

ご寄付 お知らせ

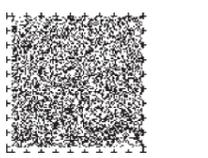
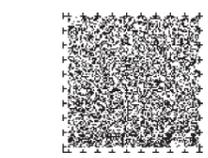
ありがとうございました

★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・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。



**工業統計調査にご協力を**  
 5月中旬から調査員が事業所を訪問し、調査の依頼をします。この調査は、国の工業実態を明らかにし、産業政策、中小企業政策など、国や都道府県、地方公共団体の行政施策の基礎資料とするために行なわれます。

- 調査基準日 6月1日(金)
- 調査対象 市内で製造業を営むすべての事業所
- 調査内容 事業所の名称や所在地、本社または本店の名称や所在地、他事業所の有無、経営組織、資本金額または出資金額、従業者数など
- 従業者が3人以下の事業所は除きます。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5316)

**第一回男女共同参画セミナー(終活セミナー)**

- 日時 6月16日(土)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時～)
- 会場 更埴文化会館小ホール
- 内容 終活の始め方、エンディングノートの書き方
- 講師 佐々木悦子さん(エンディング・コンサルタント)
- 定員 80人(先着順)
- 申込方法 人権・男女共同参画課へ電話で申し込んでくだ

- ハナサカ軍手イプロジエクト代表 飯島悠太郎様(上田市)
- 【寄付内容・使途】 市内小学校2年生に「ちび軍手」(子ども用軍手)445組・軍手をつけて子どもたちに楽しく外で元気に遊んでもらうため
- 日本マクドナルド株式会社様(東京都)
- 【寄付内容・使途】 小学校新1年生の皆さんへ安全笛500個・子どもが被害に遭う事件や事故を未然に防ぐため
- 株式会社信州スポーツスピリット様(千曲市)
- 【寄付内容・使途】 市内保育園の皆さんへバスケットボール24個・バスケットボールの普及のため
- 株式会社アスク様(長野市)
- 【寄付内容・使途】 回覧板1000部・各地区の回覧に使用するため
- あいおいニッセイ同和損害保険株式会社長野支店様(長野市)
- 【寄付内容・使途】 10万円・千曲市の防災対策のため

- 特別障害者手当  
 対象 常時介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者。おおむね国民年金の1級程度の障がいがあるか(内部障がいの重複は除く)、これと同程度以上の障がいがあると、医師の診断書などにより認定された人。  
 \* 病院・診療所に継続して3か月を越えて入院している場合、施設などに入所している
- 特別障害者手当・障害児福祉手当の支給  
 対象 常時介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者。おおむね国民年金の1級程度の障がいがあるか(内部障がいの重複は除く)、これと同程度以上の障がいがあると、医師の診断書などにより認定された人。  
 \* 病院・診療所に継続して3か月を越えて入院している場合、施設などに入所している
- 同日開催  
 成年後見制度・法律・相続などの無料相談会
- 時間 セミナー終了後、午後3時30分～5時(1組30分以内)
- 会場 更埴文化会館小会議室・学習室
- 定員 6組(先着順)
- 申込方法 「終活セミナー」申込みの際に、併せて申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

**平成30年度 循環バス時刻表の訂正**  
 平成30年4月1日改正の「千曲市総合交通マップ・時刻表」7ページ、やまびこ号(更級戸倉線)7便「明治新道入口」の時刻に誤りがありました。お詫びして訂正します。

- 訂正前 16:42
- 訂正後 16:45
- 問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5531)

**転倒予防教室の休止**  
 3月に配布した暮らしのカレンダー「介護予防」内に掲載の「転倒予防教室」は、都合により4月から休止とさせていただきます。今後については、改めて市報などでお知らせします。

- 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)

**庭木剪定チップの無料配布**

- 期日 5月22日(火)
- 受付 午前9時～11時30分、午後1時～2時30分
- 小雨決行、荒天中止の場合 翌日23日(水)に延期します。延期する場合は、申込者

お知らせ

- 障害児福祉手当  
 対象 常時介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障がい児。おおむね身体障害者手帳1級と2級の一部、療育手帳A1の一部、またはこれと同程度以上の障がいがあると医師の診断書などにより認定された人。  
 \* 施設に入所している場合や本人・配偶者・扶養義務者の所得が一定以上ある場合などには支給されません。  
 \* 支給額 月額1万4650円  
 \* 各手当ての申請方法など詳細は問い合わせてください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

**ひきこもり家族支援のついで**

- 昼の部  
 日時 5月10日(木)、24日(木) 午後1時30分～3時30分
- 夜の部  
 日時 5月16日(水) 午後7時～9時
- 会場 戸倉人権はつらつセンター
- 申込方法 事前に電話で申し

- 電話で連絡します。
- 会場 平和橋資材置場(八幡)
- \* 会場図は市ホームページで確認できます。
- 注意事項  
 ○ 運搬車両は、2ト車以下のトラックか乗用車に限ります。  
 ○ 運搬用に荷台へ板などでアオリを設ける場合は、事前に組立ててから来場してください。  
 ○ 会場での設置・組立はできません。  
 ○ 安全にチップの配布を行なうため、アオリなどの工作物は確実に固定してください。  
 ○ 運搬時の飛散防止のためのシートを準備してください。  
 ○ チップの全重量は限られているため、配布予定量に達した時点で、申込みの受付を締め切ります。
- 申込方法 事前に電話か直接窓口で申し込んでください。  
 \* 申込みは5月10日(木)午前8時30分からです。
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

**日赤活動資金の募集活動**  
 千曲市赤十字奉仕団では、5月の赤十字会員増強運動に合わせ、日赤活動資金の募集活動を行ないます。  
 日赤活動資金は、日本赤十字社が行なう災害救護・国際救

お知らせ

- 献血にご協力を  
 移動採血車による献血を行ないます。  
 期日 5月16日(水)
- 会場・時間  
 ○ 更埴保健センター・午前9時～11時30分  
 ○ 更埴庁舎北庁舎会議室・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歳から69歳までの人は、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)

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
前回献血の間隔	男性12週間後、女性16週間後から献血ができます

援・ボランティア活動などの財源です。平成29年度は、皆さんの協力により、1130万円の活動資金を日本赤十字社長野県支部に納入しました。

各地区の奉仕団員が活動資金の募集で伺った際にはご協力をお願いいたします。

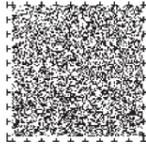
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6213)
- 日本赤十字社長野県支部(内線026122612073)

**保育園などの園開放**  
 小学校入学前の乳幼児を対象に、市内の保育園・認定こども園で園庭と遊戯室を開放します。

- 市内公立保育園・あかね保育園・あかね北保育園  
 5月16日、6月13日、7月18日、10月3日、11月14日、平成31年1月16日
- \* すべて水曜日
- \* 時間 午前9時30分～11時
- 満照寺保育園・徳応院保育園 毎日
- 稲荷山くるみこども園 月2回
- \* 満照寺保育園、徳応院保育園、稲荷山くるみこども園の開放日時は、直接各園に問い合わせてください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・保育課(内線6214)

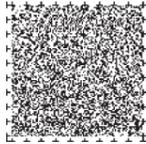
お知らせ

\* 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。



**景観育成住民協定**

景観育成住民協定は、地域に暮らす皆さんが、地域の特色ある景観を守り育てるための協定を締結した場合に、県知事が認定する制度です。

協定の内容は、建物や工作物などの位置・規模・デザイン・色彩などに関することや、敷地や沿道の緑化や樹木の保存などに関することなど、地域の景観の保全・育成に関することが含まれていけば特に制限がなく、広くまちづくり全般についての約束もできます。

また、千曲市には、市長が認定する「景観形成住民協定」があります。内容や認定要件、締結に向けた流れなどは景観育成住民協定とほぼ同じであるため、市では同時の認定申請を薦めています。

**認定要件**

○町内会・商店街などおおむね1軒以上の一団の土地、若しくはおおむね30以上の建物をその範囲に含む一団の土地、又は沿道などおおむね100㎡以上にわたる土地を対象としていること。

○協定の区域内の住民などのおおむね3分の2以上の合意によるものであること。  
\*申請方法などの詳細は問い合わせてください。

**ごみゼロ運動を実施**

地域の環境美化のために、区・自治会、PTAなど各団体、事業所から多くの参加をお願いします。

**期日** 5月27日(日)

\*開催時間は、各区・自治会により異なりますので、各区・自治会などの指示に従ってください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

**水路にごみを捨てないでください**

水路にごみや刈草などを捨てると、水が汚れるだけでなく、流れたごみが水路をふさぎ、水が水路からあふれてしまいます。

田んぼで水をたくさん使う時期は、ごみが原因で頻繁に水路があふれてしまい、水路沿線の人が大変困っています。

このような被害が起こらないよう、また水路の環境美化のため、水路にごみを捨てないように十分注意してください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7251)

5月5日(土・祝)から11日(金)は「児童福祉週間」です  
■平成30年度「児童福祉週間」

■問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5621)

市税の納め忘れはありませんか。5月は滞納整理月間、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。

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。

税を滞納すると延滞金が発生し、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。

**コンビニでも納付できます**

市税(法人市民税を除く)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いつでも納付できます。

**問い合わせ先**

更埴庁舎・債権管理課(内線5242・5243)

**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 5月24日(木)午後1時～4時

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(☎0263-3510067)

**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 5月23日(水)午後1時30分～3時30分

■会場 千曲市地域職業相談室(杭瀬下一丁目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(☎026-29318609 音声ナビ3番)

**北信地域合同就職面接会**

■日時 5月18日(金)午後1時～4時  
\*受付は正午からです。

■会場 メルパルク長野

**対象**

○平成31年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者  
○大学など卒業後3年以内の求職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(☎026-29318609)

**千曲市の郷土食を作ろう「郷土料理講習会」**

千曲市に伝わる昔ながらの郷土食や伝統食を皆さんと一緒に作りま

土食や伝統食を皆さんと一緒に作りま

■日程 左表のとおり

■時間 午後1時30分～3時30分

■会場 戸倉創造館  
■講師 かけはしの会(食農教育地域リーダー)

■定員 20人

\*家族での参加も可能です。

\*応募多数の場合は抽選です。

**材料費**

1回につき大人500円、子ども300円

■申込方法 5月25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 上山田庁舎・農林課(内線7272)

**郷土料理講習会の日程など**

期日	郷土食
6月9日(土)	かしわ餅
7月14日(土)	季節の野菜のうすやき
9月8日(土)	うずまきかりんとうきのこの漬物
12月8日(土)	おとうじ
平成31年2月9日(土)	やしようま

か、千曲川河川事務所ホームページの「手続き・募集」から応募用紙を取得し、記入のうえ河川愛護モニター募集係に提出してください。

**応募・問い合わせ先**

国土交通省千曲川河川事務所 占用調整課(〒38010903 長野市鶴賀字峰村74番地、☎026-22717768、FAX 026-22714071)

**甲種防火管理資格取得講習会**

■日程(2日間)

○6月7日(木)

午前9時～午後5時

○6月8日(金)

午前9時～午後3時

■会場 更埴文化会館小ホール

■定員 70人(先着順)

■受講料 6000円

■申込方法 5月14日(月)から25日(金)までに印鑑と受講料を持参のうえ、各消防署で直接申し込んでください。

■申込時間 午前8時30分～午後5時

\*土曜・日曜を除きます。

■申込・問い合わせ先

○戸倉上山田消防署(☎026-27610119)

○更埴消防署(☎026-27410119)

**募 集**

県営住宅の入居者(5月補充)

■受付期間 5月8日(火)～

14日(月)

■受付場所 住宅供給公社3階

\*募集の詳細は、長野県住宅供給公社ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(☎026-22712322)

**河川愛護モニター**

国土交通省では、河川に関する情報や意見を把握するため、河川愛護モニターを募集します。

■募集人員 若干名

■応募資格 満20歳以上で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心がある人。活動範囲の近隣(5㎡以内)に居住する人。

\*公職に就いている人は除きます。

■業務内容 千曲川・犀川における河川の利用状況や河川環境に関する意見など最低月1回の報告をしてもらいます。

■任期 7月1日から1年間

■報酬

月額4580円(予定)

■応募締切 5月25日(金)

■応募方法 郵便はがきまたはファックスに住所、氏名、電話番号を明記し「河川愛護モニター応募用紙希望」と記載のうえ応募用紙を取得する

催し物

ちくま未来フェスタ

誰もが気軽に楽しめる交流イベント「ちくま未来フェスタ」を開催します。今年のテーマは「いろいろな体験をしてみよう」です。

- 日時 5月26日(土)午前10時～午後3時
- 会場 更埴文化会館(インナーコリドーほか)
- 内容 体験ブース(自衛隊、重機、職業体験など)、協賛企業ブース、フリーマーケット、フードコート、ステージ発表、大抽選会など
- \*体験コーナーでは当日受付を行いません。
- 問い合わせ先 ちくま未来フェスタ実行委員会事務局 伊藤(TEL080-1341514183)

第12回みんなで育てる協働の森づくり(千曲市植樹祭)

- 大池市民の森で植樹作業を行います。小さな苗木なので、子どもでも簡単に植えられます。
- 市民や企業の皆さんの参加で、緑あふれる森を育てましょう。
- 日時 5月12日(土)午前9時～午後2時30分頃(小雨決行)
- 集合場所 戸倉体育館
- コース 戸倉体育館↓福井↓五里ヶ峰↓磯部↓戸倉体育館
- 持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
- 申込方法 5月18日(金)までに、戸倉体育館または、勤労者体育センターにある申込用紙に記入のうえ、申し込んでください。
- 主催・問い合わせ先 五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市体育協会事務局内TEL026-1273-0010)

五里ヶ峰市民登山

- 日時 5月27日(日)午前8時～午後2時30分頃(小雨決行)
- 集合場所 戸倉体育館
- コース 戸倉体育館↓福井↓五里ヶ峰↓磯部↓戸倉体育館
- 持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具など
- 申込方法 5月18日(金)までに、戸倉体育館または、勤労者体育センターにある申込用紙に記入のうえ、申し込んでください。
- 主催・問い合わせ先 五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市体育協会事務局内TEL026-1273-0010)

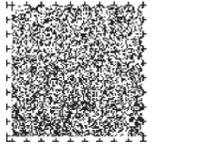
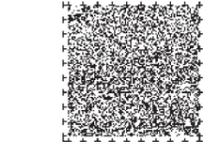
人形芝居を見に行こう

スリル満点、抱腹絶倒、奇想天外の人形劇です。一人の人形つかいが、人形だけでなく、ハイモニカ、布、木魚、番傘、お客さんまでつかいます。大道芸の雰囲気をお楽しみください。

- 日時 6月17日(日)
- 開演 午前10時30分
- 会場 戸倉庁舎4階大会議室
- 対象 ひとり親家庭
- 内容 肩掛け人形芝居
- 申込方法 5月18日(金)までに電話か直接申し込んでください。
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6225)

\*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。



時30分～午後3時30分  
\*小雨決行・荒天中止  
■会場 大池市民の森(八幡)

- 内容 ○午前 植樹活動 ○午後 木工教室、薪割り体験など(雨天時は内容変更あり)
- \*小学生以下は保護者が同伴してください。詳細は市ホームページで確認してください。
- 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具
- \*昼食時に汁物が出ます。
- 服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、軍手
- 申込方法 5月11日(金)までに大池総合案内所(TEL026-1272-15372)に電話で申し込んでください。
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7261)

冠着山と古道を歩こう

- 日時 5月13日(日)午前8時30分～午後4時頃(雨天中止)
- 集合場所 智識寺
- コース 智識寺↓林道登り口↓曾根堂↓県道↓冠着山↓四十八曲峠(古道)↓林道登り口
- \*登りのきつい斜面があります。

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

期日	時間	内容	持ち物	参加費
5月11日(金)	午後1時～2時30分	【あなたの悩み、骨盤の歪みのせいかも?】骨盤が歪むとなぜいけないのか? その講義と骨盤の検査をします。	ハンドタオル、ノート、筆記用具	1,500円
5月11日(金)26日(土)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】自身でまつげエクステをつける体験をします。	-	1,500円
5月18日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】子どもに人気の移動ポケットを作ります。	家庭用ミシン、裁縫道具	1,900円
5月19日(土)	午前10時～正午	【ローズキャンドルレッスン】ローズとアジサイでデコレーションしてキャンドルを作ります。	エプロン	1,500円
5月22日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルトで作る多肉植物】「多肉植物」を羊毛フェルトで作ります。	-	1,200円
5月23日(水)	午前10時～	【新しい刺激を楽しもう!笑顔で脳トレいきいきヨガと健康ランチ】アンチエイジングで健康促進を図ります。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル、タオル、飲み物	1,900円
5月24日(木)	午前10時～正午	【手帳型スマートフォンカバー作り】お気に入りの布でスマホカバーを作ります。	布、スマホハードカバー(平面のもの)	1,500円
5月27日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩と健康ランチ】健康的な生活の再設計に挑戦します。	帽子、飲み物	1,500円
5月30日(水)	午前10時～正午	【パースデーとハーフパースデーフォト】写真映りがよいブースでかわいい子どもの写真を撮ります。	子ども着替え	2,500円
6月2日(土)3日(日)	午前10時～	【旬たまねぎの収穫体験】たまねぎの収穫体験をします。	長靴、軍手、はさみ	1,000円(10kg) 2,000円(20kg)

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(TEL026-275-0400、電子メール info@hakuchoen.jp)

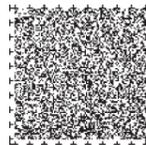
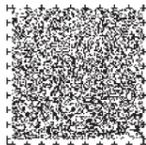
す。体力を考えて参加してください。  
■参加費 100円(資料代など)  
■持ち物 昼食、飲料水、おやつ、雨具など  
■服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、山道を歩ける靴  
■主催・問い合わせ先 みどりを守る会 杉本(TEL080-1103818623)

春の冠着山自然観察会

- 新緑の冠着山をゆつくり登りながら、登山道脇の花々や夏鳥などを観察します。
- 日時 5月19日(土)午前9時～午後2時頃(悪天中止)
- 集合場所 坊城平(こいの森)駐車場
- 観察場所 坊城平～冠着山山頂
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、昼食、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履きなれた靴
- 参加費 300円(保険代)
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-1699414820 連絡は月曜日から金曜日の午前9時～午後5時まで)

<広告欄>

<広告欄>



# 定例の掲示板

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

## 日曜・祝日の当番医・当番薬局(千曲市・坂城町)

月/日	内科・外科系(午前9時～午後5時)	歯科系(午前9時～正午)	薬局
5/3 (木・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代)026-272-3713 坂口整形外科(屋代)026-273-8680 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	あかいけ歯科クリニック(坂城町)0268-81-3377	お日さま薬局(小島)026-272-0229 戸倉いせや薬局(上徳間)026-261-0070
5/4 (金・祝)	稲荷山医療福祉センター(野高場)026-272-1435 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川)026-275-3341 東信よしだ内科(坂城町)0268-81-1330	柳沢歯科医院(稲荷山)026-273-5638	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 ウエルシア薬局千曲内川店(内川)026-261-5280
5/5 (土・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 市川内科医院(上山田温泉)026-275-5515	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 やまざき薬局(上山田温泉)026-261-0071
5/6 (日)	かつの耳鼻咽喉科(栗佐)026-274-3387 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	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 大井薬局(上山田温泉)026-275-1045
5/13 (日)	あんずの里クリニック(森)026-272-1005 森本眼科クリニック(内川)026-285-0020	こみやま歯科医院(力石)0268-81-7011	JA あんずいせや薬局(雨宮)026-273-3108 タカチ薬局(内川)026-275-1624
5/20 (日)	二階堂医院(磯部)026-275-5582 村上堂大井クリニック(坂城町)0268-81-3131	しおいり歯科医院(雨宮)026-273-8080	磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
5/27 (日)	岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 いろかわ医院(坂城町)0268-82-2143	関歯科医院(栗佐)026-285-0418	上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
6/3 (日)	島田クリニック(小島)026-273-8788 稲荷山医療福祉センター(野高場)026-272-1435	あかいけ歯科クリニック(坂城町)0268-81-3377	調整中

\*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(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

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、製麺機、農業用トンネル、ビデオデッキ、ロッキングチェア、ウェットスーツ

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

### ゆずります

剣道の防具、洋服ダンス、照明器具、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、子ども用学習机、電動介護ベッド、スキーウェア、ロックミシン、たこやき器、まき用の木、食器棚、電子ピアノ、米びつ

<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 5月30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 5月28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)

## 5月の休日開庁(第3日曜日)

- 日時 5月20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。

## 5月納期の市税・使用料など

- 固定資産税・都市計画税(1期分)
  - 軽自動車税
  - 介護保険料(2期分)
  - 保育料(5月分)
  - 公共下水道使用料(2期分)
  - 市営住宅・駐車場使用料、共益費(5月分)
- 納付期限 5月31日(木)

## ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。  
 ●5月17日(木)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 千曲市に結婚相談ができる場所がありますか。  
 ●回答(こども未来課) 千曲市では、千曲市社会福祉協議会(以降、市社協)に委託して、結婚を真剣に考える独身者を対象に結婚相談事業を行なっています。登録料は、2年間で1万円、相談料、お見合い料や成婚料は一切かかりません。また、10人の相談員が、月2回(第1週土曜日、第2日曜日)相談に応じています。これに加えて、市社協の担当職員が平日の午前9時から午後4時30分の間は、いつでも相談に応じる体制をとっています。  
 安心した婚活ができること好評を得ており、現在登録者は90人を超え、平成23年4月から平成30年1月までで44組が成婚しています。  
 登録方法などの詳細は、市社協(Tel27612687)へ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

— 相談は無料です —

★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

としょかんへ『来・ぶらりー』

**更埴図書館 新刊図書**

○小説  
 『修羅の都』伊東潤  
 『身代わり忠臣蔵』土橋章宏  
 『樽とタタン』中島京子  
 ○ノンフィクション  
 『動物はいつから眠るようになったのか?』大島靖美  
 『ハギレで作るかわいい布こもの』ブティック社  
 ○児童向け  
 『くだものこの花』たかどのほうこ  
 『しらとりくんはてんこうせい』杵野浩一  
 『だれのいす?』クリストファー・ウェイアント

**戸倉図書館 新刊図書**

○小説  
 『浅見光彦と七人の探偵たち』内田康夫  
 『雲上雲下』朝井まかて  
 ○ノンフィクション  
 『美女は天下の回りもの』林真理子  
 『かしこい子が育つ足うらマツサージ』鈴木きよみ  
 『きみに贈る本』中村文則  
 ○児童向け  
 『もうちよつともうちよつと』(日本傑作絵本シリーズ) 高島純  
 『かぶきやパン』かねまつすみれ

人気の本ベスト3 【旅行】

1位 『るるぶ信州18』JTBパブリッシング  
 2位 『石垣・宮古 竹富島・西表島17-18』昭文社  
 3位 『るるぶ東京観光18』JTBパブリッシング

5月の図書館カレンダー

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

■ 更埴・更埴西・戸倉図書館 休館日  
 □ 上山田公民館図書室 休館日  
 \*祝日振替休館日：5月1日  
 \*月末図書整理休館日：5月31日

更埴図書館 おすすめの一冊



「こんにちは! シャンシャン」  
 著/高氏貴博  
 出版社/宝島社  
 2017年6月12日に上野動物園で5年ぶりとなるジャイアントパンダの赤ちゃんが誕生しました。その名はシャンシャン。あなたはもう会いに行きましたか。

**更埴西図書館 新刊図書**

○小説  
 『イザベルに薔薇を』伊集院静  
 『怪盗不思議紳士』我孫子武丸  
 ○ノンフィクション  
 『カジュアルは楽しい!』あわのきこ  
 『たすかる料理』按田優子  
 ○児童向け  
 『かぜかぜかぜ』山田美津子  
 『きもだめしキャンプ』吉田純子

【おはなし会】  
 ○更埴図書館 毎週土曜日午前10時30分  
 ○戸倉図書館 毎週木曜日午前10時30分  
 5月26日(土)午前10時30分  
 分(ロビーおはなし会)  
 ○更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分

千曲警察署から

《TEL026-272-0110》

落とし物・拾い物は届出を

平成29年中、千曲警察署管内では、落とし物は1575件あり、拾い物は2121件の届出がありました。

○落とし物をしたとき  
 落とし物の届出は、電話でも可能です。落とし物の調査ができる品が入っておらず、落とし物の届出がないため返還できない小銭入れや鍵などが沢山あります。諦めずにお電話でお問い合わせください。

また、長野県警察ホームページから落とし物情報の検索もできます。

○拾い物をしたとき  
 落とし主に早く返還できるように、お近くの交番・駐在所・警察署に届け出てください。ただし、お店で拾い物をした場合は、従業員を通じて、施設占有者に届け出てください。連休中に取扱いが増加する傾向にあります。お出かけの際はお気を付けてください。

平成30年市内事件・事故累計 (3月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	17件(+5)
自転車盗	7件(±0)
車上狙い	4件(+2)
その他	5件(-1)
交通事故	
件数	69件(-5)
死者	0人(-2)
傷者	90人(+1)

相談内容	日時	時間	会場	連絡先
職業相談 (ハローワーク)	平日	午前8時30分～午後5時	千曲市地域職業相談室(旧JAちくま杭瀬下地区センター)	千曲市地域職業相談室 Tel.026-261-3609
若者・子育て世代の就労相談	平日	午前9時30分～午後4時30分	千曲市地域職業相談室 上山田庁舎・産業振興課	上山田庁舎・産業振興課 内線7335 (要予約)
家庭児童相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	家庭児童相談室(戸倉庁舎・こども未来課内)	内線6219
教育相談	平日	午前9時～午後5時	千曲市教育相談センター	教育相談専用電話 Tel.026-273-5105
心配ごと相談	5月9日(水)	午後1時30分～4時	千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	5月9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)
女性相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	戸倉庁舎・こども未来課	戸倉庁舎・こども未来課 内線6225
借金問題・消費生活相談	平日	午前8時30分～午後5時	更埴庁舎・生活安全課	千曲市消費生活センター Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	5月12日(土)	午前9時～正午	戸倉創造館 創作室2	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。
	5月20日(日)		更埴文化会館 2階小会議室	
市民に寄り添う人権相談	5月19日(土)	午後1時～4時	戸倉創造館 創作室2	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの午前8時30分から午後5時まで受付 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前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	5月10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)
	5月24日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	6月12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
	6月26日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	5月8日(火)	午後1時～3時	戸倉庁舎 2階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	5月12日(土)		稲荷山太陽の園	
年金相談(更埴)	平日の毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	5月10日(木) 5月24日(木)	午前9時30分～午後3時		
年金相談(戸倉)	毎週水曜日	午前9時～午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265
	5月14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。

## 地域おこし協力隊員 集落支援員

## 奮闘記



第12回

信州千曲観光局で旅行業を担当している堀内由貴です。観光局ではこの春から新たな取り組みとして、観光局企画・実施の「着地型旅行商品」の販売を開始しました。この旅行商品の中には地域の方々の声を参考に作られたものも多くあります。「地元の人だから知っているおすすめポイント」と「よそ者目線で見つけた千曲市の魅力」を組み合わせた商品に仕上がったのではないかと感じています。



▲「ちくま旅」パンフレット

近隣にお住まいの方にも楽しんでいただけるプログラムを多数ご用意しています。「千曲市民だけどこんな場所やお店があるなんて知らなかったよ！」なんて声も聞こえてきます。今後観光局では季節に合わせた魅力的なプログラムを販売していき予定です。「ちくまの魅力」を再発見する意味でも、地元の皆様のご参加を心よりお待ちしております！パンフレットやチラシを見かけたら、ぜひお手にとって見てみてください♪



▲4月1日に実施した「座禅・寺ヨガ体験」の様子

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

健康を健康づくりに役立てよう

第49回

健康は自分の健康状態を知り生活習慣を振り返る絶好の機会です。自分は健康だから大丈夫と思っても、生活習慣病は自覚症状がないことが多く、気が付かないうちに進行します。血管が傷み動脈硬化が進行すると、心疾患や脳血管疾患など命にかかわる疾患につながります。

#### ○健診データと生活の関係

健診受診後は結果をその後の生活に役立てましょう。健診データには、体質や年齢、遺伝的要素、生活習慣として食生活、飲酒、喫煙、仕事・運動、生活リズムが関係します。

下表は基準より高(低)値の検査項目と関係する栄養素などの関係を表しました。

#### ○健診を受診して健康管理を

健診は毎年継続して受診することで、データの経年変化を見るができます。健診結果により治療が必要となった場合は、適切な治療により値をコントロールするとともに生活習慣を見直すことで、血管を守り、

検査項目(血液中の物質)	関係する栄養素など	主な食品
血糖	糖	ごはん、果物、菓子類(砂糖)、酒類
中性脂肪	脂質、糖、たんぱく質	調味料(油脂)、肉、魚、大豆類、卵
LDLコレステロール HDLコレステロール	蛋白質、脂質	
AST、ALT、γ-GTP	アルコール、糖、脂質、蛋白質	すべての食品
尿酸	プリン体(蛋白質)	肉、魚、きのこ
血圧	食塩(Na)	調味料(塩、醤油、みそなど)加工品、練り製品など

生活習慣病の発症・重症化を予防することができます。

## わたしの子育て

第84話



岡村 恵理奈さん(新田)

3歳の長女が泣いている。1歳になったばかりの次女は心配そうに姉の顔をのぞき込み、背中を擦ったり頭をなでたりしている。優しさに姉妹愛を感じ、愛おしく思う瞬間だ。

長女は、次女妊娠中に赤ちゃん返りが見られ、断乳していたのに、いつでもどこでもおっぱいを触りたがった。いざ出産したら妹をいじめないか心配だった。しかし今、そんな心配をよそに長女は次女の面倒をよく見してくれる。おむつ交換や着替えの手伝いのほかに、次女が泣くと「大丈夫だよ」と言ってギューと抱きしめてくれる。一番心配していた授乳の際は「いっぱい飲んでね」と言いながら沢山出るようにおっぱいを揉んでもくれる。次女はこのような姉の優しさを肌で感じ、それを行動として表している。姉が大好きで仕方がない様子だ。

もちろん大変なことも多い。何でも自分でやろうとするが、できないとすぐ癇癪を起す。大音量で泣く。食事も時間がかかる。遊んだ後の片づけを素直にできないなど色々あるが、成長の証とは思いつつ「早く食べて」「片づけしないと捨てるよ」など典型的なNGフレーズでしか叱ることができない。これではまずいと思い、先日、励ましの技術を学べる講座に参加した。そこでは「〇時までに食べよう」「一緒に片づけよう。どっちが早いかな」などポジティブな言葉で伝えられた方がいいことを学んだ。子どもがより良い成長をするための言葉かけはとても難しいことだが、「ママ大好き」と言ってくれる娘たちのために私も成長していきたい。

## 信州ブレイブウォリアーズ

戸倉体育館ラストゲーム

会場を満員にしよう!



第67回

いよいよ5月5日、6日は今シーズンの最終戦を迎えます。また、7シーズンホームアリーナとして活動していた戸倉体育館でのラストゲームとなります。Bリーグ「小さく」、最も「アツい」アリーナ戸倉体育館。会場の雰囲気を目に焼き付けてみませんか? 迎え撃つのは強豪秋田ノーザンハピネッツ。会場をウォリアーズイエローに染めて勝利でシーズンを締めくくりましょう!

来シーズンはどんな感動、興奮が待っているのか! シーズンオフの動きも気になるどころです。また、来シーズンの『ウォリアーズタウン会員』も募集を開始しています。■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026-1214-7022、平日午前9時~午後5時)

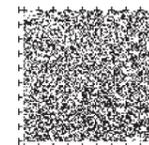
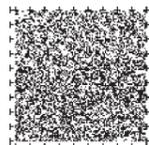
#### ■チケット購入QRコード



▲会場をプースターで満員にしよう

入会特典	(税込)		
	ゴールドタウン 35,000円	ネイビータウン 3,000円	イエロータウン 無料
年会費	●	●	●
メルマガ	●	●	●
会場ポイント	●	●	●
チケット先行販売	10日前	7日前	3日前
各種イベント	●	●	●
先行入場	30分前	10分前	一般入場
会員証	●	●	●
限定Tシャツ	●	●	●
2階自由席引換券	4枚	2枚	
年賀状	●		
オーペンアップフォーム	半額!		
早期入会特典 (4月、5月入会者)	200P	100P	
継続入会特典 (4月、5月入会者)	300P	200P	

▶来シーズンのプースタークラブの申込みが始まりました



更埴子育て支援センター (3月お誕生日おめでとう会)

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  
 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 5月10日(木)  
 更 埴 5月18日(金)

● ベビーママサロン  
 午前10時～11時  
 上山田 5月18日(金)  
 更 埴 5月21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 (3月お誕生日おめでとう会)  
 (今回は、支援センターに遊びに来ていたお友だちと一緒に祝いました)

● 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 5月24日(木)  
 更 埴 5月25日(金)  
 ■持ち物 麦茶、お手ふき

■参加費 150円(写真代など)  
 ■対象 5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。

## 上山田子育て支援センター

開催日	内容
5月2日(水)	うたってあそぼう&大型絵本
5月9日(水)	うたってあそぼう&うらさ・り・まさんによるおはなしシアター
5月16日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
5月23日(水)	うたってあそぼう&避難訓練
5月30日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド

## 更埴子育て支援センター

開催日	内容
5月10日(木)	うたってあそぼう&こどもの日おめでとう会
5月17日(木)	うたってあそぼう&パネルシアター
5月24日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
5月31日(木)	うたってあそぼう&工作

## うたってあそぼう&はじめまして



更埴子育て支援センターで「うたってあそぼう&はじめまして」が開かれました。今年度初めての親子ふれあいミニミニ講座でしたが、26組の親子が参加しました。お母さんも子どもも仲良くなるために自己紹介をしたり、歌、体操や絵本の読み聞かせなどで楽しんだりしていました。



Voice

子どもが大きくなったので初めて参加しました。子どもが好きな電車のおもちゃなどがあり、楽しく遊んでよかったです。

齋藤 真由さん (打沢)  
 光くん

45

## 給食レシピ紹介



第1学校給食センター

### ひじきサラダ

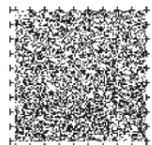
給食で人気のあるサラダです。煮物とは違った調理法で、ひじきをおいしく食べられます。

#### 【材料 (4人分)】

生ひじき	40g	上白糖	小さじ 1/2
(乾燥ひじきの場合は 4.5g)		塩	少々
キャベツ	150g	こしょう	少々
きゅうり	35g	酢	小さじ 1 と 1/2
にんじん	10g	サラダ油	小さじ 1 弱
薄口醤油	小さじ 1 強		

#### 【作り方】

- ① 生ひじきはゆでて冷やし、薄口醤油で下味をつける(乾燥ひじきを使う場合は、戻してからゆでる)。
  - ② キャベツ、にんじんはせん切りに、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷やしておく。
  - ③ 上白糖、塩、こしょう、酢、サラダ油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
  - ④ ①と②を、③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。



市内の情報を Facebook と動画で発信中



平昌パラリンピックでパラアイスホッケー代表として出場し、8位の成績を収めた千曲社会福祉協議会所属の中村稔幸選手(内川)が更埴庁舎市長室を訪れました。

2回目のパラリンピック出場となった中村選手は、今大会5試合に出場し「競技をやるからには目指していた舞台。その舞台に立てたことは光栄です」と話しました。

報告

CHIKUMA TOPICS

ピョンチャン

平昌パラアイスホッケー代表、中村稔幸選手が市長に出場報告



報告

CHIKUMA TOPICS

ピョンチャン

平昌オリンピックスケルトン代表、小口貴子選手が市長に出場報告



3月28日に平昌オリンピックでスケルトン女子代表として初出場し、19位の成績を収めた丸善食品工業株式会社所属の小口貴子さん(長野市)が更埴庁舎市長室を訪れました。

小口さんは2003年の大学2年生のときに同競技と出会いました。一時、競技から離れていましたが2008年に復帰し、競技を続けました。「(大会で)記憶があるのは自分の名前をコールされながらスタートラインに立った瞬間です」と振り返り、また「長年、ずっと夢見てきたオリンピックの舞台に立てたことは、皆さんの応援のおかげです」と話しました。

報告

CHIKUMA TOPICS

千曲キューティアンズ全国大会出場



3月22日にチアリーディングチーム「千曲キューティアンズ」のメンバー4人が更埴庁舎市長室を訪問し、「USA ナショナルズ(全国選手権大会)」の出場報告を行いました。同チームは信州ブレイブウォリアーズの公式戦や千曲川ハーフマラソンなどに出演し、パフォーマンスを披露しています。

3月25日に幕張メッセで行なわれた全国大会では、すばらしい活躍を見せてくれました。

任命

CHIKUMA TOPICS

千曲市消防団・婦人消防隊任命式



4月1日に更埴庁舎講堂で、平成30年度千曲市消防団・婦人消防隊の任命式が行なわれました。新団長へ任命書が渡されたほか、新幹部、新入団員など約150名に辞令が交付されました。

消防団は、住民の生命、身体、財産を災害から守り被害を軽減することを任務とし、婦人消防隊は災害時の応急手当などの後方支援を行ないます。平成30年度の消防団員は785人、婦人消防隊は429人です。

視察

CHIKUMA TOPICS

ハンガリー卓球理事、千曲市を視察



3月21日にハンガリー卓球連盟ゾルタン・ドゥバーツィ理事が2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け同国卓球チームの事前合宿の候補地として建設中の新更埴体育館を視察しました。当日は、ハンガリー友好協会、県卓球連盟など約60人が同国の国旗を振りながら歓迎しました。なお、市は2005年に開催されたスペシャルオリンピックス冬季世界大会長野で、同国のホストタウンになっています。

行事

CHIKUMA TOPICS

第63回 あんずまつり



第63回あんずまつりが4月1日から4月15日まで開催されました。

満開を迎えたあんずの里スケッチパークでは、お花見を楽しむ家族連れなどが写真撮影をしながら楽しんでいる姿が見られました。

今年のあんずの開花は3月29日で例年より9日早く、観測史上2番目に早い開花となりました。

●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



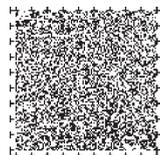
▲利用登録はこちら

●千曲市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。

小説も料理も「面白い」がテーマ!



チクマビト  
NO. 33

柏屋七代目当主 塚田 浩司さん(屋代・34歳)

「第15回坊っちゃん文学賞」の短編ショートショート部門で、応募総数1087点の中から大賞を受賞した作品「オトナバー」の作者が、料理店「柏屋」七代目当主の塚田浩司さんだ。

塚田さんは、21歳のときに長野市でダイニングバーを経営し始め、23歳のときに「柏屋」の七代目当主となった。以前から小説を書くことに興味はあったが、仕事の忙しさから書くことはできなかった。しかし、2015年にお笑いコンビ「ピース」の又吉直樹さんが「芥川賞」を受賞したのをきっかけに「自分でも書けるかも知れない」と思い、2016年1月から執筆活動を始めた。

小学生の頃はコントのネタを作り、高校生の頃にはバンドのオリジナル曲を作るなど、「クリエイティブなことが好き」と語る塚田さん。小説を書くことの魅力は「自分の中でたまっている物を作品として表現することの楽しさ」と声を弾ませる。また、小説と料理の共通点は「どうしたら面白いものができるか考えること」であり、「小説を書き始めてから、アンテナを高くしたことで情報が集まってきて両方にいい影響が出ている」と塚田さんは実感している。

今回受賞したショートショート部門は、原稿用紙15枚で表現するもの。「藤子・F・不二雄さんのドラえもんから、短い文章の中で起承転結を表現することを学んだ」と漫画好きの一面も明かす。今後は「小説の執筆は続けていき、将来は本を出したい」と語る。

小説家と料理人。一見関係がないと思えることも「読む方」と「食べる方」のことを考えて創作することは共通している。今後とも千曲市の二刀流は多くの人を魅了し続ける。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成30年4月1日現在)

世帯数	21,900(+32)	平成30年3月中の動き	
		転入	401人
人口	59,544人(-85)	転出	453人
男	28,810人(-49)	出生	33人
女	30,734人(-36)	死亡	66人

編集後記

新年度を迎えて1か月が経ちますが、新入生や新入社員の方々は、新しい環境に慣れてきたでしょうか。私も、今年度から新しく秘書広報課に配属となりましたが、いまだにわからないことがばかりで忙しい日々を過ごし、家に帰ると泥のように眠る毎日です。張り切って頑張ることも大切ですが、疲れすぎて5月病にならないよう、適度な息抜きもしつつ、新生活を充実させましょう!

滝沢

●千曲市役所の住所、電話・FAX番号

更埴庁舎(〒387-8511長野県千曲市大字杭瀬下84番地、TEL026-273-1111、FAX026-273-1004)

戸倉庁舎(〒389-0892長野県千曲市大字戸倉2388番地、TEL026-273-1111、FAX026-275-0238)

上山田庁舎(〒389-0897長野県千曲市上山田温泉四丁目15番地1、TEL026-273-1111、FAX026-276-0796)

●市報千曲5月号の印刷費は、1部あたり約29円です。