

### 姉妹都市「宇和島市」への義援金受付の延長

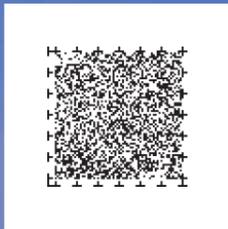
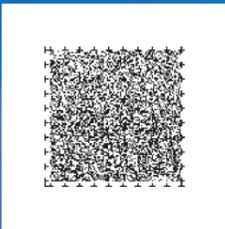
「平成30年7月豪雨」で甚大な被害を受けた宇和島市への義援金の受付を9月28日まで延長します。市役所各庁舎で受け付けています。皆さんの温かいご支援をよろしくお願い致します。

### 今月の表紙

文化部のインターハイとも呼ばれる全国高等学校総合文化祭「2018信州総文祭」が初めて県内で開催され、8月9日と10日に将棋部門の大会がホテル圓山荘で行なわれました。各都道府県予選を勝ち抜いた高校生棋士たちが、81マスの盤上で熱戦を繰り広げました。

### 今月の主な紙面

- 【特集】信州さらしな・おぼすて観月祭 …… 2～7
- 市政トピックス …… 8～9
- 平成31年度保育園の入園申込の受付を開始 …… 10
- チクマビト 河野峻影さん …… 32



### 農道道るべ

9月21日(金)～10月12日(金)

四十八枚田や田毎観音、棚田の姪石苑方面の農道を650本のフットライトで、ライトアップします。善光寺平の夜景と姨捨の棚田の美しさが際立ちます。



\*長楽寺入口のライトアップは、9月21(金)から26日(水)まで行ないます。

長楽寺参道の坂を上ると山門のすぐわきに、大きな句碑が見えます。

おもかげや 姨おばひとりなく 月の友つきとも

そこには、松尾芭蕉が元禄元年(1688年)に、姨捨を訪ねて詠んだ句が刻まれています。

それから330年。現在では、文学と名月の里「姨捨」で歴史的、文化的価値を生かしたイベントが、市民と協働で開かれています。

今月の特集は、「信州さらしな・おばすて観月祭」。観月祭を支える人たちの思いに迫ります。

## 特集

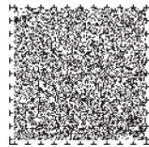
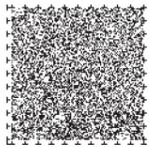
# 第35回 信州さらしな・おばすて観月祭

開催期間 9月21日(金)～10月12日(金)

名月の里として知られている姨捨。松尾芭蕉や多くの文人墨客が訪れ、歌を残しています。今年も、姨捨観光会館、長楽寺、姨捨駅などを会場にさまざまなイベントを開催します。

中秋の名月 9月24日(月)

満月 9月25日(火)



9/22 さらしな学

参加無料

Information

- 時間 午後5時~7時
  - 会場 姨捨観光会館
  - 講師 竹内整一さん(東京大学名誉教授)
  - 演題 風とかなしみ 芭蕉「さらしな紀行」を読む
- \*講演会后、懇親会があります。希望する人は予約してください。
- 申込・問い合わせ先  
さらしなルネサンス 宮坂(Tel.090-4715-3981)

さらしなルネサンスは「さらしな」という地名を、地域づくりに生かす活動を展開しています。今回初めて、さらしなの歴史文化や魅力を再発見し、市民の皆さんが交流し合う「さらしな学わくわく講座」を企画しました。松尾芭



さらしなルネサンス 宮坂 勝彦さん

9/24 ルネサンス月見会

要予約

Information

- 時間 午後5時30分~8時30分
  - 会場 さらしなの里展望館2階(大字羽尾1165-2)
  - 参加費 2,500円(お酒と料理、月見そば付き)
- \*飛び入り参加も大歓迎です。
- 申込・問い合わせ先  
さらしなルネサンス 上水(Tel.026-276-5933)

また、ルネサンス月見会をさらしなの里展望館で行ないます。鏡台山が正面に見え、そこから月が昇る風景は素晴らしいものです。

蕉「さらしな紀行」330年の今年、芭蕉が詠んだ句やこの地の歴史・精神風土などから都人が憧れた「さらしな」の隠された魅力について考えます。東京大学名誉教授(倫理学)で、NHK高校講座「倫理」の講師を務めた竹内整一さんが分かりやすく講演しますので、若い人や女性、子どもたちにも楽しめる内容です。ぜひご参加ください。

黄金色の秋の姨捨棚田散策

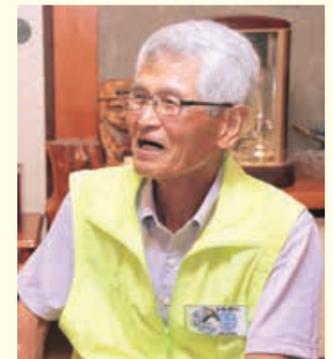


「歩いて分かる。この地の良さを知ってほしい」

姨捨棚田散策は、黄金色に輝く棚田、千曲川の川の流れ、善光寺平の眺望を味わうことができます。「思わず息を飲む」というほどの絶景です。また、棚田を歩きながら、素晴らしい棚田の景観を守る皆さんの思いも知っていただきたいです。ガイドは、人との心の「ふれあい」です。皆さんと「楽しかった」と喜ばれるようなご案内をします。

Information

- 黄金色に輝く姨捨の棚田を専門ガイド(楽知会)と歩きます。
- 日時 期間中の土・日曜日、祝日の午前10時からと午後2時から(約40分)
  - 集合場所 姨捨観光会館駐車場
  - 参加費 300円



楽知会 塚田 昭夫さん

9/25 長楽寺満月ライブ

Information

- 日本フォークギターの第一人者、吉川忠英さんのフォークギターコンサートです。
- 時間 午後6時30分~8時30分(予定)
  - 会場 長楽寺本堂
  - 参加費 2,000円(おにぎり、お茶付き)
  - 申込方法 事前に木の花屋本店または長楽寺に電話で申し込んでください。
  - 申込・問い合わせ先  
○木の花屋本店(Tel.026-274-3001)  
○長楽寺(Tel.026-273-3587)



吉川 忠英

シンガーソングライター、ギタリスト、作曲家、編曲家。1971年、フォーク・グループ「THE NEW FRONTIERS」のメンバーとして渡米。アコースティックギターの第一人者として、中島みゆき、松任谷由実、福山雅治などのアーティストのレコーディングやコンサートに関わる。



木の花屋本店 宮城 忠美子さん

このイベントは、満月が好きな忠英さんに長楽寺を紹介したことがきっかけで、平成24年からほぼ毎月行なっています。「月の都さらしな」から全国に千曲市の文化を発信して、地元の人々も遠方から訪れた人もみんなが、心から幸せになるようにと願い開催しています。

長楽寺から見える幻想的なお月様を眺めながら、棚田米のおにぎりや山菜の煮物、野菜のてんぷらを味わうことができます。そして、なんといつでも忠英さんのギターは聴いている人の心を癒してくれます。

中秋の名月に行なうコンサートと一緒に楽しみましょう。

9/17 名月の里姨捨 月と夜景の観察会

Information

- 地上の夜景と天上の名月を一緒にめぐる観察会を開催します。組み立て式の望遠鏡を作り、天体観測を楽しみます。星の案内人による月や天体のお話、お月見や姨捨にまつわるお話もあります。
- 時間 午後5時~7時30分(雨天中止)
  - 会場 姨捨観光会館駐車場
  - 募集人数 30人
  - 参加費 大人2,800円、小・中学生2,200円
- \*子どもの付き添いのみの大人は800円  
\*組み立て式望遠鏡の制作が不要な人は、800円。午後6時15分にお集まりください。
- 参加者への特典 お月見団子
  - 申込方法 9月16日(日)正午までに電話か、FAX、メール(info@chikumakanko.com)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.026-261-0300、FAX026-261-0350)

月と夜景の観察会は、子どもたちに星空の美しさを知ってもらうために企画しました。今年は火星、木星、土星が良く見え、当日の月は上弦の月なので、クレイターもはっきり見えます。姨捨の地は、周辺にまちな



星の案内人 田子 忍さん

かりが少ないので、月や星空を観察するうえで、絶好の場所です。

組み立て式の望遠鏡を作った天体観測を楽しみます。子どもたちは望遠鏡の仕組みを学ぶこともできるので、大人から子どもまで楽しんでいただける内容です。

また、大型の望遠鏡を使って、スマートフォンで月の撮影に挑戦もできます。



▲組み立て式望遠鏡

**9/15~24** JR 駅からハイキング

姨捨駅から棚田、長楽寺、姨捨観光会館経由稲荷山駅までハイキングを行ないます。  
**■受付時間** 午前9時～10時30分  
**■集合場所** 姨捨駅

**9/24** おばすて市

千曲市の特産品、名産品を販売します。  
**■時間** 午前10時～午後2時  
**■会場** 姨捨観光会館広場

**9/29・10/13** 棚田貸します制度イベント

**■日時・内容**  
 ○9月29日 午前9時30分～午後1時・稲刈り、秋のみのり祭  
 ○10月13日 午前8時30分～午後2時・脱穀、収穫祭  
**■会場** 姨捨棚田の姪石苑周辺  
**■問い合わせ先** 上山田庁舎・農林課(内線7241)

**9/15~30** 宇都宮貞子「草木の世界」展

**■時間** 午前9時～午後4時30分  
**■会場** ふるさと漫画館  
 \*18日(火)、25日(火)は休日です。  
**■入場料** 200円

**9/24** 名物月見汁の振る舞い

月見汁を200食限定で振る舞います。  
**■時間** 午前10時30分～  
**■会場** 姨捨観光会館広場

観月祭期間中の土・日曜日、祝日 観月祭案内

姨捨駅で、くつろぎの駅友の会などの団体が観月祭を案内します。パンフレットやマップを配布しています。



**9/21** 二胡ミニコンサート **参加無料**

**Information**  
**■時間** 午後6時～7時30分  
**■会場** 姨捨サービスエリア上り線の広場  
**■演奏者** 高山賢人さん  
**■問い合わせ先** 市総合観光会館内・観光交流課 (Tel.026-275-1753)



1992年、長野県生まれ。小学校時代、中国伝統楽器「二胡」の魅力にとりつかれ、独学で学び始める。若者ならではの演奏スタイルでありながら人々の心に染み入る凛とした音色は大きな反響を呼び、各地でイベントやコンサート、メディアなどに数多く出演している。

**9/24** 観月祭全国俳句大会

**Information**  
**■時間** 午前10時30分～午後4時  
**■会場** 市総合観光会館  
**■内容** 入選句の表彰と講評、当日句提出者による句会と当日句表彰  
 ○開会式 午前10時30分～10時45分  
 ○入選作表彰・講評 午前10時50分～午後0時15分  
 ○記念講演 玉城 司さん 午後1時15分～2時15分  
 ○当日句句会・表彰 午後2時20分～4時  
**■問い合わせ先** 稲荷山町くらしと心を育む会 宮坂 (Tel.090-4715-3981)



▲前回の俳句大会の様子

**無料シャトルバスの運行**  
 全国俳句大会に合わせて、シャトルバス2台を運行します。  
**■時間** 午前9時30分頃～午後5時頃まで  
**■路線** 屋代駅～姨捨駅～市総合観光会館前(上山田温泉)、戸倉駅～姨捨駅～市総合観光会館前(上山田温泉)  
 \*バスは約1時間おきに出る予定です。

**「信州さらしな月の里唄」披露**  
**■時間** 午後0時30分～45分(予定)  
**■会場** 市総合観光会館  
**■内容** 「信州さらしな月の里唄」、組曲「月の花挽歌」歌と踊り

姉妹都市の観光情報を紹介

いみづ 射水市観光情報

えびえ ひきやま 海老江曳山まつり

海老江加茂社の秋季例祭で、3基の曳山が昼は花山、夜は提灯山で町内を練り歩きます。西町のからくり人形は瞬時に唐子や猿の顔に変身し「世界のからくり人形展」にも出展されました。



**■期日** 9月23日(日・祝)  
**■会場** 海老江山町内一円

だいもん 大門曳山まつり

大門神社の秋季例祭で4基が町内を練り廻ります。庄川に架かる大門大橋を4基揃って渡る姿は圧巻です。昼は花山、夜は提灯山に装いを变えます。



**■期日** 10月7日(日)  
**■会場** 大門山町内一円

しんみなと 新湊曳山まつり

放生津八幡宮の例大祭で、13基の曳山が昼は「花山」夜は「提灯山」に装いを变え、町中を勇壮に練り廻ります。「イヤサー、イヤサー」の掛け声とともに狭い街角を急曲がりする勇壮さは見どころです。

映画「人生の約束」の題材にもなりました。

**■期日** 10月1日(月)  
**■会場** 放生津・新湊山町内一円



**■問い合わせ先** 射水市観光協会 (Tel.0766-84-4649)

**10/12** 芭蕉面影塚まつり

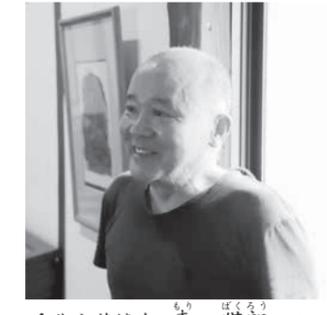
**Information**  
**■時間** 午前9時30分～11時(予定)  
**■会場** 長楽寺面影塚前  
**■内容** 読経と句碑めぐり

さらしな姨捨文学講座

**Information**  
**■時間** 午後2時～4時  
**■会場** RAUM 戸倉宿 昭和蔵(蕎麦料理処 萱)  
**■内容** 矢羽勝幸さんによる「更科紀行」の講演会  
**■演題** 松尾芭蕉 更科紀行330年  
**■参加費** 1,000円(テキスト代)

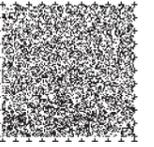
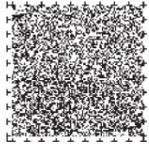
**■主催** 千曲文芸協会  
**■問い合わせ先** 屋代西沢書店 (Tel.026-272-2174)

姨捨が文学の里であることを地域の人たちに知ってほしい思いから、さらしな姨捨文学講座を開講しました。講師は今年7月に、信毎文化賞を受賞した、近世俳諧研究者の矢羽勝幸さんです。姨捨の文学に



千曲文芸協会 森 傑郎さん

この催し物は、芭蕉に当たり面影塚供養と境内の句碑めぐりをして、先人たちの偲ぶために行ないます。ついで、多年に渡り実証的な研究を重ねてきた方なので、皆さんに千曲市の歴史と文化を分かりやすく講演してまいります。また同講座の前には、長楽寺面影塚前で、面影塚祭りを行ないます。多くの文人墨客が、また善光寺詣での旅人が面影塚を訪れ、長楽寺は俳句の聖地と呼ばれるようになりました。



▲完成間近な千曲市立体駐車場

周辺公共施設利用者のための

## 立体駐車場が完成

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5214)

- 現在建設中の市役所新庁舎東側で、工事を進めてきた千曲市立体駐車場が完成しました。この立体駐車場は、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)や更埴文化会館、新庁舎などの周辺公共施設の来館者・来庁者が利用できます。車両の出入口は、立体駐車場西側です。新庁舎と立体駐車場を結ぶ横断歩道橋は、新庁舎と併せて完成します。
- 立体駐車場概要**
- 利用開始日 9月1日(土)
  - 利用時間 午前8時～午後10時
  - \*12月29日から翌年1月3日までは利用できません。
  - \*利用時間外は閉鎖します。
  - 施設概要 2層3段、エレベーター1基
  - 収容台数 235台(1階82台、2階78台、屋上階75台)うち車いす等使用者用駐車場7台
  - 利用制限 高さ2・1m以下、重量2t以下
  - 注意事項
    - 場内の案内に従い、ご利用ください。
    - 周辺の人の迷惑にならないよう、アイドリング、騒音などは禁止します。



▲7月31日に更埴庁舎議場で行なわれた市議会臨時会

新しい議会活動がスタート

## 市議会正副議長・市監査委員の紹介

平成30年第3回千曲市議会臨時会が7月31日、更埴庁舎議場で開かれました。正副議長をはじめ各委員会構成などが決まり、新しい議会の活動が始まりました。

正副議長選挙では、議長に荻原光太郎議員、副議長には小玉新市議員が選出されました。また、議会選出の監査委員には、小山嘉一議員が引き続き選任されました。



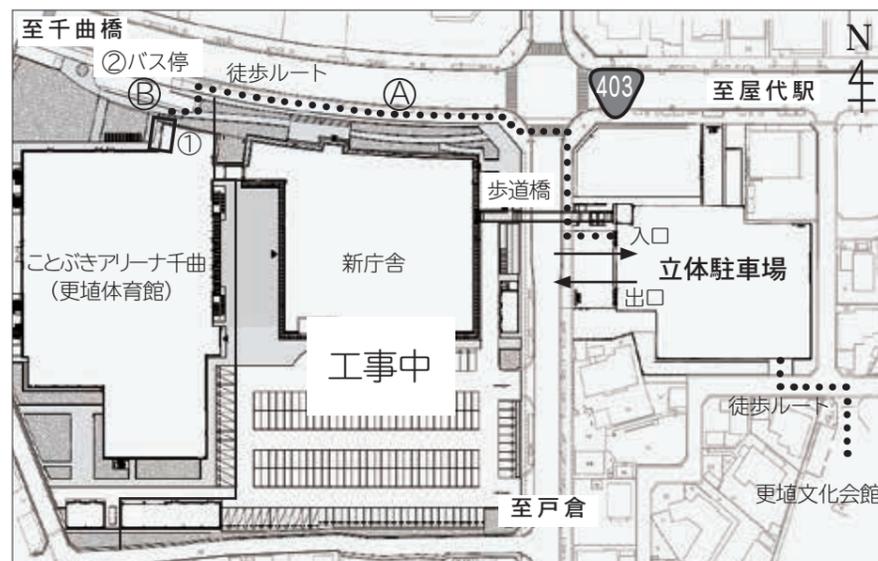
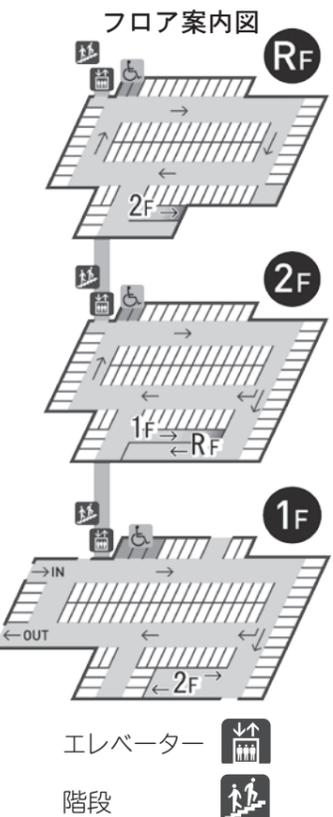
監査委員  
小山嘉一氏



副議長  
小玉新市氏



議長  
荻原光太郎氏



①新庁舎関連工事が終わるまでの体育館入口



②「更埴体育館西」バス停の位置がAからBに変更



この調査は、統計法に基づいた基幹統計調査で、住宅数や居住状況調査に加え、高齢化社会を支える居住環境、耐震性・防火性といった住宅性能水準の達成などを明らかにします。調査結果は、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として、幅広く利用されます。

あなたの回答が、日本の未来に活かされます

## 平成30年度住宅・土地統計調査にご協力を

■問い合わせ先 住宅・土地統計調査コールセンター  
(TEL0570-78-3939、10月26日(金)までの午前8時から午後9時)  
更埴庁舎・総合政策課(内線5316)

- 調査日程・内容
  - 9月上旬・中旬・調査住戸選定  
調査員が、調査対象区域内の住宅・建物にチラシを配布しながら巡回し、住戸数を把握します。把握した住戸から、調査票を配布する約2400世帯を無作為に選定します。
  - 9月中～下旬・調査票配布と回答  
選定された世帯に調査員が調査票を配布します。調査票が届いた場合は、10月1日を基準日として調査票に回答をお願いします。
  - \*インターネットでは24時間回答が可能ですので、ご自身の都合のよい時間に回答できます。
  - 10月上旬・調査票回収  
調査員が調査票を回収し、調査住戸の外観を調査します。  
\*インターネット回答をした世帯には、調査員による調査票の回収を行いません。  
\*調査内容は、他にも使ったり統計作成の目的以外に使用したりすることは絶対ありません。  
\*調査員は県知事が任命した調査員証と、総務大臣が交付した立入検査証を携行しています。

# 平成31年度 保育園の入園申込みの受付を開始

■問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課(内線6214)

保育園には、市内に住民票がある0歳から就学前までのお子さんが入園できます。

保育園を利用するには、保護者や同居家族の就労など、「家庭で保育ができない」理由が必要で、入園の申込受付後「保育の必要性の認定」を行ないます。その後、保育園の入園や保育料の決定をします。

## 入園申込説明会は各保育園で

入園申込書など必要な書類を説明会時に配布します。申込書の書き方や、保育園での生活で分からないことなどを、気軽に相談できます。

都合がつかない場合は、各保育園にお問い合わせください。

●説明会日時  
○公立保育園、あかね保育園、あかね北保育園

10月3日(水)午前10時30分～11時30分頃

\*当日は保育園開放日です。午前9時30分から園庭と遊戯室を開放しています。

○満照寺保育園  
10月2日(火)午前10時～11時

○徳心院保育園  
10月3日(水)午前10時～11時

■対象 新入園児の保護者  
入園申込みの手順

①入園申込書を取得してください。申込書は、入園申込説明会のほかに各配布場所に用意しています(表1参照)。市ホームページからも取得できます。

②申込書に記入のうえ、第一希望の保育園の入園申込受付日に必要書類を持参し、申し込んでください(表2参照)。  
③入園申込受付時に、簡単な面接を行います。  
お子さんと一緒に来園してください。

\*入園申込受付日に都合がつかない場合は、希望保育園の受付日の翌日から11月9日(金)までに申込みができます。入園希望の保育園に事前に電話連絡のうえ面接を行い、申込書を提出してください。

\*平成31年度中に職場復帰や転入予定などで、年度途中に入園を希望する場合も必ず申し込んでください。  
\*市外の保育園への入園申込みもできますが、相手先の市町村

の状況により、入園できない場合もあります。詳細は問い合わせてください。

■入園の決定 平成31年2月中旬に入園の決定をし「支給認定決定通知書」「支給認定証」などを郵送します。  
\*在園児の継続利用申込みは、通園中の保育園にて配布します。

## 認定こども園について

●稲荷山くるみこども園

■説明会日時 9月20日(木)午前10時～11時

■願書受付 9月25日(火)～

\*詳細は稲荷山くるみこども園(Tel.026-1272-1215)にお問い合わせください。

表1 入園申込書の配布場所など

申込書の配布場所	配布期間
○市内各保育園 ○更埴庁舎福祉支援係 ○戸倉庁舎保育課 ○上山田庁舎市民窓口課 ○更埴・上山田子育て支援センター	9月19日(水)～

表2 入園申込書の受付日程など

期日	受付・面接会場	受付時間・提出書類
10月15日(月)	満照寺保育園(Tel.026-272-0241)、戸倉保育園(Tel.026-276-5717)	午後2時30分～4時 ○入園申込書 ○保育料口座振替依頼書 ○就労証明書などその他必要書類
16日(火)	上山田保育園(Tel.026-275-1477)、五加保育園(Tel.026-275-1489)	
17日(水)	あかね保育園(Tel.026-273-2415)、あんず保育園(Tel.026-272-1731)	
19日(金)	桑原保育園(Tel.026-274-1107)、更級保育園(Tel.026-275-0943)	
22日(月)	徳心院保育園(Tel.026-273-3051)、杭瀬下保育園(Tel.026-273-2974)	
23日(火)	屋代保育園(Tel.026-272-1726)、埴生保育園(Tel.026-273-2382)	
24日(水)	稲荷山保育園(Tel.026-272-1315)、八幡保育園(Tel.026-272-1650)	
25日(木)	あかね北保育園(Tel.026-273-2975)、雨宮保育園(Tel.026-272-3150)	

## 臨時職員(給食調理員)を募集

■募集人員 若干名  
■業務内容 市内保育園で給食調理の補助  
■募集期間 随時  
■応募資格 普通自動車免許  
■勤務場所 市内12か所の保育園

■勤務日数 10日以内/月  
■勤務時間 午前8時30分から午後4時30分のうち3時間から7時間  
■賃金 時給860円  
■応募方法 市販の履歴書に記載

入のうえ、戸倉庁舎保育課に持参するか、郵送してください。  
■郵送・問い合わせ先  
戸倉庁舎・保育課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6215)

## マイナンバーカードを無料で申請しませんか 市職員が申請をお手伝いします

勤務先や年金手続きなどさまざまな場面でマイナンバーを尋ねられる機会が増えてきたと思いませんか?

市では、マイナポータル(政府が運営するオンラインサービス)の端末で写真を撮影しながら、マイナンバーカードの申請をすることができ(無料)マイナンバーカード(個人番号カード)は、「マイナンバー」と「本人であること」の両方を確認できる唯一のカードです。

また、マイナンバーカードを使用し、全国のコンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書など各種証明書を取

得できるコンビニ交付サービスや、マイナポータルで児童手当の認定請求や現況届、保育園の申込などの手続きを電子申請できる「子育てワンストップサービス」を利用できます。

今後利用できるサービスも増えていく予定ですので、ぜひこの機会にマイナンバーカードを作ってみませんか。

■申請場所  
更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課  
■申請手続きに必要な物  
○通知カード(マイナンバーが記載されている紙のカード)  
○運転免許証などの本人確認書

\*初回の申請手続きは無料です。  
■マイナンバーカードの利点  
○本人確認書類として使用可能  
○コンビニエンスストアで住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書の取得が可能  
○確定申告書作成といった行政手続きの電子申請が可能  
○銀行などのオンライン取引、口座開設の際の証明書に使用可能

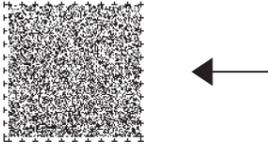
■問い合わせ先  
更埴庁舎・市民課(内線5535)

## 新たに千曲駅周辺を 自転車等放置整理区域に 設定します

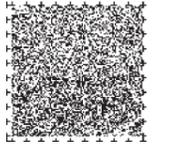
良好な生活環境を保持するため、10月1日より千曲駅周辺を「自転車等放置整理区域」に設定します(左図)。  
整理区域で、一定期間放置されている自転車などは、整理の対象となります。  
なお、市内の「整理区域」は屋代駅前、屋代高校駅前、戸倉駅前、千曲駅前の4箇所です。

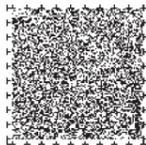


■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)



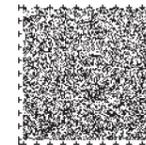
音声コード……視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。





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。



### 結核検診の日程

期日	時間	会場
10月3日 (水)	9:10~9:50	竹林の湯駐車場
	10:10~10:30	和田酒店
	10:50~11:20	佐野公民館
	13:20~13:40	大池公民館
	14:00~14:20	姨捨公民館
	14:40~15:40	更埴図書館南側
10月4日 (木)	9:00~9:15	屋代第六区公民館
	9:35~10:15	屋代第五区区民館
	10:35~10:50	屋代児童センター
	11:10~11:40	聚楽館
	13:10~13:40	倉科コミュニティセンター
	14:00~14:20	バス停「倉科入口」向かい
	14:40~15:00	中村農村センター
15:20~15:40	あんずの里観光会館	
10月5日 (金)	9:20~9:40	大田原公民館
	10:00~10:30	郡公民館
	10:50~11:20	小坂公民館
	13:00~14:00	埴生公民館
	14:20~14:40	中公民館
10月9日 (火)	9:10~10:00	八幡公民館
	10:20~10:50	斎森神社
	11:10~11:40	代公民館
	13:10~13:50	伊勢社
	14:10~15:00	屋代公民館
10月10日 (水)	9:10~9:40	志川コミュニティセンター
	10:00~10:50	稲荷山公民館
	11:10~11:40	稲荷山温泉杏泉閣
	13:10~13:40	生萱公民館
	14:00~14:50	雨宮研修センター
	15:10~15:40	土口公民館

期日	時間	会場
10月11日 (木)	9:30~10:00	長門屋建具店前
	10:20~10:50	元町公民館
	11:10~11:30	峯公民館
	13:00~13:30	埴生保育園前
	13:50~14:20	寂蒔団地集会所
	14:50~15:40	更埴保健センター
10月12日 (金)	9:10~9:40	仙石公民館
	10:00~10:30	羽尾第四区公民館
	10:50~11:10	羽尾第五区公民館
	11:30~12:00	戸倉創造館
	13:30~14:00	芝原公民館
	14:20~14:50	須坂公民館
10月15日 (月)	9:20~9:50	若宮公民館
	10:10~10:40	磯部公民館
	11:00~11:50	戸倉庁舎
10月16日 (火)	9:10~10:00	戸倉保健センター
	10:20~10:50	戸倉上町公民館
	11:10~11:40	福井公民館
	13:10~13:30	温泉公民館
	13:50~14:40	上山田文化会館
	15:00~15:20	城腰公民館
10月17日 (水)	9:10~9:40	小船山公民館
	10:00~10:50	五加コミュニティセンター
	11:05~11:55	上徳間公民館
	13:10~13:40	上山田庁舎
	14:00~14:20	新山公民館
	14:40~15:00	漆原集落センター
	15:20~15:35	八坂林業センター
	9:10~9:40	今井公民館
10月18日 (木)	10:00~10:20	柏王公民館
	10:40~11:10	内川公民館
	13:00~13:30	力石支館(力石公民館)
	13:50~14:10	三本木公民館
	14:30~15:10	千曲市ふれあい福祉センター

### 結核検診の受診を

65歳以上の人は、法律により、1年に1回、胸部エックス線などの結核定期検診の受診が義務付けられています。  
\*20歳から64歳までの人も受診できます。  
\*結核患者、既に医療機関で受診済みの人、医師の診断により免除されている人、肺がん検診を受診した人は除きません。

■検診方法 今年度に65歳になる人と、過去3年度内に結核検診を受診した65歳以上の人に、9月中に受診票を郵送します。受診票を持参のうえ、都合のよい会場で受診してください。なお、受診票が郵送されない人で受診を希望する人は、直接会場に来てください。  
■対象 寝たきりなどのため、ストレッチャー車対応の結核検診  
■検診費用 無料  
■申込方法 事前に更埴保健セ

結核検診を受診することが難しい人。  
\*結核患者、既に医療機関で受診済みの人、医師により免除されている人、肺がん検診を受診した人は除きます。  
■検診日程 10月22日(月)  
○午前9時30分~11時30分  
更埴保健センター  
○午後1時30分~3時30分  
戸倉保健センター  
■検診費用 無料  
■申込方法 事前に更埴保健セ

センターに電話で申し込んでください。申込者には受診票を郵送します。受診票は受診時に持参してください。  
■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

### 国民健康保険の保険証を更新

10月1日から新しい保険証に変わります。国民健康保険に加入している人には、9月下旬に一般分はうぐいす色、退職分はオレンジ色の保険証を郵送します。  
社会保険へ加入した人は  
会社に勤めたなどにより社会保険に加入した人は、社会保険加入日以降は国民健康保険の保

険証を使用することができません。  
社会保険の保険証が届くまでには日数がかかることがありますので、加入手続きの際に加入日の確認をしましょう。  
また、社会保険に加入しても、自動的に国民健康保険からは脱退できませんので、必要書類などを問い合わせのうえ、市役所で脱退の手続きをしてくだ

さい。  
高額療養費の申請には  
領収書が必要  
医療保険には高額な医療費の自己負担が生じた場合に、所得に応じた自己負担限度額を超えた分を支給する高額療養費制度があります。  
国民健康保険では、高額療養費の支給申請の際に、医療機関

や薬局などが発行した領収書の確認をしています。  
対象となる世帯には、診療月から2か月後以降に通知しますので、領収書は大切に保管してください。  
■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6253)

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。

## インフルエンザワクチン予防接種費用を助成

高齢者や中学生、高校生に相当する子どもがいる世帯の経済的負担の軽減とインフルエンザの流行、重症化を防ぐため、接種費用の一部を助成します。

### 高齢者インフルエンザ予防接種

■対象者 市内に住民登録があり、接種日において65歳以上の者。

\*昨年までは、対象者に予防票を送付していましたが、今年度からは送付しません。

\*市内実施医療機関(左表)に予

診票を用意しています。予防票を使用して予防接種を受けてください。

■対象期間 10月1日(月)から平成31年1月31日(木)まで

■助成回数 1回

■自己負担金 1000円

■接種方法 実施医療機関で個別接種

\*左表以外の医療機関で接種を希望する場合は、問い合わせください。

\*保険証と接種料金を持参してください。

\*医療機関によって予約が必要  
 です。

中学生・高校生インフルエンザ  
 予防接種

### ■対象者

○市内に住民登録がある中学1年生から高校3年生の年齢に相当する人。

\*9月末までに予防票を送付し  
 ます。

○高校に在籍している年度末年  
 齢が20歳までの人(要申出)。

■対象期間 10月1日(月)から

平成31年1月31日(木)まで

■助成回数 1回

■接種費用 医療機関の定める  
 接種料金から、助成額1000  
 円を差し引いた料金

■接種方法 市内実施医療機関  
 にて個別接種

\*左表の市内実施医療機関のみ  
 で実施します。

\*予防票と母子健康手帳、接種  
 料金を持参してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健  
 康推進課(内線6256)

### インフルエンザ予防接種実施医療機関 (50音順)

医療機関	連絡先	予約
安里医院	275-7800	不要
あんずの里クリニック	272-1005	要
飯島医院	272-0269	不要
市川内科医院	275-5515	不要
稲荷山医療福祉センター	272-1435	要
いなりやまクリニック	214-3501	不要
岡田外科医院	272-2828	不要
かいぬま耳鼻咽喉科医院	275-3341	不要
児玉医院	272-4300	要
坂口整形外科	273-8680	要
篠ノ井橋病院	272-0744	要
島田クリニック	273-8788	不要
島谷医院	273-1201	高齢者は不要
管谷医院	272-1024	要
管谷東クリニック	272-0493	要
千曲中央病院	273-1212	不要
鶴沢内科クリニック	272-3713	不要
とぐらクリニック	275-0405	不要
とも泌尿器科クリニック	261-5815	要
とよき内科	276-0413	不要
中沢医院(小島)	272-0131	不要
中沢内科医院(稲荷山)	272-1013	不要
中島産婦人科小児科	275-0111	高齢者は不要
長野寿光会上山田病院	275-1581	要
長野松代総合病院ちくま診療所	273-8511	要
みやばやし小児科アレルギー科(*)	261-5221	要
もみのき内科クリニック	272-3610	不要
安川整形外科クリニック	273-6611	不要
やまざき医院	276-2700	要
吉沢内科クリニック	273-7050	要

\*みやばやし小児科アレルギー科では、中高生のみ  
 のインフルエンザ予防接種を受け付けています。

## 千曲市産旬の果実の収穫と

### 贅沢パフェ作り体験

巨峰やシナノスマイル、シャインマスカット、ナガノパープルをはじめとする、さまざまな種類のぶどうを育てている、クラウン農園(上山田)でパフェに使用するぶどうを収穫します。その後、和かふえよろづやに移動して、パフェを作ります。

パフェ用とは別に、お気に入りのぶどうを1房プレゼントします。

■日程 9月9日(日)雨天決行

○午前9時50分  
 クラウン農園集合  
 (千曲市上山田1240)

○午前10時~11時  
 ぶどう収穫体験

\*希望する人は、農園で追加の  
 果物を購入できます。

○午前11時~11時30分  
 和かふえよろづや(千曲市桜  
 堂521番地1)へ各自で移  
 動

○午前11時45分~午後0時45分  
 ぶどうパフェ作り



▲写真はりんごや桃で作ったパフェです。  
 当日は、ぶどうでパフェを作ります。

○午後1時頃 解散  
 \*当プログラムは自家用車で参加してください。ご自身でタクシーを手配いただいても構いません。  
 \*エプロン、軍手をご持参ください。

■参加費 4000円

■定員 10人(先着順)

\*最小催行人員は、5人です。

■申込方法 9月6日(木)までに電話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 026126110300)

## 松田館の歴史探訪

第4回 千曲市文化財保護審議会長 井原 今朝男

長野県史跡の武水別神社松田家館跡

現在の松田家の屋敷地は、東西約70m、南北約90mの方形で、南・西・北の三方に土塁(防壁)のため(土手)と堀跡が残り、東側に表門や長屋門、堀が設けられています。

土塁の発掘調査から、幅8m、高さ2mにわたり土を杵で突き固めた版築工法で土が盛られたことや、土塁の下の層から16世紀代の土器が出土したことから、室町時代に築かれたものであることがわかりました。

室町・戦国時代に武士の居館として築造され、江戸時代以降は神主の館として機能してきた事例は、本県で唯一残る貴重なものであることから平成18年に長野県史跡に指定されました。

こうした事例は全国的にも珍しく、福島県いわき市の陸奥国飯野八幡宮の神主伊賀家が知られています。



写真1 土塁の断面

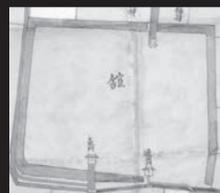


写真2 江戸時代(1864年)の絵図【松田家文書】

# ご寄付

ありがとうございました

●ちくま未来フェスタ実行委員会様(千曲市)

●【寄付の内容・使途】 稲荷山杭瀬下、戸倉保育園へ大型絵本4冊・子どもたちの教育に役立ててもらうため

●【寄付の内容・使途】 市内小学校、市立図書館へ「これなあに？」の絵本12冊・子どもたちの読書意欲向上のため

●さらしなルネサンス様(千曲市)

# お知らせ

## お詫びと訂正

市報8月号9ページ「市が指定する医療機関」の表に誤りがありました。お詫びして訂正します。

●追加 児玉医院(寂時、Ⅷ0

26127214300) ひきこもり家族支援のつどい

## 夜の部

●日時 9月6日(木)、20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

●日時 9月12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)

## 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の許可と狩猟免許が必要です。

また、市では市民を対象に小型の箱わなを貸し出ししています。小型獣による被害があり、捕獲を希望する場合は問い合わせてください。

●問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

## 漏水を発見したら連絡を

普段は乾いている路面や道路に面した畑などで最近になって水が出てきたときは、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、連絡してください。

## 問い合わせ先

○市営水道 更埴庁舎・上下水道課(内線5618)  
○県営水道 川中島水道管理事務所(Ⅷ026128411700)  
○上田水道管理事務所(Ⅷ026812212110)

## 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、対象家電の回収にご協力をお願いします。

●実施日 9月16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、戸倉庁舎駐車場  
●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・冷蔵庫庫・冷凍庫・

洗濯機・乾燥機・エアコン) ②フロンを使用したもの(除湿機、冷風機、製氷機など) ③事業活動に伴い排出される使用済み小型家電

## 甲種防火管理資格取得講習会

●日程(2日間) ○10月3日(水) 午前9時～午後5時 ○10月4日(木) 午前9時～午後3時  
●会場 千曲坂城消防本部  
●定員 40人(先着順)  
●受講料 6000円  
●申込方法 9月3日(月)から21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。

## 問い合わせ先

更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

●申込時間 午前8時30分～午後5時15分  
●申込・問い合わせ先 ○戸倉上山田消防署(Ⅷ026127610119) ○更埴消防署(Ⅷ026127410119)

## 第3回千曲市男女共同参画セミナー

●日時 10月6日(土) 午後1時30分～3時

●会場 戸倉創造館

●講師 林家カレー子さん(漫画家)

●内容 男女共同参画で大切なことを、笑いを交えながら話します。

●問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

## 農地パトロールの実施

9月は農地パトロール強化月間です。農業委員、農地利用最適化推進委員、事務局職員が地域を巡回し、農地の利用状況を調査します。調査の際、農地の中に立ち入ることがあります。農地の手入れをしないと病害虫の発生や、鳥獣のすみかとなりやすく、近隣の農地の所有者や地域住民へ多大な迷惑がかかります。所有者や耕作者は農地の適正管理をお願いします。

●問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7234)

## 農地を転用するには農地法の許可が必要です

農地転用とは、農地を住宅用地や駐車場など農地以外にすることを指します。農地転用するには農地法の許可が必要です。

農地法の許可が必要です。優良な農地を確保するため、農地法には転用許可基準が設けられており、基準を満たしている農地でない限り転用許可ができません。

許可を受けずに転用をした場合は、罰金が科せられます。農地転用許可申請書は毎月5日から15日に受け付けています。

●問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7231)

## 空間放射線量の測定結果

8月8日(水)に更埴庁舎で測定した結果は次のとおりで、健康に影響のない値でした。

●調査結果(天候晴れ) ○地上10m付近 毎時0.05マイクロシーベルト ○地上1m付近 毎時0.05マイクロシーベルト

●問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

## 山口利幸さん講演会

●日時 9月14日(金) 午後1時30分～3時  
●会場 戸倉庁舎4階会議室3  
●演題 「子どもに向き合う大人に期待すること」子ども危機と発達障がいについて

●内容 家庭環境が子どもの発達に与える影響について

●問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6274)

## 長野県障がい者文化芸術祭「夢・アートフェスタ」ながの

●日時 9月15日(土)、16日(日) 午前9時～午後4時45分(16日は午後1時まで)

●会場 長野県障がい者福祉センター

●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 ○文化芸術活動の体験コーナー やステージイベント

●問い合わせ先 長野県障がい者文化芸術祭実行委員会(Ⅷ026127410119)

## お知らせ

### 治田町区が宝くじ助成事業を活用

治田町区は、宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会から助成を受けて、コミュニティ活動で活用する発電機やプリンターなど備品を整備しました。



●問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

## 秋季企画展「松田館の四百年」

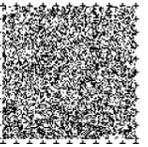
代々、武水別神社神官を勤めてきた松田家に伝わる古文書などの貴重な資料や、3月に実施した松田家斎館の発掘調査の結果などを一堂に展示します。

●期間 10月8日(月・祝)まで  
●時間 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16日(日) 午後1時30分

●問い合わせ先 森將軍塚古墳館(Ⅷ026127413400)



さらしなの里歴史資料館企画展

- 期間 9月23日(日・祝)～10月14日(日)
- 時間 午前9時～午後4時30分
- 会場 さらしなの里歴史資料館
- 内容 オーストラリア先住民アボリジニアアート展
- 入館料 200円
- 中学生以下無料
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(TEL026127617511)

不要となった水銀使用廃製品の回収を開始

- 回収品目 水銀体温計、水銀温度計、水銀血圧計
- 回収方法 更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課に設置されている回収ボックスに入れてください。
- 注意事項 割れているものはビニール袋に入れてください。事業者による持ち込みはできません。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

9月10日～16日は自殺予防週間

平成10年以降、全国では毎年

100歳(百寿)、88歳(米寿)を迎える人に祝品を贈呈

平成30年度に100歳を迎える人には市長から、88歳を迎える人には、地区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)

戸倉上山田中学校「新校舎地域公開」

- 日時 9月29日(土) 午前9時30分～11時30分
- 事前申込は不要。当日入口にて記帳をお願いします。
- 持ち物 上履き、下足入れ袋
- 駐車場 戸倉庁舎
- 出入口 つばき体育館北側
- 正門からの出入り不可
- 問い合わせ先 戸倉上山田中学校(TEL026127510069)

全国一斉！法務局休日相談所

- 日時 10月7日(日) 午前10時～午後3時(要予約)
- 会場 長野地方法務局
- 内容 登記に関する相談、遺言・相続に関する相談など
- 申込方法 10月5日(金)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 長野地方法務局総務課(TEL0261

2万人以上の人が、自殺により命を落としています。

しかし、特別な人が特別な理由で自殺を選ぶ訳ではありません。私たちの日常に起こりうるさまざまな問題が重なり合った結果、解決の糸口を見つけれず自殺に追い込まれていると言われています。

問題が深刻化するまえに、解決の糸口を見つけることが、命を守ることにつながります。本誌24ページの精神保健相談では、精神科医への相談ができますので、希望者は予約してください。

9月9日～15日は救急医療週間

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しいと感じられない
- 集中力・記憶力の低下
- 疲れやすい
- イライラする
- 問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

救急医療機関は、夜間、休日の怪我や急病で早急に治療が必要な人を対象に、応急的な処置を行なう施設です。大切な命を

就職応援会

- 日時 9月19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(TEL026129318609 音声ナビ3番)

法律・人権・調停・公証無料相談会

- 日時 10月5日(金) 午前10時～午後4時
- 場所 長野地方・家庭裁判所上田支部
- 問い合わせ先 長野地方・家庭裁判所上田支部(TEL026814012201)

募集

要約筆記体験入門講座

- 日時 10月13日(土)、27日(土)、11月10日(土) 午前10時～正午

守り、本当に救急医療を必要とする人のために、適正な利用についてご協力をお願いします。

救急医療体制を守るためには緊急性がなく軽症の人は受診を控える

- 相談内容 小児の病気やけがなど救急医療に関する相談
- 電話番号 局番なしの#8000、TEL026313418000
- 受付時間 午後7時～11時
- 救急医療機関を受診する場合 事前に受診を希望する医療機関に電話で連絡し、現在の症状を伝えて指示を受けてください。
- 持ち物 保険証、福祉医療費受給者証、母子健康手帳、お薬手帳、診察代など
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

交通事故相談所

- 日時 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)
- 会場 長野県長野保健福祉事務所

長野県では、交通事故後の対応でお困りの人の相談窓口として交通事故相談所を設けています。

\*電話での相談も受け付けています。

きのこ中毒防止展

きのこの正しい知識の普及と中毒防止のため、きのこの展示と鑑別指導を行ないます。

- 日程・会場 ○10月2日(火) 午前10時～午後4時・綿半スーパーセンター千曲店
- 10月3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)

福祉のお仕事復帰支援研修会

- 日時 9月8日(土) 午前10時20分～午後3時
- 会場 千曲市ふれあい情報館
- 対象 介護の有資格者で、現在は介護の仕事に就いていない人
- 内容 福祉現場の現状についての講座、相談会など
- 申込方法 9月6日(木)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 長野県高齢者生活協同組合北信地域センター(TEL026121713601)

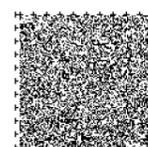
\*テキスト代など別途

- 日時 9月19日(水)、10月4日(木)、19日(金) 午前9時45分～午後0時30分
- 会場 ポリテクセンター長野
- 申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026124317856)

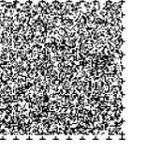
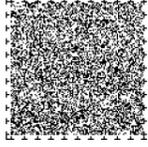
「釣リリズム信州」小中学生ニジマス釣り教室

- 日時 10月13日(土) 午前8時30分～正午(受付午前8時～)
- 会場 戸倉千曲川緑地公園
- 対象 小中学生
- 定員 30人(先着順)
- 内容 えさ釣りまたはルアー釣り(申込時にどちらか希望を伝えてください。)
- 受付時間 午前10時～午後3時(土、日、祝日を除く)
- 申込・問い合わせ先 更埴漁業協同組合(TEL026127511536)

\*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ワード(文章) 中級(10月13日・20日)・1万1000円
  - ②エクセル(表計算) 基礎(10月3日・10日・17日)・1万4000円
  - ③初めてのパソコン(10月11日・12日)・3500円
  - ④初心者向けワード(10月25日・26日)・3500円

- 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申し込んでください。9月10日(月)から受け付けます。
- 申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-221-0505)

平成31年度長野県技術専門学校 訓練生

- 普通課程
  - 受付期間・選考日
    - ①推薦 10月1日(月)～18日(木)・10月29日(月)
    - ②一般 11月5日(月)～21日(水)・12月3日(月)
- 短期課程

第12回みんな育てる協働の森づくり(千曲市育樹祭)

- 日時 10月6日(土) 午前9時30分～午後3時30分(小雨決行・荒天中止)
- 会場 大池市民の森
- 内容
  - 午前 育樹作業
  - 午後 木工教室
- 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具
- 服装 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)、帽子、軍手、長靴
- 申込方法 10月5日(金)までに大池総合案内所(TEL 026-1272-5372)に電話で申し込んでください。
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

おはなしカーニバル2018

- 日時 9月2日(日) 午前10時～正午
- 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、ゲームなど
- 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(TEL 026-1273-2999)

受付期間・選考日

- ①第1回 12月10日(月)～平成31年1月9日(水)・平成31年1月21日(月)
- ②第2回 平成31年1月28日(月)～2月8日(金)・平成31年2月20日(水)

自衛官採用試験

- 防衛大学校学生
  - 受付期間・(一次)試験日
    - ①推薦 9月5日(水)～7日(金)・9月22日(土)・23日(日)・祝
    - ②総合選抜 9月5日(水)～7日(金)・9月22日(土)・23日(日)・祝
    - ③一般 9月5日(水)～28日(金)・11月3日(土)・祝、4日(日)

- 防衛医科大学校医学科学生
  - 受付期間・一次試験日
    - 9月5日(水)～28日(金)・10月27日(土)・28日(日)

- 防衛医科大学校看護学科学学生
  - 受付期間・一次試験日
    - 9月5日(水)～28日(金)・10月20日(土)
- 共通事項
  - 受験資格 高卒(見込み含む)で21歳未満の人
  - 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL 026-1235-6026)

催し物

さらしなの里歴史資料館縄文土器作り教室

- 日時 10月13日(土)、20日(土) 午前9時30分～午後3時
- 会場 さらしなの里歴史資料館
- 対象 中学生以上で両日参加できる人
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 1400円
- 持ち物 昼食
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(TEL 026-1276-1751)

2018下水道ふれあいデー

- 日時 9月8日(土) 午前10時～午後3時
- 会場 千曲川流域下水道下流処理区終末処理場クリーンピア千曲
- 内容 汚水消化タンク屋上探検、普段見られない下水処理施設の見学ツアー、下水道クイズ、顕微鏡による微生物の観察教室、スタンプラリー、ステージ発表など
- 問い合わせ先 長野県千曲川流域下水道事務所(TEL 026-1283-4170)

白鳥園イベント

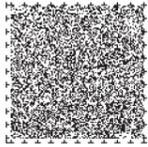
- 共通事項
  - 会場 白鳥園
  - 申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

- \*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(TEL 026-1275-10400、電子メール info@hakuchoen.jp)

期日	時間	内容	参加費
9月1日(土)	午前10時～正午	【アイシングクッキー作り講座】 砂糖を使ってアイシングクッキーを作ります。	1,800円
9月4日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルトボールで作るアオムシ】 羊毛フェルトでアオムシを作ります。	800円
9月14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
9月20日(木)	午前10時～正午	【衣替えラクラク♪衣類のお片付け講座】 衣類整理のポイントなどを話します。	1,800円
9月21日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 がま口小銭入れを作ります。	2,000円
9月22日(土)	午前10時～正午	【ジェルキャンドルレッスン】 お花を入れたジェルキャンドルを作ります。	2,300円
9月23日(日・祝)	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
9月26日(水)	午前10時～正午	【パースデー&ハーフパースデーフォト】 プロカメラマンがお子さんの写真を撮ります。	2,500円
9月26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
9月28日(金)	午前10時～正午	【アロマハンドケア&ハーバリウム体験】 アロマオイルでハンドケアなどを行ないます。	4,000円

〈広告欄〉

〈広告欄〉

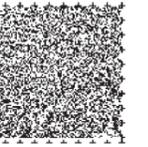


# 定例の掲示板

千曲市役所  
Tel.026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 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>



## 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
9/2 (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
9/9 (日)	市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	近藤歯科医院(坂城町) 0268-82-5121	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
9/16 (日)	中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
9/17 (月・祝)	岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
9/23 (日・祝)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 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
9/24 (月・振休)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	たけい歯科クリニック (鋳物師屋) 026-272-8000	正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
9/30 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
10/7 (日)	いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 上徳間薬局(内川) 026-276-7790

\*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、ストライダー、卓球台、水槽、ガスコンロ

■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、油絵用イーゼル、たこやき器、子ども服、冷風機、幼児用イス(テーブル付き)、子ども用イス、チャイルド遊具、チャイルドシート、ジェルマット

<広告欄>

**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1日(月)

**9月の休日開庁(第3日曜日)**

■日時 9月16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、取り扱いません。

**委員会の開催**

●教育委員会

■日時 9月26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(金) 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)

**市民から寄せられた質問を紹介します**

●質問 最近アパートに引っ越したのですが、市報が届かなくなりました。アパートでは配布されないのでしょうか。

●回答(総務課) 市報などは「区自治会組織」を通じて配布しています。お住まいの区長または自治会長に連絡してください。

なお、区長または自治会長の氏名、住所、連絡先について不明な場合は、総務課庶務係(内線5214)へ問い合わせてください。

**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)

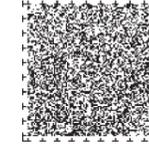
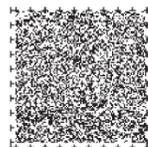
●9月20日(木)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

**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)

<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  
 『不在』彩瀬まる  
 『絶望キャラメル』島田雅彦  
 『噛み合わない会話と、ある過去について』辻村深月  
 ○ノンフィクション  
 『ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本』樋口進  
 『深夜航路』清水浩史  
 ○児童向け  
 『ドラえもんはじめの数え方』飯田朝子  
 『おしっこちよっぴりもれたらう』ヨシタケシンスケ

**戸倉図書館 新刊図書**

○小説  
 『送り火』高橋弘希  
 『琴乃木山荘の不思議事件簿』大倉崇裕  
 ○ノンフィクション  
 『住まいで「老活」』安楽玲子  
 『カルピスをつくった男 三島海雲』山川徹  
 『日本語で外国人と話す技術』高嶋幸太  
 ○児童向け  
 『みつめてかぞえてどこどここんちゅう』ガレス・ルーカス  
 『本屋さんのルビね』野中終

**人気の本ベスト3 【エッセイ】**

1位『九十歳。何がめでたい』佐藤愛子  
 2位『犬棒日記』乃南アサ  
 3位『極小農園日記』荻原浩

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  
 \*蔵書点検、図書システム更新作業休館日：  
 9月17日～10月1日(更埴・更埴西・戸倉図書館・上山田公民館・屋代駅市民ギャラリー)

**更埴西図書館 新刊図書**

○小説  
 『骨を穿う』宇佐美まこと  
 ○ノンフィクション  
 『たすけて！エクセルがむずかしいっす』みやしたゆき  
 ○児童向け  
 『いたずらひつじとおおかみのけがわ』ふじおけんた

**【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  
 毎週水曜日午前10時30分

**戸倉図書館 おすすめの一冊**

「小平奈緒 栄光と友情」  
 著/甲斐毅彦、出版社/汐文社  
 平昌冬季オリンピック・スピードスケート女子500メートルで見事金メダルを獲得し、日本中に感動を与えた小平奈緒選手。茅野市が生んだ金メダリストの軌跡を辿る。

平成30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	
万引き	32件 (+7)
自転車盗	21件 (+5)
車上狙い	10件 (+2)
その他	17件 (+6)
交通事故	
件数	162件 (+18)
死者	1人 (-2)
傷者	213人 (+42)

**千曲警察署から**  
 《Tel.026-272-0110》

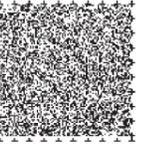
秋の全国交通安全運動  
 9月21日(金)～30日(日)  
 「今、行動の時交通安全『私から!』」

【長野県重点】  
 ○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底  
 自動車の運転手は、歩行者などを保護するという意識をしっかりと持ちましょう。横断歩道の手前では、スピードダウンと安全確認を励行し、横断者がいたら必ず止まりましょう。

【全国重点】  
 ○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  
 ○夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止  
 ○全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

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・子ども未来課内)	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12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12日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (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・子ども未来課	戸倉庁舎・子ども未来課 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	9月8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。
	9月23日(日・祝)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	9月19日(水)	午後1時～4時	殖生公民館	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	9月6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20日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	10月10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23日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	9月8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11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13日(木) 9月27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10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16回

集落支援員の小林です。担当させていただいている大田原では、今年も農業体験が始まっています。

大田原の農業体験は「蕎麦」の種植えから蕎麦打ちまで体験できます。

7月は種蒔きとジャガイモ掘り、8月は土寄せとおやき作りを行ないました。10月は収穫、2月には蕎麦打ちを行ないます。

この「大田原農業体験」は地元の人と市の農林課に支えられ10年も続いている体験です。

私も昨年から参加させていたのですが、この体験は蕎麦作りだけでなく大田原で生まれ育った人、お嫁に来た人、移



住してきた人、それぞれの人が見た「大田原」について聞くことができたり、農業、お料理、狩猟や植物などいろいろな名人たちから聞くお話を楽しめるのもこの体験の魅力だと思います。自分では経験したことのないこと、見たことのないもの、自分では作ってみたいこと、思いついたこと、大田原ではたくさんの方を教える機会があるのでいつも楽しみです。

今からでも10月分、2月分を申込みいただけます。ご希望の方は市農林課（内線7272）へ申し込んでください。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

知っておきたい乳がんの知識

第52回

●乳がんは女性で一番多く発症しているがんです！

乳がんは、乳房のなかにある乳腺（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍で、女性にできるがんのなかで一番多く、年間約8万3000人が罹患し、1万3000人が亡くなっています。罹患数は急増していますが、死亡者数は微増という状況から、乳がんは性質のよい、治りやすいがんであるといえます。年齢別にみると、40代後半に最も多く発生しています。

●乳がんになりやすい人は？

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりしたことは分かっていませんが、さまざまな調査によって次のような危険因子が明らかになってきました。

- ①年齢（40歳以上）
- ②未婚の人
- ③高齢初産の人（出産をしていない人）
- ④初潮が早く、閉経が遅い人

●検診で早期発見を！

がんになるリスクがなくならない限り、がん検診が必要です。例えば、乳がんが見つかったとしても、8割以上が治ると考えられており、早期がんなら完治の可能性も高くなります。早期発見、早期治療のために、乳がん検診を定期的に受けましょう。

- ⑤肥満の人（閉経後）
- ⑥血縁者に乳がんになった人がいる
- ⑦良性の乳腺疾患になったことがある人
- ⑧乳がんになったことがある人
- ⑨閉経後ホルモン補充療法、経口避妊薬使用の経験がある人（欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない）。

## わたしの子育て

第89話



小林 佳代さん(中)

5月で1歳になった息子はやんちゃ盛り。ボールを投げ、おもちゃも投げ、壊しそうな勢いで遊ぶ。静かだなくと思うと、ティッシュ、おしりふきを出しているか食べている。「あーあー！」と大声を出して何かを要求。「外に行きたい？」

公園に行くはまだ歩けないのでハイハイで移動。今日に限って白いズボン……。膝が真っ黒。砂まみれ。遊具で遊ぶと、他にも子どもたちがいるので楽しそう。誰かが水道で手を洗っているのを見て「僕も僕も！」とやりたがり、びしょびしょに。

家に帰って疲れてお昼寝。私もクタクタでお昼寝。寝起きはだいたい不機嫌で、おやつを食べたご機嫌になり、大声で何かを要求。「外に行きたい？」またか。

夕飯作りはぐずる息子をおんぶ。10時。やっとの思いで夕飯を作り終え食べ始めるが、ベイト出さずか、ぼいっと捨てる。そんなとき玄関で音がする。パパが帰ってきた！ につこり笑顔で夕飯を食べだす。パパが神様に見える。夕飯が終わりパパに遊んでもらうと、きやつきやつと言いながら喜んでいいる。今日1番の笑顔じゃないか！

息子が生まれてから毎日があつという間に過ぎていきます。初めての育児で戸惑うことばかりですが、支援センターの先生方や周りのママたちに励ましてもらったり、息子の笑顔を見ると、また頑張ろうと思えます。日々成長する息子と、この今しかない貴重な時間を一緒に過ごせることに感謝し、共に成長していきたいです。

## 信州ブレイブウォリアーズ

いよいよ9月7日～9日、新本拠地で試合開始

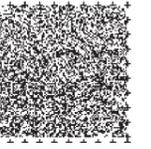
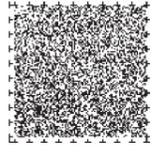
8月中旬よりチーム全体での練習がスタート。6年ぶりに信州に帰ってきたウェイン・マーシャル選手を始め、ベテラン・中堅・若手とバランスの取れた新生ウォリアーズがBリーグ2部での優勝を目指します。レギュラーシーズンを控える中、前哨戦となる「ホクト presents B.LEAGUE アーリーカップ2018 北信越」が「ことぶきアリーナ千曲」にて開催されます。地元千曲市での勝利を試合会場後押しをしよう！観戦チケットは下記クラブオフィスにてご購入が可能です。

### ■今季の新加入選手

- #11 石川海斗選手 (27歳 / 東京都出身)
- #12 栗原ルイス選手 (21歳 / アメリカ合衆国出身)
- #15 佐藤託矢選手 (34歳 / 大阪府出身)
- #24 リチャード・ロビー選手 (32歳 / アメリカ合衆国出身)
- #50 ウェイン・マーシャル選手 (32歳 / アメリカ合衆国出身)

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (Tel 026-214-7022・平日午前9時～午後5時)





## 募集!

「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています!

### ■応募方法

- ①子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日
- ②保護者氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤家族からのメッセージ(20文字程度)を書いた用紙と写真を電子メールで提出してください。

\*写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記してください。

\*応募者多数の場合は、掲載に時間をいただくことがあります。

### ■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・秘書広報課(内線5223、電子メール koho@city.chikuma.lg.jp)



### ●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
9月5日(水)	うたってあそぼう&千曲さざなみ太鼓
9月12日(水)	うたってあそぼう&ちびまるさんの人形劇
9月19日(水)	うたってあそぼう&工作
9月26日(水)	うたってあそぼう&レインボーさんとのお楽しみ会

#### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
9月6日(木)	うたってあそぼう&ちびまるさんの人形劇
9月13日(木)	うたってあそぼう&フラダンス
9月20日(木)	うたってあそぼう&バルーンであそぼう!
9月27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。

## 給食レシピ紹介



第1学校給食センター

青大豆サラダ

### 【材料(4人分)】

青大豆	40g	酢	小さじ1強
薄口しょう油(A)	小さじ2分の1	薄口しょう油(B)	小さじ1強
キャベツ	110g	上白糖	小さじ1弱
にんじん	15g	塩	少々
きゅうり	25g	こしょう	少々
サラダ油	小さじ1強		

### 【作り方】

- ① 青大豆を洗い、4倍から5倍の水に一晩つけ、ゆでる。
  - ② 青大豆を冷やし、薄口しょう油(A)で下味をつける。
  - ③ キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷やしておく。
  - ④ サラダ油、酢、薄口しょう油(B)、上白糖、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。
  - ⑤ ②と③を、④のドレッシングであえる。
- \* 調味料の分量はお好みで変えてください。

### 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お問い合わせください。

### ●ベビーママサロン

午前10時~11時

上山田 9月14日(金)

更 埴 9月10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 9月13日(木)

更 埴 9月19日(水)

\*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(7月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(7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 9月27日(木)

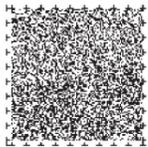
更 埴 9月28日(金)

■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。



8月9日 工所用仮囲い絵画展示



新庁舎等建設工事現場の工所用仮囲いに、市内中学生の絵画が展示されました。これは、施工業者の企画・提案によるもので、絵画は市立中学校の美術・文化系の部活動に所属している生徒から提供されました。素晴らしい作品の数々により、工事現場に彩りが添えられました。

7月28・29日 射水市・千曲市スポーツ少年団交流事業



姉妹都市の富山県射水市のスポーツ少年団が千曲市を訪れ、市のスポーツ少年団とバレーボールやバドミントンの交流試合を行ないました。

また、さらしなの里歴史資料館で縄文体験や森將軍塚古墳館でのカレー交流会など、2日間に渡って親睦を深めました。

7月22日 第60回県消防ポンプ操法大会・第27回ラッパ吹奏大会



▲ポンプ車操法の部に出場した第12分団 南部自動車班 ▲小型ポンプ操法の部に出場した第1分団



▲ラッパ吹奏の部に出場した市ラッパ分団

第60回県消防ポンプ操法大会と第27回ラッパ吹奏大会が、大桑村スポーツ公園で開催されました。各地区大会を勝ち抜いたポンプ車操法の部12チーム、小型ポンプ操法の部13チーム、ラッパ吹奏の部13チームが出場し、消防技術を競い合いました。

市消防団からは、ポンプ車操法の部に第12分団南部自動車班、小型ポンプ操法の部に第1分団(屋代・粟佐)、ラッパ吹奏の部に市ラッパ分団が出場。ポンプ車操法の部と小型ポンプ操法の部は6位、ラッパ吹奏の部は11位と健闘しました。

● 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。



● 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。



8月11日 2018千曲夏祭り



屋代駅前通りで「2018 千曲夏祭り」が開催されました。歩行者天国では、屋台での食べ歩きやイベントを楽しむ、家族連れや子どもたちで賑わいました。

また、毎年参加している信州ブレイブウォリアーズの選手たちが会場をまわったり、トークショーを行ったりし会場を盛り上げました。

7月26日 千曲市産ワインを楽しむ会



市内のぶどう生産者、酒販店などをつくる「千曲市ワインぶどう研究会」が、初醸造した赤ワインの完成とPRを兼ねて、試飲会を坂井銘醸酒造蔵で開きました。初醸造のワインには、昨年初収穫した赤ワイン用のぶどう品種「マルベック」とあんずから採れた「あんず平和酵母」が使われています。

7月23日 国連事務所職員が市長表敬訪問

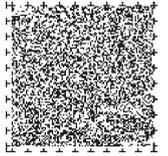


NGO カトマンドゥ専務理事の安倍泰夫さんと国連職員のナラエン・バクタ・シュレスタさん(ネパール)が市長室を訪れました。

ナラエンさんは、市内小中学校がNGOに協力し、集めた牛乳パックの販売益を苗木代として植林活動に取り組んでいることを市長に報告しました。

●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。



バスケットボールを通じて、  
信州をもっと元気に!

チクマビト  
NO. 36

株式会社 信州スポーツスピリット  
河野 峻影さん(屋代・21歳)

9月7日から3日間、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)で開催される「ホクトPRESENTS Bリーグアーリーカップ 2018 北信越」は、B1・B2リーグから6チームが参加して優勝を目指すバスケットボールの大会。県内初開催となる大会でチケットの企画・営業を担当しているのが、株式会社信州スポーツスピリットの河野峻影さんだ。

河野さんは広島県出身。高校時代はバスケットボール部に所属。その頃、テレビで見たbjリーグ(Bリーグの前身)の試合の迫力に圧倒され、「bjリーグで働きたい」と思うようになり、スポーツビジネスの専門学校へ進学。スポーツマーケティングを学んだ後、イベント会社に就職し、Bリーグの映像制作の仕事に携わった。しかし、バスケットボールチームの現場で仕事をしたいとの強い思いから、ホームページで知った信州スポーツスピリットのスタッフに応募し、現在に至る。

「信州ブレイブウォリアーズ」の本拠地は、今シーズン、戸倉体育館からことぶきアリーナ千曲に変わり、アーリーカップが初めての試合となる。「アーリーカップは、日本を代表する選手のプレーのほか、シーズン中にはない対戦を見ることができます」と河野さんはその魅力を語る。

この大会を一人でも多くの人に観戦してもらうため、しなの鉄道株式会社と連携し、切符と試合チケットのコラボチケットを企画した。また、バスケットボール経験者でも試合を見たことがない人が多くいると感じたことから、積極的に声掛けなどを行なっている。「テレビより会場で見られる方が10倍迫力があります。ぜひ足を運んでください」と笑顔で話す。

今年もバスケのアツい季節がやってくる。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成30年8月1日現在)

世帯数	21,985 (+26)
人口	59,480人(-6)
男	28,777人(-5)
女	30,703人(-1)

平成30年 7月中の動き	
転入	123人
転出	100人
出生	30人
死亡	59人

編集後記

こんにちは、英語を話せるようになりたい滝沢です。最近、某ハリウッドスターにはまり、洋画を見漁っているのですが、吹替えだと好きな俳優の声を楽しめません。しかし、字幕だと文字に気が反れて、俳優の姿を堪能できない。やはり自分が英語を理解できるようにするしかありません。英語を習得するのが先か、洋画ブームが終わり途中で断念するのが先か……その結末は如何にか。

滝沢

●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。