

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	受付時間	対象	備考
BCG	3月2日(金)	午後1時30分	生後5か月~12か月未満	生後5か月~12か月未満の間に1回接種します。 (標準接種5~8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)	~2時15分	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)	診察時間 午後1時45分~		
日本脳炎	3月6日(火)	※受付時間を 過ぎると接 種できませ ん。	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

永明中学校サッカー部

熱中！ 部活動

No.50



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



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。

代表者から

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



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开发表会 ●玉川小学校合唱団ひな祭りコンサート ●元気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
茅野市中大塚1-9



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 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。