

治田小学校2年生のうれしい給食の時間♪

たくさん食べて大きくなってね!!

4月から新しい第1学校給食センターで調理した学校給食の提供が始まります!!

今月の主な紙面

- 新第1学校給食センターが完成 ..... 2~3
- 市県民税・所得税の申告相談 ..... 4~6
- 平成28年度非常勤職員を募集 ..... 7~9



# 徹底した衛生管理と調理工程を見学できる施設として 新“第1学校給食センター”が完成



## 安全・安心なおいしい 学校給食を子どもたちに

市では、昭和46年に開設された第1学校給食センターの老朽化にともない、国道403号沿いの新たな場所に、新しい給食センターの建設を進めてきました。今月号では、平成27年12月15日に竣工した新「第1学校給食センター」の概要についてお知らせします。

### 建設までの経過

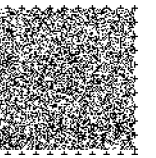
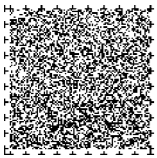
現在の第1学校給食センターは、建設から44年が経過したことから老朽化が進み、調理設備などの故障や施設修理が頻発していました。また、現在のウェットシステムの調理場では、高温多湿となるため、細菌が増殖しやすいといったリスクがあります。また、敷地や建物が狭いため調理員の作業効率が悪く、抜本的な更新の時期を迎えていました。

このような中、平成21年8月に、学校関係者や保護者、学識経験者の代表者からなる「千曲市学校給食センター管理運営等

あり方検討委員会」からの提言を受け、平成22年8月に「千曲市第1学校給食センター建設基本構想」が策定されました。この基本構想において、現在の施設における課題を解決するため、次の特徴をもった施設とすることをしました。

### 新給食センターの主な特徴

- ① 調理場のドライシステム化や温度管理・湿度管理により細菌の増殖や衛生害虫の混入を防止
- ② 食中毒などを防止するため、調理場を汚染作業区域（食材の搬入や食器などの洗浄エリア）と非汚染作業区域（主に調理エリア）に部屋単位で分離
- ③ アレルギー対応食の専用調理室を設置
- ④ 調理方法や食材の種類に応じた安全で衛生的・効率的な厨房機器の導入
- ⑤ 調理工程が見学できる通路を整備
- ⑥ 食育に関する講習会などが開催できる調理実習室を設置
- ⑦ 放射能測定室を整備
- ⑧ 太陽光発電設備を設置



### 食育推進の拠点となる 新給食センターに

新給食センターでは食育を推進するため、子どもたちや市民の皆さんが給食の調理をしている様子を2階から見学できる見学通路を設置しました。また、栄養講習会や試食会などが開催できる調理実習室を設置しました。

今まで普通に給食を食べていた子どもたちや、好き嫌いが多かった子どもたちも、給食が作られる過程を見たり栄養について学んだりすることで「食」への意識が変わり、理解が深まります。

### 新給食センターでの給食提供

新給食センターでは、給食の試作を行ない、新学期から給食の提供を始めます。

また、これまで各家庭で洗い持参していたご飯の容器やお箸を、新給食センターですべて用意できるようにしました。衛生管理を徹底し、安全・安心なおいしい学校給食を提供していきます。



▲「食」について学べる調理実習室



▲2階見学通路から見た調理エリア



▲多くの人が見学可能な見学通路



施設の概要	
所在地	千曲市大字稲荷山1420番地
構造	鉄骨造2階建
延床面積	2,365.76㎡
厨房方式	ドライ方式 *床を乾いた状態で使用することで、床からの跳ね水による二次汚染を防ぎ、調理場内の湿度を低く保つことで、細菌の増殖を抑える方式
調理能力	4,000食/日
工事期間	平成26年9月～平成27年12月(16か月)
総工費	約19億5,000万円(用地購入、設計・監理、工事費)
給食校	更埴地区の5小学校(東・屋代・埴生・治田・八幡)と3中学校(屋代・埴生・更埴西)



▲新しく配備された3台の配送車両



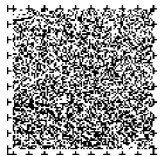
▲食品用放射能測定装置(設置前のため、写真はイメージです)



▲アレルギー対応食専用調理室

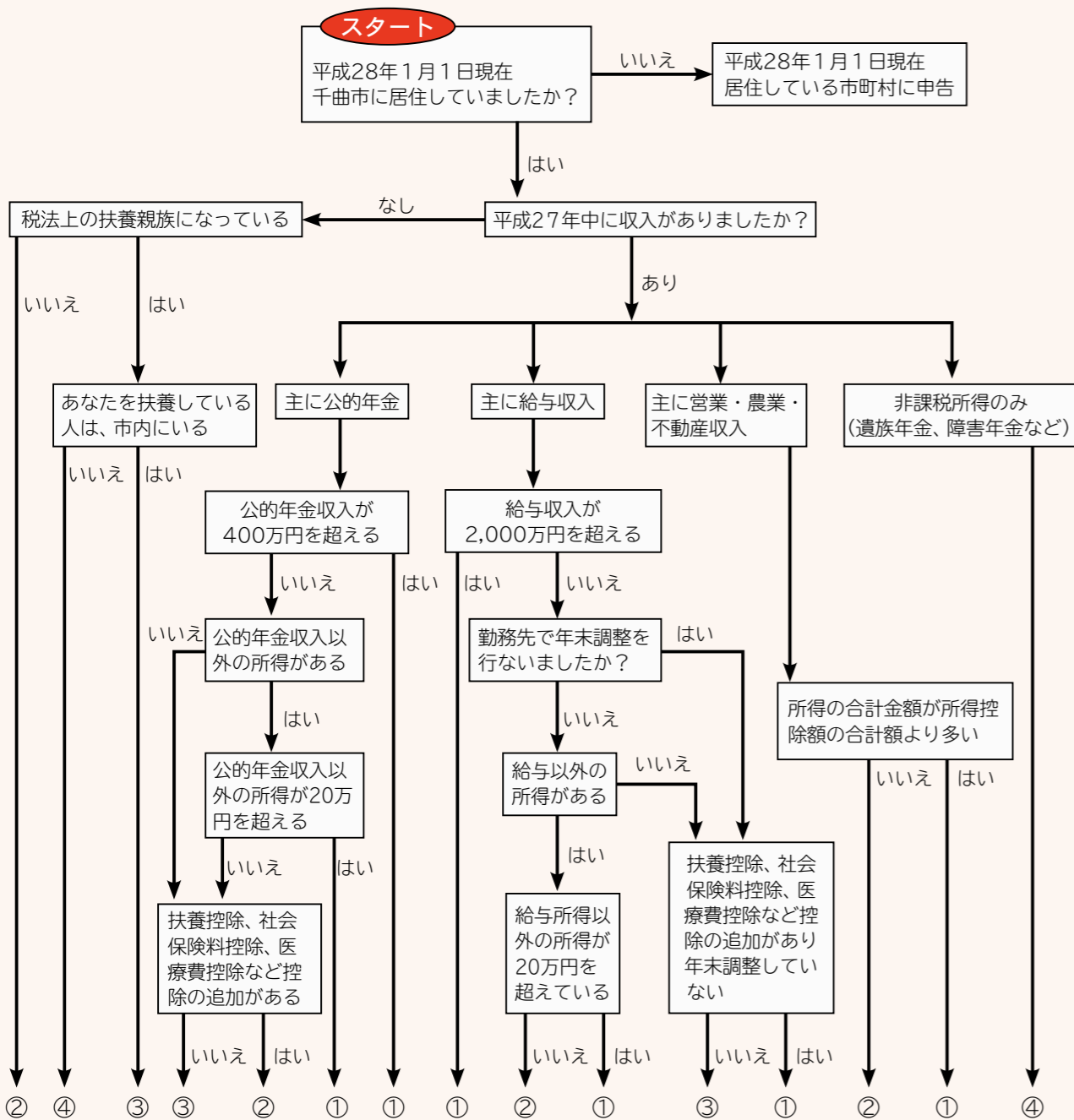
■問い合わせ先 第1学校給食センター (Tel.026-272-2114)





### 市県民税申告のフローチャート

申告が必要かどうかは、以下の表を参考に確認してください。



\*上記の表は、標準的な例です。不明な点は更埴庁舎税務課(内線5241)まで問い合わせてください。

判定結果	
①	所得税の確定申告が必要です 確定申告書を提出すれば、市県民税の申告は必要ありません。確定申告書の「住民税・事業税に関する事項」欄に該当する事項、金額があれば必ず記入してください。
②	市・県民税の申告が必要です 所得税が源泉徴収されていて、申告により所得税の還付を受ける場合には、確定申告が必要です。
③	申告は不要です
④	市県民税の申告が必要な場合があります 国民健康保険税の軽減措置、国民年金保険料の申請免除を受ける場合や所得・税金に関する証明書が必要な場合は、市県民税の申告が必要です。

# 市県民税・所得税の 申告相談が始まります

## 相談期間は 2月16日(火)から3月15日(火)まで

### 市県民税・所得税の申告相談

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、6ページの日程表を確認のうえ、指定された日に来場してください。

■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。

■相談時間 午前9時～正午、午後1時～相談終了時

#### ■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。



#### ◎申告相談に必要なもの

○市県民税の申告書

○税務署から届いた所得税確定申告書(届いた人のみ)

○印鑑

○本人名義の通帳または金融機関名と口座番号のメモ(還付申告)

○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。

○控除の対象となる「支払証明書」「領収書」

#### ▼医療費控除を受ける人

「平成27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」

▼今回、初めて住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を受ける人

「住民票」「登記事項証明書」「売買または請負契約書のコピー」「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」「増改築の場合は「建築確認済証・検査済証のコピー」または「増改築等工事証明書」など。

#### ▼障害者控除を受ける人

「障害者手帳」「療育手帳」など。

#### ▼配偶者控除や配偶者特別控除を受ける人

配偶者の所得がわかるもの。

#### ◎市の相談会場で所得税申告ができない人

○青色申告の人、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ない人は、市の相談会場では申告できません。

#### ◎市県民税申告について

■申告書用紙 2月上旬に各世帯へ「世帯用」「個人用」申告書を各1部ずつ郵送します。「個人用」申告書が複数枚必要な場合は、コピーして使用してください。

\*市県民税申告書などは、税務担当窓口にあります。また、市ホームページからも取得できます。

#### ■記入方法

世帯用申告書は、国民健康保険税、介護保険料や後期高齢者医療保険料の申告を兼ねています。世帯員の「収入」欄の有無のどちらかに必ずマルを記入し申告してください。

#### ■提出方法

記入した申告書は、税務担当窓口へ提出するか、同封の封筒(切手不要)で郵送してください。提出期限は3月15日(火)・当日必着です。\*申告相談期間中は、税務担当窓口での申告相談を行いません。ただし、記入済みの申告書の提出は受け付けます。

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。

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
埴生公民館	〒387-0012 大字校堂570番地
八幡公民館	〒387-0023 大字八幡3311番地
屋代公民館	〒387-0007 大字屋代2184番地3
戸倉公民館 戸倉創造館	〒389-0804 大字戸倉2305番地1
更埴図書館	〒387-0011 杭瀬下1丁目64番地
第1学校 給食センター	〒387-0021 大字稲荷山1196番地4
第2学校 給食センター	〒389-0813 大字若宮640番地
歴史文化財 センター	〒387-0012 大字校堂268番地1
スポーツ振興課 (戸倉体育館内)	〒389-0806 大字磯部1406番地1

**平成28年度 非常勤職員を募集**

- 募集人員 いずれも若干名
- 応募条件 市内在住の人(職業公務員を除く)
- 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29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12日(金)までに各所属課に持参するか、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 平日5,340円 休日6,080円	15日以内 (土・日曜日、祝日を含む)	平日交代勤務 7:00～13:00 13:00～19:00 土・日曜日、祝日 8:00～17:00
	更埴庁舎 (案内所)	事務補佐員		日額 6,080円	12日以内	
	同左	嘱託職員	パソコンができる人	月額 15万1,200円	一般職員に準じる	復興支援業務における事務補佐など
市民窓口課 (戸倉庁舎) 内線6292	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 6,080円	15日以内	
生活安全課 (更埴庁舎) 内線5531	しなの鉄道 屋代高校前駅	駅業務員	駅業務の経験者	月額 17万4,400円	20日程度	勤務時間 6:50～20:50 (実働8時間、交替勤務、休日出勤あり)

← 8ページに続きます。

「平成28年度市県民税」・「平成27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 火	桑原東、桑原中、桑原西、大田原	更埴庁舎 3階 講堂
	17 水	大池、姨捨、代、上町、小坂、佐野	
	18 木	志川、北堀、峯	
	19 金	中原、郡、森下、新宿、辻	
	22 月	上八日町、治田町、元町	
	23 火	荒町、中町、本八日町	
	24 水	森東	
	25 木	森西	
	26 金	倉科	
	29 月	土口、生萱	
3月	1 火	雨宮	
	2 水	屋代第1区、屋代第3区	
	3 木	屋代第2区、屋代第4区	
	4 金	屋代第5区、屋代第6区	
	7 月	寂時、鑄物師屋	
	8 火	桜堂、小島	
	9 水	打沢、杭瀬下	
	10 木	中、新田	
11 金			
14 月	指定日に相談できなかった人		
15 火			

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

問い合わせ先

◎市県民税の申告は  
更埴庁舎・税務課まで  
TEL026-273-1111  
(内線5241・5244)

◎所得税の申告、e-Taxは  
上田税務署まで  
TEL0268-22-1234  
(自動音声案内)

所得税の確定申告は「e-Tax」で便利に

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所得税申告ができるシステムです。

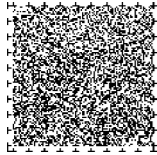
■利用方法 国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」から、案内に従い利用してください。

\* 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。

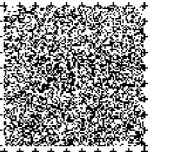
準備が必要な  
電子証明書の取得やICカードリーダーライターの購入など事前の準備が必要です。詳細は、国税庁ホームページで確認してください。







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。



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
生涯学習課 (戸倉庁舎) 内線6351 *応募・問い合わせは、大池自然の家以外各公民館、市立図書館に直接お願いします。	大池自然の家 (原体験の森宿泊研修施設)	労務作業員	普通自動車免許、刈払機・チェーンソーを扱うことができる人	日額 6,400円	19日	4月から10月までの交替勤務(休日勤務や繁忙期直業務あり)
	埴生公民館 Tel.026-272-0055	事務補佐員	普通自動車免許、パソコンができる人	日額 6,080円	15日	イベント開催時などは休日勤務あり
	八幡公民館 Tel.026-272-1076					
	屋代公民館 Tel.026-272-0234					
	戸倉公民館 戸倉創造館 Tel.026-275-1490					
市立図書館 Tel.026-273-2989	司書	司書資格を有する人、普通自動車免許、パソコンができる人	日額 6,720円	17日	休日勤務あり 早番・遅番あり *勤務先は、更埴・戸倉・更埴西図書館のいずれかです	
第1学校 給食センター Tel.026-272-2114	同左	臨時調理員	—	時給 860円	18日	1日6時間
		代替調理員	—		必要となる日	1日2~6時間
第2学校 給食センター Tel.026-275-0365	同左	臨時調理員	—	時給 860円	18日	1日4~6時間
歴史文化財センター Tel.026-261-3210 *応募は文化財センターに、問い合わせは各勤務先をお願いします。	森將軍塚古墳館 Tel.026-274-3400	事務補佐員	普通自動車免許、パソコンができる人	日額 6,080円	13~16日	土日、祝日勤務あり
	城山史跡公園 Tel.026-261-3210	事務補佐員	普通自動車免許		17日以内	受付事務など 土日、祝日勤務あり
	同左	事務補佐員	普通自動車免許、パソコンができる人		15日	埋蔵文化財の整理作業(遺跡から出土した土器などの整理、復元)
スポーツ振興課 (戸倉体育館内) Tel.026-276-1731	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 6,080円	15日	窓口業務、パソコン操作業務あり
	大田原マレットパーク	事務補佐員	普通自動車免許			受付事務など 4月中旬から11月末 交替勤務・休日勤務あり

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	
福祉課 (戸倉庁舎) 内線6220	同左	嘱託職員	生活困窮者の就職支援などができる人	月額 18万2,900円	一般職員に準じる	ハローワークへ一緒に行くなどの就職支援を行なう	
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 17万4,000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	
高齢福祉課 (戸倉庁舎) 内線6237	同左	介護保険認定調査員 (臨時職員)	看護師・准看護師、普通自動車免許、パソコンができる人 福祉・介護職実務経験者、普通自動車免許、パソコンができる人	日額 7,680円	12~17日	市外在住の人也可	
		事務補佐員 (嘱託職員)	普通自動車免許、パソコンができる人	月額 15万2,100円			一般職員に準じる
高齢福祉課 (戸倉庁舎) 内線6239	同左	事務補佐員	パソコンができる人	日額 6,080円	15日		
高齢福祉課 更埴地域包括支援センター業務係 (更埴庁舎) 内線5521	同左	社会福祉士など(嘱託職員)	社会福祉士資格を持っているか、介護支援専門員の業務経験が3年以上あり、高齢者の保健福祉に関する相談援助業務に3年以上従事した経験がある人。 普通自動車免許、パソコンができる人	月額 20万8,600円	一般職員に準じる	・高齢者の相談支援業務、指定介護予防支援業務など ・履歴書に、社会福祉士登録証か介護支援専門員証の写しを添えて提出してください	
教育総務課 (戸倉庁舎) 内線6314	同左	学校情報教育技術支援員	情報系システムの実務経験者(ICT支援員など)	月額 17万4,700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 6,720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		
上山田児童クラブ	指導員	英語指導助手(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		
				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 (交替勤務あり)	

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。

音声コード ……

### 「子ども・子育て会議」の委員を募集

市では「子ども・子育て会議」委員の任期満了にともない、公募による委員を募集します。

「子ども・子育て会議」は、子どもの保護者や保育・教育関係者、学識経験者などの意見を反映し、子ども・子育て支援に関する施策の推進に必要な事項や、実施状況を調査審議するた

めに設置しています。

- 募集人員 若干名
- 応募資格
  - ① 市内在住で申込時の年齢が20歳以上の人
  - ② 市のほかの審議会委員などに委嘱されていない人
  - ③ 平日の昼間に開催する会議に出席できる人
- 任期 委嘱の日から2年間

■応募期限 2月22日(月)

■応募方法 戸倉庁舎子ども未来課、更埴庁舎福祉支援係、上山田庁舎市民窓口課にある所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送(当日消印有効)、FAXまたは電子メール(kodomo@city.chikuma.nagano.jp)で応募してください。

\*応募用紙は、市ホームページからも取得できます。

- 選考方法 書類選考
- 会議開催 年間3回程度
- 問い合わせ先
 

戸倉庁舎・子ども未来課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6217、FAX 026-275-10238)

### 「しなのの里ゴールドプラン21推進等委員会」の委員を募集

市では「しなのの里ゴールドプラン21推進等委員会」の委員のうち、介護保険被保険者の委員を募集します。

「しなのの里ゴールドプラン21推進等委員会」は、民生児童委員の代表や保健・医療・福祉関係団体の代表、学識経験者などの各専門分野の中から委員を委嘱し、老人福祉計画や介護保険事業計画の円滑な推進を図るために設置しています。

応募に当たっては、市の「審議会等の設置等に関する基本



- 募集人員 若干名
- 応募資格
  - ① 市内在住の介護保険被保険者(40歳以上)
  - ② 市のほかの審議会委員などに委嘱されていない人
  - ③ 平日の昼間に開催する会議に出席できる人
- 任期 4月1日～平成31年3月31日(3年間)

■応募期間 2月1日(月)から2月22日(月)  
■応募方法 任意の様式に、高齢者施策、介護保険について日頃考えていることを400字程度にまとめ、住

- 選考方法 書類選考
- 申込・問い合わせ先
 

戸倉庁舎・高齢福祉課(〒389-10892 千曲市大字戸倉2388番地、内線6239、FAX 026-275-10238)

### 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28年度の会員を募集します。

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27年度の加入率は、全市民の70パーセントと多くの皆さんが



- 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。

■会員期間 4月1日～平成29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29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月中旬に配付します。加入を希望する人は、常会長・分区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、手続きを行ないます。

万一、会員が交通事故に遭った場合は、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)

### 平成28年度「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」の趣旨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27年度は、ねむの木公園や五加の庄花緑コミュニティパークなどの公園の植栽活動や、治田小学校で「緑のカーテンづくり」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15日(火)までに更埴庁舎都市計画課に持参するか、郵送(当日必着)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。

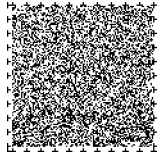
■選定結果 3月の中旬から下旬に申込団体に通知します。市ホームページにも掲載します。

■郵送・問い合わせ先  
更埴庁舎・都市計画課(〒387-18511 千曲市大字杭瀬下84番地、内線5622)



▲治田小学校の児童の皆さんが「緑のカーテンづくり」を行ないました。





# 国民年金前納割引制度

国民年金は、口座振替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28年度からの前納を希望する場合は、2月29日(月)までに申し込んでください。

平成28年度の保険料額は、2月下旬に決定されます。

■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。

## 平成27年度の前納種類別割引額

前納種類	割引額	1回あたりの納付額
2年前納	15,360円	366,840円
1年前納	3,920円	183,160円
6か月前納	1,060円	92,480円
早割 (当月末振替)	50円	15,540円

### 国民年金保険料納付相談会

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。相談会では保険料の納付もできます。納付が困難な場合は、保険料の免除または猶予の相談もできますので、気軽に利用してください。

■日時 2月10日(水)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。

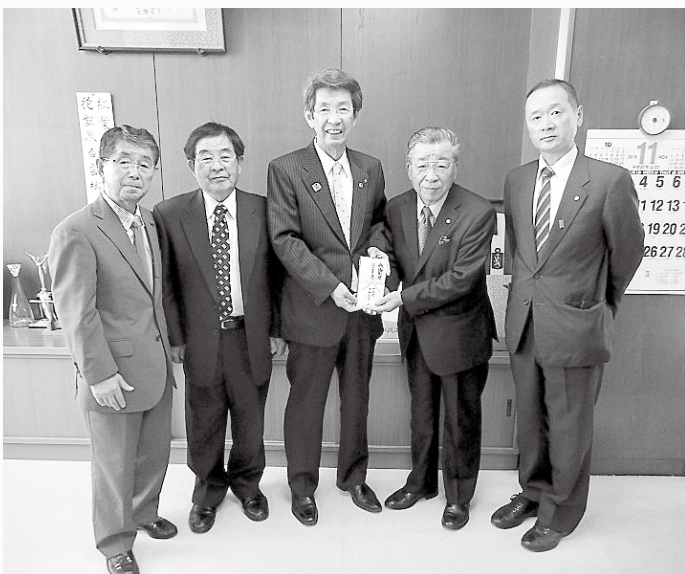
■国民年金の前納制度と納付相談会に関する問い合わせ先

○長野南年金事務所(TEL 026-1227-11284)

○更埴庁舎・市民課(内線5434)

## お知らせ

### 「千曲市・山田町文庫」と命名 「山田町復興支援の会」が岩手県山田町へ文庫資金を寄贈



▲文庫金を寄贈する小山会長(写真右から2番目)とそれを受け取る岩手県山田町の佐藤町長(写真中央)

今年春の開館を目指し、岩手県山田町で現在建設が進められている「(仮称)山田町子ども交流センター」は、子どもたちの居場所と図書館機能を併せもった公益施設です。「山田町復興支援の会」代表3人が、平成27年11月6日から7日にかけて山田町を訪問。上山田地区に住む会員90人から集めた会費や山田町の海産物などを販売した収益金を、この施設に置かれる図書コーナーの本購入に役立ててほしいと山田町の佐藤町長に文庫資金として寄贈しました。会長の小山立さん(上山田)は「山田町の子どもたちのために、この活動を10年は続けていきたい」と話していました。

# 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 TEL026-275-0004 FAX026-275-0238  
 ★上山田庁舎 TEL026-275-1050 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した

●宮崎 泰広様(坂城町)

【寄付金額・使途】 千曲市出身の日本画家、倉島重友さんの絵画「合歡の花頃」20号・市民の文化芸術振興に役立ててもらうために

## お知らせ

マイナンバーを知らせる「通知カード」を受領してください

10月5日現在、千曲市に住民票がある世帯で、まだ「通知カード(紙製)」を受け取っていない世帯の人は、更埴庁舎市民課窓口で早めに受け取ってください。受取方法は、平成27年12月号5ページを確認してください。

なお、「個人番号カード(プラスチック製)」は、申請順に交付していますが、申請が集中していることからカード交付に時間がかかっています。そのため、市から「個人番号カード」受け取りの「交付通知書」の発送も遅れている状況ですので、申請された人は「交付通知書」が届くまで、しばらくお待ちください。

■問い合わせ先  
更埴庁舎・市民課(内線5430・5535)

資源物回収奨励金(集団回収)単価の改定

市では家庭から出されるごみの減量を図るため、PTAや育成会などの団体が実施した資源物回収に対し、回収量に応じて奨励金を交付しています。平成28年度からは次のとおり奨励金の単価を改定します。

■奨励金の単価  
1キログラムにつき6円(改定前は8円)  
\*平成27年度中に資源物回収を実施した団体は3月31日までに奨励金交付申請をしてください。4月1日以降の申請受付からは改定後の奨励金となります。

■問い合わせ先 更埴庁舎・廃棄物対策課(内線5422)

空間放射線量の測定結果


1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10メートル付近 毎時0.05マイクロシーベルト  
○地上1メートル付近 毎時0.06マイクロシーベルト

### お知らせ

#### 宝くじ助成事業を活用し 消防団員の装備品を拡充

市では宝くじの収益を財源とした公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用し、水のう、救命胴衣、防火服を消防団に配備しました。これにより、火災や水害に対応する消防団員の安全性の向上が期待されます。



■問い合わせ先 更埴庁舎・危機管理防災課(内線5252)

■問い合わせ先 更埴庁舎・環境課(内線5414)

児童手当の振り込み

平成27年10月から平成28年1月分までの児童手当を、2月10日(水)に指定口座へ振り込みます。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)

里親制度説明会

里親制度は、さまざまな事情により家庭で生活ができない子どもに温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境で養育を提供する制度です。特別な資格は必要ありません。実際に子どもを預かる期間も数日から数年までさまざまです。

■日時 2月21日(日)午前10時30分(1時間程度)  
■会場 戸倉庁舎 4階

■問い合わせ先 中央児童相談所(Tel 026-238-8010)

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たちが互いの体験や悩みを語り合い、支えあう会です。

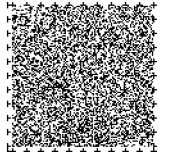
■日時 2月17日(水)午前10時~11時30分  
■会場 戸倉保健センター  
■問い合わせ先 更埴庁舎・更埴保健センター(内線5507)

長野県最低賃金の改定

県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

■最低賃金時間額 746円  
■適用年月日 平成27年10月1日から  
■問い合わせ先 長野労働局賃金室(Tel 026-1223-0555)





**ひきこもり家族支援のつどい**  
ひきこもりなど同じ経験を持つ家族同士がつどい、研修や交流をします。

●**夜の部**  
■日時 2月10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)

**福祉の職場説明会・面接会**  
福祉・介護職場への就職希望者や関心のある人を対象に説明会・面接会を行います。

■日時 2月13日(土)午後1時30分～3時30分

■会場 メルパルク長野

\*同日午後0時30分から就職活動ワンポイントセミナーを開催します。

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-1293-8609)

**北信地域合同就職面接会**

■日時 2月19日(金)午後1時～4時

■日程 ①ワイド中級 3月3日・4日・10日・11日 ②エクスセル基礎 3月1日・8日・15日 ③エクスセル中級 3月17日・24日 ④パワーポイント 3月5日・6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)

■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(月)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(TEL026-1221-0505)

**パソコン操作習得講座**

■日時 ①ワイド中級 3月3日・4日・10日・11日 ②エクスセル基礎 3月1日・8日・15日 ③エクスセル中級 3月17日・24日 ④パワーポイント 3月5日・6日

■時間 ①は午前9時～正午、②③④は午前9時～午後4時

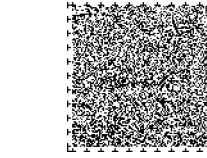
■会場 長野地域職業訓練センター

■定員 各10人(先着順)

■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(月)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(TEL026-1221-0505)



**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。

**公共職業訓練4月期受講生**

■訓練期間 4月5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26日(金)

\*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。

時～4時(受付は正午～午後3時30分)

■会場 メルパルク長野

■対象

○平成28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

○U・Iターン希望者と45歳までの一般求職者

■問い合わせ先 ハローワーク篠ノ井(TEL026-1293-8609)

**中小企業事業主の皆様へ 退職金の悩みを解決しませんか**

中小企業退職金共済制度は、従業員のための退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成します。パートタイムや家族従業員も加入できます。詳細はホームページで確認してください。

■問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部(TEL03-6907-11234)

**凍結防止剤(塩カル)の散布方法**

凍結防止剤は、地元各区(自治会)に配布してあります。散布する際は次の点に注意して、効果的な使用をお願いします。

○必ず除雪した後に散布してください(新雪に散布しても効果はありません)。

**長野県シニア大学の学生**

■入学資格 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。

■授業料 年額1万円

\*教材費が別途かかります。

■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、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26日(金)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 長野県長寿社会開発センター長野支部(TEL026-1228-7023)

**更埴地区老人大学の学生**

■期間 4月～平成29年2月(全16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 年額5000円

\*科目により材料費がかかる場合があります。

○凍結・残雪の状況に応じて散布する量を調整してください。

○はじめは薄めに散布し、とけた様子を見ながら必要に応じて追加散布してください(過剰な散布は、周辺環境に悪影響を及ぼす可能性があります)。

■問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5616)

**白鳥園で割引サービスを開始**

白鳥園では次の割引サービスを受けられるようになりました。

○「ながの子育て家庭優待パスポート」パスポートの提示で、レストランと売店の利用の際に10パーセント割引など

○千曲市消防団サポートショップ 消防団員証の提示で、入館料100円割引(65歳以上の団員は除く)

\*詳細は市ホームページで確認するか問い合わせください。

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課(内線5532)

**「やしろ」第22号発刊**

「屋代を語る会」の会員が、屋代地区の歴史や地域の話題を寄稿し、紹介しています。

■価格 1000円

■販売場所 屋代西沢書店

■問い合わせ先 屋代を語る会宮下(TEL026-1272-0064)

**入学願書配布場所**

更埴地区老人大学事務局(JAちくま旧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(月)から2月29日(月)までに、入学願書配布場所に直接申し込んでください。

\*会場への送迎バスはありません。

■問い合わせ先 老人大学事務局(TEL026-272-10252)

**自衛隊幹部候補生 予備自衛官補**

●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

**募 集**

城山史跡公園「荒砥城」のボランティアガイド

事前学習会があるので、初めての人も安心して始めることができます。

■日時 2月13日～3月12日までの毎週土曜日(全5回) 午後1時30分～3時

■会場 上山田文化会館2階

■申込方法 2月10日(水)までに電話で申し込んでください。

■申込・問い合わせ先 市歴史文化財センター(TEL026-261-13210)

**第40回ちびっこ探検学校 ヨロシ島参加者**

■期間 3月26日(土)から4月1日(金)までの6泊7日

■場所 鹿児島県大島郡与論町

■対象 小学校2年生～6年生

■内容 共同生活(民宿)、海水浴、洞窟探検、野宿体験など

■定員 200人

■参加費 15万円程度

■応募期限 3月4日(金)

\*応募方法など詳細は問い合わせください。

■応募・問い合わせ先 公益財団法人国際青少年研修協会(TEL03-6417-9721)

**予備自衛官補**

○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(火)～5月6日(金)

■試験期日

○第1次試験 5月14日(土)15日(日)

●予備自衛官補

■受験資格

○一般 18歳以上34歳未満の者

○技能 18歳以上で国家免許資格などを有する者(資格により53歳～55歳未満)

■受付期間 1月8日(金)～4月8日(金)

■試験期日

○一般 4月16日(土)


○技能 4月17日(日)

■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)

**募集**

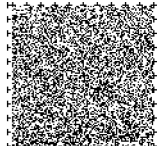
**「戸倉セツブンソウを育てる会」の会員**

千曲市花であるセツブンソウの保護(群生地巡視など)・育成活動を行なっています。毎年、県内外から多くの見学者が訪れ、保護活動を通じて交流を深めています。一緒に活動する皆さんの入会をお待ちしています。



■問い合わせ先 戸倉セツブンソウを育てる会 坂井 (TEL026-275-2768)





学生寮「信濃寮」の寮生

- 募集人員 25人〜30人
- 入寮資格 県内出身の男子で平成28年に首都圏の4年生大学(医学・歯学・薬学部は6年)に入学予定の人。または既に大学に在籍している人。
- 所要経費 入寮金5万円、月平均費用4万5000円、月4万8000円(部屋代・朝夕食費など)
- 所在地 東京都小金井市東町3-17-43
- \*面接は2月と3月に長野市・上田市で開催します。出願手続きはホームページで確認してください。
- 問い合わせ先 公益財団法人信州学生協会(TEL080-502215479)

「千曲寮」新入寮生

- 募集人員 10数名
- 入寮資格 東京の大学・大学院に在学、または入学予定の男子。
- 所要経費 入寮金4万円、在寮保証金4万円、月額寮費4万円(部屋代・朝夕食費など)、電気料は実費
- 所在地 東京都三鷹市下連雀6-6-30
- \*入寮願書の請求や出願手続きなどの詳細はホームページで確認してください。

- 問い合わせ先 公益財団法人千曲寮(TEL042214610726)

県営住宅の入居者

- 募集期間 2月17日(水)〜2月26日(金)
- \*期間中の土・日曜日も受け付けます。募集の詳細は2月10日頃発表します。
- 問い合わせ先 長野県住宅供給公社・県営住宅課(TEL026-227-2322)

市営住宅の入居者

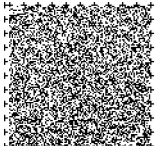
- 市営住宅への入居者と入居補欠者を、抽選で決定します。
- 対象 現在、住宅に困窮している低所得者。
- \*入居には所得額など一定の条件があります。
- 団地名 屋代団地、埴生団地、鑄物師屋団地、志川団地、寂詩団地1号棟、薬師堂団地
- 月額家賃 5200円〜4万3900円
- 申込書類 2月16日(火)から更埴庁舎建設課、戸倉庁舎・上山田庁舎の市民窓口課で配布します。
- 申込方法 2月19日(金)から3月3日(木)までに申し込んでください。
- 抽選日 3月11日(金)
- 申込・問い合わせ先 更埴庁舎・建設課(内線5617)

催し物

遊びで育てるパパママ教室

- 日時 2月21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〜 親子でリトミック
  - 午前10時30分〜午後0時30分 ワークショップ「家族で虹色アート」
  - 午前11時〜 食育講演会
  - 正午〜午後2時 0円バザー
  - 午後1時〜 親子運動
- 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0円バザーの品物のご提供を皆さんにお願いしています。
- 収集日時 2月20日(土)午後1時30分
- 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(布製のおもちゃ不可)
- \*汚れがひどいもの・しみがあるものは不可
- 問い合わせ先 パパママ教室実行委員会(TEL026-274-1224)

\*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。

雪上の生き物足跡観察会

- 荒砥城趾付近で雪上に残った哺乳類や鳥の足跡、野鳥の観察を行います。
- 日時 2月20日(土)午前9時30分〜正午(悪天中止)
- 集合場所 上山田文化会館駐車場
- \*集合場所から分乗して観察場所へ向かいます。
- 観察場所 荒砥城趾周辺
- 持ち物 双眼鏡、筆記用具、おやつ、飲み物、千曲市の自然観察ガイドブック(持っている人)
- 服装 防寒着、防寒靴、手袋
- 参加費 300円(保険代)
- 主催・問い合わせ先 NPO法人千曲市環境市民会議事務局(TEL080-699414820・月〜金曜日 午前9時〜午後5時)

さらしなルネサンス・ホームページの活用講座

- 「さらしな」の地名を地域づくりに活用する市民団体「さらしなルネサンス」のホームページを開発しました。さらしなが好きな人たちが、文章や写真を投稿して、情報や魅力を共有し発展させていくプラットフォームです。ホームページ活用の仕方を考える講座を開きます。
- 日時 3月12日(土) 午後

戸倉上山田温泉のまちづくりを考える会

- 2時〜4時頃
- 会場 さらしなの里展望館
- 定員 40人
- 申込方法 事前に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 さらしなルネサンス 大谷(TEL080-108510120)

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布や紙を貼って作るフランスの手芸です。
- 日時 2月19日(金)・3月4日(金) 午前10時〜11時30分
- 会場 更埴図書館2階会議室
- 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世界に一つの箱を作ります。

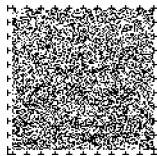
第4回千曲市スポーツチャレンジデー

- 日時 2月28日(日) 午前8時30分〜午後0時30分頃
- 場所 更埴体育館
- 内容 一般の部とファミリーの部に分かれて4人のチームで6つのスポーツ種目(ソフトバレーボール、ハンドボール、サッカー、卓球、ディスクガッター、ペタンク)にチャレンジしてポイント獲得を目指します。
- 服装 運動のできる服装、上履き
- 定員 30チームまで(先着順)
- 申込方法 2月15日(月)までに申込用紙に記入のうえ、更埴体育館か戸倉体育館に申し込んでください。
- その他 スポーツ保険に加入します。
- 主催 千曲市体育協会
- 問い合わせ先 千曲市スポーツチャレンジデー実行委員会(市体育協会事務局内 TEL026-273-0010)

<広告欄>

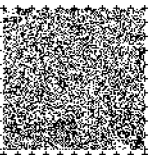
<広告欄>





# 定例の掲示板

★更 埴 庁 舎 TEL026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸 倉 庁 舎 TEL026-275-0004 FAX026-275-0238  
 ★上 山 田 庁 舎 TEL026-275-1050 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
2/7 (日)	岡田外科医院(稲荷山)026-272-2828 鵜沢眼科(屋代)026-272-0031 長野寿光会上山田病院(上山田温泉) 026-275-1581	宮本歯科医院(戸倉) 026-276-7030	宮下薬局(屋代)026-272-0064 上野屋薬局(稲荷山)026-272-1053 西沢薬局(上山田温泉) 026-276-0501
2/11 (木・祝)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 とも泌尿器科クリニック(磯部) 026-261-5815	松尾歯科医院 (坂城町) 0268-82-6988	クスリのアオキ栗佐薬局(栗佐) 026-273-8210 信州調剤薬局(杭瀬下)026-214-6868 磯部土屋薬局(磯部)026-275-6464
2/14 (日)	鵜沢内科クリニック(屋代)026-272-3713 菅谷医院(稲荷山)026-272-1024 村上堂大井クリニック(坂城町) 0268-81-3131	たけい歯科クリニッ ク(鑄物師屋) 026-272-8000	あんず薬局(桜堂)026-272-8200 村上日野屋薬局(坂城町) 0268-81-2020
2/21 (日)	飯島医院(中)026-272-0269 あんずの里クリニック(森)026-272-1005 やまざき医院(上徳間)026-276-2700	あかいけ歯科クリニ ック(坂城町) 0268-81-3377	J A あんずいせや薬局(雨宮) 026-273-3108 戸倉いせや薬局(上徳間) 026-261-0070
2/28 (日)	兒玉医院(寂蒔)026-272-4300 いなりやまクリニック(稲荷山)026-214-3501 松尾医院(坂城町)0268-82-2013	竹内歯科医院 (稲荷山) 026-274-7050	元町薬局(稲荷山)026-214-3282 日野屋薬局(坂城町)0268-82-2324
3/6 (日)	千曲中央病院(杭瀬下)026-273-1212 かいぬま耳鼻咽喉科医院(内川) 026-275-3341	樽沼歯科医院 (内川) 026-261-5005	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

\*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(Tel026-276-0119) ○更埴消防署(Tel026-274-0119)

## 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

稲はげかけ用の足・棒、小型耕うん機、薪割り機、なた、カラオケプレーヤー、ベビーカー、セニアカー、男子中学生用学生服、クーラーボックス

### ゆずります

ゴルフクラブセット、電子オルガン、スキー靴・板、スケート靴、レーザーディスク、男性用ズボン、バーベル、ダンベル、和英辞典、長座卓、電気こたつ、編み機、ジュースミキサー、鏡台、一輪車、電動式ルームランナー、ルームランナー、足ふみ機、テレビ台、ズボンプレス、ポータブルトイレ、衣類乾燥機、サンドバック、本棚、豆炭こたつ、女児用スキー用品一式、木材テーブル、フィギュアスケート靴、だっこ紐

■問い合わせ先 更埴庁舎・生活安全課 (Tel026-274-0820)

<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(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(農地部会)
- 日時 2月29日(月)午後2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21日(日)午前8時30分～午後5時15分

■会場 更埴庁舎市民課

\*市民課、税務課、債権管理課の窓口業務を行いません。詳細は担当課にお問い合わせください。

## 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29日(月)

## 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19日(金)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)

## 市民から寄せられた質問とその回答を紹介

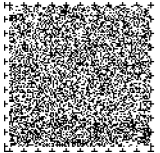
### ●質問

会社を退職しました。国民年金の手続きはどうしたらいいですか。

### ●回答(市民課)

厚生年金に加入していた人が退職したときは、国民年金への加入の手続きが必要ですが、また、扶養している配偶者(第3号被保険者)がいる場合は、配偶者も変更届の手続きが必要です。年金手帳と厚生年金資格喪失日が確認できるものを持参のうえ、14日以内に市役所国民年金担当窓口で手続きをしてください。20歳未満、60歳以上の人は国民年金の手続きは不要です。また、会社退職と同時に配偶者の扶養となる人(配偶者が厚生年金に加入の場合のみ)は配偶者の勤め先で加入の手続きをすることになりますので、市役所での年金の手続きは不要です。

<広告欄>



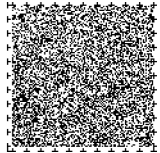
# 市立図書館 & 千曲警察署から

★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 —

★更埴庁舎 Tel.026-273-1111 FAX026-273-1004  
 ★戸倉庁舎 Tel.026-275-0004 FAX026-275-0238  
 ★上山田庁舎 Tel.026-275-1050 FAX026-276-0796  
 ○市ホームページ <http://www.city.chikuma.lg.jp>



## としよかんへ『来・ぶらりー』

**更埴図書館 新刊図書**

○小説  
 『名前も呼べない』伊藤朱里  
 『信長の肖像』志野靖史  
 『タスキメシ』額賀滯  
 『ロマンシエ』原田マハ  
 ○ノンフィクション  
 『リベンジボルノ』渡辺真由子  
 『不明解日本語辞典』高橋秀実  
 『みつえばあちゃんとボク』岡野雄一

○児童向け  
 『モンキードックの挑戦』あんずゆき  
 『チポロ』菅野雪虫  
 『おうさまのくつ』ルイス・スロボドキン

**戸倉図書館 新刊図書**

○小説  
 『天下人の茶』伊東潤  
 『母と暮らせば』山田洋次  
 『光のない海』白石一文  
 『真田信幸天下を飾る者』岳真也

○ノンフィクション  
 『ジュニアNISA入門』深野康彦

『体の使い方を変えればこんなに疲れない!』岡田慎一郎

○児童向け  
 『せんせい!これなあに?』偕成社  
 『ちいさなオレグ』マーガレット・コート

## 人気の本ベスト5 【真田丸関連】

- 1位 『真田四将伝』清水昇
- 2位 『真田幸村と真田丸』渡邊大門
- 3位 『真田幸村と真田一族のすべて』小林計一郎
- 4位 『真田戦記』学研パブリッシング
- 5位 『戦国武将の選択』本郷和人

## 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	29					

■ 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: 更埴図書館と更埴西図書館は2月25日(木)、戸倉図書館は2月26日(金)。

## 更埴図書館 おすすめの一冊



### 「赤ちゃん苦手かも? と思ったら読む本」

著/清水悦子  
 出版社/主婦と生活社  
 初めての赤ちゃんに、母親として自信が持てず、赤ちゃんへの苦手意識を強めてしまっているママに、悩みの原因と解決法を伝えます。

**更埴西図書館 新刊図書**

○小説  
 『天国の一步前』土橋章宏  
 『おとめの流儀』小嶋陽太郎  
 ○ノンフィクション  
 『心がすつと軽くなるボケた家族の愛しかた』丸尾多重子  
 『生涯健康脳』瀧靖之

○児童向け  
 『けしごむくん』こんのひとみ  
 『よるのとしよかん』だいはうけん  
 『村中李衣』

【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27年市内事件・事故累計 (12月末現在)

種類	件数 (前年同期比)
盗難事件	
万引き	50件 (+1)
自転車盗	53件 (-9)
車上狙い	16件 (-3)
その他	191件 (-73)
交通事故	
件数	262件 (-20)
死者	1人 (-1)
傷者	330人 (-21)

**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!

■市内の被害状況(平成27年中)  
 ○被害件数 14件(前年比+8件)  
 ○被害総額 6267万円(前年は3730万円)

■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。被害者の大半が「自分は騙されなと思ってた」  
 ○お金を用意する前に、「一呼吸おいて「詐欺ではないか?」と考え、一人で悩まず相談しましょう。」

■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。お手数ですが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10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13日(土)	午前9時～正午	更埴文化会館	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必要。2月の相談日は新規登録者の受付もありません。
	2月21日(日)		戸倉創造館	
市民に寄り添う人権相談	2月10日(水)	午後1時～4時	稲荷山公民館 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
	2月20日(土)		戸倉創造館 創作室2	
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
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4日(木) 3月3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18日(木)		千曲市ふれあい福祉センター	
法律相談	3月8日(火) 3月22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
			戸倉庁舎 4階会議室	
行政相談	2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
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
	2月25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8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。



今月から8月号まで、千曲市協働事業提案制度の採択団体の声を紹介し、今月は「あん姫のうた制作実行委員会」の岩佐清一実行委員長にお聞きしました。

市内の複数のNPO法人や市民有志などにより構成された「あん姫のうた制作実行委員会」は「あん姫のうた」で市民の心をひとつに「事業を市役所総合政策課と協働で実施します。多くの市民の皆さんや団体とも協働し、千曲市キャラクター「あん姫」のオリジナルソングとダンスを制作し、子どもたちの参加する行事をはじめ、さまざまな場面で活用していこうと準備を始めています。

Q この事業の目的は？

「あん姫」は誰にでも愛されるキャラクターであり、市民のアイ



▲千曲市公式キャラクター「あん姫」応援してね！

Q 読者へのメッセージを

市報1月号でお知らせのとおり「あん姫のうた」の歌詞を募集しています。是非応募してください。また、今後は、歌唱者や演奏者、ダンスを一緒に考えてくださる方、踊ってくださる方も募集していきます。皆さんも一緒に「あん姫のうた」を作りませんか？

■問い合わせ先 市民活動交流センターえりあねつと(TEL026-214-17220)

## わたしの子育て

第58話



ひろたか 小野 広孝 さん (杭瀬下)

私には4歳の息子と1歳の娘がいます。上の息子が生まれるまでは、子育ては簡単にできて良い父親になる自信がありました。その自信はすぐに崩れました。それからは人として夫として父親としての未熟さを痛感する日々が始まりました。

子どもが泣いて、嘔吐して、大人ながら納豆が多い少ないでケンカするなど、そのたびにイライラしたり、怒ったり、落ち込んだりしました。さらに私が子どもと留守番をする。と妻が帰って来るまでは、とても不安でした。

そして、昨年下の娘が生まれました。妻が入院している間、息子と1週間2人で生活をしました。私が料理を作っているとお手伝いをしてくれたり、作った料理をおいしいと言って食べてくれたり子ども

も2人の生活は大変だったけれど楽しくもあり、2人で生活したことが自分自身の父親としての自覚を強くしました。今では子どもたちとの留守番も、散歩に行ったり、支援センターに行ったりと楽しんでできるようになりました。そんな私には最近うれしい悩みがあります。仕事が終わりに家に帰ると子どもたちが「抱っこして」と笑顔で来てくれるので、どっちから先に抱っこをしようか迷ってしまうことです。今後は子どもたちが大人になり、苦しい時、辛い時、挫折した時などゆっくりでもいいので自分自身で乗り越えられる力を身に付けられるように家族でさまざまなことにチャレンジし子どもたちと一緒に成長していきたいと思っています。最後に子どもたち、生まれてきてくれてありがとう。

## 健康コラム

### 「心身ともに健康な生活を」

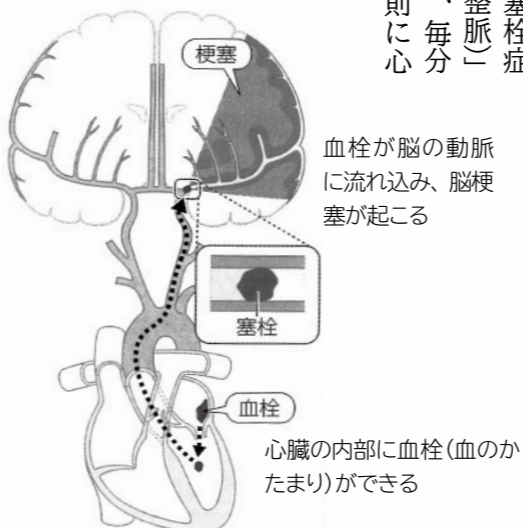
「脳を守るために、心房性脳塞栓症の予防をしましょう」

#### 心房性脳塞栓症

心房性脳塞栓症は、脳動脈の血管が狭くなったり詰まったりすることで発症する脳梗塞の1つです。心臓から比較的大きな血栓(血のかたまり)が血流にのって脳動脈に運ばれ、脳の主幹動脈を突然塞ぐことが多く、脳の広範囲がダメージを受けます。そのため「死亡」や「寝たきり」に至ることが最も多い脳梗塞です。

#### 心電図検査で見えます

60歳以上の心房性脳塞栓症の7割は「心房細動(不整脈)」が原因です。心房細動は、毎分400〜600回不規則に心臓が震え、それにより血栓ができてやすくなる不整脈です。半数以上の人は自覚症状がありませんが、60歳を超えると心房細動になる頻度は急激に増加し、70歳以上の心房細動有病率は50人に1〜2人と



血栓が脳の動脈に流れ込み、脳梗塞が起こる

塞栓

血栓

心臓の内部に血栓(血のかたまり)ができる

いわれています。ストレス・睡眠不足・アルコールなどの要因により発作的に心房細動が起きると、その後繰り返して、長く続き止まらなくなる可能性があります。心房細動は心電図検査で見えます。また、脈の乱れを自分で確認するために、日頃から脈をとる習慣が大切です。そして心房細動を発見し、適切な治療を継続することで心房性脳塞栓症の発症を予防することができま

## 信州ブレイブウォリアーズ



第40回

### 今シーズン2度目の千曲大会！首位仙台を撃破！

1月16日・17日は新年となって初の千曲大会が開催されました。相手は首位仙台 89ERS。初戦を落としたものの、見事に2戦目でリベンジ。1500人を超すブースターが歓喜で沸きました。特に古巣仙台の対戦となった和田保彦選手の活躍はめざましく、20得点をあげ、大爆発。何としても恩返しをしたいという熱い気持ちがプレイに表れ、チームを引っ張りました。

次の千曲大会も強敵富山戦。今シーズン最後の千曲大会となる対戦を是非会場に応援してください。

#### 河合アシスタントコーチ退団

今シーズン、アシスタントコーチという立場でチームを陰で支え続けた河合竜児さんの退団が発表されま

した。今後は大分・愛媛ヒートデビルズのヘッドコーチとして指揮を執りますので、信州を愛した河合コーチの活躍を祈りましょう！

【戦績(1月18日現在)】: 10勝18敗 東地区10位

#### レギュラーシーズン日程

##### ■日程・会場

- 2月6日(土)・7日(日) 対横浜ビー・コルセアーズ・安曇野市穂高総合体育館
- 2月27日(土)・28日(日) 対福島ファイヤーボンズ・千曲市戸倉体育館
- 3月12日(土)・13日(日) 対富山グラウジーズ・千曲市戸倉体育館

\*試合・チケット販売の詳細は公式ホームページで確認するか、直接問い合わせください。

##### ■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)



▲仙台戦で大活躍した和田保彦選手



# 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、写真をメール(3MB以内)で送付してください。  
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 koho@city.chikuma.nagano.jp へご連絡ください。

■2月の休館日  
○更埴子育て支援センター  
6日、13日、20日、27日  
○上山田子育て支援センター  
7日、14日、21日、28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



かねこ  
しょうた  
祥太  
くん  
(1歳代)

### 家族からのメッセージ

1歳になり色々な事に興味を持ち、たくさんイタズラをするようになったね♪日々成長!!たくさん食べて大きくなってね～



みやばら  
さき  
彩季  
ちゃん (3歳4ヶ月)  
小船山

### 家族からのメッセージ

毎日元気いっぱい彩季ちゃん。春からはいよいよ幼稚園生さんだね。これからはお姉ちゃんと仲良く、大きくなってね。



☆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25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26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27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18日(木)  
【更埴】2月12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】今月はありません  
【更埴】2月15日(月)  
\*お母さん同士が交流し、子育てについて語り合います。

●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3日(水)	うたってあそぼう&春よこいこい福よこい
2月10日(水)	うたってあそぼう&上山田保育園との交流
2月17日(水)	うたってあそぼう&工作
2月24日(水)	うたってあそぼう&お話いろいろ

### 更埴子育て支援センター

開催日	内容
2月4日(木)	うたってあそぼう&杭瀬下保育園との交流
2月18日(木)	うたってあそぼう&ひな祭りコンサート
2月25日(木)	うたってあそぼう&工作

## 五加の庄花緑コミュニティパーク

五加児童館の隣にある公園。使い込まれた遊具の中に、新しい大きなロークライマーがあり、子どもの目を引きまします。きれいな小川が流れ、小さな池もあります。小高い山があるので、雪が積もればソリも楽しめそうです。



主な遊具・設備など  
駐車場…11台  
複合遊具、ブランコ、ベンチ、鉄棒、すべり台、トイレ(冬期閉鎖)など



## 稲荷山公園

稲荷山の高台にある広い公園で、比較的新しい遊具が揃っています。景色がよく、敷地が広いので寒い季節でもウォーキングしている人の姿も見られます。山側ではJR篠ノ井線の電車が走り、見ることができます。



主な遊具・設備など  
駐車場…約12台(一般の人は階段下東側入口の駐車場約8台、障がい者用等駐車場はトイレ横の駐車場4台)  
複合遊具、ブランコ、スプリング遊具、砂場、ベンチ、東屋、トイレ、芝生など

## 公園めぐり

vol. 4

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



## 子どもイベントニュース

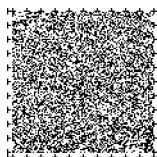
お正月遊び会 1月14日(木)

桑原保育園の園児40人が、遊戯室でお正月の伝統的な遊びをみんなの前で披露しました。未満児は牛乳パックで作った「こま」や「羽根つき」を、年少の園児はうちわと松ぼっくりで作った「けん玉」などを真剣な表情で挑んでいました。年中・年長の園児は木製の「けん玉」や「こま」を使って大人顔負けの技を披露するなど、昔の遊びを楽しんでいました。

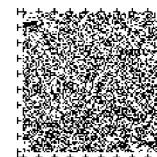




# ちくま トピックス



このコーナーでは、地域の行事やイベントなどの様子を紹介します。



## 救助工作車・ドローンを配備

千曲坂城消防組合は12月25日に戸倉上山田消防署で救助工作車の納車式を行ないました。この救助工作車は、交通事故の現場で使われる油圧・電動式の大型救助器具、携帯型消火装置や震災による家屋の倒壊現場で使われる大型削岩機など、複雑多様化する災害に対応できる器具が装備されています。このほか災害時の状況把握など情報収集に役立つため、小型無人機(ドローン)も1機配備しました。価格は車両・機材と合わせて9,882万円です。



## 介護用パジャマを寄贈

12月22日に屋代南高校ライフデザイン科ファッションコース2年生が作った介護用パジャマ「らくらくねまき」14着を市に寄贈していただきました。体が不自由な人が着やすいように、マジックテープやスナップボタンを使用するなどの工夫がされています。寄贈は今年で32年目になり、衣服も年々改良されているそうです。寄贈された「らくらくねまき」は、千曲市社会福祉協議会を通じて介護が必要な人に贈られる予定です。



## ご来光に歓声・感動

市内各地で初日の出を拝むイベントが1月1日に行なわれました。好天に恵まれた大雲寺自然公園内の霊浄山には約60人が集まりました。午前7時10分に雪化粧した山の稜線から太陽が姿を見せると、参加者から歓声が上がリ、記念撮影をするなど笑顔で元日の朝を迎えていました。また、森將軍塚古墳ではご来光を拝むことはできませんでしたが、皆で万歳三唱をし、一年の健康と安全を祈りました。



## 新春の朝に走り初め

元旦マラソン  
今年1年の健康を願って、1月1日に毎年恒例の元旦マラソンが更埴と戸倉の2会場で開催されました。更埴会場では更埴体育館をスタートして172人が約6kmを走り、戸倉会場では戸倉庁舎をスタートして323人が約4kmを走りました。参加者は、元旦の日差しを受けながら冬の寒さをもとせず、心地よい汗をかきながら駆け抜けていきました。



## 平成28年 千曲市成人式

1月10日に更埴文化会館で成人式が行なわれ、男性367人、女性324人の合計691人が成人を迎えました。会場では旧友と記念撮影をしたり、思い出話をしたりする姿が見られました。式典は、成人式実行委員会の16人が主体となり企画・運営などを行ないました。「誓いの言葉」を述べた上山田地区代表の宮原天さんは「いつかは生まれ育った千曲市に貢献でき

新成人691人が  
大人への  
第二步を踏み出す

る仕事があったい」、屋代地区代表の渡辺美紗さんは「仲間と共に支え合いながら社会の一員として努力したい」と語りました。  
これからの日本の未来を担う新成人の皆さんは、大きな夢と希望を胸に歩み始めました。また、ロビーには新成人が寄せた言葉が展示されており、両親やお世話になった人への感謝の言葉で溢れていました。



児玉 衣未さん 大内 猛士さん 吉村 美紀さん 岩澤 愛珠さん 清原 未来さん



田中 ひかりさん 待井 千尋さん 松林 杏樹さん 滝沢 和隼さん 若林 諒さん

あなたの夢は？

新成人に聞きました



