

平成31年 No.896



市長新春インタビュー

【今月の表紙】

表紙の写真は、「NAO ice OVAL」でスケートを楽しむ親子の様子です。冬休みを利用してスケートを楽しんでいました。

11月23日に新しい看板のお披露目とともに今年もスケートセンターがオープンしました。

愛のあるまち 茅野市

新春市長インタビュ

茅野市長 柳平千代-

んな年でしたか。 - 昨年1年間を振り返り、 نع

ったと思います。 するといった嬉しい出来事もあ の初めの平昌オリンピックでは 小平奈緒さんが金メダルを獲得 した年となりました。また、年 様々な事業や仕組みが動き出 躍動的で充実した1年であ

何ですか。 なかでも特徴的な出来事は

の心温まる報道から、多くの人 奈緒さんの滑りや韓国の選手と 平昌オリンピックでは、小平

れが形になったことは大変嬉し 位置づけた事業であり、それぞ

ミュニティセンターには、待ち

茅野市はどんぐりプラン等を诵

一つ目は、こども部の創設。

ことを盛り込みました。地区コ

DMOも設立できました。その 科大学が公立大学として開学。

一つ一つが地域創生総合戦略に

3月にはワークラボハヶ岳が 嬉しい年になりました。また、

オープン。4月には諏訪東京理

が感動と勇気をもらいました。

称を付けることもでき、とても 市国際スケートセンターには、 とができ、(特別)市民栄誉賞 市民が奈緒さんをお祝いするこ 凱旋祝賀パレードでは、多くの を贈ることができました。茅野 「NAO ice OVAL」の愛

[愛] 文字 今年の-

「関心」 を心がけて下さい。

「まんなかに愛のあるま ち茅野市| を実現するた

るみんなの茅野市」を合言葉 として地区コミュニティ運営 を図る環境整備が大きな課題で りました。このように昨年は、 また、第5次総合計画のスター の追い風になったと思います。 味がありました。市民プランも として掲げたのにはそういう意 を置きました。「みんなでつく きでしたので、かなりウエイト 長になった時には第2ステージ 活動団体との公民協働。私が市 した。パートナーシップのまち のまちづくり。面としての展開 盛りだくさんな年となりました。 まちづくりをしていこうという ての広がりを持たせるというと づくりの第一ステージは、 協議会ができ、これから面とし 自助」「共助」「公助」の意識で って感じることはどんなことで 一つ目は、パートナーシップ 市政施行60周年の年でもあ 3期12年間の市政を振り返

> 打って出ていくという思いを込 区で住民自治の意識が定着して た。実際、 めて正規職員2名を配置しまし の姿勢ではなく、職員が地域に きたと感じています。 ながっていると思います。各地 に関わってくれ、それが今につ 職員も積極的に地域

た。これは、広域的な縄文発信 縄文で日本遺産に認定されまし 含む八ヶ岳周辺の14市町村が、

く思います。5月には、

り、自主防災組織の活性化を図 合いのまちづくり条例」をつく いい形になってくるものと期待 で、いよいよ第3ステージが動 いかと思います。 中に自然に入ってきたのではな き始めました。これからさらに してつながり合えるということ 主体が「ゆいわーく茅野」を通 テージの地区コミュニティ運営 頑張ってくれています。第2ス ステージの市民活動団体が今も る主体がつながりあえる仕組み ステージの段階に入り、あらゆ く茅野」ができたことで、第3 ってきたことも、 しています。「災害に強い支え た。それらも含めて、あらゆる 協議会もいい形になってきまし ができたと感じています。第1 公助」の意識が市民の皆さんの 市民活動センター「ゆいわー 「自助」「共助」

「愛」まんなかに

携を持てるようになりました。 連携教育を始め様々な施策が連 の教育長は大変だったと思いま こども部をつくりました。実際 リッジをかけ、連携してきまし して、 と思います。それにより幼保小 より、乳児、幼児、小学校、中 くれてこども部ができたことに す。それをしっかり受け止めて 育委員会に移るのですから、時 想の形は一つにすることと考え、 改善するため、2期目の時に理 の2つの指揮命令系統があると たが、健康福祉部と教育委員会 と人育ちの流れが体系化できた には保育士200人が一気に教 いう課題がありました。これを 高校、大学、生涯学習へ 福祉分野と教育分野にブ

正つ目は、縄文プロジェクト。 三つ目は、縄文のビーナス」と「仮ス)に「縄文のビーナス」と「仮ス)に「縄文のビーナス」と「仮 面の女神」を出展し、私も参加 させてもらいました。この時、 させてもらいました。この時、 させてもらいました。この時、 なめて「土偶」のパワーはすご いと思ったことが、縄文プロジェクト 構想では、縄文の価値を考古学 の世界だけにとどめずに生活の 中で普遍性を持たせていこうと 中で普遍性を持たせていこうと

> は大使や縄文応援団、縄文検定、 と大使や縄文応援団、縄文検定、 と大使や縄文応援団、縄文検定、 と大使や縄文応援団、縄文検定、 と大使や縄文できました。市民会議の を定により、多くの市民の皆さんとこれを進めていくことができました。市民会議の フェスティバルの開催、仮面の フェスティバルの開催、仮面の フェスティバルの開催、仮面の フェスティバルの開催、仮面の とは、12年間の中でとても大き とは、12年間の中でとても大きなことでした。

四つ目は、諏訪東京理科大学

災、減災についての取組をしっきています。これまで以上に防

かりしないといけないと改めて



は、理科大の公立化が大きい仕 は、理科大の公立化が大きい仕 は、理科大の公立化が大きい仕 を思っています。各首長を始め を思っています。各首長を始め を思っています。各首長を始め を思っています。各首長を始め が命を失いました。平成21年に 受けました。この時は1人の尊 できたことに意義がある が命を失いました。平成21年に では、理科大の公立化が大きい仕

要と位置づけることは何ですか。――これからのまちづくりで重

せていくような意味合いの連繋 第5次総合計画のこの10年間 第5次総合計画のこの10年間 第5次総合計画のこの10年間 をあげます。「関心」いろい をあげます。「関心」いろい をあげます。「関心」になってくると にの中では必要になってくると でるとに関心を持つことが、 でることがら次の展開に発展さ でることから次の展開に発展さ

が大事だと思います。

そうですか。 どんな年になり

様々な発展の芽が出ています。 様々な発展の芽が出ています。 と思います。

ほしいと思います。かに愛のあるまち」を展開してがでいて、「まんな



仍包仍包圍拿几一個事類評価

高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、茅野市高齢者福祉センター塩壷の湯ゆうゆう館内に"いきいき健幸(けんこう)ルーム"を平成29年11月に開設しました。

"いきいき健幸ルーム"では、高齢者が無理なく楽しめる 運動講座を中心に、男性限定のコーラス(いきいきめんず ハーモニー倶楽部)や地域サポーターフォローアップ講座、 カフェコーナー(悠かふぇ)などを行っています。

平成30年度は、運動系講座の受講者について、初回受講時と、さらに半年後に同じ内容の体力測定を行い、その測定結果等の比較を行い、傾向を考察しました。

この測定結果等の比較について、概要を紹介します。な お、この事業評価の詳細は、茅野市ホームページに掲載し ていますので、ご覧ください。



1. 評価の実施概要

	平成30年度に実施した「いきいき健幸ルーム」事業の成果を確認するとともに、参加者の体力測定
目 的	及びアンケート結果から、いきいき健幸ルームでの講座参加による変化とニーズを分析し、今後の事
	業実施に反映することを目的に、講座参加者のデータ分析を行いました。
対象者	いきいき健幸ルーム利用者の内、2度の体力測定を受けた運動系講座参加者(91名)
	①運動系講座参加者を対象として、初回参加時(1回目)と、初回参加から6ヶ月後(2回目)の体力測
方 法	定結果を比較しました。
	②体力測定2回目の実施時に、アンケートに回答していただき、講座参加者の満足度を把握しました。

2. 結 果

(1) 体力測定

いきいき健幸ルームでの体力測定は、①10m全力歩行、②最大一歩幅、③継足歩行、④開眼片足立の4項目 を測定しています。

- ①10m全力歩行の平均値を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、10m全力 歩行の時間が速まりました。
- ②最大一歩幅の平均値を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、左足の最大一歩幅の距離が広がりました。
- ③継足歩行と④開眼片足立については、講座参加者の元々の健康意識や体力レベルが良好であると考えられるため、1回目の体力測定時から2回目の体力測定時にかけて、改善は見られませんでした。

(2) アンケート

講座参加者91名からご回答いただきました。

質問	項目	結 果
『いきいき健幸ルームは主に	どのような目的で利用して	
いますか』		
1. 脚腰おたっしゃ教室	2. 太極拳教室	最も参加率が高いプログラムは「悠かふぇ」と「リラック
3. リラックスヨガ	4. ボッチャ	スヨガ」となっています。
5. スポーツ吹矢	6. スクエアステップ	
7. 悠かふぇ	8. 上記以外の講座	
『いきいき焼去れ。1回りに	こも、普段からどのような講	いきいき健幸ルーム以外の講座以外では、区・自治会単
	. も、盲权からこのような語	位での「脚腰おたっしゃ教室」に参加している方が多く
座に参加していますか』		なっています。

3. 今後の方向性

いきいき健幸ルームでの講座参加によって、参加者の体力レベルの改善に良い影響があるという傾向がみられます。特に、10m全力歩行と最大一歩幅の下肢機能や移動能力に関する体力レベルの向上が見られる結果となっています。

今後のいきいき健幸ルーム事業では、今回の分析で効果があると評価された各種講座(脚腰おたっしゃ教室、太極拳教室、リラックスヨガ、ボッチャ、スポーツ吹矢、スクエアステップ、フラダンス、いきいきめんずハーモニー倶楽部)を継続実施するとともに、高齢者のサロン的要素(悠かふぇ)も引き続き実施します。

これからもいきいき健幸ルームでは、運動習慣定着の意識づけを行うとともに、いきいき健幸ルーム利用 者同士のつながりが形成され、心身ともに健幸(けんこう)で過ごせるよう、支援させていただきます。





問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334・335)

コラム

医療の現場から

神経内科ってなぁに?

神経内科 医長 林 大 吾

「おめえさん、医者になっただか。何科の医者だ?へ?神経内科???なんだそりゃ?」 というのが、僕が神経内科医だと話した時に返ってくる大半の反応です。

胃腸の病気なら消化器内科、心臓の病気なら循環器内科、というように、病気と受診先がわかりやすい場合は良いのですが。「神経内科」と聞いて、いったいどういう病気を診る科なのか。ご存知の方は、まだ少ないのではないでしょうか。

一般に「神経」と言うと、「なんて無神経な奴だ」とか「私は神経質で」といった言葉に代表されるように、心の動きや感受性、物事を感じ反応するさまを表すことを「神経」と呼ぶ事が一般化しており、神経内科は精神科や心療内科と混同されることが珍しくありません。もっとも、日本に神経内科が生まれてから、まだ半世紀程しか経っていないので、これは仕方のない事なのですが、今日はこの神経を、「神経内科」がどういう診療科なのかを、少しお話したいと思います。

私たち、神経内科医が言う「神経」とは、体の機能を統制し、刺激を伝える組織としての神経です。具体的に言えば、脳や 脊髄に端を発する神経系、そしてその刺激命令を受ける組織である筋肉。これらに由来する病気を診るのが神経内科にな ります。具体的な病気で言えば、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や認知症の他、てんかん、パーキンソン病、頭痛 などに加え、多くの神経難病(筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、筋ジストロフィー、重症筋無力症な ど)を診るのが神経内科の領域になります。実際に感じる症状で言えば、「体が思うように動かない」「痛い、しびれる」 「ふるえてしまう」「物忘れがある」というような症状があるときには、神経内科の病気である可能性が高いとも言えます。

神経内科の病気は、まだその原因がわからないものも多いのですが、生活習慣とかかわりが深い病気が多いというのも事実です。高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病が、神経内科の病気を引き起こしたり悪化させたりする事も、わかってきています。iPS細胞に代表される再生医療の分野からも、神経内科の病気の治療法が確立されつつあり、これから開拓される分野が沢山あると期待されています。そんな未来のある診療科が「神経内科」だと、皆さまの「神経」に留め置いていただければ、これ幸いです。

受付期間 2月18日(月)~3月15日(金)

所得税の確定申告・市県民税(住民税)申告相談を行います

問 税務課市民税係 ☎72-2101(内線172·173·174)

ŧ

チェ

ッ

ク

√

ഗ

入った方は

この申告は、平成31年度の市県民税、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(金)までに申告を済ませましょう。

所得税と市県民税の申告早わかりフローチャート STEP1 ↓スタート 年末調整を受けていない給与収入がある(例:中途退職、アルバイト、年収2,000万 円超の方など)。 □ 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。 給与所得の年末調整は受けたが、年末調整で控除を受けていない社会保険料、生命 保険料、医療費、寄付金等の控除があり、所得税の還付を受けられる。(※) □ 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。 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控 除、寄付金控除等があり、所得税の還付を受けられる。(※) □ 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。 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。★ 事業所得(青色申告)や不動産所得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。★(※) ☑ 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。★

一つも当てはまらない方

□ 平成29年分以前の申告★



※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や

予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署

STEP2

- □ 給与収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「給与支払報告書」が勤務先 から市に提出されている。
- □ 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「公的年金等支払報告書」が市に提出されている。
- 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、生命保険の満期返 戻金などの一時所得、個人年金等の雑所得が無く前年中の合計所得が28万円以下である。

一つでもチェック ☑ が入った方は ◆



申告は不要です



所得税の確定申告 つで をしましょう

青色申告者や、土地や建物、株式などの 資産を売った譲渡所得のある方、住宅 借入金等特別控除などの還付申告をさ れる方は、税務署で申告してください。 (※) 還付申告については、申告相談期 間前の1月から税務署で受け付けてい ますが、相談する場合は事前予約が必 要になります。申告期間の後半は大変 混雑しますので、お早めの相談・申告 をお勧めします。

【期日前還付申告の提出及び問い合わ せ先】

〒392 - 8610 諏訪市清水2-5-22 諏訪税務署 個人課税部門 ☎52-1390 (自動音声案内)

★の申告は市が開設する相談会場で受け 付けできませんので税務署へ申告してく ださい。

(注) 例年2月に開催されていました、税 理士会諏訪支部による還付申告相談会は 今年から開催されません。受付期間前に 事前予約により税務署に相談するか申告 期間中に相談してください。

市県民税(住民税)の申告 をしましょう



方

つも当てはまらない

確定申告をしなくてよい場合でも、市 県民税の申告が必要な場合があります。 申告が必要な方は下記を併せてご覧く ださい。

しかし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。次のページをご覧ください。

■ 市県民税(住民税)の申告をしましょう。

平成31年1月1日現在、茅野市に居住していた方で、次のいずれかに該当する方は申告が必要です。(所得税の確定申告をする 方は、市県民税の申告をする必要はありません。)

- ○前年中(平成30年1月1日~12月31日)に収入があった方
- ○2か所以上の支払者から給与の支払いを受けた方
- ○給与所得者又は年金受給者で給与・年金以外の所得(20万円以下を含む)があった方
- ○内職・日雇い・パート・アルバイトなどで、所得税が源泉徴収されていない方
- ○前年中に中途で就職、退職などで年末調整を済ませていない方
- ○雑損控除、医療費控除、寄附金控除、生命保険料控除、地震保険料控除、医療費控除や源泉徴収票に載っていない扶養控除 を受けようとする方
- ○前年中に収入がなかった方で、配偶者控除や扶養控除の対象になっていない方(仕送り、遺族年金、障害年金などの非課税 所得で生活していた方など)
 - 国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者及びその世帯主は、保険税(料)や軽減の算定に関係するので収入なしの申告を してください。
- ○市外居住者の税法上の扶養親族の方。

【申告に必要なものは】

- ○印鑑
- ○本人確認書類(市県民税と所得税の申告には、マイナンバーの記載が必要です!!)
 - ・番号確認および身元確認に必要な個人番号カード、または通知カードと運転免許証・健康保険の被保険者証等
- ○所得を証明する書類
 - ・平成30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
- ○各種の控除を証明する書類(社会保険料、生命保険料、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)、寄附金、義援金の領収書等)
 - 《注》国民年金保険料については、日本年金機構から送付された「国民年金保険料控除証明書」を必ずご持参ください。
- ○障害者控除を受けようとする方は、各種障害者手帳等又は障害者控除対象者認定書(65歳以上で要介護認定を受けており一定の要件に当てはまる方は各保健福祉サービスセンターで発行ができます。)
- ○不動産・事業所得者は、経費となる固定資産税額を証明する書類(平成30年度固定資産税納税通知書に同封の課税明細書)
- ○□座名、□座番号のわかる資料(所得税が還付となる方)
- ○前年に確定申告を行った方は、
 - ・前年の確定申告書の控え
 - ・税務署から送付された確定申告に関する書類(確定申告書用紙、納付書又は「確定申告のお知らせ」はがき等)

■ 所得税の確定申告をしましょう

【確定申告のお知らせ·諏訪税務署】 ☎52-1390(自動音声案内) 〒392-8610 諏訪市清水2-5-22

◆所得税(個人消費税・贈与税)の確定申告会場を次のとおり開設します。

会 場	日 程	時間
諏訪税務署	2月18(月)~3月15日(金)	8:30~16:00

※署駐車場は狭いため、臨時駐車場(清水町野球場)をご利用ください。

- ※申告書の作成には時間を要します。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。
- ※開設期間前は、相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。また、受付期間前の還付申告等のご相 談は事前予約が必要になります。
- ◆国税庁ホームページhttp://www.nta.go.jp/の「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと自宅等で確定申告書が作成できます。確定申告が必要な方は、「確定申告書作成コーナー」で作成してe-Taxで送信するかご自分で書面に印刷して郵送してください。
- ◆「確定申告書等作成コーナー」の操作や確定申告に関するご質問・ご相談は、まずは、国税庁ホームページで検索・電話にて お問い合わせください。
 - ≪確定申告などに関するお問合せ≫⇒国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。
 - ≪e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ≫⇒「e-Tax・作成コーナーへルプデスク」

(電話0570-01-5901) 【受付】月曜~金曜(祝日等を除きます)

【確定申告書作成指導会·関東信越税理士会諏訪支部】

会 場	日 程	時間
市役所議会棟大会議室	3月4日(月)~3月11日(月)	9:30~15:00

- ※ 午前中の受付は11時30分まで、正午~午後1時は昼休みです。土日は実施しません。
- ※ e-Taxによる確定申告書の電子申告を希望される場合は、電子証明書付きのマイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを持参してください。

■ 給与所得や退職所得のある方で、源泉徴収や予定納税で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。

■還付申告の種類■

還付申告には、次のようなものがあります。申告する場合には、源泉徴収票、印鑑、還付金を振り込む口座番号のほか、還付申告の種類ごとに次の書類が必要です。

▼雑指控除

風水害や地震、火災などの災害や盗難により住宅や家財に損害を受けた場合。また災害などに関連してやむを得ない支出をした場合 ⇒ 市役所発行の「り災証明書」、被害を受けた資産の明細のわかるものなどを用意して必ず税務署で申告してください。

▼医療費控除

病気やけがなどで支払った医療費(保険などで補てんがあるときはその額を引いた額)が10万円または総所得金額等の5%を越えている場合 ⇒ 病院などに支払った医療費を集計した医療費控除明細書(平成30年中の領収日のもの)

▼寄附金控除

国や地方公共団体(県や市町村)、社会福祉法人などに対する寄附金、条例指定寄附金、震災関連寄附金(東日本大震災に係る義援金等)を支出して、総額が2千円を超える場合 ⇒ 寄附先から発行された「受領証明書」など寄附を行ったことを証明できる書類(平成30年中に支出したもの)

▼住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用してマイホームを新築、購入、増改築などをした場合 ⇒ 初めて適用を受ける方は、登記簿謄(抄)本、売買契約書などの家屋・土地などに関する取得価格や面積がわかる書類の写し、住民票、住宅取得資金の年末借入残高証明書を用意して必ず税務署で申告してください。

▼その他の控除

会社などの年末調整で控除を受けていない生命保険料や社会保険料がある場合 ⇒ 生命保険会社などが発行する保険料支払証明書 (給与所得者で年の中途で退職し、その後就職しなかったために年末調整を受けなかった方など)

■郵送でも受け付けています■

還付の場合の確定申告書は窓口受付期間前の1月から確定申告書を税務署に提出することができます。納税の場合は、2月16日から郵送でも受け付けています。書面の郵送で提出する場合は本人確認書類の写しの添付が必要になります。申告書は、諏訪税務署へ直接送付してください。(市税務課窓口での確定申告書の受付および取り次ぎは行いません。)

■平成31年度 住民税申告・平成30年分確定申告相談目程表■

						ζ=	у́т <u>га</u>
月	日	曜日	地	区	会場		文 区
						午 前	午 後
	18日	月	中ナ	塩	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
	19日	火	米	沢	米沢地区コミュニティセンター	北大塩・米沢台	埴原田・鋳物師屋・塩沢
	20日	水	北	山	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	木	北	山	北山地区コミュニティセンター	芹ヶ沢・鉄山	柏原・白樺湖・緑の村
2	22日	金	豊	平	豊平地区コミュニティセンター 豊平地区コミュニティセンター	福沢・下古田・上古田・広見・	南大塩・御作田・塩之目・上場
	220	亚	豆	+	豆十地区コミューティ ピンター	下菅沢・山寺団地・奥蓼科	沢・グリーンヒルズヴィレッジ
	25日	月	湖	東	湖東地区コミュニティセンター		山口・新井・金山・須栗平・笹
月	25日	H	加州	果	研究地区コミューティ ピンター	上菅沢・中村・松原・花蒔・堀 	原・白井出・東平
' '	26日	火	泉	野	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
	27日	水	玉	Ш	玉川地区コミュニティセンター	神之原・菊沢	粟沢・小泉・南小泉
	20 🗆	木	卡	111	玉川地区コミュニティセンター	山田・中沢・田道・穴山・緑	北久保・上北久保・子之神・小
	28日	/	工	川 玉川地区コミュニティセンター 山田・中沢・田道・穴山・緑		山田・中水・田垣・八田・緑	堂見・農場・美濃戸
	1 🖯	金	金 沢	沢	金沢地区コミュニティセンター	大沢・青柳・御狩野・金沢上・	金沢下・大池・木舟・金沢台・
	' 🗆	亚	<u> </u>	"\	並が地区コミュニティセンター 旭ヶ丘・サンコーポラス旭ヶ丘		新金沢
	4 🗆	月	<u></u>	111	市役所議会棟大会議室	高部·新井·安国寺·鏡湖·中沖·	坂室・田沢・丸山・向ケ丘・東
	4日	H	宮	Ш	11 仅加强云保入云强至	赤田	向ケ丘・みどりケ丘
3	5日	火	宮	Ш	市役所議会棟大会議室	 茅野・中河原・西山	西茅野・両久保・ひばりヶ丘・
	20		呂	711	11 仅加强云保入云强至	矛野・中河原・四口 	長峰
	6日	水	ち	の	市役所議会棟大会議室	塚原・城山	本町 森泉中等1
月	7日	木	5	の	市役所議会棟大会議室	上原・横内・丁田	茅野町・仲町の東岸のは、東京のに
'	8日	金					四 电音
	11日		全	亩	市役所議会棟大会議室	 上記の日程で都合がつかない方	4 6 4
	~ 150	月~金	_	ין י			
	15日						

[※]受付時間は、午前9時~11時30分、午後1時~4時(各地区コミュニティセンターは3時30分まで)です。 最終日の3月15日(金)は、午後2時までです。

原則として地区指定の会場で申告してください。混み具合によっては受付終了時間が早まる場合があります。

※申告相談期間前・期間中とも、市役所税務課窓口での申告相談はお受けできませんので、ご了承ください。

■ 税制改正の内容について

配偶者控除及び配偶者特別控除の取り扱いが変更されました。

配偶者控除の額が次表のとおり改正され、合計所得金額1,000万円を超える所得者については、配偶者控除の適用を受けることができないこととされました。

また、配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下とされ、その控除額が次表のとおり改正されました。

			(給与所·	【参考】 配偶者の収入が給与所		
			900万円以下 (1,120万円以下)	900万円超 950万円以下 (1,120万円超 1,170万円以下)	950万円超 1,000万円以下 (1,170万円超 1,120万円以下)	得だけの場合の配偶者 の給与等の収入金額
配偶者	配偶者 38万日	前の合計所得金額 円以下	38万円	26万円	13万円	1,030,000円以下
控除		老人控除対象配偶者	48万円	32万円	16万円	1,030,000 120
	配偶者 38万日	術の合計所得金額 円超 85万円以下	38万円	26万円	13万円	1,030,000円超 1,500,000円以下
	85万F	円超 90万円以下	36万円	24万円	12万円	1,500,000円超 1,550,000円以下
	90万F	円超 95万円以下	31万円	21万円	11万円	1,550,000円超 1,600,000円以下
配偶	95万F	円超 100万円以下	26万円	18万円	9万円	1,600,000円超 1,667,999円以下
者特	100万	円超 105万円以下	21万円	14万円	7万円	1,667,999円超 1,751,999円以下
別	105万	円超 110万円以下	16万円	11万円	6万円	1,751,999円超 1,831,999円以下
控除	110万	円超 115万円以下	11万円	8万円	4万円	1,831,999円超 1,903,999円以下
	115万	円超 120万円以下	6万円	4万円	2万円	1,903,999円超 1,971,999円以下
	120万	开超 123万円以下	3万円	2万円	1万円	1,971,999円超 2,015,999円以下
	123万	i 円超	0円	0円	0円	2,015,999円超

⁽注)夫婦の双方がお互いに配偶者特別控除の適用を受けることはできませんので、いずれか一方の配偶者は、この控除を受けることができません。

[※]青色申告者や、土地や建物、株式などの資産を売った譲渡所得のある方等は、申告内容が複雑なためこの会場では申告相談をお受けてきません(6ページの★の申告等)。また、申告相談会場は混雑いたしますので、控除等について複数の試算を希望されることは、ご遠慮ください。このような申告を希望される方は税理士に依頼されるかまたは税務署にご相談ください。

パブリックコメント (意見募集) について

茅野市景観計画の変更(案)に係るパブリックコメント(意見募集)

茅野市では、「茅野市景観計画」の見直しを進めています。この度、変更案をまとめましたので、市民の皆さん のご意見を募集します。

応募期間 1月21日(月)∼2月20日(水)

問い合わせ先 都市計画課 公園景観係 **☎**72-2101 (内線535·536)

茅野市立地適正化計画策定に係るパブリックコメント(意見募集)

近年の全国的な課題である少子高齢化や人口減少等に対応するため、茅野市では「茅野市立地適正化計画」の策定を進めています。この度、計画案をまとめましたので、市民の皆さんからのご意見を募集します。

応募期間 2月13日(水)~2月27日(水)

問い合わせ先 都市計画課 都市計画係 ☎72-2101 (内線532)

応募について

応募資格 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

応募方法

氏名(又は法人名)及び住所をご記入の上、電子メール、郵送、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それぞれの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。

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4階都市計画課、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店

※いただいたご意見は茅野市ホームページ上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。



講座

親子ものづくり教室2019

申込・問 茅野・産業振興プラザ ☎75-2030 FAX 75-2040 E-mail info@chinoipp.jp

茅野・産業振興プラザ、公立諏訪東京理科大学と茅野市八ヶ岳総合博物館では、茅野市教育委員会の後援により、2日間に わたり「親子ものづくり教室」を開催します。

飛行機とロケットが飛ぶ原理の学習、ロケット組立と発射体験を通して科学技術に興味を持ち、科学・ものづくりの分野で活躍する人材の育成のきっかけとなることを目的にしています。

とき 2月16日(土) 3月9日(土) 午前9時30分~

ところ 公立諏訪東京理科大学

募集対象 第1回(2/16)と第2回(3/9)の両方に参加できる市内の小学4年生~中学2年生

募集人員 先着30名(先着順)

参加費用 500円/1名(ロケット組立キット費用の一部負担)

申込期限 2月7日(木) 厳守

内容・詳細

第1回 テーマ「大空へ飛ばそう」 ~飛行機・ロケットの飛ぶ原理を学び(講義)、紙飛行機やドローンの飛行実演~

と き 2月16日(土) 午前9時30分~11時30分頃終了予定

ところ 公立諏訪東京理科大学 7号館1Fアセンブリホール&体育館

講師 公立諏訪東京理科大学学長 河村 洋氏

第2回 テーマ「ロケット組立と発射体験」 (実習)

と き 3月9日(土) 午前9時30分~12時30分頃終了予定

ところ 公立諏訪東京理科大学 7号館1Fアセンブリホール(組立)&グラウンド(発射体験)

講師 公立諏訪東京理科大学准教授 今村 友彦氏



平成31年度 茅野市非正規保育士、延長保育補助員を募集します

茅野市では、市内公立保育園で働く非正規保育士と延長保育補助員を 募集しています。

【非正規保育士】

勤務時間 ①午前8時30分~午後4時15分の7H ②上記時間のうち4H又は5H

勤務地 市内公立保育園(15園)のいずれか

資格保育士資格(看護師、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭の資格も可)

募集人数 若干名

【延長保育補助員】

勤務時間 ①午前7時30分~午前8時30分 ②午後4時~午後6時30分又は7時

勤務地 市内公立保育園(12園)のいずれか

資格 不問(保育士資格がある方を優先します)

募集人数 若干名(今年度からの勤務も可)

※その他詳細については、幼児教育課へお問い合わせください。

問 幼児教育課 幼児教育係 **☎**72-2101(内線622)



諏訪中央病院に再来受付機と診療費支払機が導入されます。

諏訪中央病院では、2月18日(月)から患者さんのプライバシーに配慮して、お名前ではなく来院 日の受付番号でお呼びすることになります。

そのため、予約で来院された患者さんは、今までの流れとは異なり、正面玄関前に設置される再来 受付機で受付をしていただくことになりますのでご了承ください。

また、診療費お支払い時の混雑緩和のため、診療費支払機2台も併せて設置させていただきますので、どうぞご利用ください。



再来受付機



診療費支払機

但し、夜間、休日は今までどおり窓口にて対応させていただきます。 ご不明な点がありましたら、お近くのスタッフにお声かけください。

問 諏訪中央病院 医事課 ☎72-1000

ホームページ掲載のため電話番号は非表示としています

平成31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142)

《ちの地区》

区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
上原区	区長	小池	壽美	
横内区	区長	五味	泉	
茅野町区	区長	菊池	一夫	
仲町区	区長	両角	保男	
塚原区	区長	小島	康只	
本町区	区長	髙木	信	
城山区	区長	伊藤	彰敏	
丁田自治会	会長	矢島	哲男	

《宮川地区》

"H71170E-/				
区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
高部区	区長	小平	_	
新井区	区長	矢崎	浩	
安国寺区	区長	小飼	哲英	
中河原区	区長	浜	順二	
茅野区	区長	有賀	隆明	
西茅野区	区長	藤森	正樹	
坂室区	区長	伊藤	幸利	
両久保区	区長	竹内	武	
田沢区	区長	藤森	康弘	
丸山区	区長	守屋	光政	
ひばりヶ丘区	区長	近藤	義実	
みどりヶ丘区	区長		守正	
西山区	区長		正実	
向ヶ丘区	区長	小池	久幸	
長峰区	区長	篠原	秀一	
東向ヶ丘区	区長	田口	大輔	
赤田自治会	会長	矢崎	道俊	
自然郷自治会	会長	中村八	千代	
みどりヶ丘市営住宅自治会	会長	田山	秀雄	
鏡湖自治会	会長	義川	昭憲	

《米沢地区》

区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
埴原田区	区長	小野	千幸	
鋳物師屋区	区長	小平	敏行	
北大塩区	区長	吉田	吉里	
塩沢区	区長	熊谷	弘彦	
米沢台区	区長	帯川	宏明	

《豊平地区》

区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
南大塩区	区長	両角	利文	
下菅沢区	区長	木川	亮一	
福沢区	区長	柳平	信夫	
下古田区	区長	長田	正秀	
上古田区	区長	小尾	治一	
御作田区	区長	両角	茂廣	
塩之目区	区長	吉江	靖彦	
上場沢区	区長	柳平	平人	
広見区	区長	宮坂	宣一	
山寺団地自治会	会長	熊谷	光弘	
グリーンヒルズヴィレッジ自治会	会長	馬場	哲郎	

《泉野地区》

区・自治会名	役職名	氏	名	電話番号
大日影区	区長	太田	信男	
槻木区	区長	柳澤	春登	
小屋場区	区長	永田	昌久	
中道区	区長	朝倉	敏	
若葉台自治会	会長	川原	雄次	

※平成31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	田中	一弘	
4:00	前期区長	伊東	秀次	
中沢区	後期区長	飯山	一彦	
田道区	前期区長	石田	正男	
田旭区	後期区長	埴原	守	
粟沢区	区長	中根	正巳	
地子匠豆	前期区長	原田	吉雄	
神之原区	後期区長	原	直也	
北久保区	区長	両角	勝元	
上北久保区	区長	矢島喜	喜美男	
フラ地区	前期区長	清水	芳弘	
子之神区 	後期区長	五味	圭一	
菊沢区	区長	白鳥	誠司	
穴山区	区長	小林	優一	
農場区	区長	鷲見	悟	
小泉区	区長	田中	巧一	
南小泉区	区長	井上	健一	
小堂見区	区長	遠山	治	
緑区	区長	原	忠由	

《金沢地区》

« — " () — //				
区·自治会名	役職名	氏 行	名	電話番号
大沢区	区長	住吉 克	明	
青柳区	区長	名取 敏	文	
御狩野区	区長	市川善	久	
金沢上区	区長	濱 壽	夫	
金沢下区	区長	笠原 悦	治	
大池区	区長	小島	·幸	
木舟区	区長	春日純	<u>j</u> —	
金沢台自治会	会長	小林 公	雄	
新金沢区	区長	藤森	勝	
旭ヶ丘自治会	会長	岡本 和	彦	
サンコーポラス旭ヶ丘自治会	会長	大八木絢	子	

《湖東地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
上菅沢区	区長	藤森亀三男	
中村区	区長	両角 直文	
山口区	区長	木村 政幸	
松原自治会	会長	吉川裕	
花蒔自治会	会長	森山 幸枝	
堀区	区長	牛山 寛昭	
新井区	区長	野沢 孝博	
金山区	区長	保科 慎一	
須栗平区	区長	竹内 久夫	
笹原区	区長	両角 金吾	
白井出区	区長	竹内 公人	
東平自治会	会長	唐澤 武	

《北山地区》

区・自治会名	役職名	氏 名	電話番号
柏原区	区長	両角 敏幸	
湯川区	区長	矢崎洋一郎	
芹ヶ沢区	区長	北澤 孝幸	
糸萱区	区長	湯田坂真佐一	
白樺湖自治会	会長	北澤 隆実	
蓼科区	区長	梅原 浩義	
緑の村自治会	会長	村越 嘉男	
車山高原自治会	会長	岡本 貞重	
蓼科中央高原自治会	会長	小川 潮	

《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	横田	治彦	
中大塩2区	区長	小山	俊介	
中大塩3区	区長	赤堀	秋雄	
中大塩4区	区長	代田	幸治	



特別児童扶養手当および児童扶養手当

申請・問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線614)

特別児童扶養手当

精神または身体に障害のある満20歳未満の児童の福祉の増進を図ることを目的として支給されます。

手当を受けることができる方

精神や身体に障害のある児童を監護する父もしくは母(所得の多い方)、または父母にかわって児童を養育している方です。

- ○次のような場合は、手当は支給されません
 - ①児童が
 - ・日本国内に住所がないとき ・障害を支給事由とする年金を受けることができるとき ・児童福祉施設に入所しているとき ②父・母または養育者が日本国内に住所がないとき

手当を受ける手続き

手当を受けるには、県知事の認定 (再認定) を受けることが必要ですので、こども課窓口 (市役所 6階 69番窓口) で必要書類を添えて請求の手続きをしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

児童扶養手当

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、 児童の福祉の増進を図ることを目的として、児童扶養手当が支給されます。

手当を受けることができる方

次の条件にあてはまる児童(18歳まで)を養育している父、母や、父、母にかわってその児童と同居し養育している人で、所得制限があります。なお児童が18歳に達した場合で、心身に中程度以上の障害を有するときは、20歳未満まで手当が受けられます。いずれの場合も国籍は問いません。

- ①父母が離婚した児童 ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が重度の障害の状態(国民年金の障害等級1級程度)にある児童
- ④父または母の生死が不明な児童 ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑥父または母がDV保護命令を受けた児童 ⑦父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑧母が婚姻によらないで生まれた児童
- ○次のような場合、手当は支給されません
 - ①児童が
 - ・日本国内に住所がないとき・・児童福祉施設に入所しているとき、または里親に委託されているとき
 - ・父(母)と生計を同じくしているとき(父(母)が重度の障害の状態にあるときを除く)
 - ・父・母の配偶者(内縁関係も含む)に養育されているとき(配偶者が重度の障害の状態にあるときを除く)
 - ②父・母または養育者が
 - ・日本国内に住所がないとき
 - ・平成15年4月1日の時点で、手当の支給要件に該当してから5年を経過しても請求しなかったとき

手当を受ける手続き

手当を受けるには、市長の認定が必要ですので、こども課窓口(市役所6階69番窓口)で必要書類を添えて請求の手続きをしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

手当の額が改定されるときは・・・

手当受給中に、次にあげる事由が生じた場合は改定されます。

- ○対象児童が増えたとき
 - 手当額改定請求書を提出していただき、請求の翌月から手当が増額されます。戸籍謄本、住民票等を添付してください。
- ○対象児童が減ったとき

手当額改定届を提出していただき、減った日の翌月から手当が減額されます。

○対象児童が18歳になったとき

18歳になった日以降の最初の3月31日までの手当支給となります。届出等は必要ありません。

支給額

いずれも受給要件のひとつとして所得制限があります。

特別児童扶養手当

1級 該当児童1人につき 月額51,700円 2級 該当児童1人につき 月額34,430円

児童扶養手当

区分	月額	児 童 加 算 額		
		第 2 子	第3子以降1人につき	
全部支給	42,500円	10,040円	6,020円	
一部支給	所得額に応じ 42,490円~10,030円	所得額に応じ 10,030円~5,020円加算	所得額に応じ 6,010円~3,010円加算	

児童扶養手当の一部支給は、所得に応じて月額42,490円から10,030円まで10円きざみの額です。具体的には次の算式により計算します。

手当額=42,500-(受給者の所得額(*1)-全部支給の場合の所得限度額額(*2))×0.0187630

- *1 収入から給与所得控除等の控除を行い、実際の養育費額の8割相当額を加算した額ですので、所得税・住民税における所得とは異なります。
- *2 所得制限限度額は、扶養親族等(課税台帳の人数)の数に応じて額が変わります。

※必ず所得税・市県民税の申告をお願いします。

募集

2019年度 第27回 姉妹都市ホームステイ交流事業 参加者募集 アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市でホームステイ

~自然豊かな安全なまちで、優しいホストファミリーがあなたを待っています~

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634) FAX73-9843

茅野市は、毎年、姉妹都市であるアメリカ合衆国コロラド州ロングモント市と中学生及び高校生のホームステイ交流事業を行っています。

この事業は、生徒が夏休みを利用し、両市において相互にホームステイすることにより、姉妹都市間の交流を深め、 生徒の国際感覚や自主性・協調性を育むことを目的としています。

交流日程

2019年度 派遣 7月下旬から8月上旬 夏休み期間中に実施 (ロングモント10泊) 2020年度 受入 日程未定 (2019年度は7月中旬から7月下旬にかけて実施)

応募条件

- ①派遣時(7月)に市内中学2、3年生及び高校1、2年生(保護者が茅野市内在住に限る)
- ②生徒・保護者が共に、交流の目的を理解し、派遣・受入両方について募集要項の全てを承諾し、責任を持ち実施できること。
- ③事前研修と帰国後の報告会へ必ず出席ができること。
- ④受入は、生徒と保護者が中心となって実施ができること。
- ⑤茅野市の代表として誇りと責任のある行動ができること。
- ⑥旅行中の病気・事故については各家庭で責任を持ち、負担ができること。
- ⑦指定の海外旅行保険に必ず加入すること。
- ⑧帰国後、ホームステイで体験した事を茅野市民に伝える機会を茅野国際クラブが設けた場合、積極的に参加すること。

募集人数 原則中学生6名、高校生2名

参加費用 交通費の半額を市が負担します。(負担限度額12万円)(平成30年度の交通費は241,200円) 市の負担分を除く交通費、パスポート申請、ESTA申請・旅行保険・小遣い等の費用は個人負担です。

※やむを得ない事情により交流事業が中止となったとき、または、個人的理由により交流事業に参加できなくなったと きには、参加者に参加費用をご負担いただく場合があります。

付添 派遣交流には、2名の付添が同行します。

応募方法 ホームステイ交流事業説明会申込書に必要事項を記入し、市役所6階生涯学習課へ提出してください。 募集要項及び申込書は、生涯学習課窓口にあります。また、市内中学校の生徒へは学校から配布されます。 FAX・郵送でも受け付けます。

応募締切 2月1日(金)~22日(金) ※22日(金)は、午後5時 必着

説明会・選考会 3月9日(土) 午後1時~午後4時 茅野市役所8階大ホールにて行います。

説明会終了後、一次選考および二次選考を行います。一次選考は作文、面接。二次選考は抽選。 説明会および選考会は必ず本人と保護者がご出席ください。

わたしたち、ロングモント市に行ってきました!(2018年度派遣生徒)

ロングモント市ではホストファミリーに積極的に話しかけました。 一番驚いたことは、アメリカ人と目が合うとほとんどの人が笑顔 で笑い返してくれることでした。それがとても嬉しかったし、だ からロングモントにいるときのほうが日本にいるときより自然に 笑顔でいることができました。

北部中学校3年 飯森 直人

言葉が通じるか心配でしたが、自分の言葉で伝えることができました。ロングモント市では、たくさんコミュニケーションをとることができ、一緒に笑って楽しい時間を過ごすことができました。これからはもつと視野を広げて、いろいろな国の文化を体全体で感じられるようになりたいです。

永明中学校2年 伊藤 穂乃花

このホームステイで、英語で伝えることの楽しさやアメリカの良いところ・日本の良いところを身近に感じ、貴重な体験をすることができました。来年は受入れをするので、家族全員で英語の特訓をし、アメリカから来てくれる友達が安心して楽しく過ごせるようにしたいです。

東部中学校2年 上原 菜月

ホームステイ中の体験から、目標に向かって努力することは日本 もアメリカも変わらないということを改めて感じました。このホームステイの経験を生かし、少しずつでも言葉だけでなく気持で も伝えながら世界中の人々と関われるようになりたいです。

北部中学校2年 江尻 ふみ

このホームステイで沢山の思い出を作り、沢山のことを学びました。 英語があまり分からなくても、自分の気持ちを伝えることが 大切だと気付くことができました。もっと勉強して、またロング モントへ行きたいです。

東部中学校2年 大原 風優

ロングモント市滞在1日~2日は英語が全然聞き取れず、あまり会話になりませんでしたが、慣れてくると会話の内容が分かるようになりました。これはロングモントに行ってからの成長の一つだと思いました。ホームステイで学んだことを活かし、これからも頑張って英語を勉強して、またロングモントに行きたいです。永明中学校2年 小澤 天

ロングモント市ではたくさんのことを経験し、学ぶことができました。ジェスチャーなども交えて自分の気持ちを伝えることはできましたが、もっと積極的に話すことができれば良かったと思いました。今回感じたことを来年度の受入れや普段の生活、将来に生かしていきたいと思います。

北部中学校2年 保科 璃奈

英語ができなくても、自分が伝えようとする気持ちがあれば、伝わることが分かりました。ホストファミリーとの会話は難しかったけれど、自分なりに努力することができました。来年受入れをする時までには会話ができるくらいまで練習し、来る人に楽しんでもらえるようにしたいです。

東部中学校2年 守屋 神良

高齢者·保険課 医療保険·年金係 ☎72-2101(内線322)

国民健康保険の加入者は、所得の申告が必要です

国民健康保険税(以下、国保税と言います。)の適正な課税や軽減の判定などには、世帯主およびその世帯に属する被保険者(加入者)の前年中の所得の申告が必要です。この申告をしないと、「国保税の軽減措置が適用されない」「高額療養費の自己負担限度額や入院時の食事の自己負担限度額が高くなる」といった不利益が生じる場合があります。また、所得の申告が遅れたり修正申告や調査により所得金額が修正されると、修正後の所得をもとに国保税を再計算し、税額が変更になる場合があります。適正な課税や軽減の判定などには、国保に加入していない世帯主の申告も必要ですので、忘れずに申告してください。

〈所得の申告が必要な方〉

茅野市の国保に加入している世帯の世帯主および被保険者(加入者)であり、

- ・前年中に収入(所得)があった方
- ・前年中に収入(所得)がなかった方で、控除対象配偶者や被扶養者になっていない方

ただし、次に該当する方は申告済みとなりますので、申告する必要はありません。

- ・所得税の確定申告や、市県民税(住民税)の申告をした方
- ・給与収入(所得)のみの方で、給与支払報告書が勤務先から市へ提出された方
- ・公的年金以外に収入(所得)が無い場合で、公的年金支払報告書が市へ提出された方
- ・他の方の扶養親族となっている方

申告をしないと…

- ●国保税の税額が正しく計算されません。
- ●国保税の軽減措置が適用されません。
- ●高額療養費の自己負担限度額が判定できません。

~国保税のよくあるお問い合わせ~

- ・国保税は、世帯主が納税義務者となります。その為、世帯主が国保に加入していない場合でも、 納税通知書等は世帯主宛にお送りします。
- ・健康保険等へ切り替わった場合は、ご本人や同一世帯のご家族による国保脱退の手続きが必要です。自動で切り替わるものではありません。手続きの詳細については、高齢者・保険課へお問い合わせください。
- ・年度途中に国保から脱退された場合は、加入月数に応じて月割り計算します。各月に納めていただく分が、その月の加入分ということではありません。月割り計算をした結果、脱退した月以降の納期にお支払いが残る場合があります。

∼一部負担金の減免および徴収猶予・国民健康保険税の減免について~

災害により死亡または家屋に重大な損害を受けたときや、失業など特別な理由により生活が著し く困難になった場合、申請により、医療機関へ支払う一部負担金が減免および徴収の猶予がされ たり、国民健康保険税が減免される制度があります。お困りの際は、窓口でご相談ください。

問 国保税に関すること 税務課 諸税係 2階 19番窓口(内線179) 医療費や国保の加入・脱退に関すること

高齢者・保険課 医療保険・年金係 1階 8番窓口(内線322)

国民年金だより №136

高齢者・保険課 ☎72-2101 医療保険・年金係 (内線 326) 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

保険料をまとめて前払いすることにより割引される「**前納**」や便利でお得な「**口座振替**」があります。

平成30年度の保険料額・割引額の例

◆毎月保険料を納めた場合 16,340円×12か月=196,080円

		納付方法	年間の納付保険料	割引額	申込期限
	1年前約	内(4月分~翌年3月分を4月末日振替)	191,970円	4,110円	2月末日
2年前納(4月分~翌々年3)		内(4月分~翌々年3月分を4月末日振替)	377,350円	15,650円	
口口	6か月	(4月分~9月分を4月末日振替)	193,860円	2,220円	2月末日
口 座 振 替	前納	(10月分~翌年3月分を10月末日振替)	(96,930円×2期)	(1,110円×2期)	8月末日
替	毎月振替	替「早割」(当月末日振替)※	195,480円 (16,290円×12月)	600円 (50円×12月)	振替開始 希望月の
	毎月振替(翌月末日振替)		196,080円		前々月
珥目	現 1年前納(4月分~翌年3月分を4月末日納付) 2年前納(4月分~翌々年3月分を4月末日納付)		192,600円	3,480円	
金			378,580円	14,420円	
納	6か月	(4月分~9月分を4月末日納付)	194,480円	1,600円	
付書)	前納	(10月分~翌年3月分を10月末日納付)	(97,240円×2期)	(800円×2期)	
3	毎月納付	4	196,080円		

※早割について

初めて口座振替を申し込まれた方は、初回のみ前月分(割引なし)と当月分(50円割引)の2か月分保険料の 引き落としになります。

今回掲載した保険料額・割引額は平成30年度の保険料です。平成31年度の保険料は変更となる予定です ので、参考にしてください。

平成31年4月から口座振替で前納を希望される方は、平成31年2月末日までにお申し込みください(預 金通帳・金融機関届出印をご持参ください)。

クレジットカードでもお支払ができます

クレジットカード納付は、事前にお申し込みいただき、以後、継続的にクレジットカード会社が立て替え払 いし、クレジットカード会社からカード会員の方に請求する方法です。

【お支払方法】

毎月支払い	毎月の保険料を当月末日に立て替え、割引額なし。
1年分支払い(前納)	4月から翌年3月分までの保険料をまとめて4月末日に立て替え。 割引額は現金で1年分前納した金額と同じです。
2年分支払い(前納)	4月から翌々年3月分までの保険料をまとめて4月末日に立て替え。 割引額は現金で2年分前納した金額と同じです。
半年分支払い(前納)	4月から9月分までの保険料を4月末日に、10月分から翌年3月分までの保 険料を10月末日にそれぞれまとめて立て替え。 割引額は現金で半年分前納した金額と同じです。

※クレジットカードでの「早割」はご利用できません。

口座振替・クレジットカード払いの申込用紙は、岡谷年金事務所・茅野市役所高齢者・保険課(1階8番窓口) に備え付けてあります。

茅野市情報プラザ ~ICT講習会参加者募集のお知らせ~

(講座① スマホでマイナンバーカード申<u>請</u>)

平成31年3月からマイナンバーカードを利用した各種証明書のコンビニ交付サービスが始まります。 ご自身のスマートフォンやパソコンを使用してのマイナンバーカード申請をお手伝いします。

データ通信契約のあるスマートフォンかメールアドレスが設定されている ご自身のパソコンをお持ち下さい。通知カードと個人番号カード交付申請 書も合わせてお持ちいただきます。(1回完結の講習を2回実施)

Android·iOS·Windows パソコンを使用

時間	開	崖 日	
午後1時30分~3時30分	3/19(火)		3/22(金)

募集人員 各回先着15名

受講条件 スマートフォンやパソコンでインターネットブラウザの操作ができる方。

参加費用 無料

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール (公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 2月1日(金)~3月14日(木)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

(講座②) 春休み親子でプログラミング体験

子ども向けプログラミング言語「スクラッチ」を親子で体験します!

Windows10を使用

時 間	開催日
午前9時~午後0時30分	3/24(日)(休憩30分)

募集人員 先着10組20名(親子ペア)

受講条件 小学校3年生~6年生の子どもと保護者

参加費用 受講料500円 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール (公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 2月1日(金)~3月19日(火)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

講座③ ネットセキュリティ

インターネットに存在する悪意ある攻撃から身を守る術を学びます。

Windows10を使用

時間	開催日
午後1時30分~3時30分	3/20(水)

募集人員 先着12名

受講条件 パソコンをお持ちでインターネット環境をご利用の方

参加費用 無料

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 2月1日(金)~3月15日(金)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

講座④ どっとネット簡易ホームページ作成講習会 ~どっとネットの機能でホームページ作成~

講習日程 3月7日(木) 午後1時~4時(1日間の計3時間講習)

募集人員 先着5名(茅野市在住または在勤で受講条件を満たす方)

受講条件 WindowsおよびOffice(Word・Excel等)の基本操作ができる方

参加費用 無料

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 2月1日(金)~3月2日(土)午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

申込方法

1. 電話でお申し込みください。 (申込開始時は電話が混み合い、繋がり難くなる場合もございますがご容赦ください。)

- 2. 受講定員は先着順で初めて受講される方を優先させていただきます。申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。
- 3. 応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承願います。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

地域前二上協力隊が行く! Vol.11

「八ヶ岳西麓そば畑サポーター」のご報告

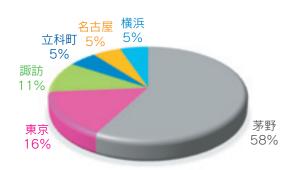
柏原地区・金沢地区でそば畑サポーター制度の試験的導入を行いました。

地域おこし協力隊では、2017年度から2018年度にかけて、まずは柏原地区から、その後に金沢地区が加わり、市内2カ所で「八ヶ岳西麓そば畑サポーター」の制度を試験的に運用してきました。このたび2018年度のそばの収穫が無事に終了し、12月1日に農家さんとサポーターさんによる「新そば試食会」が行われましたので、その報告をいたします。

「八ヶ岳西麓そば畑サポーター」の制度は、農業の担い手の高齢化や後継者不足によって市内から消えつつある そば畑の景観を後世に残すための制度です。日本全国に住む有志のみなさんに1口1万円の「そば畑サポーター」となっていただき、農家さんとの交流を通してそば畑の風景を残すことをめざし、遊休地の解消に貢献してもらいます。

2018年度には、柏原地区で17名、金沢地区で10名の方が「そば畑サポーター」に参加してくださいました。 2017年度には茅野在住の方が中心だったサポーターですが、2018年度には関東地方や名古屋にお住まいの 方も増え、「都会にいながら趣旨に共感し、茅野の風景を守るために協力する」という、そば畑サポーター制度 が目指す形に近づいています。

2017年度サポーター居住地



2018年度サポーター居住地



新そば試食会では、サポーターのみなさまから「そば栽培の大変さが理解できた」「生産者の顔を見て、ざっくばらんに交流することができた」といった満足の声をいただけた一方、「もっと広報活動をして多くの人が参加できるようにしてほしい」「そば打ちを含め、体験の種類を増やしてほしい」「サポートする金額に差がつけられるようにした方がいい」など、具体的なご指摘もいただきました。

「八ヶ岳西麓そば畑サポーター」の制度は、今はまだ小規模ですが、将来的には市外の人と市内の農家さんをつなぐことで、遊休地が増えるのを防ぎ、茅野の美しい景観を残していくことをめざして今後の活動を広げていきたいと考えています。



▲9月に行われたお花見交流会(金沢)



▲10月の収穫作業体験の様子(柏原)



▲12月の新そば試食会の様子(合同)

そば畑サポーター制度に関するお問合は (一社)ちの観光まちづくり推進機構(ちの旅案内所)へ。 20266-73-8550 E-mail:ask8@chinotabi.jp





市長と学生が意見交換

公立諏訪東京理科大学 まちづくり懇談会

12月5日、公立諏訪東京理科大学にてまちづくり懇談会を開催しました。市長と市民が語り合うまちづくり懇談会の一環として開かれ、理科大の学生16人と市長ら市関係者が意見交換しました。学生側からは、クラブ活動の支援や周辺の道路整備を求める意見があり、柳平市長は地域行事への参加や住民との交流、市コワーキングスペース「ワークラボハケ岳」の利用を呼び掛けました。

まちづくり懇談会は10月から市内12会場で開催し、第5次総合計画や各地区の課題について話し合いました。



NOO TOO DVAL

みんなが集まる素敵なリンクへ

「NAO ice OVAL」看板お披露目式

11月23日、小平奈緒選手の金メダル獲得を記念して命名しました運動公園国際スケートセンターの愛称「NAO ice OVAL」の看板お披露目式とオープニングセレモニーを同スケートセンターで開催しました。

市内小学校のスケートクラブで活動する児童が参加し、愛称 看板を除幕しました。また、小平選手からのビデオメッセー ジもあり、「皆さんに愛されるスケートリンクになると嬉しい」 と語りました。

オープニングセレモニーの後、多くの方たちが「NAO ice OVAL」で今年最初の滑りを楽しんでいました。

まちづくりについて語り合う

愛してるぜ茅野ミーティング2018 (第11回茅野市こども会議)

12月2日、「茅野市ぼくらの未来プロジェクト」(まちづくりに関わる中高生世代の有志)は愛してるぜ茅野ミーティング2018を開催しました。

午前の部では、プロジェクトの活動紹介、中高生世代の趣味や研究の発表、大人と子どもが入り交じったまちづくりについての話し合いなどを行いました。

また午後の部では柳平市長へのお悩み相談コーナー「千代ーの部屋」を初めて開催。市長へ中高生が様々な悩みを相談しました。





大きくて真っ赤ないちご、見つけたよ!

豊平保育園 いちご狩り

11月22日、塩之目のパイプハウスで近くの豊平保育園の年長児29人がいちご狩りを楽しみました。夏から秋にかけていちごを出荷している守本友樹さんが招待。園児たちはとても楽しみにしていたようで、いちごを目の前に大盛り上がり。至るところで「たくさんいちごがあってすごい!」「甘くておいしい!」という声が聞こえてきました。

新しくなった姿に大興奮

小泉保育園・北山保育園 お披露目会

11月28日、大規模改修を行いました小泉保育園と北山保育園で園児へのお披露目会を行いました。それぞれ近隣の保育園で合同保育中のの園児たちが訪れ、新しく生まれ変わった園に目を輝かせていました。年少から年長の園児が交代で園を訪問し、ピカピカの保育室やリズム室などを見て回りました。

園児たちは1月から新園舎で生活を始めています。



オリジナルストーリーを上演

茅野高校演劇部演劇公演

12月9日、北山地区コミュニティ運営協議会主催の「茅野高校演劇部公演」を北山小学校体育館で開催しました。上演したのは、ファンタジー系の演目「月巫女と太陽神」と引きこもりの独身男性が主人公の「我のお見合いの話」でどちらも部員が脚本を考えたショートストーリー。軽快に進むストーリーに来場した方々は楽しく見入っていました。

大型天体望遠鏡で星を見よう!

星空観望会

12月15日、八ヶ岳総合博物館にて星空観望会を開催しました。今回の観望会では、博物館の収蔵庫に長年保管されていた大型の天体望遠鏡を使って星空を観察できる貴重な機会となりました。他の天体望遠鏡も用意され、それぞれ見比べながら星空の観察を楽しみました。

博物館では、星空観望会を定期的に開催しています。夏以降、北部生涯 学習センターの機械の故障により、博物館で開催してきましたが、1月 からは同センターでの開催を再開します。





茅野市インターネット動画番組サイト「ビーナネットChino」では 茅野市の生活や文化・魅力を動画で配信しています。

フォトニュースの出来事も一部配信中です。

写真内のQRコードから動画をお楽しみください。

法務大臣から新たに人権擁護 委員に委嘱されました

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民 間の方々です。

人権擁護委員は、市民の方々の人権擁護 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、人権啓発活動を行って います。

茅野市の人権擁護委員は、次の皆さんです。 高山 衛さん、矢崎美知子さん、榛葉和夫 さん、藤山武博さん、宮坂和生さん、大 久保功身さん、奥原貴美子さん

※平成31年1月1日付で高山 衛さん、 大久保功身さんが再任、奥原貴美子さん が新たに法務大臣から委嘱されました。

問 市民課 市民係(内線254)



高山衛さん





大久保功身さん

ビーナチャンネル

基本放送スケジュール

00分~

奥原貴美子さん

🚺 多留姫文学祭のお知らせ

多留姫の滝 載酒亭(さいしゅてい)に設 置してある投句箱に寄せられた俳句や短 歌を展示します。併せて「多留姫文学自 然の里創造委員会」の一年間の活動記録 や、イベント写真も展示します。

とき 2月18日(月)~3月1日(金) 市役所の開庁時間中。ただし最終 日は午後4時まで。

ところ 茅野市役所 1 階口ビー

問 生涯学習課 生涯学習係 (内線634)

茅野市書写作品展

市内の小中学校で優秀と認められた書写 作品を展示しております。大勢の市民の 皆さんに見ていただきたいと思います。 展示最終日の鑑賞は午後4時までです。

とき 2月1日(金)~2月8日(金) 月~土:午前9時~午後9時30分 日:午前9時~午後5時30分

ところ 茅野市中央公民館(宮川)

問 学校教育課 学務係(内線605)

🖿 2月の介護保険制度説明会

2月2日から3月1日までに65歳になる 方を対象にしていますが、介護保険制度 に関心のある方もご参加いただけます。 (申し込み不要)

とき 2月13日(水) 午前9時30分~11時

ところ 茅野市役所 8階大ホール 問 高齢者·保険課 介護保険係 (内線337)

	放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
ナチャンネル 番組表	2月1日 ~2月7日	●力いっぱい滑ります!~地域の皆さん、お父さん お母さん、素晴らしいリンクをありがとう~
送スケジュール	2月8日 ~2月14日	●泉野小学校校内スケート大会 ●中学生台湾交流
行政インフォメーション	2月15日	●節分豆まき会

トピックス 投稿ビデオコーナー

文字放送

※午前6時~翌日午前1時まて

1時間プログラムを繰り返し放送

	~2月21日	●エコであったか暖らん会	
	2月22日 ~2月28日	●季節の行事 「冬のあそび」●未就園児さんの集い	
問 地域戦略課広報戦略係 ☎ 72−2101(内線235)			

情報ネットワー

お知らせ、募集案内、イベント情報など 暮らしに役立つ情報をお届けします。

茅野市役所 ☎0266-72-2101(代表) 〒391-8501 塚原二丁目6番1号

市営温泉施設は 次の日も営業します

縄文の湯は月曜日が定休日ですが、2月 11日(月)建国記念日も休まず営業しま すので、ご利用ください。

問 縄文の湯 ☎71-6080

▶ 「要約筆記体験教室」参加者募集

「要約筆記」は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です。 要約筆記に興味のある方、聞こえに不自 由を感じている方や、そのご家族の方も 気軽にご参加ください。

とき 2月16日(土)、2月23日(土) 午前10時~正午

諏訪市総合福祉センター(いき いき元気館) 3階 会議室1

参加費 無料

※申込が必要です。

申込·問 地域福祉課 障害福祉係 (内線316) FAX73-0391

コミュニティ活動を応援します ~宝くじ助成金について~

- ●一般財団法人自治総合センターでは、 宝くじの社会貢献広報事業として「コミ ュニティ助成事業」を実施しています。 この事業を活用し、ちの、宮川、米沢、 豊平、玉川、泉野、金沢、湖東、北山地 区のコミュニティ運営協議会と中大塩 地区区長会が、テント、机、イス、イス 用台車を宝くじ助成金で整備しました。
- ▶公益財団法人長野県市町村振興協会で は、宝くじの社会貢献広報事業の一環 として地域社会の健全な発展と住民福 祉の向上を目的に「地域活動助成事業」 を実施しています。この事業を活用し、 塚原区が、パソコン、プリンター、プロ ジェクター、エアコン、扇風機を、城山 区が、ステージ緞帳一式とプロジェク ターを、宝くじ助成金で整備しました。
- パートナーシップのまちづくり推進課 (内線142)

信濃毎日新聞

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話題から世界のニュースまで 一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく 生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る 週刊すわ は金曜日



■ 信毎Web http://www.shinmai.co.jp/

20

探鳥会「史跡公園にやってくる 野鳥を観察しよう」

野鳥についてのお話と、史跡公園周辺を 回りながら野鳥を観察します。

とき 3月3日(日)

午前9時~11時30分

尖石縄文考古館ロビー(集合) 史跡公園・青少年自然の森管理棟

無料(館内をご覧の場合は観覧料 料金 が必要です。)

持ち物 寒くない服装(お持ちの方は双 眼鏡・野鳥図鑑)

小学校5年生以上(4年生以下の 対象 方は大人と参加してください)

尖石縄文考古館 ☎76-2270 問

博

八ヶ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日 2月4日(月)、12日(火)、18 日(月)、25日(月)

祝日開館 2月11日(月)

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300 問



星空観望会

季節の星座探訪と、大型天体望遠鏡によ る見ごろの惑星・天体の観察を行います。 2月9日(土)

午後7時~8時30分

*雨天曇天の場合は中止します

北部中学校天体ドーム(北部生 ところ 涯学習センター)

講師 博物館職員 定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込開始 1月20日(日)から受付 八ヶ岳総合博物館 申込・問

☎73-0300



さきおりでランチョンマット

昔ながらの高機を使ってランチョンマット を織ってみましょう!初心者の方も楽しく 体験できます。お気軽にご参加ください。 2月9日(土)、10日(日)、3月 とき 1日(金)

> いずれも午前10時~11時30分と 午後1時~2時30分の2回

総合博物館

講師 博物館はたおりボランティアねじばな 各回5名(要申し込み)

参加費 400円

小学校高学年以上(踏み木に足が 届く身長が対象になります)

※原則、お申し込み1回につき、記名1 名とさせていただきます。

申込開始 1月20日(日)から受付 申込·問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

大人向け図書館案内 「上手な本の探し方」

図書館の本がどのように並んでいるか館 内や書庫をご案内し、館内にある本の検 索機を使って本を探す方法や探し方のコ ツをお教えします。

とき 2月22日(金)

午前10時15分~11時45分

ところ 茅野市図書館

対象 市内在住18歳以上の方

定員 6名

申込期間 2月5日(火) 午前10時~ 定員になり次第受付終了

申込・問 茅野市図書館 **☎**72-9085



茅野市図書館 ひなまつりおはなし会

あたたかな春に向かって、ひな祭りのお はなし会を開催します。

大型絵本や、パネルシアターなど楽しい おはなしを用意してお待ちしています。 どんぐり図書室にはひな人形も飾ってあ りますので見に来てください。

ご家族みなさんでご参加ください。

とき 3月2日(土)

午前10時30分~午前11時30分

ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

茅野市図書館 ☎72-9085

→ 茅野市図書館 図書館を飾ろう!

「紙芝居だいすき! |に参加したあとに、 2階おはなしの部屋前の飾りつけを一緒 にしてみませんか。

とき 3月9日(土) 午前11時頃~ ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋 対象 「紙芝居だいすき!」に参加した方

茅野市図書館 ☎72-9085



尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日 2月4日(月)、12日(火)、18 日(月)、25日(月)

祝日開館 2月11日(月)

尖石縄文考古館 ☎76-2270

🚺 「市民農園」の利用者を募集します

「市民農園」の募集を行いますので、希望 される方は、お申し込みください。

ところ 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 (茅野市ゴルフ練習)

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(詳細はお問 い合わせください)

面積 1区画約100㎡

利用料 1シーズン5千円(畦畔の草刈 り、耕起等は園主が行います。)

使用期間 4月~11月末日(最長5年間 まで更新可)

利用条件 販売を目的としない自家用野 菜の栽培として使用すること。

利用区画及び周囲の通路清掃・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。

象校 茅野市内に居住している方(茅野 市内の別荘の方も含む)

定員 若干名

申込期間 2月22日(金)まで

申込·問 農業支援センター(内線404) E-mail:norin@city.chino.lg.jp

平成31.32年度(2019.2020 |年度)入札参加資格審査申請の 受け付けを行います

建設工事、建設コンサルタント等、役務 提供等、物品・印刷製本等の入札参加資 格審査申請の受け付けを行います。

提出書類、方法等については、市ホーム ページをご覧ください。

受付期間 2月1日(金)~28日(木) 管理課 契約検査係

(内線166・167)



図書館 休館に関するお知らせ

休館日 2月4日(月)、12日(火)、18 日(月)、22日(金)、25日(月)

祝日開館 2月11日(月)

茅野市図書館 ☎72-9085

ででいる。 無別体験数室周備中

音楽教室

(水) 10:00 2/27 1歳 2歳 (水) 11:00 2/27

年少 (日)10:00 $2/3 \cdot 3/10$ 年中長

(日) 11:15 2/3 - 3/10

英語教室

(金) 10:00 2/8 3/8 1歳 2歳 (金) 11:00 2/8 3/8 年少 (火) 16:10 2/12・3/12

(日) 10:30 2/17・3/17

年中長

30分無料体験受付中!! ピアノバ

お申込み・お問い合わせは ※見学日は日時が限定されていま #野センター担当 高子 070−5571−9001 🔤 0120−970−091

っておどれる♪ ヤマハシニア向け新コ-♪レッスン日♪

★1月25日 (金) 14:00~ (金) 14:00~ ★2月1日 ★2月15日 (金) 14:00~

(後)オグチ楽器 東野市仲町18-17

21

広

告



長野県高等学校 書道フェスティバル

よる書道パフォーマンスが茅野市民館に 大集合! 茅野市美術館では書道作品が 一堂に介する作品展も開催します。

■書道作品展

とき 2月1日(金)~2月10日(日) 午前10時~午後6時(最終日~午後3時)

ところ 茅野市美術館 企画展示室

料金 鑑賞無料

■書道パフォーマンス

とき 2月3日(日)

ところ 茅野市民館 マルチホール 料金 入場無料(申し込みはいりません) 【プログラム】(予定)

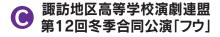
午前9時30分~ オープニング(一斉揮毫) 第1部 午前10時~

第2部 午後1時30分~

※詳しくはお問い合わせください。

主催 茅野市民館指定管理者 株式会社地 域文化創造、茅野市美術館、長野 県高等学校文化連盟書道専門部

問 茅野市民館 ☎82-8222



茅野市民館を舞台に、諏訪地域の高校演 劇部が合同で演劇作品をつくり、上演し ます。学校の枠を越えた共同創作による 公演をお楽しみください。

とき 2月11日(月·祝) 午後1時開場 午後1時30分開演

ところ 茅野市民館 マルチホール

料金 無料

主催 諏訪地区高校演劇連盟

共催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域 文化創造

諏訪地区高等学校演劇連盟 事務局 小池(富士見高校) ☎62-2282



メイメイアートvol.3 出会ってみよう、名付けてみよう

■出品作家募集

茅野市美術館は、作家活動をしている方々 と、4月25日(木)から5月12日(日)まで、 茅野市美術館で展覧会を開催します。展 覧会では、"タイトルをつけて欲しい美術 作品"に加え、作家の一般出品作品を展 示します。鑑賞者は、タイトルのない作 品に、タイトルを考えて応募します。作 家はそこから自作に相応しいタイトルを 選びます。タイトルを考えた鑑賞者に作 品はプレゼントされ、作家はタイトルを 使用する権利を得ます。作家と鑑賞者の 新しい交流から、アートが地域に広がる ことを目指します。

応募期間 2月1日(金)~2月24日(日) ※エントリーの詳細はお問合せください

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222



冬の探鳥会

上川と諏訪湖の水辺の冬鳥を観察します。 2月11日(月・祝)

午前8時30分~11時

集合場所 諏訪市すわつこランド前 湖周沿い駐車場

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)

定員 20名 (要申込)

参加費 無料

申込 1月20日(日)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



活動発表展

平成30年度に総合博物館で活動した市 民研究員、茅野ミヤマシロチョウの会、 博物館はたおりボランティア「ねじばな」 の作品や活動記録などを展示します。

とき 2月23日(土)~3月17日(日)

ところ 総合博物館

参加費 通常入館料(3月17日は入館無料) 問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



展示物の解説動画をQRコードを 読み取って見てみよう!

展示物の案内板にQRコードを設置して あります。スマートフォンなどで読み取 っていただくと、解説動画が見られます。 タブレットの貸し出しもしていますので、 ご覧ください。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



神長官守矢史料館 休館に関するお知らせ

2月4日(月)、12日(火)、18 休館日 日(月)、25日(月)

祝日開館 2月11日(月)

問 神長官守矢史料館 **☎**73-7567



企画展「亥年の古文書」 ギャラリートーク

2月9日(土)

午後1時30分~2時30分

ところ 神長官守矢史料館

料金 通常入館料

神長官守矢史料館 ☎73-7567

茅野市民館をサポートしま せんか2018



日常からドラマ みんなで ワイワイぶたいをつくろ!

■2月の日程

2月2日(土)、10日(日)、16日(土)、 22日(金)、23日(土)

ところ 茅野市民館アトリエ 他

講師 西田豊子さん

嶽本あゆ美さん

叶雄大さん

参加費 無料(参加の前にお申し込みく ださい)

※全日程参加できなくても大丈夫です。 参加の仕方は自由です。時間等、詳し くはお問合せください。

申込・問 茅野市民館 ☎82-8222



天文講演会 博 [HAYABUSAにかける想い]

2月9日(土)

午後2時30分~3時15分

ところ 総合博物館

講師 上坂浩光さん

([HAYABUSA-BACK TO THE

EARTH-I監督)

参加費 無料(要申込)

申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



古文書相談会

皆さんの古文書学習における疑問・質問な どにお答えします。鑑定等は行いません。 とき 2月16日(土) 午後1時30分~3時

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

参加費 無料(申し込み不要)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



ワクワク科学工作

やさしい科学工作を通じて、科学の不思 議さやおもしろさを体験してもらいます。 2月は「木登り猿」。

とき 2月17日(日)

午前10時~11時30分

ところ 総合博物館

講師 市民研究員実験工作グループ

定員 各回16名 (要申し込み)

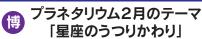
参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込開始 1月20日(日)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300



エアドームで季節の星座のお話や宇宙の 映像を体験できます。テーマは毎月変わ ります。

とき 土・日曜日および祝日。各日午前10 時30分~と午後1時30分~の2回 ※2月9日(土)は午後の投影はあ りません。

ところ 総合博物館

定員 各回20名(先着順)

参加費 要入館料

その他 整理券は、当日開館時より、お 一人につき1枚お渡しします。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



プッシュ通知で行政情報をお届け!

「広報ちの」の自動配信も!

ダウンロードはこちらから







「自衛官候補生募集」

募集資格は下記のとおりです。

詳細については、茅野地域事務所までお 気軽にお問い合わせください。

募集資格 18歳以上33歳未満 **受付期間** 年間を通じて受付

試験科目 筆記試験、口述試験、適正検

査及び身体検査

試験日程 受付時にお知らせ

入隊時期 採用予定通知書でお知らせ 採用後「自衛官候補生」(特別職国家公務 員)に任命され、自衛官となるために必 要な教育訓練に専念する新しい採用制度

です。

自衛官候補生として所要の教育を経て3 ヶ月後に2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任命します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月(一部技術系は2年9ヶ月)、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期(2任期目以降は各2年)として勤務する隊員です。

教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約9ヶ月後、1等陸・海・空士に昇任し、されに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

問 茅野地域事務所(茅野商工会議所1階) **☎**82-6785

0

長野県シニア大学諏訪学部 学生募集

入学資格 概ね50歳以上の県内在住の方 【一般コース】

募集期間 2月1日(金)~3月15日(金)

募集人員 100人

学習期間 2年間

学習内容 地域活動を行うための幅広い 分野の学習・実践を行います。

教養講座(知識を得、教養を深める講座) 実技・選択講座(歴史、音楽、スポーツ などを学ぶ講座)

社会活動講座(社会参加への足掛かりと する講座)

募集案内・願書 シニア大学本部、各学部 市役所の高齢者窓口で受け取れます。 詳細は下記へお問い合わせください。

問 長野県長寿社会開発センター諏訪支部 **☎**57-2910

【専門コース】

募集期間 2月1日(金)~2月28日(木)

募集人員 30人

学習期間 1年間

学習内容 ゼミ方式により、活動計画を 立て地域に出向きながら実践を通じて 学びます。

【学習テーマ】

ライフデザイン(創造的な生き方) コミュニティデザイン(地域創造) ビジネスデザイン(社会的起業)

募集案内・願書 シニア大学本部、各学部、で受け取れます。

詳細は下記へお問い合わせください。

問 長野県シニア大学本部

☎026−226−3741



茅野市文化芸術推進事業 ちのを編む みんなのサロン

■その1 天然寒天って何?現場に行こう!

とき 2月11日(月・祝)

午前10時~正午

ところ イリセン寒天工場

(茅野市北山湯川1253)

話し手 茅野文法さん(有限会社イリセン代表取締役社長)

定員 25名(要事前申し込み)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222



家族ほのぼのサロン

精神障害者のご家族の会です。悩みや不安、体験などを自由に語り合うことができます。事前申し込みは不要で、どなたでもご参加いただけます。(毎月第2水曜日に定例会を開催しています。)

とき 2月13日(水) 午後1時30分~ ところ ひまわり作業所 会議室

(茅野市宮川4297)

対象 精神障害者のご家族

参加費 300円(お茶代等)

問 NPO法人やまびこ会 ☎73-2334



「茅野交通安全協会茅野支部」 の支部員募集

子どもやお年寄りを交通事故から守る活動を一緒にしませんか。

茅野交通安全協会茅野支部とは

市内交通安全業務について、交通事故のない安全・安心な地域づくりのために茅野警察署・茅野市と連携し、市内 一円の交通安全の指導啓発、市民の交通安全意識の普及及び交通秩序の確立 を図っています。

活動内容

- 1. 交通安全啓発活動
 - ・保育園、幼稚園、小学校等での交 通安全教室(交差点での横断指導、 自転車安全教室のお手伝い)
 - ・高齢者宅家庭訪問(お声かけ)
 - ・飲酒運転防止の広報や街頭活動
 - ・交通安全運動期間中における街頭 指導
- 2. 各種行事における交通整理

一斉清掃、茅野どんぱん、こども祭り、農業祭、八ヶ岳縄文の里マラソン、県縦断駅伝などにおいて「ボランティア」集団として交通整理や横断の補助

*ボランティア保険に加入しています。

- ●活動時には、安全協会制服(貸与)、停止棒、警笛を保持着用していただき、 自身の安全をはかります。
- ●活動していただく日の制約はありません。

募集期間 3月29日(金)まで

応募・問 茅野交通安全協会事務局

☎72-0500(FAX兼)



茅野市美術館を一緒にサポート しませんか+7 ひろがる編

■第1回「夢の企画を考えよう」

とき 2月9日(土)

午前9時45分~12時半

ところ 茅野市民館アトリエ

講師 丸山綾さん(諏訪市美術館学芸員)、 小川格さん(画家)、佐久間茜さん (武蔵野美術大学 法人企画グループ 社会連携チーム)、武蔵野美術大学 学生、前田忠史(茅野市美術館主任 学芸員)、中田麻衣子(茅野市美術 館学芸員)

■第2回「他の美術館を見学しよう」

美術館を見学し、教育普及活動やボラン ティア活動などについてお話を伺います。

とき 2月17日(日)

午前6時45分~午後7時予定

ところ 川崎市岡本太郎美術館、世田谷 美術館

バス代 3,000円

※入館料は各自お支払いください。

※茅野市役所で集合・解散となります。

講師 佐藤玲子さん(川崎市岡本太郎美術館普及企画係長)、東谷千恵子さん(世田谷美術館学芸員)、世田谷美術館鑑賞リーダー

■第3回「夢の企画について話そう」

とき 2月24日(日)

午前10時~午後0時30分

ところ 茅野市民館楽屋

講師 辻野隆之(茅野市美術館長)

■第4回「中学生がつくる美術展」を見学する

アート×コミュニケーション茅野#4「中学生がつくる美術展」の活動を見学します。 とき 2月25日(月)

午後4時~午後6時予定

ところ 茅野市美術館企画展示室

講師 中田麻衣子(茅野市美術館学芸員)

■第5回(特別講座)「中学生がつくる美術展」をめぐって

アート×コミュニケーション茅野#4「中学生がつくる美術展」の取り組みについて、お話をします。

とき 3月2日(土) 午前10時~正午

ところ 茅野市美術館企画展示室

講師 三澤一実さん(武蔵野美術大学教授) ※本講座のみの受講も可能です。 定員30名。

問 茅野市美術館(茅野市民館内)☎82-8222



第4期収蔵作品展「思いとともに」

とき 1月27日(日) 午前11時

参加費 無料(申込み不要) ■きてみて!親子ギャラリーツアー

とき 2月10日(日) 午前11時

参加費 無料(申込み不要) **問** 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

事野広域シルバー人材センター 茅野事務所職員の募集

茅野市内で茅野広域シルバー人材センターへ登録されている方々への仕事の手配 や調整を行う職員を募集します。

募集人員 茅野市、富士見町、原村に在 住している67歳以下の高等学校卒業 以上の方 1名

賃金 月額150,000円

雇用期間 4月1日(月)~

勤務地 茅野事務所業務係

その他 企画力旺盛で対外折衝が苦手でなく、日常的にパソコン操作に優れていること

応募方法 市販の履歴書に記入の上、2月 15日(金)までに下記にお申込みくだ さい。

申込・問 茅野広域シルバー人材センター ☎73-0224



シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 2月13日(水) 午後2時~ **審査会** 2月22日(金) 午後1時30分~

ところ 茅野広域シルバー人材センター ※事前に申し込みの上、お越しください。 申込・問 茅野広域シルバー人材センター 業務係 ☎73-0224

ゆずりあおう ~不用品を活用し あいましょう~

ゆずります

シングルベッドのフレームのみ/ベビー ダンス/整理ダンス/室内用すべり台/ 卓球台/小型犬用ゲージ

ゆずってください

テプラお名前タグセット/農業ハウスパイプ(まっすぐなタイプ)/二段ベッド

※金額は、無料~5,000円の範囲です。
※チャイルドシートを無料で貸し出しています。

※最新情報は、「NPO法人エコタウンちの」のホームページをご覧ください。

※交渉後の結果および登録後の取り消し、 変更は必ず環境館へ連絡してください。

問 茅野環境館 ☎82-0040

(午前9時~午後5時:日·月曜日定休) なお、広報紙が届くまでに一部交渉が成立する場合がありますのでご了承ください。登録期間は3か月あります。

2 月の納税等

- ◆国民健康保険税(9期)
- ◆上下水道料金
- ◆下水道受益者負担金(4期)
- ◆市営住宅使用料 ◆保育料
- ◆後期高齢者医療保険料(8期)

【納期限・振替日 2月28日(木)】

•

育児中のママを対象としたサークル 「ひよこっこクラブ」

今回は「子育てにおける心と体の発達」に ついて小児科の武井医師がお話します。 未就園児のお子さんとご一緒に親子でご 参加ください。当院で出産された方以外 のご参加も歓迎です。

とき 3月4日(月) 午後1時30分~ ところ 諏訪中央病院 講堂 参加費 無料(申し込み不要)

間 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

1 2

公共職業訓練のご案内

4月生(6ヶ月コース)訓練受講生募集 **募集コース**

- · CAD/NC技術科 · 金属加工科
- ·電気設備技術科

募集期間 2月22日(金)締切

選考日 3月1日(金)

対象者 求職者 (ハローワークに求職申 し込みをされている方)

受講料 無料(教科書・作業服等は除く)

申込窓口 ハローワーク諏訪まで

見学会 火曜日(13時30分~)に実施 (求職活動とみなされます)

問 ポリテクセンター松本

☎0263-58-3392



放送大学で学びませんか 第1学期(4月入学生)募集

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の人が学んでいます。

出願期間 ~3月17日(日)

※ホームページ

(http://www.ouj.ac.jp)
でも受け付けています。

問 放送大学長野学習センター

☎58-2332(月曜日、祝日を除く)

A

こんなときはここへ

可燃ゴミと資源物について

美サイクルセンター ☎71-1633 月~土曜日(祝日可)

午前9時~午後4時30分

静香苑(火葬場)の予約・手続きについて 市役所 ☎72-2101(年中無休)

茅野市の人口

総人口 55,764人 (+16) 男 27,846人 (+10) 女 27,918人 (+6)

世帯数 23,240世帯 (+31)

______ ()内は前月比

平成31年1月1日現在(茅野市独自推計)

) 長野県南信工科短期大学校 学生募集

長野県南信工科短期大学校では、平成31 年度入学生の一般入学試験を実施します。

募集学科 機械·生産技術科

電気·制御技術科

募集人数 各学科8名程度

出願期間

前期 ~1月30日(水)

中期 2月12日(火)~2月22日(金) 後期 3月4日(月)~3月19日(火) (後期は入学予定者の状況により、学科 によっては実施しない場合があります。)

試験日 前期 2月5日(火)

中期 2月28日(木)

後期 3月25日(月)

試験内容 筆記試験(数学:数学I、数

学Ⅱ及び数学A) 及び面接

合格発表 前期 2月8日(金)

中期 3月5日(火)

後期 3月26日(火)

問 長野県南信工科短期大学校

☎0265-71-5051

自動車税は毎年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。

3月末までに名義変更・抹消登録・住所 変更等の各種手続を行わないと、トラブ ルが発生する可能性がありますので、必 ず手続をしてください。

問 自動車の各種手続きについて

長野運輸支局松本自動車検査登録 事務所 ☎050-5540-2043

自動車税に関する問い合わせ

長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎0266-57-2905

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



すわちゅう健康教室

テーマ「そろそろ花粉症の季節、アレル ギーのお話」

毎年花粉症に悩まされていませんか。アレルギーのお話を濵口医師がわかりやすく解説します。お気軽にお立ち寄りください。

とき 2月7日(木)

午前11時~11時30分

ところ 諏訪中央病院1Fエントランスホール

参加費 無料 (申し込み不要)

問 諏訪中央病院 総務課広報調整係

☎72-1000(内線1557)

相談の種類	日 時	相談場所	連絡先	備考
法律相談【要予約】 相談員: 五味 正明 弁護士	2/5 (火) 13:00~17:00 ※電話予約1/30 8:30~	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	弁護士が利益相反と判断した場合は お断りする場合があります。 法律相談を受けてから1年以内の方 は予約できません。
行政相談 相談員:行政相談委員	2/12 (火) 9:00~12:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	道路・農地・公害などの官公庁の仕事への要望や苦情、身の回りの問題でお悩みの方はご相談ください。
外国籍市民のための 相談	2/21 (木) 10:00~16:00	市役所7階 会議室	生涯学習課(内線634)	日常生活全般の悩み事について相談に応じます。日本人の方からの外国籍市民に関わる相談も受け付けます相談語は、英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語です。
外国籍市民のための 日常生活相談及び 日本語教室	2/3・17・24(日) 13:00~16:00 ※開催日が変更になる 場合もありますので、 初めての方は、事前に ご連絡ください。	茅野市市民活動 センター (ゆいわーく茅野)	生涯学習課 (内線634) または、 相談員 岡元 090-8846-0491	日常生活全般の悩み事について相談に応じます。日本人の方からの外国籍市民に関わる相談も受け付けます2月24日(日)(15時~16時)は中国語が分かる相談員が在籍します。併せて、日本語教室も開催します。
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】 ルティング【要予約】 相談員:ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー	2/6 (水) 13:30~17:30	市役所8階 相談室	商工課 (内線435)	 仕事探しに関してお悩みのおおむれ 40歳未満の方が対象です。
巡回労働相談 【要予約】	2/6 (水) 12:30~15:30	市役所7階 会議室	長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833 商工課商業労政係 (内線434)	労働条件、解雇・退職、過重労働、職場におけるハラスメントなどの労働限題全般について、労働相談員が公正中立な立場でアドバイスをします。
司法書士法律相談 【要予約】	2/13 (水) 15:00~17:00			
心配ごと相談	2/1·8·15·22(金) 9:00~12:00	茅野市ひと・まち プラザ2階	茅野市社会福祉 協議会	
結婚相談	①2/2·16 (土) 13:00~16:00 ②2/8·22 (金) 18:30~20:30	社会福祉協議会 相談室	☎ 73−4431	
子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月~金曜日 (祝日除く) 8:30~17:15	こども・家庭総合支援 拠点「育ちあいちの」 市役所6階 (こども課内)	こども課 こども·家庭相談係 (内線615·616· 617) 発達支援センター (内線618)	子育てや家庭問題、いじめ、不登村などの教育相談や発達に関する相談までお気軽にご相談ください。
家庭教育相談	毎週月~金曜日 (祝日除く) 9:00~17:00	家庭教育センター 相談室 (ちの地区コミュニ ティセンター北側)	家庭教育センター ☎73-4151	子育て、家庭教育相談から、いじめ 不登校などの教育相談までお気軽に ご相談ください。
女性のための相談 【要予約】	2/9(±) 10:30~、 11:30~、13:30~、 14:30~	電話予約時に 会場等をお知 らせします。	家庭教育センター ☎ 73-4151	家族・夫婦、職場や地域の対人関係 夫や恋人(パートナー)からの暴力 その他いろいろな心配事について 一人で悩まずご相談ください。
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	2/22(金) 10:00~12:00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護 サポートセンター ☎55-2786	電話予約は平日10:00~16:00 受付。必要な場合には適切な専門機 関をご紹介します。 お気軽にご相談ください。
くらしと健康の相談会 【要予約】	3/7·14(木) 10:00~15:00	諏訪保健福祉 事務所 (諏訪合同庁舎 2階)	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927	失業、倒産、多重債務、家庭問題な どについて弁護士が法律相談に応し あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

🖶 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電話
2月 3日(日)	◇ 原田内科呼吸ケアクリニック◇ ふたば玉川薬局◇ 平林歯科医院	玉川4496-1 玉川4496-1 諏訪市大手1-16-2	82-7055 72-5488 52-1741
10日(日)	▼ 耳鼻咽喉科三田医院● 薬局マツモトキョシ長峰店● こまつ歯科医院	玉川4589-1 宮川11359-1 塚原1-2-32	73-9233 71-2557 78-1184
11日(月·祝)	○ 藤森眼科○ 茅野土屋薬局○ 池田歯科医院	本町西1-34 玉川4274-1 諏訪市諏訪2-2-10	82-1010 71-2122 52-0177
17日(日)	≫ 池田医院◇ 茅野横内薬局◇ かがやき歯科クリニック	ちの2808-1 ちの2808-2 富士見町落合9983-57	73-0555 82-5788 62-4182
24日(日)	⇒ おもだか皮膚科⇒ ヤジマ薬局⇒ 堀歯科医院	ちの3502-1 ちの3502-1ベルビア内 諏訪市湖岸通り4-5-18	73-2525 72-2342 52-1659

- > …休日当番医
- …休日当番薬局
- ◆ …休日当番歯科

- ※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、 当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
- ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更 することがあります。
- ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代 で診療しています。
- ※希望の診療科目に対応できない場合もありますので ご了承ください。
- ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証 (該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参 してください。
- ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対 応しています。

診療時間

午後7時~9時 (受け付け6時30分~9時)

住 所

諏訪市四賀2299-1 **2**54-4699



図書館の森 ~ニューフェイス~



年を重ねて、今がいちばん 下重暁子 著 大和出版 いまが一番自由で私らしいと いう著者。これまで積み重ね てきた日々とは。



10代からの社会学図鑑 クリス・ユ ール/クリストファー・ソープ 著 三省堂 社会学とはどんな学問なの でしょうか。新しい目線で社 会を見てみませんか。



子どもの「困った」が才能に変わる本 田嶋英子 著 青春出版社 捉え方・考え方を変えてみる と、子どもの「困った」は才能 かもしれません。



誰かを幸せにするために 大人の流儀8 伊生院 静 莱 講談社 著者が考える誰かを幸せにす るために必要なこととは。大 人の流儀シリーズ8冊目です。



かいちゅうでんとう みやこし あきこ 作 福音館書店 光りが大きくなったり、小さく なったり…かいちゅうでんと うって不思議だね。



花・木の実・藍・野菜・葉っぱのかんたん 染め もの 春田香歩 著 偕成社 様々な材料・方法で染める方 法が書かれています。お家の 人とやってみましょう。



マドモアゼル・シック ジェニファー・L·スコット 作 大和書房 エマはマドモアゼル・シックにな るために礼儀やマナーを学びま す。さてなれるのでしょうか。



ゆうたのおじいちゃん きたやまようこ 作 あかね書房 犬のじんぺいは、ゆうたのお じいちゃんと何をして過ごす のでしょうか。



児 童 書 120 册 册 08 48 册

絵 本 購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

12月貸出冊数 12月利用者数 21.730 册 5.613 人

277 册

問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

算サイクル雰野

難易度 ★★★☆☆

分別クイズ

指定家電(家電リサイクル法)

もうすぐ、子供が学校を卒業し、 下宿先で使用していたテレビや洗 濯機など、処分したいのですがど こで引き取ってもらえますか?

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。



答 テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機な どは、家電リサイクル法により指定家電とされており、市では処分 できません。お買いになったお店か、買換えの際の下取りにより電 気屋さんに引き取ってもらいます。購入した電気屋さんに処分の依 頼ができない場合は、メーカーの指定引取り場所に持込むか、長野 県家電商組合茅野支部加盟の電気屋さんにご相談ください。処分に

はリサイクル料金がかかります。

小型家電(小型家電リサイクル法)

家庭で使っていたパソコンや携帯電 話・扇風機などの電気製品は茅野市 のリサイクルステーションや、不燃 物処理場に出せますか?





答 指定家電以外の一般家庭で使われていた家電製品は小型家電 (電気、電池で動作する物)となります。 ノートパソコンや携帯電話 など比較的小さなものは、各コミュニティセンター、市役所、茅野 環境館にある小型家電回収ボックスに入れます。また、茅野市不 燃物指定袋に入るものは、お近くのリサイクルステーションに、 その他の不燃物として出します。指定袋に入らない大型の物は、 不燃粗大ごみとして、茅野市不燃物処理場に直接持込みます。



No.

100

M

1

ill.

3

No.

Sept.

200

1

No.

1

The same

元気もりもり食膏コーナー ⑨

~毎月19日は元気もりもり食育の日~

食育推進委員会

No.

1

No.

Sell .

1

The same

もっと食べよう! 寒天!!! 2月16日は寒天の日です(^^♪

寒天の栄養素は、ほとんどが食物繊維と水で、ノンカロリーな食品です。食物繊維が豊富な寒天を たっぷり食べて、ダイエットや生活習慣病予防に活用しましょう!

食物繊維の働き

- 1 お通じ・・・便の量が増加し、腸の動きを活発にし、スムーズな排便を促します。
- 2 肥満予防に・・・食物繊維をとると満腹感が得られ、肥満を予防します。
- 3 コレステロール値低下・・・血中のコレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防します。
- **4 腸の健康に・・・**食物繊維には発ガン性物質の吸着効果があると考えられています。
- 5 糖尿病予防に・・・糖質の吸収も緩やかとなって、食後の血糖上昇もおだやかになります。

寒天は日本生まれで、ところてんが原型だった!

徳川時代に「ところてん料理」の残りを戸外に捨てたところ、厳冬であったため数日後に変化していたことから、後に「ところてんの乾物」と名付けて販売を始めたのが起こりといわれています。 諏訪の寒天は、1840年頃に諏訪郡玉川村の小林粂左衛門が、農家の副業で行商に出た関西方面先でその技術を習得し、寒天製造に諏訪の気候風土が適したこともあり製造を始めて以来、発展してきました。



寒天のごまマヨサラダ

材料(4人分)1人分エネルギー 73Kcal 塩分0.1 g

作り方

- ①角寒天は洗って3分程度水に浸し、絞ってちぎる。
- ②ほうれん草は茹でて水に取り、3cm長さに切る。
- ③ごぼうと人参は3㎝長さのマッチ棒状に切り、茹でて冷ます。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、野菜と和える。



寒天のハム巻き

材料(4人分)1人分エネルギー 31Kcal 塩分0.5g

角寒天………1/2本 大葉…………50g スライスハム……4枚 ぽん酢……大さじ1/2 きゅうり………50g

作り方

- ①角寒天は洗って水に3分位つける。絞って、ぽん酢で和えてから、長さを半分にして、縦半分に切る。
- ②きゅうりは、縦4等分にする。
- ③スライスハムの上に大葉を敷き、寒天、きゅうりを芯にしてくるくると巻き、2本の楊枝でとめる。
- ④半分に切って盛り付ける。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

角寒天は茅野市の特産品です。

たっぷり食べて、生活習慣病の予防に役立ててみてはいいかがでしょうか。



各地区こども館で行われている行事や体験の情報は「どんぐり通信」のホームページで紹介しています。

どんぐり通信HP



こども通信

イベント名	日時	内容	
節分豆まき会	2月1日(金) 11:00~12:00	こども館で豆まきをします。優しい鬼も来ますよ!	
〜親子で楽しむ食育〜 "郷土の味を楽しもう" (食育推進ボランティア)	2月6日 (水) 11:15~12:00	親子を中心に多世代がふれ合い、昔ながらの味を伝える地産池消の食育イベントです。今回は「天寄せ」です。	
赤ちゃん講座 part I 【要申込】	2月8日(金) 10:30~12:00	2ヵ月~7ヵ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。親子のふれあい遊びやお母さん同士の交流をしませんか?保健師さんによる育児相談もできます。 【持ち物】バスタオル、ハンカチ 2回目は3月19日(火)です。両日参加していただく講座になります。 (申し込み受付は1月16日(水)~です)	
「パパ・ママ 運動遊びを楽しもう」 (運動保育士長崎将利先生)	2月9日(土) 11:15~12:00	発達に合った遊びを教えてもらい、楽しく体を動かして遊びます。 お父さんも一緒に楽しみましょう。	
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	2月12日 (火) 11:15~11:40	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。 やさしくあたたかな語りや、手あそびがきっと心温まるひと時を作ってくれ でしょう。	
女性就業相談日	2月20日 (水) 10:00~12:00	子育て中のママを応援!おでかけ就業相談。	
3さいおめでとう! ミニ運動会 (おひさまの会主催)	2月25日 (月) 11:15~12:00	もうすぐ入園するお子さんが対象のイベントです。「ミニ運動会」を通して、 お友達と出会ったり、大きくなったお祝いをして楽しみます。	
おはなし0123 「ぐるんぱ」	2月26日 (火) 11:15~11:40	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。絵本や手遊びを一緒に楽しみ ましょう。	

● 図書館

開館時間 平日9:30~18:30 ±·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	内容
0・1・2おはなし会	2月2日、16日、 23日(土) 10:30~	0、1、2才のお子さん と保護者の方	わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞かせなど、 親子で楽しいひとときを!
おはなしわーるど	2月2日、16日、 23日(土) 10:30~	3才以上の方なら どなたでも	語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた・手遊びな どを行います。おはなしの世界が広がります。
紙芝居だいすき!	2月9日(土) 10:30~	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快な紙芝居の世界を お楽しみください。
どんぐりちいさな おはなし会	2月13日(水) 10:45~	どなたでも	親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞かせなどがあるお はなし会です。
おなかの赤ちゃん おはなし会	2月16日(土) 13:30~	これから赤ちゃんを迎えられる家族の皆さん	これから赤ちゃんを迎えられる家族のみなさんへのおはなし 会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の読み聞か せなどです。
パネルシアターで あそぼう	2月19日(火) 10:45~	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊 ぼう!

● 家庭教育センター 開館時間 9:00~17:00 休館日 日曜日、祝日 ☎73-0888

イベント名	日時	対象	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」	2月5日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	ブックメイト「ぐりとぐら」による遊びや歌を交えなが らの絵本の紹介や読み聞かせです。
遊びの広場 「みんなで遊ぼう」	2月14日(木) 10:00~11:00 受付9:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	寒さに負けず元気にあそびましょう。 持ち物:上履き靴 (親子)、着替え、水分
絵本で子育て 〜絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本〜	2月20日、27日(水) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しみ、子育て に絵本を使う喜びを味わいませんか。今月の絵本は何か な?お楽しみに。

レッツ。ベビーダンス!!

~抱っこで親子の絆を疑めましょう~

ベビーダンスとは……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です。 ママもパパも誰もが気軽にできる基本ステップ、サンバ・ブルース・ワルツのリズムに合 わせ体を動かしましょう。

親子が一体となってリズムに合わせて踊ることにより、スキンシップを通じて親子の絆を深めることができ、音楽を聞き、口ずさみ、肌にふれ、お互いのぬくもりや呼吸、匂いを感じながら踊ることができます。

気軽に踏めるステップは夜泣きをしたときやぐずったときにも活用でき、産後のダイエット、心と体のリフレッシュになります。

- ■と き **3** 月 **6** 日(水) 午前10時~11時15分
- ■ところ 茅野市家庭教育センター(茅野市塚原1-9-16) ※ちの地区コミュニティセンター横
- ■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 30組(定員になり次第締め切り ます)
- ■費 用 受講料無料、託児希望者は子ども 1人につき200円の託児代
- ■持ち物 抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗 ふきタオル、飲物、体温計
- ■託 児 上のお子さんの託児ご希望の方は、 申し込みの際にお知らせください。
- ■申込先 家庭教育センター ☎73-0888 1月30日(水) 午前10時から受付



● 健康管理センターの相談・教室

☎82-0105

相談・教室	日 時	内 容	持ち物
赤ちゃん相談	2月1日、15日(金) 9:00~11:00	育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ ※乳房マッサージは要予約(生後4か月くらいまで)	母子健康手帳 ※乳房マッサージの方はタオル3枚 (3枚のうち1枚は白いもの)
マタニティ相談	2月15日(金) 10:00~11:30	助産師による相談、マタニティヨガ ※要予約	母子健康手帳 ※運動のできる支度でお越しくだ さい。
ごつくん・もぐもぐ 離乳食教室	2月14日(木) 10:00~11:30	ごつくん:生後4か月~6か月児向けの離乳食の作り方 もぐもぐ:生後7か月~8か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、 おんぶ紐、お母さんのエプロン 三角巾

● 乳幼児健康診査

〔会場〕茅野市健康管理センター ☎82-0105

健診名	日 程	受付時間	対 象	持ち物	
100 m	2月6日(水)	午後〇時40分	H30年9月後半生まれ(16日以後生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、	
4か月児	2月20日(水)	~1時	H30年10月前半生まれ(15日以前生まれ)	どんぐり手帳	
	※ファースト	ブックプレゼン	トがあります。	A THE RESERVE AND THE RESERVE AND THE PROPERTY OF THE PROPERTY	
10か月児	2月15日(金)	午後〇時40分	H30年4月前半生まれ (15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、	
10万万元	2月27日(水)	~1時	H30年4月後半生まれ (16日以後生まれ)	どんぐり手帳	
1歳	2月5日(火)	午後〇時40分	H29年8月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳	
6か月児	2月19日(火)	~1時	H29年8月後半生まれ(16日以後生まれ)	母」 健康子帳、同砂宗、こんくり子帳	
	2月4日(月)	午後〇時40分	H29年2月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、	
2歳児	2月18日(月)	~1時	H29年2月後半生まれ(16日以後生まれ)	コップ、タオル、どんぐり手帳	
	※歯の染め出し液が服等に付着する場合があります。				
3歳児	2月14日(木)	午後〇時40分	H28年2月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、	
る成児	2月26日(火)	~1時	H28年2月後半生まれ(16日以後生まれ)	尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳	

●予防接種

〔会場〕茅野市健康管理センター〔持ち物〕母子健康手帳、予診票、どんぐり手帳、体温計 (体温は当日、会場で測定してください。) ◎受け付けはホールに並んだ順に行います。

予防接種名	日 時		対 象	備考
BCG	2月1日(金)	受付時間 午後1時15分	生後5か月~12か月未満	生後5か月~12か月未満の間に1回接種します。 (標準接種5か月~8か月)
四種混合	2月8日(金)	~午後1時50分 ※受付時間が変更	生後3か月~7歳6か月未満	1期初回は3~8週間隔で3回接種します。 1期追加は初回3回目終了後、
百日ぜき不活化ポリオ	2月22日(金)	になりました。 診察時間	た。	1年~1年半の間に1回接種します。
日本脳炎	2月13日(水)	午後1時30分~ ※受付時間を過	生後3歳~7歳6か月未満	1期初回は1~4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後11か月以上の間隔で
口不加火	2月25日(月)	ぎると接種で きません。	土成の城 「城の万月水河	1回接種します。

- (注1) 四種混合、日本脳炎、ヒブ、小児の肺炎球菌、B型肝炎などの予防接種をした場合は6日以上、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘などの予防接種をした場合は27日以上の間隔で他の予防接種を行ってください。
- (注2) 乳幼児、小・中学生までの予防接種履歴を管理しています。転入された方は、今までの接種状況をお届けください。

●各地区育児相談会

〔内容〕乳幼児の育児相談、栄養相談、身体計測等 ※中大塩地区は成人の血圧測定、尿検査、健康相談も行います。

会場	日時	
中大塩地区コミュニティセンター	2月19日(火)	午前9時30分~午前11時
玉川地区コミュニティセンター	2月12日(火)	午前10時~午前11時15分
豊平地区コミュニティセンター	2月13日(水)	午前10時~午前11時15分
宮川地区コミュニティセンター	2月13日(水)	午前9時30分~午前11時 *親子ふれあい遊び午前11時~午前11時30分
金沢保育園 子育て支援室	2月20日(水)	午前9時30分~午前10時30分 *未就園の会午前9時~午前11時
北山地区コミュニティセンター	2月28日 (第4木)	午前9時30分~午前11時
米沢地区コミュニティセンター	2月26日(火)	午前9時30分~午前11時

北部中学校サッカー部

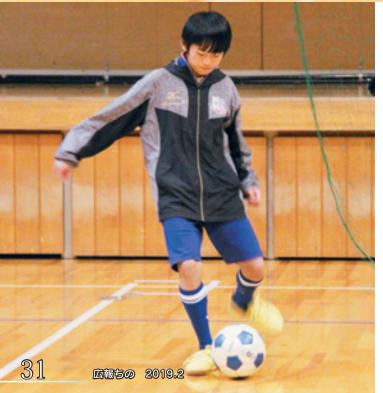
熱中!

No.59

サッカー部のモットー

元気な挨拶・常に明るく笑顔 試合では他のチームに走り負けない 「学校生活で強くなる。練習で上手 くなる」





アピールポイント

元気な挨拶・常に明るく笑顔 試合では他のチームに走り負けない

部長 小松 翼 さん

代表者から



寒い中での外練習はとてもつらいけど、中体連で勝つために仲間とともに一生懸命頑張っています。 部員は全員がとても明るく、一緒にサッカーをやっていてとても楽しいです。最後の夏の大会で目標達成を目指し、全員が一丸となって、これからますます頑張っていきます。

顧問 清水 敬祐 先生

顧問の先生から

サッカーが大好きな16人が集まり日々練習に励んでいます。「学校生活で強くなる。練習で上手くなる」をモットーに、学校生活の授業、宿題、清掃、委員会活動等で手を抜かず取り組むこと、練習で技術を高めることを大事に取り組んでいます。今年の新人戦は、惜しくも諏訪大会敗退でしたが、部員は俄然やる気が出て、来年夏のリベンジに燃えています。リベンジしてくれることを信じています。

北部中学校サッカー部の活動の様子はビーナチャンネルでも放送し ます!

放送日 2月1日~7日(正時からの30分番組内)

広



茅野市内にお住まいの4月生まれで3歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名(子〈ふりがな〉・保護者・子の性別)③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント(50文字以内)をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは2月7日(木)。

メールアドレス: c.senryaku@city.chino.lg.jp



投稿フォームからも 簡単に応募できます!

平成30年2月13日生まれ

歳

くん



お誕生日おめでとう!! 最近、いたずらが増えて大変だけど、成長の証がうれ しいよ。これからもよろし くね。



お誕生日おめでとう! おっとり結花のかわいい笑 顔に、いつも癒されます♡ みんな結花のことが大好き だよ~!!



おたんじょうびおめでとう♪ いつもニコニコ笑顔の壱仁 くん。 これからもずっとかわいい 笑顔を見せてね。

おたんじょうびおめでとう♪ いつもニコニコ笑顔の壱仁

山林、畑等、買取り相談受付中

電話番号:0266-72-5880

八ヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典 茅野市本町西5番23号 長野県知事(2)5281号





<広告欄>広告の内容については、広告主へお問い合わせください。



発行/長野県茅野市 編集/企画部地域戦略課 〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101 ホームページアドレス http://www.city.chino.lg.jp 印刷/(株)オノウエ印刷





