

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

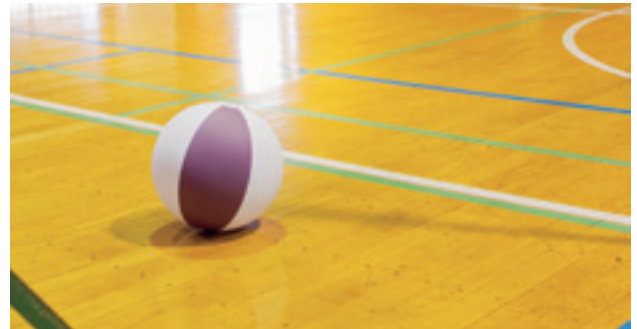
手数料 無料(有効期限切れの更新は、200円かかります。)
お持ちいただくもの

- ・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。

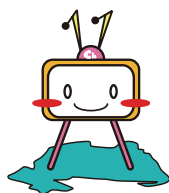
ビーナチャンネル 番組表

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もらっています。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ご好評をいただき、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