

【特集】体操で 介護予防・健康づくり

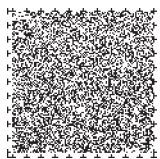
今月の表紙

あん姫いきいき体操が完成

5月17日に戸倉創造館で、健康寿命延伸体操「あん姫いきいき体操」の完成発表会が行なわれ、関係者や高齢者の皆さん、五加保育園の園児ら261人が完成を祝いました。

今月の主な紙面

【特集】 あん姫いきいき体操	 2～5
千曲市中心市街地活性化基本計画を策定【後編】	 6～7
便利に使おう市のホームページ	 8～9
気象情報や避難情報に注意しましょう	 10～11



あん姫いきいき体操で

介護予防・健康づくり

■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課（内線5521）

年々増加する高齢化率

市内の65歳以上の割合は平成29年4月1日時点で32・2%（県平均31・0%）と年々増加しており、それにもない介護を必要とする人も増加しています。また、市内の平均寿命は男性80歳、女性87歳であるのに対し、「健康寿命（日常生活に制限のない期間）」は男性64歳、女性67歳（国保データベースより算出）と平均寿命と開きがあります。健康で長寿を迎えることが大切です。

健康寿命を延ばすために

市では、今年度策定した第二次千曲市総合計画の基本目標の一つに「支え合い、だれもが健康で活躍するまち」を掲げ、健康寿命を延ばしながら、市民だれもが住み慣れた地域

人間関係の中で社会参加でき、安心していきいきと暮らせるまちづくりを目指しています。

今年4月には要支援1・2の人の訪問介護と通所介護サービスは、市が主体的に実施する「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行しました。併せて一般介護予防についても充実させ、取組みを広げようとしています。現在も、高齢者の介護予防を目的に「元気なつどい」「膝腰元気塾」など介護予防教室を実施していますが、さまざまな場面で気軽に楽しみながら体操をしてもらおうと、ご当地体操として「あん姫いきいき体操」を創作しました。

千曲市オリジナルの体操

あん姫いきいき体操は、保健・医療・福祉関係の代表者



健康増進、健康寿命延伸を目的に創作が進められていた「あん姫いきいき体操」が完成しました。この体操は、昨年完成した「あん姫のうた」に合わせた体操で、高齢者に限らず誰でも気軽に楽しめるように5つのバージョンを創作しました。体操の動画も完成したので、4・5ページの解説と併せて、皆さんも一緒に体を動かしましょう！

「あん姫いきいき体操」を監修した岩谷力さんに聞きました



岩谷 力さん

長野保健医療大学 学長

（元国立身体障害者リハビリテーションセンター総長）

高齢の方には、車椅子を利用している方、歩くのに不安があつて杖などを使っている方、歩くのに不安はないがあまり外出しない方、元気でなんでもこなしている方など、いろいろな身体能力レベルの方がいます。どのような方でも、健康であるためには体を動かすことが必要です。とくに、血圧が高い、糖尿が出る、膝や腰が痛い、半身が不自由

などの問題を持つている方には、運動が必要です。

「あん姫いきいき体操」は健康の維持・増進に役立つ体の基本的な動きから構成されています。また車椅子の方からお元気な方までどなたでも参加していただけるよう、同じ動きでもやさしい動きから、難しい動きまでいくつかのバリエーション

があります。

長く続けているとつまらなくなることもありますが、で、やさしい動きからはじめて徐々に難しい動きに挑戦していただくことで、体の動きを楽しみながら、心身ともに活性化され健康長寿に役立てていただきたいと思います。

「あん姫いきいき体操」を体験した方に聞きました



誰でもできる簡単な体操です。

（近藤さん）

仲間作りのきっかけにもなります。

（北山さん）

近藤 光枝さん 北山 久子さん
（75歳） （73歳）

年齢を重ねるたびに、足が進まなかったり、つまずきやすくなったりと足から衰えてくることを実感しています。だからといって動かないでいると、ますます悪くなっていくだけだと思います。この体操は、そんなに難しい動きはないので、私たちの年代でも簡単にできる体操です。音楽に合わせて歌いながら、手足を伸ばしたり上げたりとストレッチをする感覚です。

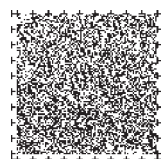
ただ、1人で自宅でやると続かないと思うので、地域の寄り合いのときなどに取り入れてもらえると良いかもしれません。ほかにも、体操教室などを実施してもらえると「私もちょっと行ってみようかな」と出かけるきっかけにもなり、そこで出会った人たちとの交流にもつながると思います。

や地域の団体の代表者などで構成される体操創作検討会が中心に創作した体操です。専門的な視点から介護予防のため体の動きを体操に取り入れられたり、アンズを採って食べる動作を入れたりするなど千曲市オリジナルの体操となっています。また、この体操は、レベルに応じて5つのバージョンがあり高齢者だけに限らず

子どもでも楽しめる内容となっています。

体操を通して、運動機能低下防止を図ることはもちろん、地域での交流、世代間の交流を図り、高齢者が社会参加できることも期待されています。

さあ、皆さんも、家族や仲間を誘って体操を始めてみませんか。次のページからは、体操の動きを解説します。



あん姫 いきいき体操

立位バージョン〈保存版〉

「あん姫のうた」にあわせて、みんなで体を動かしましょう♪ 立位バージョンのほかに座位バージョンもありますので、自分のレベルに合ったバージョンからはじめてみましょう！



体操の動画を作成しました

立位バージョン

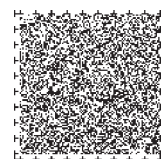
座位バージョン

立位バージョンのほかに座位バージョンの動画も作成しました。動画は、「千曲市役所公式YouTubeチャンネル」で視聴することができます。



↑動画はこちらから↑

*希望者にはDVDを無料で貸出しますのでご連絡ください。



1

前奏

手を上げて上へ伸びる



しっかり胸部を広げる

2

前奏

頬の奥歯のあたりをマッサージ

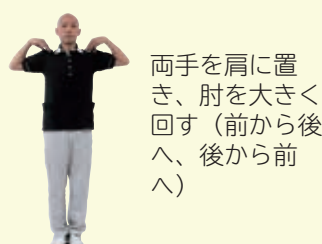


頬を後から前に円を描くようにマッサージ

3

前奏

肩を大きく回す



両手を肩に置き、肘を大きく回す（前から後へ、後から前へ）

4

空の向こうの畑には

首を前後に動かす



首の反らせ過ぎに注意

5

あんず城がありました

首を右に左に動かす



6

そこで育ったあん姫はほほえみの花を咲かせます

肘をしっかり伸ばし体を右に左に倒す



7

間奏

手拍子・足踏み



8

9

あんず畑でねころん いい夢みたよあんずの夢を

アキレス腱を伸ばす



右足を前に出し、左かかととは床に付けたまま、おへそを前に突き出す

10

あんず畑でねころん いい夢みたよあんずの夢を

太ももの後を伸ばす



右膝を伸ばしたまま体を曲げる

*左右逆にして繰り返し

11

間奏

つま先立ち×2



12

空の向こうのふるさとはいくつに輝いて

手足開きの運動×2

①右足開く、②右足閉じる
③左足開く、④左足閉じる



13

心の花を咲かせましょう みんなのあん姫あいにきて

太もも上げの運動×2

①右の太ももを上げる、②胸を張る
③左の太ももを上げる、④胸を張る



14

間奏

手拍子・足踏み



15

おいしいあんずをたくさん食べて

あんずを採って食べる



①右手を上、右足を前に
②左手を上、左足を前に
③右手をお腹に、右足を後に
④左手をお腹に、左足を後に

14を素早く×2回

16

おいしいあんずをたくさん食べて

17

いい夢みてねあんずの夢を

手足を広げて腰を落とす

①右手足広げ、②左手足広げ、
③太ももを叩きながら腰を落とす



18

いい夢見てねあんずの夢を 間奏

腰と首をひねる

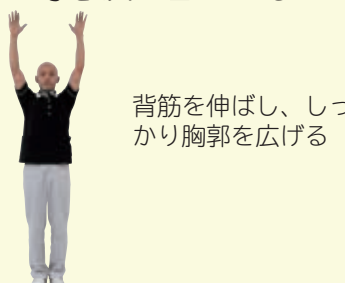
空を見上げるように



19

間奏

手をあげて上へのびる



背筋を伸ばし、しっかり胸郭を広げる

20

間奏

右に左にステップ



21

間奏

手足をパッと前に出す



22

間奏

手足をパッと前になめ前に出す



14 ~ 17

を繰り返し

最後に、深呼吸

介護予防・健康づくり 応援団を募集

高齢者の介護予防を目的として、一緒に楽しみながら地域で高齢者の健康づくりのお手伝いをするボランティアサークル「健康づくり応援団」のメンバーを募集しています。

■対象 市内在住のおおむね40歳以上の人

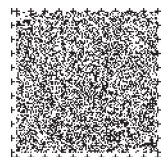
■活動内容

○地域のいきいきサロンなどで、地域の人と一緒に軽体操・脳トレを行なう

○運動教室の受付や運営のサポート
*応援団対象の小学習会を行ない、活動をサポートします。

■申込受付 随時

■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課・更埴地域包括支援センター（内線5522）



～「空き店舗等活用事業」の 助成対象地区を拡大～

計画の策定と同時に「商店街
空き店舗等活用事業」の助成対
象区域を従来の商業地域・近
隣商業地域に中心市街地を新
たに加え利用しやすくなって
います。

区域・助成金などの詳細は
産業振興課までお問い合わせ
ください。

中心市街地の都市機能の増進と経済活力の向上を一体的に推進する「千曲市中心市街地活性化基本計画」について、前回は計画の背景と目的、市内2か所の中心市街地、活性化の基本方針などを紹介しました。

今回は中心市街地それぞれのコンセプトや事業体系、動き始めたプロジェクトなどを説明します。これらは市民参加型ワークショップ「ちくま未来カフェ」、まちづくり懇談会などで出された意見や要望などを基にプロジェクトを体系化したものです。

【プロジェクトの展開】

本計画のプロジェクトは実現性と効果が高いものから取り組み、定期的に見直しながら展開していきます。

既に「商店街空き店舗活用事業」「スポーツタウン事業」「公共施設等の利用促進事業」などのプロジェクトが実現化に向けて活動しています。

市民の皆さんとの協力のもと、さまざまなプロジェクトを展開し、中心市街地（まちなか）の活性化を図っていきます。

〈戸倉・上山田まちなか地区〉の活性化のコンセプト

キャッチフレーズ

温泉とスポーツのほっとたうん ～温泉コラボといやしのあるまち～

基本目標

取組みの基本方針

プロジェクト



■この目標が達成されることにより「まちなか」の姿は

- ・温泉地の雰囲気やおもてなしの演出により、浴衣姿の観光客や地元の人々も安心してまち歩きを楽しめます。
- ・「温泉×スポーツツーリズム」が推進され、スポーツを盛り上げる取り組みが図られ、熱気やにぎわいが広がります。
- ・温泉が身近にあるメリットを活かし、健康で長寿を育む支援や施設が充実した「住んでみたいまちなか」になります。
- ・戸倉駅周辺はスポーツエリアや温泉街への円滑なアクセス交流拠点として観光客や地域の多くの人が利用できます。

活力ある「まちなか」 を目指して

【後編】

千曲市中心市街地活性化基本計画を策定

■問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課（内線7334）

〈屋代駅周辺まちなか地区〉の活性化のコンセプト

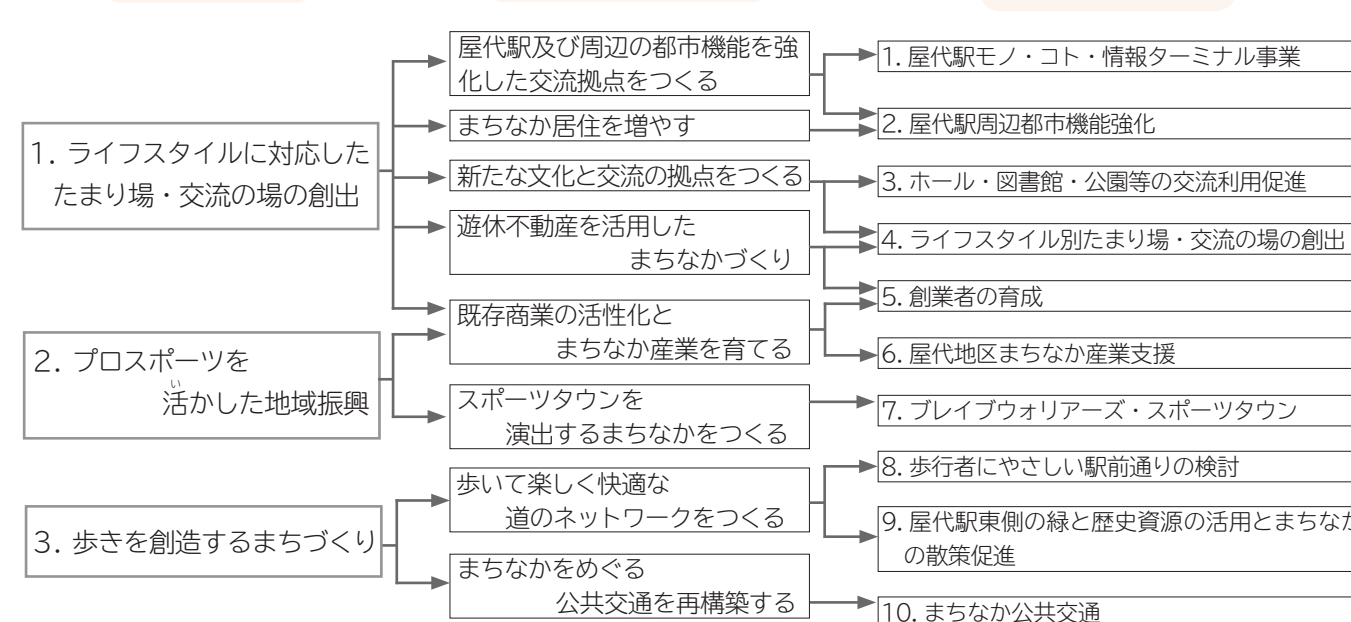
キャッチフレーズ

にぎわいとチャレンジのホームタウン ～たまり場・創業・プロスポーツでひろがるまち～

基本目標

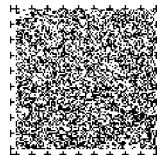
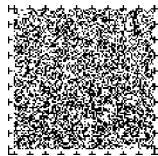
取組みの基本方針

プロジェクト



■この目標が達成されることにより「まちなか」の姿は

- ・誰もが気軽に交流できるスペースである「たまり場」がまちなかにできます。
- ・「まちなか」の交流の場としてにぎわいや新たな出会い・チャレンジから創業の芽が生まれる場所となっています。
- ・プロスポーツを活かしたまちの雰囲気が感じられ、観戦グッズやスポーツに関するショップ、スポーツカフェなどに人々が集まり活気やにぎわいが通りにあふれます。
- ・市内を回遊させる公共交通の拠点を整備し、市内全域が人の流れを生み出し、まち歩きを楽しめます。



便利に使おう 市の ホームページ

■問い合わせ先 更埴庁舎・情報政策課(内線5362)



- エイスブックにリンクしています。
- ⑨【ライフイベント】「妊娠・出産」から「死亡」までのライフイベントごとに記事を集めています。
 - ⑩【緊急時の情報】緊急時の情報を集めています。
 - ⑪【お役立ち情報】ごみの出し方や暮らしのカレンダー、市報、議会報などを見ることができます。
 - ⑫【電子サービス】電子申請や図書館蔵書検索、議会会議録検索などの電子サービスへの入口です。
 - ⑬【観光情報】信州千曲観光局のホームページにリンクしています。
 - ⑭【市内文化施設】市内の文化会館や資料館など文化施設のページにリンクしています。
 - ⑮【千曲市の紹介】千曲市に関する情報です。移住・定住を考えている人がいたら、ここを紹介してあげてください。

見たい記事が見つからない場合は、その記事に係る組織、属性、分野など、さまざまな切り口から記事を探すことができます。

市では行政情報を市報、ホームページ、フェイスブック、屋外告知放送、ケーブルテレビ

ビジョンや有線放送など、あらゆる手段を通じて重複させながら発信しています。

また、災害時には、ツイッターによる「千曲市防災情報」も加えて発信しています。いざという時のために、フォロワーの登録をお願いします。

「市防災情報ツイッター」はこちらから



https://twitter.com/chikuma_bosai

⑫ 電子サービス - 電子申請 - 図書館蔵書検索 - 公共施設予約 - 千曲市例規集 - 議会会議録検索 - 循環バス時刻表 - サービス障害報告	⑩ 緊急時の情報 - 休日・祝日当番医 - 市内医療機関 - 防災ガイドブック - 洪水ハザードマップ - 災害情報メール配信登録 - 市行方不明高齢者SOSネットワーク - 千曲地域消防本部 - 河川情報・実証実験
⑬ 観光情報 信州千曲観光局	⑪ お役立ち情報 - ごみの出し方・分け方 - 暮らしのカレンダー - 相談窓口 - 採用情報 - 許可・認可・届出・申請 - 公売情報 - 市報千曲 - ちくまトピックス - 議会だより - 育成センターだより - イベント情報 - 郵便局での証明書発行 - 戸籍謄本等の郵便請求 - 千曲市での法務局証明サービス - 日曜開庁
⑭ 文化施設 - 更埴文化会館 - 上山田文化会館 - ふる里漫画館 - アートまちかど - 稲荷山宿・蔵し館 - 森野軍塚古墳館 - さらしなの歴史資料館 - 城山史跡公園	
⑮ 千曲市の紹介 - 千曲市の概要 - アクセス - 市民憲章・シンボル - 姉妹都市 - 移住・定住に関する情報	

① PC表示に切り替え 千曲市	② 検索 ③ 分野 ④ 属性 ⑤ 組織
⑥ 新着情報 イベント 採用 防災 千曲市子育て支援活動費補助金 学校給食センター献立表 子育て支援センターからのお知らせ。	平成29年4月26日支払の通帳印字誤りについて 第11回 みんなで育てる協会の森づくり(千曲市) 千曲市男女共同参画計画審議会 千曲市差別撤廃人権擁護審議会
臨時福祉給付金(経済対策分)の申請受付を… 弾道ミサイルが落下する可能性がある場合に… 科野の里ふれあい公園の噴水のお知らせ	⑦ >新着記事一覧 トピックス
⑧ 千曲市Facebookページ	ライフイベント ⑨ 妊娠・出産 子育て・教育 就職・退職 成人になったら 引越し 結婚・離婚 高齢・介護・障害 死亡

千曲市ホームページは、パソコンで見える場合とスマートフォンで見える場合では表示の仕方が異なっています。もう、ご存じの方も多いと思いますが、ここで改めてスマートフォンで使える機能をご紹介します。

市ホームページは、こちらから。

<http://www.city.chikuma.lg.jp/>

①【表示の切り替え】スマートフォンで見える場合に限る、スマホ表示とPC表示を切り替えて、両方の表示をすることが出来ます。

②【検索】単語を入力して検索することで、その単語を含む記事をピックアップできます。

③【分野】「くらし」「健康・福祉」「教育・文化」「防災」などといった分野から記事を探すことができます。

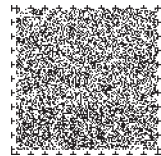
④【属性】クリックすると「注意情報」「募集」「イベント情報」「相談窓口」などさまざまな属性の一覧から記事を探すことができます。

⑤【組織】部と課が一覧表示されるので、そこからお探しの課のページに入ることができます。

⑥【新着記事】タブを選択することによって、「新着情報」「イベント」「採用」など、注目度の高い記事を見ることができます。

⑦【新着記事一覧】クリックすると、表示しきれない新着記事を一覧することができます。

⑧【Facebook】千曲市のフ



	注意報	警報	特別警報
大雨	大雨による災害(土砂災害や低地の浸水など)が発生するおそれがあるとき。	大雨による重大な災害が発生する恐れがあるとき。	台風や集中豪雨により数十年となる降雨量が予想される場合。
洪水	大雨、長雨などにより河川が増水し災害が発生するおそれがあるとき。	大雨、長雨などにより河川が増水し重大な災害が発生するおそれがあるとき。	—

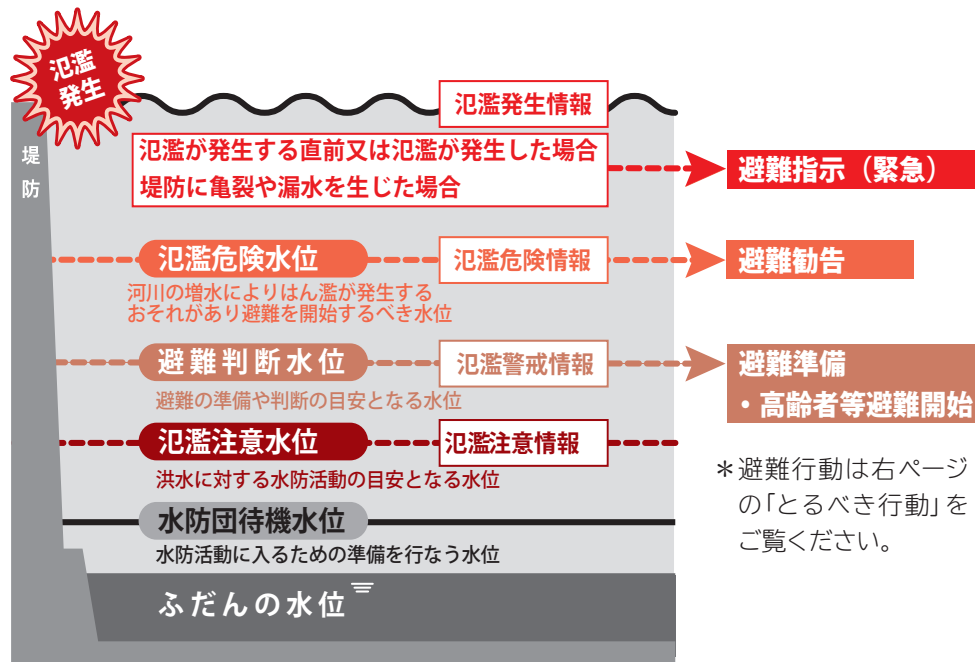
長野地方気象台からは、次のような場合に注意報・警報が発表されます。

大雨・洪水

注意報と警報

水位情報と避難行動

大雨により河川の水位が上昇し、水位周知・洪水予報発表対象河川では氾濫の危険性が高まると、河川を管理する国や県などから防災に関する情報が発表されます。



台風・集中豪雨の多い季節です 気象情報や避難情報に 注意しましょう

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

出水期に入り、台風や集中豪雨の多い季節となります。近年では予測の難しい集中豪雨が頻発し、昨年は千曲市でも避難情報を発令しています。気象情報や避難情報の意味を理解し、いざというときに適切な行動をとれるようにしてください。日頃から気象情報などに注意し、災害に備えましょう。

避難情報の種類と、とるべき行動

災害の危険が高まり、避難が必要となる場合には、市役所から避難情報を発表します。情報を確認し、適切な行動をとってください。また、市役所から避難情報が発表される前でも危険を感じたら自主的に避難してください。

避難情報の名称

が変更

平成28年8月の台風10号による水害において、岩手県岩泉町では高齢者施設に避難準備情報の意味するところが伝わっておらず、適切な避難行動がとられなかったことを踏まえ、避難情報の名称が変更になりました。新しい名称と、とるべき行動を確認しておきましょう。

6月は土砂災害防止月間

6月からは梅雨や台風による大雨で土砂災害が発生しやすくなります。土砂災害の危険から身を守るため、安全な場所を確認するなど、土砂災害に備えましょう。

地すべり

大雨などでゆるくなった斜面が、ゆっくりと斜面下方へ動き出す現象

- 地面のひび割れができる
- 地面の一部が陥没・隆起する
- 沢や井戸の水が濁る
- 斜面から水がふき出す

土石流

石や土砂が、集中豪雨などによって水と一体となり、下流へ一気に流れ出す現象

- 山鳴りがする
- 川の水が濁り流木が混ざる
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

がけ崩れ

雨や地震などの影響によって斜面が突然崩れ落ちる現象

- 小石がバラバラと落ちてくる
- がけから水が湧き出ている
- がけにひび割れができる

次のような前兆現象に注意し、危険を感じたら速やかに避難しましょう！

避難準備・高齢者等避難開始 (旧：避難準備情報)

発令の状態

災害による人的被害の発生する可能性が高まってきている状態。

とるべき行動

- ・高齢者、子ども、障がいがある方など、避難に時間を要する方は、早めに自主的な避難行動を開始してください。
- ・その他の人は、避難の準備をしてください。

避難勧告

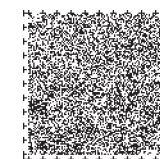
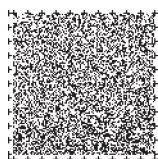
災害による人的被害の発生する可能性が高まった状態。

- ・指定された避難所へ避難行動を開始してください。
- ・避難所への避難がかえって危険な場合は、近隣または屋内のより安全な場所へ避難してください。

避難指示(緊急) (旧：避難指示)

切迫した状態であり、災害による人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状況、または人的被害が発生した状況。

- ・指定された避難所へ直ちに避難してください。
- ・避難所への避難がかえって危険な場合は、近隣または屋内のより安全な場所へ避難してください。



ECO 節電・省エネ エコドライブにご協力を ～家庭でできる省エネのコツ～

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)



お風呂
お湯をためて省エネ

給湯付風呂がまの場合、浴槽に水をためて沸かしたり、追いたきや沸かし直しをするよりは、お湯をためる方が省エネです。



テレビ
消すときは主電源をOFF

リモコンは待ち状態でもテレビはエネルギーを消費しています。家庭で消費する電力のうち、年間約5%が待機消費電力といわれています。



電気冷蔵庫
設定温度は適切に

庫内温度を控えめにすると消費電力量が少なくなります。設定が「強」になっていたら「中」や「弱」にしてみましょう。ただし、食品の傷みには注意が必要です。



照明器具
省エネ型に取り替える

白熱電球を電球形蛍光灯に取り換えると年間で約2,270円、電球形LEDランプに取り換えると年間で約2,410円の節約になります。

家庭の省エネを考えよう
家庭の省エネは住居の形にもよりますが、エアコンは一年を通して冷房と暖房の両方を使用するとエネルギー消費量が非常に増えます。また、冷蔵庫は一年中休むことなく、電気を使用しているので

使用量の割合が高くなっています。そこで、それぞれの機器の特性を考えながら上手に省エネ対策をすると、省エネ効果を高めるポイントになります。

エコドライブを始めよう
運転マナーに関することは、すべて省エネ行動に通じます。急発進・急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。空ぶかしは歩行者への迷惑であると同時に、燃料の無駄遣い、大気汚染のもとです。マナー違反をしないドライブは省エネの達人です。

エコドライブ10のすすめ

- 一 ふんわりアクセル「eスタート」
- 一 車間距離にゆとりをもつて、加速・減速の少ない運転
- 一 減速時は早めにアクセルを離そう
- 一 エアコンの使用は適切に
- 一 ムダなアイドリングはやめよう
- 一 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- 一 タイヤの空気圧から始める点検・整備
- 一 不要な荷物はおろそう
- 一 走行の妨げとなる駐車はやめよう
- 一 自分の燃費を把握しよう

叙勲・褒章受章者を紹介

叙勲は、国家または公共のために功労のあった人などを対象に発令され、春秋叙勲、高齢者叙勲、危険業務従事者叙勲があります。褒章は、社会や公共の福祉、文化などに貢献した人を顕彰する日本の栄典の一つで、事績により6種類があります。

春の叙勲

旭日小綬章



下崎 保さん
(稲荷山)

7期28年の間、長野県議会議員を務め、長野県議会議長を歴任するなど地方自治の振興に尽力されました。

旭日小綬章



吉田 昌弘さん
(戸倉)

8期28年の間、旧戸倉町議会議員、千曲市議会議員を務め、旧戸倉町議会議長、千曲市議会議長を歴任するなど地方自治の振興に尽力されました。

*このほかに小高崇男さん(若宮)が、春の叙勲瑞宝双光章を受章されました。

瑞宝双光章



宮下 壽夫さん
(戸倉)

昭和41年に旧労働省に入省し、甲府労働基準監督署長として退職するまでの25年間、労働基準行政の発展に尽力されました。

旭日単光章



若林 健二さん
(上山田温泉)

平成22年から県調理師会副会長を務められ、現在も公民館で料理教室を開催するなど地域の食育活動に尽力されています。

瑞宝単光章



神戸 正人さん
(屋代)

昭和27年に県警察に採用され、鑑識業務に従事。また、人権擁護委員を務めるなど人権擁護活動に尽力されました。

春の褒章

緑綬

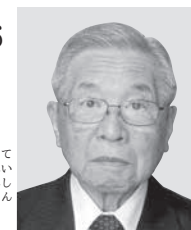


柄木田 美代子さん
(雨宮)

昭和57年から食生活改善推進員を務め、県食生活改善推進協議会長を歴任するなど、食生活の改善や食育の普及に尽力されています。

高齢者叙勲

瑞宝双光章



竹内 茂さん
(千本柳)

昭和16年に旧通信省に入省し、上山田温泉郵便局長として退職するまでの47年間、郵政事業の発展に尽力されました。

旭日単光章



宮原 好幸さん
(新山)

3期12年の間、旧上山田町議会議員を務め、旧上山田町議会議長を歴任するなど地方自治の振興に尽力されました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章



丸山 進二さん
(八幡)

昭和47年に県警察官に採用されて以来、34年にわたり、地域住民の安全・安心、治安維持に尽力されました。

瑞宝双光章



梅原 喜己雄さん
(上山田温泉)

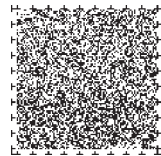
教員を38年務められ、坂城町立坂城小学校校長などを歴任し、地域教育の振興と進展に尽力されました。

瑞宝双光章

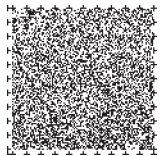


柄木田 文則さん
(雨宮)

教員を38年務められ、上山田町立上山田小学校校長などを歴任し、地域教育の振興と進展に尽力されました。



環境調査の結果



■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

市では、生活環境を保全し、より住み良い環境を目指して、一年間を通じてさまざまな環境調査を行ないました。

市内主要河川水質調査(表1)

市内を流れる24の河川で、年2回(7月・11月)水質検査をしました。PH、BOD、SSの測定値はおおむね基準値内ですが、大腸菌群数は基準値を超えている河川が多くあります。

融雪剤散布飛散影響調査

冬の降雪時に、長野自動車道(八幡中原地区)で散布される融雪剤について、沿線の畑などに

どのくらいの量が、どのくらい遠くまで飛散しているのか調査しています。現時点では、環境への影響は認められませんでした。

工場排水調査

市内の食品などを製造する有機系の事業所9社、電子部品などを製造する無機系の事業所4社、クリーニング業の2事業所、畜産業1事業所を調査した結果、有機事業所1社、クリーニング業1社でPHの基準値を

超えました。
地下水汚染調査

市内を13に分けた地区別調査と、その調査で基準を超えた井戸の追跡調査をしています。その結果、硝酸、亜硝酸性窒素が基準を超えているところが広く存在しています。地下水中の硝酸、亜硝酸性窒素は、肥料の過剰施肥、家畜のふん尿や生活排水、工場排水に含まれる窒素化合物が分解されて発生します。井戸水を利用している場合は1年に1回は水質検査をしてください。

表1 市内主要河川水質調査(平成28年11月)

河川名	測定値			
	PH	BOD	SS	大腸菌群数
環境基準値(千曲川)	6.5~8.5	2mg/l以下	25mg/l以下	1,000mpn以下
更級川	7.8	0.5未満	6	14,000
佐野川	5.2	0.5未満	2	100
治田川	7.3	0.7	6	9,000
新田用水	8.2	1.5	5	28,000
五十里川	8.5	1.5	2	12,000
伊勢宮川	8.7	1.5	1	6,300
尾米川	7.9	0.9	2	13,000
一丁田川	7.6	3.0	1	31,000
沢山川	7.5	2.2	4	23,000
千曲川(土口)	7.6	2.0	7	50,000
埴科幹線水路(磯部)	7.6	1.4	6	50,000
柏王用水	7.6	2.6	8	140,000
三ヶ用水	7.5	2.7	4	5,400
若宮用水	6.8	1.3	7	140,000
雄沢川	7.2	3.9	3	800
三ヶ取水口	7.8	1.3	5	7,000
湯沢川	7.3	0.5未満	2	23,000
東組都市下水路	6.9	0.8	1	34,000
寺沢川	7.6	0.5未満	1	31,000
田島沢川	7.0	0.5未満	2	8,000
女沢川	4.5	0.5	1未満	2,100
宮沢川	7.0	0.5未満	1	9,400
荒砥沢	7.0	1.5	3	50,000
千曲川(力石)	7.7	1.7	6	50,000

ダイオキシン類測定調査(表2)

人体に悪影響を及ぼすダイオキシン類について、大気2地点、土壌2地点、川底1地点で調査をしました。すべての地点で環境基準を下回っています。

騒音測定調査(表3・4)

高速道路と新幹線沿線で騒音測定調査をしました。調査結果が環境基準を超える場合は、NEXCO東日本やJR東日本に要望し、改善などの要請を行なっています。

また市内幹線道路(国道40

3号ほか1路線)の騒音の状況を把握するため、自動車交通騒音調査を実施しました。平成28年度の調査結果では、面的評価の対象戸数中、99・8%が昼夜間とも環境基準を下回っています。

大気汚染調査(表5)

更埴ジャンクション周辺で、高速道路を通行する自動車の排気ガスによる大気汚染状況を調査しました。すべての項目で環境基準を下回っています。

表3 高速道路の騒音測定調査(平成28年10月)

調査場所		昼間		夜間	
		騒音レベル	環境基準値	騒音レベル	環境基準値
上信越自動車道	若草団地	54	55dB以下	50	45dB以下
	土口	54		50	
	屋代東端	55		49	
	雨宮	57		53	
長野自動車道	窪河原	55	65dB以下	54	60dB以下
	御麓	50	55dB以下	45	45dB以下
	中原	55		52	
	大池	57	60dB以下	54	55dB以下
	佐野	58		55	

表5 高速道路沿線更埴JCTの大気汚染調査(平成28年9月)

調査項目	測定値	環境基準値
二酸化硫黄	0.001	0.04ppm以下
一酸化炭素	0.3	10ppm以下
浮遊粒子状物質	0.018	0.1mg/m ³ 以下
二酸化窒素	0.012	0.04~0.06ppmまたはこれ以下

表2 ダイオキシン類測定調査(平成28年11月)

調査場所	測定値	環境基準値
◎大気中		
千曲衛生センター	0.029	0.6Pg-TEQ/m ³ 以下
桑原雁塚霊園	0.016	
◎土壌中		
屋代第5区民館	16	1,000Pg-TEQ/g 以下
桑原雁塚霊園	2.4	
◎川底		
中原(小梨窪下の横堰沿い)	2.8	150Pg-TEQ/g 以下

表4 新幹線沿線の騒音測定調査(平成28年8月)

調査場所	騒音レベル	環境基準値
五里ヶ峯トンネル入口	73	70dB以下
五十里	72	
一丁田	67	

【用語解説】

【環境基準】環境基本法第16条により、人の健康を保護し、生活環境を保全するうえで維持されることが望ましい基準として定めています。

【PH】PH値が7のときに中性を示し、7より高いとアルカリ性、低いと酸性を示します。

【BOD(生物化学的酸素要求量)】河川の汚濁の程度を示す代表的な指標で、数値が高いほど生物が分解する有機物が多く、汚れていることを示します。

【SS(浮遊物質)】粒径2ミクロン以下の水に溶けない物質の総量で、値が大きいほどにごりの原因となります。

【大腸菌群数】水の汚濁の内、人や動物の排泄物による汚れを知る指標で、大腸菌群数が多いほど汚染されている可能性が高まります。

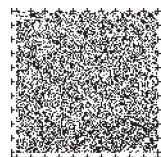
【ダイオキシン類】燃焼過程で発生する化合物で、食物連鎖の中で人体に摂取されます。単位(Pg(ピコグラム))は、1兆分の1gです。TEQ(毒性等量)とは、ダイオキシン類の毒性の強さを

換算した値です。
【二酸化硫黄】腐敗した卵に似た刺激臭のある無色の気体です。石炭や石油などに含まれる硫黄分が燃焼した時に発生し、酸性雨の原因物質になります。
【二酸化炭素】無色無臭のガスで、焼却による不完全燃焼で発生したり、自動車の排気ガスにも含まれます。

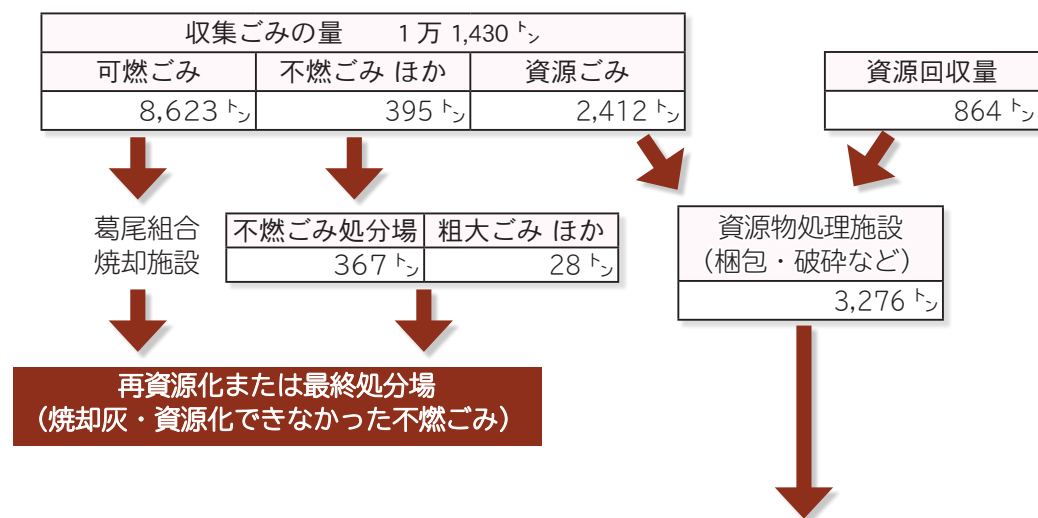
【浮遊粒子状物質】大気中に浮遊する10マイクロメートル以下の粒子状物質です。環境基準では、1立方メートルあたり0・1ミクロン以下のものと定義されています。1マイクロメートルは、0・001ミクロンです。

【二酸化窒素】化石燃料の燃焼などから発生しますが、燃焼過程からは、そのほとんどが一酸化窒素として排出され、大気中で酸化されて二酸化窒素になります。紫外線により光化学スモッグの発生原因になります。

【面的評価】道路交通騒音の評価方法。道路から50メートルの範囲にあるすべての住居などを対象に、実測値や推計によって騒音レベルの状況を把握し、環境基準に適合している戸数とその割合を算出します。



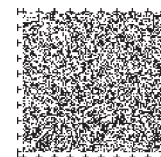
平成28年度の家庭ごみの排出量と資源物のゆくえ



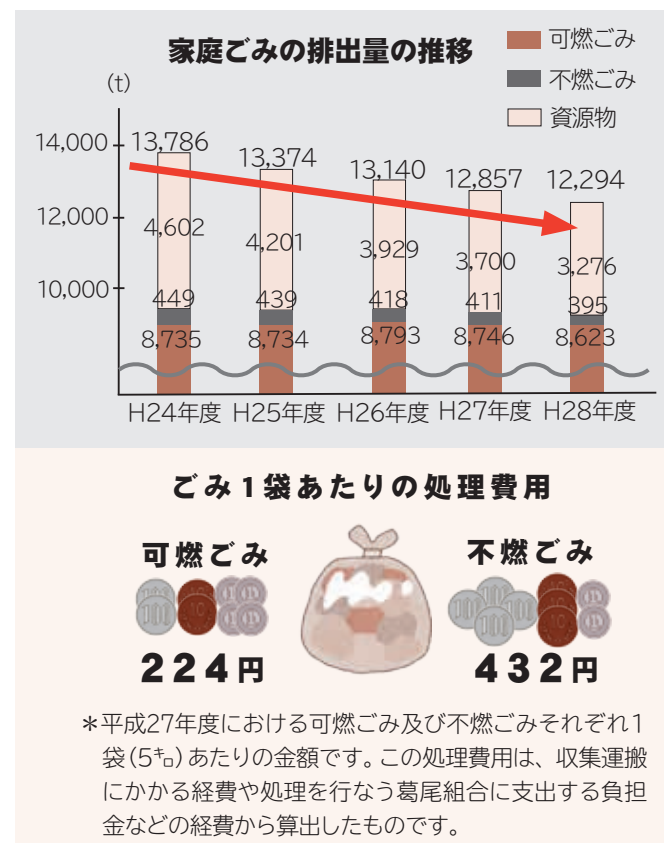
種 類	数 量	品 目	利用方法など
缶 類	107トン	アルミ缶 スチール缶	アルミの原料、建築資材
紙 類	1,848トン	新聞紙、雑誌・雑紙 段ボール、紙パック、 チラシ	製紙原料
古布類	39トン	布	機械を拭く布（ウエス） 海外へ輸出
庭木剪定枝・ 廃食用油	273トン	庭木剪定枝 廃食用油	堆肥、マルチング材 バイオディーゼル、石けん
びん類	351トン	びん（透明） びん（茶色） びん（その他）	無色のびんの原料 茶色のびんの原料 それぞれの色のびんの原料
ペット ボトル	70トン	ペットボトル	包装用プラスチック
プラスチック 製容器包装	413トン	プラスチック 製容器包装	パレット プラスチック板 擬木
紙製容器 包装	161トン	紙製容器包装	製紙原料、固形燃料
使用済み 小型家電	14トン	使用済み小型家電	有用金属を回収



3 R を実践して ごみを減らそう



■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5423）



ごみの総量1万2,294トン

平成28年度に家庭から出されたごみの総量は1万2,294トンで、前年度に比べ563トン減りました。このうち可燃ごみは1,233トン、不燃ごみは163トン、資源ごみは4,244トンそれぞれ減少しました。

可燃ごみの中には紙類やプラスチック製容器包装など、不燃ごみの中にはびんや缶などの資源としてリサイクルできるものが多く混ざっています。

す。ごみの減量のためしっかりと分別を行ないましょう。

3 R を実践しましょう！

3 R とは「Reduce（リデュース・発生抑制）、Reuse（リユース・再使用）、Recycle（リサイクル・再資源化）」の頭文字を取った言葉です。

次の実践例を参考に、ごみを減らしましょう。

- 【3 R の実践例】
- Reduce（発生抑制）**
- ごみも資源も元から減らす
 - 買い物の時はマイバックを持参し、不要なレジ袋はもらわない。
 - 食べ残しをしない。
 - 詰め替え商品を利用する。
- Reuse（再使用）**
- 繰り返し長く使う
 - 壊れたものは可能な限り修理して使う。
 - まだ使えるものは他の人に譲る。
- Recycle（再資源化）**
- 資源として再び利用する
 - ごみの分別を徹底する。
 - 地球に優しいエコマーク商品を購入する。
- *市では、資源物の回収を行なうPTAや区・自治会に対して奨励金を交付しています。平成28年度は、PTAなどに約587万円、区・自治会に約400万円を交付しました。奨励金は、教育活動や区・自治会の環境整備に活用されています。

自分の土地は自分で守る

道路など公共用地以外の空き地や田畑などへの不法投棄もありますが、市では私有地に投棄されたごみを回収することができません。従って、所有者・管理者が自らの責任でごみを片付けなければなりません。このような事態を防ぐため、土地の所有者、管理者の皆さんには、日頃から不法投棄をされない状況をつくり、適切に管理することが大切です。

- 定期的に見回りをするなど、常に土地の状況を把握する。
- 柵やロープ、ネットを設置するなど、所有地への侵入を防止する対策をする。
- 整理整頓や草刈りなど適切な管理を心がける。
- これまで何度も不法投棄されている場所には、警告看板などを設置する。

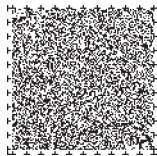
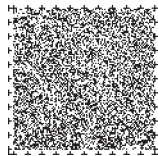
■問い合わせ先
更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5423）

不法投棄は しない させない 許さない

道路脇などへの不法投棄が後を絶ちません。そのまま放置するとさらに不法投棄を誘発し、景観を損ねるのはもちろんのこと環境衛生に悪影響を及ぼします。不法投棄は犯罪です。絶対に許されることではありません。

市では、不法投棄防止パトロールや防止看板の設置などの対策を実施していますが、一部の心ない人による不法投棄は依然としてなくならないのが現状です。不法投棄は、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」違反に該当し、5年以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられる場合があります。

【昨年の検挙件数】
長野県内 166件
千曲署管内 8件



ありがとう更埴体育館・D51機関車

さよならイベントを開催

日時 7月8日(土)午後6時～7時30分

場所 更埴体育館

*参加費無料、どなたでも参加できます

■問い合わせ先 スポーツ振興課(Tel026-276-1731)



更埴体育館や機関車にまつわる思い出の作文や写真などを募集します。応募いただいたものから順次、更埴体育館入口に掲示します。

■応募方法 様式は自由です。6月30日(金)までに、紙またはデータで、直接更埴体育館、戸倉体育館に持参するか、電子メール(spo@city.chikuma.nagano.jp)と提出してください。

思い出の作文や写真を募集

さよならイベント

更埴体育館は、昭和47年に建築され、市内スポーツの拠点としてだけでなく、各種競技大会の会場として多くの人々が訪れ、まちの賑わいに貢献してきました。老朽化により体育館と同時に解体されるD51機関車も更埴体育館のシンボルとして、多くの人に愛されてきました。

災害時にライフライン復旧のために

災害等緊急時における 出動協力に関する協定を締結

■問い合わせ先 更埴庁舎・上下水道課(内線5618)



▲協定書を持つ岡田市長と清水賢一会長

市は、5月9日に更埴庁舎で市内指定給水装置工事業者10社からなる千曲市水道工業業協会と「災害等緊急時における出動協力に関する協定」を締結しました。

協定は、災害などが発生した場合に市が同協会に、市営水道施設の復旧作業などを要請する内容です。同協会は長年にわたり市の水道事業に深く関わっていることから、市営水道施設全体を熟知しており、資材の供給や専門的な技術力を活かした迅速かつ円滑な対応が望めます。

岡田市長は「災害時にライフラインをどう確保するかが行政の使命です。今回の協定で、災害が起きたときには皆さんの力をお借りして安心安全な水道を提供したい」と話しました。また、同協会長の清水賢一さんは「災害時に出動できるように協会として一致団結して対応したい」と話しました。

今回の災害時における協定書の締結により、各種団体との協定が27件となります。

お住まいの自宅を

空き家にならないために

市内のいたるところに空き家が存在し、テレビや新聞などで取り上げられている人口減少が千曲市においても目に見える形で進んでいることが実感されます。管理されない空き家は庭木や雑草が伸びて周辺に迷惑をかけるほか、傷みが早く、屋根瓦や外壁が落下するなど市民への危険が及ぶことも心配されます。

空き家が次の居住希望者へ引き継げる状態であれば、市が運営する空き家バンクに登録したり、近所の不動産屋さんに頼んだり、リフォームして販売する買取会社に売ったりすることで活用が進みます。また、地域で活動する市民団体などに安価で貸し出すかわりに維持管理をしてもらうといった活用の道もあります。

することが出来ます。皆さんが現在お住まいの自宅は、あなたにもしものことがあった場合、住んでくれる親族は決まっていますか。親族に住む希望者がいなければ、いずれ空き家になります。それを避けるために、今から自宅の未来のことも親族と一緒に考えてみましょう。



空き家の活用方法について 相談したい方は……

建設課に新設された
空き家対策係までご相談ください。



■問い合わせ先
更埴庁舎・建設課(内線5645)

使用済小型家電の無料回収

小型家電の部品には、貴重な資源が含まれています。限られた資源の有効活用や、ごみの減量のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

■実施日 6月11日(日)午前8時30分～10時(雨天決行)

■会場 更埴庁舎第一駐車場、戸倉庁舎駐車場

■回収品目 電気や電池で動く小型電子機器や家電製品

■回収できないもの

①家電リサイクル法対象品目

(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・乾燥機・エアコン)
②事業活動にともない排出される使用済み小型家電

*回収できるものは家庭から排出される小型家電のみです。詳細は市ホームページ、または廃棄物対策課に問い合わせてください。

■問い合わせ先
更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

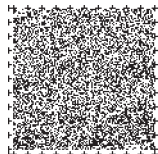
ARパンフレット「ちくま」を制作

市では、観光PRを目的にARパンフレット「ちくま」を制作しました。県内市町村では初めてAR(仮想現実)を採用したパンフレットです。専用アプリをインストールしたスマートフォンやタブレットを指定箇所にかざすことで、「姨捨の棚田」のドローン映像と野崎良太さん(jaztronik)から提供していただいた新録楽曲を楽しむ



■問い合わせ先

観光交流課
(Tel026-1275-1753)

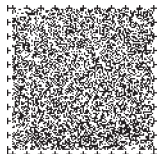


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



平成29年10月採用の千曲市職員(社会人経験者)を募集

県外からのUターンなど39歳(平成29年4月1日現在)までの社会人経験者を次のとおり募集します。

■試験区分・募集人員

○上級(行政)社会人経験者 若干名

○上級(土木)社会人経験者 若干名

■受験資格

昭和52年4月2日以降に生まれた人で次のいずれにも該当する人

○民間企業などで勤務経験が平成29年5月末までの直近7年中5年以上ある人。

○平成29年10月1日時点で千曲市に住所登録をして居住している人。

■試験日・会場

○第1次試験 7月9日(日)午前9時50分から更埴庁舎で行ないます。

○第2次試験 8月に予定してあります。詳細は、第1次試験合格者に通知します。

■受付期間

6月2日(金)から15日(木)までの土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。

■申込方法

更埴庁舎総務課か案内所にある申込書に記入のうえ、直接窓口へ提出するか、郵送(当日消印有効)してください。

■提出・問い合わせ先

更埴庁舎・総務課(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5213)

景観審議会委員を募集

景観形成基準に不適合な届出があった場合の意見や審議などを行なう千曲市景観審議会の委員を募集します。

■募集人員

若干名
■応募資格 20歳以上の市民で、市の他の審議会委員などになっていない人

■任期 任命の日から平成31年7月31日まで

■応募期限 6月23日(金)

■応募方法

A4サイズの用紙(任意様式)に、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・性別・主な職歴・応募理由を書き、「千曲市の景観」をテーマにした800字程度の作文(A4サイズの任意様式)を添えて、更埴庁舎都市計画課へ持参するか郵送(当日消印有効)またはファックス、電子メール(tosikei@city.chikuma.nagano.jp)で応募してください。

■選考方法

書類選考
■応募・問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5621、FAX 026-273-1192)

厚生労働大臣特別表彰受賞者を紹介

昨年11月末をもって民生・児童委員を退任された東條二郎さん(戸倉温泉地区担当)に、退任民生児童委員厚生労働大臣特別表彰が送られ、4月13日に岡田市長から伝達を受けました。

東條さんは、15年にわたり民生・児童委員を務められ、地域福祉向上のため貢献されました。



▲岡田市長から表彰状の伝達を受ける東條さん

新しい民生・児童委員を紹介

4月1日付で海野義元さん(埴生寂時地区担当)と若林健二さん(上山田温泉4区地区担当)が民生・児童委員として厚生労働大臣から委嘱されました。

身近な地域での生活上の問題、家族の問題、身体障害者福

祉、高齢者福祉や児童福祉などいろいろな相談に応じ、助言や調整などを行ないます。任期は平成31年11月30日までです。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6212)

臨時職員を募集

■勤務先・勤務条件など 表1のとおり

■勤務時間

午前8時30分～午後5時15分(原則)

*職種により異なります。詳細は各所属課に問い合わせてください。

■応募方法 市販の履歴書に希望する所属、職種(番号)を記入のうえ、6月16日(金)までに各所属課に持参するか、郵送(当日必着)してください。

■面接試験

6月下旬

*詳細は応募者に連絡します。

■郵送先

〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地
*郵送先には、番地に続いて勤務希望先所属課名を記入してください。

表1 募集勤務先・勤務条件など

所属・問い合わせ先	勤務先	職種	資格など	賃金	勤務日数/月	任用期間
保育課(戸倉庁舎)内線6234	市内保育園	①保育士(臨時職員)	保育士資格を有する人	時給910円	16日程度	平成30年3月31日まで
	戸倉庁舎保育課	②事務補佐員(臨時職員)	市内在住で、自動車免許を保持しパソコンができる人	日額6,090円	13日	7月上旬～平成30年3月31日まで
市民窓口課(戸倉庁舎)内線6290	戸倉庁舎市民窓口課	③事務補佐員(臨時職員)	市内在住で、自動車免許を保持しパソコンができる人	日額6,090円	15日	7月1日～平成30年3月31日まで

膝腰元氣塾生の募集

筋力の維持・低下防止に取り組み、膝痛・腰痛を予防したい人向けの教室です。

■日時 7月6日から9月21日までの毎週木曜日(全12回)毎回午後1時30分から3時まで

■対象者 戸倉上山田地区在住でおおむね65歳以上の人

■定員 21人(先着順)

■会場 上山田文化会館 大会議室

*送迎はありません

■参加料金 一回200円

■申込方法

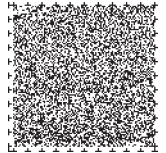
6月5日(月)から9日(金)までに電話で申し込んでください。

*申込み多数の場合は新規の申込みを優先します。

*今年度は、10月～12月に更埴川西地区・平成30年1月～3月に更埴川東地区の2会場で開催を予定しています。開催日は決まり次第市報でお知らせします。

■問い合わせ先

更埴庁舎・高齢福祉課 更埴地域包括支援センター(内線5521)



平成29年度 農業用水利施設維持管理者 (敬称略)

農業用水利施設維持管理者の紹介

農業用に必要ながんが用水の確保や大雨などによる水害を防ぐために、各地区に水門やため池などの農業用水利施設があります。

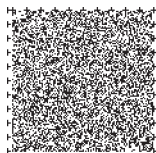
平成29年度の各施設の維持管理者は、左表のとおりです。各施設の利用については、管理者に問い合わせてください。埴科幹線水路と主要分水門の利用に

については、埴科郡土地改良区か上山田庁舎農林課に問い合わせてください。

■問い合わせ先
○埴科郡土地改良区 (TEL 026-1273-11237)
○上山田庁舎・農林課 (内線 7254)

施設名	管理者	電話番号
埴科幹線水路	埴科郡土地改良区	273-1237
更 埴 地 区		
埴生分水門扉	宮坂洋道	272-3890
新田中村用水分水門扉	石川秀幸	272-2339
船山堰	太田文久	272-2709
西沖堰	宮澤 優	273-1936
高川原堰	石川秀幸	272-2339
栗佐分水門扉	児島 學	273-2647
藤ノ木・屋代一重山分水門扉	千曲市 埴科郡土地改良区	273-1111 273-1237
大橋分水門扉	山本啓一	273-0605
一丁田新田用水分水門扉	高波和雄	272-2139
屋代山崎地区水門扉	北澤健二	273-3914
郷津分水門扉	宮下征一郎	274-2362
大塚分水門扉	神尾次男	273-1043
日詰分排水門扉	春原英夫	273-0752
古川分水門扉	平林健治	272-2234
蛇田分水門扉	千曲市	273-1111
屋代返町分水門扉	瀧澤正人	272-0614
大堰排水門扉	神谷温男	272-2571
南沖耕地組合用水ポンプ	北條昭宣	272-3477
鳥居町分水門扉	相澤 隆	272-1863
来光塚・西上川原排水樋管	春原俊二	273-2853
石杭池	倉嶋正良	274-2188
中村・岡森池	林 勝美	273-0211
柳田池	金井孝一	276-5929
山の神池	丸山保人	273-2448
郡・頭無池	藤岡 東	274-1748
薬師池	小林 茂	274-1026
横堰	小林哲男	274-1057
矢口池	緑川辰男	273-3337
遠見塚池	中山郁男	274-1391
荏沢池	細田袈裟男	274-1316
なめ沢池・熊久保池・二の沢池	宮本惣一	274-1517

施設名	管理者	電話番号
西部土地改良区		
西沖ほ場整備内	西部土地改良区	214-2569
梨窪池・猿飛池・平沢池	宮下康人	272-5054
大池・八幡林池・大口頭首工	佐藤利雄	272-5396
板窪池	佐藤秀典	272-5382
矢崎頭首工	西沢芳信	272-3434
真光寺頭首工	竹内正博	274-1293
松原頭首工	柳原重幸	272-0892
荏沢頭首工	竹内正博	274-1293
天浦頭首工	荒井忠男	274-1154
大雲寺(内池)	亀山正明	274-0572
大雲寺(外池)	藤岡金夫	273-2128
治田池(上池)	緑川袈裟利	274-1382
治田池(下池)	唐木沢清澄	273-3222
戸 倉 地 区		
花柄池・前山池・仙ヶ原池・山の神池(湯沢水系)	小松暢夫	275-1721
郷津池・芝平池・山の神池(雄沢水系)	塚田文夫	276-3544
原新池	中澤具昭	276-5916
吉野機械揚水	西澤 勤	275-3398
羽尾機械揚水	塚田文夫	276-3544
巾田機械揚水	竹森松雄	276-1261
戸倉大口水門	島田庄作	275-2115
若宮大口水門	宮崎正光	276-6114
下三ヶ用水	埴科郡土地改良区	273-1237
上山田地区(出水時水門操作)		
六ヶ郷用水	六ヶ郷用水組合	273-1111
力石東部水門	塚田治夫	82-3687
力石南部水門	山崎一喜	82-3306
力石西部水門	中村邦彦	82-5311
三本木地区水門	田島慎司	275-2584
温泉地区水門	高橋達夫	276-2144
新堤池・向堤池・大鹿池	漆原土地改良区	276-2083
弁天池	千曲市	273-1111



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>

お知らせ

空間放射線量の測定結果

5月8日に更埴庁舎で測定した結果は次のとおりで、健康に影響のない値でした。

■調査結果(天候 晴れ)

○地上10メートル付近

毎時0・05マイクロシーベルト

○地上1メートル付近

毎時0・06マイクロシーベルト

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

介護用パジャマの注文

屋代南高校ライフデザイン科では介護用パジャマ「楽らくねまき」のお直しと注文をお受けしています。3年生が心を込めて製作します。30着限定、生地は持ち込み、または実費をいただきます。

■問い合わせ先 屋代南高校 家庭科(TEL026-127216723)

ペレットストーブなどの購入経費を一部補助します

市では、県産材の活用と木質バイオマスエネルギーなどの新エネルギーの利用促進を図るため、ペレットストーブや薪スト

ーブなどの購入経費の一部を補助しています。

■補助金の交付額 本体購入経費の2分の1以内

■補助限度額

○ペレットストーブ・ペレットボイラー 10万円

○薪ストーブ 1万円

*交付要件など詳細は、市ホームページまたは農林課まで問い合わせください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

小学校教科用図書「特別の教科道徳」の展示会

平成30年度から使用する小学校の教科書を展示します。

■時間 午前9時～午後5時45分

■会場 総合教育センター2階
*会場には投函箱がありますので、意見を寄せてください。

*展示期間の詳細は、教育総務課に問い合わせてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6314)

「児童手当現況届」の提出と児童手当の振り込み

児童手当を受給している人に「児童手当現況届」を6月中旬に郵送します。記入・押印・必要書類を添付し提出してください。未定出の場合、10月から手当が支給されなくなります。

■提出期限 6月30日(金)

■提出先 戸倉庁舎こども未来課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課

*平成29年1月2日以降に転入した人は、現況届提出の際、平成29年1月1日現在の住所地で平成29年度の所得証明書を取得してください。

●受給者の皆さんには、2月から5月分までの児童手当を、6月9日(金)に指定口座に振り込みます。通帳などで、入金を確認してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・こども未来課(内線6227)

北信地域合同就職面接会

ハローワークでは、北信地域の企業約120社との合同就職説明会を開催します。当日は企業の採用担当者と直接面談ができます。

■日時 6月16日(金)午後1時～4時30分

*学生受付は、正午～午後4時

■会場 メルパルク長野

■対象 平成30年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者

○大学など卒業後3年以内の求職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-129318609)

6月1日～7日は「水道週間」

6月1日から7日まで、「あたりまえそんなみずこそ たらもの」をスローガンに第59回水道週間が実施されます。

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

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

■問い合わせ先 更埴庁舎・上下水道課(内線5619)

浄水場の一般公開

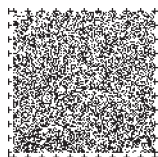
■日時 6月1日(木)～7日(水)午前9時～午後4時

■場所 長野県企業局諏訪形浄水場(上田市諏訪形613)

■内容 職員が浄水場内を案内し、千曲川から取水した原水が水道水になるまでの経過を説明します。

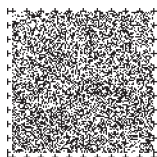
■問い合わせ先 長野県企業局上田水道管理事務所(TEL0268-12212110)

＊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。



歯科検診

歯周病は自覚症状がないまま進行し、痛みや腫れなどの症状が出た時は、すでに重症化していることがあります。また、歯周病の原因である歯周病菌は動脈硬化や心疾患、肺炎など全身の病気に影響すること知られています。是非この機会に受診しましょう。

●歯の健康を守る検診

■対象者

①平成29年度内に40、50、60、70歳になる人(対象者には市より5月下旬に通知しています)

②市内に住所がある妊婦(母子健康手帳交付時に受診票を渡します)

■検診内容 歯周病・むし歯の検査、口腔衛生状態の確認、咬合状態の確認、歯の磨き方指導

■費用 500円

■検診期間

①6月1日(木)～12月28日(木)

②4月1日(土)～通年

■検診場所

市内の歯科医院

＊市外の歯科医院を受診希望する場合は、事前に健康推進課へ問い合わせてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6257)

康推進課(内線6257)

●後期高齢者歯科健診

■対象者 平成29年度内に75歳になる人(対象者には広域連合より6月下旬に通知します)

■健診内容 歯周病・むし歯の検査、口腔衛生状態の確認、咬合状態の確認、嚥下機能の検査(飲み込む力など)

■健診期間

7月1日(土)～12月30日(土)

■健診場所

長野県歯科医師会加入の歯科医院

■問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 業務課(係) 係(026-1229-15320)

●共通事項

＊治療や精密検査が必要な場合の治療費は自己負担です。

＊歯科医院に直接電話予約して受診してください。

後期高齢者医療の保険料軽減が変わります

後期高齢者医療の保険料軽減の一部が、段階的に変更となります。

○所得割の軽減率変更

年収約153万円から約211万円の人の所得割軽減率

平成28年度まで 5割軽減

平成29年度 2割軽減

平成30年度から 軽減なし

○均等割の軽減率変更

元被扶養者(後期高齢者医療に加入する前日に、家族の会社の健康保険などで被扶養者だった人)の均等割軽減率

平成28年度まで 9割軽減

平成29年度 7割軽減

平成30年度 5割軽減

平成31年度から 後期高齢者医療に加入後2年を経過するまでの間に限り5割軽減

＊元被扶養者であっても、世帯の所得が低い人は、均等割の軽減(9割軽減、8・5割軽減)が受けられます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6255)

狩猟免許の講習会・試験

農作物被害などによる有害鳥獣駆除・捕獲をしたい場合には、狩猟免許が必要です。

■日程 下表のとおり

＊第1回目は「わな猟」のみの試験となります。

■会場 長野県長野合同庁舎5階会議室

●初心者狩猟免許試験講習会

■対象者 狩猟免許試験を受験しようとする人

■受講料 無料。ただし、講習会で使用するテキスト

平成28年度まで 5割軽減

平成29年度 2割軽減

平成30年度から 軽減なし

元被扶養者(後期高齢者医療に加入する前日に、家族の会社の健康保険などで被扶養者だった人)の均等割軽減率

平成28年度まで 9割軽減

平成29年度 7割軽減

平成30年度 5割軽減

平成31年度から 後期高齢者医療に加入後2年を経過するまでの間に限り5割軽減

＊元被扶養者であっても、世帯の所得が低い人は、均等割の軽減(9割軽減、8・5割軽減)が受けられます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6255)

狩猟免許の講習会・試験

農作物被害などによる有害鳥獣駆除・捕獲をしたい場合には、狩猟免許が必要です。

■日程 下表のとおり

＊第1回目は「わな猟」のみの試験となります。

■会場 長野県長野合同庁舎5階会議室

●初心者狩猟免許試験講習会

■対象者 狩猟免許試験を受験しようとする人

■受講料 無料。ただし、講習会で使用するテキスト

平成28年度まで 5割軽減

平成29年度 2割軽減

平成30年度から 軽減なし

元被扶養者(後期高齢者医療に加入する前日に、家族の会社の健康保険などで被扶養者だった人)の均等割軽減率

平成28年度まで 9割軽減

平成29年度 7割軽減

平成30年度 5割軽減

平成31年度から 後期高齢者医療に加入後2年を経過するまでの間に限り5割軽減

＊元被扶養者であっても、世帯の所得が低い人は、均等割の軽減(9割軽減、8・5割軽減)が受けられます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6255)

狩猟免許の講習会・試験

農作物被害などによる有害鳥獣駆除・捕獲をしたい場合には、狩猟免許が必要です。

■日程 下表のとおり

＊第1回目は「わな猟」のみの試験となります。

■会場 長野県長野合同庁舎5階会議室

●初心者狩猟免許試験講習会

■対象者 狩猟免許試験を受験しようとする人

■受講料 無料。ただし、講習会で使用するテキスト

平成28年度まで 5割軽減

平成29年度 2割軽減

平成30年度から 軽減なし

元被扶養者(後期高齢者医療に加入する前日に、家族の会社の健康保険などで被扶養者だった人)の均等割軽減率

平成28年度まで 9割軽減

平成29年度 7割軽減

平成30年度 5割軽減

平成31年度から 後期高齢者医療に加入後2年を経過するまでの間に限り5割軽減

＊元被扶養者であっても、世帯の所得が低い人は、均等割の軽減(9割軽減、8・5割軽減)が受けられます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6255)

狩猟免許の講習会・試験

農作物被害などによる有害鳥獣駆除・捕獲をしたい場合には、狩猟免許が必要です。

■日程 下表のとおり

＊第1回目は「わな猟」のみの試験となります。

■会場 長野県長野合同庁舎5階会議室

●初心者狩猟免許試験講習会

■対象者 狩猟免許試験を受験しようとする人

(3240円)を、講習会当日に各自で購入してください。

●狩猟免許試験

■対象者

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

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

■問い合わせ先

長野地域振興局 林務課 林務係(026-1234-9521)

試験の日程など

申込期間	講習会	試験日
5月22日(月)～6月2日(金)	6月17日(土)	6月24日(土)
9月4日(月)～9月15日(金)	9月26日(火)	10月3日(火)
平成30年1月15日(月)～1月26日(金)	平成30年2月10日(土)	平成30年2月17日(土)

込んでください。

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7242)

「福祉移送サービス運転者講習」の受講者

■日程 左表のとおり

■受講対象

○シルバー会員となつて就業を希望される概ね60歳以上の人
○シルバー会員で就業を希望する人

■定員 15人(先着順)

■申込方法 6月21日(水)までに更埴地域シルバー人材センターに直接申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴地域シルバー人材センター
(026-272-15630)

期日	時間	講習内容	会場
7月19日(水)	午前10時～午後3時	座学	更埴地域シルバー人材センター
7月23日(日)	午前9時～午後5時	講義	上小トラックス研修会館(上田市)
7月29日(土)	午前9時～午後5時	実技	上小トラックス研修会館(上田市)
7月31日(月)	午前10時～午後4時	座学実技	更埴地域シルバー人材センター

* 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。

初夏の大池自然観察会

千曲高原大池の自然観察歩道を散策して花々を観察し、野鳥のさえずりに耳を傾けます。

■日時 6月10日(土) 午前9時～正午ごろ(悪天中止)

■集合場所 大池キャンプ場の駐車場

accotoの絵本の世界

軽井沢町在住の絵本作家ふくだとしお、あき子夫妻のユニット accoto (あつこと) と、ちくまおはなしネットワーク代表の小林いせ子さんによる対談を交えながら、夫妻が書いた絵本の話しや読み聞かせの実演を行います。

■日時 7月2日(日) 午後1時30分～3時
■会場 更埴文化会館小ホール
■問い合わせ先 更埴図書館(TEL 026-273-2989)

七夕おはなし会

■日時 7月2日(日) 午前10時30分

■会場 更埴西図書館
■内容 職員による読み聞かせ、工作、雑誌付録抽選会、雑誌古本市コーナー

■問い合わせ先 更埴西図書館(TEL 026-273-8060)

自衛官採用試験

①航空学生
■受験資格 高校を卒業した(見込含)21歳未満の人(航空自衛隊)、23歳未満の人(海上自衛隊)
■受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)
■一次試験日 9月16日(土)、17日(日)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 年間を通じて行なっています。
■試験日
○男子 受付時にお知らせします。
○女子 9月24日(日)、10月15日(日)
*受験資格や申込方法など詳細は問い合わせください。
■問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL 026-2612351 6026)

パソコン操作習得講座

催し物

たまねぎ祭り

第16回戸倉たまねぎ祭り

■日時 6月10日(土) 午前7時30分～(雨天決行)
■会場 旧JAちくまパリオ店北側の畑■コース(日程)・受講料
①ワード(文章)中級(7月11日・13日・18日・20日)・1万1000円

②エクセル(表計算)基礎(7月3日・4日・5日・10日・11日・12日)・1万4000円

③ホームページ作成(7月23日・30日・8月6日)・1万4000円
■時間 ①午後6時～9時、②午前9時～正午■会場 長野地域職業訓練センター
■定員 各10人■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。6月8日(木)から受け付けます。
■申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-22210505)

▲介護落語をお楽しみください!

■観察場所 大池周辺(自然観察歩道)
■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、帽子、履き慣れた靴
■参加費 300円(保険代など)
■主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL 080-6994-4820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時～午後5時まで)
■日時 6月10日(土) 午後1時30分～3時
■会場 戸倉創造館大ホール
■講師 林家源平さん(落語家)
■演題 「落語家のヘルパー修業日記」介護は十人十色
■問い合わせ先 上山田公民館(TEL 026-276-5842)

更埴たまねぎ祭り

■日時 6月10日(土) 午前8時30分～(雨天決行)
■会場 JAながのあんず店南側の畑

●共通事項

■参加方法 当日会場で専用ネット袋(10キ用1000円、20キ用2000円)を購入し、各自で収穫してください。
*たまねぎが終わり次第終了となります。

■持ち物 手バサミ、軍手、雨具(雨天の場合)

■服装 収穫できる服装、長靴

■問い合わせ先 ○長野農業改良普及センター(TEL 026-233419535)
○上山田庁舎・農林課(内線7242)

更級人「風月の会」春の講演会

■日時

6月17日(土) 午後4時～

■会場 明徳寺(羽尾1309番地)

■講師 矢島宏雄さん(歴史文化財センター所長)

■演題 広深な八幡の歴史と武水別神社・大頭祭、松田館

*講演会終了後に希望者による懇親会があります。会費1700円、予約が必要です。

男女共同参画セミナー

男女共同参画社会のリーダーを育成し、スキルアップを図るためのセミナーを開催します。
■日程 左表のとおり
■申込方法 名前、住所、連絡先、参加を希望するセミナーを記入のうえ、開催日の前日までにFAXまたはメール

問い合わせ先

更級人「風月の会」事務局(TEL 026-276-5933)

科野のムラお田植えまつり

■日時 6月11日(日) 午後1時30分～3時(小雨決行)

■会場 科野の里歴史公園

■内容 矢代一重山太鼓の音頭で早乙女さんが古代米の田植えをします。
*田植えの飛び入り参加も大歓迎です。参加したみなさんにおやつを差し上げます。

*当日は、県立歴史館と森將軍塚古墳館の入館料、古墳見学バスの利用料が無料です。

■問い合わせ先 森將軍塚古墳館(TEL 026-274-3400)

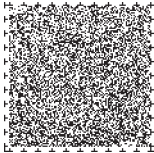


▲飛び入り参加できる田植え体験

日時	会場	講師	内容
6月18日(日) 午後1時30分～3時30分	戸倉創造館大ホール	山崎 浩さん(声楽家・作曲家・清泉女学院短期大学教授)	音楽セミナー(清泉女学院出張講座)「音楽リフレッシュ明日も笑顔でいるために」
9月28日(木) 午後1時30分～3時30分	更埴文化会館大会議室	小林 敦子さん(博士(総合社会文化)政策コンサルタント)	学習会「ジェンダー・ハラスメントを考える」
10月14日(土) 午後1時30分～3時30分	総合観光会館大会議室	鈴木 優子さん(コミュニケーションアドバイザー)	実践セミナー(長野県共同開催)「初対面からスムーズに話せるコミュニケーション術」
11月4日(土) 午後1時30分～3時	戸倉創造館大ホール	林家 うん平さん(落語家)	落語とお話「男女で共に生きる喜びを楽しく語ろう」
平成30年1月20日(土) 午後1時30分～4時	更埴文化会館あんずホール	蓮池 薫さん(新潟産業大学経済学部准教授)	「第14回人権を守る市民集会」記念講演「夢と絆」
平成30年2月17日(土) 午後1時30分～3時40分	総合観光会館大会議室	高橋 圭子さん(ながの若者サポートステーション所長)	実践セミナー「改めて学ぼう～大人のマナー講座～」

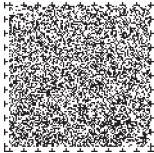
jinken@city.chikuma.nagano.jp) か電話で直接申し込んでください。
*4回以上出席した人には、修了証を交付します。
■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331、FAX 026-275-0591)

* 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 屋代中学校吹奏楽部ミニ演奏会

■日時 6月10日(土) 午前11時半～正午
■内容 色とりどりの花が美しいガーデンテラスにて、屋代中学校吹奏楽部の皆さんによる迫力の演奏をお楽しみください。

② 布小物作り教室

■日時 6月10日(土) 午前9時30分～正午
■内容 ミシンでフタ付きポシエット(フタの部分はマグネツト)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 2,200円(スィーツ、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。

③ おばあちゃんの手作り講座「おやき編」

■日時 6月11日(日) 午前10時～正午

⑧ 自分でできる! 浴衣着付け教室

① 回目

■日時 6月24日(土) 午前9時30分～正午
■内容 1回目(全2回)は補正作りから着付けまでをマスターします。

■講師 塩入直美さん

■定員 8人(要予約)

■参加費 2,500円(ドリンク付き)

■持ち物 裁縫道具(縫い針、まち針、白い縫い糸)、薄手のタオル3～4枚、浴衣、腰ひも3本、伊達締め1本、帯(複数可)、帯板

② 回目

■日時 7月1日(土) 午前9時30分～正午
■内容 浴衣の着付けから帯結びをマスターします。

■講師 塩入直美さん

■定員 8人(要予約)

■参加費 2,500円(ドリンク付き)

■持ち物 薄手のタオル3～4枚、浴衣、腰ひも3本、伊達締め1本、帯(複数可)、帯板

⑨ インターバル速歩&健康ランチ

■日時 6月25日(日) 午前9時30分～正午
■内容 IWT(インターバ

■内容 信州の郷土料理「おやき」の作り方をマスターしましょう。

■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 1,500円

■持ち物 エプロン

④ 自宅で出来る! 肩・腰・膝痛改善予防運動

■日時 6月15日(木) 午前10時30分～11時30分
■内容 痛みの原因や仕組みを理解し、簡単な体操や運動を実践します。
■講師 金子千泰さん
■定員 10人(要予約)
■参加費 65歳以上 500円
65歳未満 1,000円

⑤ ベビーマッサージ×ポーセラーツ

■日時 6月16日(金) 午前10時～正午
■内容 栄養たっぷりの植物性オイルを使ったマッサージでスキんシップをした後は、オリジナルの手形入りプレート作りを楽しみましょう。
■講師 まとうまりのさん、武田紗知さん
■定員 10組(要予約)
■参加費 3,500円(スィーツ、ドリンク付き)

ル・ウォーキング・トレーニング)を活用して心身を鍛え、健康的な生活の再設計に挑戦してみませんか? ウォーキングの後は栄養バランスの摂れた食事をご提供します。
■講師 近藤新一さん
■定員 10人(要予約)
■参加費 1,500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

⑩ 白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部

■日時 6月26日(月) 午前9時～
■内容 花と緑が好きな人のためのクラブです。毎月1回の自由参加で、白鳥園ガーデンの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。
■持ち物 帽子、軍手などガーデニングができる服装

⑪ 大人のキレイ講座「アイメイク編」

■日時 6月26日(月) 午前10時～11時30分
■内容 アイメイクは顔の印象を決める大事な要素。その人それぞれに似合うアイメイクをレクチャーします。目を大きく見せる体操もあります。

* プレートとマッサージ風景の写真データプレゼント
■持ち物 バスタオル(1枚、2枚)

⑥ 父の日だもの♪ 親子でピザ作り体験

■日時 6月17日(土) 午前9時～(30分毎に2組ずつ)
■内容 白鳥園の本格ピザ釜で、ピザ作りを体験しましょう。
■定員 8組(要予約)
■参加費 2,500円(親子ペア入浴券、ペアドリンク込み)
■持ち物 エプロン

⑦ ママも子どももハッピーに! (子育て講座) しなやかで折れない心の育て方

■日時 6月20日(火) 午前10時～正午
■内容 人生の中で起こる困難な事にも柔軟に対応し乗り越えていけたら、その経験は大きな宝となります。「強固な心」ではなく柔軟な「しなやかで折れない心」を育てるための子どもとの関わり方について楽しく学びましょう。
■講師 IFO「HSCコロサロン」
■定員 6人(要予約)
■参加費 1,500円(スィーツ、ドリンク付き)
■持ち物 筆記用具

■講師 市川愛子さん
■定員 5人(要予約)
■参加費 1,800円(スィーツ、ドリンク付き)
■持ち物 持っている人は、アイメイクアイテム

⑫ 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

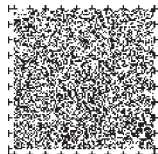
■日時 6月28日(水) 午前10時～
■内容 簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチでさらなるアンチエイジング!
■講師 青木芽里さん
■定員 10人(要予約)
■参加費 1,900円(講習、ランチ代)
■持ち物 ヨガマット(または大きめのバスタオル)、タオル、飲み物など

● 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(TEL 026-1275-10400、メール info@hakuchoen.jp)

〈広告欄〉

〈広告欄〉



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
6/4 (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
6/11 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	たけい歯科クリニック(鋳物師屋) 026-272-8000	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
6/18 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 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
6/25 (日)	鵜沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	竹内歯科医院 (稲荷山) 026-274-7050	宮下薬局(屋代) 026-272-0064 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
7/2 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	樽沼歯科医院 (内川) 026-261-5005	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070

*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(Tel026-276-0119)○更埴消防署(Tel026-274-0119)

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、レコードプレー
ヤー、車いす

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

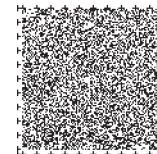
ゆずります

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、遠赤外線ド
ーム、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、
キッチンラック、自転車

〈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>



委員会の開催

傍聴希望者は問い合わせてください。

●教育委員会

■日時 6月28日(水)午前9時～

■会場 戸倉庁舎 4階会議室

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課
(内線6316)

●農業委員会

■日時 6月28日(水)午後3時～

■会場 上山田庁舎 3階302会議室

■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会
(内線7231・7232)

6月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 6月18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。

6月納期の市税・使用料など

●市県民税(1期分)

●介護保険料(3期分)

●保育料(6月分)

●公共下水道使用料(3期分)

●倉科・森・羽尾排水施設使用料(3期分)

●市営住宅・駐車場使用料、共益費(6月分)

●西部水道料金(6月分)

■納付期限 6月30日(金)

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談し
ます。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴
庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。

●6月27日(火)午前9時～11時 更埴庁舎市長室

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

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

■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

市民からよく聞かれる質問を紹介します

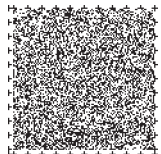
●質問 燃えるごみに名前を書くのは個人情報か漏
れ、とても嫌な思いをします。

また、分別収集の時、ごみ当番の方がいてとても出
しづらいです。改善していただけないでしょうか？

●回答 ごみ袋の記名制については、最後まで自分の
出したごみには責任を持つていただくという趣旨でお
願いをしております。また、無分別などの不適正ごみ
が収集所に排出されて、ごみが収集業者に回収されな
かった場合、地区の役員さんが排出者へ返す目的でも
記名していただいております。

資源ごみ収集日の当番制については、区・自治会
のご協力により市民の皆様が当番に立っていただくこと
で、分別に対する理解が深まり適正な排出ひいては、
ごみの減量化・再資源化につながっています。
今後も環境に配慮した千曲市を目指すため、市民の
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

〈広告欄〉



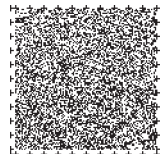
市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (Tel026-273-2989)
 ★戸倉図書館 (Tel026-276-7001)
 ★更埴西図書館 (Tel026-273-8060)
 ■開館時間 午前9時30分～午後6時
 ★上山田公民館図書室 (Tel026-276-5842)
 ■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

定例の相談

ー 相談は無料です ー

★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>



としょかんへ『来・ぶらりー』

○小説
 『錆びた太陽』恩田陸
 『さすらいの皇帝ペンギン』高橋三千綱
 『松ノ内家の居候』瀧羽麻子
 ○ノンフィクション
 『きょうだいの育て方』小崎恭弘
 『行動しながら考えよう』島岡要
 ○児童向け
 『いろいろなおてがみ』えがしらみちこ
 『オバケとキツネの術くらべ』富安陽子

更埴図書館 新刊図書
 ○小説
 『嫁をやめる日』垣谷美雨
 『十代に共感する奴はみんな嘘つき』最果タヒ
 『血縁』長岡弘樹
 ○ノンフィクション
 『ビッグデータという独裁者』マルク・デュガン
 『日本木造校舎大全』角皆尚宏
 『高齢ドライバーの安全心理学』松浦常夫
 ○児童向け
 『3つ数えて走りだせ』エリック・ペッサン
 『えいせいえいせい』佐藤可士和

人気の本ベスト5 【エッセイ】

- 1位 『過去をもつ人』荒川洋治
- 2位 『人生の踏絵』遠藤周作
- 3位 『野良猫を尊敬した日』穂村弘
- 4位 『笑って、泣いて、考えて。』永六輔
- 5位 『山猫珈琲 上・下巻』湊かなえ

6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	*30	

更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日
 上山田公民館図書室 休館日

* 図書整理休館日：6月30日（更埴・更埴西・戸倉図書館）

戸倉図書館 おすすめの一冊



「有元葉子 私の住まい考」

著／有元 葉子
 出版社／平凡社

人気料理家の有元葉子が、インテリア、収納、景色など幸せに暮らすための理想の住まいについて考える。

更埴西図書館 新刊図書
 ○小説
 『犬の報酬』堂場瞬一
 『不死探偵事務所』縞田理理
 ○ノンフィクション
 『迷わないおしゃれ』高橋愛
 『絶対おいしいキャンパス』はん
 『ワタナベマキ』
 ○児童向け
 『リア友トラブル』長江優子
 『ひよこ』がようい

【おはなし会】
 ○更埴図書館
 毎週土曜日午前10時30分～
 ○戸倉図書館
 毎週木曜日午前10時30分～
 6月24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 (4月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	15件 (-1)
自転車盗	7件 (±0)
車上狙い	2件 (-4)
その他	7件 (-6)
交通事故	
件数	91件 (-7)
死者	2人 (+1)
傷者	110人 (-11)

最近、高校生を中心とした大麻所持グループの摘発や本県でも野外音楽活動家らによる大麻使用実態が明らかになり、大規模グループの摘発がありました。覚せい剤や大麻といった薬物や危険ドラッグが若年層に浸透しています。

購入について、覚せい剤及び大麻は、密売人との取り引きのほか、宅配便や郵便物利用が多く、危険ドラッグの場合、店舗やインターネット利用が大半を占めています。薬物の使用は、身近なところまで浸透していますので、家族や友人を含め、今一度「危険なものだ。絶対に使用しない」という認識を持つてください。

なお、覚せい剤や麻薬などに関する情報・相談の秘密は厳守されますので、千曲警察署まで連絡してください。

千曲警察署から

《Tel026-1272-10110》

覚せい剤など薬物乱用の防止

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 Tel026-261-3609
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 Tel026-273-5105	
心配ごと相談	6月14日(水)	午後1時30分～ 4時	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687(要予約)
精神保健相談	6月14日(水)	午後1時30分～ 4時30分	更埴保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507(要予約)
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 Tel026-274-0820(要予約)
結婚相談	6月3日(土) 7月1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 Tel026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに 電話予約が必要です。
	6月11日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う 人権相談	6月1日(木)	午前9時～ 午後3時	屋代公民館 和室	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜か ら日曜までの午前8時30分から 午後5時まで受付 Tel026-274-3232
	7月20日(木)	午後1時～4時	稲荷山公民館 和室	
障がい者(児)相談	平日	午前9時～ 午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室(戸倉庁舎) Tel026-275-0548、Fax026-214-3013	
介護相談	平日	午前8時30分～ 午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780	
司法書士法律相談	6月1日(木) 7月6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 Tel026-276-2687(要予約)
	6月15日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	7月11日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	7月25日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	6月10日(土) 6月13日(火)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
			更埴文化会館 1階学習室	
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 Tel026-227-1286(要予約)
	6月8日(木) 6月22日(木)	午前9時30分～ 午後3時		
年金相談(戸倉)	毎週水曜日	午前9時～ 午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265
	6月12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。

手曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介します。

〓 今月は「戸倉セツブンソウを育てる会」

代表の宮本章さんにお聞きしました。

戸倉セツブンソウを育てる会は、戸倉宿キティパーク付近の山に群生するセツブンソウの保護活動を行なっています。今年度は、見学路の補修作業やパンフレットの作成などを市と協働で実施します。

Q この事業の目的は？

セツブンソウは市花で、市の天然記念物にも指定されていますが、絶滅危惧植物Ⅱ類にも指定されている守るべき花です。この群生地では以前、写真を撮るなどで群生地に入り込んだ



▲観察会でセツブンソウに見入る参加者

り、株ごと盗掘されることもあり、株ごと盗掘されることもありました。そのため、当会では群生地を守り・育てるために、群生地の巡視や案内、説明看板の設置やマップの作成を行なってきました。今年度は勉強会やマップ作成などにより、セツブンソウについて知り、理解を深める活動を行ないます。

Q 読者へのメッセージを

春先に咲くセツブンソウを多くの人に知ってもらうとともに、群生地を訪れ、実際に花を見て、花の素晴らしさや可愛らしさを肌で感じ、この花を大切に育てなければならぬ気持ちを抱いていただければと思います。また、巡視活動を通して、見学者との交流の場もなっています。一緒に活動する皆さんの入会をお待ちしています。

■問い合わせ先 戸倉セツブンソウを育てる会 代表 宮本章
(TEL 026-275-0928)



高羽 麻衣さん
(鋳物師屋)

妊娠中に性別が男の子だと分かったり、漠然と「きつと生まれたら元気いっぱい動き回ったり、遊ぶんだらうな、やんちゃで大変だったし……笑」と想像を膨らませていました。

しかし、生まれてきた我が子とは違うと想像とは真逆のかなりの甘えん坊&よく泣く子で、産後は抱っこを求める息子を毎日抱いて家事・育児をする日々でした。そんな息子も現在1歳5か月。公園で遊んだり音楽に合わせて踊ったりと動きも活発になって好きな遊びも増えてきました。甘えん坊&泣き虫な所は相変わらず。

先日、そんな息子を共に見てきた夫が「今、こんなに抱っこしてあげたり、一緒に過ごした思い出も大きくなったら全部忘れちゃうんだもんな。覚えてくれてたらいいのに」と寂しそう

にぼつり。

確かに、幼い頃の記憶は忘れてしまう。でも、共に泣いたり笑ったりした日々や愛された記憶はきつと形を変えて息子の「こころの根っこ」になって残って行くのだと私は思います。

まだまだ未熟なお母さんだから怒ったり、失敗する日もあるけれど、今しか見ることの出来ない、ぶにぶにのほっぺ♡小さな手足♡あどけない表情を目に焼きつけて息子の成長を見守っていききたいです。

そして「もう僕、抱っこはいよいよ！なんて言われる日まで変わらぬに私は甘えん坊な息子を抱きしめて、たくさん大好きを伝えていこうと思います。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

ご存知ですか？「オーラルフレイル」

高齢になると、足腰が弱くなる、食欲が落ちるなど生活機能が落ちやすくなります。生活機能が低下し始める軽度の衰弱、すなわち健康な状態と要介護状態の中間の予防可能な状態を「フレイル(虚弱)」といいます。その中でも、口の機能の虚弱を「オーラルフレイル」といいます。

具体的には、①滑舌の低下②食べこぼし、むせ③噛めない食べ物が増えるなどがあげられます。

こういった変化は、ほんの些細な症状であり、緩やかに起こるので見逃しやすくなり気がつきにくいのが特徴です。

「最近、固いものが噛みにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口が渇く」などといった症状がある人は、口の機能が低下しているかもしれません。

健康長寿の秘訣

フレイルのリスクを少なくするためには、歯と口の健康が重要です。日頃から、しっかりと歯を磨く、よく話す、笑う、歌うなど口を良く動かす習慣をつける、よく噛んで食べることを意識しましょう。また、かかりつけの歯科を持ち、定期的に歯や口の健康状態を診てもらうことも重要です。家族や知人と一緒に食事をすることで、外出の機会も増え会話がはずみ、多様な食品を食べる機会も増えます。歯だけでなく、口のまわりの健康も意識してみよう。

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

Bリーグ元年 シーズン終了



5月7日アウェー奈良にてBリーグ元年となる2016-17シーズンが幕を閉じました。昨年までのbjリーグ時代より8試合多い60試合となり約8か月間の過密スケジュールを戦い、14勝46敗・B2中地区6位の成績となりました。



残念ながら、プレイオフには進出ができませんでしたが、メンバーが若く来季以降に向けて活躍が期待されます。

今シーズンは長野市・ホワイトリングにて3,900人の球団史上最多となり、B1クラスの動員となりました。B1への昇格に向けてより一層のご協力、ご支援を引き続きよろしくお願い致します。

■来季2017-18シーズンのブースタークラブ 会員募集中

詳しくは、下記URLよりご覧ください。

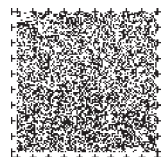
<https://www.b-warriors.net/wtown/>

■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/company/>

■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)

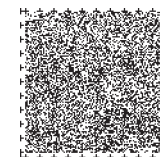


★「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています！
住所・氏名、連絡先、子どもの氏名（ふりがな）、性別、生年月日、家族からのメッセージ、写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記し、写真をメール（3MB以内）で送信してください。
不明な点は、更埴庁舎・秘書広報課（内線5223）に電話するか電子メール koho@city.chikuma.nagano.jp へご連絡ください。

■6月の休館日
○更埴子育て支援センター
3日、10日、17日、24日
○上山田子育て支援センター
4日、11日、18日、25日

子育ての広場

★更埴子育て支援センター（TEL026-273-6180）
★上山田子育て支援センター（TEL026-275-6017）
■開館時間 午前8時30分～午後5時
～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



石塚 結月 くん （1歳3か月 機部）

家族からのメッセージ

元気一杯に毎日遊ぶのが楽しいね。これからもたくさん食べてたくさん遊んで看板息子として、お客様をニコニコにしてくださいね♡



丸山 一心 くん （2歳11か月 倉科・後）
丸山 日菜乃 ちゃん （8か月 倉科・前）

家族からのメッセージ

仲よし兄妹で、げんきいっぱい大きくなってね。



☆ 4月のお誕生日おめでとう会（上山田）☆



☆ 4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 & こどもの日おめでとう会

5月11日に更埴子育て支援センターで「うたってあそぼう&こどもの日おめでとう会」が開かれました。

支援センターの先生による一寸法師の寸劇が行なわれ、室内は楽しい笑いに包まれていました。こどもたちへ紙かぶとのプレゼントもありました。最後に、参加した親子37組でこいのぼりの歌を歌いました。

●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】 6月29日（木） ■対象 6月に生まれた子どもとその保護者です。

【更 埴】 6月30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】 6月8日（木）

【更 埴】 6月9日（金）

*来館した保護者の皆さんと一緒に、子どもの食事について栄養士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】 今月はありません

【更 埴】 6月19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
6月7日（水）	うたってあそぼう&りんごっこコンサート
6月14日（水）	うたってあそぼう&しゃぼん玉あそび
6月21日（水）	うたってあそぼう&あらふしぎ?
6月28日（水）	うたってあそぼう&工作 セタ飾りを作ろう

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
6月1日（木）	うたってあそぼう&は八歯の話
6月8日（木）	うたってあそぼう&しゃぼん玉あそび
6月15日（木）	うたってあそぼう&大型紙芝居
6月22日（木）	うたってあそぼう&マジックショー
6月29日（木）	うたってあそぼう&工作 たなばた飾りをつくろう

千曲川水辺の楽校親水公園

川西地区の平和橋下に広がる親水公園です。アオサギ、カワセミ、セグロセキレイなどの野鳥を観察することができます。芝生広場と遊歩道が整備されているため、千曲川を眺めながらゆったり散歩も楽しめます。園内には千曲川からの水が出ている親水池があり、この季節は千曲川の自然に触れ合うこともできます。



主な遊具・設備など

駐車場、芝生広場、植栽、遊歩道、野鳥観察看板、便所など

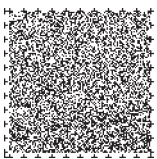
公園めぐり

vol.19

子どもと一緒に楽しめる市内の公園を紹介します。

*公園ではルールを守って遊びましょう





CHIKUMA TOPICS

4 / 29

長野県市町村対抗駅伝競走大会

松本平広域公園陸上競技場で「第27回長野県市町村対抗駅伝競走大会」と「第13回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」が開催されました。
一般の部では陸上競技場を出発し、9区間42.195kmの道のりを、小学生の部では4区間6.1kmの周回コースを走りタスキをつなぎました。
千曲市代表チームの結果は一般の部が58チーム中16位、小学生の部は62チーム中31位で、選手全員が一丸となった素晴らしい走りを見せてくれました。

▶小学生の部に出場した選手や監督、コーチの皆さん



◀一般の部に出場した千曲市代表チームの皆さん



CHIKUMA TOPICS

5 / 6

姨捨駅に「TRAIN SUITE 四季島」

JR東日本の豪華寝台列車「TRAIN SUITE 四季島(トランスイート しきしま)」が県内を通るコースを初めて運行し、午後8時40分に岡田市長や地元住民グループなどが出迎える中、姨捨駅に到着しました。
29人の乗客は、駅内にあるバーラウンジ「更級の月」から善光寺平の夜景を眺めながら、地酒を楽しみました。四季島が駅を発車するころには、駅の周りにはたくさんの地元住民が集まり、手を振って発車を見送りました。

CHIKUMA TOPICS

5 / 7

牛に引かれて善光寺詣り

牛に引かれて善光寺詣りの故事にちなみ、戸倉上山田温泉から善光寺までを歩くイベントが行なわれました。参加者は305人で、牛も各地点で参加者と一緒に歩きました。
午前7時30分に市総合観光会館駐車場を出発した一行は、約30kmの道のりを歩き、午後3時ごろ善光寺に到着しました。頭に槍笠をかぶった参加者たちは、暖かい春の風を感じながらゴールデンウィーク最終日を楽しみました。



CHIKUMA TOPICS

5 / 11

屋代南高校生があんずの摘果作業

あんずの里スケッチパークで、屋代南高校ライフデザイン科1年生の40人が、あんずの摘果作業を行ないました。この取組みは、同高校から市へ校外学習の依頼があり、特産物の産業を学んでもらうために始まりました。
NPO法人 あんずの里振興会の皆さんが講師となり、果実の発育をはかるため、まだ小さい果実を間引きました。



▲橋の上から逆さづりにされ水面を叩く「橋懸かり」

あめのみやにいますひよしじんじゃ
雨宮坐日吉神社を中心に、3年に一度の国重要無形民俗文化財指定「雨宮の神事芸能」が行なわれました。神事の意味は、疫病や田畑の荒廃といった「たたりの元凶」となる怨霊を、華やかな踊りや囃子で盛大に送り出し、五穀豊穡を祈願するものです。終盤の「橋懸かり」では、斎場橋から逆さづりにされた4人の獅子が、水面に頭を叩き付けて乱舞しました。激しい水しぶきを上げながら舞う姿に、観衆から大きな拍手と歓声が沸き起こりました。

▲雨宮坐日吉神社境内での御神事踊り



4 / 29

CHIKUMA TOPICS

3年に一度
国重要無形民俗文化財『雨宮の神事芸能』



CHIKUMA TOPICS

5 / 1

千曲坂城消防本部
戸倉上山田消防署竣工式

千曲坂城消防本部戸倉上山田消防署の庁舎竣工式が、現地で行なわれました。工事は平成27年6月から始まり、平成29年3月に終了しました。式には、関係者約50人が出席し完成を祝いました。新庁舎は、鉄骨造2階建、延床面積1,683.86㎡で、総事業費は約6億1,466万円です。大規模地震にも耐えうる構造を有しているほか、通信指令機器の高性能化を図りました。

CHIKUMA TOPICS

4 / 22

稲荷山くるみこども園開園記念式

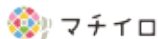
学校法人稲荷山幼稚園が「幼保連携型認定こども園」に移行し、4月から稲荷山くるみこども園となりました。市内では初の認定こども園です。
認定こども園では、未満児を受け入れることができ、預かり時間も長くできます。
式典で、土井宏純理事長は「これまでの伝統を大切に、子どもたちが主体となるような幼児保育を、ここ稲荷山の地で進めたい」と式辞を述べました。



▲式辞を述べる土井宏純理事長

●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

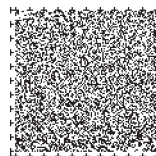


●千曲市情報メール配信サービス

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。



「今やれることを 出し惜しみなくやっていきたい」

株式会社春夏冬(ミルクマーケット)代表取締役社長 小林 直彦さん(戸倉・43歳)

「大人が本気で遊べば、それが仕事になる」。そう話すのは、乳製品宅配業で画期的なサービスにより、業界に新しい旋風を巻き起こしている小林直彦さんだ。

株式会社春夏冬(ミルクマーケット)は、明治37年創業の老舗企業。同社は千曲市、上田市や坂城町を中心に1700件ほどの個人宅に約40種類の乳製品を配達している。小林さんは、顧客の中心層である高齢者に対して、安否確認を行なうサービスを生み出した。週2回の商品配達時に前回届けた商品が配達箱に残っていた場合、家にいるかどうか声を掛ける。呼びかけに応じず安否確認ができなければ事前に登録された緊急連絡先に電話する仕組みだ。市と協定を結んでおり、高齢者らの異変に気付いたときは、市や消防署の関係機関へも連絡する。加えて、受け箱に張るシールを通常用と高齢者用に使い分けしている。有事の際に備え、地域住民が高齢者宅であることを一目で判別できるように工夫を施した。

高齢化社会が進む現代。「顔が見える宅配は必要不可欠な存在になる」という信念のもと、顧客が何を求めているか考えた末に生まれたのが、安否確認サービスだ。このサービスと優秀な経営成績が評価され、(公財)食品流通構造改善促進機構主催の優良経営食料品小売店等表彰事業において「食品流通構造改善促進機構会長賞」を受賞した。

「業種やメーカーにこだわることなく、同業者や他の宅配業者も巻き込んで協力し合うことが大切。これにより、地域に安心安全を届ける宅配サービスが可能になる。地域全体で気づき気遣えることにより、高齢者を支える優しい地域をつくれる」と小林さんは確信している。「仕事を通して人の役に立つこと」を熱心に考えているニューヒーローの活躍が、これからの高齢化社会に希望の光を与えてくれる。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年5月1日現在)

			平成29年 4月中の動き	
			転入	転出
世帯数	21,864	(+13)	143人	127人
人	59,848人	(-18)	27人	61人
男	28,954人	(+1)		
女	30,894人	(-19)		

編集後記

日が長くなってきました。1日は24時間で変わらないのに、日が長いと1日が長く感じます。

仕事が終わりに、外に出てまだ明るいときは得した気分になります。そんな時はビールを買って家でゲームをしながらか飲むのが私の至福の時です。そんなことばかりやっているせいか、最近は大げさなことに……。せつなく日が長くなったので運動してみながら羨む体を手に入れてみせます！

羽藤

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

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

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

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

●市報千曲6月号の印刷費は、1部あたり約33円です。