



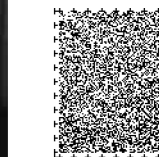
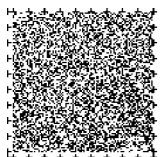
今月の表紙

ベビーマッサージ教室

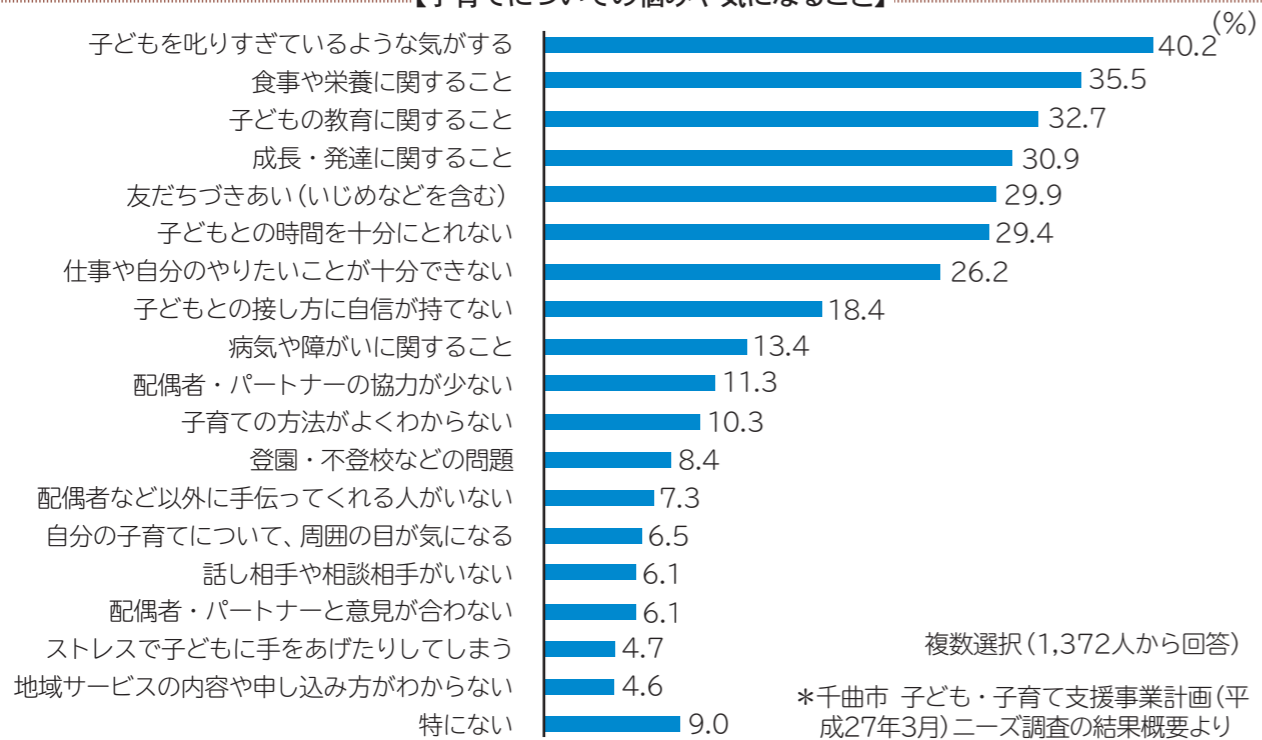
更埴子育て支援センターでベビーマッサージ教室が行なわれ、8組の親子のうち父親も5人参加しました。マッサージを通じて、我が子をいとおしく見つめる姿が見られました。

今月の主な紙面

【特集】 子育て中のお母さんたちが
笑顔になるために……2～11
三世同居・近居促進事業補助金 ……12～13
市内の建造物2件が国の登録有形文化財に……14



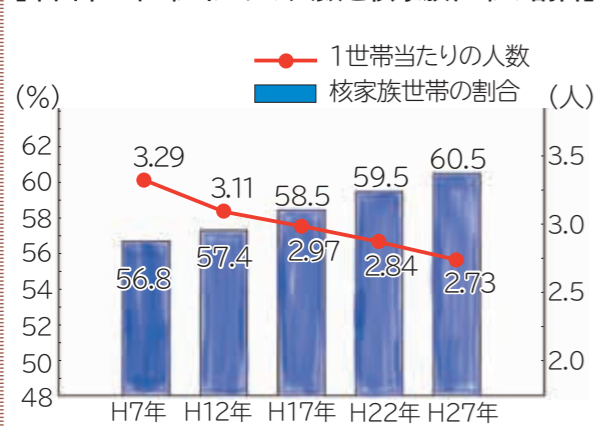
【子育てについての悩みや気になること】



子育て中の お母さんたちが 笑顔になるために

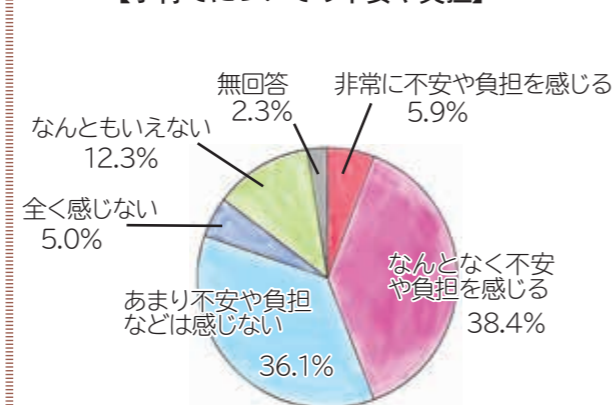
みんなの関心と応援が、お母さんの**笑顔**につながる

【千曲市 1世帯当たりの人数と核家族世帯の割合】



*総務省統計局
平成7年から平成27年「国勢調査結果」より

【子育てについての不安や負担】



*千曲市 子ども・子育て支援事業計画(平成27年3月)ニーズ調査の結果概要より

「など不安や疲れ、相談しにくい悩みなどを抱えていることが分かりました。アンケート結果からも、約44%の人が不安や負担を感じると回答し、その内容も多岐にわたっています。

昔と今の子育て事情

昔は、おじいちゃん、おばあちゃん、隣近所、周りにも同年代の子を持つお母さんたちが多く、みんなで協力し合って子育てをしてきました。

しかし、現在は、1世帯あたりの人数が減り、核家族の世帯、共働きの世帯が増えており、昔と今では子育ての環境が変わってきています。

安心して子育てをするには

このような状況の中、子育て中のお母さんたちは、前述の悩みを抱えていても周りに相談できず、一人で悩みを抱え込んでしまいがちです。

このようなお母さんたちが安心して子育てをするには、周りにいる人たちは何ができるのでしょうか。家族、地域、ママ友、市の取組みを通して考えてみましょう。

赤ちゃん中心の生活

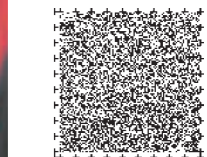
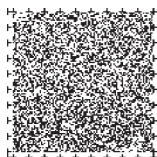
お腹の中に命が宿り、待ちに待った我が子の誕生。千曲市内でも平成28年に407人の赤ちゃんが産まれました。しかし、新しい命に感動するのも束の間、世の中のお母さんたちの生活は赤ちゃん中心の生活に変わります。お母さんは、24時間朝昼夜と休みなく、赤ちゃんの授乳、おむつ替え、寝かしつけなどのほかに、掃除・洗濯・食事の準備などの家事もしなければなりません。

「自分のための時間なんか今は諦めています」と、ぼつりとこぼすお母さんもいました。

お母さんたちの本音

6月20日に更埴文化会館で行なわれた「子育てひろば」に参加したお母さんたちに、日頃の悩みをお聞きしました。

すると「24時間いつも子どもといると、どんなに可愛いと思っても辛くなることもある」「子育てを親に相談すると今の若い者は甘えていると言われた」「日々の生活に追われて、自分の都合で子どもを叱ってしまい自己嫌悪にな



子育て支援センター お母さん・子どもの 出会いの場

子育て支援センターは、主に0歳から就学前の子どもたちとその親たちが、気軽に立ち寄って遊んだり、話をしたりして情報交換や交流を楽しめる場所です。市内では、更埴子育て支援センターと上山田子育て支援センターの2箇所があります。

初めての利用でも大丈夫

支援センターの建物に入り、名前を書いて手の消毒をすれば、すぐに利用することができます。施設内には子どものおもちゃはもちろん、子ども用のトイレ、オムツ替えのスペースや授乳・ご飯を食べるところもあります。初めての人でも心配ありません。きっと、支援センターの先生たちが「いらっしゃい」と笑顔で迎えてくれるはずですよ。

イベントが盛りだくさん

週1回行なわれる「親子ふれあいミニミニ講座」では、工作やコンサート、絵本の読み聞かせなどのイベントを行なっており、誰でも自由に参加することができます。月1回行なわれる「お誕生日おめでとう会」では、歌や手遊びのほか、集合写真を撮影するので良い思い出にもなります。イベントなどの情報は、市報千曲の「ちくまっく通信」(本紙36ページ)や市ホームページに掲載しています。

いつでも相談を

月に1回「栄養相談」やお母さんのための「就労相談」を実施していますが、子育てに関することは、開館日であればいつでも相談できます。相談ごとではなくても、お母さん同士が気軽に話せる場にもなっています。そこから輪が広がり、気の通じ合うママ友ができるかもしれません。また、子どものお友だちも増えれば、2倍3倍と親子で支援センターを楽しめます。

私は一人じゃない ことを実感



宮澤 由希子さん
(38歳・栗佐)
周佑くん(2歳)

私は県外から千曲市に引っ越してきたので、周りに知り合いはいませんでした。夫は仕事で帰りが遅く、当時生後8か月の長男と家にいる時間が長くて、誰にも会わないことが多くありました。

ほかの子どもたちとも遊ばせたいと思い、調べてみると子育て支援センターの存在を知りました。ここに来ると、子どもを遊ばせる以外に、悩んでいたことを周りのお母さんと話したり、支援センターの先生に相談できたりと私は一人じゃないと思えるようになりました。今年で長男は小学校1年生になりましたが、今でも当時仲良くなったお母さんたちと会っています。



歌・手遊び



子育てひろば



お誕生日おめでとう会



親子ふれあいミニミニ講座



ベビーマッサージ教室



夏祭り

上山田子育て支援センター

住所：上山田825-2 (上山田保育園の隣) Tel.026-275-6017

自然に囲まれて
穏やかな環境です

皆さん、
来てください!



上山田子育て支援センター
職員の皆さん

支援センターに来る前はドキドキしているお母さんも多いようですが、ここに来ると、皆さんすんなりと打ち解けているようです。そんな穏やかで、和やかな雰囲気センターです。私たちも初めての人が来たときには「新しいお友達です」と周りの人に声をかけるようにしています。悩みがあっても急には話づらいと思いますが、何気ないことでも相談してもらいたいと思います。

更埴子育て支援センター

住所：杭瀬下3-18 (杭瀬下保育園の南側) Tel.026-273-6180

カメ、ウサギなど
生き物もいるよ!

おじいちゃん、お
ばあちゃんもお
孫さんとおいで!



更埴子育て支援センター
職員の皆さん

昨年は1日平均85人が利用しました。これだけの人が来館すると毎日いろいろなドラマが生まれます。子どもは、おもちゃや友だちを求めて遊んでいると、ついおもちゃの取り合いなど、ささいなことでトラブルを起こします。するとお互いのお母さんたちは「ごめんね」と謝るのをきっかけに仲良くなり、子どもを産んで初めての友だちになることもあります。まるで子どもたちがママ友作りのお手伝いをしているみたいです。

我が家のイクメン立ち上がれ！ さあ、今こそ お父さんの出番

保育士からイクメン初心者へアドバイス



五加保育園 保育士
丸山 一貴さん(31歳)

日頃のスキンシップを大切に
子どもが生まれて一番近くに
いるのはお母さんです。次
にお父さんが近い存在ですが、
抱っこして泣かれると「俺は嫌
われているからダメだなあ」
と思ってしまうお父さんは多
いと思います。そうなる「俺
じゃ無理だから、あとはお母
さんお願い」ってなってしまう
て、お母さん一人が頑張る。こ
うなると、いつまでたっても
お母さんの負担は軽くなりま
せん。子どもはお父さんのこ
とが嫌いだから泣いているの
ではありません。いろいろな
理由はあると思いますが「そ
うだね」と気持ちを受け止め、
共感してあげるだけでも子ど
もはすごく安心します。

保育士の現場では、0歳1
歳児のスキンシップを大切に
しています。体をなでたり、く
すぐったりするだけで子ども
は喜びます。男性保育士はよ
く乳児には泣かれてしまいま
すが、一緒に遊んだあとは顔
を覚えてもらえ「たかいたか
い」をせがまれます。2歳児に
なると肩車や飛行機などお父
さんならではの遊びもとても
喜びます。
子どもとの遊びを、お父さ
んたちは恥ずかしがってはい
けません。全力で遊んであげ
ると、子どもたちはとても喜
ぶと思います。
もっとお父さんを頼って
お母さんたちへお願いがあ
ります。始めからお父さんの
ことを子育てが苦手(できな
い)と諦めないでください。頼
むより自分でやってみよう方
が早いと思いますが、子ども
の遊び相手以外にも、家事な
ども頼りにしてください。お
父さんたちも頼りにされてい
ると思えば、きつと力にな
ってくれるはずですよ。

子育て中のお母さんの一番身近にいるのはお父さん。全国的に、子育てを楽しみ自分自身も成長する男性を「イクメン」と呼んでいます。そんなイクメンのお父さんたちは、どのように育児に参加しているのでしょうか。市内で活躍するお父さんにお話を伺いました。



ちくまパパカフェ 代表
小林 英一郎さん(38歳・新田)

お父さんが子どもと遊べるまちになるようにとの
思いから平成28年2月に「ちくまパパカフェ」を
設立。メンバーは10人。昨年は家族で楽しめるコン
サートを実施した。現在は、メンバーのお父さん
たちの特技を活かしたワークショップなどを計
画している。
小学2年生の長女、4歳の長男、10か月の次女の
三児のお父さんでもある。

子育てでも大事な仕事
平日は、朝6時に起きて子
どもたちのご飯の用意と洗
濯。仕事から早く帰れば、
子どもたちと食事し、一緒
にお風呂に入ります。休日は、
子どもたちと近所の公園など
で遊び、子ども中心の毎日を
送っています。正直、大変だ
と思うときもありますが、妻
も同じですし、子育ては、お
父さんの大事な仕事だと感じ
ています。
妻に大変な思いをさせていた
以前、県外で別の仕事に就
いていたとき、帰りは深夜に
なることも多く、子育てより

も仕事を優先してしまうこと
がありました。妻も働いてい
て疲れているのに、夜は当時
1歳だった長女と二人きり。
ある夜、仕事中の私に、子育
てに疲れた妻が泣きながら電
話をかけてきたことがあり、
仕事を理由に妻に育児を任
せ、辛い思いをさせてしまっ
ていたことに気付きました。
このことがきっかけで、私の
子育てに対する考え方が変わ
りました。
子どもと遊べる時間はわずか
子どもが大きくなって一
緒に遊べるのは、10歳くらい
までだとすると、生まれてか
ら3650日、週末2日遊ん

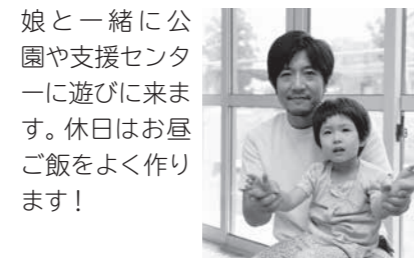
でも、子どもと遊べる日数は
1000日ほど。「もっと一緒
に遊んでおけば良かった」と
後悔しないよう、1日1日を
大切にし、少しでも多く子ど
もと遊ぶ機会を作っています。
お父さんの役割
お父さんが子どもの遊び相
手や家事をするにしても、お
母さんを目指す必要はありま
せん。お父さんにはお父さん
の良さがあります。多少のこ
とは気にせず、子どものやり
たいことに対して「やってみ
よう」と子どもの背中を押
し、肝心なところだけ、ピシッ
と言うことが大切だと思いま
す。

市内で見つけた イクメンの皆さんを 紹介

市内の公園や更埴子育て支援センタ
ー、上山田子育て支援センターに来て
いるイクメンを突撃取材！



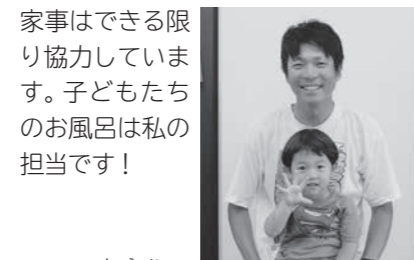
阿部 秀規さん(42歳・磯部)
涼ちゃん(6歳)、碧くん(11歳)



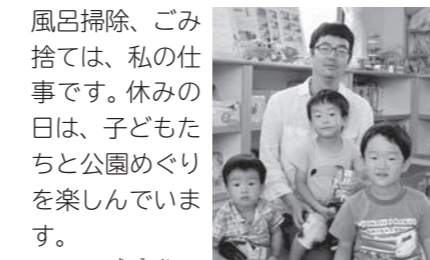
相澤 利孝さん(39歳・桜堂)
知佳ちゃん(3歳)



蟹澤 和哉さん(33歳・倉科)
一太くん(1歳)



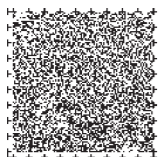
金子 昇平さん(34歳・戸倉)
新之介くん(2歳)



風呂掃除、ごみ捨
ては、私の仕事です。休みの
日は、子どもたちと公園めぐり
を楽しんでいます。
山根 京平さん(37歳・杭瀬下)
駕久くん(6歳)、輝馬くん(4歳)、亜騎くん(2歳)



▲昨年のパパカフェコンサート。子どもたちはお父さんと一緒に歌うなどして楽しんだ。



ファミリーサポートセンター 子育てを地域で 助け合い



子育てをお手伝いしてほしい人(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)。そんな人たちをつなげ、地域で子育てを助け合う組織が「ファミリーサポートセンター」です。

▲冬羽くん(2歳)に離乳食を食べさせている提供会員の太田さん

【ファミリーサポートセンター】

現在、市内で子育てのお手伝いをしてほしい人(依頼会員)は285人、子育てのお手伝いをしたい人(提供会員)は114人、その両方の会員は27人います。

依頼会員は、利用料金として以下の料金を提供会員に支払います。

提供時間	利用料金
月～土曜日 午前7時～午後7時	1時間あたり 600円
日曜日・祝日・お盆(8/13～16)・年末年始(12/29～1/3)、上記以外の時間	1時間あたり 700円
送迎	1回あたり 600円

*会員になるには事前に登録が必要です。詳細は、市ホームページで確認するか、更埴子育て支援センター(Tel.026-273-6180)に問い合わせてください。

どのように利用している？

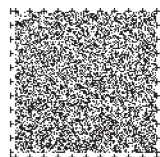
- 両親が病院や保育園行事などに参加のための託児(更埴・上山田支援センターで託児)
- 家事の間、依頼会員の自宅での託児
- 両親の仕事や研修のための託児
- 自宅・児童センターなどから塾、習い事までの送迎
- 保育園・幼稚園までの送迎、養護学校の送迎
バス停から自宅までの送迎

子育てのお手伝いがしたい
太田照美さん(56歳・杭瀬下)は「娘二人が大学生になって手がからなくなり、子どもたちと関われるような地域のお手伝いがしたい」と思い、2年前にファミリーサポートセンター(以下、ファミサポ)の提供会員になりました。太田さん自身、子育てをしながらフルタイムで仕事をしてきた経験があり「周りの助けがあったからできたこと」です。今度私が恩返しをしたい」と胸の内を話してくれました。

この日、太田さんが訪れたのは託児の依頼があった小川原さんのお宅でした。
仕事と子育てを両立
依頼会員の小川原麻美さん(34歳・羽尾)は、生後7か月の冬羽くんを、自宅で託児をしてもらえないかファミサポに相談しました。麻美さんと夫は、自宅と同じ敷地にある会社で社員として働いています。この時期は忙しく、お互いの両親も仕事があることから、2か月間、冬羽くんの面倒を5人から6人の提供会員に交代で見てもらうことにしまし

た。
太田さんにとって、この日が麻美さんのお宅へ初めての訪問でしたが、離乳食を食べさせ、抱っこをしながら寝かしつけるなど、冬羽くん(2歳)に優しく寄り添っていました。
麻美さんは、知らない人に冬羽くんを預けるのは心配でしたが「事前に顔合わせがあり、提供会員さんと話ができる不安が解消された」。さらに「ファミサポがあれば、フルタイムで働くことはできませんでしたが」と子育てと仕事の両立ができる喜びを話してくれました。

子育てサークル ママ友同士で 思いを共有



お母さんたちが悩みを相談できるのは、同じ立場のママ友同士。同じ思いを共有しているママ友の存在は欠かせません。今年発足したばかりのサークル代表者にお話を伺いました。



双子の悩みを共有したかった

2年前に男の子と女の子の双子を出産した浅野志穂さんは、双子ならではの悩みを、同じ立場のお母さんと相談ができる機会を求めていました。市が開催する「子育てひろば」でも双子以上の子を持つ親が集まるイベントが年3回ありますが、浅野さんは物足りなさを感じていました。
そのことを支援センターに相談すると自分たちでサークルを立ち上げてみたらどうかと提案されました。浅野さんは自分でサークルを始めることは大変と思いつつも「おおこ



うさこクラブ 代表

浅野志穂さん(30歳・羽尾)
未羽ちゃん(2歳)・遙紀くん(2歳)

双子・多胎児ならではの悩みや不安、経験談などをみんなで話し、共有することを目的に平成29年1月に「うさこクラブ」を設立。決まった人数で活動しているわけではなく、そのとき来られる双子など多胎児をもつお母さんたちが、毎月第2金曜日午前10時に更埴子育て支援センターに集まる。参加したい人は、飲み物、おやつ、昼食(必要な人)、オムツなど必要なものを持参(市内外を問わず、申込不要)。

ママ友に救われた

「このサークルで、双子を育てた経験のある人から、自分はどうしていったよとアドバイスを受けて、こういう考え方があったんだと新鮮な気持ちになれました」と浅野さんは自分なりに育児をアレンジしてやりやすい方法を見つけたことができ「今思うと周りのママ友に救

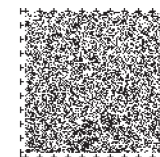
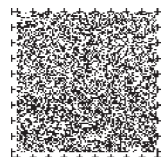
今悩んでいるママたちへ

「まずは一歩を踏み出して、気になるサークルに顔を出してみませんか。そこでママ友と仲良くなつてどこか一緒に遊びに行くのも良いかもしれません。また、自分でやりたいことがあれば私のように新しくサークルを作るのも楽しいですよ」と今悩んでいるママたちへメッセージを送っていました。

【子育てサークルの情報】 どこで手に入れる？

子育て支援センターにチラシを置いてお知らせしています。今月号から市報千曲「ちくまっこ通信」でもサークルの紹介をしていきます。また、今後は本紙10ページで紹介する「子育て応援アプリ」でも市内の子育てサークルのイベント情報などを発信していく予定です。





千曲市が 子育てをしやすいまちへ



6月20日に行なわれた「子育てひろば」で、たくさんのお話を伺いました。今回の取材で、ご協力していただいた皆さん、ありがとうございました。

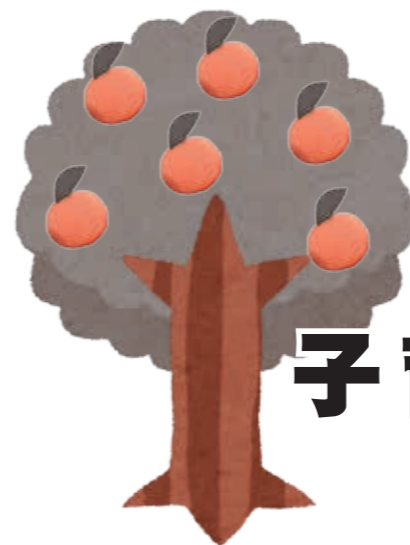
子育てしやすいまち

取材を通じてお母さんたちから「外出するときに特に大変。2人同時に泣かれると買い物なんてできない」「子どもが産まれてから常に寝不足でとにかく眠りたい」「余裕がなくていつもイライラしてしまふ」など多くの子育てに関する大変さや悩みをお聞きしました。また一方で、「知らないおじいちゃんにスーパで買った荷物を車まで運んでもらった」「電車で高校生のお兄さんが、子どものために席を譲ってくれた」「子育て中の悩みを、ママ友に相談したら、みんな同じ悩みを持っていると分かって気が楽になった」というエピソードをお聞きしました。

「子育てしやすいまち」は、行政側の子育て支援だけが充実しても、周りにサポートする人たちがいなければ、実現できません。お母さんの周りにいるお父さん、家族、ママ友、地域の人たちが、一緒に子育て子どもたちを見守り、育てていくまち。そんなまちが、お母さんたちを笑顔にし、その笑顔で子どもたちは育っていきまふ。

まずは子育て中のお母さんたちに対して、お父さんや家族からは「ありがとう」、ママ友や地域の人からは「何か悩みがあったら聞くよ」などと声をかけてみませんか。

さあ、みんなで子育て中のお母さんを応援しましょう！



千曲市の支援制度

子育て中のお母さんを 全力サポート

市では、第二次千曲市総合計画の基本計画に掲げた「安心して子育てができ、のびやかに育ち学べるまち」に向けて、子育て世帯を支援する様々な取組みを行なっています。支援策の一部を紹介します。

マタニティタクシー

妊婦の生活と出産を支援するため、健診や買い物などで外出する際に使えるタクシー券を配布します。
7,000円分(500円券14枚)

子育て応援アプリ

子育て記録や予防接種の管理が簡単にでき、イベント・教室・セミナーなど育児関連のお知らせが届きます。利用料金は無料です。

病児・病後児保育

保育園や小学校などに通う子どもが病気で登園・登校できない場合に、専用の施設でお預かりします。
*感染症の疾病は除きます。

子育て活動サークル補助金

市内の育児サークルや団体が行なう活動に対して5万円を限度に経費の2分の1を補助します。
*対象となる条件があります。

赤ちゃんSA (サービスエリア)

外出時に授乳やおむつ替えなどできる市内の施設を「赤ちゃんSA」として登録しています。

利用時間に応じて料金がかかります。利用には事前登録が必要です。

▲詳細はこちらから

■申込・問い合わせ先
千曲中央病院(Tel.026-273-1212)

子どもの医療費助成

0歳から中学3年生までを対象に医療費の自己負担分の一部を給付します。

ファミリーサポートセンター

本紙9ページ参照

三世同居・近居促進事業補助金

本紙12ページ参照

ブックスタート、セカンドブック

本紙16ページ参照

▲おむつ替えと授乳ができる施設

▲おむつ替えができる施設

ショートステイ

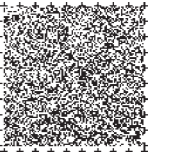
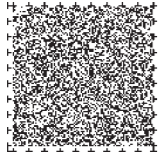
疾病などの理由により、子どもの養育が困難となった場合に、児童養護施設でお預かりします。

トワイライトステイ

仕事などのため、夜間などに不在となり、子どもの養育が困難となった場合に児童養護施設でお預かりします。

第二子の保育料が半額

18歳未満のきょうだいがいる子どもは半額。幼稚園も同様の制度があります。



三世代による同居・近居の例

	具体例	解説
同居	①親の家に同居し、三世代で暮らすために増築・改修する	増築・改修で100万円以上の補助対象工事を実施する場合に補助金を交付します。子の家に親が同居する場合も同様です。
	②三世代で同居するために住宅を新築・増築・建替え・購入する	下水道の接続がない住宅を購入する場合、接続工事が条件となります。
	③親の家の敷地内または隣接地に新築・購入する	敷地内または隣接地に住宅を新築・購入する場合、同居として補助金を交付します。子の家の敷地に親が来る場合も同様です。
	④二世帯住宅を新築・購入する	二世帯住宅も同居とみなします。
近居	⑤親の家から直線距離で1km以内の場所に住宅を新築・購入する	下水道に接続されていない場合は、下水道への接続工事が条件となります。子の家のそばに親が住宅を移す場合も同様です。
	⑥親も子も住宅を別々に新築・購入する	新たに三世代による近居を開始する親族への補助は1回に限ります(親または子のどちらか一方)。
	⑦同一の親の近くに複数の子が別々に近居する	要件を満たしていれば、兄弟姉妹のそれぞれの申請を受け付けます。

*昭和56年以前の建築で地震の耐震性能が不明な場合は「耐震診断」の受診申込をしてください。
*不正な手段などで補助金を受けたことが判明したときは補助金の返還を命じる場合があります。

説明会を開催します

制度の詳細を説明し、質問にお答えします。

- 日時・会場
- 8月9日(水)午後7時～8時
更埴庁舎北庁舎会議室
- 8月10日(木)午後7時～8時
戸倉庁舎4階会議室
- *参加申込は不要です。

申請前相談は随時

補助対象となる要件や対象事業の詳細など、実施する事業が補助対象となるかどうかを申請前に相談してください。

- 相談窓口
- 更埴庁舎建設課
- 空き家対策係(内線5645)
- 建築監理係(内線5642)

申請方法

- すべての事業が完了し、新たに三世代による同居または近居を開始した日から申請ができます(開始した日から6か月以内に申請してください)。
- 申請に必要な書類は、市ホームページで確認するか問い合わせてください。

申請書の様式はこちらからダウンロードできます



- *これから補助対象となる事業を実施する場合や、現在、事業を行なっている最中の人は、補助金を交付するための要件を満たしているかどうか、申請前に更埴庁舎建設課へ相談してください。



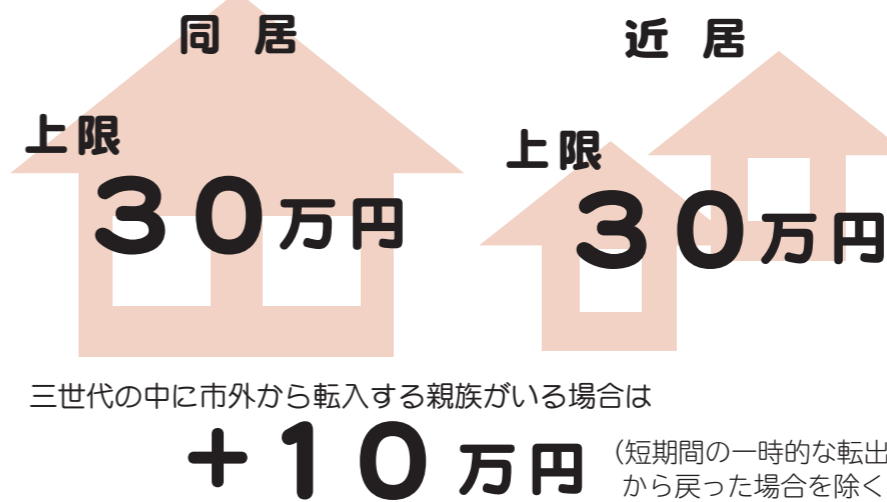
新たに三世代による同居・近居を始める家族を支援します

市では、若い世代と高齢者が、支え合いによって暮らしやすい豊かな社会を実現するため、新たに三世代(親・子・孫)による同居・近居を始める人に、住宅の取得や新築・建替え・増築・改修に要する費用の一部を補助します。

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5645)



補助金額



補助額の算定に関する注意点

三世代同居の場合の住宅の増築・改修では、100万円以上の補助対象事業を実施した場合にその10分の1を補助します。
住宅の新築・建替え・中古住宅の購入では、補助対象事業費が60万円未満の場合は補助対象事業費の2分の1を補助します。
補助金額は1,000円未満を切り捨てます。

主な要件

市内で、平成29年4月1日以後に新たに三世代による同居または近居を開始した人であること(住民登録で三世代の状況を確認します)。

近居の場合、三世代が居住するそれぞれの住居間の直線距離が1km以内にあること。

補助金を受けたあと、三世代同居・近居を3年以上継続すること。

建物移転補償を受けていないこと。

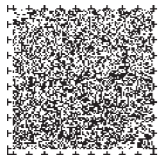
同居の場合は、住宅の新築・建替え・増築・改修または中古住宅の購入であること。近居の場合は、住宅の新築または中古住宅の購入であること。

中学生以下の子どもがいる子育て世代を含むこと。

公共下水道が接続された住宅であること。

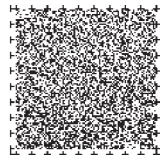
現住所地の市町村民税の滞納がないこと。

*上記以外にも要件があります



湧き水の水質検査の結果

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課（内線5413）



寿高原食品四階倉庫・瀧澤家住宅

国の登録有形文化財に

平成29年6月28日付けで、国の登録有形文化財に登録されました。寿高原食品四階倉庫と瀧澤家住宅は、どちらも内部の公開をいたしません。

■問い合わせ先 歴史文化財センター（TEL 026-1261-3210）



▲寿高原食品四階倉庫外観



現在、寿高原食品株式会社の倉庫として使われています。

■寿高原食品四階倉庫1棟

戸倉駅前建つ木造4階建、土蔵造りの大規模な倉庫です。

幅11㍎、長さ29㍎、高さ12㍎で、一定の間隔でたくさんの窓を配置した外観は、繭倉庫の建築様式を引き継いだものと考えられます。

大正4（1915）年に、戸倉倉庫株式会社によって建てられたものですが、明治45（1912）年に戸倉駅が開業した直後で、鉄道を利用した物資の輸送には、駅前に大きな倉庫が必要だったのでしよう。周辺地域一帯で作られた繭や生糸などもこの倉庫に収められたのでしようか。

■瀧澤家住宅 主屋1棟・長屋門1棟・土蔵1棟（千曲市磯部）

瀧澤家は、古くは戦国時代に、武田方で村上氏と戦ったと伝えられています。江戸時代に現在の場所に居を構え、組頭（村の役人など）をつとめてきた家です。

瀧澤家住宅の建物群は、茅葺きの外観と屋敷構えが特徴です。主屋は、幅12㍎、長さ22㍎、高さ7㍎の茅葺き、一部二階建ての住宅です。一間（こ）に柱が立つことや、大黒柱の意識がないことなどから、江戸時代中期の建築とみられます。長屋門は、長さ21㍎、幅5㍎の茅葺きの建物で、江戸時代後期の建築とみられます。土蔵は、長さ9㍎、幅5㍎の2階建てで、貼られていた祈禱のお札から江戸時代中期、宝暦10（1760）年の建築であることがわかりました。

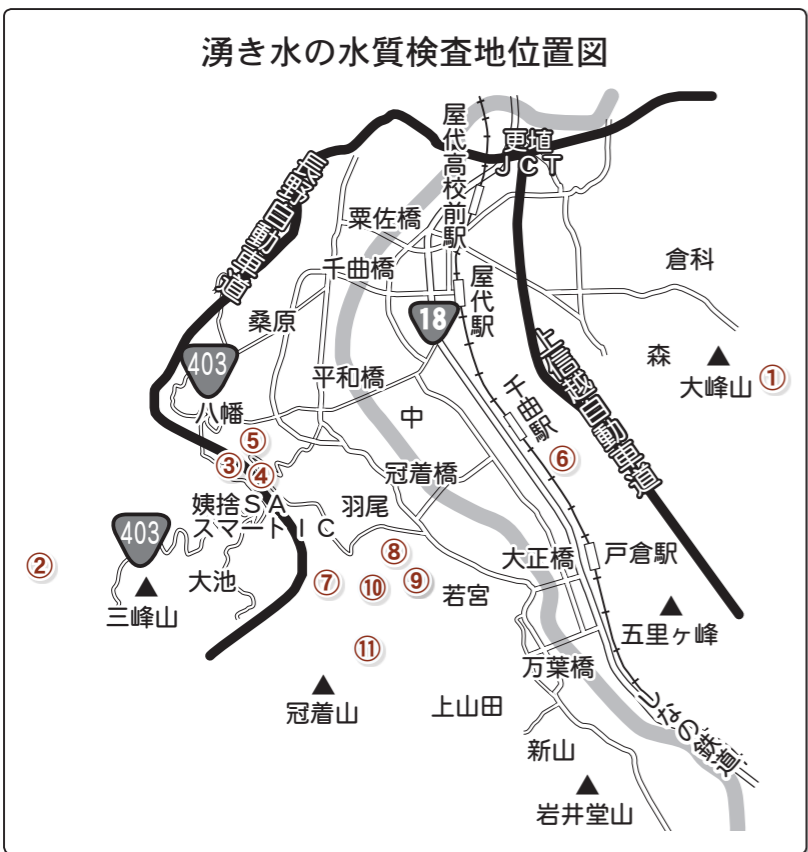
住宅には、現在も所有者の瀧澤さんが居住しており、維持管理をしています。



▲瀧澤家住宅 長屋門



▲瀧澤家住宅 主屋と長屋門



市では、毎年、市内の湧き水について水質検査を行なっています。今回の検査では、⑤桜清水⑧弁天で一般細菌が基準値を超えました。④小滝沢⑥柏清水⑦こわ清水⑨大瀧宮⑩不動尊の滝では一般細菌が基準値を超え、大腸菌も検出されました。一般細菌、大腸菌が基準を超えた湧き水では、生水での飲用は控えしてください。

①縄文の名水②樺平③郡頭無し⑩花柄の清水では水質基準を満たしていましたが、煮沸してから飲用してください。

また、湧き水を採水する際、色度・濁度に異常がみられる場合は飲用しないでください。

平成29年度 湧き水の水質検査の結果（採水日：6月14日）

検査項目	基準値	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
		縄文の名水（倉科）	樺平（桑原）	郡頭無し（八幡）	小滝沢（八幡）	桜清水（八幡）	柏清水（戸倉）	こわ清水（羽尾）	弁天（羽尾）	大瀧宮（羽尾）	花柄の清水（羽尾）	不動尊の滝（羽尾）
PH	5.8~8.6	7.1	7.4	7.7	7.5	7.5	8.1	7.4	8.0	7.0	7.4	7.4
色度	5度以下	3度	1度	1度未満	3度	2度	1度未満	1度	3度	1度	1度	4度
濁度	2度以下	2度	0.5度未満	0.5度未満	1度	0.5度未満	0.5度未満	0.5度未満	0.5度未満	0.5度未満	0.5度未満	2度
硝酸態窒素・亜硝酸態窒素	10mg/ℓ以下	0.5	0.67	1.3	2.1	2.2	0.02未満	1.5	0.02	4.1	0.05	0.35
塩化物イオン	200mg/ℓ以下	1.8	1.4	3.9	6.1	28	5.9	2.8	1.4	4.9	1.8	1.8
有機物	3mg/ℓ以下	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.4	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.3未満	0.8
一般細菌	100個/mℓ以下	35	0	7	144	161	140	154	125	139	0	202
大腸菌	不検出	不検出	不検出	不検出	検出	不検出	検出	検出	不検出	検出	不検出	検出

*臭気、味の検査については、すべての地点で異常ありませんでした。

小学1年生に絵本をプレゼント

今年度から セカンドブック事業が スタート

■問い合わせ先 更埴図書館(Tel.026-273-2989)



▲選定された20冊は更埴、戸倉、更埴西図書館、上山田公民館図書室で展示。

今年度から始まるセカンドブック事業は、自力である程度の本を読むことができるようになる小学校1年生に本を贈り、読書の楽しさを発見するきっかけを作り、図書館の利用や家庭での読書好きな子どもの育成支援を目的としています。この事業が、親子で一緒に本を選んだり読んだりして、家族で楽しい時間を過ごし、家族の絆を深めるきっかけになってくれることを願っています。

図書館司書が選定した20冊のリストと申込用紙を各小学校から配布しますので、好きな本1冊を親子で選んでもらい、秋の読書週間に各小学校を通して贈呈します。市外の小学校に通っている児童には申込用紙を郵送しますので、市立図書館に申し込んでください。

市では、これまで生後7か月児に絵本を贈るブックスタート事業を行ない、家庭での読み聞かせや対話を通して、親子の触れ合いや乳児の情操教育、健全育成に成果をあげてきました。

非常時の対応と知識を身につけましょう

千曲市総合防災訓練に参加を

◎重点地区防災訓練

■日時 9月3日(日)午前8時～正午

■会場 東小学校

■対象地域 東部地区全地区
■訓練内容 避難・給食・救護・救援物資輸送・消火・水防・救助・給水・高所人命救助訓練などを予定。

◎各地区防災訓練

(重点地区以外)

■期日 9月3日(日)または各区分自治会で決めた日

■時間・会場 各区分自治会で決めた時間、場所

■訓練内容 現地対策本部設置、避難、消火、救護、水防訓練など各区分自治会で決めた訓練。



▲昨年に治田小学校で行なわれた市総合防災訓練の様子

*各地区の訓練において消火栓を使用します。水道水が濁ることがありますが、しばらく流してからお使いください。

◎緊急速報メール情報配信訓練

(市内全地区対象)

携帯電話会社各社が提供する緊急速報メール(エリアメール)を用いた避難情報の配信訓練を行います。

■日時 9月3日(日)午前8時33分頃

■内容 市から市民の皆さんの携帯電話に訓練用のメッセージを配信し、専用の警告音でお知らせします。

*マナーモードでも警告音が鳴ります。配信を受けたくない場合は、当日午前8時30分から40分の間、携帯電話の電源をお切りください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

地域で支え合い、命を守ろう

災害時避難行動要支援者名簿を 活用した個別支援計画の作成・更新

市では災害対策基本法・千曲市地域防災計画に基づいて、災害時の避難に支援を要する人を登録した「千曲市災害時避難行動要支援者名簿」を作成しています。

平成27年度から、この名簿を活用した個別支援計画の作成を行なっています。今年度も8月から区・自治会により、新規対象者の個別支援計画の作成と既に作成した人の更新を行ないます。

■個別支援計画とは?

区や自治会・自主防災組織・民生児童委員・そのほか避難支援に関わる人など(避難支援等関係者)と声かけや避難支援の方法を決めておくものです。

個別支援計画は、災害などで避難が必要となったときに円滑・迅速に支援を行なうために作成するものです。

■個別支援計画作成の対象者

災害時避難行動要支援者名簿に登録されている人のうち、避難支援等関係者へ事前に名簿情報を提供することに同意している人が対象となります。

■個別支援計画の作成と運用
①市から、各区分自治会へ名簿情報を提供します。

②区・自治会では、要支援者とその家族、避難支援等関係者と相談し、10月末までに個別支援計画を作成します。

③災害などで避難が必要となったときには、個別支援計画に基づいて避難の支援を行ないます。

④作成した個別支援計画は、各区分自治会や市で平常時の避難訓練などに活用します。また、年に1回内容の見直しを行ないます。

■問い合わせ先

更埴庁舎・危機管理防災課(内線5251)

公の施設の管理運営を
民間事業者などに委託

指定管理者を募集

■問い合わせ先 更埴庁舎・財政課(内線5232)

民間の能力やノウハウを活用して、利用者へのサービス向上や効率的な施設運営を行なうため、次の施設の指定管理者を募集します。

■募集する施設

下表のとおり

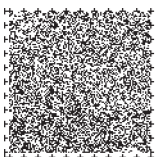
■申請受付期間 8月25日(金)～31日(木)

■募集要項 担当課窓口にあります。市ホームページからも取得できます。

*詳細は、下表の担当課に問い合わせてください。

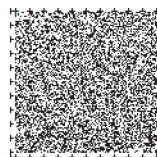
(表) 募集する施設名・担当課など

施設名	住所	担当課	指定期間
多世代健康交流プラザ つるの湯	上山田温泉三丁目43番地1	更埴庁舎・生活安全課(内線5532)	平成30年4月1日～平成35年3月31日(5年間)
大池森林総合施設	大字八幡2番地	上山田庁舎・農林課(内線7261)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)
姨捨観光会館	大字八幡4993番地1	総合観光会館内・観光交流課(Tel.026-275-1753)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)
ふれあい情報館	大字屋代128番地1	戸倉庁舎・生涯学習課(内線6351)	平成30年4月1日～平成33年3月31日(3年間)



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。



嘱託職員(事務補佐員)を募集

- 募集人数 1人
- 募集要件 市内在住で、自動車免許を保持しパソコンが使える人
- 勤務場所 上山田庁舎市民窓口課

- 勤務期間 9月1日～平成30年3月31日
- 勤務日数 一般職員に準じる
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分
- 賃金 月額 15万1500円

- 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、8月16日(水)までに上山田庁舎市民窓口課に持参するか、郵送(当日必着)してください。
- 面接試験 8月下旬

- *詳細は応募者に連絡します。
- 郵送・問い合わせ先 上山田庁舎・市民窓口課(〒389-0897 千曲市上山田温泉四丁目15番地1、内線7101)

夏本番! 無理のない節電・省エネルギーへのご協力を

県民総ぐるみで節電・省エネに取り組む「さわやか信州省エネ大作戦・2017夏」を実施中です。市民の皆さんも無理のない節電・省エネルギーへのご協力をお願いします。

【今夏の節電・省エネ目標】

- 取組期間は9月30日(土)まで
- 最大電力を平成22年度比11%削減が目標
- 電力消費のピーク時間帯となる午後1時から4時の節電・省エネにご協力ください

【重点アクション】

- 家庭では……
- エアコンをとめて、信州クールシェアスポットやイベント、

森林、公園、お店などに出かけて楽しく節電

○家電製品の同時使用を避ける

■オフィスでは……

○デマンド監視装置などの導入・活用により使用電力の「見える化」を

○明るすぎるところはないか、適切な照明照度に見直しを

*適切な室温管理、こまめな水分補給などにより熱中症に注意してください

信州クールシェアスポット

夏の暑い日、家の電気の半分以上をエアコンが使っています。そこで、家庭のエアコンなどの電気をとめて、もともと涼し



エネ丸

市内の「信州クールシェアスポット」登録施設

施設名	PRポイント
白鳥園、健康プラザ、つるの湯、佐野川温泉 竹林の湯	○天然温泉に入って、無料休憩室や食堂で軽食を取るなど1日ゆっくり楽しめます。
長野県立歴史館、森將軍塚古墳館	○静かな環境の中で、歴史が学べます。
大池自然の家、大池市民の森	○聖山高原県立自然公園内にあり、市街地より-3~5℃ほど涼しいです。遊歩道を歩いて、大自然とのふれあいを楽しみながら涼しいひと時を過ごせます。
更埴図書館、更埴西図書館、戸倉図書館	○ゆっくり読書を楽しめるほか、学習室を備えています。

児童扶養手当「現況届」・特別児童扶養手当「所得状況届」の提出を忘れずに

児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童(18歳になった年の年度末までの児童)を養育している「ひとり親家庭の父や母」「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

特別児童扶養手当とは

精神または身体に一定以上の障がい(慢性疾患などで対象と

なるものもあります)のある20歳未満の児童を監護している「父母」「父母にかわってその児童と同居し養育している人」に支給されます。

毎年、届け出が必要ですよ

手当での支給要件を確認するため、児童扶養手当を受給している人は「現況届」、特別児童扶養手当を受給している人は「所得状況届」の提出が毎年必要です。

■提出方法 現在受給している人には書類を郵送します。8月31日(木)までに提出してください。提出がない場合は、8月分以降の手当てが受けられなくなりま

*一定額以上所得がある場合は支給されません。

*児童扶養手当を受給している人は、受給者本人が提出してください。

*これまで手当を受給していない人で、該当すると思われる

人は問い合わせてください。

■提出先

○児童扶養手当

戸倉庁舎(子ども未来課)

○特別児童扶養手当

戸倉庁舎(子ども未来課)

更埴庁舎福祉支援係

■問い合わせ先 戸倉庁舎(子ども未来課(内線6218))

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

セルフメディケーション税制とは、平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間に、健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した場合、購入費をその年の所得から控除することができる新税制です。

人または同一生計の家族のために購入した特定成分を含んだOTC医薬品(スイッチOTC医薬品)の年間購入費が1万2000円を超える人

月19日現在で1630品目)の対象製品の一部にはパッケージに下記の識別マークが掲載されています。



▲識別マーク

の書類の添付もしくは提示が必要ですよ。

○対象医薬品などを購入した際の領収証

○控除適用者がその年に一定の取組みを行なったことを明らかにする書類(領収証・予防接種済証または結果通知表)

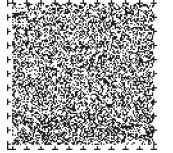
*詳細は、国税庁、厚生労働省ホームページで確認してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線5245)

■対象者 健康増進および疾病の予防への取組みとして一定の取組みを行なう人で、本

■対象となる医薬品 厚生労働省のウェブサイトに掲載されている医薬品(6

■控除の手続き 控除を受けるためには、その年について所得税の確定申告または市・県民税の申告が必要ですよ。なお、申告には、次



マイナンバーカードの申請はお済ですか

マイナンバーは、既に昨年度から源泉徴収票の作成や確定申告、市の窓口申請などに必要になっていきます。市では、マイナンバーカードを使った住民票の写しなどのコンビニ交付サービスも開始しました。

子育てワンストップサービスを開始

今年度は、マイナポータルで児童手当や予防接種など子育てに係わる情報を取得したり、各種手続きを電子申請でできたりする子育てワンストップサービスが始まります。

家庭にカードリーダーが無いという人のために、専用タブレット端末を更埴庁舎市民課に配置しました。年度内には更埴庁舎の福祉支援係・保健センター、戸倉庁舎の市民窓口課・こども

カードの申請をしましょう

「マイナンバーカードを作るのは何だか怖い」という人がいますが、心配はいりません。カードのICチップ自体には、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報も記録されませんし、パスワードの設定してもらいます。万が一、紛失しても365日・24時間コールセンターで対応してくれるので安心です。

カードの申請は、郵便やスマートフォンで簡単にできますが、更埴庁舎市民課に配置したタブレット端末なら、その場で写真を撮って申請することができます。更埴庁舎市民課入口横にある証明用写真機は有償になりますが、より綺麗な写真で申請できます。

問い合わせ先

○マイナンバー総合フリーダイヤル
(Tel.0120-95-0178)

○更埴庁舎・市民課(内線5432)

○更埴庁舎・情報政策課(内線5361)



地域おこし協力隊員 集落支援員

久しぶりの奮闘記の投稿になります。地域おこし協力隊の堀内です！

私は4月より市の観光課から信州千曲観光局での勤務となりました。観光局ではお客様からのお問い合わせ対応、宿泊のご案内、姨捨夜景ツアーなど旅行商品の取扱い、各種イベントの対応などの業務をしています。同じ観光分野の仕事とはいえ新たに立ち上がった組織での勤務ということもあり、慣れないことが多い、初めはてんてこ舞いの状態でした。ようやく最近少々落ち着いてきたといった状況でしょうか。

また4月からは同じ職場で働く地域おこし協力隊員と集落支援員の仲間がなんと3人増えました!! 協力隊員のみんなで先日は「つけば料理」を食べに行きました。つけば料理はみんなほぼ初めての体験でしたが、美味しくいただきました。

奮闘記



第6回

きました。ほかにも市内の美味しいものや面白いものをどんどん開拓していつていてるので、オススメの情報があります。したらぜひ教えてください。



▲観光局開所式の様子



▲総合観光会館入口



▲観光分野担当の地域おこし協力隊5人