

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>



ご寄付

ありがとうございます
 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(TEL026-2341-9532)

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。
 ■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。

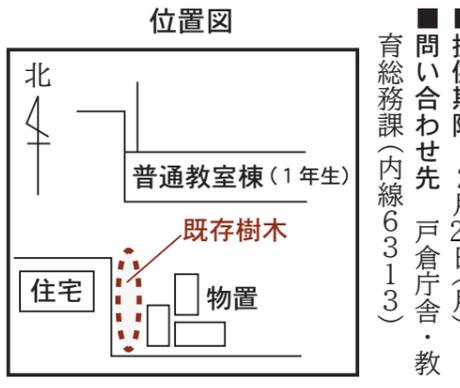
■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5515)

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たいけるために、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 TEL026-2751-0548、FAX026-1214-13013)

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)



児童手当の振り込み

■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
 *受給者の皆さんは、通帳などで入金を確認してください。
 ■問い合わせ先 戸倉庁舎・子ども未来課(内線6227)

千曲市交通安全市民大会

■日時 2月19日(日)午後1時30分～3時50分
 ■会場 屋代公民館倉庫分館2階 講堂
 ■内容 意見発表、講話、交通安全教室
 ■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5520)

建設工事・建設コンサルタン卜業務入札参加資格審査申請の受付

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卜業務(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



*今回の申請から新たな申請要件や提出様式の追加がありますので、注意してください。
 ■受付期間 2月1日(水)～28日(火)
 ■申請要領・様式 更埴庁舎管財契約課にあります。市のホームページからも取得できます。
 ■申請方法 添付書類一式をA4サイズで統一し、ダブルクリップなどでまとめて、受付期間中に更埴庁舎管財契約課に提出してください。
 ■物品購入は随時受付中 物品購入などの入札参加資格審査申請は、随時受け付けています。平成28・29年度の入札参加資格の未登録者で入札に参加を希望する場合は、市ホームページにある申請方法などを確認のうえ、申請してください。
 ■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ないます。
 ■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(TEL0263-13510067)

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

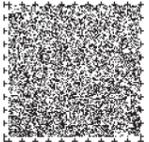
北信地域合同就職面接会

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

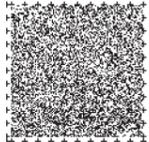
- 平成29年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者
- 大学など卒業後3年以内の求職者
- 概ね45歳以下の一般求職者やU・Iターン就職者
- 問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL0261-29318609)

* 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 026-227-2322)

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所得者
*入居には所得額など一定の条件があります。
*団地名 屋代団地、植生団地、鋳物師屋団地、志川団地、寂詩団地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)

お知らせ

白鳥園駐輪場にインターホン設置

循環バス利用者など介助が必要な人や緊急時にインターホンを設置しました。

問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5531)



第3回福祉の職場説明会・就職面接会

- 「福祉の職場を詳しく知りたい」または「就職を考えたい」という人のために、福祉の職場説明会(職場や仕事・資格の説明、面談)を行います。
*日時 2月25日(土) 午後1時30分〜3時30分
*会場 メルパルク長野
*問い合わせ先 長野県福祉人材センター(TEL 026-226-7330)
*司法書士無料相談月間「相続登記はお済みですか」
*日時 2月1日(水)〜28日(火) 午前9時〜午後4時まで

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 026-272-0252)
*長野県シニア大学の学生
*入学資格
○一般コース おおむね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

「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 026-272-0064)

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
*夜の日
*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

スキルを身に付け、実践者として活動しようとする人

- 授業料
○一般コース 1万円(年額)
*教材費が別途かかります。
○専門コース 2万6000円(年額)
*自主活動に要する経費が必要になります。
*入学願書配布場所 更埴庁舎高齢者係、戸倉庁舎高齢福祉課、上山田庁舎市民窓口課
*入学願書は、公益財団法人長野県長寿社会開発センターホームページからも取得できます。
*申込方法 2月23日(木)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 長野県シニア大学長野学部(長野保健福祉事務所福祉課内、TEL 026-228-7023)
*パソコン操作習得講座
*日程 ①ワード中級 3月3日・6日・10日・13日 ②エクセル基礎 3月2日・9日・16日 ③エクセル中級 3月21日・28日 ④パワーポイント 3月4日・5日
*時間 ①は午前9時〜正午、②③④は午前9時〜午後4時
*会場 長野地域職業訓練センター
*定員 各10人(先着順)

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。



▲気軽に相談してください

農地相談会の日程など

Table with 3 columns: 期日, 時間, 会場. Rows include dates from 2月15日 to 3月8日 and locations like 健康プラザ 倉科広間, 白鳥園 2階ロビー, etc.

参加費

- ①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マッサージを楽しみながらマッサージュ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 026-273-8060)

* 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 (Tel.026-214-7022)



ブレイア

- 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、ちくまバンド演奏、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。
- 円バザーの品物の提供をお願いいたします。
- 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(Tel.026-1274-11224)

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(Tel.026-273-12989)



▲ 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・フェスティヴォ(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(Tel.090-414152-13141)

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、ビル設備サービスク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(Tel.026-1243-17856)
- 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、ホームページ

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(Tel.026-235-6026)

「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(Tel.026-1261-3210)

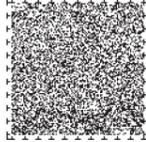
催し物

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、Tel.026-225-9045、FAX026-223-7669)

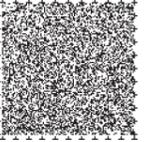


* イベントなどで特別に記述がなければ、申し込みは不要、参加費は無料です。



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リしましょう。

■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)
- 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
- 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 WMT(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
- 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
- ⑫ 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。
- ⑬ 自宅のできる肩・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)
- ⑭ 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 Kokoaroma

■定員 7人(要予約)

■参加費 2000円(ドリンク)
- ⑮ 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 Kokoaroma

■定員 7人(要予約)

■参加費 2000円(ドリンク)
- ⑯ 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 Kokoaroma

■定員 7人(要予約)

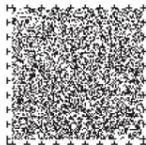
■参加費 2000円(ドリンク)



▲地域の皆さんに親しまれている「湯のさとちくま白鳥園」

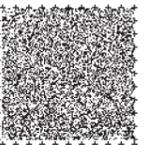
<広告欄>

<広告欄>



定例の掲示板

★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>



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 鶴沢眼科(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>

委員会の開催

傍聴希望者は問い合わせてください。

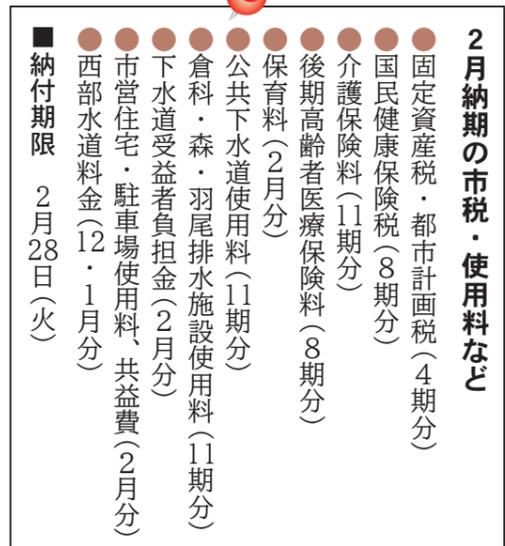
- 教育委員会
- 日時 2月24日(金)午前9時～
- 会場 戸倉庁舎 4階会議室
- 問い合わせ先 戸倉庁舎・教育総務課
(内線6316)
- 農業委員会
- 日時 2月28日(火)午後3時～
- 会場 上山田庁舎 3階302会議室
- 問い合わせ先 上山田庁舎・農業委員会
(内線7231・7232)

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
を行いません。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)



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)

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。

<広告欄>

としよかんへ『来・ぶらりー』

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
 『なきむしにかんぱい!』宮川ひろ
 『まよなかのせろろ』鎌田歩
 『じてんしゃのほねやすみ』村上しいい

戸倉図書館 新刊図書

○小説
 『四月になれば彼女は』川村元気
 『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
 『ほ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

人気のベスト5 【編み物】

- 『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
- 『1~5玉で編める冬こもの』リトルバード
- 『かぎ針で編む猫のあみぐるみ』寺西恵里子
- 『毛糸でふっくらかわいいざぶとん』主婦と生活社
- 『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

著/齋藤孝 出版社/草思社

『牛のようにずんずん進め』

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

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)

千曲警察署から (Tel.026-272-10110)

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のは要注意!
 ○「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っています。ご協力をお願いします。

相談内容	日時	時間	場所	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 (JA ちくま旧杭瀬下地区センター)	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45分	千曲市教育相談センター 教育相談専用電話	Tel.026-273-5105
心配ごと相談	2月8日(水)	午後1時30分～4時	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
借金問題・消費生活相談	平日	午前8時30分～午後5時	更埴庁舎・生活安全課	千曲市消費生活センター Tel.026-274-0820 (要予約)
結婚相談	2月18日(土) 3月4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。2月の相談日は新規登録者の受付も行ないます。
	2月5日(日)		戸倉創造館 創作室2	
市民に寄り添う人権相談	2月21日(火)	午後1時～4時	屋代公民館 和室	戸倉庁舎・人権政策課 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9時～午後4時	千曲・坂城障がい者(児)相談支援室 (戸倉庁舎)	Tel.026-275-0548、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 戸倉上山田地域包括支援センター	内線5521 Tel.026-214-7780
司法書士法律相談	2月2日(木)	午後1時30分～4時30分まで	ふれあい福祉センター更埴	千曲市社会福祉協議会 Tel.026-276-2687 (要予約)
	2月16日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
	3月2日(木)		ふれあい福祉センター更埴	
法律相談	3月14日(火)	午後1時～3時	更埴文化会館 2階小会議室	更埴庁舎・総務課 内線5212 *前日までに予約必要
	3月28日(火)		戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	2月11日(土・祝)	午後1時～3時	稲荷山太陽の園	更埴庁舎・総務課 内線5212
	2月14日(火)		更埴文化会館 1階学習室	
年金相談(更埴)	毎週火・金曜日	午前9時～午後5時	更埴庁舎年金相談コーナー	更埴庁舎・市民課 内線5434 長野南年金事務所お客様相談室 Tel.026-227-1286 (要予約)
	2月9日(木) 2月23日(木)	午前9時30分～午後3時		
年金相談(戸倉)	毎週水曜日	午前9時～午後5時	戸倉庁舎年金相談コーナー	戸倉庁舎・市民窓口課 内線6265
	2月13日(月)	午前9時～午後4時		

*平日とは、土・日・祝日・振替休日・年末年始を除いた日のことです。

長野県地域元気づくり支援金の採択団体の声を紹介いたします。

〓 今月は「特定非営利活動法人介護家族サポートセンター」
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
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のちを亡く
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)
あんずホールにて「第4回防災
シンポジウム」を開催します。

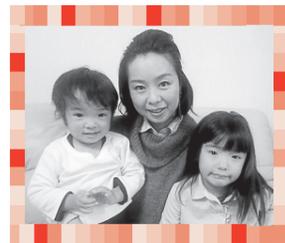
Q 読者へのメッセージを

「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
026-27215460)

わたしの 子育て

第70話



ほろしろう 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
のことが大好きな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
てもらえるだけで気持ちがあ
りも楽になり、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34回

「心身ともに健康な生活を」

健康コラム

血管内皮を守りましょう！ Part1

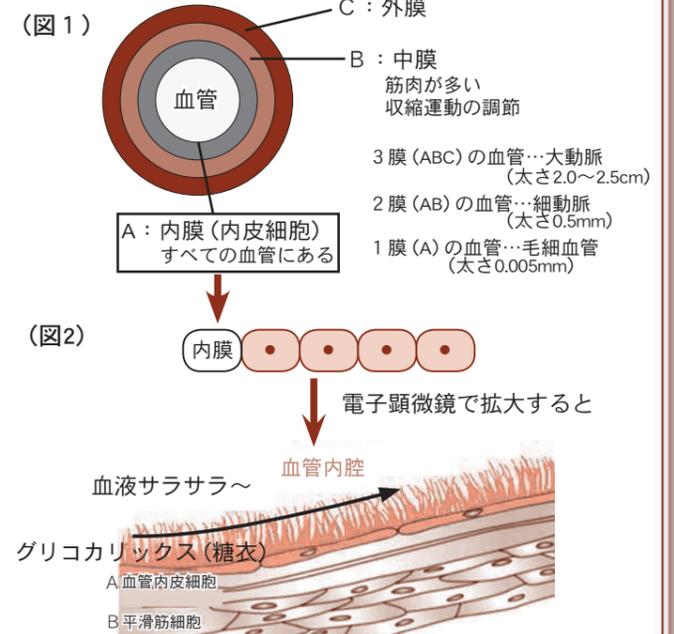
全身の血管は1～3膜できています(図1)。
どの血管にも内膜(血管内皮細胞)があります。

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ク
クス(糖衣)が繊毛のような状態で存在しています
(図2)。

グリコカリククスは、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

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/](http://www.bleague-ticket.jp/club/sw/)



第52回

ブレイブ

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。広
援よろしくお願ひします!

■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

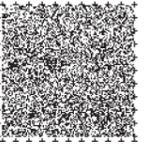
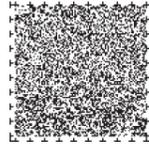
■問い合わせ先 株式会社信州スポーツスピリット
(TEL026-214-7022・平日午前9時~午後5時)

子育ての広場

★「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

★更埴子育て支援センター(Tel.026-273-6180) ■開館時間 午前8時30分～午後5時
★上山田子育て支援センター(Tel.026-275-6017)
～特別に記述がなければ、申込は不要、参加費は無料です～



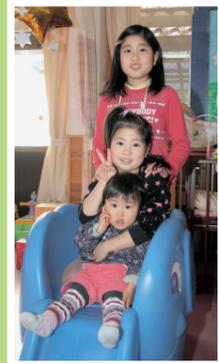
スマイル in ちくま



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!!



こじま 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) ☆

●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。

●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。

●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。

●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

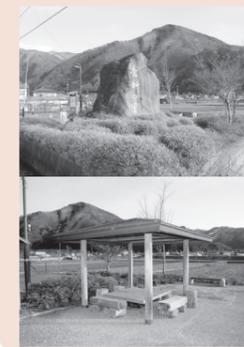
開催日	内容
2月1日(水)	うたってあそぼう&春よこいこい福よこい
2月8日(水)	うたってあそぼう&お話いろいろラ・ラ・サリマさん
2月15日(水)	うたってあそぼう&ドレミファランド
2月22日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園との交流

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。

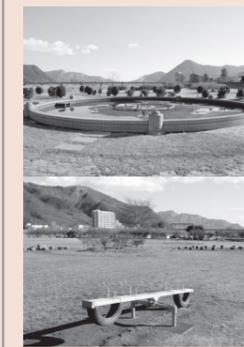


主な遊具・設備など
駐車場…4台、東屋、ベンチ、石碑、水飲み場(冬期は閉鎖)



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いたします。
*公園はルールを守って遊びましょう

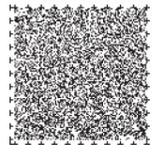


うさこクラブ(双子多胎サークル) 設立のお知らせ

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





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。

CHIKUMA TOPICS

1/12



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(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



▲霊浄山から望む初日の出

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浄山境内には約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。霊浄山境内では、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。



▲森將軍塚古墳で初日の出を拝む皆さん



▲霊浄山に訪れた皆さんと撮影



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。

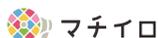
走り終わった参加者には抽選で信州プレイブウォリアーズからTシャツやタオルなどの景品が用意され、一番良い景品のダウンジャケットを当てた高校1年生の寺澤アンドリュー君(上山田温泉)は「当たって本当にうれしいです!!」と一緒に走った友人らと喜びをかみしめていました。



◀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。



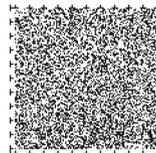
▲利用登録はこちら

●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



チクマビト
NO. 18

アーティスト
「目指すのは人の心に寄り添える音楽家
自分にしかできないことを見つけたい」

信州音大生倶楽部 代表 ピアノ奏者 梨本卓幹 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。

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)

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

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よ♪

石井

●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。