City Public Relations Magazine

CHINO

広報ちの
12
2021
NO.930

特集

撮ってみよう！#ちのフォト

City Public Relations Magazine
CHINO
広報ちの 12 2021 NO.930

Contents

04 撮ってみよう! #ちのフォト
12 私たちのまちの飲食店を みんなで応援しましょう!
14 茅野市「この1年」
16 情報カレンダー
18 令和3年度　上半期の財政状況
19 こども通信
20 シニア情報
21 国民年金だより
22 情報ネットワーク
25 栄養マンキッチン・病院コラム
26 文化＆芸術
28 フォトニュース
30 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
31 市民掲示板・編集後記
32 Good Town Chino!

注
新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている情報から変更となっている場合があります。

今月の写真

北横岳山頂から眺める霧氷と八ヶ岳

北横岳の山頂からの冬の眺望です。霧などが木々の表面に吹きついて氷った「霧氷」と共に南八ヶ岳を眺めることができます。晴れた日の青空とのコントラストは絶景です。
北八ヶ岳ロープウェイの山頂駅を降りた先の坪庭から一時間ほど歩くと北横岳の山頂へ行くことができます。
冬の山は危険が多くあります。冬山を登るための装備や準備をしっかりとして、気をつけて登るようにしてください。

12月の納税等
納期限 12月27日(月)

←年間の納期限一覧表はこちらからご覧ください。

市県民税（4期）
税　務　課　☎72-2101（内線 173）

国民健康保険税（7期）
高齢者・保険課　☎72-2101（内線 322）

上下水道料金
水　道　課　☎72-2101（内線 662）

市営住宅使用料
都市計画課　☎72-2101（内線 537）

保育料
幼児教育課　☎72-2101（内線 624）

後期高齢者医療保険料（6期）
高齢者・保険課　☎72-2101（内線 327）

納付書は切り離さずに金融機関やコンビニエンスストアへ提出してください。ただし、バーコードが印字されていない納付書はコンビニエンスストアでは使用できません。

11月1日現在の
茅野市の人口

人口	54,884人	（+3）
男	27,477人	（+1）
女	27,407人	（+2）
世帯数	23,739世帯	（+9）

※（　）内は先月比

ビーナチャンネル 11ch

オススメ
あそんでたべて 今日も元気いっぱい
毎日午前９時から放送

親子で一緒に楽しめるおうちで運動遊びや、「栄養マンおすすめレシピ」などを紹介します。

茅野市インターネット動画サイト
ビーナネットChino

「コロナに負けない免疫力を高める食事1 タンドリーチキン」
発酵食品のヨーグルトを使った、腸内環境を整えるレシピを紹介します。
4人分で、食欲をそそるカレー味に仕上げたタンドリーチキンは、小さいお子さんから大人まで、人気のおかずです。

Let's take a picture!

撮ってみよう！#ちのフォト

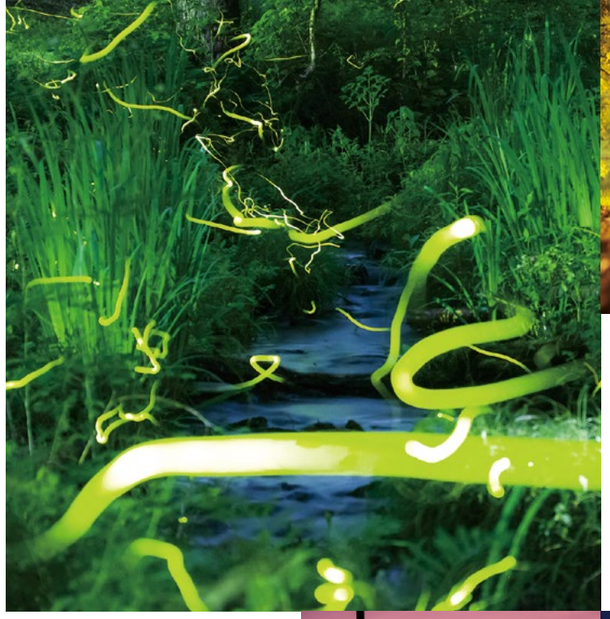
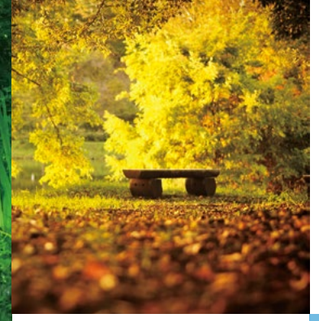
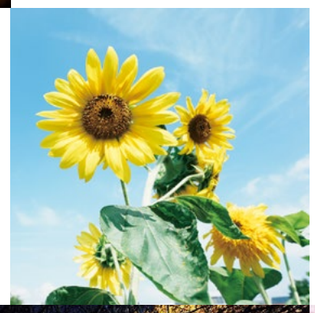
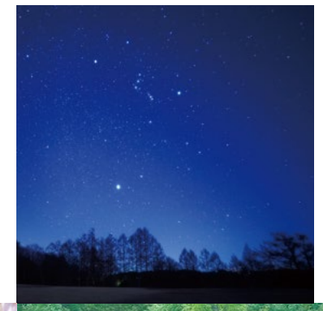
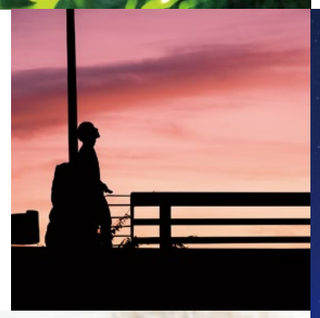
日常の風景を写真として残すことができるカメラ。最近では、スマートフォンにも優れたカメラ機能が付いていて、撮影した写真をSNSで紹介するなど、気軽に発信することができます。

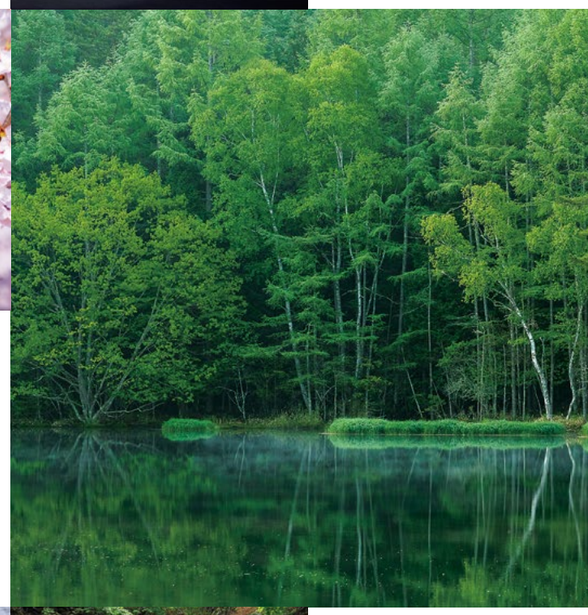
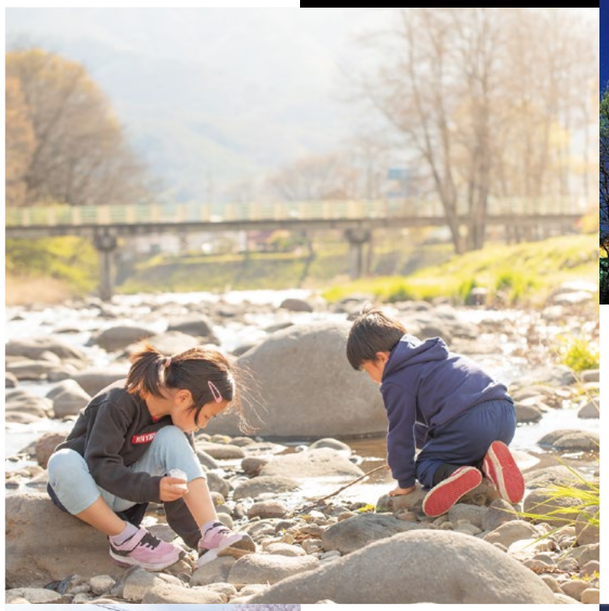
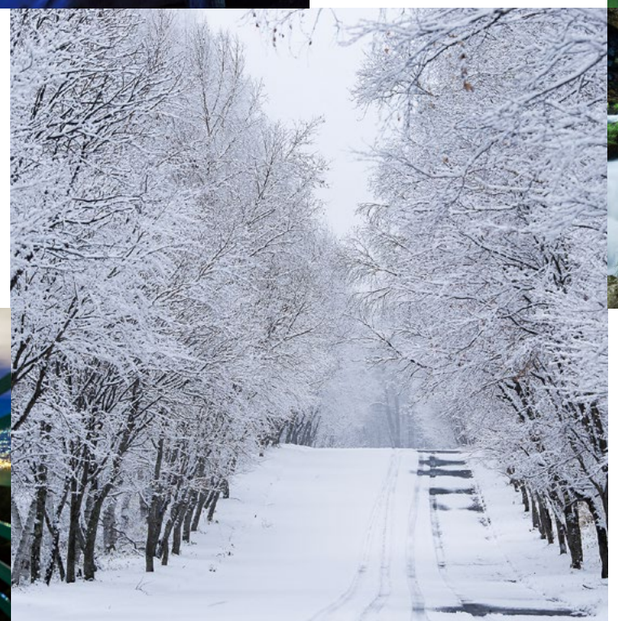
場所や季節によってさまざまな姿を見せる茅野市では、近所の散歩道ですら、ふとした時に美しい情景となります。遠くに行かずとも素敵な景色に出会い、それを記録できるのが茅野市で写真を撮る楽しさだと思います。

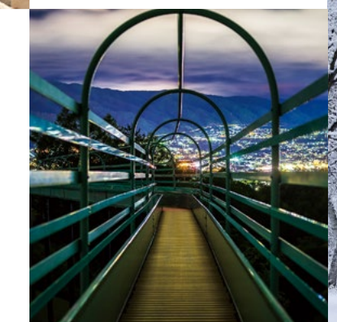
スマートフォンで気軽に撮影する人、一眼カメラで本格的に撮影する人、そんな皆さんには、茅野市の魅力を一緒に発信してほしい。

写真を撮っていない人には、好きなものの撮影や近所の散歩からでいいので、市内での写真撮影を楽しんでみてほしい。

そんな思いから、今回の特集では、写真の魅力、写真から見る茅野の魅力を、市内に住むフォトグラファーの声とともにお伝えします。



茅野市内には、写真や動画でその魅力を発信している方々がいます。
その方々がどんなことを思って発信しているのか、どんなことを考えて写真を撮っているのか、
皆さんの声をお伝えします。

写真で伝える 市内フォトグラファーの声

諏訪カメラ部

諏訪地域を中心に素敵な写真を発信

諏訪地域を中心に活動するカメラサークル

諏訪カメラ部（以下カメラ部）は、2015年に発足したSNSでの写真の発信を中心に活動するカメラサークルです。その当時は20代、30代のカメラ好きが集まるサークルが諏訪地域になかったので、始めました。現在では県内外で80人近くが所属し、茅野市民は20人ほどいます。

諏訪地域の魅力を伝えたい

カメラ部の活動は２か月に一回程度の撮影会を行ったり、コロナ禍では、オンラインで写真の撮り方や編集の仕方の勉強会をしたりしています。

撮影した写真は各々の Instagram やカメラ部のアカウントで発信をしています。多くの方にこの諏訪地域の魅力を伝えたい、多くの人に知ってほしい、訪れてほしい、そんな思いで、写真を撮影して発信しています。

好きなものを撮りに

茅野市内には、たくさんのカフェがや、季節ごとの様々な自然の姿があり、気軽に出かけて撮れるものがたくさんあります。また近所で散歩しているだけでも思わず写真に撮りたくなるような風景やものが見つかる、そんな街です。

今はスマートフォンのカメラなどで気軽に写真が撮れる時代です。皆さんには、好きなものを撮りに行くこと、思い出作りから写真を始めてみて欲しいと思います。

諏訪カメラ部

カメラサークルが見つからない田舎でもカメラやってる人と繋がりたい！ ということから2015年に２名で発足。現在では、諏訪地域を中心に県内外合わせて80名近くが所属しています。
Instagramで諏訪地域の魅力を写真で発信しているほか、自治体への写真提供など、多岐にわたって写真に関する活動をしています。

及川 結（ゆい）さん

情報サイト「諏訪旅」の編集長

諏訪旅

諏訪旅は、諏訪６市町村の【観光・おでかけ・買い物】にまつわる情報サイト。
諏訪で暮らす人、諏訪に遊びに来る人がもっとこの地域を楽しめるような情報をお届けしています。

諏訪６市町村の良いところを伝えるウェブメディア

昨年５月にオープンした「諏訪旅」という諏訪６市町村の魅力を伝えるウェブメディアの編集長を昨年の８月から務めています。実際にお店に取材をして、写真も撮影して記事を書いています。

雰囲気を知らせる、行動の動機となる写真を

最近は、多くの方が検索をしてから色々な場所へ行く時代になりました。検索して情報が出てきた時に、お店の雰囲気や、料理が美味しそうといった情報を伝えられることが、写真の力だと思います。私が写真と文章を組み合わせて発信することで、人の役に立つ、この地域を盛り上げることに繋がってほしいと思っています。

津山 寿文（としふみ）さん

ビーナネット Chino で茅野市の魅力を発信

ビーナネット Chino

茅野市のインターネット動画サイト。津山さんの所属する株式会社ヒトヒトプロモーションへ市が委託して運営しています。
今年はサブチャンネルとして「Fun!Yatsugatake」がスタートし茅野市や八ヶ岳周辺の魅力を市内外へ発信しています。

茅野市の景観に感動

６年前に八ヶ岳エコーラインを通って茅野市に初めて来ましたが、その景観に感動しました。仕事で日本全国を回っていますが、景観で感動した数少ない街です。現在は市内に住んでいて、すぐにこの景観が見られる、季節ごとに変化する景観を楽しめるのが魅力だと思います。

実際に目で見た感動を伝えられるように

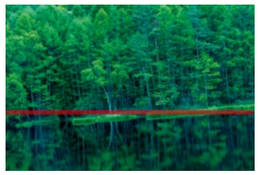
現在、ビーナネット Chino の運用や動画制作に携わってから ４ 年目になりますが、視聴者の方に実際に目で見た感動が、もしくはそれ以上の感動として伝わるように編集でも意識しています。テキストでは伝わらないその場所、その人の魅力を伝えられるのが写真や動画だと思います。

スマホでもカメラでも

キレイな写真を撮るワンポイント

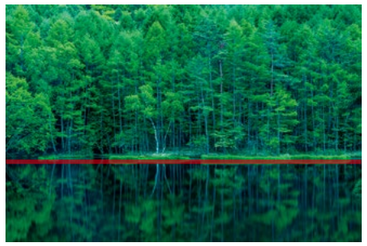
ポイント１　構図を気にして撮ってみる

水平を意識して撮ろう



水平でないと、バランスの悪い写真になってしまいます。

水平に撮ると



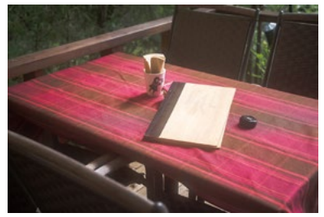
バランスのとれた写真になります。特にこの御射鹿池の写真では、水面に映る鏡のようになっていることが、水平に撮ることで際立ちます。

色々なアングルで撮ってみよう

アングルや構図を気にすることで写真の雰囲気が変わります。

ローアングル

下から撮影した写真。被写体や空がダイナミックに見えます。



ハイアングル

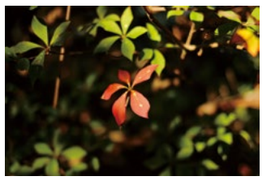
上から撮影した写真。食べ物や小物を撮影するテーブルフォトに適しています。

水平構図（2 分割構図）

写真をまるで半分に分けられそうな二分割構図。シンメトリーな写真に良いです。

三分割構図

グリッド線の交点に被写体を持ってくる構図。非常にバランスの良い構図とされています。



日の丸構図

中心に見せたいものを持ってくる構図。被写体を目立たせることができますが、上手な写真に見せるのは少し難しい、意外と上級者向けの構図。

諏訪カメラ部からワンポイントアドバイス

グリッド線を活用しよう

諏訪カメラ部 副部長
清水　雄太さん

スマートフォンのカメラの設定でグリッド線の表示ができます。これにより水平な写真の撮影や三分割構図でのバランスの取れた写真が撮りやすくなります。

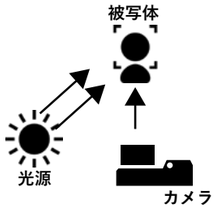
↑清水さんが撮影した写真。罫線の交点に被写体を持ってきた三分割構図です。

ポイント２　明るさや光の向き

光の向きを気にして撮ってみよう

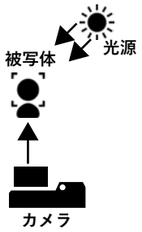
順光

順光では、被写体に直接光が当たるため、色や形をはっきりと正確に描写することができます。青空や木々を鮮やかに描写する風景写真に向いています。



逆光

逆光は、陰で印象的な写真を作ったり、全体を明るくして人物をふんわりとした雰囲気で撮ることができます。一方で、レンズに向かって強い光が入るため、被写体が暗くなりがちです。露出補正を活用して思い通りの明るさにしましょう。



諏訪カメラ部からワンポイントアドバイス

露出補正（明るさ調整）でレベルアップ！

露出補正　0.0

露出補正　1.3

↑iPhone の画面

写真の明るさを調整する機能です。撮りたいものが陰で暗くなってしまったときなど、この機能を使うと簡単に明るくできます。

※iPhone の場合　カメラアプリの ⊕ で設定

※AQUOS、Galaxy など Android の場合
マニュアルモードで画面を上下に指でスライドすると、太陽のマークの設定バー表示されます。

※Xperia の場合　カメラアプリの設定→色合い・明るさ　で設定

なぜだか暗い写真になっちゃったって時、ありませんか？
そんな時はこの機能を使うと簡単に明るくできます。撮影ボタンを押す前にちょっと気にするだけでレベルの高い写真へ！

家族で写真を楽しむアクセント

子どもにカメラを持たせてみよう

子どもにカメラを持たせると、大人がしゃがまないと撮れないような視点での写真や子どもの発想で撮った驚くような写真がたくさん見られます。
また、そこで撮った写真を家族で見返すことも楽しみとなります。
ぜひ、子どもと一緒に写真を楽しんでみてください。

諏訪カメラ部 部長
折山　隼斗さん

茅野市内の写真を紹介

市内で撮影した写真をインスタグラムのアカウントとともに紹介します。身近な場所から珍しい写真まで。この写真を参考に、その場所へ行ってみる、写真を撮ってみるのはいかがでしょうか。

冠雪の八ヶ岳

茅野市公式インスタグラム

首都圏の 20 ～ 40 代に向けて、茅野市の景色や食などの魅力を発信しています。
フォロワーは 3,593（11 月1日現在）

八ヶ岳　地蔵の頭から望む景色

宮川河川敷左岸の桜

おしどり隠しの滝の紅葉

蓼科湖

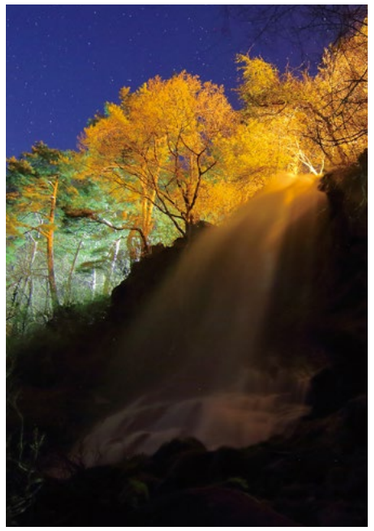
チノクラシ

茅野市の日々の暮らしで見つけた素敵なできごとや体験などを「チームちのくら」のメンバーが発信しています。

北山　柏原区

望岳の湯　付近

茅野市運動公園

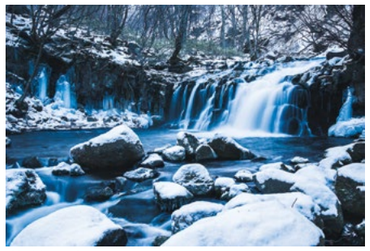

乙女滝

諏訪カメラ部

冬の東天狗岳

ビーナスライン

横内南公園


蓼科大滝

八ヶ岳エコーライン

茅野市の写真を募集します！

映える #ちのフォトを求ム

市内のいいところ、いい写真を教えてください！

茅野市公式インスタグラムで
あなたの素敵な写真を紹介します！

応募期間 …… **1月31日(月)まで**

応募方法 1
【Instagramで応募】
① 茅野市公式Instagram
@chino__nagano__officialをフォロー
② 撮影場所をいれて
ハッシュタグ　#ちのフォト　をつけて投稿
➡リポストして紹介します！

応募方法 2
【メールで応募】
氏名と撮影場所を本文に入力し、写真を添付して
koho@city.chino.lg.jpへ送信
※写真のサイズは10MB以下にしてください。
➡インスタグラムへ投稿して紹介します！

応募方法 3
【市役所へ持ち込み】
地域創生課広報係（市役所2階）まで、データをお持ちください。
※プリントした写真は受け付けできません。
➡インスタグラムへ投稿して紹介します！

応募について

▶ **応募資格**…次のすべてに当てはまる方
- 応募規約に同意する方

←応募の詳細はこちらから

- 写真を市のPRに活用することに同意する方

▶ **注意事項**
- 他人の著作権や肖像権に抵触するものは応募しないでください。
- 新たに撮影をして応募する場合は、私有地に侵入しないなど、ルールを守って撮影してください。

問い合わせ　地域創生課広報係　☎72-2101（内線235）

飲食店で安全に会食を楽しむための4つのポイント

新型コロナウイルス感染症により、厳しい状況の中、市内飲食店事業者の皆さんが、さまざまな感染対策を実施しながら、営業を続けております。感染を防ぐためには、店舗側の努力だけでなく、お店を利用する皆さんの感染症予防の協力も必要です。お店を利用の際には、以下の点を守って安心安全に楽しく食事をしましょう。

● 飛沫感染対策

・**食事のとき以外はマスク**を着用しての会話をお願いします。

・マスクをしていても**大声での会話はおひかえください**。

● ご自身・同行者の体調

・**お出かけ前**にご自身や同行者の**体調チェック**をお願いします。

・**体調不良のある方**は、**来店をご遠慮ください。**

● マイクロ飛沫感染対策

・店内の換気が不十分だと感じる場合はご自分で**窓を開ける**か、店員にお申し付けください。

・長時間の滞在は感染リスクを高めますので、できるだけ**短時間でのご利用**をお願いします。

● 接触感染対策

・**入店時、食事をとる前に必ず手指消毒**をお願いします。

・トイレ使用後、ドアノブ、蛇口、セルフサービスコーナーなど、たくさんの**人が触れる場所をさわった後は、必ず手指消毒**をお願いします。

・グラスの**回し飲み**、スプーンや箸などの**食器の共有や使い回しを避けてください**。

飲食店を応援して、地域を明るく元気にしたい

これまで私たちが経験したことのない新型コロナウイルス感染症が拡大するという脅威の中で、不安な日々を過ごされた方も多いのではないでしょうか。市民の皆さんとともに、一日も早く、平穏な日常生活を取り戻すため、一丸となって、この難局を乗り越えていきましょう。

私たちにとって飲食店は、気心の知れた人たちと美味しい料理で楽しく過ごす場＝「つながり」を深める大切な交流の場です。そんな大切な飲食店を住民の皆さんみんなで盛り上げていきましょう！

↑認証店のステッカー

↑認証済みの飲食店一覧

私たちのまちの飲食店をみんなで応援しましょう！

～「茅野あんしん認証 EAT」事業の紹介～

「茅野あんしん認証 EAT」事業

昨年から続くコロナ禍で飲食店は売上が激減し、大きな被害を受けています。「これまでお世話になってきたお店をこんな時こそ応援したい」とのお客様の声や、「コロナ感染症対策をしっかりやって地元の人に安心して来てほしい」という声にこたえて、茅野市では長野県の「信州の安心なお店」制度に加えて、飲食店の皆さん自身も会員である、食品衛生協会と医師、市行政、ちの観光まちづくり推進機構が協働して、一店舗も取り残さない独自の飲食店コロナ感染症対策・支援事業「茅野あんしん認証 EAT」を実施しています。

「茅野あんしん認証 EAT」は申込制ではなく、日頃から飲食店に同業者として寄り添って衛生指導にあたっている食品衛生協会指導員の皆さんが、「あんしんサポーター」として全店舗を対象とした新型コロナウイルス感染症対策の巡回相談と認証を行っている、全国でも珍しい取り組みです。さらにこの制度は単なる店舗の認証に留まらず、市の各種支援施策（感染防止に必要な備品の補助や売上が減少したお店への支援など）の相談指導なども行っています。

食品衛生協会の指導員の皆さんが各飲食店を巡回。安心・安全のための42項目をチェック。

あんしんな飲食店として認証！

「茅野あんしん認証 EAT」を支える皆さんの声

お客さんに来てほしい。安心して食事を楽しんでほしい。その思いは変わらない。

私は自分の所属する飲食店組合の巡回をしました。飲食店はお客さんに来てほしいという思いから、この事業が始まる前から、アクリル板を設置する等の取り組みはしていました。しかし、感染対策について自分たちの知識では分からないことが多く、「何をすればよい？」という声も多かったです。

この事業では、食品衛生協会や医師の方々と連携をとることで、感染対策の「何をしたらいい」という疑問解決のための道筋ができました。これからも感染対策をしながら、お客様の安心・安全のためにも感染症対策をしっかりしていきたいと思っています。

チームちの飲食業協力組合
組合長
篠原 省一郎さん

市内飲食店の繋がりが茅野市の元気のもとに！

私は食品衛生協会の立場から、協会や各組合未加入の店舗を中心に巡回させていただきました。「あんしん認証 EAT」は、市内の全飲食店が力を合わせてコロナ禍を克服していく取り組みの一つです。条件の異なるそれぞれの店舗に応じた、きめ細かな対応が求められますが、巡回の中で営業者の皆さんと一緒に、一つ一つリスクゼロに近づける相談を続けています。

私たち相談員からは、この制度に伴う茅野市の支援策や県の施策を紹介したり、営業者の方からの疑問に医師の助言を踏まえてお答えしたりしてきました。多くの営業者の皆さんとの新たな繋がりが、茅野市の元気のもとになっていくことを願っています。

長野県食品衛生協会
理事長
小池 義一さん

医師の目線から、お店にもお客さんにも、良い形を一緒に考える

医療従事者の視点から正しい感染症対策や知識をお伝えし、認証のためのチェック項目を考えました。ただ感染症対策のために制限ばかりをするのではなく、お客様に来てほしいお店側の気持ちや意見も汲みながら、飲食店、事務局、医師といった関係者みんなで考えたことで、それぞれにとっても良い形になりました。

飲食店側の感染症対策だけでは、十分な対策とは言えません。お客さん側の協力が不可欠となります。市民の皆さんにも飲食店を応援するこの「茅野あんしん認証 EAT」の取り組みで市内飲食店が頑張っていることを知ってもらいながら、感染症対策をしっかりして飲食店を利用してほしいと思います。

リバーサイドクリニック
所長
鍋島 志穂さん

2021 茅野市「この1年」

2021年も残すところ1か月となりました。
茅野市のこの一年間の主な出来事を、市政中心に写真とともに振り返ります。

②

①

④

③

⑥

⑤

1月

損害保険ジャパン株式会社と地方創生に係る包括連携協定を締結（28日）

玉宮温泉「望岳の湯」が来場者200万人を突破（6日）①

2月

茅野警察署、茅野市内郵便局と包括連携に関する協定を締結（15日）

3月

「神長官守矢邸跡」を市史跡に指定（3日）②

NTT東日本と災害時における相互協力に関する協定を締結（16日）

株式会社オンテックとの災害時における避難者支援に関する協定を締結（17日）

株式会社ナフコとNPO法人コメリ災害対策センターと災害時における物資供給に関する協定を締結（25日）

一部地域が特別史跡「尖石石器時代遺跡」に追加指定される（26日）③

4月

ICT教育サポートセンターオープン（1日）

茅野市内で新型コロナウイルスワクチンの接種が開始④

⑧

⑦

⑨

⑩

⑬

⑫

⑪

5月

永明中学校校庭遺跡の発掘調査開始⑤

茅野・未来都市構想セミナーを開催（24日）⑥

6月

小江川ポンプゲートが完成⑦

森ビル株式会社、イーヒルズ株式会社および東京海上日動火災保険株式会社と地方創生に係る包括連携協定を締結（8日）

7月

東京2020オリンピック開幕（23日）

8月

東京パラリンピック開幕（24日）

9月

豪雨による土石流災害が発生。宮川地区を中心に大きな被害をもたらす。（5日）⑧⑨

諏訪南リサイクルセンターがオープン（1日）⑩⑪

尖石縄文考古館で2000年から保管していたタイムカプセルを開封。（9日）⑫

尖石温泉「縄文の湯」が来場者300万人を突破（15日）⑬

第一生命保険株式会社と包括連携協定を締結（21日）

大塚製薬株式会社と包括連携協定を締結（28日）

衆議院議員総選挙（31日）

10月

第24回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭で短編映画コンクールの表彰式を開催（20日）

11月

2021　このページは抜き取ってお使いください。

12 December

- 休日当番医院
- 休日歯科当番医院
- 休日当番薬局
- 水道緊急修理当番店
- 予防接種
- 乳幼児健診
- 子育て

※当番は変更となる場合があります。

●**休日当番医院**　受付：9時～17時
●**休日当番歯科医院**　受付：9時～12時
必ず保険証をお持ちください。
※休日当番医は変更となる場合があります。
最新情報は茅野消防署（☎72-0119）へご確認ください。
●**水道緊急修理当番店**
受付：平日　17時30分～翌日8時30分
土日・祝　8時30分～翌日8時30分
※当番店は変更となる場合があります。当番店へ連絡する前に茅野市役所（☎72-2101）までご連絡ください。

●**予防接種【予約制になりました】**
受付時間：13時15分～13時40分
場所：健康管理センター
持ち物：母子健康手帳、予診票、
BCGは抱っこ紐とバスタオル
※日本脳炎予防接種は12月まで中止となりました。
●**乳幼児健診（受付時間は個別通知します）**
場所：健康管理センター
持ち物：母子健康手帳、問診票、バスタオル（2歳児、3歳児以外）
目と耳に関するアンケートと尿（3歳児のみ）

●**離乳食教室【要予約】**
対象：ごっくん（4～6か月児）、もぐもぐ（7～8か月児）
ぱくぱく（11か月～1歳2か月児）
持ち物：【共通】赤ちゃん用のスプーン、飲み物（麦茶等）
【ごっくん】抱っこ紐またはおんぶ紐
【もぐもぐ】おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾
【ぱくぱく】敷物
●**赤ちゃん相談、マタニティ相談【要予約】**
場所：健康管理センター
持ち物：母子健康手帳、バスタオル（赤ちゃんのみ）

予防接種、乳幼児健診、各地区以外の相談、教室についての申し込み、お問い合わせは…健康管理センター☎82-0105
※新型コロナウイルス感染症の拡大により延期・中止となる場合があります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 3歳児健診 共栄管工㈱ ☎72-6675	**2** 離乳食教室（ごっくん・もぐもぐ）（10時～11時30分） ㈲窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	**3** ※予定していました日本脳炎予防接種は中止となりました。 赤ちゃん相談（9時～11時） ㈲原田設備 ☎72-6411	**4** ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515
5 ヨコイ眼科 ☎72-2316 正田歯科クリニック（諏訪市） ☎54-2575 フジモリ薬局 ☎72-2200 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	**6** 1歳6か月児健診 ㈲大信設備 ☎72-3527	**7** 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	**8** 豊平育児相談交流会（10時～11時15分） 共進エネーブ㈱ ☎72-6282	**9** ㈲木村設備 ☎77-2380	**10** ㈲茅野設備 ☎79-5858	**11** ㈱有賀水道 ☎72-4017
12 池田医院 ☎73-0555 浅井歯科医院 ☎82-5888 茅野横内薬局 ☎82-5788 ㈲タケムラプロパン ☎72-2382	**13** ㈲芸管工業 ☎79-4372	**14** 玉川育児相談交流会（10時～11時15分） ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	**15** BCG（生後5か月～12か月未満の間に1回接種） 宮川・金沢育児相談会（親子ふれあい遊び）（9時30分～11時） ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	**16** 2歳児健診 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	**17** 赤ちゃん相談（9時～11時） マタニティ相談（10時～11時30分） ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	**18** ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451
19 桜井内科医院 ☎72-6010 やまびこ歯科診療所（諏訪市） ☎78-7131 矢崎薬局 ☎73-6868 ㈲イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117	**20** 3歳児健診 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	**21** ※予定していました日本脳炎予防接種は中止となりました。 中大塩健康相談（10時～11時30分） ㈲茅野設備 ☎79-5858	**22** 4か月児健診 ㈱有賀水道 ☎72-4017	**23** 1歳6か月児健診 共栄管工㈱ ☎72-6675	**24** 10か月児健診 共進エネーブ㈱ ☎72-6282	**25** ㈲木村設備 ☎77-2380
26 往診クリニックちの ☎82-4104 上條歯科医院 ☎72-2687 けやき薬局 ☎82-2864 ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	**27** ㈲原田設備 ☎72-6411	**28** ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	**29** 堀歯科医院（諏訪市） ☎52-1659 ※医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。 ㈲芸管工業 ☎79-4372	**30** みうら内科クリニック ☎78-7710 山田歯科クリニック（原村） ☎70-0007 てらさわ薬局 ☎78-7851 ㈲イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117	**31** 諏訪中央病院 ☎72-1000 なごみ歯科クリニック（諏訪市） ☎57-6480 茅野土屋薬局 ☎71-2122 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	

諏訪地区小児夜間急病センター　諏訪市四賀2299－1　☎54-4699
■診療時間
19時～21時（年中無休）
■診療科目
小児科　生後3か月以上
中学生まで
（けが、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く）

●**各地区育児相談・健康相談**
場所　各地区コミュニティセンター（宮川・金沢地区は宮川地区コミュニティセンター）
問い合わせ先
玉川地区、豊平地区、泉野地区…東部保健福祉サービスセンター　☎82-0026
宮川地区、金沢地区…西部保健福祉サービスセンター　☎82-0073
米沢地区、中大塩地区…中部保健福祉サービスセンター　☎82-0107

★各種相談・説明会★　茅野市役所　☎72-2101

トレーニング室利用者説明会【要事前予約】	9日(木)10時～、15日(水)14時～、21日(火)19時～ 会場　総合体育館トレーニング室 問　茅野市総合体育館　☎71-1645
特設人権相談	2日(木)10時～15時 会場　市役所7階会議室 問　市民課市民係(内線256)
法律相談【要予約】	7日(火)13時～17時※11/30(火)から申込受付 会場　市役所7階会議室 相談員：藤森誠二 弁護士 ※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。 問　市民課市民係(内線256)
行政相談 **相談員：行政相談委員**	14日(火)9時～12時 会場　市役所7階会議室 問　市民課市民係(内線256)
外国籍市民のための相談	16日(木)10時～16時 会場　市役所7階会議室 相談語　英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語 問　地域創生課 地域創生係(内線232)
外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室	4日(土)、12日(日)、18日(土) 13時～16時 ※開催日が変更になる場合もあります。事前にご連絡ください。 会場　茅野市ひと・まちプラザ 問　地域創生課 地域創生係(内線232) 相談員　090-8846-0491
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】	1日(水)　13時30分～16時30分 相談員　ジョブカフェ信州　若年者就業支援アドバイザー 会場　市役所705会議室 問　商工課(内線435)
子育て、家庭、教育、発達に関する相談	毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分 会場　育ちあいちの（市役所6階　こども課内） 問　こども課　こども・家庭相談係（内線615・616　直通☎73-4151） 発達支援センター(内線618)
家庭教育相談	毎週月～金曜日(祝日除く)9時～17時 会場　家庭教育センター 問　家庭教育センター☎73-0888
ひきこもり交流会「こもさぽ」	14日(火)　14時～16時 会場　茅野市ひと・まちプラザ302会議室 問　まいさぽ茅野市【地域福祉課】(内線317)
司法書士法律相談【要予約】	8日(水)15時～17時 会場　社会福祉協議会相談室 問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431
心配ごと相談	3日、10日、17日、24日(金)9時～12時 会場　社会福祉協議会相談室 問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431
結婚相談	①4日、18日(土)13時～16時 ②10日、24日(金)18時30分～20時30分 会場　社会福祉協議会相談室 問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431

令和3年度

上半期の財政状況

上半期の追加事業と予算執行状況

令和3年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。

一般会計の予算現額は、9月までに行った9回の補正により21億7351万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め301億1718万円となりました。今年度は大雨による災害に係る災害復旧事業や、新型コロナウイルス感染症に係るくらし・経済対策などを追加して実施しています。

また、上半期の一般会計および特別会計、企業会計等の予算執行状況と市債および市有財産の状況は、ご覧のとおりです。

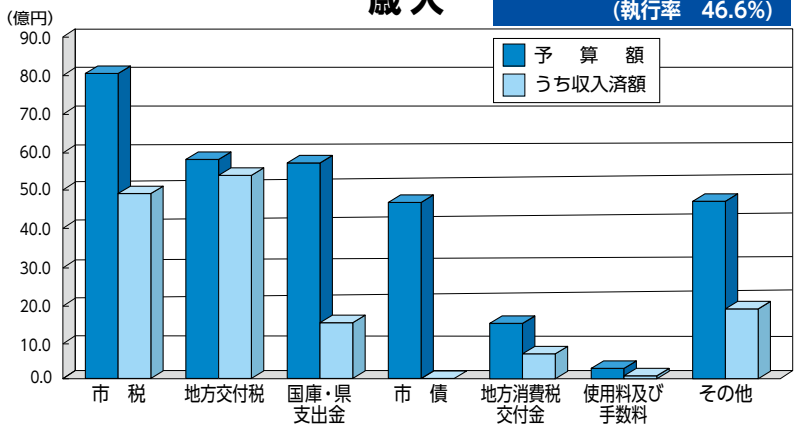
令和3年度上半期　追加した主な事業

・大雨による被害に係る災害復旧事業等	13億5,415万円
・新型コロナウイルス感染症に係るくらし・経済対策	5億1,806万円
うち　市内宿泊施設等応援事業	1億4,500万円
感染防止対策（設備・消耗品等購入）補助	8,000万円
ワクチン接種体制確保事業	6,648万円

一般会計の執行状況

歳入

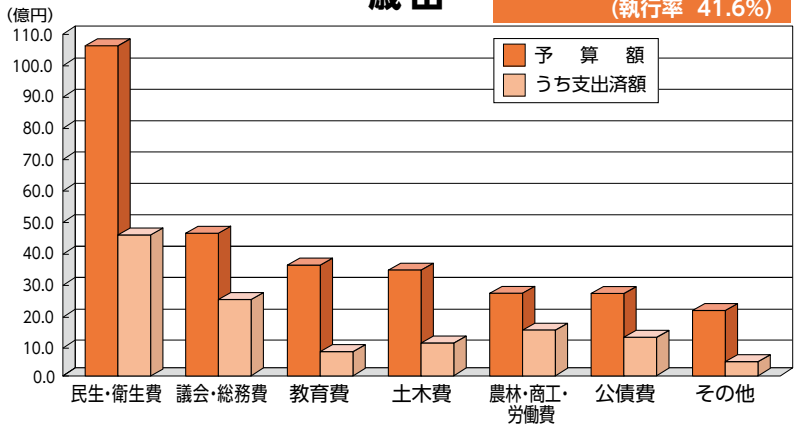
収入済額　140億2,452万円（執行率　46.6%）



市民1人あたりの市税負担額は8万8,480円です。（令和3年9月30日現在）

歳出

支出済額　125億3,713万円（執行率　41.6%）



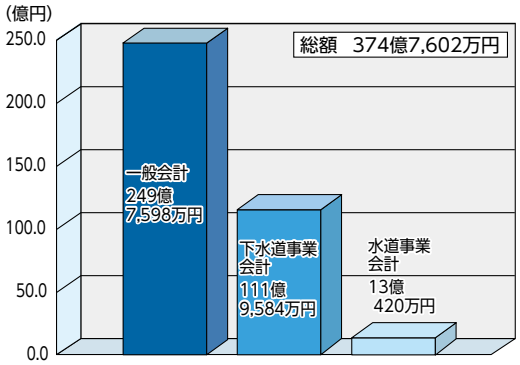
令和3年度　会計別予算執行状況

会計区分			予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一般会計			301億1,718万円	140億2,452万円	46.6%	125億3,713万円	41.6%
特別会計	国民健康保険		55億3,251万円	23億610万円	41.7%	20億3,613万円	36.8%
	後期高齢者医療		8億4,965万円	3億5,446万円	41.7%	3億2,972万円	38.8%
	計		63億8,216万円	26億6,056万円	41.7%	23億6,585万円	37.1%
企業会計	水道事業会計	(収入)	19億5,025万円	6億3,374万円	32.5%		
		(支出)	26億7,235万円			2億6,570万円	9.9%
	下水道事業会計	(収入)	27億3,109万円	14億2,950万円	52.3%		
		(支出)	43億9,368万円			14億8,321万円	33.8%
	国保診療所特別会計	(収入)	2億4,882万円	9,638万円	38.7%		
		(支出)	2億5,288万円			1億570万円	41.8%
	計	(収入)	49億3,016万円	21億5,962万円	43.8%		
		(支出)	73億1,891万円			18億5,461万円	25.3%
財産区特別会計			15億7,614万円	5億622万円	32.1%	2,448万円	1.6%
合計		(収入)	430億564万円	193億5,092万円	45.0%		
		(支出)	453億9,439万円			167億8,207万円	37.0%

問　財政課　財政係　☎72-2101（内線164、165）

市債の残高

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



市有財産の状況

区　分	
土　地	171万8,422㎡
山　林	2万3,074㎡
建　物	24万5,868㎡
車　輌	111台
基　金	42億5,691万円
出資金など	3億9,399万円

こども通信

子ども・子育てに関する情報をお知らせします。

子育て　定例イベント

●0123広場

開館時間 10:00～17:00 **休館日** 木曜日
☎71-1661　最新情報はホームページからご確認ください➡

イベント名	日　時	対　象	定　員	申込
リズム遊び ①2、3歳児親子 ②0、1歳児親子	12月11日(土) ①10:20～10:50 ②11:15～11:35	①2、3歳の子どもと保護者 ②0、1歳の子どもと保護者	各10組 (申込先着順)	11/26(金)10時から申込開始 電話での受付
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	12月14日(火) 11:15～11:30	0、1、2、3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	12月28日(火) 11:15～11:30	0、1、2、3歳の子どもと保護者	なし	申込不要

●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	申込
0.1.2おはなし会	12月4日(土)、18日(土) 10:30～	0、1、2歳の子どもと保護者	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おはなしわ～るど	12月4日(土)、18日(土) 11:00～	3歳以上の方ならどなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
紙芝居だいすき！ 【終了後:図書館を飾ろう】	12月11日(土) 10:30～	どなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
どんぐりちいさなおはなし会	12月8日(水) 10:45～	どなたでも	3組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おなかの赤ちゃんおはなし会	12月18日(土) 11:30～	おなかの赤ちゃんとご家族の方	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
パネルシアターであそぼう	12月21日(火) 10:45～	どなたでも	3組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)

●家庭教育センター

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

イベント名	日　時	対　象	定　員	申込
おはなし会「えほんとなかよし」	12月7日(火)10:30～	就園前の子どもと保護者	5組	要申込
遊びの広場「みんなで遊ぼう」	12月2日(木) 10:00～11:00	就園前の子どもと保護者	20組	要申込

おたんじょうびおめでとう

投稿フォームからご応募ください！
（申込先着順）

2月生まれの方募集中！
12月14日（火）までに応募してください。
対象 3歳までの方

守屋 美結（みゆ）ちゃん
平成30年12月27日生まれ　3歳

お誕生日おめでとう！
笑顔あふれる素敵な
1年にしようね!!

坂本 乃斗（だいと）くん
令和元年12月21日生まれ　2歳

毎日いろんな表情を見せてくれて、たくさんの幸せをありがとう！

清水 彩琶（いろは）ちゃん
平成30年12月7日生まれ　3歳

お誕生日おめでとう。にこにこスマイルがとても可愛い彩琶。お兄ちゃん達とずっと仲良く元気に大きくなってね！

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療
に関する情報をお届けします。

地区運動教室事業
「65歳以上男性限定　筋肉貯金を始めてみませんか？利息はつきませんが」

日　時　令和4年1月6日（木）、20日（木）、2月3日（木）、17日（木）、3月3日（木）、17日（木）全6回　いずれも10時～11時
場　所　茅野市中央公民館　3階娯楽談話室
内　容　区・自治会の公民館等で実施している脚腰おたっしゃ教室より強度がある運動講座
対　象　市内在住の65歳以上の方
定　員　7名（申込多数の場合は抽選）
参加費　無料
申込方法　12月13日（月）～12月15日（水）に電話にてお申し込みください。
※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない場合のみ参加対象になります。
申込・問　高齢者・保険課　高齢者福祉係
☎72-2101（内線334）

みんなのパソコン広場　☆パソコン初級者お助け隊☆

日　時　令和4年1月5日（水）、19日（水）14時～17時
場　所　ワークラボ八ヶ岳
内　容　ワードエクセルの操作など、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
定　員　1人30分程度（1日6名程度）
持ち物　使用しているノートパソコン
参加費　500円
申込方法　1月5日（水）は12月7日（火）～24日（金）、1月19日（水）は12月21日（火）～1月7日（金）に電話でお申し込みください。
申込・問　企画課 行革・デジタル係
☎72-2101（内線155、156）

第40回茅野市高齢者作品展　作品募集

内　容　令和4年1月17日（月）～1月21日（金）に市役所1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品募集
部　門　絵画、書、手工芸、写真
※サイズ等の規定についてはお問い合わせください。
出品方法　12月20日（月）～1月7日（金）にお電話でお申し込みください。
作品持込　1月12日（水）～13日（木）
作品返却　令和4年1月24日（月）
※作品の損傷には責任を負いかねます。特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。
申込・問　高齢者・保険課　高齢者福祉係
☎72-2101（内線335）

認知症総合支援事業
「オレンジ・カフェ茅野」

日　時　12月13日（月）14時30分～15時30分
場　所　ウエルシア薬局　茅野米沢店
内　容　『認知症予防の食事と口腔ケア』をテーマにお話があります。
対　象　認知症の方やその家族、支援する方
定　員　8名（申込先着順）
参加費　無料
申込方法　12月1日（水）から電話にてお申し込みください。
申込・問　高齢者・保険課　高齢者福祉係
☎72-2101（内線334）

地区運動教室事業
「トレーニング実践　お役立ち講座」

日　時　令和4年1月5日（水）～3月30日（水）までの毎週水曜　10時30分～11時30分
場　所　ちの地区コミュニティセンター
内　容　日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持していただくことに役立つ講座
対　象　市内在住の65歳以上の方
定　員　10名（申込多数の場合は抽選）
参加費　無料
申込方法　12月6日（月）～12月10日（金）に電話にてお申し込みください。
※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない場合のみ参加対象になります。
申込・問　高齢者・保険課　高齢者福祉係
☎72-2101（内線334）

▲トレーニング実践　お役立ち講座の様子

国民年金だより No.165

高齢者・保険課　国保年金係　☎72-2101（内線324）
岡谷年金事務所　☎23-3661

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日まで）に納めた保険料の全額です。令和3年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も控除の対象となります。
本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。
このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和3年11月上旬	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納めた方
令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方（上記の方を除きます）

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するQ＆A

Q質問	A回答
社会保険料控除とは何ですか。	社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険、厚生年金保険など）を納めたとき、または、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。ご家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。
控除証明書はどのような人に発送されるのですか。	令和3年1月1日から令和3年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた方（被保険者本人宛）に発送します。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！

時：日時　所：場所　内：内容　講：講師　対：対象　定：定員　¥：料金　持：持ち物　申：申込方法　問：問い合わせ

情報ネットワーク

要点のみを掲載しています。
詳しい内容は、各担当課・各施設・ホームページなどでご確認ください。

●医療…P22　●イベント・講座…P22
●募集…P23　●お知らせ…P23

新型コロナウイルスワクチン接種

内 新型コロナウイルスワクチンは、発症や重症化を予防する効果があります。ワクチン接種を希望する方でまだ予約できていない方は、平日9時～17時に市予約センター（☎78-0567）までご相談ください。
問 健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82-0105

Medical＆Welfare
医療・福祉

12月3日～9日は障害者週間です

内 12月3日～9日は障害者週間です。障害のある方は生活のさまざまな場面で不自由さを感じることがあります。また、外見からはわかりにくい不自由さを抱えて暮らしている方もいます。事故や病気などにより、障害は誰にでも生じうるものです。この機会に、誰もがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、関心や理解を深めましょう。
【ヘルプマークの紹介】
義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、また妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方がいます。そうした方々が、周囲の皆さんに配慮を必要としていることを知らせたり、援助を得やすくするためのマークです。市役所地域福祉課または各保健福祉サービスセンターで配布しています。

問 地域福祉課障害福祉係
☎72-2101（内線315、316）

Event＆Lectures
イベント・講座

小泉山体験の森 元旦登山

時 令和4年1月1日（土・祝）6時50分～
所 小泉山山頂
内 ご来光に合わせて拝礼し、新たな年の始まりを、みんなでお祝いするイベントです。
※雨天等で中止の場合は各登山口に中止案内を掲示します。
問 生涯学習課生涯学習係
☎72-2101（内線635）

茅野市空き家なんでも相談会・ミニセミナー

時 12月16日㈭ ミニセミナー 13時30分～
個別相談会 14時～16時（1組30分）
所 茅野市役所　議会棟1階大会議室
内 空き家のことを気軽に相談できる無料相談会と専門家によるミニセミナー
申 12月2日㈭までにお申し込みください。ミニセミナーは申込不要です。
※Web会議システムでの参加を希望の方は別途ご相談ください。
※申込時に空き家物件情報（住所等）を確認します。
問 都市計画課住宅係
☎72-2101（内線538）

ワード入門・エクセル入門

時【ワード入門】
①令和4年1月7日㈮、11日㈫、14日㈮
10時30分～12時30分
②令和4年1月18日㈮、21日㈫、25日㈮
13時30分～15時30分
【エクセル入門】
①令和4年1月7日㈮、11日㈫、14日㈮
13時30分～15時30分
②令和4年1月18日㈮、21日㈫、25日㈮
10時30分～12時30分
所 ワークラボ八ヶ岳
内 文書作成ソフト「ワード」と表計算ソフト「エクセル」を学ぶ講座
対 諏訪地域在住の全日程参加できる方
定 各講座6名
¥ 1,000円＋テキスト代
持 ノートパソコン
申 12月7日㈫～24日㈮までにお電話でお申し込みください。
問 企画課　行革・デジタル係
☎72-2101（内線155、156）

茅野市地域プロジェクトマネージャーを任用しました

内 茅野市では、市民の皆さんが暮らしやすいまちであり続けるための取り組みの一つとして、第2次茅野市地域創生総合戦略に掲げる「若者に選ばれるまち」の実現に向けて、先端の技術を取り入れた新たなサービスの展開を検討しています。このたび、この取り組みを、地域・行政・民間など様々な立場の人たちをつなぎ、それぞれの想いや考えを踏まえた上で着実に進めるため、新たに茅野市地域プロジェクトマネージャーを任用しました。今後は、茅野市地域プロジェクトマネージャーとともに、市民の皆さんが元気で健康に暮らせるまちの実現に向けた取り組みを進めていきます。
問 企画課企画係
☎72-2101（内線152）

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

内 平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。
拉致問題の進展には、解決を願う国民一人ひとりの声が何よりも強い力となるとともに、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。
問 総務課行政係　☎72-2101（内線132）
茅野警察署　☎82-0110

年末の交通安全運動

時 12月15日㈬～12月31日㈮
内 冬期は、スリップによる交通事故が多発します。早めに冬用タイヤを装着し、速度を落とした運転を心がけましょう。また、日没が早くなりますので、早めのライト点灯をお願いします。夜間走行時はハイビームとロービームを効果的に使い分け、安全確認をするようにしましょう。
問 建設課交通安全係
☎72-2101（内線512）

薪・ペレットストーブ 正しく使って暖かい冬を

内 環境にやさしい暖房として注目されている薪ストーブやペレットストーブですが、誤った使用方法により、すす・におい等によるトラブルが発生したり、火災の恐れもあります。現在使用されている方、これから購入をお考えの方は、次の注意点を参考に安全かつ正しい使用をお願いします。
○よく乾燥した燃料を使いましょう！
未乾燥の薪は煙やにおいの発生につながります。
○不適切な燃料は燃やさない！
接着剤・塗料が付着した材は悪臭や有害物質の発生につながります。また、ごみは絶対に燃やさないでください。
○定期的な清掃と点検を！
煙突の掃除を怠ると、すすの飛散や火災の原因となることがあります。
○周辺住民への配慮を！
屋内にいる使用者の気づかないうちに周囲の方へ迷惑をかけてしまっていることがあります。
問 環境課公害衛生係
☎72-2101（内線264、265）

Wanted
募　集

消防団協力事業所募集

内 消防団協力事業所表示制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的としています。
認定された事業所には
●表示証を交付します。
●茅野市が発注する建設工事の入札の際、地域貢献度として等級格付に新客観点を追加します。
表示証は社屋に掲示したり、自社のホームページで公開することにより、地域への貢献活動を行っている事業所としてのイメージアップにつながります。
申 協力事業所の認定基準と申請につきましては、市ホームページ「茅野市消防団協力事業所表示制度実施要項」をご覧ください。
問 消防課消防係
☎72-2101（内線677）

Information
お知らせ

茅野市マイナンバーセンター臨時休業

時 12月11日㈯
内 茅野市マイナンバーセンターはメンテナンスのため終日休業いたします。
なお、ベルビア出張所（証明・納税窓口）は通常通り営業いたします。
問 茅野市マイナンバーセンター
☎75-0120

広告
広告

時：日時　所：場所　内：内容　講：講師　対：対象　定：定員　¥：料金　持：持ち物　申：申込方法　問：問い合わせ

ゆずりあおう ～不用品を活用しあいましょう～

内 **ゆずります**
カメ（2個）/回転イス/組座布団/ローソファー（3人掛、2人掛、1人掛）/鉄平石/稲の苗箱（ミノルノポット）学習机/マレットゴルフ/竹細工のタンス

ゆずってください
バスケットゴール/全集用大型本棚/ゴルフバッグ/ダブルベッド/掃除機/ジュニアスキーセット/北部中女児制服

※最新の情報はエコタウンちののホームページをご覧ください。
※すでに交渉が成立している場合があります。ご了承ください。

問 茅野環境館　☎82-0040

自宅でできるe-Tax（電子申告）についての説明会

時 12月13日㈪10時～15時
所 茅野市役所議会棟大会議室
内 e-Tax（電子申告）についての説明（相談）会です。お気軽にお越しください。
e-Taxなら、いつでもご自宅のパソコンやスマートフォンから申告ができ、とても便利です。
なお、e-Taxで申告する際には、寄付金控除証明書および保険料控除証明書などの添付書類の提出を省略できます。ただし、住宅借入金等特別控除1年目を除きます。
e-Tax申告には、マイナンバーカードを利用した方法を推奨していますが、マイナンバーカードをお持ちでない方は、説明会会場でマイナンバーカードがなくてもe-Taxが申告出来るID・パスワードを会場で発行します。
発行には、本人確認書類が必要となりますので、ご注意ください。（代理申請不可）
皆さんe-Tax申告に「レッツトライ！」
問 諏訪税務署　☎52-1390

プラスチック類の分別について

10月1日から、資源物収集の対象品目が変更になりました。プラスチック類の分別について、改めてお知らせします。

これまで可燃物としていた、プラスチック製品を資源物として収集するようになりました。それにより、その他プラスチック（容器包装プラスチック）の名称を変更しました。「その他プラスチック」と「容器包装プラスチック」は全く別のものになります。

◇容器包装プラスチック（プラマークあり）
これまで「その他プラスチック」として収集していたものを「容器包装プラスチック」に名称変更しました。

◇これまで「可燃ごみ」として取り扱っていたプラスチック製品
「その他プラスチック」として回収します。

※これにより、プラスチックの分別は、①ペットボトル②白色トレイ③容器包装プラスチック④その他プラスチックの4種類となりました。

広報ちの10月号で掲載したプラスチックの分別について、4種類➡5種類と掲載しましたが、正しくは3種類➡4種類です。品目は①ペットボトル②白色トレイ③容器包装プラスチック④その他プラスチックとなります。お詫びして訂正いたします。

【その他プラスチックの例】

広告

Vol.8

栄養マン★キッチン

～自然のめぐみをいただきます～

しょうが香る野菜ちゃんぽんめん

材料（4人分）

中華めん……4人前
豚こま肉……100g
むきえび……80g
もやし……140g
キャベツ……120g
玉ねぎ……120g
にんじん……40g
きのこ類……40g
長ネギ（緑色の部分含む）‥100g
しょうが（みじん切り）……10g

サラダ油‥‥小さじ1
酒……小さじ1
中華だし‥大さじ1/2
醤油……大さじ1
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
牛乳……1/2カップ
水……4カップ

つくり方

❶ キャベツはざく切り、玉葱は、薄くスライス、人参は短冊、長ネギはスライスする。きのこ類（きくらげ、しめじなど）は適度な大きさに切る。
❷ サラダ油でしょうがを焦がさないように炒め、香りがでてきたら、肉を炒め、色が変わってきたら、具材をいれ、軽く炒める。
❸ 水を入れて煮立たせる。食材が柔らかくなったら、ねぎ、調味料を入れる。
❹ 牛乳を加え、味を整える。茹でた麺の上にかけて完成。

これから本格的な寒さがやってきますね。そんなときは、体を温めてくれる「しょうが」を取り入れて、体の中から温まりましょう。「しょうが」の香りでおいしく減塩でき、（※）3人の栄養マン（「げんきマン」「ぱわーマン」「ほかほかマン」）がひとつの皿でバランスよくとれます。また、1日にとりたい野菜の1/3量が摂取できます。

※「3人の栄養マン」ほかほかマン（主食：ご飯、パン、めんなど）、ぱわーマン（主菜：魚、肉、豆腐、卵など）、げんきマン（副菜：野菜、果物など）

1人分のエネルギー416kcal　食塩相当量1.5g

病院コラム　医療の現場から

当院外科の腹腔鏡手術について

諏訪中央病院　外科医長　近藤 優

腹腔鏡手術は、直径5～10mmの内視鏡を腹腔内に挿入し、テレビモニター上に映し出された映像を見ながら手術を行う術式です。

一般的な開腹手術は、15～30cmの皮膚切開で行われますが、腹腔鏡手術は1cm前後の皮膚切開を3～5箇所で行い、切除した病変をおへその数cmの傷から取り出します。したがって、腹腔鏡手術は皮膚切開創が開腹手術よりも少なく、美容的にも優れ、手術後の疼痛も開腹手術に比べ軽いのが特徴です。そのため術後の回復が早く、入院期間の短縮と早期に社会復帰できることが最大の利点です。腹腔鏡で胃がん・大腸がんの手術をされた方は、皆さん7～10日ほどで退院されます。

当院では胃がん、大腸がんなど消化管がんを全般的に腹腔鏡手術で行っています。それ以外の疾患では胆石、胆のう炎、そけいヘルニア（脱腸）、虫垂炎、腸閉塞、胃十二指腸潰瘍の穿孔（穴）などです。緊急の疾患でも診断と治療がしっかりできるため腹腔鏡手術を積極的に行っています。良性疾患はできれば腹腔鏡手術をおすすめしています。患者さんの負担を少なくするよう3mmの傷でできる超細径鉗子も導入し、傷の数も減らすように努めています。小さな傷で治せるものは、小さな傷で治したほうが良いですよね。そけいヘルニアに関しては当院では全国トップレベルの小さい傷でこだわりをもって行っています。また肥満の方は、従来の開腹手術では傷が大きくなるため、腹腔鏡手術はよりメリットがあると思います。しかし悪性疾患（がん）で進行している場合は、がんの取り残しが無いように開腹手術でがんを含め大きくしっかり取ることもあります。腹腔鏡手術の適応と判断できる方はガイドラインを遵守した上でご提案させていただきます。腹腔鏡手術について質問や相談がありましたら当院外科を受診して頂ければと思います。

文化・芸術 Culture & Art

はくぶつかんのクリスマス

はくぶつかんでたのしいクリスマスを

お問合せ・申込み 八ヶ岳総合博物館 電話 73-0300

手作り体験 まつぼっくりツリーをつくろう

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

日 時：12月18日（土）、19日（日）
開館時間中、随時、体験できます。
料 金：通常入館料

プラネタリウム投影 冬のダイヤモンド【予約優先】

「冬のダイヤモンド」は星空からのプレゼント。クリスマスの空を見上げましょう。

日 時：12月18日（土）、19日（日）10時30分～、13時30分～、14時30分～
料 金：通常入館料
定 員：10名
※感染症対策のため、定員を減らして運用します。事前のご予約をお願いします。

茅野市民館 Chino Cultural Complex / 茅野市美術館 Chino City Museum of Art

茅野市塚原一丁目１番１号（JR茅野駅東口直結）
TEL 0266-82-8222 FAX 0266-82-8223
休館日 火曜日（火曜が祝日の場合、翌平日）、年末年始
http://www.chinoshiminkan.jp/

茅野市民館 茅野市民館をサポートしませんか 2021

オンラインで
演劇の種 育てましょ！ 会わずにつながる演劇部

茅野市民館で演劇を楽しむクラブ活動。今年度はいろんな表現の“種”をオンラインでつなげて遊んでみます！

期 間 2021年12月～2022年3月
講 師 柏木陽（NPO法人演劇百貨店代表／演劇家）
参加費 無料 ※事前にお申込みください

●第１回 オンラインで演劇ってどうするの？
日 時 12月22日(水)19：00開始

※お手持ちのPC・タブレット・スマートフォンでご参加いただきます。参加方法や内容等、詳しくはお問合せください。

茅野市民館 公共ホール音楽活性化アウトリーチフォーラム事業長野セッション

©Ryu Matsuda

ピアノ ×ヴァイオリン × チェロ
ル・レーヴ ピアノ三重奏団 コンサート

フランス語で「ひとつの夢(Le Rêve)」を意味するル・レーヴ ピアノ三重奏団。音の響きがよく、親密さを感じられるコンサートホールで、クラシックの魅力をご堪能ください。

日 時 2022年1月15日(土)14：00開演(13：30開場)
会 場 コンサートホール
出 演 ル・レーヴ ピアノ三重奏団
守重結加(ピアノ)、三宅音菜(ヴァイオリン)、有梨瑳理(チェロ)
チケット(全席自由) 一般：500円、小・中学生：無料(要事前受付)
※未就学児の入場はご遠慮ください
チケット発売日 12月4日(土)
[プログラム] エルガー／愛のあいさつ ほか

茅野市美術館 第3期収蔵作品展「自然とともに−とらえた景色」

～12月26日(日)
10：00～18：00
常設展示室、観覧無料

[展示作家] 堀内唯生、志村一男、野村千春(以上、洋画家)、藤森照信(建築家)

堀内唯生《花》1965年

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更等が生じる場合がございます。また当面の間、開館時間等を以下のとおりといたします。
●開館時間（正面・東西通路入口）9:00～19:00 ●受付時間（事務室窓口）9:00～20:00 ●図書室・常設展示室 10:00～18:00

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300
神長官守矢史料館 ☎73-7567

博物館情報

休館日 12月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、29日(水)～1月3日(日)
開館時間 9時～17時（史料館は16時30分まで）
観覧料 博物館 大人310円、高校生210円、小中学生150円
史料館 大人100円、高校生70円、小中学生50円

★check★ 博物館ホームページ

しめ飾りづくり

日 時 12月5日(日)9時30分～11時30分
場 所 八ヶ岳総合博物館
講 師 平沢治さん（泉野穴倉運営委員会）
定 員 10名（要申込）
参加費 800円
申 込 12月1日10時から電話で受付

冬の探鳥会

日 時 12月19日（日）8時30分～10時30分
場 所 神長官守矢史料館
講 師 両角英晴さん（日本野鳥の会諏訪支部）
定 員 20名（要申込）
参加費 無料
申 込 11月20日から電話で受付

定例イベントスケジュール

※申し込みは、前月20日（休館日の場合は翌開館日）から電話で受け付けます。
※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

古文書相談会

日時 12月25日(土)
13時30分～15時
※申込不要
※参加費無料

星空観望会

日時 12月11日(土)
19時～20時30分
場所 北部中学校天体ドーム
※要申込、参加無料

さきおりでランチョンマット

日時 12月11日(土)、12日(日)
10時～11時30分と
13時～14時30分
※要申込、参加費400円
小学校高学年以上、定員5名

作って遊ぼう！ワクワク科学工作「LEDと光ファイバーのクリスマスイルミネーション」

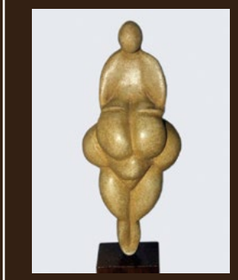
日時 12月19日(日)
10時～11時30分
※定員16名、要申込。
参加費300円。対象は小学生。

尖石縄文考古館 Chino × Jomon

12月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、29日(水)～31日(金)
開館時間
9時～17時
☎76-2270

考古館ホームページ
掲載されている以外の情報はホームページをご覧ください。

考古館通信 Vol.2



国宝（縄文のビーナス）の展示室のかたわらに、旧石器時代の女性像（ビーナス像）のレプリカを展示しています。これらは象牙や石灰岩でおよそ 3 万年前にヨーロッパ各所で作られたものです。国宝「土偶」とは異なる造形ですが、時代と場所の遠く離れたビーナス像が、同時に見られるのは世界でもここだけ…かも？見比べてみてください。

フォトニュース

クイズに答えながら里山に親しむ
永明寺山ふれあいウォーク

10月16日㈯に永明寺山ふれあいの森を創る会主催で永明寺山ふれあいウォークが開催され、約30名の方が参加しました。

ウォークラリーは、永明寺山ふれあいの森を周遊する約3キロのコースで行い、コース内に設置された10個の問題をグループで解きました。難しい問題もありましたが、グループで協力して回答を考えている姿が見られました。

ウォークラリーの後には、ボッチャを参考にしたチャレンジゲームを行い、得点を競いました。

天候にも恵まれ、参加者は秋の里山を満喫しました。

1年越しの開封に心躍る
2000年のタイムカプセル開封

尖石縄文考古館の建て替え開館を祝い2000年に行われたオープニングフェスティバルで市内小中学生や一般から寄せられた手紙などが入った「タイムカプセル」の開封を10月9日に行いました。

20年後である昨年7月20日に開封の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、1年延期しての開催となりました。中には手紙のほかに、ポスターやカセットテープ、懸垂幕などが入っていました。

当日は、実際にこのタイムカプセルの中へ手紙を入れた方も参加し、その手紙をみて当時のことを懐かしんでいました。

健康増進や子育て支援のために
第一生命保険株式会社との包括連携協定締結

10月21日、第一生命保険株式会社と包括連携協定を締結しました。連携するのは、健康増進や子育て支援、高齢者支援、スポーツ振興、産業振興など9項目にわたる。健康増進のためのセミナーや教室の実施、こども食堂への支援などを予定しています。

第一生命保険は、各地の地方自治体などと連携していて、県内中南信をエリアとする松本支社管内で同様の協定を結ぶのは4市町村目となります。

健康の維持・増進や心の健康づくりなどで連携
大塚製薬株式会社との包括連携協定締結

10月28日、大塚製薬株式会社と包括連携協定を締結しました。健康の維持・増進や心の健康づくり、スポーツ振興、災害対策など5項目での連携をしていきます。健康維持や増進では食育の推進や高齢者・女性らの健康に関する活動、心の健康では市民を対象にしたセミナーを予定しています。

同社が長野県内の自治体と同様の協定を結ぶのは8例目です。

市民と市長の懇談会
まちづくり懇談会

10月20日、市民と市長が語り合う「まちづくり懇談会」を玉川地区コミュニティセンターで開催しました。内閣府の国家戦略特区「スーパーシティ構想」に「人」「社会インフラ」「データ」それぞれの健康を切り口に提案をしていることを踏まえて、「元気で健康なまち・ひとであり続けるために」をテーマに意見を交わしました。

このまちづくり懇談会は、市内10地区とワークラボ八ヶ岳を会場に12月中旬まで開催します。

120周年の節目に未来への紙飛行機を飛ばす
北山小学校120周年記念式典

10月22日、北山小学校の120周年記念式典が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により1年延期しての開催でした。市関係者や地域の代表者など約50人が来賓として参加。全校児童は各教室で校内の情報配信システムを通して各教室からの参加となりました。

式典の最後には、各教室のベランダからくす玉割りと紙飛行機を飛ばし、120周年の節目を祝いました。

図書館だより

休館日　12月6日、13日、20日
24日、27日～31日
開館時間　10時～18時
問い合わせ　☎72-9085

おすすめ図書

神社語辞典
本村 のり子／著（誠文堂新光社）

かわいらしいイラストとわかりやすい文章で神社に関わる言葉が説明されています。五十音順に書かれているので、知りたい言葉だけ調べることもできます。

きょうりゅうレディ
リンダ・スキアース／作（出版ワークス）

約200年前、女性が自由に学ぶことが難しかった時代に知ることをあきらめなかった女性、メアリー・アニング。彼女は大きな発見をします。その内容とは。

図書館イベント情報

■令和3年度　読書ボランティア交流会

- **日　時**　12月18日㈯
  おはなし会　13時30分～14時30分
  読書ボランティアのみの研修会
  14時30分～15時30分
- **場　所**　茅野市ひとまちプラザ 3階集会室
- **内　容**　市内の読書ボランティアによるおはなし会、読書ボランティアのみで読み聞かせにお薦めの本の紹介と読み聞かせについて研修。
- **対　象**　おはなし会は親子、読書ボランティアの皆さん
- **定　員**　親子は15組（申込先着順）、読書ボランティアは30名
- **申込方法**　午前10時～午後5時までに電話で申し込み。
- **問**　こども読書活動応援センター　☎75-1250

■メリークリスマスおはなし会

- **日　時**　12月25日㈯10時30分～11時30分
- **場　所**　図書館 閲覧室
- **内　容**　東海大学付属諏訪高校の生徒さんと図書館職員による、クリスマスのおはなし会です。
- **対　象**　どなたでも
- **定　員**　25名
- **申込方法**　12月11日㈯10時～図書館窓口か電話で申し込み。

であう　つながる

ひと・こと・ばしょ

～市民活動を紹介します～

vol.08

NPO法人
調和の響きエコツーリズムネットワーク

活動内容
NPO法人調和の響きエコツーリズムネットワークでは、茅野市の自然資源や文化・歴史を活かした野外での活動イベントを企画、開催してきました。この地をもっと深く知るために、最近は学習会やシンポジウムに力を入れています。

森林の「緑のダム」機能に期待
気候変動による異常気象は茅野市でも土砂災害を引き起こしました。森林に占める財産区有林の比率が大きい茅野市では、財産区有林の整備が重要となります。

10月には、令和3年度「緑と水の森林ファンド」助成事業として、財産区民、当法人会員等に向けた学習会を開催しました。特別地方公共団体である財産区、財産区有林の共有と管理、森林整備面などついて学び、みんなが当事者となり意見交換をしました。12月には『ゆいわーく茅野』でシンポジウムを開催し報告をする予定です。

森林の「緑のダム」機能を学んだ上で、今後も安全・安心な野外活動を楽しみたいと思います。

【ホームページ】
https://chouwa-hibiki.jimdofree.com/

▲八方台 学習タイム

市民掲示板

チャレンジスケート教室

【幼児（年長）チャレンジ教室】

▲日時/令和4年1月11日㈫～13日㈭19時～20時

▲対象/市内在園の幼児（年長）

【小学生チャレンジ教室】

▲日時/令和3年12月21日㈫～23日㈭19時～20時

▲対象/市内在学の小学生

【両教室共通】

▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンターNao ice Oval

▲内容/初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しく滑ることができるようになりましょう。

▲定員/各教室40名（申込先着順）

▲受講料/2,000円

▲申込期間/11月25日㈭～12月10日㈮

▲申込方法・問い合わせ/スケート協会のメール（naoiceoval@lp-skate.com）へ、件名に「スケート教室」と書いて送信すると、協会から募集要項と申込書を返信します。その申込書に必要事項を記入してメールでお申し込みください。

受講料については、申し込み後にご連絡します。

▲問/NPO法人茅野市スポーツ協会（総合体育館内）☎82-0606

令和3年度　みんなが輝く地域づくりフォーラム　杉田あきひろさんがやってくる!

▲日時/12月4日㈯13時～15時

▲場所/ZOOMを利用したオンライン開催

▲内容/薬物依存症経験のある杉田さんによる講演会と、皆さんと一緒に歌って楽しむイベント。あわせて障害福祉事業所によるオンライン協働販売会も開催。

▲講師/杉田あきひろさん（元NHKうたのお兄さん）

▲参加費/無料

▲申込方法/下のQRコードまたはURLからお申し込みください。

QRコード：

URL：https://forms.gle/DDPfznNYvPhWRk2j9

▲問/諏訪地域障がい福祉自立支援協議会事務局 諏訪圏域障がい者総合支援センター　オアシス

☎54-7713

地域の障害福祉事業所によるオンライン協働販売会

▲日時/10月27日㈬～12月4日㈯

▲販売方法/QRコードを読み取り、案内に沿ってご購入ください。

QRコード：

▲問/諏訪地域障がい福祉自立支援協議会事務局 諏訪圏域障がい者総合支援センター　オアシス

☎54-7713

いきがい・やりがいの会 会員募集

▲内容/戦争体験を語り継ぐ会、独居高齢者と母子家庭が援け合う会

▲対象/広く一般

▲参加費/無料

▲申込方法/FAXまたは、往復はがき

FAX76-2430

はがき　茅野市豊平流れ清水2-4-13 富田方 内田宛て

▲問/内田隆史

☎090-3908-8488

市民掲示板へ掲載する情報を募集しています。

市民の方からのイベントや講座などの告知掲示板としてご利用ください。

●申し込みは団体・グループで

●企業・事務所の申込は不可

●原稿提出締め切りは前々月の20日

2月号に掲載希望の場合は12月20日まで

掲載ルールをご確認いただき、お申し込みください。

問　地域創生課　広報係　☎72-2101（内線235）

申し込みはこちら

編集後記 Editor Note

今号では、多くの方に登場していただきました。「親しみやすい広報紙」になればと思い作っていますので、市民の方が登場することで、それに近づいた広報紙になったかなと思っています。

今回の取材を通して新たな関係が多くできました。諏訪カメラ部の方とは、部長の折山さんから広報ちのの写真についてご連絡をいただいた縁でできた関係でした。今回の取材を通して話した写真のことは勉強になることが多く、これからの撮影に活かしていきたいです。私の写真のレベルアップにご期待ください！

新たな試みとして、皆さんから写真の募集を開始しました。茅野市内の写真「#ちのフォト」を多くの方から見せていただきたいと思っています。インスタグラム、メール、窓口から応募ができますので、素敵な写真をお待ちしています。

（編集担当）

City Public Relations Magazine CHINO
広報ちの 12 2021 NO.930
発行／長野県茅野市 編集／企画部地域創生課広報係 https://www.city.chino.lg.jp
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101
茅野市ホームページ
印刷／株式会社中央企画
◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。ご希望の方は地域創生課広報係まで。

Vol.7 **Good Town Chino!!**

このコーナーでは、茅野市のいいところやまちづくりの取り組みを紹介します。
文：地域創生課 広報係

〝映える〟＃ちのフォト を求ム
茅野市の写真を募集します！

市内のいいところ、いい写真を教えてください！
撮影した日はいつでも可！

茅野市公式インスタグラムで
あなたの素敵な写真を紹介します！

応募期間 …… **1月31日(月)まで**

応募方法 1 【Instagramで応募】
① 茅野市公式Instagram
@chino__nagano__officialをフォロー
フォローはQRコードから➡

② 撮影場所をいれて
ハッシュタグ ＃ちのフォト をつけて投稿
➡リポストして紹介します！

詳細はホームページをご覧ください。
※応募規約を必ず確認してご応募ください。

応募方法 2 【メールで応募】
氏名と撮影場所を本文に入力し、写真を添付してkoho@city.chino.lg.jpへ送信
※写真のサイズは10MB以下にしてください。
➡インスタグラムへ投稿して紹介します！

応募方法 3 【市役所へ持ち込み】
地域創生課広報係（市役所2階）まで、データをお持ちください。
※プリントした写真は受け付けできません。
➡インスタグラムへ投稿して紹介します！

問い合わせ 地域創生課広報係 ☎72-2101（内線235）

広告
広告