## 海と緑と太陽のまち 旭市 お得な民宿助成金を使って九十九里浜へ行こう!

問 市民課 市民係 ☎72-2101(内線256)

茅野市は、千葉県旭市と昭和49年12月3日に姉妹都市提携を結び、平成8年から市民の保健保養および青少年の健全育成並びに姉妹都市旭市との交歓を行うため、旭市の民宿組合等と提携し宿泊代の助成を行っております。

旭市は、海水浴場で有名な九十九里浜と朝日と夕日で名高い刑部岬があります。

これからの季節は、海水浴や釣り、アウトドアや観光に最高のシーズンです。白い砂浜と太陽がギラギラと 輝く九十九里浜へ家族や友人と出かけてみませんか。

#### 対象

宿泊日に茅野市に住民登録があり、下記対象施設に宿泊された方

#### 対象宿泊施設

宿泊施設名	所在地 市	電 話 旭市局番 0479	FAX 旭市局番 0479	ホームページURL
岸壁荘	下永井6	57-4936	57-4936	http://ganpekisou.travel.coocan.jp/
カントリーハウス 海辺里(ツベリ)	上永井1217	57-3190	57-5769	http://tuberi.jp/
武駒荘	≡∭4938	57-2734	57-2103	https://takekoma2734.jimdo.com/
いいおか 潮騒ホテル	萩園1437	85-6677	85-6678	https://www.iioka-s718.net/

#### 利用日数

年度内一人2泊まで

#### 助成額

- 人1泊あたり、大人(中学生以上)3,000円、小人(小学生)2,250円、未就学児1,750円を上限とし、宿泊費の2分の1以内

#### 申請方法

申請書に必要事項を記入し、宿泊終了から60日以内 に市民課へ提出してください。申請書は市民課にある ほか、ホームページからもダウンロードできます。宿 泊後に申請をしていただき助成金を交付いたします。

#### 申請に必要なもの

- (1)領収書原本(宿泊年月日、支払日、宿泊人数、宿 泊施設の名称、所在地および連絡先が記載されて いるもの)
- (2)振込先がわかるもの
- (3)印鑑

#### その他

- ・利用者が未成年のみの場合は、保護者の申請となります。
- ・他の助成金等を受ける宿泊や仕事上の出張に伴う宿 泊でないこと。



## 公共施設等のお休み(4/27~5/7)

		27日 <sup>(±)</sup>	28日	29日	30日	<b>1</b> 日 <sup>(水)</sup>	2日 (木)	3日	<b>4日</b> (生)	5日 <sup>(目)</sup>	6日 <sup>(月)</sup>	<b>7</b> 日 (火)		
±	<b>犯 記</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
市	役 所	○婚姻届の	の特設受付給	窓口を開設し	ます。 と	<b>き:</b> 5月1	日(水) 午前	前8時30分	~午後5時					
+#1/5		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
152	21111112	○期間中1	〇期間中貸し館は可能です。											
茅野	予市役所ベルビア出張所	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常		
市国		平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
	(00 25779)	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	平常		
T00	諏訪南清掃センター				半吊   常通り行い		半吊	半吊	平吊	7/\	半吊	十千		
環		平常	休	平常	平常	平常	立帝	立帝	立帝	休	平常	平常		
境	不燃物処理場				十 千 吊 は平常通り行		平常	平常	平常	7/\	半吊	十吊		
施	 し尿・浄化槽汚泥の						Lanne		E il ia la	H1 17 7 7	20.50			
	くみ取り		営業日については、各社にお問い合わせください。連体中は混み合いますので、早めにお申し込みください。 し尿: 伊沢衛生 ☎72−8514   武居商事 ☎73−4375   浄化槽汚泥: 茅野市清掃協会 ☎72−7722											
設	* * ***			1								立器		
	静香苑	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
	茅野環境館	平常	休	休	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常		
	茅野市中央公民館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
教	家庭教育センター	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
育	阿妻给		貸し館は可能	1	TT 211.	TT 21/2	atr	atr	atr	THE AM	TT 211.	71.		
文	図書館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
	尖石縄文考古館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
化	八ヶ岳総合博物館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
施	神長官守矢史料館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
設	青少年自然の森	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
	茅野市民館(美術館)	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
		○5/8は臨時休館します。												
	情報プラザ	平常	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
	アクアランド茅野	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休		
温	金沢温泉金鶏の湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
泉	河原温泉河原の湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
	尖石温泉縄文の湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
施	玉宮温泉望岳の湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
設	米沢温泉塩壺の湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
等	高齢者福祉センター 塩壺の湯「ゆうゆう館」	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常		
	白樺湖温泉すずらんの湯	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
	アクアランド茅野・													
	カルチャーセンター	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	平常		
スポ	運動公園内施設	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
ッ	体育練成館	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常	平常		
施設等	千駄刈自然学校	平常	平常	平常	休	平常	休	平常	平常	平常	平常	休		
	保健福祉サービスセンター	休	休のご相談は	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
保健福祉·医療·子育施設等	諏訪中央病院	休	のご相談は 休	お受けしま <sup>*</sup> 	営業 当番医	営業 当番医	営 業 当番医	休	休	休	休	平常		
医療	リバーサイドクリニック	営業 午後0時30分 まで営業	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
子	北山診療所	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
育	こども館0123広場	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常		
池設	地区こども館(ちの地区以外)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
等	ちの地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	休	休	平常		
	CHUKOらんどチノチノ	平常	平常	平常	平常	平常	休	平常	平常	平常	平常	平常		
	CHOROSNCTノナノ	一十币	十市	十千	十千	半角	7/1	十书	十十	一十市	十市	干吊		



# 第13回 茅野市ファミリー演劇鑑賞 「オズの魔法使い」

問 茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会事務局(教育委員会生涯学習課内) ☎72-2101(内線632)

とき 月 日(日) 午後1時開場/午後1時30分開演(上演時間1時間30分 休憩あり)

ところ 茅野市民館 マルチホール

入場料 (全席指定)

大人1,200円、高校生以下600円、

ファミリー割引券(大人1人+高校生以下1人)1,500円

**先行販売** 5月15日(水)~5月31日(金)

※茅野市の保育園・幼稚園・小中学校・高校に通う皆さん とその家族優先

#### 当日お手伝い募集

先着でプレゼント係・チケットもぎり係をしたいお子さんを募集します! (申込希望者は茅野市教育委員会生涯学習課でチケットの購入をお願いします。)

#### プレイガイド

茅野市教育委員会生涯学習課(土・日・祝日休み)

茅野市民館(火曜休み)

シマダヤ楽器店(月曜休み)

主催:茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会

共催:茅野市·茅野市教育委員会·茅野市PTA連合会·茅野市保護者会連合会

後援:信濃毎日新聞社・長野日報社・茅野市民新聞社・エルシーブイ株式会社





## 第18回 小泉山体験の森 山開き

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線634)



ばします。船にメッセージをつけて飛れる環境にやさしいエコ風図で、自然の中でも分解さ関幕のファンファーレの合

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、山開きを開催します。この森は、身近な自然体験の場、そして親子や地域の皆さんのふれあいの場です。オカリナ演奏や小中学校の児童・生徒による歌や演奏、大学生の楽しいイベントなどを企画しています。どなたでも参加できますのでおでかけください。

とき **5**月**25**日(土)

午前10時~ ※雨天中止

ところ 小泉山山頂

※雨天による中止の場合は、登り口に案内看板を設置します。



## 多留姫文学自然の里 田植まつり

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線634)



手田植えします。しない♪美味しいもち米にいい!どろんこだって気にいいりないがまないがある。

多留姫文学自然の里「神田」で手植えによる田植体験をしてみませんか。今年度より、「神田」でのもち米作り体験に参加していただいたお子様にスタンプカードを配布します。作業ごとにオリジナルスタンプを付いていき、全て集めた方にはプレゼントを差し上げます。長靴やタオルなど、田植のできる服装でお越しください。

とき 5月18日(土)

**午前10時~** ※雨天中止

ところ 多留姫文学自然の里「神田」

※中止の場合は、多留姫文学自然の里「神田」にイベント 中止の案内板を設置します。

## 募集 ちーぼ手作り作品の募集

#### こども課 こども係☎72-2101(内線612·613)



ろに出た いけていきなは、子どもの 緒に遊ぶの

茅野市子ども会育成連絡協議会のマスコットキャラク ター「ちーぼ」の手作り作品を募集しています。

募集作品はイラストやねんど細工、ぬいぐるみなど手 作りの作品ならどんなものでもお待ちしています。作 品は第38回茅野市こどもまつり(6月2日〈日〉とこ 3: ちの地区コミュニティセンター周辺)や市役所ロビ ーで展示させていただき、その後返却します。

#### 応募先 市役所6階こども課こども係 応募期限 5月22日(水)まで

「ちーぼ」プロフィール

ちーぼは、6才の元気な男の子。「茅野市の坊や」か ら「ちーぼ」と名付けられました。平成25年にはどん ぐりプラン推進大使、こども部次長に任命され、茅 野市の特別住民に登録されています。



## 縄文風の小屋を作ってみよう!

#### 茅野市尖石縄文考古館 **☎**76-2270



ル 0 Μ O N 年 スハ

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?今年は7回行います。 1回だけの参加でもOKです。

※各回共、参加費無料、申込不要、小学生以上(ただし 小学生は保護者同伴)

#### 第1回

5月26日(日)午前8時30分~正午 ※雨天の場合は6月2日(日)に延期

#### 第2回

6月9日(日) 午前8時30分~正午 とき ※雨天の場合は6月16日(日)に延期

#### 第1回、第2回共通

ところ 尖石縄文考古館玄関前広場(考古館玄関前集合) 飲み物、剪定鋏、軍手、マスク、作業しやす 持ち物 い服装。

## 募集

## 「知っ得! ひとの輪 講座|受講者募集

#### 申込·問 高齢者·保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334·335)

身近な地域での支えあいやつながりが「健康」や「防犯」など私た ちの生活に影響を与えていることをご存じですか。

サロンや世代間交流など地域で『ひとの輪』『笑顔の輪』を広げる ヒントがいつぱいの楽しい実践講座です。

#### とき

6月7日(金)~8月2日(金) 全5回 午後1時30分~3時30分(120分間)

#### ところ

茅野市高齢者福祉センター塩壷の湯ゆうゆう館内 「いきいき健幸ルーム」(茅野市米沢)

#### 参加費 無料

#### 対象

①市内在住の65歳以上の方で、講座内容に興味のある方。

②ボランティアや区・自治会の役員、高齢者クラブなど地域 を支える活動に関わっている方やこれから地域でこうした 活動に参加してみたいと考えている方。

定員 30人(申込先着順)

申込期間 5月7日(火)から、下記の申込先へ電話にて募集し ます。

-	回	とき	内 容	講師
	1	6月7日(金)	①茅野市の高齢者福祉 制度、介護保険制度 を知ろう	①高齢者福祉係 職員
			②のびのびリズム体操 その1『信濃の国』を 覚えよう	②川﨑美絵子
	2	6月14日(金)	ずく出して動こう!身 体活動支援のコツ	柳澤 和也
	Э	7月12日(金)	ぱっ! と場が和む 笑顔を引き出すアイスブレイキング	竹中 雅幸
j	4	7月19日(金)	コミュニケーションが 広がる 誰でも楽しめ るレクリエーション	竹中 雅幸
-	5	8月2日(金)	①茅野市の社会福祉協 議会の取り組みを知 ろう	①市社協職員
,			②のびのびリズム体操 その2『ツボたたき 体操』を覚えよう	②川﨑美絵子

## 募集

## 特定外来生物駆除ボランティア 募集

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263) FAX82-0234

Eメール kankyo@city.chino.lg.jp

市では、豊かな自然環境を守るため、また、特定外来 生物についての知識を深めることを目的とし茅野市尖 石縄文考古館周辺のオオハンゴンソウの駆除作業を実 施します。多くのみなさんのご参加をお願いします。

**とき** 1回目 5月18日(土) 2回目 6月29日(土) 午前9時~11時30分 雨天の場合は翌日に延期

**集合場所** 茅野市尖石縄文考古館 正面玄関 **持ち物** 作業のできる服装、長靴、軍手・ゴム手袋等

#### 特定外来生物(植物)とは??

「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律(外来生物法)」により、生態系や、農林水産業、人の生活に悪影響を及ぼすおそれがあるとして、指定された生き物です。植物は16種類が指定されており、その内(写真左から)オオキンケイギク、オオハンゴンソウ、アレチウリの3種類が市内で多く確認されています。







## 募集

## 美しい八ヶ岳をまもろう! **グリーンパートナー募集**

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263) FAX82-0234

Eメール kankyo@city.chino.lg.jp

市では、市内の八ヶ岳中信高原国定公園(公園区域)の環境美化活動や、登山道、案内板などの安全確認のために、ボランティアの巡視員(グリーンパートナー)を募集します。

#### グリーンパートナーはどんなことをするの?

- ・自主的な登山道のグリーンパトロール
- ・合同グリーンパトロール(年2回)
- ・パトロールの状況を市へ報告(年1回)
- ・情報交換、意見交換を目的とした連絡会議

#### 応募資格

- ・公園区域の自然環境に興味があり、無償のボランティアとして積極的に活動できる方
- ・グリーンパトロールを年間5日以上実施できる方
- ・年齢20歳以上の健康な方

#### 登録期間

登録日から2020年5月31 日(日)まで

応募方法 氏名、住所、生年 月日、電話番号ご連絡くだ さい。



## お知 らせ

## 野焼きは違法です

#### 問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101(内線264·265)

次に挙げる例外事項を除いて廃棄物(ごみ類)の野外焼却(野焼き)は禁止されています。地面に穴を掘っての焼却、ドラム缶による焼却などは「野焼き」と同じです。付近の住民の方への迷惑、有害物質発生の原因にもなりますので「野焼き」はやめましょう!

#### 違反者には罰則があります!

ごみ類を焼却した場合には、5年以下の懲役、若しくは1,000万円以下の罰金、また法人に対しては3億円以下の罰金が科せられます。

#### 法律で認められているもの

田畑の雑草やワラの焼却など、農業のためにやむを得ず行う焼却、病害虫が付着した枝の焼却、どんど焼きキャンプファイヤーなど地域の行事での焼却、庭先での落ち葉たきなど軽微なもの、など

- ※田畑の雑草、ワラをやむを得ず焼却するときは、周囲に迷惑(洗濯物等への臭いの付着・灰の飛散等)をかけないよう、よく乾燥させて、風向き・焼却する量・時間帯などに気をつけましょう。また、建物の近くでの焼却は火災の原因になりますのでやめましょう。
- ※家庭の庭から出た草木はなるべく焼却しないで、堆肥化するなどして、土に還しましょう。または、よく乾燥させて、指定袋(可燃ごみ)に入れて、ごみステーションへ出してください。(1回に5袋まで)

## 募集

## 「茅野市行財政審議会」 委員募集

申込・問 企画財政課 企画係 な72-2101(内線153) Fax82-0236 E-mail:kikakuzaisei@city.chino.lg.jp

市では、人口減少・少子高齢化などの社会情勢の変化や、多様化する市民ニーズに的確に応え、質の高い行政サービスを行うため、①住民自治②行政経営③財政運営④情報受発信の4つを柱とする茅野市行政経営基本計画を策定し取組を行っています。

この計画の進行管理などについてご意見をいただくための茅野市行財政審議会の委員について、以下のとおり募集します。

任期 2年間

応募資格 市内在住の満20歳以上の方

**募集人員** 若干名

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、郵送、EメールまたはFAXで企画財政課までご提出ください。

※応募用紙の必要な方はご連絡いただければ送付します。※市ホームページから応募用紙のダウンロードができます。

**応募期限** 5月14日(火)

選考方法 応募内容を参考に選考します。

**その他** 市の規定による報酬および交通費をお支払いします。

会議は、原則として公開するほか、会議録を市ホームページ等により公開します。

## 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~最高100万円

#### 加入できる方

平成31年4月1日以降茅野市に居住されている方。 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2020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コニュミティセンター、郵便局を除く茅野市内の金融機関へお申し込み下さい。

, 自転車に乗る機会が増える

高校生のみなさん!

ご加入をお勧めします



※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

## 2019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)

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、2019年6月1日現在で「2019年工業統計調査」を実施します。

#### 2019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。



回答は、簡単・安心なインタ ーネットをご利用ください ご協力をお願いします。

詳しくは

工業統計

給支

## 「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 2019年5月7日~2020年3月6日

健康寿命を延ばすためには、市民の皆さん一人ひとり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み込まれている応募用紙をご覧ください。

- ★平成31年3月から対象期間が始まっています。3月以降に受けた健診等が対象となります。すでに 5ポイント貯まっている方は、5月7日(火)以降に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月から始まります。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。
- **問** 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105(直通)

## 農業委員会からのお知らせ

問 農業委員会事務局 ☎72-2101(内線442)

## 平成31年度農作業標準労賃・機械作業標準料金

【機械作業標準料金(10アール当たり)】

今年度の農作業標準労賃と機械作業標準料金 が、農業委員会で決まりました。労賃や料金 の支払いの際は参考にしてください。

#### 【農作業標準労賃(1日8時間)】

	作業	の種類	賃金(1時間当たり)
稲	作	一般作業	850円
畑	作	一般作業	850円
果	樹	せん定作業	1,290円

- ○食事は、作業者の負担とする。
- ○1日当たり実労働時間8時間を基準としています。

E 1750	1.20 11 214 134 1	(19)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
作業の	<b>D種類</b>	料 金	摘 要		
耕起(稲/	作・畑作)	7,100円	トラクター、ロータリー 12cm耕起を標準		
代かき	一番代		トラクターと		
100.5	二番代		代かきハロー		
田植え作業	<u> </u>	10,300円	田植機植付のみ		
田恒ん下来	ξ	10,300円	側条施肥田植 1,000円増(肥料別)		
刈取作業(	バインダー)	11,000円	結束ひも含む		
脱穀作業(ハーベス)	ター)	9,900円	生脱20%増		
コンバイン	/	22,300円	籾搬入および結束ひも は別途		

- ○各作業の詳細については委託時に確認してください。
- ○※の作業については5a未満2割増
- ○ほ場条件(作業の難易、土質、大小等)により加減できます。
- ○燃料の価格により、加減できます。

## 平成31年度農地の賃借料情報

(単位:円)

		ち	の	宮	Ш	米	沢	豊	平	玉	Ш	泉	野	金	沢	湖	東	北	山
		田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑
	平均			3,500		8,300		4,400	3,000	4,200		3,200	5000	5,600		3,200		3,000	3,700
   水稲	最高			5,000		13,000		12,700	3,000	19,400		6,500	5000	7,100		11,500		5,100	7,000
小加	最低			500		500		500	3,000	500		1,000	5000	2,000		500		500	2,000
	データ数			28		88		67	1	82		54	1	5		89		59	8
	平均				7,000	10,500	1,000	3,000	3,500	1,800	2,000	6,300	2,500	1,000	9,000	5,400	3,300	2,700	3,100
野菜	最高				20,000	12,000	1,000	6,000	8,300	3,000	4,000	21,000	5,000	1,000	14,400	3,500	10,000	12,000	5,100
花卉	最低				5,000	6,600	1,000	500	500	1,000	1,000	2,000	500	1,000	3,000	1,000	1,000	500	1,000
	データ数				11	5	8	19	69	8	7	3	21	3	5	10	18	93	2

毎年農地の賃借料の情報を提供しています。賃借料はあくまでも「目安」となりますので、双方の話し合いにより定めてください。 また、使用貸借(賃借料なし)は含まれていません。

- ○農用地利用集積計画(利用権設定)に基づく賃貸借で10アール当たりの賃借料情報です(平成28年1月~平成30年12月の新規3年間のデータ)。
- ○金額は、算出結果を四捨五入し、100円単位で計算しています。
- ○その他、米の俵数による契約の場合は、農協買取価格で金額換算しています。
- ○空欄の個所は賃貸借がありませんでしたので、近傍の賃借料を目安に双方の話し合いで決めてください。
- ○この情報での算出に使用した値は、平均値のプラスマイナス70パーセントを超える部分は除いてあります。

## 農業者年金に加入しましょう

自分の年金原資を自分で積み立てる積立て方式ですので、年金額が加入者・受給者の数 に影響されない安定した年金制度となっています。

要件 ①20歳以上~60歳未満 ②国民年金第1号被保険者

③年間60日以上農業に従事する方

**保険料** 月額2万円~6万7千円までの間で千円単位で自由に選択でき、いつでも見直 すことができます。支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。

保証 年金は一生涯受給でき、80歳前に亡くなられた場合でも80歳までは保証されます。 保険料の助成 認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手に対して負担軽減のた めの政策支援(国庫補助)があります。

**申込・相談・問** 農業委員会事務局 **☎**72−2101 (内線442)

JA信州諏訪茅野市中央支所 ☎72-2426

#### 遊休農地でお困りの方へ

農地の荒廃化を防ぐため、農業委員会では市内の遊休農地の状況を調査し、貸し借り(利用権の設定)や権利の移転を進めています。高齢で作付けできない、担い手がいない等でお困りの方は農業委員会あるいは農業支援センター、JA営農部にご相談ください。

相談 農業委員会事務局

☎72-2101 (内線441·442) 農業支援センター

☎72-2101 (内線404)

JA営農部 ☎71-2700

## 平成31年度の介護保険料額・保険料段階が変わりました

#### 問 高齢者·保険課 介護保険係 ☎72-2101 (内線336·337)

介護保険料は、高齢期の生活を支える介護サービスの充実や、施設等の整備、介護予防等を進めるために必要な財源の一部をみなさんにご負担いただくものです。平成31年度は、消費税改定による非課税世帯の被保険者の負担を軽減するため、保険料段階が第1~第3段階の方の介護保険料が変更となりました。なお、第4~第14段階の方の介護保険料は変更ありません。

●65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料算出概要

#### 諏訪広域連合で介護保険給付にかかる費用

×

65歳以上の方の負担分(23%)

÷

諏訪広域連合の65歳以上の人数

Ш

#### 基準額 64,200円

負担の内訳 65歳以上の 方の保険料 23% 40~64歳の 方の保険料 27% 東 12.5%

介護保険費用

※ 国の施策に基づき、所得が少ない方の負担軽減を図っています。また、保険料の段階区分を細かく することで、課税されている方のご負担も大きくなり過ぎないよう、配慮しています。

平成31年度の介護保険料 ※平成31年度の介護保険料(年額)は、7月上旬発送の本算定通知でお知らせします。

段階区分	住目	民税		前年の合計所得金額など	平成31年度の 保険料年額と保険料率	平成30年度の 保険料年額と保険料率																																											
第1段階		非	金額に	・老齢福祉年金を受給または生活保護受給の方・80万円以下の方	22,470円 (基準額×0.35)	25,860円 (基準額×0.40)																																											
第2段階	本	非課税世帯	で課税を	・80万円を超えており120万円以下の方	36,910円 (基準額×0.575)	41,730円 (基準額×0.65)																																											
第3段階	人非課税	帯	金額と課税年金収入額の合計年金等に係る雑所得を控除した前年の合計所得金額から、公的	・120万円を超えている方	43,330円 (基準額×0.675)	44,940円 (基準額×0.70)																																											
第4段階	税		八額 の会 物から、	・80万円以下の方	57,7 (基準額	80円 ×0.90)																																											
第5段階			計し公かため	・80万円を超えている方		00円 準額)																																											
第6段階				・80万円未満の方	67,4 (基準額	·10円 ×1.05)																																											
第7段階				・80万円以上125万円未満の方		20円 ×1.10)																																											
第8段階		課	前	・125万円以上200万円未満の方		70円 ×1.35)																																											
第9段階	本	脱税世帯	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計所得金額	年の合計所	年の合計版	年の合計	年の合計所	年の合計所	年の合計所	年の合計  「	年の合計師	年の合	年の合	年の合	前 年 の 合:	年の合品	年の合計	年の合	年の合	・200万円以上300万円未満の方		720円 ×1.60)															
第10段階	人課	帯																																					・300万円以上400万円未満の方	109, <sup>-</sup> (基準額	140円 ×1.70)								
第11段階	税		得金	・400万円以上600万円未満の方	121,9 (基準額	980円 ×1.90)																																											
第12段階			額	・600万円以上1,000万円未満の方		610円 ×2.05)																																											
第13段階				・1,000万円以上1,500万円未満の方		240円 ×2.20)																																											
第14段階				・1,500万円以上の方		370円 ×2.35)																																											

合計所得金額・・・収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。土地売却等に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から「長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

## 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

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。40歳、50歳、60歳になる方は、検診自己負担額が無

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>

子宮頸がん検診

- ①昭和25年3月31日までに生まれた方(手続きは必要ありません) ※肺がんCT検診は除く。
- ②平成31年度に40歳、50歳、60歳になる方(手続きは必要ありません) ※マンモグラフィの検診は除く
- 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。)
- ※平成30年度に40、50、60歳になった方のうち、健診期間が短かった肺がん 検診、胃がん検診を受けそびれた方は、健康管理センターまでご相談ください。

#### 大腸がん検診(病医院)

大腸がんは進行するまで自覚症状がなく、自分でも気づかないうちにがんが進行していることもあります。しかし、検診を受け、早期にがんを発見することができれば、95%以上が治り、さらに体への負担が少ない治療で済む場合が多くなります。がんを早期発見するためにも、1年に1回の検診受診が大切です。

対象者 35歳以上の方(昭和60年3月31日までに生まれた方)

**検診実施期間** 5月8日(水)~11月30日(土)

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 便潜血検査(2日間の便をとって、医療機関に提出します)

検診自己負担額 200円

**申込方法** 健康管理センターへご連絡 ください。



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

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** 

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11年3月31日までに生まれた方)

検診実施期間 5月8日(水)~2020年2月29日(土) 検診実施場所 指定医療機関(案内通知に一覧表を同封し

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、8月、9月生まれの方……4月末送付 ・10月、11月、12月、1月、2月、3月生まれの方……5月末送付 検診票をお持ちになって受診をお願いします。

※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。

## 検診で安心を プレゼント♪



#### B型·C型肝炎検査

肝臓は沈黙の臓器と称されるように自覚症状がないため、 肝炎ウィルスに感染しても気づかずに肝硬変や肝臓がんに 進行してしまう場合があります。

過去に一度もB型・C型肝炎検査を受けていない方は、この機会に受診をしてください。

対象者 2019年4月~2020年3月の間に40·45·50· 55·60·65·70·75·80·85歳になる方で、過去に一 度もB型·C型肝炎検査を受けていない方

※対象の方には、個別に通知が届きます。

**検診実施期間** 5月8日(水)~11月30日(土)

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 血液検査

検診自己負担額 無料

※今年度対象ではない方で、過去に一度もB型・C型肝炎検査を受けられていない方は、200円で検査を受けることができます。希望される方は健康管理センターへご連絡ください。

#### 40歳未満健診

「若いから大丈夫!」って思っていませんか?若い方でも、 検査をしてみると病気が見つかることがあります。年に1 度は健診を受け、自分の体を知りましょう。

対象者 40歳未満の方(昭和55年4月以降に生まれた方) 検診実施期間 5月8日(水)~10月31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** 身体計測、尿検査、血圧、血液検査、医師の診察 検診自己負担額 無料

申込方法 健康管理センターへご連絡ください。

#### 歯周疾患検診

歯の健康は、体全体の健康と密接に関わっています。そのため、歯を健康に保つことは、体全体の健康を保つことに繋がります。また、歯の本数が多い人ほど、認知症発症のリスクが低くなるということも言われています。節目の年であるこの機会に、歯の健康をチェックしましょう。

対象者 2019年4月~2020年3月の間に30・35・40・45・50・55・60歳になる方

※対象の方には、個別に通知が届きます。

**検診実施期間** 5月8日(水)~12月25日(水)

**検診実施場所** 市内・市外指定医療機関(案内通知に一覧表を同封します)

検診内容 う歯および歯周疾患の検診

検診自己負担額 200円

#### 20歳の歯科健診

はたちの記念に、歯の健康をチェックしましょう。普段は、なかなか撮ることのできない口内パノラマ写真を撮ることができます! 定期的に歯科検診を受け、歯の健康を保つきっかけにしましょう。

対象者 20歳の方(平成11年4月~平成12年3月生まれの方) ※対象の方には個別に通知が届きます。

検診実施期間 5月8日(水)~2020年2月29日(土) 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 口腔内診査、レントゲン撮影

検診自己負担額 無料

## 結核胸部レントゲン検診

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

結核は昔の病気と思われがちですが、現在でも年間17000人もの新しい患者が発生し、年間で1800人以上の方が命を落としている重大な感染症です。今年も結核の予防、早期発見のため、結核胸部レントゲン検診を行います。レントゲン検診車が各地区を回りますので、日程をご確認いただき、最寄りの会場またはご都合の良い会場で受診ください。

対象者 65歳以上の方(昭和30年3月以前生まれ)

※対象となる方には、受診票を個別発送します。お申し込みの必要はありません。

※平成19年度以降に市で実施した、結核胸部レントゲン検診において精密検査となった方は、この検診の対象にはなりません。かかりつけの医療機関にご相談ください。(検診車のレントゲンの精度には限界があります。精密検査で異常がなくても、検診車では異常となる可能性があります。)

自己負担額 無料 持ち物 受診票(郵送される水色の受診票をお持ちください。)

検査結果 受診後1か月程度でご通知します。

地区	ところ	٢	き	地区	ところ	とき
	◎上原公民館	5/13(月)	9:00~11:15		大日影公民館	5/14(火) 14:05~14:30
	城山区公民館	5/13(月)	14:00~15:15		下槻木区公民館	5/15(水) 9:00~ 9:30
	本町公民館	5/17(金)	13:00~15:00	泉野	槻木区上公民館	5/15(水) 9:50~10:35
ちの	塚原区公民館	5/30(木)	9:00~10:10		◎ 小屋場区公民館(若葉台)	5/15(水) 10:55~11:20
	仲町区民会館	6/5(水)	9:00~10:20		中道公民館	5/15(水) 13:00~13:50
	◎茅野駅前公会堂	6/5(水)	10:40~12:00		小泉区民会館	5/14(火) 9:00~11:00
	横内公民館	6/5(水)	13:30~15:00		田道区公民館	5/14(火) 14:50~15:10
	丸山区民会館	5/20(月)	13:00~13:45		小堂見区公民館	5/15(水) 14:10~15:10
	西茅野区公民館	5/29(水)	9:00~10:10		南小泉公民館	5/16(木) 9:00~ 9:50
	◎坂室公民館		10:30~11:30		中沢公民館	5/16(木) 10:10~10:50
	向ケ丘団地集会所	5/29(水)	13:00~13:30		◎山田公民館	5/16(木) 11:10~12:00
	東向ケ丘公民館		13:45~14:25	玉川	穴山公民館	5/16(木) 13:20~14:20
	田沢公民館		14:40~15:10	<u> </u>	菊沢公民館	5/16(木) 14:40~15:20
	◎長峰区公民館		10:30~11:30		神之原西部公民館(荒神)	5/17(金) 9:00~ 9:40
宮川	ひばりヶ丘公民館	-, \ , ,	13:00~14:10		◎粟沢区民会館	5/17(金) 10:00~11:30
"'''	みどりヶ丘集会所		14:30~15:00		◎神之原公民館	5/20(月) 9:00~11:30
	宮川新井公民館	5/31(金)	9:00~ 9:50		上北久保区公民館	5/20(月) 14:05~14:25
	高部公民館	5/31(金)	10:05~10:45		子之神公民館	5/20(月) 14:45~15:10
	◎安国寺公民館	5/31(金)	11:00~12:00		木舟研修センター	6/4(火) 9:00~ 9:25
	西山公民館	5/31(金)	13:30~14:15		大池公民館	6/4(火) 9:40~ 9:55
	中河原公民館	5/31(金)	14:35~15:15	l 1	◎ 金沢地区コミュニティセンター	6/4(火)10:10~11:30
	◎宮川地区コミュニティセンター	6/3(月)	9:00~11:30	金沢	御狩野公民館	6/4(火)13:00~13:30
	両久保区民会館		13:00~15:00		青柳公民館	6/4(火)13:45~14:15
	鋳物師屋公民館		14:45~15:15		大沢公民館	6/4(火)14:30~14:45
	埴原田公民館	5/28(火)	9:00~ 9:50		新金沢区公民館	6/4(火) 15:00~15:20
米沢	米沢台公民館		10:10~10:40		金山公民館	5/21(火) 13:45~14:00
	◎塩沢公民館		11:00~11:45		湖東新井公民館	5/21(火) 14:20~15:00
	北大塩公民館	5/28(火)	13:15~15:00		中村公民館	5/22(水) 9:00~10:00
	下古田公民館	5/13(月)	13:00~13:40		山口公民館	5/22(水) 10:15~10:35
	◎上古田公民館	5/14(火)	11:20~12:00	湖東	◎堀公民館	5/22(水) 10:50~12:00
	御作田公民館	5/14(火)	13:30~13:45		白井出公民館	5/22(水) 13:30~13:45
	山寺公民館	5/23(木)	9:00~ 9:50		笹原公民館	5/22(水) 14:00~14:20
豊平	◎南大塩公民館	5/23(木)	10:10~11:30		須栗平区公民館	5/22(水) 14:40~15:10
1 '	グリーンヒルズヴィレッジコミュニティセンター		13:00~13:20		上菅沢区公民館	5/24(金) 13:30~14:10
	上場沢区公民館		13:40~14:10			5/21(火) 9:00~10:00
	塩之目公民館		14:30~15:10		◎芹ヶ沢区民会館	5/21(火) 10:30~11:30
	下菅沢区公民館		14:30~15:00	北山	糸萱区民会館	5/21(火) 13:00~13:30
	福沢区民会館		9:00~10:00	7014	◎湯川公民館	5/27(月) 10:20~11:30
中大塩	◎中大塩地区コミュニティセンター	5/24(金)	9:00~12:00		車山公民館	5/27(月) 13:00~13:15
※期	間中、どこの会場でも受り	けられます。			柏原公民館	5/27(月) 13:45~14:25
	午前中最後の健診会場とな			茅里	野市健康管理センター	6/6(木) 9:00~11:00
	影状況、交通状況等により			7). 1		6/6(木) 13:00~15:00
20	とがあります。ご理解、こ	こ協力をお願	いします。			



## 予防接種に関するお知らせ

問 健康づくり推進課 健康推進係(健康管理センター内) ☎82-0105

1歳児・年長相当年齢児は、麻しん風しん予防接種の対象者です。

予防接種対象者	接種期間・方法	場所
1 歳児	満1歳から2歳の誕生日の前日まで	
年長相当年齢	小学校就学前の1年間(年長相当年齢の3月31日まで) ※5月中に市から個別通知します。	指定医療機関

#### 満3歳・年少、年中相当年齢児・小学校4年生・高校3年生は、**日本脳炎予防接種**の対象者です。

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

- ※「日本脳炎予防接種」は、中止していた期間があるため、年齢により特例措置があります。 下記の人は日本脳炎未接種分を公費で接種できます。接種スケジュールなどご相談ください。
- (1)9歳~13歳未満で日本脳炎を4回終了していない人
- ①平成21年10月1日以前に生まれた人:不足分を公費で接種できます。 (小学校4年で1回接種しますので、小学校4年の時に4回目が終了しない方はご相談ください。)
- ②**平成21年10月2日以降に生まれた人: 2期(1回分)のみ公費で接種できます。不足分は自費となります。** (小学校4年で2期(1回)接種します。)
- (2)平成11年生まれの20歳前の方~19年4月1日生まれの方まで→20歳の前日まで、公費で接種できます。
- ①2019年度、中学1年生になる方で日本脳炎が4回終了していない場合は、20歳になる前に4回終了 するようにしてください。
- ②2019年度、中学2年生以上の方には、高校3年生の時に2期(4回目)のお知らせをしますが、3回目から5年以上経てば2期(4回目)を接種することができます。ご希望の方はお問い合わせください。

下記の方は、平成31年度**高齢者の肺炎球菌予防接種**の対象者です。

補助額	対 象 者
補助:3,000円(自己負担:5,000円前後) ※生活保護を受けている人・ 市民税非課税世帯の人: 補助8,000円 (8,000円の補助を受ける人は、事前にお申し込みください。)	<ul> <li>★過去に一度でも接種したことがある人は対象外です。</li> <li>①2019年度に次の年齢になる方</li> <li>65歳(昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生まれ)</li> <li>70歳(昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれ)</li> <li>75歳(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれ)</li> <li>80歳(昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生まれ)</li> <li>85歳(昭和9年44月2日~昭和10年4月1日生まれ)</li> <li>90歳(昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生まれ)</li> <li>95歳(大正13年4月2日~大正14年4月1日生まれ)</li> <li>95歳(大正3年4月1日以前の生まれ)</li> <li>②接種日において60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者(身体障害者手帳1級相当)</li> <li>※①の方には5月中に市から個別通知します。</li> </ul>

## 風しん抗体検査

#### 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性対象です。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

2018年7月以降、関東地方を中心に風しんの患者数が増加しており、その中心は30代から50代の男性です。 今回対象となる年齢の男性は、予防接種の機会がなく、風しんの抗体を持たない人が一定数いるため抗体検査 を実施することになりました。

\*今年度は、昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの人へ5月中旬以降に個別通知します。 昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性で、今年度、抗体検査を希望する方は、茅野市健康 管理センターへご連絡ください。

#### 対象外の人

- ①過去に風しんにかかったことがあり、検査でかかったことが証明されている
- ②過去に風しんの予防接種(風しん単独、MR、MMRなど)を受けたことがあり、その記録が残っている
- ③平成26年4月以降に風しん抗体検査を受け、「陽性」の記録がある
- \*上記の方は、証明する記録を健康管理センターへお持ちください。

#### ★以下の人は、抗体検査はせず、予防接種の対象となります。

- ①平成26年4月以降に風しん抗体検査を受け、「陰性」の記録がある →茅野市健康管理センターへご連絡ください。
- **検査方法** 血液検査になります。検査の結果、抗体が基準値よりも低い場合は、麻しん風しん混合ワクチン予 防接種を1回受けます。(予防接種にかかる費用は無料です。)

#### 検査実施方法

下記のいずれかの方法を選択してください。

- ①国民健康保険加入の人:特定健診と一緒に実施する ②事業所健診がある人:事業所健診と一緒に実施する
- ③医療機関で実施する(全国の医療機関で可能です)
- →検査後、抗体が「陰性」だった人は、麻しん風しん混合予防接種を1回受けていただきます(予防接種に かかる費用は無料です。)



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

てれびーな

※午前6時~翌日午前1時まで

1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
5月1日	●柳平市政12年間を振り返る
~5月7日	●ファミリー演劇鑑賞チケット販売のお知らせ
5月8日	●柳平市政12年間を振り返る
~5月14日	●小泉山体験の森 第16回山開きのお知らせ
5月15日	●北山小学校 春の遠足
~5月21日	●市民の森 第12回森開き
5月22日 ~月末	<ul><li>●金鶏グリーンデー</li><li>●ロングモント市・茅野市ホームステイ交流事業結団式</li></ul>

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

## 肺がんCT検診

#### 問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

茅野市における死因の第一位は「悪性新生物(がん)」ですが、 中でも肺がんは、茅野市がん死亡の1位となっています。し かし、最近では早期発見、早期治療をすることで治る確率 が高くなってきています。早期発見のために、受診してみ ませんか?

対象者 50歳~79歳の方(昭和15年4月~昭和45年3月 生まれの方)

く以下の方は対象になりませんのでご注意ください> ※平成30年度に茅野市の肺がんCT検診を受診した方 (茅野市では、2年に1度の受診をおすすめしています) ※過去に肺がんCT検診を受診して、精密検査が必要となった方

とき 7月9日(火)、7月18日(木)、11月25日(月)、 2020年1月22日(水)午前9時~午前11時30分、

検診会場 健康管理センター

検診内容 低線量エックス線検診(らせんCT検診)

午後1時~午後3時30分(予約制)

検診自己負担額 3,500円

※昨年度から対象年齢の拡大に伴い、70歳以上の方も自 己負担額をお支払いいただくようになりました。

申込方法 電話で健康管理センターまでお申し込みください。 **申込期間** 5月8日(水)~31日(金)の間(土日を除く)

注意事項 ペースメーカー埋め込みをされている方は、主 治医にご相談のうえお申し込みください。

# よちづくり 講座

まちづくり講座は、市民のみなさんと市職員とが、まちづくりについて一緒に学んだり考えたりしようという企画です。選んでいただいたテーマへの理解を深めながら、一緒に人間性豊かな、明るく活力あるまちづくりを目指しましょう。

下記に平成31年度の「まちづくり講座メニュー」をご紹介します。職員が直接皆さんのところにお伺いして情報交換をしますので、気軽にご活用ください。

#### 【申し込みのできる方】

原則として、茅野市内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体・グループなどです。

#### 【申し込み方法】

開催を希望される日の14日前までに各メニューの担当課に直接電話でお申し込みください。 (担当課欄に電話番号記載のないものは、☎0266-72-2101茅野市役所へ)

※希望される日程に沿えない場合もありますので、希望される開催日を複数ご用意ください。 「内容」

講座メニューの中からお選びください。このメニュー以外の内容やご希望にも、可能な限り お応えさせていただきますので、担当課にご相談ください。

#### 【会場手配など】

会場手配や進行・PRなどは、申し込み団体・グループで行ってください。

#### 【会場・時間】

- ・午前9時~午後9時までの間で、2時間以内です。 (内容によって所要時間が異なる場合があります。)
- ・平日休日を問いません。(ただし、年末年始は除く)
- ・会場は茅野市内に限ります。

#### 【講師料】無料

【注意事項】政治・宗教・営利を目的とした催しには出席しません。

#### 平成31年度まちづくり講座メニュー

番号	講座名	担当課
1	福祉21ビーナスプランと地域福祉行動計画について	地域福祉課
	・あなたの身近な地域の「地域福祉」を考えてみませんか	2023年11年7
2	地域で支えあいましょう!!	各保健福祉サービスセンター
	災害時要援護者支えあいマップについて ~作成と活用の方法~	・東部(82-0026)
		・西部(82-0073)
		・中部(82-0107)
		· 北部(77-3000)
3	認知症サポーター養成講座 	高齢者・保険課
4	生活習慣病予防にチャレンジ	健康づくり推進課
	・高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病・メタボリックシンドローム予防	(82-0105)
	等、運動、栄養を考えてみよう	ナの伊女国 (70 2070)
5	親子で楽しく遊びましょう。〜幼児向きのゲーム〜	ちの保育園(72-3076)
6	親子で楽しむふれあい遊び	
7	親子で絵本をたのしみましょう!	玉川保育園(72-3265) 湖東保育園(78-2637)
8 9	大好きな絵本を親子で楽しみましょう 大好きな絵本を親子で楽しみましょう	
10	- <u>へ好さな松平を祝すて楽しめましょう</u> - 親子で楽しく遊びましょう ~体をつかった遊びやゲーム~	豊平保育園 (72-2925)
11	- 親子で絵本をたのしみましょう!	中央保育園 (72-2923) 中央保育園 (72-2602)
12	- 親子で一緒に体を使ってあそぼう	*************************************
13	- みんなで遊びましょう 〜親子ふれあい遊び〜	金沢保育園(72-2419)
14		
	~身近な素材でおもちゃを作って楽しみましょう~	泉野保育園(79-3639)
15	つくってあそぼう ~おもちゃを作って遊びましょう~	みどりヶ丘保育園(72-0333)
16	親子で絵本をたのしみましょう!	北山保育園(78-2330)
17	親子で楽しむ読み聞かせ "絵本って本当に楽しいね"	中大塩保育園(72-3126)

番号	講座名	担 当 課
18	発達障害の基本的理解と関わりについて一緒に考えてみませんか	
19	どんぐりプランについて	
	~たくましくやさしい夢のある子どもに育てるために~	こども課
20	ひとそだちについて	
	~子育て、親育ちについて一緒に考えてみませんか~	
21		
22	ごみ処理施設を見学して、ごみ問題を考えよう	**** ( 5 11 1 2 5 1 ( 70 0005 )
23	ごみ問題と分別収集について	美サイクルセンター(72-2905)
	・茅野市におけるごみ問題と課題	諏訪南清掃センター(71-1633)
	・分別収集の方法について	
24		
	~里山づくり推進地域について~	
25	茅野市の特定外来生物(植物)を知ろう(入門編)	環境課
26	家庭の省エネについて学びましょう	
27	地球温暖化について考えましょう ~IPCC第5次評価報告書から~	
28		N/# 4.71 > 6
29	日常生活における悪質業者の手口について(中高年齢層向け)	消費生活センター
30		
	~みんなでつくるみんなの茅野市~	企画財政課
31		1.L.1-4.WL-II-1.
	~活用ください。こんな施設がこんなお役に立っています~	地域戦略課
32	 市役所のいろんな仕事	·····································
33		
	~安全なまちづくりと自主防災組織について~	防災課
34	大規模災害に備えて ~家庭での備え~	
35		
	~これからの公共施設について考えよう~	管理課
36	新しいまちづくりのスタイル	知业土ナベノル批准部
	~住んでよし、訪れてよしの観光まちづくり~	観光まちづくり推進課
37	ニュースポーツにチャレンジしよう	
	~誰でもが、自分の体力に合わせて気軽に楽しむことのできる	スポーツ健康課(72-8399)
	ニュースポーツを教えます~	
38	茅野市民館ってどんなところ ~見学ツアーで魅力発見!~	茅野市民館(82-8222)
39	市民活動・ボランティア活動で 毎日をもっと楽しくもっと豊かに	
40	協働のまちづくりを考えてみませんか	市民活動センター(75-0633)
41	市民活動センター「ゆいわーく茅野」ってどんなところ?	
42	第3次茅野市男女共同参画計画(はつらつプラン21)について	<b></b> 大汪兴羽調
	~男女が共に創る住みよい地域社会をめざして~	生涯学習課
43		
44	自助・共助・公助のまちづくり ~地域コミュニティについて~	パートナーシップのまちづくり推進課
45	区や自治会が財産を取得するとき ~地縁団体の認可~	
46	 火災のお話 〜火災予防は私から〜	
47	正しく正確に 消防用器具の取り扱い	茅野消防署(72-0119)
48	救おう大切な命 普通救命講習 (3時間)	オ野/月四省(1∠−UII9)
49	はじめが肝心 救急入門コース(90分)	

公立諏訪東京理科大学でも出前授業を行っています。平成31年度の出前授業は、6月中旬に公立諏訪東京理科大学のホームページ(http://www.suwa.tus.ac.jp/longlife/gl\_demae.htm)で公開されます。

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

## 平成31年度 第64回茅野市総合体育大会

競技種目	期 日	会 場	集合時間等	申し込み締切日	申し込み・問合せ先	その他
インディアカ		総合体育館(サーブ)	開会式 午前9:00	5月29日(水) 午後5:00まで	体育協会 ☎82-0606 FAX82-0678	詳細は、事務局までお問い合わせください。
空 手		総合体育館 (柔剣道室)	午前8:00	5月29日(水) 午後5:00まで	事務局 酒井 治 ☎72-8740	防具付空手ルールによる組手の部、小、中、 高、一般男女型の部。
マレットゴルフ		マレットゴルフコース	受付:クラブハウス前午前8:00~ 8:20	当日受付	事務局 伊東 徳美 ☎73-6817	参加者は大会当日、受付時間に来てください。 高校生以上の市内在住・在学・在勤者なら誰 でも可。
ゲートボール	6月9日(日)	屋内ゲートボール場	午前7:30	6月3日(月) 午後5:00まで	事務局 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281	原則、市内在住者でチーム編成してください。 チームが作れなくても、個人参加を歓迎します。
ソフトボール		広場野球場	午前8:00	6月4日(火) 午後5:00まで	事務局 熊谷 洋	市内事業所・区単位でチーム編成。 6月4日(火) 午後7:00から 総合体育館ミーティング室で抽選会。
居合道		体育練成館	午後1:00	当日受付	事務局 山崎 勝 ☎090-4152-3847	未経験者には講習会を実施し見学も自由。 市内在住・在勤・在学者の男女。
弓 道		弓 道 場	午前8:00	一般は当日受付、 高校生は立順を決 めて、5月28日(火) までに申し込み	事務局 竹内ひかり	- 一般の見学可能、お気軽にお出かけください。 見学事前申し込み不要。(道場内はだし厳禁)
ウォーキング	6月22日(土)	天竜まったり 散歩ウォーク	午前7:30 茅野駅2階通路 協会旗が目印	当日時間まで にお越しくだ さい。	事務局 ハイトスポーツ ☎72-2646	J R乗車賃 片道580円 (飯田線 伊那松島駅)
バレーボール	6月30日(日)	総合体育館(メイン・サブ)	午前8:00	6月10日(月) 午後5:00まで	競技委員長 柳平 淳子 豊平泉531 ☎73-4101	一般男子の部・家庭婦人の部・中学生の部 指定の用紙にて郵送のこと。
軟式野球	0H30H(H)	広場野球場	6月24日(月) の主将会議時 に伝達	6月21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24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
硬式テニス	7月6日(土)	庭球場	午前8:00	6月14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。

#### 備考 ・総合開会式を、6月9日(日) 午前8時00分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31年度の競技規則にて行ない、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、上記の申込み・問合せ先までお願いします。

## 平成31年度 体育協会主催教室

教室名	開講日	開催場所	申込締切日	参加料	参加資格	問合せ先
卓球教室	4月20日(土)〜 午前9時〜11時 月2回都合により月1回もあり	総合体育館 サブ	随時受付	1,000円	市内在住・在勤・在学者 年齢・性別は問わない 80名	茅野市卓球協会 名取 ☎72-5941
ソフトバレーボール 教室	5月13日(月)~12月23日(月) 全15回 午後7時~9時00分	総合体育館 サブ	"	2,000円	市内小学生 30名	茅野市本町西2-9 笠原敬太郎 ☎72-2252
初心者弓道教室	6月6日(木)~7月4日(木) 毎週木曜日 19時~21時 全5回	弓道場	"	3,000円	市内在住・在勤者 高校生以上 10名 参加者多数の場合抽選	茅野市弓道協会 清水伸浩 ☎090-7000-7339
剣道教室	7月15日~7月20日 1月20日~25日 全10回 月~土 午後7時~9時	体育錬成館	"	300円	市内小学生~高校生	茅野市仲町23−29 藤原俊明 ☎72−9510

## 平成31年度実施予定 コミュニティースポーツ教室(前期)

身近な小中学校体育館などを会場に、各地区のスポーツリーダーが企画運営する教室です。子どもから大人まで誰でもが、自分の体力に 応じて気軽にできるスポーツを楽しむことでコミュニティを活性化させることを目的としています。皆さんのご参加をお待ちしています。

地区	教 室 名	日 時	定員	参加料	会場
ち	ヘルスバレーボール教室	5/9~5/30 毎週木曜日 全4回 19:00~21:00	20名	無料	永明小学校体育館
の	ふらば~る教室前期	7/2~7/30 毎週火曜日 全5回 19:00~21:00	30名	無料	永明小学校体育館
宮川	前期インディアカ教室	4/10~8/28 (8/14を除く) 毎週水曜日 全20回 19:00~21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
米	ニュースポーツ教室(前期)	4/12~8/30(5/3·8/16を除く) 毎週金曜日 全19回 19:15~21:00	20名	無料	米沢小学校体育館 (入口側半面)
沢	春 吉田山ウォーキング	5/25(土) 9:00~14:00	15名	無料	吉田山
	夏 入笠山ウォーキング	8/31(土) 9:00~15:00	10名	リフト代実費	入笠山
玉	車山ハイキング	6/15(±) 9:30~14:00	20名	無料	車山周辺
JII	マレットゴルフ教室	7/16(火)、7/23(火)、7/30(火)全3回 9:00~11:00	20名	無料	運動公園マレットコース
泉野	ニュースポーツ教室①	5/7~7/30 (7月18日を除く) 毎週火・木曜日 全25回 19:30~21:30	20名	無料	泉野小学校体育館
金沢	軽スポーツ教室	6/18~7/16 毎週火曜日 全5回 19:30~21:00	30名	無料	金沢小学校体育館
	インディアカ教室	4/8~11/25 (8/12·8/19を除く) 毎週月曜日 全32回 19:00~21:00	20名	無料	北山小学校体育館
北	ピラティス教室	5/27(月) 10:00~12:00	20名	無料	白樺湖公民館
山	大人と子どものためのニュースポーツ教室	6/22(±) 10:00~12:00	20名	無料	北山小学校体育館
	マレットゴルフ教室	7/2(火) 10:00~12:00	20名	無料	花蒔マレットゴルフ場
	インディアカ教室	4/10~8/7 毎週水曜日 全18回 20:00~22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
湖	八ヶ岳親子登山教室	8/10(土)~8/11(日) 1泊2日 6:00~翌日16:00	20名	要問合せ	夏沢鉱泉発 硫黄山荘宿泊
東	インディアカ、ふらば〜る教室	8/21~11/27 毎週水曜日 全15回 20:00~22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
中大塩	ニュースポーツ教室	4/14(日)·5/19(日)·6/9(日)·7/7(日)·8/4(日) 9/15(日)·10/6(日)·11/10(日)·12/8(日) 9:30~12:00 全9回	20名	無料	北山小学校体育館
塩	クッブ・ペタンク教室	5/26(日)·9/29(日) 9:30~12:00	10名	無料	中大塩地区コミュニティ センター駐車場

**申込・問** スポーツ健康課またはお近くのスポーツリーダー **☎**72-8399

## 平成31年度「春期硬式テニス教室」参加者募集

目的 ・硬式テニスの楽しさを理解すると共に、基礎技術(初歩的)を習得する。

・硬式テニスを通じて仲間づくりを行い、継続してテニスができるようグループの育成を図る。 ・健康増進を図る。

・早朝コース…5月18日(土)~8月10日(土) 毎週 土曜日 朝6時~7時 雨天中止 とき

・昼間コース…5月22日(水)~7月10日(水) 毎週水曜日 午後1時~3時 全8回 雨天中止の場合、後日の水曜日に振り替えます。

・夜間コース…5月22日(水)~7月10日(水) 毎週水曜日 午後7時30分~9時 全8回 雨天中止の場合、後日の水曜日に振り替えます。

ところ 茅野市運動公園テニスコート (主にF・G・Hコート)

対象者 初心者、初級程度の方 定員 各コース20名程度

**会費** 早朝コース 2,000円 昼・夜コース 3,000円 ※開講日に納入をお願いします。

**持ち物** 運動できる支度、ラケット、テニスシューズ、飲料水など **申込・問** テニス協会宮澤 電話090-1118-3787 FAX73-3309 ※コース名、氏名、住所、電話番号、生年月日を明記し、 FAXでお申し込みください。FAXがない方は、問い合わせ先までご連絡ください。

その他 ・練習中のケガ、事故は自己責任ですので、保険は各自でご加入の上、ご参加ください。

・参加人数が少ない場合、中止になることがあります。

## 料理好きな人、若さを保ちたい人、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

ところ 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

**申込期間** 4月22日(月)~6月6日(木)

※特定の回だけの受講はできません(全5回)



日 程	内 容(5回コースです)
6月13日(木)	オリエンテーション・自己紹介 今日からできる健康づくり 〈調理実習〉調理の基本を学びましょう!
7月17日(水)	体をほぐしてリフレッシュ!室内運動① メタボ予防の工夫、時間栄養って何? 〈調理実習〉メタボ予防のレシピ
8月27日(火)	生活習慣病(高血圧、高血糖の疑問に答えます) 軽体操 高血圧予防の食事 〈調理実習〉おいしい適塩料理の工夫

日程	内 容(5回コースです)		
9月30日(月)	体をほぐしてリフレッシュ!室内運動② 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よう♡ 〈調理実習〉血糖値が上がりにくいレシピ		
10月17日(木)	健診で○○注意と言われたら 生活習慣、食習慣を振り返りましょう♪ 修了証交付 〈調理実習〉郷土料理レシピ		

## 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?



- ♪ 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

「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







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!

## 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 暮らしに役立つ パソコン! ~インターネット活用講座~

Windows10を使用

インターネットを「安全に便利に活用するための方法」を、Googleが提供しているさまざまなサービスを使 って学びます。インターネットから市への申込や申請を行う方法も学びます。

- ①Google活用導入編(検索・Gmail・カレンダー) ②Googleマップ地図検索編 ③YouTube動画編
- ④Googleフォト活用編 等

組	時 間			開	崔 日		
1組	午後1時30分~3時30分	6/7(金)、6	2 /11 (\ /)	G /11(全)	6/18(火)、	G /21(全)	G /25(\\/)
2組	午後7時~9時	0//(並)、0	)/ [[火)、	0/14(並)、	0/10(火)、	6/21(金)、	6/25(火)

募集人員 先着12名(諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象)

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2,000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 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** 5月7日(火)~5月31日(金)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。

- 2. 申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・住所・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、ご了承願います。

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

### コラム

## 医療の現場から

#### 「脳卒中週間 | ってご存じですか?

諏訪中央病院 脳神経外科 佐藤

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりする病気の総称で、寝たきり老人の約3割、要介護者の約2割を占める、 とても身近で重大な疾患です。その予防はきわめて重要ですが、多くの市民は「そもそも脳卒中がどんな病気なのか」 「予防のためにはどんなことに気を付ければよいのか」といったことをあまり知らずにいるのが実情です。

そのため、日本脳卒中協会は、脳卒中に関する知識を広め一般市民の脳卒中に関する理解を高めることを目的に、 平成14年から毎年5月25日から31日を「脳卒中週間」と定め、脳卒中に関する啓発活動を行う事にしました。どう してこの時期にやるのか?と思いますよね。脳卒中っていうと漠然と「冬に多い」というイメージがあるのですが、 1年を通して調べると、春には少なく6~8月に増加することが分かっているのです。そのために、この5月末に行 うのが適切だというわけです。

当院でも、2018年から5月25日~31日に「脳卒中週間」として一般市 民の皆様への情報提供の場を設け、「分かっているようで良く知らない脳卒 中についての基礎知識」、「脳卒中予防から脳卒中になったらどうしたら良い のか?」など皆様が知りたいであろう情報提供を始めました。期間中は病 院の外来ロビー付近に情報提供のコーナーを常設しますが、5月29日(水) の午前10時~12時には、健康教室と称して、院内で脳卒中に関わる様々な 職種と直接対話できる機会を設ける予定です。

ただ医者に言われた通りに薬を飲むだけではなく、より積極的に脳卒中 の予防や対策を考えてみませんか? ぜひ、皆様のご参加をお待ちしてお ります。

















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

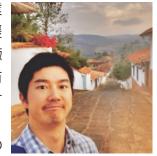
問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

# 地域的工L協力隊が行く! Vol.14

## 新しい地域おこし協力隊員・集落支援員のメンバーが着任しました!

3月から4月にかけて、ちの観光まちづくり推進機構で働く茅野市地域おこし協力隊員・集落支援員として、新しいメンバー2名が着任しましたので、紹介します。

こんにちは! 3月に着任した集落支援員の渡辺太郎です。これまで、民間企業や外務省(霞ヶ関、ミャンマー、エチオピア)で危機管理や国際広報、開発援助、政府間交渉、日本文化紹介等の仕事をしてまいりました。生まれ育った諏訪・八ヶ岳地域は、美しい自然や里山、歴史、文化に加えて交通の良さで日本有数の観光競争力があると確信していましたが、訪日経験のある海外の方と話すと、都市部にしか行っていないことが多く悔しい思いをしていました。



昨年から蓼科の宿泊施設で宿泊・観光業の基礎を教わり、このたび縁あってちの

観光まちづくり推進機構で働くこととなりました。市民の皆様と一緒に、より多くの国内外の旅行者に 茅野に来てもらい、ファンになってもらえるような仕組みを作っていきたいと思いますので、よろしく お願いいたします。



はじめまして、4月着任の山口冴子と申します。ものを作ること、人と話すことが好きで、3月までは大阪の高校で美術教員をしていました。生徒との別れは寂しかったですが、「茅野に遊びに行くね!」と心強く送り出してもらい、新しい生活に勇気が湧いてきています。

祖父母が暮らす茅野は、幼い頃から私の特別な場所でした。ピンと背筋の伸びた祖父の後ろ姿と、一緒に歩いた茅野の道が、いつも対になって思い出されます。 この土地が、訪れた人の大切な場所になり、たくさんの茅野ファンが暮らしを引

き継いでいけるよう、皆さんから知恵をいただきながら頑張っていきたいです。どうぞよろしくお願い します。

2名の新しい仲間を加えた一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構は、新年度になってさらに、通り過ぎない旅「ちの旅」と、観光を手段としたまちづくりを進めていくために活動していきます! みなさんのご協力と応援、よろしくお願いいたします。

## 茅野市スポーツ少年団募集中

茅野市スポーツ少年団では平成31年度の団員を募集しています。 入団を希望される方は体協事務局までお問い合わせください。

#### ○スポーツ少年団とは?

スポーツ少年団とは1962年に日本体育協会が創設した歴史あるスポーツクラブです。スポーツ少年団の理念は、

「一人でも多くの青少年にスポーツの歓びを提供する」

「スポーツを通じて青少年のこころを育てる」

「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」

であり、全国では約20万人の指導者と、約83万人のスポーツが大好きな仲間たちがスポーツ少年団に登録しています。

#### ○茅野市スポーツ少年団の活動

茅野市スポーツ少年団は1988年に設立され現在9種目、15団体があります。スポーツを楽しみスポーツ少年団の活動を通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。その活動は、指導者、保護者をはじめ、地域の人々の手によって支えられています。

問 茅野市体育協会 ☎0266-82-0606 FAX82-0678

#### 茅野市スポーツ少年団の種目

種目	団体名				
柔道	茅野市柔道スポーツ少年団				
剣道	茅野市剣道スポーツ少年団				
- 判理	宮川剣道スポーツ少年団				
空手道	茅野市空手道スポーツ少年団				
少林寺拳法	茅野市少林寺拳法スポーツ少年団				
107 L 1 13 1	茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(男子)				
バスケットボール	茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(女子)				
	ウイングス(女子)				
バレーボール	茅野クラブ(男子)				
	ヤング(中学生)				
	永明FCスポーツ少年団				
サッカー	宮川サッカースポーツ少年団				
	玉川サッカースポーツ少年団				
バドミントン	茅野市バドミントンスポーツ少年団				
陸上競技	茅野市陸上競技スポーツ少年団				

## 国民年金だより No.138

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

## 届け出をお忘れではありませんか?

国民年金は、20歳から60歳までの日本に住むすべての方が加入する制度です。厚生年金に加入している方が会社を退職したときは手続きが必要になります。忘れずに届け出をしましょう。

#### 加入者(被保険者)の種類は3種類

●第1号被保険者……自営業の方や学生で厚生年金に加入していない方

(国民年金保険料は自分で納めます)

●第2号被保険者……会社員、公務員などの方(厚生年金の保険料を納めます)

●第3号被保険者……第2号被保険者に扶養されている配偶者の方

(自分で国民年金保険料を納める必要はありません)

#### マイナンバーによる届出について

マイナンバー(個人番号)による届出・申請が始まりました。これまで基礎年金番号を記載していた届書にはマイナンバーを記載して届け出ていただくことになります。

#### 届出・申請に共通の持ち物

- ・個人番号カードまたは通知カード等
- ・通知カードの場合は届出(申請)者の本人確認書類(※1)
- ・届出者が本人以外の場合は印かん

	このような場合	手続きに必要なもの					
	20歳になったとき (厚生年金加入者と厚生年金 加入者に扶養されている配偶 者以外の方)	<ul><li>・日本年金機構から送付された届書</li><li>・学生納付特例を希望する場合は、学生証の写し(両面)または在学証明証</li><li>・口座引き落としを希望する場合は、預金通帳と口座の届出印</li></ul>					
国民年金に加入するとき	60歳以前に会社などを退職したとき	・退職証明書、離職票など退職日が確認できる 書類 ・口座引き落としを希望する場合は、預金通帳 と口座の届出印					
	厚生年金に加入している配偶 者の扶養からはずれたとき(収 入増・離婚など)	・扶養喪失証明書など喪失日が確認できる書類 ・口座引き落としを希望する場合は、預金通帳 と口座の届出印					

#### (※1) 本人確認書類

①1枚で足りるもの

運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月1日以降発行のもの)、パスポート、在留カード、特別永住者証明書、写真付き住民基本台帳カード、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳

②2枚以上の組み合わせで足りるもの

健康保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳、学生証等

#### 上記以外の届出

会社などに就職して、厚生年金に加入したとき……勤務先から年金事務所へ届出がされます。 住所・氏名が変わったとき……日本年金機構が行いますので届出は省略されます。

#### ~年金受給権者の場合~

#### 年金の受取先を変更するとき

市役所に届出書がありますので、振込を希望する金融機関の預金通帳と年金証書をお持ちください。

#### 年金を受給している方が亡くなったとき

市役所から年金事務所に受給していた年金を確認後、必要となる手続きについてご案内します。