広報2018
ちの
Chino City
平成30年
No.886
4月号

平昌（ピョンチャン）五輪金メダル

おめでとう！小平奈緒選手

写真：新華社／アフロ

写真：YUTAKA／アフロスポーツ

平昌（ピョンチャン）冬季オリンピック 小平奈緒選手 女子500メートル金メダル獲得 女子1000メートル銀メダル獲得

茅野市出身の小平奈緒選手が韓国平昌（ピョンチャン）で行われた第23回オリンピック冬季競技大会に出場し、スピードスケート女子500mで金メダルを獲得しました。また1000mと1500mにも出場し、1000mでは銀メダルを獲得、1500mでは6位入賞を果たしました。

スピードスケート種目で金メダルを獲得するのは、1998年長野オリンピックで清水宏保さんが獲得した以来で、女子選手では小平選手が初めての快挙です。また500mのタイムは36秒94のオリンピック新記録でした。

茅野市内では3会場でパブリックビューイングが行われ、小平選手に熱い声援を送り、金メダル獲得の瞬間には会場全体が歓喜の渦に包まれました。

今後、茅野市では小平選手の凱旋パレードや報告会、特別市民栄誉賞の贈呈を予定しています。茅野市全体で小平選手の快挙をお祝いしましょう。

小平奈緒選手の活躍に茅野市中が歓喜

小平選手への応援メッセージを書く子どもたち

茅野市公民館の寄せ書きボード

豊平地区コミュニティセンターの寄せ書きボード

南大塩公民館で声援を送る子どもたち

豊平小学校が作った応援旗

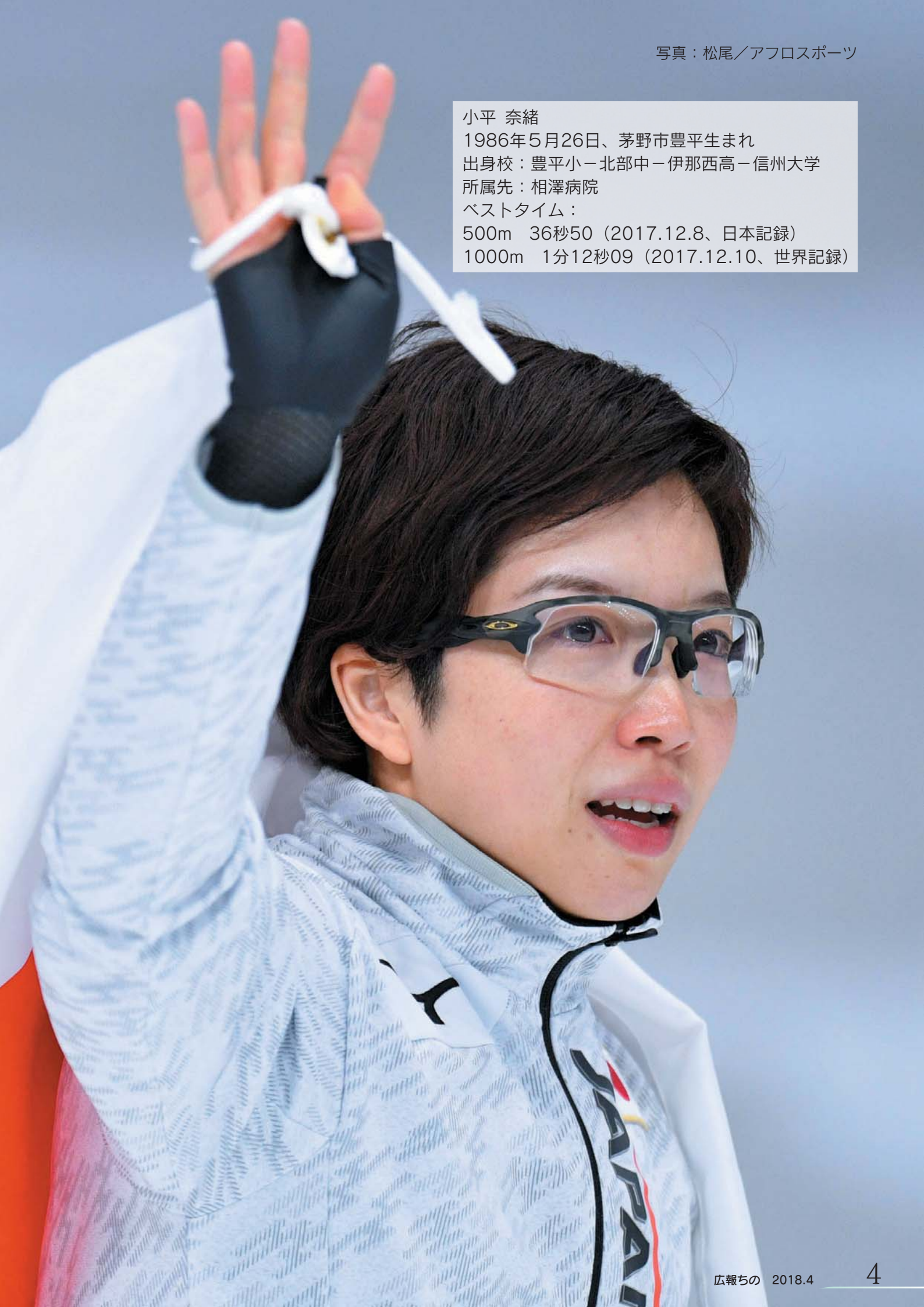
がんばれ小平選手！

小平選手の企画展（八ケ岳総合博物館）

市役所のパブリックビューイング会場から声援を送る

金メダル獲得に万歳をする市民の皆さん

写真：松尾／アフロスポーツ



小平 奈緒
1986年５月26日、茅野市豊平生まれ
出身校：豊平小－北部中－伊那西高－信州大学
所属先：相澤病院
ベストタイム：
500m　36秒50（2017.12.8、日本記録）
1000m　1分12秒09（2017.12.10、世界記録）

これまでの主な成績

2000-01シーズン【中学2年生】			
2001.1.13-14	全日本ジュニアスピードスケート競技会【24】	総合	優勝
		500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m(1)	優勝
		1000m(2)	優勝
2001-02シーズン【中学3年生】			
2001.12.7-9	浅間選抜スピードスケート競技会【32】	500m	6位
2002-03シーズン【高校1年生】			
2003.1.11-13	全日本ジュニアスピードスケート競技会【26】	500m	3位
2003.1.20-23	全国高等学校スケート競技選手権大会【52】	500m	2位
2004-05シーズン【高校3年生】			
2005.1.14-16	全日本ジュニアスピードスケート競技会【28】	総合	優勝
		500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
2005.1.23-27	全国高等学校スケート競技選手権大会【54】	500m	優勝
		1000m	優勝
2005-06シーズン【大学1年生】			
2005.11.25-27	真駒内選抜スピードスケート競技会	500m	3位
		1000m	3位
2005.12.2-4	浅間選抜スピードスケート競技会	1000m	3位
2005.12.15-16	全日本学生スピードスケート選手権大会(スプリント)	総合	優勝
2006.1.6-9	日本学生氷上競技選手権大会【78】	500m	優勝
		1000m	優勝
2006-07シーズン【大学2年生】			
2006.10.28-29	全日本スピードスケート距離別選手権大会【13】	1000m	優勝
2006.12.9-10	ワールドカップ【5】長野大会	1000m(1)	3位
2007.1.6-9	日本学生氷上競技選手権大会【79】	500m	優勝
		1500m	優勝
2007-08シーズン【大学3年生】			
2008.1.6-9	日本学生氷上競技選手権大会【80】	500m	優勝
		1000m	優勝
		2000mリレー	優勝
2008-09シーズン【大学4年生】			
2008.10.24-26	全日本スピードスケート距離別選手権大会【15】	1500m	優勝
2009.1.6-9	日本学生氷上競技選手権大会【81】	500m	優勝
		1500m	優勝
		2000mリレー	優勝
		チームパシュート	優勝
2009-10シーズン			
2009.10.23-25	全日本スピードスケート距離別選手権大会【16】	500m	優勝
		1000m	優勝
		1500m	優勝
2009.11.6-8	ワールドカップ【1】ベルリン大会	500m(1)	3位
		1000m	2位
2009.12.11-13	ワールドカップ【5】ソルトレイクシティ大会	1000m	3位
2010.2	オリンピック冬季競技大会(バンクーバー)	500m	12位
		1000m	5位
		1500m	5位
		チームパシュート	銀
2010.3.12-14	ワールドカップ【7】ヘレンベーン大会	チームスプリント	3位
2010-11シーズン			
2010.10.30-31	全日本スピードスケート距離別選手権大会【17】	500m	優勝
		1000m	優勝
2010.11.12-14	ワールドカップ【1】ヘレンベーン大会	500m(2)	3位
2010.12.4-5	ワールドカップ【4】チャンチュン大会	500m(1)	3位
		1000m(2)	3位
2010.12.11-12	ワールドカップ【5】帯広大会	1000m(1)	2位
		1000m(2)	2位
2010.12.28-29	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【36】	総合	優勝
2011.1.22-23	世界スプリントスピードスケート選手権大会	総合	5位
2011-12シーズン			
2011.10.29-30	全日本スピードスケート距離別選手権大会【18】	500m	優勝
		1000m	優勝
		1500m	優勝
2011.12.2-4	ワールドカップ【2】アスタナ大会	500m(2)	3位
2011.12.27-28	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【37】	総合	優勝
2012.1.21-22	ワールドカップ【4】ソルトレイクシティ大会	500m(1)	2位
2012-13シーズン			
2012.10.27-28	全日本スピードスケート距離別選手権大会【19】	500m	優勝
		1000m	優勝
		1500m	優勝
2012.11.16-18	ワールドカップ【1】ヘレンベーン大会	500m(1)	3位
2012.12.8-9	ワールドカップ【4】長野大会	500m(1)	2位
		500m(2)	3位
2012.12.28-29	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【38】	総合	優勝
2013.3.14	世界スプリントスピードスケート選手権大会	500m	6位
2013-14シーズン			
2013.10.25-27	全日本スピードスケート距離別選手権大会【20】	500m	優勝
		1000m	優勝
2013.11.29-12.1	ワールドカップ【3】アスタナ大会	500m	3位
2013.12.27-29	ソチオリンピックスピードスケート日本代表選手選考競技会	500m	優勝
		1000m	優勝
2014.2	オリンピック冬季競技大会(ソチ)	500m	5位
		1000m	13位
2014.3.14-16	ワールドカップ【6】ヘレンベーン大会	500m(1)	3位
2014-15シーズン			
2014.10.24-26	全日本スピードスケート距離別選手権大会【21】	500m	2位
		1000m	優勝
		1500m	2位
2014.11.14-16	ワールドカップ【1】帯広大会	500m(1)	2位
		500m(2)	2位
2014.11.21-23	ワールドカップ【2】ソウル大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	2位
2014.12.5-7	ワールドカップ【3】ベルリン大会	500m(2)	3位
2014.12.12-14	ワールドカップ【4】ヘレンベーン大会	500m(1)	2位
2014.12.29-30	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【39】	総合	優勝
2015.2.7-8	ワールドカップ【6】ヘレンベーン大会	500m(1)	2位
2015.2.14	世界距離別スピードスケート選手権大会	500m	3位
2015.3.21-22	ワールドカップ【7】最終戦エアフルト大会	500m(2)	3位
	ワールドカップランキング	500m総合	1位
2015-16シーズン			
2015.10.23-25	全日本スピードスケート距離別選手権大会【22】	500m	優勝
		1000m	3位
2015.11.13-15	ワールドカップ【1】カルガリー大会	チームスプリント	優勝
2015.11.20-22	ワールドカップ【2】ソルトレークシティー大会	チームスプリント	3位
2015.12.29-30	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【40】	総合	5位
2016.1.29-31	ワールドカップ【5】スタヴァンゲル大会	500m	6位
2016.2.13	世界距離別スピードスケート選手権大会	500m	6位
2016.2.27-28	世界スプリントスピードスケート選手権大会	500m(1)	3位
		総合	8位
2016.3.11-13	ワールドカップ【6】最終戦ヘレンベーン大会	チームスプリント	2位
2016-17シーズン			
2016.10.21-23	全日本スピードスケート距離別選手権大会【23】	500m	優勝
		1000m	優勝
		1500m	5位
2016.11.11-13	ワールドカップ【1】ハルビン大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	3位
2016.11.18-20	ワールドカップ【2】長野大会	500m	優勝
		1000m	2位
2016.12.9-11	ワールドカップ【4】ヘレンベーン大会	500m	優勝
		1000m	6位
		チームスプリント	優勝
2016.12.28-29	全日本スプリントスピードスケート選手権大会【41】	総合	優勝
2017.1.27-29	ワールドカップ【5】ベルリン大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	2位
2017.2.10	世界距離別スピードスケート選手権大会	500m	優勝
		1000m	2位
2017.2.20-21	アジア冬季競技大会(札幌)	500m	優勝
		1000m	優勝
2017.2.25-26	世界スプリントスピードスケート選手権大会	総合	優勝
2017.3.11-12	ワールドカップ【6】最終戦スタヴァンゲル大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	2位
	ワールドカップランキング	500m総合	1位
2017-18シーズン			
2017.10.20-22	全日本スピードスケート距離別選手権大会【24】	500m	優勝
		1500m	2位
2017.11.10-12	ワールドカップ【1】ヘレンベーン大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	優勝
2017.11.17-19	ワールドカップ【2】スタヴァンゲル大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	優勝
2017.12.1-3	ワールドカップ【3】カルガリー大会	500m	優勝
2017.12.8-10	ワールドカップ【4】ソルトレークシティー大会	500m(1)	優勝
		500m(2)	優勝
		1000m	優勝
2017.12.27-29	平昌オリンピックスピードスケート日本代表選手選考競技会	500m	優勝
		1000m	優勝
		1500m	2位
2018.2	オリンピック冬季競技大会(ピョンチャン)	500m	金
		1000m	銀
		1500m	6位

「であう」「つながる」「創造する」

市民活動団体、学校、企業、行政などあらゆる
主体による実行委員会主催の「ゆいわーく祭り」

コーディネーター（職員）が応える
あらゆる市民活動相談

まちづくりをコーディネートする人財養成講座で
人財（人材）と活動を創出

出会いと情報交換の場「市民活動団体等交流会」

あなたの「やりたい」気持ちをサポート、実現します！

市民活動センター ゆいわーく茅野

オープンから１周年を迎えた市民活動の拠点

平成28年11月にオープンした市民活動センター「ゆいわーく茅野」。市民の皆さんの「まちを元気にしたい」「だれかの役に立ちたい」「何か面白いことをしたい」という想いを応援する協働・交流の拠点です。

「ゆいわーく茅野」にはこれまで、市民の皆さんから「こんなことがしたい」「こんなことで困っている」といった多種多様な相談が寄せらせました。

市民の皆さんと一緒に職員が考え合うことで、「ゆいわーく茅野」には市民活動をサポートするノウハウやネットワークが醸成されてきました。

「ゆいわーく茅野」ではこれからも多様な人々が各々の活動を通して、あらゆる場面においてまちの元気を創出していくことを目指していきます。

平成29年度　ゆいわーく茅野の稼動実績等

- 相談件数（完了したもの）　93件
- 新たな取組の創出数　10
- 施設利用者　約3,000人／月（述べ人数）
- 市民活動団体登録数　276団体
- 人財育成講座や交流イベント開催数　36回
- 茅野市みんなのまちづくり支援事業採択数　14事業
- 出前講座　７回

「ゆいわーく茅野」の運営体制

「ゆいわーく茅野」は、市民等と市と社会福祉協議会がそれぞれの特性を活かしながら、協働で運営を行っています。

市民活動センター
ゆいわーく茅野

ゆいわーくでできること!

相談しよう!

「こんなことやってみたい」「活動に役立つ情報が知りたい」「メンバーが欲しい」「こんなことに困ってる」などの相談に応じています。その中から、新たなまちづくりの取り組みが生まれています。

また、地域の市民活動団体を繋いだり、市民・団体・企業・行政など、様々な主体が行う協働のまちづくりを応援しています。

交流しよう!

「ゆいわーく茅野」では、定期的に市民活動団体が交流する機会を設けています。各団体が抱える共通課題を一緒に考え合う「ひと・まちカレッジ」やNPO法人交流会、市民活動団体交流会は市民活動者同士の出会いやつながり、スキルアップ、課題解決へのヒントの場です。

集まろう!

「ゆいわーく茅野」のある「茅野市ひと・まちプラザ」には、会議室・調理室・集会室等、各種研修やイベント、会議などに使用できる貸室があります。市民活動を行う登録団体は、会議室使用料が減免となります。

また、予約不要のフリースペースは、少人数の打ち合わせなどにご利用いただいています。

補助事業を活用しよう!

「茅野市みんなのまちづくり支援事業」は、市内で市民等が主体的に活動するまちづくりの取り組みに対し、“相談”と“補助金”両面からサポートしています。

平成29年度は、子どもカフェ(食堂)、健康プログラム、寒天で地域を繋ぐ事業などが補助金を活用し、活発に活動を展開しています。

ゆいわーく茅野でつながった輪

繋 inc.
代表　木村　かほりさん

どのような市民活動をしていますか?

この団体は子育て中のお母さんが中心となって作った団体です。自分たちの抱える悩みや問題を、誰かにやってもらうのではなく、自分たちで解決するために、楽しいイベントをしたり、助け合いできる仲間づくりをしています。

ゆいわーく茅野をどのように活用していますか?

公共施設で「託児室」がある場所は非常に少ないです。ゆいわーくには託児ができる部屋があり、子ども連れの方を呼ぶイベントがしやすいです。

また、調理室があり、クリスマス会でピザを焼いたり、料理教室ができたりと、いろんな活動ができました。

集会室では、性に関する講演会を行いました。部屋が広いので、会場の後方で子どもが遊ぶスペースを設けることができました。活動団体は部屋の使用料が減免なのでありがたいです。

ゆいわーく茅野でどんなことが実現しましたか?

ゆいわーくの中には個々の活動団体が団体を紹介するボードがあります。そのボードを見て声をかけてくれる他の団体がいました。また、オープンなスペースが多いので、他の団体が通り過ぎるときに声を掛け合えます。「何の相談をしているの?」「今度一緒にこんなことやってみようよ」といったことから連携が生まれました。

また、ゆいわーく側から提案してもらったこともありました。私たちがフリーマーケットを企画していたところ、クラフトワークショップをしたいという話があり、一緒にやろうということになりました。大きな組織では「年間行事にないからできない」ということがよくありますが、ゆいわーくは柔軟に考えて、親身になって相談にのってくれました。

NPO法人 八ヶ岳森林文化の会
理事長　　南波　一郎さん
事務局広報　井村　悦子さん

どのような市民活動をしていますか?

一言で言えば、八ヶ岳の森林を守り、利用し、楽しむ団体です。守るという意味では特に「市民の森」で間伐を行っています。間伐材は炭焼きや菌打ち、製材等、市民を交えてできることを考えて活動しています。また、きれいになった森で観察会やクラフト体験を企画し、楽しんでもらったり、活動を次世代に引き継ぐ取り組みも行っています。

ゆいわーく茅野をどのように活用していますか?

ゆいわーくの会議室を講座や総会などを開催するために利用しています。

また、ゆいわーくと相談する中で、今まで関わりのなかった他の市民団体と引き合わせてくれることがあり、新しいことができる可能性が見えてきました。

ゆいわーく茅野でどんなことが実現しましたか?

昨年は、ゆいわーくと協働で子どもたちに、ウッドデッキづくりやクラフト体験のワークショップを開催しました。参加者には支援が必要なお子さんもいました。私たちはこれまで森での活動で、様々な方に森林に触れていただくための取り組みをしてきましたが、今回のワークショップで子どもたちみんなが、体験できるパッケージができたと思います。

茅野市市民活動センター「ゆいわーく茅野」
〒391-0002 長野県茅野市塚原二丁目5番45号
☎75−0633　FAX75−0634　Mail:yuiwork@city.chino.lg.jp
開館時間：午前9時〜午後9時30分
相談時間：平日午前9時〜午後6時30分・土曜日午前9時〜正午
休館日：毎月第2土曜日・年末年始(12月29日〜1月3日)

いつでもどこでも楽しい本との出会いを

地域で、家庭で、読書で「ことばとこころ」を育てていきましょう。

読書活動は、子どもたちが言葉を学び、感性を磨き表現力を高め創造力を豊かにし、人生をより深く生きる力を身につけるうえで、欠くことのできないものです。

子どもの自主的な読書活動を一層盛んにするために「子どもの読書活動の推進に関する法律」が制定され、４月23日を『子ども読書の日』と定めて今年は18年目を迎えます。

また、この日から５月12日の期間は『こどもの読書週間』（主催：公益社団法人　読書推進運動協議会）です。この活動は、大人が読書を子どもにすすめるだけでなく、本を手渡す、読み語ることを習慣にしてほしいという願いが込められています。

茅野市では、読書活動を市の教育施策の重点に位置づけ、子どもたちの10年後、20年後を考えた読書環境づくりに取り組んで20年目となりました。

読書推進組織“読書の森　読りーむinちの”と公民協働で出生時に赤ちゃんと家族に本を贈る「ファーストブックプレゼント事業」をスタートしてから今年で18年目になります。また、小学校入学時に本を贈る「セカンドブックプレゼント事業」は14年目を迎えます。

市内の保育園、幼稚園では「朝の絵本の時間」、小学校・中学校・高等学校では「朝の読書の時間」が日課として定着しています。着実に読書に親しむ子どもたちが茅野市で育ってきています。

地域で、家庭でも子どもたちと共に読書を習慣にしませんか。

子ども読書の日・こどもの読書週間中の取組

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

茅野市図書館の子ども向けおはなし会

茅野市図書館では乳幼児から大人の方までを対象にしたおはなし会を毎週開催しています。参加されたお子さんにはかわいいおはなし会カードに職員がスタンプをついています。スタンプが増えるのも楽しみですね。10個たまると、ちょこっとプレゼントがもらえますよ。お子さんにとって、おうちの方といっしょに聞くおはなしはまた格別です。おうちの方も、お子さんといっしょにおはなしの世界を楽しむ素敵な時間をもちませんか。

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

茅野市図書館の子ども読書の日企画

子ども読書の日おはなし会

とき　４月21日（土）午前10時30分～11時30分
ところ　茅野市図書館のおはなしのへや

図書館職員、こども読書活動応援センター職員による手遊び、パネルシアター、紙芝居、大型絵本の読み聞かせなど。おはなし会に参加したお子さんには、お楽しみプレゼントがあります。

♬本のハッピーバッグ♪

期間　４月21日（土）～４月30日（月）

茅野市図書館どんぐり図書室のいろいろなジャンルの子どもの本（絵本、読み物、ことば遊びなどなど）を「**ハッピーバッグ**」にして貸し出します。どんな本が入っているかは、開けてからのお楽しみ!!

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

お知らせ

茅野市役所４月の組織改正について

問　企画財政課 企画係　☎72－2101（内線152）

組織改正の基本的な方針

平成29年４月に、第５次茅野市総合計画における政策体系を見据えた大規模な組織改編を行い、計画推進のための体制を整えたため、平成30年４月の組織改正は、必要最小限にとどめることとします。

組織改正の要旨

公立諏訪東京理科大学の開学、保健福祉サービスセンターにおけるきめ細やかなサービス提供と総合相談システムの機能強化及び（仮称）ちの観光まちづくり推進機構（茅野版DMO）の設立に対応するための組織改正を行います。

具体的な組織改正の内容

（１）企画部

・公立諏訪東京理科大学の開学に伴い、大学準備室を廃止します。

・企画財政課に大学係を新設します。（諏訪広域公立大学事務組合、公立大学法人公立諏訪東京理科大学との連絡調整、公立諏訪東京理科大学と連携したまちづくり等の事務を所掌）

（２）健康福祉部

・４つの保健福祉サービスセンターの専門性を高めるとともに、より調和と連携のとれた総合相談システムの確立を目指すため、保健福祉サービスセンターとして業務の指揮系統を１か所に集約し、更なる市民サービスの充実を図ります。（各保健福祉サービスセンターには、それぞれ所長を置き、現状どおり総合相談、保健福祉サービスの提供、地域福祉推進等の業務を行います。）

・保健福祉サービスセンターに東部地域福祉推進係、西部地域福祉推進係、中部地域福祉推進係及び北部地域福祉推進係を置きます。

（３）産業経済部

・観光課と観光まちづくり推進室を統合し、観光まちづくり推進課とします。

・観光まちづくり推進課に、観光係、観光交流係、移住推進係を置きます。

「観光まちづくり推進課」の事務室は、３月末まで「観光まちづくり推進室」の事務室があった議会棟のスペースとなります。（市役所庁舎４階の観光課事務室は無くなります。）

イベント

小泉山体験の森　春の植物観察会

問　生涯学習課生涯学習係　☎72－2101（内線634）

四季折々の彩りをみせる「小泉山体験の森」で、春の植物観察会を開催します。この時期にしか見られない草花を探して、春の小泉山を親子や地域の皆さんと楽しく散策してみませんか。

とき　4月21日（土）午前９時～正午頃

※雨天中止　中止の場合には、上古田登り口と上古田公民館に案内看板を設置します。

ところ　小泉山（上古田公民館集合・解散）

講師　小泉山体験の森創造委員会　ガイドスタッフ部会

内容　上古田公民館→親水ゾーン→下古田二本松→富士浅間神社→上古田口→上古田公民館とまわりながら植物を観察します。

参加費　無料

持ち物　筆記用具　ルーペ　飲み物　タオルなど

その他　環境保全のため、ごみは持ち帰りましょう。

お知らせ

予防接種に関するお知らせ

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

４月から茅野市健康管理センターで実施する予防接種の受付時間が変更になります。

●平成30年３月まで
受付時間　午後１時30分～２時15分
（医師の診察は、午後１時45分～）

●**平成30年４月から**
受付時間　午後１時15分～１時50分
（医師の診察は、午後１時30分～）

※受付時間を過ぎると接種できませんのでご注意ください。

１歳児・年長相当年齢児は、**麻しん風しん予防接種**の対象者です。

予防接種対象者	接種期間	場所
１歳児	満１歳から２歳の誕生日の前日まで	指定医療機関
年長相当年齢 【H24.4.2～H25.4.1生まれ】	小学校就学前の１年間（年長相当年齢の３月31日まで） ※４月に市から個別通知します。	

満３歳・満４歳・小学校４年生・高校３年生は、**日本脳炎予防接種**の対象者です。

予防接種対象者	方　法	場　所
満３歳	集団接種 ※３歳児健康診査の際にご案内します。	茅野市健康管理センター
満４歳	集団接種 ※４月～５月に市から個別通知します。	茅野市健康管理センター
年中相当年齢～ ７歳６か月の前日まで	集団接種 ※３回接種が終了していない方は、７歳６か月の前日までに３回終了するようにしてください。ご不明な点がある方はご相談ください。	茅野市健康管理センター
小学校４年生 （２期〈４回目〉）	集団接種 ※学校から通知します。 （市外へ通学している方には個別通知します。）	各小学校　等
高校３年生 （２期〈４回目〉）	個別接種 ※４月～５月に市から個別通知します。	指定医療機関

※「日本脳炎予防接種」は、中止していた期間があるため、年齢により特例措置があります。
下記の人は日本脳炎未接種分を公費で接種できます。接種スケジュールなどご相談ください。

平成19年４月２日～平成21年10月１日生まれで、９歳になった方→13歳未満まで日本脳炎のⅠ期を含めた４回分を公費で接種できます。
（小学校４年で１回接種しますので、小学校４年のときに４回目が終了しない方はご相談ください。）
※平成21年10月２日以降に生まれた方のうち、９～13歳未満の方はⅡ期（１回）のみ公費で受けられます。７歳半までにⅠ期（３回）を公費で受けてください。

平成10年３月22日～平成19年４月１日に生まれた方➡20歳の誕生日前日まで公費で接種できます。
・平成30年度、小学６年生になる方で日本脳炎が４回終了していない場合は、20歳になる前に４回終了するようにしてください。
・平成30年度、中学１年生以上の方には、高校３年生の時に２期（４回目）のお知らせをしますが、３回目から５年以上経てば２期（４回目）を接種することができます。ご希望の方はお問い合わせください。

下記の方は、平成30年度**高齢者の肺炎球菌予防接種**の対象者です。

補助額	対象者
補助：3,000円 （自己負担： 5,000円前後） ※生活保護を受けている人・市民税非課税世帯の人：補助8,000円 （8,000円の補助を受ける人は、事前にお申し込みください。）	★過去に一度でも接種したことがある人は対象外です。 ①平成30年度に次の年齢になる方 65歳（昭和28年４月２日～昭和29年４月１日生まれ） 70歳（昭和23年４月２日～昭和24年４月１日生まれ） 75歳（昭和18年４月２日～昭和19年４月１日生まれ） 80歳（昭和13年４月２日～昭和14年４月１日生まれ） 85歳（昭和８年４月２日～昭和９年４月１日生まれ） 90歳（昭和３年４月２日～昭和４年４月１日生まれ） 95歳（大正12年４月２日～大正13年４月１日生まれ） 100歳（大正７年４月２日～大正８年４月１日生まれ） ②接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者（身体障害者手帳１級相当） ※①の方には５月上旬に市から個別通知します。 ４月に接種を希望される方は、茅野市健康管理センターへお問い合わせください。 **※場所は指定医療機関です。** **※接種期間は４月２日（月）～平成31年３月30日（土）（休診日を除く）までです。**

イベント

市民の森　第11回森開き
～どんぐりがたくさんできる里山を育てよう～

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

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

とき　4月22日(日)　午前9時～正午
※雨天の時は4月29日(日)に延期

ところ　市民の森（吉田山）

主催　市民の森を創る会、茅野市
参加費　無料
持ち物　散策のできる服装、手袋、雨具、飲み物等
内容　★コナラの苗畑づくり　★ウォークラリー　★オリジナルバッジづくり
申込方法　4月18日(水)までに、氏名、住所、参加人数、雨天延期の際の連絡先を上記申込先へお申し込みください。

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

お知らせ

尖石遺跡・与助尾根遺跡に関わる写真を探しています

問　尖石縄文考古館　☎76－2270

尖石縄文考古館では、考古館資料の充実を図るとともに、国特別史跡尖石石器時代遺跡の価値を検証する総括報告書の作成を予定しています。また、国特別史跡指定から65年の歴史を写真で見られる展示も企画しています。その掲載や展示のために、**遠足の時のスナップ写真、発掘調査の時の写真、発掘に関わった方の写真等**、皆さんのアルバムにある**昔の尖石遺跡・与助尾根遺跡に関わる写真を探しています。**

写真をお持ちの方は、**電話連絡（☎76－2270）の上、必要事項を記入した応募用紙に写真を添付し、尖石縄文考古館にお持ちください。**平成30年5月31日までに写真をお寄せいただいた方には粗品を差し上げます。

15分ほど写真をお預かりし、スキャンした後その場で返却します。尖石縄文考古館に来館することが困難な方はご連絡ください。（事前連絡なしのデータの送付や郵便は受け付けません。）

・ご提供いただいた写真は、考古館資料として保存活用いたします。
・ご提供いただいた写真は、尖石縄文考古館や茅野市の主催するイベント等のチラシ・ポスターなど広報活動や、ホームページ、展示、刊行物に、個別の許諾なく使用させていただくこととします。（ご提供者のお名前は割愛させていただくことがあります）
・ご提供いただいた写真の掲載・展示については、当館で選考します。ご提供いただいた写真すべてを掲載・展示するものではありません。
・ご提供いただいた写真は、当館所蔵資料と同様の審査を経て、「尖石縄文考古館提供」として第三者に提供し、出版・放映等されることがあります。なお、当館所蔵資料の第三者への画像データ提供による出版・放映等では、使用料は一切求めていません。これと同様にご提供いただいた写真の尖石縄文考古館や茅野市での利用、第三者への提供についても使用料を求めないことをご了承ください。
・写真の著作権や人物や他人の著作物が写り込んでいる場合、また、写真に写った人物の肖像権などについて、ご提供いただく方の責任で権利処理を行ってください。市では肖像権、著作権侵害等の責任は負いかねます。万一、第三者と紛争が生じた際は、ご提供者自身の責任と費用負担によって解決していただきます。
・第三者が発行する印刷物、管理するホームページなどから転用された写真は受付できませんのでご了承ください。
・粗品は、写真の枚数に関わらず応募者1名につき1つです。

応　募　用　紙　上記の条件を承諾し、写真を提供します。　年　月　日

お　名　前	
ご　住　所	
撮影年月日	明治・大正・昭和・平成　年　月　日ころ
撮 影 場 所	
コ メ ン ト	

お知らせ　春の全国交通安全運動

問　建設課 交通安全係　☎72－2101（内線512）

新しく入学する児童や自転車を利用する生徒が増える季節です。また新社会人として運転免許を取得したばかりのドライバーも増えて事故の危険性が高まる時期となります。安全に通勤・通学できるよう、交通ルールと交通マナーの実践を習慣づけましょう。

期間　4月6日(金)～4月15日(日)の10日間

運動のスローガン

思いやり　乗せて信濃路　咲く笑顔

（長野県交通安全スローガン）

全国の重点運動

◇子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

◇自転車の安全利用の推進

◇全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

◇飲酒運転の根絶

長野県の重点運動

◇通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

イベント　永明寺山　カタクリ観察とキノコ菌打ちイベント

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

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

とき　**4月30日(月・祝)**
午前9時～午後1時　※小雨決行

ところ　**永明寺山ふれあいの森**
集合：城山団地内グラウンド(城山公民館裏)

主催　永明寺山ふれあいの森を創る会

内容

★永明寺山かたくり群生地付近の散策

★キノコの菌打ち

★豚汁の会食

持ち物

山歩きのできる服装、軍手、金槌・木槌、飲み物など

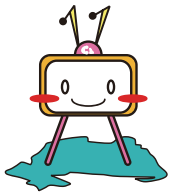
申込方法　4月26日(木)までに氏名、住所、中止の際の連絡先を上記申込先へお申し込みください。

ビーナチャンネル番組表　LCV11ch

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 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

※午前6時～翌日午前1時まで
1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送期間	こんにちは茅野市です　放送内容
4月1日～4月7日	●平成30年度茅野市予算の概要 ●親子ものづくり教室2018 ●熱中！部活動　ほか
4月8日～4月14日	●平成30年度茅野市予算の概要 ●子ども読書の日おはなし会 ●公民館講座のご案内　ほか
4月15日～4月21日	●小泉山体験の森春の植物観察会のお知らせ ●博物館さくらまつりのお知らせ ●金沢小学校入学式　ほか
4月22日～4月30日	●各種健診のご案内 ●ゆいわーく茅野今年度講座のお知らせ ●図書館探検隊　ほか

問　地域戦略課広報戦略係　☎72－2101（内線235）

お知らせ　茅野市インターネット動画番組サイトの愛称が決定！

問　地域戦略課 広報戦略係　☎72－2101（内線235）

4月公開の茅野市インターネット動画番組サイトの愛称を募集したところ、市内外から多くのご応募をいただきました。

応募総数364点から下記のとおり決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

動画番組サイトの愛称

ビーナネット Chino

意味・理由

平成30年よりインターネット配信する茅野市行政チャンネルが由来です。現在ケーブルテレビ放映中の番組視聴者にも馴染みがあり、幅広く市民の皆様に明瞭で親しみやすい点を考慮し命名しました。

作者　松原　一郎さん　38歳　新潟市中央区

現在4月1日からの公開に向け現在番組サイト・動画の作成中です。

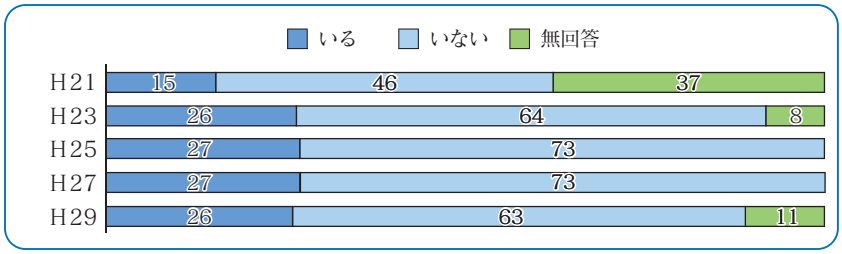
番組サイトのアドレスは広報ちの5月号、ホームページなどでお知らせします。

トピック　区・自治会の女性役員登用状況調査結果について

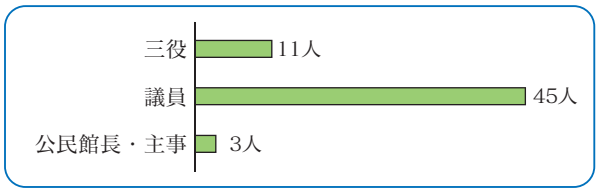
問　生涯学習課生涯学習係　☎72－2101（内線634）

茅野市男女共同参画推進会議では、男女が共に創る住みよい地域社会の実現に向けて、毎年、区長・自治会長を通じて、女性役員の登用状況調査を実施しています。以下に調査結果の一部を紹介します。結果の詳細は、市のホームページに掲載していますので参考にしてください。　○調査対象　100区・自治会

各区・自治会の女性役員登用状況



各区・自治会の女性役員登用状況



市では、区・自治会が男女共同参画を推進する事業に対し、男女共同参画推進事業補助金で、その経費を補助します。詳細については担当課へご相談ください。

アンケートより抜粋　ご意見・ご感想

- 前例がないことが女性登用の支障となっている。女性の積極性と受け入れる側の理解が必要。
- 女性が適している役職を限定して増やすことも必要。男性より細かい配慮が出来る。
- 夫の名前で組長など引き受けているが、実際の活動は妻の場合も多い。次年度からは、女性が実務をこなす場合は、本人名で登録してもらう様に働きかけをしていきたい。
- 男性が家事にもっと協力的であれば、女性は安心して役員ができる。
- 区会議員は女性も候補にあがるが当選しないのが現状。諸役には女性がついているが、非常に積極的、意欲的である。家単位から個人単位の選出システムになると良い。また、区長は仕事量が多いため行政改革により、家庭・仕事など両立できる体制づくりが急務。
- 区としては女性に役員を受けてほしいが、引き受けてくれる人がいない。男性だけでは数年後役員の選出ができなくなる。

お知らせ　平成30年度 乳房エコー検診（集団検診）

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

今、日本人の女性の11人に１人が乳がんになると言われています。しかし、早期に発見し治療を受ければ治すことができます。

乳房エコー検診は、お子さんと一緒でも受けていただくことができます！

乳がんから身を守るために、積極的に検診を受けて、早期発見に努めましょう。

対象者　30歳～40歳の女性（昭和53年１月～昭和63年12月生まれの方）

とき　6月22日（金）、28日（木）、7月26日（木）、8月8日（水）、9月4日（火）、6日（木）、10月4日（木）、12日（金）、11月19日（月）、12月4日（火）

ところ　健康管理センター

検診内容　超音波検査（エコー）で乳房の状態を見ます。

自己負担額　500円　※市の検診は少ない自己負担で受診できます。（3,820円を市で負担しています。）

申込方法　4月5日（木）～4月27日（金）の間（土日を除く）に電話で受付します。

※定員になり次第、受付を終了します。（1日当たりの定員は40名です）

★次に該当する方は検診を受けることができません。直接医療機関を受診してください。
- 自覚症状のある方（しこり、乳頭からの分泌がある、乳頭に湿疹があるなど。）
- 乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 授乳中の方
- 豊胸術などで乳房内に人工物（異物）が入っている方
- 乳がん手術後または治療済の方（術後10年が経過し、経過観察もしていない方は、受けられる可能性がありますのでご相談ください）

お知らせ　茅野市消費生活センターに直通電話を設置しました

問　市民課市民係　☎72－2101（内線256）

あなたの周りに消費者トラブルで悩んでいる方はいませんか？

茅野市消費生活センターでは、相談専用の直通電話を設置し、３月１日（木）から運用を開始しました。

茅野市・富士見町・原村に居住している方で、消費者トラブルで困ったことがあった時に相談できる窓口として「茅野市消費生活センター」を開設しています。

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどに、専門知識を有した相談員が公正な立場で解決にあたります。

身近な相談窓口として、茅野市消費生活センターにお気軽にご相談ください。

茅野市消費生活センター（直通）
☎（0266）75－8188
（ナコーはイヤヤ！）

茅野市消費生活センター相談窓口につながります。
相談時間：月曜日～金曜日　午前８時30分～午後５時（市役所閉庁日を除く）
※土・日・祝日は「消費者ホットライン☎188（局番なし）」をご利用ください。（午前10時～午後４時まで）

募集　小学校５,６年生を対象に集団遊びの年間講座を開講します！
ジュニアリーダー養成コース　新５、６年生の参加者募集！

問　こども課こども係　☎72－2101（内線612）

茅野市子ども会育成連絡協議会では「子どもが主役の子ども会」の普及拡大を目的に、茅野市リーダースクラブ（ＣＬＣ）の中高生が企画する集団遊びの体験講座『ジュニアリーダー養成コース』の参加者を募集します。

ＣＬＣは、中高生のリーダーたちが自らイベント（レクリエーション、キャンプ、お菓子作り、工作など）の企画・運営を行っており、子どもたちが遊びを通して積極的に行動する力、仲間と協力して成功を目指す力、仲間や異世代の人とのコミュニケーション力の向上を目指しています。

お子さまと相談の上、ぜひジュニアリーダー養成コースへの入会をご検討ください。

中高生が企画・運営

キャンプファイヤー

レクリエーション

カレーづくり

対象者　市内在住の平成30年度小学校5・6年生
活動内容　開講式、少年リーダー研修（１泊２日）、クリスマス会など年７回程度の活動
参加料　子ども１人につき年間1,000円（イベントごとに参加料をご負担いただく場合があります。）
申込方法　参加料を添えて事務局（こども課こども係）へお申し込みください。
※パンフレット兼申込書は、市内小学校にて配布されるほか、市ホームページからダウンロードできます。事務局窓口で直接お申込みいただけます。
申込期限　４月20日（金）まで（中途入会も随時受け付けます。）
その他　保護者の皆様には会場までの送迎をお願いします。
参加は子どものみですが見学は自由です。

茅野市子ども会育成連絡協議会
マスコットキャラクター
ちーぼ

募集　中高生が考えたアイデアをまちづくりに生かし、実行しています！
ぼくらの未来プロジェクト　中高生の参加者募集！

申込・問　こども課こども係　☎72－2101（内線612）・CHUKOらんどチノチノ　☎75－1199

中高生のアイデアでまちを明るく元気にしてみませんか？

中高生がまちづくりについて考え、行政や地域の皆さんと協力しながら実行する「ぼくらの未来プロジェクト」が活躍しています。古本カフェや星空観察会を開催したり、公園をイルミネーションで飾り付けたり、冒険遊び場のプレイパークを開催したりと、大人では思いつかない大胆で柔らかな発想で、年齢や学校の枠を越えて集まった仲間たちと年間を通じて活動しています。一緒に活動してくれる新規メンバーを募集します。

対象者　市内在住または在学の中学生・高校生世代
活動内容
・日頃思ったり感じたりしていること、まちづくりについてのアイデアなどを自由に話し合い、実現していきます。
・こども会議を企画します。
日程　月１、２回のミーティングを行います。
場所　CHUKOらんどチノチノ（茅野駅前ベルビア２階）
申込方法　事務局（こども課こども係）またはCHUKOらんどチノチノ（電話75－1199）にお申し込みください。

★未来プロジェクトが実現してきた企画★

古本カフェ

プレイパーク

平成30年4月1日から静香苑（火葬場）の使用料等が変更になります

諏訪市・茅野市・富士見町・原村（諏訪南行政事務組合）で運営している静香苑（火葬場）は、開所から36年が経過して施設が老朽化していることから、平成28年度に長寿命化を図る大規模改修を行いました。今後は、火葬件数の増加に伴い斎場運営費も増加が見込まれています。このような状況から、施設の延命を図りつつ、安定した運営を行う必要があるため使用料の見直しを行いました。

見直しの基本的な考え

組合組織市町村内の方には、既に施設整備や運営にかかる経費を税金としてご負担していただいていることから、負担の公平性の見地に立ち、運営経費の一部を負担していただき、組合組織市町村以外の方には、静香苑の運営にかかる全体経費を使用料として負担していただくことを基本としました。

使用料の区分について

組織市町村内及び組織市町村外の区分は、亡くなられた方の住所によります。

住所地特例について

亡くなられた方が、次に該当する場合は、組織市町村内の使用料を適用します。

①組織市町村内の諏訪広域連合介護保険の被保険者が、組織市町村外の介護保険法に規定する住所地特例対象施設に入所し住民登録していた場合

②組織市町村の介護給付等の支給決定を受けていて、組織市町村外の障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律に規定する特定施設に入所し住民登録していた場合

③組織市町村内に本籍地を有し、大学進学や単身赴任等で組織市町村外に住民登録していて、静香苑使用許可申請者が組織市町村内に住民登録している場合

※①、②に該当される方は、静香苑使用許可申請時に必ず介護保険証または障害福祉サービス受給者証を提示してください。

火葬する日が平成30年4月1日から新しい使用料になります

新しい使用料一覧表

区　分	使　用　料			
	13歳以上	13歳未満	死胎（したい）	胞衣（えな）
組織市町村内	10,000円	7,000円	4,000円	2,000円
組織市町村外	50,000円	35,000円	20,000円	10,000円

問　市民課市民係　☎72－2101（内線254・255）

マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け！

「広報ちの」の自動配信も！

1 役立つ行政情報を見逃さない！

2 自分に合わせた情報が届く！

3 いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。
※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

問い合わせは株式会社ホープ（092-716-1404）まで

お知らせ

狂犬病予防注射を受けましょう！
～集合注射のお知らせ～

問　環境課 公害衛生係　☎72－2101（内線265）

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

●集合注射について

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

持ち物

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

注意事項

・過去に予防注射で異常を起こしたことがある犬や、持病がある犬は、動物病院にご相談ください。
・会場へは犬を押さえられる人が同伴し、リードは短く持ってください。
・フンなどの後始末は飼い主ご自身でお願いします。
・詳しくは茅野市公式ホームページをご覧ください。掲載場所：〔トップページ〕→〔くらし〕→〔住まい・交通・まちづくり・ペット〕→〔ペット〕→〔犬の狂犬病予防注射について〕

●今回の集合注射を受けられない場合

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

●病気や高齢等で予防注射を受けられない場合

動物病院で診察を受け、診断書（猶予証明書）を市役所環境課またはベルビア出張所へ提出してください。
猶予証明書は毎年提出が必要です。

月日	曜日	場所・時間						
4／11	水	神之原公民館 9:00~9:25	南小泉公民館 9:35~9:45	穴山公民館 10:00～10:10	中道公民館 10:20～10:30	泉野地区コミュニティセンター 10:40～10:50	上槻木公民館 11:00～11:10	
4／12	木	笹原公民館 9:00~9:20	須栗平公民館 9:30~9:40	広見集荷所 9:50～10:00	上場沢公民館 10:15～10:25	上古田公民館 10:40～10:50	下古田公民館 11:00～11:10	
4／26	木	南大塩公民館 9:00~9:15	湖東地区コミュニティセンター 9:25~9:45	芹ヶ沢公民館 9:55～10:05	糸萱公民館 10:15～10:25	鉄山入口 10:35～10:45	蓼科ビレッジ事務所 10:55～11:05	蓼科消防会館 11:15～11:25
4／27	金	山田公民館 9:00~9:10	丸山公民館 9:20~9:30	田沢公民館 9:40~9:50	坂室公民館 10:00～10:10	両久保公民館 10:20～10:30	茅野市中央公民館（旧茅野市文化センター） 10:45～11:00	
5／9	水	御狩野公民館 9:00~9:10	金沢地区コミュニティセンター 9:25~9:45	東向ヶ丘公民館 10:05～10:15	ひばりヶ丘公民館 10:25～10:35	茅野市運動公園第2駐車場 10:45～11:15		
5／10	木	本町公民館 9:00~9:15	粟沢公民館 9:25~9:35	小泉公民館 9:45~9:55	小堂見公民館 10:10～10:25	塩沢公民館 10:45～10:55	埴原田公民館 11:05～11:15	
5／12	土	茅野市役所正面玄関前 9:00~9:30	茅野市中央公民館（旧茅野市文化センター） 9:40～10:00	玉川地区コミュニティセンター 10:15～10:45	中大塩地区コミュニティセンター 11:00～11:20	米沢地区コミュニティセンター 11:30～12:00		
6／3	日	茅野市役所正面玄関前 9:00~9:30	金沢地区コミュニティセンター 9:50～10:05	泉野地区コミュニティセンター 10:35～10:50	豊平地区コミュニティセンター 11:05～11:25	湖東地区コミュニティセンター 11:40～12:00	北山地区コミュニティセンター 12:15～12:35	
6／6	水	横内公民館 9:00~9:20	上原公民館 9:30~9:50	宮川新井公民館 10:00～10:10	高部公民館 10:20～10:30	安国寺公民館 10:40～10:50	西茅野公民館 11:05～11:20	西山公民館 11:30～11:40
6／7	木	山寺公民館 9:00~9:10	中村公民館 9:20~9:35	山口公民館 9:45~9:55	北大塩公民館 10:05～10:25	福沢公民館 10:35～10:45	城山公民館 11:00～11:10	
6／13	水	玉川地区コミュニティセンター 9:00~9:20	湯川公民館 9:40~9:55	柏原公民館 10:05～10:15	白樺湖観光センター 10:30～10:40	信州綜合開発観光事務所 10:50～11:00		

キリトリ線

犬の登録（注射済票交付）申請書（登録していない方のみ記入）

（宛先）茅野市長

下記のとおり犬の登録および注射済票の交付を申請します。

平成30年　　月　　日

ふりがな
申請者氏名

申請者住所　茅野市

行政区・自治会名

種類	生年月日	性別	毛色	呼び名	体格	特徴

＊登録・注射年月日	＊登録番号	＊注射番号

＊欄は記入しないでください

茅野市情報プラザ　～パソコン講座参加者募集のお知らせ～

講座①　パソコンはじめの一歩 最新のOSでパソコンをはじめてみよう！

Windows10を使用

スマホがあっても、パソコンを使う方が便利な場合があります。
今の時代、パソコンは普通に使えるものと思われていることが多くなってきています。
パソコンを使ったことがない方、この機会にパソコンの基礎を学んでみませんか。

組	時　間	開　催　日
1組	午後1時30分～3時30分	5/8(火)、5/11(金)、5/15(火)、5/18(金)、5/22(火)、5/25(金)
2組	午後7時～9時	

募集人員　定員10名(諏訪地域在住で、全日程受講できる方)
受講条件　パソコンを利用したことがない方または初心者。
参加費用　受講料2,000円＋テキスト代1,000円　※講習会初日にお支払いいただきます。
講習会場　茅野市情報プラザ　多目的ホール（公立諏訪東京理科大学　生涯学習センター内）
申込期間　3月28日(木)～4月11日(水)　午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)
申込方法

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

～茅野市情報プラザからのお知らせ～

4月6日(金)は諏訪東京理科大学入学式のため臨時休館します。
5月3日(木)～5月6日(日)は施設保守のため臨時休館します。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

コラム

医療の現場から

風邪に抗菌薬は無駄づかい？　～耐性菌と抗菌薬のはなし～

諏訪中央病院　薬剤師　伏見　幸浩

みなさんは、風邪を引いて病院に罹ったとき、抗菌薬(抗生物質)をもらって飲んだ経験はありませんか？

抗菌薬とは細菌を退治する薬です。風邪の原因のほとんどがウイルスによる感染症と言われ、細菌が原因ではないのです。ウイルスと細菌は異なる微生物なので、抗菌薬ではウイルスを退治できません。それどころか、人間の体に役に立っている細菌達が死滅してしまい、かえって身体の具合が悪くなることもあります。風邪の原因が「細菌」か「ウイルス」かを区別しないまま、「念のため」の抗菌薬は無駄づかいです。本当に必要かどうかを慎重に判断する必要があります。

実はこの「無駄づかい」により、抗菌薬が効かない「耐性菌(たいせいきん)」が増えてしまい感染症の治療を困難にしてしまいます。なんとか対策をとらなければ、数十年後には、世界中で耐性菌による感染症でとても多くの人が亡くなるのではないかと懸念されています。なんとかしなくては困ります･･･

現在日本政府は、薬剤耐性菌に関する対策を進めています。一つは、医療機関が不必要な抗菌薬の処方をしないための手引きが作られました。まずは私たち医療従事者がこれまでの無駄づかいを改めなければなりません。丁寧に診察をして、より慎重に薬を考えていかなくてはいけません。もう一つは、みなさんが耐性菌や抗菌薬のことを正しく理解していただくことです。そこで耐性菌を増やさない・拡げないために、みなさんに知っておいてほしいことをご紹介します。難しいことではありません。

●「手洗い」「咳エチケット」で感染症を予防しましょう。感染予防の基本です。
●「風邪」に抗菌薬は効きません。
　医療機関に罹ったときは、症状を詳しく伝えてください。正しい診断の手掛かりになります。
　また、分からないことは相談していただき、不安を解消しましょう。
●処方された抗菌薬は、医師の指示通りに正しく服用しましょう。
　医師が必要と判断した時にはもちろん抗菌薬を処方します。もらった薬は途中で飲むのをやめたり、量を調節したり、人にあげたりしないでください。中途半端な使い方は耐性菌を増やします。
　これだけって思うかもしれませんが、これが大切です。
　是非、耐性菌を増やさない、拡げない実践してみて下さい。

地域おこし協力隊が行く！ Vol.1

新コーナー「地域おこし協力隊が行く！」では茅野市の地域おこし協力隊（および集落支援員）の活動を紹介します。茅野市の外から来たメンバーが、観光を切り口としたまちづくりのための地域協力活動に従事し、地域の活性化を目指します。

●地域おこし協力隊メンバー

クリスティーナ・ナンニーニ
主な担当：インバウンド

佐々木麗美
主な担当：宿泊施設関連

茂木志郎
主な担当：総務

米田信吾
主な担当：自然体験

米田章代
主な担当：農業体験

田子直美
主な担当：商品企画

矢部俊彦
主な担当：広報、歴史文化体験

佐々木美幸
主な担当：空家・古民家活用

粟野龍亮
主な担当：工業体験、営業

喜多花野
主な担当：営業、自然体験

日向真樹
主な担当：営業

橋本かな子
主な担当：窓口、農業体験

大八木絢子
主な担当：広報、WEB

田中栄次
主な担当：総務

よろしく
お願いします!

●「ちの旅案内人」として活動していきます！

本年４月に設立するちの版DMOこと「ちの観光まちづくり推進機構」。地域おこし協力隊は、この機構の事務局のメンバーとなります。重要な仕事のひとつは、国内外の観光客に「ちの」の魅力をたっぷりと味わっていただける「ちの旅」を提案する「ちの旅案内人」として活動すること。そのために、次のような宣言を掲げます。

ちの旅宣言

わたしたち「ちの旅案内人」が提案する「ちの旅」は、

ただ通り過ぎるのではなく、土地の人たちとふれ合い、
土地の暮らしを身近に感じられる旅です。

八ヶ岳のふもとに広がるこの地には、「凍みる」冬をはじめとする強烈な四季と、
多くの恵みをもたらす豊かな自然があります。
そして、1万年前から自然と寄り添いながら生き抜いてきた、人々の営みがあります。

わたしたちがつくる「ちの旅」は、
旅を通じて、訪れる人と暮らす人をつなぎ、
この地で生きる人の知恵やよろこびにふれる出会いをつくります。
そして、受け継がれてきた豊かな自然や人の営みが、
これから100年先にも続いていくことを目指します。

募集　小学生エンジョイスポーツ教室

申し込みフォームのＱＲコード

問　スポーツ健康課（総合体育館内）　☎72－8399　FAX71－1646

体力向上の為の運動と競技スポーツの基礎を学び、体を動かす楽しさを体験しましょう。

とき　６月11日～９月３日の間の毎週月曜日　全10回　※７月16日・８月６日・８月13日を除く
午後６時～午後６時50分

ところ　茅野市総合体育館サブ体育館

対象　市内在住、在学の小学生

定員　40名（先着順ではありません。応募多数の場合は、スポーツ健康課で抽選し、受講者を決定します。）

内容　ソフトバレーボール、バスケットボール、サッカー、陸上競技、ニュースポーツ等（内容は変更になる場合があります）

講師　茅野市体育協会員・スポーツ推進委員

受講料　5,000円

申込期間　４月９日（月）～４月19日（木）まで

申込方法　茅野市公式ホームページの「小学生エンジョイスポーツ教室」の申し込みフォームより申し込みください。
この方法で申し込みができない方は、FAXまたは総合体育館窓口でお申し込みください。

※参加者氏名（フリガナ）・学校名・学年・保護者氏名・住所・電話番号を必ず明記してください。

募集　幼児（年中・年長）トリム運動教室

申し込みフォームのＱＲコード

問　スポーツ健康課（総合体育館内）　☎72－8399　FAX71－1646

運動の苦手な子どもに身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学びましょう。

とき

〇年長火曜日コース
６月５日～９月18日の間の毎週火曜日　全12回　※７月24日・７月31日・８月７日・８月14日を除く

〇年長水曜日コース
６月６日～９月19日の間の毎週水曜日　全12回　※７月25日・８月１日・８月８日・８月15日を除く

〇年中木曜日コース
６月７日～９月20日の間の毎週木曜日　全12回　※７月26日・８月２日・８月９日・８月16日を除く

各コース午後５時～午後５時50分

ところ　茅野市総合体育館サブ体育館　　**対象**　市内在住、在園の年長児・年中児

定員　各コース20名（先着順ではありません。応募多数の場合は、スポーツ健康課で抽選し、受講者を決定します。）

内容　マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動　　**受講料**　5,000円

申込期間　４月９日（月）～４月19日（木）まで

申込方法　茅野市公式ホームページの「幼児トリム運動教室」の申し込みフォームより申し込みください。この方法で申し込みができない方は、FAXまたは総合体育館窓口でお申し込みください。

※参加者氏名（フリガナ）・希望コース・年齢・園名・保護者氏名・住所・電話番号を必ず明記してください。

募集　ひよこ教室

問　スポーツ健康課（総合体育館内）　☎72－8399　FAX71－1646

心身に障害を持つお子さまの成長・発達を目指し体育館でいろいろな運動を親子で行います。参加を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。

〇床運動教室

とき　５月～３月の月曜日　全10回　午後５時～５時50分

ところ　茅野市運動公園総合体育館（サブ体育館）

対象　市内在住の３歳以上（年少児）～小学６年生までの障害児で、保護者が付き添って教室に参加できる方

※定員に達した場合、受講をお断りさせていただくことがあります。

※症状によっては参加できないこともあります。

※見学もできます。

募集　トレーニング室利用者説明会

予約・問　茅野市総合体育館受付　☎71－1645またはスポーツ健康課（総合体育館内）　☎72－8399

市内・市外を問わず、どなたでも参加できます。トレーニング室を安全に利用していただくために、毎月３回、説明会を行い、利用者登録を行っています。電話で予約してください。

なお、当日の受け付けはしておりませんので、事前に電話での予約をお願いいたします。

対象　高校生以上（１回につき定員先着20名）

※ただし、小学生（４年生以上）、中学生が利用したい場合は、保護者または指導者の同伴が必要です。

期日　４月５日(木)からの毎月第２週目の木曜日　午前10時から
毎月第３週目の水曜日　午後２時から
毎月第４週目の火曜日　午後７時から
※実施日が祝日の場合は翌週に行います。

ところ　総合体育館トレーニング室

募集　アクアランド茅野カルチャーセンター 平成30年度前期　受講生募集

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

○集団での受講・運動が可能な方対象です。
○体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
○見学は事前にご連絡ください。　○受講者が一定数に満たない場合、開講できないことがあります。
○申し込みは、窓口・電話で受け付けます。　**受付開始……３月26日(月)から**

	講座名	内容	日程	定員	受講料等
受付開始 3月26日(月)	ウェルカム英会話（木曜日）〔講師:松木美代子〕	英語で会話できたらいいなと思っている方への英会話スタート講座です。英会話の楽しさを感じてください。	5月10日～7月26日 木曜日 13：30～14：45	20名	12回 6,000円
	ウェルカム英会話（月曜日）〔講師:松木美代子〕		5月7日～7月30日 月曜日 19：15～20：45	20名	12回 6,000円
	太極拳〔講師:笠原一代〕	意識・動作・呼吸のバランスを整える、練功十八法と太極拳で日々のストレスを解消しませんか？ ★★	5月8日～7月24日 火曜日 10：00～11：30	20名	12回 6,000円
	気功〔講師:林昭春〕	60才になって気功を始めて、30年以上が過ぎ、現在91才まだまだ元気です。健康寿命を延ばすことを目指して気功を楽しみませんか。病に負けない自分をつくる、どなたにもできる健康法です。 ★	5月8日～7月24日 火曜日 13：30～14：30	25名	12回 6,000円
	楽しくニーハオ〔講師:王崇娟〕	中国語で日常会話を楽しみませんか！中国や台湾の生活習慣や文化の違いについて話を聞きながら学びます。	5月10日～7月26日 木曜日 19:00～20：30	15名	12回 6,000円
	《水中運動》アクアビクス〔講師:西條まゆ美〕	水の特性を活かし、体への負担を軽くしながら音楽に合わせて楽しくアクティブに体を動かします。脂肪燃焼、体力・筋力UPを目指します。 ★★★	4月16日～7月9日 月曜日 10：00～11：00	40名	12回 6,000円 入場料別途
	《水中運動》アクアウォーキング〔講師:土橋珠美〕	陸上での日常の生活が快適に行えるようになるからだづくりを目的とした水中歩行運動。「バランスをとる」「よい姿勢をつくる」を意識しながら、さまざまな方法で、さまざまな方向へ歩きます。①しっかり動きたい方コース　②初めての方、ゆっくり動きたい方コース ★★	4月27日～7月13日 金曜日 ① 9：30～10：30 ②11：00～12：00	各40名	10回 5,000円 入場料別途
	ストレッチ体操〔講師:土橋珠美〕	加齢とともに硬くなりがちな筋肉の柔軟性を養い、程よく筋力を強化していきます。日常のいろいろな動作をバランスよく確実に行えるからだづくりをしましょう。 ★～★★	4月23日～7月23日 月曜日 10：00～11：30	15名	12回 6,000円
	《コンディショニング》いきいき元気にここから体操〔講師:土橋珠美〕	シニア世代や、体力に自信のない方にもおすすめの、安心して楽しく参加できる体操です。動かなければ筋肉は衰え、関節は硬くなっていきます。元気に日常を過ごせるからだづくりをはじめましょう！ソフトなボールを使います。 ★～★★	4月23日～7月23日 月曜日 13：30～15：00	50名	12回 6,000円
	《エアロビクスダンス》ハッピーエアロ（保育室付き・10ヶ月以上）〔講師:土橋珠美〕	エアロビクスダンスでリフレッシュ。骨盤まわりのコリをとり、ゆがみを改善するエクササイズと心身をリラックスさせるストレッチですっきりボディに！お子さんをお預かりします。 ★★★	4月18日～7月25日 水曜日 10：00～11：30	50名 保育室20名	15回 7,500円 保育室1人2,000円
	《コンディショニング》女性のためのボディメンテ〔講師:土橋珠美〕	からだ年齢若返りのエクササイズ。代謝アップの全身運動・体幹エクササイズで筋肉を正しく使い、コリやゆがみのないしなやかな身体づくりを目指します。ソフトなボールを使います。 ★★	4月25日～8月1日 水曜日 13：30～15：00	50名	15回 7,500円
	《ステップ台》ホットステップ〔講師:土橋珠美〕	ステップ台の上り下り運動。普段使いそびれている股関節から脚全体の関節や筋肉をしっかり使い、代謝と筋力アップの効果を実感できるエクササイズ。 ★★★	4月19日～8月2日 木曜日 10：00～11：30	40名	15回 7,500円
			4月14日～8月4日 土曜日 10：00～11：30	40名	15回 7,500円

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

さわやかスポーツ

第　46　号
平成30年３月21日
発行
(特)茅野市体育協会
事務局
茅野市総合体育館内
TEL ８２－０６０６
FAX ８２－０６７８

今、輝いている人

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

ソフトテニス協会　永田清楓さん（永明中学校３年）

私は今、永明中学校でソフトテニスを頑張っています。毎日、朝と放課後に練習をしています。１年生から今までみんなで頑張って練習をしてきて、他校との練習試合でもどんどんと勝てるようになってきました。そして去年の新人戦では、団体で準優勝することができました。でも、あと少しのところで優勝することができなかったので今年の中体連では、優勝できるようにみんなで頑張りたいと思います。部活も今年で最後になってしまうので今まで一緒に頑張ってきた仲間と良い結果が残せるようにしたいです。

空手協会　刈間瑛介さん（米沢小学校６年）

ぼくが今がんばっていることは空手です。毎週二日、学校から帰った後、星友館の道場で二時間の練習にはげんでいます。練習はとても大変で「早く終わらないかなあ」とか「つかれた」とか思ってしまうことも多いです。でも、大会で勝つことができたり、いい技を出せたりしたときに達成感があり「続けていてよかった」「練習がんばってよかった」と思います。

これからも先生の話をよく聞いて、友達や先ぱいたちと練習して五月の県大会でいい成績を残せるようにがんばっていきたいです。

ソフトボール協会　鶴田玲奈さん（宮川小学校６年）

私が今がんばっていることは、ソフトボールです。約１年前に友達にさそわれて、はじめるようになり、最初は、キャッチボールもバッティングもなかなかできなくて、悔しかったです。監督やコーチが時には厳しくやさしくていねいに教えてくれたので、少しずつだけど上達してきたと思います。前のチームはほとんどの大会を優勝したり、全国大会にも出ているので、新チームでもたくさん勝って全国大会に出れるようにがんばりたいです。

永明クイーンズは、永明小学校だけではなく、宮川小学校、湖東小学校、米沢小学校といろんな学校の子たちが集まって仲良く楽しく練習や遊んだりしているので、もっと仲間が増えるといいと思います。

元気で明るく楽しいチームなので、興味がある人は、永明クイーンズで待ってます。

剣道協会　長田三郎さん（52歳、会社員）

茅野市剣道協会に入会し５年目です。長男長女が協会で稽古をしていたので、保護者会活動で協会の運営にも関わっていたこともあり、いつかは自分も剣道の稽古を始めたいと思っていたが、始めるきっかけがなくていました。長男が中学校を卒業し、中学２年生の長女だけが稽古に通うようになった事と保護者の仲間が始めた事もあり、稽古を開始しました。

年齢も40代後半という後発の稽古の開始であったが、一年後には剣道初段を取得し、その後も二段、三段と段位を重ねていますが、ここで四段の壁に立ちはだかれ苦戦しています。

泊まり勤務のある職場に勤務し時間を作っては稽古に通うのは容易なことではありませんが、剣道の稽古をしたり、段位の審査を受けたり、時には試合に参加したりする事は生活に職場、家族の他に気持ちの張りができました。会社勤めも残りも10年となり、生涯続けられることができた事は人生の張り合いを得た事であると思います。

八ヶ岳総合博物館 30周年 2018.10.25

八ヶ岳総合博物館は開館30周年を迎えます

記念企画展として「茅野市60年、総合博物館30年(会期：9月15日～11月25日)」を行うほか、開館記念日の10月25日を中心として、年間を通じ様々なイベントを計画しています。毎月のお楽しみ会や自然・歴史・星空の観察会、プラネタリウム特別投影などを行います。皆様のご来館をお待ちしています。

茅野市制60年
茅野市八ヶ岳総合博物館開館30周年
甲斐駒ヶ岳開山小尾権三郎没後200年

特別展 開山 小尾権三郎
～上古田を中心とする信仰と甲斐駒ヶ岳～
会　期：4月28日(土)～7月1日(日)
会　場：八ヶ岳総合博物館内岳麓文芸館
料　金：通常入館料

4月『さくらまつり』

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

4月21日(土)、22日(日)は桜茶のふるまいをします。 ※なくなり次第終了

4/21 (土) 10:00～正午
草木染 体験
桜の枝でストールを染めます。
定員　15名
材料費　2,000円
申込み　3月20日(火)より受付

4/22 (日) 13:00～13:30
紙しばい 上演
みんなで楽しいお話を聞きましょう。
参加費　要入館料（申し込み不要）
その他　参加者にはオリジナル缶バッチをプレゼントします。

5月は「こどもまつり」お楽しみに！

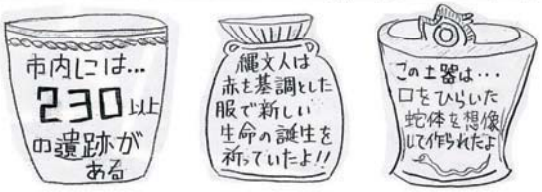
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎ 73－0300

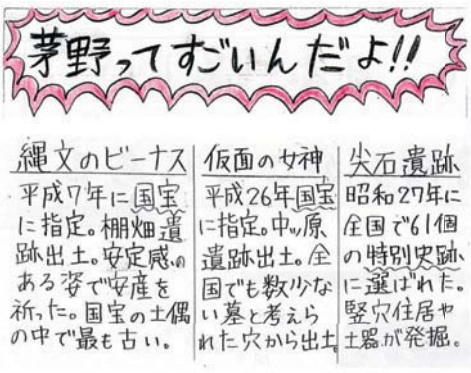
トピック 北部中学校の縄文科学習の取り組みを紹介します！

平成26年から始まった縄文科学習。市内全小中学校では、「縄文」を通してさまざまなことを体験し、学ぶ機会としています。今回、北部中学校3年生の生徒さん3名が縄文科の学習の中で、茅野市の魅力をもっと市民の皆さんに伝えたいと思い、調べたことを「広報ちの」に掲載したいとの申し出がありました。茅野市の魅力、すごさを改めて考えてみませんか？

私たち、縄文娘でーす！
縄文科の学習を通して
茅野のすごさを知りました！

仲川 朝さん　瀧澤 まどかさん　高砂 葉音さん





私たちが調べた
茅野市の縄文文化！

高齢者・保険課　医療保険・年金係　☎72-2101（内線322）

国保だより

就職・進学などで健康保険の加入内容に変更があったときは

就職や進学などにより、国民健康保険（以下「国保」）の加入内容に変更があった方は、脱退等の手続きをする必要があります。14日以内に市役所高齢者・保険課８番窓口に届け出ください。

現在学生用の保険証をお持ちの方

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

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

◇学生証の有効期限が平成30年３月までの方で、４月以降も引き続き学生の場合は、届け出が必要となります。**在学証明書または学生証の写し**をご持参ください。

就学のために他市町村に転出される場合

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

全ての届出（申請）の際に必要なもの

●届出（申請）者と対象者全員の個人番号カードまたは通知カード
●本人確認書類（個人番号カードをお持ちの場合は必要ありません。）
　①次のうち１点　住民基本台帳カード（写真付きに限る）、運転免許証、運転経歴証明書（平成24年４月１日以降に公布されたものに限る）、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書
　②①をお持ちでない方は次のうち2点　健康保険証、年金手帳又は証書、社員証、学生証、預金通帳、医療受給者証
●印鑑
●現在お持ちの国保の被保険者証
※届出（申請）の内容により追加の書類が必要になりますので、ご確認ください。

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

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

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

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

ジェネリック医薬品を使用しましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）について

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期限（20年～25年）が切れた後に販売される医薬品で、新薬と同じ成分、同じ効能・効果をもつ医薬品で、新薬に比べて安価な薬です。

また、ジェネリック医薬品を選ぶことは、自己負担額の節約や、伸び続ける医療費の節減になり、国民健康保険財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品を希望するときは

ジェネリック医薬品は医療用医薬品ですので、病院や診療所の医師による処方せんが必要です。医師や薬剤師と相談しながら、自分に合ったお薬を選択して使用しましょう。

注①医師が変更すべきでないと判断し処方せんに医師が署名している場合は、切替えることはできません。
　②すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。ジェネリック医薬品に切り替えられない場合もあります。

ジェネリック医薬品を希望することを医師や薬剤師に簡単に伝えられるように、**「ジェネリック医薬品希望カード」を、新しい被保険者証と一緒にお送りしますので、ご活用ください。なお、高齢者・保険課窓口でも配布しています。**

国民年金だより No.127

高齢者・保険課　☎72-2101
医療保険・年金係　（内線 326）
岡谷年金事務所　☎23-3661

平成30年4月から平成31年3月の国民年金保険料は、月額16,340円です。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の支えとなる老齢基礎年金のほか、加入中のけがや病気で障害の状態になった場合の障害基礎年金、加入者が亡くなった場合の遺族基礎年金が設けられており、皆さんの生活を生涯にわたってサポートします。国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金そのものを受け取れなくなることがあります。

毎月の保険料は、日本年金機構から毎年４月の上旬に送られてくる「納付書」によって、金融機関（ゆうちょ銀行を含む）またはコンビニエンスストアで納めていただくほかに、口座での引き落とし、クレジットカードでのお支払いが可能です。

20歳の国民年金加入について

20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの方は、国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳のお誕生日の前月末（１日生まれの方は前々月末）に、日本年金機構から国民年金加入のご案内が送付されます。20歳になられた時点で、厚生年金保険に加入している方と厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されている方以外は、国民年金への加入手続きが必要となります。

日本年金機構から送付された「国民年金被保険者関係届書（申出書）」に必要事項を記入し、お誕生日の前日から14日以内にご提出ください。

口座からの引き落としをご希望される場合は市役所に「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」がありますので、引き落とし口座の預金通帳と届出印をお持ちください。保険料の納付が困難な場合は、学生の方は「学生納付特例申請書」に在学証明書（原本）もしくは学生証のコピー（表面と裏面）を添付してください。学生以外の方は「保険料免除・納付猶予申請書」を併せてご提出ください。

保険料を未納のまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。保険料を納めるか、納付猶予（免除）や学生納付特例の申請を必ずしてください。

平成30年度も「学生納付特例制度」をご利用される方へ

平成29年度に学生納付特例が承認された在学予定期間中の方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書（ハガキ形式）」が郵送されます。必要事項を記入し、返送していただくことにより、平成30年度（平成30年４月～平成31年３月）の申請を行うことができますので、在学証明書、学生証の写しを添付していただく必要がありません。

ハガキが届かなかった方や、在学される学校等に変更のある方は、申請が必要となります（在学証明書または学生証の写しをご提出ください）。

お知らせ

日本年金機構では、国民年金保険料収納事業の民間事業者への委託を実施しています。

事業者は、国民年金保険料が未納となっている方に対して、納付や免除・学生納付特例申請のご案内を電話・文書・戸別訪問により実施しています。

岡谷年金事務所管内の委託事業者
㈱アイヴィジット

フォトニュース

↓県入選となった北部中学校の師田眞櫻（もろたまお）さん（写真右）と米沢小学校の菅原史香（すがはらふみか）さん（写真中央）。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
社会を明るくする運動　作文コンテスト表彰式

１月19日、第67回社会を明るくする運動作文コンテストの茅野市での表彰式を行いました。今回は市内の小中学校から296人の作文が寄せられ、市保護司会と市更生保護女性会が審査し、県推薦作品と市推薦作品を選び、表彰しました。この運動は犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、作文コンテストはこの運動をより理解してもらうために開催されています。

地域の特産品をみんなで味わう
「寒天の日」PRイベント

２月17日、茅野商工会議所と長野県寒天水産加工業協同組合は、恒例の「寒天の日」PRイベントを市民館イベントスペースで開催しました。２月16日は寒天の日です。この日は2005年に寒天がテレビ番組で取り上げられたことで大ブームになったこと、寒天作りが大詰めを迎える時期であることなどからこの日に制定されました。イベント会場ではところてんの無料配布や寒天入り豚汁の振る舞いなどに長蛇の列ができました。

↓市長にストーブを渡す茅野高等学校生徒会の皆さん。

地元の防災に貢献したい
茅野高等学校生徒会　石油ストーブ寄贈

１月16日、茅野高等学校生徒会から茅野市に避難所用備蓄物品として、石油ストーブ６台を寄贈していただきました。このストーブは文化祭で開催したチャリティーマーケットの売り上げで購入したものです。茅野高等学校はこれまで、東日本大震災で被災した岩手県大槌高校や大槌町役場にチャリティーマーケットの売り上げを義援金として贈っていましたが、「金銭的には充分であるが震災を風化させないでほしい」という想いを聞き、地元の防災に貢献していくことで防災意識の向上につなげたいと考え、今回のストーブ寄贈が実現しました。

↓全国中学校スケート大会に出場した生徒の皆さん。

小平選手に続け！未来のスター
全国中学校スケート大会出場選手表敬訪問

１月22日、第56回長野県中学校総合体育大会冬季大会スケート競技会（1/5・1/6、長野市エムウェーブ）に出場し、上位入賞した生徒の皆さんが市長を表敬訪問しました。各種目上位20名以内の選手には第38回全国中学校スケート大会（2/3～2/6）への出場権が与えられました。
全国中学校スケート大会の結果は、男子3000m・5000mで松本一成さん（長峰中）が、女子1000m・1500mで福岡歩里さん（茅野北部中）が、それぞれ大会新記録で優勝しました。
また、学校対抗女子では茅野北部中が３連覇を果たすなど、茅野市の中学生が全国の舞台で大活躍しました。

茅野市図書館開館時間延長のお知らせ

４月３日(火)から開館時間が延長になります。
ただし、平日のみ延長となりますのでご注意ください。
時間の都合で今までご利用いただけなかった方も利用しやすくなりました。
開始日　４月３日(火)～
開館時間
平日：午前９時30分～午後６時30分　　土日・祝日：午前10時～午後６時
＊土日・祝日は今までと同じです。
問　茅野市図書館　☎72－9085

図書館　休館に関するお知らせ

休館日　４月２日(月)、９日(月)～17日(火)、23日(月)
蔵書点検に伴う休館について
蔵書点検のため、茅野市図書館本館・各地区分室(各地区こども館)・市民館図書室は休館となります。
①本館
休館する期間
４月９日(月)～４月17日(火)の９日間
＊この期間内、貸出・延長・予約・リクエスト・調査相談などはできません。(インターネット登録の手続きをしてある方のみ、WEBから予約・延長ができます。)
＊本・雑誌の返却のみブックポストにできます。
＊CDなどの視聴覚資料は、ブックポストへの返却はできません。破損の恐れがあるため、休館明けにカウンターへお持ちください。(諏訪郡内にある図書館の本館であれば、茅野市図書館休館期間内でも返却することができます。休日・開館時間が異なりますので、ご注意ください。)
②各地区の分室(各地区のこども館)
休館する期間
４月９日(月)～４月10日(火)の２日間
閲覧・返却のみ可能な日
４月11日(水)～４月14日(土)、４月16日(月)～４月17日(火)
(４月15日(日)は、分室は休館です。)
＊４月９日(月)～４月17日(火)まで、貸出・延長・予約・リクエスト・調査相談などはできません。
＊CDなどの視聴覚資料は、休館明けにご返却ください。(諏訪郡内にある図書館の本館であれば、分室(こども館)休館期間内でも返却することができます。休日・開館時間が異なりますので、ご注意ください。)
③市民館図書室
休館する期間
４月９日(月)～４月11日(水)の３日間
閲覧・返却のみ可能な日
４月12日(木)～４月16日(月)（４月17日(火)は、市民館は休館です。)
＊４月９日(月)～４月17日(火)まで、貸出・延長・予約・リクエスト・調査相談などはできません。
＊茅野市図書館の本・雑誌の返却のみ市民館図書室のブックポストにできます。茅野市以外の図書館の本は、本館のブックポストへ返却をお願いします。
＊CDなどの視聴覚資料は、ブックポストへの返却できません。破損の恐れがあるため、休館明けにカウンターへお持ちください。(諏訪郡内にある図書館の本館であれば、市民館図書室休館期間内でも返却することができます。休日・開館時間が異なりますので、ご注意ください。)
問　茅野市図書館　☎72－9085

情報ネットワーク

お知らせ、募集案内、イベント情報など暮らしに役立つ情報をお届けします。

茅野市役所　☎0266－72－2101(代表)
〒391-8501 塚原二丁目６番１号

市営温泉施設は次の日も営業します

尖石温泉「縄文の湯」は月曜日が定休日ですが、４月30日(月)昭和の日の振替休日も休まず営業しますのでご利用ください。
問　縄文の湯　☎71－6080

特定計量器検査について

取引や証明に使用する「はかり(家庭用を除く)」をお持ちの皆さんは、計量法の規定により、２年ごとに県知事の検査を受ける必要があります。検査日は９月下旬を予定しています。前回該当していた皆さんには、８月にご案内をいたします。
問　商工課　商業労政係(内線434)

議会報告・意見交換会

茅野市議会では、市民の皆さんに議会活動の状況を報告するとともに、市民の皆さんから直接ご意見をお伺いする場として、「議会報告・意見交換会」を開催します。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。
とき　４月19日(木)　午後７時～
ところ　議会棟
内容
・議会報告：定例会で審議した主な議案について
・意見交換：市政や議会に関する市民と議員との意見交換
問　茅野市議会事務局(内線351･352)
FAX73－7936
E-mail：gikai@city.chino.lg.jp

信濃毎日新聞
■ 信毎Web http://www.shinmai.co.jp/
暮らしに 仕事に 役立つ信毎
地域の話題から世界のニュースまで 一紙で分かる
県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報
ライフスタイルを彩る
週刊すわ は金曜日

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

博 八ヶ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日　4月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

問　八ヶ岳総合博物館　☎73-0300

博 プラネタリウム4月のテーマ「沈まない星」

北極星を中心にしてめぐる星には、沈む星と沈まない星があります。土地によって違う沈まない星を比べて見てみましょう。今夜の星空案内もあります。

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

ところ　総合博物館

定員　各回20名(先着順)

参加費　要入館料

その他　整理券(当日分)は開館時よりおひとりにつき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　4月7日(土)、8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　3月20日(火)から受付

申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

i 4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　4月18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)

i 『子ども家庭総合支援拠点』を設置します。

4月より、こども・家庭に係る総合相談機能を充実させるため、発達支援センターとスクールソーシャルワーカーを市役所6階こども課に集約し、子育てや発達に関する相談、不登校、児童虐待等についての相談・支援を一体的に取り扱う『子ども家庭総合支援拠点』を市役所6階こども課に設置します。
妊娠期から18歳まで切れ目ない包括的・継続的な支援を行います。

問　こども課　こども・家庭相談係
(内線615)

尖 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日　4月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

問　尖石縄文考古館　☎76－2270

尖 ロビー展「速報 尖石縄文集落を解き明かす」

～平成29年度尖石遺跡範囲確認調査速報展～

とき　3月3日(土)～5月13日(日)

ところ　尖石縄文考古館ロビー

料金　無料(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)

問　茅野市尖石縄文考古館
☎76－2270

i 農耕作業用自動車は軽自動車税の課税対象です。

～ナンバープレートの交付を受けてください～

乗用装置のある農耕作業用自動車（農耕トラクタ、農業用薬剤散布車等）は小型特殊自動車に分類され、軽自動車税の課税対象となります。**所有に対する課税のため、公道を走らない場合も標識（ナンバープレート）の交付を受ける必要があります。**

【標識の交付申請方法】

所有者・使用者の印鑑、販売・譲渡証明書（押印してあるもの）、届出者の身分証明書をお持ちのうえ、税務課の軽自動車税担当窓口で登録申請を行ってください。

○対象車：最高速度が時速35km未満であり、乗用装置の装備された車両が課税対象です。原動機のみ有しているハンドトラクター等は対象外です。

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

○車両を処分するとき：税務課で廃車の手続きをしてください。軽自動車税廃車申告書兼標識返納書を提出し、ナンバープレートを返納してください。

○軽自動車税：4月1日現在の所有者等に、軽自動車税2,400円(年税額)が課税されます。納税通知書は5月中旬にお送りする予定です。

問　税務課　諸税係（内線180）

i 4月の介護保険制度説明会

4月16日(月)午前9時30分～11時まで議会棟大会議室にて開催します。4月2日から5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)

ヤマハ音楽・英語教室　春の無料体験レッスン開催中

音楽教室
1歳（水）10:00
2歳（水）11:00
レッスン見学
年少（日）10:00
年中長（日）11:15
3/18・4/15・29 体験レッスン

英語教室
1歳（木）10:00
2歳（木）11:15
3/29・4/12
年少（木）16:10
3/21
4/13（金）16:10
年中長（土）11:00
3/31
4/3（火）16:10

うたっておどれる♪
ヤマハシニア向け新コース
青春ポップス
体験も受付中！
レッスン日
★3月23日(金)13:30～
★4月13日(金) 13:30～
★4月27日(金) 13:30～

個人レッスン
30分無料体験受付中！

おうちに眠っているピアノ、始めてみませんか？
ピアノ無料診断実施中！

お申込み・お問い合わせは　※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください。
茅野センター担当 高子 070-5571-9001　0120-970-091
(株)オグチ楽器　茅野市仲町18-17

広告

博 市民研究員養成講座受講者募集

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

募集グループ

－植物－

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

－きのこ－

キノコについての同定力を深め、地域のキノコ類の目録作成を目指します。

－シダ－

身近なシダについての同定力を深め、地域のシダ分布を調べます。

－天文－

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

－科学工作－

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

－語り伝承－

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

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

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

博 茅野市博物館学習会員募集

「博物館学習会員」になると、博物館（八ヶ岳総合博物館・尖石縄文考古館・神長官守矢史料館）の常設展示及び企画展・特別展を、有効期間内に何回でも観覧できます。入会された方には会員証を発行し、各館の催事情報を隔月でお送りします。

有効期間　４月１日（日）～平成31年３月31日（日）
入会金・年会費　高校生以上　910円
小中学生　400円
※諏訪６市町村の小中学生及び茅野市在住又は在学の高校生は、入館時に図書カード又は生徒証を提示すれば、３館とも無料で入館できるので、入会は不要です。
申込方法　八ヶ岳総合博物館又は尖石縄文考古館の窓口でお申し込みください。（随時受け付け）
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 茅野ミヤマシロチョウの会会員募集

今年で発足11年目を迎える自然環境保護団体「茅野ミヤマシロチョウの会」は、平成30年度総会を下記の日程で開催し、新規入会受け付けを行います。

とき　４月８日（日）
午後１時30分～３時30分
ところ　八ヶ岳総合博物館
入会資格　自然環境保護活動に興味のある方
入会金・年会費　2,000円
問　☎080－6937－8332（福田）
八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 子ども自然研究クラブ員募集

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

活動期間　１年間
活動日時　毎月第２土曜日
９時30分～11時
※月によって日時が変わる場合もあります。
応募資格　小学校4年生～6年生
募集人数　25名
受講料　年間3,000円
申込期間　４月１日（日）～８日（日）
申込方法　八ヶ岳総合博物館にお電話でお申し込みください。
開講式　４月28日（土）午前10時～11時
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 子ども科学工作クラブ員募集

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

活動期間　１年間
活動日時　毎月第３土曜日
10時～11時30分
※月によって日時が変わる場合もあります。
応募資格　小学校４年生～６年生
募集人数　25名
受講料　年間3,000円
申込期間　４月１日（日）～８日（日）
申込方法　八ヶ岳総合博物館にお電話でお申し込みください。
開講式　４月28日（土）午前10時～11時
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 春の探鳥会

繁殖期を迎えた留鳥、渡りを前にした冬鳥、渡ってきた夏鳥などを観察します。

とき　４月14日（土）午前８時～10時
集合場所　茅野市運動公園第２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　３月20日（火）～
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 古文書相談会

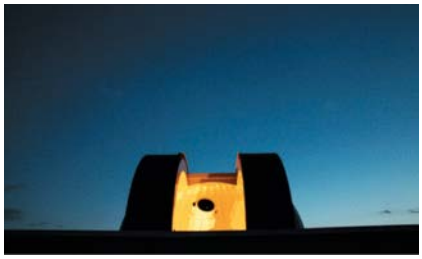
皆さんの古文書学習における疑問・質問などにお答えします。鑑定等は行いません。

とき　４月14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　４月21日（土）
午後７時30分～９時
＊雨天曇天の場合は中止します
ところ　北部中学校天体ドーム
（北部生涯学習センター）
講師　博物館職員
定員　20名（要申し込み）
参加費　無料
申込開始　３月20日（火）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300



博 茅野ミヤマシロチョウの会 親子自然体験活動 こども自然探検隊 隊員募集

親子での自然体験活動を通じ、「生物との共生」と「生命の大切さ」を学ぶことを目的にしたこども育成活動「こども自然探検隊」の隊員を本年度も募集します。つきましては、下記の日程で説明会と入会受け付けを行います。

とき　４月７日（土）午前10時～正午
ところ　八ヶ岳総合博物館
入会資格　小学生～中学生
入会費・年会費　１家族2,000円
問　☎080－6937－8332（福田）
八ヶ岳総合博物館　☎73-0300

市民の森 月例観察会 メンバー募集！ ～楽しみながら動植物の生態を観察しませんか～

動植物に興味のある方、月例観察会のメンバーになりませんか。市民の森をガイドブック片手に散策しながら、年間を通して動植物の営みをじっくり観察・記録します。

とき　４月～11月までの原則毎月第３火曜日　午前９時～午後３時
第１回は４月17日（火）午前９時～午後３時（雨天時は座学）

ところ　市民の森（吉田山）

主催　NPO法人 八ヶ岳森林文化の会

定員　年会員20名（先着順）
１回のみの参加者は毎回若干名

費用　年会費2,000円（保険代、資料代）
１回のみの参加者　500円（保険代、資料代他）

持ち物　散策のできる服装、雨具、筆記用具、弁当、飲み物、お持ちの方は双眼鏡等

申込方法　４月10日（火）までに、氏名、住所、連絡先を下記へお申し込みください。
また１回のみの参加の方は毎月第２火曜日までにお申し込みください。

申込・問　☎/FAX76－6885（井村）
Eメール e_imura@8moribunka.org

平和を仕事にする！ 自衛官候補生募集

募集資格は下記のとおりです。
詳細については、茅野地域事務所までお気軽にお問い合わせください。

募集資格　18歳以上27歳未満

受付期間　年間を通じて受付

試験科目　筆記試験、口述試験、適正検査及び身体検査

試験日程　受付時にお知らせ

入隊時期　採用予定通知書でお知らせ

※採用後「自衛官候補生」（特別職国家公務員）に任命され、自衛官となるために必要な教育訓練に専念する新しい採用制度です。
自衛官候補生として所要の教育を経て３ヶ月後に２等陸・海・空士（任期制自衛官）に任命します。
任期制自衛官とは、陸上自衛官は１年９ヶ月（一部技術系は２年９ヶ月）、海上・航空自衛官は２年９ヶ月を１任期（２任期目以降は各２年）として勤務する隊員です。
教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配慮されます。約９ヶ月後、１等陸・海・空士に昇任し、されに１年後、陸・海・空士長に昇任します。

問　茅野地域事務所（茅野商工会議所１階）
☎82－6785

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　４月11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

チェーンソー基本操作講習会

安全で楽しい薪づくりを目標に、チェーンソーを安全に利用するための講習会を開催します。チェーンソーの構造、操作時の服装・姿勢・持ち方、エンジンの掛け方、キックバックについて、玉切り方法、ソーチェーンの研ぎ方やメンテナンスについて説明をします。参加者で希望する方は、玉切りした材をお持ち帰りできます。

とき　４月８日（日）午前９時～午後３時
（雨天の時は４月15日（日）に延期）

ところ　市民の森（吉田山）水車小屋付近

主催　NPO法人 八ヶ岳森林文化の会

定員　20名（先着順）

費用　2,000円（保険代を含む）

服装・持ち物
服装：動き易いズボン、長袖の上衣、手袋、安全靴、ヘルメット※、防護ズボン※
道具：チェーンソー※、ご自分のソーチェーンに合った“やすり”
その他：お弁当、飲み物、着替え等
※は貸出可能です。（数に限りあり）

申込方法　４月１日（日）までに、氏名、性別、住所、電話番号（緊急連絡先）、チェーンソー等の有無を下記へお申し込みください。

申込・問　☎090－5437－2881（川手）
Eメール kawate@8moribunka.org

神長官守矢史料館 休館に関するお知らせ

休館日　４月２日（月）、９日（月）、16日（月）、23日（月）

問　神長官守矢史料館　☎73－7567

企画展「守矢文書にみる諏訪氏と守矢氏」

鎌倉時代から明治時代初頭までの諏訪氏と守矢氏の古文書や古記録を展示します。

会期　４月28日（土）～７月１日（日）

場所　神長官守矢史料館

料金　通常入館料

問　神長官守矢史料館　☎73-7567

茅野市民館「This is 劇場」

2005年の開館から今日までの茅野市民館のあゆみを振り返ります。また、バックステージツアーでは、普段見られない劇場の裏側をご案内します。

とき　４月22日（日）午後２時～

ところ　茅野市民館マルチホール

料金　無料（要事前申込）

問　茅野市民館
☎82－8222　FAX82－8223

第1期収蔵作品展「地域をつむぐⅡ」

地域ゆかりの作家が紡ぎ、生み出したものをみつめます。

とき　４月15日（日）～７月９日（月）
午前９時～午後７時

ところ　茅野市美術館 常設展示室

観覧料　無料

問　茅野市美術館（茅野市民館内）
☎82－8222　FAX82－8223

司法書士と精神保健福祉士によるこころ・いのちと法律の無料電話相談会

長野県司法書士会および長野県精神保健福祉士協会では、月別自殺者数の最も多い3月の自殺対策強化月間にあわせて相談会を開催します。相談会では精神保健福祉士が相談者のおかれた状況を整理し、具体的な方法を見出せるようサポートするとともに、相談者の不安や心配等を受け止め、心身の健康状態についての相談に対応します。そして司法書士が自殺の引き金となる社会的要因に対して、個別具体的に法的な解決方法について助言を行います。

とき　３月25日（日）
午前10時～午後４時

専用電話番号　☎0120－448－788
（フリーダイヤル）
相談無料、秘密は厳守します。

問　長野県司法書士会
☎026－232－7492

第23回諏訪湖さざなみ駅伝大会

とき　４月22日(日)
（受付時間）午前７時30分～８時15分
（競技開始）午前９時
ところ　諏訪湖ヨットハーバー
種目（１チーム５名）
①小学生女子　②小学生男子
③中学生女子　④中学生男子
⑤ファミリー(親子、兄弟姉妹やその友達など)　⑥一般女子(高校生以上)
⑦一般男子(高校生以上)　⑧壮年(40歳以上、男女混合可)
①～⑥は10km、⑦・⑧は20km
参加費　①～⑤3,000円
⑥～⑧4,000円
申込締切　４月９日(月)
※詳細はお問い合わせください。
申込・問　諏訪湖走友会
〒392-0015 諏訪市中洲788
☎・FAX58－3547(原)
☎090－8592－1370(原)

原田泰治美術館運営ボランティア募集

諏訪市原田泰治美術館では、美術館運営のサポートボランティアを募集しています。原田泰治作品が好きな方、美術館の企画に興味のある方など、余暇の時間を利用して美術館の活動に参加してみませんか？

対象　原田泰治作品に愛着があり、諏訪地方６市町村に住んでいる、原田泰治美術館に通勤可能なおおむね70歳までの方
活動内容　展示室の巡回、入館者へのご案内、イベントの補助など
その他　企画展ごと、学芸員による研修会(作品解説など)があります。
ボランティアの方には会員証を発行します。(ご本人のみ入館無料)
原田泰治先生との交流会なども予定しています。
応募方法　電話またはメールか、直接原田泰治美術館窓口へ申し込んでください。随時募集中。
申込・問　諏訪市原田泰治美術館
☎54－1881　FAX54－1882
Eメール haradamu@taizi-artmuseum.jp

春の「家庭犬しつけ方教室」

回	内　容	日にち	会　場	時　間
第１回	開講式・学科	５月13日(日)	諏訪合同庁舎５階講堂	13:30～15:30
第２回	実　技	５月20日(日)	諏訪合同庁舎駐車場	13:30～15:30
第３回	実　技	５月27日(日)		
第４回	実　技	６月　３日(日)		
第５回	実　技	６月10日(日)		
第６回	実　技	６月17日(日)		
第７回	実技・終了式	６月24日(日)		

※１回目の開講式・学科には、犬を同伴しないでください。ご家族の参加は自由です。
１回目に全員の受付をし、名札、資料等を配布します。
２回目以降の実技は、犬を同伴して参加してください。
７回目の最終日には、実技のあと、終了式及び修了証を授与します。
参加条件　犬種を問わず、登録、狂犬病予防ワクチンを済ませた犬。(発情中の場合はご相談ください)
募集頭数及び参加費用等
募集頭数　約30頭(申込順とし、頭数に達し次第終了とします)
参加費　2,000円、テキスト代500円、動物愛護会年会費1,000円(会員は不要)
その他、首輪・リード代（手持ちの場合は不要）
募集期間　５月８日(火)まで
申込方法　（＜１＞か＜２＞のどちらかの方法で申し込んでください）
＜１＞ハガキによる申し込み（以下の宛先に必要事項を記入の上、郵送してください）
〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10　諏訪保健福祉事務所内
動物愛護会諏訪支部事務局あて
※ハガキの裏面に記入すること
①住所氏名　②電話番号　③犬の名前　④犬種　⑤犬の年齢　⑥犬の性別
⑦特徴(引っ張る、吠える、咬む、臆病、トイレが出来ない等)
＜２＞電話による申し込み及び問い合わせ先
長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会　☎23－5998(内田まで)
主催　長野県動物愛護会諏訪支部
後援　長野県獣医師会諏訪支部、諏訪飼犬管理対策協議会、長野県諏訪保健福祉事務所

平成30年度前期 技能検定

技能検定は、製造業や建設業などで必要とされる技能の習得レベルを証明する国家検定制度です。検定は実技試験と学科試験により行われ、合格すると「技能士」と名乗ることができます。
【願書受付期間】　４月４日(水)～４月17日(火)
【試験日程】　受験する検定によって異なります。
実技試験：６月５日(火)～９月９日(日)
学科試験：７月15日(日)、８月19日(日)、26日(日)、９月２日(日)のいずれか
問　長野県職業能力開発協会　☎026－234－9050または
県庁人材育成課　☎026－235－7202

茅野市メールマガジン「女神のたより」を配信しています。

茅野市では、市からの新しい情報提供の方法として、メールマガジンを配信しています。
生活・イベント情報、子育て情報など、複数のマガジンをご用意しています。
必要なマガジンだけ購読することも可能です。メールマガジンの購読は、茅野市ホームページの登録フォームから手続きしていただきます。

ホームページのこのバナーが目印だよ!!

配信メールマガジン
●生活・イベント情報……市内のイベント情報や暮らしに役立つ情報、休日当番医など
●子育て関連情報……子ども向けのイベント情報、乳幼児健診や予防接種の日程など
●茅野市図書館だより……図書館で開かれる講座やイベント情報、おすすめの本など

このほかにも豊富なラインナップを用意しています。登録をお待ちしております。

問　地域戦略課　広報戦略係(内線235)

登録フォームのQRコード

シルバー人材センター 刃物研ぎイベント

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

とき　４月22日（日）雨天決行
受付時間　午前９時～正午
ところ　健康管理センター前
料金　300円から（研ぐものにより金額は異なります）
対象のもの　包丁・はさみ類など
問　茅野広域シルバー人材センター
☎73－0224

シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会　４月11日（水）午後２時～
審査会　４月20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

セミダブルベッド／漬物桶／オイルヒーター／電動シングルベッド／置き畳／漬物石／プリンター／ショーケース

ゆずってください

テレビ（中型）／将棋盤／リビングボード／園児服・メトロ帽（M）／猫用トイレ／漬物石／糸繰り機／野の花カルタ／子ども用・レディス用ゴルフセット／長峰中男子ジャージ上下・制服（M～L）

※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。

4月の納税等

◆固定資産税・都市計画税（１期）
◆上下水道料金　◆市営住宅使用料
◆後期高齢者医療保険料（３月加入者分のみ）　◆保育料

【納期限・振替日　５月１日（火）】

諏訪中央病院 健康教室

●テーマ「健康な体を作る食事のポイント～体にいい“食べ物”～」

「健康に気を付けたいけれど、どんなことをしたらいいの？」濵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　４月11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）

●テーマ「忙しい合間に出来る“ながら体操”～肩こり解消ストレッチなど～」

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

とき　４月25日（水）午前11時～正午
ところ　諏訪中央病院（１Ｆエントランスホール）
参加費　無料（申し込み不要）
問　諏訪中央病院　総務課広報調整係
☎72－1000（内線1557）

育児中のママを対象としたサークル「ひよこっこクラブ」

今回は「小児科医師のお話」です。未就園児のお子さんとご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　４月９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

茅野市の人口

総人口	55,782人	（－62）
男	27,813人	（－36）
女	27,969人	（－26）
世帯数	22,898世帯	（－14）

（　）内は前月比
平成30年３月１日現在（茅野市独自推計）

信州大学 市民開放授業

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

開講期間　前期　４月～７月
通年　４月～平成31年１月
（後期　９月～平成31年１月）
開放科目・募集定員
募集案内をご覧ください。
受講料　前期開講科目9,400円（１授業科目）※一部異なる授業もあります。
申込方法　授業開始日から４月27日（金）まで試聴期間です。その期間内に授業を試聴の上、各キャンパスの受講窓口で申し込んでください。※詳細は募集案内をご覧ください。
事前説明会　３月28日（水）午前10時30分～正午　信州大学松本キャンパス全学教育機構大会議室（松本市旭3-1-1）にて　※出席は必須ではありません。
募集案内の入手方法
①郵送での請求：請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、250円切手を貼付した返信用封筒（角型2号封筒：33×24cm）を同封し、「市民開放授業　募集案内請求」と朱書の上、総合窓口「学務部学務課　教務グループ」宛（〒390-8621　松本市旭3-1-1）に請求してください。
②窓口での受け取り
③ホームページからダウンロード
問　学務部学務課　教務グループ
☎0263－37－2870

自動車事故による被害者保護制度

【介護料の支給】
自動車事故により「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害（自賠法施行令別表第一の「第１級１・２号」「第２級１・２号」に認定、もしくは同程度）を持つために、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方に、次のとおり介護料を支給します。
支給額（月額）
特Ⅰ種　68,440円～136,880円
Ⅰ種　58,570円～108,000円
Ⅱ種　29,290円～54,000円
【交通遺児等への育成資金の無利子貸付】
自動車事故により保護者が亡くなられたり、重度後遺障害を残すこととなったご家庭の中学校卒業までのお子様を対象に、育成資金の無利子貸付を行っております。
貸付額（無利子）
はじめに一時金　155,000円
毎月　20,000円
入学支度金（小中学校入学時）　44,000円
還付方法
中学校卒業後から６ヶ月または１年の据置期間経過後に月賦または半年賦併用による20年以内での均等払い
※高校・大学等へ進学された場合、在学中は返還が猶予されます。
問　独立行政法人自動車事故対策機構長野支所
☎026－480－0521
FAX026－263－1570

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】 相談員： 山田　直哉 弁護士	4/3（火） 13：00～17：00 ※電話予約は3/27 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	4/10（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	4/19（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。日本人の方からの外国籍市民に関わる相談も受け付けます。相談語は、英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語です。
司法書士法律相談 【要予約】	4/11（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	4/6･13･20･27（金） 9：00～12：00			
結婚相談	①4/7･21（土） 13：00～16：00 ②4/13･27（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】	4/14（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】	4/27（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。
若者のための夜間相談会 【要予約】	毎月第３火曜日 18：00～20：00	諏訪市公民館	若年者地域連携事業推進センター☎ 0263-27-5010 メール: 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。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。 ※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」をボタンをクリック。
地域職業相談室	木曜日を除く毎週月～土曜日（祝日除く） 10：00～17：30	茅野駅前 ベルビア２階	ふるさとハローワーク ☎ 72-2029 FAX 73-7933	
税務相談所	毎月第２水曜日 （３月を除く） 10：00～12：00	下諏訪町商工会 議所会館２階 （下諏訪町4611）	☎28－6666	主催：関東信越税理士会諏訪支部

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
4月 1日(日)	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	薬局マツモトキヨシ上原店	ちの上原243-7	73-7263
	山田歯科クリニック	原村5703	70-0007
8日(日)	中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	フジモリ薬局 はら店	原村6585-1	79-5751
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
15日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3987-2	73-9285
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
22日(日)	眞田医院	中大塩11-93	73-0731
	フジモリ薬局メルヘン街道店	豊平3317-1	55-2735
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
29日(日・祝)	上原内科小児科医院	仲町7-16	72-2636
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	やじま歯科医院	本町西3-22	75-5125
30日(月・替)	塚田医院	本町西3-7	72-9898
	アイン本町西薬局	本町西3-4	82-3660
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741

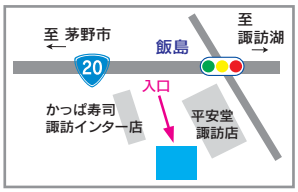
…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前９時から午後５時まで、当番歯科の診療時間は午前９時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証（該当者のみ）、服用している薬または説明書を持参してください。
※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署（☎72-0119）にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

診療時間
午後７時～９時
（受け付け6時30分～9時）

住　所
諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

ろう者の祈り 心の声に気づいてほしい
中島　隆 著　朝日新聞出版
聞こえないということについて、考えてみませんか。必要な手助けが見えてくるかもしれません。

奨学金借りるとき返すときに読む本
埼玉奨学金問題ネットワーク 著　弘文堂
日本学生支援機構の奨学金について、支払いの猶予制度や減額制度などの説明もされています。

スマホゲーム依存症
樋口　進 著　内外出版社
暇つぶしのはずがやめられなくなっていませんか。単なるゲームと侮ってはいけないようです。

歴史群像シリーズ　続日本100名城公式ガイドブック 学研プラス
長野県からは2つのお城が選ばれています。近くのお城から探検してみてはいかがでしょう。

浅田真央 私のスケート人生　浅田真央 著／ワールド・フィギュアスケート編集部 著　新書館
フィギュアスケート選手を引退するまでの葛藤や今までの応援への感謝が書かれています。

忍者まるごと事典　土屋晴仁 著／坂本真実子 訳　IBCパブリッシング
記録もあまりなく、謎に包まれた存在。その忍者についてまとめた一冊です。

ぼくだけしってる　もりやまみやこ 作／つちだよしはる 絵　あかね書房
友達は、バスや船をしってる。でも、きつねくんはしらない。きつねくんだけがしってるものって何だろう…

あかいふうせん
山田和明 作・絵
女の子から飛んでいってしまった風船をバスは追いかけます。その風船とバスの行き着いた先とは。

＊新　着　本＊

一　般　書	353 冊
そ　の　他	125 冊
児　童　書	70 冊
絵　　本	40 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

２月貸出冊数	20,832 冊
２月利用者数	5,429 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

納豆の容器はリサイクルできますか？
難易度　★★★☆☆

答　納豆の容器は、トレイ状の物、紙カップ、プラカップ、わらを編んだ物、経木などあります。白いトレイ状の物は白色トレイとはリサイクルの方法が異なり、プラカップと同様に**容器包装プラスチック**となります。紙カップ状の物、その他の素材の物は、可燃ごみとなります。たれ、からしのパックは、可燃ごみとしてもかまいません。

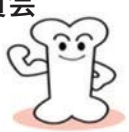
そろそろ衣替えの季節、寝具も新調したい。でも、古い布団の処分はどうしたらいいの？
難易度　★★☆☆☆

答　布団は綿や羊毛などの繊維を主体としたものと、羽の入ったものに分けられます。共に、**可燃粗大ごみ**となりますので、直接に清掃センターに持ち込みます。
繊維布団はそのままで、羽布団は十文字に縛り一辺が50㎝以下にします。

元気もりもり食育コーナー ㊽

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

骨作り



「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。今回は、『骨作り』についてです。

将来にわたり元気に過ごすためには、健康な骨が欠かせません。しかし、骨がスカスカでもろくなってしまう骨粗しょう症になると、ちょっとした転倒でも骨折をする危険が高くなってしまいます。そうならないためには、若いうちからの『骨作り』が大切です。今回は、骨作りに欠かせない３つの栄養について紹介します。

骨作りにかかせない３つの栄養素

①カルシウム（骨の材料）
②ビタミンD（カルシウムの腸管からの吸収を助ける
③ビタミンK（体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要）

カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨作りの秘訣です。

カルシウムの多い食品

・牛乳　・ヨーグルト
・木綿豆腐　・しらす干し
・小松菜　・水菜　等

乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収効率が高い反面、野菜は吸収率が低いため、乳製品や大豆製品と一緒に摂ると、カルシウムの吸収率がアップします。

ビタミンDの多い食品

・しらす干し　・サンマ
・イクラ・サケ　・きのこ
・うなぎのかば焼き　等

しらす干し、サケなどの魚やきのこ類に豊富です。また、きのこは日光に当てると、紫外線の作用でビタミンDが合成されて増えます。人も日光（紫外線）を浴びると皮膚でビタミンDが合成されます。

ビタミンKの多い食品

K１
・ほうれん草　・小松菜
・モロヘイヤ　・春菊　等

K２
・納豆　等

緑黄色野菜や納豆に豊富で、骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成をうながしてくれます。

プラス「オイル」でさらに吸収率アップ！

油の過剰摂取はよくありませんが、質の良い適量の油はビタミンDやビタミンKの吸収率がかなり良くなります。骨作りのためには栄養バランスの整った食事はもちろんのこと、「カルシウム＋ビタミンD＋ビタミンK＋油脂」を意識してみてください。

じゃこサラダ

青菜は小松菜だけでなく、ほうれん草や水菜など、お好きな野菜で!!

材料（4人分）

キャベツ …… 120ｇ
小松菜 ……80ｇ
にんじん ……40ｇ
しらす ……20ｇ

酢 …… 大さじ１／２
サラダ油 ……小さじ２
しょうゆ ……小さじ１強

作り方

①キャベツは短冊、にんじんは千切り、小松菜は３cmに切り、さっとゆでる。
②しらすはフライパンで炒る。
③酢・サラダ油・しょうゆを混ぜ合わせ、野菜・しらすと和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

強い骨を作るためには、食事だけでなく適度な運動も大切です。
若いうちから心がけましょう！

こども通信

やさしい鬼と楽しい時間
０１２３広場　節分豆まき会

２月２日、0123広場では毎年恒例の節分豆まき会を行いました。会場では節分の由来の話を聞いたり、節分の歌を歌ったりしました。またＣＨＵＫＯらんどチノチノからやってきた優しい鬼たちと一緒にダンスを踊ったり、豆まきをしたりして、心の中の悪い鬼を退治しました。

↑新聞紙で作った大きな豆を一生懸命投げ入れる子どもたち。

↑鬼さんと一緒に記念撮影。
でもちょっと怖かったかな。

どんぐり通信HP

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

● ０１２３広場

開館時間　10：00～18：00　**休館日**　木曜日
☎71-1661

イベント名	日　時	内　容
おはなし０１２３ 「ブックメイトぐりとぐら」 （こども読書の日）	4月10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、きっ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」	4月24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　平日 9：30～18：30　土日・祝日10：00～18：00
休館日　月曜日（祝日の場合は翌火曜日）、第４金曜日　☎72-9085

イベント名	日　時	対　象	内　容
0・1・2おはなし会	4月7日、21日、28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！
おはなしわーるど	4月7日、21日、28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。
おなかの赤ちゃんおはなし会	4月21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。

● 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」	4月3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。
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと読み聞かせの基本～	4月4日、11日、18日、25日(水) 10：30～	就園前の子どもと保護者(申込不要)	「日本で一番読まれている赤ちゃん絵本はなあに？」など絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しむ喜びを味わいませんか。
遊びの広場 「はじめの会（一緒に遊ぼう)」	4月19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)	持ち物：上履き靴(親子)、着替え、水分

子育て基本講座

子育てはじめの一歩　参加者募集

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

■**対象**　就園前の子を持つ保護者・これから親になる方
■**定員**　30人（定員になり次第締め切ります）
■**会場**　家庭教育センター（塚原1-9-16）
■**時間**　午前10時～11時30分（受付9時30分から）
第2・7回のみ午前10時～正午
■**託児**　生後8か月以上のお子さん対象　※申し込みの際に予約してください。
■**費用**　託児希望者は、お子さん1人につき1回200円と乳幼児のおやつ作りの材料費（実費）
■**申込・問**　家庭教育センター（☎73-0888）
4月6日(金）午前10時から申し込みを受け付けます。
■**日程**　※7回の連続講座です。

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

回	期　日	内　　容	講　　師
1	5/18(金)	子どもの発達と「わらべうた・絵本」	荒木真理子さん（元保育園園長） 家庭教育センター相談員
2	5/26(土)	0歳からの性のしつけ ※この回は両親お二人でどうぞ。	竹内未希代さん （きりりネットワーク代表）
3	6/1(金)	乳幼児期のおやつ【試食】 ～ちょっと作って食べてみよう！～ 乳幼児期の食事について【質問にそって】	立石ふゆかさん（栄養士） 柳平　　愛さん（栄養士）
4	6/9(土)	子育てと愛着について（仮称） ※この回はどなたでも聴講できます。	諏訪中央病院 副院長　武井義親先生
5	6/15(金)	乳幼児の救急	茅野市消防署消防士
6	6/22(金)	乳幼児の健康基礎知識	茅野市健康づくり推進課保健師
7	6/29(金)	子育てを語ろう 二胡の音色につつまれて！楽しいひと時を！	家庭教育センター相談員 すわ胡会二胡ボランティアの会

健康管理センターの相談・教室

☎82－0105

相談・教室	日　時	内　容	持ち物
赤ちゃん相談	4月6日、20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	4月20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。
ごっくん・もぐもぐ離乳食教室	4月12日（木） 10:00～11:30	ごっくん：生後4か月～6か月児向けの離乳食の作り方 もぐもぐ：生後7か月～8か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾

乳幼児健康診査

〔会場〕茅野市健康管理センター
☎82－0105

健診名	日　程	受付時間	対　象	持ち物
4か月児	4月11日(水)	午後0時40分～1時	H29年11月後半生まれ（16日以後生まれ）	母子健康手帳、問診票、バスタオル、どんぐり手帳
	4月25日(水)		H29年12月前半生まれ（15日以前生まれ）	
	※ファーストブックプレゼントがあります。			
10か月児	4月16日(月)	午後0時40分～1時	H29年6月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、バスタオル、どんぐり手帳
	4月27日(金)		H29年6月後半生まれ（16日以後生まれ）	
1歳6か月児	4月13日(金)	午後0時40分～1時	H28年10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
	4月26日(木)		H28年10月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2歳児	4月10日(火)	午後0時40分～1時	H28年4月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、コップ、タオル、どんぐり手帳
	4月23日(月)		H28年4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	4月12日(木)	午後0時40分～1時	H27年4月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、尿（郵送した用紙・容器をお使いください）、どんぐり手帳
	4月24日(火)		H27年4月後半生まれ（16日以後生まれ）	

予防接種

〔会場〕茅野市健康管理センター〔持ち物〕母子健康手帳、予診票、どんぐり手帳、体温計（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	4月17日(火)	**受付時間** **午後1時15分～午後1時50分** ※受付時間が変更になりました。 **診察時間** 午後1時35分～ ※受付時間を過ぎると接種できません。	生後5か月～12か月未満	生後5か月～12か月未満の間に1回接種します。（標準接種5か月～8か月）
四種混合（ジフテリア破傷風百日ぜき不活化ポリオ）	4月9日(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期追加は初回3回目終了後、1年～1年半の間に1回接種します。
	4月20日(金)			
日本脳炎	4月6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。 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。
	4月18日(水)			

（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	4月17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	4月10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	4月11日（水）	午前10時～午前11時15分
宮川地区コミュニティセンター	4月18日（水）	午前9時30分～午前11時 ※親子ふれあい遊び 午前11時～午前11時30分
北山地区コミュニティセンター	4月19日（木）	午前9時30分～午前11時

北部中学校女子ソフトテニス部

熱中！部活動 No.51

所属人数　15人

女子ソフトテニス部のモットー

必笑　～勝って笑おう!!～
最後に笑って終われるように部活動に取り組んでいく。

過去の主な成績
H29年度中体連夏季大会諏訪大会団体戦3位
茅野市ソフトテニス選手権大会　　2位 小池・篠原　　3位 小松・今井

中体連や大会などで、一人一人がベストをしっかり尽くせるように、基礎を見直しています。
また、もっと「絶対勝つ」という気持ちを強くもてるようにすることも意識して練習に励んでいます。

アピールポイント

部員全員が常に明るく、元気で一人一人が「北中テニス部」をつくってくれていること。
ONとOFFの切り替えがしっかりしているところ。

代表者から

部長　篠原（しのはら）　歩花（あゆか）　さん

先輩が引退してから部長になって不安しかありませんでした。ですが、一緒にテニスをしてきた同学年の５人を中心に支えてもらってここまでくることができました。最後の中体連では支えてもらってきた仲間や保護者の方々などに感謝の気持ちをもってベストを尽くしていきたいです。

顧問の先生から

顧問　中田（なかた）　真一（しんいち）　先生

北中テニス部の部員は熱心に練習に取り組んでいます。夏の中体連の大会に向けて、一生懸命になってがんばろうという意識もとても高まってきています。
大会がすぐそこまでせまってきています。大会が終わったときに笑顔でいられるよう、これからもソフトテニスに熱中して練習に励んでいってください。

北部中学校女子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　４月１日～７日（正時からの30分番組内）

おたんじょうび おめでとう

投稿フォームからも
簡単に応募できます!

茅野市内にお住まいの**６月生まれ**で３歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名(子〈ふりがな〉･保護者子の性別)③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント(50文字以内)をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは４月10日(火)。
メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

平林　風花(ふうか)ちゃん
平成29年４月４日生まれ　１歳

風ちゃん、お誕生日おめでとう。イタズラとゴハンの量は、ネエネとニイニには負けないよ。いつもニコニコ元気で大きくなってね。

藤森　奏多(かなた)くん
平成29年４月12日生まれ　１歳

お誕生日おめでとう!リズムにのったり動くことが大好き♪歩けるようになったらパパとママと追いかけっこしようね!

藤森　蒼輝(そうき)くん
平成29年４月18日生まれ　１歳

１歳のお誕生日おめでとう!産まれてきてくれて本当にありがとう❤
これからも元気いっぱい大きくなってね!

井出　樹吹(いぶき)くん
平成29年４月24日生まれ　１歳

お誕生日おめでとう!!大きい声で泣き、笑い、みんなを笑顔にしてくれる樹吹。これからも元気に育ってね!

山口　拳史朗(けんしろう)くん
平成29年４月５日生まれ　１歳

お誕生日おめでとう☆
これからもいっぱい食べて大きくなろう♪
笑顔あふれる幸せな1年になりますように!

小淵　文彰(ふみあき)くん
平成28年４月９日生まれ　２歳

ふみちゃんhappybirthday❤
いつも元気と笑顔をありがとー♪タイちゃんとみおちゅと、いっぱい遊んで、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960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㈱　〒391-0215
☎(0266)82-3382　茅野市中大塩1-9

広告

広告

＜広告欄＞広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報ちの Chino City No.886
４月号

発行／長野県茅野市　編集／企画部地域戦略課
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号　☎0266-72-2101
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５月号　４月19日(木)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。

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