



【巻頭】

毎年12月3日から9日は「障害者週間」
..... P 10～P 11

叙勲受章者・各種表彰受賞者を紹介
..... P 12

年末年始のごみ収集などの業務案内
..... P 13

【チクマビト】

工房アプリコ 近藤 美枝子 さん
..... P 36

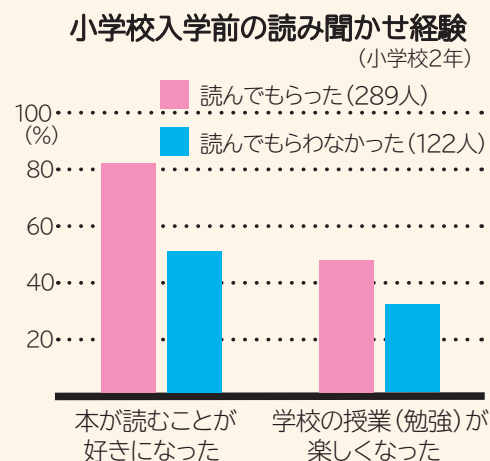
【特集】親と子の結びつきを深める
絵本×子育て

..... P 2～P 9

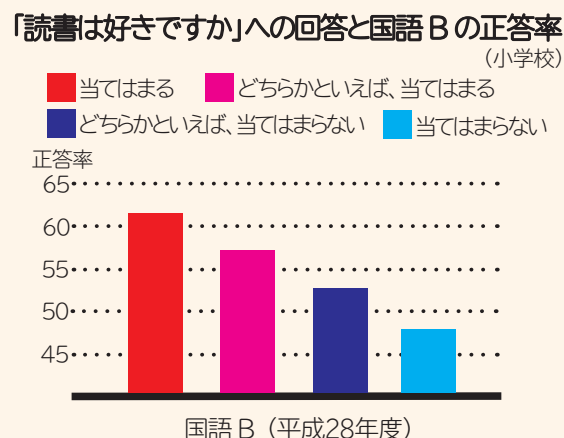
読み聞かせが育むもの

小学校入学以前に家庭で読み聞かせをしてもらった子どもは、読んでもらわなかった子どもより、小学校2年時に読書に対する興味が高く、学校の授業が楽しくなったと回答した児童が多い結果（左グラフ）がありました。

また、「平成28年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）」の調査結果（右グラフ）によると、読書が好きな児童生徒の方が、小学校でも中学校でも国語と算数・数学の正答率が高い傾向にあることが明らかになっています。



出典 「子ども読書活動推進に関する評価・分析報告書」 2010年3月
財団法人 文字・活字文化推進機構



*小学校の国語 A、算数 A・B、
中学校の国語 A・B、数学 A・B の結果
においてすべて同じ傾向

読み聞かせは、子どもと絵本の出会いの場。たくさんのすてきな出会いが生まれるよう「心を育てる」読み聞かせを始めましょう。

読書の大切さ

子どもの読書活動は、言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かなものにします。本を読むことで知識を広げ、読書の楽しさを知ることが、豊かな人間性の形成においても大切な役割を果たします。子どものうちから読書習慣を身につけさせるには、読書がもたらす喜び、楽しみ、感動に大人が案内することが大切です。

絵本のある子育て

子どもは、お父さんやお母さん、家族の声が大好きです。絵本を読んでもらったり、おはなしやうたを聞いたたりすることは、子どもの興味・関心を広げる大切な

絵本の読み聞かせの効果

想像力を豊かにする

聞こえてくる言葉と絵を見ながら、頭のなかで自由に想像する力をつけます。

子どもの感情が豊かになる

読み聞かせを行なうことで、うれしい、悲しい、怖い、楽しいなどの感情を学びます。

語彙力を伸ばす

いろいろな言葉に触れ、その意味を知ること、会話をするようになります。

なひとときです。また親にとっても、子どもの素敵な表情を通して、子育ての楽しさを感じるひとときでもあります。子どもはどんどん成長していきます。絵本やうたを子どもと楽しめる「家族のふれあいの時間」を大切にしてみませんか。

Interview



更級保育園 保育士 丸山 杏子さん



「絵本を通して親子の関わり合いを」

更級保育園では、朝とお昼寝前、園児の帰宅前に読み聞かせを行なっています。また、昨年から親子で絵本に触れる機会をつくるため、「絵本カード」を始めました。毎月読んだ絵本のタイトルを書き、月末に感想を保護者に書いてもらい提出していただいています。

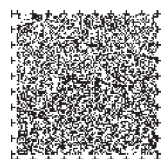
これまでに「両親が仕事のため忙しいが、唯一、絵本の時間だけは、親子でゆっくり過ごせていい」「毎日楽しそうに絵本を選ぶようになった」「お話を最後まで聞けるようになり、子どもの成長を感じた」などの感想をいただきました。

読み聞かせは、親子愛を育みます。そして、両親の声を聞くことは、子どもの心の栄養になります。ぜひ、絵本を通して、親子の時間を増やしてみましょう。

丸山保育士の好きな絵本は



おへそのあな
長谷川 義史 / 作
BL出版



も反応しますの
で、お互いに気
持ちを感じと
り、コミュニケ
ーションをとつ

また、ストーリーを進めて
ボードにパネルを貼っていく
と、子どもたちはパネルに近
づいてきたり、笑うなどの感
情を出したりと、なにかしら
のアクションを起こします。
それにつられて、別の子ども

パネルシアターなどの「お
はなし会」の魅力は、何とい
っても子どもたちが一緒に参
加できることです。
歌を歌ったり踊ったり、お
はなしのなかにクイズを出し
て、質問形式にしたりするこ
とによって、子どもたちは、
ひとつのおはなしを大勢の人
たちと共有し、楽しむことが
できます。

「みんなで一緒に楽しむこと
ができる」
聞かせとは別の魅力がある
「おはなし会」について、市内
で「パネルシアター」を中心
に活動されているララさ・り
・まさんにお話を伺いまし
た。

市内では子育て支援センタ
ー、児童館、図書館などたく
さんの場所で、絵本の読み聞
かせ、紙芝居、パネルシアタ

ーなどの「おはなし会」が開
かれ、多くの親子が訪れてい
ます。
一対一で行なう親子の読み

ています。

「親子と親子のつながりの場」

おはなし会を通じて、コミ
ュニケーションするのは、子
どもたちだけではありませ
ん。おはなし会はお父さんや
お母さん同士も、つながりを
深めていくきっかけとなつて
います。

千曲市では、盛んにおはな
し会など絵本を通じたイベン
トが行なわれ、読書環境が充
実していると思います。

ぜひ、お子さんと一緒に出
かけて、たくさんの子育て中
の親子や読み聞かせボランテ
ィアの人たちに触れ合ってみ
てください。きつとお子さん
の成長に役立つはずです。



おはなし会で広がる地域の輪

市内の読み聞かせイベントや絵本の貸出しを利用しているママさんにお話を聞きました



蟹澤 智恵美 さん(倉科)
一太くん(2歳・左)
茉侑 ちゃん(0歳8か月・右)



一太くんと茉侑ちゃんが
好きな絵本は
がたん ごとん がたん ごとん
安西 水丸 / 作
福音館書店



宮坂 由紀 さん(千本柳)
秋臣くん(2歳)



秋臣くんが好きな絵本は
あかちゃんのりものえほん
プップーバス
とよた かずひこ / 作
アリス館



中村 珠実 さん(若宮)
志乃ちゃん(4歳・左)
陽太くん(3歳・右)



志乃ちゃんと陽太くんが
好きな絵本は
からすのパンやさん
かこ さとし / 作
偕成社

子どもを保育園へ迎えに行くときに、
週3回くらい子育て支援センターに寄
り、絵本を借りていきます。毎日、子
どもが寝る前に読み聞かせをしている
せいか、子どもたちは、おはなしを最
後まで聞かようになって集中力がつい
たと思います。読み聞かせは子どもと
向き合える大切な時間です。

月1回に2冊の絵本が届く配本サービ
スを、3年から4年間続けています。子
どもが寝る前に絵本を読んでいて、読
まない日はありません。夕方は家事が
忙しく子どもと話す余裕がないです
が、絵本を読み聞かせている時間は、
子どもと向き合える幸せな時間です。

稲荷山児童センターで行なわれた読み聞
かせに参加しました。図書館の職員さん
の読み聞かせは、絵本の世界に引き込ま
れるような語りで、子どもたちはとても
楽しんでいました。また子どもたちが興
味を持ちそうな絵本を選んで、読み聞か
せしてくれるのが、うれしいです。

読書アドバイザーに聞きました 年齢別の読み聞かせのポイント！



小林 いせ子 さん（稲荷山）

読み聞かせに携わり35年。JIPC 読書アドバイザー、NPO 法人「絵本で子育てセンター」絵本講師、「ちくまおはなしネットワーク」代表。好きな絵本は「お月さまってどんなあじ？」

子どもが成長していく上で「何かを読んで理解すること」は必須です。その力をつけるためのスタートは、目と耳で楽しむ読み聞かせから始まる読書です。いろいろな言葉や文章の法則を知ることができ、絵本を通しての疑似体験は、子どもたちの心の世界を広げてくれます。

赤ちゃんと読み聞かせをするときは、絵本を動かしてみたり、赤ちゃんの体に触ってみたりと工夫を加えてみてください。読み聞かせの楽しさが赤ちゃんに

より深く伝わり、絵本を読んでもらう楽しさが、赤ちゃんのなかに生まれます。「本って楽しいよね」と思わせることも大事です。そして、親子で楽しむことで信頼関係が育まれます。3歳くらいになると、言葉聞いて考えることを始めます。絵本の中で、自分が主人公になって冒険したり、楽しんだりすることは、子どもの感性を豊かなものにします。

子どもが字を読めるようになってきたら、読み聞かせをやめてしまうことはあ

りませんか。子どもは文字を読めても、おはなしの内容を十分楽しめるとは限りません。また、ひとりでおはなしを聞く喜びは別のものです。読み聞かせは、継続させていくことが重要です。読み聞かせから、子どもが読書に興味を抱くように、大人たちが本と親しむ機会をつくっていきましょう。絵本は、すべての子どもたちにエールを送っています。

年齢別おススメの絵本

選書と解説は、小林いせ子さん

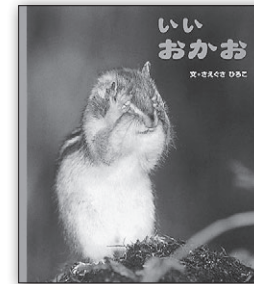
【0歳～2歳】

読み聞かせがスタートする大事な年齢です。赤ちゃんのリズムに合わせた絵本から始め、読み手と聴き手の信頼関係が絵本を楽しく大好きなものにしていきます。



だるまさんが
かがくい ひろし / 作
ブロンズ新社

「だるまさんがころんだ」の歌でどんどんだるまさんの形が変わります。一緒にからだをうごかしてみましょう。



いいおかお
さえぐさ ひろこ / 作
アリス館

表紙はリスのおおきなほっぺ。お口の中には？ 動物のいいおかおがたくさん入った写真絵本です。



まるまるころころ
得田 之久 / 作、織茂 恭子 / 絵
童心社

さまざまな色のまるがたくさん。ころがって、ころがって、さあ何になるのかな？

【2歳～3歳】

言葉をたくさん覚える年齢です。想像力を引き出してくれる簡単な物語も読んであげましょう。文はゆっくりと分かりやすさが大切です。



わらべうたであそびましょ！
さいとう のぶ / 編・絵
のら書店

大人も懐かしいわらべうたが楽しい絵とともにあります。親子で一緒に体を動かして、じゃんけんも自然に覚えますよ。



なにを たべてきたの？
岸田 衿子 / 文、長野 博一 / 絵
佼成出版社

ぶたさんがあまりの空腹にさまざまなものをおなかに入れてしまいます。おなかの色は最後にはもどおり。どうして？



ボートにのって
とよた かずひこ / 作・絵
アリス館

うららちゃんがお父さんとボートに乗っているとお父さんはお昼寝。うららちゃんが歌うと歌の動物が次々と出てきて遊びます。

【3歳～4歳】

想像力も豊かになります。絵をしっかりと見せて絵本を充分楽しみましょう。絵本は表紙から始まっています。絵と文の関係も確かめながら。



どうぞのいす
香山 美子 / 作、柿本 幸造 / 絵
ひさかたチャイルド

ウサギさんが作りたいすに「どうぞのいす」とたてふたを。動物さんがおいしいものを次々おいていきますが、最後はだれに？



てぶくろ
エウゲーニー・M・ラチョフ / 絵
内田 莉沙子 / 訳、福音館書店

森の中に落ちているてぶくろにどんどん動物が入ってきます。知られている物語ですが「ごっこ遊び」もできますよ。



いちご
平山 和子 / 作
福音館書店

みんなが大好きないちごが冬を越しておいしくなるまで物語。絵本の中でいちごになって親子の会話がはずみます。

【4歳～6歳】

自分の中の言葉（内言）でものを考えられます。言葉が心に届くようにしっかり読んであげてください。子どもたちは主人公になって疑似体験を楽しめます。



こすずめのぼうけん
ルース・エインズワース / 作、堀内 誠一 / 絵
石井 桃子 / 訳、福音館書店

飛び方を練習中のこすずめが冒険にでかけます。家に帰れず段々と不安になりますが、最後には大好きなお母さんが目の前に。



さるとかに
神沢 利子 / 作、赤羽 末吉 / 絵
BL出版

昔話には人生の知恵が詰まっています。大きなサルをたくさんの小さなカニがみんなの力を借りてやつつける「めでたし、めでたし」のお話が進みます。



にじいろのさかな
マーカス・フィスター / 作・絵
谷川 俊太郎 / 訳、講談社

魚たちはきらきらうろこを持つにじうろこのをほしがりますが、分けてあげません。仲間はずれになったにじうろこは？ 親子で考えることも大切です。

良書との出会いを

図書館がお手伝い

セカンドブック事業



自力である程度の本を読むことができるようになる小学1年生に本を贈ります。司書(小中学校・図書館)が選書した20冊のリストを各小学校へ配布しますので、好きな本を1冊選んでください。市外の小学校に通っている児童には、申込用紙を郵送しますので更埴図書館に申し込んでください。

ブックスタート事業



親子が絵本を通じて、本に親しむ機会をつくるため、生後7か月の乳児がいる世帯に本を贈ります。対象者には図書館から絵本プレゼント会の日程を通知します。更埴図書館か戸倉図書館に来館して、図書館職員が選書した5冊から1冊を選んでください。

Event

クリスマスおはなし会

クリスマスにちなんだおはなしが聞けます。両会場ともプレゼントを用意していますので、ぜひ遊びに来てください。



戸倉図書館 回 026-276-7001

- 日時 12月6日(木)
午前10時30分～11時30分
- 会場 戸倉創造館 2階 国際交流室
- 内容 大きな絵本、紙芝居などの読み聞かせ、ハンドベルの演奏、ツリーの前で記念撮影など
- 持ち物 デジカメ、携帯電話など

更埴西図書館 回 026-273-8060

- 日時 12月16日(日)
午前11時～11時45分(予定)
- 会場 更埴西図書館
- 内容 クリスマスのおはなし、オーナメント作り

皆さんは、本を読んで心を揺さぶられた経験や好きな作家、愛読書はありますか。今年2月に発表された全国大学生生活協同組合連合会の年次調査では、1日の読書時間がゼロの大学生が半数を超える結果となりました。大きな要因として、スマートフォンの普及の影響よりも、子どもの頃の読書習慣の無さが影響を与えているとのこと。子どもの読書習慣は日常生活から形成されます。小さい頃から本に親しむ機会が多ければ、自然と子どもは読書に興味を抱くのではないでしょう。読み聞かせは、子どもが読書に興味を抱くきっかけです。大好きなお父さんやお母さんの声を聞きながら、子どもは文字をたどり、ページをめくるにつれて物語が進む「読書の世界」に足を踏み入れます。最後に、絵本を読んでもらった経験は、大切な思い出として残ります。今からでも遅くはありません。親子で読み聞かせを楽しみましょう。

Information

市内のおはなし会

市立図書館

- 午前10時30分～
更埴図書館 毎週土曜日
- 更埴西図書館 毎週水曜日
- 戸倉図書館 毎週木曜日と最終土曜日

子育て支援センター

- 午前11時～
上山田 12月26日(水)
- *親子ふれあいミニミニ講座のひとつです。
詳細は本紙32ページ

児童館・児童センター

暮らしのカレンダー「子育てひろば」を確認してください。

図書館を利用してみよう



お父さん、お母さんが子どもの頃に見たり読んだりした絵本を、子どもにすすめてみてはいかがでしょうか。

- 更埴図書館 Tel 026-273-2989
- 更埴西図書館 Tel 026-273-8060
- 戸倉図書館 Tel 026-276-7001
- 上山田公民館図書室 Tel 026-276-5842
- 屋代駅市民ギャラリー図書コーナー(屋代駅構内) Tel 026-273-1011

- はじめて利用する場合
市内に在住・通勤・通学している人や長野市・坂城町に在住している人なら、どなたでも利用することができます。
まずは、利用カードをつくりましょう。申込書に記入のうえ、運転免許証や健康保険証などの本人確認ができるものを持参してください。
利用カードは、更埴・更埴西・戸倉・上山田・屋代駅・移動図書館共通です。
- 貸出手続き
本は一人10冊まで、2週間借りることができます。貸出2倍DAYのときは、一人20冊まで借りることができます。ただし視聴覚資料は一人5点までです。
「館内」「禁帯出」のラベルが貼ってある本は借りることができませんので、館内で利用してください。
- 返却手続き
図書館が閉まっていたら、返却ポストに入れてください。視聴覚資料や大型絵本などはカウンターに直接返却してください。

- 蔵書検索システムが新しくなりました
パソコンやスマートフォンから千曲市立図書館総合案内「蔵書検索」を検索し、「新規パスワード発行」を行なつてから使用できます。
- 新機能
○利用状況一覧
現在の貸出・予約・今度読みたい本の確認ができます。貸出期間の更新(延長)、自分の読書記録を残すこともできます。
- 新着案内
新着図書を1か月・2か月・3か月・1年の期間ごとに確認できます。
- ベストリーダー
新着図書を1か月・6か月・1年の期間ごとに貸出数が多かった本を確認できます。
- ベストオーダー
1か月・6か月・1年の期間ごとに予約数が多かった本を確認できます。
- おすすめ
図書館司書が選書した「おすすめの本」の紹介です。



▲市蔵書検索システムへの二次元コード

長野市・坂城町の図書館が利用可能

図書利用カードの発行、貸出手続き、返却手続きの利用方法や開館時間、休館日は、各図書館によって異なります。それぞれの図書館のきまりに従ってください。

新たに利用可能となった図書館	
市町村	図書館
長野市	長野図書館 (Tel026-232-3558)
	南部図書館、移動図書館 (Tel026-292-0143)
坂城町	坂城町立図書館 (Tel0268-82-3371)

移動図書館 / 福祉配本サービス

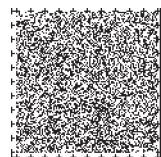


図書館遠隔地に住んでいる人や身体が不自由な人のために、近くまで本を届けています。

- 移動図書館が市内の各ステーションを巡回しています。巡回日、時間、場所は暮らしのカレンダー「移動図書館」で確認してください。



○戸倉図書館では、身体が不自由な人の自宅まで本を届ける「福祉配本サービス」を行なっています。月2回の配本サービスです。市内に在住されている人で、図書館に一人で来館することが困難な人が対象です。登録制のため、希望される人は戸倉図書館に問い合わせてください。



障がい者に関するマークの一部を紹介

身体内部の障がいや聴覚の障がいなど、外見では分からなくても周囲の配慮を必要とする人がいます。

さまざまなところで配慮を必要とする人に関するマークがありますので、それぞれの正しい意味を理解し、思いやりとマナーを持って暮らしやすい社会にしましょう。

身体障害者マーク



肢体不自由であることを理由に運転免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。

聴覚障害者マーク



聴覚障がいであることを理由に運転免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。

耳マーク



聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマークです。

障害者のための国際シンボルマーク



障がい者が利用できる建物・施設であることを表すための世界共通のシンボルマークです。すべての障がい者を対象としており、車椅子を利用する人に限定しているものではありません。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。同法では公共施設、交通機関、デパートなどで、身体障がいのある人が身体障害者補助犬を同伴することを受け入れる義務があります。

ヘルプマーク



外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。実際の色は、赤地に白のプラスとハートのマークです。市販されていませんので、必要な人は戸倉庁舎障害支援係へ問い合わせてください。



ご存知ですか？ 毎年12月3日から9日は「障害者週間」

(国際障害者デー) (障害者の日)

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6224)

Information

利用証

▼車いす使用者



利用証は外から見えるように車内のミラーにつるしてください。

利用証

▼車いす使用者以外



▲案内表示

この制度に賛同する協力施設の、専用案内表示のある駐車区画で利用できます。



障がい者等用駐車スペースのための 信州パーキングパーミット制度

公共施設や店舗などさまざまな施設に設置されている、障がい者等用駐車スペースを適正に利用してもらうため、障がいのある人や高齢の人、妊産婦など、移動が困難な人に、県内共通の「利用証」を交付する制度です。

障がい者等用駐車スペースは、さまざまな事情により移動が困難な人が、いつでも駐車できるためのものです。この制度を正しく利用し、誰もが気持ちよく外出できる社会にしましょう。

う。

■申請窓口

更埴庁舎 福祉支援係
戸倉庁舎 障害支援係

■持ち物

障がいなどが確認できるもの(障害者手帳、母子健康手帳、診断書など)

*対象者の詳細な基準は、県ホームページで確認してください。

障がい者虐待の防止

障害者週間は、地域の皆さんに障がいのある人の福祉に関心と理解を深めてもらうことと、障がいのある人に社会、経済、文化などさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めてもらうことを目的としています。

障がいのある人もない人も、互いを尊重し、共に支え合い、誰もが安心して暮らせる社会をつくっていきましょう。

虐待をすることは、絶対に許されないことです。障がいのある人に対する虐待は、障がいのある人の尊厳や自立、社会参加をおびやかします。

虐待を防止し、障がいのある人の権利や利益を守るためには、一人ひとりが問題を認識し、虐待のサインを見逃さないことが大切です。

■虐待にあたる行為とは

○「身体的虐待」
身体に傷やあざ、痛みを与える行為、正当な理由なく身体を拘束する行為のこと

○「性的虐待」

性的な行為や、それを強要させる行為のこと

○「心理的虐待」

脅し・侮辱的な言葉や態度、無視・嫌がらせなどによって精神的に苦痛を与える行為のこと

○「放棄・放任」

食事や排せつ・入浴・洗濯などの身の世話や介助をしないことで、健康を損なわせる恐れのある行為のこと

○「経済的虐待」

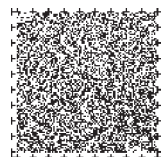
本人の同意なしに財産や年金、賃金を使ったり、金銭の使用を理由なく制限したりする行為のこと

■虐待を発見したら、虐待を受けたら

速やかに市に通報してください。相談や通報、届出をした人の秘密は守られます。

○市町村障がい者虐待防止センター(戸倉庁舎 福祉課 障害支援係内、内線6222、FAX 026127510238)

*職員による受付時間は、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。
*夜間などは宿直職員が対応します。



年末年始のごみ収集・し尿くみ取り・葛尾組合の業務案内

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5422)

期日	市役所 開庁日	ごみ収集				し尿 くみ取り	葛尾組合	
		可燃ごみ	ビン・缶 ・ペット ボトル	不燃ごみ ／乾電池 ・蛍光灯	プラスチ ック製容 器包装		ごみ焼却場 (直接搬入)	不燃物処理場 (直接搬入)
12/28 (金)	○	○ 火・金地区	○ 該当地区	○ 該当地区	×	定期収集 のみ	○	○
12/29 (土)	×	×	×	×	×	定期収集 のみ	×	×
12/30 (日)	×	×	×	×	×	×	×	×
12/31 (月)	×	○ 月・木地区	×	×	×	×	×	×
1/1 (火・祝)	×	×	×	×	×	×	×	×
1/2 (水)	×	×	×	×	×	×	×	×
1/3 (木)	×	×	×	×	×	×	×	×
1/4 (金)	○	○ 火・金地区	○ 該当地区	×	×	○	○	○

* 地区別のごみ収集日は「ごみ収集カレンダー」で確認してください。

* 上記の掲載日以外は通常どおりです。

ホリデーステーション

○更埴庁舎人権ふれあいセン
ター西側駐車場、戸倉庁舎
南側(毎月第2・4土曜日
の午前9時〜10時)

12月8日・22日、平成31年
1月12日・26日に実施しま
す。

○西友上山田店駐車場(毎週
土曜日の午後1時〜2時)

12月は22日まで、平成31年
1月は5日から実施しま
す。

* 12月29日は実施しません。

不定期し尿くみ取り

○不定期、臨時収集の最終受
付日

12月14日(金)

* 受付は平日のみです。

* 12月17日(月)以降の受付
は、年内の収集ができません。

* 年明けの受付は、1月4日
(金)からです。

■申込・問い合わせ先
千曲市清掃組合(TEL 026
127311894)



○戸別収集(有料)

年内最終受付日 12月21日
(金)

■申込・問い合わせ先 更
埴地域シルバー人材セン
ター(TEL 02612721
5630)

家庭用庭木剪定枝

平成31年1月・2月は収集
依頼・搬入の受付をしてい
ません。

○12月の直接搬入(無料)

■期日

12月8日(土)・15日(土)

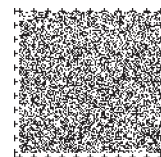
* 通常の第4土曜日(12月22
日)の直接搬入はできません。

* 排出の際は、「家庭ごみ・
資源物の出し方」を確認し
てください。

■場所 平和橋資材置場



叙勲受章者・ 各種表彰受賞者を紹介



秋の叙勲



元千曲医師会会長

医師として、地域住民の健康増進と福祉向上に多大な貢献をし、千曲医師会会長などを歴任されました。「私自身の力よりも、支えていただいた皆様のお力添えで受賞することができました」と述べていました。

と き さ わ ひ ろ し
鴫 沢 宏 さん
(屋代・74歳)



秋の叙勲



元更埴保護司会会長

長年にわたる保護司活動と(社)児童養護施設「恵愛学園」の園長並びに理事長を務められました。「ひとえに皆様の支えが合ったからこそ、受賞することができました。身の引き締まる思いです」と述べていました。

な か さ わ よ う り ょ う
中 澤 要 良 さん
(雨宮・74歳)



高齢者叙勲



元上田養護学校長

昭和26年に埴生小学校に赴任されてから、教員を39年8か月務められ、上田養護学校長などを歴任されました。「大勢の皆さんに助けてもらい、受賞することができました。ありがとうございます」と述べていました。

な が と た か し
長 門 尚 さん
(八幡・88歳)

内閣府は11月3日付けで、秋の叙勲受章者を発表しました。国家または公共に対して功労のあった人を対象に発令されます。

高齢者叙勲は、春秋叙勲で勲章を授与されていない功労者に対して、年齢が88歳に達した機会に授与されます。

* 叙勲は国や公共への功績を上げた人が、国家から勲章を授かる栄典「表彰制度」のひとつです。旭日章は顕著な功績を上げた人、瑞宝章は公共的業務に長年従事された人が対象となり、それぞれ大綬章・重光章・中綬章・小綬章・双光章・単光章の6段階に区分されています。



長野県
食生活改善功労者
表彰

や じ ま た か こ
矢 島 高子 さん
(屋代・83歳)

食生活改善活動に約40年携わり、更埴市食生活改善推進協議会長などを歴任されました。「協力していただいた皆さんのおかげで、表彰にいたりしました。ありがとうございます」と述べていました。



卓越技能者
知事表彰
「信州の名工」
建築大工

約50年間、建築大工として、気多神社(石川県)や大手門(小諸市)などの全国の社寺、武家屋敷の解体修理や復元を手掛けられました。「仕事一筋で、たんたんと仕事をしてきた結果が、現在にいたりました」と述べていました。

に し の い り せ い い ち
西 野 入 誠一 さん
(羽尾・71歳)

「信州の名工」(卓越技能者知事表彰)は、卓越した技能を持ち、その分野で県下第一人者と目されている人を県知事が表彰するものです。

長野県食生活改善功労者表彰は、多年にわたり食生活の大切さを伝える活動を中心として、地域の健康づくりに大きく貢献した人を県食生活改善推進協議会長が表彰するものです。



寒い冬ではありますが、無理のない節電・省エネルギーへのご協力をお願いします

冬の信州省エネ大作戦2018

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

食

「鍋」でからだも室内もあたためる

衣

首・手首・足首の「三つの首」をあたためる

住

温度計、湿度計で室内環境を「見える化」



除雪作業にご協力を

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5616)

これから雪のシーズンを迎えます。市では一定量以上の積雪時に、幹線道路などを中心に朝の通勤・通学時間帯に間に合うよう除雪作業を行います。また、道路状況により凍結防止剤も散布します。

生活道路や歩道などの除雪は、市民の皆さんの協力が欠かせません。安全で円滑に除雪が終わるよう、ご協力をお願いします。

敷地内の雪を道路に出さない

凍結すると交通事故の原因となります。

出入口の雪などは道路へ出さずに、道端の安全な場所に積むか敷地内へ片付けてください。

生活道路の雪かきと凍結防止剤散布

地域の生活道路や歩道などの雪かき・凍結防止剤の散布は、市民の皆さんで協力して行なってください。

凍結防止剤は区・自治会に配

布します。不足したときは、区長・自治会長に問い合わせてください。

※地域の除雪や凍結防止剤の散布については、区長・自治会長に相談してください。

※国道や県道の除雪は、それぞれ管轄している国と県が行ないます。歩道は、市民の皆さんのご協力をお願いします。

側溝・河川には雪を捨てない

下流で雪が詰まると、水が道路などにあふれ出す場合があります。

10cm 以上の積雪時には除雪車が出動

午前3時頃の積雪が、平地で10cm 以上になると除雪車が出動します。バス路線などの幹線道路を中心に、通勤・通学時間帯に間に合うよう除雪を行ないます。ただし、積雪の状況により除雪作業が追いつかず、終了時間が遅れたり、日中に作業を行なったりすることがありますので注意してください。

※山間部などの地区で、区・自治会が除雪機を運転する場合は、除雪時間が多少異なります。

上下水道メーター周辺の除雪にご協力を！

降雪により上下水道メーターボックスに積雪があると、位置が分からなかったり凍結によりボックスの蓋が開かなくなってしまう検針が行えない場合があります。

検針員が上下水道メーターの正確な検針を行なえるよう、メーターボックス周辺の除雪をお願いします。

※各地区の検針時期については問い合わせてください。

■問い合わせ先

○県営水道

【更埴地域】

ヴェオリア・ジェネッツ

ジェネッツ

(株)川中島事務所(TEL0120-9711105)

【戸倉上山田地域】

ヴェオリア・ジェネッツ(株)

上田事務所(TEL0120-9711124)

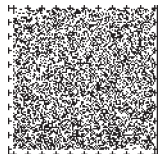
○市営水道・下水道(自家水・減算用私設メーター)

千曲市上下水道料金等お客様センター(TEL026-27217556)



市内の「あったかシェアスポット」登録施設

施設名	PRポイント	問い合わせ先
白鳥園(戸倉)	温泉は内湯に加え露天風呂やサウナも設置されています。さまざまな体験イベントや教室などを開催しています。	TEL026-275-0400
つるの湯(上山田温泉)	天然温泉につかり、1日ゆっくり楽しめます。売店コーナーがあるので、軽食を取ることができます。	TEL026-261-0770
健康プラザ(倉科)	入浴したり、売店コーナーで軽食を取ったりと、1日ゆっくり楽しめます。	TEL026-272-5818
佐野川温泉 竹林の湯(桑原)	天然温泉につかり、1日ゆっくり楽しめます。	TEL026-272-6500
長野県立歴史館(屋代)	常設展示室のほかに図書室、閲覧室があるので、調べものにも最適です。	TEL026-274-2000
森将軍塚古墳館(屋代)	静かな環境で歴史を学びませんか。	TEL026-274-3400
更埴図書館(杭瀬下)	暖かい館内で、ゆっくり読書が楽しめます。	TEL026-273-2989
更埴西図書館(稻荷山)	暖かい館内で、ゆっくり読書が楽しめます。	TEL026-273-8060
戸倉図書館(戸倉)	暖かい館内で、ゆっくり読書が楽しめます。	TEL026-276-7001

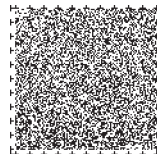


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



固定資産評価審査委員会委員を紹介

市議会9月定例会で議会の同意を得て、中村天昭さん、宮林典昭さん、坂本幸夫さんが固定資産評価審査委員に選任(再任)されました。任期は11月28日から3年間です。

固定資産評価審査委員会は、

地方税法の規定により、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査決定するために設置された中立的、専門的な行政機関です。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総務課(内線5212)



なかむら ひろあき 中村 天昭 さん
(若宮)



みやばやし のりあき 宮林 典昭 さん
(寂詩)



さかもと ゆきお 坂本 幸夫 さん
(新山)

償却資産の申告と土地・家屋の届け出を

【償却資産の申告】

事業用の償却資産は、固定資産税の申告の対象となります。償却資産を所有している法人や個人は、地方税法により申告が義務づけられています。

■対象 1月1日現在で市内に所在している資産で、事業用として法人税または所得税法の規定により必要経費に算入できる構築物、機械、車両や運搬具(自動車税・軽自動車税の対象となるものは除く)、工具・備品など
*事業用や売電(一般住宅を含む)のために設置した太陽光

発電設備も対象となります。

■申告書 昨年度申告のあった法人・個人には、12月中旬に申告書を郵送します。届かない場合や新規申告の場合は、税務担当窓口(更埴庁舎税務課、戸倉・上山田庁舎の市民窓口課)に連絡してください。

*全資産申告(所有しているすべての資産を申告する方法)の場合は、申告書を送付していません。
■申告方法 申告書に記入のうえ、平成31年1月31日(木)までに税務担当窓口へ持参するか、更埴庁舎税務課へ郵送(当日必着)してください。

*eLTAXによる電子申告も可能です。

【土地・家屋の届出】

土地・家屋に課税される固定資産税は、毎年1月1日に所有している人が納税義務者です。

■届け出が必要な事例
○土地の用途を変更した
○家屋を取り壊した(滅失証明書が領収書の提出が必要)
○増改築により床面積、構造などを変更した(サニールームの増築も課税対象です)
○登記されていない建物の所有者が変わった
○店舗など事業用の建物を住宅に変更した、またはその逆の

場合

■提出方法 12月26日(水)までに税務担当窓口または市ホームページにある「建物取り壊し・新増築報告書」または「未登記建物所有権移転報告書」に記入のうえ、税務担当窓口へ提出してください。

*届け出には印鑑が必要です。
*登記申請が必要になる場合は、長野地方税务局(TEL026-123516611)へ相談してください。
■郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(〒387-18511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5239)

市税の納め忘れはありませんか？12月は滞納整理月間！

市では、市税を納めていない人に対して、督促状の発送や電話での催告などを行ない、それでも納税されない場合は、差し押さえなどの滞納処分を行なっています。

市税は、定められた期限内に納めなければなりません。「指定納期限」までに納付がないと、20日以内に市から督促状を発送します。

そして、督促状を発送した日から10日を経過した日までに完納されていない場合には、地方税法第331条の規定に基づき、滞納処分を実施することになります。

■滞納すると延滞金が発生 納期限までに納めた人と滞納している人との公平性を保つため、督促手数料(1000円)や延滞金を徴収します。

■コンビニでも納付可能 市税(法人市民税を除く)は、全国の主なコンビニエンスストアで、営業時間内であれば納付できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・債権管理課(内線5242)

第3次人権とくらしに関する総合計画(案)への意見募集

あらゆる差別のない明るい

千曲市の実現を目指し、人権教育・啓発活動などの施策を総合的かつ計画的に推進するための「第3次人権とくらしに関する総合計画(案)」がまとまりました。

計画(案)の内容を公開し、市民の皆さんから意見を募集します。

画課

○更埴庁舎 案内所

○上山田庁舎 市民窓口課

*市ホームページでも確認できます。

■閲覧期間 12月3日(月)～平成31年1月10日(木)

■提出方法 閲覧場所にある意見用紙に、住所、氏名、電話番号、意見を記入のうえ、平成31年1月10日(木)までに閲覧場所へ提出するか、郵

送(当日消印有効)、FAXまたは電子メール(jinken@city.chikuma.lg.jp)のいずれかで提出してください。

■提出・問い合わせ先

戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6331、FAX026127510591)

姨捨の棚田の姪石苑に「くつろぎベンチ」を設置

このベンチは長野県森林づくり県民税(森林税)活用事業により製作しました。

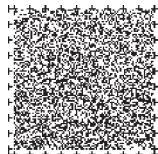
材料は桑原の林道「佐野山線」沿いのアカマツで、松くい虫により枯れた木を製材にし、10基のベンチを作りました。

くつろぎベンチで、善光寺平や棚田の風景を見ながら、ゆっくりおくつろぎください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

PickUp



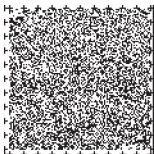


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111（代表）

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



不妊治療に助成金を交付

市では、不妊治療を行なう夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。

■助成要件

- 不妊治療を行なっている戸籍上の夫婦である。
- 医師が認める不妊治療費である。
- 助成金の交付申請日に夫婦の双方または一方が市内に1年以上住所を有する。
- 市税に滞納がない。
- 夫婦の平成29年分の所得額の合計が730万円未満である。

る。

■助成内容

- 不妊治療に関する医師への相談、検査、治療での自己負担額
- 他の市町村や県から助成を受けていない期間の経費
- *一部、対象とならない経費があります。
- 助成金額 対象経費の2分の1以内（限度額20万円）。通算50万円まで。
- 対象期間 4月1日～平成31年3月31日
- *年度内1回のみの申請となり

ます。

■申請方法 更埴庁舎更埴保健センターで、印鑑を持参のうえ、申請書類の交付を受けてから申請してください。

- *申請書は更埴保健センターで必ず説明を受けてから受け取ってください。市ホームページから印刷した申請書などは使用できません。
- 提出期限 平成31年3月29日（金）
- 申請・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（内線5506）

県外医療機関・助産所での妊婦健診に助成金を交付

- 対象者 県外の医療機関または助産所で妊婦健診を受診し、かつ受診日及び申請日に市内に住所を有する人。
- 助成金額 1回の妊婦健診で自費で負担した金額と、未使用の妊婦一般健康診査受診票（対応する妊娠週数のもの）に記載された金額を比較し、

- いずれか少ない金額。
- 対象期間 4月1日～平成31年3月31日
- 申請方法 更埴庁舎更埴保健センターで申請書類の交付を受け、助成対象となる妊婦健診をすべて受診したら、必要書類をそろえて窓口へ提出してください。

- *必要書類の詳細や助成対象となる妊婦健診が平成31年3月末である人は、問い合わせください。
- 申請期限 平成31年3月29日（金）
- 申請・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（内線5506）

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、ご協力をお願いします。

- 実施日 12月9日（日）午前8時30分～10時（雨天決行）
- 会場 更埴庁舎第一駐車場、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小型家電
- 注意事項

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回収できます。
*詳細は市ホームページで確認するか、問い合わせてください。
■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5423）

非常勤職員（保健師）を募集

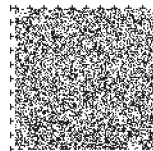
- 募集人員 若干名
- 業務内容 母子・成人などへの保健業務
- 募集要件 保健師の資格を有し、普通自動車免許があり、パソコンができる人
- 勤務場所 更埴庁舎更埴保健センター
- 勤務期間 平成31年4月1日から1年間
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 勤務日数 20日／月
- 賃金 月額20万9200円
- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、保健師免許証の写し（A4サイズに縮小）を添付し、平成31年1月10日（木）までに持参するか、郵送（当日消印有効）してください。
- 面接試験 平成31年1月下旬
- *詳細は応募者に通知します。
- 郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（〒387-18511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5509）

非常勤職員（市内児童館・児童センター）を募集

- 募集人員 若干名
- 募集要件 幼稚園・小・中・高校教諭免許、保育士資格または放課後児童支援員認定資格を有し、普通自動車免許がある人
- *⑤、⑦は資格不要です。
- 勤務場所 市内児童館、児童センター
- 職種、賃金、勤務日数など 下表のとおり
- *上山田児童館は12月29日から翌年1月3日以外開館です。
- 任用期間 平成31年4月1日から1年間
- 応募方法 市販の履歴書に希望する職種（番号）を記入のうえ、資格（教諭免許、保育士証など）の写しを添付し、12月28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 平成31年1月中旬～下旬
- *詳細は応募者に通知します。
- 郵送・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会（〒389-10821 千曲市上山田温泉四丁目5番地1、TEL 026-1276-12687）

表 職種、賃金、勤務日数など

職 種	賃 金	勤務日数／月	勤務時間
①館長（嘱託職員）	月額17万8,000円 *期末手当2か月有	20日程度	月～金曜日9：45～18：45（19：15） 土曜日・長期休業期間中7：45～18：45（19：15）のうち8時間
②主任厚生員兼放課後児童支援員（嘱託職員）	月額12万200円 *期末手当2か月有	20日程度	月～金曜日9：45～18：45（19：15） 土曜日・長期休業期間中7：45～18：45（19：15）のうち6時間
③厚生員兼放課後児童支援員（臨時職員）	時給960円	20日程度	職種②の勤務時間と同じ
④厚生員兼放課後児童支援員（パート職員）	時給960円	20日程度	職種②の勤務時間のうち3～4時間
⑤補助員（パート職員）	時給850円	20日程度	職種②の勤務時間のうち3～4時間
⑥登録厚生員兼放課後児童支援員	時給960円	必要が生じた場合に登録者へ依頼	職種②の勤務時間のうち2～3時間程度
⑦登録補助員	時給850円	必要が生じた場合に登録者へ依頼	職種②の勤務時間のうち2～3時間程度



非常勤職員（市内公立保育園）を募集

- 募集人数 若干名
- 募集要件 ①から④は保育士資格を有していること
- 勤務場所 市内公立保育園
- 職種、賃金、勤務日数など 下表のとおり
- 勤務期間 平成31年4月1日から1年間
- *④と⑥は、各保育園で必要が生じた場合に登録者へ依頼します。
- 応募方法 市販の履歴書に希望する職種（番号）を記入のうえ、資格（保育士証）の写しを添付し、12月21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 平成31年1月中旬～下旬
- *詳細は応募者に連絡します。
- 郵送・問い合わせ先
戸倉庁舎・保育課（〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6234）

表 職種、賃金、勤務日数など

職 種	賃 金	勤務日数／月	勤務時間
①嘱託保育士	月額18万7,300円	20日	8:30～17:15
②臨時保育士 *加配保育士・障害児加配保育士	時給960円	13日～20日	8:30～16:30または 9:00～16:00 その他応相談
③長時間保育士	時給1,200円	25日	7:00～8:30と16:30～19:00
④登録保育士	時給960円	10日以内	8:30～16:30
⑤給食補佐員	時給860円	15日～20日	8:30～16:30または 9:00～15:00のうちいずれか
⑥登録給食補佐員	時給860円	10日以内	8:30～15:30のうち2時間～6時間

松田館の歴史探訪

第7回 千曲市文化財保護審議会
井原 今朝男

豊臣秀吉の連歌と将軍徳川秀忠の色紙

八幡宮の神主館は、全国に知られた和歌の名所の「姨捨」や「更級」に所在するため、連歌師や歌人の巡回の場所となり、松田家には中世和歌の史料が多数伝来している。平氏討伐の挙兵をした源頼政筆と記された三首の和歌を書写した色紙「歌切」の掛け軸。藤原俊成（定家の父）の歌を書いた「俊成懷紙」、応永35年（1428年）4月6日東福寺の書記僧正徹が筆写した「秋篠月清集」（九条良経の歌集）など貴重な和歌資料が残る。

特に注目すべきは、天正6年（1578年）5月の羽柴千句という秀吉が主催した連歌会の懷紙「賦朝何連歌」（写真1）が原本で残る。

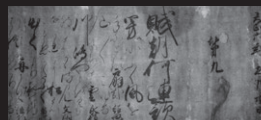


写真1
賦朝何連歌
【松田家所蔵】



写真2
秀忠短尺
【松田家所蔵】

秀吉は「白」の一字名で八句を詠んだ。さらに、「顕光寺常什（宝物のこと）」との箱書のある徳川将軍「秀忠短尺」の掛け軸（写真2）が伝来し、葵の御紋が表具されている。川中島四郡が佐渡金山や上越とともに秀吉や家康の直轄地となり、更級八幡宮が特別に重要視されて寄進され伝来したらしい。八幡宮の神主に仁科姓松田氏を任命した上杉景勝は、慶長3年（1598年）秀吉の命令で会津に移され、跡地に秀吉大名が配置され、蔵入地（直轄地）に組み込まれた。秀吉死去後は、徳川家康が蔵入地を廃止して慶長8年（1603年）に家康六男松平忠輝を松代城主とし、7年後には高田城主を兼ねて信越国境地帯と佐渡金山を支配下においた。

お知らせ 募集・催し物

千曲市役所
Tel026-273-1111 (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>

お知らせ

「寄付ありがとうございます」でございます

●戸倉上山田中学校改築委員会様（戸倉上山田地区の区・自治会の協力による寄付募金で購入）

■寄付内容・使途 グランドピアノ、椅子など一式・戸倉上山田中学校で使用してもらうため

●株式会社八光様（千曲市）
■寄付内容・使途 プロジェクタ1台、シュレッダー1台・戸倉上山田中学校で使用してもらうため

●戸倉上山田ロータリークラブ様（千曲市）
■寄付内容・使途 ステンドグラス・戸倉上山田中学校で展示してもらうため

●池田 利昭様（東京都）
■寄付内容・使途 写真、写真額・戸倉上山田中学校で展示してもらうため

空間放射線量の測定結果

11月1日（木）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）

循環バス割引回数券の販売

市外の小中学校に通学し、最寄の駅まで1キロ以上の児童・生徒に、12月から翌年3月まで利用できる循環バスの割引回数券を販売します。

通常12枚綴り1000円を、600円で販売します。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5531）

ひきこもり学習会

ひきこもりは、学校や仕事など外部との交流を避け、6か月以上家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。原因はストレスや環境の変化などさまざまで、ひとつに特定できない場合が多くあります。

ひきこもり状態にある人への対応を学ぶため学習会を開催します。

■日時 12月21日（金）午後1時30分～3時

■会場 更埴庁舎講堂

■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（内線550）

年末年始の営業時間

期 日	湯のさとちくま 白鳥園 営業時間	多世代健康交流プラザ つるの湯 営業時間
12月28日（金）	午前9時30分～午後9時	午前9時～午後10時
12月29日（土）		
12月30日（日）		
12月31日（月）	午前9時30分～午後6時	午前9時～午後7時
1月1日（火・祝）	午前9時30分～午後9時	休館日
1月2日（水）		午前9時～午後7時
1月3日（木）		
1月4日（金）		
1月5日（土）		午前9時～午後10時

期 日	佐野川温泉 竹林の湯 営業時間	健康プラザ 営業時間
12月28日（金）	午前10時～午後9時	午前10時～午後7時
12月29日（土）		
12月30日（日）		
12月31日（月）	午前10時～午後9時	休館日
1月1日（火・祝）		午前10時～午後5時
1月2日（水）		
1月3日（木）		
1月4日（金）		
1月5日（土）		午前10時～午後7時

7

市内入浴施設年末年始の営業時間

■営業時間 左表のとおり
＊通常の開館時間と異なる日があります。

■問い合わせ先

○湯のさとちくま白鳥園（Tel0

26127510400）

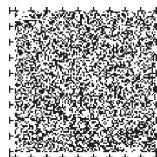
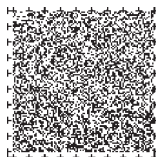
○多世代健康交流プラザ つるの湯（Tel0261261107

70）

○佐野川温泉 竹林の湯（Tel026127216500）

○健康プラザ（Tel026127215818）

＊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。



「千曲市地球環境デ－2018年」 チェックシート（一軒用） 30 12 16

みんなで1日、環境のことを考えて生活してみよう。
今日の生活にこんなことをしたい！（いつもやっていることも、少しでもしたい！）

項目	家族みんなで取り組んでいますか？	家族みんなで取り組んでいますか？	家族みんなで取り組んでいますか？
1 家族みんなで朝ごはんですぐした	459	459	459
2 風呂は20分までにした	45	45	45
3 トイレの便器を流すときは水を流さずに、紙を流す（トイレの便器を流すときは水を流さずに、紙を流す）	42	42	42
4 トイレの便器を流すときは水を流さずに、紙を流す（トイレの便器を流すときは水を流さずに、紙を流す）	42	42	42
5 乾いたものをゴミ箱にしまった	45	45	45
6 風呂のふたをゴミ箱にしまった	192	192	192
7 自転車を使わず、バスや鉄道、自転車を利用した	22	22	22
8 テレビをつけたままにしないようにした	83	83	83
9 シャワーの時間を1分短くした	99	99	99
10 家族が続けてお風呂に入った	1,034	1,034	1,034

合計 1,034

※今日の生活にこんなことをしたい！（いつもやっていることも、少しでもしたい！）

※今日の生活にこんなことをしたい！（いつもやっていることも、少しでもしたい！）

※今日の生活にこんなことをしたい！（いつもやっていることも、少しでもしたい！）

▲チェックシートの見本

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5414）

＊新たに参加を希望する企業・団体の皆さんは問い合わせてください。

○家庭で参加したい市民の皆さんは、環境課または市ホームページにあるチェックシートを取得して、記入してください。

○市内小中学校や昨年度参加した企業・団体の皆さんには用紙を送付します。

■実施日 12月16日（日）

■参加方法

地球にやさしい生活をし、その結果をチェックシートに記入して環境課へ送付してください。

千曲市地球環境デ－2018冬の実施

●むき出し配管の対策
外気にさらされている水道管には、凍結防止帯（電熱帯）や保温材を巻くなどして凍結対策を行なってください。凍結防止

●凍結してしまった場合

蛇口を開き、凍結した部分にタオルを巻いて、ゆっくりぬるま湯をかけてください。
＊水道管を急に温めると、管が破裂する場合があります。
●凍結や水道管が破損した場合の連絡先

●問い合わせ先

○市営水道

○県営水道修繕センター（TEL 0120-8131283）

○市営水道

水道管の凍結予防

冬期は水道管の凍結や破裂が多発する季節です。適正な管理と早めの準備をお願いします。

●不凍栓（水抜栓）で水道管の水抜き

冷え込む夜間や長い間水道を使用しない場合は、不凍栓（水抜栓）により水道管の水抜きを行なってください。また、不凍栓の故障や操作が不完全だと水が出続けることがありますので、メーターによる確認をお願いします。

お知らせ

宝くじ助成事業を活用し、消防団員の装備品を拡充

宝くじの収益を財源とした公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用して、防火服20着を購入し、消防団に配備しました。消火活動時の消防団員の安全確保に役立てていきます。



■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課（内線5252）

林道の冬期間閉鎖

市内の林道は12月1日から平成31年4月中旬頃まで、冬期間のため閉鎖します。

閉鎖期間中は落石処理や除雪作業などは行ないません。

森林所有者などでやむを得ず林道を通行される場合は、安全を十分確認し無理な通行はしないでください。

4月中旬以降に残雪の状況を見て、落石・倒木処理を行ない、安全が確認された路線から順次閉鎖を解除していきます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7262）

ひきこもり家族支援のついで

●昼の部

■日時 12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 12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）

正月花の講習会

■日時 12月27日（木）午後1時

更埴庁舎・上下水道課（内線5618）

○県営水道（更埴地区）

川中島水道管理事務所（TEL 026-1284-1700）

○県営水道（戸倉上山田地区）

上田水道管理事務所（TEL 0268-12212110）

青色申告決算説明会

平成30年分所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法や注意点などの説明会です。

■日時 12月12日（水）午後2時～4時

■会場 戸倉創造館大ホール

■対象者 事業所得者・不動産所得者・農業所得者

■問い合わせ先 上田税務署個人課税第一部門（TEL 0268-12211234）

公的年金などの源泉徴収票を郵送

平成30年中に支払われた老齢年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする源泉徴収票を1月中旬に郵送します。確定申告の添付書類などに必要ですので、大切に保管してください。

■問い合わせ先 長野南年金事務所（TEL 026-1227-1284）

～4時頃

■会場 旧カクイチ田中商店（田中園茶店隣）

■定員 20人

■内容 正月花の生け方を学びます。

■講師 小林かよ子さん

■参加費 3000円（正月花、オアシス代）

■持ち物 はさみ、オアシスを入れる受け皿

■申込方法 12月20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 NPO法人稲荷山蔵の会（TEL 090-4523-11670）

都市計画マスタープラン及び景観計画の改定

平成21年8月に策定した「千曲市都市計画マスタープラン」及び「千曲市景観計画」は、その後の社会情勢の変化や関連計画の改定などを踏まえて、現状に即したものとなるよう計画の見直しを行なっています。今後、見直し後の素案をホームページに掲載し、1か月程度のパブリックコメントを実施する予定です。

■問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課（内線5622）

献血にご協力を

■期日 12月21日（金）

■会場・時間 ○更埴保健センター・午前9時～11時30分

○戸倉庁舎・午後1時～2時

■採血基準 左表のとおり

＊採血基準を満たしていても、献血時の検査や問診内容（病歴・服薬など）により、献血ができないことがあります。
＊65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。

＊献血手帳（カード）を持っていない人は持参してください。

＊前回の献血から男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日からできます。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課（内線6256）

採血基準

区分	400ml 献血
年齢	男性17歳～69歳 女性18歳～69歳
体重	男性・女性50kg以上
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて、男性1,200ml 以内、女性800ml 以内

お知らせ

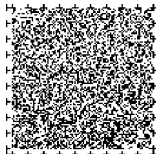
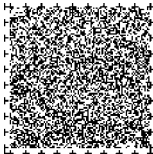
職人さんが施設を直してくれました

11月10日、長埴建設労働組合の職人さん約20人による奉仕活動が行なわれました。この奉仕活動は、毎年子どもたちが利用する施設を中心に修繕の申し出があり、今回は保育園4園と児童館・児童センター3館の7か所で、さまざまな修繕をしました。



■問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課（内線6272）

* 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。



募 集

膝腰サポート塾生

筋力の維持・低下防止に取り組み、膝痛・腰痛を予防したい人向けの教室です。

■期間 平成31年1月10日（木）から3月28日（木）までの毎週木曜日（全12回、3月21日は休み、代わりに3月19日に開催）

■時間 午後1時30分～3時

■会場 上山田文化会館大会議室

■対象 65歳以上の人

* 申込み多数の場合は新規の人を優先します。

* 送迎はありません。

■定員 21人

■参加費 1回200円

■申込方法 12月10日（月）から14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 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター（内線5522）

千曲川水辺の楽校周辺野鳥観察会

千曲川の水辺の楽校周辺を歩いて冬鳥などを観察します。

■日時 12月15日（土）午前9時～

催 し 物

元旦マラソン

■期日

平成31年1月1日（火・祝）

【更埴会場】

■日程

○受付 午前8時20分～40分

○スタート 午前9時

■集合場所 千曲橋緑地公園

■コース 千曲橋緑地公園～千曲川堤防左岸～武水別神社

* 往復約5kmです。

【戸倉会場】

■日程

○受付 午前9時20分～40分

○スタート 午前10時

■集合場所 戸倉庁舎駐車場

■コース 戸倉庁舎～千曲川サイクリングロード～冠着橋

* 往復約4kmです。

【共通事項】

■申込方法 当日、直接会場で受付をしてください。

* 小学生以下は保護者が同伴してください。

■問い合わせ先 スポーツ振興課（戸倉体育館内）0261-27611731

期日	時間	内容	参加費
12月6日(木)	午前10時～正午	【スマートフォン&タブレット教室】 スマートフォンとタブレットの使い方を学びます。	1,700円
12月8日(土)	午前10時～正午	【キューブデコ・ローズキャンドルレッスン】 四角いキャンドルにバラとアジサイを飾り付けます。	1,500円
12月13日(木)	午前10時30分～11時30分	【アーティフィシャルフラワーを使ったデコディフザーレッスン】	2,500円
12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】 自身でまつげエクステをつける体験をします。	1,500円
12月15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。	1,900円
12月17日(月)	午前10時～正午	【手帳カバー作り講座】 コラージュ素材を使って手帳カバーを作ります。	1,500円
12月18日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルト講座】 羊毛フェルトで干支飾りを作ります。	1,200円
12月19日(水)	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】 ハーバリウムボールペンとハーバリウムを作ります。	4,000円
12月21日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 ミシンを使ってスケジュール帳カバーを作ります。	2,400円
12月22日(土)～24日(月・振休)	—	【白鳥園クリスマスイベント】	—
12月23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
12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

* 毎月8日、18日、28日は白鳥園の日！ お得なサービスやふるまいを行ないます。

〈広告欄〉

白鳥園イベント

● 共通事項

■ 会場 白鳥園

■ 申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

* 持ち物などは申込時に問い合わせてください。

■ 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園（TEL 0261-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp）

時～正午頃（悪天中止）

■ 集合場所 平和橋左岸の親水公園駐車場

■ 観察場所 水辺の楽校周辺

■ 持ち物 双眼鏡、筆記用具、水筒、持っている人は千曲市自然観察ガイドブック

■ 服装 防寒着、防寒靴、手袋

■ 参加費 300円（保険代など）

■ 主催・問い合わせ先 NPO 法人千曲市環境市民会議事務局（TEL 080-699414820・月～金曜日の午前9時～午後5時）

千曲市を楽しく知る講座

市内の観光地のほか、歴史・史跡などを楽しく学びます。講座最終日には、市内の観光地を視察します。

■ 日程

○ 第1回 平成31年1月24日（木）

○ 第2回 2月7日（木）

○ 第3回 2月21日（木）

○ 第4回 3月7日（木）

○ 第5回 3月14日（木）

■ 時間 午後1時30分～3時30分頃

■ 会場 更埴文化会館1階学習室、2階大会議室

■ 内容 楽知会（観光ガイド団体）会員などによる講義

■ 定員 20人程度（先着順）

■ 参加費 1200円（視察時

の昼食・保険代）

■ 申込方法 12月17日（月）までに電話で申し込んでください。

■ 申込・問い合わせ先 観光交流課（市総合観光会館内）TEL 0261-27511753

パソコン操作習得講座

■ コース（日程）

① エクセル（表計算）基礎 平成31年1月15日、16日、18日、22日、23日、25日

② パワーポイント 平成31年1月20日、27日

③ ホームページ作成 平成31年1月10日、17日、24日

④ 初心者向けワード 平成31年1月31日、2月1日

⑤ 初心者向けエクセル 平成31年1月9日、11日

■ 時間 ① 午前9時～正午、② 午前9時～午後4時、③ 午後1時30分～4時30分

■ 会場 長野地域職業訓練センター

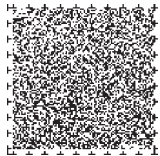
■ 定員 各10人（先着順）

■ 参加費 ① ③ 1万4000円、② 1万円、④ ⑤ 3500円

■ 申込方法 12月10日（月）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（TEL 0261-22110505）

〈広告欄〉

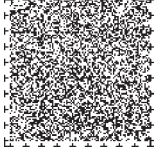


定例の掲示板

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
戸倉庁舎
上山田庁舎

FAX026-273-1004
FAX026-275-0238
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
12／2 (日)	兒玉医院(寂時) 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
12／9 (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	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
12／16 (日)	中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
12／23 (日・祝)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 いわかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	大塚歯科クリニック (上山田温泉) 026-276-5508	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
12／24 (月・振 休)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787
12／30 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 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
12／31 (月)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
1／1 (火・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 安里医院(内川) 026-275-7800 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
1／2 (水)	岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
1／3 (木)	飯島医院(中) 026-272-0269 島田クリニック(小島) 026-273-8788 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 タカチ薬局(内川) 026-275-1624

＊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)

〈広告欄〉

委員会の開催

●教育委員会
■日時 12月26日(水) 午後3時30分
■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)

12月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 12月16日(日) 午前8時30分～午後5時15分
■会場 更埴庁舎市民課
＊市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行ないます。詳細は担当課に問い合わせてください。
＊住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

12月納期の市税・使用料など

○固定資産税(3期分)
○国民健康保険税(6期分)
○介護保険料(9期分)
○後期高齢者医療保険料(6期分)
○保育料(12月分)
○公共下水道使用料(9期分)
○倉科・森・羽尾排水施設使用料(9期分)
○下水道受益者負担金(12月分)
○市営住宅・駐車場使用料、共益費(12月分)
○市営水道料金(12月分)
■納付期限 12月25日(火)

リサイクルコーナー

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、ベビーサークル、算数セット

ゆずります

スキーウェア、油絵用イーゼル、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、電動介護ベット、キーボード、洋服ダンス、本棚、戸棚、衣装ケース、テレビ台、ポータブルトイレ、スキー板、子ども用学習机・椅子、ロッキングチェア

＊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。
＊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)

〈広告欄〉

ようこそ市長室

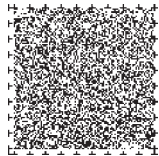
市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。(先着順)

●12月19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)



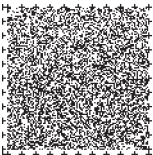
市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (Tel026-273-2989)
★戸倉図書館 (Tel026-276-7001)
★更埴西図書館 (Tel026-273-8060)
■開館時間 午前9時30分～午後6時
★上山田公民館図書室 (Tel026-276-5842)
■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
Tel026-273-1111 (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>



としょかんへ『来・ぶらりー』

『特捜投資家』永瀬隼介
『対岸の家事』朱野帰子
『噴煙姉妹』名梁和泉
○ノンフィクション
『スマート工場のしくみ』
松林光男
『馬場のぼる作品集』
馬場のぼる
『香りある樹木と日本人』
有岡利幸
○児童向け
『ねこです。』北村裕花
『くだものぱくっ』彦坂有紀

戸倉図書館 新刊図書

○小説

『居場所がほしい』浅見直輝

○児童向け

宮本真理子

『折り紙アクセサリー』

『気軽に楽しめる かわいい

『こはんのきほん』有元葉子

○ノンフィクション

『思い出が消えないうちに』

川口俊和

○小説

『グリーン・グリーン 新米

教師二年目の試練』

あきのあつこ

更埴図書館 新刊図書

○小説

『エムエス』今野敏

○ノンフィクション

『にゃんこ天国』阿部昭

○児童向け

『いないいないにゃーん』

いもとようこ

【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

市立図書館 おすすめの一冊



「鎌倉の家」
著／甘粕りり子

出版社／河出書房新社

高い天井には太い梁、客間には囲炉裏、庭に咲き誇る四季の花々…。風情ある日本家屋で育った著者が鎌倉の魅力を鮮やかに描いたエッセイ。

人気の本ベスト3 【一般書】

- 1位『猫の領分』南木佳士
- 2位『ももこの宝石物語』さくらももこ
- 3位『るるぶにつぼんの博物館』JTBパブリッシング

12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

*月末図書整理休館日：12月28日(更埴、更埴西、戸倉)

*年末年始休館日：12月29日～1月3日(更埴、更埴西、戸倉、上山田公民館、屋代駅市民ギャラリー)

平成30年市内事件・事故累計 (10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 26件 (-1)
	車上狙い 14件 (+3)
	その他 30件 (+9)
交通事故	件数 169件 (+15)
	死者 0人 (-4)
	傷者 218件 (+34)

笑顔

■年末の交通安全運動スローガン

「思いやり 乗せて信濃路 咲く

安心の街」

■期間 12月1日(土)から31日(月)

■年末特別警戒スローガン

「年の暮れ みんなでつくろう

交通安全の街」

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末特別警戒及び年末の交通安全運動の実施について

年末を迎え、強盗等の凶悪犯罪、子供・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺及び悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。

各種犯罪抑止や子供と高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第19回

地域おこし協力隊の池邸です。今年で3年目を迎え、観光業務を通じて千曲市でさまざまな経験や体験をさせていただきました。さまざまな形でご支援・ご協力いただいた皆さま、心から感謝申し上げます。主務としてロケ支援をしてまいりましたので、蓄積した経験の一部を今回ご紹介いたします。

映像制作者の皆さまはドラマや映画の台本、イメージに見合うロケ地を全国から探します。一方、観光地に住んでいる人たちはどうしてもPRに繋げたい一心で取り上げたい観光地を紹介します。一致する場合もありますが、ミスマッチを起こして、最終的に



▶映像制作者をお迎えしてのロケハンツアーの様子（龍洞院）

撮影に繋がらなかった例がほとんどです。

したがって映像制作者にとつて、ロケ地は必ずしも観光地と一致するとは限りません。逆にロケ地だったところが結果的に観光地に結びつくケースがあります。「構造物（電柱や鉄塔など）が何もない河原」など、普通であれば何気なく見過ごしがちなところにこそ、ロケ地になる要素が隠されています。

ぜひ皆さまも映画やドラマの制作者になりきって、市内各所を巡ってみてはいかがでしょうか。思わぬところに素晴らしいロケ地があるかもしれませんよ。



▲映像制作者をお迎えしてのロケハンツアーの様子（稲荷山）

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

アルコール依存症について

第55回

アルコール依存症は、飲酒コントロールの喪失という特徴を持つ精神疾患です。さまざまなきっかけにより、老若男女問わず誰もが依存症になる危険があります。

依存症になると家族や仕事など、これまで大切にしてきたものよりも、飲酒が優先され、病気が慢性化、悪化します。慢性化すると、同じアルコール量では満足できずに飲酒量がさらに増えます。また、酒を止めようとして飲まない時間が長くなると離脱症状で吐き気や不眠、体調不良を起しやすくなり、症状を解消するために再び飲酒せざるを得なくなります。

そして、いつの間にか焼酎やウイスキーなどアルコール度数の高い蒸留酒に飲むお酒の種類が変わっていきます。

依存症と向き合うためには①通院治療②薬物療法③自助グループへの参加が効果的だと言われています。

千曲市では、精神科医師による精神保健相談会（本紙28ページ）を実施しています。長野県精神保健福祉センターでは、自助グループ相談を月に2回実施しています。断酒会については、長野保健福祉事務所にて情報提供を行なっています。

出典：長野県精神保健福祉センター「アルコール問題相談対応リーフレット」

■問い合わせ先

○長野県精神保健福祉センター（Tel 026-1227-1181）
○長野保健福祉事務所（Tel 026-1225-19039）



たけだ りえ 竹田 理恵さん（杭瀬下）

あるテレビ番組で「2人目の子育ては、大変さが2倍じゃなくて1.5倍です」と言っていました。本当にそうなのか。

私には、この冬に3歳と1歳になる息子がいます。確かに、産まれた時期が同じだったから洋服はおさがりできましたし、陣痛の痛みや産後の寝不足など覚悟ができました。

1人産んでいるという経験は「経済的」、「精神的」に大きいと思います。

しかし、実際産まれてきたら、やっぱり陣痛は痛かったし、湿疹、下痢や体重が増えないなど悩みはつきないです。寝不足は、現在進行形です。この記事が載る頃には夜中の授乳回数が減っていますように。

2人目の育児で驚いたことがあります。それは、指をしゃぶる、1人で寝ているのを見たときです。これは1人目のときに

はなかった光景でした。

我が家は、同性の2歳違いですが、年齢差、性格、性別や環境によって大変さが違うのではないのでしょうか？次男の大変さは、今のところ1.5倍以上でしょう。日中、2人を見ているのは大変なことも多いですが、楽しいことも沢山あります。長男の言動にはいつも笑わせてもらっていますし、私が疲れているときには「お母さん、いつも頑張っているよ」と励ましてくれます。次男は、静かにしていると大体いたずらしています。一緒にいられる時間は短いと思うと、一日一日を大切にしたいと思いつながり毎日怒ってばかりです。

信州ブレイブウォリアーズ

「ことぶきアリーナ千曲 満員プロジェクト～3,000人大集合！～」

12月9日（日）午後2時 試合開始

千曲市内の小学生・中学生はQRコードからの申し込みで観戦チケットが自由席100円！指定席は200円で観戦ができます！

*上記価格は12月8日（土）、9日（日）両日の試合が対象です。

*ことぶきアリーナ千曲入場口正面にあるチケット売場で、事前申込後の返信メール画面を提示してください。

■申込はこちらから

↓↓↓



第74回

【12月試合日程】

■ことぶきアリーナ千曲

～満員プロジェクト～

12月8日（土）午後6時 試合開始

12月9日（日）午後2時 試合開始

～ORION 機械 presents クリスマスゲーム～

12月23日（日・祝）午後2時 試合開始

12月24日（月・振休）午後2時 試合開始

サンタのコスプレで来場すると、ドンタコス进行。サンタコス DE ドンタコス！

～年越しゲーム～

12月29日（土）午後2時 試合開始

12月30日（日）午後2時 試合開始

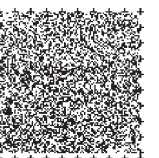
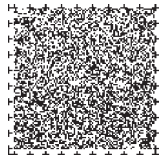
8シーズン目の年の瀬は8ずくし！ たこ焼き8ボール1セットの購入者には、年越しそばが当たる！年越しそばガラポン抽選会！地ビール飲み比べ8杯セット購入者には年越しそば抽選券3枚プレゼント！

■松本市総合体育館

12月15日（土）午後6時 試合開始

12月16日（日）午後2時 試合開始

■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】
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問い合わせてください。

○栄養相談

午前10時～午後3時
上山田 12月6日(木)
更 埴 12月12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。

○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 12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。



更埴子育て支援センター(10月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(10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 12月13日(木)
更 埴 12月21日(金)
■持ち物 麦茶、お手ふき

■参加費 150円(写真代など)
■対象 12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。

○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
12月5日(水)	うたってあそぼう & 工作(事前予約)
12月12日(水)	うたってあそぼう & あらふしぎ?
12月19日(水)	うたってあそぼう & クリスマス会
12月26日(水)	うたってあそぼう & わくわくおはなしランド

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
12月6日(木)	うたってあそぼう & 杭瀬下保育園児との交流会
12月13日(木)	うたってあそぼう & 工作(事前予約)
12月20日(木)	うたってあそぼう & クリスマス会
12月27日(木)	うたってあそぼう & ペープサート

10月25日 ハロウィンイベント



更埴子育て支援センターで、親子約70組が集まりハロウィンイベントが開かれました。子どもたちは、手作りのドレスやカボチャの服で仮装しとても賑わいました。

イベントでは、「かぼちゃチャチャ」のダンスやハロウィンに関する「〇×クイズ」などが行なわれ、会場は子どもたちの笑顔で溢れました。

給食レシピ紹介



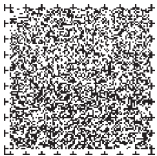
第2学校給食センター
タンドリーチキン

【材料(4人分)】

鶏もも肉 60g×4切れ
塩 少々
こしょう 少々
カレー粉 小さじ2分の1
ウスターソース 小さじ1
ケチャップ 大さじ1弱
ヨーグルト 大さじ2弱
濃口しょうゆ 小さじ1弱

【作り方】

- ① ボールに鶏肉を入れ、塩・こしょうをする。
- ② カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、ヨーグルト、濃口しょうゆを混ぜておく。
- ③ ①の鶏肉に②を入れて、15分漬け込む。
- ④ オーブンで160度で約12分から15分焼く。
*焦げやすいので気をつけてください。



11月3日 第27回森將軍塚まつり



科野の里歴史公園一帯で、第27回森將軍塚まつりが開催されました。古代装束を身にまとった地元住民が屋代駅から科野の里歴史公園までを歩いてパレードしました。

また、園内のイベント広場では、太鼓や踊りなどが披露され、訪れた多くの人を楽しませていました。

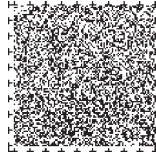


10月26日・27日 産業フェア in 信州 2018



地域最大級の多業種総合展示会である「産業フェア in 信州 2018」が、26日から27日までの2日間、長野市ビックハットで行なわれました。

会場には、企業・団体・学術機関など123ブースが出展しました。千曲市からは5社が参加し、自社の商品や技術について訪れた企業関係者や一般来場者にPRしていました。



10月22日～11月14日 第22回千曲大菊花展



第22回千曲大菊花展が、武水別神社境内で開催されました。市内の菊愛好者や小学生が丹精込めて育てた約600鉢が出品され、白・黄色・紫など色とりどりの菊が美しく咲いていました。

一つの鉢で、直径20cmほどの菊を3輪咲かせる「3本立ち」を中心に、草丈が短い「福助花壇」や大小さまざまな菊で冠着山などの景色を表現した「創作花壇」も並んでいました。

10月22日の開会式では、関係者約20人が集まり今年で22回目を迎える開催を祝いました。

○ 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

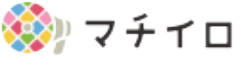




千曲市役所
YouTube
チャンネル



○ マチイロ (無料アプリ) で市報を読もう



○ 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。



11月10日 科野の国ラウンドトレイル



科野の里歴史公園をスタートとフィニッシュとする科野の国ラウンドトレイルが開催されました。ロング、ショート、キッズの3種目に約750人がエントリーしました。当日は、時折雨が降る時間帯ありましたが、ランナーは個々のペースで秋の千曲市を駆け抜けていました。

10月21日 荒砥城まつり



戦国時代を味わえる「荒砥城まつり」が、城山史跡公園一帯で開かれました。再現した中世の山城をより多くの人にPRし、地域活性化を目指して今年で22回目です。

鎧兜を着て戦国武将になれる体験、戦国汁のふるまいや乗馬体験などが行なわれました。

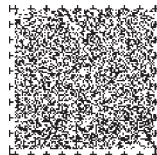
10月20日 第7回千曲川
地域ブランドフェア



第7回千曲川地域ブランドフェアが、白鳥園南側芝生広場で開催されました。千曲川流域のご当地ブランド店やそば店など市内外から44店舗が出展しました。当日は、各種イベントやそば打ち体験などが行なわれ、約4,000人の親子連れなどが楽しいひとときを過ごしました。

○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。



「日本一のアんずの里を
守りたい」

工房アプリコ
近藤 美枝子さん(森・70歳)

日本一のアんずの里で知られる千曲市。開花時期には「一目十万本」と言われる景観を後世に残そうと活動する団体「工房アプリコ」。その代表が近藤美枝子さんだ。

近藤さんは桑原出身。結婚を機に森に住み始めたが、会社勤めのため、あんず栽培にはあまり携わらなかった。しかし、60歳で定年を迎えた頃から地域のために何かやりたいと思うようになり、あんず栽培に力を入れているNPO法人あんずの里振興会や杏華会などの活動に参加した。

活動を続ける中で、あんず生産者の高齢化による後継者不足などで木が切られ、地域が変わっていくことに危機感を覚えた。あんずに付加価値を付けて販売し、生産者が希望を持てるようにしたいという思いから、平成28年に地域の仲間の女性6人とともに、あんず加工品の製造販売をする「工房アプリコ」を立ち上げた。

「工房アプリコ」の商品は、あんずを中心としたドライフルーツやジャムなど。原材料の多くを地元から仕入れている。販路開拓のため、商談会などに出席し引き合いが増えているが、「大量の注文が来ると、自社の設備だけでは対応できないため、どこまでPRすればいいのか」とうれしい悩みもある。

また、「若い人に関心を持ってもらいたい」との思いから、屋代南高校の美術科目を専攻する生徒にドライフルーツのラベルデザインを依頼。採用したラベルを用いた商品を来年から販売する予定で、新たな取り組みも行なっている。

今後の夢は、「若い人にこの活動をつなげていき、私たちは地域の人がお茶を飲める『たまり場』を作りたい」と笑顔で話す。

あんずの里を後世に残すため、これからも地域おこしのアイデアを考え、活動を続ける。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年11月1日現在)

世帯数 人口 男 女	22,028(-10) 59,482人(-27) 28,778人(-11) 30,704人(-16)	平成30年 10月中の動き	
		転入	転出
		144人	135人
		出生	33人
		死亡	69人

編集後記

今月の特集は、新米ママさんからの「子どもにどんな絵本を読んでいいかわからない」という意見をヒントに作ってみました。取材した方に「好きな絵本」を聞くと、皆さん違う回答で、面白かったです。この特集が、子・孫育て中の皆さんの一助になれば幸いです。今年も、市報千曲を読んでいただきありがとうございます。来年は、千曲市の平成を振り返るような特集を組んでみたいと思っています。

田島

●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12月号の印刷費は、1部あたり約29円です。