

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(TEL026-
 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(TEL0120-
 9711105)
 上田事務所(TEL0120-
 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

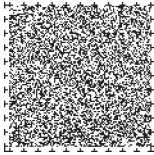
千曲川クリーン作戦が、6月
 18日に千曲川沿い18か所で行
 なわれました。当日は、区・自
 治会の皆さんや小・中学生ら
 2097人が参加し、川沿いに
 捨てられたごみの回収とアレチ
 ウリの駆除を行いました。

■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

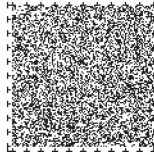
種類	数量	前年比
可燃ごみ	730kg	-50kg
不燃ごみ	545kg	+180kg
粗大ごみ	400kg	-170kg
タイヤ	18本	+4本
家電製品	3台	-3台
参加人数	2,097人	+242人

* 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。



- **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
- ゆっくり後ずさりして離れる。
- 木に登ったり死んだふりはしない。
- 大声で叫んだり物を投げつけたりしない。
- **クマと遭遇してしまったら**
クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかず引き返す。
- **クマと遭遇してしまつたら**
できるだけ単独行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動する。
- クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかず引き返す。
- **クマと遭遇してしまつたら**
クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかず引き返す。
- **クマと遭遇してしまつたら**
クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかず引き返す。

「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、それ以上近づかず引き返す。

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。



▲目皿付トラップます

■ **問い合わせ先**
更埴庁舎・上下水道課(内線5635)

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

せす適正に管理する。

○ 糞物、はちみつ、飼料、各種オイル、塗料などにおいてヨ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(内線026127211009)

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(内線026122617330)

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(内線031690711234)

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(内線026129318609)

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

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す!～	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 ～話しかけたらどう対応!～	9月12日(火) 午後1時～3時	9月7日(木)

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。

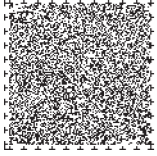
■ **日程** 左表のとおり

■ **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)

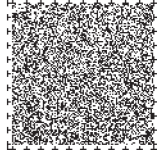
■ **問い合わせ先**
○ 長野県計量検定所(内線026314714006)
○ 上山田庁舎・産業支援センター(内線7339)

* 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殖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 更殖庁舎・更殖保健センター (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

第42回全国高等学校総合文化祭「将棋部門」のプレ大会

来年8月「文化部のインターハイ」と呼ばれる高校生の文化芸術の祭典・全国高等学校総合文化祭(2018信州総文祭)が県内17市町を会場に開催され、千曲市は将棋部門の会場となります。

- 日時 8月9日(水) 午前9時〜
■会場 ホテル圓山荘
■問い合わせ先 第42回全国高等学校総合文化祭長野県実行委員会(TEL 026-23517440)

千曲市健康プラザで健康チェック

身長・体重・血圧・尿検査・血管年齢・骨密度などを長野医療生活協同組合が測定します。今の健康状態を確認し、残暑を乗り切りましょう。

- 日時 8月29日(火) 午前10時〜正午
■会場 千曲市健康プラザロビ
■問い合わせ先 千曲市健康プラザ(TEL 026-27215818)

9月24日(日)

- 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(TEL 026-26113210)

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(TEL 026-26113210)

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。

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)

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。

- 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 更殖保健センター
■申込方法 事前に更殖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 更殖庁舎・更殖保健センター(内線5507)

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。

- 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 更殖保健センター
■申込方法 事前に更殖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 更殖庁舎・更殖保健センター(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。

- *団地により日時が異なります。
■問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(TEL 026-22712322)
■市営住宅の入居者 入居可能な市営住宅への入居者と入居補欠者を、抽選で決定します。
■対象 現在、住宅に困窮している低所得者
*入居には所得額など一定の条件があります。
■団地名 屋代団地、埴生団地、

- 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
○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(TEL 026-27510548, FAX 026-21413013)

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(TEL 0268-2114377)

築物師屋団地、志川団地、寂蒔団地1号棟、薬師堂団地

- 月額家賃 5200円〜4万3800円
■申込書類 8月17日(木)から更殖庁舎建設課、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)までに更殖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 更殖庁舎・建設課(内線5617)

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。

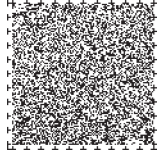
■申込方法 事前に更殖庁舎廃棄物対策課に電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更殖庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



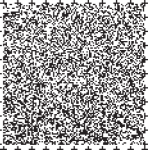
▲生ごみ堆肥づくりの様子

* 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……恋するビアガーデン in 酒造蔵

結婚を前提にした出会いを望む独身者を対象に、ビ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会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。
定員 男女各20人
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。
申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会・地域福祉課

昨年、9組カップル誕生!



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
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
③防衛医科大学校看護学科学科学生
受験資格 高卒(見込み含む)21歳未満の人

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

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/pcn/nagano)で確認してください。
「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の場合氏名、連絡先を明記してください。
申込・問い合わせ先 千曲・坂城障がい者(児)相談支援室

13013 ベビーマッサー教室

- 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しながらマッサーを楽しく学びます。図書館職員の読み聞かせも行ないます。
講師 岡村和枝さん(ベビーマッサーインストラクター)
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

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ないます。
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
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

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

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)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

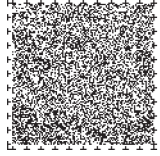
第2回市民講座

- 日時 8月19日(土)午後1時30分~3時
会場 更埴文化会館あんずホール
講師 水澤心吾さん(俳優)
演題 「決断 命のピザ」
SEMPO杉原千畝物語
問い合わせ先 上山田公民館



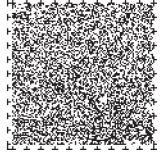
お話と一人芝居をお楽しみください

* 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(スイ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3000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** ～膝痛編～

■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
- 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 インターバル散歩と健康ランチ**

■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)
- 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)
- 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ませませんか? 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(スイ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** ～毎日を笑顔で過ごせるヒント～
- ⑪ 木のスプーン作り**

■日時 8月26日(土)午前10時30分～正午

■内容 木の原型にやすりをかけて、お気に入りのスプーンを作ります。スープやシチューなどに使える大きめのスプーン、子どもや離乳食にも使える小さめのスプーンを決めて、当日作ります。

■講師 中澤真己さん

■定員 6人(要予約)

■参加費 1200円(スイーツとドリンク付き)
- ⑫ 白鳥園ガーデンサポーターズ**
- ⑬ 大人のキレイ講座** ～自分で描ける「美人眉」～

■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(ドリンクとスイーツ付き)

■持ち物 持っている人は、眉アイテム
- ⑭ 大人のキレイ講座** ～自分で描ける「美人眉」～

■日時 8月29日(火)午前10時～11時30分

■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、ガーデンングができる服装

● 共通事項

■会場 白鳥園

■申込方法 電話またはメールで申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026-1275-0400、メール info@hakuchoen.jp)

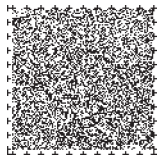
料、ランチ代)

■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。

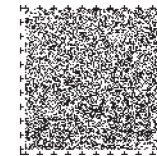
〈広告欄〉

〈広告欄〉



定例の掲示板

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



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
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(粟佐)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	粟佐ひとみ薬局(粟佐)026-273-6730 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
8/14 (月)		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)	診療日程については、各医療機関にお問い合わせください。	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 *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。
 以外は受け付けていません。 ○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>

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いません。詳細は担当課にお問い合わせください。

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)

としよかんへ『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
 『ピリア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』米国大統領研究編纂所
 『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
 『このあいだにながった?』佐藤雅彦
 『つまらないつまらない』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『かいてんずしだいきせん』 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1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』柘野俊明
 『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)	
	種類	件数
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】

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人が亡くなるという痛ましい被害が発生しました。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。

避難情報の名称変更にご注意!

千曲警察署から

TEL026-272-10110

相談内容	日時	時間	場所	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	平日	午前8時30分～午後5時	千曲市地域職業相談室(旧JAちくま杭瀬下地区センター)	千曲市地域職業相談室 Tel.026-261-3609
若者・子育て世代の就労相談	平日	午前9時30分～午後4時30分	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎・産業振興課	上山田庁舎・産業振興課 内線7335 (要予約)
家庭児童相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室(戸倉庁舎・こども未来課内)	内線6219
教育相談	平日	午前9時～午後5時	千曲市教育相談センター	教育相談専用電話 Tel.026-273-5105
心配ごと相談	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 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-274-0820 (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 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *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 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前9時～午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室(戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、FAX026-214-3013
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 戸倉上山田地域包括支援センター	内線5521 Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	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 Tel.026-276-2687 (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)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	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、今年度は歴史的風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(画)090-1436315659)

わたしの子育て

第76話



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れた気がします。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ません。まだしっかりとした言葉ではないけれど、少しずつ言う

としていことがわかるようになってきました。大人の話す言葉が一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、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。

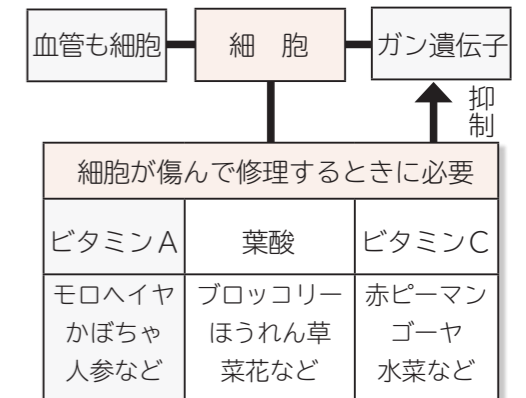
野菜の仕事は？

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されたり、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、満腹感もありません。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/



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！

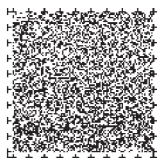
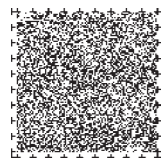
■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (Tel026-214-7022・平日午前9時～午後5時)



- 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



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

スマイル 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)

Tel.026-273-6180(更 埴)

Tel.026-275-6017(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ド・サマーコンサート
8月9日(水)	うたってあそぼう&パープサート
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

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& 水でっぼうであそぼう!
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



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」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…40g
- 豚もも肉スライス…120g
- 玉ねぎ…70g
- にんじん…40g
- 干しいたけ…1枚
- しらたき…80g
- 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…20g

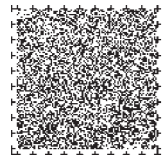
作り方

- 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上がっていました。



▲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

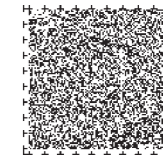


絵本作家のaccototo（アッコトト）を招き、対談や読み聞かせを行なう講演会を更埴文化会館で開催しました。この講演会は、千曲市協働事業提案制度採択事業で、絵本の読み聞かせの活動をしている「ちくまおはなしネットワーク」と千曲市の協働で行なわれたもので、約80人が参加しました。アッコトトとは、ふくだとしおさん、あき子さん夫婦のユニット名で、その代表作「うしろにいるのだあれ」などをちくまおはなしネットワークのメンバーが読み聞かせを行ないました。

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・粟佐)
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

7月2日に大西緑地公園で「千曲市消防ポンプ操法大会」が、9日に坂城町で「埴科消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会」が開催されました。大会の結果は左記の通りです。「埴科消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会」の優勝チームは、7月30日に中野市で開催された県大会に出場しました。



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

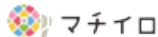
五加保育園で防犯訓練



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。



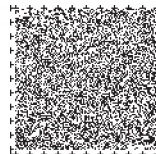
▲利用登録はこちら

●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)

2020年の東京オリンピックで3大会ぶりの開催となるソフトボール。篠ノ井高等学校女子ソフトボール部は、長野県高校総体で連覇を成し遂げ、2年連続のインターハイ出場を決めた。部員は9人と選手数はギリギリ(3年生7人、2年生1人、1年生1人)。そんな中、優勝の原動力となったのが、久保田彩加さん(写真右)と杵淵由佳さん(写真左)だ。

久保田さんは、小学校3年生のときに地元のお父さん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。ソフトボールのことについては人一倍、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つたため、競技経験は無かつ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つたんです。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つたと思います。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。

幼いころからソフトボールが盛んな地域で育つた選手と競技未経験ながら努力を惜しまなかつた選手。そんな2人は「人数の少なさを理由にせず、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、お互いを支え合つ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人の活躍がきつと全国の舞台でもチームを勝利に導く。

編集後記

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、市民プールに通つて真っ黒になつたこと、終盤になつ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

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)

世帯数	21,897 (+19)	平成29年6月中の動き	
		転入	146人
人口	59,856人(+15)	転出	117人
		出生	36人
男	28,953人(+1)	死亡	50人
女	30,903人(+14)		

●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。