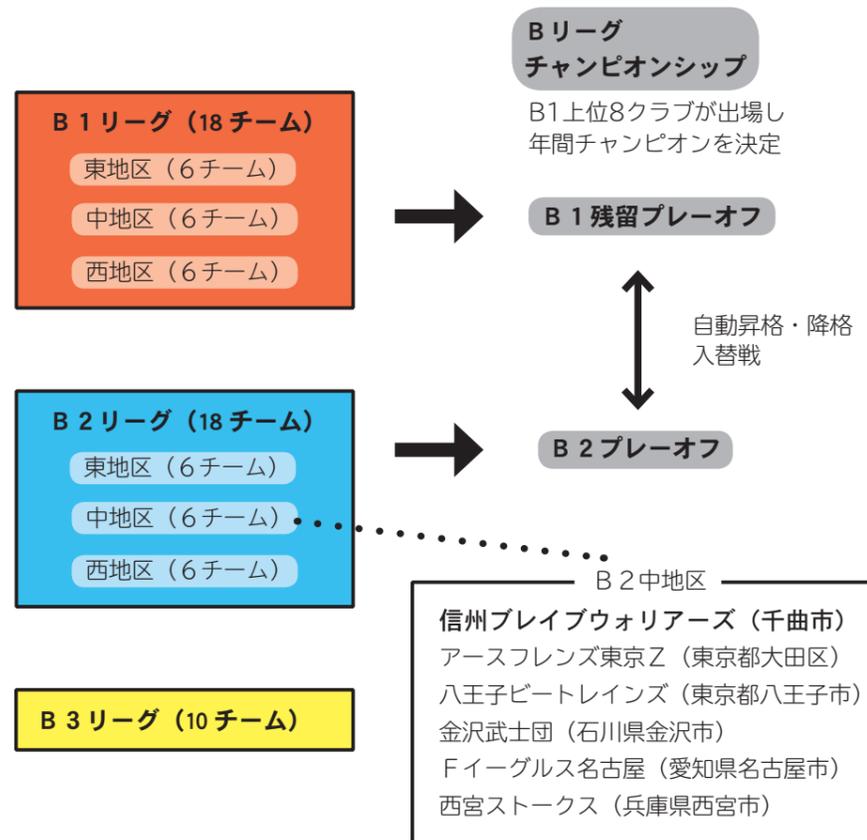
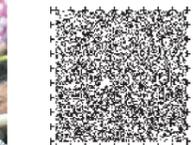


今月の表紙

「ホクト PRESENTS アーリーカップ 2018 北信越」が9月7日から3日間、ことぶきアリーナ千曲で行なわれました。3日間で延べ5,367人が来場し、会場は選手への声援で盛り上がりました。

今月の主な紙面

【特集】信州ブレイブウォリアーズを応援しよう 2～5
市政トピックス(市名誉市民の紹介など) 6～7
平成29年度 決算報告 8～13



■ Bリーグの仕組み
Bリーグは、2016年に誕生した男子プロバスケットボールリーグの通称です。現在、B1リーグ、B2リーグそれぞれ18チームとB3リーグ10チームが参戦しています。ウォリアーズが所属するB2リーグは18チームが3地区に分

かれ、年間60試合のレギュラーシーズンを戦います。レギュラーシーズンの各地区1位とワイルドカード(各地区1位以外のチームで最も勝率が高いチーム)の4チームがプレーオフに進出。B2リーグ優勝とB1リーグ昇格を目指します。



信州ブレイブウォリアーズ

前半戦試合スケジュール (ホーム戦のみ)

日程/開始時刻	対戦相手/試合会場
10月6日(土) 午後2時	青森ワッツ
10月7日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
10月13日(土) 午後6時	バンビシャス奈良
10月14日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
10月24日(水) 午後7時	八王子ビートルズ
	ことぶきアリーナ千曲
10月27日(土) 午後6時	Fイーグルス名古屋
10月28日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
11月17日(土) 午後6時	福島ファイヤーボンズ
11月18日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
12月8日(土) 午後6時	金沢武士団
12月9日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
12月15日(土) 午後6時	アースフレンズ東京Z
12月16日(日) 午後2時	松本市総合体育館
12月23日(日・祝) 午後2時	西宮ストークス
12月24日(月・振替) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
12月29日(土) 午後2時	山形ワイヴァンズ
12月30日(日) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲
平成31年1月18日(金) 午後7時	広島ドラゴンフライズ
1月19日(土) 午後2時	ことぶきアリーナ千曲

*開始時刻は予定

■ 試合会場と日程を確認

今シーズンからホームアリーナが戸倉体育館から「ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)」に変わります。レギュラーシーズン60試合のうち、24試合が行なわれます。今からスケジュールをチェックしましょう。
*試合日程・開始時刻は諸事情により変更になる場合があります。詳しくはウォリアーズのホームページをご覧ください。

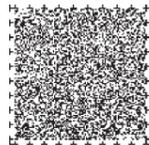
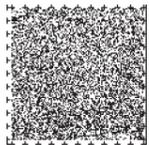


▲ウォリアーズのホームアリーナ「ことぶきアリーナ千曲」



2018-19 シーズン開幕 B2リーグ優勝を目指してみんなで応援しよう!

信州ブレイブウォリアーズ(以下、ウォリアーズ)は、千曲市をホームタウンにする県内唯一の男子プロバスケットボールチームです。
ウォリアーズは、千曲市の観光大使としてアウェーの試合では、「千曲市観光ブース」を設置して市の観光PRをしています。また、市内保育園や幼稚園などでありきつ運動やバスケット教室をしたり、地域のイベントに参加したりするなど、バスケットボールを通してまちを元気にする活動も行なっています。
今シーズン、ホームアリーナが戸倉体育館から「ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)」に変わります。収容人数が増え、ウォリアーズブースター(ファン)以外に対戦相手のブースターが訪れることで、今後も市の経済活性化や観光振興が期待されます。
10月6日(土)・7日(日)にはホームでの開幕を迎えます。試合を観戦したことがある人もこれからの方も、地元千曲市で生まれ、千曲市で育ったウォリアーズをみんなで応援し、千曲市を盛り上げましょう!



9月7日～9日 ホクト PRESENTS Bリーグ アーリーカップ 2018 北信越



アーリーカップ結果

順位	チーム名
優勝	富山グラウジーズ
準優勝	新潟アルビレックス BB
3位	信州ブレイブウォリアーズ
4位	群馬クレイサンダース
5位	金沢武士団

レギュラーシーズンに先駆け、こ
とぶきアリーナ千曲(更埴体育館)
で「ホクト PRESENTS Bリーグ
アーリーカップ 2018 北信越」
が開催されました。B1・B2リ
グの5チームが優勝を目指し、熱戦
が繰り広げられました。結果は左表
の通りで、ウォリアーズの結果は3
位でした。
会場では各チームのブースターが
大勢集まり、「アツイ」ブースト(声
援)を送って盛り上がっていました。
新アリーナの雰囲気を感じた人た
ちに、ことぶきアリーナ千曲の感想
を聞きました。
*出場を予定していたレバンガ北海
道は、9月6日未明に発生した平
成30年北海道胆振東部地震の影
響で欠場となりました。会場では、
募金箱を設置し、被害に遭われた
方への支援を行ないました。

Interview!



横川 勝さん(須坂市)
長谷部 尚子さん(長野市)

まだ試合を見慣れていないので、ホームア
リーナなのにアウェーの感覚です。席が埋
まればいいと思います。(長谷部さん)
いい会場なのでみんなで真っ黄色に染め
ましょう!(横川さん)



矢口 裕規さん(安曇野市)

毎回プチ旅行気分です。コートとの距離が思っていたよりも近く、
盛り上がったときの一体感がワクワクしま
す。戸倉体育館での熱気はそのままです。



峯村 英一さん(長野市)

新しく大きくて、とてもワクワクしま
す。戸倉体育館での試合を知っている人間
としては嬉しいです。選手の皆さんもプレ
ーしやすいのではないかと思います。



ジャスパーズ MAOさん(千曲市)

生まれ育った千曲市に、県内外から多くの
人が足を運び、アリーナに入っていき光景
は大変感慨深いものでした。今後、このア
リーナで生まれていく、多くの感動に一緒
に立ち会えていけたら嬉しいです。



ジャスパーズ AKANEさん(千曲市)

ことぶきアリーナ千曲は広い会場ですが、
多くのブースターさんとアイコンタクトが
取れ、会場一体となって熱いブーストがで
きると感じました。千曲市民の皆様、是非
会場ウォリアーズを応援しましょう!



ジャスパーズ ANJUさん(千曲市)

初めてのことぶきアリーナ千曲でのパフォー
マンスは、ブースターさんとの距離が今
までよりも近く、とても一体感を感じまし
た。また、音響や照明もパワーアップして
いて、シーズンがとても楽しみです。



Special Interview 勝久マイケルヘッドコーチ

ウォリアーズは新ヘッドコーチに「島根スサノオマジック」をB2からB1に導いた
経験を持つ勝久マイケル氏を迎えました。ウォリアーズでどんなバスケットボールを
魅せてくれるのか。練習後のことぶきアリーナ千曲でお伺いしました。



—本日はよろしくお願ひします。
多くのチームからオファーがあったと思
いますが、その中からウォリアーズを選んだ
理由は何かですか。
勝久HC(以下、HC) とても悩みました。
その中でウォリアーズは、チームの編成に
関わり、自分で思い描くチーム作りがで
きると思ったことやマクヘンリー選手とい
う特別な選手がいることに、個人的に魅力
を感じたからです。
加えて、ウォリアーズと対戦したとき、
ブースターの応援があたたかく、印象に
残っていたためです。

—今シーズンの目標を教えてください。
HC ウォリアーズを日本一のチームにす
ます。あとは、シーズン中はできませんが
映画鑑賞とゴルフです。
—どういふスタイルのバスケットボールを
目指しますか。
HC シュートが入るかどうかはその日の
調子によって変わります。
デイフェンスをしつかりやる、チームプ
レイに徹する、ゲームプラン通りに遂行す
るなど自分たちでコントロールできること
を徹底して、いいバスケットをしていき
たいです。

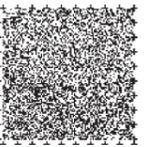
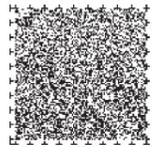
—今まで色々な所に住んできたと思
いますが、千曲市はどんな印象です
か。
HC 住み始めてあまり日は経って
いませんが、山がたくさんあって
とてもきれいです。(*)
—趣味は何ですか。
HC バスケットです。ただ、趣
味でバスケットの試合を見ている
と、イマジネーションがわいてく
るので、仕事につながっています。
NBAのプレーオフやユーロリーグ
(ヨーロッパ最高峰の男子プロバス
ケットボールリーグ)をよく見ます。
バスケット以外だと音楽を聴くこと
で、一番のお気に入りのアーティ
ストは「A Tribe Called Quest」
です。



プロフィール：勝久 マイケル
出身：東京都
コーチ歴：横浜ビー・コルセアーズ アシスタント
コーチ(2011-13) * 2013年リーグ優勝
横浜ビー・コルセアーズ ヘッドコーチ(2013-15)
島根スサノオマジック ヘッドコーチ(2015-17)
* 2017年B2西地区1位(B1昇格)
栃木ブレックス アシスタントコーチ(2017-18)

—最後に、市民やブースターの皆さんに向
けてメッセージをお願いします。
HC 我々はグレートなチームを目指し
て、日々成長していきます。市民やブー
スターの皆さまにはチームが成長するプロセ
スを見守って頂きたいです。そして、一緒
に戦ってウォリアーズを強くしていけ
たら、ありがたいです。
*取材日9月4日

*関連情報は、本紙31ページで
も紹介しています。



市長表彰式典が、市制施行記念日にあたる9月1日(土)に、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)で挙行されました。今回の式典は、この日開催した同アリーナの最初の式典として開催。自治・税務・保健衛生・生活環境の各分野に功績があった5人と1団体の皆さんが表彰を受けました。

各分野の功労者を表彰

千曲市長表彰受賞者の紹介



千曲市議会議員として、多年にわたり市民福祉の向上と市政の伸展に尽力。

自治功勞



こやま よしかず
小山 嘉一 さん
(上山田)

長野県知事委嘱食品衛生指導員、きのこ衛生指導員を務められ、食品衛生意識の向上に尽力。

保健衛生功勞



いちかわ けさみ
市川 今朝水 さん
(桜堂)

千曲市固定資産評価審査委員会委員長として税務行政の推進に尽力。

税務功勞



なかむら ひろあき
中村 天昭 さん
(若宮)

千曲市議会議員として、多年にわたり市民福祉の向上と市政の伸展に尽力。

自治功勞



なかむら りょうじ
中村 了治 さん
(内川)

食生活改善推進協議会の要職を務められ、市民の健康増進に尽力。

保健衛生功勞



みつい すみこ
三井 澄子 さん
(屋代)

生活環境功勞

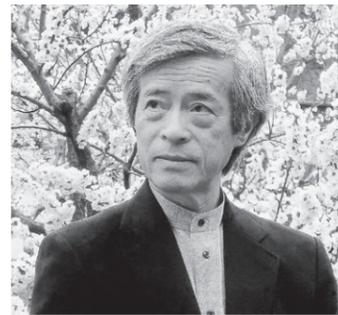


大西線愛護会

大西線の清掃活動と交通安全指導をおして、地域の環境美化と生活安全の向上に尽力。

千曲市合併後2人目

千曲市名誉市民に
倉島重友 氏



日本画家
倉島 重友 さん(倉科出身)

略 歴

- 昭和19年 埴科郡倉科村(現千曲市)に日本画家、倉島丹浪氏の三男として生まれる
- 昭和44年 東京藝術大学美術学部絵画科日本画専攻卒業 春の院展 初入選
- 昭和46年 東京藝術大学大学院美術研究科日本画専攻修了 再興院展 初入選
- 昭和49年 高松塚古墳壁画模写参加
- 昭和57年 東京セントラル美術館日本画大賞展大賞受賞
- 昭和61年 再興院展 奨励賞受賞(62・63・平成4・7年)
- 昭和62年 春の院展 奨励賞受賞(平成元年・4・11・12年)
- 平成6年 広島市立大学開学と同時に芸術学部助教就任 信濃毎日新聞文化欄「スケッチ信州」連載
- 平成10年 春の院展 春季展賞受賞(13年)
- 平成13年 再興院展 日本美術院賞(大観賞)・天心記念茨城賞受賞
- 平成15年 再興院展 足立美術館賞受賞
- 平成16年 日本美術院同人推挙
- 平成17年 千曲市合併記念・倉島重友日本画展(更埴文化会館)
- 平成22年 再興院展 文部科学大臣賞受賞
- 平成24年 再興院展 内閣総理大臣賞受賞
- 平成27年 内閣総理大臣賞受賞記念・倉島重友日本画展(更埴文化会館)
- 現在 日本美術院同人 広島市立大学名誉教授

千曲市名誉市民の称号を倉科出身の日本画家、倉島重友さん(73)に茨城県龍ヶ崎市に贈ることが、平成30年9月議会で全会一致により決定されました。市の名誉市民は、合併後、2人目です。

倉島さんは、東京藝術大学大学院美術研究科を修了した昭和46年に、美術団体「日本美術院」の展覧会(院展)で初入選しました。平成16年に日本美術院同人に推挙され、平成22年には広島市立大学芸術学部で名誉教授の称号を授与。そして、平成24年に院展で最高賞の内閣総理大臣

賞を「合歓」で受賞しました。市内においては、平成17年及び平成27年に「倉島重友日本画展」を開催。屋代中学校、東小学校在改築落成の際は、「帰路」(写真左:東小、写真中央:屋代中)をそれぞれに寄贈されました。

■名誉市民とは
本市の住民が、本市にゆかりの深い人で、学術、文化、産業、経済そのほか各般にわたり市と国家の繁栄進展に貢献し、その事績が極めて顕著で、市民の尊敬の的として仰がれるものに贈り顕彰します。



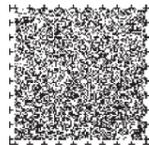
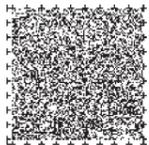
帰路



帰路



合歓



予防対策事業費
1億3,936万8千円



感染症の蔓延や重症化を防ぐため、各種予防接種や検診などを実施し、健康的な暮らしのためのサポートを行ないました。

市道新設改良事業費(国庫補助・市単独含む)
3億3,973万7千円



合併支援道路「千曲線」や、各道路の整備などを実施しました。千曲線は今年度6月23日に開通し、開通式を行ないました。

戸倉上山田中学校改築事業費
6億5,472万4千円



戸倉上山田中学校の校舎や屋内運動場の改築工事を実施しました。今年度の8月31日に竣工、9月10日から新校舎での授業が始まりました。

新庁舎等建設事業費
28億3,928万6千円



新庁舎やことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)、立体駐車場の建設工事を実施しました。新体育館及び立体駐車場は今年度の9月1日からオープンとなりました。

防災対策費(デジタル防災行政無線整備事業等) 2,770万3千円



災害時の業務継続計画の策定や、屋外放送設備整備のための実施設計など、防災力の強化を図っています。

ふるさと千曲市応援寄付金事業費
1億876万4千円



ふるさと応援寄附事業を活用し千曲市をPRするため、寄附者への返礼品やシステム管理を行ないました。平成29年度のふるさと千曲市応援寄附金額は約2億2,400万円となりました。

平成29年度 決算

平成29年度の一般会計、特別会計、企業会計の決算が市議会で認定されました。市では毎年予算の執行状況や皆さんが納めた税金が、どのように使われているのかをお知らせしています。

■問い合わせ先 更埴庁舎・財政課(内線5231)



平成29年度の主な取組み

- 介護・訓練等給付援護事業費 12億2,339万6千円
- 児童手当給付事業費 9億2,027万2千円
- 中小企業金融対策事業費 7億7,527万3千円
- 給食センター管理運営事業費 4億119万1千円
- 小学校施設整備事業費 3億5,892万5千円
- 保育所管理運営事業費 3億119万6千円
- 市道維持補修事業費 1億3,597万2千円
- 商工業振興対策事業費 1億294万2千円
- 各種検診事業費 9,922万7千円
- 情報化推進事業費 8,203万円
- 循環バス運行事業費 8,171万4千円
- ごみ減量・資源化事業費 7,966万5千円

図書館各種事業費
1,444万6千円



平成29年度から本により親しんでもらうために、小学校1年生に1人1冊本をプレゼントする「セカンドブックスタート事業」などを実施しました。

子育て支援事業費
1,573万2千円

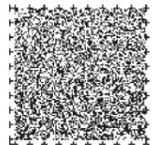
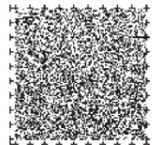


病児・病後児保育や子育て短期支援(ショートステイなど)事業の実施など、子育てしやすい環境づくりを行なっています。

食料農業農村対策事業費
2,258万5千円



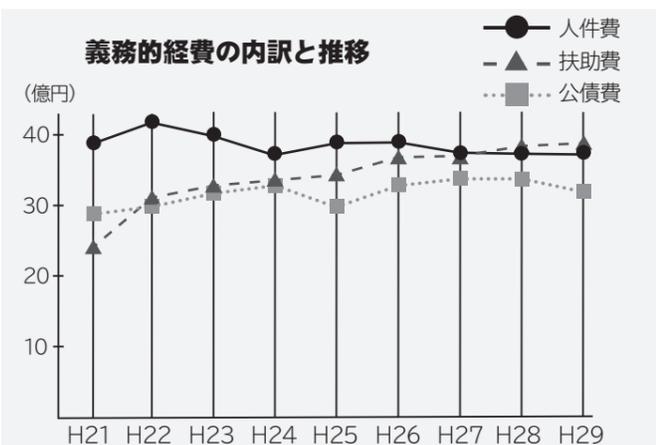
千曲市産のあんずやワイン用ぶどう、花卉などの育成や振興のための支援を行ないました。



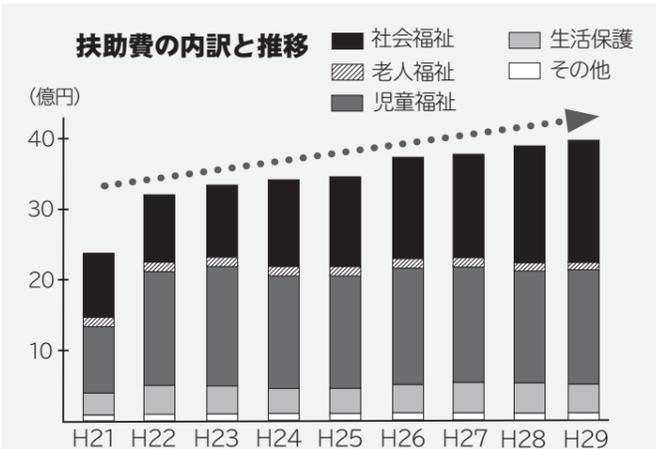
平成29年度決算状況

義務的経費の状況

職員などの人件費、福祉サービスなどの扶助費、市が借りたお金を返済する公債費は毎年の支出が義務づけられており、固定的な経費としての性格が強く「義務的経費」と分類されます。義務的経費の割合が高くなると自由に使えるお金が少なくなり、新しい行政サービスの実施などが難しくなります。



義務的経費は全体としては増加傾向にあります。中でも扶助費は毎年1%前後伸びており、平成28年度には人件費を追い越し、義務的経費の中で最も高い割合となっています。



扶助費の内訳を見ると、社会福祉費(障がい者支援等)や、児童福祉費(児童手当や児童扶養手当等)が年々増加しており、サービスが手厚くなる一方、義務的経費の割合を高める要因になっています。

性質別で見ると

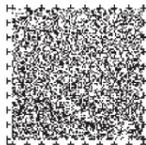
義務的経費	人件費 37億8,903万8千円 (14.0%) 職員などに支給される給与、退職手当などの経費
	扶助費 39億1,779万4千円 (14.5%) 生活困窮者、子ども、高齢者、障がい者などを援助する経費
	公債費 32億6,772万7千円 (12.1%) 大きな事業をするために市が借りたお金(市債)の返済金
投資的経費	普通建設事業費 49億4,132万9千円 (18.3%) 道路や学校など公共施設の建設や改良に要する経費
	災害復旧費 3,499万8千円 (0.1%)
その他	110億5,950万7千円 (41.0%)
	物件費 人件費、扶助費、補助費などに含まれない消費的な経費など
	維持補修費
	補助費 主には個人や団体に対する補助金など
	繰出金
	積立金 など

歳出
270億
1,039万3千円

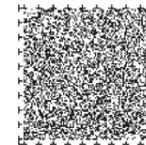
一般会計

歳入
276億
4,480万7千円

民生費 77億6,978万8千円 (28.8%) 高齢福祉、児童福祉、障がい者福祉の充実などに使ったお金	老人福祉施設等整備事業補助金、年金生活者等支援臨時福祉給付金の減少などにより、1億2,967万9千円の減少(△1.6%)
総務費 56億1,854万5千円 (20.8%) 全般的な管理事務、企画調整事務、財政・財務管理などに使ったお金	前年度に比べ、新庁舎等建設事業費の増加などにより、20億3,591万3千円の増加(+56.8%)
公債費 32億6,772万7千円 (12.1%) 大きな事業をするために市が借りたお金(市債)の返済金	前年度に比べ、普通交付税が2億3,557万円の減少(△3.5%)、特別交付税が4,661万9千円の減少(△6.1%)
教育費 30億6,746万7千円 (11.4%) 学校教育、社会教育の充実に使ったお金	前年度に比べ、新庁舎やことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)を建設することに伴う合併特例事業債の借入れなどにより、13億9,021万7千円増加(+49.6%)
土木費 27億560万8千円 (10.0%) 道路や橋梁、公園などの整備に使ったお金	更埴西中学校屋内運動場改築事業が終了したことなどにより、13億6,025万5千円の減少(△30.7%)
その他 45億8,125万8千円 (16.9%) 各種産業の振興やごみ処理など	前年度に比べ、臨時福祉給付金給付事業費補助金などの減少により、7億8,365万4千円の減少(△17.1%)
市税 76億3,112万円 (27.6%) 市民税、固定資産税、軽自動車税、市町村たばこ税、入湯税、都市計画税	
地方交付税 72億148万1千円 (26.1%) 市の人口や税収などに応じて国から配分されるお金	
市債 41億9,275万6千円 (15.2%) 大きな事業をするために市が借りたお金	
国庫・県支出金 37億9,260万円 (13.8%) 国県が必要だと認めた事業に対して配分されるお金	
諸収入 13億2,948万2千円 (4.8%) 受託事業収入などほかの収入科目に含まれない収入をまとめたお金	
その他 34億9,736万8千円 (12.5%) 使用料や手数料、財産収入、寄付金など	



数字でみる千曲市の財政状況



基金の残高

141億3,545万円

その他特定目的金は、新庁舎建設費用や旧庁舎の取壊し費用に備えて「新庁舎建設基金」に4億3,250万5千円を積み立てるなどしました。また、財政調整基金、減債基金、その他特定目的基金をあわせた積立基金の残高は133億8,118万7千円となり、前年度に比べ5.0%増加しました。

会計	平成29年度末
一般会計	141億3,545万円
(内訳) 財政調整基金	41億7,706万円
減債基金	4億2,814万3千円
その他特定目的基金	87億7,598万4千円
土地開発基金	6億5,000万4千円
その他定額運用基金	1億4,259千円
国民健康保険特別会計	1億1,173万9千円
介護保険特別会計	8億303万6千円
合計	150億5,022万5千円

市債の残高

283億8,177万円

一般会計では、新庁舎等建設事業が本格化したことや、戸倉上山田中学校改築事業が大詰めを迎えたことで市債の借入れ額が増えたため、平成29年度の市債残高は平成28年度末と比べ、10億8,847万7千円増加しました。

会計	平成29年度末
一般会計	283億8,177万円
同和对策住宅新築資金等貸付事業	346万5千円
普通会計 合計	283億8,523万5千円
下水道事業	284億4,438万5千円
西部水道事業	5億7,248万1千円
合計	574億210万1千円

年度	年度末残高(全会計合計)
20	595億7,008万円
21	600億2,656万8千円
22	603億8,025万1千円
23	601億3,741万2千円
24	602億4,841万2千円
25	602億8,369万5千円
26	593億2,744万8千円
27	589億87万5千円
28	574億8,024万3千円
29	574億210万1千円

今後の見通し

今後、歳入面では、人口減少や土地価格の下落などにより市税収入などについては、大幅な増加は期待できず、また、地方交付税の特例期間が平成30年度に終了します。

歳出面については、新庁舎建設事業や戸倉上山田中学校改築などの大型事業が最終局面を迎えているため、今後公債費の累積による義務的経費が増加し、また、公共施設などの老朽化による修繕費や更新費用についても増加していく見込みです。

このような収入の減少や費用の増加が見込まれる中、少子高齢化、人口減少に即した公共施設の統廃合や各事業の精査を行ない、真に住民にとって必要な行政サービスを行なっていくことにより、健全な財政運営を行なっていきます。

*市財政の詳細は、市ホームページでも確認できます。

経常収支比率

91.2%

前年対比 +0.9%

県内19市の平均 **89.8%**
千曲市の順位(良い方から) **12位** (前年13位)

経常収支比率とは、市税など経常的な一般財源を扶助費などの経常的な支出に割り当てられる割合です。比率が低ければ自由に使えるお金が多いことを示しています。

千曲市の状況は？

地方交付税などの一般財源の減少や扶助費などの経費の増加により、前年度と比べて0.9%上昇しました。

財政力指数

0.523

前年対比 -0.001

県内19市の平均 **0.576**
千曲市の順位(良い方から) **14位** (前年13位)

財政力指数とは、自治体が標準的な行政サービスを行なった場合、どこまで必要経費が賄えるかを示す指標です。数値が高いほど自主性と安定性が確保されます。

千曲市の状況は？

千曲市は自主財源が少なく、地方交付税に頼る割合が高いことを示しています。

実質公債費比率

7.3%

前年対比 +0.2%

県内19市の平均 **7.4%**
千曲市の順位(良い方から) **10位** (前年7位)

実質公債費比率とは、市の標準財政規模に対する借金の割合を示しています。25%を超えると財政健全化計画を策定して早期財政健全化を図らなければなりません。

千曲市の状況は？

合併時の特例措置としてあった普通交付税交付額が段階的に縮小し、交付額が減少したことにより標準財政規模が縮小したため、前年度に比べ0.2%上昇しました。

将来負担比率

25.3%

前年対比 +5.2%

県内19市の平均 **48.1%**
千曲市の順位(良い方から) **7位** (前年6位)

将来負担比率とは普通会計、公営企業会計、一部事務組合の借金返済額など将来負担すべき負担額の標準財政規模に対する割合です。高いほど財政が圧迫されていることを示しています。

千曲市の状況は？

長野広域連合ごみ焼却施設の建設事業に係る千曲市負担分が増加したことなどにより、前年度に比べ、5.2%上昇しました。

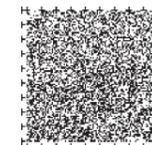
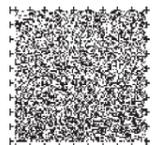
*県内19市の平均値については、速報値に基づいて算出しています。
*財政の健全化を図る指標の実質赤字比率、連結実質赤字比率はいずれも赤字ではありませんでした。

特別会計

会計	歳入	歳出
国民健康保険	68億7,853万9千円	66億2,390万8千円
後期高齢者医療	7億5,584万円	7億4,183万8千円
同和对策住宅新築資金等貸付事業	1,362万6千円	91万7千円
介護保険	51億2,446万5千円	49億8,802万4千円

企業会計

会計	総収益	総費用	総純益
下水道事業	30億982万4千円	25億3,734万3千円	4億7,248万1千円
西部水道事業	1億6,819万円	1億5,400万3千円	1,418万7千円



新校舎の配置



戸倉上山田中学校 完成

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6313)



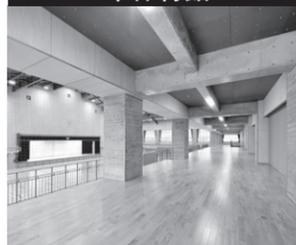
経過

平成24年度
校舎等耐力度調査実施
改築委員会発足
「改築基本構想」策定
平成25年度
「基本計画・基本設計」作成
平成26年度
地元説明会を開催
平成27年度
「実施設計」作成
平成28年度
旧校舎解体工事開始
校舎棟など建築工事着手
平成30年度
校舎棟など完成
新校舎へ引越し、竣工式

洗心館(武道場)



本体育館



校舎棟



つばさ教室



平成24年度から改築事業を進めてきた千曲市立戸倉上山田中学校の校舎が、8月に完成しました。生徒たちは9月10日から新校舎での生活をスタートさせています。

旧校舎は、昭和40年に完成したもので、建設から約50年が経過していたことから老朽化し、耐震化工事が必要な建物でした。

新校舎は、全国的にも珍しいエコに配慮した北側教室、南側に多目的に利用できる広い廊下を配しています。県産木材の木材を床、壁に多用し、木の温かみのあるデザインも特徴です。

本体育館と武道場も建替え、本体育館は、ハンドボールコート(44m×30m)が取れる大きめで、観客席を設けています。武道場は、本体育館に隣接し、上履きで行き来ができます。

今後、仮設校舎の取り壊しや校舎周りの外構工事を行い、全体工事は平成31年3月に完成を予定しています。

新校舎で新しい一步を

戸倉上山田中学校
山根 義夫 校長

新校舎は、校歌に歌われているように、さらしなりの里や冠着山、五里ヶ峰に囲まれ、千曲川の豊かな自然に育まれた水辺空間の広がる、素晴らしい環境に溶け込んでいます。広々としたオープンスペースや多目的ホールなど「生徒たちの多様な学習に対応した環境」が整えられています。また木材が多く使われ温かみのある雰囲気、窓も多く自然な光が差し込み開放感溢れると同時に、防犯カメラなども設置していただき「健康的で安心安全な潤いのある環境」が整えられています。体育館そして

Interview

武道場も、千曲市内で最も大きく、部活動が盛んな本校にふさわしく整えられています。

このような素晴らしい校舎で、今までの伝統の上に立ち、新しい本校の歴史を、学校・家庭・地域の皆様と共に創り上げていく一步を踏み出したいと思います。



生徒たちの声



南沢 斗夢くん
戸倉上山田中学校3年

昇降口から3階まで続く階段に驚きました。新校舎は広いので、清掃が大変ですが、先輩たちから引き継いだ完全無言清掃を徹底していきたいです。



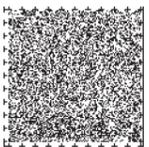
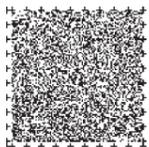
福地 翔月くん
戸倉上山田中学校3年

新校舎は、階段や廊下が広く、開放感があり、運動する場所も増えました。この素晴らしい校舎や体育館で、後輩たちが学校生活を送れることが嬉しいですね。



望月 菜央さん
戸倉上山田中学校3年

合唱の練習ができる多目的ホールや、部室もあって、うれしいです。なにより新校舎は、どこもきれいなので、大切に使いたいです。



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。

公共施設の再編について市民説明会を開催

今後多くの公共施設が更新時期を迎え、修繕や建替えに多額の財源確保が必要になることから、市は現在、公共施設の維持や統廃合に向けた計画づくりを進めています。

計画策定に先立ち、公共施設

- 10月26日(金)午後7時30分～午後9時・市総合観光会館2階大会議室
- 10月30日(火)午後7時30分～午後9時・稲荷山公民館講堂
- 11月2日(金)午後7時30分～午後9時・屋代公民館講堂

■内容
 ○公共施設などの現状と課題
 ○公共施設再編の考え方など
 ＊事前の申込みは不要です。直接、会場にお越しください。
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・財政課(内線52302)

千曲市協働事業提案制度公開プレゼンテーション

市では、市民の皆さんと行政による協働のまちづくりを進めるために、市民活動団体や区・自治会、企業などが提案する協働事業に対して、必要経費の一部を負担し、新しいまちづくりの活動を支援します。書類審査を通過した2団体が、それぞれ

の企画・提案説明を発表します。市民の皆さんの千曲市に対する熱い思いを見にきませんか。

■日時 10月11日(木)午前9時～正午(予定)
 ■会場 更埴文化会館小ホール
 ■提案団体・発表内容
 ○音楽活動によるまちづくり企

画委員会・市制誕生15周年と新庁舎、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)落成を、市内で活動する音楽団体を中心に、市民みんなで作り上げる音楽祭を開催する。

○千曲市役所更埴庁舎メモリアルイベント実行委員会・更埴

庁舎が市民の心につつまでも残るようなメモリアルイベントを開催する。
 ＊傍聴希望者は、事前に電話か直接窓口で申し込んでください。
 ■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5312)

前立腺がん検診

■対象 50歳以上の男性
 ■検診内容 上腕から血液を約3cc採取し、PSA値を調べます。
 ■費用 1100円

■検診日程 11月1日(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)
 ＊詳細は市報4月号折込の「平成30年度各種検診日程のご案内」で確認してください。

■申込方法 既に申し込んだ人には、検診案内を郵送します。申込みをしていない人で検診を希望する人は問い合わせてください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

特定疾患等患者見舞金の支給申請

市は、特定疾患等に係る医療費の公費負担を認められている人に見舞金を支給しています。

■対象 10月1日現在で市内に住所があり、特定疾患に関する医療費の公費負担を認められている人。

■支給金額 1万円
 ■申請に必要なもの
 ○特定医療費(指定難病)受給者証・特定疾患医療受給者証・長野県特定疾患医療受給者証・小児慢性特定疾患医療受給者証のうちいずれかの受給

者証
 ○受給資格者名義の預金通帳
 ＊未成年の場合は、保護者などの名義でも可能です。
 ○印鑑
 ■申請方法 10月31日(水)までに戸倉庁舎福祉課 更埴庁舎福

祉支援係または上山田庁舎市民窓口課に申請してください。
 ＊特定疾患等患者見舞金の対象者は、市内循環バスの無料乗車券の該当になります。
 ■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

行政相談委員の紹介と秋の行政相談週間

10月15日から21日まで「秋の行政相談週間」です。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けて、行政に対する苦情などの相談を受け付け、助言や関係機関へのあっせんを行

なっています。

■行政相談委員
 ○更埴地区 安藤秀一さん(屋代)、松本敦子さん(稲荷山)
 ○戸倉上山田地区 蟹澤幸子さん(上山田)

■行政相談 国などの仕事について、「苦情がある、困っている」「苦情を申し出たが、説明や措置などに納得がいかない」などのことがあります。相談

は無料で、秘密は固く守られます。行政相談の日は、本紙28ページ「定例の相談」に掲載しています。
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5212)

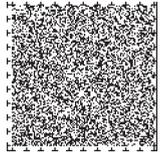
非常勤職員(第1学校給食センター代替調理員)を募集

■募集人員 若干名
 ■募集要件 市内在住の人
 ■勤務場所 第1学校給食センター
 ■勤務期間 11月1日～平成31年3月31日

*非常勤職員の休暇日に代わっての勤務となります。勤務日数は月によって変わります。
 ■勤務時間 午前8時30分から午後3時30分のうち2時間から6時間

■賃金 時給860円
 ■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、10月19日(金)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。
 ■面接試験 10月下旬

*詳細は応募者に連絡します。
 ■応募・問い合わせ先 第1学校給食センター(〒387-10021千曲市大字稲荷山1240番地、Tel026-27212114)



ファミリー・サポート・センター会員を募集

ファミリー・サポート・センターとは、子育ての手助けをして欲しい人と、子育ての手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての手伝いを有償で行なう会員組織です。

■支援の内容 保育園、幼稚園、児童館、児童センターなどへの送り迎えをしたり、時間外に子どもを預かったりします。冠婚葬祭、通院、仕事、研修会参加や授業参観などのときにも、子どもを預かります。

依頼会員

■対象 市内に在住、または市内の事業所に勤務し、生後3か月から12歳までの子どもを育てていて、子育ての手伝いをしてほしい人。

■申込方法 更埴・上山田子育て支援センターで説明を聞いてください。説明終了後、すぐに会員になれます。会員登録明用に3センチ四方の写真2枚を持参してください。

提供会員

■対象 市内に在住し、自宅で

の育児も可能で、心身共に健康かつ、子育ての手伝いに理解と熱意があり、子どもを預かれる人。

*資格、経験、性別は問いませんが、市が行なう「相互援助活動講習会」を受講してから会員になれます。

●相互援助活動講習会

■講習会日時

○11月16日(金)

午後1時～5時15分

○11月17日(土)

午前8時50分～午後5時15分

○11月19日(月)

午後1時～5時15分

*託児あり(要予約)

■会場 更埴子育て支援センター

■申込方法 11月9日(金)までに、更埴子育て支援センターへ申し込んでください。

両方会員

■対象 依頼会員・提供会員の要件に該当する人。

■申込・問い合わせ先

更埴子育て支援センター(Tel.026-273-6180)

松田館の歴史探訪

第5回 千曲市文化財保護審議会長 井原 今朝男

上杉景勝と松田氏

甲斐の武田氏は、天正10年(1582年)3月、勝頼が織田信長に討たれて滅亡し、6月には信長も本能寺の変で死去しました。8月には越後の上杉景勝が、川中島平一帯を占領しました。今回は、景勝と松田氏の関係を知ることができ、文書2点を紹介します。

天正12年(1584年)1月、上杉景勝は、更級八幡宮の松田名跡を日岐城(生坂村)の城主であった仁科織部祐盛直に与えて家臣とし、稲荷山に城を築きました。松田一門の民部助に八幡宮の領地を与え、稲荷山

城への在城を命じたのが、上杉景勝の朱印状です。なお、現在の稲荷山はこの稲荷山城の上につくられています。

天正18年(1590年)、天下統一を成し遂げた豊臣秀吉によって太閤検地が実施されます。太閤検地は秀吉の事業としてあまりにも有名ですが、検地を受けて、信濃において秀吉の年貢の徴収制度を知ることができ、飯田の平沢領と更級郡八幡だけです。

松田盛直の黒印状には、文禄4年(1595年)10月末、盛直が更級郡全体で納めるべき年貢千二百八十八石のうち、八幡一帯の年貢百二十二石余を景勝の蔵に収めたことが書かれています。八幡宮神主の松田家によって徴収された更級郡一帯の年貢は、上杉景勝に直接納めていたことがわかります。



写真1 上杉景勝朱印状【松田家所蔵】



写真2 松田盛直黒印状【松田家所蔵】

ご寄付・お知らせ 募集・催し物

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>

ご寄付

ありがとうございました

●更埴ロータリークラブ様
(千曲市)

【寄付内容・使途】

時計4台・ことぶきアリーナ
千曲(更埴体育館)に設置す
るため

●アートサロン千曲(桜堂)
西澤賢史様

【寄付内容・使途】

渡辺文平作 日本画1点・公共
施設などに展示し、市民の皆さ
んの文化振興に役立てるため

お知らせ

空間放射線量の測定結果

9月5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0.04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)

野外焼却は法律で禁止されて
います

刈草などを含む廃棄物の野外
焼却は、法律で一部の例外を除
き禁止されています。

野外焼却は煙や悪臭が発生す
るため、ご近所の迷惑になる場
合があり、最近、野外焼却によ
る火災も多発しており、住宅へ
延焼したものもあります。

野外焼却をせず廃棄物は市指
定ごみ袋に収納し、排出してく
ださい。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環
境課(内線5413)

児童手当の振り込み

■振込日 10月10日(水)

■内容 6月から9月分までの
児童手当

*受給者の皆さんは、通帳など
で入金を確認してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・こ
ども未来課(内線6217)

精神障がい者家族会

家族会は、精神障がい者を家
族に持つ人たちが互いの体験や
悩みを語り合い、支えあう会で
す。話し合いの内容は、その場
限りのものとし、口外しないこ
とを約束します。

家族会の入会希望者、活動を
知りたい人は問い合わせしてく
ださい。

■問い合わせ先
更埴庁舎・更埴保健センター
(内線5507)

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 10月4日(木)・18日
(木)、11月1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 10月10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)

本人ミーティングながの

「本人ミーティング」は、主に
北信地域の認知症の人が集い、
自らの体験、悩みや希望などを
語り合い、これからのよりよい
暮らし、暮らしやすい地域のあ
り方を地域に伝えていくための
集まりです。

■日時 10月20日(土)、11月17
日(土)、12月15日(土)、平成
31年1月26日(土)、2月23日
(土)、3月16日(土)いずれも
午後1時30分～3時30分(予
定)

■会場 長野市ふれあい福祉セ
ンター

*11月17日(土)のみ安茂里公民
館(長野市)

■対象 認知症と診断を受けた
人(もしくは疑いがあり悩ん
でいる人)とそのご家族など

*日程などが変更になる場合もあ
るため、参加を希望される人は
事前に問い合わせてください。

■問い合わせ先 長野県若年
性認知症支援コーディネータ
ー 伝田(Tel.026-2292-
2243)

ハロウィンジャンボ宝くじ

市町村振興宝くじとして「ハ
ロウィンジャンボ」「ハロウイ
ンジャンボミニ」が全国で発売
されます。

この宝くじの収益金は、市町
村の環境保全や高齢化対策な
ど、地域住民の福祉向上のため
に活用されます。

県内で購入すると県の販売実
績として反映されますので、購
入は是非、県内の宝くじ売り場
でお願いします。

■販売期間 10月1日(月)～
23日(火)

■抽選日 10月30日(火)

■問い合わせ先
長野県市町
村振興協会
(Tel.026-
1234-
3611)



* 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。

宝くじスポーツフェア「はつらつママさんバレーボールin千曲」

宝くじの社会貢献広報事業として、オリンピックメダリストや世界選手権出場経験者ら12人のバレーボール選手と地元ママさんバレーボールチームとの親善試合などを行います。

日時 11月25日(日)午前9時〜午後2時50分

会場 ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)

内容 バレーボール教室、アトラクション(スパイクで百発百中、ドリブルつなげてリレー)、フレンドリーマッチ(きつきクラブ、紅クラブ、あみずクラブ)、ドリーム抽選会

* 入場には整理券が必要です。整理券は、10月下旬にことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)、戸倉体育館、勤労者体育センター、農業者トレーニングセンターで配布しています。

問い合わせ先 戸倉体育館内・スポーツ振興課(TEL 026-276-1173)

スポーツ講演会

日時 11月2日(金)午後7時30分〜9時

会場 市総合教育センターおとりプラザ大研修室

第2学校給食センター

一般見学・試食会

期日

10月24日(水)ソフト麺の献立

10月31日(水)ごはんの献立

時間 午前10時〜午後1時頃

会場 第2学校給食センター

内容 給食・献立の説明、調理の見学、試食など

定員 各30人(先着順)

試食費 1食320円

申込方法 第2学校給食センターにある申込書に記入のうえ、10月17日(水)までに試食費を添えて直接申し込んでください。

申込・問い合わせ先 第2学校給食センター(TEL 026-275-0365)

わたしが創るわたしの「ト」女性の起業を応援!

日時 11月12日(月)午後1時〜3時

会場 上田市サントミューゼ

内容 上田市創業支援プラットフォームの女性起業家支援施策の紹介、県内の女性起業家のパネルトーク、交流タイム* 託児可能(人数上限あり)。

申込方法 11月5日(月)までに、上田市創業支援プラットフォームホームページから申し込んでください。

問い合わせ先 広域関東圏女

テーマ 「支え合うってなんだろう」

講師 山崎福太郎さん(信州大学教育学部附属特別支援学校教諭)

問い合わせ先 特定非営利活動法人千曲市スポーツ協会(TEL 026-273-0010)

第3回「働き方改革」講演会

「カエル会議」という手法を用いて、課題の抽出と解決策を提案する演習を体験します。

日時 11月8日(木)午後3時〜5時

会場 更埴文化会館小ホール

講師 福盛二郎さん(キャリアアコンサルタント・イーキュア株式会社)

対象 市内の企業経営者、総務担当者、現場・若手職員など(複数参加も可能)

定員 40人

申込期限 11月2日(金)

申込・問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課(内線7334)

働き方が変わります

2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されます。

①時間外労働の上限規制が導入

②施行日 2019年4月1日

③中小企業 2020年4月1日

性起業者等サポートネットワーク(TEL 03-6225-2081)

認知症サポーター養成講座

日時 10月30日(火)午前10時20分〜11時20分(予定)

会場 戸倉創造館大ホール

持ち物 上履き、ヨガマット

またはバスタオル、飲み物

* 同講座のほかに健康づくり応援団(ボランティアサークル)と一緒に軽体操も行ないます。

問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

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 10月17日(水)午後1時30分〜3時30分

会場 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(TEL 026-1293-8609 音声ナビ3番)

「釣りリズム信州」冬期ニジマス釣り場開設

期間 10月1日(月)〜平成31年2月15日(金)

会場 千曲川万葉橋から大正橋の間

釣り方(キャッチ&リリース)

お知らせ

中原区が宝くじ助成事業を活用

中原区は、一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成事業を活用し、発電機ほかコミュニティ活動に必要な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)

②年次有給休暇の確実な取得

施行日 2019年4月1日

③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止

施行日 2020年4月1日

中小企業 2021年4月1日

* 詳細は、厚生労働省ホームページで確認してください。

問い合わせ先 長野労働局(TEL 026-223-0551)

北信地域合同企業説明会

60社以上の企業採用担当者とは直接面談ができ、企業情報を得る絶好の機会です。

日時 10月29日(月)午後1時〜4時

会場 ホテル信濃路2階(長野市)

対象

平成31年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者

○大学など卒業後3年以内の求職者

問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL 026-1293-8609 音声ナビ3番)

長野一日合同行政相談所

不動産の登記、年金、道路や農地など行政の仕事について、関係機関や弁護士など専門家に相談できます。

日時 11月6日(火)午前10時〜午後3時

* 受付は午後2時30分まで

会場 長野市生涯学習センター4階大学習室2及び3

問い合わせ先 総務省長野行政監視行政相談センター(TEL 026-1235-1100)

れない人

○ 介護保険サービスで通所型サービス(デイサービスなど)を利用されていない人

内容 介護予防に効果的な運動やレクリエーションを学び、実践します。

* 送迎あり(詳細は配布する申込み案内をご覧ください)。

参加費 1600円(1か月)

募集人数 5会場で約20人

* 申込み多数の場合は、抽選で参加者を決定します。

* 参加を希望される人は、10月10日(水)までに申込み案内を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で取得してください。なお、郵送もしますので連絡してください。

問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

千曲川の河川敷内樹木伐採

千曲川河川敷内の樹木を伐採していただく人を募集します。

* 伐採者には、伐採した樹木を譲ります。

申込方法 詳細は、千曲川河川事務所ホームページで確認してください。

問い合わせ先 千曲川河川事務所(TEL 026-227-9261)

募集

介護予防 転倒予防教室

期間 11月〜平成31年3月

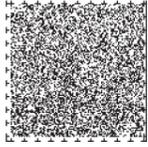
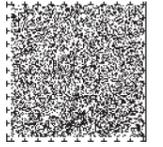
* 月3回程度で午前中1時間30分の開催となります。

会場 市内5会場(雨宮会館、八幡公民館、ふれあい情報館、戸倉創造館、人権ふれあいセンター)

対象 65歳以上の市民で、次のいずれにも該当する人

○ 参加にあたり介助を必要とさ

* 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。



生ごみ減量・堆肥化講習会

- 日時 10月23日(火)午後1時30分～3時30分頃
- 会場 戸倉創造館
- 定員 15人
- 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・廃棄物対策課(内線5423)

パソコン操作習得講座

- コース(日程)
 - ①パソコン(ウインドウズ10)入門 11月1日、2日
 - ②インターネット・メール活用 11月6日、7日
 - ③ワード(文章)基礎 11月9日、13日、14日、16日、20日、21日
 - ④エクセル(表計算)基礎 11月12日、19日、26日
 - ⑤初心者向けエクセル 11月29日、30日
- 時間 ①②③午前9時～正午、④午前9時～午後4時、⑤午後1時30分から4時30分
- 会場 長野地域職業訓練センター(長野市)
- 定員 各10人(先着順)
- 参加費 ①②は5000円、③④は1万4000円、⑤は3500円
- 申込方法 10月9日(火)から各受講開始日の1週間前まで

でに受講料を添えて、直接窓口で申し込んでください。

- 申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL026122110505)

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(長野市)
- 対象 ハローワークに求職の申込みをしている人
- 定員 機械CAD/NC加工科15人
- 受講料 無料
- テキスト代は別途必要です。
- 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 10月29日(月)
- 申込方法など詳細は、問い合わせてください。
- 申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026124317856)

信州花フェスタ「イベント出展者・ボランティア」

来年の春に、信州スカイパークをメイン会場として、第36回全国都市緑化信州フェア「信州花フェスタ2019」北アルプスの贈りもの〜を開催します。全国都市緑化フェアは、長野県では初めてとなる国内最大

催し物

第22回荒砥城まつり

- 日時 10月21日(日) 午前10時～午後2時
- 会場 城山史跡公園荒砥城跡
- *当日は車の乗り入れができません。
- *市総合観光会館からバスが出ます。
- 内容 よろいかぶとを着て荒砥城主体験、戦国弓矢体験、乗馬体験、お茶会、戦国鍋のお振舞い(先着500食)など
- 問い合わせ先 荒砥城まつり実行委員会事務局 宮島(TEL090-2483-4012)



ひとり親あみんず会 「科学にチャレンジ!!」

- 「県下最大級のプラネタリウム」と「科学体験工房」で思いっきり科学を体験しませんか。未来の可能性を広げる施設「佐久市子ども未来館」で楽しみながら学びましょう。
- 期日 10月28日(日)
- 会場 佐久市子ども未来館
- 集合場所 戸倉庁舎駐車場
- 出発時間 午前10時
- 到着時間 午後5時30分
- 内容 プラネタリウム観賞、科学体験工房での体験、常設科学展示の見学
- 対象 ひとり親家庭の親子
- 定員 親子で30人(先着順)

- 参加費 大人500円、子ども300円(昼食代は、ひとり親あみんず会が負担します)
 - 申込方法 10月19日(金)までに電話または、直接窓口で申し込んでください。
 - 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・こども未来課(内線6225)
- 子どものためのおはなし会
- 日時 10月27日(土)午前10時～正午
 - 会場 戸倉創造館1階ロビー
 - 内容 ○ハロウィンのおはなし読み聞かせ(大型絵本、パネルシアターの上演など)
- *この催し物に参加された子ども

級の花と緑のイベントです。

- 期間 平成31年4月25日(木)～6月16日(日)
- 会場 松本平広域公園
- イベント出展者の内容
 - 花と緑の体験プログラム
 - ステージを使用した演奏・ダンスなどのステージパフォーマンス
- ボランティアの内容
 - 会場運営・催事業務のサポート、花がら摘みなど
- 申込方法 詳細は、信州花フェスタ公式ホームページを確認してください。
- 申込期限 10月31日
- イベント出展者 10月31日(水)
- ボランティア 平成31年1月31日(木)
- 問い合わせ先 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局(TEL02631881183)

自衛官採用試験

- 陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)
- 受験資格 中学校を卒業している(見込含む)17歳未満の人
- 【推薦】
 - 申込受付期間 11月1日(木)～30日(金)
 - 試験日 平成31年1月5日(土)から7日(月)までのいずれか1日

手作りぎょうざ教室

- 日時 10月21日(日)午前9時30分～午後0時30分
- 会場 埴生公民館調理室
- 定員 20人(先着順)

もは、カプセルトイを1回まわせます。

- 対象 保育・幼稚園児、小学生
- *園児・小学校低学年は保護者と参加してください。
- 定員 20人
- 申込方法 電話または、直接窓口で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉図書館(TEL026127617001)

【一般】

- 申込受付期間 11月1日(木)～平成31年1月7日(月)
- 1次試験日 平成31年1月19日(土)
- 申込方法 詳細は、自衛隊長野地方協力本部ホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL026123516026)

催し物

図書館まつり

- 日時 10月27日(土)午前9時30分～午後5時
- 会場 更埴図書館、更埴文化会館
- 内容 古本市、職員によるおはなし会、通年講座受講生による朗読発表会、おりがみ工作教室、ガラス小物づくり体験
- *ガラス小物づくり体験は、定員30人です。10月23日(火)までに電話または直接窓口で申し込んでください。参加費は1300円から1400円です。
- 申込・問い合わせ先 更埴図書館(TEL026127312989)

健康プラザ「秋の音楽祭」

- 日時 10月20日(土)午前10時30分～11時30分
- 会場 健康プラザ大広間
- 演奏者 屋代高等学校吹奏楽班
- 問い合わせ先 千曲市健康プラザ(TEL026127215818)

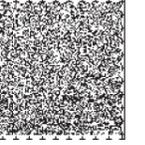
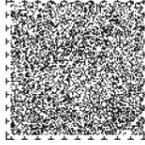
催し物

第26回さらしなの里 縄文まつり

- 日時 10月28日(日) 午前9時20分～午後2時30分
- 会場 さらしなの里古代体験パーク
- 内容
 - 縄文釣り、縄文編物、火おこし、弓矢などの各種縄文生活体験
 - イノシシの焼肉、縄文シシ肉だんご、イワナの炭火焼きなど縄文料理の食体験
- 問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(TEL026-276-7511)



* 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。



期日	時間	内容	参加費
10月3日(水)	午前10時～正午	【スマートフォン&タブレット教室】	1,700円
10月5日(金)	午前10時～正午	【パステルアートで希望の丘を描こう!】	2,000円
10月12日(金)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】	1,500円
10月15日(月)	午前11時～午後1時	【「きのこの日」鑑定セミナー & きのこランチ】	1,800円
10月16日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルト講座】 黒猫を羊毛フェルトで刺繍します。	1,200円
10月17日(水)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 鍋敷きにもなるハートの鍋つかみを作ります。	2,200円
10月19日(金)	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
10月20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
10月24日(水)	午前10時～	【笑顔で脳トレいきいきヨガ + 健康ランチ】	1,900円
10月27日(土)	—	【白鳥園誕生祭3周年記念イベント】	—
10月28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に挑戦します。	1,500円
10月30日(火)	午前10時～11時30分	【アロマワックスカップ講座】 火を灯さずにアロマの香りを楽しめるアロマワックスカップを作ります。	2,300円

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 湯のきとちくま白鳥園(TEL0261-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

体育の日に大林山に登ろう

- 日時 10月8日(月・祝) 午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
- 集合場所 四十八曲坂上トンネル口広場
- コース 四十八曲トンネル広場↓反射板↓大林山↓八頭↓四十八曲峠↓旧道↓四十八曲トンネル広場
- * 登りのきつい斜面もあるので、体力を考えて参加してください。
- 参加費 100円
- 持ち物 昼食、飲料水、おやつ、雨具
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴
- 問い合わせ先 みどりを守る会 杉本(TEL080-1103818623)

自然観察会

- 森將軍塚古墳周辺を散策して、紅葉や野鳥などを観察します。
- 日時 10月27日(土) 午前9時～正午頃(悪天中止)
- 集合場所 森將軍塚古墳駐車場
- 観察場所 森將軍塚古墳周辺
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市の自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴
- 参加費 300円

催し物

第27回森將軍塚まつり

- 日時 11月3日(土・祝) 午前8時40分～午後3時
- 会場 科野の里歴史公園
- 内容
 - 屋代駅から森將軍塚古墳までのパレード
 - 古墳上での収穫感謝の儀式
 - 青空教室(歴史講座)
 - 森將軍塚鍋やキビ餅のサービス(先着2,000人)
 - 森將軍塚ウォークなど(屋代駅～有明山～森將軍塚古墳)

* 当日は長野県立歴史館・森將軍塚古墳館の観覧、森將軍塚古墳見学バスの利用が無料となります。

* 会場周辺は混雑しますので、徒歩または屋代駅からのシャトルバスの利用をお願いします。

■ 問い合わせ先 森將軍塚古墳館(TEL026-274-3400)



長野県立総合リハビリテーションセンター祭

- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL0801-699414820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時～午後5時まで)
- 日時 10月27日(土) 午前10時～午後2時30分
- 会場 長野県立総合リハビリテーションセンター(長野市)
- 内容
 - 講演会 テーマ「老化と勘違い 忍び寄る廃用症候群」講師 清野良文さん(長野県立総合リハビリテーションセンター医師)
 - センター寄席、足腰の筋肉を鍛える運動、お食事なんでも相談、義肢装具の展示・体験
 - 豚汁の提供、センター祭名物焼きそば、リハビリセンター産男爵イモ詰め放題
- 主催・問い合わせ先 長野県立総合リハビリテーションセンター(TEL0261-29613953)

射水市観光情報

姉妹都市の観光情報

新鮮カニかに 新湊カニまつり

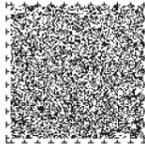
富山県内でも有数の食の祭典です。富山湾を代表する「ベニズワイガニ」や「シロエビ」など鮮度抜群の海の幸の即売のほか、アツアツのカニ鍋などが味わえます。カニの即売は毎年すぐに売り切れてしまうほどの人気です。また、ステージではさまざまな催しも行なわれ、大人から子どもまで楽しむことができます。

■ 日時 10月14日(日) 午前8時～午後2時30分

■ 会場 新湊漁港(東地区)富山県射水市八幡町1-1100

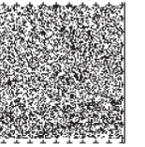
■ 問い合わせ先 実行委員会(射水市観光協会・TEL076618414649)





定例の掲示板

千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表) 市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
 更埴庁舎 FAX026-273-1004 戸倉庁舎 FAX026-275-0238 上山田庁舎 FAX026-276-0796



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時~午後5時)	歯科系(午前9時~正午)	薬局
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
10/8 (月・祝)	中沢医院(小島) 026-272-0131 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	樽沼歯科医院(内川) 026-261-5005	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 タカチ薬局(内川) 026-275-1624 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
10/14 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
10/21 (日)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 とよき内科(磯部) 026-276-0413	こみやま歯科医院(力石) 0268-81-7011	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
10/28 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244
11/3 (土・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。当番医・当番薬局は変更になる場合があります。当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。
 ○戸倉上山田消防署(Tel026-276-0119)○更埴消防署(Tel026-274-0119)

リサイクルコーナー



*譲渡は当事者間での話し合いになります。品物により有償の場合があります。

ゆずってください

キュボロ、農業用トンネル、ウェットスーツ、ストライダー、卓球台、ガスコンロ、電子ピアノ(キーボード)

*リサイクルコーナーは平成31年3月末で終了します。
■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、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、子ども服、冷風機、幼児用イス(テーブル付き)、ジェルマット、自転車用チャイルドシート、水槽

〈広告欄〉

10月納期の市税・使用料など

- 市県民税(3期分)
- 国民健康保険税(4期分)
- 介護保険料(7期分)
- 後期高齢者医療保険料(4期分)
- 保育料(10月分)
- 公共下水道使用料(7期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(7期分)
- 下水道受益者負担金(10月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(10月分)
- 市営水道料金(10月分)

■納付期限 10月31日(水)

委員会の開催

- 教育委員会
 - 日時 10月31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 10月29日(月) 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)

10月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 10月21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、取り扱いません。

姉妹都市「宇和島市」への義援金のお礼

「平成30年7月豪雨」で甚大な被害を受けた愛媛県宇和島市を支援するため、千曲市区長会連合会、各区・自治会を通して義援金を募ったところ、多くの市民の皆さんからご協力をいただきました。この義援金は、直接宇和島市に送金しました。ご協力ありがとうございました。

■募金総額 360万6613円

■問い合わせ先 千曲市区長会連合会事務局(更埴庁舎・総務課内、内線5211)

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)

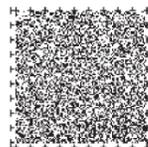
●10月24日(水)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

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)

〈広告欄〉



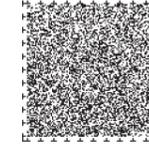
市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)
 ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)
 ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)
 ■開館時間 午前9時30分～午後6時
 ★上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842)
 ■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

定例の相談

— 相談は無料です —

千曲市役所 更埴庁舎 FAX026-273-1004
 Tel.026-273-1111 (代表) 戸倉庁舎 FAX026-275-0238
 上山田庁舎 FAX026-276-0796
 市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



～今月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間」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	10月10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	10月6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。 *両日とも新規登録を受け付けます。
	10月14日 (日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	10月19日 (金)	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	10月4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)
	10月18日 (木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	11月13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
	11月27日 (火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	10月10日 (水)	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
	10月13日 (土)		稲荷山太陽の園	
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)
	10月11日 (木) 10月25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
	10月15日 (月)	午前9時～午後4時		

*平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始 (12/29～1/3) を除いた日のことです。

としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
『悪玉伝』朝井まかて
『新・水滸後伝上・下巻』田中芳樹
○ノンフィクション
『主婦力ゼロからのやってきた家事』マルサイ
『夏の甲子園100回故郷のヒーロー 完全保存版』週刊朝日編集部
○児童向け
『ハンカチがしがし』岡田千晶
『女の子だって、野球はできる!』長谷川晶一

戸倉図書館 新刊図書

○小説
『引火点』笹本稜平
『ふたりぐらし』桜木紫乃
『ギケイキ』町田康
○ノンフィクション
『咳をしても一人と一匹』群ようこ
『知識ゼロからの甘酒入門』石澤清美
○児童向け
『なにはこんでるの?』スズキサトル
『ひとりぼっちもいいよ』石田享子

人気の本ベスト3 【児童・読み物】

1位『びょういんのおばけずかん』斉藤洋
2位『にちようびは名探偵』杉山亮
3位『おばけのたからもの』むらいかよ

10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
 *蔵書点検、図書システム更新作業休館日:
 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)
 *月末図書整理休館日: 10月31日

更埴西図書館 おすすめの一冊

秘録 島原の乱

著/加藤廣、出版社/新潮社

炎上する大坂城から脱出した秀頼。その後、秀頼亡きあと、秀頼の意思を継ぐ軍団と島原に現れた天草四郎。彼らは起つ時を窺っていた。加藤廣遺作の長編時代小説。

上山田公民館図書室 新刊図書

○小説
『ファーストラブ』島本理生
○ノンフィクション
『賢い化粧品選び方』小澤貴子
○児童向け
『明日ともだちに話したくなる野菜の話』稲垣栄洋

【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 (8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 (+4)
	自転車盗 16件 (±0)
	車上狙い 10件 (+1)
	その他 23件 (+7)
交通事故	件数 139件 (+14)
	死者 0人 (-3)
	傷者 177件 (+27)

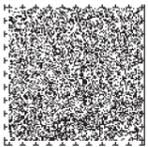
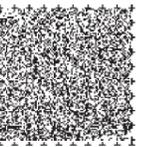
千曲警察署から

《Tel.026-272-10110》

平成30年全国地域安全運動の実施について

地域安全に資する関係機関、団体及び警察が、地域安全活動を強化し、一層連携していくことにより、安心して暮らせる地域社会の実現を図るために、10月11日から20日までの10日間、**県下統一スローガン 「日本一安全・安心な 長野県をめざして」**として、全国地域安全運動を実施します。

期間中、子ども・女性の犯罪被害防止、高齢者を狙った特殊詐欺などの被害防止対策として広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。



地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第17回

地域おこし協力隊の服部で

千曲市に着任して7月で満1年。農業関係や食農関係に参加し、あつという間の1年でした。

姨捨の棚田貸します制度の稲刈り、脱穀イベントなどをメインに、各種産業展などで、姨捨の棚田や棚田貸します制度のPR、棚田米の販売・宣伝をしたり、箱膳など千曲市の伝統食を学んだりしてきました。今年の3月からは、少しでも多くの人に米作りをしてもらえるよう、自給稲作入



▶棚田の田起こしに挑戦！



▲大田原農業体験にて、初めてのおやき作り。皮を薄く均一にするのが難しかったです。

門講座を運営し、受講生が実際に米作りを体験するための田んぼの管理もしています。この市報が発行される時には、棚田の稲刈りも終わりはせ掛けの頃でしょう。昔ながらのはせ掛け、天日干し風景は、まさに日本の原風景。棚田での作業は、大型機械が入らず手作業がメインですが、手作業だからこそその充実感、棚田の風の爽快感を味わうことができます。善光寺平を一望にできる姨捨の棚田で、お米作りを楽しんでみませんか？

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

子どもの成長を支える生活リズム

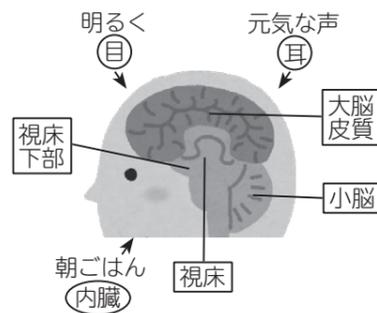
第53回

人間は、日の出とともに目覚め、日暮れとともに休むというリズムができています。また、脳の視床下部という場所が、外からの明るさや暗さを眼球を通してキャッチし体のリズムを作っています。

生活リズムは、私たちの体にとって大切なホルモンと関係があります。特に成長期にある子どもの場合、夜しっかりと眠ることが大切です。

眠りと関係がある2つのホルモンを紹介いたします。①「成長ホルモン」は眠っている間に脳から出て、骨を伸ばし、筋肉に働きかけ、大脳や神経を育てるなど子どもの成長、発達に大きく関わっています。このホルモンは夜8時頃から出始め、夜中の1時頃にピークになるので、夜9時頃には寝かしつけ、夜中1時には熟睡していることが望ましいでしょう。②「メラトニンホルモン」は気持ちを安定させ、眠気を誘う働きがあります。ぐっすり眠るために必要なホルモんで、周りが暗いことでたくさん

出ます。子どもを寝かしつけるときには、部屋を暗くし、光や音などの刺激を無くすることが必要です。このように早寝早起きの生活リズムを作るとは、子どもの健康やかな成長につながります。生活リズムは子どもだけでなく身につけることは難しく、親や周囲の大人が助けてあげることが必要です。次の3つを心がけましょう。①6時頃にはカーテンを開けたり、電気をつけて部屋の明るくしましょう。②子どもに「おはよう」と声をかけ、音の刺激を与えましょう。③朝ごはんを食べさせ、体に刺激を与えましょう。



わたしの子育て

第90話



こばやし くみこさん(屋代)

結婚して2年目に入った頃に妊娠が分かり、とても嬉しかったことを懐かしく思います。初めての妊婦生活は、日々大きくなっていくお腹に手を当てながら、出産に対しての不安が増していったのを思い出します。

長女が産まれたのは、予定日の1週間後でした。産まれてからは休む間もなく、おっぱいをあげたりおむつを換えたりと、右も左も分らない中で、お世話をしていました。寝不足になりながらも、隣ですやすやす眠っている姿を見ると、1日の疲れが癒される瞬間です。長女はありがたいことに、おっぱいを良く飲み、夜泣きもほとんどせず、あまり手のかからない子になりました。しかし、1歳8か月を過ぎた今、気に入らないことややりたくないことがあると「ヤダ」とはつきり意思表示をする

ようになってきています。動くことや音楽に合わせて踊ることが好きな娘は、公園に行ったり、支援センターを利用したりして思いっきり遊んでいます。センターに初めて行ったのは娘が9か月位の頃で、最初はどんな所なのかと不安な気持ちが強かったが、明るく優しい先生方や子どもを大切にきかけに母親同士で話す機会が増え、困っていることや悩んでいることを気軽に話せるようになり、仲良くなつた仲間たちに会えるのが嬉しかったんです。センターは子育てに関わる人たちを繋いでいる所なのだと思えています。私は、家族に支えられて恵まれた環境で子育てできていることを幸せに思います。元気にすくすくと成長している奈那子。これからもたくさんの笑顔を見せてね。

信州ブレイブウォリアーズ

「はじめてでも楽しい！ウォリアーズ観戦イロハ」

- 試合会場の「ことばきアリーナ千曲(更埴体育館)」は土足OK！ 飲食OK！ アルコールOK！
- バスケットボールではファンのことを「ブースター」、応援することを「ブーストする」といいます。
- バスケットボールは流れのスポーツです。ウォリアーズが押し押せで相手がたまらずタイムアウトをしたときは、応援タオルをブンブン回して追い風を送りましょう。
- バスケットボールで守りは、とても大事。選手・ベンチ・ブースター全員で守ることが鉄則です。守りのコールは大きな声で「ディーフェンス！」。
- 誰にも邪魔されずに打てるのが「フリースロー」。1投1点。複数回打るときは初投が決まったら、心ひとつに「ワンモア！」
- 勝負を決する最終10分間の「第4クォーター」では、ウォリアーズの選手が最初のフィールドゴールを決める



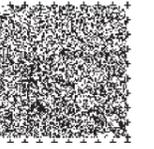
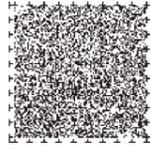
まで、みんなで一緒にする応援があります。MCの説明に注目してください。

○ウォリアーズのホームゲームはチアリーダー「ジャスパーズ」が会場を盛り上げます。初めての人もダンスパフォーマンスを楽しみましょう♪

■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)



第72回



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
10月3日(水)	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
10月10日(水)	うたってあそぼう&ドレミファランド
10月17日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド
10月24日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園との交流
10月31日(水)	うたってあそぼう&リズムであそぼう

更埴子育て支援センター

開催日	内容
10月4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
10月11日(木)	うたってあそぼう&ハーブコンサート
10月18日(木)	うたってあそぼう&ぐるぐるお絵かき
10月25日(木)	うたってあそぼう&ハロウィン&工作

*10月25日の工作は事前に申し込みが必要です。

更埴子育て支援センター 上山田子育て支援センター

○開館時間

午前8時30分~午後5時

○休館日

【更 埴】毎週土曜日
【上山田】毎週日曜日

○連絡先

【更 埴】
Tel.026-273-6180
【上山田】
Tel.026-275-6017

●子育てひろば

午前10時~11時30分
(受付9時30分~)

*開催日・会場・内容については、平成30年度の「暮らしのカレンダー」で確認するか、子育て支援センターへ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 今月はありません
更 埴 10月15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 10月11日(木)
更 埴 10月12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(8月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(8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 10月25日(木)
更 埴 10月26日(金)

■参加費 150円(写真代など)
■対象 10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
■持ち物 麦茶、お手ふき 申し込んでください。

給食レシピ紹介



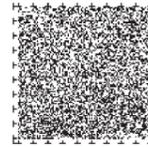
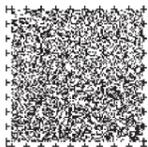
第2学校給食センター
なめたけあえ

【材料(4人分)】

ほうれんそう	40g
キャベツ	120g
にんじん	20g
なめたけ	60g
薄口しょう油	小さじ2分の1強
酢	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれんそうは2cm程度のざく切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにして、ゆでてしっかりと水を切り、冷やしておく。
 - ② 食べる直前に、①となめたけ、薄口しょう油、酢をよく和える。
- * 調味料の分量はお好みで変えてください。酢を加えることで、さっぱりとした味わいになります。
- * 長野県はえのきたけの生産量が日本一です。なめたけはそのまま食べることも多いかと思いますが、野菜と和えてもおいしくいただけます。



9月7日 「救急の日」啓発活動を実施



9月9日の「救急の日」に先立ち、国際ソロプチミスト千曲、千曲医師会、千曲中央病院、千曲坂城消防本部は、戸倉駅、屋代駅、屋代高校前駅で啓発活動を行いました。応急手当の重要性を伝えるため、心肺蘇生法を記載したカードを配布しながら、いざというときに役立たせてもらうよう説明しました。

9月6日 松田家齋館修理工事に伴う防火指導



松田館火災から1年となることから、防火対策の徹底を図るため、千曲坂城消防本部に依頼して防火指導を受けました。
消防本部職員から初期消火の再確認、消火栓の場所の把握や定期的に消火訓練を行なう大切さなどの話がありました。

8月26日 第9回千曲市ふれあい広場



白鳥園南側イベント広場で「第9回ふれあい広場」が開催されました。併せて24時間テレビ41「愛は地球を救う」のチャリティー募金も行なわれました。会場はチャリティー募金のほか、さまざまな体験コーナーや飲食物の販売もあり、家族連れや地域の人などで賑わっていました。

8月25日 第4回全国ふるさと甲子園



ドラマや映画のロケ地となった全国の自治体が魅力を競う「第4回全国ふるさと甲子園」が東京・秋葉原で開催され、地域の魅力をPRしました。千曲市は、「あんずコンポート入りフローズンヨーグルト」などを提供し、審査員と来場者の投票でグルメ大賞「デザート・ドリンク部門」で1位になりました。

● 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



● マチイロ (無料アプリ) で市報を読もう



● 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届けます。



9月8・9日 姉妹都市交流事業
「山の生活体験交流会」



姉妹都市である富山県射水市の小学6年生24人が千曲市を訪れ、市内の小学6年生22人と交流しました。大池自然の家での宿泊や「かけはしの会」の指導によるおやき作りなどを体験しました。
教科書に載っている「森將軍塚古墳」に登ることを楽しみにしてきたという射水市児童のあいさつもあり、小雨の降る日でしたが、古墳へ登ると、学校や家の場所を説明する姿が見られました。

9月2日 千曲市総合防災訓練



糸魚川・静岡構造線(断層帯)「北部」を震源とする大地震を想定した総合防災訓練が、市内55会場で行なわれました。主会場の更級小学校では地元住民、警察など1079人が参加しました。
消火器による初期消火訓練や消防署職員による高所救出訓練など、さまざまな内容が行なわれました。

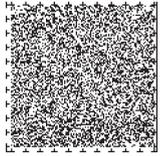
9月1日 Tommy ☆ PiaNica Soul



今年3月に市観光大使に就任した鍵盤ハーモニカ奏者 TommyCHO さんによる千曲市誕生15周年を祝う特別コンサートが更埴文化会館あんずホールで開かれました。
コンサートは2部構成で、「あん姫のうた」や「信濃の国」などを演奏し、観客を魅了していました。

●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。



▶版画用のローラーで油性インクを版上に盛る梅田さん



チクマビト
NO. 37

「やりたいことをやり続けられた
幸せを感じています」

梅田版画工房主宰
梅田 明雄さん(上山田・61歳)

現代アートの公募展「萱アートコンペ2018」が、10月6日から28日にかけて、R.A.U.M.戸倉宿蕎麦料理処「萱」内のギャラリー「ブラン」・「蔵」・「昭和蔵」で開かれる。市内に新たな文化・芸術の交流の場をつくらうと企画し、実行委員長を務めるのが、上山田で版画工房を主宰する梅田明雄さんだ。

梅田さんが取り扱う版画は、リトグラフ。石灰石やアルミ版などの平らな版面を使い、水と油の反発を利用して印刷する。色が30色あれば、30枚の版を作るため、ひとつの作品にかかる制作期間は、2か月から3か月。これまでに、千曲市名誉市民の倉島重友さんをはじめ数々の有名な画家の作品を版画にしてきた。最近では、日本と欧米などで活躍するピアニストのフジコ・ヘミングさんからの仕事を請け負っている。

梅田さんがリトグラフに出会ったのは、18歳のときに東京で開かれたフランスの画家ロートレック(1864年～1901年)の展覧会。「将来は絶対に版画、特にリトグラフをやりたい」。そんな思いを抱き、名古屋芸術大学に入学した。その後、坂城町の森工房にリトグラフの刷り師として勤務し、38歳のときに独立。現在は、刷り師の傍ら、自分の作品の個展やグループ展、趣味の音楽活動を楽しむ。

梅田さんが、刷り師として大切にしていることは「アーティストの考えを理解すること」。「アーティストとの意思疎通が不十分で苦労するときもあるが、工房で制作したことによって、想像以上の作品に仕上がったとアーティストから感謝されるときに、達成感や満足感がある」と微笑む。

梅田さんの現在の夢は、若い世代にリトグラフの魅力を伝えること。国内で珍しいリトグラフの刷り師は、10代の頃に出会った感動や憧れを胸に、これからもアートを追求し続ける。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年9月1日現在)

世帯数	22,001(+16)	平成30年 8月中の動き	
	人口	59,470人(-10)	転入 129人
男	28,774人(-3)	転出	136人
女	30,696人(-7)	出生	46人
		死亡	49人

編集後記

お盆中に膝を痛めてしまいました。椅子から立つだけでも痛みが走り、趣味のサッカーや登山にも支障がでてきます。原因に身に覚えがなく困惑していますが、加齢とともに筋肉が衰えてきたということでしょうか。

今年、私は父が他界した年齢になりました。同僚から「早く医者に行け」と言われてもなかなか行かない私ですが、父の命日を前に「健康であることに感謝する」という言葉を噛みしめています。

丸山