



## 健康寿命延伸のための ヨガ教室第4期募集!!

12/14,21 は体験日です!

先着順となります。(1回500円)

下記問合せ先まで、電話またはメールにてお申込みください。

(1月からの登録には、体験が必要となります)

いつまでも健康で元気に暮らすには、定期的な運動を行う「習慣」がとても大切です。それでも、「なかなか続かない…」、「すぐ面倒になってしまう…」など、日々の生活に運動を定着させるのは簡単ではないことも。ヨガ教室の目標は『運動習慣の定着』。医学的根拠に基づいて、バランスやストレッチ能力の向上、適度な筋トレも行い、体幹を鍛えることで転倒予防や体力増強を目指します。室内での運動なので、天候にも左右されず続けることができます。また、諏訪中央病院の各専門スタッフによる講習も定期的に開催します。このヨガ教室をきっかけに運動習慣をつけ、「やってみたかった」や「久々に再チャレンジしてみようかな」といった運動や趣味に挑戦する気持ちと身体を一緒に作りませんか？

シニアヨガ(対象:60歳~)

9:00~10:15

「老いに負けない身体づくり」

筋力アップとバランス向上で  
認知症・転倒予防

レディースヨガ(対象:40歳~)

10:45~12:00

「健やかに年を重ねるための

心と身体のメンテナンス」

メンズヨガ(対象:45歳~)

15:00~16:15

「体幹を目覚めさせよう」

体力増強とストレス発散

開催日:令和2年1月11日(土)より、毎週土曜日

ところ:諏訪中央病院1階 運動指導室

対象者:茅野市在住・在勤・在学の方の  
40歳以上の男女(コースによる)

料金:500円/1回(全20回 チケット制あり)  
初回のみ1,000円(保険料500円含む)

持ち物:タオル、飲料、ヨガマット(レンタル有)

注意事項:持病のある方はかかりつけ医に相談し、  
許可をいただいでください。

主催:福祉21茅野メディカルヨガ研究会

共催:茅野市

お問合せ:今井恭代 ☎090-9000-7732

メール: yasuyo1959@yahoo.co.jp

## 市内事業者の方へ

# 環境マネジメントシステムの認証取得を支援します!

申込・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)

茅野市では、事業者による環境負荷の低減に向けた取組への一歩となる「環境マネジメントシステム」の認証取得に対し、支援を行っています。「環境マネジメントシステム」は環境取組のPRだけでなく、組織的に省エネに取り組むことにより、事務の効率化や経費削減等の様々なメリットも期待できます。

### 1. 対象とする環境マネジメントシステム

(1) ISO14001 (2) エコアクション21

### 2. 具体的な取り組みの例

生産管理システムの導入、品質管理の徹底、不良品の統計的分析・対策、機械稼働の見える化、作業スペースの集約化、仕入れ業者への梱包資材の再利用依頼

### 3. 補助対象者

- (1) 市内の事業所で環境マネジメントシステムを新規取得または更新する事業者
- (2) 過去に当該補助金を受けていない事業者(1回限りの補助金となります)
- (3) 市税等を滞納していない事業者

### 4. 補助金の額

- (1) 補助対象経費(コンサルタント委託料、審査料等)の2分の1以内
- (2) 50万円を限度(1,000円未満は切捨て)

※手続き等の詳細については右のQRコードから茅野市公式ホームページ内の専用ページをご覧ください。



- ・経費節減
- ・業務の効率化
- ・企業イメージUP
- ・新たなビジネスチャンスの創造 etc.

イベント

## 第3回 茅野市縄文かるた大会

申込・問 茅野市尖石縄文考古館 ☎76-2270



『茅野市縄文かるた』を使ったかるた大会を行います。参加賞としてオリジナルクリアファイルと缶バッジを差し上げます。上位入賞者には賞状や賞品を授与いたします。

とき 令和2年 **1月19日**(日)  
開会式・ルール説明 午前9時～  
個人戦 午前9時30分～正午  
団体戦 午後0時45分～3時30分

ところ 茅野市役所 8階大ホール

申込期間 12月5日(木)～22日(日)(先着順)

部門・定員

個人戦 ①保育園・幼稚園児(未就園児を含む) 32名  
②小学校低学年64名 ③小学校高学年16名  
④一般(中学生以上) 12名  
団体戦 年齢・構成問わず16組 ※1チーム3人

イベント

## 茅野市ぼくらの未来プロジェクト企画 「愛してるぜ茅野ミーティング2019」 (第12回茅野市子ども会議)

問 子ども課 子ども係 ☎72-2101 (内線612・613)



大人も中高生も対等な立場で本音を出し合い、まちづくりに活かしていく場として、テーマごとに話し合いをします。他にもステージ発表などがあり、日頃から中高生が取り組んでいる様々な活動が披露されます。入場は無料で、子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。このまちの将来を担っていく中高生のエネルギーな活動を応援してください。

とき **12月1日**(日)  
午前10時～午後4時30分(予定)  
(午前9時30分開場・受付)

ところ 茅野市民館マルチホール

イベント

## 元旦博物館まつり

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



毎年、好評の「元旦博物館まつり」。お正月ならではのイベントが盛りだくさん！皆さんのご来場をお待ちしています。

とき 令和2年 **1月1日**(水・元日)  
ところ 八ヶ岳総合博物館 入館料 無料  
午前9時30分～

★お楽しみ抽選会 ※要 元旦登山で配布の抽選券(元旦登山が中止の場合は博物館玄関で配布します)  
★もち米販売 ★干支(えと)の折り紙を作ろう  
★自分だけの缶バッジを作ろう  
★おしるこ無料サービス(11時30分まで) ★書初め  
午前10時～  
★凧あげ ★信州茅野の方言カルタ取り大会(11時30分まで)  
★プラネタリウム投影 10時から45分おきに計3回投影  
各回定員20名

イベント

## 小泉山元旦登山

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)



「小泉山体験の森」で、元旦登山を開催します。ご来光に合わせて拝礼と万歳、甘酒でお祝いします。新たな年のはじまりを、みんなで祝いましょう！登山道が滑りやすい場合がありますので、防寒対策をして懐中電灯を持って、十分注意して登ってください。雨天中止。中止の場合は、小泉山の各登り口に中止をお知らせする案内板を設置します。

とき 令和2年 **1月1日**(水・元日)  
午前6時50分山頂集合

ところ 小泉山山頂

※同日開催の元旦博物館まつりのお楽しみ抽選券を配布します。

## 講座 チャレンジスケート教室

問 NPO法人茅野市スポーツ協会（総合体育館内）  
☎82-0606 FAX82-0678  
Eメールアドレス chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp



初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しく滑ることができるようになります。

**とき** 小学生 12月17日(火)～19日(木) 全3回  
幼児 令和2年1月7日(火)～9日(木) 全3回  
最終日翌日の金曜日は予備日となります。  
小学生、幼児それぞれ各回午後 7時～8時

**ところ** 運動公園国際スケートセンター(NAO ice OVAL)

**参加費** 1,500円 受講料は、教室初日に受付でお支払いください。

**対象** 市内在住の小学生、市内の保育施設に通っている幼児(年長)

**定員** 各講座40名

**申込** 11月25日(月)～12月4日(水)

午前9時～午後8時

茅野市運動公園国際スケートセンター受付へ直接お  
申込ください。申込用紙に記入していただきます。

## 講座 目指せ「厨房男子」! 男性料理教室

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



いつもの家庭料理を、おいしく作れるコツを教えます!  
初心者の男性、大歓迎! あなたも厨房男子になりま  
しょう!!

**内容** 調理実習・自分の健康を守る食事について  
**テーマ** 冬に美味しい食材を使って  
**料理** 白菜と豚肉の重ね蒸し 大根もち コーヒーゼリー

**とき** **12月26日(木)**  
午前10時～午後1時30分

**対象者** 市内在住の男性 **定員** 18名

**ところ** 健康管理センター 2階

**参加費** 300円

**持ち物** エプロン、三角巾

**申込期間** 12月19日までにお申し込みください。

## 募集 茅野市ぼくらの未来プロジェクト 新メンバー募集!

申込・問 こども課 こども係 ☎72-2101 内線612



←  
未来プロジェクトのメン  
バーによる定例会議と  
クイイベントの様子

中高生の皆さんが日頃感じていることをまちづくりに  
活かしてみませんか? 自由な話し合いの中から、でき  
ることを実践していきます。まずは定例会の見学だけ  
でもけっこうです。興味がある方は事務局のこども課  
こども係(内線612・613)にお問い合わせください。

**対象** 茅野市内在住もしくは在学の中学生・高校生で  
まちづくりに積極的に参加できる生徒

**定例会** 月に1～2回、メンバー同士で決めた  
日程で行います。

**活動場所** 主に茅野駅前ベルビア2階

「CHUKOらんどチノチノ」および3階会議室

希望者は上記問い合わせ先までお申し込みください。

## お知らせ 「市民の森 第11回育林祭」 ご協力ありがとうございました

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)



市民の森で、環境保全活動として植樹などを行う第11  
回育林祭が開催され、次の企業からご参加いただきま  
した。

**参加企業** (順不同)

(株)キッツメタルワークス/東洋精機工業(株)/  
野村ユニソン(株)

**開催日** 11月3日(日・祝)

**参加者** 約80名

## お知らせ

### 確定申告に便利なID・パスワードを取得しよう!

問 諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxにより確定申告することができます。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができます。

ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられます。なお、発行の際、税務署で職員と対面による本人確認が行われます。

税務署は年明けから混み合いますので、お早めに取得していただくようお願いします。

※マイナンバーカードとICカードリーダーライター又はマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。

※ID・パスワード取得の際は、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。

※ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

## お知らせ

### 田畑の湧水処理に係る費用の一部補助制度について

問 農林課 土地改良係 ☎72-2101 (内線406)

市内の田や畑で湧き出る水により収穫が思うように得られずお困りの方へ、茅野市ではこれらの処理に係る費用のうち、パイプや砕石などの材料費の一部を補助する制度を10月から始めました。



#### 補助の対象となる費用

田や畑から湧き出る水を処理に要する費用のうち、パイプや砕石などの材料費の一部

#### 補助金の目安と上限

パイプ等の設置1mあたり1,500円を目安として、申請箇所1箇所につき上限150,000円まで

#### 補助を受けるための条件

補助を受けた次の年から3年間は耕作すること

#### 申込期間

令和元年10月1日から令和2年2月10日まで(申請の状況により期間内でも締め切ることがあります)

## ビーナチャンネル

番組表

LCV11ch

茅野市行政チャンネル「ビーナチャンネル」はLCV11chで放送しています。

放送内容・時間等は予告なく変更する場合があります。

#### 基本放送スケジュール

|      |                      |
|------|----------------------|
| 00分~ | 行政インフォメーション<br>トピックス |
| 20分~ | 投稿ビデオコーナー            |
| 30分~ | 文字放送                 |

※午前6時~翌日午前1時まで1時間プログラムを繰り返し放送しています。



てれびーな

| 放送期間              | こんにちは茅野市です 放送内容                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| 12月1日<br>~12月7日   | ●第31回 研究創意工夫展表彰式<br>●ちのミュージアム・ピクニック |
| 12月8日<br>~12月14日  | ●姉妹都市 農産物販売<br>●令和元年度 金婚式           |
| 12月15日<br>~12月21日 | ●茅野市この一年<br>●金沢小学校しめ縄づくり            |
| 12月22日<br>~月末     | ●茅野市この一年<br>●小泉山元旦登山・博物館まつりのお知らせ    |

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101 (内線235)

## お知らせ

### 年末の交通安全運動が始まります

問 建設課 交通安全係 ☎72-2101 (内線512)

年末は、お酒を飲む機会が増えますが、飲んだら絶対に運転しないと心に誓いましょう。

暗くなると、ドライバーから、歩行者・自転車が見えにくくなります。早めにライトを点灯しましょう。また、歩行者は反射材を身に付けて、ドライバーから認識されるようにしましょう。

積雪や凍結等、道路環境の悪化により事故が起きやすくなります。ゆとりを持って運転し、交通事故に遭わないよう十分注意しましょう。

#### 【期間】

12月1日(日)~12月31日(火) の31日間

#### 【運動のスローガン】

◇思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

#### 【運動の基本】

◇子どもと高齢者の交通事故防止

#### 【運動の重点】

◇夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

◇高齢運転者の交通事故防止

◇飲酒運転の根絶

# 令和元年度後期受講生募集 アクアランド茅野カルチャーセンター

- 集団での受講・運動が可能の方対象です。
- 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
- 見学は事前にご連絡ください。
- 受講者が一定数に満たない場合、開講できないことがあります。
- 申し込みは、窓口・電話で受け付けます。



受付開始…11月22日(金)から

| 講座名   | 内容  | 日程                                  | 定員                     | 受講料等                             |
|---|---|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------|
| ウェルカム英会話<br>〔講師:松木美代子〕                                | 英語で会話できたらいいなと思っている方への英会話スタート講座です。英会話の楽しさを感じてください。   | 12月16日～3月23日<br>月曜日<br>19:15～20:45  | 20名                    | 10回<br>5,000円                    |
|   |   | 12月19日～3月12日<br>木曜日<br>13:30～15:00  | 20名                    | 10回<br>5,000円                    |
| 太極拳<br>〔講師:笠原一代〕                                      | 意識・動作・呼吸のバランスを整える、練功十八法と太極拳で日々のストレスを解消しませんか? ★★   | 12月17日～3月17日<br>火曜日<br>10:00～11:30  | 30名                    | 12回<br>6,000円                    |
| 気功<br>〔講師:林昭春〕  | 60才になって気功を始めて、30年以上が過ぎ、現在92才まだまだ元気です。健康寿命を延ばすことを目指して気功を楽しみませんか。病に負けない自分をつくる、どなたにもできる健康法です。 ★  | 12月17日～3月17日<br>火曜日<br>13:30～14:30  | 25名                    | 12回<br>6,000円                    |
| 楽しくニーハオ<br>〔講師:王崇娟〕                                   | 中国語で日常会話を楽しみませんか! 中国や台湾の生活習慣や文化の違いについて話を聞きながら学びます。  | 12月19日～3月12日<br>木曜日<br>19:00～20:30  | 15名                    | 12回<br>6,000円                    |
| 《水中運動》<br>アクアピクス<br>〔講師:西條まゆ美〕                        | 水の特性を活かし、体への負担を軽くしながら音楽に合わせて楽しくアクティブに体を動かします。脂肪燃焼、体力・筋力UPを目指します。 ★★★  | 12月9日～3月23日<br>月曜日<br>10:00～11:00   | 40名                    | 12回<br>6,000円<br>入場料別途           |
| 《水中運動》<br>アクアウォーキング<br>〔講師:土橋珠美〕                      | 陸上での日常の生活が快適に行えるようになるからだづくりを目的とした水中歩行運動。「バランスをとる」「よい姿勢をつくる」を意識しながら、さまざまな方法で、さまざまな方向へ歩きます。<br>①しっかりと動きたい方コース<br>②初めての方、ゆっくり動きたい方コース ★★ | 12月6日～3月13日<br>金曜日<br>① 9:30～10:30  | 40名                    | 13回<br>6,500円<br>入場料別途           |
|   |   | 12月6日～3月13日<br>金曜日<br>② 11:00～12:00 | 40名                    | 13回<br>6,500円<br>入場料別途           |
| 《ストレッチ》<br>ストレッチ体操<br>〔講師:土橋珠美〕                       | 加齢とともに硬くなりがちな筋肉の柔軟性を養い、程よく筋力を強化していきます。日常のいろいろな動作をバランスよく確実にこなせるからだづくりをしましょう。 ★～★★  | 12月16日～3月16日<br>月曜日<br>10:00～11:45  | 15名                    | 10回<br>5,000円                    |
| 《コンディショニング》<br>いきいき元気に<br>ここから体操<br>〔講師:土橋珠美〕         | シニア世代や、体力に自信のない方にもおすすめの、安心して楽しく参加できる体操です。動かなければ筋肉は衰え、関節は硬くなっていきます。元気に日常を過ごせるからだづくりをはじめましょう! ソフトなボールを使います。 ★～★★                        | 12月16日～3月16日<br>月曜日<br>13:30～15:00  | 50名                    | 10回<br>5,000円                    |
| 《エアロピクスダンス》<br>ハッピーエアロ<br>(保育室付き・10ヶ月以上)<br>〔講師:土橋珠美〕 | エアロピクスダンスでリフレッシュ。骨盤まわりのコリをとり、ゆがみを改善するエクササイズと心身をリラックスさせるストレッチですっきりボディに! お子さんをお預かりします。 ★★★  | 12月11日～3月18日<br>水曜日<br>10:00～11:45  | 50名<br>うち<br>保育<br>20名 | 14回<br>7,000円<br>保育室1人<br>2,000円 |
| 《コンディショニング》<br>女性のための<br>ボディメンテ<br>〔講師:土橋珠美〕          | からだ年齢若返りのエクササイズ。代謝アップの全身運動・体幹エクササイズで筋肉を正しく使い、コリやゆがみのないしなやかな身体づくりを目指します。 ソフトなボールを使います。 ★★  | 12月11日～3月18日<br>水曜日<br>13:30～15:15  | 50名                    | 14回<br>7,000円                    |
| 《ステップ》<br>ホットステップ<br>〔講師:土橋珠美〕                        | ステップ台の上り下り運動。普段使いそびれている股関節から脚全体の関節や筋肉をしっかり使い、代謝と筋力アップの効果を実感できるエクササイズ。 ★★★   | 12月12日～3月19日<br>木曜日<br>10:00～11:45  | 40名                    | 14回<br>7,000円                    |
|   |   | 12月7日～3月21日<br>土曜日<br>10:00～11:45   | 40名                    | 14回<br>7,000円                    |

【運動レベル】 運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考えください。

- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
- ★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
- ★★★ やや高め運動量で、心地よい疲労感を味わえます。

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター  
☎73-7245 (受付時間 午前9時～午後8時<日曜休館>)

## 茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

| 講座名                          | 内 容  | 講習日程  | 時 間                   | 会 場                              | 受講料    | テキスト代  | 申込期間                  | 対 象                   |
|------------------------------|--|---|-----------------------|----------------------------------|--------|--------|-----------------------|-----------------------|
| 生活に役立つスマホ、タブレット【Android】     | スマホ・タブレットの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラの操作など、実際に端末を使って楽しんで学びましょう!                     | 3回 12/17(火)<br>12/20(金)<br>12/24(火)                               | 10時～<br>正午            | ワークラボ<br>ハケ岳<br>(茅野駅前ベル<br>ビア2F) | 1,250円 | 850円   | 11月26日<br>～<br>12月12日 | スマートフォンまたはタブレットをお使いの方 |
| 生活に役立つスマホ、タブレット【iPhone,iPad】 |  | 3回 12/17(火)<br>12/20(金)<br>12/24(火)                               | 13時30分<br>～<br>15時30分 |                                  |        |        |                       |                       |
| 暮らしに役立つパソコン【インターネット活用講座】     | インターネットを安全に便利に活用するための方法を、Googleのさまざまなサービスを使って学びます。インターネットから市への申込や申請を行う方法も学びます。 | 6回 1/10(金)<br>1/17(金)<br>1/21(火)<br>1/24(金)<br>1/28(火)<br>1/31(金) | 10時～<br>正午            | 茅野市情報プラザ<br>(公立諏訪東京理科大学内)        | 2,000円 | 1,320円 | 11月26日<br>～<br>12月26日 | インターネットブラウザの操作ができる方   |
| 仕事にも役立つパソコン【パワーポイント入門講座】     | 会議などのプレゼンテーション、企画書など、伝わる資料づくりの基礎を学びます。表・グラフ・図等を使って説得力を10倍アップしましょう!             | 6回 1/10(金)<br>1/17(金)<br>1/21(火)<br>1/24(金)<br>1/28(火)<br>1/31(金) | 13時30分<br>～<br>15時30分 | 茅野市情報プラザ<br>(公立諏訪東京理科大学内)        | 2,000円 | 550円   | 11月26日<br>～<br>12月26日 | ワード、エクセルの基本操作ができる方    |

- ・募集人員 各12名 先着（諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象）
- ・申込方法 電話でお申し込みください。
- ・午前10時～午後5時30分（月曜日は休館日）
- ・申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認します。
- ・応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承願います。

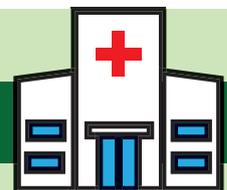
申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

### コラム

## 医療の現場から

### 貴方の肛門はキレイですか？

諏訪中央病院 外科部長 小林 義典 こばやし よしふみ



日本人の3人に1人は痔に悩んだことがあると言われています。痔の中で一番多いのがいぼ痔です。繰り返すいきみ、便秘、長時間トイレに座るなどで肛門に過度な負担がかかることが主な原因です。出血量は紙に付く程度からジェット状に噴出する出血まで幅が広いです。またイボを便と勘違いして排便後も残っている感じがする方も多くおられます。これを出そうとして気張りすぎて悪循環となります。治療の基本は生活習慣、排便習慣の改善です。補助的に軟膏を使います。これで8割以上の方は手術せずに治ります。

女性に多い痔は裂肛、切れ痔です。20～40歳代に好発します。過度なダイエットが引き金のこともあります。硬い便を強力な下剤で一気に出すと肛門の皮膚が切れてしまいます。排便後もしばらく痛みが続きます。一度切れると同じ所が切れて慢性化します。長年放置すると肛門が狭くなってしまふこともあります。こうなると手術しか治す手だてはありません。

ストレスやアルコール摂取などによる下痢が原因と考えられているのが痔瘻です。男性に多く見られます。直腸との境界に小さな穴があきそこから細菌が迷入してできたものです。この膿のたまりが治った後に約半数の方は膿の管（痔瘻）が残った状態となります。こうなるといつまでも下着が膿で汚れます。手術で管を取る必要があります。

生活習慣の改善は痔の治療の基本です。排便のポイントは便意を感じたら我慢せずにトイレに行くことです。排便時間は3分以内。完全に出そうなどとは考えずすぐにトイレから出ましょう。あきらめが大事です。一番大事なのが食生活の改善です。

茅野市の特産物である寒天は8割が良質な食物繊維からできています。おまけにカロリーゼロです。味噌汁やスープなど何に入れても美味しく食べられます。1食にひとつまみ寒天を入れましょう。キノコ、海藻、根菜類なども積極的に食べましょう。乳製品、発酵食品も腸内細菌の改善に有効です。腸内環境を良くしましょう。寝る前の水分も大事です。翌日の便を柔らかくしてくれます。適度な運動も必要です。運動は腸の動きを活発にしてくれ排便を促します。お腹の15分マッサージも有効です。快食快便は健康のバロメーターです。バナナのような綺麗な便を毎日出せるように良い食事、適度な運動につとめてください。綺麗な肛門は健康への入り口です。