広報2019

ちの
Chino City

ちの市議会だより

令和元年
No.906
12月号

特集 口から健康を考える

特集　口から健康を考える

オーラルフレイル

（歯、舌、口周りの筋肉、のどなど、口の様々な機能が衰えること）

毎日の食事が、私たちの生命をつないでいます。

そして、コミュニケーションにより、家族や社会とのつながりをもつことができます。

このように、食べること、話すことのもととなる“お口”の健康を保つことは、私たちが生きる上での基礎となっているのです。

このため、茅野市では、65歳以上の市民を対象に開催している認知症予防講座や認知症予防講座入門編において、高齢期にお口の衛生を保つことで、身体の健康の維持や改善、認知症などの予防につながることをお伝えしてきました。

また、今年度は長野県歯科衛生士会の協力を得て、50歳以上の市民を対象に“お口の健康講座”を開催し、若い頃からお口の働きを維持向上するためのコツを学び、元気に自立して暮らしていけることを推進しています。

今回の特集では、私たちがハツラツと生活していく上で欠かすことができない“お口”の健康づくりについて考えてみたいと思います。

CONTENTS

01 P2
“お口”の健康づくり

02 P3
オーラルフレイルを予防する3要素

03 P4～
手軽にできる予防の取組

04 P5
早くからの気配りが大切

問い合わせ

01～03
高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72－2101（内線334）

04
健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82－0105

01 “お口”の健康づくり

元気に長生きしていく上では、健康診断を受けて自分の身体を知り、必要な治療や服薬を行うことや、生活習慣を見直して実行することが大切であるといえます。

さらに「年相応…老化現象だから仕方ない…」とあきらめず、年齢を重ねることで弱くなること（フレイル）を予防する取り組みが、元気に暮らすために重要です。

お口が弱ってしまう（オーラルフレイル）と、しっかり噛めない、口が渇く、むせる、言葉がはっきりしない、食べこぼす、薬が飲み込みにくいなどの兆候が見られるようになります。

しっかり噛めなくなると、食欲がなくなる→栄養バランスが悪化→動くことが億劫（おっくう）といった悪循環になってしまうおそれがあります。

また、食べられないものが増えると、食べることに楽しみが持てない→気分がふさぎがちになる→様々なことに積極的になれない→身体機能が衰えてしまうといった悪循環も心配されます。

オーラルフレイルを予防する３要素 02

要素その１ しっかり噛める歯を入れ歯でもよし

□しっかり噛める歯であることの効果

①食事をしっかり噛むことで、唾液が出て、食事が飲み込みやすくなります。

②身体の平衡感覚を保つことにもつながり、高齢者に多い転倒を予防することに期待できます。

③脳の活性化が図れ、認知症予防の一つといえます。

□対策

①むし歯や歯周病がある場合は、治療を行いましょう。

②歯がないところには入れ歯を入れるようにしましょう。

いずれも、かかりつけ歯科にてご相談ください。

要素その２ 『きれいな口を』

□きれいな口であることの効果

①食べ物の味がよく分かり、おいしく食べることができます。

②むし歯や歯周病など口の病気や口臭の予防ができます。

③誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）、インフルエンザなど身体の病気の予防もできます。

□対策

①口の中の細菌を減らすために必要な治療を行いましょう。

②歯こうが除去できるように、丁寧なブラッシング（歯磨き）をしましょう。

③入れ歯は外して、歯ブラシで磨きましょう。

④舌や粘膜にも軽く歯ブラシをあてましょう。

要素その３ 『よく動く口を』

□口がよく動くことの効果

①安全に飲食することができ、十分な栄養や水分が摂取できます。

②はっきり楽しくお話することができ、意思疎通により社会性を保つことができます。

□対策

①意識して口を使うことが大切です（よく噛む、歌う、話す、音読など）。

②口の体操や唾液腺マッサージを習慣化しましょう。

体操など、足腰が衰えないように体を動かすことに取り組んでいる方は多くいらっしゃいますが、歯や口の衰えについては、なかなか興味を持っていただけないという現状があります。歯や口の機能については、病気や体が衰えてから対策をとるのでは遅いと思います。早いうちから、歯の治療や、お口の筋力低下の予防に取り組んでいただくことが、お口の健康を保つ上で重要になります。

お口の健康というと、歯だけに意識が向きますが、お口の機能についても大切です。お口の筋力は徐々に落ちていきます。歯みがきと一緒に、お口の体操など早いうちから取り組めることを実践していただき、長くお口の健康を維持していただきたいです。

INTERVIEW インタビュー

長野県歯科衛生士会　介護福祉委員
介護老人保健施設勤務

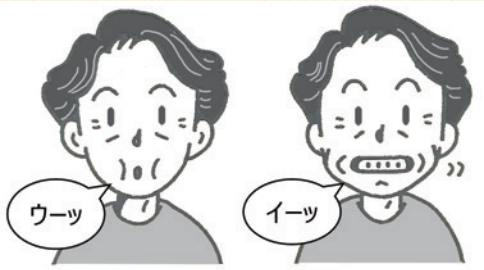
小澤　智里 さん
OZAWA　CHISATO

手軽にできる予防の取組　03

ACTION　やってみましょう！効果のある“口の体操”

運動で脚腰を鍛えるように、口の環境もトレーニングで改善できます。飲み込む機能の向上、唾液分泌の促進、誤嚥の防止などの効果が期待できます。以下の体操を３回ずつ行いましょう。

◎唇の運動

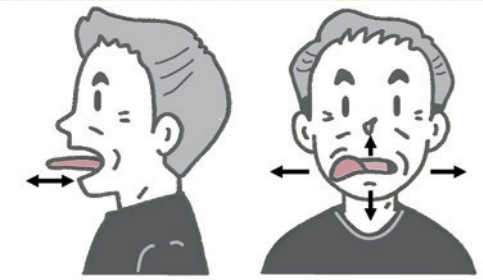


唇を思い切り「ウーッ」ととがらせ、次に「イーッ」と開きます

◎頬の運動

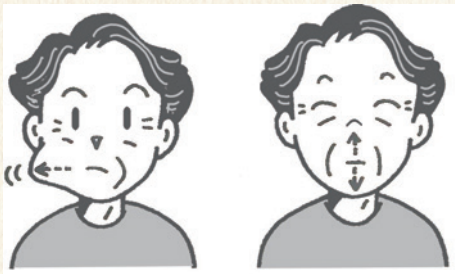
口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりします

◎舌の運動



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたり、上下、左右に動かします

◎唇、頬、舌を合わせた運動



口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かします（唇や頬を舌で押し出すように）

ACTION　唾液腺マッサージも取り入れましょう

唾液は、口の中の細菌を洗い流すとともに、食べ物を飲みやすくして誤嚥を防ぎます。食事前にマッサージして、唾液分泌量を増やしましょう。

◎耳下腺への刺激

指４本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージします

◎顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を1～5の順で押します

◎舌下腺への刺激

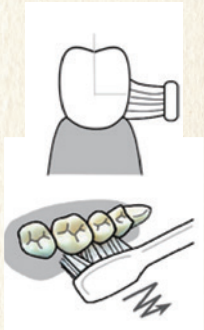
親指であごの下から舌のつね根をつき上げます

ACTION　心がけましょう！“丁寧なブラッシング（歯磨き）”

うがいでは落ちない歯の表面についたプラーク（歯こう）は、歯ブラシでこすることによって取り除けます。

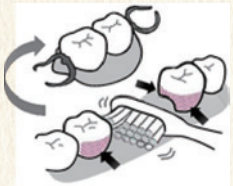
❶ すべての歯の面に歯ブラシが当たるように磨きましょう

❷ ぴったり当てて細かく動かしましょう



❸ 歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシで磨きましょう

❹ とびとびに残っている歯は、歯の表面にまんべんなく当てましょう



※ここまでの内容は、長野県歯科衛生士会からの助言、資料提供により作成しました。

04 早くからの気配りが大切

私たちの口の機能や健康状態は、乳幼児期からの習慣が大きく影響していると言われます。幼い時から、歯について意識的に考えることが重要となります。茅野市では、乳幼児から歯の健康を保つための取組をしています。乳幼児健診では10か月児健診から歯科衛生士さんをお呼びして、歯に関する話、個別相談をしていただいています。乳幼児健診以外にも、健康づくりのつどいや、パパママ講座でも歯科健診の機会を設けています。また、保育施設や小学校でも歯に関する指導は行われています。

「いつまでも自分の歯で食べたい」「楽しく会話をしたい」「表情豊かでありたい」ということをいつまでも継続するにはライフステージに合わせて対策をしていくことが大切になります。20歳を対象に自己負担額が無料で受けられる歯科健診を実施しています。また30歳から5歳ごとの年齢の方を対象に自己負担額２００円で受診できる歯周疾患検診を実施しています。どちらも対象の方へ個別に通知しています。詳細は通知に掲載してありますので、ご覧の上、受診をお願いします。

定期的に健診を受けることで、お口の健康を維持し、虫歯や歯周病の早期発見に繋げることができます。いつまでも健康で快適な生活を送るためにも歯やお口の健康状態を確認し、自分の歯を維持できるようにしましょう。

▲健康づくりのつどいでの歯科健診

令和元年度 上半期の財政状況

上半期の追加事業と予算執行状況

令和元年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。

一般会計の予算額は、9月までに行った2回の補正により3億1347万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め269億6017万円となりました。

また、一般会計、国民健康保険特別会計などの特別会計、水道事業と下水道事業と国民健康保険診療所の企業会計及び財産区特別会計の執行状況は、以下のとおりです。

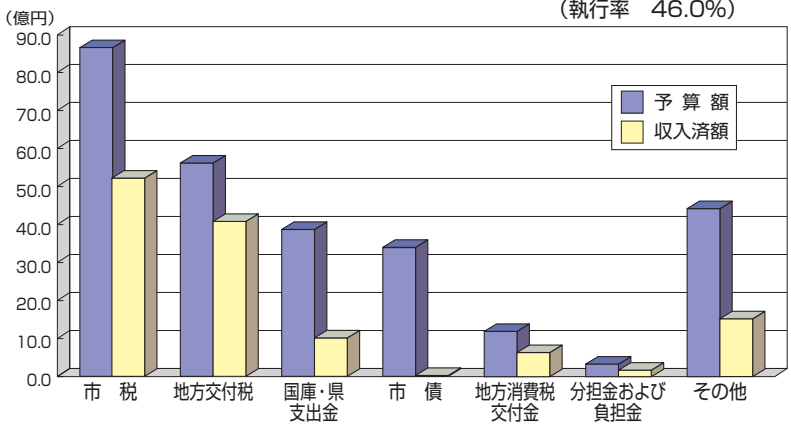
令和元年度上半期　追加した主な事業

- プレミアム付商品券事業　8571万円
- 小中学校学習用タブレット端末整備事業　1584万円
- 住宅リフォーム促進事業補助金　1000万円
- 湿田対策事業　150万円

一般会計の予算執行状況

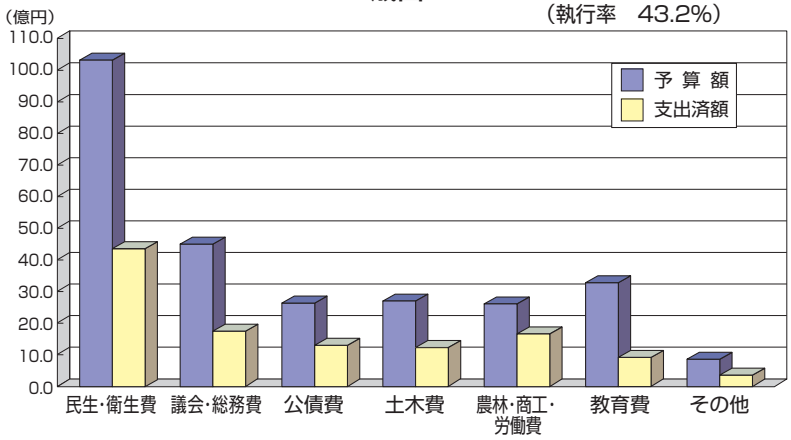
令和元年9月30日現在

歳入　収入済額　124億554万円（執行率　46.0%）



市民1人あたりの市税負担額は9万2322円です。（令和元年9月30日現在）

歳出　支出済額　116億4963万円（執行率　43.2%）



令和元年度　会計別予算執行状況

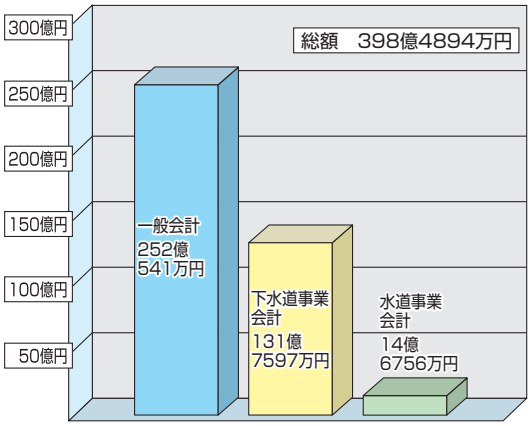
令和元年9月30日現在

会計区分			予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一般会計			269億6017万円	124億 554万円	46.0%	116億4963万円	43.2%
特別会計	国民健康保険		55億8277万円	25億5566万円	45.8%	22億8848万円	41.0%
	後期高齢者医療		7億7443万円	3億2646万円	42.2%	3億 75万円	38.8%
	計		63億5720万円	28億8212万円	45.3%	25億8923万円	40.7%
企業会計	水道事業会計	(収入)	15億6271万円	6億 506万円	38.7%		
		(支出)	20億6076万円			2億9397万円	14.3%
	下水道事業会計	(収入)	29億2078万円	14億8445万円	50.8%		
		(支出)	40億8496万円			12億1347万円	29.7%
	国保診療所特別会計	(収入)	2億5214万円	9402万円	37.3%		
		(支出)	2億5657万円			1億1035万円	43.0%
	計	(収入)	47億3563万円	21億8353万円	46.1%		
		(支出)	64億 229万円			16億1779万円	25.3%
財産区特別会計			15億8686万円	5億7391万円	36.2%	1億3310万円	8.4%
合計		(収入)	396億3986万円	180億4510万円	45.5%		
		(支出)	413億 652万円			159億8975万円	38.7%

市債の残高

市が大型事業を行うための財源として調達した、国や銀行などからの長期にわたる借入金の残高

令和元年9月30日現在



問　企画財政課 財政係　☎72－2101（内線154・155）

1/11（土）start!

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、
許可をいただいてください。
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回茅野市こども会議）

問　こども課 こども係　☎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ッシュ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、みんなでお祝いしましょう！
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しょう。

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　冬においしい食材を使って
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プレイパークイベントの様子

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)
㈱キッツメタルワークス／東洋精機工業㈱／野村ユニソン㈱
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カードリーダライタ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大変便利です。
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カードリーダライタ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）

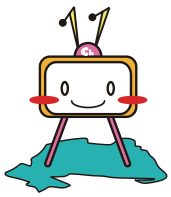
ビーナチャンネル番組表　LCV11ch

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 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～12月7日	●第31回　研究創意工夫展表彰式 ●ちのミュージアム･ピクニック
12月8日～12月14日	●姉妹都市　農産物販売 ●令和元年度　金婚式
12月15日～12月21日	●茅野市この一年 ●金沢小学校しめ縄づくり
12月22日～月末	●茅野市この一年 ●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着けて、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・運動が可能な方対象です。
○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
受付開始 11月22日(金)	**ウェルカム英会話** 〔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 月曜日 19：15～20：45	20名	10回 5,000円
			12月19日～3月12日 木曜日 13：30～15：00	20名	10回 5,000円
	太極拳 〔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 火曜日 10：00～11：30	30名	12回 6,000円
	気功 〔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 火曜日 13：30～14：30	25名	12回 6,000円
	楽しくニーハオ 〔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 木曜日 19：00～20：30	15名	12回 6,000円
	《水中運動》 **アクアビクス** 〔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 月曜日 10：00～11：00	40名	12回 6,000円 入場料別途
	《水中運動》 **アクアウォーキング** 〔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。 ①しっかり動きたい方コース 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 金曜日 ①　9：30～10：30	40名	13回 6,500円 入場料別途
			12月6日～3月13日 金曜日 ②11：00～12：00	40名	13回 6,500円 入場料別途
	《ストレッチ》 **ストレッチ体操** 〔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行えるからだづくりをしましょう。　★～★★	12月16日～3月16日 月曜日 10：00～11：45	15名	10回 5,000円
	《コンディショニング》 **いきいき元気にここから体操** 〔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 月曜日 13：30～15：00	50名	10回 5,000円
	《エアロビクスダンス》 **ハッピーエアロ** (保育室付き・10ヶ月以上) 〔講師:土橋珠美〕	エアロビ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 水曜日 10：00～11：45	50名 うち 保育 20名	14回 7,000円 保育室1人 2,000円
	《コンディショニング》 **女性のためのボディメンテ** 〔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 水曜日 13：30～15：15	50名	14回 7,000円
	《ステップ》 **ホットステップ** 〔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 木曜日 10：00～11：45	40名	14回 7,000円
			12月7日～3月21日 土曜日 10：00～11：45	40名	14回 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。
★★★　やや高めの運動量で、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㈫ 12/20㈮ 12/24㈫	10時～正午	ワークラボ八ヶ岳（茅野駅前ベルビア2F）	1,250円	850円	11月26日～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㈫ 12/20㈮ 12/24㈫	13時30分～15時30分	ワークラボ八ヶ岳（茅野駅前ベルビア2F）	1,250円	850円	11月26日～12月12日	
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㈮ 1/17㈮ 1/21㈫ 1/24㈮ 1/28㈫ 1/31㈮	10時～正午	茅野市情報プラザ（公立諏訪東京理科大学内）	2,000円	1,320円	11月26日～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㈮ 1/17㈮ 1/21㈫ 1/24㈮ 1/28㈫ 1/31㈮	13時30分～15時30分	茅野市情報プラザ（公立諏訪東京理科大学内）	2,000円	550円	11月26日～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（こばやし）　義典（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うこともあります。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。

国民年金だより No.145

高齢者・保険課　☎72-2101
医療保険・年金係　（内線 326）
岡谷年金事務所　☎23-3661

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成31年１月１日から令和元年12月31日までに納められた保険料の全額です。過去の年度分の保険料や追納された保険料も含まれます。
また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。
なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。
このため、平成31年１月１日から令和元年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、本年11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られる予定ですので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。
また、令和元年10月１日から令和元年12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納付された方には、翌年の２月上旬に送られる予定です。
税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

Q：控除証明書はどのような人に送られるのですか。
A：国民年金保険料を納めていただいた方（被保険者ご本人宛）に送付されます。
Q：控除証明書をなくしてしまったのですが再発行できますか。
A：再発行は可能です。紛失等により再発行が必要な際には、岡谷年金事務所へお問い合わせください。
なお再発行の手続きの際には、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをお手元にご用意ください。

国民年金保険料のご案内を民間委託しています。

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの方に対して、電話・文書・戸別訪問による納付のご案内や免除等の申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。
≪平成30年10月から≫

ご案内させていただく民間事業者（岡谷年金事務所）
アイヴィジット・東洋紙業共同企業体
お問い合わせ先　0570－021－781 （ＩＰ電話からは03－3941－3162）

お知らせ

振り込め詐欺などにご注意！

ⓘ民間事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄りの金融機関やコンビニエンスストアでお支払いしていただくようご案内します。このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。
ⓘ民間事業者の訪問員による収納業務を廃止していることから、現金をお預かりすることはありません。

フォトニュース

5000年前の先人の想い
茅野市5000年 尖石縄文まつり

10月13日、尖石縄文考古館周辺を会場に尖石縄文まつりを開催しました。台風19号の影響で一部イベントは中止となりましたが、数多くの催しに親子らでにぎわいました。

オープニングイベントでは縄文人と同じように火おこしを行い、聖火を掲げて開幕しました。メインステージでは複数の団体による太鼓の演奏などのコンサートが行われ、小学生らが元気な演奏を披露してくれました。

イノシシの書かれたボードにやりを当てるなどのゲームをめぐる縄文トレジャーや縄文風の住居を作る催し、縄文クッキーや農産物の販売コーナーもあり、多くの方が縄文に親しみました。

廻り舞台でつなぐ～地域と子どもたちの心～
槻木の廻り舞台　秋の会

10月５日、茅野市泉野にある市有形文化財「槻木の舞台」で「廻り舞台 秋の会」が開かれました。

この舞台は江戸時代末期の建築で、時代とともに損傷が進んでいましたが、国や県の支援を受けて復活。発表会は今年で７年目となりました。

今年は泉野小学校児童、泉野分団ラッパ隊、八ヶ岳泉龍太鼓、泉野保育園児、やつがたけ民謡研究会、東部中学校吹奏楽部などが出演。子どもと大人が一緒になって舞台を作り上げ、訪れた大勢の観客を楽しませました。

今回で６回目の「恩返し」
第６回おむすびコンサート

９月29日、松本市を拠点とする中高生ジャズバンド「ザ・ビッグバンド・オブ・ミュージックトイズ」による「第６回おむすびコンサート」が金沢小学校体育館を会場に開催されました。このコンサートは2014年２月の豪雪時に、遠征に向かっていたメンバーのバスが国道20号の金沢地区で立ち往生し、住民からおむすびなどの差し入れを受けた「恩返し」として始まりました。

子どもからお年寄りまで約250人が来場し、ジャズバンドの演奏に聴き入りました。

茅野市インターネット動画サイト「ビーナネット Chino」では茅野市の生活や文化・魅力を動画配信しています。
フォトニュースの出来事も一部配信中です。

スポーツの秋を楽しむ
第41回市民スポーツ祭

10月14日体育の日、第41回市民スポーツ祭が市運動公園陸上競技場などを会場に行われました。約700人が参加し、今年度前期の体育功労者、優秀選手の表彰や各種競技が行われました。
午前の全体競技では大玉送りや玉入れ、ギネスに挑戦（大縄跳び、10人11脚）などを実施。多くの市民がスポーツの秋を楽しみながら、心地よい汗を輝かせていました。

多彩な催しで交流を楽しむ
玉川ケヤキフェス

10月６日、玉川小学校と玉川地区コミュニティセンターを会場に「玉川ケヤキフェス」が開催されました。
人と人のきずなを大切にし、安心して元気に楽しく暮らせる玉川！をメインテーマに、歩行者天国となったケヤキ並木では玉川特産のセルリ―などを販売するマルシェや、玉川にゆかりのあるカフェが出店され、地区内の各種団体、事業所などが集まる一大イベントに大勢の人達でにぎわいました。

クイズに答えながら里山に親しむ
永明寺山ふれあいウォーク

10月19日、永明寺山ふれあいの森を創る会主催で永明寺山ふれあいウォークが開催されました。秋の永明寺山を周遊するウォークラリーで、約３㎞のコースをクイズに答えながら進みました。難しい問題もありましたが10問全問正解したグループも。次の問題を楽しみに元気に歩みを進めていく姿が見られました。
ウォークラリーの後には、永明寺山の間伐材で育てたキノコ汁を楽しみました。

新たなデザインが市内をめぐる
路線バス新車両出発式

10月16日、中学生がデザインをした路線バスの新車両の出発式を茅野駅西口バス停留所にて開催しました。
地域公共交通を維持するために、老朽化した車両を新調するに当たり、市内中学校の美術部にデザインを依頼。長峰中学校の北原羽流さんと桜井詩歩さんの案が採用されました。八ヶ岳やマスコットキャラクターの「ちーぼ」が使われたデザインとなりました。
出発式では市長らによるテープカットを実施。新調されたバス車両が、見送られながら出発していきました。

募 消防団サポート事業協賛店舗等の募集

消防団サポート事業は、消防団員が協賛店舗等で「サポートカード」を提示することにより、料金割引などの特典を受けることができ、地域の安全安心のため活動する消防団を応援する事業です。消防団サポート事業に参加していただける店舗等は、消防署へご連絡ください。詳しくは、消防署へお問い合わせください。

問　茅野消防署　☎72－0119

12月3日~9日は障害者週間です

「障害者週間」は、障害者福祉への関心と理解を深め、障害のある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的に制定されました。障害のある方は生活するさまざまな場面で不自由さを感じることがあります。外見からはわかりにくい不自由さを抱えている方もいます。事故や病気などにより、障害はだれにでも生じうるものです。だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、関心や理解を深めましょう。

○ヘルプマークの紹介

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして平成30年７月から長野県でも導入されました。義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、また妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方がいます。そのような方が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくするマークです。市役所地域福祉課または各保健福祉サービスセンターで配布しています。

問　地域福祉課障害福祉係
（内線315、316）

水道の凍結にご注意ください！

●凍結防止帯の確認を！

凍結防止帯の電源が入っているかどうかご確認ください。コンセントに差し込んだつもりでも、積雪等により外れてしまうことがあります。冷え込みが予想されるときはもう一度ご確認ください。

●節電機器の設置場所

凍結防止帯の節電機器をご使用している場合、節電機器が屋内や保温された場所にあると、冷え込んでも作動しません。節電機器はなるべく凍結防止帯のそばでご使用ください。

●水道を凍結させてしまったら！

凍結部分にお湯をかけて溶かす場合は、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火を当てたりしますと、凍ったところが破裂する恐れがあります。

●それでも水が出ない場合は

施工業者または茅野市指定給水装置事業者にご相談ください。詳細は、市ホームページまたは水道課給水維持係へお問い合わせください。なお、市営水道以外の区域にお住まいの方はそれぞれの水道事業者にお問い合わせください。

●不凍栓（水抜きバルブ）の操作方法

停電等により凍結防止帯が作動しないとき、または長期間家を留守にするため、凍結防止帯の電気料を節約したいときは、このバルブを閉めることにより水道管内の水を抜くことができます。操作方法は次のとおりです。

①不凍栓の頭のハンドルを「閉める」の矢印方向に回らなくなるまで閉める。
②水道の蛇口を開けて水道管内の水を抜く。
③使用を再開する場合は、水道の蛇口を閉め、不凍栓の頭にあるハンドルを「開ける」の矢印方向に回らなくなるまで回す。

※不凍栓が中途半端に開いていると水抜き穴から常時水が抜けるので、漏水と同じ状況になってしまいます。不凍栓は必ず全開か全閉にしてご使用ください。不凍栓の誤操作による漏水は料金軽減の対象になりませんので、特にご注意ください。

問　水道課　給水維持係（内線665･666）

情報ネットワーク

お知らせ、募集案内、イベント情報など暮らしに役立つ情報をお届けします。

茅野市役所　☎0266－72－2101(代表)
〒391-8501　塚原二丁目６番１号

宝くじの助成金で防災資機材を整備しました

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。自主防災組織が地域を災害から守るための防災活動に必要な資機材等の整備に助成を行います。

令和元年度は、公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用し、福沢区が担架、自動体外式除細動器（AED）、バルーン投光器、発電機などの防災資機材を宝くじの助成金で整備しました。

問　防災課　防災係（内線182）

八十二銀行市役所窓口昼休み導入のお知らせ

令和２年１月６日（月）から市役所内にある八十二銀行の窓口に昼休みを導入します。

昼休み

午前11時30分～午後０時30分

※昼休み中は八十二銀行窓口隣の会計課で受け付けします。

問　会計課　会計係（内線202）

茅野市地区コミュニティ運営協議会のホームページを開設しました

茅野市地区コミュニティ運営協議会（運協）は、地区内の各種団体のプラットフォームとして、情報の共有や地域課題の解決に取り組んでいます。各地区の活動状況や様々な情報を発信していくため、ホームページを開設しました。

地区の皆さんが、明るく住みよい地域づくりを行うため活動しておりますので、ご覧ください。

URL：http://www.chinoshi.net/unkyo/
QRコード

問　パートナーシップのまちづくり推進課コミュニティ推進係（内線143）

♪ 音楽教室 ♪
1歳　(水) 10:00‥お問い合わせ下さい
2歳 年少　(水) 11:00‥11/27　12/4･11･18
(月) 16:10‥11/25　12/9･16･23
年中長　(水) 17:10‥11/27　12/4･11･18
(木) 16:10‥11/21　12/5･12･26
(土) 11:00‥11/30　12/7･14･21
A 英語教室 R
1歳　(木) 10:00‥11/28　12/5･12･26
2歳　(木) 11:00‥11/28　12/5･12･26
年中長　(金) 17:10‥11/22　12/6･13･20･27
ヤマハ音楽・英語教室　無料見学開催中！
個人レッスン　30分無料体験受付中！
★ピアノ　★エレクトーン　★フルート
★バイオリン　★トランペット
事前お申込み・お問い合わせは
(株)オグチ楽器　茅野センター　茅野市仲町18-17
茅野センター担当　高子 070-5571-9001　0120-970-091
ヤマハシニア向け新コース　青春ポップス
♪歌って踊れるグループレッスン♪
11/22 12/6・20 (金) 14：00(見学お気軽に)

広告

20歳の歯科健診 実施中

20歳の歯科健診を実施しています。健診で行うパノラマレントゲン撮影では、20歳前後から生えてくる「親知らず」の状態や歯・顎の骨など全体の様子を知ることができます。新成人となる節目の年に受診をして、健康を保ちましょう。受診の際は、指定医療機関に予約をしてから受診してください。

期間　令和２年２月29日（土）まで
実施場所　指定歯科医療機関
自己負担額　無料
対象　平成11年４月～平成12年３月生まれの方
※４月に健診書類一式をお送りしています。紛失された方は、茅野市健康管理センターにご連絡ください。
問　健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82－0105

性教育講座

男女の性差だけでなく、自分と異なる他者を認めるやさしさを持ち、時代の変化に柔軟に対応した環境づくりを推進するために、性教育の視点から現状とこれからの社会について学びます。

演題　多様性を認め合う社会へ
講師　東海大諏訪高校教諭 佐藤良裕 先生
とき　12月10日（火）午後7時～8時30分
ところ　市役所８階大ホール
参加費　無料
問　こども課　こども係（内線613）

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

平成18年６月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の１週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。拉致問題の進展には、解決を願う国民一人ひとりの声が何よりも強い力となるとともに、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。

問　総務課　行政係（内線132）
茅野警察署　☎82－0110

脚腰おたっしゃ教室を開講します

運動機能の低下を予防し、楽しみながらできる脚腰おたっしゃ教室を開講します。区・自治会の脚腰おたっしゃ教室より運動強度が高めになっています。持ち物として上履き（踵のある靴タイプ）、ヨガマットまたはバスタオルをご持参いただき、お気軽にご参加ください。

とき　12月４日（水）、11日（水）、18日（水）、25日（水）
いずれも午前10時30分～11時30分
ところ　ちの地区コミュニティセンター
参加費　無料
対象　市内在住の65歳以上の方
問　高齢者・保険課　高齢者福祉係（内線334）

第3回認知症予防講座

65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。
認知症の原因ははっきりわかっていませんが、「認知症になりにくい」生活習慣はわかってきています。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取組みましょう。

とき　令和２年１月７日（火）～
毎週火曜日全10回（※２月11日を除く。３月17日まで）
午前10時～11時30分
ところ　茅野市健康管理センター
参加費　無料
対象　市内在住の65歳以上の方
定員　新規受講者枠15名と過去の本講座受講者再受講枠15名
申込期間　令和元年12月16日（月）
午前８時30分から電話にてお申込みください。（受付時間は平日午前８時30分から午後５時15分までとなります。申込順で、定員になりしだい募集を終了します。）
問　高齢者・保険課　高齢者福祉係（内線334）

「第71回人権週間」と人権相談

毎年12月４日から10日までは「人権週間」です。法務局と全国人権擁護委員連合会では本年度の啓発活動重点目標を「みんなで築こう人権の世紀　～考えよう相手の気持ち　育てよう思いやりの心」と定めています。茅野市役所において「特設人権相談所」を設けております。相談は無料で秘密は固く守られます。予約は不要です。

とき　12月５日（木）午前10時～午後３時
ところ　市役所７階705会議室
相談員　人権擁護委員
相談内容　毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題
○「いじめ」「体罰」「不登校」「児童虐待」「女性差別」などの問題
○「家庭内（夫婦・親子・結婚・離婚・扶養・相続等）」の問題
問　市民課市民係（内線254）

12月の介護保険制度説明会

12月２日から１月１日までに65歳になる方を対象にしていますが、介護保険制度に関心のある方もご参加いただけます。（申し込み不要）

とき　12月11日（水）
午前９時30分～11時
ところ　茅野市役所　議会棟大会議室
問　高齢者・保険課　介護保険係（内線337）

オレンジ・カフェ茅野

「オレンジ・カフェ」を通して、認知症の理解や、認知症の方をどのように支えていくか、考えてみませんか？事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。お飲み物をご用意してお待ちしています。
今回は、茅野市健康運動指導士から『認知症予防のための運動習慣』についてアドバイスを受けることができます。

とき　12月２日（月）
午後２時30分～３時30分
ところ　ウエルシア茅野本町店
対象　認知症の方やその家族、支援する方
問　高齢者・保険課　高齢者福祉係（内線334）

Green Hills village
グリーンヒルズヴィレッジ
茅野市 グリーンヒルズ で検索
様々なメリットがあります！
★茅野市子育て世帯住宅新築補助金　市内業者による建築 上限100万円　市外業者による建築 上限50万円
★茅野市分譲住宅地紹介謝礼金制度
• 宅地内に上水道止水栓・下水道汚水桝・雨水排水桝完備
• 市役所が嘱託登記しますので、登記代理申請手数料が不要です
• 不動産仲介手数料も不要です
※登録免許税はかかります
売主　茅野市（都市計画課 住宅団地販売担当）TEL.0266-72-2101（代）
お問合せ先　茅野・原 宅地建物取引業協会 TEL.0266-72-5840

メリークリスマスおはなし会

東海大学付属諏訪高校の生徒さん、図書館職員によるクリスマスのおはなし会です。ブラックパネルシアターや、大型絵本の読み聞かせなど楽しいおはなしがいっぱいです。どなたでも参加いただけるので、ご家族みなさんでお越しください。
おはなし会に参加いただいたみなさんには、サンタさんからちょこっとプレゼントがあります。
なお、おはなし会終了後、本を借りていただいた小学生以下の方にクリスマスプレゼントをさしあげます。
プレゼントはなくなり次第終了です。

とき　12月21日(土)
午前10時30分～午前11時30分
ところ　茅野市図書館２階　閲覧室
問　茅野市図書館　☎72－9085

博物館からのお知らせ

■QRコードを読み取って展示解説動画を見よう
展示物の案内板にQRコードを設置してあります。スマートフォンなどで読み取っていただくと、展示物について詳しく知ることができる解説動画が見られます。タブレットの貸出しもしていますので、ご覧ください。

■さきおりコースター体験
展示してある高機ではたおり体験ができます。細く裂いた布を横糸にして織るさきおりでコースターを作ってみませんか。

とき　開館中、毎日(所要時間15分程度)
ところ　総合博物館
参加費　100円(別途入館料が必要です。)
対象　小学校高学年以上（踏み木に足が届く身長の方が対象になります）
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

さきおりでランチョンマット

昔ながらの高機を使ってランチョンマットを織ってみましょう！初心者の方も楽しく体験できます。お気軽にご参加ください。

とき　12月７日(土)、８日(日)
いずれも午前10時～11時30分と午後１時～２時30分
ところ　総合博物館
講師　博物館はたおりボランティアねじばな
定員　各回５名(要申込)
参加費　400円
対象　小学校高学年以上（踏み木に足が届く身長の方が対象になります）
＊お申込みは一人ずつ、１回とさせていただきます。
申込期間　11月20日(水)から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

市内施設 休館に関するお知らせ

市内施設の12月、年末年始の休館日は以下の通りです。他の施設の年末年始の休業日や詳細については１月号に掲載します。

●運動公園内施設(スケートセンターを除く)
12月29日(日)～１月３日(金)
国際スケートセンターの営業は、12月31日(火)は午後4時まで、１月１日(水)は午後2時からの営業となります。営業時間が変更となる場合もありますので、国際スケートセンターへ直接ご確認をお願いします。
問　スポーツ健康課　☎72－8399
スケートセンター　☎72－5815

●図書館
12月２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、28日(土)～１月４日(土)
問　茅野市図書館　☎72－9085

●尖石縄文考古館
12月２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(日)～１月３日(金)
問　尖石縄文考古館　☎76－2270

●八ヶ岳総合博物館
12月２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(日)～31日(火)
１月２日(木)～３日(金)
※元日１月１日(水・祝)は、「博物館まつり」を開催し、無料で開館します。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

●神長官守矢史料館
12月２日(月)、９日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(日)～１月３日(金)
問　神長館守矢史料館　☎73－7567

●0123広場
12月５日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、29日(日)～１月３日(金)
問　0123広場　☎71－1661

第2回 読書ボランティア交流会

地域に残るお話や昔話の語りと紙芝居の実演、参加してくださった皆さんでクリスマスに紹介したい本の読み聞かせや方言カルタをして楽しみたいと思います。読書ボランティア同士の情報交換会も予定しています。多くのご参加をお待ちしています。

とき　12月11日(水)
午前９時45分～11時45分
ところ　ゆいわーく茅野３階集会室
参加費　無料
対象　市内にお住いの読書ボランティアの方と、これから読書ボランティア活動をしようと考えていらっしゃる方
定員　50名(要申込み)
申込期間　～12月10日(火)
申込・問　こども読書活動応援センター
☎75－1250

ながの子育て家庭優待パスポート事業の協賛店舗募集中

長野県では、買い物等の際に割引など各種サービスをご提供いただく「ながの子育て家庭優待パスポート事業」を実施しています。本パスポートは全47都道府県で使用できるため、多くの子育て世帯に活用していただいております。また、本事業においては多くの協賛店様にご協力をいただいております。（長野県内約5,200店舗、茅野市内約130店舗）
現在、協賛していただける店舗を随時募集しておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。詳しくはお問い合わせください。

申込場所　市役所６階
こども課69番窓口
協賛店舗及びサービス内容については、ホームページをご確認ください。

●ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店舗検索サイト
【ホームページアドレス】
http://pass.nagano-kosodate.net/ksearch/
【QRコード】

申込・問　こども課こども・家庭支援係
（内線614）

ファミリー・サポート・センター「援助会員」養成講習受講者募集!!

ファミリー・サポート・センターは、「お子さんを預かってほしい人」と「子育てのお手伝いがしたい人」が会員となり、会員間で子育ての助け合いを有償で行うボランティア活動です。
援助会員養成講習を修了後、活動した場合、１時間800円から報酬が受けられます。子育て中の方、お孫さんを預かる方にも大変役立つ最新の育児が学べます。

とき　令和2年1月30日(木)、2月6日(木)、2月19日(水)、2月27日(木)
時間　午前10時から午後５時(講習会カリキュラムについてはお問い合わせください。)
ところ　茅野市役所７階会議室
参加費　無料
対象　市内及び市近隣にお住まいの20歳以上の方で、心身ともに健康で子どもが好きな方
定員　30名
申込期間　～12月26日(木)
申込・問　こども課こども・家庭支援係
（内線611）

C 茅野市民館をサポートしませんか2019 日常からドラマ「みる・きく・あそぶ・つくりあう」

2017年度スタートの茅野市民館演劇ワークショップ「日常からドラマ」シリーズ。「見る」「聞く」「あそぶ」「つくり合う」…たくさんの発信や交流から、創作脚本や舞台づくり、あそび、ダンス…素敵な「茅野のお宝」が次々に生まれています。さらに今年度はそのお宝を持って高齢者施設を訪問し、つくり合う場を広げます。「つくる・やる・みる・ささえる・でかける」いろいろな関わり方があり、参加の仕方は自由です。初めての人、大歓迎！人生のよろこびをわかちあう「日常からドラマ」、ご一緒しませんか？

とき　2019年12月～2020年３月（全12回）
ところ　茅野市民館、介護老人保健施設やすらぎの丘
講師　西田豊子（劇作家、演出家）、嶽本あゆ美（劇作家、演出家）、叶雄大（劇作・演出家、表現教育家）
参加費　無料（事前にお申込みください）
■12月の予定
①12月７日（土）13:30～ 茅野市民館 アトリエ
②12月13日（金）19:00～ 茅野市民館 アトリエ
③12月14日（土）13:30～ 茅野市民館 アトリエ
問　茅野市民館　☎82－8222

C ヤツガタケSTREAM

八ヶ岳界隈のミュージシャン、アーティストが市民館に集い、コンサートを開催します。スペシャルゲストにUA（ウーア）、Ilid Kaolo（イーリー・カオルー）を迎え、「縄文のうた」を含めたスペシャルプログラムをお届けします。縄文から連綿と続く八ヶ岳の自然とアートに満ちた流れ（ストリーム）をお楽しみください。

とき　2020年１月25日（土）
午後５時開演（予定）
ところ　茅野市民館 マルチホール
＊特設会場
総合プロデュース　高橋　淳
チケット発売　2019年12月上旬予定
問　茅野市民館　☎82－8222

美 第３期収蔵作品展 それぞれの場所

とき　11月３日（日・祝）～12月25日（水）
午前９時～午後７時　※火曜休館
ところ　茅野市美術館 常設展示室
観覧料　無料
関連企画
■きてみて！ギャラリーツアー
とき　12月７日（土）午前11時開始
参加費　無料（申込み不要）
■学芸員による作品解説会
とき　12月22日（日）午後２時開始
参加費　無料（申込み不要）
問　茅野市美術館（茅野市民館内）
☎82－8222

美 茅野市文化芸術推進事業 ちのを編む みんなのサロン

この地の風土や資源、脈打つ文化、生き生きとした暮らしの営み。茅野の魅力を見つけてつなぐ「ちのを編む」では、地元の方々の取り組みを直接うかがい、新たな視点で知ってみる「みんなのサロン」を開催します。

■その4「農業とITを掛け合わせるとどうなる？」
とき　12月14日（土）
午前10時～午後０時30分
ところ　ワークラボ八ヶ岳（茅野駅前ベルビア2階）
料金　無料
話し手　渡邊康之（公立諏訪東京理科大学教授）、石井啓介（システムエンジニア）ほか
進行　山崎三千代（ワークラボ八ヶ岳マネージャー）
定員　25名（要事前申込み）
受付開始　11月22日（金）
問　茅野市美術館（茅野市民館内）
☎82－8222

博 プラネタリウム

エアドームで季節の星座のお話や宇宙の映像を体験できます。テーマは毎月変わります。12月「部分日食を見よう」。

とき　土・日曜日および祝日。各日午前10時30分～と午後１時30分～の２回
※12月14日（土）と15日（日）の午後の投影はありません。
ところ　総合博物館
定員　各回20名（先着順）
参加費　要入館料
その他　整理券は、当日開館時から、お一人につき１枚お渡しします。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73 －0300

博 プラネタリウムメガスター特別投影「クリスマスの星空」

高精細な星空を映し出すスーパープラネタリウム「メガスター」がクリスマスの星空をお届けします。

とき　12月13日（金）、14日（土）、15日（日）
午後１時、２時、３時、４時～の各日　４回（各回35分間）
ところ　総合博物館
定員　各回15名（先着順）
参加費　要入館料
その他　整理券は、当日11時から、お一人につき1枚お渡しします。博物館学習会員の方は、12月１日（日）から事前予約をすることができます。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 毎月お楽しみ会 まつぼっくりツリーをつくろう

まつぼっくりに色を塗ったり、飾りをつけたりして、自分だけのかわいいクリスマス飾りを作ろう。

とき　12月21日（土）、22日（日）
※開館時間中、随時、体験できます。
ところ　総合博物館
料金　通常入館料
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

C クリスマス デコレーション

市民館で季節のアートを楽しむ「クリスマス デコレーション」。今回のテーマは「みんなでつくる」！どうぞご来館ください。
※12月７日（土）午前10時から「アート楽しみ隊vol.29大きなツリーをかざっちゃお！」を開催します。（100円、要申込）

とき　12月７日（土）～12月25日（水）
午前9時～午後10時
ところ　ロビー、スロープ
料金　無料
問　茅野市民館　☎82－8222

博 古文書相談会

皆さんの古文書学習における疑問・質問などにお答えします。鑑定等は行いません。

とき　12月14日（土）
午後１時30分～３時
ところ　総合博物館
講師　博物館職員
参加費　無料（申込不要）
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 ワクワク科学工作

やさしい科学工作を通じて、科学の不思議さやおもしろさを体験してもらいます。12月は「びっくりコースター」。

とき　12月15日（日）
午前10時～11時30分
ところ　総合博物館
講師　市民研究員実験工作グループ
定員　16名（要申込）
参加費　300円
参加資格　小学生以上
申込期間　11月20日（水）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 昼間の星を見る会

大型天体望遠鏡を使って昼間の空の星を観察します。

とき　12月８日（日）午前10時～11時
＊雨天曇天の場合は中止します
ところ　北部中学校天体ドーム
（北部生涯学習センター）
講師　若宮崇令さん（前八ヶ岳総合博物館館長）、博物館職員
定員　20名（要申込）
参加費　無料
申込開始　11月20日（水）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 星空観望会

季節の星座探訪と、大型天体望遠鏡による見ごろの惑星・天体の観察を行います。

とき　12月21日（土）
午後７時～８時30分
＊雨天曇天の場合は中止します。
ところ　北部中学校天体ドーム
（北部生涯学習センター）
講師　若宮崇令さん（前八ヶ岳総合博物館館長）、博物館職員
定員　20名（要申込）
参加費　無料
申込開始　11月20日（水）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 冬の探鳥会

神長官守矢史料館周辺の冬鳥を観察します。

とき　12月22日（日）
午前８時30分～10時30分
集合場所　神長官守矢史料館
講師　両角英晴さん（日本野鳥の会諏訪支部）
定員　20名（要申込）
参加費　無料
申込期間　11月20日（水）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

すわちゅう健康教室

「死ぬ前に考えておきたいこと」をテーマに濵口實医師と死生観や幸福についてお話しませんか。お気軽にお立ち寄りください。健康に関するご質問・ご相談もお受けします。

とき　12月４日(水)
午前11時～11時30分
ところ　諏訪中央病院1Fエントランスホール
参加費　無料(申し込み不要)
問　諏訪中央病院　総務課広報調整係
☎72－1000(内線1557)

シルバー人材センター入会説明会・審査日程

説明会　12月11日(水)　午後２時～
審査会　12月20日(金)
午後１時30分～
ところ　茅野広域シルバー人材センター
※事前に申し込みの上、お越しください。
申込・問　茅野広域シルバー人材センター
☎73－0224

ゆずりあおう　～不用品を活用しあいましょう～

ゆずります

お雛様(段飾り、ガラスケース無し)／五月人形／レコード盤(映画音楽)／姿見付鏡台／家具調コタツ(茶)天板・つぎ足付／電子ピアノ／座布団カバー(５枚)／ライフリー(レギュラーＳ24枚)／木製四斗樽(つけもの用)

ゆずってください

ベビーチェア(木製)／七五三着物セット(３歳女児、５歳男児)／木彫りノミセット／CD・MDデッキ／米水分測定器

※金額は、無料～5,000円の範囲です。
※チャイルドシートを無料で貸し出しています。
※最新情報は、「NPO法人エコタウンちの」のホームページをご覧ください。
※交渉後の結果および登録後の取り消し、変更は必ず環境館へ連絡してください。
問　茅野環境館　☎82－0040
(午前９時～午後５時:日･月曜日定休)
なお、広報紙が届くまでに一部交渉が成立する場合がありますのでご了承ください。登録期間は３か月あります。

12月の納税等

◆市県民税(４期)　◆上下水道料金
◆国民健康保険税(７期)
◆市営住宅使用料　◆保育料
◆後期高齢者医療保険料(６期)
【納期限・振替日　12月25日(水)】

第13回 アルコール問題研修会

「アルコール依存症の病棟ってどんなところ？」をテーマにこころの医療センター駒ケ根のアルコール依存症病棟より看護師長とソーシャルワーカーを招き、病棟における地域の関わりや病棟の関わりについてお話をしていただきます。
入場無料、事前申込は不要。
とき　12月３日(火)　午後６時30分～８時(午後６時から受付開始)
ところ　諏訪中央病院　講堂
参加費　無料
講師　高橋たか子 氏(精神科認定看護師看護師長)
佐藤みずき 氏(医療ソーシャルワーカー)
主催　茅野酒害者回復クラブ
共催　諏訪中央病院
後援　諏訪地域精神保健福祉協議会
問　諏訪中央病院患者サポートセンター(阿川・吉岡)　☎72－1000(代表)

「犬･猫の休日譲渡会」を開催します

諏訪保健所に保護されている犬・猫の「休日譲渡会」を開催します。収容されている犬・猫をご覧いただき、飼育をご希望の方にお譲りします。
１頭でも多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り会えるよう、皆様のご参加をお願いします。
とき　12月15日(日)　午前10時～11時
ところ　諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎
内容　保健所に保護されている犬・猫の見学、譲渡。
※18歳以上の方で、終生飼養、室内飼育(犬を除く)、不妊処置等を約束していただける方へ犬・猫をお譲りします。
持参していただくもの等
(１)運転免許証等の身分証明書、キャリーケースなどを持参してください。(犬の場合は、首輪、リードを持参してください)
(２)譲り受ける場合は、申込書等２枚の書類に必要事項を記入していただきます。
その他
(１)犬・猫の収容状況により、事前に予告なく中止になる場合があります。中止の場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。
(２)犬・猫の譲渡は、平日も午前８時30分から午後５時15分まで行っていますので、お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。
問　長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)
食品･生活衛生課　乳肉･動物衛生係
☎0266－57－2929

茅野市の人口

総人口	55,507人	(－24)
男	27,767人	(＋ 3)
女	27,740人	(－27)
世帯数	23,403世帯	(＋15)

(　)内は前月比
令和元年11月１日現在(茅野市独自推計)

茅野市美術館を一緒にサポートしませんか＋8 ひろがる編

■第１回　夢の企画を考えよう
とき　12月1日(日)
午後１時30分～午後４時
ところ　茅野市民館アトリエ
講師　佐藤聡史(丸山晩霞記念館学芸員)、矢部俊彦(一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構)、前田忠史(茅野市美術館主任学芸員)
■第２回　他の美術館を見学しよう
とき　12月８日(日)
午前６時45分～午後７時予定
※入館料は各自お支払いください。
※茅野市役所で集合･解散となります。
ところ　名古屋市美術館
講師　清家三智(名古屋市美術館学芸員)、名古屋市美術館ボランティア
■第3回(特別講座)シンビズムの取組み－長野県内ミュージアムの連携
とき　12月15日(日)
午前10時～午後０時30分
ところ　茅野市民館アトリエ
講師　塚田裕(画家)、前沢知子(美術家･美術教育研究家)、シンビズム３南信会場(茅野市美術館)担当学芸員、シンビズム事務局
※本講座のみの受講も可能です。定員30名。
■第4回　夢の企画について話そう
とき　12月21日(土)
午前10時～午後０時30分
ところ　茅野市民館アトリエ
講師　辻野隆之(茅野市美術館長)
■第１回～第４回共有
募集人数　20名程度(先着順)
参加費　無料
その他　はじめて受講される方を優先します。なるべく全回に参加ください。全４回のうち、３回以上参加された方には修了証を発行いたします。
問　茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82－8222

アート×コミュニケーション茅野＃5 みんなでつくるアートプロジェクト

■講座「アートプロジェクトって何だろう」
様々な地域で活躍する講師からお話を伺います。2020年３月に開催予定の「イナイナイ･アート」についてもご案内します。
とき　12月５日(木)　午後７時～午後９時
ところ　茅野市民館アトリエ
料金　無料(要事前申込み)
講師　徳永高志(茅野市民館コアアドバイザー)、門脇篤(現代アーティスト)、小川格(画家)
問　茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82－8222

家族ほのぼのサロン

精神障害者のご家族の会です。悩みや不安、体験などを自由に語り合うことができます。事前申込は不要で、どなたでも参加できます。(毎月第２水曜日に定例会を開催しています。)
とき　12月11日(水)　午後１時30分～
ところ　ひまわり作業所　会議室
(茅野市宮川4297)
対象　精神障害者のご家族
参加費　300円(お茶代等)
問　NPO法人やまびこ会　☎73-2334

無料相談

茅野市役所☎72－2101（代表）オペレーターが電話に出ますので内線番号をお伝えください。

相談の種類	日　時	相談場所	連絡先	備　考
法律相談【要予約】 相談員： 三井　智和 弁護士	12/3（火） 13：00～17：00 ※電話予約は11/26 8：30～	市役所7階 会議室	市民課市民係 （内線256）	弁護士が利益相反と判断した場合はお断りする場合があります。 法律相談を受けてから１年以内の方は予約できません。
人権相談 相談員：人権擁護委員	12/5（木） 10：00～15：00	市役所8階 会議室	市民課市民係 （内線256）	いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴力等の相談、家族・近隣関係・騒音・公害等の相談、同和・男女差別等の相談。
行政相談 相談員：行政相談委員	12/10（火） 9：00～12：00	市役所7階 会議室	市民課市民係 （内線256）	道路・農地・公害などの官公庁の仕事への要望や苦情、身の回りの問題でお悩みの方はご相談ください。
外国籍市民のための相談	12/19（木） 10：00～16：00	市役所7階 会議室	生涯学習課 （内線634）	受付内容：日常生活全般の悩み事 対象者：どなたでも 相談語：英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語
外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室	毎週日曜日 13：00～16：00 ※12/29はお休みです。 ※開催日が変更になる場合もありますので、初めての方は、事前にご連絡ください。	茅野市ひと・まちプラザ （ゆいわーく茅野）	生涯学習課 （内線634） または、 相談員 090-8846-0491	受付内容：日常生活全般の悩み事 対象者：どなたでも ※12月８日（日）（15時～16時）は中国語が分かる相談員が在席します。
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】 相談員：ジョブカフェ信州若年者就業支援アドバイザー	12/4（水） 13：30～16：30	市役所8階 相談室	商工課 （内線435）	仕事探しに関してお悩みのおおむね40歳未満の方が対象です。
巡回労働相談 【要予約】	12/18（水） 12：30～15：30	市役所７階 会議室	長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833 商工課商業労政係 （内線434）	労働条件、解雇・退職、過重労働、職場におけるハラスメントなどの労働問題全般について、労働相談員が公正・中立な立場でアドバイスをします。
司法書士法律相談 【要予約】	12/11（水） 15：00～17：00	茅野市ひと・まちプラザ２階 社会福祉協議会 相談室	茅野市社会福祉協議会 ☎73－4431	
心配ごと相談	12/6・13・20・27（金） 9：00～12：00			
結婚相談	①12/7・21（土） 13：00～16：00 ②12/13・27（金） 18：30～20：30			
子育て、家庭、教育、発達に関する相談	毎週月～金曜日 （祝日除く） 8：30～17：15	こども・家庭総合支援拠点 「育ちあいちの」 市役所6階 （こども課内）	こども課 こども・家庭相談係 （内線615・616・617） 発達支援センター （内線618）	子育てや家庭問題、いじめ、不登校などの教育相談や発達に関する相談までお気軽にご相談ください。
家庭教育相談	毎週月～金曜日 （祝日除く） 9：00～17：00	家庭教育センター 相談室 （ちの地区コミュニティセンター北側）	家庭教育センター ☎73－4151	子育て、家庭教育相談から、いじめ、不登校などの教育相談までお気軽にご相談ください。
女性のための相談 【要予約】	12/14（土）10：30～、11：30～、13：30～、14：30～	電話予約時に会場等をお知らせします。	家庭教育センター ☎73－4151	家族・夫婦、職場や地域の対人関係、夫や恋人（パートナー）からの暴力、その他いろいろな心配事について一人で悩まずご相談ください。
税務相談所【要予約】	毎月第２水曜日 （３月を除く） 10：00～12：00	下諏訪商工会議所会館２階 （下諏訪町4611）	☎28－6666	主催：関東信越税理士会諏訪支部

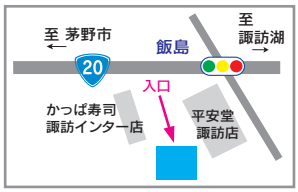
12月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
1日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225
8日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562
15日(日)	往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	酒井歯科医院	本町西9-27	73-2822
22日(日)	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	こなみ歯科医院	諏訪市湖南5882-5	54-1678
29日(日)	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
	日医調剤　ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	こまつ歯科医院	塚原1-2-32	78-1184
30日(月)	うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町東21-4	72-2028
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177
31日(火)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	江川歯科医院	ちの257-7	82-5400

…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前９時から午後５時まで、当番歯科の診療時間は午前９時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。
診療時間
午後７時～９時
(受け付け6時30分～9時)
住　所
諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う　常見陽平 著　自由国民社
父親となった著者が抱くモヤモヤした気持ちとは。父親目線から育児を見ると…

精神科医がたどりついた「孤独力」からのすすめ　保坂　隆 著　さくら舎
「ひとり」と「いっしょ」のバランス大切だという著者。孤独力から考える生き方とは。

わたしも、昔は子どもでした　かもがわ出版
様々な職業を持つ大人たちが子どもにとって大切なことを語ります。

スマホで旅行写真 コツと裏ワザ　庄子利男 著　青春出版社
スマホできれいに写真を撮るにはコツがあるそうです。裏ワザも使って撮影してみましょう。

医者が教える 食事術2　牧田善二 著　ダイヤモンド社
日々、食事に関する研究も進んでいきます。科学的な観点から考える食事術とは。

外国語学部　元木　裕 著　ぺりかん社
言語の他にも学ぶことがたくさんあるようです。文化や歴史的背景も学んでいこう。

ヤナギ通りのおばけやしき　ルイス・ストロボキン 作　瑞雲舎
いつも誰もいない家に明かりが灯っていました。ハロウィンの日に起こった出来事です。

おつきさまひとつずつ　長野ヒデ子 作　童心社
帰り道、ずっと後をついてくるように見えるおつきさま。他の国にもおつきさまあるのかな？

＊新　着　本＊

一　般　書	399 冊
そ　の　他	124 冊
児　童　書	99 冊
絵　　本	77 冊

購入しました。ご利用下さい。

10月貸出冊数	22,145 冊
10月利用者数	5,977 人

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ　茅野市図書館　☎72－9085　www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクル茅野　分別クイズ

出題：美サイクル茅野・ごみ減量部会

年末年始の休業のお知らせ
諏訪南清掃センター・茅野市不燃物処理場は12月31日(火)から１月３日(金)まで休業となります。年末は混雑が予想されますので、ご理解をお願いします。

地区の可燃物収集
12月31日(火)から１月３日(金)まで休業

地区のリサイクルステーション
12月28日(土)から１月５日(日)まで休業
※12月28日(土)の大型店、29日(日)の環境館のリサイクルステーションは開設します。

環境館
12月28日(土)から１月６日(月)まで休館

どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分に困っています。処分を依頼できますか？　難易度　★★☆☆☆

答　基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。しかし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターで受け入れます。どんど焼きの実施前に、事前の申し込みが必要です。

事前申し込み
・受付期間は12月から実施の１週間前までです。
・実施責任者が電話にて、美サイクルセンター(電話72－2905)に申し込みます。
・持ち込みの日時は指定があります。また、持ち込みの方法に注意事項があります。

元気もりもり食育コーナー ⑩

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「学校の食育」について紹介します

学校では、教育活動全体を通じて食育に取り組んでいます。給食を活かした指導はもちろん、養護教諭と連携して健康教育と併せた指導、体育科や家庭科、学級活動と関連させた取り組み等を行っています。保育園でもおなじみの茅野市食育推進キャラクター「３人の栄養マン」を活用しています。

昨年、学校給食の食塩摂取目標値が引き下げられたことや、茅野市の高血圧の現状を踏まえ、適切な食塩摂取が身につくよう「塩」と「体」の関係について指導を行い、知識や理解を深める機会を設けています。

給食では、だしのうま味や香辛料・酸味などを上手く使いながら、うす味でもおいしく食べられる工夫をしているほか、味付けのバランスも考慮し、特に汁物は塩分濃度を確認してから提供しています。

また、家庭でも給食の適塩料理を作ることができるようにレシピ配布を行っています。適塩レシピは自由にお持ちいただくことができます。各学校や市役所６階学校教育課に設置してありますのでご活用ください。

塩分計で汁物の塩分濃度を毎日チェック！

じゃが芋のしゃきしゃきサラダ

さっとゆでるのが
ポイント！

材料（4人分）　1人分エネルギー：37kcal　塩分：0.2 g

じゃが芋……１２０ｇ
キャベツ……４０g
きゅうり……４０ｇ
A
- サラダ油……小さじ１
- 酢……大さじ1/2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 粒入りマスタード……小さじ1/4

粒入りマスタードの
風味を活かし、塩味
は控えめに♪

作り方

①じゃが芋は千切りにする。キャベツは細い短冊切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。
②野菜をさっとゆで、水で冷やす。（しゃきしゃきした歯触りが残るように短時間でゆでる。）
③Ａの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④ゆでた野菜をドレッシングで和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

調味料や食品に含まれる食塩を意識して、食塩の適量摂取を心がけましょう。

地域おこし協力隊が行く！ Vol.21

「凍みる冬」到来！　冬にしかできないアクティビティを紹介します！

茅野市といえば、市全体が標高700m以上で、冬には東北地方や北海道にも負けないくらい寒くなることで知られます。ついつい家から出なくなる冬ですが、そんな冬だからこそ、「茅野でしか見られない、体験できないこと」がたくさんあるのです。地域おこし協力隊のメンバーが、茅野ならではの資源を発見して作り上げた「ちの旅アクティビティ」には、冬にしかできないアクティビティもたくさん。その一部をご紹介します。

・凍てつく田んぼにずらりと並んだ寒天がきらめく、「白銀の寒天畑ガイドウォーク」

茅野市や周辺の地域では、農家の冬の仕事として、江戸時代に京都から技術を持ち込んだ寒天作りが非常に盛んになりました。寒天をつくる企業は大幅に減ってしまっていますが、今でも天日干しの製法でつくる「棒寒天」の生産量は茅野市が日本一で、冬の田んぼや畑にずらっと寒天が干されている光景は、茅野の冬の風物詩で、残していきたい風景です。

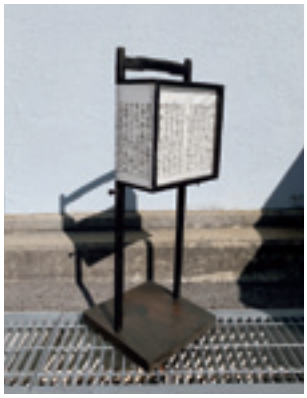
ちの旅アクティビティでは、長年寒天をつくっている企業さんの全面協力のもと、工場で海藻を煮込んでいるところや、寒天を乾燥させるために、極寒の田んぼに寒天を並べて干す「天出し」の作業などを見学できるプログラム。生産者さんがガイドとして寒天の作り方を教えてくれ、できたての生天の試食などもあり、昨年は大人気のプログラムでした。今年もお客様に満足してもらえるよう、準備が進んでいます！

・小学校の校庭が大変身！　地域の絆が生んだ「校庭スケートリンク体験」

スピードスケート金メダリスト小平奈緒選手の生まれ故郷でもある茅野市では、スケートがとてもさかん。その秘密は、地域を挙げた取り組みにあります。
冬の夜には気温がマイナス15度を下回ることもある茅野では、毎年冬になると小学校の校庭を整備してスケートリンクにするという「ワザ」が、地域住民の絆と想いによって長いあいだ受け継がれています。

ちの旅アクティビティでは、金沢小学校の校庭を舞台に、毎年スケートリンクをつくり、整備している体育協会の方とともに、校庭リンクでの「スケート体験」や「リンク整備」が体験できるプログラムを準備しています！　小学生が安全に滑ることができるように、毎日極寒の真夜中に行われているリンクの整備。地域の方に実際の作業のたいへんさややりがいを話してもらいながら、寒さに耐えながらリンクの亀裂を埋めたり、雑巾をかけたりすることで、地域の絆の強さを実感できます。

みなさまのお宅に眠る古道具を「古民家ステイ」で活用します！



来年５月に開業を予定している古民家ステイでは、茅野で歴史を重ねてきた風情ある古民家を大胆に改装し、快適で質の高い空間を提供できるように準備を進めています。ここならではの空間づくりとして、地元で使われてきた古道具や調度品を集め活用します。例えば、静かな夜に古民家を照らす風情ある行灯など、お蔵に眠っている古道具の情報をお寄せください。

こども通信

● 0123広場

開館時間　10：00～18：00　**休館日**　木曜日
☎71-1661

イベント名	日　時	内　容
赤ちゃん講座	12月3日(火) 10：30～12：00	2ヵ月～7ヵ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。 保健師、助産師による育児相談や親子のふれあい遊び、お母さん同志の交流を楽しみませんか？ **[持ち物]** バスタオル・ハンカチ **[申込受付]** こども館（71－1661）へ電話でお申込みください。
ー食育講座ー 郷土の味を楽しもう （食育推進ボランティア）	12月4日(水) 11：15～12：00	親子を中心に多世代がふれ合い、昔ながらの味を伝える地産地消の食育イベントです。 今回は「凍豆腐を使った簡単メニュー」です。
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	12月10日(火) 11：15～11：40	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。やさしくあたたかな語りや、手あそびを楽しみます。
0123広場クリスマス会 (おひさまの会主催)	12月17日(火) 10：30～12：00	ハッピースマイルさんによるコンサートなど、楽しい企画がいっぱいです。サンタさんはくるかな??0123広場でクリスマス会を楽しみましょう。 **[持ち物]** 当日は下駄箱が使用できませんので、靴を入れる袋をご持参ください。
女性就業相談日	12月20日(金) 10：00～12：00	子育て中のママの就労に関する悩みを相談できます。 専門の女性相談員が相談にのります。
おはなし0123「ぐるんぱ」	12月24日(火) 11：15～11：40	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。 絵本や手あそびを一緒に楽しみましょう。

● 図書館

開館時間　平日 9：30～18：30　土日･祝日 10：00～18：00
休館日　月曜日（祝日の場合は翌火曜日）、第4金曜日　☎72-9085

イベント名	日　時	対　象	内　容
0･1･2おはなし会	12月7日(土) 10:30～	0、1、2才のお子さんと保護者の方	わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞かせなど、親子で楽しいひとときを！
おはなしわ～るど	12月7日(土) 11:00～	3才以上の方ならどなたでも	語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた･手遊びなどを行います。おはなしの世界が広がります。
紙芝居だいすき!	12月14日(土) 10:30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快な紙芝居の世界をお楽しみください。
どんぐりちいさなおはなし会	12月11日(水) 10:45～	どなたでも	親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞かせなどがあるおはなし会です。
パネルシアターであそぼう	12月17日(火) 10:45～	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊ぼう！

● 家庭教育センター

開館時間　9：00～17：00　**休館日**　日曜日、祝日
☎73-0888

イベント名	日　時	対　象	内　容
おはなし会 「えほんとなかよし」	12月3日(火) 10:30～	就園前の子どもと保護者(申込不要)	「ブックメイトぐりとぐら」による遊びや歌を交えながらの絵本の紹介や読み聞かせです。
遊びの広場 「クリスマス会」	12月5日(木) 10:00～11:00 受付9:30～	就園前の子どもと保護者(申込不要)	クリスマス会を行います。楽しい遊びを用意して待っています。サンタさんも来ますよ。 **持ち物:** 上履き靴(親子)･水分･着替え
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと読み聞かせの基本～	12月11日、25日(水) 10:30～	就園前の子どもと保護者(申込不要)	親の声で子どもに絵本を読んであげると子どもの心が育ちます。親子で絵本を一緒に楽しみ、絵本の魅力、面白さを体験しましょう。今月の絵本は何かな？お楽しみに。

● 各地区育児相談会

〔内容〕乳幼児の育児相談、栄養相談、身体計測等
※中大塩地区は成人の血圧測定、尿検査、健康相談も行います。

会　場	日　時		問い合わせ
玉川地区コミュニティセンター	12月10日(火)	午前10時～午前11時15分	東部保健福祉サービスセンター　☎82-0026
豊平地区コミュニティセンター	12月11日(水)	午前10時～午前11時15分	
宮川地区コミュニティセンター	12月18日(水)	午前9時30分～午前11時 *親子ふれあい遊び 午前10時30分～午前11時	西部保健福祉サービスセンター　☎82-0073
中大塩地区コミュニティセンター	12月17日(火)	午前9時30分～午前11時	中部保健福祉サービスセンター　☎82-0107
米沢地区コミュニティセンター	12月25日(水)	午前9時30分～午前11時	
北山地区コミュニティセンター	12月19日(木)	午前9時30分～午前11時	北部保健福祉サービスセンター　☎77-3000

● 健康管理センターの相談・教室

☎82－0105

相談・教室	日　時	内　容	持ち物
赤ちゃん相談	12月6日(金)、20日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ ※乳房マッサージは要予約(生後4か月くらいまで)	母子健康手帳 ※乳房マッサージの方はタオル3枚(3枚のうち1枚は白いもの)
マタニティ相談	12月20日(金) 10:00～11:30	助産師による相談、マタニティヨガ ※要予約	母子健康手帳 ※運動のできる支度でお越しください。
ごっくん・もぐもぐ離乳食教室	12月3日(火) 10:00～11:30	ごっくん：生後4か月～6か月児向けの離乳食の作り方 もぐもぐ：生後7か月～8か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾

● 乳幼児健康診査

〔会場〕茅野市健康管理センター
☎82－0105

健診名	日　程	受付時間	対　象	持ち物
4か月児	12月11日(水)	午後0時40分～午後1時	R1年7月後半生まれ（16日以降生まれ）	母子健康手帳、問診票、バスタオル、どんぐり手帳
	12月25日(水)		R1年8月前半生まれ（15日以前生まれ）	
	※ファーストブックプレゼントがあります。			
10か月児	12月13日(金)	午後0時40分～午後1時	H31年2月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、バスタオル、どんぐり手帳
	12月26日(木)		H31年2月後半生まれ（16日以前生まれ）	
1歳6か月児	12月 9日(月)		H30年6月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳
	12月18日(水)		H30年6月後半生まれ（16日以降生まれ）	
2歳児	12月 6日(金)		H29年12月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、コップ、タオル、どんぐり手帳
	12月16日(月)		H29年12月後半生まれ（16日以降生まれ）	
	※歯の染め出し液が服等に付着する場合があります。			
3歳児	12月10日(火)	午後0時40分～午後1時	H28年12月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳
	12月17日(火)		H28年12月後半生まれ（16日以降生まれ）	

● 予防接種

〔会場〕茅野市健康管理センター〔持ち物〕母子健康手帳、予診票、どんぐり手帳、体温計
※BCGは抱っこ紐をお持ちいただくとスムーズです。

予防接種名	日　時		対　象	備　考
BCG	12月 4日(水)	**受付時間** **午後1時15分～午後1時50分** **※受付時間が変更になりました。** **診察時間** 午後1時30分～ ※受付時間を過ぎると接種できません。	生後5か月～12か月未満	生後5か月～12か月未満の間に1回接種します。(標準接種5か月～8か月)
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	12月 2日(月)		生後3か月～7歳6か月未満	1期初回は3～8週間隔で3回接種します。 1期追加は初回3回目終了後、1年～1年半の間に1回接種します。
	12月20日(金)			
日本脳炎	12月 3日(火)		生後3歳～7歳6か月未満	1期初回は1～4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後おおむね1年以上の間隔で1回接種します。
	12月24日(火)			

（注1）四種混合、日本脳炎、ヒブ、小児の肺炎球菌、B型肝炎などの予防接種をした場合は6日以上(7日目から可)、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘などの予防接種をした場合は27日以上(28日目から可)の間隔で他の予防接種を行ってください。
（注2）乳幼児、小・中学生までの予防接種履歴を管理しています。転入された方は、今までの接種状況をお届けください。

熱中！クラブ活動 No.68

金沢小学校　家庭科クラブ

所属人数　７人

家庭科クラブの過去の主な活動

今年度の活動では、前半は手芸を行い、アイロンビーズやマスコット作りをしました。後半は調理ということで、前回は餃子の皮を使ったピザをつくりました。今回はお団子、次回はスイートポテトを作ります。

「けがなく、事故なく、安全に家庭科クラブを楽しもう」の目標のもと活動を行っています。このクラブでの活動をしていく中で、家庭でも家族と一緒に台所に立ったり、手芸をする機会が持てればと思い活動しています。

アピールポイント

前回の餃子の皮を使ったピザでは、思ったより簡単でおいしかったらしく、すぐ「家で作ってみました」という声がありました。家でもやりたい！という活動にしたいです。

クラブ長　小林（こばやし）　直太郎（なおたろう）さん

代表者から

アイロンビーズでポケモンボールを作ったり、手縫いでティッシュケースと筆箱を作ったことが楽しかったです。またクラブで餃子ピザを作って、家でさらに工夫して餃子ピザを作りました。家庭科が少しできるようになってよかったです。

顧問　渡部（わたべ）　由子（よしこ）　先生

顧問の先生から

男女仲良く協力して活動に取り組んでいます。調理では、二つの班に分かれて活動を行います。料理をするのが好きな子やあまりやったことのない子がお互い助け合いながら活動しています。おいしいお団子ができるといいのですが…

金沢小学校家庭科クラブの活動の様子はビーナチャンネルでも放送します！
放送日　12月１日～７日（正時からの30分番組内）

おたんじょうび おめでとう

茅野市内にお住まいの**２月生まれ**で３歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名（子〈ふりがな〉・保護者・子の性別）③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント（50文字以内）をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは12月10日（火）。
メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

投稿フォームからも簡単に応募できます！

守屋　美結（みゆ）ちゃん
平成30年12月27日生まれ　1歳

お誕生日おめでとう！
笑顔あふれる素敵な１年にしようね!!

野口　和花（わか）ちゃん
平成29年12月11日生まれ　2歳

お誕生日おめでとう！
和花の笑顔がみんな大好き！これからも笑顔で元気に大きくなってね。

両角　歩奈（あゆな）ちゃん
平成30年12月6日生まれ　1歳

１歳おめでとう！
パパとママの宝物☆たくさん食べてたくさん遊んでたくさん笑って大きくなぁれ！

山林、畑、古民家、買取り相談受付
電話番号：0266-72-5880
八ヶ岳ライフ　不動産鑑定士朝倉宏典
茅野市本町西5番23号　長野県知事（2）5281号

広告

広告

＜広告欄＞広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報ちの Chino City 12月号 No.906
発行／長野県茅野市　編集／企画部地域戦略課
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号　☎0266-72-2101
ホームページアドレス　https://www.city.chino.lg.jp
印刷／（株）オノウエ印刷

次号は１月号　12月19日（木）発行です

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を１枚差し上げます。ご希望の方は地域戦略課広報戦略係まで。
◎広報紙は茅野市内のお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局でも入手できます。

VEGETABLE OIL INK