

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

● 嶋田秀樹様(須坂市)

【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)

【寄付の内容・使途】 市内小学校、市立図書館へ「さらちやんの絵本4冊・市、さらしなの里のよさを知ってもらうため

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

● 昼の部

■ 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

● 夜の部

■ 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。

ただし、小型獣による農作物被害や住宅被害が増えていることから、狩猟免許を持っていない人でも、自身の敷地内では捕獲許可が下りる場合があります。

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・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

* 電気こたつは電球部分のみ、電気カーペットや電気毛布はコードを含むコントローラー部分のみです。詳細は市ホームページで確認してください。

■ 問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

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。

■ 申込時間 午前8時30分～午後5時15分

* 土、日、祝日を除きます。

■ 申込・問い合わせ先 戸倉上山田消防署(Ⅷ026127610119)

○ 更埴消防署(Ⅷ026127410119)

026129513111

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)

* 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。

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。農地転用するには農

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

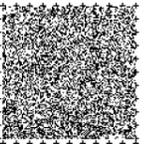
お知らせ

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)



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。

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1日から7日までの「法の日」週間に合わせて無料相談会を実施します。
- 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

- かかりつけ医を持つ
- 長野県小児救急電話相談を利用する
- 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

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

長野県計量モニター

- 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)

公共職業訓練12月期受講生

- 訓練期間 12月4日(火)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 機械CAD、NC加工科15人
- 受講料 無料

*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)

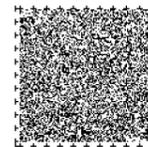
*テキスト代など別途

- 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)

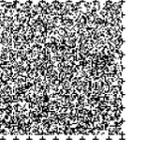
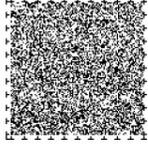
「釣リリズム信州」小中学生ニジマス釣り教室

- 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科学生
 - 受付期間・一次試験日
 - 9月5日(水)～28日(金)・10月20日(土)

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
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

*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 026-275-0400、電子メール info@hakuchoen.jp)

催し物

さらしなの里歴史資料館縄文土器作り教室

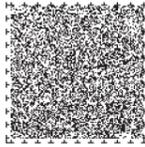
- 日時 10月13日(土)、20日(土) 午前9時30分～午後3時
- 会場 さらしなの里歴史資料館
- 対象 中学生以上で両日参加できる人
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 1400円
- 持ち物 昼食
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(TEL 026-1276-1751)

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)

<広告欄>

<広告欄>

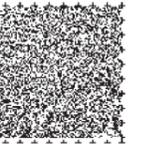


定例の掲示板

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せん。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)

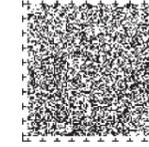
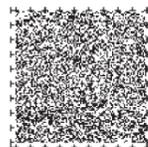
●9月20日(木)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

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
 『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

戸倉図書館 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
 『ドラえもんはじめての数え方』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

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)

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。

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

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》

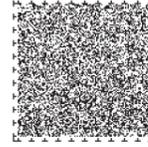
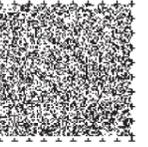
秋の全国交通安全運動 9月21日(金)～30日(日)
 「今、行動の時交通安全『私から!』」

【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、それぞれの人から見た「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、自分では作って見たことなかった料理の作り方、ずっと不思議に思っていたこと、大田原ではたくさんの方を教えていただいてい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。

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。

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）。

ただし、これらに当てはまらない場合や、生活習慣に気を遣っている場合でも、乳がんになるリスクはゼロにはなりません。

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



第71回

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）

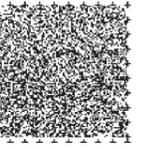
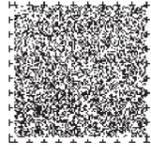
#50 ウェイン・マーシャル選手

（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)

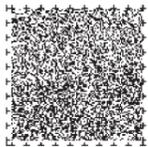
更 埴 9月28日(金)

■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

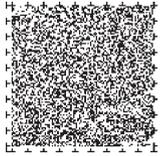


NGO カトマンドゥ専務理事の安倍泰夫さんと国連職員のナラエン・バクタ・シュレスタさん(ネパール)が市長室を訪れました。

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。

「信州ブレイブオリアーズ」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)	平成30年7月中の動き	
人 □	59,480人(-6)	転入	123人
男	28,777人(-5)	転出	100人
女	30,703人(-1)	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。