)	力石公民館	上山田

問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7234)

雇用保険の受給資格者で、受講開始日に所定給付日数の残日数が一定以上ある人

ハローワークに求職の申し込みをしている人

定員 電気設備技術科15人、ビル設備サービス科15人

受講料 無料

*テキスト代は別途必要

内容 関連職種へ就職をするために、ものづくりの技術や設備の保守などの知識・技術を身につけます。

申込期限 5月26日(金)

申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。

日時 5月19日(金)、29日(月)午前9時45分～正午

対象 次のすべてに該当する人

雇用保険の受給資格者で、受講開始日に所定給付日数の残日数が一定以上ある人

ハローワークに求職の申し込みをしている人

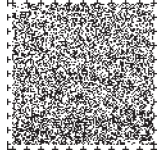
会場 ポリテクセンター長野

内容 各訓練コースの説明や施設の見学など

問い合わせ先 ポリテクセンター長野

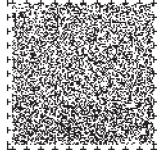
(TEL0261-24317856)

* 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。



文化財整理作業員

- 募集人員 若干名
- 勤務内容 歴史文化財センター内の古文書整理や、文化財整理など
- 募集要件 古文書が読め、普通運転免許があり、パソコンができる人
- 勤務場所 市歴史文化財センター
- 勤務期間 6月1日～平成30年3月31日
- 勤務日数 15日/月
- 勤務時間 午前8時30分から午後5時15分(原則)
- 賃金 月額6730円
- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、5月1日(月)から19日(金)までに市歴史文化財センターに持参するか郵送(当日必着)してください。
- 問い合わせ先 市歴史文化財センター (〒387-0001 千曲市大字桜堂268番地1、TEL 026-261-3210)

河川愛護モニター

- 国土交通省では、情報や意見を広く把握するため、河川愛護モニターを募集します。
- 募集人員 若干名
- 応募資格 満20歳以上で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある人

更級小学校放課後子ども教室のサポーター

- 放課後の子どもたちを見守り、一緒に活動できる人を募集します。
- 対象 18歳以上で、自分の趣味や特技を生かして子どもたちと一緒に活動できる人
- 活動内容 6月から平成30年3月までの毎週水曜日の放課後に、1年生から6年生までの登録児童と更級小学校で2時間程度の活動をします。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 5月12日(金)までに戸倉庁舎生涯学習課に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6352)

パソコン操作習得講座

- コース(日程)・受講料
- ① ウィンドウズ10入門(6月27日・28日)・5000円
- ② ワード基礎(6月1日、2日、5日、8日、9日、12日)・1万4000円
- ③ ワード中級(6月13日・20日)・1万1000円
- ④ パワーポイント(6月10日、17日)・1万円
- ⑤ デジタル写真活用はがき作成(6月21日～23日)・8000円
- 時間 ①②⑤ 午前9時～正

- 業務内容 千曲川・犀川に関する意見、モニター自身の河川愛護に関する活動の報告や地域のイベントの情報などを最低月1回報告してもらいます。
- 任期 7月1日から平成30年6月30日まで
- 報酬 月額4580円程度
- 応募締切 5月26日(金)
- 応募方法 郵便はがきまたはFAXに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し「河川愛護モニター応募用紙希望」と記載のうえ応募用紙を取得するか、千曲川河川事務所ホームページの「手続き・募集」から応募用紙を取得し、記入のうえ河川愛護モニター募集係に提出してください。
- 応募・問い合わせ先 国土交通省千曲川河川事務所 所用調整課(〒380-0903 長野市鶴賀字峰村74番地、TEL 026-227-17768、FAX 026-227-4071)

平成29年度市民農園の利用者

- 農家以外の方が、家庭用の野菜を作り、土に親しんでもらうために、市民農園利用者を募集します。
- 現在10区画の空農園がありますので希望者は申し込んでください。

- 会場 長野地域職業訓練センター
- 定員 各10人(先着順)
- 申込方法 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに長野地域職業訓練センターに直接申し込んでください。5月8日(月)から受け付けます。
- 問い合わせ先 長野地域職業訓練センター (TEL 026-2221-0505)

催し物

重要文化財「智識寺大御堂」屋根葺き替え工事見学会

- 重要文化財の智識寺大御堂の屋根について、老朽化が進んだため、平成29年2月から8月まで、葺き替え工事を実施しています。工事期間中、左記の日程で見学会を行います。現在では珍しくなった葺き替え作業の様子を見ることが出来ます。
- 日時 5月21日(日) 午前10時～午後3時
- 会場 智識寺
- 問い合わせ先 市歴史文化財センター(TEL 026-261-3210)

- 利用期間 1年から3年まで
- * 農園ごとに異なります。
- 申込方法 希望者は、上山田庁舎農林課に問い合わせてください。
- 利用上の注意事項
- 市民農園利用者は、市内在住者に限ります。
- 駐車場がないため、自宅から近い区画を利用してください。
- 営利目的での使用はできません。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)

生ごみ減量・堆肥化講習会

- 可燃ごみの多くは生ごみが占めています。しっかりと水切りをしたり、堆肥化したりすることでごみ減量につながります。
- 期日 ○ 5月24日(水) 屋代公民館 ○ 6月7日(水) 戸倉創造館
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 内容 ダンボール箱などを使った生ごみ堆肥づくり(無料)
- 定員 各15人(先着順)
- * 堆肥化に必要な材料は用意します。講習を受けたその日から自宅で実践できます。
- 申込方法 事前に更殖庁舎廃棄物対策課に電話で申し込んでください。

男女共同参画セミナーとフリードライフの開催

- 「健康でありたい」という気持ちに男女の性差はありません。男女がともに健康で長生きできるよう、日常生活のヒントが詰まったセミナーです。
- 日時 5月17日(水) 午後2時～3時30分
- * 千曲市男女共同参画推進連絡協議会総会終了後に開催します。
- 会場 更殖文化会館大会議室
- 対象 誰でも参加できます。
- 内容 特定健診と健康寿命について
- 講師 市健康推進課 保健師・栄養士
- フードドライブの開催

- フードドライブとは、家庭の余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。セミナー参加者には、缶詰、レトルト品、乾麺など、長期間の保存可能なものの寄付をお願いいたします。
- お持ちいただきたい食品
- 賞味期限が明記され、1か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損していないもの
- 生鮮食品以外の常温保存できるもの

- 問い合わせ先 更殖庁舎・廃棄物対策課(内線5423)
- ダンボールコンポスト 市民モニター
- ダンボールコンポストとは、家庭から出る生ごみをダンボールの中で堆肥化させることです。生ごみをリサイクルすることで、水分の多い可燃ごみを減量できます。家庭で手軽に取り組める生ごみの堆肥作りにチャレンジしてみませんか。
- 対象 市内在住で簡単なアンケートの提出に協力していただける人
- 内容 ダンボールコンポストに必要なダンボール箱や基材を無料で配布します。
- * 詳しくは廃棄物対策課まで問い合わせてください。
- 募集期間 平成30年3月30日(金)まで
- 申込・問い合わせ先 更殖庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



春の冠着山登山

- 新緑の冠着山に上り、登山道脇の花々や夏鳥など観察します。
- 日時 5月20日(土) 午前8時30分～正午頃(悪天中止)
- 集合場所 坊城平(こいの森) 駐車場
- 観察場所 坊城平～冠着山頂
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履きなれた靴
- 参加費 300円(資料代)
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL 080-6994-14820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時～午後5時まで)
- お米は「古米」まで
- 主催 千曲市男女共同参画推進連絡協議会
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)



* 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。

- 参加費 1000円(資料代)
- 持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴

＊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。

冠着山と古道を歩こう

- 日時 5月14日(日) 午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
- 集合場所 智識寺
- コース 智識寺↓林道登り口↓曾根堂↓冠着山↓四十八峠↓(古道)↓林道登り口

主催・問い合わせ先

五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市体育協会事務局内) 026-1273-10010

五里ヶ峰市民登山

- 日時 5月27日(土) 午前8時～午後2時30分頃(小雨決行)
- 集合場所 戸倉体育館玄関
- コース 戸倉体育館↓福井↓五里ヶ峰↓磯部↓戸倉体育館

主催・問い合わせ先

五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市体育協会事務局内) 026-1273-10010

- 日時 5月5日(金・祝)
- 内容 小学生以下の子どもにお菓子をプレゼントします。お母さんの似顔絵大募集
- 申し込み 5月13日(土)
- 問い合わせ先 佐野川温泉竹林の湯(Tel. 026-1272-16500)

竹林の湯イベント

子どもの日イベント

似顔絵はA4の用紙にお願いします。

小学生のためのおはなし会

- 日時 5月28日(日) 午後2時～
- 会場 戸倉創造館2階創作室
- 対象 小学生20人(先着順)
- 内容 紙芝居や絵本などの読み聞かせ、プラバンで小物作り

主催・問い合わせ先

みどりを守る会・NPO法人千曲市環境市民会議 杉本(Tel. 080-1103818623)

催し物

もっと!!モテ男・キラ女子になる 婚活で出会いをつかむためのコミュニケーション術



▲講師 鈴木優子さん 優しい語り口調と、的確なアドバイスが定評

- 日時 6月24日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 市総合観光会館2階 大会議室
- 講師 鈴木優子さん(ICA 国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ、コミュニケーションアドバイザー)
- 参加対象 結婚を真剣に考える独身の人
- 定員 50人(先着順)
- 参加費 一般参加者1,000円(資料代)
- 申し込み 6月16日(金)までに電話かメール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)で申し込んでください。
- 申し込み・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(Tel. 026-276-2687)

ちくま未来フェスタくNE W・みんなのたまりばく開催 誰もが気軽に楽しめて千曲市の良さと人々のつながりを感じることが出来る「ちくま未来フェスタ」を開催します。

内容 フリーマーケット、親子ビクス、勾玉作り、子育て案内、絵本読み聞かせ、写真教室、抽選会ほか

催し物

KAMIYAMADA HISTORICA G.P. 2017 世界の名車が集まる! 動く自動車博物館!

戸倉上山田温泉一体で行なわれる2日間のモータースポーツイベントです。クラシックカーからスーパーカーまで滅多に見ることのできない世界の名車が勢ぞろいします!! 是非、お出かけください。

- 期日 5月13日(土)、14日(日)
- 場所 市総合観光会館ほか
- 日程など

- 5月13日(土) 午前10時～午後4時 車両展示(市総合観光会館前駐車場)、午前9時～午後1時30分ヒルクライム(森將軍塚古墳館スタート→あんずの里周遊道路→上平展望台→森將軍塚古墳館)
- 午前10時30分～午後3時 RALLY START(市総合観光会館スタート→あんずの里→市総合観光会館ゴール)
- 5月14日(日) 午前9時～正午 城山～冠着 区間閉鎖(一般車両通行止め見学不可・駐車場見学可)



▲甲高いエンジン音を響かせて上山田会場をスタートするフェラーリ

- 主催 上山田ヒストリカ.G.P. 実行委員会 企画運営: NASC sandworksproject
- 後援 千曲市・信州千曲観光局・戸倉上山田温泉旅館組合連合会
- 問い合わせ先 一般社団法人 信州千曲観光局(Tel. 026-261-0300)

更埴図書館短期講座 「聞く方も読む方も楽しめる 読み聞かせの基本」 2回の講座で読み聞かせの基礎や実践を学びます。

- 日時 6月4日(日)、11日(日) 午前10時～11時30分
- 会場 更埴図書館会議室
- 講師 小林いせ子さん(JP I C 読書アドバイザー)
- 対象 読み聞かせに興味のある人
- 定員 20人(先着順)
- 申し込み 5月31日(水)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。
- 申し込み・問い合わせ先 更埴図書館(Tel. 026-1273-2989)

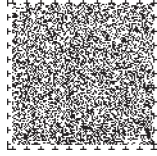


▲緑あふれる森になるよう願いを込めて

第11回みんな育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭) 大池市民の森で植樹作業を行います。小さな苗木なので、子どもでも簡単に植えられます。市民や企業の皆さんの参加で、緑あふれる森を育てましょう。

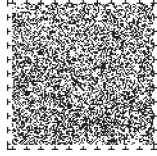
- 日時 5月13日(土) 午前9時30分～午後3時30分
- 申し込み 5月9日(火)までに大池総合案内所(Tel. 026-1272-15372)に電話で申し込んでください。
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7261)

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



音声コード

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



白鳥園イベント

① おばあちゃんの手作り講座

日時 5月3日(水・祝) 午前10時～正午
内容 子どもの日に向けてちまきの作り方をマスターしましょう。作ったちまき(10個程度)はお持ち帰りします。

講師 秦チヨ子さん
定員 10人(要予約)
*子ども連れもOKです。
参加費 1500円
持ち物 エプロン

② 母の日だもの♪お子様向けフ

日時 5月6日(土) 午前10時30分～11時30分
内容 大好きなお母さんへお花のプレゼントはいかが? 生花を使ったアレンジメントを手作りしましょう。小さな子どもはお母さんと一緒に挑戦を。

講師 山崎真由美さん(フラワーアレンジメントストラクター)
定員 10組(要予約)
参加費 500円(アレンジメント1つにつき)
持ち物 ハサミ、ビニール袋

③ 五加子供太鼓演奏会

日時 5月7日(日) 午前11時～11時30分
内容 ミシンで子ども用のエプロンを制作します。ミシンに不慣れな人も丁寧に指導します。

講師 青木まゆみさん
定員 5人(要予約)
参加費 2300円(スイーツ&ドリンク付き)
持ち物 家庭用ミシン、裁ち切りばさみ、糸切りばさみ、マチ針、チャコペンシルまたは鉛筆、長めの定規
その他 ミシンを持っていない人は1台300円でレンタルできます。

⑩ 新しい刺激を楽しもう! 笑顔で脳トレいきいきヨガ+健康ランチ

日時 5月24日(水) 午前10時～
内容 笑顔で楽しく脳機能アップ! 簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチでさらなるアンチエイジング!

講師 青木芽里さん
定員 10人(要予約)
参加費 1900円(講習ランチ代)
持ち物 ヨガマット(または大きめのバスタオル)、タオル、飲み物など

日時 5月7日(日) 午前11時30分～午後1時
内容 懐かしの名曲を堪能できる長野ペンチャーズの皆さんの演奏会です。

日時 5月16日(火) 午前10時～正午
内容 羊毛フェルトで、食べられないけど本物そっくりのミニパン(2～3個程度)を作ります。

講師 和田康子さん
定員 5人(要予約)
参加費 1200円(スイーツ&ドリンク付き)

日時 5月16日(火) 午前10時～11時30分
内容 春の花を使ってオリジナルの寄せ植えを楽しみましょう。

講師 園芸福祉ボランティア グリーン笑すまいる
定員 30人(要予約)
参加費 1000円

日時 5月28日(日) 午前9時30分～正午
内容 IWT(インターバル・ウォーキング・トレーニング)を活用して、5月の爽やかな風を感じながらウォーキングに出かけましょう。白鳥園から冠着橋までの往復約5kmを歩いてみませんか? 実践の後は栄養バランスの取れた食事を提供します。

講師 近藤新一さん
定員 10人(要予約)
参加費 1500円(講師料、ランチ代)
持ち物 帽子、飲み物など
*ウォーキングできる服装と靴でお越しください。

日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合
雨天中止(少雨決行)
内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

参加費 1000円(10歳)、2000円(20歳)
*どちらも温泉入浴料込です。
持ち物 長靴、軍手、はきみ
その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。

持ち物 手袋、移植ゴテ、割りばし、大きめのレジ袋

日時 5月17日(水) 午前9時～正午
内容 白鳥園の花壇や鉢に夏の花を植えます。ガーデニングのコツを、実践を通して学びましょう。子ども連れも大歓迎です。

講師 越洋子さん(越ガーデンドesign事務)
持ち物 軍手、移植ゴテ、ビニール袋

大人のキレイ講座〜眉レッスン編〜
日時 5月22日(月) 午前10時～11時30分
内容 眉はメイクの中でも一番重要なパーツ。自分に似合う眉の描き方や整え方をお伝えします。

講師 市川愛子さん(第2回コスメコンシェルジュコンテスト金賞受賞)
定員 5人(要予約)
参加費 1800円(スイーツ&ドリンク付き)
持ち物 持っている人は眉アイテム

布小物作り教室
日時 5月23日(火) 午前9時30分～正午

*別途料金がかかります。

【メンバー募集】

白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部
日時 6月～11月 毎月第4月曜日 午前9時～

内容 花と緑が好きなら集まれ! 毎月1回の自由参加で、花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか。メンバー登録は白鳥園フロントにて随時行なっています。

● 共通事項

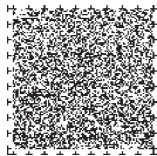
会場 白鳥園
申込方法 電話またはメールで申し込んでください。
申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026-1275-10400、メール info@hakuchoen.jp)



▲地域の皆さんに親しまれている「湯のさとちくま白鳥園」

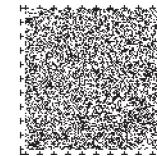
〈広告欄〉

〈広告欄〉



定例の掲示板

★更埴庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸倉庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
5/3 (水・祝)	島田クリニック(小島)026-273-8788 吉沢内科クリニック(屋代)026-273-7050 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	若林歯科医院(杭瀬下)026-273-0103	小岩薬局(桜堂)026-272-0210 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
5/4 (木・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 二階堂医院(磯部)026-275-5582	たけい歯科クリニック(鑄物師屋)026-272-8000	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074
5/5 (金・祝)	岡田外科医院(稻荷山)026-272-2828 橋沢眼科(屋代)026-272-0031 安里医院(内川)026-275-7800	前山歯科医院(上徳間)026-276-0282	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 内川土屋薬局(内川)026-261-5711
5/7 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 武市医院(坂城町)0268-82-2606	大村歯科医院(戸倉)026-275-0066	上野屋薬局(稻荷山)026-272-1053 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
5/14 (日)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 いろいろ医院(坂城町)0268-82-2143	宮原歯科医院(坂城町)0268-82-8711	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
5/21 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 とも泌尿器科クリニック(磯部)026-261-5815	滝沢歯科医院(磯部)026-276-4636	宮下薬局(屋代)026-272-0064 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
5/28 (日)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 森本眼科クリニック(内川)026-285-0020	宮本歯科医院(戸倉)026-276-7030	J A あんずいせや薬局(雨宮)026-273-3108 タカチ薬局(内川)026-275-1624
6/4 (日)	安川整形外科クリニック(屋代)026-273-6611 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	近藤歯科医院(坂城町)0268-82-5121	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 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。 *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



*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

電動自転車、リヤカー、子ども用キックボード、子ども用ストライダー、車用パイプ車庫、帯戸、ベビーチェア、ベビーサークル

ゆずります

家具調ポータブルトイレ、ベビーカー、ガラスケース入り人形、漬物容器、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、プラスチックケース入り人形、木製ベッド、成人式用着物、猫用ゲージ、女性用ブーツ、熊のぬいぐるみ、吹き矢、キッチンラック

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

<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 5月29日(月)午前10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 5月30日(火)午後3時～
- 会場 上山田庁舎 3階302会議室
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7231・7232)

5月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 5月21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。

5月納期の市税・使用料など

- 固定資産税・都市計画税(1期分)
 - 軽自動車税
 - 介護保険料(2期分)
 - 保育料(5月分)
 - 公共下水道使用料(2期分)
 - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(5月分)
- 納付期限 5月31日(水)

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。
 ●5月19日(金)午前9時～10時30分 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)

市民からよく聞かれる質問を紹介します

- 質問 軽自動車を廃車したはずなのに、納税通知書が届きました。税金を納付する必要がありますか。
 - 回答(税務課) 軽自動車税は、毎年4月1日に軽自動車を所有している人に課税される税金です。車自体を廃車しても、軽自動車検査協会などで廃車手続きがされていない場合は、軽自動車税は課税されます。また、4月2日以降に廃車の手続きをした場合、4月1日時点では車両を所有していたことになるため、その年の税金は納付することになります。なお、手続きをしたはずなのに納税通知書が届いた場合は、廃車の申告書が千曲市役所に到着していない場合がありますので、ご面倒でも税務課までご連絡ください。
- 市ナンバーの車両について「しばらく乗るつもりはないが、持っていたい」という場合、廃車の受付はできませんので、引き続き税金を納付してください。

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書
 ○小説
 『晴れ着のゆくえ』中川なをみ
 『物件探偵』乾くるみ
 『姥捨て山繁盛記』太田俊明
 『回帰』今野敏
 『終りなき夜に生れつく』恩田陸
 ○ノンフィクション
 『子どもといっしょにコンピュータとプログラミングを学ぶ本』矢沢久雄
 『明治維新というクーデター』星亮一
 ○児童向け
 『ふたりユースケ』三田村信行
 『白い花びら』佐竹美保
戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『紙のピアノ』新堂冬樹
 『今ひとたびの、和泉式部』諸田玲子
 『ぼくのとりにきみ』小嶋陽太郎
 ○ノンフィクション
 『認知症予防におすすめ図書館利用術』結城俊也
 『大人の流儀7』伊集院静
 ○児童向け
 『あたまのうえのかみさま』のぶみ
 『包丁を使わないで作るいほん』寺西恵理子

人気の本ベスト5 【大活字本】

- 1位 『松本清張白選短篇集』松本清張
- 2位 『男どき女どき』向田邦子
- 3位 『夕あり朝あり』三浦綾子
- 4位 『最高に笑える人生』曾野綾子
- 5位 『江戸群盗伝』半村良

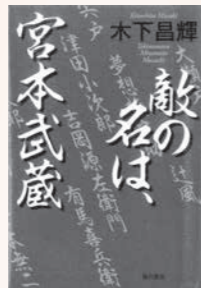
5月の図書館カレンダー

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

* 図書整理休館日：5月31日(更埴・更埴西・戸倉図書館)

更埴図書館 おすすめの1冊



「敵の名は、宮本武蔵」
 著/木下 昌輝
 出版社/ 株式会社KADOKAWA

自らの命と引き替えに、その強さを知った。7人の敗者たちから描く、宮本武蔵の真の姿。(帯より)

更埴西図書館 新刊図書
 ○小説
 『風のかたみ』葉室麟
 『SCS上』五十嵐貴久
 ○ノンフィクション
 『シルバー川柳一笑青春編』みやぎシルバーネット
 『世界まるごとギョーザの旅』久保えりじ
 ○児童向け
 『いそいでおでかけ』五味太郎

【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
 5月27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

平成29年市内事件・事故累計 (3月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	件数	(前年同期比)
盗難事件	万引き	12件 (-1)
	自転車盗	6件 (+1)
	車上狙い	2件 (-1)
	その他	6件 (-3)
交通事故	件数	74件 (-1)
	死者	2人 (+1)
	傷者	89人 (-4)

千曲警察署から
 《Tel.026-272-10110》
落とし物・拾い物は届け出を
 平成28年中、千曲警察署管内では、落とし物1583件、拾い物は1573件の届け出がありました。
 ○落とし物をしたとき
 落とし物の調査ができる品が入っておらず、落とし物の届け出がないため返還できない小銭入れや鍵などがたくさんあります。諦めずにお電話でお問い合わせください。また、長野県警察ホームページから落とし物情報が検索できます。
 ○拾い物をしたとき
 落とし主に早く返還できるよう、お近くの交番・駐在所・警察署に提出してください。ただし、お店で拾い物をした場合は、従業員にお渡しください。
 連休中に取扱が増加する傾向があります。お出かけの際にはお気をつけください。

相談内容	日時	時間	場所	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	平日	午前8時30分～午後5時	千曲市地域職業相談室(旧JAちくま杭瀬下地区センター)	千曲市地域職業相談室 Tel.026-261-3609
若者・子育て世代の就労相談	平日	午前9時30分～午後4時30分	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎・産業振興課	上山田庁舎・産業振興課 内線7335 (要予約)
家庭児童相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室(戸倉庁舎・こども未来課内)	内線6219
教育相談	平日	午前9時～午後5時	千曲市教育相談センター	教育相談専用電話 Tel.026-273-5105
心配ごと相談	5月10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	5月10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	5月21日(日)	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。
	5月13日(土)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	5月20日(土)	午後1時～4時	戸倉創造館 創作室2	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	5月11日(木) 6月1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	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
	5月25日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	6月13日(火) 6月27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
			戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	5月13日(土) 5月9日(火)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園 千曲市役所 戸倉庁舎 2階	更埴庁舎・総務課 内線5212
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)
	5月11日(木) 5月25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
	5月8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。

千曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介いたします。

「えんがわ」は、車椅子を利用する障がい児家族などが気がねなく外出することを目的に「ガイドブック」の発行をしています。対応できる施設やお店の情報収集、ガイドブックの配布などを市と協働で実施します。

Q この事業の目的は？

養護学校に通う子どもたちのことを「存じですか？」子どもたちは出かけることが大好きです。でも外出には不安や不便に感じることが多くあり、家族で出かけることさえ控えめになってしまう場合もあるのが現状です。



▲月に一度の定例会の様子

す。それらを解決するための情報もほとんどありません。そこで当事者、家族の目線で「知りたい情報」をまとめ「ガイドブック」として発行します。誰もが安心して外出を楽しめるように、より多くの方々の手に取っていただき、関心を寄せていただけるガイドブックの発行を目指しています。

Q 読者へのメッセージを

私たち「えんがわ」は障がいを抱える子の親の会です。私たちにできること、私たちが活動していることを形にしながら活動しています。ガイドブックの発行には皆さまからいただく情報が大切になります。皆さまに関心を持っていただき、皆さまと共に作り上げる一冊にしたいと考えています。「情報提供シート」を市の公共施設などに置かせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

■問い合わせ先 えんがわ代表
大久保(TEL)0901221315716)

わたしの子育て

第73話



竹内 美雪さん
(千本柳)

息子は生まれてすぐ救急車で運ばれ、入院しました。待ちに待った我が子との初対面は、感動に浸る時間などはまったくなく「男の子でしたよね？」と助産師さんに確認するような慌ただしい出産でした。幸いにも息子は一週間で退院できましたが、退院するまでは本当に不安でいっぱいでした。このように慌ただしく始まった息子との生活も一年が経ちます。今では元気に歩いている息子の姿を見ると、とてもうれしい気持ちになります。

子育てを始めたばかりの頃は自分が毎日同じように過ごしている、日によって調子が変わる息子との生活にまいてしまいがちな時もありましたが、家族みんなにサポートしてもらえ、家族のありがたみをひしひしと感じました。

しばらくすると、子どもと一緒に外に出ることも多くなり、たくさんの方とお話する機会が増えました。子どもを連れていくと初めて会う方でも笑顔で話しかけてもらえ、その時はこちらもうれしい気持ちになり、笑顔になります。支援センターでは同じように子どもを持つお母さん方と知り合うことができました。私は子どもを産んでから千曲市に引っ越してきたため、子育てだけでなく、地域のことまで教えてもらえることはとてもありがたいです。

子育ては大変ですが、その大変さ以上にうれしいことがあり、子どもから気づかされることもたくさんあります。今後も多くの方に助けていただきながら育児できる環境に感謝し、息子と一緒に自分自身も成長していきたいと思えます。

第37回

「心身ともに健康な生活を」

健康コラム

千曲市の特定健診に尿蛋白定量検査を追加

市の特定健康診査では、腎臓の障害を早期に発見できるように、平成28年度から尿検査の項目で、尿蛋白定量検査を実施しています。試験紙による尿定性検査で尿蛋白陰性(-)となった場合でも、検出されない微量の蛋白が含まれていることがあるため、尿蛋白定量検査で腎臓から出る蛋白尿を確実に捉え、早期に発見・治療することで慢性腎臓病(CKD)の重症化予防につながります。

尿蛋白(-)安心して大丈夫??

表は、平成28年度特定健診で尿蛋白定量検査を受けた人の検査結果の集計です。試験紙法では(-)、(±)となった2,002人のうち、162人が軽度蛋白尿、13人が高度蛋白尿であることが発見されました。

尿定性検査(試験紙法)		
検診時	(-)	1,848
	(±)	154
合計		2,002



尿蛋白定量検査・尿蛋白/Cr比(平成28年度より追加)			
軽度蛋白尿		高度蛋白尿	
人	割合	人	割合
123	6.7%	12	0.6%
39	25.3%	1	0.6%
162	8.1%	13	0.6%

29年度特定健診を受診しましょう

(平成29年2月22日現在)

5月から集団健診、6月から医療機関での個別健診が始まります。詳細は、18ページで確認してください。

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/>

2017-2018 シーズン「ウォリアーズタウン ファンクラブ受付中」

今までブースタークラブという名前でご入会いただいていたが、2017-2018シーズンより信州ブレイブウォリアーズを応援するブースターの街『ウォリアーズタウン』と名称を変更いたしました。

ぜひ、『ウォリアーズタウン』にご入会ください！

2017-2018 シーズン3大注目特典

■特典① ポイントを貯めてオリジナルグッズと交換
ホームゲーム会場で試合を観戦したり、イベントに参加することでもらえるポイントを貯めて、ウォリアーズタウン限定グッズと交換しよう！！

■特典② 限定Tシャツをプレゼント(有料会員のみ)
サイズが選べるので、大人から子どもまで着用できます。サイズ：130/150/S/M/L/LL/3L

■特典③ お得なウォリアーズ情報をいち早くお届け
試合の情報やチケット情報などのウォリアーズに関するお得な情報をお届けします。今まで以上に試合に行くことが楽しくなること間違いなし！！

詳しくは、下記URLよりご覧ください。

<https://www.b-warriors.net/wtown/>

■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



第55回

ブレイブウォリアーズ

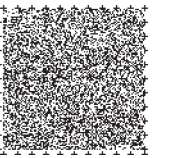
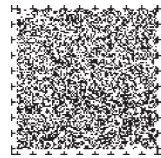


子育ての広場

★「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。

■5月の休館日
○更埴子育て支援センター
6日、13日、20日、27日
○上山田子育て支援センター
7日、14日、21日、28日

★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



たつま 竹内 達真くん (2歳1か月 上山田温泉・左)
つむぎ ちゃん (5か月 上山田温泉・右)

家族からのメッセージ

兄妹仲良く元気に大きくなってね。



こはる 唐澤 小春ちゃん (2歳5か月 磯部・左後)
みのる 唐澤 穂くん (7か月 磯部・左前)
ゆう 馬場 優ちゃん (2歳2か月 上徳間・右)

家族からのメッセージ

みんなで仲良く遊ぼうね。



☆ 3月のお誕生日おめでとう会(上山田) ☆



☆ 3月のお誕生日おめでとう会(更埴) ☆

子どもイベントニュース

うたってあそぼう&はじめまして

4月5日、上山田子育て支援センターで、今年度の「親子ふれあいミニミニ講座」が始まりました。この日は、約15組の親子が参加し、子どもたちは「パチパチポッ」「チューリップの歌」「むすんでひらいて」などの手遊び歌に合わせて、元気よく歌いながら体を動かしました。手遊びの後は、子どもたちも参加する紙芝居があり、登場する動物をみんなで考えながら、楽しんでいました。



●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】 5月25日(木) ■対象 5月に生まれた子どもとその保護者です。
【更埴】 5月26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】 5月11日(木)
【更埴】 5月10日(水)

*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29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】 5月19日(金)
【更埴】 5月15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
5月10日(水)	うたってあそぼう&リズムにのって123
5月17日(水)	うたってあそぼう&避難訓練
5月24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
5月31日(水)	うたってあそぼう&工作

更埴子育て支援センター

開催日	内容
5月11日(木)	うたってあそぼう&こどもの日おめでとう会
5月18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
5月25日(木)	うたってあそぼう&工作

上山田西公園

温泉街の西側、小高い山腹にある公園です。コミュニティ温泉集会所南側の石段を登っていきます。高所にあるため、上山田の温泉街を見渡せる眺望が魅力です。公園内には桜もあります。



主な遊具・設備など
駐車場…なし、滑り台、ブランコ、鉄棒

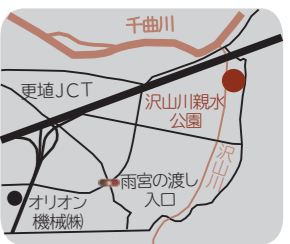


沢山川親水公園

千曲市の最北端に位置する公園です。広い多目的広場で運動することができ、新しい遊具が整っています。なかでも、市内では珍しい木製アスレチックで遊ぶことができます。



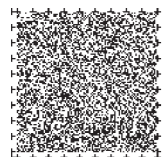
主な遊具・設備など
駐車場…5台、多目的広場、東屋、木製アスレチック遊具など



公園めぐり

vol.18

子どもと一緒に楽しめる市内の公園を紹介いたします。
*公園ではルールを守って遊びましょう



CHIKUMA TOPICS

3/23

全国JOCジュニアオリンピックカップ出場

全国JOCジュニアオリンピックカップに出場した横山優大くん(当時屋代中学校2年生)と堀内綺星さん(当時戸倉上山田2年生)が、岡田市長を表敬訪問しました。

横山くんは「2020年の東京オリンピックに出ることを目指しています。この大会では、優勝を狙いたい」と話し、堀内さんは「目の前の1つ1つの試合を大切に全力で取り組みたい」と話してくれました。

二人とも全国の強敵と渡り合った結果、惜しくも入賞とはなりませんでしたが、今回の経験が、今後の二人の成長に繋がると期待しています。



▲全国JOCジュニアオリンピックカップに出場した堀内綺星さん(左)と横山優大くん(右)

CHIKUMA TOPICS

3/24 千曲キューティアンズが全国選手権大会出場

チアダンスを習う小学生から中学生までの30人が活動するチアリーディングチーム「千曲キューティアンズ」が、千葉県幕張メッセで開催される「USA All Star Nationals 2017」全国選手権大会に出場しました。チームでキャプテンを務める中曽根真衣さん(当時戸倉上山田中学校1年生)は「チームのみんなや監督・コーチ、保護者、地域の方々に支えられて全国大会に出場することができました。そのことを忘れずにしっかり自覚して大会に臨みたい」と大会への抱負を話してくれました。

全国大会では、惜しくも入賞とはなりませんが、素晴らしい活躍を見せてくれました。



CHIKUMA TOPICS

4/11 あいさつは人とのつながり

家庭や地域でお互いにあいさつすることで、地域を元気にして、地域ぐるみで子どもの育ちを応援する「信州あいさつ運動」が更級小学校で行われました。

この日の天気は、あいにくの雨でしたが、登校してきた児童はあん姫や千曲警察署、千曲市少年補導委員会の皆さんに元気よく「おはようございます」とあいさつして、教室へと入っていきました。児玉淳子校長は「あいさつは人と人をつなぐ、心と心をつなぐ、人とのつながりの第一歩です。あいさつを大切にしましょう」と話していました。



CHIKUMA TOPICS

4/6・7

市内の小中高等学校と特別支援学校で入学式

4月6日に市内の小中高校、7日に稲荷山養護学校の入学式が行われ、新入生たちは大きな希望を胸に、新たな学校生活のスタートを切りました。

戸倉小学校の町田秀敏校長は「なかよし・あいさつ・ありがとうを大切にしてください」と児童にあいさつしました。



▲初めての授業を受ける戸倉小学校の新一年生



▲戸倉小学校の入学式

ワイン用ぶどうの栽培技術を学ぶ

CHIKUMA TOPICS

3/16



千曲市ワインぶどう研究会主催のワイン用ぶどう接ぎ木講習会が、八幡の育苗ハウスで行なわれました。

長野農業改良普及センター普及指導員の上條さんと県農業技術課副主任専門技術員の中澤さんが講師となり、栽培農家が知っておくべき法令や品種の入手方法、接ぎ木などの繁殖方法を学び、その後実技実習を行ないました。

同研究会の北澤文康会長は「ワイン用ぶどうは苗木不足といわれている状況ですが、今回の講習会を通じて、ワイン用ぶどう栽培の振興や、皆さんの良い経験になればと思っています」とあいさつしました。

CHIKUMA TOPICS

千曲ボーイズ 2年連続全国大会出場 3/16

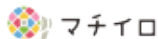
中学生硬式野球チーム「千曲ボーイズ」が、第47回日本少年野球春季全国大会に出場しました。吉田蓮くん(当時屋代中学校2年生)は「全国大会では、去年の3年生が果たせなかった1勝を目指し、監督と仲間を信じて一戦一戦全力を尽くして頑張りたい」と決意表明をしました。

大会は、初戦の2回戦で大分県のチームに勝利し見事に1勝をつかみ取りました。続く3回戦では惜しくも敗退しましたが、大いに健闘しました。



●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

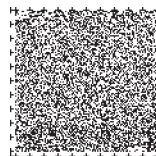


●千曲市情報メール配信サービス

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。

▲廃線となった長野電鉄屋代線跡地にて撮影

地元を活性化できることを学びたい

チクマビト
NO. 21

長野女子高等学校2年生
柳町 麻里亜さん(屋代・16歳)

千曲市のシンボル「あんず」と廃線となった「長野電鉄屋代線」を活用して、地元をPRするアイデアを考えた高校生がいる。「地元再発見コンテスト」で最優秀賞を受賞した柳町麻里亜さんだ。

このコンテストは、千葉商科大学商経学部が主催し、平成26年から毎年開催されている。全国の高校生が地元の自慢できる「もの・こと」を活用したビジネスプランを競う。柳町さんのテーマは「あんずオーナーになりませんか? 消えた路線に新たなレイル」。プランでは、屋代線の跡地に「あんずを植樹し、かつて線路があったことを偲び「あんずレイル」と名付けた。住民の憩いの場、あるいは観光地として、再び人が行き交う場所とする。そして、あんずレイルに植樹したあんずを1本1万円円で全国からオーナーを募るという地域資源の活用を考えた。審査員からは、廃線となった千曲市の遺産を、特産品であるあんずを使って地域を活性化させるアイデアと地元、NPO、観光関係者などにインタビュールし、現実的な計画と考慮されている点が評価され、152件の作品の中から最優秀賞に輝いた。

応募したきっかけは、環境問題に関心が強く、今後の進路の幅を広げるため、「取材を通じて協力してくれた市外の友人に、地元を知ってもらえたことがうれしい」と柳町さんは話す。所属するインターアクトクラブの望月誠教諭は「日ごろから地域のことに目を向け、まじめで実直な性格が柳町さんの強みだ」と話す。

柳町さんは将来、環境・貧困問題に向き合う仕事に就きたいと夢を描いている。今回の作品を作り上げていく中で、地元をもっと活性化できることを学びたいという気持ちも芽生えた。将来を見据え、生まれ育った地域の活性化を考える若者が、これからの千曲市の未来を切り拓いていく。

編集後記

新年度の異動により、初めて取材させていただいたのが、チクマビト「柳町麻里亜」さん。高校生とは思えないほどに受け答えがしっかりしており、逆に私がたじろぐ場面がしばしば…。

そんな彼女の好きな言葉は、国語の先生から送ってもらった「和顔愛語」。穏やかで親しみやすい振る舞いを意味する。言葉のとおり彼女はコミュニケーションが抜群でした。私は、同僚から「そつけない」と言われるので見習いたいと思いました。

田島

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年4月1日現在)

世帯数	21,851 (+87)	平成29年3月中の動き	
		転入	393人
人口	59,866人(-89)	転出	439人
		出生	27人
男	28,953人(-41)	死亡	70人
女	30,913人(-48)		

●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5月号の印刷費は、1部あたり約34円です。