

### 今月の表紙

12月10日から14日までの5日間にわたり、武水別神社一帯で、「大頭祭」が行なわれました。各地区の氏子の中から選ばれた5人の頭人らが、斎の森神社から武水別神社までの約1キロメートルを練り歩きました。

### 今月の主な紙面

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 年頭のごあいさつ                       | ..... 2～3 |
| 平成30年千曲市10大ニュース                | ..... 4～5 |
| 市政トピックス<br>(ハンガリー卓球連盟と協定を締結など) | ..... 6～7 |

# 謹賀 2019 新年

## 年頭のごあいさつ

千曲市議会議長

おぎわら こうたろう  
萩原 光太郎



新年あけましておめでとう  
ございます。  
市民の皆様には、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、ご理解、ご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。  
昨年を振り返りますと、西日本豪雨をはじめ、大阪北部や北海道地震、北陸の豪雪被害など自然災害が相次ぎ、姉妹都市宇和島市におきまして

も、甚大な被害が発生しました。犠牲になられました方々に深く哀悼の意を表するとともに、被害に遭われました皆さまに改めてお見舞い申し上げます。  
日頃の備え、警戒を大きく上回る近年の災害ですが、いつ何時起こるかわからない自然災害に対しては、官民一体となった普段からの準備、意識が大切です。市議会といたしましても、市民の皆様と

もに、災害に強いまちづくりに引き続き努力をまいります。  
私も市議会は、執行機関に対するチェック機関として市民の負託に応えるとともに、活力ある開かれた議会として更なる機能の強化を図ってまいります。  
現在、議会運営委員会を中心に、さまざまな角度から協議・検討を進めておりますが、日頃の議会活動を市民の皆様にご細やかに情報を発信していくことや、市民の皆様が多様な意見の的確な把握に努め、自治体の団体意思決定機関として千曲市の発展のため、一層まい進してまいりますので、市民各位の格別なるご支援・ご協力を心からお願いいたします。  
結びに、新しい年が市民皆様にとって、すこやかで実り多き年になることをご祈念申し上げます。

あけましておめでとうござ  
います。謹んで新春のお慶び  
を申し上げます。  
昨年、千曲市では、都市計  
画道路千曲線開通のほか、こ  
とぶきアリーナ千曲(更埴体  
育館)の完成、戸倉上山田中  
学校落成など、まさに、合併  
時の目標である「市の一体感  
の醸成と均衡ある発展」に寄  
与する大型事業が完了しまし  
た。

また、昨年11月、「2020  
年東京オリンピック・パラ  
リンピック競技大会」に当た  
り、市とハンガリー卓球連盟  
との間で、同国の卓球選手の  
ホストタウンとして事前キャ  
ンプを受け入れることなどを  
明記した協定を締結しまし  
た。今後、文化・スポーツな  
どさまざまな分野で交流が図  
れるよう努めてまいります。

このほか、ロケツアーリズム  
などによるシティプロモーションに力を入れていますが、その効果が現れはじめてきています。昨年は、千曲市を舞

千曲市長

おかだ あきお  
岡田 昭雄

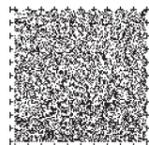


台に4本の映画撮影が完了  
し、この春から順次公開され  
る予定となっております。  
一方、各地で地震や豪雨・  
台風などにより多くの災害が  
発生しています。「逃げ遅れ  
ゼロ」「被害の最小化」を目  
指し、「デジタル防災行政無  
線整備工事」など、総合的な  
防災・減災対策を進めてまい  
ります。

また、人口減少、少子高齢  
化など、社会を取り巻く環境  
は加速度的に変化し、抱える  
課題は多岐にわたっています。  
引き続き、子育て支援や  
高齢者福祉に力を注ぎ、誰も  
が安心して暮らし続けられる  
まちを目指してまいります。

結びに、5月の改元まであ  
と4か月となり、平成の次な  
る時代を迎えます。9月の開  
庁を目標に新庁舎の建設を進  
めています。新たな一歩を  
踏み出す好機と捉え、更なる  
市民サービスの向上に取り組  
んでまいります。

本年が市民の皆様をはじめ、千曲市が平和で良い年になり  
ますよう心からお祈り申  
し上げ、年頭のごあいさつと  
いたします。



平成31年春の全国劇場公開を控える映画「4月の君、スピカ。」ほか、市内を舞台とした、映画4本・ドラマ2本が平成30年に撮影されました。

▲「4月の君、スピカ。」でW主演を務める福原遥さんと佐藤大樹さん(EXILE/FANTASTICS from EXILE TRIBE)

### ロケツーリズムの推進

～市内を舞台に映画4本・ドラマ2本を撮影～

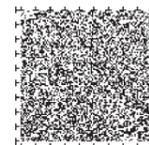
平成30年 千曲市

# 10大ニュース



平成30年を振り返ります。昨年1年間にあった千曲市のできごとです。

TommyCHOさん(兵庫県神戸市)は、県内外問わず海外でも活躍している鍵盤ハーモニカ奏者です。千曲市との縁は、平成17年の長野県ツアーで訪れたのがきっかけで、これまでに「あん姫のうた」の作曲に携わりました。



鍵盤ハーモニカ奏者のTommyCHOさんに観光大使を委嘱

8月



「戸倉上山田中学校新校舎」・「ことぶきアリーナ千曲」が完成

平成24年度から改築事業を進めてきました「戸倉上山田中学校」の校舎や新体育館などが8月31日に完成しました。

5月



地域スポーツと健康を支える体育館として、平成29年1月から工事を進めてきました「ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)」が5月31日に完成しました。



6月

### 姨捨スマートインターチェンジが24時間化

6月1日から長野自動車道姨捨サービスエリアのスマートインターチェンジが24時間利用可能となりました。これまでは午前6時から午後10時までに限られていましたが、市民の皆さんの声により利用時間の制限がなくなりました。



6月

### 都市計画道路「千曲線」が開通

都市計画道路「千曲線」の鑄物師屋・寂蒔区間650メートルの工事が終わり、6月23日に開通しました。千曲線は栗佐から磯部までを結ぶ路線で、全長約9キロメートルです。未開通であった鑄物師屋・寂蒔区間は、平成21年度から工事着手し、歩道を含めて幅員16メートルの2車線に整備しました。



7月

### 平成30年7月豪雨で姉妹都市・宇和島市へ人的・物的支援を実施

7月9日に宇和島市へ備蓄していた飲料水1.5リットル入りペットボトル800本、500ミリリットル入り5,400本を届けました。また道路や橋梁の被災状況を調べるため、土木技術職員4人を約2週間派遣したほか、市からの見舞金や市民及び区・自治会から寄せられた義援金を送りました。



7月

### 第1回千曲市産ワインを楽しむ会開催

市内のブドウ生産者や酒販店、市などでつくる「千曲市ワインぼうど研究会」が、初醸造した赤ワインの完成披露と市内産ワインのPRのため、坂井銘醸昭和蔵で試飲会を開きました。ワインには桑原の試験畑で収穫した赤ワイン用のブドウ品種「マルバック」と「あんず平和酵母」が使われています。



9月

### Bリーグアーリーカップが県内初開催



県内では初めてとなる男子プロバスケットボールリーグBリーグのアーリーカップ北信越が、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)で3日間にわたり開催されました。大勢のブースター(ファン)が集まる中、B1・B2リーグ5チームの熱戦が繰り広げられ、信州ブレイブウォリアーズは3位となりました。



### 9月 千曲市名誉市民に倉島 重友さん

千曲市名誉市民の称号を倉科出身の日本画家、倉島重友さん(茨城県龍ヶ崎市)に贈ることが、9月議会で全会一致により決定しました。倉島さんは平成24年に美術団体「日本美術院」の展覧会(院展)で最高賞の内閣総理大臣賞を「合歓」で受賞しました。



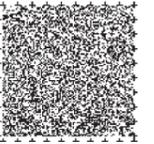
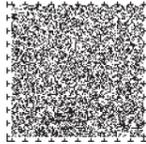
合歓



11月

### ハンガリー卓球連盟と東京オリンピックの事前合宿に関する協定を締結

岡田市長、荻原市議会議長らが11月14日に、ハンガリーの首都ブダペストに赴き、ハンガリー卓球連盟と2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の事前合宿に向けた協定を締結しました。  
\*詳細は6ページに掲載



▲武水別神社で行なわれた制作記者会見の様子

映画ロケ地で地域を活性化

よしもと「地域発信型映画」の舞台に千曲市が決定

■問い合わせ先 市総合観光会館・観光交流課 (Tel.026-275-1753)

映画のタイトルは「透子のセカイ」です。上映時間70分ほどのミュージカル要素もあるファンタジー映画で、巫女である主人公「透子」を中心に地域住民との交流を描きます。4月の沖縄国際映画祭で初上映され、その後一般上映も予定されています。

メガホンを取るのは、映画「カメラを止めるな!」で撮影監督を務めた曽根剛さんです。主演は、若手女優の吉本実憂さんが務めます。

株式会社よしもとクリエイティブ・エージェンシーの「地域発信型映画」の主な舞台に千曲市が決定したことに伴い、平成30年11月21日に武水別神社で、撮影成功祈願と制作記者会見が行なわれました。

地域発信型映画は、市民がエキストラで出演したり、炊き出しの提供などを行ったりすることで制作協力をし、まちの魅力を全国に伝え、地域の活性化につなげるプロジェクトです。

県内では初めての制作となり、姨捨の棚田、武水別神社、戸倉上山田温泉で12月6日から12日にかけてロケが行なわれました。



東京オリンピックでの事前合宿地に

ハンガリー卓球連盟と協定を締結

■問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6341)

市は、ハンガリー卓球連盟と2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の「事前合宿」に向けた協定を締結しました。

岡田市長、荻原市議会議長らが、平成30年11月12日から16日にハンガリーへ渡航しました。14日に首都ブダペストで、岡田市長が同国卓球連盟のナトラン・ローランド会長と協定書に調印しました。

協定には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会にハンガリーの卓球選手の出場が決まった場合、事前合宿地としてことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)の使用や、選手らが住民と交流することなどが盛り込まれています。

東ヨーロッパに位置するハンガリーとは、平成3年に合併前の旧上山田町で日本・ハンガリー現代版画展が行なわれて以来、市民レベルの交流が27年間にわたり続けられています。

市は、平成17年にスペシャルオリンピックス冬季世界大会長野で、同国のホストタウンにもなっています。

市は、ハンガリー卓球連盟と2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の「事前合宿」に向けた協定を締結しました。

岡田市長、荻原市議会議長らが、平成30年11月12日から16日にハンガリーへ渡航しました。14日に首都ブダペストで、岡田市長が同国卓球連盟のナトラン・ローランド会長と協定書に調印しました。

協定には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会にハンガリーの卓球選手の出場が決まった場合、事前合宿地としてことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)の使用や、選手らが住民と交流することなどが盛り込まれています。

東ヨーロッパに位置するハンガリーとは、平成3年に合併前の旧上山田町で日本・ハンガリー現代版画展が行なわれて以来、市民レベルの交流が27年間にわたり続けられています。

市は、平成17年にスペシャルオリンピックス冬季世界大会長野で、同国のホストタウンにもなっています。



▲岩盤に穴が開き、光が差し込む瞬間

長野市側から差し込む光に拍手

(仮称)稲荷山トンネルが貫通

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5611)



▲トンネル坑内の様子

千曲市稲荷山と長野市篠ノ井塩崎を結ぶ国道18号坂城更埴バイパス(仮称)稲荷山トンネルが、平成30年11月27日に貫通しました。

トンネルは長さ174㍎、幅員10㍎の2車線で、7月に千曲市側から掘削を始めました。開通時期は未定ですが、同バイパスの延伸により、国道18号の渋滞解消が期待できます。

現地で行なわれた貫通見学会では、関係者約50人が見守る中、残り2㍎の岩盤を掘削機で掘り進め、トンネルが貫通しました。長野市側から差し込む光に大きな拍手が起こり、出席者全員で貫通を祝いました。



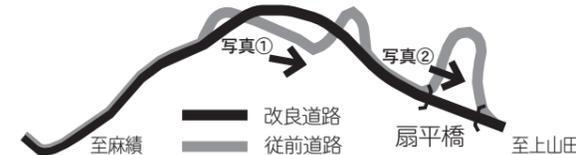
扇平橋の新設と道路拡幅

大町麻績インター千曲線の上山田「扇平工区」が開通

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5611)



大町麻績インター千曲線 扇平工区

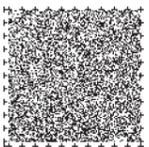
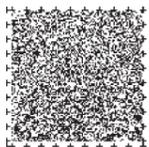


戸倉上山田地区と長野自動車道麻績インターチェンジを結ぶ主要地方道大町麻績インター千曲線のうち、延長740㍎の上山田「扇平工区」の工事が終わりました。

平成30年11月17日に開通しました。

扇平工区は平成25年度に工事着手し、連続するカーブを解消するため、新たに全長54㍎の扇平橋を整備したほか、最小4・5㍎の幅員を7㍎の2車線に拡幅しました。

市総合観光会館で開かれた開通式後、扇平橋に移り、テープカットと通り初めが行なわれました。



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。

音声コード ……

## 教育委員会委員を紹介

市議会12月定例会で議会の同意を得て、若林由美子さんと宮入文雄さんが教育委員に選任(再任)されました。任期は若林さんが平成30年12月5日から3年間、宮入さんが12月20日から4年間です。



若林 由美子 さん  
(杭瀬下)



宮入 文雄 さん  
(雨宮)

## 公平委員会委員を紹介

市議会9月定例会で議会の同意を得て、中村トモエさんが千曲市・坂城町等公平委員会委員に選任(再任)されました。任期は、平成30年11月21日から4年間です。

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、または決定を行ないます。



中村 トモエ さん  
(桜堂)

公平委員会は、千曲市や坂城

## 人権擁護委員の委嘱

1月1日付けで、大谷公人さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、市民の皆さんが人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったり、法務局や特設相談所などで人権相談を受けたりするな

どの活動をしています。

また、人権擁護委員が中心となって電話での人権相談も行なっています。

- 電話相談先  
○子どもの人権110番(TEL 0120-01007-1110)
- 女性の人権ホットライン(TEL

- 057010701810)
- 電話受付時間 月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで
- 問い合わせ先  
戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)



大谷 公人 さん  
(若宮)

## 医療費通知が所得税の医療費控除の申告に使えます

### 医療費通知の発送

○国民健康保険  
平成30年1月から4月診療分は8月に、5月から7月診療分は11月に送付済みです。平成30年8月から10月診療分は2月上旬に、平成30年11月から12月診療分は4月以降に送付予定です。これまで医療費通知は世帯単位で送付していましたが、今年度から個人単位で送付しています。

○後期高齢者医療  
平成30年1月から10月診療分は1月下旬に、平成30年11月

から12月診療分は3月下旬に送付予定です。

### 注意事項

○平成30年分の所得税などの確定申告の際に、医療費通知を使用して医療費控除の申告をする場合は、1月から10月診療分の医療費通知と11月及び12月診療分医療費の領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」が必要です。また、医療費通知に記載がない診療分は、医療費控除の明細書の添付が必要です。

○県外の医療機関などで受診した場合や受診した診療料により、通知に記載がないことがあります。

○紛失などで医療費通知の再発行が必要な場合は、問い合わせください。

- 問い合わせ先  
○国民健康保険 戸倉庁舎・健康推進課(内線6253)
- 後期高齢者医療 長野県後期高齢者医療広域連合事務局業務課給付係(TEL 0261-22915320)

## 20歳になったら、国民年金の加入手続きを

### 加入手続き

20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から「国民年金資格取得届」が届きます。必要事項を記入し、現在住んでいる市町村の国民年金担当窓口、または最寄りの年金事務所へ提出してください。手続きが済むと、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付されます。

### 保険料が払えないときは

○学生納付特例 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。猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納められ、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年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算金が付き

- 問い合わせ先  
○長野南年金事務所(TEL 0261-22711284)
- 更埴庁舎・市民課(内線5434)

## 建設工事・建設コンサルタント業務の入札参加資格審査申請を受付

平成31・32年度(2019・2020年度)に市が発注する建設工事と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申請を受け付けます。現在、入札参加資格の登録がある場合でも新たに申請が必要

です。

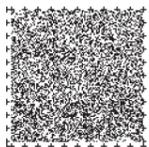
○受付期間 2月1日(金)から28日(木)

○申請要領・様式 更埴庁舎管財契約課にあります。市ホームページからも取得できます。

○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、申請してください。

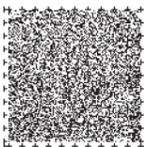
\*物品購入などの入札参加資格審査申請は、随時受け付けています。平成30・31年度の入札参加資格者名簿に未登録で入札に参加を希望する場合は、市ホームページにある申請方法などを確認のうえ、申請してください。

○申請・問い合わせ先 更埴庁舎・管財契約課(内線5352)



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。

音声コード ……



## 都市計画マスタープラン(案)と景観計画(案)の意見を募集

市のまちづくりの方向性を定め、都市計画の基本的な方針を示す千曲市都市計画マスタープランと、景観法に基づく市の景観形成の方針や基準などを示す千曲市景観計画について、社会情勢の変化や関連計画の改定などを踏まえて、一部見直しを行ないました。

この計画(案)の内容を公開し、市民の皆さんから意見を募集します。

■ 閲覧場所 更埴庁舎都市計画課、戸倉・上山田庁舎の市民窓口課  
\*市ホームページでも確認できます。

■ 閲覧期間 1月28日(月)まで

■ 提出方法 閲覧場所にある意見用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入のうえ、1月28日(月)までに閲覧場所へ提出するか、郵送(当日消

印有効)、FAXまたは電子メール(token@city.chikuma.lg.jp)のいずれかで提出してください。

■ 提出・問い合わせ先

更埴庁舎・都市計画課(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5622、FAX 026-273-1921)

## 第2次千曲市教育振興基本計画(案)と千曲っ子教育ビジョン(案)の意見を募集

千曲市教育委員会では、教育振興に関する総合的かつ計画的な振興を図るため、その基本的な方針や講ずべき施策を定める「第2次千曲市教育振興基本計画(案)」と個別計画である「千曲っ子教育ビジョン(案)」を策定しました。

この計画(案)の内容を公開し、市民の皆さんから意見を募集します。

■ 閲覧場所 更埴庁舎案内所、戸倉庁舎教育総務課、上山田庁舎市民窓口課  
\*1月22日(火)から市ホームページでも確認できます。

■ 閲覧期間 1月22日(火)～2月20日(水)

■ 提出方法 閲覧場所にある意見・提案用紙に記入のうえ、2月20日(水)までに閲覧場所へ提出するか、郵送(当

日消印有効)、FAXまたは電子メール(kyoku@city.chikuma.lg.jp)のいずれかで提出してください。

■ 提出・問い合わせ先

戸倉庁舎・教育総務課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6316、FAX 026-1275-11426)

## 非常勤職員(介護保険認定調査員)を募集

■ 募集人員 若干名  
■ 職種  
① 嘱託職員、臨時職員  
② 嘱託職員、臨時職員  
■ 募集要件  
① 看護師または准看護師の資格があり、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人  
② 福祉・介護職実務経験があり、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人  
■ 勤務場所 戸倉庁舎高齢福祉課  
\*年度途中に現在、杭瀬下に建

設中の新庁舎へ変更になります。

■ 勤務期間 4月1日から1年間  
■ 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■ 勤務日数 嘱託職員①・②は一般職員に準じ、臨時職員①・②は月11日から15日  
■ 賃金  
① 嘱託職員 月額19万8600円  
② 嘱託職員 月額17万5600円  
臨時職員 月額6万7500円

■ 応募方法 市販の履歴書に希望する職種(番号)を記入のうえ、募集要件に係る資格・登録などの証明書の写しを添付し、1月18日(金)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。

■ 面接試験 2月上旬～中旬  
\*詳細は応募者に連絡します。  
■ 郵送・問い合わせ先  
戸倉庁舎・高齢福祉課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6238)

## 非常勤職員(管理栄養士)を募集

■ 募集人員 若干名  
■ 業務内容 健診結果に基づく保健指導業務  
■ 募集要件 管理栄養士の資格があり、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人  
■ 勤務場所 更埴庁舎更埴保健センター  
■ 勤務期間 2月1日から3月31日(次年度への契約更新の

可能性あり)

■ 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■ 勤務日数 20日/月  
■ 賃金 月額17万5300円  
■ 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、栄養士免許証の写しを添付し、1月17日(木)までに持参するか、郵送(当日消印有効)してください。

■ 面接試験 1月下旬

\*詳細は応募者に連絡します。  
■ 郵送・問い合わせ先  
更埴庁舎・更埴保健センター(〒387-1851 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5509)

## 果樹改植や苗木購入などに補助金を交付

① 果樹改植と低位園の再開発にかかる費用助成  
■ 内容 実施面積5㎡以上の圃場に、りんご、ぶどう、ももなどを改植する際に要する費用のうち、抜根、深耕、整地などを行なう目的の重機借上げ料及び運搬料、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します。  
\*補助率2分の1以内  
\*個人に対する労賃、果樹棚にかかる費用などは対象外です。  
② あんず園の整備などにかかる費用助成  
■ 内容 5本以上のあんずの苗木を一括購入した際、苗木代と圃場の条件整備に要する費用を補助します。  
\*補助率3分の2以内  
■ 対象者 市内に農地を有する農業者または農業団体のうち、市税の滞納がない者  
■ 申請方法 申請書と必要書類を提出してください。  
\*申請書の様式は上山田庁舎農林課か市ホームページから取得してください。  
■ 申請・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7242)

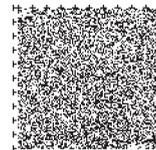
## 千曲坂城消防組合嘱託職員(事務補佐員)を募集

■ 募集人員 若干名  
■ 募集要件 市内または坂城町の在住者で、普通自動車免許を保持し、パソコンができる人  
■ 勤務場所 千曲坂城消防本部  
■ 勤務期間 4月1日から1年間  
■ 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■ 賃金 月額15万2100円  
■ 勤務日数 一般職員に準じる  
■ 応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、1月4日(金)から2月1日(金)までに持参するか郵送(当日必着)してください。

■ 面接試験 2月3日(日)午前9時から

■ 試験会場 千曲坂城消防本部2階会議室  
\*詳細は応募者に連絡します。  
■ 郵送・問い合わせ先  
千曲坂城消防本部総務課(〒389-10806 千曲市大字磯部1221番地、TEL 026-1275-2122)



# 非常勤職員(子育て支援センターと

# 上山田児童クラブ)を募集

- 募集人数 若干名
- 募集要件
- ① 保育士資格または幼稚園教諭免許があり、普通自動車免許を保持する人
- ② 保育士、教員などの資格を有する人が望ましい
- 職種、賃金、勤務場所など  
下表のとおり
- 勤務期間 4月1日から1年間
- 応募方法 市販の履歴書に希望する職種(番号)を記入のうえ、1月25日(金)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。
- 面接試験 2月中旬～下旬
- \* 詳細は応募者に連絡します。
- 郵送・問い合わせ先  
戸倉庁舎・こども未来課  
(〒389-1089) 千曲市  
大字戸倉2388番地、内線  
6227)

表 職種、賃金、勤務場所など

職種	賃金	勤務場所	勤務日数/月	勤務時間
①子育て支援相談員	日額 7,310円	更埴または上山田子育て支援センター	20日	8:30~17:15 *土・日曜日、祝日勤務有り
②児童クラブ指導員	時給 850円	上山田児童クラブ(上山田小学校内)	要相談	月曜日から金曜日14:30~19:00 土曜日、休校日、長期休業期間 8:00~19:00(交代勤務あり)

## 松田館の歴史探訪

第8回 千曲市文化財保護審議会長  
井原 今朝男

### 川中島藩主松平忠輝の木製制札と金銅製釣燈籠

徳川家康・秀忠らは、佐渡金山の金や信濃の材木などを江戸城下町建設に使うために、信濃・越後国境地帯を家康の六男忠輝を介し直接支配の体制をとった。

慶長8年(1603年)松平忠輝を下総国佐倉藩から信濃国松代城主に移し、北信濃4郡(更級・埴科・水内・高井郡)の藩政を大久保長安の後見にまかせた。この翌年7月、長安は藩内の寺社領を定め、八幡村百石を更科郡八幡宮の社領とした。

慶長11年(1606年)8月8日には、家老4人の連署で八幡宮に毎年の祭礼(大頭祭など)の開催を命じた。その時の木製の「制札」が現在も残されている(写真1)。4人の署名・花押が墨で記された貴重なものである。



写真1  
制札  
【武水別神社所蔵】



写真2  
金銅製六角釣燈籠  
【武水別神社所蔵】

慶長15年(1610年)、忠輝は越後国高田藩を与えられて、75万石の大大名となった。福嶋城(上越市)に入った。忠輝の後見とともに佐渡金山の奉行も務めた長安は、同年9月に、八幡宮に金銅製六角釣燈籠(写真2)を寄進した。その釣燈籠は、現在市指定文化財に指定されている。

江戸時代の初め、家康・秀忠の下で、川中島藩主松平忠輝と大久保長安の権勢が絶頂を迎えた時期の貴重な品々が、武水別神社に残されている。

# お知らせ 募集・催し物

千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表) 市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>  
 更埴庁舎 FAX026-273-1004 戸倉庁舎 FAX026-275-0238  
 上山田庁舎 FAX026-276-0796

## お知らせ

「寄付ありがとうございます」

●甲越「八幡の戦い」記念碑を建てる会様(千曲市)

■寄付内容・使途 市内小中学校、公民館、図書館などへ甲越「八幡の戦い」記念碑建立記念誌50冊・記念誌を通じて八幡の戦いを広く知ってもらうため

●千木良賢作様(内川)

■寄付内容・使途 五加保育園に絵本89冊・故千木良金作さん(父)の代から50年以上続いている園児へのクリスマスプレゼント

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 1月10日(木)、24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 1月16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)

## 空間放射線量の測定結果

平成30年12月6日(木)に更埴庁舎で測定した結果は次のとおりで、健康に影響のない値でした。

■調査結果(天候晴れ)

○地上10m付近

毎時0.04マイクロシーベルト

○地上1m付近

毎時0.05マイクロシーベルト

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

## 鳥インフルエンザの発生予防

冬場にかけて渡り鳥が飛来するため、鳥インフルエンザが流行する可能性があります。同じ場所に多くの野鳥などが死んでいたなどの異常を見つけた場合は連絡してください。

■野鳥との接し方についての注意

○死亡した小型の野鳥などは、素手で触らずゴム手袋や掃除用具などで埋却・焼却処分してください。

○靴で糞を踏んだ場合は、必要に応じて消毒してください。

■連絡・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7244)

## 就職応援会

企業の担当者から直接、求人

## お知らせ

### 市消防団出初式の街頭行進 交通規制にご協力を

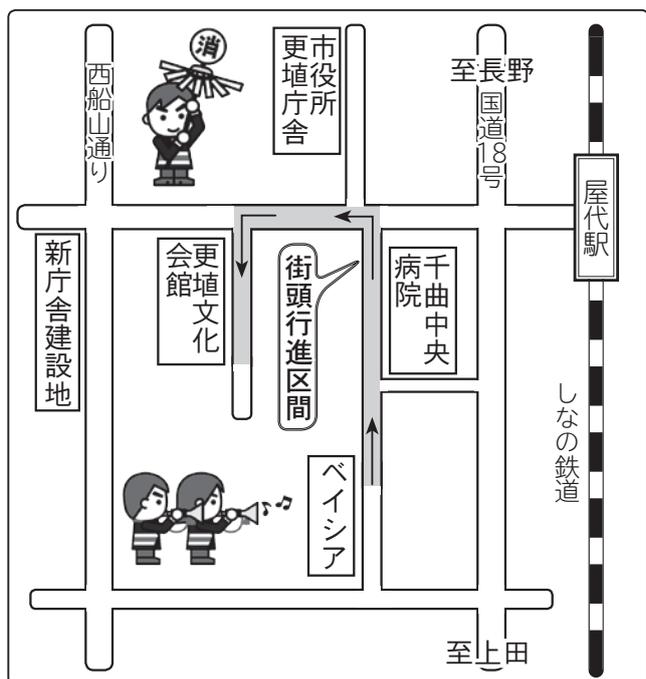
1月20日(日)に、千曲市消防団出初式を行ないます。

出初式では街頭行進を行ない、その後式典を行ないます。街頭行進はラッパ分団の吹奏音楽隊を先頭に消防団員、婦人消防隊員約700人と、消防関係車両16台の行進です。

団員は隊列を組み、午前9時にベイシアを出発します。船山通りから屋代駅前通りを式典会場の更埴文化会館へ向かって行進するため、一時的に片側通行などの交通規制をします。

街頭行進を見学する人は、更埴庁舎の駐車場を利用してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5252)



市消防団出初式の街頭行進区間図

内容の説明が聞けます。  
 ■日時 1月23日(水)午後1時30分～2時30分  
 ■会場 市地域職業相談室  
 ■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(TEL026-129318609 音声ナビ5番)

\* 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。

ごみ収集車の車両火災が発生

平成30年11月に、不燃ごみを収集していたごみ収集車両から火災が発生しました。

出火原因は、不燃ごみ袋に「スプレー缶」が混入していたことによる、ごみの出し方のルール違反が主な原因です。

こうしたルール違反は、収集作業員に危害を及ぼすだけでなく、大きな事故や火災につながるおそれがありますので、正しい分別でごみを出してください。

①噴射部分のプラスチックを取り除く。  
②火の気のない屋外で、缶に大きな穴を開ける。  
③スプレー缶専用の赤いコンテナへ出す。

お問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

第15回人権を守る市民集会

日時 1月26日(土) 午後1時30分～4時

会場 更埴文化会館あんずホール

時間・内容  
○午後1時～1時20分・人権擁護委員による啓発活動(インナーコリドー内)  
○午後1時30分～1時50分・オープニング(屋代小学校の児童による合唱)

○午後2時10分～2時30分・実践発表(戸倉上山田中学校・屋代高校の生徒)

○午後2時30分～4時・講演会 講師 山本浩さん(法政大学スポーツ健康学部教授・元NHKエグゼクティブアナウンサー)

演題「勝負の内側」～スポーツ世界の見えないやりとり～  
お問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

社会福祉施設通所者などに扶助費を支給

支給対象 平成30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・入居し、市が援護をしている人の保護者
- ②養護学校などに通園・通学している人(入寮者を除く)の保護者
- ③在宅で市が援護し、障がい者の社会福祉施設などに通所している人

支給金額  
①②は年額1万3000円、③は通所の日数により異なります。

申請期限 1月25日(金)  
\*申請方法や対象施設など、詳細は問い合わせください。  
お問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

手形あそび教室

日時 1月24日(木) 午前10時30分～11時30分

会場 更埴西図書館談話室

対象 市内在住で、0歳から3歳児。以前教室を受講した人の参加も可能です。

内容 簡単に消せるマーカーで、赤ちゃんと一緒に楽しく手形で遊びます。図書館職員の見聞かせも行ないます。

講師 岡村和枝さん(キットパスアートインストラクター)

定員 6組(先着順)  
持ち物 バスタオル、飲み物、ウェットティッシュ  
申込方法 1月4日(金)から23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(TEL0261-27318060)

膝腰元気塾・膝腰サポート塾 修了者を対象とした講座

膝腰元気塾・膝腰サポート塾の復習を兼ねた教室です。

期日・会場  
○1月29日(火)・屋代公民館2階講堂

○2月22日(金)・戸倉創造館大ホール  
時間 午後1時30分～3時30分

対象 膝腰元気塾または膝腰

自動車事故による被害者保護制度

自動車事故による被害者保護のため「重度後遺障害者への介護料の支給」、「交通遺児等への育成資金の無利子貸付」を行なっています。

\*詳細は、自動車事故対策機構ホームページをご覧ください。  
お問い合わせ先 独立行政法人自動車事故対策機構長野支所(TEL0261-48010521)

募集

生涯学習人材バンクへの登録

市は、さまざまな技術や知識を有する人の人材情報やグループ情報を「生涯学習人材バンク」に登録し、学びたい・教えてもらいたいと思っている人や地域の学習活動のために、情報を提供しています。

「生涯学習人材バンク」を充実させるため「〇〇の資格を持つている」、「〇〇の経験が豊富」など皆さんの持つ知識や経験を、人材情報として登録してくれる人を募集します。

会場 長野地域職業訓練センター

定員 ⑥以外10人、⑥5人(先着順)

参加費 ①②5000円、③④⑥1万4000円、⑤1万1000円、⑦⑧⑨3500円

申込方法 1月8日(火)から各受講開始日の1週間前までに受講料を添えて、直接窓口で申し込んでください。

申込・問い合わせ先 長野地域職業訓練センター(TEL0261-22110505)

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、行事、風習や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」「姨捨・稲荷山部門」  
募集規定  
○サイズはカラープリント四つ切で未発表のものです。

○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本人に帰属しますが、主催者は、市の観光宣伝、広報などの目的で、受賞者の許諾を要することなく無償で利用及び第三者に再許諾すること

\*詳細は、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 戸倉庁舎・生涯学習課(内線6352)

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでもおこる可能性のある脳の病気です。認知症について学んでみませんか。なお、受講した人には、サポーターのしるしとなる、オレンジリング(ブレスレット)を渡します。

日時 1月11日(金) 午前10時30分～11時30分頃

会場 健康プラザ

参加費 無料(入浴する場合は料金別途)  
お問い合わせ先 更埴庁舎・更埴地域包括支援センター(内線5522)

姨捨の棚田「棚田貸します制度」オーナー会員

棚田保全活動を担う、平成31年度会員を募集します。善光寺平を一望でき、国の名勝に指定されている姨捨の棚田で、稲作体験をしてみませんか。美しい棚田景観の中で丹精を込め、自分で育てたお米の味は格別です。

申込期限 1月31日(木)  
\*詳細は、市ホームページをご覧ください。  
お問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7241)

ができるものとします。

応募期限 1月31日(木) 当日必着

\*応募方法などの詳細は、信州千曲観光局ホームページをご覧ください。

主催・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(〒389-0821 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、TEL0261-26110300)

予備自衛官補

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用します。

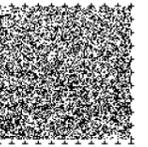
受験資格  
○一般 18歳以上34歳未満の人  
○技能 18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53歳～55歳未満の人)

○共通 自衛官未経験者(経験が1年未満の者も含む)  
受付期間 1月7日(月)～4月12日(金)

試験日 4月20日(土)～24日(水)のいずれか1日  
\*詳細は、自衛隊長野地方協力本部ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL0261-23516026)

\* 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。



森將軍塚古墳ボランティアガイド

ガイドは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。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。5回の講習会を受講後、ガイドを行ないます。

■日程 1月27日、2月10日、24日、3月10日、24日  
\*すべて日曜日

■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24日(木)までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 森將軍塚古墳館(☎026-274-13400)

更埴地区老人大学の学生

■期間 4月から11か月間(全15回)

■会場 戸倉創造館

■入学資格 おおむね60歳以上で千曲市または坂城町在住の人

■定員 150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

第27回森將軍塚で初日の出を拝むつどい

■日時 1月1日(火・祝)午前7時20分

■会場 森將軍塚古墳

\*お神酒の振る舞い、お楽しみ抽選会を実施します。

■主催・問い合わせ先 森將軍塚で初日の出を拝むつどい実行委員会 宮下(☎026-272-0064)

第15回稲荷山公園で初日の出を迎える会

■日時 1月1日(火・祝)午前7時

■会場 稲荷山公園展望広場

\*お神酒を用意しています。

■問い合わせ先 稲荷山まちづくり推進会議 太子(☎090-15753-2408)

第12回大雲寺自然探勝園初日の出をみんなで迎えるつどい

■日時 1月1日(火・祝)午前7時

■集合場所 大雲寺自然探勝園の遊歩道沿いの霊静山境内

\*場所がわからない人は午前6時30分までに佐野川温泉竹林の湯に集合してください。  
\*干支の記念品と甘酒を用意します。

■問い合わせ先 千曲市川西地区振興連絡協議会 高橋(☎

市民窓口課、市内各公民館  
■申込方法 2月1日(金)から28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 老人大学事務局(☎026-272-0252)

催し物

ときめきスプリングパーティー

■日時 2月23日(土)午前10時30分～午後3時30分

■会場 笹屋ホテル

■対象

○男性 千曲市・坂城町結婚相談所登録者または千曲市・坂城町の在住者か勤務者で、35歳から55歳までの人

○女性 55歳までの人

■定員 男女各20人

\*応募多数の場合は抽選です。

■参加費 男性6500円、女性3500円

■申込方法 氏名、住所、性別、年齢、連絡先を明記し、2月7日(木)午後5時までに、電話または電子メール(sapo-wedding@chikuma-shaky.o.jp)で申し込んでください。  
\*電子メールで申し込む場合は

026-272-4835)

白鳥園イベント

●共通事項

■会場 白鳥園

■申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

件名を「スプリングパーティー」としてください。  
■申込・問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(☎026-276-2687)

古本市の開催

■期間 1月12日(土)～14日(月・祝)

■時間 午前9時30分～午後6時

■会場 戸倉図書館入口付近

■対象 市民

■内容

○除籍、不要な図書を譲ります。  
○1人1冊程度持ち帰ることができます。

○自宅で不要となった本をお持ちください。必要な人に譲ります。

\*百科事典、全集、個人で録音・録画した資料、落書きなどある資料は持ち込めません。

■問い合わせ先 戸倉図書館(☎026-276-7001)

新春！健プラ寄席

■日時 1月5日(土)午前10時30分～正午

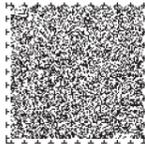
■会場 健康プラザ

■内容 生萱の噺家「信濃家あいつ」による独演会

\*お振る舞いを用意しています。

■問い合わせ先 健康プラザ(☎026-272-5818)

期日	時間	内容	参加費
1月11日(金)	午前10時～11時30分	【セルフマツエク体験レッスン】 自身でマツゲエクステをつける体験をします。	1,500円
1月11日(金)	午後1時～3時	【骨盤+フェイシャル体験施術会】 骨格の調整後、フェイシャルケアを行ないます。	1,500円
1月18日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】 ウェットティッシュケースを作ります。	2,500円
1月19日(土)	午前10時～正午	【シャカシャカアイシングクッキー作り体験】 砂糖を使ってアイシングクッキーを作ります。	1,900円
1月23日(水)	午前10時～	【笑顔で脳トレいきいきヨガ+健康ランチ】 アンチエイジングで健康促進を図ります。	1,900円
1月26日(土)	午前10時～正午	【ローズ&フラワーでミニキャンドルリース】 キャンドルをお花で飾ったリースを作ります。	3,000円
1月27日(日)	午前9時30分～正午	【インターバル速歩&健康ランチ】 健康的な生活の再設計に挑戦します。	1,500円
1月28日(月)	午前10時～正午	【ドリームマップ作成体験】 夢を描き人生を豊かにするドリームマップを体験します。	1,000円
1月30日(水)	午前10時～正午	【スマートフォン&タブレット教室】 スマートフォンとタブレットの使い方を学びます。	500円
*毎月6日、16日、26日は風呂の日！ひのきやりんごなどのお風呂を用意します。 毎月26日はポイント2倍！			

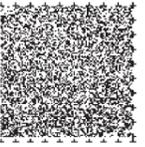


# 定例の掲示板

千曲市役所  
Tel026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 FAX026-273-1004  
戸倉庁舎 FAX026-275-0238  
上山田庁舎 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
1/1 (火・祝)	菅谷東クリニック(栗佐) 026-272-0493 安里医院(内川)026-275-7800 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
1/2 (水)	岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 鶴沢眼科(屋代)026-272-0031 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
1/3 (木)	飯島医院(中)026-272-0269 島田クリニック(小島)026-273-8788 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	あんず歯科クリニック (須坂)026-214-6654	お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 タカチ薬局(内川)026-275-1624
1/6 (日)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	青木歯科医院(八幡) 026-272-1335	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
1/13 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	若林歯科医院(杭瀬下) 026-273-0103	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町)0268-81-2020
1/14 (月・祝)	中沢医院(小島)026-272-0131 島谷医院(杭瀬下)026-273-1201 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	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
1/20 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 市川内科医院(上山田温泉) 026-275-5515	松尾歯科医院(坂城町) 0268-82-6988	J Aあんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 やまざき薬局(上山田温泉) 026-261-0071
1/27 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 坂口整形外科(屋代)026-273-8680 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(屋代) 026-273-4500	小岩薬局(桜堂)026-272-0210 上徳間薬局(内川)026-276-7790
2/3 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	大村歯科医院(戸倉) 026-275-0066	いせや薬局(稲荷山)026-273-4489 戸倉いせや薬局(上徳間)026-261-0070

\*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。当番医の場合は消防署に、当番薬局の場合は各薬局に確認してください。  
○戸倉上山田消防署(Tel026-276-0119)○更埴消防署(Tel026-274-0119)

〈広告欄〉

### 委員会の開催

●教育委員会  
■日時 1月30日(水) 午前9時~  
■会場 戸倉庁舎 4階会議室  
■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課  
(内線6316)

●農業委員会  
■日時 1月28日(月) 午後3時~  
■会場 上山田庁舎 3階302会議室  
■問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会  
(内線7231・7232)

### 1月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 1月20日(日) 午前8時30分~午後5時15分  
■会場 更埴庁舎市民課  
\*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課に問い合わせください。  
\*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いません。

### 1月納期の市税・使用料など

○市県民税(4期分)  
○国民健康保険税(7期分)  
○介護保険料(10期分)  
○後期高齢者医療保険料(7期分)  
○保育料(1月分)  
○公共下水道使用料(10期分)  
○市営住宅・駐車場使用料、共益費(1月分)  
■納付期限 1月31日(木)

## リサイクルコーナー



ゆずってください

農業用トンネル、ウェットスーツ、ストライダー、ベビーサークル、算数セット

ゆずります

スキーウェア、油絵用イーゼル、冷風機、ジェルマット、自転車用チャイルドシート、水槽、漬物用石2個、漬物かめ、ペレットストーブ、電動介護ベット、洋服ダンス、本棚、戸棚、衣装ケース、テレビ台、ポータブルトイレ、スキー板、子ども用学習机・椅子、ロッキングチェア、車椅子、エレキピアノ

\*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。

\*リサイクルコーナーは平成31年3月末で終了します。品物の受付は1月末で終了します。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

〈広告欄〉

### 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。(先着順)  
●1月23日(水)午前9時~11時 更埴庁舎市長室  
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)



## 地域おこし協力隊員 集落支援員

## 奮闘記



第20回

地域おこし協力隊の合津です。千曲市に来てもうすぐ2年が経とうとしています。四季折々色んな風景を見せてくれる千曲市。1年目は全てが新鮮で、あっ！という間に過ぎていきました。2年目はやや落ち着いて季節が味わえるようになったと感じます。

普段私は、観光会館の窓口で、旅行にいらっしゃったお客様の案内・お問い合わせなどの対応をしています。それと並行して秋からは、毎年発行されている「千曲市ふるさとカレンダー2019」の作成に参加しました。



▲2019年カレンダーの写真は千曲市観光写真コンテストの入賞作品



▲千曲市観光写真コンテストも作品大募集中です！

ダーは自然、風景、祭り、催し物などの写真を盛り込んだ歳時記風カレンダーです。2019年のカレンダーには新たに月の暦として満月・新月・半月が各月に記されています。月の名所として親しまれている千曲市。満月の時期に合わせて、姨捨の棚田に写真を撮りに行かれる人にもこのカレンダーはおススメです。月の暦をチェックしながら千曲市の風景をお楽しみいただけます。

よろしければご家庭のお部屋のアクセントに、1ついかがでしょうか！

## わたしの子育て

第13話



村山 恵理さん(上徳間)

私には今、0歳と2歳の2人の娘がいて、誕生日が3日違い、顔もよく似ています。

仕事ばかりしていた20代、31歳から婚活を始め、そのときは37歳までに1人授かれればいいなとイメージしていました。37歳になる今、隣には夫と2人の大事な娘がいます。

母親から「3歳までが親孝行」とよく言われます。母が大好きな人から教わった言葉で、それを聞くたびに「あ、今娘たちに親孝行してもらっているのだな」と実感します。「これから先、いろんなアクシデントがあっても親孝行してもらったから、その分返していこう」とも思えます。

初めて泣いたとき、初めて抱っこしたとき、初めて笑ったとき、初めて歩いたとき、初めて

話したとき、初めてお菓子の袋を自分で開けてニヤケたとき……。もうかなり親孝行してもらいました。

誰に似たのか？ ヤンチャな娘で、毎日大ケガがないようにと必死な毎日。

自分が無事大人になれたのは、守ってくれた人がいて、必要なものを与えてくれる人がいて、あとは運が良かったのもあるなど、日常生活の危険から子どもを守ることの大変さも実感しています。健やかな大人になるって当たり前じゃなかったんだ！ 今更ながら心から感謝しています。

「毒になる親」という本を今読んでいます。題名を見てドキッとして借りました。毒にならないように、このあんずの里で成長していきたいと思っています。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

上手な薬との付き合い方

第56回

心身の不調のため治療が必要になり、複数の薬を処方される人はたくさんいます。複数の医療機関にかかっている場合は、それだけ薬の数が増える可能性があります。

しかし、薬をたくさん飲んでいけば安心かという点、必ずしもそうではありません。複数の薬を服用する場合は、飲み合わせや同じ効果の薬を多く飲みすぎているか調整が必要です。

①重複受診・重複薬を控える  
「重複受診」とは、ある病気で、同時に複数の医療機関にかかることを言います。複数の医療機関を受診し、それぞれの医療機関から薬が処方された場合、同じ効果の薬を必要以上に購入することになったり、飲み合わせの悪い薬が処方されたりすることがあります。

薬には適切な量や飲み方があるため、医療機関を受診するときには、現在飲んでいる薬の内容を医師に伝え、お薬手帳を活用することで誤った薬の服用を

防ぐことができます。

②「かかりつけ医療機関」・「かかりつけ薬局」を持つ

かかりつけ医療機関があることで、体調などに関して何でも相談できるため、体調不良や病気などへの早期対応ができます。また、かかりつけ薬局は、複数の医療機関にかかった場合の処方薬や市販薬の情報をまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認することができます。

③ジェネリック医薬品を利用  
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ主成分のもと開発されていますので、同じ効用・効果が期待できます。

ジェネリック医薬品を使用することで、経済的な負担が軽くなり、同時に加入している医療保険の負担も軽減することができます。ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、医師・薬剤師に相談してください。

## 信州ブレイブウォリアーズ

### 1月・2月のホームゲームスケジュール

開幕から好調を維持するウォリアーズ。

1月・2月はホームゲームが1節ずつ行なわれます。ぜひ、会場にお越しいただき、アツい声援をお願いします。

#### ●駐車場最新情報

試合日のみ、バイシア更埴店西側駐車場の利用が可能になりました。  
\*積雪などで使用できない場合があります。詳細は、信州ブレイブウォリアーズホームページをご覧ください。



試合日	開始時間	対戦相手	会場
1月18日(金)	午後7時	広島ドラゴンフライズ	ことぶきアリーナ千曲 (更埴体育館)
1月19日(土)	午後2時		
2月9日(土)	午後6時	愛媛オレンジバイキングス	ホワイトリング
2月10日(日)	午後2時		



第75回

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツピリット (Tel 026-214-7022・平日午前9時～午後5時)

# ちくまっご通信

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  
更 埴 毎週土曜日  
上山田 毎週日曜日

○連絡先  
更 埴  
Tel.026-273-6180  
上山田  
Tel.026-275-6017

○子育てひろば  
午前10時～11時30分  
(受付9時30分～)

\*開催日・会場・内容については、平成30年度の「暮らしのカレンダー」で確認するか、子育て支援センターへお問い合わせください。

○栄養相談

午前10時～午後3時  
更 埴 1月18日(金)  
上山田 1月10日(木)  
\*子どもの成長発達や子どもの食事について個別に栄養士と相談できます。  
お気軽にお出かけください。

○ベビーママサロン

午前10時～11時  
更 埴 1月21日(月)  
上山田 1月11日(金)  
\*お母さん同士が交流をして、新しい友達を作りませんか。子育ての楽しみ、悩みなどをお話ししましょう。



更埴子育て支援センター(11月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(11月お誕生日おめでとう会)  
(今回は、支援センターに遊びに来ていたお友だちと一緒に祝いしました)

## ○お誕生日おめでとう会

午前11時～正午 (10分前にお越しください)	■参加費 150円(写真代など) ■対象 1月に生まれた子どもとその保護者です。
更 埴 1月25日(金)	
上山田 1月31日(木)	*事前に各子育て支援センターに
■持ち物 麦茶、お手ふき	申し込んでください。

○親子ふれあいミニミニ講座  
午前11時～11時30分

### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
1月10日(木)	うたってあそぼう&あけましておめでとう会
1月17日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園児との交流会
1月24日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月31日(木)	うたってあそぼう&豆まき

### 上山田子育て支援センター

開催日	内容
1月9日(水)	うたってあそぼう&新春お楽しみ会
1月16日(水)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本の読み聞かせ
1月23日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園児との交流
1月30日(水)	うたってあそぼう&豆まき「春よこいこい 福よこい」

## 募集!

「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています!

### ■応募方法

- ①子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日
- ②保護者氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤家族からのメッセージ(20文字程度)を書いた用紙と写真を電子メールで提出してください。
- \*写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記してください。
- \*応募者多数の場合は、掲載に時間をいただくことがあります。

### ■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・秘書広報課(内線5223、電子メール koho@city.chikuma.lg.jp)



## 給食レシピ紹介



第1学校給食センター

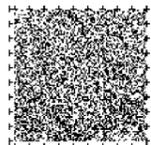
ピリ辛豆腐汁

### 【材料(4人分)】

たまねぎ	75g	にら	25g
豚肉	60g	みそ	小さじ3弱
にんじん	25g	トウバンジャン	少々
もやし	115g	煮干し	3尾～4尾
豆腐	150g		

### 【作り方】

- ① 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。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、にらは1.5cmから2cmの長さに切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③ ①の煮干しを取り出し、豚肉、たまねぎ、にんじん、もやしを加えて煮る。
- ④ ③に豆腐、にら、みそを加えて煮る。
- ⑤ 仕上げにトウバンジャンを加える。
- \* 調味料の分量はお好みで変えてください。



11月19日 岡原宇和島市長が千曲市訪問

市の姉妹都市である愛媛県宇和島市の岡原市長が更埴庁舎を訪れ、岡田市長、荻原市議会議長に、「平成30年7月豪雨」の災害支援の活動に対する感謝の言葉を伝えました。

市は7月9日に、宇和島市へ備蓄していたペットボトル6,200本の飲料水を届けました。その後、道路や橋梁の被災状況を調べるため、土木職員4人を派遣したほか、市からの見舞金や市民および区・自治会から寄せられた義援金1,421万3,684円を送りました。



12月9日 信州ブレイブウォリアーズ今シーズン最多観客動員で3連勝



プロバスケットボールリーグBリーグのB2リーグ第11節が全国各地で開催され、信州ブレイブウォリアーズは、金沢武士団をことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)に迎えました。

この日は「ことぶきアリーナ千曲満員プロジェクト」と題し、マジックショーやライブイベントが行なわれました。

会場には、今シーズン最多2,446人のブースター(ファン)が選手を後押しし、84対61で勝利し、3連勝。中地区首位をキープしました。

12月4日 屋代南高生徒が介護用パジャマ「楽らくねまき」を寄贈



屋代南高校の生徒から介護用パジャマ「楽らくねまき」16着を市に寄贈いただきました。このねまきは、ライフデザイン科ファッションデザインコース2年生の生徒が、1年生時の最終課題として作製したもので、千曲市社会福祉協議会を通じて介護を必要としている人に届ける予定です。

12月3日 技能五輪銅賞 オリオン精工 亘さん表敬訪問



オリオン精工株式会社の亘敦司さん(杭瀬下、写真中央)が更埴庁舎を訪れ、第56回技能五輪全国大会の「冷凍空調技術」の職種で銅賞を獲得したことを岡田市長に報告しました。同大会は県予選を勝ち抜いた23歳以下の代表者が技能を競う大会で、亘さんが出場した競技は28人で競いました。

12月3日 年末特別警戒の地域安全パトロール出発式



千曲警察署が、年末特別警戒の地域安全パトロール出発式を行ないました。大みそかまでの期間中、広報啓発活動の実施や街頭警戒活動を強化します。出発式終了後、署員や防犯協会関係者など参加者全員でパトロールに向かう車両を見送りました。

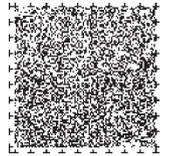
11月30日 消防ポンプ車配置式



市は、市消防団第10分団(五加自動車班)の消防ポンプ車1台を更新し、更埴庁舎駐車場で配置式を行ないました。

市の更新計画に基づき更新したもので、車両には地震などで家が倒壊したときに使用する救助資材機を装備しています。

# 12月2日 科野の里ふれあい公園イルミネーション点灯式



科野の里ふれあい公園でイルミネーション点灯式が行なわれました。本事業は、千曲商工会議所青年部が地域振興事業の一環で毎年行なっており、科野の里ふれあい公園での開催は3回目。点灯式ではカウントダウンが行なわれた後、約2万7,000個のイルミネーションが一斉に点灯しました。

ハートと天使の羽をモチーフにした撮影スポットや信州プレイブウォリアーズのロゴなどのイルミネーションが会場を彩り、家族連れやカップルなどが訪れていました。

- 点灯期間 1月26日(土)まで
- 点灯時間 午後5時～10時

## ○ 市内の情報をチェック

イベントや市政情報など市内の情報を Facebook と動画で配信中



千曲市公式  
Facebook ページ



○ マチイロ(無料アプリ)で市報を読もう



○ 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。



「人生100年時代」という言葉をよく聞く。昨年の12月時点で100歳以上の千曲市民は50人ほど。ある老年医学会では、現在の高齢者は十数年前と比較して心身機能の変化の出現が5年から10年ほど遅延し、若返り現象が見られるとしている。

私も、いずれ定年でセカンドライフのスタートラインに立つ。そのときを見据え、今年も「学び」や「健康」への探求を続けていきたいと思う。

島田

## 編集後記

## 人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口  
(平成30年12月1日現在)

世帯数	22,031(+3)	平成30年11月中の動き	
		転入	127人
人口	59,460人(-22)	転出	109人
		出生	26人
男	28,776人(-2)	死亡	66人
女	30,684人(-20)		

●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1月号の印刷費は、1部あたり約23円です。