

広報 2021

令和3年
No.922

ちの
Chino City

4月号



食育特集

「食を学ぶ」

今月の表紙

兄妹で調理をする



広報ちの表紙モデルとして応募してくれたお二人を撮影。

今号の特集のである「食」に合わせた表紙にご協力いただきました。

自然な兄妹の表情にシャッターを切りました。



新型コロナウイルス感染症の影響により掲載内容から変更になっている場合があります。

イベント等中止する場合には茅野市ホームページで周知しますのでご確認ください。ホームページをご覧になれない場合は各担当までお問い合わせください。

R3.3.1 現在

市の人口		対前月比
人 口	55,018人	(-62)
男	27,521人	(-39)
女	27,497人	(-23)
世帯数	23,536世帯	(+16)

「広報ちの」読者アンケート実施中



今号に挟み込まれているはがきか、回答フォームからご回答ください。はがきは郵送または市役所へ直接持参してください。

締切 4月30日(金) ※消印有効



アンケートフォームから簡単に回答が可能です！
ご協力をお願いします。

食を学ぶ

学校で!

★お弁当作りで食を選ぶ力をつける
..... P4

保育園で!

★3人の栄養マンに分けることで食べ物
の働きを知る
..... P5

大人も!

★野菜の力をいただきます。
..... P6-7



食育とは

いろんな経験をとおして、食を選ぶ力をつけ、
健康的な食生活ができる人を育てることです。



3人の栄養マン

合言葉は
「3人そろって元気もりもり!」

茅野市には「元気もりもり食育プラン」があります。

人とのふれあい、自然との関わりをもって、生涯をとおして市民の皆さん誰もが「元気もりもり」で過ごせるように願っています。3つの目標で食育推進中です。

(ち) 地域の食文化を大切に守り、伝えます

(の) 望ましい食生活で健康長寿を目指します

(し) 食でコミュニケーションアップを図ります

自分で作ろう！ 手作り弁当の日

小中学校で『手づくり弁当の日』を実施しています。
子どもたちが、自分で健康を考えてお弁当を作る日です。



小学校6年生の感想

今までより自分で作れるものが増えたので、これからお手伝いに役立てられたらいいし、少しでもお母さんへの負担が消えるといいなあと思います。



(お母さん)一緒にメニューを考え、買い物に行ったり、楽しい時間を過ごすことができました。

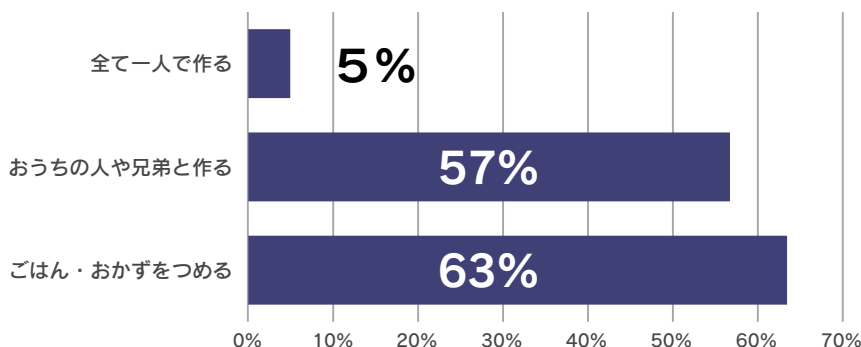


みてみて!



きれいにできたよ

手作り弁当の日★実践の割合 (令和元年度)



手作り弁当の日は、自分ができるところにチャレンジしています。

- ・献立を考える
- ・兄弟で作る
- ・ごはんやおかずをつめる
- ・お弁当箱を洗う
- ・買い物に行く

などです。全て一人で作る小学生も5%いました。

密着取材 親子でお弁当作り!

玉川小学校3年 田中心美さんとお母さん

卵焼きづくりに
挑戦!



心美さんの感想

当日の朝、少しねぼうをしてしまいましたが、イメージ通りのねずこ弁当ができてうれしかったです。とくに工夫したのは、ねずこの竹をイメージするために、ちくわの中にかにかまを入れたところです。また作りたと思いました。

おべんとうのなかみ

なかながえよう

家の人と相談して、お弁当のなかみを決めましょう。料理名や絵をかこう。

自分のお弁当箱を思い出しながら、かきましょう!

お弁当の平均は、ごはんやパン



にく・さ
かな・た
まごのあ



やさしい
おかず



手作り弁当の日には学習カードがあります。左は、子どもたちが事前に弁当の中身を親と相談して決める部分です。

カードを記入しながら学ぶにつなげています。

できるかな？ 園児は3人の栄養マンを どこまで知っている？

保育園では、食べることに関心を持てるように子どもが生活と遊びの中で食に関する体験を積み重ねています。

給食の食材を3人の栄養マンに分けて、食べ物の働きを知る活動をしています。



保育士さんへのインタビュー

子ども達は、毎日楽しそうに食材を3人の栄養マンに分けています。

年中の頃は、子ども達だけで3人の栄養マンに分けることは難しかったのですが年長になって、食材そのものがよく分かるようになってきました。例えば、ほうれん草と小松菜の違いなども分かるようになってきて、ラミネートした食材の写真だけを見て、栄養マンに分けられるようになりました。毎日繰り返し伝えていくことの大切さを感じています。

子ども達が3人の栄養マンを覚えたことで、お家の朝食でも、「ばわーマンが足りなかったから、牛乳を飲んだよ」などの声が聞かれ、栄養マンは子どもたちの生活の中でも活かされています。3人の栄養マンがそろそろ元気もりもりになれること、食べることと体はつながっていることを忘れずに、元気に成長してほしいと思います。



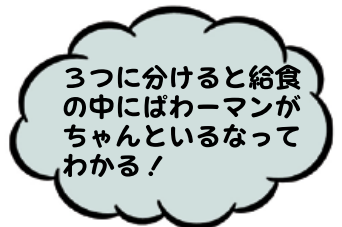
子どもたちへのインタビュー ～毎日、食材の栄養マン分けをしてみてくださいか？



食べ物は全部わ
かれるよ！
すごいでしょ？



楽しい！



3つに分けると給食
の中にはわーマンが
ちゃんといってるな
ってわかる！



年長さんになっ
たら、簡単にできる
ようになったよ



野菜の☆チカラ★をいただきます



健康に役立つ栄養素や成分について、よく耳にする「抗酸化作用」という言葉があります。鉄がサビるのは、鉄と酸素が結びつく「酸化」です。それと同じことが体の中でおきると、様々な病気や老化の原因になります。

体の「酸化」のこと、酸化から体を守る「成分」について、茅野市の管理栄養士がお伝えします。

酸化の原因「活性酸素」

私たちが呼吸して体に入れた酸素は、そのごく一部が他の物質と結びついて酸化する力が強い「活性酸素」に変わります。「活性酸素」はウイルスや細菌、有害な物質を撃退する働きがあり、病気から体を守る大切な成分です。

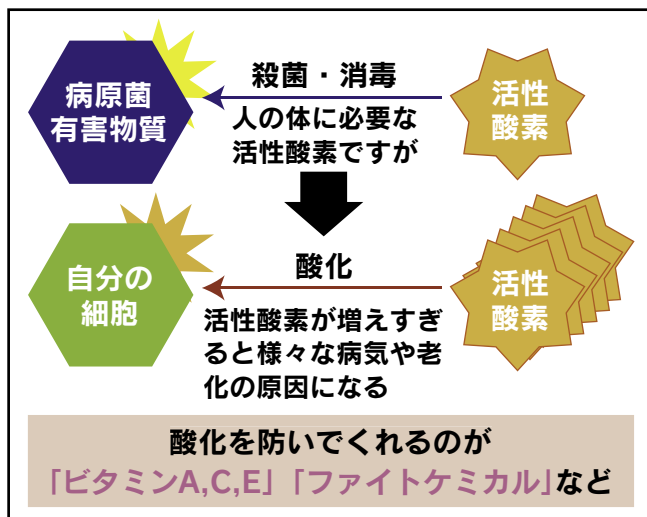
しかし、この活性酸素が過剰に増えると、健康な細胞まで傷つけてしまうという欠点もあるのです。鉄がさびるようにたんぱく質や脂質、遺伝子が変性して、がん、動脈硬化などの様々な病気（心筋梗塞、脳卒中、高血圧、糖尿病、肺炎など）や、老化（シミ、しわ、認知症など）の原因になっています。

酸化を抑える「抗酸化物質」

「酸化」を抑える働きは、人の体にも備わっているのですが、その働きと同じ作用をする食品の成分を「抗酸化物質」といいます。その代表的なのが、「ファイトケミカル」（植物の細胞に貯えられている



茅野市健康づくり推進課
管理栄養士
神澤 活枝



野菜の中でも、色の濃い野菜には、「酸化を防ぐ成分」が多く含まれています。皆さんは

- ・毎食野菜を食べていますか？
- ・色の濃い野菜を、意識して食べていますか？

注：色の濃い野菜にはカリウムが多く含まれています。腎臓の悪い人はカリウム摂取について医師に相談してください。

色素や辛味、香り、あく（など）や、「ビタミンA、C、E」などです。

数種類の抗酸化物質を一緒にとると、働きを補い合い、抗酸化作用も効果が高まります。いろいろな食品から、多くの抗酸化物質を取り入れて、病気や老化を防ぎましょう。



どんな成分(野菜)が「酸化」を防ぐ？

ビタミン類 色の濃い野菜に多い

	多く含まれる食品	作用
ビタミンA	モロヘイヤ、人参、春菊、ほうれん草、豆苗、かぼちゃ	目の機能の維持、皮膚粘膜の強化など。脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。血管を保護する。
ビタミンC	ブロッコリー、ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤ、水菜、ほうれん草、トマト、みかん、じゃがいも	ウイルスの増殖を抑え、免疫力を高める。細胞(皮膚、骨、血管等)をつなぐコラーゲンを合成する。
ビタミンE	ナッツ類、モロヘイヤ、かぼちゃ、豆苗、なばな、にら、ブロッコリー、ほうれん草、水菜	不足すると、毒性の強い過酸化脂質が生じ、老化、動脈硬化が進行する。

ファイトケミカル 植物が紫外線や昆虫などから、体を守るために作り出された色素、香り、辛味、ネバネバなどの成分

代表的な成分	代表的なものの名前	含まれる食べ物
ポリフェノール	アントシアニン カテキン イソフラボン	ブルーベリー・ぶどう、なす 緑茶 大豆
カロテノイド (赤、オレンジ、黄の色素)	β-カロテン β-クリプトキサンチン リコピン	にんじん、かぼちゃ、トマト みかん、ほうれん草 トマト、すいか
硫黄化合物 (辛味、香り成分)	硫化アリル イソチオシアネート	にんにく、玉ねぎ、ねぎなど わさび、ブロッコリー、小松菜、大根など



管理栄養士おススメ 酸化を防ぐ野菜

(アブラナ科、ビタミンが多いもの)

- ・ブロッコリー
- ・茎ブロッコリー
- ・芽キャベツ
- ・プチベール
- ・小松菜
- ・ルッコラ
- ・チンゲン菜
- ・タアサイ
- ・水菜
- ・からし菜
- ・わさび菜
- ・キャベツ
- ・ほうれん草 ・トマトetc…



▲ブロッコリー



▲水菜

イソチオシアネート

強力な抗酸化、抗菌、抗炎症、ガン予防等の働きがあるアブラナ科特有の成分

♪手軽に緑黄色野菜を食べましょう♪

青菜の桜えび炒め



材料〈2人分〉

小松菜	200g
桜えび	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1人分エネルギー	30kcal
ビタミンA	260μg
ビタミンC	39mg
ビタミンE	0.9mg
塩分	0.3g

作り方

- ① 小松菜は、2cm位に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、桜えびを入れ、香りが立ったら、①の小松菜を加える。
- ③ 小松菜に火が通ったら、塩、こしょうして出来上がり。

今年は何をたねましますか？

栽培する野菜に、『抗酸化』『抗菌』作用の強い(アブラナ科などの)野菜を加えてみませんか？

【わさび菜】(アブラナ科)

生ならピリっとしてサラダで。炒め物、おひたし
もおいしい。



お庭で育ててみるのは
いかがですか？

4月から市の 組織が変わります

茅野市のこれからのまちづくりに向け、4月に市役所の組織改正を行います。



【現組織】

総務部

管理課
契約検査係
管財係
施設管理係

税務課
市民税係
資産税係
諸税係
収納管理係
収税係

企画部

秘書課
秘書係

企画財政課
企画係
財政係
大学係

地域戦略課
地域創生係
広報戦略係
情報政策係

縄文プロジェクト推進室

市民環境部

パートナーシップの
まちづくり推進課

市民活動センター

【新組織】

財政課
財政係
契約検査係
管財係

税務課
市民税係
資産税係
諸税係
収税係

秘書広聴課
秘書広聴係

企画課
企画係
行革・デジタル係

地域創生課
地域創生係
広報係

移住・交流推進室
移住・交流推進係

パートナーシップの
まちづくり推進課

【改正内容】

- ・財政課に改称します。
- ・企画部から財政係を移管します。
- ・施設管理係を管財係に統合します。

- ・収納管理係を諸税係に統合します。
- ・国民健康保険税の課税の事務を健康福祉部に移管します。

- ・秘書広聴課に改称します。
- ・秘書係を秘書広聴係に改称し、広聴の事務も担当します。

- ・企画課に改称します
- ・大学係を企画係に統合します。
- ・財政係を総務部に移管します。
- ・企画係は、人口減少対策、統計、大学などの事務を行います。
- ・地域戦略課から情報政策係を移管し、行革・デジタル係に改称し、行政改革の事務も担当します。

- ・地域創生課に改称します
- ・国際化・国際交流、多文化共生の事務を生涯学習部から移管し、地域創生係が行います。
- ・広報戦略係を広報係に改称し、広聴の事務を秘書広聴課へ移管します。
- ・移住の事務を産業経済部から移管し、課内に移住・交流推進室を設置します。
- ・縄文プロジェクトの事務を生涯学習部へ移管します。

- ・市民活動センターをパートナーシップのまちづくり推進課に統合し、市民活動・コミュニティ活動を一体的に推進します。
- ・パートナーシップのまちづくり推進課の事務室が、本庁舎から市民活動センターに変わります。

健康福祉部

高齢者・保険課
高齢者福祉係
介護保険係
医療保険・年金係

高齢者・保健課
高齢者福祉係
介護保険係
国保年金係
医療係

- ・医療保険・年金係を国保年金係と医療係に分割します。
- ・国民健康保険税の課税の事務を総務部から移管し、国保年金係が行います。

農業経済部

観光まちづくり
推進課
観光係
移住推進係

観光課
観光係

- ・観光課に改称します。
- ・移住推進係の事務を企画部に移管します。

都市建設部

建設課
管理係
維持係
建設係
交通安全係
地籍調査係

建設課
管理係
維持係
建設係
交通安全係

- ・地籍調査係を管理係に統合し、境界立合いの事務を一元化します。

都市計画課
都市計画係
公園景観係
住宅建築係

都市計画課
都市計画係
公園景観係
住宅係
建築係

- ・住宅建築係を住宅係と建築係に分割します。
- ・建築係で公共施設の営繕の事務を行います。

こども部

学校教育課
教育総務係
学務係

学校教育課
教育総務係
学務係
学校建築係
ICT教育サポートセンター

- ・教育総務係を教育総務係と学校建築係に分割します。
- ・学校建築係は、本格化する学校建築の事務を行います。
- ・学童クラブの事務をこども課へ移管します。
- ・課内にICT教育サポートセンターを新設し、GIGAスクールに向けた体制を整備します。

こども課

こども課

- ・こども課こども係が学童クラブの事務を行います。

生涯学習課
生涯学習係
文化芸術係
教育係
図書館係

生涯学習課
生涯学習係
教育係
図書館係

- ・文化芸術係を生涯学習係に統合します。
- ・国際化・国際交流、多文化共生の事務を企画部へ移管します。

文化財課

文化財課
縄文プロジェクト推進室

- ・縄文プロジェクトの事務を企画部から移管し、縄文文化遺産の保存・活用を推進します。

新型コロナウイルスワクチン接種

問 健康づくり推進課 ☎82-0105

ワクチン接種を希望される方は原則、住民票所在地の市町村（住所地）で無料で接種できます。
国から示される接種順位と接種の時期をふまえ、順次接種していくこととなります。

接種の対象

接種日に茅野市に住民票がある16歳以上の方

接種費用 無料（全額公費）

受ける際の接種順位

- (1) 医療従事者
- (2) 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- (3) 高齢者以外で基礎疾患を有する方（自己申告）や高齢者施設等で従事されている方（要証明書）
- (4) それ以外の方

※ご自身の順番が来るのをお待ちください。順次接種券を送付します。

接種が受けられる場所

茅野市内の指定医療機関または健康管理センター

※詳細は接種券に同封されるご案内をご覧ください。

接種までの手順

- 1 自宅に接種券が届く
- 2 予約をしてワクチン接種をする

指定医療機関で
接種する場合

医療機関に直接予約

健康管理センターで
接種する場合

WEB予約

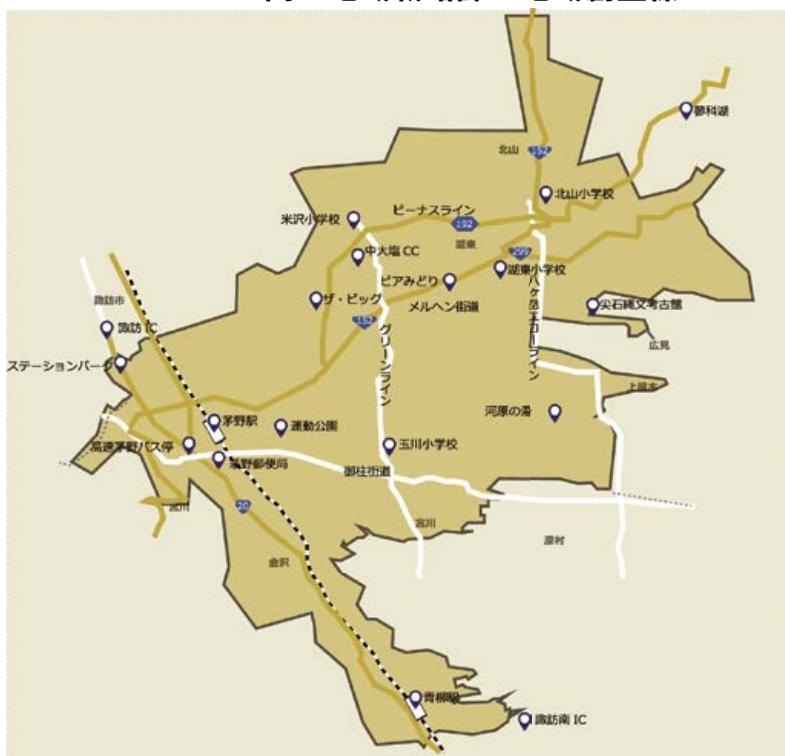
または
予約センター

☎78-0567 ゼロコロナ

information

乗合オンデマンドタクシー「のらぎあ」 ご要望にお応えしてエリアを拡大します！

問 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101（内線232）



運行エリアを限定して実証運行を行ってききましたが、エリア拡大の要望が多く寄せられました。ここで新たな実証運行の取り組みとして、実証運行エリアを拡大します。

運行エリア

茅野市全域（別荘地、蓼科・白樺湖エリアを除く）

これまでのエリアに宮川、米沢、金沢、湖東、北山を追加

運行開始日 3月中旬に開始予定

新型コロナウイルスのワクチン接種の会場への移動手段として「のらぎあ」をご活用ください。

お知らせ

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

補助額 3000円(自己負担:5000円~7000円)
※生活保護を受けている方・市民税非課税世帯の方は補助額8000円となります。(要事前申請)

対象

- ①令和3年度に次の年齢になる方
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、
95歳、100歳
※上記の方には5月に個別通知をします。
- ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)

※②の方は事前にお問い合わせください。

※過去に一度でも接種した方は対象外です。

接種期間

令和3年4月1日(木)~令和4年3月31日(木)
(休診日を除く)

接種場所 指定医療機関

お知らせ

乳がんから身を守りましょう!
乳房エコー検診(集団検診)

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

対象者 30歳~40歳の女性(昭和56年4月2日~平成4年4月1日生まれ)

日程 6月22日(火)、7月9日(金)、7月12日(月)、
8月12日(木)、9月8日(水)、10月11日(月)、
11月5日(金)、12月2日(木)、12月15日(水)

検診場所 健康管理センター

検診内容 超音波検査(エコー)で乳房の状態を見ます。
技師さんは女性です。
小さな子ども連れも大丈夫です。

自己負担額 500円

申込方法 4月5日(月)~電話でお申し込みください。

★次に該当する方は検診を受けることができません。
直接医療機関を受診してください。

- ・自覚症状のある方(しこり、乳頭分泌、乳頭の湿疹様変化があるなど)
- ・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
- ・妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ・授乳中の方
- ・豊胸術などで乳房内に人工物(異物)が入っている方
- ・乳がん手術後または治療済の方(術後10年が経過し、経過観察もしていない方は、受けられる可能性がありますのでご相談ください)



蓼科高原映画祭 短編映画コンクール
を一緒に盛り上げましょう!

応募・問 観光まちづくり推進課観光係 ☎72-2101(内線423)
メール kanko@city.chino.lg.jp

毎年9月に開催する小津安二郎記念・蓼科高原映画祭は、開催形式を十分に検討し、開催する方針となりました。この映画祭の中で20年の節目を迎える短編映画コンクールにて、作品審査をする一般審査員を募集します。
個性豊かな短編作品を見て、新たな才能を発掘しませんか?

◆応募資格

パソコンやスマートフォンで5月~7月上旬の間に作品を視聴し、審査できる方(高校生以上)

◆応募方法

住所(市町村名)、氏名(ふりがな)、年齢(年代でも可)、職業を明記し、「短編映画コンクール審査員希望」のタイトルにて上記応募先へメールでご応募ください。

◆募集締切

4月20日(火)

映画祭ホームページに審査要綱をアップしますのでご確認ください。

◆短編コンクールに関する問合せ先

蓼科高原映画祭短編委員会

メールアドレス: tateshina.tanpen@gmail.com

☎ 050-7127-6622(担当矢島)

お知らせ

農耕作業用自動車は
ナンバー登録をしないと法律違反です!

問 税務課 諸税係 ☎72-2101(内線180)



←車両を廃棄した場合や車両を買い替えた場合も、市役所での手続きが必要です。

トラクターや薬剤散布車等の農耕作業用自動車(小型特殊自動車)は、法令により道路を走行する・しないに関わらず、所有していれば申告および納税の義務が生じます。市役所税務課の窓口にて申告を行い、ナンバープレートの交付を受けてください。

【対象となる車両】

最高速度が時速35km未満で、乗用装置の装備された車両。原動機のみを有しているハンドトラクター等は対象外。

【ナンバーの交付申請方法】

申請場所 市役所2階 税務課諸税係窓口(19番窓口)

持ち物 所有者と使用者の印鑑、販売・譲渡証明書(押印してあるもの)、届出者の身分証明書

令和3年度 市税の納期限

問 税務課 ☎72-2101 (内線192・193)

納期限 (口座振替日)	市県民税 (普通徴収)	固定資産税 都市計画税	軽自動車税	国民健康保険税
4月30日		1期		
5月31日			全期	
6月30日	1期			1期
8月 2日		2期		2期
8月31日	2期			3期
9月30日		3期		4期
11月 1日	3期			5期
11月30日		4期		6期
12月27日	4期			7期
1月31日				8期
2月28日				9期
3月31日				10期

◎納税通知書が届きましたら、上記の納期限までに納付をお願いします。

◎納期限を過ぎると、督促手数料のほか延滞金が加算される場合があります。

現金で納付される方

提携金融機関（納付書裏面記載）、茅野市役所および各出張所（ちの地区除く）、コンビニエンスストア、スマートフォン等の電子決済（PayPay・LINEPay）で納付できます。

※コンビニおよびスマホ決済では納付できない場合がありますので、納付書の注意書きをご確認ください。

※スマホ決済使用の場合は、領収書が発行されません。

土・日・祝日でも市役所ベルビア店で納付できます。（取扱時間：午前10時～午後7時、定休日：木曜日および12月29日～1月3日）

口座振替で納付される方 ～納め忘れのない口座振替をご利用ください！～

納期限が口座振替日になりますので、前日までに口座へ入金してください。

●下記の金融機関で振替ができます。

八十二銀行、長野銀行、三井住友銀行、みずほ銀行、諏訪信用金庫、長野県労働金庫、長野県信用組合、信州諏訪農業協同組合、ゆうちょ銀行・郵便局

●ご自宅から申し込みできます。

市ホームページから「市税等口座振替依頼書ダウンロード専用用紙」1枚を印刷し、記入・押印後茅野市税務課へ提出（郵送）してください。

印刷ができない場合は、ご連絡ください。申込用紙をお送りします。

●下記の窓口で申し込みできます。

市役所内各担当課、各地区（ちの地区除く）コミュニティセンター、市役所ベルビア店、市内郵便局、市内取扱金融機関

※お手続きの際は、預貯金通帳またはキャッシュカード、通帳お届け印をご持参ください。

～広葉樹の広がる里山を育てよう～ 市民の森 第14回森開き

申込・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX82-0234 メール kankyo@city.chino.lg.jp



市民の森ガイドブック

ガイドブック「市民の森に集う」(NPO法人ハケ岳森林文化の会製作)は茅野市役所環境課にて無料で配布しています。市民の森で散策や自然観察をするとき、里山の役割や動植物について知りたいときにご利用ください。

とき **4月24日(土)** 午前9時～正午 ※雨天中止

ところ 市民の森(吉田山) 集合場所 水車小屋

主催 市民の森を創る会、茅野市

参加費 無料

持ち物 散策のできる服装、運動靴、手袋、雨具、飲み物等

内容 ★コナラの苗畑づくり ★約4kmのウォークラリー ★キーホルダーづくり

申込方法 4月20日(火)までに、氏名、住所、参加人数、雨天中止の際の連絡先を上記申込先へお申し込みください。

information

博物館 さくら week

申込・問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300 FAX72-6119
メール y.hakubutsukan@city.chino.lg.jp

博物館の敷地には、多くの桜の木があり、隠れた名所になっているのをご存じですか。いろいろな種類の桜があり、4月から5月はじめにかけて楽しむことができます。期間中、館内でのイベントもあります。ご家族でお花見にお越しください。

期間 4月3日(土)～18日(日)

入館された方にはオリジナルさくら缶バッチをプレゼントします。

ところ 総合博物館

【関連イベント】

さくらツアー

博物館自然観察路をめぐりいろいろな種類の桜を観察します。

とき 4月10日(土) 午前10時～
午後1時30分～の2回

料金 無料(要申込)

さくらかざぐるまをつくろう

くるくる回るさくらの花びらの形をした風車をつくって回してみよう。

とき 4月10日(土)

11日(日)

午前10時～午後4時

※随時体験できます。

料金 通常入館料



桜開花予想クイズ

博物館にあるソメイヨシノの開花日を予想して応募しよう。正解者には粗品をプレゼント(来館受け取り)します。【ヒント】昨年の開花日は、4月7日でした。

応募方法 開花予想日・お名前・住所・電話番号を明記し、総合博物館まで。館内備え付け用紙、FAX、メールでも受け付けます。(応募は1人1回限り)

応募〆切 3月31日(水)

愛犬のために狂犬病予防注射を受けましょう！

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101（内線264・265）

飼い主の義務 生後91日以上の子犬の飼い主は、「飼い犬の登録」と「年1回の狂犬病予防注射の接種」が法律で義務づけられています。

集合注射 茅野市に「登録済みの犬」と「新規に登録する犬」を対象に予防注射と注射済票の交付を行います。

日程・場所

月日	曜日	場所・時間							
4月 7日	水	神之原公民館 9:00~9:25	南小泉公民館 9:35~9:45	穴山公民館 10:00~10:15	中道公民館 10:25~10:35	泉野地区コミュニティセンター 10:45~10:55	上槻木公民館 11:05~11:15		
4月 8日	木	笹原公民館 9:00~9:20	須栗平公民館 9:30~9:40	広見集荷所 9:50~10:00	上場沢公民館 10:15~10:25	上古田公民館 10:40~10:50	下古田公民館 11:00~11:10	小泉公民館 11:20~11:30	
4月21日	水	本町公民館 9:00~9:15	南大塩公民館 9:35~9:50	湖東地区コミュニティセンター 10:00~10:15	芹ヶ沢公民館 10:25~10:35	鉄山入口 10:45~10:55	蓼科ビレッジ事務所 11:05~11:15	蓼科消防会館 11:25~11:35	
4月22日	木	山田公民館 9:00~9:10	小堂見公民館 9:20~9:35	丸山公民館 9:50~10:00	田沢公民館 10:10~10:20	坂室公民館 10:30~10:40	両久保公民館 10:50~11:00	運動公園第2駐車場 11:10~11:40	
5月 8日	土	市役所正面玄関前 9:00~9:30	中央公民館 9:40~10:00	玉川地区コミュニティセンター 10:15~10:45	中大塩地区コミュニティセンター 11:05~11:30	米沢地区コミュニティセンター 11:40~12:10			
5月 9日	日	市役所正面玄関前 9:00~9:30	金沢地区コミュニティセンター 9:55~10:10	泉野地区コミュニティセンター 10:40~10:55	豊平地区コミュニティセンター 11:10~11:30	湖東地区コミュニティセンター 11:45~12:05	北山地区コミュニティセンター 12:20~12:40		
5月11日	火	御狩野公民館 9:00~9:10	金沢地区コミュニティセンター 9:25~9:45	東向ヶ丘公民館 10:00~10:10	ひばりヶ丘公民館 10:20~10:30	中央公民館 10:40~11:10	栗沢公民館 11:20~11:30		
5月12日	水	山寺公民館 9:00~9:10	中村公民館 9:20~9:35	山口公民館 9:45~9:55	塩沢公民館 10:05~10:15	埴原田公民館 10:25~10:35	福沢公民館 10:45~10:55	城山公民館 11:10~11:20	
6月 9日	水	横内公民館 9:00~9:20	上原公民館 9:30~9:50	宮川新井公民館 10:00~10:10	高部公民館 10:20~10:30	安国寺公民館 10:40~10:50	西茅野公民館 11:05~11:20	西山公民館グラウンド 11:30~11:40	
6月10日	木	玉川地区コミュニティセンター 9:00~9:20	北大塩公民館 9:40~10:00	湯川公民館 10:15~10:30	柏原公民館 10:40~10:50	信州総合開発観光事務所 11:15~11:25			

料金 3,600円（注射料金3,050円＋注射済票交付手数料550円）

※新規登録の場合は、登録手数料が別途3,000円かかります。

持ち物

案内はがき（登録済みの方）、料金 ※つり銭のないようにお願いします。 フンの始末に必要な物

注意事項

- 過去に予防注射で異常を起こしたことがある犬や、持病がある犬は、動物病院にご相談ください。
- 会場へは犬を押さえることができる方が同伴してください。
- フンなどの後始末は飼い主ご自身でお願いします。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場へはマスク着用でお越しください。また、発熱や咳などの症状がある場合には来場を控えてください。

今回の集合注射を受けられない場合

動物病院で予防注射を受け、動物病院で発行する注射済証を持参し、環境課またはベルビア出張所で注射済票の交付手続きをしてください。

病気や高齢等で予防注射を受けられない場合

動物病院で診察を受け、診断書（猶予証明書）を環境課またはベルビア出張所へ提出してください。猶予証明書は毎年提出が必要です。

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和3年度前期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申込は3月25日(木)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 〔講師:松木美代子〕	5月10日～7月12日 毎週月曜日 19:15～20:45(全10回)	15名	5,000円
	5月13日～7月15日 毎週木曜日 13:30～15:00(全10回)	20名	5,000円
太極拳〔講師:笠原一代〕	5月11日～7月20日 毎週火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	5,000円
気功〔講師:林昭春〕	5月11日～7月20日 毎週火曜日 13:30～14:30(全10回)	25名	5,000円
楽しく二ーハオ〔講師:王崇娟〕	5月13日～7月15日 毎週木曜日 19:00～20:30(全10回)	15名	5,000円
《ストレッチ》 ストレッチ体操〔講師:土橋 珠美〕	4月19日～7月12日 毎週月曜日 10:00～11:45(全12回)	15名	6,000円
《コンディショニング》 シニア向けコンディショニング 〔講師:西條まゆ美〕	4月19日～7月12日 毎週月曜日 13:30～15:00(全12回)	30名	6,000円
《エアロビクス》 ハッピーエアロ〔講師:土橋珠美〕	4月14日～7月21日 毎週水曜日 10:00～11:45(全14回)	40名	7,000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〕	4月14日～7月21日 毎週水曜日 13:30～15:00(全14回)	30名	7,000円
	4月16日～7月23日 毎週金曜日 13:30～15:00(全14回)	30名	7,000円
《ステップ》 ステップ台〔講師:土橋珠美〕	4月15日～7月22日 毎週木曜日 10:00～11:45(全14回)	40名	7,000円
	4月10日～7月24日 毎週土曜日 10:00～11:45(全16回)	40名	8,000円

information

第2合葬式墓地の使用者募集

問 市民課市民係 ☎72-2101 (内線254)

申込資格

焼骨を所持している方は

市内に住所又は本籍を有していること。

将来において自己の焼骨を埋葬しようとする方は

市内に住所または本籍を有している方で、申込者
本人が利用すること。

焼骨を埋葬する際の立会人が選定されていること。

埋葬方式 個別埋葬方式、共同埋葬方式

使用料 個別埋葬方式…一体につき150,000円

共同埋葬方式…一体につき50,000円

申込方法

5月10日(月)から受付を開始します。申込書に必要書類を添えてご提出ください。

※申込書は茅野市ホームページからダウンロード
または市民課窓口等で配布します。郵送をご希望の方はお問い合わせください。



4月1日から

WEB内覧会を配信します

4月1日以降に右のQR
コードからご覧ください。



茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

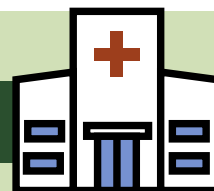
講座名	内 容		講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	対 象
スマートフォン入門講座	スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際に使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。	アンドロイド【Android】	5/11(火) 5/14(金) 5/18(火)	午前10時30分～午後0時30分	ワークラボハケ岳	2,000円+テキスト代	3/26(金)～4/23(金)	・各講座定員6名 ・諏訪地域の方で、全日程参加できる方 ・お使いのスマートフォンをご持参できる方
		アイフォン【iPhone】	5/21(金) 5/25(火) 5/28(金)	午後1時30分～3時30分				
みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆	ワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。		5/ 7(金)	午後2時～5時 (相談時間は一人30分まで)	ワークラボハケ岳	500円	4/16(金)～4/28(水)	・1日若干名 ・ご使用しているノートパソコンをご持参できる方。
			5/19(水)				5/7(金)～5/17(月)	

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



コロナ診療の現場から

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議(COCC)責任者 高木 宏明

私がこの原稿を書いているのは1月下旬です。年明けからの新型コロナウイルス感染症の患者さんの急増が少し落ち着きつつあるところですが、この「広報ちの」が出る頃にはどうなっているのでしょうか。

年が明けて感染した患者さんが増えた主な経路は、すごく大雑把に言うと、①新年会などの宴会でのクラスター発生→家庭内での感染、と、②都会からの帰省者からの家庭内感染、の2パターンでした。

皆さんは厚生労働省が「感染リスクが高まる5つの場面」というのを出しているのをご存知でしょうか。その1つ目が「飲酒をともなう懇親会等」、2つ目が「大人数や長時間におよぶ飲食」、3つ目が「マスクなしでの会話」なのですが、まさに①の「宴会」はそれに当てはまりますね。家の外での飲食は、少人数で、短時間で、感染対策を行っているお店で、箸やコップは使い回しせず、席も斜め向かいに座るなど距離を意識して、お話は静かにマスクも活用しながら、といったことにぜひ気をつけてください。

②については帰省された方が感染に気づかず実家に持ち込んでしまったという例がみられました。①の場合もそうでしたが、いったん家庭内に感染が持ち込まれると家族内で広がることは容易に想像できますね。家庭生活は厚労省の「5つの場面」の「マスクなしでの会話」、そして4つ目に挙げられている「狭い空間での共同生活」が当てはまります。家の中でもずっとマスクをすることはあまりありませんから感染が起きやすいですね。でもマスクをしていてもやはり限られた空間で長時間(30分以上)おしゃべりしていると感染のリスクが高まるようですので要注意です。感染が家庭へ持ち込まれると家族全員が必ず感染するかというむしろそういうケースは少ないですが、やはり「外で感染してこない」「家へ持ち帰らない」という意識が大事ですね。

ただ「マスク警察」ならぬ「帰省警察」のような振る舞いをされる方が地域にはおられます。確かに流行地からの往来は今の段階では慎重に考えていただきたいのですが、東京都民1400万人のうち、これまでの感染者の累計は9万3千人、全体の0.7%です。無症状で終わってしまっただけ検査を受けていない方がおられるにしても、この数字から見ても、「東京から帰ってきた者はみなウイルスに冒されている」と考えるのは間違いでしょう。日々本当に感染防止に気をつけて、なおかつ健康状態を自己チェックして帰ってきた上に、帰省後も上記に挙げたような注意を払って滞在するのであれば、一様に目くじらを立てることではないのではないのでしょうか。

ご家族の側では、「帰ってくるなら2週間前から特に気をつけよ、宴会には行くな、何か症状が出たら帰って来てはいけない」とぜひ伝えてください。ご近所の方は「おかえり、元気だったかい？」とマスクをしながら歓迎してあげてください。

そう、「こんな嫌な思いをさせられるふるさとなら、もう二度と茅野には帰らない」と若者たちが戻ってこないまちになってしまわないように。

令和3年4月から令和4年3月の国民年金保険料は、**月額16,610円**です。

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金の加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

☑将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

☑老後のためだけのものではありません！

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

☑国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の保険料は、月額16,610円です(令和3年度)。

☑「前納割引制度」があります！

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引が適用されるのでおトクです。

☑口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると金融機関に行く手間と、時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割(当月末振替)」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

国民年金保険料のお支払い

☑「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

☑「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

保険料を未納のまま放置すると、年金の給付を受け取ることができない場合があります。保険料を納めるか、納付猶予(免除)や学生納付特例の申請を必ずしてください。

令和3年度も引き続き「学生納付特例制度」をご利用される方へ

学生納付特例制度により、令和2年度に保険料納付を猶予されている方で、令和3年度も引き続き在学予定の方へ、日本年金機構からハガキ形式の学生納付特例申請書が郵送されます。同一の学校に在学されている方は、ハガキに必要事項を記入して返送していただくことにより、令和3年度(令和3年4月～令和4年3月)の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です)。

※ハガキが届かなかった方や、在学される学校等に変更のある方は、申請が必要となります（在学証明書または学生証の写しをご提出ください）。

募 集

① パートナーシップのまちづくり 推進会議委員を公募します

パートナーシップのまちづくり推進会議委員を次のとおり募集します。当会議は、パートナーシップのまちづくり基本条例に基づき、パートナーシップのまちづくりを推進するための情報や意見の交換、連携・協力、啓発事業の企画・実施をする組織です。

任期 令和5年3月31日まで(2年間)

応募資格 市内在住の方

募集人員 若干名

応募方法 応募理由を400字程度にまとめ、氏名、住所、電話番号を明記し、Eメール、FAX、郵便などでパートナーシップのまちづくり推進課まで提出してください。

応募期限 4月12日(月)

選考結果 応募者ご本人へ連絡します。

その他

・市の規定による報酬および交通費をお支払いします。

申込・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142)

FAX 75-0634

メール: partnership@city.chino.lg.jp

② 空き家なんでも相談会・ ミニセミナー

「空き家のことが気になっているが、何かから手を付けてよいかわからない」「いきなり不動産会社に行ってもいいものかどうか」といった方のために、気軽に相談できる無料相談会を茅野市役所で開催します。また、空き家についての知識を深めていただけるよう、毎回専門家によるミニセミナーをシリーズで開催します。

ミニセミナーはどなたでも参加いただけます。(申込不要)

個別相談会は予約制です。お申し込み時に空き家物件情報(住所等)や相談内容をあらかじめ確認させていただきます。

とき

ミニセミナー 4月22日(木)

午後1時30分～2時

個別相談会

午後2時10分～4時10分

(1組につき30分程度)

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

参加費 無料

定員 9組

申込期間 4月9日(金)まで

申込・問 都市計画課 住宅建築係
(内線538)

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

講 座

① 認知症予防教室

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「認知症予防教室」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り組みましょう。

とき 5月11日(火)～7月13日(火)

毎週火曜日

午前10時～11時30分

ところ 茅野市運動公園 柔道・剣道場

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30名(申込多数の場合抽選)

申込期間

4月19日(月)～4月23日(金)

電話でお申込みください。

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334、335)

ビーナチャンネル
番組表 LCV11ch

基本放送スケジュール

00分～ 動画放送
「こんにちは
茅野です」
30分～ 文字放送

※午前6時～翌日午前1時
1時間プログラムを繰り返し放送
しています。

4月から番組の放送時間を一部変更します

好評いただいている番組をまとめて放送します。

■自宅で体を動かせる番組

放送時間: 午前8時～、午後4時～(1日2回放送)
番組内容: 足腰おたつしゃ体操、メディカルヨガ教室、いきいき健康ルーム講座など。
※8時からの放送と、午後4時からの放送は異なる内容で放送します。

■子ども、子育て世代向け番組

放送時間: 午前9時～(1日1回放送)
番組内容: 運動遊び、ふれあい遊び、離乳食の作り方など。

詳しい放送内容は市ホームページでご確認ください。

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け!

「広報ちの」の自動配信も!

ダウンロードはこちらから



お知らせ

ポッチャボールセットの貸し出しをしています

各種団体向けに、公式のポッチャボールセットの貸し出しを行っています。

貸出場所 高齢者・保険課 高齢者福祉係
料金 無料

申込期間 随時受付中

※期間、回数のルールがあります。ルールを守ってご利用ください。

※個人への貸し出しは行っていません。

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334、335)

4月6日(火)～4月15日(木) 春の全国交通安全運動

4月は、新しく入学する児童や自転車を利用する生徒が増える季節です。

ドライバーの皆さんは、通学路や子どもがいる場所付近では歩行者を保護するという意識をしっかりと持ちましょう。

また、横断歩道手前ではスピードダウンと安全確認を徹底し、横断者がいたら必ず止まりましょう。

スローガン

信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

運動の重点

- ◇高齢者の交通事故防止
- ◇通学路・生活道路等の安全確保と歩行者保護の徹底
- ◇自転車安全利用の促進
- ◇後部座席を含めたすべての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- ◇夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ◇飲酒運転等の根絶

問 建設課 交通安全係(内線512)

茅野市中小企業者等応援金

令和2年(1月1日～12月31日)の売上高または事業収入額が前年比30%以上減少した市内中小企業者などに5万～10万円の応援金を支給します。

申請期間 8月31日(火)まで

支給要件や支給額など詳細はホームページをご覧ください。

(QRコードから簡単にアクセスできます)

問 商工課工業・産業振興係(内線432)



スポーツ

令和3年度前期 幼児トリム教室

運動の苦手な子どもに身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に今年も幼児トリム教室を開催いたします。

とき

- ・年長火曜日コース(全10回)
5月18日から8月3日の毎週火曜日
- ・年長水曜日コース(全10回)
5月19日から8月4日の毎週水曜日
- ・年中木曜日コース(全10回)
5月20日～8月5日の毎週木曜日

ところ 茅野市運動公園総合体育館

内容 マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動

定員 各コース20名(応募多数の場合は抽選)

対象 市内在住、在園の年長児・年中児

参加費 6,000円

申込期間 4月5日(月)～15日(木)

ホームページまたは右のQRコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。



問 スポーツ健康課スポーツ健康係
☎72-8399

小学生エンジョイスports 教室

とき 6月14日～9月13日毎週月曜日
午後6時～6時50分

ところ 茅野市運動公園総合体育館

内容 ソフトバレーボール、バスケットボール、サッカー、ニュースポーツ(変更になる場合があります)

定員 30名(応募多数の場合は抽選)

対象 市内在住、在学の小学生

参加費 6,000円

申込期間 4月5日(月)～15日(木)

ホームページまたは右のQRコードから申込フォームにアクセスしてお申し込みください。



※上記方法が使えない方は電話、窓口でも申込可

問 スポーツ健康課スポーツ健康係
☎72-8399

イベント

小泉山体験の森「春の植物観察会」

四季折々の彩りをみせる「小泉山体験の森」で、春の植物観察会を開催します。この時季にしか見られない草花を探して、春の小泉山を親子や地域の皆さんと楽しく散策してみませんか。上古田公民館→親水ゾーン→下古田二本松→富士浅間神社→上古田口→上古田公民館とまわりながら植物を観察します。なお、雨天中止の場合は、上古田登り口と上古田公民館に案内看板を設置します。

とき 4月17日(土)

午前9時～正午頃 雨天中止

ところ 小泉山(上古田公民館集合・解散)

参加費 無料

問 生涯学習課 生涯学習係(内線635)

永明寺山 カタクリ観察とキノコ菌打ちイベント

永明寺山ふれあいの森を創る会では、永明寺山に咲くカタクリの花の観察と、間伐材を使ったキノコの菌打ちを行うイベントを開催します。

とき 4月25日(日)

午前9時～正午頃

※雨天中止

ところ 永明寺山ふれあいの森

集合：城山団地内グラウンド
(城山公民館裏)

参加費 無料

内容 ★永明寺山かたくり群生地付近の散策

★キノコの菌打ち(シイタケ)

持ち物 山歩きのできる服装、軍手、金槌・木槌、飲み物など

申込期間 4月20日(火)まで

電話、FAXメールでお申し込みください。

申込・問 環境課 環境保全係(内線263)
FAX82-0234

Eメール：kankyo@city.chino.lg.jp

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
- ・市役所が囃託登記しますので、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





茅野ミヤマシロチョウの会 こども自然探検隊

内容 自然観察・調査や農業・食育体験、クラフト工作など、年間20以上のプログラムを実施

■入会説明会

とき 4月10日(土) 午前10時～正午

ところ ハケ岳総合博物館

入会資格 小学生～中学生

入会費・年会費 1家族2,000円

問 080-6937-8332(福田)

ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



茅野ミヤマシロチョウの会 新規入会受付

とき 4月11日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ ハケ岳総合博物館

入会資格 自然環境保護活動に興味のある方

入会金・年会費 2,000円

問 080-6937-8332(福田)

ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



市民研究員養成講座 受講者募集

ハケ岳山麓および諏訪地域の自然・民俗などについて実践的な活動を通じて学び、博物館の様々な取り組みに関わっていただける市民を養成する講座です。関心のある分野に所属し、専門講師の指導を受けながら学びを深めてみませんか。

募集グループ

「植物」、「きのこ」、「シダ」、「天文」、「実験工作」、「語り伝承」、「コケ」各グループとも活動は月に1～3回程度です。出席数等の基準を満たすと認定され、それぞれの分野で一層活躍していただくとともに、可能な範囲で博物館活動に関わっていただきます。各グループの内容はホームページ等をご覧ください。お問い合わせください。

応募資格 高校生以上

受講料 無料

申込方法 ハケ岳総合博物館窓口でお申し込みください。(随時受付)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

ハケ岳総合博物館



ハケ岳総合博物館 4月の休館日

4月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



子ども自然研究クラブ・ 科学工作クラブ員募集

■子ども自然研究クラブ

水生昆虫による水質調査、化石の学習、野鳥や植物の観察など、継続的な活動を通して子どもたちの自然に対する見方・考え方の育成を目指します。

活動日時(変更になる場合があります)
毎月第2土曜日 9時30分～11時

募集人数 10名

■子ども科学工作クラブ

身近な素材を利用したおもしろい工作を通じ、子どもたちの科学的な見方・考え方の育成を目指します。

活動日時(変更になる場合があります)
毎月第3土曜日 10時～11時30分

募集人数 18名

■以下両クラブ共通事項

活動期間 1年間

応募資格 小学校4年生～6年生

受講料 年間3,000円

申込方法

往復はがきに、参加者氏名(ふりがな)、学校名、学年、保護者氏名、住所、連絡先(自宅)、緊急連絡先(携帯など)を明記のうえ、〒391-0213 茅野市豊平6983番地 ハケ岳総合博物館まで。4月5日(月)消印有効。

※応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。

申込・問

ハケ岳総合博物館

〒391-0213 豊平6983番地

☎73-0300 FAX72-6119

図書館



図書館 4月の休館日

4月5日(月)、12日(月)～19日(月)、23日(金)、26日(月)、30日(金)

問 茅野市図書館 ☎72-9085



茅野市図書館特別整理休館

茅野市図書館では、4月12日(月)から4月19日(月)までの8日間、特別整理期間のため休館となります。この期間中は資料の貸出、リクエスト、レファレンス等の業務ができません。本・雑誌の返却のみブックポストへお願いします。視聴覚資料は破損の恐れがありますので、休館明けに直接カウンターまでお持ちください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖石縄文考古館



尖石縄文考古館 4月の休館日

4月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

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



日当たり良好!



ベランダからの眺望

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)

茅野市民館



茅野市民館 開館情報

休館日 4月6日(火)、13日(火)、
20日(火)、27日(火)
開館時間 午前9時～午後7時
※美術館常設展示室、図書室は
午前10時～午後6時
申込・問 茅野市民館 ☎82-8222
FAX82-8223

茅野市美術館

第1期収蔵作品展

「篠原昭登－ハケ岳山麓に抱かれて」

会期 4月11日(日)～7月5日(月)
午前10時～午後6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 FAX82-8223

その他施設・団体等

市民の森 春の観察会 ～春の森で野鳥観察～

寒くて厳しい冬から目覚めた春の森では、
どんな野鳥に出会えるでしょう。ベテラ
ン講師と一緒に、野鳥に会いに行きまし
ょう。

とき 4月26日(月) 午前9時～正午
ところ 市民の森 第一駐車場集合
講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)
参加費 500円
持ち物 散策のできる服装、雨具、筆記
用具、飲み物、お持ちの方は双
眼鏡等
定員 20名
申込期間 4月21日(水)まで
問 井村 ☎/FAX76-6885
Eメール: e_imura@8moribunka.org
主催 NPO法人 ハケ岳森林文化の会
URL: <http://www.8moribunka.org/>
共催 茅野市

博 キノコ観察会

春一番のキノコをさがそう!
とき 4月25日(日) 午前9時～正午
※午後は総合博物館でキノコの同定を
行います。希望者は参加できます。
集合場所 尖石縄文考古館駐車場
講師 小山明人さん(菌類懇話会)
参加費 無料
申込期間 3月20日(土・祝)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。鑑定等は行いません。
とき 4月17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

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 4月17日(土)
午後7時30分～9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 3月20日(土・祝)から受付
申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

守矢史料館



守 神長官守矢史料館 4月の休館日

4月5日(月)、12日(月)、19日(月)、
26日(月)、30日(金)
問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

守 企画展「武田信玄の古文書～ 武田信玄生誕500年～」

守矢史料館で収蔵している武田信玄に関
する古文書を展示します。
会期 4月24日(土)～7月4日(日)
場所 神長官守矢史料館
料金 通常入館料
問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

博 茅野市博物館学習会員 募集

「博物館学習会員」になると、茅野市内の
博物館(ハケ岳総合博物館・尖石縄文考
古館・神長官守矢史料館)の常設展示及
び企画展・特別展を、有効期間内に何回
でも観覧できます。入会された方には会
員証を発行し、各館の催事情報を隔月で
お送りします。

有効期間 令和4年3月31日(木)まで
入会金・年会費 高校生以上910円、
小中学生400円

※諏訪6市町村の小中学生および茅野市
在住または在学の高校生は、入館時に
図書カードまたは生徒証を提示すべ
ば、3館とも無料で入館できるので、
入会は不要です。

申込方法 ハケ岳総合博物館または尖石
縄文考古館の窓口でお申し込みくださ
い。(随時受付)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 春の探鳥会

繁殖期を迎えた留鳥、渡ってきた夏鳥、
渡りを前にした冬鳥を観察します。

とき 4月4日(日)
午前8時～10時
集合場所 運動公園大橋横駐車場
講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)
定員 20名(要申込)
持ち物 双眼鏡(ある方)
参加費 無料
申込期間 3月20日(土・祝)から受付
申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

博 鳥見スポット尖石史跡公園・青少年 自然の森で7週連続探鳥会

シーズン到来のベストスポットで鳥見を
体験しませんか。7週連続で行います。

とき 4月25日(日)、5月2日(日)、
9日(日)、16日(日)、23日(日)、
30日(日)、6月6日(日)
各日午前6時～8時

ところ 青少年自然の森 管理棟前集合
広場集合

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)
参加費 無料(申込不要)

その他 荒天中止(小雨実施)。車でお越
しの場合、青少年自然の森管理棟裏駐
車スペースをご利用ください。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 さきおりでランチョンマット

とき 4月10日(土)、11日(日)
各日午前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 3月20日(土・祝)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

i シルバー人材センター 入会説明会

説明会 4月7日(水) 午後2時～
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
業務係 ☎73-0224

i こんなときはここへ

可燃ゴミと資源物について
美サイクルセンター ☎71-1633
月～土曜日(祝日可)
午前9時～午後4時30分
静香苑(火葬場)の予約・手続きについて
市役所 ☎72-2101(年中無休)

ゆ ずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

ゆずります

学習机/着物タンス/食堂テーブル/タ
ンス/TV用チェスト/そば挽き石臼/
振り子時計/白在駒/桐タンス/ヤマハ
エレクトーン/工業用ミシン/漆塗りの
白ブタ/洋服ダンス/こたつ/シングル
ベッド/カーテン

ゆずってください

北部中体操着/ドライヤー/薄型TV/
ひな人形/子供用剣道防具一式/クリス
タルグラス/リビングボード/マットレ
ス/青い目の人形

※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。

4 月の納税等

◆固定資産税・都市計画税(1期)
◆上下水道料金
◆市営住宅使用料 ◆保育料
◆後期高齢者医療保険料(3月加入者のみ)
【納期限・振替日 4月30日(金)】

i 千駄刈の森にキノコの駒打ち体験

とき 4月17日(土)
午前10時～午後2時30分
ところ 茅野市千駄刈自然学校
参加費 大人(中学生以上) 1,100円
子ども 550円
※菌打ち原木 1家族に 1本(45cm)付
※別途販売あり
持ち物 動きやすい服・長袖・長ズボン、
長靴、昼食、水筒、帽子、軍手
申込期間 4月7日(水)まで
申込・問 NPO蓼科・八ヶ岳国際自然学校
☎67-1115 FAX67-1116
E-mail: office@tyins.or.jp

i 諏訪税務署から申告・納付期限 延長のお知らせ

～申告・納付期限の延長について～
今般、確定申告会場の混雑回避の徹底を
図る観点から、「所得税及び復興特別所得
税」、個人事業者の「消費税及び地方消費
税」、「贈与税」の申告期限・納付期限が
令和3年4月15日(木)まで延長されまし
た。これに伴い、「所得税及び復興特別所
得税」と「消費税及び地方消費税」の振
替納税を利用されている方の振替日が延
長されました。

◎申告書の提出後に、納付書等の送付に
よるお知らせはありません。
◎現金納付する際は、納税に使用する納
付書を税務署又は金融機関(ゆうちょ
銀行を含む)の窓口で入手するか、QR
コードを利用したコンビニ納付により
納税の期限までに納付してください。
◎納税の期限までに納付されないと、4
月16日から延滞税がかかります。

振替日【振替納税の場合】

所得税および復興特別所得税
5月31日(月)
消費税および地方消費税
5月24日(月)
振替日の2～3日前には、預貯金口座の
残高をお確かめください。
◎転居等により申告書の提出先の税務署
が変わった方又はご利用の金融機関を
変更される方は、納税の期限までに管
理運営部門にご連絡ください。
◎残高不足などの理由により、預貯金口
座から引落しできませんと、4月16日
から延滞税がかかります。

問 諏訪税務署 ☎52-1390

その他施設・団体等

i 市民の森 月例観察会メンバー募集!

動植物に興味のある方、月例観察会のメ
ンバーになりませんか。市民の森で動植
物の営みをじっくり観察していきましょ
う。4月から11月までの年間講座です
が、1回のみの参加も可能です。

とき 4月から11月まで毎月原則第2
火曜日
第1回は4月13日(火)
午前9時～午後3時(雨天時は座学)
ところ 市民の森(吉田山) 駐車場集合
参加費 年会費2,000円(保険代、資料代)
1回のみの参加者 500円(保険
代、資料代他)

持ち物 申込時にお伝えします。

定員 20名(先着順)

申込期間 4月6日(火)までに。氏名、
住所、連絡先を添付の紙に記入をし、
下記へお申し込みください。1回のみの
参加の方は毎月第一火曜日までにお
申し込みください。

問 井村 ☎/FAX76-6885

Eメール: e_jimura@8moribunka.org

主催 NPO法人 八ヶ岳森林文化の会
URL: <http://www.8moribunka.org/>

i 令和3年度春季硬式テニス教室

とき

早朝コース

4月3日(土)～8月14日(土)
毎週土曜日 午前6時～7時

昼間コース

4月7日(水)～6月9日(水)
毎週水曜日 午後1時～3時

夜間コース

4月7日(水)～6月9日(水)
毎週水曜日 午後7時30分～9時

ところ 茅野市運動公園テニスコート

参加費 昼・夜コース: 1人3,000円
朝コース: 1人2,000円

定員 各コース20名程度

FAXまたは電話でお申し込みください。
希望コース名、住所、氏名、年齢、連
絡先【携帯】をお伝えください。

申込・問 茅野市テニス協会宮澤
FAX73-3309
☎090-1118-3787



無料相談・説明会

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
トレーニング室 利用者説明会 【要事前予約】	①4/ 8 (木) 10:00～ ②4/14 (水) 14:00～ ③4/20 (火) 19:00～	総合体育館 トレーニング室	茅野市総合体育館 ☎71-1645	当日の受付はしておりませんので、事前に電話での予約をしていただき、説明会当日は、必ず運動用の上履きをご持参ください。 ※利用者登録とトレーニング室利用の仕方の説明です。
法律相談【要予約】 相談員： 五味 正明 弁護士	4/6 (火) 13:00～17:00 ※電話予約は3/30 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	4/13 (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	4/15 (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 ※電話でも相談できます。
外国籍市民のための 日常生活相談及び 日本語教室	4/3 (土)、11 (日)、 17 (土)、24 (土) 13:00～16:00 ※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
司法書士法律相談 【要予約】	4/14 (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	4/2・9・16・23・30 (金) 9:00～12:00			
結婚相談	①4/3・17 (土) 13:00～16:00 ②4/9・23 (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 (ちの地区コミュニ ティセンター北側)	家庭教育センター ☎73-0888	家庭教育相談員が子育ての相談をお受けします。
地域職業相談室	木曜日を除く毎週月～土曜日 (祝日除く) 10:00～17:30	茅野駅前 ベルビア2階	ふるさとハローワーク ☎ 72-2029 FAX 73-7933	
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	4/30 (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。
ひきこもり交流会 「こもさぼ」	4/13 (火) 14:00～16:00	茅野市ひと・まち プラザ	まいさほ茅野市 (地域福祉課) (内線317)	ニートやひきこもりの状況にある人、ニートやひきこもりの経験がある人同士の語らいを通じた交流会です。 予約は不要です。

+ 4月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
4日(日)	 ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	 フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	 堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
11日(日)	 桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	 矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	 小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
18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
	 なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480
25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
	 堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139
29日(木・祝)	 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
	 あおば歯科クリニック	諏訪市高島1-21-14	54-4300

 …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】

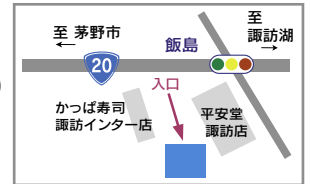
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



4時間のエクセル仕事は20秒で
 終わる 寺澤伸洋 著 ダイヤモンド社
 マクロを学び、業務を効率化
 しましょう。専門用語は少な
 めに解説しています。



毎日食いたい 電子レンジの「もちふ
 わ」パン だいぼう あり 著 PHP研究所
 サブタイトルは「いただきます
 す!」まで35分!よく見て作っ
 てみましょう。



キッチンからはじめる再生栽培
 プティック社
 料理で使わない豆苗の根元
 や人参のヘタ。捨てる前に再
 生栽培してみませんか。



西洋アンティーク・ボードゲ
 ーム エイドリアン・セビル 著
 日経ナショナルジオグラフィック社
 16世紀に生まれたボードゲーム。
 カラー写真で掲載されています。



ちくつわつことばのまほう
 少年写真新聞社
 ちくつとする言葉をふわつ
 とする言葉に変えてみよう。
 別の見方をしてみよう。



こども統計学
 バウンド 著 カンゼン
 統計って何? なんで必要?
 この本を読んで学んで、調べ
 物に役立てよう。



ぞうくんかいぞくになる
 セシル・ジョスリン 作 出版ワーク
 宝の地図を手に入れたぞう
 くん。宝物は見つかるのでし
 ょうか。



くらやみきんしの国 エミ
 リー・ハウス＝ブース 作 あかね書房
 いつでも昼間のくらやみ禁
 止の国を作った王様。くらや
 みはいらないのかな?

＊新 着 本＊

一 般 書	284 冊
そ の 他	105 冊
児 童 書	40 冊
絵 本	71 冊

購入しました。ご利用下さい。
 2月貸出冊数 20,407 冊
 2月利用者数 5,019 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

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、市では処分で
 きません。買い換えの際にお店に引き取ってもらうか、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。

タンスや机などの**木製家具**の処分
 はどうしたらいいですか?
 難易度 ★★★☆☆



答 **可燃粗大ごみ**として、**諏訪南清掃センター**に直接持ち込
 みます。解体する必要はありません。
 取っ手・蝶番などの比較的大きな金具は取ってください。釘・
 ビス等は取る必要はありません。金具類は不燃物専用袋に入れ
 て、リサイクルステーションの不燃ごみに出してください。

詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905

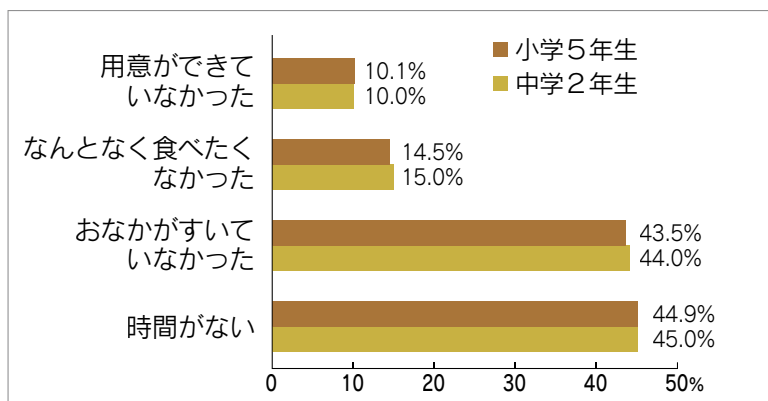
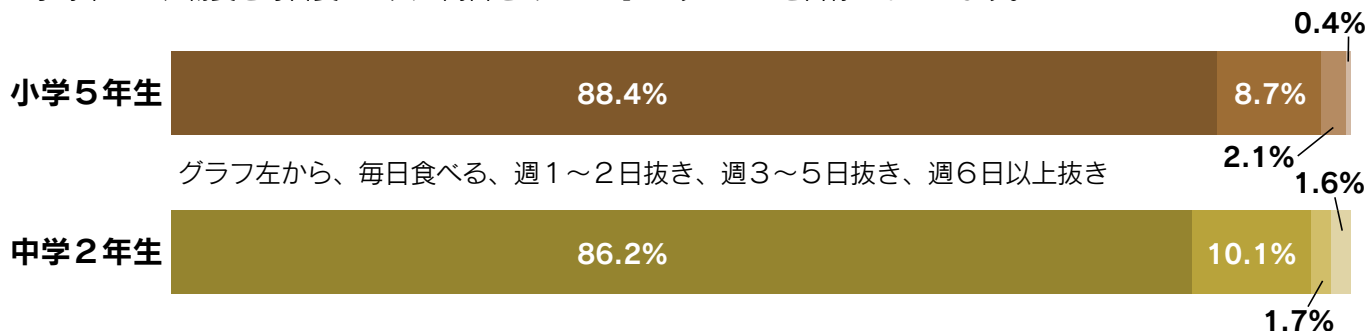


元気もりもり食育コーナー ①①⑥

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「食生活アンケート結果」について紹介します

茅野市の学校栄養士会では、小学5年生と中学2年生対象に食生活に関するアンケートを7月に実施しました。今年度は、家庭で過ごす時間が増え、生活（食生活）や給食にも大きな影響があり、朝食を毎日食べる児童生徒の割合が90%を下回り、5年生88%、中学2年生86%という結果でした。茅野市では、朝食を毎日食べる人の割合を「100%」にすることを目標にしています。



朝食を食べなかった理由

小・中とも「おなかがすいていなかった」「時間がない」という答えが多くなっています。今年は「休校」という異例の状況もあり、生活リズムを崩してしまった可能性も考えられます。朝ごはんがおいしく食べられる生活リズムを心がけたいですね。

栄養たっぷり まめ豆汁



材料〈4人分〉

1人分のエネルギー 127kcal 塩分相当量：1.0g

大豆……………50g (ゆで大豆なら100g)	煮干し……………3～4匹
玉ねぎ……………100g	凍り豆腐……………1/2枚
人参……………40g	豆乳……………160cc
大根……………100g	水……………400cc
じゃが芋……………120g	白みそ……………大さじ2
	葉ねぎ……………1本

作り方

- ① 玉ねぎはスライスし、じゃが芋、大根、人参はいちょう切り、葉ねぎは1～2cmに切ります。
- ② 凍り豆腐は戻して色紙切り、大豆は一晩浸してゆでておきます。(ゆで大豆でもOKです)
- ③ 煮干しでだしをとり、じゃが芋、玉ねぎ、大根、人参を煮ます。
- ④ 材料に火が通ったら、凍り豆腐を加え、ひと煮立ちさせ豆乳で溶いたみそを入れ味を調えます。
- ⑤ 最後に葉ねぎを散らせば出来上がり。味付け後は、あまり煮立てないように仕上げます♪

お豆とその製品を使っているのもめめ豆汁と言います。ゆで大豆を使い、だしパックでだし取りしながら野菜を煮れば、朝でも簡単に作れます。野菜とたんぱく質がとれる栄養満点みそ汁です。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

3人のえいようマンがそろった朝食を食べて、1日を元気にスタートさせよう!!



こども通信

● **0123広場** 開館時間 10:00～17:00 休館日 木曜日
☎71-1661

今月はイベントはありません。

● **図書館** 開館時間 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	定員	内容
0・1・2おはなし会	4月3日(土) 10:30～	0、1、2才のお子さん と保護者の方	6組	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	4月3日(土) 11:00～	3才以上の方なら どなたでも	6組	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!	4月10日(土) 10:30～	どなたでも	6組	おはなしとはひと味がう、楽しく愉快的な紙芝居の世界をお楽しみください。

● **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	定員	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」 【要予約】	4月6日(火) 10:30～	就園前の子ども と保護者	5組	「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 「はじめての会 (一緒に遊ぼう)」 【要予約】	4月15日(木)、 10:00～11:00 【予約開始】 4月1日(木) 10:00～	就園前の子ども と保護者	25組	会場：家庭教育センター 持ち物：上履き(親子)、水分、着替え
子育て はじめての一步 【要申込】	5月14日(金)、21日(金)、 28日(金)、6月4日(金)、 11日(金)、18日(金) (全6回の 連続講座です)	就園前のこども を持つ保護者・ これから親になる方	20名	就園前の子育てについて、これだけは知っておきたいエッセンスがいつばいつまった講座です。託児がありますので申込時に予約してください。定員20名(定員になり次第締め切ります。)詳しくはお問い合わせください。

4月23日(金)は子ども読書の日 4月23日(金)～5月12日(水)はこども読書週間

2021年こども読書週間標語『いっしょによもう いっぱいよもう』

市内の園、小中学校、各地区コミュニティーセンター内の図書館分室・地区こども館では、子ども読書の日・こどもの読書週間中に、読書を推進する取り組みを行います。

日時と内容については、茅野市こども読書活動応援センター（市図書館内）に問合せください。

また、ホームページにも掲載しています。ご覧ください。

問 茅野市こども読書活動応援センター（茅野市図書館内） ☎75-1250
Eメール：dokushoc@city.chino.lg.jp
読書の森 読りーむ in ちの事務局（生涯学習課内） ☎72-2101（内線635）
Eメール：shougaigakushu@city.chino.lg.jp



子ども読書の日

茅野市図書館 特別おはなし会

と き 4月24日(土)
午前10時30分～11時30分
ところ 茅野市図書館 閲覧室
定 員 25名
申込期間 4月3日(土) 午前10時～
申込・問 こども読書活動応援センター
☎75-1250

子どもの予防接種

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

【健康管理センターでの集団接種（BCG、日本脳炎）】

- 4月から受付時間が午後1時15分～1時40分に変更になりました。
- 予約制になりました。電話で予約してください。

1歳児・年長相当年齢児は、麻しん風しん予防接種の対象です

指定医療機関で接種してください。
年長相当の方には、4月から5月に市から個別通知します。

小学校6年生は二種混合予防接種の対象です

指定医療機関で接種してください。
小学6年生の方には4月から5月に市から個別通知します。
※学校では実施しません

満3歳・高校3年生（2期）は、日本脳炎予防接種の対象です

指定医療機関での接種と、健康管理センターでの集団接種があります。
対象の方へご案内、もしくは個別通知します。

日本脳炎ワクチンは製造上の問題により、一時出荷調整が行われます。ワクチン不足が見込まれるため、以下の方の接種を優先します。

- 1期1回目、2回目の接種の方
- 定期接種ギリギリの方（1期の7歳半未満、2期の13歳未満、特例の20歳未満）

※3回目の接種は、2回目から1年以上あいても問題ありません。7歳半まで余裕のある方は、接種予定の延期をお願いします。

※現在出荷されているワクチンに問題はありません。

特例措置について

「日本脳炎予防接種」は、中止していた期間があるため、年齢により特例措置があります。

平成13年～平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方、平成21年10月1日以前に生まれた13歳未満の方は1期（3回目）までの不足分を公費で接種できます。20歳までに4回の接種が必要です。お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染の拡大があった場合、下記の事業が中止となる場合があります。
お越しになる前に茅野市ホームページでご確認いただきますようお願いします。

● 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	連 絡
玉川地区コミュニティセンター	4月13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	4月14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	4月21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～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	4月20日(火) 午前10時～午前11時30分	中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107

● 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	4月9日(金)、23日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測 ※要予約	母子健康手帳、バスタオル
マタニティ相談	4月23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	4月7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
※ 受付時間は個別に通知します。確認してご来場ください。

健診名	日 程	対 象	持ち物
4か月児	4月14日(水)	R2年11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 ※ファーストブックプレゼントがあります。
	4月27日(火)	R2年12月前半生まれ(15日以前生まれ)	
10か月児	4月13日(火)	R2年6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
	4月30日(金)	R2年6月後半生まれ(16日以降生まれ)	
1歳6か月児	4月 6日(火)	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
	4月20日(火)	R1年10月後半生まれ(16日以降生まれ)	
2歳児	4月 8日(木)	H31年4月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票
	4月22日(木)	H31年4月後半生まれ(16日以降生まれ)	
3歳児	4月 5日(月)	H30年4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)
	4月21日(水)	H30年4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 ☎82-0105
〔持ち物〕母子健康手帳、予診票、抱っこひもとバスタオル(BCGのみ)

※受付時間が変更となり、予約制になりました。

予防接種名	日 時	対 象	備 考
BCG	4月28日(水)	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 生後5か月～8か月)
日本脳炎	4月 9日(金)	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。
	日本脳炎は医療機関でも接種可能です。実施医療機関はホームページでご確認ください。		

※0歳～19歳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。

地域おこし協力隊が行く！ 最終号

100年先も茅野が、生き生きとしたまちであるように——
観光まちづくりは、はじまったばかりです！

2017年から「地域おこし協力隊が行く！」として連載してきましたが、今回が最終回となります。今後も別の形で「観光まちづくり」について皆さんにお伝えしていきますが、ひとまずここで一区切り。

茅野市で「住んでよし、訪れてよし」を理念として掲げ、「観光まちづくり」の事業が立ち上がったのは今からちょうど5年前。そこから、総勢15名以上の地域おこし協力隊（および集落支援員）が茅野市に集まり、茅野版DMOの取り組みが本格的に動き出しました。

新しいブランドとしての「ちの旅」は、これまでの観光とはちょっと違います。「ただ通り過ぎるのではなく、土地の暮らしを身近に感じられる旅」。観光客向けにつくったコンテンツではなく、地域に元々ある暮らしや文化、仕事こそが、魅力ある体験となる。

住む人が、誇りをもって茅野の自然や、文化や、暮らしや、仕事を語り、
訪れた人が、茅野の自然の、文化の、暮らしの、仕事の、人のファンになる。

ちの観光まちづくり推進機構が手がける古民家宿泊施設「ヤマウラスティ」も、体験型旅行プログラム「ちの旅アクティビティ」も、過ごす時間を丁寧に提案する「ちの旅オーダーメイドツアー」も、すべてはそのために。

100年先も茅野が生き生きとしたまちであるための「観光まちづくり」を、これからも応援してください！



今、輝いている人

(特) 茅野市スポーツ協会ではスポーツを前向きに頑張っている方の貴重な体験談と熱い感動をお伝えします。

中学校中学校最後の大会に向けて

茅野ジュニアバドミントンクラブ 山口 煌生

僕は、中学校に入学するにあたり、部活動の選択をしなければなりませんでした。

小学校の頃、スポーツを何もやって来なかった僕は、バドミントンの桃田選手や奥原選手などの活躍を見て、カッコいいな、僕もあんな風にバドミントンが出来たら良いなと思い、バドミントンクラブに入部する事にしました。

人前で緊張してしまう性格なので、1年生の最初の大会では、いざ試合が始まると頭の中が真っ白になってしまい、練習の成果どころでは無い苦い経験をしました。

その後の3年間は、クラブの監督やコーチの指導の下、先輩や後輩と共に練習に励んできました。そして、中学最後の大会に向けて頑張ってきましたが、感染症蔓延の為に中止になってしまい残念に思っていました。しかし、各関係者の皆様のご尽力で、8月に代替大会を開催出来ることになりました。

最後の大会では、今までの練習の成果を十分に発揮し、支えてくれた人達への恩返しの気持ちも込めて、悔いが残らない大会にしたいと思います。



私と少林寺拳法

茅野市少林寺拳法協会理事長 堀田 通智

私と少林寺拳法の出逢いは、「広報ちの」の初心者少林寺拳法教室の募集からでした。格闘技には興味が有ったのですが、なかなか一步を踏み出すことが出来ずにいたところ、初心者という言葉が目に入り職場の仲間と体験することになりました。

あれから約30年が経過し、少林寺拳法と一緒に始めた職場の仲間も私一人となりました。現在は四段を取得し、そして四段以上が対象となる審判員の資格も取得しました。スポーツ少年団等の大会では審判員を依頼され、福井県や山梨県など遠方に出張することもあります。審判を行うには自分自身が少林寺拳法の技に精通していなければならないと感じています。

少林寺拳法は、やればやるほど奥が深く、いつも新しいことに挑戦しなくてはなりません。少林寺拳法を始めた頃の思いを忘れることなく、いつまでも謙虚に愚直に修行に励んで行きたいと思っています。



ハンドボール競技を通して

茅野市ハンドボール協会 長坂 直樹

5年前に茅野市スポーツ協会に所属していただけるようになり、茅野市ハンドボール協会が発足しました。また、昨年度から茅野市スポーツ協会の皆様のご尽力により、茅野市総合体育館を一般・高校生が使えるようになり、活動の輪が広がっています。そのおかげで、今では「茅野市総合体育大会ハンドボール競技大会」も行うようになり、小学生から社会人まで多くの方にご参加いただきハンドボールを通して交流が広がっています。

茅野市には、小学生ハンドボール教室、東部中学校、長峰中学校、茅野高校、東海大学附属諏訪高校にそれぞれハンドボール部があり、社会人もOBが集まり活動しています。

日本ではまだまだマイナーなスポーツですが、走る、投げる、跳ぶという運動の三大要素が詰まっている競技です。1チーム7人の選手で構成され、選手の交代は自由で、ダイナミックなシュートや速いパス、多様な戦術、ゴールキーパーのビックセーブなど魅力の多いスポーツです。

学校の部活動やクラブチーム数から見て長野県内では千曲市に続いてハンドボールが盛んな地域といえます。学校での部活動が縮小方向にあり、今後ますます地域でのスポーツ活動の重要性を感じています。茅野地域におけるハンドボール競技の活性化を目指していきたいと思います。



茅野市スポーツ少年団の取組み

茅野市スポーツ少年団本部長 鷹野 鉄也

茅野市スポーツ少年団本部長の鷹野鉄也と申します。所属単位団は茅野市少林寺拳法協会です。よろしくお願いいたします。

茅野市スポーツ少年団は、昭和63年に当時の長野県内17市中16番目に設立されました。現在は9種目15単位団に約400名の団員が登録され活動しています。

日本スポーツ少年団の理念は、

- ・一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する
- ・スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる
- ・スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する

であり、全国では70万人、長野県内では15,000人の仲間が様々な種目で競技に取り組んでいます。

茅野市スポーツ少年団としての年間スケジュールは、4月に結団式を行ない、それぞれの団員が1年間の目標を目標達成シートに定め、翌年の2月に年間を総括する修了式を行います。

それぞれの単位団の活動内容は、日々の練習の他、南信地区大会、県大会、北信越大会、全国大会等たくさんの大会があり、茅野市スポーツ少年団の選手は毎年優秀な成績を収めています。選手の頑張りはもちろんではありますが、それを支える保護者の方、指導員の方々のご協力が有ってのことであり、選手の皆さんには感謝の気持ちを持って大会等に臨んでもらいたいと思います。

子供の早い段階でスポーツに親しむことは、心身を鍛えると共に社会での秩序を学ぶことが出来る貴重な経験です。指導者は、強くて優しく、そして頼もしい選手を育てたいという思いで指導しています。結団式で配布する目標達成シートでは、5年後10年後の目標も立ててもらい、様々な種目の中から、将来のオリンピック選手やスポーツの指導者が輩出されることを祈っています。

我々スポーツ少年団役員、保護者、指導者の責務は、スポーツ少年団に所属する団員たちが、楽しく、安全に何の心配もなくスポーツを行うことであり、そのためには茅野市及び茅野市教育委員会を始め多くの皆さま方のご協力が必要です。そして活気あるスポーツ少年団活動を行なうためには、多くの仲間が必要となるため、新規団員を年間を通して募集しておりますので、詳しい内容は茅野市スポーツ協会にお問い合わせください。

最後になりますが、茅野市民の皆さま方に於かれましては、次代を担うスポーツ少年団員に激励、ご声援を賜りますようお願いを申し上げ、茅野市スポーツ少年団本部長のご挨拶とさせていただきます。

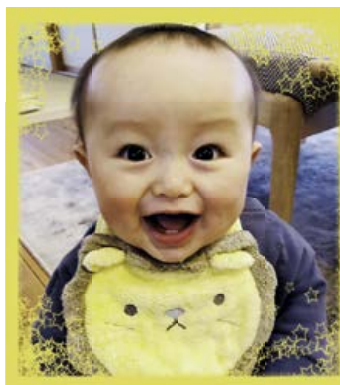


おたんじょうび おめでとう

茅野市内にお住まいの**6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4月13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!



小尾 椰人くん
令和2年4月17日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう!
いっぱい食べて寝て遊んで、
元気に大きくなってね。



伊藤 紗菜ちゃん
平成31年4月5日生まれ
2歳

さなちゃん、2歳おめでとう♡お姉ちゃん達と毎日たくさん遊べて楽しいね!大好きだよ♡



山本 京太郎くん
令和2年4月4日生まれ
1歳

1歳の誕生日おめでとう☆
すくすく元気に育ってね!

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 茅野
4月号 No.922
Chino City

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



↑茅野市
ホームページ

次号は5月号 5月1日(土)発行(4月20日発送)

◎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。

