

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

12

令和4年
2022

NO.942



特集1

—たくさんの夢と感動をありがとう—

小平奈緒選手 ラストレース



Contents

- ーたくさんの夢と感動をありがとうー
- 04 小平奈緒選手 ラストレース
 - 08 あなたの血圧 大丈夫!?
高血圧について一緒に考えてほしいこと
 - 14 信州の伝統野菜「糸萱かぼちゃ」の栽培に挑戦!
 - 16 AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」
 - 17 障害者週間
 - 18 情報カレンダー
 - 20 ピックアップ情報
 - 21 令和4年度 上半期の財政状況
 - 22 情報ネットワーク
 - 25 シニア情報
 - 26 こども通信
 - 28 ミュージアム情報
 - 30 国民年金だより
 - 31 栄養マンキッチン・病院コラム
 - 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。



小平奈緒選手 ラストレース

全日本距離別選手権の500mで、ラストレースに臨んだ小平奈緒選手。力強いレースを見せてくれた後、満員の会場から小平選手に贈られる温かな拍手に、笑顔で手を振って応えていました。
ラストレースの様子は、4〜7、36ページにも掲載しています。

12月の納税等
納期限 12月26日(月)
市県民税 (4期)
税 務 課 ☎72-2101 (内線 174)
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 ☎75-5500 (直通)
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 622)
後期高齢者医療保険料 (6期)
高齢者・保険課 ☎72-2101 (内線 326)
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 55,804人 (+15)
男 27,961人 (+4)
女 27,843人 (+11)
世帯数 24,320世帯 (+21)
※()内は先月比
※令和2年国勢調査を基に推計



ビーナチャンネル 11ch

**オス
ス×**
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



Fun! Yatsugatake×ちの旅
「ハケ岳と茅野をめぐるマウン
テントリップ～初めてのハケ
岳・ウィンターシーズン編～」
地元での「凍み」文化を味わう郷土料理
体験をし、神秘的な冬のハケ岳で楽し
むアクティビティ「スノーシュー」で凍っ
た白駒の池を目指します。暖かな山小
屋での宿泊、ふもとの町歩き満喫する
茅野の冬ならではのプランを体験

——たくさんの夢と感動をありがとう——

小平奈緒選手 ラストレース



現役ラストレース

10月22日、茅野市出身の小平奈緒選手が、長野市エムウェーブで行われた全日本距離別選手権の女子500mで現役最後となるレースに臨みました。アウトレーンからスタートした小平選手は、第1コーナーを滑らかに通過し、バックストレートで加速。第2コーナーを抜けると「ここからは自由だ。ゴールまで一直線、飛び込むだけだ」と力を開放して、ラストレースを駆け抜けました。結果は、2位に0秒69差をつける37秒49の好タイムで優勝。見事に8連覇を果たしました。優勝が決まると小平選手は、ゆつくりとリンクを回りながら、大観衆が詰めかけたスタンドから送られる温かい拍手に笑顔で手を振って応えていました。



引退記念セレモニー

全競技終了後には、引退記念セレモニーが行われました。観客のスマートフォンで照らされた美しい会場を小平選手が、スタンドに手を振りながらリンクを一周しました。その後、リンク中央で、橋本聖子さんとファンデルフリート・オランダ王国大使夫妻からの花束贈呈や親友の李相花さん（韓国）、親交のあるアーティスト「ゆず」の北川悠仁さんによるビデオメッセージの披露が行われました。また、オランダ留学時代にコーチだったマリアンヌ・ティメルさんがサプライズで駆け付けました。

2019年10月の台風19号災害後、災害ボランティアに参加して、長野市長沼地区などの被災者と交流してきた小平選手は、被災地で採れたリンゴ1000個と自作の冊子「NAONOTEBOOK」を「私なりのサプライズプレゼント」として観客に贈ることをセレモニーで発表しました。子どもたちを中心に配布され、嬉しそうに受け取る子どもたちの様子が見られました。

小平選手の二問一答

——満員のリンクで滑ったラストレースはどんな時間だった
どのシーンにも置き換えることのできない幸せな時間だった。この時間をたくさんの皆さんと共有できたことは私にとって財産になる。

——レース後、観客席に何度も笑顔で手を振っていたが、どんな景色だった
（長野五輪）を画面で見た時よりもずっと人の温もりを感じたというか、本当にこの会場が温かく包まれるような感じで、テレビで見た長野五輪とはまた違った心震える瞬間だった。

——ラストレースに向かう時これまでのレースと違いは
朝の氷がアップの時にすでに会場がいっぱ



小平 奈緒
出身校：豊平小 — 茅野北部中 — 伊那西高 — 信州大学
所属：相澤病院

いになっていて、私が滑る後を追ってウェーブのように拍手が流れていて、本当に背中を押される思いだったが、一瞬でも皆さんの顔を見てしまうと涙がこぼれそうだったので、とにかく目の前の氷に集中して、本当のアスリートとしての最後の小平奈緒を示すことができたのかなと思う。

——現役続行への気持ちは
まだまだやれると思う。ただ、スケートリンクを飛び出していきたい思いが強くなったので決心した。この時期に退くメリットは、氷があるシーズン中に、多くの子どもたちや学生たちと滑ることができ、シーズンを通して皆さんに還元していけること。

——引退という言葉とはまた違うのか
私の歩みはまだまだ止まらない。ただスケートリンクというフィールドを超えたところに飛び出していく、それが今日だと思う。元氣よく飛び出して、たくさん失敗して、できないこともできるようにチャレンジして歩を進めていきたい。

——今後のプランは
引退後も相沢病院所属でやらせていただくので、自分にできることを模索していく段階ではあるが、「知る」を楽しむことをこれからもベースにして活動したい。また、スケートやスポーツ、病院、学校といった枠にとられない、もっとポードレスな場所をつくれたらいいと思っている。

小平奈緒選手の歩み

1986年5月26日	茅野市で産まれる
2001年1月	茅野北部中2年で全日本ジュニア選手権スプリント部門優勝。史上初の中学生制覇。
2005年1月	伊那西高3年で全国高校選手権（インターハイ）500m、1000mを制し、2冠
2006年10月	信州大2年で全日本距離別選手権1000m初優勝
2010年2月	バンクーバー五輪でオリンピック初出場 500m12位、1000m5位、1500m5位。団体追い抜きで銀メダル
7月	茅野市民栄誉賞を受賞
2014年2月	ソチ五輪出場 500m5位、1000m13位
11月	参戦9季目となるW杯ソウル大会の500mで初優勝
2017年12月	W杯ソルトレークシティ大会の1000mで当時の世界記録（1分12秒09）を樹立
2018年2月	平昌五輪の500mを五輪大会新記録（36秒94）で制し、日本人女子史上初の金メダルを獲得。 1000mは銀メダル、1500mは6位
3月	茅野市で凱旋祝賀パレード
8月	茅野市特別市民栄誉賞を受賞
2019年2月	W杯ハーマル大会の500mで優勝し、この種目でW杯21連勝、国内外で37連勝を達成
2022年2月	北京五輪出場 500m17位、1000m10位
4月	10月のレースを最後に現役を引退することを表明
10月	現役ラストレースとなる全日本距離別選手権の500mで優勝

小平選手に届けたエールと感謝

小平選手の雄姿を一目見ようと、全国から6085人が駆け付け、1998年長野五輪以来の満員となった会場のエムウエーブ。茅野市からも多くの方が訪れ、小平選手にラストレースへのエールとこれまでの感謝・労いを拍手や横断幕、タオル、手作りの応援グッズなどで伝えました。

長岡 侑汰さん =茅野東部中学校=

引退という形で終わってしまいますが、頑張ってくださいとしっかり応援したいと思っています。小学校の時、小平選手から基礎トレーニングなどを教えてもらって、それが今に生きているので、本当に感謝しています。

引退後も素晴らしい姿を見せてくれると思うので、その姿を見習って今シーズンもスケートを頑張りたいと思います。

小林 律華さん =永明小学校スケートクラブ=

茅野のオリンピック選手だから、憧れています。

増田 唯花さん =永明小学校スケートクラブ=

奈緒選手が引退するから悲しいけど、1位になってほしいと思って応援しました。

篠原 茂晴さん =豊平小学校スケートクラブ 保護者会長=

長年、頑張ってくれた小平選手には、感謝の意を伝えたいです。

これがラストレースになってしまうので、子どもたちにはしっかりと目に焼き付けてもらえたらと思います。

北原 陽菜さん =金沢小スケートクラブ=

奈緒選手には、平昌五輪で金メダルを取った時のようなレースをもう一度見せてほしいです。

松下 瑠那さん =永明小学校スケートクラブ=

奈緒選手、最後のレース頑張ってください。

今井 優里花さん =宮川小学校スケートクラブ=

最後のレース精一杯頑張ってください。

岩崎 夕佳さん =永明小学校スケートクラブ=

奈緒選手みたいになりたい。優勝して嬉しい。

宮坂 均先生 =豊平小学校 校長=

本当にスケートをやっていてよかったというのが伝わってくるような、子どもたちに夢や希望を与えてくれるような素晴らしいレースでした。私も僕もという子どもたちが、一人でも出てきてくれたらと思います。

池上 泰司さん =茅野市スケート協会 会長=

一言で言うと大したものだと思います。500m一本に絞ってこれだけのレースをしたのはさすが小平選手。第2コーナーを力強く回って、最後のストレートで伸びたところで強さを感じました。今まで見た中で一番「強い」感じがしました。とても引退とは思えない。最後まで疲れを見せない滑りだったので、この半年間は相当練習したと思う。本当に大したものです。

村瀬 敏行先生 =小平選手中学2・3年時の担任の先生=

ラストレース本当に感動しました。最後まで奈緒さんらしい滑りで、ありがとうという気持ちです。中学校を卒業して21年たちますが、毎年毎年、自分で色々なことを考えて、経験してそれを力に変えて今日を迎えられて素晴らしいと思います。

競技としては、これで一区切りとなりますが、奈緒さんの人生はまだまだ続くので、これからも奈緒さんらしく輝いてほしいです。

小平 光子さん =小平奈緒選手のお母さん=

本当にいいレースをしてくれたと思います。大観衆に囲まれ、茅野市からもたくさんの方が応援に来てくださり、子どもたちもすごく応援してくれた中で最後に滑らせてもらえて最高だと思います。記録的にもいいタイムで最後を飾れたことはあの子（小平選手）にとってもこんなに幸せなことではないと思います。

茅野市のスケートクラブの子どもたち

手を振ってくれて嬉しかった！
体の使い方が上手だった！
すごく早かった！
みんなで見て楽しかった！
かっこよかった！

会場を訪れていた皆さんに、小平奈緒選手へのエールやラストレースの感想、感謝の思いなどをお聞きました。



血圧とは？

日頃からよく耳にする「血圧」ですが、
そもそも「血圧」ってなあに？

体の中の細胞は、酸素や栄養がなければ生きていけませんので血液を必要としています。
心臓から送られた血液は、血管を通して全身に運ばれていきます。



上の血圧

心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧（収縮期・最高血圧）

下の血圧

拡張した時、血管が元の太さに戻りながらかかる圧（拡張期・最低血圧）

※血液を送り出す心臓の「左室」の圧は、だいたい 120 ～ 140mmHg と言われています。



その圧を、心臓と大体同じ高さ
にある「腕の血管」で測定して
います。

重力にさからって、血液を心臓より上にある脳に送らなければいけないため、一定の圧が必要となります。（血圧が低すぎて立ちくらみがするというのは、脳の血流が少なくなってしまうためです。）
低すぎても高すぎても影響が出てしまうため基準値があります。

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満

75 歳以上の降圧目標

	収縮期	拡張期
家庭で測定	135未満	85未満

高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

あなたの血圧 大丈夫!?

高血圧について
一緒に考えて
ほしいこと

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

ラインナップ

- P9 血圧とは？
- P10 高血圧が続いた時の体への影響
- P11-12 血圧の上がる原因
- P12 塩分と血圧の関係
- P13 塩分チェックシート

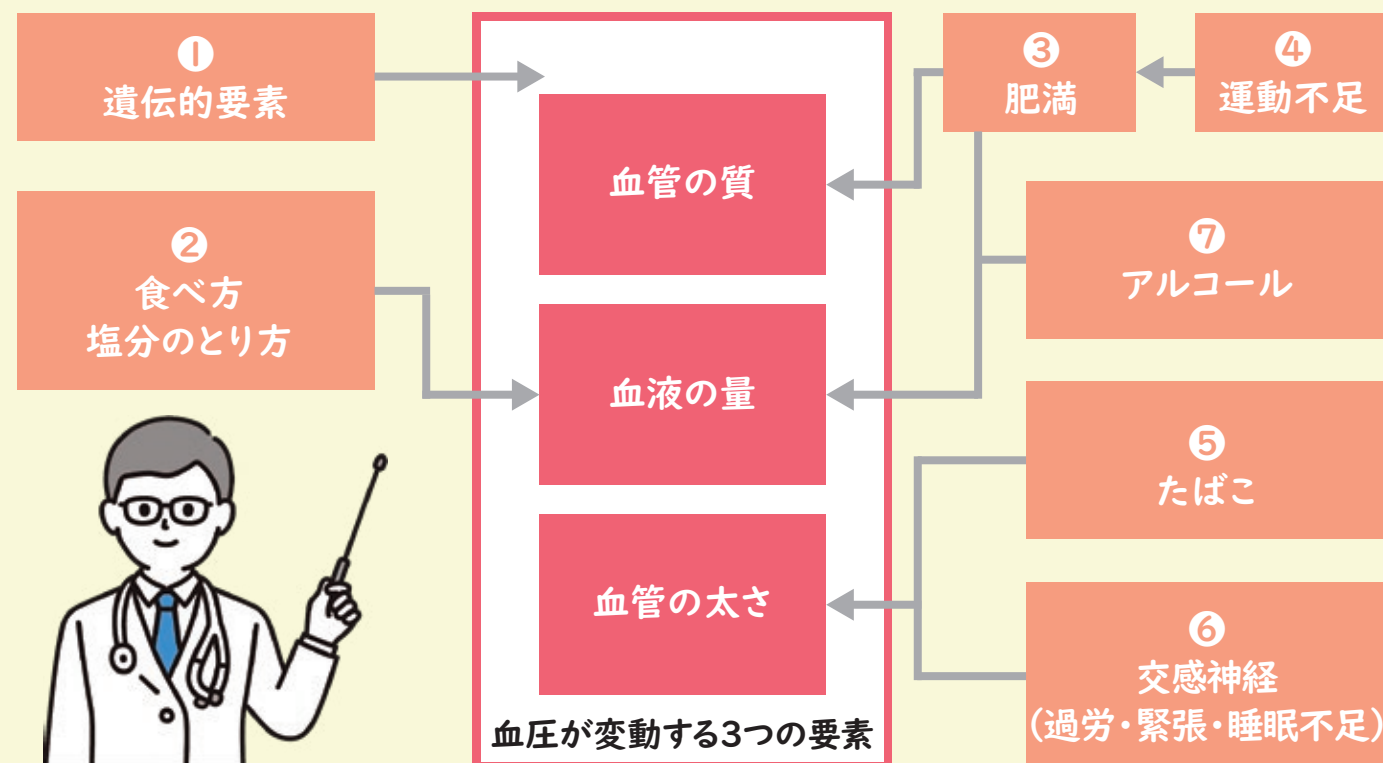


QRコードから、昨年の高血圧
特集の記事をご覧ください。
【広報ちの令和3年11月号】



血圧が上がる原因

私の血圧が上がる原因は何だろう？
主な原因は7つ



① 遺伝的要素

血管の収縮に関与するホルモンの働きや食塩のためやすい遺伝的性質など「高血圧のなりやすさ」が遺伝するということが色々な研究でわかってきました。

しかし、「高血圧のなりやすさ」は遺伝しても、実際に高血圧になるかどうかは、『生活習慣』に左右されるそうです。

➡生活習慣は、②～⑦でチェックしてみましょう。

② 食べ方

血液の塩分濃度は、常に一定に保たれています。塩分を過剰にとると、濃度を一定に保とうとするために血液量が増えます。そのために適切な塩分摂取・減塩が必要です。

塩分チェックをしてみよう！

➡13 ページへ

③ 肥満 ④ 運動不足

運動不足は、肥満につながります。肥満については、次のページで詳しく解説します。

⑤ たばこ

たばこには、血管を収縮させる働きがあります。血管を守るために禁煙をおすすめします。



⑥ 交感神経と『ストレス・睡眠不足』との関連

今のストレスは？

…慢性的な痛みや心理的な悩みがある場合
眠れていますか？

…睡眠不足、睡眠時無呼吸症候群がある場合
ストレスや睡眠不足は、自律神経に作用して血管を収縮させ血圧があがります。

⑦ アルコール

アルコールも水をよぶため血液量が増えます。適度な飲酒は血管を広げますが、過剰なアルコールは、血圧を上昇させます。



高血圧が続いた時の 体への影響

一定の圧で足りるはずの血圧が…
基準を超えて高い状態が続くと体
にはどんな影響があるの？

守りたい臓器は主に3つ

脳や心臓、腎臓の血管には、共通の弱さがあります。

血管が直角に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。

1 脳



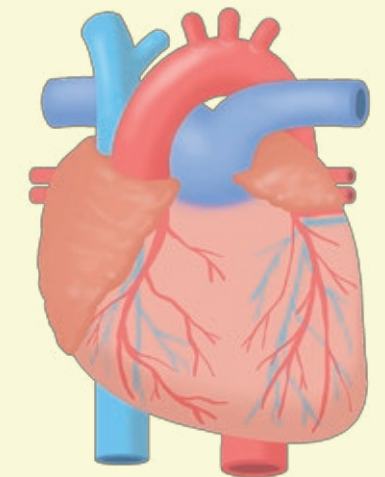
脳の血管は直角にできていたり複雑に曲がっています。
太い血管から急に細い血管になる構造のため、血圧が高いと血管が傷みやすくなります。
脳の血管が詰まってしまう脳梗塞や脳の血管が破れてしまう脳出血の危険があります。

2 心臓

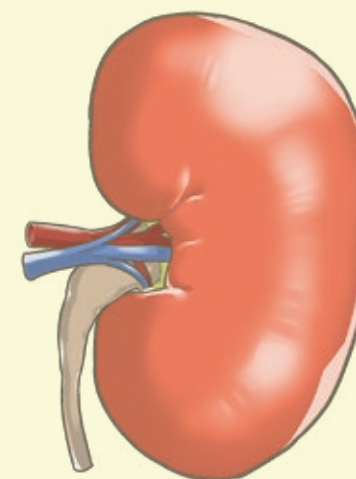
心臓は、心臓からの強力な圧に常にさらされています。

血圧が高い状態が続くと、心臓自体の壁が厚くなり、心電図の所見では「左室肥大」として出てきます。長期間その状態が続くとポンプ機能が弱くなってしまいます。

心臓をとりまく血管は、細く分岐しているため詰まりやすい構造になっています。



3 腎臓



腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。

直径3～5mmの血管から直径0.5mm前後の細い血管にほぼ直角に曲がっています。そのため、血管の壁も薄く、圧もかかりやすくなっています。



塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評価
	0〜8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9〜13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14〜19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也
管理栄養士 増田香織

血圧が上がる原因 ③肥満について

肥満と血圧はどのような関係があるの？

全身に流れる血液量は、体重の1/13と言われています。

体重が増えれば、血液の量も増えます。血管は、体重に併せて成長はしないので、血液を「圧」として受け止めています。

血圧が高めの方、ここ数年で血圧があがってきた方という方へBMI（体格指数）を計算してみましょう。

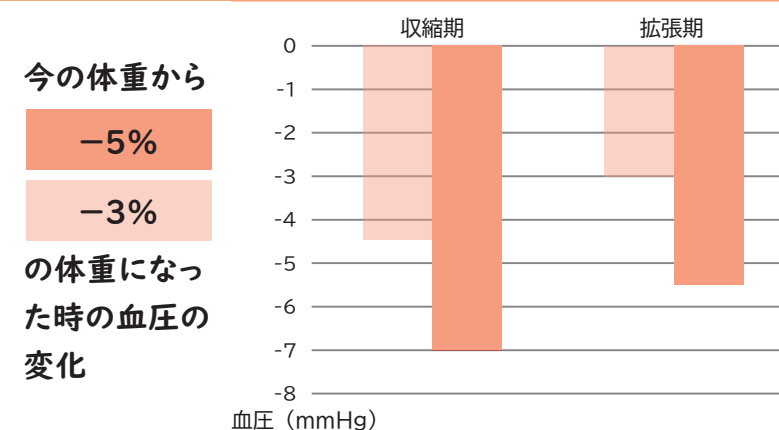


$$\text{BMI} = \text{体重} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} =$$

低体重（やせ型）	標準	肥満
18.5未満	18.5〜25未満	25以上

BMIが25以上の方は、体重の減少で降圧が期待できます！
現在の体重から3〜5%の体重減少をめざしましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン 2019



『体重が減ったら血圧も下がりました』

BMIが30を超えていたAさん
6kgの減量で170/100だった血圧が120/80になりました。

塩分と血圧の関係

塩は体に必要なものでも、とりすぎると!?

Q1 塩分をとりすぎるとどうなる？

A のどが渇く（塩は水をよぶ）
→水を飲む（血液の量が多くなる）
→血圧が上がる（心臓も頑張る）

Q2 とり過ぎた塩はどこへ行くの？

A 尿の成分として体外へ→尿をつくるのは腎臓
→腎臓のお仕事が増えている

Q3 減塩するとどのくらい血圧が下がるの？

A 平均として1日1g減らすごとに収縮期血圧が1mmHg減少する。→今より減らす事が大事
小さな1歩だが日本人全体の血圧を5mmHg低下させると、脳卒中の死亡率が16%減少する（健康日本21）

Q4 何日くらい減塩すると血圧が下がってくる？

A 効果が見られ始めるまでに1か月くらいかかる。あきらめずに続けよう。

あなたは食塩をとり過ぎているか「塩分チェックシート」（P13）をやってみよう

03 芽かき・草取り (7/11)

不要な脇芽を取る「芽かき」をしました。地元の方に教わりながら慎重にしました。芽かきの後には草取りもしっかり行いました。



信州の伝統野菜 「糸萱かぼちゃ」 の栽培に挑戦！ ―北山小学校4年生―

05 給食

収穫したかぼちゃは、給食で提供されました。取材した日は、カレーの中に糸萱かぼちゃが入っていました。



04 収穫 (9/16)

大切に育ててきたかぼちゃを収穫！！ずっしりと重く、立派に育ったかぼちゃを約100個も収穫することができました。



「糸萱かぼちゃ」とは
長野県内で栽培されている野菜のうち、「来歴」「食文化」「品種特性」という3項目について、一定の基準を満たしていると、長野県に認定された野菜が「信州の伝統野菜」です。



「信州の伝統野菜」とは

北山小学校4年生（担任：向山真司教諭）が総合的な学習の時間に、地元糸萱地区で生産され、信州の伝統野菜にも認定されている「糸萱かぼちゃ」の栽培に取り組みました。糸萱かぼちゃ生産者組合の湯田坂一夫代表、島立雄幸副代表を講師に、種まきから収穫までの一連を体験しました。子どもたちは、講師の方から農具の使い方や、かぼちゃ・畑の管理の方法などを聞いて、大切に糸萱かぼちゃを育ててきました。収穫できた時は、これまでの頑張りが報われ、とても嬉しそうなお表情が見られました。給食では、自分たちが育てた糸萱かぼちゃを美味しく味わって食べていました。

02 間引き・補植・草取り (6/14)

2本生えた芽のうち、元気な1本だけを残す「間引き」をしました。また、枯れている苗の補植をしました。



01 畑づくり・種まき (5/17)

肥料撒きと畝づくり、マルチ敷き、マルチへの穴あけなどの畑づくりをした後、種を2粒、丁寧に植えました。



子どもたちの声

こんなに大きくなってビックリ！
早くかぼちゃを食べたい！
立派なかぼちゃがいっぱいとれて嬉しい
育てるのは大変だったけど楽しかった！
スープや天ぷらにして食べたい！
想像していたよりも大きくて重かった

茅野市公式インターネット動画サイト「ビーナネットChino」でも配信しています。ご視聴はこちらから！



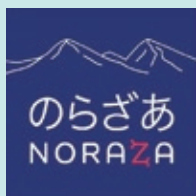
糸萱かぼちゃ生産者組合副代表
島立 雄幸さん

信州の伝統野菜を食べて、元気に頑張っほしい

5月に種まきをしてから、草を取ったりして、今日の収穫祭を向かえ、たくさんの糸萱かぼちゃを収穫することができました。この面積でこんなにたくさん収穫できたのは、子どもたちが頑張ったからだと思います。大変よくできました。

私たちも子どもたちと一緒に、元気に楽しく栽培することができて良かったです。

自分たちで育てた野菜を食べることはこれからの人生でとってもいい経験になると思います。信州の伝統野菜を食べて、元気に頑張っほしいです。



AI乗合オンデマンド交通 「のらざあ」



問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101（内線232）

「のらざあ」は事前予約制（お電話またはスマホアプリで）

予約は、乗車の1週間前から1時間前まで
土日祝日も含めて毎日運行（8：00～19：00）

電話でのご利用

コールセンターまでお電話ください

電話番号 0266-78-6318

受付時間 7：30～17：30

アプリでのご利用

アプリをQRコードからダウンロードしてください。



iOS



アプリロゴマーク

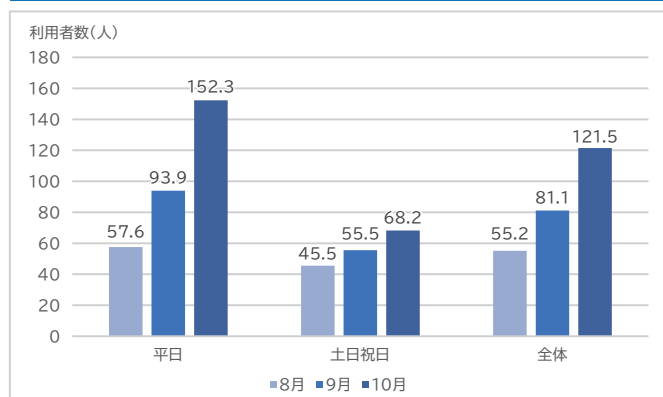


Android

利用状況

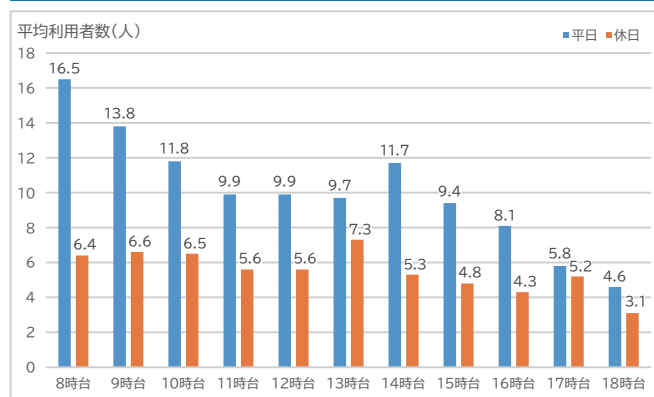
8月22日の運行開始から10月30日までの利用状況についてお知らせします。

月別日平均利用者数



利用者は運行開始から次第に増加しています。
10月の平均利用者は平日で約150人、休日で約70人。

時間帯別平均利用者数



平日は、8～9時台が最も多くなっています。
休日は、13時台と17時台の利用が多いことが特徴。

ご利用時のお願い

- 1 「のらざあ」の予約の受付時間は、乗り合いによる効率的な運行を行うため希望時間に対して20分の幅があります。お時間に余裕を持ってご予約してください。
(例) 予約時の希望 10時出発 ⇒ 10時～10時20分の間に出発として受付
なお、スマホアプリでは、車両が乗車場所に到着する時間をリアルタイムに確認できます。
- 2 「のらざあ」は途中で降車できません。ご予約した場所（仮想停留所）で乗降してください。ただし、緊急時や、安全確保のためにご予約とは違う場所での乗降となる場合があります。その場合は運転手の指示に従いご協力をお願いします。

「のらざあ」に関するお知らせ

最新情報は市ホームページでお知らせしています。
ご利用方法やよくあるご質問を公開しています。



[最新情報はこちらから！](#)

障害のある人もない人も、共に生きる 社会の実現のために ～障害者週間～



問 地域福祉課 障害福祉係 ☎72-2101（内線315・316）

12月3日～9日は障害者週間です

障害のある人たちに対するバリアを取り除き、社会参加を推進していくために理解と認識を深めるための週間です。障害のある人たちの社会参加は、周りの人の理解と認識があってこそ実現するものであり、だれもが居心地よく安心して暮らせるまちづくりはそうした一歩から始まります。

2021年5月に障害者差別解消法が改正されました

国や市などの行政機関、会社やお店などの民間業者で「障害を理由とする差別」をなくし、障害のある人もない人もすべての人が共に生きる社会を作るための法律です。

この法律のポイントは、障害を理由とする「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮の不提供」が明記されています。

1. 「不当な差別的取扱い」とは

正当な理由なく、障害があるということを理由にしてサービスなどの提供を拒否したり、提供にあたって条件を付けたりすることです。



2. 「合理的配慮の不提供」とは

障害のある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。障害のある人から、支障となる事柄を取り除くように求められたときに、負担になり過ぎない範囲で、対応することです。



茅野市役所でロビー展を開催します

障害者週間に併せて、茅野市内の障害支援事業所の活動等をパネルで紹介します。

また、事業所で販売している商品の販売（バザー）を行います。事業所の販売は、12月6日（火）と8日（木）の11時から13時までです。

●期間 12月2日（金）～9日（金）

●会場 茅野市役所1階ロビー

●出店事業所（販売商品）

	出店事業所	販売商品
1	パストーレ	お弁当、サンドイッチ、焼き芋
2	ひまわり作業所	クッキー、木工製品、革製品、布製品
3	ハケ岳福祉農園	穀物〈モチキビ、豆類〉
4	あすなろセンター	寒天、ポカシ、牛乳パック椅子

	出店事業所	販売商品
5	働くぞうさん	パン、パスタ、ケーキ、焼き菓子、クラフトバック
6	ふくろう玉川	しいたけ、手芸品
7	精明学園	※利用者の方々の作品を展示します ほか

12

December

-  休日当番医院

 休日歯科当番医院

 休日当番薬局

 水道緊急修理工番店
-  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。
- 水道緊急修理工番店
受付：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【予約制です】
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、抱っこ紐、バスタオル
※日本脳炎の集団接種は令和3年度で終了しました。
- 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）
- 予防接種、乳幼児健診、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。

- 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	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1  離乳食教室 （ごっくん・もぐもぐ） （10時～11時30分）  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	2  赤ちゃん相談 （9時～11時）  ㈱大信設備 ☎72-3527	
4  平出クリニック内科・産婦人科 ☎72-1661  池田歯科医院 ☎52-0177  ちの薬局 ☎82-0088  ㈱芸管工業 ☎79-4372	5  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	6  3歳児健診  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	7  BCG （生後5か月～12か月 未満の間に1回接種）  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	8  ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	9  2歳児健診  ㈱茅野設備 ☎79-5858	10  ㈱イトカン ☎72-8548  共栄管工㈱ ☎72-6675
11  うえはらクリニック ☎72-2636  清水歯科医院 ☎62-5207  本町西薬局 ☎82-3660  ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	12  ㈱窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	13  1歳6か月児健診  ㈱イトカン ☎72-8548	14  4か月児健診  ㈱大信設備 ☎72-3527	15  10か月児健診  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	16  赤ちゃん相談 （9時～11時）  マタニティ相談 （10時～11時30分）  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	17  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533
18  池田医院 ☎73-0555  堀歯科医院 ☎52-1659  茅野横内薬局 ☎82-5788  ㈱キタハラ ☎72-6515	19  3歳児健診  ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	20  2歳児健診  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	21  1歳6か月児健診  ㈱芸管工業 ☎79-4372	22  ㈱茅野設備 ☎79-5858	23  4か月児健診  共栄管工㈱ ☎72-6675	24  ㈱有賀水道 ☎72-4017
25  すがわら小児クリニック ☎75-0033  酒井歯科医院 ☎73-2822  薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263  ㈱木村設備 ☎77-2380	26  10か月児健診  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	27  ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	28  ㈱イトカン ☎72-8548	29  丸茂歯科医院 ☎58-0150 ※医科・薬科は平常通りの診療・営業 となります。  ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	30  原村診療所 ☎79-2716  ふじもりデンタルオフィス ☎71-1361  フジモリ薬局はら店 ☎79-5751  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	31  諏訪中央病院 ☎72-1000  根橋歯科医院 ☎52-1562  茅野土屋薬局 ☎71-2122  ㈱窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289

★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】	8日(木)10時～、14日(水)14時～、20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	1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】	6日(火)13時～17時 ※11/29から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員:河嶋 恒平 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	13日(火)9時～12時 会場 市役所7階会議室 相談員:行政相談委員 問 市民課市民係(内線256)
外国籍市民のための相談	15日(木)10時～16時 会場 市役所7階会議室 ※電話でも相談できます 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	3日(土)、11日(日)、17日(土)、24日(土) 日本語教室 13時～15時 相談 15時～16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 相談語 日本語、ベトナム語(17日のみ) ※初めての方は、事前にご連絡ください。 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】	7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501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・617） 発達支援センター(内線618)
ひきこもり相談会「こもさぼ」	13日(火) 12時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ303 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】	14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	2日、9日、16日、23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	①3日、17日(土)13時～16時 ②9日、23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

諏訪地区小児夜間急病センター 諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699

- 診療日 毎週 火曜日・木曜日・土曜日・日曜日
- 診療時間 19時～21時
- 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）



茅野市こども・家庭の豊かな未来づくり推進計画 策定に係るパブリックコメント（意見募集）

☎ こども課 こども係 ☎72-2101（内線 612）

▶ **内容** 茅野市では、将来を担う子どもが、たくましく、やさしい、夢のある子どもに育つことを願い、茅野市に住む子どもの将来がその子が生まれ育った環境によって左右されることのないよう、また、貧困が世代を超えて連鎖することのないよう、子どもが健全に成長できる環境を整えるとともに、子どもとその家庭を支えるために必要な教育支援、福祉支援及び経済支援を中心とした事業を茅野市全体で包括的に推進するため、茅野市こども・家庭の豊かな未来づくり推進計画（茅野市子どもの貧困対策推進計画）を策定しています。この度、茅野市こども・家庭応援会議での検討を踏まえ、計画案をまとめましたので、市民の皆さまからのご意見を募集します。

▶ **応募期間** 12月12日（月）～令和5年1月11日（水）

▶ **応募期間** 以下のいずれかに該当する方
①市内に住所を有する方
②市内の事務所又は事業所に勤務する方
③市内に事務所又は事業所を有する個人及び法人、その他の団体
④市内の学校に在学する方
⑤市内に別荘等を有する方

▶ **資料の閲覧** 茅野市ホームページ又は下記の施設で資料を直接閲覧できます。
茅野市役所6階こども課、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店

▶ **応募期間** 氏名（又は法人名、団体名）及び住所をご記入の上、電子メール、郵送やFAXで書面にて送付、又は持参してください。匿名及び電話での受け付けはしていませんので、ご了承ください。なお、障害等により書面等での意見の提出が困難な方は問い合わせ先までお申し出ください。アドレス等詳細はホームページでご確認ください。

※いただいたご意見は茅野市ホームページで公表することとし、個別の回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。また、同様のご意見は集約することがあります。

information

長野県「建築物の省エネ改修サポート制度」 無料で省エネ性能を診断します

☎（公社）長野県建築士会 ☎026-235-0561

▶ **内容**

住宅の省エネ改修をサポートするため、長野県が認定した事業者が、省エネ等に関して一定の技術を習得した建築士などが、簡易に調査・診断して、省エネ性能や改修の提案を含めた説明を行います。

※一定の技術を習得した建築士…

国が指定登録した講習実施機関等が実施した既存住宅状況調査技術者及び省エネに関する講習を修了した建築士など



簡易診断

業務で行う建物調査や、所有者からの希望を受けて住宅や店舗等を訪問する際、ツールを用いて建物の省エネ性能を簡易診断し、調査結果と併せて省エネ簡易診断結果を所有者に伝える。

▶ **制度詳細・申し込み**

長野県のホームページ（QRコード）から制度の詳細をご覧いただき、掲載されている申込書をダウンロードしてください。お電話でのお問合せは、事業を受託している上記の問合せ先へお電話ください。



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4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。

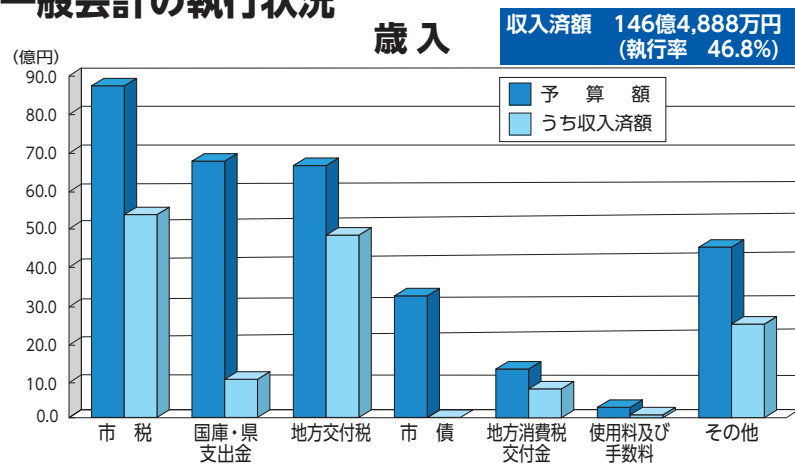
一般会計の予算現額は、9月までに行った5回の補正により15億7,122万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め312億9,036万円となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症や物価高騰に係るくらし・経済対策、地域DX推進事業などを追加して実施しています。

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、以下のとおりです。

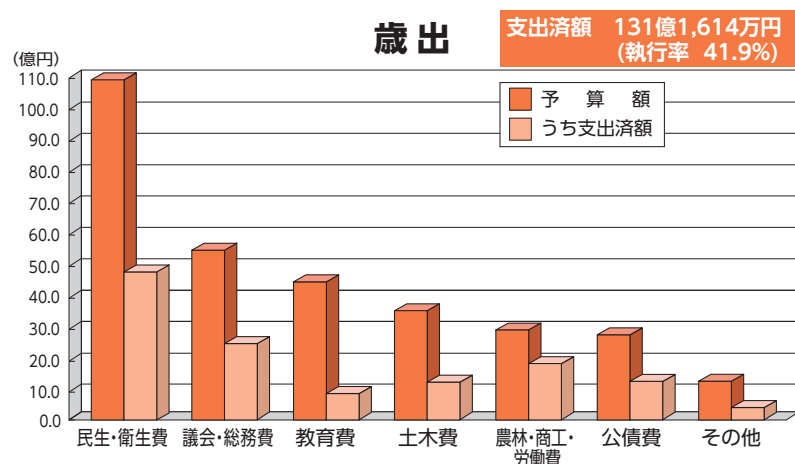
令和4年度上半期 追加した主な事業

・新型コロナウイルス感染症に係るくらし・経済対策	6億3,473万円
・地域DX推進事業	4億2,318万円
・新地域公共交通事業等	3,018万円
・スポーツ施設整備事業	2,496万円

一般会計の執行状況

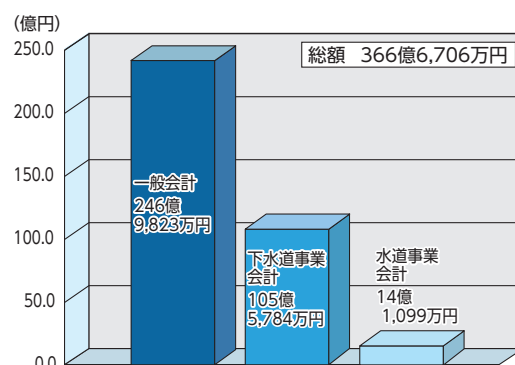


市民1人あたりの市税負担額は9万6,226円です。(令和4年9月30日現在)



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	170万9,494㎡
山 林	2万3,074㎡
建 物	24万5,334㎡
車 輛	111台
基 金	48億4,321万円
出資金など	3億9,399万円

令和4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	312億9,036万円	146億4,888万円	46.8%	131億1,614万円	41.9%
特別会計					
国民健康保険	54億4,689万円	24億2,265万円	44.5%	21億4,876万円	39.4%
後期高齢者医療	8億6,235万円	3億7,337万円	43.3%	3億4,628万円	40.2%
計	63億924万円	27億9,602万円	44.3%	24億9,504万円	39.5%
企業会計					
水道事業会計 (収入)	16億4,323万円	6億6,682万円	40.6%		
水道事業会計 (支出)	24億9,842万円			3億7,501万円	15.0%
下水道事業会計 (収入)	27億9,579万円	13億8,865万円	49.7%		
下水道事業会計 (支出)	38億6,180万円			11億2,605万円	29.2%
国保診療所特別会計 (収入)	2億5,907万円	1億110万円	39.0%		
国保診療所特別会計 (支出)	2億6,334万円			1億791万円	41.0%
計 (収入)	46億9,809万円	21億5,657万円	45.9%		
計 (支出)	66億2,356万円			16億897万円	24.3%
財産区特別会計	16億7,460万円	7億1,135万円	42.5%	1億670万円	6.4%
合 計 (収入)	439億7,229万円	203億1,282万円	46.2%		
合 計 (支出)	458億9,776万円			173億2,685万円	37.8%

問 財政課 財政係 ☎72-2101(内線164、165)

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

令和5年度「地域発 元気づくり支援金」説明会を開催します

時 12月15日(木) 15時～17時
所 諏訪合同庁舎 5階 講堂
内 「地域発 元気づくり支援金」とは？
公共的団体等が住民とともに、主体的に取り組む、地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業に対して、活用できる補助金です。
対 地域づくりに関する事業を行う団体
申 長野県ホームページから申込書をダウンロードの上、メール又はFAXにて諏訪地域振興局にご提出ください。
※参加希望者は12月8日(木)までに事前申込が必要です。
※同日同場所にて、13時15分から、令和3年度の優良事業の表彰及び成果発表会を開催予定です。あわせてご参加ください。
※当日は体調確認の上、マスク着用にご協力ください。
問 諏訪地域振興局企画振興課
☎57-2901/FAX57-2904
E-mail suwachi-kikaku@pref.nagano.lg.jp

市ホームページへのご意見をお聞かせください

内 茅野市ホームページは、現在リニューアルを検討しています。「こんなホームページがいいな」「こういう機能があると便利」など、ホームページに関するご意見をお寄せください。
申 ながの電子申請サービスから投稿してください。締切は、12月25日(日)です。
問 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)



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。表示証を社屋に掲示したり、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。また、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が加えられます。
申 協力事業所の認定基準と申請については、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

ゆずりあおう ～不用品を活用しましょう～

内 ゆずります
テレビ/セミダブル敷き布団/羽毛掛布団/脚立/和装用桐タンス(3段)/布団乾燥機/シングルサイズベット/ロフトベット
ゆずってください
クラシックギターと楽譜/アコースティックギター/スキー靴(男児21～23cm)/食器棚/おひなさま(ガラスケース入り、3段飾り)
※最新の情報はお問い合わせください。
※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

Medical&Welfare

医療・福祉

風しん抗体検査・予防接種

内 公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性は、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。大人が感染すると乳幼児に比べて、一般的に症状は重いとされ、特に妊婦に感染すると生まれてくる子どもに難聴などの重い障害が残る可能性が高いことが知られています。そのため、令和7年(2025年)3月までの期間に限り、風しん抗体検査・予防接種を無料で実施します。(当初は令和3年度までの実施事業でしたが、期間が延長されました。)
対 昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日までに生まれた男性(転入前の市町村ですでに検査を受けた方は対象外)
¥ 無料(ただし、予防接種については、抗体検査の結果、抗体価が基準値に満たない男性に限ります)
※対象の方には、令和4年4月に検査機関で使える「クーポン券」を送付しています。紛失・転入された方には、クーポン券を発行しますので、担当課へご連絡ください。
問 健康づくり推進課(健康管理センター内)
☎82-0105

小泉山体験の森「元旦登山」

時 令和5年1月1日(日・祝)
6時50分山頂集合(雨天中止)
所 小泉山 山頂
内 ご来光にあわせて拝礼し、新たな年のはじまりを、みんなでお祝いしましょう。
持 冬登山の服装
申 不要
※山頂は密になりますので、各自感染対策をしてご参加ください。
※雨天中止の場合と新型コロナウイルス感染状況により中止の場合は、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)

Zoom体験講習会

時 12月18日(日)、令和5年1月22日(日)
※上記のうち1日
9時～10時30分
所 自宅
内 コロナ禍でオンライン会議や授業への活用が増えています。最も普及しているZoomを使って、メンバー・ホストとしての使い方。使用上の注意すること等を学ぶ講座
対 Zoom環境ができている方
¥ 無料
申 11月25日(金)～12月9日(金)までに、下記メールへお申し込みください。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。
問 企画課行革・デジタル係
☎72-2101(内線155、156)
E-mail johoka@city.chino.lg.jp

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。

茅野市空き家なんでも相談会

時 12月15日(木)
14時～16時(1組30分程度)
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個別相談会(無料)を開催します。
対 空き家相談者
定 9組
持 空き家物件情報
※Web会議システムでの参加を希望される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)をあらかじめ確認します。
申 12月1日(木)までにお申し込みください。
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



Event&Lectures

イベント・講座

スマートフォン入門講座

時 令和5年1月10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)
【アンドロイド】
10時30分～12時30分
【 아이폰 】
13時30分～15時30分
所 ワークラボハケ岳
内 スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際にご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学ぶ講座
対 諏訪地域の方で全日程参加できる方
定 各講座6名
¥ 2,000円+テキスト代
持 スマートフォン
申 11月28日(月)～12月23日(金)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)

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 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一人の声が何よりも強い力となると共に、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

i 諏訪圏域(岡谷、諏訪、茅野、下諏訪、富士見都市計画区域) 都市計画の変更に係る原案の閲覧・公聴会の開催

内 岡谷都市計画区域の整備、開発及び保全の方針、「諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「茅野都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「下諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「富士見都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

【閲覧期間】令和5年1月5日(木)～1月27日(金)

【閲覧内容】都市計画区域マスタープラン(県決定)

【閲覧場所】岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

●公聴会

時 令和5年1月29日(日)10時30分～

所 長野県諏訪合同庁舎5階502会議室(諏訪市上川1-1644-10)

対 都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者

申 公聴会で公述(発言)を希望される方は、令和5年1月20日(金)までに、閲覧場所または県ホームページにある公述申出書を持参または郵送により提出してください。申出がない場合は公聴会を中止します。

問 長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936

長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和4年度後期講座

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申し込みは11月30日(水)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 [講師：松木美代子]	1月16日～3月13日月曜日 19:15～20:45(全9回)	13名	4,500円
	12月22日～3月9日木曜日 13:30～15:00(全9回)		
太極拳[講師：笠原一代]	12月13日～2月28日火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	5,000円
気功[講師：林昭春]	12月20日～2月28日火曜日 13:30～14:30(全10回)	24名	5,000円
楽しくニーハオ[講師：王崇娟]	12月22日～3月9日木曜日 19:00～20:30(全9回)	15名	4,500円
《ストレッチ》 ストレッチ体操[講師：土橋珠美]	12月26日～3月13日月曜日 10:00～11:45(全10回)	15名	5,000円
《コンディショニング》 シニア向けコンディショニング[講師：西條まゆ美]	12月26日～3月13日月曜日 13:30～15:00(全10回)	30名	5,000円
《エアロビクス》 ハッピーエアロ[講師：土橋珠美]	12月7日～3月8日水曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	6,000円
《コンディショニング》 女性のためのボディメンテ[講師：土橋珠美]	12月14日～3月15日水曜日 13:30～15:00(全12回)	30名	6,000円
	12月16日～3月17日金曜日 13:30～15:00(全12回)		
《ステップ》 ステップ台[講師：土橋珠美]	12月15日～3月23日木曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	6,000円
	12月17日～3月18日土曜日 10:00～11:45(全12回)		

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。



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5年1月18日(水) 14時～17時
場 所 ワークラボハケ岳
内 容 ワードエクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート
定 員 1日若干名(1人30分程度)
持ち物 使用しているノートパソコン
受講料 500円
申込方法 12月5日(月)～1月6日(金) までに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)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 12月19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(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費 無料
申込方法 12月1日(木) から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)

介護予防普及啓発事業

「トレーニング実践 お役立ち講座」

日 時 令和5年1月4日(水)～3月22日(水) (計12回)
毎週水曜日 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、介護予防に役立つ講座
講 師 医療法人研成会の健康運動指導士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 15名(申込者多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先
参加費 無料
申込方法 12月7日(水) までに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)

すわちゅう健康教室

日 時 12月14日(水) 11時～11時30分
場 所 諏訪中央病院 1階 エントランスホール
内 容 テーマ「フレイル予防について」
フレイルの予防についてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。
講 師 濱口 實(名誉院長)
参加費 無料
申 込 不要
問 諏訪中央病院 総務課広報調整係
☎72-1000 (内線 1557)

第41回茅野市高齢者作品展 作品募集

内 容 令和5年1月16日(月)～1月20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を募集します。
条 件 令和4年1月以降に制作した、次の部門に該当するもので、1人2点まで。
部 門 【書】
一幅の仕上がり寸法は240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【絵画】
30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。軸装のものは、一幅の仕上がり寸法240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【写真】
4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けて展示するものは、ひもをつけること。
【手芸】
大きさは90cm×90cm×90cm以内とし、重量は10kg以内とすること。
※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。
出品対象 市内に居住する60歳以上の方
出品方法 12月19日(月)～令和5年1月6日(金) に、お申し込みください。
※12/29(木)～1/3(火)は、市役所閉庁のため受付ができません。
持込期間 令和5年1月11日(水)～12日(木)
(各日8時30分から17時15分まで)
返却日時 令和5年1月20日(金) 13時～16時30分
その他 【持込・返却場所】
市役所1階 高齢者・保険課 高齢者福祉係
問・申込 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線 335)

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」	12月13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27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 「ブックメイトぐりとぐら」	1月10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 平日9:30～18:00 休日・祝日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3日、17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	12月3日、17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10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14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17日(土) 11:30～	おなかの赤ちゃんと そのご家族	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20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】	12月6日(火) 10:30～	就園前の子どもと 保護者	5組	要申込



投稿フォームから
ご応募ください！

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



一歳の誕生日おめでとう！
 いつも元気一杯、にこにこ笑顔のふうちゃん、これからも元気に大きくなってね！

牛山 楓菜ちゃん
 フウナ
 令和3年12月1日生まれ 1歳



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。



リズム遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 12月10日(土)
 ①10時20分～10時50分(2、3歳児)
 ②11時15分～11時35分(0、1歳児)
場所 こども館0123広場
内容 リズムに合わせて、体を動かしながら親子のふれ合いを楽しめます。
講師 多田みさき 先生
参加費 無料
対象 ①2、3歳の子どもと保護者
 ②0、1歳の子どもと保護者
定員 各10組(申し込み先着順)
申し込み 11月26日(土)10時から電話で受付

育児中のママを対象としたサークル ひよこっこクラブ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 12月5日(月)13時30分～14時45分
場所 諏訪中央病院 第3・4会議室
内容 小児科の武井先生からのお話です。
参加費 無料
対象 未就園児のお子さんとその親
 当院で出産された方以外のご参加も歓迎
持ち物 母子手帳、バスタオル、飲み物
申し込み お電話にてお申し込みください。



BCG 予防接種個別接種（医療機関での接種）開始

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

内容 BCG 予防接種を医療機関でも実施できるようになりました。市内指定医療機関で実施します。
対象 生後5か月に達した時から、生後8か月に達するまでの期間(1歳になる前日までは接種可能)
料金 無料

指定医療機関

医療機関	住所	電話番号	診療科
池田医院	ちの2808-1	73-0555	内科、外科、胃腸科、循環器科
すがわら小児クリニック	ちの257-3	75-0033	小児科
諏訪中央病院	玉川4300	72-1000	総合病院
平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661	内科、消化器科、産婦人科
ライフクリニック夢科	豊平3317-1	77-2050	内科、消化器内科、小児科

接種までの手順



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5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、
29日(木)～1月3日(火)

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



昼間の星を見る会

日時 12月11日(日)
10時～11時
場所 北部中学校天体ドーム
定員 20名
料金 無料
その他 雨天曇天の場合は中止
申込 11月20日(日)から電話で受付

冬の探鳥会①

日時 12月18日(日)
9時～11時
集合場所 神長官守矢史料館
定員 20名
料金 無料
申込 11月20日(日)から電話で受付

毎月お楽しみ会

まつぼっくりツリーをつくろう

日時 12月17日(土)、18日(日)
開館時間中、いつでも体験可能
場所 総合博物館
内容 まつぼっくりに色を塗ったり、飾りつけをして、自分だけのかわいいクリスマス飾りを作ります。
料金 通常入館料

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。

さきおりでランチョンマット

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

星空観望会

日時 12月3日(土)
19時～20時30分
場所 北部中学校天体ドーム
定員 20名
参加費 無料
その他 雨天曇天の場合は中止
※要申込

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」
日時 12月18日(日)
10時～11時30分
場所 総合博物館
定員 16名
参加費 300円
※要申込

古文書相談会

日時 12月17日(土) 13時30分～15時
※申込不要、参加無料、鑑定等はいりません。
★12月のプラネタリウム
「ふたご座流星群」
土日祝日の10時30分～、13時30分～
※定員8名、要事前予約、要通常入館料
※休止あり。予約時にお確かめください。



12月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、
26日(月)、29日(木)～31日(土)

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.6

縄文時代の加工食品

縄文時代に何を食べていたのか。残念ながら、手に入れた食材は基本食べてしまうので、決定的なことはわかりません。たまに、クリやドングリが真っ黒な炭になって出土することがあります。これらは保存していたものが火事にあって炭になったか、何かの儀式で燃やしたのかもかもしれません。こうした木の実を材料にして作ったと思われる加工食品もあります。クリやドングリを粉にして水を加えてこねたものではないかと思われませんが、食べ残し、調理の失敗、お供え物が炭になったと考えられます。考古館に展示しています。



左：水尻遺跡出土、右：高風呂遺跡出土
どちらも一辺3cm程度

しめかざりを作ろう！

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

新しい年を迎えるにあたり玄関に飾る「しめ飾り」を昔ながらの方法で作しましょう。

日時 12月4日(日)
9:30～11:30
受講料 1,000円(材料費含む)
定員 15名
場所 八ヶ岳総合博物館
申込 11月20日(日)から電話で受付



【開催中】企画展 信州天文文化100年

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

長野県は星空が美しく、宇宙に近い県「宇宙県」として各地に天文台・天文研究施設が多くあります。信州天文文化の歴史の原点は、諏訪地方で発足した日本最古級の天文グループ「諏訪天文同好会」でした。貴重な資料の数々と最新の研究に挑む天文施設の今を展示します。



▲変光星観測に使われる星図

新星発見賞メダル ▼



会期 令和5年1月15日まで
会場 八ヶ岳総合博物館
料金 通常入館料



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/



茅野市美術館 第3期収蔵作品展

Feel — 表現の源泉

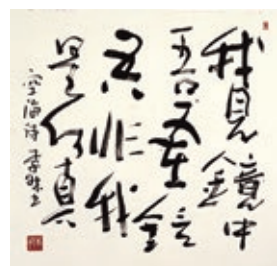
11/9(水)～12/26(月)
10:00～18:00
常設展示室 観覧料:無料

作家が表現を生み出す源であり、鑑賞者が作品を受け取る源となる「Feel=感じとる、触れる」をキーワードに、収蔵作品のなかから4名の作家を取り上げます。



田村一男《枯野》1973年

津金孝邦
《空海「鏡の詩」より》2007年



展示作家
田村一男(洋画家)
矢崎博信(洋画家)
津金孝邦(書家)
藤森照信(建築家)

学芸員による作品解説会

12/3(土)11:00 ロビー
要事前申込・無料・定員15名

Kinsei R&D

T/IT: 不寛容について

12/24(土)、25(日) アトリエ
15:00開演(14:40開場)

●チケット料金(全席自由・整理番号付)
一般:3,500円 U-24:1,500円
ハート割:1,500円(障がい者・療育手帳をお持ちの方、付添1名無料) ※U-24:24歳以下



Photo by Kim Sajik

国際社会がかかえる問題群を「寛容(Tolerance)/不寛容(InTolerance)」という切り口から考察することに挑む舞台作品。デジタルデバイスを駆使したメディアアートとパフォーマンスを融合させ、2017年に初演。コロナ禍や激動する世界情勢に翻弄される現在、茅野市民館で再構築し改訂版を上演します。

演出・照明 藤本隆行 (Kinsei R&D)
音楽 山中透 **振付** 鈴木ユキオ
出演 小倉笑、合田友紀、田中遊、辻本佳、長良将史、野村香子

公演には一部、光や音の強い演出効果、及び性的、暴力的な表現が含まれています
主催:一般社団法人Kinsei R&D
共催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

※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

国民年金だより No.174

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4年中(令和4年1月1日から令和4年12月31日まで)に納めた保険料の全額です。令和4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、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が令和4年11月上旬に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。(令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方については、発送時期が令和5年2月上旬となります。)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するQ&A

Q

社会保険料控除とは何ですか。

A

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。

Q

控除証明書はどのような人に発送されるのですか。

A

令和4年1月1日から令和4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。

Q

2年前納した国民年金保険料の社会保険料控除はどのような方法で行うのですか。

A

2年前納した保険料の社会保険料控除については、

1. 全額を納付した年に控除する方法
 2. 各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法
- のいずれか一方を選択して申告いただくことになります。

2年前納した保険料を各年に分割して申告する場合で、24カ月すべて前納した場合は、3年にわたって分割することになります。

国民年金制度は、税法上とても有利だけでなく、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！





鶏肉のハニーマスタードソース

材料(4人分)

鶏もも肉… 1枚(240g)
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
酒……………小さじ1
片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適宜

はちみつ……………小さじ1
粒マスタード …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
マヨネーズ …… 大さじ2
一付け合わせー
ブロッコリー、トマト

【つくり方】

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
- ②はちみつ、粒マスタード、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。
- ③①に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④③に②のソースをからめる。

【調理のポイント】

油で揚げずに、下味をつけた鶏肉をオーブン(又はフライパン)で焼き、ソースをかけてもよいです。

クリスマスの1品にいかがですか。

ぱわーマンで寒さに負けず、ぱわーアップ！
ポイントはソースのはちみつです。

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー152kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

フレイル予防 ―「フレイルを知ろう」編―

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美



皆さん、フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは、日本語で「虚弱」と言われますが、加齢とともに体力が落ちたり、忘れっぽくなったり、外に出るのがおっくうになったりすることもフレイルの1つとされています。「なんとなくごしたいな・・・」「簡単にやっていたことなのに、面倒くさいな・・・」なんて気持ちを感じる人が増えた人は要注意！フレイルの予備軍かもしれません。でも大丈夫！フレイルは予防できますし、フレイルになってしまっても努力次第で改善できるものなのです。フレイルについて知り、上手に元気な体を手に入れましょう！

①フレイルとは

フレイルは健康と要介護の間の状態です。



※画像は県HPより抜粋
詳しくはQRコードよりご覧ください。

～次回の記事では、フレイルを予防・改善するために何をしたらよいのかを皆さんにお伝えしていきます～

②フレイルの原因

身体的・精神心理的・社会的な要因が合わさってフレイルになります。運動をしていますか？栄養をしっかりとっていますか？気持ちが沈みませんか？物忘れが気になりますか？外出していますか？誰かとお話をしていますか？気になる方は要注意！

③簡易フレイルチェック(指輪っかテスト)をやってみましょう！

●指輪っかテスト

親指と人差し指でわっかをつくります。
指輪っかのでくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまるところにチェックしてください。



このチェックは、筋肉量が少なくなっている状態を見えています。指輪っかのでくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合筋肉量が十分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくためにとても重要です。

もっと詳細の評価を行いたい方は、QRコード(イレブンチェック4P)を参照



宇宙工学への興味をもってもらうために モデルロケット・ワークショップ

10月20日、北部中学校で、小型ロケットの開発を通じた人材育成や技術力向上に取り組む「SUWA小型ロケットプロジェクト（SRP）」が主催となり、モデルロケット・ワークショップが開催されました。

1年2部の生徒35名が参加し、ロケット工学について学んだ後、一人一台モデルロケットを作製しました。その後、生徒全員で大きな声でカウントダウンを行いながら、一人一人発射装置で打ち上げました。勢いよく飛び出し、高度100m近くにまで達したロケットに生徒たちはとても盛り上がっていました。



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22日、永明寺山ふれあいの森を創る会主催の「永明寺山ふれあいウォーク」が開催されました。17人が参加し、永明寺山ふれあいの森を会場にしたウォークラリーやチャレンジゲームなどを楽しみました。

ウォークラリーは、約3キロのコースに設置された10個の問題をグループで協力しながら解いて、ゴールを目指しました。ウォークラリーの後には、ボウリング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。このほか、参加賞のお菓子のつかみ取りも行われました。天候にも恵まれ、参加者は秋の里山を満喫しました。



市長と語ろう！茅野市の今と未来をより良くするために まちづくり懇談会

10月20日、宮川地区コミュニティセンターで、まちづくり懇談会が開催されました。

まちづくり懇談会（通称「まち懇」）は、多くの市民の皆さんと市長が膝を交えて語り合う機会として開催されています。今年度は、特定のテーマを決めず、それぞれの地区ごと、抱えている課題などについてざっくばらんに意見を交わしました。

市内10地区とワークラボ八ヶ岳を会場に、全11回、11月下旬まで開催されました。



ハケ岳西麓における新たな振興策を研究 ハケ岳西麓地域共生会議 第1回学習会

10月4日、ハケ岳西麓共同宣言に基づく施策を推進する会議「ハケ岳西麓地域共生会議」が、環境・観光・農業の振興策に向けた学習会を市役所で開催しました。

第1回目となる今回は、農業分野を取り上げ、スーパーマーケット「ツルヤ」の掛川興太郎会長と日本ワインブドウ栽培協会代表理事の鹿取みゆきさんを講師に招き、ワイン造りなどに関して話していただきました。講演後、茅野市長、原副村長、富士見町長を交えてのパネルディスカッションも行われました。



昔ながらの農機具を使って脱穀体験 多留姫文学自然の里「脱穀まつり」

10月15日、多留姫文学自然の里の「神田」で、脱穀まつりが開催され、子どもからお年寄りまで約30人が参加しました。

はぜ掛けされた稲を、歯と歯の間に稲を通してもみをとる「千歯こき」と、足踏みで回した針金つきのドラムに稲を当ててもみをとる「足踏み脱穀機」を使い、昔ながらの脱穀作業を体験しました。

参加者は、コンバインなどの機械を使わない脱穀作業の大変さを感じながらも、なかなか体験できない人力での脱穀作業を楽しんでいました。



～廻り舞台でつなぐ～地域と子どもたちの心 槻木の廻り舞台 秋の会

10月1日、茅野市泉野にある市有形文化財「槻木の舞台」で、「槻木の廻り舞台 秋の会」が3年ぶりに開催されました。

この舞台は、江戸時代末期の建築で、時代とともに損傷が進んでいましたが、国や県などの支援を受けて9年前に復活しました。

泉野分団ラッパ隊と子ども木遣りによる「御柱バージョン」で開演。ハケ岳泉龍太鼓、やつがたけ民謡研究会、東部中学校吹奏楽部、柳川劇団、泉野小学校児童が出演し、多彩な出し物で、訪れた観客を楽しませていました。



災害時にも役立つ野外調理を体験 脱炭素のまちづくり実現に向けて No.3

10月1日、茅野市地球温暖化対策地域協議会主催で脱炭素社会を考えるイベントの第3弾「脱炭素のまちづくり実現に向けてNo.3」が、青少年自然の森で開催されました。

太陽光を熱源とする「ソーラークッカー」を使ってのふかし芋作りや牛乳パックを活用したホットドッグ作り、金属を擦り合わせて点火する「ファイヤスターター」を利用した火起こし体験など、災害時にも役立つエコな野外調理などを体験しました。また、東海大諏訪高校科学部によるサイエンスショーも行われました。

図書館だより

本館休館日

12月5日(月)、12日(月)、19日(月)、23日(金)、26日(月)、28日(水)～31日(土)

開館時間

平日 9時30分～18時
休日・祝日 10時～18時

問い合わせ

☎72-9085



おすすめ図書



富士山測候所のはなし

佐々木一哉ほか／編著 成山堂書店

日本一高い所にあり過酷な自然環境にある「富士山測候所」では、大気環境の監視や微生物の観測、火山噴火予知など様々な研究が行われています。富士山の歴史や知的好奇心をくすぐる17項目のコラムも必見です。



化石が語る サルの進化・ヒトの誕生

高井正成・中務真人／著 丸善出版

一番最初のサルはいつ、どこで生まれた？・二足歩行する動物はヒトだけですか？など…古生物学者・古人類学者のふたりの「化石屋さん」に寄せられたサルとヒトについての疑問に優しく回答します。

図書館イベント情報

場所：図書館

■茅野市図書館 メリークリスマスおはなし会

●日時 12月24日(土)10時30分～11時30分

●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。どなたでも参加いただけるのでご家族みなさんで越しください。

●定員 25名

●申込方法 12月10日(土)10時から電話か窓口にて申込み受付

図書館情報

■茅野市図書館年末年始休館

令和4年12月28日(水)から令和5年1月4日(水)までの8日間は年末年始のため休館とさせていただきます。

【休館中の返却方法】

本の返却をご希望の方は図書館駐輪場横のブックポストに本をお入れください。ただし、6市町村外から取り寄せた本及びAV資料はブックポストへの返却はせず、休館明けに必ず窓口へ返却をしてください。

活動内容

本会は、男性介護者が日頃の介護（もしくは介護経験）の懇談並びに行事の活動を通じ、介護者（又は介護経験者）に対する諸々の話や行事等をすることにより、参加者が支えあったり、頑張りすぎない介護で、笑顔と安心を目的に「自分へのご褒美」として開催しています。

男性のみなさん、介護についてちょっと話しませんか！

茅野ケアメンの会では、男性介護者ならではの悩みや、やるせない気持ちを当事者同士が本音で語り合い、心の憂さを打ち明けることによって、現介護者であればその悩みを話すことや、次なる介護への道や介護経験者の参考話などで「介護に対する活力や心の癒し」を共有しています。

毎月第3火曜日13時～15時に、ゆいわーく茅野にて集まっています。現在の会員は8名で妻や親の介護従事者や介護経験者です。

日ごろは、男性同士の和気あいあいな他愛のない話ですが、堅苦しさのない男同士の話しでストレス発散をしています。

現介護者、介護経験者、これから介護が必要と思われる方々、気軽にご参加ください！お待ちしております！



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.20

茅野市男性介護者の会

(通称 茅野ケアメンの会)



市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。



市民掲示板

令和4年度 みんなが輝く地域づくりフォーラム

～「障害者雇用」から考える多様な個性が輝く地域のあり方～

▲日時/12月17日(土) 13時～15時

▲場所/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
会場およびオンライン(ZOOM)

▲内容/ひとりひとりの働きたいを叶える社会をめざし、合理的配慮についての講演会と企業の実践例紹介。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します。

▲講師/

【第1部】諏訪公共職業安定所
職業指導官 小林浩人氏

【第2部】諏訪地域5社からの実践例紹介

▲参加費/無料

▲その他/オンライン協働販売会
11月17日(土)～12月17日(土)
販売会用QRコードから購入

▲申込/QRコードから申し込み

▲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

E-mail info@suwa-oasis.jp



販売会



申込



ZOOM

人間ドックで健康促進キャンペーン

▲日時/令和5年1月4日(火)～4月28日(金)

▲対象/期間中の人間ドック予約者で、2年以内に当院での1日人間ドック・2日人間ドックの受診歴がない方

▲内容/対象期間に人間ドックをご受診頂くとお得なキャンペーンを実施いたします!

▲特典/下記の特典からどちらかお好きな方をお選び頂けます。

①1名あたり5%割引

現行一日ドック ¥41,800(税込)
→¥39,710(税込)

現行二日ドック ¥68,860(税込)
→¥65,417(税込)

②クロス防災グッズ8点セット贈呈

(日本赤十字社が販売している災害時などに便利な非常持ち出し袋)

※料金契約のある団体は、グッズの贈呈のみとさせていただきます。

▲問/諏訪赤十字病院健診センター

☎57-6042

チャレンジスケート教室

▲日時・対象/

①令和5年1月10日(火)～12日(休)
市内在園の幼児(年長)

②令和4年12月20日(火)～22日(休)
市内在学の小学生

▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンターNaoiceOval

▲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す。

▲定員/各教室40名(申込先着順)

▲受講料/2,000円

▲申込/11月24日(木)

～12月9日(金)までに
QRコードから申し込み

▲問/茅野市スケート協会 担当 牛山

☎090-1868-7336



シルバー人材センター入会説明会

▲日時/12月14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

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



小平奈緒選手のラストレースを特集するにあたり、全日本距離別選手権を取材しました。初めてスピードスケートの公式戦を観戦したのですが、選手たちのスピードの速さに驚きました。それと同時に、小平選手をしつかりと撮影できるか不安にもなりました。小平選手は500m一本の出場でしたので、撮影チャンスは一度きり。そのこともあり本当に緊張していましたが、何とか撮影することができました。また、リンクサイドからの撮影を通して、選手や競技を間近で見れたことはとても貴重な経験になりました。

今回のレースを最後に現役を引退された小平選手。平昌五輪での活躍や長野市の被災地でのボランティア活動などから私も勇気や感動をもらっていました。これまで本当にお疲れ様でした。

スピードスケートを観戦したことで私も久しぶりにスケートをしたくなりました。小学生の時は学校リンクで毎日滑っていたのですが、小学校卒業以来は一度も滑っていません…。滑れるか心配ですが、今年は、「NAO ice OVAL」に滑りに行きたいです!

(編集担当)

編集
後記
Editor
Note

「小平奈緒選手ラストレース フォトレポート」

茅野市ホームページで公開中！

小平奈緒選手ラストレースの様子を写真と記事で紹介する「小平奈緒選手ラストレース フォトレポート」を茅野市ホームページで公開しています。

ラストレース当日の公式練習やレース本番の小平奈緒選手の様子、会場や市民応援団の様子、引退セレモニーの様子を撮影した写真41枚を掲載しています。多くの方に夢と感動を与えてくれた小平奈緒選手の有終の美をご覧ください。

こちらから
ご覧ください！



小平奈緒選手ラストレース フォトレポート



2～7ページにも小平奈緒選手ラストレースの記事を掲載しています。そちらもご覧ください。

広告

広告

