

千曲市名誉市民顕彰式



～名誉市民～

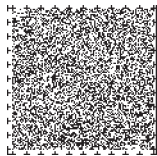
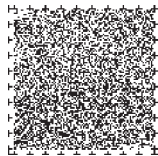
本市の住民または本市にゆかりの深い人で、学術、文化、産業、経済そのほか各般にわたり市と国家の繁栄進展に貢献し、その事績が極めて顕著で、市民の尊敬の的として仰がれる方に「千曲市名誉市民」の称号を贈り、顕彰しています。

今月の表紙

2月2日に、屋代中学校音楽堂で挙行された千曲市名誉市民顕彰式。市は倉科出身の日本画家である倉島重友さんに、名誉市民の称号を贈りました。倉島さんの母校である会場には、約100人の関係者が出席し、合併後2人目となる名誉市民の誕生を祝いました。

今月の主な紙面

チクマビト 倉島重友さん	 2
【特集】ロケで新たなまちの魅力を	 3～9
市政トピックス(大池総合案内所が再開など)	 10
長野県議会議員一般選挙	 12



その星の名前を知るとき恋が輝きだす

特集 ロケで新たなまちの魅力を

千曲市は、映画やドラマなどを通じて、観光誘客に繋げる「ロケツーリズム」に力を入れています。

市は、映画やドラマなどのロケを生かした観光誘客を目指す「ロケツーリズム」によるシティブロモーションとご当地グルメの開発に取り組んでいます。

今年度は、4月5日(金)全国公開の映画「4月の君、スピカ」を含む4本の映画、2本のテレビドラマのほか情報番組や旅番組など計33作品が、市内で撮影されました。

また、過去には平成18年公開の映画「博士の愛した数式」で「あんずの里」がロケ地となりました。NHK大河ドラマでは、平成19年放映の「風林火山」と平成22年放映の「江・姫たちの戦国」で城山史跡公園「荒砥城跡」が使われています。

映像の力で、市の自然風景などの多様な魅力を発信することは、ロケ地を訪れる「聖地巡礼」などにより観光客の増加、移住者の増加につながり、大きな経済効果が期待できます。

また、映像作品の中に、エキストラとして自分が出演したり、知っている場所が登場したりすると、一生の宝物になるかもしれません。ロケを通じて、千曲市の新たな魅力を一緒に作ってみませんか。

千曲市名誉市民

くらしま しげとも
日本画家 倉島 重友 さん (茨城県在住・倉科出身・74歳)



「絵を描く上で、郷土の原風景が身に染みている」

「名誉市民の称号をいただき、感謝に堪えない。プレッシャーだが、これから先、命尽きるまで筆を持ち続ける覚悟ができた」。

2月2日、市立屋代中学校の音楽堂で挙行された「千曲市名誉市民顕彰式」。千曲市になって2人目の名誉市民の称号を贈られた日本画家の倉島重友さんが述べた言葉だ。

倉島さんは昭和19年埴科郡倉科村(現千曲市)生まれ。父、丹浪さんが日本画家であったことから、子どもの頃から絵を描いていた。本格的に絵の道を志したのは高校2年生の頃。丹浪さんの友人で、毎年あみずの絵を描きに倉島家を訪れていた洋画家の大沼静蔵さんから東京藝術大学の夏期講習の話を聞き、高校3年生のときに受講した。

東京藝術大学美術学部に進学し、昭和44年に、美術団体「日本美術院」の展覧会である春の院展で初入選。昭和46年には、再興院展で初入選を果たした。平成16年に日本美術院の同人に推挙された。

その後、平成24年には、再興院展で最高賞の内閣総理大臣賞を「合歓」で受賞した。

市内では、平成17年と27年に「倉島重友日本画展」を開催。屋代中

学校、東小学校在改築落成の際は、作品をそれぞれに寄贈されている。そして、「合歓」は、9月に開庁予定の新庁舎1階に展示される。「苦心して描いた作品であり、新庁舎に展示されることは大変ありがたい」と倉島さんは話す。

市民の皆さんには、倉島さんの大作を鑑賞しに、ぜひ新庁舎に足を運んでもらいたい。

千曲市名誉市民顕彰記念

「倉島重友画業五十周年記念展」

鑑賞研修旅行

当日は、倉島さんに作品解説をしていただきます。

■日時 4月20日(土) 午前6時～午後6時45分

*午前6時に市役所更埴庁舎に集合してください。

■会場 茨城県天心記念五浦美術館(北茨城市)

■参加費 1万2000円

■申込方法 3月31日(日)までに電話で申し込んでください。日程の詳細をご案内します。

■主催 倉島重友先生後援会

■申込・問い合わせ先

倉島重友先生後援会事務局

屋代西沢書店 柳澤 TEL 026-127212174

地域の魅力×映像の力

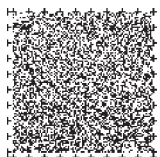
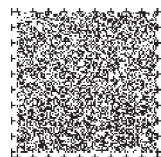
市は、映画やドラマなどのロケを生かした観光誘客を目指す「ロケツーリズム」によるシティブロモーションとご当地グルメの開発に取り組んでいます。

今年度は、4月5日(金)全国公開の映画「4月の君、スピカ」を含む4本の映画、2本のテレビドラマのほか情報番組や旅番組など計33作品が、市内で撮影されました。

また、過去には平成18年公開の映画「博士の愛した数式」で「あんずの里」がロケ地となりました。NHK大河ドラマでは、平成19年放映の「風林火山」と平成22年放映の「江・姫たちの戦国」で城山史跡公園「荒砥城跡」が使われています。

映像の力で、市の自然風景などの多様な魅力を発信することは、ロケ地を訪れる「聖地巡礼」などにより観光客の増加、移住者の増加につながり、大きな経済効果が期待できます。

また、映像作品の中に、エキストラとして自分が出演したり、知っている場所が登場したりすると、一生の宝物になるかもしれません。ロケを通じて、千曲市の新たな魅力を一緒に作ってみませんか。



漫画「4月の君、スピカ。」が、昨年秋に市内ロケが行なわれ、実写映画化されました。

この映画は、小学館「Sho - Comi」にて連載され、累計発行部数120万部を突破した天文部を舞台に巻き起こる、三角関係の天体観測ロマンチック・ラブストーリーです。主演は、女優の福原遥さんとEXILE/FANTASTICS from EXILE TRIBEの佐藤大樹さん、メガホンを取ったのは大谷健太郎監督です。主演の2人に絆を育んだロケ地について伺い、市民の皆さんへのメッセージもいただきました。

4月5日(金)全国劇場公開

映画「4月の君、スピカ。」

千曲市の印象

千曲市は、楽しめる場所がたくさんある素敵な場所だなと思いました。

星や景色も綺麗で、温泉を楽しめたり、美味しいご飯がたくさんあったり、千曲市のあんなジャムが美味しすぎてハマっちゃいました！

千曲市の皆さんへメッセージ

千曲市の皆さん。映画「4月の君、スピカ。」の撮影では大変お世話になりました！

千曲市は、空気も景色も星もとっても綺麗で、毎日癒されながら撮影をしていました。そして何と言っても千曲市の皆さんがすごく優しい！皆さんの声をかけていただき色々ところを案内して

千曲市の印象

オール千曲市で行なわれた今作は、クランクイン前に監督キヤストと一緒に、ロケ地を巡り市長にご挨拶もさせていただきました！

その際、ロケ地ひとつひとつにどんな名前の由来があったりという観光客がどういう理由で訪れるのかなど、丁寧に説明していただき、知ることができました。なので撮影中、秦陽、星、深月が違和感なく自然に溶け込んでいるリアリティ感や、

親近感が画にも現れていて、より一層映画の世界観を演出してくれました。大好きな温泉、シヤインマスカット、蕎麦など常に贅沢な自然とグルメに囲まれながら、心地よく日々の撮影に取り組むことができました！

特に深月役の鈴木仁くんとは、毎朝温泉に入ってから現場にいき、撮影後も毎日二人で温泉に浸かっていました(笑)

千曲市の名物あんずも映画の中で大活躍です！！

千曲市の皆さんへメッセージ

皆さまの多大なるご協力があったからこそ、今作を撮影することができました！

千曲市の魅力がこの映画を通して、沢山の方に知っていただけるよう僕らも頑張ります！

そしてこの映画を見た方が「あのシーンのあの場所だー」といって観光スポットのようになったら僕らは、なお嬉しく思います！！

そして何より、千曲市の綺麗な星空が、この映画をいつも美しい作品にしてくれました。心から感謝してます！！

空気も景色も星も綺麗で、癒されながら撮影をしていました



早乙女 星役
ふくはら 遥さん

Profile

1998年、埼玉県出身。2009年NHK Eテレの料理番組「クッキングアイドル アイ!マイ!まいん!」の主人公・柊まいんとして出演し、話題に。女優のほか、声優・歌手・ファッションモデルなどでも活躍中。

千曲市の綺麗な星空が、美しい作品にしてくれました



FANTASTICS from EXILE TRIBEの4月3日(水)リリースセカンドシングル「Flying Fish」に収録される「Believe in Love」が主題歌に決定！！

うだがわ 秦陽役
さとう 大樹さん

Profile

1995年、埼玉県出身。2014年EXILE PERFORMER BATTLE AUDITIONにてEXILE新メンバーとして加入。2016年にダンス&ボーカルグループ「FANTASTICS from EXILE TRIBE」を結成。グループではリーダーを務める。



Information

ロケ地として登場する場所



更埴西中学校校舎 (稲荷山)



土蔵の町屋 (稲荷山)



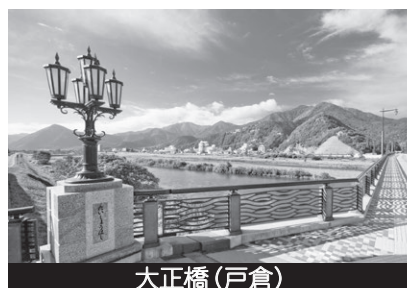
千曲川展望公園 (八幡)



カラコロの足湯 (上山田温泉)



戸倉宿キティパーク (戸倉)



大正橋 (戸倉)

*このほか、上山田小学校・更埴西図書館・稲荷山養護学校・湯のさとちくま白鳥園(ことのは)などがロケ地となっています。



(C) 杉山美和子 / 小学館

「4月の君、スピカ。」

原作：杉山美和子 (小学館「Sho-Comi」連載)
監督：大谷健太郎
出演：福原遥、佐藤大樹、鈴木仁、井桁弘恵ほか
脚本：池田奈津子
企画・プロデュース：高石明彦
製作：「4月の君、スピカ。」製作委員会

Story

高校受験に失敗し、うっかり超スパルタ進学校へ入ってしまった早乙女星。勉強にはついていけず、友達ともうまく会話できず、入学早々にも関わらず落ち込んでいたが、天文好きの無口な美少年・深月と口が悪い学年トップの秀才・泰陽の2人組に出会う。彼らに誘われるまま天文学部に入った星。今まで自分は運が悪いと思っていたが、とっておきの居場所を見つけた星の毎日は、一気に輝きだす。

映画「4月の君、スピカ。」
公式 Twitter：@ kimispi_move
公式 Instagram：@ kimispi_move



映画「4月の君、スピカ。」
公式ホームページへの
二次元 (QR) コード

Voice 撮影場所の提供者



ゲーギーズカフェ 代表
迫 大樹 さん (41歳・上徳間)

聖地巡礼で集客が伸びる、知名度が上がる

福原遥さんと佐藤大樹さんが演じる生徒が勉強する場所として、ゲーギーズカフェ千曲店を使用していただきました。

映画情報が解禁したときには、福原さんや佐藤さんのファンの方を中心に県外から何組も来店していただき、ロケ地となることの反響に驚きました。

予告編に店内の場面が映っていたため、思わずスクリーンショットを撮り、スタッフに送って喜びました。映像には、千曲市だとわかる風景がたくさんあり、その一部に店内も登場していることが、光栄だと感じています。映画が公開されて、これからもどんどんお客さんに来てもらえると嬉しいですね。

Voice エキストラ出演者



矢島 璃乃 さん (18歳・八幡)

すごく緊張しましたが、いい経験になりました

福原遥さん演じる主人公のクラスメイト役として、更埴西中学校や稲荷山養護学校での、登校シーン・放課後シーン・全校集会シーンなどに参加しました。

初めての経験だったので、戸惑う部分が多かったのですが、大谷監督から役の設定のアドバイスをいただき、演じることができました。同じシーンを何回も撮り直すため、撮影は長時間になり大変でしたが、自分が作品の一部に関わったと思うと楽しかったです。

映画館の大きなスクリーンで、自分が映っていたら恥ずかしいですが、感激したいと思います。また機会がありましたら、映像作品にエキストラとして参加してみたいです。

千曲市が映画の中で 生き生きと 息づいています



監督 大谷 健太郎 さん

Profile 1965年、京都府出身。1999年「avec mon mari アベックモンマリ」で劇場用映画デビュー。2002年映画「とらばいゆ」でバンコク映画祭最優秀長編映画賞を受賞。2005年映画「NANA」が大ヒット。2014年には、ベストセラーコミックを原作とした映画「黒執事」をアニメーション監督であるさとうけいいちと共同監督した。

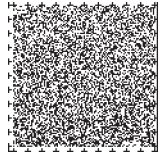
子供の頃、五木ひろしさんの名曲「千曲川」が大好きで、どんな川だろうと想像しながら曲を聴いていました。今回の映画で、初めて千曲市を訪れ、千曲川を眺め、想像していた以上に美しい景観に感銘を受けました。そして、映画の全面的な撮影地になるのは今回が初めてと聞き、映画を通じて全国に千曲市の魅力を知ってもらおうべきだと思い、即決で選んだのは言うまでもありません。

この映画は、「星」がテーマで、天文部の高校生たちの青春物語です。実際に綺麗な星がたくさん見える戸倉宿キティパークや千曲川展望公園は、主人公たちが星を観る特別な場所として、物語にぴったりの撮影地となりました。記憶に残る素晴らしいシーンの数々が撮れたと満足しています。

他にも学校や町並み、どの撮影地も魅力的でした。ほぼ全シーンを千曲市内で撮影しており、物語そのものの舞台として、主人公たちの生まれ育った場所として、千曲市が映画の中で生き生きと息づいていて、まさに「千曲市の映画」だと言えます。

そして、撮影に協力して頂いた千曲市の皆さんに心から感謝しています。東京では考えられない程、温かく親切に迎え入れて頂き、快調に撮影を行なうことができました。特に、撮影に参加して頂いたエキストラの皆さんには驚きました。高校が舞台の物語なので、大勢の生徒役のエキストラが必要でした。特に朝礼のシーンでは、百人近く集まって頂き、俳優さんたちと共に芝居をして頂きました。皆さん、とても演技が上手かったです。おかげで良いシーンが撮れました。撮影に参加して頂いたエキストラの皆さん全員の名前が、映画のエンドロールで流れますので、楽しみにしてください。

千曲市の皆さんに、是非この映画を観て頂きたいです。千曲市の魅力をスクリーンの中で再確認して、楽しんで貰えると嬉しいです。そして、映画を通して千曲市を知った全国の人たちが、大勢この町を訪れてくれるように、一緒に盛り上げていきましょう！



Interview



株式会社 地域活性プランニング

代表 藤崎 慎一さん

ロケ誘致によるまちづくりやロケ地情報誌の発行を行なう㈱地域活性プランニングの代表を務めるほか、観光庁「ロケツーリズム協議会」会長・経済産業省「地域活性キーパーソン」座長・総務省「地域力創造アドバイザー」などを歴任。

「一本の作品がまちを変える」

地域の良さを全国や世界に発信しないと、その地域を訪れる人は少なく、特産物などは売れません。ロケツーリズムは映画やドラマを通じて、無償で地域の良さを宣伝できるシティプロモーションの一環であり、その地域のファンをつくることです。そのためには、風景と食は欠かせません。

千曲市には、映画やドラマの撮影などで協力いただける地域の皆さん・昭和レトロな温泉街・あんずといった魅力ある特産物・四季折々の自然があります。今後は本当に楽しみなまちです。

一本の作品でまちは変わります。しかし、地域の皆さんが行動しないとまちは変わりません。皆さんのまちです。行政だけでなく、その地域に住む人らで行動し官民一体となって、千曲市のファンをつくることが重要です。

**ロケを生かしたまちづくりを
市民の皆さんと盛り上げたい**

映画やドラマのロケ地が新たな観光資源になることから、市では積極的なロケ誘致に取り組んでいます。

昨年度から、ロケ誘致に関わる情報窓口を千曲ロケーションサービス（信州ちくまロケ杏力隊）に一本化したほか、ロケハンツアーなどを行なってきました。

この結果、市内で撮影された映画やドラマが、公開されていきますので、皆さん楽しみにしてください。スクリーンやテレビ画面に千曲市の風景が登場すれば、きっと胸が躍るはずですよ。

ロケの受け入れに伴い今後、さまざまな場所での撮影に遭遇する可能性があるかと思っています。そのため、撮影を見学する際には、円滑に撮影が進むよう静

エキストラ・ロケ地を募集

■応募方法
市ホームページまたは市総合観光会館・観光交流課にある「千曲ロケーションサービス（エキストラ・ロケ地）登録書」に必要事項を記入のうえ、直接持参するか郵送してください。

■注意事項
○この手続きは「登録」であり、撮影を約束するものではありません。
○撮影に関する情報を他言することや、インターネット上で公開することは禁止です。

■申込・問い合わせ先 市総合観光会館・観光交流課
（〒389-0821 千曲市上山田温泉二丁目12番地10、Tel.026-275-1753）



観光交流課 本田 瑞季さん

かに見守っていただきますようご理解をお願いします。

現在、映画やドラマの制作者の方たちに撮影の幅を広げていただこうと、エキストラとして参加できる市民の方や、ロケを受け入れていただける市内の企業・民間施設を募集しています。

エキストラは老若男女問わず、ロケ地は古民家・工場・倉庫といった場所など、皆さんのご協力をお待ちしています。一緒に千曲市をロケのまちとして盛り上げていきましょう。



あんずの花酵母で作った「あんずコッペパン」
平成32年度（2020年度）の商品化に向けて開発中

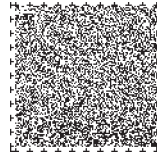


手軽に食べられるコッペパン。
あんずの果肉の甘酸っぱさと生クリーム・カスタードクリームが絶妙なマッチング。

この結果を踏まえ、市では特産のあんずとあんずの花酵母で作った「あんずコッペパン」を平成32年度（2020年度）の商品化に向けて、戸倉上山田商工会・市内メーカー・市民の皆さんの協力のもと、現在商品開発を行なっています。



▲あんずコンポート入りフローズンヨーグルト



ロケ地×グルメ

ロケ地を訪れて楽しみたいのが、その土地でしか味わえないご当地グルメです。

市は、昨年8月に秋葉原（東京）で行なわれた映画やドラマのロケ地とグルメの祭典「第4回全国ふるさと甲子園」に出店しました。

審査員と来場者の投票で決まるグルメ大賞「デザート・ドリンク部門」で、あんずを生かした「あんずコンポート入りフローズンヨーグルト」が1位を獲得しました。

「島ぜんぶでおーきなこと！ 第11回沖縄国際映画祭」 上映作品



市内を主舞台として撮影し、大ヒット映画「カメラを止めるな!」の撮影監督がメガホンを取る

地域発信型映画「透子のセカイ」

4月の沖縄国際映画祭後、全国公開予定

地域発信型映画とは

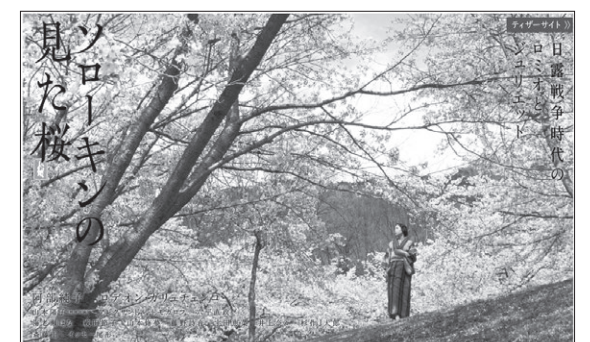
「自分たちが住む街のさまざまな魅力を全国に伝え、地域を活性化させたい」という地元への熱い想いを映画を通して実現する吉本興業株式会社のプロジェクトです。地域住民が、エキストラで出演したり、炊き出しの提供などを行なったりすることで制作協力します。もちろん、吉本興業のお笑い芸人も俳優で出演します。

監督：曾根剛
プロデューサー：源田泰章
制作：よしもとクリエイティブ・エージェンシー
出演：吉本実憂、白石優愛、原西孝幸（FUJIWARA）濱津隆之、こてつほか

Story
神社で巫女として働く透子は、村の祭りが古い言い伝えのせいで、中止になることを知る。反対を押し切って祭りの準備を進める透子。あるとき湖で不思議な少女と出会い、事態は思わぬ方向へ……

Coming Soon

劇中の一部を戸倉宿キティパークで撮影



2019年3月22日（金）角川シネマ有楽町ほか全国公開／3月16日（土）愛媛県先行公開



戦争がなければ一緒に眺められた桜
戦争がなければ出逢えなかった二人の物語

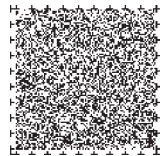
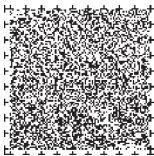
映画「ソローキンの見た桜」

公開 3月22日（金）

アイシティシネマ（松本市）ほか全国約20会場

監督・脚本・編集：井上雅貴
出演：阿部純子、ロデオN・ガリョウエンコ、イッセー尾形、アレクサンドル・ドモガロフ、山本陽子、斎藤工、六平直政ほか

Story
日露戦争時代、日本には多くのロシア兵捕虜収容所が存在した。日本で初めて同施設が設けられた松山市（愛媛県）を舞台に、運命的に出会ってしまった日本人看護婦とロシア将校。この二人とその子孫が巡る、不思議な運命の物語。



▲りんごの収穫の様子

農家のお手伝いをしてみませんか

アグリサポーターを募集

■申込・問い合わせ先

上山田庁舎・千曲市営農支援センター
(農林課内、内線7241)

【平成30年度活動実績】

- アグリサポーター登録者
約30人
子育て世代のママも活躍中
- 依頼農家
約70件
- 作業時間
延べ20,000時間(年間)

- 募集要件 農作業ができる健康な人(講習会などを実施しますので、農業未経験の人でも可能です)
- 作業内容 りんごの摘果・葉つみ・収穫、ぶどうの収穫に向けた作業など
- 作業期間 農家から作業依頼のあった日(4月～7月、9月～11月の予定)
- 作業時間 各農家で異なりますが、午前8時30分から午後5時(午前9時から午後3時までなど、相談に応じます)
- 作業場所 市内
- 賃金 時給830円(平成30年度実績)
- *詳細は問い合わせてください。
- 募集人数 10人
- 申込期限 3月29日(金)
- 申込方法 市ホームページまたは、上山田庁舎農林課から取得した「申込用紙」で応募してください。



4月1日(月)から変更

循環バスのダイヤ改正

■問い合わせ先

更埴庁舎・生活安全課(内線5531)

千曲市循環バス時刻表	
平成31年4月1日改正	
乗車料金(千曲市・千曲市外)	大人 200円 小・中学生 100円 小学生以下 50円
乗車時間	約1時間
乗車場所	上山田庁舎・更埴庁舎・千曲市営農支援センター
乗車時間	約1時間
乗車場所	上山田庁舎・更埴庁舎・千曲市営農支援センター
乗車時間	約1時間
乗車場所	上山田庁舎・更埴庁舎・千曲市営農支援センター
乗車時間	約1時間
乗車場所	上山田庁舎・更埴庁舎・千曲市営農支援センター
乗車時間	約1時間
乗車場所	上山田庁舎・更埴庁舎・千曲市営農支援センター

▲詳細は、市報3月号に折込の「千曲市循環バス時刻表」で確認ください

- 全体
 - 今年の秋以降に循環バスダイヤの再編を予定しているため、今回は大きな改正はありません。循環バス・デマンド型乗合タクシー時刻表のみの簡易版を発行します。
 - 長野寿光会上山田病院の工事に伴い、乗降場所を変更します。
- 大循環線
 - 東回り1便を通学で利用できるように屋代方面を経由します。
 - 上山田病院周辺の循環ルートの一部変更します。
- 東西線(姨捨棚田・温泉連絡便)
 - 姨捨棚田・温泉連絡便を2便に減便します。
- 更級戸倉線、五加戸倉線、上山田線
 - 運行時間、運行経路を一部変更します。



▲県産のカラマツを使用し、木の温もりを感じられる大池総合案内所

4月20日(土) リニューアルオープン

大池総合案内所が再開

■問い合わせ先

上山田庁舎・農林課(内線7262)

- 平成28年8月の火災で焼失した「大池市民の森」大池総合案内所の再建工事が終わり、新しい案内所が4月20日(土)午前9時にリニューアルオープンします。
- バンガロー・テニスコートなどの予約は、4月1日(月)午前9時から開始します。また、バンガローの予約が大池総合案内所ホームページから予約できるようになりました。
- 森のレストラン「しゃべりば」
 - 日当たり抜群、開放感のあるバリアフリー設計の森のレストランです。お客さまに、厳選した食材を調理し、できたてを提供させていただくため、事前予約制とさせていただきます。
- 大池キャンプ場
 - 大小10棟のバンガローと湖畔にテントサイトがあります。バンガローは1泊4,000円、家族や仲間とゆったり過ごせるスペース・キッチン・水洗トイレを完備しています。テントサイトは広いエリアを確保しています。
 - *大池市民の森では、さまざまなイベントを行なっています。詳細は大池総合案内所に問い合わせてください。

指定管理者 株式会社 森選組より

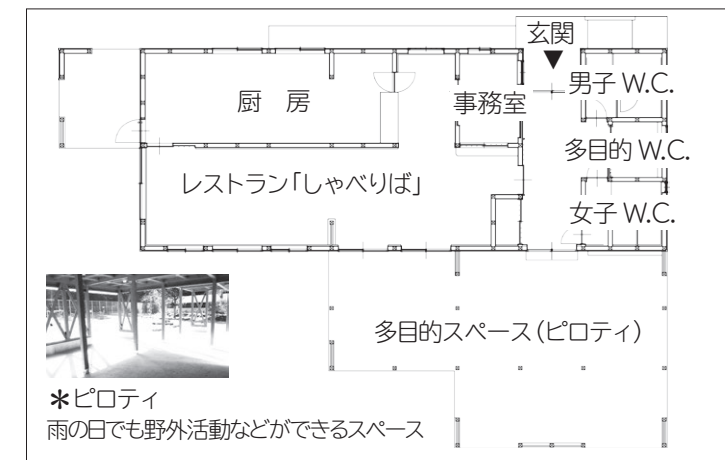
関係者のお力添えにより、大池総合案内所を新規オープンさせていただく運びになりました。

森のレストラン「しゃべりば」、団体などにご好評をいただいている手ぶらでバーベキューなどを楽しめる「育成会プラン」も再開します。また、新しくなった大池総合案内所では、雨の日でも野外活動ができるようになりました。

今まで以上のサービスに努め、「大池市民の森」にふさわしい、いこいの森になるように管理運営を努めます。



▲楽プラ BBQ の食材提供例(2人前)



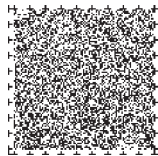
- 開館日 4月20日～10月31日(平成31年のみ)
- 開館時間 午前9時～午後4時
- 定休日 水曜日(ゴールデンウィーク、7・8月は除く)
- 所在地 〒387-0023 千曲市大字八幡大池2番地379号
- 施設概要 木造平屋建て、建築面積198.11㎡、延床面積119.26㎡
- キャンプ場などの申込・問い合わせ先 Tel・FAX 026-272-5372



▲森のレストラン「しゃべりば」



▲大池総合案内所ホームページへの二次元(QR)コード



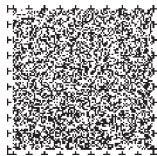
音声コード

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。

長野県議会議員一般選挙 投票日 4月7日(日) 午前7時～午後8時

一部の地区は午後7時まで

■問い合わせ先 更埴庁舎・選挙管理委員会(内線5722)



■千曲市で投票できる人
次の要件を満たし、千曲市の選挙人名簿に登録されている人

【年齢要件】
○平成13年4月8日までに生まれた人
*平成13年4月1日から8日までに生まれた人は、期日前投票の方法が異なりますので、問い合わせください。

【住所要件】
○平成30年12月28日以前から市内に住所を有する人
*転出された人
平成30年12月29日以降に県内へ転出された人で、千曲市の選挙人名簿に登録されている人は、入場券は発行されませんが、千曲市の投票所で投票することができます。投票の際に「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」を提示する必要があります。投票日までには最寄りの市役所・町村役場で交付を受けてください。ただし、12月28日までに新住所地に転入の届出をし、引き続き居住している場合は、新住所地で投票してください。

*最近市内で転居した人

3月13日以降に転居の届出をした人は、旧住所地の投票所で投票してください。

入場券

入場券は忘れずに投票所へ持参しましょう。入場券をなくしても投票できますが、投票に時間がかかることがあります。紛失または忘れた人は、投票所で申し出てください。

■身体が不自由な人は代理投票
身体が不自由で自分で記入ができない人は、投票所で係員が代理投票をします。

郵便による不在者投票

身体に重度の障がいがある人は、自宅で郵便による不在者投票ができます。郵便による不在者投票をするには、選挙管理委員会が発行した「郵便等投票証明書」が必要です。
①郵便による不在者投票の対象者 表1に該当する人
②郵便での代理記載による不在者投票の対象者 ①のうち、さらに次のことにも該当する人
○身体障害者手帳を持つ人で、上肢1級または視覚の障がい
が1級の人
○戦傷病者手帳を持つ人で、上肢または視覚の障がい

投票所一覧

投票区	投票所	地区名など	投票区	投票所	地区名など
1	雨宮保育園	雨宮・土口・生萱	23	代公民館	八幡(代)
2	倉科公民館	倉科	24	磯部公民館	磯部・新戸倉温泉
3	あんず保育園	森	25	福井公民館	福井
4	屋代保育園	屋代(高見町、田町、神明町、下横町、新町)	26	戸倉保健センター	上町・上中町
5	屋代公民館	屋代(本町、中町、横町、宮本町、西横町)・栗佐	27	今井町公民館	中町・今井町
6	屋代第六区公民館	屋代(弥生町、高畑)	28	柏王公民館	柏王
7	屋代駅市民ギャラリー	小島・桜堂	29	若宮公民館	若宮
8	寂蒔団地集会所	寂蒔(上町5・6、仲町3、本組1・2、西町1～13)	30	芝原公民館	芝原
9	埴生児童センター	寂蒔(上町1～4、仲町1・2・4、皇子町1～3)、鋳物師屋・打沢	31	黒彦公民館	黒彦
10	中公民館	中	32	更級コミュニティセンター	仙石・須坂
11	杭瀬下公民館	新田・杭瀬下	33	羽尾第四区公民館	羽尾第四区
12	稻荷山公民館	稻荷山(本八日町、中町、荒町)	34	羽尾第五区公民館	羽尾第五区
13	更埴中学校第1音楽室	稻荷山(元町、治田町、上八日町)	35	上徳間公民館	上徳間
14	小坂公民館	桑原(小坂)	36	内川公民館	内川
15	桑原転作研修センター	桑原(西区、中区、東区)	37	千本柳公民館	千本柳
16	大田原公民館	桑原(大田原)	38	小船山公民館	小船山
17	八幡公民館	八幡(上町、辻、新宿、森下、北堀、志川)	39	八坂林業集会所	漆原・八坂
18	郡公民館	八幡(郡)	40	上山田小学校体育館	新山・三本木
19	中原公民館	八幡(中原)	41	上山田児童館	中央・城腰
20	峯公民館	八幡(峯)	42	総合観光会館	上山田温泉・戸倉温泉
21	姨捨公民館	八幡(姨捨)	43	力石公民館	力石
22	大池公民館	八幡(大池)			

*第3投票区投票所は、「あんずの里観光会館」から「あんず保育園」に変更になっていますので、注意してください。

農業委員候補者・農地利用最適化推進委員候補者の推薦と募集

■推薦と募集期間 3月4日(月)～4月1日(月)

推薦と募集要件

次のすべてに該当する人です。

①農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行なうことができること。

②農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見を有すること。

③農業委員会等に関する法律第8条第4項に規定する以外の者。

④法令の規定により農業委員との兼職を禁止されている職にない者。

■定数

○農業委員 15人

○農地利用最適化推進委員(下表のとおり)

■業務内容

○農業委員

農地の権利移動などの申請の許可・決定などの審査など

○農地利用最適化推進委員

遊休農地の発生防止・解消に向けた農地パトロールなど

■推薦または応募方法

上山田庁舎農業委員会にある申請用紙または、市ホームページから取得した推薦届か応募届に必要事項を記入して、4月1日(月)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。

*農業委員と農地利用最適化推進委員の候補者に同時になることや農地利用最適化推進委

項症から第2項症の人

*投票用紙は、4月3日(水)までに「郵便等投票証明書」を添えて、更埴庁舎選挙管理委員会に請求してください。

■期日前投票日

3月30日(土)～4月6日(土)

■時間

午前8時30分～午後8時

■会場

更埴庁舎北庁舎会議室
戸倉庁舎1階和室

表1 郵便による不在者投票の対象者

手帳など	対象
身体障害者手帳	○両下肢、体幹、移動機能の障がい1級または2級の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい1級または3級の人 ○肝臓、免疫の障がい1級から3級の人
戦傷病者手帳	○両下肢、体幹の障がい特別項症から第2項症の人 ○心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい特別項症から第3項症の人
介護保険被保険者証	要介護状態区分が要介護5の人

非常勤職員(給食補助員)を募集

■募集人員 若干名

■募集要件 普通自動車免許を有する人

■勤務場所 市内保育所

■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4時30分のうち7時間以内

■勤務日数 20日以内/月

■賃金 時給860円

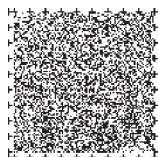
■応募方法 市販の履歴書に記入のうえ、3月14日(木)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。

■面接試験

3月中旬

農地利用最適化推進委員の地区別定数表

担当区域	大字等名	定員
更埴川東地区	屋代、栗佐	1
	雨宮、土口、生萱	1
	森、倉科	2
	寂蒔、鋳物師屋、打沢、小島、桜堂、杭瀬下1丁目～6丁目、杭瀬下、新田、中	1
更埴川西地区	稻荷山、野高場	1
	桑原	1
	八幡	2
戸倉地区	若宮、羽尾、須坂	3
	磯部、戸倉、戸倉温泉、上徳間、内川、千本柳、小船山	1
上山田地区	上山田温泉1丁目～4丁目、上山田	1
	新山、力石	1

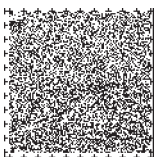


音声コード ……

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111 (代表)

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



非常勤職員(母子・父子自立支援員兼女性相談員)を募集

■募集人員 1人

■業務内容 母子・父子・寡婦福祉や女性保護に関する相談指導業務及び事務補助など

■募集要件

普通自動車免許があり、パソコンができる人で、相談業務経験者を希望します。

■勤務場所

戸倉庁舎こども未来課

*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。

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(勤務時間外の緊急対応あり)

■勤務日数

一般職員に準ずる

■賃金

月額17万5600円

■応募方法

市販の履歴書に記入のうえ、3月15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 3月中

*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(〒389-0892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6273)

非常勤職員

(第2学校給食センター

嘱託栄養士)を募集

嘱託栄養士(アレルギー対応給食担当)を募集します。

■募集人員 1人

■業務内容

アレルギー対応給食の献立作成、調理、事務など

■募集要件

栄養士の資格を有し、パソコンができる人

■勤務場所

第2学校給食センター

■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

一般職員に準じる

■賃金

月額17万5600円

■応募方法

市販の履歴書に記入のうえ、3月15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

3月中

*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、TEL026-1275-0365)

教育相談員を募集

■募集人員 1人

■業務内容

市内の保育園や幼稚園・小中学校に在籍し、支援を必要とする子どもたちの早期発見・早期対応をするための教育相談

■募集要件

公認心理師や臨床心理士、学校心理士、特別支援教育士などの資格があり、普通自動車免許を有する人

■勤務場所

千曲市総合教育センター2階教育相談室(千曲

市大字校堂100番地)

■勤務期間

4月1日から1年間

■勤務時間

午前9時～午後5時(要相談)

■勤務日数

4日から8日程度

／月(要相談)

■賃金

時給1800円

■応募方法

市販の履歴書に記入のうえ、3月15日(金)までに持参するか、郵送(当日必着)してください。

千曲市緑の基本計画の推進事業団体を募集

協働による緑のまちづくりを積極的に進めていくため「千曲市緑の基本計画」に沿った事業を行なう団体を募集します。

■委託期間

契約の日から契約した当該年度の末日まで

■事業内容

植栽から維持管理までを含め

た緑化推進事業や現存の緑を活用した保全事業など

*平成30年度は、公園や沿道の植栽活動などを行ないました。

■募集要件

営利を目的とせず、継続的な活動ができる団体

■応募方法

申請書に必要事項

を記入のうえ、3月26日(火)までに更埴庁舎都市計画課へ持参してください。

*様式は、市ホームページで取得できるほか、更埴庁舎都市計画課でも配布しています。

*様式に必要事項を記入する際は、千曲市緑の基本計画推進

事業業務委託仕様書に準じて

ください。

■選考結果

4月上旬に、申込団体に通知します。また、市ホームページにも掲載します。

■申込・問い合わせ先

更埴庁舎・都市計画課(内線5621)

市民農園利用者を募集

農家以外の皆さんが、家庭用の野菜を作り、土に親しんでもらうため、市民農園の利用者を募集します。

市民農園で楽しく「農」にふ

れてみませんか。

■利用時期

4月1日から

■利用期間

1年から3年

*農園ごとに異なります。

■申込方法

上山田庁舎農林課にある農園申込書に記入のうえ、3月22日(金)までに提出してください。

*申込者が多数ある募集区画は、抽選となります。

■利用上の注意事項

○市民農園利用者は、市内在住者で、家庭菜園を楽しみたい人に限ります。

○駐車場がないため、住んでいる所から近い区画を利用してください。

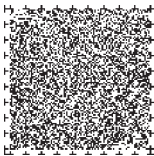
○営利を目的とした使用はできません。

■申込・問い合わせ先

上山田庁舎・農林課(内線7241)

市民農園の利用区画など

農園No.	地区名	農園名	面積(m ²)	年間使用料	募集区画	農園位置
103	打沢	越田	66	2,000円	3	打沢会館南側
104	打沢	松在毛	66	2,000円	3	打沢会館東側
105	稻荷山	伊勢宮	66	2,000円	5	更埴西中学校東側
112	八幡	垺鼻	83	2,500円	1	八幡小学校東側
114	稻荷山	王地	66	2,000円	2	旧JA稻荷山支所南側
115	杭瀬下	見崎	66	2,000円	2	更埴体育館南側
116	稻荷山	元町	66	2,000円	3	治田池北側
117	屋代	中田島	66	2,000円	1	屋代公園東側
120	杭瀬下	向畑	66	2,000円	1	ベシア更埴店北側駐車場西側
121	校堂	土井合	66	2,000円	2	埴生公民館南側
122	屋代	反町	71.8	2,200円	1	科野の里歴史公園北側
201	磯部	福井1	110	3,300円	1	レオパレス岡本北側
204	戸倉	上町2	92	2,800円	1	上町ふれあい広場北側
208	戸倉	上中町2	63	1,900円	1	上中町踏切南側
213	若宮	黒彦5	180	5,400円	3	黒彦団地南側
214	上徳間	上徳間	180	5,400円	1	伊勢社北側

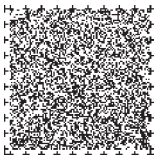


音声コード

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。

千曲市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>
千曲市役所 TEL026-273-1111（代表）

更埴庁舎 FAX026-273-1004
戸倉庁舎 FAX 026-275-0238
上山田庁舎 FAX 026-276-0796



軽自動車の廃車・名義変更の手続き

軽自動車税は、軽自動車などを使用しているかどうかに関係なく、毎年4月1日（賦課期日）現在の車両の所有者（所有権留保付販売の場合は買主）に課税される税金です。

月割課税の制度ではありませんので、4月2日以降に廃車や譲渡されても、1年分の税金がかかります。

軽自動車などを所有しているかどうかは、所有者の申告に基づきます。軽自動車などを廃車または他人に譲渡、住所変更をしたときには、すみやかに申告手続きをしてください。

車種によって手続き場所・手続き方法が異なります。下表の「車種ごとの取扱窓口など」で確認してください。

車種ごとの取扱窓口など

区 分	取扱窓口	持ち物
原動機付自転車（125cc 以下のバイク）	○更埴庁舎税務課（内線5245） ○戸倉庁舎市民窓口課（内線6263） ○上山田庁舎市民窓口課（内線7105）	標識（ナンバープレート）、 印鑑、標識交付証明書、 譲渡証明書など ＊手続き内容により異なります。
小型特殊自動車（農耕用作業車含む）		
125cc を超え250cc 以下のバイク	長野県軽自動車協会 （TEL026-243-1967）	各取扱窓口に問い合わせ てください。
三輪・四輪の軽自動車（乗用、貨物）	軽自動車検査協会長野事務所 （TEL050-3816-1854）	
250cc を超えるバイク	長野運輸支局（TEL050-5540-2042）	

平成31年度適用
軽自動車税のグリーン化特例
（軽課税率）

自動車検査証に記載された「初度検査年月」が平成30年4月から平成31年3月までの一定の環境基準を満たす車両は、平成31年度分に限り軽自動車税が軽減されます。

平成30年度課税分がグリーン化特例に該当していた軽自動車は、平成31年度から標準税率になります。

■問い合わせ先
更埴庁舎・税務課（内線5245）

区分			標準課税	平成29年4月～平成31年3月までのグリーン化特例対象車【軽課税率】		
				電気自動車・天然ガス自動車	ガソリン車・ハイブリット車	
				①おおむね75%軽減	②おおむね50%軽減	③おおむね25%軽減
三輪			3,900円	1,000円	2,000円	3,000円
四輪 以上	乗用	営業用	6,900円	1,800円	3,500円	5,200円
		自家用	10,800円	2,700円	5,400円	8,100円
	貨物	営業用	3,800円	1,000円	1,900円	2,900円
		自家用	5,000円	1,300円	2,500円	3,800円

①電気自動車・天然ガス軽自動車（平成21年排出ガス規制10%以上低減または平成30年排出ガス規制適合）
②乗用：平成32年度 燃費基準＋30%達成車、貨物：平成27年度 燃費基準＋35%達成車
③乗用：平成32年度 燃費基準＋10%達成車、貨物：平成27年度 燃費基準＋15%達成車
＊ただし、②③に該当する場合、いずれも平成17年排出ガス基準75%低減達成車（★★★★）または平成30年排出ガス基準50%低減達成車に限りします。
＊各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

指定校変更と区域外就学の制度

適正な規模の学校で、教育の機会均等と教育水準の維持向上を図るという趣旨から、それぞれの小中学校に通学区域を設定しています。（表1）

通学区域は、地理的な条件や地域の歴史的な経緯などから設定され、学校教育法施行令の規定に基づき、学校を指定する際の基準となります。

市内ではかの通学区域にある学校への就学（指定校変更）や、市外の学校への就学（区域外就学）を希望する人には、所定の手続きのうえ、一定の要件により認められる制度があります（表2）。希望する人は問い合わせてください。

なお、別表2「最終学年」要件について、平成30年度までは「小学校6年、中学校3年で夏休み以降の住所の異動」でしたが、4月から「小学校6年、中学校3年の学年途中で住民票を異動したとき」に変更となります。

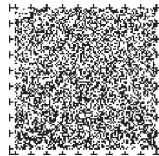
■問い合わせ先
戸倉庁舎・教育総務課（内線6315）

表1 小・中学校の通学区域

学校名	通学区域
屋代小学校	大字屋代、大字栗佐
東小学校	大字雨宮、大字土口、大字生萱、大字森、大字倉科
埴生小学校	大字寂蒔、大字鋳物師屋、大字打沢、大字小島、大字桜堂、大字杭瀬下、杭瀬下1丁目～6丁目、大字新田、大字中
治田小学校	大字稻荷山、大字野高場、大字桑原、大字八幡のうち中原区
八幡小学校	大字八幡（中原区を除く）
戸倉小学校	大字磯部、大字戸倉、大字戸倉温泉、大字若宮のうち八王子地区、大字上徳間のうち今井町区・柏王区、大字内川のうち柏王区
更級小学校	大字若宮（八王子地区を除く）、大字羽尾、大字須坂
五加小学校	大字上徳間（今井町区・柏王区を除く）、大字内川（柏王区を除く）、大字千本柳、大字小船山
上山田小学校	大字力石、大字新山、大字上山田、上山田温泉1丁目～4丁目
屋代中学校	大字屋代、大字栗佐、大字雨宮、大字土口、大字生萱、大字森、大字倉科
埴生中学校	大字寂蒔、大字鋳物師屋、大字打沢、大字小島、大字桜堂、大字杭瀬下、杭瀬下1丁目～6丁目、大字新田、大字中
更埴西中学校	大字稻荷山、大字野高場、大字桑原、大字八幡
戸倉上山田中学校	大字磯部、大字戸倉、大字戸倉温泉、大字若宮、大字羽尾、大字須坂、大字上徳間、大字内川、大字千本柳、大字小船山、大字力石、大字新山、大字上山田、上山田温泉1丁目～4丁目

表2 指定校変更・区域外就学の要件

区 分	要 件	許可期間
地理的な条件	指定校への通学が距離的に過重な負担となるとき。 （杭瀬下土地区画整理事業地域内で、指定校である埴生小学校から1.5K m以上の通学距離がある場合に、埴生小学校または隣接する通学区にある屋代小学校の選択が可能です）	卒業まで
最終学年	小学校6年、中学校3年の学年途中で住民票を異動したとき。	
学期途中	学期途中の住所の異動。	学期末まで
転出転居予定	住宅新築のため住所の異動が確実なとき。	住所を異動するまで
家庭の理由	両親が共働きなどのため祖父母宅などから通学するとき。	小学校3年まで
教育的配慮	児童・生徒にとって教育的見地、または児童・生徒の安全面から配慮が必要と考えられる場合。	申請理由が 解消するまで
その他	その他の理由により教育委員会が認めたとき。 （杭瀬下土地区画整理事業地域内で、屋代小学校への指定校変更許可を受けた児童が、中学入学の際、屋代中学校を希望する場合など）	



お知らせ

ご寄付ありがとうございます

●株式会社モキ製作所様（内川）

■寄付内容・使途 災害移動式まきストーブ一式・災害時の暖房、炊事や市、区・自治会などの催しで活用するため

奨学金貸与制度と寄付

経済的な理由で大学・高等学校などへの就学が困難な人に、奨学金を貸与します。

■対象 市内に住所があり、次のすべてに該当する人。

○成績が優秀な人
○連帯保証人と保証人を得られない人

○日本学生支援機構の第1種奨学金を受けていない人

貸与額（学校別）

○大学（短期大学を含む）・大学院・専修学校の専門課程 月額3万8000円

○高等学校（全日制・定時制）・高等専門・専修学校の高等課程 月額1万4000円

■申込期間 4月1日（月）～5月10日（金）

千曲市役所
Tel.026-273-1111（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 募集・催し物

認知症サポーター養成講座

■日時 3月13日（水）午前10時30分～11時30分頃

■会場 つるの湯

*受講は無料ですが、入浴する人は別途料金がかかります。

■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）

春の山火事予防運動・3月1日（金）～5月31日（金）

春は空気が乾燥し、山火事が一番多い季節です。山際でのたき火やたばこの火の始末には注意しましょう。

森林は空気をきれいにしたり、山崩れや洪水を防いだりしてくれる大切な財産です。火災により森林を失わないように、みんなで守りましょう。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課（内線7262）

水田畦畔・荒廃農地の焼き払い作業の統一実施

必要最小限かつ安全性に配慮した、農用地の越冬病害虫の駆除、荒廃農地の解消をするため、焼き払いを行います。所有または耕作している水田の畦畔、農地などの焼き払いを希望する人は各自実施してください。また、当日は白煙が発生すると予想されますので、ご理解と

*申込方法、償還方法など詳細は問い合わせてください。

●奨学金への寄付のお願い
千曲市の将来を担う多くの子どもが奨学金の貸与を受けられるよう、奨学金への寄付をお願いします。

■手続方法 戸倉庁舎教育総務課に電話で連絡してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課（内線6322）

住所変更の手続きを忘れずに

引っ越しをしたときは、住民票の異動届を忘れずに提出してください。

■手続方法 運転免許証などの本人確認書類、印鑑を持参のうえ、更埴庁舎市民課、戸倉庁舎・上山田庁舎市民窓口課へ届出をしてください。

*代理の人が届出をする場合は、委任状が必要になります。

○千曲市に転入する場合

引っ越しをした日から14日以内に、「転出証明書」を持参のうえ、届出をしてください。「転出証明書」は、在住していた市区町村で発行を受けます。

○千曲市から転出する場合

引っ越し前または引っ越ししてから14日以内に千曲市で転出の届出をしてください。「転出証明書」を発行しますので、

転出先の市区町村窓口へ提出し転入の届出をしてください。

○市内で転居した場合

住所を変更した日から14日以内に手続きをしてください。

*「通知カード」または「マイナンバーカード」に変更内容を記載しますので、必ずカードを持参してください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・市民課（内線5431）

国民年金に関する届出を忘れずに

3月は就学や卒業などによる市内外への転入出や、勤務先の異動が多い時期です。下表を参考に忘れずに届出をお願いします。

国民年金の種類

○第1号被保険者 自営業、学生、フリーターなどの人
○第2号被保険者 会社員、公務員などの人
○第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている妻または夫

■平成31年度学生納付特例のお知らせを郵送

平成30年度に学生納付特例が承認されていた人で、平成31年4月以降も在学予定の人に、学生納付特例手続きのお知らせが3月下旬から4月上旬に郵送で届きます。

を希望する人は、同封の申請書に必要事項を記入し、郵送してください。

学校が変わった場合は改めて申請が必要になります。在学証明書または学生証の写しを添付のうえ、国民年金担当窓口（更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課）で申請してください。

問い合わせ先

○長野南年金事務所（Tel.026-1227-1284）
○更埴庁舎市民課（内線5434）

国民年金に関する届出が必要な事例

事例		手続き
引っ越しをした	千曲市に転入	第1号被保険者の人は、原則手続き不要 第2号、第3号被保険者の人は、本人または配偶者の勤務先で手続き
	千曲市外へ転出	第1号被保険者の人は、転出先の市町村で手続き 〈必要なもの〉 年金手帳
	千曲市内で転居	第1号被保険者の人は、住民異動届を届け出してください。国民年金の手続きは不要
会社を退職した		国民年金加入の手続き 〈必要なもの〉 年金手帳、離職日の確認できるもの
会社に就職した		勤務先が厚生年金や共済組合の加入手続きをするので、市役所での手続きは不要

預金通帳

*医療機関の証明の用紙は、福祉担当窓口（戸倉庁舎福祉課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課）にあります。

■申請方法 福祉担当窓口にある申請書に記入のうえ、医療機関の証明書を添えて3月29日（金）までに福祉担当窓口に提出してください。

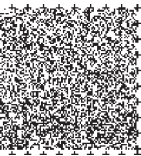
■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課（内線6222）

指定ごみ袋購入チケットの郵送

平成31年度（2019年度）の指定ごみ袋購入チケットを3月下旬に郵送します。宛名面には「指定ごみ袋購入チケット在中」と明記しています。

お手元に届きましたらミシン目に沿って切り開き、内側に印刷されているチケットを確認してください。チケットは届いた日から使用できます。

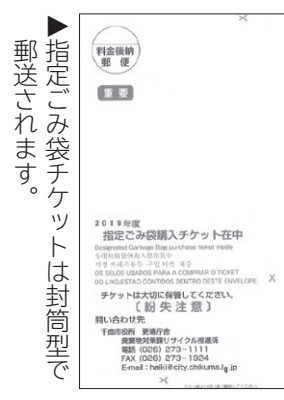
■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課（内線5423）



*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。

千曲市地球環境デー
2018冬の実施結果
平成30年12月16日に実施した「千曲市地球環境デー2018冬」チェックシートの結果がまとまりました。

腎臓機能障がい者に通院扶助費を支給
■対象 市内に住所を有し、腎臓機能障がいによる人工透析療法を受けるために通院している人
*平成30年度に、医療機関の送迎車を無料で利用している人は対象外です。
■支給金額 月額3000円～6000円
*通院距離により変わります。
■申請に必要なもの 医療機関の証明、印鑑、対象者名義の



空間放射線量の測定結果

2月5日(火)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0.04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)

「スポーツ安全保険」に加入を

■対象 スポーツ・文化・ボランティア・地域活動を行なう4人以上のアマチュア団体に属する人

■掛金

年額800円～1850円

*年齢や条件により異なります。

■保険責任期間

4月1日から1年間

*加入手続きが4月1日以降の場合は「加入手続き完了日」の翌日から有効となります。

*補償内容などの詳細は、公益財団法人スポーツ安全協会ホームページで確認してください。

■申込方法 ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)、戸倉体育館にある加入依頼書に記入の

ひきこもり家族支援のつどい

●昼の部

■日時 3月7日(木)、14日(木) 午後1時30分～3時30分

●夜の部

■日時 3月19日(火) 午後7時～9時

■会場 戸倉人権はつらつセンター

■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)

募集

千曲市交通指導員

■任期 4月1日から3年間

■主な活動内容 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、小

学校における交通安全教室での指導など

■募集人員 若干名

■申込方法 3月22日(金)までに履歴書を提出してください。

うえ、八十二銀行か郵便局で申し込んでください。

■問い合わせ先 スポーツ振興課(戸倉体育館内、Tel 026127611731)

さらしなの里歴史資料館講演会

■日時 3月17日(日) 午後1時30分～3時30分

■会場 さらしなの里歴史資料館

■演題 「縄文人の心と文化力」

■講師 小林達雄さん(國學院大學名誉教授・新潟県立歴史博物館名誉館長)

■定員 70人(先着順)

■問い合わせ先 さらしなの里歴史資料館(Tel 026127617511)

障害者等タクシー利用助成券の交付

■対象 市内在住で、次のいずれかに該当する人

○身体障害者手帳所持者(下肢または体幹1・2・3級、内部または視覚1級)

○人工透析を受けている人

○療育手帳所持者(A1・A2)

○精神障害者保健福祉手帳所持者(1級)

○特定疾患医療受給者証の交付を受けている人(難病患者)

■交付枚数 4月から1か月当たり2枚(年度内24枚を限度)

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5520)

緑の募金運動協力企業

4月1日から5月31日まで緑の募金運動が実施されます。この運動は、かけがいのない財産である森林を守り育てていくために行なわれます。

市は、平成27年度から市内企業の皆さんに協力いただいて緑の募金運動を実施しており、今回も協力していただける企業団体を募集します。

また、緑の募金箱を設置していただける企業、団体なども募集します。

■申込期限 4月12日(金)

■申込・問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7262)

協働の森づくり運営ボランティア・展示会出展者

「みんなで育てる協働の森づくり」の運営に協力していただけるボランティアと木育に関する展示会などの出展者を募集します。

*個人、団体は問いません。

■期日

○春の植樹祭 5月11日(土)

○秋の育樹祭 10月5日(土)

■会場 大池市民の森

■内容 春の植樹・秋の育樹、木工教室、薪割り体験など

*自動車税・軽自動車税の減免を受けている人は、年間4枚。

■助成額 1枚650円を限度

■申請開始日 3月18日(月)

■申請方法 「身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・特定疾患医療受給者証」のいずれかひとつと印鑑を持参のうえ、戸倉庁舎福祉課・更埴庁舎福祉支援係・上山田庁舎市民窓口課で申請し、交付を受けてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6223)

福祉の職場説明会・就職面接会

■日時 3月8日(金)

○午後0時30分～1時20分

先輩からのメッセージ

○午後1時30分～3時30分

説明会・面接会

■会場 メルパルク長野

■問い合わせ先 長野県社会福祉協議会(Tel 026122617330)

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 3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(Tel 026129317330)

8609 音声ナビ3番)

春の全国火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

■防火標語 「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」

■住宅防火 いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】

○寝たばこは、絶対やめる。

○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

○寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

■住宅用火災警報器の点検

住宅用火災警報器は、火災を感知するために常に作動しており、その電池の寿命の目安は約10年とされています。定期的に作動確認を行なってください。

■問い合わせ先 千曲坂城消防本部・予防課(Tel 026127610119)

④ワード基礎 4月16日、17日、23日、24日、5月7日、8日

■時間 ①④午前9時30分～午後0時30分②午前9時30分～11時30分③午後1時30分～3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 ①②③4000円④1万4000円

■申込方法 3月8日(金)から各受講開始日の1週間前までに受講料を添えて、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(Tel 026122110505)

嘱託職員(養護老人ホーム)はにしな寮)

■募集人員 2人

■業務内容 入所者の食事、入浴、排泄解除など

■募集要件 ホームヘルパー2級以上の資格を有する人

■勤務地 坂城町

■勤務時間 8時間/1日

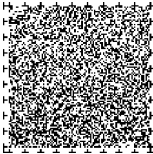
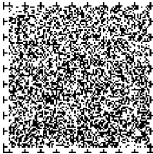
■賃金 月額15万5000円

*詳細は問い合わせてください。

■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 026818212236)

21 市報千曲 平成31年3月

* 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。



- 第21回八王子山のかたくりまつり**

■日時 3月31日(日)午前10時～午後3時

■会場 佐良志奈神社境内

■内容

○かたくり移植地の説明、かたくり山道の案内

○社務所内で抹茶とお菓子のサービス

○地元農産物、加工品、山野草の苗などの販売

●初春の八王子山の自然観察会

■日時 4月7日(日)午前10時～正午頃

■集合場所 大正橋西詰めの鳥居下

■服装 歩きやすい靴

■問い合わせ先 みどりのサポート隊 豊城(TEL0901169319057)

(一財)更埴地域勤労者共済会創立20周年記念コンサート「春を歌う」

■日時 3月9日(土)午後2時～4時頃(開場午後1時30分)

■会場 さかきテクノセンター(坂城町)

■出演 佐藤瞳さん、福森篤志さん、宮坂貴子さん、足立学さん

■問い合わせ先 坂城勤労者総合福祉センター(TEL0268

- TRAN SUITE 四季島の送迎おもてなし参加者**

姨捨駅のプラットホームで歓迎と見送りを行ないます。

■期日 3月30日から8月31日までの毎週土曜日

■時間 午後8時41分の列車到着から9時34分の出発まで

*集合時間 午後8時10分

■会場 JR姨捨駅

*駐車場は、姨捨駅駐車場を利用してください。

■募集人員 4～5人/1日(先着順)

*無償ボランティアとして参加をしてください。傷害保険は、信州千曲観光局で加入します。

*子どもが参加する場合は、必ず大人と一緒に参加してください。

■服装 可能であれば着物・浴衣またはフォーマルな洋服

*当日はPR用の法被を着ていただきます。

■申込方法 3月29日(金)までに、電話またはファックスで申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 一般社団法人信州千曲観光局(TEL026126110300、FAX026126110350)

中国語講座受講者

■開講 4月から

■日時 毎月第1、第3土曜日

期日	時間	内容	参加費
3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、(小・中学生1,200円)
3月7日(木)	午前10時～正午	【好きな花で泡ハンドソープボトルを作ろう】好きな花材でハンドソープボトルを作ります。	2,800円
3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
3月11日(月)	午前10時～正午	【スマートフォン&タブレット教室】	500円
3月13日(水)	午前10時～正午	【プリザーブドフラワーで作るピアスorイヤリング】	1,500円
3月15日(金)	午前9時30分～正午	【布小物教室 初級編】ミシンを使って、がま口ペンケースを作ります。	2,400円
3月15日(金)	午後1時～3時	【骨盤+フェイシャル体験施術会!】骨格を調整した後、フェイシャルします。	1,500円
3月16日(土) 3月30日(土)	午前9時～	【白鳥園 温泉ランニングクラブ】千曲川と山をロケーションにランニングします。	—
3月19日(火)	午前10時～正午	【羊毛フェルト講座】羊毛フェルトで春のブローチを作ります。	1,200円
3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
3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

〈広告欄〉

- 181-1234

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(TEL026127510400、電子メール info@hakuchoen.jp)

- 五里ヶ峰市民登山**

■日時 4月21日(日)午前8時～午後2時30分(少雨決行)

■集合場所 戸倉体育館玄関

■コース 戸倉体育館↓福井↓五里ヶ峰↓磯部↓戸倉体育館

■持ち物 昼食、水筒、おやつ、雨具、ウォーキングポールなど

■申込方法 4月5日(金)までに、ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)、戸倉体育館にある申込用紙に記入のうえ申し込んでください。

■問い合わせ先 五里ヶ峰市民登山実行委員会(千曲市スポーツ協会事務局内、TEL026127310010)

第64回あんずまつり

■期間 3月30日(土)～4月

- 14(日)

●信州千曲ブランド認定品販売

■会場 あんずの里スケッチパーク、旧JA森支店駐車場

■問い合わせ先 あんずの里観光会館(TEL026127210114)

●あんずまつりフェア

■会場 屋代駅ウェルカムステーション

■問い合わせ先 千曲商工会議所(TEL026127213223)

第5回花さかフェスタ

■期間 3月30日(土)～4月14日(日)

■会場 上平展望台「花さか村広場」

●市内周遊スタンプラリー

スタンプを3つ集めるとプレゼントがもらえます。

●信州ブレイブウォリアーズ選手と記念撮影会

■日時 4月1日(月)午後1時～

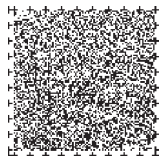
●「あん姫」と踊ろう

■日時 4月6日(土)午後1時～

*先着50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)。じゃんけん大会開催。

■問い合わせ先 花さかフェスタ実行委員会(TEL026127311326)

〈広告欄〉



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
3／3 (日)	もみのき内科クリニック(寂時) 026-272-3610 いらかわ医院(坂城町) 0268-82-2143	たけい歯科クリニック (鑄物師屋) 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
3／10 (日)	中沢医院(小島)026-272-0131 二階堂医院(磯部)026-275-5582 さかき生協診療所(坂城町) 0268-82-0101	滝沢歯科医院(磯部) 026-276-4636	ウエルシア薬局千曲稲荷山店(稲荷山) 026-273-8208 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324 荒井薬局(坂城町)0268-82-2244 南条薬局(坂城町)0268-82-7289
3／17 (日)	島田クリニック(小島) 026-273-8788 岡田外科医院(稲荷山) 026-272-2828 森本眼科クリニック(内川) 026-285-0020	竹内歯科医院(稲荷山) 026-274-7050	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
3／21 (木・祝)	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	榎沼歯科医院(内川) 026-261-5005	信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
3／24 (日)	兒玉医院(寂時)026-272-4300 とぐらクリニック(戸倉) 026-275-0405 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	あかいけ歯科クリニック (坂城町)0268-81-3377	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 西沢薬局(上山田温泉)026-276-0501
3／31 (日)	あんずの里クリニック(森) 026-272-1005 かつの耳鼻咽喉科(栗佐) 026-274-3387 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	こみやま歯科医院(力石) 0268-81-7011	JA あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 栗佐ひとみ薬局(栗佐)026-273-6730 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074

＊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)

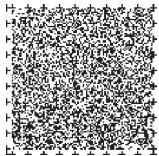
〈広告欄〉

定例の相談

－ 相談は無料です －

千曲市役所 更埴庁舎 FAX026-273-1004
Tel026-273-1111(代表) 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>



委員会の開催

●教育委員会

■日時 3月27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)

3月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 3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ないます。詳細は担当課に問い合わせてください。

＊住民異動届(住所の異動)は、取り扱いできません。

3月納期の市税・使用料など

○介護保険料(12期分)

○後期高齢者医療保険料(9期分)

○保育料(3月分)

○公共下水道使用料(12期分)

○市営住宅・駐車場使用料・共益費(3月分)

■納付期限 4月1日(月)

リサイクルコーナー

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

ゆずります

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、パレットストーブ、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、石油ストーブ、電動バリカン、マッサージ機、コート、ジャケット、車用チャイルドシート、ガスレンジ、電子レンジ

＊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)

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)

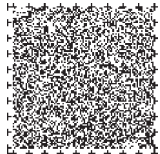
●3月19日(火)午前9時～11時 更埴庁舎市長室

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。

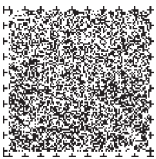
■問い合わせ先 更埴庁舎・秘書広報課(内線5221)

〈広告欄〉



市立図書館 & 千曲警察署から

- ★更埴図書館 (Tel026-273-2989)
- ★戸倉図書館 (Tel026-276-7001)
- ★更埴西図書館 (Tel026-273-8060)
- 開館時間 午前 9 時30分～午後 6 時
- ★上山田公民館図書室 (Tel026-276-5842)
- 開館時間 午前 8 時30分～午後 5 時15分



としょかんへ『来・ぶらりー』

- 小説
- 『平場の月』朝倉かすみ
- 『残心』鏑木蓮
- 『光まで5分』桜木紫乃
- 『作りのかけの明日』三崎亜記
- ノンフィクション
- 『フランス座』ビートたけし
- 『日本の美しい酒蔵』木下光
- 児童向け
- 『いいね!』筒井ともみ
- 『おおかみのおなかのなかで』ジョン・クラッセン
- 『プップクブールドル』やまだなおと

戸倉図書館 新刊図書

更埴図書館 新刊図書

- 小説
- 『宝島』真藤順丈
- 『あなたの愛人の名前は』島本理生
- ノンフィクション
- 『地面師』森功
- 『生命科学の未来』本庶佑
- 児童向け
- 『ねえねえはかせ、月のうさぎは何さいなの?』寺田健太郎
- 『金栗四三』大谷じろう
- 『感じ』が伝わるふしぎな言葉 佐藤有紀

更埴西図書館 新刊図書

- 小説
- 『テレビ探偵』小路幸也
- ノンフィクション
- 『作り続けたいクッキーの本』新田あゆ子
- 児童向け
- 『学校へ行こう!』いとうひろし

【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
- 3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

おすすめのー冊



「世界の国境を歩いてみたら...」

著／番組取材班
出版社／河出書房新社
日本にはないもの、それは地続きの国境! 国境周辺を歩いてわかった文化の違いと国際情勢、悲喜劇こもごもの人間ドラマを、写真を交えて紹介する。

人気の本ベスト3

【生活】

- 1位『フランス人は10着しか服を持たない』ジェニファー・L・スコット
- 2位『フランス人は10着しか服を持たない2』ジェニファー・L・スコット
- 3位『わたしの暮らし、かえる、かわる。』Emi

3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
31						

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: 3月28日(更埴、更埴西)、3月29日(戸倉)

平成 31 年市内事件・事故累計 (1月末現在の暫定値)

種類		件数 (前年同期比)	
盗難事件	万引き	3件	(±0)
	自転車盗	2件	(-1)
	車上狙い	1件	(-1)
	その他	1件	(-1)
交通事故	件数	16件	(-3)
	死者	0人	(±0)
	傷者	21件	(-1)

○無責任な噂話はいらない
○興味本位で話しかけない
○プライバシーには介入しない
長野県犯罪被害者支援センターでは、土日祝日を除く午前10時から午後4時までの間、電話相談を開設しています。
Tel 026-123317830

■知ってください! 犯罪被害者とそのご家族の気持ち
犯罪被害は、ある日突然に降りかかります。周囲の人からの心ない言葉によって、さらなる苦しみを生むことにもなりかねません。
このため、被害者は一人で悩み、一人で我慢しなければなりません。不安から夜も眠れない状態が続くこともあります。市民の一人ひとりが、被害者の立場に立つて考え、支援の手を差し伸べることが必要です。
誰もが突然被害者になる恐れがあります。次のことに心配りをしましょう。
○興味本位で話しかけない
○プライバシーには介入しない
長野県犯罪被害者支援センターでは、土日祝日を除く午前10時から午後4時までの間、電話相談を開設しています。
Tel 026-123317830

千曲警察署から

《Tel026-127210110》

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 Tel026-261-3609
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 Tel026-273-5105	
心配ごと相談	3月13日(水)	午後1時30分～4時	千曲市ふれあい福祉センター	千曲市社会福祉協議会 Tel026-276-2687 (要予約)
精神保健相談	3月13日(水)	午後1時30分～4時30分	戸倉保健センター	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 Tel026-274-0820 (要予約)
結婚相談	3月2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 Tel026-276-2687 *相談日直前の金曜日正午までに電話予約が必要です。
	3月10日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	3月19日(火)	午後1時～4時	屋代公民館	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 Tel026-274-3232
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) Tel026-275-0548、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 内線5521 戸倉上山田地域包括支援センター Tel026-214-7780	
司法書士法律相談	3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 Tel026-276-2687 (要予約)
	3月14日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	4月9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
	4月23日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	3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
	3月12日(火)		上山田庁舎1階	
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 Tel026-227-1286 (要予約)
	3月14日(木) 3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
	3月11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。

松田館の歴史探訪

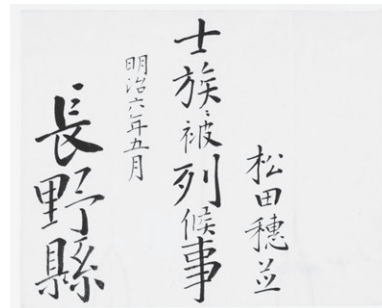
最終回

千曲市文化財保護審議会長
井原 今朝男

明治維新で神主の官吏化と神主邸の地方迎賓館へ

尊皇攘夷・討幕運動で功績をあげた松田直行(穂並)は、明治2年(1869年)3月、松代藩と交渉し、神社境内から仏教堂塔を取り除き、県内最初の廃仏毀釈を断行した。明治4年には、松代藩から別当神宮寺や社僧の還俗が命じられ、八幡宮は名実ともに武水別神社に変わった。明治6年、神社は長野県の管轄となり、神主松田穂並は「当社ならび氏子の村社祠官」に、「祠官・士族に列す」の辞令(写真1)を受け、「祠官」という官吏の地位を得た。

明治17年(1884年)には、地元の請願で県社になり、県の給与を受け、官費によって神事が遂行される官社となった。明治20年代までに、境内や松田家の建物群が最大になった。明治27年(1894年)に作成された銅版画「更級郡八幡村松田穂並邸宅」(写真2)は、全盛期の景観を物語る。



▲写真1 辞令【松田家文書】



▲写真2 明治27年制作 銅版画【松田家文書】

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

守ろうたいせつなのは
3月は自殺対策強化月間です

最終回

3月は、進学・就職・転居など生活環境が大きく変わり、精神的に不安定になりやすい時期です。周囲の人の気づきや声かけが自殺予防につながります。まずは、声をかけて「心配している」というメッセージを伝えましょう。

■このころのサインに気づいて
自殺に傾いている人は、何かしらのサインを出しています。しかし、誰にも相談できず、孤立感を高めている場合が多く、周囲の人の気づきが、命を救うことにつながります。

「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」「いなくなつてしまいたいと話す」など、いつもと様子が違うと感じることがあれば、まずは声をかけてみましょう。

「どうしたの? 辛そうだけど」「眠れていますか?」「良かったら話を聞きましょう」など、声をかけることで「ひとりではない」というメッセージを届けることができます。

■相談されたら

相談された場合は、聞き役になり、気持ちを受け止めるつもりで聞きましょう。自分が聞き役として適切かと迷ったり、何かアドバイスをしなくては、と思いがちですが、何も言わなくても良いのです。他者とながっているという安心感が、心理的孤立を和らげてくれます。焦らずに、優しく寄り添いながら長期間見守りましょう。

また、相談を受けた人は1人で抱えず、相談機関につなぎ、ネットワークで支えることが必要です。

■自殺予防の相談窓口

○長野いのちの電話(TEL026-1223-4343、毎日午前11時～午後10時)
○自殺予防いのちの電話(TEL0120-783-556、毎月10日の午前8時～翌日午前8時)

○このころの健康相談統一ダイヤル(長野県精神保健福祉センター内、TEL0570-10641556、平日午前9時30分～午後4時)



高朗さん(上徳間)

私は専業主夫です。母親が仕事に行き父親が家事育児をするというスタイルは、まだあまり一般的ではないかもしれませんが、家事育児は女性の仕事とするのが普通なのかもしれないですが、現代は電子レンジに洗濯機、冷蔵庫などがあるので、私のような男でも十分に家事も育児もできます。育児に関するものが難しいのは、子どもにおっぱいをあげることと支援センターなどでママたちの会話に入っていくことくらいでしょうか。

普段仕事で疲れていても休日には支援センターなどに子どもを連れて行ってくれます。子育てに休みはないとよく言われますが、子どもに注意を向けていないといい時間を持たせてくれるのは本当にありがたく、助かっています。

育児の間は妻が主に子どもの面倒を見ていたので、今は二人とも子どもの世話ができます。夫婦の両方が子どもの世話ができることにはたくさんのメリットがあります。私にとって大きいと感じるのは、妻が子どもと二人で出かけてくれることで

私は小さい頃から千曲市で育ちましたが、子育てをするようになってこのまちの新しい魅力を知りました。それはひとのあたたかさです。子どもと一緒に買い物などに行くと、かわい子だねと声をかけてもらったり、手が足りないときに手を貸してもらえたりします。子どもがいると迷惑かなと思って出かけるのをためらいがちですが、たくさんひとに勇気づけられて、これからもこのまちで家族と楽しく生活していくつもりです。

信州ブレイブウォリアーズ

B1ライセンス取得に向けて

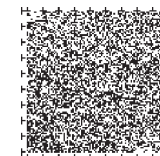
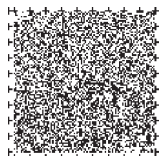
B1昇格条件の一つ「平均入場者数1,500人以上」の達成に向けて、3月末までのホームゲーム5試合で8,841人(1試合平均1,769人)以上の来場が必要になります。友人・家族・同僚などお誘いのうえ、ご来場ください。

3月のホームゲームスケジュール

試合日	開始時間	対戦相手	会場
3月2日(土)	午後6時	香川ファイブアローズ	松本市総合体育館
3月3日(日)	午後2時		
3月9日(土)	午後6時	アースフレンズ東京Z	ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)
3月10日(日)	午後2時		
3月27日(水)	午後7時	Fイーグルス名古屋	ことぶきアリーナ千曲(更埴体育館)



■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)



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
Tel026-273-6180
上山田
Tel026-275-6017

○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 3月8日(金)
上山田 3月7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 3月18日(月)
上山田 3月1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(1月お誕生日おめでとう会)



上山田子育て支援センター(1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)

■参加費 150円(写真代など)
■対象 3月に生まれた子どもとその保護者です。

更 埴 3月22日(金)
上山田 3月14日(木)
■持ち物 麦茶、お手ふき

*事前に各子育て支援センターに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
3月7日(木)	うたってあそぼう&産後ママの美調整
3月14日(木)	うたってあそぼう&お話ネットワークによる絵本読み聞かせ
3月28日(木)	うたってあそぼう&大正琴・花咲くコンサート

上山田子育て支援センター

開催日	内 容
3月6日(水)	うたってあそぼう&スプリングコンサート
3月13日(水)	うたってあそぼう&ちびまるさんの人形劇
3月20日(水)	うたってあそぼう&工作(事前予約)
3月27日(水)	うたってあそぼう&大きくなったね!

「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

千草あえ

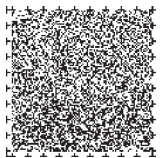
【材料(4人分)】

キャベツ	120g	上白糖(A)	少々
チンゲン菜	40g	乾燥わかめ	0.8g
にんじん	13g	うすくちしょうゆ	小さじ2弱
サラダ油	小さじ2分の1	米酢	小さじ1
卵	1個	上白糖(B)	小さじ1弱
塩(A)	少々	塩(B)	少々

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切り、チンゲン菜は1.5cmの長さに切り、ゆでて冷やしておく。
 - ② 乾燥わかめをゆでて、冷やしておく。
 - ③ 卵を割り、塩(A)、上白糖(A)を入れて混ぜ、サラダ油をひいて炒め、いり卵を作って、冷ましておく。
 - ④ うすくちしょうゆ、米酢、上白糖(B)、塩(B)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ①・②・③を、④のドレッシングであえる。
- * 調味料の分量はお好みで変えてください。

まちの話題 ちくまトピックス



2月1日～3日 宇和島市児童交流事業

姉妹都市である宇和島市の小学6年生19人が、千曲市の児童との交流会、ホームステイ、黒姫高原スノーパークでのスキー体験を通じ相互の親睦を深めました。スキー経験が少ない宇和島市の児童も、最後には上手に滑れるようになり楽しい交流となりました。



2月9日・10日 信州ブレイブウォリアーズ
ホワイtringで連勝

B2リーグ第21節が全国各地で行なわれ、信州ブレイブウォリアーズは、ホワイtring(長野市)に愛媛オレンジバイキングスを迎えました。

試合は、信州ブレイブウォリアーズは連勝し、31勝8敗で中地区を独走。B2リーグトップで、シーズン勝ち越しを決めました。

2月12日 ジュニアバスケットボール大会
出場選手が表敬訪問

戸倉上山田中学校の金子怜生さんと堀口恵生さんが更埴庁舎を訪れ、第32回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会2019に出場する長野県選抜チームの12人に選ばれたことを岡田市長に報告しました。同大会は、3月28日から東京都などで行なわれます。



「マンガラート」という言葉をご存知でしょうか。某日本大リーグガーも実践している、目標設定手法です。まず、3×3の9マスを作り、真ん中に目標を1つ立て、その実現のために実践すべき事柄を、周りに8つ書く、というものです。私も今年、実践しているのですが、目標が細分化されているので、日頃から意識しやすくてやる気が出ます！興味のある方は、試してみたい方が多いのではなか。

滝沢

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2月1日現在)

		平成31年 1月中の動き	
世帯数	22,027(+7)	転入	102人
人口	59,416人(-37)	転出	89人
男	28,753人(-6)	出生	32人
女	30,663人(-31)	死亡	82人