

市報 千曲

2024 (令和6年)

# CHIKUMA

1

No. 244

笑顔あふれる、一年に。



【今月の主な紙面】

P 2 年頭のごあいさつ

P 4 「デコ活」に取り組みましょう

P 22 令和5年千曲市 10 大ニュース

P 24 ちくトピ (市内のニュース)



千曲市議会議長  
こだま しんいち  
小玉 新市

千曲市長  
おがわ しゅういち  
小川 修一



新年あけましておめでとうございます。市民の皆さまには、希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は市議会に対しまして深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、ロシアのウクライナ侵攻、物資不足や円安によるインフレが進み、10月にはイスラエルとイスラム組織ハマスとの戦闘など、国内では大きな被害はありませんでしたが、猛暑と少雨が長く続き「気候不安症」に陥る人が増え、複雑な気持ちを抱きながら過ごされた方も多いと思います。令和2年から続いている新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行され、少しずつではありますが通常の生活を取り戻しつつあります。

千曲市議会は平成15年に誕生し昨年20周年を迎えることができました。20年を振り返りますと、当初54名でスタートした議員数も現在は20名まで削減し活動しています。新幹線新駅誘致や大型商業施設計画の断念など、苦い経験もしながら議員提案の条例も数多く制定し、いち早く一般質問に「一問一答方式」を取り入れ、市長などに反問権を付与し、重要な案件に関しては特別委員会を設置し十分な審議を重ねるなど議会改革を推し進めてまいりました。これらの経験を基に、現在はタブレットによるペーパーレス化、リモートによる研修会や出席できない議員も会議に参加できる規則改正などを実現してきました。今後も議会の透明化・DX化を進めてまいります。

議会運営の原則や市民と議会、議会と市長との関係など、議会の基本姿勢を明文化し、積み重ねてきた議会改革の成果を集約した「議会基本条例」を今年度中に策定し、市民と共に歩む議会をこれからも目指してまいります。

結びに、本年が市民の皆さまにとりまして、健やかで実り多き年になりますようご祈念申し上げます、年頭のごあいさつと致します。

あけましておめでとうございます。謹んで新年のごあいさつを申し上げます。市民の皆さまには、日頃より市政にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が国内で初めて確認されてから、間もなく4年が経過します。その間には、人の移動・接触機会を減少させる要請や飲食店等事業者への営業時間短縮など、多くの制限が課せられました。昨年5月、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられて以降、生活スタイルも徐々に平時に戻り、観光客などの人流が増加したほか、地域での祭りや各種イベントが開催されるようになりました。

このような中で、千曲市は誕生20周年を迎え、式典をはじめ多くの記念事業を実施し、先人たちへの感謝の気持ちを抱きながら、市民の皆さまとともに記念すべき年を祝いました。改めて、人と人との交流の大切さ、笑顔で集えることの喜びを実感した年でありました。

一方、原油高・物価高騰の波は、私たちの生活に大きな影響を及ぼしており、市独自のキャッシュレスキャンペーンなどの経済対策、「ちくま生活応援券」などの市民生活支援策を昨年度に続き講じてきたところがあります。今日の加速度的な人口減少・少子高齢化の進展、頻発化・激甚化する自然災害など、多くの課題に直面する自治体には、将来を見据えた持続可能な新たなまちづくりが求められています。

スマートインターチェンジや総合運動公園、日本遺産構成文化財である姨捨棚田や街並みの整備なども着実に進め、人・モノ・文化の流れを市内全域に波及させ地域の活性化に繋げてまいります。

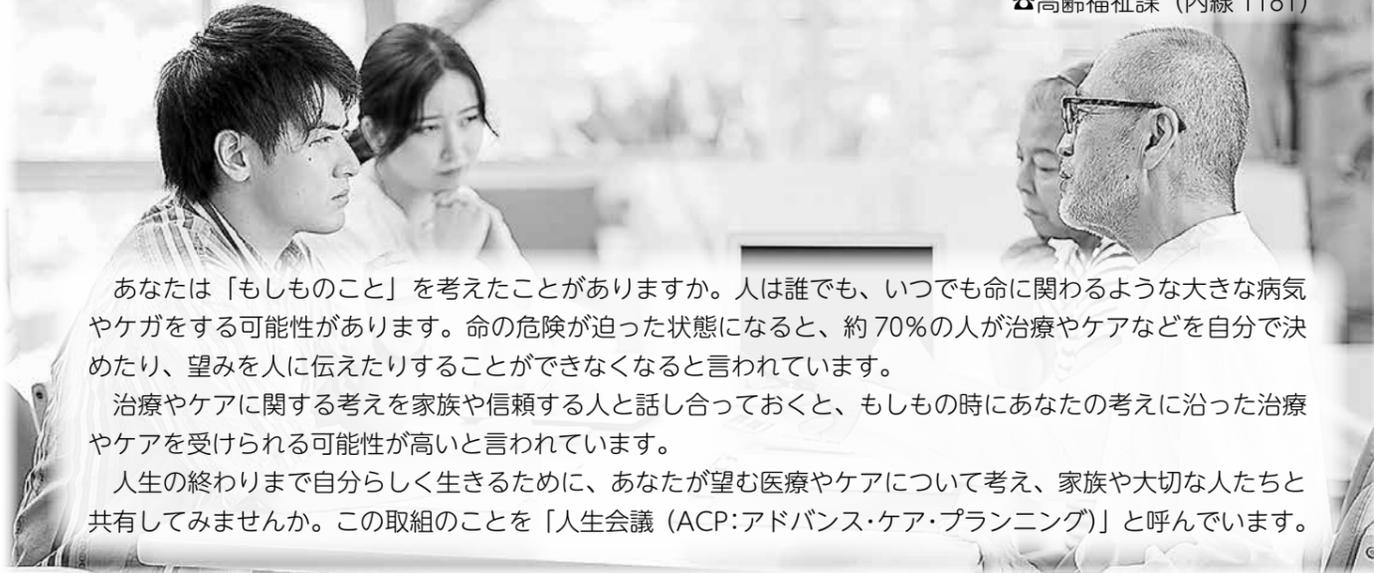
本年も、市の将来像に掲げる「人をてらす 人をはぐくむ 人がつながる 月の都」文化伝承創造都市・千曲くを實現させるため、引き続き、諸施策を推進するとともに、子どもから高齢者まで、すべての皆さまが千曲市への愛着を一層深め、市民としての誇りを育み、未来に夢や希望を持って、心豊かに笑顔で安心して暮らすことができるよう、職員とともに努力を重ねてまいります。

迎えた輝かしい年が皆さまにとって、幸多き年となりますよう、心からご祈念申し上げます、年頭のごあいさつといたします。

謹賀新年  
年頭のごあいさつ

# 人生の終わりまで、あなたは、どのように過ごしたいですか？ ～もしものときのために「人生会議」をしませんか～

☎高齢福祉課（内線 1181）



あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか。人は誰でも、いつでも命に関わるような大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が治療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

治療やケアに関する考えを家族や信頼する人と話し合っておくと、もしもの時にあなたの考えに沿った治療やケアを受けられる可能性が高いと言われています。

人生の終わりまで自分らしく生きるために、あなたが望む医療やケアについて考え、家族や大切な人たちと共有してみませんか。この取組のことを「人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）」と呼んでいます。

## 人生会議の進め方



### ①あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたの思いや考えを示しておくことは、将来家族があなたの気持ちを考えて判断するのに役立ちます。



### ④話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

話し合ったことは記録に残し、大切な人たちと共有しておきましょう。

くりかえし  
実施しよう

### ②あなたが信頼できる人は誰ですか？

自分で判断できなくなったときに、あなたの代わりに伝えてくれる人（代理人）を決めておきましょう。

### ③信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

どのような治療を受けたいか、どこで誰と最期を過ごしたいかなどを、家族、友人や医療者などと共有しましょう。



\*一度決めたことでも、状況に応じて意思は変わることがあります。何度でも繰り返し考え、変えることができます。  
\*このような取り組みは個人の考えによって進めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。

正月の今がチャンス！

## いつ話し合えばいいの？

- ・正月やお盆、法事など、家族が顔を合わせたとき
- ・自分の誕生日
- ・仕事を退職、引退したとき
- ・病気になったとき
- ・介護が必要になったとき など

市では、「人生会議」や人生の最終段階の医療・ケアについて、手作りの紙芝居を使いながらお話をしています。詳しくは、高齢福祉課へお問い合わせください。



▲人生会議について詳しくはこちら



# 脱炭素につながる

# 新しい豊かな暮らしを創る国民運動 に取り組みましょう！

☎環境課（内線 2203）

デコ活とは、二酸化炭素を減らす脱炭素（Decarbonization）と、環境に良いエコ（Eco）を含む「デコ」と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。  
異常気象、海水面の上昇、熱中症リスクの上昇……と、地球温暖化はどんどん進行し、このままでは後戻りができなくなるおそれがあり、国では、地球温暖化を食い止めるため、温室効果ガスを2030年度に2013年度比46%の削減、特に家庭部門では、66%の削減、2050年にはカーボンニュートラル（ネットゼロ）を実現することを目標としています。



©信州千曲観光局

ひとりひとりがわずかずつでも10年間継続していくことで温室効果ガスの排出削減につながり、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後を達成することができます。

## デコ活 くらしの中のエコロがけ

デコ活アクション まずはここから

- 🔌 電気も省エネ 断熱住宅
- 🍃 こだわる楽しさ エコグッズ
- 🍴 感謝の心 食べ残しゼロ
- 💻 つながるオフィス テレワーク



▲デコ活宣言はこちらから

## やってみましょう！デコ活アクション



分別、再利用により  
ゴミを減らそう



環境にやさしい次  
世代自動車を選ぶ



なるべく公共交通・  
自転車・徒歩で移動



太陽光発電など再生可  
能エネルギーを利用



宅配便は一度  
で受け取る

これらに限らず、暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献していくものは、すべてデコ活アクションです。  
脱炭素につながる「デコ活」にみんなでチャレンジしてみませんか。

千曲の未来をつくる若手ホープを探しています



## 令和6年4月採用 千曲市職員募集（追加募集）

▶試験日程・会場 ○第1次試験 1月27日（土）・市役所

○第2次試験 2月中の実施を予定しています。

\*第2次試験の詳細は、第1次試験合格者に通知します。

▶受付期間 1月16日（火）まで

\*年末年始（12月29日（金）から1月3日（水）まで）、土・日曜日および祝日は除きます。

▶受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで

▶申込方法 市役所1階パンフレット棚、4階総務課にある申込書に記入し、総務課に提出するか郵送（当日必着）してください。受験案内・申込書（受験票）は、右の二次元コードからも取得できます。

▶郵送・問い合わせ先 総務課（〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、内線4141）



【令和6年4月採用】試験区分・採用予定人員・受験資格

詳しくは▶▶▶

試験区分	採用予定人員	受験資格
上級行政	若干名	平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人。大学卒業を要するものではありません。
中級保育士	若干名	平成6年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有する人。令和6年の春までに資格を取得する見込みの人を含みます。

## 市教育委員を紹介します

☎教育総務課（内線 4102）

市議会 12月定例会で議会の同意を得て、市長から教育委員に中村洋一さん（再任）、若林直美さんが任命されました。任期は、令和5年12月4日から4年間です。



中村 洋一さん  
（若宮）



若林 直美さん  
（上山田）

## 公平委員会委員を紹介します

☎公平委員会事務局（内線 5102）

市議会 9月定例会で議会の同意を得て、鈴木恒夫さんが千曲市・坂城町等公平委員会委員に選任（再任）されました。任期は令和5年11月21日から4年間です。

公平委員会は、千曲市や坂城町、葛尾組合、千曲坂城消防組合の職員の利益保護と公正な人事権を保障するために設置された行政委員会です。

主な職務は、職員の給与や勤務時間などの勤務条件に関する措置要求を審査し、必要な措置を講じることや職員の不利益処分についての不服申し立てに対する裁決、または決定を行なうことです。



鈴木 恒夫さん  
（坂城町）

## 乳幼児予防接種「デジタル予診票」が始まります



☎健康推進課（内線 2113）

小学校就学前のお子さんを対象に、千曲市子育て応援アプリ「母子モ」を利用して、乳幼児予防接種のデジタル予診票サービスが始まります。デジタル予診票は、紙の予診票の提出が不要になったり、1回の入力で複数の予診票への入力が完了できたり……と、いろいろなメリットがあります。

▶利用開始予定日 1月15日（月） \*利用開始はアプリでもお知らせします。

\*利用方法や、利用できる医療機関、注意事項などの詳細は右上の二次元コードから確認してください。



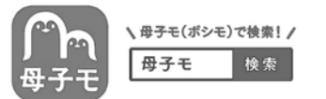
これまで何枚もの予診票の記入が必要でしたが、デジタル予診票なら一括入力＆自動入力でもとても簡単。



ワクチンごとに異なる接種時期や接種間隔でも、アプリならスケジュール作成が簡単。

まずは初期登録しよう！

初めての人はプロフィールとお子さまの情報を登録して始めましょう。



## 市消防団出初式街頭行進にともなう交通規制

☎危機管理防災課（内線 4164）

1月21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、その後式典を執り行ないます。街頭行進においてはラッパ分団の吹奏音楽隊を先頭に消防団員約400人と、さまざまな消防関係車両16台が行進します。

団員の隊列は午前9時に市役所立体駐車場北側を、車両の隊列は旧つるかめ堂様前を出発し、国道403号を式典会場の信州の幸あんずホールへ向かって行進するため、一時的に片側通行止などの交通規制を行ないます。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。



Pick Up!  
募集

## 「第9期しなのの里ゴールドプラン21」 (素案)への意見を募集しています

☎高齢福祉課(内線1171)

詳細はこちら▼



「第9期しなのの里ゴールドプラン21(老人福祉計画・介護保険事業計画)」の策定にあたり、内容を公表し市民の皆さんから意見を募集しています。

- ▶ **受付期限** 1月19日(金)
- ▶ **閲覧場所** 市ホームページ、高齢福祉課(市役所1階)、上山田戸倉出張所
- ▶ **意見を提出できる人** 市内に在住、在勤、在学する人や市内に事務所、事業所を有する個人、法人、団体、当該パブリックコメント手続きに利害関係を有する者(市外の大学などに在学中の人、市内出身の人などを含む。)
- ▶ **意見の提出方法** 閲覧場所にある「意見提出用紙」に意見などを記入のうえ、高齢福祉課へ提出するか、郵送(当日消印有効)、ながの電子申請サービス、ファックス、電子メールで提出してください。
- ▶ **提出先** 高齢福祉課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-272-6302、電子メール korei@city.chikuma.lg.jp)

Pick Up!  
募集

## 「千曲市障害者計画(第3期)および千曲市障害福祉計画(第7期)・障害児福祉計画(第3期)」(素案)への意見を募集します

☎福祉課(内線1274)

「千曲市障害者計画(第3期)および千曲市障害福祉計画(第7期)・障害児福祉計画(第3期)」の策定にあたり、内容を公表し市民の皆さんから意見を募集します。

- ▶ **受付期間** 1月4日(木)～2月2日(金)
- ▶ **閲覧場所** 市ホームページ、福祉課(市役所1階)、上山田戸倉出張所
- ▶ **意見を提出できる人** 市内に在住、在勤・在学する人や市内に事務所、事業所を有する個人、法人、団体、当該パブリックコメント手続きに利害関係を有する者(市外の大学などに在学中の人、市内出身の人などを含む。)
- ▶ **意見の提出方法** 閲覧場所にある「意見提出用紙」に意見などを記入のうえ、閲覧場所に提出するか、郵送(当日消印有効)、ながの電子申請サービス、ファックス、電子メールで提出してください。
- ▶ **提出先** 福祉課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地、FAX026-273-8011、電子メール fukushi@city.chikuma.lg.jp)

詳細はこちら▼



Pick Up!  
お知らせ

## 産前産後期間の国民健康保険税が減額されます

☎税務課(内線1143)

子育て世帯の負担軽減や次世代支援などの観点から、出産する国民健康保険被保険者にかかる産前産後期間の4か月の保険税(所得割と均等割)が減額されます。

- \*多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合、6か月間の保険税が減額されます。
- ▶ **対象者** 令和5年11月以降に出産した(する)国民健康保険被保険者
- \*「出産」とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産、人口妊娠中絶を含みます)
- ▶ **対象期間**
  - 出産予定日または出産日の前月から4か月間
  - 多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の3か月前から6か月間
- ▶ **減額となる保険税** 令和6年1月以降、対象となる期間の所得割と均等割
- ▶ **申請時期** 出産予定日の6か月前から(出産後も届出は可能)
- \*これより前に届出することはできませんので注意してください。
- ▶ **手続きに必要なもの**
  - ①届出書(市ホームページまたは税務課窓口で取得できます)
  - ②出産する人と出産予定日がわかる書類(母子健康手帳など)
  - ③世帯主と出産する人のマイナンバーを確認できるもの(マイナンバーカードなど)
  - ④届出人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)

Pick Up!  
お知らせ

## 令和5年度電力・ガス・食料品等価格高騰重点 支援給付金について(追加支給分)

☎福祉課(内線1265)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担感が大きい低所得世帯(住民税非課税世帯など)に負担軽減措置として、1世帯あたり7万円を追加支給します。

- ▶ **支給対象者** 12月1日(金)現在、市内に住民登録があり、以下の①または②を満たす世帯
  - ①住民税(市県民税)均等割非課税世帯  
令和5年度課税分の住民税(市県民税)均等割が非課税の世帯。ただし、令和5年度課税分の住民税(市県民税)均等割が課税されている人の扶養親族などのみの世帯は該当しません。
  - \*市から1月初旬に、「支給のお知らせ」(申請不要)または、2月初旬に「確認書」(受給に申請が必要)を発送します。
  - ②令和5年1月以降の家計急変世帯  
予期せず令和5年1月から12月までの間に家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯。
  - \*給付金を受給するための申請が必要です。申請方法は福祉課へ電話で問い合わせてください。
- ▶ **申請期間** 2月13日(火)から3月15日(金)まで
- ▶ **支給額** 1世帯あたり7万円

Pick Up!  
お知らせ

## 市新型コロナワクチンコールセンターおよびWEB予約システムの運用終了について

☎感染症対策室(内線2112)

令和5年秋開始接種は3月までの予定で、稲荷山医療福祉センター(稲荷山)および長野寿光会上山田病院(上山田)で接種を実施します。

市新型コロナワクチンコールセンターは1月末をもって運用を終了します。それに伴い、WEB予約システムも1月末で終了しますので、接種を希望される人は下記の方法で予約してください。

### ●稲荷山医療福祉センター(接種対象者:乳幼児・小児・12歳以上)

▶接種の種類 初回接種・追加接種

▶予約方法 電話予約 ▶電話番号 026-272-1435

▶受付時間 午後3時～4時30分(平日:月曜日～金曜日)

### ●長野寿光会上山田病院(接種対象者:15歳以上)

▶接種の種類 初回接種(2月の接種から)・追加接種

▶予約方法 (1月の接種予約)市コールセンター・WEB予約

(2月の接種予約)1月15日(月)午後1時より長野寿光会上山田病院で電話予約受付

▶電話番号 (1月の接種予約)市コールセンター 0570-026-273

(2月の接種予約)1月15日(月)午後1時より長野寿光会上山田病院 026-275-1581

▶受付時間 午後1時～4時30分(平日:月曜日～金曜日)

Pick Up!  
お知らせ

## 保育園に保温庫を設置しました

☎保育課(内線1235)

市公立保育園では、「冬期間の給食で温かいご飯を食べさせたい」という保護者からの意見を受けて、冬期間(12月～3月頃)に3歳以上児のクラスを対象に保温庫(フードキャビ)を設置して、給食時に温かいご飯が食べられるようになりました。



Pick Up!  
お知らせ

## 「15の春」応援事業 給付金を支給します

☎こども未来課(内線1253)

義務教育を終え新しい生活に向かう生徒を祝福するとともに、子育て世帯の生活を応援するため、「15の春」応援事業給付金を支給します。

▶給付金の対象者 令和5年10月1日時点で市内に住居登録があり、中学校などを卒業予定の生徒

▶給付金の交付を受けられる人 市内に住居登録があり、給付金の対象となる生徒と生計を同じくする保護者

▶給付額 対象となる生徒1人につき3万円

▶申請方法 12月上旬に市から対象者へ申請書を郵送しました。同封した案内通知の提出期限までに、申請書をこども未来課へ郵送(当日必着)または提出してください。

▶給付金支給日 1月下旬(予定)

▶郵送・提出先 こども未来課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

Pick Up!  
お知らせ

## 千曲都市計画ごみ焼却場の変更案およびごみ処理場の決定案の縦覧について

☎都市計画課(内線3252)

千曲市と坂城町で構成する葛尾組合では、屋代地区に建設したちくま環境エネルギーセンター(ごみ焼却施設)の稼働に伴い、廃炉となっている坂城町の葛尾組合焼却施設を解体し、新しいリサイクルセンター(不燃ごみおよび資源ごみ処理施設)の建設を計画しています。

このことに併せて必要となる千曲都市計画の変更や決定について、変更案および決定案を作成しましたので縦覧を行ないます。

変更案および決定案に対して意見がある場合は、縦覧期間満了日までに意見書を提出してください。

▶縦覧期間 1月26日(金)～2月8日(木)午前8時30分～午後5時15分

\*土、日は除きます。

\*縦覧期間を変更する場合は、市ホームページでお知らせします。

▶縦覧場所 市役所3階 都市計画課

▶意見を提出できる人 意見書の提出ができる人は、計画の変更および決定に関係する市民、利害関係者などです。

▶提出方法 縦覧場所にある意見書用紙に記入のうえ、2月8日(木)までに都市計画課に提出するか、郵送(当日必着)してください。

▶提出先 都市計画課(〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地)

Pick Up!  
お知らせ

## 千曲都市計画道路の変更の素案閲覧と公聴会の開催

☎都市計画課(内線3252)

市では、(仮称)屋代スマートICの新規事業化に併せて、都市計画道路一重山線の変更(県決定)および都市計画道路屋代東線の廃止(市決定)を検討しています。これらの計画変更について、市民や関係者の皆さんの意見を聞くために、変更素案の閲覧と公聴会を開催します。

### ●素案の閲覧

▶閲覧期間 1月12日(金)～2月2日(金)午前8時30分～午後5時15分(土、日除く)

\*閲覧期間を変更する場合は、市ホームページでお知らせします。

▶閲覧場所 市役所3階 都市計画課、長野県千曲建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

### ●公聴会

▶日時 2月4日(日)午前10時～

▶場所 市役所3階会議室

### ●公述の申出

▶意見を提出できる人 公述の申出ができる人は、計画の変更に関係する市民、利害関係者などです。

▶提出方法 閲覧場所にある公述申出書に記入し、1月26日(金)午後5時15分までに閲覧場所に持参するか、郵送(当日必着)してください。

\*公述申出者が多数の場合は、公聴会での公述時間を制限する場合があります。

\*公述申出書の内容が不適当な場合は、申出を受け付けることができません。

\*公述申出者がいない場合は、公聴会を中止し、市ホームページなどでお知らせします。

**110番の正しい利用にご協力を!**

「1月10日」は「110番の日」です。「110番」通報は、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。

▶**標語** ためらわず 正しく使う 110番

▶**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」にお願いします。
- 落とし物、拾い物や免許関係の問い合わせは、千曲警察署に連絡してください。

☎ 千曲警察署 (☎026-272-0110)

**自衛官候補生**

技能と体力を一心に磨く任期制自衛官を募集します。

▶**受験資格** 18歳以上33歳未満の人

▶**受付期限** 2月19日(月)

▶**試験日**

- Web試験 2月25日(日)～27日(火)のいずれか
- 口述試験・身体検査 3月2日(土)

☎ 自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 (☎026-235-6026)



**ご寄付ありがとうございます**

○戸倉上山田ロータリークラブ様

▶**寄付の内容・使途** 戸倉小学校へ除雪機1台・小学生の登下校の安全を確保するため

○アピックヤマダ社友会様

▶**寄付の内容・使途** 50万円・千曲坂城クラブの活動に対して

☎ 教育総務課(内線4103)

**ワンふらバレエ交流大会**

▶**日程** 2月18日(日)午前8時30分～

▶**会場** ことぶきアリーナ千曲

▶**募集チーム数** 16チーム

\*1チーム5人以上

▶**申込方法** チームごとに申込書を記入し、1月31日(水)までにことぶきアリーナ千曲または戸倉体育館へ申し込んでください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、☎026-276-1731)

**更埴図書館短期講座**

▶**日時** 1月28日(日)午前10時30分～正午

▶**会場** 更埴図書館

▶**定員** 24人(先着順)

▶**講師** 長野県地理学会会長・信州大学講師 市川 正夫さん

▶**テーマ** ふしぎ発見!長野県の地理と歴史

▶**申込方法** 1月4日(木)から電話または窓口で申し込んでください。

☎ 更埴図書館(☎026-273-2989)

**インフォメーション**

「お知らせ」「募集」「イベント」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

🔔 お知らせ 🗳️ 募集 🚩 イベント

千曲市役所 ☎026-273-1111(代表)  
〒387-8511 千曲市杭瀬下二丁目1番地

特段記載のない場合は費用は無料で、申込先は問い合わせ先と同じ

**ようこそ市長室**

市政に対する意見・提案について小川市長と懇談します。1組25分以内です。

▶**日時** 1月23日(火)午前9時～11時

▶**場所** 市長室ほか

▶**申込方法** 1月16日(火)までに電話で申し込んでください。

☎ 秘書広報課(内線4201)

**市政へのご意見・ご提案**

以下の3つの方法があります。

①**ポリネコ! CHIKUMA**



上記二次元コードの住民参加型システム「ポリネコ! CHIKUMA」から提案できます。  
☎ 行政マネジメント室(内線4204)

②**ながの電子申請サービス**

左記二次元コードの「ながの電子申請サービス」から提案できます。  
☎ 秘書広報課(内線4201)

③**市公共施設に設置の用紙**

市役所、市の公共施設、しなの鉄道各駅などに設置してある用紙から提案できます。  
☎ 秘書広報課(内線4201)

Pick Up!

募集

**葛尾霊園の利用者を募集します**

☎葛尾組合(0268-82-2349)

葛尾組合では、返還された霊園區画の利用者を募集します。事前に連絡いただければ現地を案内します。

**返還された霊園(15区画)**

聖地名	面積	永代使用料	管理料/年	建立歴
和式1号聖地 133	12㎡	60万円	2,500円	有
和式3号聖地 345	6㎡	30万円	1,500円	有
和式3号聖地 346				有
和式3号聖地 356				無
和式3号聖地 55-65				有
和式3号聖地 59-140				有
和式3号聖地 59-141				有
規格統一聖地 D-15(黒碑石)	5㎡	42万円	1,500円	有
規格統一聖地 N-1(白碑石)				無
規格統一聖地 Q-4(白碑石)				無
規格統一聖地 R-7(白碑石)				有
規格統一聖地 18-96(白碑石)	6㎡	16万円	1,500円	無
芝生聖地 66				有
芝生聖地 133				有

\*規格統一聖地は、墓石の色、大きさなどが統一の規格となります。  
\*芝生聖地は、墓石の高さ、大きさなどに制限があります。囲障の設置および樹木の植え込みはできません。

▶**申込受付期間** 1月18日(木)～25日(木)(土・日曜日を除く)

\*同一区画の希望者が複数現れた場合は、抽選となります。

▶**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

▶**抽選日** 1月29日(月)午後2時

\*抽選は、葛尾組合事務所で当組合の責任抽選で行ないます。なお、本人または親族など関係者の立会いができません。

\*抽選の結果は、該当者へ連絡いたします。

▶**申込条件**

①組合地域内(千曲市または坂城町)に住所を有する人。なお、組合地域外居住者の購入にあたっては、組合地域内に住所を有する代理人が必要です。

②申込みは1使用者につき1区画とします。

③霊園使用許可の際に永代使用料と管理料を納入できる人。

④当組合の規定による墓石を建立できる人。

\*設置基準などの詳細は問い合わせてください。

⑤分譲区画の維持管理ができる人。

▶**申込方法** 葛尾組合窓口にある「霊園使用応募申込書」を提出してください。

▶**場所** 葛尾組合(坂城町大字中之条1850番地)

\*上信越自動車道「坂城インター」から車で1分

**森將軍塚古墳ボランティアガイド募集**

森將軍塚古墳の見学者に、古墳の説明や周辺施設の案内をします。ガイドは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。ガイドになるには5回の受講が必要です。

- ▶ **講座日** 1月28日(日)、2月11日(日)、25日(日)、3月3日(日)、17日(日)
- ▶ **時間** 午前9時30分～11時30分
- ▶ **会場** 森將軍塚古墳館
- ▶ **申込方法** 1月21日(日)までに電話で申し込んでください。

☎ 森將軍塚古墳館 (☎026-274-3400)



**男性のための運動教室**



男性を対象とした、介護予防のための運動教室を開催します。

- ▶ **日時** 2月2日(金)午後1時30分～3時
- ▶ **会場** ことぶきアリーナ千曲
- ▶ **対象者** 65歳以上の男性市民
- ▶ **講師** 理学療法士
- ▶ **参加費** 200円
- ▶ **持ち物** 参加費、上履き、飲み物、タオル
- ▶ **申込方法** 1月26日(金)までに電話または上記二次元コードから申し込んでください。

☎ 高齢福祉課(内線1181)

**新春古本市**

図書館で除籍、不要となった本を譲ります。1人につき10冊程度持ち帰ることができません。また、家庭で不要となった本がありましたら、必要な人に譲りますのでお持ちください。\*百科事典や美術・文学全集、汚れている本、壊れている本の持ち込みはできません。

- ▶ **日時** 1月6日(土)～8日(月)午前9時30分～午後6時
- ▶ **会場** 戸倉創造館
- ☎ 戸倉図書館(☎026-276-7001)

**社会福祉施設などに入所または通所している人に扶助費を支給**



▶ **支給対象者** 令和5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または入居し、市が援護をしている人の保護者(介護保険での入所は除く)
- ②特別支援学校などに通園または通学している人(入寮者を除く)の保護者
- ③障がい者の社会福祉施設などに通所し、在宅で市が援護している人、またはその保護者(児童福祉法による児童発達支援および放課後等デイサービス、ならびに介護保険での通所は除く)

- ▶ **支給金額** ①②は年額13,000円 ③は通所の日数により年額19,000円～26,000円
- ▶ **申請期限** 2月9日(金)
- \*申請方法や対象施設などについての詳細は問い合わせてください。

☎ 福祉課(内線1274)

**家畜飼育届提出のお願い**

報告が義務付けられている動物を飼っている人は、高病原性鳥インフルエンザや口蹄疫などの病気の発生予防、まん延防止のため、飼育頭羽数・目的にかかわらず飼っている動物の頭羽数などを県に報告することが家畜伝染予防法で義務付けられています。

- \*報告様式は県ホームページからダウンロードできます。
- ▶ **報告が義務付けられている動物** 牛、水牛、馬、鹿、めん羊、山羊、豚(ミニブタ含む)、いのしし、鶏、あひる(アイガモ含む)、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥
- ☎ 長野家畜保健衛生所(☎026-226-0923)

**公共職業訓練3月開講コース**

- ▶ **コース** ①機械CAD/NC加工科 ②建築CADデザイン科
- ▶ **定員** ①15人②20人
- ▶ **期間** 3月1日(金)～6か月間
- ▶ **会場** ポリテクセンター長野(長野市)
- ▶ **対象者** ハローワークに求職の申し込みをしている人
- ▶ **受講料** テキスト代など
- ▶ **申込期限** 2月5日(月)
- ▶ **申込先** 近くのハローワーク
- **職業訓練施設見学会**
- ▶ **日時** 1月10日(水)、24日(水)午前10時～正午
- ▶ **会場** ポリテクセンター長野(長野市)
- ▶ **対象者** ハローワークに求職の申し込みをしている人
- ▶ **内容** 公共職業訓練の説明、施設見学など
- ☎ ポリテクセンター長野(☎026-243-7856)

**健康プラザ 1月の休館日の変更**

- ▶ **休館日** 1月8日(月・祝)
- ▶ **開館日** 1月9日(火)
- ☎ 市民生活課(内線2242)



**県立歴史館冬季企画展**

- ▶ **日程** 1月13日(土)～2月25日(日)
- ▶ **会場** 県立歴史館
- ▶ **テーマ** 和田 英～糸づくりに懸けた明治の女性～
- ▶ **料金** 一般300円、大学生150円、高校生以下無料
- ▶ **関連展示** 館蔵シルクラベル大公開!
- **関連行事①〈講演会〉**
- ▶ **日時** 1月27日(土)午後1時30分～3時
- ▶ **テーマ** 近代日本の蚕糸技術 - 「富岡製糸場と絹産業遺産群」と長野 -
- ▶ **講師** 佐藤 有さん(群馬県立歴史博物館)
- ▶ **費用** 常設展券(一般300円、大学生150円、高校生以下無料)が必要
- **関連行事②〈体験イベント〉**
- ▶ **日時** 2月10日(土)午前11時～、午後1時～
- ▶ **内容** まゆクラフトを作ってみよう!
- ▶ **講師** 駒ヶ根シルクミュージアム職員
- ▶ **定員** 各回20人(先着順)
- ▶ **費用** 300円～500円
- ▶ **申込方法** ①②ともに窓口またはFAXなどで申し込んでください。
- ☎ 長野県立歴史館総合情報課(☎026-274-3991)

**さんきゅーあーと展**

- 千曲市と坂城町在住または在勤の障がい者(児)による作品展を開催します。
- ▶ **日時・会場**
- ①1月16日(火)午後1時～24日(水)・戸倉創造館
- ②2月1日(木)午後1時～15日(木)・市役所1階ガレリア
- ▶ **内容** 個人作品・団体作品・共同作品の展示
- \*①②とも内容は同じです
- ☎ 千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(☎026-275-0548)

**講演会「新説 川中島合戦―地元の佐野山城を手がかりに―」**

- ▶ **日時** 2月4日(日)午後2時～3時30分
- ▶ **会場** 更埴西図書館
- ▶ **定員** 50人(先着順)
- ▶ **講師** 県立歴史館文献史料課長 村石 正行さん
- ▶ **内容** 桑原の佐野山城と川中島合戦の関係を、新資料「寺尾刑部少輔宛武田晴信文書」の解説を交えて講演します。
- ▶ **申込方法** 1月6日(土)から電話または窓口で申し込んでください。
- ☎ 更埴西図書館(☎026-273-8060)

**新戸倉温泉区が宝くじの助成事業を活用**

新戸倉温泉区は、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、コミュニティ活動の促進を図ることを目的に、公園の遊具を整備しました。

☎ 市民生活課(内線2251)

**ひきこもり支援「本人と家族のためのつどい」**

- ▶ **日時・会場**
- 1月11日(木)、25日(木) 午後1時30分～3時30分・戸倉人権はつらつセンター
- 1月17日(水)午後7時～9時・市役所2階保健センター
- ▶ **申込方法** 事前に電話で申し込んでください。
- ☎ 健康推進課(内線2132)

**一般競争入札による市有地の売却**

- 不要となった市有地の売却を行ないます。
- ▶ **物件**
- 所在地 千曲市大字戸倉字芝宮2139番8
- 地目 宅地
- 地積 173.03㎡
- ▶ **申込期間** 1月9日(火)～1月22日(月)、午前8時30分～午後5時
- \*土・日曜日、祝日除く
- ▶ **売却方式** 一般競争入札(最低売却価格以上で一番高い額で入札した人に売却する方法)
- ▶ **入札会** 1月29日(月)
- \*最低売却価格、申込方法、入札会の日程などの詳細は、窓口または電話で問い合わせてください。
- ☎ 管財契約課(内線4121)



**国民年金の加入は20歳から**

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は国民年金の被保険者となるため、20歳になると日本年金機構で自動的に国民年金の加入の手続きを行ないます。(厚生年金に加入している人は除きます)

20歳の誕生日から概ね2週間後に、日本年金機構から加入のお知らせ、基礎年金番号通知書(20歳前に基礎年金番号をお持ちの人には同封されません)と国民年金保険料納付書などが郵送で届きます。

「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど一生を通して使用しますので、大切に保管してください。

**●保険料が払えないときは**

▶**学生納付特例制度** 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。

\*猶予を受けてから10年以内であれば、後から保険料を追納でき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年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。

☎ 長野南年金事務所(☎026-227-1284)、市民課(内線1222)

**果樹の改植や苗木の購入補助**

▶**対象者** 市内に農地を有する農業者(借地を含む)または農業団体のうち、市税に滞納のない人

▶**支援内容・条件・補助率**

①果樹改植と低位園の再生にかかる費用補助(補助率2分の1以内)  
実施面積5a以上の圃場で果樹などの改植に要する費用のうち、<sup>アール</sup>抜根、<sup>ほじょう</sup>深耕、整地などを行なう目的の重機借上料および運搬料、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。

②あんず園の整備などにかかる費用補助(補助率3分の2以内)  
5本以上のあんずの苗木を一括購入した際の苗木代および圃場の条件整備に要する費用を補助。

③ワイン用ぶどう園の整備などにかかる費用補助(詳細は問い合わせてください)

\*本人の作業代、個人に対する労賃、飲食代、果樹棚にかかる費用は対象外となります。また、各メニューで上限額が定められています。詳しくは市ホームページを確認してください。

☎ 農林課(内線3284)

**入札参加資格の申請について**

**●物品購入などに係る入札参加資格、有効期間の延長**

市が発注する物品の購入・製造の請負や業務の委託などの入札に参加するために必要な入札参加資格は、現在、令和4・5年度分の名簿(令和6年4月30日まで有効)に登録のある事業者が付与していますが、この有効期間を令和6年度分まで1年延長し、令和7年4月30日まで有効とします。そのため、令和6年2月の入札資格審査申請(定期申請)の受付は行ないません。随時申請、変更申請の手続きはこれまでどおりです。

**●令和5年度建設工事等入札参加資格審査の追加申請**

市が発注する建設工事および建設コンサルタント業務(工事に関係する測量、設計などの委託業務)の入札参加資格審査の追加申請を受け付けます。

▶**受付期間** 2月1日(木)~29日(木)午前8時30分~午後5時

\*土・日曜日、祝日除く

▶**申請要領・様式** 市ホームページまたは管財契約課窓口で取得できます。

▶**申請方法** 添付書類一式をA4サイズで統一し、ダブルクリップなどでまとめて、受付期間中に郵送(〒387-8511千曲市杭瀬下二丁目1番地、受付期間内必着)してください。(持参可)

☎ 管財契約課(内線4124)

**スポーツ振興くじ助成事業を活用**

独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金を受け、戸倉体育館トレーニング室のランニングマシン1台を更新しました。

スポーツ振興くじ助成金とは、スポーツ振興くじ(toto・BIG)の収益をもとに、地方公共団体およびスポーツ団体が行なうスポーツの振興を目的とする事業に対して助成するものです。

☎ スポーツ振興課(戸倉体育館内、☎026-276-1731)



**国の教育ローン(日本政策金融公庫)**

高校、大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

固定金利で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。

▶**融資額** 子1人につき、350万円以内

▶**金利** 年2.25%

\*母子家庭などは年1.85%

\*令和5年10月2日現在

▶**返済期間** 18年以内

☎ 教育ローンコールセンター(ナビダイヤル)☎0570-008656 または☎03-5321-8656

**みっばち 蜜蜂飼育届提出のお願い**

趣味も含め、蜜蜂を飼育する人は、養蜂振興法第三条の規定に基づき「蜜蜂飼育届」の提出が必要です。毎年1月末までに提出してください。

飼育届の様式は、県ホームページからダウンロードできます。提出にあたり、飼育場所の地番がわからない場合は、飼育場所を示した地図を添付してください。

☎ 長野地域振興局長野農業農村支援センター(☎026-234-9514)

**第4回 男女共同参画セミナー(地域防災セミナー)**

▶**日時** 2月5日(月)午後1時30分~3時  
▶**会場** 市役所3階会議室  
▶**講師** 東御清翔高校教諭・防災士 宇野 千登世さん

▶**演題** 女性の視点から見たニーズとは?~つながりづくりの大切さ~

▶**定員** 40人(先着順)

▶**申込方法** 1月31日(水)までに電話または上記二次元コードから申し込んでください。

☎ 人権・男女共同参画課(内線2252)

**献血にご協力を**

移動採血車による献血を行ないます。

▶**日時** 1月18日(木)午前9時30分~午後4時

▶**会場** 市役所こもれびテラス(受付は1階マルチルーム)

▶**採血基準**

区分	全血献血(400ml献血)
年齢	男性 17歳~69歳 女性 18歳~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、女性800ml以内
前回献血との間隔	男性12週間後、女性16週間後の同じ曜日から献血ができます

\*献血手帳(カード)を持っている人は持参してください。  
\*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・ワクチン接種など)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がある人に限ります。  
\*新型コロナウイルスのワクチンを接種し、以下に該当する人は献血できません。ファイザー・モデルナを接種後48時間経過していない人、アストラゼネカ・J&Jを接種後6週間経過していない人、ノババックスを接種後24時間経過していない人。

☎ 健康推進課(内線2134)

**人の動き**

11月中の動き

転入	111人	出生	26人
転出	97人	死亡	76人

令和2年国勢調査からの推計人口

	12月1日現在	前月比
世帯数	22,570世帯	6
人口	57,854人	-36
男	27,955人	-13
女	29,899人	-23

## 日曜・祝日の当番医・当番薬局

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)	やしろあきたクリニック(屋代) 026-247-8468 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 とよき内科(磯部) 026-276-0413	あかいけ歯科クリニック (坂城町) 0268-81-3377	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 アイン薬局千曲磯部店(磯部) 026-275-6464*旧磯部土屋薬局
1/2 (火)	飯島医院(中) 026-272-0269 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	あんず歯科クリニック (須坂) 026-214-6654	ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
1/3 (水)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 二階堂医院(磯部) 026-275-5582 東信よしだ内科(坂城町) 0268-81-1330	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
1/7 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 いろいろか医院(坂城町) 0268-82-2143	くれぬま 博沼歯科医院(内川) 026-261-5005	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
1/8 (月・祝)	坂口整形外科(屋代) 026-273-8680 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	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
1/14 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212	しおいり歯科医院(雨宮) 026-273-8080	あさひ薬局千曲店(桜堂) 026-214-6686
1/21 (日)	鶴沢眼科(屋代) 026-272-0031 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	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
1/28 (日)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 あおぞら整形外科クリニック(内川) 026-276-1550	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 タカチ薬局(内川) 026-275-1624 マツモトキヨシ千曲内川店(内川) 026-261-0570
2/4 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 武市医院(坂城町) 0268-82-2606	あんず歯科クリニック (須坂) 026-214-6654	JA 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

\*当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に開局しているかを事前に確認してください。また、当番医が開院している場合は、事前に連絡をしてから受診してください。

○戸倉上山田消防署(☎026-276-0119) ○更埴消防署(☎026-274-0119)

\*熱が続くなどの症状があり、受診先を相談したい場合は、長野県新型コロナ受診・健康相談センター(☎0120-924-444 フリーダイヤル・24時間対応)に電話をしてください。

\*急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは、下記へ電話してください。

○15歳以上の人は#7119へ(平日は午後7時～翌日午前8時、土日祝は午前8時～翌日午前8時)

○15歳以下の人は#8000へ(毎日午後7時～翌日午前8時)

\*千曲中央病院では、内科・外科以外は受け付けていません。

<広告欄> 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー(Tel.026-233-2222)まで

## 子育て支援センターからのお知らせ

### 01 誕生会(事前予約)

お子さんの誕生日を、支援センターでお祝いしませんか。身長・体重・手形を載せた誕生日カードをお作りします。事前に各子育て支援センターへ申し込んでください。

#### ■日程・会場

- ①1月11日(木)・上山田子育て支援センター
- ②1月25日(木)・更埴子育て支援センター

■時間 午前10時30分～



### 02 ベビーマッサージや親子ふれあい遊び(事前予約)

#### ■日時・会場

- 1月15日(月)午後1時30分～2時30分
- ・更埴子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または来館の際に申し込んでください。

### 03 はいはいよちよちルーム(事前予約)

#### ■日時・会場

- 1月18日(木)午前10時30分～11時30分
- ・上山田子育て支援センター

■申込方法 事前に電話または来館の際に申し込んでください。

### 04 各種相談(事前予約)

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター	定員
就労相談	1月17日(水) 午前10時～正午	—	1組30分以内 1日4組まで
栄養相談	1月18日(木) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1月12日(金) 午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分	1組30分以内 1日8組まで

### 05 問い合わせ先など

	更埴子育て支援センター	上山田子育て支援センター
開館時間	午前8時30分～午後5時	
休館日	毎週土曜日	毎週日曜日
住所	千曲市杭瀬下三丁目18番地	千曲市大字上山田825番地2
電話	026-273-6180	026-275-6017

千曲市子育て  
応援アプリ

ダウンロード  
はこちらから



\*12月からアプリが変更になりました。

令和5年度  
子育てひろば

ホームページ  
はこちらから



<広告欄> 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー(Tel.026-233-2222)まで



## 新着おすすめ本

**更埴 スピノザの診療室**  
 著者/夏川草介 出版社/水鈴社  
 「少しでも多くの方が幸せに過ごせるように、自分には何ができるのか」京都の町中の地域病院で、哲学書を読み大の甘党でもある内科医が「いのち」と向き合う。

**戸倉 喫茶おじさん**  
 著者/原田ひ香 出版社/小学館  
 松尾純一郎、57歳。現在無職。妻子はあるが現在別居中。純喫茶巡りを趣味にしようと、コーヒーとその店の看板の味を楽しみながら各地を巡るが、実は苦い過去が……

**更埴西 逆転泥棒**  
 著者/藤崎翔 出版社/双葉社  
 空き巣で前科2犯の「俺」が忍び込んだ豪邸の主は、初恋相手の美女マリアだった。後日、偶然を装い再会したが、彼女から「夫を殺してほしい」と頼まれてしまう。「俺」は夫の殺害を画策するが……!?

**更埴 子ぎつねと音のなる石**  
 著者/くすのきしげのり 出版社/あかね書房  
 旅する若い音楽家が宿で歌をうたっていると、ふしぎな女の子が澄んだ音の鳴る石をさがして来て、ふたりは一緒に音楽を奏でる。実はその女の子は人間ではなくて……?

**戸倉 のりかえでーす**  
 著者/平田景 出版社/交通新聞社  
 グリーンピース電車のグリーンピースくんたちが、しゅうまい電車のにりかえでーす。くり電車のくりさんたちがごはん電車のにりかえでーす。みんなでれんげつ、どこへいくのかな?

**更埴西 紫式部と藤原道長**  
 著者/倉本一宏 出版社/講談社  
 『源氏物語』がなければ道長の栄光もなかった! 無官で貧しい学者の娘がなぜ世界最高峰の文学作品を執筆できたのか? 紫式部と藤原道長のリアルな生涯を復元するとともに、2人の接点と交流についても探る。

# わたしの子育て

Vol.153

## 今月の寄稿者

荻原 聡子さん (上山田)



我が家には、6歳の長女、4歳の次女、1歳の長男の3人の子どもがいます。最近の長女と次女は、プリキュアと保育園ごっこに夢中です。特に保育園ごっこは、保育園での日常を割と忠実に再現しており、我が家の日常も保育園で忠実に再現されているのでは? と冷や冷やしながら楽しませてもらっています。長男は、普段は大人しいのですが、お腹が空くと、食事の時に座る椅子を指さし、「んまっ!」と何か食べる物をよこせと要求し、遅いと泣いて怒る食いしん坊です。まだまだ赤ちゃんらしさの残る長男には日々癒されています。

我が家は子どもがまだ小さいので、育児と仕事の日々の中で物理的に手が足りない! と感じることも多々あります。基本的には夫婦二馬力になるので、誰か一人に我慢してもらおうという場面が生活の中で多々あり、それを長女に頼りすぎてしまっているなど実感しつつも、我慢している長女に対するフォローが足りていないなど反省しています。

私の子育ては、仕事やお預かりいただいている保育園の先生方、夫婦二人では手が足りない時に助けてくれる祖父母、子どもが小さく急な体調不良で仕事を休むことがあっても快くお休みを承諾し、フォローしてくださる職場の皆さまなど、沢山の方々に支えられているなど日々実感しています。それに感謝しながら、今後もほどよく頑張っていきたいです。

## イベント案内

館名	とき	内容
更埴	毎週土曜日 午前10時30分~11時	おはなし会
戸倉	毎週木曜日 午前10時30分~11時	おはなし会
戸倉	1月27日(土) 午前10時30分~11時	ロビーおはなし会
更埴西	毎週水曜日 午前10時30分~11時	おはなし会
更埴西	1月21日(日) 午後3時~3時30分	サン3おはなし会

## 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  
 全館 休館日  
 \*月末図書整理休館日 1月25日(戸倉)、26日(更埴・更埴西)

いつでも、どこからでも、電子書籍を無料で借りられます。初めての方は上記の市立図書館で申込が必要です。



## テーマブック 神社のあいうえお

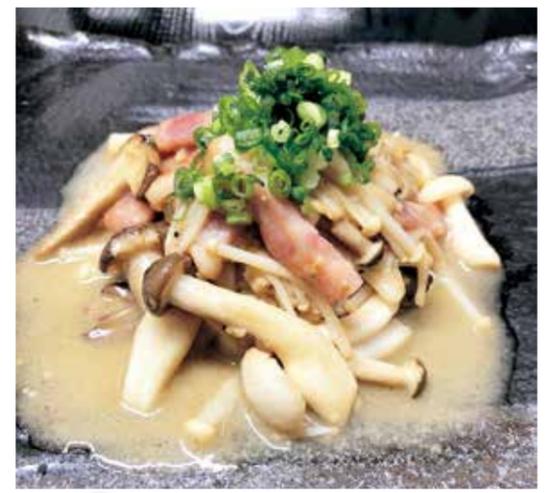
著者/甲斐素純 出版社/文芸社  
 新年になると初詣に出かける神社。その由来や作法、しきたりについては知らないことも多かったです。宮司さんが神社・神道についてやさしく解説してくれます。



## 人気の本ベスト5【自然科学】

- 『マンガと図鑑でおもしろい! わかるノーベル賞の本 自然科学部門』うえたに夫婦
- 『動物たちは何をしゃべっているのか?』山極寿一
- 『地図バカ 地図好きの地図好きによる地図好きのための本』今尾恵介
- 『飼育員さんのすごいこたえ』淡路ファームパークイングランドの丘
- 『図解身近にあふれる「昆虫」が3時間でわかる本 思わずだれかに話したくなる』金子大輔

## 簡単! きのことレシピ



## きのことベーコンのガリ бата炒め

- 材料(2人分)
- きのこ(いろいろ) ……200g ◎めんつゆ ……大さじ2  
 ベーコン ……50g ◎おろしにんにく ……小さじ1  
 サラダ油 ……大さじ1 バター ……30g  
 ◎料理酒 ……大さじ2 万能ネギ(小口) ……20g
- 作り方
- ◎を合わせて調味料を作る。
  - きのこ、ベーコンを中火で炒め、きのこの香りを引き出す。
  - ①の調味料を②に入れ炒め絡める。
  - 仕上げにバターを入れ、香りとコクを付ける。
  - 万能ネギをトッピングする。



きのことベーコン・バターは大変相性がよい組み合わせです。レストランの味をご家庭にある調味料で再現してみてください。毎日きのこを50g食べ、腸内環境を改善し健康になりましょう!  
 【株式会社 三幸商事】信州の幸 本店 大和 章人 調理長

### 千曲市誕生20周年（各種記念事業を開催）

9月1日（金）、千曲市誕生20周年を記念して信州の幸あみホールで式典を開催しました。20年の歩みや市出身の著名人からのメッセージ動画の上映、市長表彰、作文コンクールの表彰を行ない、全員で千曲市歌を斉唱しました。その他、一年を通じさまざまな記念事業を開催しました。



# 令和5年千曲市 を味に 写真で振り返る！

### 宇和島市 姉妹都市締結50周年

宇和島藩二代目藩主の娘豊姫が松代藩主に嫁いだ際、持参したあんずの種がきっかけで、日本一のあんずの里となったといわれていることから、昭和48年に当時の宇和島市と更埴市が姉妹都市になりました。11月3日で姉妹都市締結から50年を迎えました。



### 市内出身アスリートが日本代表として活躍

2024年にパリで開催が予定されている夏季オリンピック出場を目指し、アーティスティックスイミング競技の和田彩未選手（内川）、ハンドボール競技の笠井千香子選手（森）が、日本代表として世界を舞台に活躍しています。



和田彩未選手



笠井千香子選手



### 戸倉温泉開湯130周年、上山田温泉開湯120周年

戸倉温泉が開湯130周年、上山田温泉が開湯120周年を迎え、4月22日（土）に水と緑と潤いのある公園で記念式典が開催されました。歌や太鼓の演奏につづき、宿泊券や外湯の入浴券などが当たる抽選会も行なわれました。



### 埴生遊水地整備が起工、災害時における避難者受け入れに関する協定締結など各種防災対策を実施

令和元年東日本台風災害を機に策定された「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」により遊水地整備、河道掘削などが計画され、5月25日（木）埴生遊水地整備の起工式が執り行なわれました。また、災害時における避難者の受け入れに関する協定を、企業・団体と締結しました。

### 戸倉駅のエレベーターが完成、供用開始

3月29日（水）、しなの鉄道戸倉駅で、利用者の利便性とバリアフリーなどの安全性を目的に進められたエレベーターの設置工事が完了し供用が開始され、お披露目式を開催しました。これにより、しなの鉄道線の市内4駅すべてにエレベーターが整備されました。



### 「千曲坂城クラブ」が設立

3月23日（木）、千曲市と坂城町は中学校の部活動の地域移行に向けた組織「千曲坂城クラブ」を設立しました。令和8年度からは「部活動」から「クラブ」へ完全移行できるように、クラブ運営資金の安定的な確保、指導者の確保、活動場所の確保などについて、協議、検討しながら進めていきます。



### 八幡東産業団地造成工事完了、地権者会役員へ感謝状を贈呈

公民連携事業に位置付け、令和3年4月に造成工事を着工した「八幡東産業団地造成事業（アクティオ長野ちくまテクノパーク統括工場）」の工事が3月に完了しました。また、6月26日（月）に地権者会役員への感謝状贈呈式を開催しました。

### 千曲市武水別神社神官松田邸がグランドオープン

3月25日（土）、平成17年度より整備事業を進め、市内初の古文書を展示する博物館として「千曲市武水別神社神官松田邸」が開館しました。戦国時代から神主をつとめた松田家には、約1万3,000点にのぼる古文書群が伝来しています。





このコーナーでは、地域の行事やイベントなどの様子を紹介します。市公式ホームページでも配信しています！



11 / 3

姉妹都市が大集合

## 第31回森將軍塚まつり

秋晴れの青空の下、科野の里歴史公園で開催された森將軍塚まつりは、コロナ禍後初の本格開催となり大勢の人で賑わいました。

今回は、姉妹都市締結50年を迎えた愛媛県宇和島市や、富山県射水市、千葉県横芝光町も参加し、すべての姉妹都市が特産品販売やPRを行なったほか、公式キャラクター4体が大集合し多くの子どもたちに囲まれていました。

森將軍塚古墳上で初開催された森將軍塚青空教室では、長野県立歴史館の石丸敦史学芸員により「森將軍塚古墳の王が見た風景」と題した講演会が行なわれました。茨城県から訪れ青空教室に参加した中村さん(50代女性)は「昨年初めて来ましたが、今回おまつりが開かれると知ってきってみました。古墳からの景色を見たくて来ましたが、お話も聞いて良かったです」と話しました。



11 / 17

工事の安全を祈願して

## 屋代保育園建設事業安全祈願祭

移転建替をする屋代保育園の安全祈願祭が、移転先となる屋代地籍の保育園用地で行なわれました。新しい屋代保育園は鉄骨造一部2階建てで、延床面積は1,467㎡です。令和7年4月の開園を目指して建設工事が行なわれています。



〈広告欄〉——— 広告掲載のお問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー (TEL026-233-2222) まで

2024 (令和6年)

1

No.244

令和6年1月1日発行

発行/長野県千曲市 編集/総務部秘書広報課  
〒387-8511 長野県千曲市杭瀬下二丁目1番地

TEL 026-273-1111 FAX 026-273-1004

ホームページ <https://www.city.chikuma.lg.jp/>  
1部あたりの印刷費 26円 \*乱丁・落丁はお取替えします。