



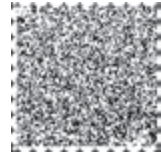
今月の表紙

祝・20歳 大人への第1歩

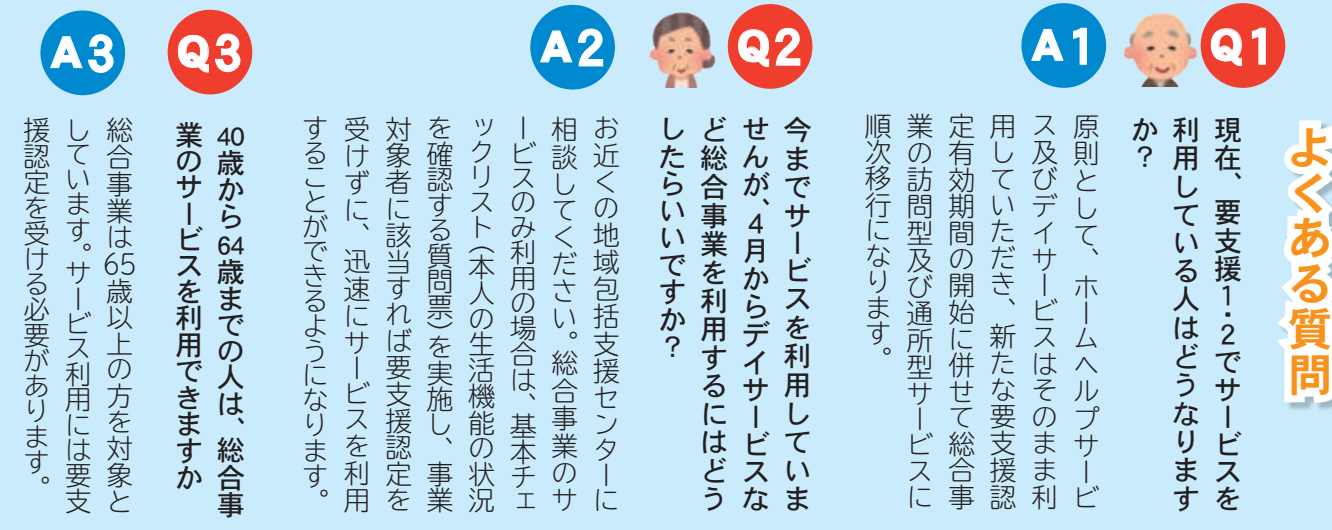
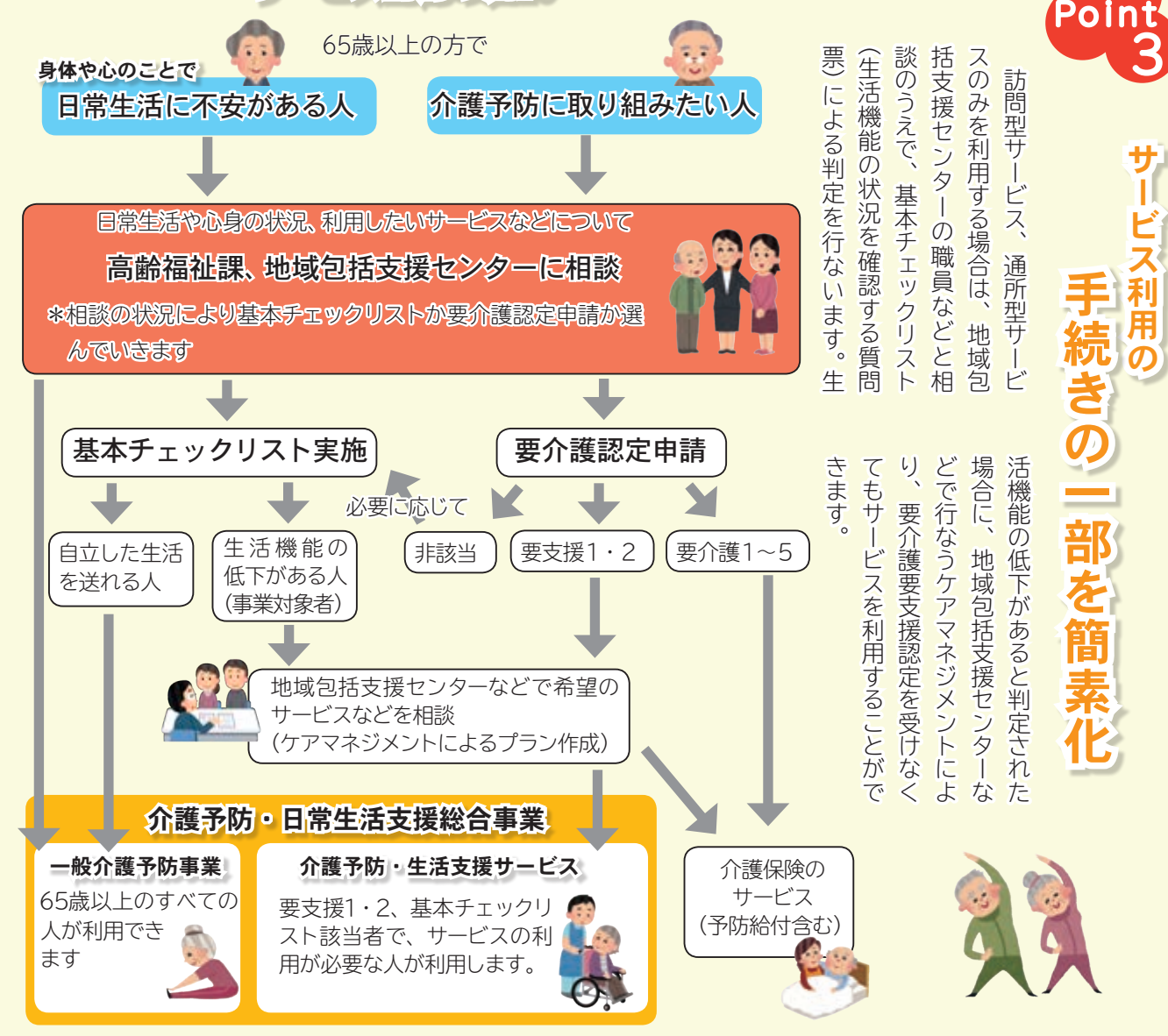
1月8日に更埴文化会館で成人式が行なわれ、千曲市では男性364人、女性333人の計697人が成人を迎えました。

今月の主な紙面

介護予防・日常生活支援総合事業	 2 ~ 3
次代のまちづくりのために Vol. 4	 4 ~ 5
税の申告相談	 6 ~ 7
年金の受給資格期間が10年に短縮	 8



サービス利用の流れ



4月から

介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

■問い合わせ先 更埴庁舎・高齢福祉課(内線5521)

Point 1

多様な主体による
多様なサービスを展開

団塊の世代が75歳以上となる平成37年に向けて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も要介護状態にならないように介護予防に努めることが大切です。

介護保険法の改正により、市では「介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)」を平成29年4月1日から始めます。

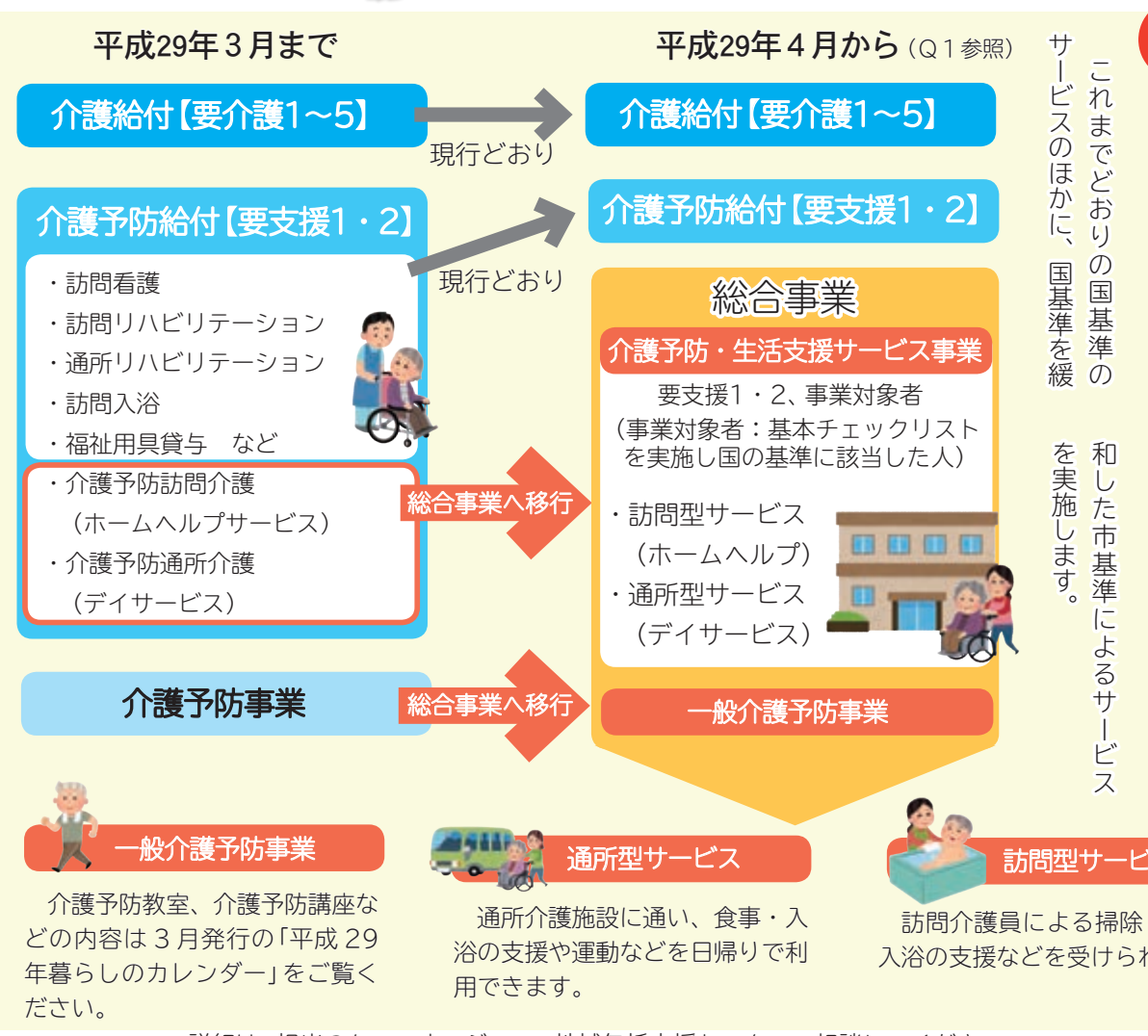
総合事業は、65歳以上の人を対象として、その人の状態や必要性に合わせて、また、自立や社会参加に向けて、介護予防や生活支援などに係るサービスや取組みを広げていくものです。

高齢者の多様なニーズへの対応や地域の中で役割を持ちながら生活を送るために、今後、高齢者を含めた幅広い住民、NPO、民間企業、ボランティア、介護事業者、各種団体、行政などが協働して、高齢者に対する生活支援などのサービスを充実していきます。

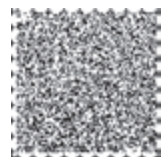
総合事業とは

Point 2

介護予防訪問介護
介護予防通所介護
を総合事業に移行



*詳細は、担当のケアマネージャー、地域包括支援センターへ相談してください



居住誘導区域における届出制度

立地適正化計画が策定され公表となった場合、居住誘導区域外で一定規模以上の住宅開発を行う場合、または、都市機能誘導区域外で誘導施設の開発を行う場合は、届出が必要になります。以下に、その一部を紹介します。

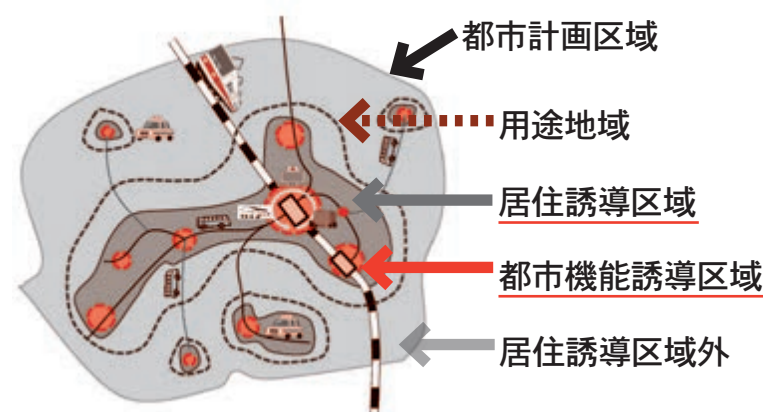
■届出の対象となる行為

居住誘導区域に関する届出について、居住区域外で以下の住宅開発をしようとするとき

- ①3戸以上、②開発規模1,000㎡以上の1～2戸

*このほかに都市機能誘導区域においても届出が必要になる場合があります。詳細は次号に掲載します。

立地適正化計画で定める二つの誘導区域 (居住誘導区域と都市機能誘導区域)



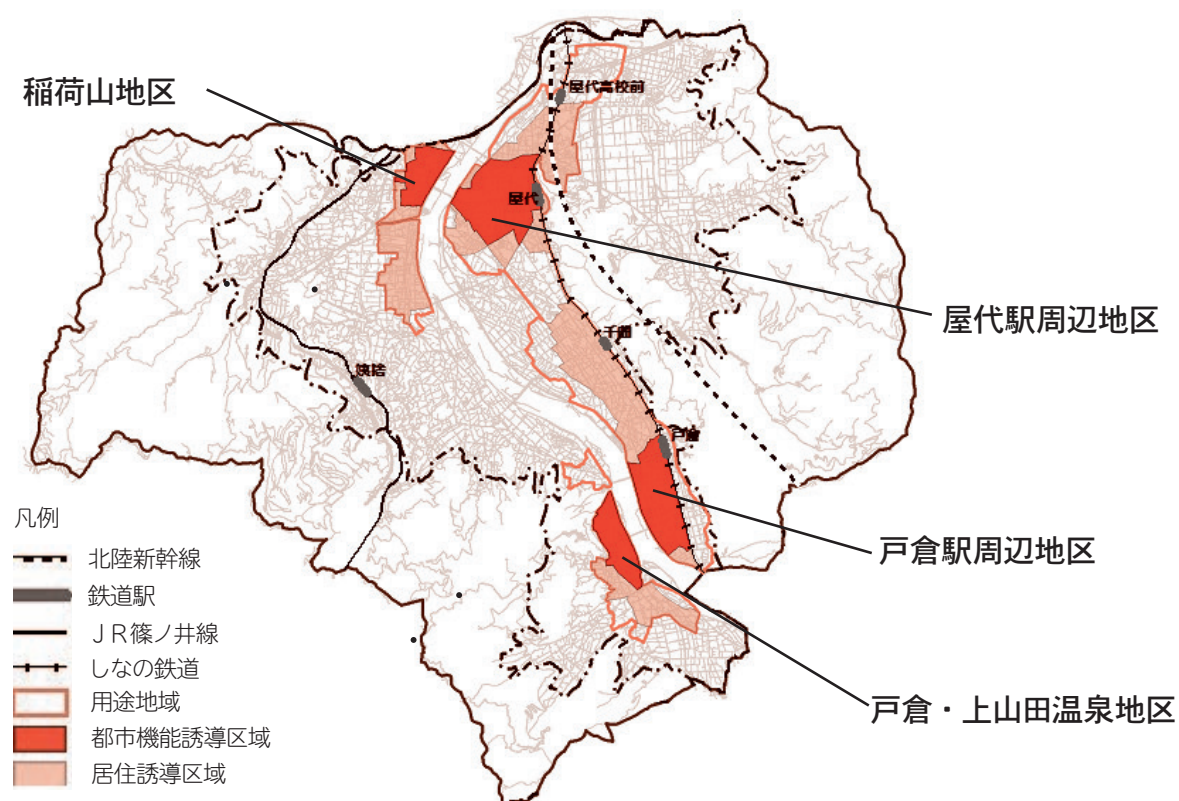
居住誘導区域とは

居住誘導区域とは、人口減少の中にあっても一定のエリアにおいて人口密度を維持することにより、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるよう、居住を誘導しようとする区域を指します。

都市機能誘導区域とは

都市機能誘導区域とは、医療・福祉・商業などの都市機能を都市の中心拠点や生活拠点に誘導し集約することにより、これらの各種サービスの効率的な提供を図る区域であり、居住誘導区域内に設定されます。

千曲市立地適正化計画における区域図



次代のまちづくりのために ～立地適正化計画の策定に向けて～ vol. 4

前号では財政の状況や人口推計などをふまえ千曲市の状況や課題などについてお知らせしました。今回は、これらの課題に対応するコンパクトシティの実現に向けて策定した立地適正化計画の内容について紹介します。

■問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5622)

立地適正化計画は

都市の現状と課題に対応するため、市が作成する都市計画分野の基本計画で、居住、医療・福祉・商業、公共施設など、都市の生活に必要な施設の基本的な配置などを定めるものです。

多様化するまちづくりに対する課題に対応し、「コンパクトシティ」の考え方を推進するとともに、行政・市民・民間事業者が一体となってコンパクトなまちづくりに取り組み、持続可能な地域社会を形成していくための土台となるものです。

計画目標年次

立地適正化計画の検討にあたっては、一つの将来像として、概ね20年後の都市の姿を展望することが考えられます。あわせてその先の将来についても考慮することが必要です。千曲市立地適正化計画では、平成52(2040)年を計画目標年次とします。

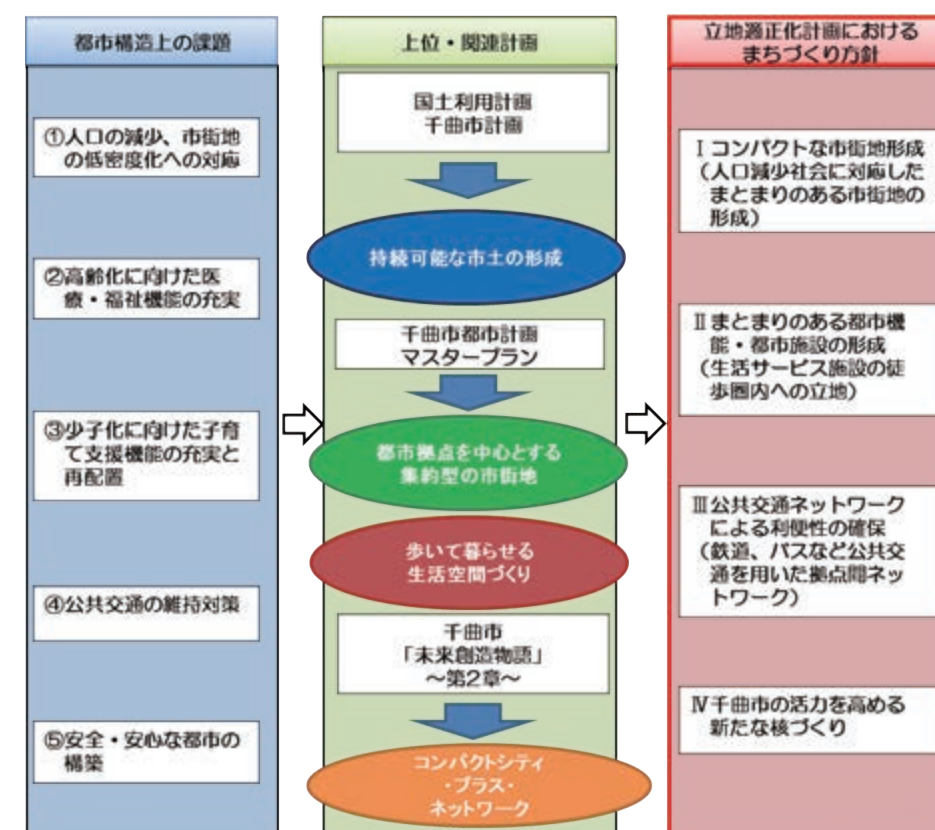
対象範囲

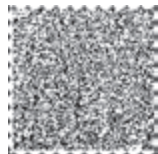
千曲市立地適正化計画の範囲は、都市計画区域とします。また、「誘導区域」を用途地域内に設定します。

立地適正化計画におけるまちづくりの方針

「千曲市都市計画マスタープラン」では、都市拠点を中心とした集約型の市街地にする方針があり、千曲市「未来創造物語」～第2章～では、コンパクトシティ・プラス・ネットワークの実現を目指しています。

このため都市構造上の課題を解決し、上位・関連計画で掲げる方向性を実現するため、立地適正化計画におけるまちづくりの方針を「Ⅰコンパクトな市街地形成」、「Ⅱまとまりのある都市機能・都市施設の形成」、「Ⅲ公共交通ネットワークによる利便性の確保」と設定します。さらに、千曲市全体のポテンシャルを高めるけん引役としての「Ⅳ千曲市の活力を高める新たな核づくり」を設定します。





◎市県民税の申告は

更埴庁舎・税務課

Tel026-273-1111 (内線5241・5244)

◎所得税の申告、e-Taxは

上田税務署

Tel0268-22-1234 (自動音声案内)

「平成29年度市県民税」・「平成28年分所得税」申告相談日程表

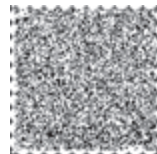
更埴地区			会場
期日	区名		
2月	16 木	桑原東、桑原中、桑原西、大田原	
	17 金	大池、姨捨、代、上町、小坂、佐野	
	20 月	志川、北堀、峯	
	21 火	中原、郡、森下、新宿、辻	
	22 水	上八日町、治田町、元町	
	23 木	荒町、中町、本八日町	
	24 金	森東	
	27 月	森西	
3月	28 火	倉科	
	1 水	土口、生萱	
	2 木	雨宮	
	3 金	屋代第1区、屋代第3区	
	6 月	屋代第2区、屋代第4区	
	7 火	屋代第5区、屋代第6区	
	8 水	寂蒔、鋳物師屋	
	9 木	桜堂、小島	
	10 金	打沢、杭瀬下	
	13 月	中、新田	
	14 火	指定日に相談できなかった人	
	15 水		

更埴庁舎
3階
講堂

戸倉・上山田地区			会場
期日		区・自治会・常会名	
2月	16 木	力石	戸倉庁舎 4階 会議室3
	17 金	三本木	
	20 月	上山田温泉(1区～11区)	
	21 火	新山、漆原	
	22 水	八坂、中央	
	23 木	城腰	
	24 金	若宮、芝原	
	27 月	仙石、羽尾第四区、羽尾第五区	
	28 火	須坂、黒彦、柏王、戸倉温泉	
3月	1 水	上徳間	
	2 木	内川	
	3 金	千本柳、小船山	
	6 月	磯部、福井	
	7 火	新戸倉温泉、上町	
	8 水	上中町	
	9 木	中町、今井町	
	10 金		
	13 月	指定日に相談できなかった人	
	14 火		
	15 水		

市県民税・所得税

税の申告相談



相談期間は**2月16日(木)**から**3月15日(水)**まで

所得や税額の計算方法が分からない人で市の申告相談を希望する場合は、申告相談日程表を確認のうえ、指定された日に来場してください。

⚠ 申告書にはマイナンバーが必要です

平成28年1月から「マイナンバー制度」がスタートしたことにより、申告書などの提出の際には、「マイナンバーの記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要となりました。

マイナンバーの記載が必要です

記載が必要な方は、申告者本人、扶養控除対象者や専従者などです。

本人確認書類の提示または写しの添付が必要です

申告書を提出する際に、申告する本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。本人確認には、「番号確認」と「身元確認」を行ないます。

*通知カードを紛失した人は、市民課・市民窓口課(戸倉・上山田庁舎)で再発行の申請が必要です。再発行には3週間程度かかりますので、早めのお手続きをお願いします。



マイナンバーカードだけで、番号確認と身元確認ができます



番号確認(通知カードなど)



身元確認(運転免許証など)

申告相談の日程など

■ 相談期間 2月16日(木)～3月15日(水)

■ 相談時間 午前9時～正午、午後1時～相談終了時

■ 受付時間 午前8時30分～午後4時

* 会場は**午前8時20分に開錠**します。

■ 受付方法

① 会場の入口にある受付簿に名前を記入してください。「申告相談受付票」を配布します。
② 相談は受付順です。呼び出したときに不在の場合、または相談内容により、順番が前後することがあります。

申告に必要なもの

① 番号確認書類(マイナンバーカード、通知カード、住民票の写しなど)

② 身元確認書類(運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなど)

* 扶養控除対象者や専従者などのマイナンバーの記載も必要です。マイナンバーを確認できる書類やマイナンバーを控えてきてください。

③ 税務署から届いた所得税確定申告書(届いた人)

④ 印鑑

⑤ 本人名義の通帳または銀行名と口座番号のメモ(還付申告)

⑥ 給与、年金、報酬などの源泉徴収票の原本

* 手元がない場合は、支払者から交付を受けてください。

⑦ 控除の対象となる「支払証明書」「領収書」

* 社会保険料控除(国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料)額の通知は、平成28年中の納付額を納税者あてに通知します。また、各庁舎税務担当窓口でも、証明書の発行を行ないます。

▼ 医療費控除を受ける人

「平成28年中に支払った医療費の領収書」「生命保険、高額療養費などで補てんされた金額がわかる書類」「医療費の明細書」

* 医療費の明細書は、税務担当窓口(更埴庁舎税務課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課)や税務署にあります。

▼ 営業所得、農業所得、不動産所得の申告をする人

事前に作成した「収支内訳書」と「帳簿類」

市県民税申告書について

昨年まで全世帯へ送付していましたが、今年からは、昨年に市県民税申告書を提出された人へ送付します。市県民税申告書などは、各庁舎税務担当課窓口と市ホームページからも取得できます。

■ 提出方法

記入した申告書は、3月15日(水)までに、税務担当課窓口へ提出するか、返信用封筒(切手不要)にて郵送(当日必着)してください。

所得税の確定申告は「e-Tax」が便利

e-Tax(国税電子申告・納税システム)は、自宅や会社からインターネットで申告・届出ができるシステムです。マイナンバーカードも使用できます。

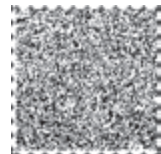
* e-Taxの利用には、電子証明書の取得やICカードリーダーライターの購入など事前の準備が必要です。詳細は、国税庁ホームページで確認してください。

市の相談会場で

所得税申告ができない人

○ 青色申告者の人、土地・建物・株式などの譲渡所得がある人や損失申告が必要な人は、上田税務署で申告してください。

○ ほかの市町村に申告しなければならぬ人は、市の相談会場では申告できません。



戸倉上山田中1年 和田彩未さん

シンクロ国際大会で2年連続 優勝

シンクロナイズドスイミングの国際大会が12月2日から4日にかけてチェコで行なわれ、13-15歳の部デュエットに出場した戸倉上山田中学校1年の和田彩未さんが、2年連続で優勝しました。

国内の選考会で2位だった和田さんは、1位の三重県の中学2年の野呂さくらさんとデュエットを組み出場。10月から合宿で練習を積み重ねてきました。大会では、デュエットで昨年に続き2年連続で優勝し、既定の技の完成度を競うフィギュアでも2位と2つのメダルを獲得しました。

12月に、更埴庁舎を訪れた和田さんは、岡田市長に優勝を報告しました。和田さんは「優勝を目指していたが、本当に優勝できてうれしい」と語り、次の目標を「来年1月の国内の大会で良い結果を残し、8月の全国大会でも表彰台を目指したい」と話してくれました。



地域おこし協力隊員 奮闘記

第2回

活動紹介 ～フィルムコミッション～

はじめまして。地域おこし協力隊の池邨徹です。昨年4月に着任して、今月で10か月余り。早いもので1年が過ぎようとしています。さまざまな活動の中で、フィルムコミッションに関わる活動について紹介します。

フィルムコミッションとは映画などの撮影場所の誘致や撮影支援する機関のことで、県内では上田・諏訪・松本などがあります。フィルムコミッション設立に向けての足がかりとして、現在市内にある観光名所や公共施設などを写真に収めて、データベース化する作業を進めています。

ロケ地自体、必ずしも観光名所が該当するとは限りません。普段何気なく通り過ぎる場所がロケ地になることがありますので、単に撮影するのではなく、アングルや被写体など写真映えを意識した撮影をしています。

まだ一歩踏み出した段階ではありますが、千曲市が上田・諏訪・松本に並ぶ映画撮影のメッカとなるように、これからも努力、精進していきます。



▲雪の姨捨



▲善光寺大本願別院



▲佐野不動滝



年金の受給資格期間が10年に短縮されます

年金を受け取るために必要な期間(年金受給資格期間)が25年から10年に短縮されます。これまで年金を受けることができなかった人も年金が受給できる可能性があります。

■問い合わせ先 長野南年金事務所(Tel.026-227-1284)
更埴庁舎・市民課(内線5434)

よくある質問にお答えします!

Q & A

Q 対象者は誰ですか?

A 既に65歳以上の人で、年金受給資格期間が10年以上の人です。

対象となる人には平成29年2月末から7月までの間に、順次日本年金機構から「年金請求書」が送られますので、必要事項を記入のうえ、添付書類と併せて長野南年金事務所などへ提出してください。

Q いつから受給できますか?

A 今回の改正は平成29年8月1日から施行されます。この改正により受給権が発生する人は9月分から受給になり、平成29年10月に9月分が指定の口座に振り込まれます(以後は2か月分の年金が偶数月に振り込まれます)。

請求の手続きが遅れても、受給権が発生した時点でさかのぼって支払われます。

国民年金保険料納付相談会の開催

長野南年金事務所職員による出張納付相談会を行ないます。加入期間の確認や保険料の免除の相談も行ないます。

■日時

2月2日(木) 午前9時30分～午後3時30分

■会場

更埴庁舎北庁舎2階 和室

■必要なもの

本人確認書類、基礎年金番号が分かるもの

*代理人の場合は委任状と、代理人の本人確認書類が必要です。

■申込方法 当日、更埴庁舎市民課で受付をしてください。

Q 年金の保険料納付済等期間が10年に満たない場合はどうなる?

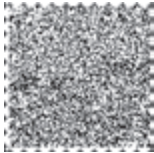
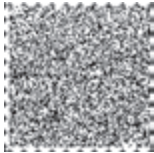
A 原則、年金を受給できませんが、10年に満たない人でも国民年金の任意加入や、保険料を後から納めることができる後納制度により、保険料納付済等期間が10年を満たすことが可能となる場合もあります。

加入期間や受給額を確認したい場合は、年金事務所または市役所年金相談に相談してください。市役所年金相談については市報2月号24ページをご覧ください。

平成28年度の前納種類別割引額(口座振替)

前納種類	割引額	1回あたりの納付額
2年前納	15,690円	377,310円
1年前納	4,090円	191,030円
6か月前納	1,110円	96,450円
早割(当月末振替)	50円	16,210円

国民年金は、口座振替、クレジットカードによりまとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。平成29年度からの前納を希望する場合は、2月28日(火)までに申し込んでください。平成29年度の保険料額は、2月下旬に決定されます。
*クレジットカード納付による2年前納ができるようになりまし
■申込方法 年金手帳、通帳、印鑑(口座登録印)を持参のうえ、更埴庁舎市民課、戸倉・上山田庁舎市民窓口課に申し込んでください。



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

所属・問い合わせ先	勤務先	職 種	資格など	賃 金	勤務日数／月	備 考
健康推進課・保健センター（更埴庁舎）内線5509	同左	事務補佐	普通自動車免許、パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	健診データ処理などの業務のため、パソコン操作（エクセル、アクセスなど）ができる人
福祉課（戸倉庁舎）内線6220	同左	嘱託職員	小、中学校教諭免許	月額 18万3,200円	一般職員に準じる	定期的に生活困窮者などの自宅へ訪問し、学習支援、学習環境づくりなどを行なう。また、夕方自宅を訪問することから、変則的な就業時間になる場合がある。
こども未来課（戸倉庁舎）内線6217	同左	母子・父子自立支援員（嘱託職員）	普通自動車免許、パソコンができる人	月額 17万5,000円	一般職員に準じる	主として相談業務。夜間・休日の緊急対応あり。保育士、教員などの有資格者を希望。
	更埴または上山田子育て支援センター	子育て支援相談員	保育士資格または幼稚園教諭免許、普通自動車免許	日額 7,290円	20日以内	土日・祝日勤務あり。
こども未来課（戸倉庁舎）内線6234	市内保育園	臨時保育士	保育士資格	時給 910円	20日程度	勤務時間8：30～16：30
		長時間保育士		時給 1,160円	25日程度	勤務時間7：00～8：30と16：30～19：00
		登録保育士		時給 910円	10日程度	勤務時間8：30～16：30、各園で必要が生じた場合に登録者へ依頼。
教育総務課（戸倉庁舎）内線6314	教育総務課	学校情報教育技術支援員	情報系システムの実務経験者（システムエンジニア）	月額 17万5,000円	一般職員に準じる	
		国際理解教育推進指導員	中学校教諭一種免許状（英語）、日常英会話ができる人	日額 6,730円	15日	
	小・中学校	図書館司書	司書または司書教諭	時給 840円	年間1,600時間程度	
		特別支援教育支援員	教諭、保育士、ヘルパーのいずれか	時給 840円	年間800時間程度	
			看護師	時給 1,110円	年間800時間程度	医療的ケアを含む
		外国語指導助手（ALT）	大学卒業以上	月額 28万円	一般職員に準じる	英語を母語、または公用語とする国の出身者
	上山田児童クラブ	指導員	教諭、保育士、社会福祉士のいずれか	時給 840円	年間1,200時間程度	平日14:00～19:00 土曜日、休校日・長期休業期間 8:00～19:00（交代勤務あり）
	同左	公園などの維持管理作業員	普通自動車免許	日額 6,410円	17日以内	

←12ページに続きます。

表 1 郵送先住所

郵送先	住 所
更埴庁舎	〒387-8511 大字杭瀬下84番地
戸倉庁舎	〒389-0892 大字戸倉2388番地
上山田庁舎	〒389-0897 上山田温泉四丁目15番地1
第1学校給食センター	〒387-0021 大字稻荷山1240番地
第2学校給食センター	〒389-0813 大字若宮640番地
更埴図書館	〒387-0011 杭瀬下一丁目64番地
戸倉公民館	〒389-0804 大字戸倉2305番地1
歴史文化財センター（森將軍塚古墳館）	〒387-0012 大字桜堂268番地1

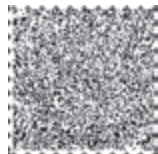
■募集人員 いずれも若干名
■応募条件 市内在住の人（駅業務員・消費生活相談員は市外在住可）
■勤務先など 表2のとおり
■任用期間・勤務時間 4月1日～平成30年3月31日・午前8時30分～午後5時15分（原則）
＊職種により異なります。詳細は各所属課に問い合わせてください。
■応募方法 市販の履歴書に希望する所属、職種を記入のうえ、2月13日（月）までに各所



所属に持参するか、郵送（当日必着）してください。
■面接試験 2月下旬～3月上旬
＊詳細は各自に通知します。
■郵送先 表1のとおり
＊郵送先には、番地に続いて勤務希望先所属課名を記入してください。

表 2 募集勤務先・勤務条件など

所属・問い合わせ先	勤務先	職 種	資格など	賃 金	勤務日数／月	備 考
総務課（更埴庁舎）内線5214	市民ギャラリー（屋代駅内）	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,090円	12日以内（土・日曜日、祝日含む）	
	同左	嘱託職員	普通自動車免許、パソコンができる人	月額 15万1,500円	一般職員に準じる	事務補佐など
市民窓口課（戸倉庁舎）内線6264	同左	嘱託職員	普通自動車免許、パソコンができる人	月額 15万1,500円	一般職員に準じる	
	同左	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	
市民窓口課（上山田庁舎）内線7101	同左	嘱託職員	パソコンができる人	月額 15万1,500円	一般職員に準じる	窓口事務補佐
市民課（更埴庁舎）内線5431	同左	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	窓口業務、パソコン操作業務あり
生活安全課（更埴庁舎）内線5531	しなの鉄道千曲駅	駅業務員	駅業務の経験者	月額 17万4,700円	20日	勤務時間6:50～20:50（実働8時間、交替勤務、休日出勤あり）市外在住者可
生活安全課（更埴庁舎）内線5520	同左	消費生活相談員	消費生活相談員資格を有する人、普通自動車免許、パソコンができる人	日額 8,710円	12日	主として相談業務、パソコン操作業務あり。市外在住者可

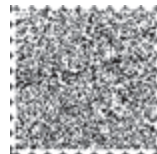


音声コード ……

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



千曲市男女共同参画計画審議会の委員を募集

男女共同参画社会の実現に向けて、市民の皆さんの意見を広く聞き、審議するために千曲市男女共同参画計画審議会の委員を募集します。

■募集人員 3人
■応募資格 20歳以上で市内に住所を有し、他の審議会委員

などに委嘱されていない人
■任期 4月1日～平成31年3月31日(2年間)
■内容 男女共同参画に関する事項の審議(年2～3回)
■応募期限 2月28日(火)
■応募方法 任意の様式に、男女共同参画社会の実現に向け

て、日頃考えていることなどを400字程度にまとめ、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、戸倉庁舎人権政策課に持参するか、郵送(当日消印有効)、FAXまたは電子メール(jinken@city.chikuma.nagano.jp)のいずれかでお送りください。

■選考方法 書類選考
■郵送・問い合わせ先 戸倉庁舎・人権政策課(〒389-0089 千曲市大字戸倉2388番地、内線6331、FAX026-275-0591)

肺がん検診の受診を

現在、日本における死因の第1位はがんで約30%を占めています。なかでも肺がんは、死亡率が第1位です。年齢別にみた肺がんの発症割合・死亡率は、ともに40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなります。また、男性の方が女性より高く、女性の3倍から4倍のばりです。

喫煙者は高リスク

肺がんの原因として、喫煙を切り離して考えることはできません。非喫煙者に対する喫煙者

の肺がんリスクは、男性で4.8倍、女性で3.9倍となっています。また、受動喫煙によってもリスクが高くなります。

早期発見が重要

肺がんは、無症状であることが多く、検診による早期発見が重要になります。

CTで検診を行なうと発見率は、レントゲン検診に比較して10倍近く高率となっています。市では40歳以上の人を対象に肺がん検診(らせんCT撮影)を行なっています。平成27年度

は、1729人が受診し、2人の方のがんが発見されました。

4月～6月に肺がん検診を実施

次の項目に当てはまる人は、この機会に是非検診を受けてください。

- 喫煙している人
 - 咳や痰が気になる人
 - 息切れがする人
 - 家族に肺の病歴がある人
 - 同居者に喫煙者がいる人
- なお、症状が長く続いている人は、直接病院へ受診してください。

すでに1月の各種検診希望調査で申し込みをされた人には、3月に検診のご案内を郵送します。申し込みをしていない人で、検診を希望する人は問い合わせてください。

問い合わせ先

更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

所属・問い合わせ先	勤務先	職 種	資格など	賃 金	勤務日数／月	備 考
観光課 (上山田庁舎) 内線7221	総合観光会館	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	施設管理事務 休日勤務あり 窓口事務、パソコン操作事務あり
農林課 (上山田庁舎) 内線7254	上山田庁舎 (農林課)	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	パソコン操作業務あり
農林課 (戸倉庁舎) 内線6361	戸倉庁舎 (国土調査係)	事務補佐員	普通自動車免許 パソコンができる人	日額 6,090円	12日から13日	現場での受付事務あり。測量業務、不動産登記など経験者を希望
第1学校給食センター Tel026-272-2114	同左	臨時調理員		時給 860円	18日	1日 6時間
		代替調理員		時給 860円	必要となる日	1日 2～6時間
第2学校給食センター Tel026-275-0365	同左	臨時調理員		時給 860円	18日	1日 4～6時間
		代替調理員		時給 860円	必要となる日	1日 2～6時間
生涯学習課 (戸倉庁舎) 内線6341	同左	事務補佐員	普通自動車免許 パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	
更埴図書館 Tel026-273-2989	更埴図書館 戸倉図書館 更埴西図書館	司書補助	普通自動車免許 パソコンができる人	日額 6,090円	15日以内	土日・祝日勤務あり 早番・遅番あり
戸倉公民館 Tel026-275-1490	戸倉公民館 戸倉創造館	事務補佐員	普通自動車免許 パソコンができる人	日額 6,090円	15日	イベント開催時などは、休日勤務有り(15日程度／年)
歴史文化財センター Tel026-261-3210	同左	専門員	普通自動車免許 古文書が読め、パソコンができる人	日額 6,730円	15日	
	城山史跡公園	事務補佐	普通自動車免許	日額 6,090円	17日以内	受付事務など 土日、祝日勤務あり
森将軍塚古墳館 Tel026-274-3400	森将軍塚古墳館	文化財専門員(学芸員)	学芸員資格、普通自動車免許、パソコンができる人	日額 6,730円	14～17日	土日、祝日勤務あり



千曲市消防団
出初式

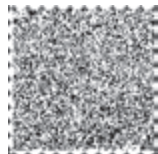
千曲市消防団出初式が1月15日、更埴文化会館で行なわれ、消防団員ら約500人が参加しました。

消防団員や婦人消防隊、消防車両などが雪の降る中、ベイシア更埴店駐車場から会場まで威風堂々の街頭行進を行ないました。

白井満芳団長は訓示で、昨年全国各地で火災や自然災害が発生したことに触れ、「救命救急や避難所運営などの技能・知識の習得に取り組みてもらいたい」と述べました。



動画はこちらから



* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

← 音声コード 視覚障がい者の皆さんなどへ、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。



平成29・30年度に市が発注する建設工事や建設コンサルタン業務（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

建設工事・建設コンサルタン業務入札参加資格審査申請の受付

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5520）

■内容 意見発表、講話、交通安全教室

■会場 屋代公民館倉科分館2階 講堂

■日時 2月19日（日）午後1時30分～3時50分

千曲市交通安全市民大会

■問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課（内線6227）

* 受給者の皆さんは、通帳などで入金を確認してください。

■振込日 2月10日（金）

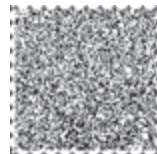
■内容 平成28年10月から平成29年1月分までの児童手当

児童手当の振り込み

ご寄付・お知らせ 募集・催し物

★更埴庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-273-1004
★戸倉庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-275-0238
★上山田庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-276-0796

○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



ありがとうございました

ふるさと千曲市応援寄付金

●長野県理容生活衛生同業組合 植科支部様

【寄付の内容・使途】

2万円・市長におまかせ

●千曲商工会議所女性会様

【寄付の内容・使途】

4万円・市長におまかせ

お知らせ

巡回労働相談

北信労政事務所では、より多くの相談者に対し、労働問題全般に関する悩みなどへのアドバイスを行なうため巡回労働相談を実施します。

■期日

○第1回 2月15日（水）

○第2回 3月15日（水）

■時間 午後1時10分～4時10分

■場所 ふれあい人権センター

■対象者 市内や周辺市町村に勤務または居住している人

■申込方法 相談日前日の午後

4時までには北信労政事務所へ電話で申し込んでください。
■問い合わせ先
北信労政事務所（Tel026-23419532）

空間放射線量の測定結果

1月4日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（天候くもり）

○地上10メートル付近

毎時0.04マイクロシーベルト

○地上1メートル付近

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）

長野県民交通災害共済に加入を

長野県民交通災害共済の平成29年度の会費を募集します。

県民交通災害共済は、会員が交通事故（自転車運転中の転倒などを含む）にあった場合に、入院・通院2日目から治療日数に応じて見舞金を支給する制度です。万一のときには、最高で100万円が支給されます。平成28年度の加入率は、全市民の69%と多くの皆さんが加入しています。

■加入対象 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。

■期間 4月1日～平成30年3月31日

* 期間中であればいつでも加入

できますが、この場合の会員

期間は会費納入日の翌日から

平成30年3月31日までです。

■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 申込用紙を2月中

に配付します。加入を希望する人は常会長・分区分長を通して申し込んでください。

* 中学生以下の子どもは、加入

手続きが不要です。市が会費

を負担し、加入手続きを行な

います。万一、会員が交通事

故にあった場合は、更埴庁舎

生活安全課に問い合わせてく

ださい。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課（内線5515）

千曲・坂城地域自立支援協議会「全体会」

障がいのある人も住みなれた地域でその人らしく暮らし続けていけるために、地域の人と共に考えます。自主製品の販売もあります。

■日時 2月18日（土）午前9時30分～

■会場 坂城町さかきテクノセンター1階 大研修室

■講演 誰もがこの地で安心して生活している人も加入できます。

■会員の期間 4月1日～平成30年3月31日

* 期間中であればいつでも加入

できますが、この場合の会員

期間は会費納入日の翌日から

平成30年3月31日までです。

■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 申込用紙を2月中

に配付します。加入を希望する人は常会長・分区分長を通して申し込んでください。

* 中学生以下の子どもは、加入

手続きが不要です。市が会費

を負担し、加入手続きを行な

います。万一、会員が交通事

故にあった場合は、更埴庁舎

生活安全課に問い合わせてく

ださい。

■問い合わせ先 更埴庁舎・管

財契約課（内線5352）

第5回看護職の就職プレ相談会

看護職を離職してブランクのある人や働き方を変えたい人のための相談会を行います。

■日時 2月21日（火）午後1時30分～4時（予約制）

■会場 ハローワーク長野会議室

■申込・問い合わせ先 公益社団法人長野県看護協会（Tel026313510067）

お知らせ

「千曲市メール配信サービス」登録サイトのアドレスが変わります

災害や防犯などの情報を登録されたメールアドレスへ配信する「千曲市メール配信サービス」のシステムを、セキュリティ強化のため更新します。これにより登録サイトのアドレスが変更になります。

■変更日 2月17日（金）

* 2月16日（木）は更新作業のため登録変更が出来ません。

■新しい登録サイトのアドレス

<https://mail.cous.jp/chikuma/>

通信事業者がセキュリティの強化を行なっているため、主に平成22年以前の機種でメール配信サービスの登録・変更・確認・解除が出来ない機種があります。

* 既に登録済の人は、今までどおりメールは配信されますが、新規登録や登録内容の変更が出来ない場合は、各携帯電話会社または危機管理防災課に連絡してください。迷惑メール設定など別の原因で登録出来ない場合もあります。

■問い合わせ先

更埴庁舎・危機管理防災課（内線5251）



▲二次元コードはこちらから

北信地域合同就職面接会

ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂合同による北信地域合同就職面接会を開催します。

■日時 2月16日（木）午後1時～4時

* 学生受付は正午から午後3時30分までです。

■会場 メルパルク長野

■対象

○平成29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

○概ね45歳以下の一般求職者やU・Iターン就職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井（Tel026129318609）

て生活するには!? 「基幹相談・地域拠点」について考える
■講師 福岡 寿さん（長野県自立支援協議会会長）
■問い合わせ先 千曲・坂城地域自立支援協議会事務局（千曲・坂城障がい者（児）相談支援室内 Tel026127510548、Fax026121413013）

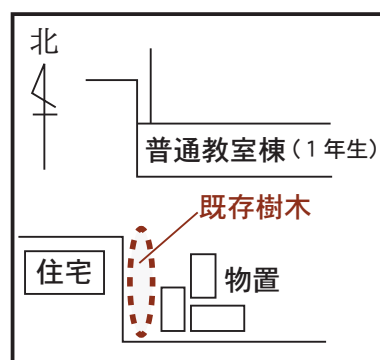
上山田小学校の記念樹の情報

市では、上山田小学校敷地内にある高木となった既存樹木の取り扱いについて検討しています。これらに目印となる標柱がないことから、記念樹と他の樹木の区別ができず、困っています。記念樹の情報を持っている人は、教育総務課または上山田小学校へ情報提供をお願いいたします。

■提供期限 2月20日（月）

■問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課（内線6313）

位置図



* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

音声コード ……

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

募 集

県営住宅の入居者

■募集期間 2月15日(水)～24日(金)

*期間中の土・日曜日でも受け付けます。募集の詳細は2月上旬に発表します。

■問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(TEL 026-227-1232)

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、埴生団地、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

5200円～4万3800円

■申込書類 2月16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16日(木)から3月2日(木)までに申し込んでください。

■抽選日 3月13日(月)

■申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

更埴地区老人大学の学生

■期間 4月～平成30年2月(全15回)

■会場 戸倉創造館

■入学資格 おおむね60歳以上で市内在住の人

■定員 120人

*申込多数の場合は、在学年数の少ない人を優先します。

■授業料 5000円(年額)

*科目により材料費がかかる場合があります。

■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、上山田庁舎市民窓口課、市内各公民館

■申込方法 2月1日(水)から2月28日(火)までに、入学願書配布場所に直接申し込んでください。

■問い合わせ先

老人大学事務局(TEL 026-272-10252)

○一般コース

おむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す人

○専門コース(新設)

おむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的な

長野県シニア大学の学生

■入学資格

おむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す人

おむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的な

おむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す人

おむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的な

おむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す人

おむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的な

おむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す人

おむね50歳以上の県内在住者で、地域課題を解決する専門的な

*土・日曜日、祝日を除く。

■場所 県内各司法書士事務所

■相談例

○登記名義人が先々代のままと

なっている。

○実家が相続登記をせずに空き

家となっている。

○妻(夫)に全財産を相続させ

たいが、どうすれば……。

○相続人の中に行方不明の人が

いて、遺産分割協議ができな

い。

○遺言について教えてほしい。

■申込方法 事前に相談する司

法事務所へ電話で申し込んで

ください。

■問い合わせ先 長野県司法

書士会(TEL 026-232-7492)

自動車登録・検査手続きは

お早め

毎年、3月下旬は自動車の検

査・登録申請が多く、窓口が大

変混み合います。車検の手続

きは、1か月前から受検できま

すので、なるべく2月中旬に、廃

車・名義変更などの手続きは、

3月中旬までに申請されるよう

お願いします。

■問い合わせ先 北陸信越運輸

局長野運輸支局

○登録について(TEL 050-

5540-12042)

○検査について(TEL 026-

243-15525)

「やしろ」第23号発行

「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

■販売場所 屋代西沢書店

■問い合わせ先

屋代を語る会 宮下(TEL 026-

272-10064)

精神障がい者家族会 定例会

家族会は、精神障がい者を家

族に持つ人が互いの体験や悩み

を語り合い、支えあう会です。

■日時 2月22日(水) 午前10

時～11時30分

■会場 戸倉保健センター

■問い合わせ先

更埴庁舎・更埴保健センター

(内線5507)

ひきこもり家族支援のつどい

同じ経験を持つ家族同士が気

軽につどい、研修や交流をしま

す。

■夜の部

■日時 2月2日(木)、16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 2月8日(水) 午後7

時～9時

■会場 更埴保健センター

■申込方法 事前に電話か、直

農地相談会の日程など

期日	時間	会場
2月15日(水)	午後1時30分～4時30分	健康プラザ 倉科広間
2月22日(水)	午前9時30分～11時30分	白鳥園 2階ロビー
3月1日(水)	午後1時30分～4時30分	竹林の湯 和室
3月8日(水)	午前9時30分～11時30分	つるの湯 広間



▲気軽に相談してください

接窓口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)

農地相談会の開催

農業委員会では荒廃農地の発

生防止や解消などを推進するた

め、地域の高齢者などを対象と

した農地相談会を開催します。

事前予約の必要はありません。

■問い合わせ先 上山田庁舎・

農業委員会(内線7234)

参加費 ①③は1万1000

円、②は1万4000円、④

は1万円

■申込方法 2月8日(水)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

026-221-0505)

ベビーマッサージ教室

■日時 2月16日(木) 午前10

時30分～11時30分

■会場 更埴西図書館談話室

(更埴西中学校内)

■対象 市内在住の人。以前教

室を受講した人の参加も可能

です。

■内容 童謡を交え、赤ちゃん

と一緒にリラックスしながら

マッサージュを楽しく学びま

す。図書館職員の読み聞かせ

も行ないます。

■講師 岡村和枝さん(ベビー

マッサージュインストラクタ

ー)

■定員 10組(先着順)

■持ち物 バスタオル、飲み物

■申込方法 2月1日(水)か

ら15日(水)までに、更埴西図

書館に電話か直接窓口で申し

込んでください。

■問い合わせ先

更埴西図書館(TEL 026-

273-18060)

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。

音声コード ……

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。

催し物

「第3回ブレイブウォリアーズ会員限定」 ディナートークショー

- 日時 2月19日(日) 午後6時～
- 会場 白鳥園 地域交流室ことのは
- 内容 食事をしながらヘッドコーチ＆選手がその日の試合を振り返り解説してくれる、ブースタークラブ会員限定のディナートークショーです。
*今回は小野寺龍太郎ヘッドコーチ、#7古橋広樹選手、#9ジェロエン・バンダーリスト選手、#20栗原祐太選手が参加します。(試合終了後の実施のため、コンディションなどにより選手が変更になる可能性があります)
- 定員 30人(要予約)
*信州ブレイブウォリアーズ2016-17シーズンブースタークラブ会員限定です。
*応募多数の場合は抽選となります。
- 参加費 3,000円(小学生以下は2,000円)
- 申込方法 2月5日(日)までにメール(info@hakuchoen.jp)で申し込んでください。
- 問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (Tel026-214-7022)



プレーア

- 遊びで育てる パパママ教室
- 日時 2月19日(日)午前10時～午後2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20分～ 体を使った運動・遊び
- 午前11時～午後2時30分 ワークショップ、パパカフェ、ちくママバンド演奏、福祉施設販売、癒しのコーナー

- 午後1時～ 「0円バザー」(整理券を持っている人)
- 午後2時～ 「0円バザー」(整理券のない人)
- 対象 乳幼児・小学生
- 参加費 1人100円
- バザー用品のご協力をお願いいたします。
- 0円バザーの品物の提供をお願いします。
- 収集日時 2月18日(土)午後1時30分～4時

- 収集場所 更埴文化会館2階大会議室
- 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、古書、ピアノカ・おもちゃ(布製のおもちゃは不可)
- *汚れがひどいもの・しみがあるものは不可
- *0円バザーの整理券は受付にて100枚配布します。
- 問い合わせ先 パパママ教室実行委員会(Tel026-1274-11224)
- 手作り教室やさしいカルトナージュ
- カルトナージュとは、厚紙を組み立てた箱に紙や布を貼って作るフランスの手芸です。
- 期日 2月24日(金)・3月3日(金)
- 場所 更埴図書館会議室
- 時間 午前10時～11時30分
- 対象 大人向け
- 内容 初回は基本を学び、2回目はお気に入りの布で、すてきな箱を作ります。
- 講師 図書館職員
- 募集定員 10人(先着順)
- 申込方法 2月19日(日)までに更埴図書館窓口または電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 更埴図書館(Tel026-273-12989)



▲迫力ある演奏会です。皆さんのお越しをお待ちしています

- 千曲市フィルハーモニー管弦楽団演奏会2017
- 日時 3月12日(日)午後2時開演(午後1時15分開場)
- 場所 更埴文化会館 あんずホール
- 入場料 600円(全席自由)
- *高校生以下は無料です。無料入場券をお求めください。
- 演奏曲 ピアノ協奏曲 第1番 変ホ長調(リスト)、アンダンテ・フェスティヴァロ(シベリウス)、歌劇「魔弾の射手」序曲(ウェーバー)、サウンド・オブ・ミュージックメドレー(R. ロジャース)、交響詩「フィンランディア」(シベリウス)など
- 指揮 酒井英明さん
- ピアノ 梨本卓幹さん
- 問い合わせ先 千曲市フィルハーモニー管弦楽団実行委員会 青木(Tel090-414152-13141)

平成29年度「千曲市緑の基本計画」の推進事業団体

- 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
- 応募資格 営利を目的とせず、継続的な活動ができる団体
- 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28年度は、公園の植栽活動やキティパークの桜の保護管理などを行ないました。
- 応募方法 市のホームページに申請書と見積書の様式がありますので、必要事項を記入のうえ、3月24日(金)までに更埴庁舎都市計画課に持参してください。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。様式は都市計画課でも配布しています。
- 選考結果 4月上旬に、申し込み団体に通知します。また、市のホームページにも掲載します。
- 問い合わせ先 更埴庁舎・都市計画課(内線5621)

公共職業訓練4月期受講生

- 訓練期間 4月4日(火)から約6か月間
- 会場 ポリテクセンター長野
- 定員 電気設備技術科15人、ビル設備サービス科15人
- 受講料 無料
- *テキスト代は別途必要です。
- 申込期限 2月23日(木)
- *対象・申込方法など詳細は、ポリテクセンター長野に問い合わせてください。
- 公共職業訓練見学説明会
- 日時 2月9日(木)午前10時～正午
- 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
- 問い合わせ先 ポリテクセンター長野(Tel026-1243-7856)
- 自衛隊幹部候補生
- 受験資格
- 大学卒業程度で22歳以上26歳未満の者
- 大学院卒業で修士課程終了者など20歳以上28歳未満の者
- 受付期間 3月1日(水)～5月5日(金・祝)
- 試験期日
- 第1次試験 5月13日(土)14日(日)
- 申込方法 詳細は、ホーム

催し物

長野精神保健福祉協議会「荻原健司さん講演会」

ストレスに負けずに健康で暮らすためのヒントを提示し、住民の心の健康づくりを推進するため講演会を開催します。

- 日時 3月8日(水)午後2時～3時30分まで
- 場所 長野市東部文化ホール
- 演題 「人の心を育てる ～オリンピック選手育成の現場から～」
- 講師 荻原 健司さん(北野建設株式会社スキー部ゼネラルマネージャー)

- 定員 280人(先着順)
- 申込方法 2月17日(金)までに電話かFAX、電子メール(nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp)で申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 長野精神保健福祉協議会(長野県長野保健福祉事務所健康づくり支援課内、Tel026-225-9045、Fax026-223-7669)

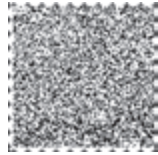


催し物

- ページ(http://www.mod.go.jp/pcn/nagano)を確認してください。
- 問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部・長野地域事務所(Tel026-235-16026)
- 「雨宮の御神事」調査報告会
- 日時 2月12日(日)午後1時30分～3時30分

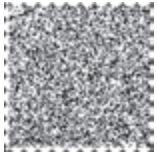
- 会場 雨宮会館2階ホール
- 内容 「雨宮の御神事」の民俗調査を担当した3人の先生による講演会です。
- 講師
- 井原今朝男さん(国立歴史民俗博物館名誉教授)
- 福原敏男さん(武蔵大学教授)
- 入江宣子さん(民俗芸能学会理事)
- 問い合わせ先 市歴史文化財センター(Tel026-1261-3210)

* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



音声コード ……

視覚障がい者などの皆さんに市の情報を提供するためのコードで、専用の読み上げ装置により、活字を音声に変換できます。



白鳥園イベント

①羊毛フェルト講座

- 日時 2月7日(火)午前10時～正午
- 内容 羊毛フェルトを使ってかわいいお雛様を作ります。
- 講師 和田康子さん
- 定員 5人(要予約)
- 参加費 1000円(ドリンク付き)

②卒園入学シーズン前に！

ママ向けフォーマル対応ヘアアレンジ講座

- 日時 2月13日(月)午前10時30分～正午
- 内容 いつもよりちょっと特別なヘアアレンジを自分で！ヘアアイロンの使い方もマスターしましょう。
- 対象 大人向け
- 講師 塩入直美さん
- 定員 5人(要予約)
- 参加費 1200円(ドリンク付き)
- 持ち物 普段お使いのブラシ、コーム、ヘアゴム、ヘアアイロン、髪飾り(持っている人)

③やっぱり手作り！入園入学グッズ

- 日時 2月15日(水)午前9時30分～正午

⑦ズボラさんのための、衣類のお片付け講座

- 日時 2月21日(火)午前10時～正午
- 内容 もうタンスの肥やしを増やさない！クローゼット活用3つのルール。1日10分×15分、ひと月7時間の時短が叶う洗濯物の仕組みづくり。リバウンド知らずのクローゼットになる裏ワザなど
- 講師 飯島真紀子さん(整理収納アドバイザー)
- 定員 8人(要予約)
- 参加費 1500円(ドリンク付き)
- 持ち物 筆記用具、Tシャツ、タイツなどの畳みたい衣類

⑧新しい刺激を楽しもう！笑顔で脳トレいきいきヨガ+健康ランチ

- 日時 2月22日(水)午前10時～
- 内容 笑顔で楽しく脳機能アップ！簡単な動きで体をほぐし、脳と体のアンチエイジングで健康促進を図ります。終了後は、管理栄養士考案の健康ランチでさらなるアンチエイジングに挑みます！
- 講師 青木芽里さん
- 定員 10人(要予約)
- 参加費 1900円(講習、ランチ代)

- 内容 来春用の入園・入学グッズを作製します。今回は図書袋です(製作物は毎月変わります)。
- 講師 青木まゆみさん
- 定員 5人(要予約)
- 参加費 1000円+材料費(生地や材料を注文する場合)
- 持ち物 生地(持込の人)、家庭用ミシン、裁ち切りばさみ、糸切りばさみ、マチ針、チャコペンシルまたは鉛筆、長めの定規
- その他 1台300円でミシンのレンタルあります。

- * 布の注文を受け付けます。希望者は事前に「Loro ミシンのあるくらし」までメール(loro.handmade@gmail.com)で連絡してください。
- * 当日は布以外の材料の販売もあります。

④アロマ講座

- 日時 2月16日(木)午前10時～正午
- 内容 『スキンケア編』精油を使ったスキンケアはお肌だけでなく、心も癒します。肌にオススめのオイルを学んだら、自分オリジナルなクラフトを2点作りましょう。
- 講師 kokoroma
- 定員 7人(要予約)
- 参加費 2000円(ドリンク代)

- 日時 2月24日(金)午前10時30分～11時30分
- 内容 産後の体の状態を理解し、子どもと遊びながらできるトレーニング方法をレクチャーします。
- 講師 金子千泰さん
- 定員 10組(要予約)
- 参加費 500円
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット、バスタオル

⑨子どもと遊びながらのママ向けトレーニング教室

- 日時 2月26日(日)午前9時30分～正午
- 内容 「W」(インターバル・ウォーキング・トレーニング)を活用して心身を鍛え、健康的な生活の再設計に挑戦してみませんか？実践の後は栄養バランスの取れた食事をご提供。健康にとことんこだわります！
- 講師 近藤新一さん
- 定員 10人(要予約)
- 参加費 1500円(講師料、ランチ代)
- 持ち物 帽子、飲み物など

⑩インターバル速歩&健康ランチ

- 日時 2月26日(日)午前9時30分～正午
- 内容 「W」(インターバル・ウォーキング・トレーニング)を活用して心身を鍛え、健康的な生活の再設計に挑戦してみませんか？実践の後は栄養バランスの取れた食事をご提供。健康にとことんこだわります！
- 講師 近藤新一さん
- 定員 10人(要予約)
- 参加費 1500円(講師料、ランチ代)
- 持ち物 帽子、飲み物など

ク付き)

■持ち物 筆記用具

⑤自宅でできる肩・腰・ひざ痛改善予防トレーニング

- 日時 2月17日(金)午前10時30分～11時30分
- 内容 年齢を重ねる毎に目立つ肩・腰・ひざの痛みの原因を知り、自宅でできるトレーニング方法を学びます。
- 講師 金子千泰さん(2017ミス・ユニバース・ジャパン長野大会 講師)
- 定員 10人(要予約)
- 参加費 60歳以上500円、60歳未満1000円
- 持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)

⑥クリスマスローズの楽しみ方

- 日時 2月18日(土)午後1時30分～3時
- 内容 クリスマスローズの育て方、交配の仕方を学びましょう。
- 講師 西澤ユキ子さん
- 定員 20人(要予約)
- 参加費 500円(ドリンク付き)
- その他 準備のため、2月15日(水)までに白鳥園に電話で申し込んでください。

*ウォーキングできる服装と靴でお越しください。

⑪野菜を育ててみませんか？(全4回開催)

- 日時 2月28日(火)午後1時30分～3時
- 内容 野菜の栽培を技術専門家から学んでみませんか？
- 講師 山本宗輝さん(野菜と花き専門技術者)
- 定員 20人(要予約)
- 参加費 1000円(ドリンク代込み)+テキスト代1080円(初回のみ)
- 持ち物 筆記用具

●共通事項

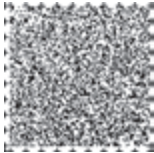
- 会場 白鳥園
- 申込方法 電話またはメールで申し込んでください。
- 申込・問い合わせ先 湯のさとちくま白鳥園(TEL026-1275-10400、メールinfo@hakuchoen.jp)



▲地域の皆さんに親しまれている「湯のさとちくま白鳥園」

〈広告欄〉

〈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
2/5 (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 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	しおいり歯科医院 (雨宮) 026-273-8080	お日さま薬局(小島)026-272-0229 小岩薬局(桜堂)026-272-0210 大井薬局(上山田温泉) 026-275-1045
2/11 (土・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	関歯科医院(栗佐) 026-285-0418	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 ウエルシア薬局千曲内川店(内川) 026-261-5280
2/12 (日)	菅谷医院(稲荷山)026-272-1024 鵜沢眼科(屋代)026-272-0031 中島産婦人科小児科(上山田温泉) 026-275-0111	長野寿光会上山田病 院歯科(上山田温泉) 026-276-0300	宮下薬局(屋代)026-272-0064 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
2/19 (日)	菅谷東クリニック(栗佐)026-272-0493 いなりやまクリニック(稲荷山) 026-214-3501 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	あんず歯科クリニッ ク(須坂) 026-214-6654	やしろ薬局(屋代)026-272-8461 栗佐ひとみ薬局(栗佐) 026-273-6730 元町薬局(稲荷山)026-214-3282 日野屋薬局(戸倉)026-275-3074
2/26 (日)	吉沢内科クリニック(屋代)026-273-7050 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	千曲中央病院歯科 (杭瀬下) 026-273-2130	ウエルシア薬局千曲稲荷山店 (稲荷山)026-273-8208 上徳間薬局(内川)026-276-7790
3/5 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 二階堂医院(磯部)026-275-5582	渡辺歯科医院 (稲荷山) 026-272-1313	お日さま薬局(小島)026-272-0229 いわかた薬局(戸倉)026-275-0269

*千曲中央病院では、内科・外科
以外は受け付けていません。

*変更になる場合があります。受診する人は消防署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

電動車いす、電動自転車、猫
用ゲージ、ミシン置き台、リ
ヤカー、子ども用キックボー
ド、子ども用ストライダー、
車用パイプ車庫、帯戸

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

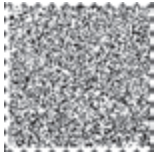
ゆずります

ポータブルトイレ、ベビーカー、成人女性用下駄、ガ
ラスケース入り人形、鏡台、漬物容器、キッチンラッ
ク、シーリングライト、潜水用のフィン、潜水用ゴム製
手袋、遠赤外線ドーム、リビングボード、ジュニアシー
ト、ジュニア用そり、プラスチックケース入り人形、木
製ベッド、小型犬用おむつ、成人式用着物

〈広告欄〉

定例の掲示板

★更埴庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-273-1004
★戸倉庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-275-0238
★上山田庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-276-0796
○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



委員会の開催

傍聴希望者は問い合わせてください。

- 教育委員会
- 日時 2月24日(金)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)

2月の休日開庁(第3日曜日)

■日時 2月19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。

2月納期の市税・使用料など

- 固定資産税・都市計画税(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)
- 西部水道料金(12・1月分)

■納付期限 2月28日(火)

市民からよく聞かれる質問を紹介します

●質問 息子が外国人女性と結婚しました。日本語が
ほとんど話せないため、市で行なっている日本語教室
があれば教えてください。

●回答(生涯学習課) 市では日本語に不安のある外
国籍市民向けの日本語教室を八幡公民館と人権ふれあ
いセンターの2会場で行なっています。この教室の目
的は、日本で生活する上で必要となる最低限度の日本
語を身につけることです。受講料はかかりませんが、
茶話会の実費、バスハイクやマレットゴルフ大会の
参加費を徴収しています。

各会場の開催時間は次のとおりです。

○八幡公民館日本語教室 毎週金曜日、午後1時30分
～3時。1・2・8月は休み。

○人権ふれあいセンター日本語教室 第2・4日曜日、
午前10時30分～午後0時30分

日本語教室はいつでも参加できます。日程や会
場が変更となる場合がありますので、参加する際は事
前に確認をお願いします。

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。

●2月20日(月)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

定例の相談

— 相談は無料です —

★更埴庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-273-1004
 ★戸倉庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-275-0238
 ★上山田庁舎 Tel026-273-1111 FAX026-276-0796
 ○市ホームページ http://www.city.chikuma.lg.jp

としょかんへ『来・ぶらりー』

戸倉図書館 新刊図書
 ○小説
 『四月になれば彼女は』川村元氣
 『紙の城』本城雅人
 『神仙の告白』仁木英之
 『校閲ガールトルネード』宮本あや子
 ○ノンフィクション
 『村上春樹と私』ジェイ・ルービン
 『茶席のきもの』市田ひろみ
 『雪と氷の疑問60』日本雪氷学会
 ○児童向け
 『ぼくのそりにのってー』吉田尚令
 『あくまで悪魔のアクマント』山口理

更埴図書館 新刊図書
 ○小説
 『ふたり天下』北沢秋
 『おんな城主直虎』豊田美加
 『書楼弔堂 炎昼』京極夏彦
 『タイムマシンでは、行けない明日』畑野智美
 ○ノンフィクション
 『N女の研究』中村安希
 『政治が危ない』御厨貴
 『少年時代』高倉健
 ○児童向け
 『なきむしにがんばい!』宮川ひろ
 『まよなかのせんろ』鎌田歩
 『じてんしゃのほねやすみ』村上しいこ

人気のベスト5 【編み物】

- 1位 『かぎ針で編むキッズニット アニマル冬こもの』アップルミンツ
- 2位 『1～5玉で編める冬こもの』リトルバード
- 3位 『かぎ針で編む猫のあみぐるみ』寺西恵里子
- 4位 『毛糸でふっくらかわいいざぶとん』主婦と生活社
- 5位 『棒針あみ』今泉史子

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

*図書整理休館日：更埴・更埴西・戸倉2月28日

更埴図書館 おすすめの一冊



「牛のようにずんずん進め」

著／齋藤孝
 出版社／草思社

漱石の言う本当の真面目さとは何か。仕事、人間関係、家庭などに関する漱石の言葉から、齋藤孝が現代人に役立つ教えを読み解く。

更埴西図書館 新刊図書
 ○小説
 『社長室の冬』堂場瞬一
 『大雪物語』藤田宜永
 ○ノンフィクション
 『江戸の遊び切り紙』パピエ舎
 『自然の色を染める』吉岡幸雄
 ○児童向け
 『おいしいふくやさん』のしきやか
 『くろくまくんとしろくまくん』小林ゆき子

【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～、毎週土曜日午前11時～
 ○更埴西図書館 毎週水曜日午前10時30分～



千曲警察署から

《Tel026-1272-10110》

特殊詐欺被害を防止するために!!

平成28年中は、被害額が前年の約3分の1であったことから被害が減少したかのように思えますが、実際の被害件数は横ばい状態で、オレオレ詐欺犯人からの前兆電話も多発しています。

■市内の被害状況(平成28年中)
 ○被害件数12件(前年比マイナス2件)
 ○被害総額 2009万円(前年6267万円)

■特殊詐欺の種類 オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺など

■被害に遭わないためのアドバイス
 ○他人事と思わない
 ○「電話番号が変わった」は要注意!
 ○「至急お金が必要」は要注意!

■警察からお願い 特殊詐欺被害を未然に防止するため、金融機関窓口において、高額現金を引き出す際には、払出理由などを聴取してもらうています。(協力をお願いします。)

平成28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)
盗難事件	万引き	53件 (+3)
	自転車盗	42件 (-11)
	車上狙い	19件 (+3)
	その他	38件 (+7)
交通事故	件数	279件 (-50)
	死者	4人 (+3)
	傷者	343人 (-74)

長野県地域発元気づくり支援金の採択団体の声を紹介しします。

〓 今月は「特定非営利活動法人介護家族サポートセンター」の「レインボーハウス」代表理事の松丸道男さんにお聞きしました。

介護家族サポートセンター「レインボーハウス」は、障がい者や高齢者を抱える家族を支えることを中心に活動しています。今年度は、支援金を活用して「災害時要支援者ガイドカレンダー」の作成と、障がい者や高齢者のための防災シンポジウムを開催します。

Q この事業の目的は？

〓 ご存知ですか？ 東日本大震災では、一般の方の2倍以上の



▲第3回防災シンポジウムの様子

障がい者の方々がいちいちを亡くしました。そこで私どもは、障がい者・高齢者・介護家族などのいのちを守る二つの事業に取り組んでいます。

事業①「災害時要支援者ガイドカレンダー2017」の作成と、事業②「ふだんから、そして災害時にも助け合える街づくり」をテーマに3月5日(日)あなずホールにて「第4回防災シンポジウム」を開催します。

Q 読者へのメッセージを

〓 「第4回防災シンポジウム」にご参加いただいた市民の皆さんには、「災害時要支援者ガイドカレンダー2017」を贈呈します。障がい者などのいのちを守るためにはどうしたらいいのか考えるきっかけになり、いざというとき、その一助となればうれしく思います。

■問い合わせ先 レインボーハウス 代表理事 松丸(TEL 026-272-5460)



ほうじょう あいこ 北條 愛子 さん (倉科)

〓 ママ、明日は長靴が要るから、忘れないでね。」と、しっかり者の5歳の娘。お姉ちゃんのこと大好きな2歳の息子。

私は、産後間もない娘と共に、横浜から夫の実家へ移り住んできました。両親は、とても気遣ってくれましたが、初めての育児なのか、カルチャーショックなのか、しばらくは、不安と戸惑いの日々が続きました。

そんな中、子育て支援センターに通い始め、先生方と出会いママ友達が出来ました。そこでは、『育児のあるある話』に花が咲きます。「忙しい時に限って抱っこをせがまれる」「理想の子育ては○○だけど、心にゆとりがないね……」等々。共感してもらえただけで気持ちがとても楽になり、いつしか笑っている自分がいました。

ママたちは皆、子育てに悩

み、予定通りにいかない日常を頑張っています。そして、自分をおろそかにしがちです。

私は、子育てに一番大切なことは、家族の笑顔だと思っています。だからこそ、ママは心身共に健康でありたい。

先日、ダシパックと間違え麦茶パックを入れ、ドライヤーと間違え、重いアイロンをあててしまいました。どうも、疲れがたまってきたようです。しばらくは、「頑張ればできるけど止めておこう」と、意識して家事を手抜きし、自分を甘やかせてあげようと思います。

これからも、子どもの成長と共に悩みごとは尽きないでしょう。周りの方々に感謝しながらお力を借り、乗り切っていこうと思います。笑顔で……。楽しんで……。



第52回

信州ブレイブウォリアーズ

BE THE WINNER

2016-17シーズンスローガン



←チケット購入はこちら

<http://www.bleague-ticket.jp/club/sw/>



▲三ツ井利也選手

今月号では、新たな戦力となる新加入選手の紹介と試合情報をお知らせします。

■新加入選手情報

#10 三ツ井 利也 選手

■生年月日：1994/6/2

■身長 / 体重：190cm/95kg

■ポジション：F

■出身地：長野県長野市

■経歴：篠ノ井ミニバス→長野市立篠ノ井東中学校→東海大学付属第三高等学校(現：東海大学付属諏訪高等学校)→東海大学→信州ブレイブウォリアーズ

■コメント

この度、信州ブレイブウォリアーズと契約させて頂きました！ 地元選手としてチームに加入できることをうれしく思います。少しでも早くチームに慣れて勝利に貢献すると共に、長野県のバスケ

ットボールに恩返しができるように頑張ります。応援よろしくお願いします！

■試合情報(日程@開催場所)

2月4日(土) 18:00試合開始 vs. 広島@ホワイトリング

2月5日(日) 14:00試合開始 vs. 広島@ホワイトリング

2月18日(土) 18:00試合開始 vs. 熊本@市戸倉体育館

2月19日(日) 14:00試合開始 vs. 熊本@市戸倉体育館

3月4日(土) 18:00試合開始 vs. 群馬@市戸倉体育館

3月5日(日) 14:00試合開始 vs. 群馬@市戸倉体育館

■千曲市内チケット販売扱い店

○千曲市観光協会

○湯のさとちくま「白鳥園」

○市役所更埴庁舎本館西側1階売店

■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット (TEL026-214-7022・平日午前9時～午後5時)

健康コラム

「心身ともに健康な生活を」

第34回

血管内皮を守りましょう！ Part1

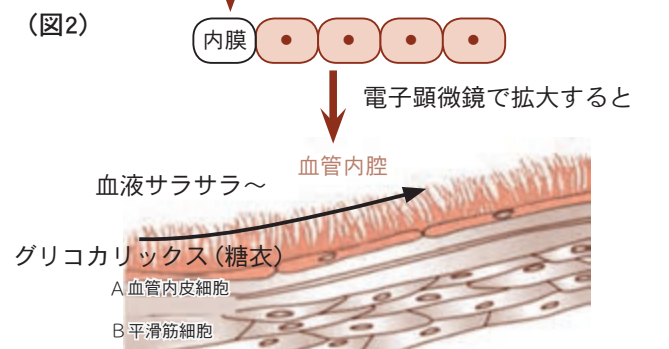
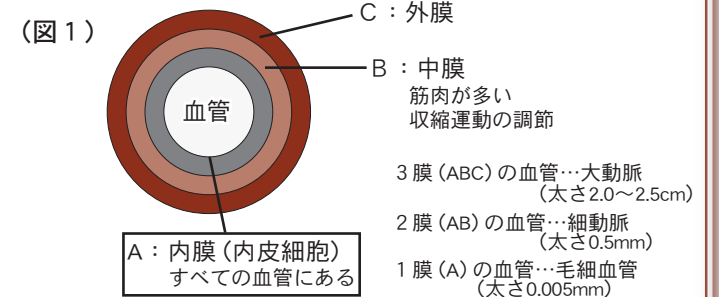
全身の血管は1～3膜できています(図1)。どの血管にも内膜(血管内皮細胞)があります。

血管内皮細胞とは

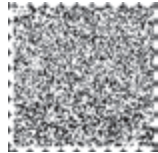
血管の内面を隙間なく覆う薄い細胞の層です。役割は、①伸び縮みして血液量や血圧を一定にする、②動脈硬化を防ぐ、③血が固まらないよう調節する。さらに、血管内皮細胞表面にはグリコカリックス(糖衣)が繊毛のような状態で存在しています(図2)。

グリコカリックスは、酸化ストレス(活性酸素)や生活習慣病などによる血管変化(動脈硬化)を起こさないよう血管を守っています。血管内皮細胞は全身を循環する血液から直接的な影響を受けます。食事摂取による血糖や血中脂質の増加にともない、一時的に機能が低下しますが、食後4～6時間で回復することができます。続きは、来月の3月号(Part2)でお知らせします。

全身の血管(図1)と血管内皮細胞(図2)



参考：「血管内皮機能を診る」(南山堂、2015) 東條美奈子著

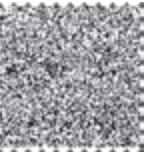


★「スマイル in ちくま」への応募をお待ちしています！
住所・氏名、連絡先、子どもの氏名（ふりがな）、性別、生年月日、家族からのメッセージ、写真に子どもが複数いる場合は写真の位置を明記し、写真を電子メール koho@city.chikuma.nagano.jp で送信してください（持参可）。
不明な点は、更埴庁舎・秘書広報課（内線5223）に電話するか電子メールでご連絡ください。

■2月の休館日
○更埴子育て支援センター
4日、11日、18日、25日
○上山田子育て支援センター
5日、12日、19日、26日

子育ての広場

★更埴子育て支援センター（Tel026-273-6180）
★上山田子育て支援センター（Tel026-275-6017）
■開館時間 午前8時30分～午後5時
～特別に記述がなければ、申込は不要、参加費は無料です～



スマイル in ちくま



矢野 涼佳 ちゃん（4か月 杭瀬下）

家族からのメッセージ

元気よく、すくすく大きくなってね！！



小島 さゆな ちゃん（10歳 稲荷山・上）

ののか ちゃん（7歳 稲荷山・中）

かなえ ちゃん（2歳1か月 稲荷山・下）

家族からのメッセージ

3人娘、大好きだよ！！



☆ 12月のお誕生日おめでとう会（上山田）☆



☆ 12月のお誕生日おめでとう会（更埴）☆

うさこクラブ（双子 多胎サークル）設立のお知らせ

1月13日、更埴子育て支援センターで「うさこクラブ」が設立し、記念すべき第1回目は5組の親子が訪れていました。「うさこクラブ」とは、双子を持つ親たちのサークルです。双子・多胎ならではの悩みや不安、経験談などを、みんなで話し、共有することで問題を解決することを目的としています。市内外を問わないので、是非、お出掛けください♡

■開催日 毎月第2金曜日

■時間 午前10時～午後2時

*都合の良い時間にお越しください。解散は自由です。

■会場 更埴子育て支援センター

■持ち物 飲み物、おやつ、昼食（必要な人）、オムツなど必要なもの

●お誕生日おめでとう会

午前11時～正午

■持ち物 麦茶、お手ふき

■参加費 150円（写真代など）

【上山田】 2月23日（木）

■対象 2月に生まれた子どもとその保護者です。

【更 埴】 2月24日（金）

*事前に各子育て支援センターに申し込んでください。

●子育て支援相談

○更埴・上山田子育て支援センター

開館日 午前8時30分～午後5時

○市立の各保育園（電話相談）

祝日を除く毎週火曜日 午後1時～3時

○児童館・児童センター 開館日 午前10時～正午

*各保育園、児童館、児童センターで相談を希望する人は、事前に連絡してください。

●子育てひろば

午前9時30分～11時30分

開催日・会場・内容については、平成28年度の「暮らしのカレンダー」で確認してください。

●栄養相談

午前10時～午後3時

【上山田】 2月9日（木）

【更 埴】 2月17日（金）

*来館した保護者の皆さんと一緒に、子どもの食事について栄養士さんと語り合う良い機会です。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

【上山田】 今月の上山田はありません。

【更 埴】 2月20日（月）

●親子ふれあいミニミニ講座

午前11時～11時30分

上山田子育て支援センター

開催日	内 容
2月1日（水）	うたってあそぼう＆春よこいこい福よこい
2月8日（水）	うたってあそぼう＆お話いろいろラ・ラ・サリマさん
2月15日（水）	うたってあそぼう＆ドレミファランド
2月22日（水）	うたってあそぼう＆上山田保育園との交流

更埴子育て支援センター

開催日	内 容
2月2日（木）	うたってあそぼう＆豆まき
2月9日（木）	うたってあそぼう＆カプチャーノ劇場
2月16日（木）	うたってあそぼう＆杭瀬下保育園との交流
2月23日（木）	うたってあそぼう＆工作

倉科の里広場

倉科の里と描かれた大きな石碑が目印です。園内には、あんずの里と千曲市の観光を記した総合案内看板と東屋があり、あんずも植えられています。春には、倉科、森西地区のあんずを見渡すことが出来る公園です。



主な遊具・設備など

駐車場…4台、東屋、ベンチ、石碑、水飲み場（冬期は閉鎖）



戸倉千曲川緑地公園

万葉橋と大正橋の間にある広い公園です。園内にはマレットゴルフのコースもあります。千曲川に飛来する野鳥を観察することができるので、千曲川を眺めながらゆったり過ごせます。



主な遊具・設備など

遊戯施設、マレットゴルフ場、噴水（4～9月のみ運転）など



公園めぐり

vol.15

子どもと一緒に楽しめる市内の公園を紹介しします。

*公園はルールを守って遊びましょう





CHIKUMA TOPICS

1/12

新庁舎・新更埴体育館起工式

市役所新庁舎と新更埴体育館の安全祈願祭・起工式が、1月12日に工事を行なう鹿島建設株式会社が主催して現地で行なわれ、岡田市長や市議会議員、工事関係者など約80人が参加し、工事の安全を祈願しました。

岡田市長は「大型商業施設などの新拠点と歴史文化の里さらしな地域の中間に市庁舎と体育館を整備することで、中心市街地の活性化に貢献したい」と話しました。

総事業費は約99億円(税抜き)で、新更埴体育館は平成30年6月頃、新庁舎は平成31年5月の供用開始を予定しています。

私たちの音楽を故郷へ3

更埴文化会館で12月25日に信州音大生倶楽部の皆さんによる千曲市初の演奏会が開催されました。信州音大生倶楽部は、2014年に長野県出身の音大生が集まり結成され、今回出演したメンバーのうち3人は千曲市の出身です。

会場には大勢の音楽愛好者の皆さんが訪れていました。演奏は、F. ショパン：幻想曲 Op. 49へ短調に始まり全部で9つの曲目が演奏されました。音大生のエネルギーあふれる演奏に聴衆の皆さんは最後までうっとりしながら聴き入る姿が見られました。演奏会終了後、全員がステージ上に整列して挨拶すると、客席からは割れんばかりの大きな拍手がいつまでも送られていました。



CHIKUMA TOPICS

12/25



新駅誘致でまちづくりを考える

北陸新幹線新駅誘致期成同盟会総会が、12月19日に更埴文化会館で行なわれました。総会に続いて行なわれた講演会では、辻・本郷ビジネスコンサルティング株式会社取締役・専務執行役員(わかつきよし)の若狭清史さんを講師に招き、「地方創生を活かす千曲市創造 ～新幹線新駅活用の必要性～」と題して講演が行なわれ、会員や市民など約550人が聴講しました。

若狭さんは「将来の子育て・教育・福祉に力を入れる財源を確保するためにも、新幹線新駅設置をチャンスと捉え、人口減少に歯止めをかけるための第一歩として、さらなるまちづくりを進めていかなければならない」など、新駅設置の必要性について話していました。



CHIKUMA TOPICS

12/19



▲霊静山から望む初日の出



▲森將軍塚古墳で初日の出を拝む皆さん



▲霊静山に訪れた皆さんと撮影

CHIKUMA TOPICS

今年1年が 良い年となりますように

市内各所で1月1日に「初日の出」を迎える集いが開催されました。大雲寺自然探勝園の遊歩道沿いにある霊静山境内には約100人が、森將軍塚古墳には約800人が訪れていました。

遠くの山の稜線が次第にオレンジ色に明るみはじめ、太陽が顔をのぞかせると、大勢の人々が歓声をあげて新年を迎えていました。霊静山境内では、今年1年の無事や健康長寿などを願い手をあわせる人の姿

が見られ、参拝者には今年の干支である酉の置物が配られたほか、甘酒なども振る舞われ、訪れた皆さんの心と体を温めていました。

長野市篠ノ井から訪れた男性は、「今年は初日の出を拝むことができたので、良い年になりそうです」とうれしそうに話していました。



CHIKUMA TOPICS

1/1

◀戸倉会場(若宮付近の堤防)



▲景品を手元に喜び寺澤君



新春の朝を駆け抜ける!!

新年を迎え、毎年恒例の「元旦マラソン」が1月1日に更埴と戸倉会場で行なわれました。更埴会場には157人、戸倉会場には300人の参加者が集まりました。

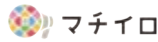
今年は晴天に恵まれ、堤防のサイクリング道路などを親子で仲良く走る姿が見られ、参加した皆さんは気持ちの良い汗を流していました。

走り終った参加者には抽選で信州プレイブウォリアーズからTシャツやタオルなどの景品が用意され、一番良い景品のダウンジャケットを当てた高校1年生の寺澤アンドリュー君(上山田温泉)は「当たって本当にうれしいです!!」と一緒に走った友人らと喜びをかみしめていました。

◀更埴会場(千曲橋手前左岸の堤防)

●マチイロ (無料アプリ) で市報を読もう

毎月最新の市報をスマホ
やタブレットにお届けし
ます。



▲利用登録はこちら

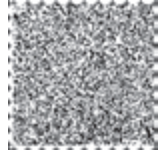


●千曲市情報メール配信サービス

千曲市から災害情報、
防犯情報などを電子メ
ールでお届けします。



▲利用登録はこちら



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

▶あんずホールで迫力ある見事な演奏を披露する梨本さん



信州音大生倶楽部 代表 ピアノ奏者 梨本^{たくみ}卓幹 さん (21歳・内川)

平成28年12月25日、更埴文化会館あんずホール。信州音大生倶楽部の第3回公演が開かれていた。この公演最後の演奏曲目は、クライスラー (ラフマニノフ編曲) 「愛の悲しみ」、「愛の喜び」。思わず息を飲む美しいピアノ演奏に、会場内の聴衆は引き込まれていた。演奏していたのは、同倶楽部代表を務める梨本卓幹さんだ。

梨本さんは、3歳の頃からピアノと作曲を学び、音楽一家に育った。戸倉上山田中学校2年生のときに第24回長野県ピアノコンクール大賞を受賞。「この賞がなければ今の自分はなかったのでは」と話す梨本さん。この賞の受賞が音楽の道を決定付けた大きな出来事だった。中学卒業後は、東京音楽大学付属高等学校に入学。「いつか地元で演奏会を開きたい」との思いを胸の中に抱き続けていた。実際に行動に移したのは東京藝術大学音楽学部に入學してからのことだった。長野県出身の音大生仲間と呼びかけ、平成26年に結成。メンバーは20人以上に上り、大学の枠を越え、「クラシック音楽をもっと身近に、故郷に自分たちの音楽を届けたい!!」という思いは皆同じだった。結成した年の11月に東御市で、昨年1月に上田市で公演が行なわれ、3回目にしてようやく地元開催が実現した。公演を終え、「お客さんが喜んで帰っていく顔を見て、本当にうれしかった」と笑みをこぼした。地元公演は大成功だった。

中学時代、音楽の担任であった西澤真一先生は、「彼は生徒と先生という関係を越えて、共に音楽を楽しんだ仲間。ぜひ新しい芸術の風を吹かせてほしい」とエールを送る。

「将来は、全国各地での演奏会や美大の友人と協力し、アートとコラボした展覧会なども企画したい」と意気込みを話す。クラシック音楽を信州から盛り上げる梨本さんの活躍に目が離せない。

編集後記

新年早々風邪をひいて、久しぶりに寝込んでしまいました。体調を崩して、改めて健康であることの大切さと周りの人の助けや支えのありがたみを感じました。

自分がつらい時に、心配したり助けてくれる人がいると感じられたことがすごく心強くてうれしかったです。毎日元気に過ごしたり、周りに誰かがいてくれる当たり前が特別で幸せなことです。

けど、優しくされたり甘えるのも、たまにはあってもいいですね♪

石井

人の動き

平成27年国勢調査からの推計人口
(平成29年1月1日現在)

			平成28年 12月中の動き	
			転入	転出
世帯数	21,768	(-20)	94人	101人
人口	60,033人	(-38)	出生	29人
男	29,039人	(-24)	死亡	60人
女	30,994人	(-14)		

●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。