広報2019

# ちの Chino City

平成31年
No.898
4月号

まんなかに愛のあるまち

CHiNO

「誇れるまち」と

「選ばれるまち」をめざして

# 茅野市の新しいロゴマークとブランドフレーズができました。

まんなかに愛のあるまち
CHiNO
茅野市

**【ロゴマーク】**

ロゴマークのモチーフは、１つの大きなハートと８つの山。８つの山は八ヶ岳と高原都市の豊かな自然を１つのハートは、豊かな自然と八ヶ岳に囲まれた地形とまちづくりの核が「愛」「やさしさ」「人」であることを表しました。

緑色は、八ヶ岳や御射鹿池など爽やかな新緑の自然景観を、赤色は茅野市の「愛」と縄文時代に使われていた染料をイメージしました。

CHiNO

**【ロゴタイプ】**

CHINOの中心にある「i」はロゴマークのハートと、ブランドフレーズの真ん中にある愛を表現するだけではなく、市民一人ひとりが主人公であるという意味を込めて「人」に見立てたデザインにしました。

まんなかに愛のあるまち

**【ブランドフレーズ】**

茅野のローマ字表記は「CHINO」。まんなかの「I」は「私」で、茅野市のまちづくりの主人公は「私（人）」であることを表しました。「I」は「愛」でもあり国宝「土偶」（縄文のビーナス）の姿に宿すハート（愛）型が縄文時代から愛のある暮らしが営まれ、現代に受け継がれていることを表しました。私たちの行動の真ん中に「人」と「愛」があり、市民一人ひとりには笑顔があふれているまちをイメージしました。

**市民の皆さんに早く覚えてもらい**
**多くの皆さんに使ってもらいたいです！**

# 茅野市のシティプロモーションの考え方

八ヶ岳山麓の豊かな自然に抱かれた茅野市は、縄文時代の先人たちが築いた文化や精神性、自然と共生する生き方などを受け継ぎながら発展してきました。

しかし、2005年をピークに人口減少に転じ、今後も減少が予想されることから、まちの活力の低下が懸念されています。

そこで、茅野市に暮らす人がまちの魅力に気づき、愛着や誇りを持って市内外に発信することで、人の交流や経済活動を増やし、活力ある持続可能なまちにしていくために、「茅野市シティプロモーション戦略」を策定しました。シティプロモーション戦略では、ブランドフレーズ「まんなかに愛のあるまち CHINO」を軸に様々な地域資源に対して一貫して「愛」をテーマにしたプロモーションを展開します。

シティプロモーションは茅野市の地域資源を「発掘し」「磨き」「組み合わせた」アイデアと「まんなかに愛のあるまち CHINO」を掛け合わせて市内外に統一したイメージで展開し、市民にとっては「誇れるまち」を、市外の人たちには「行ってみたい」「住んでみたい」と考え、行動に移す「選ばれるまち」を目指します。

**【地域資源】**

**【アイディア】**

- 創造する
- 発掘する
- 磨く
- 組み合わせる
- 新しい視点
- などなど…

**【ロゴマーク・ブランドフレーズ】**

まんなかに愛のあるまち
CHiNO
茅野市

**市民や来訪者に地域資源、アイデア、ロゴマーク・ブランドフレーズを掛け合わせた感動的なストーリーを提供し体験してもらうことで、地域の魅力を誇れる人を増やし、自分が感動したストーリーをより多くの人に伝えていく。**

**誇れるまち と 選ばれるまち**

## 茅野市のシティプロモーションの方針とターゲット

茅野市は**市民一人ひとりがまちに対して愛着や誇りを抱く「シビックプライド」を育むことが大切**で、この「誇れるまち」の魅力を多くの人に向けて発信することで、あらたな「茅野市ファン」の獲得を目指します。

このために、市民や市内事業者などが茅野市の魅力を発掘し自ら発信が発信者となるための内向きのプロモーション(インナープロモーション)と首都圏の20～40代で茅野市を知らない、行ったことがない人に情報を届け、これから茅野市に「行ってみたい」「住んでみたい」と考え行動してもらうための外向けのプロモーション(アウタープロモーション)に取り組みます。

**インナープロモーション**

対象者：市民、市内事業者、茅野市ファン
茅野市の魅力に愛着や誇りを持ち、自らが発信者となる取り組み

**アウタープロモーション**

対象者：首都圏20～40代
茅野市を知らない、訪れたことがない人を来訪させ茅野市ファンを増やす取り組み

## 茅野市のシティプロモーションにおける５つのポイント

茅野市が取り組むシティプロモーションでは、５つのポイントをテーマに取り組んでいきます。

**POINT1　生活者目線の発信**

・ターゲット設定、分析などマーケティングを常に行う。
・新たな情報発信ツールや人を呼び込むイベントなどの手段を調査する

**POINT2　市民が地域資源を発掘し、編集する**

・市民が地域資源「ヒト」「モノ」「コト」を発掘して編集し、新たな魅力をつくり出す。
・後継者不足などによって地域資源を喪失しないように地域の伝統文化や暮らしの知恵を記録する。

**POINT3　若者世代へは動画とSNSで届ける**

・若者世代に情報が届くよう、インターネット動画配信サイト「ビーナネット Chino」を活用し、茅野市らしい暮らしや遊びをリアルに伝える。
・市の公式SNSに市民特派員として若者世代に参加してもらい、まちづくりへの参加を促す。

**POINT4　市職員が「誇れるまち」「選ばれるまち」を意識する**

・シティプロモーションを庁内の横断的な取り組みと捉え、他部署や他の施策と連携する。
・名刺や封筒や配布物にロゴマークやブランンドフレーズを積極的に使用する。

**POINT5　「自分ごと」にできるストーリーを考える**

・地域資源の強み、ターゲット、ニーズを明確にし、人に伝えたくなる感動的なストーリー作りをする。

ロゴマークを活用したイベントブース出展

市民特派員のSNSによる情報発信

茅野市の魅力を届ける「ビーナネット Chino」

# 茅野市のシティプロモーションの具体的な取り組み

茅野市のシティプロモーションで、すでに取り組んでいるプロジェクトを紹介します。

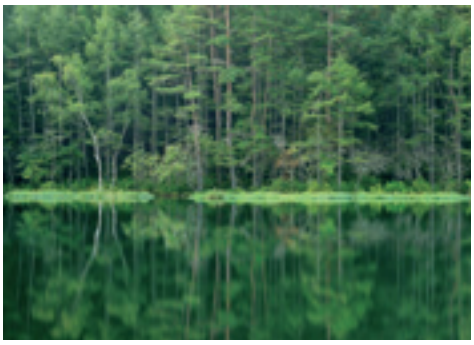
## 1.婚　姻　届

「まんなかに愛のあるまち　CHＩNO」では結婚されるお二人の末永い幸せと門出をお祝いしてオリジナル婚姻届の配布、婚姻届記念写真の撮影、結婚記念証のプレゼントを始めました。

## 2.結　日　記

「恋に想像力を。」をテーマに、市内在住者と市外在住者を公募し、カップリングした10組が交換日記で交流を深めて最後に御射鹿池で出会う「まんなかに愛のあるまち　CHINO」で始まった新しい婚活企画です。10組20名の募集に対して全国から237名の応募があり、注目を集めました。現在HPでWEB公開部門の２組の日記をみることができます。

結日記　検索



二人の出会いは御射鹿池を見ながら

## 3.ロゴマークの活用

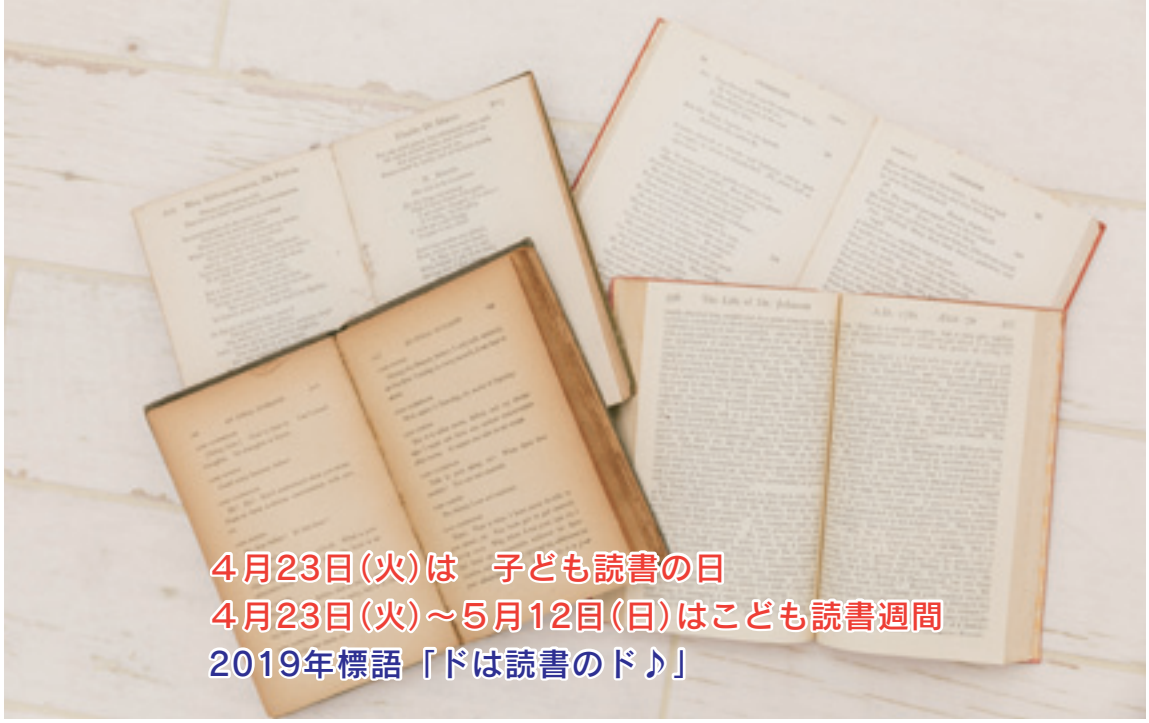
ロゴマークとブランドフレーズを市民の皆さんに使っていただき、「まんなかに愛のあるまち　CHＩNO」の定着を目指します。名刺やショップカード、Tシャツなど様々な用途でお使いください。

〈名刺〉

〈ショップカード〉

**ロゴマークの使用については担当係まで問い合わせください。**
**担当：地域戦略課　地域創生係　☎72－2101（内線232）　FAX82－0234**
**E-mail：c.senryaku@city.chino.lg.jp**

# いつでもどこでも楽しい本との出会いを




## 茅野市教育委員会・読書の森 読りーむ in ちの

**地域で、家庭で、読書で子どもの「ことばとこころ」を育てていきましょう。**

子どもの自主的な読書活動を一層盛んにするために「子どもの読書活動の推進に関する法律」が2001年に制定されました。また、４月23日を「子ども読書の日」、４月23日から５月12日までを「こどもの読書週間」（主催：公益社団法人　読書推進運動協議会）として、全国で子どもの読書活動を推進しています。

「こどもの読書週間」には、読書を通して「物事を正しく判断する力」を身につけてもらいたいという願いだけではなく、そのために大人も子どもに本を読み聞かせしたり、お話を語ったりすることを習慣にしてほしいという願いが込められています。

茅野市では、読書活動を市の教育施策の重点に位置づけ、読書推進組織“読書の森 読りーむ in ちの”と公民協働で、出生時と４ケ月の赤ちゃんに本を贈る「ファーストブックプレゼント事業」と、小学校１年生に本を贈る「セカンドブックプレゼント事業」を行ってきました。

こうした活動により市内の園、小・中・高等学校での「朝の絵本の時間」「朝読書」が日課として定着し、読書に親しむ子どもたちが茅野市で育ってきていますが、家庭での読書が課題となっています。多忙な生活となっている現代社会ですが、親子をつなぐ潤滑油として家庭での読書を大切にしてほしいと思います。

## 子ども読書の日・こどもの読書週間中の取組

市内の幼稚園・保育園、認定こども園、学校、各地区コミュニティーセンター内の図書館分室・地区こども館では、子ども読書の日・こどもの読書週間中に、読書を推進する取組を行います。日時と内容については、茅野市こども読書活動応援センター（市図書館内）に問い合わせください。詳細については、茅野市公式ホームページ「こども読書活動応援センター」に4月15日以降掲載します。

### 子ども読書の日おはなし会

図書館・こども読書活動応援センター職員による手遊び、パネルシアター、紙芝居、大型絵本の読み聞かせなどで、「はる」に関係したお話を楽しみます。おはなし会に参加したお子さんには、お楽しみプレゼントがあります。ほんつりゲームで、いろいろな本との出あいを楽しみませんか。

**と　き**　４月27日（土）午前10時30分～11時30分

**ところ**　茅野市図書館のおはなしのへや

### 茅野市図書館の子ども向けおはなし会

茅野市図書館では乳幼児から大人の方までを対象にしたおはなし会を毎週開催しています。参加するとかわいいおはなし会カードにスタンプを押してもらえますよ。スタンプが10個たまると、ごほうびのプレゼントをもらうことができます。お腹にいる赤ちゃんから大人まで楽しむことができるおはなし会です。お子さんといっしょに「耳からの読書」をたっぷりと楽しみませんか。

**＊おなかの赤ちゃんおはなし会（毎月第３土曜日）13：30～**
**＊０・１・２おはなし会（毎月第１・３・４・５土曜日）10：30～**
**＊おはなしわ～るど（毎月第１・３・４・５土曜日）11：00～**
**＊紙芝居だいすき！（毎月第２土曜日）10：30～**
**＊パネルシアターであそぼう（毎月第３火曜日）10：45～**
**＊どんぐりちいさなおはなし会（毎月第２水曜日）10：45～**
**◇茅野高等学校図書委員さんによるおはなし会　年４回**
**◇季節の特別おはなし会（不定期開催）**
**（メリークリスマスおはなし会は東海大学付属諏訪高等学校図書委員さん参加）**

**問**　茅野市こども読書活動応援センター（茅野市図書館内）
☎75－1250　FAX73－8644　Ｅメール dokushoc@city.chino.lg.jp
茅野市役所　生涯学習課生涯学習係
☎72－2101（内線633）　FAX73－9843　Ｅメール shogaigakushu@city.chino.lg.jp

# 運転免許証を自主返納された高齢者等の皆さんを支援します

## ～ 2019年４月からの運転経歴証明書取得費用への補助制度 ～

運転時に「ヒヤリ」や「ハッと」したことはありませんか？
茅野市では高齢者等、運転に不安のある方が交通事故にならないように、平成31年（2019年）４月から運転免許証を自主返納した方への支援策として、運転経歴証明書を取得する費用として3,000円を補助します。

**運転経歴証明書とは・・・**

運転免許を取り消した際に、警察署で希望者に交付される証明書です。取得にはお金がかかりますが、
メリットとしては、
①身分証明書になります。
②タクシー運賃が10％割引になります。

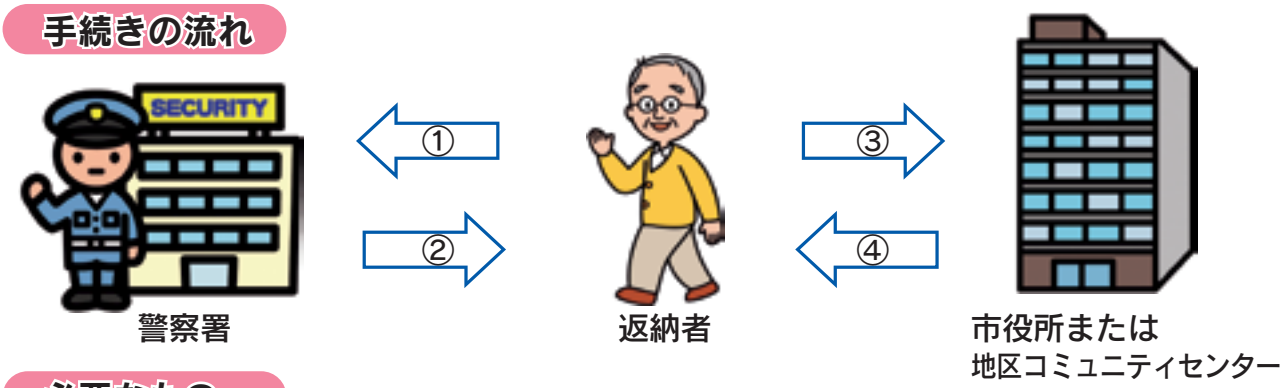
## 助成対象者

次のすべてに該当する方
①茅野市に住所を有し、市税等を滞納していないこと
②平成30年10月１日以降に免許を自主返納していること
③運転経歴証明書の交付を受けていること　など

## 手続きの方法

**①茅野警察署で運転免許証を返納し、「取消通知書」を受け取り、「運転経歴証明書」の取得申請をします。このとき警察署で補助金の申請書を受け取ります。**
**②運転経歴証明書は、手続きから約１か月後、警察署から交付されます。**
**③補助金交付申請書・請求書に必要事項を記入・添付のうえ、郵送または市役所建設課、地区コミュニティセンターまでお持ちください。**
**④市役所で申請書を確認し、返納された方の口座へ3,000円を振り込みます。**

## 手続きの流れ




## 必要なもの

①取消通知書の写し（交付年月日が平成30年10月１日以降のもの）
②運転経歴証明書の写しまたは証明書の発行を証する書類（領収書）
③交付申請書・請求書　④振込口座がわかるもの

※詳しくは、茅野市都市建設部建設課までお問い合わせください。

**問い合わせ**　茅野市 都市建設部 建設課 交通安全係　☎0266－72－2101（内線512）

# イベント　TOYOTA GAZOO Racing Rally challenge 2019 in 八ヶ岳 茅野

問　大会実行委員会 茅野商工会議所　☎72－2800

2019年も茅野市でトヨタガズーレーシングラリーチャレンジを開催いたします!!
ラリーチャレンジとは競技専用に作られた「サーキット」で行うレースとは異なり、主に一般公道を使って行われるモータースポーツです。市販車に最小限の改造を加えた車両を使用し、安全性を重視したエントリーした選手たちが参戦します。

とき　**4月14日(日)**　午前９時～午後４時
ところ　茅野市運動公園

**●大会当日の見どころ●**

午前９時45分～「セレモニアルスタート」
ラリーチャレンジに出場する選手の車が１分間隔でスタート。選手を一番近くで見ることができるスポットとなっています。様々なラリー仕様車も間近で見ることができるということで大会の大きな醍醐味となっています。
晴れやかな出発をみんなで盛り上げましょう!!

午前11時30頃～「スペシャルステージ」
午後　2時30頃～
通称「SS」と呼ばれるステージはミニサーキット・ジムカーナコース・ダートトライアルコースを設定し、険しい道を全速力で走るステージとなっています。
「リエゾン」と呼ばれる公道を法定速度を守りながら走る区間もあります。選手たちのドライビングテクニックを見て、応援して楽しみましょう。

当日はラリー観戦の他にも「はたらく車の展示」や「飲食・物販エリア」、子供から大人までクルマを楽しむことをコンセプトとした「TOYOTA GAZOO Racing Park」が設置されます。モータースポーツの魅力を取り入れたコンテンツが盛りだくさんとなっています。

入場料：無料
当日、運動公園周辺では通行止めとなる箇所があります。
詳細はホームページで確認してください。
ツイッター：https://twitter.com/Rally-Chino
ブログ　　：https://ameblo.jp/rally-chino

ラリーチャレンジ in 八ヶ岳茅野　検索

## お知らせ　「広報ちの」読者アンケートのお願い

問　地域戦略課　広報戦略係　☎72－2101（内線235）

見やすく役立つ情報を市民の皆さんにお届けするために、現在の「広報ちの」に対するご意見を募集します。

**回答方法**　今号に挟み込まれているハガキを記入して、郵送してください。
市役所に直接持参も可。

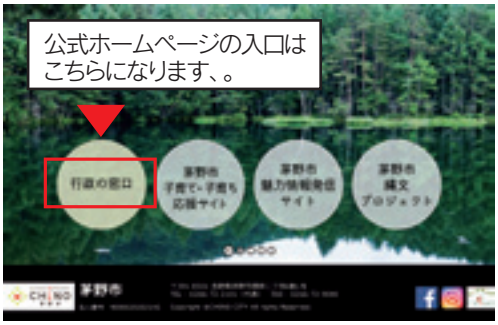
**締　切**　4月30日（火）

## お知らせ　茅野市公式ホームページリニューアル

問　地域戦略課　広報戦略係　☎72－2101（内線235）

平成31年4月に茅野市公式ホームページと、尖石縄文考古館、縄文プロジェクトのホームページがリニューアルします。ホームページアドレスが変更になりますのでご注意ください。お気に入り登録をしている場合は、変更をお願いします。
リニューアルにあわせて、子育て関連情報を発信していくサイトと茅野市の魅力や移住関連の情報を発信していくサイトを新設します。

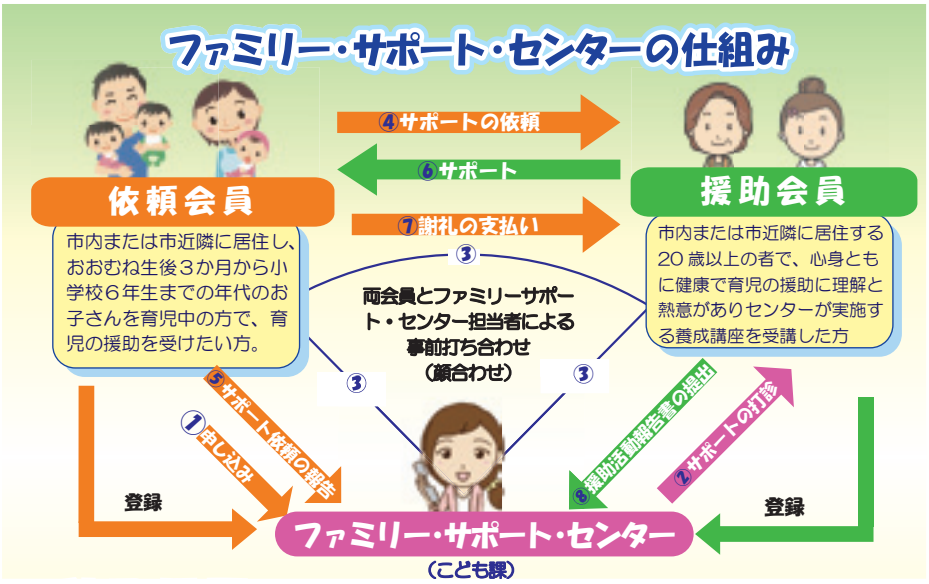
**4月からのホームページアドレス**
公式　https://www.city.chino.lg.jp
考古館　https://www.city.chino.lg.jp/site/togariishi/
縄文プロジェクト　https://www.city.chino.lg.jp/site/jomon/




## お知らせ　「ファミリー・サポート・センター」の窓口がこども課に移転します

問　茅野市ファミリー・サポート・センター事務局 こども課 こども家庭支援係　☎72－2101（内線613）

茅野市では、これまで茅野市社会福祉協議会に委託し、「茅野市ファミリー・サポート・センター事業」を実施してきましたが、平成31年4月からこども課に窓口を移し事業を実施します。会員の皆さんの声を相互援助活動に反映させていくとともに、地域において子育ての援助をしていただける会員の増加を目指します。
また、新たにひとり親家庭等に対して、利用料金について補助制度を設け利用しやすいサービスの提供を行っていきます。




**ご利用いただけるサービス**
①保育所、認定こども園、幼稚園、学校、学童クラブ等（以下「保育施設等」という）の開始前、終了後の子どもの預かり
②保育施設等が休みの際の子どもの預かり
③保護者が病気や急用などの際の子どもの預かり
④冠婚葬祭、学校行事、買い物等保護者が外出する際の子どもの預かり
⑤保育施設等への子どもの送迎

詳細については、お問い合わせください。

## お知らせ　平成31年度　乳房エコー検診（集団検診）

**申込・問　健康づくり推進課　健康推進係（健康管理センター内）☎82－0105**

乳房エコー検診は、お子さんと一緒でも受けていただくことができます！乳がんから身を守るために、積極的に検診を受けて、早期発見に努めましょう。

**対象者**　30歳～40歳の女性（昭和54年1月～平成元年12月生まれの方）

**とき**　6月17日（月）27日（木）、7月22日（月）、8月22日（木）、9月5日（木）18日（水）、10月9日（水）10日（木）、11月6日（水）、12月10日（火）17日（火）

**ところ**　健康管理センター

**検診内容**　超音波検査（エコー）で乳房の状態を見ます。

**自己負担額**　500円　※市の検診は少ない自己負担で受診できます。（約3,900円を市で負担しています。）

**申込方法**　４月８日（月）～４月26日（金）の間（土日を除く）に電話で受付します。

※定員になり次第、受付を終了します。（1日当たりの定員は40名です）

★次に該当する方は検診を受けることができません。直接医療機関を受診してください。

・自覚症状のある方（しこり、乳頭からの分泌がある、乳頭に湿疹があるなど。）
・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
・妊娠中または妊娠の可能性のある方
・授乳中の方
・豊胸術などで乳房内に人工物（異物）が入っている方
・乳がん手術後または治療済の方（術後10年が経過し、経過観察もしていない方は、受けられる可能性がありますのでご相談ください）

## お知らせ　農耕作業用自動車のナンバー登録

**問　税務課　諸税係☎72－2101（内線180）**

トラクターや薬剤散布車等の農耕作業用自動車（小型特殊自動車）は、軽自動車税の課税対象となり、所有していれば申告および納税をする義務があります。市役所税務課の窓口にて申告を行い、ナンバープレートの交付を受けてください。

**【対象となる車両】**

最高速度が時速35km未満で、乗用装置の装備された車両。原動機のみを有しているハンドトラクター等は対象外。

**【ナンバーの交付申請方法】**

**申請場所**　市役所２階　税務課19番窓口

**持ち物**　所有者・使用者の印鑑、販売・譲渡証明書（押印してあるもの）、届出者の身分証明書

車両を廃棄する場合は廃車手続き（ナンバープレートの返納）、譲渡する場合は名義変更の手続きが必要になります。

車両を買い替えたときは古い車両のナンバープレートをそのまま新しい車両へ付け替えることはできません。必ず古い車両のナンバープレートを返納し、新しいナンバープレートの交付を受けてください。

**【軽自動車税について】**

4月1日現在の所有者等に、2,400円（年税額）が課税されます。納税通知書は５月中旬に送付いたします。

## お知らせ　茅野市上原地区河川内土砂撤去工事

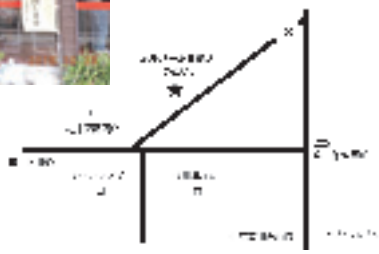
**問　長野県諏訪建設事務所維持管理課　☎53－6000**

▲掘削工事後の様子。右上は工事前。

長野県諏訪建設事務所は平成31年１月から上川江川橋下流の河川内土砂掘削を実施しています。この工事で約4,600㎥（ダンプトラック約580台分）の掘削工事を２月14日に完了しました。平成31年度も引き続き河川内の土砂掘削を江川橋から諏訪市境の広瀬橋に向けて実施し、上川の水の流れる断面を大きくしていきます。

## お知らせ　シルバーショップ「つどい」オープン

**問　茅野広域シルバー人材センター　☎73－0224**



茅野広域シルバー人材センターでは、4月にシルバーショップ「つどい」を正式にオープンします。

店内では、手芸班・わら細工班の作品展示販売、休耕田利用班の野菜等の販売、料理教室や講習会等を開催するほか、お茶等を飲みながら親睦を深める場としても利用することができます。

**開店時間**　月～土曜日　午前10時～午後４時

**ところ**　茅野市宮川4524番地（旧河田菓子店）

イベント

# 市民の森　第12回森開き
## ～どんぐりがたくさんできる里山を育てよう～

**申込・問　環境課 環境保全係　☎72－2101（内線263）　FAX82－0234　Eメール kankyo@city.chino.lg.jp**

**市民の森で恒例の森開きを開催します。身近な里山で自然とふれあってみませんか。みなさんぜひご参加ください。**

**とき　4月27日(土)　午前９時～正午**
※雨天の時は４月28日(日)に延期
**ところ　市民の森（吉田山）　集合場所**　水車小屋
**主催**　市民の森を創る会、茅野市
**参加費**　無料
**持ち物**　散策のできる服装、運動靴、手袋、雨具、飲み物等
**内容**　★コナラの苗畑づくり　★約４kmのウォークラリー　★オリジナルバッジづくり
**申込方法**　４月24日(水)までに、氏名、住所、参加人数、雨天延期の際の連絡先を上記申込先へお申し込みください。

**市民の森ガイドブックをご存知ですか？**
ガイドブック「市民の森に集う」は、ＮＰＯ法人八ヶ岳森林文化の会のみなさんが製作し、市民の森のガイドブックとしての利用のほか、里山の役割や豊富な写真による動植物の紹介など、身近な里山を学ぶハンドブックとしても利用することができます。
「市民の森で散策や自然観察をするときに使いたい」、「里山の役割や動植物について知りたい」など、ご希望の方には、茅野市八ヶ岳総合博物館、茅野市役所環境課にて無料で配布していますのでお申し出ください。

イベント

# 小泉山体験の森「春の植物観察会」

**問　生涯学習課　生涯学習係☎72－2101（内線634）**

オオムラサキ保護施設にも立ち寄り、雷池周辺の植物とオオムラサキの幼虫も観察します。かわいい幼虫に会えるかな？

四季折々の彩りをみせる「小泉山体験の森」で、春の植物観察会を開催します。この時期にしか見られない草花を探して、春の小泉山を親子や地域の皆さんと楽しく散策してみませんか。上古田公民館→親水ゾーン→下古田二本松→富士浅間神社→上古田口→上古田公民館とまわりながら植物を観察します。なお、雨天中止の場合は、上古田登り口と上古田公民館に案内看板を設置します。

**とき　4月20日(土)**
**午前９時～正午**　※雨天中止
**ところ　小泉山（上古田公民館集合・解散）**

イベント

# 永明寺山 カタクリ観察とキノコ菌打ちイベント

**申込・問　環境課 環境保全係 ☎72－2101（内線263）**
**FAX82－0234　Eメール kankyo@city.chino.lg.jp**

永明寺山ふれあいの森を創る会では、永明寺山に咲くカタクリの花の観察と、間伐材を使ったキノコの菌打ちを行うイベントを開催します。お昼には豚汁の会食もありますので、みなさんご参加ください。

**とき　4月20日(土)**
**午前９時～午後１時**　※小雨決行（雨天中止）
**ところ　永明寺山ふれあいの森**
**集合：城山団地内グラウンド（城山公民館裏）**
**主催**　永明寺山ふれあいの森を創る会
**持ち物**　山歩きのできる服装、軍手、金槌・木槌、飲み物など
**申込方法**　４月15日(月)までに氏名、住所、中止の際の連絡先を上記申込先へお申し込みください。

## 募集　市内在住の平成31年度小学校5、6年生対象
# ジュニアリーダー養成コース参加者募集！

**申込・問　事務局（こども課こども係）☎72－2101（内線612）**

レクリエーションやキャンプ、モノづくりやお菓子作りなどのプログラムを実施しています。8月に実施したキャンプでは、ウォークラリー、キャンプファイアや運動会等を行いました。

茅野市子ども会育成連絡協議会では「子どもが主役の子ども会」の普及拡大を目的に、茅野市リーダースクラブ（ＣＬＣ）の中高生が企画する集団遊びの体験講座『ジュニアリーダー養成コース』の参加者を募集します。
お子さまと相談の上、ジュニアリーダー養成コースへの入会をご検討ください。

**活動内容**　少年リーダー研修（１泊２日）、クリスマス会など年６回程度の活動

**申込方法**　参加料を添えて事務局へお申し込みください。
※パンフレット兼申込書は、４月上旬市内小学校にて配布されるほか、市ホームページからダウンロードできます。

**その他**　保護者の皆様には会場までの送迎をお願いします。参加は子どものみですが見学は自由です。

## 募集　市内在住もしくは在学の中学生・高校生世代対象
# 茅野市ぼくらの未来プロジェクト新メンバー募集！

**申込・問　事務局（こども課こども係）☎72－2101（内線612）**

最近では、古本カフェや冒険遊び場のプレイパークの開催、「愛してるぜ茅野ミーティング２０１８」の企画・運営を行いました。

「茅野市ぼくらの未来プロジェクト」とは、中高生世代がまちづくりについて考え、意見を出し合い、行政や地域の皆さんと協力しながら実践していくプロジェクトです。
中高生世代の感性や発想を活かして、年齢や学校の枠を超えて集まった仲間たちと年間を通じて活動していきます。一緒に活動してくれる新規メンバーを募集中です。

**定例会　月に１、２回行います。　参加費　無料**
**活動場所　主に茅野駅前ベルビア２階**
**「CHUKOらんどチノチノ」及び３階会議室**
**希望者は上記問い合わせ先までお申し込みください。**

## 募集
# 市内在住・在勤の65歳以上の方対象！認知症予防講座

**問　高齢者・保険課　高齢者福祉係　☎72－2101（内線334・335）**

65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。
認知症の原因ははっきりわかっていませんが、「認知症になりにくい」生活習慣はわかってきています。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取組みましょう。

**とき　2019年５月９日（木）～毎週木曜日全10回**
**午前10時～11時30分（詳細は右記の表のとおり）**
**ところ　茅野市運動公園　柔道場**
**参加費　無料**
**定員　新規受講者枠　15名**
**過去の本講座受講者再受講枠　15名**
**申込期間　平成31年４月８日（月）午前８時30分～**
**電話にてお申込みください。**

| 日　程 | 内　容　等 |
|---|---|
| 5月 9日 | ・開講式、オリエンテーション等 |
| 5月16日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 5月23日 | ・認知症予防と食べ物の話<br>・あたま&からだの運動等 |
| 5月30日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 6月 6日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 6月13日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 6月20日 | ・口腔ケアの話<br>・あたま&からだの運動等 |
| 6月27日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 7月 4日 | ・あたま&からだの運動等 |
| 7月11日 | ・まとめ、閉講式 |

## 募集　小学生エンジョイスポーツ教室

申し込みフォームのＱＲコード

**問　スポーツ健康課（総合体育館内）　☎72－8399　FAX71－1646**

体力向上の為の運動と競技スポーツの基礎を学び、体を動かす楽しさを体験しましょう。
**とき**　６月10日～10月21日　毎週月曜日　午後６時～６時50分　※ただし、一部の期間お休みします。
**ところ**　茅野市総合体育館サブ体育館
**対象**　市内在住、在学の小学生
**定員**　40名（応募多数の場合は、スポーツ健康課で抽選し、受講者を決定します。）
**内容**　ソフトバレーボール、バスケットボール、サッカー、ニュースポーツ等
**講師**　茅野市体育協会員・スポーツ推進委員　　**受講料**　5,000円
**申込期間**　４月８日(月)～４月18日(木)
**申込方法**　茅野市公式ホームページの「小学生エンジョイスポーツ教室」の申し込みフォームより申し込みください。
携帯電話・スマートフォンの方は上記ＱＲコードを読み取ってください。
上記方法で申し込みができない方は、FAXまたは総合体育館窓口でお申し込みください。
※参加者氏名（フリガナ）・学校名・学年・保護者氏名・住所・電話番号を必ず明記してください。
**その他**　幼児トリム教室及びひよこ教室に関しては、３月号に掲載してあります。

## 募集　アクアランド茅野カルチャーセンター 2019年度前期　受講生募集

**申込・問　アクアランド茅野カルチャーセンター　☎73－7245　受付時間　午前9時～午後8時(日曜休館)**

○集団での受講・運動が可能な方対象です。
○体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
○見学は事前にご連絡ください。　○受講者が一定数に満たない場合、開講できないことがあります。
○申し込みは、窓口で受け付けます。　**受付開始……３月22日(金)から**

| | 講座名 | 内容 | 日程 | 定員 | 受講料等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 受付開始 3月22日(金) | **ウェルカム英会話**〔講師:松木美代子〕 | 英語で会話できたらいいなと思っている方への英会話スタート講座です。英会話の楽しさを感じてください。 | 5月13日～7月22日 月曜日 19：15～20：45 | 20名 | 10回 5,000円 |
| | | | 5月9日～7月25日 木曜日 13：30～15：00 | 20名 | 10回 5,000円 |
| | **太極拳**〔講師:笠原一代〕 | 意識・動作・呼吸のバランスを整える、練功十八法と太極拳で日々のストレスを解消しませんか？ ★★ | 5月7日～7月23日 火曜日 10：00～11：30 | 30名 | 12回 6,000円 |
| | **気功**〔講師:林昭春〕 | 60才になって気功を始めて、30年以上が過ぎ、現在92才まだまだ元気です。健康寿命を延ばすことを目指して気功を楽しみませんか。病に負けない自分をつくる、どなたにもできる健康法です。 ★ | 5月7日～7月23日 火曜日 13：30～14：30 | 25名 | 12回 6,000円 |
| | **楽しくニーハオ**〔講師:王崇娟〕 | 中国語で日常会話を楽しみませんか！中国や台湾の生活習慣や文化の違いについて話を聞きながら学びます。 | 5月9日～7月25日 木曜日 19：00～20：30 | 15名 | 12回 6,000円 |
| | 《水中運動》**アクアビクス**〔講師:西條まゆ美〕 | 水の特性を活かし、体への負担を軽くしながら音楽に合わせて楽しくアクティブに体を動かします。脂肪燃焼、体力・筋力UPを目指します。 ★★★ | 4月15日～7月22日 月曜日 10：00～11：00 | 40名 | 12回 6,000円 入場料別途 |
| | 《水中運動》**アクアウォーキング**〔講師:土橋珠美〕 | 陸上での日常の生活が快適に行えるようになるからだづくりを目的とした水中歩行運動。「バランスをとる」「よい姿勢をつくる」を意識しながら、さまざまな方法で、さまざまな方向へ歩きます。①しっかり動きたい方コース、②初めての方、ゆっくり動きたい方コース ★★ | 4月12日～7月19日 金曜日 ① 9：30～10：30 ②11：00～12：00 | 各40名 | 14回 7,000円 入場料別途 |
| | 《ストレッチ》**ストレッチ体操**〔講師:土橋珠美〕 | 加齢とともに硬くなりがちな筋肉の柔軟性を養い、程よく筋力を強化していきます。日常のいろいろな動作をバランスよく確実に行えるからだづくりをしましょう。 ★～★★ | 5月13日～7月22日 月曜日 10：00～11：30 | 15名 | 10回 5,000円 |
| | 《コンディショニング》**いきいき元気にここから体操**〔講師:土橋珠美〕 | シニア世代や、体力に自信のない方にもおすすめの、安心して楽しく参加できる体操です。動かなければ筋肉は衰え、関節は硬くなっていきます。元気に日常を過ごせるからだづくりをはじめましょう！ソフトなボールを使います。 ★～★★ | 5月13日～7月22日 月曜日 13：30～15：00 | 50名 | 10回 5,000円 |
| | 《エアロビクスダンス》**ハッピーエアロ**（保育室付き・10ヶ月以上）〔講師:土橋珠美〕 | エアロビクスダンスでリフレッシュ。骨盤まわりのコリをとり、ゆがみを改善するエクササイズと心身をリラックスさせるストレッチですっきりボディに！お子さんをお預かりします。 ★★★ | 4月17日～7月24日 水曜日 10：00～11：30 | 50名 保育室20名 | 14回 7,000円 保育室1人2,000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〕 | からだ年齢若返りのエクササイズ。代謝アップの全身運動・体幹エクササイズで筋肉を正しく使い、コリやゆがみのないしなやかな身体づくりを目指します。ソフトなボールを使います。 ★★ | 4月17日～7月24日 水曜日 13：30～15：00 | 50名 | 14回 7,000円 |
| | 《ステップ台》**ホットステップ**〔講師:土橋珠美〕 | ステップ台の上り下り運動。普段使いそびれている股関節から脚全体の関節や筋肉をしっかり使い、代謝と筋力アップの効果を実感できるエクササイズ。 ★★★ | 4月18日～7月25日 木曜日 10：00～11：30 | 40名 | 14回 7,000円 |
| | | | 4月20日～7月27日 土曜日 10：00～11：30 | 40名 | 14回 7,000円 |

【運動レベル】　運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考えください。
★　軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
★★　適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
★★★　やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。

お知らせ

# 狂犬病予防注射を受けましょう！
# ～集合注射のお知らせ～

問　環境課 公害衛生係　☎72－2101（内線265）

犬の飼い主は、法律で生後91日以上の犬に生涯一度の登録と、毎年１回４月～６月までに狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。この期間に必ず予防注射を受けましょう。

**●集合注射について**

集合注射は、茅野市に「登録済みの犬」と「今回新規登録をする犬」を対象に、予防注射と注射済票の交付を同時に行います。新規登録も受付けます。

**持ち物**

・案内はがき（登録済みの方。新規登録の場合は、下記申請書を記入しご持参ください。）
・料金　登録済みの場合　3,500円（注射料金2,950円+注射済票交付550円）
　　新規登録の場合　6,500円（登録3,000円+上記3,500円）
　　※会場は混雑しますので、つり銭のないようにお願いします。
・フンの始末に必要な物

**注意事項**

・過去に予防注射で異常を起こしたことがある犬や持病がある犬は、動物病院でご相談ください。
・会場へは犬を押さえられる人が同伴し、フンなどの後始末は飼い主ご自身でお願いします。
・詳しくは茅野市公式ホームページをご覧ください。

**●今回の集合注射を受けられない場合**

動物病院で予防注射を受け、獣医師が発行する注射済証を市役所環境課窓口に持参し、注射済票の交付を受けてください。（登録済みの方はベルビア出張所でも注射済票の交付は出来ますが、お待ちいただくこともあります。できるだけ環境課での交付をお願いします。）

**●病気や高齢等で予防注射を受けられない場合**

動物病院で診察を受け、診断書（猶予証明書）を市役所環境課の他ベルビア出張所、各地区コミュニティセンターへ提出してください。猶予証明書は毎年提出が必要です。

| 月日 | 曜日 | 場所・時間 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4／10 | 水 | 神之原公民館 9:00～9:25 | 南小泉公民館 9:35～9:45 | 穴山公民館 10:00～10:15 | 中道公民館 10:25～10:35 | 泉野地区コミュニティセンター 10:45～10:55 | 上槻木公民館 11:05～11:15 | |
| 4／11 | 木 | 笹原公民館 9:00～9:20 | 須栗平公民館 9:30～9:40 | 広見集荷所 9:50～10:00 | 上場沢公民館 10:15～10:25 | 上古田公民館 10:40～10:50 | 下古田公民館 11:00～11:10 | 小泉公民館 11:20～11:30 |
| 4／24 | 水 | 本町公民館 9:00～9:15 | 南大塩公民館 9:30～9:45 | 湖東地区コミュニティセンター 9:55～10:10 | 芹ケ沢公民館 10:20～10:30 | 鉄山入口 10:40～10:50 | 蓼科ビレッジ事務所 11:00～11:10 | 蓼科消防会館 11:20～11:30 |
| 4／25 | 木 | 山田公民館 9:00～9:10 | 小堂見公民館 9:20～9:35 | 丸山公民館 9:45～9:55 | 田沢公民館 10:05～10:15 | 坂室公民館 10:25～10:35 | 両久保公民館 10:45～10:55 | 茅野市中央公民館（旧茅野市文化センター） 11:05～11:20 |
| 5／8 | 水 | 御狩野公民館 9:00～9:10 | 金沢地区コミュニティセンター 9:25～9:45 | 東向ケ丘公民館 10:00～10:10 | ひばりケ丘公民館 10:20～10:30 | 茅野市運動公園第2駐車場 10:40～11:10 | 粟沢公民館 11:20～11:30 | |
| 5／9 | 木 | 山寺公民館 9:00～9:10 | 中村公民館 9:20～9:35 | 山口公民館 9:45～9:55 | 塩沢公民館 10:05～10:15 | 埴原田公民館 10:25～10:35 | 福沢公民館 10:45～10:55 | 城山公民館 11:10～11:20 |
| 5／19 | 日 | 茅野市役所正面玄関前 9:00～9:30 | 金沢地区コミュニティセンター 9:50～10:05 | 泉野地区コミュニティセンター 10:35～10:50 | 豊平地区コミュニティセンター 11:05～11:25 | 湖東地区コミュニティセンター 11:40～12:00 | 北山地区コミュニティセンター 12:15～12:35 | |
| 6／1 | 土 | 茅野市役所正面玄関前 9:00～9:30 | 茅野市中央公民館（旧茅野市文化センター） 9:40～10:00 | 玉川地区コミュニティセンター 10:15～10:45 | 中大塩地区コミュニティセンター 11:00～11:20 | 米沢地区コミュニティセンター 11:30～12:00 | | |
| 6／5 | 水 | 横内公民館 9:00～9:20 | 上原公民館 9:30～9:50 | 宮川新井公民館 10:00～10:10 | 高部公民館 10:20～10:30 | 安国寺公民館 10:40～10:50 | 西茅野公民館 11:05～11:20 | 西山公民館 11:30～11:40 |
| 6／6 | 木 | 玉川地区コミュニティセンター 9:00～9:20 | 北大塩公民館 9:35～9:55 | 湯川公民館 10:10～10:25 | 柏原公民館 10:35～10:45 | 白樺湖観光センター 11:00～11:10 | 信州綜合開発観光事務所 11:20～11:30 | |

キリトリ線

## 犬の登録申請書（登録していない方のみ記入）

2019年　　月　　日

ふりがな
申請者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

住所　茅野市＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（行政区・自治会名＿＿＿＿＿＿＿＿）

| 種類 | 生年月日 | 性別 | 毛色 | 呼び名 | 体格 | 特徴 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | オス・メス | | | 小・中・大 | |

※職員記入事項　【登録番号＿＿＿＿＿＿＿＿】　【注射番号＿＿＿＿＿＿＿＿】

# さわやかスポーツ

第　48　号
平成31年３月19日
発行
(特)茅野市体育協会
事務局
茅野市総合体育館内
TEL ８２－０６０６
FAX ８２－０６７８


## 居合道

居合道協会　垣内　勉(会社員)

週一回会社帰りに居合道の稽古に通うようになり、早一年が過ぎました。仕事で疲れ稽古をしたくない日もありますが、稽古着と袴を身に着け居合刀を帯に差して練習を始めると不思議に気持ちも引き締まり、仕事などの嫌なことを忘れてしまいます。

日本刀は神様に奉納されますがそのためか稽古後の心は穏やか(無心)になります。私の場合、その効果は短時間ですが…(笑)。昨年の10月に初段をいただき、真剣の試し切りも経験でき最高の心持ちでした。

居合道や日本刀に興味のある方、是非一緒に稽古しませんか。一同お待ちしています。

## 八ヶ岳と私

茅野山岳会　鈴木　優香

夜明け。吐息が間もなく凍る寒さに震えながら装備を整え、山小屋の外に出る。見上げると、稜線から雪煙が遥かたなびく。今日も山の神様が見ていてくれる。一歩一歩に命を預けて、無事に家に帰ろう。

街でせわしなく暮らす日々から離れる時間をつくりたい。その思いで山に入り始めて数年。気が付くと、わずかな休日のほとんどを自然の中で過ごすようになっていました。そんな中で出会った、八ヶ岳の自然。北アルプスや南アルプスとは違い、ここは山麓に暮らす人にとっては『里山』。3000m級の山を生活に欠かせない恩恵をいただく里山として身近に生きる、その素晴らしさに感動して、半年後には茅野に移住していました。

せっかく日本屈指の山岳リゾートに暮らせるのです。自己流ではなく専門的に山に関する技術を学びたくて、茅野山岳会員として先輩方の後ろについて２年。難しい山行にはまだまだ行くことはできませんが、市民登山や定例山行では、先導役としてペースメーカーの経験を積ませていただいています。春は山菜取り、夏に高山帯の縦走、秋はキノコを採り、冬にはアイゼンで氷を蹴る。岩があればよじ登り、雪をかき分けて越えてゆく。山を丸ごと楽しむ。それがどれだけ楽しくワクワクすることか、知らない人は、もったいない。

同年代の若者から祖父母の代まで、幅広い世代で楽しめるのが、茅野山岳会の活動の魅力です。活動する中で、地元の八ヶ岳に訪れた人々が安全に楽しめて、無事に帰ってほしい。そんな思いが強くなってきたこの頃です。八ヶ岳に入ると知り合いの小屋番さんも増え、登山者から道や山についてのことを聞かれることも増えてきました。単に、登山・登攀の技術だけでなく、自分の身を守るにはどうしたらよいか、もし事故や遭難に遭遇したらどうするか。流行りのインターネットで募っただけのグループ登山では得ることができない、山の安全を守るための知識と経験。山岳会の先輩方から受け継いで、次の世代に繋げていきたいと思います。

女性としてライフイベントがこれから待ち構えていますが、子育てしながらも、おばあちゃんになっても、いつまでも好奇心を忘れずに、自然とともに、山とともに生きていきたいです。

# 今、輝いている人

(特) 茅野市体育協会ではスポーツを前向きに頑張っている方を紹介致します。
貴重な体験談と熱い感動をお伝えします。是非、今後のスポーツ活動に爽やかな風を起こしてください。

## マレットゴルフを始めませんか

茅野市マレットゴルフ協会　事務局長　伊東　徳美

マレットゴルフとは、スティックとボールを使って、決められた打ち出し地点ホールへ出来るだけ少ない打数でボールをカップに入れる競技です。

マレットは木槌という意味で、木槌を使ってボールを打ち、ゴルフのルールで競技をするという意味でマレットゴルフと名付けられました。以前から少しゴルフをやっていたのでマッレットゴルフは簡単に出来るのではと最初は馬鹿にしていましたが、いざ大会に参加してみると散々たる成績でした。それから真剣にマレットゴルフを始めましたが、やればやるほど難しく奥の深いスポーツでマレットゴルフの魅力にのめり込みました。私は健康の為、よく散歩をしていましたがマレットに出会えて36ホールをプレーする事によって、5000歩から8000歩が簡単に歩け、健康に役立ち生涯スポーツとして魅力を感じています。広々とした大自然の中で爽やかな気分を味わいながら、ゴルフの感覚で手軽に一人でも、誰とでも、いつでも、プレーを楽しむ事が出来るので、是非マレットゴルフを始めませんか！

## 茅野市弓道協会　　淡路 美香

「もう一度弓道がやりたい」と思い立ち、一昨年、弓道協会へ入会しました。久しぶりに弓を引き、始めはなか的にも中らず、射形も作法あやふやで不安でしたが、協会の先輩方に指導していただき、しっかりと引けるようになってきました。その成果を試す為、昨年段級審査を受け、初弐と認定いただくことが出来ました。今年はもう一段上を目指し修練に励んでいます。

まだ未熟ですが、正しく綺麗な射形で引けた時の気持ち良さ、的に中ったときの嬉しさは、何とも言い難い達成感があります。この覚何とも言い難達成感があります。この感覚が楽しく、夢中になります。弓道は集中力、精神力も鍛えられ、礼儀作法も身に付きます。日々の生活中でも役立っています。趣味として、再び始めた弓道ですが、生涯続けていきたいと思っています。

弓道は老若男女問わず、誰でも出来るスポーツです。興味がある方、経験者で再開したい方、ぜひ始めてみませんか。

## 私と少林寺拳法

茅野市少林寺拳法協会　松本　健司

私と少林寺拳法の出逢いは、「広報ちの」の初心者少林寺拳法教室の募集からでした。当時からスポーツが好きで、スキー・スノーボード・テニス等、様々な種目に挑戦していました。しかし武道は未経験だったので、初心者という言葉に釣られて体験することにしました。

指導してくれる先生はいとも簡単に技を掛けて、相手を倒します。しかし私はなかなか技を掛けることが出来ず、先が思いやられました。あれから約20年が経過し、現在は四段を取得しました。

この間、長野県予選を突破し何回か全国大会にも出場したことがあります。そして今では長野県連の少年部強化指導員にも任命され、強化練習での指導も行なっています。今後は審判員の資格を取得し、各種大会で審判を行なうことにより、より一層少林寺拳法の発展に貢献して行きたいと考えます。

少林寺拳法は、やればやるほど奥が深く、いつも新しいことに挑戦しなくてはなりません。少林寺拳法を始めた頃の思いを忘れることなく、いつまでも謙虚に愚直に修行に励んで行きたいと思います。

**問い合わせ**　茅野市体育協会事務局（茅野市総合体育館内）☎82－0606
月曜日～金曜日　８：30～17：00

高齢者・保険課　医療保険・年金係　☎72-2101（内線322）

国保だより

## 就職・進学などで健康保険の加入内容に変更があったときは

就職や進学などにより、国民健康保険（以下「国保」）の加入内容に変更があった方は、脱退等の手続きをする必要があります。14日以内に市役所高齢者・保険課に届け出ください。

### 現在学生用の保険証をお持ちの方

◇卒業後、他市町村に居住する場合は、脱退の届け出が必要となります。（居住地で国保に加入することになります。）**卒業したことがわかる書類**をご持参ください。

◇就職により社会保険に加入した場合は、脱退の届け出が必要となります。**就職先の健康保険証**をご持参ください。

◇学生証の有効期限が平成31年３月までの方で、４月以降も引き続き学生の場合は、届け出が必要となります。**在学証明書または学生証の写し**をご持参ください。

### 就学のために他市町村に転出される場合

◇親元である茅野市で国保に加入することができます。転出の届け出の際に**入学のわかる書類・在学証明書または学生証の写し**をご持参ください。

### 全ての届出（申請）の際に必要なもの

●世帯主および対象者全員の個人番号カードまたは通知カード

●本人確認書類（個人番号カードをお持ちの場合は必要ありません。）

①次のうち１点　住民基本台帳カード（写真付きに限る）、運転免許証、運転経歴証明書（平成24年４月１日以降に公布されたものに限る）、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書

②①をお持ちでない方は次のうち２点　健康保険証、年金手帳又は証書、社員証、学生証、預金通帳、医療受給者証

●印鑑

●現在お持ちの国保の被保険者証

加入や脱退にはさまざまな場合がありますが、自動的に切替わりませんので、必ず届け出をしてください。届け出が遅れると、次のようなトラブルの原因となります。

国保は、社会保障制度の一環として、国民皆保険制度の基になるもので、会社等を退職した場合や他の医療保険を脱退したときに加入することとなります。加入手続きが遅れても、資格は会社を退職した日の翌日あるいは茅野市に転入した日までさかのぼって加入となります。そのため、国保税もさかのぼって納めていただくことになります。

また、届け出が遅れると医療機関の窓口で医療費を全額自己負担しなくてはいけない場合や、社会保険加入後に国保の被保険者証を使用した分の医療費を返さなければならない場合があります。

国保の手続きでご不明な点については、医療保険・年金係へお問い合わせください。

## 第三者行為による保険診療は、届け出が必要です

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものですが、届出をすることにより、国民健康保険（以下「国保」）の被保険者証を使用して医療を受けることができます。

その際には必ず高齢者・保険課の窓口で「第三者行為による傷病届」を提出してください。

この場合の医療費は、一旦、国保で支払いますが、後日、国保から加害者へ医療費の請求を行いますので、まずは国保の窓口にご連絡ください。

国保への届出の前に示談を済ませると、示談後は国保が使用できない場合がありますので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。

# 国民年金だより No.137

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

## 2019年４月から2020年３月の国民年金保険料は、月額16,410円です。

### 国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の支えとなる老齢基礎年金のほか、加入中のけがや病気で障害の状態になった場合の障害基礎年金、加入者が亡くなった場合の遺族基礎年金が設けられており、皆さんの生活を生涯にわたってサポートします。国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなることがあります。
毎月の保険料は、日本年金機構から毎年４月の上旬に送られてくる「納付書」によって、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）またはコンビニエンスストアで納めていただくほかに、口座での引き落とし、クレジットカードでのお支払いが可能です。

### 20歳の国民年金加入について

20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの方は、国民年金に加入することが義務付けられています。
20歳のお誕生日の前月末（１日生まれの方は前々月末）に、日本年金機構から国民年金加入のご案内が送付されます。20歳になられた時点で、厚生年金保険に加入している方と厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されている方以外は、国民年金への加入手続きが必要となります。
日本年金機構から送付された「国民年金被保険者関係届書（申出書）」に必要事項を記入し、お誕生日の前日から14日以内にご提出ください。
口座からの引き落としをご希望される場合は市役所に「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」がありますので、引き落とし口座の預金通帳と届出印をお持ちください。
保険料の納付が困難な場合は免除制度があります。学生の方は「学生納付特例申請書」に在学証明書（原本）もしくは学生証のコピー（表面と裏面）を添付してください。学生以外の方は「保険料免除・納付猶予申請書」を併せてご提出ください。
保険料を未納のまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。保険料を納めるか、納付猶予（免除）や学生納付特例の申請を必ずしてください。

### 2019年度も「学生納付特例制度」をご利用される方へ

2018年に学生納付特例が承認された在学予定期間中の方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書（ハガキ形式）」が郵送されます。必要事項を記入し、返送していただくことにより、2019年度（2019年４月～2020年３月）の申請を行うことができますので、在学証明書、学生証の写しを添付していただく必要がありません。
**※ハガキが届かなかった方や、在学される学校等に変更のある方は、申請が必要となります（在学証明書または学生証の写しをご提出ください）。**

2019年4月から

## 国民年金第１号被保険者の産前産後期間の保険料が免除となります！

○**免除期間**　出産予定日又は出産日が属する月の前月から４か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の３か月前から６か月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠85日（４か月）以上の出産を言います（死産、流産、早産された方を含みます）。
○**対象者**　国民年金第１号被保険者で出産日が2019年２月１日以降の方
○**届出時期**　**2019年４月１日以降**、出産予定日の６か月前から。

## 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　暮らしに役立つ パソコン！　～パソコン入力入門～

パソコンを始めたい方、楽に文字入力する方法を知りたい方へ。

| 時　　間 | 開　催　日 |
|---|---|
| 午後１時30分～３時30分 | ５／10(金)、５／14(火)、５／17(金) |

### 講座②　暮らしに役立つ パソコン！　～仕事でつかえるタッチタイピング入門～

キーボードを見ずに文字入力するタッチタイピングを学びませんか？

| 組 | 時　　間 | 開　催　日 |
|---|---|---|
| １組 | 午後１時30分～３時30分 | ５／21(火)、５／24(金)、５／28(火) |
| ２組 | 午後７時～９時 | |

### 講座③　暮らしに役立つ スマホ！　～スマホ入力入門～

スマートフォンの文字入力について学びます。

| 時　　間 | 開　催　日 |
|---|---|
| 午後１時30分～３時30分 | ５／31(金)、６／４(火) |

**募集人員**　先着10名（諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象）
**受講条件**　講座①　パソコンをお持ちで基本操作ができる初心者の方。
講座②　パソコンをお持ちで基本操作ができ、ローマ字入力に支障がない方。
講座③　データ通信サービス付きスマートフォンをお持ちで基本操作ができる方。
**参加費用**　講座①・②　それぞれ受講料1000円＋テキスト代　※講習会初日にお支払いいただきます。
講座③　受講料700円＋テキスト代
**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**　講座①　４月２日(火)～４月24日(水)　午前10時～午後５時30分（月曜日は休館日）
講座②　４月２日(火)～５月15日(水)　午前10時～午後５時30分（月曜日は休館日）
講座③　４月２日(火)～５月23日(木)　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。
２．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**
**休館日：月曜日(月曜日が祝日･振り替え休日の場合は翌日)　臨時休館：４月６日(土)、４月29日(月)～５月６日(月)**

コラム

# 医療の現場から

## 節々の痛みについて～早期診断・治療を目指して～

諏訪中央病院　リウマチ膠原病内科　蓑田　正祐

関節リウマチを始めとするリウマチ膠原病疾患は「何らかの原因で自己の免疫が異常を来し、多くの臓器に炎症を持続的に起こす」疾患です。治癒を目指せないものの免疫学の進歩に伴い、約20年前から活動性を制御できる様々な治療薬が使用可能になり、早期診断・治療を導入することで、寛解（症状が軽減もしくは見かけ上、消失した状態）を目指せるようになりました。 当院は茅野・諏訪市唯一のリウマチ膠原病専門医（日本リウマチ学会専門医）が常勤する病院です。2015年４月から2018年11月の間、当院リウマチ膠原病外来を受診した患者さんのうち節々の痛みを訴える方は44%に上ります。関節炎を来すリウマチ膠原病疾患の早期診断・治療に寄与できればと思い、本コラムでは私が日々心がけている節々の痛みを訴える患者さんへの診察ポイント①～④についてご紹介させて頂きます。

①【痛みの場所の確認】まず痛みの訴えのある場所を確認します。大事なことは異常部位が「関節かそれとも関節以外(皮膚・骨・筋肉・筋)なのか」です。痛みの場所を指で示してもらい痛みの部位が関節か、関節外かを大まかに把握します。腫れていないか、赤くなっていないか、熱を持っていないか、圧痛がないかも同時に評価します。

②【関節可動時痛】次に関節の評価をします。「関節」の異常であれば、関節を自分で動かしても、他人が動かしても痛みますが、関節以外の異常であれば、自分で動かした時は痛くても、他人が動かした時は痛みがないことが多いです。また関節の異常であれば、どの方向に関節を動かしても痛みますが、関節以外の異常であれば、一定方向に動かした時だけ痛むことが多いです。

③【非炎症性なのか炎症性なのか】関節の異常と判断できたら、感染症やリウマチ膠原病疾患などの「炎症性」由来か、捻挫・使いすぎ・加齢性変化などの「非炎症性」由来かを判断します。炎症性は、朝起床時など動かし始めが最も痛く、使用していると徐々に改善することが多いです。30分以上持続する場合は炎症性である可能性が高いです。非炎症性は、その逆となります。血液や超音波などの検査を用いて炎症所見の有無を参考にします。

④【経過観察】上記判断項目や一回の診察だけで明確に診断できない場合もあり、経過も踏まえ、総合的に判断します。

本コラムを読まれ、炎症性の関節痛かもと思われた方は一度かかりつけ医師もしくは当院初診外来等に御相談下さい。

| | 炎症性 | 非炎症性 |
|---|---|---|
| 疾患名 | ウイルス感染症<br>関節リウマチなど | 変形性関節症<br>など |
| 関節が熱を持っている | はい | いいえ |
| 関節表面の皮膚が赤みを帯びている | はい | いいえ |
| 他人に関節を動かしてもらっても痛む | はい | |
| 関節をどの方向に動かしても痛む | はい | |
| 朝がつらい(30分以上持続する) | はい | いいえ |
| 動かしていると調子良い | はい | いいえ |
| ※各項目を総合的に評価し、判断することが大事 | | |

# 地域おこし協力隊が行く！ Vol.13

## 茅野の冬の風物詩！寒天畑見学ツアーが人気です！

１～２月は、茅野市では昼間の気温でも氷点下を下回ることもある極寒の季節。この時期の茅野の風物詩は、畑いちめんに寒天を干す、寒天の天日干しの風景です。
海藻からつくる寒天が、海のない茅野市の名産なのは不思議な気がしますが、その秘密は茅野の気候にあります。冬によく晴れて寒い気候は、天日干しにして「フリーズドライ」させてつくる寒天にぴったり。
江戸時代に京都からその技術が持ち込まれて以降、茅野では寒天製造の技術が脈々と受け継がれてきました。今では、機械を使わずに天日で乾燥させてつくる「天然棒寒天」の生産量は茅野市が日本一。
ところが、人手不足や、機械で乾燥させる方法などに押されて、茅野市の寒天業者は減る一方。茅野の自然の恵とも言うべき伝統産業をこれからも残していきたい。そのためにも、寒天のことをみんなにもっと知ってもらいたい！

ちの観光まちづくり推進機構では、「生産者とめぐる白銀の寒天畑ガイドウォーク ～ヘルシーでクリアな寒天のヒミツ～」と題して、寒天の工場や寒天畑（干し場）を見学し、寒天料理の試食をしたり、実際に寒天畑に寒天を干す「天出し」の作業を体験したりすることができるプログラムを販売しました。

寒天事業者である有限会社イリセンの社長の茅野文法さんにご協力いただき、社長のガイドでめぐる贅沢なプログラム。
テレビや新聞、Webといったさまざまなメディアに取り上げられたこともあり、全８回開催したプログラムは、毎回盛況でのべ100名を超える参加者になりました。

【参加者の声】
普段なんとなく食べている寒天が、こんなにたくさんの工夫と苦労でできていたなんて知らなかった。
棒寒天の工夫がよくわかり、寒天を生活に取り入れてみたいと思った。
もっと若い方にもアピールして知ってもらえるようにしてほしい。

そしてなんと！ うれしいことに、このプログラムをきっかけに寒天作業の仕事に採用された方まで。茅野の暮らしの中にある「地域資源」を探し出して磨き上げ、広く伝わるようにしていくことで、それが100年先にも続いていくことをめざす。わたしたち地域おこし協力隊が進める、「観光まちづくり」の芽が、少しずつ育ちはじめています。

お問い合わせは
　ちの旅案内所　Tel：0266－73－8550　Mail：ask8@chinotabi.jp　Web：chinotabi.jp

# フォトニュース

## 冬の夜に暖かな光を
## アイスキャンドル2019

２月２日、諏訪地方で一斉に行われる催し「アイスキャンドル」が開催されました。茅野市内では、茅野駅東口周辺と公立諏訪東京理科大学の２会場でキャンドルが並びました。茅野駅近くの会場は諏訪圏青年会議所の茅野・原・富士見部会が担当し、市内の幼稚園や保育園、小学校による初のコンテストを開催。子どもたちは自分たちで考えた絵になるように丁寧にアイスキャンドルを並べていました。コンテストは来場者による投票により賞が決められ、永明小学校５年３部の作品が最優秀賞となりました。

## 縄文学習の成果を展覧会に
## 「縄文の美」～１万年のキセキの文様～

玉川小学校４年２部は本年度の「縄文科」学習の集大成として展覧会「縄文の美～１万年のキセキの文様～」を２月４日（月）～２月８日（金）に同校図工室で一般公開しました。展覧会は２回目の取り組みで、手書きの案内状やポスター、来場者へ渡すチケットも用意。昨年度に制作した土鈴と今年度に制作した土器、土笛合わせて約110点を展示し、児童や保護者、地域住民らが来場しました。
今年度は「土器に込めた願い」として「平和」「元気」「食」といった７種類の「願い」別に制作。縄文科と総合的な学習の時間に制作したもので、野焼きや学校の窯で焼いて仕上げました。

## 全国の舞台で輝け！
## 全国中学校スケート大会出場選手表敬訪問

１月25日、第57回長野県中学校総合体育大会冬季大会スケート競技会に出場し、上位入賞した生徒の皆さんが市長を表敬訪問しました。各種目20位以内の選手には第39回全国中学校スケート大会への出場権が与えられました。
全国中学校スケート大会の結果は、戸田弦さん（永明中）が、男子3000ｍで３位、男子5000ｍで２位となり、茅野市の中学生が活躍しました。

茅野市インターネット動画サイト「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。

## 社会を明るくする運動 作文コンテスト表彰式

２月22日、第68回「社会を明るくする運動」作文コンテストの表彰式を行いました。県の優秀賞と入選を受賞した２名の方と市の優秀賞と入選に選ばれた小中学生合わせて37名を表彰しました。
表彰に続いて県の優秀賞に選ばれた清水天暉さん（永明小５年）と入選に選ばれた吉田明以さん（北部中３年）がそれぞれ自分の作文を朗読。優しい気持ちを持つことや相手を思う心の大切さを訴えた二人の作文に、大きな拍手が送られました。

## 男女が共に働きやすい職場環境を目指して 茅野市はつらつ事業所認定証交付式

２月14日、茅野市役所で茅野市はつらつ事業所認定証交付式が行われました。
茅野市は、男女が共に働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組む事業所を茅野市はつらつ事業所として認定し、広く市民に公表することにより、事業所における男女共同参画を推進しています。
今回は、継続認定と新規認定を合わせ38事業所が認定されました。（継続認定11事業所、新規認定27事業所）今回の認定を含め、現在79事業所が認定されています。
今後も継続して、積極的な取組をお願いします。

## 「はやぶさ」着陸と帰還の感動を表現 HAYABUSA-BACK TO THE EARTH- 上映会＆監督トークショー「HAYABUSAにかける想い」

小惑星探査機「はやぶさ」の打ち上げから帰還までの軌跡を描いた映像番組「HAYABUSA-BACK TO THE EARTH-」の上映会を８日、９日に行いました。９日は八ヶ岳総合博物館を会場とし、監督の上坂浩光さんのトークショーも行われ、約100人が参加しました。
上映会では、「はやぶさ」を擬人化して進む物語に、皆さん見入っていました。またトークショーでは上坂監督の「はやぶさ」への思い、実際に「はやぶさ」が帰還する様子を見た感動や「はやぶさ２」の着陸が成功してほしいといった願いを聞くことができました。（２月22日に小惑星「リュウグウ」への「はやぶさ２」の着陸は成功しました。）

## 4・5月分トレーニング室利用者説明会

トレーニング室を安全に利用していただくために、毎月３回、説明会を行い、利用者登録を行っています。市内・市外を問わず、どなたでも参加できます。当日の受付はしておりませんので、事前に電話での予約をしていただき、説明会当日は、必ず運動用の上履きをご持参ください。

※利用者登録とトレーニング室利用の仕方の説明です。トレーニング機器の使用説明会ではありません。

**とき**　4月11日(木)、5月9日(木)　午前10時～
4月17日(水)、5月15日(水)　午後2時～
4月23日(火)、5月21日(火)　午後7時～

**ところ**　総合体育館トレーニング室

**持ち物**　運動用の上履き

**対象**　高校生以上(ただし、保護者または指導者の同伴であれば、小学４年生以上の方も利用できます。)

**定員**　各回20名

**申込期間**　参加希望日の前日までに下記まで申し込みください

**申込・問**　茅野市総合体育館受付
☎71－1645
またはスポーツ健康課スポーツ健康係
☎72－8399

## 住宅リフォーム補助制度終了

安心快適住宅改修補助、子育て世帯住宅改修補助、空き家住宅改修補助が平成30年度で終了します。多くのみなさまにご利用いただき、ありがとうございました。

なお、平成31年度中に新しい住宅リフォーム補助制度の新設を検討しております。

**問**　都市計画課　住宅建築係(内線538)

## 住民主体の移送サービスに関する学習会

長野運輸支局の担当者を講師に、住民主体の移送サービスの構築についての学習会を開催します。参加を希望の方は、事前にお電話にて申し込みください。

なお、この学習会に参加を希望の方で、住民主体の移送サービスに関して講師への質問がある方は、申し込み時に質問事項をお知らせください。

**とき**　5月21日(火)
午後１時30分～３時

**ところ**　茅野市役所　８階大ホール

**参加費**　無料

**申込期間**　４月１日(月)～５月10日(金)

**申込・問**　高齢者･保険課　高齢者福祉係
(内線334・335)

## 募 いきいき健幸ルーム 太極拳講座受講者募集

初めての方でも安心して取り組める太極拳講座を開講します。

柔らかく、穏やかな太極拳の動作で姿勢や呼吸を整え、健康な心と身体を養いましょう。

**とき**　2019年５月９日～毎週木曜日
９ヶ月間(2020年１月まで)
午前９時30分～11時

**ところ**　茅野市高齢者福祉センター塩壷の湯　ゆうゆう館内「いきいき健幸ルーム」

**対象**　市内在住の65歳以上の方で、過去に「いきいき健幸ルーム」における太極拳講座未受講の方

**定員**　15人（申込先着順）

**申込期間**　4月15日(月)から、下記の申込先へ電話にて募集します。

**申込・問**　高齢者・保険課
高齢者福祉係(内線334･335)

## ビーナチャンネル番組表 LCV11ch

### 基本放送スケジュール

00分～　トピックス
行政インフォメーション
20分～　投稿ビデオコーナー
30分～　文字放送

※午前６時～翌日午前１時まで１時間プログラムを繰り返し放送しています。

| 放送期間 | こんにちは茅野市です　放送内容 |
|---|---|
| 4月1日～4月7日 | ●平成31年度茅野市予算の概要<br>●さくらweekのお知らせ |
| 4月8日～4月14日 | ●平成31年度茅野市予算の概要<br>●図書館探検隊～図書館のうらがわのぞいちゃお!～ |
| 4月15日～4月21日 | ●金沢小学校入学式<br>●未就学児の集い“キラキラ星” |
| 4月22日～4月30日 | ●北山小学校１年生を迎える会<br>●茅野市新人社員歓迎大会 |

**問**　地域戦略課広報戦略係　☎72－2101(内線235)

# 情報ネットワーク

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

尖石温泉「縄文の湯」は月曜日が定休日ですが、４月29日(月)昭和の日も休まず営業しますので、ご利用ください。

また、アクアランド茅野は火曜日が定休日ですが、４月30日(火)の祝日法適用による休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
アクアランド茅野　☎73－1890

## 世界自閉症啓発デー 発達障害啓発週間

４月２日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。この日に合わせ、自閉症をはじめとする発達障害に対する理解を広めるための啓発活動が世界的な規模で展開されています。また、厚生労働省では４月２日～８日を「発達障害啓発週間」と位置づけ、この期間に国内各地で建物を青くライトアップするなどのさまざまなイベントが行われています。発達障害の特性がある人には一見してわかりにくい“生活のしづらさ（光や音、味、匂いを敏感に感じる、声が出てしまったりじっとしていられない等）”があります。世界自閉症啓発デーをきっかけとして、発達障害の特性がある人の生活のしづらさに対する皆さんのご理解とご支援をお願いします。

**問**　地域福祉課 障害福祉係
(内線315、316)

## 4月の介護保険制度説明会

４月２日から５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**　４月15日(月)
午前９時30分～11時

**ところ**　茅野市役所　議会棟大会議室

**問**　高齢者・保険課　介護保険係
(内線337)


信濃毎日新聞
■ 信毎Web http://www.shinmai.co.jp/
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

購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341（はやい よみ よい） 又は 最寄りの信毎販売店へ
広告

## 博 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！博物館はたおりボランティア「ねじばな」の指導のもと、楽しく体験できます。初心者の方もお気軽にご参加ください。

**とき**　4月13日(土)、14日(日)
いずれも午前10時～11時30分と午後1時～2時30分
**ところ**　総合博物館
**講師**　ねじばな会員
**定員**　各回5名(要申込)
**参加費**　400円
**対象**　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、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**　3月20日(水)から受付
**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 博 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**　4月13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(申込不要)
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

## 博 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。

**とき**　4月13日(土)　午後7時30分～9時
＊雨天曇天の場合は中止します。
**ところ**　北部中学校天体ドーム
(北部生涯学習センター)
**講師**　博物館職員
**定員**　20名(要申し込み)
**参加費**　無料
**申込開始**　3月20日(水)から受付
**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 博 博物館さくらweek

博物館の敷地には、多くの桜の木があり、隠れた名所になっているのをご存じですか。いろいろな種類の桜があり、4月から5月はじめにかけて楽しむことができます。期間中、館内でのイベントもあります。ご家族でお花見にお越しください。

**期間**　4月6日(土)～21日(日)
入館された方にはオリジナルさくら缶バッチをプレゼントします。
**ところ**　総合博物館

**■関連イベント**

**桜茶のふるまい(無料)**
ほんのり桜の香りがするお茶のサービス。博物館見学の合間にほっと一息。
**とき**　4月14日(日)､20日(土)､21日(日)

**野点(無料・先着50名)**
抹茶のサービス。朝倉美芳さん(裏千家)によるお点前披露。
**とき**　4月13日(土)　午前10時～午後3時

**桜の庭でおはなし会**
読りーむ in ちのの皆さんによる楽しいおはなし会
**とき**　4月13日(土)
午前10時～10時30分

**さくらツアー**
博物館自然観察路をめぐりいろいろな種類の桜を観察します。
参加無料・申し込み不要
**とき**　4月14日(日)
午前10時～と午後2時～の2回

**桜開花予想クイズ**
博物館にある桜(ソメイヨシノの標本木)の開花日を予想して応募しよう。正解者には粗品をプレゼント(来館受け取り)します。
**応募方法**　開花予想日・お名前・住所・電話番号を明記し、総合博物館まで。館内備え付け用紙、FAX、メールでも受け付けます。(応募は1人1回限り)
**応募〆切**　3月31日(日)
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

## 博 春の探鳥会

繁殖期を迎えた留鳥、渡ってきた夏鳥、渡りを前にした冬鳥を観察します。

**とき**　4月7日(日)　午前8時～10時
**集合場所**　運動公園大橋横駐車場
**講師**　両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)
**定員**　20名(要申し込み)
**参加費**　無料
**申込期間**　3月20日(水)～
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

## 図書館 休館に関するお知らせ

**休館日**　4月1日(月)、8日(月)、12日(金)～22日(月)
※通常、月曜日は休館日ですが4月29日(月・祝)は昭和の日のため祝日開館します。
**問**　茅野市図書館　☎72－9085

## 尖 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

**休館日**　4月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
※通常、月曜日は休館日ですが4月29日(月・祝)は昭和の日のため祝日開館します。
**問**　尖石縄文考古館　☎76－2270

## 博 八ヶ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

**休館日**　4月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
※通常、月曜日は休館日ですが4月29日(月・祝)は昭和の日のため祝日開館します。
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

## 博 プラネタリウム4月のテーマ「世界の星空～南の島～」

茅野からは見ることができない星座が見られる南の島。緯度と星空の関係を探りながら、めずらしい星座を見つけてみましょう。今夜の星空案内もあります。

**とき**　毎週土・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
**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(当日分)は開館時よりお一人につき1枚お渡しします。なくなり次第、配布終了。
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300


広告

ヤマハ音楽・英語教室　無料体験教室開催中

音楽教室

| | | |
|---|---|---|
| 1歳 | (水) 10:00 | 3/27・4/3 |
| 2歳 | (水) 11:00 | 3/27・4/3 |
| 年少 | (日) 10:00 | 4/14・4/28 |
| 年中長 | (日) 11:15 | 4/14・4/28 |

英語教室

| | | |
|---|---|---|
| 1歳 | (金) 10:00 | 3/29 |
| 2歳 | (金) 11:00 | 3/29 |
| 年少 | (火) 16:10 | 3/12 |
| 年中長 | (日) 10:30 | 3/17・3/31 |

♪うたっておどれる♪
ヤマハシニア向け新コース
青春ポップス
体験も受付中！
♪レッスン日♪
★3月22日　(金) 14:00～
★4月12日　(金) 14:00～
★4月26日　(金) 14:00～

個人レッスン　ピアノ・エレクトーン・フルート・バイオリン・トランペット
30分無料体験受付中！

おうちに眠っているピアノ、始めてみませんか？
ピアノ無料診断実施中！

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す。事前にお問い合わせください。
茅野センター担当 高子 070-5571-9001　0120-970-091
㈱オグチ楽器 茅野市仲町18-17

## 募 茅野市博物館学習会員募集

市民の皆さんに、八ヶ岳総合博物館・尖石縄文考古館・神長官守矢史料館の3館をより有意義に利用いただけるよう、年度毎に募集しています。
入会された方には会員証を交付し、会員はこれを提示すると有効期間内の開館中何回でも入館でき、常設展示及び企画展・特別展の観覧が無料となります。各館の催事情報を隔月でお送りしています。博物館学習にお役立てください。

**有効期間**
４月１日(月)～2020年３月31日(火)

**入会金・年会費**
高校生以上910円　小中学生400円
※諏訪６市町村の小中学生及び茅野市在住又は在学の高校生は、入館時に図書カード又は生徒証を提示すれば、３館とも無料で入館できるので、入会は不要です。

**申込方法**　八ヶ岳総合博物館又は尖石縄文考古館の窓口でお申し込みください。(随時受け付け)

**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 守 神長官守矢史料館休館に関するお知らせ

**休館日**　4月1日(月)、8日(月)、22日（月）
※通常、月曜日は休館日ですが４月15日(月)、29日(月・祝)は開館します。

**問**　神長官守矢史料館　☎73－7567

## 守 企画展「守矢文書にみる諏訪氏と守矢氏～近世・近代編～」

近世・近代の諏訪氏と守矢氏の古文書や古記録を展示します。

**とき**　４月27日(土)～６月30日(日)
**ところ**　神長官守矢史料館
**料金**　通常入館料
**問**　神長官守矢史料館　☎73－7567

## 美 メイメイアートvol.3展覧会

茅野市美術館では、公募により集まった作家による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。

**とき**　４月25日(木)～５月12日(日)
午前10時～午後６時(最終日は午後５時まで)
**ところ**　茅野市美術館
**観覧料・参加料**　無料

**[タイトルの応募について]**

**応募方法**　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。タイトルが選ばれ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。応募は、１日に一作家につき一点、二作家まで。詳しい応募方法は会場でご案内させていただきます。

**応募期間**　４月25日(木)～５月10日(金)
午前10時～午後６時
**問**　茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82－8222

## 募 子ども自然研究クラブ員 募集

水生昆虫による水質調査、化石の採集、野鳥や植物の観察など、継続的な活動を通して子どもたちの自然に対する見方・考え方の育成を目指します。

**活動期間**　１年間
**活動日時**　毎月第２土曜日
午前９時30分～11時
※月によって日時が変わる場合もあります。
**開講式**　４月27日(土)　午前10時～11時
**ところ**　八ヶ岳総合博物館
**参加費**　年間3,000円
**対象**　小学校４年生～６年生
**定員**　25名
**申込期間**　４月２日(火)～７日(日)
午前10時～午後５時
**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 募 市民研究員養成講座受講者募集

八ヶ岳山麓および諏訪地域の自然・民俗などについて実践的な活動を通じて学び、博物館の様々な取り組みに関わっていただける市民を養成する講座です。関心のある分野に所属し、専門講師の指導を受けながら学びを深めてみませんか。

**募集グループ**

**－植物－**
博物館周辺および八ヶ岳山麓の植生や分布等について観察調査しながら、植物について学びます。

**－きのこ－**
キノコについての同定力を深め、地域のキノコ類の目録作成を目指します。

**－シダ－**
身近なシダについての同定力を深め、地域のシダ分布を調べます。

**－天文－**
宇宙について学習を深め、星空のガイドやモバイルプラネタリウム解説ができる市民を目指します。

**－科学工作－**
身近な素材を使って楽しい科学工作のメニューを開発し、それらを子どもたちに体験させる活動を通じて、理論と実践に強い「実験名人」を目指します。

**－語り伝承－**
諏訪の風土気風とともに生きてきた生活の様子を古老から聞き取り、誰もが気軽に読める冊子に残していくという活動をします。

**－コケ－**
身近なコケ(蘚苔類)についての同定力を深め、地域のコケ分布を調べます。

各グループとも活動は月に１～３回程度です。出席数等の基準を満たすと「市民研究員」として認定され、それぞれの分野で一層活躍していただくとともに、可能な範囲で博物館活動に関わっていただきます。

**応募資格**　高校生以上
**受講料**　無料
**申込方法**　八ヶ岳総合博物館窓口でお申し込みください。(随時受付)
**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 博 講習会「キノコの基本ABC」

諏訪地方のキノコの特色や観察の方法などキノコの基本から学ぶことができます。

**とき**　４月21日(日)　午前９時～正午
**ところ**　総合博物館
**講師**　小山明人さん(菌類懇話会)
**参加費**　無料
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

## 博 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

## 募 茅野ミヤマシロチョウの会「こども自然探検隊」募集

親子での自然体験活動を通じ、「生物との共生」と「生命の大切さ」を学ぶことを目的にしたこども育成活動「こども自然探検隊」の隊員を本年度も募集します。自然観察・調査や農業・食育体験、クラフト工作など、年間20以上のプログラムを実施します。つきましては、下記の日程で説明会と入会受け付けを行います。

**とき**　４月13日(土)　午前１０時～正午
**ところ**　八ヶ岳総合博物館
**入会金・年会費**　１家族2,000円
**対象**　小学生～中学生
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300
茅野ミヤマシロチョウの会(代表:福田)
☎080－6937－8332

## 募 茅野ミヤマシロチョウの会会員募集

今年で発足12年目を迎える自然環境保護団体「茅野ミヤマシロチョウの会」は、2019年度総会を下記の日程で開催し、新規入会受け付けを行います。

**とき**　４月14日(日)　午後１時～３時30分
**ところ**　八ヶ岳総合博物館
**入会金・年会費**　2,000円
**対象**　自然環境保護活動に興味のある方
**問**　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300
茅野ミヤマシロチョウの会(代表:福田)
☎080－6937－8332

## 募 子ども科学工作クラブ員 募集

身近な素材を利用したおもしろい工作を通じ、子どもたちの科学的な見方・考え方の育成を目指します。

**活動期間**　１年間
**活動日時**　毎月第３土曜日
午前10時～11時30分
※月によって日時が変わる場合もあります。
**開講式**　４月27日(土)　午前10時～11時
**ところ**　八ヶ岳総合博物館
**参加費**　年間3,000円
**対象**　小学校4年生～6年生
**定員**　25名
**申込期間**　４月２日(火)～７日(日)
午前10時～午後5時
**申込・問**　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

## 第24回 諏訪湖さざなみ駅伝大会

**とき**　４月21日(日)
（受付時間）午前７時30分～８時15分
（競技開始）午前９時
**ところ**　諏訪湖ヨットハーバー
**種目**（１チーム５名）
①小学生女子　②小学生男子
③中学生女子　④中学生男子
⑤ファミリー（親子、兄弟姉妹やその友達など）
⑥一般女子（高校生以上）
⑦一般男子（高校生以上）
⑧壮年（40歳以上、男女混合可）
①～⑥は10km、⑦・⑧は20km
**参加費**
①～⑤3,000円　⑥～⑧4,000円
**申込締切**　４月８日(月)
※詳細はお問い合わせください。
**申込・問**　諏訪湖走友会
〒392-0015 諏訪市中洲788
☎・FAX58－3547
☎090－8592－1370(原)

## チェーンソー基本操作講習会

安全で楽しい薪づくりを目標に、チェーンソーを安全に利用するための講習会を開催します。チェーンソーの構造、操作時の服装・姿勢・持ち方、エンジンの掛け方、キックバックについて、玉切り方法やスウェーデントーチづくり、ソーチェーンの研ぎ方やメンテナンスについて講習をします。参加者で希望する方は、玉切りした材をお持ち帰りできます。
**とき**　４月14日(日) 午前９時～午後３時
（雨天の時は４月21日(日)に延期）
**ところ**　市民の森(吉田山)水車小屋
**主催**　NPO法人　八ヶ岳森林文化の会
**定員**　20名(先着順)
**費用**　2,000円(保険代を含む)
**持ち物**
服装：動き易いズボン、長袖の上衣、手袋、安全靴、ヘルメット※、防護ズボン※
道具：チェーンソー※、ご自分のソーチェーンに合った“やすり”
その他：お弁当、飲み物、着替え等
※は貸出可能です。(数に限りあり)
**申込期間**　氏名、性別、住所、電話番号(緊急連絡先)、チェーンソー等の有無を明記のうえ、４月８日(月)までに下記へお申し込みください。
**申込・問**　☎090－5437－2881(川手)
Ｅメール：kawate@8moribunka.org

## 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。事前申込は不要で、どなたでも参加できます。(毎月第２水曜日に定例会を開催しています。)
**とき**　４月10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
**参加者**　300円(お茶代等)
**問**　NPO法人やまびこ会　☎73－2334

## 北山診療所 診療時間変更のお知らせ

４月１日(月)から、夕方の診療時間が午後４時～午後５時15分となります。ただし、第２木曜日と第４木曜日に限り午後４時～午後６時まで診療を行います。
**問**　北山診療所　☎78－2310

## 市民の森 月例観察会 メンバー募集！

動植物に興味のある方、月例観察会のメンバーになりませんか。市民の森で動植物の営みをじっくり観察していきましょう。４月から11月までの年間講座ですが、１回のみの参加も可能です。
**とき**　４月～11月までの原則毎月第３火曜日
第１回は４月16日(火)午前９時～午後３時(雨天時は座学)
**ところ**　市民の森(吉田山)駐車場集合
**主催**　NPO法人　八ヶ岳森林文化の会
**定員**　年会員20名(先着順)
１回のみの参加者は毎回若干名
**参加費**　年会費2,000円(保険代、資料代)
１回のみの参加者　500円
(保険代、資料代他)
**持ち物**　散策のできる服装、雨具、筆記用具、弁当、飲み物、お持ちの方は双眼鏡等
**申込方法**　４月９日(火)までに、氏名、住所、連絡先を下記へ申し込みください。
１回のみの参加の方は毎月第２火曜日までにお申し込みください。
**申込・問**　☎／FAX76－6885(井村)
Eメール：e_imura@8moribunka.org

## 春の「家庭犬しつけ方教室」

| 回 | 内　容 | 日にち | 会　場 | 時　間 |
|---|---|---|---|---|
| 第１回 | 開講式・学科 | ５月12日(日) | 諏訪合同庁舎５階講堂 | 13:30～15:30 |
| 第２回 | 実　技 | ５月19日(日) | 諏訪合同庁舎駐車場 | 13:30～15:30 |
| 第３回 | 実　技 | ５月26日(日) | | |
| 第４回 | 実　技 | ６月　２日(日) | | |
| 第５回 | 実　技 | ６月　９日(日) | | |
| 第６回 | 実　技 | ６月16日(日) | | |
| 第７回 | 実技・終了式 | ６月23日(日) | | |

**※１回目の開講式・学科には、犬を同伴しないでください。**ご家族の参加は自由です。
１回目に全員の受付をし、名札、資料等を配布します。
２回目以降の実技は、犬を同伴して参加してください。
７回目の最終日には、実技のあと、終了式及び修了証を授与します。
**参加条件**　犬種を問わず、登録、狂犬病予防ワクチンを済ませた犬。(発情中の場合はご相談ください)
**募集頭数及び参加費用等**
**募集頭数**　約30頭(申込順とし、頭数に達し次第終了とします)
**参加費**　2,000円、テキスト代500円、動物愛護会年会費1,000円(会員は不要)
その他、首輪・リード代（手持ちの場合は不要）
**募集期間**　５月７日(火)まで
**申込方法**　(＜１＞か＜２＞のどちらかの方法で申し込んでください)
＜１＞ハガキによる申し込み（以下の宛先に必要事項を記入の上、郵送してください）
〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10　諏訪保健福祉事務所内
動物愛護会諏訪支部事務局あて
※ハガキの裏面に記入すること
①住所氏名　②電話番号　③犬の名前　④犬種　⑤犬の年齢　⑥犬の性別
⑦特徴(引っ張る、吠える、咬む、臆病、トイレが出来ない等)
＜２＞電話による申し込み及び問い合わせ先
長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会　☎23－5998(内田まで)
**主催**　長野県動物愛護会諏訪支部
**後援**　長野県獣医師会諏訪支部、諏訪飼犬管理対策協議会、長野県諏訪保健福祉事務所

## シルバー人材センター 刃物研ぎイベント

シルバー人材センターでは、好評をいただいています刃物研ぎを次のとおり開催します。

**とき**　4月21日(日) 雨天決行
**受付時間**　午前9時～正午
**ところ**　健康管理センター前
**料金**　300円から(研ぐものにより金額は異なります)
**対象のもの**　包丁
**問**　茅野広域シルバー人材センター
☎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**

アルミブリッジ／ハゼクイ／ゴルフセット一式／女児用スキー板・ブーツ・ストック（ブーツのみでも可）

**ゆずってください**

北部中男子制服／運動服／キューピー人形／ストーブガード／ノートパソコン／カップボード／ベビー用椅子／キーボード／ジュニアシート

※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。

## 平成31年区長･自治会長名簿 訂正のお知らせ

広報ちの2月号に掲載しました「平成31年茅野市区長･自治会長名簿」について、以下のとおり訂正し、お詫びを申し上げます。

**穴山区長連絡先**　訂正前79－3216
訂正後79－3261
**糸萱区長連絡先**　訂正前77－2757
訂正後78－2757
**金沢上区長連絡先**　訂正前72－0498
訂正後72－0948
**みどりヶ丘市営住宅自治会長氏名**
訂正前「山田秀雄　様」
訂正後「肥野晴男　様」

**問**　パートナーシップのまちづくり推進課
コミュニティ推進係（内線142）

## 広報ちの3月号の訂正

広報ちの3月号掲載の茅野市民館「Light Up Blue ちの 2019」記事中、フィナーレ(4月6日)でのファシリテーターのお名前は塩津知広さんでした。お詫びして訂正いたします。

## すわちゅう健康教室

**テーマ「やめたい！やめさせたい！タバコのおはなし」**

気になる禁煙について。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**　4月16日(火)
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(申込不要)

**テーマ「見直そう。栄養バランス」**

テーマ毎の専門知識を持った当院スタッフがやさしく、わかりやすくお話をします。お気軽にお立ち寄りください！ご質問・ご相談もお受けします。

**とき**　4月24日(水) 午前11時～正午
**ところ**　諏訪中央病院1Fエントランスホール
**参加費**　無料(申込不要)
**問**　諏訪中央病院　総務課広報調整係
☎72－1000(内線1557)

## 諏訪中央病院 第245回ほろ酔い勉強会

『人生100年時代の健康づくり』というテーマで鎌田實名誉院長がお話しします。

**とき**　5月22日(水) 午後2時～4時
**ところ**　諏訪中央病院 講堂
**参加費**　無料
**問**　諏訪中央病院　広報調整係
☎72－1000(内線1557)

## シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

**説明会**　4月10日(水) 午後2時～
**審査会**　4月19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
☎73－0224　業務係

## 茅野市の人口

| | | |
|---|---|---|
| 総人口 | 55,673人 | (－28) |
| 男 | 27,811人 | (－10) |
| 女 | 27,862人 | (－18) |
| 世帯数 | 23,236世帯 | ( 0) |

( )内は前月比
平成31年3月1日現在(茅野市独自推計)

## 4月の納税等

◆固定資産税・都市計画税(1期)
◆上下水道料金　◆市営住宅使用料
◆後期高齢者医療保険料(3月加入者分のみ)　◆保育料
**【納期限・振替日　5月7日(火)】**

## 信州大学 市民開放授業

信州大学では学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民の方々に開放しております。本学の学生・教職員とキャンパスライフをお楽しみください。

**開講期間**　前期　4月～7月
通年　4月～2020年1月
(後期　9月～2020年1月)
**開放科目・募集定員**　3月下旬配布予定の募集案内をご覧ください。
**受講料**　前期開講科目9,400円(1授業科目) ※一部異なる授業もあります。
**申込方法**　授業開始日から4月26日(金)まで試聴期間です。その期間内に授業を試聴の上、各キャンパスの受講窓口で申し込んでください。※詳細は募集案内をご覧ください。
**事前説明会**　3月27日(水)午前10時30分～正午　信州大学松本キャンパス全学教育機構13番教室(松本市旭3-1-1)にて
**募集案内の入手方法**
①郵送での請求：請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、250円切手を貼付した返信用封筒(角型2号封筒：33×24cm)を同封し、「市民開放授業　募集案内請求」と朱書の上、総合窓口「学務部学務課　教務グループ」宛(〒390-8621 松本市旭3-1-1)に請求してください。
②窓口での受け取り
③ホームページからダウンロード
**問**　学務部学務課　教務グループ
☎0263－37－2870

## 国家公務員募集

人事院は2019年度(平成31年度)に次の国家公務員採用試験を行います。

■**総合職試験**(院卒者試験、大卒程度試験)
受付期間　3月29日(金)～4月8日(月)
第1次試験日　4月28日(日)
■**一般職試験**(大卒程度試験)
受付期間　4月5日(金)～4月17日(水)
第1次試験日　6月16日(日)
■**一般職試験**(高卒者試験、社会人試験(係員級))
受付期間　6月17日(月)～6月26日(水)
第1次試験日　9月1日(日)
※申込はインターネットにより行ってください。
**問**　人事院関東事務局
☎048－740－2006

## 無料相談

茅野市役所☎72－2101（代表）オペレーターが電話に出ますので内線番号をお伝えください。

| 相談の種類 | 日　時 | 相談場所 | 連絡先 | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 法律相談【要予約】<br>相談員：<br>藤森　郁美 弁護士 | 4/2（火）<br>13：00～17：00<br>※電話予約は3/26<br>8：30～ | 市役所7階<br>会議室 | 市民課市民係<br>（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。<br>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<br>相談員：行政相談委員 | 4/9（火）<br>9：00～12：00 | 市役所7階<br>会議室 | 市民課市民係<br>（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<br>相談 | 4/18（木）<br>10：00～16：00 | 市役所7階<br>会議室 | 生涯学習課<br>（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<br>日常生活相談及び<br>日本語教室 | 4/7・14・21・28（日）<br>13：00～16：00<br>※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。 | 茅野市ひと・まち<br>プラザ<br>（ゆいわーく茅野） | 生涯学習課<br>（内線634）<br>または、<br>相談員 岡元<br>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。4月14日（日）（15時～16時）は中国語が分かる相談員が在籍します。<br>併せて、日本語教室も開催します。 |
| 司法書士法律相談<br>【要予約】 | 4/10（水）<br>15：00～17：00 | 茅野市ひと・まち<br>プラザ２階<br>社会福祉協議会<br>相談室 | 茅野市社会福祉<br>協議会<br>☎73－4431 | |
| 心配ごと相談 | 4/5・12・19・26（金）<br>9：00～12：00 | | | |
| 結婚相談 | ①4/6・20（土）<br>13：00～16：00<br>②4/12・26（金）<br>18：30～20：30 | | | |
| 子育て、家庭、教育、<br>発達に関する相談 | 毎週月～金曜日<br>（祝日除く）<br>8：30～17：15 | こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」<br>市役所6階<br>（こども課内） | こども課<br>こども・家庭相談係<br>（内線615・616・617）<br>発達支援センター<br>（内線618） | 子育てや家庭問題、いじめ、不登校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<br>（祝日除く）<br>9：00～17：00 | 家庭教育センター<br>相談室<br>（ちの地区コミュニティセンター北側） | 家庭教育センター<br>☎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<br>【要予約】 | 4/13（土）10：30～、<br>11：30～、13：30～、<br>14：30～ | 電話予約時に<br>会場等をお知<br>らせします。 | 家庭教育センター<br>☎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<br>非行・犯罪相談<br>【要予約】 | 4/26（金）<br>10：00～12：00 | 諏訪市公民館<br>302会議室 | 諏訪地区更生保護<br>サポートセンター<br>☎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。 |
| 地域職業相談室 | 木曜日を除く毎週月～<br>土曜日（祝日除く）<br>10：00～17：30 | 茅野駅前<br>ベルビア２階 | ふるさとハローワーク<br>☎ 72-2029<br>FAX 73-7933 | |
| 税務相談所【要予約】 | 毎月第２水曜日<br>（３月を除く）<br>10：00～12：00 | 下諏訪商工会議所<br>会館２階<br>（下諏訪町4611） | ☎28－6666 | 主催：関東信越税理士会諏訪支部 |

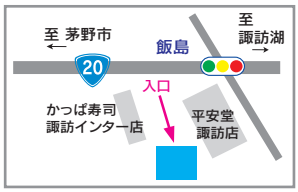
## 休日当番医・当番歯科・当番薬局

| 日 | 名　　称 | 所　在　地 | 電　話 |
|---|---|---|---|
| 4月 7日(日) | 北山診療所 | 北山4808-1 | 78-2310 |
| | ピアみどりフジモリ薬局 | 豊平3066 | 82-1288 |
| | 矢崎歯科医院 | 米沢3-10 | 73-5678 |
| 14日(日) | 尖石診療所 | 豊平4485-1 | 71-6211 |
| | こぶし薬局 | 豊平南堀4538-1 | 71-6202 |
| | 宮坂歯科医院 | 諏訪市大手1-18-10 | 58-1805 |
| 21日(日) | ちのメンタルクリニック | ちの266-2 | 82-8277 |
| | 薬局マツモトキヨシ上原店 | ちの上原243-7 | 73-7263 |
| | 清水歯科医院 | 玉川4650-1 | 72-5669 |
| 28日(日) | 塚田医院 | 本町西3-7 | 72-9898 |
| | 本町西薬局 | 本町西3-4 | 82-3660 |
| | こなみ歯科医院 | 諏訪市湖南5882-5 | 54-1678 |
| 29日(月・祝) | 矢嶋内科医院 | ちの3494 | 72-2048 |
| | のぞみ薬局 | ちの3386 | 73-7680 |
| | アイン茅野薬局 | 玉川4183-7 | 82-1991 |
| | ふじもりデンタルオフィス | 宮川1140-1 | 71-1361 |
| 30日(火・祝) | 諏訪中央病院 | 玉川4300 | 72-1000 |
| | アイン茅野薬局 | 玉川4183-7 | 82-1991 |
| | 小口歯科医院 | 諏訪市高島1-31-16 | 52-0475 |

…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
☎54-4699




## 図書館の森 ～ニューフェイス～

**ＱＲ決済**
**日経BP社**
日本でも進んできているキャッシュレス化。疑問はこの本で解決しよう。

**原状復帰できる「自由な壁」作り**
**スタジオ タック クリエイティブ**
賃貸でもおしゃれな壁が作れます。作業になれていない方は気を付けて。

**酷道大百科**
**実業之日本社**
酷い道と書いて“こくどう”と読みます。通れるか疑問の国道もあるようです。

**江戸・幕末・明治 おもちゃ絵・遊び絵の世界　河出書房新社**
おもちゃ絵とは何のことをいうのでしょうか。楽しいおもちゃ絵の世界を見てみましょう。

**にぎっておいしい きほんのおにぎり**
**寺西恵里子 作　　汐文社**
いつものおにぎりもおいしいけれど、カラフルでかわいいおにぎりも作ってみませんか。

**しらべてみよう・やってみよう 将棋のすべて**
**ルールを覚えて将棋を指そう 3　岩崎書店**
図をよく見ながら将棋で使う駒の動きやルール、戦い方を覚えよう。

**やぎこ先生いちねんせい**
**ななもりさちこ 文／大島妙子 絵　福音館書店**
やぎの一年生と先生になりたてのやぎこ先生。どんな毎日が始まるのでしょうか。

**金の鳥　　八百板洋子 作**
**／さかたきよこ 絵　BL出版**
金の鳥を捕まえた者が次の王様になれる。3人兄弟の末の王子が見つけたけれど…。

＊新　着　本＊

| | |
|---|---|
| 一　般　書 | 296 冊 |
| そ　の　他 | 127 冊 |
| 児　童　書 | 108 冊 |
| 絵　　本 | 54 冊 |

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

| | |
|---|---|
| ２月貸出冊数 | 22,863 冊 |
| ２月利用者数 | 5,946 人 |

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

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

## 美サイクル茅野　分別クイズ

出題：美サイクル茅野・ごみ減量部会

**毎日やっているリサイクルステーションはありますか？**

**難易度**　★☆☆☆☆

**答**　地区や大型店で行われるリサイクルステーションの開設は、日時が限られています。**諏訪南清掃センター併設のリサイクルステーション**では
　開設日　年末年始以外の月曜日～土曜日
　開設時間　午前９時～午後４時30分
の常設ステーションを開いています。ご利用の場合は、諏訪南清掃センターの窓口には寄らず、直接にご利用ください。場所は清掃センター上段の左奥にあります。路面の黄色い案内表示、誘導標識によりお進みください。

**日曜日にリサイクルステーションを利用したいのですがどうしたらいいの？**

**難易度**　★☆☆☆☆

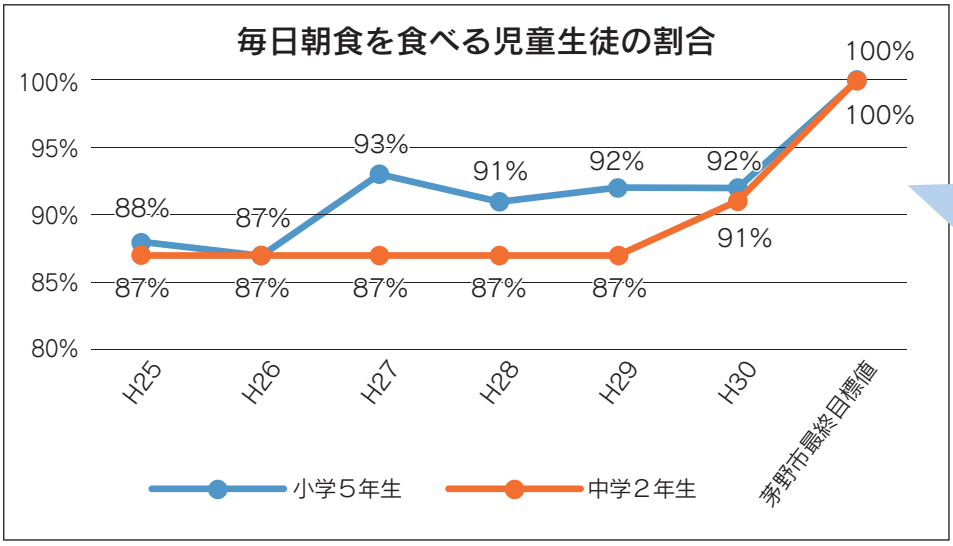
**答**　茅野環境館の駐車場にて**サンデーリサイクル**としてリサイクルステーションを開いています。
　開設日　年末年始以外の日曜日
　開設時間　午前10時～午後３時
茅野環境館は市役所の北側市道の向いにあります。駐車場が狭いのでご注意ください。
なお環境館エコタウン茅野の営業（リユース活用）は火曜日～土曜日です。おもちゃ病院は、毎月第２・４土曜日の午前10時～午後３時です。ご利用ください。

# 元気もりもり食育コーナー ⑨②

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　　食育推進委員会

## 「食生活アンケート結果」について紹介します

茅野市の学校栄養士会では、毎年６月に、小学校５年生の児童と、中学校２年生の生徒を対象に、食生活に関するアンケートを実施しています。その中で、朝食について調査した結果、朝食を食べる児童生徒の割合は、ここ数年ほぼ変わりなく推移しています。しかし、過去のデータと比較すると、18年前の平成13年度には、朝食を食べる割合が、小学５年生87%、中学２年生77%だったので、喫食率は確実に上がってきていることが分かりました。




茅野市の「第二次食育推進計画」では、8年後の2027年には朝食喫食率を100%にすることを目標にしています。

## 凍み豆腐の卵とじ

茅野市の郷土食である「凍み豆腐」野菜のうまみをたっぷり吸って、卵でとじたおいしい凍み豆腐を味わえる料理です。

**材料（4人分）**
**1人分エネルギー：110Kcal**
**塩分：0.9ｇ**

- 玉ねぎ ……70g
- にんじん ……40g
- 干ししいたけ ……2ｇ
- キャベツ ……60g
- しょうゆ ……大さじ１強
- 砂糖 ……大さじ１弱
- だし汁 ……１カップ
- 凍み豆腐 ……35g
- 卵 ……２個

**作り方**
①干ししいたけは、水で戻しておき、千切りにする。
②にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは角切りにしておく。
③鍋に入れただし汁で①②を煮て、火が通ったら味付けをし、凍み豆腐を入れ、しばらく煮る。
④凍み豆腐が煮えたら、卵を回し入れ、鍋のふたをして蒸らす。
　ふっくらおいしい「凍み豆腐の卵とじ」のできあがり。

**毎月19日は『元気もりもり食育の日』**

郷土食や地域食材をたくさん味わいましょう。

# こども通信

## お友達と楽しい運動会
## ３さいおめでとう！ミニ運動会

２月25日、0123広場ではもうすぐ入園する子どもを対象に「３さいおめでとう！ミニ運動会」を行いました。
おひさまの会主催で、43組の親子が参加。子どもたちはアンパンマンのお面とマントをつけ、追いかけ玉入れ、障害物サーキットなどで体を動かしました。春から入園する子どもたちの成長を感じる運動会となりました。

どんぐり通信HP

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。

## ● ０１２３広場

**開館時間**　10：00～18：00　**休館日**　木曜日
☎71-1661

| イベント名 | 日　時 | 内　容 |
|---|---|---|
| 0123広場<br>「こども読書の日」 | 4月9日（火）<br>11:15～11:40 | ブックメイト「ぐりとぐら」さんによる絵本の読み聞かせ、紙芝居、わらべうたなど楽しい企画がいっぱいです。 |
| おはなし0123<br>「ぐるんぱ」 | 4月23日（火）<br>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　土･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 | 4月6日、27日（土）<br>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 | 4月6日、27日（土）<br>11：00～ | 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。 |
| どんぐりちいさなおはなし会 | 4月10日（水）<br>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。 |

## ● 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<br>「えほんとなかよし」 | 4月2日(火)<br>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<br>「はじめの会<br>（一緒に遊ぼう）」 | 4月18日(木)<br>10：00～11：00<br>受付9：30～ | 就園前の子どもと保護者(申込不要) | はじめの会を行います。みんなで一緒に遊びましょう。<br>持ち物：上履き靴(親子)、着替え、水分 |
| 絵本で子育て<br>～絵本の魅力探しと<br>読み聞かせの基本～ | 4月10日、24日(水)<br>10：30～ | 就園前の子どもと保護者(申込不要) | 親の声で子どもに絵本を読んであげると子どもの心が育ちます。親子で絵本を一緒に楽しみ、絵本の魅力、面白さを体験しましょう。今月の絵本は何かな？お楽しみに。 |

### 子育て基本講座

## 子育てはじめの一歩　参加者募集

就園前の子育てについて、これだけは知っておきたいエッセンスがいっぱいつまった講座です。
子育ての知識や方法を楽しく学び、親同士の情報交換や仲間作りができます。
お誘い合わせてご参加ください。

**■対象**　就園前の子を持つ保護者・これから親になる方
**■定員**　30人（定員になり次第締め切ります）
**■会場**　家庭教育センター（塚原1-9-16）
**■時間**　午前10時～11時30分（受付9時30分から）
第2・7回のみ午前10時～正午
**■託児**　生後8か月以上の子ども対象　**※申し込みの際に予約してください。**
**■費用**　乳幼児のおやつ作りの材料費（実費）
**■申込・問**　家庭教育センター（☎73-0888）
4月5日(金)午前10時から申し込みを受け付けます。
**■日程**

| 回 | 期　日 | 内　　容 | 講　　師 |
|---|---|---|---|
| 1 | 5/17(金) | 子どもの発達と「わらべうた・絵本」 | 荒木真理子さん（元保育園園長）<br>家庭教育センター相談員 |
| 2 | 5/25(土) | 0歳からの性のしつけ「親だからできること」<br>※この回は両親お二人でどうぞ。 | 竹内未希代さん<br>（きりりネットワーク代表） |
| 3 | 5/31(金) | 乳幼児期のおやつ【試食】<br>～ちょっと作って食べてみよう！～<br>乳幼児期の食事について | 中澤久美子さん（管理栄養士） |
| 4 | 6/8(土) | 子育てのはなし<br>※この回はどなたでも聴講できます。 | 諏訪中央病院<br>副院長　武井義親先生 |
| 5 | 6/14(金) | 乳幼児の健康基礎知識 | 茅野市健康づくり推進課保健師 |
| 6 | 6/21(金) | 乳幼児の救急 | 茅野市消防署消防士 |
| 7 | 6/28(金) | 子育てを語ろう<br>二胡の音色につつまれて！楽しいひと時を！ | 家庭教育センター相談員<br>すわ胡会二胡ボランティアの会 |

※7回の連続講座です。
※子どもを連れての参加はできません。託児をご利用ください。

**参加者の感想**
■日々の生活に参考になることばかりで、毎回楽しく、気持ちが楽になった。
■不安に思っていたことを他のお母さんに話せたことで安心できた。
■講師の方のお話も、子どもの月齢に沿った具体的なことが多く、実技もたくさんあり勉強になった。

## ● 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 | | 問い合わせ |
|---|---|---|---|
| 玉川地区コミュニティセンター | 4月 9日(火) | 午前10時～午前11時15分 | 東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026 |
| 豊平地区コミュニティセンター | 4月10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 | 4月17日(水) | 午前9時30分～午前11時<br>*親子ふれあい遊び 10時30分～11時 | 西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073 |
| 中大塩地区コミュニティセンター | 4月16日(火) | 午前9時30分～午前11時 | 中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107 |
| 北山地区コミュニティセンター | 4月18日(木) | 午前9時30分～午前11時 | 北部保健福祉サービスセンター ☎77-3000 |

## ● 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 | 4月5日(金)、19日(金)<br>9:00～11:00 | 育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ<br>※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<br>※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 | 4月19日(金)<br>10:00～11:30 | 助産師による相談、マタニティヨガ<br>※要予約 | 母子健康手帳<br>※運動のできる支度でお越しください。 |
| ごっくん・もぐもぐ離乳食教室 | 4月8日(月)<br>10:00～11:30 | ごっくん:生後4か月～6か月児向けの離乳食の作り方<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| 4か月児 | 4月10日(水) | 午後0時40分～午後1時 | H30年11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、どんぐり手帳 |
| | 4月24日(水) | | H30年12月前半生まれ(15日以前生まれ) | |
| | ※ファーストブックプレゼントがあります。 | | | |
| 10か月児 | 4月16日(火) | 午後0時40分～午後1時 | H30年6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、どんぐり手帳 |
| | 4月26日(金) | | H30年6月後半生まれ(16日以後生まれ) | |
| 1歳6か月児 | 4月19日(金) | | H29年10月生まれ | 母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳 |
| 2歳児 | 4月11日(木) | | H29年4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、コップ、タオル、どんぐり手帳 |
| | 4月25日(木) | | H29年4月後半生まれ(16日以後生まれ) | |
| | ※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 | 4月15日(月) | 午後0時40分～午後1時 | H28年4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、尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳 |
| | 4月17日(水) | | H28年4月後半生まれ(16日以後生まれ) | |

## ● 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
※BCGは抱っこ紐をお持ちいただくとスムーズです。

| 予防接種名 | 日　時 | | 対　象 | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| BCG | 4月12日(金) | **受付時間**<br>**午後1時15分～午後1時50分**<br>※受付時間が変更になりました。<br>**診察時間**<br>午後1時30分～<br>※受付時間を過ぎると接種できません。 | 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(ジフテリア、破傷風、百日ぜき、不活化ポリオ) | 4月9日(火) | | 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。<br>1期追加は初回3回目終了後、1年～1年半の間に1回接種します。 |
| | 4月22日(月) | | | |
| 日本脳炎 | 4月8日(月) | | 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。<br>1期追加は2回目終了後おおむね1年以上の間隔で1回接種します。 |
| | 4月23日(火) | | | |

(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(7日目から可)、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(28日目から可)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。

# 東部中学校女子バスケットボール部

所属人数 9人

# 熱中！部活動 No.61

**女子バスケットボール部のモットー**

どこのチームにも走り負けず、小さいことにも一生懸命に精一杯の力を出す。

南信大会１回戦突破、県大会出場を目標に頑張っています。朝練では筋トレをし、南信大会にいってもあたり負けしないような体づくりをしています。放課後部活では走る練習そしてディフェンスの練習を主に行っています。

過去の主な成績
昨年の新人戦では地区大会で優勝を勝ち取ることができましたが、南信大会で１回戦敗退というとても悔しい思いをしました。

## アピールポイント

ディフェンスはオールコートであたり、厳しくついています。オフェンスでは１回の攻撃で終わらないように、リバウンドを頑張っています。そして背が低いチームなので走り負けないように頑張っています。

## 代表者から

部長　飯島（いいじま）　心奈（ここな）　さん

私たちの部活は技能面よりも走るということが大切だと考えています。なので、どこのチームにも絶対走り負けない、そして一つ一つのプレーを力強くできるよう頑張っています。

## 顧問の先生から

顧問　橋本（はしもと）　真平（しんぺい）　先生

自分に厳しく、苦しい時に踏ん張れるプレーヤーがたくさんいます。練習から真剣に全力で取り組める選手たちなので、夏の大会に向けてケガなく突き進んでほしいです。応援しています。

東部中学校女子バスケットボール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　５月１日～７日（正時からの30分番組内）

# おたんじょうび おめでとう

投稿フォームからも
簡単に応募できます!

茅野市内にお住まいの**6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4月9日(火)。
メールアドレス:
c.senryaku@city.chino.lg.jp

小松 海翔(かいと)くん
平成28年4月20日生まれ 3歳

お誕生日おめでとう!
いつも面白くて元気すぎる海翔が皆大好きだよ!これからも元気いっぱい遊ぼうね☆

山口 拳史朗(けんしろう)くん
平成29年4月5日生まれ 2歳

お誕生日おめでとう!!
けんの成長が楽しみです。
幸多き一年になりますように!!

湯田 陽菜(ひな)ちゃん
平成30年4月30日生まれ 1歳

陽菜ちゃんお誕生日おめでとう(^^)
これからもよく食べてよく遊んで大っきくなってね!

長田 遥虎(はると)くん
平成28年4月27日生まれ 3歳

お誕生日おめでとう!
遥虎の笑顔がとっても大好きだよ♡
これからも元気でスクスク成長してねぇ~


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

広告

<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。



広報ちの Chino City No.898
4月号

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
印刷/(株)オノウエ印刷


次号は5月号 4月23日(火)発行です

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。ご希望の方は地域戦略課広報戦略係まで。
◎広報紙は茅野市内のお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局でも入手できます。


VEGETABLE OIL INK
広報ちのは資源保護と環境保全のため、古紙配合率100%再生紙とベジタブルインキを使用しています。