

広報 2020

令和2年
No.909

ちの Chino City

3月号

ちの市議会だより 第32号



令和2年
茅野市

成人式 

令和2年 茅野市 成人式



令 和2年茅野市成人式は1月12日、茅野市民館を会場に行われました。華やかな振り袖や凛々しいスーツに身を包み、晴れやかな表情で会場入りしていました。

今年の新成人は平成11年4月2日～12年4月1日生まれの705人で、その内423人が式に参加しました。

新成人代表の平澤開也さんは「誇りと自信をもって未来を切り開いていきます」と力強くあいさつ。また小澤来未さんは「自分らしい生き方を全うしていきたいです」と抱負を語りました。

式典では、市民憲章の唱和や市長のあいさつ、消防音楽隊の吹奏楽演奏や八ヶ岳泉龍太鼓保存会による太鼓演奏などを行い、新成人の門出を祝いました。新成人の皆さんは、大人としての責任と自覚を胸に、新たな一歩を踏み出しました。



2000年		1999年			
3月	1月	10月	6月	6月	4月
「プレイステーション2」発売	成人の日が月曜日になる(ハッピーマンデー制度の最初の適用)	上信越自動車道全線開通	男女共同参画社会基本法成立	「AIBO」発売開始	米が関税化

国内・世界の出来事

2000年		1999年		
1月	1月	7月	4月	4月
尖石温泉「縄文の湯」が完成	推進会議が発足	外国人のための相談窓口開設	茅野市長、市議会議員選挙	諏訪広域消防発足

茅野市内の出来事

新成人の皆さんが生まれた
1999年(平成11年度)の
主な出来事

マイナンバーカードの申請はお早めに!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



※ポイントの利用時期が近づくとマイナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(1ヶ月)よりも時間を要することが見込まれます。

STEP 1

マイナンバーカードを申請

STEP 2

マイキーIDの設定

STEP 3

マイナポイントの申込み
(2020年7月~)

キャッシュレスでチャージ
または買い物をする
(2020年9月~)

マイナポイント 25% もらえる!

キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をする
1人あたり5,000円分のマイナポイントがもらえる

※マイナポイントは選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしていつもの買い物で使えます



たとえば4人家族なら……



最大20,000円分の
マイナポイントに!

マイナポイント

マイナポイントの利用イメージ

① 利用先を選択して、
マイナポイントを申込む

マイナポイント申込みページにログインし、
利用するキャッシュレス決済サービスを
選択し、申込む



② チャージなどに対して、
マイナポイントが付与される

キャッシュレス決済サービスに
チャージなどをすることで、
マイナポイントがもらえる



チャージ
↓
マイナポイントが
もらえる

③ 買い物

マイナポイント分も利用して
買い物



※買い物にはマイナンバーカードは使いません

※選択した決済サービスによって利用イメージは異なります

※予算案が今後の国会で成立することが前提

マイナンバーカードの申請方法



スマートフォン

半分以上の人が
オンラインからの
申請なんだって!



- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



郵便

- ① 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合



専用サイトから交付申請書がダウンロードできません
プリントアウトしてお使いください



マイナンバーカード 郵便



証明用写真機

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

茅野市のマイキーID設定支援

市の窓口でマイキーID設定ができます。
※マイナンバーカードと暗証番号が必要です。

3月末まで市役所市民課窓口で受付

マイキーIDの設定は、パソコンとカードリーダーが必要となるため(*)、市民課の窓口にて機器をご用意し、職員が設定の支援を行っています。

4月以降「マイナンバーセンター」で受付

4月以降はマイナンバー関係の業務をベルビア出張所へ移管し、「マイナンバーセンター」を開設します。本庁市民課の業務もセンターへ統合します。詳細は6ページのマイナンバーセンター概要をご覧ください。

*一部のスマートフォンでは、マイナンバーカードを読み込んで設定できます。詳細はマイナポイントホームページ(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)をご覧ください。

よくある質問

マイナポイントはどこで使えるの?

選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?

買い物の際には必要ありません。マイナポイントをもらう手続きにのみ必要です。

マイナポイントを申込み際になりすまはされないの?

マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は極めて困難です。

何を買ったか国に監視されない?

国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

【お問い合わせ】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)

平日: 9時30分~20時00分 / 土日祝: 9時30分~17時30分



総務省



内閣府

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歳以下は定員に含まれません)

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。大会の詳細情報は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へご連絡ください。

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 【長野県南信濃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の方
 - 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～

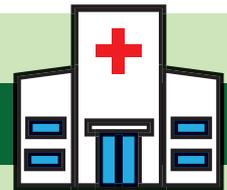
講座名	内 容	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	対 象
小学生 春休みプログラミング道場	小学校で勉強するプログラミング「スクラッチ」を使ってゲームプログラムの作成をします。ねこがサッカーするゲームや、オセロなどを2日間で作ります。	2回 3/24(火) 3/25(水)	午前9時 ～正午	茅野市情報プラザ (公立諏訪東京理科大学内)	無料 *テキストは、茅野市の5年生は持参。それ以外の方は貸出。希望者には実費でお渡しします。	2月27日 ～ 3月14日	・定員12名 (先着順) ・諏訪地域の小学校3～6年生の児童
仕事にも役立つ【ワード、エクセル入門講座】	新社会人、新役員、働き始めるママさん。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ください

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おくれることを目標に、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。



国

保

だより

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に扶養されているご家族の方は、その健康保険に加入することとなっています。

ご家族の中に、会社へ勤めている方がいる場合には、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の保険料は、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、被扶養者の人数が増えても保険料の額に変更はありません。勤務先の健康保険加入に必要な条件は、次のとおりです。

- ① 3親等以内の親族であること。
- ② 1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にご相談ください。

**国保被保険者の皆さんへ
人間ドック受診には補助があります。**

国保では、加入者(35歳以上の方)の疾病予防と健康管理のため、人間ドックの受診料の一部を補助します。

【対象者】

- ・ 人間ドック受診時に国民健康保険に加入している35歳から74歳までの方
- ・ 国民健康保険税に滞納のない世帯の方

【対象となるドック】

- ・ 特定健診の検査項目を全て含む人間ドックが補助対象となります。
- ・ 脳ドック等の専門ドックのみの検査費用については補助の対象となりません。

【補助額】

☆日帰りドック 15,000円

☆1泊2日ドック 30,000円

補助を受けるには、人間ドック受診後に申請書および請求書の提出が必要です。

※補助の回数は1人に対し、年度内に1回です。

【申請および請求に必要なもの】

- ・ 国民健康保険者証
- ・ 人間ドックの領収書
- ・ 振込口座のわかるもの(預金通帳など)
- ・ 印かん

【申請期間】 受診日の翌日から1年間

※特定健康診査受診率の向上のため、人間ドック受診結果の提出にご協力ください。

※申請書は、高齢者・保険課(1階8番窓口)にありますので、お申し出ください。

(ホームページからもダウンロードできます。)

福祉医療費給付金制度について

福祉医療費給付金制度は、医療費の自己負担額の一部を市が助成する制度です。

資格要件に該当する人には、福祉医療費受給者証が交付されますので申請してください。

【資格要件】

- ・ こども(中学校卒業まで) ・ 身体障害者手帳3級以上 ・ 精神障害者保健福祉手帳2級以上
- ・ 特別児童扶養手当2級以上 ・ 療育手帳B1以上
- ・ 障害年金1級以上(65歳以上で後期高齢者医療制度加入者は2級以上) ・ 母子家庭、父子家庭
- ・ 75歳以上低所得世帯高齢者

※詳細につきましては、医療保険・年金係(内線322)までお問い合わせください。

福祉医療費貸付制度について

福祉医療給付金制度の受給者で、医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の支払いに充てる資金を貸付ける制度があります。

下記要件に該当し、貸付を希望される場合は、事前に申請が必要です。事後申請はできませんので、まずは医療保険・年金係までご相談ください。

【要件】

- ・ 福祉医療給付金の受給者
- ・ 住民税非課税世帯

春の全国火災予防運動が行われます！

「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」3月1日(日)から7日(土)までの1週間、「春の全国火災予防運動」が行われます。火災とならないよう、次のことに気をつけましょう。

- ・風の強いときの草焼きはやめましょう。
- ・火が消えるのを見届けるまでその場を離れないようにしましょう。
- ・水バケツなどを用意し、万が一の際に初期消火できるようにしましょう。
- ・たばこの吸殻は確実に消し、投げ捨てはしないようにしましょう。
- ・家の周りには燃えやすいものを置かないようにして、放火されない環境を作りましょう。

問 茅野消防署 ☎72-0119

無料耐震診断を受けましょう

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断を無料で受けることができます。

ご自宅の耐震性に不安はありませんか？
まずは、耐震診断を行いましょう。
ご自宅が地震で倒壊したら…あなただけの問題ではありません！

診断の結果、地震に弱いとわかった場合は耐震改修を。

耐震補強工事に要する費用（現地建替えを含む）の4/5以内の額（上限100万円）の補助を受けることができます。

申込期間 4月から受付開始

問 都市計画課 住宅建築係（内線539）

一時保育の実施園が変わります

平成30年度から令和元年度にかけて市内保育所のリノベーションを行うために一時保育の実施園を変更させていただいておりましたが、全ての工事が完了したことに伴い、一時保育の実施園を下記2園へ変更します。

現在、一時保育を利用されている方で、**利用園の変更を希望する場合は、変更の届出が必要になります**ので、湖東保育園または小泉保育園へお問い合わせください。

実施園

湖東保育園・小泉保育園



宮川第二保育園・小泉保育園

変更日 令和2年3月28日(土)から

※湖東保育園の受入れは3月25日(水)までとなります。

※3月26日(木)～3月27日(金)の期間は、受入準備のため一時保育の受入れを休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

受入人数 各園6名

問 湖東保育園 ☎78-2637

小泉保育園 ☎72-7401

幼児教育課幼児教育係

(内線622、623)

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

玉宮温泉「望岳の湯」は金曜日が定休日ですが、3月20日(金)春分の日も休まず営業しますので、ご利用ください。

問 望岳の湯 ☎82-8833



3月の介護保険制度説明会

3月2日から4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 3月11日(水)

午前9時30分～11時

ところ 茅野市役所 8階大ホール

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線337)



新入社員歓迎大会

今春、市内の各事業所に就職される新規就職者の門出を祝い、「新入社員歓迎大会」を開催します。

新入社員の採用を予定されている市内事業所(企業・団体等)のほか、自営業等の方などからの申込みも歓迎します。

とき 4月10日(金)

午後1時30分～3時45分

ところ 茅野市民館コンサートホール

申込期限 3月6日(金)

申込・問 商工課 商業労政係
(内線434)



茅野市学童クラブに不用品を提供してください

茅野市では利用児童が増加しているため、学童クラブを増設します。ご家庭で不用になっているものを提供してください。提供していただける場合は担当までご連絡ください。

希望品 子ども向けDVD、折り紙、折り紙の本、画用紙、色鉛筆、おまごセット

問 学校教育課 学務係（内線607）

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
3月1日 ～3月7日	●エコであったか団らん会 ●0123広場運動遊び
3月8日 ～3月14日	●農村女性ネットワーク味噌づくり ●6年生を送る会
3月15日 ～3月21日	●イナイナイアート ●ひなまつりおはなし会
3月22日 ～3月30日	●茅野市民館をサポートしませんか2019 ステップアップ講座 ●市民活動交流会

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

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。

広告

<p>♪音楽教室♪</p> <p>1歳 (水) 10:00 3/11(水) 10:00～〔体験〕 2歳 (水) 11:00 3/18(水) 10:00～〔体験〕 年少 (木) 16:10 3/15(日) 10:00～〔体験〕 (土) 10:00 (月) 16:10 年中長 (月) 16:15 3/15(日) 11:15～〔体験〕 (木) 17:10 (土) 13:00</p> <p>※レッスン見学も受付中</p>	<p>ヤマハ音楽・英語教室</p> <p>無料体験開催中!</p> <p>個人レッスン 60分無料体験受付中!</p> <p>★ピアノ ★エレクトーン ★フルート ★バイオリン ★トランペット</p> <p>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プレッスン♪</p> <p>2/28 3/13-27 (金) 14:00 (見学お気付け)</p>
<p>A 英語教室 R</p> <p>1歳 (木) 10:00 3/1(日)・26(木) 10:00～〔体験〕 2歳 (木) 11:00 3/1(日)・26(木) 11:15～〔体験〕</p> <p>※レッスン見学も受付中</p>	<p>事前お申込み・お問い合わせは</p> <p>(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 ☎0120-970-091</p>

i 令和2年度第1回認知症予防講座

65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。

認知症の原因ははっきりわかっていませんが、「認知症になりにくい」生活習慣はわかってきています。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取組みましょう。

とき 4月7日(火)～ 火曜日全10回
午前10時～11時30分

ところ 茅野市運動公園 柔道・剣道場

内容 あたまとからだの運動、口腔ケアの話等

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 新規受講者枠15名定員と過去の本講座受講者再受講枠15名(先着順)

申込期間 3月16日(月)～

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334)

i いきいき健幸ルーム フラダンス講座

4月からはじまるフラダンス講座の受講者を募集します。

優しい動きと心地よい音楽で、心身ともに穏やかな時間を過ごしてみませんか。

とき 4月から7月までの全8回

①4月2日(木) ②4月16日(木)
③5月7日(木) ④5月21日(木)
⑤6月3日(水) ⑥6月18日(木)
⑦7月2日(木) ⑧7月16日(木)
午後1時30分～3時

ところ 茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内「いきいき健幸ルーム」

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方で、過去に「いきいき健幸ルーム」における太極拳講座未受講の方。

定員 15名(新規受講者8人、再受講者7人。申込先着順)

申込期間 3月17日(火)～

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334・335)

i 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 3月4日(水)、3月11日(水)、
3月18日(水)、3月25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)

i いきいき健幸ルーム 太極拳講座

初めての方でも安心して取り組める太極拳講座を開講します。これまでの本講座の受講生において、太極拳に取り組んだことで腰痛や膝痛が改善した、という喜びの声が寄せられています。柔らかく、穏やかな太極拳の動作で姿勢や呼吸を整え、健幸な心と身体を養いましょう。今回は、過去に、いきいき健幸ルーム太極拳講座を受講(修了)された人が再度受講できる「再受講枠」も設けます。

とき 4月2日から毎週木曜日
9ヶ月間(令和2年10月まで)
午前9時30分～11時

ところ 茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内「いきいき健幸ルーム」

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 15名(申込先着順)

申込期間 3月18日(水) 午前8時30分
から、下記の申込先へ電話にて募集します。

申込・問 高齢者・保険課
高齢者福祉係
(内線334・335)



i ボッチャボールセット貸出

各種団体向けに、公式のボッチャボールセットをお貸しするを行っています。貸出のルール、予約のルールを守っていただき、有効にご活用ください。

貸出のルール

- ①貸出しは、ボッチャボールセットを2セットまでとします。
- ②各種団体への貸出しとし、個人への貸出しは行っていません。
- ③貸出受付は、茅野市役所 高齢者・保険課高齢者福祉係にて行います。
- ④貸出し日から返却日までの間は、原則3日以内とし、出来るだけ多くの団体等が使用できるようにします。
- ⑤貸出しは無料とします。
- ⑥貸出し品は、原則、借業者が物品の持出しと返却を行ってください。
- ⑦ボッチャ用具一式は、茅野市 高齢者・保険課 高齢者福祉係にて保管・管理しています。

予約のルール

- ①令和2年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日)の予約は、1団体6回の貸出まで可能とします。
- ②令和2年度の予約は、3月9日(月)から受付を行います。

料金 無料

申込期間 3月9日(月)～

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334・335)

i 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 3月11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
問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線336)

八ヶ岳ブルーに包まれて!



平均販売区画面積 145坪 平均販売価格 545.2万円

2018年3月より
新価格
大幅 Price Down
好評販売中!

Green Hills 茅野市 グリーンヒルズ
village
グリーンヒルズヴィレッジ
で検索



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
 - 市役所が囃託登記しますので、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

i 四種混合予防接種が医療機関での実施に変わります。

令和2年4月から、四種混合予防接種は、茅野市健康管理センターではなく、医療機関での実施に変わります。茅野市の指定医療機関は、本号と同時発行の「各種検診・予防接種のご案内」でご確認ください。

対象 生後3か月～7歳6か月未満

※毎年百日咳が流行し、0歳児は無呼吸引作など重症化することがあります。3か月になったら速やかに接種しましょう。

ところ 指定医療機関

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

i 茅野市不妊及び不育症治療費助成事業

不妊および不育症の治療を受けたご夫婦に、治療費の一部を助成しています。平成31年4月から新たに、長野県から助成を受けている方も対象となっています。

対象者

助成金の交付申請する日の1年以上前から市内に居住（住民票がある）している戸籍上の夫婦。ただし、市税の滞納がないこと。

申請期間

長野県助成交付金決定、または一連の治療が終了した日、の翌日から起算して3か月以内に申請してください。

注意事項

- ・長野県で行われている「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の対象となる方は、そちらが優先となります。
- ・平成31年4月より添付書類が変更になっております。
- ・同一のご夫婦に対して、不妊および不育症治療それぞれ5回までです。

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

i 茅野市農産物品目別アドバイザー制度

茅野市では、市内の新規就農者および市が推進する品目への生産転換希望の農業者に対し、熟練農業者がアドバイスをを行う制度を実施しております。

対象品目は、だいこん、キャベツ、パセリ、ホーレンソウ、ブロッコリー、セルリー、エンダイブ、ズッキーニ、菊、りんどう、トルコギキョウ、カーネーション、カスミ草、アルストロメリアの14品目です。

詳細および指導希望者は農業支援センターまでご連絡ください。

申込・問 農林課 農業支援センター（内線404）

i 一緒に令和の時代のまちづくりに取り組みましょう

茅野市の21世紀の福祉を創る会（通称：福祉21茅野）は、「パートナーシップのまちづくり」に共鳴し、集った約100人で構成し、提言しつつ行動・実践する集団です。これまで市内4つの保健福祉サービスセンター、0123広場、地区こども館などを提案し、地域のコミュニティ機能を高める活動を通して「みんな同じ空の下」の理念のもと、支え合いのまちづくりを目指してきました。

今回、具体的な課題に取り組んでいくため、ワーキンググループ形式で組織を改編しました。この福祉21茅野ワーキンググループにご参加いただける方はご連絡ください。（代表幹事・高木宏明（諏訪中央病院））

ワーキンググループのテーマ

外出支援（いわゆる“足”の問題）、ひきこもり対策、認知症（早期発見・カフェ・ケアガイドなど）、就労の場（障害者等雇用問題）、18～20歳問題（いわゆる“制度の隙間”）、情報発信、便利帳、福祉教育、高血圧対策

問 地域福祉課福祉総務係（内線302）

i 令和2年度ロングモント市・茅野市ホームステイ交流事業派遣および受入れの中止

茅野市は、毎年、夏休み期間を利用し、姉妹都市ロングモント市との間で、中学生および高校生を対象とした、ホームステイ交流事業を行っています。

しかし、令和2年度は、実施時期が東京オリンピックの開催時期と重なるため、航空券の手配が大変困難であり、航空運賃の大幅な値上げも予想されます。また、観光客等の増加により国内の交通状況も混雑が予想され、事業の実施が難しい状況です。このことから、令和2年度のロングモント市への派遣とロングモント市の学生の受入れは行いません。

令和3年度からは、派遣および受入れを行う予定ですので、ご理解をお願いします。

問 生涯学習課生涯学習係（内線634）

i 小泉山体験の森活動パネル展

小泉山体験の森創造委員会と茅野市教育委員会が整備した「小泉山体験の森」の紹介や1年間の活動記録と写真、オオムラサキ保護活動の記録を展示します。

とき 3月2日（月）～3月13日（金）

市役所の開庁時間中。ただし最終日は午後4時まで。

ところ 茅野市役所1階ロビー

問 生涯学習課 生涯学習係（内線634）

i 木質バイオマスエネルギーの利用促進をしています

木質バイオマスは、薪やペレット（おがくずを固めたもの）に代表される循環型のエネルギーとして注目されています。間伐材や伐採作業時、木材加工時の木片などをエネルギーとして利用することで、循環型社会を作る一助となり、二酸化炭素の削減にもつながると見込まれています。茅野市では、木質バイオマスエネルギーを利用するペレットストーブ・ペレットボイラーの導入に補助金を交付しました。ペレットストーブを導入した方からは、「暖かい」「やわらかい火が温もりを感じる」「雰囲気が良い」といった声をお聞きします。

今後も、木質バイオマスエネルギーの利用促進とペレットストーブの適切な使用の啓発を図っていきます。

問 農林課 林務係（内線408）

i 茅野市の人口減少対策についてご意見ください

茅野市では、「第2次茅野市地域創生総合戦略」の見直しを進めています。原案をまとめたので、市民の皆さんのご意見を募集します。

応募期間 3月3日（火）～3月23日（月）

資料の閲覧

茅野市ホームページまたは下記の施設で資料を直接閲覧できます。

茅野市役所2階地域戦略課、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店

応募資格 以下のいずれかに該当する方

- ①市内に住所を有する方
- ②市内の事務所または事業所に勤務する方
- ③市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体
- ④市内の学校に在学する方
- ⑤市内に別荘等を有する方

応募方法

氏名（または法人名）、住所および電話番号をご記入の上、電子メール、郵送、FAXで書面にて送付、または持参してください。匿名および電話での受付はしていませんので、ご了承ください。なお、書面等での意見の提出が困難な方は下記の問い合わせ先までお申し出ください。アドレス等詳細はホームページでご確認ください。

※いただいたご意見は茅野市ホームページ上で公表することとし、個別の回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。また、同様のご意見は集約することがあります。

問 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101（内線232）



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



博 さきおりでランチオンマツ

昔ながらの高機を使ってランチオンマツを織ってみましょう！初心者のみなさん大歓迎。お気軽にご参加ください。

とき 3月7日(土)、8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)
*お申込みは一人ずつ、1回とさせていただきます。

申込開始 2月20日(木)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎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 3月14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 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

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 3月8日(日) 午前10時～11時
*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

申込開始 2月20日(木)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。3月のテーマは「宵の明星」。

とき 毎週土・日曜日および祝日。各日午前10時30分～と午後1時30分～の2回

*3月22日(日)、28日(土)、29日(日) 午後の一般投影はありません。

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 整理券は、当日開館時から、お一人につき1枚お渡しします。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博 八ヶ岳総合博物館 休館日

休館日 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博 活動発表展イベントデー

博物館で活動する市民研究員、はたおりボランティアねじばな、茅野ミヤマシロチョウの会の活動記録や作品などを展示する「活動発表展」最終日です。楽しい体験ができる様々なイベントを行います。先着100名様にさきおりコースターをプレゼントします。

とき 3月22日(日)
展示は午後3時30分まで

ところ 総合博物館

入館料 無料

■さきおり体験

花瓶敷などとして使える25cm四方の作品を織ることができます。

とき 午前10時～午後2時

定員 時間内先着順(申込不要)

参加費 300円

■ワクワク科学工作

「ガウスの加速器」、「車輪のない電車」、「マジックスクリーン」など人気の科学実験や工作を体験できます。

とき 午後1時30分～3時

定員 時間内先着順(申込不要)

参加費 無料

■プラネタリウム特別投影

市民研究員天文グループによる投影を行います。

とき ①午前11時30分～
②午後1時30分～
③午後2時30分～
(各回35分間)

定員 各回20名(先着順)

参加費 無料

その他 整理券は、開館時から、お一人につき1枚お渡しします。

■博物館で星空観察会

季節の星座観察や、望遠鏡を使った天体観察を行います。

とき 3月22日(日) 午後7時～8時30分
※雨天の場合、室内で星・宇宙のお話をします。

ところ 総合博物館

講師 市民研究員天文グループ

参加費 無料(申込不要)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

トークイベント

博 「知りたい!宇宙のおしごと～宇宙飛行士の活躍ときぼう初の科学実験～」

地上とは違う宇宙空間。スペースシャトルや国際宇宙ステーションでの科学実験を行った河村先生に、ロケット打ち上げの現場や宇宙飛行士との交流エピソードをまじえてお話しいたします。

とき 3月28日(土) 午後1時30分～3時

ところ 総合博物館

講師 河村 洋さん(前公立諏訪東京理科大学学長)

参加費 無料

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

図書館 開館時間の変更・休館日

4月1日から平日の開館時間が変わります。

開館時間 午前9時30分～午後6時

3月の休館日 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、30日(月)

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に「春の花」の飾りつけを一緒にしてみませんか。

とき 3月14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

問 茅野市図書館 ☎72-9085

富安陽子さん講演会

「シノダ!」「ムジナ探偵局」「やまばのむすめまゆのおはなし」シリーズ等、数多くの作品を発表されている児童文学作家・富安陽子さんに、絵本や児童書などの作品が出来るまでを中心にお話いただきます。

とき 3月22日(日)
午後1時30分～3時30分

ところ ゆいわーく茅野 3階集会室

定員 100名

問 こども読書活動応援センター
☎75-1250

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 3月26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

尖 尖石縄文考古館 休館日

休館日 3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

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 3月21日(土)
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

定員 80名

料金 無料(館内をご覧の場合、観覧料が必要)

資料代 100円

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

アート楽しみ隊 vol.30 「春のお弁当まつり」

とき 3月27日(金)～30日(月)
午後1時30分～4時(受付時間:
午後1時30分～3時15分)

ところ サポータールーム(茅野市民館内)

内容 春のお弁当を、いろいろな材料(毛糸、折り紙、箱など)を使って自由に作ります。

持ち物 はさみ、のり、筆記用具

参加費 100円(申込不要)

※小学3年生以下は保護者同伴でご参加ください。

問 茅野市民館 ☎82-8222

美 第4期収蔵作品展 「対話—つながるイメージ」

とき 2月16日(日)～3月29日(日)
午前9時～午後7時 ※火曜休館

ところ 茅野市美術館 常設展示室

観覧料 無料

関連企画

■きてみて！親子ギャラリーツアー

とき 3月15日(日) 午前11時開始

ところ 茅野市美術館 常設展示室

参加費 無料(申込不要)

■学芸員による作品解説会

とき 3月20日(金・祝) 午後2時開始

ところ 茅野市美術館 常設展示室

参加費 無料(申込不要)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82-8222

美 信濃美術をみつめる#7 藤森汎

※第4期収蔵作品展と同時開催
関連企画

■作家によるギャラリートーク

とき 3月8日(日) 午後2時開始

ところ 茅野市美術館 常設展示室

参加費 無料(申込不要)

話し手 藤森汎(彫刻家・三軌会彫刻部会員)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82-8222

美 時広真吾 舞台衣装展～美の神殿～

とき 2月29日(土)～3月6日(金)
午前10時～午後6時(2/29、
3/1、3/6は午後9時まで)
※火曜休館

ところ 茅野市美術館 企画展示室

観覧料 無料
※茅野市民館主催事業「ショーケース」

関連企画

■クロージング・アクト

舞台衣装家・時広真吾氏の創造した舞台衣装を身にまとい、パフォーマーが音楽とともに「装艶(そうえん)」するパフォーマンスをお届けします。

とき 3月6日(金) 午後7時

ところ 茅野市美術館 企画展示室

料金 無料

問 茅野市美術館(茅野市民館内)
☎82-8222

小さな子どものすてきな時間 その9「うたのたね～おんがくの はじまり～」

山の音楽舎がつくる“おと”の世界をたのしみませんか。

とき 3月18日(水)

出演 山の音楽舎(はらだまほ、原田正俊、川中美樹)

ところ 茅野市民館 アトリエ

対象 0歳～2歳のお子さんと保護者

公演

①あんよが上手なお子さん向け公演
午前10時30分開演
めやす 19か月～35か月

②ねんね・おすわり・よちよちのお子さん向け公演
午後2時30分開演
めやす 0か月～18か月、妊婦の方もご覧いただけます

※月齢の異なるお子さんがいっしょに鑑賞する場合は、大きい月齢のお子さんをめやすにしてください。

料金 こども500円、おとな1,200円、ペア(おとな1名+こども1名)1,500円、友の会会員こども500円、おとな1,100円、ペア(おとな1名+こども1名)1,400円
※当日券についてはお問合わせください。

定員 各回20組程度

チケット発売開始 2月22日(土)

※3歳から小学校3年生までのお子様には託児サービスがございます(要予約)。

問 茅野市民館 ☎82-8222

Light It Up Blue ちの2020

毎年4月2日の「世界自閉症啓発デー」に合わせ、市民館を青い光で包むライトアップと関連企画を実施します。

■点灯
市民館を青い光でライトアップします。

とき 4月2日(木)
午後6時30分～10時
4月3日(金)～5日(日)
午後7時～10時

ところ 茅野市民館

料金 無料

■「みんなで奏でるリズム！」&まぜこぜアートワーク

とき 4月2日(木)
午後1時30分～午後3時

ところ ロビー、テラス、他

進行 リズムセッション：塩津知広(パークシヨニスト)、アートワーク：矢島史織(日本画家)

■関連企画 “つながる”パネル展示

とき 3月15日(日)～4月11日(土)
午前9時～午後10時

ところ スロープ

■関連企画 映画『道草』上映&トークセッション

とき 4月5日(日)
午後1時30分～午後4時

ところ マルチホール

ゲスト 穴戸大裕氏(『道草』監督) 他

料金 お問い合わせください

主催 Light It Up Blue ちの実行委員会

共同主催 茅野市民館指定管理者
株式会社地域文化創造

問 茅野市民館 ☎82-8222

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 3月28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

申込開始 2月20日(木)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館
☎73-0300

博 博物館からのお知らせ

■展示物の解説動画をQRコードを読み取って見てみよう！
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、解説動画が見られます。タブレットの貸し出しもしていますので、ご利用ください。

■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 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

守 神長官守矢史料館 休館日

休館日 3月2日(月)、9日(月)、
16日(月)、23日(月)、
30日(月)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

茅野市民館よりあい劇場2020→2021 アイデア発表

■アイデア募集
暮らしのなかで「こんな素敵なことがある」「これは大事にしたい」といった、いろいろな人の思いや、さまざまな表現への興味を知り、(いま、ここ)から(これから)につなぐ(種)を見つけるため、茅野市民館では毎年、事業提案を募集しています。地域に暮らす皆さんの持つアイデアを共有して文化の種を見つける、事業提案のプレゼンテーション「茅野市民館よりあい劇場」。5月の開催に向けて、事業提案や表現の発表などの「アイデア」を募集します。パフォーマンスの応募もOK。

募集期間 2月20日(木)～3月30日(月)

料金 無料

※詳細は茅野市民館までお問合わせください。

■よりあい劇場(アイデア発表)
5月9日(土) 茅野市民館 マルチホール

問 茅野市民館 ☎82-8222

① 自衛官候補生募集

募集資格は下記のとおりです。
詳細については、茅野地域事務所までお気軽にお問い合わせください。

募集資格 18歳以上33歳未満
受付期間 年間を通じて受付
試験科目 筆記試験、口述試験、適正検査及び身体検査

試験日程 受付時にお知らせ
入隊時期 採用予定通知書でお知らせ
採用後「自衛官候補生」（特別職国家公務員）に任命され、自衛官となるために必要な教育訓練に専念する新しい採用制度です。

自衛官候補生として所要の教育を経て3ヶ月後に2等陸・海・空士（任期制自衛官）に任命します。任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月（一部技術系は2年9ヶ月）、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期（2任期目以降は各2年）として勤務する隊員です。

教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約9ヶ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

問 茅野地域事務所（茅野商工会議所1階）
☎82-6785

ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

ゆずります

小型冷蔵庫／桐たんす／キーボード／精密機／オイルヒーター（デロンギ）／全自動洗濯機（4.5kg）／キルト用パッチワークフープ／コタツ／リクライニングチェア／ガラスケース／ポータブルトイレ／折りたたみベッド／マットレス／アフアス水泳バッグ／学習机／カバー付き座布団5枚組

ゆずってください

レコードプレーヤー（レトロタイプ）／レコード盤／クリスタルグラス／全自動洗濯機（7～8kg）／将棋盤／二段ベッド／綿敷布団／炊飯器（5合）／園児服（冬、4歳くらい）／扇風機／電動トレーニング用ランニングマシン／冷蔵庫

※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。

3月の納税等

- ◆国民健康保険税（10期）
 - ◆上下水道料金 ◆市営住宅使用料
 - ◆保育料
 - ◆後期高齢者医療保険料（9期）
- 【納期限・振替日 3月31日（火）】

① 諏訪6市町村広域手話奉仕員 養成講座

この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

とき 4月13日～3月15日
（祝日を除く毎週月曜日）全41回
午前10時～12時

ところ おかや総合福祉センター
対象 原則、次の3つの要件を満たす方
①諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
②手話の学習経験のない方
③全日程（41回）出席できる見込みの方

参加費 3,300円
（テキスト代・DVD付き）
定員 20名（応募者多数の場合は選考となります）

申込期間 3月9日（月）～3月27日（金）
問 岡谷市社会福祉協議会ホームページ
<http://www.okaya-shakyo.or.jp/>
または岡谷市社会福祉協議会
☎24-2121

① 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。

とき 3月11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

① シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 3月11日（水）午後2時～
審査会 3月19日（木）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

① 諏訪中央病院 第250回ほろ酔い勉強会

「脳卒中で寝たきりになりたくない！～敵を知り己を知らば百戦危うからず～」と題して脳神経外科部長佐藤浩企医師と脳卒中サポートチームが講演します。みなさんぜひ足をお運びください。

とき 3月18日（水）午後2時～4時
ところ 諏訪中央病院 講堂
問 諏訪中央病院 総務課 広報調整係
☎72-1000（内線1557）

茅野市の人口

総人口 55,402人（-21）
男 27,737人（0）
女 27,665人（-21）
世帯数 23,396世帯（+22）

（ ）内は前月比
令和2年2月1日現在（茅野市独自推計）

美 イナイナイアート

茅野市美術館では、公募により集まった作家によるアートプロジェクトを開催します。

茅野市民館の共有スペースに公募作家の作品が様々な方法で展示されます。宝探しのように空間を巡って作品を鑑賞してみませんか？

とき 3月12日（木）～3月22日（日）
午前9時～午後10時 ※火曜休館

ところ 茅野市民館ロビー、スロープ他
観覧料 無料

問 茅野市美術館（茅野市民館内）
☎82-8222

① 電源立地地域対策交付金を 活用しています

電源立地地域対策交付金は、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、周辺地域で行われる公共用施設整備や、住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されます。

本年度の電源立地地域対策交付金440万円は、高齢者福祉センター塩壺の湯管理運営事業に活用しました。

問 企画財政課 企画係（内線153）

① 企業説明会&働き方相談会の 開催について

子育てと両立しやすい求人を出している企業と直接面談を行い就職への一歩を踏み出しませんか？入園・入学の次期に併せて働きたい、勤務時間相談したい、などまずは話を聞いてみましょう。

参加企業 子育てと両立しやすい求人を出している企業（5社程度）

とき 3月2日（月）
午前10時20分～正午予定

ところ 茅野市ベルビア3階 こども館
会議室
事前申込は不要です。

問 ハローワーク諏訪 ☎58-8609

① こんなときはここへ

可燃ゴミと資源物について

美サイクルセンター ☎71-1633
月～土曜日（祝日可）

午前9時～午後4時30分

静香苑（火葬場）の予約・手続きについて
市役所 ☎72-2101（年中無休）



無料相談

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

相談の種類	日時	相談場所	連絡先	備考
特設人権相談 相談員：人権擁護委員	3/5 (木) 10:00~15:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴力等の相談、借地・借家・不動産トラブル・相続登記等の不動産の相談、家族・近隣関係・騒音・公害等の相談、同和・男女差別等の相談。相談は無料で秘密はかたく守られます。
法律相談【要予約】 相談員： ①根岸紘太郎 弁護士 ②竹村 隆 弁護士	①3/3 (火) 13:00~17:00 ②3/11 (水) 13:00~15:00 ※電話予約は2/25 8:30~	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	弁護士が利益相反と判断した場合はお断りする場合があります。法律相談を受けてから1年以内の方は予約できません。
行政相談 相談員：行政相談委員	3/10 (火) 9:00~12:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	道路・農地・公害などの官公庁の仕事への要望や苦情、身の回りの問題でお悩みの方はご相談ください。
外国籍市民のための 相談	3/19 (木) 10:00~16:00	市役所7階 会議室	生涯学習課 (内線634)	受付内容：日常生活全般の悩み事 対象者：どなたでも 相談語：英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語
外国籍市民のための 日常生活相談及び 日本語教室	毎週日曜日 13:00~16:00 ※3/8 (日)は休み ※開催日が変更になる場合 もありますので、初めての 方は、事前にご連絡ください。	茅野市ひと・まち プラザ (ゆいわーく茅野)	生涯学習課 (内線634) または、 相談員 090-8846-0491	受付内容：日常生活全般の悩み事 対象者：どなたでも ※3月15日(日)(15時~16時)は 中国語が分かる相談員が在席します。
若者向けキャリア・コンサル ティング【要予約】 相談員：ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー	3/4 (水) 13:30~16:30	市役所8階 相談室	商工課 (内線435)	仕事探しに関してお悩みのおおむね 40歳未満の方が対象です。
巡回労働相談 【要予約】	3/18 (水) 12:30~15:30	市役所8階 相談室	長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833 商工課商業労政係 (内線434)	労働条件、解雇・退職、過重労働、職場 におけるハラスメントなどの労働問 題全般について、労働相談員が公正・ 中立な立場でアドバイスをします。
司法書士法律相談 【要予約】	3/11 (水) 15:00~17:00	茅野市ひと・まち プラザ2階 社会福祉協議会 相談室	茅野市社会福祉 協議会 ☎73-4431	/
心配ごと相談	3/6・13・27 (金) 9:00~12:00			
結婚相談	①3/7・21 (土) 13:00~16:00 ②3/13・27 (金) 18:30~20:30			
子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月~金曜日 (祝日除く) 8:30~17:15	こども・家庭総合支援 拠点「育ちあいちの」 市役所6階 (こども課内)	こども課 こども・家庭相談係 (内線615・616・ 617) 発達支援センター (内線618)	子育てや家庭問題、いじめ、不登校 などの教育相談や発達に関する相談 までお気軽にご相談ください。
家庭教育相談	毎週月~金曜日 (祝日除く) 9:00~17:00	家庭教育センター 相談室 (ちの地区コミュニ ティセンター北側)	家庭教育センター ☎73-4151	子育て、家庭教育相談から、いじめ、 不登校などの教育相談までお気軽に ご相談ください。
女性のための相談 【要予約】	3/14 (土) 10:30~、 11:30~、13:30~、 14:30~	電話予約時に 会場等をお知 らせします。	家庭教育センター ☎73-4151	家族・夫婦、職場や地域の対人関係、 夫や恋人(パートナー)からの暴力、 その他いろいろな心配事について 一人で悩まずご相談ください。
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	3/27 (金) 10:00~12:00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護 サポートセンター ☎55-2786	電話予約は平日10:00~16:00受付。 必要な場合には適切な専門機関をご 紹介します。 お気軽にご相談ください。

3月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名称	所在地	電話
1日(日)	藤森眼科	本町西1-34	82-1010
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
8日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
15日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	笠原歯科医院	諏訪市諏訪1-7-4	52-0616
20日(金・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ビーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	はるも薬局	富士見町落合10399-86	78-7762
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
22日(日)	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	ロッキー歯科医院	諏訪市中洲3612-4	58-3310
29日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	ヤジマ薬局	ちの3502-1	72-2342
	かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
 ※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更することがあります。
 ※休日の急病患者のために、市内の病院・医院が交代で診療しています。
 ※希望の診療科目に対応できない場合もありますのでご了承ください。
 ※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参してください。
 ※当日休日当番医が変更になっている場合があります。最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

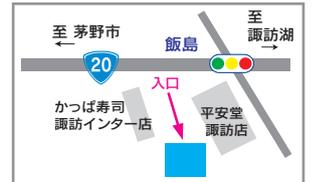
おむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

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～



すべてをやめてもうまくいく
(All About モヤフォー研究所)
WAVE出版
家事は完璧でなくても良いの？新しい家事の方法を探してみませんか。



いま、いちばん新しいリースブック
KADOKAWA
生花のリース作り。作る時のちょっとしたコツやアイディアも紹介しています。



なんとかする工作
青木 亮作 著 玄光社
こどもの「あれ、やりたい」に応えるダンボール工作。大人の方が熱中してしまいそう。



はぐれくん、おおきなマルにであう
シル・シルヴァスタイン 作 あすなろ書房
マルのように転がりたい三角形のはぐれくん。さて、転がることはできるのでしょうか。



どうなる？これからのお金図鑑
文溪社
お金って何だろう。キャッシュレスって何。お金のこと、調べてみよう。



けんけつのはなし
中川ひろたか さく 学研プラス
元気で過ごせるのは血のおかげでもあります。けんけつってなんだろう。



のら猫のかみさま くすのきしげのり 作/狩野富貴子 絵
かみさまはいないというのら猫の母親。ある時、子猫のことばに気づかされます。



ながーい5ぶん みじかーい5ぶん
リス・ガートン・キャンロン 他著 光村教育図書
まってる5分は長くて、楽しいときの5分はみじかい。同じ5分なのにふしぎだね。

新着本

一般書	262冊
その他	114冊
児童書	62冊
絵本	60冊
購入しました。ご利用下さい。	
1月貸出冊数	21,338冊
1月利用者数	5,633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

タンスや机などの木製家具の処分はどうしたらいいの？

難易度 ★★★★★☆



答 可燃粗大ごみとして、諏訪南清掃センター(米沢2000-3)に直接持ち込みます。解体する必要はありません。ただし、取っ手・蝶番などの比較的大きな金具は取ってください。釘・ビス等は取る必要はありません。金具類は不燃物専用袋に入れて、リサイクルステーションの不燃ごみに出して下さい。

プラスチック製の衣装ケースの処分はどうしたらいいの？

難易度 ★★★★★☆



答 可燃の指定袋に入らない大型プラスチック類は、**不燃粗大ごみ**となります。(解体せずそのままの大きさを判断します。)茅野市不燃物処理場(北山381-3)に持ち込んでください。10kgあたり72円の処理手数料がかかります。



元気もりもり食育コーナー 103

～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。今回は高血圧について、紹介したいと思います。

高血圧で影響を受ける臓器はどこでしょう？



脳の血管は、直角にできていたり、複雑に曲がっていたり、太い血管から急に細い血管になるため、高血圧で傷みやすい。



心臓に栄養や酸素を送る血管が、動脈硬化をおこします。



腎臓は体内で最も血流が豊富で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く圧もかかりやすくなっています。

上の血圧を10mmHg、下の血圧を5mmHg下げたら期待できること

脳卒中は**40%減少**する。

冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)になる危険は、**20%減少**する。

高血圧予防に効果がある食塩摂取量の目標は？

厚生労働省が新しく出した食事摂取基準による食塩摂取量の目標値は以下の通りです。

成人		〈子ども〉	
男性(15歳以上)	7.5g未満	3～5歳	3.5g未満
女性(12歳以上)	6.5g未満	6～7歳	4.5g未満
高血圧の人	6g未満	8～9歳	5g未満
WHO(世界の基準)	5g未満	10～11歳	6g未満
		12～14歳(男子)	7g未満

子どものころから
塩分控えめに

じゃが芋の生姜酢あえ



1人分エネルギー：23kcal
塩分：0.3g

材料(4人分)

じゃが芋 ……………120g
 ほうれん草……………80g
 えのき……………40g
 減塩ハム ……………20g
 酢 ……………小さじ4
 砂糖 ……………小さじ1
 A 減塩しょうゆ …小さじ1
 塩(ミニスプーン1/2) ……………0.5g
 生姜 ……………2g

作り方

- ①じゃが芋は3cm長さの千切りにして水にさらし、さっと茹でる。
- ②ほうれん草は2～3cm長さに切り、えのきは1/3に切り、茹でる。
ハムは半分に切り、短冊切りにする。
- ③Aの調味料と、生姜のすりおろしを混ぜる。
- ④③の調味料と用意した材料をあえる。

●この料理の減塩のポイント(°d)！
酸味(酢)を生かす 香り(生姜)を生かす
減塩商品の活用(ハム、しょうゆ)
野菜のカリウム(塩=ナトリウムを排出する)

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

血圧は120/80mmHgを超えると、脳卒中や心臓病の危険が高まることわかってきました。大切な臓器を守るために、血圧管理をしていきましょう。家庭血圧測定(大人の方)や、減塩、運動などできることを実践していきましょう。



新年の幕開け、暖かな朝日とともに

小泉山元旦登山

1月1日、小泉山元旦登山を行いました。新年の幕開けを八ヶ岳や富士山、朝日を眺めながらお祝いしました。子どもから大人まで午前6時過ぎから山頂を目指して登山を開始。途中休みながらも元気に登っていく姿が見られました。山頂に着くと、日が上がるのはまだかと落ち着かない様子。いざ日が出ると歓声が上がリ、写真に収める人が多くみられました。



日の出の直後、参加者全員での万歳三唱や、木遣りの披露が行われ、今年が良い年になることを願いながら、新たな年のスタートを切りました。



凧揚げ、おしるこ、書き初め

お正月の風物詩が勢ぞろい 元旦博物館まつり

1月1日、元旦博物館まつりが開催されました。凧揚げや書き初め、かるた取り、おしるこの振る舞いなどお正月らしい催しで楽しみながらお祝いをしました。

参加者の一部は小泉山元旦登山で配布された抽選券を手に参加。今年最初の運試しということでわくわくしながら抽選会に参加する子どもたちの姿が見られました。

自分で絵を描いた凧を揚げたり、書き初めで自分の決意を表現したりと、多彩な企画を楽しみました。





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。



日本文化で交流 台湾高雄市の姉妹校と交流

1月20日、市内4中学校と茅野高校で茅野市と台湾高雄市の姉妹校提携に基づく交流事業が行われました。茅野市の生徒や地域住民が盛大に歓迎し、日本の学校生活や伝統文化を体験してもらいながら交流を深めました。

永明中学校では永中コミュニティスクール運営委員のメンバーや地元ボランティアらの協力で、餅つきや書道、生け花など例年以上に様々な体験を用意。地域を上げて交流事業を盛り上げました。

来日した台湾高雄市の学生は、5泊6日で来日。そのうち2日間、茅野市に滞在した。この交流のほか、スキー体験や尖石縄文考古館の見学など行ったそうです。



「はい！」の掛け声、高らかに 第3回縄文かるた大会

1月19日、茅野市役所大ホールを会場に第3回縄文かるた大会を開催しました。子どもから大人まで、優勝目指して勢いよくかるたをとっていました。個人戦と団体戦を開催。個人戦では、保育園・幼稚園児、小学校低学年、同高学年、中学生以上の4部門に分かれて対戦。各ブロック4～7人で札を取り合いました。読み手の声に耳をすませて、最初の言葉と同時に札に手を素早く伸ばしていました。「かるた」という形で楽しみながら縄文を知り、親しみました。



決意と覚悟を新たに堂々で行進 消防出初式

1月12日、茅野市消防出初式が開催され、分列行進や梯子乗りの披露、表彰式が行われ、地域を守る消防団が1年のスタートを切りました。分列行進には団長以下685人が参加。各所属ごとにまとまり、堂々とした姿を見せていました。また行進後には、ちの分団第一部(上原)による梯子乗りを披露。技披露のほか、梯子の上からおもちゃなどを投げる宝投げもあり、子どもたちが拾い駆け回る姿が見られました。

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82-0105

見逃さないで！心のSOS

※最近（ここ2週間ほど）、こんなことが続いていませんか？

自分が最近こんな感じ

- 憂うつ、気分が重い
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられるようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる
- 死にたくなる

周りからみてわかるサイン

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

体に出るサイン

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 性欲がない
- 頭痛や肩こり
- 動機
- 胃の不快感
- 便秘がち
- めまい
- くちが濁く

☞これらは「うつ病」の兆候を示すサインです。思い当たることがあれば、かかりつけ医、専門医などに相談するなど早めの対応が必要です。

※こころの病気について家族・周囲の方へのメッセージ

- こころの病気は、きちんと治療する必要があります
- まずは、時間を作り、黙って話を聞いてあげましょう
- 自分を責めない
- 「まだ必要ない」の段階で支援サービスの情報を集めておきましょう



～諏訪地域の医療機関～

《諏訪地域の精神科医療機関》

- 諏訪湖畔病院 ☎0266-27-5500(代)
- 諏訪赤十字病院 ☎0266-52-6111(代)
- 上諏訪病院 ☎0266-52-1650(代)
- メンタルクリニックおかや ☎0266-78-6300
- 諏訪メンタルクリニック ☎0266-75-1035
- ちのメンタルクリニック ☎0266-82-8277

《第二次救急医療機関》

- ※精神科・心療内科等外来診療のみ
- 岡谷市民病院 ☎0266-23-8000(代)
 - 諏訪中央病院 ☎0266-72-1000(代)
 - 富士見高原病院 ☎0266-62-3030(代)
(心療科医が非常勤で診療日が限られます)

茅野市ではメンタルヘルス出張講座と心の健康相談を実施しています

中小企業向けメンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。（臨床心理士・セラピスト、インストラクター等が企業に出向いて講座をします）
費用は茅野市が負担します。内容など、健康づくり推進課へご相談ください。

こころの健康相談

臨床心理士による個別相談です。秘密は厳守いたします。日程、場所等は、相談者と臨床心理士と相談の上、決定します。まずは、健康づくり推進課へお問い合わせください。（※心療内科、精神科などへ受診をしていない方が対象です。）

メンタルヘルス出張講座・こころの健康相談に関する申込み・お問い合わせ
健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内） ☎82-0105

引用・参考 厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」総合サイト
諏訪保健福祉事務所「諏訪地域の相談窓口」



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
リズムあそび講座 「親子でリズムあそびを楽しもう」 (多田みさき先生)	3月3日(火) 11:15~12:00	親子一緒に、音楽に合わせて楽しく体を動かして遊びましょう。みなさんのご参加をお待ちしています。
食育講座 — 親子で楽しむ食育 — (食育推進ボランティア)	3月4日(水) 11:15~12:00	親子を中心に多世代がふれ合い、昔ながらの味を伝える地産地消の食育イベントです。今回は地元の食材『寒天』を使った『天寄せ』を、こども向けにかわいらしくアレンジしたメニューです。
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	3月10日(火) 11:15~11:40	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。やさしくあたたかな語りや、手あそびがきつと、心温まるひと時を作ってくれるでしょう。
赤ちゃん講座	3月16日(月) 10:30~12:00	2カ月~7カ月の赤ちゃんとお母さんが対象です。保健師、助産師による育児相談や親子のふれあい遊び、お母さん同士の交流を楽しみませんか? 【持ち物】 バスタオル・ハンカチ お電話でお申込みください。
おはなし0123 「ぐるんぱ」	3月24日(火) 11:15~11:40	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。絵本や手あそびを一緒に楽しみましょう。

● 図書館

開館時間 平日9:30~18:30 土・日・祝日10:00~18:00
休館日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、第4金曜日 ☎72-9085

イベント名	日時	対象	内容
0・1・2おはなし会	3月7日、21日、 28日(土) 10:30~	0、1、2才のお子さん と保護者の方	わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞かせなど、親子で楽しいひとときを!
おはなしわーど	3月7日、21日、 28日(土) 11:00~	3才以上の方なら どなたでも	語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた・手遊びなどを行います。おはなしの世界が広がります。
紙芝居だいすき!	3月14日(土) 10:30~	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的紙芝居の世界をお楽しみください。
どんぐりちいさなおはなし会	3月11日(水) 10:45~	どなたでも	親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞かせなどがあるおはなし会です。
おなかの赤ちゃんおはなし会	3月21日(土) 13:30~	これから赤ちゃんを迎えられる家族の皆さん	これから赤ちゃんを迎えられる家族のみなさんへのおはなし会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の読み聞かせなどです。
パネルシアターであそぼう	3月17日(火) 10:45~	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊ぼう!

● 家庭教育センター

開館時間 9:00~17:00 休館日 日曜日、祝日
☎73-0888

イベント名	日時	対象	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」	3月3日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	「ブックメイトぐりとぐら」による遊びや歌を交えながらの絵本の紹介や読み聞かせです。
遊びの広場 「終わりの会 (おたのしみ会)」	3月12日(木) 10:00~11:00 受付9:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	今年度最後の遊びの広場です。みんなで楽しくあそびましょう。 持ち物:上履き靴(親子)、着替え、水分
絵本で子育て ~絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本~	3月11日、25日(水) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	親の声で子どもに絵本を読んであげると子どもの心が育ちます。親子で絵本を一緒に楽しみ、絵本の魅力、面白さを体験しましょう。今月の絵本は何か?お楽しみに。

● 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	問い合わせ
玉川地区コミュニティセンター	3月10日(火) 午前10時～午前11時15分	東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026
豊平地区コミュニティセンター	3月11日(水) 午前10時～午前11時15分	
泉野地区コミュニティセンター	3月26日(木) 午前10時40分～午前11時15分	
宮川地区コミュニティセンター	3月18日(水) 午前9時30分～午前11時	西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073
金沢地区コミュニティセンター	3月19日(木) 午前9時30分～午前10時30分	
中大塩地区コミュニティセンター	3月17日(火) 午前9時30分～午前11時	中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107
米沢地区コミュニティセンター	3月25日(水) 午前9時30分～午前11時	
湖東地区コミュニティセンター	3月19日(木) 午前9時30分～午前11時	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	3月6日(金)、13日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ ※乳房マッサージは要予約(生後4か月くらいまで)	母子健康手帳 ※乳房マッサージの方はタオル3枚 (3枚のうち1枚は白いもの)
マタニティ相談	3月13日(金) 10:00～11:30	助産師による相談、マタニティヨガ ※要予約	母子健康手帳 ※運動のできる支度でお越しください。
ごっくん・もぐもぐ 離乳食教室	3月3日(火) 10:00～11:30	ごっくん: 生後4か月～6か月児向けの離乳食の作り方 もぐもぐ: 生後7か月～8か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾
ぱくぱく離乳食教室	3月5日(木) 10:00～11:30	生後11か月～1歳2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、敷物 (レジャーシート等)

● 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	3月 4日(水)	午後0時40分 ～1時	R1年10月後半生まれ(16日以後生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、 どんぐり手帳
	3月18日(水)		R1年11月前半生まれ(15日以前生まれ)	
※ファーストブックプレゼントがあります。				
10か月児	3月 9日(月)	午後0時40分 ～1時	R1年5月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、 どんぐり手帳
	3月27日(金)		R1年5月後半生まれ(16日以後生まれ)	
1歳 6か月児	3月 2日(月)	午後0時40分 ～1時	H30年9月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳
	3月17日(火)		H30年9月後半生まれ(16日以後生まれ)	
2歳児	3月 5日(木)	午後0時40分 ～1時	H30年3月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 コップ、タオル、どんぐり手帳
	3月16日(月)		H30年3月後半生まれ(16日以後生まれ)	
※歯の染め出し液が服等に付着する場合があります。				
3歳児	3月 3日(火)	午後0時40分 ～1時	H29年3月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、 尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳
	3月25日(水)		H29年3月後半生まれ(16日以後生まれ)	

● 予防接種

〔会場〕 茅野市健康管理センター〔持ち物〕 母子健康手帳、予診票、どんぐり手帳、体温計
 ※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	3月11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。 (標準接種5か月～8か月)
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	3月10日(火)	生後3か月～7歳6か月未満	1期初回は3～8週間隔で3回接種します。 1期追加は初回3回目終了後、 1年～1年半の間に1回接種します。 令和2年4月から医療機関での実施に変わります。
	3月23日(月)		
日本脳炎	3月13日(金)	生後3歳～7歳6か月未満	1期初回は1～4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後おおむね1年以上の間 隔で1回接種します。
	3月24日(火)		

(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。

～男女が共に創る住みよい地域社会の実現に向けて～

区・自治会の女性役員登用状況調査結果

問合せ 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)

区・自治会において、女性の参画が求められていますが、令和元年度の区・自治会長を対象とした調査では、女性役員がいる区・自治会は、全体の22%でした。

このような中、どうしたら女性役員を増やし、地域に女性の意見を活かしていくことができるか、女性が役員となることの支障は何かを確認するため、区・自治会の役員を経験された女性を対象にアンケートを実施しました。

アンケートの結果、団地や移住者が多い地域、住民が少ない地域では、女性も区・自治会の運営に参加し、意見を述べる機会が多いことが分かりました。

また、女性が一人だけの会議や、懇親会の参加についての負担感など、大変だったことが挙げられました。一方、役員を務めたことで、多くの人と知り合い、区・自治会の活動について理解が深まったとの意見もいただきました。

区・自治会に女性役員が増えることで、役員の担い手不足の解消や、女性ならではの発想・意見を活かすことが期待できます。

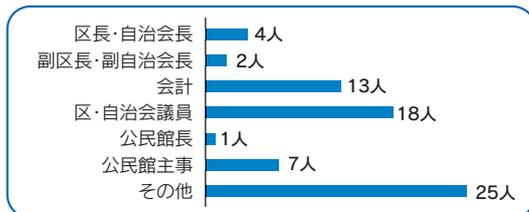
アンケートにおいては、女性役員を増やすための工夫やアイデアもいただきました。

ここに調査結果や意見の一部を紹介しますのでご覧ください。

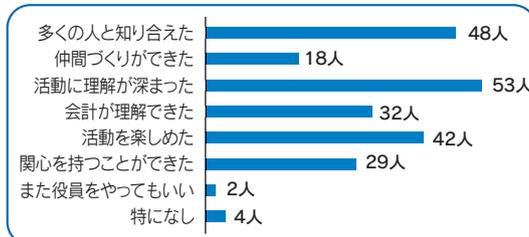
なお、結果の詳細は市のホームページに掲載しています。

○茅野市の区・自治会において、役員を経験された女性 回答者数70人(回答率42%)

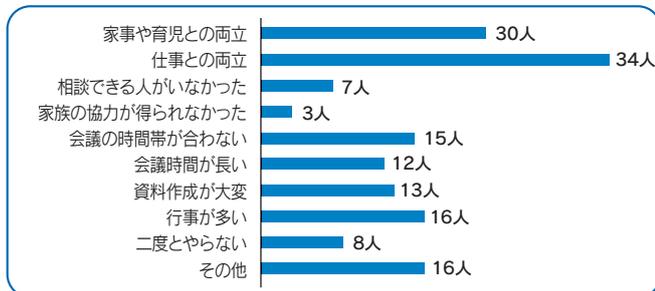
■どんな役職を務めましたか



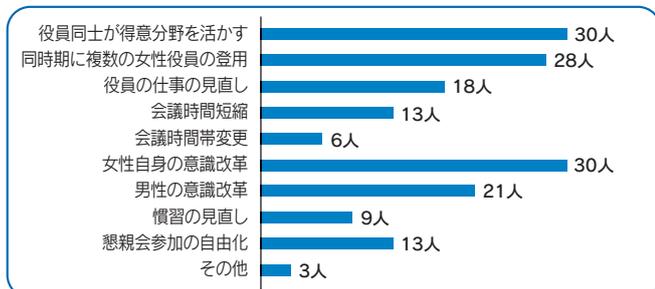
■役員をやった良かったこと(複数回答可)



■役員をやった困ったこと、大変だったこと(複数回答可)



■女性が役員を務めるために必要なこと(複数回答可)



■女性役員を増やすための工夫、アイデア

- ・区議員の内1名は女性にしようと取り組んでいる。
- ・女性の役員が複数いる体制ができれば、女性同士協力もでき、意見も出しやすい。
- ・女性では、無理だと思ふ役職もある。役員決めの際、話し合いを行い、女性ができる役を引き受けた。
- ・男女問わず、適任の方をお願いする。
- ・日頃から、できるだけ地区の行事に参加し、回覧等で情報を得るように心がけると、役員をするときの心構えができる。
- ・皆で協力してやろうと思えば気持ちも軽くなる。

■女性の負担感

- ・会議後の飲み会を負担に感じている。
- ・セクハラがある。セクハラについて認識してほしい。
- ・「女性は無知」など、女性に対する差別意識がある。

■意見

- ・女性のできる事、無理な事を判断し、気楽に参加できるように工夫が必要。行事等自由参加になれば少し楽になると思う。
- ・一緒に活動する役員(特に長)の理解が必要不可欠。
- ・区・自治会の女性役員が集まり、意見交換ができる場ができれば良いと思う。
- ・地域にとって、男女双方の意見があった方が平等になる。
- ・区・自治会の運営は、男女の区別なくできることをする。
- ・女性が地域で活躍するためには、男女とも意識を変えていくことが必要。
- ・女性が区・自治会の仕事をするためには、家族や地域の協力が必要。

おたんじょうび おめでとう

茅野市内にお住まいの**5月生まれ**で3歳以下のお子さんの写真を募集します。①写真②氏名(子くふりがな)・保護者・子の性別 ③お子さんの生年月日④電話番号⑤コメント(50文字以内)をメールまたは封書で送ってください。メールの件名は「おたんじょうびおめでとう応募」としてください。応募の締め切りは3月10日(火)。メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

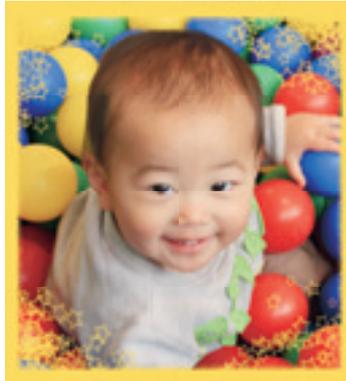


投稿フォームからも簡単に応募できます!



河合 楓太 くん
平成29年3月10日生まれ 3歳

お誕生日おめでとう♡
人懐っこくてマイペースなふーちゃん!
これからいっぱい食べて大きくなってね。



荻原 侑助 くん
平成31年3月9日生まれ 1歳

お誕生日おめでとう
お兄ちゃんたちに負けないくらい大きくなってね。



北原 蒼波 ちゃん
平成29年3月14日生まれ 3歳

☆誕生日おめでとう☆
たくさん遊んでたくさん食べて、心も体も強く・元気な子になってね!

山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号: 0266-72-5880

八ヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典

茅野市本町西5番23号 長野県知事(2)5281号



広告

茅野エリア内配達、市外・県外 毎日全国発送!

法人様 祝い花 開店花 葬儀生花 誕生日花



KOBAYASHI FLOWER SHOP

〒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

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

広告

<広告欄> 広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報 ちの Chino City No.909 3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4月号 3月18日(水)発行です

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。ご希望の方は地域戦略課広報戦略係まで。
◎広報紙は茅野市内のお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局でも入手できます。

