

広報 2018

平成30年  
No.884

ちの  
Chino City

2月号



## けんこう 特集 高齢者が健幸に暮らし続けるために

【今月の表紙】

表紙の写真は、平成29年11月に米沢の高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内にオープンした「いきいき健幸ルーム」で行われているヨガ教室の様子です。

わたしたちが「健幸」であり続けるためには日頃から体調を整え、幸せを感じられることを見つけていく必要があります。市では茅野市内の65歳以上のみで構成される世帯に属する、介護認定を受けていない方に対して、日常生活や健康状態を把握するためのアンケートを実施しました。本号ではアンケート結果の一部、および地域での高齢者支援に対する取組を紹介します。





## 高齢者が健幸に暮らし続けるために

けんこう  
「健幸」それは身体が元気で、心が幸せであること。

わたしたちが「健幸」であり続けるためには日頃から体調を整え、幸せを感じられることを見つけていくことが必要です。

一方で、身体の元気は加齢とともに失われがちです。それに伴って出かけることが少なくなり、誰かと話す機会も減り、引きこもってしまう悪循環が「健幸」を遠ざけてしまうことがあります。

茅野市の高齢者(65歳以上)人口は、16417人。総人口に占める割合は29・3%となり、人口、割合ともに過去最高となりました。(平成29年10月1日現在住民基本台帳人口)

茅野市ではこうした状況の中で、茅野市内の65歳以上のみで構成される世帯で、介護認定を受けていない方に対して、日常生活や健康状態を把握するためのアンケートを実施しました。調査結果から、日常生活や健康づくりに関して支援の必要性がある方を把握し、茅野市の介護予防事業などに反映していきたいと考えています。

これからも心身ともに元気で過ごせるように自分自身が、地域が、行政ができることについて考えてみませんか。

次ページから、アンケートの結果、地域での高齢者支援に対する取組を紹介します。

**アンケート結果から** **一人暮らしは約2割。**  
**一方で夫婦二世帯が6割に上る。**

アンケート対象者の家族構成は、一人暮らしが約2割であり、夫婦二人暮らしが約6割を占め、今後さらに単身世帯が増えていくことが想定されます。

また、介護・介助が必要という方は現状では約1割ですが、年齢が高くなるにつれて割合が増えることも考えられます。

このため、今後の家族構成や生活状況の変化によって、見守りや生活支援といった必要性が高まると考えられます。

**アンケート結果から** **約3割の方が家族や友人・知人以外で相談する相手が、**  
**「そのような人はいない」。**

家族や友人、知人以外で、何かあった時に相談する相手としては「医師・歯科医師・看護師」が約4割と最多であり、次いで「そのような人はいない」が約3割となっています。

今後、相談窓口の周知を行い、相談いただいた課題解決のため様々な地域支援と繋げることの必要性が高まると考えられます。

**アンケートの概要**

|         |                                                                       |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| 調査名     | 茅野市 日常生活や健康状態を把握するための調査                                               |        |
| 対象者(総数) | 市内に住所を有する65歳以上の方のみで構成される世帯で、平成29年5月1日時点において要介護・要支援認定を受けていない方。(8,266人) |        |
| 調査方法    | 郵送による調査票の配布と回収による。                                                    |        |
| 実施期間    | 平成29年6月26日から平成29年7月10日まで                                              |        |
| 回収状況    | 配布数                                                                   | 8,266件 |
|         | 回収数                                                                   | 5,711件 |
|         | 回収率                                                                   | 69.1%  |

**アンケート結果から** **地域活動へ「参加者」として参加意向がある方は約6割。**  
**「企画・運営」としては約3割。**

地域活動の企画・運営に参加したいという意向がある方が約3割となっています。

今後は、企画・運営に参加したいという意向のある方を、地域活動の担い手として養成し、活動の場へとつなげることが課題と考えられます。

## 糸萱区 高齢者支援専門委員会の取組

### アンケートで地域福祉の現状を把握、実現。

北山地区糸萱区では、区の認定団体「高齢者支援専門委員会」が中心となって高齢者支援を推進しています。

活動の契機は平成23年に区民を対象に行った地域福祉に関するアンケートでした。全戸(約80戸)に対して行ったアンケートでは「手助けしてほしいことは何か」「ボランティア活動にどの程度協力できるか」などについて回答いただき、その結果、高齢者支援にポイントを絞った活動を展開することになりました。

区長に委員として会議に参加してもらうことで、意思決定が早くでき、区民への理解も得やすくなるようになっていきます。

主な事業は、花壇の整備、サロンの活用、支え合い事業の3事業があり、サロンと支え合い事業はまだスタートしたばかりですが、持続可能な事業になるように進めていきたいそうです。

### 地域支え合い事業

この事業はだれもが住み慣れた糸萱で安心して暮らせるように、手助けが必要な方の生活を支え合うことをコンセプトに行われています。

平成28年に具体化したこの事業は、支援を受けたい人と支援を提供できる人を、高齢者支援専門委員会が仲介し、サービスを提供する仕組みです。負担金の一部を区が負担しているため、高齢者の負担も少なく済んでいます。

サービスの担い手は区内の登録支援者です。車の運転を伴うサービスを行う支援者は必ず任意保険に加入していることを条件としており、事故等の際に大きなトラブルにならないように各サービスについて注意しているそうです。

### サロン「萱の和」

サロン「萱の和」は、平成25年から空いていた区所有の建物を利用し、平成28年5月にオープンしました。

サロン整備の費用は極力かけず、区民から提供してもらった備品を集めて作りました。平成29年はこれまで約80回の利用がありました。区民会館ほどの大きなスペースが必要ないときに利用されることが多く、会議のほか、高齢者の昼食会や子どもたちのための映画上映会など、気軽に使える憩いの場として地域に根付き始めています。



↑これまで一人暮らしの高齢者のために行っていた「配食弁当」をサロンで集まって弁当を食べようと企画した。

### 地域支え合い事業

| 項目     | 内容               | 担い手        |
|--------|------------------|------------|
| 除雪     | 雪かき作業(玄関から木戸口)   | 登録支援者      |
| 除雪     | 雪かき作業(敷地内)       | 登録支援者      |
| 作業運搬   | 可燃ゴミ             | 登録支援者(近隣者) |
| 作業運搬   | リサイクル分別作業        | 原則として環境自治会 |
| 外出支援   | 買い物(ピアみどり、ザ・ビック) | 登録支援者      |
| 外出支援   | 買い物、病院、市役所など     | 登録支援者      |
| 買い物代行  | 生活必需品の買い物        | 登録支援者      |
| 作業支援   | 庭木の刈り込みや草取り      | 登録支援者      |
| 作業支援   | 草取り(農地の保全)       | 登録支援者      |
| 軽作業支援  | 照明器具の取り替えなど      | 登録支援者      |
| 特殊作業支援 | 工事などの専門的作業       | 登録支援者(技術者) |

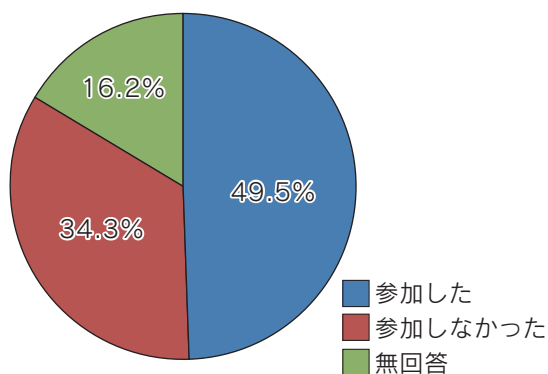


**アンケート結果から** 地域活動には約2人に1人が「参加していない」。

参加しない方の理由は、すべての活動の項目において「内容に興味が無い」が最多となりました。

地域活動の参加を促していくためには、活動内容の見直しが必要と考えられます。

最近1年間で、地区や区、自治会の行事に参加したことはありますか。



**アンケート結果から** 日常生活の行動や管理において「できない」は1割未満。

「できるけどしていない」は約1～2割。

日常生活上の生活機能の状態を問う設問において、各項目で「できるし、している」が7割以上を占めています。

「できない」と回答した行動等をみると、「調理行動」が最多で、次いで「外出行動」「金銭管理(預貯金の出し入れ)」となりました。

また、各項目で「できるけどしていない」が約1～2割となっており、「できる」状態を維持するためにも、予防や対策が必要と考えられます。

**アンケート結果から** 現在の住まいの地区に「住み続けたい」が8割以上。

一方、住み続けたくない理由のうち半数以上は「交通の便が悪く、買い物などが不便だから」。

現在の住まいの地区に住み続けたいという方が8割以上で、住み続けたくない方は1割未満となりました。

住み続けたくない方の理由としては、「交通の便が悪く、買い物などが不便だから」が半数を超えています。住み続けたくない方の割合は高くありませんが、住み続けたくない方の理由を地区の課題として捉え、改善等の対策を図っていくことで、より住みやすい、住み続けたい地域になると考えています。

## グリーンヒルズヴィレッジ自治会の取組

### 倶楽部とサロンで住民の結びつきを

グリーンヒルズヴィレッジ自治会では「美しい景観に抱かれたグリーンヒルズヴィレッジの全住民が明るく楽しくふれあえる安全・安心で、心豊かに暮らせる住みよいコミュニティ作りを目指す」ことを目的に福祉活動を推進しています。

グリーンヒルズヴィレッジは茅野市外から移住してきた人が多く、地域のつながりが希薄になりがちでした。またグリーンヒルズヴィレッジ内には店舗や医療施設がないため、車の運転が困難である人が出かけるためには手助けが必要でした。自治会ではこういった地域の特徴を踏まえ、住民の結びつきを深め、助け合いの仕組みづくりを進めてきました。

今年からは自治会長、福祉推進委員、グリーン倶楽部・サロン関係者、子ども会代表者、住民が参加する「グリーン福祉推進会合」を開催し、いつまでも心豊かに暮らし続けられる地域づくりを目指しています。



←グリーンサロンの「卓球」。毎週コミュニティセンター2階で和気あいあいと活動しています。体を動かすこと、コミュニケーションをとることで心身ともに健康に。

### グリーン倶楽部

グリーン倶楽部は家庭作業の延長で、「空いている時間」に「出来るサポート」を提供するのが基本とし、除雪や植木の手入れなどの活動を行っています。

サポートをできる住民が協力者となり、リーダーがコーディネーター役を務めます。利用者はリーダーに電話等で連絡することでサービスを利用できます。

### グリーンサロン

グリーンサロンはスポーツや文化活動を通じて住民同士が楽しく触れ合える場を提供する活動です。グリーンヒルズヴィレッジの住民であれば誰でも参加できます。活動内容は茶話会、卓球、マレットゴルフ、鑑賞会、歌う会があり、初心者も大歓迎。各活動にはリーダーがおり、初めての方でもそれぞれの会に馴染めるように配慮がされています。

また、グリーンサロンで顔なじみになることで、グリーン倶楽部や自治会行事にも参加しやすくなると考えています。



←グリーンサロンの「茶話会」。月1回コミュニティセンター和室でお茶を飲みながら楽しく過ごします。また写真のような雑学クイズなども行われます。

## 特集 高齢者が健幸に暮らし続けるために

アンケート  
結果から

外出頻度は、  
約2割の方が「減っている」。

平成28年と比べた外出頻度は、約2割の方が「減っている」と回答しています。

心身の健康維持などのためにも、なるべく外出する機会を持つように心がけたいところですが、外出する際の移動手段として自動車（自分で運転）を利用されている方も多いため、今後、自動車運転免許返納後や運転が困難になった場合の移動手段については対応の必要性があると考えられます。

アンケート結果の詳細は  
市ホームページに掲載しています。  
トップページ→くらし→医療・福祉・健康  
→高齢者福祉内にあります。

### 脚腰おたっしや教室

市内44箇所で開催されている脚腰おたっしや教室では、みんなでイスに座って準備運動から始めます。ゆっくりと身体の各部を伸ばしたり回したりして少しずつ身体をほぐしていきます。準備体操のあとは、音楽に合わせた体操、セラバンドと呼ばれるゴム製のバンドを用いた体操や認知症予防の脳トレゲームなどを行います。指導するのは、健康運動指導士などの資格を持った専門のスタッフです。

教室では集った仲間との会話も楽しみの一つです。笑っておしゃべりしながら体操をして心と身体を健康に。認知症予防にもつながります。

お住まいの地域で実施されているようでしたら、介護予防だけでなく、ちょっとした交流の場として、参加してみたいはいかがでしょうか。



### いきいき健幸ルーム

平成29年11月、米沢の高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内に「いきいき健幸ルーム」がオープンしました。ここでは市内にお住まいの高齢者の皆さんの健康づくりや介護予防の拠点となるよう、さまざまな運動プログラムや講座を開催しています。

「脚腰おたっしや教室」を始め、やさしいヨガや太極拳など、毎日無理なく続けられる運動の教室や、栄養講座、口腔ケアや認知症予防の講座などの健康の維持増進に役立つ講座も行っています。また気軽にお茶を飲みながら話ができる「悠かふえ」コーナーでは、常勤スタッフが日ごろのちょっとした悩みや心配事をお聞きします。

このいきいき健幸ルームを、皆さんの体と心を元気で健やかに、豊かな人生を送っていただくための拠点としてご利用ください。



←スポーツ吹矢は的を  
めがけて息を使って  
矢を放つスポーツで  
す。腹式呼吸をベー  
スとしているので、  
呼吸機能の改善に効  
果的です。



←ボッチャは目標に向  
かってボールを投げ、  
いかに近づけるかを  
競う屋内スポーツで  
す。座ったままでも  
行えます。パラリン  
ピックの公式種目  
にもなっています。

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101（内線334・335）



# ゆめ かつち づくり～ 理想を現実に！

## 2018年

## 新春市長インタビュー



茅野市長 柳平千代一

——昨年1年間を振り返り、どんな年でしたか。また、特徴的な出来事はどんなことですか。

新しい仕組みや取り組みを作り上げる、また準備をしていく年であったと思います。具体的には諏訪東京理科大学の公立化、茅野版DMO、コワーキングスペースの準備を進めてきました。また、第5次総合計画の策定には多くの市民の皆さんに関わっていただきました。

イベントとしては、第0回ハケ岳JOMONライフフェスティバルを開催しました。3年後の第1回開催に向けて試行ができたと思います。しっかり検証して準備に取り掛かってまいります。

### 今年の一文字「実」

いろいろな取り組みを形にする、実現する年、第5次総合計画を実践、実行する年にします。

——公立諏訪東京理科大学について、どんな大学にしていきたいですか。

ものづくりの集積地、諏訪地域にある工学系大学の特色を、いかに発揮していくことができるか、それが諏訪東京理科大学の存続する意味になると思います。地元にある企業との連携がしっかりとできていく大学という特色を出していくことができれば、学生にとっても分かりやすい選択肢になると思います。その中で魅力ある研究ができた、ものづくりの実践ができる環境を作っていきたいと思います。ハード面においては、平成30年度に新棟の設計を進めていき

### 諏訪広域公立大学事務組合が設立



——茅野版DMOの設立に向けての取り組みについて聞かせてください。

平成30年4月1日に設立する予定の茅野版DMOは、現在、それぞれの分科会において、組織、経営企画、ブランディングの検討を進めています。同時に理事

ます。公立諏訪東京理科大学は工学部になりますので、実験室が必要になりますし、大学院のための研究設備も必要です。そのための整備をしなければなりません。平成31年度頃から工事に入っていく予定です。資金は構成市町村が負担するという点ではなく、交付金等の収入を充て、施設整備を進めていきます。

等の人選も検討を始めています。茅野市ではこれまで、観光協会という形で長い歴史を重ねてきました。これからは自らが稼いでいくような団体に移行していかねければならないと考えています。観光協会の法人化も検討したことがありましたが思うようには進みませんでした。DMOという形態をとることで今まででできなかったことができるようになると思います。観光事業者の皆さんにはまだ戸惑いがあるかと思いますが、しっかりと理解をいただき、DMOに参加して、DMOを活用して利益につなげてもらいたいと思います。

——コワーキングスペースについて、どのように利用してほしいですか。

昨年12月に行ったコワーキングスペースのプレイベントで、どんな使い方ができるか提言していただきました。「ワークラボハケ岳」のコンセプトである「働く実験室がまさに使い方を表わしています。オフィスエリア、ワークスペース、会議室、フリースペースという4つの機能、それぞれに合った働き方を実験、試してもらいたいと思います。



# 「実」～やさしさと活力あるまち

このワーキングスペースは一般の企業の方だけでなく、幅広い方に使ってほしいと思います。例えば学生が先進的な取り組みをしている経営者と接することでいろんな刺激を持ってもらう機会になればいいなと思います。

また働く女性への支援も行っていきたいと思います。子育て中でフルタイムは働けないけれども一定の時間は働きたい女性とか、空き店舗を複数の女性で使って仕事場としたい方とか、「私はこんなスキルを持っている」という人のスキルが活かせる仕事の情報が提供できる場にしていきたいと思っています。

「ワークラボハケ岳」が直接支援をしたり、さまざまな情報を提供することで多くの人に「働き方」を提供できる場所になればと思います。

どのような支援ができるかはこれから決まる指定管理者と協議しながら検討していきます。

## ワークラボハケ岳



—平成30年から第5次茅野市総合計画が始まります。どのような計画にしていますか。

「第4次茅野市総合計画」は基本構想、基本計画がありました。茅野市には「ビーンズプラン」や「どんぐりプラン」等の素晴らしい個別計画がありますので、どうしても二重構造のようになっていました。「第5次茅野市総合計画」では、基本計画に分野別計画をはめ込んでいくことでよりすっきりとさせ、それぞれの計画を日々検証すること、個別の計画を進化させていく組立にしております。計画を進める中で修正も必要になるのかと思いますが、市民の皆さんには策定までの最後の詰めを頑張っていたいております。ことに感謝申し上げます。

「第5次茅野市総合計画」では五つの基本的な考え方を示させていただきました。

一つは人口減少、少子高齢化の中であらゆる地域・世代が支え合う仕組みを作っていくこと。二つとして諏訪東京理科大学や茅野版DMOの取り組みも含め、まちの活力を向上させる仕組みの必要性。

三つとしてグローバル化が進

み、IT化が進み、教育環境が目まぐるしく変化していく中で、それに立ち向かっていく「たくましく・やさしい・夢のある子ども」を育てる環境づくりを進めること。

四つとして、昨年は台風21号で浸水被害が出てしまいました。そうした対策も含めて、災害に強い支え合いのまちを形成していくこと。社会基盤の充実を図ること。

五つとしてあらゆる主体による協働のまちづくり、「みんなで作る、みんなの茅野市」を完成させていくこと。

この五つの視点でそれぞれの施策にあたっていくことがポイントになると思います。人口減少が進んでいますが、小さくならず、活力のある茅野市を維持していききたいと思っています。

—平成30年8月1日に市制施行60周年を迎えますが、どのような事業を考えていますか。

市制60周年の記念式典を行いたいと思います。また記念の講演会や演奏会など、市民の皆さんと一緒に楽しくめることを考えたいと思います。併せて市を紹介する映像作成も行っています。また普段の事業に

「60周年」という冠をつけて、市民の皆さんに茅野市も還暦を迎えたということを伝えて、振り返りの年にしたいと思っています。

—今年1年、どんな年になりそうですか。年頭に当たって市民の皆さんにメッセージをお願いします。

平成30年は新しいものが形になっていきます。諏訪東京理科大学の公立化、茅野版DMO、ワークキングスペース、第5次総合計画。いろんな理想を現実にしていくことを、もう一度皆さんと認識する一年にしたいと思っています。新しいものを大いに活用していただき、やさしさと活力あるまちにしていきたいですよ。

## 諏訪東京理科大学キャンパス



# 所得税の確定申告・市県民税申告の相談を行います

窓口受付期間は2月16日(金)～3月15日(木)です

平成29年中の所得の申告は、平成30年度の市県民税を計算する上での重要な資料になります。申告の必要な方は、3月15日(木)までに、ご自分で記入し、税務署へ提出されるか、それぞれの相談会場等で申告を済ませましょう。

## 所得税の還付申告

2月16日(金)から3月15日(木)までは本年の確定申告窓口受付期間になりますが、所得税が還付になる方は、1月から確定申告書を税務署に提出することが出来ます。(2月16日(金)から3月15日(木)までの受付期間中は、申告会場が大変混雑しますので、お早めの申告をお勧めします。)

また、茅野市でも、下表のとおり関東信越税理士会諏訪支部による還付申告相談会場が開設されます。

確定申告をしなくてよい場合でも、次のような方は還付を受けるための確定申告書の提出が出来ます。

- ・給与所得や退職所得のある方で雑損控除、医療費控除、寄附金控除、住宅借入金等特別控除などを受けることが出来る方
- ・給与所得者で年途中で退職し、その後就職しなかったために年末調整を受けなかった方 など

(※申告に必要な書類等は、「市県民税の申告」の内容をご覧ください。)

## 還付申告相談会場

電子申告が行えます

諏訪税務署および関東信越税理士会諏訪支部では、国税電子申告システム「e-tax(イータックス)」の利用促進を図るため、下表の還付申告相談会場にて所得税の還付申告をされる方で、電子申告を希望される場合は、e-taxによる確定申告書の作成指導を行います。

電子申告を希望される場合は、電子証明書付きの住民基本台帳カードまたは個人番号カードを持参してください。

また、国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を入力し作成することが出来ます。

(<http://www.nta.go.jp/>)

## 還付申告相談日程

(主催：関東信越税理士会諏訪支部)

| 相談会場                | 相談日     | 時間         |
|---------------------|---------|------------|
| 茅野市役所議会議棟<br>1階大会議室 | 2月9日(金) | 午前10時～午後3時 |

※個人番号・通知カード等の本人確認書類の写しをご持参ください。

※次の方は計算等相談内容が複雑なため、当日、この会場では相談をお受けできませんので、税理士に依頼されるか税務署で相談を受けてください。

- ・譲渡所得(土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの売却や交換)のある方
- ・事業所得、農業所得、不動産所得および雑所得のある方で、前年分の所得金額が300万円を超える方
- ・住宅借入金等特別控除を初めて受ける方
- ・贈与税や消費税(前々年分の課税売上金額が3000万円超の方)の申告をする方

## 確定申告・市県民税申告にはマイナンバーの記載が必要です!!

平成28年分以降の所得税および住民税等の申告書の提出の際には、マイナンバー(12桁)の記載が必要です。

また、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

【本人確認(番号確認および身元確認)を行うときに使用する書類例】

例1 個人番号カード(番号確認と身元確認)

例2 通知カード(番号確認)+運転免許証、健康保険の被保険者証など(身元確認)

※控除対象配偶者および扶養親族の方の本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

※市県民税の申告のみの方は、本人確認書類の写しの添付は不要です。

問い合わせ先

税務課 市県民税係

☎72-2101

(内線172-173)

・174



## ■セルフメディケーション税制

### (医療費控除の特例)の創設

健康の維持増進および疾病の予防への取り組みとして一定の取り組みを行う個人が、平成29年1月1日以降にスイッチOTC医薬品(要指導医薬品および一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができます。(今までの医療費控除と両方の控除はできませんので、どちらかの選択になります)

平成29年中に、自己または自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る一定のスイッチOTC医薬品の購入の対価を支払った場合において、その年中に支払った対価額の合計額が1万2千円を超えるときは、その超える部分の金額(その金額が8万8千円を超える場合には、8万8千円)について、その年分の総所得金額から控除することができま

## ■還付申告の種類

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

### ▼雑損控除

風水害や地震、火災などの災害や盗難により住宅や家財に損害を受けた場合。また災害などに関連してやむを得ない支出をした場合

↓市役所発行の「り災証明書」、被害を受けた資産の明細のわかるものなど

### ▼医療費控除

病気やけがなどで支払った医療費

(保険などで補てんがあるときはその額を引いた額)が10万円または総所得金額等の5%を越えている場合

↓病院などに支払った医療費の領収書(平成29年中の領収日のもの)、または医療費通知書

### ▼寄附金控除

国や地方公共団体(県や市町村)、社会福祉法人などに対する寄附金、条例指定寄附金、震災関連寄附金(東日本大震災に係る義援金等)を支出して、総額が2千円を超える場合

↓寄附先から発行された「受領証明書」など寄附を行ったことを証明できる書類(平成29年中に支出したもの)

### ▼住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用してマイホームを新築・購入・増改築などをした場合  
↓登記簿謄(抄)本、売買契約書などの家屋・土地などに関する取得価格や面積がわかる書類の写し、住宅取得資金の年末借入残高証明書、住民票など

※次の①②の期間に入居された場合に、控除可能額を所得税額から控除しきれない方は、確定申告もしくは年末調整で住宅借入金等特別控除を受けることにより、その控除しきれない額について市県民税から控除を受けることができます。控除額には限度額があります。

- ①平成11年から平成18年末まで
- ②平成21年から平成29年末まで

### ▼その他の控除

会社などの年末調整で控除を受け損なった生命保険料や社会保険料がある場合

↓生命保険会社などが発行する保険料支払証明書

## ■郵送でも受け付けています

確定申告書は、2月16日(金)から郵送でも受け付けています。申告書は、諏訪税務署へ送付してください。

※昨年度からマイナンバーの記載や本人確認等があるため、税務署への封入済みの申告書の提出であっても、原則として市税務課窓口での確定申告書の投函、受付および取り次ぎは行いませんので、ご了承ください。

【期日前還付申告・問い合わせ先】  
諏訪税務署 個人課税部門

☎52・1390(自動音声案内)  
〒392-8610

諏訪市清水2丁目5番22号

※e-taxの問い合わせもこちらまで

## 市県民税の申告

### ■申告が必要な方

平成30年1月1日現在、茅野市に居住していた方で、次のいずれかに該当する方は申告が必要です(所得税の確定申告をする方は、市県民税の申告をする必要はありません)。

○前年中(平成29年1月1日～12月31日)に収入があった方

○2か所以上の支払者から給与の支払いを受けた方

○給与所得者で給与以外の所得(20万円以下を含む)があった方

○内職・日雇い・パート・アルバイトなどで、所得税が源泉徴収されていない方

○前年中に中途で就職、退職などで年末調整を済ませていない方

○雑損控除・医療費控除・寄附金控除などを受けようとする方

○前年中に収入がなかった方で、配偶者控除や扶養控除の対象になっていない方

### ■申告に必要なものは

○本人確認書類

・番号確認および身元確認に必要な個人番号カード、または通知カードと運転免許証・健康保険の被保険者証等(詳しくは右ページの下段をご覧ください。)

○所得を証明する書類

・平成29年分の給与所得や公的年金等の源泉徴収票

・事業所得・農業所得、不動産所得のある方は、収支内訳書(作成済のもの)および収入必要経費のわかる帳簿等

○各種の控除を証明する書類(社会保険料、生命保険料、地震保険料等の支払証明書、医療費・寄附金・義援金の領収書等)

《注》国民年金保険料については、日本年金機構から送付された「国民年金保険料控除証明書」を必ずご持参ください。

○障害者控除を受けようとする方は、障害者であることを証明する書類(障害者手帳等)

○不動産・事業所得者は、経費となる固定資産税額を証明する書類(平成29年度固定資産税納税通知書に同封の課税明細書)

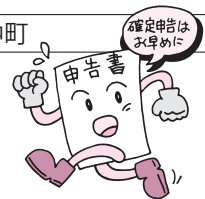
○印鑑

○口座名、口座番号のわかる資料

○前年に確定申告を行った方  
・前年の確定申告書の控え  
・税務署から送付された確定申告に関する書類(確定申告書用紙、納付書又は「確定申告のお知らせ」はがき等)

## ■平成30年度 住民税申告・平成29年分確定申告相談日程表■

| 月  | 日          | 曜日  | 地 区 | 会 場             | 行 政 区                            |                                  |
|----|------------|-----|-----|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |            |     |     |                 | 午 前                              | 午 後                              |
| 2月 | 16日        | 金   | 中大塩 | 中大塩地区コミュニティセンター | 中大塩1区・2区                         | 中大塩3区・4区                         |
|    | 19日        | 月   | 北 山 | 北山地区コミュニティセンター  | 湯川・車山                            | 糸萱・蓼科・蓼科中央高原                     |
|    | 20日        | 火   | 北 山 | 北山地区コミュニティセンター  | 芹ヶ沢・鉄山                           | 柏原・白樺湖・緑の村                       |
|    | 21日        | 水   | 豊 平 | 豊平地区コミュニティセンター  | 福沢・下古田・上古田・広見・<br>下菅沢・山寺団地・奥蓼科   | 南大塩・御作田・塩之目・上<br>場沢・グリーンヒルズヴィレッジ |
|    | 22日        | 木   | 泉 野 | 泉野地区コミュニティセンター  | 下槻木・中道・南蓼科台                      | 大日影・上槻木・小屋場・若<br>葉台              |
|    | 23日        | 金   | 金 沢 | 金沢地区コミュニティセンター  | 大沢・青柳・御狩野・金沢上・<br>旭ヶ丘・サンコーポラス旭ヶ丘 | 金沢下・大池・木舟・金沢台・<br>新金沢            |
|    | 26日        | 月   | 湖 東 | 湖東地区コミュニティセンター  | 上菅沢・中村・松原・花蒔・堀                   | 山口・新井・金山・須栗平・<br>笹原・白井出・東平       |
|    | 27日        | 火   | 玉 川 | 玉川地区コミュニティセンター  | 神之原・菊沢                           | 栗沢・小泉・南小泉                        |
|    | 28日        | 水   | 玉 川 | 玉川地区コミュニティセンター  | 山田・中沢・田道・穴山・緑                    | 北久保・上北久保・子之神・<br>小堂見・農場・美濃戸      |
| 3月 | 1日         | 木   | 米 沢 | 米沢地区コミュニティセンター  | 北大塩・米沢台                          | 埴原田・鋳物師屋・塩沢                      |
|    | 2日         | 金   | 宮 川 | 市役所議会棟大会議室      | 高部・新井・安国寺・鏡湖・<br>中沖・赤田           | 坂室・田沢・丸山・向ヶ丘・<br>東向ヶ丘・みどりヶ丘      |
|    | 5日         | 月   | 宮 川 | 市役所議会棟大会議室      | 茅野・中河原・西山                        | 西茅野・両久保・ひばりヶ丘・<br>長峰             |
|    | 6日         | 火   | ち の | 市役所議会棟大会議室      | 塚原・城山                            | 本町                               |
|    | 7日         | 水   | ち の | 市役所議会棟大会議室      | 上原・横内・丁田                         | 茅野町・仲町                           |
|    | 8日<br>9日   | 木～金 | 全 市 | 市役所議会棟大会議室      | 上記の日程で都合がつかない方                   |                                  |
|    | 12日<br>15日 | 月～木 |     |                 |                                  |                                  |



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

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

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

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

### 確定申告相談日程

問 諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)  
〒392-8610 諏訪市清水2丁目5番22号

#### ■所得税の確定申告は税務署へ

青色申告者や、土地や建物、株式などの資産を売った譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除などの還付申告をされる方は、税務署で申告してください。

還付申告については、税務署または還付申告相談会場(P8)で、申告相談期間前から受け付けています。申告期間の後半は大変混雑しますので、お早めの申告相談をお勧めします。

#### ■諏訪税務署申告相談

| 会 場          | 日 程               | 時 間        | 備 考    |
|--------------|-------------------|------------|--------|
| 諏 訪<br>税 務 署 | 実施中～2月15日(木)      | 9:00～17:00 | 還付申告のみ |
|              | 2月16日(金)～3月15日(木) | 9:00～17:00 | 確定申告全般 |

※土・日・祝日は休み、正午～午後1時は昼休みです。

※申告書の作成には時間を要しますので、午後4時頃までにお越しください。  
なお、会場の混雑状況により、受付を早めに締め切ることがあります。

※駐車場は混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

※確定申告会場の開設日(2/16)前は、手続きに要する時間が長くなります。

#### ■確定申告書作成指導会(関東信越税理士会諏訪支部)

| 会 場               | 日 程                 | 時 間        |
|-------------------|---------------------|------------|
| 市役所議会棟<br>大 会 議 室 | 3月5日(月)<br>～3月9日(金) | 9:30～15:00 |

※午前中の受付は11時30分まで、正午～午後1時は昼休みです。  
※e-Taxによる確定申告書の電子申告を希望される場合は、電子  
証明書付きの住民基本台帳カードまたは個人番号カードを持参し  
てください。

問 税務課 市民税係  
☎72-2101(内線172・173・174)



# 平成30年 茅野市 区長・自治会長名簿

問 パートナーシップのまちづくり推進課  
☎72-2101(内線142・143)

## 《ちの地区》

| 区・自治会名 | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|-----|-------|------|
| 上原区    | 区長  | 山下 和人 |      |
| 横内区    | 区長  | 小川 功  |      |
| 茅野町区   | 区長  | 小川 智善 |      |
| 仲町区    | 区長  | 北原 享  |      |
| 塚原区    | 区長  | 矢崎 敏臣 |      |
| 本町区    | 区長  | 細田 信一 |      |
| 城山区    | 区長  | 河合 篤  |      |
| 丁田自治会  | 会長  | 上原 謙二 |      |

## 《宮川地区》

| 区・自治会名       | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------------|-----|-------|------|
| 高部区          | 区長  | 小池 幸夫 |      |
| 新井区          | 区長  | 両角 勝芳 |      |
| 安国寺区         | 区長  | 伊藤 光泰 |      |
| 中河原区         | 区長  | 浜 茂樹  |      |
| 茅野区          | 区長  | 坂井 富夫 |      |
| 西茅野区         | 区長  | 五味 紀雄 |      |
| 坂室区          | 区長  | 今井 靖雄 |      |
| 両久保区         | 区長  | 森 幹夫  |      |
| 田沢区          | 区長  | 武居 充  |      |
| 丸山区          | 区長  | 守屋 幸昌 |      |
| ひばりヶ丘区       | 区長  | 小林 光雄 |      |
| 長峰区          | 区長  | 岩波 順  |      |
| 向ヶ丘区         | 区長  | 水谷 哲治 |      |
| 東向ヶ丘区        | 区長  | 長田 篤雄 |      |
| 西山区          | 区長  | 山口 和彦 |      |
| みどりヶ丘区       | 区長  | 唐澤 直樹 |      |
| みどりヶ丘市営住宅自治会 | 会長  | 泉沢 健一 |      |
| 赤田自治会        | 会長  | 長田 謙一 |      |
| 鏡湖自治会        | 会長  | 義川 昭恵 |      |
| 自然郷自治会       | 会長  | 小金澤すみ |      |

## 《米沢地区》

| 区・自治会名 | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|-----|-------|------|
| 埴原田区   | 区長  | 田村 久美 |      |
| 鋳物師屋区  | 区長  | 笹岡 雅典 |      |
| 北大塩区   | 区長  | 吉田 利文 |      |
| 塩沢区    | 区長  | 上原 洋  |      |
| 米沢台区   | 区長  | 大澤 良一 |      |

## 《豊平地区》

| 区・自治会名         | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|----------------|-----|-------|------|
| 南大塩区           | 区長  | 小平 春信 |      |
| 下菅沢区           | 区長  | 柿沢 昌幸 |      |
| 下古田区           | 区長  | 長田 時男 |      |
| 福沢区            | 区長  | 柿澤 充  |      |
| 上古田区           | 区長  | 小尾 定良 |      |
| 御作田区           | 区長  | 両角 修  |      |
| 塩之目区           | 区長  | 柳平栄太郎 |      |
| 上場沢区           | 区長  | 柳平 智博 |      |
| 広見区            | 区長  | 田中 脩  |      |
| 山寺団地自治会        | 会長  | 近藤 成明 |      |
| グリーンヒルズグレイブ自治会 | 会長  | 松山 博明 |      |

## 《泉野地区》

| 区・自治会名 | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|-----|-------|------|
| 大日影区   | 区長  | 柳澤 勇三 |      |
| 槻木区    | 区長  | 東城 勝行 |      |
| 小屋場区   | 区長  | 立木 三彦 |      |
| 中道区    | 区長  | 伊藤 辰男 |      |
| 若葉台自治会 | 会長  | 武田 和義 |      |

## 《玉川地区》

| 区・自治会名 | 役職名  | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|------|-------|------|
| 山田区    | 区長   | 上原 太介 |      |
| 中沢区    | 前期区長 | 海野 一成 |      |
|        | 後期区長 | 伊東 順一 |      |
| 田道区    | 前期区長 | 池上 富雄 |      |
|        | 後期区長 | 安藤 公二 |      |
| 粟沢区    | 区長   | 牛山 隆  |      |
| 神之原区   | 前期区長 | 原田 裕光 |      |
|        | 後期区長 | 原田 勝彦 |      |
| 北久保区   | 区長   | 原田 貴喜 |      |
| 上北久保区  | 区長   | 矢島 勝  |      |
| 子之神区   | 前期区長 | 平林 真  |      |
|        | 後期区長 | 北原 仁  |      |
| 菊沢区    | 区長   | 五味 久喜 |      |
| 穴山区    | 区長   | 伊藤 祐一 |      |
| 農場区    | 区長   | 鷺見 悟  |      |
| 小泉区    | 区長   | 戸川 榮司 |      |
| 南小泉区   | 区長   | 山崎 敬輝 |      |
| 小堂見区   | 区長   | 清水 宏行 |      |
| 緑区     | 区長   | 小池 正彦 |      |

## 《金沢地区》

| 区・自治会名        | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|---------------|-----|-------|------|
| 大沢区           | 区長  | 小林 一史 |      |
| 青柳区           | 区長  | 小島 聖司 |      |
| 御狩野区          | 区長  | 賀来 春樹 |      |
| 金沢上区          | 区長  | 宮坂 智明 |      |
| 金沢下区          | 区長  | 山崎 文彦 |      |
| 大池区           | 区長  | 小島 吉彦 |      |
| 木舟区           | 区長  | 小平 利一 |      |
| 金沢台自治会        | 会長  | 小池 幸一 |      |
| 新金沢区          | 区長  | 小沢 重徳 |      |
| サンコーボラス池ヶ丘自治会 | 会長  | 小林 太  |      |
| 旭ヶ丘自治会        | 会長  | 堀木 信一 |      |

## 《湖東地区》

| 区・自治会名 | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|-----|-------|------|
| 上菅沢区   | 区長  | 戸谷 淳二 |      |
| 中村区    | 区長  | 金子 竹明 |      |
| 山口区    | 区長  | 早川 秀男 |      |
| 堀区     | 区長  | 小平 道徳 |      |
| 新井区    | 区長  | 野沢 明夫 |      |
| 金山区    | 区長  | 伊藤 友好 |      |
| 須栗平区   | 区長  | 牛山 茂信 |      |
| 笹原区    | 区長  | 清水 強治 |      |
| 白井出区   | 区長  | 竹内 歩  |      |
| 松原自治会  | 会長  | 天野 寛  |      |
| 花蒔自治会  | 会長  | 金子 幸次 |      |
| 東平自治会  | 会長  | 寺田 誠志 |      |

## 《北山地区》

| 区・自治会名    | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|-----------|-----|-------|------|
| 柏原区       | 区長  | 両角 徳幸 |      |
| 湯川区       | 区長  | 篠原金太郎 |      |
| 芹ヶ沢区      | 区長  | 渡辺 隆保 |      |
| 糸萱区       | 区長  | 湯田坂保幸 |      |
| 蓼科区       | 区長  | 桑野 眞  |      |
| 白樺湖自治会    | 会長  | 浦岡 純  |      |
| 蓼科中央高原自治会 | 会長  | 池田 勝之 |      |
| 車山高原自治会   | 会長  | 村岡 雅夫 |      |
| 緑の村自治会    | 会長  | 村越 嘉男 |      |

## 《中大塩地区》

| 区・自治会名 | 役職名 | 氏 名   | 電話番号 |
|--------|-----|-------|------|
| 中大塩1区  | 区長  | 増井 一三 |      |
| 中大塩2区  | 区長  | 秋山 公男 |      |
| 中大塩3区  | 区長  | 飯田光飛虎 |      |
| 中大塩4区  | 区長  | 岡本 猛  |      |

※平成30年に市と行政連絡事務委託契約を結んでいる区・自治会の内、了解をいただいた方のみ掲載しております。

要申込

## 講座

## 親子ものづくり教室2018

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

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

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

とき **2月17日(土)** **3月10日(土)** 午前9時30分～

ところ 諏訪東京理科大学

**募集対象** 第1回(2/17)と第2回(3/10)の両方に参加できる市内の小学4年生～中学2年生

**募集人員** 先着50名(先着順)

**参加費用** 500円/1名(ロケット組立キット費用の一部負担)

**申込期限** 2月8日(木) 厳守

## 内容・詳細

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

とき 2月17日(土) 午前9時30分～11時30分頃終了予定

ところ 諏訪東京理科大学 7号館1Fアセンブリーホール&体育館

講師 諏訪東京理科大学学長 河村 洋 氏

**第2回 テーマ「ロケット組立と発射体験」(実習)**

とき 3月10日(土) 午前9時30分～12時30分頃終了予定

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

講師 諏訪東京理科大学准教授 今村 友彦 氏



## イベント

## 平昌(ピョンチャン)オリンピックで煌け!! 小平奈緒選手をみんなで応援しよう!!

問 スポーツ健康課 ☎72-8399

第23回オリンピック冬季競技大会(2018/平昌)に茅野市出身小平奈緒選手の出場が決定しました。

スピードスケート競技に出場する小平奈緒選手は、バンクーバー・ソチ大会に引き続き、3大会連続出場となります。

小平選手は、今シーズンのワールドカップ競技会の500mで全勝、1000mでは世界新記録を更新し、本大会もメダルの獲得が期待されます。

小平奈緒選手が出場する種目で、パブリックビューイングの開催を予定しています。皆さん奮ってご参加いただき、茅野市出身の小平奈緒選手を精一杯応援しましょう!小平選手頑張ってください! 目指せ金メダル!!



## パブリックビューイング日程

| 日時(時間は上映開始時間～上映終了時間)    | 種 目             | 会 場          |
|-------------------------|-----------------|--------------|
| 2月12日(月) 午後9時15分～11時35分 | スピードスケート女子1500m | 茅野市役所議会棟大会議室 |
| 2月14日(水) 午後6時45分～8時45分  | スピードスケート女子1000m |              |
| 2月18日(日) 午後7時45分～10時    | スピードスケート女子500m  |              |

会場や日程等に変更がありましたら茅野市ホームページに掲載します。ご不明な点はお問い合わせください。

## 企画展

### 八ヶ岳総合博物館企画展 がんばれ! 小平奈緒選手 ～小平奈緒選手の軌跡～

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

小平奈緒選手の小・中学校時代の写真や過去の大会で着用したユニフォーム、トロフィー、メダルなど、小平選手の軌跡をたどる貴重な展示です。

**開催期間** 1月27日(土)～3月4日(日)

**ところ** 八ヶ岳総合博物館 ※要入館料

**開館時間** 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分まで)



## お知らせ

コワーキングスペース「ワークラボハケ岳」  
利用者等説明会を開催します！

コワーキングスペース開設情報 Vol.4

問 商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101(内線433)

3月にオープンするコワーキングスペース「ワークラボハケ岳」がどのような施設なのか、どのような利用の仕方があるのか、利用するための方法などについてご説明します。

とき **2月1日**(木) 午後7時30分～

ところ ゆいわーく茅野 集会室(ひと・まちプラザ3階)

## ■オフィススペース・ワークスペース(ブース)の入居者公募について

公募開始は2月中を予定しています。公募開始のお知らせを確実に受け取りたい方は、公募開始告知の申し込みを受け付けています。詳細は、茅野市ホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

## Logo ロゴ



茅野市からのハケ岳の眺めを表現しました。複数の三角で一つの形を成すロゴは、様々な人や企業等が互いに重なり合いながら新しい働き方を形づくるというコワーキングスペースならではの意味を含めています。

## Image イメージ



## お知らせ

## 北山診療所の増改築工事が終了しました！

問 北山診療所 ☎78-2310

北山診療所では、新たに処置室を増築し、診察室とは別の部屋で点滴等を受けていただけます。また、手狭だった待合室も拡張し、車イス等のご利用にも便利になりました。引き続き、平日は毎日診療を行っていますので、ぜひご利用下さい。

## 北山診療所の診療の特徴

- ・ 診療は夕方6時まで行っているの、仕事帰りや、学校帰りでも間に合います！
- ・ レントゲン装置、血液検査装置、超音波診断装置、心電図等も導入して、医療機器の充実を図っています！
- ・ 往診や訪問診療も積極的に行っていますので、ぜひご相談下さい！

## 診療日時

午前：外来診療(午前9時～正午・受付時間 午前8時30分～午前11時30分)  
午後：往診・訪問診療  
夕方：外来診療(午後4時～6時・受付時間 午後3時30分～)



佐々木 学 北山診療所所長



正面玄関



処置室



待合室



所在地

## 募集

# 市営住宅の入居者を募集します

申込・問 都市計画課 ☎72-2101 (内線537)

| 団地名         | 建設年度 | 構造 | 形式   | 家賃                  | 募集戸数 | 部屋番号               |
|-------------|------|----|------|---------------------|------|--------------------|
| 小坂<br>※1    | 平成元  | 耐火 | 3DKY | 19,000円～<br>37,300円 | 4戸   | 514・519<br>535・543 |
| ひばりヶ丘<br>※2 | 平成17 | 耐火 | 1DKY | 14,600円～<br>38,700円 | 2戸   | 806・808            |

※構造 耐火…3階建集合住宅 簡平…1階建集合住宅(簡易耐火)  
 ※型式 数字…部屋数 DK…ダイニングキッチン Y…浴室(浴槽有)  
 ※1 単身者の入居不可  
 ※2 60歳以上の高齢者専用住宅 単身入居可

### 申し込み資格等

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
- ②公営住宅法の月収が、  
 ◎15万8,000円以下の方  
 ◎高齢者世帯・障害者世帯・未就学児のいる世帯等  
 21万4,000円以下の方
- ③住宅に困っていることが明かな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人又は既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

### 提出書類

- ・市内に居住されている方  
 ①市営住宅入居申込書  
 ②その他事実を証明するもの(婚姻証明書等)
- ・市内に勤務場所を有する方  
 ①市営住宅入居申込書  
 ②住民票(入居予定者全員を記載した続柄表示のあるもの)  
 ③所得・課税・扶養証明書または源泉徴収票  
 (入居予定者全員分。ただし、中学生以下は除く。)  
 ④納税証明書(入居予定者の納税義務がある方全員分)  
 ⑤その他事実を証明するもの(給与証明書等)

### その他

- ①入居に際しては、原則として市内在住の親族2人以上の連帯保証人が必要です。
- ②申込書に記入してある方(申込者と同居親族)のみ入居できます。
- ③敷金として、家賃額の3か月分を納入していただきます。
- ④犬や猫等のペットを飼うことはできません。

サンコーボラス旭ヶ丘団地入居者随時募集中。  
 中堅所得者向けの住宅で単身者入居可。  
 月収が15万8千円を超え38万7千円以下の方が条件です。  
 家賃 36,000円～

## 講座

# 子育てママの料理教室

要申込

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

子育て中のお母さんを対象に料理教室を開催します。

簡単に作れる料理の実習をしながら、料理の楽しさを体験しませんか。

料理の苦手な方も大歓迎です。今回のテーマは『簡単に手作りおやつ(^^♪』です。

託児サービスも行いますので、お気軽にご参加ください。

多くの方にご参加いただくため、同じ内容で2日間行います。

ご都合の良い日にご参加ください。



とき 2月22日(木) 2月28日(水) 午前9時30分～正午

ところ 茅野市健康管理センター 2F

内容 調理実習と試食、食事の話

対象 市内在住で0～18歳までのお子さんを育てているお母さん

定員 先着各18名

託児サービスの定員 各12名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、水筒(お子さん用)、  
敷物(試食の時に必要があれば敷きます)

申込受付 2月6日(火) 午前9時から電話受付

託児を希望される方は、併せてお申し込みください。



### <料理>

- ・コーンパンケーキ
- ・さつまいもの茶巾しぼり
- ・かぼちゃのスープ



## トピッ

### 茅野市出身 小平奈緒選手 女子1000メートル世界新記録樹立！

問 スポーツ健康課 ☎72-8399

茅野市出身のスピードスケート選手、小平奈緒選手が12月10日(日)にアメリカソルトレークシティで行われたワールドカップ第4戦の女子1000メートルで、1分12秒09の世界記録で優勝しました！

スピードスケートの個人種目で世界記録樹立は女子では初めての快挙です！

平成30年2月の平昌オリンピックでの活躍をみんなで応援しましょう！



↑茅野市役所庁舎に設置した懸垂幕

## イベント

### 茅野市ぼくらの未来プロジェクト企画 バレンタイン♡イルミネーション

問 こども課 こども係(内線612)

真冬の公園をアイスクャンドルとイルミネーションで賑やかに彩って皆さんの心をあたためることを目的にして、「茅野市ぼくらの未来プロジェクト」(まちづくりを実践する中高生の有志)が「バレンタイン♡イルミネーション」を開催します。

若いアイデアがまちづくりへの活力となります。寒い季節にこそ、みんなで幻想的であたたかな灯りを楽しみましょう！

とき **2月3日(土)** 午後6時ころ～  
ところ 横内中央公園(ビッグ1となり)

※雨天中止



## 講座

### 平成30年度 第1回認知症予防講座

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係(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、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「いきいき健幸ルーム」での講座等へのご参加を推奨します。

とき 4月10日・17日・24日、5月1日・8日・15日・22日・29日、6月5日・12日 いずれも火曜日  
午後2時～午後3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 2月19日(月)から、電話受付をします。  
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

### し尿・浄化槽汚泥 くみ取り料が改定されます

問 環境課 公害衛生係(内線264・265)

【平成30年3月31日まで】

|             |        |
|-------------|--------|
| 180リットル以下   | 1,800円 |
| 18リットル増すごとに | 180円加算 |

【平成30年4月1日から】

|             |        |
|-------------|--------|
| 180リットル以下   | 2,100円 |
| 18リットル増すごとに | 210円加算 |

くみ取り料は、市の条例によって決められています。今回の改定は、平成28年12月議会における条例改正によるものです。

し尿収集業者の経営安定と市民サービス維持のため、みなさまのご理解をお願いします。  
※くみ取りは申し込みから2週間くらいかかります。3月は混み合うことが予想されますので、お早目にお申し込みください。

#### くみ取りの申し込み

|       |                      |
|-------|----------------------|
| し尿    | (有) 伊沢衛生 ☎72-8514    |
|       | (有) 武居商事 ☎73-4375    |
| 浄化槽汚泥 | (有) 茅野市清掃協会 ☎72-7722 |

## 第5次茅野市総合計画に係る分野別計画の策定 及び改定について意見を募集しています

現在、茅野市では、平成30年度から10年間を計画期間とする第5次茅野市総合計画の策定を進めています。今回策定する計画では、総合計画の政策を実現するための基本計画に、ピーナスプランやどんぐりプランなどの個別計画をカートリッジのようにはめ込む方法で策定します。

これまで、各計画の策定にあたって多くの市民の参画をいただきました。このたび、各計画の案を市民の皆様にお示しする時期（予定含む）がまともりましたので、お知らせします。なお、詳細については、主管課へお問い合わせいただくか、茅野市ホームページ（<http://www.city.chino.lg.jp>）でご覧ください。多くのご意見をお待ちしています。

**応募資格** 次のいずれかに該当する方

- ①市内に住所を有する方    ②市内の事務所又は事業所に勤務する方    ③市内に事務所又は事業所を有する個人及び法人、その他の団体    ④市内の学校に在学する方    ⑤市内に別荘等を有する方

**応募方法**

氏名（又は法人名）及び住所をご記入の上、電子メール、郵送、FAXで書面にて送付、又は持参してください。匿名及び電話での受付はしていませんので、ご了承ください。なお、障害等により書面等での意見の提出が困難な方は、各主管課までご連絡ください。アドレス等詳細はホームページでご確認ください。

**資料の閲覧**

茅野市ホームページまたは、下記の施設で資料を直接閲覧できます。

茅野市役所主管課窓口、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店

**ご意見の公表**

パブリックコメント終了後内容がまともり次第、ホームページ上で公表する予定です。なお、いただいたご意見に対して、個別の回答はしません。また、同様のご意見は集約することがありますので、あらかじめご承知ください。

### パブリックコメント実施予定の分野別計画一覧

| 分野         | 分野別計画名称                   | 主管課       | パブコメ実施(予定)期間      |
|------------|---------------------------|-----------|-------------------|
| 保健・医療・福祉   | 第3次茅野市地域福祉計画（福祉21ピーナスプラン） | 地域福祉課 ※   | H30.1.4～H30.2.2   |
|            | 第3次茅野市障害者保健福祉計画           | 地域福祉課 ※   | H30.1.4～H30.2.2   |
|            | 第6期茅野市高齢者保健福祉計画           | 高齢者・保険課 ※ | H30.1.4～H30.2.2   |
|            | 第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン） | 健康づくり推進課  | H30.1.4～H30.2.2   |
| 環境・市民生活    | 第2次茅野市環境基本計画（減CO2計画含む）    | 環境課 ※     | H30.2.15～H30.2.28 |
| 子育て・教育・文化  | 第3次茅野市こども・家庭応援計画（どんぐりプラン） | こども課 ※    | H30.3月上旬～H30.3月中旬 |
|            | 茅野市社会教育推進計画               | 生涯学習課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 第3次茅野市こども読書活動推進計画         | 生涯学習課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市文化芸術推進計画               | 生涯学習課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 縄文の里史跡整備・活用基本計画           | 文化財課      | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市スポーツ推進計画               | スポーツ健康課   | H30.2.5～H30.3.2   |
| 産業経済       | 第2次茅野市産業振興ビジョン            | 商工課 ※     | H30.2.19～H30.3.5  |
| 都市基盤       | 茅野市都市計画マスタープラン            | 都市計画課 ※   | H30.2.16～H30.3.2  |
|            | 茅野市都市基盤整備計画               | 建設課 ※     | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野駅周辺地区バリアフリー基本構想         | 建設課 ※     | H30.2.16～H30.3.2  |
|            | 茅野市住生活基本計画                | 都市計画課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市公営住宅長寿命化計画             | 都市計画課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市水道ビジョン                 | 水道課 ※     | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市下水道中期ビジョン              | 水道課 ※     | H30.2.5～H30.3.2   |
| 行政経営       | 茅野市行政経営基本計画               | 企画財政課 ※   | H30.2.21～H30.3.8  |
|            | 第3次茅野市男女共同参画計画（はつらつプラン21） | 生涯学習課 ※   | H30.2月中旬～H30.3月中旬 |
| 政策横断プロジェクト | 茅野市多文化共生・国際交流推進計画         | 生涯学習課 ※   | H30.2.5～H30.3.2   |
|            | 茅野市ICT活用戦略                | 地域戦略課 ※   | H30.2月上旬～H30.3月上旬 |

問い合わせは、各計画主管課までお願いします。※は市役所 ☎72-2101 健康づくり推進課 ☎82-0105  
スポーツ健康課 ☎72-8399 文化財課 ☎76-2386



## 募集

# 2018年度 第26回 姉妹都市ホームステイ交流事業 参加者募集 アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市でホームステイ ～自然豊かな安全なまちで、優しいホストファミリーがあなたを待っています～

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

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

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

### 交流日程

2018年度 派遣 7月29日(日)出発～8月9日(木)帰国予定 (ロングモント10泊)

2019年度 受入 日程未定 (2018年度は7月19日(木)～7月29日(日)の予定)

### 応募条件

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

**募集人数** 原則中学生6名、高校生2名

**参加費用** 交通費の半額を市が負担します。(負担限度額12万円)(2017年度の交通費は約23万円。市の負担分を除く交通費、パスポート申請、ESTA申請・旅行保険・小遣い等の費用は個人負担です。)

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

**付添** 派遣交流には、2名の付添が同行します。

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

**応募締切** 2月27日(火) 午後5時必着

**説明会・選考会** 3月10日(土) 午後1時～午後4時 茅野市役所8階大ホールにて行います。  
説明会終了後、一次選考及び二次選考を行います。一次選考は作文、面接。二次選考は抽選。



## わたしたち、ロングモント市に行ってきました！(2017年度派遣生徒)

行く前は、不安で一杯でしたが、とても優しいホストファミリーと過ごすことができ、たくさんの思い出ができました。ロングモント市で過ごした毎日は絶対忘れません。いつかもう一度行きたいです。

長峰中学校2年 吉田 あゆみ

この交流を通して大きな出会いを沢山しました。ロッキーマウンテンまで自転車で行き、絶景を見せてくれたLauren、要望を全て叶えてくれたIvone、楽しい生活の原点となってくれたホストファミリーの兄弟に感謝します。

永明中学校2年 戸田 弦

この体験を通して、自分はたくさんの人たちから支えられているのだと改めて実感しました。

来年の夏までに、基本の英会話を覚えて、ロングモント訪問団のみなさんをもてなしたいと思います。

東部中学校3年 高橋 颯太

ロングモント市滞在中は、様々な体験を通じて、日本との違いを感じました。最終日には日本に帰るのが本当に寂しかったけれど、優しくて、楽しいホストファミリーに出会えたことに感謝します。

東部中学校3年 遠山 陸

ホームステイの良さは、一度きりの出会いではなく、一生の繋がりが生まれることです。この繋がりを大切に、これからも付き合いを続けていきたいです。これからの自分がどうあるべきか考えることができました。

岡谷南高等学校2年 遠山 育



色々な経験を通じて、多くのことを学びました。日本との違いに驚いたりしましたが、とても楽しいたくさんの思い出ができました。またロングモント市に行きたいと思います。

永明中学校2年 大沢 鈴加

「思いきりコミュニケーションをとりたい。」という目標を達成することができました。滞在中はホストファミリーの温かい心に触れ、今まで経験したことがないくらい、自分の心も豊かで温かなものになりました。

東部中学校2年 河合 日和

外国の言葉が違ふ人達と話ができて、分かり合えることの嬉しさや楽しさを知りました。来年は、受け入れする子が話しやすいよう、家の中の会話は英語でできるよう頑張りたいです。

東海大学付属諏訪高等学校2年 川村 咲穂

## 募集

# 茅野市インターネット動画番組の愛称を募集します！

どなたでも  
応募できます

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101 (内線 234)

茅野市では、平成30年4月から**茅野市インターネット動画番組の配信**に向け、**専用ウェブサイト**を準備中です。このウェブサイトが市民の皆様のみならず、広く認知していただき活用していただけるものにするため、茅野市インターネット動画番組の**愛称を募集**します。

**応募期限** 平成30年2月21日(水) (当日消印有効)

**応募条件** ①一人でも何点でも応募可能ですが、応募用紙1枚につき1点としてください。

②作品は、自作で未発表のものに限りです。

**応募方法** 専用の応募用紙はございません。下記の事項をご記入の上、封書、はがき、ファクシミリ、電子メールによりご応募ください。ご持参いただく場合は、茅野市役所2階地域戦略課の窓口で受け付けます。

①茅野市インターネット動画番組の愛称 ②名称の意味・理由

③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤性別 ⑥年齢(児童・生徒・学生の方は学校名・学年を併記) ⑦電話番号 ※採用作品の応募者には、記念品を差し上げます。

**応募先** 〒391-8501 茅野市塚原二丁目6番1号

茅野市企画部 地域戦略課 広報戦略係

**FAX** 0266-82-0234 **E-mail** c.senryaku@city.chino.lg.jp

**その他** 選考基準等、詳しい募集要項は市ホームページで公開しています。



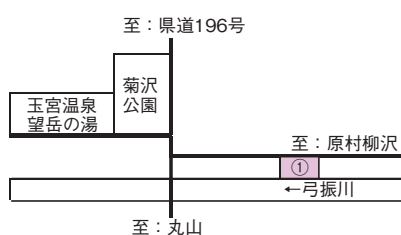
## 募集

# 「市民農園」で農園ライフをはじめませんか？

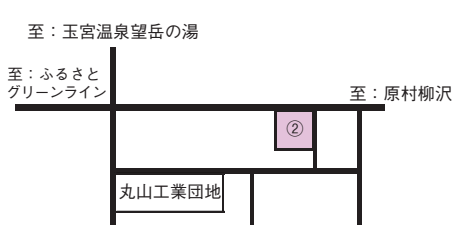
申込・問 茅野市農業支援センター(茅野市役所5階) ☎72-2101 (内線404) E-Mail norin@city.chino.lg.jp

### 市民農園の場所

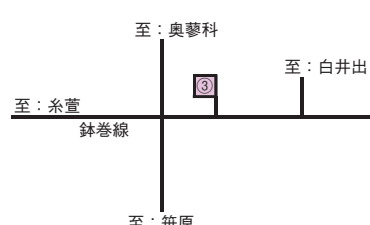
①玉川穴山(望岳の湯上)



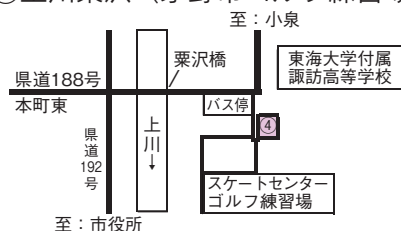
②宮川丸山(丸山工業団地上)



③湖東笹原(鉢巻線上)



④玉川栗沢(茅野市ゴルフ練習場第3駐車場東側)



※トイレ、倉庫、水道等の設備はありません。

**対象者** 茅野市内に居住している方(茅野市内の別荘の方も含む)

**区画数** ①～④各農園若干(詳細はお問い合わせください)

**面積** 1区画約100㎡

**利用料** 1シーズン5千円(畦畔の草刈り、耕起等は園主が行います。)

**使用期間** 平成30年4月20日～11月末日(最長5年まで更新可)(栗沢園場は3年)

**利用条件**

- ・販売を目的としない自家用野菜の栽培として使用すること。
- ・利用区画および周囲の通路清掃・除草を行い、環境整備・保全に努めること。
- ・栽培に必要な苗、資材、農機具等は、ご自身でご準備いただきます。

**応募締切日** 2月23日(金)

**その他** 応募者多数の場合は、抽選となりますので、ご了承願います。応募数に満たない場合は、締切以降も随時受け付けます。



# 特別児童扶養手当および児童扶養手当

申請・問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線614)

## 特別児童扶養手当

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

### 手当を受けることができる方

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

●次のような場合は、手当は支給されません

①児童が

・日本国内に住所がないとき ・障害を支給事由とする年金を受けることができるとき ・児童福祉施設に入所しているとき

②父・母または養育者が日本国内に住所がないとき

### 手当を受ける手続き

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

※詳しくはお問い合わせください。

### 支給額 (※所得制限があります)

●障害等級1級 該当児童1人につき 月額51,450円 ●障害等級2級 該当児童1人につき 月額34,270円

## 児童扶養手当

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

### 手当を受けることができる方

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

①父母が離婚した児童 ②父または母が死亡した児童

③父または母が重度の障害の状態(国民年金の障害等級1級程度)にある児童

④父または母の生死が不明な児童 ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童

⑥父または母がDV保護命令を受けた児童 ⑦父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童

⑧母が婚姻によらないで生まれた児童

●次のような場合、手当は支給されません

①児童が

・日本国内に住所がないとき ・児童福祉施設に入所しているとき、または里親に委託されているとき

・父(母)と生計を同じくしているとき〔父(母)が重度の障害の状態にあるときを除く〕

・父・母の配偶者(内縁関係も含む)に養育されているとき(配偶者が重度の障害の状態にあるときを除く)

②父・母または養育者が

・日本国内に住所がないとき

・平成15年4月1日の時点で、手当の支給要件に該当してから5年を経過しても請求しなかったとき

### 手当を受ける手続き

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

※詳しくはお問い合わせください。

### 手当の額が改定されるときは…

手当受給中に、次にあげる事由が生じた場合は改定されます。

●対象児童が増えたとき

手当額改定請求書を提出していただき、請求の翌月から手当が増額されます。戸籍謄本、住民票等を添付してください。

●対象児童が減ったとき

手当額改定届を提出していただき、減った日の翌月から手当が減額されます。

●対象児童が18歳になったとき

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

### 支給額 (※所得制限があります)

●全部支給の場合 月額42,290円

児童加算額：第2子 9,990円 第3子以降 1人につき5,990円

●一部支給の場合 (所得額に応じ) 月額9,980～42,280円

児童加算額：第2子 5,000円～9,980円 第3子以降 1人につき3,000円～5,980円

※児童扶養手当の一部支給は所得に応じて月額42,280円～9,980円まで10円きざみの額です。

具体的には次の算式により計算します。

手当額＝42,280円－(受給者の所得額(注1)－全部支給の場合の所得制限限度額(注2))×0.0186705

(注1) 収入から給与所得控除等の控除を行い、養育費の8割相当額を加算した額ですので、所得税・住民税における所得とは異なります。

(注2) 所得制限限度額は、扶養親族等(課税台帳の人数)の数に応じて額が変わります。



## 茅野市情報プラザ ～パソコン講座参加者募集のお知らせ～

Windows7  
以降を使用

### 講座① 初めてのエクセル講習会 ～表計算ソフトの初歩を学びませんか？～

- ◇講習日程 3/6(火)、3/9(金)、3/13(火)、3/16(金)、3/20(火)、3/22(木)  
1組 午前10時15分～午後0時15分 2組 午後1時30分～3時30分  
※1組・2組は同一内容となります。お申込時に都合の良い組をお選びください。  
講座期間中、任意な組移動は出来ません。**ご希望の方はご自分のパソコン持込みで受講可能です。**
- ◇募集人員 10名(茅野市在住または在勤で受講条件を満たし、全日程受講できる方)
- ◇受講条件 初めてのワード講習会受講者またはワードで簡単な文書・表作成ができる方
- ◇参加費 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 **産業振興プラザ ミーティングルーム(駅舎併設 モンエイトビル2F)**
- ◇申込期間 2/8(木)～2/21(水) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

### 講座②どっとネット簡易ホームページ作成講習会 ～どっとネットの機能でホームページ作成～

- ◇講習日程 3/15(木) 午後1時～4時(1日間の計3時間講習)
  - ◇募集人員 5名(茅野市在住または在勤で受講条件を満たす方)(先着順)
  - ◇受講条件 WindowsおよびOffice(Word・Excel等)の基本操作ができる方
  - ◇参加費 無料
  - ◇講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)
  - ◇申込期間 2/8(木)～2/28(水) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日、祝日の場合は翌日)
- ※茅野市どっとネットで情報を発信される場合、事前に情報提供者として会員登録(無料)していただく必要があります。登録方法につきましては、茅野市情報プラザへお問い合わせください。

- 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日間以内に連絡が付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 諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

## コラム

# 医療の現場から

## 転倒予防

諏訪中央病院 リハビリテーション科 理学療法士 森田拓真

厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が過去1年間に転倒経験があったと報告されています。転倒は骨折の最も多い原因で、当院では11月に105名の方が骨折で治療をされており、転倒による骨折は71名でした。

では、実際に転倒している場所はどこが多いのでしょうか？実は6割以上が屋内で起きており、日常よく過ごしている「居間・茶の間・リビング」での転倒が多いことが分かります(表1)。

転倒の原因となる環境は、段差、滑りやすい床、履物、こたつなど電気器具のコード類、長座布団などつまずきやすい敷物、夜間に暗くて足元が見えにくいなどです。

転倒の多い場所からも分かるように、普段よく通る場所の整理整頓や、滑りにくい履物などの対応が重要です。

転倒に関係する身体機能は、筋力の低下、柔軟性の低下、バランスの低下などです。

転倒予防の運動として、「バランス訓練と筋力増強」など複数の要素を複合したプログラムが有効とされています(例：右図)。病状によっては痛みの原因にもなりますので、かかりつけの医師にご確認ください。

また最近では、歩きながら周囲の状況に気を配るといった複数同時課題の運動も注目されています。足踏みをしながら計算するなど、多くの体操も考えられています。運動教室などに参加してみるのもいいかもしれません。

表1. 屋内での転倒発生率

1. 屋内・茶の間・リビング(20.5%)
2. 玄関・ホール・ポーチ(17.4%)
3. 階段(13.8%)・寝室(10.3%)







## 農家(田舎)民宿プログラム体験

茅野市観光まちづくり協議会では、10月から11月にかけて7組の学生モニターを対象に「農家(田舎)民宿プログラム体験」を行いました。

参加した学生さんは、受け入れ農家さんが用意してくれた体験に対し真剣に取り組み、新しい経験を積めたようです。後日、保護者から「家に帰ってから、料理を自発的にするようになった」など、うれしい変化があったという声も寄せられています。もちろん、夜は友達とお泊りにワクワクしつつ、仲良くなった受け入れ農家さんと恋話(こいばな)をした学生さんもいたそうです。

新しい価値観と出会い、体験者の行動に良い変化が起きることが、受け入れ農家さんや私達の喜びにもつながっています。

さらに多くの学生さん、受け入れ農家さんに経験をして頂くため、二次募集を受け付けています。

ご興味のある方は、是非ご連絡ください。

## ①農家民宿プログラム体験をする学生モニター募集

**募集対象** 茅野市内の小学校・中学校・高校に通う、小学5年生～高校3年生 同性2名～4名1組(女子2～4名、もしくは男子2～4名)

**実施期間** 2018年2月の土日祝日のうち1泊2日  
2018年3月の平日、土日祝日のうち1泊2日

**費用** 無料

※学校から配布された申込書をご利用ください。

## ②受け入れ農家、ペンション募集

農家民宿受入希望農家さん、もしくは受入希望ペンション・民宿を募集しています。

ご興味ある方には学生モニターを受け入れていただき、農家民宿プログラムを試験的に実施していただきます。その後、継続的に受け入れることができる受入希望農家さんに対して、簡易宿所登録の申請手続きをサポートをさせていただきます。

**問** 事務局：観光まちづくり推進室

担当：米田章代 ☎72-2101(内線451)



## information

入場無料・申し込み不要

講演会のお知らせ

## 人口減少・少子高齢化時代におけるまちづくり

とき **2月19日**(月)

講演 午後6時30分～2時間程度

開場 午後6時

ところ 茅野駅前ベルビア3階 マリオローヤル会館

※駐車台数が限られています。お車でご来場される場合は、乗り合いでお越し頂けますようご協力をお願いします。

※聴講にあたり、事前のお申込みは不要です。ただし、200名程度を定員とさせていただきます。

お早めのご来場をおすすめいたします。

**主催** 信州ビーナスライン連携協議会 **問** 観光まちづくり推進室 ☎72-2101(内線461)

**講師** 藻谷 浩介(もたに こうすけ)

## 講師紹介

山口県生まれの53歳。平成合併前3,200市町村のすべて、海外90ヶ国を自費で訪問し、地域特性を多面的に把握。地域振興や人口成熟問題に関し精力的に研究・著作・講演を行う。2012年より(株)日本総合研究所主席研究員。近著にデフレの正体、里山資本主義(KADOKAWA)、金融緩和の罠(集英社)、しなやかな日本列島のつくりかた、和の国富論、観光立国の正体(共に新潮社)、経済成長なき幸福国家論(毎日新聞出版)など。



国

保

だより

## 福祉医療費給付金制度について

福祉医療費給付金制度は医療費の自己負担分の一部を市が助成する制度です。

県内の医療機関に福祉医療費受給者証(以下受給者証)を窓口に提示し、自己負担額を一旦支払い、おおむね診療月から2か月後(後期高齢者医療制度に該当する方は診療月から3か月後)に登録されている振込口座へ一部負担金を差し引いた金額を振込みます。受診の際や処方箋により調剤を受ける際には必ず保険証と受給者証を医療機関等の窓口に提示してください。

資格要件に該当する人には、受給者証が交付されますので申請してください。

### 資格要件

- ・ こども(中学校3年生まで)
- ・ 身体障害者手帳3級以上
- ・ 精神障害者保健福祉手帳2級以上
- ・ 療育手帳B1以上
- ・ 特別児童扶養手当2級以上
- ・ 障害年金1級以上(65歳以上で後期高齢者医療保険加入者は2級以上)
- ・ 母子家庭、父子家庭
- ・ 75歳以上低所得世帯高齢者(市民税所得割を課せられていない世帯)



※詳細につきましては、医療保険・年金係(内線322)までお問い合わせください。

## 中学校3年生までのお子さんの福祉医療費給付金の受給方法を変更します。

平成30年8月診療分から、中学校3年生までのお子さんを対象の福祉医療費給付金の受給方法が変更になります。

県内の医療機関(病院、薬局)の窓口で、受給者証を提示することにより、1月に1医療機関等(入院・外来別)で支払う自己負担額が月額500円で済むようになります。

なお、県外の医療機関にかかった場合は、今までと同様の申請方法となります。

《対象者》中学校3年生までのお子さん(心身障害者、母子及び父子家庭の受給者証をお持ちのお子さんも含めます。)

福祉医療費の受給方法の変更に伴い、対象となるお子さんの受給者証が変更となります。平成30年7月に新しい受給者証を送付します。

## 福祉医療費資金貸付制度について

住民税非課税世帯に該当する福祉医療費給付金の受給資格のある方で、医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の支払いにあてる資金を貸付ける制度があります。

要件に該当し貸付を希望される場合は、申請が必要です。事後申請はできませんので、まずは高齢者・保険課までご相談ください。



## 国民年金の保険料は、お支払方法によってお得な割引制度があります

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

### 平成29年度の保険料・割引額の例

◆毎月保険料を納めた場合

16,490円×12か月＝197,880円

| 納 付 方 法 |                         | 年間の納付保険料                  | 割 引 額             | 申込期限                |
|---------|-------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|
| 口座振替    | 1年前納(4月分～翌年3月分を4月末日振替)  | 193,730円                  | 4,150円            | 2月末日                |
|         | 2年前納(4月分～翌々年3月分を4月末日振替) | 378,320円                  | 15,640円           |                     |
|         | 6か月前納(4月分～9月分を4月末日振替)   | 195,640円                  | 2,240円            | 2月末日                |
|         | (10月分～翌年3月分を10月末日振替)    | (97,820円×2期)              | (1,120円×2期)       | 8月末日                |
|         | 毎月振替「早割」(当月末日振替)※       | 197,280円<br>(16,440円×12月) | 600円<br>(50円×12月) | 振替開始<br>希望月の<br>前々月 |
|         | 毎月振替(翌月末日振替)            | 197,880円                  | —                 |                     |
| 現金(納付書) | 1年前納(4月分～翌年3月分を4月末日納付)  | 194,370円                  | 3,510円            |                     |
|         | 2年前納(4月分～翌々年3月分を4月末日納付) | 379,560円                  | 14,400円           |                     |
|         | 6か月前納(4月分～9月分を4月末日納付)   | 196,280円                  | 1,600円            |                     |
|         | (10月分～翌年3月分を10月末日納付)    | (98,140円×2期)              | (800円×2期)         |                     |
|         | 毎月納付                    | 197,880円                  | —                 |                     |

※早割について

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

今回掲載した保険料額・割引額は平成29年度の保険料です。平成30年度の保険料は変更となる予定ですので、参考にしてください。

平成30年4月から口座振替で前納を希望される方は、平成30年2月末までにお申し込みください(預金通帳・金融機関届出印をご持参ください)。

## クレジットカードでもお支払いができます

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

### 【お支払方法】

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

※クレジットカードでの「早割」はご利用できません。

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



## 結婚50年を迎え 金婚祝い品贈呈式

11月22日の「いい夫婦の日」に、金婚を迎えた夫婦を祝う金婚祝い品贈呈式を茅野市役所にて行いました。今年度は1967年4月～1968年3月までに結婚した夫婦が対象で、式典には23組が出席し、市長から祝い状と記念品を贈呈しました。出席者を代表して下槻木の矢島さんご夫妻があいさつをし、「今日から新たに明るく笑顔で過ごしていきたい。」と述べられました。



↑代表あいさつをされた矢島さんご夫妻。

↓ワールドカフェで全国からの参加者と意見を交わす。



## こどもの視点で未来を考える 愛してるぜ茅野ミーティング2017 (第10回茅野市こども会議)

12月3日、「茅野市はくらの未来プロジェクト」(まちづくりに関わる中高生の有志)は、第10回こども会議を開催しました。茅野市の将来を担っていく中高生たちが日頃の活動を発表したり、「より良い地域をつくるために大人と子供の関わり方を考えよう」をテーマに意見を交わしました。今回は「子どもの権利条約フォーラム2017in信州」とのコラボレーション企画でもあり、市外の参加者とも意見交換できる機会となりました。

↓長野県庁で公立大学法人の設立認可書を受け取る諏訪地域の首長。



## 公立大学法人化 正式決定 公立大学法人公立諏訪東京理科大学 設立認可書交付

11月24日、公立大学法人公立諏訪東京理科大学の設立認可書が、長野県知事から諏訪広域公立大学事務組合長(茅野市長)に交付されました。平成30年4月に開学する公立諏訪東京理科大学は現在の2学部4学科から工学部の1学部2学科に再編し、中南信唯一の工学系大学となります。地域に貢献し、世界に羽ばたく人材育成の拠点として開学します。



## 2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 2月21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)

## 法務大臣から新たに人権擁護委員に委嘱されました

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民間の方々です。

人権擁護委員は、市民の方々の人権擁護意識を高めるために、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくことが望ましいという考えから、人権の花運動をはじめ、街頭啓発や人権作文コンクールなどの活動を中心に、人権啓発活動を行っています。

茅野市の人権擁護委員は、次の皆さんです。

矢崎美知子さん、榛葉和夫さん、藤山武博さん、宮坂和生さん、高山 衛さん、荒木真理子さん、大久保功身さん

※平成30年1月1日付で矢崎美知子さんが再任、榛葉和夫さん、藤山武博さん、宮坂和生さんが新たに法務大臣から委嘱されました。

問 市民課 市民係(内線254)



矢崎美知子さん



榛葉和夫さん



藤山武博さん



宮坂和生さん

## 多留姫文学祭

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

とき 2月19日(月)～3月2日(金)

ところ 茅野市役所1階ロビー

展示内容 俳句、短歌、1年間の活動記録と写真の展示

問 生涯学習課(内線634)

## 平成29・30年度入札参加資格申請の追加受付を行います。

建設工事、建設コンサルタント等、役務提供等、物品・印刷等の入札参加資格申請の中間年追加受付(有効期間1ヶ年)を行います。

提出書類、方法については、市ホームページをご覧ください。なお昨年度申請済みの方は手続きする必要はありません。

受付期間 2月1日(木)～2月28日(水)

問 管理課 契約検査係(内線166・167)

## 区内放送戸別受信機に対する補助金制度が延長されます！

現在、区内放送戸別受信機に対して、1台あたり15,000円を上限に補助金を交付しています。

現行の補助率は、2017年度末(2018年3月31日)までとなっていました。2020年度末(2021年3月31日)まで延長されました。各区・自治会で区内放送戸別受信機を追加購入される場合は、引き続きこの補助金をご活用ください。補助金の申請手続きは、防災課までお問い合わせください。

なお、区内放送戸別受信機の申し込みは、ご自身のお住まいの区・自治会長までご連絡ください。

問 防災課 防災係(内線182)

## 2月の介護保険制度説明会

2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。2月2日から3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ん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)

## 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

縄文の湯は月曜日が定休日ですが、2月12日(月)建国記念日の振替休日に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

## マンホールカードができました！

市では平成29年12月9日より茅野市観光案内所(茅野市ちの3506モンエイトビル2階)にてマンホールカードを配布しています。マンホールの蓋が丸いから「(選考から)落ちない」、表面が凹凸していて「(受験に)スベらない」ということにあやかり、マンホールカードをお守りにしている受験生の方々もいるそうです。希望される方は茅野市観光案内所までどうぞ。

配布時間 午前9時～午後5時半(土曜日、日曜日、祝日も)

注1 年末年始(12/31～1/3)はお休みです。

注2 カードはお1人につき1枚のみ手渡ししております。

注3 事前予約や郵送等の対応は行いません。

問 水道課下水道管理係(内線654・657)



信濃毎日新聞

## 暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話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



## 冬の探鳥会

上川と諏訪湖の水辺の冬鳥を観察します。

とき 2月12日(月・休)  
午前8時30分～11時

ところ 諏訪市すわつこランド前湖周  
い駐車場

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)

定員 20名(要申し込み)

参加費 無料

申込開始 1月20日(土)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館  
☎73-0300



## 古文書相談会

皆さんの古文書学習における疑問・質問などにお答えします。鑑定等はいりません。

とき 2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 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



## ワクワク科学工作

やさしい科学工作を通じて、科学の不思議さやおもしろさを体験してもらいます。2月は「スライムせっけんを作ろう」。

とき 2月18日(日)  
午前10時～11時30分

ところ 総合博物館

講師 市民研究員(実験工作グループ)

定員 各回16名(要申し込み)

参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込開始 1月20日(土)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館  
☎73-0300



## 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 2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 1月20日(土)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館  
☎73-0300



## プラネタリウム2月のテーマ 「宇宙人はどこに?～系外惑星～」

近年、次々と発見される「系外惑星」には地球によく似たものもあります。生命存在の可能性はあるのでしょうか。最新の話題を紹介しします。空気でふくらむ直径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～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  
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 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



## さきおりでランチョンマット

昔ながらの高機を使ってランチョンマットを織ってみましょう!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 2月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 1月20日(土)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館  
☎73-0300



## 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 2月11日(日・祝) 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 1月20日(土)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館  
☎73-0300



## 図書館 休館に関するお知らせ

休館日 2月5日(月)、2月13日(月)、  
19日(月)、23日(金)、26日(月)

臨時開館 2月12日(月・休)

問 茅野市図書館 ☎72-9085



## 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日 2月5日(月)、13日(火)、19日  
(月)、26日(月)

臨時開館 2月12日(月・休)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



## ロビー展「史跡公園・竜神 池周辺の野鳥たち」

考古館・史跡公園・竜神池周辺にやって  
くる野鳥を中心とした写真の展示を行いま  
す。

とき 2月27日(火)～3月25日(日)

ところ 尖石縄文考古館ロビー

その他 ロビー展のみをご観覧の場合は  
無料です

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



## 探鳥会「史跡公園にやって くる野鳥を観察しよう」

野鳥についてのお話と、史跡公園周辺を  
回りながら野鳥を観察します。

とき 3月4日(日)  
午前9時～11時30分

ところ 尖石縄文考古館ロビー(集合)  
史跡公園・青少年自然の森管理棟

対象 小学校5年生以上(4年生以下の  
方は大人と参加してください)

持ち物 寒くない服装・(お持ちの方は双  
眼鏡・野鳥図鑑)

その他 申込み不要・参加料無料

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



## ハケ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日 2月5日(月)、13日(火)、19日  
(月)、26日(月)

臨時開館 2月12日(月・休)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



## 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 } (日)10:00 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 } 2/16・3/8  
2歳(木)11:15 }  
年少(木)16:10 } 2/8  
年中長(土)11:00 } 2/10・3/10

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!

## 春の無料見学レッスン開催中

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

体験も受付中! レッスン日

★1月26日(金) 13:30～

★2月9日(金) 13:30～

★2月23日(金) 13:30～

(株)オグチ楽器

茅野市神町18-17



## 募 茅野交通安全協会茅野支部 支部員募集

子どもやお年寄りの安全を支える活動を一緒にしませんか。

### 茅野交通安全協会茅野支部とは

市内交通安全業務について、交通事故のない安全・安心な地域づくりのために茅野警察署・茅野市と連携し、市内一円の交通安全の指導啓発、市民の交通安全意識の普及及び交通秩序の確立を図っています。

### 活動内容は

- 交通安全啓発活動
    - ・保育園、幼稚園、小学校等での交通安全教室（交差点での横断、自転車安全教室のお手伝い）
    - ・高齢者宅家庭訪問（お声かけ）
    - ・飲酒運転防止の広報や街頭活動
    - ・交通安全運動期間中における街頭指導
  - 各種行事における交通整理
    - 一斉清掃、茅野どんぱん、こども祭り、農業祭、八ヶ岳縄文の里マラソン、県道縦断駅伝などにおいて「ボランティア」集団として交通整理や横断の補助
    - \*ボランティア保険に加入しています。
- 活動時には、安全協会制服（貸与）、停止棒、警笛を保持着用していただき、自身の安全をはかります。
- 活動していただく日の制約はありません。

**募集期間** 平成30年3月30日（金）まで  
**申込・問** 茅野交通安全協会事務局  
 ☎72-0500（FAX兼）  
 （午前10時～午後4時）

## i 家族ほのぼのサロン

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

**とき** 2月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

## i 諏訪市四賀ソーラー事業 (ソーラーパーク四賀) 環境影響評価制度準備書事前説明会

長野県環境影響評価条例の規定に基づき公告・縦覧する準備書の概要について公告・縦覧開始前の事前説明会を開催します。

**とき** 2月2日（金）午後7時～9時  
 （開場 午後6時）  
**ところ** 茅野市民館コンサートホール  
**対象** どなたでも  
 申し込み不要。当日、直接会場へお越しください。  
**問** 株式会社Looop IPP事業本部電源開発部 ☎(03)4577-9001

## 美 茅野市美術館を一緒にサポートしませんか+6 ひろがる編

美術館について学び、考え、実践する講座を開講します。鑑賞から一歩踏み出して、美術館やアート活動をもっと深く知る機会となるでしょう。きほん編に引き続き、ひろがる編を開催します。

### ■第1回「夢の企画を考えよう」

**とき** 2月18日（日）  
 午後1時30分～午後4時15分  
**ところ** 茅野市民館アトリエ  
**講師** 貝瀬雄斗（ちの寒天Project）、長田絵美（八ヶ岳美術館学芸員）、前田忠史（茅野市美術館主任学芸員）

### ■第2回（特別講座）「おでかけ美術館」

**とき** 2月28日（水）  
 午前10時20分～午後0時45分  
**ところ** 茅野市立豊平小学校  
**講師** 中田麻衣子（茅野市美術館学芸員）  
**出品作家** 橋口優（画家）、矢島史織（日本画家）、吉野剛広（画家）

※本講座のみの受講も可能です。要事前申込・先着10名。

### ■第3回「美遊com.会を見学しよう」

**とき** 3月3日（土）  
 午後1時30分～午後3時30分  
**ところ** 茅野市民館楽屋  
**■第4回「夢の企画について話そう」**  
**とき** 3月11日（日）  
 午前10時～午後0時30分  
**ところ** 茅野市民館楽屋

**講師** 辻野隆之（茅野市美術館長）  
**申込期限** 2月15日（木）  
**募集人数** 20名程度（先着順）  
**参加費** 無料

**その他** はじめて受講される方を優先します。なるべく全回に参加ください。全4回のうち、3回以上参加された方には修了証を発行します。

**申込・問** 茅野市美術館（茅野市民館内）  
 ☎82-8222  
 FAX82-8223

## 美 第4期収蔵作品展「移りゆく 時の中に」関連企画 きてみて!親子ギャラリーツアー

**とき** 2月12日（月・休）  
 午後2時開始  
**ところ** 茅野市美術館  
**参加費** 無料  
**問** 茅野市美術館（茅野市民館内）  
 ☎82-8222 FAX82-8223



矢崎博信《幻想》1938年頃

## 博 活動発表展

平成29年度に総合博物館で活動した市民研究員、茅野ミヤマシロチョウの会、博物館はたおりボランティア「ねじばな」の作品や活動記録などを展示します。

**とき** 2月24日（土）～3月18日（日）  
**ところ** 総合博物館  
**料金** 通常入館料（3月18日は入館無料）  
**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** 2月5日（月）、13日（火）、19日（月）、26日（月）  
**臨時開館** 2月12日（月・休）  
**問** 神長官守矢史料館 ☎73-7567

## 守 ギャラリートーク 企画展「成年の古文書」

開催中の企画展「成年の古文書」を学芸員が案内します。  
**とき** 2月10日（土）午後1時30分～  
**ところ** 神長官守矢史料館  
**参加費** 要入館料（申込不要）  
**問** 神長官守矢史料館 ☎73-7567

## i 茅野市総合体育大会 カーリング参加者募集

**とき** 2月11日（日）  
 午前9時～午後5時  
**ところ** 御代田カーリングホール  
**その他**

- ・教室を行った後、大会を行います。初心者向けの大会です。
- ・当日参加もできます。教室のみ、見学のみも可能です。
- ・カーリングシューズのない方は、上履き用シューズをお持ちください。

**申込・問** カーリング協会  
 ☎72-0888  
 カーリング事務局 平松  
 ☎090-3585-7544

## i 諏訪地区高等学校 演劇連盟第11回冬季合同公演 「夜長姫と耳男」

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

**とき** 2月12日（月・休）  
 午後1時開演  
**ところ** 茅野市民館マルチホール  
**料金** 無料  
**主催** 諏訪地区高校演劇連盟  
**共催** 茅野市民館指定管理者 地域文化創造  
**問** 諏訪地区高等学校演劇連盟 事務局 小池  
 （下諏訪向陽高校・☎28-7582）

## i こんなときはここへ

### 可燃ゴミと資源物について

美サイクルセンター ☎71-1633

月～土曜日(祝日可)

午前9時～午後4時30分

### 静香園(火葬場)の予約・手続きについて

市役所 ☎72-2101(年中無休)

## i シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

**説明会** 2月14日(水) 午後2時～

**審査会** 2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

女性用スキー板とブーツ(24cm)／ビニールハウスをとめるパッカー／双子用ベビーカー／男性用スキーブーツ(26cm)／ひな人形(段飾り)／高砂人形(ガラスケース入り)／座卓／五月人形(ガラスケース入り)／電子レンジ

### ゆずってください

ブルーレイレコーダー／木製の古いついたて／つけもの石／餅つき用杵と臼／一人用コタツ／マレットゴルフ道具一式(女性用)

※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。

## 2 月の納税等

◆国民健康保険税(9期)

◆上下水道料金

◆下水道受益者負担金(4期)

◆市営住宅使用料 ◆保育料

◆後期高齢者医療保険料(8期)

【納期限・振替日 2月28日(水)】

## + 育児中のママを対象としたサークル 「ひよこっこクラブ」

「親子遊び」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** 2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)

**問** 諏訪中央病院 小児産科女性病棟

☎72-1000

## + 諏訪中央病院 健康教室

「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?」など気軽におたずねください。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** 2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)

## i 自動車の各種手続を忘れずに 行いましょう

自動車税は毎年4月1日現在の所有者(または使用者)に対して課税される県の税金です。

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

### 自動車の各種手続についての照会先

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所

☎050-5540-2043

### 自動車税に関する照会先

長野県南信県税事務所諏訪事務所

☎0266-57-2905

E-mail: zeisuwa@pref.nagano.lg.jp

## 募 放送大学で学びませんか 第1学期(4月入学生)募集

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

**出願期間** ～3月20日(月・祝)

※ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)でも受け付けています。

**問** 放送大学長野学習センター

☎58-2332(月曜日、祝日を除く)

## 茅 野市の人口

総人口 55,857人 (+23)

男 27,864人 (+5)

女 27,993人 (+18)

世帯数 22,921世帯 (+20)

( )内は前月比

平成30年1月1日現在(茅野市独自推計)

## i 猫の飼い方教室

猫の習性や適正な飼育方法について学ぶことにより、猫に起因するトラブルを減らし、人と猫が共生できる地域社会を築くために「猫の飼い方教室」を開催します。併せてこの教室の参加者を対象に諏訪保健所に保護されている犬猫の譲渡会を開催します。

**主催** 長野県諏訪保健福祉事務所、長野県動物愛護会諏訪支部

**開催日** 2月4日(日)

**時間**

(1)「猫の飼い方教室」午前10時30分～正午(会場への入場は午前10時～)

(2)「犬猫の譲渡会」正午～午後1時

**会場**

(1)「猫の飼い方教室」諏訪合同庁舎5階講堂(諏訪市上川1-1644-10)

(2)「犬猫の譲渡会」諏訪合同庁舎犬舎(南側駐車場横)

※「猫の飼い方教室」への参加者に限ります。

**内容**

(1)猫の習性と正しい飼い方等(講師:長野県動物愛護センター) 60分

(2)質疑応答及び意見交換 30分

**対象者** 一般住民(猫の飼い主、猫に関心のある方、猫で困っている方など)

**参加方法** 参加は無料で、事前の申し込みの必要はありません。

**その他** 「犬猫の譲渡会」については、猫の飼い方教室受講者を対象に開催します。なお、譲渡可能な犬猫がない場合、予告なく中止する場合があります。

**問** 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所) 食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係 ☎57-2929(直通)

## i 浄化槽の法定検査内容が 変わります!

浄化槽法第11条に基づく定期検査を平成30年4月から一新します。

・浄化槽法では、生活環境の保全や公衆衛生の向上のため、浄化槽をお使いの皆様には保守点検、清掃のほか年1回の法定検査(浄化槽法第11条検査)を義務付けています。

・浄化槽法第11条検査項目に新たに生物化学的酸素要求量(BOD)の検査を加え、より効率的で充実した内容としました。

・BODは、水の汚れを示す重要な指標です。BODを検査することにより、皆様が排出する生活排水の汚れや浄化槽の調子(故障等)を知ることができ、修理等早急な対応が可能になります。

・BOD検査導入により検査の効率化(検査項目を一部省略し、検査時間を短縮)が図られ、全てのご家庭で年1回の法定検査を実施します。

・今後とも法定検査の適正な実施にご協力ください。

**問** (公社)長野県浄化槽協会

☎026-234-7637

(公社)長野県浄化槽協会

検査センター諏訪分室

☎53-6201

## i 長野県女性限定の面接会 (合同会社説明会)

諏訪地域の女性を対象とした合同会社説明会です。

採用担当者と直接会えます。お子さん連れも大歓迎!

事前にご用意いただくものはありません。

予約不要ですのでお気軽にご参加ください。

**とき** 2月14日(水) 午前10時30分～

午後12時30分

**ところ** 諏訪湖ハイツ(岡谷市長地権現町

4丁目11-50)

**主催** 長野県

**問** 長野県女性の就業支援事業 委託事業受託者

イーキュア(株) ☎0120-64-0234



# 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>諏訪 雅顕弁護士                                   | 2/6 (火)<br>13:00~17:00<br>※電話予約は1/30<br>午前8時30分から        | 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                                              | 2/20 (火)<br>9:00~12:00                                   | 市役所8階<br>講師控室                             | 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                                                 | 2/15 (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。対応言語は、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・<br>コンサルティング<br>【要予約】<br>相談員：ジョブカフェ信州<br>若年者就業支援アドバイザー | 2/7 (水)<br>13:30~17:30                                   | 市役所8階<br>相談室                              | 商工課<br>(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。<br>次回の相談日は3/7です。                                                                                  |
| 司法書士法律相談<br>【要予約】                                               | 2/14 (水)<br>15:00~17:00                                  | 茅野市ひと・まち<br>プラザ2階 社会<br>福祉協議会相談室          | 茅野市社会福祉<br>協議会<br>☎73-4431                                       |                                                                                                                                 |
| 心配ごと相談                                                          | 2/2・9・16・23 (金)<br>9:00~12:00                            |                                           |                                                                  |                                                                                                                                 |
| 結婚相談                                                            | ①2/3・17 (土)<br>13:00~16:00<br>②2/9・23 (金)<br>18:30~20:30 |                                           |                                                                  |                                                                                                                                 |
| 子育て・教育相談                                                        | 毎週月～金曜日<br>(祝日除く)<br>8:30~17:15                          | 市役所6階<br>こども課                             | こども課<br>(内線615・616)<br>■24時間相談<br>☎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<br>(祝日除く)<br>8:30~17:15                          | 発達支援センター<br>(本町東15-14<br>中央保育園併設)         | 発達支援センター<br>☎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。<br>電話相談、面接相談できます。                                                                                      |
| 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<br>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】                                               | 2/10 (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。                | ☎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】                                      | 2月23日 (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。<br>必要な場合には適切な専門機関をご紹介します。<br>お気軽にご相談ください。                                                                 |
| 若者のための<br>夜間相談会<br>【要予約】                                        | 毎月第3火曜日<br>18:00~20:00                                   | 諏訪市公民館                                    | 若年者地域連携事業<br>推進センター<br>☎0263-27-5010<br>メール<br>renkei@comm-i.com | 就職を希望する学生や一般の方、職場の悩みをお持ちの方(44歳まで)が対象です。<br>ご家族からの相談もOK。お一人50分程度の個別相談となります。<br>※メール相談も行っています。ジョブカフェ信州のホームページから「ネットで相談」のボタンをクリック。 |

## + 休日当番医・当番歯科・当番薬局

| 日           | 名 称          | 所 在 地          | 電 話     |
|-------------|--------------|----------------|---------|
| 2月<br>4日(日) | ちの皮フ科        | 本町西6-21        | 82-3210 |
|             | ニコニコ堂薬局      | 本町西5-18        | 82-2525 |
|             | 野村デンタルクリニック  | 富士見町落合11184-14 | 62-9118 |
| 11日(日)      | おもだか皮膚科      | ちの3502-1       | 73-2525 |
|             | ヤジマ薬局        | ちの3502-1ベルビア内  | 72-2342 |
|             | ロッキー歯科医院     | 諏訪市中洲3612-4    | 58-3310 |
| 12日(月・替)    | 耳鼻咽喉科三田医院    | 玉川4589-1       | 73-9233 |
|             | 薬局マツモトキヨシ長峰店 | 宮川11359-1      | 71-2557 |
|             | ふじもりデンタルオフィス | 宮川1140-1       | 71-1361 |
| 18日(日)      | 藤森眼科         | 本町西1-34        | 82-1010 |
|             | わかば薬局        | 玉川4174-1       | 82-4108 |
|             | 藤森歯科クリニック    | 諏訪市城南1-2553-6  | 52-1182 |
| 25日(日)      | 池田医院         | ちの2808-1       | 73-0555 |
|             | 茅野横内薬局       | ちの2808-2       | 82-5788 |
|             | 堀歯科医院        | 塚原2-5-51       | 73-7139 |

…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】

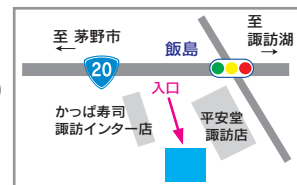
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対  
 応しています。

#### 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～



**グラフをつくる前に読む本**  
 松本健太郎 著 技術評論社  
 今、あなたのつくっているグラ  
 フも、もっと伝わりやすくわか  
 りやすくなるかもしれません。



**部活動って何だろう?**  
 しんぶん赤旗「部活って何?取材班 新日本出版社  
 部活は、忙しくて当たり前?  
 部活って何だろうと考えてみ  
 ませんか。



**未来記念日2017～2022**  
 日外アソシエーツ  
 有名人の生誕何年、施設のオー  
 プンから何周年など多くの未  
 来の記念日が載っています。



**毎日の食べるみそ汁100**  
 杵島直美 著 ブティック社  
 変わり種みそ汁から日常のちよ  
 っとした工夫まで、様々なみそ汁  
 がレシピ付きで紹介されています。



**成瀬丸にかけた夢** 幕末の数学者・小野友五郎  
 の挑戦 嶋海 風 作/関屋敦隆 画 くもん出版  
 幕末に太平洋を横断した成瀬丸。  
 その航海長である数学者の小野  
 について書かれている本です。



**10歳からはじめるゲームプ  
 ログラミング図鑑** 創元社  
 スクラッチを使い、ゲーム  
 のプログラミングを学んで  
 みませんか。



**日本の手仕事** 大工さん・すし職人  
 さんほか 遠藤ケイ 絵と文 汐文社  
 大工さんはなぜ、クギを打つとき  
 に口に入れるのでしょうか。ちゃ  
 んとした理由があるようです。



**2ひきのねこ**  
 宇野亜喜良 作 ブロンズ新社  
 ねこの「ほく」は飼い主のもの  
 ちゃんと仲良しだった。ある日、  
 小さいねこが家へやってきて…

#### \*新 着 本\*

|       |       |
|-------|-------|
| 一 般 書 | 472 冊 |
| そ の 他 | 129 冊 |
| 児 童 書 | 74 冊  |
| 絵 本   | 54 冊  |

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

|         |          |
|---------|----------|
| 12月貸出冊数 | 21,542 冊 |
| 12月利用者数 | 5,518 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

**薪ストーブ、暖炉、豆  
 炭、堀こたつ等の灰は  
 リサイクルステーショ  
 ンに出せますか?**

難易度 ★★★★★



**答** 年4回の指定月(12月、2月、4月、6月)のみ、**不燃ごみ**の  
 指定袋に入れて十文字に縛り、リサイクルステーションに出すこ  
 とができます。燃えさは、可燃ごみです。

なお、屋外焼却などによる焼却灰は、市では処理できませんので、  
 自家処理するか処理業者に相談してください。不要となった、豆炭、  
 炭等も同様に市では処理できません。

**鍋焼きうどんのアルミ鍋は  
 どうしたらいいの?**

難易度 ★★★★★



**答** **不燃ごみ**の指定袋に入れて「リサイクルステーション」の不  
 燃物へ出してください。

ガスコンロに使う、天ぷらガードも不燃ごみとなります。アルミ  
 缶とはちがうので、注意しましょう。

食品を包むアルミホイル、アルミ箔を張ったラップ等は可燃ごみ  
 です。





# 元気もりもり食育コーナー ⑦⑧

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。  
 今月は「寒天」についてお知らせします。

茅野市は角寒天の生産量が全国1位です。市内の保育園や小中学校では毎年2月16日の「寒天の日」に、子どもたちが茅野市産の寒天を味わっています。寒天の生産についてや、寒天の栄養についても学ぶ機会となり子ども達に定着しています。



## 寒天のこと、どのくらいご存じですか? ～寒天クイズ～



Q1 寒天の原料は何でしょう?

- ①昆布
- ②テングサ
- ③わかめ



Q2 茅野市の寒天発祥の地はどこでしょう?

- ①宮川
- ②湖東
- ③玉川



Q3 寒天に多く含まれている栄養成分は何でしょう?

- ①ビタミン
- ②食物繊維
- ③たんぱく質



## 寒天ピラフ



材料 (4人分) 1人当たり エネルギー179cal 塩分0.5g

|               |      |                   |
|---------------|------|-------------------|
| 米……………2合      |      | しめじ……………20g       |
| 水……………600cc   | 炊飯器で | むきえび……………60g (冷凍) |
| コンソメ……………1/2個 | 炊く   | 塩、こしょう…少々         |
| 角寒天……………1/4本  |      | 白ワイン……………小さじ1     |
| バター……………小さじ2  |      | パセリ……………少々        |
| 玉ねぎ……………80g   |      |                   |
| 人参……………20g    |      |                   |

### 作り方

- ①寒天は水でもどしてからよく絞り、粗みじんに切る。
- ②米を研ぎ、分量の水、寒天、コンソメを合わせ炊飯器で炊く。
- ③玉ねぎ、人参、しめじは粗みじんに切りフライパンにバターを溶かし炒める。
- ④③にむきえびも加えさらに炒め、火が通ったら塩、こしょう、白ワインで味をつける。
- ⑤仕上げにみじん切りのパセリを入れる。
- ⑥炊き上がった②のごはんに⑤を混ぜる。



### 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

寒天などの食物繊維の多い食品は、血中コレステロールを下げる働きがあり、生活習慣病予防になります。

### クイズの答え

- A1 ②テングサです。テングサを煮詰めて固め、何日も乾燥させて寒天を作ります。  
 A2 ③玉川です。1840年頃、玉川村の小林桑左工門と言う人が行商に行き、その先で技術を習得し、玉川で作りはじめたのが寒天のはじまりです。  
 A3 ②食物繊維です。海藻から作る寒天は食物繊維が多くお腹の掃除や生活習慣病予防に役立ちます。





## こども通信

### サンタさんがやってきた!

#### 家庭教育センター遊びの広場「クリスマス会」

12月7日、家庭教育センターでは、遊びの広場「クリスマス会」を開催しました。会場ではみんなでクリスマスの歌やダンスをしたり、ペープサートを見たりして楽しみました。するとどこからか鈴の音が聞こえ、サンタさんがやってきました。サンタさんからプレゼントをもらい、大喜びの子どもたちでした。

→ひと足早くやってきたサンタさんから手渡しでプレゼントをもらう子どもたち。



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



どんぐり通信HP

## 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                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 節分豆まき会                         | 2月2日(金)<br>11:00~  | こども館で豆まきをします。優しい鬼も来ますよ!                                                                                                         |
| 赤ちゃん講座<br>(申込受付は<br>1月17日(水)~) | 2月6日(火)<br>10:30~  | 2ヵ月~7ヵ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。<br>親子のふれあい遊びやお母さん同士の交流をしませんか? 保健師さんによる育児相談もできます。<br>2回目は3月5日(月)です。両日参加していただく講座になります。<br>【持ち物】バスタオル、ハンカチ |
| おはなし0123<br>「ブックメイトぐりとぐら」      | 2月13日(火)<br>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、きっと心温まるひと時を作ってくれるでしょう。                                                                 |
| 3さい おめでとう!ミニ運動会(おひさまの会主催)      | 2月26日(月)<br>11:15~ | もうすぐ入園するお子さんが対象のイベントです。「ミニ運動会」を通して、お友達と出会ったり、大きくなったお祝いを楽しめます。                                                                   |
| おはなし0123<br>「ぐるんぱ」             | 2月27日(火)<br>11:15~ | ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。<br>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    | 2月3日、17日、<br>24日(土)<br>10:30~ | 0、1、2才のお子さん<br>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       | 2月3日、17日、<br>24日(土)<br>11:00~ | 3才以上の方なら<br>どなたでも     | 語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた・手遊びなどを行います。おはなしの世界が広がります。             |
| 紙芝居だいすき!      | 2月10日(土)<br>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 | 2月14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。                           |
| おなかの赤ちゃんおはなし会 | 2月17日(土)<br>13:30~            | これから赤ちゃんを迎えられる家族のみさんへ | これから赤ちゃんを迎えられる家族のみさんへのおはなし会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の読み聞かせなどです。 |
| パネルシアターであそぼう  | 2月20日(火)<br>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!                               |



| 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」 | 2月6日(火)<br>10:30~                 | 就園前の子どもと<br>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>「みんなで遊ぼう」  | 2月8日(木)<br>10:00~11:00<br>受付9:30~ | 就園前の子どもと<br>保護者(申込不要) | 寒さに負けず元気にあそびましょう。<br>持ち物: 上履き靴(親子)、着替え、水分 |

## レッツ、ベビーダンス!!

### ~抱っこで親子の絆を深めましょう~

ベビーダンスとは……赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズです。ママもパパも誰もが気軽にできる基本ステップ、サンバ・ブルース・ワルツのリズムに合わせて体を動かしましょう。

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

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

# 3 14

■とき 月 14 日(水) 午前10時~11時15分

■ところ 茅野市家庭教育センター(茅野市塚原1-9-16)

※ちの地区コミュニティセンター横

■講師 山本美枝先生(日本ベビーダンス協会 インストラクター)

■対象 首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお親

■定員 30組(定員になり次第締め切ります)

■費用 受講料無料、託児希望者は子ども1人につき200円の託児代

■持ち物 抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲物、体温計

■託児 上のお子さんの託児ご希望の方は、申し込みの際にお知らせください。

■申込先 家庭教育センター ☎73-0888  
1月26日(金) 午前10時から受付





# ● 健康管理センターの相談・教室

☎82-0105

| 相談・教室     | 日 時                       | 内 容                                                | 持ち物                                          |
|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 赤ちゃん相談    | 2月2日、16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<br>(3枚のうち1枚は白いもの) |
| マタニティ相談   | 2月16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。                 |
| もぐもぐ離乳食教室 | 2月9日(金)<br>10:00~11:30    | 生後6か月~8か月児向けの離乳食の作り方<br>※要予約                       | 赤ちゃん用のスプーン、飲み物、<br>おんぶ紐、お母さんのエプロン、<br>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       | 2月7日(水)                | 午後0時40分 | H29年9月後半生まれ（16日以後生まれ）  | 母子健康手帳、問診票、バスタオル、<br>どんぐり手帳                             |
|            | 2月21日(水)               | ～1時     | H29年10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      | 2月15日(木)               | 午後0時40分 | 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、バスタオル、<br>どんぐり手帳                             |
|            | 2月28日(水)               | ～1時     | H29年4月後半生まれ（16日以後生まれ）  |                                                         |
| 1歳<br>6か月児 | 2月9日(金)                | 午後0時40分 | H28年8月前半生まれ（15日以前生まれ）  | 母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳                                       |
|            | 2月26日(月)               | ～1時     | H28年8月後半生まれ（16日以後生まれ）  |                                                         |
| 2歳児        | 2月8日(木)                | 午後0時40分 | H28年2月前半生まれ（15日以前生まれ）  | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、<br>コップ、タオル、どんぐり手帳                      |
|            | 2月23日(金)               | ～1時     | H28年2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        | 2月14日(水)               | 午後0時40分 | H27年2月前半生まれ（15日以前生まれ）  | 母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、<br>尿（郵送した用紙・容器をお使いください）、どんぐり手帳 |
|            | 2月27日(火)               | ～1時     | H27年2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                                      | 2月6日(火)  | 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。<br>(標準接種5~8か月)                        |
| 四種混合<br>(ジフテリア<br>破傷風<br>百日せき<br>不活化ポリオ) | 2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。<br>1期追加は1期初回3回目終了後、<br>1年~1年半の間に1回接種します。 |
|                                          | 2月19日(月) |               |                                                               |
| 日本脳炎                                     | 2月2日(金)  | 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。<br>1期追加は2回目終了後11か月以上の間隔で<br>1回接種します。       |
|                                          | 2月20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、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘などの予防接種をした場合は27日以上の間隔で他の予防接種を行ってください。

(注2) 乳幼児、小・中学生までの予防接種履歴を管理しています。転入された方は、今までの接種状況をお届けください。

# ● 各地区育児相談会

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

| 会 場               | 日 時                     |
|-------------------|-------------------------|
| 中大塩地区コミュニティセンター   | 2月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 2F | 2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 1F | 2月14日(水) 午前10時~午前11時15分 |
| 宮川地区コミュニティセンター    | 2月21日(水) 午前9時~午前11時30分  |
| 金沢地区コミュニティセンター    | 2月21日(水) 午前9時~午前11時     |
| 北山地区コミュニティセンター    | 2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    | 2月23日(金) 午前10時~午前11時30分 |

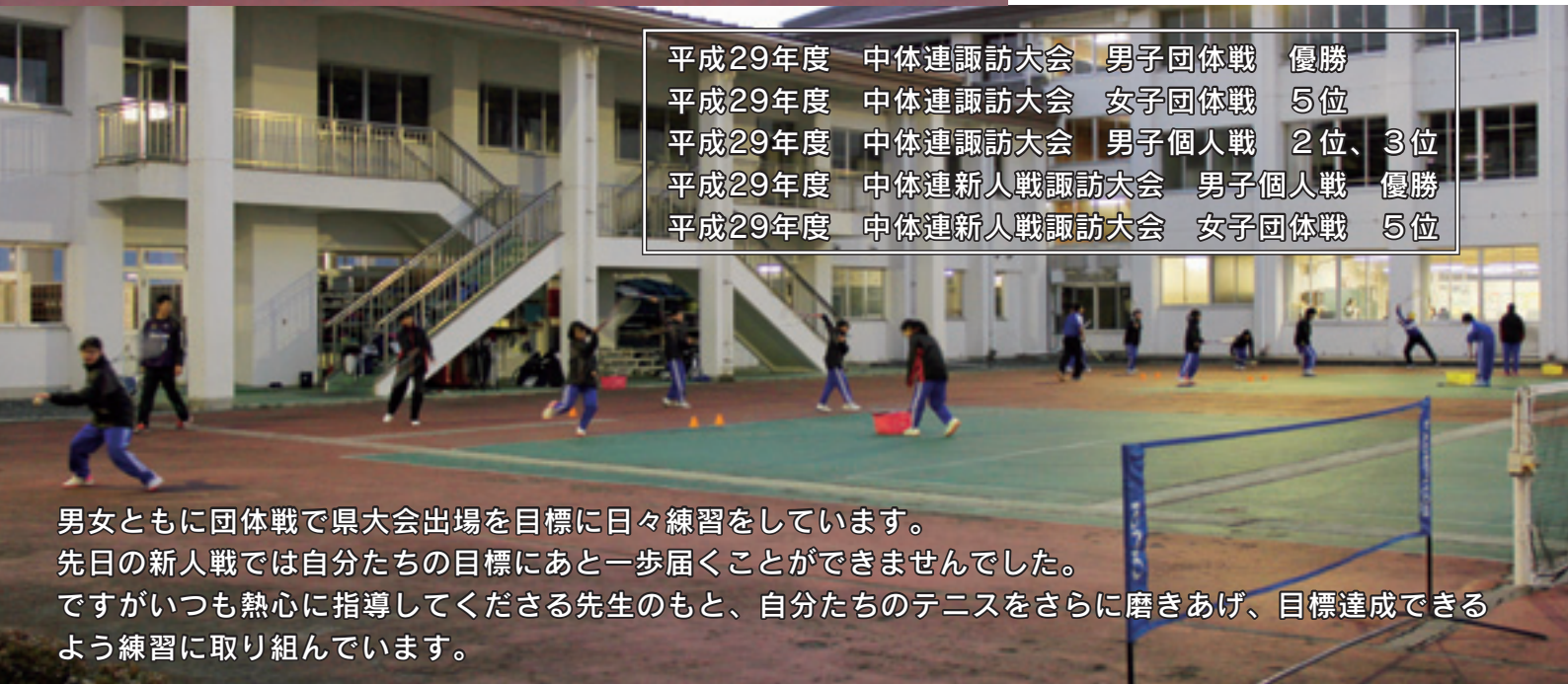




所属人数 31人

### ソフトテニス部のモットー

勝ちにこだわり、価値をつくる。  
本気で価値を目指さなければ得られない、  
一生ものの価値を求めて活動しよう。



|        |            |       |       |
|--------|------------|-------|-------|
| 平成29年度 | 中体連諏訪大会    | 男子団体戦 | 優勝    |
| 平成29年度 | 中体連諏訪大会    | 女子団体戦 | 5位    |
| 平成29年度 | 中体連諏訪大会    | 男子個人戦 | 2位、3位 |
| 平成29年度 | 中体連新人戦諏訪大会 | 男子個人戦 | 優勝    |
| 平成29年度 | 中体連新人戦諏訪大会 | 女子団体戦 | 5位    |

男女ともに団体戦で県大会出場を目標に日々練習をしています。  
先日の新人戦では自分たちの目標にあと一步届くことができませんでした。  
ですがいつも熱心に指導して下さる先生のもと、自分たちのテニスをさらに磨きあげ、目標達成できるよう練習に取り組んでいます。

### アピールポイント

仲間同士で教え合うことができる。休みの日も、男女関係なく一緒に自主練に励んでいる。元気がよい。部活が始まる前に元気な挨拶をし、大きな声で目標を言っている。

部長 牧 愛純 さん

### 代表者から



私はペアで声を掛け合い、互いの苦手な所をカバーして勝ったときの喜びや達成感がとても好きです。たくさん勝ち進んでいくためにも、少しも時間を無駄にせず、練習に励みたいです。そして来年の中体連では、新人戦での悔しい思いを晴らし、大切な仲間と喜び合いたいです。

顧問 浜田 康貴 先生

### 顧問の先生から

男女混合の部活では、協調性・自主性が求められます。長い人生の中で、中学校の部活をやっている時間はとても短い。たとえ卒業してテニスをやめても、テニス部にいたから今の自分がある、と胸を張って言えるようになってほしいです。

東部中学校ソフトテニス部の活動の様子はビーナチャンネルでも放送します！  
放送日 2月1日～7日（正時からの30分番組内）





## ピーナチャンネル

### 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。

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「ピーナチャンネル」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  
トピックス  
14分～ 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

2月1日  
～2月7日

●台湾中学生との交流会  
●金沢地区スケート大会  
●泉野小学校 校内スケート大会 ほか

2月8日  
～2月14日

●笹原保育園 太鼓の原先生と園児による太鼓作成  
●金沢小学校 校内スケート大会  
●茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会 ほか

2月15日  
～2月21日

●0123広場 節分豆まき会  
●いずみのほとり祭り  
●アイスクャンドル点灯式 ほか

2月22日  
～2月28日

●茅野市民館 日常からドラマ 大発見!  
●企画展「成年の古文書」ギャラリーイベント  
●男性料理教室 ほか

## おたんじょうび おめでとう

茅野市内の4月生まれの3歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名(子(ふりがな)・保護者・子の性別)③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント(50文字以内)をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは2月6日(火)。  
メールアドレス: c.senryaku@city.chino.lg.jp



いのうえ ひろや

井上 大也 くん

H29.2.28生まれ 1歳

ひろちゃん、1歳のお誕生日おめでとう☆  
たっちが上手にできるようになったね♪  
元気に大きくなーれ!!



きたはら ももか

北原 桃花 ちゃん

H28.2.9生まれ 2歳

お誕生日おめでとう☆  
いつもニコニコ元気いっぱい😊  
これからもお姉ちゃん達と仲良く元気に  
大きくなってね♥

## 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㈱  
☎(0266)82-3382

〒391-0215  
茅野市中大塩1-9



広  
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 No.884  
2月号 Chino City

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3月号 2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。