

広報 2018

平成30年
No.894

12月号

ちの
Chino City

ちの市議会だより



特集

信州の特色ある縄文土器

長野県は優れた縄文土器が多数出土している地域であり、その中から、縄文時代中期の土器158点が、長野県教育委員会によって県宝に指定されました。そのうち47点は茅野市が所蔵している土器です。茅野市の特色ある縄文土器はどんな土器なのか、今回特集しました。

長野県宝指定！

「信州の特色ある縄文土器」

茅

野市の尖石縄文考古館には、展示してある縄文土器の他にも、多くの優れた資料が収蔵されています。また、発掘調査により新しく収蔵されるものも多くあります。

長野県の中でも、中南信地方は

優れた縄文土器が多数出土している地域として知られています。その中から、縄文時代中期の土器158点が、長野県教育委員会によって県宝に指定されました。茅野市からは47点が県宝に指定されました。



様々な種類・様々な場所

今回、県宝に指定された縄文土器の、ほぼ三分の一を茅野市の出土品が占めていることから、茅野市の縄文遺跡と縄文土器がいかに優れたものかがわかります。土器の種類は、顔面付土器、土偶付土器、蛇体把手付土器、絵画文土器、動物裝飾付土器、異形土器などに分類されています。

指定された土器を出土した遺跡ごとにみると、国特別史跡の尖石



蛇体把手付土器



顔面付土器



動物裝飾付土器



土偶付土器

遺跡のものが最も多く、11点あります。次に多いのが長峯遺跡(北山)の8点、国宝土偶「縄文のビーナス」の出土した棚畑遺跡(米沢)からも7点が選ばれています。他にも梨ノ木遺跡(豊平)6点、国宝土偶「仮面の女神」が出土した中ツ原遺跡(湖東)からは4点、下ノ原遺跡(玉川)から4点、聖石遺跡(北山)と一ノ瀬遺跡(米沢)から2点、茅野和田遺跡(玉川)・勝山遺跡(宮川)・徳久利遺跡(富士見町)が各1点となっています。

茅野市天然記念物指定

「それいざくら下菅沢の祖霊桜」

それいざくら
下菅沢の祖霊桜は、木川姓が半数を占める地域の守り神として、墓地の中央に立っています。武田信玄の軍用道路が近くを通り、戦いの途中で息絶えた武将が葬られ、後にふるさと甲斐のシダレザクラが植えられたとの伝承が地元には残されています。このシダレザクラは幹周が5mを超える市内最大のサクラであり、長野県内でも有数の幹周を誇るサクラの巨木です。樹形も優れ、周囲の農地や背景の八ヶ岳ともあいまって優れた景観を成しています。

諏訪地域を代表する美術であり、茅野市天然記念物に指定されました。

指定日 平成30年10月24日

名称 下菅沢の祖霊桜それいざくら

樹種 シダレザクラ

形状 ①胸高幹周522cm

②樹高：約15m

③枝開張 約19m

樹齢 推定400年以上



現在展示されている長野県宝に指定された土器の一部

茅野市の特徴ある土器

尖石縄文考古館に收藏されている縄文土器の中には、今回指定されたものに引けを取らないものが多数収蔵・展示されています。今後「信州の特色ある縄文土器」として、追加指定されることが期待されます。そんな特徴ある土器を見に行ってみませんか。



尖石縄文考古館 特別展「長野県宝指定縄文土器展」の様子
(期間 10月6日(土)～12月28日(金))

上半期の財政状況

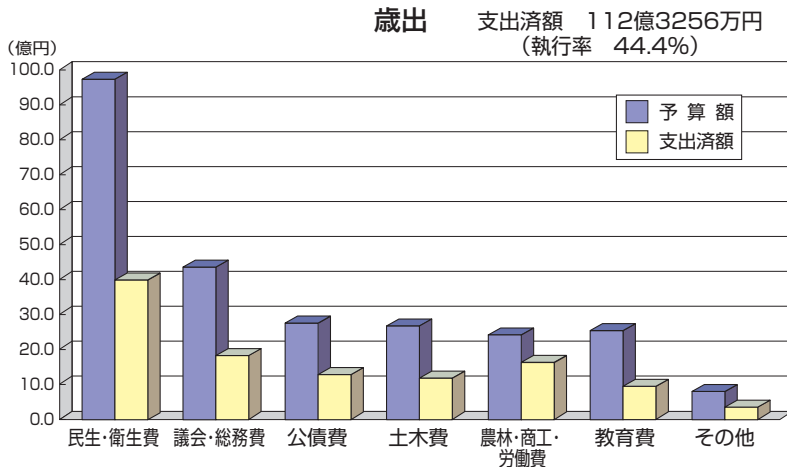
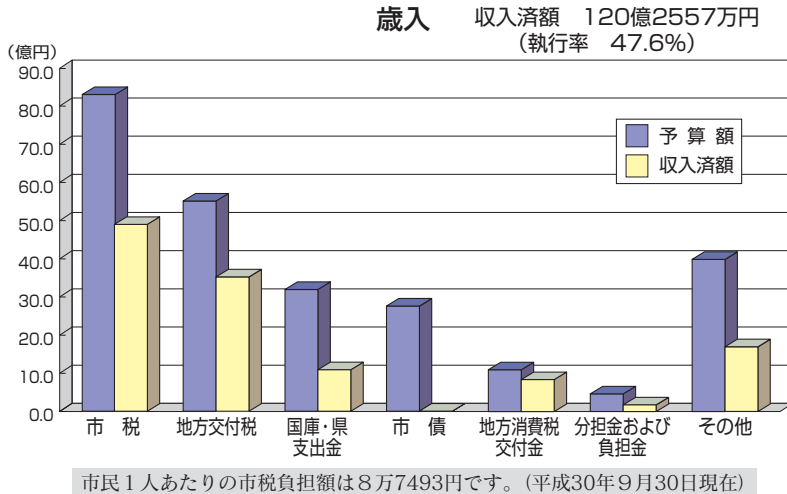
上半期の追加事業と決算見込み

平成30年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。
一般会計の予算現額は、9月までに行った4回の補正により3億3508万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め252億7515万円となりました。
また、一般会計、国民健康保険特別会計などの特別会計、水道事業と下水道事業と国民健康保険診療所の企業会計及び財産区特別会計の執行状況は、以下のとおりです。

平成30年度上半期 追加した主な事業

- 「スワリカブランド」創出事業 5100万円
- 西部保健福祉サービスセンター駐車場整備事業 5182万円
- 小江川逆流防止ゲート設置事業 3500万円
- 農業担い手育成事業補助 1873万円
- 国際スケートセンター (NAO ice OVAL) 改修事業 1323万円

一般会計の執行状況



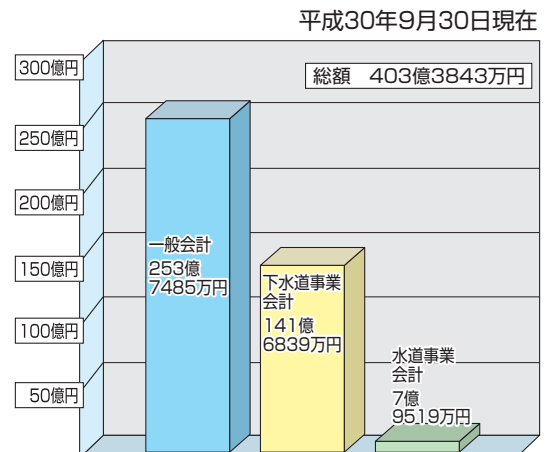
平成30年度 会計別予算執行状況

平成30年9月30日現在

会計区分	予算現額	収入済額		支出済額	
			執行率		執行率
一般会計	252億7515万円	120億2557万円	47.6%	112億3256万円	44.4%
特別会計	国民健康保険	57億7254万円	24億6187万円	21億6156万円	37.4%
	後期高齢者医療	7億3161万円	3億928万円	2億8666万円	39.2%
	計	65億415万円	27億7115万円	24億4822万円	37.6%
企業会計	水道事業会計 (収入)	22億6502万円	6億2199万円	27.5%	
	水道事業会計 (支出)	27億7036万円		2億3832万円	8.6%
	下水道事業会計 (収入)	28億1791万円	13億9192万円	49.4%	
	下水道事業会計 (支出)	38億4950万円		8億801万円	21.0%
	国保診療所特別会計 (収入)	2億3142万円	9340万円	40.4%	
	国保診療所特別会計 (支出)	2億3325万円		1億234万円	43.9%
計		(収入) 53億1435万円	21億731万円	39.7%	
		(支出) 68億5311万円		11億4867万円	16.8%
財産区特別会計	14億2952万円	3億9487万円	27.6%	2209万円	1.5%
合計	(収入)	385億2317万円	172億9890万円	44.9%	
	(支出)	400億6193万円		148億5154万円	37.1%

市債の残高

市が大型事業を行うための財源として調達した、国や銀行などからの長期にわたる借入金の残高



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
- 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
12月1日 ～12月7日	●第30回研究・創意工夫展 ●スケートセンターオープニングセレモニー ●食育イベント&講演会開催
12月8日 ～12月14日	●いろいろたおはなし会 ●布ぞうりを作ろう ●平成30年度 金婚式
12月15日 ～12月21日	●茅野市のこの一年 ●小泉山元旦登山・博物館まつりのお知らせ ●しめ飾りづくり
12月22日 ～月末	●茅野市この一年 ●除雪作業にご協力お願いします ●子ども未来プロジェクト活動報告

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

お知らせ

戸籍の謄本・抄本の 交付休止について

問 市民課戸籍係 (内線252・253・258)

戸籍システムの改修作業に伴い、ヘルピア出張所では下記の期間について、戸籍の謄本・抄本の交付ができなくなりますのでご了承ください。

とき 12月7日(金) 午後5時～午後7時

12月8日(土) 終日

12月9日(日) 終日

ところ ヘルピア出張所



犬・猫の休日譲渡会

主催 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)

諏訪保健所に保護されている「犬・猫の休日譲渡会」を開催します。収容されている犬・猫を実際にご覧いただき、飼育をご希望される方にお譲りします。

できるだけ多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り会えるよう、皆様のご参加をお願いします。

とき 12月16日(日) 午前10時～11時

ところ 諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎(諏訪市上川1-1644-10)

内容 保健所に保護されている犬・猫の見学、譲渡。

※18歳以上の方で、終生飼養、室内飼育(犬を除く)、不妊処置等を約束していただける方へ犬・猫をお譲りします。

持参していただくもの等

- (1) 運転免許証等の身分証明書、キャリーケースなどを持参してください。(犬の場合は、首輪、リードを持参してください)
- (2) 譲り受ける場合は、申込書等2枚の書類に必要事項を記入していただきます。

その他

- (1) 犬・猫の収容状況により、事前に予告なく中止になる場合があります。中止の場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。
- (2) 犬・猫の譲渡は、平日午前8時30分から午後5時15分までいつでも行っていますので、お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。

問 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)

食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係 ☎57-2929



小泉山元旦登山

小泉山体験の森創造委員会と茅野市教育委員会がパートナーシップで整備した「小泉山体験の森」で、元旦登山を開催します。ご来光にあわせて拝礼と万歳、甘酒でお祝いします。新たな年のはじまりを、みんなでお祝いしましょう！悪天候の場合は中止です。中止の場合は、小泉山の各登り口に中止をお知らせする案内板を設置します。登山道が滑りやすい場合がありますので、足元に十分注意してください。防寒対策をして懐中電灯を持って登ってください。

と き 平成31年1月1日(火・元旦) 午前6時50分集合

ところ 小泉山山頂

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線634)

元旦博物館まつり

毎年、好評の『元旦博物館まつり』。お正月ならではのイベントが盛りだくさん！みなさまのご来場をお待ちしています。

と き 平成31年1月1日(火・元旦) 午前9時30分～正午

ところ 八ヶ岳総合博物館 入館料 無料

〇午前9時30分～

☆お楽しみ抽選会……新年最初の運だめし。空くじはありません。小泉山元旦登山でもらった抽選券をご持参ください。

☆もち米販売……多留姫神田のもち米を、一袋500円で数量限定で販売します。

☆干支(えと)の折り紙を作ろう……平成31年の干支(亥・いのしし)の折り紙を作って楽しみましょう！

☆絵手紙講座……素敵な絵手紙の描き方を講師が指導します。おじいさん・おばあさんに送ってみよう！

☆おしるこ無料サービス……(11時30分まで)温かいおしるこでおもてなしします。マイ箸&マイお椀は大歓迎！おしるこがなくなり次第、終了となります。

☆書初め……書道の達人が指導します。ここで宿題を完成させよう！書道道具のある方はお持ちください。

〇午前10時～

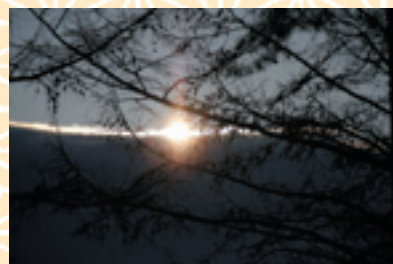
☆凧あげ……名人の凧作りの実演を見学し、凧をゲットし、初春の天空にマイ凧をあげよう！

☆かるた取り大会……(11時30分まで)「信州茅野の方言カルタ」を使ったかるた取り大会です。懐かしい方言、いくつか分かるかな？

☆プラネタリウム投影……1回目10時～10時30分 2回目10時45分～11時15分

3回目11時30分～正午 各回20名 お正月はプラネタリウムで宇宙旅行。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



茅野市八ヶ岳総合博物館 開館30周年記念事業

クリスマスソングが星空を彩る

プラネタリウム特別投影

Starry Christmas

星降る
クリスマス

日時 2018年 12月22日(土)、23日(日)、24日(月) 14:30～15:10

※整理券配布は13:30から開始

場所 茅野市八ヶ岳総合博物館 定員 各回15名

料金 通常入館料 (大人310円/高校生210円/小・中学生150円)



サンタの国の
星空

サンタクロースのふるさと地

北極の国 フィンランド。

茅野市よりもずっと北にあるさかいさかい国なんだ。

星はキレイに見えるかな、どんな星座が見えるかな。

日時 2018年 12月22日(土)、23日(日)、24日(月) 13:30～14:05

場所 茅野市八ヶ岳総合博物館 定員 各回15名

料金 通常入館料 (大人310円/高校生210円/小・中学生150円)

申込み 11月20日(火)より受付開始

広報ちの 2018.12

『生きる』茅野市自殺対策行動計画策定に係る パブリックコメント（意見募集）

茅野市では、誰も自殺に追い込まれることのない茅野市の実現を目指して、「生きる」茅野市自殺対策行動計画の策定を進めています。この度、「生きる」茅野市自殺対策行動計画の案について、幅広い市民の皆様からのご意見を募集します。

応募期間 平成30年11月26日(月)～12月25日(火)

応募資格 市内に住所を有する方、市内の事業所または事業所に勤務する方、市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他の団体、市内学校に在学する方、市内に別荘等を有する方

応募方法

氏名(又は法人名)及び住所をご記入の上、電子メール、郵送、FAXで書面にて送付、又は持参してください。

匿名および電話での受付はしていませんので、ご了承ください。なお、障害により書面での意見の提出が困難な方は健康づくり推進課までお申し出ください。

資料の閲覧

茅野市ホームページまたは、下記の施設で資料を閲覧できます。なお、障害等により閲覧が困難な方は健康づくり推進課までお申し出ください。

茅野市役所健康づくり推進課(健康管理センター内)、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店、地域福祉課(茅野市役所1階北側)

ご意見の公表

パブリックコメント終了後内容がまとめ次第、1月中にホームページ上で公表する予定です。個別の公表はしません。

問 健康づくり推進課健康推進係 ☎82-0105 FAX82-0106

〒391-0002 茅野市塚原2-5-45 茅野市健康管理センター(健康づくり推進課)

Email : kenko@city.chino.lg.jp



茅野消防署からのお知らせ

消防団協力事業所の募集について

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、事業所の協力を通して、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、表示証を交付させていただきます。

交付式 2月・8月の年2回
※来年2月の交付式は、1月25日(金)までの申込事業所を対象とします。

消防出初式に伴う交通規制について

平成31年茅野市消防出初式を次のとおり行います。

車両通行止めとなりますのでご協力ください。

午前9時から、市役所前通り(白岩観音前～JR茅野駅東口)で、消防団・少年消防隊・消防車両による分列行進を行いますので、ご観覧ください。

とき 1月13日(日)

午前8時30分～9時30分

ところ 市役所西信号交差点
～茅野市民館



問 消防課消防係 ☎72-0119

消防団サポート事業協賛店舗等の募集について

消防団サポート事業は、消防団員が協賛店舗等で「サポートカード」を提示することにより、料金割引などの特典を受けることができ、地域の安全安心のため活動する消防団を応援する事業です。

消防団サポート事業に参加していただける店舗等は、消防署へご連絡ください。



平成30年度後期受講生募集 アクアランド茅野カルチャーセンター

- 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…12月21日(金)から

受付開始 12月21日 (金)	講座名	内 容	日 程	定員	受講料等
	ウェルカム英会話 〔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。	1月21日～3月18日 月曜日 19:15～20:45	20名	8回 4,000円
			1月17日～3月14日 木曜日 13:30～14:45	20名	8回 4,000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? ★★	1月22日～3月12日 火曜日 10:00～11:30	20名	8回 4,000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。 ★	1月22日～3月12日 火曜日 13:30～14:30	25名	8回 4,000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。	1月24日～3月14日 木曜日 19:00～20:30	15名	8回 4,000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。 ★★★	1月21日～3月18日 月曜日 10:00～11:00	40名	8回 4,000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 ★★	1月11日～3月15日 金曜日 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	各 40名	10回 5,000円 入場料別途
	《ストレッチ》 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できるからだづくりをしましょう。 ★～★★	1月7日～3月18日 月曜日 10:00～11:30	15名	9回 4,500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。 ★～★★	1月21日～3月18日 月曜日 13:30～15:00	50名	8回 4,000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。 ★★★	1月16日～3月20日 水曜日 10:00～11:30	40名 保育室 20名	10回 5,000円 保育室1人 1,500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。 ★★	1月16日～3月20日 水曜日 13:30～15:00	50名	10回 5,000円
	《ステップ》 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。 ★★★	1月17日～3月14日 木曜日 10:00～11:30	40名	9回 4,500円
			1月12日～3月23日 土曜日 10:00～11:30	40名	11回 5,500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。

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>)

茅野市市制施行60周年記念事業 茅野市ぼくらの未来プロジェクト企画

「愛してるぜ茅野ミーティング2018」(第11回茅野市こども会議)

「茅野市ぼくらの未来プロジェクト」(まちづくりに関わる中高生世代の有志)が企画して、「愛してるぜ茅野ミーティング2018」を開催します。大人も中高生世代も対等な立場で本音を出し合い、まちづくりに活かしていく場として、テーマごとに話し合いをします。他にもステージ発表などがあり、日頃から中高生世代が取り組んでいる様々な活動が披露されます。

入場は無料で、子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。このまちの将来を担っていく中高生世代のエネルギーな活動を大勢のみなさんで応援してください。

と き 12月2日(日) 午前10時
(午前9時30分開場・受付)～午後4時30分(終了時間は予定)
ところ 茅野市民館マルチホール
入場料 無料
内 容 まちづくりについての話し合い、ステージ発表等
問 こども課こども係 ☎72-2101 (内線612・613)



中高生世代と大人がまちづくりについて話し合う



中高生世代による企画・運営

未来プロジェクトのメンバーを募集しています。

中高生世代の皆さんが日頃感じていることをまちづくりに活かしてみませんか？自由な話し合いの中から、できることを実践していきます。まずは定例会の見学だけでも結構です。興味がある方は事務局のこども課こども係(内線612・613)にお問い合わせください。

定例会 毎月1～2回。2時間程度。
メンバーの都合で次回以降の曜日時間を決めます。

ところ 茅野駅前ベルビア3階会議室など

参加費 無料

対象 茅野市内在住もしくは在学の中学生・高校生世代で
まちづくりに積極的に参加できる方

茅野市ケータイ・インターネット相談窓口
ケータイやネットで困ったことって
ナイ？

何か心配なことがあったら、今すぐ
相談しよう！



メールで相談

kodomosodan@city.chino.lg.jp

「市民の森 第10回 育林祭」へのご協力ありがとうございました

市民の森で、環境保全活動として植樹などを行う第10回育林祭が開催され、次の企業からご参加いただきました。

(順不同)

(株)キッツメタルワークス／東洋精機工業(株)／野村ユニソン(株)

参加者 約50名

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)



浄化槽を設置されているみなさまへ

浄化槽の法定検査を必ず受けましょう

浄化槽は、保守点検・清掃・法定検査という3つの維持管理が適正に行われることで、私たちの家庭から排出された汚水を浄化し、きれいな水にして放流できます。

浄化槽が正常に機能しているか総合的に判断するために、浄化槽法に基づく法定検査（第7条、第11条検査）を受検することが法律で義務づけられています。

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化する設備なので、微生物が活動しやすい環境を保つように維持管理することが大切です。人間と同じように日頃から健康管理（保守点検、清掃）を行い、定期的に健康診断（法定検査）を行う必要があります。

維持管理が適正に行われないと、しだいに浄化槽の機能が低下し、放流水の水質が悪化したり、悪臭が発生してしまうことになります。また、故障箇所を早めに修理しないと、機能を正常に戻すために、かえって余分な費用がかかることにもなります。

大切な水環境を守るために、年1回の法定検査を必ず受けましょう。
法定検査の受検については、公益社団法人長野県浄化槽協会 検査センター諏訪分室までお問い合わせください。

「諏訪浄化槽衛生管理組合」加入のご案内

浄化槽は、快適な生活環境を実現する手段として有効な設備ですが、適正な維持管理を怠るとその機能を果たしきれず、河川等の汚濁の原因となってしまいます。

このため、浄化槽設置者には、保守点検、清掃、法定検査の受検等の義務が課せられています。

浄化槽の保守点検および清掃は専門業者へ委託している場合がほとんどですが、本来の管理責任は設置者であり、設置者自身が浄化槽の正しい知識を身につけ、保守点検・清掃業者と協力しながら浄化槽の適正な維持管理をしていくことが大切です。

諏訪浄化槽衛生管理組合は、茅野市・諏訪市・岡谷市・下諏訪町・富士見町・原村の浄化槽設置者を中心に、浄化槽の適正な施工及び維持管理を推進するため設立されています。

浄化槽設置者の方はご加入をいただき、地域の生活環境の保全・公衆衛生の向上にご協力をお願いします。

諏訪浄化槽衛生管理組合 組合費

区 分	組 合 費
設置者組合員	10人槽まで 年額1,500円
	11人槽から500人槽まで 年額2,000円
	501人槽から1,000人槽まで 年額10,000円
	1,001人槽以上 年額15,000円
	ただし、複数の浄化槽を設置する組合員については、その浄化槽の 人槽を合計した人槽により組合費を算定します。



法定検査費用を補助します

当組合では組合員が法定検査第11条検査を受検した場合、補助金交付要綱により補助制度（浄化槽1基当たり3,000円の補助）を実施しております。詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

<問い合わせ>

○諏訪浄化槽衛生管理組合への加入及び法定検査費用補助について

諏訪浄化槽衛生管理組合事務局（諏訪地域振興局環境課内） ☎53-6000（内線2662）

○法定検査の受検について

公益社団法人長野県浄化槽協会 検査センター諏訪分室 ☎53-6201

1/5
(土)
start!



健康寿命延伸のための ヨガ教室第2期募集!!

12/15, 22 は体験日です!

定員 20名(先着順)となります。
下記問合せ先まで、電話または
メールにてお申込みください。
(1月からの登録には、体験が必要となります)

いつまでも健康で元気に暮らすには、定期的な運動を行う習慣がとても大切です。それでも、「なかなか続かない…」、「すぐ面倒になってしまう…」など、日々の生活に運動を定着させるのは簡単ではないことも、ヨガ教室の目標は「運動習慣の定着」。医学的根拠に基づいて、バランスやストレッチ能力の向上、適度な筋トレも行い、体幹を鍛えることで転倒予防や体力増強を目指します。室内での運動なので、冬の天候にも左右されず続けることができます。また、諏訪中央病院の各専門スタッフによる講習も定期的に開催する予定です。このヨガ教室をきっかけに運動習慣をつけ、「やってみたかった」や「久々に再チャレンジしてみようかな」といった運動や趣味に挑戦する気持ちと身体を一緒に作りませんか?

シニアヨガ(対象:60歳~)

9:00~10:15

「老いに負けない身体づくり」

筋力アップとバランス向上で
認知症・転倒予防

レディースヨガ(対象:40歳~)

10:45~12:00

「優雅かに年を重ねるための
心と身体のメンテナンス」

メンズヨガ(対象:45歳~)

15:00~16:15

「体幹を目覚めさせよう」
体力増強とストレス発散

と き:平成31年1月5日(土)より、毎週土曜日

と ころ:諏訪中央病院1階 運動指導室

対象者:茅野市在住・在勤・在学の方の
40歳以上の男女(コースによる)

料 金:500円/1回(1月よりチケット制あり)
初回のみ1,000円(保険料500円含む)

持ち物:タオル、飲料、ヨガマット(無料レンタル有)

注意事項:持病のある方はかかりつけ医に相談し、
許可をいただいでください。

主 催:福祉21茅野 メディカル・ヨガ研究会

共 催:茅野市

お問合せ:今井 恭代 ☎090-9000-7732

メ ール:yashyo1959@yahoo.co.jp

チャレンジスケート教室 参加者募集

初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しく滑ることができるようになります。
皆さんのご参加をお待ちしています(定員になり次第、締め切ります)。

教室名	対象者	受付期間	定員	受講料	日程・時間	回数	会 場
幼児(年長) チャレンジ教室	市内在園の 幼児(年長)	11月22日(木) ~12月5日(水) までの平日 午前9時~ 午後5時	40名	1,500円	平成31年1月8日(火)~10日(木) 予備日11日(金) 午後7時~8時	3回	茅野市運動公園 国際スケートセ ンター (NAO ice OVAL)
小学生 チャレンジ教室	市内在学の 小学生		40名		平成30年12月18日(火)~20日(木) 予備日21日(金) 午後7時~8時		

申込は、受付期間内に受講料を添えて茅野市体育協会へ直接お申込ください。申込の際は、窓口に設置する申込用紙に希望する教室・参加者名・保護者名・住所・電話番号をご記入いただきます。また、グループ分けのためのアンケートに回答をしていただきます。

アンケートでは、スピードスケートとフィギュアスケートのどちらを希望するか・スケート靴のレンタルを希望する場合の靴のサイズ・スケートの経験回数・どの程度滑ることができるかなどをご記入いただきます。

問・申込 NPO法人茅野市体育協会(総合体育館内) ☎82-0606

FAX 82-0678 Eメールアドレス chinoshi.taiky@blue.ocn.ne.jp

茅野市運動公園内施設の年末年始の休館について《12/29(土)~1/3(木)》

平成30年12月29日(土)から平成31年1月3日(木)までの年末年始期間中は、運動公園内施設(国際スケートセンターを除く)が休館になります。年末の開館は12月28日(金)まで、年始の開館は1月4日(金)からとなります。

国際スケートセンターの営業は、12月31日(月)は午後4時まで、1月1日(火)は午後2時からの営業となります。営業時間が変更となる場合もありますので、国際スケートセンターへ直接ご確認をお願いします(☎72-5815)。





接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、お医者さんで受診すると同様に、窓口で被保険者証を提示し、一部負担金（かかった費用の自己負担割合分）を支払うだけで施術が受けられます。

保険を使う場合には、正しくご理解いただいたうえで施術を受けてください。

国民健康保険を使って施術を受けられるのは、外傷性のけがの場合に限られます。内科的原因によるもの、慢性的な症状等は保険の対象となりません。かかったあとで保険の適用が認められない場合もありますので、注意してください。

保険の対象となる場合

- ねん挫 ●打撲
- 挫傷(肉離れ)
- 骨折・脱臼の応急手当

保険の対象とならない場合

- 医師の施術同意がない骨折・脱臼
- 単なる疲労や体調不良の改善
- 脳疾患後遺症などの慢性的症状
- 耐安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用 など

★接骨院・整骨院にかかるときの注意

施術を受けるときには、負傷の原因を正しく伝えて、保険の対象となるかどうか確認しましょう。

- ・外傷性の負傷でない場合、負傷原因が労働災害・通勤災害に該当する場合は、保険の対象となりません。(労災保険の対象となります。)
- ・交通事故の場合は、高齢者・保険課へ届出が必要です。
- ・同一負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。
- ・「療養費支給申請書」には、自分で署名又は押印してください。
- ・必ず領収書を発行してもらい、保管してください。(領収書の発行は無料です)

はり・きゅう、マッサージの施術を受けるとき

はり・きゅう、マッサージの施術を受けるときには、医師の同意があつた場合に限って、保険者から払い戻しが受けられます。

施術時にいったん全額支払い、申請し、審査で決定されれば一部負担金を除いた額が払い戻されます。ただし、鍼灸師等が患者に代わって保険者に請求する場合があります。

保険の対象となる場合

はり・きゅう

- 神経痛やリウマチ、五十肩、腰痛症などの慢性的な痛みのある病気

マッサージ

- 筋麻痺や関節拘縮などで、医療上のマッサージを必要とする場合

保険の対象とならない場合

はり・きゅう

- 医師の同意がない場合
 - 保険医療機関でも同じ対象疾患の治療を受けている場合
- #### マッサージ
- 医師の同意がない場合
 - 疲労回復や耐安が目的の場合 など

申請する場合に必要なもの

- ◆医師の施術同意書又は診断書 ◆領収書 ◆保険証 ◆印鑑 ◆マイナンバーカードまたは通知カード
- ◆振込口座の分かるもの

申請は市役所高齢者・保険課8番窓口 ※ご不明な点については、医療保険・年金係へお問い合わせください。

第三者行為による保険診療は、届け出が必要です。

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものです。届出によって国民健康保険(以下「国保」)の被保険者証を使用して、医療を受けることができます。

この場合の医療費は、一旦、国保で支払いますが、後日、国保から加害者へ医療費の請求を行いますので、まずは医療保険・年金係の窓口にご連絡ください。

国保への届出の前に示談をした場合は、その取り決めが優先され国保が使えなくなりますので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。

国民健康保険税は納期までに納めましょう。期限内納付にご協力をお願いします。

- 保険税の納付は口座振替がオススメです

金融機関等へその都度納めに行く手間が省け、納め忘れの心配がなく大変便利で安心ですので、ご利用ください。

【申込方法】預金通帳と届出印をお持ちのうえ、税務課または茅野市指定の金融機関窓口でお申し込みください。

- 事情により保険税の納付が困難な方

納税相談を行っていますので、未納のままにせず、ご来庁・ご相談ください。

相談窓口 税務課 収税係 ☎72-2101(内線194~199)

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定ですので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください(9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで国民年金保険料を納付された一部の方は、11月中旬頃送られる予定です)。

また、平成30年10月2日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

Q：控除証明書はどのような人に送られるのですか。

A：国民年金保険料を納めていただいた方(被保険者ご本人宛)に送付されます。

Q：控除証明書をなくしてしまったのですが再発行できますか。

A：再発行は可能です。紛失等により再発行が必要な際には、岡谷年金事務所へお問い合わせください。

なお再発行の手続きの際には、年金手帳など基礎年金番号がわかるものをお手元にご用意ください。

国民年金保険料のご案内を民間委託しています。

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの方に対して、電話・文書・戸別訪問による納付のご案内や免除等の申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。

《平成30年10月から》

ご案内させていただく民間事業者(岡谷年金事務所)

アイヴィジット・東洋紙業共同企業体

お問い合わせ先 0570-021-781

(IP電話からは03-3941-3162)

振り込め詐欺などにご注意！

- ①民間事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄りの金融機関やコンビニエンスストアでお支払いしていただくようご案内します。このため、銀行口座を指定してATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。
- ①平成29年10月以降、民間事業者の訪問員による収納業務を廃止していることから、現金をお預かりすることはありません。

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 クラウドサービス はじめの一歩(Google)

Chrome Bookを使用

インターネット上には無料で使用できる各種クラウドサービスがあります。今回はGoogleが提供しているサービスをいくつか体験します。暮らしの中で有効な手段となるものがあるかもしれません。

時 間	開 催 日
午後1時30分～3時30分	1/18(金)、1/22(火)、1/25(金)

募集人員 先着10名（諏訪地域在住で全日程受講できる方対象）

受講条件 インターネットブラウザの操作ができる方。

参加費用 受講料1,000円+テキスト代 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 ワークラボハケ岳(茅野駅前ベルビア内)

申込期間 12月1日(土)～1月8日(火) 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、繋がりに難くなる場合もございますがご容赦ください。)
2. 受講定員は先着順で初めて受講される方を優先させていただきます。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、ご了承ください。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

コラム

医療の現場から

簡単!!

冬に始める！自宅運動

諏訪中央病院 リハビリテーション科 理学療法士 斉藤 拓也

健康でいきいきとした生活を送るためには、一定の体力が必要です。体力は筋力などさまざまな要素で構成されていて、一般的に老化により低下します。特に下肢筋力が重要で、病気やケガをすると活動量が減少することでさらに低下します。体力レベルが一定ライン以下になると寝たきりになってしまいます。このラインを寝たきりライン※と言い、これを下回らないよう筋肉もいざという時の貯金と同じように「貯筋※」しておく必要があるのです。

運動の成功のカギは、ずばり「継続」と「運動強度」です。諏訪地域は冬の寒さのために屋外での運動を継続するのに不利な環境にあります。また運動強度は自分の筋力に見合ったものでないと筋肉や関節などに痛みなどが起こってしまいます。

そこで今回は寒い冬に自宅で出来る簡単な下肢の運動をご紹介します。

スクワット



- ・ 太腿の前に手を置き、ゆっくりと手を滑らすように伸ばしながら膝を曲げます。
 - ・ 背中を曲げないように気を付けながらしゃがみます。
 - ・ 手を伸ばす位置を変えることで強度が変わります。
- 膝上ライン(軽い)
膝ライン(普通)
膝下ライン(きつい)
- ・ 20～30回 1セット
 - ・ 1日 2～3セット

椅子ウォーキング



- ・ 椅子に座って足踏みをします。腕の振りも一緒に行うことで全身運動となります。
- ・ テレビを見ながらなどして行うのもいいでしょう。
- ・ 足踏みが大変であれば踵を上げる程度にしましょう
- ・ 30～60秒 1セット
- ・ 1日 2～3セット

今回ご紹介した運動は一例であり全ての人に効果があるというわけではありません。人によっては負荷が少ないと感じるかもしれません。大切なのは少しきついなあと感じるくらいの負荷の運動を1年間継続して行っていくことだと思います。

※福永哲夫：身体教養と貯筋のすすめ

❶ 茅野市明るい選挙推進大会

来年の4月に長野県議会議員一般選挙、茅野市長・茅野市議会議員一般選挙が執行されます。市民にとって一番身近な選挙であり、選挙に対する意識高揚をはかるため講演と寄附禁止について大会を開催します。

とき 平成31年1月26日(土)

午後1時30分～

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

対象 有権者の方

問 選監事務局 選挙係(内線212)

❷ 多留姫文学俳句の会

多留姫文学自然の里創造委員会では、多留姫の滝周辺の文学碑に刻まれた俳人・歌人の思いを多くの人に感じていただくため、「多留姫文学俳句の会」を開催します。原天明先生を講師にお招きし、俳句・短歌を詠む際のアドバイスをいただきます。今回は、俳句・短歌の初心者を対象に、どなたでも分かりやすく学んでいただける内容となります。

とき 12月9日(日) 午前10時～11時

ところ 中沢公民館

対象 小学校高学年からどなたでも

問 生涯学習課 生涯学習係(内線634)

❸ 「第70回人権週間」と人権相談

毎年12月4日から10日までは「人権週間」です。法務局と全国人権擁護委員連合会では本年度の啓発活動重点目標を「みんなで築こう人権の世紀 ～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～」と定めています。茅野市役所において「特設人権相談所」を設けております。相談は無料で秘密は固く守られます。予約は不要です。

とき 12月6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」などの問題

○「家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・扶養・相続等)」の問題

問 市民課 市民係(内線254)

❹ 水道の凍結にご注意ください!

●凍結防止帯の確認を!

凍結防止帯の電源が入っているかどうかご確認ください。コンセントに差し込んだつもりでも、積雪等により外れてしまうことがあります。冷え込みが予想されるときはもう一度ご確認ください。

●節電機器の設置場所

凍結防止帯の節電機器を使用している場合、節電機器が屋内や保温された場所にあると、冷え込んでも作動しません。節電機器はなるべく凍結防止帯のそばでご使用ください。

●水道を凍結させてしまったら!

凍結部分にお湯をかけて溶かす場合は、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火を当てたりしますと、凍ったところが破裂する恐れがあります。

●それでも水が出ない場合は

施工業者または茅野市指定給水装置事業業者にご相談ください。※茅野市では現在114社が指定給水装置事業者になっています。詳細は、市ホームページまたは水道課給水維持係へお問い合わせください。なお、市営水道以外の区域にお住まいの方はそれぞれの水道事業者にお問い合わせください。

●不凍栓(水抜きバルブ)の操作方法

停電等により凍結防止帯が作動しないとき、または長期間家を留守にするため、凍結防止帯の電気料を節約したいときは、このバルブを閉めることにより水道管内の水を抜くことができます。操作方法是次のとおりです。

①不凍栓の頭のハンドルを「閉める」の矢印方向に回らなくなるまで閉める。

②水道の蛇口を開けて水道管内の水を抜く。

③使用を再開する場合は、水道の蛇口を閉め、不凍栓の頭にあるハンドルを「開ける」の矢印方向に回らなくなるまで回す。

※不凍栓が中途半端に開いていると水抜き穴から常時水が抜けるので、漏水と同じ状況になってしまいます。不凍栓は必ず全開か全閉にしてご使用ください。不凍栓の誤操作による漏水は料金軽減の対象になりませんので、特にご注意ください。

問 水道課 給水維持係

(内線665・666)



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

❶ 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、12月24日(月)天皇誕生日の振替休日にも休まず営業しますので、ご利用ください。

問 縄文の湯 ☎71-6080

❷ 年末の交通安全運動が始まります

年末は、お酒を飲む機会が増えますが、飲んだら絶対に運転しないと心に誓いましょう。

暗くなると、ドライバーから、歩行者・自転車が見えにくくなります。早めにライトを点灯しましょう。また、歩行者は反射材を身に付けて、ドライバーから認識されるようにしましょう。

積雪や凍結等、道路環境の悪化により事故が起きやすくなります。ゆとりを持って運転し、交通事故に遭わないよう十分注意しましょう。

期間 12月1日(土)～12月31日(月)

運動のスローガン

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

運動の基本

◇子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点

◇夕暮れ時と夜間の交通事故防止

◇飲酒運転の根絶

問 建設課交通安全係(内線512)

❸ 宝くじの助成金で防災資機材を整備しました

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している地域活動助成事業です。自主防災組織が地域を災害から守るための防災活動に必要な資機材等の整備に助成を行います。

平成30年度は、公益財団法人長野県市町村振興協会の助成金を活用し、安国寺区が担架、パルン照明器、リヤカー、備蓄用毛布ほかの防災資機材を宝くじの助成金で整備しました。

問 防災課 防災係(内線182)

信濃毎日新聞

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで 一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊すわは金曜日

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>



購読のお申し込みは ☎0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ

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！初心者の方も楽しく体験できます。お気軽にご参加ください。

とき 12月8日(土)、9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 博物館はたおりボランティアねじばな

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、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 11月20日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

博 古文書相談会

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

とき 12月15日(土)
午後1時30分～3時

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

参加費 無料(申し込み不要)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 ワクワク科学工作

やさしい科学工作を通じて、科学の不思議さやおもしろさを体験してもらいます。12月は「算数でマジック」。

とき 12月16日(日)
午前10時～11時30分

ところ 総合博物館

講師 市民研究員実験工作グループ

定員 16名(要申し込み)

参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込開始 11月20日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

博 冬の探鳥会

神長官守矢史料館周辺の冬鳥を観察します。

とき 12月24日(月・休)
午前8時30分～10時30分

集合場所 神長官守矢史料館

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)

定員 20名

参加費 無料

申込開始 11月20日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

市内施設 休館に関するお知らせ

市内施設の12月、年末年始の休館日は以下の通りです。

●図書館

12月3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、28日(金)～1月4日(金)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

●尖石縄文考古館

12月3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、29日(土)～1月3日(木)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

●ハケ岳総合博物館

12月3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、29日(土)～31日(月)
1月2日(水)～1月4日(金)

※元日1月1日(火・祝)は、「博物館まつり」を開催し、無料で開館します。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

●神長官守矢史料館

12月3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、29日(土)～31日(月)

1月2日(水)～1月3日(木)

※元日1月1日(火・祝)は臨時開館します。

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

●0123広場

12月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、29日(土)～1月3日(木)

問 0123広場 ☎71-1661

茅野市図書館 メリークリスマスおはなし会

地域の読書ボランティアさん、東海大学付属諏訪高校の生徒さんと図書館職員によるクリスマスのおはなし会です。ブックパネルシアターや、大型絵本の読み聞かせなど楽しいおはなしがいっぱいです。おはなし会に参加してくれたみなさんにはサンタさんから「ちょこっとプレゼント」があります。

どなたでも参加いただけますので、ご家族みなさんでお越しください。

なお、おはなし会終了後から、本を借りた0歳～小学生の方にクリスマスプレゼントを差し上げます。

プレゼントはなくなり次第終了です。

とき 12月22日(土)
午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階
おはなしの部屋

参加費 無料

問 茅野市図書館 ☎72-9085

オレンジ・カフェ茅野 12月の開催のお知らせ

「オレンジ・カフェ」は、認知症の方やその家族、支援する方が集い、話し合い、情報交換する場です。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。お飲み物をご用意してお待ちしています。今回は、茅野市管理栄養士から『手軽な食事の工夫』についてのお話があります。

とき 12月3日(月)
午後2時30分～3時30分

ところ ウエルシア茅野本町店
(茅野市本町西4604-1)

参加費 無料

対象 認知症の方やその家族、支援する方

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334、335)

12月の介護保険制度説明会

12月2日から1月1日までに65歳になる方を対象にしていますが、介護保険制度に関心のある方もご参加いただけます。(申し込み不要)

とき 12月12日(水)
午前9時30分～11時

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線337)

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。拉致問題の進展には、解決を願う国民一人ひとりの声が何よりも強い力となるとともに、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いいたします。

問 総務課 行政係 (内線133)
茅野警察署 ☎82-0110



ヤマハ音楽・英語教室

無料レッスン見学開催中

音楽教室

1歳 (水)10:00 11/21 12/5・12・19
2歳 (水)11:00 11/21 12/5・12・19
年少 (木)16:10 11/22・29 12/13・20
(土)11:00
年中長 (火)16:10 11/27
(土)13:00 11/24

個人レッスン

30分無料体験受付中!

英語教室

1歳 (木)10:00 12/6・13・20
2歳 (木)11:00 12/6・13・20
年少 (金)16:10 12/7・21・28
年中長 (火)17:00 11/26 12/4・11・18

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!

うたっておどれる♪ ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

レッスン日
★11月30日 (金) 14:00～
★12月7日 (金) 14:00～
★12月21日 (金) 14:00～
体験も受付中!

お申込み・お問い合わせは ※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください。

茅野センター担当 高子 070-5571-9001 ☎0120-970-091

(株)オグチ楽器 茅野市仲町18-17

募 諏訪中央病院看護専門学校 学生募集 一般入試B

受験資格

高等学校または中等教育学校を卒業（見込み）の者、またはそれと同等以上の学力があると認められた者。

願書受付期間

平成31年1月17日（木）
～2月7日（木）（必着）

試験期日

平成31年2月20日（水）

選考方法

- （1）学科試験
国語（現代文のみ）、数学Ⅰ、英語Ⅰ
- （2）面接試験

受験料 15,000円

問 諏訪中央病院看護専門学校 庶務係
☎73-8808

i 諏訪税務署からのお知らせ

国税に関するご相談・ご質問は電話にてお問い合わせください。

税務署へ訪問して対面でのご相談は、「事前予約制」としてあります。

問 諏訪税務署 ☎52-1390

ご相談・ご質問は自動音声案内で「1」の番号を選択してください。

事前予約は、自動音声案内で「2」の番号を選択してください。

i 家族ほのぼのサロン

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

とき 12月12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

i 平成31年度長野県福祉大学校 学生募集

諏訪市にある長野県福祉大学校では、来年度の保育学科の学生を募集します。

出願期間

保育学科一般入試 前期試験
平成31年1月10日（木）～24日（木）

保育学科一般入試 後期試験
平成31年2月25日（月）～3月7日（木）

試験日

保育学科一般入試 前期試験
平成31年2月1日（金）

保育学科一般入試 後期試験
平成31年3月12日（火）

募集人数

前期試験、後期試験合わせて20名程度

問 長野県福祉大学校 教務室
☎57-4821

C 茅野市民館をサポートしませんか2018 日常からドラマ みんなでワイワイぶたいをつくら!

昨年度「日常からドラマ 大発見!」から生まれた参加者による創作脚本をもとに、舞台をつくるワークショップを開催します。「つくる人・やる人・みる人・ささえる人」いろいろな関わり方で、地域にでかけて創作を豊かにしながら、みんなで一緒につくりまわします。最後に試演会を行います。

とき 12月22日（土）から3月3日（日）まで全11回

※12月22日（土）午後1時30分～

ところ 茅野市民館アトリエ 他

講師 西田豊子さん、嶽本あゆ美さん、叶雄大さん

参加費 無料（事前にお申込みください）
※参加方法は自由です。時間等、詳しくはお問合せください。

問 茅野市民館 ☎82-8222

C 小さな子どものすてきな時間 関連企画 市民館であそぼう 小さな子どもの日

マルチホールが赤ちゃん、小さな子どもたち向けの遊びの空間になります。大きな紙にお絵かきしたり、絵本の読み聞かせやミニコンサートもあります。

とき 12月7日（金）午前10時～正午
※時間内ならいつでもどうぞ

ところ 茅野市民館マルチホール

参加費 無料（申込不要）

問 茅野市民館 ☎82-8222

美 第3期収蔵作品展 「そこにある姿」

「人」をテーマに収蔵作品の中から洋画、彫刻、写真作品を展示します。

とき ～12月26日（水）

午前9時～午後7時 ※火曜休館

ところ 茅野市美術館 常設展示室

観覧料 無料

■きてみて！親子ギャラリーツアー

とき 12月9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 12月23日（日・祝）午後2時開始

参加費 無料

問 茅野市美術館（茅野市民館内）

☎82-8222



松樹路人「去りゆく夏に一静かな対話」
2001年 茅野市美術館蔵

博 星空観望会

季節の星座探訪と、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 12月15日（土）

午後7時～8時30分

※雨天曇天の場合は中止します。

ところ 総合博物館

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 11月20日（火）から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

博 プラネタリウム12月のテーマ 「冬至の太陽」

エアドームで季節の星座のお話や宇宙の映像を体験できます。テーマは毎月変わります。12月「冬至の太陽」。

とき 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

※12月22日（土）～24日（月・休）は午前のみ

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 まつぼっくりツリーをつくろう

まつぼっくりに色を塗ったり、飾りをつけたりして、自分だけのかわいいクリスマス飾りを作ろう。

とき 12月22日（土）、23日（日・祝）、24日（月・休）

※開館時間中、随時、体験できます。

ところ 総合博物館

料金 通常入館料

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



C クリスマスデコレーション

茅野市民館のロビーに大きなモミの木のクリスマスツリーが登場。通りがかりに楽しんでいただける企画もご用意します。

とき 12月3日（月）～12月24日（月・休）
午前9時～午後10時（初日は午後1時～）

ところ 茅野市民館ロビー

料金 無料

問 茅野市民館 ☎82-8222

「公益信託高島環境 ボランティア基金」 助成金給付先募集について

諏訪湖及びその周辺河川の自然環境保全に関する事業・活動を行う方へ助成金(給付の可否・金額は審査によって決まります)を給付します

対象となる活動

2019年4月～2020年3月の期間に行う活動

応募期間

平成30年10月～平成30年12月末日

助成金額

1件当たり5万円～30万円程度が必要と認められる金額

問 八十二銀行法人部

☎026-224-6113

シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 12月12日(水) 午後2時～

審査会 12月21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

ひな人形(段飾り、ケース入り)ノ五月人形(ケース入り)ノオイルヒーターノ東洋蘭の鉢ノダイニングテーブル(イス付き)ノレコードノこたつノ学習机ノ和ダンスノ反射式ストーブ

ゆずってください

洗濯機ノシングルベッドノ座布団(10枚)ノペットゲージノ掃除機ノ掛時計

※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。でお知らせします。

12月の納税等

◆市県民税(4期) ◆市営住宅使用料

◆国民健康保険税(7期) ◆保育料

◆後期高齢者医療保険料(6期)

【納期限・振替日 12月25日(火)】

長野県内最低賃金のお知らせ

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、国が賃金の最低額を定め、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、平成30年10月1日から時間額821円に改正されました。この機会に、賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。また、賃金の引上げに向けた中小企業への助成金等支援制度がありますので、ご活用ください。

問 長野労働局雇用環境・均等室

☎026-223-0560

岡谷労働基準監督署 ☎22-3454

司法書士による「空き家問題110番」 ～もう空き家は放置できない!?～

長野県青年司法書士協議会では、空き家問題に関する電話相談会を下記のとおり開催します。

とき 12月16日(日)

午前10時～午後4時

電話番号 0120-448-788

(当日のみの専用(臨時)の番号です)

※相談は無料、秘密は厳守します。

事前問合せ先 ☎0265-48-5586

長野県委託事業 女性向けランチ交流会

このランチ交流会は、長野県「ウイメンズカレッジ」の委託事業として実施します。同じ悩みや思いをお持ちの受講者同士で楽しく交流していただけたらと思っています。

講座名 「ライフスタイルデザイン基礎講座」

ところ 岡谷市 あいとびあ

実施日 1回目 11月1日(木)

2回目 12月6日(木)

対象者 離職中・子育て中の女性など

内容 体験談、ランチ交流会、自己理解ワークなど

参加費 受講料と託児 無料(ランチ交流会のご負担金500円は別途。)

問 株式会社キャリアトラスティング

☎026-214-0010

茅野市の人口

総人口 55,737人 (ー67)

男 27,833人 (ー33)

女 27,904人 (ー34)

世帯数 23,164世帯 (ー38)

()内は前月比

平成30年11月1日現在(茅野市独自推計)

個人事業税(後期分)の納期限は 11月30日(金)です

個人事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・医業などの事業を行っている方に課税される県の税金です。

平成30年度後期分の納付書を11月中旬に発送しますので、お手元に届きましたら、納期限までに納めてください。

最寄りの金融機関窓口・県税事務所窓口に加えて、コンビニエンスストア(納付額が30万円以下の場合)でも納付していただけます。

納税に便利な口座振替制度もありますので、平成31年度の個人事業税の納付からぜひご利用ください。

問 課税・制度について

長野県南信県税事務所(伊那合同庁舎内) ☎0265-76-6807

納付について

長野県南信県税事務所諏訪事務所(諏訪合同庁舎内) ☎57-2905

長野労働局からのお知らせ

家族の介護を行う、労働者の仕事と生活との両立を支援するための介護休業制度をご存知ですか。就業規則になくても取得できます。

・介護休業は、対象家族1人につき、通算93日、3回まで取得可能

・介護のための所定外・時間外労働及び深夜業の制限並びに所定労働時間短縮等の制度があり、事業主は労働者から求められた場合、これらの支援措置を講ずる必要があります。

・通院、デイケアなどへの送り迎えに利用できる介護休暇も年間5日間とれます。

問 長野労働局雇用環境・均等室

☎026-227-0125

すわちゅう健康教室

テーマ「詳しく知りたい!エコノミークラス症候群」

「健康に気を付けたいけれど、どんなことをしたらいいの?」濱口医師が楽しく、わかりやすく解説します。お気軽にお立ち寄りください。

とき 12月6日(木)

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「全身の健康は、お口のケアから!」

歯や口のケアと全身の健康の関わりが注目されています。歯科医師、衛生士がわかりやすく解説します。

とき 12月20日(木) 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)



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：藤森 誠二 弁護士	12/4 (火) 13:00～17:00 ※電話予約は11/27 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。
人権相談 相談員：人権擁護委員	12/6 (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、家族・近隣関係・騒音・公 害等の相談、同和・男女差別等の相談。
行政相談 相談員：行政相談委員	12/11 (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	12/20 (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。 毎月第2日曜日(15時～16時)は中 国語が分かる相談員が在籍します。 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	12/5 (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】	12/12 (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	12/7・14・21・28(金) 9:00～12:00			
結婚相談	①12/1・15(土) 13:00～16:00 ②12/14・28(金) 18:30～20:30			
子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15	こども・家庭総合 支援拠点 「育ちあいちの」 市役所6階 (こども課内)	こども課 こども・家庭相談係 (内線615・616・ 617) 発達支援センター (内線618)	子育てや家庭問題、いじめ、不登校 などの教育相談や発達に関する相談 までお気軽にご相談ください。
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】	12/8 (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。	家庭教育センター ☎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。
税務相談所【要予約】	毎月第2水曜日 (3月を除く) 10:00～12:00	下諏訪商工会議 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
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	

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
12月 2日(日)	矢嶋内科医院 のぞみ薬局 正田歯科クリニック	ちの3494 ちの3386 諏訪市湖南125-1	72-2048 73-7680 54-2575
9日(日)	塚田医院 本町西薬局 今井歯科医院	本町西3-7 本町西3-4 玉川5024-1	72-9898 82-3660 82-3066
16日(日)	細田眼科医院 ピーナス・フジモリ薬局 やまびこ歯科診療所	本町西15-32 本町西15-36 諏訪市沖田町3-22-2	71-2727 78-7732 78-7131
23日(日・祝)	ともみ内科 ふたば本町薬局 岳歯科医院	本町東3-5 本町東3-5 原村12526-1	82-0424 82-7288 79-6226
24日(月・替)	リバーサイドクリニック りんどう薬局 スワン歯科クリニック	宮川3975 宮川3987-2 諏訪市城南2-2311-2	72-7010 73-9285 78-7730
30日(日)	ヨコイ眼科 フジモリ薬局 わかば薬局 宮坂歯科医院	宮川4470 宮川4532 玉川4174-1 諏訪市大手1-18-10	72-2316 72-2200 82-4108 58-1805
31日(月)	諏訪中央病院 茅野土屋薬局 浅井歯科医院	玉川4300 玉川4274-1 中大塩15-59	72-1000 71-2122 82-5888

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※12月29日(土)について 医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。
歯科の当番医は《上條歯科医院 茅野市仲町8-7 ☎72-2687》となります。

※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】

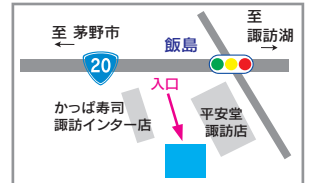
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

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～



感情とはそもそも何なのか
現代科学で読み解く感情のしくみと障害
乾 敏郎 著 ミネルヴァ書房
人々が表す「感情」。その感情のしくみ
とはどのようなものなのでしょうか。



未来をはじめる
「人と一緒にいること」の政治学
宇野重規 著 東京大学出版会
中高生を対象に講演をした著者。
これからの世代と考える政治とは。



**すぐに役立つ 最新 入門図解
相続のしくみと手続き** 三修社
相続時に考えられる様々な
ケースやトラブルについて
解説されています。



最新版 検査結果早わかり事典
小橋隆一郎 著 主婦の友社
どんなことを検査し、数値で何
が分かるのか。健康診断結果
を見直してみませんか。



はんこと日本人
門田誠一 著 吉川弘文館
現在も生活の中で使われるは
んこ。歴史の中ではどのよう
に使われていたのでしょうか。



**知性と教養が一冊で伝わる! 一流の語彙
力ノート** 山口諒司 著 宝島社
歴史上の偉人など、世界を
変えた人物の言葉を自分の
語彙に取り込んでみては。



死体が教えてくれたこと
上野正彦 著 河出書房新社
監察医とはどんな仕事なの
でしょうか。死から考える
生きることとは。



もしも...
神沢利子 文/太田大八 画 復讐ドットコム
女の子は1人で「もしも、ちが
う生きものだったら」と考え
ています。どうしたのかな。

新 着 本

一 般 書 280 冊
そ の 他 129 冊
児 童 書 83 冊
絵 本 104 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

10月貸出冊数 21,435 冊
10月利用者数 5,711 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

年末の大掃除で出た粗大ごみ
はいつまで持ち込みができま
すか?

難易度 ★★☆☆☆



答 地区のリサイクルステーションは12月28日が最終日となります。

また、諏訪南清掃センター並びに、茅野市不燃物処理場は12月29
日午後4時30分までごみ搬入の受付を行います。1月は4日から開
始です。年末は込み合いますので、早めにお出でください。茅野環
境館は12月28日から1月6日の間は休館となります。12月30日の
リサイクルステーションもお休みです。

**どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分に困っていま
す。処分を依頼できますか?** 難易度 ★★☆☆☆

答 基本的には、実施した地区で責任をもって処分していただきます。
しかし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセンターに処分
を依頼することができます。どんど焼きの実施前に、事前の申し込み
が必要です。

事前申し込み

- ・受付期間は12月から実施の1週間前までです。
- ・実施責任者が電話にて、美サイクルセンター(電話71-1633)に申
し込みます。
- ・持ち込み方法や、どんど焼きの飾り付け方法に注意事項があります。
- ・持ち込みの日時は指定されます。



元気もりもり食育コーナー ⑧⑧

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会
「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。
今月は糖尿病を予防する食事について、考えたいと思います。

糖尿病ってどういう病気なの？

食事をするすると血糖（血液中のブドウ糖）が増えてきますが、^{すいぞう}膵臓から分泌される「インスリン」（ホルモン）が働いて、血糖値を調節しています。インスリンの分泌が不足したり、その働きが不十分だと、高血糖の状態が続きます。高血糖状態を放置したり、血糖のコントロールがうまくいかなかったりすると、神経や目や腎臓が悪くなったり、動脈硬化をすすめてしまうなど、困ったことが起きてきます。糖尿病の予防（治療）は、まず、バランスの良い（自分に合ったエネルギーの）食事と、運動が大切なのです。

糖尿病予防の食事のポイント

血糖値急上昇



①エネルギーのとりすぎに注意

- 腹八分目にする
- 間食や飲み物の糖分に気をつける（同じ炭水化物でも吸収の良い砂糖や、果物などに多く入っている「ブドウ糖」は、すぐに血糖が上がり、膵臓に負担がかかる）
- 濃い味つけは、ご飯の量もすすみ、早食いになりがち 薄味でよくかんで味わって食べる

②食事のバランスに注意 1日3食規則正しく 主食・主菜・副菜をそろえて

③炭水化物のとりすぎに注意 ラーメン+チャーハンなどの主食の重ね食べを避ける

④食物繊維（野菜やきのこや海藻など）を多くとる

炭水化物の吸収をゆっくりにし、食後血糖を下げる



⑤血糖の上昇を緩やかにする食べ方にする

- 早食いせずゆっくり食べる
- 野菜→肉魚→炭水化物の順に食べる

⑥間食、夜食に注意

- 間食はできるだけ控えめに
- 寝る前の食事や、真夜中の食事は血糖を上昇させ、体重を増やします。

こんにゃくのおかか煮 *食物繊維をとりやすいこんにゃくの作り置き料理*

食物繊維1.7g



材料 1/4分エネルギー：45kcal 塩分0.9g

板こんにゃく……300g	A	酒……………大さじ1
ごま油……………小さじ1		しょうゆ…大さじ1・1/2
かつお節……………適宜		みりん……………大さじ1
		砂糖……………小さじ2

作り方

- ①こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯で2～3分茹でてあく抜きし、水けをきる。
- ②鍋にごま油をひいて熱し、こんにゃくを入れて炒める。こんにゃくの表面がカリッとしてきたら、Aを加え、汁けがすくなるまで煮詰め、最後にかつお節を入れて混ぜる。
※最後に七味をふってもよい。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

栄養いっぱい旬の野菜を食卓にたくさん取り入れましょう。



小津安二郎から21世紀の映画へ 小津安二郎記念・蓼科高原映画祭

9月22日～30日、第21回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭を開催しました。

9日間の日程で開催し、小津監督作品や諏訪エリアのロケ作品や話題の映画等を上映しました。

29日には茅野市民館で記念セレモニーを行い、小津監督ゆかりの俳優や監督、小津家関係者ら20人余りをゲストに迎え、映画祭の新たな一歩を祝いました。



フォトニュース

縄文を楽しむ

尖石縄文まつり

10月7日、尖石縄文まつりが尖石縄文考古館周辺で開催されました。縄文土器や土偶の壮大な野焼き、尖石史跡公園を周遊しながら様々なミッションに挑む縄文トレジャー、ブタの丸焼きや勾玉作り、縄文グッズの販売など、多彩なイベントが行われました。土で造られた舞台では、太鼓演奏やコンサートも行われました。台風の接近が心配されましたが、当日は秋晴れの天候に恵まれ、大勢の来場者で賑いました。



豪雪時の支援に感謝

第5回おむすびコンサート

10月7日、茅野市金沢小学校体育館にて、第5回おむすびコンサートが行われました。、松本市を拠点とする中高生ジャズバンド「ザ・ビッグバンド・オブ・ミュージックトイズ」が出演。2014年2月の豪雪の際、茅野市金沢で遠征に向かう同バンドのバスが立ち往生し、地域住民が支援。その感謝を伝えたいと始まったコンサートです。

2部構成で行われ、1部では「ムーンライトセレナーデ」など、2部では「ハッピー」などそれぞれ6曲ずつ披露しました。1部と2部の間には、金沢小学校音楽クラブがステージに立ち、会場に歌声を響かせました。

みんなで楽しく競いあう

第40回市民スポーツ祭

10月8日、第40回市民スポーツ祭を茅野市運動公園で開催しました。開会式は陸上競技場で行い、約750人が参加。今年度前期の体育功労者、優秀選手の表彰を実施しました。その後、紅白に分かれての大玉送りと玉入れ、ギネスに挑戦(大縄跳び、10人11脚)を行い、皆さん心地よい汗を流していました。午後の部では、ゲートボールや卓球など7種目が行われました。





環境美化登山で美しいハケ岳を守りたい

グリーンパートナー 合同グリーンパトロール

ハケ岳中信高原国定公園の環境美化に取り組むボランティア「グリーンパートナー」の皆さんが、9月19日に今年度2回目となる合同グリーンパトロール（ゴミ拾いや登山道、案内板の安全確認）を麦草峠周辺の登山道で実施しました。所どころに空き缶や飴玉の個装ビニール、ティッシュ等が散見されました。美しいハケ岳を守るために、登山の際にはゴミの持ち帰りにご協力ください。また、グリーンパートナーは随時募集しています。興味のある方は市役所環境課までお問い合わせください。

昔ながらの農機具を体験

多留姫文学自然の里 脱穀まつり

10月13日、多留姫神社近くの神田にて脱穀まつりが行われました。子どもたちは、大正時代まで使われていた「千歯こき」と、昭和初期ごろまで使われていた「足踏み式脱穀機」を使った脱穀作業を体験しました。神田は、地域の子どもたちが米作りを体験する場になっていて、今回収穫した米は11月3日に行われる餅つき大会で味わいます。



本物の自然が見られる場所

自然観察路開通式

10月14日、ハケ岳総合博物館の屋外に整備された「自然観察路」がオープンしました。観察路は、博物館の建物の横、約1200平方メートルの山林内にあります。来場した方がどんな植物が分かるようにトチノキ、コナラ、ウバユリなど、樹木や草花に名札が付けられています。

開通式には、同日開催した巣箱作り教室の親子らが参加。開通式のあとには、観察路を散策し、作った巣箱を設置しました。

縄文かるた、たくさん取るぞ！

第2回 茅野市縄文かるた大会

10月14日、青少年自然の森研修棟にて、第2回茅野市縄文かるた大会を行いました。未就学児から一般までのべ71人が出場し、未就学児、小学校低学年、同高学年、中学・一般の4部門の個人戦と、1チーム3人の団体戦で競いました。札に向かう姿は真剣で、1枚でも多く取ろうと、読み上げられた札にいち早く反応。「ハイ」と元気な声とともに複数の手が一斉に伸びていました。



茅野市インターネット動画番組サイト「ビーナネットChino」では茅野市の生活や文化・魅力を動画で配信しています。

フォトニュースの出来事も一部配信中です。

写真内のQRコードから動画をお楽しみください。

地域おこし協力隊が行く！ Vol.9

～ちのをあなたのふるさとに！～

黄金色の収穫体験イベントを開催しました！



9月後半から10月初めにかけて、茅野市ではお米の収穫の季節。八ヶ岳をバックに黄金色の稲穂が美しく広がっていました。

地域おこし協力隊では、「“行きつけ”の農家さんを作ろう！」と題して、茅野市内の農家さんと都会に住む観光客や別荘在住のみなさんをつなぐイベントを開催しました。「行きつけのお店」のように、また会いたくなる農家さんを茅野に作り、何度も茅野を訪れるきっかけにしてほしい。そんな思いを込めて、年間を通じて様々な体験をしていただく旅行商品の第一弾です。合言葉は、「ちのをあなたのふるさとに！」

スタートしたばかりの企画で、まずは北山、湖東、泉野の3人の農家さんをお願いして、稲を手刈りしてはぜかけをする体験や、とった粃を脱穀して地面に広げ、天日干しをする体験などを企画しました。当日は雨による延期などもあり少人数でのイベントとなりましたが、別荘地にお住まいの方や遠くイスラエルからお越しになった方もいて、農家の方の大変な作業を手伝いながら、存分に汗を流していただきました。

単発のイベントではなく四季を通じて様々な体験を企画することで、茅野の農家さんと市外の方々を深くつないでいきたいと考えています。これから茅野は長く厳しい冬を迎えますが、その間も干し柿作り、キムチ作り、味噌作り、しめ縄作りなどを企画して、農家さんの暮らしを味わっていただけるように考えています。

参加したい方、また、ぜひ体験の担い手になりたいという農家さん、ご連絡をお待ちしております！

詳細・お問合せは（一社）ちの観光まちづくり推進機構（ちの旅案内所）へ。

☎0266-73-8550

www.facebook.com/chinotabi/

www.tateshinakougen.gr.jp



休憩しながら交流する様子



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。



こども通信

0123広場

開館時間 10:00～18:00 休館日 木曜日
☎71-1661

イベント名	日 時	内 容
一親子で楽しむ食育ー郷土の味を楽しもう(食育推進ボランティア)	12月5日(水) 11:15～12:00	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「かきひきだいこん」です。
おはなし0123ブックメイト「ぐりとぐら」	12月11日(火) 11:15～11:40	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。やさしくあたたかな語りや、手あそびがきつと心温まるひと時を作ってくれるでしょう。
0123広場「クリスマス会」(おひさまの会主催)	12月18日(火) 10:30～12:00	ハッピースマイルさんによるコンサートなど、楽しい企画がいっぱいです。サンタさんも来ますよ！こども館でクリスマス会を楽しみましょう。 【持ち物】当日は下駄箱が使用できませんので、靴を入れる袋をご持参ください。
女性就業相談日	12月19日(水) 10:00～12:00	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」	12月25日(火) 11:15～11:40	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	12月1日、15日、 1月5日(土) 10:30～	0、1、2才のお子さん と保護者の方	わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞かせなど、親子で楽しいひとときを！
おはなしわーど	12月1日、15日、 1月5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！	12月8日(土) 10:30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的紙芝居の世界をお楽しみください。
どんぐりちいさなおはなし会	12月12日、 1月9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	12月15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	12月18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」	12月4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～	12月19日、26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。今月の絵本は何か？お楽しみに。
遊びの広場「クリスマス会」	12月6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)	クリスマス会を行います。楽しい遊びを用意して待っています。サンタさんも来ますよ。 持ち物：上履き靴(親子)・水分・着替え

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	12月7日、21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	12月21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	12月11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	12月12日(水)	午後0時40分	H30年7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
	12月19日(水)	～午後1時	H30年8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	12月14日(金)	午後0時40分	H30年2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
	12月26日(水)	～午後1時	H30年2月後半生まれ（16日以後生まれ）	
1歳 6か月児	12月 7日(金)	午後0時40分	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、どんぐり手帳
	12月17日(月)	～午後1時	H29年6月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2歳児	12月10日(月)	午後0時40分	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、歯ブラシ、 コップ、タオル、どんぐり手帳
	12月20日(木)	～午後1時	H28年12月後半生まれ（16日以後生まれ）	
	※染め出し液が服などに付着する場合があります。			
3歳児	12月11日(火)	午後0時40分	H27年12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
	12月18日(火)	～午後1時	H27年12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	12月 4日(火)	生後5か月～12か月未満	生後5か月～12か月未満の間に1回接種します。 (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)	12月 5日(水)	生後3か月～7歳6か月未満	1期初回は3～8週間隔で3回接種します。 1期追加は1期初回3回目終了後、 1年～1年半の間に1回接種します。
	12月25日(火)		
日本脳炎	12月 3日(月)	生後3歳～7歳6か月未満	1期初回は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。
	12月21日(金)		

(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	12月18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	12月11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	12月12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	12月19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	12月20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	12月25日(火) 午前9時30分～午前11時



所属人数 12人

布ぞうり教室のモットー

一生懸命やって、みんなで日本の文化を学ぼう



地域の方4人に指導していただきました。自分の好きな柄の布や鼻緒を選び、全員が2足の布ぞうりを完成させました。



6年生の感想

- ・初めてと終わりが難しかったけど、分かると楽しかった。
- ・分からないところが多かったけど、しっかり教えてくれてできた。
- ・作った布ぞうりは家で使います。
- ・布草履のことが分かってよかった。

クラブ長 みやたけ れみ 宮武 麗美 さん

代表者から



布草履教室では布の柄や鼻緒などを自分で決めて作っていきます。布を上、下、上、下で編んでいって、幅を狭くしないようにします。1足目は作り方が分からなかったの、いろんなことを教えてもらいました。2足目では1足目で教わったことを思い出して、1足目より早くできました。地域の方と一緒に活動して楽しかったし分かりやすかったの、布ぞうり教室に入ってよかったし、良い経験ができました。

おびかわ あさえ 帯川 朝枝 さん

教えて頂いた地域の方から

昔の人が作って履いていたわら草履を再現して、いらない布でつくっています。素足で履くと指が広がり健康にも良いので、作ったものをお家でも履いて欲しいです。

・米沢小学校布ぞうり教室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 12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**2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(子くふりがな)・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12月11日(火)。
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!



植松 聖奈ちゃん
平成29年12月29日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう!
パパとママの宝物! すぐ
すぐ大きくなってね!



西村 柚ちゃん
平成27年12月24日生まれ
3歳

お誕生日おめでとう!
優しくて、面白い柚ちゃん
が大好きだよ! これからも
いっぱい笑わせてね!



塩澤 和志くん
平成27年12月17日生まれ
3歳

お誕生日おめでとう!
いつも笑顔いっぱい、弟
思いな和志がソパもママも
大好きだよ!

山林、畑等、買取り相談受付中

電話番号: 0266-72-5880

ハヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典

茅野市本町西5番23号 長野県知事(2)5281号



広
告



KOBAYASHI FLOWER SHOP

http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp

〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F

コバヤシフラワーショップ TEL.0266-28-1188

<広告欄> 広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報 ちの City No.894
12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1月号 12月20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。



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