City Public Relations Magazine

2
2022
NO.932

小平 奈緒選手 4大会連続4回目の出場

小池 克典選手

Go For The Top

北京 2022 冬季オリンピックへ





Contents

- 04 北京2022冬季オリンピック茅野市代表選手紹介
- 06 あなたの「減塩」応援します
- 12 税の申告
- 16 マイナポイント第2弾がはじまっています!
- 18 情報カレンダー
- 20 令和4年 区長·自治会長名簿
- 21 ピックアップ情報
- 22 こども通信
- 24 情報ネットワーク
- 27 栄養マンキッチン・病院コラム
- 28 国保だより
- 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。

- 29 国民年金だより
- 30 文化&芸術
- 32 フォトニュース
- 34 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板·編集後記
- 36 Good Town Chino!

今月の写真

尖石遺跡から見る冬の大三角

中央から少し左寄りのところにある明るい星を3つ結ぶと大きな三角形 ができます。これが冬の大三角です。中央少し上にある星が3つ斜め に並んだオリオン座の角にある星「ペテルギウス」が目印です。 尖石遺跡周辺は町の明かりが少ないため、晴れた日には非常に星が良 く見え、感動を覚えます。



2月の納税等

納期限 2月28日(月)

国民健康保険税(9期)

高齢者・保険課 272-2101 (内線 322)

上下水道料金

水 道 課 ☎72-2101 (内線 662)

下水道受益者負担金(4期)

水 道 課 四72-2101 (内線 662)

市営住宅使用料

3

都市計画課 272-2101 (内線 537)



←年間の納期限一覧表は こちらからご覧ください。

保育料

幼児教育課 2572-2101 (内線 624)

後期高齢者医療保険料(8期)

高齢者・保険課 2572-2101 (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



1月1日現在の 茅野市の人口

54,854人 (-5)

27,458人 (-14)

27,396人 (+9)

世帯数 23,749世帯 (+18)



ビーナチャンネル 11ch



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 Chino ビーナネットChino





「諏訪南リサイクルセンター 稼働」

茅野市に諏訪南リサイクルセンターが オープンしました。紙類や缶類、プラス チック類など9種類、19品目を統一し、 資源物をリサイクルし、循環型社会を目 指します。

が印字されていない納付書はコンビニエンススト 諏訪南リサイクルセンター稼働 ※()内は先月比 アでは使用できません。

BEIJING 2022 OLYMPICS 茅野市出身代表選手紹介





小平選手のコメント

4回目のオリンピックになりますが、またこの舞台に立てることをすごく楽しみにしています。 多くの方に私の生き様を示せたらいいなと思っています。

今までのオリンピックとは違い、この4年間では片足でしゃがめなくなったこともあり、自分の体と向き合わなきゃいけない現実がありました。またもう一度滑ることができるようになって、滑ること、純粋にスケートを楽しめることの幸せを噛みしめながら迎えられるのが、北京オリンピックだと思っています。

人生最高の滑りが、その舞台で発揮できると信じているので、このまま駆け抜けていきたいと 思っています。



小池選手のコメント

代表選考会では、全4枠の中で3名の内定者がいて、残り一枠を争ったので、勝ち取ることができてすごく嬉しいです。ここからさらにレベルアップをしていかないとオリンピックではメダルが取れないと思っているので、しっかりと強化していきたいと考えています。

茅野市運動公園国際スケートセンター(NAO ice OVAL)で、小学生から中学生まではスピードスケートの練習をしていました。茅野市の皆さんにこのような環境を整えていただいていたからこそ、今回の結果があるのかなと思うので、非常に感謝しています。

同じく茅野市出身の小平奈緒選手はオリンピックで金メダルも取って、今回は連覇も狙っている と思うので、自分もそれに負けないように金メダル目指して頑張ります。

茅野市の健康課題は高血圧。高血圧の原因の一つとして、食塩のとり過ぎがあり ます。

最近、スーパーなどの店頭で減塩食品を見かけることが多くなってきました。なぜ、 減塩がすすめられるのでしょうか。実は減塩するとお得なことがたくさんあります。



高血圧→動脈硬化→ 心臓病や脳卒中の予防と 改善につながる

血圧の高くない人が将来的に高血圧にな ることを予防します。血圧が高くなって も、減塩することで、血圧の値がよくな り、薬を減らす事もできます。

高血圧が続き動脈硬化が進行すると、 脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやす くなります。減塩はこれらの予防にもつ ながっています。



認知症の予防につながる

高血圧は脳梗塞などによって引き起こさ れる脳血管性タイプの認知症と関係があ ります。

ということは、減塩は認知症予防にもつ ながっています。



腎臓が守られる

とり過ぎた食塩は尿から体の外へ排出さ れます。

尿を作るのは腎臓です。食塩のとり過ぎ は腎臓の負担になります。



肥満防止になる

味の濃いおかずは食がすすみます。 薄味にすれば、食べ過ぎ防止につながり ます。



胃がんのリスクを減らせる

漬物や塩辛などの塩分の高い食品をよく 食べる人ほど、胃がんになりやすいこと がわかっています。



減塩をして よいこととは!?

する

「減塩

塩分 O× クイズ!

あなたは「塩」のこと どのくらい知っていますか?

- 1. 人が生きていくために塩は必要である
- 2. パンには塩分は含まれていない
- 3. 減塩はダイエットになる

。专韦艺初玄艺飍次食 , 制和軟 ○ . 6

。もまいてがま合べ起食のムラで8.0 おこが 「 とが食い (でが) 食い (でが) を といる (でき) になり になり (でき) になり になり (でき) になり になり (でき) になり (でき 。もう要心」はあると多えくでバの代水よりで中の朴良 ○ . 「 《え答》

学校でも塩分クイズ!

子どもの頃から「塩」のことを学び、将来の自分 の健康に関心を持ってもらえるようにしています。

~クイズ後の子どもたちの声~

「茅野市は、血圧の高い人が、県内19市の中で、 一番多いなんてビックリした。」

「普段、塩の量とか気にせず食べてしまいがちだっ た。」

「給食は、薄味と わからないくらい 味付けにこだ わっていておいし いよ。」



あなたの「減塩」応援します

「減塩」というと皆さんはどんなイメージをお持ちですか。 薄味がいいのは分かっているけれど…。 食塩ってとりすぎているの? ラーメンはスープがおいしいのに…。 食塩摂取量は今より減らすことが大事です。 なぜ、減らすことが必要なのか、 どうしたら減らせるのかを今月号ではお伝えします。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

長野県民は食塩摂取量が多い 6.0 g 7.5 g 11.3 g 令和元年度 県民健康・栄養調査の 結果 9.8 g 高血圧患者の「日本人の 目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

食塩は身体にとって欠かせないもの

食塩は身体の

(水分)

人間は腎臓から再吸

大昔から食塩は

へが生きていくために必要な食塩の量は1日

中に入れずに済みます。

に良い影響を与えることでしょう。

6.0g

がよくわかり、

効果的です。

比べて多いです。 食塩摂取量は日本人成人の食塩摂取目標量と 県民健康・栄養調査によると、長野県民の

あなたは食塩をとり過ぎている?

腎臓の仕事も増や. 血圧に影響を与え、 尿中排泄量を増加さ

食べていけないということではない

でも難しい人は、 りの食塩摂取量は2湾程度が目安になりま ではおすすめです。 メリハリをつけるのも、 つもより少なくする工夫をしましょう。 があるわけではありません。 減塩だからと言って、 昼食にとり過ぎてしまったら、 の中で考えてください。 食塩摂取量の多い 1週間単位、 食べてはいけないもの 減塩生活を続ける上 1日(朝食·昼食 食事1回あた か月単位で 夕食をい

ずつでも減らすことができれば、 よく噛んでゆっくり食事をすると、 べ過ぎれば食塩摂取量も増えてしまいます。 べ過ぎ」の傾向があります。 今より減らす事が大切です。 1年で180%の食塩を自分の身体の 満腹感につながり、 未来のあなたの血圧 人は、 薄味にしても食 1日0・5点 「早食い」「食 減塩にも 素材の味 か月で

また、

収できる仕組みを作って生命を維持

してきま

しかし、

食塩摂取量が多すぎる現代で

食べるときにも ひと工夫!

めん類の汁は飲み干さない 麺類を食べるとき、 汁を全部残したら食塩摂

汁を全部飲み干すと約6㎏。

何にでもしょうゆやソースをかけない

味を見ずにしょうゆやソースをかけてしま う人は味を見てからかけるように。

塩分の多いものは控えめに

調整を。みそ汁やスープなどは1日1回。 佃煮や塩辛、漬物などは、食べる量や回数で

しょうゆは「かける」ではなく「つける」

する時に。

けでOK テーブルの上のしょうゆを減塩に変えるだ

宋養成分表示で、食塩相当量(タタ)をチェック 外食や市販のお惣菜、 レトルト食品を利用

に大きな差が出ます。

「かける」と「つける」では、

塩出しミネラルの多い野菜がおススメ 食塩の主成分であるナトリウムの排泄を促

减塩食品を利用する 減塩効果を高めます。

食塩摂取量 減塩食品のススメ

最近の減塩食品は、おいしく食べても らうことを目指して各メーカーが開発し ています。

調味料、だしの素、加工食品、お菓子、 パン、カップラーメンなどいろいろな種 類のものが販売されていますので、自 分の好きなものを探して利用してみませ んか。



食べ方の

カリウム、マグネシウム、カルシウムには 塩分排泄作用があります。

高血圧予防や改善のためにエネルギーや塩分を抑えながら 効率よくミネラルを摂取するには、野菜がおすすめです。エ ネルギーが低く、種類も豊富なので、いろいろな野菜を組 み合わせれば、バランスよくミネラルをとることができます。 また、海藻は3つのミネラルが豊富に含まれ、エネルギーも ないので、食卓に登場させる回数を増やしたい食材です。

【3つのミネラルが豊富に含まれる野菜】

ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、なばな、オクラ、豆苗、 ブロッコリー、さやいんげん、にら、モロヘイヤなど

【海藻】

わかめ、ひじき、のり、もずく、昆布など

【大豆製品】

豆腐、納豆、おから、凍り豆腐など

カリウム

野菜・海藻・いも・ 果物などに豊富

カルシウム

マグネシウム

濃い野菜などに豊富

杳辛料・香味野菜を上手に使う

とができます。

も十分食材そのもののおいしさを楽しむこ

辛みの効いた香辛料や、

香りの強い香味野

菜などは、

食事のアクセントになります

●香辛料(カレー粉、

わさび、

●香味野菜(しそ、ねぎ、ゆず、みょうが

旬の食材を選ぶ

まみ」が出ます。

新鮮で旬な食材は、

濃い味付けをしなくて

大然食品でだしをとる

香りも楽しめます。

すだち等柑橘類を利用すれば、さわやかな

酢は、数少ない「無塩」調味料です。

こんぶ、かつおぶし、

干しシイタケなどか

らは、塩味が少なくてもおいしく感じる「う



くるみ、

調味料に含まれる塩分量を知る

作るときから

減塩を意識して

調味料は少量ずつ味を見ながら入れていく

酸味を活かす

のが入れ過ぎないコツです。

(みそ汁やスープなど) の塩分を測定し、 しています。 だしをしっかりとり、 具だくさ ★学校や保育園の給食での工夫 学校や保育園の給食では出来上がった汁物 提供

ちは感じながら毎日の給食を味わっています。 その季節でしか味わえない素材の味を子どもた んにすることで薄味でもおいしく食べられる ように工夫しています。 1年中、 旬の味を大切にしています。 お店に行 旬を問わず購入できる時代、





わが家のみそ汁 こい?うすい?



いつも飲んでいるみそ汁を塩分測定器で計測してみませんか?

〈望ましい塩分濃度〉 子ども (3~5歳) …… 0.5% 小学生以上 ………… 0.6~0.8%

塩分測定器は健康管理センターで貸し出しています。

塩分測定器

給食レシピからトクする減塩レシピ



かつお節と焼きのりを使って

かつのりサラダ

エネルギー 48kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4 人分
大根······ I50 g
キャベツ50 g
にんじん20 g
酢小さじ2
ごま油小さじ2
しょうゆ小さじ2
砂糖小さじI
かつお節·······4 g
刻みのり4 g

作り方

- 1 野菜は千切りにする
- 2 酢、ごま油、しょうゆ、砂糖を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 3 食べる直前に1の野菜と2 のドレッシングをあえて器 にもり、かつお節と刻みの りをかける。



★食べる直前にドレッシングを和えるのがポイント

カレー粉を使って

切干大根のカレーきんぴら

材料4人分

切干大根………40 g にんじん… 30 g (1/5 本) ピーマン…… 30 g (1 個) エリンギ……… 100 g サラダ油……小さじ 2 砂糖………小さじ 1 しょうゆ……小さじ 1 白いりごま……大さじ 1



★和風の切干大根に カレー味がよく合 います

作り方

- 1 切り干し大根はもみ洗いし、 水で I 5分くらい戻す。水 気をしぼり、食べやすい長 さに切る。
- にんじん、ピーマンはせん切り、エリンギは細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんじん、切り干し大根を炒める。火が通ったら、エリンギ、ピーマンを加えてよく炒める。
- 4 砂糖、しょうゆを加え、全体によくなじんだら、カレー粉、白いりごまを加え、味を整える。

レモンを使って

ささみの甘辛レモンソース

エスルギー 104kcal 食塩相当量 0.7g

材料 4 人分

鶏ささみ…240g(約6本) 酒………小さじl しょうゆ……小さじl 片栗粉………大さじ3 揚げ油 《たれ》

砂糖………小さじ2 しょうゆ……小さじ2 レモン汁……小さじ2 <付け合わせ>

水菜・ミニトマト・レモン

作り方

- 鶏ささみは、一口大に切り、 調味料で下味をつける。
- 2 たれは合わせておく。
- 3 鶏ささみに片栗粉をつけて、180℃の油で揚げ、たれをからめる。



★鶏ささみは、焼い ても OK です。



* しょうが・にんにくを使って*

鮭の香味焼き

材料 4 人分

生鮭切り身…70g4切れ ねぎ…………120g しょうが(すりおろし) ………小さじ 1/2 にんにく(すりおろし) ………小さじ 1/2

しょうゆ……小さじ I みそ……小さじ I みりん……小さじ 2 ごま油……小さじ I

作り方

- ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
- 2 しょうが、にんにく、調味料を全て混ぜ合わせ、 そこへ鮭とねぎを入れ、 30分ほどおき、下味を つける。
- 3 フライパンまたはグリル で焼く。



★魚はぶりやさわら、鶏肉でもつくれます。



STEP2

- □ 給与収入のみで、勤務先から源泉徴収票をもらっている。
- □ 公的年金等の収入のみである。
- □ 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、 個人年金などの雑所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得が無い。

一つも当てはまらない方



住民税の申告をしましょう 申告方法については P14 へ

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。

★国保税に関する申告について

所得税、住民税の申告がない方でも、国保税の算定のために申告が必要な場合があります。 申告が必要かどうか確認しましょう。

ご自身が 18 歳以上の国民健康保険加入者である、あるいは家族に国 民健康保険に加入している者がいる世帯主の方





所得が給与収入のみの方で、勤務先から給与支払報告書が市へ 提出されている。



所得が公的年金(遺族年金、老齢福祉年金、障害年金は除く) のみである。



所得税や市県民税の申告及び給与支払報告書か公的年金(※)に おいて被扶養者として申告されている。



国民健康保険にかかる所得の申告が必要です。 申告方法については P14 へ

┃ 収入の無い方や、失業中で雇用保険による失業給付のみで生活されている世帯の方などは申告が必要です。

税の申告

所得税の確定申告・住民税の申告相談・国保税の申告 申告期間 2月16日(水)~3月15日(火)

問 税務課市民税係2572-2101 (内線 172・173・174)、諏訪税務署 252-1390 (自動音声案内) 高齢者・保険課 国保年金係 2572-2101 (内線 322)

この申告は、令和4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15日(火)までに申告を済ませましょう。

あなたは申告が必要でしょうか?

申告が必要かどうかフローチャートを参考に確認してみましょう。



STEP 1

5	IEP1
	□ 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	□ 年末調整で受けていない控除がある。 (医療費控除、寄付金控除等)
の 方	□ 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。
	□ 2か所以上の支払者から給与の支払いを受けた方などで、主な給与以外に ついて、住民税を給与天引き以外の方法を希望する方
年	□ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
金の方	□ 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。
73	□ 医療費控除、寄付金控除等がある。
	□ 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。
その	□ ★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。
他	□ ★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。
	□ ★令和2年分以前の申告。

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 申告方法については P14 へ

★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



市役所、 地区コミュニティセンターでの申告

ご自身で確定申告書や住民税申告書を作成できない方を対象に職員が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、確認の上、ご来場ください。

申告会場へお越しの際の注意事項

- ※**必ずマスクを着用の上、ご来場ください**。咳や発熱(37.5℃以上)の症状がある場合には、申告をお断りさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※今年は新型コロナウイルス感染防止のため、受付番号札を取っていただいてから**申告予定時刻に再来場いただく形で実施**いたします。再来場が難しい方は例年通り待合室でお待ちください。
- ※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。
- ※期間前・期間中ともに市役所税務課窓口では、申告相談をお受けできません。

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

	日曜日		∆ 48	行政	效区
月		唯口	会場	午 前	午後
	16日	水	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
	17日	木	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
	18日	金	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
2月	21日	月	16円地区コミユーティピンター	芹ヶ沢・鉄山	柏原・白樺湖・緑の村
2H	22日	火	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
	24日	木	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	粟沢・小泉・南小泉
	25日	金	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
	28日	月	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
			南大塩・御作田・塩之目・上場沢・ グリーンヒルズヴィレッジ		
	2日	水	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	木	市役所議会棟大会議室	塚原·城山	本町
3月	4日	金	市役所議会棟大会議室	上原・横内・中沖・赤田・丁田	茅野町・仲町・坂室・鏡湖
	7日	月	市役所議会棟大会議室	高部·新井·安国寺·田沢·丸山	西茅野・向ヶ丘・東向ヶ丘・みどりヶ丘
	8日	火	市役所議会棟大会議室	茅野・中河原・西山・墨筋内	両久保・ひばりヶ丘・長峰
	9日~14日	水~月	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	

※3月15日(火)は市の相談会を開設しません。ご注意ください。

税理士による相談会(無料) 要事前予約 予約先 税務課 市民税係 2572-2101 (内線172・173・174)

関東信越税理士会諏訪支部による相談会を行います。(市役所の相談会とは日時等が異なります)

会場	日 程	時間				
市役所 議会棟大会議室	2月24日(木) ~3月2日(水) 土、日、祝日は除く	①9時~ ②9時30分~ ③10時15分~ ④10時45分~ ⑤13時~ ⑥13時30分~ ⑦14時~				

申込期間 2月7日(月)~2月9日(水)

定員 98 名(申込先着順)

なお、申込期間の後に、まだ空きがある場合は受け付けを行いますので、税務課市民税係までお問い合わせください。

令和3年分の確定申告は新型コロナウイルス感染拡大防止のため電子申告をおすすめします!

パソコン・スマホでの申告

確定申告には、ご自宅等からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。 電子申告には3通りの方式があります。可能な方法で申告書を作成してください。

マイナンバーカード方式

<準備するもの>

- マイナンバーカード
- ・(PC) IC カードリーダライタ (スマホ) マイナンバーカードの読み 取りが可能な機種

ID・パスワード方式

- <準備するもの>
- ・税務署で発行された ID・パスワード (ID・パスワード方式の届出完 了通知)

印刷して郵送等で提出

自宅にプリンターが無い方はコンビニでプリントすることができます。

準備ができたら国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」へ

電子申告ができない方は会場で申告をしましょう。

申告時の持ち物

- ◆「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3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。)
- ◆通帳など**口座番号がわかるもの**(所得税が還付となる方)
- ◆利用者識別番号が分かる書類(お知らせはがき等)

諏訪税務署での申告 問 諏訪税務署 ☎52-1390

会 場	開設期間(土・日・祝日を除く)		時間
諏訪税務署 1階	2月1日(火)~2月15日(火)	還付申告の方	受付 午前8時30分~午後4時
	2月16日(水)~3月15日(火)	すべての方	相談開始は午前9時~

入場には入場整理券が必要です。当日配布か、LINE を通じたオンラインでの事前発行も可能です。

次の申告のご相談は諏訪税務署へ

- ■青色申告者
- ■亡くなられた方の申告
- ■令和2年分以前の申告
- ■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
- ■初めて住宅借入金等特別控除や雑損控除を受ける方
- ■税理士または税理士法人関与の法人の役員
- ■災害による雑損控除を受けられる方

左記の申告は市、税理士会場では相談 できません。

ポイントを受け取るためには

(1)マイナンバーカードを受け取りましょう

カードができた通知が来た方でまだカードを受け取っていない方は、マイナンバーセンター (ベルビア2階) に受け取りに行きましょう。(受け取りの際は予約が必要です) カードの申請が済んでいない方は、早めに申請しましょう。

②キャッシュレス決済サービスを準備しましょう

マイナポイントを受け取るためにはキャッシュレス決済サービスが必要です。マイナポイン ト事業の対象になっているサービスのご利用がないとマイナポイントは受け取れません。 対象になるサービスはホームページ等でご確認ください。 https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/

③マイナポイントを申し込みましょう

マイナンバーカードと対象のキャッシュレス決済が準備できたら「マイナポイント予約・申 込サイト」やスマートフォンアプリから申し込みをしましょう。











スマートフォンアプリ

4、保険証利用・公金受取口座の登録をしましょう

保険証の利用登録はマイナポータルのホームページかスマートフォンアプリから手続きが可 能です。公金受取口座の登録はデジタル庁でシステム準備中のため、現在は手続きがで きません。

※パソコンからの③④の手続きには IC カードリーダライタが必要です。

マイナポイント申込支援臨時窓口を開設します

マイナポイントの受け取りを希望し、ご自身での申込みが難しい方を対象に、申し込みをお 手伝いする窓口を設置します。お手伝いするのは上の③、④の手続きに限ります。

期間 2月1日(火)から当面の間 10時~18時

※木曜日、第三土曜日の翌日の日曜日は除く

場所 ベルビア2階臨時窓口(ワークラボ八ヶ岳隣)

問い合わせ

- ●マイナンバー制度・マイナンバーカードについて 0120-95-0718 (マイナンバー総合フリーダイヤル)
- ●マイナポイント申込支援窓口について 72-2101 (内線155, 156) (市役所企画課行革デジタル係)
- ●マイナンバーカードの申請・受け取りについて 75-0120 (茅野市マイナンバーセンター)



マイナポイント第2弾が はじまっています!

マイナポイント第2弾では最大 20,000円分相当の ポイントが受け取れます!

ポイントを受け取れる方

(1)マイナンバーカードを取得した方(すでにポイントを受け取った方は対象外です)



※①は選択したキャッシュレス決済サービスで チャージまたはお買い物をする必要がありま す。利用額に対し 25%の付与率でポイント が付きます。(上限額の 5,000 円を受け取 るためには 20,000 円の利用が必要です。)

②健康保険証としての利用登録を行った方 (すでに登録した方、利用申込を行った方も対象です)

7.500 円相当

③公金受取口座の登録を行った方 (口座登録の手続きは現在行うことができません ※令和3年12月時点)



(注) 令和3年中に①を申込 みされた方が23の申込み を行った場合、①で申し込ん だ決済サービスにポイントが 付きます。決済サービスの変 更は原則できません。

②③のポイント付与時期は未定です。



- ●マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの 「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- ●国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

休日当番医院

乳幼児健診 休日歯科当番医院

休日当番薬局

③ 子育て

予防接種

※当番は変更となる場合があります。

水道緊急修理当番店

●休日当番医院 診療時間:9時~17時 ●休日当番歯科医院 診療時間: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(272-2101)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 ※集団接種と個別接種を行っている日本脳炎予防接種は 令和4年4月から個別接種のみとなります

●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: ごつくん (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…健康管理センター☎82-0105



★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】	10日(木)10時〜、16日(水)14時〜、 22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 な 71-1645
法律相談【要予約】	1日(火)13時~17時※1/25(火)から申込受付会場 市役所7階会議室相談員:諏訪雅顕 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	8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	17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、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	
若者向けキャリア・コ ンサルティング 【要予約】	
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 な 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 な 73-0888
保護司による非行・ 犯罪相談 【要予約】	25日(金)10時~12時 会場 諏訪市公民館302会議室 問 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎ 55-2786 平日10時~16時受付
ひきこもり交流会 「こもさぽ」	8日(火) 14時〜16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 301、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】	9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	4日、18日、25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 在 73-4431
結婚相談	①5日、19日(土)13時~16時 ②11日、25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

■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)



玉川地区、豊平地区…東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026 宮川・金沢地区…西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073 中大塩地区…中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107

令和4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 141)

《ちの地区》

区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
上原区	区長	小林	生典	090-3087-4672
横内区	区長	牛山	秀樹	090-7219-7021
茅野町区	区長	足立	孝幸	72-2217
仲町区	区長	原	歩	72-2501
塚原区	区長	伊藤	一人	72-2218
本町区	区長	大沢	千治	090-8329-2319
城山区	区長	河西	秀樹	72-7892
丁田自治会	会長	千村	典弘	72-9908

《宮川地区》

(L)/11-0E/			
区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
高部区	区長	小林 洋一	090-3343-4023
新井区	区長	田村宏	080-5484-0603
安国寺区	区長	中村 好宏	72-3366
中河原区	区長	原 盛一郎	72-2941
茅野区	区長	熊谷 洋	090-3440-5884
西茅野区	区長	清水 和彦	090-4161-5550
坂室区	区長	樋口 雅則	090-5201-8673
両久保区	区長	両角 公徳	090-1869-4424
田沢区	区長	上野 敬徳	82-1212
丸山区	区長	守屋 嗣徳	090-4246-1337
ひばりヶ丘区	区長	牧口 勝彦	090-8643-8367
長峰区	区長	山﨑 文男	73-5765
向ヶ丘区	区長	渡邉 秀治	71-1180
東向ヶ丘区	区長	坂田 建三	73-5738
西山区	区長	鎌田和男	72-8654
みどりヶ丘区	区長	土橋 高廣	090-8818-2391
みどりヶ丘市営住宅自治会	会長	泉澤 健一	080-7842-8363
赤田自治会	会長	北原 良輔	72-1565
鏡湖自治会	会長	義川 昭憲	090-8747-1840
自然郷自治会	会長	柳田 勉	080-5145-9923

《米沢地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
埴原田区	区長	矢澤 良礼	73-3355
鋳物師屋区	区長	笹岡 孝行	73-3034
北大塩区	区長	吉田 和正	72-6449
塩沢区	区長	帯川 豊博	73-2537
米沢台区	区長	小口 建二	72-9028

《豊平地区》

## 1 ~CE/			
区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
南大塩区	区長	牛山 澄人	82-0958
下菅沢区	区長	木川 和彦	73-1151
下古田区	区長	長田 朗	73-5948
福沢区	区長	飯田 多文	090-4016-1008
上古田区	区長	小尾幸太郎	72-3457
御作田区	区長	両角 修	79-3870
塩之目区	区長	吉江邦彦	73-6721
上場沢区	区長	今井 重幸	090-2458-6151
広見区	区長	宮坂宣一	76-2254
山寺団地自治会	会長	松田 勝	73-5213
グリーンヒルズヴィレッジ自治会	会長	古賀 和雄	090-9660-3822

《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	幸広	58-3697
槻木区	区長	三浦	善朗	79-3857
小屋場区	区長	松澤	千廣	79-6338
中道区	区長	伊藤	邦彦	090-9359-7399
若葉台自治会	会長	小畑	繁	

※令和4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。

《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	善行	79-6044
中沢区	前期区長	坂本	和久	79-6746
4	後期区長	飯山	正和	79-3282
田道区	前期区長	白鳥	勝也	
	後期区長	中村	俊二	090-9664-7087
粟沢区	区長	小林	吉生	78-3715
神之原区	前期区長	原	明	090-2738-0400
一种人际区	後期区長	原	敏郎	090-8681-6600
北久保区	区長	両角	昌祥	73-4280
上北久保区	区長	西山	佳秀	73-5229
子之神区	前期区長	矢島	英明	82-3384
丁仁仲巳	後期区長	藤澤	和幸	82-0749
菊沢区	区長	丸茂	嘉彦	73-4336
穴山区	区長	丸茂	勤	090-4072-2958
小泉区	区長	相良	明広	090-8873-0339
南小泉区	区長	酒井	克彦	
小堂見区	区長	濵	徹	79-6626
緑区	区長	立木	岩夫	79-7030

《金沢地区》

"MEN 4" CE."				
区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
大沢区	区長	名取	隆	72-6147
青柳区	区長	名取	雄大	72-2353
御狩野区	区長	小沢	仁司	
金沢上区	区長	藤原	佐市	090-1866-2845
金沢下区	区長	加藤	政光	090-1866-2856
大池区	区長	笠原	洋三	090-4746-7781
木舟区	区長	永澤	政昭	82-0608
金沢台自治会	会長	上原	敏文	72-1259
新金沢区	区長	丸山	吉光	
サンコーポラス旭ヶ丘自治会	会長	井上	雅之	78-6494
旭ヶ丘自治会	会長	向井	賢	090-1869-2708

《湖東地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
上菅沢区	区長	豊田治郎	72-8785
中村区	区長	宮澤道生	090-3558-8477
山口区	区長	宮坂 正治	78-2956
堀区	区長	朝倉秀幸	78-2533
新井区	区長	伊藤 秀彦	77-2666
金山区	区長	伊藤 忠博	090-7717-8022
須栗平区	区長	牛山 務	090-1865-4038
笹原区	区長	中島傳	090-1698-5851
白井出区	区長	小早瀬 浩	
花蒔自治会	会長	向上 修治	77-2837
東平自治会	会長	横内康善	77-3073

《北山地区》

#10 — 0—#				
区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
柏原区	区長	両角	守	090-8683-0645
湯川区	区長	矢﨑	喜平	090-2206-9803
芹ヶ沢区	区長	北澤	清孝	090-3565-8710
糸萱区	区長	伊藤	勝	090-4230-7427
蓼科区	区長	両角	勇治	090-3914-0658
白樺湖自治会	会長	両角	芳隆	090-4535-7164
蓼科中央高原自治会	会長	朝芝	彰彦	090-1506-1731
車山高原自治会	会長	菊池	浩樹	68-2460
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	植村	一雄	080-7218-8739
中大塩2区	区長	新津	雅仁	78-8494
中大塩3区	区長	菅沼	修	090-7013-1735
中大塩4区	区長		啓三	090-8961-3613

information

区・自治会における女性の参画状況

問 家庭教育センター ☎73-0888

令和3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

79%

区・自治会に女性の役員がいる

36%

区・自治会の 防災組織に女性が 参画している

47%

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

- ・女性の発想力や具体的な意見が、活動に活かされている
- ・女性は、細やかな配慮ができる

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



永明寺山ふれあいの森を創る会 講演会

問 環境課 環境保全係 2572 - 2101 (内線 263)

FAX: 82-0234

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

日時 2月**26**日(土) 14時30分~

▶場所 茅野市ひと・まちプラザ 3階 集会室

▶内容 里山を活かしながら、私たちの暮らしを豊かにするために、自然環境を保全し、地域経済の活性化を同時に実現する SDGs についての講演会

講師 中島 恵理 氏

- プロフィール -

ケンブリッジ大学とオックスフォード大学で研究を重ねた後、環境省や経済産業省を経て、長野県副知事や脱炭素イノベーション研究調査室長(環境省)として活躍。ゼロカーボンや SDGs などの環境行政に携わる。

定員 20名(先着順)

参加費 無料

▶申込方法 2月 18 日(金)までに、氏名、住所、 連絡先をご連絡ください。



市民の森を創る会 講演会

問 環境課 環境保全係 2572 - 2101 (内線 263)

FAX: 82-0234

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

▶日時 2月**7**日 (土) 15 時 30 分∼

▶場所 茅野市ひと・まちプラザ 3階 集会室

▶内容 近年の大雨により土砂災害が多発している 状況で、森林は土砂災害にどのような抑制 効果をもたらすのかについての講演

▶講師 信州大学学術研究院農学系 教授 平松 晋也 先生

プロフィール -

高知大学農学部助教授を経て、 2005年より信州大学学術研究院農学系教授として活躍。 研究分野は砂防学で、崩壊や 土石流の発生メカニズム・予測 手法に関する研究を行っています。



定員 20名(先着順)

参加費 無料

▶申込方法 2月 14 日(月)までに、氏名、住所、 連絡先をご連絡ください。

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
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	2月8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」	2月22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

イベント名	日 時	対 象	定員	申込
0.1.2おはなし会	2月5日(土)、19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)
おはなしわ~るど	2月5日(土)、19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!	2月12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	2月9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	2月19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	2月15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 公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」【要予約】	2月1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」	2月10日(木) 10:00~11:00	就園前の子どもと保護者	20組	2月1日(火)10時~申込 受付開始



おたんじょうびおめでとう



な 投稿フォームから ご応募ください! 4月生まれの方募集中! 2月 15 日 (火) までに 応募してください。 対象 3歳までの方



生まれて初めてのお誕生 日おめでとう。これから も、楽しい思い出をたく さん作っていこうね。



お誕生日おめでとう!いつ もたくさん笑わせてくれて ありがとう。お姉ちゃんと ずっと仲良しでいてね!!

成31年2月28日生まれ 352時 彩七 ちゃん

78

ことも通信

子ども・子育てに関する情報を お知らせします。



楽レく子育てカ UP 講座

こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線611)

日 時 2月9日(水)、16日(水)、22日(火)、 3月2日(水)、9日(水)、16日(水) 10時~正午(全6回の講座)

場 所 家庭教育センター

内 容 親のための学習サポートプログラム。子育ての 悩みや関心のあることを話し合いながら自分に 合った子育ての仕方を見つけていきます。

対象 0歳から就学前の子どもを子育で中の親

参加費無料

申込方法 1月20日(木)~

NPO法人CLIP in すわ

中村 272-2837までご連絡ください。

その他 託児は生後8か月以上 (要予約) 費用は無料

親子でプログラミング体験講座

企画課 行革・デジタル係 ☎72-2101(内線155、156)

日 時 2月20日(日)9時~11時

場所 Zoom によるオンライン講習(自宅で受講)

内 容 Zoom を使ったオンライン講習で、親子で Scratch プログラミングを学ぶ講座

対象 茅野市内小学生と保護者のペア(Zoom でオンライン講習ができる環境にある方)

定員 10組(申込先着順)

急加書 無料

申込方法 1月20日(木)~2月15日(火)に Eメールでお申し込みください。

その他 ・Google Chrome または Microsoft Edge を 使用します。

・受講者には Zoom の会議 ID を含む URL を、メールで事前

に送付します。

「おっぱいの話」みぶ母乳育児相談室

こども館 0123 広場 2571-1661

日 時 2月1日(火) 11時20分~11時50分

場 所 こども館 0123 広場

内 容 授乳についての疑問や心配事、おっぱいのトラブルについて助産師さんが直接話をしてくれます。

講師みぶ母乳育児相談室壬生正子先生

対 象 0、1、2、3歳の子どもと保護者

定員 なし

申し込み 不要

歯医者さんのはなし

こども館 0123 広場 2571-1661

日時 2月16日(水) 11時20分~11時50分

場 所 こども館 0123 広場

内 容 子どもの歯に関する疑問や心配事を直接歯医者 さんに聞けます。

講 師 やじま歯科医院 矢嶋幸弘先生

対 象 どなたでも

定員 なし

申し込み 不要

レッツベビーダンス

家庭教育センター 2573-0888

日 時 3月14日(月)10時~11時

易 所 家庭教育センター

内容 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「ベビーダンス」を行います。

講 師 山本美枝先生 (日本ベビーダンス協会インストラクター)

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親

定員 15組(申込先着順)

持ち物 抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、 飲物

参加費 無料

申込方法 2月15日(火)10時から受け付けます。

内この事業は、宝くじの社会貢献広報事 業として、宝くじの受託事業収入を財 源として実施しているコミュニティ助成 事業です。自主防災組織が地域を災害 から守るための防災活動に必要な資機 材等の整備に助成を行います。

令和3年度は公益財団法人長野県市町 村振興協会の宝くじ助成金を活用し、 上原区と塩沢区が投光器、浄水器、テ ント、ガスストーブなどの防災資機材 を、助成金で整備しました。

問 防災課防災係

☎72-2101(内線182)

電源立地地域対策交付金を 活用しています

- 内電源立地地域対策交付金は、水力発電 施設等の所在する市町村の地域振興を 目的とし、周辺地域で行われる公共用 施設整備や、住民福祉の向上に資する 事業に対して、国から交付されます。 令和3年度の電源立地地域対策交付金 440万円は、高齢者福祉センター塩壺 の湯管理運営事業に活用しました。
- 問 企画課企画係

☎72-2101(内線154)

- 中小企業者向け新型コロナ対応 の補助金等の申請はお早めに
- 内 新型コロナウイルス感染症で著しく売り 上げが落ち込んでいる中小企業者を対 象に補助金等を設けています。一部の補 助金等の申請期限が令和4年1月31日 までとなっていますので、お早めにご申 請ください。支給要件や支 回路機回
- ジをご覧ください。 問商工課工業・産業振興係 ☎72-2101(内線432~434)

給額など詳細はホームペー

Information

お知らせ

人権擁護委員紹介

内 人権擁護委員は法務大臣から委嘱され た民間の方々です。

人権擁護委員は市民の方々の人権意 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、人権活動を行っ ています。

また、「人権相談所」を定期的に開設し、 次の内容の相談をお受けしております。

- ●「いじめ」「体罰」「不登校」「虐待」な ど子どもにかかわる問題
- ●「セクハラ」「ストーカー」「性的差別」 など女性にかかわる問題
- ●「親子·親族」「近隣」「部落差別」「同 和問題」等の問題
- 「境界」 「借地・借家」 「相続」 等の問題 茅野市の人権擁護委員は次の皆さんです。 髙山衛さん、榛葉和夫さん、藤山武博 さん、宮坂和生さん、奥原貴美子さん、 樋口和津子さん、小尾久子さん、北澤 いずみさん
- ※令和4年1月1日付で髙山衛さん、奥 原貴美子さんが再任、北澤いずみさ 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

☎72-2101(内線254)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

- 3月2日(水)、16日(水) 14時~17時
- ワークラボ八ヶ岳3階
- ワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコ ン初級者の相談、サポート(一人30分程度)
- **ラノートパソコン**
- 500円
- 一週間前までに、電話でお申し込みください。
- 企画課行革・デジタル係

☎72-2101(内線155、156)

Wanted

募集

市民農園利用者募集

内 ご利用希望の方は各園主さんへおつなぎします。 【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玉川粟沢(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(空き区画のみ) 申込多数の場合は抽選 【面積】1区画約100㎡ 【使用期間】令和4年4月~11月末日 (最長5年まで更新可)

- 対 茅野市内に居住している方(茅野市内の別 荘の方も含む)で以下の条件を守れる方
 - ●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。
- ¥ 1シーズン5,000円
- 申 2月22日火までに窓口、電話、メール のいずれかでお申し込みください。
- 問 農業支援センター 272-2101(内線404) E-mail norin@city.chino.lg.jp

1 きのこの菌打ち講習会

- 時 2月27日(1)9時~11時(雨天決行)
- 所 茅野市運動公園 焼肉広場
- 内 きのこの菌打ち(しいたけ)
- 講 NPO法人 八ヶ岳森林文化の会
- 対 市内に在住、在勤または在学の小学生 以上の方(1世帯につき2名まで応募可)
- 定 20組 (定員を超えた場合は抽選)
- ¥ 1組/2,000円(当日の受付時に集金)
- 持 作業のできる服装、手袋、木槌または金槌
- 2月9日/めまでに、氏名、住所、年齢、 連絡先を下記までご連絡ください。
- ※菌打ちした原木は参加者1組につき3 本、持ち帰りできます。
- 間 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263) FAX:82-0234 E-mail:kankyo@city.chino.lg.jp

1 要約筆記体験教室

- 時 2月11日金、12日出 10時~正午
- 所 諏訪市総合福祉センター(いきいき元 気館) 3階 交流ひろば
- 内 聞こえの不自由な方(中途失聴・難聴 者) にその場で話されている内容を要 約して文字で伝える通訳「要約筆記」 を学ぶ講座
 - 初日は手書きでの要約、2日目はパソ コンと手書きでの要約を学びます。
- 対 要約筆記に興味のある方
- 持 パソコン
- ¥ 無料
- 2月4日 金までに、電話、FAXでお申 し込みください。
- 問 地域福祉課障害福祉係 ☎72-2101(内線315、316) FAX73-0391

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…P24 ●イベント・講座…P24
- ●募集…P25 ●お知らせ…P25

Event & Lectures

イベント・講座

茅野市空き家なんでも相談 会・ミニセミナー

- 時 2月18日 金ミニセミナー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 2月4日魵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)



プッシュ通知で行政情報をお届け!

ダウンロードはこちらから





Medical & Welfare

医療・福祉

茅野市不妊及び 不育症治療費助成事業

内 不好および不育症の治療を受けたご夫 婦への治療費の一部を助成

助成金の交付申請する日の1年以上前 から市内に居住(住民票がある)してい る戸籍上の夫婦。ただし、市税の滞納 がないこと。

長野県助成交付金決定、または一連の 治療が終了した日、の翌日から起算し て3か月以内に申請してください。

- ※長野県で行われている「長野県不妊に悩 む方への特定治療支援事業」の対象と なる方は、そちらが優先となります。長 野県への申請は、治療が終了した日の属 する年度内(3月31日まで)になります。
- ※同一のご夫婦に対して、不妊及び不育症 治療それぞれ5回までです。
- ※申請前に、一度ご相談ください。
- 問 健康づくり推進課(健康管理センター内) **☎**82-0215

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

⊕ずりあおう ^{∼不用品を活用し} あいましょう~

内 ゆずります

伊那西高校制服/もちつき機/のし板/棒/ゴルフバッグ/学習机/オイルヒーター/水そう/永明中学校陸上部ユニフォーム/スチール棚/白い本棚/袖机付きデスク/文庫本スライド棚/パイプ棚

ゆずってください

電子レンジ/長座布団/猫の餌/じゅうたん

- ※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

有害鳥獣の捕獲を実施します

- 時 2月19日出~3月16日(水)
- 所 鳥獣保護区を含む市内一円
- 内 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、山林内で、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。捕獲実施日には、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。実施日は、日程が決まり次第、茅野 市公式ホームページ、農林課窓口、各地区 コミュニティセンター等に掲示します。 実施期間中に野外で作業するときや山林

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。

なお、天候等により、日程等が変更となる 場合があります。

問 農林課鳥獣被害対策室 ☎72-2101(内線408)

・ 木質バイオマスエネルギーの利用促進をしています

内 木質バイオマスエネルギーは、ペレット (おがくずを固めたもの)や薪に代表さ れる循環型のエネルギーとして注目さ れています。

> 利用促進のため、間伐した樹木のおが くずでつくったペレットを燃料とするペ レットストーブの導入に対し、補助金を 交付しました。

> ホームページに利用者の声や木質バイオマスの紹介をしていますので、詳細はそちらをご覧ください。

問 農林課林務係

☎72-2101(内線408)

自動車の各種手続きを 忘れずに行いましょう

問【自動車の各種手続き】

長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

E-mail:zei-suwa@pref.nagano.lg.jp

自動車税種別割は毎年4月1日現在の所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。令和4年3月末日までに名義変更・抹消登録・住所変更等の各種手続が済んでいないと、次のようなトラブルが発生する可能性がありますので、必ず手続きを行ってください。

- ●廃車にした、または手放したはずの自動車税種別割が令 和4年度以降も課税されてしまう。(特に、個人間での売 買はご注意ください。)
- ●引越先の住所に納税通知書が届かないことで、税金が滞納となってしまう。
- ※使用していないが、諸事情により抹消登録や名義変更が 行えない等でお困りのときは、南信県税事務所諏訪事務 所までご相談ください。

各種手続きについては、国土交通省の各運輸支局で行うこ とができます。

また、手数料がかかりますが、自家用自動車協会、ディーラー、解体業者等で代行していただけます。詳しくはお問い合わせください。





栄養マン★キッチン





~自然のめぐみをいただきます~

スタミナ! 鮭のちゃんちゃん焼き

材料(4人分)

すりおろしにんにく・・・少々 みそ・・・・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・小さじ1.1/2 バター・・・・・小さじ1 鮭は、タンパク質が多く含まれ、スタミナをつけ、免疫力を高めて くれます。野菜をたくさん入れることで、不足しがちなビタミンも しっかり摂れます。

野菜もタンパク質も1品でしっかりとれるメニューです。 野菜は、もやし、白菜、小松菜、きのこ類などでもおいしくできます。

つくり方

- 鮭は一口サイズに切り、塩、こしょうをする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 Aをすべて混ぜ合わせておく。
- ❸ フライパンに油を熱し、鮭の皮面から焼き両面焼き色がつくまで焼く。
- ❷ 鮭はいったん取り出し、そこに野菜を入れ軽く炒める。
- **⑤** 鮭をもどし、**②**の調味液を入れ、軽く混ぜたら蓋をして蒸し焼きする。
- 6 仕上げにバターを入れ出来上がり。



1人分のエネルギー130kcal 食塩相当量0.9g

病院コラム 医療の現場から

諏訪中央病院の救急医療と医師教育について

諏訪中央病院 院長 吉澤 徹

今回は諏訪中央病院の救急医療と医師教育のお話をします。

地域の方々が突然の病気や外傷で訪れたり救急車で運ばれるのは、「救急総合診療センター」です。ここでは365日24時間医師とスタッフを配置して、軽症から重症まで、病気の部位や種類にかかわらず、受け入れて初期診療を行います。専門的な診療や緊急手術・治療が必要であれば直ちに専門医に引き継ぎます。専門医と総合診療医・救急担当医は車の両輪のようにどちらも重要な存在であり、当院ではとてもスムーズに連携しています。さらに当院で対応できないような高度な医療や手術を必要とする場合は、ドクターヘリや救急車で大学病院などの高次医療機関へできる限り早く搬送しています。

24時間切れ目なく救急患者を受け入れ対応をするために、多くの医師やスタッフが必要です。深夜も働き続ける 過酷な救急医療を継続的に行うため、体力のある若い医師の存在は重要です。長野県は医師不足県(地域)で、人口 あたり医師数が、全国の47都道府県の中で最下位から10番目という深刻な状況です。当院も常に医師不足に苦し んできました。赴任して定着してくれる医師が少しでも増えるように、この20年間病院をあげて若い医師の教育に 取り組んできました。若い医師や医学生にとって教育が魅力となり、徐々に研修医や専攻医が当院へ集まってくれる ようになりました。かつて当院で研修を終えた医師が研鑽を積んで専門医となり、今では各科部長やスタッフとなっ て当院の診療を支え、若い医師を指導しています。地域の皆様が若い医師を信じ温かく大切に育ててくださることで、 彼らが当地域に愛着を持って勤務してくれるのだと考えます。

諏訪中央病院は、これからも「地域の皆様の頼りになる病院」であり続けるよう職員一丸となって精進いたします。 新しい年が皆様にとって良い一年となりますことを、心からお祈りいたします。

国保だより

問い合わせ

高齢者・保険課 国保年金係 な72-2101(内線322)



医療費適正化のために ~医療と薬と正しくつきあいましょう! ~

医療費は、被保険者の高齢化や医療の高度化等により増加傾向にありますが、わたしたちの意識や取り組みで医療費の 増加を防ぐこともできます。医療機関等の適正受診にご協力ください。

①かかりつけ医をもちましょう

紹介状を持たずに、最初から大病院を受診すると特別料金が発生する場合があります。 かかりつけ医を持ち、気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

②診療時間内にかかりましょう

休日や夜間などの時間外受診は、割増料金がかかり、医療費の増加につながります。 急病などのやむを得ない場合を除き、休日・夜間の受診は控えましょう。

③重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。 何度も検査や処置・投薬などを行うので体にも負担がかかります。

④おくすり手帳をつくり、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

薬は飲みあわせが悪かったりすると、副作用を生じることがあります。おくすり手帳を活用し、すでに処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。

⑤ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品 (後発医薬品)とは、特許期間が過ぎた新薬 (先発医薬品)と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ、安価な医薬品のことです。 医師や薬剤師と相談しながら、自分に合ったお薬を選択して使用しましょう。

⑥年に一度は健康診断を受けましょう

健診は健康状態を知る第一歩です!病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

「医療費のお知らせ」をお送りします

国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、 医療費等の総額や自己負担額、受診日数、受診医療機関等の名称(柔道整復師の氏名)などを記載した「医療費のお知らせ」をお送りしています。「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容等をご確認ください。

- ●令和3年1月~5月診療分 令和3年8月に発送済(再発行可)
- ●令和3年6月~10月診療分 令和4年2月初旬頃に発送予定

※11、12月診療分は令和4年5月頃に発送予定です。

「医療費のお知らせ」は、確定申告でご利用になる場合、「医療費控除」の明細書に添付して使用できる場合があります。 医療費控除の申告をする方は大切に保管してください。

ただし、医療費通知は診療を受けた月から3、4か月後(審査機関での審査等を行った後)でないと作成できないため、確定申告の時期に間に合わない11月から12月診療分につきましては、領収書を基に「医療費控除」の明細書の作成をお願いします。医療費控除の申告手続きの詳細については、国税庁ホームページをご覧いただくか、税務署にお問い合わせください。

国民年金だより№166

.+:**************

李金手柜

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

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

国民年金保険料の納付方法には「現金(納付書)で納付」、「口座振替で納付」、「クレジットカードで納付」、「電子納付」があります。口座振替等の自動引き落とし等による納付方法をご利用いただくと、定期的なお支払いで納め忘れの心配がないうえ、金融機関等へ行く手間と時間が省けて便利です。さらに、一定期間の保険料を前もってまとめて納める「前納」制度をご利用いただくと、毎月振替に比べて保険料額が割引となり大変お得です!

次の表は、令和3年度の納付方法ごとの保険料と割引額などが参考に示されています。令和4年度の保険料と割引額は変更となりますので、毎月納付(振替)する場合と比べておおよそどのくらいお得になるかの参考としてください。

	【参考】令和3年度納付方法			割引額	申込期限
	毎月納付(翌月末日納付)		199,320円		
現ク金	毎月納付「早割」(当月末日納付)		「早割」は利用できません。		
カレジットカード 現金 (納付書)または	(t) = () ± (t)	(4月分~9月分を4月末日納付)	197,700円	1,620円	クレジットカード納付での 前納の申込期限は口座振 替と同じです
ト書) ま	6か月分前納	(10月分~翌年3月分を10月末日納付)	(98,850円×2期)	(810円×2期)	
ドた	1年分前納(4月分~翌年3月分を4月末日)納付		195,780円	3,540円	
	2年分前納(4月分~翌々年3月分を4月末日納付)		383,810円	14,590円	
	毎月振替(翌月末日振替)		199,320円		振替開始希望月の前々月
	毎月振替「早割」(当月末日振替)		198,720円	600円	旅貨開始布並月の削ぐ月
口座振替	6か月分前納	(4月分~9月分を4月末日振替)	197,060円 2,260円		前年度2月末日
振 替 	のが日式には、日本の	(10月分~翌年3月分を10月末日振替)	(98,530円×2期) (1,130円×2期)		当年度8月末日
	1年分前納(4月分~翌年3月分を4月末日振替)		195,140円	4,180円	- 前年度2月末日
	2年分前納(4月分~翌々年3月分を4月末日振替)		382,550円	15,850円	

(注)令和4年4月から口座振替またはクレジットカードで前納を希望される方は、令和4年2月末日までにお申し込みください。

申込窓口

岡谷年金事務所、茅野市役所

- ※口座振替、クレジットカードでの納付を希望される場合は、事前に申し込みが必要です。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7番窓口) に備え付けてあります。
- ※納付書による現金での前納申込は、年度途中からでも可能です。専用の納付書をお送りしますので、希望される場合 は岡谷年金事務所までご連絡ください。
- ※インターネットなどを利用して納付する「電子納付」の契約方法等については、ご利用の金融機関へお問い合わせください。

持ち物

①年金手帳または納付書 ②預金通帳またはキャッシュカード ③金融機関届出印

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

2月7日(月)、14日(月)、21日(月)、 休館日 24日(木)、28日(月)

開館時間 9時~17時(史料館は16時30分まで)



★ check★



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

活動発表展

会期 2月19日(土)~3月19日(土)

総合博物館

内容 総合博物館で活動した団体の活動記録や作品の展示

通常入館料(3月19日は入館無料)

冬の探鳥会

日 時 2月6日(日) 8時30分~10時30分

すわっこランド駐車場

定員 20名

申 込 1月20日(木)から受付

プラネタリウム投影

◆2月のテーマ「冬の天の川」

日 時 2月の土日祝日 10時 30分~、13時 30分~ ※5日(土)、6日(日)を除く

場 所 総合博物館

料 金 通常入館料

※定員は各回8名。1月20日(木)から受付。

◆特別投影メガスター CLASS

日 時 2月5日(土)、6日(日)13時、14時、15時

場 所 総合博物館

料 金 通常入館料

※定員は各回8名。1月20日(木)から受付。

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 2月26日(土)

※参加費無料

13時30分~15時 1 ※申込不要

┆学工作「静電気で遊ぼう」┆

日時 2月13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。

作って遊ぼう! ワクワク科 ¦ さきおりでランチョンマット 日時 2月12日(土)、13日(日)、

25日金 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

星空観望会

日時 2月 26 日出 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



石縄文考

2月の休館日 7日(月)、14日(月)、21日(月)、 24日(木)、28日(月)

開館時間 9時~17時

2 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.4

下手な土器

たいていの博物館に展示している縄文土器に比べて、出 来が今一つと感じられる土器があります。茅野市内の縄 文時代の遺跡からも、そのような土器が出土していて、 考古館の一角に「下手な土器」として展示しています。 「次に作る予定の土器の試作品だ」とか、「子どもが作っ た土器だ」とかいろいろな可能性があります。実物をご 覧になって、その造形やなぜそのような土器があるのか、 あれこれ考えてみてはいかがでしょうか。



文化・芸術 Culture & Art

2/5(土)開催 【入場無料·要申込】

~博物館でアイスキャンドル~

申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎ 73-0300

夜の博物館が、キャンドルと満天の星の光に彩られます。暖かい服装でおでかけください。

17:30~

アイスキャンドル点灯

氷で作ったキャンドルホルダー を並べて、博物館の庭を飾り ます。辺りが暗くなり始めた ら、キャンドル点灯。

18:00~

プラネタリウム点灯

真っ暗になったロビーでスーパー プラネタリウム「メガスターCLASS」をしたくさんあって見応え 点灯します。まるで宇宙のような 星空空間を体験してみませんか。望遠鏡で観察しよう。

19:00~

星空観望会

冬の空は、明るい星が 十分。星座を探したり、

キャンドル点灯をお手伝いしてくれる仲間を募集しています。大人も子どもも 歓迎です。詳しくは八ヶ岳総合博物館(☎73-0300)にお問合せください。

クの魅力をお届けします。



茅野市民館 Chino Cultural Complex 茅野市美術館



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/ (1)

チケット情報 ~蓼科にクラシック音楽の花束を~

国内外で活躍するアーティストによるコンサート。耳なじみの

ある名曲や日本の歌を含む親しみやすいプログラムでクラシッ

日時 3月5日(土)14:00開演(13:30開場)

日時 3月6日(日)14:00開演(13:30開場)

蓼科高原音楽祭 ~花咲くコンサート~

東條茂子フルート・リサイタル

会場 コンサートホール

会場 コンサートホール



茅野市民館

諏訪地区高等学校演劇連盟

第13回冬季合同公演「フランダースの負け犬」

諏訪地区の高校演劇部が合同で舞台をつくりあげ、上演します。

日時 2月13日(日)13:30 開演(13:00 開場)

会場 マルチホール 料金 無料(事前にお申込みください) 主催 諏訪地区高等学校演劇連盟 共催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

茅野市民館をサポートしませんか 2021 演劇の種 \オンラインで/育てましょ! 会わずにつながる演劇部

[映像特別編] 日程 2月6日(日)、26日(土)

講 師 上田謙太郎(映像作家)

参加費 無料(事前にお申込みください)※詳しくはお問合せください



茅野市美術館 第4期収蔵作品展

料金〈全席自由〉各公演 3,000 円 発売日 1月 29日(土) ※未就学児の入場はご遠慮ください

瀬﨑明日香ヴァイオリン・リサイタル

主 催 蓼科高原音楽祭実行委員会 共同主催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

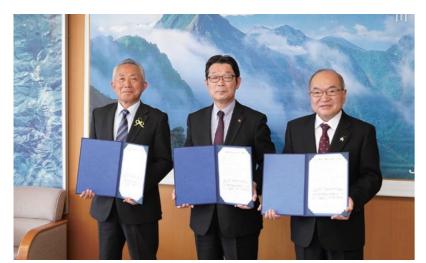
「見えるもの、見えないもの」~3月27日(日) 10:00~18:00 常設展示室、観覧無料

矢崎博信《作品(怪物と女体)》1938 年頃 **[展示作家]**矢﨑博信、立川義明、松澤宥、細川宗英、桜井寛、中沢優子、中村梧郎

※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

ジフォトニュース



左から名取重治富士見町長、今井敦茅野市長、五味武雄原村長





富士見町、原村と3市町村長が共同宣言 八ヶ岳西麓の豊かな自然環境と 共生する未来に向けた共同宣言

12月16日、茅野市、富士見町、原村の3市町村長が「八ヶ岳西麓の豊かな自然環境と共生する未来に向けた共同宣言」を発表しました。この宣言は、縄文時代から受け継がれてきた地域の宝であり、国の宝である八ヶ岳西麓の豊かな自然環境との共生を未来に向けて続けていくための決意表明です。

詳細は下のQRコードから市のホームページをご確認ください。







子どもたちの努力・発想を表彰 研究・創意工夫展 表彰式

11月23日、茅野市の小中学生が夏 休みなどに取り組んだ工作・絵画・研究 作品を八ヶ岳総合博物館で展示する「研 究・創意工夫展」の優秀作品表彰式を 同博物館で開催しました。

今年は245作品の応募があり、その中から研究の部、工作の部、絵画の部、それぞれ茅野市長賞1名、教育館長賞1名、博物館長賞1名、審査員特別賞2名が選ばれました。

賞状を受け取る時の表情は、自らの 努力が認められたうれしさと誇らしい気 持ちが表れていました。

暖かな初日に照らされて 小泉山 元旦登山

1月1日、小泉山の山頂まで登り、みんなで初日の出を見るイベント「元旦登山」を開催しました。昨年はコロナ禍で中止となったため1年ぶりの開催となりましたが、山頂には130人ほどが集まり、7時24分に昇った日の出に歓声を上げました。感染防止のため、例年行っている万歳三唱や甘酒の振る舞いはありませんでしたが、暖かい陽に照らされながら、新年の始まりをお祝いしました。







永明中学校校庭遺跡 発掘調査現地説明会

12月12日、永明小中学校の建て替え事業に伴い、4月から行っている永明中学校校庭遺跡の発掘調査の現地説明会を行いました。ちの地区向けと一般向けの計4回の説明会に計270人ほどが参加し、市文化財課職員の説明を聞きました。

市内には八ヶ岳山麓を中心に縄文時代の遺跡が多く、弥生時代の大規模発掘調査は初めてのことでした。校庭遺跡内には弥生時代の住居跡が28軒発掘されたほか、平安時代の住居跡なども発掘されました。

弥生時代の器など、生活の跡を説明 を聞きながら、多くの方が興味深そうに 眺めていました。







图鲁館だより

休 館 日 2月7日(月)、14日(月)、21

問い合わせ

日(月)、25日金)、28日(月)

開館時間 10時~18時

☎72-9085

BOOK

おすすめ図書



信州くるみ日和

(ほおずき書籍)

料理のプロはどのようにくるみを使うの でしょう。 くるみはどんな食べ物なのかを 学びながら、料理のプロのレシピや創作 レシピを見ながら家で作ってみましょう。

図書館イベント情報

■ひなまつりおはなし会

日 時 2月26日出10時30分~11時30分

場 所 図書館おはなしの部屋

内 容 図書館職員による春のおはなし会です。ひな まつりのパネルシアターや、春の絵本など楽し みましょう。どんぐり図書室には、おひなさま

も飾ります。

どなたでも ●対 象

定 員 6組

●申込方法 2月12日仕10時~ 電話か窓口にて申込受付



でんきのでばん

小野寺悦子/文 小林孝亘/絵

夕方暗くなってくると、「でんきのでばん」 です。電気はじっとしていたり、じっとし ていなかったりしています。さて、電気 の灯りの下では何が見えるでしょうか。

活動内容

近年、全国的に自然災害が増加しています。市民の防災意識の向上を 目的に、茅野市の地質を学び、防災・減災に関する講習会などを開催 しています。また、家庭における防災について学習会を行っています。

過去の災害に学び、次への備えを

コロナの影響で、昨年から市民向けの学習会を中断していましたが、 ようやく始めることになりました。12月には「我が家の防災」として、 家具の固定や非常食の準備など、今できる防災について学習しました。 地震予知はできませんが、命を守るための行動はできます。今から始 められる対策をして、地震に備えましょう。今後も防災に関する学習会 を予定しています。非常時にも活用できるたき火を体験する回も予定 しており、子どもも参加できます。詳細は下記Facebookをご確認く ださい。一緒に活動する仲間も募集しています。

[Facebook]

https://www.facebook.com/groups/2706716886260332/





▲学習会様子

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.10

茅野レスキューネット





市民掲示板

■相続登記はお済みですか月間 (司法書士による相続登記無 料相談月間)

- ▲日時/2月1日(火)~2月28日(月) 9時~16時(土日・祝日は除く)
- ▲場所/県内各司法書士事務所
- ▲相談料/無料
- ▲予約/相談する司法書士事務所 へお問い合わせください。

▲相談例/

- ・相続登記はしないといけない **0**?
- ・実家が相続登記をせずに空き 家となっている
- ・相続人の中に行方不明の人が いて遺産分割協議ができない
- ・法定相続情報証明制度につい て教えてほしい
- ・遺言について教えてほしい
- ・妻(夫)に全財産を相続させた いが、どうすれば…
- ・法務局で遺言書を預かってもら える制度について教えてほしい。
- ・私が亡くなった後も妻が住める ようにしたい
- ▲問/長野県司法書士会 **☎**026-232-7492

■シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/2月9日例14時~
- ▲場所/茅野広域シルバー人材センター 事前にお電話でお申し込みください。
- ▲問/茅野広域シルバー人材センター **☎**73-0224

■茅野アレルギーサークルパプリカ 会員募集

- ▲日時/毎月12日9時~12時
- ▲場所/茅野市ひと・まちプラザ内 ゆいわーく茅野
- ▲内容/食物アレルギーについて、 日々感じていること・困っているこ となど気軽におしゃべりしましょう。
- ▲対象/食物アレルギーのある方・ そのご家族、食物アレルギーに興 味のある方
- ▲参加費/無料
- ▲申込方法/サークルのメール (chinoallergy-paprika@ yahoo.co.jp) へ参加者名と参 加人数をご連絡ください。また、 サークルのホームページ・インス タ・Facebookで最新情報を掲 載しています。そちらのコメント 欄・メッセージからのお申込みで も大丈夫です。
- ▲問/茅野アレルギーサークルパプリカ 近藤

E-mail: chinoallergy-paprika@yahoo.co.jp

▋育児中のママを対象とした サークル「ひよこっこクラブ」

- ▲日時/2月7日(月)13時30分~15時
- ▲場所/諏訪中央病院 第3·4会議室
- ▲内容/手遊びなどお子さんと楽し める遊びを予定
- ▲対象/未就園児の子どもと母親 (親子でご参加ください)
- ▲参加費/無料(申込不要)
- ▲問/諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

■公共職業訓練(ハロートレーニング) 3月生募集

- ▲内容/離職された方が新たにも のづくり関係の仕事に就くため の職業訓練受講生の募集
- ▲定員/15人
- ▲訓練期間/6か月間 (3月1日火)~8月31日火))
- ▲実施場所/ポリテクセンター松本 (松本市寿北 7-17-1)
- ▲対象/求職中の方
- ▲受講料/無料 (テキスト代は実費)
- ▲申込先/ハローワーク 諏訪
- ▲申込期限/2月15日(火)
- ▲問/ポリテクセンター松本 **☎**0263-58-3392

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。

私自身、

過去にスポーツをやっ

- ●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

4月号に掲載希望の場合は2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 ┃



たい 気持ちが多くの方に広がれ

た。その思いを記事や写真に込めまし で優勝したときは、 勝したとき、小平奈緒選手が んので、 応援する気持ちも大きくなりま た。また、 今号の広報を読んで、 実際に滑りを見たこと ものすごく興奮し 1 0 0 0 応援し

ただ、 ビューをするといった状況でした。 なり緊張しながら写真を撮り、 小池克典選手が500mで優

そんな雰囲気に影響され、

自分自身も

出場し、 ことで、 るのは初めてでした。 には足を運んだこともありましたが 材をする立場とし たこともあるので、 日本代表が決まる大会とい 緊張感のある雰囲気でした 大きな大会自体 て足を踏み入れ 一線級の選手が

会を取材しました。 冬季オリンピックの開催にあ 茅野 (市出身の代表選手の代表選者

わ

集 Editor Note

(編集担当

Vol.8 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

茅野市出身の北京オリンピック代表選手を応援する 特設サイトを開設しました

茅野市出身で北京2022冬季オリンピックに出場するスピードスケート 小平奈緒選手と、ショートトラック小池克典選手の応援サイトを立ち上 げました。

サイト内には両選手のプロフィールのほか、各競技の豆知識、代表選手 選考会の様子などを掲載しています。

これから応援動画の掲載など最新情報を随時更新していきます。

【アクセス】

https://www.city.chino.lg.jp/site/2022pekin/







選手のプロフィール



小平選手と小池選手のプロ フィールと過去の大会結果 などを掲載しています。

各競技の豆知識



各種目の豆知識を掲載。 競技を見る前に知っておくと 役立つ情報が盛りだくさん。 オリンピックが始まる前にぜ ひご覧ください。

応援動画公開



NAO ice OVAL で収録し た動画や募集したメッセージ による応援動画を2月1日 (火)に公開予定!

P4にも北京オリンピック関連記事を掲載しました。 そちらもご覧ください。



◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。

/株式会社中央企画

J希望の方は地域創生課広報係まで。

広 告