

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

● 一般社団法人 Earth Color Project
 塩野 梨沙様 (東京都)

【寄付の内容・使途】
 図書28冊・海のない長野県の子どもたちに海の素晴らしさを伝えるため、市内小学校へ

お知らせ

司法書士無料法律相談

■日時・会場

○10月1日(日)午後1時〜3時30分・埴生公民館会議室
 ○10月13日(金)午後1時〜3時30分・戸倉庁舎4階会議室

■相談内容 相続や贈与、売買に絡む登記相談、成年後見、会社設立、役員変更など司法書士の業務に関する相談

■問い合わせ先 長野県司法書士会 長野支部 (TEL026-266-0094)

漏水を発見した場合はご連絡を

普段は乾いている路面や、道路に面した畑で最近になって水が出てきたときなどは、地下に

埋設してある水道管から漏水している可能性があります。漏水と思われる水の流出を発見した場合は、ご連絡をお願いします。

■問い合わせ先

○市営水道

更埴庁舎・上下水道課(内線5619)

○県営水道

川中島水道管理事務所(TEL026-284-1700)
 上田水道管理事務所 (TEL0268-22-2110)

「特別の教科 道徳」の教科書決定

平成30年度から小学校で使用する「特別の教科 道徳」の教科書が決まりました。新しい教科書は、総合教育センター2階の展示会場で確認できます。

■教科種目 特別の教科 道徳

■発行者 学校図書

■教科書名 かがやけみらい

小学校 道徳

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6314)

高齢者体操教室

笑って楽しく元気体操体験会

■日時 9月6日、13日、20日、27日 午後1時30分〜3時

*すべて水曜日

■会場 人権ふれあいセンター

■内容 筋力トレーニング、脳カトレーニング、ストレッチ

チ、レクリエーション

■対象者 おおむね65歳以上の運動が初めての人、体力に自信のない人、2階まで階段がのぼれる人

■講師 宮崎博記さん(アプリ)

■参加費 1回500円

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル、バスタオル

*事前の申込みが必要です。

■申込・問い合わせ先

宮崎(TEL090-8006-5883)

きこの中毒防止展

ながの食品衛生協会では、きこの正しい知識の普及と中毒防止のため、きこの展示と鑑別指導を行います。

■日程・会場

○10月3日(火)午前10時〜午後4時・綿半ホームエイド千曲店

○10月4日(水)午前9時30分〜午後4時・Aコープあんず店

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6257)

ひきこもり家族支援のついで

ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、研修や交流をします。

●昼の部

■日時 9月7日(木)・21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 9月13日(水)午後7時〜9時

■会場 更埴保健センター

■申込方法 事前に更埴保健センターに電話か、直接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)

第1学校給食センター

一般見学・試食会

■期日

○10月24日(火)ソフト麺の献立
 ○10月27日(金)ごはんの献立

■時間 午前10時〜午後1時頃

■会場 第1学校給食センター

■内容 給食・献立の説明、調理の見学、試食など

■定員 各30人(先着順)

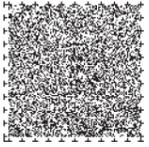
■試食費 1食320円

*今年度から第1学校給食センターと第2学校給食センター隔年で一般見学・試食会を実施します。

■申込方法 第1学校給食センターにある申込書に記入のうえ、10月6日(金)までに試食費を添えて直接申し込んでください。

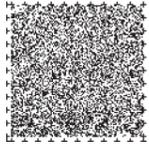
■申込・問い合わせ先 第1学校給食センター(TEL026-272-2114)

* 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。



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 9月17日(日)午前8時30分〜10時(雨天決行)
会場 更埴庁舎第1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お問い合わせください。
問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

しなの鉄道からのお知らせ

警報機が鳴っているときは、踏切内に入らないでください。踏切内で異常を認めたら、直ちに非常ボタンを押してください。

非常ボタンを押しても、列車はすぐに止まれませんので、踏切内に入らないでください。

一部に非常ボタンが設置されていない踏切もあります。その場合は列車に向かって手を大きく振るなどして、異常を知らせてください。
*あと1秒早く押していれば防げた事故もあります。皆様のご協力をお願いします。
問い合わせ先
しなの鉄道株式会社(TEL 02681214700)

就業構造基本調査にご協力を

5年に一度、全国一斉に日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として就業構造基本調査を実施します。9月中旬から調査員が抽出世帯を訪問します。
調査基準日 10月1日(日)
調査内容 15歳以上の世帯員が対象で、男女別、就業状況、育児・介護の状況など。
対象地域 杭瀬下、寂時、新田、屋代、土口、森、桑原、野高場、八幡、上徳間、戸倉、羽尾、小船山、上山田、上山田温泉地区の一部の地域
回答方法 オンラインまたは調査票です。オンライン回答は24時間いつでも入力できます。

問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5316)

甲種防火管理資格取得講習会

日程(2日間)
10月18日(水) 午前9時〜午後5時
10月19日(木) 午前9時〜午後3時
会場 千曲坂城消防本部2階会議室
定員 40人(先着順)
受講料 6000円
申込方法 9月19日(火)から10月6日(金)までに印鑑と受講料を持参のうえ、各消防署で直接申し込んでください。
申込時間 午前8時30分〜午後5時
*土・日曜日を除きます。
申込・問い合わせ先
戸倉上山田消防署(TEL 026127610119)
更埴消防署(TEL 026127410119)

第3回看護職の就職プレ相談会

看護職を離職してブランクのある人や働き方を変えたい人などのための相談会を行います。
日時 9月20日(水)午後1時30分〜4時(予約制)
会場 ハローワーク長野会議

申込・問い合わせ先 長野県看護協会(TEL 026313510067)

市有地の売却

不要となった市有地の売却を行ないます。
売却予定地
所在地 大字栗佐字昭和開田790番7(旧栗佐教員住宅跡地)
面積 225・80平方メートル
予定価格 721万円
申込期限 10月2日(月)
売却方式 一般競争入札
*一般競争入札とは予定価格以上で一番高い額で入札した人に売却する方法です。
申込方法 申込方法・参加要件・入札日程など詳細は問い合わせるか、市ホームページで確認してください。
申込・問い合わせ先 更埴庁舎・管財契約課(内線5351)



公証週間は10月1日(日)〜7日(土)

公証制度は、日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし、安定させることを目的として、証書の作成などの方法により一定の事項を公証人に証明させる制度です。公正証書は、大切な契約や取引で皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。次のような事例では、公正証書を作成しましょう。

小型獣の捕獲

ハクビシン・タヌキ・アナグマなどの小型獣を捕獲する場合は鳥獣保護法により、市町村長

相談事例 遺言、お金の貸し借り、土地建物の売買や賃貸借、離婚にともなう養育費や慰謝料の支払いなど。
相談・問い合わせ先
長野公証役場(TEL 026123418585)
上田公証役場(TEL 026812215477)



「短縮」と記載された封筒

年金請求手続きはお済ですか

受給資格期間の短縮の施行により、資格期間が10年以上となれば年金が受け取れます。対象となる人には日本年金機構から下記の「短縮」と記載した黄色の封筒が送られていますので、早めに長野南年金事務所などで手続きをしてください。すべての加入期間が国民年金第1号被保険者の人は、更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課で手続きができます。

資格期間が足りない場合

受給資格期間には「保険料納付済期間」と「保険料免除期間」に、国民年金に任意加入できる人が任意加入していなかった期間などの「合算対象期間」を加えることができます。ただし、合算対象期間は年金額には反映されません。詳しくは長野南年金事務所または市の年金相談で相談してください。

問い合わせ先

- 長野南年金事務所(Tel 026-227-1284)
更埴庁舎・市民課(内線5434)

山林や住宅地でイノシシに遭遇したら
近年、山林内だけでなく山林の周辺や住宅地でイノシシの目撃情報が多く寄せられています。イノシシに遭遇した場合の対処法を紹介します。
*慌てず静かに後退しながらその場を立ち去る。
*うり坊の近くには母イノシシがいる可能性があるため近づいたり追いかけたりしない。
*棒を振り上げたり、石を投げするなどして刺激しない。
*食べ物が入った買物袋やバッグは自分の体から離す。
*万が一襲ってきたら反撃せず、高いところなどに避難する。
問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

の許可と狩猟免許が必要です。ただし、小型獣による農作物被害や住宅被害が増えていることから、狩猟免許を持っていない人でも、被害者自身の敷地内では捕獲許可が下りる場合があります。捕獲した獣は自身で処分することが許可条件です。また、市では市民対象に小型の箱わなを貸し出しています。小型獣による被害があり捕獲をしたい場合は、農林課にお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)

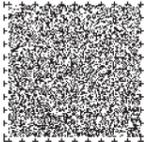
100歳(百寿)、88歳(米寿)を迎える人へ祝品を贈呈
平成29年度に100歳、88歳を迎える人へ祝品を贈呈します。100歳を迎える人には市長から、88歳を迎える人には市長からの民生児童委員を通して9月中旬以降に贈呈します。
問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課(内線5528)



パソコン操作習得講座

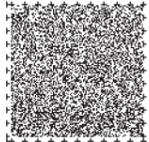
コース(日程)・受講料
ワード(文章) 中級(10月14日・21日)・1万1000円
エクセル(表計算) 基礎(10月3日・10日・17日)・1万4000円
時間 午前9時〜午後4時
会場 長野地域職業訓練センター
定員 各10人(先着順)
申込方法 9月8日(金)から受講開始日の1週間前までに、受講料を添えて直接申し込んでください。
申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026122110505)

* 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。



第3回就労支援講座

- 日時 10月13日(金)午後1時～3時
- 会場 上山田庁舎305会議室
- 対象 就職を希望する市民
- 講座タイトル 「コミュニケーション講座」
- 講師 高橋圭子さん(2級キャリアコンサルタント)
- 申込方法 10月10日(火)までに電話か、直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課(内線7334、7335)

公共職業訓練12月期受講生

- 訓練期間 12月1日(金)から6か月間
- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象 ハローワークに求職の申込みをしている人
- 定員 CAD/CAM科15人
- 受講料 無料
- テキスト代は別途必要です。
- 内容 ものづくりの技術・設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期に就職を目指す公共職業訓練です。
- 申込期間 9月11日(月)～10月25日(水)
- 申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野にお問い合わせ先

クセンター長野に問い合わせ

- 職業訓練施設の見学会
- 日時 9月8日(金)、20日(水)午前9時45分～正午
- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象 ハローワークに求職の申込みをしている人
- 内容 ポリテクセンター長野で実施する公共職業訓練の説明や施設の見学など。
- 申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(内線026-24317856)

膝腰元氣塾生

- 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。
- 期間 10月3日～12月19日までの毎週火曜日(全12回)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 八幡公民館2階講堂
- 対象 65歳以上で原則更埴川西地区在住の人
- 申込み多数の場合は新規の人を優先します。
- 送迎はありません。
- 定員 21人(先着順)
- 参加費 1回200円
- 申込方法 9月4日(月)から8日(金)までに、電話で申し込みください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

蔵の会歴史講座

- 日時 10月1日(日)午後1時30分～3時30分
- 会場 旧カクイチ田中商店(稲荷山)
- 内容 稲荷山伝統的建造物群保存地区の活性化推進の一助として、地区の生い立ち、歴史について話し合います。
- 講師 関章さん(桑原伴月桜記念館元館長)
- 参加費 300円(資料代)
- 定員 20人(先着順)
- 申込・問い合わせ先 NPO法人稲荷山蔵の会 田中(内線090-452311670)

トンボ観察会

- 日時 9月9日(土)午前8時30分～正午(雨天中止)
- 集合場所 更埴庁舎正面駐車場
- 内容 八幡の平沢池と梨窪池で様々な種類のトンボを観察します。
- 参加費 300円(保険代)
- 持ち物 筆記用具、水筒、おやつ、捕虫網、図鑑、双眼鏡、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)
- 服装 未舗装の道を歩ける服装、帽子
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民

秋季企画展

- 「千曲市の文化財と森嶋稔」
- 更埴地域の文化財保護活動に多大な業績を残した故森嶋稔さんに関する資料を展示します。
- 期間 8月30日(水)～10月9日(月・祝)午前9時～午後5時
- 休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)
- 会場 森將軍塚古墳館学習室
- 入館料 200円
- 中学生以下無料
- 展示解説 9月17日(日)午後1時30分
- 問い合わせ先 森將軍塚古墳館(内線026-27413400)

長野県障がい者文化芸術祭

- 夢・アートフェスタあつみの
- 日時 9月16日(土)午前9時～午後4時45分
- 9月17日(日)午前9時～午後1時
- 会場 安曇野市穂高会館
- 内容 県内の障がいのある人が制作した文化芸術作品の展示や販売
- 県内から募集した川柳展

長野県計量モニター

- 日常購入している食料品などについて、内容量が正しく表記されているか調査を行ない、感想や意見をいただく「長野県計量モニター」を募集します。
- 採用された人に、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。また、平成30年2月に松本市内で開催予定の懇談会に出席していただきます。
- 募集人員 30人(先着順)
- 調査期間 11月1日(水)～30日(木)
- 申込期限 9月29日(金)
- 申込方法 詳細は、ホームページ(<http://www.pref.nagano.lg.jp/keiryo/index.html>)で確認してください。
- 申込・問い合わせ先 長野県計量検定所(内線0263-4714006)

催し物

- おはなしカーニバル2017
- 日時 9月3日(日)午前10時～11時50分
- 会場 更埴文化会館小ホール
- 内容 絵本・紙芝居などの読み聞かせ、手遊び、ゲーム

- 主催 ちくまおはなしネットワーク
- 問い合わせ先 更埴図書館(内線026-27312989)

「元氣なうちからできること」講演会

- 様々な老後の備えを知り、安心して自分らしい人生を送れるよう考えてみませんか。
- 日時 9月25日(月)午後1時30分～4時
- 会場 市総合観光会館大会議室
- 第1部
- 講師 朴相俊さん(公益財団法人 身体教育医学研究所 研究部長)
- 演題 「高齢社会を生き抜く老後の備え」心身の健康と地域づくり」
- 第2部
- 講師 山崎典久さん(弁護士)
- 演題 「法律家の立場から」知っておきたい「相続」「成年後見制度」
- 定員 50人(先着順)
- 申込方法 9月19日(火)までに電話か、ファックスの場合には氏名・連絡先を必ず明記して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(内線026-276-2687、FAX 026-214-7776)

時事講演会

- 日時 9月5日(火)午後6時
- 会場 戸倉創造館大ホール
- テーマ 「決して良いクルマを作ろうとするな! お客様が欲しいと思う心を創り出せ」これがチームの徹底
- 講師 水野和敏さん(元日産スカイラインGTRプロジェクト総責任者)
- 問い合わせ先 八十二銀行戸倉支店(内線026-276-2282)

2017下水道ふれあいデー

- 文化芸術活動の体験コーナーやステージでのイベント
- 問い合わせ先 長野県障がい者文化芸術祭実行委員会(内線026-29513111)
- 日時 9月9日(土)午前10時～午後3時
- 会場 千曲川流域下水道上流処理区終末処理場アクアパルク千曲
- 内容 普段見られない下水処理施設の見学ツアー、顕微鏡による微生物の観察、下水道クイズやスタンラリー、ステージ発表の実施など

催し物

第10回千曲市総合芸術祭

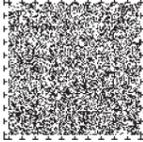
テーマ「輝」

千曲市文化芸術協会に加盟する団体が日頃の活動の成果を発表します。

- 日程
- 展示発表 9月16日(土)午前9時～午後5時
- 17日(日)午前9時～午後4時
- 舞台発表 9月17日(日)午前11時～午後4時
- 会場 上山田文化会館
- 主催 千曲市文化芸術協会、市教育委員会
- 問い合わせ先 文化課(Tel026-273-1880)
- 上山田文化会館(Tel026-275-0500)

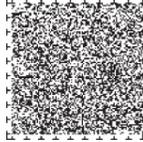


* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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 羊毛フェルトの秋のモチーフチャームとブローチ
 - 日時 9月5日(火)、29日(金) 午前10時～正午
 - 内容 羊毛フェルトで秋の小さなモチーフを作ります。初めての人も簡単に制作できます。
 - 講師 和田康子さん
 - 定員 各5人
 - 参加費 1000円(スイーツ、ドリンク付き)
- ② ベビーマッサージとポーセラーツ
 - 日時 9月13日(水) 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ンケアをした後は、好きな器を選んでポーセラーツ体験を楽しみましょう。プレートとマッサージ風景の写真データをプレゼントします。
 - 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 3700円
 - 持ち物 バスタオル1～2枚
- ③ クレイクチュールとアロマコラボ講座
 - 日時 9月22日(金) 午後2時～
 - 内容 普段の料理に牛乳を使った乳和食で、美味しく健康になりませんか。牛乳の豆知識や魅力、美味しく牛乳を食べられるレシピをお伝えします！試食も用意しています。
 - 講師 小林直彦さん
 - 和田真理子さん
 - 佐藤美優さん
 - 定員 10人(要予約)
- ④ インターバル速歩と健康ランチ
 - 日時 9月24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
- ⑤ セルフマツエク体験レッスン
 - 日時 9月17日(日) 午前10時～11時30分
 - 内容 自宅にいなから本格的なまつげエクステをしませんか？ ネイルやお化粧をする
 - 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
- ⑥ 簡単ファイリング講座
 - 日時 9月19日(火) 午前10時～正午
 - 内容 書類が山積みになる原因を根本から理解します。書類整理の仕組みがバッチリ整います。学校関係、役員、趣味など紙類のお片付けに困りの人におススメです。
 - 講師 飯島真紀子さん(TPO整理収納アドバイザー)
 - 定員 8人(要予約)
 - 参加費 1800円(スイーツ、ドリンク付き)
 - 持ち物 筆記用具、ホッチキス、ハサミ
- ⑦ 布小物教室
 - 日時 9月22日(金)、26日(火) 午前9時30分～正午
 - 内容 手のひらサイズのバネポーチを作ります。細々したものを可愛くまとめて持ち歩けます。
- ⑧ 温泉と牛乳
 - 日時 9月22日(金) 午後2時～
 - 内容 普段の料理に牛乳を使った乳和食で、美味しく健康になりませんか。牛乳の豆知識や魅力、美味しく牛乳を食べられるレシピをお伝えします！試食も用意しています。
 - 講師 小林直彦さん
 - 和田真理子さん
 - 佐藤美優さん
 - 定員 10人(要予約)
- ⑨ 大人のクレイ講座
 - 日時 9月25日(月) 午前10時～11時30分
 - 内容 花と緑が好きなためのクラブです。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
- ⑩ 白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部
 - 日時 9月25日(月) 午前9時～
 - 内容 花と緑が好きなためのクラブです。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 「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。現役美容師が丁寧に分かりやすくお伝えします。
- 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、ドリンク付き)

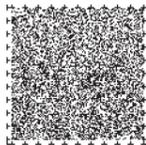
- 日時 9月14日(木) 午前10時～正午
- 内容 残暑が厳しい日々、ゆつくりと自分癒しの時間を作りたいませんか。アロマを学び、香りをつけてルームフレグランスを作りましょう。
- 講師 kokoronaさん
- 竹内美紀さん(クレイクチュール作家)
- 定員 5人(要予約)
- 参加費 2200円(スイーツ、ドリンク付き)
- ④ かんたん健康運動
 - 日時 9月14日(木) 午前10時30分～11時30分
 - 内容 痛みの原因や仕組みを理解し、簡単な体操や運動を実践します。
 - 講師 金子千泰さん
 - 定員 10人(要予約)
 - 参加費 65歳以上 500円
 - 65歳未満 1000円
 - 持ち物 飲み物、タオル
- ⑤ セルフマツエク体験レッスン
 - 日時 9月17日(日) 午前10時～11時30分
 - 内容 自宅にいなから本格的なまつげエクステをしませんか？ ネイルやお化粧をする
 - 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
- ⑥ 簡単ファイリング講座
 - 日時 9月19日(火) 午前10時～正午
 - 内容 書類が山積みになる原因を根本から理解します。書類整理の仕組みがバッチリ整います。学校関係、役員、趣味など紙類のお片付けに困りの人におススメです。
 - 講師 飯島真紀子さん(TPO整理収納アドバイザー)
 - 定員 8人(要予約)
 - 参加費 1800円(スイーツ、ドリンク付き)
 - 持ち物 筆記用具、ホッチキス、ハサミ
- ⑦ 布小物教室
 - 日時 9月22日(金)、26日(火) 午前9時30分～正午
 - 内容 手のひらサイズのバネポーチを作ります。細々したものを可愛くまとめて持ち歩けます。
- ⑧ 温泉と牛乳
 - 日時 9月22日(金) 午後2時～
 - 内容 普段の料理に牛乳を使った乳和食で、美味しく健康になりませんか。牛乳の豆知識や魅力、美味しく牛乳を食べられるレシピをお伝えします！試食も用意しています。
 - 講師 小林直彦さん
 - 和田真理子さん
 - 佐藤美優さん
 - 定員 10人(要予約)
- ⑨ インターバル速歩と健康ランチ
 - 日時 9月24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
- ⑩ 白鳥園ガーデンサポーターズ倶楽部
 - 日時 9月25日(月) 午前9時～
 - 内容 花と緑が好きなためのクラブです。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 「大人のクレイ講座」
 - 日時 9月25日(月) 午前10時～11時30分
 - 内容 花と緑が好きなためのクラブです。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

- ⑫ 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 9月27日(水) 午前10時～
 - 内容 笑顔で楽しく脳機能アップ！簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチでさらなるアンチエイジング。
 - 講師 青木芽里さん
 - 定員 10人(要予約)
 - 参加費 1900円(講習、ランチ代)
 - 持ち物 ヨガマット(または大きめのバスタオル)、タオル、飲み物など

共通事項

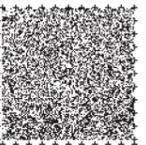
● 共通事項

- 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)



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
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
9/10 (日)	鶴沢内科クリニック(屋代)026-272-3713 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	宮下薬局(屋代)026-272-0064 上徳間薬局(内川)026-276-7790
9/17 (日)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 武市医院(坂城町)0268-82-2606	しおいり歯科医院 (雨宮) 026-273-8080	粟佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
9/18 (月・祝)	吉沢内科クリニック(屋代)026-273-7050 二階堂医院(磯部)026-275-5582	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	ウエルシア薬局千曲稲荷山店 (稲荷山)026-273-8208 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324 正林堂薬局(戸倉)026-275-0180
9/23 (土・祝)	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	若林歯科医院(杭瀬下) 026-273-0103	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 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 正林堂薬局(戸倉)026-275-0180
9/24 (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
10/1 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	粟佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280

*千曲中央病院では、内科・外科 以外は受け付けていません。 *変更になる場合があります。受診する人は消防署に確認してください。
 ○戸倉上山田消防署(Tel.026-276-0119) ○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

リサイクルコーナー



*譲渡は当事者間での話し合いになります。品物により有償の場合があります。

ゆずってください

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、熊のぬいぐるみ、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

<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 9月27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 9月28日(木) 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)

9月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 9月17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。

9月納期の市税・使用料など

- 国民健康保険税(3期分)
 - 介護保険料(6期分)
 - 後期高齢者医療保険料(3期分)
 - 保育料(9月分)
 - 公共下水道使用料(6期分)
 - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(9月分)
- 納付期限 10月2日(月)

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。
 ●9月27日(水) 午前9時～11時 更埴庁舎市長室

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

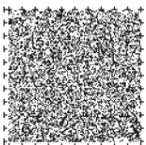
用紙は更埴庁舎の市民課・案内所、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、市の公共施設にあります。市ホームページの「ながの電子申請サービス」からも提案できます。
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

市民から寄せられた質問を紹介しします

●質問 高齢のため運転ができず、タクシーを使わないと買い物に行けません。高齢者がタクシーを使わなくても買い物ができる方法はありませんか。

●回答(高齢福祉課) 千曲市社会福祉協議会では、お申し出いただいた配達や出前、出張可能な店舗や事業所をまとめた「高齢者版買い物支援店ガイドブック」を作成し、支援を必要とする高齢者などへ配布をし、ご利用いただいています。
 また、更埴地域シルバー人材センターでも「買い物支援サービス」を実施しています。
 さらに、介護認定を受けるような介護状態となった場合、介護保険制度に基づく生活援助サービス(ケアプラン)に基づく買い物などの支援)が利用できます。
 不明な点などがありましたら、お気軽に高齢福祉課まで問い合わせてください。

<広告欄>



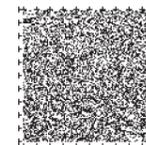
市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)
 ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)
 ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)
 ■開館時間 午前9時30分～午後6時
 ★上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842)
 ■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

定例の相談

— 相談は無料です —

★更埴庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸倉庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-276-0796
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



としよかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
 『あなたの隣にいる孤独』樋口有介
 『宮辻薬東宮』宮部みゆき 他
 『リゾートしらかみの犯罪』西村京太郎
 ○ノンフィクション
 『フェイクニュースの見分け方』烏賀陽弘道
 『人生の醍醐味』曾野綾子
 『リングを食べる教科書』丹野清志
 ○児童向け
 『はじめて見たよ！セミのなぞ』新開孝
 『きらきらシャワー』西村友里
 『かわうそ3きょうだい』とらのまき』あべ弘士

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『悪寒』伊岡瞬
 『標的』真山仁
 『声なき叫び』小杉健治
 ○ノンフィクション
 『世界鳥類神話』篠田知和基
 『美女は飽きない』林真理子
 『箸もてば』石田千
 ○児童向け
 『15歳、ぬげがら』栗沢まり
 『空をつくる』村尾巨
 『いちにちじいちゃん』ふんべあきひろ

人気の本ベスト5 【会話術】

1位『語彙力こそが教養である』齊藤 孝
 2位『老会話』梶原 しげる
 3位『雑談力が上がる話し方』齊藤 孝
 4位『無敵の話す力-人の心をつかんで離さない』藤村 正宏
 5位『きちんと伝わる「わかりやすい説明」』福田 健

戸倉図書館 おすすめの一冊

『母ではなくて、親になる』著/山崎 ナオコーラ 出版社/河出書房新社

妻は作家で、夫は町の書店員。妊活、検診、保育園落選……。赤ん坊が1歳になるまでの親と子の驚きの毎日を綴ったエッセイ。

更埴西図書館 新刊図書

○小説
 『嘘と人形』岩井志麻子
 『暗闇のアリア』真保裕一
 ○ノンフィクション
 『命みじかし恋せよ乙女』中村圭子
 ○児童向け
 『ばけバケツ』軽部武宏
 『ペンギンさんのまくら』桜井あや

【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
 ○更埴西図書館 9月30日(土)午前10時30分
 分(ロビーおはなし会)

9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：戸倉図書館 9月29日
 蔵書点検休館：更埴図書館9月26日～10月5日、更埴西図書館9月26日・27日

千曲警察署から

《Tel.026-272-10110》

秋の全国交通安全運動
 9月21日(木)～30日(土)

【運動の重点】

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時の夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

【今、行動のとき交通安全「私から！」】

- 歩行者は、止まる、見る、目立つ
- 必ず止まって、左右をしっかりと見て、明るい服装や反射材で存在をアピール
- 運転手さんは、指さし確認、早めの点灯、シートベルト
- ハンドルは握ったままで「目」と「指さし」で重ねて確認
- 暗くなり始めたら早めのライトオン
- 出発の合図は「バルトした？」で安全を確認

平成29年市内事件・事故累計 (7月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	盗難事件	交通事故
万引き	25件 (-9)	144件 (-18)
自転車盗	16件 (-8)	3人 (±0)
車上狙い	8件 (±0)	171人 (-31)
その他	11件 (-11)	

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	9月13日(水)	午後1時30分～4時	千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	9月13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 Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	9月2日(土) 10月7日(土)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階小会議室	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *偶数月の相談日は新規登録者の受付も行ないます。
	9月10日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	9月20日(水)	午後1時～4時	埴生公民館 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 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	内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	9月7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)
	9月21日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	10月11日(水)	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
	10月24日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	9月9日(土)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	9月12日(火)		戸倉庁舎 2階	
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)
	9月14日(木) 9月28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
	9月11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「まちの学校」代表の福井修二さんにお聞きしました』

まちの学校は、稲荷山地区を中心に、子どもたちからお年寄りまで、障がいのある人もない人も、ともに笑顔で暮らせるまじりづくりを目指しています。そのため、ふるさとの歴史風土、伝統文化や自然と親しみ、老若男女が慈しみあう「こころ」を育て、学びあう場を創出する活動をしています。その活動の一環として、「地域で支える」びとり親家庭「サポート事業」に行政と力を合わせて取り組んでいます。

Q この事業の目的は？

「びとり親家庭」の子どもたちに、地域の人々が中心となって学習支援と食事の提供をはか



▲先生と楽しく真剣に学習している子どもたち

Q 読者へのメッセージを

まちの学校では、子どもたちへの学習支援として、各自が持つてきた問題集や宿題などを、先生が個別に見ています。時間は1コマ40分で2コマ、その間に10分間の休憩を挟みます。わからない所は、その子の学習進度に応じてしっかりとフォローします。食事の準備・後片付けは、子どもたちが積極的にこなしています。その後一時間は、将棋・オセロなど、先生やスタッフと一緒に楽しいレクリエーションの時間を過ごしています。

■問い合わせ先

まちの学校 代表 福井(福) 080-1310-4396

わたしの子育て

第17話



宮原琴絵さん(上山田)

2016年に長男を出産しました。出産の日、人生で一番辛かったですが、お腹にいるときからずっと会いたかった息子に会えた最高の日でもありました。陣痛に心が折れそうでしたが、一生懸命に産まれようと動く息子に励まされ一緒に頑張って出産することができました。初めて触れたとき可愛くて、愛おしくて自然と涙が溢れて「ありがとう」を何度も言っていました。

あれから1年8か月が経ちますが、こんなに大切な存在はないと思えるくらい息子が大好きです。そして、少しずつ話せるようになった息子が「かかあ」と言いながら抱きついてくれると本当に幸せな気持ちになります。

最近では成長著しく保湿剤を自分で塗ってみたり、お茶碗を食卓に運んでくれたり、大人のしていることを真似るようになってきました。息子に喜び、微笑ましく見守っています。しかし、いたずらとやんちゃにも磨きがかかりイライラしてときどき怒ってしまいます。怒った私に息子が泣きながら抱きついてくると「いたずらも成長の証なの」と自己嫌悪に陥ることがあります。子どもの成長に一喜一憂したり、自分の子どもへの対応に落ち込んだり、思い通りにいかない子育てに悪戦苦闘。暇な日なんて一日もないと思う子育ての日々。

第59回
BE THE WINNER
2017-18シーズンスローガン

信州ブレイブウォリアーズ

←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月29日、Bリーグ2017-18シーズン開幕

前月に紹介したマクヘンリー選手に続き琉球ゴールデンキングスから新城選手が移籍しました。大学の先輩後輩でもある外国籍選手、ウォッシュバーン選手とデゼルスキ選手が契約合意となり、2017-18シーズン、信州の名を背負い戦う勇者がすべてそろいました。

9月9日(土)に飯田、23日(土)は伊那でプレシーズンゲームが行なわれ練習の成果が試されます。そしていよいよ9月29日(金) Bリーグ2017-18シーズンが開幕します！ウォリアーズのホーム開幕戦は10月7日(土)、8日(日)に戸倉体育館にてバンビシャス奈良と対戦です！生の迫力と熱い戦いを是非試合場で！戸倉体育館を黄色く染めましょう！！

■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)

 #0新城 真司 選手 ■生年月日：1992/2/3 ■身長/体重：184cm/80kg ■ポジション：F ■出身地：沖縄県	 #33ニック・ウォッシュバーン 選手 ■生年月日：1991/5/28 ■身長/体重：208cm/118kg ■ポジション：C ■出身地：アメリカ合衆国	 #40ティム・デゼルスキ 選手 ■生年月日：1990/10/16 ■身長/体重：198cm/104kg ■ポジション：F ■出身地：アメリカ合衆国
---	---	---

健康コラム

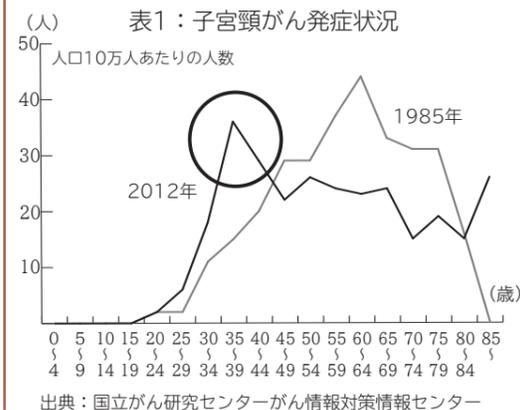
「心身ともに健康な生活を」

「知っておきたい子宮頸がんの知識」

子宮頸がんは、子宮の入り口にがんができる病気で、年間約3万3000人が発症し、約2900人が死亡しているがんです。また、死亡に至らない場合でも、ごく初期のがんを除いては子宮全摘が施行され、妊娠や出産の機会まで奪ってしまう可能性があります。子宮頸がんは近年、20～30代の若年層で増加しており(表1)、これから結婚や出産を迎える年代の女性や、若い子どもをもつ母親にとって深刻な問題です。

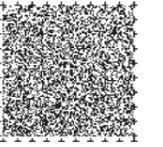
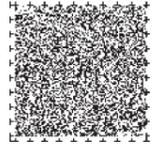
原因はHPV

原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の持続的な感染です。このウイルスは性交渉のある女性であれば50%以上が生涯に一度は感染するごくありふれたウイルスですが、免疫の働きなどで自然に排除されることがほとんどです。しかし、ウイルスが排除されずに長期間感染が持続する場合があります。数年～数十年かけて発症することがあります。



検診で早期発見を！

子宮頸がんは、初期には症状がほとんどなく、自覚症状があらわれる頃には症状が進行していることが少なくありません。しかし、検診を受けることで、がんになる前の段階で発見することも可能です。また、がんになっても早期に発見されれば、早期がんなら子宮の温存や完治の可能性も高くなります。検診を受けることは子宮頸がん予防と早期発見への第一歩です。20歳を過ぎたら継続的に検診を受けましょう。



7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



横沢 ななか ちゃん (3歳8か月 寂時・後)
日々人 くん (10か月 寂時・前)

家族からのメッセージ
顔も性格も正反対な二人! これからたくさん姉弟げんかもするだろうけど、二人の成長をととても楽しみにしているよ。

*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 9月14日(木)

更 埴 9月20日(水)

ベビーママサロン

午前10時～11時

上山田 9月8日(金)

更 埴 9月11日(月)

親子ふれあいミニミニ講座

午前11時～11時30分

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 9月28日(木)

更 埴 9月29日(金)

■持ち物 麦茶、お手ふき

■参加費 150円(写真代など)

■対象 9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。

上山田子育て支援センター	
開催日	内容
9月6日(水)	うたってあそぼう&りんごっこコンサート
9月13日(水)	うたってあそぼう&人形劇ちびまる
9月20日(水)	うたってあそぼう&工作
9月27日(水)	うたってあそぼう&しゃぼん玉あそび

更埴子育て支援センター	
開催日	内容
9月7日(木)	うたってあそぼう&新聞紙であそぼう!
9月14日(木)	うたってあそぼう&ペープサート
9月21日(木)	うたってあそぼう&バルーンであそぼう!
9月28日(木)	うたってあそぼう&工作



8月4日に9組の親子が参加し、更埴子育て支援センターで「ベビーハグ Hug」が行なわれました。子育てサークルのはぐ Hug スタッフが、絵本の読み聞かせを行なった後、ベビーマッサージが始まりました。お母さんは、歌を歌いながら赤ちゃんの全身を優しくマッサージをし、赤ちゃんは気持ちよさそうに笑顔で応えていました。お母さんたちはお互いの子育てに関することを相談し合い、交流も深めていました。



◀はぐ Hug のブログはこちらから

サークル名「はぐ Hug」

参加費：1回200円

①ベビーハグ Hug

活動日 毎月第1金曜日

(変更になることがあります)

時間 午前10時～11時

場所 更埴子育て支援センター

内容 ベビーマッサージ、
ベビーエクササイズ

持ち物 バスタオル、水分補給ができるもの

②あそびはぐ Hug

活動日 月1回

時間 午前10時～11時30分

内容 読み聞かせ、工作、外遊びなど

③カンガルーはぐ Hug (妊婦さんの会)

活動日、時間、場所 ①②と同時開催

内容 はぐ Hug の先輩ママと交流して
ママ友づくり

*子育て中のお母さんが子どもと、より楽しく過ごせるように応援するサークルです。



◀あそびはぐ Hug の様子

給食レシピ紹介



鮭のマヨネーズ焼き

子どもたちに、魚を「おいしい」と言って食べてもらえるように願い、作った料理です。子どもたちの好きなマヨネーズをソースに使用しました。

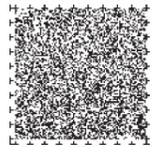
材料(4人分)

鮭切り身(60g)…4切れ
塩・コショウ…少々
玉ねぎ…30g
にんじん…30g
マヨネーズ…75g
みそ…大さじ1
水…大さじ1と1/2

*中学生の分量です

作り方

- ①鮭は塩・コショウをしておく。
 - ②玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。
 - ③②をやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
 - ④③にマヨネーズ、みそ、水を加えて混ぜ、電子レンジで加熱する。
 - ⑤鮭を焼き、④のソースをかける。
- *4人分では量が少ないため、電子レンジを使用していますが量が多い時は、なべなどでソースを作ることもできます。



CHIKUMA TOPICS

7/29～30

姉妹都市交流事業
射水市・千曲市スポーツ少年団交流大会



千曲市の姉妹都市である富山県射水市で、スポーツ少年団交流大会が開催されました。射水市と千曲市のスポーツ少年団は、射水市のアルピス小杉総合体育センターで、バドミントンとバレーの交流試合を行いました。その後、新湊大橋や海王丸パークの施設見学、海老江海浜公園での昼食交流会などで、親睦を深めました。



CHIKUMA TOPICS

8/2 地域おこし協力隊員 委嘱状交付式



服部慶子さん(神奈川県出身)が、地域おこし協力隊員として1日付で着任し、委嘱状交付式が更埴庁舎市長室で行なわれました。服部さんは姨捨の棚田の振興に従事します。岡田市長から委嘱状を受け取った服部さんは「農業の振興や楽しさを伝えていきたい」と決意表明をしました。現在、地域おこし協力隊員4人、集落支援員1人が観光関連業務に従事しており、今後は服部さんを含め6人が市内で活動することになります。

CHIKUMA TOPICS

7/30 県消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会



長野県消防ポンプ操法大会・消防ラッパ吹奏大会が、中野市運動公園多目的運動広場と市営球場で開催されました。千曲市消防団からは、埴科消防ポンプ操法大会の小型ポンプ操法の部で優勝した第3分団(森・倉科)と、埴科消防ラッパ吹奏大会で優勝したラッパ分団が出場しました。結果は、小型ポンプ操法の部は5位入賞(13チーム中)、ラッパ吹奏の部は11位(13チーム中)と健闘しました。

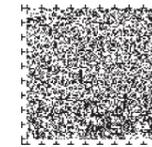
CHIKUMA TOPICS

7/28～30

姉妹都市交流事業
千曲市児童が宇和島市を訪問



市内9小学校の代表児童20人が、姉妹都市の愛媛県宇和島市を訪問しました。気候や地形が違う宇和島市での生活を体験して「海の宇和島」を学び、両市参加児童の友好を深め「親善大使」としての役割を立派に果たしました。



CHIKUMA TOPICS

7/29 夏休み親子現場見学会



新庁舎などの工事を行なっている鹿島建設株式会社、現在工事を進めている建設地で、工事の様子や建設業の魅力を子どもたちに体験してもらうため、見学会を開催しました。参加した約20組の親子は、ヘルメットと軍手をし全員で安全確認をした後に、現場を巡回し工事の様子を見学しました。子どもたちは、普段見ることが少ないフォークリフト、バックホー、クローラークレーンといった重機に乗車し、目を輝かせていました。

CHIKUMA TOPICS

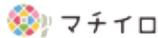
7/23 みんなの街まちフェスタ



みんなの街まちフェスタが、ふれあい情報館で開催されました。市内を元気にするために活動を行なっている団体を知ってもらおうと、NPO法人エリアネット更埴が千曲市協働事業提案制度採択事業を活用して企画しました。約30の市民団体が参加し、食品や商品の販売、ワークショップ、ステージ発表の催しが行なわれ、各ブースは多くの市民で賑わっていました。

●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



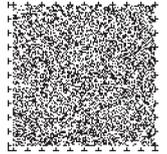
▲利用登録はこちら



●千曲市情報メール配信サービス

千曲市から災害情報、防犯情報などを電子メールでお届けします。

▲利用登録はこちら



- 市外で活躍している千曲市出身者や市内で頑張っている人を「チクマビト(千曲人)」として紹介しています。

*平成25年8月2日に岩手県立陸中海岸青少年の家を訪れた「山田町復興支援の会」の代表者らと上山田小学校、戸倉上山田中学校の代表児童



チクマビト
NO.25

心の復興の一助に

山田町復興支援の会

岩手県三陸海岸のほぼ中央に位置し、太平洋に面した山田町は、平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)により、死亡ないし行方不明者が800人超、倒壊家屋が3300棟という甚大な被害を受けた。同町の復興を願う支援活動を災害から6年間続けてきたのが、山田町復興支援の会だ。同会は、かつて上山田町の姉妹都市であった山田町を「何とか支援したい」という強い思いから、旧上山田町民が主体となり、約1000人が賛同し平成23年3月31日に発足した。

平成25年8月1日から3日にかけて、同会の代表者ら26人と上山田小学校、戸倉上山田中学校の代表児童ら23人が山田町を訪問した。同会会長の小山立さん(上山田)は「千曲市の子どもたちに、いつ人間は悲しみや苦しみにあうか分からないけれど、その時にしっかりと立ち直らなければならぬこと、そして山田町の子どもたちと交流することによって、日常の大切さを知ってほしかった」と当時の思いを話す。平成27年11月6日には、同会役員らが山田町を訪問し、募った支援金と市の補助金を図書購入寄付金として進呈した。平成28年7月2日に山田町に開所した山田町ふれあいセンター「はびね」は、小中高校生をはじめとする町民の居場所と図書館の機能を持つ公共施設。その図書コーナーに寄付金により購入された図書が「千曲市山田文庫」と名付けられ並べられている。

これまでの活動が一区切りつき、本年5月16日に開かれた通常総会において、同会は解散を決定した。会としては、山田町に赴き復興活動を手伝いたかったが、遠方のため現地へ何度も行くことが難しかった。そのため復興の一助にしてみらうことを願い募った支援金は、400万円を超える。互いに困ったときに、助け合う思いから始まった活動。同会は解散したが、その思いは千曲市山田文庫をはじめ、形となり脈々と受け継がれていく。

山田町との絆は決してなくなることはない。



千曲市山田文庫

編集後記

お盆期間中に、5歳と2歳の娘と一緒に、循環バスと電車を利用して白鳥園に行ってきました。公共交通を利用してみて、普段は自動車で何気なく通り過ぎてしまう風景が目に残ったり、新しいお店を発見したりと自分の住むまちの知らないところを見ることができました。

娘たちは乗り慣れないバスや電車に乗って、ちよっとした冒険気分を味わえて興奮気味でした。一方、私も普段は車の運転で飲めないビールも、今回は温泉のあとの一杯を楽しむことができました。

安藤

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年8月1日現在)

世帯数 人 男 女	21,902 (+5)	平成29年7月中の動き	
	59,836人(-20)	転入	88人
	28,940人(-13)	転出	86人
	30,896人(-7)	出生	33人
		死亡	55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9月号の印刷費は、1部あたり約26円です。