

広報 2019

令和元年  
No.904

ちの  
Chino City

10月号

# 箱根駅伝「王者」の夏合宿





写真提供：東海大学陸上競技部



●一番右は今年の箱根駅伝で3区を走った  
副主将の西川雄一郎選手



●茅野市出身の關颯人選手(写真右)



●今年の箱根駅伝で7区を走った阪口竜平選手(4年)  
6月の日本選手権では3000m障害で優勝



●写真一番右は今年の箱根駅伝で5区を走った  
西田壮志選手(3年)。一番左が同じくアンカー  
でゴールテープを切った郡司陽大選手(4年)



## 白樺湖・車山エリアでのトレーニング

標高約1420mに位置する白樺湖・車山。ここが今、多くのランナーやウォーカーにとって準高地トレーニングの聖地になりつつあることをご存知ですか？

白樺湖・車山エリアでは、特に夏になると一般のランナーをはじめ、駅伝やマラソンに出場する多くの大学や実業団の選手が訪れ、準高地トレーニングを行っています。

このエリアを多くのランナーたちに選ばれる地域となるよう、「健康と運動」をテーマとした地域をつくりたいという地元の声を受けて、茅野市は2017年に白樺湖



# 箱根駅伝「王者」の夏合宿

お正月の風物詩「箱根駅伝」。今年の箱根駅伝で見事初優勝を飾った東海大学。東海大学の選手たちは白樺湖・車山エリアで夏合宿を行いました。合宿の様子と、茅野市出身の両角監督や選手の思いを紹介します。



## Tokai University 東海大学陸上競技部中長距離ブロック

畔のランニングコース「白樺ぐるりん」を整備しました。

こうした環境の中、東海大学の選手たちは白樺湖で夏合宿を行っており、今年も8月3日～12日まで白樺湖・車山エリアで合宿を行いました。

### 駅伝シーズンに向けて

大学駅伝は10月に行われる出雲駅伝でシーズンが幕開けとなります。それに向けて重要な位置づけとなる夏合宿。東海大学は白樺湖畔での30キロ走や立科町のクロスカントリーコースでのフルトレクトレーニング(※1)などを行い、走りを磨いていました。

副主将の西川雄一朗選手は「今はチームとしては出雲駅伝や全日本インカレ(※2)が目標となっています。チーム目標は三大駅伝三冠ですので、自分たちができることをそれぞれ考えて合宿に向かっていきます。」と話します。

大学三大駅伝と呼ばれる駅伝は、出雲駅伝が10月14日に、全日本大学駅伝が11月3日に、箱根駅伝は1月2日、3日の二日間行われます。特に箱根駅伝は二連覇がかかります。多くの大学が必死に練習して挑む駅伝。東海大学は王者としてどんな走りを見せるのか、注目です！

※1 早いペースとゆつくりのペースを繰り返しながら走り続けるトレーニング

※2 全日本インターカレッジの略。日本学生陸上競技対抗選手権。陸上のトラック競技において大学生の日本一を決める大会。





## 出身地の良さを再認識

私はこの茅野市でトレーニングをして大学に進みました。大学の指導者となって、この地の良さというものを再認識しました。白樺湖周辺ではランニングコースも整備してもらえましたし、茅野市には思い切ったトレーニングができるという良さがあると思っています。

また、茅野市では環境の良さからいいランナーが生まれている地です。今現在、東海大学では關君が頑張ってくれていますので、大学の駅伝の監督という立場からは、これからもいいランナーが育ってほしいと思っています。

## 箱根駅伝に向けて

次の箱根駅伝は連覇がかかります。一度きりですとまたまたと言われてしまいますので、本物の力であるということをしつかりと

## 両角 速

東海大学陸上競技部長距離・駅伝監督

茅野市豊平出身。東海大三高から東海大に進学し、箱根駅伝を4年連続走った。08年に佐久長聖高を率いて全国高校駅伝優勝。11年4月から東海大陸上部駅伝監督を務める。また同年7月から茅野市縄文ふるさと大使に任命。

アピールしたいと思っています。どこの大学も力を入れてますので、たやすいことではありませんが、それでも連覇を目指して頑張りたいと思います。

ふるさと大使としての立場から茅野市の皆さんへ

できることとしたら少しでも茅野市に顔を出して、茅野市の皆さんと学生や私自身が触れ合える機会を増やしていけたらと思っています。

また一歩期待されているのは駅伝での活躍だと思います。勝負の世界です。勝ちもあれば負けもあります。そこで頑張っている姿を見ていただくことで何かしら皆さんへのメッセージになればいいと思います。これからも皆さん、よろしく願います。

# 茅野市 × 東海大

茅野市出身である両角速監督と關颯人選手。お二人に競技に対する思いをお聞きました。

## 縁があり茅野市で合宿

自然豊かで大学のある関東ではできない練習ができています。思っています。白樺湖周辺は昔から走ってきて慣れ親しんだ場所ですので、初心に帰るといいう意味でもいい合宿となっています。

現在は駅伝に向けての練習になっていますが、次のアメリカでの更に高地で行う合宿（8月13日～9月9日までの選抜合宿）に向けての練習にもなっています。

## ラストイヤーの心持ち

昨年は箱根駅伝を走れずにチームが優勝して悔しい思いをしました。今年は最終学年となるので三大駅伝すべてで区間賞を獲得して、チームの目標である三大駅伝三冠を達成できるように頑張りたいと思います。



## 關 颯 人

東海大学 4 年 陸上競技部所属

茅野市泉野出身。佐久長聖高校時代には全国高校駅伝1区区間賞。東海大学に進学後、1年生ながら出雲駅伝にて三区区間賞獲得。箱根駅伝を走ったのは1年次のみ（2区13位）で集大成である今年は期待がかかる。



## 茅野市へ恩返し

私自身茅野市の出身で、合宿でも来る機会があり大変お世話になっています。東海大学として結果を出せるように私自身も頑張ります。やはり一番は箱根駅伝の連覇をして、茅野市に恩返しができるようにしたいと思います。



## 小中学生のランニング教室

主催：茅野市スポーツ協会

8月11日、合宿中の東海大学の選手たちによる陸上教室が開催されました。茅野市で合宿していることから、市民の方へ恩返しをしたいということで始まり、今年で5年目。箱根駅伝優勝の選手たちから教われるということで多くの子どもたちが参加しました。学年ごとに組分けされ、本格的な動きづくりを教わったり、鬼ごっこをしたりしながら走ることに親しみました。最後には講師である東海大学の選手たちも含め、全員でリレーを行い、教室を通して子どもたちは走ることの楽しさを学びました。



## 東海大学の選手たちが走った白樺ぐるりんで同じ風を体感してみませんか？

標高1420mの白樺湖畔一周約3.8kmにゴムチップを敷いたコース。季節ごとに変わる景色を楽しみながら、ランニングだけでなくウォーキングも楽しめます。近隣の入浴施設すずらの湯では、入場者は3時間まで外出することができますので、脱衣室でトレーニングウェアに着替え、白樺湖で汗を流したあとに入浴することも可能です。箱根駅伝優勝校も利用する白樺ぐるりんを市民の方も利用してみませんか。



.....の線沿いが「白樺ぐるりん」のコースです。



## ビーナネットChinoでは合宿風景を動画で紹介しています。

さわやかな早朝の白樺湖畔でのランニング風景や、クロスカントリーコースで練習に打ち込む選手たちの息づかいが聞こえてきそうな臨場感のある映像を、両角監督・關選手のコメントとともに楽しみください。ランニング教室で子どもたちとふれあう練習や大会とは違う選手たちの表情にも注目です。





# 茅野市5000年 尖石縄文まつり 2019

## 10月12日(土) 【尖石縄文考古館ガイダンスルーム】

### 第20回 宮坂英弐記念 尖石縄文文化賞授賞式 10:30~12:00

『宮坂英弐記念 尖石縄文文化賞』は、尖石遺跡を中心に縄文集落の研究に情熱を注いだ宮坂英弐氏の業績を記念し、縄文文化の研究に功績のあった方に贈られる賞です。授賞式では、受賞者の研究業績を市民の皆様にご紹介します。

(入場無料・申込不要)

### 縄文文化大学講座 「縄文時代の食を探る」 13:30~15:00

昨年度に尖石縄文文化賞を受賞した西野雅人さん(千葉市埋蔵文化財調査センター所長)を講師に迎え、縄文文化賞を受賞したご自身の研究成果についてお話しいたします。

(入場無料・申込不要)

問い合わせ 尖石縄文考古館 ☎76-2270



## 10月13日(日) 【尖石縄文考古館周辺】

### 尖石縄文まつり ～祝！日本遺産認定「星降る中部高地の縄文世界」～

黒曜石の原産地をもち、豊かな森の広がるハヶ岳の麓は、最も縄文文化が栄えた地域です。国特別史跡「尖石遺跡」・国宝「土偶」(縄文のビーナス、仮面の女神)など、長野県と山梨県に広がる縄文文化財が日本遺産に認定されました。これをみんなで祝い、認知度をさらに高めていきましょう！

■オープニングイベント 9:00~(小雨決行) …会場①  
舞ぎりによる点火式ほか、縄文検定上級合格者の認定式、大阪「美麗舞(びりーぶ)」の踊り

■縄文わくわくゲート 9:00~15:00(小雨決行) …会場③  
縄文時代へタイムスリップだ！

■縄文土偶野焼き 9:00~14:00(雨天中止) …会場②  
壮大な土偶の野焼き・縄文ブローチ作り

■縄文市場 9:00~14:00(小雨決行) …会場③  
新鮮な野菜や縄文グッズの販売

■尖石にぼくの、わたしの家をつくろう！ …会場③  
縄文風の家作り 9:00~15:00(雨天中止)

■日本遺産PR 9:30~14:00 …会場③

■縄文太鼓コンサート 9:30~11:30(雨天中止) …会場①  
永明小学校縄文太鼓クラブ、豊平小学校和太鼓クラブ、糸萱乙女滝太鼓、ハヶ岳泉龍太鼓保存会、茅野市太鼓連絡会「篠笛の会」、精明学園せいめい太鼓

■縄文トレジャー縄トレ 9:30~、13:00~(雨天中止) …会場④  
やり投げでお宝ゲット！ビンゴゲームを完成させろ！

■とがりっち工房 10:00~14:00(小雨決行) …会場②  
勾玉作り、鹿肉の燻製・どんぐり味噌づくり体験

■ぼくらのプレイパーク 10:00~14:00(雨天中止) …会場②  
ロープ遊具・木工・たき火・昔遊び

■峰丈流武道体験 10:00~14:00(小雨決行) …会場③  
マンチャク振りやミット打ちなどの武道体験

■縄文支え合い広場 10:00~14:00(小雨決行) …会場③  
縄文クッキー・パウンドケーキ・ジビエ・革製品の販売

■信州伝統野菜糸萱かぼちゃを食べよう …会場③  
11:00~(小雨決行)

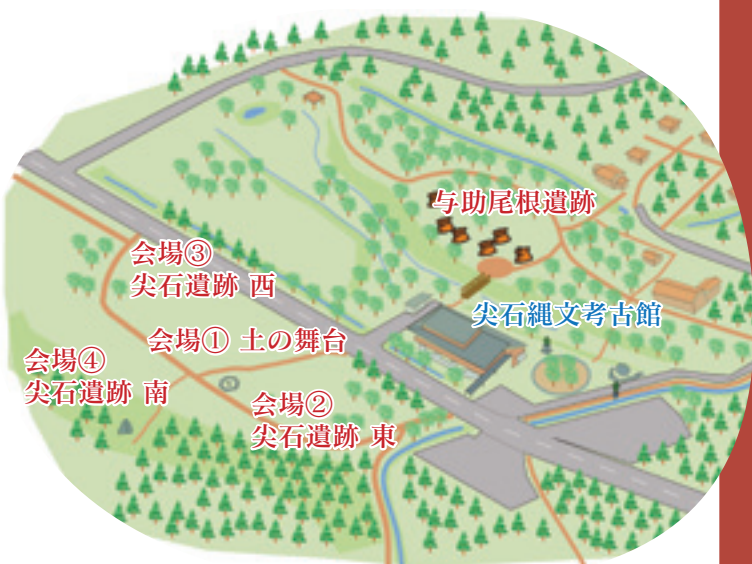
糸萱かぼちゃのコロッケのふるまい、煮物の試食、販売

■縄文食 13:00~(小雨決行) …会場③  
ワイルドにブタの丸焼きを味わおう！

■縄文の里コンサート 12:30~14:00(雨天中止) …会場①  
・くるみーず 8人の気の合う仲間でコカリナとピアノを演奏  
・あゆな 諏訪湖マラソン公式テーマソングほか  
・さゆき 歌って踊る「クマキャラ」

■エンディングイベント 14:30~(小雨決行) …会場①

問 尖石縄文まつり実行委員会事務局 ☎76-2386





みんなで考え未来につなげよう  
私たちのまち

# 高原の都市 エコフェスタ 2019

## 入場無料

会場 茅野市民館

### 10月26日

正午～午後4:00

#### 体験しよう! 学ぶ地球儀

リアルタイムの気象情報や地球の温暖化シミュレーション、台風・津波の発生過程、渡り鳥の移動など、地球の過去～現在～未来を映し出す次世代のデジタル地球儀です。  
当日は講師による解説があります。  
(随時開催)



#### 体験しよう! モバイルプラネタリウム

開始時間 12:10・12:50・13:30 (各回約30分)  
14:15・14:55・15:30

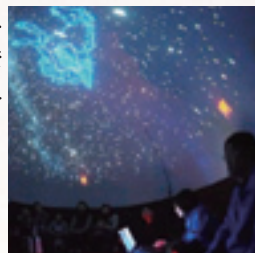
各回定員20名【整理券が必要です】

直径5メートル、空気で膨らますエアドームの中に入って、茅野市の美しい星空を体験してみませんか。その日の夜に見える星や星座を解説します。

※全ての回の整理券を12:05から配布します。

お早めにお受け取りください。

配布場所: マルチホール入口前カウンター



#### 楽しむ・体験する

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 絵本読み語り「やつがたけのちっち」    | みんなで楽しく笛作り      |
| 参加者にはちっちのクッキーをプレゼント! | ペットボトルキャップでエコ工作 |
| 賞品つき! 資源物分別ゲーム       | ザリガニ釣り体験        |
| 里山の材料を使った動物作り教室      | ハーブティーの試飲サービス   |
| クラフト体験・名札づくり         |                 |

#### 学ぶ・考える

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| 小中学校の環境学習・活動の展示 | 外来植物からエネルギー! |
| 手作り石鹸の作り方の紹介など  | 身近な川の濁り具合は?  |
| 特定外来生物の展示と駆除方法  | 各種団体の活動発表展示  |

「不用品」人が変われば「必需品」  
茅野環境館リユース品の出張販売!!

(衣料品・食器その他 50円～)

#### 感謝をこめて! 来場者プレゼント

数に限りがあります。マイバッグをご持参の上、お早目にご来場下さい。

● 有機たい肥「夢科有機」

茅野市内から回収した生ごみで作った有機たい肥です。家庭菜園・園芸用などにどうぞ。軽くて臭いのない、扱いやすいたい肥です。

● 「夢科有機」で育った生花

有機たい肥を使って栽培した、きれいなアルストロメリアをさしあげます。

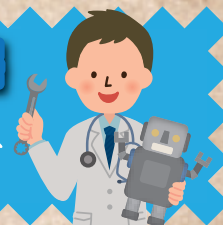
さらに!

牛乳パックを会場にお持ち頂くと、  
ティッシュペーパーと交換いたします。

#### 好評! おもちゃ病院

壊れたけれど大切なおもちゃ、  
“エコタウンちの”の専属ドクターが、  
無料診察・修理致します!

※ゲーム機など修理できないものもあります。



茅野市の素晴らしい自然を映像と音で実感しよう!

出展団体: NPO法人エコタウンちの / 茅野市消費者の会 / NPO法人ハケ岳森林文化の会 / 茅野市地球温暖化対策地域協議会 / 市民の森を創る会 / 東海大学付属諏訪高等学校科学部 / 美サイクル茅野・美化推進部会 / 同・ごみ減量部会 / 同・環境絵本部会 / 同・環境ボランティア部会 / 茅野市ハケ岳総合博物館  
主 催: 美サイクル茅野・茅野市環境自治会連合会・茅野市  
協 力: / 公立諏訪東京理科大学 / 茅野高等学校生徒会 / 東海大学付属諏訪高等学校生徒会  
お問い合わせ: 茅野市美サイクルセンター TEL.0266-72-2905 / FAX.0266-71-1634



## 65歳以上インフルエンザ予防接種

問い合わせ 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

市内に住所がある65歳以上の方や下記の要件に該当する方は、指定医療機関において**一部の自己負担**でインフルエンザの予防接種を受けられます。

**対象者** 市内に住所があり、下記に該当する方

- ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
- ・接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に重い病気のある方(身体障がい者手帳1級の方等)のうち接種を希望する方

**接種期間** 10月15日(火)～12月28日(土)(休診日除く)

**自己負担額** **1,200円**

※自己負担額が免除になる方

- ①生活保護を受けている方
- ②市民税非課税世帯の方

①②に該当する方は、事前に申請をしてください。無料券を発行します。

**実施医療機関** 市内の実施医療機関は、ホームページや各種検診のご案内をご覧ください。

※市外の医療機関で接種を希望する場合は、茅野市健康づくり推進課へお問い合わせください。

### 注意事項

①**必ず医療機関に予約をしてから接種を受けてください。**

②インフルエンザの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。

③受診時は、年齢・住所の確認ができる**保険証や免許証等を持参してください。**

### 生活保護を受けている方・市民税非課税世帯の方の手続きについて

**申請場所** 茅野市健康管理センターまたは保健福祉サービスセンター

**必要書類** ①申請書 ②委任状(同一世帯でない方が申請する場合のみ。接種する本人の印鑑が必要です)

③本人確認のための書類(窓口申請に来た方のご本人確認をさせていただきます)

「Aから1種類」または「BとCからそれぞれ1種類ずつ」、Cが無い場合は、「Bから2種類」をお持ちください。

|                    |                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------|
| A. 顔写真付きの官公署発行書類   | 運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード(写真付き)、身体障害者手帳など |
| B. 顔写真付きでない官公署発行書類 | 健康保険証、福祉医療受給者証、年金手帳、公的年金証書、住民基本台帳カード(写真なし)など    |
| C. その他の種類          | 学生証、キャッシュカード、クレジットカード、通帳、診察券など                  |

\*①と②は、上記の申請場所又は、茅野市のホームページからダウンロードできます。

### コラム

## 医療の現場から

### 認知症の方はなぜ忘れないのか？

諏訪中央病院 副院長、在宅・地域ケアセンター長、福祉21茅野代表幹事 高木 宏明

去る6月10日、諏訪中央病院の玄関ロビーで福祉21茅野・認知症部会主催のオレンジカフェの第1回が開かれました。認知症について知りたい方や、認知症の方を家族に持つ方など30名ほどが集まり、ハーブティーやボランティアの方が淹れてくれたコーヒーを飲みながら語り合いました。

この「オレンジカフェ」は認知症の当事者の方やそのご家族や支援者が集まり対話を楽しむ、あるいはお互いの経験を語り合う、そんな場所で、全国で取り組まれています。地域によってはコーヒー店を借りて開いたり、カフェそのものを認知症の方々自身が運営している例もあります。

このカフェは当面月に1回(第2水曜日14時)開く予定ですが、だんだん開催回数を増やして、さらには別の場所でも開催できれば、と考えています。

その記念すべき第1回のカフェでは最初に私から認知症の一言知識をお話ししました。

それが「認知症の方はなぜ忘れないのか？」というお話しでした。

「あれ!?忘れるのが認知症じゃなかったっけ」と思われるかもしれません。

確かに認知症の方は聞いた話を忘れて何度も同じことを聞いたりやろうとしたりします。でもこの時ぜひ「何度も」ではなく、「同じこと」に注目していただきたいのです。どうして同じことを「忘れずに」聞いたりやったりするのか?そう考えてみていただきたいのです。

するとそこにその方の想い、こだわり、習慣、信念といったものが見えてくることがあります。つまりそこに「その人ならではの何か」が表現されていることがあるのです。

飼犬に何度もエサをあげてしまう方は、ずっとペットの世話をしてきた方でした(お陰でその犬はすっかりメタボ犬です)。デイサービスのことを何度も聞いてくる人は、人と話すのが好きでデイサービスをとても楽しみにしている方でした(ですのでデイサービスを増やす対応をしました)。

この発想の転換が認知症を患ったその方のその人らしさに触れることにつながったり、反応や対応の仕方のヒントになったりします。

こうした発想に基づいた対応や、そしてオレンジカフェへの参加は、認知症の方の心を軽くし、進行が抑えられる効果が期待できるのです。



## イベント

令和元年度

### 「まちづくり懇談会」(通称「まち懇」) テーマ 「暮らしやすさを実感できるまちを目指して」

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線 234)

まちづくり懇談会(通称「まち懇」)では、市長と膝を交えて語り合う機会として、毎年その時の行政課題に沿ったテーマを決め、多くの市民の皆さんにご参加いただき意見交換を行っています。人口減少社会を迎えた中でも、市民にとって暮らしやすいまちをつくることによって、関係人口、交流人口も増えていくと考えます。その目的を実現していくための一つのツールとして、「キャッシュレス化」「地域通貨」「市民活動支援ポイント」の仕組みを考えています。その市長の思いを伝え、意見交換を行います。その他、身近な地域課題などについても意見交換を行います。10月26日(土)は、ベルビア2階のワークラボハケ岳を会場にまちづくり懇談会を行います。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。



| 開催日       | ところ             | 開催時刻        |
|-----------|-----------------|-------------|
| 10月 8日(火) | 泉野地区コミュニティセンター  | 午後7時～9時     |
| 10月15日(火) | 金沢地区コミュニティセンター  |             |
| 10月25日(金) | 玉川地区コミュニティセンター  |             |
| 10月26日(土) | ワークラボハケ岳        | 午前10時30分～正午 |
| 10月31日(木) | 北山地区コミュニティセンター  | 午後7時～9時     |
| 11月 5日(火) | ちの地区コミュニティセンター  |             |
| 11月14日(木) | 湖東地区コミュニティセンター  |             |
| 11月18日(月) | 中大塩地区コミュニティセンター |             |
| 11月21日(木) | 宮川地区コミュニティセンター  |             |
| 11月26日(火) | 米沢地区コミュニティセンター  |             |
| 11月28日(木) | 豊平地区コミュニティセンター  |             |

## イベント

### 小泉山体験の森 「秋の植物観察会」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)



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

とき **10月5日(土)** 午前9時～正午  
雨天中止

ところ 小泉山(上古田公民館集合・解散)

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

講師 小泉山体験の森創造委員会 ガイドスタッフ部会

持ち物 筆記用具、ルーペ、飲み物、タオルなど

## イベント

### 見物料無料 おひねり大歓迎！ 槻木の廻り舞台「秋の会」

問 泉野地区コミュニティセンター ☎70-1606



泉野地区の子供たちの舞台発表や昭和30年代後半まで活動していた「柳川劇団」など、地域の皆さんによる出し物が盛りだくさんです。

江戸時代に造られた、迫力のある舞台(間口7間、奥行5間)での発表を見に来てください。

とき **10月5日(土)** 午後1時～3時30分

ところ 槻木の廻り舞台(茅野市泉野下槻木)

※小雨決行、雨天の場合は泉野小学校体育館にて実施

注意事項 駐車場は泉野小学校周辺。舞台付近は交通規制があり車は入れません。

野外での鑑賞ですので敷物、雨具等お持ちください。

主催 泉野地区コミュニティ運営協議会、槻木区、廻り舞台秋の会委員会



## イベント

### 多留姫文学自然の里 「脱穀まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)



実りの季節になりました。

多留姫文学自然の里では、稲刈まつりではぜにかけた稲を、足踏み脱穀機など昔ながらの機械を使って脱穀します。これまで、田植えまつりや収穫祭に参加されなかった方も参加できます。

とき **10月12日(土)**  
午前9時30分～正午(雨天中止)

ところ 多留姫文学自然の里「神田」

持ち物 長靴、軍手、タオル、帽子、『もち米づくり』参加カード(ある人)

服装 脱穀ができる服装(長袖など)

## イベント

### 第12回 茅野市ウォーキングのつどい

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



今話題の「インターバル速歩」を体験しましょう!

インターバル速歩とは、ウォーキングの中に「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。

とき **10月8日(火)**  
午前10時～正午(受付 午前9時45分～10時)

ところ 茅野市総合体育館入口集合

事前申し込みは不要です。参加費は無料。参加者に粗品をプレゼント。

晴天時は外で行います。雨天時は総合体育館内で行います。

持ち物 ウォーキングができる服装、歩きながら飲める飲み物、雨天時は上履き用運動靴、帽子、汗拭きタオル

## イベント

### ～身近な里山を守り育てよう～ 市民の森 第11回育林祭

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



秋の里山で、自然と触れ合いながらカエデとコナラの植樹をしてみませんか。

お昼には、豚汁と焼き芋の会食もありますので、みなさんどうぞ参加ください。

とき **11月3日(日)**  
午前9時30分～午後1時  
※雨天延期 予備日11月4日(月)

ところ 市民の森(吉田山)

持ち物 作業のできる服装、手袋、雨具、飲み物

申込 10月25日(金)までに、お名前(企業名)、参加人数、雨天の際の連絡先を上記事務局へご連絡ください。

## イベント

### 永明寺山ふれあいウォーク

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



永明寺山ふれあいの森を創る会では、秋の永明寺山を周遊するウォークラリーを計画しました。約3キロのコースにグループを作って挑戦します。

また、昼食に永明寺山の間伐材で育てたキノコ汁を用意します。みなさんのお参加をお待ちしています。

とき **10月19日(土)** 午前9時～午後1時  
※小雨決行、雨天延期 予備日10月20日(日)

ところ 永明寺山公園墓地管理棟集合(受付8時30分～)

定員 50名(先着順)

持ち物 山歩きのできる服装、おにぎり、飲み物など

申込 10月15日(火)までに、氏名、住所、連絡先を上記事務局までお申し込みください。



## 講座

### 伝えたい茅野市の味 子育てママの料理教室

申込・問 健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105



市内在住で0～18歳の子どもを子育て中のお母さんを対象に料理教室を開催します。

内容・日程 (すべて午前9時30分～11時)

11月14日(木) のたもち、かきひき大根、豆腐汁

11月20日(水) 凍り豆腐の卵とし、凍り豆腐の磯辺焼き、凍り豆腐のあべかわ

12月 4日(水) 寒天サラダ、寒天のハム巻き、豆腐入り天寄せ

※1人2回まで参加できます。

参加費 一回300円 定員 各18名(託児は12名)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、託児に必要なもの(お子さん用の水筒など)

申込 10月16日(水) 午前9時から電話受付

## 講座

### 目指せ「厨房男子」！ 男性料理教室

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



みんなに喜ばれる料理を作ってみませんか？

いつもの家庭料理を、おいしく作れるコツを教えます！

初心者の方、大歓迎！あなたも厨房男子になりましょう！！

料理 ポークピカタ、ほうれん草とワカメの炒り卵あえ、カボチャスープ

とき 10月25日(金) 午前10時～午後1時30分

対象者 市内在住の男性 定員 18名

ところ 健康管理センター 2階

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾

## お知らせ

### いきいき健幸ルーム成果報告会

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

茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内にあります“いきいき健幸ルーム”は、市内の高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、高齢者が無理なく楽しめる様々な講座を開催してきました。

平成29年11月に開設して以来、多くの皆様にご利用いただき、2周年を迎えることになりました。2周年イベントとして、いきいき健幸ルーム講座の内、今回は太極拳講座、フラダンス講座、男性限定の合唱講座の成果を披露するとともに、体力測定の結果等の報告を行います。

とき 10月30日(水)

午前9時30分～午前11時30分

ところ 茅野市ひと・まちプラザ 3階集会室

対象 いきいき健幸ルームの取組に関心のある方



## 講座

### 学校開放講座(10月～11月分)

問 泉野小学校 ☎79-3712 東部中学校 ☎79-5050  
米沢小学校 ☎72-2409

学校開放講座は、市内の学校が持つ人的・物的財産を活用して、広く市民の皆さんの生涯学習に役立てようとするものです。市民のどなたでも参加いただけます。参加申込、講座の内容等については、直接該当校に問い合わせてください。

#### ■合唱の楽しみ泉野コーラス

とき 10月2日(水) 午後7時～8時

ところ 泉野小学校 音楽室

持ち物・定員 なし

#### ■合唱を楽しもう

とき 10月8日(火)

午後6時30分～8時30分

ところ 東部中学校 第2音楽室

持ち物・定員 なし

#### ■童謡を歌おう

とき 11月16日(土)

午前10時～午後0時30分

ところ 米沢小学校 音楽室

持ち物 なし 定員 20名



# 10月より スマートフォン用アプリから 水道料金が納入できます。



## スマホ決済とは、こんなことができます

### ●いつでもどこでも、納付が可能

インターネットにアクセスできるスマートフォンのアプリから、いつでもどこからでも納入が可能です。対象は、上下水道料金、開栓手数料です。

### ●電子マネーで納入できる

手元に現金がなくてもスマートフォンを利用し、銀行口座等から電子マネーをチャージして納入できます。

### ●納入履歴が確認できる

アプリから納入履歴が確認できます。

## 用意していただくもの

### ●納入通知書（バーコードの記載があるもの）

ただし、以下の納入通知書は対象外です。

- ・支払期限が過ぎたもの
- ・額面が使用上限以上のもの（PayPayは30万円まで、LINE Payは5万未満まで）

### ●PayPay、LINEのアプリが入ったスマートフォン

各アプリはGoogle PlayまたはAppStoreからダウンロードができます。

利用には登録やログイン、チャージが必要です。

## 利用方法（PayPay）

- ①ホーム画面からスキャンボタンをタップして、スキャン画面を立ち上げます。
  - ②納入通知書のバーコードを読み込みます。
  - ③支払金額を確認し「支払う」をタップします。
  - ④支払完了画面が表示されます。
  - ⑤支払履歴一覧から支払履歴が確認できます。
- ※詳細はPayPay株式会社ホームページ（下記URLまたは右のQRコード）をご覧ください。  
<https://paypay.ne.jp/>



## 利用方法（LINE Pay）

- ①LINE Payのお財布マーク「ウォレット」タブ内にある「請求書支払い」を選択します。
  - ②コードリーダーが起動したら、納入通知書のバーコードを読み込みます。
  - ③支払金額を確認し「支払う」をタップします。
  - ④支払完了画面が表示されます。
  - ⑤支払履歴一覧から支払履歴が確認できます。
- ※詳細はLINE Payご利用ガイド（下記URLまたは右のQRコード）をご覧ください。  
<http://pay-blog.line.me/archives/9187215.html>



## 注意事項

※領収書は発行されません。二重納入防止のため、納入済の納入書は適切に処理してください。

※納付の取り消しはできませんので、ご了承ください。

※各アプリでのポイントが付与されます。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

問い合わせ

水道課 営業係 ☎75-5500



# 商品券購入引換券を9月末以降に順次発送します！

## 茅野市プレミアム付商品券



8月号でお知らせしましたプレミアム付商品券について、販売・利用に関して詳細が決まりましたのでお知らせします。購入対象者の方で購入引換券の交付申請がまだの方は11月30日(土)までに申請をお願いします。子育て世帯の対象の方は申請不要です。なお、住民税非課税の方および子育て世帯等対象者以外の方への商品券の販売はありません。

### 販売期間

令和元年 10月1日(火) ▶ 令和2年 1月31日(金)

### 使用期間

令和元年 10月1日(火) ▶ 令和2年 2月20日(木)

**販売価格** 1冊5,000円分(券面金額500円の10枚つづり)の商品券を4,000円で販売します。1冊につき1,000円分お得にお買い物などができます。引換券1枚につき、5冊まで購入することができます。

**販売場所** 茅野市内各郵便局(10局)(信濃金沢・茅野・豊平・玉川・ちの本町・北山・米沢・蓼科・茅野駅前・茅野上原郵便局)

### 商品券取扱事業所(利用可能店舗)

茅野市内の事業所で茅野市商工業の発展に資する事業所であり、本事業の主旨に賛同し参加を希望する事業所(商品券取扱事業所一覧は、茅野商工会議所のホームページでご覧いただけます。)

**その他** 商品券の購入方法、利用方法等の詳細や商品券取扱事業所一覧表等は、9月末以降に順次対象者に発送される商品券購入引換券に同封しますのでよろしくお願いします。

※プレミアム付商品券事業の制度に関することや、商品券取扱事業所等に関する事など、茅野市のホームページまたは茅野商工会議所のホームページをご覧ください。

### 問い合わせ

#### 購入引換券交付申請等に関するお問い合わせ

茅野市役所「プレミアム付商品券窓口」  
☎0266-82-5688(専用)  
担当 地域福祉課 ☎72-2101(内線304)

#### 商品券の販売・使用、取扱事業所等に関するお問い合わせ

茅野商工会議所 ☎72-2800  
担当 商工課 ☎72-2101(内線434)

### お知らせ 公共施設のことをみんなで考えよう

申込・問 管理課 施設管理係 ☎72-2101(内線164)

公共施設の総数は約210施設におよび、今後、一斉に大規模改修や更新の時期を迎えます。しかし、人口減少や少子高齢化が進むことにより、市の財政は一層厳しさを増すなかで、現在保有する全ての施設を将来にわたってそのまま維持していくことは、大変難しい状況となります。

そこで、施設の安全性や必要性、有効性、効率性の視点から分析・評価し、まちづくりの施策における公共施設の役割などの観点から総合的な検討を行い、施設で行われているサービスと施設のそのものについての当面10年後の方向性を公共施設再編計画(仮称)たたき台にまとめました。

市民の皆さんのご意見・ご提案をいただく機会として、まちづくり講座を開催しますので、10人以上の団体、グループでお申し込みください。

また、10月6日(日)から全5回の市民ワークショップを行います。一般公開で行いますので、ご観覧ください。

詳細は、ホームページをご覧ください。

### お知らせ 10月1日から自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます

問 長野県民文化部くらし安全・消費生活課  
☎026-235-7174  
E-mail: kurashi-shohi@pref.nagano.lg.jp



全国的に自転車と歩行者の事故で自転車側に過失があり、歩行者に重篤な傷害を負わせ、その賠償額が高額になる事例が発生しています。

長野県では、「安全・安心な県民生活の確保」と「自転車の利用促進」を基本理念とする『長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例』により、**長野県内で自転車を利用する方は、自転車損害賠償保険等への加入が義務付けられました。**

万が一の事故に備えて必ず保険に加入しましょう。詳しくは長野県公式ホームページをご覧ください。

長野県 自転車条例

検索

## 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 親子でプログラミング体験

小学校でプログラミング学習が始まっています。インターネットを使って、子ども向けプログラミング言語「スクラッチ」をお子さんと一緒に体験してみませんか。

| 時 間     | 開 催 日    |
|---------|----------|
| 午前9時～正午 | 10/26(土) |

**募集人員** 定員10組20名(保護者同伴)

**受講条件** 諏訪地域の小学校3年生～6年生の児童と保護者

**参加費用** 受講料無料

**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** 9月25日(水)～10月19日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

**その他** テキストについては、茅野市の5年生は持参。それ以外の方には貸出します。なお、希望者には実費でお譲りします。

### 講座② 暮らしに役立つパソコン！【ホームページ作成講座】

Jimdo(ジンドウ)はインターネットを使って無料でホームページを作成できるツールです。豊富なレイアウトからデザインを選べ、スマートフォンでの表示に対応しています。Jimdoを使って簡単に作れるホームページを学びます。サークル、団体の活動紹介にいかがでしょうか。

| 時 間           | 開 催 日                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| 午後1時30分～3時30分 | 10/22(火)、10/25(金)、10/29(火)、11/1(金)、11/8(金)、11/12(火) |

**募集人員** 定員12名 先着順

**受講条件** 諏訪地域の方で全日程参加できる方。ワードの基本操作ができる方。

**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** 9月25日(水)～10月17日(木) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

### 講座③ 暮らしに役立つパソコン！【プレゼン資料作成講座】 (パソコン持参)

会議などのプレゼンテーションの資料、企画書などを作成することができるパワーポイントを使って、伝わる資料づくりの基礎を学びます。表・グラフ・図解・写真・イラストを使って説得力を10倍アップしましょう。

| 時 間     | 開 催 日                   |
|---------|-------------------------|
| 午後7時～9時 | 11/1(金)、11/5(火)、11/8(金) |

**募集人員** 定員12名 先着順

**受講条件** 諏訪地域の方で全日程参加できる方。ワード、エクセル等の基本操作ができる方。

**参加費用** 受講料1,000円+テキスト代

**講習会場** 市民活動センター ゆいわーく茅野 会議室101・102

**申込期間** 9月25日(水)～10月26日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

**その他** パワーポイントがインストールされているパソコンをご持参ください。(パソコンの貸出応相談) テキストはパワーポイント2016版を使用します。

#### 申込方法

1. 電話でお申し込みください。
2. 申込時に、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





# マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け！

ダウンロードはこちらから





App Store  
からダウンロード



Google Play  
でダウンロード

「広報ちの」の自動配信も！

1

役立つ行政情報を見逃さない！



2

自分に合わせた情報が届く！



3

いろいろなマチの魅力をお届け！



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。  
※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。  
問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで



# 地域おこし協力隊が行く! Vol.19

## 新たな「ちの旅アクティビティ」が続々登場し、大好評いただいています！

ちの観光まちづくり推進機構が発足した当初からご案内している、土地の人とふれ合い、土地の暮らしを身近に感じる滞在型観光プログラム「ちの旅アクティビティ」。

地域おこし協力隊のメンバーが茅野市の各地に入り込んで、茅野ならではの資源を「発見」し茅野に暮らすみなさまとともに磨き上げることで、国内外で喜ばれる旅行商品として作り上げたものです。新しく完成したプログラムの一部をご紹介します。

### ・ 蓼科の高原で多くの野菜や花を育てる農家さんをつくった「サラダブーケ作り体験」

蓼科高原で、数え切れないくらいたくさんの種類の花や野菜を育てている農家さん。そこで販売されていた食べられる花とレタスの仲間で作る「サラダブーケ」。

色とりどりの花や野菜から好きなものを選んで自分で収穫して、オリジナルのサラダブーケをつくって持ち帰る素敵な体験は、きっともっと多くの人たちに響くはずに違いない！

そう思った協力隊のメンバーが「ちの旅」としてプログラムをつくらせてほしいとお伝えし、「ちの旅アクティビティ」としての販売が実現しました。家族連れや女性に特に人気の体験になっています。



### ・ 「御射鹿池」の恵みで暮らす笹原地区の方とともに、人気スポットの裏側を知れるプログラムを

一躍人気になった御射鹿池が、ただきれいなだけでなく人々の暮らしを支える重要な水であることを、より多くの人に知ってほしい。そんな思いから始まったプログラム。

上流の渋川からせぎ(用水路)に水を取り入れる場所や、湧き水を引き入れることで強すぎる酸性度を下げる笹原ため池など、普段は立ち入ることがない場所を特別に案内できるよう、水を管理している方々にも許可をいただいたりして、「御射鹿池の最初から最後まで」を楽しむことができるガイドプログラムが完成しました！

参加された方は、「山の集落に暮らす人々の知恵と工夫を知って感動した」と話してくださいました。



### ちの古民家ステイ通信

①笹原地区で、外国人のお客様向けに開発している歴史まち歩きのモニターツアーを行いました。御射鹿池とその水を守り続けてきた「水の郷」の農村風景や、蔵、鋲絵、古民家などを、皆さんも興味深く楽しんでいただけたようです。

②古民家ステイを準備中の市内金沢で、まち歩きのモニターツアーを行いました。

宿場町として栄え、豊かな歴史と田園風景、自然の残る風情のある町を、地元のおじいちゃんのガイドで巡り、最後には宿場町時代の名家・馬宿でお茶とお菓子を頂くコースになる予定です。

# 第41回市民スポーツ祭

開会式・表彰式 運動公園陸上競技場(雨天：総合体育館) 10月14日(体育の日)  
午前8時15分～

主催 NPO法人茅野市スポーツ協会  
茅野市  
茅野市教育委員会

## 開会宣言

国旗・市旗・体協旗掲揚

主催者あいさつ

体育功労者・優秀選手表彰

来賓祝辞

選手宣誓

◆大玉送り

◆茅野ギネスに挑戦

・大縄跳び

・10人11脚

◆玉入れ

◆ニュースポーツの紹介

◆ラッキー賞抽選会

天候にかかわらず体育館用の  
上履さをご用意ください。



午後の部：下記の種目を楽しんでください。

## ゲートボール 屋内ゲートボール場

○初心者教室と初心者大会

○13時～(12時30分～受付)

○多くの公認指導者が親切指導

■問い合わせ 牛尼正幸 ☎090-2631-8281

## 卓球 総合体育館(サブ)

○第36回柿澤杯卓球大会

○一般(高校3年以上)・ジュニア・小中学生の各男女シングルス(茅野市卓球協会登録者及び茅野市在住・在勤・在学生)

○現行の日本卓球協会ルールによる公式トーナメント方式

使用球：ニッタク公式球(40%ホワイト)

○締切日 10月4日(金) 19:30 厳守

○ゼッケン着用

■申し込み 原 吉彦 ☎72-1324

E-mail: zetta@po30.lcv.ne.jp

## サッカー 自由広場

○第14回 U-10 サッカー大会

○開始時間 13時30分

■問い合わせ 磯野陽市 ☎090-4180-2313

## マレットゴルフ マレットゴルフ場

○体育の日記念大会

○13時～15時

○7時～7時45分まで受付(クラブハウス前)

■問い合わせ マレットゴルフ協会

事務局 伊東徳美 ☎73-6817

## 硬式テニス テニスコート

○テニス講習会&クリニック

○受付 当日13時から15時まで

○対象者は初心者・初級・中級・ジュニア

■問い合わせ テニス協会指導普及部長 宮澤国慶

☎090-1118-3787

問い合わせ：NPO法人茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

## 弓道 弓道場

○市民弓道大会

○13時45分～(13時～受付)

○競技：近的12射(立射4矢×3回)

参加料：1人300円

○表彰：賞状一人・団体各3位まで

賞品一多数用意(参加賞有)

■問い合わせ 竹内 ☎090-4460-6098

## 陸上競技 陸上競技場

○第31回ミニ駅伝

○14時～

・小学生の部(小学生のみの編成)

→1区間1km×4区間

・中学生以上の部(小学生が入ってもよい)

→1区間1km～2km×4区間

※学級・家庭・職場・地域・クラブ等で編成、男女不問

○受付 当日 13時～陸上競技場にて

■問い合わせ 小平昌紀 ☎090-1120-0034

## バスケットボール 総合体育館(メイン)

○フリースロー大会(ミニ、ジュニア、高校、一般)

■問い合わせ 山村周一 ☎090-4534-2713

## 剣道 体育練成館

○市民剣道大会

○13時30分～ ○受付 13時～ 体育練成館にて

■問い合わせ 藤原俊明 ☎080-1323-4471

## 居合道 総合体育館(剣道場)

興味のある方、体験・見学できます。(男女不問)

○13時～ ○居合剣法・制定型居合・試し切り(一般)

○日本刀に触れてみよう！(小学生以上対象。保護者同伴)

■問い合わせ 山崎 勝 ☎090-4152-3847



## 「(特)茅野市スポーツ協会の歩み」

(特)茅野市スポーツ協会 会長 宮坂 章

このたび(特)茅野市体育協会から(特)茅野市スポーツ協会に名称の変更があり、本年度4月より会長に選任されました宮坂章と申します。所属はバスケットボール協会です。どうぞ宜しくお願い致します。今年5月から元号も変わり「令和」となり知らない方も増えていると思いますのでスポーツ協会の歴史を振り返ってみたいと思います。

昭和30年2月に町8ヶ村が合併して茅野町が誕生した年に茅野町体育協会として発足しました。初代会長には小川一雄町長が就任し、早速氷上大会が開催されたようです。そして地区対抗による町民体育祭・秋季大会が陸上・排球・野球競技で行われ、この大会が茅野市総合体育大会となり、現在まで引き継がれています。

昭和33年8月1日の市政施行により、茅野市体育協会となり体協旗が作成されたようです。

昭和36年体協に「茅野市総合運動施設建設促進委員会」を立ち上げ、スポーツ人口の増大に対応出来るような施設建設の要望書を市に提出しました。

昭和38年7月に茅野市体育連盟と改組・改名し、競技種目別の専門部がそれぞれ協会として独立しました。このとき野球・卓球・剣道・陸上競技・バスケットボール・バレーボール・相撲・スケート・庭球・柔道・射撃の11協会が参加したようです。これにより公民館と一体で進められてきたスポーツの協会が競技団体主導の体育連盟に生まれ変わりました。

昭和52年前年の総合運動公園野球場の完成などもあり、弱体化していた改組再発足を8月に行い、この日より会長は市長でなく、理事長も教育委員長でない、連盟独自の役員構成になり現在に続いています。

昭和53年やまびこ国体が開催され、茅野市では軟式野球が実施され、翌54年10月に記念事業として市民総合体育祭が行われ、現在の市民スポーツ祭として続いています。また、この年より内部に総務・市民スポーツ振興・競技力向上の3委員会設置し、理事が任務を分担するようになりました。そして63年にはスポーツ少年団育成・施設委員会の2委員会が増設され、現在の5委員会となっています。このスポーツ少年団は同年7月に青少年の健やかな成長を図り、子供と子供を取り巻く地域や人々のスポーツ活動を活発にするため、市の協力を得て茅野市スポーツ少年団を設置しました。当初は10種目の参加がありました。

平成10年4月より、今まで市の体育課で担っていた体育連盟の事務局を独自の事務局として完全に独立した体制となり地域のスポーツ振興に尽くすこととなりました。

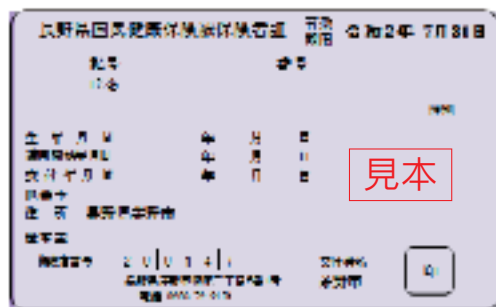
また同年法人化検討委員会も始まり、財源の確率と地位の向上を目的に研究を重ねたが、財団法人も社団法人も難点があつて諦めかけていたところ、特定非営利活動促進法が設定され、非営利活動を行う市民団体が法人化しやすくなったことを知り、10月に県の説明を受け特定する12分野の中にスポーツが含まれていたためNPO法人とすることが最善だとして法人化が進められることになりました。市との意見交換・県担当官とのすりあわせなどを行い、平成11年11月に臨時評議委員会を開催して法人化が決定されました。そして平成12年3月26日認証状が交付され、4月1日に特定非営利活動法人茅野市体育協会として新たな第一歩を踏み出しました。体育協会のNPO法人化としては国内第1号となったため、記念式典・祝賀会も盛大に開催されました。平成15年より体協の事業及び運営に関し、女性の参画を求め、女性委員会が設置されました。この立ち上げにより男女共同参画整い、委員長が副会長へ、副委員長の1名が常務理事に就くこととなりました。そして平成31年4月より特定非営利活動法人茅野市スポーツ協会となり現在に至っています。

このように長い歴史を持つ茅野市スポーツ協会の長を引き受けるにあたり、先輩や大勢の皆様の並々ならぬ熱意と努力の結晶であることを重く受け止め、「市民スポーツ」の推進に努め、「スポーツでいい汗・いい友・明るい社会」のスローガンの元、微力ではありますが精一杯努力させていただきますので、皆様もご協力の程を宜しくお願い申し上げます。



新しい保険証を9月中に送付します。

**今回お送りする被保険者証から有効期限が7月31日になります。**



一般用(藤色) ※退職者用は黄色に変わります。

令和2年8月から70歳以上の方の「被保険者証」と「高齢受給者証」が一体化することになりました。これに伴い、新しい被保険者証の有効期限が7月31日になります。

保険証は世帯で加入している人の保険証をまとめて世帯主宛に郵送いたします。

新しい保険証に記載されている方が転出しているとき、勤務先の健康保険に加入しているとき、また保険証の記載内容に間違いがあるときは、医療保険・年金係(市役所1階8番窓口)で手続きが必要になります。

また、有効期限が切れた保険証は個人情報に記載されていますので、10月1日以降に市役所、各地区コミュニティセンター、各保健福祉サービスセンター、市役所ベルビア店へお返しいただくか、ご自身で裁断のうえ破棄してください。

保険証用のケースは市役所、各地区コミュニティセンター、各保健福祉サービスセンター、市役所ベルビア店に常備してありますので必要な方はお申し付けください。

## ジェネリック医薬品を使用しましょう

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)について

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期限(20年~25年)が切れた後に販売される医薬品で、新薬と同じ成分、同じ効能・効果をもつ医薬品で、新薬に比べて安価な薬です。また、ジェネリック医薬品を選ぶことは、自己負担額の節約や、伸び続ける医療費の節減になり、国民健康保険財政の改善につながります。

### ジェネリック医薬品を希望するときは

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

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

ジェネリック医薬品を希望することを医師や薬剤師に簡単に伝えられるように、「ジェネリック医薬品希望シール」を、新しい保険証と一緒に送付しますので、ご活用ください。

## 健康保険の扶養家族

社会保険など勤務先の健康保険加入者の扶養家族は、その健康保険に加入することとなっています。

国保加入者でお子さんやご主人などが会社へ勤めている方は、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族として加入することができます。

勤務先で加入する健康保険料は、給与によって計算され、勤めている方が保険料を支払いますので、被扶養者が増えても金額に変わりはありません。

勤務先の健康保険加入に必要な条件は、次のとおりです。

- ①3親等以内の親族であること
- ②1年間の収入が
  - ・60歳未満で130万円未満の方
  - ・60歳以上で180万円未満の方
- ③勤務先の認定

条件①②に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者へ加入できるか確認してください。



## 『受けてよかった！特定健診』 受診はお済ですか？

特定健診は、健康寿命を延ばすための健診です！

いつまでも元気で生活できるように、自分のために、家族のために年に一度は健診を受けましょう！！



### 特定健診対象者

#### 国民健康保険加入の40歳～74歳の方

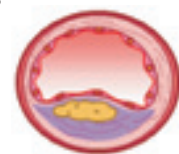
※対象者には、受診票をお送りしてあります。紛失された方は、再発行しますので健康管理センターへご連絡ください。

血圧は先生に診てもらっていたけど特定健診を受けたら、血糖が高いことも分かって、一緒に診てもらおうようになったよ！

自己負担額は無料です！  
特定健診は  
お得がいっぱい！



血管が半分も詰まっても、自覚症状がないんだって。健診やらないと、血管が傷んでいるかわからないんだね。



《血管断面図》

**指定医療機関での健診は、10月31日(木)までです。**

**まだ、特定健診を受けられていない方は、早めに受診をお願いいたします。**

#### 10月31日(木)までに、特定健診を受けられない方へ

特定健診(集団健診)を実施します！(予約制)

電話で申込を受け付けますので、健康管理センターまでご連絡ください。

#### 日程

令和元年

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 11月23日(土) | 11月28日(木) | 11月29日(金) |
| 12月19日(木) | 12月23日(月) |           |

令和2年

|          |          |
|----------|----------|
| 1月21日(火) | 1月26日(日) |
| 1月29日(水) | 2月1日(土)  |

**受付時間** 午前8：30～11：00 午後1：30～3：00

**ところ** 健康管理センター

**自己負担額** 無料

※大腸がん検診も同時に受けることができます。(自己負担額：200円)

申込の際に、「大腸がん検診を希望」とお伝えください。



特定健診は、健康づくりポイント事業の  
必須項目です。  
ポイントを貯めて、応募しよう！！

#### お問い合わせ先

茅野市 健康づくり推進課 健康推進係(茅野市健康管理センター内)

TEL0266-82-0105 FAX0266-82-0106

令和元年10月1日

## 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

**ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。**

### 対象となる方

- ◆老齢基礎年金を受給している方(以下の要件をすべて満たしている必要があります)
  - ☐65歳以上である ☐世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
  - ☐前年の年金収入額とその他所得額の合計が879,300円以下である
- ◆障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方(以下の要件をすべて満たしている必要があります)
  - ☐前年の所得額が約462万円以下である

### 請求手続き

- ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方  
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
- ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市で請求手続きをしてください。

### 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

- ☐日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

- ・給付金のお支払いは、2か月分を翌々月の中旬に年金と同じ受取口座に、年金とは別途お支払いします。  
例えば、10月分と11月分を、12月中旬(年金の支払い日と同日)に振り込みます。
- ・令和2年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からのお支払いとなりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

**年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。**

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092(ナビダイヤル)

年金給付金 検索



### 〈受付時間〉

月曜日 午前8:30～午後7:00 火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌開所日に午後7:00まで相談をお受けします。

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。



## ❶ 脚腰おたっしや教室

運動機能の低下を予防し、楽しみながらできる脚腰おたっしや教室を開講します。講師は、諏訪湖畔病院内にありますメディカルフィットネス「あさがお」の健康運動指導士です。持ち物として上履き（踵のある靴タイプ）、ヨガマットまたはバスタオルをご持参いただき、お気軽にご参加ください。

**とき** 10月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)

いずれも午前10時30分～11時30分

**ところ** ちの地区コミュニティセンター 第一・二会議室

**参加費** 無料

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係 (内線334)

## ❷ オレンジ・カフェ茅野

「オレンジ・カフェ」を通して、認知症の理解や、認知症の方をどのように支えていくか、考えてみませんか？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、ウエルシア薬局担当者から『認知症と聴力の関係』についてアドバイスを受けることができます。

**とき** 10月7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

**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)

## ❸ 10月の介護保険制度説明会

10月2日から11月1日までに65歳になる方を対象にしています。なお、介護保険制度に関心のある方もご参加いただけます。(申込不要)

**とき** 10月11日(金)  
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)

## ❹ ふれあい保健福祉事業の利用者負担変更

令和元年10月1日からの消費税率変更等に伴い、国の介護給付費単価が改正されます。

茅野市が実施しています「ふれあい保健福祉事業」の内、次の3事業の単価につきましては、国の介護給付費単価に基づき実施しています。

本年10月1日以降、次の3事業における1回あたりの利用者負担額は、9月までの利用者負担額より1円から20円の範囲で増額となります。

10月利用分から新たな利用者負担額となる事業

①茅野市訪問サービス事業(訪問介護、訪問看護)

②茅野市短期入所事業(ショートステイ)

③茅野市通所サービス事業(通所介護、通所リハビリテーション)

これらの事業の利用者負担額につきましては、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)や利用される事業所に確認していただきますようお願いいたします。

**問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係 (内線334)

## 情報ネットワーク

お知らせ、募集案内、イベント情報など暮らしに役立つ情報をお届けします。

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

## 市営温泉施設は 次の日も営業します

尖石温泉「縄文の湯」は月曜日、アクアランド茅野は火曜日が定休日ですが、10月14日(月)体育の日、10月22日(火)国民の祝日も休まず営業しますので、ご利用ください。

**問** 縄文の湯 ☎71-6080

アクアランド茅野 ☎73-1890

## ❶ 発達障害の理解と支援の講演会

発達障害は、最近、注目されている心身の状態です。

茅野市の21世紀の福祉を創る会(通称：福祉21茅野)では、発達障害について広く市民の皆様を知っていただくための啓発活動のひとつとして、発達障害の理解と支援に向けた講演会を開催します。

**1回目**

**とき** 10月16日(水)  
午後7時～午後8時30分

**テーマ** 「大人の発達障害ーその理解と支援ー」

**講師** 医療法人和心会松南病院  
宮坂義男 院長

**2回目**

**とき** 11月20日(水)  
午後7時～午後8時30分

**テーマ①** 「会社で困っている人への理解と支援」

**講師** 野村證券株式会社 松本支店長  
渡邊広重 氏

**テーマ②** 「社会で困っている人への理解と支援」

**講師** 長野県発達障がいサポート・マネージャー 茅野進 氏

**ところ** ゆいわーく茅野集会所

**定員** 180名

※託児あります。予約になりますので、ご希望の方は講演会開催日の10日前までにお申込みください。

**問** 地域福祉課 福祉総務係(内線302)

ビーナチャンネル

番組表

LCV11ch

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。

放送期間

こんにちは茅野市です 放送内容

10月1日  
～10月7日

●森でエコサバイバル  
●サイエンスフェスタinちの2019

10月8日  
～10月14日

●多留姫 稲刈まつり  
●博物館 星空観望会

10月15日  
～10月21日

●北部中学校開校60周年記念式典・講演会  
●ウォーキングのつどい

10月22日  
～10月31日

●金沢小学校 きのご狩り遠足  
●槻木 廻り舞台

**問** 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

## ヤマハ音楽・英語教室

## 無料見学開催中!

### 音楽教室

1歳 (水) 10:00..お問い合わせ下さい  
2歳 (水) 11:00..9/25 10/2-16-23  
年少 (月) 16:10..9/30 10/7-21-28  
年中長 (水) 17:10..9/25 10/2-16-23  
(木) 16:10..10/23-10-17-24  
(土) 11:00..9/28 10/12-19-26

事前お申込み・お問い合わせは

(株)オグチ楽器 茅野センター  
茅野市仲町18-17

茅野センター 高子 070-5571-9001

個人レッスン 30分無料体験受付中!

★ピアノ ★エレクトーン ★フルート  
★バイオリン ★トランペット

### A 英語教室 R

1歳 (木) 10:00..お問い合わせ下さい  
2歳 (木) 11:00..9/26 10/10-17-24  
年少 (火) 16:10..お問い合わせ下さい  
年中長 (金) 17:10..9/27 10/4-11-18-25

ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

♪歌って踊れるグルーブレッスン♪

9/27 10/11-18 (金) 14:00 (見学お気軽に)

## ❶ ペレットストーブ等の購入者 に対し、補助金を交付します

**交付対象者** 茅野市内に居住し、もしくは事業所等を有する個人または事業者（地方公共団体および公共団体は除く）で、2月末までに運転確認ができるよう設置工事を完了できる方

**交付対象台数** 7台

**補助率等** ペレットストーブまたはペレットボイラー本体の購入に要する経費の2分の1以内（ただし、1台につき上限10万円とします。）

**補助対象条件**

- ・補助対象とするペレットストーブまたはペレットボイラーは、県内に事業所又は代理店を有する者から購入すること。
- ・使用するペレットは、県内のペレット製造施設で製造されたものを使用すること。

**受付の際に必要な書類**

- ・購入を予定しているペレットストーブまたはペレットボイラーの見積書の写し
- ・購入を予定しているペレットストーブまたはペレットボイラーの外観が分かるパンフレット等

**受付開始日** 9月27日(金)

農林課林務係窓口へ直接お越しください。

**留意事項**

- ・多数の申込みが見込まれるため、9月27日(金)から10月4日(金)までを抽選受付期間とし、期間中の申込み台数が7台を超えた場合は抽選にて交付対象者を決定します。10月7日(月)以降、申込みが対象台数に満たない場合は先着順とします。
- ・申請手続き等の詳細については、担当までお問い合わせください。

**受付先・問** 農林課 林務係（内線405）

## ❷ 図書館 休館に関するお知らせ

**休館日** 10月7日(月)、15日(火)、21日(月)、23日(水)、28日(月)

※10月14日(月)体育の日、22日(火)の国民の祝日は祝日開館します。

**問** 茅野市図書館 ☎72-9085

## ❸ 野焼きは違法です！

家庭や事業所などから出るごみ類の野外焼却(野焼き)は、法律により禁止されています。地面に穴を掘っての焼却、ドラム缶による焼却なども「野焼き」と同じです。ご近所への迷惑、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

※これからの時期は、田畑の雑草、ワラの焼却に対する苦情が毎年大変多く寄せられます。やむを得ず焼却するときは、周囲に迷惑をかけないように、よく乾燥させ、風向き・焼却する量・時間帯などに注意し、周りに一声かけるなど、ご近所とトラブルにならないよう気をつけましょう。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堆肥化するなどして、土に還しましょう。また「燃えるごみ」として処分できます。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)

**問** 環境課 公害衛生係  
(内線264・265)



## ❹ オレンジ・カフェすわちゅうに お茶を飲みに来ませんか？

オレンジ・カフェ(認知症カフェ)すわちゅうは、誰でも立ち寄れる場所です。お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、認知症の介護の情報交換やお悩み相談などが気軽にできます。ハーブティーを用意してお待ちしています。

**とき** 10月23日(水) 午後2時～4時

**ところ** 諏訪中央病院エントランスホール

**参加費** 無料

**問** 高齢者・保険課 介護保険係  
(内線336)

## ❺ ご家庭の廃棄物を有料回収します

日頃、処理が難しいご家庭の廃棄物の有料回収を行います。

**とき** 11月16日(土) 午前9時～11時

**ところ** 茅野市運動公園

**主催** 美サイクル茅野

会場のレイアウト、処理品目、処理金額等詳細については、広報ちの11月号(10月24日発送)にてお知らせします。

なお、農薬や火薬、アスベスト(石綿)など危険物については回収しませんのでご了解ください。

**問** 茅野市美サイクルセンター

☎72-2905

## ❻ 消費税率引き上げに伴う 上下水道料金等について

10月1日からの消費税率引き上げに伴い、消費税を含む上下水道料金、開栓手数料、分担金の金額が変更となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**問** 水道課 営業係

直通ダイヤル ☎75-5500



# マチイロ

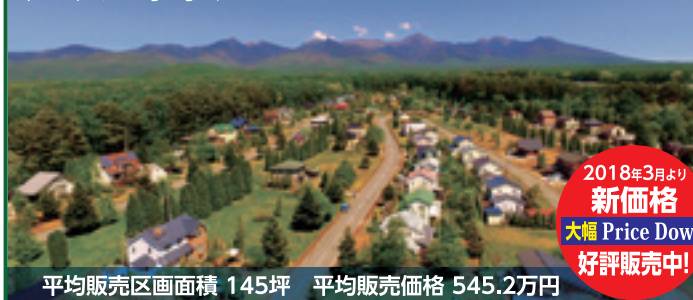
プッシュ通知で行政情報をお届け！

「広報ちの」の自動配信も！

ダウンロードはこちらから



## 八ヶ岳ブルーに包まれて！



2018年3月より  
新価格

大幅 Price Down  
好評販売中！

平均販売区画面積 145坪 平均販売価格 545.2万円

## Green Hills

village  
グリーンヒルズヴィレッジ

様々なメリットがあります！

- ★茅野市子育て世帯住宅新築補助金 市内業者による建築 上限100万円  
市外業者による建築 上限50万円
- ★茅野市分譲住宅地紹介謝礼金制度
- ・宅地内に上水道止水栓・下水道汚水樹・雨水排水樹完備
- ・市役所が囑託登記しますので、登記代理申請手数料が不要です
- ・不動産仲介手数料も不要です

※登録免許税はかかりません

**売主** 茅野市(都市計画課 住宅団地販売担当) TEL.0266-72-2101(代)  
**お問合せ先** 茅野・原 宅地建物取引業協会 TEL.0266-72-5840



## 尖 縄文ゼミナール⑤ 「大湯環状列石のあゆみ」

鹿角市教育委員会の赤坂朋美さんによる講演会です。

とき 10月20日(日)  
午後1時30分～3時

ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム  
料金 無料(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)

資料代 100円  
定員 80名  
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 尖 縄文教室④「弥生時代の原始 はたで織物を作ってみよう」

縄文時代の編み物に対して、弥生時代には縦糸を上下させて横糸を挟み込む技術で布や衣服を作っています。その手法を使って作品を作る講座です。

とき 10月26日(土)・27日(日)  
午前9時30分～午後3時

ところ 尖石縄文考古館  
受講料 1,000円  
持ち物 エプロン、はさみ

定員 10名  
対象 小学校5年生以上  
申込期間 10月1日(火)～20日(日)  
先着順  
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 尖 縄文教室⑤ 「竹ざるを作ってみよう」

縄文時代の人々は、樹皮等を使って編かごやざるを作り、どんぐりのあく抜きなど、いろいろと活用していたことがわかっています。この講座では、スズタケを使ってざる作りに挑戦します。2日間ともご参加ください。

とき 11月9日(土)・10日(日)  
午前9時30分～午後3時

ところ 尖石縄文考古館  
受講料 1,000円  
持ち物 エプロン、クリップ

対象 小学校5年生以上  
定員 10名  
申込期間 10月16日(水)～11月4日(月)  
先着順  
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 尖 縄文遺跡を巡るバスツアー

国特別史跡「尖石遺跡」、国史跡「上之段遺跡・駒形遺跡」、国宝「土偶」の出土した棚畑遺跡・中ツ原遺跡などの茅野市を代表する縄文遺跡を学芸員と「縄文」を識る部会員がご案内します。雨天決行

とき 11月3日(日・祝) 午前9時～正午  
ところ 尖石縄文考古館集合  
料金 無料(資料代100円)

対象 小学生以上(ただし小学生は保護者同伴)  
定員 30名  
持ち物 飲み物、歩きやすい服装  
申込期間 10月3日(木)～10月27日(日)、  
先着順  
申込・問 文化財課 文化財係  
☎76-2386

## 茅野市図書館 図書館の飾りを作ろう！

「図書館を飾ろう！」で子どもたちに飾ってもらった落ち葉やきのこの飾りを職員と一緒に作ってくれるボランティアを募集します。材料や道具は図書館で準備しますが、お家で余っている紙などがありましたらお持ちください。

とき 10月30日(水)  
午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階 会議室  
問 茅野市図書館 ☎72-9085

## 茅野市図書館 図書館を飾ろう！

「紙芝居だいすき！」に参加したあとに、2階おはなしの部屋前の飾りつけを一緒にしてみませんか。作れる方は、お家で秋の果物の飾りを作って持ってきて下さい。(20cm×20cmくらいのもの)

とき 11月9日(土) 午前11時頃～  
ところ 茅野市図書館2階  
おはなしの部屋前

対象 「紙芝居だいすき！」に参加した方  
問 茅野市図書館 ☎72-9085

## 尖 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

休館日 10月7日(月)、15日(火)、21日(月)、23日(水)、28日(月)  
※10月14日(月)体育の日、22日(火)の国民の祝日は祝日開館します。

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 尖 縄文まつり 無料開館

10月12日(土)・13日(日)は縄文まつり開催につき無料開館いたします。

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 尖 どんぐりみつけて、 あそびましょ！

考古館で使用するどんぐり拾いを手伝っていただけませんか。どんぐりと交換で、クリアファイルを差し上げます。

とき 10月19日(土) 午前10時～正午  
ところ 尖石縄文考古館

参加費 無料  
持ち物 帽子・軍手・袋・歩きやすく汚れても良い服装でご参加ください。

定員 20名  
申込期間 9月19日(木)～10月11日(金)  
先着順

その他 小学校4年生以下の方は保護者同伴でお申し込みください。雨天中止

申込・問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

## 茅野高校図書委員さんと 楽しむわくわくおはなし会

茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱいです。どなたでも参加いただけますので、ご家族・お友達をお誘いあわせてお越しください。高校生のお兄さん、お姉さんといっしょにおはなしを楽しみましょう！

とき 10月3日(木)  
午後4時30分～5時

ところ 茅野市図書館1階 どんぐり図書室 じゅうたんコーナー  
問 茅野市図書館 ☎72-9085

## 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」の皆さんによるハーブティーのサービスです。

とき 10月10日(木)  
午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館前庭

参加費 無料  
持ち物 コップ

問 茅野市図書館 ☎72-9085

## 公立諏訪東京理科大学 出前授業講座 第2回 ～光合成のしくみから植物工場まで～

今年度第2弾の今回は、工学部機械電気工学科の渡邊康之教授の講義です。最近、植物栽培環境を人工的に制御し、野菜などの植物栽培を行う「植物工場」が注目されているそうです。栽培用の光源として使われる蛍光灯やLEDは太陽光とどう違うのか、光合成のしくみから考えます。

とき 10月17日(木)  
午後1時30分～3時

ところ 茅野市図書館2階 会議室

定員 20名(先着順)  
申込期間 10月1日(火) 午前10時～  
申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085

【今後のスケジュール】

第3回 11月28日(木)  
「統計って何だろう」奥原正夫 教授

## 茅野市図書館探検隊 ～図書館のうらがわのぞいちゃお!!～

茅野市図書館を探検してみよう！ふだんは入ることのできない書庫の見学や、カウンターで本の貸出・返却など司書の仕事を体験できます。

とき 10月27日(日) 2回開催  
※2回とも同じ内容です  
1回目 午前10時15分～午後0時15分  
2回目 午後1時45分～3時45分

ところ 茅野市図書館1階  
対象 茅野市在住小学校3年生～6年生  
定員 各回5名  
申込期間 10月8日(火) 午前10時～  
問 茅野市図書館 ☎72-9085

## 博 アンコールイベント かご作り

山ぶどうのつるで小さなかごを作ります。  
一輪挿しやペン立てにします。

とき 10月13日(日)  
1回目 午前9時30分～11時30分、  
2回目 午後1時30分～3時30分

ところ 総合博物館

講師 上原泰子さん

定員 各回5名(要申込)

参加費 2,000円

申込期間 10月1日(火)

午前10時から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

## 博 毎月お楽しみ会 花炭と焼き芋づくり

部屋のインテリアとして飾れる「花炭」を、  
木の実などをそのままの形で炭にして作  
ります。たき火ではお芋も一緒に焼いて  
楽しみましょう。(雨天時など、内容を一  
部変更する場合があります。)

とき 10月19日(土) 午前10時～正午

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 100円(材料費)

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

## 博 星空観望会

季節の星座探訪と、大型天体望遠鏡によ  
る見ごろの惑星・天体の観察を行います。

とき 10月5日(土)  
午後7時～8時30分  
\*雨天曇天の場合は中止します。

ところ 北部中学校天体ドーム  
(北部生涯学習センター)

講師 若宮崇令さん(前ハケ岳総合博物  
館館長)、博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・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。  
10月は「電気プチゴマ」。

とき 10月20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(要申込)

参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

## 博 さきおりでランチョンマット

昔ながらの高機を使ってランチョンマッ  
トを織ってみましょう！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 10月12日(土)、13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(要申込)

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、申込1回につき、記名1  
名とさせていただきます。

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

## 博 ふるさと工芸講座 「織りを知る」(全5回)

糸巻きやおさ通しなどはた織りの基本の  
工程を学びながら、本格的な「織り」を  
体験してみませんか。

とき 10月27日(日)、11月10日(日)、  
17日(日)、12月8日(日)、12月  
15日(日)の全5回。  
1～4回目 午前10時～正午  
5回目 時間は後日調整。

ところ 総合博物館

講師 博物館職員、博物館はたおりボラ  
ンティアねじばな

参加費 1,000円(初回のみ)

定員 5名(要申込)

対象 原則、毎回参加できる方。踏み木  
に足が届く身長の方。

申込期間 10月1日(火)から受付

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



## 博 さきおり展示即売会

博物館はたおりボランティアねじばなの  
会員が制作したバッグ、ベスト、ランチ  
ョンマットなどを展示販売します。

とき 10月19日(土)  
午前11時～午後4時30分  
10月20日(日)  
午前10時～午後3時

ところ ワークラボハケ岳(ベルビア2階)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

## 博 ハケ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

休館日 10月7日(月)、15日(火)、21  
日(月)、23日(水)、28日(月)  
※10月14日(月)体育の日、22日(火)  
の国民の祝日は祝日開館します。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

## 博 企画展 「信州哺乳動物研究の先駆者」

信州の哺乳動物研究の先駆者である両角  
徹郎先生、両角源美先生の研究に関する  
資料を展示し、その業績を紹介します。

会期 10月5日(土)～12月1日(日)

ところ 総合博物館

料金 通常入館料

【関連イベント】ギャラリートーク

とき 10月14日(月・祝)  
午後1時30分～3時

ところ 総合博物館

講師 牛山英彦さん(前茅野市教育長)  
酒井秋男さん(医学博士、元信州大  
学医学部助教授、元中国青海省  
高原医学研究所客員教授、元松  
本大学人間健康学部教授)

参加費 通常入館料(申込不要)

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 10月19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(申込不要)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

## 博 博物館からのお知らせ

■QRコードを読み取って展示解説動画  
を見よう

展示物の案内板にQRコードを設置して  
あります。スマートフォンなどで読み取  
っていただくと、展示物について詳しく  
知ることができる解説動画が見られます。  
タブレットの貸出しもしていますので、  
ご覧ください。

■さきおりコースター体験

展示してある高機ではたおり体験ができ  
ます。細く裂いた布を横糸にして織るさ  
きおりでコースターを作ってみませんか。  
(作品のお渡しは後日になります。)

とき 開館中、毎日(所要時間15分程度)  
ところ 総合博物館

参加費 100円(別途入館料が必要です。)

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)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



## 長野県芸術監督団事業 C トランクシアター・プロジェクト2019 「月夜のファウスト」茅野公演

長野県芸術監督団事業「トランクシアター・プロジェクト」は、長野県芸術監督(演劇)の串田和美さんと、県内各地域の実行委員会が協働して演劇作品を届ける取り組みです。トランクひとつに演劇を詰め込んで、街のカフェ、倉庫から劇場までさまざまな空間を会場に、巡回公演します。今年の作品は、串田さんが脚本・演出を手掛ける新作「月夜のファウスト」。茅野では10月20日(日)、茅野市宮川安国寺の「信州八ヶ岳 長寿寒天館」にて上演されます。

とき 10月20日(日) 午後4時開演  
ところ 信州八ヶ岳 長寿寒天館  
(茅野市宮川2638)

料金 一般2,000円、高校生以下1,000円

問 NPO法人サポートC (午後1時~7時、火曜休) ☎0266-82-8230

主催 (一財)長野県文化振興事業団、Trunk Theater ちの実行委員会、長野県

連携 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

特別協力 まつもと市民芸術館

## 美 第2期収蔵作品展 「そして、道は続く」

とき ~10月27日(日)  
午前9時~午後7時

ところ 茅野市美術館 常設展示室

料金 無料

■関連企画「きてみて!親子ギャラリーツアー」

とき 10月6日(日) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館 常設展示室

料金 無料(申込不要)

■関連企画「きてみて!ギャラリーツアー」

とき 10月13日(日) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館 常設展示室

料金 無料(申込不要)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

## 守 神長官守矢史料館 休館に関するお知らせ

休館日 10月7日(月)、15日(火)、23日(水)、28日(月)

※10月14日(月)体育の日、22日(火)の国民の祝日は祝日開館します。

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

## 守 企画展「守矢文書にみる 改元・元年の古文書」 ギャラリートーク

とき 10月12日(土) 午後1時30分~

ところ 神長官守矢史料館

参加費 通常入館料(申込不要)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

## C 茅野市民館 みんなの劇場「はこ/ BOXES じいちゃんのオルゴール」 デフ・パペットシアター・ひとみ

ろう者と聴者がとにもつくる人形劇団「デフ・パペットシアター・ひとみ」による、人形とマイムのパフォーマンスと、「はこ」が雄弁に語る、セリフのない人形劇。家族三世の愛情と絆の物語をお届けします。

とき 10月5日(土) 午後1時30分開演  
(午後1時開場)

ところ 茅野市民館 マルチホール

※公演終了後に劇団員による質疑応答があります

※前日に、茅野市内小学4年生招待公演があります

料金 <全席自由> おとな2,000円、こども(高校生以下)500円、ペア(おとな1名+こども1名)2,300円  
茅野市民館 友の会会員(おとな)1,600円

※おすすめは4歳からです。3歳以下のお子様のひざ上鑑賞は無料です。未就学のお子様には託児サービスもごさいます(要予約)。

問 茅野市民館 ☎82-8222

## 博 昼間の星を見る会

大型天体望遠鏡を使って昼間の空の星を観察します。

とき 10月13日(日)

午前10時~11時

\*雨天曇天の場合は中止します

ところ 総合博物館

講師 若宮崇令さん(前八ヶ岳総合博物館館長)、博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 9月20日(金)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

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。10月「星座の誕生」。

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

※10月20日(日)、26日(土)

午前・午後の投影はありません。

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)は開館時からお1人につき1枚お渡しします。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

## 博 コケ観察会

青少年自然の森周辺のコケ観察と学習を行います。

とき 10月17日(木) 午後1時~3時

集合場所 尖石縄文考古館駐車場

講師 平岡照代さん(平岡環境科学研究所)

参加費 無料(要申込)

服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、記録帳等

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

## 博 シダ観察会

総合博物館周辺のシダ観察と学習を行います。

とき 10月27日(日)

午前10時~午後3時

集合場所 総合博物館

講師 佐藤利幸さん(信州大学名誉教授)

参加費 無料(要申込)

服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、記録帳等、昼食

申込期間 9月20日(金)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

## i 犬、猫の避妊・去勢手術に助成金がでます

助成金額 避妊手術 5,000円 去勢手術 3,000円

支給時期 令和2年1月以降

対象期間 令和元年8月1日~令和2年1月31日に実施される手術

助成対象 ①犬:保護施設・保健所等からの譲渡犬

②猫:捨て猫、迷い猫、譲渡猫、野良猫等

申込期間 10月1日(火)~12月13日(金)

手術を行う病院 下記協力病院で手術を行ってください

|     |                                                     |      |                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|------|-------------------------------------|
| 岡谷市 | 岡谷動物病院                                              | 富士見町 | ふじみ動物病院                             |
| 諏訪市 | 城南ペットクリニック<br>諏訪かりん動物病院<br>すえひろ動物病院<br>テンダーペットクリニック | 茅野市  | カレントック動物病院<br>ちの動物病院<br>ひらさわ動物クリニック |

申込方法 往復はがきに必要事項をご記入のうえ郵送してください。

【往信】表面 〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎2F諏訪保健福祉事務所内 長野県動物愛護会諏訪支部事務局 宛

裏面 ①住所 ②氏名 ③自宅電話番号 ④犬/猫 ⑤オス/メス

⑥入手先 ⑦手術を行う動物病院名

【返信】表面 申請者の郵便番号、住所、氏名

裏面 動物愛護会からの連絡を記載して返信します。

※応募多数の場合は抽選となるため、助成金を受けられないことがあります。

※手術内容が分かる動物病院発行の領収書(オリジナル、コピー不可)が必要になりますので、大切に保管しておいてください。

※他の動物愛護団体等で助成を受けたものは受け付けできません。

問 長野県動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998

長野県獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

## 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** 10月27日(日) 雨天決行  
**受付時間** 午前9時～正午  
**ところ** 茅野市健康管理センター前  
**料金** 300円～500円(研ぐものにより金額は異なります)  
**対象のもの** 包丁・はさみ類など  
**問** 茅野広域シルバー人材センター  
☎73-0224

## シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

**説明会** 10月9日(水) 午後2時～  
**審査会** 10月18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

## ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

**ゆずります**  
リラックスチェア(大型)オットマン付/  
ビニールハウスパッカー(No-19)  
**ゆずってください**  
曲げワッパ(おひつ)／保育園帽子／業務  
用掃除機／琴

※金額は、無料～5,000円の範囲です。  
※チャイルドシートを無料で貸し出して  
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。  
※交渉後の結果および登録後の取り消し、  
変更は必ず環境館へ連絡してください。  
**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。

## 10月の納税等

- ◆市県民税(3期)
  - ◆国民健康保険税(5期)
  - ◆市営住宅使用料 ◆保育料
  - ◆後期高齢者医療保険料(4期)
- 【納期限・振替日 10月31日(木)】

## 茅野市の人口

総人口 55,546人 (－53)  
男 27,798人 (－12)  
女 27,748人 (－41)  
世帯数 23,404世帯 (－17)

( )内は前月比  
令和元年9月1日現在(茅野市独自推計)

## 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。事前申込は不要で、どなたでも参加できます。(毎月第2水曜日に定例会を開催しています。)

**とき** 10月9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

## 第34回小品展 作品募集

幅広く美術を愛する人の「小品作品」発表の場です。あなたの作品をお待ちしております。

**とき** 10月13日(日)～10月20日(日)  
午前9時30分～午後5時(13日は午後1時～、20日は午後4時まで)  
**ところ** 茅野市美術館市民ギャラリー(茅野市民館内)  
**種別** 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・版画・色紙・デッサン・細密画など  
**出品料** 1,500円(16歳～18歳は無料)  
**主催** 茅野市美術協会  
※詳細はお問い合わせください。  
**問** 茅野市美術協会 会長 田中  
☎080-1097-1678

## 諏訪中央病院 第11回病院祭

「自分の体・病気を知ろう」や「手術室見学」といった体験ツアー、「コーヒー&焼きマシマロ」、「御茶処」のコーナーが人気です。他にも吹奏楽の演奏、バザーや屋台村もあります。ポップコーンや豚汁などの振舞あり。みなさんどうぞお出掛けください。

**とき** 10月19日(土)  
午前10時～午後3時  
**ところ** 諏訪中央病院  
**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

■「もっと知りたい! 血圧と動脈硬化の関係」と題して、瀧口實医師がやさしく、わかりやすくお話しします。お気軽にお立ち寄りください。健康に関するご質問・ご相談もお受けします。

**とき** 10月9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(申込不要)  
**問** 諏訪中央病院 総務課広報調整係  
☎72-1000 (内線1557)

## 美 縄文アート

茅野のこどもたちは学校で「縄文」のいろいろに触れて、そこから自分なりに思いめぐらして、いろいろなものをつくっています。想像の翼を広げた、こどもたちのJOMONアート。市内小中学生の作品を、茅野市民館の共有スペースに展示します。

**とき** 10月4日(金)～10月20日(日)  
午前9時～午後10時 ※火曜休館  
**ところ** 茅野市民館 中庭、ロビー ほか  
**料金** 無料  
**問** 茅野市美術館 ☎82-8222

## ハロウィンジャンボ宝くじ 等の発売

令和元年度「ハロウィンジャンボ宝くじ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記のとおり発売されます。今年のハロウィンジャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて5億円、同時発売のハロウィンジャンボミニは1等・前後賞合わせて3,000万円です。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われますので、長野県内の宝くじ売場でお買い求めください。  
**販売期間** 9月24日(火)～10月18日(金)  
**発売場所** 宝くじ売場  
**証票単価** 300円  
**抽選日** 10月30日(水)  
※詳細はお問い合わせいただくか、市公式ホームページをご覧ください。  
**問** 長野県市町村振興協会  
☎026-234-3611

## 諏訪エリアde縁結び

諏訪の街並みを舞台に諏訪地域在住の男性と、移住を考えている女性とをマッチングする『諏訪エリアde縁結び』を実施します。

内容は、某街歩き番組を彷彿させるJR上諏訪駅周辺の散策、リノベーションカフェでランチ等の諏訪の魅力・再発見まち歩きツアーです。  
諏訪地域に住んでいる人も、そうでない人も新しい縁を求めている方のご応募、お待ちしております。

**とき** 11月2日(土)  
午前10時～午後6時(予定)

**ところ** すわつチャオ周辺  
**参加費** 5,000円(当日支払い)

**対象**  
男性 諏訪地域内に在住・在勤で且つ10月27日開催する事前セミナーに参加出来る方  
女性 諏訪圏域外に在住・在勤

男女ともに30代  
**定員** 男性12名、女性12名  
最少催行人数各4名

**申込期間** 10月22日(火)までに次の1～8を記載して、Eメールでお申込ください。

①氏名(フリガナ)、②住所、③年齢、④性別、⑤職業、⑥携帯電話番号、⑦メールアドレス、⑧参加動機  
メール送付先: apply.kkt@gmail.com  
**問** 婚活deハケ岳推進委員会  
☎090-8857-2864





## 無料相談

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

| 相談の種類                                                       | 日 時                                                         | 相談場所                                             | 連絡先                                                             | 備 考                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 法律相談【要予約】<br>相談員：<br>佐藤 義彦 弁護士                              | 10/1 (火)<br>13:00～17:00<br>※電話予約は9/24<br>8:30～              | 市役所7階<br>会議室                                     | 市民課市民係<br>(内線256)                                               | 弁護士が利益相反と判断した場合は<br>お断りする場合があります。<br>法律相談を受けてから1年以内の方<br>は予約できません。                                                |
| 人権相談<br>相談員：人権擁護委員                                          | 10/3 (木)<br>10:00～15:00                                     | 市役所8階<br>会議室                                     | 市民課市民係<br>(内線256)                                               | いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相<br>談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴<br>力等の相談、家族・近隣関係・騒音・公<br>害等の相談、同和・男女差別等の相談。                               |
| 行政相談<br>相談員：行政相談委員                                          | 10/8 (火)<br>9:00～12:00                                      | 市役所7階<br>会議室                                     | 市民課市民係<br>(内線256)                                               | 道路・農地・公害などの官公庁の仕<br>事への要望や苦情、身の回りの問題<br>でお悩みの方はご相談ください。                                                           |
| 「法の日」週間<br>無料法律相談所の開設<br>について（予約不要）                         | 10/1 (火)<br>受付時間<br>10:00～16:00                             | 長野地方・家庭<br>裁判所諏訪支部<br>庁舎内                        | 長野地方裁判所<br>諏訪支部庶務課<br>☎52-9211                                  | 金銭・土地・交通事故等の問題、成<br>年後見、離婚・扶養・相続等家庭内<br>のもめ事、差別・いじめ等の人権問<br>題、遺言や任意後見契約などの公正<br>証書に関する問題などでお困りの方<br>はお気軽にご利用ください。 |
| 「県下一斉司法書士<br>無料相談」相談所<br>の開設について<br>(予約不要)                  | 10/1 (火)<br>受付時間<br>17:00～19:00                             | 市役所7階<br>会議室                                     | 長野県司法書士会<br>諏訪支部<br>代表 田中<br>☎78-3693                           | ・不動産の登記、会社(法人)の登記に<br>関するもの、クレジット、消費者金融、<br>カードローン等債務に関するもの、高<br>齢者、障がい者等の財産管理に関す<br>るもの等お気軽にご相談ください。             |
| 外国籍市民のための<br>相談                                             | 10/17 (木)<br>10:00～16:00                                    | 市役所7階<br>会議室                                     | 生涯学習課<br>(内線634)                                                | 受付内容：日常生活全般の悩み事<br>対象者：どなたでも<br>相談語：英語、ポルトガル語、タガ<br>ログ語、中国語、日本語                                                   |
| 外国籍市民のための<br>日常生活相談及び<br>日本語教室                              | 毎週日曜日<br>13:00～16:00<br>※10/27は休み<br>初めての方は、事前に<br>ご連絡ください。 | 茅野市市民活動<br>センター<br>(ゆいわーく茅野)                     | 生涯学習課<br>(内線634)<br>または、<br>相談員<br>090-8846-0491                | 受付内容：日常生活全般の悩み事<br>対象者：どなたでも<br>※10月13日(日)(15時～16時)は<br>中国語が分かる相談員が在席します。                                         |
| 若者向けキャリア・コンサ<br>ルティング【要予約】<br>相談員：ジョブカフェ信州<br>若年者就業支援アドバイザー | 10/2 (水)<br>13:30～16:30                                     | 市役所8階<br>相談室                                     | 商工課<br>(内線435)                                                  | 仕事探しに関してお悩みのおおむね<br>40歳未満の方が対象です。                                                                                 |
| 司法書士法律相談<br>【要予約】                                           | 10/9 (水)<br>15:00～17:00                                     | 茅野市ひと・まち<br>プラザ2階<br>社会福祉協議会<br>相談室              | 茅野市社会福祉<br>協議会<br>☎73-4431                                      |                                                                                                                   |
| 心配ごと相談                                                      | 10/4・11・18・25(金)<br>9:00～12:00                              |                                                  |                                                                 |                                                                                                                   |
| 結婚相談                                                        | ①10/5・19(土)<br>13:00～16:00<br>②10/11・25(金)<br>18:30～20:30   |                                                  |                                                                 |                                                                                                                   |
| 子育て、家庭、教育、<br>発達に関する相談                                      | 毎週月～金曜日<br>(祝日除く)<br>8:30～17:15                             | こども・家庭総合<br>支援拠点<br>「育ちあいちの」<br>市役所6階<br>(こども課内) | こども課<br>こども・家庭相談係<br>(内線615・616・<br>617)<br>発達支援センター<br>(内線618) | 子育てや家庭問題、いじめ、不登校<br>などの教育相談や発達に関する相談<br>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<br>(祝日除く)<br>9:00～17:00                             | 家庭教育センター<br>相談室<br>(ちの地区コミュニ<br>ティセンター北側)        | 家庭教育センター<br>☎73-4151                                            | 子育て、家庭教育相談から、いじめ、<br>不登校などの教育相談までお気軽に<br>ご相談ください。                                                                 |
| 女性のための相談<br>【要予約】                                           | 10/12(土) 10:30～、<br>11:30～、13:30～、<br>14:30～                | 電話予約時に<br>会場等をお知<br>らせします。                       | 家庭教育センター<br>☎73-4151                                            | 家族・夫婦、職場や地域の対人関係、<br>夫や恋人(パートナー)からの暴力、<br>その他いろいろな心配事について<br>一人で悩まずご相談ください。                                       |
| 保護司による<br>非行・犯罪相談<br>【要予約】                                  | 10/25(金)<br>10:00～12:00                                     | 諏訪市公民館<br>302会議室                                 | 諏訪地区更生保護<br>サポートセンター<br>☎55-2786                                | 電話予約は平日10:00～16:00<br>受付。必要な場合には適切な専門機<br>関をご紹介します。<br>お気軽にご相談ください。                                               |

## + 10月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

| 日        | 名 称          | 所 在 地         | 電 話     |
|----------|--------------|---------------|---------|
| 6日(日)    | 北山診療所        | 北山4808-1      | 78-2310 |
|          | ピアみどりフジモリ薬局  | 豊平3066        | 82-1288 |
|          | 浅井歯科医院       | 中大塩15-59      | 82-5888 |
| 13日(日)   | 小口医院         | 宮川4441-3      | 72-2619 |
|          | カタクリ薬局       | 宮川4438-1      | 55-2596 |
|          | 池田歯科医院       | 諏訪市諏訪2-2-10   | 52-0177 |
| 14日(月・祝) | ちのメンタルクリニック  | ちの266-2       | 82-8277 |
|          | 薬局マツモトキヨシ上原店 | ちの243-7       | 73-7263 |
|          | やじま歯科医院      | 本町西3-22       | 75-5125 |
| 20日(日)   | 中新田診療所       | 原村13221-2     | 70-1331 |
|          | フジモリ薬局はら店    | 原村6585-1      | 79-5751 |
|          | 堀歯科医院        | 諏訪市湖岸通り4-5-18 | 52-1659 |
| 22日(火・祝) | リバーサイドクリニック  | 宮川3975        | 72-7010 |
|          | りんどう薬局       | 宮川3987-2      | 73-9285 |
|          | 茅野歯科医院       | 塚原1-14-5      | 72-4225 |
| 27日(日)   | 尖石診療所        | 豊平4485-1      | 71-6211 |
|          | こぶし薬局        | 豊平南堀4538-1    | 71-6202 |
|          | なごみ歯科クリニック   | 諏訪市中洲3245-1   | 57-6480 |

…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】

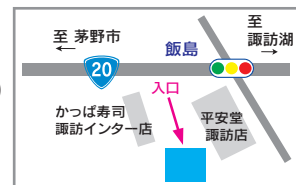
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対  
 応しています。

#### 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～



**「死」とはなにか**  
 シェリー・ケーガン 著 文響社  
 イェール大学で行われている  
 人気講義。哲学をもとにして  
 死とは何かを考えます。



**交通誘導員ヨレヨレ日記**  
 柏 耕一 著 三五館シンジャ  
 73歳で交通誘導員として現  
 役で働いている著者。その日  
 常とは。



**リアルサイズ古生物図鑑**  
 土屋 健 著 技術評論社  
 古代生物を身近なものとし  
 てみましょう。思ってい  
 たサイズと違うかも。



女性が医師に「運動しなさい」と言  
 われたら最初に読む本 中野 ジェ  
 ームズ修一 著 日経BPマーケティング  
 運動習慣は女性の方が少ないよ  
 うです。初めの一歩を踏み出して  
 みましょう。



**放課後の文章教室**  
 小手鞠 るい 著 偕成社  
 文章についての質問に著者  
 が答えていきます。みなさん、  
 書くことは好きですか？



**17音の青春**  
 KADOKAWA  
 俳句の17音に込められた高  
 校生たちの想い。ゆっくり味  
 わってみませんか。



**あみ** 中川ひろたか 作  
 /岡本よしろう 絵 アリス館  
 生活の中にたくさんの「あみ」  
 があります。身の回りのあみ  
 をさがしてみよう。



**このほんよんでくれ!**  
 ベネディクト・カルボネリ 文/ミカエ  
 ル・ドゥリュエー 絵 クレヨンハウス  
 オオカミは字が読めません。本を読  
 んでくれる森の動物と出会えるで  
 しょうか。

### ＊新 着 本＊

|       |       |
|-------|-------|
| 一 般 書 | 340 冊 |
| そ の 他 | 111 冊 |
| 児 童 書 | 122 冊 |
| 絵 本   | 58 冊  |

購入しました。ご利用下さい。  
 8月貸出冊数 24,757 冊  
 8月利用者数 6,645 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

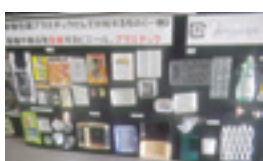
## 美サイクル茅野 分別クイズ

出題: 美サイクル茅野・ごみ減量部会

### リサイクルするプラスチック

リサイクルしなければならない  
 プラスチックには何があります  
 か？

難易度 ★★★★★



**答** その他プラスチック(容器包装プラスチック)、白色トレイ、  
 ペットボトル等があります。製品を梱包する発泡スチロールも、  
 容器包装プラスチックの分類となります。汚れている物は、洗っ  
 て、乾かしてください。プラスチックによる海洋汚染が問題とな  
 っていますが、海に漂うプラスチックの約7割が、河川からの流  
 入によるものと言われており、適正な処理が求められています。

### リサイクルしないプラスチック

リサイクルできないプラスチッ  
 クは可燃ごみとなりますか？

難易度 ★★★★★



**答** プラスチックの中には、容器包装プラスチック以外の、製品  
 プラスチック(硬質プラスチック)となるものがあります。これ  
 は、プラスチックの物自体が、製品として使われるものです。こ  
 れらは、可燃ごみとします。将来は、これらの製品プラスチック  
 も、分別の品目としてリサイクルが検討されています。大型プラ  
 スチック製の衣装ケースや、お風呂のフタなどは、不燃粗大ごみ  
 として、不燃物処理場に持ち込みとなります。





# 元気もりもり食育コーナー ⑨8

～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。今月は茅野市の保育園行われている食育の様子をお伝えします。

体験する



食べ物を知る



楽しく食べる



食材に触る体験コーナーを作りました



毎月旬の食材を紹介しています



野菜の成長を植え付けから体験します



自分たちで食材分けを行います



栄養マンが来るのを楽しみにしています



だしの香り体験しました

保育園では、さまざまな体験を通して食べ物を知り・覚え・食べる活動を行い、食べることを楽しみにできる子どもになってほしいと願っています。

## おからチキンナゲット



1人分エネルギー 145kcal  
塩分 0.3g

### 材料(4人分)

おから ……60g  
玉ねぎ ……160g  
鶏ひき肉 ……160g  
卵 ……20g  
スキムミルク…大さじ1  
塩・こしょう ……少々  
片栗粉 ……小さじ2  
揚げ油

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ひき肉、おから、溶いた卵、と合わせよく混ぜる。
- ②①にスキムミルク、塩こしょう、片栗粉を入れ、さらに混ぜて1口大に丸める。
- ③油で揚げて好んでケチャップをつける。

## 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

子どもたちが将来健康な体を作れるようご家庭でも食べ物の話題をつくりましょう





## わくわく集まる祭りの広場！

### 第44回 茅野どんぱん

8月3日、茅野市の市民祭、茅野どんぱんが、市役所通りなどを会場に行われました。昼の部では、新イベント「Chino Don Summer Garden」やジョブタウン、消防まつり、郷土芸能ステージ、神輿、長持ちなどの催しで賑わいました。夜の踊りの部には66連約2500人が参加し、汗をかきながら、息の合った踊りを披露していました。踊りコンテストのグランプリは子どもの部で「長野『大きな夢』こどもミュージカル」連が受賞し、大人の部は「総合スポーツクラブAFASスワ南」連が連覇しました。



## 上川橋の完成を祝う

### 上川橋開通式

7月27日、県諏訪建設事務所が進めてきた上川橋架け替え工事が完了し、開通式が行われました。テープカットやバルーンリリースが行われた後、市民や行政関係者、施工業者ら約500人で渡り初めをして、橋の完成を祝いました。

そばやどぶろく、かき氷などが振る舞われ、太鼓や木やり、ラッパの演奏などの祝賀イベントが繰り広げられました。祝賀イベントの一つとして行われた綱引きは、橋が架かる上川兩岸の宮川地区とちの地区で争われ、大変盛り上がりしました。子どもの部、大人の部、総力戦の結果、宮川地区に軍配が上がりました。







茅野市インターネット動画サイト「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。



## 映画とビールで夏を楽しむ

### 蓼科★クラフトビアフェスト

8月11日、第22回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭のプレイベント「蓼科★クラフトビアフェスト」を茅野市民館中庭を会場に開催しました。映画祭実行委員会が、映画祭を盛り上げようと企画し今年で2年目。県内のクラフトビールや茅野市内の飲食店によるグルメ、水遊びのできるこども広場、高校生のステージパフォーマンス、映画の野外上映などが行われ、昨年を上回る約2700人が来場しました。

第22回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭は9月21日～29日に行われます。



## 年齢を重ねた今だからこそ、輝く姿！

### いきいきシニア！ モジモバ ファッションショー

8月18日、茅野市民館マルチホールにて「いきいきシニア！ モジモバ ファッションショー」が開催されました。公募で集まったシニア世代21組52人が出演し、生き生きとした姿でランウェイを歩きました。

事前に歩き方やヘアメイク、アレンジのポイントなどの指導を受けた出演者の方々。アドバイスを活かし、お気に入りの一着や思い出の一着を華やかに披露しました。出演者の写真は、9月14日より開幕する高齢者を被写体とした写真展「寿齢讃歌ー人生のマエストロー写真展14」の会場内に展示されます。



## 環境美化登山で美しい八ヶ岳を守りたい

### グリーンパートナー 合同グリーンパトロール

八ヶ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、8月7日に今年度1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)を双子山周辺の登山道で実施しました。飴玉やガムの包み紙、空き缶、ビニール袋などのゴミが散見されました。美しい八ヶ岳を守るために、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中ですので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。





## 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                                                                                                                                     |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おはなし0123<br>ブックメイト「ぐりとぐら」 | 10月8日(火)<br>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。<br>やさしく温かな語りや手遊びを楽しみましょう。                                                                                       |
| 子育て講座<br>「おっぱいのはなし」       | 10月23日(水)<br>11:15～12:00 | おっぱいについて心配なことはありませんか？<br>専門の先生からお話を聞いたり相談もできます。<br>(講師 助産師 壬生正子先生)                                                                     |
| 女性就業相談日                   | 10月23日(水)<br>10:00～12:00 | 子育て中のママを応援！おでかけ就業相談です。                                                                                                                 |
| おはなし0123<br>「ぐるんぱ」        | 10月29日(火)<br>11:15～11:40 | 絵本の読み聞かせや、アイデアいっぱいのふれあい<br>遊びを楽しみましょう。                                                                                                 |
| 赤ちゃん講座【要申込】               | 11月5日(火)<br>10:30～12:00  | 2ヵ月～7ヵ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。<br>保健師による育児相談や親子のふれあい遊び、お<br>母さん同士の交流を楽しみませんか？<br>[持ち物] バスタオル・ハンカチ<br>[申込受付] 10月7日(月)～<br>0123広場へ電話でお申し込みください。 |

● **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       | 10月5日、19日、<br>26日(土)<br>10:30～ | 0、1、2才のお子さん<br>と保護者の方    | わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞か<br>せなど、親子で楽しいひとときを！                              |
| おはなしわーど           | 10月5日、19日、<br>26日(土)<br>11:00～ | 3才以上の方なら<br>どなたでも        | 語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべ<br>うた・手遊びなどを行います。おはなしの<br>世界が広がります。              |
| 紙芝居だいすき！          | 10月12日(土)<br>10:30～            | どなたでも                    | おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的な<br>紙芝居の世界をお楽しみください。                             |
| どんぐりちいさな<br>おはなし会 | 10月9日(水)<br>10:45～             | どなたでも                    | 親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞か<br>せなどがあるおはなし会です。                                |
| おなかの赤ちゃん<br>おはなし会 | 10月19日(土)<br>13:30～            | これから赤ちゃんを迎<br>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<br>さんへのおはなし会です。楽しい手遊び・わ<br>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<br>あそぼう  | 10月14日(月・祝)<br>10:45～          | どなたでも                    | パネルシアターを見たり、さわったり、み<br>んなで一緒に遊ぼう！                                    |



| イベント名                             | 日 時                                 | 対 象                   | 内 容                                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| おはなし会<br>「えほんとなかよし」               | 10月1日(火)<br>10:30～                  | 就園前の子どもと<br>保護者(申込不要) | 「ブックメイトぐりとぐら」による遊びや歌を交えながらの絵本の紹介や読み聞かせです。                         |
| 絵本で子育て<br>～絵本のひみつ探しと<br>読み聞かせの基本～ | 10月9日、<br>23日(水)<br>10:30～          | 就園前の子どもと<br>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<br>「オリエンテーリング」              | 10月17日(木)<br>10:00～11:00<br>受付9:30～ | 就園前の子どもと<br>保護者(申込不要) | 会場：運動公園時計台下集合<br>雨天の場合は総合体育館で室内遊び<br>持ち物：帽子、着替え、水分（雨天の場合は上履き〈親子〉） |

## レッツ、ベビーダンス!!

「ベビーダンス」とは、赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズです。気軽に踏めるステップは夜泣きをしたときやぐずったときにも活用でき、産後のダイエット、心と体のリフレッシュになります。

**と き** 10月28日(月) 午前10時～11時15分

**と ころ** 家庭教育センター

**講 師** 山本美枝さん

(日本ベビーダンス協会 インストラクター)

**対 象** 首がすわった頃から1歳半くらいまでの  
赤ちゃんとお母さん

**定 員** 30組 (定員になり次第締め切ります)

**費 用** 受講料無料

**持ち物** 抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、  
飲物、体温計

**託 児** 上のお子さんの託児ご希望の方は、申し込み  
の際にお知らせください。

**申込・問** 家庭教育センター ☎73-0888

9月24日(火) 午前10時から受付

## 10歳までにつけておきたい思春期を越える底チカラ

「男の子には話せるパパになろう」

「女の子には話せるママになろう」

わが子の思春期・自立を支えられる力を身に着けるための「生・性」についてのお話です。お父さん、お母さん自身が「性教育」について学ぶことで、子どもに語れる力を身につけていきましょう。お父さんのご参加もお待ちしております。

**と き** 10月26日(土) 午前10時～正午

**と ころ** 家庭教育センター

**講師** 竹内未希代さん

**対象** 0～10歳の子を持つお父さん・お母さん、その他興味がある方

**参加費** 無料

**託児** 先着18名まで

(生後8か月以上のお子さん対象)

※託児も申し込みが必要です。

**申込・問** 家庭教育センター ☎73-0888

## パパのためのベビーダンス&ママのリラックスヨガ

ママだけではなく、パパでも気軽にできる基本ステップ・サンバ・ブルース・ワルツのリズムに合わせて体を動かしましょう。パパが赤ちゃんとお母さんとダンスをしている間、ママはリラックスヨガでリフレッシュ！家族でご参加ください。

**と き** 11月24日(日) 午前10時～11時15分

**と ころ** 家庭教育センター

**講師** 山本 美枝さん (日本ベビーダンス協会認定インストラクター)

宮澤 佳子さん (ヨガインストラクター)

**対象** 首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお父さん・お母さん  
(赤ちゃんとお父さんだけでも参加できます。)

**費用** 受講料無料 **定員** 30組 (定員になり次第締め切ります)

**託児** ご希望の方は、申し込みの際にお知らせください。

**持ち物** 【ベビーダンス】 だっこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲物、体温計

【リラックスヨガ】 大判のバスタオルまたはヨガマット

**申込・問** 家庭教育センター ☎73-0888 9月24日(火) 午前10時から受付





## ● 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       | 問 い 合 せ                                      |
|-----------------|-----------|----------------------------------------------|
| 玉川地区コミュニティセンター  | 10月 8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  | 10月 9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  | 10月16日(水) | 午前9時30分～午前11時<br>*親子ふれあい遊び<br>午前10時30分～午前11時 |
| 中大塩地区コミュニティセンター | 10月15日(火) | 午前9時30分～午前11時                                |
| 米沢地区コミュニティセンター  | 10月23日(水) | 午前9時30分～午前11時                                |
| 北山地区コミュニティセンター  | 10月17日(木) | 午前9時30分～午前11時                                |
|                 |           | 東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026                      |
|                 |           | 西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073                      |
|                 |           | 中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107                      |
|                 |           | 北部保健福祉サービスセンター ☎77-3000                      |

## ● 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             | 10月4日(金)、18日(金)<br>9:00～11:00 | 育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ<br>※乳房マッサージは要予約(生後4か月くらいまで)          | 母子健康手帳<br>※乳房マッサージの方はタオル3枚<br>(3枚のうち1枚は白いもの) |
| マタニティ相談            | 10月18日(金)<br>10:00～11:30      | 助産師による相談、マタニティヨガ<br>※要予約                                    | 母子健康手帳<br>※運動のできる支度でお越しください。                 |
| ごっくん・もぐもぐ<br>離乳食教室 | 10月11日(金)<br>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<br>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                   | 10月 9日(水)<br>10月23日(水) | 午後0時40分<br>～1時 | R 1年5月後半生まれ(16日以後生まれ)<br>R 1年6月前半生まれ(15日以前生まれ)   | 母子健康手帳、問診票、バスタオル、<br>どんぐり手帳                             |
| ※ファーストブックプレゼントがあります。   |                        |                |                                                  |                                                         |
| 10か月児                  | 10月16日(水)<br>10月25日(金) |                | H30年12月前半生まれ(15日以前生まれ)<br>H30年12月後半生まれ(16日以後生まれ) | 母子健康手帳、問診票、バスタオル、<br>どんぐり手帳                             |
| 1歳<br>6か月児             | 10月 7日(月)<br>10月28日(月) | 午後0時40分<br>～1時 | H30年4月前半生まれ(15日以前生まれ)<br>H30年4月後半生まれ(16日以後生まれ)   | 母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳                                       |
| 2歳児                    | 10月29日(火)              |                | H29年10月生まれ<br>※10月は1回のみとなります。                    | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、<br>コップ、タオル、どんぐり手帳                      |
| ※染め出し液が服等に付着する場合があります。 |                        |                |                                                  |                                                         |
| 3歳児                    | 10月 8日(火)<br>10月30日(水) | 午後0時40分<br>～1時 | H28年10月前半生まれ(15日以前生まれ)<br>H28年10月後半生まれ(16日以後生まれ) | 母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、<br>尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳 |

## ● 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  
※BCGは抱っこ紐をお持ちいただくとスムーズです。

| 予防接種名                                    | 日 時                    | 対 象           | 備 考                                                         |
|------------------------------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| BCG                                      | 10月 2日(水)              | 生後5か月～12か月未満  | 生後5か月～12か月未満の間に1回接種します。<br>(標準接種5か月～8か月)                    |
| 四種混合<br>(ジフテリア<br>破傷風<br>百日ぜき<br>不活化ポリオ) | 10月 1日(火)<br>10月21日(月) | 生後3か月～7歳6か月未満 | 1期初回は3～8週間隔で3回接種します。<br>1期追加は初回3回目終了後、<br>1年～1年半の間に1回接種します。 |
| 日本脳炎                                     | 10月11日(金)<br>10月24日(木) | 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。<br>1期追加は2回目終了後おおむね1年以上の間<br>隔で1回接種します。 |

(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(7日目から可)、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(28日目から可)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。



# 熱中！ クラブ活動

No.66

和太鼓クラブのモットー

全身で楽しむ！

所属人数 12人



8月3日の茅野どんばん出演を終え、次なる舞台は“縄文祭り”！どんばんでは披露できなかった動きをマスターし、さらに華麗に、堂々と、カッコいい演奏になるように、心を合わせて頑張っています。八ヶ岳泉龍太鼓保存会から講師をお招きして、活動させていただいています。



## アピールポイント

ほとんどが初心者にもかかわらず、やる気と元気と勇気で取り組んでいます。

クラブ長 うえだ 上田 このは 紅乃葉 さん

## 代表者から



茅野どんばんでは、腕を精一杯使い、太鼓を思いっきりたたいて、とっても楽しかったです。練習する期間は4日くらいしかなかったけど、しっかり曲を覚えて演奏できて、嬉しかったです。

顧問 とざわ 戸澤 まさゆき 正行 先生

## 顧問の先生から

6年生が1人、5年生6人、4年生5人、計12人の元気な仲間たち。八ヶ岳泉龍太鼓保存会の土橋さんを迎え、さらに活気にあふれて、クラブ活動に取り組んでいます。次なる目標は“縄文祭り”！頑張ります！

豊平小学校和太鼓クラブの活動の様子は、ビーナチャンネルでも放送します！  
放送日 10月1日～7日（正時からの30分番組内）



おたんじょうび  
おめでとう



投稿フォームからも  
簡単に応募できます！

茅野市内にお住まいの  
12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10月8日(火)。  
メールアドレス：  
c.senryaku@city.chino.  
lg.jp



原  
樹<sup>い</sup>くん  
平成29年10月21日生まれ  
2歳

やんちゃ全開の樹☆  
たくさん食べてたくさん  
遊んで大きくなあれ!!



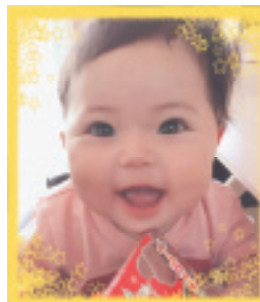
竹  
田<sup>ゆ</sup>結<sup>な</sup>菜<sup>な</sup>ちゃん  
平成29年10月20日生まれ  
2歳

お誕生日おめでとう！  
おしゃべりがとっても上  
手になってきたね。これ  
からものびのび元気に大  
きくなあれ！



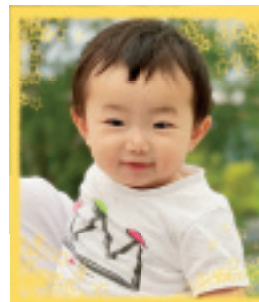
寺  
澤<sup>み</sup>実<sup>ほ</sup>穂<sup>ち</sup>ちゃん  
平成30年10月29日生まれ  
1歳

お誕生日おめでとう！  
たくさん笑顔ありがと  
う！これからもたくさん  
の笑顔見せてね！



伊  
藤<sup>ま</sup>優<sup>こ</sup>心<sup>ち</sup>ちゃん  
平成30年10月25日生まれ  
1歳

happy birthday!  
これからも沢山可愛い笑  
顔を見せてね！



掛  
川<sup>と</sup>叶<sup>あ</sup>愛<sup>ち</sup>ちゃん  
平成30年10月24日生まれ  
1歳

初めてのお誕生日おめで  
とう！  
可愛い笑顔がみんなの癒  
しだよ☆

山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号:0266-72-5880

ハケ岳ライフ 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

<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<sup>ちの</sup>City No.904  
10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 https://www.city.chino.lg.jp  
印刷/(株)オノウエ印刷



次号は11月号 10月24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。