

広報 2018

平成30年
No.885

ちの Chino City

3月号

ちの市議会だより

平成30年茅野市成人式

大人の階段、駆け上がれ！

【今月の表紙】

表紙の写真は、平成30年1月7日に茅野市民館で開催した茅野市成人式で、受付や成人代表の挨拶を務めていただいた「成人ボランティア」の皆さんです。

平成30年茅野市成人式の対象者は、平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた662人です。

祝 成人式



スキルを身につけ
入社する会社で
活躍する!

社会福祉士になる!



平成30年1月7日、晴れ渡る空の下、茅野市成人式を執り行いました。対象者662人のうち425人が参加し、ひさしぶりに再会した友人たちと言葉を交わしながら晴れの日を祝いました。

新成人が生まれた平成9年度の国内の出来事は、消費税率が5%に引き上げとなったり、長野新幹線の高崎駅ー長野駅間が開業されたほか、長野冬季オリンピック・パラリンピックの開催などがありました。また平成9年の「今年の漢字」は「倒」(大型企業倒産、銀行破綻が相次いだことやサッカー日本代表が強豪チームを倒しワールドカップの初出場を決めたため。)でした。

新成人に聞きました。
あなたの夢はなんですか?



管理栄養士に
なる!

教員免許を
とる!

Bリーグ関係の
仕事に就く!

板金系の自分の
会社を持つ!



お知らせ

平成30年度マンモグラフィ集団検診

負担額
500円

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

40～50歳代の女性は特に乳がんにかかりやすい年齢です。

乳がん検診では、自己検診でみつけれられない「小さなしこり」もみつけることが可能です。乳がんは、早期に発見し、治療すればほとんど治ります。2年に1回は検診を受けることをお勧めします。

対象者 41歳～74歳（昭和18年1月～昭和52年12月生まれ）の方のうち偶数年生まれの方

とき 5月11日（金）16日（水）22日（火）31日（木）、6月21日（木）、7月6日（金）31日（火）、
8月9日（木）24日（金）27日（月）、9月10日（月）20日（木）26日（水）

午前の検診受付時間 午前9時～午前11時・**午後の検診受付時間** 午後1時～午後2時

※30分ごとの予約制です。30分ごとに5～6人の検診を実施します。

ところ 健康管理センター

検診内容 乳腺専用のX線装置を用いたレントゲン検査

検診自己負担額 500円 市のがん検診は、少ない自己負担で受診できます。（5,877円を市で負担しています。）

申込方法 3月5日（月）～3月30日（金）の間（土日祝日を除く）に電話でお申込みください。

※定員になり次第、受付を終了します。

★次に該当する方は、検診ではなく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、乳頭からの分泌物がある、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（断乳1年後を目安にしています。）
- ・丰胸術などで乳房内に人工物（異物）が入っている方
- ・心臓ペースメーカー、脳室-腹腔シャント等が入っている方
- ・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。）

★指定医療機関でのマンモグラフィ（個別検診）を希望される方は、各種検診の申込みにて申し込んでください。

★30歳代向けの乳房エコー検診のご案内は4月からになります。4月号広報にてお知らせします。



女性の技師
さんです！



講座

諏訪6市町村広域 手話奉仕員養成講座

申込・問 岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

とき 4月9日～平成31年3月25日（祝日を除く）**毎週月曜日** 全41回 午前10時～正午

ところ おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）202研修室

定員 20名（応募者多数の場合は抽選となります）

受講対象者 原則、次の3つの要件を満たす方

- ①諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
- ②手話の学習経験のない方
- ③全日程（41回）出席できる見込みの方

受講料 3,240円（テキスト代）

その他 ・出席率80%以上の方に修了証書を授与。
・託児希望の方は、申込時にお伝え下さい。

申込受付期間

3月5日（月）～3月23日（金）

◆詳細は、岡谷市社会福祉協議会
ホームページをご確認ください。
<http://www.okaya-shakyo.or.jp/>



お知らせ

諏訪湖水陸両用バス 茅野市民サービスデー

申込・問 観光まちづくり推進室 ☎72-2101（内線454）

市民の皆さんに、水陸両用バスを体験して地域の観光資源の再発見をしていただくことを目的に、特別割引料金の「茅野市民サービスデー」を実施します。

とき 3月23日（金）24日（土）

両日とも午後0時40分、1時50分、3時

ところ 諏訪市豊田S UWA ガラスの里発着

料金 大人（中学生以上） 1,000円（通常2,800円）

3歳～小学生 500円（通常1,800円）

幼児（2歳以下） 300円（席なし・通常500円）

定員 各便40名（ただし2歳以下は定員に含みません）

申込受付 ハガキに希望者全員分の住所、氏名、年齢、電話番号、乗車日時の第2希望までをご記入いただき、投函ください。結果通知を郵送しますので、必ずご確認ください。（3月5日（月）の消印まで有効。お申し込み多数の場合は抽選で決めさせていただきます。）

※バス運行に関する詳細は、日本水陸観光（株）諏訪営業所（☎75-2650）までお問い合わせください。

申込先

観光まちづくり推進室

観光交流係

〒391-8501

茅野市塚原2-6-1



募集

地域大切な子どもたちを地域の大人が見守る活動にご協力ください！ 地域の子どもの見守る「少年育成委員」募集

申込・問 こども課 こども係 ☎72-2101 (内線612)

市では少年の補導を総合的に推進して非行を防止し、その健全な育成を図るため、少年育成センターを設置し、少年育成委員を委嘱し街頭巡視活動等を実施しています。4月から始まる次期任期の少年育成委員を募集します。

応募資格 少年の育成活動に対して熱意と理解を有し、かつボランティア精神を有する方

任期 4月1日から2年間

応募方法 事務局のこども係へお申し出ください。

応募期限 3月16日(金)まで

★少年育成委員の主な活動★

- ①街頭巡視活動・・・原則3人編成の班ごとに子どもの下校時間に合わせて地域の通学路やコンビニ等を巡視します。(年間6回程度)
- ②街頭啓発活動・・・7月の「青少年の非行・被害防止全国強調月間」と11月の「子ども・若者育成支援強調月間」などに駅周辺や中学校等で通学する青少年にあいさつ運動を実施します。
- ③研修等への参加・・・各種大会や研修会に参加して青少年の健全育成に関わる見識を深めます。平成29年度は豊ヶ岡学園(愛知県)を視察しました。



街頭巡視活動の様子



お知らせ

軽自動車やバイク等を売った方、手放した方、手続きはお済みですか？
車やバイク等を手放しても変更手続きをしないといつまでもあなたに軽自動車税がかかります！
～譲渡・廃車・死亡・転出等があったら3月30日(金)までに確実な変更手続きを～

問 税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)

軽自動車税は、4月1日現在車検証に記載されている所有者等に対して課税されます。平成29年度中に車両を廃棄、売買、譲渡された、引っ越しされた、所有されていた方がお亡くなりになった等、軽自動車等の所有状況に変更があった場合は、所定の手続きをお願いします。

☆廃棄、売買、譲渡をされた方☆

軽自動車等を売ったり譲ったりしても、名義を変更しないと、平成30年度も4月1日の車検証上の所有者等に課税されます。実際に所有されている方への名義変更(車両が無い場合は登録抹消)の手続きをお願いします。

※個人売買や、回収業者への委託後、変更手続きがされないまま翌年以降も課税されるといったトラブルが多くなりますのでご注意ください。

手続きを委託される場合は、手続きが完了しているか委託先に確認をすることをお勧めします。

☆市外から転入された方、市外へ転出される方☆

変更手続きをしないとリコール情報が届かない、納税通知が届かないことで車検が受けられない、転出先と転出前市町村での二重課税になる等のトラブルが生じる恐れがあります。

☆亡くなられた方の名義のままとなっている軽自動車等がある場合☆

実際に所有されている方への名義変更(車両が無い場合は登録抹消)の手続きをお願いします。

まだ手続きをされていない方は、平成30年3月30日(金)までに済ませるようにお願いします。

手続きの場所は、車種によって異なります。また、手続きの内容により、届出に必要なものが異なりますので事前に手続き場所にお電話にてご確認ください。

手続き場所

○原付自転車・小型特殊自動車等の手続き 【税務課 諸税係(内線180)】

○軽4輪、軽3輪、軽2輪(250cc以下のバイク)自動車の手続き【軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855】

○2輪の小型自動車(250ccを超えるバイク)の手続き【長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043】

※「松本」・「諏訪」ナンバーの車両については、自家用自動車協会諏訪支部(代行機関:代行手数料がかかります。)

でも手続きができる場合があります。☎52-2244

茅野市健康熟年大学

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

茅野市健康熟年大学は、『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ(心の健康)といった健康の3本柱を複数のカリキュラムで構成しています。

運動では、『インターバル速歩』という速歩とゆっくり歩きを3分間隔で繰り返すウォーキングを中心に、筋力アップ教室や柔軟性を高めるヨガを通して体力の増進を図り、栄養では管理栄養士による栄養指導に加え調理実習を行います。医師による健康講話では、ご自身の健康に役立つさまざまな知識を得られます。リフレッシュ(心の健康)では、ハイキングなど魅力的で楽しい講座を通して同年代の仲間づくりとコミュニケーションを大切にしています。

より豊かな人生を目指して、楽しく健康づくりをしましょう。

受講期間 2018年4月～2020年3月まで(2年間)

対象者 おおむね60歳以上の方で下記のカリキュラム等に参加できる方
(60歳未満で参加をご希望の方はご相談ください)

募集定員 50名

※健康熟年大学を受講したことがある方でも、受講後2年以上経過している場合には定員に空きがある場合に限り受講ができます。詳しくは事務局にお問い合わせください。

参加費 健康熟年大学受講料……月額1,000円

スポーツ安全保険料……加入希望者のみ実費負担

血液検査料年2回……実費負担(H29年度の場合:1,080円×2回(春・秋)=2,160円)

募集期間 2018年2月19日(月)～3月23日(金)まで(土・日・祝日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

年間カリキュラム

月	カリキュラムの内容	左記以外の活動内容その他
4月	開講式 身体測定・体力診断	インターバル速歩は、「熟大メイト」と呼ばれる携帯型の運動量計測器を使用しています。
5月	血液検査 整形外科医による講義 血液検査結果と運動のお話	★熟大メイトデータ転送と運動教室★ 熟大メイトに蓄積された日常の歩行データや消費カロリーを定期的に専用コンピュータに転送し、運動の成果を確認します。このデータ転送作業を月に2回、運動教室と併せて実施します。
6月		【データ転送と運動教室】 *毎月 第1・3火曜日(8・1月は第2・4火曜日) *場所 アクアランド茅野カルチャーセンター データ転送…2階 会議室大 運動教室……1階 多目的ホール *時間 運動教室……13:30～14:30 第1火曜日 基礎体力づくり教室 第3火曜日 怪我を予防するヨガ教室 データ転送…13:30～15:30 ※データ転送は時間内なら何時からでも結構です。
7月	ハイキング	
8月		
9月	諏訪湖一周ウォーク	
10月	バスハイキング 身体測定・体力測定	
11月	血液検査 血液検査結果の説明	
12月	栄養講座と調理実習	
1月		
2月		
3月	閉講式	

注意: 上記のカリキュラムはデータ転送日とは別に実施しますので、実施日は火曜日ではありません。



白駒の池ハイキング



諏訪湖一周ウォーク

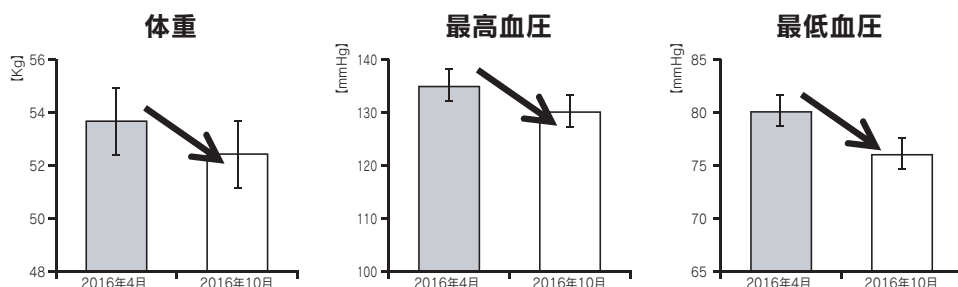
インターバル速歩の効果

運動を継続することは、体力の向上や体重のコントロールなど、健康の維持・改善に効果的です。

参加者の皆さんが日常的に実践しているインターバル速歩でも、運動を始めた4月と半年後の10月の身体測定において、以下のような効果が得られました。

今回は、血圧や体重、体脂肪率など運動効果があった項目から、体重と血圧の変化を取り上げて掲載しています。

適度な運動をおこなうと、血液中のカテコールアミンなどの血圧を上げるホルモンの値が減ります。また、減量はメタボリック症候群の改善に大きな効果があります。



募集

第28回長野県市町村対抗駅伝競走大会・第14回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会 茅野市代表選手選考会

申込・問 スポーツ健康課 ☎72-8399 FAX72-1646

4月28日(土)に松本平広域公園陸上競技場を発着とする駅伝競走大会に出場する、茅野市代表選手選考会の参加者を募集します。

小学生駅伝大会選考会

とき 3月11日(日) 午後3時15分集合 午後4時開始予定
3月17日(土) 午後3時15分集合 午後4時開始予定
3月23日(金) 午後4時15分集合 午後5時開始予定
※いずれか1日の参加でも可

集合場所 茅野市運動公園陸上競技場

選考 1500mのタイムトライアルを実施します。男女とも上位各3名を選出します。
(本大会は男女各2名出場、男女各1名補欠)

申込方法 各学校から配布される所定の申込書にて、3月7日(水) 午後5時までにスポーツ健康課へ申し込みをしてください。(FAX可)

駅伝大会選考会

とき 3月24日(土) 午前9時集合
男子(一般・高校) 午前9時30分開始予定(5000m)
中学男子 午前10時(3000m)
女子(一般・高校・中学) 午前10時20分開始予定(3000m)

集合場所 茅野市運動公園陸上競技場

選考 中学男子3名、中学女子2～3名、一般男子6名、一般女子1～2名
を選出します。(本大会は中学男子・女子、一般男子・女子各1名補欠)
※代表選手は選考会結果及び実績等を考慮し決定します。

申込方法 一般・高校選手は申し込み不要です。中学生はスポーツ健康課まで電話でお申し込みください。

以下両選考会共通

選考会中の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。個人の責任のもとご参加ください。
大会の詳しい情報はSBCの大会HPをご覧ください。 <http://sbc21.co.jp/ekiden/>



お知らせ

こんな時にお役に立てます！ 茅野市ファミリー・サポート・センター

問 茅野市ファミリー・サポート・センター事務局 ☎75-0455

ファミリー・サポート・センターでは、おおむね生後3か月から小学校6年生の年代までのお子さんを育児中の方で、育児の援助を受けたい方がご利用いただけます。

ご利用には、事前登録等の手続きが必要となります。

※この事業は茅野市社会福祉協議会が茅野市から委託を受けて行っています。

保育園や幼稚園、
学童クラブ、学習
塾などの送迎をお
願ひしたい

急な残業でお迎え
に間に合わないの
で助けてほしい

沐浴のお手
伝いをお願い
したい

定期健診の時に、
上の子を預かって
ほしい

就職のため、面接
に行きたい

美容室や買い物・病
院に行く間、子ども
を預かってほしい



【利用時間・料金】

午前7時～午後8時
こども一人につき 800円～900円(1時間単位)
詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】

茅野市ファミリー・サポート・センター事務局
茅野市ひと・まちプラザ 社会福祉協議会内
(茅野市健康管理センター横) ☎75-0455
受付時間: 平日(月～金)午前8時30分～午後5時30分

お知らせ

平成30年度 「長野県民交通災害共済」の加入時期となりました

問 市民課 市民係 ☎72-2101 (内線254・255)

年会費 1人 400円 **共済見舞金 実入院・通院 2日から支給 2万円～最高100万円**



万一自動車事故等の交通災害にあったときに備えて、少ない会費(年会費1人400円)で見舞金が支給される長野県民交通災害共済へ加入しましょう。
※この共済は、各区・自治会を通じた団体申し込みにより、少額の会費で運用することができる互助制度ですのでご協力をお願いします。

◆対象となる事故

日本国内で発生した次のものが見舞金の対象となります。

- 道路上を運行中の自動車、バイク、自転車等による衝突、転落、接触等の事故
- 運行中の電車、航行中の航空機・船舶による事故

◆加入要件等

◎加入できる方：平成30年4月1日以降茅野市に居住する方です。

なお、大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方も会員になります。

※0歳から義務教育終了前までの幼児・児童・生徒(平成30年4月1日現在)は、市で会費を負担し、一括して加入手続きをしますので申し込みの必要はありません。

◎会員の期間：平成30年4月1日から平成31年3月31日までです。

4月1日以降にお申し込みの場合は、会費納入日の翌日から平成31年3月31日までです。

◆申し込み方法

◎加入申込書に会費(1人400円)を添え、区・自治会または所定の金融機関などを通じて平成30年3月31日までに申し込みください。

※詳しい手続き方法は、区・自治会を通じて配布しましたチラシ、または市ホームページをご覧ください。

※チラシ・加入申込書は市民課・各地区コミュニティセンター・駅前ベルビア出張所にも置いてあります。

◆公費負担の申請が必要な方

下記の方は、市で会費を負担しますが、事前に申請が必要になります。

平成30年3月15日までに市役所各担当窓口で手続きをしてください。

◎母子・父子家庭、寡婦(65歳まで)・・・こども課

・交通災害共済という寡婦とは、市に母子家庭の届け出をしていた方です。

◎身体障害者・知的障害者・精神障害者の手帳をお持ちの方、生活保護を受給している方・・・地域福祉課

お知らせ

GR TOYOTA
GAZOO
Racing

Rally challenge in ハケ岳 茅野

問 大会実行委員会 茅野商工会議所 ☎72-2800

○とき 4月22日(日) ○メイン会場 茅野市運動公園

○イベント開催時間 午前9時～午後4時(変更する場合があります)

○イベント内容

①TOYOTA による子ども向けイベントブース ②商工会議所による子ども向けイベントブース

③飲食物販ブース ④働く車展示

○ラリーイベント

【セレモニアルスタート】午前9時45分～約1時間半(変更する場合があります) 約90台のラリーカー参加

【スペシャルステージ】(SSと呼ばれるタイムアタック区間が運動公園内に設けられます。)

SS 3(午前の部) 午前11時27分頃～午後12時57分頃

SS 6(午後の部) 午後2時14分頃～午後3時44分頃

主催 茅野商工会議所 後援 茅野市

※4月20日(金)午前8時～4月23日(月)正午まで、運動公園内の全駐車場(バッティングセンター駐車場・ゴルフ練習場駐車場を除く)が駐車禁止となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



お知らせ

茅野市内に土地をお持ちの方へ

ご利用になられていない土地や工場等がありましたら、ぜひ情報をお寄せください！

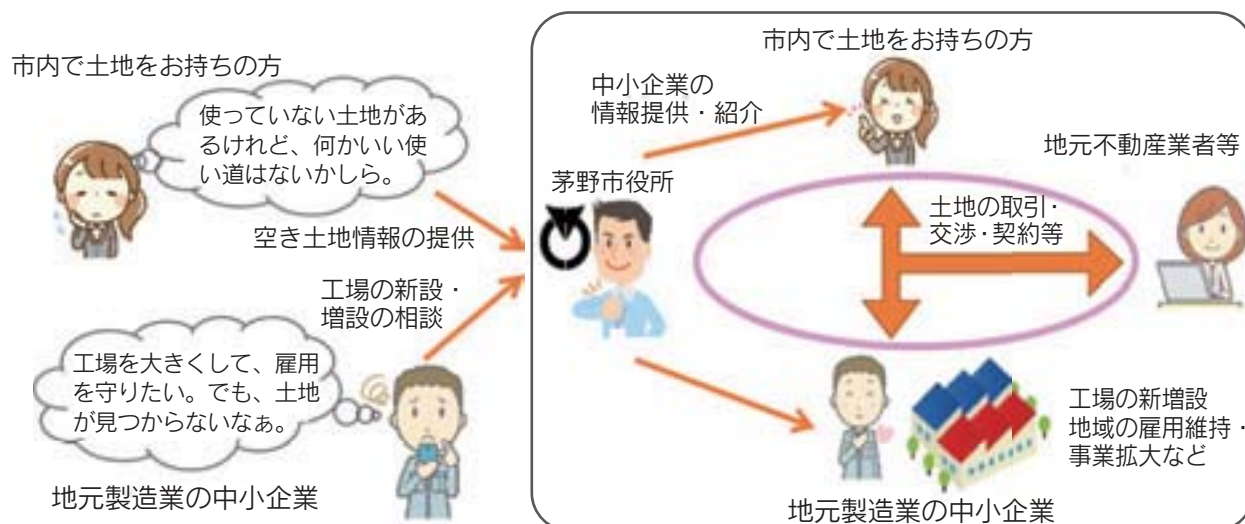
～地元製造業の中小企業の皆さんが、工場増設のための土地等を探しています～

問 商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101 (内線433)

現在の堅調な景気回復を受けて、地元製造業の中小企業の皆さんから、この先の成長と雇用を維持するために、工場の新設や増設、設備更新を行い、事業を拡大させたいとの声が多く聞かれており、空いている土地や工場等の情報があれば提供してほしい、との相談が市に寄せられています。

もし茅野市内に土地をお持ちの方で、利用されていない土地があり、地元企業の皆さんに土地の提供を検討いただける方、また、空いている工場等の情報をお持ちの方がいましたら、ぜひ上記のお問い合わせ先までご連絡ください。市を通じ、空いている土地や工場等をお探しの方に情報提供や紹介をします。

地元企業の皆さんは、雇用の維持だけに限らず、例えば地区のお祭りや行事では、多くの地元企業の皆さんが協賛や人手を提供されています。また、地域の子どもたちのためにインターンシップを積極的に引き受けていただいたり、イベントにも出展されたりと様々な形で地域に貢献されています。茅野市のものづくりと地域の活力を次の世代へとつないでいけるように、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



※土地の取引・交渉・契約等は、地元不動産業者等を通じ、当事者間で行っていただきます。市は土地・中小企業等の情報提供・紹介のみであり、取引等には関与しません。

募集

茅野どんばん事務局 事務員募集

問 企画財政課 企画係 ☎72-2101 (内線152)

8月4日(土)に開催される茅野どんばんの事務局に勤務する事務員を募集します。

期間 4月～9月(4月は週2日程度、5～9月は平日出勤)

勤務時間 午前10時～午後4時(休憩1時間)

時給 850円～900円(夜間の会議や茅野どんばん当日は、別途手当が出ます。)

主な業務 電話対応、外部との窓口、経理、文書作成等

※エクセル、ワードなど、パソコンが使える方優先



『高齢者パソコン広場』 参加者募集

気軽にインターネットを使ってみませんか？メール(お手紙)、インターネット(情報の閲覧)はとても楽しいものです。身近な道具として、パソコンを活用してみませんか？興味のある方は講習会の見学にお越しください。諏訪6市町村の皆様、申込みをお待ちしています。

対象者 諏訪地域在住で原則60歳以上の方(身体に障害のある方は60歳未満可、要相談)

とき 平成30年4月～7月(4か月間)の毎週日曜日

午後2時～4時(全13回)(予定)

ところ 茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

内容 パソコンの基本操作、インターネット(情報の閲覧)、メール(お手紙)

※Windows10を使用

募集人員 10名(水・土・日曜日の何れかで申込み者の面談を行います。)

料金 テキスト代1000円(講習会初日にお支払いいただきます。)

持ち物 筆記用具

申込開始 2月20日(火) **申込締切** 3月21日(水)

問い合わせ先・面談時間 水曜日・土曜日・日曜日 午後2時～4時(年末年始を除く。)

茅野市地域情報化推進ネットワーク「障害者・高齢者パソコン広場」部会 事務局

茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内) ☎82-7602



講習会は、市民活動組織「茅野市地域情報化推進ネットワーク」の「障害者・高齢者パソコン広場」部会会員のボランティア活動によって行われています。

在宅障害者・高齢者の方、パソコンを習いませんか ～スタッフがお手伝いをします～

茅野市情報プラザで開かれている「高齢者パソコン広場」に参加したいけれど、情報プラザへ出向くことが困難な障害等を持っている方々の住まい宅や施設等を訪問し、パソコンの基礎知識や操作等の習得をお手伝いします。(原則無料です。)

内容 パソコンの取り扱いと簡単な文書の作成(Windows10での講習)

訪問 日数は10日間程度で、1日2時間程度。当会の会員が2名で訪問し、お手伝いします。

パソコンのない方はこちらからノートパソコンを持っていきます。

問い合わせ先 日曜日 午後2時～4時(障害者・高齢者パソコン広場休講時を除く。)

茅野市地域情報化推進ネットワーク「ちのメルトモITクラブ」事務局

茅野市情報プラザ(諏訪東京理科大学 生涯学習センター内) ☎82-7602

コラム

医療の現場から



「栄養相談」ってご存知ですか？

諏訪中央病院 管理栄養士 熊木小枝子

「今日、病院で検査値が高いって言われちゃった…。」「こんなに食事に気を付けているのに何で体重が減らないのかしら。」など、食事についてお困りのこと、お悩みはありませんか？そんな時の強い味方、管理栄養士に相談してください。

高血圧食や糖尿病食などの疾患に合わせた食事。そして包丁で刻む、ミキサーにかけるなど嚥下(えんげ)食(上手に噛める、上手に飲み込める)など、一人ひとりに合わせた食事のアドバイス。刻んだ料理によってはばらつきやすく飲み込みにくくなる事があるため、トロミ液をかけたりマヨネーズで和えてまとまりを良くする。といった調理のコツなどのお話もしています。

また、高齢になり食事量が減ってきた。痩せてきた。元気がない。という時には、少量で栄養を摂る方法、ゼリーや、飲料で栄養が摂れる栄養補助食品の紹介等も行っています。

このように栄養相談では、予防から食生活の改善まで、専門的な知識と技術を持って個別に対応しています。1回30分程度で、保険適用となっています。

地域の先生方と協力しながら取り組んでいますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。





茅野市地域おこし協力隊・集落支援員 新メンバー着任

1月から4月にかけて、茅野市地域おこし協力隊員・集落支援員として新しいメンバー3名が着任します。紹介します。

はじめまして。1月より着任しました橋本かな子と申します。これまでは東京の旅行会社で、信州旅行の企画をしていました。信州の自然の雄大さやおいしい食事、歴史や文化の趣き、生活の知恵に来る度に魅せられていますが、まだまだ知らない魅力・地域の宝がたくさんあると思っています。これからは地域の皆様と共に、茅野の魅力の掘り起こし・磨き上げをしながら、より良いまちを作っていけることを楽しみにしています。寒さに負けず頑張りますので、どうぞよろしくお願いします!!



初めまして2月より着任いたします大八木絢子と申します。京都生まれの京都市育ちで、これまで大阪・東京・福岡で大手クライアントのWeb制作やeラーニング関連のサイト管理の仕事をしてきました。今はプログラミングの勉強もしています。茅野には出身大学が関係している康耀堂美術館もあり、最初に訪れたときよりご縁を感じていました。自然豊かなこの地で働けることをとても嬉しく思っています。感謝の気持ちと謙虚な姿勢を忘れずに、少しでも早く地域に溶け込み、自分の得意分野でまちづくりに貢献していきたいです。

はじめまして! 4月に着任予定の田中栄次と申します。この度、20余年勤務した県職員を退職してお世話になる事になりました。出身は下諏訪町ですが、父の実家が豊平にあったため、茅野市へは子供の頃から頻繁に訪れていて、半分は茅野育ちのようなものです。趣味は、春から秋は登山とスポーツサイクリング、冬はスキーやスノーシューで楽しんでいます。写真に写っているのは愛犬のジノです。名前はイタリア自転車界の往年の名選手、ジノ・バルタリから付けました。微力ながら、行政マンとしての経験がお役に立てれば嬉しいです。宜しくお願いします。



今後の観光まちづくりの取り組み



観光を利用した持続可能なまちづくりのための活動が、いよいよ本格的にスタートします。

4月に、いよいよ一般社団法人として「ちの観光まちづくり推進機構」が設立する予定です。

事務所は今まで通り茅野市役所議会棟1階ですが、民間の活力を活かせる機関として活動していきます。行政と深く連携しつつ、「ちの旅案内人」として、ここでしか味わえない「ちの旅」のご案内・販売を行い、「ちの」のファンを増やしていくことを目指します。

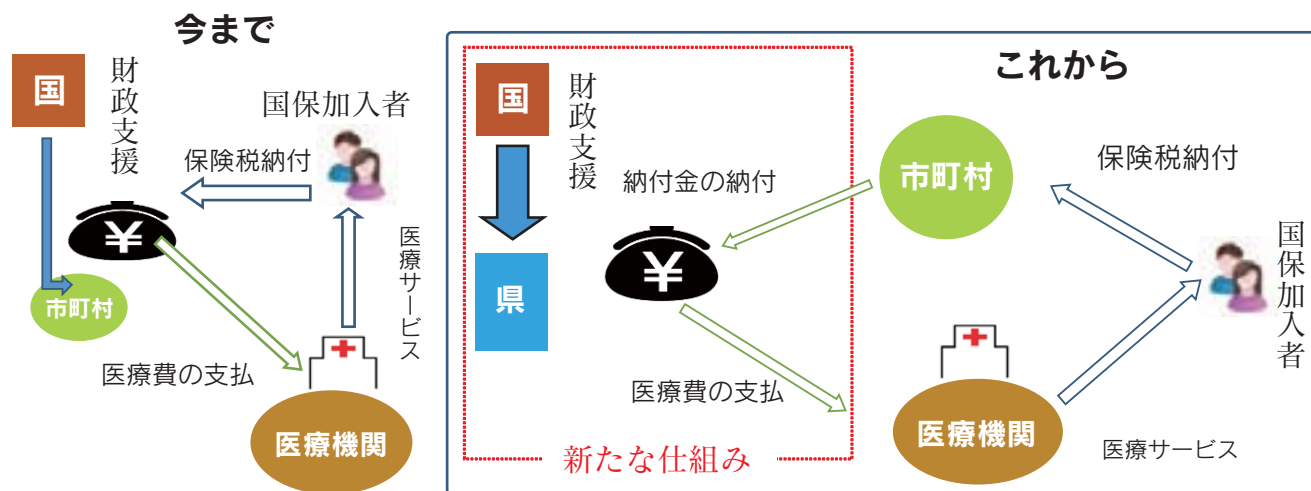
これまで通り、皆さまのところに伺いして、「ちの」が誇る地域資源を発掘し、伝えていく「滞在交流プログラム」の造成も進めていきます。

皆さまの応援とご指導、どうぞよろしくお願いします!

平成30年4月から国民健康保険制度が変わります。

①県も財政運営の責任主体として、市町村とともに国民健康保険を運営します。

市町村ごとに運営していた国保財政を県単位とします。



市町村ごとのお財布を県のお財布にまとめて収入・支出を管理します。

②どうして国保の制度を変えるの？

小さな市町村の多い長野県で、県単位の運営にすることで、より**安定した財政運営**を行うことができます。

現在は、市町村によって保険税負担は異なりますが、将来的には、県内どこでも同じ所得の方の保険税負担額が同じ水準となるよう**負担の公平化を図る**ことができます。

③財政運営の仕組みを変えるとどのようなメリットがあるの？

①保険税負担の急激な増加リスクが軽減できます。

- ・小さな市町村単位で国保を運営していると、高額な医療費が突然発生した場合に、医療費増加分の負担を市町村単位(少ない加入者)で負担するため、急激な保険税負担増が生じる恐れがありました。
- ・今まで市町村内での支え合いの仕組みであった国保を県内すべての国保加入者同士の仕組みとすることで、急激な負担増リスクが軽減できます。

②健康づくりの取組の強化による保険料抑制を図ることができます。

- ・県は保険者として、今まで以上に市町村と共に市民の健康づくりの取組を応援します。
- ・健康づくりが進むと医療費が抑えられるため、保険税を抑制することにもつながります。

④国保加入者の皆さんは次の点が変わります。

- ①平成30年10月の一斉更新から新しい保険者証に「長野県」が表記されます。一斉更新までは今お使いの保険証をそのままお使いいただけます。
- ②県内の、他の市町村に引っ越した場合において、引っ越し前と同じ世帯であることが認められる時は、高額療養費の回数カウントが引き継がれるようになり、引っ越し後も経済的な負担が軽減されます。

⑤下記のとおり、平成30年4月以降も引き続き市役所の窓口で手続きを行います。

- 加入脱退などの手続きは 市役所窓口で行います。
- 保険税は 市役所に納めます。
- 保険証は 市役所から交付されます。
- 高額療養費などの申請は 市役所に申請します。
- 特定健診、保健指導は 健康管理センターなどで行います。

⑥保険税は変わるの？

保険税負担が増加または減少する場合があります。

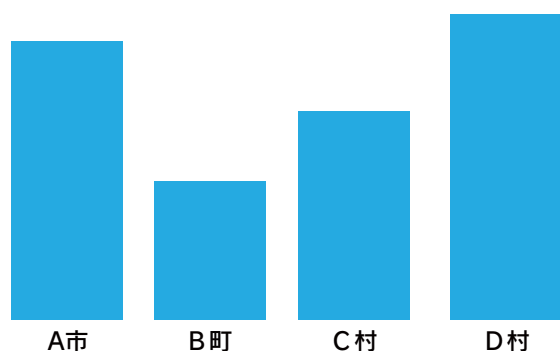
将来的に、県内どこでも同じ所得の方の保険税負担を同じ水準にしていく（負担の公平化を実現していく）ためです。

※平成30年度から直ちに統一とすると、市町村によっては、加入者の保険税負担が大きく増加してしまうため、**すぐには統一せず、保険税負担の急な増加を抑えながら、段階的に統一を目指す**こととしています。

同一所得、同一世帯構成の1世帯当たり保険税額のイメージ

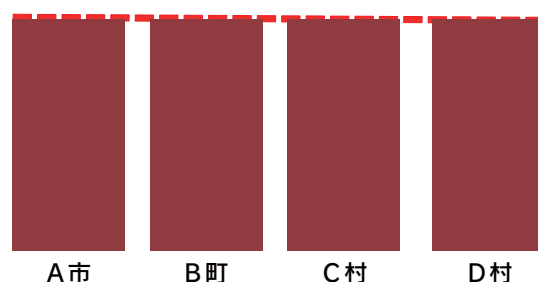
今まで

同じ所得、同じ世帯員数でも住む市町村が異なれば、保険税額はバラバラでした。



将来的には…

県内どの市町村でも、同じ所得、同じ世帯構成の世帯は同じ保険税水準となることを目指します。



保険税負担を平準化していく中で、今まで保険税水準が高かったA市、D村の加入者は、保険税負担が減少しますが、保険税水準が低かったB町、C村の加入者は、保険税負担が上昇します。



平昌オリンピックで輝け！

小平奈緒選手 激励金贈呈式

1月5日、平昌オリンピック・パラリンピック茅野市出場選手後援会は、茅野市役所にて平昌オリンピックに出場する小平奈緒選手への激励金贈呈式を行いました。12月26日に発足した後援会の会長柳平市長から小平選手の父小平安彦さんに、小平選手の活躍を願い激励金を渡しました。

贈呈式の中で安彦さんは「奈緒をわが子のように育ててくれた茅野市スケート協会と豊平小学校スケートクラブに感謝しています。そこでスケートが好きになったから今の舞台に立てていると思います。」と語りました。

この「広報ちの」が発行されているときには小平選手が出場する種目は終了しています。どのような結果となったでしょうか。



↑五輪代表選考会(500m)で滑走する小平奈緒選手。

↓市役所前通りを分列行進する玉川分団。



市民の安全を守る決意

茅野市消防出初式

1月7日、市役所前通りと茅野市民館で茅野市消防出初式を行いました。まず市役所前通りから茅野市民館までの間を、消防団員と消防車両が分列行進しました。その後、茅野市民館で表彰式を行い、消防活動に功績のあった24団体と個人310人を表彰しました。

↓小泉山山頂でご来光に合わせて万歳をする参加者。



2018年の幕開け

小泉山元旦登山

1月1日、小泉山体験の森創造委員会は、毎年恒例の小泉山元旦登山を開催しました。前日雪が降ったこともあり、寒さが身にしみる中、参加者は夜明け前から登山を始め、山頂でご来光を待ちました。今年も昨年に続き天候に恵まれ、富士山も眺めることができました。そして初日の出が昇ると、参加者は拝礼と万歳をし、2018年の幕開けをみんなで迎えました。



↑ 羽子板で勝った台湾の生徒が、負けた永明中学校生徒の手にメッセージを書きました。



↑ クレープ作りをする生徒たち。このほかに団子作りもしました。

各校と異文化交流

台湾高雄市中学との姉妹校交流

1月19日、姉妹校提携を結んでいる、台湾高雄市の中学と市内4中学校の交流が行われました。このうち、永明中学校では、姉妹校国昌国民中学の生徒や先生を迎え交流が行われました。歓迎会では、両校が記念品の交換や学校紹介等を行い、互いの理解を深めました。その後、日本の文化を体験してもらおうと、各受け入れ教室に分かれ、書道や料理作り、日本の伝統的な遊び等を一緒に楽しみました。日本の生徒たちはジェスチャーと慣れない英語を一生懸命使いながら台湾の生徒たちとコミュニケーションをとっていました。



↑ 坊主めくりに挑戦する台湾の生徒

↓ 入場者200万人達成を記念したくす玉を割る参加者。



オープンから30年

茅野市運動公園国際スケートセンター 入場者200万人達成

1月8日、茅野市運動公園国際スケートセンターは入場者数が200万人を突破しました。国際スケートセンターは平成元年12月にオープンし、平成10年には100万人を達成しています。この日は達成記念セレモニーを行い、200万人目となった豊平の宮下悠真くんとその前後に入場したお父さんとお母さんに記念品を贈りました。

↓ ノーベル平和賞授賞式の様子を写した写真で受賞報告をする藤森さん。



核兵器のない世界の実現を

藤森俊希さん ノーベル平和賞授賞式報告

1月5日、日本原水爆被害者団体協議会事務局次長の藤森俊希さん(湖東)が市役所を訪れ、ノーベル平和賞の授賞式に出席してきたことを報告しました。2017年のノーベル平和賞は非政府組織の連合体「核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)」。広島で1歳の時に被爆した藤森さんは広島被爆者の代表として12月10日の授賞式に出席しました。市長への報告の中で藤森さんは「核兵器禁止条約は実効あるものになっていません。ICANでは2018年に効力あるものにしたいと思います。」と語りました。



市民活動交流会

市民活動をしている方、やってみたい方が楽しく交流しながら、様々な「ヒト」や「コト」と繋がり合う機会です。

「仲間」を探しに、「やりたいこと」を探しに、「役立つ情報」を探しに。

大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

とき 3月17日(土)

午後1時～4時

ところ ゆいわーく茅野 集会室

内容 交流会・情報交換、施設利用・各種補助金等ガイダンス

申込・問 ゆいわーく茅野(市民活動センター) ☎75-0633



3月の介護保険制度説明会

3月15日(木)午前9時30分～11時まで市役所8階大ホールにて開催します。3月2日から4月1日までに65歳になる市民の皆さまには直接通知を送付します。介護保険制度に関心のある市民の皆さまもご参加いただけます。直接会場にお越しください。

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線336・337)



3月の認知症の高齢者を抱える家族の会

認知症の症状や介護の悩みに、先輩介護者からアドバイスをもらったり、他の参加者にアドバイスしたり、気持ちを打ち明けられることなどを行っています。お気軽にご参加ください。

とき 3月14日(水)

午前10時30分～正午まで

ところ 市役所7階会議室

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線337)



電源立地地域対策交付金を活用しています

電源立地地域対策交付金は、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、周辺地域で行われる公共施設整備や、住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されます。

本年度の電源立地地域対策交付金440万円は、保育所運営事業に活用しました。

問 企画財政課 企画係 (内線153)



新入社員歓迎大会

今春、市内の各事業所に就職される新規就職者の門出を祝い、「新入社員歓迎大会」を開催します。

新入社員の採用を予定されている市内事業所(企業・団体等)のほか、自営業等の方などからの申し込みも歓迎します。

とき 4月13日(金)

午後1時30分～3時45分

ところ 茅野市民館コンサートホール

申込期限 3月12日(月)

申込・問 商工課 商業労政係(内線434)



一時保育の実施園、受け入れ人数が変わります

平成30年度に実施する小泉保育園のリノベーション(大規模改修工事)に伴い、一時保育の実施園、受け入れ人数が下記のとおり変更になります。

現在、小泉保育園を利用されている方は、利用園の変更届出が必要となりますので、小泉保育園へお問い合わせください。

実施園 宮川第二保育園、米沢保育園
受け入れ人数

平成30年3月24日～27日まで 各6名

平成30年3月28日～平成31年3月22日まで 各9名

問 幼児教育課幼児教育係

(内線622・623)

小泉保育園 ☎72-7401



金沢地区社会福祉協議会 第2回研修会 ～地域で育てよう たくましく やさしい 夢のある金沢っ子～

進級・進学のとけにあわせ、発達障害のある子どもの健やかな成長を支えるために求められる地域の関わりを学び、支え合いの地域づくりに活かしましょう!!
市内在住の方、保育・教育関係者の方等、多くの方のご参加をお待ちしています。

とき 3月21日(水・祝)

受付: 午後1時～

研修会: 午後1時30分～2時30分

ところ 金沢地区コミュニティセンター
2階講堂

講演 発達障害がある子の健やかな成長と地域の関わり

講師 宮下直久 先生(諏訪養護学校教頭)

持ち物 筆記用具・水分補給用のお茶など

申込・問

金沢地区コミュニティセンター

☎71-1607 担当: 小池・小川

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

金沢温泉「金鶏の湯」、米沢温泉「塩壺の湯」は水曜日が定休日ですが、3月21日(水)春分の日も休まず営業しますのでご利用ください。

問 金鶏の湯 ☎82-1503

塩壺の湯 ☎71-1655



小泉山体験の森活動パネル展

小泉山体験の森創造委員会と茅野市教育委員会が整備した「小泉山体験の森」での活動を紹介します。

とき 3月5日(月)～16日(金)

ところ 茅野市役所1階ロビー

展示内容 小泉山体験の森の紹介、1年間の活動記録と写真の展示、オオムラサキ保護活動の記録

問 生涯学習課(内線634)



「統計の日(10月18日)」の 標語を募集しています!

総務省では「統計の日(10月18日)」の周知を図るための標語を募集しています。どなたでも応募できます。

募集期間 2月1日(木)～3月31日(土)
詳しくは、総務省のホームページをご覧ください。

統計の日 標語募集

検索

問 地域戦略課 広報戦略係(内線234)



茅野市都市計画マスタープラン 改定に関する説明会

とき 3月22日(木) 午後7時～

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

内容 茅野市都市計画マスタープラン改定内容に関する概要説明

問 都市計画課 都市計画係(内線534)

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/>



購読のお申し込みは ☎0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ

広告

尖 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)
祝日開館 3月21日(水・祝)
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖 縄文ゼミナール⑥ 「国史跡『上之段石器時代遺蹟』と『駒形遺蹟』」

講師 小池 岳史(尖石縄文考古館学芸員)
とき 3月24日(土) 午後1時～午後2時30分
ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム
定員 80名
資料代 100円(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖 縄文ゼミナール特別篇 「考古館長が語る『遺跡発掘あの日』」

講師 守矢 昌文(尖石縄文考古館長)
とき 3月24日(土) 午後3時～午後4時30分
ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム
定員 80名
資料代 100円(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

博 ハケ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)
祝日開館 3月21日(水・祝)
問 ハケ岳総合博物館 ☎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、ぜひご覧ください。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



📖 ひなまつりおはなし会

あたたかな春に向かって、ひなまつ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。ご家族みなさんでご参加ください。

とき 3月3日(土) 午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

問 茅野市図書館 ☎72-9085

📖 茅野高校図書委員さんと楽しむ わくわくおはなし会

茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱいあります。どなたでも参加いただけますので、ご家族・お友達をお誘いあわせてお越しください。高校生のお兄さん、お姉さんといっしょにおはなしを楽しみましょう!

とき 3月29日(木) 午後4時30分～5時

ところ 茅野市図書館1階 どんぐり図書室 じゅうたんコーナー

問 茅野市図書館 ☎72-9085



📖 おはなし&ハンドメイド 紙粘土を使ってペン立てをつくらう!

粘土遊びなどに関する本の紹介や絵本の読み聞かせをしたあと、紙粘土を使ってペン立てを作ります。

とき 3月31日(土) 午前10時15分～正午

ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

定員 10名 材料費 1人300円

申込開始 3月10日(土) 午前10時～電話、窓口にて。

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085

募 小津安二郎記念・夢科高原映画祭 企画室スタッフ募集

「小津安二郎記念・夢科湖高原映画祭」は、昨年記念すべき20周年を迎えました。新たな1歩となる21回目の映画祭を作る仲間を募集しています。

活動内容

- ・広報(パンフレット作成、SNSを活用した情報発信。)
- ・イベント制作(イベントの運営全般。)
- ・企画立案(より映画祭を充実させる提案と実行)

応募条件

- ・2週間に1度程度行われる企画室会議(午後7時～)への出席が可能なる方。
- ・年齢・性別不問
- ・ボランティア活動とし、報酬がないことをご了承いただける方。

問 「小津安二郎記念・夢科湖高原映画祭」実行委員会事務局(茅野市役所観光課内)(内線423・424)

📖 図書館 休館に関するお知らせ

休館日 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、23日(金)、26日(月)

祝日開館 3月21日(水・祝)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

📖 茅野市図書館探検隊 ～図書館のうらがわ のぞいちゃお!!～

茅野市図書館を探検してみよう! 普段は入ることのできない書庫の見学や、カウンターで本の貸出・返却など司書の仕事を体験できます。

とき 3月25日(日) 2回開催
1回目: 午前10時～正午
2回目: 午後1時30分～3時30分
※2回とも同じ内容です。

ところ 茅野市図書館

定員 各回5名 (定員になり次第締め切り)

対象 茅野市在住小学生3年生～6年生

持ち物 図書館の利用カード・筆記用具

申込開始 3月3日(土) 午前10時～

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085



ヤマハ音楽・英語教室

音楽教室

1歳(水)10:00 } レッスン見学
2歳(水)11:00 }
年少(日)10:00 } 2/25・3/18
年中長(日)11:15 } 体験レッスン

個人レッスン

30分無料体験受付中!

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

英語教室

1歳(木)10:00 } 3/8・3/29
2歳(木)11:15 }
年少(木)16:10 } 3/21
年中長(土)11:00 } 3/10・3/31

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!

春の無料体験レッスン開催中

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

レッスン日

★2月23日(金)13:30～
★3月9日(金)13:30～
★3月23日(金)13:30～

(株)オグチ楽器

茅野市神町18-17

博 活動発表イベントデー

博物館で活動する市民研究員、茅野ミヤマシロチョウの会、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する「活動発表展」最終日です。楽しい体験ができる様々なイベントを行います。先着100名様にさきおりコースターをプレゼントします。

とき 3月18日(日)
午前9時～午後3時30分

ところ 総合博物館
入館料 無料

さきおり体験

花瓶敷などとして使える25cm四方の作品を織ることができます。

とき 午前10時～午後2時
定員 時間内先着順(申込み不要)
参加費 300円

ワクワク科学工作

ガウスの加速器や電気モグラなど人気の科学実験や工作を体験できます。

とき 午後1時～午後3時25分
定員 時間内先着順(申込み不要)
参加費 無料

プラネタリウム特別投影

市民研究員天文グループが制作した番組を投影します。

とき ①午前10時～ ②午前11時～
③午後1時～ ④午後2時～
⑤午後3時～(約35分間)

定員 各回20名(先着順)
参加費 無料
その他 整理券は開館時よりおひとりにつき1枚お渡しします。
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 3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)
祝日開館 3月21日(水・祝)
問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

博 昼間の星を見る会

大型天体望遠鏡を使って昼間の空の星を観察します。

とき 3月11日(日) 午前10時～11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 2月20日(火)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。鑑定等はいりません。

とき 3月17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

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 3月24日(土) 午後7時～8時30分
※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 2月20日(火)から受付
申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



博 プラネタリウム3月のテーマ 「膨張する宇宙」

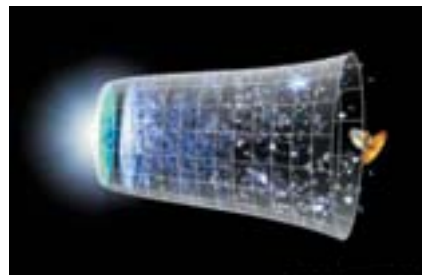
宇宙は膨張しているといわれています。いつ始まり、いつまで続くのでしょうか。天文学の話題を紹介し、空気ふくらむ直径5メートルのエアドームで星空を体験しましょう。今夜の星空案内もあります。

とき 毎週土・日曜日および祝日。各日 午前10時30分～午後1時30分～の2回

ところ 総合博物館
※3月18日(日)はイベントデーのため通常投影は行いません。

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)は開館時よりおひとりにつき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



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 3月1日(木)、10日(土)、11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(要申し込み)
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、お申し込み一回につき、記名一名とさせていただきます。
申込開始 2月20日(火)から受付
申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

製造業・建設業・土木業・林業・石材業・自動車整備・鉄工・アスベスト関係現場などで働いた皆さん 後援 諏訪市・茅野市・岡谷市 下諏訪町・富士見町・原村

労災職業病無料相談会のお知らせ

こついった症状は職業病かも知れません

アスベスト・じん肺

朝起きるとせき・たんが出る
階段をのぼると息切れがする
風邪がなかなか治らない

騒音性難聴

聞こえにくい、耳鳴りで悩んでいる
テレビの音が大きいと言われる

振動障害(白ろう病)

手や腕のしびれ、痛みが常にある
手がこわばり、冷えが強い
寒い時、手指が白くなる

救済制度のご説明や、検査、治療のできる医療機関のご紹介をいたします。

3月10日 茅野市文化センター

3月11日 諏訪市公民館

主 催 全日本建設交運一般労働組合

TEL 0263-36-7826
〒390-0817 長野県松本市巾上12-21

相談受付 10時～14時

茅野市宮川 4552-2
会場: 1階 第1会議室

諏訪市湖岸通り 5-12-18
会場: 2階 204号室

広告



解体直前 アーティスト・イン・レジデンス in 長野県信濃美術館

県内外から公募した2組の若手作家が、解体工事直前の信濃美術館で公開制作・作品発表を行います。

期間中は、子どもから大人までご参加いただけるワークショップも開催します。詳細はお問合せください。

公開制作 3月5日(月)～3月23日(金)

発表 3月24日(土)～3月31日(土)

休館 毎週水曜日(ただし、3月21日(水・祝)は開館、翌22日(木)休館)

開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

観覧料 無料

問 長野県信濃美術館

☎026-232-0052



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 3月14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



長野県岡谷技術専門校 情報システム科2年制 受講生募集

システムエンジニア・プログラマー・Web技術者をめざす2年制の公共職業訓練受講生を募集しています。

授業料は無料(教科書代等は実費)。訓練施設はエプソン情報科学専門学校(専門学生として授業を受講)。

申込め切は3/8(木)です。ハローワークまでお申込みください。

詳細は、岡谷技術専門校またはハローワークまでお問合せください。

問 岡谷技術専門校 ☎22-2165



アート楽しみ隊 vol.24 市民館に春が来た!

いろいろな材料を使って大きな花や生き物などを工作し、市民館ロビーにお花畑をつくりませんか?

大人も子どもも気軽にご参加いただけるワークショップです。

とき 3月17日(土) 午前10時

ところ 茅野市民館ロビー

参加費 100円

持ち物 はさみ、のり、筆記用具

定員 25名(要事前申込み、先着順)

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



あそびからクリエイティブ 「日ドラ生まれの全作品 リーディングまつり!!」

昨年12月から全11回の創作脚本講座のまとめとして、参加者による創作脚本をリーディング(朗読劇)で発表します。

とき 3月4日(日) 午後2時

ところ 茅野市民館アトリエ

料金 無料

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



第4期収蔵作品展 「移りゆく時の中に」関連企画

■きてみて! ギャラリーツアー

とき 3月18日(日) 午前11時開始

参加費 無料

■学芸員による作品解説会

とき 3月25日(日) 午後2時開始

参加費 無料

問 茅野市民館(茅野市民館内)

☎82-8222 FAX82-8223



司法書士による「その請求に困ったら」無料相談会

長野県司法書士会は、訴訟上あるいは訴訟外を問わず、金銭の支払い請求を受け、その対応に困っている方を対象とした相談会を開催します。

【面談相談】

とき 3月17日(土)

午前10時～午後4時

ところ 長野県司法書士会館2階

(長野市妻科399番地)

予約受付電話 ☎026-232-7492

予約受付時間 月～金曜日(平日)の午前9時～午後5時

【電話相談】

☎0120-448-788(フリーダイヤル)

相談料 面談および電話相談ともに無料

相談例

- ・認知症の父に借金の請求がきている。
- ・完済したはずの借金について、回収委託を受けた弁護士から請求を受けている。
- ・夫の借金について自分も支払う義務があるか。

問 長野県司法書士会

☎026-232-7492



茅野市民館よりあい劇場 2018→2019 (アイデア&パフォーマンス発表)

■エントリー募集

来て見て楽しい「みんなの遊び場」プレゼンテーション! 「こんなことしたい」アイデアと「こんなことできる」パフォーマンスを「よりあい劇場」で発表しませんか? 発表者のエントリーを募集しています。

【募集部門】

①アイデア部門: 興味のあること、活動していること、街で、劇場で、美術館で楽しみたいこと…。そんなアイデアを事業提案として発表します。

②パフォーマンス部門: 歌ったり、奏でたり、演じたり、踊ったり…。そんな特技や表現を実演で発表します

募集期間 2月21日(水)～3月31日(土)

エントリー料 無料

発表日 5月12日(土)

※詳細は茅野市民館までお問合せください。
www.chinoshiminkan.jp/info/31yorai.html

申込・問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



Light It Up Blue ちの2018 ~ひろがれ! 青い光がつけるころ~

いろいろな個性を持つ人たちが「まぜこぜ」に居る社会。「違い」にふれて認めあい、広く、ゆるく、つながっていく。そんな想いを込めて、毎年4月2日の「世界自閉症啓発デー」に合わせ、茅野市民館を青い光で包むライトアップと関連企画を実施します。

■点灯

市民館を青い光でライトアップします。

とき 4月1日(日)、2日(月)

午後6時30分～10時

ところ 茅野市民館

■点灯式(カウントダウンセレモニー)

リズムセッション「みんなで奏でるリズム!」、永明中学校吹奏楽部の演奏

とき 4月1日(日)

午後6時～6時30分

ところ 中庭、テラス、ロビー、他

■アートワークショップ「みんなでつくろう 光る! まぜこぜドーム」

参加者全員で段ボールドームにアートします。

※参加希望の方はお問合せください。

とき 4月1日(日) 午後1時～3時

ところ ロビー(予定)

■関連企画「つながる」パネル展示

「発達障がいってなんだろう?」をテーマに、楽しく、わかりやすく、当事者・関係者からのメッセージとともに紹介します。

とき 3月19日(月)～4月15日(日)

午前9時～午後10時

ところ スロープ

主催 Light It Up Blue ちの実行委員会、茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



白樺湖温泉すずらの湯、臨時休館のお知らせ

館内のボイラー点検のため、3月12日(月)は休館となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問 茅野市役所 観光課 観光係

☎72-2101 (内線424)

白樺湖温泉 すずらの湯

☎68-3424



シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 3月14日(水) 午後2時～

審査会 3月23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 矢島



ゆずりあおう

～不用品を活用し
あいましょう～

ゆずります

電動シングルベッド/座イス/置き畳/漬物石/ベッド(セミダブル)/漬物桶/ひな人形(7段飾り)/オイルヒーター/五月人形(ガラスケース入り)/座卓/高砂人形(ガラスケース入り)/男性用スキーブーツ(26cm)/双子用ベビーカー/ビニールハウスをとめるパッカー/女性用スキー板とブーツ(24cm)

ゆずってください

糸操り機/中型テレビ/七輪と五徳/大型冷蔵庫/冷凍庫/人口観葉植物/座椅子/長峰中学校男子ジャージ上下・制服(MorL)/子ども用ゴルフセット/レディースゴルフセット/野の花かるた/漬物石

※金額は、無料～5,000円の範囲です。
※チャイルドシートは無料で取り扱っています。

※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。

※交渉後の結果は必ず環境館までご連絡ください。

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。

3月の納税等

◆国民健康保険税(10期)

◆上下水道料金

◆市営住宅使用料 ◆保育料

◆後期高齢者医療保険料(9期)

【納期限・振替日 4月2日(月)】



育児中のママを対象としたサークル「ひよこっこクラブ」

「ベビーマッサージ」を行います。未就園児のお子さんと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5日(月) 午後1時30分～

ところ 諏訪中央病院(第3・4会議室)

参加費 無料(申し込み不要)

持ち物 バスタオル

問 諏訪中央病院 小児産科女性病棟

☎72-1000



第238回ほろ酔い勉強会「脳卒中ってどんな病気？」

日本における死因第3位の脳卒中。くも膜下出血や脳梗塞など怖いイメージがありませんか？今回は、その予防法や発症時の対応、最新の治療から介護サービスまで脳神経外科医をはじめ当院の専門スタッフがやさしく解説します。

とき 3月14日(水) 午後2時～4時

ところ 諏訪中央病院 講堂

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)



諏訪中央病院 健康教室「今話題のフレイルって何？」

「診察室で聞くほどでもないけれど、こんなことを聞いてみたかった!」、「健康的な食事、運動、どんなことをしたらいいの?」など気軽にたずねてください。瀧口医師が楽しく解説します。予約不要です。ぜひお立ち寄りください!

とき 3月14日(水)

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)



諏訪中央病院 介護相談

今回のテーマは「乾燥でお困りではないですか?～スキンケア～」。

日々の介護でお困りのことはありませんか。1ヶ月に1度、毎回テーマ事に専門知識を持った当院スタッフがやさしく、わかりやすく介護についてのお話をします。ぜひお気軽にご相談ください!

とき 3月28日(水)

午前11時～正午

ところ 諏訪中央病院(1F総合案内)

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)

茅野市の人口

総人口 55,844人 (-13)

男 27,849人 (-15)

女 27,995人 (+2)

世帯数 22,912世帯 (-9)

()内は前月比

平成30年2月1日現在(茅野市独自推計)



障がい者の方の自動車税・自動車取得税の減免制度

県では、障害者手帳等をお持ちで一定の要件を満たす方の、自動車税・自動車取得税の減免制度を設けています。詳しくは南信県税事務所諏訪事務所までお問い合わせください。

問・申請先

長野県南信県税事務所諏訪事務所

〒392-8601

諏訪市上川1丁目1644-10

諏訪合同庁舎3階 ☎57-2905

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

減免制度についてのホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/shogaisha/index.html>



平成30年度霧ヶ峰パークボランティアを募集します

霧ヶ峰パークボランティアは平成16年度に創設され、平成30年度で15年目を迎えます。霧ヶ峰自然保護センター職員と共に貴重な霧ヶ峰の自然を保護し、未来に残していくための活動を行っていただけの方を新規募集します。

活動内容 巡回、公園整備、自然環境調査、イベントへの協力

活動地域 ハケ岳中信高原国定公園のうち霧ヶ峰地域

応募条件 霧ヶ峰のボランティア活動に参加できる方

募集期間 2月25日(日)～3月12日(月)

問 長野県霧ヶ峰自然保護センター

(長野県諏訪地域振興局環境課)

☎53-6456(直通) FAX57-2968

E-mail

suwachi-kankyo@pref.nagano.lg.jp

HP

<http://www.lcv.ne.jp/~kirivc/kirigamine.htm>



諏訪赤十字病院 社会保険労務士によるがん患者さんのお仕事相談

休職や復職のこと、雇用保険のこと、年金制度のことなど、就労に関するご相談に、社会保険労務士とがん相談支援センター相談員がお応えします。

とき 3月20日(火)

午後1時30分～4時30分

ところ 諏訪赤十字病院 新棟1階

がん相談支援センター面談室

相談員 社会保険労務士(長野県社会保険労務士会諏訪支部)

※相談には、がん相談支援センター相談員も同席します。

対象 がん患者さん、そのご家族

※他院通院中の方もご利用いただけます。

申込 予約優先です。

まずはお電話でお申込みください。

申込・問 諏訪赤十字病院

がん相談支援センター

☎57-7502(直通)



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
特設人権相談 相談員：人権擁護委員	3/1(木) 10:00～15:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴力等の相談、借地・借家・不動産トラブル・相続登記等の不動産の相談、家族・近隣関係・騒音・公害等の相談、同和・男女差別等の相談。相談は無料で秘密はかたく守られます。
法律相談【要予約】 相談員： ①鳥川 秀司 弁護士 ②竹村 隆 弁護士	①3/6(火) 13:00～17:00 ②3/14(水) 13:00～15:00 ※電話予約は2/27 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	3/20(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	3/15(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。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。
若者向けキャリア・コンサルティング【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	3/7(水) 13:30～17:30	市役所8階 相談室	商工課 (内線432)	仕事探しに関してお悩みのおおむね40歳未満の方が対象です。
司法書士法律相談 【要予約】	3/14(水) 15:00～17:00	茅野市ひと・まち プラザ2階 社会 福祉協議会相談室	茅野市社会福祉 協議会 ☎73-4431	
心配ごと相談	3/2・9・16・23・30(金) 9:00～12:00			
結婚相談	①3/3・17(土) 13:00～16:00 ②3/9・23(金) 18:30～20:30			
子育て・教育相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15	市役所6階 こども課	こども課 (内線615・616) ■24時間相談 ☎090-7721-6043	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。
発達に関する相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15	発達支援センター (本町東15-14 中央保育園併設)	発達支援センター ☎82-2277	お子さんの発達に関する相談や検査を行っています。電話相談、面接相談できます。
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】	3/10(土) 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。	☎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】	3/30(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。

+ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
3月 4日(日)	 原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	 ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	 (医)やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
11日(日)	 浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	 白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	 江川歯科医院	ちの257-7	82-5400
18日(日)	 兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	 正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
21日(水・祝)	 北山診療所	北山4808-1	78-2310
	 ピアみどりフジモリ薬局	豊平字神田3066	82-1288
	 上條歯科医院	仲町8-7	72-2687
25日(日)	 小口医院	宮川4441-3	72-2619
	 カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	 スワン歯科クリニック	諏訪市城南2-2311-2	78-7730

 …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】

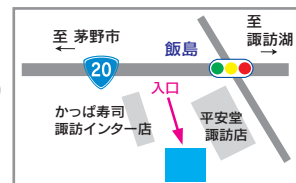
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



わたしの名前は「本」 ジョン・アガード 作/
 ニール・バッカー 直/金野理人 訳 フィルムアート社
 本が本の物語を語ります。以前
 は巻かれたり、今は電子書籍
 と親友になっていたりします。



1分間で経済学 ニール・キシテ
 イニー 著/望月衛 訳 ダイヤモンド社
 経済学用語の難しい言葉も、
 わかりやすく説明されてい
 ます。



これからのインクルーシブ体育・
 スポーツ -障害のある子どもたちも
 一緒に楽しむための指導- ぎょうせい
 スポーツを楽しむための行い
 方やヒントが書かれています。



クラシック音楽とは何か
 岡田亮生 著 小学館
 オーケストラになぜ指揮者
 がいるのかといったところ
 から、教えてくれます。



ぼくは発明家 アレクサンダー・グラ
 ハム・ベル メアリー・アン・フレイザー
 作/おひかゆうこ 訳 廣済堂あかつき
 電話の発明家、ベルが生まれてか
 ら電話を発明するまでのお話です。



地球の森のハートさがし
 藤原幸一 しやしん・ぶん ボプラ社
 葉っぱや花びら、動物の模様
 がハートみたい。自然の中の
 色々なハートを見てみよう。



ひみつのきもちきんこう かぞくつちよう
 できました あしとみさと 作/中村大 監 監社
 主人公のひかるは、本当にけんかや
 いじわるがしたいのかな？家族の
 本当の気持ちかわかると良いな。



ひきだしのなかの名作7 ヘンゼルとグ
 レーテル 小森香折 文/吉田尚令 絵
 継母と父親に森にすてられ
 てしまう2人。空腹で森を歩
 き続け、見つけたものは…

新 着 本

一 般 書	216 冊
そ の 他	136 冊
児 童 書	75 冊
絵 本	74 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

1月貸出冊数	22,748 冊
1月利用者数	5,756 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

ペンキ缶の出し方はどうした
 らいいの？

難易度 ★★★★★



答 使い切ってから、不燃物の指定袋に入れてリサイクル
 ステーションの**不燃物**に出してください。残っていると市
 では処分できません。お買いになったお店に相談してくだ
 さい。布等でふき取れることができれば、ふき取った布は
 可燃ごみとし、缶は不燃ごみとします。

カップ麺の分別は？

難易度 ★★★★★



答 **容器包装プラスチック** (プラ) と**可燃ごみ**となります。
 容器が紙製であれば、可燃ごみとなります。同様に紙コッ
 プの容器は可燃ごみです。紙パックのヨーグルト容器は、
 牛乳パックと同様に、白パックです。



元気もりもり食育コーナー ⑦⑨

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

楽しくダイエット!

春がそこまで来ています。体を動かしやすい季節になってきました。
健康診断で、肥満などの異常を指摘され、食生活の改善に取り組もうとしてもなかなか実践できないという人、多いですね。どうすれば食生活の改善に取り組んで、健康的にダイエットできるのでしょうか?

ダイエット必要? 必要ない?



ダイエットの必要がある人は、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25.0以上の人または
腹囲 男性85cm以上の人、女性90cm以上の人 です。

提案1 ビタミン、ミネラル、たんぱく質は不足しないように。脂質と糖質は控えめに♪



野菜たっぷり、塩分控えめ。
毎食、肉か魚を手のひらサイズ1切れ、または卵か豆腐類のおかず
を食べるようにします。

提案2 ご飯またはパン、めんなどの主食は食べないのも、食べ過ぎもNGです。

ご飯等の炭水化物は、脂肪がエネルギーになる時のたきつけの役割をします。
個人の体格や活動量によって、量は異なりますが、まずは、一口減らしてみま
しょう。主食(ご飯など)を減らしすぎると、間食やたんぱく質のおかずのとり過ぎ
になり、健康的に痩せることができません。



ご飯一口30g=48kcal 3食、30g減らすだけで、1年では 48kcal×3食×365日=52,560kcal減
らせます。脂肪1g減らすのに7kcal必要なので、52,560kcal÷7kcal=7,508g
1年で、7.5kg脂肪を減らすことができる計算です。

提案3 大きなお皿(直径23cm)に、あなただけの1食分を盛り付けて食べましょう。



- ①野菜はお皿の半分。
生野菜だけでなく加熱した野菜も加えましょう。
- ②肉、魚などのおかずを残りの半分～3分の2に盛ります。
てんこ盛りはダメ。
- ③主食を残りのスペースに盛ります。
まずは、野菜からゆっくり食べましょう。

寒天と切り干し大根のサラダ *食物繊維たっぷり*



材料(4人分) 1人当たり エネルギー48cal 塩分0.8g

切り干し大根……………40g	A	酢……………大さじ1と1/2
きゅうり……………1本		砂糖……………小さじ1/2
角寒天……………1本		塩……………少々
しょうゆ……………小さじ1		ごま油……………小さじ1/2
		白ごま……………小さじ1

- 作り方**
- ①角寒天は洗って、3分位水に浸し、よく絞って細かくちぎる。
 - ②切り干し大根は洗って15分ほど水に浸して戻し、さっとゆで、ざるに上げてさます。
 - ③きゅうりは、縦半分に切って、斜め切りにする。
 - ④Aの調味料と①②③、ごまを和える。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

健康的にダイエットするためには、運動も大切です。体を動かして筋肉量や骨量
を増やしましょう。牛乳は1日200～300cc果物は、1日200gが目安です。

人生の3割は睡眠 眠れないとどうなるの？

脳は、睡眠で情報の整理と保存をしています。

仕事の量、
環境の変化は？

ストレスが続く
長時間労働、異動・昇進など

24時間稼働
夜中まで働く・遊ぶ、昼夜逆転の生活

生活リズム
整っていますか？



交感神経の緊張、自律神経の失調、睡眠障害が現れます。

睡眠がずっととれないと・・・

- ◆脳は、情報の整理と保存ができず記憶の固定ができない！
- ◆「集中できない・イライラ・日中の眠気等」体内時計が乱れる。
⇒不安が強くなる、抑うつ状態になる、うつ病発症の危険が！



睡眠の不足+状況がそろえば誰でも「うつ」になる可能性がある。

こんな症状はありませんか？

- ◆強い眠気 ⇒ 不足している睡眠をとろうとして日中眠い
- ◆若くても血圧があがる ⇒ 交感神経亢進・ドキドキ
- ◆風邪をひきやすくなる ⇒ 細胞の修復ができない・免疫力の低下
- ◆段取りが悪くなる ⇒ 脳内の情報が混乱



脳からの「休みたい」サインかもしれません

うつ予防のために脳が休める・体が休める睡眠量と質が大切です。

自分や身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら・・・

あなたにもできることがあります！

- <気づき> 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。
- <傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- <つなぎ> 早めに専門家へ相談するよう促しましょう。
- <見守り> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



中小企業向け メンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。
臨床心理士・看護師・セラピスト、スポーツインストラクター
等が企業に出向いて
講座をします。
費用は市が負担します。お気軽にご相談ください。



こころの健康相談

臨床心理士による個別相談です。秘密は厳守いたします。
日程、場所等は、相談者と臨床心理士と相談の上、決定します。
まずは、健康づくり推進課へお問い合わせください。
(※心療内科、精神科などへ受診をしていない方が対象です)
メンタルヘルス出張講座・こころの健康相談に関するお問い合わせ
健康づくり推進課
(健康管理センター内) ☎82-0105



こども通信

● **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
赤ちゃん講座part②	3月5日(月) 10:30～	2月に参加した赤ちゃんとお母さんが対象です。 親子のふれあい遊びを楽しんだり、お母さん同士の交流をしませんか？ 保健師さん、栄養士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
寄贈品贈呈式(諏訪ロータリークラブより) ミニコンサート	3月6日(火) 11:15～	諏訪ロータリークラブさんより寄贈品をいただきます “どれみふぁアンサンブル” さんによる楽しいミニコンサートを楽しみましょう。
～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)	3月7日(水) 11:15～	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地消の食育イベントです。今回は『天寄せ』です。
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	3月13日(火) 11:15～	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、手あそびがきつと、心温まるひと時を作ってくれるでしょう。
おはなし0123 「ぐるんぱ」	3月27日(火) 11:15～	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 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	3月17日、24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！
おはなしわーど	3月17日、24日(土) 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。
紙芝居だいすき！	3月10日(土) 10:30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく 愉快的紙芝居の世界 をお楽しみください。
どんぐりちいさな おはなし会	3月14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	3月17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	3月20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」	3月6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 「終わりの会 (おたのしみ会)」	3月8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)	今年度最後の遊びの広場です。みんなで楽しく遊びまし ょう。 持ち物：上履き靴(親子)、着替え、水分

● 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	3月2日、16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	3月16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。
もぐもぐ離乳食教室	3月8日(木) 10:00～11:30	生後6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
ぱくぱく離乳食教室	3月9日(金) 10:00～11:30	生後11か月～1歳2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、 敷物(レジャーシート等)

● 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	3月14日(水)	午後0時40分	H29年10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
	3月28日(水)	～ 1 時	H29年11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	3月13日(火)	午後0時40分	H29年5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
	2月27日(火)	～ 1 時	H29年5月後半生まれ（16日以後生まれ）	
1 歳 6か月児	3月12日(月)	午後0時40分	H28年9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
	3月22日(木)	～ 1 時	H28年9月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2 歳児	3月8日(木)	午後0時40分	H28年3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
	3月26日(月)	～ 1 時	H28年3月後半生まれ（16日以後生まれ）	
	※染め出し液が服等に付着する場合があります。			
3歳児	3月9日(金)	午後0時40分	H27年3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
	3月23日(金)	～ 1 時	H27年3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
(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	3月2日(金)	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5～8か月)
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	3月5日(月)	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1期初回3回目終了後、 1年～1年半の間に1回接種します。
	3月20日(火)		
日本脳炎	3月6日(火)	生後3歳～7歳6か月未満	1期は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 1回接種します。
	3月19日(月)		

(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	3月20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	3月13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	3月14日(水) 午前10時～午前11時15分
泉野地区コミュニティセンター	3月22日(木) 午前10時40分～午前11時15分
宮川地区コミュニティセンター	3月14日(水) 午前9時～午前11時
湖東地区コミュニティセンター	3月15日(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	3月23日(金) 午前10時～午前11時30分



所属人数 13人

サッカー部のモットー

精神一到何事不成

(精神一到すれば何事か成らざらん)



永明中学校サッカー部の目標は南信大会出場です。その目標のために毎日トレーニングをしています。火曜日と木曜日は延長部活を行い、仲間とともに南信大会出場という目標に向かってがんばっています。

アピールポイント

永明中学校サッカー部のアピールポイントは、プレスの速い守備をすることです。

部長 もり ゆうすけ 森 祐輔 さん

代表者から



部活動をやっているの感想は、まず学校の仲間、クラスメイトと一緒に同じ目標に向かってサッカーをすることができることです。また部活だけでしか学べないこともたくさんあります。

顧問 たなか としお 田中 健雄 先生

顧問の先生から

ひたむきに日々の活動に取り組み、着実に力をつけてきています。自分の努力と仲間を信じ、目標を達成するという強い意思を持って突き進んでいこう。

永明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 3月1日～7日（正時からの30分番組内）



ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

※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。

※3月1日深夜に放送設備入替のため、放送が一時停止します。

問い合わせ 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

茅野市行政チャンネル「ビーナチャンネル」は
LCV11chで放送しています。
放送内容・時間等は予告なく変更する場合があります。

基本放送スケジュール

00分～ 行政インフォメーション
14分～ トピックス
シリーズ番組
20分～ 投稿ビデオコーナー
30分～ 文字放送



てれびーな

放送期間

こんにちは茅野市です 放送内容

3月1日 ～3月7日	●平昌オリンピックパブリックビューイング ●北山の日高学年参観日 ●熱中！部活動 ほか
3月8日 ～3月14日	●茅野市美術館をサポートしませんか＋5 ●たくさんきのこができるといいな(金沢小) ●3歳おめでとう！0123広場ミニ運動会 ほか
3月15日 ～3月21日	●みんなのまちづくり支援事業公開発表会 ●玉川小学校合唱団ひな祭りコンサート ●元氣もりもり食育コーナー ほか
3月22日 ～3月31日	●博物館30周年記念事業のお知らせ ●玉川どんぐり保育園園式 ●北山小学校6年生を送る会 ほか

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！



ふじさわ あやね
藤澤 彩音 ちゃん
H27.3.17生まれ 3歳

おたんじょうびおめでとう！あつとい
う間に3歳になったね。
いつも元気で嬉しいよ！今年から入園
だけどがんばろうね！



たかだ まさよし
高田 将好 くん
H28.3.22生まれ 2歳

お誕生日おめでとう！
いつもみんなを元気にしてくれる
にこにこ笑顔の将好くん。
元気に大きく育ててね♡

茅野市内にお住まいの5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3月7日(水)。
メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

茅野市 小・中学校・保育園

給食調理スタッフ募集

業務内容○給食調理

募集人員○①常勤②パート

資 格○資格は不要です。

給 与○①日給6,800円
②時給900円

待 遇○賞与・交通費支給、有給休暇有り

勤務時間○①常勤 8:15～16:45

②パート 保育園 8:30～13:30

勤 務 地○茅野市内の小・中学校・保育園

休日休暇○土・日・祝日

そ の 他○当社規定による
○正社員への登用あり

茅野市総合サービス(株)
☎(0266)82-3382

〒391-0215
茅野市中大塩1-9



告
告



KOBAYASHI FLOWER SHOP
http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp

〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F
コバヤシフラワーショップ TEL.0266-28-1188

<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.885
3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
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



次号は4月号 3月21日(水)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。



広報紙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。