広報2018

ちの Chino City

ちの市議会だより

平成30年
No.888
6月号

どぶろく祭り

【今月の表紙】
表紙の写真は、4月27日に行われたどぶろく祭りの様子です。茅野市の無形文化財にも指定されている本町地区の伝統行事です。どぶろく醸造当番の方々が作った濁酒を笑顔で楽しむ方たちが多く笑顔あふれるお祭りとなっていました。

笑顔で乾杯！どぶろく祭り!!

4月27日、子供から大人まで本町区の多くの方が集まり、御座石神社が人で埋め尽くされました。どぶろく祭りの開宴です。宴会が始まると、濁酒（どぶろく）を堪能しながら、会話が弾み大いに盛り上がっていました。

宴会の間は、花笠踊りなどが披露され、みなさん楽しんでいました。たくさんあった濁酒（どぶろく）も驚くほどの早さでなくなってしまいました。

濁酒（どぶろく）のアルコール度数は約18度、「おいしい」「甘く感じる」といった声が至るところから聞こえました。

子どもも一緒に楽しむ様子
甘酒も用意してあり、多くの子どもたちも参加していました。

どぶろく祭りとは!!

毎年4月27日に御座石神社境内にて氏子を中心に境内でどぶろく酒を振るまう本町区伝統の祭礼です。茅野市の無形文化財にも指定されています。

諏訪大社上社の祭神である建御名方命（たけみなかたのみこと）が八ヶ岳山麓での狩りの帰り、母神の高志沼河姫命（こしぬなかわひめのみこと）のもとに立ち寄った際、ウドの粕あえ・鹿肉と濁酒（どぶろく）でもてなしたとの伝説から始まったといわれています。明治時代の酒造免許制度確立や戦時中の米の統制、配給制などの逆境時においても御座石神社のどぶろく祭りに限り醸造が受け継がれてきました。

濁酒（どぶろく）は全部で、1600ℓ醸造します。毎年約700ℓ入りのステンレス製のタンク3槽を駆使して醸造されています。

披露された花笠踊り
他にも矢ケ崎太鼓なども披露され
たくさんの人で楽しみました

濁酒に込めた想い

どぶろく祭りに向けて濁酒を仕込む醸造当番の方々がいます。どぶろく祭り当日に次回のお祭りの醸造当番3人がくじ引きで選ばれます。今回のどぶろく祭りの当番は笠原善次さん、佐久一美さん、笹岡丈治さん（全員本町二丁目）でした。「のど越しがよく、飲みやすいお酒」を目標に3月25日から毎日の仕込み作業を行ってきました。区民の方々に喜んでもらいたい、まわりの期待による緊張、何かあったらどうしよう、といったことを思っていたといいます。どぶろく祭り当日、神社境内の土蔵の鍵の引き渡しをもって当番の仕事は無事果たされました。

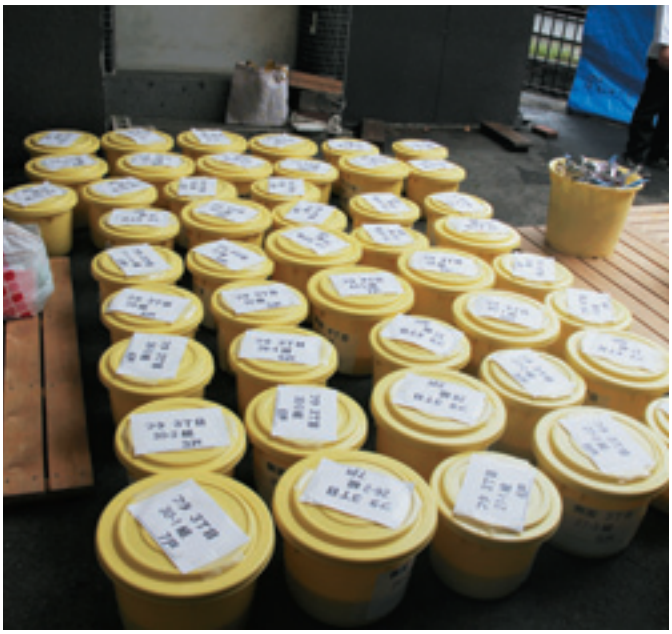
濁酒醸造当番には、二回なることはありません。そのため前回の経験を活かすということはできず、知識がありません。諏訪大津家本家酒造の方の指導を受け作ります。仕込みには数段階あり、その時にちょうどいい温度管理を行わなければならず天候にも左右されるため、良いお酒を造るには運も必要です。

前年のどぶろく祭りで当番に選出されてから当番さんたちは丸一年に及ぶ準備や神事等を努めてきました。どぶろく祭りに参加する方たちは当番の方々の努力に感謝し濁酒を楽しんでいました。

濁酒醸造当番の方々　手前右から当番長の笠原さん、佐久さん、笹岡さん

濁酒を仕込む様子。1人約600ℓのお酒をかき混ぜます。この作業を午前・午後の一日2回行っていました。

濁酒を管理する蔵。
鍵は何重になっており、醸造当番長が管理しています。



各隣組ごとに分けられた濁酒
たくさん用意された濁酒も一瞬でなくなってしまいます。

見過ごしがち

ルールとマナー あなたは大丈夫ですか？

生活の中でルールやマナーで気になることはありませんか。例えば、順番待ちをしている列へ割り込みをされたらなんだかもやもやした不愉快な気持ちになります。あまり気にせず取った行動が、周りには迷惑になっていることがあります。ここで少し「つい見過ごしがちなルールとマナー」を振り返ってみましょう。

ルール　規則、きまり
必ず守らなければいけないもので、みんなが守ることで社会の秩序が保たれます。

マナー　行儀、作法、気遣い
守るべきもので、他人を気遣う行動が潤滑油になり気持ちよく生活できます。

★ 温泉でのマナー

▶洗い場を使用しないときは荷物を移動し、場所を空けましょう。だれもが気持ちよく使えるようにしたいですね。

▶脱衣所での携帯電話やスマートフォンの使用は撮影と勘違いされることがあります。あらぬ疑いがかかることを避けるため、脱衣所での使用は控えましょう。

★ 野焼き・バーベキューの煙

▶農業のためにやむを得ず行う稲わらや枯れ草などの焼却は、法律の例外として認められていますが、せっかく干した洗濯物に煙のにおいがついてしまっては残念な気持ちになってしまいます。バーベキューの煙についても同様です。場所、時間、規模などを考慮し、近隣の皆さんの生活に迷惑とならないようにしましょう。なお、家庭ごみの焼却は法律で禁止されています。

★ ゴミのポイ捨て

▶たばこの吸い殻や飲料容器などをポイ捨てすることはありませんか。いくら回収してもポイ捨てをやめない限りゴミはなくなりません。一人ひとりの心がけでまちはもっと気持ちよくきれいになります。

★ 自転車の傘さし乗車

▶傘をさしたり携帯電話、スマートフォンを操作しながらの運転は禁止です。また、イヤホンの使用で周囲の声や音が聞こえない状態での運転も禁止です。自転車は道路交通法上は軽車両であり、車両の仲間です。交通ルールを守って乗りましょう。

★ 犬のノーリード散歩・放し飼い

▶普段の散歩はもちろんのこと、公園などで遊ばせるときも必ずリードでつなぎましょう。あなたにとっては可愛いワンちゃんも、犬が嫌いな方にとっては怖い存在です。思わぬ事故にもつながりますので、リードは常に離さないようにしましょう。また、外で飼う犬は必ず鎖でつなぎましょう。

★ あいさつ

▶「おはよう」「ありがとう」などはコミュニケーションを円滑にするために大切な言葉です。いつでも自然にできるといいですね。

いかがでしょうか。
一人ひとりが少し気にかければ、みんなが気持ちよく生活できます。

お知らせ

【再掲】市内指定医療機関で各種検診が始まります！

問　健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82－0105

健康管理センターからお詫びと訂正
広報ちの５月号16ページに掲載の子宮頸がん検診の自己負担額ですが、200円ではなく500円の誤りでした。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。お詫びして訂正いたします。訂正箇所を再度、掲載しますのでご確認ください。

ご自身の健康のためにも、定期的な検診受診をおすすめします！

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

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

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

子宮頸がん検診

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

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

対象者　20歳以上の方（平成10年３月31日までに生まれた方）
検診実施期間　５月７日（月）～平成31年２月28日（木）
検診実施場所　指定医療機関（案内通知に一覧表を同封します。）
検診内容　内診・子宮頸部の細胞診
（子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取ります。）
検診自己負担額　500円
申込方法　健康管理センターへご連絡ください。

※検診票はお申し込み後、下記のスケジュールでお手元に届きます。
・４月、５月、６月、７月生まれの方……４月末送付
・８月、９月、10月、11月生まれの方……５月末送付
・12月、１月、２月、３月生まれの方……６月末送付
※早めに検診票が必要な場合は健康管理センターへご連絡ください。

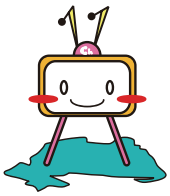
ビーナチャンネル番組表 LCV11ch

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

※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。


てれびーな

放送期間	こんにちは茅野市です　放送内容
6月1日～6月7日	●おいしく楽しく健康講座参加者募集のお知らせ ●泉野小学校マラソン大会 ●よりあい劇場2018→2020
6月8日～6月14日	●小泉山体験の森第15回山開き ●リユース会 ●こどもまつり
6月15日～6月21日	●大河原せぎ見学会 ●セカンドブック事業 ●金沢小学校運動会
6月22日～月末	●七夕おはなし会のお知らせ ●北山祭 ●多留姫文学自然の里春のイベント

問　地域戦略課広報戦略係　☎72－2101（内線235）

お知らせ

（市内小中学生対象）親子でチャレンジ！図書館を使った調べ学習講座

問　こども読書活動応援センター　☎75－1250

小中学生の子どもたちと一緒に、親子で図書館の本を使って、身近な疑問や不思議を調べてみませんか？

日時：６月24日（日）午後１時30分～４時00分
７月１日（日）午後１時30分～４時00分
（両日とも同じ内容ですので、どちらかにご参加ください）
場所：茅野市図書館２階　会議室・どんぐり図書室
定員：各日６組
内容：親子で一緒に調べ学習を体験しましょう。調べ学習の進め方のポイントについてアドバイスします。
申込受付：６月８日（金）午前10時～
参加する親子の氏名、お子さんの学年、連絡先を電話でお知らせください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

こども読書活動応援センター
☎75－1250

イベント

地球温暖化を考える日 2018

問　環境課　環境保全係　　☎72－2101　（内線263）

茅野市地球温暖化対策地域協議会（愛称：エコパートナーシップちの）と市では、市民一人ひとりが地球温暖化問題に対する関心や理解を深め、家庭での省エネルギーなどの取組を進めていくために「地球温暖化を考える日 2018」を開催します。

どうぞ、ご家族やお友達とお越しください！入場無料です。

とき　6月9日(土) 午後1時から午後4時まで

ところ　茅野市民館マルチホール

内容　○クイズラリー

省エネ＆地球温暖化防止クイズにチャレンジしてみよう！

○巨大な地球儀（アースボール）の展示・体験

直径１ｍの地球儀で地球について楽しく知ろう！

○映画「グスコーブドリの伝記」

美しいイーハトーヴの森を舞台に、主人公のブドリが、厳しい自然や困難に翻弄されながら、様々な出会いや経験を通じて成長していく姿を感動的に描きます。

宮澤賢治原作の「銀河鉄道の夜」のスタッフが贈る美しいファンタジー・アニメです☆

♪昨年の考える日の様子♪

お知らせ

平成30年工業統計調査

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

回答には簡単・安心なインターネット回答を推進しています。是非ご利用ください。

平成30年6月7日(木)までがインターネット回答期間になります。インターネットでの回答にご協力をお願いします。

詳しくは　工業統計　検索

平成30年工業統計調査(平成29年実績)にご回答をお願いします

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

平成30年調査の対象となる事業所

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

平成30年工業統計調査コールセンターについて

・設置期間　平成30年5月7日(月)～平成30年12月28日(金)
・受付時間　平日９時～18時（但し､12時～13時を除く）
　　時間外は、時間外ガイダンスが流れます。
・コールセンターの電話番号
　　0120－805－071（フリーダイヤル）

お知らせ

ご加入お忘れではありませんか？

長野県民交通災害共済

問　市民課　市民係　☎72－2101（内線254・255）

年会費　　1人400円

共済見舞金　２万円～最大100万円

加入できる方

・平成30年４月１日以降茅野市に居住している方。
・大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方も会員になれます。

会員の期間　会費納入日の翌日から平成31年３月31日までです。

申込方法　加入申込書に会費（1人400円）を添えて、市役所市民係、駅前ベルビア出張所またはお近くの地区コミュニティセンター、郵便局を除く茅野市内の金融機関へお申込み下さい。

※加入申込書は、市役所市民係・各地区コミュニティセンター、ベルビア出張所にも置いてあります。

お知らせ　ヘルプカードの活用について

申請・問　地域福祉課　障害福祉係
☎72－2101（内線315・316）

諏訪地域障がい者自立支援協議会では平成30年５月24日からヘルプカードの配布を開始しました

障がいのある方や持病のある方の中には、配慮や援助を必要としていることが、外見からは分からない方がいます。そのような方々が援助を得やすくなるよう、意思表示の形として、「ヘルプカード」を導入し、周囲の方に配慮を知らせやすくする取り組みを始めます。
災害時や、緊急時、日常的にちょっとした手助けが必要な時などにカードを提示することにより、「手助けが必要な人」と、「手助けができる人」をつなぎます。
利用する方の安心確保や、家族・支援者の不安を和らげることに繋がることを願い、諏訪６市町村での導入を決定しました。

配布対象：　諏訪圏域の障がいのある方など、周囲から助けが必要な時にヘルプカードを利用したい方（手帳等の有無は問いません。）
配布窓口：　茅野市地域福祉課障害福祉係、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス
配布方法：　茅野市地域福祉課窓口または諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスにお越しいただくか、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスのホームページからダウンロードしてください。

★ヘルプマークを身につけた方を見かけたら★
援助や配慮が必要な方のためのマークです
外見からは、分からなくても援助や配慮の必要な方がいます。このマークを見つけたら、電車内で席をゆずったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

お知らせ　児童手当を続けて受給するためには６月中に現況届を提出してください

申請・問　こども課こども・家庭支援係
（茅野市役所６階69番窓口）☎72－2101（内線614）

現況届は、児童手当を受ける要件があるかを確認するためのものです。現在児童手当の受給があり、現況届の提出が必要な方には用紙を送付しますので、下記受付場所へ提出してください。
この届出がないと10月支給以降（６月分～）の児童手当が停止になりますのでご注意ください。

○受付場所および受付時間

児童手当現況届を６月上旬に対象者へ郵送します。現況届がお手元に届きましたら、６月29日（金）までにご提出ください。月曜日から金曜日までは、７階会議室にて随時受付をします。
なお、６月23日（土）、24日（日）は、市役所は閉庁日ですが、下記のとおり受付をします。

日	曜日	受付場所　受付時間
6月中	月～金	茅野市役所７階 702会議室 午前８：30～午後５：15
6/23	土	茅野市役所 議会棟　大会議室 午前10：00～12：00 午後 １：00～ ３：00
6/24	日	

＜提出書類について＞
●送付されてきた現況届・確認した印を付いたもの
●**現況届にお名前が印刷されている方全員**の健康保険者証のコピー（受給者、配偶者、子ども）
●市外で別居している児童を養育している場合のみ・児童の入った世帯全員の住民票、別居監護申立書**（個人番号は必ず記載）**
＊詳しくは現況届に同封してある通知をご覧ください。

○支給要件

中学校修了前（15歳到達後最初の３月末日までの間にある）児童を養育している方

イベント

田舎暮らし楽園信州ちの協議会 設立10周年記念イベント

問　観光まちづくり推進課　移住推進係　☎72－2101（内線461）

茅野市では、行政、商工会議所、民間団体が「田舎暮らし楽園信州ちの協議会」を組織し、移住促進に取り組んでいます。今年、「楽園信州ちの」が設立10周年を迎えることから、6月15日、16日に記念イベントを開催します。詳細、申込方法については「楽園信州ちの」ホームページ（http://rakuc.net/）をご覧いただくか、移住推進係にお問合せください。

6/15（金）

記念講演会

時　刻：午後6時～（開場：午後5時30分）
場　所：マリオローヤル会館
内　容：①「総務省地域力創造グループの施策について（仮）」
　　総務省地域力創造グループ
　　②「移住者から受け入れられる地域とは」
　　宗像　真弓 氏（ふるさと回帰支援センター相談部門マネージャー）
参加費：無料

講演会終了後、同会場で懇親会を開催します。
午後7時30分～
会費：5,000円（要申込）

6/16（土）

第1部　講演会

「健康になろう。八ヶ岳のふもとで。」
　麻植ホルム正之 氏（ライフクリニック蓼科 院長）
時刻：午後1時～（開場：午後0時30分）

第2部　体に優しい食のお話＆ミニ料理教室

「ビジンサマ・レシピでつくる豆腐マヨと甘酒ドレッシング」
　中村　恭子 氏（地産地消料理研究家）
時刻：午後3時～（開場：午後2時30分）

※第1部、第2部ともに会場はマリオローヤル会館、参加無料（要申込）

～今年は開館30周年～

八ヶ岳総合博物館の ひみつ

申込・問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

1 かわいい！ お花が庭でさいているよ。

青々としてきた芝生をよく見ると小さなかわいらしいお花がたくさん咲いています。たんぽぽやスミレなどよく見かける草花のほかにも、ねじばなやフデリンドウ、めずらしいコケリンドウなども見られます。

スミレ

ねじばな

コケリンドウ

グリーンに癒されたい人は…

6月17日（日）13：00～15：00
苔玉をつくろう
お部屋にかざれる自分だけの苔玉をつくりませんか。
定　員　10名
料　金　1,000円（材料費）
申込み　6月1日（金）から受付

2 大きい！ 黒曜石があるよ。

八ヶ岳総合博物館 30周年 2018.10.25

八ヶ岳では昔から黒くてピカピカのガラスのような岩石・黒曜石がたくさん採れたんだって。これを使って縄文時代の人たちは、どんな暮らしをしていたのだろう。博物館1階ロビーには幅1.8メートルの巨大な黒曜岩があるので必見！

クイズに答えて、黒曜石をゲット！

6月の土日限定　**チャレンジ！黒曜石クイズ**
子どもも大人もクイズにチャレンジ！ヒントは常設展示にあるよ。全問正解で、黒曜石（2㎝×2㎝サイズ）をプレゼント。
申込み　不要
参加費　無料（常設展示見学には博物館入館料が必要です）

3 広ーい！ 収蔵庫にはお宝いっぱい。

博物館の展示室にはたくさんのものが展示してあるけれど…、実は…その倍以上の資料がひみつの部屋に保管されています。その部屋は「収蔵庫」といい、金庫みたいな頑丈な扉が入口です。虫を寄せ付けない工夫やいざというときの消火設備など、大切な資料を守るためにつくられている特別な部屋です。そこに大事におさめられているものとは…!!!

お宝？！に興味がある人は…

6月9日（土）9：30～・14：30～（各1時間程度）
収蔵庫公開
普段は公開していない収蔵庫を見学できる年に一度の機会です。学芸員による案内で博物館のうら側をのぞいてみましょう。
申込み　不要
料　金　通常入館料

平成30年度

茅野市職員募集

このまちの未来（あす）を創る

共に活躍できる
やる気と行動力のある人を求めています

◆ここが変わる！
- ▶郵送での受付を開始
- ▶人物重視で試験内容の見直し
- ▶受付期間を統一

試験区分

【上級】
- ▶ 事務一般　（８名程度）
- ▶ 土木・建築（４名程度）

【中級】
- ▶ 事務一般　（若干名）
- ▶ 土木・水道（若干名）
- ▶ 保育士　（９名程度）

【初級】
- ▶ 事務一般　（若干名）
- ▶ 土木・水道（若干名）

試験日

【上級】７月22日（日）

【中級】・【初級】９月16日（日）

受付期間

６月４日（月）～６月22日（金）　午前８時30分～午後５時15分まで（土日は除く）

申込方法

郵送（消印有効）または　窓口

試験会場

茅野市役所

受験資格

（一定要件を満たす場合は障害のある方も受験できます。）

※【上級】【中級】職種の資格欄下段は「社会人経験者」

職種		資格（卒業見込みは平成31年３月時点）
【上級】	事務一般 ※	昭和63年４月２日以降に生まれ、大学卒業または卒業見込みの人
		昭和58年４月２日以降に生まれ、大学を卒業し、職務経験を７年以上有する人
	土木・建築	昭和63年４月２日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業または卒業見込みの人、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人
		昭和53年４月２日以降に生まれ、大学を卒業し、土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人で、職務経験を７年以上有する人
【中級】	事務一般	昭和63年４月２日から平成13年４月１日までに生まれ、短期大学等を卒業または卒業見込みの人
		昭和58年４月２日以降に生まれ、短期大学等を卒業し、職務経験を７年以上有する人
	土木・水道	昭和63年４月２日以降に生まれ、土木関係の専門課程の短期大学等を卒業または卒業見込みの人、または短期大学等を卒業し、２級土木施工管理技士等の資格を有する人
		昭和53年４月２日以降に生まれ、短期大学等を卒業し、２級土木施工管理技士等の資格を有する人で、職務経験を７年以上有する人
	保育士	昭和63年４月２日以降に生まれ、保育士の資格を有する人または資格取得見込みの人
		昭和43年４月２日以降に生まれ、保育士の資格を有し、職務経験を10年以上有する人
【初級】	事務一般	平成5年４月２日から平成13年４月１日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの人　※大学、短期大学等を卒業または卒業見込みの人は受験できません。
	土木・水道	

※【上級】事務一般では、考古学専攻の学芸員、社会福祉士の資格を有する方の採用を一部予定しています。

●詳細については、茅野市役所ホームページ（http://www.city.chino.lg.jp）の「採用案内」をご覧ください。
受験願書もダウンロードできます。５月24日（木）から「採用案内」は市役所３階総務課窓口でも配布します。

⇒（問）総務課 職員係　☎0266－72－2101（内線134・135）

第12回八ヶ岳縄文の里マラソン大会　参加者募集

とき　9月9日(日)
ところ　茅野市尖石縄文考古館 発着

スポーツくじ toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

種目の詳細

部門	種目	性別	年代別	スタート時間
1部	ハーフマラソン(21.0975km)	男子	高校生～39歳以下	午前9時50分
2部			40歳以上	
3部		女子	高校生～39歳以下	
4部			40歳以上	
5部	10km	男子	高校生～39歳以下	午前10時25分
6部			40歳以上	
7部		女子	高校生～39歳以下	
8部			40歳以上	
9部	5km	男子	50歳以上	午前10時28分
10部		女子	50歳以上	
11部	3km	男子	中学生の部	
12部		女子	中学生の部	
13部		男子	小学4年～小学6年	午前10時31分
14部		女子	小学4年～小学6年	
15部	2km	男子	小学1年～小学3年	午前10時34分
16部		女子	小学1年～小学3年	午前10時37分

制限時間　2時間50分
(高校生以上一般)
参加料　小学生／1,200円
中学生／1,700円
高校・一般／4,200円
参加料は返金しませんのでご了承ください。(自然災害等による大会中止の場合も含む)
参加資格
小学1年生以上で健康な方
参加定員　先着1,200名
受付期間　5月15日(火)～7月27日(金)必着

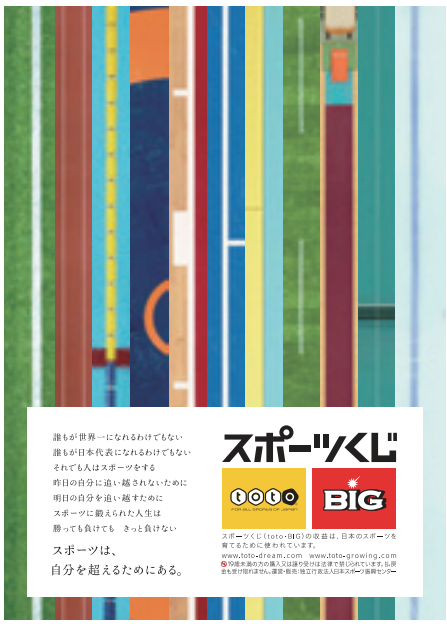
参加賞　スポーツタオル、地元産そば、スポーツドリンク
表　彰　各部門とも6位まで表彰(1位～3位入賞景品、賞状。4位～6位賞状。)
特別賞　抽選にてラッキー賞多数。
振る舞い　プチトマト・キュウリの浅漬け、寒天の振る舞いを予定しています。

申し込み方法等、詳細につきましては、茅野市ホームページまたは所定の払込取扱票に記載されている要項等を必ずご確認ください。

問合せ先　「八ヶ岳縄文の里マラソン大会」事務局
〒391-0011 長野県茅野市玉川500番地 茅野市運動公園総合体育館内
スポーツ健康課　☎72－8399　FAX71－1646
E-mail sports@city.chino.lg.jp　HPアドレスhttp://www.city.chino.lg.jp/

八ヶ岳縄文の里マラソン大会でのボランティア募集

八ヶ岳縄文の里マラソン大会事務局では、第12回八ヶ岳縄文の里マラソン大会スタッフのボランティアを募集します。
活動内容　コースに設置する8か所の各給水所の担当
活動期間　9月9日(日) 午前8時～午後1時まで
申込期間　6月1日(金)～7月31日(火)まで　※お電話にてお申込ください。
その他
・詳細は8月中旬に給水係の説明会でご説明します。
・ボランティアでご協力いただくため、昼食は用意しますが、謝礼・交通費等はありません。この点をご承知の上、申込をお願いします。
・なお、ご協力いただいた皆様に記念品を差し上げます。
申込・問　茅野市運動公園総合体育館内スポーツ健康課　☎72－8399



みんなおいで！茅野市こどもまつり

（茅野市市制施行60周年記念事業）

茅野市こどもまつり実行委員会では、「第37回茅野市こどもまつり」を開催します。今年も「かえっこバザール」をこどもまつり全体で行うほか、小さな子どもが参加できるコーナーから、ものづくりなど大きな子どもが参加できるコーナーまで、たくさんのプログラムを用意しています。入場は無料ですので、子どもからおじいちゃん・おばあちゃん、ご家族・ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。時間や人数の制限があるコーナーもありますので、早めのお越しをお待ちしています。

6月3日（日）

開会式 9：30 ～永明小体育館にて（雨天決行）

オープニングアクト★豊平小学校合唱団

コーナー 10：00～14：00

会場は、ちの地区コミュニティセンター、家庭教育センター、永明小学校体育館、体育練成館

諏訪東京理科大学による体験や工作

ステージでのダンス発表

「ちいさなしばい小屋」での演劇

おもちゃの交換市「かえっこバザール」

持ち物

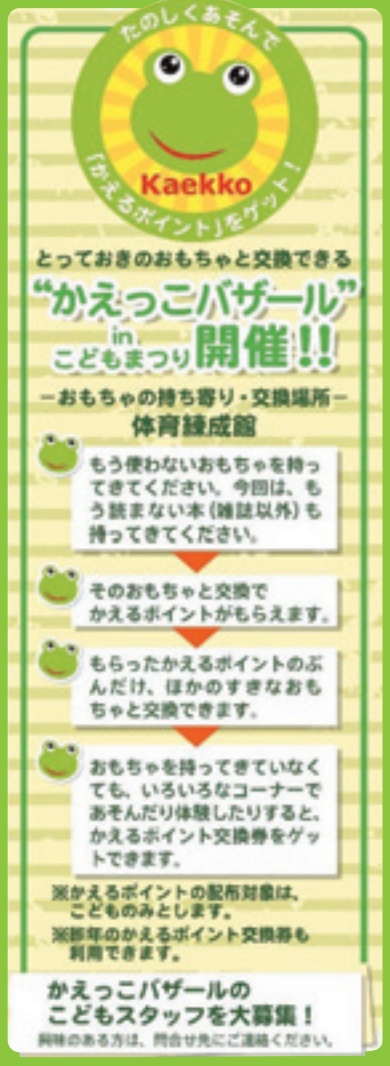
上履き・下履き入れ袋（会場内は土足厳禁）、とん汁用のおわんとおはし、飲み物

駐車場

永明小学校校庭（雨天時使用不可）、周辺事業所駐車場
※近所の皆さんは、できるだけ車でのお越しはご遠慮ください。

問い合わせ先

こども課 こども係
（内線612・613）



茅野市情報プラザ　～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座①　スマホでマイナンバーカード申請

Android･iOS
Windowsパソコンを使用

「電子申請なら無料！」ご自身のスマートフォンやパソコンを使用して申請をお手伝いします。

講習日程　（１日完結の２時間講習を６回行います。都合の良い一日を選択してください。）

時　　間	開　　催　　日
午後１時30分～３時30分	7／10（火）、7／13（金）、7／20（金）、7／24（火）、7／27（金）、7／31（火）

募集人員　先着15名（諏訪地域在住の方対象）

受講条件　スマートフォンをお持ちの方、またはノートパソコン・デジカメ・メールアドレスをお持ちの方。

参加費用　無料

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　６／７（木）～６／27（水）午前10時～午後５時30分（月曜日は休館日）

講座②　パワーポイント はじめの一歩

Windows10、
PowerPoint2016を使用

お仕事に役立つプレゼンテーションソフトの基礎を学びます。

講習日程　（６日間の計12時間講習）

時　　間	開　　催　　日
午後７時～９時	7／10（火）、7／13（金）、7／20（金）、7／24（火）、7／27（金）、7／31（火）

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

受講条件　「エクセルはじめの一歩」講習会受講者またはワードおよびエクセルができる方。

参加費用　受講料2,000円とテキスト代1,200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　６／７（木）～６／27（水）午前10時～午後５時30分（月曜日は休館日）

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

申込方法

1．**電話**でお申し込みください。
（申込開始時は電話が混み合い、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・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。

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　公立諏訪東京理科大学　生涯学習センター内

市制施行60周年記念事業

「茅野市健康づくりポイント事業」を行っています！

応募期間　2018年５月１日～2019年２月28日

健康寿命を延ばすためには、市民の皆さんひとり一人の取り組みが大切です。特定健診やがん検診を受ける、健康講座に参加するなど、健康づくりに取り組むことでポイントがもらえ、５ポイントを貯めると参加賞としてボックスティッシュを差し上げます。また、応募者の中から抽選で60名様に健康グッズ等を差し上げます。

詳しくは、今月の広報に挟まれている応募用紙をご覧ください。

★５月から応募期間が始まっています。すでに５ポイント貯まっている方は、健康管理センターへ応募用紙をご持参ください。もれなく参加賞としてボックスティッシュを差し上げます。

★ポイント事業必須項目の特定健診（国民健康保険加入者対象）が５月から始まっています。職場の健診や人間ドックも対象です。年に１回は健診を受けましょう！

★がん検診が始まっています。まだ申し込みをされていない人は、お早目にお申し込みください。予約状況により、ご希望の日時に受けられない場合がありますのでご注意ください。

コラム

医療の現場から

乳がんは検診と自己検診の合わせ技が大切です！

諏訪中央病院　外科部長　貝塚 真知子

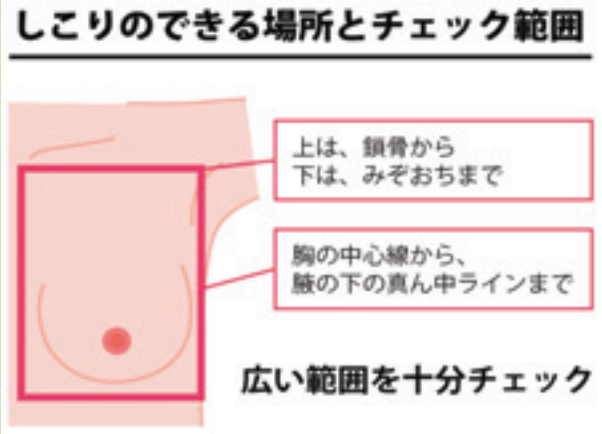
日本に住む女性の11人に1人が罹患していることで、乳がんは急速に身近な病気になってきました。異常にいち早く気づき、治療につなげることができれば、乳がんは決して怖くはない病気です。

乳がんといえば胸のしこりをイメージする人が多いと思いますが、症状はそれだけではありません。乳首から茶色い汁が出る、皮膚がひきつれたり硬くなったりする、腋のしこりができるなど乳がんの症状は多彩です。変だと感じたら、そのままにしないで早めに病院を受診してください。

そもそも、胸のしこりに自分で気づけるでしょうか。大切なことは２つ。感触を知ることと、定期的に自己検診（セルフ触診）をすることです。各検診先でも模型をおいているところが多いので、感触を知っていただくためにも、ぜひ一度触ってみてください。

実は乳がん検診は、自己検診をしていることが前提で行われています。生理が終わって１週間までの間の（閉経後の方は毎月、日にちを決めて）乳房の張りの取れたときに、自分の乳房を触ってみましょう。指の腹で乳房全体をまんべんなく、皮下脂肪の奥にある乳腺を探るように「の」の字を描くように触ります。ポイントは腕を上げて腋の下まで、乳房のふくらみだけではなく鎖骨の下あたりまで触ることです。乳房の大きな人は横になると触りやすくなるでしょう。（図参照）

乳がんの治療には保険の効く「標準治療」や保険の効かない「自由診療」などがあります。「標準」というと「ありきたり」とか「ふつう」の治療と誤解されてしまいがちですが、医学的証拠のそろった現時点で国際的に最も信頼のおける治療を指します。世の中にはたくさんの情報があふれていて、混乱したり、もっといい治療があるのではないかと悩んだりします。当院では治療方針を決めるときはご本人の意思を尊重しますが、決定まで一緒に考えていくことを大切にしています。医療者として提示できる最大限の情報、ご自身で得た情報を持ち寄って、どのような暮らしを、どのような生き方を望まれるかを踏まえて、一緒に最善の方法を考えたいと思っています。



平成30年度（第63回）茅野市総合体育大会

総合問合せ先
茅野市教育委員会スポーツ健康課　☎72－8399
（特）茅野市体育協会　☎82－0606

競技種目	期日	会場	集合時間等	申し込み締切日	申し込み・問い合わせ先	その他
ボウリング	6月27日（水）	スポルト岡谷	午後7:30 スタート時間 午後8:00	当日受付	協会長　伊藤　廣志 ☎72-4384	大会当日フロントにて受付けます。 4ゲーム。 毎月第４水曜日の同時刻に月例会を開催しています。参加自由
軟式野球	7月1日（日）	広場野球場	6月25日（月）の主将会議時に伝達	6月22日（金） 午後5:00まで	事務局 ㈱オーク製作所山崎 ☎73-1611 FAX73-0137	市内在住・在勤のチーム。（成年のみ） 6月25日（月）午後6時45分より主将会議（組合せ抽選会） 場所：㈱オーク製作所　会議室
ソフトテニス		庭球場	午前8:00	6月22日（金） 午後5:00まで	理事長　伊東　一英 ☎79-6857 メール sta_chino@yahoo.co.jp	【男子の部】中学生・一般・壮年45歳 【女子の部】中学生・一般・シニア55歳 リーグ戦、現行の国際ルール
硬式テニス	7月7日（土）	庭球場	午前8:00	6月15日（金） 午後5:00まで	競技強化部 平林　健児 ☎080-9564-9865	ミックスダブルス。種目変更の可能性もあります。参加等のお問合わせは左記へお願いします。
卓球	7月8日（日）	総合体育館（サブ）	午前8:30 受付 午前9:00 開会式	6月29日（金） 午後7:00まで	事務局　原　吉彦 ☎090-9664-7979 メール zetta@po30.lcv.ne.jp	申込は住所、氏名、所属、参加種目を記入 種目：一般男・女シングルス、ジュニア男・女シングルス、小中学生男・女シングルス ゼッケン着用（A4版程度）
柔道		体育練成館	午前12:00	当日受付可	事務局 小林 ☎090-2917-7782	電話または大会当日会場で受付けます。 出場者は必ずスポーツ保険に加入していること。
剣道	7月29日（日）	体育練成館	午後1:00	当日受付	事務局　小島　聖司 ☎080-1003-7297	市内在住・在勤者および市内剣道クラブ員。
陸上競技		陸上競技場	午前7:30	7月5日（木） 午後5:00まで	茅野市役所 小平 昌紀 ☎72-2101（内線433） FAX 82-0678	小・中学校は学校ごとに申し込みください。 高校・一般は直接左記へ申し込みください。
山岳	8月25日（土） 26日（日） 1泊2日 宿舎：西駒山荘	木曽駒ヶ岳	詳細は、参加者による登山説明会にて行う。説明会の会場と日時は、後日参加者に連絡。	8月15日（水） 午後5:00まで （定員になり次第締め切ります）	事務局　代田　秀夫 〒391-0215 中大塩19-3 ☎・FAX73-5847 ☎090-2431-5544 ※FAXかハガキでお申し込みください。	参加費16,000円位（交通費。宿泊費・保険代・ロープウェイ・シャトルバス・事務費・他） ※参加費は、参加人数により若干変更有。 参加者は、氏名、年齢、住所、電話番号、血液型を記入し、お申し込みください。グループで参加する場合は代表者へ印をつけてください。
スローピッチ・ソフトボール	10月7日（日）	自由広場	午前8:30	9月30日（日）	事務局　小平　正八 ☎090-4153-9584	詳細は、事務局までお問い合わせください。
グラウンドゴルフ	10月8日（月）	蓼科パークホテルグラウンドゴルフコース	午後0:30	当日までに申し込（当日申し込み可）	事務局 島立 いち子 ☎090-4159-6794	小学生高学年（４年生以上）、中学生、市内在住、在学、在勤者なら誰でも可。

備　考

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

茅野市運動公園プールオープン

営業期間　７月１日(日)～８月31日(金)　期間中無休予定
※天候・気温・水温等により営業できない日もあります。
営業時間　午前10時～午後５時30分
料金　大人500円、高校生400円、小人300円
（１回分お得な回数券もあります。）
プール利用時の注意事項
・小学３年生以下のプール利用については、必ず保護者同伴でご利用ください。
・おむつ（水泳用おむつを含む）を着用しての遊泳は禁止です。
・足入れ型浮き輪の使用は、禁止です。
・施設内での喫煙は決められた場所でお願いします。
問　茅野市運動公園プール　☎72－5815

茅野市運動公園プール使用料の減免申請

対象者　①ひとり親家庭等の児童　②特別児童扶養手当受給対象児童（付き添いの必要な児童は、付き添いの方１名も対象になります。）
「茅野市運動公園プール入場券」の発行について
使用料減免申請書を下記申請場所へ提出していただくことにより、入場券を発行します。
●**持ち物**　印鑑、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書
※注意　“手当証書提示” だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。
利用方法　・茅野市運動公園プール入場券をプール受付に提示してください。
・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、プール受付に於いて証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ必要事項を記入していただき、後日入場券を提出していただきます。
申請場所・問　茅野市教育委員会　こども部　こども課　こども・家庭支援係（茅野市役所６階69番窓口）
☎72－2101（内線614）

生涯スポーツ健康講座のご案内

生涯スポーツ健康講座「体力測定」では、ファミリー健康体力向上アドバイザーの先生をお招きして体力の測定を行います。参加費は無料です。お気軽にお申し込みください。
・**とき**　７月22日(日)午前９時00分～12時
・**ところ**　茅野市総合体育館メイン体育館
・**対象者**　20才～75才までの市内在住者
・**持ち物**　運動のできる服装、上履き、タオル、水分補給用の飲み物
・**申込み**　７月12日(木)までにスポーツ健康課（総合体育館）
・**問い合わせ先**　スポーツ健康課（☎72－8399　FAX71－1646）

＊茅野市健康づくりポイント対象事業（20歳以上の茅野市民の方）です。

第18回長野県障がい者スポーツ大会参加者募集

障がいに配慮した競技内容となっており、多くの選手が日頃の練習の成果を発揮し、白熱した競技を繰り広げます。参加をご希望される方、興味のある方はお問い合わせください。
とき　９月９日(日)
※雨天の場合、競技によって変更・中止があります。
ところ　松本市松本平広域公園陸上競技場　ほか
対象　身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者
競技内容　陸上、水泳、卓球、ボウリング、アーチェリー、サウンドテーブルテニス、ゲートボール　等
※競技は障がいに配慮した内容となっています。
申し込み締切り　６月８日(金)
申し込み・問　地域福祉課障害福祉係（内線315・316）

多留姫文学自然の里　稲虫まつり・里まつりのお知らせ

「多留姫の滝」は茅野市文化財に「名勝」として指定されている場所です。この周辺には多留姫神社があり、歌碑等の文学的遺産が多数存在する他、風光明媚な場所として親しまれ、かつては「藤」の名所であったところです。
公民協働でまちづくりに取り組む多留姫文学自然の里創造委員会では、大泉山の麓にある「多留姫の滝」周辺を整備し、様々なイベントを開催していますのでご参加ください。

稲虫まつり

と　き　6月2日(土)　午前9時30分～［小雨決行］
ところ　中沢公民館⇒多留姫南門横「神田」
内　容　稲につく虫の絵を描いて、豊作をお願いするおまつりです。

里まつり

と　き　6月2日(土)　午前11時～［小雨決行］
ところ　多留姫神社境内
　　(雨天の場合は、中沢公民館で行います。)
内　容　太鼓の演奏、昔話の語り、詩吟の朗詠などを予定しています。
　　※マスコットキャラターの缶バッチをプレゼント！(なくなり次第終了です)

問　茅野市教育委員会　生涯学習課　☎72－2101(内線634)

胃がん検診(病医院)の電話受け付けが始まります！
今年度から、79歳まで胃がん検診が受けられます！

【対象者】35歳～79歳の方
《昭和14年(1939年)4月～昭和59年(1984年)3月31日までに生まれた方》
※過去に胃がん検診を受診し、「要精密検査」となった方は、主治医の先生によく相談をし、検診を受けるかどうか決めてください。
※75歳以上の方で、久しぶりに胃がん検診を受けられる方は、安全面を考慮し、集団検診ではなく、病医院での検診をお勧めします。

検診実施期間　7月2日(月)～8月31日(金)
検診実施場所　市内指定医療機関(池田医院・矢嶋内科医院)(50音順)
検査内容　バリウムによる胃のエックス線直接撮影
検診自己負担額　500円
　ただし、次に該当する方は、自己負担額が無料になります。
　①70歳以上の方〈昭和24年(1949年)3月31日までに生まれた方〉
　②市民税非課税世帯又は生活保護を受けている方
　③平成30年度に、40歳・50歳・60歳になる方
　(※②の方は、健康管理センターまたは各保健福祉サービスセンターで申請してください。)

申込期間　平成30年6月1日(金)～6月15日(金)(土日は除く)
申込方法　電話にて健康管理センターへお申し込みください。
受診方法　①申し込まれた方には、6月末に案内通知をお送りします。
　　②案内通知が届いたら、医療機関に予約の電話を入れてください。

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

【申込み・問い合わせ先】
健康づくり推進課(健康管理センター内)☎82－0105
　　午前8時30分～午後5時15分まで(土日・祝日は除く)

ごみの減量化・紙類の更なる資源化へ

[紙類の出し方] 知っていますか？

新聞紙

新聞紙と折り込みチラシ

ひもで十文字に縛る

⇒

新聞紙　プラコンへ

その他の紙・雑誌

カタログ　まんが・雑誌　包装紙　はがき封筒　お菓子の箱
メモ用紙・小さな絵　お知らせ・コピーなどの普通紙

雑誌はひもで十文字に縛る

空箱は開いて出してください

お菓子の箱

開く

※ビニール、金属などを取り除く

⇒

その他の紙・雑誌　プラコンへ

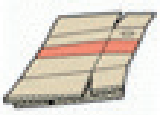
※一部出せない紙類があります
一例　紙コップ、紙皿、カーボン紙、レシート、汚れた紙、ピザの箱、匂いのついた線香などの箱、感熱紙、シュレッターされた紙、粉洗剤の箱、宅配などの複写伝票、油紙、紙製カップめん容器、写真用紙、特殊加工紙（防水加工、ビニール加工）など

ダンボール

紙の間が波型になっている紙

紙以外のものは取り除き 折たたむ

⇒



⇒

ダンボール　プラコンへ

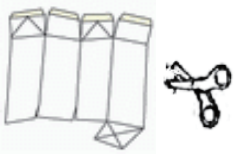
紙パック（白）

牛乳パック　ヨーグルト紙容器　アイス紙容器
乳製品パック（中が白）など

中をすすぐ

⇒

500㎖以上は切り開く



⇒

紙パック（白）
グリーンネットへ

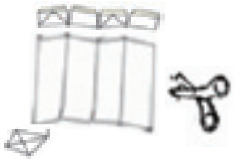
紙パック（銀）

酒パックなどの内側が銀色のパック
※500㎖以上の銀色パックのみ

中をすすぎ切り開く

⇒

重なり部分は切り取り
燃えるごみに出す



⇒

紙パック（銀）
グリーンネットへ

注意　紙類は濡れないようにしてください

“分別方法は茅野市ルールです”

あなたの手「資源」か「ごみ」の分かれ道

問　茅野市美サイクルセンター　☎72－2905

料理好きな人、健康を保ちたい人、仲間を作りたい人　おすすめです！

おいしく・楽しく健康講座　受講生募集！

健康について学ぶ講座です。体を動かしたり、調理の基本を学んだり、病気の予防について楽しく学んでみませんか。講座で修了証を取得した方は、地域の料理講習会や離乳食・おやつ作りなどで活躍している食生活改善推進協議会（食改）に入会できます。ご参加お待ちしております。

申込・問　茅野市健康づくり推進課　☎82－0105

募集対象　市内在住の方（男性も大歓迎です。）
時　間　午前９時30分～午後１時30分
場　所　健康管理センター２階
定　員　24名
受講料　無料
持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具 飲み物
申し込み期間　５月22日（火）～６月18日（月）
※特定の回だけの受講はできません（全６回）

日　程	内　　容
６月29日（金）	今日からできる健康づくり ＜調理実習＞料理の基本を学びましょう！
７月19日（木）	歩きのコンディショニング 知って得するメタボ予防その１ ＜調理実習＞野菜たっぷりレシピ
８月30日（木）	知って得するメタボ予防その2 上手に食べて元気もりもり！自分の適量は？ ＜調理実習＞おいしくダイエット！

日　程	内　　容
９月28日（金）	元気に体を動かそう！ ＜調理実習＞料理の基本～魚をさばいてみよう～
10月23日（火）	健診で〇〇注意と言われたら…健診結果からわかること ＜調理実習＞糖尿病、脂質異常症予防のレシピ
11月15日（木）	カラーセラピーを通して心の健康とコミュニケーション力の向上を目指しましょう♡ ＜調理実習＞薄味でもおいしく食べる工夫 修了証交付

食改（食生活改善推進協議会）のご案内

食改に入会し、私たちと一緒に食育活動をしてみませんか？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくための活動をしています。栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防はもちろんのこと、地元の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。
食改は全国的な組織で、全国、県、支部の中に茅野協議会（事務局は茅野市健康づくり推進課）があります。
☆メンバー☆　70名
健康教室（おいしく・楽しく健康講座）修了者

♪ 活動内容 ♪
・毎月の研修（調理実習や食に関する学習など）
・地域での料理教室
・４か月健診での離乳食作り
・２歳児健診での試食作り
・料理教室調理補助
　親子、男性料理教室
　子育てママの料理教室など
・高校での調理実習　　他

調理実習では、野菜たっぷりのヘルシーレシピや、地域の食材を使用した寒天レシピなどを勉強し、地域で食育活動をおこなっています。

食改メンバーになるには…
おいしく・楽しく健康講座にご参加ください！

地域おこし協力隊が行く！ Vol.3

「ちの」からはじまる旅のコンシェルジュ「ちの旅案内所」

観光まちづくり推進課に所属する地域おこし協力隊員の仕事は、観光を通じたまちづくり。茅野を世界から選ばれる観光地にすることを目指して「ちの旅」を世界へと広め、茅野のファンを増やしていくことが使命です。

４月２日より、地域おこし協力隊のメンバーを中心とした「ちの旅案内人」たちが、茅野に来たい方、茅野に興味がある方のお問い合わせを受けて、観光情報をご案内したり、オリジナルの旅のプランをご提案したりするワンストップ窓口の役割を担っています。

今回はちの旅案内人が活躍する「ちの旅案内所」での仕事についてみなさんにご紹介します。

・「ちの旅案内所」って？

ちの旅案内所とは、茅野市役所議会棟1階のちの観光まちづくり推進機構事務所と、JR茅野駅前の茅野市観光案内所にある、観光客向けワンストップ窓口の愛称です。

対面でのご相談と、電話や電子メールでのやりとりでお客様をお迎えするのは、「ちの旅案内人」と呼ばれるメンバー。地域おこし協力隊のメンバーに、旧茅野市観光協会の職員を加えた、十人十色のメンバーがしっかり対応します。

・何ができるの？

これまでの観光案内所と同様に、茅野の観光施設や見どころの情報、桜の開花情報や各施設の営業情報などをご案内するほか、お客様のご要望に応じて宿泊場所やレジャー施設、アクティビティなどを組み合わせたオリジナルの旅のプランをご提案することもできます。

また今後は、ちの旅案内所だけで取り扱うオリジナルの体験プログラム「ちの旅アクティビティ」を地域の方たちと一緒につくって販売したり、ここでしかできない特別な旅のツアーを企画したりと、「観光ワンストップ窓口」として「ここに相談すれば、茅野での楽しい時間が約束される！」と言っていただけるような存在になることをめざしています。

市民のみなさまもぜひお越しください！

ちの旅案内所はまだまだできたばかりです。もっともっと頼れる存在になるために、市民の方にもっともっと茅野にある魅力を教えていただきたいです。

また、一緒にお客様に楽しい旅の時間を提供する「ちの旅アクティビティ」の担い手となる方も常時募集中です。「こんなことをやったらどうだろう？」「わたしも観光客をもてなしたい！」という熱い思いやアイデアをお持ちの方はぜひ、ご連絡をください。

ちの旅案内所　インフォメーション

【直接いらっしゃる場合】

市役所内　住　　所：茅野市塚原２－６－１
茅野市役所議会棟1F
観光まちづくり推進課内
受付時間：9:00～17:00（窓口は平日のみ）

JR茅野駅前（茅野市観光案内所）
住　　所：茅野市ちの3506
受付時間：8:30～17:30（年末年始のみ休み）

【お電話での問い合わせ】
☎0266－73－8550（平日・土日共通）
平日：9:00～17:00　休日：9:00～17:30

【Webでの問い合わせ】
Web:chinotabi.jp（案内人）
www.tateshinakougen.gr.jp（観光案内）
Mail:ask8@chinotabi.jp

高齢者・保険課　医療保険・年金係　☎72-2101（内線322）

国保だより

第2期データヘルス計画及び第3期特定健診等実施計画を策定しました

Q　データヘルス計画とは？

A　医療や健診、介護のデータベースをもとに健康問題を分析し、効果的で効率的な保健事業を推進するための計画です。

Q　特定健診等実施計画とは？

A　「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、生活習慣病予防のための特定健診や保健指導の実施について定めた計画です。

Q　目的は？

A　生活習慣病対策に取り組むことで、被保険者の皆さんの健康増進を目指します。

平成25年度と平成28年度のデータ比較からわかったこと

○改善しているもの

1　脳血管疾患や心筋梗塞、慢性腎不全（透析有）の割合は減少しました。
2　血糖やLDLコレステロールが高い人の未治療者は減少しました。
3　特定健診や特定保健指導実施率は増加しました。

○改善していないもの

1　人工透析を受けている人の割合は横ばいです。
2　高血圧で未治療の人の割合は増加しています。
3　メタボ該当の人の割合が増加しています。

特定健診を受けて、あなたの健康を守りましょう!!

主な保健事業の内容

1　特定健診・保健指導事業と重症化予防の取組

特定健診は、国の基準よりも項目を増やして実施します。（心電図検査、貧血検査、クレアチニン検査（腎機能検査）尿酸など）医療機関での実施が主になりますが、受けられなかった方を対象に集団健診を行います。自己負担は無料です。

特定保健指導のほかに、受診が必要な方や糖尿病のある方等に管理栄養士、保健師が個別に保健指導を行います。

2　その他の保健事業

食育講演会、おいしく楽しく健康講座、健康づくりポイント事業、ウォーキングのつどい、人間ドックの助成等を行います。

計画については、市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

国民年金だより №130

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

国民年金は３つの年金であなたをサポートします！

65歳になったとき…
老　齢　基　礎　年　金

◇平成30年度年金額　779,300円（満額）
20歳から60歳になるまでの40年間、全額保険料を納付された方は65歳から上記の満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。
厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が10年以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、上記の満額より年金額が少なくなります。
お勤めしていた期間の年金は、老齢厚生年金として受け取れます。

もしも、家の働き手に先立たれたら…
遺　族　基　礎　年　金

◇平成30年度年金額（基本額 779，300円 ＋ 子の加算額 224，300円）
●子（１人）がいる配偶者の場合　1,003,600円
●子（１人）の場合　779,300円
国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が、遺族基礎年金を受け取ることができます。
遺族基礎年金の支払いは、子が18歳（子に障害がある場合は20歳）に到達する年度の末日までです。

もしも、病気やケガで障害が残ったら…
障　害　基　礎　年　金

◇平成30年度年金額
●１級障害　974,125円
●２級障害　779,300円
国民年金に加入中の病気やケガにより、障害の状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。
障害基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と金額に一定の要件があります。
20歳前に障害となった場合は、20歳になったときに請求ができます。この場合本人の所得によって支給制限があります。

※年金額は毎年度変わります。
※保険料を納めることが困難な場合、保険料の免除制度があります。特に、退職（失業）された場合は、失業特例が適用されます。

老齢基礎年金の資格期間が２５年から１０年に短縮されています

これまでは、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む）と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。
平成29年８月１日からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。

詳しくは、「ねんきんダイヤル」☎0570－05－1165（ナビダイヤル）
または、「岡谷年金事務所」☎0266－23－3661へお問い合わせください。

フォトニュース

TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in 八ヶ岳　茅野

４月22日、トヨタガズーレーシング ラリーチャレンジ in 八ヶ岳 茅野が開催されました。ラリーとは、公道で行われ、身近な車で速度を競うモータースポーツです。会場ではレースのほか、はたらく車の展示や屋台出店などが行われ、子どもから大人まで多くの方が来場し、およそ２万3000人が来場しました。

公立化後、初めての入学式

公立諏訪東京理科大学　入学式

４月６日、諏訪東京理科大学を公立化して誕生した公立諏訪東京理科大学の初めての入学式が行われ、男子315人、女子27人の計342人が入学しました。
機械電気工学科の森葉月さんは新入生代表挨拶にて、「夢をかなえるためにしっかり基礎から学びたい」と決意を述べました。

県内初　こども･家庭総合支援拠点整備

こども･家庭総合支援拠点「育ちあいちの」開所式

４月３日、不登校や児童虐待、発達障害などの相談窓口を集約した「育ちあいちの」の開所式が行われました。市役所の６階に設置され、子どもや家庭、学校や保育園などの問題を早期支援につなげます。また県や児童相談所、医療機関などの関係機関と連携し、継続的な見守り支援に当たっていきます。「育ちあいちの」は、子どもと一緒に相談ができる「交流スペース」や相談者の秘密を守る「相談室」も設置する予定です。開設時間は平日午前８時30分～午後5時15分です。

認知症の早期診断や対応につなげる

認知症初期集中支援チーム発足

５月１日、西部保健福祉サービスセンターで、認知症初期集中支援チームの発足式が行われました。
発足式に先立ち、市長が専門医を委嘱し専門員となる職員を任命しました。
支援チームを東部・西部・中部・北部のサービスセンターに配置し、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らせるよう、早期発見・早期対応にチームで取り組みます。

新社会人　決意を胸に

平成30年度　新入職員歓迎大会

４月13日、この春、市内の事業所に就職し、新社会人として新たな一歩を踏み出した新規学校卒業者等の門出を祝福する歓迎大会を茅野市民館にて開催しました。
歓迎大会では数々のお祝いの言葉のほか、市内で作られたお菓子や縄文のビーナスが描かれたコースターといった記念品が贈られました。

茅野市内全小中学校で活用へ

台湾高雄市とのテレビ会議　本格的に始動

４月11日、市内全中学校に配備されたテレビ会議システムによる台湾高雄市とのテレビ会議が茅野市役所で行われました。会議には柳平千代一市長と山田利幸教育長、市内４中学校長が参加しました。台湾側の映像がモニターに映らず、音声のみの交信になりましたが、市長が笑いを誘うなど、終始和やかなムードでした。
テレビ会議システムは、国際交流のほか授業や職員会議、児童生徒の交流にも活用していきます。

市民の皆さんが里山とふれあえる場所

市民の森　第11回山開き

４月22日、米沢の吉田山に設置されている市民の森の山開きが行われました。
米沢小学校の５年生らが参加し、開会式では恒例のウッドカットが行われ、一生懸命に木をのこぎりで切っていました。
そのほかどんぐりの種植えや白樺の木を使ったバッジつくりが行われ、森とふれあいながら皆さん楽しんでいました。

春の訪れとともに

メルヘン街道　開通式

４月19日、茅野市と南佐久郡佐久穂町、小海町とを結ぶ国道299号、通称メルヘン街道の開通式が麦草峠で行われました。
多くの関係者が集まったセレモニーでは豊平保育園などの年長児も参加し、くす玉割りやテープカットを行いました。
今年はメルヘン街道と上信越道を直結させる中部横断自動車道八千穂高原インターチェンジ４月28日に開通しましたので、観光客が増えることが期待されています。

茅野市の代表としてみんなで心ひとつに

長野県市町村対抗駅伝　茅野市10位・小学生チーム28位

４月28日、長野県市町村対抗駅伝及び市町村対抗小学生駅伝が行われ、茅野市チームは10位・小学生チームは28位でした。小学生から大人まで選考会を経て選ばれた選手が全力で襷をつなぎました。
４区の区間賞など力走しましたが、惜しくも入賞の８位以上には届きませんでした。来年こそはもっと上位を目指します。
選手には市内在住の方はどなたでもなれますので、来年は代表を目指してみませんか？

消防団員募集

消防団は「地域の要」として、災害対応、消火、救助、捜索等の緊急時の活動をはじめ、防火の呼びかけ地域の巡視など、地域の安全を守るために様々な活動を行っています。地域の人たちと交流も深めることができます。あなたも消防団員として活動してみませんか。消防団員を募集します。

問　消防署　☎72－0119

消防団協力事業所の募集

消防団協力事業所制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的とした制度です。

勤務時間中に災害出動するにあたり、消防団員が不利益をこうむらないように、事業所に協力をいただき、推進していくものです。

従業員のうち消防団員が２名以上いる事業所や、別に定める基準により認定し、表示証及び認定証を交付させていただきます。

交付式　２月・８月の年２回
申込先　茅野消防署消防課消防係
申込期間　随時受け付け
※８月の交付式は、７月31日までの申込事業所を対象とします。
問　消防署　☎72－0119

第１回 読書ボランティア交流会

子どもの本についての学習会と、おはなし会に役立つワークショップなど、楽しみながらスキルアップしていきましょう。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき　６月29日(金)
午後７時～９時
ところ　ゆいわーく茅野
問　茅野市こども読書活動応援センター
☎75－1250

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　６月13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
参加費　300円(お茶代等)
問　NPO法人やまびこ会
☎73－2334

茅野市水防・土砂災害訓練

水防・土砂災害訓練は、水防活動の円滑な遂行を図るとともに、土砂災害に対する警戒避難体制の強化と住民の防災意識の高揚を図る目的で行います。今年度の訓練は、土砂災害発生の危険が高い地区で局地的な豪雨が発生したことを想定した避難訓練を実施します。

とき　５月27日(日)　午前７時40分～
内容　水防講習会(茅野市消防団)
土砂災害避難訓練、安否確認訓練、情報伝達訓練(自主防災組織)
ところ　水防講習会　宮川川越し公園
土砂災害訓練　宮川　高部区
問　防災課防災係(内線182)

サイレンの吹鳴にご理解ください

茅野市では、毎月１日と15日を「定期火災予防・防犯運動の日」として、消防団と防犯組合によりサイレンの吹鳴や消防自動車での広報活動を行っています。朝の火を使う時間帯、おやすみ前の火の元点検、戸締りの確認をお願いする時間帯に市内にサイレンが吹鳴します。

火災や犯罪の防止につながる活動にご理解ご協力をお願いします。

問　消防署　☎72－0119

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

6月の介護保険制度説明会

６月13日(水)午前９時30分～11時まで議会棟大会議室にて開催いたします。

６月２日から７月１日までに65歳になられる市民の皆さまには直接通知を送付いたしますが、介護保険制度に関心のある市民の皆さまもご参加いただけます。直接会場にお越しください。

問　高齢者・保険課
介護保険係（内線336）

楽しく子育て力UP講座 親学習プログラム NPプログラム

NPプログラムは親のための学習サポートプログラムです。子育ての悩みや関心のあることを話し合いながら自分に合った子育ての仕方を見つけていきます。

市の事業として『NPO法人 CLIP in すわ』へ委託しています。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

対象　０歳から就学前の子どもを子育て中の親
日程　６月26日(火)、７月３日(火)、７月11日(水)、７月18日(水)、７月24日(火)、７月31日(火)（全６回）
時間　午前10時～正午
会場　家庭教育センター
参加費　無料
（茶菓子代として実費300円）
託児　生後８か月以上(要予約)
※託児費用一部実費負担あり
定員　14名(先着順)　市内在住者優先
受付開始　５月21日(月)から
申込・問　NPO法人 CLIP in すわ
中村　☎72－2837
長田　☎79－4555

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
広告

開館30周年記念 特別展「開山 小尾権三郎」関連イベント

講演会　「修験道の修行について」
とき　６月23日(土)
午後１時30分～３時
ところ　総合博物館
講師　柳澤　眞悟 さん(大峯回峰大行満金峯山一字山・成就院)
参加費　無料(申込み不要)
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

子どもの性被害予防等のための研修会

子どもを性被害から守るための条例が平成28年度に施行されました。
大人は子どもたちに対してどんな姿勢で向き合えばいいか？大人を対象にした人権を奪う行為(暴力、性被害、いじめ等)についてのワークショップスタイルの研修会となります。
事前申し込みは不要ですので、お気軽にお出かけください。
とき　６月21日(木)
午後７時～午後９時
ところ　市役所議会棟大会議室
講演・講師　「子どもの性被害予防等のための研修会」・CAPしなの
対象　大人
入場料　無料
主催　茅野市・茅野市教育委員会
問　こども課こども係(内線612)

「特設人権相談所」の開設

人権擁護活動の一環として次のとおり相談所を開設します。相談は無料で、秘密は堅く守ります。予約の必要はありませんし、難しい手続きもありませんのでお気軽にお出かけください。
とき　６月７日(木)
午前10時～午後３時
ところ　市役所７階705会議室
相談員　人権擁護委員
相談内容　毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題
○「いじめ」「体罰」「不登校」「児童虐待」「女性差別」「外国人差別」などの問題
○「家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・扶養・相続等)」の問題
○「借地・借家」近隣間のもめごと、悩みごとなど
問　市民課市民係(内線254)

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　６月16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(申込み不要)

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　６月９日(土)・10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　八ヶ岳総合博物館
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の方が対象になります）
＊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　５月20日(日)から受付
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

ワクワク科学工作「砂糖でお菓子づくり」

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。
とき　６月17日(日)
午前10時～11時30分
ところ　八ヶ岳総合博物館
講師　市民研究員実験工作グループ
定員　16名(要申し込み)
参加資格　小学生以上
参加費　300円
申込開始　５月20日(日)から受付
問　八ヶ岳総合博物館　☎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　６月16日(土)
午後７時30分～９時
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　５月20日(日)～
※雨天曇天の場合は中止します
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

図書館でティータイムを

ボランティアグループ「レモングラス」の皆さん手作りのハーブティーのサービスです。
とき　６月14日(木)
午前10時30分～11時30分
ところ　茅野市図書館
持ち物　コップ
問　茅野市図書館　☎72－9085

茅野市図書館 七夕おはなし会

日時　平成30年７月７日(土)
午前10時30分～11時30分
場所　茅野市図書館２階
おはなしの部屋
内容　地域の読書ボランティアの方と図書館職員による大型絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど楽しいおはなしをたくさん用意しています。
小さなお子さんから大人の方までどなたでも参加いただけますので、ご家族みなさんでご参加ください。
※図書館フロアには七夕飾りもあります。みなさんのお願いを短冊に書いてみませんか。
問　茅野市図書館　☎72－9085

茅野市制60周年記念 特別おはなし会

日時　平成30年６月30日(土)
午前10時30分～11時30分
場所　茅野市図書館2階
おはなしの部屋
内容　地域の読書ボランティアのみなさんによるおはなし会です。茅野市にまつわる昔話や、民話を上演します。
※お子さんから大人の方までどなたでも参加いただけますので、ご家族みなさんでご参加ください。
問　茅野市図書館　☎72－9085

八ヶ岳総合博物館 ６月の休館日のお知らせ

６月の休館日は、４日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)です。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

守矢史料館 ６月の休館日のお知らせ

６月の休館日は、４日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)です。
問　神長官守矢史料館　☎73－7567

募 メルヘン街道協議会 森のお菓子コンテスト

メルヘン街道協議会では、苔の森や森の妖精をモチーフとしたお菓子のコンテストを開催します。

内容
①苔・苔の森をモチーフにしたお菓子部門（アマチュア限定）
②森の妖精キャラクター焼き菓子部門（プロ・アマ問わず）

応募締切　6月20日（水）

※応募条件、応募方法等の詳細は、蓼科中央高原観光協会のホームページをご覧ください。

問　メルヘン街道協議会事務局（ちの観光まちづくり推進機構内）
☎73−8550

C 茅野市市制60周年記念・茅野市芸術文化協会30周年記念「由紀さおり・安田祥子コンサート ～童謡100年～」

由紀さおり・安田祥子を迎えるコンサート。日本の美しい言葉とやさしい旋律を持つ童謡。その温かさ、懐かしさ、郷愁とやすらぎにより、豊かな自然、人と人との絆を、美しい歌声のなかに見つめなおします。

とき　8月19日（日）
午後3時開演（午後2時30分開場）

ところ　茅野市民館 マルチホール

出演　由紀さおり、安田祥子

料金　［全席指定］
A席（1F・2F正面席）：5,500円
B席（1Fバルコニー席）：5,000円
茅野市民館友の会会員：5,000円
※3歳未満ひざ上鑑賞無料
チケット発売日：6月6日（水）

申込・問　茅野市民館
☎82−8222　FAX82−8223

C みんなの劇場 子供のためのシェイクスピア『冬物語』

いつの世も変わらぬ人間の感情や関係を描いたといわれるシェイクスピアの舞台。晩年のロマンス劇「冬物語」をお届けします。

とき　7月19日（木）　午後7時開演

ところ　茅野市民館 マルチホール

料金　［全席自由］一般3,000円、茅野市民館友の会会員2,500円、高校生以下無料

※未就学のお子様の入場はご遠慮ください。託児サービスをご利用ください。

◎ウェルカムチケット
外国からの方々に地域の劇場でお楽しみいただくため、ウェルカムチケット（1,500円）と、多言語のあらすじガイドをご用意します。詳細はお問合せください。

チケット発売日　5月30日（水）予定
※同日、茅野市内小学4年生招待公演あり

申込・問　茅野市民館
☎82−8222　FAX82−8223

尖 縄文ゼミナール① 「縄文のタイムカプセル 鳥浜貝塚の今昔」

講師　小島　秀彰 さん（福井県若狭三方縄文博物館）

日時　6月9日（土）
午後1時30分～3時

場所　尖石縄文考古館
ガイダンスルーム

定員　80名

資料代　100円（館内をご覧の場合、観覧料が必要です）

申込・問　尖石縄文考古館
☎76−2270

尖 縄文教室② 「国宝『土偶』を作ってみよう」

内容　国宝「土偶」を実物大で制作し、乾燥後野焼きを体験する講座です。（野焼きに参加しないと焼くことができません）

日時　ビーナス・仮面の女神（本体制作）
6月30日（土）・7月1日（日）
仮面の女神（模様づけ・磨き）
7月7日（土）、野焼き
10月7日（日）

時間　午前9時30分～午後3時
（作業は16時まで出来ます）

場所　尖石縄文考古館

定員　20名
（ビーナス10名、女神10名）

受講料　800円

持ち物　お弁当・汚れても良い服装・汚れても良いタオル2枚・ビニール袋（50㎝×50㎝位のもの）

その他　要申込み

受付期間　5月30日（水）～6月23日（土）
先着順　小学校5年生以上

問　尖石縄文考古館　☎76−2270

尖 カヤ葺き屋根職人さんと縄文風の小屋を作ってみよう！

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

※各回共、参加費無料、申し込み不要、小学生以上（ただし小学生は保護者同伴）

○第3回

日時　6月10日（日）
午前8時30分～正午

場所　尖石縄文考古館玄関前広場
（考古館玄関前集合）

持ち物　飲み物、剪定鋏、軍手、マスク、作業しやすい服装。

その他　開始時間までに集合してください。雨天中止

○第4回

日時　6月27日（水）
午前8時30分～正午

場所　尖石縄文考古館玄関前広場
（考古館玄関前集合）

持ち物　飲み物、剪定鋏、軍手、マスク、作業しやすい服装。

その他　開始時間までに集合してください。雨天中止

申込・問　尖石縄文考古館
☎76−2270

博 開館30周年記念 アンコールイベント こて絵づくり講座

「こて絵」は、漆喰（しっくい）を、こてで盛り上げ、蔵などに描いたものです。
左官職人の下平　武さん、悟さん親子の指導により、こて絵づくりを体験します。
（絵の大きさ19㎝四方）

とき　7月1日（日）
午前9時～午後4時頃

ところ　総合博物館

定員　20名（要申し込み）

受講料　1,000円

申込開始　6月1日（金）から受付

持ち物など　お申し込みの際に、お知らせします。

申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73−0300

博 プラネタリウム6月のテーマ「はやぶさ2」

小惑星を目指し、宇宙を旅する「はやぶさ2」の到着が間近です。小惑星はどのような天体なのか、はやぶさ2のミッションは何なのか、お話します。

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
※6月30日（土）は、博物館投影は行わず、泉野地区コミュニティセンターで行います。時間等はお問合せください。

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

ウッドチップ無料配布

諏訪南清掃センターに持ち込まれた枝木についてはウッドチップとして必要な方に無料で配布しています。
６月４日(月)から配布を開始しますので茅野市、富士見町、原村在住の方でウッドチップが必要な方は是非、ご利用ください。
引き取りは月曜日から金曜日(祭日は除く)午前９時から午後４時30分とし、事前に諏訪南清掃センターへご連絡をお願いします。
車への積み込みは各自で行っていただきますので必要な用具をご持参のうえ、おいでください。
※持ち込まれる枝木の量によりウッドチップの量が変わります。ご希望の量を確保できない場合もありますので必ず事前にご連絡をお願いします。
問　諏訪南清掃センター(米沢2000-3)
☎71－1633

水道メーターの取り替えを行います

現在、市の水道をお使いの場所には、使用水量計測用のメーターが設置されています。このメーターは、法令により検定から有効期間(８年)内に取り替えを行うことになっています。
平成30年度中に水道課の委託を受けた市指定業者が取り替えに伺いますので、ご理解ご協力をお願いします。
なお、次の点にご留意ください。
・取り替えを行う方には、事前にはがきで通知します。
・取り壊しにより建物が存在せず、水道を使用していない場合には、取り替えを行わないことがありますので、ご承知ください。
・この取り替えに関するお客様の費用負担は一切ありません。
・水道課や業者の名をかたり、費用を請求するなどの悪質な行為にはくれぐれもご注意ください。
問　水道課給水維持係(内線666)

ちの軽トラ市

とき　６月24日(日)
午前８時30分～11時30分
ところ　JR茅野駅西口 弥生通り
(午前７時～正午の間は歩行者天国)
内容　地元の野菜や花、菓子、工芸品などの販売
※出店申し込みや出店情報等は、お問い合わせください。
問　茅野TMO事務局　☎72－3801

第１期収蔵作品展「地域をつむぐⅡ」

とき　～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
関連企画
■きてみて！親子ギャラリーツアー
とき　５月27日(日)
午前11時開始
参加費　無料
■学芸員による作品解説会
とき　６月９日(土)
午後２時開始
参加費　無料
■きてみて！ギャラリーツアー
とき　６月24日(日)
午前11時開始
参加費　無料
問　茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82－8222　FAX82－8223

農業用廃プラスチック等の回収を行います

使用済みの農業用廃プラスチック等の産業廃棄物は、排出者が責任を持って適正に処理するよう法律で定められています。処理にお困りの方は、有料で回収しますので、会場までお持ちください。
とき・ところ
①５月26日(土) 午前９時～11時
JA信州諏訪玉宮集荷所（玉川小入口交差点南）
②６月９日(土) 午前９時～11時
JA信州諏訪北部集荷所（尖石考古館西交差点上）
対象資材　農業において使用したプラスチック類・被覆用ビニール・ポリフィルム・マルチシート・肥料ポリ袋・肥料紙袋（炭苦土、なたね粕、魚粕等の紙袋）・農薬の空ポリ容器
※農薬の空ポリ容器は、２回以上洗浄し、JAが指定する専用袋での排出となります。
処理料金
・廃プラスチック類　１kg40円(消費税込み)
・農ポリ容器　１袋280円(消費税込み)
※当日現金にて精算となります。
注意事項
産業廃棄物を運搬する車両は、その内容の表示および書面の備え付け(携帯)が必要となります。詳細については、JA信州諏訪各営農センターまたは農林課までお問い合わせください。
問　JA信州諏訪茅野市営農センター
☎82－6100
農林課農政係(内線403)

「幻祭前夜2018～マハーバーラタより」地域創作プログラム「からだと音楽で作品をつくろう!」

Super Theater 小池博史ブリッジプロジェクトの公演(９月９日)に関連し、身体と音楽をテーマに創作ワークショップを実施します。最終日の作品発表は一般公開します。
■ワークショップ
とき　６月27日(水)、28日(木)、29日(金)、30日(土)
※実施時間はお問合せください
ところ　茅野市民館マルチホール
講師　小池博史(演出家)、下町兄弟(ジャンベ、パーカッション)
料金　2,000円、高校生以下無料
定員　20名程度(対象：中学生以上、要事前申込み)
■作品発表
とき　６月30日(土) 午後4時30分(予定)
ところ　茅野市民館マルチホール
料金　無料
申込・問　茅野市民館
☎82－8222　FAX82－8223

炭焼き体験講習会参加者募集！

市民の森で間伐したコナラやカラマツを利用した炭焼き体験講習会です。炭焼きに関心をお持ちの方はぜひお気軽にご参加ください。できあがった炭や木酢液はお持ち帰りいただけます。
日時　６月10日(日)～17日(日)
雨天決行
※10日と17日(午前９時～正午)は必ず出席してください。
希望者はその他の工程も体験できますのでご相談ください。
ところ　市民の森(吉田山)、しなのがま(炭焼き窯)
内容　火入れ、燃焼管理、木酢液採取、窯開き、交流会等
持ち物　作業のできる服装、断熱性のある手袋、雨具、昼食、飲み物
参加費　2,000円(保険代を含む)
※一部のみの参加も同額
定員　20名(先着順)
主催　NPO法人 八ヶ岳森林文化の会
申込・問　６月７日(木)までに、氏名、住所、電話番号を下記へご連絡ください。
川手 TEL090－5437－ 2881
Eメール kawate@8moribunka.org

寿齢讃歌－人生のマエストロ－写真展13関連企画「身近なおじいちゃん、おばあちゃんを写そう」

■作品募集
諏訪圏内のこどもたちによる、高齢者を被写体にした写真を募集します。
対象　諏訪圏内在住の小学生以下
募集期間　６月１日(金)～30日(土)
応募枚数　１人１点
参加費　500円
申込・問　茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82－8222　FAX82－8223

諏訪中央病院 脳卒中週間

脳卒中に関する情報の啓蒙のため、日本脳卒中協会が定める「脳卒中週間」の期間中、当院の医師、認定看護師、薬剤師など医療スタッフが脳卒中の予防から介護までをパネルや動画で詳しくご紹介します。30日午前11時からは、各スタッフによる健康教室も開催します。

とき　５月25日(金)～５月31日(木)
ところ　諏訪中央病院 エントランスホール
問　諏訪中央病院　総務課広報調整係
☎72－1000(内線1557)

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　５月27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

ゆずりあおう ～不用品を活用しあいましょう～

ゆずります

整理ダンス／洋服ダンス／ベビー用品／漬物甕／全自動洗濯機／エアロバイク／長峰中女子制服のブラウス(150㎝)／二層式洗濯機／縦型掃除機／パソコンラック／甲陵高校弓道道具一式／甲陵高校男子制服／変圧器／セミダブル／機織機

ゆずってください

ライティングデスク(イス付)／ダブルベッド／子ども用足こぎ二輪車／マレットゴルフ道具一式(女性用)／ゲートボール道具一式(女性用)／マレットゴルフ用スティック／反射式ストーブ／ビニールハウスの骨組／室内用滑り台／こいのぼり

※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。

茅野市の人口

総人口	55,750人	(+104)
男	27,848人	(+ 77)
女	27,902人	(+ 27)
世帯数	23,081世帯	(+119)

(　)内は前月比
平成30年５月１日現在(茅野市独自推計)

広報ちの５月号 訂正とお詫び

先月号の記事に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。
P36　諏訪中央病院 介護の日イベント
→諏訪中央病院 **看護**の日イベント

平成30年度長野県福祉大学校 オープンキャンパス

本校の魅力を知っていただくため、オープンキャンパスを開催します。
模擬授業や保育体験、受験相談の他、第２回は入試対策コーナーも予定しています。子どもと遊べる服装で気軽にお越しください。

日時　第１回　平成30年６月23日(土)
第２回　平成30年８月１日(水)
問　長野県福祉大学校　教務室
☎57－4821

糖尿病教室

諏訪赤十字病院では、糖尿病に関する知識を提供し、皆さんの日常生活に活かしてもらうため、定期的に糖尿病教室を開催しています。今回は「糖尿病性足病変」について、専門スタッフがわかりやすくお話しします。
　希望される方には血糖測定体験を行っています。講義終了後には情報交換会で交流の場を設けておりますので、ご参加ください。

日時　６月15日(金)
午後３時～４時
場所　諏訪赤十字病院２階 研修センター
テーマ　「糖尿病性足病変について」
講師　海野医師(当院 皮膚科)
参加費　200円、予約不要
問　諏訪赤十字病院　内科外来
☎57－6033

第６０回記念 茅野市美術展作品公募

あなたの作品を茅野市美術館に飾ってみませんか。

とき　７月15日(日)～22日(日)
ところ　茅野市美術館
種別　日本画･洋画･彫刻･工芸･書･版画
搬入　７月14日(土)　10時～12時
出品料　3,000円
(16歳～18歳は1,000円)
問　茅野市美術協会
会長 田中　☎73－6326

守ろう電波のルール

総務省では、６月１日から10日を、「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の一掃を強化しています。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、電波はルールを守り、正しく使いましょう。
電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

問　総務省信越総合通信局
★無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること
監視調査課　☎026－234－9976
★テレビラジオなどの放送の受信障害に関すること
受信障害対策官　☎026－234－9991

６月の納税等

◆市県民税(１期)　◆上下水道料金
◆国民健康保険税(１期)
◆市営住宅使用料　◆保育料
【納期限・振替日　７月２日(月)】

第12回得する街のゼミナール(まちゼミ)

「まちゼミ」とは、茅野市内のお店が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。

期間　６月１日(金)～６月30日(土)
受付開始　５月２０日(日)～
受講料　無料
※内容によっては、材料費がかかるものがあります。
※安心して受講していただくために、お店からの販売は一切ありません。
※詳しくは茅野商工会議所へお問い合わせいただくか、インターネット「茅野まちゼミ」で検索してください。
問　茅野商工会議所　☎72－2800

諏訪中央病院 グリーンバザー

毎年恒例のグリーンボランティアの皆さんによるバザー。手芸小物、花や野菜の苗などの販売もあります。また、ハーブティーのサービスやアロマハンドマッサージなどもあります！

とき　５月30日(水)
午前10時～12時
ところ　諏訪中央病院　１Fラウンジ
問　諏訪中央病院　総務課広報調整係
☎72－1000(内線1557)

すわちゅう 健康教室

テーマ「知っておこう！熱中症の予防から対処方法」
「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。お気軽にお立ち寄りください。

とき　６月13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「・抗生物質を正しく飲もう
・意外と身近な漢方薬」
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！

とき　６月27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
持ち物　お薬手帳
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「子供の歯について」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　６月４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

無料相談

茅野市役所☎72－2101（代表）オペレーターが電話に出ますので内線番号をお伝えください。

相談の種類	日　時	相談場所	連絡先	備　考
特設人権相談 相談員：人権擁護委員	6/7（木） 10：00～15：00	市役所7階 会議室	市民課市民係 （内線256）	いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴力等の相談、借地・借家・不動産トラブル・相続登記等の不動産の相談、家族・近隣関係・騒音・公害等の相談、同和・男女差別等の相談。相談は無料で秘密はかたく守られます。
法律相談【要予約】 相談員： 及川　裕貴 弁護士 竹村　　隆 弁護士	6/5（火）、6/13（水） 13：00～15：00 ※電話予約は5/29 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	6/12（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	6/21（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。
外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室	毎週日曜日 13：00～16：00 ※開催日が変更になる場合もありますので、初めての方は、事前にご連絡ください。	茅野市市民活動センター （ゆいわーく茅野）	生涯学習課 （内線634） または、 相談員　岡元 090-8846-0491	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。併せて、日本語教室も開催します。
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】 相談員：ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー	6/6（水） 13：30～17：30	市役所8階 相談室	商工課 （内線435）	仕事探しに関してお悩みのおおむね40歳未満の方が対象です。
司法書士法律相談【要予約】	6/13（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	6/1・8・15・22・29（金） 9：00～12：00			
結婚相談	①6/2・16（土） 13：00～16：00 ②6/8・22（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】	6/16（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】	6/29（金） 10：00～12：00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55－2786	電話予約は平日10：00～16：00受付。必要な場合には適切な専門機関をご紹介します。 お気軽にご相談ください。

休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
6月 3日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
10日(日)	原村診療所	原村払沢6649-3	79-2716
	フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	どんぐり歯科医院	玉川3779-1	72-6300
17日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	宮坂歯科医院	諏訪市大手1-18-10	58-1805
24日(日)	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182

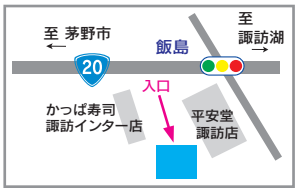
…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

※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～

風味は不思議 多感覚と「おいしい」の科学
ボブホルムズ／著　堤理華／訳　原書房
おいしいって何だろう。味覚だけではない様々な感覚がつくる風味に気づいていますか？

世界の水の民話　日本民話の会・外国民話研究会／編訳　三弥井書房
民話の中には、欲深さや自分だけ利益を得ようとする者への戒めが込められているものもあります。

子どもに効く栄養学
中村丁次・牧野直子／監修　日本文芸社
栄養バランスの整った食事が良いけれど、なかなか難しい。栄養を知ることから始めませんか？

あのひとががんになったら －「通院治療」のつながり方　桜井なおみ著　中央公論新社
がんで手術を受けた著者。患者の目線から、うれしい接し方や言葉のかけ方などを紹介しています。

こどもギリシア哲学　汝自身を知れ！
齋藤孝／著　草思社
幸せになるにはどうしたら良いの？友達は多い方が良いの？ギリシア哲学から考えてみよう。

今日よりは明日はきっと良くなると 愛犬・太刀と暮らした16年　茂市久美子／著　講談社
つらい体験をしながらも、前向きに生活をしている小畑さん。小畑さんが頑張れる源とは。

おおきくなったらきみはなんになる？
藤本ともひこ／文　村上康成／絵　講談社
今はわからなくても色々なことをしてみると、そこからなりたいものが見つかることもあるみたい。

えほん・椋鳩十　ひとりぼっちのつる
椋鳩十／作　黒井健／絵　理論社
いつもひとりぼっちの小さなつる。ある日、食事中にきつねに襲われてしまい…

＊新　着　本＊

一　般　書	297 冊
そ　の　他	149 冊
児　童　書	69 冊
絵　　本	21 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

４月貸出冊数	17,934 冊
４月利用者数	4,454 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

レジ袋（スーパー買い物袋）はどうしたらいいの？
難易度　★☆☆☆☆

答：リサイクルステーションの「その他プラスチック」に出してください。
買い物の際は、マイバッグを持参しましょう。

スプレー缶の分別は？
難易度　★☆☆☆☆

答：ノズルは取り可燃ごみへ。缶は穴を開け、素材によりアルミ缶・スチール缶とします。穴を開ける工具は、ステーションに用意してあります。

元気もりもり食育コーナー ㊷

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「おはなし給食」

みなさんは、**「おはなし給食」**を知っていますか？

「おはなし給食」は、小中学校の給食で本に登場する料理や物語にちなんだ料理を再現しているんだ。

おもに、読書旬間の時に各学校の図書館とコラボしてるそうだよ。

本を展示して紹介したり、お昼の放送では料理を味わいながらおはなし給食の説明もしているんだって。

本の紹介を聞きながら味わうことで給食時間が充実して、本に興味を持つきっかけになるから、子どもたちはその日の給食を楽しみにしているんだ。

それに、食べて終わりじゃなくてレシピがもらえるから、家で作ってみることができるし家族と味わえるんだって。

人気のレシピは、あっという間になくなっちゃうんだ。

本のレシピを自分で作って食べると、その本をもう一度読んでみたくなるよね。

えんぴつ揚げ　～絵本「はれときどきぶた」(岩崎書店)～

材料（4人分）　**エネルギー124kcal**　**塩分0.5ｇ**

- 春巻きの皮 ……4枚
- 鮭（スティック状）……20ｇ×4切れ
- チーズ（スティック）……10ｇ×4本
- 小麦粉 ……小さじ1
- 水 ……小さじ1
- 揚げ油 ……適宜

A
- ケチャップ ……10g
- ソース ……6ｇ
- 砂糖 ……少々
- 赤ワイン ……少々

作り方

①チーズ、鮭はスティック状に切る。
②春巻きの皮に鮭とチーズを一直線上に並べ、細長く巻く。
　水と小麦粉を混ぜのり状にし、皮の最後を止める。
③180℃の油でカラット揚げる。
④**A**の調味料を煮立ててソースを作る。
⑤③のえんぴつ揚げにソースをかけて食べる。
　※中に入れる具は、ささみやかにかま等なんでもOK
　※えんぴつに見えるように細長く巻いてください。

１本1本、丁寧に包みます。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

６月は「食育月間」です。野菜の栽培に適した時期になりました。栽培活動も食育なので畑はもちろん、庭や鉢植えなどで野菜を作って食べましょう。自分で作った野菜は、おいしいですね。

こども通信

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
赤ちゃん講座　part1	6月4日(月) 10：30～	2ヵ月～7ヵ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。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。　【持ち物】バスタオル、ハンカチ 2回目は7月17日（月）です。両日参加していただく講座になります。
パパママ運動あそび （運動保育士 長崎正利先生）	6月5日(火) 11：15～	発達に合った遊びを教えてもらい、楽しく体を動かして遊びます。
おはなし０１２３ ブックメイト「ぐりとぐら」	6月12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。
女性就業相談日	6月20日(水) 10：00～	子育て中のママを応援！ おでかけ就業相談
おはなし０１２３ 「ぐるんぱ」	6月26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。
食育講座 ー親子で楽しむ食育ー （食育推進ボランティア）	6月27日(水) 11：15～	親子を中心に、多世代がふれ合い昔ながらの味を伝える地産地消の食育イベントです。今回は「塩いかとキュウリのさっぱり漬け」です。

● 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	6月2日、16日、23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～るど	6月2日、16日、23日(土) 11：00～	3才以上の方ならどなたでも	語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた・手遊びなどを行います。おはなしの世界が広がります。
紙芝居だいすき！	6月9日(土) 10：30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快な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	6月13日(水) 10：45～	どなたでも	親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞かせなどがあるおはなし会です。
おなかの赤ちゃんおはなし会	6月16日(土) 13：30～	これから赤ちゃんを迎えられる家族の皆さん	これから赤ちゃんを迎えられる家族のみなさんへのおはなし会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の読み聞かせなどです。
パネルシアターであそぼう	6月19日(火) 10：45～	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊ぼう！

● 家庭教育センター

開館時間　9：00～17：00　**休館日**　日曜日、祝日
☎73-0888

イベント名	日　時	対　象	内　容
おはなし会 「えほんとなかよし」	6月5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～	6月20日、27日(水) 10:30～	就園前の子どもと保護者(申込不要)	絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しみ、子育てに絵本を使う喜びを味わいませんか。
遊びの広場 「やりたいほうだい」	6月21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)	会場：家庭教育センター 持ち物：上履き靴（親子） 着替え、水分

平成30年度　茅野市家庭教育センター子育ち支援講座

「からだであそぼう」参加者募集

からだを使った遊びの体験をとおして、お子さんの年齢にあった身体発達を図り、自立心、協調性など豊かな人間性が養えるよう､「からだであそぼう」の講座を開催します。
広い場所で、親子でのびのびとからだを使った遊びをし、親同士の交流をしながら、からだを動かすことの楽しさを体験しましょう。

◆対象　平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子どもと保護者（祖父母可）
◆定員　30組（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）、総合体育館(玉川500)、青少年自然の森(豊平4734-2683-イ)
◆時間　午前10時～11時30分（受付9時30分から）　◆費用　無料

参加申込みは、５月30日(水）午前10時から受け付けます。
申込み・問い合わせは家庭教育センターへ　☎73－0888

この講座は、託児がありません。下のお子さんがいるご家庭はどなたかに見ていただきご参加ください。

回	日　時	テーマ・会場
1	7/10 (火)	自分のからだを知ろう（総合体育館・サブ）
2	8/28 (火)	暑さに負けず元気に遊ぼう（青少年自然の森研修棟）
3	9/25 (火)	自然の中であそぼう（青少年自然の森）
4	10/30 (火)	みんなでやってみよう（家庭教育センター）
5	11/13 (火)	寒さに負けず元気に遊ぼう(総合体育館・サブ)

保育士資格の指導員のもとで、それぞれの会場に合わせた内容のカリキュラムにそって、体を使った遊びを、子どもと保護者が向き合って行います。
※５回通して参加する講座です。特定の回だけの受講はできません。

平成30年度　茅野市家庭教育センター事業

「働きたいママの応援セミナー」

自分らしいライフキャリアをみつけよう！

子育てママのみなさん、子育てと仕事の両立、社会参加への不安はありませんか。この講座では同じ子育て中の女性と学びあい、自分自身を振り返り、適性や能力を理解する中で、自分にあったキャリアを考えます。子育てと仕事の両立する方法や、社会参加への意欲を高めることなどを体験型ワークショップ形式で考えていきます。

■対象　子育て中で、これから働きたいと思っている方または働いている方
■定員　20人（定員になり次第締め切ります）
■会場　家庭教育センター（茅野市塚原1-9-16）
■時間　午前10時～12時（受付９時30分から）
■講師　柏原　吉野　先生（日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー）
■託児　生後８か月以上のお子さん対象（申込時に予約してください。）
■費用　参加費は無料、託児希望者はお子さん１人につき１回200円の託児代

託児あります！

回	日　時	内　容
1	7/13 (金)	ライフキャリアの振り返り
2	8/10 (金)	子育てと仕事について語ろう
3	9/7 (金)	ライフキャリアの設計

※内容は予定のため変更になる場合があります。
※３回通して参加する講座です。特定の回だけの受講はできません。
※子どもと一緒に参加することはできません。託児をご利用ください。

申込開始
6月4日（月）午前10時から受け付けます。
申込・問
家庭教育センター　☎73－0888

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	6月1日、15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	6月15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	6月12日(火) 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	6月6日(水)	午後0時40分～1時	H30年1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
	6月27日(水)		H30年2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	6月13日(水)	午後0時40分～1時	H29年8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
	6月26日(火)		H29年8月後半生まれ（16日以後生まれ）	
1歳6か月児	6月8日(金)	午後0時40分～1時	H28年12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
	6月18日(月)		H28年12月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2歳児	6月11日(月)	午後0時40分～1時	H28年6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
	6月25日(月)		H28年6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	6月12日(火)	午後0時40分～1時	H27年6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
	6月19日(火)		H27年6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	6月1日(金)	**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30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）	6月5日(火)		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。
	6月22日(金)			
日本脳炎	6月4日(月)		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。
	6月20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	6月19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	6月12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	6月13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	6月20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
金沢保育園　子育て支援室	6月29日(金)	午前9時30分～午前10時30分 ＊未就園児の会　午前9時～午前11時
北山地区コミュニティセンター	6月21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	6月26日(火)	午前9時30分～午前11時

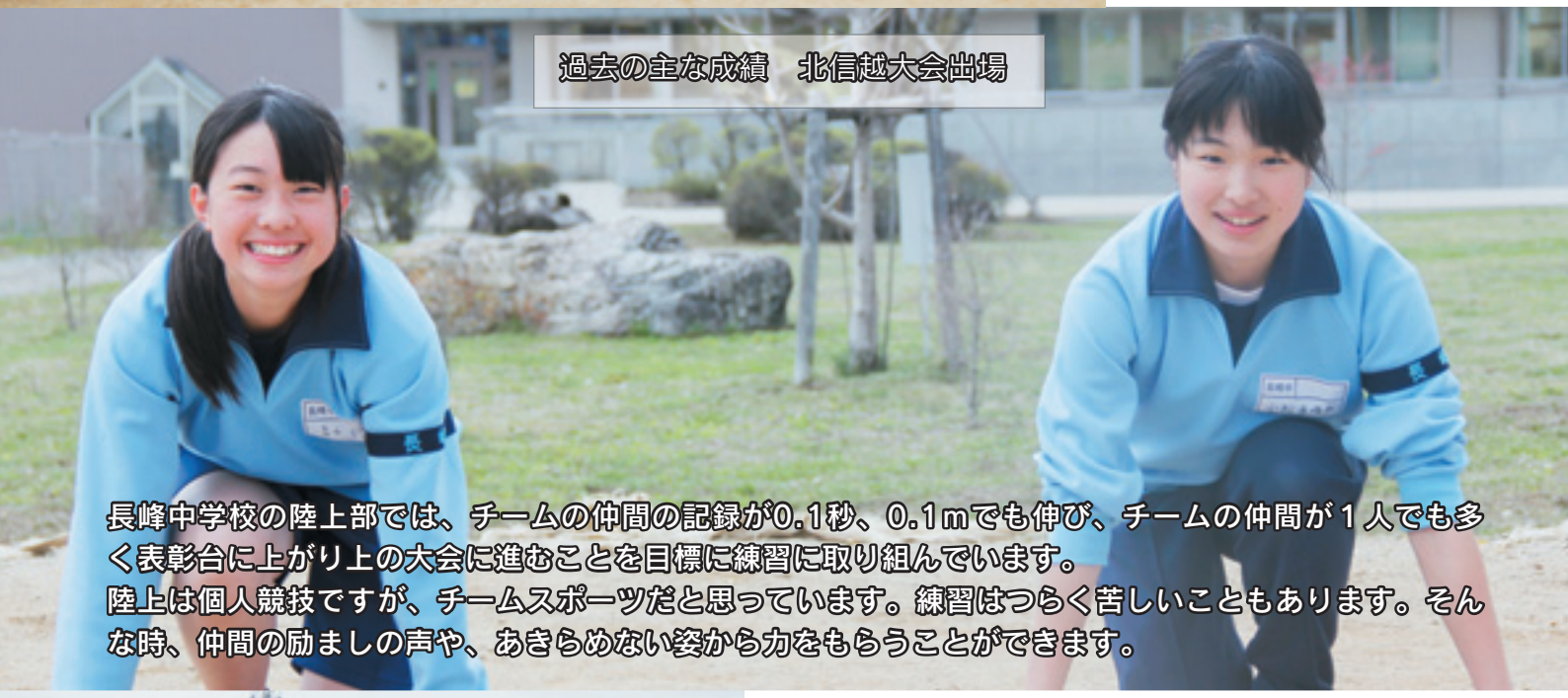
熱中！部活動 No.52

長峰中学校陸上部

所属人数　49人

陸上部のアピールポイント

人数が多く活気にあふれています。常に笑顔が絶えないチームです。



過去の主な成績　北信越大会出場

長峰中学校の陸上部では、チームの仲間の記録が0.1秒、0.1mでも伸び、チームの仲間が１人でも多く表彰台に上がり上の大会に進むことを目標に練習に取り組んでいます。
陸上は個人競技ですが、チームスポーツだと思っています。練習はつらく苦しいこともあります。そんな時、仲間の励ましの声や、あきらめない姿から力をもらうことができます。

アピールポイント

練習をするときに、ただなんとなくメニューをこなしていくのではなく、今やっている動きは、自分の種目の、どの場面の動きの練習なのか、ポイントは何なのか、そこを常に意識しています。お互いがチームメイトであり、ライバルでもあります。刺激し合い、高めあえるような雰囲気になるように毎日の練習に取り組んでいます。

代表者から

部長　岩波（いわなみ）　克飛（かつひ）　さん

ひとり一人が練習に集中し、励まし合いながら、上の大会に進めるように頑張ります！

顧問の先生から

顧問　前田（まえだ）　壮大（あきひろ）　先生

毎日の練習をなんとなくやっていて、記録が伸びてしまった人
毎日の練習を真剣に頑張っていて、記録が伸びた人
どちらが嬉しいか、達成感があるか。心から喜べる部活動にしてほしい。

長峰中学校陸上競技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　６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

茅野市内にお住まいの**８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　月　日（　）。
メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

投稿フォームからも簡単に応募できます！

小林　朱莉（あかり）ちゃん
平成29年6月17日生まれ　1歳

お誕生日おめでとう！
いつもニコニコ笑顔のあかりん。これからも皆で楽しく過ごそうね！

永田　将也（まさや）くん
真也（しんや）くん
平成27年6月3日生まれ　3歳

お誕生日おめでとう！
いっしょに元気いっぱい
あそんでね！

河田　凌空（りく）くん
平成29年6月8日生まれ　1歳

お誕生日おめでとう！
家族の笑顔&元気の源！
沢山食べて遊んですくすく育ってね。

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㈱
☎(0266)82-3382
〒391-0215
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.888
６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７月号　６月20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。

VEGETABLE OIL INK
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。