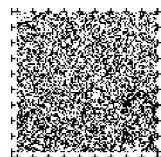


今月の表紙

10月下旬、渡邊菊さん(八幡)の畑でワイン用ぶどうの収穫が行なわれました。収穫したぶどうは600kgほどで、来年には約600本の赤ワインが出来上がります。現在、市内ではワイン用ぶどうを栽培する人が増えています。

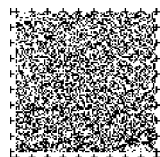
今月の主な紙面

【特集】千曲市産ワイン用ぶどう	…… 2～7
マイナンバー制度の本格的運用を開始	…… 8～9
叙勲受章者・各種表彰者を紹介	……10
年末年始のごみ収集などの業務案内	……11



千曲に広がるワインの香り
ワイン用ぶどう

▼今年収穫した赤ワイン用ぶどう「マルベック」。試験畑の面積は30aほど。昨年は、白ワイン用ぶどう「ソーヴィニヨン・ブラン」と赤ワイン用ぶどう「カベルネ・ソーヴィニヨン」を植えた

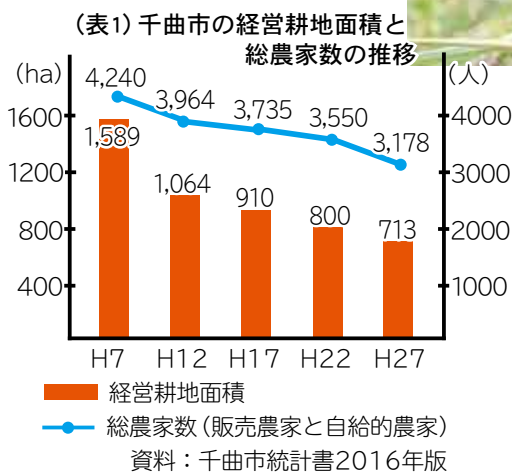


▲研究会のメンバー同士で収穫作業の方法を確認



▲収穫翌日には、委託している醸造所に搬入し、仕込みを開始。早ければ来年5月末にワインが出来上がる

～信州ワインバレー構想～



また、ワイン用ぶどう農家やこれから栽培を考えている研究会のメンバーには若い人が多く、栽培面積の拡大に意欲的でワイン用ぶどうに熱い思いを持った人が増えています。

千曲川ワインバレー

平成27年6月に千曲市、東御市、小諸市など8市町村で構成する「千曲川ワインバレー（東地区）」が国の広域ワイン特区に認定されました。特区では製造免許の取得に必要な要件が緩和され、小規模ワイナリー（醸造所）が開業しやすくなるほか、特区が広域化することによって原料の調達が可能になり、ワイナリー経営の安定にもつながります。

また、ワイン用ぶどう農家やこれから栽培を考えている研究会のメンバーには若い人が多く、栽培面積の拡大に意欲的でワイン用ぶどうに熱い思いを持った人が増えています。

千曲川ワインバレー

平成27年6月に千曲市、東御市、小諸市など8市町村で構成する「千曲川ワインバレー（東地区）」が国の広域ワイン特区に認定されました。特区では製造免許の取得に必要な要件が緩和され、小規模ワイナリー（醸造所）が開業しやすくなるほか、特区が広域化することによって原料の調達が可能になり、ワイナリー経営の安定にもつながります。

10月2日、桑原の畑に深紫色に実ったワイン用ぶどうの収穫が行なわれていました。この畑は、千曲市ワインぶどう研究会が管理する試験用の畑で、この地域に適する品種を調査するために3品種が植えられています。この日収穫したのは、2年前に170本ほど植えた赤ワイン用の品種「マルベック」。枝もたわわに実ったぶどうを、研究会のメンバーが、未熟果や病果を切り落としながら約300キロ収穫しました。

遊休農地の有効活用に期待

全国では農家の高齢化による

～千曲に広がるワインの香り～

ワイン用ぶどう

巨峰、ナガノパープル、シャインマスカットなど生食用のぶどうは商店などに並べられ、食べたことがある人は多いと思います。では、「カベルネ・ソーヴィニヨン」「シャルドネ」という名前は知っていますか？これらはワイン用ぶどうの品種です。現在、市内ではワイン用ぶどうの栽培に熱い思いを持った人たちが増えています。

国税庁の資料によると、平成27年のワイン消費数量は37万以て過去最高を更新しています。また、国内産ぶどうを使用した日本ワインも注目され、県内のワインは国際的なコンクールでも表彰されています。需要の面からも今まさにワイン産業の振興に機運が高まっています。

ワインの消費量が過去最高

市内には、まだワイナリーはありませんが、開業を目標に取り組んでいる人にとっては、特区の認定は開業への追い風になっています。また、将来的には、ワインツーリズムなど観光による交流人口の増加も期待されています。

ワイン振興は、長野県全体の動きとしても進んでいます。県は、平成25年に信州ワインバレー構想を策定し、「千曲川」のほか、「日本アルプス」「桔梗ヶ原」「天竜川」を含む4つのワインバレーを地域的なまとまりの単位としました。各ワインバレーでは、それぞれの産地が個性が活かされたワインが作られています。

しかし、ここ数年、市内でワイン用ぶどうを栽培する人たちが増えてきました。栽培面積は全部で3.5haほどで規模はそれほど大きくありませんが、ワイン用ぶどう農家の中には、市内の遊休農地（202ha）の一部を復旧して栽培を始めた人もおり、ワイン用ぶどうの栽培は、遊休農地活用の有効策として期待されています。

市内でワイン用ぶどうの栽培・醸造を志す人たち

ぶどう農家の一家で育った北澤さんは、学生の頃は跡を継ぐ気はないと高等専門学校に進学しました。地元に戻り「農業を手伝ううちにおもしろくなってきた」と、30歳でぶどう農家としてやっていく決心がついたといいます。しかし数年後、父親でもあり師匠だった昭男さんが急逝。北澤さんは若くしてぶどう園の園主となりました。



▲北澤さんのメインは生食用のぶどう。ジュースなど加工品にも力を入れている

ぶどうの新品種開発に挑戦し「千曲市で生まれた品種のぶどうからワインが出来たらおもしろい」と、おいしいワインができて、病気に強く栽培しやすいぶどうの新品種を誕生させようと努力しています。

「生かかってできるかどうか」と新品種開発の道のりは険しいですが、千曲市で誕生したぶどうのオリジナルワインが飲める日はそう遠くないかもしれません。



北澤 文康さん
(桑原・38歳)

ぶどうの新品種開発に挑戦
将来、新品種のぶどうからワインを

北澤ぶどう園の3代目園主。千曲市ワインぶどう研究会長を務め「ここ最近、県内もワイン振興が盛んになってきたので、千曲市にもワイナリーができて、千曲市ワインができれば、集客効果もあり観光にもつながる」と期待している。



渡邊 菊さん
(八幡・48歳)

千曲市の人たちが楽しめるワインを
京都から千曲市にイター

両親が定年退職後に、千曲市に移住。その後、平成23年に渡邊さんも移住し、現在は両親と3人暮らし。今年初収穫を迎えた赤ワイン用品種「カベルネ・ソーヴィニヨン」を使用した新たなブランドワインが、来春完成予定。



▲現在、畑の規模は1ヘクタールほどで、収穫量は約3トン。ワイン好きな仲間も手伝ってくれている

両親の故郷である千曲市に移住したのは、6年前の平成23年。それまで渡邊さんは、京都でデザイナーとして働いていました。

もともとワイン好きで、漠然と「ぶどう作りを始めたい」と思っていました。母親から、家の近くにワイン用ぶどうの畑があると教えてもらった渡邊さんは、園主に直接話しかけたいと訪問。その園主とは、この紙面で紹介している北澤文康さんの父である北澤昭男さんでした。

移住する決心が固まらなかった渡邊さんでしたが「京都にいても何の情報も入ってこない」と感じ、仕事を辞めて長野県農業大学校に入学。北

澤さんから20年も続くワイン用ぶどう畑を託されました。「1年目は思うように作れなかった」が、北澤さんのもとで里親研修により経験を積むなどして、自らのブランド「Wawa Yawata」が完成しました。

今後は「千曲市の人たちに自分のぶどうで作ったワインを気軽に飲んでもらいたい」と、酒類販売免許を取得し、市内で販売を計画しています。



依田 研一さん
(倉科・38歳)

自慢できる千曲市を後世につなげたい
沖縄から地元をイター

両親、沖縄出身の奥さん、長男・長女の6人暮らし。東小学校、屋代中学校、屋代高校、東京都立大学卒業。2015年シニアソムリエ呼称資格認定。故郷に活かすべく、沖縄の廃小学校を活用したシードル醸造事業にも参画している。



▲畑には試験的に栽培している品種を含めて10種以上のワイン用ぶどうが植えられている

依田さんは大学のときにオーストラリアワインに出会ったのがきっかけでワインの魅力に取り付かれ、卒業後は都内のレストランに就職し、ソムリエとして働いていました。

沖縄に移住後、ワイン流通の仕事と、国内外の自然派ワイン生産者との交流が転機となり「ぶどうの栽培と醸造の観点からも、お客さんにワインを届けられるようになりたい」と思うようになりました。

「地元は日本有数のぶどうの産地。自分がもっと地元を好きになって、周りに地元を自慢したいし、沖縄で生まれ育った家族にも地元を好きになってもらいたい」と意を決して今年の春に帰郷しました。

現在、倉科に借りた畑でワイン用ぶどうを栽培しており、来年には収穫を見込み、自然派ワイナリーでの委託醸造を模索しています。

ワイン特区に認定され、ワイナリーが開業しやすくなったことで「時間はかかるが、お金はかけずに、自分が身銭を切って飲みたい」と思える「倉科のワイン」を造りたい」と、ワイナリー設立へ熱い思いを膨らませています。



落合 良晴さん
(上田市・43歳)

荒廃農地をなんとかしたい
数年後、ワイナリー建設を目指す

代表取締役社長として千曲市などで介護施設を運営。千曲市でお世話になった人も多く「第2のふるさと」と話す。今年試験的にりんごとあんずピューレを使用したシードル（発泡酒）を製造。ラベルのデザインは屋代南高校へ依頼した。

「荒廃農地をなんとかしたい」と話すのは、介護施設を運営している落合さん。施設でお年寄りとお話する中で「畑を作れず、荒れてしまった」と切ない思いをしている人がいることを知り、何かできないかと何年も模索していました。

たまたま見ていたテレビで、ワイン業界で有名な玉村豊男さんの「ワインは農業」という話を聞き「荒廃農地活用にはこれしかない」と玉村さんが主宰する「千曲川ワイナリアカデミー」の受講生に応募しました。

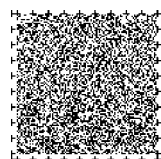
昨年4月から1年間の研修を受けながら、ぶどうの栽培もスタート。今年2月に会社を設立し、現在は桑原や八幡など1・5畝の畑に植付をし



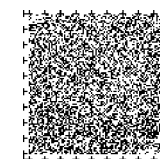
▲大田原の農地を開墾して、ぶどうを植栽。本格的な収穫は3年後。大田原ブランドのワインを思考中

ています。試験的に昨年植えたメルローを収穫して、東御市のワイナリーに委託醸造したワインは、来年春の完成を見込んでいます。自らのブランド名「SARAS」は千曲市の温泉やあんず、千曲川などが文字に組み込まれています。

今後は、栽培面積を拡大して、数年後には千曲市初のワイナリー建設を目指しています。



千曲に広がるワインの香り
ワイン用ぶどう



これから 始めたい人を応援 ～支援制度などを紹介～

情報交換したい人へ 千曲市ワイン ぶどう研究会



平成27年に発足した研究会では、栽培や醸造に関する勉強会や先進地の視察などを行っています。また、同じ思いを持った人が集まるため仲間の輪が広がります。生産者のほかにワイン愛好家、地元の酒屋さんなどがメンバーになっています。

■問い合わせ先

- ワイン用ぶどうに関すること
上山田庁舎・農林課(内線7241)
- 農地に関すること
上山田庁舎・農業委員会
(内線7234)

栽培を始めたい人へ 市単独補助金 メニュー

ワイン用ぶどう栽培のための苗木購入やトレリスの設置、遊休農地を整備するための費用に対して補助金を交付しています。



▲トレリスとは、ぶどうのつるを這わせるための設備

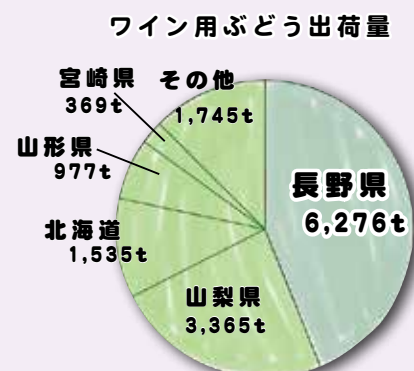
農地を借りたい人へ 農地相談会



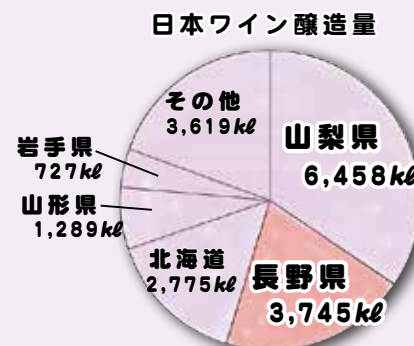
市農業委員会では、農地を貸したい人と借りたい人の相談会を開催しています。相談会以外の日でも随時相談を受け付けています。

長野県は国内有数のワインの産地

長野県のワイン用ぶどうの出荷量は6,276tで全国1位です。10年前と比較すると約2.6倍増加しています。また、日本ワイン醸造量は、3,745klで山梨県に次いで2位です。



資料：平成26年産特産果樹生産動態等調査（農林水産省）



資料：果実酒製造業の概況 平成27年度調査分（国税庁）

どんな品種？ 特徴は？

ワイン用ぶどう

ワイン用のぶどうは世界各地で栽培されています。たくさんの品種があり、その特徴もさまざまです。県内で主に栽培されている欧州系の品種を紹介します。

白ワイン用 シャルドネ



世界各地で栽培されており、日本産のシャルドネの半分以上が県内で栽培されている。育ったところで味わいが変わり、冷涼の地域では柑橘系の酸味が際立ち、温暖な地域では完熟した熱帯果実の風味を感じる。

白ワイン用 ソーヴィニヨン・ブラン



フランス（ロワール、ボルドー）やニュージーランドが主な産地。県内でも生産量が増えてきている。柑橘類やハーブなどの爽やかな香りが特徴。

赤ワイン用 メルロー



世界的に人気のある品種で長野県でも広く栽培されている。メルローを使った長野県産のワインは高評価を得ている。渋みや酸味が穏やかで口当たりが良いワインとなる。

*写真提供：NAGANO WINE 応援団

千曲市産のワインはある？

現在、市内には醸造所（ワイナリー）がないため、生産者は市外または県外の醸造所などにぶどうを持ち込みます。持ち込んだぶどうは、醸造所に原料として売られるほか、醸造のみを委託して生産者自らのブランドワインを作り、



▲生食用の「シャインマスカット」

生食用のぶどうと何が違う？
シャインマスカットやナガパープルなどの生食用のぶどうは、粒が大きく、皮が薄く、酸度が低めのものが適しているといわれています。また、最近では種がないぶどうも増えてきています。
一方で、ワイン用ぶどうは、粒はある程度小さく、皮が厚く、種もあり、酸度が高いぶどうがワインに適しているといわれており、生食用と比べて相反する部分が多くあります。

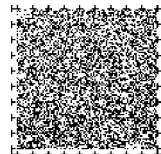


▲研究会で収穫したぶどうは東御市のヴィラデストワイナリーで委託醸造。来春に市内の酒販売店（数量限定）で販売される



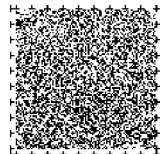
▲渡邊菊さん（八幡）のブランドワイン「Wa Yawata（わ・やわた）」。2012年から一部委託醸造

販売することもできます（委託醸造）。市内の生産者で、自らのブランドワインを作っている人もいますが、生産量が少なく、飲める機会は限られています。
今後、市内のワイン用ぶどうの生産量が増えれば、千曲市産ワインが酒屋で手に入ったり、レストランなどで気軽に飲めたりする日が来るかもしれません。



マイナンバー制度の

本格運用が始まりました



平成28年1月から利用が始まったマイナンバー制度。試行運用期間を経て、11月13日から「情報連携」「マイナンバー」の本格運用を開始しました。今号では本格運用が始まったことで何ができるようになるのかを紹介합니다。

■問い合わせ先

○マイナンバー総合フリーダイヤル（TEL 0120-950-178）
○更埴庁舎・情報政策課（内線5361）

マイナンバーは複数の機関が持っている特定の個人情報、同一人の情報であるというを確認するものとなる。

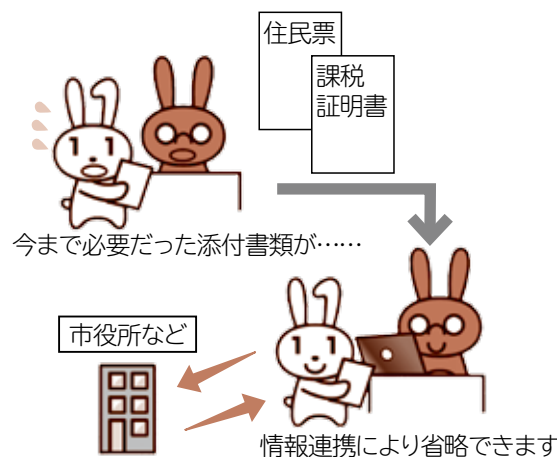
情報提供ネットワークシステムとマイナンバーの本格運用の開始により、マイナンバーを使ったサービスが利用できるようになります。サービスの利用により、マイナンバー本来の目的である「国民の利便性の向上」「行政の効率化」「公平・公正な社会の実現」が実現されます。マイナンバー制度の本格運用開始によって提供される3つのサービスを紹介します。

情報連携

情報連携は、行政手続きの際に必要な添付書類の提出を、一部省略するための

仕組みです。本格運用開始後は、マイナンバーを用いることで各行政機関の持つ個人の情報がひも付けされ、課税証明書などの書類の提出が省略できるようになります。

＊本格運用が開始となっても、手続きによってはこれまで通りの書類提出が必要なものもあります。



マイナポータル

マイナポータルは、マイナンバー制度の導入に合わせて構築された、政府が中心となって運用するオンラインサービスのことで、具体的な機能は次のとおりです。

○やりとり履歴
あなたの個人情報や行政機関同士がやりとりした履歴の確認ができます。

○あなたの情報
行政機関などが持っているあなたの特定個人情報の確認ができます。

○びつたりサービス
あなたに合ったサービスの検索やオンライン申請が利用できます。

マイナポータルのサービスを利用するには、マイナンバーカード、ICカードリーダーライタ、パソコンの3点が必要です。ICカードリーダーライタはマイナポータルに対応していないものもありますので、詳しくは問い合わせてください。また、パソコン、ICカードリーダーライタは個人で用意する必要がありますが、

マイナンバーカードがあれば市役所の窓口でも利用できます。

■専用パソコン設置場所

○更埴庁舎
市民課、健康推進課、福祉課、更埴保健センター
○戸倉庁舎
市民窓口課、こども未来課
○上山田庁舎
市民窓口課
○各窓口カウンター付近に設置



▲マイナポータルのサイト



▲マイナポータルサイトの二次元コード



▲マイナポータル紹介動画の二次元コード

オンライン申請が可能な手続き

手続き	手続き内容	問い合わせ先
児童手当	児童手当などの受給資格と児童手当の額の認定請求	こども未来課 子育て支援係 内線6227
	児童手当などの額改定の請求と届け出	
	氏名・住所変更などの届け出	
	受給事由消滅の届け出	
	未支払いの児童手当などの請求	
	児童手当などの寄附の申し出、寄附変更などの申し出	
	受給資格者による学校給食費などの徴収などの申し出、徴収などの変更などの申し出	
児童扶養手当	児童扶養手当の現況届	こども未来課 子育て支援係 内線6218
保育	支給認定の申請、保育施設などの利用申し込み	保育課 保育・幼稚園係 内線6214
母子保健	妊娠の届け出 (母子健康手帳の交付は窓口で受けてください)	更埴保健センター 母子保健係 内線5514

子育てワンストップサービス

子育てワンストップサービスは、子育てに関する行政手続きを窓口に出向くことなく、オンライン上で一括手続きができるサービスです。

現在準備中ですが、順次オンライン上で申請書を作成して印刷したり、マイナンバーカードを使って申請内容を送信したりすることができるようになります。

また、マイナポータルの機能の一つ「びつたりサービス」では、マイナンバーカードを持っていなくても、子育てに関する行政サービスの検索や地域比較ができるようになっています。

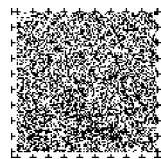
申請手続きによっては、オンライン申請とは別に書類の提出や窓口へ出向く必要のある場合もあります。詳しくは担当係へ問い合わせてください。

添付書類が省略可能な主な手続き

手続き	手続き内容	省略される主な添付書類	問い合わせ先
子育て	児童手当の申請	課税証明書、住民票 ^{*1}	こども未来課 子育て支援係 内線6227
	児童扶養手当の申請	住民票、課税証明書、特別児童扶養手当証書	こども未来課 子育て支援係 内線6218
	特別児童扶養手当の申請	住民票、課税証明書	
	保育園や認定こども園などの利用にあたっての支給認定の申請	生活保護受給証明書、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、課税証明書 ^{*1}	保育課 保育・幼稚園係 内線6214
高齢者福祉	介護保険料の減免申請	住民票 ^{*1} 、課税証明書、生活保護受給証明書	高齢福祉課 介護保険係 内線6240
	介護保険被保険者証の交付申請	医療保険被保険者証 ^{*2}	
障がい者福祉	障がい福祉サービスの申請	住民票、課税証明書、生活保護受給証明書	福祉課 障害支援係 内線6224
	障がい者・児に対する医療費助成の申請	住民票、課税証明書、生活保護受給証明書、特別児童扶養手当証書	
市営住宅	家賃の決定	住民票、課税証明書、生活保護受給証明書	建設課 管理係 内線5617

＊1 平成30年7月以降に省略可能となる見込みです。

＊2 共済組合、一部の健康保険組合などや、協会けんぽの被扶養者に関する手続きについては、引き続き健康保険証が必要となります。



年末年始のごみ収集・ し尿くみ取り・葛尾組合の業務案内

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5422）

期日	市役所	ごみ収集					し尿くみ取り	葛尾組合	
		可燃ごみ	ビン・缶・ペットボトル	不燃ごみ／乾電池・蛍光灯	プラスチック製容器包装			ごみ焼却場（直接搬入）	不燃物処理場（直接搬入）
12/28（木）	○	○月・木地区	○該当地区	○該当地区	×		定期収集のみ	○	○
12/29（金）	×	○火・金地区	×	×	×	×	×	○	×
12/30（土）	×	×	×	×	×	×	×	×	×
12/31（日）	×	×	×	×	×	×	×	×	×
1/1（月・祝）	×	×	×	×	×	×	×	×	×
1/2（火）	×	×	×	×	×	×	×	×	×
1/3（水）	×	×	×	×	×	×	×	×	×
1/4（木）	○	○月・木地区	○該当地区	×	×		○	○	○
1/5（金）	○	○火・金地区	○該当地区	×	×		○	○	○

* 地区別のごみ収集日は「ごみ収集カレンダー」で確認してください。

* 上記の掲載日以外は通常どおりです。

- 不定期し尿くみ取り**

○ 不定期、臨時収集の最終受付日

12月15日（金）

* 受付は平日のみです。

* 12月18日（月）以降の受付は、年内の収集ができません。

* 年明けの受付は、1月4日（木）からです。

■ 申込・問い合わせ先

千曲市清掃組合（TEL 026 1273 11894）
- ホリデーステーション**

○ 更埴庁舎人権ふれあいセンタ―西側駐車場、戸倉庁舎南側（毎月第2・4土曜日の午前9時～10時）

12月9日・23日、1月13日・27日に実施します。

○ 西友上山田店駐車場（毎週土曜日の午後1時～2時）

12月は23日まで、1月は6日から実施します。

* 12月30日は実施しません。



- 家庭用庭木剪定枝**

1月・2月は収集依頼・搬入の受付をしません。

○ 12月の直接搬入（無料）

■ 期日

12月9日（土）・16日（土）

* 通常の第4土曜日（12月23日）の直接搬入はできません。

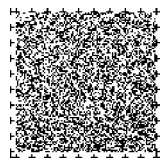
* 排出の際は、「家庭ごみ・資源物の出し方」を確認してください。

■ 場所 平和橋資材置場
- 戸別収集（有料）**

年内最終受付日 12月22日（金）

■ 申込・問い合わせ先 更埴地域シルバー人材センタ―（TEL 026 1272 15630）

叙勲受賞者・各種表彰者を紹介



旭日単光章

長野県はり灸マッサージ師会副理事長を務められるなど針灸マッサージ業界の発展に尽力されました。



城田 政夫さん（戸倉）

瑞宝双光章

42年間にわたって郵便局職員を務め、屋代駅前郵便局長や東信特定郵便局長業務推進連絡会副会長を歴任するなど、郵政事業の発展に尽力されました。



柿崎 陸夫さん（桜堂）

旭日双光章

5期16年8か月の間、旧戸倉町議会議員、千曲市議会議員を務め、千曲市議会議員を歴任するなど地方自治の振興に尽力されました。



中沢 政好さん（戸倉）

瑞宝双光章

○ 高齢者叙勲瑞宝双光章 中沢清さん（戸倉）

○ 危険業務従事者叙勲瑞宝単光章 渡邊周一さん（打沢）

このほかに、受章された方を紹介します。



内山 清さん（屋代）
元県警部

瑞宝双光章



濱田 政常さん（戸倉）
元県警視

瑞宝双光章



桑原 健一さん（打沢）
元警視正

瑞宝単光章



中村 正光さん（若宮）
元千曲坂城消防組合消防司令長

瑞宝単光章



中村 潔さん（栗佐）
元千曲坂城消防組合消防司令長

瑞宝単光章



田中 重穂さん（野高場）
元県警部補

法務大臣表彰

児玉さんは、平成12年から現在まで保護司を務められ、保護観察者が立ち直るための指導・助言、社会復帰のための環境の調整を行なうほか、犯罪予防活動などに貢献されました。



児玉 久夫さん（稲荷山）

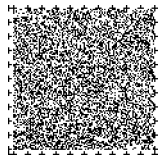
卓越技能者知事表彰「信州の名工」

卓越した技能を持ち、その分野で県下第一人者と目されている人を「信州の名工」として知事が表彰するものです。

鑄込工



吉池 實雄さん（新田）



人を大切にし 差別のないまちを目指して

昨年4月に「障害者差別解消法」が、6月に「ヘイトスピーチ解消法」、12月には「部落差別解消推進法」が施行されました。これらの法律を知り、誰にも住みよい「人を大切にし、差別のないまち」を目指しましょう。

■問い合わせ先 戸倉庁舎 人権・男女共同参画課(内線6331)

本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律(ヘイトスピーチ解消法)

「ヘイトスピーチ」とは、特定の民族や国籍の人々に対する差別的言動をいいます。例えば「日本から出て行け」などと排斥したり、脅迫したり誹謗中傷することです。ヘイトスピーチの解消に向け、相談体制の整備、教育の充実など啓発活動を行ない、取組みを進めていきます。

第69回 人権週間(12月4日～10日)

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界すべての人々とすべての国々とが達成すべき共通の基準として、昭和23年12月10日の第3回国際連合総会において採択され、今年で69年目を迎えます。

今年も、12月4日から10日までの1週間で「第69回人権週間」と定め、市でも啓発活動を実施します。

○特設人権相談所

12月10日(日)午後1時～4時
埴生公民館(予約不要)

○人権擁護委員による市内商業施設での啓発物品配布



障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)

「障害を理由とする差別」とは、障がいや理由として、正当な理由がないのにサービスの提供を拒否したり、制限したり、条件をつけたりするような行為をいいます。また、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になりすぎない範囲で、合理的配慮を行なうことが求められます。不当な差別的取扱いは禁止し、合理的配慮を行なうことにより、障がいのある人もない人も共に暮らせる社会を目指します。

部落差別の解消の推進に関する法律(部落差別解消推進法)

「今、部落差別はない」「見たことも、聞いたこともない」という人もいるかもしれませんが、実際には部落差別は今もあります。この法律は「部落差別が今もあること」を公的に認め「部落差別は許されないもの」として「差別のない社会を実現すること」を目的としています。

情報化の進展にともなって部落差別に関する状況に変化が生じていることを踏まえ「相談体制の充実」「教育及び啓発」「部落差別の実態に係る調査」を行なうとしています。こうした施策によって、部落差別を解消しようという法律です。



※作業中の除雪車は大変危険ですので、近づかないでください。追い越す際は十分に注意してください。

10cm以上の積雪時には 除雪車が出動

午前3時頃の積雪が、平地で10cm以上になると除雪車が出動します。バス路線などの幹線道路を中心に、通勤・通学時間帯に間に合うように除雪を行ないます。ただし、豪雪時などは、除雪作業が追いつかず、終了時間が遅れたり、日中に作業を行なったりすることがありますので注意してください。

*山間部などの地区で区・自治会が除雪機を運転する場合は、除雪時間が多少異なります。

地域の生活道路や歩道などの雪かき・凍結防止剤の散布は、市民の皆さんで協力して行なってください。

凍結防止剤は区・自治会に配
側溝・河川には雪を捨てない
下流で雪が詰まると、水が道路などにあふれ出す場合があります。

敷地内の雪を道路に出さない
凍結すると交通事故の原因となります。
出入口の雪などは道路へ出さずに、道端の安全な場所に積むか敷地内へ片付けてください。

生活道路の雪かきと凍結防止剤散布
布します。不足したときは、区長・自治会長に問い合わせてください。
*地域の除雪や凍結防止剤の散布については、区長・自治会長に相談してください。
*国道や県道の除雪は、それぞれ管轄している国と県が行ないます。歩道は、市民の皆さんのご協力をお願いします。

これから雪のシーズンを迎えます。市では一定量以上の積雪時に、幹線道路などを中心に朝の通勤・通学時間帯に間に合うよう除雪作業を行ないます。また、道路状況により凍結防止剤も散布します。生活道路や歩道などの除雪は、市民の皆さんの協力が欠かせません。安全で円滑に除雪が終わるよう、ご協力をお願いします。

除雪作業にご協力を

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5616)

上下水道メーター周辺の除雪にご協力を!

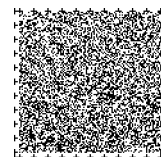
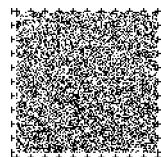
降雪により上下水道メーターボックスに積雪があると、位置がわからなかったり凍結によりボックスの蓋が開かなくなってしまうと検針が行えない場合があります。

検針員が上下水道メーターの正確な検針を行なえるよう、メーターボックス周辺の除雪をお願いします。



■問い合わせ先

○県営水道
【更埴地域】ヴェオリア・ジェネッツ(株) 川中島事務所(TEL 0120-9711105)
【戸倉上山田地域】ヴェオリア・ジェネッツ(株) 上田事務所(TEL 0120-9711124)
○市営水道・下水道(自家水・減算用私設メーター)
千曲市上下水道料金等お客様センター(TEL 026-27217556、内線5634)



千曲市の1人1日あたりのごみ排出量は、全国平均939gや県平均836gを下回る802gとなっており(平成27年度)。

しかし、全国的には、まだ食べられるのに廃棄される食品(食品ロス)が年間621万トンあります。これは、日本の食用魚介類の量(年間622万トン)に匹敵します。

こうした状況をうけて千曲市では昨年度から、宴会開始

宴会の最初の20分・最後の10分は
自席で料理を楽しもう

残さず食べよう！ 20・10運動を実施

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5422)

後の20分間と終了前の10分間は、自席で料理を楽しむ「20・10運動」に取り組み、食べ残しが最も多いといわれている「宴会の食べ残し」を減らすことで、食品ロスの削減を目指しています。

12月1月は忘新年会シーズンでもあり、特に宴会の席が増える時期のため「宴会食べ残しキャンペーン」として重点的に取り組み、食べ残しのない気持ちのよい宴会にしましょう。

■飲食店・宿泊業の皆さんへ

今年度「20・10運動」の啓発用グッズとしてポスター、コースター、ポケットティッシュを作成し、飲食店などの協力いただける店に配布しました。

引き続きご協力いただける場合や新たに協力いただける場合は廃棄物対策課までご連絡ください。



市の補助金を受けて家を取得した場合に

「フラット35」 子育て支援型

フラット35の借入金利から
当初5年間 年▲0.25%

+

「フラット35」Sとの併用で、
さらに金利の引き下げ

市と住宅金融支援機構が協定を締結

三世代同居近居で 住宅ローン金利を優遇

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5645)

市は、住宅金融支援機構と連携し、子育て世帯の負担を軽減するため11月1日に住宅ローン金利優遇に関する連携協定を結びました。

新たに三世代(親・子・孫)による同居・近居をする人を対象にした市の補助金(三世代同居近居促進事業補助金)を受けることを条件に、「フラット35」を借り入れる際に金利優遇(子育て支援型)が受けられます。当初5年間の金利が通常より0.25%引き下げられ、「フラット35」S(省エネルギー性・耐震性などに優れた住宅を取得する場合)も併用ができます。

これから三世代同居近居のために住宅を新築または購入する予定の人は「フラット35」を取り扱う金融機関で「子育て支援型」の借り入れについてご相談ください。



▲千曲市三世代同居近居促進事業補助金の詳細はこちら



▲「フラット35」子育て支援型の詳細はこちら

不妊治療を行なう夫婦の
経済的負担を軽減するために

不妊治療に助成金を交付

■問い合わせ先
更埴庁舎・更埴保健センター(内線5506)

- 助成要件
- 不妊治療を行なっている戸籍上の夫婦であること。
 - 医師が認める不妊治療費であること。
 - 助成金の交付申請日に夫婦の双方または一方が市内に1年以上住所を有すること。
 - 市税に滞納がないこと。
 - 夫婦の平成28年分の所得額の合計が730万円未満であること。
- 助成内容
- 不妊治療に関する医師への



- 相談、検査、治療での自己負担額。
- 他の市町村や県から助成を受けていない期間の経費。
- *一部、対象とならない経費があります。
- 助成金額 対象経費の2分の1以内(限度20万円)。通算50万円まで
- 助成対象期間 平成29年4月1日から平成30年3月31日まで
- *年度内1回のみの申請となります。
- 申請方法 更埴庁舎更埴保健センターの窓口で、印鑑を持参のうえ、申請書類の交付を受けてください。
- *ホームページから印刷した申請書などとは見本のため使用できません。更埴保健センター窓口で説明後、申請書を交付します。
- 提出期限 平成30年3月30日(金)まで

給与から個人住民税を差し引き市へ納付

平成30年度から 個人住民税の特別徴収を徹底

■問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線5245)

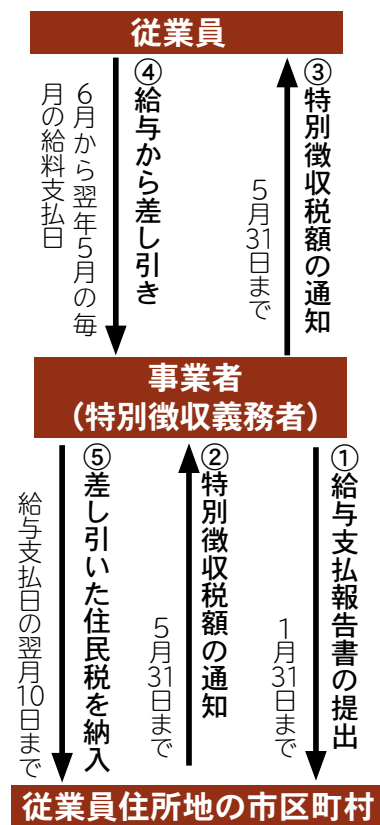
平成30年度から、原則すべての事業者が個人住民税の特別徴収義務者に指定されます。

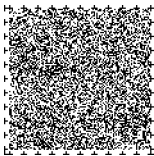
地方税において、従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員(原則、アルバイト、パートタイマーなどを含む)に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納税することが原則となっています(個人住民税の特別徴収)。

県と県内全77市町村は、平成30年度から全県一斉に、原則として所得税の源泉徴収義務のあるすべての事業者を個人住民税の特別徴収義務者に指定し、個人住民税の特別徴収を徹底します。

*例外として特別徴収を行わないことができます。詳細は市ホームページで確認してください。

特別徴収の仕組み



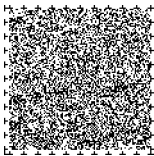


音声コード ……

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



市職員（給食調理員）を募集

■募集人員 1人程度
■受験資格
○昭和47年4月2日以降に生まれた人で、調理師免許を有する人。
○平成30年4月1日時点で、千曲市に住所登録がある人。

■第1次試験
平成30年1月14日（日）・更埴庁舎
■第2次試験 2月中旬
＊詳細は、第1次試験合格者に通知します。
■受付期間 12月5日（火）か

ら13日（水）までの午前8時30分から午後5時15分まで。
＊土・日曜日は除く
■申込方法 更埴庁舎総務課または案内所にある申込書に記入のうえ、更埴庁舎総務課に持参するか、郵送（当日消印

有効）してください。
＊受験案内・申込書は市ホームページからも取得できます。
■郵送・問い合わせ先
更埴庁舎・総務課（〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5213）

償却資産の申告と土地・家屋の届け出を

【償却資産の申告】

事業用の償却資産は、固定資産税の申告の対象となります。償却資産を所有している法人や個人は、地方税法により申告が義務づけられています。
■対象 1月1日現在で市内に所在し、事業用に使用しており、減価償却費として法人税または所得税法の規定により必要経費に算入できる構築物、機械、車両や運搬具（自動車税・軽自動車税の対象となるものは除く）、工具・備品などの資産
＊事業用や売電のために設置した太陽光発電設備も対象となります。

■申告書

昨年度申告のあった法人・個人には、12月中旬に申告書を郵送します。届かないまたは新規申告の場合は、税務担当窓口（更埴庁舎税務課、戸倉・上山田庁舎の市民窓口課）に連絡してください。
＊全資産申告（所有しているすべての資産を申告する方法）の場合は、申告書を送付していません。
■申告方法 申告書に記入のうえ、平成30年1月31日（水）までに税務担当窓口へ持参するか、更埴庁舎税務課へ郵送（当日必着）してください。
＊eLTAXによる電子申告も可能です。

【土地・家屋の届出】

土地・家屋に課税される固定資産税は、毎年1月1日に所有している人が納税義務者となります。
■届け出が必要な事例
○土地の用途を変更した
○家屋を取り壊した（滅失証明書が領収書の提出が必要）
○増改築により床面積、構造などを変更した（サニールームの増築も課税対象です）
○登記されていない建物の所有者が変わった
○店舗など事業用の建物を住宅に変更した、またはその逆の場合
■提出方法 平成30年1月31日

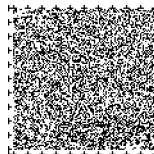
（水）までに税務担当窓口または市ホームページにある「建物取り壊し・新増築報告書」または「未登記建物所有権移転報告書」に記入のうえ、税務担当窓口へ提出してください。土地の用途変更は、12月28日（木）までに報告してください。
＊届け出には印鑑が必要です。
＊登記申請が必要になる場合は、長野地方事務局（TEL026-123516611）へ相談してください。
■郵送・問い合わせ先
更埴庁舎・税務課（〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5239）

非常勤職員を募集

■募集勤務先、職種、資格など
下表のとおり
＊資格について、すべての職種で普通自動車免許が必要で
す。
■勤務期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日
＊職種⑩は平成30年2月1日～平成31年3月31日
■応募方法 市販の履歴書に希望する勤務先、職種（番号）を記入のうえ、各担当課に持参するか、郵送（当日必着）してください。
■応募締切
職種①から⑤ 12月22日（金）
職種⑥、⑦ 12月15日（金）
職種⑧から⑩ 12月28日（木）
■面接試験 12月下旬～1月下旬
＊詳細は応募者に連絡します。
■郵送先 戸倉庁舎 〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地
＊郵送先には、番地に続いて希望する職種の担当課を記入してください。

表 募集勤務先・職種など

勤務先	担当課 問い合わせ先	職 種	募集 人数	資格など	賃 金	勤務日数 ／月	勤務時間
市内公立保育園	保育課 （戸倉庁舎） 内線6234	①嘱託保育士	若 干 名	保育士の資格を有する人	月額 18万7,000円	一般職員に準じる	8:30～ 17:15
		②臨時保育士 ＊加配保育士・障害児加配保育士			時給960円	15～20 日	8:30～ 16:30
		③長時間 保育士			時給1,200円	25日	7:00～8:30 と16:30～ 19:00
		④登録保育士 ＊各保育園で必要が生じた場合に登録者へ依頼			時給960円	10日	8:30～ 17:15
		⑤給食補佐員 （臨時職員）		—	時給860円	15～20 日	8:30～16:30 または9:00～ 15:00
更埴庁舎福祉課 福祉支援係または 戸倉庁舎福祉課 障害支援係	福祉課 （戸倉庁舎） 内線6260	⑥手話通訳 （嘱託職員）	1人 程度	手話通訳者の資格を有し、パソコンができる人	月額 16万4,000円	一般職員に準じる	8:30～ 17:15
千曲市あすなろ園 （心身障害児母子通園 訓練施設） 稲荷山2149-1		⑦保育士 （嘱託職員）	1人 程度	保育士の資格を有し、パソコンができ、障がい児支援に理解のある人	月額 18万7,000円	一般職員に準じる	8:30～ 17:15
戸倉庁舎 こども未来課 こども家庭相談係	こども未来課 （戸倉庁舎） 内線6273	⑧家庭相談員 （嘱託職員）	1人	児童福祉司、保健師、助産師、看護師、保育士、教員などの資格を有しパソコンができる人	月額 17万5,300円	一般職員に準じる	8:30～ 17:15（勤務 時間外の緊急 対応あり）
		⑨母子・父子 自立支援員 （嘱託職員）	1人	保育士、教員などの資格を有しパソコンができる人	月額 17万5,300円	一般職員に準じる	8:30～ 17:15（勤務 時間外の緊急 対応あり）
上山田児童クラブ （上山田小学校内）	こども未来課 （戸倉庁舎） 内線6217	⑩児童クラブ 指導員	1人	保育士、教員などの資格を有する人が望ましい	時給840円	要相談	平日14:00～19:00 土曜、休校日、 長期休業期間 8:00～19:00（交代勤務あり）



更埴体育館で石綿（アスベスト）を検出

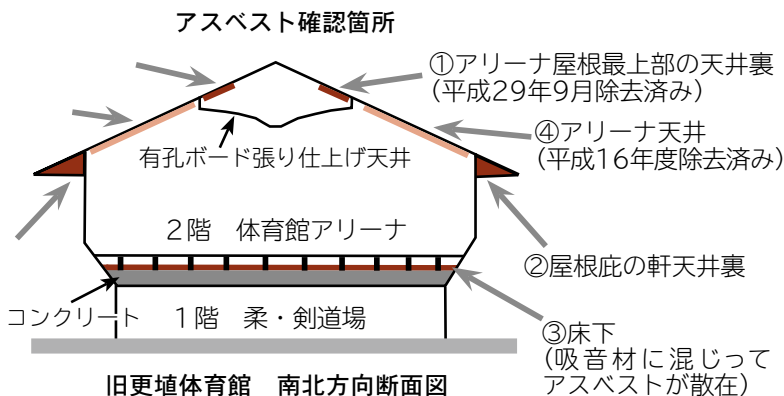
平成28年12月から平成29年10月にかけて、更埴体育館のアリーナ屋根最上部の天井裏の一部（下図①）、屋根底の軒天井裏の一部（下図②）、2階アリーナの床下（下図③）の計3か所からアスベストが検出されました。

いずれも体育館建設当時（昭和46年度）に2階アリーナの天井（下図④）に吹き付けたものと同じアスベストでした。

アスベストが検出された2階アリーナにおける室内空気中のアスベスト濃度の調査結果から、飛散していた状況ではなく、人の健康に影響がある室内空気環境ではなかったと考えられます。

今回の件について、事前調査でアスベストが検出された（下図①）時点において改めて室内空気中のアスベスト濃度調査をするなど慎重に対応する必要がありました。更埴体育館を使用していた方々、近隣の皆様に多大な心配をおかけしたことをお詫びします。

*空気中におけるアスベスト濃度の調査結果などの詳細は市ホームページに掲載しています。



■アスベストの除去対応

アスベスト除去作業については、石綿関連法令を遵守して飛散防止に万全を期し、行なっています。除去作業は12月上旬までに終了する予定です。

■問い合わせ先

スポーツ振興課（Tel026-276-1173）

知っておきたい
空き家のはなし

No.3 空き家の相続放棄 と管理責任

管理責任はついてくる

空き家の所有者には、危険防止、生活環境や景観を維持するなどの責任があります。

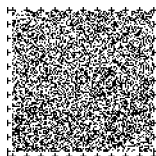
空き家の所有者を調べていると「親族が相続放棄をしている」というケースにたびたび出くわします。一般に相続放棄をすれば管理や処分責任を負わなくてすむと思われる人が多いようですが、民法には次のような条文があります。「相続放棄をした者は、その放棄によって相続人となった者が相続財産の管理を始めることができるまで、自己の財産におけるのと同一の注意をもって、その財産の管理を継続しなければならぬ」（民法第940条）。相続放棄は関係する親族が一斉に行なう場合も多く、次の相続人が見つ

からない場合があり、相続財産管理人が選任されるまでは、空き家に関するすべての管理責任が放棄した親族に課されることになります。

次の世代にもめんどろを残さない

次の世代の家族が住む予定のない住宅をお持ちであれば、こうした問題に至る前に、関係する親族の中で将来の活用や処分について検討し、一定の方向を決めておくことをお勧めします。できるときにやっておかないと、問題はますます難しくなり、空き家は多くの人の手を煩わせ、近所や地域に多大な迷惑となる「お荷物」になってしまいます。長い間お世話になった地域への礼儀として、できるうちに自宅の行く末を明確にしておきましょう。

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課（内線5645）



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

●大谷善邦(さらしな堂)様

【寄付の内容・使途】

市立図書館に図書「ぼしよ
うさんとおぼすて山の月」
500冊・さらしなの里の魅
力を知ってもらうために

お知らせ

市税の納め忘れはありません
か、12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、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。

■滞納すると延滞金が発生

納期限までに納めた人と滞納
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。

■コンビニで納付可能

次の市税などは、全国の主な
コンビニエンスストアで、営業
時間内であれば納付できます。

■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)

第8回就労支援講座

■日時 平成30年1月19日
(金)午後1時～3時

■会場 上山田庁舎305会議
室

■対象 就職を希望する市民

■内容 自分の強みを伝える面
接の仕方を学びます。

■講師 高橋圭子さん(2級キ
ャリアコンサルタント技能士)

■申込方法 平成30年1月16日
(火)までに、産業振興課へ電
話か、直接窓口で申し込んで
ください。

■申込・問い合わせ先 上山
田庁舎・産業振興課(内線
7335)

市内入浴施設 年末年始の営業案内

■営業時間 表のとおり

*通常の営業時間と異なる日が
あります。

■佐野川温泉 竹林の湯

現在、改修中により休館とな
っています。再開日は決まり次
第、お知らせします。

ご迷惑をおかけしていること
をお詫びします。

■問い合わせ先

○佐野川温泉 竹林の湯(TEL
026127216500)

○湯のさとちくま 白鳥園(TEL
026127510400)

○多世代健康交流プラザ
つるの湯(TEL0261261

年末年始の営業時間

◎湯のさとちくま 白鳥園

期 日	営業時間
12月28日(木)	午前9時30分～午後9時
12月29日(金)	
12月30日(土)	
12月31日(日)	午前9時30分～午後6時
1月1日(月・祝)	午前9時30分～午後9時
1月2日(火)	
1月3日(水)	
1月4日(木)	
1月5日(金)	

◎健康プラザ

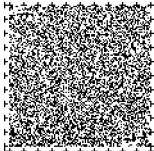
期 日	営業時間
12月28日(木)	午前10時～午後7時
12月29日(金)	午前10時～午後5時
12月30日(土)	
12月31日(日)	休館日
1月1日(月・祝)	
1月2日(火)	午前10時～午後5時
1月3日(水)	
1月4日(木)	午前10時～午後7時
1月5日(金)	

◎多世代健康交流プラザ つるの湯

期 日	営業時間
12月28日(木)	午前9時～午後10時
12月29日(金)	
12月30日(土)	
12月31日(日)	午前9時～午後7時
1月1日(月・祝)	休館日
1月2日(火)	
1月3日(水)	午前9時～午後7時
1月4日(木)	午前9時～午後10時
1月5日(金)	

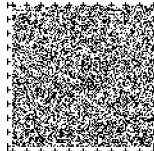
○健康プラザ(TEL0261
27215818)

* 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。



■むき出し配管の対策

○不凍栓の閉閉は確実に
行なってください。
○夜間や長期不在時は、各家庭の不凍栓で水道管の水抜きを行なってください。
○不凍栓故障による漏水もあるため、事前に確認してください。

■水道管の凍結予防

冬期は水道管の凍結や破裂が多発します。適正な管理と早めの準備をお願いします。

■不凍栓（水抜栓）で管内の水抜き

■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・更埴保健センター（内線5507）

■夜の部

日時 12月13日（水）午後7時～9時

■会場 更埴保健センター

■申込方法 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。

■昼の部

日時 12月7日（木）・21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

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。

■水質汚濁事故に注意

○ホームタンクから灯油を入れる際は、その場を離れず確実に栓を閉めてください。

○灯油が漏れると河川や地下水、土壌が汚染されるので、十分に注意してください。

○ホームタンクや、ポリタンクに破損がないか確認し、破損があった場合は修理してください。

○油・農薬などを河川へ不法投棄することは、法律で禁止されています。

○灯油漏れなどの事故は至急、消防署と環境課へ連絡してください。

■連絡・問い合わせ先

更埴地区
更埴消防署（TEL026-274-0119）

お知らせ

宝くじ助成事業を活用し、消防団員の装備品を拡充

市では宝くじの収益を財源とした公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用して、合羽を購入しました。それを消防団に配備し、雨天時の災害対応や行方不明者の捜索に役立てていきます。



■問い合わせ先
更埴庁舎・危機管理防災課（内線5252）

○戸倉上山田地区

戸倉上山田消防署（TEL026-1276-0119）

○更埴庁舎・環境課（内線5413）

千曲市地球環境デー2017冬の実施

地球にやさしい生活をし、その結果をチェックシートに記入して環境課へ送付してください。

■実施日 12月17日（日）

■参加方法

○市内小中学校や昨年度参加した企業・団体の皆さんには用紙を送付します。

○家庭で参加したい市民の皆さんは環境課か、市ホームページにあるチェックシートを取得して、記入してください。

*新たにまとまって参加を希望する企業・団体の皆さんは環

境課に問い合わせてください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5414）

林道冬期閉鎖と

長期通行止め区間

12月1日から4月中旬まで、すべての林道を閉鎖します。閉鎖期間中、落石の除去や倒木処理、除雪作業などは行ないません。森林の管理など、やむを得ず通行する場合は、十分に注意し通行してください。4月中旬以降に路面整備などを行ない、順次、閉鎖を解除します。

なお、冠着山線、久露滝線、猿ヶ馬場線、芝平滝線は、台風21号により深刻な被害を受けたため4月中旬以降も、当面の間、通行止めを継続します。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7263）

鳥インフルエンザの発生予防

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

■野鳥との接し方の注意点

○死亡した小型の野鳥などは、素手で触らずゴム手袋や掃除用具などで、地中に埋めるか焼却処分してください。

○靴で糞を踏んだ場合は、必要

査）を義務付けています。

この法定検査9項目に新たに生物化学的酸素要求量（BOD）の検査が加まりました。

これにより、検査時間が短縮され、すべての家庭で確実に年1回の法定検査を行なう体制が整備されますので、適正な実施にご協力ください。

■問い合わせ先 公益社団法人長野県浄化槽協会（TEL026-1234-7637）

青色申告決算説明会

平成29年分所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法や、注意点などの説明会です。

■日時 12月12日（火）午後2時～4時

■会場 戸倉創造館大ホール

■対象者 事業所得者・不動産所得者・農業所得者

■問い合わせ先 上田税務署個人課税第一部門（TEL0268-122-1234）

公的年金などの源泉徴収票を郵送

平成29年中に支払われた老齢年金の金額や、源泉徴収された所得税額などを通知する源泉徴収票が、平成30年1月に郵送で届きます。

確定申告の添付書類などに必要ですので、大切に保管してく

にに応じて消毒してください。

■連絡・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7272）

400ミリットル献血にご協力を

■期日 12月21日（木）

■会場・時間

○更埴庁舎・午前9時～11時

○戸倉庁舎・午後1時～2時

■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歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。

*献血手帳（カード）を持っている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）

採血基準

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

ださい。

■問い合わせ先 長野南年金事務所（TEL026-1227-1284）

募 集

千曲市を楽しく知る講座

市内の観光地のほか、歴史・史跡などを楽しく学びます。講座最終日には、市内の観光地を視察します。

■日程

○第1回 平成30年1月18日（木）

○第2回 2月15日（木）

○第3回 2月22日（木）

○第4回 3月1日（木）

○第5回 3月8日（木）

■時間 午後1時30分～3時30分

■場所 更埴文化会館1階学習室、2階大会議室

■内容 楽知会・観光ガイド団体（会員などによる講義

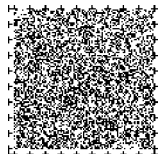
■定員 20人程度（先着順）

■参加費 1200円（視察時の昼食・保険代）

■申込方法 12月18日（月）までに電話で申し込んでください。

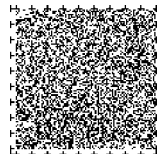
■申込・問い合わせ先 観光交流課（TEL026-1275-1753）

* 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。



- 古本市**

■期間 平成30年1月6日(土)～8日(月・祝)

■時間 午前9時30分～午後6時

■会場 戸倉図書館入口付近

■内容 図書館で利用しなかった本を譲ります。

* 期間中に本を借りた人は、雑誌の付録抽選会に参加できます。

■問い合わせ先 戸倉図書館(TEL0261-27617001)
- 正月花の講習会**

■日時 12月27日(水)午後1時～3時頃

■会場 旧カクイチ田中商店(稲荷山)田中園茶店隣

■定員 20人

■内容 正月花の生け方を学びます。

■講師 小林かよ子さん

■参加費 2500円

■持ち物 はさみ、オアシスを入れる受け皿

■申込方法 12月20日(水)までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 NPO法人稲荷山蔵の会(TEL090-452311670)
- 白鳥園イベント**

①アイシングクッキーレッスン

■日時 12月2日(土)午前10時～正午

■参加費 1600円

■持ち物 エプロン、三角巾、タオル

②セルフマツエク体験

■日時 12月6日(水)、17日(日)午前10時～11時30分

■参加費 1300円

③布小物教室

■日時 12月7日(木)、26日(火)午前9時30分～正午

■参加費 2200円

■持ち物 家庭用ミシン、裁縫道具一式

④お昼寝アート撮影会

■日時 12月8日(金)

○1回目 午後1時30分～

○2回目 午後2時～

■対象 生後2か月から1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者

■参加費 3000円

■持ち物 カメラ

⑤羊毛フェルトで作る正月飾り

■日時 12月14日(木)午前10時～正午

■参加費 1200円

⑥あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも

■日時 12月15日(金)午後6時30分～8時

■参加費 1500円

■持ち物 ハンドタオル

⑦手作りポン酢を作ろう

■日時 12月19日(火)

○1回目 午前10時30分～正午
- 2回目 午後0時30分～2時

■参加費 2000円

■持ち物 エプロン、500ミリサイズのペットボトル、柑橘類

⑧脳トレヨガと健康ランチ

■日時 12月20日(水)午前10時～

■参加費 1900円

■持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物

⑨お洒落な正月飾りづくり

■日時 12月21日(木)午前10時～正午

■参加費 3000円

⑩インターバル速歩と健康ランチ

■日時 12月24日(日)午前9時30分～正午

■参加費 1500円

■持ち物 帽子、飲み物、ウォーキングできる服装と靴

⑪大人のきれい講座「顔ヨガ」

■日時 12月25日(月)午前10時～11時30分

■参加費 2200円

●共通事項

■会場 白鳥園

■内容 詳細は問い合わせてください。

■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(TEL0261-27510400、メールinfo@hakuchoen.jp)

〈広告欄〉

膝腰元氣塾生

筋力の維持・低下防止に取り組み、膝痛・腰痛を予防したい人向けの教室です。

- 期間 平成30年1月11日(木)から3月29日(木)までの毎週木曜日(全12回)
- 時間 午後1時30分～3時
- 会場 屋代公民館2階講堂
- 対象 65歳以上で原則更埴川東地区在住の人
- * 申込み多数の場合は新規の人を優先します。
- * 送迎はありません。
- 定員 21人(先着順)
- 参加費 1回200円
- 申込方法 12月4日(月)から8日(金)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

催し物

- 元旦マラソン**
- 期日 平成30年1月1日(月・祝)
- 日程
- 受付 午前8時20分～40分
- スタート 午前9時
- 【更埴会場】

- 集合場所 千曲橋緑地公園
- コース 千曲橋緑地公園～千曲川堤防左岸～武水別神社
- * 往復約5キロです。
- 【戸倉会場】
- 日程
- 受付 午前9時20分～40分
- スタート 午前10時
- 集合場所 戸倉庁舎駐車場
- コース 戸倉庁舎～千曲川サイクリングロード～冠着橋
- * 往復約4キロです。

自然の素材でリースづくり

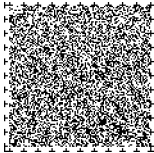
- 日時 12月23日(土・祝)午前9時～正午頃
- 会場 杭瀬下分室(集合場所は、更埴庁舎総合案内前)
- 持ち物 リースの輪に飾りたい木の実や花など
- 定員 15人
- 参加費 500円
- 申込み方法 12月21日(木)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-69941)

- 4820 連絡は平日の午前9時から午後5時まで)
- クリスマスおはなし会**
- 更埴西図書館
- 日時 12月17日(日)午前11時～
- 会場 更埴西図書館
- 内容 クリスマスのおはなし、オーナメント作り
- * プレゼントを用意しています。
- 戸倉図書館
- 日時 12月21日(木)午前10時30分～11時30分
- 会場 戸倉創造館小ホール
- 内容 大きな絵本・紙芝居の読み聞かせ、ハンドベルの演奏、ツリー前で記念撮影など
- 持ち物 カメラ
- 問い合わせ先
- 更埴西図書館(TEL0261-27318060)
- 戸倉図書館(TEL0261-27617001)

健康プラザ クリスマス会

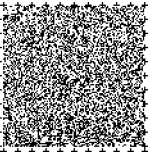
- 日時 12月16日(土)午前10時30分～正午
- 会場 健康プラザ大広間
- 内容 笑いのワによる腹話術、神谷ありこさんによる生演奏
- * 振る舞いを用意しています。
- 問い合わせ先 健康プラザ(TEL0261-27215818)

〈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
12/3 (日)	島谷医院(杭瀬下)026-273-1201 岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 二階堂医院(磯部)026-275-5582	こみやま歯科医院(力石) 0268-81-7011	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244
12/10 (日)	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	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	前田薬局(稲荷山)026-272-1247 タカチ薬局(内川)026-275-1624
12/17 (日)	菅谷医院(稲荷山)026-272-1024 鶴沢眼科(屋代)026-272-0031 いわかわ医院(坂城町)0268-82-2143	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	ウエルシア千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 大井薬局(上山田温泉)026-275-1045
12/23 (土・祝)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	長野寿光会上山田病院 歯科(上山田温泉) 026-276-0300	元町薬局(稲荷山)026-214-3282 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
12/24 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 菅谷東クリニック(栗佐)026-272-0493 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 上徳間薬局(内川)026-276-7790
12/30 (土)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 市川内科医院(上山田温泉)026-275-5515	滝沢歯科医院(栗佐) 026-272-1132	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 大井薬局(上山田温泉)026-275-1045
12/31 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280

*千曲中央病院では、内科・外科
以外は受け付けていません。

*薬局は、平成29年度当初の予定です。変更になる場合がありますので、各薬局へ問
い合わせてください。

*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(Tel026-276-0119)○更埴消防署(Tel026-274-0119)

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

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、ベ
ビーサークル、レコードプレーヤ
ー、電動ミシン、女子用卓球ユニフ
ォーム、ぶらさがり健康器、キュボ
ロ、ガスコンロ

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

ゆずります

フランス人形、成人式用着物、熊のぬいぐるみ、
剣道の防具、子ども用布団、着せ替え人形、洋服
ダンス、保育園用お昼寝布団、照明器具、子ども
用自転車、柔道着、ケヤキの根、VHSビデオテー
プ、エレクトーン、漬物用容器、つり竿、エアロバ
イク、電子ピアノ、ポータブルトイレ

〈広告欄〉

12月納期の市税・使用料など

- 固定資産税・都市計画税(3期分)
- 国民健康保険税(6期分)
- 介護保険料(9期分)
- 後期高齢者医療保険料(6期分)
- 保育料(12月分)
- 公共下水道使用料(9期分)
- 倉科・森・羽尾排水施設使用料(9期分)
- 下水道受益者負担金(12月分)
- 市営住宅・駐車場使用料、共益費(12月分)
- 西武水道料金(10・11月分)
- 納付期限 12月25日(月)

12月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 12月17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
を行ないます。詳細は担当課に問い合
わせてください。

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 12月27日(水) 午後3時30分～

■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 12月26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。

●12月20日(水)午前9時～11時 更埴庁舎市長室

私のまちづくり提案(市政への意見・提案)

用紙は更埴庁舎の市民課・案内所、戸倉庁舎・上山
田庁舎の市民窓口課、公民館、しなの鉄道の各駅ほか、
市の公共施設にあります。市ホームページの「ながの
電子申請サービス」からも提案できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

市民から寄せられた質問を紹介します

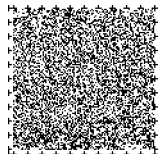
●質問 ごみ袋購入チケット制は、どのような効果が
あります。また、いつでもどこでもごみ袋が買えるシ
ステムに変えていただけませんか。

●回答(廃棄物対策課) 指定ごみ袋購入チケット制は、
平成22年度に導入され、7年が経過しました。市民の皆
さんの協力により、年々ごみの排出量は減少傾向です。
チケット制により、各家庭で購入できるごみ袋の枚数
が制限されます。そのため、ごみの分別・再利用・再資
源化といったごみの排出抑制意識を持っていたくださ
い。今後も継続していきたいと考えていますので、市民の皆
さんのご理解、ご協力をお願いします。

このことから、指定ごみ袋購入チケット制については
今後も継続していきたいと考えていますので、市民の皆
さんのご理解、ご協力をお願いします。

今後も継続していきたいと考えていますので、市民の皆
さんのご理解、ご協力をお願いします。

〈広告欄〉



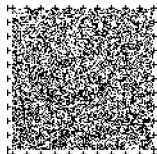
市立図書館 & 千曲警察署から

★更埴図書館 (Tel026-273-2989)
★戸倉図書館 (Tel026-276-7001)
★更埴西図書館 (Tel026-273-8060)
■開館時間 午前9時30分～午後6時
★上山田公民館図書室 (Tel026-276-5842)
■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

定例の相談

ー 相談は無料です ー

★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>



としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説

『花になるらん』玉岡かおる
『西郷の首』伊東潤
『回遊人』吉村萬巻
○ノンフィクション
『グングン背を伸ばすためのレシビ』石村智子
『似ている動物「見分け方」事典』木村悦子
『小学生でもわかる国を守るお仕事』佐藤正久
『生きていくあなたへ105歳』どうして遺したかった言葉』日野原重明
○児童向け
『パジャマでぼん!』くぼまちこ

戸倉図書館 新刊図書

○小説

『宗麟の海』安部龍太郎
『乗りがかった船』瀧羽麻子
『もう生まれたくない』長嶋有
○ノンフィクション
『建設中。』勝田尚哉
『森のノート』酒井駒子
『鉄道会社がつくった「タカラヅカ」という奇跡』中本千晶
○児童向け
『おじいさん』啞無
『はたらくまち』ジェームズ・ガリバー・ハンコック
『トイレさん』竹与井かこ

人気の本ベスト3【児童 料理本】

1位『包丁を使わないで作るごはん』寺西恵里子
2位『はじめてでもおいしい! 楽しい! 10歳からのお料理教室』大瀬由生子
3位『朝ごはんつくろう!』坂本広子

12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: 12月28日(更埴・更埴西・戸倉図書館)						
*年末年始休館日: 更埴・更埴西・戸倉図書館は12月29日～1月3日。上山田公民館図書室は12月28日～1月3日						

戸倉図書館 おすすめの一冊

恋する熱気球

著/梨屋アリエ
出版社/講談社

ヤングアダルト小説の名手が、思春期の恋や性に対する悩みと戸惑いを、様々な立場の男子目線、女子目線で描いた青春小説集

【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

《Tel026-272-10110》

年末特別警戒・交通安全運動の実施

年末を迎え、強盗などの凶悪犯罪や、子ども・女性対象犯罪、高齢者を狙った特殊詐欺、悪質・重大な交通事故などの発生が懸念されます。そのため、県民生活の安全安心を確保するため、各種犯罪抑止や子どもと高齢者の交通事故防止のための広報啓発活動を実施するほか、街頭警戒活動を強化します。

■期間 12月1日(金)～31日(日)
■スローガン 年末特別警戒
○年末特別警戒 「年の暮れ みんなでつくろう安心の街」
○年末の交通安全運動 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

平成29年市内事件・事故累計 (10月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	万引き 33件 (-8) 自転車盗 27件 (-9) 車上狙い 11件 (-5) その他 21件 (-13)
交通事故	件数 202件 (-27) 死者 4人 (±0) 傷者 245人 (-41)

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 Tel026-261-3609
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 Tel026-273-5105	
心配ごと相談	12月13日 (水)	午後1時30分～4時	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	12月13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 Tel026-274-0820 (要予約)
結婚相談	12月2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 Tel026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。 *偶数月の相談日は新規登録者の受付も行ないます (要予約)。
	12月10日 (日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	12月10日 (日)	午後1時～4時	埴生公民館 和室	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの午前8時30分から午後5時まで受付 Tel026-274-3232
障がい者 (児) 相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	千曲・坂城障がい者 (児) 基幹相談支援センター (戸倉庁舎) Tel026-275-0548、FAX026-214-3013	
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780	
司法書士法律相談	12月7日 (木)	午後1時30分～4時30分	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 (要予約)
	12月21日 (木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	1月10日 (水)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	1月23日 (火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	12月9日 (土)	午後1時～3時	稻荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	12月12日 (火)		更埴文化会館 1階学習室	
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 Tel026-227-1286 (要予約)
	12月14日 (木) 12月28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
	12月11日 (月)	午前9時～午後4時		

*平日とは、土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始 (12/29～1/3) を除いた日のことです。

地域に根ざす 協働のまじり

vol.86

長野県地域発元気づくり支援金の採択団体の声を紹介しました。

〓 今月は「名勝姨捨棚田倶楽部」

代表の矢島宏雄さんにお聞きしました。

名勝姨捨棚田倶楽部は、後継者不足といわれる「姨捨の棚田」の保全を目的に、平成25年に市内有志を中心に発足しました。多くの会員は農業未経験者でしたが、試行錯誤しながら、毎年少しずつ復田にも取り組み米作りをしています。

昨年、銀座NAGANOの企画で首都圏の若者や、県短期大生等の農業体験受け入れを行ない「姨捨の棚田」の保全や活用、地域活性化策などについて意見交換を行いました。



▲改修が進む空き家

その意見をもとに、みんなが集まれる拠点を作ろうと棚田近くの空き家を借り受け、長野県の元気づくり支援金を活用して改修することにしました。壁塗りや塗装、補修作業などは会員やイベント体験者を中心に様々な団体の皆さんに協力をいただきながら進めています。

Q この事業の目的は？

農業体験をはじめ、移住体験など様々な体験イベントを行ない、地域住民をはじめ棚田を取り巻く人々と交流しながら、活性化を図りたいと考えています。

Q 読者へのメッセージを

姨捨は棚田を含め、善光寺平が一望できる場所にあります。眺望景観を見てホッと一息つける「棚田のオアシス」。そんな場所にしたいと思っています。

■問い合わせ先 名勝姨捨棚田倶楽部 矢島（TEL 026-1261-3210）



比護 智恵美さん（鋳物師屋）

妊娠中は、楽しみなのと同時に、自分が親になって一人の人生を導いていけるのかと、不安に思っていました。しかし生まれてからは、そんなことを考える余裕もなく、気づけば娘は一歳半。いろいろな成長が早く、とても活発なうえにイヤイヤ期に突入しています。

てに悩む日があったり、まあいいかと気楽に思える日があったり、私も子どもから教わりつつ、日々試行錯誤しながら母親として一緒に成長していきたいです。

気に入らないとすぐに地べたに転がったり、ご飯をひっくり返す娘にイライラ。つい態度に出てしまいます。でも子どもって本当によく見ていて、親が感情的になると娘ももっと激しくなる、本当に鏡のよう！ それを見ると、冷静になろうと思えたりします。いつの間にかできることもどんどん増えていき、

私たちが出産してからUターンで長野に帰ってきました。最初は慣れない生活に戸惑いましたが、支援センターや地域のイベントなどをきっかけにたくさん友人ができました。今では祖母や友人たち、地域の人などに助けていただける環境に本当に感謝しています。

実際、親が子どもの人生を導くなんて大変なおごりで、子どもは自分で学んで考えて成長しているんだなと思いました。子育て

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

「アルコール依存症について」

第44回

アルコール依存症になると、家族や仕事、自分の健康などのこれまで大切にしてきたものよりも、飲酒を優先するようになります。

そのため「これ以上飲んではいけない」という自己コントロールが効かなくなります。

慢性化の危険

慢性化すると、同じアルコール量では満足できず、さらに飲酒量が増えます。また、酒を止めるようとして飲まない時間が長くなると、離脱症状で吐き気や不眠、体調不良を起こしやすくなります。結果、症状を解消するために再び飲酒せざるを得なくなります。

そして、いつの間にか焼酎やウイスキーなど度数の高い蒸留酒に変わっていきいます。さらに悪化すると、肝臓がんを発症しやすい肝硬変などになり、場合によっては自身の生命を脅かすこともあります。

精神保健相談会

アルコール依存症は心の病気で精神科での治療が必要です。市では、精神科医師による精神保健相談会（本紙26ページ）を実施しています。秘密は固く守られますので、一人で抱えこまず、まずは相談してください。

治療の基本

アルコール依存症の治療は、通院や服薬、自助グループへの参加を続けることです。長野県精神保健福祉センターでは、自助グループ相談を月に1回実施しています。

■問い合わせ先 長野県精神保健福祉センター（TEL 026-1227-1810）



信州ブレイブウォリアーズ

「Bリーグ最小規模の戸倉体育館が世界一熱くなる！」

第62回



千曲市を本拠地に7年目を迎えた「信州ブレイブウォリアーズ」は、Bリーグの小さな体育館（戸倉体育館）でホームゲームを戦い、Bリーグの小さなホームタウンを拠点に活動しています。しかし、試合にきたどのチームも戸倉体育館の会場の熱気に驚き、楽しく試合ができたことを感じてくれています。

選手が必死になってボールに向かって行く姿、大きな体がぶつかり合う迫力、感動するプロの技、会場全体がひとつになる瞬間を是非体感してください！信州の寒い冬をウォリアーズと共に熱くしていきましょう！戸倉体育館でお待ちしております。

■チケット価格

○大人 2000円から
○子ども 1000円から

■チケット販売窓口（市内）
*2階自由席のみ取り扱い

○信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス
○更埴庁舎本館西側1階売店
○湯のさとちくま白鳥園
○（二社）信州千曲観光局

■1月のホームゲームスケジュール
○平成30年1月20日（土）、21日（日） ホワイトリング
○平成30年1月27日（土）、28日（日） 戸倉体育館

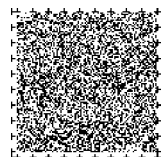
■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット（TEL 026-214-7022、平日午前9時～午後5時）

B.THE WINNER



■チケット購入QRコード





22イ!!
inちくま 募集中



田中 もえ ちゃん (1歳1か月 桜堂)

家族からのメッセージ

大好きだよ。
いっぱい笑って大きくなーれ!

*申し込みは更埴庁舎秘書広報課へ。
内線5223または電子メール
koho@city.chikuma.nagano.jp

更埴子育て支援センター

上山田子育て支援センター

開館日 午前8時30分～午後5時
休館日

【更 埴】毎週土曜日

【上山田】毎週日曜日

【共通】12月29日(金)～
平成30年1月3日(水)

Tel026-273-6180 (更 埴)

Tel026-275-6017 (上山田)

● 栄養相談

午前10時～午後3時

上山田 12月7日(木)

更 埴 12月13日(水)

● ベビーママサロン

午前10時～11時

上山田 今月はありません

更 埴 12月11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
12月6日(水)	うたってあそぼう&工作
12月13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
12月20日(水)	うたってあそぼう&クリスマスお楽しみ会
12月27日(水)	うたってあそぼう&大型絵本

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
12月7日(木)	うたってあそぼう& 杭瀬下保育園児との交流会
12月14日(木)	うたってあそぼう&工作
12月21日(木)	うたってあそぼう&クリスマスお楽しみ会
12月28日(木)	うたってあそぼう&大型絵本



更埴子育て支援センター (10月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター (10月お誕生日おめでとう会)

● お誕生日おめでとう会

午前11時～正午

(10分前にお越しください)

上山田 12月14日(木)

更 埴 12月22日(金)

■持ち物 麦茶、お手ふき

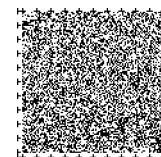
■参加費 150円(写真代など)

■対象 12月に生まれた子どもとその保護者です。

*事前に各子育て支援センターに
申し込んでください。



ちくまっこ通信



子育てサークル「こぎつね」のパステルアート



親子6組が集まり、子育てサークル「こぎつね」によるパステルアートが稲荷山公民館で開かれました。お母さんがパステルをパウダー状に削り、子どもたちがそのパウダーを指につけ、りんごや紅葉などを描きました。



子育てサークル「こぎつね」

- 対象 稲荷山・桑原・八幡地区の0歳から幼稚園・保育園入園前の子どもとその保護者
- 活動場所 稲荷山公民館
- 時間 午前10時30分～正午
- 会費など 子どもと保護者それぞれ250円(年間)(クリスマス会などは実費があります。)
- 問い合わせ先 若林(Tel090-9660-1913)

期日	内容	持ち物
12月6日(水)	クリスマス工作	はさみ、のりなど
12月20日(水)	クリスマス会	お皿、フォーク
平成30年 1月24日(水)	新年会	
2月7日(水)	リトミック	
2月21日(水)	ひな祭り工作	はさみ、のりなど
3月14日(水)	お別れ会	お皿、フォーク

親子ふれあいミニミニ講座 たのしいお話



上山田子育て支援センターで開かれた親子ふれあいミニミニ講座。「うさぎとかめ」「大きなかぶ」などのお話に、子どもたちは興味津々で楽しんでいました。



工夫を施した分
かりやすく楽しい
お話で、子どもは
とても喜んでいま
した。

給食レシピ紹介



第2 学校給食センター

たらのおろしかけ

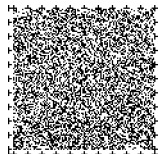
たらは冬にかけて、旬を迎える魚です。鍋料理の材料としてもおなじみですが、衣をつけて揚げると油のコクが加わります。和風のおろしだれは、揚げたさばやハンバーグなどにかけても、おいしく食べることができます。

【材料 (4 人分)】

	【たれ】	
たらのおろし身	50 g 4 切れ	大根 80 g
塩 (下味)	少々	みりん 小さじ2
片栗粉 (衣)	適量	濃口しょう油 小さじ1強
揚げ油	適量	砂糖 小さじ2/3
		片栗粉 (とろみ用) 小さじ1/3
		水 (とろみ用) 小さじ2/3

【作り方】

- ①大根をおろし、おろし汁ごと鍋に入れ、火にかける。調味料を入れ、ひと煮立ちしたら水で溶いた片栗粉を入れ、よくかき混ぜる。
- ②たらに塩を振り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③揚げたたらに、おろしだれをかける。



ちくまトピックスに掲載しきれない情報は千曲市 Facebook で発信中



千曲市の魅力や市内の情報を動画で発信中

CHIKUMA TOPICS

イベント 千曲川マルシェ&さらしなの里そば祭り



10月21日に白鳥園南側芝生広場で千曲川マルシェとさらしなの里そば祭りが開催されました。千曲川流域の8市町村、市内外から11店のそば店や団体などを含めた総勢41の店舗が出店しました。イベントでは新商品や人気ご当地商品の販売、名人によるそば打ちの実演などが行なわれ、大勢の来場者で賑わいました。今回は2日間の開催予定でしたが、台風の影響により1日のみの開催となりました。

CHIKUMA TOPICS

イベント 森將軍塚まつり



森將軍塚古墳一帯で、11月3日に森將軍塚まつりが開催されました。白い古代装束を着た地元住民らが、屋代駅から科野の里歴史公園までをパレードし、長野盆地の眺めが広がる古墳上では、今年の収穫に感謝する儀式を行ないました。公園内では太鼓や音楽の演奏のほか、森將軍塚鍋のサービスが行なわれ、地場商品の販売コーナーなども並びました。この日は、紅葉が始まりかけた雲ひとつない秋晴れで、公園内はたくさんの人で賑わっていました。

CHIKUMA TOPICS

イベント 荒砥城まつり



10月15日に戦国ロマンを感じさせる「荒砥城まつり」が、城山史跡公園で開催されました。地域の文化財を活用しようという目的で、平成8年から開催されており今年で21回目となります。オープニングセレモニーでは、戦国武将などに扮した甲冑愛好会のメンバーが登場し、来場者を沸かせていました。この日は雨の中での開催でしたが、来場者はイノシシ肉入りの戦国汁や乗馬体験などを楽しみました。

CHIKUMA TOPICS

水道 災害時にも使える安心の蛇口を設置



長野県企業局は、地震などの自然災害が発生した際に飲み水が出る施設「安心の蛇口」を勤労者体育センター（稲荷山）に設置し、そのお披露目式が10月17日に行なわれました。「安心の蛇口」は、平时に水飲み場として使用できますが、水道管の耐震化により災害時にも給水できるのが特徴です。防災備蓄倉庫に保管されている応急給水栓を組み立てることで、10個の蛇口から給水できます。今後は、市内6か所に増やす予定です。

CHIKUMA TOPICS

図書

セカンドブック配布式



interview

絵本は「おしゃべりなたまごやき」を選びました。おうさまのことがもっと知りたかったからです。本は毎日読むくらい、大好きです。



中村夏季さん(7歳・若宮)



セカンドブック配布式が、10月26日に更級小学校で行なわれ、赤地教育長が31人の一年生一人ひとりに、各自が選んだ本を手渡しました。セカンドブック事業は、自力である程度の本が読むことができる小学校1年生に本を贈ることで、読書好きな子どもの育成支援を目的としています。図書館司書などが選定した「セカンドブック選定20冊」の中から、好きな本1冊を親子で選び、郵送や小学校を通じて贈られます。



CHIKUMA TOPICS

給食 第1学校給食センター 一般見学・試食会



平成28年4月から稼働した第1学校給食センターで10月24日と27日に、一般見学と学校給食の試食会が行なわれ、2日間で54人が参加しました。24日の参加者は、調理実習室で同センターの設備や給食献立の説明を受け、見学用通路から調理員が給食を作る現場を見学しました。その後、この日に作られたソフト麺、ミートソース、ゴボウサラダなどの給食を試食しました。

CHIKUMA TOPICS

釣り 子どもニジマススルアー釣り教室



10月21日に親子14組が集まり、千曲川(万葉橋下流付近)で子どもニジマススルアー釣り教室が開かれました。「釣り」を観光資源として地域振興を図る「釣ーリズム信州推進事業」の一環で、釣ーリズム信州千曲市戸倉上山田地域協議会が企画しました。子どもたちはキャスティング(投げ釣り)の方法や釣りに関するマナーを学んだ後、ニジマス釣りを楽しみました。釣ったニジマスは千曲川へ放流しました。

おもてなし×美景


 級の月は、クルーズトレイン
 「TRAIN SUITE
 四季島」の乗客を対象に建設されましたが、他の観光列車でも利用されたことがあります。なお、2017年のクルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島」(1泊2日 コース／春・秋)の運行は11月25日、26日に終了しましたが、来年も4月からの運行が決まっています。

観光×未来

ウンジ名は、姨捨の地にちなみ名付けられました。広さは約80平方メートルで、夜景を眺められるように窓に面して座れる長細い造りです。内装は信州の味噌蔵の雰囲気を出しています。

コンセプト

2 017年5月6
日から運行を開
始したクルー
ズトレイン「TRAIN
SUITE 四季島」(1
泊2日コース／春／秋)
の停車駅である姨捨
駅。その駅舎隣接地に
設けられた夜景バー
ラウンジ「更級の月」
では、善光寺平の美景
を眺めながら地酒やワ
インを楽しむことがで
きます。この特集では
「更級の月」とそこで
活躍する千曲人、市内
事業所を紹介します。

2

017年5月6
日から運行を開
始したクルー

更級の月



千曲人たちによる至高のおもてなし



①更級の月と姨捨駅舎 ②・③更級の月で提供されるオードブルや地酒など (TRAIN SUITE 四季島 (1泊2日コース／春／秋)) ④亀のモチーフが埋め込まれたハイテーブル ⑤更級の月内からの眺め ⑥駅舎名 ⑦姨捨駅からの善光寺平の夜景 ⑧姨捨駅 ⑨千曲染め ⑩ TRAIN SUITE 四季島と善光寺平の夜景

*更級の月は「TRAIN SUITE 四季島」専用ラウンジバーとなります。

*更科の月は「TRAIN SUITE 四季島」専用ラウンジバーとなります。

(福) いなりやま福祉会



飲食時のナプキンとして使われているのは、千曲染めです。これを手掛けるのは、いなりやま福祉会を利用する障がい者の皆さんです。ナプキンは約50 cm四方の綿製で、あんずの枝で染めた淡いピンク色です。食事の際に乗客に渡し、持ち帰ることもでき、信州の工芸品として喜ばれています。

若宮、羽尾、須坂、上徳間、
内川、千本柳 財産区



「更級の月」のハイテーブルには、冠着山(姨捨山)のヒノキが使われています。若宮、羽尾、須坂、上徳間、内川、千本柳の財産区から寄贈いただきました。

(株)山崎屋木工製作所
大谷 健一郎さん(長野市)



ハイテーブルの加工を担当したのが、大谷健一郎さんです。ハイテーブルには、アクセントとしてあんずの木で加工した茶色の亀が埋め込まれています。信州の木材の味わいを感じてもらうことにこだわりました。

木の花屋



提供されている「信州の伝統野菜」の漬物は、木の花屋で加工されているものです。王滝かぶの甘酢漬、村山早生ごぼう味噌漬、八町きゅうり粕漬などが使われています。

味噌蔵 たかむら



オードブルには、味噌蔵
たかむらのしょうゆ豆や
あんずピクルス、田毎みそ
も使われています。また、
「TRAIN SUITE 四季島」
の乗客に娘捨駅で甘酒を振
る舞っています。

(株) ホテルメトロポリタン長野
田玉 高啓さん (戸倉)



「更級の月」で地酒やワインと相性が良いオードブルを料理し、乗客をもてなしているのが田玉高啓さんです。旬に合わせた食材を使用し、季節ごとにメニューを変えます。「信州の伝統野菜」の漬物やナガノパープルなどの県産食材で、信州を味わっていただくことにこだわりました。

毎月最新の市報をスマホ
やタブレットにお届けし
ます。

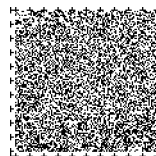


▲利用登録はこちら

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。

11月12日の信州粉もん祭りにて、「あんず平和酵母」の発見につな
がった小麦粉粘土で、子どもたちと作品を作る坂本さん

「長い期間を経て、 やっとここまでできました」



チクマ
ビト
NO. 28

信州・夢乃里工房 坂本 乃里子さん(屋代・54歳)

千曲市ワインぶどう研究会で、新たな取り組みが始まった。10月2日に収穫した、ぶどう品種「マルベック」(本紙2ページ)から出来上がるワインには、アルコール発酵させるために千曲市産の「あんず平和酵母」が使われている。この「あんず平和酵母」を発見したのが坂本乃里子さんだ。

坂本さんは長野冬季オリンピックで木製の笛コカリナに出会い、コカリナ製作者になった。平成21年、コカリナの製作過程で発生する木屑の有効活用として、あんずの木屑と小麦粉を混ぜた粘土を考えた。高温多湿の夏祭り子どもたちが作った小麦粉粘土が、翌日には発酵して膨張していた。また、屋外放置していた小麦粉粘土が、長期間カビの発生もなく腐敗もしなかった。これらの現象を不思議に思った坂本さんは、平成23年に専門機関の協力のもと、あんずからジャボニカス分裂酵母を発見した。

平成25年7月には、果汁を用いた酵母の培養方法の特許を出願し、5か月後に特許登録された。しかし、この酵母を使った食品事業を始めようとした矢先、食用事例のない新規酵母であることが判明する。安全性を確認するには、長い年月が必要となるため、有用性のある酵母を改めて見つけることにした。特許登録から3年。あんずの品種「平和」から食品利用に可能な酵母が見つかる。現在、この酵母がワイン醸造に試験的に使用されている。

酵母に関する知識が皆無だった坂本さんは、一から勉強し何度も挫折しかけた。だが「千曲市森の平和」という種類のあるあんずから、発酵力が強く食品利用可能な酵母が見つかったときや、この酵母が醸造試験でワインへの利用が可能との結果が出たときは、本当に嬉しかった」と当時の喜びを話す。あんず平和酵母と千曲市産のぶどう。この2つの出会いが織りなす奇跡を、早く味わいたい。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年11月1日現在)

		平成29年	
		10月中の動き	
世帯数	21,888(-5)	転入	100人
人口	59,754人(-38)	転出	103人
男	28,930人(+4)	出生	33人
女	30,824人(-42)	死亡	68人

編集後記

今年も残すところ1か月を切り、年末に向けてたばたと忙しい時期になります。忘年会も多くなりますね。『20・10運動』は、宴会ではじめの20分、終わりの10分はお酌などで席を立たず、自席で料理をいただきたい食べ残しを減らしましょうという取り組みです。個人の意識だけでは難しいこともあり、幹事さんの声かけがあると全体で取り組みやすくなります。エコのために(たくさん食べるために!)幹事さん、声かけをお願いします。 吉田

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

●市報千曲12月号の印刷費は、1部あたり約33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)

平成29年12月

36