

ベルビア出張所にマイナンバーセンター開設

問合せ ☎75-0120（4月1日から開設します。）

営業時間

平日（定休日の木曜日、年末年始を除く）午前10時～午後6時30分
土日・祝日 午前10時～午後6時

4月1日から、マイナンバーカードの交付事務（カードの受取）は、ベルビア出張所のマイナンバーセンターに移され、4月以降の市役所市民課とマイナンバーセンターの業務の振り分けは下表のとおりとなります。マイナンバーカードの交付（受取）や電子証明書の更新手続きには、土日でも営業しているベルビア出張所にお出かけください。なお、ベルビア出張所やマイナンバーセンターへおいでの際は、ベルビア地下駐車場（3時間無料）をご利用ください。

業務 \ 場所	ベルビア出張所 マイナンバーセンター	茅野市役所 市民課
マイナンバーカードの交付（受取）	○ 交付（受取）・更新要予約	×
マイナンバーカードの申請	○ 申請用サポート端末設置	△ 申請の補助のみ
マイキーIDの設定	○ マイキーID用端末設置	×
電子証明書の更新	○	×
マイナンバーカード・通知カードの記載変更	○	×
住所の異動（転出・転入・転居等）	×	○

information



公園大橋 通行止め

問合せ 建設課建設係 ☎72-2101（内線 507）

公園大橋の老朽化に伴い、橋の延命化を目的に修繕工事を行います。同時に運動公園線のアスファルト舗装打ち換え工事を行います。公園大橋は終日全面通行止め、運動公園線は片側交互通行の交通規制となります。工事中は大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。詳しくは、ホームページまたは各地区コミュニティセンター等の公共施設で配布のお知らせをご覧ください。

工期

2020年5月～2020年7月



イベント

ロングモント市・茅野市姉妹都市 提携30周年記念事業式典 吹奏楽ジョイントコンサート

問 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)



ロングモント市と茅野市は、令和2年(2020年)に姉妹都市提携30周年を迎えます。これを記念し、ロングモント市関係者を迎え式典を行います。
また、式典を挟んで、永明小学校縄文太鼓の演奏と両市の中高生による吹奏楽ジョイントコンサートを行います。

とき **3月28日(土)**

開場：午後0時50分 開始：午後1時10分
終了：午後4時

ところ 茅野市民館 マルチホール

定員 600名程度

マルチホールが満席となった場合は、入場できません。

イベント

永明寺山ふれあいの森を創る会 講演会 「諏訪盆地、永明寺山の成り立ち」

問 環境課環境保全係 ☎72-2101 (内線263)



私たちの暮らしの身近にある諏訪盆地や永明寺山はどのような過程を経て形成され、自然科学的にはどのような特徴があるのかについて、下諏訪町諏訪湖博物館・宿場街道資料館専門研究員である小口徹先生をお招きして、最新の研究成果に基づいた地学的な視点からお話をさせていただきます。

とき **3月7日(土)** 午後2時30分～

ところ 茅野市ひと・まちプラザ
3階 集会室

講師 小口 徹 先生

主催 永明寺山ふれあいの森を
創る会

参加費 無料



小口 徹 先生

募集

ひよこ教室 参加者募集

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



心身に障害を持つ子どもの成長・発達を目指しプールでいろいろな運動を親子で行います。参加を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。

とき 初回 **5月16日(土)**

2回目以降の日程はお問い合わせください。

ところ アクアランド茅野 屋内温水プール

対象 市内在住の小学1年生～小学6年生までのおむつが取れている障害児で、保護者が付き添ってプールに入れる方

定員 若干名

※症状によっては参加できないこともあります。

※見学もできます。

※事前面談をお願いしています。

募集

茅野市少年育成委員募集

問 こども課 こども係 ☎72-2101 (内線613)



茅野市では、少年の指導や地域環境の整備を総合的に推進して非行を防止し、その健全な育成を図るため、少年育成委員を委嘱し、街頭巡視活動やあいさつ運動を実施しています。4月から始まる次期任期の少年育成委員を募集します。

応募資格

少年の育成活動に対して熱意と理解を有し、かつボランティア精神を有する方

任期 令和2年4月1日から2年間

応募方法 事務局のこども係へご連絡ください。

応募期限 令和2年3月16日(月)まで

少年育成委員の主な活動

①街頭巡視活動(年6回程度)

②街頭啓発活動(年3回) ③研修等への参加

お知らせ

諏訪湖水陸両用バス 茅野市民サービスデー

申込・問 観光まちづくり推進課 観光係
☎72-2101 (422・423)

諏訪地域の皆さんに、水陸両用バスを体験して地域の観光資源の再発見をしていただくことを目的に、特別割引料金の「茅野市民サービスデー」を実施します。

とき 3月24日(火) 午後0時40分、1時50分
25日(水) 午前10時10分、11時20分、
午後0時40分

ところ 諏訪市豊田S UWA ガラスの里発着

料金 大人(中学生以上) 1,000円(通常2,800円)
3歳~小学生 500円(通常1,800円)
幼児(2歳以下) 300円(席なし・通常500円)

定員 各便40名(ただし2歳以下は定員に含みません)

申込受付 ハガキに希望者全員分の住所、氏名、年齢、電話番号、乗車日時の第2希望までをご記入いただき、投函ください。結果通知を郵送しますので、必ずご確認ください。(申込多数の場合は抽選で決めさせていただきます)

※バス運行に関する詳細は、日本水陸観光(株)諏訪営業所(☎75-2650)までお問い合わせください。

申込期間 ~3月2日(月)(当日消印有効)

申込先

観光まちづくり推進課 観光係
〒391-8501

茅野市塚原2-6-1



募集

茅野市健康熟年大学



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



←体力測定



←諏訪湖1周ウォーキング

茅野市健康熟年大学は、『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ(心の健康)といった健康の3本柱を複数のカリキュラムで構成しています。

期間 令和2年4月~令和4年3月
日程等詳細についてはホームページをご覧ください。

対象 60歳以上の方 ※60歳未満の方はご相談ください。

募集人数 50名

内容 インターバル速歩、医師による健康講話など

参加費

健康熟年大学受講料 月額1,000円

スポーツ安全保険料 加入希望者のみ実費負担

血液検査料年2回 実費負担(2,200円程度)

※ホームページをご覧になれない方はお電話でお問い合わせください。

募集

第30回長野県市町村対抗駅伝競走大会・第16回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会 茅野市代表選手選考会

申込・問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399 FAX 72-1646

4月25日(土)に松本平広域公園陸上競技場を発着とする駅伝競走大会に出場する、茅野市代表選手選考会の参加者を募集します。

小学生駅伝大会選考会

とき 3月14日(土) 午後3時30分集合 午後4時開始予定
3月22日(日) 午後4時30分集合 午後5時開始予定
3月25日(水) 午後4時30分集合 午後5時開始予定
※いずれか1日の参加でも可

集合場所 茅野市運動公園陸上競技場

選考 1500mのタイムトライアルを実施します。男女とも上位各3名を選出します。
(本大会は男女各2名出場、男女各1名補欠)

申込方法 各学校から配布される所定の申込書にて、3月6日(金)午後5時までにスポーツ健康課へ申し込みをしてください。(FAX可)

駅伝大会選考会

とき 3月29日(日) 午前9時集合
男子(一般・高校) 午前9時30分開始予定(5000m) 中学男子 午前10時(3000m)
女子(一般・高校・中学) 午前10時30分開始予定(3000m)

集合場所 茅野市運動公園陸上競技場

選考 中学男子3名、中学女子2~3名、一般男子6名、一般女子1~2名を選出します。
(本大会は中学男子・女子、一般男子・女子各1名補欠)

※代表選手は選考会結果及び実績等を考慮し決定します。

申込方法 一般・高校選手は申し込み不要です。中学生はスポーツ健康課まで電話でお申し込みください。

以下両選考会共通

選考会中の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。個人の責任のもとご参加ください。
大会の詳しい情報はSBCの大会HPをご覧ください。 <https://sbc21.co.jp/ekiden/>



お知らせ

ながの子育て家庭 優待パスポートの更新

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線614)

ながの子育て家庭優待パスポート



旧カード

新カード

多子世帯応援プレミアムパスポート (※第3子がいる世帯が対象です)



旧カード

新カード

現在ご使用いただいている「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」は 令和2年(2020年)3月31日で有効期限切れとなります。引き続き対象となるご家庭には、新しいカードを**令和2年3月中**に対象世帯の世帯主宛に郵送いたします。対象家庭であって4月以降になってもカードが届かない場合は上記問い合わせ先までご連絡ください。

お知らせ

令和2年4月から 公共施設の使用料改定

問 企画財政課 財政係 ☎72-2101 (内線154)



←運動公園内では、陸上競技場、体育館、野球場、弓道場などの使用料が変わります。

施設

- ・地区コミュニティセンター
- ・情報プラザ
- ・市民活動センター
- ・千駄刈自然学校
- ・小中学校施設
- ・青少年自然の森
- ・体育練成館
- ・アクアランド茅野カルチャーセンター
- ・茅野市民館
- ・コワーキングスペース
- ・市営駐車場
- ・中央公民館
- ・家庭教育センター
- ・運動公園各施設

公共施設の使用料は定期的に見直しをしており、令和2年4月1日から新しい料金に変わります。

詳細は茅野市ホームページに掲載しています。ご不明な点は、各施設にお問い合わせください。

お知らせ

令和2年度 マンモグラフィ集団検診

申込・問 健康づくり推進課 健康推進係 ☎82-0105

令和2年度マンモグラフィ検診の申込時期となりました。市のがん検診は、少ない自己負担で受診できます。本号と同時発行の各種検診のご案内を確認いただき、申込みをお願いします。

対象 41歳から75歳(昭和20年1月から昭和54年12月生まれ)の方のうち偶数年生まれの方

とき 5月～9月の指定日

各種検診のご案内をご覧ください。

ところ 健康管理センター

自己負担額 500円

申込期間 3月2日(月)～ 電話または茅野市健康管理センター窓口でお申し込みください。※先着順

★次に該当する方は、検診ではなく直接医療機関を受診してください。

- ・自覚症状のある方(しこり、乳頭からの分泌物がある、乳頭に湿疹があるなど)
- ・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
- ・妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ・授乳中または断乳後1年未満の方
- ・豊胸術などで乳房内に人工物(異物)が入っている方
- ・心臓ペースメーカー、脳室-腹腔シャント等が入っている方
- ・乳がん手術後または治療済の方(術後10年が経過し経過観察もしていない方は、受けられる可能性がありますのでご相談ください。)

募集

茅野どんばん事務局 事務員募集

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)



期間 4月～9月(4月は週2日程度、5～9月は平日出勤)

勤務時間 午前10時～午後4時(休憩1時間)

時給 850円～900円

特別手当 夜間会議5日程度および茅野どんばん当日

主な業務 電話対応、外部との窓口、経理、パソコン業務等

※エクセル、ワードのできる方優先

令和2年度「長野県民交通災害共済」

**交通事故への備えは
大丈夫ですか？
年会費1人400円！
ご加入ください！**



見舞金 2万円 ～ 100万円

(実入院・実通院2日)

(死亡)

問合せ 市民課 市民係 ☎72-2101 (内線254・255)

万一自動車事故等の交通災害にあったときに備えて、少ない会費（年会費1人400円）で見舞金が支給される長野県民交通災害共済へ加入しましょう。

※この共済は、各区・自治会を通じた団体申込により、少額の会費で運用することができる互助制度ですのでご協力をお願いします。

◆対象となる事故

日本国内で発生した次のものが見舞金の対象となります。

- 道路上を運行中の自動車、バイク、自転車等による衝突、転落、接触等の事故
- 運行中の電車、バス、タクシー、航行中の航空機・船舶による事故

◆加入要件

令和2年4月1日以降茅野市に居住する方です。なお、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。

※0歳から義務教育終了前までの幼児・児童・生徒（令和2年4月1日現在）は、市で会費を負担し、一括して加入手続きをしますので申込みの必要はありません。

◆会員の期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日
4月1日以降に申込みの場合は、会費納入日の翌日から令和2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、区・自治会または所定の金融機関などを通じて令和2年3月31日までに申込みください。

※詳しい手続き方法は、区・自治会を通じて配布しましたチラシ、または市ホームページをご覧ください。

※チラシ・加入申込書は市民課・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。

◆加入申込書が新しくなりました

↑新しい申込用紙

◆公費負担の申請が必要な方

下記の方は、市で会費を負担しますが、事前に申請が必要になります。令和2年3月13日までに市役所各担当窓口で手続きをしてください。

◎母子・父子家庭・寡婦(65歳まで)

・・・こども課

※交通災害共済という寡婦とは、市に母子家庭の届け出をしていた方です。

◎身体障害者・知的障害者・精神障害者の手帳をお持ちの方、生活保護を受給している方

・・・地域福祉課

お知らせ

軽自動車やバイク等の譲渡・廃車、持ち主の転出・死亡時の手続き ～令和2年3月末までに確実な変更手続きを～

問 税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)

軽自動車税(種別割)は、4月1日が基準日となります。そのため、4月2日以降に名義変更や廃車の手続きをしても、その年度の軽自動車税(種別割)が月割りで還付となることはなく、4月1日現在の所有者が1年分の税額を納めていただくことになります。

- ☆軽自動車等を譲渡(売買)した方 → **❗ 名義の変更手続きをしてください**
- ☆軽自動車等を廃棄した方 → **❗ 登録の抹消手続きをしてください**
- ☆転入された方、市外へ転出される方 → **❗ 住所の変更手続きをしてください**
- ☆亡くなられた方の名義の軽自動車
 - 継続して所有 → **❗ 名義の変更手続きをしてください**
 - 廃棄する → **❗ 登録の抹消手続きをしてください**

手続き場所

手続きの場所は、車種によって異なります。また、手続きの内容により届出に必要なものが異なりますので、事前に下記手続き場所にお問い合わせください。

●原動機付自転車(125cc以下のバイク)・小型特殊自動車等【茅野市役所税務課 諸税係(内線180)】

●軽3輪・軽4輪【軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎: 050-3816-1855】

●軽2輪(125cc超250cc以下のバイク)・2輪小型自動車(250cc超のバイク)

【長野運輸支局 松本自動車 検査登録事務所 ☎: 050-5540-2043】

※松本・諏訪ナンバーの車両については、代行機関の【自家用自動車協会諏訪支部 ☎: 0266-52-2244】でも手続きができる場合があります。(代行手数料がかかります)

～普通自動車については下記へお問い合わせください。～

○普通自動車の各種手続きについて 【長野運輸局支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043】

○普通自動車の自動車税について 【長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎0266-57-2905】

募集

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者を募集します

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線537)

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 E棟	平成17年度	耐火	1DKY	1戸	14,000円～20,900円
小坂団地 C棟	平成元年度	耐火	3DKY	1戸	19,000円～28,300円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年度	耐火	3DKY	10戸	36,000円～40,000円

※※表の見方 間取りの数字は部屋数「DK」はダイニングキッチン「Y」は浴室(風呂付)

※ひばりヶ丘団地E棟は60歳以上の夫婦または単身者向けの住宅です。

申込資格

以下の条件をすべて満たしている必要があります。

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
- ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等21万4千円以下の方
サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人または既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

入居説明・抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します、なお、申込者多数の場合は抽選となります。

とき **3月13日**(金) 午後1時30分～

ところ 茅野市役所 4階 401会議室

申込受付期間

2月25日(火)～3月9日(月)

午前8時30分～午後5時

入居可能日

令和2年4月1日(水)

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座名	内 容	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	対 象
小学生 春休みプログラミング道場	小学校で勉強するプログラミング「スクラッチ」を使ってゲームプログラムの作成をします。ねこがサッカーするゲームや、オセロなどを2日間で作ります。	2回 3/24(火) 3/25(水)	午前9時～正午	茅野市情報プラザ (公立諏訪東京理科大学内)	無料 *テキストは、茅野市の5年生は持参。それ以外の方は貸出。希望者には実費でお渡しします。	2月27日～ 3月14日	・定員12名(先着順) ・諏訪地域の小学校3～6年生の児童
仕事にも役立つ【ワード、エクセル入門講座】	新社会人、新役員、働き始めるママさん。WordやExcelの基本機能について学びましょう。	3回 3/24(火) 3/27(金) 3/31(火)	午後1時30分～ 3時30分	茅野市情報プラザ (公立諏訪東京理科大学内)	受講料 1,000円 +テキスト代	2月27日～ 3月17日	・定員各12名(先着順) ・諏訪地域在住で、全日程受講可能な方 ・パソコンの基本操作・文字入力、マウス操作ができる方
大人のためのプログラミング入門(スクラッチ)	小学校でプログラミング教育が必修化されます。子どもや孫と一緒にプログラミングできるように「スクラッチ」を学んでみませんか。	3回 3/24(火) 3/27(金) 3/31(火)	午後7時～9時	茅野市情報プラザ (公立諏訪東京理科大学内)	受講料 1,000円 +テキスト代		

申込方法 ・電話でお申し込みください。
・午前10時～午後5時30分・月曜日は休館日
・申込時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認します
・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

コラム

医療の現場から



心不全外来のご案内 ～看護師の立場から～

諏訪中央病院 看護師 福永 敬依

諏訪中央病院では、地域の心不全予防・ケアに取り組むため2018年9月に心不全外来を開設しました。心不全外来では循環器内科医・看護師・栄養士・心臓リハビリテーション療法士などの医療チームが、心臓の評価や食事・運動・生活習慣についてお話しています。ところで皆さん、心不全がどんな病気か知っていますか？心不全は「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだんと悪くなり、生命を縮める病気」で、あらゆる心臓疾患の終末像です。心疾患になりやすいのは、高血圧・肥満・糖尿病・コレステロールが高いといった、いわゆる生活習慣病の人たちです。生活習慣病の方は、心不全の予防のため、良い生活習慣を身につける事が大切です。暴飲暴食・塩分の摂り過ぎ・タバコは控えて、定期的な運動をすることが大切です。

生活習慣病を発症してしまった人は、心疾患を発症しないために治療を受けることが大切です。生活習慣病の治療はお薬の治療も大切ですが、生活習慣の改善がとても重要です。実際に心疾患を発症してしまった場合はどうしたらよいのか？この段階で気を付けなければならないのは、心不全にならないことです。水分・塩分を摂り過ぎない・薬を忘れずに内服する・風邪などの感染症に注意する・過労やストレスを溜めすぎない、お酒を飲み過ぎないなど注意していただくことが大切になります。

心不全を発症して病院に入院してしまった人も適切な治療である程度元気になって一旦は退院できます。しかしこれは心不全が治ったわけではなく、慢性心不全になり急性増悪して入院を繰り返しながら、徐々に悪くなっていくのです。そこで、急性増悪しないために薬の飲み忘れを防ぎ、日常生活に気をつけ、二度と心不全で入院しないよう注意することが、何よりも大切です。この段階でも心不全の状態に合わせた食事と運動（心臓リハビリテーション）が大切な治療となります。

私たち心不全チームは、健やかに長生きすること・症状を軽くすること・いきいきと自分らしい生活が出来ることを目標に、個々の患者さんに合わせた心不全予防、治療のための食事や運動、生活習慣の相談、薬物治療の調節を行っています。

心臓疾患の不安がある方は、心不全の原因となる生活習慣病の方から、実際に心疾患にかかってしまった方まで、かかりつけの先生に相談し、心不全外来の受診をご検討ください。

お待ちしております。

地域おこし協力隊が行く！ Vol.24

【ちの旅アクティビティ】 そばを使った新しいプログラム、まもなく完成！

担い手の高齢化などで耕作が続けられなくなりそうな土地に、そばを育てて景観を守っている農家さんを応援する「そば畑サポーター制度」や、そば農家でもある職人さんにそばのすべてを教わりながら、本格的なそば打ちを体験できる「そばづくりまるごと体験」など、地域おこし協力隊では、当初から八ヶ岳山麓の名産でもある「そば」を、茅野の宝として活用しようと商品化に取り組んできました。

そんな中、ついにそばを使った新しいプログラムが仕上がってきました！その名も「そば粉ラボ」！

そばといえばだれでも麺のイメージが浮かぶと思いますが、そば粉の利用方法はそれだけではありません。八ヶ岳の麓の茅野で昔から食べられている「そばがき」のほか、新しく考えたそば粉を使ったおやつ、様々なそば料理などなど。そこで、茅野市在住のクリエイティビティあふれるそば職人と一緒に、そば粉の特徴を学び、食べ比べ、自分でブレンドしたそば粉でおやつ作りに挑戦。まさに「そば粉研究所」とよべるアクティビティになりました！「ここでしかできないアクティビティ」、続々造成中です。

また、2020年度の「そば畑サポーター」も、2020年2月21日より募集開始予定です。

詳細は、ちの旅のWebサイト (<https://chinotabi.jp>) まで。



【古民家ステイ通信】

「古民家ステイ」オープン間近！ 手伝っていただける地元の方大歓迎

地元大工さんの奮闘の成果で、すっかり生まれ変わりつつある茅野の古民家。茅野ならではの風情を感じていただける、上質な宿泊施設としてのオープンはまだ間もなくです。

この宿泊施設にて、お部屋の清掃やベッドメイクなど、お客様を気持ちよくお迎えするための準備をお手伝いいただける方を探しています。

日本中・世界中の方々に、もっと茅野を好きになってもらいたい。そんなわたしたちの願いと一緒に叶えてくださる方、大歓迎です。ちの観光まちづくり推進機構(電話0266-78-7631担当：佐々木麗美)までご連絡ください。

詳細は、ちの旅のWebサイト (<https://chinotabi.jp>) まで。

