

【特集】

郷土食

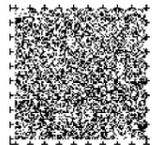
今月の表紙

ふるさとの味

食卓に並んでいるのは「だんご汁」「にらせんべい」などの昔懐かしい郷土食です。今でも作っている家庭はありますが、若い世代の皆さんは最近いつ食べましたか？

今月の主な紙面

【特集】 郷土食を未来へ 2～9
千曲市中心市街地活性化基本計画を策定10～11
市政トピックス12～13
知っていますか？民生委員・児童委員の活動14



しょうゆ豆

米・黒豆の麴をしょうゆで漬け込んだ発酵食品。温かいご飯の上にて食べるのが一般的。冬の間の保存食。



にらせんべい

水で溶いた小麦粉にニラを加えて、味噌で味付けし、フライパンで焼く。子どものおやつとしてよく食べる。



おおひら
大平

野菜やこんにゃく、しいたけなどを使った煮物。お祝いなど客寄せの時によく作る。大きい平らな椀が使われることから大平と呼ばれる。



白和え

すりつぶした豆腐とくるみ(白ごま)に味付けし、ほうれん草、こんにゃくなどを和えた料理。客寄せの時によく作る。



「千曲市食の風土記」発行記念特集

郷土食を未来へ

～残したいふるさとの味と食文化～

この地域の郷土食といえば、代表的なものとして「おやき」があります。では、おやき以外の郷土食は何があるのでしょうか。近年、核家族化が進み、祖父母と一緒に暮らしたことがない人たちは、郷土食といわれても馴染みがない人が多いです。今月の特集では、私たちが生まれ育った千曲市で受け継がれてきた郷土食にはどのようなものがあるのか、また、ふるさとの味を未来に残そうとする人たちの活動を通して、私たちに何ができるのかを考えます。

す。また郷土食は、行事との結びつきや家族や地域の人たちをつなぎあわせる役割も果たしてきました。

失われていく郷土食

昭和30年代までは、昔ながらの食文化を保ち続けていました。しかし、高度経済成長を迎え、物流システムも発展し、全国どこにいても同じものを食べられるようになったことから、暮らしの近代化により、昔から受け継がれてきた郷土食や食文化は、今まさに失われつつあります。

次代へつなぐ活動

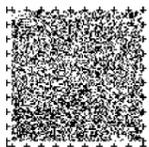
「このままでは先祖から受け継いできた郷土食・食文化が失われてしまう」との思いから、既に動き出している人たちがいます。その人たちの活動を通して、若い世代だけではなく、年配の世代でも、今何ができるのかを考えてみましょう。

「いただきます」。手を合わせてあいさつするのは、食卓を囲む小松家。親子3世代が集まり、会話も弾んでいます。その中心にあるのが、おばあちゃん、お母さんの手作りの料理です。テーブルの上には、昔からこの地域で食べられている郷土料理が並んでいます。

千曲市の風土と食文化

私たちの住む千曲市は、東西を山々に囲まれ、その中央に千曲川が流れており、海がなくても古くから川や山といった自然に恵まれてきました。そんな自然の恵みを活かした四季折々の旬の食材を使い、先人たちから受け継いできた知恵と工夫で調理されたものが郷土食です。

郷土食には、古くから伝わる地域の行事・祭りや冠婚葬祭などの「ハレの日」のもてなしの料理や、日常的な質素な暮らし「ケの日」に食べる料理など数多くのものがあります。



親から子 子から孫へ

受け継がれる郷土食

郷土食とは、その地域、その家で受け継がれ四季折々の暮らしの中で旬の食材が家庭料理として食べられてきたものです。家庭の味は「ふるさとの味」でもあり、住んでいる地域やそれぞれの家ごとに味があります。

季節によっても使う食材が異なり、時代が経つに連れて使う食材も変わったり、調理方法も変わったりしています。

各世代、各地域では、どのような郷土食が受け継がれてきたのでしょうか。それぞれに思い出の郷土食を聞いてみました。



おとうじ

そうめんを野菜たっぷりの汁で、とうじる(温める)。主食としても食べられた。今回の聞き取りで、よく名前が挙がった郷土食の1つ。



西村 安子さん(83歳)
千曲市あんずの里農産物加工研究グループ 会長



干しあんずと大根のなます

昔からおばあちゃんに教わってきたのは、お正月料理や日常的に食べられる酢の物の「干しあんずと大根のなます」で、今でも作っています。森地区ではあんずが採れるので、よく使いますが、柿を入れて「柿なます」にすることもあります。

酢の物は体に良いものとして食べられていました。特別おいしいものでも、まずいものでもなく、ごく普通の料理ですが、飽きない料理として日常的に食卓に並んでいます。

昔は、割って干しただけの日焼けした茶褐色の干しあんずを使っていました。今は、酢と砂糖水に一晩漬けて干すことで、あんずの色が出ます。白い大根と和えるときれいな、なますになります。お正月料理やお茶請けの箸休めにとても重宝する一品です。

受け継いできた素朴な料理を現在の生活に合わせてアレンジし、これからの人たちに伝えていきたいです。



甘酒

私の母親が甘酒が好きで昔からよく作っていました。私も好きで今でも作っています。

子どもの頃、甘酒を作るには、米麴を作るところから始めていました。今は炊飯器の保温で発酵させていますが、昔は掘りごたつの中に入れていました。

いつもは、うるち米を使用していますが、もち米を使うとより一層甘くなりおいしくなります。また我が家では水の量を抑えて、飲み物というより、甘酒を食べるという感覚です。

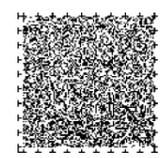
今では冬に温めて飲むことも多いですが、もともとは夏の飲み物で、冷やしたものを食べたり飲んだりして、夏の暑いときに体力をつける大事な食料でした。

当時はジュースのような甘いものはなかったもので、母親から「今日は甘酒をやるよ」といわれると、うれしかったことを覚えています。



宮尾 和子さん(57歳)
食の風土記編集委員会 会長

【特集】郷土食を未来へ
残したいふるさとの味



小林 早希さん(17歳) 青木 舞衣さん(17歳)
屋代南高校ライフデザイン科フードコース3年生

二人の思い出の郷土食は、おばあちゃんが作った「おやき」です。

青木さん 最近おばあちゃんを作ってくれたおやきを食べました。お父さんが大好きなので夕食の主食として食べることもあります。

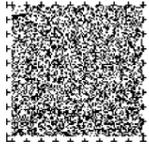
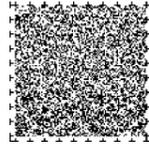
私の具のお気に入りは、野菜と切り干し大根です。お母さんは作り方を知っていますが、私は知らないの、いつか自分で作って食べてみたいです。

小林さん 小さい頃は、おばあちゃんに昼食として作ってもらって食べていましたが、今はスーパーで買って食べることが多くなりました。

私もおやきをよく食べます。私もおやきを知りません。家庭の味のおやきが無くなってしまったら寂しいです。



おやき



学校給食の取組み

郷土の味を給食に



千曲市第2学校
給食センター

栄養教諭

江澤 香さん(右)

清水 加奈子さん(左)

11月23日の勤労感謝の日は、もともと^{にいなめさい}新嘗祭といって、その年の収穫に感謝し、お祝いをする日でした。

第2学校給食センターと戸倉上山田商工会では、この日にちなんで11月に「郷土の味給食」として、姨捨の棚田で収穫された棚田米や、しょうゆ豆、あんずを使用したデザートなど、地元で採れた食材を調理し、子どもたちに提供しています。

栄養教諭の江澤さんと清水さんは「以前に小学

校で、おやきを知らない児童がいて驚きました。郷土の味を知らなければ、知らないまま過ぎていってしまいます。最近の子どもたちは、郷土料理を食べ慣れていないため、残してしまうことも多くあります。私たちもおいしく食べてもらうよう工夫し、継続して給食に出していきたいです」と話し、試行錯誤しながらも味付けやメニューを考えています。

「郷土の味給食」以外にも、月1、2回は行事食を献立として加えるなど、地域や家庭に伝わる伝統的な食文化を給食を通して子どもたちに伝えていきます。

千曲市第2学校給食センターでは、戸倉・上山田地区5つの小中学校に約1,800食分の給食を提供しています。



▲今年1月の給食には、おとう汁とおやきが登場



▲かけはしの会では、昨年に箱膳体験を保育園・幼稚園、小中高校生と一般を含め16回実施

食と農を 次代へつなぐ活動

千曲市の食文化を後世に記録として残そうと、市は「食の風土記編纂委員会」を立ち上げ、1年かけて調査を実施。3月に「千曲市食の風土記」を発行しました。未来の子もたちに郷土食を伝える道具の一つとして活用されます。

郷土食を伝える道具

千曲市の食文化を後世に記録として残そうと、市は「食の風土記編纂委員会」を立ち上げ、1年かけて調査を実施。3月に「千曲市食の風土記」を発行しました。未来の子もたちに郷土食を伝える道具の一つとして活用されます。

かけはしの会や、食・農に関する団体、屋代南高校、県短期大学の学生が参加し、郷土食の試食や体験、ステージ発表を通して、地域の食や農を大人や子どもたちにも伝えていきます。

information

信州ちくま 食の風土記

発行日 平成29年3月24日

編集・発行 千曲市食の風土記編纂委員会

貸出 5月1日から更埴・戸倉図書館で貸出

*宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、一般財団法人自治総合センターより助成を受けて製作しました。



▲食の文化祭では、屋代南高校の生徒たちが塩麴作りを体験。郷土食には発酵食品も多くある



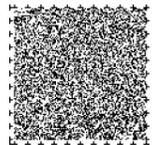
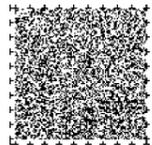
▲かけはしの会は、40歳代から80歳代の会員がおり、男性会員も6人在籍している



▲市内の小学校から依頼をうけて、「かけはしの会」ではおとうじの講習会を実施



▲箱膳の上には雑穀米、野菜たっぷりの味噌汁、さんまの甘露煮、根菜の煮物、たくわん漬が並ぶ



千曲市の郷土食を作ませんか？
「郷土料理講習会」

期 日	郷土食	応募締切
6月10日(土)	煮ふかし(五目おこわ)	6月6日(火)
7月15日(土)	季節のおやきと薄焼き	7月11日(火)
9月9日(土)	だんごときのこの料理	9月5日(火)
12月9日(土)	手打ちうどん	12月5日(火)
平成30年 2月10日(土)	やしょうま	平成30年 2月6日(火)

- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 戸倉創造館
- 定員 20人 *応募多数の場合は抽選です。
- 材料費 1回につき大人500円、子ども300円
- 申込方法 上山田庁舎農林課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7243)



郷土食を通じて
地元へ自信と誇りを

郷土食・食文化を知らない子どもたちが増えている原因には、大人たちが受け継ぐことを怠ったことが挙げられます。

箱膳体験をした中学生からは「和食の文化を僕らの世代で途切れないうちにしたい」「食べることで家族のつながりを深めることを知った」などの感想が寄せられました。

大人が、郷土食とその背景にある食文化を伝えれば、子どもたちは、それを理解し、また次の代に伝えようとしています。しかし大人たちは、伝えようにも知らないことも多く、伝えられないのも事実です。

お金があれば何でも手に入る時代において、子どもたちにとっても郷土食を受け継ぐことは大変なことなのかもしれません。郷土食を後世に伝えていくために、私たちは学ばなければならないことがあります。

しかし、子どもたちには「ふるさとの味を通じてふるさとへの愛着・自信を持ち、自分の生まれ育った千曲市を誇りに思ってもらいたい」。そんな願いも込められた郷土食は、昔の人たちから、次の世代の人たちへの贈り物なのです。

インタビュー
interview

郷土食の向こう側にある
物語まで伝えてほしい

池田 玲子さん(78歳)
長野県農村文化協会 委員



県職員(食生活改良普及員)として各地の農村女性グループを指導するなど、生活改善活動に従事。県農業大学校教授を歴任

戦後から食文化が変わる

日本ではずっと昔から、米・豆・野菜を中心にした食文化が続いてきました。それが昭和20年に終戦を迎え、これまでの米を中心にした食文化が変り始めました。

当時は、「米を食べれば馬鹿になる」と言われ、フライパン運動では油脂類やタンパク質、パンなどの粉食を摂取することが推奨されました。それに伴い、日本が大事にしてきた食文化は昭和30年代から40年代の高度経済成長期に大きく変わってしまいました。

作り方の技だけでは伝わらない

年末には大掃除や正月飾りをし、お餅を搗いてどなたをお迎えするのでしょうか。サントクロースは知っていても、年神様の名前や元旦の朝に食べるお雑煮、お年玉の意味を知っている子どもは多くはないようです。

また、郷土食のおやきは、小麦の収穫を先祖や自然に

感謝する「ハレのおやき」(七夕・石の扉・お盆・年末)と、季節ごとの旬の野菜や野におやきの二種類があります。

郷土食のおいしさは、誰といつ、どんな話をしながら食べたかが決め手のような気がします。

このように郷土食は、作り方の技だけではなく「どうして作るのか、食べるのか」ということまで伝えていきたいものです。

郷土食を食べる意義を伝える

郷土食は、これまでの先人たちの知恵が積み重なって作られたもので、地域のアイデンティティ(個性)です。今、子どもたちに伝えなければいけないのは、郷土食を体に良いものとして食べることだけではなく「自然・先祖への感謝」「作って食べる中に家族や地域の人々の役割があること」「郷土食を大事にすることで、地域の自然や農業を守ること」

などを学んでもらいたいです。ただ、昔は家庭が伝える役割を果たしていましたが、今はそれが難しくなっています。

後世に伝えていくために

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは日本人が大切にしてきた食文化が世界で認められたということです。

そして今、昭和20年から30年にかけての食文化を体験してきた立場から語れる人は、私たちの世代が限界で、あとはいなくなってしまう。これからは、残していく仕掛けを地域全体で進めていかなくてはなりません。

千曲市には食と農をつなげながら、地域の食文化を伝える沢山のリーダーの方々や行政との先進的な協働の仕組みがあります。

リーダーの皆さんは、世代と世代をつなげる「のりしろ」の役目を担っていただけるものと確信しています。

計画の背景と目的

千曲市は、平成15年9月1日に旧更埴市、戸倉町、上山田町の1市2町の合併により誕生し、市内に中心市街地が複数存在する状況となりました。

しかし市街地の空洞化、商業環境の変化、少子高齢化、自動車社会への対応不足などさまざまな要素が複合して中心市街地の活力が失われてきており、市や商工団体がさまざまな施策を講じてきたにも関わらず、中心市街地では個店、商店街の衰退や居住人口の減少が深刻となっています。

市では、このような状況変化に対応し、中心市街地における都市機能の増進及び経済活力の向上を総合的かつ一体的に推進することにより、生活の向上と地域発展に寄与することを目的とした「千曲市中心市街地活性化基本計画（以下「基本計画」）を策定しました。

計画期間は5年間

計画期間は、平成29年度から平成33年度までの5年間とし、地域振興、コミュニティ交流、環境整備、公共交通など各種事業の展開を図ります。

中心市街地は2地区

基本計画で設定する中心市街地区域は市民意識や各種条件から勘案して「**屋代駅周辺まちなか地区**」と「**戸倉・上山田まちなか地区**」の2地区に設定します。

＊「**稲荷山地区**」は、平成28年5月に「千曲市歴史的風致維持向上計画」が国の認定計画となり、この計画により歴史文化拠点整備を進めます。

屋代駅周辺まちなか地区 (98.8ha)



戸倉・上山田まちなか地区 (146.4ha)



凡例 基本計画による中心市街地区域 旧基本計画による区域 千曲市立地適正化計画における都市機能誘導区域

活力ある「まちなか」を目指して

千曲市中心市街地活性化基本計画を策定

中心市街地の現状

各種調査から千曲市の中心市街地における現状は次のとおり分析できます。

- 減少傾向
 - 居住人口、地価、歩行者通行量、観光消費額、小売事業者数、従業員数、年間販売額など
- 増加傾向
 - 少子高齢化、空き店舗数など

基本方針

基本計画の策定にあたり、中心市街地の現状分析、市民意識調査、市民参加ワークショップ「ちくま未来カフェ」の開催、各種団体ヒアリング、これまでの取り組みの評価と検証、課題の整理を繰り返し検討した結果、次の2つの基本方針に基づき、中心市街地活性化を推進します。

■基本方針1

「個性や魅力を活かす複数拠点の形成」

市内に複数存在する「まちなか」には、それぞれ異なる特徴と魅力があります。

既にある魅力を磨き上げるとともに、強みである特徴を活かした新たな価値を市民団体・民間事業者・行政などが一丸となり創り上げていくことが重要です。

■基本方針2

「回遊と滞在を生み出すまちなか回廊づくり」

特徴が異なる2つの「まちなか」を発展させ、つながりを強化することが、市全体の活性化に不可欠です。更に、「まちなか」と周辺地域のヒト・モノ・カネ・情報とをつなげるネットワーク（回廊）を形成するとともに、「まちなか」に人を呼び込む仕掛けを創り上げ展開していくことが重要です。

回遊と滞在を生み出すまちなか回廊イメージ図



【前編】

＊計画の詳細は市ホームページに掲載されています
＊6月号（後編）では、各地域のキャッチフレーズや活性化プロジェクトを紹介します。
■問い合わせ先 上山田庁舎・産業振興課（内線7334）

長野広域連合ごみ焼却施設 地元と基本協定を締結

3月29日に更埴庁舎で、屋代第五区・長野広域連合・千曲市及び屋代第六区・長野広域連合・千曲市の3者により、長野広域連合が千曲市大字屋代字中島地籍他に建設予定のごみ焼却施設建設に関する基本協定書が締結されました。この協定の締結により、ごみ焼却施設の建設に向け、大きな一歩を踏み出しました。

■基本協定の概要

基本協定は、基本同意書に付された条件について、地元区、長野広域連合及び千曲市が相互に確認するものであり、概要は次のとおりです。

- 施設の計画・稼働に際し、周辺環境への影響を最大限軽減することに努め、地元区と環境保全協定を締結する
- 施設及び周辺に十分な緩衝地帯を設けることとし、施設周辺の道路を歩行者及び通行者の安全を考慮し整備する
- 耐用年数経過後の施設更新を同じ場所で行わない
- ごみ焼却施設から発生する余熱を利用した施設を整備するとともに、環境教育の啓発・推進に努める
- 災害時に周辺住民が一時避難できるように施設を整備する
- 計画施設受け入れに際し要望した地元振興対策事業について誠意を持って対応する



▲左から加藤久雄連合長、中村潔区長(屋代第五区)、熊澤幸夫区長(屋代第六区)、岡田市長

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5421)

千曲市緑の基本計画 推進事業団体が決定

今年度の「千曲市緑の基本計画」の推進事業を行なう団体を次のとおり決定しました。

各団体の事業内容に興味がある方や活動を一緒にしたい人は、都市計画課へご連絡ください。

- 森区長会
 - 観龍寺の参道脇(西側)植栽活動
- 稲荷山公園クリーンボランティア
 - 稲荷山公園での緑化推進事業
- 園芸福祉ボランティア グリーン笑すまいる
 - 屋代駅前花壇及び上山田文化会館花壇、姨捨長楽寺周辺の植栽活動
- 寄せ植え講習会
- 五加の庄花緑コミュニティパーク公園を愛する会
 - 五加の庄花緑コミュニティパークでの緑化推進事業
- 東山開発対策委員会
 - キティパークの桜の枝の剪定
- 中町区ねむの木公園 花を育てる会
 - 中町区ねむの木公園での緑化推進事業
- プランター41会
 - 更埴文化会館前、尾米川沿いの緑化推進事業
- 五加地区 花の会
 - 内川交差点へのプランター設置による花壇づくり
- 五加小学校までの県道・通学路沿いの植栽活動
- 五加小学校プール前の花壇づくりと植栽活動



▲尾米川沿いの花壇の植栽活動

■問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5621)

新しい観光組織がスタート

信州千曲観光局 開所

■問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局 (Tel.026-275-1326)



▲関係者33人が出席した開所式でのテープカット



▲式典であいさつする山本高明会長

4月1日に千曲市総合観光会館で、市の新しい観光推進組織である一般社団法人信州千曲観光局の開所式が行なわれました。

信州千曲観光局は、地域の稼ぐ力を引き出すとともに地域への誇りと愛着を醸成する「観光地経営」の視点に立った観光地域づくりの舵取り役として、多様な関係者と協同し、明確なコンセプトに基づいた観光地域づくりを実現するための戦略を策定、実施するための新たな観光推進組織です。

式典で山本高明会長は「市観光振興計画に掲げている『科野さらしなの里千曲』の実現を使命として全力で取り組んでいきたい」とあいさつしました。

市からの派遣、地域おこし協力隊、集落支援員などを中心に活動します。事務所は、市総合観光会館内(上山田温泉)にあります。

地方創生の実現に向けて 民間企業と連携

市と民間事業者が地方創生に関する連携協定を締結

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5312)

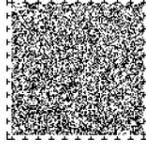


▲左から(株)東京損害生命保険サービスオフィス荒井英和代表取締役、岡田市長、あいおいニッセイ同和損害保険(株)中村哲支店長

4月10日に市は、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社と同社取扱代理店の株式会社東京損害生命保険サービスオフィスの2社と、更埴庁舎で地方創生に関する連携協定を結びました。

今後、中小企業向けにセミナーを開くなどBCP(災害時における事業継続マニュアル)策定に向けた支援や、観光振興・インバウンド事業者向けに接客セミナー・店舗診断を実施するなど、地方創生に関するさまざまな分野で市と連携して事業を実施していきます。

調印式で岡田市長は「行政ができることには限界がある。民間企業を持つノウハウを活用しながら、地域も企業も人も、みんなが元気になれば良い」とあいさつしました。また、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社社長野支店の中村哲支店長は「当社は、各地域に取引先と多数のネットワークを有している。安心・安全・防災に関する情報や、産業振興・中小企業の支援など、千曲市との協働の取組みによって共に地方創生を実現したい」とあいさつしました。



胃がんの原因！ ピロリ菌とは？

20代で30%、30代で40%、40代以上で80%がピロリ菌の感染者



1983年、初めてピロリ菌が発見され、WHO（世界保健機構）は、1994年に「ピロリ菌は胃がんの原因である」と認定しました。

がんの原因には、感染症のほか、喫煙や生活習慣、遺伝などがあります。日本人の場合は感染症によるがんが、米国や欧州の国より高く、ヒトパピローマウイルス（HPV）と子宮頸がん、肝炎ウイルスと肝臓がん、そして、ピロリ菌と胃がんがあります。

■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター（内線5509）

ピロリ菌って何？

ピロリ菌はヒトの胃の粘膜にすみつく細菌で、一度ピロリ菌に感染すると、菌はそのまま胃の中に定着し、ほぼ一生持続します。日本人が感染するピロリ菌は非常に毒性の強い種類で、胃がんを引き起こしやすいタイプだと言われています。

胃がんとの関係
今、日本人がかかる胃がんの98%はピロリ菌感染によるものです。ピロリ菌に感染すると、数週から数か月でピロリ菌感染胃炎を発症します。これは「病理的な慢性炎症」であって、症状がない場合もあります。この状態が続くと、8割以上が萎縮性胃炎となり、胃がんへと進行するのは、このうち1%未満です。胃がんのほかに、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃ポリープなどに関連することが分かりました。

ピロリ菌の感染経路

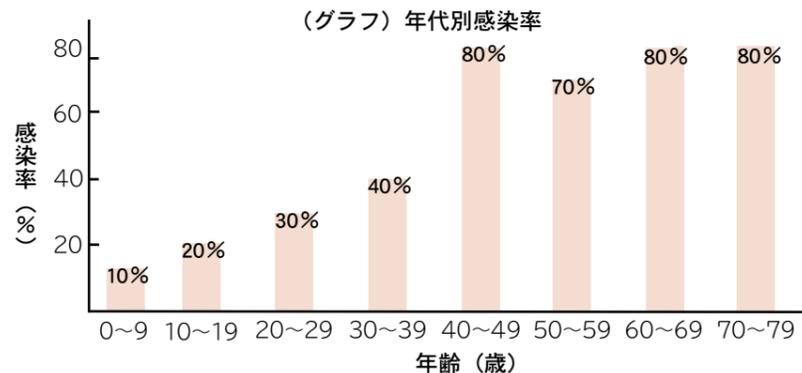
日本におけるピロリ菌感染率は、20代で30%、30代で40%、40代以上で80%と、年齢が高くなるほど高い状態です。ピロリ菌に感染するのは、免疫力が弱い5歳くらいまでの乳幼児期です。感染経路は、口うつしや、咀嚼したものを子供に食べさせるなど、口を介した感染で、多くは家庭内での感染と考えられています。

ピロリ菌の検査には次の方法があります。

- 採血や採尿をして抗体を調べる検査
 - 検査薬を服用した後に呼吸を調べる検査
 - 便中の抗原を調べる検査
 - 内視鏡で直接、胃の粘膜を採取して調べる検査
- これらの検査を複数組み合わせることにより確かな判定ができます。

除菌の方法

ピロリ菌に感染していることが分かったら除菌することが大切です。



参考：わかりやすい病気のはなしシリーズ29 ピロリ菌感染症

内服薬により除菌しますが、薬への耐性を獲得したピロリ菌も増えているため、医師の指示に従いきちんと服用することが大切です。近年、千曲市が実施している胃がん検診を受け、精密検査になった人の中で、ピロリ除菌を受ける人が増えてきています。年に1度は胃がん検診を受けましょう。



知っていますか？ 民生委員・児童委員の活動

～民生委員制度は創設100周年を迎えます～

大正6年5月12日に岡山県で発足した「済世顧問制度」に始まる民生委員制度は、今年100周年の節目の年を迎えます。また、発足日にあたる毎年5月12日は、民生委員・児童委員の日となっています。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課（内線6212）

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員であるとともに、児童福祉法に定める児童委員を兼ねています。給与の支給はなく、ボランティアとして活動し、任期は3年です。現在千曲市では151人が厚生労働大臣から委嘱され、民生委員・児童委員（一般的に民生・児童委員といいますが）として活動しています。100年前の発足当時は、生活困窮者に対する支援が中心であった活動は、地域社会や住民の抱える問題の複雑化に伴い多様化し、変化してきました。民生・児童委員は、日ごろから各担当の区域で高齢者や障がい者の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどの活動を行なっています。また、以下の事例のような相談に応じるとともに、問題解決に向けて必要な支援が受けられるよう、地域の行政や専門機関とのつなぎ役になりますので、心配ごとや相談がありましたらお気軽にご相談ください。民生・児童委員には法に基づく守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。

応じる相談の事例

- 高齢者や障がい者が受けられるサービスの相談
 - 医療や介護の悩み
 - 妊娠や子育ての不安
 - 母子父子家庭に関する相談
 - 虐待やDVに関する相談
 - 失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなどさまざまな相談
- ※ただし、掃除や家事の手伝い、買い物の代行、病院への送迎、除雪作業などの労務の提供や、借入の保証人となることなどは行ないません。

民生・児童委員の活動にご協力ください

- 民生・児童委員には担当地区があり、地域の実情を調査するために世帯を訪問することがあります。
- 民生・児童委員が各世帯を訪問する際には、必ず市職員と同じ名札を着用しています。
- 市では、民生・児童委員に、各世帯の状況を把握するための「福祉台帳」と、高齢者の緊急時の連絡先を把握したり、

高齢者に各種サービスを提供したりするために必要な「高齢者台帳」の作成・確認を依頼しています。

昨年12月1日に厚生労働大臣による民生・児童委員の委嘱が全国一斉に行なわれ、現在の委員の任期は平成31年の11月までです。

なお、担当区域の民生・児童委員については平成29年暮らしたの「カレンダー」をご覧ください。



各地区会長（敬称略）
前列左から 濱田政常（戸倉）、大島剛（上山田）、春日和子（屋代）、稲玉幸信（東部）
後列 山崎文清（稲荷山）、宇都宮新二（埴生）、青木俊夫（八幡）

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。

平成29年度の区長・自治会長を紹介

更埴支部 (敬称略)

屋代地区

屋代第1区 山本啓一
屋代第2区 鶴沢郁男
屋代第3区 児島學
屋代第4区 宮下平司
屋代第5区 保木野益榮
屋代第6区 滝沢良一

東部地区

雨宮区 若林俊昭
土口区 北村俊治
生萱区 高野敬道
森東区 笠井定光
森西区 久保勝義
倉科区 中村良幸

埴生地区

寂蒔区 宮坂洋道
鑄物師屋区 市川守雄
打沢区 藤原健一
小島区 山崎和雄
桜堂区 小岩一雄
杭瀬下区 小岩一雄

稲荷山地区

新田区 石川秀成
中区 坂口方幸

桑原地区

荒町区 太子勝一行
中町区 唐澤孝一
本八日町区 松坂喜一郎
上八日町区 齋藤博
治田町区 井浦克己
元町区 徳原敏昭

戸倉地区

磯部区 滝沢満男
福井区 滝沢純男
新戸倉温泉区 中村正行
上中町区 児玉賢一
上中町区 小森久徳
中町区 宮森文男
今井町区 君島一文
柏王区 柳幸一
戸倉温泉区 畑山佳則

八幡地区

代池区 杉浦一弥
大池区 青木直喜
姨捨区 若林直喜
峯原区 坂口康一
中原区 宮下啓一
郡区 永田啓一

戸倉支部 (敬称略)

上町区 伊藤博文
辻町区 武井夫
新宿区 和田義正
森下区 坪井清
北堀区 宮原健治
志川区 柳原康廣

戸倉地区

滝沢区 滝沢純男
滝沢区 滝沢満男
福井区 滝沢純男
新戸倉温泉区 中村正行
上中町区 児玉賢一
上中町区 小森久徳
中町区 宮森文男
今井町区 君島一文
柏王区 柳幸一
戸倉温泉区 畑山佳則

更級地区

若宮区 高松幹夫
芝原区 中村仁志
仙石区 小松暢夫
羽尾第四区 北村務

五加地区

羽尾第五区 北村秀夫
須坂区 知野武雄
黒彦区 水井功夫

上徳間区 瀬在章雄
内川区 中村大三
千本柳区 米澤嘉行
小船山区 田中善人

上山田支部 (敬称略)

曾根直好
高橋敏雄
瀧澤忠
宮原迪彦
児玉治己
横地正穂
宮本眞知子
森義一郎

学校評議員を紹介

特色ある学校づくりを目指して

学校・家庭・地域が連携協力しながら子どもたちの健やかな成長を担っていくため、学校に、学校評議員を置き、学校運営に意見を述べていただきます。

- 任期 4月1日～平成31年3月31日(2年間)
- 学校評議員(敬称略)
 - 屋代小学校 渡辺英治 中村寛 松下鈴枝 小林理恵
 - 中嶋常博 渡辺純子
 - 東小学校 遊木千栄子 北條昭宣 笠井雪子 高野きみえ 飯島建 西村健治
 - 埴生小学校 柿崎俊次 山崎典久 柳澤けさ美 佐藤昌邦

- 小宮山美紀子 鯛中信彦
- 治田小学校 柴田文啓 井浦克己 下寄正幸 石坂修一 清水美江 鈴木佐智子
- 八幡小学校 宮澤淳治 永田静恵 田中勇次 轟慎夫 杉浦静子 近藤義宗
- 戸倉小学校 宮坂君江 小林昌良 児玉政文 金子和成 坂井良一 濱田政常
- 更級小学校 豊城巖 高村秋光 海野政也 野本洋子 上水清 小松信美
- 五加小学校 島田克彦 南沢公三 緑川英貞 宮入眞徳 河辺由美子 山崎尚子

- 上山田小学校 合津友彌 北川泰男 丸山武史 南沢早苗 田島仁 児玉和子
- 屋代中学校 宮崎洋次 清水昭晴 町田英和 久保艶子 北村久美子 近藤達成
- 埴生中学校 清水賢一 近藤身和子 石川みどり 小川悦子 竹内茂 聖澤多貴雄
- 更埴西中学校 柴田文啓 長門稔 柳澤信子 風間美恵子 下寄正幸 永田泰彦
- 戸倉上山田中学校 大島剛 小林健二 堀口強 土屋俊一 林幸彦 高橋良子

姉妹都市の観光情報

射水市観光情報

姉妹都市である富山県射水市の観光情報を紹介します。

第39回 越中だいもん凧まつり



5月の爽やかな大空に色鮮やかな凧の群れが舞い上がります。全国有名凧揚げ競技や地元自治会大凧揚げ競技のほか11時から一般来場者も参加できる「自由参加凧揚げ」の時間もあります。

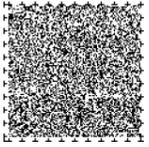
- 日時 5月21日(日) 午前8時20分～午後4時
- 場所 大門カイトパーク (庄川左岸河川敷)
- 問い合わせ先 越中だいもん凧まつり実行委員会(射水市港湾・観光課内、TEL0766-51-6676)

平成29年度消防団の幹部を紹介(敬称略)

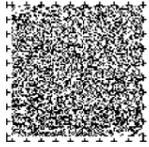
- | | |
|-------|-------|
| 団長 | 白井満芳 |
| 副団長 | 宮森文男 |
| 副団長 | 武井郁郎 |
| 副団長 | 岡田正 |
| 分団長 | |
| 第一分団 | 岡田真一 |
| 第二分団 | 島田衛 |
| 第三分団 | 酒井賢治 |
| 第四分団 | 竹村典彦 |
| 第五分団 | 市川竜也 |
| 第六分団 | 橋本一昭 |
| 第七分団 | 三ツ井雄一 |
| 第八分団 | 大澤英樹 |
| 第九分団 | 工藤修 |
| 第十分団 | 中村圭太 |
| 第十一分団 | 滝澤英雄 |
| 第十二分団 | 寺澤通彦 |
| ラッパ分団 | 田野原孝之 |



▲左から宮森副団長、白井団長、武井副団長、岡田副団長



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。



特定健康診査と後期高齢者健康診査の受診を

特定健康診査

千曲市国民健康保険では、糖尿病などの生活習慣病の発見・重症化予防を目的に「特定健康診査」を実施しています。受診率は徐々に伸びてきているものの、受診する人は約4割です。自分や大切な家族のためにも、毎年健康診査を受診しましょう。

健康診査結果などを基に保健師、管理栄養士による保健指導を行います。

■対象 40歳～74歳(千曲市国民健康保険加入者)
■費用 1,000円
*昭和52年4月1日から53年3月31日までに生まれた(平成29年度に40歳になる)人は無料です。

◎集団健診(市の公共施設で受診)
■期日・会場
○5月8日(月)、10日(水)、24日(水)・更埴保健センター
○5月9日(火)、19日(金)・戸倉庁舎
○5月11日(木)・市総合観光会

館

○5月16日(火)・屋代公民館
○5月17日(水)・稲荷山公民館
■受診方法 既に申し込んでいない人には個人通知を郵送します。日程など詳細を確認して受診してください。新たに集団健診を希望する人は問い合わせてください。

◎個別健診(市指定医療機関で受診)
■期間 6月1日(木)～平成30年2月28日(水)

市が指定する医療機関(個別健診・後期高齢者健康診査)

医療機関名	電話番号
安里医院(内川)	026-275-7800
あずの里クリニック(森)	026-272-1005
飯島医院(中)	026-272-0269
市川内科医院(上山田温泉)	026-275-5515
岡田外科医院(稲荷山)	026-272-2828
兒玉医院(寂蒔)	026-272-4300
坂口整形外科(屋代)	026-273-8680
島田クリニック(小島)	026-273-8788
島谷医院(杭瀬下)	026-273-1201
菅谷医院(稲荷山)	026-272-1024
菅谷東クリニック(粟佐)	026-272-0493
千曲中央病院(杭瀬下)	026-273-1725
鶴沢内科クリニック(屋代)	026-272-3713
とぐらクリニック(戸倉)	026-275-0405
とも泌尿器科クリニック(磯部)	026-261-5815
とよき内科(磯部)	026-276-0413
中沢医院(小島)	026-272-0131
中沢内科医院(稲荷山)	026-272-1013
もみのき内科クリニック(寂蒔)	026-272-3610
やまざき医院(上徳間)	026-276-2700
吉沢内科クリニック(屋代)	026-273-7050
いらかわ医院(坂城町)	0268-82-2143
さかき生協診療所(坂城町)	0268-82-0101
武市医院(坂城町)	0268-82-2606
松尾医院(坂城町)	0268-82-2013
村上堂大井クリニック(坂城町)	0268-81-3131
東信よしだ内科(坂城町)	0268-81-1330

*医療機関で受診する場合は、10月以降になるとインフルエンザの予防接種で混み合うことが予想されるため、9月末までの受診をお勧めします。

後期高齢者健康診査

■対象 後期高齢者医療加入者
*生活習慣病により医療機関で治療や検査を受けている人、病院・介護保険施設などに入院・入所している人は対象となりません。

■受診方法 集団健診や人間ドックを受診しない人に問診票を郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(左表参照)で受診してください。

■費用 無料
■期間 6月1日(木)～平成30年2月28日(水)

■申込方法 健康診査を希望する人は、更埴保健センターに電話で申し込んでください。
■受診方法 後日、問診票などを郵送します。事前に予約のうえ、市指定の医療機関(左表参照)で受診してください。

■問い合わせ先
更埴庁舎・更埴保健センター(内線5508)

葛尾霊園の使用希望者を募集

葛尾組合では、返還された霊園区画の使用者を募集します。また、昨年9月に造成した新規霊園は、引き続き募集を受け付けています。

○1区画当たり面積5㎡
*聖地「28-37」から申込み順に決定していきますので、場所の希望はお受けできません。

■申込受付期間
5月10日(水)～24日(水)
*1区画に希望者が複数となった場合は、抽選となります。

○石碑の色(白石碑)、大きさなどが統一の規格となります。
○永代使用料 42万円
管理料 1500円/年

■抽選日
5月26日(金)午前10時
*抽選は、葛尾組合事務所等当組合の責任抽選として行ないます。なお、本人または親族など関係者の立会いができません。

■申込みの条件(返還区画・新規区画とも共通)
①組合地域内(千曲市又は坂城町)に住所を有する人。なお、組合地域外居住者の購入にあたっては、組合地域内に住所を有する代理人が必要です。

■返還された霊園の募集
平成28年9月に造成した新しい霊園区画で、とても見晴らしい良い場所です。

②申込みは1使用者につき1区画とします。
③霊園使用許可の際に永代使用料と管理料を納入できる人。
④当組合の規定による墓石を建立できる人。
*設置基準などの詳細は、直接お問い合わせください。

○規格統一聖地「28-37」から「28-54」まで計18区画

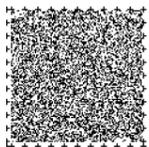
⑤分譲を受けた区画の維持管理

返還された霊園(11区画)

聖地名	面積	永代使用料	管理料/年	建立歴
和式2号聖地 58	9㎡	45万円	2,000円	無
和式3号聖地 3号135	6㎡	30万円	1,500円	
和式3号聖地 55号21				
和式3号聖地 55号131				
和式3号聖地 55号245				
和式3号聖地 59号23				
和式3号聖地 59号24				
規格統一聖地 G-8(黒碑石)	5㎡	42万円		有
規格統一聖地 J-3(黒碑石)				
芝生聖地 42	6㎡	16万円		
芝生聖地 140				

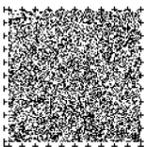
*規格統一聖地は、墓石の色・大きさなどが統一の規格となります。
*芝生聖地は、墓石の高さ・大きさなどに制限があるとともに、囲障の設置及び樹木の植込みはできません。

⑥「霊園使用応募申込書」を葛尾組合へ提出してください。
*申込書は葛尾組合窓口にあります。
■葛尾組合の業務時間 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝祭日除く)
■葛尾霊園の場所 坂城町大字中之条1850番地
*上信越自動車道「坂城インター」から車で1分
■申込・問い合わせ先
葛尾組合(TEL0268-18212349、FAX0268-18211204、電子メール kumiai@katsuraonet)



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。

音声コード ……



風しんワクチン予防接種の費用を助成します

市では、先天性風しん症候群の発症を防ぐため、風しんワクチン予防接種費用の一部を助成します。

- 対象者
 - ①助成申請受付時・接種当日に千曲市に住民登録がある人
 - ②保健所(保健福祉事務所)が実施する風しん抗体検査を受け、予防接種が必要と判定さ

れた人(HI法で風しん抗体価が8倍未満、8倍又は16倍と判定された人)

- 対象回数 1回
- 助成金額 風しんまたは、麻しん風しん混合ワクチン代
- 個人負担金 2982円
- 助成期間 平成30年3月31日まで
- 助成申請・接種方法

①県内の保健所で風しん抗体検査を受けてください。

②検査の結果、予防接種が必要と判定された人は、窓口で助成申請を行なってください。

申請時には、風しん抗体検査の結果通知書、本人確認ができる物(保険証又は免許証など)、妊娠している人の同居者が申請する場合は母子健康手

帳を持参の上、必要な書類(予防票など)の交付を受けてください。

③市内指定医療機関に電話予約し、予防票を持参のうえ予防接種を受けてください。

- 申請窓口 戸倉庁舎健康推進課または更埴保健センター
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線62556)

軽自動車税の「納税」「減免申請」を忘れずに

軽自動車税は、4月1日現在の車両所有者に課税されます。平成29年度の納付期限は5月31日(水)です。納税通知書が届かない場合や、廃車の申告をしたのに納税通知書が届いた場合は、納付期限までに問い合わせてください。

- 納税証明書

口座振替で納税される人の納税通知書は、車検を受ける際の「納税証明書」として使用できません。市で口座からの振替を確認した後、「納税証明書」を郵送します。郵送は6月上旬から中旬ごろになるため、その間に車検が切れる人は、事前に各庁舎窓口で「納税証明書」を受け取り、車検を受けてください。
- 減免申請
 - 身体障害者等減免

身体・知的・精神障がい者や戦傷病者が所有する軽自動車、身体障がい者で年齢18歳未満の人または知的・精神障がい者と生計を一にする人が所有する軽自動車で、一定の要件に該当する人。
 - 公益減免

普通自動車税の減免を受けている人は対象になりません。

営利を目的としない社会福祉事業を行なう団体が所有し、入所者の送迎や通院、外出に使用する軽自動車。

- 構造減免

障がい者用の装置が付いている軽自動車や、障がい者本人が運転するために特別の改造が加えられた軽自動車。

*申請用紙は更埴庁舎税務課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課にあります。マイナンバー制度の利用開始により申請書へ納税義務者の個人番号(マイナンバー)または法人番号の記載が

必要です。公益減免、構造減免の申請は毎年必要ですので、前年に減免を受けている場合でも、申請してください。

- 申請期間 納税通知書が届いてから5月24日(水)まで
- *要件や減免の必要書類などは市ホームページで確認するか、更埴庁舎税務課に問い合わせてください。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線5245)

特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

特別障害者手当

- 対象 常時介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者。おおむね国民年金法の1級程度の障がい(2つ以上あるか(内部障がいの重複は除く)、これと同程度以上の障がいがあると、医師の診断書などにより認定された人。

*病院、診療所などに継続して3ヶ月を超えて入院している場合、施設などに入所している場合、本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定以上ある場合などには支給されません。

- 支給額 月額2万6810円
- 障害児福祉手当
 - 対象 常時介護を必要とする

20歳未満の在宅の重度障がい児。おおむね身体障害者手帳1級と2級の1部、療育手帳A1の一部、またはこれと同程度以上の障がいがあると医師の診断書などにより認定された人。

*施設に入所している場合や本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定以上ある場合などは

- 支給されません。
- 支給額 月額1万4580円
- *各手当ての申請方法など詳細は、戸倉庁舎福祉課に問い合わせてください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎福祉課(内線62252)

ファミリー・サポート・センターの会員を募集

ファミリー・サポート・センターとは、子育ての手助けをして欲しい人と、子育ての手伝いをしてほしい人が会員として登録し、子育ての手伝いを有償で行なう会員組織です。

- 支援の内容 保育園、幼稚園、児童館、児童センターなどへの送り迎えをしたり、時間外に子どもを預かったりします。冠婚葬祭、通院、仕事、研修会参加や授業参観などのときにも、子どもを預かります。

依頼会員

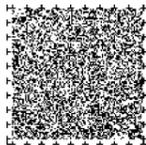
- 対象 市内に在住、または市内の事業所に勤務し、生後3ヶ月から12歳までの子どもを育てていて、子育ての手伝いをしてほしい人。
- 申込方法 更埴・上山田子育て支援センターで説明を聞いてください。説明終了後、すぐに会員になれます。会員証明用に3センチメートル四方の写真2枚を持参してください。

提供会員

- 対象 市内に在住し、自宅での育児も可能で、心身共に健康かつ、子育ての手伝いに理解と熱意があつて、子どもを預かれる人。
- *資格、経験、性別は問いませんが、市が行なう「相互援助活動講習会」を受講してから会員になれます。
- 相互援助活動講習会
 - 講習会日時
 - 6月23日(金)午後1時〜午後5時15分
 - 6月24日(土)午前8時50分〜午後5時15分

両方会員

- 対象 依頼会員・提供会員の要件に該当する人。
- 問い合わせ先 更埴子育て支援センター(TEL 026-1273-6180)



音声コード …… 視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

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

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



期 日	集合時間	種 目	会 場	対象/競技方法
8/20 (日)	8:00	バレーボール	戸倉体育館・農業者トレーニングセンター	市内中学生以上/6人制
	8:00	水泳	おおとりプール	小・中学生、高校生、一般男女/学年及び年齢別のタイム決勝レース
8/27 (日)	8:00	陸上	萬葉の里スポーツエリア	○60m走 小学校1~3年生 ○100m走 小学校4~6年生、中学生、高校生、一般 ○1000m走 小学校4~6年生 ○3000m走 中学生、高校生、一般
	9:00	柔道	未定	小・中学生/団体戦及び個人戦
9/10 (日)	8:30	空手道	戸倉体育館 柔・剣道場	幼年~中学生/年齢別トーナメント、少年ルール
9月中旬	8:00	トレッキング	千曲市内	一般市民(健脚向き)/里山トレイル
10/1 (日)	9:30	少林寺拳法	戸倉体育館剣道場	一般市民・市内勤務者/個人戦
11/12 (日)	8:00	ソフトバレーボール・一般	戸倉体育館 東部体育館	一般6人制/予選リーグ、決勝トーナメント
H30. 1/14 ~2/25 の毎週日曜日	8:00	サッカー	千曲市サッカー場	高校生・一般加盟チーム/総当りリーグ戦
H30. 2/18 (日)	9:30	スキー	菅平高原スキー場	小学校4年生~一般



子どもから高齢者まで、初心者の方も腕自慢の人も気軽に参加できます。

■日程 表のとおり

■対象 市内に在住・在勤・在学の人。

■申込方法 各競技開催日の10日前までに、更埴体育館または戸倉体育館にある申込書に記入のうえ、直接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)TEL026-276-1731、千曲市体育協会(更埴体育館内)TEL026-273-10010

市民体育祭の日程など

期 日	集合時間	種 目	会 場	対象/競技方法
5/27 (土)	8:00	マレットゴルフ	大西緑地マレットゴルフ場	一般市民
6/21 (水)	8:00	ゲートボール	更埴ゲートボール場	一般市民
6/25 (日)	7:00	ゴルフ	千曲高原カントリークラブ	一般市民/新ペリア方式
	8:00	OB野球	中央公園 平和橋グラウンド	9人の合計年齢450歳以上のチームによるトーナメント方式
	9:00	テニス	東部テニスコート 更埴テニスコート	一般・高校生/リーグ戦・トーナメント方式
7/2 (日)	8:30	スポレック	東部体育館	ダブルス リーグ戦・トーナメント方式
7/8 (土)	8:20	バドミントン	更埴体育館	○小学生男女/シングルス・ダブルス ○中学生男女/ダブルス ○高校生以上男女/ダブルス・混合ダブルス *ただし、ダブルスと混合ダブルスを兼ねることは不可
7/16 (日)	9:00	ソフトテニス	更埴テニスコート	ダブルス リーグ戦・トーナメント方式
7/17 (祝・月)	9:00	射撃	長野射撃場	一般、鉄砲所持許可者
7/22 (土)	8:30	弓道	千曲市弓道場	一般、高校男女/個人戦
7/23 (日)	9:00	太極拳	戸倉体育館剣道場	一般市民
7月中旬	8:30	卓球	五加小学校体育館	○小学生以下/シングルス(硬式) ○一般(中学生以上)/シングルス(硬式、ラージボールのうち1種目)
7/30 (日)	7:30	剣道	更埴体育館アリーナ 剣道場	小・中学生/個人戦
	14:00	合気道	戸倉体育館柔道場	一般市民/演武
8/5 (土)	8:30	新体操	勤労者体育センター	ジュニア~シニア
8/6 (日)	7:30	バスケットボール	更埴体育館	中学生、一般(高校生以上)/トーナメント戦
	8:00	早起き野球	中央、平和橋、萬葉 ABグラウンド	市内連盟加盟チーム、一般公募チーム(先着順)、リーグ戦

地域おこし協力隊員奮闘記 号外

4月から新たに地域おこし協力隊員と集落支援員となった3人を紹介します。

地域おこし協力隊員の活用は今年度で2年目となります。昨年から活躍している池邨徹隊員、堀内由貴隊員と新たな3人が一緒に観光関連業務に取り組めます。

【地域おこし協力隊員】



合津 静 (37歳)

千葉県千葉市出身
米国ナッソーコミュニティカレッジ卒業
帰国後は民間企業でヨガスクールの立ち上げなどに関わる。父親が上山田出身。観光関連業務を通じて、地域振興に力を入れる。



相馬 匡博 (31歳)

北海道札幌市出身
信州大学大学院卒業(電気電子工学専攻)
卒業後、民間企業でIT系の業務に従事。IT技術を駆使した分析や新たなシステム導入などに取り組む。

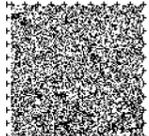


小林 文枝 (35歳)

岡谷市出身
諏訪実業高校商業科卒業
オーストラリアへの語学留学の経験あり。前職では、白馬村でインバウンドなどの業務に従事。これまでの経験を活かして地域を盛り上げる。

ご寄付・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



ご寄付

ありがとうございます

●株式会社長野アスク様(長野市)

【寄付内容・使途】 回覧板3000部・各地区の回覧に使用するため

●日本マクドナルド株式会社様(東京都)

【寄付内容・使途】 小学校新1年生の皆さんへ防犯笛450個・子どもが被害に遭う事件や事故を未然に防ぐため

お知らせ

赤十字活動資金

千曲市赤十字奉仕団では、5月の日本赤十字会員増強運動に合わせて、赤十字活動資金の募集活動を行います。

赤十字活動資金は、日本赤十字社が行なう災害救護・国際救援・ボランティア活動などの財源となります。平成28年度は、皆さんのご協力により1136万円の活動資金を、日本赤十字社長野県支部に納入しました。

募集活動に伺った際には、ご協力をお願いします。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)
 日本赤十字社長野県支部(TEL026-219-2561)

乗用草刈機の貸し出し

千曲市営農支援センターでは、農作業の委託・畑の草刈りに便利な乗用草刈機を貸し出ししています。希望する農家は利用してください。

■対象 市内の農家
 ■使用料 1日3200円
 *燃料費は実費です。

■申込方法 貸出希望日の2週間前までに、印鑑持参のうえ千曲市営農支援センターの窓口で直接申し込んでください。

■問い合わせ先 千曲市営農支援センター(上山田庁舎・農林課内、内線7271)

ごみゼロ運動を実施します

県下一斉の「ごみゼロ運動」が行なわれます。地域の環境美化のために、区・自治会、PTA、事業所など多くの皆さんの参加をお願いします。

■期日 5月28日(日)
 *開催時間は、各区・自治会により異なりますので、各区・自治会などの指示に従ってください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

空間放射線量の測定結果

4月3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 晴れ)

○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0.05マイクロシーベルト

○地上1メートル付近 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)

更埴庁舎内で登記事項証明書などが取得できます

長野地方支庁では、更埴庁舎本館2階(税務課フロア)に「千曲法務局証明サービスセンター」を開設し、証明書発行請求機などにより登記事項証明書などの交付を行なっています。法務局に行かなくても登記事項証明書などが取得できますので、是非利用してください。

■利用時間 月曜日～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時30分
 *土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は除く

■取得できる証明書 土地、建物、会社・法人の登記事項証明書、会社・法人の印鑑証明書

*地図(公図)、地積測量図・建物図面に関する証明書、登記事項要約書は交付できません。

●オンラインで請求した証明書も受領できます
 自宅や事務所からオンラインにより請求した登記事項証明書や会社・法人の印鑑証明書を、千曲法務局証明サービスセンターで受け取れます。オンラインで請求すると、証明書発行請求機で請求するより手数料が安くなります。詳細は問い合わせてください。

利用料金

○証明書発行請求機で請求して窓口で受領する場合
 登記事項証明書一通600円
 印鑑証明書一通450円
 ○オンラインで請求して窓口で受け取る場合
 登記事項証明書一通480円
 印鑑証明書一通390円

■問い合わせ先 長野地方支庁登記部門(TEL026-23512201)



▲タッチパネルで簡単に操作

甲種防火管理資格取得講習会

■日程(2日間)
 ○6月8日(木)
 午前9時～午後5時

○6月9日(金)
 午前9時～午後3時

■会場 更埴文化会館小ホール

■定員 70人(先着順)

■受講料 6000円

■申込方法 5月15日(月)から26日(金)までに印鑑と受講料を持参のうえ、各消防署で直接申し込んでください。

■申込時間 午前8時30分～午後5時

*土・日曜日を除きます。

■申込・問い合わせ先
 ○戸倉上山田消防署(TEL026-127610119)
 ○更埴消防署(TEL026-27410119)

工業統計調査に御協力を

5月下旬から調査員が事業所を訪問し、調査の依頼をします。この調査は、国の工業実態を明らかにし、産業政策、中小

献血にご協力を

移動採血車による献血を行ないます。皆さんのご協力をお願いします。

■期日 5月16日(火)

■会場・時間
 ○更埴庁舎・午前9時～11時30分
 ○戸倉庁舎・午後3時～4時30分

■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、その人の健康を考え、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。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

*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……視覚障がい者の皆さんなどへ、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。

お知らせ

平成29年度 北陸新幹線 新駅誘致期成同盟会総会・講演会の開催

北陸新幹線新駅誘致期成同盟会の総会と講演会を開催します。講演会では「千曲市に新幹線の駅がなぜ必要なのか」を、日本の人口問題や経済環境から千曲市の将来予測について事例を示してお話しします。新駅誘致に疑問をお持ちの方など、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。



■日時 5月22日(月)
 ○総会 午後1時30分～2時20分
 ○講演会 午後2時30分～4時(開場：午後2時)

■会場
 ○総会 更埴文化会館 小ホール
 ○講演会 更埴文化会館 大ホール

■対象
 ○総会 同盟会の会員など
 ○講演会 どなたでも参加可能です。

▲講師 児島保彦さん(経営コンサルタント・中小企業診断士)
 ■問い合わせ先 北陸新幹線新駅誘致期成同盟会事務局(更埴庁舎・新幹線対策室内、内線5321)

ひきこもり家族支援のついで
 ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士が集まり、研修や交流をします。

●夜の部
 ■日時 5月11日(木)・25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

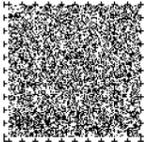
●夜の部
 ■日時 5月17日(水) 午後7時～9時
 ■会場 更埴保健センター

■申込方法 事前に更埴保健センターに電話か、直接窓口で申し込んでください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

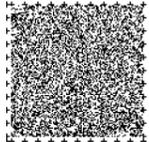
区分	400ml 献血
年齢	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性・女性 50kg以上
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて、男性1,200ml 以内、女性800ml 以内

* 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。



市税の納め忘れはありませんか？5月は滞納整理月間

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

市税は、定められた期限内に納めなければなりません。「指定納期限」までに納付がないと、20日以内に市から督促状を発送します。そして、督促状を発送した日から10日を経過した日までに完納されていない場合には、財産を差し押さえなければならぬという地方税法第331条の規定に基づき、滞納処分を実施することになります。

税を滞納すると延滞金が発生

きちんと納めた人と滞納している人との公平性を保つため、督促手数料(100円)や延滞金を徴収します。

税金は納付期限までに納付するのが一番の節税対策となります。

コンビニでも納付できます

次の市税などは、全国の主なコンビニエンスストアで、曜日や時間を気にすることなく、営業時間内であればいつでも納付

ため池への立ち入り・魚釣り禁止

ため池は地元の皆さんが管理している大切な農業用施設です。大変危険ですので許可なく立ち入ったり、フェンスを壊したり、ブラスバスター・ブルーギルの放流・釣りなどは絶対にしないでください。

問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7251)

環境保全型農業に取り組んでみませんか

市では販売を目的とする農業者が化学肥料や化学合成農薬を抑えた取り組みを行なう場合の支援をしています。

対象農業者 ○市内農業振興地域にほ場を持つている人

○「エコファーマー」認定または「信州のやさしい農産物」認証を取得している人

*ただし、有機農業に取り組んでいる人は、土壌診断を受ければ、これらの認証の必要はありません。

対象となる取組み

①作物の栽培期間の前後にいずれかの緑肥などを作付け(カバークロップ)

できます。

市の税や料金

市県民税、固定資産税、国民健康保険税、軽自動車税、公共下水道や農業集落排水施設使用料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料

問い合わせ先 更埴庁舎・債権管理課(内線5242・5243)

千曲川の洪水情報(緊急速報メール)を配信

5月1日から、千曲川の増水により堤防の越水・決壊など、氾濫の発生するおそれのあるとき、または発生した場合、国土交通省・千曲川河川事務所から皆さんの携帯電話やスマートフォンに洪水情報の配信を開始します。配信エリアは千曲市全域です。

従来のテレビやラジオ、屋外告知放送などからの情報のほか、この情報を活用してもらうことにより、市民が自ら水害の危険性を察知し、自主的な避難に役立ててほしいと考えています。

対象観測所 杭瀬下水位観測所

配信情報 杭瀬下水位観測所において、千曲川の水位が氾濫危険水位に到達した場合。越水や堤防の決壊により氾濫が発生した場合。

注意事項

○配信エリア近郊の人にも届くことがあります。○機器の電源が入っていない場合、圏外、電波状況の悪い場所、機内モード時、通話中の場合は受信できません。○機種により、緊急速報メールに対応していない場合があります。○詳細は市ホームページで確認してください。

問い合わせ先 ○国土交通省千曲川河川事務所・防災情報課(TEL0261-22717875)

○更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

筆界特定・境界ADR合同相談会の開設

長野地方方法務局と境界問題解決支援センター長野では、土地の境界をめぐる紛争の解決手段の提示並びに当該手段の概要や利用方法について合同相談会を開催しています。

開設日時 毎月第3木曜日、午後2時～3時、午後3時～4時、午後4時～5時までの1時間単位 *相談日が祝日の場合は翌日金曜日に開催

開催場所 長野地方方法務局

申込方法 相談日の前々日(火曜日)までに電話で申し込み

満照寺保育園・徳心院保育園 毎日 稲荷山くるみこども園 月2回実施 *時間・開放日は、直接各保育園などに問い合わせてください。

問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課(内線6214)

5月5日(金・祝)から11日(木)は「児童福祉週間」です

平成29年度「児童福祉週間」標語『できることたくさんあるよきみのてに』

すべての子どもが家庭や地域において、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもって、未来の担い手として、個性豊かに、たくましく育っていきけるような環境・社会づくりについて考えてみませんか。

問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)

募集

公共職業訓練7月期受講生 訓練期間 7月4日(火)から6か月間

会場 ポリテクセンター長野

対象 次のすべてに該当する人

込んでください。 申込・問い合わせ先 長野地方方法務局(TEL0261-23516642)

農地相談会の開催

日程 左表のとおり *事前予約の必要はありません。対象地区以外の日でも相談できます。

農地相談会の日程など

Table with 3 columns: 期日, 会場, 対象地区. Rows include dates from 6月7日 to 7月26日 and locations like 八幡公民館, 郡公民館, etc.

問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会(内線7234)

雇用保険の受給資格者で、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 電気設備技術科15人、ビル設備サービス科15人

受講料 無料

*テキスト代は別途必要

内容 関連職種へ就職をするために、ものづくりの技術や設備の保守などの知識・技術を身につけます。

申込期限 5月26日(金)

申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。

公共職業訓練の見学と説明会

日時 5月19日(金)、29日(月)午前9時45分～正午

対象 次のすべてに該当する人

雇用保険の受給資格者で、受講開始日に所定給付日数の残日数が一定以上ある人

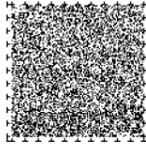
ハローワークに求職の申し込みをしている人

会場 ポリテクセンター長野

内容 各訓練コースの説明や施設の見学など

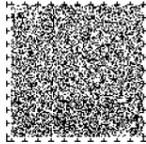
問い合わせ先 ポリテクセンター長野 (TEL0261-24317856)

* 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。



文化財整理作業員

- 募集人員 若干名
- 勤務内容 歴史文化財センター内の古文書整理や、文化財整理など
- 募集要件 古文書が読め、普通運転免許があり、パソコンができる人
- 勤務場所 市歴史文化財センター
- 勤務期間 6月1日～平成30年3月31日
- 勤務日数 15日/月
- 勤務時間 午前8時30分から午後5時15分(原則)
- 賃金 月額6730円
- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、5月1日(月)から19日(金)までに市歴史文化財センターに持参するか郵送(当日必着)してください。
- 問い合わせ先 市歴史文化財センター (〒387-0012 千曲市大字桜堂268番地1、TEL 026-261-3210)

河川愛護モニター

- 国土交通省では、情報や意見を広く把握するため、河川愛護モニターを募集します。
- 募集人員 若干名
- 応募資格 満20歳以上で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある人

更級小学校放課後子ども教室のサポーター

- 放課後の子どもたちを見守り、一緒に活動できる人を募集します。
- 対象 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
- 活動内容 6月から平成30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時間程度の活動をします。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 5月12日(金)までに戸倉庁舎生涯学習課に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6352)

パソコン操作習得講座

- コース(日程)・受講料
- ① ウィンドウズ10入門(6月27日・28日)・5000円
- ② ワード基礎(6月1日、2日、5日、8日、9日、12日)・1万4000円
- ③ ワード中級(6月13日・20日)・1万1000円
- ④ パワーポイント(6月10日、17日)・1万円
- ⑤ デジタル写真活用はがき作成(6月21日～23日)・8000円
- 時間 ①②⑤ 午前9時～正

- 業務内容 千曲川・犀川に関する意見、モニター自身の河川愛護に関する活動の報告や地域のイベントの情報などを最低月1回報告してもらいます。
- 任期 7月1日から平成30年6月30日まで
- 報酬 月額4580円程度
- 応募締切 5月26日(金)
- 応募方法 郵便はがきまたはFAXに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し「河川愛護モニター応募用紙希望」と記載のうえ応募用紙を取得するか、千曲川河川事務所ホームページの「手続き・募集」から応募用紙を取得し、記入のうえ河川愛護モニター募集係に提出してください。
- 応募・問い合わせ先 国土交通省千曲川河川事務所 所用調整課(〒380-0903 長野市鶴賀字峰村74番地、TEL 026-227-17768、FAX 026-227-4071)

平成29年度市民農園の利用者

- 農家以外の方が、家庭用の野菜を作り、土に親しんでもらうために、市民農園利用者を募集します。
- 現在10区画の空農園がありますので希望者は申し込んでください。

- 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 受講料を持参のうえ、受講日の1週間前までに長野地域職業訓練センターに直接申し込んでください。5月8日(月)から受け付けます。
- 問い合わせ先 長野地域職業訓練センター (TEL 026-2221-0505)

催し物

重要文化財「智識寺大御堂」屋根葺き替え工事見学会

- 重要文化財の智識寺大御堂の屋根について、老朽化が進んだため、平成29年2月から8月まで、葺き替え工事を実施しています。工事期間中、左記の日程で見学会を行います。現在では珍しくなった葺き替え作業の様子を見ることが出来ます。
- 日時 5月21日(日)午前10時～午後3時
- 会場 智識寺
- 問い合わせ先 市歴史文化財センター(TEL 026-261-3210)

- 利用期間 1年から3年まで
- * 農園ごとに異なります。
- 申込方法 希望者は、上山田庁舎農林課に問い合わせてください。
- 利用上の注意事項
- 市民農園利用者は、市内在住者に限ります。
- 駐車場がないため、自宅から近い区画を利用してください。
- 営利目的での使用はできません。
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)

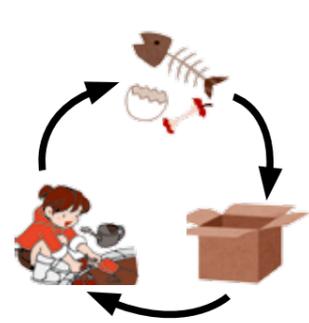
生ごみ減量・堆肥化講習会

- 可燃ごみの多くは生ごみが占めています。しっかりと水切りをしたり、堆肥化したりすることでごみ減量につながります。
- 期日 ○ 5月24日(水) 屋代公民館
- 6月7日(水) 戸倉創造館
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 内容 ダンボール箱などを使った生ごみ堆肥づくり(無料)
- 定員 各15人(先着順)
- * 堆肥化に必要な材料は用意します。講習を受けたその日から自宅で実践できます。
- 申込方法 事前に更殖庁舎廃棄物対策課に電話で申し込んでください。

男女共同参画セミナーとフリードライフの開催

- 「健康でありたい」という気持ちに男女の性差はありません。男女がともに健康で長生きできるよう、日常生活のヒントが詰まったセミナーです。
- 日時 5月17日(水)午後2時～3時30分
- * 千曲市男女共同参画推進連絡協議会総会終了後に開催します。
- 会場 更殖文化会館大会議室
- 対象 誰でも参加できます。
- 内容 特定健診と健康寿命について
- 講師 市健康推進課 保健師・栄養士
- フードドライブの開催
- フードドライブとは、家庭の余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。セミナー参加者には、缶詰、レトルト品、乾麺など、長期間の保存可能なものの寄付をお願いいたします。
- お持ちいただきたい食品
- 賞味期限が明記され、1か月以上あるもの
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損していないもの
- 生鮮食品以外の常温保存できるもの

- 問い合わせ先 更殖庁舎・廃棄物対策課(内線5423)
- ダンボールコンポスト 市民モニター
- ダンボールコンポストとは、家庭から出る生ごみをダンボールの中で堆肥化させることです。生ごみをリサイクルすることで、水分の多い可燃ごみを減量できます。家庭で手軽に取り組める生ごみの堆肥作りにチャレンジしてみませんか。
- 対象 市内在住で簡単なアンケートの提出に協力してもらえる人
- 内容 ダンボールコンポストに必要なダンボール箱や基材を無料で配布します。
- * 詳しくは廃棄物対策課まで問い合わせてください。
- 募集期間 平成30年3月30日(金)まで
- 申込・問い合わせ先 更殖庁舎・廃棄物対策課(内線5423)



春の冠着山登山

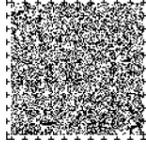
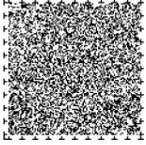
- 新緑の冠着山に上り、登山道脇の花々や夏鳥など観察します。
- 日時 5月20日(土)午前8時30分～正午頃(悪天中止)
- 集合場所 坊城平(こいの森) 駐車場
- 観察場所 坊城平～冠着山山頂
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履きなれた靴
- 参加費 300円(資料代)
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL 080-6994-14820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時～午後5時まで)



* 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。



- 五里ヶ峰市民登山
 - 日時 5月27日(土) 午前8時～午後2時30分頃(小雨決行)
 - 集合場所 戸倉体育館玄関
 - コース 戸倉体育館↓福井↓五里ヶ峰↓磯部↓戸倉体育館
 - 持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
 - 申込方法 5月18日(木)までに、更埴・戸倉・東部の各体育館または、勤労者体育センターにある申込用紙に記入のうえ、各体育館に申し込んでください。
 - 主催・問い合わせ先 五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市体育協会事務局内) 026-1273-10010
- 冠着山と古道を歩こう
 - 日時 5月14日(日) 午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
 - 集合場所 智識寺
 - コース 智識寺↓林道登り口↓曾根堂↓冠着山↓四十八峠↓(古道)↓林道登り口
 - * 登りのきつい斜面があります。体力を考慮して参加してください。
 - 参加費 1000円(資料代)
 - 持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
 - 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴

- 小学生のためのおはなし会
 - 日時 5月28日(日) 午後2時～
 - 会場 戸倉創造館2階創作室
 - 対象 小学生20人(先着順)
 - * 親子での参加も可能です。
 - 内容 紙芝居や絵本などの読み聞かせ、プラバンで小物作り
 - 参加費 1000円(材料費)
 - 申込方法 戸倉図書館に電話で申し込んでください。
 - 問い合わせ先 戸倉図書館(026-276-17001)
- 竹林の湯イベント
 - 子どもの日イベント
 - 期日 5月5日(金・祝)
 - 内容 小学生以下の子どもにお菓子をプレゼントします。
 - お母さんの似顔絵大募集
 - 似顔絵を持参した子どもにドリンク1本を差し上げます。
 - 似顔絵はA4の用紙にお願いします。
 - 申込期限 5月13日(土)
 - 問い合わせ先 佐野川温泉竹林の湯(026-1272-16500)

催し物

もっと!!モテ男・キラ女子になる 婚活で出会いをつかむための コミュニケーション術



▲講師 鈴木優子さん 優しい語り口調と、的確なアドバイスが定評

- 日時 6月24日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 市総合観光会館2階 大会議室
- 講師 鈴木優子さん(ICA 国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ、コミュニケーションアドバイザー)
- 参加対象 結婚を真剣に考える独身の人
- 定員 50人(先着順)
- 参加費 一般参加者1,000円(資料代)
- * 千曲市・坂城町結婚相談所の登録者は無料です。
- 申込方法 6月16日(金)までに電話かメール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)で申し込んでください。
- * メールで申し込む場合は、件名に「スキルアップセミナー申込」と入力し、氏名、住所、性別、年齢、連絡先を明示し送信してください。
- 申し込み・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(Tel.026-276-2687)

- ちくま未来フェスタ W・みんなのたまりばく開催
 - 誰もが気軽に楽しめて千曲市の良さと人々のつながりを感じることが出来る「ちくま未来フェスタ」を開催します。
 - 日時 5月27日(土) 午前10時～午後2時
 - 会場 更埴文化会館(インナーコリドーほか)

- フリーマーケット、親子ビクス、勾玉作り、子育て案内、絵本読み聞かせ、写真教室、抽選会ほか
 - * 体験コーナーでは当日受付を行いません。
 - 問い合わせ先 ちくま未来フェスタ実行委員会事務局 伊藤(080-3415-4183)

催し物

KAMIYAMADA HISTORICA G.P. 2017 世界の名車が集まる! 動く自動車博物館!

戸倉上山田温泉一体で行なわれる2日間のモータースポーツイベントです。クラシックカーからスーパーカーまで滅多に見ることのできない世界の名車が勢ぞろいします!! 是非、お出かけください。

- 期日 5月13日(土)、14日(日)
- 場所 市総合観光会館ほか
- 日程など
 - 5月13日(土) 午前10時～午後4時 車両展示(市総合観光会館前駐車場)、午前9時～午後1時30分 ヒルクライム(森將軍塚古墳館スタート→あんずの里周遊道路→上平展望台→森將軍塚古墳館)
 - 午前10時30分～午後3時 RALLY START(市総合観光会館スタート→あんずの里→市総合観光会館ゴール)
 - 5月14日(日) 午前9時～正午 城山～冠着 区間閉鎖(一般車両通行止め見学不可・駐車場見学可)
- 主催 上山田ヒストリカ.G.P. 実行委員会 企画運営: NASC sandworksproject
- 後援 千曲市・信州千曲観光局・戸倉上山田温泉旅館組合連合会
- 問い合わせ先 一般社団法人 信州千曲観光局(Tel.026-261-0300)



▲甲高いエンジン音を響かせて上山田会場をスタートするフェラーリ

第11回みんな育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭)

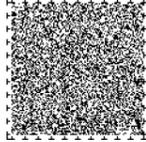
- 大池市民の森で植樹作業を行います。小さな苗木なので、子どもでも簡単に植えられます。市民や企業の皆さんの参加で、緑あふれる森を育てましょう。
- 日時 5月13日(土) 午前9時30分～午後3時30分
- * 小雨決行・荒天中止
- 会場 大池市民の森(八幡)
- 内容



▲緑あふれる森になるよう願いを込めて

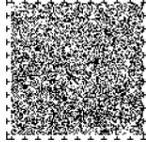
- 更埴図書館短期講座 「聞く方も読む方も楽しめる読み聞かせの基本」
- 2回の講座で読み聞かせの基礎や実践を学びます。
- 日時 6月4日(日)、11日(日) 午前10時～11時30分
- 会場 更埴図書館会議室
- 講師 小林いせ子さん(JPIC 読書アドバイザー)
- 対象 読み聞かせに興味のある人
- * どなたでも参加できます。
- 定員 20人(先着順)
- * 2回出席できる人優先です。
- 申込方法 5月31日(水)までに更埴図書館に電話か直接窓口で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴図書館(026-1273-2989)
- 午前 植樹活動
- 午後 木工教室、アドベンチャーゲーム、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が同伴してください。詳細は市ホームページで確認してください。
- 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具
- * 昼食時に汗物が出ます。
- 服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、軍手
- 申込方法 5月9日(火)までに大池総合案内所(026-1272-15372)に電話で申し込んでください。
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7261)

* 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 おばあちゃんの手作り講座

〜ちまき編〜

■日時 5月3日(水・祝) 午前10時〜正午

■内容 子どもの日に向けてちまきの作り方をマスターしましょう。作ったちまき(10個程度)はお持ち帰りします。

■講師 秦チヨ子さん

■定員 10人(要予約)

*子ども連れもOKです。

■参加費 1500円

■持ち物 エプロン

② 母の日だもの♪お子様向けフ

ラワーアレンジメント講座

■日時 5月6日(土) 午前10時30分〜11時30分

■内容 大好きなお母さんへお花のプレゼントはいかが? 生花を使ったアレンジメントを手作りしましょう。小さな子どもはお母さんと一緒に挑戦を。

■講師 山崎真由美さん(フラワールアレンジメントストラクター)

■定員 10組(要予約)

■参加費 500円(アレンジメント1つにつき)

■持ち物 ハサミ、ビニール袋

③ 五加子供太鼓演奏会

■日時 5月7日(日) 午前11時〜11時30分

■内容 地元の子どもによる迫力の和太鼓演奏をお楽しみください。

■日時 5月7日(日) 午前11時〜11時30分

■内容 懐かしの名曲を堪能できる長野ペンチャーズの皆さんの演奏会です。

■日時 5月7日(日) 午前11時〜11時30分

■講師 和田康子さん

■定員 5人(要予約)

■参加費 1200円(スイーツ&ドリンク付き)

■日時 5月16日(火) 午前10時〜11時30分

■内容 春の花を使ってオリジナルの寄せ植えを楽しみましょう。

■講師 園芸福祉ボランティアグリーン笑すまいる

■定員 30人(要予約)

■参加費 1000円

④ 長野ペンチャーズ演奏会

■日時 5月7日(日) 午前11時30分〜午後1時

■内容 懐かしの名曲を堪能できる長野ペンチャーズの皆さんの演奏会です。

■日時 5月7日(日) 午前11時30分〜午後1時

■講師 近藤新一さん

■定員 10人(要予約)

■参加費 1500円(講師料、ランチ代)

■持ち物 帽子、飲み物など

*ウオーキングできる服装と靴でお越しください。

■日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合

雨天中止(少雨決行)

■内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

■参加費 1000円(10名)、2000円(20名)

*どちらも温泉入浴料込です。

■持ち物 長靴、軍手、はきみ

■その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。

■日時 5月17日(水) 午前9時〜正午

■内容 白鳥園の花壇や鉢に夏の花を植えます。ガーデニングのコツを、実践を通して学びましょう。子ども連れも大歓迎です。

■講師 越洋子さん(越ガーデンドesign事務)

■持ち物 軍手、移植ゴテ、ビニール袋

■日時 5月22日(月) 午前10時〜11時30分

■内容 眉はメイクの中でも一番重要なパーツ。自分に似合う眉の描き方や整え方をお伝えします。

■講師 市川愛子さん(第2回コスメコンシェルジュコンテスト金賞受賞)

■定員 5人(要予約)

■参加費 1800円(スイーツ&ドリンク付き)

■持ち物 持っている人は眉アイテム

■日時 5月23日(火) 午前9時30分〜正午

■内容 花と緑が好きな人集まれ! 毎月1回の自由参加で、花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか。メンバー登録は白鳥園フロントにて随時行なっています。

■日時 6月〜11月 毎月第4月曜日 午前9時〜

■内容 花と緑が好きな人集まれ! 毎月1回の自由参加で、花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか。メンバー登録は白鳥園フロントにて随時行なっています。

■日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合

雨天中止(少雨決行)

■内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

■参加費 1000円(10名)、2000円(20名)

*どちらも温泉入浴料込です。

■持ち物 長靴、軍手、はきみ

■その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。

■日時 5月28日(日) 午前9時30分〜正午

■内容 IWT(インターバル・ウオーキング・トレーニング)を活用して、5月の爽やかな風を感じながらウオーキングに出かけましょう。白鳥園から冠着橋までの往復約5kmを歩いてみませんか? 実践の後は栄養バランスの取れた食事を提供します。

■講師 近藤新一さん

■定員 10人(要予約)

■参加費 1500円(講師料、ランチ代)

■持ち物 帽子、飲み物など

*ウオーキングできる服装と靴でお越しください。

■日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合

雨天中止(少雨決行)

■内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

■参加費 1000円(10名)、2000円(20名)

*どちらも温泉入浴料込です。

■持ち物 長靴、軍手、はきみ

■その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。

■日時 5月28日(日) 午前9時30分〜正午

■内容 IWT(インターバル・ウオーキング・トレーニング)を活用して、5月の爽やかな風を感じながらウオーキングに出かけましょう。白鳥園から冠着橋までの往復約5kmを歩いてみませんか? 実践の後は栄養バランスの取れた食事を提供します。

■講師 近藤新一さん

■定員 10人(要予約)

■参加費 1500円(講師料、ランチ代)

■持ち物 帽子、飲み物など

*ウオーキングできる服装と靴でお越しください。

■日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合

雨天中止(少雨決行)

■内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

■参加費 1000円(10名)、2000円(20名)

*どちらも温泉入浴料込です。

■持ち物 長靴、軍手、はきみ

■その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。

■日時 5月28日(日) 午前9時30分〜正午

■内容 花と緑が好きな人集まれ! 毎月1回の自由参加で、花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか。メンバー登録は白鳥園フロントにて随時行なっています。

■日時 6月〜11月 毎月第4月曜日 午前9時〜

■内容 花と緑が好きな人集まれ! 毎月1回の自由参加で、花のお手入れをしながら、仲間作りや情報共有を楽しみませんか。メンバー登録は白鳥園フロントにて随時行なっています。

■日時 6月3日(土)、4日(日) 午前10時 白鳥園集合

雨天中止(少雨決行)

■内容 上徳間の弥生農園の無農薬たまねぎ「甘70」の収穫体験です。子どもの食育にもぜひお勧め! 収穫の後は温泉で疲れを癒してください。

■参加費 1000円(10名)、2000円(20名)

*どちらも温泉入浴料込です。

■持ち物 長靴、軍手、はきみ

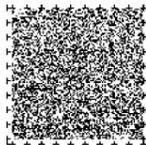
■その他 当日はたまねぎ以外の野菜も収穫できます(ニンニク、きゅうりなど)。



▲地域の皆さんに親しまれている「湯のさとちくま白鳥園」

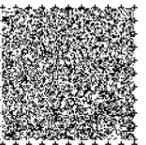
<広告欄>

<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
5/3 (水・祝)	島田クリニック(小島)026-273-8788 吉沢内科クリニック(屋代)026-273-7050 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	若林歯科医院(杭瀬下)026-273-0103	小岩薬局(桜堂)026-272-0210 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
5/4 (木・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 二階堂医院(磯部)026-275-5582	たけい歯科クリニック(鑄物師屋)026-272-8000	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074
5/5 (金・祝)	岡田外科医院(稻荷山)026-272-2828 橋沢眼科(屋代)026-272-0031 安里医院(内川)026-275-7800	前山歯科医院(上徳間)026-276-0282	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 内川土屋薬局(内川)026-261-5711
5/7 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 武市医院(坂城町)0268-82-2606	大村歯科医院(戸倉)026-275-0066	上野屋薬局(稻荷山)026-272-1053 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
5/14 (日)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 いろいろ医院(坂城町)0268-82-2143	宮原歯科医院(坂城町)0268-82-8711	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
5/21 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 とも泌尿器科クリニック(磯部)026-261-5815	滝沢歯科医院(磯部)026-276-4636	宮下薬局(屋代)026-272-0064 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
5/28 (日)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 森本眼科クリニック(内川)026-285-0020	宮本歯科医院(戸倉)026-276-7030	J A あんずいせや薬局(雨宮)026-273-3108 タカチ薬局(内川)026-275-1624
6/4 (日)	安川整形外科クリニック(屋代)026-273-6611 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	近藤歯科医院(坂城町)0268-82-5121	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787

*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、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、ベビーチェア、ベビーサークル

ゆずります

家具調ポータブルトイレ、ベビーカー、ガラスケース入り人形、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、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、熊のぬいぐるみ、吹き矢、キッチンラック

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

<広告欄>

5月納期の市税・使用料など

- 固定資産税・都市計画税(1期分)
- 軽自動車税
- 介護保険料(2期分)
- 保育料(5月分)
- 公共下水道使用料(2期分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(5月分)

■納付期限 5月31日(水)

5月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 5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。

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 5月29日(月) 午前10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 5月30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)

市民からよく聞かれる質問を紹介します

●質問 軽自動車を廃車したはずなのに、納税通知書が届きました。税金を納付する必要がありますか。

●回答(税務課) 軽自動車税は、毎年4月1日に軽自動車を所有している人に課税される税金です。車自体を廃車しても、軽自動車検査協会などで廃車手続きがされていない場合は、軽自動車税は課税されます。

また、4月2日以降に廃車の手続きをした場合、4月1日時点では車両を所有していたことになるため、その年の税金は納付することになります。

なお、手続きをしたはずなのに納税通知書が届いた場合は、廃車の申告書が千曲市役所に到着していない場合がありますので、ご面倒でも税務課までご連絡ください。

市ナンバーの車両について「しばらく乗るつもりはないが、持っていたい」という場合、廃車の受付はできませんので、引き続き税金を納付してください。

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。

●5月19日(金) 午前9時～10時30分 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)

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書
 ○小説
 『晴れ着のゆくえ』中川なをみ
 『物件探偵』乾くるみ
 『姥捨て山繁盛記』太田俊明
 『回帰』今野敏
 『終りなき夜に生れつく』恩田陸
 ○ノンフィクション
 『子どもといっしょにコンピュータとプログラミングを学ぶ本』矢沢久雄
 『明治維新というクーデター』星亮一
 ○児童向け
 『ふたりユースケ』三田村信行
 『白い花びら』佐竹美保
 戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『紙のピアノ』新堂冬樹
 『今ひとたびの、和泉式部』諸田玲子
 『ぼくのとりにきみ』小嶋陽太郎
 ○ノンフィクション
 『認知症予防におすすめの図書館利用術』結城俊也
 『大人の流儀7』伊集院静
 ○児童向け
 『あたまたのうえのかみさま』のぶみ
 『包丁を使わないで作るいほん』寺西恵理子

人気の本ベスト5 【大活字本】

- 1位 『松本清張白選短篇集』松本清張
- 2位 『男どき女どき』向田邦子
- 3位 『夕あり朝あり』三浦綾子
- 4位 『最高に笑える人生』曾野綾子
- 5位 『江戸群盗伝』半村良

5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：5月31日(更埴・更埴西・戸倉図書館)

更埴図書館 おすすめの一冊



「敵の名は、宮本武蔵」
 著/木下 昌輝
 出版社/ 株式会社KADOKAWA

自らの命と引き替えに、その強さを知った。7人の敗者たちから描く、宮本武蔵の真の姿。(帯より)

更埴西図書館 新刊図書
 ○小説
 『風のかたみ』葉室麟
 『SCS上』五十嵐貴久
 ○ノンフィクション
 『シルバー川柳一笑青春編』みやぎシルバーネット
 『世界まるごとギョーザの旅』久保えりじ
 ○児童向け
 『いそいでおでかけ』五味太郎

【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
 5月27日(土)午前10時30分
 分(ロビーおはなし会)
 ○更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分

平成29年市内事件・事故累計 (3月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)	
	件数	(前年同期比)
盗難事件	万引き	12件 (-1)
	自転車盗	6件 (+1)
	車上狙い	2件 (-1)
	その他	6件 (-3)
交通事故	件数	74件 (-1)
	死者	2人 (+1)
	傷者	89人 (-4)

千曲警察署から
 《Tel.026-272-10110》
 落とし物・拾い物は届け出を
 平成28年中、千曲警察署管内では、落とし物1583件、拾い物は1573件の届け出がありました。
 ○落とし物をしたとき
 落とし物の調査ができる品が入っておらず、落とし物の届け出がないため返還できない小銭入れや鍵などがたくさんあります。諦めずにお電話でお問い合わせください。また、長野県警察ホームページから落とし物情報が検索できます。
 ○拾い物をしたとき
 落とし主に早く返還できるように、お近くの交番・駐在所・警察署に提出してください。ただし、お店で拾い物をした場合は、従業員にお渡しください。
 連休中に取扱が増加する傾向があります。お出かけの際にはお気をつけください。

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(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	5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	5月10日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	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	5月21日(日)	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。
	5月13日(土)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	5月20日(土)	午後1時～4時	戸倉創造館 創作室2	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	5月11日(木) 6月1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)
	5月25日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	6月13日(火) 6月27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
			戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	5月13日(土) 5月9日(火)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
			千曲市役所 戸倉庁舎 2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 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	5月11日(木) 5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
	5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。

千曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介いたします。

「えんがわ」は、車椅子を利用する障がい児家族などが気がねなく外出することを目的に「ガイドブック」の発行をしています。対応できる施設やお店の情報収集、ガイドブックの配布などを市と協働で実施します。

Q この事業の目的は？

養護学校に通う子どもたちのことをご存じですか？ 子どもたちは出かけることが大好きです。でも外出には不安や不便に感じることが多くあり、家族で出かけることが控えめになってしまう場合もあるのが現状です。



▲月に一度の定例会の様子

す。それらを解決するための情報もほとんどありません。そこで当事者、家族の目線で「知りたい情報」をまとめ「ガイドブック」として発行します。誰もが安心して外出を楽しめるように、より多くの方々の手に取っていただき、関心を寄せていただけるガイドブックの発行を目指しています。

Q 読者へのメッセージを

私たち「えんがわ」は障がいを抱える子の親の会です。私たちにできること、私たちが活動していることを形にしながら活動しています。ガイドブックの発行には皆さまからいただく情報が大切になります。皆さまに関心を持っていただき、皆さまと共に作り上げる一冊にしたいと考えています。「情報提供シート」を市の公共施設などに置かせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

■問い合わせ先 えんがわ代表
大久保(TEL)0901221315716)

わたしの子育て

第73話



竹内 美雪さん (千本柳)

息子は生まれてすぐ救急車で運ばれ、入院しました。待ちに待った我が子との初対面は、感動に浸る時間などはまったくなく「男の子でしたよね？」と助産師さんに確認するような慌ただしい出産でした。幸いにも息子は一週間で退院できましたが、退院するまでは本当に不安でいっぱいでした。このように慌ただしく始まった息子との生活も一年が経ちます。今では元気に歩いている息子の姿を見ると、とてもうれしい気持ちになります。

子育てを始めたばかりの頃は自分が毎日同じように過ごしている、日によって調子が変わる息子との生活にまいてしまふいような時もありましたが、家族みんなにサポートしてもらえ、家族のありがたみをひしひしと感じました。

しばらくすると、子どもと一緒に外に出ることも多くなり、たくさんの方とお話する機会が増えました。子どもを連れていけると初めて会う方でも笑顔で話しかけてもらえ、その時はこちらもうれしい気持ちになり、笑顔になります。支援センターでは同じように子どもを持つお母さん方と知り合うことができました。私は子どもを産んでから千曲市に引っ越してきたため、子育てだけでなく、地域のことまで教えてもらえることはとてもありがたいです。

子育ては大変ですが、その大変さ以上にうれしいことがあり、子どもから気づかされることもたくさんあります。今後も多くの方に助けていただきながら育児できる環境に感謝し、息子と一緒に自分自身も成長していきたいと思えます。

第37回

「心身ともに健康な生活を」

健康コラム

千曲市の特定健診に尿蛋白定量検査を追加

市の特定健康診査では、腎臓の障害を早期に発見できるように、平成28年度から尿検査の項目で、尿蛋白定量検査を実施しています。試験紙による尿定性検査で尿蛋白陰性(-)となった場合でも、検出されない微量の蛋白が含まれていることがあるため、尿蛋白定量検査で腎臓から出る蛋白尿を確実に捉え、早期に発見・治療することで慢性腎臓病(CKD)の重症化予防につながります。

尿蛋白(-)安心して大丈夫??

表は、平成28年度特定健診で尿蛋白定量検査を受けた人の検査結果の集計です。試験紙法では(-)、(±)となった2,002人のうち、162人が軽度蛋白尿、13人が高度蛋白尿であることが発見されました。

尿定性検査(試験紙法)		
検診時	(-)	1,848
	(±)	154
合計		2,002



尿蛋白定量検査・尿蛋白/Cr比(平成28年度より追加)			
軽度蛋白尿		高度蛋白尿	
人	割合	人	割合
123	6.7%	12	0.6%
39	25.3%	1	0.6%
162	8.1%	13	0.6%

29年度特定健診を受診しましょう

(平成29年2月22日現在)

5月から集団健診、6月から医療機関での個別健診が始まります。詳細は、18ページで確認してください。

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/

2017-2018 シーズン「ウォリアーズタウン ファンクラブ受付中」

今までブースタークラブという名前でご入会いただいていたのですが、2017-2018シーズンより信州ブレイブウォリアーズを応援するブースターの街『ウォリアーズタウン』と名称を変更いたしました。

ぜひ、『ウォリアーズタウン』にご入会ください！



2017-2018 シーズン3大注目特典

■特典① ポイントを貯めてオリジナルグッズと交換
ホームゲーム会場で試合を観戦したり、イベントに参加することでもらえるポイントを貯めて、ウォリアーズタウン限定グッズと交換しよう！！

■特典② 限定Tシャツをプレゼント(有料会員のみ)
サイズが選べるので、大人から子どもまで着用できます。サイズ：130/150/S/M/L/LL/3L

■特典③ お得なウォリアーズ情報をいち早くお届け
試合の情報やチケット情報などのウォリアーズに関するお得な情報をお届けします。今まで以上に試合に行くことが楽しくなること間違いなし！！

詳しくは、下記 URL よりご覧ください。
https://www.b-warriors.net/wtown/

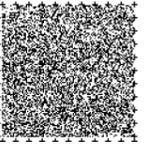
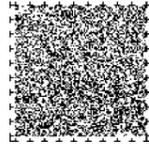
■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット
(TEL)026-214-7022・平日午前9時~午後5時

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、写真を電子メール koho@city.chikuma.nagano.jp で送信してください(持参可)。
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でご連絡ください。

■5月の休館日
○更埴子育て支援センター
6日、13日、20日、27日
○上山田子育て支援センター
7日、14日、21日、28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



竹内 達真くん (2歳1か月 上山田温泉・左)
つむぎ ちゃん (5か月 上山田温泉・右)

家族からのメッセージ
兄妹仲良く元気に大きくなってね。



唐澤 小春ちゃん (2歳5か月 磯部・左後)
唐澤 穂くん (7か月 磯部・左前)
馬場 優ちゃん (2歳2か月 上徳間・右)

家族からのメッセージ
みんなで仲良く遊ぼうね。



☆ 3月のお誕生日おめでとう会(上山田) ☆



☆ 3月のお誕生日おめでとう会(更埴) ☆

子どもイベントニュース

うたってあそぼう&はじめまして

4月5日、上山田子育て支援センターで、今年度の「親子ふれあいミニミニ講座」が始まりました。この日は、約15組の親子が参加し、子どもたちは「パチパチポッ」「チューリップの歌」「むすんでひらいて」などの手遊び歌に合わせて、元気よく歌いながら体を動かしました。手遊びの後は、子どもたちも参加する紙芝居があり、登場する動物をみんなで考えながら、楽しんでいました。



●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】 5月25日(木) ■対象 5月に生まれた子どもとその保護者です。
【更埴】 5月26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】 5月11日(木)
【更埴】 5月10日(水)
*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
開催日・会場・内容については、平成29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】 5月19日(金)
【更埴】 5月15日(月)

●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
5月10日(水)	うたってあそぼう&リズムにのって123
5月17日(水)	うたってあそぼう&避難訓練
5月24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
5月31日(水)	うたってあそぼう&工作

更埴子育て支援センター

開催日	内容
5月11日(木)	うたってあそぼう&こどもの日おめでとう会
5月18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
5月25日(木)	うたってあそぼう&工作

上山田西公園

温泉街の西側、小高い山腹にある公園です。コミュニティ温泉集会所南側の石段を登っていきます。高所にあるため、上山田の温泉街を見渡せる眺望が魅力です。公園内には桜もあります。



主な遊具・設備など
駐車場…なし、滑り台、ブランコ、鉄棒



沢山川親水公園

千曲市の最北端に位置する公園です。広い多目的広場で運動することができ、新しい遊具が整っています。なかでも、市内では珍しい木製アスレチックで遊ぶことができます。

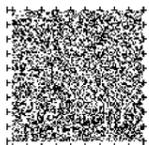


主な遊具・設備など
駐車場…5台、多目的広場、東屋、木製アスレチック遊具など



公園めぐり vol.18

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



CHIKUMA TOPICS

3/23

全国JOCジュニアオリンピックカップ出場

全国JOCジュニアオリンピックカップに出場した横山優大くん(当時屋代中学校2年生)と堀内綺星さん(当時戸倉上山田2年生)が、岡田市長を表敬訪問しました。

横山くんは「2020年の東京オリンピックに出ることを目指しています。この大会では、優勝を狙いたい」と話し、堀内さんは「目の前の1つ1つの試合を大切に全力で取り組みたい」と話してくれました。

二人とも全国の強敵と渡り合った結果、惜しくも入賞とはなりませんでしたが、今回の経験が、今後の二人の成長に繋がると期待しています。



▲全国JOCジュニアオリンピックカップに出場した堀内綺星さん(左)と横山優大くん(右)

CHIKUMA TOPICS

3/24 千曲キューティアンズが全国選手権大会出場

チアダンスを習う小学生から中学生までの30人が活動するチアリーディングチーム「千曲キューティアンズ」が、千葉県幕張メッセで開催される「USA All Star Nationals 2017」全国選手権大会に出場しました。チームでキャプテンを務める中曽根真衣さん(当時戸倉上山田中学校1年生)は「チームのみんなや監督・コーチ、保護者、地域の方々に支えられて全国大会に出場することができました。そのことを忘れずにしっかり自覚して大会に臨みたい」と大会への抱負を話してくれました。

全国大会では、惜しくも入賞とはなりませんでしたが、素晴らしい活躍を見せてくれました。



CHIKUMA TOPICS

4/11 あいさつは人とのつながり

家庭や地域でお互いにあいさつすることで、地域を元気にして、地域ぐるみで子どもの育ちを応援する「信州あいさつ運動」が更級小学校で行われました。

この日の天気は、あいにくの雨でしたが、登校してきた児童はあん姫や千曲警察署、千曲市少年補導委員会の皆さんに元気よく「おはようございます」とあいさつして、教室へと入っていきました。児玉淳子校長は「あいさつは人と人をつなぐ、心と心をつなぐ、人とのつながりの第一歩です。あいさつを大切にしましょう」と話していました。



CHIKUMA TOPICS

4/6・7

市内の小中高等学校と特別支援学校で入学式

4月6日に市内の小中高校、7日に稲荷山養護学校の入学式が行われ、新入生たちは大きな希望を胸に、新たな学校生活のスタートを切りました。

戸倉小学校の町田秀敏校長は「なかよし・あいさつ・ありがとうを大切にしてください」と児童にあいさつしました。



▲初めての授業を受ける戸倉小学校の新一年生



▲戸倉小学校の入学式

ワイン用ぶどうの栽培技術を学ぶ

CHIKUMA TOPICS

3/16



千曲市ワインぶどう研究会主催のワイン用ぶどう接ぎ木講習会が、八幡の育苗ハウスで行なわれました。

長野農業改良普及センター普及指導員の上條さんと県農業技術課副主任専門技術員の中澤さんが講師となり、栽培農家が知っておくべき法令や品種の入手方法、接ぎ木などの繁殖方法を学び、その後実技実習を行ないました。

同研究会の北澤文康会長は「ワイン用ぶどうは苗木不足といわれている状況ですが、今回の講習会を通じて、ワイン用ぶどう栽培の振興や、皆さんの良い経験になればと思っています」とあいさつしました。

CHIKUMA TOPICS

千曲ボーイズ 2年連続全国大会出場 3/16

中学生硬式野球チーム「千曲ボーイズ」が、第47回日本少年野球春季全国大会に出場しました。吉田蓮くん(当時屋代中学校2年生)は「全国大会では、去年の3年生が果たせなかった1勝を目指し、監督と仲間を信じて一戦一戦全力を尽くして頑張りたい」と決意表明をしました。

大会は、初戦の2回戦で大分県のチームに勝利し見事に1勝をつかみ取りました。続く3回戦では惜しくも敗退しましたが、大いに健闘しました。



●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

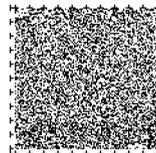


●千曲市情報メール配信サービス

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。

▲廃線となった長野電鉄屋代線跡地にて撮影

地元を活性化できることを学びたい

チクマビト
NO. 21

長野女子高等学校2年生
柳町 麻里亜さん(屋代・16歳)

千曲市のシンボル「あんず」と廃線となった「長野電鉄屋代線」を活用して、地元をPRするアイデアを考えた高校生がいる。「地元再発見コンテスト」で最優秀賞を受賞した柳町麻里亜さんだ。

このコンテストは、千葉商科大学商経学部が主催し、平成26年から毎年開催されている。全国の高校生が地元の自慢できる「もの・こと」を活用したビジネスプランを競う。柳町さんのテーマは「あんずオーナーになりませんか? 消えた路線に新たなレイル」。プランでは、屋代線の跡地にあんずを植樹し、かつて線路があったことを偲び「あんずレイル」と名付けた。住民の憩いの場、あるいは観光地として、再び人が行き交う場所とする。そして、あんずレイルに植樹したあんずを1本1万円で全国からオーナーを募るという地域資源の活用を考えた。審査員からは、廃線となった千曲市の遺産を、特産品であるあんずを使って地域を活性化させるアイデアと地元、NPO、観光関係者などにインタビュースし、現実的な計画と考慮されている点が評価され、152件の作品の中から最優秀賞に輝いた。

応募したきっかけは、環境問題に関心が強く、今後の進路の幅を広げるため、「取材を通じて協力してくれた市外の友人に、地元を知ってもらえたことがうれしい」と柳町さんは話す。所属するインターアクトクラブの望月誠教諭は「日ごろから地域のことに目を向け、まじめで実直な性格が柳町さんの強みだ」と話す。

柳町さんは将来、環境・貧困問題に向き合う仕事に就きたいと夢を描いている。今回の作品を作り上げていく中で、地元をもっと活性化できることを学びたいという気持ちも芽生えた。将来を見据え、生まれ育った地域の活性化を考える若者が、これからの千曲市の未来を切り拓いていく。

編集後記

新年度の異動により、初めて取材させていただいたのが、チクマビト「柳町麻里亜」さん。高校生とは思えないほどに受け答えがしっかりしており、逆に私がたじろぐ場面がしばしば…。

そんな彼女の好きな言葉は、国語の先生から送ってもらった「和顔愛語」。穏やかで親しみやすい振る舞いを意味する。言葉のとおり彼女はコミュニケーションが抜群でした。私は、同僚から「そつけない」と言われるので見習いたいと思いました。

田島

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年4月1日現在)

世帯数	21,851 (+87)	平成29年3月中の動き	
		転入	393人
人口	59,866人(-89)	転出	439人
		出生	27人
男	28,953人(-41)	死亡	70人
女	30,913人(-48)		

●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5月号の印刷費は、1部あたり約34円です。