

【巻頭】

災害に備え、「防災力」を高める

……2～3

【特集】

自分の健康と家族の安心のために

……4～9

市政トピックス ……10～11

更埴体育館の愛称が、「ことぶきアリーナ千曲」に決定
ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています
歴史まちづくりカードを配布
千曲市第2弾のマンホールカードを配布

チクマビト …… 32

寺島^{あづな}京那さん



「防災力」を高める

西日本を中心に降り続いた大雨「平成30年7月豪雨」や地震など、全国各地で災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。災害が起きたとき被害を最小限にとどめるためにも、地域で支え合いながら自らの身の安全を守るように備えましょう。

災害に対する家庭での備え

■食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

○飲料水 3日分(ひとり1日3リットルが目安)

○非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

○トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

*大規模災害発生時には、「1週間分の備蓄が望ましい」とされています。

■非常用持ち出しバックの内容例

飲料水、食料品(カップめん、缶詰など)、貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)、救急用品、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオルなど

*非常用持ち出しバックは、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

*家族構成により備蓄品や持ち出し品は異なります。平常時に家族で話し合っておきましょう。

平成30年7月豪雨災害に伴う姉妹都市「宇和島市」への義援金の受付

市では、平成30年7月の豪雨災害で、甚大な被害を受けた「愛媛県宇和島市」の方々に支援するため、義援金を受け付けています。

義援金は、直接、宇和島市に届けます。皆さんの温かいご支援をよろしくお願い致します。

■受付期間 8月31日(金)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います。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5211)



▲更埴庁舎1階案内所前の義援金箱

非常時の対応と知識を身につける

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2日(日)午前8時～11時30分

■会場 更級小学校

■対象地域 更級地区全地区

■訓練内容 避難・給食・消火・水防・救助・避難所運営・救護・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2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 避難、消火、水防・救護訓練など各区・自治会で決めた訓練

*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ので、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



▲昨年の市総合防災訓練の様子

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2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。

これに合わせて、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

■個別支援計画の作成

①市から、各区・自治会へ名簿情報を提供します。

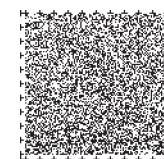
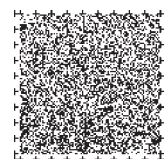
②区・自治会では、要支援者とその家族、避難支援等関係者と相談し、10月末までに個別支援計画を作成します。

■個別支援計画の運用

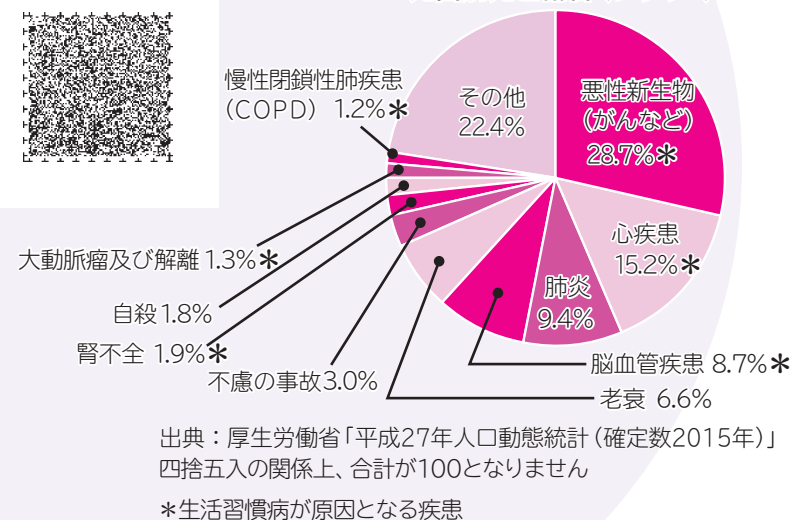
○作成した個別支援計画は、各区・自治会や市で平常時の避難訓練などに活用します。また、年に1回内容の見直しを行います。

○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います。

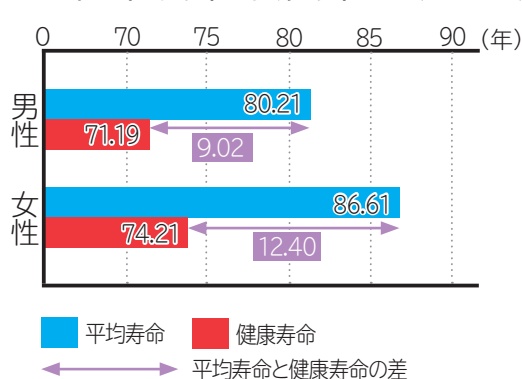
■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)



死因別死亡割合（グラフ2）



2013年の平均寿命と健康寿命の差（グラフ1）



POINT ① 特定健康診査（特定健診）

高齢者の医療の確保に関する法律（高確法）に基づき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪）に着目し、生活習慣予防を目的とした健康診査です。40歳から74歳までの人を対象として行ないます。

検査項目（市）

- 身体測定（身長、体重、腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、血糖、ヘモグロビン A1c、血清クレアチニン、尿酸、赤血球、血色素量、ヘマトクリット）
- 尿検査（定性検査【糖、たんぱく、潜血】）
（定量検査【たんぱく、クレアチニン】）
- 診察
- 問診
- *心電図（特定健診の費用とは別に、料金がかかります）

メタボリックシンドローム（メタボ）

CHECK

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、高血圧症、脂質異常症などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態をいいます。



POINT ② 特定保健指導

健康診査の結果から、生活習慣病の発症・重症化のリスクが高い人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が無料で、個別のサポートを行ないます。



保健師 新田 優木さん

保健指導は、一人ひとりの状態に応じたサポートを保健師と管理栄養士が行ないます。健診を受けた方が、ご自身の健康状態を理解して、生活習慣改善の必要性に気づき、身体の仕組みと生活習慣との関係を学んで、生活習慣の改善方法を選択することができるように支援します。

健診結果により、基準以下の場合や、薬剤で治療中の方は「情報提供」、生活習慣の改善が必要な場合は「動機づけ支援」か「積極的支援」を行ないます。動機づけ支援は、「初回の面接による支援」と「3 か月後の評価」を行ない、積極的支援は、「初回の面接による支援」と「3 か月以上の継続的な支援とその後の評価」を行ないます。

特定保健指導対象者の選定方法

STEP1 内臓脂肪蓄積のリスク判定

- (1) 腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 → A
(2) (1)に該当せず、BMI が 25 以上 → B
*BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

STEP2 特定健診の結果から、追加リスクをカウント

①血糖	空腹時血糖値 100mg/dl 以上 又は ヘモグロビン A1c 5.6%以上
②脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧	収縮期（最大）血圧 130mmHg 以上 拡張期（最小）血圧 85mmHg 以上
④喫煙	喫煙歴あり *①～③で1つ以上該当する場合のみカウント

STEP1	STEP2	支援内容	
		40～64 歳	65～74 歳
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1個～2 個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

【特集】自分の健康と家族の安心のために

高齢期で心配なことのひとつは健康です。
病気になる前から治すのではなく、病にならないようにすることが大切です。
1年に1回は健康診査を受けて、自分の体を知ることが健康への第一歩です。



診 察



尿検査



血液検査



血圧測定



身体測定



平均寿命と健康寿命

現在、日本人の平均寿命は世界最高水準です。しかし、健康寿命（日常生活に制限のない期間）と平均寿命の差は、「不健康な期間」を意味し、男性で約9年、女性で約12年あります。（グラフ1）

今後、平均寿命の延伸に伴い、不健康な期間が拡大すれば、医療費や介護給付費が増大します。疾病予防や健康増進などによって、健康寿命を延伸することができれば、生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障費負担を軽減することが期待できます。

生活習慣病の予防

生活習慣病とは、食生活・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が発症・進行に関与する疾患群です。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患はもちろん、脳血管疾患・心疾患の危険因子となる糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病が、日本人の死因の6割を占めています。（グラフ2）

また生活習慣病のほとんどが

慢性（症状はあまりひどくないが、治りにくく、経過が長引く病気の状態）の病気でもあり、動脈硬化などさまざまな合併症も併発しやすいことから、重症化すると多くの場合、病院に継続して通う必要が出てきます。このため、健康寿命の延伸には、生活習慣病の予防が大切です。

健康の大切さ

生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることで予防可能です。そのためには、毎年自分の健康状態を確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

1年に一度は必ず、生活習慣病に着目した健康診査（特定健康診査）を受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すとともに、必要な人は特定保健指導を活用しましょう。

自分の健康は、自分ひとりだけのものではありません。家族は、自分が健康であることを知れば安心します。自分の健康と家族の安心のためにも「健康の大切さ」を今一度、考えてみてください。



三井澄子さん(屋代・74歳)

食生活改善推進協議会会長

健康づくりに取り組む

三井さんは、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する、千曲市食生活改善推進協議会会長を務めています。同会は、市民を対象として栄養バランスの摂れた食事の調理実習、減塩推進、市内の幼稚園、保育園や学校での食育を行なう活動をしています。

「健康で生きるためには、日常の食生活を大切にしてほしい」と力説する三井さん。「食生活で気の血圧は下がりました」と言います。

食と健康について熱い思いを持つ三井さんは「健康のためには、自分の健康状態を把握することが大切」と話します。



▲市食生活改善推進協議会の活動の様子



片山美穂さん(戸倉・46歳)

平成29年度 健康推進員

「病気になる、お医者さんにかからないので、その前の予防が大事だと思っています。健康推進員の経験を生かして、お客様や友人たちへも、特定健診の大切さを呼びかけていきたいです」と片山さんは話します。

市民の皆さんの声



西沢隆夫さん(中・63歳)

特定健診をはじめて受診

昨年、勤めていた会社を退職した西沢さんは、国民健康保険に加入をし、市から届いた通知がきっかけで、はじめて特定健診を受けました。

「驚いたことがあります」と話す西沢さん。それは、保健師が自分の都合に合わせて、自宅に来てくれることでした。自らが市役所に向いて、保健指導を受けると思っていた西沢さんは、「こういう対応は、とてもありがたいです」と話します。

特定健診を受ける前は、仕事に忙しく職場での健康診断や人間ドックの受診を怠っていた西沢さんは、これまで毎日1.5リットルの炭酸飲料水を飲むほど健康への意識は決して高いものではありませんでした。

しかし、特定健診後の保健指導により自分の状態に気づいたことで、2キロから3キロの減量を目標に、毎日7000歩(約40分)のウォーキングや炭酸飲料水を控えてお茶を飲むなどの健康づくりに努めています。

西沢さんの健診結果

項目	基準範囲	H29年9月	H30年6月
体重	64.7 (kg)	64.0	63.0
腹囲	85未満 (cm)	96.5	86.0
HDL コレステロール	40以上 (mg/dl)	29	55
血糖	空腹～100未満 (mg/dl) 随時～140未満 (mg/dl)	243 (空腹)	153 (空腹)
ヘモグロビン A1c	5.6未満 (%)	8.2	7.9

西沢さんの生活改善の取り組み

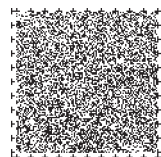
CHECK 02 毎日40分、1か月ウォーキングをすると	CHECK 01 炭酸飲料水(1.5リットル)を1か月控えると
■ウォーキングなどの運動強度は、3.5メッツ	■1.5リットルの炭酸飲料水に含まれる砂糖は、150グラム
■40分×30日=20時間(1か月)消費されるカロリーは、 $3.5 \times 20 \times 64 = 4,480$ (メッツ)(時間)(体重)	■砂糖1グラムのカロリーは、4カロリー 抑えられるカロリーは、 $150 \times 4 \times 30 = 18,000$ (グラム)(カロリー)(日)
■体脂肪1グラムを減らすために必要なカロリーは、7カロリー	■体脂肪1グラムを減らすために必要なカロリーは、7カロリー
$4,480 \div 7 = 640$ (カロリー)	$18,000 \div 7 = 2,571$ (カロリー)
0.6 減 キログラム	2.5 減 キログラム

見た西沢さんは「何事も継続することが大事」と話し、改善された項目と生活習慣を照らし合わせて、更なる数値の改善に向けて自己分析をしていました。

「積極的に関心を持って活動する中で、家族の健康を更に考えるようになりました」と言います。

片山さんは「学習会で、さまざまな合併症を引き起こす糖尿病の怖さを知りました。そして糖

め、生活の見直しを図るきっかけにもなりました」と微笑みます。



保健師 久保衣里さん



医療機関では10月以降、インフルエンザの予防接種で混み合うことが予想されます。そのため9月末までに特定健康診査、後期高齢者健康診査の受診をお勧めします。



管理栄養士 大柄麻衣さん

特定健診を
受診しましょう

後期高齢者健康診査

- 対象 後期高齢者医療加入者
＊生活習慣病により医療機関で治療や検査を受けている人、病院・介護保険施設などに入院・入所している人は対象となりません。
- 費用 無料
- 期間 平成31年2月28日(木)まで
- 申込方法 健康診査を希望する人は、更埴保健センターに電話で申し込んでください。
- 受診方法 後日、問診票などを市から郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(下表参照)で受診してください。

◎全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合など会社で保険に加入されている人は、加入している医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

特定健康診査(個別健診)

- 対象 40歳～74歳(千曲市国民健康保険加入者)
- 費用 1,000円
(平成30年度に40歳になる人は無料)
- 期間 平成31年2月28日(木)まで
- 受診方法 事前に予約のうえ、市指定の医療機関(下表参照)で受診してください。
＊5月に郵送した「特定健康診査のお知らせ(ピンク色の封筒)」を使用して、千曲市・坂城町の医療機関で受診してください(紛失した場合は更埴庁舎更埴保健センターに問い合わせてください)。

市では、5月と12月と翌年2月に市の公共施設で、特定健診(集団健診)を行なっています。また20歳から39歳までの人を対象とした一般健診を12月に行なっています。12月と平成31年2月の特定健診と一般健診の案内は、市報11月号でお知らせします。

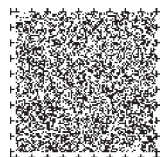
市が指定する医療機関【特定健康診査(個別健診)・後期高齢者健康診査】

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あんずの里クリニック(森)	026-272-1005	安里医院(内川)	026-275-7800
菅谷東クリニック(栗佐)	026-272-0493	とぐらクリニック(戸倉)	026-275-0405
坂口整形外科(屋代)	026-273-8680	やまざき医院(上徳間)	026-276-2700
鍋沢内科クリニック(屋代)	026-272-3713	とよき内科(磯部)	026-276-0413
島谷医院(杭瀬下)	026-273-1201	とも泌尿器科クリニック(磯部)	026-261-5815
千曲中央病院(杭瀬下)	026-273-1725	市川内科医院(上山田温泉)	026-275-5515
中沢医院(小島)	026-272-0131	長野寿光会上山田病院(上山田温泉)	026-275-1581
島田クリニック(小島)	026-273-8788	いろかわ医院(坂城町)	0268-82-2143
もみのき内科クリニック(寂蒔)	026-272-3610	松尾医院(坂城町)	0268-82-2013
飯島医院(中)	026-272-0269	さかき生協診療所(坂城町)	0268-82-0101
岡田外科医院(稲荷山)	026-272-2828	武市医院(坂城町)	0268-82-2606
菅谷医院(稲荷山)	026-272-1024	村上堂大井クリニック(坂城町)	0268-81-3131
中沢内科医院(稲荷山)	026-272-1013	東信よしだ内科(坂城町)	0268-81-1330

【郵便番号順】

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

生活習慣病の重症化予防と医療費適正化を目指して、平成30年度より新しい制度がスタート
特定健診を受けることは「健康を守る」だけでなく、「保険税を抑える」ことにもつながります



保険者努力支援制度

健康づくりのための取り組みを頑張っている都道府県や市区町村に対して、国が交付金を交付する制度です。

保険者共通の指標	
1	特定健診・特定保健指導の実施率(＊) メタリックシンドローム該当者及び予備軍の減少率(＊)
2	がん検診受診率(＊) 歯周疾患検診実施状況
3	糖尿病等の重症化予防の取り組みの実施状況(＊)
4	個人へのわかりやすい情報提供
5	重複服薬者に対する取り組み
6	後発医薬品(新薬の特許期間終了後に製造・販売される、化学的には同じ成分の医薬品)の促進の取り組みなど(＊)

○左表のうち、(＊)は国民健康保険被保険者(市民)の健康づくりへの参加により、数値が向上すると評価点が上がり、国からの交付金が多くなります。



○交付金が多くなると、国民健康保険税の抑制にもつながります。

○また、健康な人が増えれば、医療費の支出が抑えられるため、結果として国民健康保険税の負担を抑えることができます。

特定健診を受ける人が増えると…… 国からの交付金がUP

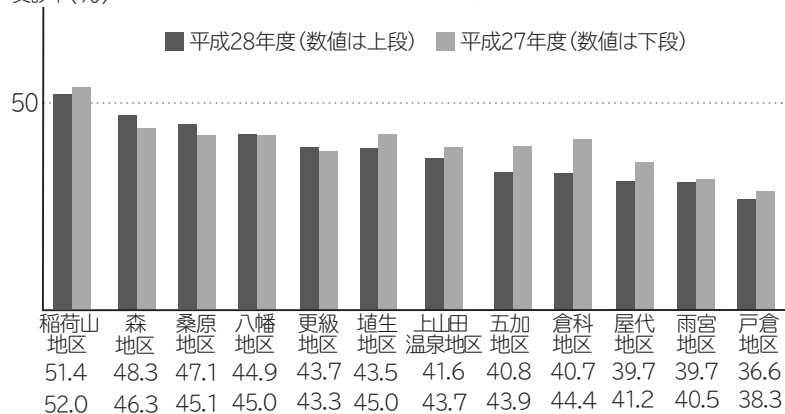


市民の国民健康保険税の負担抑制

千曲市の平成28年度の特定健診受診率は、**42.5%** 県内19市中**12**位

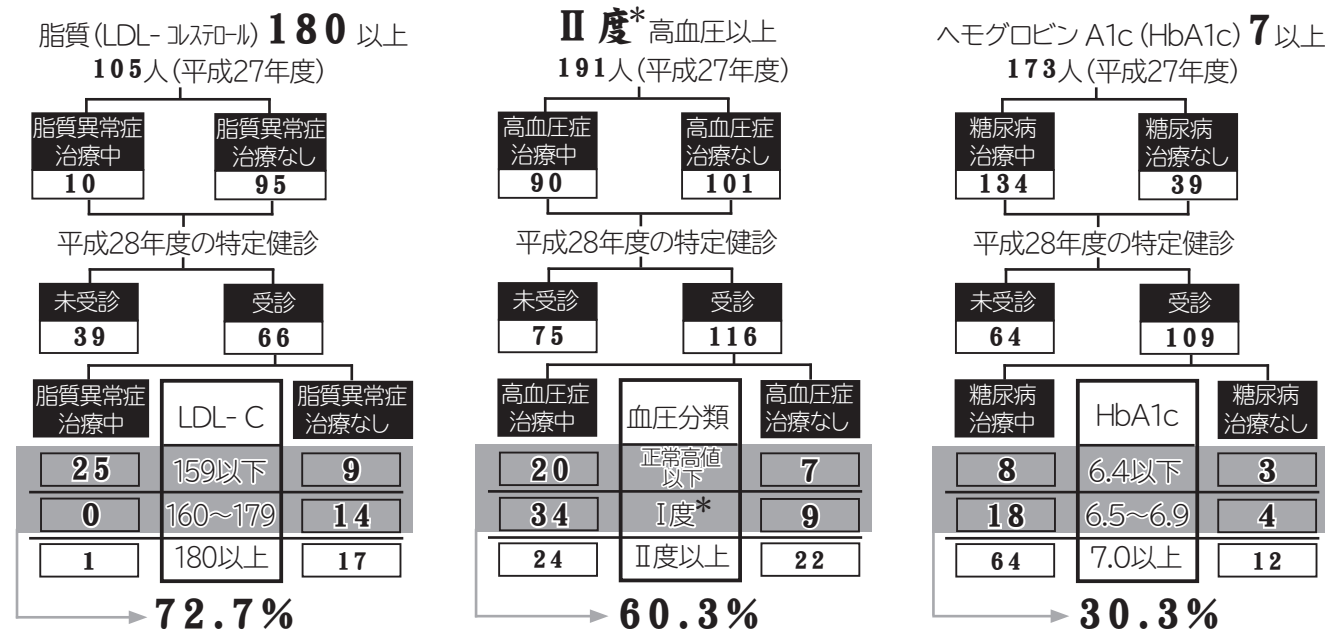
市では、2022年度までに特定健診の受診率を**60%**に引き上げることを目標としています。
(千曲市の場合、約100人受診者が増えると1%アップします)

受診率(%) 特定健診 地区別受診率【平成28年度 昇降順】



生活習慣病の重症化予防対象者のうち、継続して特定健診を受診した人の結果(市)

特定健診を受けた人で数値が高く、生活習慣病が重症化しやすい人は、保健指導や医療機関への受診を勧めます。その結果、継続して特定健診を受けた人で数値が改善された人の割合は、下図のとおりでした。継続して、特定健診・保健指導や医療機関への受診をすることで、健康が保たれ、生活習慣病の予防につながります。

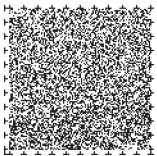
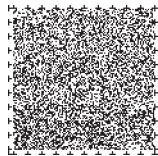


継続して特定健診を受けた人で、脂質の数値が改善した人の割合

継続して特定健診を受けた人で、血圧の数値が改善した人の割合

継続して特定健診を受けた人で、HbA1cの数値が改善した人の割合

*Ⅰ度高血圧は最高血圧(140~159)／最低血圧(90~99)、Ⅱ度高血圧は最高血圧(160~179)／最低血圧(100~109)



▲ヘルプカード

ヘルプカードには、本人情報、緊急連絡先、障がい名・病名、医療機関名や医療機関の連絡先などの記載欄があります。



▲ヘルプマーク
実際のマークは赤色です。

人格と個性を尊重しあいながら、
共生する社会の実現を目指して

ヘルプマーク・ヘルプカードを 配布しています

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

ヘルプマークは、外見からは分からない障がいのある人などが、自身の状況などを周囲に知らせ、周りの人からの援助や配慮を受けやすくするためのものです。

このマークを着けている人を見かけた人は、電車・バスで席を譲ったり、街中などで困っているようであれば声をかけたりするなどの支援をお願いします。

ヘルプカードは、障がいのある人などが持ち歩き、災害時や緊急時など周囲の人に手助けを求めたいときなどに、このカードを使って援助を求められるようにするためのものです。

■配布対象者

○ヘルプマーク 外見からは配慮や援助が必要と分からない人(義足や人工関節を使用している人、身体障がい・精神障がい・知的障がい・発達障がい・内部障がいのある人、難病の人、妊娠初期の人など)。

○ヘルプカード 障がいなどがあり、周囲からの手助けが必要な人

■配布方法 戸倉庁舎福祉課に申し出てください(ヘルプカードは市ホームページからダウンロードできます。詳細は問い合わせてください)。



▲7月17日に更埴体育館で行なわれた調印式
左から岡田市長、寿高原食品株式会社(株)水井壽光取締役社長

更埴体育館の愛称

ことぶきアリーナ千曲に 決定

■問い合わせ先 戸倉体育館内・スポーツ振興課(Tel026-276-1731)

更埴体育館の命名権者(ネーミングライツ・パートナー)が寿高原食品株式会社に、愛称が「ことぶきアリーナ千曲」に決定しました。

これに合わせて、市は7月17日に更埴体育館で、同社と更埴体育館ネーミングライツ協定書の調印式を行いました。市が企業とネーミングライツ契約を結ぶのは、今回が初めてとなります。

ネーミングライツとは、市が所有する施設などの名称に、企業名や商品名などの愛称を一定期間、付けることができる権利(命名権)です。

ネーミングライツ・パートナーは命名権の対価(命名権料)を市へ納めます。

■命名権者
寿高原食品株式会社(千曲市大字戸倉1465番地1)

■更埴体育館の愛称
ことぶきアリーナ千曲

■命名期間 9月1日から3年7か月

■命名権料
年額250万円

*命名期間における合計額は900万円

大好評につき千曲市第2弾

旧更埴市の マンホールカードを配布

■問い合わせ先 更埴庁舎・上下水道課(内線5633)
更埴文化会館(Tel026-273-1880)



旧上山田町のデザインがされたマンホールカードに続き、旧更埴市のデザインのマンホールカードを配布します。

マンホールカードとは、ご当地ならではの名所や名物が描かれたマンホールの蓋を図柄にしたものです。

旧更埴市のマンホールカードのデザインは、「千曲川にサケを再び!」のキャッチコピーから、千曲川の波を背景に2匹の鮭を当時の更埴市の「こ」の字に配して市章を表現したものです。また市花・市木である、あんずの花と実がデザインされています。

■配布開始日時 8月11日(土・祝)午前9時

■配布場所 更埴文化会館

*先着順で配布するため、事前予約や郵便での取り扱いはありません。

*ひとり一枚までで、無料で配布します。

■大きさ
縦8・8センチ×横6・3センチ

■表面 マンホールの蓋の写真、所在地、位置座標など

■裏面 デザインの由来や説明、デザインに関する画像、設置開始日、配布場所など

歴史的文化的スポットを紹介

歴史まちづくりカードを 配布

■問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5622)
ふる里漫画館(Tel026-273-5639)



市は、歴史まちづくりに取り組む都市の魅力やPRするため、国土交通省関東地方整備局と連携し、歴史まちづくりカードを作成しました。

歴史まちづくりカードとは、歴史的風致維持向上計画認定都市の象徴的な風景写真や地域固有の歴史的・文化的資産などを紹介しているものです。

市には、地域における固有の歴史及び伝統を反映した人々の活動と、その活動が行なわれる歴史上価値の高い建造物及びその周辺の市街地とが一体となつて形成してきた良好な市街地の環境が多く残っていることから、今後も計画的に歴史まちづくりを進めていきます。

■配布日 8月中旬を予定

*決まり次第、市ホームページでお知らせします。

■配布場所 ふる里漫画館

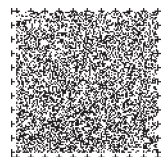
*事前予約や郵便での取り扱いはありません。

*ひとり一枚までで、無料で配布します。

■大きさ
縦6・3センチ×横8・8センチ

■表面 商都稲荷山と祇園祭

■裏面 表面写真の紹介、歴史まちスポットの紹介

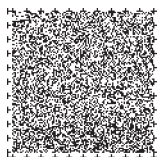


音声コード ……

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 026-273-1004
戸倉庁舎 026-275-0238
上山田庁舎 026-276-0796



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・省エネルギーに取り組む「さわやか信州省エネ大作戦・2018夏」を実施しています。市民の皆さんは無理のない範囲で節電・省エネルギーへの取り組みに協力してください。

【今夏の節電・省エネ目標】

- 取組期間は9月30日（日）まで
- 県内における夏の使用最大電力を、平成22年度（293万キロワット）比11%削減が目標
- 電気使用のピークの時間帯となる午後1時から4時の節電・省エネルギーにご協力を

【重点アクション】

- 家庭
- 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、お店などに出かけて楽しく節電

- 家電製品の同時使用を避ける
- オフィス
- 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・イベント】

夏の暑い日、家の電気使用量の半分以上は、エアコンが占めています。

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、涼しさをみんなで分けあい、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」を県で展開しています。市では、皆さんが涼しく快適に過ごすことができ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イベントなどを信州クールシェアスポット・イベントとして、県ホームページに登録しています。

節電・省エネルギーへの取り組みのためにも利用してください。

- 問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5414）

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	○聖高原県立自然公園内に施設があります。爽やかな高原の中、森林浴を楽しみながら涼しいひとときをお過ごしください。
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。

非常勤職員（保健師）を募集

- 募集人員 若干名
- 業務内容 母子・成人などへの保健業務
- 募集要件 保健師の資格を有し、普通自動車免許があり、パソコンができる人
- 勤務場所 更埴庁舎更埴保健

- センター
- 勤務期間 9月1日～平成31年3月31日
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 勤務日数 20日／月
- 賃金 月額20万9200円

- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、保健師免許証の写し（A4サイズに縮小）を添付し、8月16日（木）までに更埴庁舎更埴保健センターに持参するか、郵送（当日消印有効）してください。

- 面接試験 8月下旬
- *詳細は応募者に通知します。
- 郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（〒387-8511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5509）

非常勤職員（学校情報教育技術支援員）を募集

- 募集人員 1人
- 業務内容 パソコンや情報ネットワーク機器の各種設定及び一般事務
- 募集要件 普通自動車免許があり、情報システムの実務経験がある人

- 勤務場所 戸倉庁舎教育総務課
- 勤務期間 10月1日～平成31年3月31日
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 勤務日数 一般職員に準じる

- 賃金 月額17万5300円
- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、8月17日（金）までに戸倉庁舎教育総務課に持参するか、郵送（当日必着）してください。
- 面接試験 詳細は応募者に通知します。

- 郵送・問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課（〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6314）

TRAIN SUITE 四季島の送迎おもてなし参加者を募集

姨捨駅のプラットフォームで、豪華寝台列車「TRAIN SUITE 四季島」の乗客への歓迎と見送りを行ないます。

- 募集期日 9月8日、15日、22日、10月13日、27日、11月3日、10日、17日、24日（すべて土曜日）
- 集合時間と集合場所 午後8時10分までにJR姨捨駅に集

- 合してください。
- おもてなし時間 午後8時41分から9時34分まで
- *駐車場は、姨捨駅駐車場を利用してください。
- 募集人員 4～5人／1日
- *無償ボランティアとして参加をしてください。
- *傷害保険は、信州千曲観光局で加入します。

- *年齢は問いません。子どもと一緒にの場合は、必ず大人が付き添ってください。
- *募集期日ごとに先着順で受け付けます。
- 服装
- 可能であれば、着物または浴衣を着用してください。
- 着物以外でもフォーマルな洋服であれば結構です。

- 当日はPR用の法被を着てもらいます。
- 雨天などの場合に備え、雨具を持ってくるください。
- 申込方法 電話またはファックスで申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局（TEL 026-1261-0300、FAX 026-1261-0350）

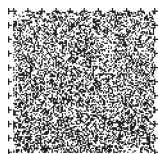
「佐野川温泉 竹林の湯」の指定管理者を募集

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 佐野川温泉 竹林の湯（千曲市大字桑原1551番地）
- 指定期間 平成31年4月1日から5年間

- 申請受付期間 8月24日（金）～30日（木）
- *募集要項は、更埴庁舎生活安全課または市ホームページで取得できます。

- *詳細は問い合わせてください。
- 申請・問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5532）

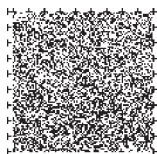


音声コード ……

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



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

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。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。

■提出方法 現在受給している人

市内の認可外保育施設の紹介

市内には、県知事に設置の届出をして県の指導監督が行なわれている、認可外保育施設が4園あります。

各園その目的や保育内容には特徴があります。どの園も安心・安全な保育環境に重点をおき、園児は伸び伸び園生活を送っています。各園随時、園開放を行なっています。特色ある保育の様子をご覧ください。

●市内の認可外保育施設

○さらしなの里 自然保育ほっこ(大字八幡5393番地)

■特色 太陽の下、裸足で駆け

回り、土、雪まみれになり、風と遊びます。豊かな人生の礎作りを願い、湧き上がる興味関心を大切に、仲間と共に考え行動する力を育みます。

■対象 満3歳～5歳

■保育時間 月曜日から金曜日 までの午前9時から午後3時

■連絡先 TEL090-4153-19046

○ちくまの森保育園 ジーナス 字上徳間329番地1

■特色 外部講師による英語と運動プログラムで楽しみながら意欲力を育みます。病児保

育も充実しています。

■対象 0歳(3か月頃)～2歳

■保育時間 月曜日から土曜日 までの午前7時30分から午後6時30分

■連絡先 TEL026-4405-1050

○Alphabet Kids English Academy (大字内川580番地1)

■特色 園生活を英語で行ない、自然に英語力を身につけていきます。身の回りの世界を探索する楽しさを園で育てています。

■対象 2歳～5歳

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)

■保育時間 月曜日から金曜日 までの午前7時から午後6時

■連絡先 TEL080-4834-17703

○千曲中央病院院内託児室(大字杭瀬下58番地)

■対象 1歳～3歳(同病院内で働く医師、看護師の子ども)

■保育時間 月曜日から土曜日 までの午前7時40分から午後6時30分

■連絡先 TEL026-273-1212

■問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課(内線6234)

子宮頸がん検診の受診を

子宮頸がんは、近年20代から30代の若い女性に急増しており、命はもろいとのこと、妊娠・出産の機会まで奪ってしまう可能性のある病気です。

初期の子宮頸がんであれば異常な部分のみを切除し、子宮を残すことができるため、術後の妊娠・出産にも影響がないとき

れています。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 中島産婦人科小児科(上山田温泉)、長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院(長野市)

■検診日程

①車検診 市報4月号折込の「平成30年度各種検診日程のご案内」を確認してください。

②施設検診 8月20日(月)～10月31日(水)

*中島産婦人科小児科は10月30日(火)までです。

■申込方法 新たに検診を希望

する人や、すでに申し込みをされた人で検診方法を変更したい人は、更埴庁舎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)

湧き水の水質検査の結果

市では毎年、市内の湧き水の水質検査を行なっています。検査項目は、PH、色度、濁度、硝酸態窒素・亜硝酸態窒素、塩化物イオン、有機物、一般細菌、大腸菌です。

今回の検査では、②樺平(桑原)④小滝沢(八幡)⑥柏清水(戸倉)⑦こわ清水(羽尾)⑧弁天(羽尾)⑩花柄の清水(羽尾)で、水質基準を満たしていましたが、飲用は個人の責任で行なってください。

一方、③郡頭無し(八幡)⑨大瀧宮(羽尾)⑪不動尊の滝(羽尾)で、大腸菌が検出されまし

た。大腸菌が検出された湧き水では、生水での飲用は控えてください。

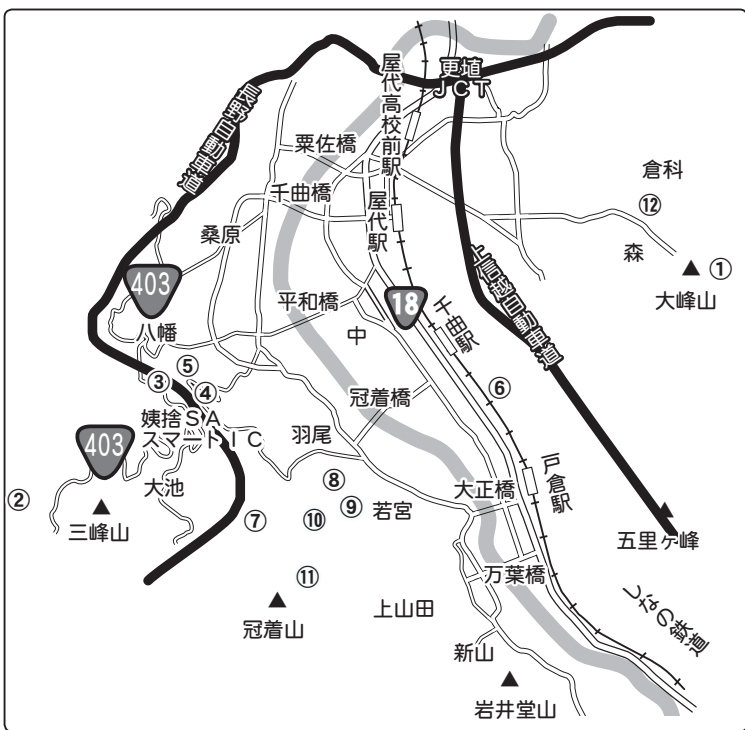
①縄文の名水(倉科)⑤桜清水(八幡)⑫お林の湧水(倉科)では、採水することができませんでした。

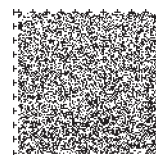
湧き水を採水する際、色度・濁度に異常がみられる場合は飲用しないでください。

なお、水質検査地ごとの検査項目の数値は、市ホームページで公表しています。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5413)

湧き水の水質検査地位置図 採水日：6月11日(月)





市有地の売却

売却地

■物件①

○所在地

千曲市大字倉科字南正徳

480番3

○面積 251・78平方メートル

○最低売却価格 370万円

■物件②

○所在地

千曲市大字上徳間字中河原86

番2

○面積 562・51平方メートル

○最低売却価格

1181万3000円

●共通項目

■売却方式 一般競争入札

*一般競争入札は、最低売却価格以上で一番高い金額で入札した人に売却する方法です。

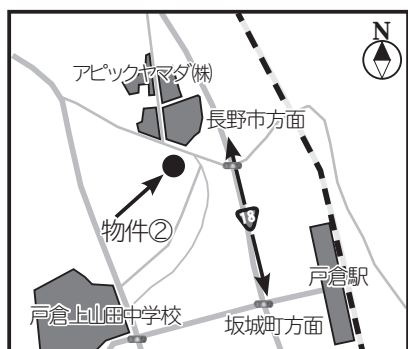
■申込期限 9月3日(月)午後5時

*申込方法・参加要件・入札日程などの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。

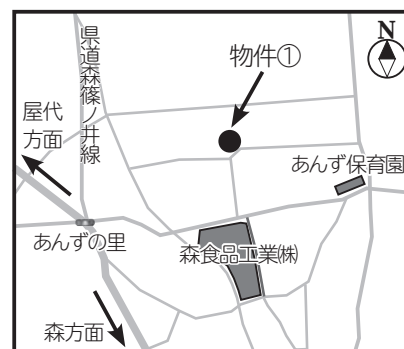
■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・管財契約課(内線5351)

案内図(物件②)



案内図(物件①)



都市鉱山からつくる！

みんなのメダルプロジェクト

市では「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。

同プロジェクトは、小型家電に含まれるリサイクル金属を東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の約5000個の金・銀・銅メダルに活用する取り組みです。

家庭で不要になった小型家電がメダルの原料になるため、市では次の方法で小型家電を回収しています。

■回収方法

○使用済み小型家電の拠点回収
実施日は、9月16日(日)と12月9日(日)の午前8時30分から10時までです。

会場は、更埴庁舎第一駐車場と戸倉庁舎駐車場です。

○ボックス回収

更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課に小型家電の回収ボックスを設置しています。

*更埴庁舎案内所前には、携帯電話専用ボックスを設置して

います。

*回収ボックスの投入口は、40センチ×20センチとなります。

■回収品目 携帯電話、スマートフォン、パソコンなどのほか、電気や電池で動作する小型の家電製品

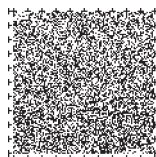
■回収できないもの

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事業活動に伴い排出される使用済み小型家電

■主催 東京2020組織委員会、環境省、日本衛生センター、NTTドコモ、東京都
■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



▲回収ボックス



お知らせ 募集・催し物

千曲市役所
TEL026-273-1111 (代表)

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

市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

お知らせ

平成31年千曲市成人式

■日時 平成31年1月13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 埴生公民館
(TEL026-272-0055)

赤十字活動資金募集活動のお礼

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しました。

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護物資の整備、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。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)

緑の募金活動のお礼

緑の募金活動では、40万4926円集まりました。

寄せられた募金は「協働の森づくり」や市内の「みどりの少年団」の活動などに充てられます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・

農林課(内線7262)

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 8月23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8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5507)

庭木剪定枝チップの無料配布

■期日 8月18日(土)

■受付 午前9時～11時30分、午後1時～2時30分

*小雨決行、荒天中止の場合は翌日19日(日)に延期します。

延期する場合は、申込者に電話で連絡します。

■会場 平和橋資材置場(八幡)*会場図は市ホームページで確認できます。

■留意事項
○運搬車両は、2ト車以下のトラックが乗用車に限ります。

○運搬用に荷台へ板などでアオリを設ける場合は、事前に組立ててから来場してください。会場での設置・組立はできません。

きません。

○安全にチップの配布を行なうため、アオリなどの工作物は確実に固定してください。

○運搬時の飛散防止シートを必ず持つてきてください。

○チップの全体量は限られているため、配布予定量に達した時点で、申し込みの受付を締め切ります。

■申込方法 事前に電話か直接申し込んでください。

*申し込みは8月10日(金)午前8時30分からです。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

第2回千曲市男女共同参画セミナー

■日時 8月23日(木) 午後1時30分～3時30分

■会場 更埴文化会館小ホール

■テーマ 「ハラスメントを知る」相談する時、された時のために」

■講師 竹内正美さん(キャリアアコンサルタント)

■内容 ハラスメントとは、意識的・無意識的に特定・不特定多数を問わず不快な思いをさせる、苦痛を与える、居心地の悪さを感じさせる行為です。さまざまなハラスメントを学び、もしものときの対応を学びます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

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。

■問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-11234)

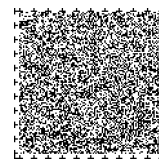
第13回千曲川クリーン作戦

千曲川クリーン作戦が、6月17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1821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	740kg	+10kg
不燃ごみ	520kg	-25kg
粗大ごみ	560kg	+160kg
タイヤ	12本	-6本
家電製品	0台	-3台
参加人数	1,821人	-276人



「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。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6217)

病児・病後児保育室見学会

■日時 8月25日(土) 午前9時～正午

■会場 病児・病後児保育室「あぷりこっこ」(千曲中央病院駐車場南側)

■内容 登録方法や利用方法の説明、施設見学など

■問い合わせ先 千曲中央病院(TEL026-273-1212)

更埴地域就職面接会

■日時 8月17日(金) 午後1時～3時30分(受付午後0時30分)

■会場 更埴文化会館小ホール

■企業数 40社程度

■対象

○平成31年3月に大学・短大・高専・専修・高等学校の卒業予定者及び3年以内の既卒者
○一般求職者(中途採用、U・Iターン希望者)

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-293-8609)

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 農作業ができる健康な人(未経験可)

■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 午前8時30分～午後5時(作業時間相談可)

■作業場所 千曲市内

■賃金 時給820円

■募集人数 5人

■申込期限 8月24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申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)

■戸倉地区10区画

■募集区画 更埴地区14区画

■市営住宅の入居者

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額所得者

就職応援会

求人企業の担当者から直接求人内容の説明が聞けます。

■日時 8月22日(水) 午後1時30分～3時30分

■会場 千曲市地域職業相談室

■対象 千曲市・坂城町に在住する求職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-293-8609 音声ナビ3番)

労働時間相談・支援コーナー

労働時間制度全般、長時間労働の削減に向けた取組み、時間外労働の上限設定などに取組む際に利用可能な助成金などの相談に応じます。

■問い合わせ先 長野労働基準監督署(TEL026-223-6310)

更埴ライオンズクラブフードドライブ

■日時 8月7日(火) 午前10時～午後1時

■会場 更埴庁舎正面玄関

■寄付していただきたい食品

○缶詰、カップ麺、レトルト食品、乾麺、お米など保存ができるもの(生鮮食料品以外のもの)

○賞味期限が明記され1か月以上あるもの

○未開封で包装や外装が破損し

*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、埴師屋団地、志川団地、寂蔭団地1号棟、薬師堂団地

■月額家賃 5200円～4万3600円

■申込書類 8月20日(月)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。

■申込期間 8月20日(月)～9月3日(月)

■抽選日 9月13日(木)

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

ベビーマッサージ教室

■日時 8月17日(金) 午前10時30分～11時30分

■会場 更埴西図書館談話室

■対象 市内に在住の人。以前ベビーマッサージ教室を受講した人の参加も可能です。

■内容 童謡を交え、赤ちゃんと一緒にリラックスしてマッサージを楽しむ学びます。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16日(木)までに、電話か直接申し込んでください。

ていないもの

○お米(古米可)

■問い合わせ先 更埴ライオンズクラブ(TEL026-272-14500)

更埴体育館内覧会

■日時 9月1日(土) 午後1時～4時、9月2日(日) 午前9時～正午(時間内自由見学)

■出入口 更埴体育館北側(新バス停付近)

■持ち物 上履き

*駐車場は立体駐車場(新庁舎建設地東側)です

■問い合わせ先 戸倉体育館内・スポーツ振興課(TEL026-276-11731)

千曲・坂城地域自立支援協議会「全体会」

■日時 9月1日(土) 午前10時30分～午後4時

■会場 市総合観光会館

■内容 事業所紹介、講演会

*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)基幹相談支援センター(TEL026-275-0548)

停電情報サービス

「きずなネット」アプリ(無料)

■申込・問い合わせ先 更埴西図書館(TEL026-273-8060)

秋野菜づくり講座

■日時 8月18日(土) 午前10時～11時30分

■会場 更埴図書館二階会議室

■講師 酒井裕二さん(JAながのちくま営農センター営農技術員)

■定員 30人(先着順)

■申込方法 8月14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 更埴図書館(TEL026-273-2989)

2018信州ねりんピック

●長野県高齢者作品展

9月28日(金)から佐久市コスモホールで開催される作品展の作品を募集します。

■出品者資格 市内在住の60歳以上のアマチュア

■部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

■申込方法 出品票は8月28日(火)までに、作品は9月12日(水)までに更埴庁舎高齢者係へ提出してください(出品票は窓口にあります)。

●スポーツ交流大会

■開催日 10月20日(土)

■会場 東御中央公園、海野マ

は中部電力の停電情報をスマートフォンで受取ることができま

す。また、天気・地震・防災情報なども配信しています。

■アプリダウンロードサイト <http://kizuna.chuden.jp/sp/help/App/download.html>

■問い合わせ先 中部電力株式会社(フリーダイヤル0120-9851232)

募 集

膝腰サポート塾生

■日時 10月3日(水)～12月19日(水)までの毎週水曜日 午後1時30分～3時

*11月21日(水)は休みで20日(火)に開催

■対象者 65歳以上の人

■定員 21人(先着順)

■会場 稲荷山公民館2階講堂

*送迎はありません

■参加費 1回200円

■申込方法 8月20日(月)から24日(金)までに電話で申し込んでください。

*申込多数の場合は、新規申込を優先します。

■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5521)

■参加資格 市内在住で60歳以上の

人

■競技種目 ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールなど

■参加費 500円(資料代、保険代など)

■申込期限 8月17日(金)

*詳細は問い合わせるか、信州ねりんピックホームページで確認してください。

■問い合わせ先

○公益財団法人長野県長寿社会開発センター(TEL026-226-13741)

○更埴庁舎・高齢者係(内線5527)

公共職業訓練10月期受講生

■訓練期間 10月3日(水)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し込みをしている人

■定員 電気設備技術科15人、ビル設備サービス科15人

■受講料 無料

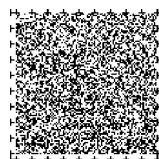
*テキスト代など別途

■内容 ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけます。

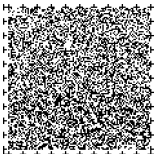
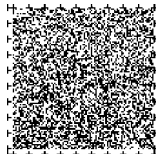
■申込期限 8月27日(月)

■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026-243-17856)

*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。



* 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。



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3日・4日)・5000円

②インターネット・メール活用(9月5日・6日)・5000円

③ワード(文章)基礎(9月11日・13日、18日・20日)・1万4000円

④エクセルビジネス活用(9月22日・29日)・1万1000円

⑤初心者向けエクセル(9月27日・28日)・3500円

■時間 ①②③午前9時～正午、④午前9時～午後4時、⑤午後1時30分～4時30分

■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(水)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(Tel0261-22110505)

■募集人員 若干名

■内容 入所者の食事、入浴、排せつ介助など

つるの湯イベント

■期日 9月2日(日)

■内容 大人(中学生以上)通常入浴料金が250円から200円になります。

*市内高齢者入浴料金・子ども入浴料金は通常通りです。

■問い合わせ先 つるの湯(Tel0261-26110770)

恋するピアガーデン

■日時 9月8日(土)午後2時～7時30分

■場所 坂井銘醸酒造蔵

■参加費 男性6500円、女性3500円

■対象 25歳～45歳までの独身者(男性は千曲市・坂城町結婚相談所の登録者、または千曲市、坂城町に在住か在勤者)

■定員 各20人(応募多数の場合は抽選)

■申込方法 氏名、住所、性別、年齢、連絡先を8月23日(木)午後5時までに電話または電子メール(sapo-wedding@chikuma-syakyo.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」と記載してください。

■申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会・地域福祉課(Tel0261-2761268)

催し物

■要件 ホームヘルパー2級以上の有資格者

■勤務地 坂城町

■賃金 月額15万5500円から

*詳細は問い合わせてください。

■問い合わせ先 長野広域連合 養護老人ホームはにしな寮(Tel026818212236)

冠着山わくわく自然教室

豊かな自然の中で、植物・昆虫観察、薪割り体験や木製コースターづくりなど楽しく体験します。

■日時 8月11日(土・祝)午前10時～午後3時30分(要予約)

■会場 坊城平いこいの森

■主催 若宮、羽尾、須坂、上徳間、内川財産区、千曲市社会教育委員会

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

2018千曲夏祭り

■日時 8月11日(土・祝)午後3時～8時(小雨決行)

*屋代駅前交差点から杭瀬下交差点が、午後2時から9時まで

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トークショー、ジャスパースパフォーマンスなど

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

○ファミリー相撲大会

○あん姫お絵かきコーナー

○小桜広場、屋台村など

■主催 2018千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(Tel0261-27313545)

トンボ観察会

■日時 8月4日(土)午前9時～正午(悪天中止)

■集合場所 大田原マレットゴルフ場の駐車場

■観察場所 大田原のため池

■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会議(Tel0801699414820・月々金曜日 午前9時～午後5時)

白鳥園イベント

●共通事項

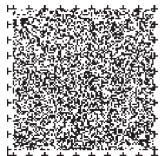
■会場 白鳥園

■申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

*持ち物などは申込時に問い合わせてください。

■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(Tel0261-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

期日	時間	内容	参加費
8月4日(土)	午前10時～正午	【粘土で作るお菓子の家貯金箱作り】 粘土を使ってオリジナル貯金箱を作ります。	1,500円
8月10日(金)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】 自身でマツゲエクステをつける体験をします。	1,500円
8月11日(土・祝)	午前10時～午後3時	【Mama & Kids Summer Party】 親子で楽しむ合同ワークショップです。	500円～
8月13日(月)	午後1時～2時30分	【あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも?】 骨盤の歪みによる悪影響などの講義です。	1,500円
8月17日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 A4サイズが入るトートバッグを作ります。	2,600円
8月22日(水)	午前10時～	【笑顔で脳トレいきいきヨガ&健康ランチ】 アンチエイジングで健康促進を図ります。	1,900円
8月23日(木)	午前10時～11時30分	【アロマワックスカップ講座】 可愛いアロマワックスカップを作ります。	2,300円
8月25日(土)	午前10時～正午	【キャンドルパフェレッスン】 ロウを使ってキャンドルパフェを作ります。	1,500円
8月26日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩&健康ランチ】 健康的な生活の再設計を図ります。	1,500円

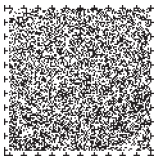


定例の掲示板

千曲市役所
Tel026-273-1111（代表）
市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

更埴庁舎
戸倉庁舎
上山田庁舎

FAX026-273-1004
FAX026-275-0238
FAX026-276-0796



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
8／5 （日）	あんずの里クリニック（森） 026-272-1005 とぐらクリニック（戸倉）026-275-0405	青木歯科医院（八幡） 026-272-1335	JA あんずいせや薬局（雨宮）026-273-3108 上戸倉ノリ薬局（戸倉）026-275-7787
8／11 （土・祝）	鵜沢内科クリニック（屋代） 026-272-3713 やまざき医院（上徳間）026-276-2700	若林歯科医院（杭瀬下） 026-273-0103	元町薬局（稻荷山）026-214-3282 戸倉いせや薬局（上徳間）026-261-0070
8／12 （日）	菅谷東クリニック（栗佐）026-272-0493 村上堂大井クリニック（坂城町） 0268-81-3131	宮原歯科医院（坂城町） 0268-82-8711	栗佐ひとみ薬局（栗佐）026-273-6730 村上日野屋薬局（坂城町）0268-81-2020
8／14 （火）	お盆期間中の診療は、各医療機関によって異なります。 診療日程は各医療機関に問い合わせてください。	長野寿光会上山田病院歯科 （上山田温泉）026-276-0300	上戸倉ノリ薬局（戸倉）026-275-7787
8／15 （水）		樽沼歯科医院（内川） 026-261-5005	正林堂薬局（戸倉）026-275-0180
8／16 （木）		こみやま歯科医院（力石） 0268-81-7011	クスリのアオキ戸倉薬局（戸倉） 026-214-2403
8／19 （日）	かつの耳鼻咽喉科（栗佐）026-274-3387 武市医院（坂城町）0268-82-2606	竹内歯科医院（屋代） 026-273-4500	栗佐ひとみ薬局（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
8／26 （日）	千曲中央病院（杭瀬下）026-273-1212 二階堂医院（磯部）026-275-5582	松尾歯科医院（坂城町） 0268-82-6988	やしろ薬局（屋代）026-272-8461 信州調剤薬局（杭瀬下）026-214-6868 いわかた薬局（戸倉）026-275-0269
9／2 （日）	飯島医院（中）026-272-0269 森本眼科クリニック（内川） 026-285-0020	大村歯科医院（戸倉） 026-275-0066	クスリのアオキ栗佐薬局（栗佐） 026-273-8210 タカチ薬局（内川）026-275-1624

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。当番医・当番薬局は変更になる場合があります。当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局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

キュボロ、農業用トンネル、ビデオデッキ、ウェットスーツ、チャイルドシート、ストライダー、卓球台、水槽

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5515、5532）

ゆずります

ケヤキの根、VHSビデオテープ、エレクトーン、電子ピアノ、ポータブルトイレ、電動介護ベッド、スキーウェア、たこやき器、子ども服

委員会の開催

●教育委員会

■日時 8月29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28日（火）午後3時～

■会場 上山田庁舎 3階302会議室

■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会（内線7231・7232）

8月の休日開庁（第3日曜日）

■日時 8月19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。

*住民異動届（住所の異動）は、取り扱いできません。

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）

○市営水道料金（8月分）

■納付期限 8月31日（金）

ようこそ市長室

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

●8月29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）

平成30年度救命講習会

普通救命講習ⅠまたはⅡ	
成人に対する心肺蘇生法やAEDの使用 方法などを学びます。 *普通救命講習Ⅰ 午前8時30分～11時30分 普通救命講習Ⅱ 午前8時30分～午後0時30分	
開催日	場所
9月8日（土）	坂城消防署
10月9日（火）	戸倉上山田消防署
11月9日（金）	更埴消防署
12月8日（土）	坂城消防署
平成31年 2月13日（水）	戸倉上山田消防署
平成31年 3月9日（土）	更埴消防署

■日程 表のとおり

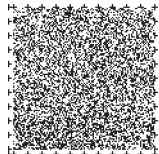
*開催場所や時間に変更になる場合があります。

■申込方法 開催日の3日前までに申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 千曲坂城消防本部・戸倉上山田消防署（Tel026-276-0119）

〈広告欄〉

〈広告欄〉



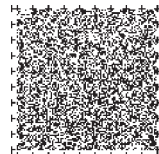
市立図書館 & 千曲警察署から

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

定例の相談

— 相談は無料です —

千曲市役所 更埴庁舎 FAX026-273-1004
Tel026-273-1111 (代表) 戸倉庁舎 FAX026-275-0238
上山田庁舎 FAX026-276-0796
市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



～今月は「暴走族追放強化月間」です～

相談内容	日時	時間	会場	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8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)
女性相談	平日	午前8時30分～ 午後5時15分	戸倉庁舎・こども未来課	戸倉庁舎・こども未来課 内線6225
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4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4日(土)は新規登録を受け 付けます。
	8月19日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う 人権相談	8月21日(火)	午後1時～4時	戸倉創造館	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8時30分～ 午後5時15分	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター	(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2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16日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	9月11日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	9月25日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	8月7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
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日 (8月14日 は除く)	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9日(木) 8月23日(木)	午前9時30分～ 午後3時		
年金相談(戸倉)	毎週水曜日 (8月15日 は除く)	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13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。

としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説

『青嵐の坂』葉室麟
『六月の雪』乃南アサ
『白き糸の道』澤見彰
○ノンフィクション
『曇り、ときどき輝く』鎌田實
『幕末維新改メ』中村彰彦
○児童向け
『ぼくらはいけのカエル』
まつおかたつひで
『きょうだいぎつねのコンとキ
ン』岡田千晶
『だんまりうさぎとおほしさ
ま』安房直子

戸倉図書館 新刊図書

○小説

『家庭教室』伊藤歌詞太郎
『炎の来歴』小手鞠るい
○ノンフィクション
『日本の星名事典』北尾浩一
『ニッポンの本屋』
本の雑誌編集部
『トトロの生まれたところ』
宮崎駿
○児童向け
『おしらさま』伊野孝行
『よるのわがしやさん』
青山友美
『クマと少年』あべ弘士

人気の本ベスト5 【DVD・アニメ】

- 1位『ルドルフとイッパイアッテナ』バップ
- 2位『パンダコパンダ』ディズニー
- 3位『はじめましてトーマスシリーズ』ソニー
- 4位『おおかみこどもの雨と雪』バップ
- 5位『ひつじのショーン』ディズニー

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



「なぜこうなった？」
あゝ絶景のひみつ」

著／増田明代、出版社／講談社
温泉の段々畑「パムツカレ」、
地球がつくった天空の鏡「ウ
ユニ塩湖」など、世界で人々を
魅了するあゝの美しい風景は、
どうやってできたのか。そこ
には、おどろきの自然のしく
みや歴史がつまっていた！

○小説
『ののほな通信』三浦しをん
○ノンフィクション
『おもしろ動物折り紙』
木村良寿
○児童向け
『あがりめさがりめ』
とよたかずひこ

【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25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～

千曲警察署から

《Tel026-272-10110》

防災意識の高揚について

西日本を中心に全国各地で、活発な梅雨前線の活動により短時間に大量に降った雨の影響で、洪水や土砂災害等が発生し、死者や行方不明者が多数出るなど、甚大な被害が発生しており、千曲市においても、今後台風や局地的な大雨による災害の発生が懸念されます。

大雨等による注意報や警報が発表された場合は、自治体の情報に留意し、早目の避難を開始するなど、適切な対応が必要です。

なお、自治体からは

①避難準備・高齢者等避難開始

②避難勧告

③避難指示(緊急)

の順序で発表されますので、日頃から避難先や非常持ち出し品の確認を行ない、迅速な行動に心掛けましょう。

平成30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	30件	(+7)
	自転車盗	19件	(+8)
	車上狙い	9件	(+3)
	その他	14件	(+6)
交通事故	件数	141件	(+17)
	死者	1人	(-1)
	傷者	187人	(+39)

地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第15回

地域おこし協力隊の佐々木貴弘です。主に着地型体験（旅行）商品作りを担当しています。着任して10か月が経ちました。千曲市に住んでみて驚いたことがあります。それは、市報や観光局にいただくお知らせを拝見し、地域の皆さんが数多くの活動やイベントを行っていることです。

私はこれまで、千曲市より大きなさまざまな街に住んできましたが、ここまで活動的な街はなかったように思います。

本年4月、全国の地域おこし協力隊の初任者を対象に、研修会が滋賀県で行なわれました。



▲研修会のグループメンバーと（一番右が佐々木）

主な内容は「地域おこし協力隊員として地域づくりに、どう関わっていくべきか」ということを講義形式や、グループに分かれての話し合いを通して考えるということでした。研修会を通しての結論は「地域づくりの主人公は地域の皆さんである」ということでした。

これからの日本における各地域の運営のあり方にはさまざまな意見があると思いますが、研修会の結論を信じるのであれば、地域活動が盛んな千曲市は「地域づくり」が上手くいく街だと考えさせられました。



▶千曲市外からの観光客だけでなく、千曲市民も楽しめる商品の一つ「冠着山に舞う、山の螢」



きたざわ ひろこ
北澤 紘子さん（桑原）

地球や自然にとって、節度ある人間の数はどれくらいだろう。子どもを授けられるかどうかとは別に、人口爆発と環境負荷を考えると自分はどう望んでいいのか。もし望むなら最低限どうすべきか、学生時代に悩んだ記憶がある。その事もあり、我が子への想いには、所有の感よりも公共の感が大きい。「子どもは授かりものの預かりもの」という言葉がしっくりくる。

例えば、息子の旭は、生後7か月で既に100人を超える方に抱っこして誕生を祝福してもらった。なんと嬉しいことか。恩師に「若いときは沢山の手や自然の力を借りて大きくなれ、一人前になったら次の世代へ力を貸す、それが本当の出世払い」と教わった。私も今は出世払いの身だ。改めて多くの出逢いに感謝。

生を受けた以上、人生を常に

自分の意志で決断し、自立してこそ得られる自由と遊び心を携えて、存分に楽しんで生きてほしい。子どもにそれを望む限り、自分もそう生きなくては。だって、子どもたちは本当によく見ている。親の何気ない仕草、振舞、接し方。

子どもに願う心は、基本的に自分の理想そのものだと思える日々。結局、言葉ではなく自分の姿勢を整えて伝えるしかない。なんて大きな試練！と、この調子で理想と現実を行き来する私を、いつも機知ある発想と寛大さで励ましてくれる頼もしいパートナーの文康さん、そして絶妙にサポートしてくださる眞理子お母さん、本当にありがとうございます。

さて、どこまで有言実行できるのか。家族に知人の皆さん、もしあれ？と思ったらぜひ、叱咤激励をお願いします（笑）

松田館の歴史探訪

第3回

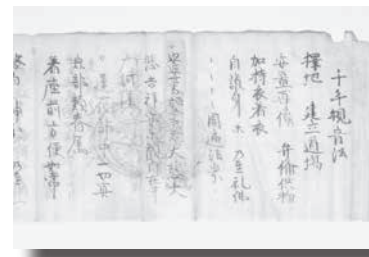
千曲市文化財保護審議会 井原 今朝男

更級郡八幡宮の寺院と仏教経典

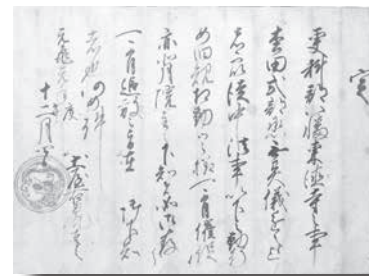
八幡宮（武水別神社）の神主、松田家には神道の史料群が多いのは当然ですが、室町・戦国時代の仏教関係の史料も残っており、当時の八幡宮の様子がわかる貴重な史料です。

その一つが室町時代から戦国時代までの間に、祈禱方法を天台宗の総本山、比叡山延暦寺から伝授された『千手観音法』という仏教の経典です（写真1）。これは千手観音菩薩の力によって、村の吉祥や安楽を祈る方法を記したものです。

もう一つは、元亀元年（1570年）12月4日に、武田信玄が更級郡八幡の東徳寺の管理を松田家の先祖にあたる松田式部丞に命じた朱印状です（写真2）。



▲写真1 千手観音法【松田家文書】



▲写真2 武田信玄朱印状【松田家所蔵】

現在の武水別神社には、宮司や神職しかおらず、僧侶はおりません。それは、江戸時代までは「神仏習合」と言って神社と寺院が一体でしたが、明治元年（1868年）の「神仏分離令」で、神社から仏教色が取り除かれたためです。

（写真2）。東徳寺は江戸時代まで、八幡宮神宮寺の末寺として存続していました。当時の神主宅は2000坪でしたが、神宮寺は3700坪と約2倍の屋敷地を構え、多くの僧侶を抱えていました。戦国時代の八幡宮では、神社よりも神宮寺や東徳寺が大きな権限をもっており、武田信玄もそれを認めていたのです。

信州ブレイブウォリアーズ

新体制でのBリーグ2018-19シーズンがスタート

新ヘッドコーチに勝久マイケル氏が就任しました。35歳と若いですが、島根スサノオマジックをB2からB1に昇格した実績などがあり、信州での采配に期待がかかります。外国籍選手を含む全体での練習は8月中旬よりスタートします。

また、新体制及びユニフォームのお披露目をする「TIP OFF パーティー」を9月2日（日）にあんずホールで開催します。ウォリアーズタウン会員限定での参加となりますので、未入会の方は特典いっぱいの「ウォリアーズタウン会員」に申し込んでください。



■氏名 勝久 マイケル

■生年月日 1983/4/26 (35歳) ■出身地 東京都

■コーチ歴

横浜ビー・コルセアーズ (bjリーグ) 2011-13 アシスタントコーチ

* 2013年 リーグ優勝

横浜ビー・コルセアーズ (bjリーグ) 2013-15 ヘッドコーチ

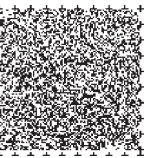
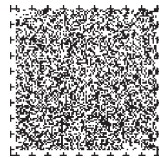
島根スサノオマジック (bjリーグ/B.LEAGUE) 2015-17 ヘッドコーチ

* 2017年 B2西地区1位 (B1昇格)

栃木ブレックス (B.LEAGUE) 2017-18 アシスタントコーチ

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツピリット

(Tel.026-214-7022・平日午前9時～午後5時)



スツイ！ in ちくま



轟 颯汰 くん (2歳3か月)
美颯 ちゃん (2歳3か月)

家族からのメッセージ

双子だけど全然性格が違う2人。
やんちゃで大変な事もあるけど、2
人のおかげで毎日がとっても楽しい
よ！ 元気に大きくなあれ！

● 保育園・幼稚園ってなあに？

午前11時～11時30分

更 埴 8月22日(水)

上山田 8月23日(木)

＊子どもの入園を考えている保護者の方を対象に、保育園・幼稚園・認定こども園の違いについて市の職員がお話します。

給食レシピ紹介



第2 学校給食センター

鶏肉のアプリコットソース焼き

【材料 (4人分)】

鶏もも肉 60g (4切れ)
白ワイン 小さじ1強
塩 少々
こしょう 少々
濃口しょう油 小さじ1弱
あんずジャム 20g

【作り方】

- ① 白ワインを鶏もも肉にかけて混ぜる。
 - ② 塩、こしょうをする。
 - ③ 濃口しょう油、あんずジャムを混ぜ、鶏もも肉に漬け込む。
 - ④ 160度のオーブンで12から15分焼く。
- ＊ 焦げやすいので気をつけましょう。

● 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1日(水)	うたってあそぼう & たのしいおはなし
8月8日(水)	うたってあそぼう & わくわくおはなしランド
8月22日(水)	うたってあそぼう & ドレミファランド
8月29日(水)	うたってあそぼう & 小児救命講習

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
8月2日(木)	うたってあそぼう & 奏 & フレンズサマーコンサート
8月9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23日(木)	うたってあそぼう & 水でっぽうであそぼう！
8月30日(木)	うたってあそぼう & 工作

＊ 工作は事前に申し込みが必要です。

更埴子育て支援センター 上山田子育て支援センター

○ 開館時間

午前8時30分～午後5時

○ 休館日

【更 埴】毎週土曜日

【上山田】毎週日曜日

○ 連絡先

【更 埴】

Tel 026-273-6180

【上山田】

Tel 026-275-6017

● 子育てひろば

午前10時～11時30分

(受付9時30分～)

＊開催日・会場・内容については、平成30年度の「暮らしのカレンダー」で確認するか、子育て支援センターへ問い合わせてください。

● ベビーママサロン

午前10時～11時

上山田 今月はありません

更 埴 8月20日(月)

＊お母さん同士が交流をして、新しい友達を作りませんか。子育ての楽しみ、悩みなどをお話ししましょう。

● 栄養相談

午前10時～午後3時

上山田 8月2日(木)

更 埴 8月24日(金)

＊子どもの成長発達や子どもの食事について個別に栄養士と相談できます。
お気軽にお出かけください。



更埴子育て支援センター (6月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター (6月お誕生日おめでとう会)

● 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30日(木)

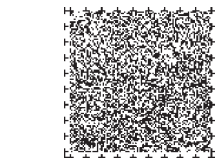
更 埴 8月31日(金)

■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。

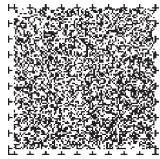
＊事前に各子育て支援センターに申し込んでください。



6月23日 千曲線道路開通式

新田南交差点付近で千曲線道路開通式が行なわれ、多くの関係者や地元の市民が参加しました。式典では、安全祈願として鋳物師屋区神楽保存会が神楽を披露しました。また、埴生小学校の金管バンドと五加小学校の鼓笛隊が演奏を行ない、開通に花を添えました。

残された歩道整備などの一部工事は平成31年度の完成を目指していきます。



6月24日・7月8日 消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会



6月24日に「千曲市消防ポンプ操法大会」が、7月8日に「埴科消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会」がそれぞれ大西緑地公園で開催されました。

「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22日に大桑村で開催される県大会への出場を決めました。

- 千曲市消防ポンプ操法大会
- ポンプ車操法の部（出場8チーム）
優勝 第12分団南部自動車班
準優勝 第3分団（森・倉科）
 - 小型ポンプ操法の部（出場17チーム）
優勝 第12分団八坂漆原班
準優勝 第1分団（屋代・粟佐）
3位 第12分団新山班

- 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 千曲市消防団第12分団南部自動車班
 - 小型ポンプ操法の部（出場4チーム）
優勝 千曲市消防団第1分団
- 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



● 市内の情報をチェック

イベントや市政情報など市内の情報を Facebook と動画で配信中

千曲市公式 Facebook ページ

千曲市役所 YouTube チャンネル

● 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。

マチイロ

● 千曲市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。

7月6日 ^{わだあみ}和田彩未選手、世界ジュニア選手権
出場報告



7月18日からハンガリーで開催される「第16回F I N A世界ジュニア選手権」のアーティスティックスイミング競技に出場する和田彩未選手（内川）が更埴庁舎市長室を訪れ、市長に出場報告をしました。和田選手は「デュエット」と「チーム」の2種目に出場します。

6月28日 働き方改革講演会



更埴文化会館小ホールで「働き方改革」講演会を開催しました。イーキュア株式会社のワークライフバランスコンサルタントの福盛二郎さんを講師に迎え、ワークライフバランスの説明やワークライフバランスを企業の経営戦略として取り組む上でのポイントなどを話されました。

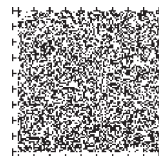
6月25日 ^{おおかわ}Bリーグ大河チェアマン訪問



Bリーグの大河正明理事長（チェアマン）が、更埴体育館で9月7日から9日にかけて開催される「ホクト PRESENTS B.LEAGUE アーリーカップ 2018 北信越」のPR、協力依頼のため、岡田市長を訪問しました。

●チクマビトとは・・・

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。



▶全日本選手権で颯爽とスタートする寺島さん



ロードレースは僕の人生
目指すはプロ選手!

チクマ
ビト
NO. 35

戸倉上田中学校1年生
寺島 京那さん(内川・13歳)

6月17日に石川県志賀町で開催された「第22回全日本選手権個人タイム・トライアル・ロード・レース大会」は、13・14歳のコースを自転車競技で疾走して日本一を決める大会。この大会に出場し、男子アンダー15のカテゴリーで3位の成績を収めたのが寺島京那さんだ。

寺島さんがロードレースを始めたのは小学校5年生のとき。4歳年上の兄、桜汰さんが競技をしている姿を見て面白そうと思ったのがきっかけだ。

練習は、通学前や下校後にサイクリングロードを走ったり、姨捨駅を往復したりしている。また休日には、松本市美鈴湖自転車競技場へ行ったり、プロチーム「イナナーメ信濃山形」の合宿に参加し腕を磨いたりしている。ロードレースの魅力は「スピードを出して乗っているとき、風の音を感じる」と話す。しかし、競技人口が少なく「伸び悩んだとき、同世代で相談する人がいない」と苦労もある。

そんな寺島さんを支えているのが、父の里志さんと母の元美さんだ。両親ともロードレースの経験はないが、里志さんは自転車の整備、元美さんは食事面で支えている。元美さんは「子どもが興味を持ったものを家族全員でやってみようというのが方針です」と笑顔で話す。京那さんも「両親が自転車の整備などをしてくれて、とてもありがたい」と話す。

今後の目標は「今年3位だった全日本選手権で1位になること。そして、最終的な目標は、(世界最高峰の自転車ロードレース)ツール・ド・フランスで活躍すること」と世界を見据えている。あどけない笑顔の13歳がロードレース界のパイオニアとなり、世界で活躍する日も近い。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年7月1日現在)

		平成30年 6月中の動き	
世帯数	21,959 (-6)	転入	126人
人口	59,486人(-42)	転出	141人
男	28,782人(-25)	出生	17人
女	30,704人(-17)	死亡	44人

編集後記

知人の父は、職場での健康診断を怠ったために病気の発見が遅れました。生活習慣病は事故やケガなどの偶発的なものではなく、日常の食生活や適度な運動を行なうことで予防が可能な病気です。1年に1回は健康診断を受けて自分の状態を把握することが大切です。そして、自分が健康であるということは、家族の安心にもつながります。今回の特集での取材を通じて、健康の大切さが今一度分かりました。

田島

●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26円です。