

【特集】

# 郷土食

### 今月の表紙

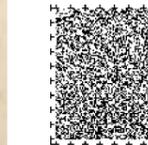
### ふるさとの味

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

【特集】郷土食を未来へ  
残したいふるさとの味



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

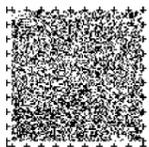
「このままでは先祖から受け継いできた郷土食・食文化が失われてしまう」との思いから、既に動き出している人たちがいます。その人たちの活動を通して、若い世代だけではなく、年配の世代でも、今何ができるのかを考えてみましょう。

「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。

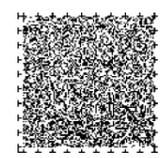
今では冬に温めて飲むことも多いですが、もともとは夏の飲み物で、冷やしたものを食べたり飲んだりして、夏の暑いときに体力をつける大事な食料でした。

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。

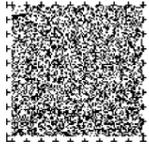
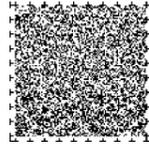
私の具のお気に入りは、野菜と切り干し大根です。お母さんは作り方を知っていますが、私は知らないの、いつか自分で作って食べてみたいです。

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。私は、具はあんこが好きですが、家族は丸ナスのおやきをよく食べます。

私も作り方を知りません。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<sup>にいなめさい</sup>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。

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。

伝えたいふるさとの食文化、残したいふるさとの味をテーマに毎年1月、「食の文化祭」が開催されています。

### 世代を超えて学ぶ食文化

このほか、かけはしの会では、保育園や小中高生と一緒郷土食を作り、食文化を学ぶなど8班に分かれ、活動しています。

市連合婦人会会長の竹内富美子さんは、箱膳を使った経験はないとしながらも「地域の食文化を私たちが、子どもたちに伝えていかなければいけない」と話していました。

このほか、かけはしの会では、保育園や小中高生と一緒郷土食を作り、食文化を学ぶなど8班に分かれ、活動しています。

この日は、千曲市連合婦人会の要望により、お昼の食事として箱膳が提供されました。料理を味わってもらっただけではなく、「いただきます」や「ちそうさま」の意味、食べ物に感謝する心、旬の食材やいのちの話など、この地域に根付いている食文化について伝えていきます。

この箱膳を用意したのは、千曲市の食文化や郷土食のすばらしさを後世に伝えるために結成された「かけはしの会」の皆さんです。同会には、市が開催する「食と農のかけはしリーダー育成講座」の修了生57人が在籍し活動しています。

これは「箱膳」と呼ばれ、箱の中には自分専用のご飯茶碗や皿、箸などが入っています。食事の際に食器を取り出し、箱のふたを上向きにして使います。箱膳を前にした年配の女性たちからは「小さい頃に使っていた」「懐かしい」という声が聞かれました。

### 箱膳を通して食文化を伝承

3月31日、植生公民館の一室には、ご飯にたくわんと一汁二菜が四角い木箱の上に並べられていました。

## 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



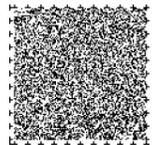
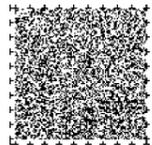
▲かけはしの会は、40歳代から80歳代の会員があり、男性会員も6人在籍している



▲市内の小学校から依頼を受けて、「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、たくわん漬が並び



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ようにしたい」「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。

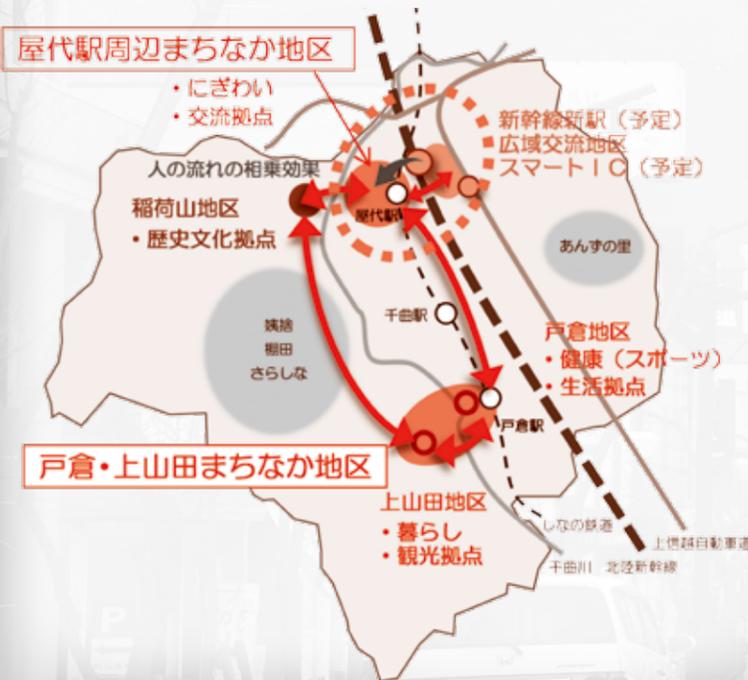
既にある魅力を磨き上げるとともに、強みである特徴を活かした新たな価値を市民団体・民間事業者・行政などが一丸となり創り上げていくことが重要です。

#### ■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)

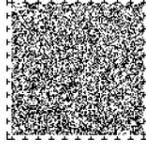


▲左から(株)東京損害生命保険サービスオフィス荒井英和代表取締役、岡田市長、あいおいニッセイ同和損害保険(株)中村哲支店長

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。

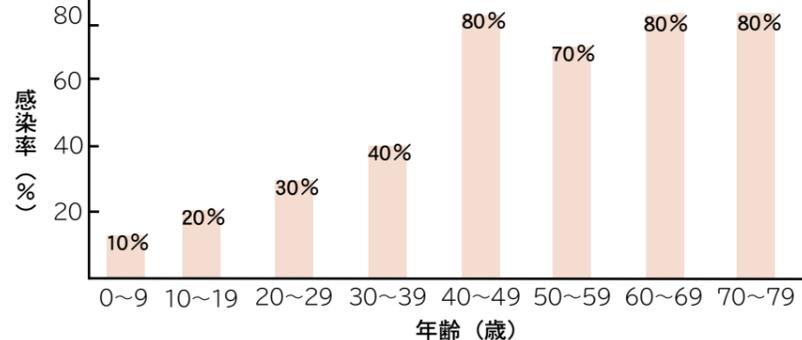
## ピロリ菌の検査には次の方法があります。

- 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。

（グラフ）年代別感染率



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

### 荒町区

荒町区 太子勝一行  
中八日町区 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

### 桑原地区

小坂区 山崎芳正  
桑原東区 中澤泰男  
桑原中区 宮崎一雄  
桑原西区 池内嘉一  
佐野区 小津高雄  
大田原区 祢津吉通

### 八幡地区

代池区 杉浦一弥  
大捨区 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)

### 戸倉地区

上町区 伊藤博文  
辻町区 武井夫美  
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

### 磯部区

磯部区 滝沢満男  
福井区 滝沢純男  
新戸倉温泉区 中村正行  
上町区 児玉賢一  
上中町区 小林久徳  
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 水野功夫  
黒彦区 知井夫

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)

力石自治会 曾根直好  
新山自治会 高橋敏雄  
漆原自治会 瀧澤忠  
三本木自治会 宮原迪彦  
八坂自治会 児玉治己  
中央自治会 横地正穂  
城腰自治会 宮本眞知子  
温泉地区自治会連合会 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。

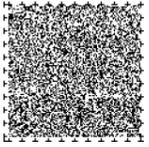
- 日時 5月21日(日) 午前8時20分～午後4時
- 場所 大門カイトパーク (庄川左岸河川敷)
- 問い合わせ先 越中だいもん凧まつり実行委員会(射水市港湾・観光課内、TEL0766-51-6676)

## 平成29年度消防団の幹部を紹介(敬称略)

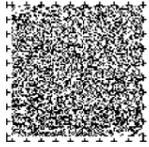
- |       |       |
|-------|-------|
| 団長    | 白井満芳  |
| 副団長   | 宮森文男  |
| 副団長   | 武井郁郎  |
| 副団長   | 岡田正   |
| 分団長   |       |
| 第一分団  | 岡田真一  |
| 第二分団  | 島田衛   |
| 第三分団  | 酒井賢治  |
| 第四分団  | 竹村典彦  |
| 第五分団  | 市川竜也  |
| 第六分団  | 橋本一昭  |
| 第七分団  | 三ツ井雄一 |
| 第八分団  | 大澤英樹  |
| 第九分団  | 工藤修   |
| 第十分団  | 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。

健診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

■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。

■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。

■問い合わせ先  
更埴庁舎・更埴保健センター  
(内線5508)

■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。

## 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。

○石碑の色(白石碑)、大きき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

■申込受付期間  
募集期間に関係なく随時受け付けています。

■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。
- 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。

### 新規霊園区画の募集

平成28年9月に造成した新しい霊園区画で、とても見晴らしいの良い場所です。

### ■募集霊園

○規格統一聖地「28-37」から「28-54」まで計18区画

\*設置基準などの詳細は、直接お問い合わせください。  
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				

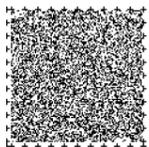
\*規格統一聖地は、墓石の色・大ききなどが統一の規格となります。  
\*芝生聖地は、墓石の高さ・大ききなどに制限があるとともに、囲障の設置及び樹木の植込みはできません。

○「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)

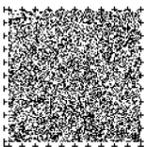
■葛尾霊園の場所 坂城町大字中之条1850番地  
\*上信越自動車道「坂城インター」から車で1分

■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

- ③市内指定医療機関に電話予約し、予防接種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級の一部、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。

- 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。

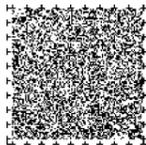
### 依頼会員

- 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。

- 6月26日(月)午後1時～午後5時15分
- 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
- 相互援助活動講習会
- 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。