

お知らせ

「寄付ありがとうございます」といいます

●国際ソロプチミスト千曲様
 ■寄付内容・使途 学校図書
 (10万円相当)・戸倉小学校図書
 書の充実のため

空間放射線量の測定結果

1月7日(月)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)

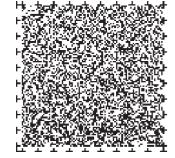
ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部
 ■日時 2月7日(木)、21日(木) 午後1時30分～3時30分

●夜の部
 ■日時 2月13日(水) 午後7時～9時

■会場 更埴保健センター

* 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。



環境保全型農業直接支払交付金制度

同制度は、地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い営農活動に取り組む農業者を支援します。

■対象者 農業者の組織する団体、集落の耕地面積の一定以上を耕作対象としている個人

■対象要件
 ①販売目的として生産していること
 ②国際水準GAP(農業生産工程管理)を実施していること
 ③環境保全型農業の技術向上などを推進する活動に取り組むこと

■対象の取組
 ①化学肥料及び化学合成農薬の使用を慣行レベルから原則5割低減する取組と合わせて行なう左記の取組

○カバークロップの作付け
 ○堆肥の施用など
 または、
 ②有機農業

*各項目の交付金額など、詳細は問い合わせください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

GAP(農業生産工程管理)の取組研修会

■日時 2月26日(火) 午後2時～3時30分

■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)

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15日(金) 午後2時30分～5時

■会場 戸倉創造館

■内容 協働のまちづくり活動発表、仙台市(先進地)事例発表、ワークショップ

■定員 60人(先着順)
 ■申込方法 氏名、住所、連絡先を電話、FAX、電子メール(seisaku@city.chikuma.lg.jp)で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・総合政策課(内線5314、FAX026-273-1878)

第6回千曲市男女共同参画セミナー

■日時 2月16日(土) 午後1時30分～3時40分

■会場 市総合観光会館

■講師 霜鳥光さん(株キャリアアトラスディング代表取締役、2級キャリアコンサルタント)

■内容 農産物の食品としての安全性や農業従事者の安全確保をするための取り組みを学びます。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7272)

■対象者 4月1日以降、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。

■会員の期間 4月1日～2020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2020年3月31日までです。

■年会費 1人につき400円
 *年度途中の加入も同額です。
 ■申込方法 2月中に配付する申込用紙に記入のうえ、常会長・分区長を通して申し込んでください。
 *中学生以下は、市で加入手続きを行なうため申し込みは不要です。
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

■振込日 2月8日(金)

■テーマ 自分の未来を考える
 ～キャリアマップをつくらう

■内容 これからのなりたたい自分を見い出すための「キャリアマップ」を創ります。

■持ち物 趣味の雑誌(切り取るため古いもの)、自分の笑顔の写真

■問い合わせ先 戸倉庁舎・人権・男女共同参画課(内線6331)

林地台帳制度

森林法の一部改正に伴い、森林の土地の所有者や境界に関する情報などを一元的に取りまとめる「林地台帳」制度が創設されました。4月から農林課窓口で森林所有者や林業事業体に対して公表、情報提供ができるようになります。

*本台帳は売買などの資料として使うことはできません。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

職業施設見学会

■日時 2月7日(木)、19日(火) 午前9時45分～午後0時30分

■会場 ポリテクセンター長野

■内容 公共職業訓練の説明、施設見学など

■申込・問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026-24317856)

■内容 平成30年10月～1月分の問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6217)

■ながの電子申請サービスがリニューアルします

2月1日から、ながの電子申請サービスのウェブサイトに新しくなります。

パソコン、スマートフォンから簡単に操作ができます。これまで、ウェブサイトのアドレスを「お気に入り」や「ブックマーク」に登録していた場合は、新しいアドレスを登録してください。

*携帯電話(フィーチャーフォン)からの利用はできません。

■利用可能な電子申請
 ○各種検診・特定健診の申し込み
 ○保育園の欠席連絡
 ○パブリックコメントなど

■二次元(QR)コードはこちらから↓

 ■問い合わせ先 更埴庁舎・情報政策課(内線5362)

地域公共交通網形成計画の策定

国民年金前納割引制度

国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると割引されます。平成31年度から前納を希望する人は、2月28日(木)までに年金事務所必着で申し込んでください。

平成31年度の保険料は2月下旬に決定されます。

■持ち物 年金手帳、通帳、口座登録印

*更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課で申し込みをする場合は、2月26日(火)までに申し込んでください。

■申込・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)

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20日(水) 午後1時30分～3時30分

■会場 千曲市地域職業相談室

■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(TEL026-1293-8609 音声ナビ3番)

ふれあい福祉センター更埴、更埴地区老人大学・老人クラブ連合会事務局の移転

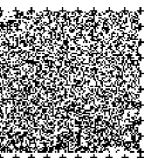
旧JA杭瀬下地区センターにある「ふれあい福祉センター更埴」と「更埴地区老人大学・老人クラブ連合会事務局」が4月から千曲市ふれあい福祉センター(千曲市社会福祉協議会)へ移転します。

■移転先住所 〒389-1082 1 千曲市上山田温泉四丁目5番地1

■問い合わせ先 千曲市社会福祉協議会(TEL026-1276-12687)

【参考】平成30年度の前納種類別割引額

前納種類	割引額	1回あたりの納付額	
2年前納	口座振替	15,650円	377,350円
	クレジットカード	14,420円	378,580円
1年前納	口座振替	4,110円	191,970円
	クレジットカード	3,480円	192,600円
6か月前納	口座振替	1,110円	96,930円
	クレジットカード	800円	97,240円



産前産後期間の保険料免除制度の開始

4月1日から、国民年金第1号被保険者が出産した場合、出産前後の一定期間保険料が免除されます。この免除期間は、年金額を計算する際に保険料を納めた期間として扱われます。届出の受け付けや免除期間としての扱いは4月以降となります。

北信地域合同就職面接会

日時 2月15日(金)午後1時～4時(受付は午前11時55分から)
会場 メルパルク長野
対象 ○平成31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

就活準備フェア

期日 ○東京会場 2月15日(金)
○長野会場 2月22日(金)
時間 午後1時30分～5時
会場 ○東京会場 新宿センタービル

市営住宅の入居者

市営住宅への入居者と入居補欠者を、抽選で決定します。
対象 現在、住宅に困窮している低額所得者
*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、植生団地、鋳物師屋団地、志川団地、寂蒔団地1号棟、薬師堂団地
月額家賃 5300円～4万3400円
申込書類 2月14日(木)から更埴庁舎建設課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課で配布します。
申込方法 2月14日(木)から28日(木)までに直接窓口で申し込んでください。
抽選日 3月14日(木)
申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

自衛官採用試験

幹部候補生
受験資格 22歳～26歳未満の人
受付期間 3月1日(金)～5月1日(水・祝)
試験日
○第1次試験 5月11日(土)、12日(日)
○第2次試験 6月11日(火)～6月14日(金)
一般曹候補生

○長野会場 メルパルク長野
対象 大学1年生から3年生などこれから就職活動を行う人
内容 企業PR、業界紹介など
*詳細は、いいよね!おしごとながのホームページをご覧ください。
問い合わせ先 いいよね!おしごとながの事務局(TEL0120-1561-195)

「やしろ」第25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(TEL026-1272-10064)

長野県地域最低賃金の改正

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、使用者はその金額以上の賃金を労働者に支払わなければならない制度です。
長野県内の事業場で働くすべての労働者と、労働者を一人でも使用しているすべての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、平成30年10月1日から時間額821円に改正されました。
なお、対象となる賃金は、通

放送大学4月入学生

受験資格 18歳～33歳未満の人
受付期間 3月1日(金)～5月15日(水)
試験日
○第1次試験 5月25日(土)
○第2次試験 6月26日(水)～7月1日(月)
問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(TEL026-1235-6026)
放送大学は、テレビやインターネットなどを利用して授業を行なう通信制の大学です。
出願期間
○第1回 2月28日(木)まで(必着)
○第2回 3月1日(金)～17日(日)(必着)
*詳細は、放送大学ホームページをご覧ください。
応募・問い合わせ先 放送大学長野学習センター(TEL0266-158-2332)

非常勤職員(信州千曲観光局)

募集人員 若干名
業務内容 市総合観光会館の貸館、管理業務、観光案内業務
募集要件 市内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 市総合観光会館

常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、通勤手当及び家族手当などは含まれません。
問い合わせ先 長野労働局・労働基準部賃金室(TEL026-1223-0555)

家庭菜園セミナー

日時 2月23日(土)午後1時30分～3時30分
会場 屋代公民館
テーマ 自然農法を科学する
講師 宮島一人さん(公益財団法人農業・環境・健康研究所長野阿南農場)
参加費 500円
申込方法 事前にひまわりの会 武井(TEL080-5140-12303)に申し込んでください。
問い合わせ先 ひまわりの会 中川(TEL090-11125-11325)

募集

県営住宅の入居者

申込方法 2月13日(水)から22日(金)までに申し込んでください。
*詳細は2月上旬に長野県住宅供給公社ホームページに掲載

パソコン操作習得講座

日程
①ワード中級 3月4日、5日、11日、12日
②エクセル中級 3月18日、25日
③パワーポイント 3月2日、9日
④初心者向けエクセル 3月6日、8日
時間 ①午前9時～正午②午前9時～午後4時④午後1時30分～4時30分
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 ①②1万1000円 ③1万円④3500円

申し込み。
申込・問い合わせ先 長野県住宅供給公社県営住宅課(TEL026-1227-2322)

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、生きがいづくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりを目指す人
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スキルを身につけ、地域のリーダーやプロデュースを目指すとする人
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
○一般コース 3月14日(木)までに入学願書配布場所へ直接申し込んでください。
○専門コース 2月28日(木)までに県シニア大学長野学部へ直接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(TEL026-1228-17023)

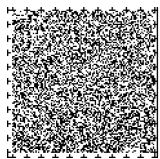
公共職業訓練4月期受講生

訓練期間 4月2日(火)から6か月間
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、ビル設備サービスク各15人
受講料 無料
*テキスト代など別途
申込方法 3月8日(金)までにハローワーク篠ノ井(TEL026-1293-8609)に申し込んでください。
問い合わせ先 ポリテクセンター長野(TEL026-1243-17856)

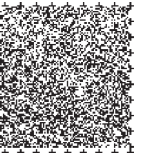
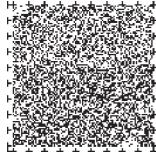
戸倉セツブンソウを育てる会

セツブンソウ群生地への巡視などセツブンソウの保護、育成活動を行います。県内外から見学者が多く、活動を通じて見学者との交流の場となっています。
問い合わせ先 戸倉セツブンソウを育てる会 坂井(TEL026-1275-2768)

*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。



* 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。



樹木(桜)の維持管理学習会

- 日時 2月27日(水) 午前10時〜午後5時30分頃
- 対象 市内で樹木の維持管理に取り組んでいる人
- 視察先 高遠城址公園(伊那市)
- 交通手段 市バス(更埴庁舎または戸倉庁舎から乗車)
- 持ち物 昼食持参、筆記用具、防寒着、雨具など
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 1000円
- 内容 桜の維持管理について(講義および現地研修)
- 申込方法 2月15日(金)まで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・環境課(内線5414)

催し物

更埴図書館手作り教室

- 日時 2月24日(日) 午前10時〜11時30分
- 会場 更埴図書館2階会議室
- 定員 10組20人(先着順)
- * 小学校低学年以下は保護者と一緒に参加してください。
- 内容 おりがみでおひなさまを作ります。

市民スキー教室

- 日時 2月17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(先着順)
- 参加費 1000円
- * 食事、リフト代は個人負担です。(小学生はリフト代無料)
- 申込方法 2月13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(TEL026-1272-11623)

雪上の生き物足跡観察会

- 日時 2月23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
- 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 3000円
- 主催・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)

- 申込方法 電話か直接申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 更埴図書館(TEL026-27312989)

ワイワイ楽しくハイタッチ
ボーリング de 婚活

- 日時 3月16日(土) 午後3時〜8時(受付 午後2時30分)

催し物

第6回遊びで育てるパパママ教室

- 日時 2月17日(日) 午前10時〜午後3時(開場は午前9時30分)
- 会場 更埴文化会館
- 日程
 - 午前10時〜 オープニング
 - 午前10時30分〜 親子運動・体験、親子でパン食い競走、おもちゃ遊び
 - 午前11時30分〜 パパカフェコンサート
 - 正午〜 身近なものを使って遊ぼう、むかしの遊びなど
 - 午後0時30分〜 0円バザー(整理券は午前9時30分から配布)
- 対象 乳幼児〜小学生
- 参加費 1人1000円
- バザー用品のご協力をお願い
- 収集日時 2月11日(月・祝)〜15日(金) 午前8時30分〜午後4時30分
- 収集場所 更埴子育て支援センター
- 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、絵本など
- * 洋服などはサイズ別にお持ちください。
- 問い合わせ先 パパママ教室実行委員会(TEL026-274-1224)

- 会場 アピナボウル長野篠ノ井店、村さ来篠ノ井店
- 定員 男女各10人(二次会含む)
- 参加費 3500円
- 申込期限 3月11日(月)
- 申込・問い合わせ先 出合いの広場ちくま 宮坂(TEL090-4913-7750)

白鳥園イベント

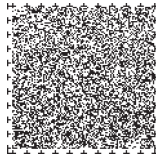
- 共通事項
- 会場 白鳥園
- 申込方法 電話か電子メールで申し込んでください。

- * 持ち物などは申込時に問い合わせてください。
- 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)

期日	時間	内容	参加費
2月2日(土)	午前10時〜正午	【アイシングクッキー作り体験】砂糖でアイシングクッキーを作ります。	2,000円
2月3日(日)	-	【白鳥園節分イベント】節分イベントを行ないます。	-
2月5日(火)	午前10時〜正午	【リポントピアリーを作ろう】リボンを使ってリポントピアリーを作ります。	2,300円
2月8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
2月15日(金)	午前9時30分〜正午	【布小物教室 初級編】ボア生地を使ってマスクケースを作ります。	2,300円
2月19日(火)	午前10時〜正午	【羊毛フェルト講座】羊毛フェルトでひな人形を作ります。	1,200円
2月22日(金)	午前10時〜正午	【アロマカーディフューザーワークショップ】アロマの香りのカーディフューザーを作ります。	1,800円
2月24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
2月27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
2月27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

〈広告欄〉

〈広告欄〉



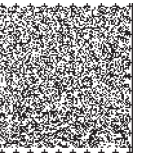
定例の掲示板

千曲市役所
Tel.026-273-1111 (代表)

更埴庁舎
戸倉庁舎
上山田庁舎

FAX026-273-1004
FAX026-275-0238
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
2/3 (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
2/10 (日)	兒玉医院(寂蒔) 026-272-4300 中沢内科医院(稲荷山) 026-272-1013 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	近藤歯科医院(坂城町) 0268-82-5121	上野屋薬局(稲荷山) 026-272-1053 いせや薬局(稲荷山) 026-273-4489 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
2/11 (月・祝)	鶴沢内科クリニック(屋代) 026-272-3713 とよき内科(磯部) 026-276-0413 松尾医院(坂城町) 0268-82-2013	前山歯科医院(上徳間) 026-276-0282	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 日野屋薬局(坂城町) 0268-82-2324
2/17 (日)	島谷医院(杭瀬下) 026-273-1201 あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 安川整形外科クリニック(屋代) 026-273-6611	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	やしろ薬局(屋代) 026-272-8461 信州調剤薬局(杭瀬下) 026-214-6868 加賀屋薬局(戸倉) 026-276-7437
2/24 (日)	千曲中央病院(杭瀬下) 026-273-1212 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	小宮山歯科医院(坂城町) 0268-82-2029	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 宮下薬局(屋代) 026-272-0064 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
3/3 (日)	もみのき内科クリニック(寂蒔) 026-272-3610 いろいろ医院(坂城町) 0268-82-2143	たけい歯科クリニック (鋳物師屋) 026-272-8000	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(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

ウエットスーツ、ストライダー、ベビーサークル、算数セット、蒸し器

*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月末で終了しました。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

ゆずりませ

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、ベレットストーブ、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、エレクトーン、ピアノ、石油ストーブ、電動バリカン、マッサージ機、キャスター付キャリア(小型犬用)、コート、ジャケット、折りたたみペットゲージ(小型犬用)、ベビーベッド、車用チャイルドシート

<広告欄>

2月納期の市税・使用料など

- 固定資産税(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)
- 市営水道料金(2月分)

■納付期限 2月28日(木)

2月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 2月17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。

*住民異動届(住所の異動)は、取り扱いません。

委員会の開催

●教育委員会

■日時 2月27日(水) 午前9時～

■会場 戸倉創造館3階小ホール

■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(木) 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)

市民から寄せられた意見を紹介します

●意見 葛尾組合へ持ち込みするごみは、60センチメートル以下にしなければならぬため、大変苦労します。もう少し大きいものを持ち込むことはできないでしょうか。

●回答(廃棄物対策課) 葛尾組合ごみ焼却施設は、ごみをピットから焼却炉へ入れる投入口の大きさに制限があります。また、搬入されたごみを細かく切断する破砕機がありませんので、投入口の大きさに合わせて60センチメートル以内に裁断してから搬入していただいております。

引き続き60センチメートル以内に細かくしてから搬入していただくようご協力をお願いします。

なお、指定ごみ袋に入らない大きなごみは、「粗大ごみ」となりますので、ごみの出し方のパンフレットに従って出してください。

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(土日・祝日を除く)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)

●2月20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、市道の各駅ほか、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)

<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

定例の相談 (相談は無料です)

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	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13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	2月13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	2月9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。 *両日とも新規登録を受け付けます。
	2月17日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	2月19日(火)	午後1時～5時	戸倉創造館	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、Fax.026-214-3013	
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 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel.026-214-7780	
司法書士法律相談	2月7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)
	2月21日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	3月12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
	3月26日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	2月9日(土)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	2月13日(水)		更埴文化会館 1階会議室	
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14日(木) 2月28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18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。

としょかんへ『来・ぶらりー』

更埴図書館 新刊図書

○小説
 『曙に咲く』蜂谷涼
 『柳は萌ゆる』平谷美樹
 『熱帯』森見登美彦
 『銀色の青』笑い飯哲夫
 ○ノンフィクション
 『平成犬バカ編集部』片野ゆか
 『寝ても醒めてもタカラヅカ』!! 牧彩子
 ○児童向け
 『そしてぼくらは仲間になった』小嶋陽太郎
 『力どこいった?』鈴木のりたけ

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『はつ恋』村山由佳
 『平成くん、さようなら』古市憲寿
 ○ノンフィクション
 『おばちゃん介護道』山口恵似子
 『イオンを創った女』東海友和
 『胃弱のトリセツ』池谷敏郎
 ○児童向け
 『みずとは なんじゃ?』かこさとし
 『うみのごちそうしろくま』柴田ケイコ

更埴西図書館 新刊図書

○小説
 『トッピング』川上健一
 ○ノンフィクション
 『紙1枚! 独学法』浅田すぐる
 ○児童向け
 『トムがてぶくろおとしたら』ジム・エイルズワース

【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23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

おすすめの1冊



「雑賀のいくさ姫」
 著/天野純希
 出版社/講談社

イスパニアに生まれたジョアン。乗り込んだ船での内紛と難破のはてに、紀伊雑賀のいくさ姫、鶴に拾われる。鶴はジョアンらと共に南洋に向かうが……。歴史海洋冒険小説。

人気の本ベスト3 【野菜・土壌づくり】

- 1位 『連続写真でわかる! 野菜の育てかた』
学研パブリッシング
- 2位 『土壌・肥料の基本とつくり方・使い方』
加藤哲郎
- 3位 『マンガと絵でわかる! おいしい野菜づくり入門』加藤義松

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
 *月末図書整理休館日: 2月28日(更埴、更埴西、戸倉)

平成30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)	
	種類	件数
盗難事件	万引き	34件 (±0)
	自転車盗	36件 (+4)
	車上狙い	18件 (+5)
	その他	36件 (+12)
交通事故	件数	210件 (+13)
	死者	0人 (-5)
	傷者	266件 (+29)

●警察からのお知らせ
 特殊詐欺被害を未然に防止するため、金融機関窓口で高額現金を引き出す際には、払出理由などを聴取していただきます。ご理解、ご協力を願います。

●被害に遭わないために
 最近のオレオレ詐欺は、①病院関係者をかたる者から「息子さん」のどのガンである」と電話②息子やその上司から「トラブルでお金が必要」「息子が血を吐いて入院したのでお金は別の者が取りに行く」と電話でお金をだまし取られています。

●特殊詐欺被害を防止するために
 平成30年中の千曲警察署管内の特殊詐欺の発生状況は、暫定値で被害件数は、8件(前年は11件)、被害総額は、約1300万円(前年は約1850万円)で件数・被害総額とも減少しました。

千曲警察署から

《Tel.026-272-0110》

地域おこし協力隊員 集落支援員

奮闘記



第21回

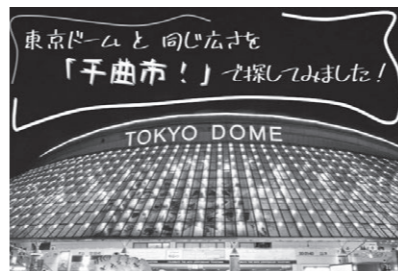
地域おこし協力隊の相馬です。さて、相変わらず、ホームページのお話をしようと思います。

千曲市役所の職員として信州千曲観光局のホームページのお手伝いをして、まもなく2年を迎えます。

当初はイベントやスポット情報を「できるだけ早く、かつ詳細に」を目的に記事掲載をしていました。いわゆる「情報まとめサイト」でした。ただ、最近では昨年の記事を流用できたりなど、過去情報を活用できるようにしてきたので、さらに磨きをかけた記事づくりを始めています。



▲評判の良かった記事例①
「B1ライセンス獲得は「現地生観戦」がカギ」



▲評判の良かった記事例②
「東京ドームと同じ広さを千曲市で探してみました。」

気をつけている点は「共感」。笑いをネタに千曲市をPRしたり、主催側では大きな声で言えない思いを、できるだけ代弁したり。山ほどの情報がWeb上に掲載されている今、記事を選ぶ側に「この記事見たい！」と思わせようと試行錯誤中です。

まだまだ、失敗記事もありますが、とても評判・アクセス数が良かった「会心の一撃」。

「前回と同じ・昨年通り」では成長も集客も見込めないで、日々チャレンジして運営しています。



まだ私に子どもがいなかった頃、二人の姉の子育てを見て、よくこう思っていました。「子ども相手に怒りすぎ」「色々な心配しすぎだよ」そして、私なりに理想の母親像を思い描いていました。

長男は三歳。口も達者になり「やだ」「まだやらない」なんて言葉は日常茶飯事。こちらの都合であれこれ言う余計に頑固になって動きません。私に余裕がないときは、つい大きな声を出したり、「鬼が来るよ！」と脅してしまったりします。そして、少食で好き嫌いが多かっため、栄養は足りているのか、保育園に行つて大丈夫かと悶々とするときもあります。

二男は一歳。兄と比べて風邪を引きやすく、昨年二度も入院しました。熱でグッタリする二男を抱きながら「私が代わつて



小林 千佳さん(屋代)

あげたい」と本気で思っていました。まだ兄が手がかる分、かまつてあげられず、泣きながら後を追ってくる姿に申し訳なく思います。

考えてみると、今の私の姿、当時の姉たちに重なります。思い描いていた「いつも笑顔で大らかな母親」という理想からは程遠い自分がいます。そして、4月からは千曲市を離れ、私も仕事に復帰します。今以上に余裕がなくなり、きつとイライラしてしまふんだろうな……。それでも愛する子どもたちの幸せを一番に考え、周りの人の助けを借りて、私も成長していきたいと思えます。

最後に、子育てに専念したこの3年間を千曲市で過ごさせて幸せでした。知り合えた皆さま、本当にありがとうごさいます。新天地でも頑張ります。

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

感染症の予防をしましょう

第57回

●インフルエンザ

感染力が強く、12月から3月に流行し、日本では毎年10人に1人が感染します。突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴で、併せて喉の痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。小児や高齢者、呼吸器や心臓などに持病がある人は重症になりやすいため、特に注意が必要です。

も水分を摂取し脱水予防をすること、咳エチケットとしてマスクを着用し、周囲に感染させないようにすることも必要です。

●ノロウイルス

感染性胃腸炎などを引き起こし、感染すると2、3日で下痢やおう吐、腹痛が現れます。健康な人は軽症で回復しますが、吐物を誤って気道に詰まらせてしまうこともあり注意が必要です。手指や食品を介して感染するため、予防のためにこまめな手洗いや食材の加熱、調理器具の消毒をしましょう。アルコール消毒は風邪やインフルエンザの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果が無いので、次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。家庭内や集団で生活する施設でノロウイルスにかかること、便や吐物、咳やくしゃみから感染が拡大するので、ドアノブやカーテン、リネン、日用品の消毒をすることに加え、便や吐物からウイルスを吸い込まないように処理することが大切です。

第76回



プレーア

●チケット情報

信州ブレイブウォリアーズの全ホームゲームで使用可能な回数券の販売が決定。1試合での使用枚数制限はありませんので、お得にウォリアーズを応援しよう。

■販売期間 1月15日(火)～4月21日(日)

■販売場所 信州ブレイブウォリアーズホームゲーム会場、信州ブレイブウォリアーズクラブオフィス、井上百貨店(松本市)

■内容 1階/2階自由席(大人)

■金額 1万円

●次節ホームゲーム情報

イワタニ長野 presents ホワイトリングゲーム

2月9日(土) 午後6時 試合開始

2月10日(日) 午後2時 試合開始

■対戦相手 愛媛オレンジバイキングス

■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)

信州ブレイブウォリアーズ

●パブリックビューイング開催

～蔵でウォリアーズを応援～

■期日 2月17日(日)

■時間 午後1時～3時30分頃

*試合開始は午後1時30分

*ハーフタイムに抽選会を開催

■会場 株式会社カクイチ 蔵

■定員 50人(先着順)

■参加費 1,000円(飲食代)

■駐車場 有(無料)

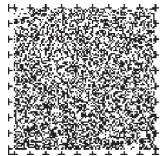
*台数に限りがあるため乗り合いでお願いします。

■対戦相手 島根ササノオマジック

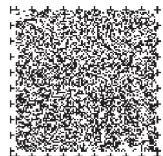
■申込方法 二次元(QRコード)または信州ブレイブウォリアーズホームページから申し込んでください。

QRコードはこちらから→





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 2月13日(水)
上山田 2月14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 2月25日(月)
上山田 今月はありません
*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(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)
更 埴 2月22日(金)
上山田 2月28日(木)
■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
■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
2月7日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園児との交流会
2月14日(木)	うたってあそぼう&ちびまるさんの人形劇
2月21日(木)	うたってあそぼう&工作(事前予約)
2月28日(木)	うたってあそぼう&ひなまつりお楽しみ会

上山田子育て支援センター

開催日	内容
2月6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
2月13日(水)	うたってあそぼう&わくわくおはなしランド
2月20日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園児との交流
2月27日(水)	うたってあそぼう&ひなまつり会・工作(事前予約)

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2学校給食センター

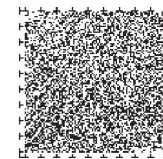
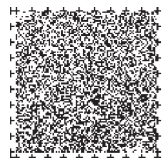
れんこんの炒め物

【材料(4人分)】

サラダ油(炒め油)	小さじ1	三温糖	小さじ2
ごぼう	40g	みりん	小さじ1弱
れんこん	100g	酒	小さじ1強
にんじん	30g	こいくちしょうゆ	小さじ2強
こんにゃく	15g	さやいんげん(冷凍)	20g
さつまあげ	40g		

【作り方】

- ① ごぼうは、皮をこそげてから、ささがきにする。れんこんは、皮をむいて5mm程度のいちょう切り、にんじんは、3mm程度のいちょう切り、もしくは細切りにする。さやいんげんは、2cm程度に切る。
- ② こんにゃくは、5mmの厚さ程度の色紙切りにして、ゆがいておく。
- ③ さつまあげは、5mmの厚さ程度の短冊切りにする。
- ④ 深めのフライパンにサラダ油をひき、ごぼう、れんこん、にんじんを順次炒めていく。
- ⑤ 全体に油が回り、ごぼうが少ししんなりとしてきたら、こんにゃくとさつま揚げを入れてさらに炒める。
- ⑥ 大さじ2程度の水(分量外)を入れ、ふたをして蒸し煮にして火を通す。
- ⑦ 調味料を加えて炒め、最後にさやいんげんを加えて火を通す。
*皮をこそげる…包丁の背やスプーンなどで表面をこそって、皮を薄く落とすこと。



12月20日 名勝嬢捨棚田倶楽部が長野地域振興局長表彰を受賞



名勝嬢捨棚田倶楽部が、平成29年度に県の「地域発元気づくり支援金」を活用して実施した事業が、長野地域振興局長表彰を受賞しました。

同団体は、農業体験者と地域住民が交流・滞在できる交流拠点を地域住民と一緒に整備し、交流事業を開催するほか、棚田の景観保全事業や耕作放棄地の菜の花プロジェクトなどに取り組んでいます。

12月17日 全国大会ベスト8 リベルタス千曲FCが表敬訪問



市を拠点にするサッカークラブ「リベルタス千曲FC」が愛媛県で開催された第25回全国クラブチームサッカー選手権で、ベスト8入りしたことを岡田市長に報告するため、塚口清文監督が更埴庁舎市長室を訪れました。

同クラブは、県大会、北信越大会を勝ち抜き全国大会は初出場でした。

1月1日 初日の出を迎える集いが市内各所で開催



▲森將軍塚古墳から望む初日の出(上)と初日の出を拝む皆さん(下)

▲荒砥城跡から望む初日の出(上)と初日の出を拝む皆さん(下)

市内各所で、平成最後となる初日の出を迎える集いが行なわれました。森將軍塚古墳に約500人、城山史跡公園「荒砥城跡」には約80人が参加しました。午前7時頃、徐々に空が明るくなり始め、東の空から太陽が昇ると「きれい」「明るい」と歓声があがり、集まった人たちはスマートフォンやカメラで撮影していました。

森將軍塚古墳の会場では参加証が配られ、信濃の国を合唱。城山史跡公園の会場では万歳三唱をし、新年を祝いました。

○ 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

千曲市役所 YouTube チャンネル



○ 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届けます。



1月8日 音楽コンクール全国大会5位入賞 小出岳悠くんが表敬訪問



日本クラシック音楽コンクール全国大会のヴァイオリン部門小学生低学年の部で5位に入賞した小出岳悠くん(土口)が、更埴庁舎市長室を訪れ、大会結果を報告しました。

同コンクールは日本クラシック音楽協会が主催。全国大会は12月19日に行なわれ、小出くんが出場した部門は18人で競いました。

1月1日 元旦マラソン 更埴・戸倉会場で開催



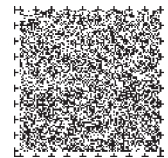
一年の健康づくりの始めとして、毎年恒例の「元旦マラソン」が更埴会場と戸倉会場で行なわれ、更埴会場には189人、戸倉会場には347人が参加しました。

元旦の日差しを受けながら更埴会場では約5km、戸倉会場では約4kmの道のりを、冬の寒さをものともせず駆け抜けていました。

マラソン終了後には「信州ブレイブウォリアーズ」の応援グッズや文房具が当たる抽選会が行なわれ、参加者は楽しいひとときを過ごしていました。

○チクマビトとは・・・

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。
今回は、成人式に参加した人たちに将来の夢を聞きました。



1月13日 千曲市成人式

平成31年千曲市成人式が更埴文化会館で行なわれ、男性352人、女性308人の合計660人が成人を迎えました。

式典で、森健太さんは「千曲市民であることに誇りをもって精進していきたい」、飯島里奈さんは「成人としての自覚をもって、大人社会の一員として努力していきたい」と「誓いの言葉」を述べました。

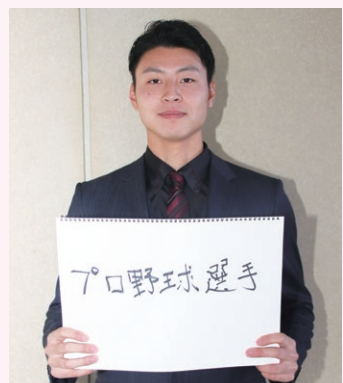
会場では、旧友と記念撮影をしたり、思い出話をしたりする姿が見られました。



小林 聖弘 さん



湯原 成美 さん



平林 萌 さん



小林 令奈 さん



小林 明日香 さん



町田 彩絵 さん

あなたの夢は？
新成人に聞きました

発行 長野県千曲市(〒387-8511 長野県千曲市大字杭瀬下84番地)
編集 総務部秘書広報課 *乱丁・落丁はお取り替えしませぬ。
千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
印刷 寺沢印刷(千曲市大字八幡2069番7)

昨年、ホストタウンの協定を締結するため、ハンガリーへ行ってきました。私は海外が二度目なので自信満々に出発しましたが、飛行機内でコーラを頼んでオンラインジュースが出たり、ビールを頼んでフィッシュが出たりとあえなく撃沈。ちよつと泣きそうになりましたが、焦らず、出てきたものをまるで頼んだかのようにおいしくいただきました。

羽藤

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31年1月1日現在)

世帯数	22,020(-11)	平成30年 12月中の動き	
人口	59,453人(-7)	転入	119人
男	28,759人(-17)	転出	85人
女	30,694人(+10)	出生	29人
		死亡	70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2月号の印刷費は、1部あたり約23円です。