

5月3日(木・祝)～6日(日)

# 「博物館こどもまつり」

ゴールデンウィークは博物館に出かけよう!気軽に参加できるイベントや工作が日替わりで登場します。

### ■事前申込■

#### 万華鏡をつくろう

きれいな万華鏡を作ります。  
と き 5月3日(木・祝)  
午前10時～11時30分  
定員 15名  
参加費 無料(展示見学は要入館料)  
申込み 4月20日(金)から受付

### ■申込不要■

#### いろいろばた おはなし会

いろいろばたで昔話を  
聞きましょう。お話を  
聞いてくれたお子さまにはお土産をプレゼントします。  
と き 5月4日(金・祝) 午前11時30分～正午  
料金 通常入館料



### ■申込不要■

#### かぶとを作ろう

新聞紙や折り紙でかぶと  
を作って、記念撮影。先着  
50名のお子さまに折り  
紙のミニこいのぼりをプレゼント。  
と き 5月5日(土・祝) 随時体験できます。  
料金 通常入館料



### ■申込不要■

#### 自分だけの缶バッジを作ろう

お気に入りのデザインで世界に一つだけのオリジナル  
缶バッジをつくりましょう。おひとり様2個まで。  
と き 5月6日(日) 随時体験できます。  
料金 通常入館料



### ■4日間毎日開催■

#### プラネタリウム「誕生日の星座」

空気でふくらんだエアドームの中に入って星空体験しよう。  
時 間 午前10時30分～11時15分、  
午後1時30分～2時15分  
定員 各回20名。開館時より整理券を配布。  
料 金 通常入館料



諏訪6市町村在住の小・中学生および茅野市在住の高校生は  
いつでも博物館入館料は無料です。

申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

## ファミリー・サポート・センター事業

# 「援助会員」養成講習を開講します

茅野市ファミリー・サポート・センターでは平成30年度「援助会員」養成講習を下記の日程で行います。

### ファミリー・サポート・センター事業(ファミサポ)とは?

子育ての援助を受けたい方『依頼会員』と援助を行いたい方『援助会員』が会員となり子育てについて助け合うサービスです。

### 講習開催日

第1回 5月14日(月) 第2回 5月21日(月) 第3回 5月28日(月)  
第4回 6月4日(月) 第5回 6月11日(月)

※詳細(時間等講習カリキュラム)につきましてはお問い合わせください。

会場 茅野市ひと・まちプラザ1階 101・102会議室(健康管理センター横)

申込締切 5月7日(月) ※託児を希望される方は申し出てください。

申込要件 ①茅野市に居住し、健康で育児の援助に理解と熱意のある方  
②全ての講習に参加できる方 ※特別な資格は必要ありません。受講料は無料です。

### 主な活動内容

- ・保育園、幼稚園、小学校、学童クラブ等への子どもの送迎
- ・保育園、幼稚園、小学校、学童クラブ等開始前、終了後の預かり など

問・申込 茅野市社会福祉協議会 ファミリー・サポート・センター 担当 塩澤・北原  
☎75-0455 まで、お気軽にお尋ねください。



# 「やさしさ、活力育み予算」を組みました!

# 平成30年度 の予算

平成30年度は市制施行60周年を迎えるとともに、これまで歩んできた60年を含め、先人の努力により培われた財産を引き継ぎ、守り、育て、さらにその価値を確かなものとして次世代へつないでいくために、第5次茅野市総合計画の基本構想に掲げるまちの将来像『八ヶ岳の自然、人、技、歴史が織りなす やさしさと活力あるまち』を目指し、新たなまちづくりがスタートする転換点となる年です。

平成30年度予算は、①第5次茅野市総合計画の実践実行、②財政の健全化の維持を基本方針として予算編成を行い、人口減少・少子高齢化の人口構造の変化に対応するため、特に、保健・医療・福祉、子育て・教育、産業経済関連事業に、重点的に予算を配分しました。

## ○一般会計 248億7000万円(対前年比20億3000万円(8.9%)の増)

※公立諏訪東京理科大学交付税分を除く実質的な予算

233億8500万円(対前年比5億4500万円(2.4%)の増)

## ○全会計 395億5166万円(対前年比13億4175万円(3.5%)の増)

※全会計…一般会計、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、国民健康保険診療所特別会計、水道事業会計、下水道事業会計、財産区特別会計(45財産区)

## 平成30年度の主要事業

# やさしさ

■胃がん、肺がんの検診対象年齢の拡大や40、50、60歳の節目の年齢でのがん検診の無料化

■子どもの医療費について、「現物給付方式」(自己負担額は1医療機関等月額500円が上限)を平成30年8月から導入

■子ども家庭総合支援拠点の設置による相談体制の充実

■北山保育園、小泉保育園の改修工事と平成31年度の改修工事に向けた宮川第二保育園、中大塩保育園の設計業務の実施

■永明小学校、永明中学校の建設に向けた具体的検討

■小中一貫教育、コミュニティスクールの充実

■大型テレビ、無線LAN環境の整備、県下に先駆けたプログラミング教育の実施などICT教育の充実

■英語分野の教育指導主事の任用など、英語教育の充実



永明中学校校舎



テレビ会議で他校と交流する児童(ICT教育)



英語教育の様子

# 活力

- ちの観光まちづくり推進機構を核とする観光まちづくりの推進
- 蓼科湖周辺の観光拠点の整備
- コワーキングスペース「ワークラボハヶ岳」を通じた起業・創業等の支援
- 中小企業の職場環境改善や競争力向上のための設備投資に係る補助制度の創設
- 公立諏訪東京理科大学の運営支援と連携
- 市制施行60周年記念事業の開催



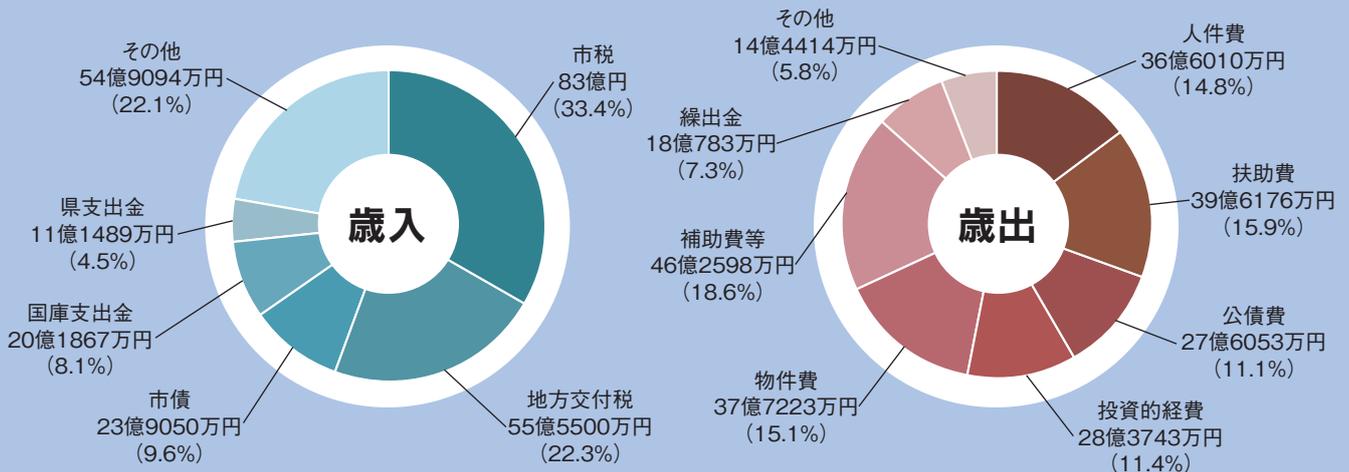
公立諏訪東京理科大学



春の蓼科湖

## 歳入歳出の内訳

一般会計 248億7000万円



## 予算を「家計」に例えると

平成30年度の一般会計予算を家計に置き換えてみました。市の予算と家計では、お金の使い道など違うので、単純には比べられませんが、1か月の収支を30万円とすると、次のようになります。

収入		支出	
給与	225,592円	食費・医療費・光熱水費(人件費・扶助費・物件費)	137,554円
うち基本給(市税)	100,121円	ローン返済(公債費)	33,326円
諸手当(地方交付税・国・県支出金など)	125,471円	家の増改築など(投資的経費)	34,255円
パート収入(使用料・手数料等)	42,887円	家・車の修繕費(維持補修費)	3,185円
銀行からの借入(市債)	28,836円	保険料・各種会費など(補助費)	55,847円
貯金の取り崩し(基金繰入金)	2,685円	子どもへの仕送り(繰出金)	21,825円
		貯金(積立金)	859円
		その他の生活費	13,149円
計	300,000円	計	300,000円

平成30年度予算の詳細や具体的な事業内容などは「わかりやすい予算説明書」または市ホームページをご覧ください。

問 企画財政課 財政係 ☎72-2101(内線154・155)

# イベント

## 第12回茅野市ファミリー演劇鑑賞 「ミュージカル シンドバットの大冒険」

問 茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会事務局（教育委員会生涯学習課内） ☎72-2101（内線632）

とき **7月1日**（日）午後1時開場／午後1時30分開演（上演時間1時間30分 休憩あり）

ところ 茅野市民館 マルチホール

入場料（全席指定）

大人 1,200円、高校生以下 600円、  
ファミリー割引券（大人1人+高校生以下1人） 1,500円

先行販売 5月7日（月）～5月20日（日）

※茅野市の保育園・幼稚園・小中学校・高校に通う皆さんとその家族優先

当日お手伝い募集

先着でプレゼント係・チケットもぎり係をしたいお子さんを募集します！（申込希望者は茅野市教育委員会生涯学習課でチケットの購入をお願いします。）

プレイガイド

茅野市教育委員会生涯学習課（土・日・祝日休み）  
茅野市民館（火曜休み）  
シマダヤ楽器店（月曜休み）

主催：茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会

共催：茅野市・茅野市教育委員会・茅野市PTA連合会・茅野市保護者会連合会

後援：信濃毎日新聞社・長野日报社・茅野市民新聞社・エルシーブイ株式会社



# 講座

## 平成30年度 第2回認知症予防講座

問 高齢者・保健課 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り組みましょう。

なお、本講座を過去に受講したことがある方は、本講座の再度の受講はご遠慮ください。本講座修了後は、茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内にあります「いきいき健康ルーム」での講座等へのご参加を推奨します。

とき 7月5日、12日、19日、26日、8月2日、9日、23日、30日、9月6日、13日 いずれも木曜日  
午前10時～11時30分まで

ところ 茅野市運動公園 柔道場（茅野市玉川500番地）

持ち物 筆記用具、水分補給のための飲み物

定員 30名

費用 無料

募集方法 5月21日（月）から、電話受付を行います。  
高齢者福祉係までお申込みください。

※受付時間は、平日 午前8時30分～午後5時15分までです。  
※定員になり次第締め切ります。

# お知らせ

## 平成30年工業統計調査

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101（内線234）  
商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101（内線433）

経済産業省では、我が国の製造業の実態を明らかにすることを目的に、統計法に基づく基幹統計調査として、平成30年6月1日現在で「平成30年工業統計調査」を実施します。

平成30年調査の対象となる事業所

本調査実施のため、5月中旬から統計調査員がすべての製造事業所に事業所名や従業者数などを確認に伺い、従業者4人以上の事業所に対して調査書類を配布します。一部の事業所については、調査書類が国から直送される場合があります。

回答には簡単・安心なインターネットをご利用ください。

インターネット回答を推進しています。インターネットでの回答にご協力をお願いします。



工業統計

検索

# 農業委員会からのお知らせ

問 農業委員会事務局 ☎72-2101 (内線442)

## 平成30年度農作業標準労賃・機械作業標準料金

今年度の農作業標準労賃と機械作業標準料金が、農業委員会で決まりました。労賃や料金の支払いの際は参考にしてください。

### 【農作業標準労賃(1日8時間)】

作業の種類		賃金(1時間あたり)
稲作	一般作業	840円
畑作		
果樹	せん定作業	1,270円

- 食事は、作業者の負担としています。
- 1日当たり実労働時間8時間を基準としています。

### 【機械作業標準料金(10アールあたり)】

作業の種類	料金	摘要
耕起(稲作・畑作)	7,100円	トラクターとロータリー12cm耕起を標準※
代かき	一番代	トラクターと代かきハロー※
	二番代	
田植え作業	10,200円	田植え機植え付けのみ※ 側条施肥田植え1,000円増(肥料別)
刈取作業(バインダー)	11,000円	結束ひも含む
脱穀作業(ハーベスター)	9,900円	生脱20%増
自脱型コンバイン	22,200円	コンバイン刈り結束ひも別

- ※の作業については5a未満2割増。
- ほ場条件(作業の難易、土質、大小等)により加減できます。
- 燃料の価格により、加減できます。

## 平成30年度農地の賃借料情報

(単位:円)

		ちの		宮川		米沢		豊平		玉川		泉野		金沢		湖東		北山	
		田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑
水稻	平均	/	/	3,300	7,600	2,900	4,700	2,400	5,000	5,400	4,300	3,200	3,700						
	最高			5,000	12,800	5,900	19,400	5,000	5,400	10,500	4,000	7,000							
	最低			500	500	1,000	500	1,000	500	500	2,000								
	件数			8	21	17	41	19	1	1	29	13	8						
野菜 花卉	平均	/	/	10,000	12,000	4,300	4,900	1,700	1,000	11,500	3,500	11,400	1,000	3,300					
	最高			20,000	12,000	6,000	8,000	3,000	1,000	21,000	5,000	14,400	1,000	10,000					
	最低			5,000	12,000	1,000	500	1,000	1,000	2,000	500	10,000	1,000	500					
	件数			5	2	4	13	3	3	2	11	3	3	66					

- 毎年農地の賃借料の情報を提供しています。賃借料はあくまでも「目安」となりますので、双方の話し合いにより決めてください。また、使用貸借(賃借料なし)は含まれていません。
- 農用地利用集積計画(利用権設定)に基づく賃貸借で10アール当たりの賃借料情報です(平成29年1月~12月の1年間のデータ)。
  - 金額は、算出結果を四捨五入し、100円単位で計算しています。
  - その他、米の俵数による契約の場合は、農協買取価格で金額換算しています。
  - 空欄の箇所は賃貸借がありませんでしたので、近隣の賃借料を目安にしてください。
  - 施設付き農地の賃貸借料は除いてあります。

## 農業者年金に加入しましょう

自分の年金原資を自分で積み立てる積立て方式ですので、年金額が加入者・受給者の数に影響されない安定した年金制度となっています。

- 要件** ①20歳以上~60歳未満 ②国民年金第1号被保険者  
③年間60日以上農業に従事する方

**保険料** 月額2万円~6万7千円までの間で千円単位で自由に選択でき、いつでも見直すことができます。支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

**保証** 年金は一生受給でき、80歳前に亡くなられた場合でも80歳までは保証されます。

**保険料の助成** 認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手に対して負担軽減のための政策支援(国庫補助)があります。

**申込・相談・問** 農業委員会事務局 ☎72-2101 (内線442)  
JA信州諏訪茅野市中央支所 ☎72-2426

### 遊休農地でお困りの方へ

農地の荒廃化を防ぐため、農業委員会では市内の遊休農地の状況を調査し、貸し借り(利用権の設定)や権利の移転を進めています。高齢で作付けできない、担い手がない等でお困りの方は農業委員会あるいは農業支援センター、JA営農部にご相談ください。

**相談** 農業委員会事務局  
☎72-2101 (内線441・442)  
農業支援センター  
☎72-2101 (内線404)  
JA営農部 ☎71-2700

# 市内指定医療機関で各種検診が始まります！

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

ご自身の健康のためにも、定期的な検診受診をおすすめします！

検診を受けて安心を手に入れましょう。今年度（平成30年度）から、**40歳、50歳、60歳になる方は、検診自己負担額が無料になります！**この機会に検診を受診してください。

《個人情報について》

検診で得られた情報は、国や県への報告のために統計処理(数値)で利用します。それ以外に利用することはありません。このことについてご承知の上で受診していただくようお願いいたします。

## ＜検診自己負担額が無料になる方＞

- ①昭和24年3月31日までに生まれた方（70歳以上）  
（手続きは必要ありません）※肺がんCT検診は除く。
- ②平成30年度に40歳、50歳、60歳になる方  
対象の方には個別に受診券を郵送します。（手続きは必要ありません）
- ③市民税非課税世帯または生活保護を受けている方  
（事前に健康管理センターまたは保健福祉サービスセンターで手続きをお願いします。）

### 大腸がん検診（病医院）

大腸がんは進行するまで自覚症状がなく、自分でも気づかないうちにがんが進行していることもあります。しかし、検診を受け、早期にがんを発見することができれば、95%以上が治り、さらに**体への負担が少ない治療で済む場合が多くなります。**

がんを早期発見するためにも、1年に1回の検診受診が大切です。

**対象者** 35歳以上の方(昭和59年3月31日までに生まれた方)

**検診実施期間** 5月7日(月)～11月30日(金)

**検診実施場所** 指定医療機関（案内通知に一覧表を同封します。）

**検診内容** 便潜血検査(2日間の便をとって、医療機関に提出します)

**検診自己負担額** 200円

**申込方法** 健康管理センターへご連絡ください。



### 子宮頸がん検診

がんというと、若い人はあまりかからないイメージかもしれませんが、子宮頸がんは若い年齢でもかかる傾向があり、その傾向は年々強くなっています。この検診は科学的な方法により、効果があると評価されており、定期的に検診を受けることで、死亡率が減少することが明らかになっています。

まだ受けたことのない方はこの機会に、定期的に受けている方は継続して受診することをおすすめします。

**対象者** 20歳以上の方(平成10年3月31日までに生まれた方)

**検診実施期間** 5月7日(月)～平成31年2月28日(木)

**検診実施場所** 指定医療機関（案内通知に一覧表を同封します。）

**検診内容** 内診・子宮頸部の細胞診

（子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取ります。）

**検診自己負担額** 200円

**申込方法** 健康管理センターへご連絡ください。



検診で安心を  
プレゼント♪

※検診票はお申し込み後、下記のスケジュールでお手元に届きます。

- ・4月、5月、6月、7月生まれの方・・・4月末送付
- ・8月、9月、10月、11月生まれの方・・・5月末送付
- ・12月、1月、2月、3月生まれの方・・・6月末送付

※早めに検診票が必要な場合は健康管理センターへご連絡ください。

### B型・C型肝炎検査

肝臓は沈黙の臓器と称されるように自覚症状がないため、肝炎ウイルスに感染しても気づかずに肝硬変や肝臓がんに行ってしまう場合があります。

過去に一度もB型・C型肝炎検査を受けていない方は、この機会に受診をしてください。

**対象者** 平成30年4月～平成31年3月の間に40・45・50・55・60・65・70・75・80・85歳になる方で、過去に一度もB型・C型肝炎検査を受けていない方

**検診実施期間** 5月7日(月)～11月30日(金)

**検診実施場所** 指定医療機関(案内通知に一覧表を同封します。)

**検診内容** 血液検査

**検診自己負担額** 無料

※今年度対象ではない方で、過去に一度もB型・C型肝炎検査を受けられていない方は、200円で検査を受けることができます。希望される方は健康管理センターへご連絡ください。



### 歯周疾患検診

歯の健康は、体全体の健康と密接に関わっています。そのため、歯を健康に保つことは、体全体の健康を保つことに繋がります。また、歯の本数が多い人ほど、認知症発症のリスクが低くなるということも言われています。

節目の年であるこの機会に、歯の健康をチェックしましょう。

**対象者** 平成30年4月～平成31年3月の間に30・35・40・45・50・55・60歳になる方

※対象の方には、個別に通知が届きます。

**検診実施期間** 5月7日(月)～12月25日(火)

**検診実施場所** 指定医療機関(案内通知に一覧表を同封します。)

**検診内容** う歯および歯周疾患の検診

**検診自己負担額** 200円



### 20歳の歯科健診

はたちの記念に、歯の健康をチェックしましょう。普段は、なかなか撮ることのできない口内パノラマ写真を撮ることができます！

定期的に歯科検診を受け、歯の健康を保つきっかけにしましょう。

**対象者** 20歳の方（平成10年4月～平成11年3月生まれの方） ※対象の方には個別に通知が届きます。

**検診実施期間** 5月7日(月)～平成31年2月28日(木)

**検診実施場所** 指定医療機関（案内通知に一覧表を同封します。)

**検診内容** 口腔内診査、レントゲン撮影

**検診自己負担額** 無料



# 結核胸部レントゲン検診

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

結核は昔の病気と思われがちですが、現在でも年間17000人も新しい患者が発生し、年間で1800人以上の方が命を落としている重大な感染症です。今年も結核の予防、早期発見のため、結核胸部レントゲン検診を行います。レントゲン検診車が各地区を回りますので、日程を確認し、最寄りの会場またはご都合の良い会場で受診ください。

**対象者** 65歳以上の方（昭和29年3月以前生まれ）

※対象となる方には、受診票を個別発送します。お申し込みの必要はありません。

※平成19年度以降に市で実施した、結核胸部レントゲン検診において精密検査となった方は、この検診の対象にはなりません。かかりつけの医療機関にご相談ください。（検診車のレントゲンの精度には限界があります。精密検査で異常がなくても、検診車では異常となる可能性があります。）

**自己負担額** 無料 **持ち物** 受診票（郵送される水色の受診票をお持ちください。）

**検査結果** 受診後1か月程度でご通知します。

地区	会場	日	時	地区	会場	日	時	
ちの	上原公民館	5/21(月)	9:00~11:15	泉野	大日影公民館	5/22(火)	14:05~14:30	
	城山公民館	5/21(月)	14:00~15:15		下槻木公民館	5/23(水)	9:00~9:30	
	本町公民館	5/25(金)	13:00~15:00		上槻木公民館	5/23(水)	9:50~10:35	
	塚原公民館	6/7(木)	9:00~10:10		小屋場公民館	5/23(水)	10:55~11:20	
	横内公民館	6/13(水)	9:00~10:20		中道公民館	5/23(水)	13:00~13:50	
	茅野駅前公会堂	6/13(水)	10:40~12:00		小泉区民会館	5/22(火)	9:00~11:00	
	仲町区民会館	6/13(水)	13:30~15:00		田道公民館	5/22(火)	14:50~15:10	
宮川	丸山区民会館	5/28(月)	13:00~13:45	玉川	小堂見公民館	5/23(水)	14:10~15:10	
	西茅野公民館	6/6(水)	9:00~10:10		南小泉公民館	5/24(木)	9:00~9:50	
	坂室公民館	6/6(水)	10:30~11:30		中沢公民館	5/24(木)	10:10~10:50	
	向ヶ丘集会所	6/6(水)	13:00~13:30		山田公民館	5/24(木)	11:10~12:00	
	東向ヶ丘公民館	6/6(水)	13:45~14:25		穴山公民館	5/24(木)	13:20~14:20	
	田沢公民館	6/6(水)	14:40~15:10		菊沢公民館	5/24(木)	14:40~15:20	
	長峰公民館	6/7(木)	10:30~11:30		神之原西部公民館	5/25(金)	9:00~9:40	
	ひばりヶ丘公民館	6/7(木)	13:00~14:10		栗沢公民館	5/25(金)	10:00~11:30	
	みどりヶ丘集会所	6/7(木)	14:30~15:00		神之原公民館	5/28(月)	9:00~11:30	
	新井公民館	6/8(金)	9:00~9:50		上北久保公民館	5/28(月)	14:05~14:25	
	高部公民館	6/8(金)	10:05~10:45		子之神公民館	5/28(月)	14:45~15:10	
	安国寺公民館	6/8(金)	11:00~12:00		金沢	木舟研修センター	6/12(火)	9:00~9:25
	西山公民館	6/8(金)	13:30~14:15			大池公民館	6/12(火)	9:40~9:55
	中河原公民館	6/8(金)	14:35~15:15			金沢地区コミュニティセンター	6/12(火)	10:10~11:30
宮川地区コミュニティセンター	6/11(月)	9:00~11:30	御狩野公民館	6/12(火)		13:00~13:30		
両久保公民館	6/11(月)	13:00~15:00	青柳公民館	6/12(火)		13:45~14:15		
米沢	鋳物師屋公民館	6/4(月)	14:45~15:15	大沢公民館		6/12(火)	14:30~14:45	
	埴原田公民館	6/5(火)	9:00~9:50	新金沢公民館	6/12(火)	15:00~15:20		
	米沢台公民館	6/5(火)	10:10~10:40	金山公民館	5/29(火)	13:45~14:00		
	塩沢公民館	6/5(火)	11:00~11:45	新井公民館	5/29(火)	14:20~15:00		
豊平	北大塩公民館	6/5(火)	13:15~15:00	湖東	中村公民館	5/30(水)	9:00~10:00	
	下古田公民館	5/21(月)	13:00~13:40		山口公民館	5/30(水)	10:15~10:35	
	上古田公民館	5/22(火)	11:20~12:00		堀公民館	5/30(水)	10:50~12:00	
	御作田公民館	5/22(火)	13:30~13:45		白井出公民館	5/30(水)	13:30~13:45	
	山寺公民館	5/31(木)	9:00~9:50		笹原公民館	5/30(水)	14:00~14:20	
	南大塩公民館	5/31(木)	10:10~11:30		須栗平公民館	5/30(水)	14:40~15:10	
	グリーンビルがけ公民館	5/31(木)	13:00~13:20		上菅沢公民館	6/1(金)	13:30~14:10	
	上場沢公民館	5/31(木)	13:40~14:10		北山	蓼科屯所前広場	5/29(火)	9:00~10:00
	塩之目公民館	5/31(木)	14:30~15:10			芹ヶ沢区民会館	5/29(火)	10:30~11:30
	下菅沢公民館	6/1(金)	14:30~15:00			糸萱区民会館	5/29(火)	13:00~13:30
福沢区民会館	6/4(月)	9:00~10:00	湯川公民館	6/4(月)		10:20~11:30		
中大塩	中大塩地区コミュニティセンター	6/1(金)	9:00~12:00	車山公民館	6/4(月)	13:00~13:15		
				柏原公民館	6/4(月)	13:45~14:25		
				健康管理センター	7/17(火)	9:00~11:00		
					7/17(火)	13:00~15:00		

※期間中、どこの会場でも受けられます。  
撮影状況、交通状況等により、検診車の会場到着が遅れることがあります。  
ご理解、ご協力をお願いします。

5/12  
(土)  
Start!



## 健康寿命延伸のための ヨガ教室が始まります！

### 5月中は体験期間！

定員20名(先着順)となります。  
下記問合せ先まで、電話またはメールにてお申込みください。  
見学可(無料・申込み不要)  
(6月からは登録制になります)

いつまでも健康で元気に暮らしていくためには是非したいこと、それは「運動」。そしてそれは習慣として生活に定着させたいものです。今回、新たに始まる「ヨガ教室」は、医学的根拠に基づいてヨガ特有の筋肉運動や呼吸法をもって健康維持、増進に寄与していきます。具体的にはバランス能力の向上、関節可動域の拡大、体幹やコアマッスルの是正などを期待でき、転倒予防や体力増強を目指します。ヨガの呼吸法は脳内に幸せホルモンを分泌し、ストレスからご自身を解放してくれます。室内で行うため天候にも左右されず続けることができます。ヨガ教室をきっかけに運動習慣を身につけ、「やってみたかった」や「チャレンジするぞ」という人生の1ページに花を添えてみませんか？

シニアヨガ(対象:60歳～)  
9:00～10:15  
「老いに負けない身体づくり」  
筋力アップとバランス向上で  
認知症・転倒予防

レディースヨガ(対象:40歳～)  
10:45～12:00  
「健やかに年を重ねるための  
心と身体のメンテナンス」

メンズヨガ(対象:45歳～)  
15:00～16:15  
「体幹を目覚めさせよう」  
体力増強とストレス発散

**開催日:** 5月12日(土)より、毎週土曜日

**ところ:** 諏訪中央病院1階 運動指導室

**対象者:** 茅野市在住・在勤・在学の方の  
40歳以上の男女(コースによる)

**料金:** 500円/1回(6月よりチケット制あり)

**持ち物:** タオル、飲料、ヨガマット(無料レンタル有)

**注意事項:** 持病のある方はかかりつけ医に相談し、  
許可をいただいでください。

**主催:** 福祉21茅野 メディカル・ヨガ研究会

**共催:** 茅野市

**問:** 今井 恭代 ☎090-9000-7732

メール: yasuyo1959@yahoo.co.jp

### お知らせ

## 肺がんCT検査

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

茅野市における死因の第一位は「悪性新生物(がん)」ですが、中でも肺がんは、平成28年茅野市がん死亡の一位となっており、肺がんで亡くなる方が増えてきています。しかし、最近では技術も進歩しており、早期発見、早期治療をすることで治る確率が高くなってきています。早期発見のために、受診してみませんか？

**対象者** 50歳～79歳の方(昭和14年4月～昭和44年3月生まれの方)

<以下の方は対象になりませんのでご注意ください>

※平成29年7月に茅野市の肺がんCT検査を受診した方(茅野市では、2年に1度の受診をおすすめしています)

※過去に肺がんCT検査を受診して、精密検査が必要となった方

**日程** 7月4日(水)、7月5日(木)、7月11日(水)、7月12日(木)

**検診実施時間** (予約制)

午前9時～午前11時30分、午後1時～午後3時30分

**検診会場** 健康管理センター

**検診内容** 低線量エックス線検診(らせんCT検査)

**検診自己負担額** 3,500円

※平成30年度から対象年齢の拡大に伴い、70歳以上の方も自己負担額をお支払いいただくようになりました。

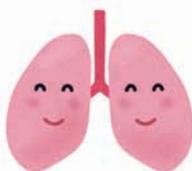
**申込方法** 健康管理センターへお電話にてお申し込みください。

**申込期間** 5月7日(月)～30日(水)

の間(土日を除く)

※申し込まれた方には、検診の約1週間前にご案内をお送りします。

**注意事項** ペースメーカー埋め込みをされている方は、主治医にご相談のうえお申し込みください。



### お知らせ

## 各種検診・肺炎球菌予防接種・インフルエンザ予防接種一部負担金免除の 手続き方法が変更になりました。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

非課税世帯及び生活保護の方は、申し出により検診や予防接種の一部負担金を免除する補助券を発行しています。4月から手続きが変更となりましたのでお知らせします。なお、電話のみの申請はできませんので、申請場所での手続きをお願いします。

代理の方の申請も可能ですが、委任状が必要です。

### (1) 申請場所

茅野市健康管理センター又は保健福祉サービスセンター

### (2) 持ち物

本人確認ができるもの

①から1点又は②と③それぞれから1点、③が無い場合は、②から2点をお持ちください。

①写真付きの官公署発行書類	運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード(写真付き)、身体障害者手帳など
②写真付きでない官公署発行書類	健康保険証、福祉医療費受給者証、年金手帳、公的年金証書、住民基本台帳カード(写真なし)など
③その他の書類	学生証、キャッシュカード、クレジットカード、通帳、診察券など

### (3) 手続き方法

申請書を提出後、該当となった場合に券を発行します。本人の申請でない場合は、委任状と窓口に来られる方の本人確認がとれるものをお持ちください。

同一世帯の方がいる場合は、本人の同意が必要です。

### (4) 申請書

茅野市健康管理センター、保健福祉サービスセンターにあります。また、ホームページからダウンロードできます。

(5) 平成29年1月2日以降に茅野市に転入された方は、健康管理センターへお問い合わせください。

# イベント

## カヤ葺き屋根職人さんと縄文風の小屋を作ってみよう！

問 茅野市尖石縄文考古館 ☎76-2270

カヤ葺き屋根職人さんを講師に迎え、縄文プロジェクト「縄文」を識(し)る部会員といっしょに縄文風の小屋を作ります。座学1回、組み立て8回で一つの小屋を完成させます。1回だけの参加でもOKです。

### 小屋座学

**とき** 5月11日(金) 午後6時30分～8時  
**ところ** 尖石縄文考古館ガイダンスルーム  
**参加費** 無料  
**その他** 申込み不要、小学生以上(ただし小学生は保護者同伴)

### 小屋作り第2回

**とき** 5月27日(日) 午前8時30分～正午  
**ところ** 尖石縄文考古館玄関前広場  
(考古館玄関前集合)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 飲み物、剪定鋏、軍手、マスク、作業しやすい服装。  
**その他** 申込み不要、開始時間までに集合してください。 ※雨天中止

### 小屋作り第1回

**とき** 5月12日(土)  
午前8時30分～午後3時  
**ところ** 尖石縄文考古館玄関前広場  
(考古館玄関前集合)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 弁当、飲み物、剪定鋏、軍手、マスク、作業しやすい服装。  
**その他** 申込み不要、開始時間までに集合してください。 ※雨天の場合13日(日)に開催



## お知らせ

★市民が主体となる外遊びイベントの開催を応援します★  
プレイパーク(冒険遊び場)の開催する市民団体を応援します！

問 こども課 こども係 ☎72-2101 (内線612) Mail:kodomoka@city.chino.lg.jp

プレイパークとは、なにか遊びのプログラムが用意されているのではなく、みんなの「やってみたい！」を大切に自分達で「遊び」をつくる遊び場です。ロープ遊具や木工作で遊んだり、火を使って何か作ったり、ベイゴマやけん玉に挑戦してみたり、木に登ったり…。みんなの「やりたい」という思いを実現するために、禁止事項をなるべくなくして「自分で考えて自由に遊ぶ」そんな遊び場です。

市では子どもたちが「たくましく、やさしい、夢のある子ども」に育つことを目指して、「プレイパークを自分たちで開催してみたい！」という皆さんを応援します。



モンキーロープ



火起こし体験



木工



たき火

**実施主体** 茅野市内でプレイパーク活動を実施したい団体、個人  
**支援内容**

- ・プレイパークの運営支援団体のご紹介(相談、プレイワーカーの派遣・備品の貸出し【有償】)
- ・補助金のご案内(条件により補助対象になる場合があります。)

**募集期間** 随時(補助金の利用を希望する場合はお早めにご相談ください。)

まちづくり講座は、市民のみなさんと市職員とが、まちづくりについて一緒に学んだり考えたりしようという企画です。選んでいただいたテーマへの理解を深めながら、一緒に人間性豊かな、明るく活力あるまちづくりを目指しましょう。

下記に平成30年度の「まちづくり講座メニュー」をご紹介します。職員が直接皆さんのところにお伺いして情報交換をしますので、気軽にご活用ください。

#### 【申し込みのできる方】

原則として、茅野市内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体・グループなどです。

#### 【申し込み方法】

開催を希望される日の14日前までに各メニューの担当課に直接電話でお申し込みください。（担当課欄に電話番号記載のないものは、☎72-2101茅野市役所へ）

※希望される日程に沿えない場合もありますので、希望される開催日を複数ご用意ください。

#### 【内容】

講座メニューの中からお選びください。このメニュー以外の内容やご希望にも、可能な限りお応えしますので、担当課にご相談ください。

#### 【会場手配など】

会場手配や進行・PRなどは、申し込み団体・グループで行ってください。

#### 【会場・時間】

- ・午前9時～午後9時の間で、2時間以内です。  
（内容によって所要時間が異なる場合があります。）
- ・平日休日を問いません（ただし、年末年始は除く）。
- ・会場は茅野市内に限ります。

#### 【講師料】 無料

【注意事項】 政治・宗教・営利を目的とした催しには出席しません。

## 平成30年度まちづくり講座メニュー

番号	講 座 名	担 当 課
1	福祉21ピーンズプランと地域福祉行動計画について ・あなたの身近な地域の「地域福祉」を考えてみませんか	地域福祉課
2	地域で支えあいましょう!! 災害時要援護者支えあいマップについて ～作成と活用の方法～	各保健福祉サービスセンター ・東部 (82-0026) ・西部 (82-0073) ・中部 (82-0107) ・北部 (77-3000)
3	認知症サポーター養成講座	高齢者・保険課
4	生活習慣病予防にチャレンジ ・高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病・メタボリックシンドローム予防 等、運動、栄養を考えてみよう	健康づくり推進課
5	親子で楽しく遊びましょう ～幼児向きのゲーム～	ちの保育園 (72-3076)
6	親子で楽しむふれあい遊び	宮川保育園 (72-2601)
7	みんなで作ろうおいしい「もやし」!	宮川第二保育園 (72-2589)
8	わくわくどきどき絵本の日 ～親子で絵本を楽しもう!～	玉川保育園 (72-3265)
9	大好きな絵本を親子で楽しみましょう	湖東保育園 (78-2637)
10	大好きな絵本を親子で楽しみましょう	笹原保育園 (76-2512)
11	親子で楽しく遊びましょう ～体をつかった遊びやゲーム～	豊平保育園 (72-2925)
12	親子で絵本をたのしみましょう!	中央保育園 (72-2602)
13	親子で一緒に体を使ってあそぼう	米沢保育園 (72-6249)
14	みんなで遊びましょう ～親子ふれあい遊び～	金沢保育園 (72-2419)
15	つくって遊びましょう ～身近な素材でおもちゃを作って楽しみましょう～	泉野保育園 (79-3639)
16	つくってあそぼう ～おもちゃを作って遊びましょう～	みどりヶ丘保育園 (72-0333)
17	親子で楽しむ読み聞かせ “絵本って本当に楽しいね”	中大塩保育園 (72-3126)

番号	講座名	担当課
18	どんぐりプランについて ～たくましくやさしい夢のある子どもに育てるために～	こども課
19	ひとそだちについて ～子育て、親育ちについて一緒に考えてみませんか～	
20	家庭でできる生ごみリサイクル	
21	ごみ処理施設を見学して、ごみ問題を考えよう	美サイクルセンター (72-2905)
22	ごみ問題と分別収集について ・茅野市におけるごみ問題と課題 ・分別収集の方法について	諏訪南清掃センター (71-1633)
23	地域のみんなで里山づくりを始めませんか ～里山づくり推進地域について～	
24	茅野市の特定外来生物(植物)を知ろう(入門編)	環境課
25	家庭の省エネについて学びましょう	
26	地球温暖化について考えましょう～IPCC第5次評価報告書から～	
27	日常生活で消費者被害にあわないために！(全年齢層向け)	消費生活センター
28	日常生活における悪質業者の手口について(中高年齢層向け)	
29	第5次茅野市総合計画によるまちづくり ～みんなで作るみんなの茅野市～	企画財政課
30	市内施設見学 ～活用ください。こんな施設がこんなお役に立っています～	地域戦略課
31	市役所のいろんな仕事	総務課
32	私たちのまちは私たちの手で守る ～安全なまちづくりと自主防災組織について～	防災課
33	大規模災害に備えて～家庭での備え～	
34	公共施設等総合管理計画の推進について ～これからの公共施設について考えよう～	管理課
35	新しいまちづくりのスタイル ～住んでよし、訪れてよしの観光まちづくり～	観光まちづくり推進課
36	ニュースポーツにチャレンジしよう ～誰でもが、自分の体力に合わせて気軽に楽しむことのできる ニュースポーツを教えます～	スポーツ健康課 (72-8399)
37	茅野市民館ってどんなところ～見学ツアーで魅力発見！～	茅野市民館 (82-8222)
38	市民活動・ボランティア活動で毎日をもっと楽しくもっと豊かに	
39	協働のまちづくりを考えてみませんか	市民活動センター (75-0633)
40	市民活動センター「ゆいわーく茅野」ってどんなところ？	
41	第3次茅野市男女共同参画計画(はつらつプラン21)について ～男女が共に創る住みよい地域社会をめざして～	生涯学習課
42	みんなで創ろう パートナーシップのまちづくり	
43	自助・共助・公助のまちづくり～地域コミュニティについて～	パートナーシップのまちづくり推進課
44	区や自治会が財産を取得するとき～地縁団体の認可～	
45	火災のお話～火災予防は私から～	
46	正しく正確に 消防用器具の取り扱い	茅野消防署 (72-0119)
47	救おう大切な命 普通救命講習(3時間)	
48	はじめが肝心 救急入門コース(90分)	

諏訪東京理科大学の出前授業もあります。出前授業は5月中旬に諏訪東京理科大学のホームページ([https://www.suwa.tus.ac.jp/localarea/class\\_delivery/](https://www.suwa.tus.ac.jp/localarea/class_delivery/))で公開されますのでご覧ください。

問 パートナーシップのまちづくり推進課 ☎72-2101 (内線143)

# 後期高齢者医療制度 2018・2019年度の保険料率が決まりました

問 高齢者・保険課 医療保険・年金係 ☎72-2101 (内線327・328) 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。

長野県における2018・2019年度保険料率は、後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり平成28・29年度の保険料率を据置きました。

保険料額は6月下旬に決定し、7月以降に決定通知書をお送りします。

<p><b>均等割額</b> 被保険者一人当たり <b>40,907円</b></p>	+	<p><b>所得割率</b> 賦課のもととなる所得金額 × <b>8.30%</b></p>	=	<p><b>年間保険料額</b> (限度額 <b>62万円</b> ※1) 100円未満の端数切捨て ※1 平成29年度は57万円でした。</p>
---	---	--	---	---

※ 保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります。

## 保険料増加抑制のための方策

想定した額以上の医療費の増加等、不測の事態に備え、都道府県に「財政安定化基金」が設置されています。

2018・2019年度の保険料率改定に当たり、保険料軽減特例の段階的見直しの影響、一人当たり医療費の高い伸び、年金所得の動向等から、長野県と協議し、財政安定化基金の活用（約10億円の交付）による保険料の増加抑制を図りました。



左記の対策を講じた結果、均等割額を818円、所得割率を0.18ポイント軽減することができました。

## 保険料の軽減

### ●低所得に係る均等割額の軽減

世帯の被保険者数に乗ずる金額について、5割軽減は「27万5千円」に、2割軽減は「50万円」にそれぞれ引上げます。これにより、それぞれの軽減該当条件が拡充します。

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額		軽減後の均等割額
9割軽減	33万円以下の場合	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得なし)の場合	4,090円/年
8.5割軽減		上記以外の方	6,136円/年
5割軽減	33万円+( <b>27.5万円</b> ※2 ×世帯の被保険者数) 以下の場合 ※2 平成29年度は27万円でした。		20,453円/年
2割軽減	33万円+( <b>50万円</b> ※3 ×世帯の被保険者数) 以下の場合 ※3 平成29年度は49万円でした。		32,725円/年

### ●低所得に係る所得割額の軽減（軽減特例の段階的見直し）

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として実施されてきた、一部の所得（基礎控除後の総所得金額が58万円以下）の被保険者に係る所得割額軽減特例は、**平成30年度以降はありません**。なお、上記の基礎控除後の総所得金額が0円の場合は、引き続き所得割額はかかりません。

### ●元被扶養者に係る均等割額の軽減（軽減特例の段階的見直し）

低所得者に係る所得割額の軽減特例と同様に実施されてきました、後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険（市町村国民健康保険・国保組合を除く。）の被扶養者であった被保険者に係る均等割額の軽減特例は、**平成30年度は「5割軽減」となります**。なお、低所得に係る均等割額軽減特例（9割・8.5割軽減）に該当する方は、その軽減割合が適用されます。



# 介護保険料額・保険料段階が決まりました

## 第7期（2018年度～2020年度）

問 高齢者・保険課 介護保険係 ☎72-2101（内線336・337） 諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161

高齢期の生活を支える介護サービスの充実や施設等の整備、介護予防等を進める財源の介護保険料は3年毎に見直します。諏訪広域連合の、平成30年度の介護保険料及び保険料段階が下記のように決まりました。

●65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料算出概要

諏訪広域連合で介護保険給付にかかる費用

×

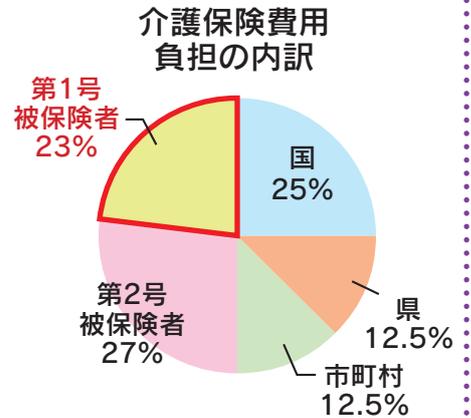
65歳以上の方の負担分（23%）

÷

諏訪広域連合の65歳以上の人数

||

基準額 64,200円（月額5,350円）



※ 国の施策に基づき、所得が少ない方の負担軽減を図っています。また、保険料の段階区分を細かくすることで、課税されている方のご負担も大きくなり過ぎないように、配慮しています。

●平成30年度の介護保険料（平成27～29年度の各段階の年額保険料と変わりません）

※平成30年度の介護保険料（年額）は、7月中旬にご通知します。

段階区分	住民税	前年の合計所得金額など	年間の保険料額 (算出基準)	
第1段階	本人非課税 非課税世帯	前年の合計所得金額から公的年金等に係る雑所得を控除した金額と課税年金収入額の合計	・ 老齢福祉年金を受給または生活保護受給の方 ・ 80万円以下の方	25,860円 (基準額×0.40)
第2段階			・ 80万円を超えており120万円以下の方	41,730円 (基準額×0.65)
第3段階			・ 120万円を超えている方	44,940円 (基準額×0.70)
第4段階			・ 80万円以下の方	57,780円 (基準額×0.90)
第5段階			・ 80万円を超えている方	64,200円 (基準額)
第6段階	本人課税 課税世帯	前年の合計所得金額	・ 80万円未満の方	67,410円 (基準額×1.05)
第7段階			・ 80万円以上125万円未満の方	70,620円 (基準額×1.10)
第8段階			・ 125万円以上200万円未満の方	86,670円 (基準額×1.35)
第9段階			・ 200万円以上300万円未満の方	102,720円 (基準額×1.60)
第10段階			・ 300万円以上400万円未満の方	109,140円 (基準額×1.70)
第11段階			・ 400万円以上600万円未満の方	121,980円 (基準額×1.90)
第12段階			・ 600万円以上1,000万円未満の方	131,610円 (基準額×2.05)
第13段階			・ 1,000万円以上1,500万円未満の方	141,240円 (基準額×2.20)
第14段階			・ 1,500万円以上の方	150,870円 (基準額×2.35)

合計所得金額……収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります）を控除した金額のこと。扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。

※土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した額」を用います。

# 平成30年度 第63回茅野市総合体育大会

競技種目	期 日	会 場	集合時間等	申し込み締切日	申し込み・問合せ先	そ の 他
インディアカ	6月10日(日)	総合体育館 (サブ)	開会式 午前8時30分	5月30日(水) 午後5時まで	体育協会 ☎82-0606 FAX82-0678	6月2日(金) 午後7時より 茅野市総合体育館サブ体育館で審判講習会、抽選会。
空 手		総合体育館 (柔剣道室)	午前8時30分	5月30日(水) 午後5時まで	事務局 酒井 治 ☎72-8740	防具付空手ルールによる組手の部、小、中、高、一般男女型の部。
マレットゴルフ		マレットゴルフ コース	受付:クラブハウス前 午前8時～ 8時20分	当日受付	事務局 小澤 英人 ☎79-4430	参加者は大会当日、受付時間に来てください。 高校生以上の市内在住・在学・在勤者なら誰でも可。
ゲートボール		屋内ゲート ボール場	午前7時30分	6月4日(月) 午後5時まで	事務局 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281	原則、市内在住者でチーム編成してください。 チームが作れなくても、個人参加を歓迎します。
ソフトボール		広場野球場	午前8時	6月5日(火) 午後5時まで	事務局 熊谷 洋 ☎73-0184 ☎090-3440-5884	市内事業所・区単位でチーム編成。 6月5日(火) 午後7:00から 総合体育館ミーティング室で抽選会。
居 合 道		体育練成館	午後1時	当日受付	事務局 山崎 勝 ☎090-4152-3847	未経験者には講習会を実施し見学も自由。 市内在住・在勤・在学者の男女。
弓 道		弓 道 場	午前8時	一般は当日受付、 高校生は立順を決めて、5月29日(火) までに申し込み	事務局 清水 伸浩 ☎090-7000-7339	総合開会式終了後、弓道場にて受付します。 近似的競技12射。金のあり。
バドミントン	6月17日(日)	総合体育館 (メイン・サブ)	午前8時30分 開 場 午前9時 開会式	5月30日(水) 午後5時まで	辰野 誠一 ☎72-8151 FAX72-2122	種目: 男女各シングル・ダブルス : A・Bの2クラス ※用紙のない方は氏名、連絡先、種目、所属 団体名、クラスを辰野まで申し込みを
バレーボール	7月1日(日)	総合体育館 (メイン・サブ)	午前8時	6月11日(月) 午後5時まで	競技委員長 柳平 淳子 豊平泉531 ☎73-4101	一般男子の部・家庭婦人の部・中学生の部 指定の用紙にて郵送のこと。
ウォーキング	6月3日(日)	奈良井宿 お茶壺道中 鑑賞ウォーク	午前7時10分 茅野駅待合室前 協会旗が目印	当日時間まで にお越しください。	事務局 ハイトスポーツ ☎72-2646	バス台無し JR乗車賃 片道840円
サ ッ カ ー	少年 7月1日(日) 中学 7月28日(土) 一般 9月23日(日)	陸上競技場	午前8時	少年 6月8日(金)	茅野市サッカー協会 事務局 磯野 陽一 ☎090-4180-2313 メール yisono@po28.lcv.ne.jp	例年参加チームには個別に連絡いたします。 大会実施要領は参加チームへ事前に配布予 定。
	中学 7月15日(金)					
	社会人 9月7日(金)					

- 備考**
- ・総合開会式を、**6月10日(日) 午前8時00分**から野球場にて開催します(雨天:総合体育館)
  - ・参加資格は、必ずスポーツ保険等に加入しており、茅野市在住、在勤、在学等の者であること。
  - ・各競技種目は、平成30年度の競技規則にて行ない、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
  - ・総合問い合わせは、茅野市教育委員会スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市体育協会(☎82-0606)まで
  - ・各競技種目の詳細につきましては、上記の申込み・問合せ先までお願いします。

# 平成30年度 体育協会主催教室

教室名	開 講 日	開催場所	募集人数	申込締切日	参加料	参加資格	問合せ先
卓球教室	4月～3月 第1・3土曜日 9時～11時 計15回	総合体育館 サブ	80名	随時受付	1000円 保険料別	市内在住・ 在勤・在学者	茅野市卓球協会 名取 千秋 090-1829-5941 72-5941
ソフトバレーボール 教室	5/28～12/24 毎月第2,4月曜日 19時～21時 計15回	総合体育館 サブ	小学生	〃	3000円	市内在住・ 在勤・在学者	茅野市バレーボール協会 笠原 72-2252
春期初心者合気道 体験教室	5/8(火)～6/5(火) 毎週火曜日 全5回 19時15分～20時15分	体育練成館			無料		chinoaikidoukai@gmail.com HP URL :http://chinoaikidoukai.gmain.jp/
初心者少林寺拳法	5/8～7/10 毎週火曜日 計10回 19時30分～20時30分	総合体育館 剣道場	10名	〃	無料	中学生以上 市内在住・ 在勤・在学者	茅野市少林寺拳法協会 鷹野 鉄也 0266-55-3463
初心者弓道教室	6/1(金)～7/3(火) 毎週火・金曜日 19時～21時 計10回	弓道場	10人	〃	3000円	市内在住・ 在勤者 高校生以上	茅野市弓道協会 清水 信浩 090-7000-7339
インドア講習会	10/1～3/31 毎週水曜日 19時～22時	総合体育館 メイン	一般20名 中・高校生 30名	〃	1500円 500円	市内在住・ 在勤・在学者	茅野市ソフトテニス協会 百瀬謙太郎 090-5800-0638
硬式テニス教室	H31.1/17～3/28 毎週木曜日 13時～15時 計10回	総合体育館 サブ	初心者 初級程度 の方	〃	4000円		茅野市硬式テニス協会 宮澤 国慶 豊平1422-2 090-1118-3787
剣道教室	7/23～7/28・1/21～1/26 毎週月・土曜日 19時～21時 計12回	練成館 (剣道場)	小1～高3	〃	300円	初心者・ 経験者不問	茅野市剣道協会 小島 聖司 茅野市金沢2602-1 0266-82-1951
市民子どもスキー 教室	H31.1/27～2/24 毎週日曜日 13時30分～15時30分 計5回	ピラタス蓼科 スノーリゾート	小学生 ビギナー (中級者)		1500円		茅野市スキー協会 高橋 玲子 八ヶ岳山麓スキー学校 0266-67-6266

## 平成30年度実施予定 コミュニティスポーツ教室(前期)

身近な小中学校体育館などを会場に、各地区のスポーツリーダーが企画運営する教室です。子どもから大人まで誰でもが、自分の体力に応じて気軽にできるスポーツを楽しむことでコミュニティを活性化させることを目的としています。皆様のご参加をお待ちしています。

地区	教室名	日 時	定員	参加料	会 場
ちの	インディアカ教室前期	5/10～5/31 毎週木曜日 全4回 19:00～21:00	20名	無料	永明小学校体育館
	ふらば～る教室前期	7/3～7/31 毎週火曜日 全5回 19:00～21:00	30名	無料	永明小学校体育館
宮川	前期インディアカ教室	4/11～7/18 毎週水曜日 全15回 19:00～21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
	ニュースポーツ クップ	7/1(日) 9:00～12:00	20名	無料	宮川小学校校庭
	後期インディアカ教室	7/25～12/5 毎週水曜日 全14回 19:00～21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
米沢	ニュースポーツ教室(前期)	4/13～8/31(5/4・8/10を除く) 毎週金曜日 全19回 19:15～21:00	15名	無料	米沢小学校体育館 (入口側半面)
	春 吉田山ウォーキング	5/26(土) 9:00～14:00	15名	無料	吉田山
	夏のウォーキング	8/25(土) 9:00～14:00	15名	無料	八島湿原
玉川	諏訪湖1周ウォーキング	6/16(土) 9:00～14:00	20名	無料	玉川コミュニティセンター 8:30集合又は諏訪湖間欠泉9:00集合
	マレットゴルフ教室	8/28(火)、9/4(火)、9/11(火) 計3回 9:00～11:00	20名	無料	運動公園マレットコース
泉野	ニュースポーツ教室①	5/8～7/31(7/19を除く) 毎週火・木曜日 全25回 19:30～21:30	20名	無料	泉野小学校体育館
金沢	軽スポーツ教室	6/19～7/17 毎週火曜日 全5回 19:30～21:00	30名	無料	金沢小学校体育館
北山	前期インディアカ教室	4/16～7/30 毎週月曜日 全16回 19:00～21:00	20名	無料	北山小学校体育館
	春季ノルディックウォーキング教室	4/26(木) 9:00～	20名	無料	湯川周辺
	ニュースポーツ教室	6/16(土) 北山祭りにて 11/11(日)	20名	無料	北山小学校体育館・校庭 (全面)
湖東	インディアカ教室	5/9～8/8 毎週水曜日 全14回 20:00～22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
	ハケ岳親子登山教室	8/11(土)～8/12(木) 1泊2日 6:00～翌日16:00	10名	要問合せ	夏沢鉱泉 硫黄山荘 宿泊
	インディアカ、ふらば～る教室	8/22～11/28 毎週水曜日 全14回 20:00～22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
中大塩	ニュースポーツ教室	4/22(日)・5/27(日)・6/24(日)・7/29(日) 8/19(日)・9/30(日)・10/28(日)・11/25(日) 9:30～12:00	20名	無料	北山小学校体育館
	カップ・ベタンク教室	5/6(日)・7/8(日)・9/2(日) 9:30～11:30	10名	無料	中大塩保育園庭

申込・問 スポーツ健康課またはお近くのスポーツリーダー ☎72-8399

## 平成30年度「春期硬式テニス教室」参加者募集

- 目的** ・硬式テニスの楽しさを理解すると共に、基礎技術(初歩的)を習得する。  
 ・硬式テニスを通じて健康維持、仲間づくりを行い、継続してテニスができるようグループの育成を図る。
- とき** ・早朝コース(午前6時から午前7時 毎週土曜日) 5月19日(土)～8月11日(土)(雨天中止)  
 ・昼間コース(午後1時から午後3時 毎週水曜日) 5月23日(水)～7月11日(水)  
 ※雨天中止の場合、後日の水曜日に振り替えます。  
 ・夜間コース(午後7時30分から午後9時 毎週水曜日) 5月23日(水)～7月11日(水)  
 ※雨天中止の場合、後日の水曜日に振り替えます。
- ところ** 茅野市運動公園テニスコート(主にF・G・Hコート)

**対象者** 初心者、初級程度の方 **定員** 各コース20名程度  
**会費** 早朝コース 2,000円 昼・夜コース 3,000円 ※開講日に納入をお願いします。

**持ち物** 運動できる支度、ラケット、テニスシューズ、飲料水など

**申込・問** テニス協会宮澤 電話090-1118-3787 FAX73-3309 ※コース名、氏名、住所、電話番号、生年月日を明記し、FAXでお申し込みください。FAXがない方は、問い合わせ先までご連絡ください。

**その他** ・練習中のケガ、事故は自己責任ですので、保険は各自でご加入の上、ご参加ください。  
 ・参加人数が少ない場合、中止になることがあります。



# 茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

Windows10  
Word2016を使用

## 講座① ワードはじめの一步

文書作成の基礎を学びます。社会人、各種団体の役員のみなさんの書類作成にも役立ちます！

組	時間	開催日
1組	午後1時30分～3時30分	6/5(火)、6/8(金)、6/12(火)、6/15(金)、6/19(火)、6/22(金)
2組	午後7時～9時	

**募集人員** 定員15名【うち持込分5名】(諏訪地域在住で全日程受講できる方対象)

**受講条件** 「パソコンはじめの一步」講習会受講者またはインターネット・メール等文字入力・マウス操作ができる方。

**参加費用** 受講料2,000円+テキスト代1,000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** 4月26日(木)～5月24日(木) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

※会場のパソコン利用10台分を超える参加者につきましては、ご自分のパソコンを持ち込んで受講可能ですが、会場のパソコンと同一環境が条件となります。講座申込の際に持込パソコンの詳細をお伺いします。

### 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、つながりにくくなる場合がございますがご容赦ください。)
2. 申し込み時に、希望講座名(組名)・氏名・年齢・電話番号等を確認します。
3. 応募多数の場合は抽選により受講者を決定し、情報プラザより受講確定の電話を差し上げますが、テキスト発注・納期の関係上、連絡日から2日間以内に連絡がつかない場合は受講キャンセルとなります。なお、抽選から漏れた方へは連絡しませんのでご了承ください。
4. 応募少数の場合は中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。

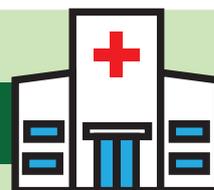
申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

### ～茅野市情報プラザからのお知らせ～

5月2日(水)～5月6日(日)は施設保守のため臨時休館します。  
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## コラム

# 医療の現場から



## 脳卒中ってどんな病気かご存知ですか？

諏訪中央病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 久保田 舞

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりする病気の総称で、我が国の死因第4位、寝たきりの原因第1位の病気です。脳血管が詰まると『脳梗塞』、脳血管が破れると『脳出血』『くも膜下出血』になります。中でも脳梗塞は、どれだけ発症早期に治療できるかが重要で、発症4.5時間以内であれば、脳血管に詰まった血液の塊を溶かす『t-PA静注療法』が受けられます。そのため、どのような場合に脳卒中を疑うべきかを知ることが重要です。

一言に脳卒中といっても様々な症状で発症しますが、難しく考えずに、まずは以下の3つの症状がないか確認してみましょう。

- ①顔の麻痺：にっこり笑ってみてください。片方の顔が下がっていませんか？
- ②腕の麻痺：両手を挙げてみてください。片方の腕が下がってきませんか？
- ③言葉の障害：簡単な文章を言ってください。呂律がまわっていませんか？文章を正しく繰り返せますか？

実は、この3つの症状のうち1つでもあれば70%以上の確率で脳卒中が疑われます。もしも1つでも該当したら発症時間を確認して、すぐに救急車を呼ぶか、病院で診察してもらいましょう。

また、脳卒中は予防が何より重要です。そこで、諏訪中央病院では、5月25日～31日に『脳卒中週間』として、脳卒中の発症・再発予防や生活習慣の改善に関する情報提供を行いますので、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。



# 地域おこし協力隊が行く! Vol.2

## 「ちの旅」はじまります!

4月2日に茅野版DMO「一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構」が設立され、いよいよ本格的な活動が始まります!

わたしたち地域おこし協力隊は、茅野市役所議会棟1階と茅野駅前に設置している「ちの旅案内所」で、国内外のお客様にこれまでとは一味違う新しい旅のかたち「ちの旅」を提案していく「ちの旅案内人」として活動していきます。

今後、茅野市への観光を「ちの旅」として広めていくにあたり、昨年度茅野版DMOの準備組織である「茅野市観光まちづくり協議会」で協議し、決定した茅野のブランド・アイデンティティ（茅野が誇りとし、磨き上げていくべき要素）をお伝えします。茅野版DMOでは、これらの要素をわかりやすく伝え、広めていくためのブランディング・広報の戦略をさらに協議しながら進めていきます。

## 【3つの観点からのブランド・アイデンティティ】

### ①茅野の豊かな自然

#### 五感を解き放つ強烈な四季。

- 冬は とうめいな寒さを肌で感じ、
- 春は 命のいきづかいを聞き、
- 夏は さらさらの空気に抱かれ、
- 秋は 山からのめぐみを味わう。



### ②茅野で生き抜く力と生活文化の豊かさ

#### 一万年の間、 八ヶ岳の凍みる大地で生き抜いてきた、人の営み。

その知恵と愛、よろこびに触れる。

### ③茅野で暮らす(過ごす)よろこび

#### 「憧れる歳の重ね方」と出会う。

何気ない日常を、自然とよりそって  
ぜいたくに暮らす人たち。

#### 「家族になれる」場所。

ふるさととは、ここにもあります。



## 茅野市スポーツ少年団募集中

茅野市スポーツ少年団では平成30年度の団員を募集しています。  
入団を希望される方は体協事務局までお問い合わせください。

### スポーツ少年団とは?

スポーツ少年団とは1962年に日本体育協会が創設した歴史あるスポーツクラブです。スポーツ少年団の理念は、  
「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」  
「スポーツを通じて青少年のこころを育てる」  
「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」

であり、全国では約20万人の指導者と、約83万人のスポーツが大好きな仲間たちがスポーツ少年団に登録しています。

### 茅野市スポーツ少年団の活動

茅野市スポーツ少年団は1988年に設立され現在9種目、15団体があります。スポーツを楽しむスポーツ少年団の活動を通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。その活動は、指導者、母集団をはじめ、地域の人々の手によって支えられています。

問 茅野市体育協会 ☎0266-82-0606 FAX82-0678

### 茅野市スポーツ少年団の種目

種目	団体名
柔道	茅野市柔道スポーツ少年団
剣道	茅野市剣道スポーツ少年団
	宮川剣道スポーツ少年団
空手道	茅野市空手道スポーツ少年団
少林寺拳法	茅野市少林寺拳法スポーツ少年団
バスケットボール	茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(男子)
	茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(女子)
バレーボール	ウイングス(女子)
	茅野クラブ(男子)
	ヤング(中学生)
サッカー	永明F.C.スポーツ少年団
	宮川サッカースポーツ少年団
	玉川サッカースポーツ少年団
バドミントン	茅野市バドミントンスポーツ少年団
陸上競技	茅野市陸上競技スポーツ少年団