

お知らせ 募集・催し物

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

お知らせ

「寄付ありがとうございます」

●甲越「八幡の戦い」記念碑を建てる会様(千曲市)

■寄付内容・使途 市内小中学校、公民館、図書館などへ甲越「八幡の戦い」記念碑建立記念誌50冊・記念誌を通じて八幡の戦いを広く知ってもらうため

●千木良賢作様(内川)

■寄付内容・使途 五加保育園に絵本89冊・故千木良金作さん(父)の代から50年以上続いている園児へのクリスマスプレゼント

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 1月10日(木)、24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 1月16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)

空間放射線量の測定結果

平成30年12月6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)

鳥インフルエンザの発生予防

冬場にかけて渡り鳥が飛来するため、鳥インフルエンザが流行する可能性があります。同じ場所に多くの野鳥などが死んでいたなどの異常を見つけた場合は連絡してください。

■野鳥との接し方についての注意

○死亡した小型の野鳥などは、素手で触らずゴム手袋や掃除用具などで埋却・焼却処分してください。

○靴で糞を踏んだ場合は、必要に応じて消毒してください。

■連絡・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7244)

就職応援会

企業の担当者から直接、求人

お知らせ

市消防団出初式の街頭行進 交通規制にご協力を

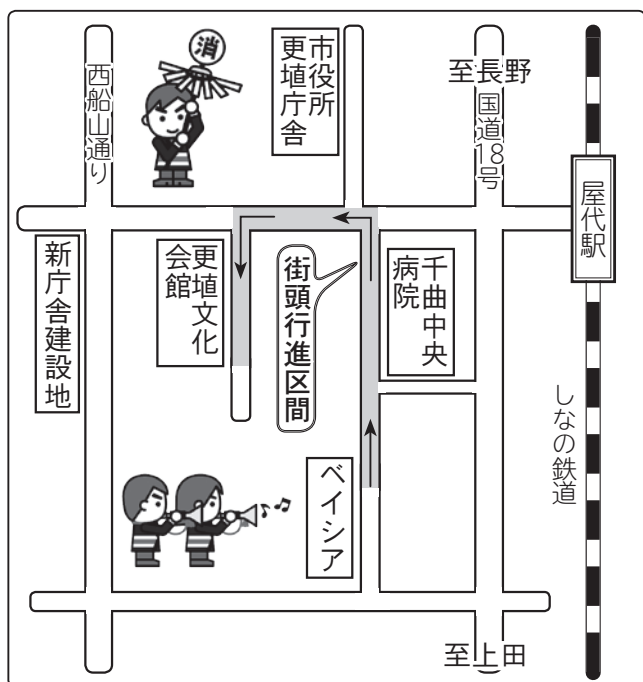
1月20日(日)に、千曲市消防団出初式を行ないます。

出初式では街頭行進を行ない、その後式典を行ないます。街頭行進はラッパ分団の吹奏音楽隊を先頭に消防団員、婦人消防隊員約700人と、消防関係車両16台の行進です。

団員は隊列を組み、午前9時にベイシアを出発します。船山通りから屋代駅前通りを式典会場の更埴文化会館へ向かって行進するため、一時的に片側通行などの交通規制をします。

街頭行進を見学する人は、更埴庁舎の駐車場を利用してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5252)



市消防団出初式の街頭行進区間図

内容の説明が聞けます。
 ■日時 1月23日(水)午後1時30分～2時30分
 ■会場 市地域職業相談室
 ■対象 千曲市・坂城町に在住

する求職者
 ■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-129318609 音声ナビ5番)

* 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。

ごみ収集車の車両火災が発生

平成30年11月に、不燃ごみを収集していたごみ収集車両から火災が発生しました。

出火原因は、不燃ごみ袋に「スプレー缶」が混入していたことによる、ごみの出し方のルール違反が主な原因です。

こうしたルール違反は、収集作業員に危害を及ぼすだけでなく、大きな事故や火災につながるおそれがありますので、正しい分別でごみを出してください。

①噴射部分のプラスチックを取り除く。
②火の気のない屋外で、缶に大きな穴を開ける。
③スプレー缶専用の赤いコンテナへ出す。

お問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

第15回人権を守る市民集会

日時 1月26日(土) 午後1時30分～4時

会場 更埴文化会館あんずホール

時間・内容
○午後1時～1時20分・人権擁護委員による啓発活動(インナーコリドー内)
○午後1時30分～1時50分・オープニング(屋代小学校の児童による合唱)

○午後2時10分～2時30分・実践発表(戸倉上山田中学校・屋代高校の生徒)

○午後2時30分～4時・講演会 講師 山本浩さん(法政大学スポーツ健康学部教授・元NHKエグゼクティブアナウンサー)

演題「勝負の内側」～スポーツ世界の見えないやりとり～
お問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

社会福祉施設通所者などに扶助費を支給

支給対象 平成30年12月1日現在で市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人

①障がい者の社会福祉施設などに入所・入居し、市が援護をしている人の保護者
②養護学校などに通園・通学している人(入寮者を除く)の保護者
③在宅で市が援護し、障がい者の社会福祉施設などに通所している人

支給金額
①②は年額1万3000円、③は通所の日数により異なります。

申請期限 1月25日(金)
*申請方法や対象施設など、詳細は問い合わせください。
お問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

手形あそび教室

日時 1月24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。図書館職員の読み聞かせも行います。

講師 岡村和枝さん(キットパスアートインストラクター)

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 1月4日(金)から23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(TEL0261-27318060)

膝腰元気塾・膝腰サポート塾 修了者を対象とした講座

膝腰元気塾・膝腰サポート塾の復習を兼ねた教室です。

期日・会場
○1月29日(火)・屋代公民館2階講堂
○2月22日(金)・戸倉創造館大ホール

時間 午後1時30分～3時30分
対象 膝腰元気塾または膝腰

自動車事故による被害者保護制度

自動車事故による被害者保護のため「重度後遺障害者への介護料の支給」、「交通遺児等への育成資金の無利子貸付」を行なっています。

*詳細は、自動車事故対策機構ホームページをご覧ください。
お問い合わせ先 独立行政法人自動車事故対策機構長野支所(TEL0261-48010521)

募集

生涯学習人材バンクへの登録

市は、さまざまな技術や知識を有する人の人材情報やグループ情報を「生涯学習人材バンク」に登録し、学びたい・教えてもらいたいと思っている人や地域の学習活動のために、情報を提供しています。

「生涯学習人材バンク」を充実させるため「〇〇の資格を持つ」「〇〇の経験が豊富」など皆さんの持つ知識や経験を、人材情報として登録してくれる人を募集します。

会場 長野地域職業訓練センター

定員 ⑥以外10人、⑥5人(先着順)

参加費 ①②5000円、③④⑥1万4000円、⑤1万1000円、⑦⑧⑨3500円

申込方法 1月8日(火)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)

2018年千曲市観光写真コンテスト

募集テーマ 千曲市を代表する風景、行事、風習や祭りなどを題材とした観光宣伝に利用できる写真作品。

募集部門 「自由部門」「あんず部門」「姨捨・稲荷山部門」
募集規定
○サイズはカラープリント四つ切で未発表のものです。
○市内で2年以内に撮影されたものに限りません。合成加工写真は認めません。

入賞・入選作品の著作権は応募者本人に帰属しますが、主催者は、市の観光宣伝、広報などの目的で、受賞者の許諾を要することなく無償で利用及び第三者に再許諾すること

*詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6352)

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでもおこる可能性のある脳の病気です。認知症について学んでみませんか。なお、受講した人には、サポーターのしるしとなる、オレンジリング(ブレスレット)を渡します。

日時 1月11日(金) 午前10時30分～11時30分頃

会場 健康プラザ
参加費 無料(入浴する場合は料金別途)

お問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

姨捨の棚田「棚田貸します制度」オーナー会員

棚田保全活動を担う、平成31年度会員を募集します。善光寺平を一望でき、国の名勝に指定されている姨捨の棚田で、稲作体験をしてみませんか。美しい棚田景観の中で丹精を込め、自分で育てたお米の味は格別です。

申込期限 1月31日(木)
*詳細は、市ホームページをご覧ください。
お問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7241)

ができるものとします。

応募期限 1月31日(木)当日必着

*応募方法などの詳細は、信州千曲観光局ホームページをご覧ください。

主催・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(〒389-0821 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、TEL0261-26110300)

予備自衛官補

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用します。

受験資格
○一般 18歳以上34歳未満の人
○技能 18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53歳～55歳未満の人)

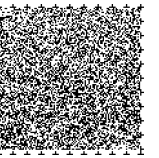
共通 自衛官未経験者(経験が1年未満の者も含む)
受付期間 1月7日(月)～4月12日(金)

試験日 4月20日(土)～24日(水)のいずれか1日

*詳細は、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL0261-23516026)

* 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。



森將軍塚古墳ボランティアガイド

ガイドは森將軍塚古墳の見学者に、古墳の説明や周辺施設の案内をします。難しい説明ではなく、見学者とのふれあいを大切にしています。5回の講習会を受講後、ガイドを行ないます。

■日程 1月27日、2月10日、24日、3月10日、24日
*すべて日曜日

■時間 午前9時30分～11時30分

■会場 森將軍塚古墳館

■申込方法 1月24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 森將軍塚古墳館(☎026-274-13400)

更埴地区老人大学の学生

■期間 4月から11か月間(全15回)

■会場 戸倉創造館

■入学資格 おおむね60歳以上で千曲市または坂城町在住の人

■定員 150人

■授業料 年額5000円

■入学願書配布場所

更埴地区老人大学事務局(旧JAちくま杭瀬下地区センター)、更埴庁舎高齢者係、戸倉庁舎高齢福祉課、上山田庁舎

第27回森將軍塚で初日の出を拝むつどい

■日時 1月1日(火・祝)午前7時20分

■会場 森將軍塚古墳

*お神酒の振る舞い、お楽しみ抽選会を実施します。

■主催・問い合わせ先 森將軍塚で初日の出を拝むつどい実行委員会 宮下(☎026-272-0064)

第15回稲荷山公園で初日の出を迎える会

■日時 1月1日(火・祝)午前7時

■会場 稲荷山公園展望広場

*お神酒を用意しています。

■問い合わせ先 稲荷山まちづくり推進会議 太子(☎090-5753-2408)

第12回大雲寺自然探勝園初日の出をみんなで迎えるつどい

■日時 1月1日(火・祝)午前7時

■集合場所 大雲寺自然探勝園の遊歩道沿いの霊静山境内

*場所がわからない人は午前6時30分までに佐野川温泉竹林の湯に集合してください。
*干支の記念品と甘酒を用意します。

■問い合わせ先 千曲市川西地区振興連絡協議会 高橋(☎

市民窓口課、市内各公民館
■申込方法 2月1日(金)から28日(木)までに入学願書配布場所の窓口で申し込んでください。
■問い合わせ先 老人大学事務局(☎026-272-0252)

催し物

ときめきスプリングパーティー

■日時 2月23日(土)午前10時30分～午後3時30分

■会場 笹屋ホテル

■対象

○男性 千曲市・坂城町結婚相談所登録者または千曲市・坂城町の在住者か勤務者で、35歳から55歳までの人

○女性 55歳までの人

■定員 男女各20人

*応募多数の場合は抽選です。

■参加費 男性6500円、女性3500円

■申込方法 氏名、住所、性別、年齢、連絡先を明記し、2月7日(木)午後5時までに、電話または電子メール(sapo-wedding@chikuma-shaky.o.jp)で申し込んでください。
*電子メールで申し込む場合は

026-272-4835)

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。

件名を「スプリングパーティー」としてください。
■申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(☎026-276-2687)

古本市の開催

■期間 1月12日(土)～14日(月・祝)

■時間 午前9時30分～午後6時

■会場 戸倉図書館入口付近

■対象 市民

■内容

○除籍、不要な図書を譲ります。
○1人1冊程度持ち帰ることができます。

○自宅で不要となった本をお持ちください。必要な人に譲ります。

*百科事典、全集、個人で録音・録画した資料、落書きなどある資料は持ち込めません。

■問い合わせ先 戸倉図書館(☎026-276-7001)

新春！健プラ寄席

■日時 1月5日(土)午前10時30分～正午

■会場 健康プラザ

■内容 生萱の噺家「信濃家あいつ」による独演会

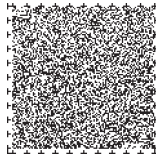
*お振る舞いを用意しています。

■問い合わせ先 健康プラザ(☎026-272-5818)

期日	時間	内容	参加費
1月11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
1月11日(金)	午後1時～3時	【骨盤+フェイシャル体験施術会】 骨格の調整後、フェイシャルケアを行ないます。	1,500円
1月18日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 ウェットティッシュケースを作ります。	2,500円
1月19日(土)	午前10時～正午	【シャカシャカアイシングクッキー作り体験】 砂糖を使ってアイシングクッキーを作ります。	1,900円
1月23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
1月26日(土)	午前10時～正午	【ローズ&フラワーでミニキャンドルリース】 キャンドルをお花で飾ったリースを作ります。	3,000円
1月27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
1月28日(月)	午前10時～正午	【ドリームマップ作成体験】 夢を描き人生を豊かにするドリームマップを体験します。	1,000円
1月30日(水)	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。	500円
*毎月6日、16日、26日は風呂の日！ひのきやりんごなどのお風呂を用意します。 毎月26日はポイント2倍！			

<広告欄>

<広告欄>



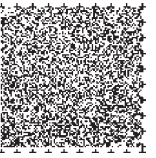
定例の掲示板

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
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
1/6 (日)	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 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
1/13 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	若林歯科医院(杭瀬下) 026-273-0103	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町)0268-81-2020
1/14 (月・祝)	中沢医院(小島)026-272-0131 島谷医院(杭瀬下)026-273-1201 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
1/20 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	J Aあんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
1/27 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 坂口整形外科(屋代)026-273-8680 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	小岩薬局(桜堂)026-272-0210 上徳間薬局(内川)026-276-7790
2/3 (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	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 戸倉いせや薬局(上徳間)026-261-0070

*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 1月30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 1月28日(月) 午後3時~
■会場 上山田庁舎 3階302会議室
■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会
(内線7231・7232)

1月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 1月20日(日) 午前8時30分~午後5時15分
■会場 更埴庁舎市民課
*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課にお問い合わせください。
*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いません。

1月納期の市税・使用料など

○市県民税(4期分)
○国民健康保険税(7期分)
○介護保険料(10期分)
○後期高齢者医療保険料(7期分)
○保育料(1月分)
○公共下水道使用料(10期分)
○市営住宅・駐車場使用料、共益費(1月分)
■納付期限 1月31日(木)

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)
●1月23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)

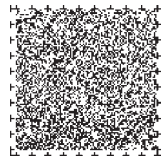
リサイクルコーナー

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、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、車椅子、エレキピアノ

*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。品物の受付は1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〉



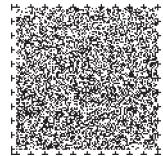
市立図書館 & 千曲警察署から

- ★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>



としょかんへ『来・ぶらりー』

- 小説 『春は始まりのうた』 小路幸也
- 『沈黙のパレード』東野圭吾
- 『想い人』諸田玲子
- ノンフィクション 『もつと知りたいアフガン編』林こども
- 『へんな西洋絵画』山田五郎
- 児童向け 『魔法パールと幸運の8つの宝石』あんびるやすこ
- 『れいぞうこのおくのおく』うえだしげこ

- #### 更埴図書館 新刊図書
- 小説 『大名絵師写楽』野口卓
 - 『ハラスメントゲーム』井上由美子
 - ノンフィクション 『旅する画家藤田嗣治』林洋子
 - 『チキンラーメンの女房』安藤百福発明記念館
 - 児童向け 『ふうしてあそび』はるのまい
 - 『イエスズメ』トーマス・ミュラー
 - 『たこ』加古里子

人気の本ベスト3

- 1位 『知識ゼロからの甘酒入門』石澤清美
- 2位 『素材別大好評おかずBEST600』主婦の友社
- 3位 『シニアの体にいい節約レシピ』岩崎啓子

1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：1月31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)

おすすめの1冊



「世界の終わりと始まりの不完全な処遇」

著/織守きょうや
出版社/幻冬舎

九年前に会った少女を思い続ける大学生の花村遠野。とある事件でその少女そっくりの姉妹と出会う。事件解決のため捜査しているという彼女たちに協力する花村。犯人は？花村の恋の行方は？

上山田公民館図書館 新刊図書

- 小説 『TEN』榎周平
- ノンフィクション 『あの日のオルガン』久保つきこ
- 児童向け 『あまぎのひみつ』おだぎみ
- 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

千曲警察署から

《Tel.026-272-0110》

110番の正しい利用に協力をお願いします！

1月10日(木)は「110番の日」です。「110番」通報は、事件・事故の緊急電話です。

通報の際には「慌てず」、「落ち着いた」警察官の質問に答えてください。

「110番通報の際の質問内容」

○「何が」「いつ」「どこで」あったのか？

○犯人の特徴は？

○今、どうなっているのか？

○あなたの住所・名前・電話番号は？

■緊急でない通報の場合

○警察に対する相談は、警察安全相談電話「#9110」

○落とし物、拾い物や免許関係の問い合わせは、最寄りの警察署に連絡

■お知らせ

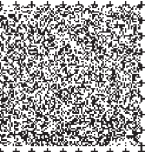
夜間の交通事故が多発しています。外出する人は明るい色の服装で夜光反射材を活用するなどの工夫、ドライバースは早めのライト点灯にご協力をお願いします。

平成30年市内事件・事故累計 (11月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 33件 (-1)
	自転車盗 27件 (-1)
	車上狙い 15件 (+3)
	その他 35件 (+14)
交通事故	件数 191件 (+14)
	死者 0人 (-4)
	傷者 242件 (+30)

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	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	1月16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	1月12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。
	1月20日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	1月22日(火)	午後1時～4時	稲荷山公民館	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 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel.026-214-7780	
司法書士法律相談	1月10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)
	1月24日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	2月13日(水)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	2月26日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	1月8日(火)	午後1時～3時	戸倉庁舎 2階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	1月12日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー *1月4日(金)は休みです。	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)
	1月10日(木) 1月24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
	1月21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20回

地域おこし協力隊の合津です。千曲市に来てもうすぐ2年が経とうとしています。四季折々色んな風景を見せてくれる千曲市。1年目は全てが新鮮で、あっ！という間に過ぎていきました。2年目はやや落ち着いて季節が味わえるようになったと感じます。

普段私は、観光会館の窓口で、旅行にいらっしゃったお客様の案内・お問い合わせなどの対応をしています。それと並行して秋からは、毎年発行されている「千曲市ふるさとカレンダー2019」の作成に参加しました。



▲2019年カレンダーの写真は千曲市観光写真コンテストの入賞作品

ダーは自然、風景、祭り、催し物などの写真を盛り込んだ歳時記風カレンダーです。2019年のカレンダーには新たに月の暦として満月・新月・半月が各月に記されています。月の名所として親しまれている千曲市。満月の時期に合わせて、姨捨の棚田に写真を撮りに行かれる人にもこのカレンダーはおススメです。月の暦をチェックしながら千曲市の風景をお楽しみいただけます。

よろしければご家庭のお部屋のアクセントに、1ついかがでしょうか！



▲千曲市観光写真コンテストも作品大募集中です！

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

上手な薬との付き合い方

第56回

心身の不調のため治療が必要になり、複数の薬を処方される人はたくさんいます。複数の医療機関にかかっている場合は、それだけ薬の数が増える可能性があります。

しかし、薬をたくさん飲んでいけば安心かという点、必ずしもそうではありません。複数の薬を服用する場合は、飲み合わせや同じ効果の薬を多く飲みすぎているか調整が必要です。

①重複受診・重複薬を控える
「重複受診」とは、ある病気で、同時に複数の医療機関にかかることを言います。複数の医療機関を受診し、それぞれの医療機関から薬が処方された場合、同じ効果の薬を必要以上に購入することになったり、飲み合わせの悪い薬が処方されたりすることがあります。

薬には適切な量や飲み方があるため、医療機関を受診するときには、現在飲んでいる薬の内容を医師に伝え、お薬手帳を活用することで誤った薬の服用を

防ぐことができます。

②「かかりつけ医療機関」・「かかりつけ薬局」を持つ
かかりつけ医療機関があることで、体調などに関して何でも相談できるため、体調不良や病気などへの早期対応ができます。また、かかりつけ薬局は、複数の医療機関にかかった場合の処方薬や市販薬の情報をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認することができます。

③ジェネリック医薬品を利用
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ主成分のもと開発されていますので、同じ効用・効果が期待できます。

ジェネリック医薬品を使用することで、経済的な負担が軽くなり、同時に加入している医療保険の負担も軽減することができます。ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。

わたしの子育て

第13話



村山 恵理さん(上徳間)

私には今、0歳と2歳の2人の娘がいて、誕生日が3日違い、顔もよく似ています。

仕事ばかりしていた20代、31歳から婚活を始め、そのときは37歳までに1人授かればよいなとイメージしていました。37歳になる今、隣には夫と2人の大事な娘がいます。

母親から「3歳までが親孝行」とよく言われます。母が大好きな人から教わった言葉で、それを聞くたびに「あ、今娘たちに親孝行してもらっているのだな」と実感します。「これから先、いろんなアクシデントがあっても親孝行してもらったから、その分返していこう」とも思えます。

初めて泣いたとき、初めて抱っこしたとき、初めて笑ったとき、初めて歩いたとき、初めて話したとき、初めてお菓子の袋を自分で開けてニヤケたとき……もうかなり親孝行してもらいました。

誰に似たのか？ ヤンチャな娘で、毎日大ケガがないようにと必死な毎日。

自分が無事大人になれたのは、守ってくれた人がいて、必要なものを与えてくれる人がいて、あとは運が良かったのもあるなど、日常生活の危険から子どもを守ることの大変さも実感しています。健やかな大人になるって当たり前じゃなかったんだ！今更ながら心から感謝しています。

「毒になる親」という本を今読んでいます。題名を見てドキッとして借りました。毒にならないように、このあみずの里で成長していきたいと思っています。

信州ブレイブウォリアーズ

1月・2月のホームゲームスケジュール

開幕から好調を維持するウォリアーズ。1月・2月はホームゲームが1節ずつ行なわれます。ぜひ、会場にお越しいただき、アツい声援をお願いします。

●駐車場最新情報

試合日のみ、バイシア更埴店西側駐車場の利用が可能になりました。
*積雪などで使用できない場合があります。詳細は、信州ブレイブウォリアーズホームページをご覧ください。



試合日	開始時間	対戦相手	会場
1月18日(金)	午後7時	広島ドラゴンフライズ	ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)
1月19日(土)	午後2時		
2月9日(土)	午後6時	愛媛オレンジバイキングス	ホワイトリング
2月10日(日)	午後2時		



第75回

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツピリット (Tel 026-214-7022・平日午前9時～午後5時)

ちくまっご通信

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
更 埴 1月18日(金)
上山田 1月10日(木)
*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
更 埴 1月21日(月)
上山田 1月11日(金)

*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(11月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(11月お誕生日おめでとう会)
(今回は、支援センターに遊びに来ていたお友だちと一緒に祝いしました)

○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)
更 埴 1月25日(金)
上山田 1月31日(木)
■参加費 150円(写真代など)
■対象 1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

更埴子育て支援センター

開催日	内容
1月10日(木)	うたってあそぼう&あけましておめでとう会
1月17日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園児との交流会
1月24日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月31日(木)	うたってあそぼう&豆まき

上山田子育て支援センター

開催日	内容
1月9日(水)	うたってあそぼう&新春お楽しみ会
1月16日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月23日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園児との交流
1月30日(水)	うたってあそぼう&豆まき「春よこいこい 福よこい」

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

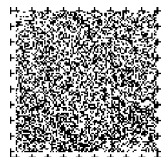
ピリ辛豆腐汁

【材料(4人分)】

たまねぎ	75g	にら	25g
豚肉	60g	みそ	小さじ3弱
にんじん	25g	トウバンジャン	少々
もやし	115g	煮干し	3尾～4尾
豆腐	150g		

【作り方】

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、しばらく浸してから、火にかけて、だしを取る。
 - ② たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、にらは1.5cmから2cmの長さに切り、豆腐はさいの目切りにする。
 - ③ ①の煮干しを取り出し、豚肉、たまねぎ、にんじん、もやしを加えて煮る。
 - ④ ③に豆腐、にら、みそを加えて煮る。
 - ⑤ 仕上げにトウバンジャンを加える。
- * 調味料の分量はお好みで変えてください。



11月19日 岡原宇和島市長が千曲市訪問

市の姉妹都市である愛媛県宇和島市の岡原市長が更埴庁舎を訪れ、岡田市長、荻原市議会議長に、「平成30年7月豪雨」の災害支援の活動に対する感謝の言葉を伝えました。

市は7月9日に、宇和島市へ備蓄していたペットボトル6,200本の飲料水を届けました。その後、道路や橋梁の被災状況を調べるため、土木職員4人を派遣したほか、市からの見舞金や市民および区・自治会から寄せられた義援金1,421万3,684円を送りました。



12月9日 信州ブレイブウォリアーズ今シーズン最多観客動員で3連勝



プロバスケットボールリーグBリーグのB2リーグ第11節が全国各地で開催され、信州ブレイブウォリアーズは、金沢武士団をことぶきアリーナ千曲（更埴体育館）に迎えました。

この日は「ことぶきアリーナ千曲満員プロジェクト」と題し、マジックショーやライブイベントが行なわれました。

会場には、今シーズン最多2,446人のブースター（ファン）が選手を後押しし、84対61で勝利し、3連勝。中地区首位をキープしました。

12月4日 屋代南高生徒が介護用パジャマ「楽らくねまき」を寄贈



屋代南高校の生徒から介護用パジャマ「楽らくねまき」16着を市に寄贈いただきました。このねまきは、ライフデザイン科ファッションデザインコース2年生の生徒が、1年生時の最終課題として作製したもので、千曲市社会福祉協議会を通じて介護を必要としている人に届ける予定です。

12月3日 技能五輪銅賞 オリオン精工 亘さん表敬訪問



オリオン精工株式会社の亘敦司さん（杭瀬下、写真中央）が更埴庁舎を訪れ、第56回技能五輪全国大会の「冷凍空調技術」の職種で銅賞を獲得したことを岡田市長に報告しました。同大会は県予選を勝ち抜いた23歳以下の代表者が技能を競う大会で、亘さんが出場した競技は28人で競いました。

12月3日 年末特別警戒の地域安全パトロール出発式



千曲警察署が、年末特別警戒の地域安全パトロール出発式を行ないました。大みそかまでの期間中、広報啓発活動の実施や街頭警戒活動を強化します。出発式終了後、署員や防犯協会関係者など参加者全員でパトロールに向かう車両を見送りました。

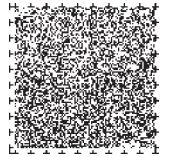
11月30日 消防ポンプ車配置式



市は、市消防団第10分団（五加自動車班）の消防ポンプ車1台を更新し、更埴庁舎駐車場で配置式を行ないました。

市の更新計画に基づき更新したもので、車両には地震などで家が倒壊したときに使用する救助資材機を装備しています。

12月2日 科野の里ふれあい公園イルミネーション点灯式



科野の里ふれあい公園でイルミネーション点灯式が行なわれました。本事業は、千曲商工会議所青年部が地域振興事業の一環で毎年行っており、科野の里ふれあい公園での開催は3回目。点灯式ではカウントダウンが行なわれた後、約2万7,000個のイルミネーションが一斉に点灯しました。

ハートと天使の羽をモチーフにした撮影スポットや信州プレイブウォリアーズのロゴなどのイルミネーションが会場を彩り、家族連れやカップルなどが訪れていました。

- 点灯期間 1月26日(土)まで
- 点灯時間 午後5時～10時

○ 市内の情報をチェック

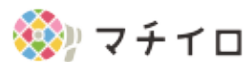
イベントや市政情報など市内の情報を Facebook と動画で配信中



千曲市公式
Facebook ページ



○ 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。



「人生100年時代」という言葉をよく聞く。昨年の12月時点で100歳以上の千曲市民は50人ほど。ある老年医学会では、現在の高齢者は十数年前と比較して心身機能の変化の出現が5年から10年ほど遅延し、若返り現象が見られるとしている。

私も、いずれ定年でセカンドライフのスタートラインに立つ。そのときを見据え、今年も「学び」や「健康」への探求を続けていきたいと思う。

島田

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12月1日現在)

世帯数	人口	平成30年11月中の動き	
		転入	転出
22,031(+3)	59,460人(-22)	127人	109人
男 28,776人(-2)	女 30,684人(-20)	出生 26人	死亡 66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1月号の印刷費は、1部あたり約23円です。