

# お知らせ 募集・催し物

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸 倉 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238  
 ★上 山 田 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796  
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>

## お知らせ

### 空間放射線量の測定結果

2月1日に更埴庁舎で測定した結果は次のとおりで、健康に影響のない値でした。

■調査結果(天候くもり)  
 ○地上10メートル付近  
 毎時0.05マイクロシーベルト

○地上1メートル付近  
 毎時0.06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)

### 精神障がい者家族会 定例会

家族会は、精神障がい者が家族に持つ人たちが互いの体験や悩みを語り合い、支えあう会です。

■日時 3月22日(水)午前10時～11時30分

■会場 戸倉保健センター  
 更埴庁舎・更埴保健センター  
 (内線5507)

### ひきこもり家族支援のつどい

同じ経験を持つ家族同士が気軽につどい、研修や交流をします。

### ●昼の部

■日時 3月2日(木)、16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 3月22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  
 更埴庁舎・更埴保健センター  
 (内線5507)

### 春の全国火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)

「住宅用火災警報器」にホコリなどが付くと火災を感知しにくくなります。半年に1回は清掃し、作動点検を行ないましょう。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなる場合があります。10年を目安に交換しましょう。

■防火標語 「消しましょうその火その時その場所で」

■いのちを守る習慣と対策  
 【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

### 【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 防災製の寝具、衣類やカーテンを使用する。

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。

○お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力を制をつくる。

■問い合わせ先 千曲坂城消防本部・予防課(TEL026-274-0119)

### 住所変更の手続きを忘れずに

春は異動の季節です。転入や転出、転居したときは、住所変更の手続きをしてください。

■手続方法 通知カードまたはマイナンバーカードと本人確認書類、印鑑などを持参のうえ、更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課にある「住民異動届」に記入し届出してください。

■届け出事例  
 ○千曲市に転入する場合  
 住み始めた日から14日以内に、「転出証明書」を持参のうえ、手続きをしてください。

「転出証明書」は、在住していた市区町村で発行を受けられます。

○千曲市から転出する場合  
 届出後、「転出証明書」を発行しますので、転入先の市区町村窓口で手続きをしてください。

○市内で転居する場合  
 住み始めた日から14日以内に手続きをしてください。

■問い合わせ先  
 更埴庁舎・市民課(内線5431・5432)

### 長野県民交通災害共済の加入手続きはお済みですか

2月に申込用紙を配布しました。まだ、加入手続きが済んでいない人は、申込みをお願いします。

■加入対象 市内に居住している人

\*被扶養者で、就学のため市外に居住している人も加入できます。

■会員の期間 4月1日～平成30年3月31日

\*期間中であればいつでも加入できますが、この場合の会員期間は会費納入日の翌日から平成30年3月31日までの期間です。

■会費 1人につき400円

\*年度途中の加入も同額です。

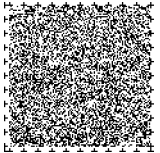
■申込方法 各区で取りまわっているほか、生活安全課、各庁舎市民窓口課でも申込みができます。

\*中学生以下の子どもは、加入手続きが不要です。市が会費を負担し、加入手続きを行いません。

■問い合わせ先  
 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

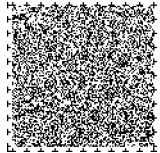


\* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



千曲市地球環境デー  
2016冬の実施結果

平成28年12月18日に実施した「千曲市地球環境デー2016冬」チエックシートの結果がまとまりました。皆さんの小さな一歩が大きな結果となりました。これからも皆さんのご協力をお願いします。

- 参加人数 約7400人
- CO2削減量 約805キログラム(灯油18リットル缶を18缶燃やした場合のCO2排出量と同量)

問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

奨学金貸与制度と寄付

経済的な理由で大学・高等学校などへの就学が困難な人に、奨学金を貸与します。

- 対象 市内に住所があり、次のすべてに該当する人です。
  - 成績が優秀な人
  - 連帯保証人と保証人を得られる人
- 日本学生支援機構の第1種奨学金を受けていない人
- 貸与額(学校別)
  - 大学(短期大学を含む)・大学院・専修学校の専門課程 月額3万8000円
  - 高等学校(全日制・定時制)・高等専門・専修学校の高等課程 月額1万4000円

春の山火事予防運動・3月1日(水)～5月31日(水)

春は空気が乾燥し、山火事が一番多い季節です。山際でのたき火やたばこの火の始末には注意しましょう。

- 森林は空気をきれいにしたり、山崩れや洪水を防いだりしてくれる大切な財産です。火災により森林を失わないように、みんなで守りましょう。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

第十回特別弔慰金

戦没者などのご遺族の皆さんで要件に該当する人に支給されます。請求期間が残り1年となりました。未請求の人は、早めの手続きをお願いします。

- 支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
- 請求期間 平成27年4月1日から平成30年4月2日まで
- 請求期間を過ぎると請求することができません。
- 対象と思われる人には、平成27年7月に書類を郵送してありますが、今回新たに対象となる人や通知が届かない人は、担当窓口で書類を受け取り請求してください。
- \*請求書類は、市で受付後、裁定都道府県へ進達され、その後国などの処理が加わる

■申込期間 4月3日(月)～5月10日(水)

\*申込方法、償還方法など詳細は問い合わせください。

奨学基金への寄付のお願い

千曲市の将来を担う多くの子どもが奨学金の貸与を受けられるよう、奨学基金への寄付をお願いします。

- 寄付の手続方法 戸倉庁舎教育総務課に電話で連絡してください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6322)

万一のケガや事故の備えに「スポーツ安全保険」に加入を

■対象 スポーツ・文化・ボランティア・地域活動を行なう4人以上のアマチュア団体に属する人

- 掛金 年額800円～1850円
- \*年齢や条件により異なります。
- 保険責任期間 平成29年4月1日～平成30年3月31日
- \*加入手続きが4月1日以降の場合は「加入手続完了日」の翌日から有効となります。
- \*補償内容などの詳細は、スポーツ安全協会ホームページで確認してください。
- 申込方法 八十二銀行各支店、更埴体育館または戸倉体育館にある加入依頼書に記入

募 集

公共職業訓練5月期受講生

め、審査から国債の交付まではかなりの時間がかかります。あらかじめご了承ください。

- 請求窓口 戸倉庁舎福祉課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)

- 訓練期間 5月10日(水)から約7か月間
- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象 次に該当する人です。
  - 雇用保険受給資格者で受講開始日に所定給付日数の残日数が一定以上ある人
  - ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 定員 CAD/CAM技術若年者コース15人
- 受講料 無料
- \*テキスト代は別途必要です。
- 内容 機械加工、CAD/CAMなどの技能技術を習得し、さまざまな製品・部品をつくる機械関連職種への就職を目指します。
- 申込期限 3月30日(木)

のうえ、八十二銀行か郵便局で申し込んでください。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内)026-276-1173(1)

治田公園桜再生プロジェクト  
樹勢回復作業

千曲市協働事業治田公園桜再生プロジェクト実行委員会では、桜の木に肥料を与える樹勢回復作業を行ないます。

- 日時 3月25日(土)午前9時～正午まで
- 集合場所 治田公園管理棟
- 対象 誰でも参加できます。\*小学生以下は保護者が同伴してください。
- 内容 治田公園の桜の木に肥料を与える作業(穴掘り・施肥・埋戻しなど)
- その他 作業のできる服装で参加してください。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5621)

腎臓機能障がい者に通院扶  
助費を支給

■対象 市内に住所を有し、腎臓機能障がいによる人工透析療法を受けるために通院している人

- 支給金額 月額3000円～6000円
- \*通院距離により変わります。

\*対象・申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野にお問い合わせください。

公共職業訓練見学説明会

■日時 3月23日(木)午前10時～正午

- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象 公共職業訓練5月期受講生の対象者と同じです。
- 内容 公共職業訓練の説明、施設見学など
- 問い合わせ先 ポリテクセンター長野(026-243-1785)

アプリコットスポーツクラブ  
ランニング会員

ハーフマラソンを目標に一緒にランニングしませんか。今年からマラソンを始めたい人でも大歓迎です。

- 時間 毎週日曜日 午後3時30分～5時
- 集合場所 千曲橋グラウンド駐車場
- ランニングコース 千曲橋緑地公園～サイクリングロード
- 年会費 8000円(保険料含む)
- 講師 高橋光治さん(千曲市スポーツ推進委員)
- 申込方法 参加費を添えて直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 千曲アプリコットスポーツ

■申請に必要なもの 医療機関の証明、印鑑、対象者名義の預金通帳

\*医療機関の証明の用紙は、福祉担当窓口(戸倉庁舎福祉課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課)にあります。

■申請方法 福祉担当窓口にある申請書に記入のうえ、医療機関の証明書を添えて3月31日(金)までに福祉担当窓口へ提出してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

平成29年度指定ごみ袋購入チ  
ケットを郵送

平成29年度の指定ごみ袋購入チケットを3月下旬に郵送します。宛名面には「指定ごみ袋購入チケット在中」と明記されています。届いたらミシン目に沿って切り開き、内側に印刷されているチケットを確認してください。チケットは届いた日から使用できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



▶チケットは封筒型で郵送されます。

クラブ(026-276-5877)

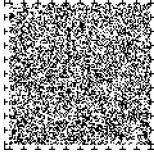
屋代駅前第一駐車場利用者

屋代駅のエレベーター設置工事にとまない、利用を停止していた屋代駅前第一駐車場の定期利用を5月から再開します。

- この月極め駐車場の利用を希望する人は、応募用紙により申し込んでください。
- 駐車場台数 35台
- \*応募者が駐車場台数を超えた場合は抽選となります。
- \*一時預かりはありません。
- 利用料金 5000円(1か月)
- 申込窓口(受付時間)
  - 屋代駅前駐輪場入口の管理人室(午前7時～午後7時)
  - 更埴庁舎生活安全課(平日の午前8時30分～午後5時15分)
- 申込期間 3月18日(土)から31日(金)まで
- 申込方法 申込窓口にある応募用紙に記入のうえ申し込んでください。
- \*応募用紙は市のホームページからダウンロードできます。
- 駐車場の決定 駐車場所は抽選で決定します。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

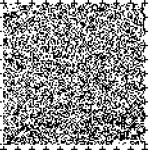


\* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



第13回戸倉祭りイベント参加者・出展者

- 日時 5月5日(金・祝)午前10時〜午後2時頃
- 会場 白鳥園南多目的広場
- 対象
  - 舞踊・ダンス・コーラス・ライブなどのイベント参加者
  - 産地直売、各種販売、露店などの出店者
  - \*野菜や地元特産品などの販売も大歓迎です。
- 申込方法 3月31日(金)までに、電話で申し込んでください。イベント参加希望者については「代表者氏名、電話番号、参加人員、内容」を、露店出店希望者については「代表者氏名、電話番号、販売種類」を確認します。
- \*申込多数の場合は選考し、後日連絡します。
- 申込・問い合わせ先 戸倉祭り実行委員会 吉田(TEL0901800017813)



▲子どもから大人までみんなで楽しめる戸倉祭り

催し物

- 日時 3月19日(日)午後1時30分から3時

さらしなの里歴史資料館講演会

- 嘱託職員(福祉課)
- 募集人員 若干名
  - 勤務内容 定期的に生活困窮者などの自宅へ訪問し、学習支援、学習環境づくりなどを行ないます。
  - 募集要件 小・中学校教諭免許がある人
  - 勤務場所 戸倉庁舎福祉課
  - 勤務期間 4月1日〜平成30年3月31日
  - 勤務日数 一般職員に準じる
  - 勤務時間 午前8時30分から午後5時15分
  - 賃金 月額18万3200円
  - 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、3月15日(水)までに持参するか郵送(当日必着)してください。
  - 面接試験 3月下旬
  - 応募・問い合わせ先
    - 戸倉庁舎・福祉課(〒38910892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6220)

アグリサポーター

- 千曲市営農支援センターが仲介役となり、市内農家の繁忙期にお手伝いをするアグリサポーターを募集します。
- 応募資格 農作業が出来る70歳位までの健康な人
  - \*農業未経験でも可能です。
  - 作業内容 摘果・葉つき・収穫・房こき・摘粒・袋かけ
  - \*脚立使用の作業があります。
  - 作業期間 農家から作業依頼のあった日(4月〜7月・9月〜11月の予定)
  - 作業時間 約7時間30分/日
  - \*相談に応じます。
  - 作業場所 千曲市内
  - 賃金 時給800円
  - 募集人数 10人
  - 応募期限 3月31日(金)
  - 申込方法 上山田庁舎農林課にある申込用紙に記入のうえ応募してください。面接により決定します。
  - 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7273)

パソコン操作習得講座

- 日程・受講料 ①パソコン(ウィンドウズ10)入門 4月6日、7日・5000円
- ②インターネット・メール活用 4月13日、14日・5000円 ③ワード(文章)基礎 4月18日、20日、25日

- 会場 さらしなの里歴史資料館
- 演題 「ヒトはなぜ絵を描くのか」チンパンジー研究から洞窟壁画まで〜
- 講師 齋藤亜矢さん(京都造形芸術大学准教授)
- 定員 80人(先着順)
- 申込・問い合わせ先
  - さらしなの里歴史資料館(TEL026127617511)

城山史跡公園「荒砥城」ボランティアガイド養成講座

- 初めての人も安心して始めることができる講座です。聴講だけでも構いませんので、気軽に参加してください。
- 日時 3月12日(日)午後1時30分から
  - 会場 上山田文化会館 2階 中会議室
  - 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
    - 市歴史文化財センター(TEL026126113210)
- 第4回防災のあり方を考えるシンポジウムin千曲・坂城
- 障がい者や高齢者など、要援護者の命を守る防災のあり方を考えるシンポジウムです。
- 日時 3月5日(日)午後1時30分〜4時30分
  - \*受付は午後1時からです。

募集

戸倉セツブンソウを育てる会

群生地地の巡視などセツブンソウの保護、育成活動を行なっています。見学者も県内外からとても多く、活動を通じ見学者との交流の場ともなっています。一緒に活動する皆さんの入会をお待ちしています。

■問い合わせ先

戸倉セツブンソウを育てる会  
坂井(TEL026-275-2768)



▲美しく咲き誇るセツブンソウの花

- 日時 27日・1万4000円
- 時間 午前9時〜正午
- 会場 長野地域職業訓練センター
- 定員 各10人(先着順)
- 申込方法 3月8日(水)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(TEL026122110505)

日中友好訪中団派遣者

- 中国河北省邢台市とは2014年からあんずを共通として交流が始まりました。本年、日中国交正常化45周年にあたり、友好を深める良い機会として、市民の皆さんの参加をお待ちしています。
- 日程 5月8日(月)〜12日

- 会場 更埴文化会館小ホール
- 参加費 無料(希望者に100円で資料を配布)
- 内容
  - 基調講演 講師・松丸道男さん(NPO法人介護家族サポートセンターレインボーハウス、山本里江さん(株式会社リアルホールディングス))
  - 市身体障害者福祉協会や市ボランティア連絡協議会、市危機管理防災課職員などの皆さんによるシンポジウム
- 主催・問い合わせ先 NPO法人介護家族サポートセンターレインボーハウス 松丸(TEL026127215460)

戸倉セツブンソウ観察会

- 春の妖精のセツブンソウや野鳥などを戸倉地区のセツブンソウ群生地周辺で観察します。
- 日時 3月19日(日)午前10時〜正午(悪天中止)
  - 集合場所 戸倉宿キティパーク(下から2番目の駐車場)
  - 観察場所 戸倉地区セツブンソウ群生地
  - 持ち物 筆記用具、水筒、おやつ、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)
  - 服装 防寒着、手袋、歩きやすく汚れてもよい靴
  - 参加費 300円(保険代など)
  - 主催・問い合わせ先 NP

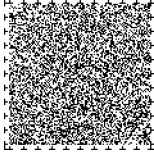
「第19回八王子山のかたくりまつり」

- 日時 4月2日(日)午前10時から午後3時
- 会場 佐良志奈神社境内
- 内容
  - かたくり群生地の説明
  - 社務所内にてお菓子と抹茶のサービス
  - 地元農産物、加工品、山野草の笛などの販売
- 春めいた八王子山での自然観察
- 日時 4月1日(土)午前10時頃から1時間程度
- 集合場所 大正橋西詰めの鳥居下 集合10時(駐車場有)
- 内容 八王子山での自然観察
- 服装 歩きやすい靴でお願いします。
- 問い合わせ先 みどりのサポート隊 豊城(TEL0901169319057)



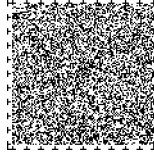


\* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



白鳥園イベント

① ママはスタイリスト！ 特別な日の女の子へヘアアレンジ講座

日時 3月5日(日) 午前10時～正午

内容 卒園式や入学式、やっぱり我が子がかわいくしたい！そんなママのために、特別な日に映える、簡単でかわい女の子へヘアアレンジをお教えします。髪の長さ別に指導しますので、お子様と一緒にご参加ください。

講師 塩入直美さん

定員 5人(要予約)

参加費 親子で1500円

※ お子様には、プレゼントヘア小物付きです。

持ち物 普段お使いのブラシ、コーム、ヘアゴム、お子様の髪飾り(持っている人)

② オリジナルネックレス(ラリエット)とピアス・イヤリング作り

日時 3月7日(火) 午前10時～正午

内容 お好きなパーツを選んで自分オリジナルのネックレス(ラリエット 留め金具のない長いネックレス)とフープピアス・イヤリングを作りましょう。

講師 hitotsubu

定員 5人(要予約) 参加費 2700円(材料費込み、ドリンク付き) 持ち物 筆記用具

③ 指先まで可愛く！ ジェルネイル♪

日時 3月7日(火) 午前10時～正午

内容 年齢を問わず、長持ちもするジェルネイルは、ママから働く女性まですべてのオシャレ女子の味方です♪指先までかわいく飾ってみませんか？

講師 ネイリスト nico

定員 1人(要予約) 参加費 4000円(アート代込み)

④ アロマ講座

日時 3月9日(木) 午前10時～正午

内容 『ホームケア編』自然由来のアロマで作る、手にも家にも環境にも優しいホームケアのいろいろ。クラフト2点を和気あいあいと楽しく作りましょう！

講師 kokaroma

定員 3人(要予約) 参加費 1500円(ドリンク付き)

持ち物 筆記用具

⑤ やっぱり手作り！ 入園入学グッズ

日時 3月15日(水) 午前9時30分～正午

内容 来春用の入園・入学グッズを作製します。今回は何でもOK！ 必要なものを各自制作します。

講師 青木まゆみさん

定員 5人(要予約) 参加費 1000円+材料費

(生地や材料を注文する場合) 持ち物 生地(持込みの人)、家庭用ミシン、裁ち切りばさみ、糸切りばさみ、マチ針、チャコペンシルまたは鉛筆、長めの定規

その他 ミシンを持っていない人は1台300円でレンタルあります。

\* 布の注文を受け付けます。希望者は事前に「Loroミシンのあるくらし」までメール(loro.handmade@gmail.com)で連絡してください。

\* 当日は布以外の材料の販売もありません。

⑥ 自宅でできる肩・腰・ひざ痛改善予防トレーニング

日時 3月17日(金) 午前10時30分～11時30分

内容 年齢を重ねる毎に目立つ肩・腰・ひざの痛みの原因を知り、自宅でできるトレーニング方法を学びます。

きめのバスタオル、タオル、飲み物など

⑨ 羊毛フェルト講座

日時 3月23日(木) 午前10時～正午

内容 羊毛フェルトを使ってリングのピンクッションとピアズを使ったオリジナルまちな針を作ります。

講師 和田康子さん

定員 10組(要予約) 参加費 800円(ドリンク付き)

⑩ 子どもと遊びながらのママ向けダイエット教室

日時 3月24日(金) 午前10時30分～11時30分

内容 産後の体の状態を理解し、子どもと遊びながら体重を落とす方法をレクチャーします。

講師 金子千泰さん

定員 10組(要予約) 参加費 500円

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

⑪ インターバル速歩&健康ランチ

日時 3月25日(土) 午前9時30分～正午

内容 MWJ(インターバル・ウォーキング・トレーニン

グ)を活用して心身を鍛え、健康的な生活の再設計に挑戦してみませんか？ 実践の後には栄養バランスの取れた食事を提供します。

⑫ 野菜を育ててみませんか？ (全4回開催の2回目)

日時 3月28日(火) 午後1時30分～3時

内容 野菜の栽培を技術専門家から学んでみませんか？

講師 山本宗輝さん(野菜と花き専門技術者)

定員 20人(要予約) 参加費 1000円(ドリンク代込み)と初回のみテキスト代として1080円がかかります。

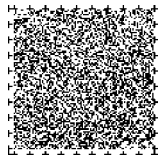
持ち物 筆記用具

● 共通事項

会場 白鳥園 申込方法 電話またはメールで申し込んでください。 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL0261-275-0400、メール info@hakuchoen.jp)

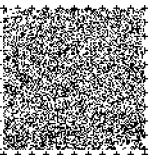
<広告欄>

<広告欄>



# 定例の掲示板

★更埴庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸倉庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238  
 ★上山田庁舎 TEL026-273-1111 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
3/5 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 二階堂医院(磯部) 026-275-5582	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 いわかた薬局(戸倉) 026-275-0269
3/12 (日)	兒玉医院(寂蒔) 026-272-4300 鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 いろかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 上徳間薬局(内川) 026-276-7790
3/19 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	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(坂城町) 0268-82-2324
3/20 (月・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 タカチ薬局(内川) 026-275-1624
3/26 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 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 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
4/2 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	大塚歯科クリニック(上山田温泉) 026-276-5508	あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 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。

\*変更になる場合があります。受診する人は消防署に確認してください。  
 ○戸倉上山田消防署(Tel.026-276-0119) ○更埴消防署(Tel.026-274-0119)

### リサイクルコーナー



\*譲渡は当事者間での話し合いになります。品物により有償の場合があります。

### ゆずってください

電動自転車、ミシン置き台、リヤカー、子ども用キックボード、子ども用ストライダー、車用パイプ車庫、帯戸、製麺機、ベビーチェア、ベビーサークル、子ども用2段ベッド

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

### ゆずります

ポータブルトイレ、ベビーカー、成人女性用下駄、ガラスケース入り人形、鏡台、漬物容器、シーリングライト、潜水用のフィン、潜水用ゴム製手袋、遠赤外線ドーム、リビングボード、ジュニアシート、ジュニア用ソリ、プラスチックケース入り人形、木製ベッド、成人式用着物、猫用ゲージ、女性用ブーツ

<広告欄>

### 3月納期の市税・使用料など

- 介護保険料(12期分)
  - 後期高齢者医療保険料(9期分)
  - 保育料(3月分)
  - 公共下水道使用料(12期分)
  - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(3月分)
- 納付期限 3月31日(金)

### 3月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 3月19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。

### 委員会の開催

- 傍聴希望者は問い合わせてください。
- 教育委員会
  - 日時 3月29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 3月28日(火) 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)

### 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。  
 ● 3月23日(木) 午前10時30分~正午 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)

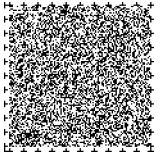
### 市民からよく聞かれる質問を紹介します

● 質問 稲荷山塩崎間の国道18号バイパスの進捗状況は？

● 回答(建設課)  
 市内千曲川西側に予定されている国道18号バイパスは、国土交通省が事業主体となり平成17年度から部分的に開通してきています。ご質問の稲荷山塩崎間は、平成22年度から用地取得が始まり、用地取得が終了した地域の一部では埋蔵文化財の調査が始まっています。文化財の調査終了後、早期完成に向けて、トンネル工事などを実施し、事業を推進するとしています。ご存知のとおり、現国道18号の渋滞は慢性化しており、渋滞解消のためにも早期の完成が強く望まれていることから、市でも早期完成を国に強く要望しているところですが、また、併せて、八幡から更級・上山田地区を通り坂城町へ抜ける区間についても、渋滞解消だけでなく、観光・産業の発展への寄与が強く期待されることから、早期の事業化を国に要望し続けていきます。

<広告欄>





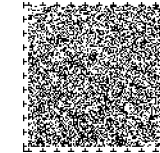
# 市立図書館 & 千曲警察署から

- ★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 —

- ★更埴庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-273-1004
- ★戸倉庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-275-0238
- ★上山田庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-276-0796
- 市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



## としよかんへ『来・ぶらりー』

- 更埴図書館 新刊図書**
- 小説
    - 『大鯉』藤原新也
    - 『Good old boys』本多孝好
    - 『また、桜の国で』須賀しのぶ
    - 『満潮』朝倉かすみ
    - 『抱卵』堀真潮
    - ノンフィクション
      - 『柴犬のひみつ』長島孝行
      - 『禅トレーニングでつくるとらわれな心』植西聰
      - 『お母さん、旅はじめました』後藤由紀子
      - 児童向け
        - 『銀杏堂』橘春香
        - 『宇宙からのごとば』毛利衛
        - 『どうぶつドドド』矢野アケミ
- 戸倉図書館 新刊図書**
- 小説
    - 『冒険の森へ6』吉行淳之介ほか
    - 『掟上今日子の旅行記』西尾維新
    - 『under the bridge』堂場瞬一
    - 『あおなり道場始末』葉室麟
    - ノンフィクション
      - 『パブロフの犬』アダム ハート
      - 『デイヴィス』
      - 『おかわりちようだい！ 保育園ごはん』家庭栄養研究会
      - 児童向け
        - 『へんてこ生物のクイズ図鑑』学研プラス
        - 『ペネロペゆきあそびをする』アンダートマン

### 人気の本ベスト5 【料理】

- 1位 『浜内千波の子どもがよるこが野菜レシピ』浜内千波
- 2位 『おにぎらずとおにぎらずロール』郷知詠子
- 3位 『作りおきそうざい』主婦の友社
- 4位 『基本がわかる！ ハツ江の料理教室』高木ハツ江
- 5位 『昔ながらのお母さんの味』主婦の友社

### 3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  
 \*図書整理休館日：更埴・更埴西・戸倉図書館は3月31日(金)

### 更埴西図書館 新刊図書

○小説

- 『ネコと昼寝』群ようこ
- 『幻庵上・下』百田尚樹
- 『サーベル警視庁』今野敏
- ノンフィクション
  - 『世界の天空の城』アフロ
  - 『使えるきのこレシピ』野永喜三夫
  - 児童向け
    - 『どんねるをぬけると』片山健

#### 【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～

### 千曲警察署から

《Tel.026-272-0110》

**知ってくださる被害者・ご家族の気持ち**

犯罪の被害は、ある日突然に降りかかります。犯罪などの被害に遭うときさまざまな問題を抱え込みます。周囲の人の言葉・関係者の対応などから二次的被害にも苦しみます。その結果、身体的・精神的・社会的に苦しむこととなります。このため被害者は、被害に遭ったことを一人で悩み、我慢しています。心の不安から夜も眠れない状態が続きます。犯罪被害者を支える市民として無責任な噂話ほししない

○興味本位で話しかけない

○プライバシーには介入しない

○ことに心配りをしましょう。

一人で悩まず相談する勇気を  
犯罪被害者支援センターは、電話相談を開設しています。

■電話相談窓口 (Tel.026-233-17830)

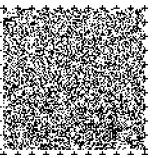
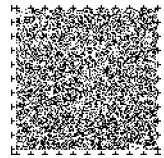
### 平成29年市内事件・事故累計 (1月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	53件 (+3)
自転車盗	42件 (-11)
車上狙い	19件 (+2)
その他	39件 (+8)
交通事故	
件数	34件 (+7)
死者	1人 (+1)
傷者	43人 (+9)

相談内容	日時	時間	場所	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 (JA ちくま旧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45分	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	3月8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	3月8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)
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	3月4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
	3月12日(日)		戸倉創造館 創作室2	*相談日直前の金曜日正午までに電話予約必要。
市民に寄り添う人権相談	3月22日(水)	午後1時～4時	稲荷山公民館 和室	戸倉庁舎・人権政策課 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9時～午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室 (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	3月2日(木)	午後1時30分～4時30分まで	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)
	4月6日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	4月11日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212
	4月25日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	*前日までに予約必要
行政相談	3月11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
	3月14日(火)		上山田庁舎 1階	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434
	3月9日(木)	午前9時30分～午後3時		長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
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
	3月13日(月)	午前9時～午後4時		

\*平日とは、土・日・祝日・振替休日・年末年始を除いた日のことです。





私はなかなか子宝に恵まれず、子どもは諦めようかと思っていました。そんな矢先妊娠が分かり、その時は、喜びよりも正直、無事に育ってくれるかという心配の方が大きかったです。しかし、そんな心配をよそに、お腹の子は順調に育って産まれてきてくれました。「命ですごくいい、尊い」と思いました。

初めての子育ては、やはり分からないことだらけです。ですが、家族や周りの方にいろいろ教えていただけることがとても有り難いです。また、息子を連れて行くと、行く先々で声をかけてくださる方がたくさんいます。スーパーではお客のおじいさんが笑顔で頭をなでてくださいたり、散歩に行けば近所の方が話しかけてくださったりします。そんなときは息子も私もとても穏やかでうれしい気持ちになります。



ともみ  
南澤 友美 さん  
(八幡)

なりませう。地域の方が、子どもを、子育てを支えてくださっていることを実感しています。

そして、そういった環境で子育てができることに感謝しなければと思います。子どもがいなかったときは、そういったことに全く気付かなかった、と反省しました。

日々の忙しさに忘れがちではありませんが、子育てで大変なときこそ、子どもが産まれてきてくれたときに感じた生命の尊さ、子どもがいるおかげで子育てができるという喜び、そして周りの人が支えてくださっている有り難さを思い出し、がんばろうと思います。

そして、息子にも大きくなったらときに、多くの方に支えられて成長できているということ伝えていきたいと思っています。

## 地域に根ざす 協働のまちづくり vol.77

今年度の「千曲市協働事業提案制度」では、昨年10月に行なわれた公開プレゼンテーション・審査選考会を経て、以下の5事業8団体が採択されました。提案団体と市の協働により、来月4月から本格的に事業を実施する予定です。来月号からこのコーナーで各団体の声をお伝えします。

提案団体名	事業名	事業内容	担当課
まちの学校			
長野県NPOセンター 企業組合労協ながの	地域で支える“ひとり親家庭”サポート事業	子どもの居場所づくりとして、“ひとり親家庭”の子どもたちへの学習支援と食事の提供を行なう。	こども未来課
一般社団法人 稲荷山町くらしと心を 育む会	「重伝建」のまち・稲荷山の明日を考える「このまちの私たち 今日そして明日」事業	街並みウォーキングやシンポジウム、パンフレットの作成を通じて、稲荷山のランドデザインをつくりあげる。	都市計画課
えんがわ	ガイドブック更新・発行	「車椅子の子どもがいる親のためのガイドブック」更新版を発行する。	福祉課
倉科の自然を守る会 戸倉セツブンソウを 育てる会	市花「セツブンソウ」を知ろう学ぼう護ろう事業	市花セツブンソウを市民に知ってもらうための勉強会の開催や、見学路補修を行なう。	歴史文化財センター
パパママ教室実行委員会	遊びで育てるパパママ教室	体を動かす遊びの大切さを子育てで家族に伝えるイベントを開催する。	こども未来課

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)



第53回

## 信州ブレイブウォリアーズ

BE THE WINNER

2016-17シーズンスローガン



←チケット購入  
はこちら

<http://www.bleague-ticket.jp/club/sw/>

### 島田秀平さんウオリバサダー就任

長野市出身で、ホワイトリングゲームでウォリアーズとしてデビューを飾る三ツ井選手の出身中学校の先輩にあたる、手相芸人の島田秀平さんにウォリアーズのPR大使「ウオリバサダー」に就任して頂くことになりました。

#### ■ウオリバサダーとは

信州ブレイブウォリアーズを応援して下さる長野県に縁のある著名人を「ウォリアーズアンバサダー」、略して「ウオリバサダー」と呼びます。これまで発表した「名誉ブースター」の方々にも今後は「ウオリバサダー」として、ありとあらゆるところで信州ブースターと共にウォリアーズをPR、フルブーストしていただきます。



#### ■試合情報(会場：市戸倉体育館)

- 3月4日(土) 18:00 試合開始 vs. 群馬
- 3月5日(日) 14:00 試合開始 vs. 群馬
- 4月1日(土) 18:00 試合開始 vs. 奈良
- 4月2日(日) 14:00 試合開始 vs. 奈良
- 4月15日(土) 18:00 試合開始 vs. 名古屋
- 4月16日(日) 14:00 試合開始 vs. 名古屋
- 4月29日(土・祝) 18:00 試合開始 vs. 東京Z
- 4月30日(日) 14:00 試合開始 vs. 東京Z

#### ■市内チケット販売扱い店

- 千曲市観光協会
- 湯のさとちくま「白鳥園」
- 千曲市更埴庁舎本館西側1階売店
- 信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス

■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)

## 健康コラム

## 「心身ともに健康な生活を」

第35回

### 血管内皮を守りましょう！ part2 (最終回)

今回は正常な血管内皮細胞について紹介しました。(図1)

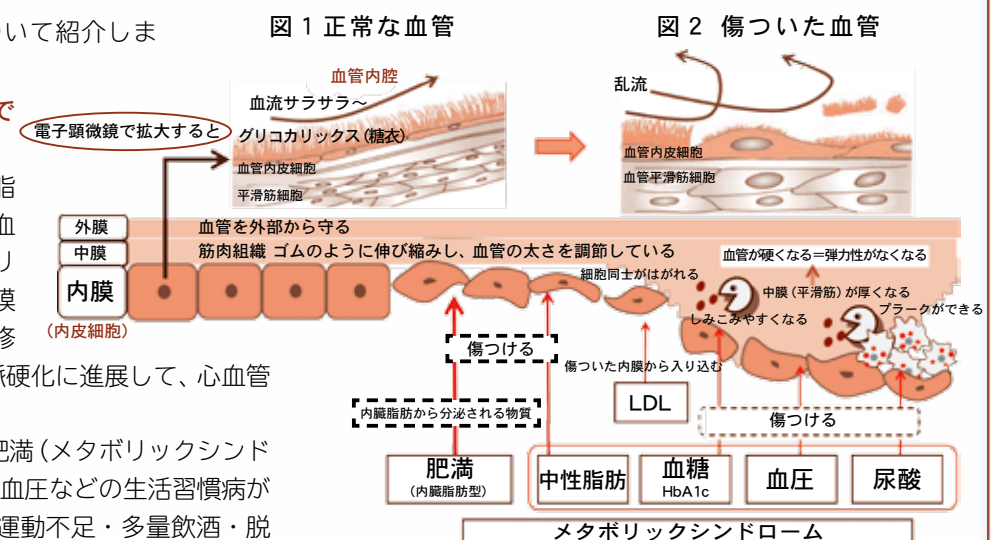
#### 血管内皮機能が傷害されることで動脈硬化へ

慢性的な高血糖による糖尿病や脂質異常症、高血圧などが続くと、血管内皮細胞を守っているグリコカリックスがはがれて修復されず、内膜が傷み、傷ついた血管内皮細胞は修復を繰り返すことで硬くなり、動脈硬化に進展して、心血管病の発症につながります。(図2)

血管内皮を傷めるリスクには、肥満(メタボリックシンドローム)・糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病があり、その発症要因には食生活・運動不足・多量飲酒・脱水・睡眠不足・交代勤務・ストレス・家族歴(狭心症・心筋梗塞・脳血管疾患)・閉経・加齢などの背景があります。

#### 血管内皮を守るには

動脈硬化の初期段階では、リスクを減らすことで血管内皮改善効果があるといわれています。生活習慣の改善、生活習慣病を適切に治療し、血管内皮を守り動脈硬化を防ぎましょう！



参考：「血管内皮機能を診る」(南山堂、2015) 東條美奈子著

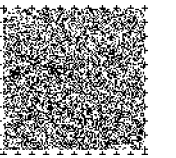
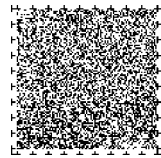


# 子育ての広場

★「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています！  
住所・氏名、連絡先、子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、家族からのメッセージ、写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記し、写真をメール(3MB以内)で送信してください。  
不明な点は、更埴庁舎・秘書広報課(内線5223)に電話するか電子メール koho@city.chikuma.nagano.jp へご連絡ください。

■3月の休館日  
○更埴子育て支援センター  
4日、11日、18日、25日  
○上山田子育て支援センター  
5日、12日、19日、26日

★更埴子育て支援センター(Tel.026-273-6180) ■開館時間 午前8時30分～午後5時  
★上山田子育て支援センター(Tel.026-275-6017)  
～特別に記述がなければ、申込は不要、参加費は無料です～



## スマイル in ちくま



篠原 杏奈 ちゃん  
(1歳8か月 歴代)

家族からのメッセージ  
元気よくすすく育ってね♡



中村 陽太 くん (1歳6か月 上山田・右)  
志乃 ちゃん (2歳10か月 上山田・左)

家族からのメッセージ  
二人仲良く元気に大きくなってね!!



☆ 1月のお誕生日おめでとう会(上山田) ☆



☆ 1月のお誕生日おめでとう会(更埴) ☆

●お誕生日おめでとう会 午前11時～正午 ■持ち物 麦茶、お手ふき ■参加費 150円(写真代など)  
【上山田】 3月23日(木) ■対象 3月に生まれた子どもとその保護者です。  
【更埴】 3月24日(金) \*事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

●子育て支援相談  
○更埴・上山田子育て支援センター 開館日 午前8時30分～午後5時  
○市立の各保育園(電話相談) 祝日を除く毎週火曜日 午後1時～3時  
○児童館・児童センター 開館日 午前10時～正午  
\*各保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。

●栄養相談 午前10時～午後3時  
【上山田】 3月9日(木)  
【更埴】 3月10日(金)  
\*来館した保護者の皆さんと一緒に、子どもの食事について栄養士さんと語り合う良い機会です。お気軽にお出かけください。

●子育てひろば 午前9時30分～11時30分  
開館日・会場・内容については、平成28年度の「暮らしのカレンダー」で確認してください。

●ベビーママサロン 午前10時～11時  
【上山田】 3月3日(金)  
【更埴】 3月13日(月)  
●3歳児あつまれ 午前10時～11時(要予約)  
【上山田】 3月10日(金)  
【更埴】 3月8日(水)

●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
3月1日(水)	うたってあそぼう&ひなまつり会
3月8日(水)	うたってあそぼう&お話しネットワークによる絵本の読み聞かせ
3月15日(水)	うたってあそぼう&人形劇ちびまる
3月22日(水)	うたってあそぼう&工作
3月29日(水)	うたってあそぼう&みんな集まれりんごっこ

### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
3月2日(木)	うたってあそぼう&ひなまつりコンサート
3月9日(木)	うたってあそぼう&楽器あそび
3月16日(木)	うたってあそぼう&ハッピーイースター
3月23日(木)	うたってあそぼう&お話しネットワークによる絵本の読み聞かせ
3月30日(木)	うたってあそぼう&花咲くコンサート

### 伊勢宮公園

稲荷山幼稚園の裏に位置する公園です。駐車場はありませんが、通りから少し奥に入った公園のため、車の騒音を気にせず過ごせます。園内は広いので、キャッチボールなどいろいろな遊びが楽しめそうです。

主な遊具・設備など  
駐車場…なし、遊戯施設、トイレ、水飲み場(冬季閉鎖中)など



### 萬葉公園

千曲川左岸万葉橋脇にある公園で園内には多くの歌碑があり、ボタンを押すと五木ひろしの歌「千曲川」を聴くことができる石碑もあります。千曲川に飛来する野鳥なども観察でき、ゆったりと過ごせます。

主な遊具・設備など  
駐車場…なし、東屋、バンチ、石碑



### 公園めぐり vol.16

子どもと一緒に楽しめる市内の公園を紹介いたします。  
\*公園はルールを守って遊びましょう

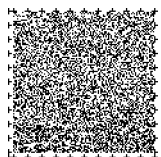


### 子どもイベントニュース 親子ふれあいミニミニ講座

上山田子育て支援センターで2月8日、ララサリまん♪によるおはなしシアターが行なわれました。会場は多くの親子連れの皆さんが訪れていました。優しい口調で物語が始まると、白いパネルにさまざまなかわいい動物が次々と貼り出されていきました。パンダや猿、キリン、象さんなどが現れると、子どもたちは興味津津の様子でお話の世界にすっかり引き込まれていました。親子で仲良く楽しいひと時を過ごしていました。







食べることは生きること

## 郷土の食文化を未来へ

「第8回千曲市食の文化祭」が1月29日に戸倉創造館で行なわれました。会場では、かけはしの会の皆さんによる1年間の展示発表や千曲ブランド認定商品・地元農産物の販売、おとうじなどが振る舞われたほか、かざり巻きずし・納豆づくり・箱膳体験は、子どもから大人まで多くの来場者で賑わっていました。

箱膳体験では、東京や群馬、茨城県から参加した人も見られ、「ひとつひとつ心がこもった料理で大変おいしかった」「小さい頃を思い出しても懐かしかった」などの感想が多く聞かれました。

また、長野県農村文化協会事務局長の相澤啓一さんによる講演も行なわれ、休耕農地を直売所の実験農場にした例やじゃがいもの浅植え栽培、軽トラ市など相澤さんの多岐にわたる体験談に聴衆の皆さんは熱心に耳を傾けていました。



▲食と農の大切さをこやかに話す相澤さん

CHIKUMA TOPICS

1/29



CHIKUMA TOPICS

## 福を呼ぶ良い年になりますように

2/3

2月3日に武水別神社境内で恒例の節分祭が行なわれました。天候に恵まれ、子どもからお年寄りまで大勢の来場者で賑わっていました。

「福は～内!!」と大きなかけ声とともに福豆がまかれると、大勢の人々が手をいっぱい伸ばして福を求め合う姿が見られました。坂城町から訪れた女性は、景品を手「来てよかったです。ありがとうございます」と笑顔で話していました。



CHIKUMA TOPICS 姉妹都市児童交流事業

## 思い出に残るスキー体験

2/3~5

2月3日に姉妹都市である愛媛県宇和島市の小学6年生児童20人が千曲市を訪れ、市内9校の代表児童と交流を深めました。滞在中は、森將軍塚古墳の見学、黒姫高原スノーパークでのスキーや交流先の児童家庭でのホームステイなどを体験しました。2日目のスキー交流会は天候に恵まれ、白銀の世界を、慣れないスキーに苦労しながらインストラクターの指導のもと、なだらかな斜面を元気いっぱい滑る姿が見られました。



▲五加小学校6年生児童の皆さん



▲優しい口調で朗読する浜このみさん

1/21 CHIKUMA TOPICS

## 人権を尊重し合う 差別のない千曲市を実現しよう

更埴文化会館あんずホールで、1月21日に「第13回人権を守る市民集会」が開かれました。オープニングでは、五加小学校6年生児童の皆さんによる「友～旅立ちの時～」「いのちの歌」の2曲が披露され、児童の美しく澄んだ歌声がホール中に響き渡っていました。実践発表では、屋代中学校2年生の佐藤優希君と若林里歩さん、屋代高等学校2年生の神田玲志君の3人の生徒による人権に関する意見発表があり、会場から大きな拍手が送られていました。

記念講演では、クッキングコーディネーターの浜このみさんが講演し、いろいろな絵本をスクリーンに映し出し、本の特徴や内容を丁寧に説明していました。浜さん本人の心のこもった朗読も披露され、聴衆の皆さんの最後まで真剣に聴講する姿が見られました。



▲佐藤優希君



▲若林里歩さん



▲神田玲志君

## リポルト・ブラZZ Aチームが 北陸甲信越予選大会出場を報告



千曲市を拠点に活動しているダーツチーム「リポルト・ブラZZ Aチーム」のキャプテン・松林良治さんが1月26日更埴庁舎を訪問し、群馬県前橋市で行なわれるジャパンソフトダーツリーグ北陸甲信越中央地区エリア予選大会への出場を岡田市長に報告しました。

リポルト・ブラZZ Aチームは今回で8年連続長野県の代表。キャプテンの松林さんは「ダーツはメンタルが強くないとできないスポーツ。集中力を切らさず、プレッシャーに打ち勝ち、全国へと進みたい」と意気込みを話していました。

CHIKUMA TOPICS

1/26

## 歴史的 文化財を 後世に

CHIKUMA TOPICS

1/26

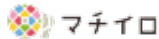


「文化財防火デー」の1月26日、県立歴史館を会場に防災訓練が行なわれました。市職員、消防職員、歴史館職員、消防団員など約100人が参加して、避難訓練や負傷者の救護搬送訓練などを行ないました。訓練終盤には大型はしご車からの梯上放水訓練も行なわれ、高く伸びた梯子から山林付近へ向けて放水する様子を市民や保育園児らが見守っていました。



●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



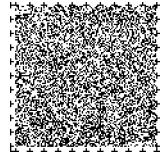
▲利用登録はこちら

●千曲市情報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。



▲利用登録はこちら



●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。



株式会社ナカソネリシアンサス 代表取締役社長 中曽根 健さん(カ石・51歳)

長野県はトルコギキョウの出荷量全国1位を誇る。大切な人へ贈るには最高の花だ。そんなトルコギキョウの中でも高級ブランドとして知られ、国内外から人気を博す「コサージュ」をご存じだろうか。開発したのは民間では数少ない育種家の中曽根健さんだ。

中曽根さんは大学の頃からトルコギキョウの育種を手伝う。大学卒業後は実家に帰省。父親の家業を継ぎ、育種や品種開発の経験を積んでいった。そんな中、JTが撤退するという出来事があり、JT系の生産者から販売用の育種を頼まれるようになった。今まで自分のための育種をしていた中曽根さんも、この頃から本格的に販売用の育種へと意識が変わり始めたという。試行錯誤による新品種開発の結果、2006年に誕生したのが「コサージュ」だ。大輪フリンジ八重咲。従来のトルコギキョウのイメージを変えた新品種だ。毎年1200以上の親から200回を超える掛け合わせを試し、最終的に販売されるのはわずか4種類ほど。カラーバリエーションが豊富できれいなフリルと八重品種の鮮やかさ。そして花持ちも良く凛と咲く見事な花になった。「高級品を作りたい」と同じ志を持つ「コサージュ会」では、中曽根さんが認めた人だけに栽培が許される。栽培には細かい規定があり、非常に高い技術が要求され、手をかけないと育たない。コサージュは県内では手に入れるのがなかなか難しい高級な花だ。

今まで数々の賞を受賞した中曽根さんでも、今も記憶に残る賞がある。平成19年、日本フラワー・オブ・ザ・イヤ12007切花部門で「コサージュグリーン」が育種で初めて最優秀賞に輝いた。今もその時の受賞を励みに、育種や花卉栽培に取り組んでいる。「バラよりもいい賞をもらうというのは花屋さんのイメージを変え、一般の人の花のイメージも変えるのでは」とコサージュへの期待を話す。

将来の夢は「ヨーロッパでの販売をスタートして、街角とかでコサージュ系が売られているようになればうれしいですね」と海外展開を視野に入れる。千曲から世界に向けてコサージュが咲く日がきつと来る。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成29年2月1日現在)

世帯数	21,776 (+8)	平成29年	
		1月中の動き	
人 □	60,020人(-13)	転入	113人
男	29,038人(-1)	転出	83人
女	30,982人(-12)	出生	39人
		死亡	82人

編集後記

先日、車を運転していると信号機のない横断歩道を一人の男の子が渡るうとしていました。それに気づいた私は、車を停車させ男の子が渡り終えるのを待ちました。見た目から小学生低学年くらいの子だったでしょうか? 小走りに横断したその男の子は、最後にクルっとこちらに向きをかえ、深々と頭を下げて走り去っていきました。

それを見てなんだか心がとても温かくなりました。大人の私たちも、見習わなくてはいけないと思いました。平塚

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号 ●市報千曲3月号の印刷費は、1部あたり約28円です。

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)