

お知らせ

「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る人

○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)・高等専門学校・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)
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

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いたします。

■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、

ご協力をお願いします。
■日時 3月17日(日)午前9時～11時(悪天中止)
■対象地区 小坂区、桑原西区、上町区、姨捨区、姨捨の棚田、新宿区、北堀区、柏王区、新山自治会、漆原自治会、城腰自治会、八坂自治会、力石自治会

■注意事項
○廃棄物は燃やさない
事前にしつかりゴミ拾いをしてください。

○原則、焼き払いは土地所有者または土地耕作者が実施してください。

○周辺の構造物に注意
電線・ビニールハウスなどがある場合は、延焼しないよう事前に確認してください。

○焼き払いに係る資材費・灯油などの資材費は各農家で対応してください。

○風向きや強風に注意
風向きや強風に注意し、焼き払い中は、その場を離れないでください。

■問い合わせ先 上山田庁舎・農林課(内線7244)

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。

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。

参加人数 7338人
CO2削減量 約938t
(灯油18t缶を21缶燃やした場合のCO2排出量と同量)
■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

高齢者肺炎球菌の予防接種

高齢者肺炎球菌の予防接種を3月31日(日)まで実施しています。予防接種の済んでいない人は期日までに済ませてください。

■対象 平成30年4月にお知らせ、予防接種が届いた人

*期日を過ぎると、対象ではなくなります。

*予防接種を紛失してしまった人は、問い合わせてください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・健康推進課(内線6256)

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

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
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へ提出してください。

■問い合わせ先 戸倉庁舎・福祉課(内線6222)

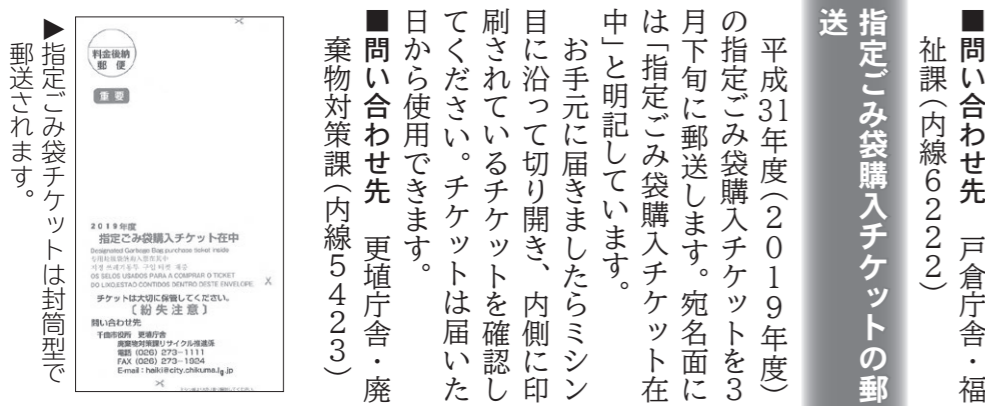
指定ごみ袋購入チケットの郵送

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。

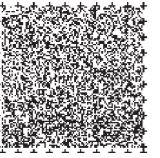
お手元に届きましたらミシン目に沿って切り開き、内側に印刷されているチケットを確認してください。チケットは届いた日から使用できます。

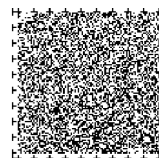
■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5423)

指定ごみ袋チケットは封筒型で郵送されます。



*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。





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

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、TEL026127611731)

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(TEL026127617511)

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(TEL0261222617330)

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(TEL02612931)

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(TEL026127610119)

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(TEL026122110505)

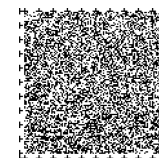
嘱託職員(養護老人ホーム)はにしな寮)

●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(TEL026818212236)

*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。



募集

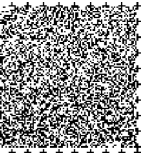
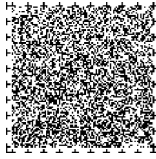
千曲市交通指導員

●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、小中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。

* 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。



TRAIN 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・浴衣またはフオーマルな洋服
 * 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(TEL 026-1261-0300、FAX 026-1261-0350)

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

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(TEL 090-1693-19057)

(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(TEL 0268

催し物

の午後1時30分〜3時30分
 ■ 会場 殖生公民館
 ■ 受講料 2000円/月
 ■ 内容 中国語一般(読み、書き、会話)
 ■ 申込・問い合わせ先 千曲市日中友好協会事務局 山口(TEL 026-1273-2562)

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。

第64回あんずまつり

■ 期間 3月30日(土)〜4月

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。

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	【お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>

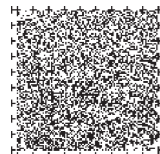
14日(日)

● 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(TEL 026-1272-10114)
 ● あんずまつりフェア
 ■ 会場 屋代駅ウエルカムステーション
 ■ 問い合わせ先 千曲商工会議所(TEL 026-1272-13223)

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〜
 ■ 日時 4月6日(土)午後1時〜
 ● 「あんず」と踊ろう
 ■ 日時 4月6日(土)午後1時〜
 * 先着50人にあんず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(TEL 026-1273-1326)

<広告欄>

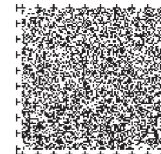


定例の相談

— 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>



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 いろいろかわ医院(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	樽沼歯科医院(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>

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)

●農業委員会
 ■日時 3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)

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)

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、取り扱いできません。

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、エレクターン、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)

<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)

●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)

★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	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 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-274-0820 (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 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。
	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 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	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 Tel.026-276-2687 (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 Tel.026-227-1286 (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。

としょかんへ『来・ぶらりー』

戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『平場の月』朝倉かすみ
 『残心』鐘木蓮
 『光まで5分』桜木紫乃
 『作りかけの明日』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
 『ブップクブールドル』やまだなおと

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)

おすすめの1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。

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

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)

千曲警察署から
 《Tel.026-272-0110》
 ■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、被害者の立場に立って考え、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。
 ○無責任な噂話話さない
 ○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.026-261-2331
 7830

松田館の歴史探訪

最終回

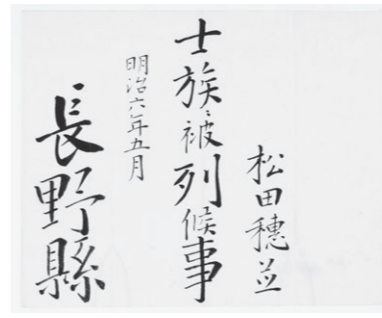
千曲市文化財保護審議会長
井原今朝男

明治維新で神主の官文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・土族に列す」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。

明治25年(1892年)皇族北白河宮能久が神社参拝後、祠官松田穂並邸を休息所とした。明治35年(1902年)5月、皇太子(後の大正天皇)の長野県内行啓では、東宮の教育係や有栖川宮の参拝が続いた。松田邸は宝物展覧や祭の開催のたびに皇族・県知事や各郡長らが訪れ、地域の迎賓館としての役割を果たした。



▲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】



瀬在 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ません。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で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。

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

す。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くて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。

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、たたくさんの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。

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」「いなくなってしまう」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
「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」「いなくなってしまう」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。

○このころの健康相談窓口
○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(TEL0120-7831556、毎月10日の午前8時～翌日午前8時)

また、相談を受けた人は一人で抱えず、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
○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)

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。

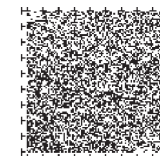
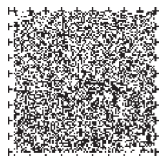


3月のホームゲームスケジュール

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 (TEL026-214-7022・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
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 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)
更 埴 3月22日(金)
上山田 3月14日(木)
■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。
*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
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

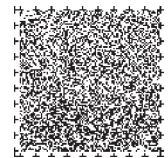
【材料(4人分)】

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
ホワイトリングで連勝

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、ホワイトリング(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。某日本人大リー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やる気が出ます！興味のある方は、試してみてくださいいかがでしょうか。

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

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。
印刷 寺沢印刷(千曲市大字八幡2069番7) http://www.city.chikuma.lg.jp