

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

【寄付内容・使途】

250万円・新庁舎建設事業

お知らせ

桑原の西区と佐野区が合併

西区と佐野区が4月1日に合併し、新たに西区となりました。

土地・家屋価格などの縦覧

自分の所有する土地や家屋をほかの土地や家屋と比較して、価格が適正か確認できます。

■縦覧期間 4月2日(月)～5月31日(木)午前8時30分～午後5時15分

*土・日曜日、祝日を除きます。

■縦覧場所 更埴庁舎税務課

■注意事項

○縦覧(画面での確認)のみとなります。

○縦覧できる人は、固定資産税の納税者、同居の親族、委任状により納税者から委任された人です。

○来庁者は、本人確認ができる書類を持参してください。

○価格に不服がある場合は、納税通知書の交付を受けた日の翌日から3か月以内に、固定資産評価審査委員会に審査の申し出ができます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・税務課(内線52339)

■日時 4月8日(日)午前8時30分～10時(雨天決行)

■会場 更埴庁舎第一駐車場、戸倉庁舎駐車場

■回収品目 電気や電池で動く小型電子機器や家電製品

■回収できないもの

○家電リサイクル法対象品目(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・乾燥機・エアコン)
 ○事業活動に伴わない排出される使用済み小型家電

*回収できるものは家庭から排出される小型家電のみです。詳細は、市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・廃棄物対策課(内線5422)

松くい虫被害木の伐倒駆除

松くい虫による松枯れ被害が市内広域で発生しているため、伐倒駆除や薬剤散布などでアカマツを守る対策を行なっています。私有林内の松くい虫被害木は、森林所有者の責任で早めの伐倒駆除などの適切な処理をお

願います。被害の拡大防止のため、早期に駆除する必要がある被害木は、所有者への連絡なく市で駆除する場合があります。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

森林の立木を伐採する場合は届出が必要です

森林の立木を伐採する場合、自分の立木であっても、市に「伐採及び伐採後の造林の届出書」の提出が必要です。

■届出方法 立木を伐採する30日前までに、届出書を提出してください。

*届出書は上山田庁舎農林課または市ホームページから取得できます。

■提出・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7263)

●保安林内の立木伐採など

保安林内の立木の伐採や土地の形質の変更などを行なう際は、森林法により県への届出、または許可が必要です。

■問い合わせ先

長野地域振興局・林務課(TEL026-1234-9525)

平成30年産のコメ政策

平成30年産から、これまでの国による米の「生産数量目標」の配分は廃止されます。千曲市農業再生協議会では引

き続き、「生産数量目安値」を生産者にお知らせし、需給に応じた生産に取り組みます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

献血にご協力を

■日時 4月13日(金)午後3時～4時30分

■会場 戸倉庁舎

■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。

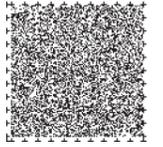
*65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。

*献血手帳(カード)を持っていない人は持参してください。

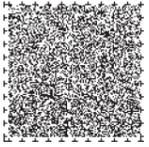
■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

献血基準 (全血献血)

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



* 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。

お知らせ

新しくなった小学校遊具

危険性があるとされた小学校の遊具は長らく使用禁止とされてきましたが、すべて更新や補修などを行ない、使用できるようになりました。更新した遊具は全部で62基です。

■問い合わせ先

戸倉庁舎・教育総務課
(内線6313)



▲八幡小学校の遊具で遊ぶ児童

肺がん検診の受診を

市では、40歳以上の人を対象に肺がん検診(らせんCT撮影)を4月から6月に実施します。詳しい日程は市報4月号の折込、平成30年度各種検診日程のご案内を確認してください。

■問い合わせ先

更埴庁舎・更埴保健センター
(内線5507)

ひきこもり家族支援のついで

●昼の部

■日時 4月5日(木)、19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 4月11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)

障害者等日常生活用具給付等事業の対象品目の追加

障害者等日常生活用具給付等事業の対象品目に次の二つを追加しました。給付には要件があり、購入前に申請が必要です。

■人工内耳用音声信号処理装置

○対象者 人工内耳用音声信号処理装置の装着開始後5年以上経過している聴覚障がい者

○基準単価(給付上限額) 20万円

○耐用年数 5年

○音声血圧計

○対象者 視覚障害2級以上

○基準単価(給付上限額) 9500円

○耐用年数 5年

○問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

男女共同参画セミナーとフードドライブ

●男女共同参画セミナー

■日時 5月8日(火)午後2時～3時30分

■会場 更埴文化会館大会議室

■内容 戦争・平和にまつわるセミナー

■演題 「戦争と女性」

■講師 飯島春光さん(土口)

■フードドライブ フードドライブとは、家庭の余った食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。

■日時 5月8日(火)午後0時30分～2時

■会場 更埴文化会館

■寄付していただきたい食品

○賞味期限が明記され1か月以上あるもの

○未開封のもの

○包装や外装が破損していないもの

○生鮮食品以外のもの

○お米は「古米」まで

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

■日時 4月10日(火)午前10時～午後1時

■会場 更埴庁舎正面玄関

■寄付していただきたい食品

○缶詰、カップ麺、レトルト食品、乾麺、お米などの保存ができるもの

○賞味期限が明記され1か月以上あるもの

○未開封のもの

○包装や外装が破損していないもの

○生鮮食品以外のもの

○お米は「古米」まで

■問い合わせ先 更埴ライオンズクラブ(TEL0261-27214500)

■日時 4月18日(水)午前9時30分～23日(月)午前9時30分

■会場 八幡公民館

■内容 「川中島の戦い初戦の地八幡」の関係史実などの研究発表

■問い合わせ先 甲越「八幡の戦い」記念碑を建てる会事務局(TEL0261-27215332)

■日時 4月22日(日)午後1時30分～3時30分

■会場 八幡公民館

■内容 「川中島の戦い初戦の地八幡」の関係史実などの研究発表

■問い合わせ先 甲越「八幡の戦い」記念碑を建てる会事務局(TEL0261-27215332)

■日時 5月17日～平成31年2月7日までの毎週木曜日、午後7時～9時(全36回)

■会場 戸倉庁舎4階会議室

■対象 千曲市または坂城町在住・在勤で聴覚障がいを理解し、日常生活に必要な手話を習得することで、地域の聴覚障がい者と関わりをもって活動する意欲のある人

手話奉仕員養成講座

■日時 5月17日～平成31年2月7日までの毎週木曜日、午後7時～9時(全36回)

■会場 戸倉庁舎4階会議室

■対象 千曲市または坂城町在住・在勤で聴覚障がいを理解し、日常生活に必要な手話を習得することで、地域の聴覚障がい者と関わりをもって活動する意欲のある人

■受講料 3240円(テキスト代)

■定員 20人

■申込方法 千曲市福祉課担当窓口、坂城町福祉健康課に備え付けの申込みに記入のうえ、5月1日(火)までに各窓口で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

■日時 4月21日(土)～11月30日(金)

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

100円

* 20人以上の団体は2割引です。用具代は除きます。

■やまぶき食堂の営業時間 午前11時～午後2時

* 8月・11月を除く期間中、第3水曜日が定休日です。

* 雨天時は休業です。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、TEL0261-27611731)

* 4月21日(土)からは、大田原マレットパーク(TEL0261-27218989)で受け付けます。

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前11時～午後8時

■定休日 月曜日

■問い合わせ先 姨捨観光会館(TEL0261-27314170)

■日時 4月1日(日)リニューアルオープン

■時間 午前11時～午後8時

■定休日 月曜日

■問い合わせ先 姨捨観光会館(TEL0261-27314170)

■日時 5月1日～平成31年3月31日

■勤務期間

* 常勤職員の休暇日に代わっての勤務となります。勤務日数は月によって変わります。

■勤務時間 午前8時30分から午後3時30分のうち2時間から6時間

■賃金 時給860円

■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、4月20日(金)までに第2学校給食センターに持参するか、郵送(当日必着)してください。

■面接試験 4月下旬

* 詳細は応募者に連絡します。

■郵送・問い合わせ先 第2学校給食センター(〒389-0813 千曲市大字若宮640番地、TEL0261-27510365)

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

○用具のレンタル 1セット

■日時 4月21日(土)オープン

■時間 午前9時～午後5時

■使用料

○一般 1日券300円、年間利用券3000円

○中学生以下 1日券100円、年間利用券1000円

募集

非常勤職員(代替調理員)

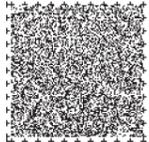
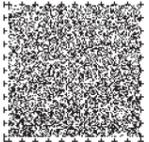
■募集人員 若干名

■募集要件 市内に在住の人

* 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。



ちくまの森保育園児(二次募集)

- 募集人数 若干名
- 対象 生後3か月経過後の0歳児から2歳児
- * 4月1日現在の年齢区分です。
- 開所日 毎週月曜日～土曜日
- 開所時間 午前7時30分～午後6時30分
- 対象条件 保護者が働いているため、乳幼児の保育が困難であること
- 保育料 千曲市の保育料に準ずる。
- 申込方法 電話か、ちくまの森保育園ホームページから申し込みください。(予約制)
- 申込・問い合わせ先 ちくまの森保育園(☎080-1360510015(専用))

一般財団法人更埴地域勤労者共済会嘱託職員

- 募集人数 若干名
- 業務内容 更埴地域勤労者共済会の会員加入促進員と坂城勤労者総合福祉センターの管理業務
- * 賃金の詳細は問い合わせてください。
- 募集要件 市内または坂城町に在住で、普通自動車免許があり、パソコンができる人
- 勤務場所 坂城勤労者総合福祉センター

「科学に親しむ教室」講師

子どもたちが科学やものづくりを通じて、不思議を探求する力を育むことを目的とした教室の講師を募集します。

- 対象 高校生以上で、次のいずれかに該当し、指導ができる人です。
- ものづくりや工作が得意な人
- 生態系、環境に詳しい人
- 電気・機械・化学・生物関係の仕事に携わっている人
- 教員または教員志望の学生
- 科学一般に関心のある人
- 内容 7月から12月までの土曜日の午前中に市内小学校で開催する約70教室のうち、2回から5回程度の講師です。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 市販の履歴書に記入のうえ、4月27日(金)までに戸倉庁舎生涯学習課に持参するか、郵送(当日消印有効)してください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6352)

放課後子ども教室サポーター

放課後の子どもたちを見守り、一緒に自由遊びなどの活動ができる人を募集します。

- 対象 18歳以上で、自分の趣味や特技を生かして子どもたちと一緒に活動できる人
- 活動内容 6月から平成31年3月までの毎週水曜日の放課後に、1年生から6年生までの登録児童と更級小学校で2時間程度の活動をします。謝礼をお支払いします。
- 申込方法 5月7日(月)までに電話で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6352)

任用期間 5月1日から平成31年3月31日

勤務時間 午前9時～午後5時

勤務日数 3日/週

応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、4月3日(火)から20日(金)までに更埴地域勤労者共済会事務局(坂城勤労者総合福祉センター)に持参してください。

面接試験 4月下旬

* 詳細は応募者に連絡します。

応募・問い合わせ先 一般財団法人更埴地域勤労者共済会事務局(☎0268-8111234)

パソコン操作習得講座

- 日程
 - ① パソコン(ウィンドウズ10)入門 5月22日(火)、23日(水)
 - ② インターネット・メール活用 5月24日(木)、25日(金)
 - ③ エクセル(表計算)基礎 5月8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)
- 時間 午前9時～正午
- 会場 長野地域職業訓練センター
- 定員 各10人(先着順)
- 参加費 ①②は5000円、③は1万4000円
- 申込方法 4月9日(月)から各受講開始日の1週間前までに受講料を添えて、直接窓口

公共職業訓練7月期受講生

- 訓練期間 7月3日(火)から6か月
- 会場 ポリテクセンター長野
- 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 定員 電気設備技術科、ビル設備サービス科 各15人
- 受講料 無料
- * テキスト代は別途必要です。
- 内容 設備の保守などの知識・技術などを身に付け、早期の就職を目指します。
- 申込方法 5月28日(月)までにハローワークで申し込んでください。
- * 詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。
- 問い合わせ先 ポリテクセンター長野(☎026124317856)

自衛官採用試験

- ① 技術海上幹部・技術航空幹部 受験資格 ○ 大学卒業以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験のある人
- 受付期間 4月20日(金)～5月25日(金)
- 試験日 6月25日(月)
- ② 技術海曹・技術空曹 受験資格 20歳以上の人で国家免許資格取得者など
- 受付期間 4月20日(金)～5月25日(金)
- 試験日 6月22日(金)
- 申込方法 詳細は、自衛隊長野地方協力本部ホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(☎026-23516026)

更埴図書館 各講座の日程など

講座名	日程	内容	講師
身近な地域の歴史を見直そう	開講日5月8日(火) 毎月第2火曜日(全11回)	身近な地域の歴史事象を取り上げ、その事象の時代背景を考える。	栗林秀夫さん(元中学校社会科教師・元長野市教育センター所長)
島崎藤村～人と作品～	開講日5月9日(水) 毎月第1水曜日(全11回)	信州出身の文豪「島崎藤村」の小説・詩などを、その背景を探りながら読み進めます。	滝沢通雄さん(元小学校長)
語りを楽しみましょう	開講日5月17日(木) 毎月第3木曜日(全11回)	いままで知らなかった民話、童話、歴史話、児童文学を皆さんと一緒に探ってみましょう。	小林けい子さん(瓜生喬氏師事)
大人が絵本を楽しむ時間	開講日5月18日(金) 毎月第3金曜日(全11回)	絵本は大人的心も豊かにします。さまざまなジャンルの絵本に触れることで、自分自身を再発見してみましょう。	小林いせ子さん(JPIC読書アドバイザー)

第4回 花さかフェスタ

- 期間 4月1日(日)～15日(日)
- 会場 あんずの里スケッチパーク、JA森支店駐車場
- 「池坊花道選100選」
- 日時 4月6日(金)～8日(日) 午前10時～午後4時
- 会場 あんずの里観光会館
- 問い合わせ先 あんずの里観光会館(☎026127210114)

第63回 あんずまつり

- 期間 4月1日(日)～15日(日)
- 日時 4月1日(日) 午前11時～
- 会場 上平展望台花さか村広場
- * 期間中にあんずの里、戸倉上山田温泉、姨捨観光会館の3箇所を巡るスタンプラリーを行なっています。スタンプを集めるとプレゼントがもらえます。
- 「あん姫」と踊ろう
- 日時 4月1日(日) 午前11時～
- 会場 上平展望台花さか村広場
- * 参加者先着100人にあん姫プリントクッキーをプレゼントします(小中学生対象)。
- 問い合わせ先 花さかフェスタ実行委員会(☎026127311326)

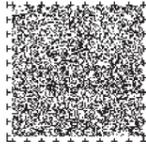
更埴図書館の通年講座受講生

- 日程 左表のとおり
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 更埴図書館
- 定員 各30人(先着順)
- 受講料 1000円(年間)

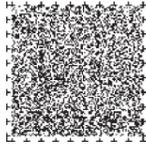
■ 申込方法 4月20日(金)までに電話か直接窓口で申し込んでください。

■ 申込・問い合わせ先 更埴図書館(☎026127312989)

* 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。



戸倉図書館イベント

- 図書館員を体験しよう!
4月23日(月)の「子ども読書の日」を記念したイベントです。
- 日時 4月21日(土)、22日(日) 午前10時~11時30分
- 会場 戸倉図書館
- 対象 小学生
- * 小学校低学年は保護者と一緒に参加してください。
- 内容 本の貸出や返却、本にカバーをかける体験など
- 定員 3~4人(先着順)/日
- 持ち物 エプロン、カバーをかけた本1冊
- 申込方法 4月15日(日)までに電話か、窓口で直接申し込んでください。
- ぬいぐるみおとまり会
お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせてみませんか。
- 日時 5月2日(水) 午後5時~
- 会場 戸倉図書館
- 対象 保育園・幼稚園児から小学生中学年まで
- * 保護者と一緒に参加してください。
- 内容 参加者はぬいぐるみと一緒におはなし会に参加します。その後、ぬいぐるみは戸倉図書館にお泊りして館内を探検します。
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 ぬいぐるみ
- 参加費 100円

第37回牛に引かれて善光寺詣り

- 日時 5月6日(日) 午前6時45分~(小雨決行)
- 集合場所 千曲市総合観光会館前駐車場
- 参加費 2500円
- * 参加費と昼食付きです。
- 定員 300人(先着順)
- 申込方法 4月2日(月)から16日(月)までに「牛に引かれて善光寺詣り」ホームページ内にある申込フォームに記入するか、観光交流課(千曲市総合観光会館内)にある申込用紙に記入してください。参加費は専用口座(八十二銀行 上山田支店 普通293136 牛に引かれて善光寺詣り実行委員会)に振り込んでください。
- 申込・問い合わせ先 牛に引かれて善光寺詣り実行委員会事務局(TEL026-275-1175)

美しきらしいの絵本

- 日時 4月28日(土) 午後2時~
- 会場 千曲市総合観光会館
- 内容 絵本「さくらちゃん」の紹介、シンポジウム(絵本と読み聞かせの効果)
- 問い合わせ先 さらしいネサンス事務局(TEL026-275-2104)

- 申込方法 4月25日(水)までに電話か、窓口で直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 戸倉図書館(TEL026-276-7001)

春の草花観察会

- 日時 4月21日(土) 午前9時~正午頃(悪天中止)
- 集合場所 戸倉庁舎駐車場
- 観察場所 戸倉庁舎から戸倉キティパーク周辺
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、雨具、飲み物、おやつ、持っている人は千曲市の自然観察ガイドブック
- 服装 長袖、長ズボン、履き慣れた靴
- 参加費 300円
- 問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-1699414820、平日の午前9時から午後5時まで)

佐野薬師から高雄山を歩こう

- 日時 4月29日(日・祝) 午前8時30分~午後4時頃(悪天中止)
- 集合場所 佐野下踏切付近(桑原)
- コース 佐野下↓佐野薬師↓高雄山↓曙峠↓佐野不動滝↓佐野下
- * 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
4月14日(土)	午前10時~正午	【親子deドリームマップ体験会】 目標達成ツール「ドリームマップ」に今年起こる嬉しいニュースを書き込みます。	筆記用具	1,000円
4月17日(火)	午前10時~正午	【羊毛フェルト~ミモザのブローチ~】 春の花「ミモザ」を羊毛フェルトで作ります。	-	1,200円
4月19日(木)	午前9時30分~正午	【布小物教室 初級編】 片手で開けられるパネポーチを作ります。	家庭用ミシン、裁縫道具	1,800円
4月21日(土)	午前10時~正午	【アジサイのボタニカルキャンドルレッスン】 プリザーブドフラワーやドライフラワーで装飾したボタニカルキャンドルを作ります。	エプロン	3,000円
4月25日(水)	午前10時~	【脳トレいきいきヨガと健康ランチ】 簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物	1,900円
4月26日(木)	午前10時~正午	【ハーバリウムレッスン】 植物を乾燥させ、ビンの中に入れてオイルにつけて保存するハーバリウムを作ります。	持ち帰り用の袋	4,000円
4月27日(金)	午前10時~正午	【母の日プリザーブドアレンジメントレッスン】 プリザーブドフラワーなどを使って、お母さんが喜ぶアレンジメントを作ります。	-	3,500円
4月28日(土)	午前10時~正午	【フラワーゼリー体験講座】 透明なゼリーの中に花を咲かせ食べるアートであるフラワーゼリーを作ります。	クーラーボックス、保冷剤、エプロン、タオル	1,800円
4月29日(日・祝)	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

- 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(TEL026-275-10400、電子メール info@hakuchoen.jp)

- す。体力を考えて参加してください。
- 持ち物 昼食、飲み物、おやつ
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、軍手、雨具、山道を歩ける靴
- 参加費 100円
- 問い合わせ先 みどりを守る会 杉本(TEL080-1038-8623)

シヨウジョウバカマ鑑賞会

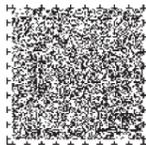
- 日時 4月15日(日) 午前9時~正午頃(悪天中止)
- 集合場所 佐野川温泉竹林の湯駐車場
- 観賞場所 大雲寺自然探勝園内南前(霊鷲山付近一帯)
- 内容 ショウジョウバカマ群生地での散策
- * 甘酒の振る舞いがあります。
- 参加費 300円
- 問い合わせ先 千曲市川西地区振興連絡協議会(TEL026-272-4835)

つるの湯イベント

- 期日 4月28日(土)~5月6日(日)
- * 5月2日(水)は定休日です。
- 時間 午前9時~午後10時
- 内容 小学生以下の子どもにくじ引き抽選(ハズレなし)
- 問い合わせ先 多世代健康交流プラザつるの湯(TEL026-1261-0770)

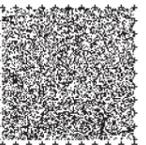
<広告欄>

<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
4/1 (日)	とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 上戸倉ノリ薬局(戸倉)026-275-7787
4/8 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	小宮山歯科医院 (坂城町) 0268-82-2029	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
4/15 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 とよき内科(磯部)026-276-0413	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 026-272-8000	お日さま薬局(小島)026-272-0229 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
4/22 (日)	安里医院(内川)026-275-7800	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 内川土屋薬局(内川)026-261-5711
4/29 (日・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 みやばやし小児科アレルギー科(上徳間) 026-261-5221	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 上徳間薬局(内川)026-276-7790
4/30 (月・振休)	中沢医院(小島)026-272-0131 武市医院(坂城町)0268-82-2606	樽沼歯科医院(内川) 026-261-5005	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244

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

リサイクルコーナー



*譲渡は当事者間での話し合いになります。品物により有償の場合があります。

ゆずってください

レコードプレーヤー、女子用卓球ユニフォーム、キューポロ、製麺機、農業用トンネル、ビデオデッキ、ぶらさがり健康器、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、子ども用自転車、ケヤキの根、VHSビデオテープ、エレクトーン、漬物用容器、つり竿、電子ピアノ、ポータブルトイレ、子ども用学習机、電動介護ベッド、スキーウェア、丸いストーブ、油絵用イーゼル、ロックミシン、ソファベッド、琴、たこやき器、まき用の木

<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 4月25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63316)
 ●農業委員会
 ■日時 4月27日(金) 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)

4月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 4月15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。

4月納期の市税・使用料など

●介護保険料(1期分)
 ●保育料(4月分)
 ●公共下水道使用料(1期分)
 ●倉科・森・羽尾排水施設使用料(1期分)
 ●市営住宅・駐車場使用料、共益費(4月分)
 ●西部水道料金(2・3月分)
 ■納付期限 5月1日(火)

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。
 ●4月27日(金)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 新庁舎完成後、現在ある更埴・戸倉・上山田庁舎はどうなるのでしょうか。
 ●回答(財政課) 新庁舎完成後は、将来の財政負担の軽減を図るため、3庁舎の機能を統合します。統合後、更埴庁舎は耐震性が不足しているため解体します。戸倉庁舎にふれあい福祉センターの機能を、上山田庁舎には歴史文化財センターの機能を移転して有効活用を図ります。
 なお、庁舎を統合するため支所機能は設置しませんが、市では現在、新庁舎までのアクセス向上につながるインフラ(道路など)整備や、住民票の写しなどの証明書はマイナンバーカードを利用して全国のコンビニエンスストアなどで取得できるようにするといった対策を講じています。
 庁舎機能の統合により生ずると考えられる問題点などをできる限り解消するよう取り組んでいますので、市民の皆さんのご理解をお願いします。

<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

★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
 『海馬の尻尾』荻原浩
 『蒼き山嶺』馳星周
 『婚約迷走中』群ようこ
 ○ノンフィクション
 『ゼロからはじめる！脱サラ農業の教科書』田中康晃
 『99歳、ひとりを生きる。ケタ外れの好奇心で』堀文子
 ○児童向け
 『クレヨンで描いたおいしい魚 図鑑』加藤休ミ
 『なきごえたくはいびん』えがしらみちこ
 『しりとりにボクシング』新井けいこ

戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『英龍伝』佐々木謙
 『七色結び』神田茜
 『百年泥』石井遊佳
 ○ノンフィクション
 『読むパンダ』黒柳徹子
 『八ヶ岳診療日記』山中克郎
 『毎朝3分で服を選べる人になる』大草直子
 ○児童向け
 『ラーメンこうばん』ささきみお
 『ねこでんしゃ』山口マオ
 『レモンの図書室』ジョー・コットリル

人気の本ベスト5【絵本】

- 1位『みんなで! どうろこうじ』 竹下文子
- 2位『パンダおやこたいそう』 いりやまさとし
- 3位『つままない つままない』 ヨシタケシンスケ
- 4位『おしりフリフリ』 中川ひろたか
- 5位『でんしゃがきました』 三浦太郎

4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					

■ 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: 4月26日(更埴・更埴西図書館)、4月27日(戸倉図書館)

更埴西図書館 おすすめの一冊

「僕と彼女の左手」
 著/辻堂ゆめ
 出版社/中央公論新社
 幼いころのトラウマで夢をあきらめた僕。そんなときに出会ったのは左手でピアノを弾く不思議な女の子だった。小さな違和感が大きな感動へと繋がる。

上山田公民館図書室 新刊図書
 ○小説
 『遺訓』佐藤賢一
 『花精の舞』波多野聖
 ○ノンフィクション
 『15歳のコーヒー屋さん』岩野響
 『永遠のおでかけ』益田ミリ
 ○児童向け
 『星につたえて』安東みきえ
 『ピアノをきかせて』小俣麦穂

【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
 4月28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
 《Tel.026-1272-0110》

春の全国交通安全運動
 4月6日(金)～15日(日) 今、行動のとき『交通安全』私から!」

【長野県重点】
 『通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底』

【交通安全のポイント】
 ○「思いやり」を持って、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。
 ○横断歩道や交差点では、人も車も、しっかり安全確認をしましょう。
 ○次世代を担う子どもたちに、大人が正しい交通ルールの手本を示しましょう。
 ○小さな子どもから目と手と心を離さず、周囲の大人がしっかり見守りましょう。
 ○70歳以上のドライバーは、高齢運転者標識を表示して安全運転を努めましょう。
 ○歩行・横断時における「止まる・見る・目立つ」を徹底しましょう。

平成30年市内事件・事故累計 (2月末現在の暫定値)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	10件 (+5)
自転車盗	3件 (-2)
車上狙い	3件 (+1)
その他	3件 (-2)
交通事故	
件数	53件 (-9)
死者	0人 (-1)
傷者	67人 (-7)

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	4月11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)
精神保健相談	4月11日(水)	午後1時30分～4時30分	更埴保健センター	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	4月7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
	4月15日(日)		戸倉創造館 創作室2	*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ないます(要予約)。
市民に寄り添う人権相談	4月20日(金)	午後1時～4時	埴生公民館 和室	戸倉庁舎・人権・男女共同参画課 内線6331 *県人権啓発センターでも火曜から日曜までの午前8時30分から午後5時まで受付 Tel.026-274-3232
障がい者(児)相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター(戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、FAX026-214-3013
介護相談	平日	午前8時30分～午後5時15分	更埴庁舎・更埴地域包括支援センター 戸倉上山田地域包括支援センター	内線5521 Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	4月5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)
	4月19日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	5月8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
	5月22日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	*前日までに予約必要
行政相談	4月10日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 1階	更埴庁舎・総務課 内線5212
	年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎・市民課 内線5434
年金相談(戸倉)	4月12日(木)	午前9時30分～午後3時	更埴庁舎年金相談コーナー	長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	4月26日(木)			
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
	4月9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 協働のまじりづくり

最終回

平成29年度千曲市協働事業提案制度採択事業を紹介

平成29年度の「千曲市協働事業提案制度」は、昨年10月に更埴文化会館で行なわれた公開プレゼンテーション・審査選考会を経て、以下の3事業（3団体）が採択されました。

提案団体と市の協働により、今年度から本格的に事業を進めていきます。

■問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課（内線5314）



▲公開プレゼンテーションの様子

提案団体名	事業名	事業内容	担当課
千曲市男女共同参画推進連絡協議会	千曲市平和のつどい	「平成」が間もなく終わろうとしているこの時期に、改めて戦争の悲惨さや恐ろしさを学び、平和を守る心を育む機会を提供する。	人権・男女共同参画課
白鳥園協働の公園づくり実行委員会	白鳥園協働の公園づくり～花や緑をたのしむ仲間づくり～	白鳥園周辺を中心に、市民参加により緑化活動の拠点をつくり、緑化活動に携わる市民のスキルアップと中間支援体制を構築する。	生活安全課 都市計画課
千曲ふるさと物語実行委員会	千曲ふるさと物語の集い	ふるさとの自然・歴史・伝統・文化を学び、次世代に伝えるため、地域の歴史や文化をテーマとした「集い」を開催する。	教育総務課 歴史文化財センター



牛澤 紗奈恵さん（稲荷山）

「子どもが欲しい!!」と退職し早々に結婚したのはいいけれど、なかなか授かれず5年間悩み続け、やっとお腹にやどってくれた長女。妊娠発覚と出産は夫婦で涙をして喜んだのをよく覚えています。あれからもうすぐ4年が経つと思うと、本当に月日が経つのは早いものです。小さい頃からおっぱいも飲まない離乳食も食べない昼夜なかなか寝てくれなかった長女と、寝返りやハイハイをせずなかなか歩かなかった次女。本当にそれぞれ心配事は尽きず毎日身を削られる思いでした。そんな悩みも子どもが大きくなるにつれ内容が変わり、今では何度か3歳児キレやすい」と検索したことか。でもそんなときにいつも話を聞いてくれたのは家族や支援センターの先生たちや仲間たちでした。支援センターでは本当

にたくさんの楽しいママたちに出会い、上の子が「今日もセンター行きみたい!!」と毎日言うようになりました。元から家でじっとしてられない私と子どもたちの性格上、本当に感謝しかありません。子どもの悩みを相談し合える仲間に出会えたことは一生の宝物です。トイレに行くときも外から鍵をこじ開けてついてくる程、片時も離れない生活をしていた二人が4月から保育園と思うと、不安と心配でいっぱいです。でも、二人には周りの人を大切にしながらお友だちをたくさん作って欲しい! 4月からは私も仕事に復帰をし、親子共々新しいスタート!! どんなに忙しくても大変でもどうか毎日笑って過ごせますように。姫菜・愛菜頑張ろうね♡ママはいつもあなたたちを応援してるよ♡

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

「フレイル（虚弱）」を予防し、健康寿命を延ばそう!

第48回

フレイルという言葉をご存知ですか。フレイルとは、虚弱を意味し、加齢により筋肉や食欲が落ち、心と体の活力が低下した病態です。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間の状態（左図）で、健康な状態から要介護の状態に至るまでに、フレイルの段階を通過します。厚生労働省は、65歳から69歳の人の5.6%、80歳以上の人の34.9%がフレイル状態にあると公表しています。



フレイルに早く気づくことは、寝たきりや介護を受ける期間を短くし、健康寿命を延伸します。生活を豊かに過ごすためにフレイルチェックをしてみましょう。

■フレイルチェック
*3項目以上該当するとフレイルと判断します。
○体重の減少（意図しない年間4.5%の減少）
○疲れやすい
○歩行速度の低下
○握力の低下
○身体活動量の低下

フレイル重症化予防は、①孤食よりも共食、②病気のケア、③口腔機能のケア、④筋力低下の防止です。特に、④の筋力の低下を防ぐことが大切です。食事から筋肉の材料となる肉や魚、卵、乳製品といった「たんぱく質」の多い食品をなるべく毎食1、2品とるように心がけましょう。

また、元気でいるためには、日頃から意識して体を動かすことが筋力維持につながります。いつまでも、元気でいるために「フレイル」予防に心がけましょう。

信州ブレイブウォリアーズ

即戦力、ジャレッド・バーグレン選手が新加入



第66回

2月に怪我で退団となつてしまったニック・ウォッシュバーン選手に代わり、ジャレッド・バーグレン選手が加入しました。バーグレン選手は、1月までB1リーグの新潟アルビレックスBBに所属し、シーズン前に行なわれたアーリーカップではウオリアーズと対戦もしています。

- ホームゲームスケジュール
- 日時
- 5月2日（水）午後7時
- 5月5日（土・祝）午後2時
- 5月6日（日）午後2時
- 会場 戸倉体育館
- 5月2日の対戦相手

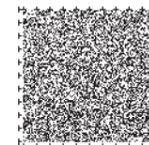
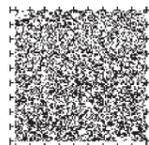
- Fイーグルス名古屋
- 5月5日、6日の対戦相手
- 秋田ノーザンハピネッツ
- チケット価格
- 大人 2000円から
- 子ども 1000円から
- チケット販売窓口（千曲市）
- *2階自由席のみ取扱
- 信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス
- 湯のさとちくま白鳥園
- 信州千曲観光局
- 問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット（TEL 026-214-7022、平日午前9時～午後5時）
- チケット購入QRコード



#4 ジャレッド・バーグレン 選手

- 生年月日 1990/4/2
- 身長/体重 208cm/107kg
- ポジション PF/C (パワーフォワード/センター)
- 出身地 アメリカ合衆国

「ブースターの皆さんはじめまして! 信州のチームメイトとプレイするのが楽しみです。ウォリアーズのプレイスタイルは自分にフィットすると思います。一日も早くチームに溶け込んで、シーズン後半の勝利に貢献したいです」



スツイ!! in ちくま 募集中



大日方 充悟 くん (0歳10か月)
上徳間

家族からのメッセージ

大きくなったね。
5月から保育園、お友だちいっぱい
作ってね。

*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.lg.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 4月12日(木)
更 埴 4月13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 4月16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
4月4日(水)	うたってあそぼう&はじめまして
4月11日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド
4月18日(水)	うたってあそぼう&ドレミファランド
4月25日(水)	うたってあそぼう&工作

更埴子育て支援センター

開催日	内容
4月5日(木)	うたってあそぼう&はじめまして
4月12日(木)	うたってあそぼう&ハッピーイースター
4月19日(木)	うたってあそぼう&ぐるぐるお絵かき
4月26日(木)	うたってあそぼう&工作



更埴子育て支援センター(2月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(2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 4月26日(木)
更 埴 4月27日(金)

■参加費 150円(写真代など)
■対象 4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

市外出身のママたちが集まり、交流



更埴子育て支援センターで、市外出身の母親の集い「県人会～遠くからお嫁に来たママのつどい～」が開かれました。関東、北陸、東海、九州地方から転入してきた母親が参加し、フリートーク。輪になって「子育てするなら自然が豊かなところ」と転入してきたきっかけや、「雪が多い」などの県内ならではの話に会話が弾みました。



Voice

県人会発起人
北條 愛子 さん(倉科)

県外から嫁いできた女性は、周りに友人がいません。同じ境遇を持つママたちと集まって、仲良くなりましょう。せっかく千曲市に引っ越してきたのだから楽しく子育てをしましょう。



県人会～遠くからお嫁に来たママのつどい～

- 開催日時 月に一度、午前10時～
- 会場 更埴子育て支援センター
- 次回開催日 4月18日(水)
- 問い合わせ先 更埴子育て支援センター

給食レシピ紹介



第2 学校給食センター

千曲あんころ

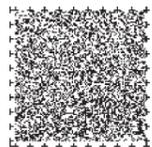
千曲市のB級グルメ「千曲あんころ」を学校給食のソフト麺の汁にアレンジしました。

【材料(4人分)】

ゆでうどん	4玉	えのきたけ	50g	しょうが	少々
かつお削り節	10g	白菜	75g	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	75g	なめこ	50g	酒	小さじ1
玉ねぎ	100g	長芋	75g	みりん	小さじ2
にんじん	40g	長ねぎ	25g	薄口醤油	大さじ3
しめじ	50g	ごま油	少々	片栗粉	小さじ2

【作り方】

- ①かつお削り節でだしを取る。
- ②しょうがはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんはうすい短冊切り、白菜は1cm幅の短冊切り、長ねぎは小口切り、長芋は5mm幅のいちょう切りにする。しめじ・えのきたけ・なめこは食べやすい大きさにしてほぐしておく。
- ③鍋にごま油を入れ、豚ひき肉としょうがを炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④きのこ類と白菜を加え、調味料で味付けし、長ねぎと水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、うどんを入れる。
- ⑤うどんが温まったら、長芋を加えてできあがり。



市内の情報を Facebook と動画で発信中



3月2日に屋代保育園で園児82人が、ひな祭りを楽しみました。ステージに7段飾りのひな人形が並んだほか、この日のために園児たちが手作りしたひな人形を飾り、各クラスの代表園児が作成の過程をみんなの前で発表しました。園児たちはクイズでひな祭りを学び、紙芝居や歌を楽しみました。このほかの市内保育園でも3月1日と2日にひな祭り会が行なわれました。

CHIKUMA TOPICS
行事 桃の節句を前に、屋代保育園でひな祭り会

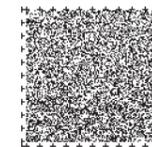


interview



村岡 友菜ちゃん(6歳)

ひな人形を作るのに、和紙を5枚張り合わせるのが大変でした。



CHIKUMA TOPICS
発足 災害時に元職員が支援、消防災害支援隊が発足



3月16日に千曲坂城消防本部で、大規模災害の際に消防活動を支援する「消防災害支援隊」の発足式が行なわれました。

支援隊は、定年退職をした元消防本部職員で構成され、県内でこのような支援組織ができるのは、初めてです。

ツバメを意味する「SWALLOW (スワロー)」が支援隊の通称です。「思いやりと誠実な対応で、地域住民とともに歩み、安全で最善な場所へ導く」という思いが込められています。

隊員は、災害時に資機材の積み込みや避難所で応急手当を行なうなどの後方支援を担います。

CHIKUMA TOPICS
作成 市内サイクリングマップが完成



旅館関係者や飲食店、市などでつくる「科野さらしなの里サイクリング推進委員会」は、市内のサイクリングコースを紹介するサイクリングマップの完成発表会を、3月12日に千曲市総合観光会館で開きました。コースは、初級、中級、上級の各3コースずつを設定し、コースごとに走行時間や距離、消費カロリー、途中にある観光名所などを掲載。サイクリングマップは、千曲市総合観光会館や市役所各庁舎、市内宿泊施設などに置かれています。

CHIKUMA TOPICS
イベント 湯めぐり×飲み・食べ歩き 温泉バル



湯めぐり、飲み歩き、食べ歩きを楽しめるイベント「温泉バル」が戸倉上山田温泉内で2月22日に開催されました。旅館業などを営む関係者が温泉街に活気を取り戻そうと初めて企画し、温泉バルには旅館や飲食店など計31店舗が参加しました。5枚つづりのチケット1冊(前売り3,500円、当日4,000円)を購入し、チケット1枚で各店の特別メニューを観光客たちは味わいました。

CHIKUMA TOPICS
発表 戸倉上山田温泉を受験合格の湯へ



戸倉上山田温泉の活性化を調査研究している東京大学の学生6人が2月21日に千曲市総合観光会館で、地元住民にこれまでの活動報告と新たなプロジェクトの提案をしました。6人は昨年8月下旬から2週間ほど戸倉上山田温泉に滞在し、地域住民や中高生と交流しました。12月には、地域住民と意見交換をする場「温泉サミット」を開きました。これらの活動を踏まえ、6人は戸倉上山田温泉を「大学受験合格の湯」としてのブランド化を企画し、高校生をターゲットにした勉強合宿などを提案しました。

CHIKUMA TOPICS
作成 観光地の紹介リーフレットを作成



千曲市の魅力をPRするため、「あん姫」が市内の観光地を紹介するリーフレットをNPO法人エリアネット更埴が作成し、2月21日に岡田市長に完成を報告しました。リーフレットは、あん姫と市内の観光地の写真を掲載しています。無料アプリ「COCOAR2」をダウンロードしたスマートフォンで、リーフレット裏面のあん姫の名刺をスキャンするとアプリが位置情報を取得して、今いる観光地の紹介動画が視聴できる仕組みになっています。

●マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホやタブレットにお届けします。



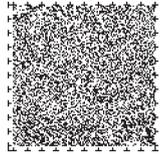
▲利用登録はこちら

●千曲市メール配信サービス

千曲市から災害情報、防犯情報などを電子メールでお届けします。



▲利用登録はこちら



- 市外で活躍している千曲市出身者や市内で頑張っている人を「チクマビト(千曲人)」として紹介しています。

▶ハートフルコンサートで歌い手と息の合った演奏をする南澤さん

座右の銘は「優しい言葉の種をまく」。
「優しい音色で人を癒したい」



チクマビト
NO. 32

伴奏ピアニスト 南澤 佳代子さん(桑原出身・28歳)

2月25日に更埴文化会館で開催されたハートフルコンサート。男性独唱者の重厚な歌声とピアノ演奏が奏でる優しい響きに観客は陶醉した。歌い手の歌声を引き立てながらピアノ演奏するのが、伴奏ピアニストの南澤佳代子さんだ。

南澤さんは桑原の龍洞院で生まれ育ち、祖父の薦めで5歳のときにピアノを習い始めた。小学校から中学校までは、地元の宮坂音楽教室でピアノを学び、小諸高校音楽科に進学。卒業後は、国立音楽大学に入学し、そこで日本屈指のピアニスト、河原忠之氏と出会う。先生の教えやアンサンブルが好きな気持ちから大学卒業後、南澤さんは伴奏ピアニストの道を歩き始めた。

公演は全国各地を回り、活動の幅を広げている。一期一会を大切にしている南澤さんは「人と人とのつながりで、演奏させていただけたいことを幸せに思います」と微笑む。なかでも印象に残っている演奏は、岩手県での文化庁派遣の子供の育成事業として行なったスクールコンサート。演奏を聴いた小中学生たちの喜ぶ姿が嬉しかった。

伴奏の魅力は「歌い手と一緒に音楽を作り、観客へ届けること」と南澤さんは語る。伴奏はソロ演奏と違い、歌い手といかに同化して、歌いたいように共に奏でられるのが大切。南澤さんは「歌い手との音楽の表現がピタッと合わさった瞬間がすごく楽しいです」と声を弾ませる。

「今後は、札幌市を中心に演奏活動を行ないますが、演奏を通じて千曲市をPRすることや、自分の活動が千曲市に届けられるように頑張りたい」と将来の夢を南澤さんは話す。理由は、地元などでお世話になった人への感謝の気持ちを演奏で伝えたいから。「優しい音色で人を癒すこと」を心がけ、真摯に音楽に向き合う南澤さん。そんな彼女の演奏は、これからも人の心に響く音色を奏でる。

編集後記

最近、春を感じます。その原因は、ズバリ「花粉」です。

私は花粉症で今の時期、目がかゆく、鼻水が止まらず、毎年悩んでいます。思考回路も停止寸前です。(元々そんなに稼働していませんが……)どうしても薬に頼りたくなく、今日まで気合いで乗り切っています。私みたいな薬に頼らない派の皆さんはどのように乗り切っていますか？良い方法があればぜひ教えてください。

羽藤

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成30年3月1日現在)

	平成30年 2月中の動き
人口 59,629人(-32)	転入 123人
男 28,859人(-18)	転出 108人
女 30,770人(-14)	出生 31人
	死亡 78人

●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4月号の印刷費は、1部あたり約30円です。