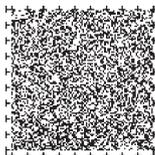


お知らせ 募集・催し物

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>



お知らせ

「寄付ありがとつ」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 プロジェクター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す。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）	午前9時30分～午後9時	午前9時～午後7時	
12月31日（月）			
1月1日（火・祝）			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）	午前9時～午後10時		
1月5日（土）			

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	午前10時～午後5時	
1月1日（火・祝）			休館日
1月2日（水）			午前10時～午後5時
1月3日（木）			
1月4日（金）			午前10時～午後7時
1月5日（土）			

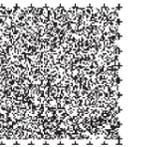
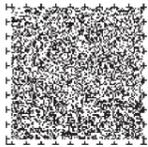
○湯のさとちくま白鳥園（TEL0

■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。

市内入浴施設年末年始の営業時間

26127510400
○多世代健康交流プラザ つるの湯（TEL026126110770）
○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。



項目	今年実施	昨年実施
1 家族みんなで取り組むことができました	489	489
2 環境はよくなりました	45	45
3 自然環境を大切にする意識が育ちました	14	14
4 自然環境を大切にする意識が育ちました	42	42
5 環境を大切にする意識が育ちました	3	3
6 環境を大切にする意識が育ちました	45	45
7 自然環境を大切にする意識が育ちました	192	192
8 自然環境を大切にする意識が育ちました	22	22
9 ショウワの時間を大切にしました	83	83
10 家族が一緒に楽しめました	99	99
11 自然環境を大切にする意識が育ちました	1,034	1,034

▲チェックシートの見本

**千曲市地球環境デー
2018冬の実施**

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。

■実施日 12月16日(日)

■参加方法

- 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。
- 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。

*新たに参加を希望する企業・団体の皆さんは問い合わせください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

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。

●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

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)

帯などが劣化している場合は、早めに取り替えてください。

●長期間不在になる場合には閉栓手続きを

仕事や家族の都合で長期間不在になる場合は、漏水の発生を防ぐため、水道の閉栓手続きをしてください。

●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

- 県営水道修繕センター(TEL 0120-8131283)
- 問い合わせ先 市営水道

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どい

●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)

■日時 12月27日(木)午後1時

■正月花の講習会

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 0268-122-1234)

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)

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)

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(病気・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

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)

* 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歳以上の入

* 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みください。

■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】

○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

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(TEL080-6994-4820・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) TEL0261-27511753

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、③④⑤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 ①③1万4000円、②1万円、④⑤3500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(TEL0261-22110505)

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。

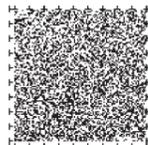
■申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL0261-27510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

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〉

〈広告欄〉



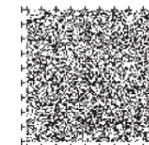
定例の掲示板

千曲市役所
Tel026-273-1111 (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
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)	島島医院(杭瀬下) 026-273-1201 いろいろか医院(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>

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)

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。

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)
- 農業委員会
 - 日時 12月26日(水) 午後4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)

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、ペーパーカール、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)



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)

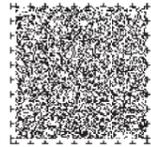
●12月19日(水)午前9時~11時 更埴庁舎市長室

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、市道の各駅ほか、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>



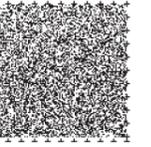
市立図書館 & 千曲警察署から

★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>



としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
 『グリーン・グリーン 新米教師二年目の試練』あさのあつこ
 『思い出が消えないうちに』川口俊和
 ○ノンフィクション
 『「こはんのきほん」有元葉子』気軽に楽しめる かわいい折り紙アクセサリー』宮本真理子
 ○児童向け
 『居場所がほしい』浅見直輝

戸倉図書館 新刊図書

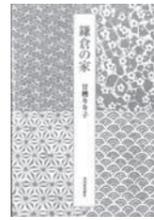
○小説
 『特捜投資家』永瀬隼介
 『対岸の家事』朱野帰子
 『噴煙姉妹』名梁和泉
 ○ノンフィクション
 『スマート工場のしくみ』松林光男
 『馬場のぼる作品集』馬場のぼる
 『香りある樹木と日本人』有岡利幸
 ○児童向け
 『ねこです。』北村裕花
 『くだものぱくっ』彦坂有紀

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

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。

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)	
	件数	増減
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)

■年末の交通安全運動スローガン
 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

■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 安心の街」

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。

千曲警察署から

TEL 026-272-0110

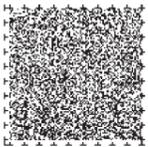
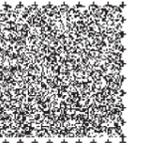
【おはなし会】

○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』いもとよういち

○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～
 12月22日(土)10時30分～
 (ロービーおはなし会)
 ○更埴西図書館
 毎週水曜日午前10時30分～

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	12月12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)
精神保健相談	12月12日(水)	午後1時30分～4時30分	更埴庁舎・更埴保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
女性相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	戸倉庁舎・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	12月1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。 *両日新規登録を受け付けます。
	12月16日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	12月9日(日)	正午～午後4時	埴生公民館	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの午前8時30分から午後5時まで受付 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、FAX026-214-3013
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 戸倉上山田地域包括支援センター	内線5521 Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	12月6日(木)	午後1時30分～4時30分	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
	12月20日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	1月8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
	1月22日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	12月8日(土)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	12月11日(火)		更埴文化会館 1階学習室	
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)
	12月13日(木) 12月27日(木)	午前9時30分～午後3時		
年金相談(戸倉)	毎週水曜日	午前9時～午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265
	12月10日(月)	午前9時～午後4時		

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



地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第19回

地域おこし協力隊の池田です。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。

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 026-227-1181)
○長野保健福祉事務所 (Tel 026-1225-19039)



わたしの子育て

第12話



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。

次男は、静かにしていると大体いたずらしてきます。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が毎日怒ってばかりです。

周りの皆様に支えてもらいながら、2人とともに成長していきたいです。

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。



第74回

■申込はこちらから

↓↓↓



【12月試合日程】

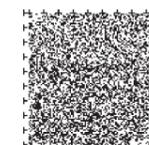
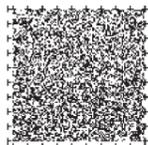
■ことぶきアリーナ千曲 〜満員プロジェクト〜

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、ドンタコスプレゼント。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】
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)
- 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。
- 上山田 12月13日(木)
- 更 埴 12月21日(金)
- *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。

○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



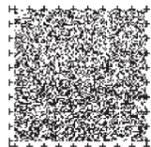
第2学校給食センター
タンドリーチキン

【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 オープンで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



○ 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がありましたが、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。

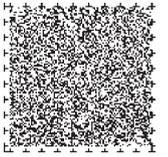
鎧兜を着て戦国武将になれる体験、戦国汁のふるまいや乗馬体験などが行なわれました。

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。



「日本一のおんずの里を
守りたい」

チクマ
ビト
NO. 38

工房アプリコ
近藤 美枝子さん(森・70歳)

日本一のおんずの里で知られる千曲市。開花時期には「二目十万本」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、お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、おんず栽培に力を入れているNPO法人お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、お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。お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、お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、お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む『たまり場』を作りたい」と笑顔で話す。

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

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、千曲市の平成一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。