




市報

千曲

No.167
2017年
(平成29年)
8月号



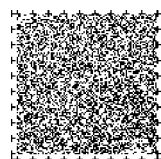
今月の表紙

ベビーマッサージ教室

更埴子育て支援センターでベビーマッサージ教室が行なわれ、8組の親子のうち父親も5人参加しました。マッサージを通じて、我が子をいとおしく見つめる姿が見られました。

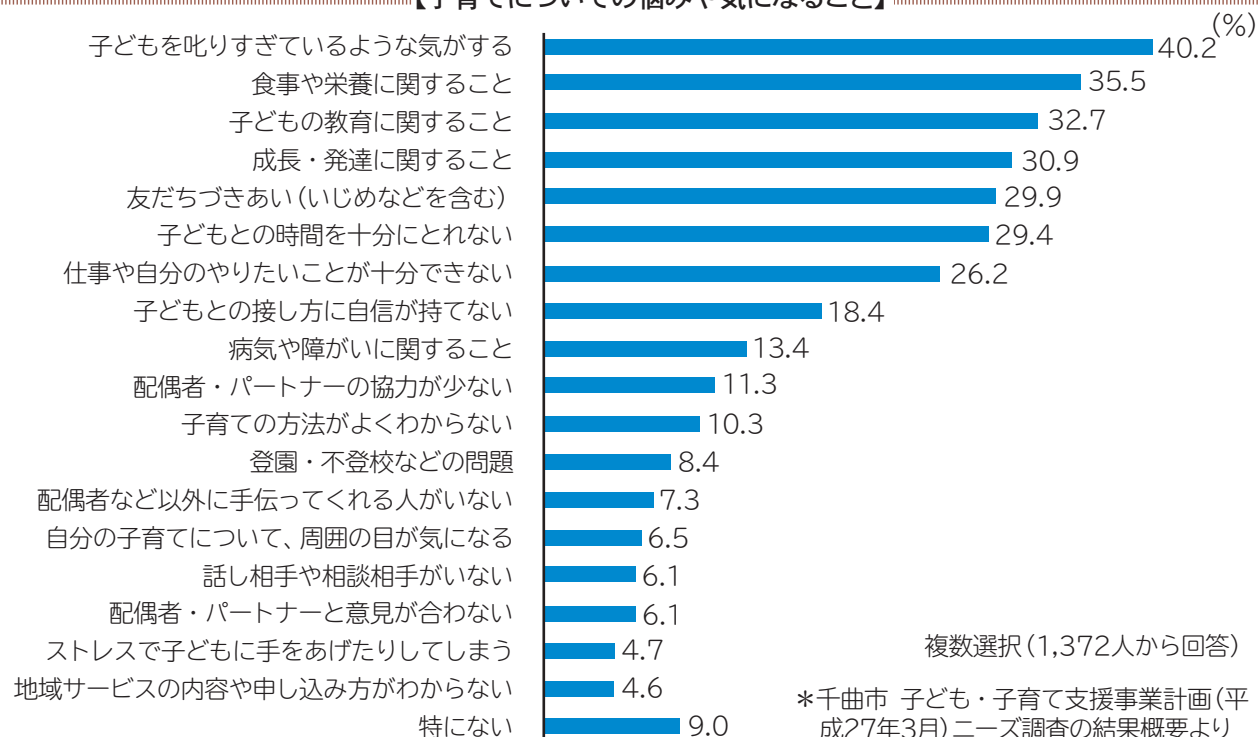
今月の主な紙面

【特集】 子育て中のお母さんたちが
笑顔になるために…… 2～11
三世同居・近居促進事業補助金 ……12～13
市内の建造物2件が国の登録有形文化財に……14



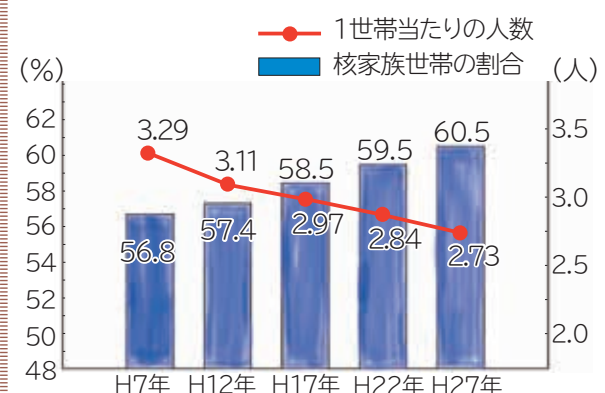
【特集】子育て中のお母さんたちが笑顔になるために

【子育てについての悩みや気になること】



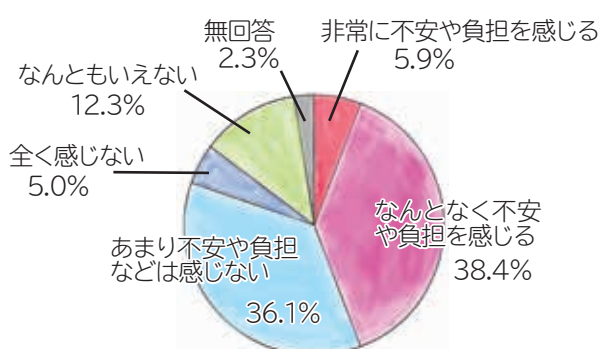
*千曲市 子ども・子育て支援事業計画(平成27年3月)ニーズ調査の結果概要より

【千曲市 1世帯当たりの人数と核家族世帯の割合】



*総務省統計局
平成7年から平成27年「国勢調査結果」より

【子育てについての不安や負担】



*千曲市 子ども・子育て支援事業計画(平成27年3月)ニーズ調査の結果概要より



子育て中のお母さんたちが笑顔になるために

みんなの関心と応援が、お母さんの**笑顔**につながる

赤ちゃん中心の生活

お腹の中に命が宿り、待ちに待った我が子の誕生。千曲市内でも平成28年に407人の赤ちゃんが産まれました。しかし、新しい命に感動するのも束の間、世の中のお母さんたちの生活は赤ちゃん中心の生活に変わります。お母さんは、24時間朝昼夜と休みなく、赤ちゃんの授乳、おむつ替え、寝かしつけなどのほかに、掃除・洗濯・食事の準備などの家事もしなければなりません。

「自分のための時間なんか今は諦めています」と、ぼつりとこぼすお母さんもいました。

お母さんたちの本音

6月20日に更埴文化会館で行なわれた「子育てひろば」に参加したお母さんたちに、日頃の悩みをお聞きしました。すると「24時間いつも子ども」といって、どんなに可愛いと思っても辛くなることもある。「子育てを親に相談すると今の若い者は甘えていると言われた」「日々の生活に追われて、自分の都合で子どもを叱ってしまい自己嫌悪にな

る」など不安や疲れ、相談しにくい悩みなどを抱えていることが分かりました。アンケート結果からも、約44%の人が不安や負担を感じると回答し、その内容も多岐にわたっています。

昔と今の子育て事情

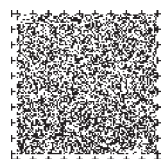
昔は、おじいちゃん、おばあちゃん、隣近所、周りにも同年代の子を持つお母さんたちが多く、みんなで協力し合って子育てをしてきました。

しかし、現在は、1世帯あたりの人数が減り、核家族の世帯、共働きの世帯が増えており、昔と今とは子育ての環境が変わってきています。

安心して子育てをするには

このような状況の中、子育て中のお母さんたちは、前述の悩みを抱えていても周りに相談できず、一人で悩みを抱え込んでしまいがちです。

このようなお母さんたちが安心して子育てをするには、周りにいる人たちは何ができるのでしょうか。家族、地域、ママ友、市の取組みを通して考えてみましょう。



子育て支援センター お母さん・子どもの 出会いの場

子育て支援センターは、主に0歳から就学前の子どもたちとその親たちが、気軽に立ち寄って遊んだり、話をしたりして情報交換や交流を楽しめる場所です。市内では、更埴子育て支援センターと上山田子育て支援センターの2箇所があります。

初めての利用でも大丈夫

支援センターの建物に入り、名前を書いて手の消毒をすれば、すぐに利用することができます。施設内には子どものおもちゃはもちろん、子ども用のトイレ、オムツ替えのスペースや授乳・ご飯を食べるところもあります。初めての人でも心配ありません。きっと、支援センターの先生たちが「いらっしゃい」と笑顔で迎えてくれるはずです。

イベントが盛りたくさん

週1回行なわれる「親子ふれあいミニミニ講座」では、工作やコンサート、絵本の読み聞かせなどのイベントを行なっており、誰でも自由に参加することが出来ます。月1回行なわれる「お誕生日おめでとう会」では、歌や手遊びのほか、集合写真を撮影するのほ良い思い出にもなります。イベントなどの情報は、市報千曲の「ちくまっ通信」(本紙36ページ)や市ホームページに掲載しています。

いつでも相談を

月に1回「栄養相談」やお母さんのための「就労相談」を実施していますが、子育てに関することは、開館日であればいつでも相談できます。相談ごとではなくても、お母さん同士が気軽に話せる場にもなっています。そこから輪が広がり、気の通じ合うママ友ができるかもしれません。また、子どものお友だちも増えれば、2倍3倍と親子で支援センターを楽しめます。

私は一人じゃないことを実感

宮澤 由希子さん
(38歳・栗佐)
周佑くん(2歳)



私は県外から千曲市に引っ越してきたので、周りに知り合いはいませんでした。夫は仕事で帰りが遅く、当時生後8か月の長男と家にいる時間が長くて、誰にも会わないことが多くありました。

ほかの子どもたちとも遊ばせたいと思い、調べてみると子育て支援センターの存在を知りました。ここに来ると、子どもを遊ばせる以外に、悩んでいたことを周りのお母さんと話したり、支援センターの先生に相談できたりと私は一人じゃないと思えるようになりました。今年で長男は小学校1年生になりましたが、今でも当時仲良くなったお母さんたちと会っています。



歌・手遊び



子育てひろば



お誕生日おめでとう会



親子ふれあいミニミニ講座



ベビーマッサージ教室



夏祭り

上山田子育て支援センター

住所：上山田825-2 (上山田保育園の隣) Tel.026-275-6017

自然に囲まれて
穏やかな環境です



上山田子育て支援センター
職員の皆さん

支援センターに来る前はドキドキしているお母さんも多いようですが、ここに来ると、皆さんすんなりと打ち解けているようです。そんな穏やかで、和やかな雰囲気センターです。私たちも初めての人が来たときには「新しいお友達です」と周りの人に声をかけるようにしています。悩みがあっても急には話づらいと思いますが、何気ないことでも相談してもらいたいです。

更埴子育て支援センター

住所：杭瀬下3-18 (杭瀬下保育園の南側) Tel.026-273-6180

カメ、ウサギなど
生き物もいるよ！



更埴子育て支援センター
職員の皆さん

昨年は1日平均85人が利用しました。これだけの人が来館すると毎日いろいろなドラマが生まれます。子どもは、おもちゃや友だちを求めて遊んでいると、ついおもちゃの取り扱いなど、ささいなことでトラブルを起こします。するとお互いのお母さんたちは「ごめんね」と謝るのをきっかけに仲良くなり、子どもを産んで初めての友だちになることもあります。まるで子どもたちがママ友作りのお手伝いをしているみたいです。

おじいちゃん、おばあちゃんも
孫さんとおいで！

我が家のイクメン立ち上がれ！ さあ、今こそ お父さんの出番

子育て中のお母さんの一番身近にいるのはお父さん。全国的に、子育てを楽しみ自分自身も成長する男性を「イクメン」と呼んでいます。そんなイクメンのお父さんたちは、どのように育児に参加しているのでしょうか。市内で活躍するお父さんにお話を伺いました。

子育てでも大事な仕事

平日は、朝6時に起きて子どもたちのご飯の用意と洗濯。仕事から早く帰れば、子どもたちと食事し、一緒にお風呂に入ります。休日は、子どもたちと近所の公園などで遊び、子ども中心の毎日を送っています。正直、大変だなと思うときもありますが、妻も同じですし、子育ては、お父さんの大事な仕事だと感じています。

妻に大変な思いをさせていた

以前、県外で別の仕事に就いていたとき、帰りは深夜になることも多く、子育てより



ちくまパパカフェ 代表
小林 英一郎さん(38歳・新田)

お父さんが子どもと遊べるまちになるようにとの思いから平成28年2月に「ちくまパパカフェ」を設立。メンバーは10人。昨年は家族で楽しめるコンサートを実施した。現在は、メンバーのお父さんたちの特技を活かしたワークショップなどを計画している。小学2年生の長女、4歳の長男、10か月の次女の三児のお父さんでもある。



▲昨年のパパカフェコンサート。子どもたちはお父さんと一緒に歌うなどして楽しんだ。

でも、子どもと遊べる日数は1000日ほど。「もっと一緒に遊んでおけば良かった」と後悔しないよう、1日1日を大切に、少しでも多く子どもと遊ぶ機会を作っています。

お父さんの役割

お父さんが子どもの遊び相手や家事をするにしても、お母さんを目指す必要はありません。お父さんにはお父さんの良さがあります。多少のことは気にせず、子どものやりたいことに対して「やってみよう」と子どもの背中を押し、肝心なところだけ、ピシッと言うことが大切だと思います。

子どもと遊べる時間はわずか

子どもが大きくなって一緒に遊べるのは、10歳くらいまでだとすると、生まれてから3650日、週末2日遊ん

保育士からイクメン初心者へアドバイス

日頃のスキンシップを大切に

子どもが生まれて一番近くにいるのはお母さんです。次にお父さんが近い存在ですが、抱っこして泣かれると「俺は嫌われているからダメだなあ」と思ってしまうお父さんは多いと思います。そうすると「俺じゃ無理だから、あとはお母さんお願い」ってなってしまう。お母さん一人が頑張る。こうなると、いつまでたってもお母さんの負担は軽くなりません。子どもはお父さんのことが嫌いだから泣いているのではありません。いろいろな理由はあると思いますが「そうだね」と気持ちを受け止め、共感してあげるだけでも子どもはすごく安心します。

保育園の現場では、0歳1

歳児のスキンシップを大切にしています。体をなでたり、くすぐったりするだけで子どもは喜びます。男性保育士はよく乳児には泣かれてしまいますが、一緒に遊んだあとは顔を覚えてもらえ「たかいたかい」をせがまれます。2歳児になると肩車や飛行機などお父さんならではの遊びもとても喜びます。

子どもとの遊びを、お父さんたちは恥ずかしがってはいけません。全力で遊んであげると、子どもたちはとても喜ぶと思います。

もっとお父さんを頼って

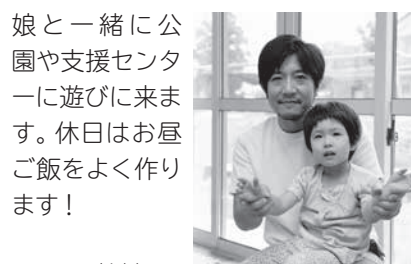
お母さんたちへお願いがあります。始めからお父さんのことを子育てが苦手(できない)と諦めないでください。頼むより自分でやってしまう方が早いと思いますが、子どもの遊び相手以外にも、家事なども頼りにしてください。お父さんたちも頼りにされていると思えば、きつと力になってくれるはずです。

市内で見つけたイクメンの皆さんを紹介

市内の公園や更埴子育て支援センター、上山田子育て支援センターに来ているイクメンを突撃取材！



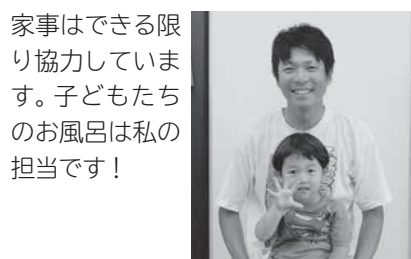
阿部 秀規さん(42歳・磯部)
涼ちゃん(6歳)、碧くん(11歳)



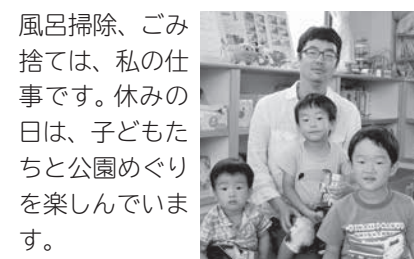
相澤 利孝さん(39歳・桜堂)
知佳ちゃん(3歳)



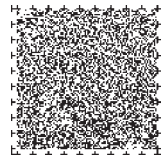
蟹澤 和哉さん(33歳・倉科)
一太くん(1歳)



金子 昇平さん(34歳・戸倉)
新之介くん(2歳)



山根 京平さん(37歳・杭瀬下)
駕久くん(6歳)、輝馬くん(4歳)、亜騎くん(2歳)



ファミリーサポートセンター 子育てを地域で 助け合い



子育てをお手伝いしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)。そんな人たちをつなげ、地域で子育てを助け合う組織が「ファミリーサポートセンター」です。

▲冬羽くん(2歳)に離乳食を食べさせている提供会員の太田さん

【ファミリーサポートセンター】

現在、市内で子育てのお手伝いをしてほしい人(依頼会員)は285人、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)は114人、その両方の会員は27人います。

依頼会員は、利用料金として以下の料金を提供会員に支払います。

提供時間	利用料金
月～土曜日 午前7時～午後7時	1時間あたり 600円
日曜日・祝日・お盆(8/13～16)・年末年始(12/29～1/3)・上記以外の時間	1時間あたり 700円
送迎	1回あたり 600円

*会員になるには事前に登録が必要です。詳細は、市ホームページで確認するか、更埴子育て支援センター(Tel.026-273-6180)に問い合わせてください。

どのように利用している？

- 両親が病院や保育園行事などに参加のための託児(更埴・上山田支援センターで託児)
- 家事の間、依頼会員の自宅での託児
- 両親の仕事や研修のための託児
- 自宅・児童センターなどから塾、習い事までの送迎
- 保育園・幼稚園までの送迎、養護学校の送迎、バス停から自宅までの送迎

子育てのお手伝いがしたい
太田照美さん(56歳・杭瀬下)は「娘二人が大学生になって手がからなくなり、子どもたちと関われるような地域のお手伝いがしたい」との思いで、2年前にファミリーサポートセンター(以下、ファミサポ)の提供会員になりました。太田さん自身、子育てをしながらフルタイムで仕事をしてきた経験があり「周りの助けがあったからできたことです。今度は私が恩返しをしたい」と胸の内を話してくれました。

この日、太田さんが訪れたのは託児の依頼があつた小川原さんのお宅でした。
仕事と子育てを両立
依頼会員の小川原麻美さん(34歳・羽尾)は、生後7か月の冬羽くんを、自宅で託児をしてもらえないかファミサポに相談しました。麻美さんと夫は、自宅と同じ敷地にある会社で社員として働いています。この時期は忙しく、お互いの両親も仕事があることから、2か月間、冬羽くんの面倒を5人から6人の提供会員に交代で見てもらうことにしまし

た。
太田さんにとって、この日が麻美さんのお宅へ初めての訪問でしたが、離乳食を食べさせ、抱っこをしながら寝かしつけるなど、冬羽くん(2歳)に優しく寄り添っていました。
麻美さんは、知らない人に冬羽くんを預けるのは心配でしたが「事前に顔合わせがあり、提供会員さんと話ができて不安が解消された」。さらに「ファミサポがなければ、フルタイムで働くことはできませんでした」と子育てと仕事の両立ができる喜びを話してくれました。

子育てサークル ママ友同士で 思いを共有

お母さんたちが悩みを相談できるのは、同じ立場のママ友同士。同じ思いを共有しているママ友の存在は欠かせません。今年発足したばかりのサークル代表者にお話を伺いました。



双子の悩みを共有したかった
2年前に男の子と女の子の双子を出産した浅野志穂さんは、双子ならではの悩みを、同じ立場のお母さんと相談ができる機会を求めていました。市が開催する「子育てひろば」でも双子以上の子を持つ親が集まるイベントが年3回ありますが、浅野さんは物足りなさを感じていました。
そのことを支援センターに相談すると自分たちでサークルを立ち上げてみたらどうかと提案されました。浅野さんは自分でサークルを始めることは大変と思いつつも「おおよそ

にしろなくても、ただママたちが集まって少し気分が変わったり、悩みが少しでも減ったりすればいいな」との強い思いから今年の1月に「うさこクラブ」を設立しました。
ママ友に救われた
「このサークルで、双子を育てた経験のある人から、自分はどうしていったよとアドバイスを受けて、こういう考え方があるんだと新鮮な気持ちになれました」と浅野さんは自分なりに育児をアレンジしてやりやすい方法を見つけたことができた。「今思うと周りのママ友に救

われたことはたくさんあります」と、はじめは育児に孤独を感じていた浅野さんでしたが、そこから外に出ていろいろな人から話を聞いて、コミュニケーションをとっていくと気持ちが楽になりました。
今悩んでいるママたちへ
「まずは一歩を踏み出して、気になるサークルに顔を出してみませんか。そこでママ友と仲良くなつてどこか一緒に遊びに行くのも良いかもしれません。また、自分でやりたいことがあれば私のように新しくサークルを作るのも楽しいですよ」と今悩んでいるママたちへメッセージを送っていました。



うさこクラブ 代表

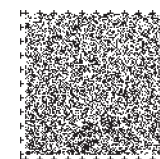
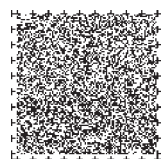
浅野 志穂さん(30歳・羽尾)
末羽ちゃん(2歳)・遙紀くん(2歳)

双子・多胎児ならではの悩みや不安、経験談などをみんなで話し、共有することを目的に平成29年1月に「うさこクラブ」を設立。
決まった人数で活動しているわけではなく、そのとき来られる双子など多胎児をもつお母さんたちが、毎月第2金曜日午前10時に更埴子育て支援センターに集まる。参加したい人は、飲み物、おやつ、昼食(必要な人)、オムツなど必要なものを持参(市内外を問わず、申込不要)。

【子育てサークルの情報】 どこで手に入れる？

子育て支援センターにチラシを置いてあるほか、ポスターを掲示してお知らせしています。今月号から市報千曲「ちくまっこ通信」でもサークルの紹介をしていきます。また、今後は本紙10ページで紹介する「子育て応援アプリ」でも市内の子育てサークルのイベント情報などを発信していく予定です。





千曲市が 子育てをしやすいまちへ



6月20日に行なわれた「子育てひろば」で、たくさんのお話を伺いました。
今回の取材で、ご協力していただいた皆さん、ありがとうございました。

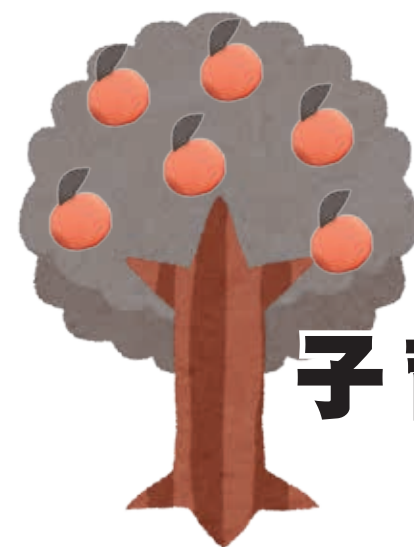
子育てしやすいまち

取材を通じてお母さんたちから「外出するときに特に大変。2人同時に泣かれると買い物なんてできない」「子どもが産まれてから常に寝不足でとにかく眠りたい」「余裕がなくていつもイライラしてしまふ」など多くの子育てに関する大変さや悩みをお聞きしました。また一方で、「知らないおじいちゃんにスーパで買った荷物を車まで運んでもらった」「電車で高校生のお兄さんが、子どものために席を譲ってくれた」「子育て中の悩みを、ママ友に相談したら、みんな同じ悩みを持っていると分かって気が楽になった」というエピソードをお聞きしました。

「子育てしやすいまち」は、行政側の子育て支援だけが充実しても、周りにサポートする人たちがいなければ、実現できません。お母さんの周りにいるお父さん、家族、ママ友、地域の人たちが、一緒に子育て子どもたちを見守り、育てていくまち。そんなまちが、お母さんたちを笑顔にし、その笑顔で子どもたちは育っていきます。

まずは子育て中のお母さんたちに対して、お父さんや家族からは「ありがとう」、ママ友や地域の人からは「何か悩みがあったら聞くとよ」と声をかけてみませんか。

さあ、みんなで子育て中のお母さんを応援しましょう！



千曲市の支援制度

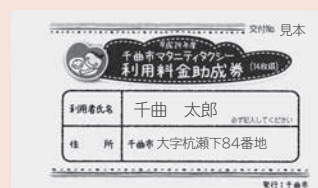
子育て中のお母さんを 全力サポート

市では、第二次千曲市総合計画の基本計画に掲げた「安心して子育てができ、のびやかに育ち学べるまち」に向けて、子育て世帯を支援する様々な取組みを行なっています。支援策の一部を紹介します。

マタニティタクシー

妊婦の生活と出産を支援するため、健診や買い物などで外出する際に使えるタクシー券を配布します。

7,000円分(500円券14枚)



子育て応援アプリ

子育て記録や予防接種の管理が簡単にでき、イベント・教室・セミナーなど育児関連のお知らせが届きます。利用料金は無料です。



アプリ
ストア
から



千曲市子育て応援アプリ 検索

病児・病後児保育

保育園や小学校などに通う子どもが病気で登園・登校できない場合に、専用の施設でお預かりします。
*感染症の疾病は除きます。



利用時間に応じて料金がかかります。利用には事前登録が必要です。



▲詳細はこちら

■申込・問い合わせ先

千曲中央病院(Tel026-273-1212)

子育て活動 サークル補助金

市内の育児サークルや団体が行なう活動に対して5万円を限度に経費の2分の1を補助します。

*対象となる条件があります。

赤ちゃんSA (サービスエリア)

外出時に授乳やおむつ替えなどで立ち寄ることができる市内の施設を「赤ちゃんSA」として登録しています。



▲施設一覧はこちら

子どもの医療費助成

0歳から中学3年生までを対象に医療費の自己負担分の一部を給付します。

ファミリーサポートセンター

本紙9ページ参照

三世帯同居・近居促進事業補助金

本紙12ページ参照

ブックスタート、セカンドブック

本紙16ページ参照



▲おむつ替えと授乳ができる施設



▲おむつ替えができる施設

第二子の 保育料が 半額

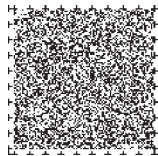
18歳未満のきょうだいがいる子どもは半額。幼稚園も同様の制度があります。

ショートステイ

疾病などの理由により、子どもの養育が困難となった場合に、児童養護施設でお預かりします。

トワイライトステイ

仕事などのため、夜間などに不在となり、子どもの養育が困難となった場合に児童養護施設でお預かりします。



三世代による同居・近居の例

	具体例	解説
同居	①親の家に同居し、三世代で暮らすために増築・改修する	増築・改修で100万円以上の補助対象工事を実施する場合に補助金を交付します。子の方に親が同居する場合も同様です。
	②三世代で同居するために住宅を新築・増築・建替え・購入する	下水道の接続がない住宅を購入する場合、接続工事が条件となります。
	③親の家の敷地内または隣接地に新築・購入する	敷地内または隣接地に住宅を新築・購入する場合、同居として補助金を交付します。子の方の敷地に親が来る場合も同様です。
	④二世帯住宅を新築・購入する	二世帯住宅も同居とみなします。
近居	⑤親の家から直線距離で1 km 以内の場所に住宅を新築・購入する	下水道に接続されていない場合は、下水道への接続工事が条件となります。子の方のそばに親が住宅を移す場合も同様です。
	⑥親も子も住宅を別々に新築・購入する	新たに三世代による近居を開始する親族への補助は1回に限りです（親または子のどちらか一方）。
	⑦同一の親の近くに複数の子が別々に近居する	要件を満たしていれば、兄弟姉妹のそれぞれの申請を受け付けます。

*昭和56年以前の建築で地震の耐震性能が不明な場合は「耐震診断」の受診申込をしてください。
*不正な手段などで補助金を受けたことが判明したときは補助金の返還を命じる場合があります。

説明会を開催します

制度の詳細を説明し、質問にお答えします。

■日時・会場

- 8月9日(水)午後7時～8時
更埴庁舎北庁舎会議室
 - 8月10日(木)午後7時～8時
戸倉庁舎4階会議室
- *参加申込は不要です。

申請前相談は随時

補助対象となる要件や対象事業の詳細など、実施する事業が補助対象となるかどうかを申請前に相談してください。

■相談窓口

- 更埴庁舎建設課
- 空き家対策係(内線 5645)
- 建築監理係(内線 5642)

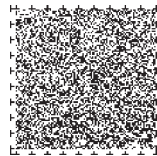
申請方法

- すべての事業が完了し、新たに三世代による同居または近居を開始した日から申請ができます（開始した日から6か月以内に申請してください）。
- 申請に必要な書類は、市ホームページで確認するか問い合わせてください。

申請書の様式はこちらからダウンロードできます



*これから補助対象となる事業を実施する場合や、現在、事業を行なっている最中の人は、補助金を交付するための要件を満たしているかどうか、申請前に更埴庁舎建設課へ相談してください。



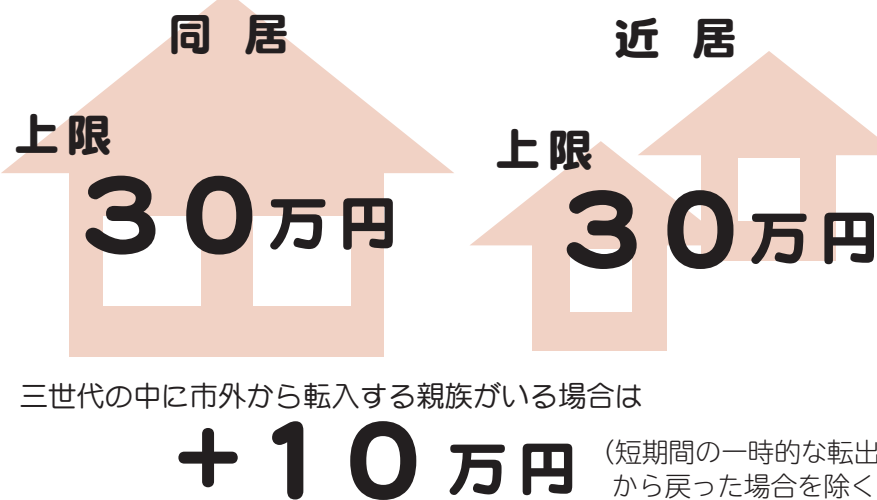
新たに 三世代による同居・近居を 始める家族を支援します

市では、若い世代と高齢者が、支え合いによって暮らしやすい豊かな社会を実現するため、新たに三世代(親・子・孫)による同居・近居を始める人に、住宅の取得や新築・建替え・増築・改修に要する費用の一部を補助します。

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5645)



補助金額



補助額の算定に関する注意点

三世代同居の場合の住宅の増築・改修では、100万円以上の補助対象事業を実施した場合にその10分の1を補助します。

住宅の新築・建替え・中古住宅の購入では、補助対象事業費が60万円未満の場合は補助対象事業費の2分の1を補助します。

補助金額は1,000円未満を切り捨てます。

主な要件

市内で、平成29年4月1日以後に新たに三世代による同居または近居を開始した人であること(住民登録で三世代の状況を確認します)。

近居の場合、三世代が居住するそれぞれの住居間の直線距離が1 km 以内にあること。

補助金を受けたあと、三世代同居・近居を3年以上継続すること。

建物移転補償を受けていないこと。

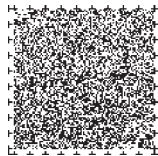
同居の場合は、住宅の新築・建替え・増築・改修または中古住宅の購入であること。近居の場合は、住宅の新築または中古住宅の購入であること。

中学生以下の子どもがいる子育て世代を含むこと。

公共下水道が接続された住宅であること。

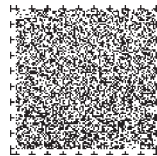
現住所地の市町村民税の滞納がないこと。

*上記以外にも要件があります



湧き水の水質検査の結果

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5413）



寿高原食品四階倉庫・瀧澤家住宅

国の登録有形文化財に

平成29年6月28日付けで、国の登録有形文化財に登録されました。
寿高原食品四階倉庫と瀧澤家住宅は、どちらも内部の公開をしていません。



▲寿高原食品四階倉庫外観



現在、寿高原食品株式会社の倉庫として使われています。

■寿高原食品四階倉庫1棟

戸倉駅前に建つ木造4階建、土蔵造りの大規模な倉庫です。
幅11㍎、長さ29㍎、高さ12㍎で、一定の間隔でたくさんの窓を配置した外観は、繭倉庫の建築様式を引き継いだものと考えられます。

大正4（1915）年に、戸倉倉庫株式会社によって建てられたものですが、明治45（1912）年に戸倉駅が開業した直後で、鉄道を利用した物資の輸送には、駅前に大きな倉庫が必要だったのでしょう。周辺地域一帯で作られた繭や生糸などもこの倉庫に収められたのでしょうか。

■瀧澤家住宅 主屋1棟・長屋門1棟・土蔵1棟（千曲市磯部）

瀧澤家は、古くは戦国時代に、武田方で村上氏と戦ったと伝えられています。江戸時代に現在の場所に居を構え、組頭（村の役人）などをつとめてきた家です。

瀧澤家住宅の建物群は、茅葺きの外観と屋敷構えが特徴です。主屋は、幅12㍎、長さ22㍎、高さ7㍎の茅葺き、一部二階建ての住宅です。一間ごとに柱が立つことや、大黒柱の意識がないことなどから、江戸時代中期の建築とみられます。長屋門は、長さ21㍎、幅5㍎の茅葺きの建物で、江戸時代後期の建築とみられます。土蔵は、長さ9㍎、幅5㍎の2階建てで、貼られていた祈禱のお札から江戸時代中期、宝暦10（1760）年の建築であることがわかりました。

住宅には、現在も所有者の瀧澤さんが居住しており、維持管理をしています。

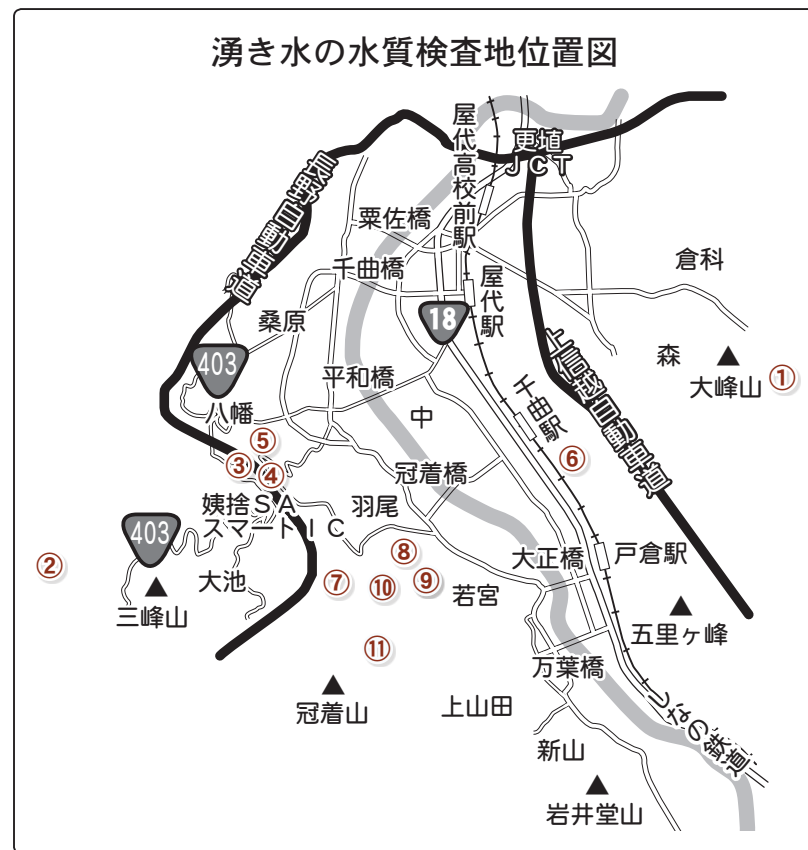


▲瀧澤家住宅 長屋門



▲瀧澤家住宅 主屋と長屋門

湧き水の水質検査地位置図



市では、毎年、市内の湧き水について水質検査を行なっています。今回の検査では、⑤桜清水⑧弁天で一般細菌が基準値を超えました。④小滝沢⑥柏清水⑦こわ清水⑨大瀧宮⑪不動尊の滝では一般細菌が基準値を超え、大腸菌も検出されました。一般細菌、大腸菌が基準を超えた湧き水では、生水での飲用は控えってください。

①縄文の名水②樺平③郡頭無し⑩花柄の清水では水質基準を満たしていましたが、煮沸してから飲用してください。

また、湧き水を採水する際、色度・濁度に異常がみられる場合は飲用しないでください。

平成29年度 湧き水の水質検査の結果（採水日：6月14日）

検査項目	基準値	① 縄文の名水 (倉科)	② 樺平 (桑原)	③ 郡頭無し (八幡)	④ 小滝沢 (八幡)	⑤ 桜清水 (八幡)	⑥ 柏清水 (戸倉)	⑦ こわ 清水 (羽尾)	⑧ 弁天 (羽尾)	⑨ 大瀧宮 (羽尾)	⑩ 花柄の 清水 (羽尾)	⑪ 不動尊 の滝 (羽尾)
PH	5.8～8.6	7.1	7.4	7.7	7.5	7.5	8.1	7.4	8.0	7.0	7.4	7.4
色度	5度以下	3度	1度	1度 未満	3度	2度	1度 未満	1度	3度	1度	1度	4度
濁度	2度以下	2度	0.5度 未満	0.5度 未満	1度	0.5度 未満	0.5度 未満	0.5度 未満	0.5度 未満	0.5度 未満	0.5度 未満	2度
硝酸態窒素・亜硝酸態窒素	10mg/ℓ以下	0.5	0.67	1.3	2.1	2.2	0.02 未満	1.5	0.02	4.1	0.05	0.35
塩化物イオン	200mg/ℓ以下	1.8	1.4	3.9	6.1	28	5.9	2.8	1.4	4.9	1.8	1.8
有機物	3mg/ℓ以下	0.3 未満	0.3 未満	0.3 未満	0.3 未満	0.4	0.3 未満	0.3 未満	0.3 未満	0.3 未満	0.3 未満	0.8
一般細菌	100個/㎡以下	35	0	7	144	161	140	154	125	139	0	202
大腸菌	不検出	不検出	不検出	不検出	検出	不検出	検出	検出	不検出	検出	不検出	検出

*臭気、味の検査については、すべての地点で異常ありませんでした。

小学1年生に絵本をプレゼント

今年度から セカンドブック事業が スタート

■問い合わせ先 更埴図書館(Tel.026-273-2989)



▲選定された20冊は更埴、戸倉、更埴西図書館、上山田公民館図書室で展示。

今年度から始まるセカンドブック事業は、自力である程度の本を読むことができるようになる小学校1年生に本を贈り、読書の楽しさを発見するきっかけを作り、図書館の利用や家庭での読書好きな子どもの育成支援を目的としています。この事業が、親子で一緒に本を選んだり読んだりして、家族で楽しい時間を過ごし、家族の絆を深めるきっかけになってくれることを願っています。

図書館司書が選定した20冊のリストと申込用紙を各小学校から配布しますので、好きな本1冊を親子で選んでもらい、秋の読書週間に各小学校を通して贈呈します。市外の小学校に通っている児童には申込用紙を郵送しますので、市立図書館に申し込んでください。

市では、これまで生後7か月児に絵本を贈るブックスタート事業を行ない、家庭での読み聞かせや対話を通して、親子の触れ合いや乳児の情操教育、健全育成に成果をあげてきました。

非常時の対応と知識を身につけましょう

千曲市総合防災訓練に参加を

◎重点地区防災訓練

■日時 9月3日(日)午前8時～正午

■会場 東小学校

■対象地域 東部地区全地区

■訓練内容 避難・給食・救護・救援物資輸送・消火・水防・救助・給水・高所人命救助訓練などを予定。

◎各地区防災訓練

(重点地区以外)

■期日 9月3日(日)または各区・自治会で決めた日

■時間・会場 各区・自治会で決めた時間、場所

■訓練内容 現地対策本部設置、避難、消火、救護、水防訓練など各区・自治会で決めた訓練。



▲昨年に治田小学校で行なわれた市総合防災訓練の様子

*各地区の訓練において消火栓を使用します。水道水が濁ることがありますが、しばらく流してからお使いください。

◎緊急速報メール情報配信訓練 (市内全地区対象)

携帯電話会社各社が提供する緊急速報メール(エリアメール)を用いた避難情報の配信訓練を行います。

■日時 9月3日(日)午前8時33分頃

■内容 市から市民の皆さんの携帯電話に訓練用のメッセージを配信し、専用の警告音でお知らせします。

*マナーモードでも警告音が鳴ります。配信を受けたくない場合は、当日午前8時30分から40分の間、携帯電話の電源をお切りください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

地域で支え合い、命を守ろう

災害時避難行動要支援者名簿を 活用した個別支援計画の作成・更新

市では災害対策基本法・千曲市地域防災計画に基づいて、災害時の避難に支援を要する人を登録した「千曲市災害時避難行動要支援者名簿」を作成しています。

平成27年度から、この名簿を活用した個別支援計画の作成を行なっています。今年度も8月から区・自治会により、新規対象者の個別支援計画の作成と既に作成した人の更新を行ないます。

■個別支援計画とは？

区や自治会・自主防災組織・民生児童委員・そのほか避難支援に関わる人など(避難支援等関係者)と声かけや避難支援の方法を決めておくものです。

個別支援計画は、災害などで避難が必要となったときに円滑・迅速に支援を行なうために作成するものです。

■個別支援計画作成の対象者

災害時避難行動要支援者名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前に名簿情報を提供することに同意している人が対象となります。

■個別支援計画の作成と運用

①市から、各区・自治会へ名簿情報を提供します。

②区・自治会では、要支援者とその家族、避難支援等関係者と相談し、10月末までに個別支援計画を作成します。

③災害などで避難が必要となったときには、個別支援計画に基づいて避難の支援を行ないます。

④作成した個別支援計画は、各区・自治会や市で平常時の避難訓練などに活用します。また、年に1回内容の見直しを行ないます。

■問い合わせ先

更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

公の施設の管理運営を
民間事業者などに委託

指定管理者を募集

■問い合わせ先 更埴庁舎・財政課(内線5232)

民間の能力やノウハウを活用して、利用者へのサービス向上や効率的な施設運営を行なうため、次の施設の指定管理者を募集します。

■募集する施設

下表のとおり

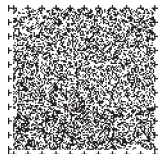
■申請受付期間 8月25日(金)～31日(木)

■募集要項 担当課窓口にあります。市ホームページからも取得できます。

*詳細は、下表の担当課に問い合わせてください。

(表) 募集する施設名・担当課など

施設名	住所	担当課	指定期間
多世代健康交流プラザ つるの湯	上山田温泉三丁目43番地1	更埴庁舎・生活安全課(内線5532)	平成30年4月1日～平成35年3月31日(5年間)
大池森林総合施設	大字八幡2番地	上山田庁舎・農林課(内線7261)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)
姨捨観光会館	大字八幡4993番地1	総合観光会館内・観光交流課(Tel.026-275-1753)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)
ふれあい情報館	大字屋代128番地1	戸倉庁舎・生涯学習課(内線6351)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)

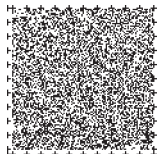


音声コード ……

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



嘱託職員(事務補佐員)を募集

- 募集人数 1人
- 募集要件 市内在住で、自動車免許を保持しパソコンが使える人
- 勤務場所 上山田庁舎市民窓口課

- 勤務期間 9月1日～平成30年3月31日
- 勤務日数 一般職員に準じる
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 賃金 月額 15万1500円

- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、8月16日(水)までに上山田庁舎市民窓口課に持参するか、郵送(当日必着)してください。
- 面接試験 8月下旬

*詳細は応募者に連絡します。
■郵送・問い合わせ先
上山田庁舎・市民窓口課(〒389-0897 千曲市上山田温泉四丁目15番地1、内線7101)

夏本番！無理のない節電・省エネルギーへのご協力を

県民総ぐるみで節電・省エネに取り組む「さわやか信州省エネ大作戦・2017夏」を実施中です。市民の皆さんも無理のない節電・省エネルギーへのご協力をお願いします。

【今夏の節電・省エネ目標】

- 取組期間は9月30日(土)まで
- 最大電力を平成22年度比11%削減が目標
- 電力消費のピーク時間帯となる午後1時から4時の節電・省エネにご協力ください

【重点アクション】

- 家庭では……
○エアコンをとめて、信州クールシェアスポットやイベント、

森林、公園、お店などに出て楽しく節電

○家電製品の同時使用を避ける

■オフィスでは……

○デマンド監視装置などの導入・活用により使用電力の「見える化」を

○明るすぎるところはないか、適切な照明照度に見直しを

*適切な室温管理、こまめな水分補給などにより熱中症に注意してください

信州クールシェアスポット

夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。そこで、家庭のエアコンなどの電気をとめて、もともと涼し

い場所へ出かけて、涼しさをみんなに分けあい、社会全体としての節電・省エネルギーを図る「信州クールシェア」を展開中です。

市でも皆さんが涼しく快適に過ごしていただける公園や図書館などの公共施設、地元のお店、自然の中の涼しい場所や、公共機関が主催する行事・イベントなどを県のホームページに登録しています。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)



エネ丸

市内の「信州クールシェアスポット」登録施設

施設名	PRポイント
白鳥園、健康プラザ、つるの湯、佐野川温泉 竹林の湯	○天然温泉に入って、無料休憩室や食堂で軽食を取るなど1日ゆっくり楽しめます。
長野県立歴史館、森將軍塚古墳館	○静かな環境の中で、歴史が学べます。
大池自然の家、大池市民の森	○聖山高原県立自然公園内にあり、市街地より3～5℃ほど涼しいです。遊歩道を歩いて、大自然とのふれあいを楽しみながら涼しいひと時を過ごせます。
更埴図書館、更埴西図書館、戸倉図書館	○ゆっくり読書を楽しめるほか、学習室を備えています。

児童扶養手当「現況届」・特別児童扶養手当「所得状況届」の提出を忘れずに

児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童(18歳になった年の年度末までの児童)を養育している「ひとり親家庭の父や母」「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

特別児童扶養手当とは

精神または身体に一定以上の障がい(慢性疾患などで対象と

なるものもあります)のある20歳未満の児童を監護している「父母」「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

毎年、届け出が必要ですよ

手当での支給要件を確認するため、児童扶養手当を受給している人は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している人は「所得状況届」の提出が毎年必要です。

■提出方法 現在受給している人には書類を郵送します。8月31日(木)までに提出してください。提出がない場合は、8月分以降の手当てが受けられなくなります。

*一定額以上所得がある場合は支給されません。

*児童扶養手当を受給している人は、受給者本人が提出してください。

*これまで手当を受給していない人で、該当すると思われる

人は問い合わせてください。

■提出先

○児童扶養手当

戸倉庁舎こども未来課

○特別児童扶養手当

戸倉庁舎こども未来課

更埴庁舎福祉支援係

■問い合わせ先

戸倉庁舎・こども未来課(内線6218)

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

セルフメディケーション税制とは、平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間に、健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した場合、購入費をその年の所得から控除することができる新税制です。

*従来の医療費控除との併用はできません

■対象者 健康増進および疾病の予防への取組みとして一定の取組みを行なう人で、本

人または同一生計の家族のために購入した特定成分を含んだOTC医薬品(スイッチOTC医薬品)の年間購入費が1万2000円を超える人

*一定の取組みとは、特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診のいずれか

■対象となる医薬品

厚生労働省のウェブサイトに掲載されている医薬品(6

月19日現在で1630品目)

対象製品の一部にはパッケージに下記の識別マークが掲載されています。



▲識別マーク

■控除の手続き

控除を受けるためには、その年について所得税の確定申告または市・県民税の申告が必要ですよ。なお、申告には、次

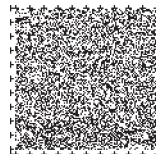
の書類の添付もしくは提示が必要ですよ。

○対象医薬品などを購入した際の領収証

○控除適用者がその年に一定の取組みを行なったことを明らかにする書類(領収証・予防接種済証または結果通知表)

*詳細は、国税庁、厚生労働省ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線5245)



マイナンバーカードの申請はお済ですか

マイナンバーは、既に昨年度から源泉徴収票の作成や確定申告、市の窓口申請などに必要になっています。市では、マイナンバーカードを使った住民票の写しなどのコンビニ交付サービスも開始しました。

子育てワンストップサービスを開始

今年度は、マイポータルで児童手当や予防接種など子育てに係わる情報を取得したり、各種手続きを電子申請でできたりする子育てワンストップサービスが始まります。

家庭にカードリーダーが無いという人のために、専用タブレット端末を更埴庁舎市民課に配置しました。年度内には更埴庁舎の福祉支援係・保健センター、戸倉庁舎の市民窓口課・こども

カードの申請をしましょう

「マイナンバーカードを作るのは何だか怖い」という人がいます。心配はいりません。カードのICチップ自体には、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報も記録されませんし、パスワードの設定してもらいます。万が一、紛失しても365日・24時間コールセンターで対応してくれるので安心です。

カードの申請は、郵便やスマートフォンで簡単にできますが、更埴庁舎市民課に配置したタブレット端末なら、その場で写真を撮って申請することができ、更埴庁舎市民課入口横にある証明写真機は有償になりますが、より綺麗な写真で申請できます。

■問い合わせ先

○マイナンバー総合フリーダイヤル
(TEL0120-95-0178)

○更埴庁舎・市民課(内線5432)

○更埴庁舎・情報政策課(内線5361)



地域おこし協力隊員 集落支援員

久しぶりの奮闘記の投稿になります。地域おこし協力隊の堀内です！

私は4月より市の観光課から信州千曲観光局での勤務となりました。観光局ではお客様からのお問い合わせ対応、宿泊のご案内、姨捨夜景ツアーなど旅行商品の取扱い、各種イベントの対応などの業務をしています。同じ観光分野の仕事とはいえ新たに立ち上がった組織での勤務ということもあり、慣れないことが多く、初めはてんてこ舞いの状態でした。ようやく最近少々落ち着いてきたといった状況でしょうか。

また4月からは同じ職場で働く地域おこし協力隊員と集落支援員の仲間がなんと3人増えました!! 協力隊員のみんなで先日は「つけば料理」を食べに行きました。つけば料理はみんなほぼ初めての体験でしたが、美味しかったです。

奮闘記



第6回

きました。ほかにも市内の美味しいものや面白いものをどんどん開拓していつているので、オススメの情報がありません。ぜひ教えてください。



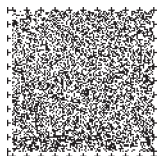
▲観光局開所式の様子



▲総合観光会館入口



▲観光分野担当の地域おこし協力隊5人



ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004
★戸 倉 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238
★上山田庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796
○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

ご寄付

ありがとうございました

宇和島信用金庫（愛媛県）様

【寄付の内容・使途】

絵本「伊達宗利の娘 豊姫物語」
一家と故郷つなぐ「あんず」
の縁——1000冊・姉妹都
市交流を深めるために、市内
小・中学校などへ

ちくま未来フェスタ実行委員
会様

【寄付の内容・使途】

大型絵本2冊、絵本9冊・子
どもたちの教育に役立てても
らうために、更埴・上山田子
育て支援センターへ

お知らせ

お詫びと訂正

市報6月号24ページ「歯科検
診」でお知らせした記事の中の
後期高齢者歯科健診の対象者に
誤りがありました。お詫びして
訂正します。

■訂正前

○平成29年度内に75歳になる人

■訂正後

○平成28年度に75歳になった人

（昭和16年4月1日から昭和
17年3月31日生まれの人）
■問い合わせ先 戸倉庁舎・健
康推進課（内線6257）

千曲市体育協会事務所の移転

新庁舎建設工事にともない、
千曲市体育協会の事務所が8月
10日（木）から稲荷山の勤労者
体育センターへ移転します。

■問い合わせ先 千曲市体育
協会 更埴体育館（TEL026
127310010）、勤労
者体育センター（TEL0261
27213577）

「竹林の湯」臨時休館日

館内補修のため8月24日
（木）、25日（金）を臨時休館しま
す。

8月23日（水）は定休日であ
り、3日連続の休館となります
ので注意してください。

■問い合わせ先 竹林の湯（TEL
026127216500）

水道メーターの検針に協力を

水道メーターのボックスの上
に障害物（ビニールシート・タ
イヤ・バイクなど）があると適
正な検針ができません。水道料
金や下水道使用料などの適正な
算定のため、メーターボックス
の上や周辺には物を置かないよ
うご協力をお願いします。

■問い合わせ先

○市営水道・下水道
更埴庁舎・上下水道課（内線
5619・5631）

○県営水道

ヴェオリア・ジェネッツ（株）
川中島事務所（TEL01201
9711105）
上田事務所（TEL01201
9711124）

臨時福祉給付金（経済対策分） の申請期間を延長

市の臨時福祉給付金の申請期
限は、7月31日まででしたが、
未申請の人がいますので申請期
間を1か月間延長します。

■申請期限 8月31日（木）

■支給額 1人1万5000円
*給付金の対象になると思われ
る人には申請書を送付してい
ますが、申請期限を過ぎると
申請ができなくなります。

*支給対象者や申請方法など
は、市報4月号または市のホ
ームページで確認するか、戸
倉庁舎福祉課へ問い合わせて
ください。

■問い合わせ先

戸倉庁舎・福祉課（直通TEL
026121419820）

国民年金の6か月前納割引

国民年金は、口座振替でま
めて前払い（前納）すると保
険料が割引されます。平成29年
度下期分6か月前納（10月分）平

成30年3月分）を希望する場
合は、8月31日（木）までに申し込
んでください。

■割引額 1120円 納付額
（6か月分）9万7820円

■申込方法 年金手帳、通帳、 印鑑（口座登録印）を持参の うえ、更埴庁舎市民課、戸 倉・上山田庁舎市民窓口課で 申し込んでください。

■問い合わせ先

○長野南年金事務所（TEL026
122711284）
○更埴庁舎・市民課（内線
5434）

第12回千曲川クリーン作戦

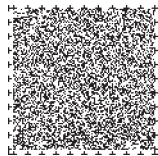
千曲川クリーン作戦が、6月
18日に千曲川沿い18か所で行
なわれました。当日は、区・自
治会の皆さんや小・中学生ら
2097人が参加し、川沿いに
捨てられたごみの回収とアレチ
ウリの駆除を行いました。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃
棄物対策課（内線5423）

千曲川クリーン作戦の結果

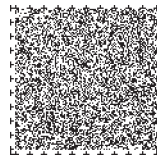
種類	数量	前年比
可燃ごみ	730kg	-50kg
不燃ごみ	545kg	+180kg
粗大ごみ	400kg	-170kg
タイヤ	18本	+4本
家電製品	3台	-3台
参加人数	2,097人	+242人

* 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。



- 「児童手当・特例給付現況届」の提出
- 児童手当を受給するためには「児童手当・特例給付現況届」の提出が必要です。6月に送付した「現況届」を提出していない人は、至急提出してください。提出がないと手当が支給できません。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)
- 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、それ以上近づかずに戻す。
- クマと遭遇してしまったら
- 大声で叫んだり物を投げついたりしない。
- 木に登ったり死んだふりはしない。
- ゆっくり後ずさりして離れる。
- 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

- せす適正に管理する。
- 漬物、はちみつ、飼料、各種オイル、塗料などにおいてもリクマを誘引する物は適切に管理する。
- 弁当の食べ残しやジュースの空き缶などを山に放置せずに持ち帰る。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)
- 平成30年千曲市成人式
- 日時 平成30年1月7日(日)
- 受付 午後1時～
- 式典 午後1時30分～
- 会場 更埴文化会館
- 問い合わせ先 稲荷山公民館(TEL026-1272-1009)
- 赤十字活動資金(社費)募集活動のお礼
- 5月に行なわれた赤十字社活動資金募集活動では、1120万円の活動資金を日本赤十字社長野県支部に納入することができました。
- 活動資金は、日本赤十字社が行なう国内外の災害救護、医療支援の展開や救済物資の整備、各地区の赤十字奉仕団によるボランティア活動などの財源になります。ご協力ありがとうございました。
- これまでの活動資金募集を通して、赤十字事業の進展に尽くしてきた功績を称えられ、日本

- ジで確認してください。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5621)
- 第1回福祉の職場説明会・就職面接会
- 日時 8月4日(金)午後1時30分～3時30分
- *正午にプレゼンテーションがあります。
- 会場 メルパルク長野
- *詳しくは長野労働局又は長野県社会福祉協議会のホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 長野県社会福祉協議会(TEL026-122617330)
- 退職金の悩み「中退共」で解決しませんか
- 中小企業退職金共済制度は、従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、パートタイマーや家族従業員も加入できます。詳しくは「中退共」のホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-11234)
- 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、学校などにおいて体重を
- 赤十字社から千曲市地区が社業功労者特別表彰を受賞しました。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)
- 北信地区合同就職面接会
- ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂合同による北信地区合同就職面接会を開催します。当日は、98社の企業採用担当者と直接面談でき、就職活動の情報を得ることができます。
- 日時 8月10日(木)午後1時～4時30分
- *受付は正午からです。
- 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)
- 就労支援講座
- 求職中の市民を対象に、就職活動上必要な職業選択、書類作成知識、面接マナーなどのスキルの習得や、意外に知らない就活の盲点を学ぶための就労支援講座を行います。今年度は「コミュニケーション」をテーマに8回を予定しています。順次3回目以降については、順次

- 就労支援講座の日程など
- | | 講座タイトル | 日時 | 申込締切日 |
|-----|---------------------------------|---------------------|----------|
| 第1回 | コミュニケーション講座
職場の仲間や上司とどう話そうか！ | 8月29日(火)
午後1時～3時 | 8月24日(木) |
| 第2回 | コミュニケーション講座
職場の仲間や上司とどう話そうか！ | 9月12日(火)
午後1時～3時 | 9月7日(木) |
- 市報やホームページでお知らせします。
- 日程 左表のとおり
- 会場 上山田庁舎305会議室
- 対象 就職を希望する市民
- 講師 高橋圭子さん(2級キャリア・コンサルティング技能士)ほか
- *雇用保険受給中の就職活動の対象になります。
- *希望により受講者には参加証明書を発行します。
- 申込・問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課(内線7335)

お知らせ

宅内排水設備の目皿付トラップ ます設置基準の変更

高齢者・障がい者にも管理しやすいように、次のとおり変更しました。

■従来の基準 台所、浴室、洗濯機などの排水に目皿が装着できる目皿付トラップますを使用する

■変更後の基準 雑排水系統にストレーナー又はバスケットがない場合は、目皿付トラップますを使用する

*指定工事店には通知済です。施工済の宅内配管における目皿などの取り外しについても、施工した指定工事店に相談してください。

■問い合わせ先
更埴庁舎・上下水道課(内線5635)



▲目皿付トラップます

- 長野都市圏パーソントリップ調査を実施
- 長野都市圏総合都市交通計画協議会は、平成28年度の10月から12月にかけて、パーソントリップ調査(人の動きに関する交通実態調査)を実施しました。
- 長野都市圏は、長野市・須坂市・中野市・飯山市・千曲市・小布施町・信濃町・飯綱町の5市3町です。
- 調査当日の外出状況
- 調査日に外出した人の割合は、79・8%で、平成13年度に実施した前回調査(82・0%)と比べ、わずかに低くなりました。
- 外出する目的
- 調査日に外出した人の目的は、「私事」、「通勤」、「通学」、「業務」の順となっており、「私事目的」の増加と「業務目的」の減少が特徴的でした。
- 外出する際の交通手段
- 調査日に「自動車」で外出した人の割合は、69・3%で、前回調査(65・6%)と比べ、増えました。
- 平成29年度の取組内容
- 調査結果を踏まえ、将来のまちづくりや交通のあり方を示す総合交通計画を策定します。
- *詳しい調査結果は、長野県都市・まちづくり課ホームページ

- 退職金の悩み「中退共」で解決しませんか
- 中小企業退職金共済制度は、従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、パートタイマーや家族従業員も加入できます。詳しくは「中退共」のホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-11234)
- 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、学校などにおいて体重を

- 定期検査の日程など
- | 対象区域 | 日時 | 検査場所 |
|---------------|---------------------------------------|--------|
| 森・倉科・生萱・雨宮・土口 | 10月3日(火)
午前10時30分～正午 | 東部体育館 |
| 八幡・桑原・稲荷山 | 10月3日(火)
午後1時30分～3時30分 | 稲荷山公民館 |
| 埴生・屋代・栗佐 | 10月4日(水)
午前10時30分～正午
午後1時～3時30分 | 埴生公民館 |
- 測定する「はかり」など、取引や証明用に使用する「はかり」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。
- 日程 左表のとおり
- 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(おもり、分銅などを含む)、検査手数料(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(TEL0263-474006)
- 上山田庁舎・産業支援センター(内線7339)

* 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。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～30代の若い女性に急増しています。早期発見のために検診を受けましょう。

■対象 20歳以上の女性

■検診方法(2種類から選択)

①車検診(検診車による検診)

②施設検診(指定医療機関での検診)

検診)は、中島産婦人科小児科(上山田温泉)か、長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院で受診できます。

■検診日程 市報4月号折込の「平成29年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

■申込方法 新たに検診を希望する人や検診方法を変更したい人は更埴保健センター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5509)

重伝建保存地区の防災まちづくりを考えるワークショップ

稲荷山伝統的建造物群保存地区の防災計画策定に向け、2回にわたりワークショップを開催します。

●第1回ワークショップ

■日時 8月27日(日)

■テーマ 「稲荷山地区の防災リスクと資源を知る」

●第2回ワークショップ

■日時 9月24日(日)

■テーマ 「防災面での共同の取り組みを考える」

◎共通事項

■時間 午後1時～3時

■会場 稲荷山公民館講堂

■問い合わせ先 歴史文化財センター(TEL026-261-3210)

重要文化財「智識寺大御堂」修理工事完成見学会

国の重要文化財「智識寺大御堂」の屋根の修理工事が9月に終了します。きれいに葺き替えられた茅葺き屋根を間近で見学できる最後の機会となります。

■日時 8月27日(日)午前10時～午後3時

■会場 智識寺

■問い合わせ先 歴史文化財センター(TEL026-261-3210)

介護サービス利用者負担軽減制度

介護認定を受けている人が社会福祉法人などの提供する介護保険サービスを利用した場合、個人負担額が軽減されます。

軽減の対象になる人は、世帯全員が住民税非課税であるほか、収入や預貯金などの要件があり、生活が困難と認められた人です。

既に軽減対象となっている人

募 集

アグリサポーター

市内農家の繁忙期にお手伝いをするアグリサポーターを募集します。

■応募資格 農作業が出来る健康な人

*農業未経験でも可能です。

■作業内容 りんごの葉つみ・収穫・ぶどうの収穫など

■作業期間 農家から作業依頼のあった日(9月～11月)

■作業時間 約7時間30分/日

*相談に応じます。

■作業場所 千曲市内

■賃金 時給810円

■募集人数 10人

■応募期限 8月25日(金)

■申込方法 上山田庁舎農林課にある申込用紙に記入のうえ応募してください。

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)

県営住宅の入居者

■申込方法

8月22日(火)から31日(木)までに長野県住宅供給公社に申し込んでください。

*期間中の土・日曜日も受け付けます。

■抽選日

9月11日(月)、12日(火)

募集

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、堆肥化することでごみの減量につながります。

■期日・会場

○9月24日(日)・埴生公民館

○10月4日(水)・上山田文化会館

■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

■定員 各15人(先着順)

*堆肥化に必要な材料は用意しますので、講習を受けたその日から自宅で実践できます。

■申込方法 事前に更埴庁舎廃棄物対策課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・廃棄物対策課(内線5423)



▲生ごみ堆肥づくりの様子

の「負担軽減確認証」は8月で更新になります。「軽減確認証」の交付を受けるには毎年申請が必要になりますので、提出をお願いいたします。

新たに対象になると思われる人は、問い合わせてください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課(内線5527)

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つどい、研修や交流をします。

■夜の部

■日時 8月3日(木)、17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 8月9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へ電話か、直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

千曲・坂城地域自立支援協議会「全体会」

障がい当事者、家族、地域で支える人たちが、それぞれの思いを語り、障がい福祉のあり方を見つめます。

■日時 9月2日(土)午後1時

■会場 総合観光会館2階大会議室

■内容

○講演会

(講師は春日直哉さん)

○シンポジウム

*千曲市・坂城町の障がい者事業所の自主製品の販売を行います。

■問い合わせ先

千曲・坂城障がい者(児)相談支援室(TEL026-275-0548、FAX026-214-13013)

ダイバーシティ経営セミナー2017 in UEDA

ダイバーシティ経営(若者・女性・シニア・外国人など多様な人材の能力を最大限活かし、成果につなげる)セミナーの開催です。

■日時 8月24日(木)午後1時30分～5時

■会場 上田信用金庫本店「しんきんイベントホール」

■内容 ダイバーシティ経営についての講演、地域中小企業による事例発表など

■共催 東信州次世代産業振興協議会

■問い合わせ先 (一財)浅間リサーチエクステンションセンター(TEL0268-1211-4377)

■月額家賃 5200円～4万3800円

■申込書類 8月17日(木)から更埴庁舎建設課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課で配布します。

■申込方法 8月17日(木)から31日(木)までに更埴庁舎建設課に申し込んでください。

■抽選日 9月14日(木)

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

* 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。

催し物

大正ロマンに誘われて……恋するピアガーデン in 酒造蔵

結婚を前提にした出合いを望む独身者を対象に、ピアガーデンを開催します。大正ロマンあふれる酒造蔵ですてきな出合いを見つけませんか？

■日時 9月9日(土)午後2時～7時30分

■会場 坂井銘醸 酒造蔵

■参加費 男性6,500円、女性3,500円

■対象 25歳から45歳までの結婚を真剣に考える独身者。

* 女性は年齢以外に制限はありませんが、男性は千曲市・坂城町結婚相談所登録者、または千曲市・坂城町に在住者が在勤者に限ります。

■定員 男女各20人 * 結婚歴は問いません。応募者多数の場合は抽選です。

■申込方法 氏名、住所、性別、年齢、携帯電話番号を明示し、8月24日(木)までに、電話または電子メール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)で申し込んでください。

* 電子メールで申し込む場合は件名を「ピアガーデン申込」と入力してください。

■申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会・地域福祉課(Tel.026-276-2687)

昨年、9組カップル誕生！



お囃子・長唄・日本舞踊 発表会
お囃子、長唄、日本舞踊の伝統芸能を、芸妓文化の風情が残る温泉街でお楽しみいただけます。

■日時 8月27日(日)正午
■会場 総合観光会館
* 出し物は(一社)信州千曲観光局のホームページで確認してください。
■問い合わせ先 藤鳳会(Tel.026-276-1351)

自衛官採用試験

①防衛大学校学生

【推薦】

■受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人で高等学校長の推薦が必要

■受付期間 9月5日(火)～7日(木)

■試験日 9月23日(土・祝)、24日(日)

【総合選抜】

■受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人

■受付期間 9月5日(火)～7日(木)

■一次試験日 9月23日(土・祝)

【一般(前期)】

■受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人

■受付期間 9月5日(火)～29日(金)

■一次試験日 11月4日(土)、5日(日)

②防衛医科大学校医学科学生

■受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人

■受付期間 9月5日(火)～29日(金)

■一次試験日 10月28日(土)、29日(日)

③防衛医科大学校看護学科学生

■受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人

■受付期間 9月5日(火)～

29日(金)

■一次試験日 10月14日(土)

◎共通事項

■申込方法 詳細は、ホームページ(<http://www.mod.go.jp/pco/nagano>)で確認してください。

■問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(Tel.026-23516026)

「もしかして それって虐待？」研修会

障がい者の虐待とは……？から、虐待防止の通報の方法など、こんな時どうしたらいいのという日常の中の様々な疑問について、理解を深めるために研修会を開催します。

■日時 8月24日(木)午前10時～正午

■会場 戸倉庁舎4階会議室3

■講師 樋口忠幸さん(長野県立総合リハビリテーションセンター)

■定員 50人(要予約)

■申込方法 電話かFAXで8月18日(金)までに申し込んでください。

* FAXの場合は氏名、連絡先を明記してください。

■申込・問い合わせ先 千曲市・坂城障がい者(児)相談支援室(Tel.026-27510548、FAX026-275140548)

13013)

ベビーマッサージ教室

■日時 8月29日(火)午前10時30分～11時30分

■会場 更埴西図書館談話室

■対象 市内在住の人

* 当教室を以前に受講した人も参加できます。

■内容 童謡を交え、赤ちゃんと一緒にリラクゼーションながらマッサージを楽しむ学びます。

■講師 岡村和枝さん(ベビーマッサージインストラクター)

■定員 10組(先着順)

■持ち物 バスタオル、飲み物

■申込方法 8月27日(日)までに、更埴西図書館に電話か直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴西図書館(Tel.026-27318060)

パソコン操作習得講座

■コース(日程)・受講料

①パソコン(ウインドウズ10)入門(9月4日・5日)・5000円

②インターネット・メール活用(9月6日・7日)・5000円

③ワード(文章)基礎(9月12日・14日・19日・21日)・1万4000円

信州さらしなの里

千曲市おもてなし祭り

旬の地元農産物や信州千曲ブランド認定商品などの販売を行います。

■日時 8月27日(日)午前9時～午後2時

■会場 総合観光会館駐車場

■問い合わせ先

(一社)信州千曲観光局(Tel.026-26110300)

第88回千曲川納涼煙火大会

今年で88回目となる歴史と伝統に満ちた煙火大会です。

■日時 8月7日(月)午後7時30分～9時頃

■会場 戸倉上山田温泉 千曲川河畔(大正橋・万葉橋)

●有料観覧席で迫力の花火を体感しよう！

発射音が聞こえるほど打ち上げ場所に近く、間近で観覧できます。

■席料 中学生以上1000円

* 記念品としてバッチをプレゼントします。

■問い合わせ先 千曲川納涼煙火大会実行委員会(Tel.026-127614548)

2017千曲夏祭り

■日時 8月11日(金・祝)午後3時～8時(小雨決行)

* 屋代駅前交差点から杭瀬下交

④エクセルビジネス活用(9月23日・30日)・1万1000円

■時間 ①②③午前9時～正午、④午前9時～午後4時

■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。8月8日(火)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.026-222110505)

催し物

夏休み更埴図書館

おはなし会

SBCアナウンサーが絵本などの読み聞かせを行ない、物語の魅力や日本語の美しさなどに触れます。どんなお話しをするかは当日のお楽しみ！

■日時 8月11日(金・祝)午前10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.026-27312989)

差点が、午後2時～9時まで歩行者天国となります。

■内容

○信州ブレイブウォリアーズパークショー・ジャスパーズパフォーマンスほか

○殖生小学校金管バンド・殖生中学校吹奏楽部の演奏会、地元子どもサークルなど各種団体によるダンス披露など

○おやじ相撲チャレンジ祭り
○小桜広場、屋台村など

■主催 2017千曲夏祭り実行委員会

■問い合わせ先 屋代駅前通り商店街協同組合(Tel.026-27313545)

第2回市民講座

■日時 8月19日(土)午後1時30分～3時

■会場 更埴文化会館あみずホール

■講師 水澤心吾さん(俳優)

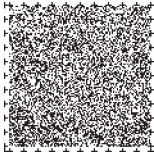
■演題 「決断 命のビザ」 SEMPO杉原千畝物語

■問い合わせ先 上山田公民館(Tel.026-27615842)



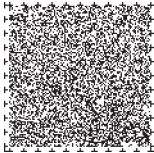
▲お話と一人芝居をお楽しみください

* 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 布小物作り教室

■日時 8月4日(金)午前9時30分～正午

■内容 保冷のおにぎりケースを作ります。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 10人(要予約)

■参加費 1900円(スィーツとドリンク付き)

■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、縫い針、縫い糸

■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。(要予約)

② 自宅で出来る かんたん健康運動く膝痛編く

■日時 8月10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 1000円

■持ち物 飲み物、タオル

■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

⑧ セルフマツエク体験レッスン

■日時 8月24日(木)午前10時～11時30分

■内容 おうちにいながら本格的なまつげエクステをしてみませんか? ネイルやお化粧をするように「自分自身でまつげエクステをつける」セルフマツエク体験レッスンです。

■講師 水戸部美耶さん

■定員 6人(要予約)

■参加費 1300円(スィーツとドリンク付き)

⑨ 野菜作り講座 秋野菜編

■日時 8月24日(木)午後1時30分～3時

■内容 大根、野沢菜などの秋野菜の種まきや育て方のポイントを学んで、美味しい野菜作りを学びませんか。

■講師 山本宗輝さん

■定員 20人(要予約)

■参加費 500円

⑩ ママも子どももハッピーに(子育て講座)く毎日を笑顔で過ごせるヒントく

③ 夏のダンスとパフォーマンスショー

■日時 8月12日(土)午後2時～

■内容 子どもたちによる、ダンスや空手の演舞の発表会を行います。

④ 信州ブレイブウォリアーズメモリアルブックトークショー

■日時 8月12日(土)午後3時～4時

■内容 信州ブレイブウォリアーズのメモリアルブックの発売とトークショーを開催します。

■参加選手

#1 和田保彦選手

#5 武井弘明選手

#11 齊藤洋介選手

⑤ インターバル速歩と健康ランチ

■日時 8月20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。

⑥ 救命講座 入門コース

■日時 8月21日(月)午前9時30分～11時30分

■内容 戸倉上山田消防署職員による救命講座入門編です。子どものうちに「うごける」体験をしてもらい、命の尊さを学びましょう。

■講師 戸倉上山田消防署救命係の皆さん

■対象 主に小学生4年生以上とその保護者

■定員 10組(要予約)

■持ち物 筆記用具、タオル、動きやすい服、飲み物

⑦ 新しい刺激を楽しもう 笑顔で脳トレいきいきヨガと健康ランチ

■日時 8月23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)

倶楽部

■日時 8月28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、ガーデニングができる服装

⑬ 大人のキレイ講座く自分で描ける「美人眉」く

■日時 8月29日(火)午前10時～11時30分

■内容 眉は顔の印象を決める重要なパーツ。基本の描き方、整え方、アイテムの選び方、印象に合わせた描き方などを伝授します。

■講師 市川愛子さん

■定員 8人(要予約)

■参加費 1800円(ドリンクとスィーツ付き)

■持ち物 持っている人は、眉アイテム

● 共通事項

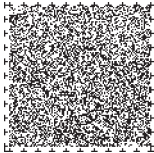
■会場 白鳥園

■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
8/6 (日)	飯島医院(中) 026-272-0269 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	あんず歯科クリニック (須坂) 026-214-6654	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711
8/11 (金・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	千曲中央病院 歯科(杭瀬下) 026-273-2130	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
8/13 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
8/14 (月)	診療日程については、各医療機関に問い合わせてください。	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
8/15 (火)		近藤歯科医院(坂城町) 0268-82-5121	正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
8/16 (水)		大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
8/20 (日)	いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	柳沢歯科医院 (稲荷山) 026-273-5638	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
8/27 (日)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 とよき内科(磯部) 026-276-0413	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 お日さま薬局(小島) 026-272-0229 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
9/3 (日)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	林歯科医院 (上山田温泉) 026-275-1064	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074
*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

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、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、電動ミ
シン、女子用卓球ユニフォーム、釣竿
と電動リール、餅つき用の臼と杵

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

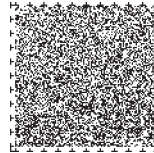
ゆずります

ケース入り人形、遠赤外線ドーム、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、剣道の防具、子ども用布
団、着せ替え人形、三味線、洋服ダンス、保育
園用お昼寝布団、冷蔵庫、本棚、応接間用テー
ブル、座卓、食器戸棚、照明器具

〈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 8月30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 8月29日(火) 午後2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)

8月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 8月20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。

8月納期の市税・使用料など

●市県民税(2期分)

●国民健康保険税(2期分)

●介護保険料(5期分)

●後期高齢者医療保険料(2期分)

●保育料(8月分)

●公共下水道使用料(5期分)

●倉科・森・羽尾排水施設使用料(5期分)

●下水道受益者負担金(8月分)

●市営住宅・駐車場使用料、共益費(8月分)

●西部水道料金(8月分)

■納付期限 8月31日(木)

九州北部豪雨災害の義援金を受け付けています

市では、九州北部豪雨災害により被災された方々を支援するた
め、下記により義援金を受け付けています。義援金は、日本赤十
字社を通じて被災地に届けます。皆さんの温かいご支援をよろし
くお願いします。

■受付期間 8月31日(木)まで
■時 間 平日の午前8時30分から午後5時15分まで
■場 所 市役所各庁舎(更埴庁舎1階案内所前、戸倉庁舎
2階正面玄関入口、上山田庁舎1階市民窓口課)
に義援金箱を設置してあります。

■問い合わせ先
更埴庁舎・総務課(内線5211)

〈広告欄〉

ようこそ市長室

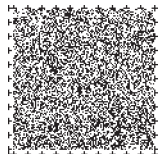
市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談し
ます。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴
庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。

●8月30日(水) 午後1時30分～3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)



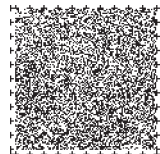
市立図書館 & 千曲警察署から

★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』

更埴図書館 新刊図書

○小説
『あの子が結婚するなんて』五十嵐貴久
『アンカー』今野敏
『ハッチとマローウ』青山七恵
○ノンフィクション
『エマソン自分を信じ抜く100の言葉』中島輝
『経済は地理から学べ!』宮路秀作
○児童向け
『雨ふる本屋とうずまき天気』日向理恵子
『なんでもできる!?!』五味太郎
戸倉図書館 新刊図書
○小説
『劇場』又吉直樹
『ビブリア古書堂の事件手帖7』三上延
○ノンフィクション
『アメリカ大統領図鑑』米国大統領研究編集所
『マンガでわかる歌舞伎』漆澤その子
『ライト兄弟』デヴィッド・マカルー
○児童向け
『このあいだになにかあった?』佐藤雅彦
『つまんないつまんない』ヨシタケシンスケ

人気の本ベスト5 【食べ物絵本】

- 1位『おばけとホットケーキ』新井洋行
- 2位『ばななくんがね・・・』とよたかずひこ
- 3位『すいかくんがね・・・』とよたかずひこ
- 4位『いろいろないちご』山岡ひかる
- 5位『かいてんずしだいさくせん』平田昌広

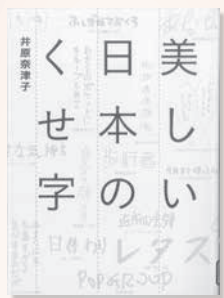
8月の図書館カレンダー

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：8月31日：更埴・更埴西・戸倉図書館

更埴図書館 おすすめの一冊



「美しい日本のくせ字」

著／井原 奈津子
 出版社／パイインターナショナル
 手書き文字収集家の著者がいままで出会った「くせ字」の中から、とくに「この字いいよね」という文字を紹介します。

更埴西図書館 新刊図書

○小説
『猫の傀儡』西條奈加
『凄腕』永瀬隼介
○ノンフィクション
『自分の休ませ方』枘野俊明
『肉サラダ』堤人美
○児童向け
『だんぼーるおうじ』長野ヒデ子
『お化けのおもてなし』川端誠

【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
8月26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 (6月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	23件 (-10)
自転車盗	11件 (-10)
車上狙い	6件 (-2)
その他	8件 (-13)
交通事故	
件数	125件 (-16)
死者	2人 (+1)
傷者	149人 (-26)

○避難指示↓避難指示(緊急)(避難勧告よりも拘束力が強く、直ちに避難をする)

○避難勧告↓避難勧告(未避難者は、緊急に避難場所に避難する)

○避難準備情報↓避難準備・高齢者等避難開始(避難に時間を要する要配慮者と支援者は避難を開始)

【避難情報の名称変更】

避難情報(避難準備・高齢者等避難開始)をよりわかりやすくするため、名称変更を行いました。

この教訓から、国(内閣府)では、避難情報をよりわかりやすくするため、名称変更を行いました。

昨年8月の台風10号による水害時に岩手県内の高齢者施設で「避難準備情報」の意味が伝わらず、適切な避難行動がとられなかったため、同施設の入居者9人が亡くなったという痛ましい被害が発生しました。

避難情報(避難準備・高齢者等避難開始)をよりわかりやすくするため、名称変更を行いました。

避難情報の名称変更にご注意!

《Tel026-1272-10110》

千曲警察署から

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	8月9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)
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	8月19日(土) 9月2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。 *8月の相談日は新規登録者の受付も行ないます。
	8月6日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	8月22日(火)	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 Tel026-274-3232
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)	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 戸倉上山田地域包括支援センター	内線5521 Tel026-214-7780
司法書士法律相談	8月3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)
	8月17日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	9月12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
	9月26日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	8月8日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 1階学習室	更埴庁舎・総務課 内線5212
	8月12日(土)		稻荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel026-227-1286 (要予約)
	8月10日(木) 8月24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
	8月14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します。

〓 今月は「一般社団法人稲荷山町くらしと心を育む会」

理事長の高村徳太郎さんにお聞きしました。

稲荷山町くらしと心を育む会は「重伝建のまち」のまちづくりを展開するため、過去を知り、未来に伝えていくための勉強会などを企画しています。今年度は、まちのランドデザインを描くための様々な企画を実施していきます。

Q この事業の目的は？

国の重要伝統的建造物群に選定された稲荷山。自分たちの住むまちを、明るく希望に満ちたまちにするためにはどうしたらいいのか。稲荷山の歴史文化・伝統、現在の暮らし、地域住民の声、有識者からのアドバ



▲善光寺地震後170年講演会の様子

Q 読者へのメッセージを

重要伝統的建造物群保存地区の選定では、地域の方々と一緒に推し進め、今年度は歴史的风致維持向上計画などを活かした協働のまちづくりに取り組んでいます。具体的には、歴史講座、町並みウォーキング、市の担当者、専門家などによるシンポジウム・講演会などを開催。5月7日の「善光寺地震後170年講演会」には、100人以上の皆さんに参加していただきました。ありがとうございます。今後の実施日程はその都度、チラシなどでお知らせします。

■問い合わせ先（一社）稲荷山町くらしと心を育む会 理事長 高村（畠）090-436315659



蟹澤 智恵美さん（倉科）

私の出産は陣痛から始まりました。激しい痛みに耐えた三日間。ようやく会えた小さな小さな我が子を抱いたとき、喜びと同時に「この子をしっかりと守っていかなくちゃ」という強い思いが芽生えました。初めての子育てはわからないことの連続で、不安になることばかりでした。それでも、この子の前ではいつでも笑顔でいたいと思いました。笑顔の素敵な子になってほしいから。

毎日と一緒に過ごす中で、言葉はなくても息子のやりたいことや思っていることを表情や行動から感じ取ることができるようになった気がします。1歳6か月になる息子は、話せる単語の数が増えてきて、いつも嬉しそうにおしゃべりをしていきます。まだしっかりとした言葉ではないけれど、少しずつ言おう

としていることがわかるようになってきました。大人の話す言葉を生懸命真似る姿はとても可愛いです。

できることも増え、積み木を高く積み上げたり、空き缶を並べてボールで倒したりと、楽しいことを見つけては夢中になっています。公園のアスレチックに一人で挑戦するなど、好奇心も旺盛です。一方で、時には思うようにいかず大きな声で泣くこともあります。

泣いたり、笑ったり、怒ったり、様々な表情を見ながら、育児の大変さや楽しさを感じています。息子の思いを大切にしたい。いつでも気持ちに寄り添ってあげられる母でいたいと思っています。元気にすくすくと大きくなっていくことに感謝し、これからも日々の成長を楽しみ

第40回

「心身ともに健康な生活を」

健康コラム

野菜を食べましょう！

野菜を十分に食べていますか？

健康アップ千曲21の二次計画では平成34年度までの野菜摂取目安量を一日400g（緑黄色野菜150g、淡色野菜250g）と掲げています。しかし、平成27年度に行なわれた国民健康栄養調査では成人の平均量は285gで、目標より115g少ない結果でした。

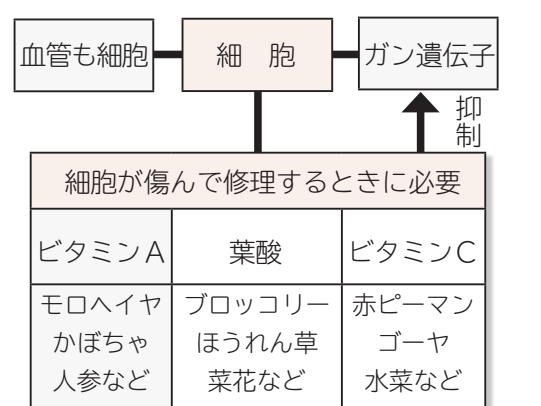
野菜の仕事は？

野菜にはビタミンと食物繊維が豊富に含まれており、その働きでがんなどの生活習慣病を予防します。主な野菜の仕事は①②のとおりです。

野菜と野菜ジュースのちがいがい

野菜ジュースは、加熱などの加工によってビタミンが壊れたり、食物繊維が減少するため、ジュースでは補えない栄養素があります。ジュースによっては、砂糖が添加されているものもあります。また、野菜より吸収が早いため高血糖になりやすく、満腹感ありません。ジュースではなく野菜で栄養素を摂ることをおすすめします。「旬の野菜」を楽しみながら、積極的に食事に取り入れましょう。

①ビタミン……体内で生成出来ないため、摂取しなければなりません。



②食物繊維……糖やコレステロール、脂肪の吸収を抑制。便量を増やす。

信州ブレイブウォリアーズ

BE THE WINNER

2017-18シーズンスローガン

7月1日、Bリーグ2017-18シーズンがスタート！



←チケット購入はこちら

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

■新加入選手情報

- #9 高松 勇介選手
- 生年月日：1991/1/30
- 身長/体重：168cm/62kg
- ポジション：G
- 出身地：福岡県
- 経歴：金沢武士団→信州ブレイブウォリアーズ

#55 アンソニー・マクヘンリー選手

- 生年月日：1983/4/16
- 身長/体重：202cm/101kg
- ポジション：F
- 出身地：アメリカ合衆国
- 経歴：琉球ゴールデンキングス→信州ブレイブウォリアーズ

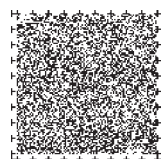


7月3日に行なわれたチームの初練習では、金沢のチームから移籍した#9 高松勇介選手が合流し、基本の動きを中心に2時間ほど汗を流しました。今シーズンはチームスタッフが増えた分、練習メニューも増え、内容の濃い練習が連日行なわれていて良いスタートができています。

そしてもう1人、琉球のチームで何度も優勝を経験している強力な外国籍選手#55 アンソニー・マクヘンリー選手が入団！8月中旬合流予定なので、是非公開練習などに足を運んでいただき、今シーズンのウォリアーズを応援してください！

また、特典いっぱいの『ウォリアーズタウン会員』も随時募集しております！

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (Tel026-214-7022・平日午前9時～午後5時)



スライム in ちくま 募集中



村田 あやめ ちゃん (3歳8か月 上徳間・左)
慶輝 くん (5か月 上徳間・右)

家族からのメッセージ

これからも仲よし姉弟でいてね♡
健康で元気にすくすく育てね。
2人共大好き♡

*申し込みは更埴庁舎秘書広報課へ。
内線5223または電子メール
koho@city.chikuma.nagano.jp

更埴子育て支援センター
上山田子育て支援センター
開館日 午前8時30分～午後5時
休館日 毎週土曜日(更 埴)
毎週日曜日(上山田)
TEL026-273-6180(更 埴)
TEL026-275-6017(上山田)



栄養相談

午前10時～午後3時
上山田 8月3日(木)
更 埴 8月30日(水)



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 8月21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
8月2日(水)	うたってあそぼう&アンサンブルウィンズ・サマーコンサート
8月9日(水)	うたってあそぼう&ペープサート
8月23日(水)	うたってあそぼう&おはなしシアター うらさ・り・ま
8月30日(水)	うたってあそぼう&小児救命講習会

6 月お誕生日おめでとう会



更埴子育て支援センター



上山田子育て支援センター



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)
上山田 8月24日(木)
更 埴 8月25日(金)

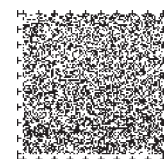
- 持ち物 麦茶、お手ふき
- 参加費 150円(写真代など)
- 対象 8月に生まれた子どもとその保護者です。

*事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
8月3日(木)	うたってあそぼう&サマーコンサート
8月10日(木)	うたってあそぼう&水でっぽうであそぼう!
8月17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
8月24日(木)	うたってあそぼう&フラダンス
8月31日(木)	うたってあそぼう&工作

ちくまっ通信



親子ふれあいミニミニ講座 うたってあそぼう

キラキラ & 七タコンサート ちくママバンド

7月6日に更埴子育て支援センターで行なわれた「うたってあそぼう&キラキラ七タコンサート ちくママバンド」。この日、参加した51組の親子は、ちくママバンドが演奏する「さんぽ」「七タ」「負けないで」に耳を傾け、音楽を楽しみました。演奏曲の「新幹線でゴゴゴゴ」では、子どもたちは手作りの新幹線に乗り、体を動かして楽しみました。

サークル紹介

サークル名：ちくママバンド

活動人数：21人

活動内容：千曲市在住の子育て中のママを中心に、更埴・上山田子育て支援センター、保育園、白鳥園、デイサービスセンターなどでコンサートを行なっています。

*合奏はもちろん、歌あり、劇ありの音楽大好きサークルです♪



第2 学校給食センターのレシピ紹介



肉 丼 煮

暑さに負けない、規則正しい食生活を心がけましょう。

材料 (4人分)

ひまわり油…小さじ1
ごぼう…40 g
豚もも肉スライス…120 g
玉ねぎ…70 g
にんじん…40 g
干しいたけ…1枚
しらたき…80 g
さとう…小さじ2
酒…小さじ2
濃口しょう油…大さじ1
さやいんげん…20 g

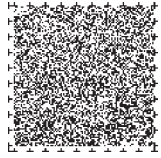
作り方

- ①ごぼうはささがき、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、さやいんげんは2cm幅、豚肉は5cm幅程度に切ります。
- ②干しいたけはぬるま湯で戻しスライス、しらたきは、下ゆでをします。
- ③鍋に油をひき、ごぼう、豚肉、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、しらたきを炒めていきます。
- ④調味料、干しいたけの戻し汁、さやいんげんを加え、煮含めます。

CHIKUMA TOPICS

7/ 15～16

市内各地で夏祭り



市内で「稲荷山祇園祭」と「戸倉上山田温泉夏祭り」が行なわれました。稲荷山祇園祭の今年の当番町は、中町区で行なわれ、稲荷山地区一帯は大勢の市民で賑わいました。子どもたちの成長を願って子どもが勇獅子に頭を噛んでもらう姿が見られました。

また、上山田温泉では、浴衣を着た観光客など大勢の人々が見守る中、民踊流しや勇獅子、神輿の本練りが行なわれ、冠着太鼓の演奏と共演し、観客からは大きな歓声が湧き起っていました。



▲戸倉上山田温泉夏祭り



▲稲荷山祇園祭

CHIKUMA TOPICS

7/ 8

更埴体育館さよならイベント兼
第14回市民体育祭総合開会式



新庁舎・新体育館建設にともない、建て替えが行なわれる更埴体育館のさよならイベントと第14回市民体育祭総合開会式が、同体育館で28の競技団体代表者ら約450人が集まり、開催されました。同体育館は、昭和47年に建築され、市内スポーツの拠点として多くの市民に愛されてきました。8月6日に行なわれる同体育祭バスケットボール大会をもって、最終日を迎えます。体育館前に展示されているD51形蒸気機関車も解体、撤去されます。

CHIKUMA TOPICS

7/ 2

@ccototo の絵本の世界

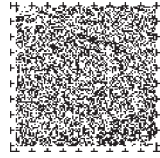


絵本作家のaccototo（アッコトト）を招き、対談や読み聞かせを行なう講演会を更埴文化会館で開催しました。この講演会は、千曲市協働事業提案制度採択事業で、絵本の読み聞かせの活動をしている「ちくまおはなしネットワーク」と千曲市の協働で行なわれたもので、約80人が参加しました。アッコトトとは、ふくだとしおさん、あき子さん夫婦のユニット名で、その代表作「うしろにいるのだあれ」などをちくまおはなしネットワークのメンバーが読み聞かせを行ないました。

CHIKUMA TOPICS

7/ 2・9

消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会



千曲市消防ポンプ操法大会

- ポンプ車操法の部（出場10チーム）
優勝 第11分団温泉自動車班
準優勝 第3分団（森・倉科）
- 小型ポンプ操法の部（出場19チーム）
優勝 第1分団Bチーム（屋代・栗佐）
準優勝 第3分団（森・倉科）
第3位 第12分団八坂漆原班

埴科消防ポンプ操法大会

- ポンプ車操法の部（出場3チーム）
優勝 坂城町消防団
- 小型ポンプ操法の部（出場4チーム）
優勝 千曲市消防団第3分団（森・倉科）

埴科消防ラッパ吹奏大会（出場2チーム）

- 優勝 千曲市消防団ラッパ分団



CHIKUMA TOPICS

6/ 19

青年海外協力隊員が表敬訪問



日系社会青年ボランティアの城谷啓美さん（戸倉）が、今年の6月から2年間、アルゼンチンのブエノス・アイレスへ派遣されます。出国に先立ち、岡田市長を表敬訪問しました。城谷さんは、前職の日本語教師の経験を活かし、現地の日本語学校で日系人の子どもたちに日本語教育の支援、日本文化の紹介といった活動を行ないます。城谷さんは「日系人の子どもたちに祖先のルーツである日本について伝えていきたい」と話しました。

CHIKUMA TOPICS

6/ 12

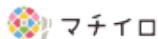
五加保育園で防犯訓練



五加保育園で新型さすまたを導入したことにもない、防犯訓練が行なわれました。元警察官の原明徳さんが講師となり、この日参加した保育士11人にさすまたの使い方と護身術を指導しました。保育士は、さすまたを使い相手の動きを封じる動きや、一人だけではなく大勢で不審者を取り押さえる方法を学びました。新型のさすまたは、先端が可動式で警報ブザーを備えており、市内公立12保育園すべてに1本ずつ配備されています。

●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

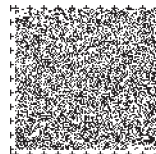


●千曲市情報メール配信サービス

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。



チクマ
ビト
NO. 24

9人が一丸となり2年連続インターハイ出場

篠ノ井高等学校女子ソフトボール部

杵淵 由佳さん(17歳・内川)

久保田 彩加さん(17歳・八幡)

幼いころからソフトボールが盛んな地域で育った選手と競技未経験ながら努力を惜しまなかった選手。そんな2人は「人数の少なさを理由にせずに、ひとりひとりが声をかけ、励まし合いました」と大会を勝ち抜いたときの思いを振り返る。メンバーが少ないからこそ、お互いを支え合ったチームに勝利の女神が微笑み、偉業を成し遂げたのだらう。2人の活躍がきっと全国の舞台でもチームを勝利に導く。

久保田さんは、小学校3年生のときに地元のお父さんたちが監督やコーチを務めるソフトボールチーム「八幡フラッパーズ」に入部した。お兄さんが野球をしていたことと同チームの友達から誘われたことがきっかけ。投手戦となった県総体の決勝では、チームを勝利に導く決勝打を放った。「練習が苦しい分、試合でヒットを打ったときがうれしいです」と笑顔で話す。杵淵さんは「久保田さんはチームで一番やさしく、励ましてくれます。ソフトボールのこのについては人一倍、真剣になります」と話す。

一方、杵淵さんは、同高校ソフトボール部にはマネージャーとして入部した。新チーム発足時に部員数が少なかったため、競技経験は無かったが選手へ転向した。「チームで話し合いをしたときに、インターハイにいきたい思いが強かったんです。でも人数不足で大会に出場できないことが寂しかったから」と転向を決意した理由を語ってくれた。久保田さんは「杵淵さんは努力家です。経験者たちの中で、やっていくことは精神的に辛いことが多かったと思います。ここまで自分たちと同じようにやれるところまでついてきてくれました」と話す。

学生は夏休みに入り、暑い日が続きますね。夏休みというと、祖母の畑でかぶりついた採りたて野菜のおいしさや、市民プールに通って真っ黒になったこと、終盤になって必死に宿題を終わらせたことを思い出します。長野県の夏休みは他県より期間が短いようですが、その分、一日一日が思い出に残る日々になりますように。また、今月号の特集で紹介していますが、普段の仕事で子どもと十分に遊べないお父さん、夏休みこそ「イクメン」への一歩を！そして、お母さんにも少し「夏休み」を。

吉田

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29年7月1日現在)

		平成29年 6月中の動き	
世帯数	21,897(+19)	転入	146人
人口	59,856人(+15)	転出	117人
男	28,953人(+1)	出生	36人
女	30,903人(+14)	死亡	50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8月号の印刷費は、1部あたり約33円です。