

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。

- 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か乗用車に限ります。○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)

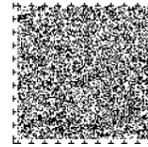
第13回千曲川クリーン作戦

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)

市民農園の利用者

農地を持たない市民を対象に市民農園の利用者を募集します。

■募集区画 更埴地区14区画、戸倉地区10区画

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)

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。

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ないもの

ていがないもの

○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)

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2階会議室

■講師 酒井裕二さん(JANA)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(TEL026-273-12989)

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出来ます。また、天気・地震・防炎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>

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)

レットゴルフ場

■参加資格 市内在住で60歳以上の

■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

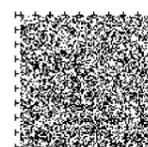
*テキスト代など別途

■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。

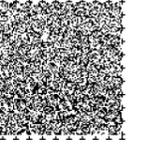
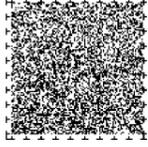
■申込期限 8月27日(月)

■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

養護老人ホーム「はにしな寮」嘱託職員

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2500円から2000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(TEL0261-27612698)

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)

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

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。

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

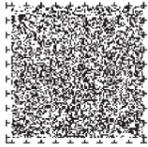
*持ち物などは申込時に問い合わせてください。
 ■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL0261-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

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 NP O 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)

<広告欄>

<広告欄>



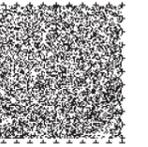
定例の掲示板

千曲市役所
Tel.026-273-1111 (代表)

更埴庁舎
戸倉庁舎
上山田庁舎

FAX026-273-1004
FAX026-275-0238
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
8/5 (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)	鶴沢内科クリニック(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お問い合わせください。	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(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

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

〈広告欄〉

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いません。詳細は担当課にお問い合わせください。
- *住民異動届(住所の異動)は、取り扱えません。

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。

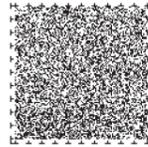
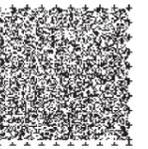
■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

平成30年度救命講習会

- 日程 表のとおり
- *開催場所や時間は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(Tel.026-276-0119)

普通救命講習ⅠまたはⅡ	
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

〈広告欄〉



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
 - 『おしらすさま』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? ああ絶景のひみつ」
 著/増田明代、出版社/講談社
 温泉の段々畑「パムッカレ」、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まつまっていた!

- 更埴西図書館 新刊図書**
- 小説
 - 『ののな通信』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

《Tel.026-272-0110》

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。

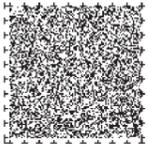
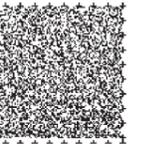
平成30年市内事件・事故累計 (6月末現在の暫定値)

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)

～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 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 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-274-0820 (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 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 Tel.026-274-3232
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)	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 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-227-1286 (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。



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。



▲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。



▶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、山の蛍」

松田館の歴史探訪

第3回

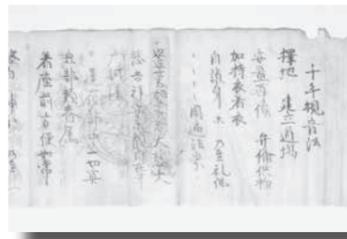
千曲市文化財保護審議会議長
井原 今朝男

更級郡八幡宮の寺院と仏教経典

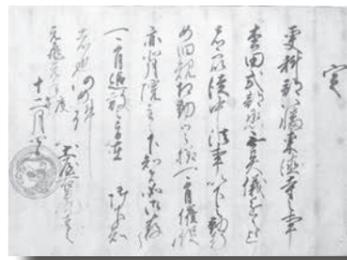
八幡宮（武水別神社）の神主、松田家には神道の史料群が多いのは当然ですが、室町・戦国時代の仏教関係の史料も残っており、当時の八幡宮の様子がわかる貴重な史料です。

その一つが室町時代から戦国時代までの間に、祈祷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。



第88話



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子どもを望んでいいのか。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の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。

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反省する日々。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。

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



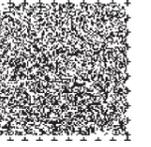
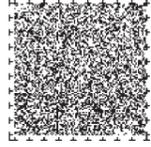
第70回

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
(Tel026-214-7022・平日午前9時~午後5時)





スワイリ！ 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】
Tel026-273-6180
【上山田】
Tel026-275-6017

● 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。



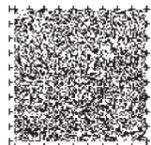
更埴子育て支援センター(6月お誕生日おめでとう会)



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)
- 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。
- 上山田 8月30日(木)
- 更 埴 8月31日(金)
- *事前に各子育て支援センターに
- 持ち物 麦茶、お手ふき 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。



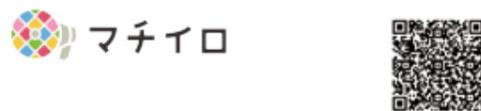
● 市内の情報をチェック

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



● 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。



● 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。

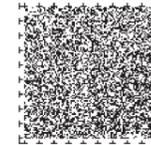


7月6日 ^{わだあみ}和田彩未選手、世界ジュニア選手権
出場報告



7月18日からハンガリーで開催される「第16回FINA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

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。

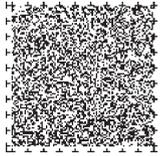
6月25日 ^{おおかわ}Bリーグ大河チェアマン訪問



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
戸倉上山田中学校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で行った寺島さんが、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。

知人の父は、職場での健康診査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回は健康診査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

編集後記

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年7月1日現在)

世帯数	21,959 (-6)	平成30年6月中の動き	
		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

●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。