

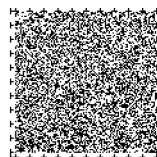
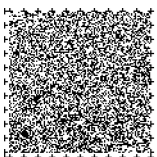
「スポーツ安全保険」に加入を

★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 募集・催し物

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

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



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

■掛金

年額800円〜1850円

* 年齢や条件により異なります。

■保険責任期間 4月1日〜平成31年3月31日

* 加入手続きが4月1日以降の場合は「加入手続き完了日」の翌日から有効となります。

* 補償内容などの詳細は、公益財団法人スポーツ安全協会ホームページで確認してください。

■申込方法 勤労者体育センター、戸倉体育館にある加入依頼書に記入のうえ、八十二銀行か郵便局で申し込んでください。

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

■奨学金貸与制度と寄付 経済的な理由で大学・高等学校などへの就学が困難な人に、奨学金を貸与します。

■対象 市内に住所があり、次のすべてに該当する人です。

○成績が優秀な人

○連帯保証人と保証人を得られる人

○日本学生支援機構の第1種奨学金を受けていない人

■貸与額(学校別)

○大学(短期大学を含む)・大学院・専修学校の専門課程 月額3万8000円

○高等学校(全日制・定時制)・高等専門学校・専修学校の高等課程 月額1万4000円

■申込期間 4月2日(月)〜5月10日(木)

* 申込方法、償還方法など詳細は問い合わせてください。

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

■寄付の手続方法 戸倉庁舎教育総務課に電話で連絡してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6322)

■支給金額 月額3000円

春の山火事予防運動・3月1日(木)〜5月31日(木)

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

森林は空気をきれいにしたり、山崩れや洪水を防いだりしてくれる大切な財産です。火災により森林を失わないよう、みんなで守りましょう。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

平成30年度指定ごみ袋購入チケットの郵送

平成30年度の指定ごみ袋購入チケットを3月下旬に郵送します。宛名面には「指定ごみ袋購入チケット在中」と明記してください。

届いたらミシン目に沿って切り開き、内側に印刷されているチケットを確認してください。チケットは届いた日から使用できます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

高齢者肺炎球菌の予防接種

高齢者肺炎球菌の予防接種を3月31日(土)まで実施しています。予防接種の済んでいない人は期日までに済ませてください。

■対象 平成29年4月にお知らせ、予防票を送付した人

* 期日を過ぎると、対象ではありません。

* 予防票を紛失してしまった人は、問い合わせてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 3月15日(木)午後1時30分〜3時30分

■会場 戸倉人権はつらつセンター

●夜の部

■日時 3月7日(水)午後7時〜9時

■会場 更埴保健センター

■申込方法 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)

更埴図書館短期講座

■日時 3月17日(土)午前10時〜11時30分

■会場 更埴文化会館

■演題 「戦国武将 真田信之」

6000円

* 通院距離により変わります。

■申請に必要なもの 医療機関の証明、印鑑、対象者名義の預金通帳

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

■申請方法 福祉担当窓口にある申請書に記入のうえ、医療機関の証明書を添えて3月30日(金)までに福祉担当窓口へ提出してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

住所変更の手続きを忘れずに

転入や転出、転居したときは、住所変更の手続きをしてください。

■手続方法 運転免許証などの本人確認書類、印鑑を持参のうえ、更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口にある「住民異動届」に記入し届け出してください。

■注意事項

○千曲市に転入する場合

住所を変更した日から14日以内に、「転出証明書」を持参のうえ、手続きをしてください。

「転出証明書」は、在住していた市区町村で発行を受けられます。

に嫁いだ小松姫

■講師 小野紀男さん(千曲市歴史文化財センター)

■定員 40人(先着順)

■申込方法 3月13日(火)までに電話か、直接窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴図書館(026-273-2989)

さらしなの里歴史資料館講演会

■日時 3月18日(日)午後1時30分〜3時30分

■会場 さらしなの里歴史資料館

■内容 オーストラリア先住民アボリジニとアボリジニアートの魅力について

■演題 「精霊が宿る狩人の大地」〜神々の声が聞こえる〜

■講師 内田真弓さん(アボリジニアート・コーディネーター・メルボルン在住)

■定員 80人(先着順)

■問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(026-276-1751)

さらしなの鉄道ダイヤ改正

3月17日(土)にダイヤ改正を行ないます。

JR線の時刻変更に伴う列車時刻を見直すとともに、北しなの線からしなの鉄道線間の車両直通列車を増設します。

○千曲市から転出する場合

届出後、「転出証明書」を発行します。

○市内で転居する場合

住所を変更した日から14日以内に手続きをしてください。

* 転入・転居の手続きをする場合、「通知カード」または「マイナンバーカード」に変更内容を記載しますので、必ずカードを持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課(内線5432)

平成29年度最低賃金の改正

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき国が賃金の最低額を定め、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならない制度です。

長野県内の事業場で働くすべての労働者と、労働者を一人でも使用しているすべての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、平成29年10月1日から時間額795円に改正されました。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精進手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

■問い合わせ先 長野労働局・労働基準部賃金室(026-1223-0555)

「農業と化学肥料に頼らない家庭菜園」講演会

■日時 3月11日(日)午後1時〜

■会場 戸倉創造館

■講師 木嶋利男さん(東京大学農学博士)

■参加費 500円

* 講演会終了後に交流会(会費1000円)があります。

■問い合わせ先 健康生活ネットワークひまわりの会(026-1275-0516)

福祉の職場説明会・就職面接会

「福祉の職場を詳しく知りたい」または「就職を考えたい」という人のために行ないます。

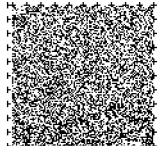
■日時 3月9日(金)

○午後1時〜2時20分 セミナー・プレゼンテーション

○午後2時30分〜4時 説明会・就職面接会

■会場 メルパルク長野

■問い合わせ先 長野県社会福祉協議会(026-1226-17330)



お知らせ

多子世帯応援プレミアムパスポートの発送

有効期限が3月末のため、新しい多子世帯応援プレミアムパスポートを対象世帯の世帯主宛てに3月中に発送します。

対象世帯は、千曲市に住民登録がある平成12年4月2日以降生まれの子どもが3人以上いる世帯です。



障害者等タクシー利用助成券の交付

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する人です。

- 身体障害者手帳所持者(下肢または体幹1・2・3級、内部または視覚1級の人)
○人工透析を受けている人
○療育手帳所持者(A1・A2の人)
○精神障害者保健福祉手帳所持者(1級の人)
○特定疾患医療受給者証の交付を受けている人(難病患者)

交付枚数

4月から1か月当たり2枚の割合(年度内24枚を限度)
*自動車税・軽自動車税の減免を受けている人は、年間4枚の交付となります。

助成額 1枚650円を限度
申請開始日

3月19日(月)

申請方法 印鑑と「身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・特定疾患医療受給者証」のいずれかひとつを持参のうえ、戸倉庁舎福祉課・更埴庁舎福祉支援係・上山田庁舎市民窓口課で申請し、交付を受けてください。
家族や日常的介護者などの代理申請もできます。
問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線62263)

日本語教室

日本語を勉強したい外国籍の皆さんのために、日本語教室を開催しています。
八幡公民館
日時 毎週金曜日(8月、1月、2月を除く)午後1時30分〜3時30分
参加料 1回1000円
問い合わせ先 戸倉庁舎・生

募集

自給稲作入門講座受講生

無農薬無化学肥料栽培で自給用米作りを学びます。
日時 3月から平成31年2月の毎月第2木曜日 午後6時〜8時45分(計12回)

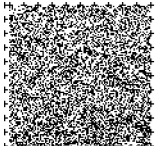
会場 戸倉創造館
講師 竹内孝功さん

受講料 1回1500円
*一括で12回分を申し込み場合は1万5000円

申込方法 電話か電子メール(nousin@city.chikuma.nagano.jp)で申し込み込んでください。
申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7244)

TRAN SUITE 四季島の送迎おもてなし参加者

内容 姨捨駅のプラットフォームで歓迎と見送りを行ないます。時間は、午後8時41分到着から9時34分出発までです。
募集期日 4月14日、21日、28日、5月5日、12日、19日、26日、6月2日、9日、16日、23日、30日、7月21日、28日、8月4日、11日、9月1日、8日、15日、22日(すべて土曜日)
*10月以降の日程は、JR東日



*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。

本から発表があり次第、募集を予定しています。
集合時間と集合場所 午後8時10分にJR姨捨駅に集合してください。
*駐車場は、姨捨駅駐車場を利用してください。
*募集人員 4〜5人/1日
*無償ボランティアとして参加をしてください。
*傷害保険は、信州千曲観光局で加入します。
*年齢は問いません。子どもと一緒にの場合は、必ず大人が付き添いをお願いします。
*募集期日ごとに先着順で受け付けます。
*服装
○可能であれば、着物または浴衣を着用してください。
○着物以外でもフォーマルな洋服であれば結構です。
○当日はPR用の法被を着ていただきます。
○雨天などの場合に備え、雨具を持ってきてください。
申込方法 3月31日(土)までに、電話またはファックスで申し込みしてください。
申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(TEL 026-1261-0300、FAX 026-1261-0350)
戸倉祭りイベント参加・出展者
日時 5月5日(土・祝)午前

涯学習課(内線6352)
人権ふれあいセンター
日時 毎月第2、第4日曜日 午前10時30分〜午後0時30分
問い合わせ先 人権ふれあいセンター(TEL 026-1273-3693)
千曲市地球環境デー
2017冬の実施結果
平成29年12月17日に実施した「千曲市地球環境デー2017冬」チェックシートの結果がまとまりました。
参加人数 約7200人
CO2削減量 約850kg
(灯油18缶を19缶燃やした場合のCO2排出量と同量)
問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)
春の全国火災予防運動
3月1日(木)〜7日(水)
防火標語 「火の用心 ことばを形に習慣に」
いのちを守る3つの習慣と4つの対策
【3つの習慣】
○寝たばこは、絶対やめる。
○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
○ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
【4つの対策】
○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

寝具、衣類やカーテンから火災を防ぐために、防災品を使用する。
○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。
問い合わせ先 千曲坂城消防本部・予防課(TEL 026-276-15875)

就職応援会

求人企業の担当者から直接、求人内容の説明が聞けます。
日時 3月20日(火) 午後1時30分〜3時30分
会場 千曲市地域職業相談室(杭瀬下二丁目66番地)
対象 千曲市・坂城町に在住する求職者
問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL 026-1293-8609 音声ナビ3番)

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に行ないます。
日時 3月15日(木) 午後1時30分〜4時(予約制)
会場 ハローワーク長野
申込・問い合わせ先 公益社団法人長野県看護協会(TEL 0263-1351-0067)

パソコン操作習得講座

①ワード入門 4月5日(木)・6日(金)
②ワード基礎 4月17日(火)〜19日(木)、24日(火)〜26日(木)
③インターネット・メール活用 4月12日(木)・13日(金)
時間 午前9時〜正午
会場 長野地域職業訓練センター
参加費 ①③5000円、②1万4000円
申込方法 3月8日(木)から各受講開始日の1週間前までに受講料を添えて、直接窓口で申し込んでください。
申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL 026-1221-0505)

募集

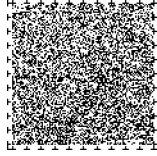
戸倉セツブンソウを育てる会会員

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

問い合わせ先 戸倉セツブンソウを育てる会 坂井(TEL 026-275-2768)

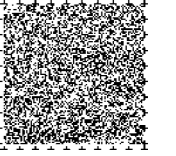


* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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。



▲「春の妖精」と呼ばれるかたくりの花

第20回 八王子山のかたくりまつり

●日時 4月7日(土) 午前10時～午後3時

●会場 佐良志奈神社及び周辺

●内容 ○かたくり群生地の説明
○社務所内にてお菓子と抹茶のサービス
○地元農産物、加工品、山野草の笛などの販売

春めいた八王子山での自然観察

八王子山に咲く「かたくりの花」をはじめとする山野草や花木の芽などを観察し散策します。

●日時 4月8日(日) 午前10時頃～11時頃

●集合場所 大正橋西詰めの鳥居下

* 駐車場が有ります。

●服装 歩きやすい靴

●問い合わせ先 みどりのサポート隊 豊城(TEL090-169319057)

期日	時間	内容	持ち物	参加費
3月3日(土)	午前10時～正午	【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
3月8日(木)	午前10時～正午	【コットンパールネックレスとピアスまたはイヤリング作り】	鏡	4,300円
3月9日(金)	午前9時30分～正午	【入園・入学グッズ作り教室】*対象は入園、入学する子どもがいる人	家庭用ミシン、裁縫道具	1,000円
3月11日(日) 30日(金)	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
3月12日(月)	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
3月14日(水)	午前10時～	【脳トレいきいきヨガと健康ランチ】簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物	1,900円
3月20日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルト～クルミに入った小さなパンダ～】羊毛フェルトで可愛いパンダを作ります。	-	一人1,200円 親子参加1,500円
3月25日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩と健康ランチ】インターバル・ウォーキング・トレーニングを活用して心身を鍛え、健康的な生活の設計に挑戦します。	ウォーキングできる服装、帽子、飲み物	1,500円
3月26日(月)	午前10時～11時15分	【顔ヨガで小顔・若返り～目の体操で目力アップ】	筆記用具	2,000円
3月31日(土)	午前10時～正午	【可愛いアジサイのボタニカルキャンドルレッスン】プリザーブドフラワーやドライフラワーで装飾したボタニカルキャンドルを作ります。	エプロン	3,000円

白鳥園イベント

● 共通事項

● 会場 白鳥園

● 申込方法 電話か電子メール

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、電子メール info@hakuchoen.jp)

〈広告欄〉

自衛官採用試験

① 幹部候補生

● 受験資格 ○大学卒業(見込含む)22歳以上26歳未満の人
○大学院卒業で修士課程終了者など(見込含む)28歳未満の人

● 受付期間 3月1日(木)～5月1日(火)

● 一次試験日 5月12日(土)、5月13日(日)

② 一般曹候補生

● 受験資格 18歳以上27歳未満の人

公共職業訓練5月期受講生

ものづくりの技術、設備の保守などの知識・技能・技術を身につけ、早期の就職を目指します。

● 受付期間 3月1日(木)～5月1日(火)

● 一次試験日 5月26日(土)

● 申込方法 詳細は、自衛隊長野地方協力本部ホームページ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(TEL0261-23516026)

倉科のセツブンソウを見よう

● 日時 3月21日(水・祝) 午前9時30分～正午(雨天中止)

● 集合場所 倉科公民館

● 観察場所 倉科杉山セツブンソウ群生地

● 持ち物 飲み物

● 服装 長袖、長ズボン、帽子、山道を歩ける靴

● 問い合わせ先 倉科の自然を守る会(TEL080-1103818623)

〈広告欄〉


募集

平成30年度「棚田貸します制度」オーナー会員

「名月の里」として、国の重要文化的景観に選定されている姨捨の棚田で米作り体験をしませんか。子どもも大人も家族みんなで稲作体験ができます。

● 申込方法 市ホームページで募集要項を確認し、3月15日(木)までに電話か、直接窓口で申し込んでください。

● 申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7271)



▲重要文化的景観「姨捨の棚田」の保全活動を担います

● 訓練期間 5月8日(火)から約6か月間

● 会場 ポリテクセンター長野

● 募集コース CAD/CAM 技術科15人

● 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている、おおむね45歳未満の人

● 受講料 無料

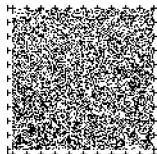
* テキスト代が別途かかります。

● 申込期限 3月27日(火)

* 詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。

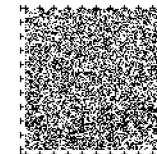
● 問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026124317856)

催し物



定例の掲示板

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



日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時~午後5時)	歯科系(午前9時~正午)	薬局
3/4 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 二階堂医院(磯部)026-275-5582	竹内歯科医院(屋代) 026-273-4500	宮下薬局(屋代)026-272-0064 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
3/11 (日)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 あんずの里クリニック(森)026-272-1005 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 タカチ薬局(内川)026-275-1624
3/18 (日)	中沢内科医院(稲荷山)026-272-1013 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 クスリのアオキ薬局(栗佐) 026-273-8210 いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
3/21 (水・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 ささき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 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
3/25 (日)	島田クリニック(小島)026-273-8788 かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 タカチ薬局(内川)026-275-1624
4/1 (日)	稲荷山医療福祉センター(野高場) 026-272-1435 とぐらクリニック(戸倉)026-275-0405	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787

*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。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

レコードプレーヤー、女子用卓球ユニフォーム、キューポロ、ギター、うさぎのゲージ

ゆずります

熊のぬいぐるみ、剣道の防具、洋服ダンス、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、電子ピアノ、ポータブルトイレ、エアマッサージャー、子ども用学習机、電動介護ベッド、スキーウェア、丸いストーブ、油絵用イーゼル、ロクシン、ソファベッド

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

<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 3月28日(水) 午前9時
- 会場 戸倉庁舎 4階会議室
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課(内線6316)
- 農業委員会
- 日時 3月28日(水) 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)

3月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 3月18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。詳細は担当課にお問い合わせください。

3月納期の市税・使用料など

- 介護保険料(12期分)
 - 後期高齢者医療保険料(9期分)
 - 保育料(3月分)
 - 公共下水道使用料(12期分)
 - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(3月分)
- 納付期限 4月2日(月)

ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。
 ●3月27日(火)午前9時~11時 更埴庁舎市長室(先着順)

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 平日は仕事で市役所に行くことができません。市民課の窓口業務は土曜日も行なっているのでしょうか。また、業務を行なっている場合、転入届などの手続きは可能でしょうか。

●回答(市民課) 当市では、土曜日の開庁日はありません。また、毎月第3日曜日に窓口業務を行なっていますが、住民異動届(転入届など)は平日のみの手続きになります。
 平日の手続きが難しい場合は、委任状をご持参いただければ代理人でも届出が可能です。
 ご不明な点などありましたら、市民課(内線5431)まで問い合わせてください。

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

○小説
 『お義父さん』はなわ
 『消えない月』畑野智美
 『卑劣犯』笹森稜平
 ○ノンフィクション
 『おにぎり日本人』増淵敏之
 『ねこといぬ』岩合光昭
 『アンティークジュエリー美術館』平凡社
 ○児童向け
 『魔法学校へようこそ』
 『モリのちいさなしたてやさん』
 『こみねゆら』

更埴図書館 新刊図書
 ○小説
 『セブンズ!』五十嵐貴久
 『葵の残葉』奥山景布子
 『サハラの薔薇』下村敦史
 ○ノンフィクション
 『日本の童謡・唱歌をいつくしむ』高橋こうじ
 『冷凍生地で焼きたてパン』高橋雅子
 『日本の神様解剖図鑑』平藤喜久子
 ○児童向け
 『かぞえかたいろいろ』すなやまえみこ
 『森から海へ』さとうひろし
 『ペンギンがとび』ひだのかな代

人気の本ベスト5

1位 『とるとだす』	畠中恵
2位 『騎士団長殺し』	村上春樹
3位 『うめ婆行状記』	宇佐佐真理
4位 『危険なビーナス』	東野圭吾
5位 『あん』	ドリアン助川

更埴西図書館 新刊図書

○小説
 『風神の手』道尾秀介
 ○ノンフィクション
 『絵本とおもちやでゆつくり子育て』柿田友広
 『「頭」が良くなる文房具』和田哲哉
 ○児童向け
 『探検!世界の駅』谷川一巳
 『図書館の怪談』齊藤洋

3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29*	30*	31

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日
 □ 上山田公民館図書室 休館日
 * 図書整理休館日: 3月29日(更埴・更埴西図書館)、3月30日(戸倉図書館)

戸倉図書館 おすすめの一冊

「満月の娘たち」
 著/安東みさえ
 出版社/講談社

標準的見た目のおあたしとオカルトマニアで女子力の高い美月は幼馴染。ある日クラスで人気の男子、日比野を誘い近所の幽霊屋敷へ肝試しに行くことに……

千曲警察署から

「知ってください、被害者・家族の気持ち」
 犯罪の被害は、ある日突然に降りかかります。周囲の人からの言葉によっては、さらなる苦しみを生むことにもなりかねません。

このため、被害者は一人で悩み、一人で我慢しなければなりません。不安から夜も眠れない状態が続くこともあります。市民の一人ひとりが、被害者の立場に立って考え、支援の手を差し伸べることが必要なのです。誰もが被害者になる恐れがあります。次のことに心配りをしましょう。

○無責任な噂話ほしない
 ○興味本位で話しかけない
 ○プライバシーには介入しない
 ■一人で悩まず相談する勇気を

長野県犯罪被害者センターでは、土日・祝日を除く午前10時から午後4時までの間、電話相談を開設しています。

TEL 026-2333-7830

平成30年市内事件・事故累計 (1月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	3件 (+1)
自転車盗	3件 (+1)
車上狙い	2件 (±0)
その他	2件 (±0)
交通事故	
件数	26件 (-8)
死者	0人 (-1)
傷者	33人 (-10)

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	3月14日(水)	午後1時30分～4時	千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	3月14日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	更埴庁舎・更埴保健センター 内線5507 (要予約)
借金問題・消費生活相談	平日	午前8時30分～午後5時	更埴庁舎・生活安全課	千曲市消費生活センター Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	3月3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いません(要予約)。
	3月11日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	3月20日(火)	午後1時～4時	屋代公民館 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	3月15日(木)	午後1時30分～4時30分	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)
	4月5日(木)		ふれあい福祉センター更埴	
法律相談	4月10日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	4月24日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	3月10日(土)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	3月13日(火)		上山田庁舎 1階	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	3月8日(木) 3月22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
	3月12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.89

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、
『今月は「釣りリズム信州千曲市戸倉上山田地域協議会」
代表の北澤和明さんにお聞きしました。』

釣りリズム信州千曲市戸倉上山田地域協議会は、戸倉上山田地域の千曲川を、釣り人にとって魅力ある釣り場とし、温泉と食による釣り人誘客を目指して活動しています。今年度は支援金を活用して釣り場づくりと釣りと観光を融合した新しい取り組みを始めました。

Q この事業の目的は？

市内には県内でも有数の観光地である戸倉上山田温泉や、地域の資源である「千曲川」があり



▲釣り人でにぎわう千曲川

ます。これらを活かして、釣り人にとって魅力ある釣り場を構築し、温泉や食などの観光資源を活用し釣り人を誘客することで、地域の活性化を図ることを目的としています。

Q 読者へのメッセージを

かつてはアユ釣りでにぎわった千曲川ですが、近年は寂しい状況となっています。そこで一般の渓流魚が禁漁となる10月1日から2月15日の間、初心者・初級者でも比較的釣りやすく楽しめるニジマスを放流することで、ニジマスの釣り場を万葉橋と大正橋の間に開設しました。

今季は終了しましたが、来季の釣り場開設に向け準備を進めています。皆さん、ニジマス釣りにお越しいただき、釣りと温泉をお楽しみください。

■問い合わせ先 釣りリズム信州千曲市戸倉上山田地域協議会事務局・千曲市農林課(TEL 026-273-1111、内線7244)

わたしの子育て

第83話

我が家には4歳と2歳の娘たちがいます。

現在、主人が南信に単身赴任している中、主人のご両親と同居生活を送っています。週末には主人が赴任先から帰ってきて、子どもたちとたくさん遊んでくれます。日常的に主人のいない寂しさや、育児をしている中で気軽に頼れない大変さがあります。子どもたちの楽しそうな姿を見ると、また頑張ろう！と思えます。娘たちも主人がいないことで寂しい思いや我慢しているところも多いかもしれません。

でも、長女は両親に似て人見知りなところがありますが、しっかり者で私の代わりに妹のお世話をしてくれたり、お手伝いをしてくれたり、私の支えとなってくれています。次女は絶賛イヤイヤ期。すぐヤダ！



中村 智果さん(内川)

イヤ！と私を悩ませてくれます。お姉ちゃんがいれば大丈夫！そう感じられる程、お姉ちゃんといるときはとても強気ですが、いないと私にべったりな典型的次女です。

そんな二人が今、周りのたくさんの方に支えられながら一つ一つ大きくなっていくのを感じている日々です。私の友人や、子どもをとおして仲良くなつた友人。幼稚園の方々。支援センターの先生方。そして何と云っても主人のご両親、私の両親の協力を感謝しています。

未だに毎日が手探りの育児で、誇れるようなものはありませんが、子どもたちがすくすく成長していることに幸せを感じ、これからも周囲の協力も借りつつ、私も子どもたちと共に成長していけたらと思います。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

守ろうたいせつなのち

3月は自殺対策強化月間です

第47回

3月は、進学・就職・転勤・転居など生活環境が大きく変わり、精神的に不安定になりやすい時期です。周囲の人の気づき・声かけが自殺予防につながります。他人ごとと思わず、一人ひとりが勇気を持って声をかけてみませんか。

相談されたら

自殺に傾いている人は、何かしらのサインを出しています。しかし、誰にも相談できず、孤立感を高めている場合が多く、周囲の人の気づきが、命を救うことにつながります。

こころのサインに気づいて

相談された場合は、聞き役にまわり、気持ちを受け止めるつもりで聞いてみましょう。自分が聞き役として適切かと迷ったら、何かアドバイスをしなくても……と思いがちですが、何も言わなくても良いのです。他者とながっているという安心感が、心理的孤立を和らげてくれます。

「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」「いなくなっ

自殺予防の相談窓口

○長野いのちの電話(TEL 026-223-4343、毎日午前11時～午後10時)
○自殺予防いのちの電話(TEL 0120-7833-556、毎月10日午前8時～翌11日午前8時)

○こころの健康相談統一ダイヤル(長野精神保健福祉センター内、TEL 0570-0641556、平日午前9時30分～午後4時)

信州ブレイブウォリアーズ

Bリーグの強豪チームが千曲に集結！

第65回



来季レギュラーシーズン開幕に先駆けて開催される、地区別トーナメントカップ「B.LEAGUE EARLY CUP 2018 HOKUSHINETSU」が、現在建設中の新ホームアリーナ「更埴体育館」で3日間に渡り開催されることが決定しました。新しくなった体育館も、強豪チームとの戦いもどちらも必見です。

詳細はB.LEAGUE (Bリーグ)公式サイトホームページで確認してください。

大会名

B.LEAGUE EARLY CUP 2018 HOKUSHINETSU

■日時 9月7日(金)～9日(日)

会場 更埴体育館

■出場クラブ 新潟アルビレックスBB、富山グラウジーズ、レバンガ北海道、金沢武士団、群馬クレインサンダーズ、信州ブレイブウォリアーズ

ホームゲームスケジュール

■日時 ○3月17日(土)午後6時～

○3月18日(日)午後2時～

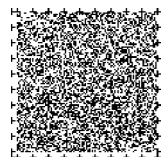
会場 戸倉体育館

■対戦相手 群馬クレインサンダーズ

■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)

■チケット購入QRコード

負けたら終わりの一発勝負!
B.LEAGUE EARLY CUP 2018 HOKUSHINETSU
2018-19 SEASON 新ホームアリーナ
「千曲市更埴体育館」で開催決定!!
只今建設中
■日時: 2018年 9月7日(金)～9日(日)
「B.LEAGUE EARLY CUP 2018 HOKUSHINETSU」開催決定!!



更埴子育て支援センター（1月お誕生日おめでとう会）

スツイ！ in ちくま 募集中



村松 秀馬 くん（3歳1か月 粟佐・左）
優美菜 ちゃん（0歳10か月 粟佐・右）

家族からのメッセージ
これからも、みんなで元気に仲良く過ごしていこうね。
*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



上山田子育て支援センター（1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 ■参加費 150円（写真代など）
（10分前にお越しください） ■対象 3月に生まれた子どもとその保護者
上山田 3月22日（木）
更 埴 3月23日（金） *事前に各子育て支援センターに
■持ち物 麦茶、お手ふき 申し込んでください。

給食レシピ紹介



第1 学校給食センター
厚揚げの人参みそかけ

【材料（4人分）】

- 厚揚げ 100g 4個
- 人参 50g
- 三温糖 大さじ1と2/3
- みりん 小さじ1と2/3
- みそ 大さじ2
- 水 小さじ1と1/2

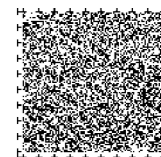
人参が苦手な人にも食べやすく、人参のきれいなオレンジを活かしたみそです。

【作り方】

- 人参をすりおろす。
 - ①の人参、三温糖、みりん、みそ、水を混ぜ合わせて火にかけ、加熱する。
 - 厚揚げを焼き、②の人参みそをかける。
- *人参みそを作るときは、電子レンジで加熱しても良いです。

ちくま通信

211 親子の触れ合い 遊びで育てるパパママ教室



パパ's 絵本プロジェクトによる絵本ライブ



親子体験（写真を撮ってカレンダー作り）



身近なものを使って遊ぼう！



親子運動（おんぼでパン食い競争）



神田 純一さん（41歳）
優樹くん（5歳）



田中 真理子さん（31歳）
直くん（4歳・右）
壮くん・功くん（2歳、中央・左）

体を使ったり身の回りのモノを使って遊ぶ「遊びで育てるパパママ教室」が更埴文化会館で開催。今回は5周年記念イベントと称して、全国で活躍する「パパ's 絵本プロジェクト」による絵本の読み聞かせライブがありました。

絵本ライブはいつも読んでいる本が歌になっていて、子どもが喜んで聞いていたのが、とても楽しめました。

●親子ふれあいミニミニ講座 午前11時～11時30分

更埴子育て支援センター

開催日	内容
3月1日（木）	うたってあそぼう＆ひなまつり会
3月8日（木）	うたってあそぼう＆人形劇ちびまる
3月15日（木）	うたってあそぼう＆大きくなったね！
3月22日（木）	うたってあそぼう＆お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
3月29日（木）	うたってあそぼう＆大正琴・花咲くコンサート

●ベビーママサロン

午前10時～11時
上山田 3月2日（金）
更 埴 3月12日（月）

●栄養相談

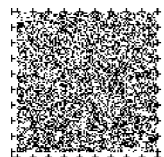
午前10時～午後3時
上山田 3月8日（木）
更 埴 3月9日（金）

子育て支援センター information

上山田子育て支援センター

開催日	内容
3月7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
3月14日（水）	うたってあそぼう＆人形劇ちびまる
3月28日（水）	うたってあそぼう＆大きくなったね！

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
Tel.026-273-6180（更 埴）
Tel.026-275-6017（上山田）



市内の情報を Facebook と動画で発信中



子育てサークル「ちくまパパカフェ」と市は、イクボス・イクメンを増やすための対談セミナーを2月10日に総合観光会館で開催しました。

働き方改革を全国の自治体などで講演している安藤哲也さんと岡田市長に、ちくまパパカフェ代表の小林英一郎さん、パママ教室実行委員長の岡村和枝さんの4人で子育てや介護に関する話をしました。

対談 CHIKUMA TOPICS
対談セミナー「イクボス・イクメンは社会を変える」



▲左から小林さん、岡田市長、安藤さん、岡村さん

interview



柳澤 信之さん(稲荷山)

対談を聞いて、イクボスとイクメンは未来の日本を変えられると感じました。



行事 CHIKUMA TOPICS
防災の誓い新たに 威風堂々の街頭行進 千曲市消防団出初式



新春恒例の千曲市消防団出初式が、1月28日に更埴文化会館で開かれ、消防団員ら431人が参加しました。消防団員や婦人消防隊、消防車両などが、それぞれ隊列を組み、バイシア更埴店駐車場から会場まで威風堂々の街頭行進。植生、杭瀬下保育園の園児たち47人も寒い中一緒に行進し、防火を呼びかけました。

式典では、長年消防団活動に貢献した団員に表彰状、感謝状が贈られました。



イベント CHIKUMA TOPICS
温泉文化と現代アートの融合 越ちひろデザインラッピングバスお披露目会



市営日帰温泉「白鳥園」で、越ちひろさん(画家)がデザインしたラッピングバス(送迎バス)のお披露目式が2月9日に行なわれ、参加した約30人がバスの完成を祝いました。温泉文化と現代アートが融合した新たな温泉事業として、「白鳥園アートスパ×越ちひろプロジェクト」と銘打ち、白鳥園が越さんにデザインを依頼。バスには昨年2月に完成した「Minamo」がデザインされています。



贈呈 CHIKUMA TOPICS
園児の成長を願い、わら馬を寄贈



上山田大わらじ委員会の7人が2月7日に上山田保育園を訪れ、わら馬3体を園児に贈りました。会員らのサポートを受け、園児はわら馬にまたがって手綱を引いたり、保育士が向けるカメラに笑顔でピースサインなどのポーズをとって、喜んでいました。

同会は、毎年2月最初の「初午の日」に園児の健やかな成長を願って、手作りのわら馬の寄贈をしています。寄贈のお礼に園児は、牛乳パックで作った和紙で包装した鉛筆入れを同会へプレゼントしました。

発表 CHIKUMA TOPICS
中学生が市の活性化プランを提案



屋代高校附属中学3年生の生徒3人が、1月26日に更埴庁舎で、千曲市の活性化プランを岡田市長と赤地教育長に発表しました。高橋美玖さん(長野市)は、姨捨の棚田の活用をテーマに、都市圏の大学と連携することを提案。邊見紀香さん(東御市)は、市のマタニティタクシー券の利用率が低いことに注目し、利用しなかった券は商品券として使える仕組みを発表しました。山本愛佳さん(上田市)は成人式を活用して、学生と企業の交流会をきっかけに地元への就職を促す仕組みを提案しました。

販売 CHIKUMA TOPICS
信大生が販売、デザイン軍手「軍手ィ」

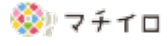


信州ブレイブウォリアーズや越ちひろさん(画家)とコラボレーションした「軍手ィ」を、信州大学の有志らで活動する「ハナサカ軍手ィプロジェクト」のメンバー4人が、1月20日にホワイトリングで販売しました。同プロジェクトは、カラフルなデザインを楽しめる軍手「軍手ィ」で街を盛り上げようと開始。軍手ィの売り上げで作る子ども用サイズの「ちび軍手ィ」を、市内の小学一年生に贈っています。



●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。



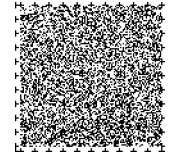
▲利用登録はこちら

●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。



チクマビト
NO. 31

「ダーツを体験して、感じてほしい。
自分の本業のスポーツに必ず活かせる」

有限会社 リポルト・プロジェクト・カンパニー代表取締役 松林 良治さん(中・52歳)

狙い澄ました視線が捉えるのは、直径約30センチのダーツボード。2対44センチ離れたところから手投げの矢を放ち、ボードに刺さった得点で優劣を競う射的競技がダーツである。県内で圧倒的な強さを誇るダーツチーム「リポルト・ブラッズAチーム」のキャプテンを務めるのが、松林良治さんだ。バー(酒場)を20歳から経営している松林さんが、ダーツを本格的に始めたのは37歳のとき。それまでは遊び感覚で楽しんでいたが、ある大会で3位に入賞したことがきっかけで、ダーツに入れたんだ。「ダーツをすることで集中力や精神力を鍛えられる。また、コミュニケーション力がつくことで友だちの輪も広がる」とダーツの魅力が松林さんは語る。

持ち前の向上心でメキメキと腕を上げた松林さんは、42歳のときに全国で戦えるドリームチームを作ろうと「リポルト・ブラッズAチーム」を結成。「大会であっても、緊張しない」と強心臓な松林さんが率いるチームは、結成時から9年連続で県代表として各大会に出場している。2013年に行なわれた全国大会「インターリーグ」では準優勝を成し遂げた。

松林さんの目標は、ダーツをとおして街を活性化させること。「新しい体育館で人を集めてダーツの大会ができれば、楽しいイベントになる」と松林さんは笑みを見せる。また、プレイヤーとして活躍するだけでなく、若手を育成したい気持ちも芽生えてきた。

「頑張る」という言葉が大好きな松林さんは、チームやバーの常連客から「B.O.S.S」の愛称で慕われている。「ダーツで培った集中力は、自分を成長させる」とたくさんの人に呼びかける松林さん。これからはダーツを盛んにしようと自分の思いを描く。

編集後記

今回取材した「イクボス・イクメンは社会を変える」対談セミナーでは、仕事をしながらの子育てや介護に関する話し合いが行なわれました。

限りある時間の中で人生を楽しむためには、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)が大切です。

仕事の都合上、残業や休日出勤がありますが、時間を作り家庭や地域のことを大切にしたいと思います。

田島

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年2月1日現在)

世帯数	21,872(-18)	平成30年	
		1月中の動き	
人口	59,661人(-37)	転入	82人
男	28,877人(-22)	転出	104人
女	30,784人(-15)	出生	53人
		死亡	68人

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号 ●市報千曲3月号の印刷費は、1部あたり約21円です。

発行 長野県千曲市(〒387-8511長野県千曲市大字杭瀬下84番地)
編集 総務部秘書広報課 *乱丁・落丁はお取り替えしませぬ。
千曲市ホームページ http://www.city.chikuma.lg.jp
印刷 株式会社シーデー(千曲市大字倉科1-053番13)