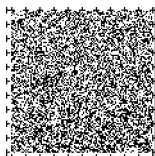


# お知らせ・募集・催し物

TEL 026-273-1111 (代表)



## お知らせ

### お詫びと訂正

- 市報3月号5ページ、佐藤大樹さんが所属するダンス&ボーカルグループの名称に誤りがありました。お詫びして訂正します。
- 訂正前 FANTASTICS from EXILE TRIBE
- 訂正後 FANTASTICS from EXILE TRIBE
- 市報3月号20ページ、「障害者等タクシー利用助成券の交付」の対象に誤りがありました。お詫びして訂正します。
- 訂正前 特定疾患医療受給者証の交付を受けている人(難病患者)
- 訂正後 特定疾患医療受給者証、特定医療費(指定難病)受給者証、特定疾病医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれかの交付を受けている人
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)
- 市報3月号折込、「千曲市循環バス時刻表」の更級戸倉線・五加戸倉線のダイヤに一部誤りがありました。お詫びして訂正します。訂正後のダイヤ

は、市ホームページで確認をお願いします。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5531)

### 「寄付ありがとつごさいます

- 株式会社 幾久屋様(鋳物師屋)
- 寄付内容・使途 額装鳥瞰図「長野県之温泉と名勝」(原寸複製画)・姨捨観光会館に展示してもらうため
- 飛矢崎 友子様(長野市)
- 寄付内容・使途 故飛矢崎眞守さん(夫)の絵画「戸倉上山田中学校屋上より八王子山 霊泉観音様を望む」1点・戸倉上山田中学校に展示してもらうため

### 土地・家屋価格などの縦覧

- 自分の所有する土地や家屋をほかの土地や家屋と比較して、価格が適正か確認できます。
- 縦覧期間 4月1日(月)～5月31日(金)午前8時30分～午後5時15分
- \*土・日曜日、祝日を除きます。
- 縦覧場所 更埴庁舎税務課
- 注意事項
- 閲覧(画面での確認)のみとなります。
- 縦覧できる人は、固定資産税の納税者、同居の親族、委任状により納税者から委任された人です。

○来庁者は、本人確認ができる書類を持参してください。

○価格に不服がある場合は、納税通知書の交付を受けた日後3か月以内に、固定資産評価審査委員会に審査の申し出ができます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線5247)

### ひきこもり家族支援のつどい

#### ● 屋の部

- 日時 4月4日(木)、18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 4月10日(水)午後7時～9時
- 会場 更埴保健センター
- 申込方法 事前に電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

### 手話奉仕員養成講座

- 日時 5月23日～平成32年(2020年)2月13日まで
- の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全36回)
- 会場 戸倉創造館
- 対象者 千曲市または坂城町在住・在勤者
- 受講料 3240円(テキスト代)

■定員 20人

■申込期限 5月7日(火)

■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

### 献血・骨髄バンクドナー登録にご協力を

- 日時 4月18日(木)午前9時30分～11時
- 会場 戸倉庁舎
- 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歳から69歳までの人は、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)を持っていく人は持参してください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

献血	区分	400ml 献血
	年齢	男性17～69歳、女性18～69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
前回献血との間隔	男性12週間後、女性16週間後の同じ曜日から献血ができます	
ドナー登録	年齢	18歳以上54歳以下で健康な人
	体重	男性45kg以上、女性40kg以上

\* 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。

障害者等日常生活用具給付等事業の種目対象品

障害者等日常生活用具給付等事業における排泄管理支援用具の種目対象品を次の通り定めました。給付には要件があり、購入前に申請が必要です。

- 種目対象品 紙おむつ、尿とりパッド、おしり拭き、洗腸用具、サラン、ガーゼ
●給付対象者 3歳以上で次のいずれかに該当する人
①高度の排便機能または排尿機能障害者
②脳原性運動機能障害かつ意思表示困難者
●給付上限額 1万2000円
●問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

二種混合予防接種の接種方法の変更

昨年度まで小学校6年生を対象に各学校で集団接種を実施していた、二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種は、4月1日から医療機関での個別接種に変更になります。
●対象者・通知時期
○平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの人・4月
○平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの人・誕生月の翌月

空間放射線量の測定結果

3月1日(金)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(天候曇り)
○地上10m付近
毎時0.04マイクロシーベルト

自給稲作入門講座

無農薬無化学肥料栽培で安全安心な米作りを学びます。
●日時 3月から平成32年(2020年)2月の毎月第2木曜日の午後6時から8時45分(計12回)
●会場 戸倉創造館
●講師 竹内孝功さん
●受講料 1回1500円
●定員 各30人
●申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7241)

田んぼ体験

期間 4月中旬〜11月頃
会場 姨捨の棚田
対象者 昔ながらの手作業の米作りを体験したい人
申込方法 電話か電子メール

\*対象者には、個別に通知・予約票を送付します。
●接種期間・回数 13歳の誕生日の前日まで・1回
●持ち物 予約票、母子手帳
●接種費用 無料
\*接種期間を過ぎると個人負担になります。

●接種方法 市内指定医療機関に予約のうえ、個別に接種してください。
\*市外医療機関で接種を希望する人は問い合わせてください。
●問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

大田原マレットパーク

4月20日(土)オープン
オープン初日は無料(貸出用具は有料)で開放します。
●期間 4月20日(土)〜11月30日(土)
●時間 午前9時〜午後5時
●使用料
●4月〜9月
○一般 1日券300円、年間利用券3000円
○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円
○用具のレンタル 1セット100円
●10月、11月
○一般 1日券450円、年間利用券4500円
○中学生以下 1日券150円

荒廃農地解消対策事業補助金

●対象者 農業者、農業団体、生産組織
●対象経費 樹木などの伐採、抜根、耕うん・整地、機械運搬費などを5アール以上実施した際の経費
●補助率 2分の1以内(上限10万円)
\*南沖水利組合受益地内の荒廃農地を復旧する場合、本補助金と併用し、労務費支援が受けられます。併せてご相談ください。
●申込方法 市ホームページに掲載の申請書に記入し、提出してください。

埴科幹線水路の春季水落とし

期間中、関係地区では水路に水が流れないため、火災には十分注意してください。
また、水門管理者以外の方は、水門を操作しないでください。
●期間 4月17日(水)午前9時30分〜22日(月)午前9時30分
●問い合わせ先

円、年間利用券1500円
○用具のレンタル 1セット110円
●通年 20人以上の団体は2割引です。(用具代は除く)
●やまぶき食堂
●営業時間 午前11時〜午後2時

●定休日 毎月第3、第4水曜日(4月、8月、11月を除く)
\*雨天時休業
●問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、TEL026127611731)
\*4月20日(土)からは、大田原マレットパーク(TEL026127218989)

使用済小型家電の無料回収

●日時 4月14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
○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)
○事業活動に伴わない排出される使用済み小型家電
\*回収できるものは家庭から排出される小型家電のみです。
詳細は、市ホームページで確認してください。

千曲市立小・中学校の敷地内全面禁煙

望まない受動喫煙の防止を目的とする「健康増進法の一部を改正する法律」(平成30年7月25日)が施行され、学校における受動喫煙防止対策が強化されます。
そこで、千曲市立の小・中学校は、4月1日から敷地内を全面禁煙にします。
学校関係者だけでなく、学校施設を利用する団体なども、対象となりますので、ご理解とご協力をお願いします。
●問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6314)

協会けんぽから健診のご案内

●期日・会場
○5月7日(火)・市総合観光会館
○5月8日(水)、9日(木)・更埴保健センター
○5月10日(金)・戸倉庁舎
\*時間は予約受付時にお問い合わせください。
●対象者 40歳以上の協会けんぽ被扶養者
●申込方法 4月下旬に郵送す

小型充電式電池の回収開始

市役所各庁舎に小型充電式電池回収ボックスを設置しました。回収のご協力をお願いします。
●対象品目 ニカド電池、リチウムイオン電池、ニッケル水素電池
●回収場所 更埴庁舎廃棄物対策課、戸倉庁舎市民窓口課、上山田庁舎市民窓口課
●回収方法 ビニールテープで接点部分を絶縁し、回収ボックスに入れてください。
●問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



▲小型充電式電池のリサイクルマーク

健康プラザイベント

●健康チェック
●日時 4月6日(土)午前10時〜11時30分
●内容 長野医療生活協同組合による健康チェック
●春祭り
●日時 4月20日(土)午前10時30分〜正午
●内容 サークル発表、豚汁の振る舞い
●共通
●会場 健康プラザ
●問い合わせ先 健康プラザ(TEL026127215818)

就職応援会

求人者から直接、求人内容の説明が聞けます。
●日時 4月17日(水)午後1時30分〜3時30分
●会場 千曲市地域職業相談室
●対象者 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)



\* 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。

市民活動交流センターの移転

平成26年度に屋代駅前通りに開設した市民活動交流センターが、4月1日から「ふれあい情報館」内へ移転します。

- 移転に伴い、これまでの相談・支援業務に加え、新たに「交流スペース」の提供が可能になりました。まちづくりに取り組む皆さんは誰でも利用できますので、気軽に利用してください。
- 移転先住所 千曲市大字屋代128番地1
- 営業日時 火曜日から土曜日の午前9時から午後5時
- 問い合わせ先 市民活動交流センター（ふれあい情報館内、TEL026-214-7220）



肺がん検診の受診を

市では、40歳以上の人を対

スポーツ少年団員

- 対象者 小・中学生
- 種目 野球、ハンドボール、サッカー、剣道、バドミントン、バレーボールなど
- \* 種目は各団で異なります。
- 問い合わせ先 スポーツ振興課（戸倉体育館内、TEL026-1276-11731）

2019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」「嫉捨・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。○ 市内で2年以内に撮影されたものに限り。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ができます。
- 応募期限 平成32年（2020年）1月31日（金）当日必着
- \* 応募方法などの詳細は、信州

象に肺がん検診（らせんCT撮影）を4月から6月に実施します。詳しい日程は市報4月号の折込、平成31年度各種検診日程のご案内を確認してください。

募集

「科学に親しむ教室」講師

- 子どもたちが科学やものづくりを通じて、不思議を探求する力を育むことを目的とした教室の講師を募集します。
- 対象者 高校生以上で、次のいずれかに該当し、指導ができる人
- ものづくりや工作が得意な人
- 生態系、環境に詳しい人
- 電気・機械・化学・生物関係の仕事に携わっている人
- 教員または教員志望の学生
- 科学一般に関心のある人
- 内容 8月から12月までの土曜日の午前中に、市内小学校で開催する約60教室のうち、2回から5回程度の講師。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 市販の履歴書に記入のうえ、4月26日（金）まで

公共職業訓練7月期受講生

- 千曲観光局ホームページで確認してください。
- 主催・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局（〒389-0082 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、TEL026-1261-0300）
- 訓練期間 7月2日（火）から6か月間
- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 定員 電気設備技術科、ビル設備サービスク各15人
- 受講料 無料
- \* テキスト代など別途
- 申込方法 4月8日（月）から6月7日（金）までにハローワーク篠ノ井（TEL026-293-18609）に申し込んでください。
- 職業訓練施設見学会
- 日時 4月12日（金）、26日（金）、5月10日（金）、21日（火）、6月3日（月）午前9時45分～午後0時30分
- 会場 ポリテクセンター長野
- 内容 公共職業訓練の説明、施設見学など
- 対象者 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 問い合わせ先 ポリテクセンター長野（TEL026-1243

に直接申し込むか、郵送（当日消印有効）してください。

● 試験日 5月下旬  
○ 筆記試験 5月下旬  
○ 身体検査、口述試験 6月上旬

放課後子ども教室サポーター

- 放課後の子どもたちを見守り、一緒に活動ができる人を募集します。
- 対象者 18歳以上で、自分の趣味や特技を生かして子どもたちと一緒に活動できる人
- 内容 6月から平成32年（2020年）3月までの毎週水曜日の放課後に、1年生から6年生までの登録児童と更級小学校で2時間程度の活動を行います。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 5月7日（火）までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課（内線6352）

自衛官採用試験

- 自衛官候補生
- 受験資格 18歳以上33歳未満の人
- 受付期間 年間を通じて受付
- \* 第1回試験締切は5月中旬を予定

17856)

更埴図書館の通年講座受講生

- 日程 左表のとおり
- \* 日程は変更になる場合があります。
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 更埴図書館

講座名	日程	内容	講師
中学歴史をもう一度	開講日5月14日（火） 毎月第2火曜日 （全11回）	中学校の歴史の授業を通して、もう一度日本の歴史を学び直します。	栗林秀夫さん （元中学校社会科教師）
島崎藤村 ～人と作品～	開講日 5月8日（水） 毎月第1水曜日 （全11回）	信州出身の文豪「島崎藤村」の著作『夜明け前』の背景を探りながら読み進めます。	滝沢通雄さん （元小学校長）
語りを楽しみましょう	開講日 5月16日（木） 毎月第3木曜日 （全11回）	めまぐるしい世の中です。ほんの一刻、懐かしいお話の世界に入りませんか。	小林けい子さん （瓜生喬氏師事）
大人が絵本を楽しむ時間	開講日 5月17日（金） 毎月第3金曜日 （全11回）	心を動かすたくさんの絵本に出会えます。絵本に触れることで、豊かな時間を過ごしませんか？	小林いせ子さん （JPIC読書アドバイザー）

循環バス及び停留所の広告

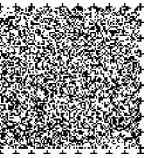
市は、循環バスの車体やバス停留所の広告を随時募集しています。広告収入は循環バスの運行経費などに活用しています。地域の広告媒体としてご検討ください。

■ 問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5531）

▶ 四角で囲んだ箇所に広告が入ります。



- 定員 各30人（先着順）
- 受講料 1000円（年間）
- 申込方法 4月19日（金）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 更埴図書館（TEL026-1273-2989）



パソコン操作習得講座

- 日程
  - ①パソコン入門 5月17日、21日
  - ②ワード入門 5月17日、21日、24日
  - ③エクセル入門 5月15日、16日、22日、23日、29日、30日
  - ④はがき・チラシ作成 5月24日、28日、31日
- 時間 ①③④午前9時30分～午後0時30分、②午後1時30分～3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 ①②4000円、③1万4000円、④8000円
- 申込方法 4月8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、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 026-221-0505)

ぬいぐるみおとまり会

- お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせてみませんか。ぬいぐるみがみんなのかわりに夜の図書館を体験します。
- 日時 4月27日(土) 午後5時～

佐野薬師から高雄山を歩こう

- 日時 4月29日(月・祝) 午前8時30分～午後3時頃(雨天中止)
- 集合場所 桑原の佐野下踏切付近
- コース 佐野下↓佐野薬師↓高雄山↓曙峠↓佐野不動滝↓佐野下
- \*登りのきつい斜面があります。体力を考えて参加してください。
- 持ち物 昼食、飲み物、おやつ
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、雨具、山道を歩ける靴
- 参加費 1000円
- 主催・問い合わせ先 みどりを守る会 杉本(TEL 080-1038-8623)

第38回牛に引かれて善光寺詣り

- 日時 5月6日(月・振休) 午前6時30分～
- 集合場所 市総合観光会館前駐車場
- 参加費
  - 一般(中学生以上) 一人3500円
  - 小学生以下 一人2500円
- \*参加賞と昼食付きです。
- 定員 300人(先着順)
- 申込方法 4月15日(月)まで

- 会場 戸倉図書館
- 対象者 保育園・幼稚園児、小学校中学年までの児童
- \*保護者と一緒に参加してください。
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 ぬいぐるみ(1人1体)
- 参加費 1000円
- 申込方法 4月26日(金)までに電話か直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉図書館(TEL 026-276-7001)

催し物

第13回みんなで育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭)

- 日時 5月11日(土) 午前9時30分～午後3時10分
- \*小雨決行・荒天中止
- 会場 大池市民の森
- 内容
  - 午前 植樹活動
  - 午後 木工教室、薪割り体験など(雨天時は内容変更あり)
- \*小学生以下は保護者と一緒に

信州花フェスタ2019

- 国内最大級の花と緑のイベントです。テーマソングは、まり子さん(千曲市出身)の「笑顔の花束」です。
- 期間 4月25日(木)～6月16日(日)
- メイン会場 長野県松本平広域公園
- サブ会場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)(大町・松川地区)、長野県鳥川渓谷緑地
- フラワーアーティストの柿崎順一さん(千曲市出身)の作品展が開催されます。
- 期間 5月24日(金)～6月2日(日)
- 会場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)

八王子山周辺の春の草花観察会

- 参加してください。詳細はホームページで確認してください。
- 持ち物 飲み物、タオル、雨具、午後まで参加の人は昼食、帽子、軍手
- 服装 長袖、長ズボン、長靴
- 申込方法 4月24日(水)までに大池総合案内所(TEL 026-272-5372、午前9時～午後4時)に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7261)
- 日時 4月20日(土) 午前9時～正午頃(悪天中止)
- 集合場所 戸倉庁舎駐車場
- 観察場所 戸倉庁舎～八王子山周辺
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市の自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴
- 参加費 3000円
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL 080-1699414820、月～金曜日 午前9時～午後5時)

- \*その他イベントなどの詳細は、信州花フェスタ公式ホームページを確認してください。
- 問い合わせ先 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局(TEL 0263-881181)

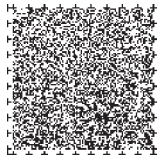
白鳥園イベント

- 温泉ランニングクラブ
  - 日時 4月6日(土)、20日(土) 午前9時～
  - 内容 千曲川と信州の山々の中でランニングをします。
  - 申込方法 電話または電子メール (info@hakuchoen.jp) で申し込んでください。
- ガーデンサポーターズ倶楽部メンバー募集
  - 日時 4月22日(月) 午前9時～
  - 内容 毎月1回(4月～11月の第4日曜日)花のお手入れをしながら、仲間づくりや情報共有を楽しみます。
  - 持ち物 手袋、汚れてもいい服装、小さなスコップ、花切りはさみ
  - 申込方法 白鳥園フロントで申し込んでください。
- 共通事項
  - 会場 白鳥園
  - 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL 026-275-0400)

<広告欄>

<広告欄>





**日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)**

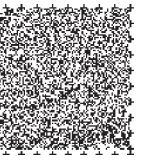
\*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。当番医・当番薬局は変更になる場合があります。当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。  
○戸倉上山田消防署(Tel.026-276-0119)○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

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
4/7(日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
4/14(日)	鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	関齒科医院(栗佐) 026-285-0418	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
4/21(日)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 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	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
4/28(日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 武市医院(坂城) 0268-82-2606	あんず歯科クリニック(須坂) 026-214-6654	小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 荒井薬局(坂城町) 0268-82-2244 南条薬局(坂城町) 0268-82-7289
4/29(月・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	千曲中央病院 歯科(杭瀬下) 026-273-2130	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
4/30(火・休)	—	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 上戸倉ノリ薬局(戸倉) 026-275-7787 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
5/1(水・祝)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 とよき内科(磯部) 026-276-0413	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
5/2(木・休)	—	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 小岩薬局(桜堂) 026-272-0210 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 クスリのアオキ戸倉薬局(戸倉) 026-214-2403
5/3(金・祝)	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	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
5/4(土・祝)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 安里医院(内川) 026-275-7800	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 内川土屋薬局(内川) 026-261-5711 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180
5/5(日・祝)	飯島医院(中) 026-272-0269 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 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
5/6(月・振休)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 正林堂薬局(戸倉) 026-275-0180

〈広告欄〉

# 定例の掲示板

TEL 026-273-1111 (代表)



**委員会の開催**

- 教育委員会
  - 日時 4月24日(水) 午前9時～
  - 会場 戸倉庁舎会議室2
- 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 4月26日(金) 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)

**4月の休日開庁(第3日曜日)**

- 日時 4月21日(日) 午前8時30分～午後5時15分
- 会場 更埴庁舎市民課
- \*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課にお問い合わせください。
- \*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いません。

**4月納期の市税・使用料など**

- 介護保険料(1期分)
- 保育料(4月分)
- 公共下水道使用料(1期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(1期分)
- 市営住宅・駐車場使用料・共益費(4月分)
- 市営水道料金(4月分)
- 納付期限 5月7日(火)

**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(土日・祝日を除く)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)  
●4月19日(金)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)

**市民から寄せられた質問を紹介します**

●質問 近くの防犯灯が切れていました。通学路になつてゐるため早急に交換してほしいのですが、どこに問い合わせたらよろしいでしょうか。  
また、道が暗く感じるため、防犯灯の新設をお願いできないでしょうか。  
●回答(生活安全課) 防犯灯は区・自治会で管理をしていただいています。不具合などが生じた場合は、設置されている区長・自治会長へ連絡をお願いします。  
また、防犯灯の新設は区・自治会の中でご相談していただき、地域要望書として、市に要望してください。

〈広告欄〉

★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)

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	4月10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)
精神保健相談	4月10日 (水)	午後1時30分～4時30分	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	4月6日 (土)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階会議室	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *両日とも新規登録を受け付けます。
	4月14日 (日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	4月19日 (金)	午後1時～4時	戸倉創造館 3階会議室	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	4月4日 (木)	午後1時30分～4時30分	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)
	4月18日 (木)		更埴文化会館 2階会議室	
法律相談	5月14日 (火)	午後1時～3時	更埴文化会館 小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	5月28日 (火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	4月9日 (火)	午後1時～3時	更埴文化会館 学習室	更埴庁舎・総務課 内線5212
	4月13日 (土)		稲荷山太陽の園	
年金相談 (更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	4月11日 (木) 4月25日 (木)	午前9時30分～午後3時		
年金相談 (戸倉)	毎週水曜日	午前9時～午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265
	4月8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  
 『さぎなみのよる』木皿泉  
 『ひと』小野寺史宜  
 『ひとつむぎの手』知念実希人  
 ○ノンフィクション  
 『発酵』のことが一冊でまるごとわかる『齋藤勝裕』  
 『笑って！小屋作り』中山茂大  
 ○児童向け  
 『ザンネン？ な日本史』チーム・ガリレオ  
 『ぼくは本を読んでいる。』ひこ・田中

**戸倉図書館 新刊図書**

○小説  
 『幽霊解放区』赤川次郎  
 『そして旅にいたる』加藤千恵  
 『つくもがみ笑います』島中恵  
 ○ノンフィクション  
 『一切なりゆき』樹木希林  
 『さんねんなクルマ事典』片岡英明  
 ○児童向け  
 『羽生善治 永世七冠。将棋の歴史をぬりかえた男』金田達也  
 『はつくしよん』ザ・キャビンカンパニー  
 『きんたろう』いしいつとむ

**人気の本ベスト3** 【英語】


1位 『同時通訳者のカバンの中』関谷英里子  
 2位 『英語で読みたい世界の名作』松崎博  
 3位 『ホントの英語』佐香武彦

4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：4月26日 (更埴、更埴西) 4月25日 (戸倉)  
 \*4月27日～5月6日の業務案内  
 更埴、戸倉、更埴西図書館、屋代駅市民ギャラリー：開館 (休館日なし)  
 上山田公民館図書室：休館

**おすすめの一冊**



「私はあなたの瞳の林檎」  
 著/舞城王太郎  
 出版社/講談社

ずっと好きでしかたない初恋の女の子。憧れの人と付き合う楽しさと苦しさ。生きていくことになにか価値はあるのか？ そんな思いを恋のパワーで挑む甘酸っぱい短編集。

○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～

平成31年市内事件・事故累計 (2月末現在の暫定値)

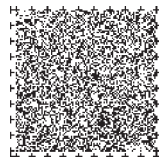
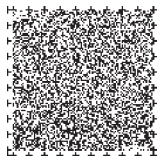
種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 4件 (-6)
	自転車盗 6件 (+3)
	車上狙い 1件 (-2)
	その他 2件 (-1)
交通事故	件数 31件 (-8)
	死者 0人 (±0)
	傷者 38件 (-8)

**千曲警察署から**

《Tel.026-272-0110》

今、行動のとき交通安全「私から！」  
 春の全国交通安全運動  
 5月11日 (土) ～ 20日 (月)  
 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」  
**【長野県重点】**  
 ○通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底  
 自動車の運転者は、歩行者などを保護するという意識をしっかりと持ちましょう。  
 横断歩道の手前では、スピードダウンと安全確認を励行し、横断者がいたら必ず止まりましょう。  
**【全国重点】**  
 ○子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢者運転者の交通事故防止  
 ○自転車の安全利用の推進  
 ○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
 ○飲酒運転の根絶





2月28日 屋代南高校生徒があんず商品のラベルデザインを手掛ける



屋代南高校の生徒4人とあんず加工品の製造販売をする「工房アプリコ」の近藤美枝子さんら9人が更埴庁舎を訪れ、生徒が同団体の商品「ドライフルーツ」のネーミングとラベルデザインを手がけたことを岡田市長に報告しました。

2月17日 第6回遊びで育てるパパママ教室



更埴文化会館で、「遊びで育てるパパママ教室」が開催されました。本イベントは、親子で遊ぶことで、家族の絆を深めてもらおうと市民らで作る実行委員会が企画して、今回で6回目です。会場では、親子で行なうパン食い競争や親子運動などが行なわれ、集まった親子は楽しいひと時を過ごしていました。

3月13日 消防ポンプ自動車運用開始式



千曲坂城消防本部は新型の災害対応特殊水槽付ポンプ車1台を導入し、戸倉上山田消防署に配備しました。新車両は1500ℓの水槽を装備。

震災などで水利が確保できない場合でも少量の水で高い消火性能を有するC A F S (圧縮空気泡消火装置)も備えています。

3月11日 市道佐野川「希望橋」架設見学会



更埴西中学校南側の佐野川に架かる「希望(のぞみ)橋」の架設工事の見学会が開かれ、同校の生徒や地域住民ら約350人が迫力ある工事現場を見学しました。

見学会では、大型クレーン車がひとつ約4.5tの橋の主桁をつり上げ、橋を架けていきました。



小林 みきさん(鑄物師屋)

子育てが始まってもうすぐで4年になります。いまだに手探りで悩み事はつきません。2歳頃までは、あまり手もかからず育児楽勝！なんて思っていました。でも、自我が始めてからが少し大変でした。成長の証でもあるから、見守り、怒らないようにと言いつつも聞かせるが怒ってしまいうことが増えてしまいました。忙しいときや急いでいるときに限って自我大爆発。この洋服じゃイヤとか、やつとパンツになれたのに、トイレに行きたくないとか。大人の私には理解できないことばかりで困りました。

そんなとき、助けになってくれたのが、近所に住む主人の両親や子育て支援センターで知り合ったお母さんと先生方です。長野に来たばかりの頃は、知り合いもいなく、行く所もなかった私たちを両親はいつも快く迎えてくれて、私の話を聞いてくれたり、娘とたくさん遊んでくれました。知人がいない私には、とっても大きな支えでした。すごく感謝しています。それから、仲良くなったママたち。悩み事にアドバイスしてくれたり、私の気持ちに共感してくれたり。悩んでいるのは、私1人じゃないと思ってくれて、すごく軽くなりました。こんな風に、周りの人たちにたくさん助けてもらいながら、私らしく楽しみながら子育てをしていきたいです。そして、娘の笑顔と未来を守っていききたいと思っています。

信州ブレイブウォリアーズ



■今シーズン限りで #6 齋藤崇人選手が引退

2011年のクラブ発足時より8シーズンの長きにわたり在籍しておりました、#6 齋藤崇人選手が今シーズン限りで引退する運びとなりました。

■齋藤選手コメント

信州に来て8シーズン、新潟で4シーズンの合計12シーズンをもって私、齋藤崇人は引退を決めさせて頂きました。信州に来て本当に成長させて頂きましたし、地域の方にお世話になって自分は今まで走ってこれたと思います。

これからどんな形になるか分かりませんが、信州の皆さんに少しでも恩返しができるようになればと思っています。シーズンはまだ続くのでB2優勝目指して、引き続き一緒に戦って頂けたらと思います。

■4月のホームゲームスケジュール

試合日	開始時間	対戦相手	会場
4月6日(土)	午後2時	金沢武士団	ことぶきアリーナ千曲
4月7日(日)	午後2時		
4月20日(土)	午後2時	八王子ビートルズ	ことぶきアリーナ千曲
4月21日(日)	午後2時		

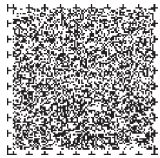
■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (TEL 026-214-7022・平日午前9時~午後5時)



第78回

ブレイブ





# 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、2019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  
更 埴 4月19日(金)  
上山田 4月11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 4月15日(月)  
上山田 今月はありません  
\*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(2月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(2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)  
更 埴 4月26日(金)  
上山田 4月25日(木)  
■参加費 150円(写真代など)  
■対象者 4月に生まれた子どもとその保護者です。  
\*事前に各子育て支援センターに  
■持ち物 麦茶、お手ふき 申し込んでください。

## ○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
4月4日(木)	うたってあそぼう&はじめまして
4月11日(木)	うたってあそぼう&みんななかよし
4月18日(木)	うたってあそぼう&手がたをペッタン! 大型こいのぼり作り!
4月25日(木)	うたってあそぼう&工作(事前予約)

### 上山田子育て支援センター

開催日	内容
4月3日(水)	うたってあそぼう&はじめまして
4月10日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド
4月17日(水)	うたってあそぼう&あらふしぎ?
4月24日(水)	うたってあそぼう&工作(事前予約)

## ○4月27日～5月6日の開館日

期日	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター
4月27日(土)	×	○
4月28日(日)	×	○
4月29日(月・祝)	×	○
4月30日(火・休)	×	○
5月1日(水・祝)	×	○
5月2日(木・休)	○	×
5月3日(金・祝)	○	×
5月4日(土・祝)	○	×
5月5日(日・祝)	○	×
5月6日(月・振休)	○	×

## 給食レシピ紹介



第2学校給食センター

### おとうじ汁

\*北信の食文化で、人寄せや来客時に食べられてきた麺料理です。うどんやそうめんにかけて食べてください。

#### 【材料(4人分)】

だし(かつお節)	120cc	白菜	70g
サラダ油	小さじ1	えのき	40g
ごぼう	30g	薄口しょう油	大さじ3弱
豚ももスライス肉	50g	みりん	大さじ1弱
にんじん	40g	塩	少々
干しいたけ	1枚	水溶き片栗粉	適宜
ちくわ	1/2本	長ねぎ	50g
油あげ	1枚		

#### 【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし、豚ももスライス肉は1cmに切る。にんじんは千切りにする。干しいたけは水で戻し、半分にしてさらに5mmの厚さに切る。ちくわは、半月にして斜めにスライスし、油揚げは油抜きをして、5mmの短冊、白菜は1cmの短冊に切る。えのきは水洗いし、水分を切り2cmに切る。長ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋に、サラダ油を入れ、ささがきにしたごぼうからよく炒め、豚肉を入れさらに炒める。
- ③ ②に千切りにしたにんじんを入れてよく炒め、だしを入れて、干しいたけ、ちくわ、油揚げ、白菜、えのきの順に入れて煮ていく。
- ④ 湧いてきたら、薄口しょうゆ、みりん、塩を入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤ ④に、長ねぎを入れてさらに煮て仕上げる。



# ● 4月27日～5月6日の業務案内

\*当番医：当番薬局は本紙29ページ、市立図書館は本紙31ページ、子育て支援センターは本紙34ページをご覧ください。

期日	市役所 開庁	ごみ収集				プラスチック 製容器包装	し尿 くみ取り	葛尾組合			市立保育園	児童館	循環バス
		可燃ごみ	ビン・缶・ ペットボトル	不燃ごみ/乾 電池・蛍光管	プラスタック			ごみ焼却場 (直接搬入)	不燃物処理場 (直接搬入)	葬祭場			
4/27 (土)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	全館	土曜ダイヤ
4/28 (日)	×	○ 該当地区	○ 該当地区	○ 該当地区	○ 該当地区	○	×	×	×	×	○	上山田児童館	大循環線・ 姨捨棚田温泉 連絡便
4/29 (月・祝)	×	○ 月・木地区	×	×	×	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	
4/30 (火・休)	×	○ 火・金地区	×	×	×	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	
5/1 (水・祝)	更埴庁舎 市民課*	×	×	×	×	×	定期収集 のみ	×	×	×	○	上山田児童館	
5/2 (木・休)	×	○ 月・木地区	○ 該当地区	×	×	×	定期収集 のみ	○	○	○	○	上山田児童館	
5/3 (金・祝)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	
5/4 (土・祝)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	
5/5 (日・祝)	×	○ 該当地区	×	×	○ 該当地区	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	
5/6 (月・振休)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	上山田児童館	

## ● 更埴庁舎・市民課臨時窓口開設（\*）

■日時 5月1日（水・祝）午前8時30分～午後5時15分

■取扱業務 住民票、戸籍、印鑑証明書などの発行、印鑑登録、戸籍届書の預かり

\*住民票の異動届出は受付できませんので、連休前に手続きをお願いします。なお、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニで証明書の発行が可能です。（全日午前6時30分～午後11時）  
\*戸籍の届出は各庁舎宿日直で全日受付できますが、事前に審査が必要な場合がありますので、詳細は問い合わせさせていただきます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課（内線 5431）

## ● 市立保育園（特別休日保育）

■対象者 市内保育園・認定こども園に通っている園児

■料金 10か月以上3歳未満児 1時間 350円、3歳以上児 1時間 200円

■申込方法 事前に在園している園に申し込んでください。（就労証明書などが必要です）

■問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課（内線 6234）

## ● ホリデーステーション

■日時 4月27日（土）午前9時～10時

■会場 更埴庁舎人權ふれあいセンター西側駐車場、戸倉庁舎南側

■日時 4月27日（土）、5月4日（土・祝）午後1時～2時

■会場 西友上山田店駐車場

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線 5422）

## ● 家庭用庭木剪定 4月の直接搬入日（無料）

■日時 4月27日（土）午後1時～4時

\*戸別収集（有料）の受付は行いません。

■申込・問い合わせ先 更埴地域シルバー人材センター（Tel.026-272-5630）

● 不定期し尿くみ取りの受付は行いません。

■申込・問い合わせ先 千曲市清掃組合（Tel.026-273-1894）

● 循環バスの詳細なダイヤは、市報3月号に折込の「千曲市循環バス時刻表」で確認してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線 5531）

