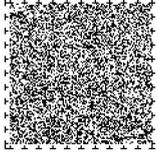


# ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★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>



## お知らせ

### 「TRAIN SUITE 四季島」 おもてなし協力者へ記念品贈呈

平成29年11月18日に姨捨駅で、JR東日本から「TRAIN SUITE 四季島」(1泊2日コース/春～秋)おもてなし協力者へ記念品が贈呈されました。  
 楽知会、高村商店、千曲市に記念品である盾が贈られました。



▲記念品贈呈式の様子

10月に総務省統計局が実施する「平成30年住宅・土地統計調査」の準備事務を行います。  
 2月1日現在で住宅やアパートのほか、住居部分のある建物のほか、

### 住宅・土地統計調査準備事務

## お 知 ら せ

ありがとうございます

●千木良賢作(内川)様

### 【寄付の内容・使途】

五加保育園に絵本78冊・故人千木良金作(父)様の代から50年間続いている園児へのクリスマスプレゼント

## ご 寄 付

や住戸数を把握するため、指導員が現地を調べます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5316)

二十歳になったら国民年金の加入手続きを

### ●加入手続き

20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から「国民年金資格取得届」が届きます。

必要事項を記入し、現在住んでいる市町村の国民年金担当窓口、または最寄りの年金事務所へ提出してください。

●保険料が払えないときは  
 次の制度を利用すると、保険料の納付を先に延ばすほか、不慮の事故などによる障害給付の受給を可能にします。

●加入手続き  
 20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から「国民年金資格取得届」が届きます。

●昼の部  
 日時 1月11日(木)、25日

- ひきこもり家族支援のついで
- 講師 鷲塚輝久さん(東口メソナルクリニック院長)
- お問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)
- 日時 2月8日(木)午後3時～4時30分
- 会場 更埴庁舎講堂
- 内容 「思春期に起こりやすい精神疾患と自傷行為への対応」

### 心の健康講座

●お問い合わせ先  
 ○長野南年金事務所(TEL026-1227-11284)  
 ○更埴庁舎・市民課(内線5434)

- 学生納付特例 学生で所得のない人の保険料納付を猶予する制度です。
- 納付猶予制度 50歳未満の人で、本人や配偶者の所得が少ない場合に保険料納付を猶予する制度です。猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納められ、将来の年金額を確保できます。ただし、猶予を受けてから3年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。
- お問い合わせ先  
 ○長野南年金事務所(TEL026-1227-11284)  
 ○更埴庁舎・市民課(内線5434)

●夜の部  
 日時 1月17日(水)午後7時～9時

- 会場 更埴保健センター
- 申込方法 事前に電話か、直接窓口で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)
- 支給対象 平成29年12月1日現在で市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人
- ①障がい者の社会福祉施設などに入所・入居し、市が援護をしている人の保護者
- ②養護学校などに通園・通学している人(入寮者を除く)の保護者
- ③在宅で市が援護し、障がい者の社会福祉施設などに通所している人
- 支給金額  
 ①②は年額1万3000円、  
 ③は通所の日数により異なります。
- 申請期限 1月26日(金)
- 申請方法や対象施設など、詳細は問い合わせください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

### 社会福祉施設通所者などに扶助費を支給

- (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 1月17日(水)午後7時～9時
- 会場 更埴保健センター
- 申込方法 事前に電話か、直接窓口で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)
- 支給対象 平成29年12月1日現在で市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人
- ①障がい者の社会福祉施設などに入所・入居し、市が援護をしている人の保護者
- ②養護学校などに通園・通学している人(入寮者を除く)の保護者
- ③在宅で市が援護し、障がい者の社会福祉施設などに通所している人
- 支給金額  
 ①②は年額1万3000円、  
 ③は通所の日数により異なります。
- 申請期限 1月26日(金)
- 申請方法や対象施設など、詳細は問い合わせください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

\* 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。

お知らせ

インフルエンザ予防接種  
の費用助成期間の延長

- 延長期間 1月31日(水)まで
- 対象者 9月までに予診票が届いている65歳以上と中学生・高校生に相当する人



■問い合わせ先  
戸倉庁舎・健康推進課  
(内線6256)

- 果樹改植や苗木購入の支援  
市は、果樹の改植や苗木の購入に対し、補助金を交付します。
- ①果樹改植と低位園の再開発にかかる費用助成
- 内容 実施面積5坪以上の圃場に、りんご、ぶどう、ももなどを改植する際に要する費用のうち、抜根、深耕、整地などを行なう目的の重機借上げ料及び運搬料、それらの作業委託料、片付け代、苗木代、土壌改良費用を補助します。
- \*補助率2分の1以内
- \*個人に対する労賃、果樹棚にかかる費用は対象外です。
- ②あんず園の整備などにかかる費用助成
- 内容 5本以上のあんずの苗木を一括購入した際、苗木代と圃場の条件整備に要する費用を補助します。
- \*補助率3分の2以内
- 共通事項
- 対象者 市内に農地を有する

- 子育てひろばの中止  
■期日 1月23日(火)、2月27日(火)
- 会場 稲荷山児童センター
- \*耐震改修工事のため
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6217)
- 避難場所等誘導看板の設置  
市と中部電力グループ会社では、「電柱取付型避難場所誘導看板(スポンサー付)」の設置を進めています。
- 誘導看板の設置は、観光客などに避難場所の周知ができません。さらに災害発生時に最寄りの避難場所への誘導を容易にすることが期待されます。
- 看板設置相談窓口 中部電力グループ 中電興業株式会社
- 長野営業所(TEL026-1238-16168)
- 上田営業所(TEL0268-123-12315)
- 問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)
- 国の教育ローン  
国の教育ローンは、高校・短期大学・大学・専修学校・各種学校などに入学・在学する子どもがいる家庭を対象とした公的な融資制度です。
- 融資額 子ども一人につき350万円以内
- 農業者(農業団体)のうち、市税の滞納がない人(団体)
- 申請方法 申請書と必要書類を提出してください。詳細は、問い合わせてください。
- \*申請書の様式は上山田庁舎農林課窓口か市ホームページから取得してください。
- 申請・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7241)
- 第5回看護職の就職プレ相談会  
看護職を離職してブランクのある人などのための相談会です。
- 日時 1月24日(水)午後1時30分〜4時(予約制)
- 会場 ハローワーク長野会議室
- 申込・問い合わせ先 長野県看護協会(TEL0263-13510067)
- 巡回労働相談  
■日時 2月7日(水)午後1時10分〜4時10分(予約制)
- 場所 千曲市ふれあい人権センター

トルコギキョウ・アスパラガス栽培セミナー受講者  
274-3400

- 森将軍塚古墳ボランティアガイド  
ガイドは森将軍塚古墳の見学案内をします。難しい説明ではなく、見学者とのふれあいを大切にしています。5回の講習会を受講後、ガイドを行います。
- 講習会日程 1月21日、2月4日、18日、3月4日、18日
- \*すべて日曜日
- 時間 午前9時30分〜11時30分
- 会場 森将軍塚古墳館
- 申込方法 1月18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 森将軍塚古墳館(TEL026-274-3400)
- 金利 年1.76%  
(母子家庭などは年1.36%)  
\*平成29年11月10日現在
- 返済期間 15年以内  
(母子家庭などは18年以内)
- 教育ローンコールセンター  
(TEL0570-008656)
- 問い合わせ先 日本政策金融公庫長野支店(TEL026-233-12141)

募集

- 自衛官採用試験  
①予備自衛官補  
■受験資格  
○一般 18歳以上34歳未満の人  
○技能 18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53歳〜55歳未満の人)
- 受付期間 1月9日(火)〜4月6日(金)
- 試験期日 4月14日(土)〜18日(水)のいずれか1日
- ②自衛官候補生(男子・女子)  
■受験資格 18歳以上27歳未満の人
- 試験日 2月10日(土)
- 申込方法 詳細は、ホームページ(http://www.mod.go.jp/pcp/nagano)で確認してください。
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL026-235-16026)



▲講師 蓮池薫さん

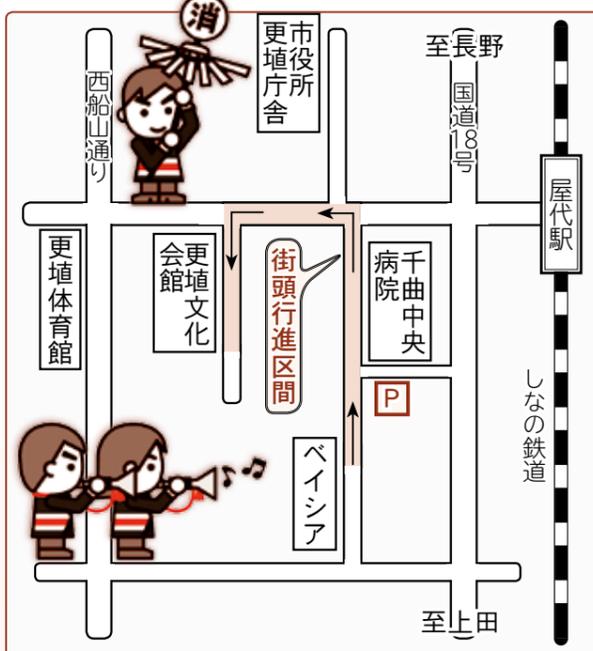
- 演題 「夢と絆」
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)
- 講演会  
午後2時30分〜4時  
講師 蓮池薫さん(新潟産業大学経済学部准教授)
- 市立植生中学校・屋代南高等学校の生徒による実践発表  
午後2時10分〜2時30分
- オープニング(八幡小学校の皆さんによる合唱)  
午後1時30分〜1時50分
- 人権擁護委員会による啓発活動  
午後1時〜1時20分
- 会場 更埴文化会館あんずホール
- 日時 1月20日(土)午後1時30分〜4時
- 内容 更埴文化会館あんずホール

お知らせ

市消防団出初式の街頭行進 交通規制にご協力を

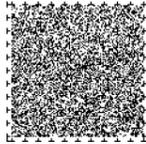
1月28日(日)に、千曲市消防団出初式を行ないます。出初式では街頭行進を行ない、その後式典を行ないます。街頭行進はラッパ分団の吹奏音楽隊を先頭に消防団員、婦人消防隊員約700人と、消防関係車両約16台の行進です。団員は隊列を組み、午前9時にバイシアを出発します。船山通りから屋代駅前通りを式典会場の更埴文化会館へ向かって行進するため、一時的に片側通行などの交通規制をします。街頭行進を見学する人は、千曲中央病院の駐車場を利用してください。

■問い合わせ先  
更埴庁舎・危機管理防災課  
(内線5252)

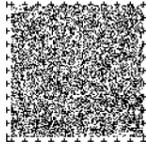


市消防団出初式の街頭行進区間図

\* 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。



催し物

第9回千曲市食の文化祭

- 日時 1月28日(日)午前10時～午後2時
- 会場 戸倉創造館
- 内容
  - 長野県短期大学と名勝嬢捨棚田倶楽部コラボレーションによる米粉レシピの提供
  - 劇団かけはしによる寸劇
  - 長芋ころころ
  - 巻きずし
  - 味噌丸作り体験コーナー
  - おとうじや甘酒の振る舞い
  - 箱膳体験(参加費800円、定員30人)
  - 納豆作り体験(参加費300円、定員20人)
  - 塩麴作り体験(参加費300円、定員20人)
  - 信州千曲ブランド認定品販売
  - \*箱膳・納豆作り・塩麴作り体験は1月24日(水)までに申し込んでください。
  - \*応募多数の場合は抽選です。
- 申込・問い合わせ先
  - 上山田庁舎・農林課(内線7243)

第11回大雲寺自然探勝園初日の出をみんなで迎えるつどい

- 日時 1月1日(月・祝)午前7時～

第26回森将軍塚で初日の出を拝むつどい

- 日時 1月1日(月・祝)午前7時20分～
- \*悪天候の場合は古墳館前で行ないます。
- 会場 森将軍塚古墳
- \*お神酒・ジュースの振る舞い、抽選会を実施します。
- 主催・問い合わせ先 森将軍塚で初日の出を拝むつどい実行委員会 宮下(TEL0261-27210064)

千曲川野鳥観察会

- 日時 1月20日(土)午前9時～正午(悪天候中止)
- 集合場所 千曲川緑地公園駐車場(噴水の近く)
- 観察場所 万葉橋西側から大正橋
- 参加費 300円(保険代)
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、水筒、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)

- 服装 防寒着、防寒靴、手袋
- 主催・問い合わせ先 NPO 法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-6994-4820、連絡は平日の午前9時から午後5時まで)

2018ジャパンパラアイスホッケーチャンピオンシップ

パラアイスホッケー日本代表が平昌パラリンピックに向けて、海外から3か国を招き国際大会を開催します。中村稔幸選手(内川)が出場します。

期日	試合内容など	
1月8日(月・祝)	午後2時～日本対ノルウェー	午後5時～韓国対チェコ
1月9日(火)	午後2時～日本対韓国	午後5時～ノルウェー対チェコ
1月10日(水)	午後2時～日本対チェコ	午後5時～韓国対ノルウェー
1月12日(金)	午後2時～準決勝①	午後5時～準決勝②
1月13日(土)	午前11時～3位決定戦	午後2時～決勝

ときめきスプリングパーティー

- 日時 2月24日(土)午前10時30分～午後3時30分
- 会場 信州戸倉上山田温泉「笹屋ホテル」
- 対象
  - 男性 千曲市・坂城町結婚相談所登録者、または千曲市・坂城町の在住者か勤務者で、35歳から55歳までの人
  - 女性 55歳までの人
- 定員 男女各20人
- \*応募多数の場合は抽選です。
- 参加費 男性6500円、女性3500円
- 申込方法 氏名、住所、性別、年齢、携帯電話番号を明示し、2月8日(木)午後5時までに、電話または電子メール(sapo-wedding@chikuma-shakyo.jp)で申し込んでください。
- \*電子メールで申し込む場合は件名を「スプリングパーティー」としてください。
- 申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(TEL026-27612687)

新春！健プラ寄席

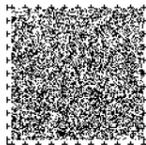
- 日時 1月8日(月・祝)午前10時30分～正午
- 会場 健康プラザ
- 内容 生萱の噺家「信濃家 あい橋」による独演会

期日	時間	内容	持ち物	参加費
1月11日(木) 31日(水)	午前9時30分～正午	【布小物教室】綿入りのルームシューズを作ります。	家庭用ミシン、裁縫道具一式	2,400円
1月12日(金) 21日(日)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】自分自身でまつげエクステをつける体験レッスンです。	-	1,500円
1月13日(土)	午前10時～正午	【冬のアイシングクッキーレッスン】クッキーの表面に砂糖でイラストや模様を描きます。	エプロン、三角巾、タオル	1,800円
1月17日(水)	午前10時～	【脳トレいきいきヨガ】簡単な動きで体をほぐします。	ヨガマット、タオルなど	1,900円
1月17日(水)	午前10時30分～正午	【ウィッシュドリーム】今年に達成したい目標などを描くワークショップです。	筆記用具	2,500円
1月17日(水)	午後1時～2時30分	【あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも】骨盤の歪みによる悪影響などの講義です。	ハンドタオル	1,500円
1月19日(金) 20日(土)	午前10時～午後3時30分	【白鳥園手作り雑貨市】地元で活躍している作家の作品の販売やワークショップを行います。	-	-
1月22日(月)	午前10時～11時30分	【大人のキレイ講座「顔ヨガ」】誰でも簡単にできる顔の体操です。	-	2,200円
1月22日(月) 2月5日(月)	午後1時～2時45分と午後3時～4時45分の2回開催	【これからはじめるスマートフォン教室】	-	-
1月28日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩】インターバル・ウォーキング・トレーニングで心身を鍛えます。	ウォーキングできる服装、帽子、飲み物	1,500円

- 共通事項
  - \*振る舞いを用意しています。
  - 問い合わせ先 健康プラザ(TEL026127215818)
- 白鳥園イベント
  - 会場 白鳥園
  - 申込方法 電話またはメールで申し込んでください。
  - 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026127510400、メール info@hakuchoen.jp)

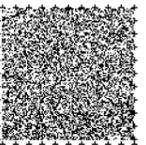
〈広告欄〉

〈広告欄〉



# 定例の掲示板

★更埴庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸倉庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238  
 ★上山田庁舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796  
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



## 日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
1/1 (月・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代)026-272-3713 中沢内科医院(稲荷山)026-272-1013 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
1/2 (火)	島谷医院(杭瀬下)026-273-1201 安川整形外科クリニック(屋代)026-273-6611 村上堂大井クリニック(坂城町)0268-81-3131	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 いわかた薬局(戸倉)026-275-0269
1/3 (水)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 坂口整形外科(屋代)026-273-8680 武市医院(坂城町)0268-82-2606	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
1/7 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 安里医院(内川)026-275-7800	千曲中央病院歯科 (杭瀬下)026-273-2130	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 内川土屋薬局(内川)026-261-5711
1/8 (月・祝)	兒玉医院(寂蒔)026-272-4300 岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 とも泌尿器科クリニック(磯部)026-261-5815	渡辺歯科医院(稲荷山) 026-272-1313	上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074
1/14 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 鶴沢眼科(屋代)026-272-0031 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	柳沢歯科医院(稲荷山) 026-273-5638	前田薬局(稲荷山)026-272-1247 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787
1/21 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 さかき生協診療所(坂城町)0268-82-0101	宮坂歯科医院(小島) 026-272-0133	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
1/28 (日)	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 中島産婦人科小児科(上山田温泉)026-275-0111	林歯科医院(上山田温泉) 026-275-1064	お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
2/4 (日)	菅谷東クリニック(粟佐)026-272-0493 もみのき内科クリニック(寂蒔)026-272-3610 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	宮島歯科医院(粟佐) 026-273-3064	粟佐ひとみ薬局(粟佐)026-273-6730 あんず薬局(桜堂)026-272-8200 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324

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

## 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

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

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

### ゆずりませ

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、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、ガスコンロ、エアマッサージャー

<広告欄>

## 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 1月31日(水) 午前9時～
- 会場 戸倉庁舎 4階会議室
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6316)
- 農業委員会
- 日時 1月29日(月) 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)

## 1月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 1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。

## 1月納期の市税・使用料など

- 市県民税(4期分)
  - 国民健康保険税(7期分)
  - 介護保険料(10期分)
  - 後期高齢者医療保険料(7期分)
  - 保育料(1月分)
  - 公共下水道使用料(10期分)
  - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(1月分)
- 納付期限 1月31日(水)

## 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。  
 ●1月23日(火)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 父が古い空き家を所有していますが、高齢になり引き継ぐ人もいないため、売却したいと思っています。何かよい方法はありませんか。  
 ●回答(建設課) この先、住む予定のない住宅を市内に所有している人は、市役所が運営する空き家バンクに登録して、利用希望者を探すことができます。千曲市空き家バンクに登録を希望される場合は、申請される人が空き家の登記名義人である必要があります。そのため今回の場合、お父様の名前で申請していただくこととなります。  
 近年、空き家の需要が高まっていることもあり、不動産業者も空き家に注目していますので、お近くの不動産業者に相談してみるのもひとつの方法です。  
 また、住宅を買い取ってリフォームをし、新たに買い手を探す「買取再販業者」も増えてきています。業者に買い取ってもらえる場合は、売ったあとに家の不備が見つかり責任を問われるといった問題もありませんので、こちらも検討ください。  
 空き家に関する相談や、不明な点は建設課空き家対策係(内線5645)まで問い合わせてください。

<広告欄>

★更埴図書館 (Tel.026-273-2989)  
 ★戸倉図書館 (Tel.026-276-7001)  
 ★更埴西図書館 (Tel.026-273-8060)  
 ■開館時間 午前9時30分～午後6時  
 ★上山田公民館図書室 (Tel.026-276-5842)  
 ■開館時間 午前8時30分～午後5時15分

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

としよかんへ『来・ぶらりー』

**更埴図書館 新刊図書**  
 ○小説  
 『みちづれはいても、ひとり』 寺地はるな  
 『毒母ですが、なにか』 山口恵以子  
 『ミステリークロック』 貴志祐介  
 ○ノンフィクション  
 『かわいいポケット折り紙』 藤本祐子  
 『西郷隆盛その生涯』不破俊輔  
 ○児童向け  
 『鉱物・宝石のひみつ』松原聰  
 『くるみのなかには』 たかおゆうこ

**戸倉図書館 新刊図書**  
 ○小説  
 『キラキラ共和国』小川糸  
 『たゆたえども沈まず』 原田マハ  
 ○ノンフィクション  
 『社会人の日本語』山本晴男  
 『宅配クライシス』 日本経済新聞社  
 『ニッポンのおみくじ日本全国232種のおみくじを引く』 鏡木麻矢  
 ○児童向け  
 『ゆきのあかちゃん』 宮田ともみ  
 『パンダおやこたいそう』 いりやまさとし

**人気の本ベスト5** 【子育て】

- 1位『きちんとかんたん離乳食』中村美穂
- 2位『時短・かんたん・幼児食』友利新
- 3位『ヨチヨチ父』ヨシタケシンスケ
- 4位『マンガ育児ことわざ』あかまる 他
- 5位『うん このあかちゃん』長谷川義史

**1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

\*年始休館日：1月1日～1月3日  
 \*図書整理休館日：1月31日(更埴・更埴西・戸倉図書館)

**更埴西図書館 おすすめの一冊**

**「戦の国」**  
 著/沖方丁  
 出版社/講談社

決戦の日々でしか開かない才能がある。国を背負う者にしかわからない苦悩がある。日ノ本が造られた激動の55年を戦国の6傑の視点から描く。

**【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 1月27日(土)午前10時30分  
 分(ロビーおはなし会) 毎週水曜日午前10時30分

**千曲警察署から**

110番の正しい利用にご協力を！

1月10日(水)は「110番の日」です。「110番」は、事件・事故の緊急電話です。通報の際には「慌てず、落ち着いて」警察官の質問に答えてください。

■110番通報の際の質問内容

- 「何が」「いつ」「どこ」であったのか？
- 犯人の特徴は？
- 今、どうなっているのか？
- あなたの住所・名前・電話番号は？
- 緊急でない通報の場合
- 警察に対する相談は、警察安全相談 電話#9110
- 落とし物、拾い物や免許関係の問い合わせは、最寄りの警察署に連絡

■お知らせ  
 夜間の交通事故が多発しています。外出する人は明るい色の服装で夜光反射材を活用するなどの工夫、ドライバーの人は早めのライト点灯にご協力をお願いします。

**平成29年市内事件・事故累計 (11月末現在の暫定値)**

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	34件 (-13)
自転車盗	28件 (-11)
車上狙い	12件 (-6)
その他	21件 (-15)
交通事故	
件数	230件 (-25)
死者	4人 (±0)
傷者	278人 (-37)

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	1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	1月10日(水)	午後1時30分～4時30分	更埴保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
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	1月13日(土)	午前9時～正午	更埴文化会館 2階小会議室	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 *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)。
	1月21日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	1月23日(火)	午後1時～4時	稲荷山公民館 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 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、FAX026-214-3013
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 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	1月11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 Tel.026-276-2687 (要予約)
	1月25日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	2月14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
	2月27日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	1月10日(水)	午後1時～3時	戸倉庁舎 2階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	1月13日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	1月11日(木) 1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
	1月15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.87

長野県地域発元気づくり支援金の採択団体の声を紹介いたします。  
 ◎今月は「ちくまミライ合同会社」

代表社員の柳澤純さんにお聞きしました。

ちくまミライ合同会社は、千曲市の中心市街地のひとつである屋代駅前商店街の賑わい創出を目指し設立されました。元気づくり支援金により、旧よろづやホテルをリノベーション(改修)して、平成29年9月に「和かふえよろづや」をオープンしました。

### Q この事業の目的は?

「和かふえよろづや」では、3つの柱をもとに地域へ賑わいをもたらすきっかけとなる拠点を目指しています。

①よろづや食堂……元気になれる日替わりシェフによるランチ  
 ②よろづや箱市……想いのこもった手づくり雑貨や農産物の販売

③よろづや教室……暮らし彩る知恵と仲間と出会う講座

これらを通じて新たな人の輪(和)が生まれ、千曲市全域に生き生きとした賑わいが広がっていくことを目的としています。

### Q 読者へのメッセージ

日替わりのランチ、ドリンクやケーキだけでなく、手作り雑貨や食器なども手に取れます。どなたでもお気軽に立ち寄っていただき、お客様同士でも交流が生まれるような場を目指しています。皆さんの生活を豊かにしてくれる様々な「モノ・ヒト・コト」の出会いに、ぜひ「和かふえよろづや」へお越しください。

### ■問い合わせ先

和かふえよろづや(TEL026-1214-10039)



▲和かふえよろづやのお月見会

## わたしの子育て

第81話

私には2歳の長女ともうすぐ1歳になる次女がおり、年子の姉妹と毎日にぎやかに過ごしています。

長野に嫁いできた当初は松本市に住んでおり、夫の転勤を機に千曲市に引っ越ししてきました。周りに友達もおらず不安でしたが、近くに支援センターがあることを知り、すぐに出掛けたいことを覚えていきます。今ではほぼ毎日通うようになり、仲良しのお友達もたくさんできました。

次女は2月に1歳になりました。よく笑う子で、私も癒されています。姉のことも大好きで姉のあとについて遊んだり、真似っこもよくしています。

長女は10月で2歳になりました。お話が上手で、歌とダンスも大好きです。そんな長女は1



池田 成美さん(上山田)

歳3か月のときにお姉ちゃんになりました。次女が成長していくのと同時に妹の存在を理解し甘えもひどくなりました。我慢もたくさんさせてしまったのかな、お姉ちゃんになるのが早すぎたかな、と考えることもありました。

でも、姉妹だからこそ経験できることもあると思います。時にはおもちやを取り合っケンカしたり、思い通りにならなくて泣いたり……。時には二人仲良く笑い合ったり……。そんな経験をたくさん、たくさんしてほしいと思っています。

私もまだ未熟な母親です。感情的になってしまふこともあり。ただ二人のことを一番よく分かっている者として、二人の成長を一番近くで見守っていきたいと思います。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

「慢性腎臓病をご存知ですか」

第45回

日本の慢性腎臓病(CKD)患者は約1330万人にのぼり、CKDが原因で透析になる人は32万人に達しています。今回は、新たな国民病ともいわれるCKDを紹介いたします。

### 慢性腎臓病(CKD)

CKDとは、腎臓の働きが慢性的に低下した腎臓病の総称です。

○末期腎不全(人工透析)にまで進行する代表的な疾患として多いのは、糖尿病性腎症、腎硬化症(高血圧性腎障害)、糸球体腎炎です。

○脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の発症リスクになります。

○自覚症状が出たときには重症化していることが多いですが、早期発見し治療や生活習慣の是正により予防できます。

### 原因

○末期腎不全(人工透析)進行のリスクの約6割は生活習慣病と生活習慣です(表1)。

表1 CKD発症のリスク

生活習慣病	生活習慣	その他
メタボリックシンドローム 糖尿病 高血圧 脂質異常症 高尿酸血症	喫煙 食塩の過剰摂取 過度の飲酒 鎮痛薬などの多用	高齢腎臓、委縮した小さい腎臓 CKDの家族歴

\*リスクを管理することが重要です

### CKDの予防と早期発見

CKDの有無は尿蛋白(たんぱく)の障害と糸球体濾過量(腎機能低下)で判断し、定義されます。検査結果から、自分自身で腎臓の状態や腎臓を傷めるリスクを確認できます。市の特定健診では、試験紙法による定性検査(尿検査)と尿蛋白定量検査を実施しています。尿蛋白定量検査は、試験紙法に比べ、より正確な尿蛋白量を測定できます。生活習慣病の予防と、CKDの早期発見のために特定健診を受診しましょう。

## 信州ブレイブウォリアーズ

「毎週順位が入れ替わる激戦区、B2リーグ中地区で戦うウォリアーズ」

第63回



平成29年12月9日のアウェイ群馬での戦いでは、ダブルオーバertime(2回の延長戦)の末、勝ちを収めました。

「チームの方向性が固まりつつある中で、今日の勝利はとても大きな価値がある」と小野寺ヘッドコーチは話します。

今までの準備してきたものが良い形で出せた試合だっただけに、新年一発目のホワイトトリ

グでの試合が楽しみです。

いよいよシーズン中盤戦、プレの迫力と熱い戦いを是非とも会場に足を運んで体験してください。

### ■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

○信州千曲観光局

■1月のホームゲームスケジュール

○1月20日(土)、21日(日) ホワイトトリング

○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(TEL026-1214-7022、平日午前9時〜午後5時)

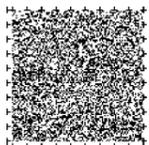
信州ブレイブウォリアーズ  
**ホワイトリングゲーム**  
 2018/1/20(土) 18:00~14:00  
 2018/1/27(土) 18:00~14:00  
 千曲市戸倉体育館

■チケット購入QRコード





# ちくまっこ通信



募集 ちくま in ちくま



丸山 泰佑 くん (1歳2か月) 鑄物師屋

家族からのメッセージ  
よく食べ、よく寝て、よく遊べ!

\*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】1月1日(月・祝)～  
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 1月11日(木)  
更 埴 1月12日(金)

● ベビーママサロン  
午前10時～11時  
上山田 1月12日(金)  
更 埴 1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
1月10日(水)	新春お楽しみ会
1月17日(水)	お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月24日(水)	上山田保育園児との交流会
1月31日(水)	豆まき「春よこいこい 福よこい」

## 更埴子育て支援センター

開催日	内容
1月4日(木)	あけましておめでとう会
1月11日(木)	お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月18日(木)	杭瀬下保育園児との交流会
1月25日(木)	工作&こり解消講座



更埴子育て支援センター(11月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(11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 1月18日(木)  
更 埴 1月26日(金)

■ 持ち物 麦茶、お手ふき

■ 参加費 150円(写真代など)

■ 対象 1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。



## 子育てひろば「0歳児のつどい」



戸倉創造館で子育てひろば「0歳児のつどい」が開かれました。お母さんたちは音楽に合わせて、赤ちゃんをマッサージ。その後、産後の身体に効く全身を使ったヨガを、赤ちゃんと一緒に楽しみました。



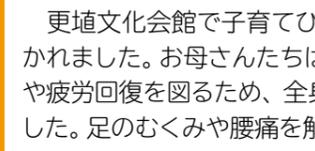
ママの声  
小林久美さん(打沢) 実音利ちゃん(0歳)

子どもは、同じ歳の赤ちゃんに触れ合うことができます。また、子どもとゆっくり過ごすことができ、気分転換になりました。

## 子育てひろば「スマイルママ」



子育てひろばの日程は、「暮らしのカレンダー」で確認できます。たくさんの親子が参加する子育てひろばは、ママ友をつくる絶好の機会です。



更埴文化会館で子育てひろば「スマイルママ」が開かれました。お母さんたちは、育児中のストレス改善や疲労回復を図るため、全身のストレッチを楽しみました。足のむくみや腰痛を解消する効果があります。

## 給食レシピ紹介



第1学校給食センター

### ブロッコリーとチーズのサラダ

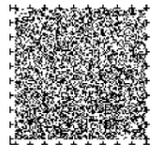
ブロッコリーのおいしい時期です。ドレッシングはシンプルですが、チーズがアクセントになっています。

### 【材料(4人分)】

ブロッコリー	100g	塩	少々
キャベツ	125g	こしょう	少々
にんじん	13g	サラダ油	小さじ1と1/2
チーズ	35g	酢	小さじ1と1/2

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り、キャベツとにんじんはせん切りにする。
  - ②①の野菜をゆでて水気を切り、冷やしておく。
  - ③チーズは小さめのさいの目に切る。
  - ④塩、こしょう、サラダ油、酢を混ぜてドレッシングを作る。
  - ⑤②と③を④のドレッシングであえる。
- \*調味料の分量はお好みで変えてください。



戸倉上山田中学校敷地内で新校舎建設にともなう安全祈願祭が行われました。新校舎は、全国的には珍しい北側に普通教室、南側にオープンスペースを配置した設計です。木の香りや温もりが感じられるよう内装の木質化が図られるといった特徴もあります。平成30年8月の完成に向け建設が進められています。

1月



戸倉上山田中学校の改築工事に着手



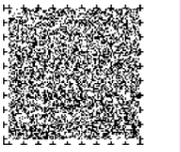
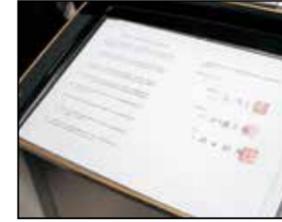
3月 屋代駅にエレベーター、こ線橋が完成

しなの鉄道屋代駅にエレベーターと新しいこ線橋が完成しました。しなの鉄道株式会社が事業主体となり、平成28年4月から工事が進められてきました。新こ線橋は、以前から使用しているこ線橋よりも約80m北側に建てられ、エレベーターが2か所に設置されています。



3月 長野広域連合ごみ焼却施設 地元と基本協定を締結

長野広域連合と市は、屋代第5区・第6区とそれぞれ、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協定書を締結しました。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。



信州千曲観光局は、地域の稼ぐ力を引き出すとともに観光地経営の視点に立った観光地域づくりの舵取り役です。観光推進組織として、多様な関係者と協働し、観光地域づくりを実現するための戦略を策定、実施します。



新しい観光組織「信州千曲観光局」が開所

4月



まちづくりの指針「第二次千曲市総合計画」がスタート

平成38年度を目標年度とした、市の新しいまちづくりの指針「第二次千曲市総合計画」がスタートしました。超高齢社会を迎え、人口減少とともに地域活力の縮小が懸念される中で、千曲市の特性を最大限に活かし、「史都がにぎわう 信州の交流拠点 千曲」を目指します。

千曲市 in 29 years

# 10大ニュース

平成29年を振り返ります。昨年1年間にあった千曲市のできごとです。



5月

姨捨駅にクルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島」

平成29年5月6日にJR東日本のクルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島(1泊2日コース/春~秋)」が県内を通るコースを初めて運行し、姨捨駅を訪れました。



9月

県史跡「松田家館跡」で火災

長野県史跡「武水別神社神主松田家館跡」で、平成29年9月6日の午後6時20分頃に、火災が発生しました。火は出火元の主屋から燃え広がり、齋館、新座敷、料理の間など計7棟が全焼しました。

新たな子育て支援事業がスタート  
～セカンドブック、子育て応援アプリ、子育て短期支援事業～



10月

小学1年生に絵本をプレゼントするセカンドブック事業や、子育て応援アプリ、ショートステイ、トワイライトステイなどの新しい子育て支援事業がスタートしました。平成29年10月26日には、セカンドブック配布式が更級小学校で行われました。



10月

台風21・22号 市内の被害 復旧に1億5,800万円

台風21・22号により、千曲橋緑地公園の浸水、林道の路肩崩落、倒木などの被害がありました。また、台風21号では、一部地域に土砂災害と洪水に関する「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されました。



12月

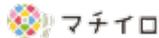
岡田市長が「新幹線新駅誘致運動に区切り」を表明

岡田市長は記者会見で「誘致運動にいったん区切りをつけたい」と述べました。平成29年10月にJR東日本から駅設置は「技術的に困難」との回答を受け、複数の専門家からも同様の意見を受けたことなどから判断に踏み切りました。

\*関連記事は4~7ページに掲載

●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。



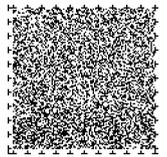
▲利用登録はこちら

●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。



「お互いがお互いを、教え合いながら、切磋琢磨」

オリオン精工株式会社

樋口 五津規さん(長野市・20歳)

岡田 進也さん(屋代・21歳)

吉澤 謙斗さん(栗佐・22歳)

お互いに切磋琢磨して成長した3か月間。ライバルではあったが、それよりも一つのチームだった3人。声を揃えて話すのができて良かった。お互いを想い合ったことが、最高の結果を導いたに違いない。



▲左から樋口さん、岡田さん、吉澤さん

銀賞の樋口さんは初出場。同社に勤めている兄の影響で、入社する前から技能五輪を目指していた。二人ひとり得意分野が違うため、上手くカバーし合えた。苦手なところを潰せたことが良かった」と技術を高め合えたことに満足している。銅賞の吉澤さんも初出場。「つらい練習を経て、賞を獲れたことが本当に嬉しかった。この喜びを後輩たちに伝えたい」と指導員という今後の目標に目を輝かせている。

オリオン精工株式会社に3人の若い優秀な技能者がいる。彼らは、平成29年11月24日から27日に栃木県で開かれた技能五輪全国大会「冷凍空調技術」の職種で、トップ3を独占した。金賞を受賞したのが岡田進也さん、銀賞が樋口五津規さん、銅賞が吉澤謙斗さんだ。技能五輪は国内の若手技能者がモノづくりの技能を競う大会。制限時間内に、最適運転するための冷媒配管や配線工事の技能を競う。3人は約3か月間、共に業務の傍ら大会への練習を積んできた。金賞の岡田さんは2回目の出場。前回は惜しくも敢闘賞だった。「今年は絶対、金を獲ってやる」という意気込みで臨んだ岡田さん。悲願達成に「名前を呼ばれたとき前回の悔しさの分、すごく嬉しかった」と受賞したときの喜びを話す。

編集後記

二年の計は元旦にあり」とよく言います。私は昨年1月号の編集後記で「朝活を充実させたいと宣言しました。朝に何かをすることを朝活といいます。

今年も運動面を中心に、荒天時は読書や家事など様々な朝活を実践することで、その一日がポジティブな気持ちで「イイ感じ」の時間で埋められ、「今日もイイ一日だったなあ」と自然と思えるよう頑張りたいと思います。皆さんも朝活を！

島田

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口

(平成29年12月1日現在)		平成29年	
世帯数	21,860(-28)	11月中の動き	
人口	59,694人(-60)	転入	93人
男	28,905人(-25)	転出	100人
女	30,789人(-35)	出生	36人
		死亡	89人

●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、Tel.026-273-1111、FAX026-273-1004)

戸倉庁舎(〒389-0892長野県千曲市大字戸倉2388番地、Tel.026-273-1111、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、Tel.026-273-1111、FAX026-276-0796)

●市報千曲1月号の印刷費は、1部あたり約26円です。