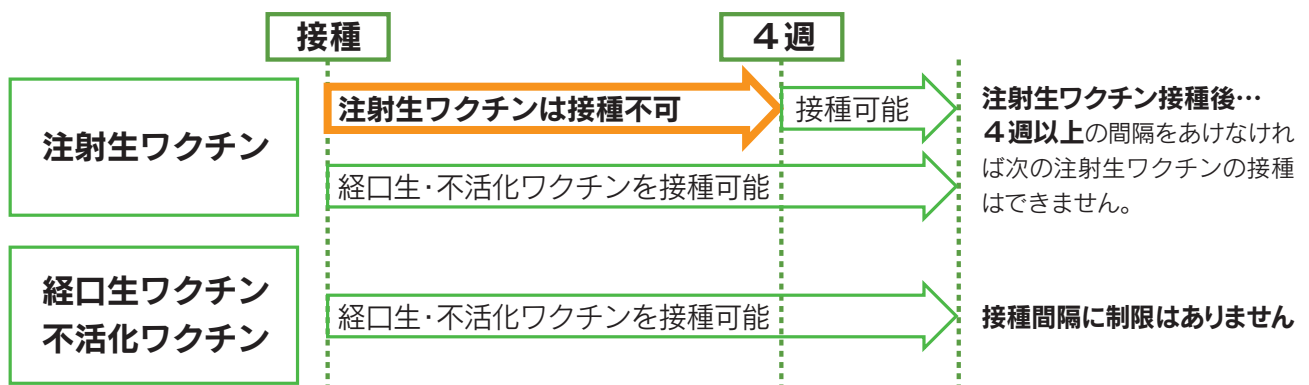


異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールが一部変更されました

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

令和2年10月から、下記の3つのルールを守れば、前のワクチン接種からの間隔に関わらず、異なるワクチンの接種を受けることができるようになりました。

- 1 注射生ワクチンから次の注射生ワクチンの接種を受けるまでは**4週以上の間隔**をおくこと。
※注射生ワクチンとは・・・麻しん風しん混合・水痘・BCG・おたふくかぜ など
- 2 同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合は、**ワクチンごとに決められた間隔**を守ること。
(ヒブ・小児肺炎球菌・ロタウイルス・B型肝炎など)
- 3 発熱や接種部位の腫脹(はれ)がないこと、**体調がよいこと**を確認して、かかりつけ医に相談の上、接種を受けること



information

区・自治会で活躍する女性役員が増えました！

問 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101（内線634）

令和2年の区・自治会における女性の参画状況について調査しました。
結果の一部を紹介します。

区・自治会に
女性の役員が
必要だと思う

83%

前年度比 - 1%

区・自治会に
女性の役員がいる

37%

前年度比 + 15%

区・自治会に
女性の役員の登用を
考えている

54%

前年度比 + 7%

アンケートの中で以下のような回答がありました。

女性役員がいてよかったこと

- ・ 女性は、細やかな配慮ができる。
- ・ 女性の発想力や意見が活動に活かされている。

女性役員が増えない理由

- ・ 女性自身に役を受ける意識がない。
- ・ 役員が毎年改選されるため、女性役員登用の意識が根付かない。

ここで掲載している内容は調査結果の一部です。
詳細は茅野市ホームページをご覧ください。



↑ 調査結果の詳細
はこちらから

お知らせ

地球温暖化を考える日 2020

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)



茅野市地球温暖化対策地域協議会(愛称:エコパートナーシップちの)の主催により、「地球温暖化を考える日2020」を開催します。地球温暖化防止のためにできること、家庭での省エネなどについて、楽しみながら考えてみませんか。

とき **1月23日(土)**
午後0時30分～3時30分

ところ 茅野市民館マルチホール

内容 「シーズンズ～2万年の地球紀行～」の上映
クイズラリー等

その他 マスク着用のうえ、ご参加ください。また体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

お知らせ

諏訪広域防災講演会

申込・問 防災課 防災係 ☎72-2101 (内線182)

令和元年東日本台風(台風第19号)は、長野県にも大きな被害をもたらしました。荒ぶる自然災害に立ち向かい、地域から災害犠牲者を出さないために、『人が死なない防災』の著者で、防災研究の第一人者の片田敏孝先生をお招きし、ご講演いただきます。

とき **1月30日(土)** 午後1時30分～
ところ 茅野市民館マルチホール

新型コロナウイルス感染症対策のため、入場人数を制限します。事前の申込みが必要になりますので、上記申込先までお申し込みください。

講師プロフィール 片田 敏孝 氏

東京大学大学院情報学環 特任教授
日本災害情報学会会長



昭和35年岐阜県生まれ。専門は災害社会工学。災害への危機管理対応、災害情報伝達等について研究し、地域での防災活動を全国各地で展開している。また、国・外郭団体・地方自治体の多数の委員会、審議会に携わり、研究成果を紹介しながら防災行政の推進にあたっている。

お知らせ

大学入学共通テストによる車両混雑へご理解・ご協力ください

問 公立諏訪東京理科大学 事務部 ☎73-1201

大学入学共通テストによる車両混雑へのご理解・ご協力をお願いいたします



とき **1月16日(土)、17日(日)**

大学入学共通テストの実施に伴い、本学周辺道路(理科大通り)が、受験生の送迎車両により大変混雑します。本学を試験場とする受験生の在籍する高等学校に、自家用車による送迎の自粛および公共交通機関の利用をお願いしますが、本学周辺道路(理科大通り)が混雑の際は、ご協力いただきますようお願いいたします。

お知らせ

「中学生の税についての作文」入賞者のご紹介

問 税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線172)

将来を担う中学生の皆さんが、税について関心を持ち、また、税について正しい理解を深めることを目的として行っている『中学生の税についての作文』を募集したところ、本年度は市内2中学校から187点の応募がありました。茅野市で受賞された方は以下のとおりです。

【諏訪地区税務協議会長賞】

長峰中学校 2年3組 向山 恭平さん
東部中学校 3年3組 大野田 藍子さん

【諏訪納税貯蓄組連合会長賞】

長峰中学校 2年2組 金子 来聖さん
東部中学校 3年4組 久保川 音花さん

【茅野市長賞】

長峰中学校 2年2組 牛山 凜都さん
長峰中学校 2年3組 横田 彩さん
東部中学校 3年3組 田中 凜玖さん
東部中学校 3年4組 田村 優衣さん

受賞した作文の一部を茅野市ホームページからご覧いただけます。



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
スマートフォン入門講座【Android】	スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際にご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。	2/ 5(金)	午前10時30分～	ワークラボハケ岳	2,000円+テキスト代	12/24～1/16	・定員6名(申込先着順) ・諏訪地域の方で全日程参加できる方。 ・スマートフォンで文字入力等ができる方。お使いのスマートフォンをご持参できる方。
スマートフォン入門講座【iPhone】		2/ 9(火)	午後 0時30分				
		2/12(金)	午後1時30分～3時30分				
		2/16(火)					
		2/19(金)					
		2/26(金)					
みんなのパソコン広場 ☆パソコン、スマートフォン初級者お助け隊☆	ワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者とスマートフォンの初歩的な操作などのちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。	2/ 3(水)	午後2時～5時 (相談時間は一人30分まで)		500円	1/18～2/1	・ 1 日若干名 ・ ご使用しているノートパソコン、スマートフォンをご持参できる方。
		2/17(水)				2/4～2/15	

応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症対策の状況により中止させていただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

申込・問 地域戦略課情報政策係 ☎72-2101(内線 236・237)

コラム

医療の現場から



間食について

栄養科 管理栄養士 坪田 未希

寒い時期には温かい飲み物や甘い物が欠かせませんね。近年はコンビニやファストフードから次々と登場する季節限定のスイーツやホットスナックなどがテレビやインターネットでも数多く取り上げられ、毎月の新商品を楽しみにされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特に冬はイベントが多い時期なので、スーパーのお菓子やスイーツコーナーも普段より充実しており、食べてみたい～と誘惑に負けてしまうこともありますよね。

入院や外来での栄養指導において、間食や甘いものに関する悩みを抱えている患者さんが多くいらっしゃいます。また、おやつを食べ過ぎてしまうことでカロリーが過剰になり、実際に体重増加や糖尿病などの生活習慣病の悪化を招いてしまう方も少なくありません。しかし、おやつを食べることは決して悪いことだけではありません。おやつを食べることで気持ちが落ち着き、気分転換になるだけでなく、周囲の人へのお裾分けや一緒に同じ物を共有することが、会話の促進や人間関係を円満にする良いきっかけにもなるからです。

だからこそ、おやつを上手に食べて少しでも楽しんでいただけるよう、栄養指導の際によくお伝えしているポイントをいくつか紹介します。

☑栄養表示を確認してから選ぶ

そのおやつの栄養量に着目し、自分がどのくらいのカロリーを取っているのか把握することがとても大切です。またカロリーの内訳である糖質、脂質、蛋白質とともに塩分も確認した上で選べると更に良いです。

☑種類と量を決めてから食べる

何となく食べていると、いつの間にか食べ過ぎてしまったということになりがちです。1日当たり100kcal～200kcalを目安にしましょう。おやつの栄養量も把握した上で、どのくらい食べるのか考えてみましょう。

☑糖質カット、カロリーカットの表記がある商品を活用する

最近では種類も少しずつ増えてきています。1日の摂取カロリーが大幅に超えないよう活用してみましょう。また、低カロリー人工甘味料を活用しておやつを手作りするのもお勧めです。

☑よくお勧めしている食品（糖質、脂質が控えめな物や繊維が多い物がお勧めです）

乳製品：プレーンヨーグルト(きなこ、少量のナッツなどを組み合わせると◎)、プリン(ホイップクリームやカラメルソース無しだと更に◎)、チーズ(ベビーチーズなど)

大豆製品：豆乳、おからを用いたもの

その他：アーモンドミルク、寒天を用いたもの

すぐには上手くいかないこともあります。自分なりにルールを決めて実践してみることが大切なので、ぜひ参考にしてみてください。