

City Public Relations Magazine

CHINO

広報ちの

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

初出場

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
- 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!

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 /



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「ベテルギウス」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 ☎72-2101（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 ☎72-2101（内線 662）

市営住宅使用料
都市計画課 ☎72-2101（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 ☎72-2101（内線 624）

後期高齢者医療保険料（8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。



1月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,854人 （-5）

男 27,458人 （-14）

女 27,396人 （+9）

世帯数 23,749世帯 （+18）

※（ ）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



諏訪南リサイクルセンター稼働

「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。

BEIJING 2022 OLYMPICS

茅野市出身代表選手紹介

スピードスケート

小平奈緒選手 Nao Kodaira

1986年5月26日生まれ。35歳。
茅野市豊平地区出身。茅野市立豊平小学校、茅野市立北部中学校、伊那西高校、信州大学 卒業。
バンクーバー 2010オリンピックでオリンピック初出場、チームパシュートで銀メダル獲得。同年7月に茅野市民栄誉賞を受賞。平昌2018オリンピックでは500m金メダル、1000mで銀メダルを獲得。同年8月、茅野市特別市民栄誉賞を受賞している。
五輪代表は4回目。

出場予定種目

日付	種目
2月13日(日)夜	女子500メートル
2月17日(木)夕方	女子1000メートル



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寄せたいと思っています。

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。

ショートトラック

小池克典選手 Katsunori Koike

2000年12月30日生まれ。21歳。
茅野市金沢地区出身。茅野市立金沢小学校、茅野市立長峰中学校、岡谷南高校 卒業。
小学1年からスケート競技を始める。
2021年の全日本選手権で500m優勝、総合3位となり、代表入りを決める。
五輪代表は初。

出場予定種目

日付	種目
2月5日(土)夜	男子1000メートル予選 男女混合団体リレー
2月7日(月)夜	男子1000メートル 準々決勝・準決勝・決勝
2月9日(水)夜	男子1500メートル
2月11日(金)夜	男子500メートル予選 男子5000メートルリレー 準決勝
2月13日(日)夜	男子500メートル 準々決勝・準決勝・決勝
2月16日(水)夜	男子5000メートルリレー 決勝



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。

1
減塩をして
よいこととは!?

トクする「減塩」

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。

トク1
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

血圧の低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。
高血圧が続く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。

トク2
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。

トク3
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。

トク4
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。

トク5
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。

塩分
〇×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

《答え》
1. ○ 身体の中では水分のバランスをとるために必要です。
2. × 6枚切り食パン1枚には0.8グラムの食塩が含まれています。
3. ○ 薄味は、食べ過ぎを防ぎます。



学校でも塩分クイズ!

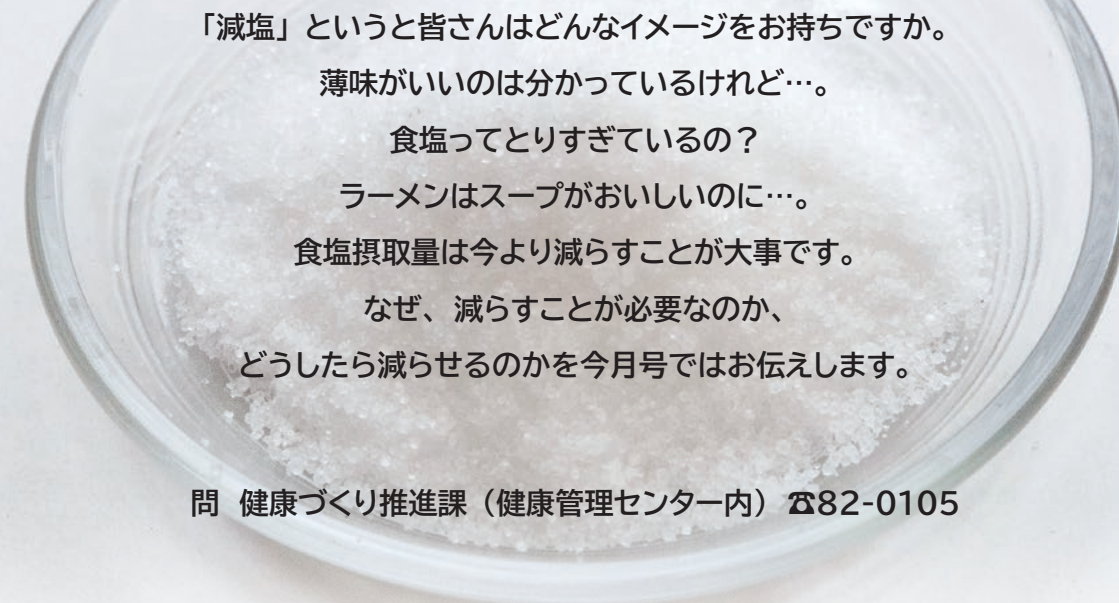
子どもの頃から「塩」のことを学び、将来の自分の健康に関心を持ってもらえるようにしています。

～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るのいいよ。」



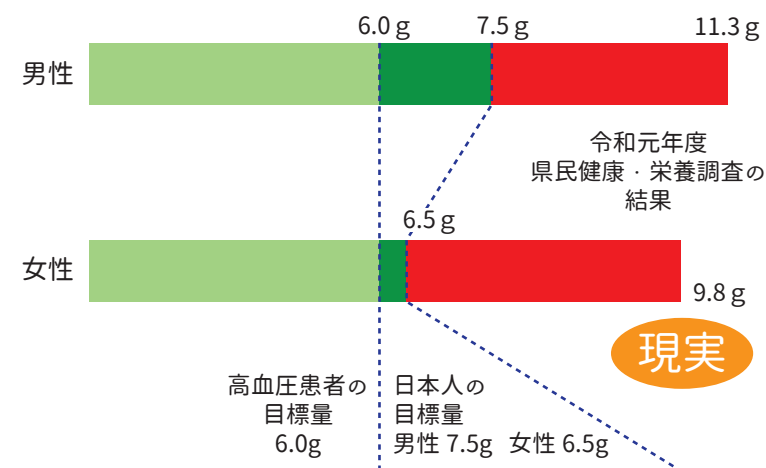
あなたの「減塩」応援します



「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



あなたは食塩をとり過ぎている?
県民健康・栄養調査によると、長野県民の食塩摂取量は日本人成人の食塩摂取目標量と比べて多いです。

収める仕組みを作って生命を維持してきました。しかし、食塩摂取量が多すぎる現代では、血圧に影響を与え、尿中排泄量を増加させ、腎臓の仕事も増やしています。

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

また、食塩摂取量の多い人は、「早食い」「食べ過ぎ」の傾向があります。薄味にしても食べ過ぎれば食塩摂取量も増えてしまいます。よく噛んでゆっくり食事をする、素材の味がよくわかり、満腹感につながり、減塩にも効果的です。

今より減らす事が大切です。1日0.5gずつでも減らすことができれば、1か月で15g。1年で180gの食塩を自分の身体の中に入れて済みます。未来のあなたの血圧に良い影響を与えることでしょう。

食べていけないというわけではない

作るときから
減塩を意識して

作り方の「コツ」

調味料に含まれる塩分量を知る

調味料は少量ずつ味を見ながら入れていくのが入れ過ぎない「コツ」です。

酸味を活かす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。レモン、すだち等柑橘類を利用すれば、さわやかな香りも楽しめます。

天然食品でだしをとる

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「うまみ」が出ます。

旬の食材を選ぶ

新鮮で旬な食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

香辛料・香味野菜を上手に使う

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、からし、わさび、唐辛子など）

●香味野菜（しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、

パセリなど）

●種類類（こま、くるみ、ピーナッツなど）

★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（みそ汁やスープなど）の塩分を測定し、提供しています。だしをしつかりとり、具だくさ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。

また、旬の味を大切にしています。お店に行けば、1年中、旬を問わず購入できる時代、その季節でしか味わえない素材の味を子どもたちは感じながら毎日の給食を味わっています。



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

食べるときにも
ひと工夫！

食べ方の「フザ」

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取量は約3g、汁を全部飲み干すと約6g。

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ふ人は味を見てからかけるように。

塩分の多いものは控える

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

しょうゆは「かける」ではなく「つける」

「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差が出ます。

栄養成分表示で、食塩相当量(g)をチェック

外食や市販のお惣菜、レトルト食品を利用する時に。

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し、減塩効果を高めます。

減塩食品を利用する

テーブルの上のしょうゆを減塩に変えるだけでOK。

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。



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

大豆製品・海藻・緑の
濃い野菜などに豊富

マグネシウム

大豆製品・海藻・玄米
などに豊富

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……………150g
キャベツ……………50g
にんじん……………20g
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1
かつお節……………4g
刻みのり……………4g

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

エネルギー 77kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4人分

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

作り方

- 1 切り干し大根はもみ洗いし、水で15分くらい戻す。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- 2 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。



★和風の切干大根にカレー味がよく合います

＊レモンを使って＊

ささみの甘辛レモンソース

エネルギー 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1
しょうゆ……………小さじ1
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

- 1 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

エネルギー 85kcal 食塩相当量 0.5g

材料 4人分

生鮭切り身…70g 4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1
みそ……………小さじ1
みりん……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 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

所得税の確定申告や市県民税申告を行った。

いいえ

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。

いいえ

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。

いいえ

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

いいえ

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。

はい

はい

はい

はい

国民健康保険税にかかる所得の申告は必要ありません。

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 ☎72-2101（内線 172・173・174）、諏訪税務署 ☎52-1390（自動音声案内）
高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101（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。

↓ **スタート**

STEP 1

給与の方	☐ 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）
	☐ 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）
	☐ 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
年金の方	☐ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
	☐ 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。
	☐ 医療費控除、寄付金控除等がある。
その他	☐ 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。
	☐ ★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。
	☐ ★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

STEP2 へ

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きます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。

月	日	曜日	会場	行政区	
				午 前	午 後
2月	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・鑄物師屋	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
	21日	月		芹ヶ沢・鉄山	柏原・白樺湖・緑の村
	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	栗沢・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
3月	1日	火	豊平地区コミュニティセンター	福沢・下古田・上古田・広見・下菅沢・山寺団地・奥蓼科	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・金沢谷・新金沢
	3日	木	市役所議会棟大会議室	塚原・城山	本町
	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）は市の相談会を開催しません。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 ☎72-2101（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	ID・パスワード方式	印刷して郵送等で提出
<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	<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)	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。

準備ができたな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 相談開始は午前9時～
	2月16日(水)～3月15日(火)	すべての方	

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カードリーダーが必要ですよ。

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）

最大 5,000円相当

※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）

7,500円相当

（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。



マイナポイントの利用は
安心・安全です！

●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

 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 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（☎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、予防票、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）

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
※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。

- 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）

 Sunday	 Monday	 Tuesday	 Wednesday	 Thursday	 Friday	 Saturday
		1	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  2歳児健診  ㈱有賀水道 ☎72-4017	4  赤ちゃん相談 （9時～11時）  ㈱原田設備 ☎72-6411	5  ㈱イトカン ☎72-8548
6  土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226  堀歯科医院 ☎73-7139  本町西薬局 ☎82-3660  ㈱キタハラ 昼☎72-6515 夜☎72-6515	7  ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	8  玉川育児相談交流会 （10時～11時15分）  BCG （生後5か月～12か月 未満の間に1回接種）  ㈱木村設備 ☎77-2380	9  豊平育児相談交流会 （10時～11時15分）  4か月児健診  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	10  ㈱オギハラ住宅設備 ☎72-2649	11  リバーサイドクリニック ☎72-7010  湖柳歯科医院（諏訪市） ☎53-0506  りんどう薬局 ☎73-9285  ㈱クサカバ設備興業 ☎79-2511	12  ㈱芸管工業 ☎79-4372
13  ヨコイ眼科 ☎72-2316  清水歯科医院（富士見町） ☎62-5207  フジモリ薬局 ☎72-2200  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	14  日本脳炎 （3歳～7歳6か月未満）  共栄管工㈱ ☎72-6675	15  中大塩健康相談 （10時～11時30分）  10か月児健診  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	16  宮川・金沢育児相談交 流会（親子ふれあい遊びあり） （9時30分～11時）  ㈱イトカン ☎72-8548	17  2歳児健診  ㈱茅野設備 ☎79-5858	18  赤ちゃん相談 （9時～11時）  マタニティ相談 （10時～11時30分）  ㈱有賀水道 ☎72-4017	19  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451
20  池田医院 ☎73-0555  丸茂歯科医院（諏訪市） ☎58-0150  茅野横内薬局 ☎82-5788  ㈱大信設備 昼☎72-3527	21  3歳児健診  ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	22  1歳6か月児健診  ㈱木村設備 ☎77-2380	23  桜井内科医院 ☎72-6010  酒井歯科医院 ☎73-2822  矢崎薬局 ☎73-6868  共進エネーブ㈱ ☎72-6282	24  10か月児健診  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	25  4か月児健診  ㈱芸管工業 ☎79-4372	26  ㈱原田設備 ☎72-6411
27  往診クリニックちの ☎82-4104  落合歯科医院（諏訪市） ☎53-3800  けやき薬局 ☎82-2864  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	28  共栄管工㈱ ☎72-6675					

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…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

★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 ☎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	19日(土)、26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】	2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704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
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 「こもさぼ」	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 まいさぼ茅野市【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 ☎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

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 ☎72-2101 (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 ☎72-2101 (内線 263)
FAX : 82-0234
E-mail : kankyo@city.chino.lg.jp

▶日時 2月17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

● **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	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
 ☎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 ♡



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



小山 永奈ちゃん
 令和3年2月22日生まれ 1歳

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



伊藤 いろなちゃん
 平成31年2月28日生まれ 3歳

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！！



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。



楽しく子育て力 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て中の親

参加費 無料

申込方法 1月20日(木)～

NPO法人CLIP in すわ

中村 ☎72-2837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)

参加費 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 ☎71-1661

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 ☎71-1661

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 ☎73-0888

日時 3月14日(月) 10時～11時

場所 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。

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

i 宝くじの助成金で防災資機材を整備しました

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)

i 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)

i 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。支給要件や支給額など詳細はホームページをご覧ください。

問 商工課工業・産業振興係 ☎72-2101(内線432～434)

Information

お知らせ

i 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に見守り、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。高山衛さん、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日付で高山衛さん、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)

i みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

時 3月2日(水)、16日(水) 14時～17時

所 ワークラボハヶ岳3階

内 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)

持 ノートパソコン

持 ￥ 500円

申 一週間前までに、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)

Wanted

募 集

i 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玉川栗沢(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。

持 ￥ 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 ☎72-2101(内線404) E-mail norin@city.chino.lg.jp

i きのこの菌打ち講習会

時 2月27日(日)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 ハヶ岳森林文化の会

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)

持 ￥ 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

申 2月9日(水)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、持ち帰りができます。

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263) FAX: 82-0234 E-mail: kankyo@city.chino.lg.jp

i 要約筆記体験教室

時 2月11日(金)、12日(土) 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

対 要約筆記に興味のある方

持 パソコン

持 ￥ 無料

申 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

i 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(金)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)



マチイロ

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

i 茅野市不妊及び不育症治療費助成事業

内 不妊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

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

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

i 有害鳥獣の捕獲を実施します

時 2月19日(土)～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)

i 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】

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所
☎050-5540-2043(音声案内037)

【自動車税】

長野県南信県税事務所諏訪事務所
☎57-2905

E-mail: zeisuwa@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きが済んでいないと、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。



スタミナ！鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

鮭……………60g 4切れ
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 油……………大さじ1/2
 キャベツ……………120g
 玉葱……………1/2個
 にんじん……………1/3本
 しめじ……………30g
 ピーマン……………1個 30g

A { 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。



1人分のエネルギー130kcal 食塩相当量0.9g

つくり方

- ① 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

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いました。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
☎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。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

薬は飲み合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ください。税務署にお問い合わせください。

国民年金だより No.166

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

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を示されています。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			年間に支払う保険料	割引額	申込期限
現金（納付書）または クレジットカード	毎月納付（翌月末日納付）		199,320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
	毎月納付「早割」（当月末日納付）		「早割」は利用できません。		
	6か月分前納	（4月分～9月分を4月末日納付）	197,700円 （98,850円×2期）	1,620円 （810円×2期）	
		（10月分～翌年3月分を10月末日納付）			
	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	
口座振替	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	
	6か月分前納	（4月分～9月分を4月末日振替）	197,060円 （98,530円×2期）	2,260円 （1,130円×2期）	前年度2月末日
		（10月分～翌年3月分を10月末日振替）			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

博物館情報

活動発表展

会 期 2月19日(土)～3月19日(土)
場 所 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
料 金 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
場 所 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

休 館 日 2月7日(月)、14日(月)、21日(月)、
24日(木)、28日(月)
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

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) 13時30分～15時 ※申込不要 ※参加費無料	作って遊ぼう! ワクワク科 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。	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(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
--	--	--	--

尖石縄文考古館
Chino × Jomon

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
☎ 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】ナイトミュージアム
～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。

19:00～

星空観望会

冬の空は、明るい星がたくさんあって見応え十分。星座を探したり、望遠鏡で観察しよう。

【参加者募集】

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。

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 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。

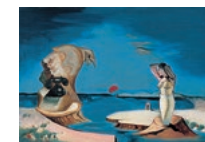
日 時 2月13日(日)13:30開演(13:00開場)
会 場 マルチホール 料 金 無料(事前にお申込みください)

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

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

「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】矢崎博信、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チケット情報 ～蓼科にクラシック音楽の花束を～
蓼科高原音楽祭 ～花咲くコンサート～

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クの魅力をお届けします。



東條茂子フルート・リサイタル

日 時 3月5日(土)14:00開演(13:30開場)
会 場 コンサートホール



瀬崎明日香ヴァイオリン・リサイタル

日 時 3月6日(日)14:00開演(13:30開場)
会 場 コンサートホール

©Studio Maar

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



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。

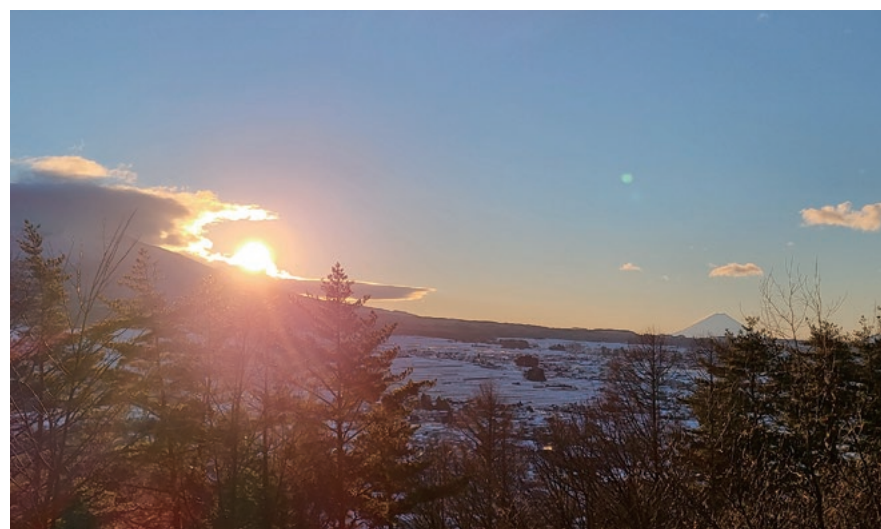
今年は245作品の応募があり、その中から研究の部、工作の部、絵画の部、それぞれ茅野市長賞1名、教育館長賞1名、博物館長賞1名、審査員特別賞2名が選ばれました。

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。



図書館だより

休 館 日 2月7日(月)、14日(月)、21日(月)、25日(金)、28日(月)
開 館 時 間 10時～18時
問 い 合 せ ☎72-9085



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か。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。



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。

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(土)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。
- 対 象 どなたでも
- 定 員 6組
- 申込方法 2月12日(土)10時～ 電話か窓口にて申込受付

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の?
 - ・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(水)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ブリカ 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ブリカ
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(水))
- ▲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。

- 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



編集
後記

Editor
Note

冬季オリンピックの開催にあわせて、茅野市出身の代表選手の代表選考会取材しました。

私自身、過去にスポーツをやっていたこともあるので、大きな大会自体には足を運んだこともありましたが、取材をする立場として足を踏み入れるのは初めてでした。一線級の選手が出場し、日本代表が決まる大会ということで、緊張感のある雰囲気でした。そんな雰囲気の影響され、自分自身もかなり緊張しながら写真を撮り、インタビューをするといった状況でした。ただ、小池克典選手が5000mで優勝したとき、小平奈緒選手が10000mで優勝したときは、ものすごく興奮しました。また、実際に滑りを見たことで応援する気持ちも大きくなりました。その思いを記事や写真に込めたいので、今号の広報を読んで、応援したい気持ちが多くの方に広がればいいなと思います。

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。

広告

広告

