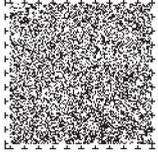


# ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸 倉 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-275-0238  
 ★上 山 田 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-276-0796  
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



## ご寄付

ありがとうございました

●国際ソロプチミスト千曲様

### 【寄付の内容・使途】

上山田小学校に学校図書(10万円相当)・学校図書の実のため

## お知らせ

### 長野県民交通災害共済に加入を

県民交通災害共済は、会員が交通事故(自転車運転中の転倒などを含む)にあった場合に、入院・通院2日目から治療日数に応じて見舞金を支給する制度です。万一のときには、最高で100万円が支給されます。

■加入対象 市内に居住している人

\*被扶養者で、就学のため市外に居住している人も加入できます。

■会員期間 4月1日～平成31年3月31日

\*期間中であればいつでも加入できますが、会員期間は会費納入日の翌日から平成31年3月31日までです。

■会費 1人につき400円

\*年度途中の加入も同額です。

■申込方法 申込用紙を2月中に配付します。加入を希望する人は常会長・分区長を通して申し込んでください。

\*中学生以下の子どもは、加入手続きが不要です。市が会費を負担し、加入手続きを行います。

\*会員が交通事故にあった場合は、更埴庁舎生活安全課に問い合わせてください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

### 児童手当の振り込み

■振込日 2月9日(金)

■内容 平成29年10月から平成30年1月分までの児童手当\*受給者の皆さんは、通帳などで入金を確認してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)

### 北信地域合同就職面接会

■日時 2月9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30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(TEL026-2293-)

8609)

### 就職応援会

求人者から直接、求人内容の説明が聞けます。

■日時 2月21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(TEL026-2293-8609 音声ナビ3番)

### 東信州企業合同就職説明会 in 東京

東信地域におけるUIJターンの新卒・第二新卒者向けの企業合同就職説明会です。

■日時 3月13日(火)午後3時～7時

■会場 東京交通会館3階(東京都千代田区有楽町)

\*詳細はホームページ(<http://higashishinshu-ngic.com/>)で確認してください。

■問い合わせ先 東信州次世代産業振興協議会事務局(TEL02668-231-5396)

### 新県立大学ってどんなところ?

4月に開学する長野県立大学の入試直前情報などが聞けます。県内出身者には入学金の軽減などのメリットがあります。

■日時 2月18日(日)午前11時

■会場 稲荷山温泉杏泉閣

\*どなたでも参加可能です。

■問い合わせ先 長野県短期大学同窓会千曲支部(TEL026-1274-11952)

### 国民年金前納割引制度

国民年金保険料を口座振替クレジットカードにより、まとめて前払い(前納)すると割引されます。平成30年度から前納を希望する場合は、2月28日(水)までに申し込んでください。

■申込方法 年金手帳、通帳、印鑑(口座登録印)を持参のうえ、更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課で申し込んでください。

■問い合わせ先

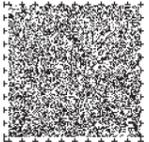
○長野南年金事務所(TEL026-1227-1284)

○更埴庁舎・市民課(内線5434)

### 【参考】平成29年度の前納種類別割引額(口座振替)

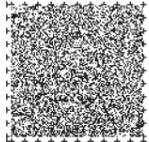
前納種類	割引額	1回あたりの納付額
2年前納	15,640円	378,320円
1年前納	4,150円	193,730円
6か月前納	1,120円	97,820円

\* 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。



ひきこもり家族支援のつどい

● 夜の部

日時 2月15日(木)、3月1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 2月7日(水) 午後7時～9時

会場 更埴保健センター

申込方法 事前に電話か直接窓口で申し込んでください。

申込・問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター (内線5507)

長野精神保健福祉協議会講演会

日時 3月8日(木) 午後2時～3時30分

会場 長野市芸術館リサイタルホール

演題 「健やかな睡眠のために、眠れない／眠い原因を考える、そして対処する」

講師 三島和夫さん(国立精神・神経医療研究センター)

申込方法 2月28日(水)までに、電話またはファックス、電子メール(nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp)で申し込んでください。

申込・問い合わせ先 長野精神保健福祉協議会(TEL 026-1225-9045、FAX 026-1223-7669)

2018年千曲市観光写真コンテスト

募集テーマ 千曲市を代表する風景や行事、風習、祭りなどを題材とした観光宣伝に利用できる写真作品

募集部門 「自由部門」「あんず部門」「嫉捨・稲荷山部門」

募集規定 ○サイズはカラープリント四つ切(ワイド四つ切不可)で未発表のもの。応募点数に制限はありません。

現在の千曲市内で2年以内に撮影されたものに限り、合成加工写真は認めません。

入賞・入選作品の著作権は、応募者に帰属しますが、信州千曲観光局では、作品を観光宣伝などのために受賞者の許諾なく無償で利用します。

入賞・入選作品はデジタルデータのコピーを提出してください。  
\*募集規定の詳細は、信州千曲観光局ホームページ(http://chikuma-kanko.com/)を確認してください。

応募期限 平成31年1月31日(木)当日必着

応募・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(〒389-10821 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、TEL 026-1261-0300)

収入保険制度

農業者などを対象とした収入保険制度は、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下などによる収入減少も補填する国の新しい制度です。  
加入条件として、1年以上の青色申告実績が必要。1年以上の申告実績がある農業者は平成31年1月から収入保険に加入できます。これから青色申告を始める人は、3月15日(木)までに税務署に申請してください。

問い合わせ先 NOSAI 長野東信地域センター(TEL 0267-15812580)

「やしろ」第24号発刊

「屋代を語る会」の会員が、屋代地区の歴史や地域の話題を寄稿し、紹介しています。

価格 1000円(税込)

販売場所 屋代西沢書店

問い合わせ先 屋代を語る会 宮下(TEL 026-1272-0064)

募集

市営住宅の入居者

市営住宅への入居者と入居補

長野県シニア大学の学生

■ 入学資格

○一般コース おおむね50歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に地域活動を目指す人  
○専門コース おおむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的なスキルを身に付け、実践者として活動しようとする人

授業料 一般コースは年額1万円、専門コースは年額2万6000円

入学願書配布場所 更埴庁舎高齢者係、戸倉庁舎高齢福祉課、上山田庁舎市民窓口課

入学願書は、公益財団法人長野県長寿社会開発センターホームページからも取得できます。

申込方法 2月22日(木)までに入学願書配布場所の窓口で申し込んでください。

問い合わせ先 長野県シニア大学長野学部(TEL 026-1228-7023)

養護老人ホーム「はにしな寮」嘱託職員

募集人員 若干名

募集期間 随時

内容 入所者の食事・入浴・排泄介助など

募集要件 ホームヘルパー2級以上の資格を有する人

欠者を、抽選で決定します。

対象 現在、住宅に困窮している低所得者

\*入居には所得額など一定の条件があります。

団地名 屋代団地、埴生団地、鑄物師屋団地、志川団地、寂蒔団地1号棟、薬師堂団地

月額家賃 5200円～4万3600円

申込書類 2月16日(金)から更埴庁舎建設課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口で配布します。

申込方法 2月16日(金)から3月2日(金)までに直接窓口で申し込んでください。

抽選日 3月15日(木)

申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

県営住宅の入居者

申込方法 2月14日(水)から23日(金)までに長野県住宅供給公社に申し込んでください。

\*期間中の土・日曜日も受け付けます。

\*募集の詳細は2月5日(月)にホームページで発表します。

申込・問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(TEL 026-1227-2322)

千曲市交通指導員

任期 4月1日～平成31年3

勤務場所 養護老人ホームはにしな寮(坂城町)

勤務時間

○介護職員 1日8時間

○パート職員 1日3～4時間

賃金 ○介護職員 月額15万4500円から

○パート職員 時給1210円

\*詳細は問い合わせください。

申込・問い合わせ先 長野広域連合養護老人ホームはにしな寮(TEL 0268-8212236)

公共職業訓練4月期受講生

訓練期間 4月3日(火)から約6か月間

会場 ポリテクセンター長野

定員 電気設備技術科15人、ビル設備サービス科15人

申込期限 2月26日(月)

\*詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせください。

問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL 026-1243-7856)

パソコン操作習得講座

■ 日程

①エクセル基礎 3月1日(木)・8日(木)・15日(木)

②エクセル中級 3月19日(月)・26日(月)

③パワーポイント 3月3日(土)・4日(日)

月31日

内容 季別の交通安全運動期間中の歩行者・ドライバーに対する交通指導など

定員 若干名

応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、3月9日(金)までに更埴庁舎生活安全課に持参するか、郵送(当日必着)してください。

郵送・問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(〒387-18511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5520)

更埴地区老人大学の学生

期間 4月～平成31年2月(全15回)

会場 戸倉創造館

入学資格 おおむね60歳以上で市内在住の人

定員 120人

授業料 年額5000円

入学願書配布場所 更埴地区老人大学事務局(旧JAちくま杭瀬下地区センター)、更埴庁舎高齢者係、戸倉庁舎高齢福祉課、上山田庁舎市民窓口課、市内各公民館

申込方法 2月28日(水)までに入学願書配布場所の窓口で申し込んでください。

問い合わせ先 老人大学事務局(TEL 026-1272-10252)

催し物

市民スキー教室

日時 2月18日(日) 午前10時～午後3時

会場 菅平高原スキー場パイニンピックオオマツゲレンデ

集合場所 同スキー場八幡屋食堂

対象 小学校4年生以上

定員 40人

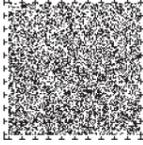
参加費 100円

\*食事、リフト代は個人負担です。ただし、小学生はリフト代が無料です。

申込方法 2月14日(水)までに電話で申し込んでください。

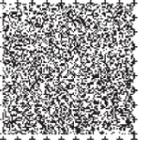
申込・問い合わせ先 千曲スキークラブ事務局(TEL 026-1272-11623)

\* 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。



**ナイスハートバザール in 長野**  
 ■日時 2月19日(月)～20日(火) 午前10時～午後7時  
 \*20日(火)は午後5時まで

■持ち物 双眼鏡、筆記用具、飲み物、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)  
 ■服装 防寒着、防寒靴、手袋  
 ■参加費 300円  
 ■主催・問い合わせ先 NPO 法人千曲市環境市民会議事務局(TEL 080-169941-4820、平日の午前9時から午後5時まで)

**雪上の生き物足跡観察会**  
 ■日時 2月24日(土) 午前9時30分～正午頃(悪天中止)  
 ■観察場所 荒砥城跡周辺  
 ■集合場所 上山田文化会館駐車場  
 ■申し込み方法 2月14日(水)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 更埴西図書館(TEL 026-273-8060)

**ベビーマッサージ教室**  
 ■日時 2月15日(木) 午前10時30分～11時30分  
 ■会場 更埴西図書館  
 ■講師 岡村和枝さん(ベビーマッサージインストラクター)  
 ■持ち物 バスタオル、飲み物  
 ■申し込み方法 2月14日(水)までに電話か直接窓口で申し込んでください。

期日	時間	内容	持ち物	参加費
2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
2月6日(火)	午前10時～正午	【季節の装飾～バレンタインアレンジメント～】プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワー(造花)を使って、バレンタインのアレンジメントを作ります。	-	3,500円
2月9日(金)18日(日)	午前10時～正午	【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
2月21日(水)	午前10時～正午	【お片付けの基本講座】おススメの収納用品、すぐにできる収納アイデアなどの講座です。	筆記用具	1,800円
2月21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。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチがあります。	ヨガマットまたは大きいバスタオル、タオル、飲み物	1,900円
2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

**白鳥園イベント**  
 ■会場 長野東急百貨店別館シエルシエ5階  
 ■内容 障がい者施設で作っている作品の展示即売会  
 ■問い合わせ先 社会福祉法人しあわせクロスロード(TEL 026-274-13485)

**共通事項**  
 ■会場 白鳥園  
 ■申し込み方法 電話か電子メールで申し込んでください。  
 ■申し込み・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL 026-275-10400、電子メール info@hakuchoen.jp)

<広告欄>

催し物

**協働のまちづくりシンポジウム**  
 市民と市職員が協働のまちづくりに関する意見・情報交換をします。  
 ■日時 2月28日(水) 午後3時

遊びで育てるパパママ教室 第5回記念大イベント 読み聞かせライブ

■日時 2月11日(日・祝) 午前10時～午後3時  
 ■会場 更埴文化会館  
 ■日程  
 ○午前10時 オープニング(開場は午前9時30分)  
 ○午前10時30分～11時30分 読み聞かせライブ  
 ○午前11時～ 親子体験(手形アート体験、組子細工体験など)  
 ○正午～午後0時30分 親子運動  
 ○午後0時45分～ 身近なものを使って遊ぼう!  
 「0円バザー」(整理券は午前9時30分から受付で配布します)  
 ○午後0時30分～1時40分 (整理券を持っている人)  
 ○午後1時50分～2時30分 (整理券がない人)  
 \*お手伝いいただける人は、受付で申し出てください。  
 ■対象 乳幼児～小学生  
 ■参加費 1人100円  
 ●バザー用品のご協力をお願い  
 ■収集日時 2月10日(土) 午後1時30分～3時  
 ■収集場所 更埴文化会館2階大会議室  
 ■希望提供品 子ども服、くつ、制服(園児服・学生服)、バギー、お昼寝布団、辞書、古書など  
 \*バザーの洋服などは、サイズ別にしてお持ちください。  
 ■問い合わせ先 パパママ教室実行委員会(TEL兼 FAX 026-274-1224)



▲親子運動(パン食い競走)の様子



▲0円バザーの様子

時30分～6時  
 ■会場 更埴文化会館  
 ■内容 協働のまちづくりの取り組み発表など  
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314)

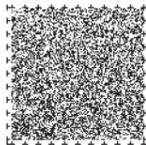
更埴図書館手作り教室

自分だけのオリジナルメモパッドや図書館キャラクター「ちつくま」を作ります。  
 ●「厚紙で作るメモパッド」  
 ■期日 2月25日(日)  
 ■持ち物 15センチ×15センチ以上の折り紙4枚(和紙、包装紙でも可)  
 ●「毛糸で作るポンポンちつくま」  
 ■期日 3月4日(日)  
 ■持ち物 布切りはさみ  
 ●共通事項  
 ■会場 更埴図書館  
 ■時間 午前10時～正午  
 ■定員 各12人(先着順)  
 \*小学校低学年以下の人は保護者と一緒に参加してください。  
 ■申し込み方法 2月18日(日)までに電話か直接窓口で申し込んでください。  
 ■申し込み・問い合わせ先 更埴図書館(TEL 026-273-2989)



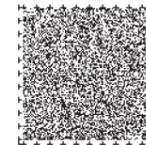
▲メモパッドとちつくまの完成見本

<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
2/4 (日)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	宮島歯科医院(栗佐) 026-273-3064	栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 あんず薬局(桜堂) 026-272-8200 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
2/11 (日・祝)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 いわかみ医院(坂城町) 0268-82-2143	大塚歯科クリニック (上山田温泉) 026-276-5508	信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
2/12 (月・振替)	飯島医院(中) 026-272-0269 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 とよき内科(磯部) 026-276-0413	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	元町薬局(稲荷山) 026-214-3282 磯部土屋薬局(磯部) 026-275-6464
2/18 (日)	中沢医院(小島) 026-272-0131 菅谷医院(稲荷山) 026-272-1024 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	若林歯科医院(杭瀬下) 026-273-0103	いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
2/25 (日)	兒玉医院(寂蒔) 026-272-4300 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	宮原歯科医院(坂城町) 0268-82-8711	お日さま薬局(小島) 026-272-0229 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
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

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

## リサイクルコーナー



\*譲渡は当事者間での話し合いになります。品物により有償の場合があります。

### ゆずってください

ベビーサークル、レコードプレーヤー、女子用卓球ユニフォーム、ぶらさがり健康器、キューボロ、ギター

### ゆずりませ

熊のぬいぐるみ、剣道の防具、子ども用布団、着せ替え人形、洋服ダンス、保育園用お昼寝布団、照明器具、子ども用自転車、ケヤキの根、VHSビデオテープ、エレクトーン、漬物用容器、つり竿、エアロバイク、電子ピアノ、ポータブルトイレ、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、プラスチック用のこぎり、チャイルドシート

■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 2月21日(水) 午前9時

■会場 上山田庁舎 3階302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 2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)

## 2月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 2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いません。詳細は担当課にお問い合わせください。

## 2月納期の市税・使用料など

●固定資産税・都市計画税(4期分)

●国民健康保険税(8期分)

●介護保険料(11期分)

●後期高齢者医療保険料(8期分)

●保育料(2月分)

●公共下水道使用料(11期分)

●倉科・森・羽尾排水施設使用料(11期分)

●下水道受益者負担金(2月分)

●市営住宅・駐車場使用料、共益費(2月分)

●西部水道料金(12・1月分)

●納付期限 2月28日(水)

## ようこそ市長室

市政に対する意見・提案について岡田市長と懇談します。一組30分以内です。開催日の3日前までに更埴庁舎秘書広報課に電話で申し込んでください。  
 ●2月26日(月)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 現在、小学校低学年の子どもの数が減っています。児童館を利用して、大変助かっています。しかし、子どもが小学4年生になったら児童館を利用できないと聞きました。共働きのため、今から不安に感じています。そこで、小学校高学年でも児童館を利用できるようにしていただけないでしょうか。

●回答(子ども未来課) 児童館(放課後児童クラブ)では、保護者の就労などにより、昼間留守になる家庭の小学1年生から6年生を対象に登録児童の受け入れを行なっています。年々、利用希望者が増加してきており、登録児童の定員を超える児童館があります。そのため、児童館の中には小学4年生以上を対象にお断りしている児童館もあります。

現在これらの児童館は、小学校の教室の一部を利用して定員を増やすなどの調整をしています。保護者の皆さんの期待に沿えるよう努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

**更埴図書館 新刊図書**

○小説  
 『秀吉の活』木下昌輝  
 『カネと共に去りぬ』久坂部羊  
 『人の昏れ方』中原清一郎  
 ○ノンフィクション  
 『世界のタブー』阿門禮  
 『黙殺』畠山理仁  
 『103歳。どこを向いても年下ばかり』笹本恒子  
 ○児童向け  
 『キズナキス』梨屋アリエ  
 『カレライスを一から作る』前田亜紀  
 『ひょうたんめん』赤羽末吉

**戸倉図書館 新刊図書**

○小説  
 『断層の森で見る夢は』藤本ひとみ  
 『決戦！ 賤ヶ岳』天野純希ほか  
 『インフルエンス』近藤史恵  
 ○ノンフィクション  
 『北極がなくなる日』ピーター・ワダムズ  
 『太陽と乙女』森見登美彦  
 『あなたの知らないセキュリティの非常識』辻伸弘  
 ○児童向け  
 『髪がなくなぐ物語』別司芳子  
 『にんじやなんにんじや』中垣ゆたか  
 『オレ、カエルやめるや』マイク・ボルト

- 人気の本ベスト5 【科学道100冊】**
- 『サピエンス全史 上・下』 ユヴァル ノア・ハラリ
  - 『思考の整理学』 外山滋比古
  - 『快感回路』 デイヴィッド・J・リンデン
  - 『ホワット・イフ?』 ランドール・マンロー
  - 『感じる科学』 さくら剛

**2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*			

■ 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：2月28日(更埴・更埴西・戸倉図書館)

**更埴図書館 おすすめの一冊**

『世界は変形菌でいっぱいだ』  
 著/増井真那  
 出版社/朝日出版社

5歳で変形菌と出会い、6歳で飼育を、7歳で研究を始めた16歳の“著者”。10年間一緒に暮らす動物でも植物でもない生きもの“変形菌”への思いが溢れる、生活と研究の記録。

**更埴西図書館 新刊図書**

○小説  
 『飼う人』柳美里  
 『意識のリボン』綿矢りさ  
 ○ノンフィクション  
 『おりがみパズル』大原まゆみ  
 『京都子育てさんぽ』久保田順子  
 ○児童向け  
 『ねんねのうた』えがしらみちこ  
 『おもちゃのかみさま』かとうまふみ

**【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  
 2月24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

平成29年市内事件・事故累計 (12月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	34件 (-19)
自転車盗	32件 (-10)
車上狙い	13件 (-6)
その他	24件 (-15)
交通事故	
件数	256件 (-23)
死者	5人 (+1)
傷者	312人 (-31)

**千曲警察署から**  
 (Tel.026-272-10110)

**特殊詐欺被害を防止するために**

■平成29年の市内特殊詐欺被害状況  
 ○被害件数 4件(前年は12件)  
 ○被害総額 約520万円(前年は2009万円)

■平成29年の発生手口の内訳  
 ○オレオレ詐欺 1件  
 ○架空請求詐欺 4件  
 ■特殊詐欺手口

○オレオレ詐欺の一例として、まず病院関係者をかたる者から「息子さんが病気で」と電話がかかってきます。そして、心配する両親に息子さんやその上司をかたる者から「入院したので、お金は別の者が取りに行く」などの電話がかかり、お金をだまし取られています。

○架空請求詐欺の一例は、有料動画サイトをかたったメールから架空の動画視聴料が請求されます。コンピュータエンスタアで売られている電子マネーを購入させられて、代金をだまし取られています。

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	2月14日(水)	午後1時30分～4時	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)
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	2月3日(土) 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)。
	2月18日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	2月20日(火)	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日から日曜日までの午前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	2月15日(木) 3月1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)
			ふれあい福祉センター更埴	
法律相談	3月13日(火) 3月27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
			戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	2月10日(土) 2月14日(水)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
			更埴文化会館 1階学習室	
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)
	2月8日(木) 2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
	2月19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.88

長野県地域発元気づくり支援金の採択団体の声を紹介いたします。

〓 今月は「特定非営利活動法人エリアネット更埴」理事長の中澤聖子さんにお聞きしました。

エリアネット更埴は、情報の発信や活用の支援を中心に、人と人との交流を通じて、住みよいまちづくりを目指して活動しています。今年度、元気づくり支援金を活用し、昨年度に制作した「あん姫のうた」を活用して千曲市の魅力を発信する事業を実施しています。

Q この事業の目的は？

千曲市の自然や景観をバックに、「あん姫」と市民が一緒に踊ったり、歌ったりする場面を撮



▲あん姫を撮影中

Q 読者へのメッセージを

平成29年12月2日午後11時24分より、SBCテレビの天気予報バック映像で、「あん姫のうた」に合わせ、市民の皆さんが踊っている様子が放送されています。平成30年2月24日まで、毎週土曜日同時刻に放送されますので、ぜひご覧ください。また、千曲市公式YouTubeチャンネルでも配信中です。



▲千曲市公式YouTubeチャンネル動画の二次元コード  
127217772

## わたしの子育て

第82話



小谷 綾子さん(杭瀬下)

千曲市に引っ越してきて2年が過ぎました。私は、この2年の間に出会えた方々に恵まれてきました。

「長野に転勤が決まった」と主人に告げられた当時、私たちは他県で主人の実家近くに住んでいました。すぐに協力をお願いできる環境でしたが、それが簡単にできなくなりました。また、主人は帰りが遅いので、いわゆるワンオペ育児にとっても不安を感じていました。

自分一人で子どもたちの世話と家事ができるだろうか。見知らぬ土地で、周りとうまくやっていけるだろうか。引っ越してからは、その不安がすぐ吹き飛びました。近所の皆さん、支援センターの先生

方、そこで知り合ったママ友たち、おさんぽ会の皆さん。行く先々で出会った皆さんが、相談のつてくれたり、子どもたちを預かってくれたりと、色々とお助けていただきました。ママ友たちの中には、家族ぐるみで食事をしたり、家を行き来するようになった方たちもいます。2年前には考えられませんが、ここで出会えた方々のおかげで、私たちは今、楽しく生活できています。

1歳で長野にきた子どもたちも、もう3歳になります。次の勤務先が決まらないで欲しいと願いつつ、それまでは長野での楽しい記憶を子どもたちだけでなく私たちも増やしていきたいと思えます。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

「生活リズムを整えましょう」

第46回

人間にはもともと、朝に目覚めて夜は眠くなるリズムがあります。私たちの身体にある体内時計は1日あたり約25時間で動きますが、脳が朝の光を認識し体内時計を24時間にリセットすることで、生活リズムを一定にしています。

生活リズムは、色々なホルモンの分泌や体温などにも関係しています。

- ①「セロトニン(脳内物質)」は気分を穏やかにする作用があり、朝起きた後に増えて日中も規則的に分泌されます。
- ②「メラトニン(ホルモン)」は、夜眠るときに体温を下げて入眠しやすくなります。周囲が暗くなると分泌が始まり、深夜にピークを迎えます。
- ③「成長ホルモン」は、身体を修復し成長を促すもので、寝入りばなの深い睡眠のときにピークを迎えます。
- ④体温は起床とともに上昇し、脳と身体を活発に動かす役割があります。

生活リズムを確立するために

まずは早起きを心がけましょう。朝はカーテンを開けて太陽の光や風を取り入れ、着替えや洗顔をすることによって五感が刺激され、目覚めやすくなります。さらに朝食を食べることで内臓の働きが活発になり、1日の活動の原動力であるエネルギーを得ることもできます。

夜は夕飯を早めに食べて、遅くならないうちに寝ましょう。夜に強い光を浴びると入眠しにくくなるので、テレビやスマートフォンを控え、電気を消して暗い部屋で寝ましょう。

生活リズムは、身体や脳の成長発達の基盤です。子どもがよい生活リズムを身につけていくためにも、大人が率先して行動し、太陽のリズムに合った生活リズムを作ってあげましょう。



## 信州ブレイブウォリアーズ

拓殖大学の選手が特別指定選手契約！  
これで長野県出身の選手が3名に



第64回

信州ブレイブウォリアーズは、拓殖大学4年生の飯田遼選手と特別指定選手契約を結びました。特別指定選手は、若手育成を目的とした契約制度です。飯田選手は本年度、拓殖大学の主将として関東大学リーグ優勝と全日本大学選手権3位にチームを導きました。

- ホームゲームスケジュール
- 日時
- 2月17日(土)午後6時
- 2月18日(日)午後2時
- 会場 戸倉体育館
- 対戦相手 Fイーグルス名古屋

- チケット価格
- 大人 2000円から
- 子ども 1000円から
- チケット販売窓口(千曲市)
- \*2階自由席のみ取扱い
- 信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス
- 更埴庁舎本館西側1階売店
- 湯のさとちくま白鳥園
- 信州千曲観光局
- 問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット(TEL 026121417022、平日午前9時～午後5時)
- チケット購入QRコード



#17 飯田 遼 選手

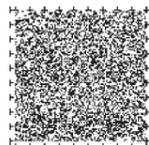
- 生年月日 1995/4/11
- 身長/体重 185cm/86kg
- ポジション G (ガード)
- 出身地 長野県富士見町

この度、信州ブレイブウォリアーズにてプレイさせていただくこととなりました。飯田遼です。地元、信州の地でバスケットができることを嬉しく思います！

チームのために、新人らしくフレッシュに、自分らしく泥臭く、ひたむきにプレイします。応援よろしくお祈いします！



# ちくまっこ通信



## スツイ!! ちくま 募集中



高松 幸佑 くん (2歳6か月) 戸倉・左  
佑成 くん (0歳3か月) 戸倉・右

家族からのメッセージ  
兄弟なかよく、すくすく大きくなってね☆

\*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

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 2月15日(木)  
更 埴 2月16日(金)

### ● ベビーママサロン

午前10時～11時  
上山田 今月はありません  
更 埴 2月19日(月)

### ● 親子ふれあいミニミニ講座

午前11時～11時30分

#### 上山田子育て支援センター

開催日	内容
2月7日(水)	うたってあそぼう&カプチャーノ劇場
2月14日(水)	うたってあそぼう&ドレミファランド
2月21日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園児との交流
2月28日(水)	うたってあそぼう&ひなまつり会

#### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
2月1日(木)	うたってあそぼう&豆まき
2月8日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園児との交流
2月15日(木)	うたってあそぼう&歯科衛生士さんのお話
2月22日(木)	うたってあそぼう&工作(おひなさま)



更埴子育て支援センター(12月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(12月お誕生日おめでとう会)

### ● お誕生日おめでとう会

午前11時～正午  
(10分前にお越しください)  
上山田 2月22日(木)  
更 埴 2月23日(金)

■参加費 150円(写真代など)  
■対象 2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。

■持ち物 麦茶、お手ふき

## お正月あそび会 (桑原保育園)



岩崎 菜春 ちゃん(6歳)



松林 新 くん(5歳)

けん玉で「とめけんを」披露した未春ちゃんは「お家や保育園で、たくさん練習しました」と上手さの秘訣を話してくれました。

コマ回しの技「鉄橋」を披露した新くんは「コマは、回せるところが面白い」と笑顔で話してくれました。



桑原保育園で「お正月あそび会」が開かれ、園児たちはけん玉やコマ回しといった昔ながらの遊びを披露しました。年長の園児はけん玉、年中・年少の園児はコマ回し、未満児は牛乳パックで作ったけん玉を披露。最後には大きなかるたで、かるた取りを全員で楽しみました。

## おはなし会 (更埴図書館)



更埴図書館で開かれたおはなし会。手遊びうた「はじまるよ」からスタートし、図書館職員が3冊の絵本の読み聞かせを行いました。

## おはなし会 (戸倉図書館)



戸倉図書館でおはなし会が開かれました。成年に合わせ、犬のお話を図書館職員が披露。子どもたちは楽しそうにお話を聞いていました。

\*おはなし会の日程は、本紙23ページ

## 給食レシピ紹介



第2 学校給食センター

### 豆乳入りみそ汁

#### 【材料(4人分)】

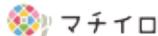
煮干し	3~4尾	豆腐	100g
玉ねぎ	60g	豆乳	40g
にんじん	40g	みそ	36g
じゃがいも	80g	乾燥わかめ	2g
油揚げ	12g	長ねぎ	32g

#### 【作り方】

- 鍋に水と煮干しを入れ、しばらく浸してから火にかけてだしを取る。
- たまねぎはスライス、にんじんは薄めのいちょう、じゃがいもは厚めのいちょう、長ねぎは小口切りにする。
- 豆腐はさいの目、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ①の煮干しを取り出し、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。じゃがいもを加えて煮る。
- ④に油揚げ、豆腐、豆乳、みそを加える。
- 乾燥わかめ、長ねぎを加えてできあがり。

●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。



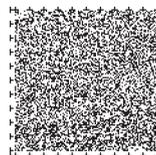
▲利用登録はこちら

●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. 30



「僕らにしかできないことを、僕らがやっていたら」

株式会社 旅と館 代表取締役  
アルゴット戸倉 経営 岡田 拓也さん(戸倉勤務・37歳)

食べ歩き、飲み歩き、湯巡りを昼間から楽しめるイベント「温泉バル」が、2月22日に戸倉上山田温泉で初めて開催される。温泉街に賑わいを取り戻そうと、同イベントの経営企画と資金調達に奮闘しているのが岡田拓也さんだ。

岡田さんは、旅館向けに経営アドバイスをを行う県内ただ一人の旅館専門家。高校を卒業してから16年間に渡る旅館業の現場経験を活かし、4年前に旅館専門集客サポート事業を開始した。主にインターネット集客や、旅館が抱える集客課題の支援を行なっている。

さらに、岡田さんは市内初となるコワーキングスペース「アルゴット戸倉」を運営している。地域の活性化を望み、異業種が交流しながら共有スペースで仕事をするコワーキングを2年前に開業。岡田さんは、起業を目指す人やフリーランス、出張者らへ仕事場を提供している。岡田さん自身も、同スペースを利用して、これまでに戸倉駅前の活性化イベントなどを手掛けてきた。

そんな岡田さんに、戸倉上山田温泉の旅館関係者から「温泉バル」の企画が持ちかけられる。これを「戸倉上山田温泉のリピーターづくり」と位置付ける岡田さんは「単発の開催ではなく、複数回の開催に意味がある」と先を見通す。

そのため「今回行なわれる温泉バルを絶対、成功させなくてはいけない」と力を込める岡田さん。千曲市を知ってもらおうと活動資金の調達に、インターネットを通じて寄付を募るクラウドファンディングで協力を呼び掛けた。

集客に重要なのは「お店に一步、お客さんを踏み入れさせることです」と岡田さんは断言する。この第一歩に必要なのが、温泉バルのような仕掛けづくり。地域に人を呼び込む仕掛け人は、温泉街を活性化しようと思いを巡らせている。

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成30年1月1日現在)

		平成29年 12月中の動き	
世帯数	21,890(+30)	転入	126人
人 □	59,698人(+4)	転出	89人
男	28,899人(-6)	出生	37人
女	30,799人(+10)	死亡	70人

編集後記

うちの3歳になる娘は、絵本が大好きです。仕事から帰ると、真っ先に「絵本読んで」と駆け寄ってきます。私が忙しいときは、字は読めないものの、絵本を広げて自分でお話を作って読んでいます。

そんな娘に、絵本をたくさん読んでもらいたいと図書館に定期的に通っています。今年の1月から、図書館の広域利用がスタートし、千曲市民でも長野市と坂城町の図書館を利用できるようになりました。娘がこれからのどんな絵本に出会えるのか、とても楽しみです。

安藤

- 千曲市役所の住所、電話・FAX番号
- 市報千曲2月号の印刷費は、1部あたり約21円です。

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)