

【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



【表紙】千曲川納涼煙火大会の花火と、それを見上げて楽しむ来場者。今年も8月7日に開催します。

「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れ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願います。
- 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する緊急速報メール(エリアメール)を用いた避難情報配信訓練を行ないます。
 - 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)

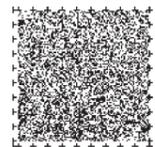


▲昨年の市総合防災訓練の様子

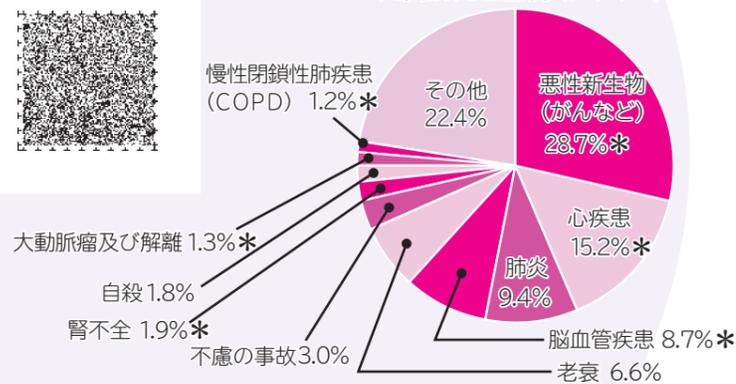
地域で支え合い、命を守ろう

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ないます。
- 個別支援計画とは
 - 区や自治会・自主防災組織・民生児童委員・そのほか避難支援に関わる人など(避難支援等関係者)と声かけや避難支援の方法を決めておくものです。個別支援計画は、災害などで避難が必要となったときに円滑・迅速に支援を行なうために作成するものです。
 - 個別支援計画作成の対象者
 - 災害時避難行動要支援者
 - 名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前に名簿情報を提供することに同意している人
 - 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ないます。
 - 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ないます。
 - 問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

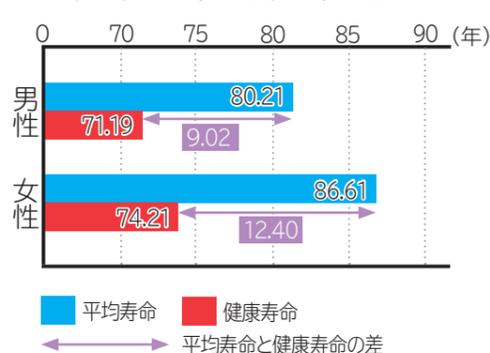


死因別死亡割合(グラフ2)



出典：厚生労働省「平成27年人口動態統計(確定数2015年)」
四捨五入の関係上、合計が100となりません
*生活習慣病が原因となる疾患

2013年の平均寿命と健康寿命の差(グラフ1)



出典：平均寿命は厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

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、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・心疾患はもろろん、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)

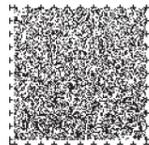
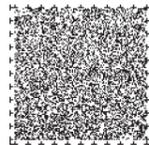
また生活習慣病のほとんどが

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。

「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。自らが市役所に出向いて、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。



▲市食生活改善推進協議会の活動の様子

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。健診結果は血糖とヘモグロビンA1cの数値が高く、糖尿病の可能性があるというものでした。そのため西沢さんは現在、市の保健師と一緒に、自らの食生活や運動について考え、生活習慣の改善に取り組んでいます。

「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。自らが市役所に出向いて、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。また、具体的な食事の量や適度な運動について、「保健師さんや管理栄養士さんが親身になって考えてくれて、助かっています」と西沢さんは言います。

特定健診を受ける前は、仕事が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

■ウォーキングなどの運動強度は、3.5メッツ
40分×30日=20時間(1か月)
消費されるカロリーは、**3.5 × 20 × 64 = 4,480** (メッツ) (時間) (体重) (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 / 7 = 640 キログラム **減**

CHECK 01 炭酸飲料水(1.5リットル)を1か月控えると

■1.5リットルの炭酸飲料水に含まれる砂糖は、150グラム
■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 × 4 × 30 = 18,000** (グラム) (カロリー) (日) (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

18,000 / 7 = 2,571 キログラム **減**

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行いました。西沢さんは、特定健診を受けるまで、糖尿病になると思ってもいなかったのが、健診を受けて本当に良かったです」と話します。そして、「特定健診を受けると自分の健康状態が分かるた

め、生活の見直しを図るきっかけにもなりました」と微笑みまします。今まで一度も健康診断を受けてこなかった西沢さんが、特定健診を受けてみようと思ったのは、残りの人生を家族と楽しく過ごすため。「落ち着いたら、旅行に行こうと妻と話しているんですよ」と西沢さんは声を弾ませます。



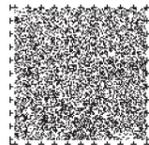
片山美穂さん(戸倉・46歳)

平成29年度 健康推進員

片山さんは昨年度、地域の健康づくりを推進するためのリーダーとして活躍する健康推進員を務めました。健康推進員は、メタボリックシンドローム・生活習慣病をはじめとした各種疾病や地域の健康状態について学習会を開き、健康について学んでいます。

「積極的に家族へ健診を受けるよう勧めた結果、主人がはじめて再検査を受けられました」と片山さんは微笑みます。「病気になるってしまっただけなら、お医者さんにかかるとか、前回の予防が大事だと思っただけです」と片山さんは話します。

「病気になるってしまっただけなら、お医者さんにかかるとか、前回の予防が大事だと思っただけです」と片山さんは話します。



保健師 久保衣里さん



自分の健康のために

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。



家族の安心のために

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(粟佐)	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
鶴沢内科クリニック(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	いろいろか医院(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(*) メタボ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



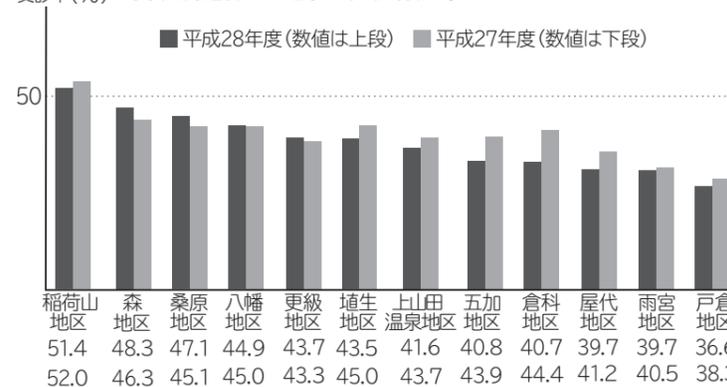
市民の国民健康保険税の負担抑制

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。

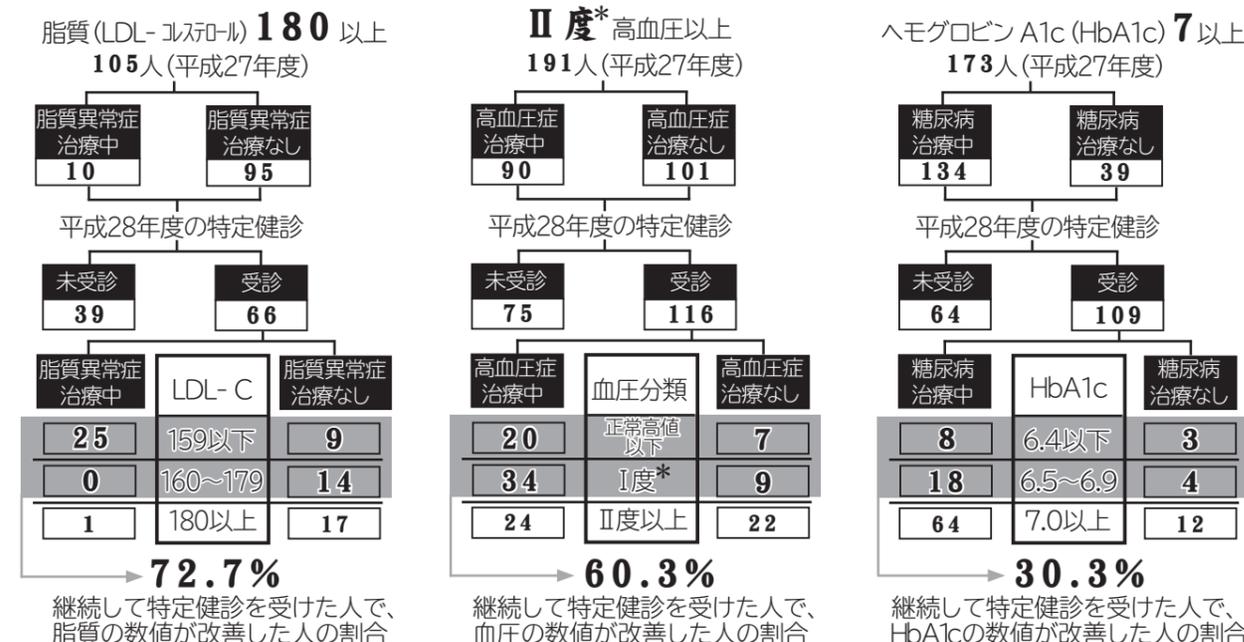
(千曲市の場合、約100人受診者が増えると1%アップします)

受診率(%) 特定健診 地区別受診率【平成28年度 昇降順】

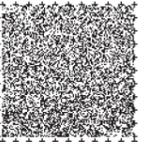
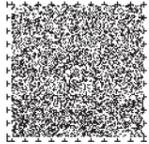


生活習慣病の重症化予防対象者のうち、継続して特定健診を受診した人の結果(市)

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。



* 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)



あなたの支援が必要です。
ヘルプカード
千曲市

▲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)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。

「ことぶきアリーナ千曲」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

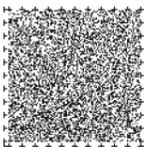
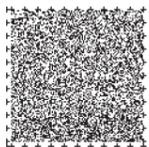
*事前予約や郵便での取り扱いはありません。

*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、歴まちスポットの紹介



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み「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

シエ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(T387-8511 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、情報系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(T389-0892 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、雨具を持ってきてください。
- 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(T026-1261-0300、FAX026-1261-0350)

「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。

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

には書類を郵送します。8月31日(金)までに提出してください。提出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなります。*一定額以上所得がある場合は支給されません。*児童扶養手当を受給している人は、受給者本人が提出してください。*これまで手当を受給していない

いで、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)

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 TEL090-4141531-9046
- ちくまの森保育園 ジニアス (大字上徳間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 TEL026-440511050
- 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求する楽しさを園で育てています。
- 対象 2歳〜5歳

■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 TEL080-483417703
- 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 TEL026-2731212
- 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、命はもちろんのこと、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せんが、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

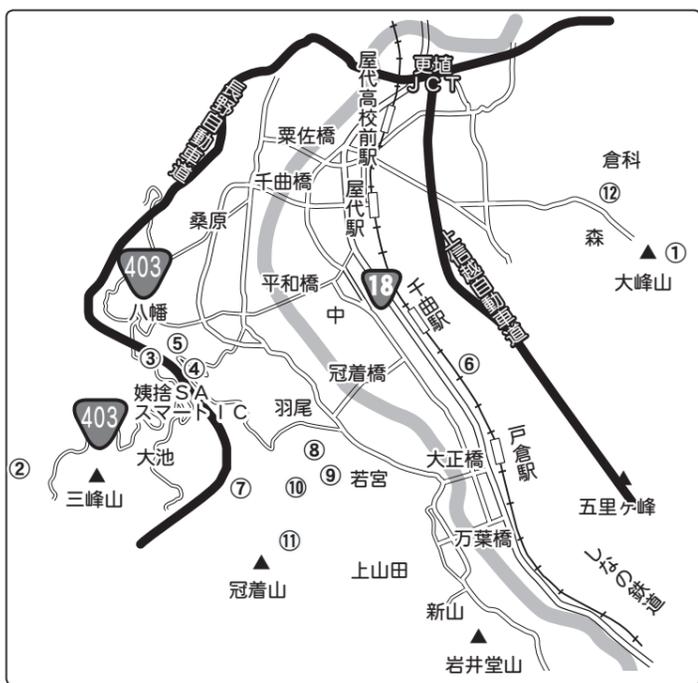
た。大腸菌が検出された湧き水では、生水での飲用は控えてください。

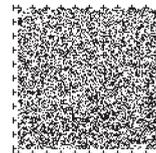
- ①縄文の名水(倉科)⑤桜清水(八幡)②お林の湧水(倉科)では、採水することができませんでした。

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平方呎

○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平方呎

○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。

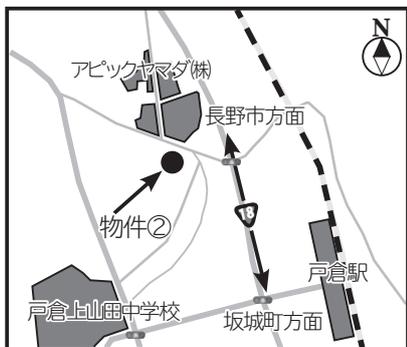
■申込期限 9月3日(月)午後5時

*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。

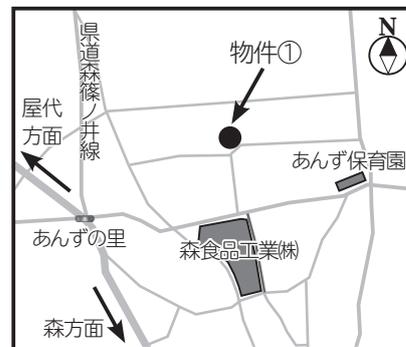
■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・管財契約課(内線5351)

案内図(物件②)



案内図(物件①)



都市鉾山からつくる!

みんなのメダルプロジェクト

市では「都市鉾山からつくる! 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、電気や電池で作動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