

広報 2020

令和2年

No.908

ちの
Chino City

2月号



新春市長インタビュー

P26～27

巻末特集 所得税の確定申告・住民税の申告相談

2020年

新春市長インタビュー



茅野市長 今井 敦

今年の一文字「楽」

色々大変なこともあります。とにかく楽しくやろうよという、市民の皆さんに伝えたいメッセージ。

——昨年1年間を振り返り、どんな年でしたか。

おかげさまで市長に当選をさせていただきまして、慣れないながらも皆さんに助けていただきながらなんとかやってきた、そんな年だったのかなと思っています。いい年でありました。

——昨年の茅野市で特徴的な出来事は何ですか

大きな火事があったというのが一つ記憶に残っています。もう一つは台風19号という大きな台風が来たんですけれども、他の地域と比べますと大きな被害もなく乗り切れたというのは幸いだったと思

います。良いこともあれば残念なこともあったかなと思います。

茅野市全体としては皆さん活発にいろいろな活動をしてきています。茅野市の良さは市民の皆さんがとにかく元気だということでありますので、そういう意味では昨年1年間、元気な1年間だったかなと思います。

——ちの観光まちづくり推進機構が3年目を迎えます。今後の行政との関わり方をどのように考えますか。

基本的には市と別の独立した組織ですので、直接的に私がどうこうしろと言えませんが、とはいえ

市が強力にバックアップして作られた団体であるので、しっかりとサポートしていくつもりでいます。

古民家の話が出ていますが、その事業のうちの観光まちづくり推進機構(以下DMO)という形になっ

てしまっているところもあります。しかし、実は従来からの事業もやっていますし、それをより深化させた形でやっている事業もいくつかあります。そういった活動をつかりしているということを市民の方々に伝えたいということ。茅野市の職員とDMOの職員がもつと交流をするということも大事だと思います。情報の共有をしていくとともに同じ方向に動いていくという体制づくりをしていきたいなと思っています。

——茅野市の玄関口でもある茅野駅。その西口の整備についてはどのように考えていますか。

駅舎、商業ビル含めて西口、かなり建物古くなっています。利便性もよくないことを指摘されているところ。まずは最終的にこういう形になるといいねという大きな絵を描こうとしています。それはいきなりできるものではありませんので、第一段階、第二段階、第三段階と段階を踏みながら、

全体像をしっかりと描いて、当面はここをやりましょうという計画を立てている最中です。市民の皆さんとキャッチボールをしっかりとしながら進めていけたらと思っています。

元々、茅野市の商店街の中心的な場所でもありましたので、茅野市民としてもあの場所がにぎやかになることは皆さんが喜んでくれることだと思います。みんなが行きたくなる場所にしたいなと思っています。



茅野駅西口周辺

——昨年のまちづくり懇談会のお話の中でもありましたポイント制度や地域通貨の導入についてのお考えは。

時代の大きな流れとしてキャッシュレス化という流れがあつて、

「楽」みんなで

その流れに乗りながら地域通貨とポイントを掛け合わせてまちづくりに使いたいということです。それ自体でまちが大きく変わるわけではなく、このツールを使うことで様々なことに使えますので、いわゆるインフラを作りたいということです。

これを導入すると翌日から変わりますというイメージで語られる場合が多いのですが、10年くらいかけて作り上げていきたいと思っているものです。10年たちますと私も68歳になります。高齢者の方も普通にスマートフォンを使っているといった状態が来ますので、これから一つ一つ作り上げていきたいと考えています。そのためには地域通貨というものが介在することによって地域の経済活動が活性化することもあるでしょうし、人々のつながりが活性化すると、地域が活性化することにもなっていくでしょうし、その仕組み作りをしていきたいので、そのツールの一つをまず作るということです。

—— 昨年は火事、台風といった災害が多く発生しました。台風19号の襲来などの教訓や今後の対策についての考えは。

基本的には防災、減災について



は、ハード面は限界があると感じています。たとえば上川を例に挙げますと、護岸をきちんとすると、河床を整備することとはしなくにはいけないことですが、やはり一定の限界があります。ですの自分の身は自分で守るというそれぞれの意識がとても大事になってきます。行政としては、ハード面についてはやれることはやっていきますが、市民の皆さんにはご自身でいざという時の準備をしていただくということ、ご近所の皆さんで体制をとれるようにしていくこと、その支援を行政がしていくという形にしていけることがこれから重要になっていくと思います。

市民の皆さんに行政ができるこ

とには限界があるということをご理解いただき、市民の方たち自らが自分の身を自分で守るということとを徹底してもらえようというきたらと思います。台風19号の際には、区長さん方にはご心配いただき、自主的に公民館を開いていただけ場所もありましたので、非常にありがたいことだなと思っています。

——自治体の力を維持するためにも、少子高齢化についてはどのように考えていますか。

できるだけこの地域から、外に出ても戻ってきてくれる、留まってくれる、他の地域から来てもらえるとといった要素を作っていく、若い世代の方々にこの地域にできるだけ住んでもらう形を作りたいと思います。それをやらないと経済活動とか地域活動というものはある程度の人がいないとどちらも回っていきません。若い人たちに残ってもらうことは高齢者の方々のためにもなりますので、その辺の循環、仕組み作りをしつかりやっていかないといけないと思います。

この問題は何か一つをやれば若い人が残ってくれるということにはなりませんので、いろいろな要素の掛け合わせになると思います。

たとえば働く場所があるということもそうですが、何でもいいかというのではなく、いろいろな職種があることが必要です。人によつては自然環境があるということが一番という人もいれば、子育ての環境があるということが大事という人もいますし、その人その人によつて価値観の多様化をしていますので、これ一つをやればということはありません。これといったものをやればよいというのを挙げられないのが難しいところであります。

——市民の皆さんに一言

今年1年間、市民の皆さんにお世話になります。私は皆さんと本音でお話をしたいと思っています。時には厳しいこともいうかもしれませんが、それはみんなに考えを共有して茅野市をより良くしていきたい思いからでありますので、その辺のところは目に見えていたでいて、1年間お付き合いいただければありがたいと思っています。皆さんからいろいろなご意見を頂きながら、ともにワンチームになるような茅野市にしていけたらと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

いきいき健幸ルーム事業評価

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334・335)

茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内の“いきいき健幸ルーム”は、高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、無理なく楽しめる運動講座を中心に、男性限定のコーラス（いきいきめんずハーモニー倶楽部）や、知っ得！ひとの輪講座、カフェコーナー（悠かふえ）などを行っています。

2019年度(令和元年度)は、主に運動系講座の受講者について、1回目の体力測定結果と2回目以降の体力測定結果の比較分析、及び、アンケート結果から、いきいき健幸ルームの各講座参加による変化を把握しました。

今回は、体力測定とアンケートの結果と分析について、概要を紹介します。



1. 評価の実施概要

目的	2019年度(令和元年度)に実施した「いきいき健幸ルーム」事業の成果を確認するとともに、今後の事業実施に反映することを目的に、参加者の体力測定結果及びアンケート結果から、各講座参加による変化についてデータ分析を行いました。
対象者	いきいき健幸ルームにおいて、2回以上(4回が最多)の体力測定を受けた運動系講座参加者(2回目:148人、3回目:80人、4回目:24人)
方法	運動系講座参加者を対象として、初回参加時(1回目)と、初回参加から概ね6ヶ月ごとの体力測定結果を比較しました。また、アンケートも実施し、講座参加者の満足度を把握しました。
分析実施	分析の基本設計及び結果等については、佐久大学看護学部・看護学研究科基盤領域部門の准教授・朴相俊氏に依頼し分析を実施しました。

2. 結果

(1) 体力測定

いきいき健幸ルームでの体力測定は、①10m全力歩行、②最大一步幅、③継足歩行、④開眼片足立の4項目を行いました。

①10m全力歩行の歩行時間を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、10m全力歩行の時間が0.44秒速まりました。

②最大一步幅の距離を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、右足は2.69cm、左足は3.01cm距離が広がりました。

③継足歩行と④開眼片足立については、講座参加者の元々の健康意識や体力レベルが良好であると考えられるため、1回目の体力測定時から2回目の体力測定時にかけて、変化は見られませんでした。

(2) アンケート

健康指標に関する質問項目において、1回目のアンケート時と比べ、2回目のアンケート時における主観的な健康度が「とてもよい」、「よい」、「まあよい」のいずれかに回答された方の割合が増加しました。(1回目:27.0%→2回目:41.9%)

3. 分析および今後の方向性

いきいき健幸ルームでの講座参加によって、参加者の体力レベルの改善に良い影響があるという傾向がみられます。特に、10m全力歩行と最大一步幅の下肢機能や移動能力に関する体力レベルの向上が見られる結果となっています。これからもいきいき健幸ルームでは、運動習慣定着の意識づけを行うとともに、利用者同士のつながりが形成され、心身ともに健幸(けんこう)で過ごせるよう、支援させていただきます。

4. お知らせ

「脚腰おたっしや教室」と「リラックスヨガ」の2つの教室は参加者が増加し、運動を安全に行えない状況が心配されたため、令和元年12月18日の教室から、参加できる人数の制限をさせていただきました。

多くの皆さんが気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。



令和2年 茅野市 区長・自治会長名簿

問 パートナーシップのまちづくり推進課
☎72-2101(内線142)

《ちの地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
上原区	区長	土橋 一夫	090-3087-4672
横内区	区長	牛山 芳正	
茅野町区	区長	岩波 淳	090-5558-2581
仲町区	区長	小木曾毅士	73-8054
塚原区	区長	白澤 光明	73-4779
本町区	区長	細田 晋一	72-3688
城山区	区長	小林 孝文	72-0045
丁田自治会	会長	五味 哲哉	73-2980

《宮川地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
高部区	区長	小林 千浩	090-6174-2711
新井区	区長	鵜飼 幸雄	090-7013-6093
安国寺区	区長	小池 文市	72-3295
中河原区	区長	五味 秀樹	72-3969
茅野区	区長	國枝 俊二	090-5774-7474
西茅野区	区長	五味 恒明	72-2471
坂室区	区長	河西 弘幸	090-4442-5440
両久保区	区長	久保田 稔二	72-5389
田沢区	区長	藤森 秀典	72-2016
丸山区	区長	守屋 量裕	73-4532
ひばりヶ丘区	区長	小海 善実	73-4870
長峰区	区長	篠原 哲二	73-2986
向ヶ丘区	区長	上條 勝	73-4118
東向ヶ丘区	区長	北 勉	75-2103
西山区	区長	伊藤 周二	
みどりヶ丘区	区長	名取 秀幸	090-1423-3046
みどりヶ丘市営住宅自治会	会長	北村 博	080-9992-4734
赤田自治会	会長	村松 信幸	82-0216
鏡湖自治会	会長	義川 昭憲	090-8747-1840
自然郷自治会	前期会長 後期会長	中村 八千代 池田やよひ	72-9235 090-4152-8264

《米沢地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
埴原田区	区長	伊藤 直喜	55-6591
鋳物師屋区	区長	笹岡 隆雄	73-8118
北大塩区	区長	火口 正幸	72-4045
塩沢区	区長	森元 文男	72-5431
米沢台区	区長	小林 芳文	73-0027

《豊平地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
南大塩区	区長	牛尼 俊彦	82-0314
下菅沢区	区長	木川 泉	72-8859
下古田区	区長	牛山 基寛	080-3095-8136
福沢区	区長	市川 剛	73-5347
上古田区	区長	守矢 新一	080-5143-2922
御作田区	区長	両角 明義	090-4181-0165
塩之目区	区長	両角 誠	090-1828-6331
上場沢区	区長	柳平 和隆	73-6691
広見区	区長	田中 正貴	090-4161-3383
山寺団地自治会	会長	浅川 克樹	72-6104
グリーンヒルズグレイブ自治会	会長	山田 泰之	71-6222

《泉野地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
大日影区	区長	柳沢 徳夫	79-5091
槻木区	区長	東城 東	79-3826
小屋場区	区長	松澤 主	090-1865-2362
中道区	区長	伊東 久公	79-4999
若葉台自治会	会長	及川 薫	79-4970

《玉川地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
山田区	区長	丸茂喜美幸	090-4159-0535
中沢区	前期区長	伊東 勝幸	79-6156
	後期区長	伊東左千夫	79-4827
田道区	前期区長	小口 透	
	後期区長	五味 靖憲	
粟沢区	区長	堀内 政市	090-9666-7174
神之原区	前期区長	小野 真義	73-4867
	後期区長	木村 久明	82-1884
北久保区	区長	両角 一利	73-6413
上北久保区	区長	矢島 政明	090-8813-4512
子之神区	前期区長	長沢 信弘	080-1075-5640
	後期区長	山岡 計次	090-4230-5223
菊沢区	区長	米山 修	73-2107
穴山区	区長	吉川 淳	090-3403-4882
小泉区	区長	望月 克治	090-1413-5590
南小泉区	区長	松尾 嘉文	
小堂見区	区長	宮坂 昌一	79-6335
緑区	区長	入山 薫	73-5544

《金沢地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
大沢区	区長	樋口 尚浩	72-6968
青柳区	区長	増田 満幸	82-2616
御狩野区	区長	牛山 義長	090-5539-9809
金沢上区	区長	青木 勝治	090-1866-2845
金沢下区	区長	小松 久利	090-1866-2856
大池区	区長	宮坂 功	73-4725
木舟区	区長	矢島 勝広	72-1145
金沢台自治会	会長	三石 誠治	73-0553
新金沢区	区長	新庄 昭男	
サンコーボラス旭ヶ丘自治会	会長	川野 和夫	78-7556
旭ヶ丘自治会	会長	藤野 真和	090-4075-0171

《湖東地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
上菅沢区	区長	金内 仁	73-7036
中村区	区長	篠原 修	77-2379
山口区	区長	木村 善一	78-2516
堀区	区長	牛山 栄美	090-4463-6428
新井区	区長	伊藤 武彦	090-4006-0784
金山区	区長	保科 基	77-2406
須栗平区	区長	長瀬 広幸	76-2409
笹原区	区長	中島 剛司	76-2421
白井出区	区長	熱田 成樹	090-2410-7474
花蒔自治会	会長	遠藤 義男	090-9359-1417
東平自治会	会長	水谷 千尋	090-4377-3236

《北山地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
柏原区	区長	守矢 美吉	78-2774
湯川区	区長	横関 千広	78-2726
芹ヶ沢区	区長	島立 誠	78-2592
糸萱区	区長	湯田坂吉一	78-2967
夢科区	区長	町田 優一	67-2828
白樺湖自治会	会長	川村 英之	68-2017
夢科中央高原自治会	会長	岡田 一夫	77-3300
車山高原自治会	会長	齋藤 宏和	68-2077
緑の村自治会	会長	村越 嘉男	68-2849

《中大塩地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
中大塩1区	区長	竹井 剛	090-3564-0146
中大塩2区	区長	平賀 今夫	080-7748-1500
中大塩3区	区長	山崎 一浩	090-9669-1535
中大塩4区	区長	真嶋 英幸	090-7175-5699

※令和2年に市と行政連絡事務委託契約を結んでいる区・自治会の内、了解をいただいた方のみ掲載しております。

イベント

親子ものづくり教室2020

申込・問 茅野・産業振興プラザ ☎75-2030
FAX 75-2040 E-mail info@chinoipp.jp

模型ロケットの組立と発射体験を通して、科学技術に興味をもち、将来、科学・ものづくりの分野で活躍する人材の育成を目指して、「親子ものづくり教室」を開催します。

第1回
とき 2月22日(土)
午前9時30分～11時30分
ところ 公立諏訪東京理科大学
7号館1Fアセンブリーホール、体育館
テーマ 「大空へ飛ばそう」
講師 公立諏訪東京理科大学教授 雷 忠氏



第2回
とき 3月7日(土)
午前9時30分～午後0時30分
ところ 公立諏訪東京理科大学
7号館1Fアセンブリーホール、グラウンド
テーマ 「ロケット組立と発射体験」
講師 公立諏訪東京理科大学准教授 今村 友彦氏
対象 両日参加可能な市内の小学4年生～中学2年生
参加費 1人500円 定員 30名(申込先着順)
申込期間 2月10日(月)まで

イベント

エコであったか暖らん会 ～お茶をしながら簡単カードゲームで SDGsを学ぼう～

申込・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX 82-0234 E-mail : kankyo@city.chino.lg.jp



SDGsとは？
今注目されている、世界が抱える貧困や不平等、環境問題などのさまざまな課題を解決し、すべての人にとってより良く持続可能な社会をつくるために、全世界で決めた共通の17の目標です。

地球温暖化防止のためにできる事を身近なところから考え、実践するきっかけ作りを目指します。
皆で暖らんしながら、今話題のSDGsを通じて地球にやさしく暮らすコツを楽しく学んでみませんか？どうぞ、ご家族やお友達とお誘いあわせの上ご参加ください。

とき 2月22日(土) 午後2時～4時
ところ 茅野市ひと・まちプラザ(ゆいわーく茅野)
3階 集会室
講師 平島安人氏
(環境カウンセラー/地球温暖化防止コミュニケーター)
参加費 無料 定員 30名(申込先着順)
内容 ◆カードゲームでSDGsを体験しよう♪
◆お茶をしながら気軽に環境講座&トーク♪
◆保温調理で作ったおやつを試食♪
申込期間 2月19日(水)までに、氏名、住所、参加人数、ご連絡先を上記までお申し込みください。

講座

脚腰おたっしや教室

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334)



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や教室を開講します。(区・自治会の脚腰おたっしや教室より運動強度が若干高めになっています) 講師は、諏訪湖畔病院内にありますメディカルフィットネス「あさがお」の健康運動指導士です。
持ち物として運動靴の上履き、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 2月5日(水)、2月12日(水)、
2月19日(水)、2月26日(水)
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 会議室

参加費 無料 対象 市内在住の65歳以上の方

イベント

茅野市防災・住宅耐震化講演会

問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線538)

いつおこってもおかしくない大地震・災害、対策を考えていますか？なんとなく先延ばしになっていませんか？他人事だと思っていないですか？

でも、**けっして他人事ではありません！**
全国的に著名な名古屋大学減災連携研究センター長の福和教授をお招きし、**私たち市民に危機感をもたせてくれる、その気にさせてくれる、本気にさせてくれる、怖くて役に立つ話をしていただきます。**



とき 2月1日(土)
午後1時30分～3時30分
ところ 茅野市役所 8階大ホール
講師 名古屋大学減災連携研究センター長
福和 伸夫 教授
「必ずくる震災・風水害を乗り越えるために」
参加費 無料 定員 350名(申込不要)
■同時開催 防災・住宅耐震化ロビー展
会期 2月1日(土)《3日(月)～6日(木)も開催》
ところ 茅野市役所 1階ロビー
駐車場 茅野市役所、市職員駐車場(茅野警察署西側)
※茅野署前からお入りください。
詳細については茅野市ホームページをご覧ください。

お知らせ

電子証明書(公的個人認証サービス) 有効期限到達による更新

問 市民課 戸籍係 ☎72-2101 (内線258)

マイナンバーカードに搭載される電子証明書(公的個人認証サービス)には、有効期限が設定されています。更新対象の方には、J-LIS(地方公共団体情報システム機構)から通知が送付されます。引き続き、電子申請(e-Tax等)や各種証明書のコンビニ交付等のご利用を希望する場合は、更新申請が必要です。更新のお手続きは、有効期限の3か月前からできます。有効期限をご確認の上、市民課戸籍係窓口にて、お早目に更新手続きをお願いします。なお、4月1日から茅野駅前ベルビア出張所にマイナンバー専用窓口が開設され、更新手続きもできるようにしますのでご利用ください。

電子証明書の有効期限

- 下記のうち、いずれか早い日が有効期限となります。
- ・発行の日から5回目の誕生日
 - ・マイナンバーカードの有効期限

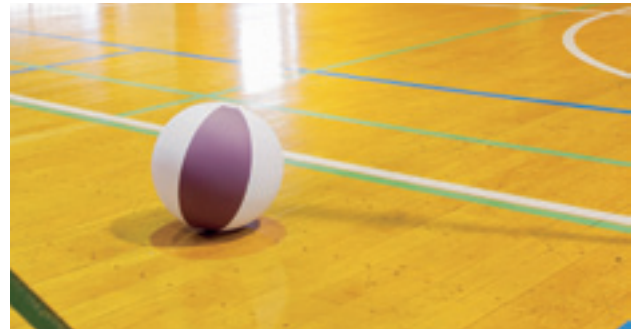
手数料 無料(有効期限切れの更新は、200円かかります。)
お持ちいただくもの

- ・マイナンバーカード(有効期限内のもの)
 - ・J-LIS(地方公共団体情報システム機構)からの通知書類
- 代理人に更新手続きをお願いする場合は申請者本人が、「照会書兼回答書」に必要事項を記入して封筒に入れ、有効期限通知書とマイナンバーカードとともに代理人に渡していただき、代理人の方が窓口で手続きを行ってください。

講座

ひよこ教室 (床運動教室)

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



心身に障害を持つ子どもの成長・発達を目指し体育館でいろいろな運動を親子でおこないます。参加を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。

とき 初回 **5月11日(月)** 午後5時～
2回目以降の日程はお問い合わせください。

ところ 茅野市運動公園総合体育館(サブ体育館)

対象 市内在住の5歳以上(年長児)～小学6年生までの障害児で、保護者が付き添って教室に参加できる方

定員 15名

※症状によっては参加できないこともあります。

※見学もできます。

※事前面談をお願いしています。

ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

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

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。

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
2月1日 ～2月7日	●公共施設の将来を考える市民ワークショップ ●スキー教室
2月8日 ～2月14日	●来入児一日入学 ●中学生台湾交流
2月15日 ～2月21日	●みんなの学校 ●ICT教育推進会議講演会
2月22日 ～月末	●図書館を飾ろう! ●凍み大根作り

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

募集

令和2年度茅野市非正規保育士、 延長保育補助員を募集します。

問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101(内線622)

茅野市では、令和2年度市内公立保育園で勤務いただく非正規保育士と延長保育補助員を募集しています。

【非正規保育士】

任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分のうち下記時間

(1) 7時間 (2) 5時間 (3) 4時間

募集人数 上記(1)～(3)をあわせ、15名

勤務地 市内公立保育園(15園)のいずれか

必要資格 保育士資格(看護師、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭の資格も可)

【延長保育補助員】

任用期間 採用～令和3年3月31日(随時募集)

勤務時間 (1) 1時間(午前7時30分～8時30分)

(2) 2.5時間(午後4時～午後6時30分)

(3) 3時間(午後4時～午後7時)

募集人数 上記(1)～(3)をあわせ、5名程度

勤務地 市内公立保育園(15園)のいずれか

必要資格 不問(保育士資格のある方を優先します)

※その他詳細については、幼児教育課へお問い合わせください。

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	申込期間	対 象
親子でプログラミング体験	学校で勉強するプログラミング「スクラッチ」を親子で楽しく体験しましょう！	2/29(土)	午前9時～正午	茅野市情報プラザ (公立諏訪東京理科大学内)	無 料	1月28日～2月21日	・定員10組20名(先着順) ・諏訪地域の小学校3～6年生の児童と保護者
生活に役立つスマホ入門講座【はじめてのInstagram】	見て撮ってつながる！安心、安全な【Instagram】投稿、利用の基礎を学びます。	6回 3/ 3(火)、3/ 6(金)、 3/10(火)、3/13(金)、 3/17(火)、3/20(金)	午後1時30分～3時30分	ワークラボハケ岳 (茅野駅前ヘルピア2F)	2,500円 +テキスト代	1月25日～2月23日	・定員12名(先着順) ・スマートフォンをお使いの方 ・諏訪地域在住で、全日程受講可能な方

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
 ・申込時に、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ください

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



<心不全外来 ～多職種による心不全教室～>

諏訪中央病院 栄養科 管理栄養士 小嶋 真奈

新年会、歓送迎会、入学式など環境の変化が多い季節ですね。当院の心不全外来も2年目を迎えました。世界でもトップクラスの超高齢化社会である日本では、近い将来、心不全患者さんが大幅に増加する“心不全パンデミック”という状況が予想されています。心不全の原因の多くは塩分の摂りすぎです。塩分の排泄を促すカリウムが豊富な野菜。野菜摂取全国上位の長野県。ですが、同時に塩分も摂りがちな長野県でもあります。信州ACEプロジェクトを始め県内で多くの減塩活動が行われている中、当院の心不全外来でも、心不全の発症予防・再発予防のため、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士などの多職種による心不全教室を開催しています。



心不全教室 栄養講座

<管理栄養士としての関わり>

心不全教室では、減塩を始め、心不全発症のリスクとなる生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）の予防・改善のための食生活についてお話しさせて頂いています。リスクを抱えるご本人だけでなく、ご本人を支えるご家族、また同じ悩みや不安を抱える方や関心を持たれている方と一緒に複数名で参加頂いています（集団栄養相談）、個々の目的・目標や生活スタイルに合わせた個別栄養相談も随時行っています。

“食事療法”と聞くと、“好きなものが食べられない、つらい、大変”といったイメージを持たれる方も多いのではないのでしょうか。安心して下さい！管理栄養士としての私のモットーは「美味しく、楽しく、気楽に、継続的に！」です。食は1日3回、365日、生涯ずっと身近にあるもの。“人”を“良く”すると書くように、楽しみや喜びを与え、人を笑顔にし、人と人を繋ぎ、思い出をも作り出してくれる食だからこそ、楽しみながら実践することが大切だと考えます。安心してご参加頂けるよう、日々心がけています。

<心不全と栄養>

先ほど述べました通り、第一に重要なことは減塩です。年末、年越し蕎麦は食べましたか？つゆに麺をくぐらせる時、どう食べますか？わさびはつゆに溶けますか？蕎麦自体にわさびのをせて、つゆにはほんの少しくぐらせるだけ。そうするとわさびの香りが辛味が効いて、減塩しながら美味しく食べられます！食べ方を変えるだけで手軽に減塩できるんです。さらに近年は、心不全とフレイル（加齢に伴う心身の衰え、虚弱）の関係が注目されており、フレイルの一因である低栄養の予防・改善も重要です。食事をご飯と漬物で済ませてしまうことはありませんか？蛋白質にはロイシンというアミノ酸が豊富で、ロイシンは筋力・体力を維持・増進させ、心臓の機能を高めてくれる働きがあります。お肉やお魚などの蛋白質食材もしっかり組み合わせましょう。



地域おこし協力隊が行く! Vol.23

「御射鹿池と水の郷をめぐる 日帰りバスツアー」が国交省主催「水の里の旅 コンテスト2019」で一般部門「最優秀賞」と特別賞「絶景賞」を受賞!

夏にちの観光まちづくり推進機構が実施した「御射鹿池と水の郷をめぐる 日帰りバスツアー」。絶景スポットとして近年人気の「御射鹿池」を訪れる人たちが、「茅野を通り過ぎるのではなくより深く茅野の良さを感じてもらえるように」と、池を農業に利用している笹原地区の方によるガイドや、笹原産の野菜を利用した郷土料理ランチなどを体験できる贅沢なツアーです。主に関東のお客様を中心に大好評をいただき、164名もの方に参加していただきました。



御射鹿池の水の恵みの証 笹原の田園風景



国土交通省庁舎での表彰式

このツアーを国土交通省主催の「“水のめぐみ” とふれあう水の里の旅 コンテスト2019」にエントリーしたところ、一般部門【最優秀賞／特別賞「絶景賞」】をいただきました! 「四季の彩りや地域住民とのふれあい、地域に根ざした食を楽しみ、遊ぶなどの体験を通して、水の里の大切さと魅力を感じられる旅を募集する」という趣旨のこのコンテスト。

審査員の方の講評では、「地域住民を巻き込んだ仕組みづくりも良く、地域の人々の思いが伝わるようである。また、周囲の四季折々の風景を鏡のように映し出す絶景で有名な御射鹿池だが、ただ池や水源を鑑賞するだけでなく、上流で水を中和するなど生活の知恵が盛り込まれていて、勉強するだけでなく自分の生活に活かせるような面白い楽しみ方ができるだろう。」といううれしいコメントをいただき、まさに「ただ通り過ぎるのではなく、土地の人とふれ合い、土地の暮らしを身近に感じられる旅」をめざす「ちの旅」の活動そのものが一定の評価をいただけたものだと感じています。

今後も「ちの旅」を通して、観光によるまちづくりを進めて行きたいと思います。協力と応援、よろしくお願いいたします。

皆さんからご寄付いただいた小道具の活用の準備を進めています

古民家ステイの開業に向けて、市民のみなさまのお宅に眠る古道具や調度品をご寄付いただき活用の準備を進めています。これまでに漆器や茶碗などの食器類、たんす、火鉢など多くの古道具をご寄付いただきました。誠にありがとうございます!

引き続き室内の照明として活用する「行灯」や、ベッドの足下を飾る布として活用するための「3m以上の裂き織りの布」などをご存じの方は、情報をお寄せください。



裂き織りの布

※P26～29に掲載しています「所得税の確定申告、住民税の申告相談」とあわせてご覧ください。

国民健康保険の加入者は、所得の申告が必要です

国民健康保険税(以下、国保税と言います。)は、前年中(平成31年1月1日～令和元年12月31日)の総所得金額等に基づき算出します。適正な課税や軽減の判定などには、世帯主およびその世帯に属する被保険者(加入者)の前年中の所得金額が必要になります。申告をしないと、「国保税の軽減措置が適用されない」「高額療養費の自己負担限度額や入院時の食事の自己負担限度額が高くなる」といった不利益が生じる場合があります。

また、所得の申告が期限までにされなかった場合や、修正申告又は調査等により所得の金額に変更が生じた場合には、変更後の所得金額に基づき国保税を再計算します。再計算の結果、年度途中で国保税額が変更になる場合があります。

適正な課税や軽減の判定などには、国保に加入していない世帯主の申告も必要ですので、期限までに申告してください。

なお、令和2年1月2日以降に茅野市へ転入された方については、国保税の算出に必要な前年中の所得は転入前の住所地で把握しています。この為、前年中の所得の状況を令和2年1月1日時点でお住まいの市区町村へ照会させていただきますので、改めて茅野市への申告は必要ありません。

〈所得の申告が必要な方〉

茅野市の国保に加入している世帯の世帯主および被保険者(加入者)であり、

- ・前年中に収入(所得)があった方
- ・前年中に収入(所得)がなかった方で、控除対象配偶者や扶養親族になっていない方

ただし、次に該当する方は申告済みとなりますので、申告する必要はありません。

- ・所得税の確定申告や、市県民税(住民税)の申告をした方
- ・給与収入(所得)のみの方で、給与支払報告書が勤務先から市区町村へ提出された方
- ・公的年金以外に収入(所得)が無い場合で、公的年金支払報告書が年金機構から市区町村へ提出された方
- ・他の方の控除対象配偶者や扶養親族となっている方

〈申告の期限・窓口〉

所得税の確定申告、市県民税(住民税)の申告と同じです。詳しくは、P26～29をご覧ください。

〈申告をしないと、次のような不利益が生じる場合があります〉

- ・国保税の税額が正しく計算されません。
- ・国保税の軽減措置が適用されません。
- ・高額療養費の自己負担限度額が判定できません。

〈国保税のよくあるお問い合わせ〉

- ・国保税は、世帯主が納税義務者となります。その為、世帯主が国保に加入していない場合でも、納税通知書等は世帯主宛にお送りします。
- ・お勤め先の社会保険等へ切り替わった場合は、ご本人や同一世帯のご家族による国保脱退の手続きが必要です。自動で切り替わるものではありません。手続きの詳細については、高齢者・保険課(内線323・325)へお問い合わせください。
- ・年度途中で国保から脱退された場合は、加入月数に応じて月割り計算します。各月に納めていただく分が、その月の加入分ということではありません。月割り計算をした結果、脱退した月以降のお支払い月にお支払いが残る場合があります。

〈所得税の確定申告や住民税申告における国保税の社会保険料控除について〉

自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族の負担すべき国保税を支払った場合、支払ったご本人が所得税と市県民税の社会保険料控除を受けることが出来ます。年金天引きによって納付した国保税は、天引きされた本人が社会保険料控除を受けることができます。社会保険料控除については、税務課 市民税係(内線172～174)へお問い合わせください。

〈一部負担金の減免および徴収猶予・国民健康保険税の減免について〉

災害により死亡または家屋に重大な損害を受けたときや、失業など特別な理由により生活が著しく困難になった場合、申請により、医療機関へ支払う一部負担金が減免および徴収の猶予がされたり、国民健康保険税が減免される制度があります。お困りの際は、窓口でご相談ください。

問 国保税に関すること 税務課 諸税係 2階 19番窓口(内線179)

医療費や国保の加入・脱退に関すること

高齢者・保険課 医療保険・年金係 1階 8番窓口(内線323・325)

国民年金の保険料は、お支払方法によってお得な割引制度があります

保険料をまとめて前払いすることにより割引される「前納」や便利でお得な「口座振替」があります。

平成31年4月～令和2年3月分の保険料額・割引額の例

◆毎月保険料を納めた場合
16,410円×12か月＝196,920円

納付方法		年間の納付保険料	割引額	申込期限
口座振替	1年前納(4月分～翌年3月分を4月末日振替)	192,790円	4,130円	2月末日
	2年前納(4月分～翌々年3月分を4月末日振替)	379,640円	15,760円	
	6か月前納(4月分～9月分を4月末日振替)	194,680円	2,240円	2月末日
	(10月分～翌年3月分を10月末日振替)	(97,340円×2期)	(1,120円×2期)	8月末日
	毎月振替「早割」(当月末日振替)※	196,320円 (16,360円×12月)	600円 (50円×12月)	振替開始 希望月の 前々月
	毎月振替(翌月末日振替)	196,920円	—	
現金(納付書)	1年前納(4月分～翌年3月分を4月末日納付)	193,420円	3,500円	
	2年前納(4月分～翌々年3月分を4月末日納付)	380,880円	14,520円	
	6か月前納(4月分～9月分を4月末日納付)	195,320円	1,600円	
	(10月分～翌年3月分を10月末日納付)	(97,660円×2期)	(800円×2期)	
	毎月納付	196,920円	—	

※早割について

初めて口座振替を申し込まれた方は、初回のみ前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2か月分保険料の引き落としになります。

今回掲載した保険料額・割引額は今年度の保険料です。令和2年度の保険料は変更となる予定です。

令和2年4月から口座振替で前納を希望される方は、令和2年2月末日までにお申し込みください(預金通帳・金融機関届出印をご持参ください)。

クレジットカードでもお支払ができます

クレジットカード納付は、事前にお申し込みいただき、継続的にクレジットカード会社が立替納付を行うものです。(注)立替納付日が土・日・祝日の場合は、翌営業日に立替納付されます。

【お支払方法】

毎月支払い	毎月の保険料を当月末日に立替納付されます。割引はありません。
1年分支払い(前納)	4月から翌年3月分までの保険料をまとめて4月末日に立替納付。 割引額は現金で1年分前納した金額と同じ3,500円です。
2年分支払い(前納)	4月から翌々年3月分までの保険料をまとめて4月末日に立替納付。 割引額は現金で2年分前納した金額と同じ14,520円です。
半年分支払い(前納)	4月から9月分までの保険料を4月末日に、10月分から翌年3月分までの保険料を10月末日にそれぞれまとめて立替納付。割引額は現金で半年分前納した金額と同じ800円です。

※クレジットカードでの「早割」はご利用できません。

口座振替・クレジットカード払いの申込用紙は、岡谷年金事務所・茅野市役所高齢者・保険課(1階8番窓口)に備え付けてあります。



フォトニュース



子どもたちの研究や工夫の成果

研究・創意工夫展表彰式

11月23日、第31回研究・創意工夫展の入賞者表彰式を八ヶ岳総合博物館で行いました。研究、工作、絵画の3部門に寄せられた小学生の作品の中から入賞した16人をたたえ賞状を贈りました。

寄せられた作品は、研究が58点、工作が124点、絵画が53点。各部門ごと市長賞、教育長賞、博物館館長賞、審査員特別賞を選出しました。自宅や公園など複数の水道水の塩素濃度を調べた研究作品や、切り絵で作られた花の絵画作品など様々な作品が寄せられ、12月1日まで同博物館にて展示されていました。



食から健康になろう

食育イベント

11月24日、「第10回食育イベント」をマリオローヤル会館を会場に開催しました。大勢の家族連れが来場し、実際に試食をしたりしながら健康的な食生活について学んでいました。

会場では、食育や食品ロスに関する展示、適塩料理の試食、血管年齢測定、地元農産物の物販コーナーなど様々な催しを展開しました。

食育講演会も行い、松本山雅FCユースアカデミーフィジカルコーチの芝田貴臣さんが「メタボ解消の秘訣」をテーマに講演しました。実際に来場者の方も体を動かしたりしながら、ダイエットのコツを学んでいました。





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。



↓河村博さん わたしのChino Only「縄文Qテクノハイランドちの」



↓五味謙二さん わたしのChino Only「私の血、創作の骨」



新たに2名の方に委嘱

茅野市縄文ふるさと大使委嘱式

12月6日、茅野市の魅力を広く発信する役目を担っていただく「茅野市縄文ふるさと大使」に、公立諏訪東京理科大学前学長の河村洋さんと陶芸家の五味謙二さんを委嘱しました。現在活動中の大使は2名を合わせて16名となりました。

河村さんは「人脈や講演などを通じて外に向けて茅野市をPRし、何らかの形でまちづくりの力になれば」と、五味さんは「高校卒業まで茅野市で過ごしました。縄文は陶芸家として強烈な背骨になっている」とそれぞれ語りました。



茅野の未来を語り合う

愛してるぜ茅野ミーティング2019

12月1日、茅野市民館マルチホールを会場に「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)」を開催しました。ぼくらの未来プロジェクトが企画。午前の部は、同プロジェクトの活動報告を行った後に、大人と子どもによる話し合いをし、活発な意見交換が行われました。また午後には、東海大諏訪高校有志のダンス披露、茅野高校演劇部の舞台発表がありました。意見交換は茅野市の顔となる駅前発展のために何ができるのかをテーマに、茅野市の未来について本音で子どもと大人が語り合いました。



結婚50年を祝福

金婚祝品贈呈式

11月23日、結婚50年を迎えた市民を祝福する「金婚祝品贈呈式」を開催しました。今年度の対象者は、1969年4月1日～70年3月31日に結婚した方で申込のあった98組が対象。式には14組の夫婦が参加しました。参加者には市長から祝い状と祝い品を贈呈。記念撮影や茶話会も行いました。

今年度対象となった69年度はアポロ11号が月面着陸した年でもありました。

献血のお願い

あなたの勇気ある一歩が尊い命を救います。ご協力をお願いします。

2月9日(日)の献血では、骨髄バンクドナー登録会も実施します。

(骨髄バンクドナー登録の対象年齢18歳～54歳)

とき 2月9日(日)
午前 10時～11時45分
午後 1時～3時30分

2月21日(金)
午前 10時～正午
午後 1時～3時30分

ところ (2月9日)茅野市健康管理センター
(2月21日)茅野市役所議会議棟

対象 男性：17歳～69歳
女性：18歳～69歳

問 健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105

オレンジ・カフェすわちゅうにお茶を飲みに来ませんか？

オレンジ・カフェ(認知症カフェ)すわちゅうは、誰でも立ち寄れる場所です。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、認知症の介護の情報交換やお悩み相談などが気軽にできます。ハーブティーを用意してお待ちしています。

とき 2月19日(水) 午後2時～4時

ところ 諏訪中央病院 エントランスホール

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線336)

公共施設の将来を考える 市民ワークショップのまとめ

公共施設の将来を考える市民ワークショップを昨年10月から、これまでに4回開催しました。はじめに、市の将来的な人口や財政状況の見通し、保有する公共施設などの情報を共有したうえで、スポーツ施設など6つのテーマについて、意見交換をしていただきました。

これまでの市民ワークショップの振り返りと、会場にお越しいただいた方との意見交換を行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

とき 2月16日(日) 午後1時～

ところ 茅野市役所 8階大ホール

問 管理課 施設管理係(内線164)

人権擁護委員に対する 法務大臣表彰受賞

このほど人権擁護委員の矢崎美知子さんが法務大臣から表彰されました。矢崎さんは平成20年から人権相談委員として活躍されており、長年にわたり人権擁護委員として相談や保育園・学校等での啓発活動にご尽力いただきました。

問 市民課 市民係(内線254)



矢崎美知子さん

令和元・2年度入札参加資格審査申請の追加受付

建設工事、建設コンサルタント等、役務提供等、物品・印刷製本等の入札参加資格審査申請の中間年追加受付(有効期間1年間)を行います。

提出書類、方法等については、市ホームページをご覧ください。なお、昨年度申請済みの方は手続きする必要はありません。

受付期間 2月3日(月)～2月28日(金)

問 管理課 契約検査係
(内線166・167)

宝くじの助成金によりコミュニティ活動備品を整備しました

公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじによる助成で、以下の備品を整備しました。

中村区 椅子、椅子用台車

柏原区 机、椅子、椅子用台車

堀之目区 ノートパソコン、移動かまど、ガソリン発電機、LEDチャージライト、簡易物置

問 パートナースhipsのまちづくり推進課
(内線142)

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

市営温泉施設は 次の日も営業します

尖石温泉「縄文の湯」は月曜日、アクアランド茅野は火曜日が定休日ですが、2月11日(火)建国記念日、2月24日(月)の天皇誕生日の振替休日にも休まず営業しますので、ご利用ください。

問 アクアランド茅野 ☎73-1890
縄文の湯 ☎71-6080

法務大臣から新たに人権擁護委員に委嘱されました

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民間の方々です。

人権擁護委員は、市民の方々の人権擁護意識を高めるために、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくことが望ましいという考えから、人権の花運動をはじめ、街頭啓発や人権作文コンクールなどの活動を中心に、人権啓発活動を行っています。

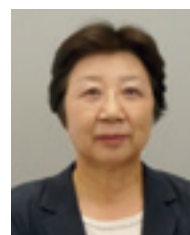
茅野市の人権擁護委員は、次の皆さんです。

高山 衛さん、矢崎美知子さん、榛葉和夫さん、藤山武博さん、宮坂和生さん、大久保功身さん

奥原貴美子さん、樋口和津子さん

※令和2年1月1日付で樋口和津子さんが新たに法務大臣から委嘱されました。

問 市民課 市民係(内線254)



樋口和津子さん

♪ 音楽教室 ♪

1歳 (水) 10:00 2/12(水) 10:00～[体験]
2歳 (水) 11:00 2/12(水) 10:00～[体験]
年少 (木) 16:10 2/16(日) 10:00～[体験]
年少 (土) 10:00
年中長 (月) 16:10
(月) 16:15 2/16(日) 11:15～[体験]
(木) 17:10
(土) 13:00

※レッスン見学も受付中

A 英語教室 R

1歳(木) 10:00 1/30 2/6・13・20[レッスン見学]
2歳(木) 11:00 1/30 2/6・13・20[レッスン見学]

※レッスン見学も受付中

ヤマハ音楽・英語教室

無料体験受付中!

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
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

♪歌って踊るグループレッスン♪

1/24 2/14・28 (金) 14:00(見学お気付け)

i ながの子育て家庭優待パスポート

この事業は、18歳以下の子どもがいる家庭(18歳に達する年度の3月末までは対象家庭となります)に交付された「パスポートカード」を、協賛店舗での買物の際に提示すると、店舗ごとに定めたサービスや特典が受けられるものです。地域全体で子育て家庭を応援するため、多くの協賛店舗のご協力をいただいています。現在の「パスポートカード」の有効期限は令和2年(2020年)3月31日までとなっています。引き続き対象となるご家庭には、**令和2年3月中**に新しいパスポートカードを世帯主宛に送付します。カードが届かない場合はこども課こども・家庭支援係へご連絡ください。

問 こども課こども・家庭支援係
(内線614)

i 小中学生書写作品展

市内の小中学校で優秀と認められた書写作品を展示します。大勢の皆さんに見ていただきたいと思います。展示最終日の鑑賞は午後4時までです。

会期 1月31日(金)～2月7日(金)
月～土 午前9時～午後9時30分
日 午前9時～午後5時30分

ところ 茅野市中央公民館

問 学校教育課 学務係 (内線607)

i 多留姫文学祭

多留姫の滝 載酒亭(さいしゅてい)に設置してある投句箱に寄せられた俳句や短歌を展示します。併せて「多留姫文学自然の里創造委員会」の1年間の活動記録や、イベント写真も展示します。

とき 2月17日(月)～2月28日(金)
市役所の開庁時間中
(最終日は午後4時まで)

ところ 市役所1階ロビー

問 生涯学習課 生涯学習係 (内線634)

i ニホンザルによる農業被害防止のための情報提供のお願い

ニホンザルは、雑食性で人が栽培する農作物はほとんど食べます。土地への執着も強く、一度覚えると同じ場所に来るようになります。

また、人に慣れてくると、威嚇したり噛みついてきたりします。

現在市内でもニホンザルの目撃が散見されており、今後の被害防止のため、早めの対策が必要です。

対策には、ニホンザル出没情報の収集が重要です。ニホンザルを見かけましたら、情報提供をお願いいたします。情報提供のときは、「いつ」「どこで」「どんなサルだったか」「何頭で出たか」「被害があったか」をご連絡ください。

皆さんからの情報を今後の対策に活かしていきます。

問 農林課 鳥獣被害対策係(内線408)

i 「市民農園」の利用者を募集します

「市民農園」の募集を行いますので、希望される方は、お申し込みください。

場所 ①玉川穴山(望岳の湯上)
②宮川丸山(丸山工業団地北)
③湖東笹原(鉢巻線上)
④玉川栗沢(茅野市ゴルフ練習場第3駐車場東側)

※トイレ、倉庫、水道等の設備はありません。

区画数 ①～④各農園若干(詳細はお問い合わせください)

面積 1区画約100㎡

利用料 1シーズン5,000円(畦畔の草刈り、耕起等は園主が行います。)

使用期間 令和2年4月～11月末日
(最長5年まで更新可)

利用条件

- ・販売を目的としない自家用野菜の栽培として使用すること。
- ・利用区画および周囲の通路清掃・除草を行い、環境整備・保全に努めること。
- ・栽培に必要な苗、資材、農機具等は、ご自身でご準備いただきます。

対象 茅野市内に居住している方(茅野市内の別荘の方も含む)

申込期間 2月21日(金)までに下記へお申し込みください

申込・問 農林課 農業支援センター
(内線404)

E-mail: norin@city.chino.lg.jp

i 2月の介護保険制度説明会

2月2日から3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。(申込不要)

とき 2月12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)

i 一般県道 渋ノ湯堀線 角名橋の車両重量制限(9トン規制)

令和2年1月から、一般県道渋ノ湯堀線上の角名橋(笹原区内)において、9トンを超える車両の通行ができなくなります。大型車両は迂回していただくことになりご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、乗用車や路線バスは今までどおり通行可能です。

問 長野県諏訪建設事務所 維持管理課
管理係 ☎53-6000

茅野市 国県関連事業推進室

(内線522)

i 有害鳥獣の捕獲を実施します

増えすぎたニホンジカ、イノシシによる農林業等への被害を防止するため、市内の山林内において猟銃を使用したニホンジカとイノシシの捕獲活動を実施します。捕獲活動にあたり、捕獲実施日は、安全対策のため実施場所周辺に注意看板等を設置します。なお、捕獲日程は、日程が決まり次第、茅野市公式ホームページに掲載します。

実施期間中に野外で作業するときや山林へ入るときには、事故の防止にご協力ください。

※天候等により、日程等が変更となる場合があります。

実施期間 2月16日(日)～3月18日(木)

ところ 鳥獣保護区を含む市内一円

問 農林課 鳥獣被害対策係(内線408)

八ヶ岳ブルーに包まれて!



2018年3月より
新価格
大幅 Price Down
好評販売中!

平均販売区画面積 145坪 平均販売価格 545.2万円

Green Hills

village
グリーンヒルズヴィレッジ

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・下水道汚水樹・雨水排水樹完備
- ・市役所が囑託登記しますので、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せん

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



博 さきおりでランチオンマツト

昔ながらの高機を使ってランチオンマツ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 2月8日(土)、9日(日)、28日(金)
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 1月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

博 冬の探鳥会

諏訪湖畔と周辺水田の冬鳥を観察します。

とき 2月11日(火・祝)
午前8時30分～11時

集合場所 諏訪市すわつこランド前湖周沿い駐車場

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 1月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

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。鑑定等はいりません。

とき 2月15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 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

尖 縄文を識る講演会 「骨から探る縄文時代の社会と生活」 今を生きる私たちが骨から学ぶ

縄文プロジェクト実行市民会議「縄文」を識る部会主催の講演会です。

とき 2月16日(日)
午後1時30分～3時

講師 谷畑美帆さん(明治大学文化学部兼任講師、明治大学黒耀石研究センター客員研究員)

ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム

定員 80名

料金 無料(館内をご覧の場合は観覧料が必要です。)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖 探鳥会「史跡公園にやってくる野鳥を観察しよう」

野鳥についてのお話と、史跡公園周辺を回りながら野鳥を観察します。

とき 3月1日(日)
午前9時～11時30分

ところ 尖石縄文考古館ロビー(集合)
史跡公園・竜神池周辺

料金 無料

持ち物 寒くない服装・(お持ちの方は)
双眼鏡・野鳥図鑑

対象 小学校5年生以上(4年生以下の方は大人と参加してください)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

博 ハケ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日 2月3日(月)、10日(月)、
12日(水)、17日(月)、25日(火)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 活動発表展

令和元年度、総合博物館で活動した市民研究員、博物館はたおりボランティアねじばな、茅野ミヤマシロチョウの会の活動記録や作品などを展示します。

会期 2月22日(土)～3月22日(日)

ところ 総合博物館

料金 通常入館料(3月22日は入館無料)

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

図書館 休館に関するお知らせ

休館日 2月3日(月)、10日(月)、
12日(水)、17日(月)、
25日(火)、28日(金)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

ひなまつりおはなし会

地域の読書ボランティアさんと図書館職員による、ひなまつりのおはなし会です。

とき 2月29日(土)
午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

問 茅野市図書館 ☎72-9085

茅野市図書館 図書館の飾りを作ろう!

「図書館を飾ろう!」で子どもたちに飾ってもらう春の花の飾りを職員と一緒に作ってくれるボランティアを募集します。材料や道具は図書館で準備しますが、お家で余っている紙などがありましたらお持ちください。

とき 3月4日(水)
午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階 会議室

問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日 2月3日(月)、10日(月)、
12日(水)、17日(月)、
25日(火)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖 ロビー展 「史跡公園・竜神池周辺の野鳥たち」

考古館・史跡公園・竜神池周辺にやってくる野鳥を中心とした写真の展示を行います。

会期 2月24日(月)～3月29日(日)

ところ 尖石縄文考古館ロビー

料金 無料(館内をご覧の場合は観覧料が必要です。)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

茅野市営住宅 サンコーポラス旭ヶ丘

新婚さん&子育て世帯応援! 月々最大10,000円引き!
詳しくはご相談ください

入居者募集中! 随時内見可

3DK 家賃 月額使用料 36,000円～40,000円

〔住所〕
茅野市金沢1400-66
金沢小・保育園まで
約500m
JR青柳駅まで約1.2km



●建設年度/平成6年 ●LPガス ●給湯設備/有り ●水洗トイレ ●浴槽・風呂釜/有り
●自転車置き場/有り ●駐車場1台目無料(2台目月額3,000円) ●エレベーター/無し
茅野市 都市計画課 住宅建築係 TEL.0266-72-2101(内線537)

日当たり良好!

ベランダからの眺望

第55回 関東高等学校演劇研究大会－茅野会場－

高校演劇の大会。埼玉県、新潟県、群馬県、栃木県、長野県の各県大会を勝ち抜いてきた演劇部、計12校の上演。その中から1～2校が夏の全国大会（全国高等学校演劇大会）に進む。

とき 2月1日(土)
午前9時開場、9時15分開会式、9時50分開演(1校目)
2月2日(日)
午前9時開場、9時30分開演(1校目)

ところ 茅野市民館 マルチホール

料金 無料

問 長野県諏訪実業高等学校
小池 ☎52-0359

主催 関東高等学校演劇協議会、全国高等学校演劇協議会、長野県高等学校文化連盟、長野県高等学校演劇連盟

共催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

◎ 寿齢讃歌－人生のマエストロ－写真展15 関連企画 講座「モノクローム写真の魅力」

とき 2月24日(月・休) 午後1時30分
ところ 茅野市民館 アトリエ
講師 英伸三(写真家、現代写真研究所所長)

料金 無料
※詳しくはお問合せください

問 茅野市美術館 ☎82-8222

美 シンビズム3 信州ミュージアム・ネットワークが選んだ作家たち

会期 ～2月9日(日)
午前10時～午後6時 ※火曜休館

ところ 茅野市美術館

観覧料 無料

■関連企画

●作家によるギャラリートーク

とき 1月26日(日) 午前11時

ところ 茅野市美術館

参加費 無料(申込不要)

話し手 塚田裕(画家)、前沢知子(美術家・美術教育研究家)

●対話による作品鑑賞会

とき 2月8日(土) 午前11時開始

ところ 茅野市美術館

参加費 無料(申込み不要)

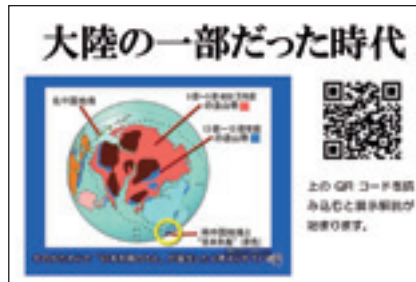
ガイド 辰野美術館学芸員、茅野市美術館学芸員

問 (一財)長野県文化振興事業団
☎0263-34-7100
(キツセイ文化ホール内)

博 博物館からのお知らせ

■展示物の解説動画をQRコードを読み取って見てみよう！

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、解説動画が見られます。タブレットの貸し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。(作品のお渡しは後日になります)

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 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

守 神長官守矢史料館 休館に関するお知らせ

休館日 2月3日(月)、12日(水)、17日(月)、25日(火)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

◎ 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」

とき ～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(事前にお申し込みください)

■2月の予定

①2月8日(土) 午後1時30分～
茅野市民館 アトリエ

②2月15日(土) 午後1時30分～
茅野市民館 アトリエ

③2月16日(日) 正午～
場所はお問合せください

問 茅野市民館 ☎82-8222

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。2月は「静電気ベル」。

とき 2月16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 各回16名(要申込)

参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込開始 1月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎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 2月9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(前ハケ岳総合博物館館長)、博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込開始 1月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎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 2月29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(前ハケ岳総合博物館館長)、博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込開始 1月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

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。2月のテーマは「メシエ天体」。

とき 毎週土・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

※2月9日(土)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 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

i 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 2月12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

i シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 2月12日(水) 午後2時～

審査会 2月21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

地唄三味線／三味線のバチ／シングルベッド／ストーブガード(囲みタイプ)／おひな様(ガラスケース入)／五月人形／シルバーカー／花嫁人形(ガラスケース入)／学習机／小型洗濯機(1kg)／加湿機能つき空気清浄機

ゆずってください

トレーニング用ランニングマシン／クリスタルグラス

※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。

2 月の納税等

◆国民健康保険税(9期)

◆上下水道料金 ◆市営住宅使用料

◆保育料 ◆下水道受益者負担金(4期)

◆後期高齢者医療保険料(8期)

【納期限・振替日 3月2日(月)】

美 ちのミュージアム・ピクニック

茅野市文化芸術推進事業の企画として、茅野市内のミュージアム、および関連施設をバスで巡ります。

ピクニック その2「凍みる冬に生きる工夫」

とき 2月22日(土)

午前9時30分～午後3時30分

ところ 茅野市八ヶ岳総合博物館、茅野市民館／茅野市美術館、笹原地区ほか

料金 無料(要入館料)

集合・解散 茅野市民館

定員 20名(先着・要事前申込)

受付開始 1月24日(金)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

+ すわちゅう健康教室

■「考えてみよう!依存症について」

濱口貴医師がやさしく、わかりやすくお話します。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 2月5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(申込不要)

問 諏訪中央病院 総務課 広報調整係

☎72-1000 (内線1557)

i 車山高原SKYPARKスキー場 茅野市民デー

市民の皆さんが冬季における心身の健康と体力の増進を図るとともに、生涯スポーツとしてのスキー、スノーボード等の普及を目指して、市民デーを開催します。晴天率が高く雪質が最高の時期です。どうぞお越しください。

期間 1月20日(月)～2月2日(日)

ところ 車山高原SKYPARKスキー場

対象 市民(市内在住、在勤、在学の方)

市民と一緒に来た方またはグループ(5名まで)

内容 対象の方のリフト1日券を一律2,000円とする。

※市民であることを証明できるもの(免許証など)をご提示ください。

問 スポーツ健康課 ☎72-8399

車山高原SKYPARKスキー場

☎68-2626

茅 野市の人口

総人口 55,423人 (－48)

男 27,737人 (－35)

女 27,686人 (－13)

世帯数 23,374世帯 (－27)

()内は前月比

令和2年1月1日現在(茅野市独自推計)

美 第4期収蔵作品展 「対話―つなげるイメージ」

「対話」と「イメージ」をテーマに収蔵作品の中から作品を展示します。

会期 2月16日(日)～3月29日(日)

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

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

美 信濃美術をみつめる#7 藤森汎

第4期収蔵作品展の会場で、諏訪市出身の彫刻家・藤森汎(1940-)の特集展示を開催します。

会期 2月16日(日)～3月29日(日)

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

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

美 時広真吾 舞台衣装展～美の神殿～

舞台衣装家・時広真吾氏の手がける多彩な舞台衣装を一堂に集めた展覧会を開催します。国内外の舞台で多くの俳優やパフォーマーと競演してきた衣装たち。世界中の貴重な布地がふんだんに使われ、独創的なデザインにより独自の美の力が備わった作品の数々をご堪能ください。

会期 2月29日(土)～3月6日(金)

午前10時～午後6時(2/29、3/1、3/6は午後9時まで) ※火曜休館

ところ 茅野市美術館 企画展示室

観覧料 無料

※茅野市民館主催事業「ショーケース」

■関連企画

●オープニング・アクト

時広氏の創造した舞台衣装を身にまとい、パフォーマーが音楽とともに「装艶(そうえん)」するパフォーマンスをお届けします。

とき 2月29日(土) 午後4時30分開始

ところ 茅野市美術館 企画展示室

料金 無料

●作家によるギャラリートーク

とき ①3月1日(日) 午前11時30分、

②3月6日(金) 午前11時30分、
午後2時

ところ 茅野市美術館 企画展示室

料金 無料

●トークショー「舞台衣装創作の遊び」

時広氏に創作の魅力などをうかがうトークショーを開催します。

とき 3月1日(日) 午後2時

ところ 茅野市美術館 企画展示室

料金 無料

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222



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：五味 正明 弁護士	2/4 (火) 13:00～17:00 ※電話予約 1/28 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。
行政相談 相談員：行政相談委員	2/18 (火) 9:00～12:00	市役所8階 講師控室	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	2/20 (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 ※2/2と2/9は休み 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 ※2月16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	2/5 (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】	2/5 (水) 12:30～15:30	市役所4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】	2/12 (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	2/7・14・21・28(金) 9:00～12:00			
結婚相談	①2/1・15(土) 13:00～16:00 ②2/7・21(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) 8:30～17:15	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】	2/8(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。
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	2/28(金) 10:00～12:00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護 サポートセンター ☎55-2786	電話予約は平日10:00～16:00 受付。必要な場合には適切な専門機 関をご紹介します。 お気軽にご相談ください。
くらしと健康の相談会 【要予約】	3/5・12・19(木) 10:00～15:00 ※申込は希望日の前週 金曜日正午まで	諏訪保健福祉 事務所 (諏訪合同庁舎 2階)	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927	失業、倒産、多重債務、家庭問題な どについて弁護士が法律相談に応じ、 あわせて保健師による心の健康を含 めた健康相談をお受けします。
空き家なんでも相談会	1/29(水) 14:10～16:10	市役所議会棟 1階大会議室	都市計画課住宅建 築係(内線538)	また、13:30より専門家によるミニ セミナーも開催します。

+ 2月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
2日(日)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506
9日(日)	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの243-7	73-7263
	行田歯科医院	仲町14-2	72-2639
11日(火・祝)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
16日(日)	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3990	73-9285
23日(日・祝)	三井歯科医院	富士見町落合9984	62-5965
	尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	こぶし薬局	豊平4538-1	71-6202
24日(月・替)	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
	ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	野村デンタルクリニック	富士見町落合11184-14	62-9118

…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】

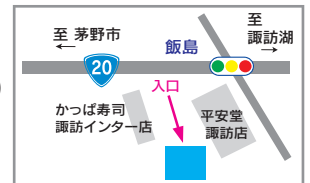
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



スマホ 使いこなしてる?
 こいし ゆうか 著 マガジンハウス
 スマホの使い方次第であなた
 の生活がもっと豊かになる
 かもしれません。



いくつになってもこのコと一緒に
 小学館クリエイティブ
 年をとってもペットと一緒に
 いたい。そのために解決すべ
 き問題について考えます。



現代感覚で描く 水墨画の教科書
 伊藤 昌 ほか著 日貿出版社
 今までの水墨画の基礎を学
 びつつ、現代の感覚を取り入
 れて描いてみましょう。



哲学人生問答 17歳の特別教室
 岸見一郎 著 講談社
 「本当にそうなのか」を考え
 るのが哲学という著者。高校
 生に語った内容とは。



未来を変える ロボット図鑑
 創元社
 ロボットとはどんなもの?今
 と昔のロボットではどんな違
 いがあるのか見てみよう。



やまねこのこんには
 はせがわさとみ 作 あかね書房
 引越してきたばかりのちい
 さいやまねこ。さてみんなと
 仲良くなれるでしょうか。



フォックスさんのわ
 ブライアン・リース 作 評論社
 フォックスさんと犬は庭仕事
 が大好き。けれど、いつも一
 緒だった犬が...



おたんじょうびのおくりもの むら
 まけい 作/やまわき ゆりこ 絵 教育画
 あれ、おくりものにしよう
 と思ったリンゴが見つからな
 い。どうしよう。

新 着 本

一 般 書	328 冊
そ の 他	109 冊
児 童 書	53 冊
絵 本	49 冊

購入しました。ご利用下さい。

12月貸出冊数	18,865 冊
12月利用者数	4,949 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

指定家電 (家電リサイクル法)

いらなくなったテレビや洗濯機
 などを処分したいのですがどこ
 で引き取ってもらえますか?

難易度 ★★★★★



答 テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機は、
 家電リサイクル法により**指定家電**とされており、市では処理できま
 せん。買ったお店か、買換えの際にお店に引き取ってもらいます。
 または、長野県電機商業組合茅野支部加盟の電気屋さんにご相談く
 ださい。処分にはリサイクル料金がかかります。

小型家電 (小型家電リサイクル法)

家庭で使っていたパソコンや携帯
 電話・扇風機などの電気製品はど
 のように処分すればいいですか?

難易度 ★★★★★



答 指定家電以外の一般家庭で使われていた家電製品は**小型家電**
 (電気、電池で動作する物)となります。
 ・茅野市不燃物指定袋に入るもの…リサイクルステーションに**不燃
 物**として出してください。(地区コミュニティセンターや市役所・
 茅野環境館にある小型家電回収ボックスもご利用いただけます。)
 ・指定袋に入らない大型の物…**不燃粗大ごみ**として、不燃物処理場
 に直接持ち込んでください。(処理料72円/10kg)



元気もりもり食育コーナー 102

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。今月は「寒天」についてお知らせします。「寒天の里 茅野市」でも知られるように、冬の厳しい寒さを利用して作る角寒天は、茅野市を代表する特産物ですね。毎年2月16日の「寒天の日」に、茅野市商工会議所（寒天組会）から角寒天をいただき、市内の保育園や小中学校で茅野産の寒天料理を味わっています。



茅野市の角寒天の生産量は日本一！
粉寒天は世界各地で作られているけど、天然の角寒天が作られているのは諏訪地域だけだと言われています。



「寒天」という名前は、「寒」空に放置して作るところ「てん」から、「寒天」と呼ばれるようになったそうです。



食物繊維が豊富な寒天は、おなかの掃除や生活習慣病の予防に役立ちます。たくさん食べましょう。



かぼちゃの寒天グラタン



材料(4人分) 1人分エネルギー：132kcal 塩分：0.5g

角寒天 …… 1/2 本	牛乳 …… 120 g	溶けるチーズ…25g
ツナ …… 40 g	バター …… 8 g	パセリ …… 少々
玉ねぎ …… 25 g	塩 …… 0.8 g	
かぼちゃ … 160 g	こしょう …… 少々	
ほうれん草 …60 g	生クリーム…20 g	

寒天がホワイトソースの
とろみの代わりになります

作り方

- ① 角寒天は洗って30分ほど水に浸し、絞る。
- ② かぼちゃは皮をむき、やわらかくなるまで蒸す。かぼちゃに半量の牛乳を加え、ペースト状にする。
- ③ 玉ねぎはスライス、ほうれん草はゆでて水に取り、2cm長に切る。
- ④ バターで玉ねぎを炒め、ツナ、ほうれん草を加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 鍋に残りの牛乳と①の角寒天を入れ煮溶かす。寒天が煮とけたら、生クリームを加える。
- ⑥ ⑤にかぼちゃと④の具を加えなじませる。
- ⑦ ⑥を耐熱皿に入れ、その上にチーズとパセリをのせて220度に温めたオーブンで20分程焼く。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

角寒天をさっと洗って、ぎゅっと絞って
ちぎってスープに入れると、簡単に寒天
が食べられます。

試してみたいですか？





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
節分豆まき会	2月3日(月) 11:15～11:40	こども館で豆まきをします。福が舞い込めますように。春が来るのが待ち遠しいですね。
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	2月11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、手あそびがきつと心温まるひと時を作ってくれるでしょう。
女性就業相談日	2月12日(水) 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。
運動遊び講座 (運動保育士長崎将利先生)	2月15日(土) 11:15～12:00	発達に合った遊びを教えてもらい、楽しく体を動かして遊びます。
3歳おめでとう!ミニ運動会 (おひさまの会主催)	2月26日(水) 11:15～12:00	もうすぐ入園するお子さんが対象のイベントです。「ミニ運動会」を通して、お友達と出会ったり、大きくなったお祝いをして楽しめます。
リズム遊び講座 「親子でリズム遊びを楽しもう!」 (多田みさき先生)	3月3日(火) 11:15～12:00	親子一緒に、音楽に合わせて楽しく体を動かして遊びましょう。 みなさんのご参加をお待ちしています。
食育講座 ー親子で楽しむ食育ー (食育推進ボランティア)	3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。 今回は地元の食材『寒天』を使ってかわいくアレンジした天寄せです。

● **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	2月1日、15日、 22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!
おはなしわーど	2月1日、15日、 22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!	2月8日(土) 10:30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的紙芝居の世界 をお楽しみください。
おなかの赤ちゃん おはなし会	2月15日(土) 13:30～	これから赤ちゃんを迎え られる家族の皆さん	これから赤ちゃんを迎えられる家族のみなさんへのおは なし会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の 読み聞かせなどです。
パネルシアターで あそぼう	2月18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!

イベント名	日 時	対 象	内 容
おはなし会 「えほんとなかよし」	2月4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 「みんなで遊ぼう」	2月13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)	寒さに負けず元気に遊びましょう。 持ち物：上履き靴（親子）、着替え、水分
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本～	2月12日、26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？お楽しみに。

レッツ、ベビーダンス!!

～抱っこで親子の絆を深めましょう～

「ベビーダンス」とは、赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズです。親子が一体となってリズムに合わせて踊ることにより、スキンシップを通じて親子の絆を深めることができ、お互いのぬくもりや呼吸、匂いを感じながら踊ることができます。気軽に踏めるステップは夜泣きをしたときやぐずったときにも活用でき、産後のダイエット、心と体のリフレッシュにもなります。



■と き **3 月 2** 日(月) 午前10時～11時15分

■ところ 家庭教育センター

■講 師 山本美枝さん（一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター）

■対 象 首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお親

■定 員 30組

■費 用 受講料無料

■持ち物 抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲物、体温計

■託 児 上のお子さんの託児ご希望の方は、申込の際にお知らせください。

■申込期間 1月22日(水) 午前10時から受け付けます。

■申込先 家庭教育センター ☎73-0888

● 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 せ
玉川地区コミュニティセンター	2月4日(第1火)	午前10時～午前11時15分
豊平地区コミュニティセンター	2月12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	2月19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
中大塩地区コミュニティセンター	2月18日(火)	午前9時30分～午前11時
米沢地区コミュニティセンター	2月26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	2月27日(第4木)	午前9時30分～午前11時
		東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026
		西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073
		中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107
		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	2月7日(金)、21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	2月21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	2月5日(水) 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	2月12日(水) 2月26日(水)	午後0時40分 ～1時	R1年9月後半生まれ(16日以後生まれ) R1年10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
			※ファーストブックプレゼントがあります。	
10か月児	2月14日(金) 2月27日(木)		H31年4月前半生まれ(15日以前生まれ) H31年4月後半生まれ(16日以後生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、 どんぐり手帳
1歳 6か月児	2月3日(月) 2月28日(金)	午後0時40分 ～1時	H30年8月前半生まれ(15日以前生まれ) H30年8月後半生まれ(16日以後生まれ)	母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳
2歳児	2月25日(火)		H30年2月生まれ ※2月は1回のみとなります。	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
			※染め出し液が服等に付着する場合があります。	
3歳児	2月4日(火) 2月17日(月)	午後0時40分 ～1時	H29年2月前半生まれ(15日以前生まれ) H29年2月後半生まれ(16日以後生まれ)	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

● 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	2月18日(火)	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)	2月7日(金) 2月21日(金)	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。
日本脳炎	2月5日(水) 2月19日(水)	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。

(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！ 部活動

No.70

女子バレーボール部のモットー

南信大会出場を目指し、私たちの武器であるサーブの時間を多くし、サーブで相手をくずせるようにしています。少しでも勝ちに近づけるようにします。

過去の主な成績

一昨年度は、中体連諏訪大会で優勝、南信大会3位、県大会進出。

所属人数 13人

諏訪大会突破、南信大会出場を目標に日々練習しています。私たちが課題としているのは、サーブカットや強いボールへの対応です。また、武器にしているのは、サーブなのでこれを強みにして目標達成に向けみがきをかけていきたいです。

アピールポイント

上下関係はあるけど、先輩・後輩は仲が良く、始めの円陣から大きな声を出すなど、あいさつから活気を出しています。

部長 はしもと ゆな
橋本 優和 さん

代表者から



私はバレー部に初心者として入部し、その他にも私と同じ立場の人が一人いました。少人数でも互いに多くのことを学び合い高め合ってきたので、みんなで上達してきていると思います。このように少人数でも学び合えるのが私たちの強みではないかと思うので、これからも団結して取り組んでいきたいと思っています。

顧問 むねだ あきら
棟田 晃 先生

顧問の先生から

いつでも笑顔で、元気よく、バレーボールを楽しめるチームを目指しています。勝ち負けのみにこだわらず、バレーボールを通して人間として大きく成長してほしいです。がんばろう！

東部中学校女子バレーボール部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 2月1日～7日（正時からの30分番組内）

所得税の確定申告 住民税の申告相談

申告期間 2月17日(月)～3月16日(月)

問 税務課市民税係
☎72-2101 (内線172・173・174)
諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

この申告は、令和2年度の住民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを計算する上での基礎となるほか、各種届出、申請に必要な所得証明書等を交付する重要な資料になります。3月16日(月)までに申告を済ませましょう。

【申告に必要なもの】

- ◆印鑑（認印）
- ◆「個人番号カード」（お持ちでない方は「通知カード」と運転免許証などの本人確認書類）
- ◆前年の申告書の控え
- ◆税務署から送付された確定申告に関する書類がある方はその書類（確定申告の「お知らせはがき」や確定申告書類等）
- ◆所得や経費を証明する書類
 - ・令和元年分の給与所得や公的年金等の「源泉徴収票（原本）」、報酬、配当、一時所得などの支払調書など
 - ・事業所得、農業所得、不動産所得のある方は、「収支内訳書」（作成済のもの）および収入・必要経費のわかる帳簿等
 - ・不動産所得のある方は、経費となる固定資産税額を証明する書類
- ◆各種の控除を証明する書類（生命保険料控除証明書、国民年金保険料控除証明書、地震保険料等の支払証明書、医療費控除の明細書（領収書をまとめて計算済のもの、おむつ代について医療費控除を受ける場合には「おむつ使用証明書」等が必要です。）、寄附金・義援金の領収書等）。
- ◆障害者控除を受けようとする方は、障害があることを証明する書類（各種障害者手帳等または障害者控除対象者認定書※65歳以上で一定の要件に当てはまる方は高齢者・保険課または各保健福祉サービスセンターで発行ができます。）
- ◆口座名、口座番号のわかる資料（所得税が還付となる方）

【住民税の申告が必要な方】

令和2年1月1日現在、茅野市に居住していた方で、前年中（平成31年1月1日～令和元年12月31日）に収入があった方のうち、次のいずれかに該当する方は申告が必要です。所得税の確定申告をする方は、市県民税の申告をする必要はありません。

- 給与・年金以外の所得（20万円以下を含む）があった方
- 内職・日雇い・パート・アルバイトなどで、所得税が源泉徴収されていない方
- 前年中に途中で就職、退職などで年末調整を済ませていない方
- 2か所以上の支払者から給与の支払いを受けた方等で、特別徴収と普通徴収の併用（「併徴」）を希望する方。（※申告がない場合には併徴は行いません）
- 源泉徴収票に載っていない各種控除や扶養控除を受けようとする方。

また、前年中に収入がなかった方であっても、次のいずれかに該当する場合には住民税の申告が必要です。

- 前年中に収入がなかった方で配偶者控除や扶養控除の対象になっていない方（60歳以上65歳未満で働いていない方、失業保険・仕送り・遺族年金・障害年金等の非課税所得で生活していた方など）
※国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者およびその世帯主は、上記の場合、保険税（料）や軽減の算定に関係しますので収入なしの申告をしてください。
- 市外居住者の税法上の扶養親族の方。

◆市が開設する相談会場へご来場の方へ◆

令和3年（令和2年分）の確定申告から、茅野市では申告相談会場で受け付けた確定申告書をデータで税務署へ送信します。今回（令和2年）の市関係の申告会場で確定申告をされる方に「電子申告・納税等開始届出書」をご記入いただきます。過去に税務署で申告をされた方等で「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方はこの届出書により過去のものが無効になりますので、事前にご確認の上、ご来場ください。



確認
してみましょう!

所得税・住民税 申告早わかりチャート

↓スタート

STEP 1

給 与 の 方	☐ 年末調整を受けていない給与収入がある。 (例：中途退職、副業でアルバイト、年収2,000万円超の方など)
	☐ 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
	☐ 給与所得の年末調整は受けたが、年末調整を受けていない控除がある。 (医療費控除、寄附金控除等)
年 金 の 方	☐ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
	☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
	☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除、寄附金控除等がある。
そ の 他	☐ 生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
	☐ 事業所得や不動産所得（★青色申告）などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。
	☐ ★土地・建物・株式などの譲渡所得や先物取引があり、所得税を納める必要がある。または損失の繰越控除を受ける。
	☐ ★純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。
	☐ ★住宅借入金等控除の適用を初めて受ける。
	☐ ★平成30年分以前の確定申告。

一つでもチェックの
入った方は



所得税の確定申告
をしましょう

★の申告は市が開設する
相談会場では受付で
きませんので税務署へ
申告してください。

一つも当てはまらない方



STEP 2

☐ 給与収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。
☐ 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「公的年金等支払報告書」が日本年金機構等から市に提出されている。
☐ 遺族の受ける恩給や年金、障害年金等の非課税所得のみで生活している方で以前に市県民税申告書を市に提出している。
☐ 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、事業所得や不動産所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得が無く前年中の合計所得が28万円以下である。

一つも当てはまらない方



住民税の申告をしましょう

一つでもチェックの
入った方は



申告不要です



所得税を納めすぎの方は還
付を受けるための確定申告
書の提出ができます

確定申告と申告のご相談はお早めに！

■ 諏訪税務署からのお知らせ

【ご自宅で確定申告をしましょう】

- ◇国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと自宅等でパソコン・スマートフォンから確定申告書が作成できますので、e-Taxで送信又は書面で印刷して送付のいずれかでご提出ください。
- ◇「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、ご自宅等で「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書を作成する際、IDとパスワードを入力すればe-Taxで申告することができますので、ご利用ください。
- ※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。
- ◇詳しくは国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。

詳しくは

確定申告

検 索



【確定申告会場の開設について】

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。
 なお、確定申告会場の開設期間前は相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

会 場	日 程	時 間
諏訪税務署 1階	2月17日(月)～3月16日(月)	相談受付：午前8時30分～午後4時（提出は午後5時まで） 相談開始：午前9時から

- ※土、日および祝日を除きます。
- ※申告書の作成には時間を要しますので、お早目にお越しください。なお、相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。
- ※確定申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。
- ※駐車場が狭いため、確定申告期間中は臨時駐車場（清水町野球場）をご利用ください。

■ 確定申告書作成指導会（関東信越税理士会諏訪支部）

市の申告相談会場内で同時に実施しています。特にご希望の方はお申し出ください。ただし、受付できる方の要件は基本的に市と同様です。

会 場	日 程	時 間
市役所議会棟大会議室	3月5日(木)～3月12日(木)	午前9時～午後3時

- ※土、日を除きます。 ※正午～午後1時は昼休みです。
- ※e-Taxによる確定申告書の電子申告を希望される場合は、個人番号カード（または電子証明書付きの住民基本台帳カード）を持参してください。

■ 令和元年分確定申告の主な税制改正について（概要）

- ・確定申告書の記載事項の見直し（年末調整で適用を受けた控除額と同額である所得控除について、控除合計額のための記載とすることができます。）
- ・添付書類の省略（源泉徴収票等、一定の書類を確定申告書に添付する必要がなくなりました。）
※確定申告時には必ずお持ちください。
- ・住宅ローン控除の特例の創設（特別特定取得〈消費税10%〉に該当する住宅を購入し、令和元年10月1日から令和2年12月31日までの間に居住した場合の控除）
- ・仮想通貨の取扱いの明確化（評価の方法を選択しなかった場合等には、「総平均法」により評価した金額となります。）
- ・居住用財産の譲渡所得3,000万円特別控除の見直し（被相続人が要介護認定等を受けていた場合）

令和2年度

令和元年分

住民税申告・確定申告の相談受付日

〔茅野市開設〕

茅野市では、ご自身で確定申告書を作成できない方または住民税の申告が必要な方を対象に申告期間中に申告書の作成をお手伝いします。受付できる内容が限られていますので、申告に必要なもの等を含め、よくご確認の上、ご来場ください。

月	日	曜日	地区	会 場	行 政 区	
					午 前	午 後
2月	17日	月	中大塩	中大塩地区コミュニティセンター	中大塩1区・2区	中大塩3区・4区
	18日	火	米 沢	米沢地区コミュニティセンター	北大塩・鋳物師屋	埴原田・塩沢・米沢台
	19日	水	豊 平	豊平地区コミュニティセンター	福沢・下古田・上古田・広見・下菅沢・山寺団地・奥蓼科	南大塩・御作田・塩之目・上場沢・グリーンヒルズヴィレッジ
	20日	木	北 山	北山地区コミュニティセンター	湯川・車山	糸萱・蓼科・蓼科中央高原
	21日	金	北 山	北山地区コミュニティセンター	芹ヶ沢・鉄山	柏原・白樺湖・緑の村
	25日	火	湖 東	湖東地区コミュニティセンター	上菅沢・中村・花蒔・堀	山口・新井・金山・須栗平・笹原・白井出・東平
	26日	水	泉 野	泉野地区コミュニティセンター	下槻木・中道・南蓼科台	大日影・上槻木・小屋場・若葉台
	27日	木	玉 川	玉川地区コミュニティセンター (※同日の分別収集は中止)	神之原	栗沢・小泉・南小泉
	28日	金	玉 川	玉川地区コミュニティセンター	菊沢・山田・中沢・田道・穴山・緑	北久保・上北久保・子之神・小堂見・美濃戸
3月	2日	月	金 沢	金沢地区コミュニティセンター	大沢・青柳・御狩野・金沢上・旭ヶ丘・サンコーポラス旭ヶ丘	金沢下・大池・木舟・金沢台・新金沢
	3日	火	宮 川	市役所議会棟大会議室	高部・新井・安国寺・鏡湖・中沖・赤田・西茅野	坂室・田沢・丸山・向ヶ丘・東向ヶ丘・みどりヶ丘
	4日	水	宮 川	市役所議会棟大会議室	茅野・中河原・西山	両久保・ひばりヶ丘・長峰
	5日	木	ち の	市役所議会棟大会議室	塚原・城山	本町
	6日	金	ち の	市役所議会棟大会議室	上原・横内・丁田	茅野町・仲町
	9日～ 13日	月～ 金	全 市	市役所議会棟大会議室	上記の日程でご都合がつかない方	

※受付時間は、午前9時～11時30分、午後1時～4時（各地区コミュニティセンターは3時30分まで）です。

※原則として指定の行政区で申告をお願いします。

※税務署では3月16日(月)まで受付していますが、茅野市開設会場の最終日は3月13日(金)です。

※作成済の確定申告書をお預かりすることはできません。税務署に持参するか郵送してください。

※青色申告者、土地や建物、株式、先物取引などの譲渡所得のある方、仮想通貨取引のある方、初年度の住宅借入金等特別控除や雑損控除を受ける方、税理士及び税理士関与の法人の役員はこの会場では相談をお受けできません。

※申告相談期間前・期間中とも、市役所税務課窓口での申告相談はお受けできませんので、ご了承ください。

おたんじょうび おめでとう



投稿フォームからも
簡単に応募できます！

茅野市内にお住まいの
4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2月10日(月)。
メールアドレス：
c.senryaku@city.chino.
lg.jp



小松 まやちゃん
平成31年2月7日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう！
まやちゃんの笑顔はみん
なを幸せにするよ☆



小澤 煌太くん
平成31年2月5日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう。
こうちゃんの笑顔に毎日
幸せだよ。これからも笑
顔で大きくなってね。



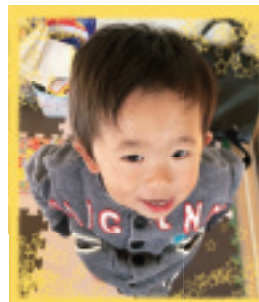
伊藤 彩七ちゃん
平成31年2月28日生まれ
1歳

誕生日おめでとう！
沢山食べていっぱい遊ん
で大きくなーれ!!いつま
でもお姉ちゃんと仲良し
でいてね♪



町田 優歩ちゃん
平成30年2月28日生まれ
2歳

可愛い優歩ちゃん、お誕
生日おめでとう！
もりもりたくさん食べて
大きくなってね★



原 壱仁くん
平成30年2月13日生まれ
2歳

2歳おめでとう☆
人懐っこくて元気いっぱ
いなの赤ちゃん。
イタズラな笑顔もカワイ
イね♪

山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号: 0266-72-5880

ハヶ岳ライフ 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



KOBAYASHI FLOWER SHOP
http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp

〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F
コバヤシフラワーショップ TEL.0266-28-1188

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 No.908
2月号

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3月号 2月20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。

