

千曲市役所  
Tel.026-273-1111 (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

# お知らせ 募集・催し物

## お知らせ

「ご寄付ありがとうございます」

■寄付者 飛矢崎 友子さん  
(長野市)  
■寄付内容 故飛矢崎眞守さん(夫)の絵画作品11点と作品のチャリティー販売を行なった売り上げの一部

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、市役所各庁舎で9月28日まで義援金を受け付けたところ、多くの皆様に募金をしていただきました。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 30万7071円  
■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5211)

### 空間放射線量の測定結果

10月2日(火)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 (天候くもり)  
○地上10m付近

### 年金相談をご利用ください

市は、毎週年金相談を開催しています。厚生年金を含む老齢年金の請求、遺族年金の請求、年金加入期間の確認など年金事務所に行かなければできない相談や手続きができますのでご利用ください。日程は本紙20ページに掲載しています。  
年金番号をいくつも持っている人、共済のみの加入の人など手続きができない場合がありますのでご了承ください。  
■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課(内線5434)

### 社会保険料(国民年金保険料)の控除証明書を郵送

国民年金保険料は、自身の保険料と家族の保険料を支払っている方も合わせて全額が社会保険料控除の対象となります。  
控除証明書は、1月から10月1日までに納付した人には11月上旬に、10月2日から12月までに今年初めて国民年金保険料を納付した人には、平成31年2月上旬に郵送します。年末調整や確定申告時に必要ですので、大切に保管してください。  
■控除証明書専用ダイヤル  
Tel.0570-10031004  
\*平成31年3月15日(金)まで  
■問い合わせ先  
○長野南年金事務所(Tel.026

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

### ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部  
■日時 11月15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 11月7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)

### 秋の山火事予防

秋は枯草や落ち葉など燃えやすいものが多く、山火事への注意が必要です。  
空気が乾燥した日や強風時は山際でのたき火やたばこの始末には十分注意しましょう。  
森林は空気をきれいにしたり、山崩れや洪水を防いだりしてくれる大切な財産です。  
火災により森林を失わないように、みんなで守りましょう。

1227-1284  
○更埴庁舎・市民課(内線5434)

### 樹木が道路にはみださないように

庭木などの樹木やその枝が道路にはみ出してると、人や車の通行の妨げになります。また、管理されずに放置された樹木が強風などにより倒れて、歩行者や車両を巻き込む事故が発生した場合、重大な事故につながりかねません。また、樹木の所有者が賠償責任を問われる場合があります。

私有地から道路に飛び出している樹木は、市が切ることはできませんので、所有者で剪定をお願いします。  
各家庭などで定期的に剪定を行ない、道路が安全・快適に通行できるようにご協力をお願いします。  
ご自身で対応することが困難な場合は、造園業者、シルバ人材センターへ相談してください。  
■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5612)  
第4回千曲市男女共同参画セミナー  
■日時 11月18日(日)午後1時30分～3時30分  
■会場 ふれあい情報館

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

### 秋の全国火災予防運動

11月9日(金)～15日(木)

### 防火標語「忘れてない?」

サイフにスマホに火の確認  
■住宅防火 いのちを守る7つのポイント  
【3つの習慣】  
○寝たばこは、絶対やめる。  
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 【4つの対策】

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。  
○寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。  
○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

### 住宅用火災警報器の点検

住宅用火災警報器は、火災を感知するために常に作動しており、その電池の寿命の目安は約10年とされています。定期的に作動確認を行なってください。  
■問い合わせ先 千曲坂城消防本部・予防課(Tel.026127610119)

### 庭木剪定チップの無料配布

■期日 11月20日(火)  
■受付 午前9時～11時30分、午後1時～2時30分

\*小雨決行、荒天中止の場合は翌日21日(水)に延期します。延期する場合は、申込者に電話で連絡します。

■会場 平和橋資材置場(八幡)

\*会場図は市ホームページで確認できます。

### 留意事項

○運搬車両は、2ト未満以下のトラックが乗用車に限ります。  
○運搬用に荷台へ板などでアオリを設ける場合は、事前に組立ててから来場してください。会場での設置・組立はできません。  
○安全にチップの配布を行なうため、アオリなどの工作物は確実に固定してください。  
○運搬時の飛散防止シートを必ず持つてきてください。  
○チップの全体量は限られているため、配布予定量に達した時点で、申し込みの受付を締め切ります。

■申込方法 事前に電話か直接申し込んでください。

\*申し込みは11月13日(火)午前8時30分からです。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

エコドライブ啓発活動  
■日時 11月12日(月)午前10時～(30分程度)  
\*雨天の場合は16日(金)に順延します。

### エコドライブ啓発活動

■日時 11月12日(月)午前10時～(30分程度)  
\*雨天の場合は16日(金)に順延します。

### エコドライブ啓発活動

■日時 11月12日(月)午前10時～(30分程度)  
\*雨天の場合は16日(金)に順延します。

### エコドライブ啓発活動

■日時 11月12日(月)午前10時～(30分程度)  
\*雨天の場合は16日(金)に順延します。

## お知らせ

### 志川区が宝くじ助成事業を活用

志川区は、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より助成を受けて、キリン公園に遊具を整備しました。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

\* 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。

11月19日は「いい育児の日」

いい育児の日は、家族や家庭を大切に... 子どもの成長と子育てを社会全体で応援する機運の醸成を図るため定められました。

11月は児童虐待防止推進月間

- 「虐待を受けたと思われる子ども」を見つけた場合は、迷わず連絡(通告)してください。
○今年目標語 「未来へと命を繋ぐ189(いちばやく)」
○児童虐待とは
○身体的虐待 殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど
○性的虐待 子どもへの性的行為の強要、性器や性交を見せるなど
○ネグレクト(育児放棄) 食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置するなど
○心理的虐待 言葉による脅し、

心の健康講座

「不眠」は自殺の前兆となるサインの1つにあげられます。「みんなで守ろう大切ないのち」をテーマに、「睡眠」について学びます。

- 日時 12月18日(火) 午後2時~4時
会場 更埴文化会館小ホール
テーマ 「睡眠とこころの関係」~子どもから大人までの睡眠を考える~
講師 羽澄恵さん(国立精神・神経医療研究センター社会精神保健研究所研究員)
問い合わせ先 更埴庁舎・健康推進課(内線5507)

千曲川・犀川直轄改修事業100周年記念シンポジウム

- 日時 11月25日(日) 午後1時30分~4時30分(開場 午後0時30分)
会場 長野市若里市民文化ホール
内容 基調講演、地元小学生による記念合唱、学習成果発表、地震体験車展示など
定員 600人(先着順)
申込方法 住所、機関・団体名、氏名、参加希望人数、電話番号を11月14日(水)までに、FAXまたは電子メール(hikuma@hrr.mlit.go.jp)で申し込みください。

無視、兄弟間の差別的扱い、子どもの面前で家族に対して暴力をふるうなど
■平成29年度市内通告件数
○身体的虐待 15件
○性的虐待 1件
○ネグレクト 10件
○心理的虐待 18件
■連絡・相談先
○家庭児童相談室(戸倉庁舎・こども未来課内、内線6219)
○中央児童相談所(TEL026-23818010)

灯油漏れに注意

これからの時期はストーブなどの暖房機の使用が増えます。ホームタンクからの灯油漏れに注意してください。事故があった場合は、至急、最寄りの消防署と環境課へ連絡してください。灯油を入れる際はその場を離れず、入れ終わったら確実に栓を閉めてください。また、ホームタンクや、ポリタンクに破損がないか確認し、対処してください。
なお、油・農薬などの河川への不法投棄は、法律で禁止されています。
■連絡・問い合わせ先
○更埴地区 更埴消防署(TEL026127410119)
○戸倉上山田地区 戸倉上山田消防署(TEL02612761)

はつらつ健康講演会

- \*詳しくは、千曲川・犀川直轄改修100周年記念事業特設サイトをご覧ください。
問い合わせ先 千曲川・犀川直轄改修100周年記念事業実行委員会事務局(TEL026122719434、FAX026122717682)
日時 11月10日(土) 午後2時~3時30分
\*午後1時から保健師、栄養士や歯科衛生士による個別健康相談を行います。
会場 戸倉創造館大ホール
講師 前川智さん(JA長野厚生連長野松代総合病院消化器内科部長)
内容 生活習慣病の一因となる、肥満の原因と新しい治療法・ダイエットについて
問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6257)
巡回労働相談
日時 11月14日(水) 午後1時30分~3時30分(予約制)
会場 千曲市人権ふれあいセンター
対象 千曲市及び周辺市町村に勤務又は居住している人
申込方法 11月13日(火)午後4時までに電話で申し込みください。
申込・問い合わせ先 北信労

0119)
○更埴庁舎・環境課(内線5413)
■屋外広告物禁止物件一斉点検
市は、9月5日に県と市内の広告業者と協力して、上山田地区の屋外広告物の禁止物件の一斉点検と啓発活動を行いました。撤去した看板などはありませんでしたが、古くなったり、傷んでいる看板がありましたので、適正な管理をお願いします。近年、長野県内でも看板の落下などによる事故が発生しています。事故などの発生を未然に防ぐため、古くなった看板の取り替えや日頃の安全点検などをお願いいたします。
■問い合わせ先 更埴庁舎・都

お知らせ 桑原自衛消防団が宝くじ助成事業を活用

桑原自衛消防団は、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より助成を受けて、桑原地区の公民館6館にAED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)

市計画課(内線5622)
うちエコ診断
「うちエコ診断士」が、家庭のエネルギー使用状況を分析し、電気代やガス代を平均世帯と比較しながら、ライフスタイルに合った効果的な省エネ手法を対面で説明します。
■診断時間 約50分
■場所 自宅、指定会場など
■申込方法 電話、FAX、電子メール(nccca@dia.jani.s.or.jp)で申し込みください。
■申込・問い合わせ先 長野県地球温暖化防止活動推進センター(TEL026123716625、FAX026123819780)

就職応援会

- 政務所(TEL026123419532)
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 11月21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(TEL026129318609 音声ナビ3番)

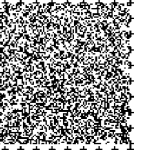
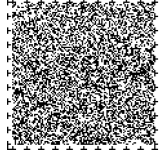
募集

- 市営住宅の入居者
市営住宅への入居者を、抽選で決定します。
対象 現在、住宅に困窮している低額所得者
\*入居には所得額など一定の条件があります。また、单身世帯で入居できる部屋は今回ありません。
■団地名 屋代団地、埴生団地、鑄物師屋団地、志川団地、薬師堂団地
■月額家賃 8100円~3万8600円
■申込書類 11月12日(月)から更埴庁舎建設課、戸倉庁

パソコン操作習得講座

- 舎・上山田庁舎の市民窓口課で配布します。
■申込期間 11月12日(月)~11月21日(水)
■抽選日 12月5日(水)
■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)
コース(日程)
①ワードビジネス活用 12月6日、13日
②エクセル(表計算)中級 12月3日、10日
③デジタル写真活用年賀はがき 12月4日、5日、7日
④初めてのパソコン 12月12日、14日
⑤初心者向けワード 12月20日、21日
■時間 ①②午前9時~午後4時、③午前9時~正午、④⑤午後1時30分~4時30分
■会場 長野地域職業訓練センター
■定員 各10人(先着順)
■参加費 ①1万2000円、②1万1000円、③8000円、④⑤3500円
■申込方法 11月8日(木)から各受講開始日の1週間前までに受講料を添えて、直接窓口で申し込みください。
■申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL026122110505)

\* 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。



▲ 昨年のイルミネーション

■ **イルミネーション**  
 千曲市内のご自宅などで行なっているイルミネーションの写真展示を12月下旬から行ないます。  
 ■ **申込方法** ①氏名・住所・連絡先(電話、メールアドレスなど) ②イルミネーションの写真(jpegまたはpdf形式) ③イルミネーションを設置している住所の掲載の可否(可であれば住所)を12月21日(金)までに電子メール(5fo@chikumacci.jp)で申し込んでください。  
 ■ **問い合わせ先** 千曲商工会議所青年部(TEL026-27213223)

■ **科野の里ふれあい公園 イルミネーション**  
 ■ **会場** 科野の里ふれあい公園  
 ■ **点灯期間** 12月2日(日)～平成31年1月26日(土)  
 ■ **点灯時間** 午後5時～10時  
 ○ **おらがまちのイルミネーション募集**

催し物

■ **手形あそび教室**  
 ■ **日時** 11月15日(木) 午前10時30分～11時30分  
 ■ **会場** 更埴西図書館談話室  
 ■ **対象** 市内在住で0歳から3歳までの幼児。以前教室を受講した人の参加も可能です。  
 ■ **内容** 簡単に消せるマーカーで、赤ちゃんと一緒に楽しく手形で遊びます。図書館職員の見聞かせも行ないます。  
 ■ **講師** 岡村和枝さん(キット)

■ **さくらの剪定作業**  
 ■ **日時** 11月24日(土) 午前8時30分～午後4時  
 ■ **集合場所** 戸倉宿キティパーク駐車場  
 ■ **内容** 樹木匠によるさくらの特性・管理の説明、障害木の切除作業、陽光が十分に当たるときの作業。  
 ■ **持ち物** 剪定ハサミ、軍手  
 \* 昼食は戸倉東山さくら守の会で用意します。  
 ■ **服装** 作業のしやすい服装  
 \* 会員は随時募集しています。  
 ■ **問い合わせ先** 戸倉東山さくら守の会 宮本(TEL026-27510928)

期日	時間	内容	参加費
11月2日(金)	午前10時～正午	【スマートフォン&タブレット教室】	1,700円
11月5日(月)	午後1時～2時30分	【あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも?】骨盤の歪みによる悪影響などの講義です。	1,500円
11月9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
11月12日(月)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】マグネットホック付きのポシェットを作ります。	2,400円
11月14日(水)	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
11月15日(木)	午前10時～午後3時	【I'POワークショップ】	500円～1,000円
11月17日(土)	午前10時～正午	【ジェルキャンドルレッスン】	2,300円
11月19日(月)	午後1時30分～	【秋の寄せ植え講習会】	1,000円
11月20日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルト講座】羊毛フェルトでクリスマスツリーを作ります。	1,200円
11月22日(木)	午前10時30分～11時30分	【デコディフューザーレッスン】造花を使い、ディフューザーを作ります。	2,500円
11月24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
11月25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
11月28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
11月29日(木)	午前10時～正午	【ハーバリウムボールペン&ハーバリウムレッスン】	4,000円

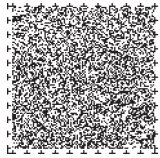
■ **白鳥園イベント**  
 ● **共通事項**  
 ■ **会場** 白鳥園  
 ■ **申込方法** 電話か電子メールで申し込んでください。  
 \* 持ち物などは申込時に問い合わせてください。  
 ■ **申込・問い合わせ先** 湯のさとちくま白鳥園(TEL026-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

■ **パスアートのイラストラクター**  
 ■ **定員** 6組(先着順)  
 ■ **持ち物** バスタオル、飲み物、ウェットティッシュ  
 ■ **申込方法** 11月14日(水)までに、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** 更埴西図書館(TEL026-27318060)  
 ■ **ときめきクリスマスパーティー**  
 ■ **日時** 12月8日(土) 午後3時～8時30分  
 ■ **会場** ホテルメトロポリタン長野  
 ■ **参加費** 男性8000円、女性4000円  
 ■ **対象** 25歳～40歳までの独身者(男性は千曲市・坂城町結婚相談所の登録者、または千曲市、坂城町に在住か在勤者)  
 ■ **定員** 各20人(応募多数の場合は抽選)  
 ■ **申込方法** 氏名、住所、性別、年齢、連絡先を11月21日(水)までに電話または電子メール(sapo-wedding@chikum a-syakyu.jp)で申し込んでください。  
 \* 電子メールで申し込む場合は件名を「クリスマスパーティー」と記載してください。  
 ■ **申込・問い合わせ先** 千曲市社会福祉協議会・地域福祉課

■ **消防フェスティバル2018**  
 ■ **日時** 11月10日(土) 午前9時～正午(小雨決行)  
 ■ **会場** 千曲坂城消防本部 戸倉上山田消防署  
 ■ **内容**  
 ○ 消防体験スタンプラリー  
 ○ 消防救急車両展示、救助隊訓練展示  
 ○ 第39回防火ポスター展入選作品展示、消防庁舎見学  
 ○ はしご車搭乗体験など  
 \* 内容は変更になる場合があります。  
 ■ **問い合わせ先** 千曲坂城消防本部・総務課(TEL026-27610119)  
 ■ **東山道ウォーク**  
 ■ **日時** 11月10日(土) 午前8時30分～午後0時20分(雨天中止)・昼食後解散  
 ■ **集合場所** 冠着駅  
 ■ **コース** 冠着駅～姨捨観光会館(姨捨駅までは徒歩15分)  
 ■ **参加費** 500円  
 ■ **持ち物** 雨具、飲み物  
 \* 昼食は姨捨観光会館で当日予約可能(手打ちそばなど)  
 ■ **主催・問い合わせ先** 千曲市川西地区振興連絡協議会 高橋(TEL080-693216251)

〈広告欄〉

〈広告欄〉



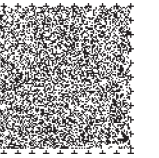
# 定例の掲示板

千曲市役所  
Tel.026-273-1111 (代表)

更埴庁舎  
戸倉庁舎  
上山田庁舎

FAX026-273-1004  
FAX026-275-0238  
FAX026-276-0796

市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



## 日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時~午後5時)	歯科系(午前9時~正午)	薬局
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 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
11/4 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	長野寿光会上山田病院歯科 (上山田温泉) 026-276-0300	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
11/11 (日)	飯島医院(中) 026-272-0269 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 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
11/18 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 やまざき医院(上徳間) 026-276-2700	千曲中央病院歯科(杭瀬下) 026-273-2130	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
11/23 (金・祝)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
11/25 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	宮下薬局(屋代) 026-272-0064 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
12/2 (日)	兒玉医院(寂蒔) 026-272-4300 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815 武市医院(坂城) 0268-82-2606	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 日野屋薬局(戸倉) 026-275-3074 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289

\*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

農業用トンネル、ウェットスーツ、ストライダー、卓球台、電子ピアノ(キーボード)、ベビーサークル、ダイニングテーブル

\*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、ポータブルトイレ、スキーウェア、油絵用イーゼル、子ども服、冷風機、ジェルマット、自転車用チャイルドシート、水槽、漬物用石2個、漬物かめ、ペレットストーブ、子ども用自転車、子ども用冬用ブーツ

<広告欄>

**11月納期の市税・使用料など**

- 国民健康保険税(5期分)
- 介護保険料(8期分)
- 後期高齢者医療保険料(5期分)
- 保育料(11月分)
- 公共下水道使用料(8期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(11月分)

■納付期限 11月30日(金)

**11月の休日開庁(第3日曜日)**

■日時 11月18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ください。

\*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

**委員会の開催**

- 教育委員会
  - 日時 11月28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 11月28日(水) 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 母子手帳交付の際、7000円分のタクシードケットをいただいたのですが、使用する機会がありませんでした。また、千曲市で暮らす身としてはそこまで便利とは思えません。妊婦を支援する取り組みの一環と思われませんが、内容の見直しを行なっていただけないでしょうか。

●回答(こども未来課) 「千曲市マタニティタクシードケット」は平成27年7月から始まりました。この事業は、検診や急な通院の際、近くに身内がない妊婦さんや車の運転に不安がある人の母体の負担や経済的負担を軽減し、安心して出産や子育てができる環境を目的としているものです。

いただいたご意見は、今後の利用状況を見ながら、市民の皆さんにとって使いやすい事業となるよう検討していきます。

**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)

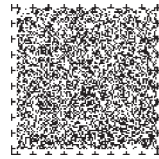
●11月21日(水)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

**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

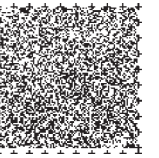
# 定例の相談

— 相談は無料です —

千曲市役所  
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>



～今月は「子ども・若者育成支援強調月間」「有害環境浄化活動強化月間」です～

相談内容	日時	時間	会場	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	平日	午前8時30分～午後5時	千曲市地域職業相談室 (旧 JA ちくま杭瀬下地区センター)	千曲市地域職業相談室 Tel.026-261-3609
若者・子育て世代の就労相談	平日	午前9時30分～午後4時30分	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎・産業振興課	上山田庁舎・産業振興課 内線7335 (要予約)
家庭児童相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室 (戸倉庁舎・こども未来課内)	内線6219
教育相談	平日	午前9時～午後5時	千曲市教育相談センター 教育相談専用電話	Tel.026-273-5105
心配ごと相談	11月14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)
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	11月10日 (土)	午前9時～正午	戸倉創造館 創作室2	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。
	11月25日 (日)		更埴文化会館 2階小会議室	
市民に寄り添う人権相談	11月20日 (火)	午後1時～4時	屋代公民館	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	11月1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)
	11月15日 (木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	12月11日 (火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	12月25日 (火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	11月10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
	11月13日 (火)		上山田庁舎 1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)
	11月8日 (木) 11月22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
	11月12日 (月)	午前9時～午後4時		

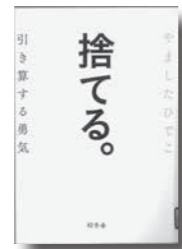
\*平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始 (12/29～1/3) を除いた日のことです。

## としょかんへ『来・ぶらりー』

- 更埴図書館 新刊図書
- 小説 『ブロードキャスト』 湊かなえ
  - 『私が誰かわかりますか』 谷川直子
  - ノンフィクション 『くらべる日本』 おかべたかし
  - 『はり絵折り紙12か月』 朝日勇
  - 児童向け 『あきぞでらさんぼ』 えがしらみちこ
  - 『だいきりライオンさん』 リチャード・ジョーンズ
  - 『おもいこころ』 いもとようこ

- 更埴西図書館 新刊図書
- 小説 『帝都探偵大戦』 若辺拓
  - ノンフィクション 『おんぶで整うこころ』 松園亜矢
  - 児童向け 『ニャンコどこいった?』 よこたけいすけ

## 更埴図書館 おすすめの一冊



「捨てる。」  
著/やましたひでこ  
出版社/幻冬舎  
デスクの上には進行中の書類だけを置く。書類は基本的に読み終えた瞬間に捨てる。捨てなくては、生活も仕事も滞る。「よけいなモノ」を捨てたとき、自分の個性と強さが残る。本格的ビジネス書。

- 【おはなし会】
- 更埴図書館 毎週水曜日午前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 新刊図書
- 小説 『蝶のゆくえ』 葉室麟
  - 『日傘を差す女』 伊集院静
  - 『ガラスの殺意』 秋吉理香子
  - 『ボードレス』 菅田哲也
  - ノンフィクション 『子どもの脳を傷つける親たち』 友田明美
  - 『コンビニ外国人』 芹澤健介
  - 児童向け 『だんごたべたいおつきさま』 中谷靖彦
  - 『ハンカチさがし』 岡田千晶
  - 『かのにのしょうばい』 竹中豊秋

## 人気の本ベスト5 【紙芝居】

- 1位 『かんぱーい!』 とよたかずひこ
- 2位 『かたづけやだもんおうじ』 藤本ともひこ
- 3位 『とのさまからもらったごほうび』 山路愛子
- 4位 『ちいさいおなべ』 村田エミコ
- 5位 『たべられたやまんば』 松谷みよ子

## 11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

\*月末図書整理休館日：11月30日 (更埴、更埴西、戸倉)

## 平成30年市内事件・事故累計 (9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 (-1)
	自転車盗 25件 (+2)
	車上狙い 12件 (+2)
	その他 26件 (-9)
交通事故	件数 160件 (+18)
	死者 0人 (-4)
	傷者 207件 (+36)

## 千曲警察署から

《Tel.026-272-0110》

「指名手配被疑者の検挙にご協力をお願いします」

平成30年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、約660人になっております。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配され、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、これら被疑者の早期発見を図るため、11月に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととしています。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、市民の皆さんのご協力が是非とも必要です。

よく似た人を見かけたというわずかな情報でも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

## 地域おこし協力隊員 集落支援員

## 奮闘記



第18回

地域おこし協力隊の堀内です。私が企画した「千曲産旬の果実の収穫と贅沢パフェ作り体験」が催行されました。ツアー内容は市内農園で果物を収穫し、ご自身で収穫したばかりの果物を使ってパフェを作って食べるというものです。

「果物狩りができる農園はあるけれど、採れたての果物をその場で加工体験できるところは千曲市では見かけない」「そんな農園さんがあれば市内の友人も喜びそうだし、自分も行ってみたい！」と思ったのがツアーを企画した



▲ぶどう収穫の様子



▲ぶどうパフェ(左)、りんご・白桃パフェ(右)

きっかけです。第1回は「りんごと白桃」、第2回は「ぶどう」をテーマに実施しました。飯田市から親子で参加のお客様からは「飯田も果物が有名だけど、自分で収穫した果物でパフェを作る体験は無かったので参加しました！」という嬉しいコメントをいただきました。子どもから大人まで夢中で楽しんでいる様子が見られました。企画した甲斐がありました。今後の新企画も観光局ホームページで、ぜひチェックしてみてください♪



第91話

私には、負けん気の強い長女、マイペースな次女、お調子者な三女の三人の娘がいます。毎日、仲良く遊んでいると思つたらケンカが始まったり「誰かが何した」、「誰がこう言つた」と、とにかく賑やかな日々を過ごしています。

私自身姉妹で育ってきて、小さい頃はケンカをしたり、遊んだり。しかし、中学生頃からは何かあると相談したり、親に言いづらいことも話せて、今でも一番心を許せる身近な存在となつていきます。

娘たちも、しょっちゅうケンカをしますが、何か困ったところがあると、三人で助け合ったり、かばいあったりお互いを思いやり、良いバランスが取れています。

「大好き」と言い合つて抱き合う姿は本当に愛らしく、幸せ



いわさき さちこ 岩崎 幸子さん(新山)

な気持ちにさせてくれます。娘たちが大人になったとき、「姉妹がいてよかった」、「この家族で幸せ」と思ってくれたら嬉しく思います。

年齢が近いので、三人ともまだ甘えたい盛りです。三人の子宝に恵まれたことは本当に嬉しく幸せなことですが、振り返るとあつという間に過ぎてしまいました。

夫、母や周りの方の力を借りて、最近になってやっと心にゆとりを持ち、娘たちとの時間を楽しく生活できる様になりました。

これからも、たくさんの方の力をお借りし、娘たちの笑顔大切に守り、日々の時間や娘たちとのふれ合いを大切に、私自身も笑顔で生活していきたいです。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

風しんを予防しましょう

第54回

■風しんとはどんな病気？

風しんは、風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。ウイルスに感染しても明らかな症状が出ることがないまま免疫ができてしまう人もいます。

いるなどの「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

■先天性風しん症候群を防ぐために風しんの予防接種を検討してください。

○女性は妊娠前に接種後2か月は避妊が必要で、接種回数は、子どもの頃の接種を含めて2回です。

○成人男性は

風しんにかかったことがない人、風しんワクチンを受けていない人、どちらも不明な人、2回接種しても、問題はありません。

○妊娠中の女性は

妊婦は風しんの予防接種を受けられません。1歳児(第一期)と小学校入学前1年間(第二期)のお子さんは麻しん風しん混合ワクチンの定期接種を受けましょう。

風しんの症状は子どもでは比較的軽いのですが、まれに脳炎、血小板減少性紫斑病などの合併症が2000人から5000人に一人の割合で発生することがあります。また、大人がかかる発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことが多いとされています。

■先天性風しん症候群とは？

妊婦(特に妊娠初期、妊娠20週頃まで)の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気があ、発達がゆっくりして

第73回



プレア

## 信州ブレイブウォリアーズ

冬はウォリアーズ観戦を楽しもう

開幕から好調を維持する信州ブレイブウォリアーズ。「ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)」は、冷暖房完備、どの席からも見やすい座席など観戦環境が充実しています。中盤戦に向け、試合会場でのアツイご声援をお願いします!

●自転車、バイクで会場に来ると、ソフトドリンク1本プレゼント!  
カギをドリンク販売ブースにて提示して下さい。



●12月は忘年会シーズン! 限定テーブル席

○12月8日(土)午後6時試合開始・9日(日)午後2時試合開始  
○12月23日(日・祝)午後2時試合開始・24日

(月・振休)午後2時試合開始

○12月29日(土)午後2時試合開始・30日(日)午後2時試合開始

■内容 1テーブル18,000円(税込)

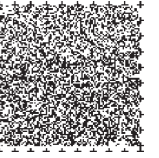
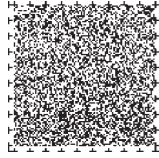
- ①上記全試合対象
- ②1テーブル4席~6席様(膝上観戦の未就学児は除く)
- ③大人1人につきビール1杯、子ども1人につきソフトドリンク1本
- ④オードブル(5人前)

\*1試合につきテーブル数に上限があります。申し込み後、予約受付可否の返信を致します。

お申し込みはこちらから⇒



■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)



## 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。

## ○栄養相談

午前10時～午後3時  
上山田 11月15日(木)  
更 埴 11月9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。

## ○ベビーママサロン

午前10時～11時  
上山田 11月9日(金)  
更 埴 11月12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。



更埴子育て支援センター(9月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(9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 11月29日(木)  
更 埴 11月30日(金)  
■参加費 150円(写真代など)  
■対象 11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。  
■持ち物 麦茶、お手ふき

## ○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
11月7日(水)	うたってあそぼう&交通安全のお話
11月14日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本読み聞かせ
11月21日(水)	うたってあそぼう&わらべさんによるお楽しみショー
11月28日(水)	うたってあそぼう&ララさ・り・まさんによるお話シアター

### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
11月1日(木)	うたってあそぼう&花音trioコンサート
11月8日(木)	うたってあそぼう&千曲さざなみ太鼓
11月15日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園児との交流会
11月22日(木)	うたってあそぼう&おたのしみシアター
11月29日(木)	うたってあそぼう&工作(事前予約)

## 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)



## 給食レシピ紹介



第1学校給食センター

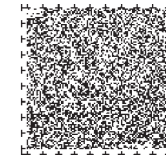
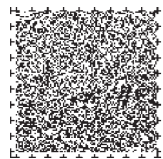
### 鶏肉といかのチリソース

#### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	125g	にんにく	1.5g
清酒(A)	5g	長ねぎ	5g
食塩	0.5g	トマトケチャップ	大さじ5
いか短冊	175g	三温糖	小さじ3分の1
片栗粉	適量	濃口しょうゆ	小さじ4分の1
揚げ油	適量	清酒(B)	小さじ1と2分の1
サラダ油	小さじ3分の1	食塩	少々
しょうが	2g	トウバンジャン	少々

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大にし、清酒(A)、食塩で下味をつける。
  - ② しょうが、にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
  - ③ サラダ油でしょうが、にんにくを炒め、トマトケチャップ、三温糖、濃口しょうゆ、清酒(B)、食塩、トウバンジャン、長ねぎを加えて加熱し、ソースを作る。
  - ④ 下味をつけた鶏もも肉、いかに片栗粉をつけて油で揚げる。
  - ⑤ ④を③のソースであえる。
- \* 調味料の分量はお好みで変えてください。  
\* タレを作るときは、電子レンジで加熱しても良いです。



10月9日 リベルタス千曲FCが市長表敬訪問



社会人サッカークラブ「リベルタス千曲FC」が、第25回全国クラブチームサッカー大会への出場を報告するため、市長室を訪れました。  
同クラブは、9月に行なわれた北信越大会において優勝し、初の全国大会出場を決めました。全国大会は12月に愛媛県宇和島市、愛南町で開催されます。

10月5日 長野県立大学と協定を締結



市と公立大学法人長野県立大学は、地域振興や人材育成などをともに進める包括連携協定を締結しました。お互いが持つ資源や研究成果を生かし、産業・教育分野などで交流することにより、地域の課題解決できる人材の育成や千曲ブランドの推進などを連携し、協力します。

9月26日 災害時における応急対策業務に関する協定を締結



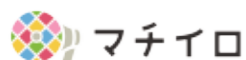
市は、千曲・坂城地域自立支援協議会、株式会社ナフコと中部電力株式会社電力ネットワークカンパニー篠ノ井営業所の3社とそれぞれ災害時における応急対策業務に関する支援及び連携協定を締結しました。  
千曲・坂城地域自立支援協議会とは自力避難が困難な障がい者など災害弱者の受け入れや必要なサービスの提供、ナフコとは生活物資の調達・供給、中部電力篠ノ井営業所とは電源供給や停電情報の提供などが盛り込まれました。

○ 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お届けします。



10月11日 市協働事業提案制度 公開プレゼンテーション



市は、市民との協働によるまちづくりを推進するため、市民活動団体などから提案された事業の公開プレゼンテーションを更埴文化会館小ホールで行ないました。  
提案団体が審査員や一般参加者の前で事業目的や効果などの事業計画を説明しました。

9月29日 戸倉上山田中学校竣工式



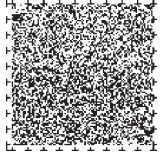
戸倉上山田中学校新校舎竣工式が同校体育館で挙行されました。改築事業は、平成24年度から進められ、校舎が本年8月に完成し、生徒は9月10日から新校舎での生活を始めています。今後、仮設校舎の取り壊しや外構工事を行ない、全体工事は平成31年3月完成予定です。

9月28日 小型動力消防ポンプ配置式



小型動力消防ポンプ配置式が更埴庁舎駐車場で行なわれました。  
市の更新計画に基づき、16年を経過した第1分団(栗佐)、第4分団(桜堂、鋳物師屋)、第5分団(杭瀬下)、第8分団(磯部)、第10分団(内川、小船山)のポンプ計7台を更新しました。





10月6・7日 信州ブレイブウォリアーズホーム開幕節



男子プロバスケットボールリーグ「Bリーグ」の3シーズン目が開幕し、B2リーグ中地区に所属する信州ブレイブウォリアーズのホーム開幕戦が「ことぶきアリーナ千曲（更埴体育館）」で行なわれました。対戦相手はB2リーグ東地区に所属する「青森ワッツ」。

会場は、ホーム開幕を心待ちにしていたブースター（ファン）が2日間で延べ2,214人集まり、

選手へのブースト（声援）で盛り上がりました。

土曜日の試合では、ウォリアーズは全員得点を記録して107対73で勝利。日曜日は、青森の堅い守備に苦戦する時間帯も見られましたが、97対74で勝利し、2年連続の開幕4連勝を飾りました。

今シーズン、ことぶきアリーナ千曲では24試合行なわれる予定です。

先日、昔取った杵柄で、保険の見直しをしました。もちろん自分自身のです。保険料は「人生の五大支出」の一つと言われており、月々は少額でもトータルになると多きな金額になります。必要と思われる保障は残して、過剰な所、重複している所を見直しました。今回の見直しで月々数千円の保険料が節約できました。はてさて何に使おうかそんなことを考える今日この頃です。 澤上

編集後記

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成30年10月1日現在)

世帯数	22,038(+37)	平成30年9月中の動き	
		転入	141人
人口	59,509人(+39)	転出	105人
男	28,789人(+15)	出生	38人
女	30,720人(+24)	死亡	35人

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

更埴庁舎(〒387-8511長野県千曲市大字杭瀬下84番地、TEL026-273-1111、FAX026-273-1004)

戸倉庁舎(〒389-0892長野県千曲市大字戸倉2388番地、TEL026-273-1111、FAX026-275-0238)

上山田庁舎(〒389-0897長野県千曲市上山田温泉四丁目15番地1、TEL026-273-1111、FAX026-276-0796)

●市報千曲11月号の印刷費は、1部あたり約20円です。