

広報 2020

令和2年
No.911

ちの
Chino City

5月号



ゆいわーく茅野3周年記念特集

チノノミライ 未来を創る力

イベント等の日程について、新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている内容から変更になっている場合があります。

今月の表紙

ゆいわーく茅野3周年記念



表紙のモデルになってくださる方がいないかと市内を歩き回り、広場で遊んでいた子どもたちがいたので、保護者の方に声をかけて撮影させていただきました。

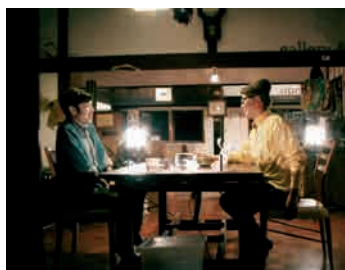
ゆいわーく茅野が3周年ということで、子どもたちや市民の未来に繋がってほしいと願います。



今月のオススメ動画

「Creator's Talk in Chino」

茅野市にゆかりのあるクリエイターを招き、写真家の山内悠さんと語るタベ。今回は切り絵作家の濱直史さんをゲストに迎え展開される作家同士ならではのトークをお楽しみください。



You Tube チャンネル登録で最新動画情報をチェック!

R2.4.1 現在

市の人口		対前月比
人 口	55,106人	(- 194)
男	27,576人	(- 99)
女	27,530人	(- 95)
世帯数	23,335世帯	(- 26)



ハケ岳JOMONライフフェスティバル

連載情報 Vol.1

10月10日～11月8日に開催!!

開催までの間、このコーナーで情報をお伝えしていきます。お楽しみに!



前回(2017年)の様子

今年も様々な企画を予定しています。



茅野市公式Instagram

～ 4月3日の投稿～



chino_nagano_official
長野県 茅野市



茅野市も桜が咲きました。

さくら # 桜 # 茅野市 # 宮川 # 春
#cherryblossom #flower #EOS5D

カタチにしたい あなたの思い

ゆいわーく茅野が3周年を迎えました。ゆいわーく茅野のこれまでや、活動をしている方の声を皆さんにお届けします。



情報発信、フリーミーティング、相談の場

ゆいわーく茅野のとりくみ



まちづくりコーディネーター養成講座



H28.11.13 ゆいわーく茅野誕生



発題者・参加者がともに学びあう「ひと・まちカレッジ」



協働制作ウッドデッキ



ゆいわーく祭り



市民活動団体交流会



みんなのがっこう

ゆいわーく茅野は、市民のみ
なさんの「まちを元気にしたい」、
「だれかの役に立ちたい」、「何か
面白くしたい」等の想い
を応援する公民協働・交流の拠
点です。

ゆいわーく茅野3周年 これまでの歩み

市民等と茅野市と茅野市社会福祉協議会が、それぞれの特性を活かして協働で運営しています。

令和2年3月31日現在登録団体数 280団体

市民提案企画実施によるとりくみ



人財養成講座受講者有志提案



わかもの提案

市民活動団体のとりくみ



ごちゃまぜに交わるアトリエもも



地域活動火とぼし



ボランティアグループどっこいしょ喫茶



NPO法人サポートCの高座づくり

福祉・健康・子育て・教育・環境・歴史・文化・産業など様々なフィールドで、多様な人々が各々の活動を通して、あらゆる場面においてまちの元気を創出していくことを目指しています。

ゆいわーく茅野は、『であこ』『つながる』『創造する』をキーワードに、ボランティア・NPO団体、区・自治会、地区コミュニティセンター、公民館、保健福祉サービスセンター、学校、企業、商店、農家、社会起業家、滞在者などの個人・団体・組織・機関等と連携しながら、市民の方々の活動をあらゆる視点から応援し、茅野市の元気と心豊かなまちづくりを進めています。

「育てる」「集め伝える」「つながる」「相談」「場づくり」「市民活動団体の支援」で、茅野市の市民活動の推進に取り組んでいます。館内にフリースペース・喫茶もあり誰でも使える場です。

「ゆいわーく茅野があったからできたことがあります」そんな声がたくさん聞こえます。

このゆいわーく茅野から、多くの活動がスタートしたり広がったりしています。活動のこと、ゆいわーく茅野の未来について、それぞれの想いをもち活動する皆さんの声をお届けします。

子どもたちが自分らしくいられる居場所をつくりたい



田村 義明 さん

ぷれジョブちのは、生まれた地域で、自分のできることで育ちあう活動です。知り合いがいっぱいでき、幸せに働くこと、地域の中で「ありがたい」と言われる存在になるあり方を探していく「子どもたちの居場所づくり」です。

障がいのある子どもたちを、市内の職場に同行して6ヶ月間、仕事体験のサポートをしています。定例会では、子どもたちを中心に保護者、学校、職場提供企業と出会い、子どもたちの成長に寄り添い、生き生きとした実感のある笑顔を共有、絆を深めています。

ゆいわーく茅野は定例会会



団体名 ぷれジョブちの場、活動の交流広場として活用しています。活動団体交流会でつながった「ブックメイ トぐりとぐら」の会員に定例会で読み聞かせをしていただいています。ゆいわーく茅野が行ったトリガー(きっかけ)企画で、昨日まで知らなかった人との出会いの場となっています。また、「みんなのがつこう」企画のように、市民活動の受発信活動企画、その交差点、居場所であってほしいですね。

私たちの舞台で笑顔いっぱい



小室 優和 さん

「もっと上手になりたい！」という気持ちで小学生から高校生のメンバーで、週一回ミュージカルの練習をしています。年の離れた先輩後輩との会話や、先生方が教えてくれる挨拶や返事、感謝の心の大切さは私にとって大きな財産です。年に一度、茅野市民館で本格的な舞台に立たせていただけることで、向上心が大きくなります。お客様の笑顔や温かい言葉にやりがいを感じます。ミュージカルの素晴らしいさを、もっとたくさんの人に知っていただき、皆さんの笑顔が増えれば嬉しいのです。毎週、きれいで整った環境



で練習をすることができ、とてもありがたいです。あたたかいスタッフの皆さんのおかげで、いつも気持ちよくレッスンに励むことができています。ゆいわーく一周年の際のゆいわーく祭では、過去の公演のDVDを上映させていただきました。いつも快適なゆいわーくが、この先もずっと続いていくのであれば嬉しいなあと思います。

ゆいわーく茅野があったから 想いがカタチに 広がり

ママの仕事と育児の両立のために

団体名 休日子育てシェアハウス山ん家



矢島 麻優美 さん

休日の託児環境を整えて、観光業の女性のキャリア継続、新しい働き方の提案、雇用促進につなげることを目的に、観光地特有の贅沢な自然や、特技を持つ身近なプロ人材等を活かし、地元の子ども達に、自分の住む観光地域への愛着を育んでいます。

課題を解決する方法が全く思い浮かびませんでした。初め、相談しに行った際、今後の進め方を丁寧に一つひとつ教えてくださいました。



ビジネスとは違う解決手法、地域への視点・視野の広げ方、連携方法、運営を加速する情報を常にいただいています。ゆいわーくがなかったらスタートできてなかったです。困ったときや、嬉しかったことがあった時は「まずゆいわーく！」常に伴走していただき頼れる存在です。前例も正解もない活動の中、すぐに相談できる環境は、本当にありがたいです。

このままずっと寄り添って、伴走していただけるあたたかい組織でいてほしいです。

「オヤジ」が子どもたちのためにできること

団体名 玉川小学校 玉川オヤジの会



田島 幸秀 さん

ついています。スタッフの皆さんが気さくな方が多いため、気軽に立ち寄りさせていただいています。

「ゆいわーく茅野」のコンセプト、やっている活動を知らない市民がまだまだ多いと思います。もっと多くの市民の方に「ゆいわーく茅野」の魅力を発信していただき、利用者同士のふれあいの場が増えると思います。

玉川小学校に通う子どもたちが、生活環境面で不便を感じず「笑顔」で学校生活を過ごせる環境整備を行っていきます。校庭や駐車場の整備、運動会のテント設営などの力仕事や、茅野どんぱんの踊りに参加したり、紙飛行機大会開催など、子どもたちと一緒に楽しむ活動をしています。

「みんなのがっこう」では、多くの方との交流を通じた意見交換を行うことで、マンネリ化した当方の活動にヒントを得ることができました。

様々な補助金など支援体制が充実しており、困ったことの相談に乗ってもらえて助か



ゆいわーく茅野はあなたの活動を応援します！

－茅野市みんなのまちづくり支援事業－

「まちを元気にしたい」「地域の課題を何とかしたい」などの思いをカタチにするため、みなさんが主体となって行う新たな活動を応援します。

イベントや企画をやってみたい！ イベント・企画支援事業

単発のイベント等も含みます。
補助限度額 10万円
補助率 10/10以内

数団体で連携した活動をしたい 協働活動支援事業

複数の団体・組織等で協力しあう活動を支援します。
補助限度額 30万円
補助率 6/10以内

補助金の主な特徴

- ・事業実施に関する相談ができます
- ・助言者からのアドバイスが受けられます
- ・報告会で他事業からのヒントが得られます
- ・事業実施に伴う会員の活動費用が、全事業の1/4以内で支払い可能です

新たに活動をスタートさせたい！ スタート支援事業

数年を見込んで、継続する活動を始めたい
補助限度額 1年、2年目は20万円、3年目は40万円
補助率 1年目9/10以内、2年目8/10以内、3年目7/10以内

詳細はゆいわーく茅野までお問い合わせください。



☎75-0633

実際の活動例

イベント・企画支援事業を利用した

「食と健康を考える会」活動拡大事業

食への関心が高いメンバー募集を目的に、食生活について考える機会の創出として「食と健康」をテーマに講演会を開催しました。その結果、満席のため一部お断りをするほどの参加がありました。高校生にチラシのイラスト作成を依頼。他団体の協力を得て子育て世代への広報活動を行うことで、多くのつながりができました。
(現：種まきするハケ岳ママの会)



スタート支援事業を利用した

両久保健康寿命延伸運動プログラム

健康寿命延伸を図るために、ヨガを取り入れた運動による転倒予防と、呼吸法による精神的安定、社会参加(仲間づくり)の機会を作っています。運動習慣により関節の柔軟性、筋力の向上が見られ、転倒予防の効果が得られました。参加者が参加しやすい環境づくりや支援を行うことで、参加者がほっとできる場となったと思っています。
(チーム両久保 ヨガ&健康サロン)



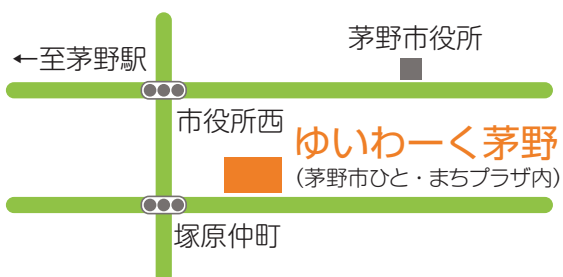
協働活動支援事業を利用した

どんぐりカフェ

子どもの幸せを願う団体・企業・個人が連携して、「樫の木会」を立ち上げ、食・学習・遊びを通して楽しく過ごせる居場所の提供をしています。企業による調理や材料の提供、教師OBによる学習支援、個人や事業所の協力によるイベント、連絡調整など、それぞれが役割を發揮して良い成果が得られていると感じています。
(樫の木会)



「であう」「つながる」「創造する」をコンセプトに
これからもゆいわーく茅野は未来に向かって市民とともに歩んで
いきます。



★問い合わせ先★

茅野市市民活動センター「ゆいわーく茅野」
(茅野市ひと・まちプラザ内)
〒391-0002 茅野市塚原2-5-45
TEL: 0266-75-0633
FAX: 0266-75-0634
メールアドレス: yuiwork@city.chino.lg.jp

令和2年度の予算

「未来への一手」となる予算

令和2年度は、第2次茅野市地域創生総合戦略に掲げる取組を着実に推進していく大切な年です。

このことを踏まえ、令和2年度予算は、

①重点テーマの推進 ②財政の健全性の維持 ③事業の選択と集中

の3つの基本的な方針により編成し、財政規律に意を配るとともに、第5次総合計画の着実な推進と、将来を見据えた新規事業にも積極的に取り組み、若者に選ばれる楽しいまちを目指すための「未来への一手」となる予算としました。

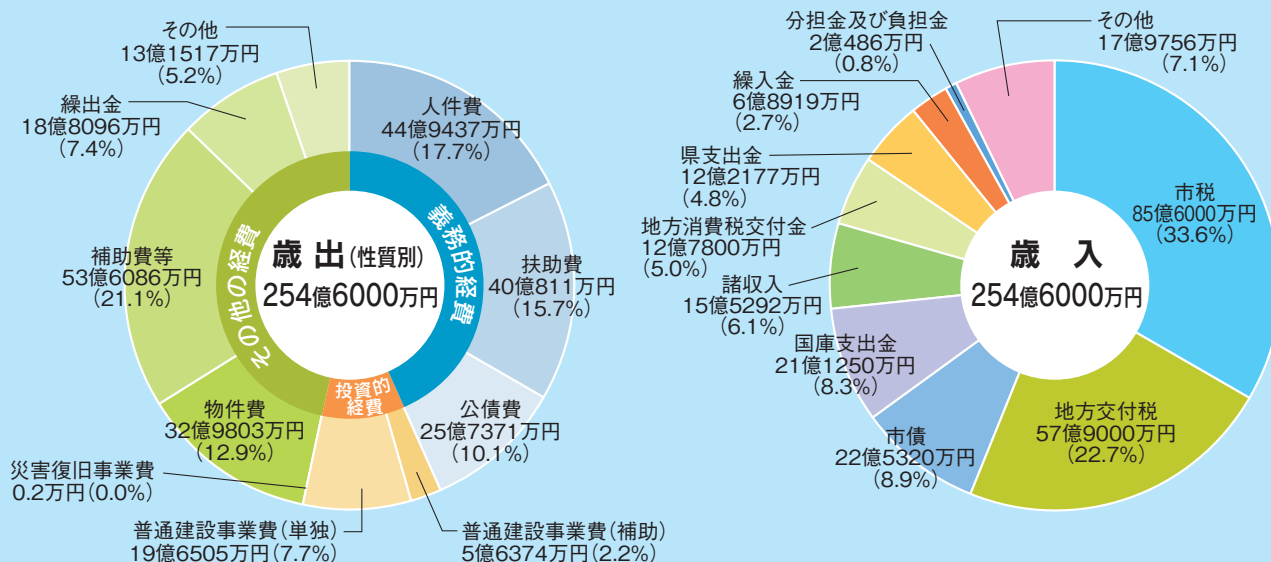
○一般会計 254億6000万円（対前年比4000万円〈0.2%〉の増）

※公立諏訪東京理科大学交付税相当分を除く実質的な予算

236億5400万円（対前年比9082万円〈0.4%〉の減）

○401億4365万円（対前年比5億7484万円〈1.5%〉の増）

※全会計…一般会計、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、国民健康保険診療所特別会計、水道事業会計、下水道事業会計、財産区特別会計（45財産区）



予算を「家計」に例えると

一般会計予算を家計に置き換えてみました。市の予算と家計では、お金の使い道など違うので、単純には比べられませんが、1か月の収支を30万円とすると、次のようになります。

令和2年度				(参考) 令和元年度			
《収入》		《支出》		《収入》		《支出》	
給与	230,847円	食費・医療費・光熱水費	139,048円	給与	224,428円	食費・医療費・光熱水費	137,872円
うち基本給	100,864円	(人件費・扶助費・物件費)		うち基本給	100,256円	(人件費・扶助費・物件費)	
(市税)		ローン返済	30,326円	(市税)		ローン返済	31,181円
諸手当	129,983円	(公債費)		諸手当	124,172円	(公債費)	
(地方交付税・国・県支出金など)		家の増改築など	29,797円	(地方交付税・国・県支出金など)		家の増改築など	32,366円
		(投資的経費)				(投資的経費)	
パート収入	36,447円	家・車の修繕費	2,852円	パート収入	39,564円	家・車の修繕費	2,474円
(使用料・手数料等)		(維持補修費)		(使用料・手数料等)		(維持補修費)	
貯金の取り崩し	6,156円	保険料・各種会費など	63,168円	貯金の取り崩し	6,131円	保険料・各種会費など	60,710円
(基金繰入金)		(補助費)		(基金繰入金)		(補助費)	
(取り崩し前の貯金残高)	48,036円	子どもへの仕送り	22,164円	(取り崩し前の貯金残高)	51,530円	子どもへの仕送り	21,699円
		(繰出金)				(繰出金)	
銀行からの借入	26,550円	貯金	971円	銀行からの借入	29,877円	貯金	835円
(市債)		(積立金)		(市債)		(積立金)	
計	300,000円	その他の生活費	11,674円	計	300,000円	その他の生活費	12,863円
		計	300,000円			計	300,000円

令和2年度の主な取組

(1) お互いに支えあい、その人らしく暮らせるまちづくり【保健・医療・福祉】

- 男性向けの運動講座や運動と栄養・口腔ケアを融合した教室など、地区運動教室の拡充
- 高血圧対策の推進
- 妊婦を対象とした歯科検診の無料実施

(2) 生涯を通じて学び続け、未来を切り拓く、心豊かなひと育ち【子育て・教育・文化】

- 子ども家庭総合支援拠点のケースワーカー増員による相談体制の充実
- 新たに諏訪中央病院の隣接地に建設した病児・病後児保育施設「おやすみ館」の開設
- 永明小中学校の建設に向けた実施設計
- 体育館の床の全面張り替え工事



永明中学校

(3) ハケ岳の豊かな自然と人が調和する環境先進都市づくりと安心な市民生活の確保【環境・市民生活】

- ベルピア2階にマイナンバーカードの申請・交付が土日祝日にも行える「マイナンバーセンター」の開設
- 永明寺山公園墓地に合葬式墓地の増設
- 広域ごみ処理施設の整備

(4) 「住んでよし、訪れてよし、働いてよし」活力と活気あふれるまちづくり【産業経済】

- ユニバーサルツーリズムの推進に向けて車山山頂に車いすで乗り入れができる展望テラスの設置
- 企業の労務環境改善や人材確保への支援
- ちの観光まちづくり推進機構の支援と連携を通じた誘客促進



茅野駅西口周辺

(5) 豊かな自然と共生した安心・快適なまちづくり【都市基盤】

- 茅野駅西口駅前広場の整備に向けた需要調査や実施設計
- 白樺湖の西側湖畔の整備に向けた測量・調査
- ビーナスラインと国道299号線を結ぶ、福沢地区の市道1級18号線の整備

(6) やさしさと活力あるまちづくりを支える持続可能な行政経営【行政経営】

- 関係人口・交流人口創出のための新たな仕組みづくり
- 地域ポイント制の導入に向けたニーズ把握や実施計画の策定
- 市税の新しい納税方法としてスマホ決済の導入

(7) 自助、共助、公助による災害に強い支え合いのまちづくり【地域防災】

- 各消防団に年次計画でデジタル簡易無線機の配備と2着目の活動服の支給
- 災害時の迅速な情報収集、管理、共有などを目的とした防災情報システムの構築

(8) 優れた縄文の文化・精神を取り入れ、活かし、継承するまちづくり【縄文プロジェクト】

- ハケ岳JOMONライフフェスティバルの開催を通じた日本遺産のPR

令和2年度予算の詳細や具体的な事業内容などは「わかりやすい予算説明書」または市ホームページをご覧ください。
問 企画財政課 財政係 ☎72-2101(内線154・155)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今後日程が変更になる場合があります。最新の情報は、茅野市健康管理センターにお問い合わせいただくか、茅野市ホームページをご覧ください。



各種検診のお知らせ

問 健康づくり推進課(健康管理センター)
☎82-0105

申込みは茅野市ホームページ、または茅野市健康管理センターへ

以下の方は自己負担額が無料で受けられます。

- ①令和2年度 70歳以上の方(手続きは不要です。)※肺がんCT検診は除く。
- ②令和2年度に40歳、50歳、60歳になる方(手続きは不要です。)
- ③市民税非課税世帯または生活保護を受けている方(事前に健康管理センターまたは保健福祉サービスセンターで手続きをお願いします。)

検診で得られた情報は、国や県への報告のために統計処理(数値)で利用させていただきます。それ以外に利用することはありません。このことについてご承知の上で受診していただくようお願いいたします。

子宮頸がん検診

対象者 **20**歳以上の方
(平成12年3月31日までに生まれた方)

実施期間 令和2年 **5月7日**(木)～令和3年 **2月27日**(土)
実施場所 指定医療機関
検診内容 内診・子宮頸部の細胞診(子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取ります)
自己負担額 500円

※今年度40、50、60歳になる方は別途受診票を送付しますので、申込みは不要です。

40歳未満健診

対象者 **40**歳未満の方
(昭和56年4月以降に生まれた方)

実施期間 **5月7日**(木)～**10月31日**(土)
実施場所 指定医療機関
検診内容 身体計測、尿検査、血圧、血液検査、医師の診察
自己負担額 無料

大腸がん検診

対象者 **35**歳以上の方
(昭和61年3月31日までに生まれた方)

実施期間 **5月7日**(木)～**11月30日**(月)
実施場所 指定医療機関
検診内容 便潜血検査(2日間の便をとって、医療機関に提出します)
自己負担額 200円

※今年度40、50、60歳になる方または茅野市の国民健康保険加入の方は別途受診票を送付しますので、申込みは不要です。

肺がんCT検診(5月11日から申込開始)

対象者 **50**歳～**79**歳の方
(昭和16年4月～昭和46年3月生まれの方)
※昨年度受診した方、過去に受診して精密検査が必要となった方は受けられません。

実施場所 健康管理センター
検診内容 低線量エックス線検診(らせんCT検診)
自己負担額 3,500円

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

申込方法 健康管理センターへ電話申込
申込期間 5月11日(月)から(土日祝を除く) 定員になり次第受付終了
注意事項 ペースメーカー埋め込みをされている方は、主治医にご相談のうえお申込みください。

検診日程

日 付	時 間
7月14日(火)、9月14日(月)、 10月7日(水)、11月12日(木)	午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分

その他の検診は

「令和2年度 各種検診のご案内」
または「茅野市のホームページ」
をご覧ください。

結核胸部レントゲン検診（申込不要）

対象者 65歳以上の方（昭和31年3月以前生まれ）

※対象となる方には、受診票を個別発送します。お申し込みの必要はありません。

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

自己負担額 無料

持ち物 受診票（郵送される水色の受診票をお持ちください。）

日程表 どちらの会場でも受けられます

撮影状況、交通状況等により、検診車の到着が遅れることがあります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

地区	会 場	月 日	時 間	地区	会 場	月 日	時 間		
ちの	上原公民館	5/13(水)	9：00～11：15	泉野	大日影公民館	5/11(月)	14：05～14：30		
	城山区公民館		14：00～15：15		5/12(火)	下槻木区公民館	9：00～ 9：30		
	本町公民館	5/15(金)	13：00～15：00			槻木区上公民館	9：50～10：30		
	塚原区民館	5/28(木)	9：00～10：10			小屋場区公民館(若葉台)	10：55～11：20		
	横内公民館	9：00～10：20	中道公民館			13：00～13：50			
	茅野駅前公会堂	6/3(水)	10：40～12：00			小泉区民会館	5/11(月)	9：00～11：00	
	仲町区民会館		13：30～15：00	田道区公民館	14：50～15：10				
	宮川	丸山区民会館	5/18(月)	13：00～13：45	玉川	小堂見区公民館	5/12(火)	14：10～15：10	
西茅野区公民館		5/27(水)	9：00～10：10	南小泉公民館		5/14(木)	9：00～ 9：50		
坂室公民館			10：30～11：30	中沢公民館			10：10～10：50		
向ヶ丘団地集会所			13：00～13：30	山田公民館			11：10～12：00		
東向ヶ丘公民館			13：45～14：25	穴山公民館			13：20～14：20		
田沢公民館			14：40～15：10	菊沢公民館		14：40～15：20			
長峰区公民館			5/28(木)	10：50～11：40		神之原西部公民館(荒神)	5/15(金)	9：00～ 9：40	
ひばりヶ丘公民館		13：00～14：10		栗沢区民会館		10：00～11：30			
みどりヶ丘集会所		14：30～15：00		神之原公民館		5/18(月)	9：00～11：30		
宮川新井公民館		9：00～ 9：50	上北久保区公民館	14：05～14：25					
高部公民館※1		10：05～10：45	子之神公民館	14：45～15：10					
米沢		安国寺公民館	5/29(金)	11：00～12：00		金沢	木舟公民館 (旧 木舟研修センター)	6/2(火)	9：00～ 9：25
		西山公民館		13：30～14：15			大池公民館		9：40～ 9：55
		中河原公民館		14：35～15：15			金沢地区コミュニティセンター		10：10～11：30
		中央公民館※2	6/1(月)	9：00～11：30			御狩野公民館		13：00～13：30
		両久保区民会館		13：00～15：00			青柳公民館		13：45～14：15
	鋳物師屋公民館	5/25(月)		14：45～15：10	大沢公民館		14：30～14：45		
豊平	埴原田公民館	5/26(火)	10：10～10：40	湖東	新金沢区公民館	5/19(火)	15：00～15：20		
	塩沢公民館		11：00～11：45		金山公民館		13：45～14：00		
	北大塩公民館		13：15～15：00		湖東新井公民館		14：20～15：00		
	下古田公民館		5/13(水)		13：00～13：40		中村公民館	5/20(水)	9：00～10：00
上古田公民館	5/11(月)	11：20～11：50	山口公民館	10：15～10：35					
御作田公民館		13：30～13：45	堀公民館	10：50～12：00					
中大塩	山寺公民館	5/22(金)	9：00～ 9：50	北山	白井出公民館	5/21(木)	13：30～13：45		
	南大塩公民館		10：10～11：20		笹原公民館		14：00～14：20		
	グリーンヒルズヴィレッジ コミュニティセンター		13：00～13：20		須栗平区公民館		14：40～15：10		
	上場沢区公民館		13：40～14：10		上菅沢区公民館		13：30～14：10		
	塩之目公民館	5/21(木)	14：30～15：10	茅野市健康管理センター	6/4(木)	9：00～11：00			
	下菅沢区民会館		14：30～15：00			13：00～15：00			
	福沢区民会館		9：00～ 9：50						
※1 高部公民館は建て替え工事のため、仮公民館で実施									

※1 高部公民館は建て替え工事のため、仮公民館で実施

※2 宮川コミュニティセンターでは行わず、今年度から中央公民館 駐車場で実施

飛びたとう！リュックにたくさん詰め込んで！ 人形劇「エルマーの冒険」

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



とき **7月12日** (日)

午後1時開場／午後1時30分開演

ところ 茅野市民館 マルチホール

新型コロナウイルスによる影響について予測ができないため、申込等の詳細は次号（6月号）でお知らせします。

主催 茅野市ファミリー演劇鑑賞実行委員会

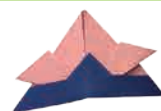


information



博物館こどもまつり

申込・問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300



ゴールデンウィークは親子で楽しめる日替わりイベントがたくさん！各イベントの内容等はお問い合わせください。

作って遊ぼう！ワクワク科学工作【要申込】

とき 5月2日(土) 午前10時～11時30分

定員 16名

参加費 無料

参加資格 小学生以上

申込期間 4月21日(火)から受付

ボン菓子と囲炉裏端おはなし会

とき 5月3日(日・祝) 午前11時～正午

講師 読りーむinちの

参加費 通常入館料

親子で巣箱作り【要申込】

とき 5月4日(月・祝) 午前9時30分～正午

定員 親子10組

参加費 300円(材料費)

持ち物 軍手、作業しやすい服装

申込期間 4月21日(火)から受付



カブトと鯉のぼりを折ろう

とき 5月5日(火・祝) 開館時間中

参加費 通常入館料(申込不要)

わたあめを作ろう

とき 5月6日(水・休) 開館時間中

参加費 通常入館料(申込不要)

プラネタリウム特別投影「宇宙飛行士になろう！」

とき 5月2日(土)～6日(水・休)

各日 午前11時30分～午後0時5分

定員 各回20名

参加費 通常入館料

※整理券(当日分)は開館時からお一人につき1枚お渡します。なくなり次第、配布終了。

イベント

第19回 小泉山体験の森 山開き

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線635)



小泉山体験の森創造委員会と茅野市教育委員会がパートナーシップで整備した「小泉山体験の森」で、山開きを開催します。オカリナ演奏や小中学校の児童・生徒による歌や演奏、大学生の楽しいイベントなどを企画しています。

とき **5月30日(土)** 午前10時～ ※雨天中止
ところ 小泉山山頂
※雨天の場合や、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止の場合は、登り口に案内看板を設置します。

イベント

多留姫文学自然の里 「田植まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線635)



←昔ながらの手植えによる田植えを体験できます。

多留姫文学自然の里では、今年も田植まつりを開催します。長靴やタオルなど、田植のできる服装でお越しください。

とき **5月16日(土)** 午前10時～ ※雨天中止
ところ 多留姫文学自然の里「神田」
※雨天の場合や、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止の場合は、多留姫文学自然の里「神田」にイベント中止の案内板を設置します。

募集

ちーぼ手作り作品の募集 (市役所で展示します!)

問 こども課 こども係 ☎72-2101 (内線612)



応募期限 5月22日(金)

応募先 市役所6階こども課 こども係

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

募集作品はイラストやねんど細工、ぬいぐるみなど手作りの作品ならどんなものでもお待ちしております。作品は市役所ロビーで展示させていただき、その後返却します。

ちーぼについて

ちーぼは、6才の元気な男の子。子どもの集まる所に出かけていき一緒に遊ぶのが大好きです。「茅野市の坊や」から「ちーぼ」と名付けられました。

募集

グリーンパートナーを募集します!

応募・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX 82-0234 Eメール kankyo@city.chino.lg.jp

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

「自然を守りたい!」「多くの方に安全な登山を楽しんでもらいたい!」など熱意をお持ちのみなさん、一緒にグリーンパトロールに取り組みませんか。

グリーンパートナーはどんなことをするの?

- ・自主的な登山道のグリーンパトロール(随時)
- ・合同グリーンパトロールへの参加(年2回程度)
- ・パトロール状況の報告(年1回)
- ・連絡会議への出席(年1回)

応募資格

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

登録期間 登録日から令和5年5月31日まで

応募方法 氏名、住所、生年月日、電話番号を上記までご連絡ください。

「やさしい介護予防講座」第1期参加者募集

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334)

65歳以上の方を対象として、やさしい健康づくり(準備運動、軽運動、整理運動)と、血圧や血糖値をよくする食事や“お口”の健康についてのお話を聞くことができる「やさしい介護予防講座」(1つの期につき計4回の講座)を開催します。

『やさしい介護予防講座』の特徴

①定員を設け、1つの期(4回)の中で、食事・口腔に関するお話と運動を通して、バランスよく学ぶことができます。講師は、やまびこスケートの森、管理栄養士、歯科衛生士が務めます。

②1回目の講座で、個人ごとに意識調査を行い、4回目の講座で意識の変化が見られたか考えます。

③腰や膝などに多少痛みがあり、歩くことがやや大変になっている方でも、無理なく楽しく体を動かす運動を行います。

この内、今回は、第1期の参加者募集を行います。
(第2期、第3期、第4期の参加者募集は、開催予定表にある受付開始日から受け付けます。)

多くの皆様のお申し込み、ご参加をお待ちしています。

申込期間 5月18日(月)～ 平日午前8時30分～午後5時15分

期	開催日・場所	定員	受付開始日
第1期	6月5日、6月19日、7月3日、7月17日 北山地区コミュニティセンター	10人(新規のみ)	5月18日から
第2期	9月11日、9月25日、10月9日、10月23日 泉野地区コミュニティセンター	15人 (新規10人、再受講5人)	8月17日から
第3期	11月11日、11月25日、12月2日、12月16日 11月は湖東地区コミュニティセンター 12月は豊平地区コミュニティセンター	20人 (新規15人、再受講5人)	10月19日から
第4期	2月2日、2月16日、3月2日、3月16日 玉川地区コミュニティセンター	30人 (新規20人、再受講10人)	1月18日から

なお、新型コロナウイルス感染状況などにより、開催日などを変更する場合があります。

information

65歳以上の方の介護保険料の一部を変更します

問 高齢者・保険課 介護保険係 ☎72-2101 (内線336・337)

令和元年10月の消費税10%の改定により、非課税世帯の被保険者の負担軽減を目的として、保険料の軽減を実施しています。令和2年度も引き続き保険料段階が第1段階から第3段階の方を対象に介護保険料を変更します。なお、第4段階から第14段階の方の軽減は行いません。



段階区分	対象	令和2年度の 保険料年額と保険料率	令和元年度の 保険料年額と保険料率
1	・ 老齢福祉年金を受給または生活保護受給の方	19,260円 (基準額×0.30)	22,470円 (基準額×0.35)
2	世帯全員が 住民税非課税 前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80万円を超え120万円以下の方	32,100円 (基準額×0.50)	36,910円 (基準額×0.575)
3	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 120万円を超えている方	41,730円 (基準額×0.65)	43,330円 (基準額×0.675)

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料算出概要は以下のとおりです。

諏訪広域連合で
介護保険給付に
かかる費用



65歳以上の方の
負担割合(23%)



諏訪圏域6市町村の
65歳以上の人数



基準額
64,200円

令和2・3年度の保険料率が決まりました

問 茅野市 高齢者・保険課 医療保険・年金係 ☎72-2101 (内線327・328)
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。長野県における令和2・3年度保険料率は、右記の通りです。保険料額は7月以降に決定通知書を送ります。

保険料額は収入金額や世帯構成により異なります。

均等割額
40,907円

+

所得割額
所得金額
×
8.43%

=

年間保険料額
(限度額64万円)
100円未満の
端数切捨て

保険料の軽減（右表）

世帯の被保険者数に乗ずる金額について、5割軽減は「28万5千円」に、2割軽減は「52万円」にそれぞれ引上げます。これにより、それぞれの軽減該当条件が広がります。

令和元年度から実施されている低所得者に係る均等割軽減特例の見直しにより、世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等を合計した額が33万円以下の場合で、世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）に該当する場合は**令和2年度から7割軽減**、該当しない場合は、**令和2年度は7.75割軽減、令和3年度は7割軽減**が適用となります。

世帯内の被保険者と世帯主の 前年の総所得金額等を合計した額	軽減割合(軽減後の均等割額)	
	令和2年度	令和3年度
33万円^{※1}以下の場合	7.75割軽減 (9,204円/年)	7割軽減 (12,272円/年)
うち、世帯内の被保険者全員が 年金収入80万円以下 (その他各種所得なし)の場合	7割軽減 (12,272円/年)	
33万円^{※1} + (28.5万円^{※2} × 世帯の被保険者数) 以下の場合	5割軽減 (20,453円/年)	
33万円^{※1} + (52万円^{※3} × 世帯の被保険者数) 以下の場合	2割軽減 (32,725円/年)	

※1 市県民税の基礎控除額。令和3年度は43万円

※2 令和元年度は28万円 ※3 令和元年度は51万円

information

令和2年度 軽自動車税(種別割)のお知らせ

問 税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)

納入期限(口座振替日) 6月1日(月)

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在で軽自動車等を所有している方に年額が課税されます。

令和2年度軽自動車税(種別割)の納税通知書は、5月11日(月)に郵送します。納税通知書裏面に記載のある納付場所で納入期限内にご納付ください。また、口座振替をご利用の方はお申し込みいただいた口座の残高をご確認ください。

※転出・転居された場合に、車検証の定置場変更や住民票の変更を行っていないと、納税通知書が届かない事がありますのでご注意ください。

●減免制度 申請期限 5月25日(月)

申請先 市役所2階 税務課19番窓口

4月1日現在で次のいずれかに該当する場合は、軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。適用には要件がありますので、詳細については税務課諸税係までお問い合わせください。

- ・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障害の等級が一定以上の方
- ・専ら身体障害者等の利用に供するための構造を有する車両(車いす搭乗車両等)
- ・社会福祉法人・特定非営利活動法人が公益のために直接専用する車両
- ・生活保護法の規定による保護を受ける者の所有する

軽自動車等のうち、福祉事務所長がその所有を認める車両

●車検用の軽自動車税(種別割)納税証明書について

・現金でご納付いただく方：納税通知書の領収書部分に付属の納税証明書を使用してください

※納税証明書が必要な方は、スマートフォン等の電子決済ではなく、コンビニエンスストアや提携の金融機関でお支払いください。

・口座振替でご納付いただく方：6月中旬に送付するハガキの納税証明書を使用してください

※口座振替でご納付いただく方で、6月1日から6月6日までの間に納税証明書が必要な場合は、口座振替後に通帳を記帳して市役所税務課でご提示いただき、申請してください。(市に支払いデータが届くまでには、1週間程度かかります。)

※納税証明書を紛失された場合は、市役所2階の税務課19番窓口・ベルビア出張所・ちの地区を除く各地区コミュニティセンターで再発行の申請をすることができます。(手数料無料)

～普通自動車の自動車税種別割について～

納入期限：6月1日(月)

※「Pay Pay」、「LINE Pay」での納付が可能です。

問 長野県南信県税事務所諏訪事務所

(☎57-2905)

スポーツ関連情報

コミュニティスポーツ教室

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

申込・問 スポーツ健康課 ☎72-8399 またはお近くのスポーツリーダー

地区	教室名	日 時	定員	参加料	会 場
ちの宮川	ニュースポーツ教室(前期)	5/12~8/25 毎週火曜日 全21回 19:00~21:00	20名	無料	永明小学校体育館
	ヘルスパレーボール教室(前期)	7/7~7/28 毎週火曜日 全4回 19:00~21:00	20名	無料	永明小学校体育館
宮川	前期インディアカ教室	5/13~8/26 (4/29・5/6を除く) 毎週水曜日 全19回 19:00~21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
米沢	ニュースポーツ教室(前期)	5/15~8/28 (5/1・7/3・7/24・8/14を除く) 毎週金曜日 全18回 19:15~21:00	20名	無料	米沢小学校体育館 (入口側半面)
	春 吉田山ウォーキング	5/30(土) 9:00~14:00	15名	無料	吉田山
	夏 蓼科山ウォーキング	8/29(土) 8:00~15:00	10名	無料	蓼科山
玉川	車山ハイキング	6/13(土) 9:30~14:00	20名	無料	車山周辺
	マレットゴルフ教室	7/14(火)、7/21(火)、7/28(火)計3回 9:00~11:00	20名	無料	運動公園マレットコース
金沢	軽スポーツ教室	6/16~7/14 毎週火曜日 全5回 19:30~21:00	30名	無料	金沢小学校体育館
北山	インディアカ教室	5/11~11/30 (8/10・8/17・9/21を除く) 毎週月曜日 全33回 19:00~21:00	20名	無料	北山小学校体育館
	インディアカ体験教室	6/20(土) 13:00~15:00	20名	無料	白樺湖公民館
	ノルディックウォーキング教室	10/24(土) 9:30~12:00	20名	無料	北山 河童と天狗コース(4.3km) 北山地区CC集合
湖東	インディアカ教室	5/13~8/12 毎週水曜日 全17回 20:00~22:00 (4/29・5/6を除く)	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
	ハケ岳親子登山教室	8/8(土)~8/9(日) 1泊2日 6:00~翌日16:00	20名	要問合せ	夏沢鉱泉発 硫黄山荘宿泊
	インディアカ、ふらば〜る教室	8/19~11/25 毎週水曜日 全15回 20:00~22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
中大塩	ニュースポーツ教室	6/13(土)・7/11(土)・8/8(土)・9/12(土) 10/10(土)・11/14(土) 19:00~21:00	20名	無料	北山小学校体育館
	クップ・ペタンク教室	8/30(日) 9:30~11:30	10名	無料	中大塩保育園園庭
	ボッチャ体験会	6/6(土) 19:00~21:00	10名	無料	中大塩地区コミュニティー センター 1階大広間

新型コロナウイルスの関係で教室の延期・中止がある場合があります。

第65回茅野市総合体育大会

詳細・申込方法はお問い合わせいただくか、茅野市ホームページをご覧ください。

競技種目	期日	会場	申込締切	申込み・問合せ先
インディアカ	6月7日(日)	総合体育館 (サブ)	5月27日(水) 午後5:00まで	スポーツ協会 ☎82-0606 FAX82-0678
空 手		総合体育館 (柔剣道室)	5月27日(水) 午後5:00まで	事務局 酒井 治 ☎72-8740
居 合 道			当日受付	事務局 山崎 勝 ☎090-4152-3847
マレットゴルフ		マレットゴルフコース	当日受付	事務局 一之瀬 正幸 ☎82-0218
ゲートボール		屋内ゲートボール場	6月1日(月) 午後5:00まで	事務局 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281
ソフトボール		広場野球場	5月28日(木) 午後5:00まで	事務局 熊谷 洋 ☎73-0184 携帯090-3440-5884
弓 道		弓 道 場	一般は当日受付 高校生 5月26日(火)	事務局 竹内 ひかり ☎090-4460-6098
硬 式 テ ニ ス	7月4日(土)	庭 球 場	6月12日(金) 午後5:00まで	競技強化部 平林 健児 ☎080-9564-9865

備考

- ・総合開会式を、6月7日(日)午前8時00分から野球場にて開催します(雨天:総合体育館)
- ・参加資格は、必ずスポーツ保険等に加入しており、特別の規定がない場合茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること。
- ・総合の問い合わせは、スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市スポーツ協会(☎82-0606)まで

生涯スポーツ健康教室

今年度も生涯スポーツ健康講座を開講いたします。子どもから大人までご参加いただける内容となっております。
持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、水分補給用の飲み物

No.	期日	時間	教室名	会場	定員	締切
1	7月19日(日)	9:00 ~12:00	体力測定	総合体育館 メイン体育館	20名	7/15(水)
2	7月29日(水)	17:00 ~18:00	親子幼児運動教室	総合体育館 サブ体育館	20組	7/20(月)

申込・問 スポーツ健康課 ☎72-8399

茅野市スポーツ少年団



募集中!!

茅野市スポーツ少年団では令和2年度の団員を募集しています。入団を希望される方はスポーツ協会事務局までお問い合わせください。茅野市スポーツ少年団は1988年に設立され現在9種目、14団体があります。スポーツを楽しむスポーツ少年団の活動を通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。その活動は、指導者、保護者をはじめ、地域の人々の手によって支えられています。

種目 柔道、剣道、空手道、少林寺拳法、バスケットボール、バレーボール
サッカー、バドミントン、陸上競技

申込・問 茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

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	受講料	申込期間	対 象
ワード、エクセル、 パワーポイント 体験講座	三種の神器ともいえるソフトの体験コースです。初心者、我流で不安がある方等が対象です。仕事に役立てたい方にもお勧めの講座です。	6回 6/ 5(金) 6/ 9(火) 6/12(金) 6/16(火) 6/19(金) 6/23(火)	午後1時30分 ～ 3時30分	受講料 2,000円 + テキスト代	4/28(火) ～ 5/29(金)	各講座とも ・定員12名 (先着順) ・諏訪地域在住で、全 日程受講可能な方 ・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できるように「スクラッチ」をやってみませんか。	3回 6/ 5(金) 6/ 9(火) 6/12(金)	午後7時 ～ 9時	受講料 1,000円 + テキスト代	4/28(火) ～ 5/29(金)	
タッチタイピング入門	仕事の効率アップ、スピードアップ！キーボードを見ずに文字入力するタッチタイピングを習いましょう！	3回 6/16(火) 6/19(金) 6/23(火)	午後7時 ～ 9時	受講料 1,000円 + テキスト代	5/7(木) ～ 6/10(水)	

- ・会場は 茅野市情報プラザ 多目的ホール（公立諏訪東京理科大学内）
- ・電話でお申し込みください。
- ・午前10時～午後5時30分 ・月曜は休館日
- ・申し込み時に、氏名・年齢・住所・電話番号等を確認します。
- ・応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症の状況により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



諏訪中央病院で院内助産院が開始となっています

小児産科病棟師長 藤田 由理

諏訪中央病院では、助産師が中心の院内助産院が開始となり、令和2年1月より院内助産院で赤ちゃんが誕生しています。

出産までの流れを簡単にご説明しますと、妊娠している方、または妊娠の可能性のある方は、月曜日～金曜日に産婦人科外来医師の診察を受けていただいた後に、助産師より院内助産院の説明をいたします。

妊婦健診は、妊娠～出産までは助産師と医師それぞれの診察があります。

妊娠から出産までどのようなお産にしたいかをお伺いしながら、それぞれの妊婦さんの思いに寄り添い、助産師外来で、ゆっくりと時間をとりながら出産までサポートいたします。出産後は母児同室でおっぱいをあげること、赤ちゃんとの過ごし方、家に帰ってから困らないようにサポートさせていただきます。

ご家族も含めた両親学級の開催もあります。産後2週間健診および1ヶ月健診の他、母乳相談・育児相談もいつでも行っています。

当院は妊娠中から、管理栄養士、鍼灸師、理学療法士など多職種で産前産後をサポートしています。

出産後は、可愛い赤ちゃんとの新しい生活の中で身体の変化や、睡眠不足、育児への不安、生活リズムの変化など心身共にストレスがかかっている場合もあります。また、すぐに家族のサポートが受けられない場合もあります。そんなお母さんに利用していただける「産後ケア」があり、いつでもお受けしています。産後ケアについては、市が助成制度を設けていますので健康づくり推進課までご確認ください。

産後は育児サークルとして、3歳までの未就園児のお子さんとそのお母さんを対象にひよっこクラブも毎月開催しています。こちらは当院でお産をされた方に限らずどなたでもご参加できます。お友達を誘ってのご参加をお待ちしています。（※現在、新型コロナウイルス感染症の影響でお休み中です。）

当院ではお産を継続しています。お産に関すること、授乳や育児に関することなど何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております。

地域おこし協力隊が行く! Vol.26

「ヤマウラスティ」いよいよ5月1日オープン! 公式Webサイトを紹介します!

茅野市内の木造古民家を大胆に改修し、1棟を丸々貸し切る素泊まりの宿泊施設として運営する「ヤマウラスティ」プロジェクト。今回は3月に公開された公式Webサイトをご紹介します。

●「ちの旅 ヤマウラスティ」公式Webサイト <https://yamaurastay.jp/>



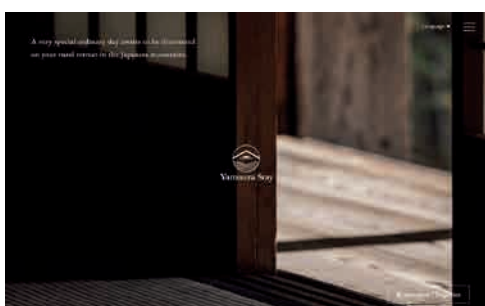
▲「ちの旅 ヤマウラスティ」のトップページ

最初に出てくるヤマウラスティのロゴは、茅野の古民家に多い本棟造りの屋根の形に、特徴的な風口(通風口)、そして「水が豊かな茅野」を示す水の流れを組み合わせたものです。丸で囲んだシンプルな線からなる全体の形は、古民家の蔵につけられた「鍔絵」を思わせる意匠になっています。ずっと見ても飽きる事のない美しい形状の古民家と、穏やかな水の流れをロゴに込めることで、「ヤマウラスティの古民家で、穏やかな時間を過ごしてほしい」という、ちの旅の思いを表しています。

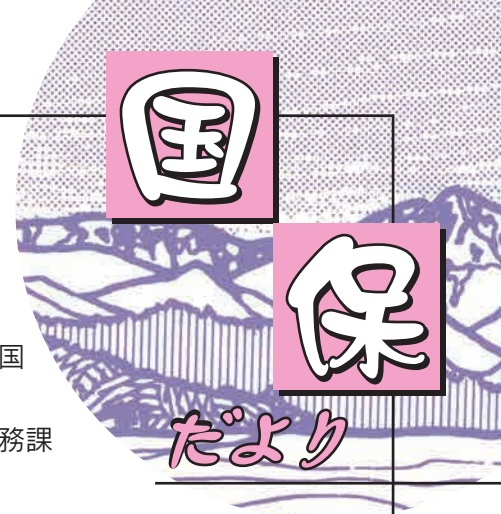


写真と言葉を使って、「ヤマウラスティ」のコンセプトを伝えていきます。プロデューサーであるアレックス・カー氏(東洋文化研究家)のインタビューも。

もちろん、インバウンドのお客様にも対応できるよう英語表記にも対応。



宿泊の予約、お申し込みは、Webサイトのフォームから入力できるようになっています。すでに、5月1日からの宿泊の受付を開始しています。PC、スマートフォンから、ご覧ください。



倒産・解雇などによる離職(特定受給資格者)や雇い止めなどによる離職(特定理由離職者)によって国保へ加入された方には国保税の軽減制度があります

会社の倒産、解雇、雇い止め等の理由で離職され、茅野市国民健康保険(以下「国保」)へ加入された方の国民健康保険税(以下「国保税」)が軽減されます。

次の要件に該当する方は、雇用保険受給資格者証をお持ちのうえ、市役所の税務課または高齢者・保険課で申告をしてください。

軽減の対象となる要件

平成22年3月31日以降に離職し、雇用保険の(1)特定受給資格者、または(2)特定理由離職者として求職者給付(基本手当等)を受ける方で、ハローワークより発行された受給資格者証の離職理由が次の表の番号に該当する方。

離職理由	(1)特定受給資格者 (倒産・解雇などによる離職)	(2)特定理由離職者 (雇い止めなどによる離職)
受給資格者証の番号	11、12、21、22、31、32	23、33、34

※高年齢受給資格者および特例受給資格者の方は対象となりません。

問い合わせ 税務課 諸税係(内線179)

高齢者・保険課 医療保険・年金係(内線325)

第三者行為による保険診療は、届け出が必要です

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものですが、届出をすることにより、国保の被保険者証を使用して医療を受けることができます。

その際には必ず高齢者・保険課の窓口で「第三者行為による傷病届」を提出してください。

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

国保への届出の前に示談を済ませると、示談後は国保が使用できない場合がありますので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。

健康に留意して医療費の節減を！

国民健康保険制度の安定のために、次のことに心がけましょう。

- ・バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠に心がけましょう。
- ・特定健診を受けましょう。定期的な健診で健康状態を把握することで、病気の発見・早期治療につながり、重症化を防ぐことで医療費の節減につながります。
- ・かかりつけ医を持ち、気になることがありましたら、まずはかかりつけの医師へ相談しましょう。
- ・紹介状を持たずに最初から大病院を受診すると費用が余計にかかることがあります。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。
- ・薬の飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳を活用し、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。
- ・緊急でない場合の休日・夜間受診は控えましょう。
- ・長野県小児救急電話相談「#8000」も活用ください。(アナログ回線・IP電話場合は、「☎0263-34-8000」相談日時：午後7時から翌朝8時まで)
- ・ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬と同一の効果・効能を持った低価格の医薬品ですので、利用しましょう。

届け出をお忘れではありませんか？

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

加入者(被保険者)の種類は3種類

- 第1号被保険者………自営業の方や学生で厚生年金に加入していない方
(国民年金保険料は自分で納めます。)
- 第2号被保険者………会社員、公務員などの方(厚生年金の保険料を納めます。)
- 第3号被保険者………第2号被保険者に扶養されている配偶者の方
(自分で国民年金保険料を納める必要はありません。)

届出・申請に共通の持ち物

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

	このような場合	手続きに必要なもの
国民年金に加入するとき	20歳になったとき (厚生年金加入者と厚生年金加入者に扶養されている配偶者以外の方) 令和元年10月以降に20歳になった方は、 <u>原則として加入手続きは不要</u>	・学生納付特例を希望する場合は、 学生証の写し(両面)または在学証明書(原本)
	60歳以前に会社などを退職したとき	・退職証明書、離職票など退職日が確認できる書類、年金手帳
	厚生年金に加入している配偶者の扶養からはずれたとき(収入増・離婚など)	・扶養喪失証明書など喪失日が確認できる書類、年金手帳
	・口座引き落とし、クレジットカードでのお支払いを希望する場合は、引き落とし口座の預金通帳と届出印、クレジットカード等をお持ちください。	

(※1) 本人確認書類

① 1枚で足りるもの

運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、在留カード、特別永住者証明書、写真付き住民基本台帳カード、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳

② 2枚以上の組み合わせで足りるもの

健康保険証、年金手帳、年金証書、預金通帳、学生証等

上記以外の届出

会社などに就職して、厚生年金に加入したとき………勤務先から年金事務所へ届出がされます。

住所・氏名が変わったとき………日本年金機構が行いますので届出は省略されます。

～年金受給権者の場合～

年金の受け取り先を変更するとき

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

年金を受給している方が亡くなったとき

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

大切な“年金手帳”…生涯の大切なパートナーです

年金に関する手続きは、基礎年金番号またはマイナンバー(個人番号)により行います。

国民年金や厚生年金に加入すると年金手帳(基礎年金番号)が交付されます。この「年金手帳」は、年金に関する手続きの時や就職した時に、必ず提出を求められます。また、勤務先が変わったり住所が変わっても一生変わらず使用しますので、なくしたり、汚したりしないで大切に保管してください。



フォトニュース



茅野市インターネット動画サイト「ピーナネット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。

高部区で実証実験

耐塩素性病原生物除去装置 実証試験通水式

2月12日、NPO諏訪圏ものづくり推進機構と地元企業6社と市が産学官連携で開発した「耐塩素性病原生物除去装置」の実証実験通水式が宮川の高部配水池で行われました。

この装置は2種類の異物除去ろ過膜を使用。従来の装置よりあらゆるものの、耐塩素性病原生物はほぼ100%除去できる性能となっています。

耐塩素性病原生物は食べ物や水から感染する可能性があり、腹痛や嘔吐などの症状が発症します。平成8年に初めて健康被害が報告され、全国的に水道水の安全保障が急務となりました。



除去装置

遠くへ飛び立て！紙飛行機

親子ものづくり教室

2月22日、公立諏訪東京理科大学を会場に親子ものづくり教室が開催されました。

「大空へ飛ばそう」をテーマに一番遠くへ飛ぶ紙飛行機はどんな形かを考えました。講師の雷教授や大学生からのアドバイスを受けながらそれぞれ独自の工夫をしていました。実際に飛ばしてみても、遠くに飛ばせたときには、とても喜ぶ様子が見られました。

科学技術に興味をもち、科学・ものづくりの分野で活躍する人材の育成を目指して開催。2日間を通しての教室を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の対策のため2日目は中止となりました。



募集

募 特定外来生物駆除ボランティア

近年、特定外来生物に指定されている植物が繁殖し、在来の植物を駆逐するなど、その土地本来の生態系が崩れてしまうことが心配されています。

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

とき 5月16日(土)

午前9時～11時30分

※雨天の場合は翌日に延期とし、考古館玄関に掲示します。

ところ 茅野市尖石縄文考古館 正面玄関

持ち物 作業のできる服装、長靴、軍手・ゴム手袋等

申込・問 環境課(内線263)

FAX82-0234

Eメール: kankyo@city.chino.lg.jp

■特定外来生物とは

「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律(外来生物法)」により、生態系や、農林水産業、人の生活に悪影響を及ぼすおそれがあるとして、指定された生き物です。(アライグマ、カミツキガメ、ブラックバスなど148種類) 植物は16種類が指定されており、その内、オオキンケイギク、オオハングソウ、アレチウリの3種類が市内で多く確認されています。



▲オオハングソウ

「茅野市健康づくりポイント事業」の応募が始まります!

検診受診、健康づくり講座などへ参加することで健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて抽選会に参加できる事業です。楽しみながら健康づくりに取り組み、健康の保持増進を図ることを目的としています。

5ポイントを貯め、応募した人全員に、参加賞のオリジナルボックスティッシュを差し上げ、抽選で60名に、地元の特産品や健康グッズ等の中から希望した商品が当たります。

詳しくは、広報5月号と一緒にお配りした「茅野市健康づくりポイント用紙」をご覧ください。下記まで問い合わせください。

多くの方のご参加をお待ちしています。

対象期間 令和2年3月2日(月)～
令和3年2月28日(日)

応募期間 令和2年5月7日(木)～
令和3年3月5日(金)

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



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



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

医療・福祉



市営温泉施設は
次の日も営業します

「アクアランド茅野」は火曜日、金沢温泉「金鶏の湯」、米沢温泉「塩壺の湯」は水曜日、5月3日(日)から5月6日(水)まで休まず営業しますので、ご利用ください。

問 金鶏の湯 ☎82-1503

塩壺の湯 ☎71-1655

アクアランド茅野 ☎73-1890

5月の介護保険制度説明会

5月2日から6月1日までに65歳になる方を対象にしていますが、介護保険制度に関心のある方もご参加いただけます。(申込不要)

とき 5月13日(水)

午前9時30分～11時

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

問 高齢者・保険課 介護保険係
(内線337)

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・カフェすわちゅう(認知症カフェ)は、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、認知症の介護相談や、介護者同士の情報交換、お悩み相談などが気軽にできる場所です。お茶をのむだけでもOKです。お気軽にお越しください。

とき 5月13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)

音楽教室

1歳	(水) 10:00	5/13・20・27
2歳	(水) 11:00	5/13・20・27
年少	(木) 16:10	5/14・21・28
	(土) 10:00	5/16・23・30
年中長	(月) 16:10	5/11・18・25
	(木) 16:15	5/7・14・21・28
	(土) 13:00	5/9・16・23・30

レッスン見学



ヤマハ音楽・英語教室

無料体験・見学開催中!



1歳	(木) 10:00	5/14・21・28
2歳	(木) 11:00	5/14・21・28
年少	(火) 16:00	5/12・19・26

見学



(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
担当 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

☎0120-970-091

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♪

5/8・22 (金) 14:00 (見学お気軽に)

お知らせ

自動体外式除細動器(AED)の貸出

茅野市では各種イベントを開催する際にAEDの貸出を行っています。

貸出用AEDは茅野消防署に2台ありますので、事前に予約状況をお問い合わせください。

対象 茅野市民を主な対象とするイベント等

申込方法 貸出を受けようとする日の3ヶ月前から1週間前までに、AED借用申請書を茅野消防署へ提出。

条件 AEDの貸出については、救命救急講習等を受けた者を会場に配置してください。

申込・問 茅野消防署 ☎72-0119

茅野駅前ベルビア出張所 茅野市マイナンバーセンター の臨時休業

茅野駅前ベルビア出張所

5月2日(土)・5月3日(日)システム機器の改修のため臨時休業いたします。

5月4日(月)からは通常営業となります。

茅野市マイナンバーセンター

5月2日(土)～5月6日(水)住基ネットのメンテナンスのため、全国的にマイナンバー業務が稼働不可となるため、臨時休業いたします。また5月7日(木)は定休日となります。

5月8日(金)からは通常営業となります。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

問 市民課戸籍係 (内線258)

茅野駅前ベルビア出張所

☎71-1663

茅野市マイナンバーセンター

☎75-0120

初めての弓道教室

とき 6月13日(土)

午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後1時～3時

ところ 茅野市運動公園弓道場

参加費 無料

対象 高校生以上の茅野市民で、年齢・性別・経験不問(部活に所属している高校生を除く)
運動できる服装で参加(靴下必須)

申込・問

どっとネット茅野弓道
協会ホームページ問い
合わせフォームまたは
☎090-4460-6098
竹内ひかり(協会長)



↑弓道協会HP

令和2年度春季硬式テニス教室

とき

早朝コース

5月16日(土)～8月8日(土)

毎週 土曜日午前6時～7時

昼間コース

5月20日(水)～7月8日(水)

毎週水曜日の午後1時～3時

夜間コース

5月20日(水)～7月8日(水)

毎週水曜日午後7時30分～9時

ところ 茅野市運動公園テニスコート

参加費

昼・夜コース 1人3,000円

朝コース 1人2,000円

開講日に納入をお願いします。

対象 初心者・初級程度の方

定員 各コース20名

申込方法 テニス協会宮澤宅へFAXしてください。FAXのない方は、宮澤携帯へ電話してください。

その他

練習中のケガ、事故等は自己責任です
ので保険は各自でご加入の上ご参加
ください。

運動のできる支度、ラケット、テニス
靴、飲料水持参でご参加ください。

雨天時は中止です。わからない場合宮
澤携帯までご連絡ください。

参加人数が少ない場合、中止になるこ
とがあります。

申込・問 茅野市テニス協会宮澤

FAX73-3309

☎090-1118-3738

講座・教室

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)、ヨガマット又はバス
タオルをご持参いただき、お気軽にご参
加ください。

とき 5月13日(水)、5月20日(水)、
5月27日(水)

午前10時30分～午前11時30分

なお、新型コロナウイルス感染状
況などにより開催を中止する場合
があります。

ところ ちの地区コミュニティセンター

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)

スポーツ

初心者少林寺拳法教室

茅野市少林寺拳法協会では初心者少林寺
拳法教室の受講者を募集します。全7回
で基本的な少林寺拳法を指導いたします。
この機会に護身術を身に付けてはいかが
でしょうか。

とき 5月19日、26日

6月2日、9日、16日、23日、
30日(各火曜日)

午後7時30分～8時30分

ところ 総合体育館柔道場

対象 中学生以上

定員 20人

申込・問 NPO法人茅野市スポーツ協会

☎82-0606 FAX82-0678

E-mail: chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp



八ヶ岳法律事務所
YATSUGATAKE LAW OFFICE

弁護士 小池 正 喜

(長野県弁護士会所属)

諏訪市沖田町 1-36-4 三沢沖田ビル 2F



- ・諏訪IC料金所から350m(車で5分)
- ・茅野方面、諏訪方面、原村・富士見方面いずれ
からもアクセスしやすい場所です。
- ・事務所に併設して駐車場がございます。

お困り事、お悩み事、お気軽に弁護士にご相談ください。

・多重債務、離婚、交通事故(弁護士特約対応可)、相続、後見

・土地建物トラブル、労働・雇用、債権回収、契約のチェック・作成

所得金額や相談内容によっては、法律相談料が無料となる場
合がございますので、お気軽にお問合せ下さい。

お電話でのお問合せ・ご予約

Tel: 0266-75-2515

平日: 9:00～17:00

土曜: 10:00～15:00

HPからのお問合せ・ご予約

八ヶ岳法律事務所

検索

www.yatsugatake-law-office.com

広
告

① 所得課税扶養証明書の発行開始

市役所等の窓口で発行する所得課税扶養証明書につきまして、新年度分（令和2年度分）の発行を6月10日（水）より開始いたします。

マイナンバーカードを用いて全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機でも取得できるようになっていますが、こちらは、切替作業を行う6月9日（火）に終日、発行を休止させていただき、翌日の6月10日（水）午前6時30分から、令和2年度の証明書が取得できるようになります。同時に、平成31年度分はコンビニエンスストアでは取得できなくなりますのでご注意ください。

問 税務課市民税係

（内線172・173・174）

図書館



図書館 休館日

5月1日（金）～5月11日（月）、18日（月）、25日（月）

問 茅野市図書館 ☎72-9085

① 防災行政無線 同報系戸別受信機の販売

茅野市では、災害時の情報伝達手段として「同報系戸別受信機」を販売しています。購入希望がありましたら、下記までご連絡をお願いします。

申込時には、名前、お住まいの地区、購入希望台数、ご連絡先をお知らせください。申込後、購入代金の納付書をお送りします。代金を納入していただいた後、事業所、ご家庭への設置となります。

なお、同報系戸別受信機以外に、防災行政無線（こうほうちの）を屋内で受信できる装置として、各区・自治会の区内放送受信機があります。各区・自治会の区内放送受信機につきましては、ご自身が加入している区・自治会へお問い合わせください。

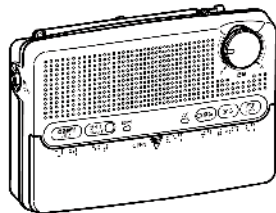
申込受付期間 4月1日（水）～

購入価格 30,000円（税込）

※実勢価格約50,000円。差額は市が負担します。購入価格は、市の負担分を除いた額となっています。

電源 商用電源AC100Vおよび電池電源（単1、単2、単3のいずれか1種類のアルカリ乾電池2本）

問 防災課防災係（内線182）



① 野焼きは違法です！

家庭や事業所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！

違反者には厳しい罰則があります！

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行事で行う焼却
- ・庭先での落ち葉たきなど軽微なもの、など

市には、雑草などの焼却による煙の苦情が大変多く寄せられます。やむを得ず焼却するときは周りに迷惑をかけないように、よく乾燥させ、風向きや量、時間帯などに十分注意し、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、風の強い日や建物付近での焼却は火災の原因になりますのでやめましょう。

なお、家庭の庭から出た草木は「燃えるごみ」として処分できます。よく乾燥させてから指定袋（可燃ごみ）に入れ、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）



▲野焼きで黒い煙があがる様子

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

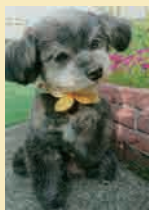
※午前6時～翌日午前1時まで1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送期間

こんにちは茅野市です 放送内容

5月1日 ～5月7日	●特集 市民の森 ●ファミリー演劇鑑賞チケット販売
5月8日 ～5月14日	●特集 市民の森 ●CHUKOらんどチノチノ新入生歓迎ライブ
5月15日 ～5月21日	●特集 耐塩素性病原生物対策用装置の取組 ●八ヶ岳縄文の里マラソン大会参加者募集
5月22日 ～5月31日	●特集 耐塩素性病原生物対策用装置の取組 ●おいしく楽しく健康講座参加者募集

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101（内線235）



看板犬のミルクちゃん

2019年8月にオープンしたペットサロン＆ホテルです。ワンちゃんねこちゃんのシャンプー・トリミング、ペットホテルでの宿泊・一時預かりをしています。どうぞお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同、こころよりお待ちしております。

OPEN 9:30～18:00

定休日 水曜日 年末年始 その他不定休あり

tel: 0266-62-5728

<https://pethousebibijimdoofree.com>

諏訪郡富士見町落合 9984-412

*** 富士見町役場通り沿いに駐車場あります。***



長野県獣医師会 指令第118-03019732号



ペットハウス

Bibi



Trimming salon & Pet hotel

博

春の探鳥会

早朝のすがすがしさの中、渡ってきた夏鳥たちや留鳥のさえずりを聞き、きれいな姿を観察します。

とき 5月3日(日・祝)

午前5時30分～8時30分

集合場所 尖石縄文考古館東側駐車場

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)

定員 20名(要申込)

持ち物 双眼鏡(ある方)

申込期間 4月21日(火)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 5月9日(土)、10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が対象になります)

*申込みは一人ずつ、1回まで

申込開始 4月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

博

作って遊ぼう！
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。5月は「鏡を使った実験・工作」。

とき 5月17日(日)

午前10時～11時30分

ところ 総合博物館

講師 赤坂行男さん(子どもの科学遊びクラブ代表)

定員 各回16名(要申込)

持ち物 双眼鏡(ある方)

参加費 300円

参加資格 小学生以上

申込期間 4月21日(火)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

尖

縄文教室①「縄文のビーナスを作ってみよう」

国宝「土偶」(縄文のビーナス)を実物大で作り、乾燥後野焼きを体験する講座です。野焼きは10月11日(日)に予定していますので、参加をお願いします。(野焼きに参加しないと焼くことができません)受講希望者多数の場合は、申込締切後抽選といたします。

とき 5月30日(土)・31日(日)

午前10時～午後3時30分

ところ 尖石縄文考古館

受講料 1,000円

持ち物 お弁当・汚れても良い服装・汚れても良いタオル2枚・ビニール袋(50cm×50cm位のもの)

対象 小学校5年生以上

定員 20名

申込期間 5月1日(金)～24日(日)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

ハケ岳総合博物館



博

ハケ岳総合博物館
休館日

5月1日(金)～5月11日(月)、18日(月)、25日(月)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博

無料開館のお知らせ

毎年5月18日「国際博物館の日」は無料開館としていますが、本年は月曜日・休館日ですので、この前日5月17日(日)を無料開館とします。

無料開館となる施設

尖石縄文考古館、ハケ岳総合博物館、
神長官守矢史料館

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博

早朝探鳥会

シーズン到来のベストスポットで鳥見を体験しませんか。申込不要です。お気軽にご参加ください。

とき 4月26日(日)～6月7日(日)の
毎週日曜日(5月3日は除く)

午前6時～8時

集合場所 青少年自然の森 管理棟前

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪)

持ち物 双眼鏡(ある方)

参加費 無料(申込不要)

その他 荒天中止(小雨実施)。車でお越しの場合、青少年自然の森管理棟裏駐車スペースをご利用ください。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

書

蔵書点検に伴う図書館休館

蔵書点検のため茅野市図書館本館・各地区分室・市民館図書室は休館となります。

■休館日

本館 5月11日(月)～22日(金)

各地区の分室

5月11日(月)～12日(火)

市民館図書室

5月11日(月)、13日(水)

共通

・この期間内、貸出・延長・予約・リクエスト・調査相談などはできません。(インターネット登録の手続きをしてある方のみWEBから予約・延長ができます。)

・本・雑誌の返却は本館ブックポストをご利用ください。茅野市図書館所蔵の本・雑誌のみ市民館ブックポストへの返却もできます。

・CDなどの視聴覚資料は、ブックポストへの返却はできません。破損の恐れがあるため休館明けにカウンターへお持ちください。(諏訪地域内にある図書館の本館であれば、茅野市図書館休館期間内でも返却することができます。休日・開館時間が異なりますので、ご注意ください。)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖石縄文考古館



尖

尖石縄文考古館
休館日

5月1日(金)～5月11日(月)、18日(月)、25日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖

国際博物館の日 無料開館

毎年5月18日「国際博物館の日」は無料開館としていますが、本年は月曜日・休館日ですので、この前日5月17日(日)を無料開館とします。

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

◎ 茅野市民館をサポートしませんか2020 演劇の『種』育てましょ! 花を咲かせ実を 結ばせるクラブ活動

茅野市民館で舞台づくりのクラブ活動が始まります。NPO法人演劇百貨店の柏木陽さんを講師に迎え、ワークショップを通じてオリジナルパフォーマンスを創作します。

講師 柏木 陽 (NPO法人演劇百貨店代表/演劇家)

顧問 辻野隆之 (茅野市民館ディレクター/茅野市美術館長)

※詳しくはお問合せください。

問 茅野市民館 ☎82-8222

◎ 茅野市民館からのお知らせ

広報ちの4月号に掲載した『茅野市民館みんなの劇場 世界のトピラ アンデルセン童話「スズの兵隊」』公演は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となりました。延期日程など詳細は茅野市民館ウェブサイト等で改めてご案内いたします。楽しみにされていた皆様には心よりお詫び申し上げます。どうぞご了承ください。

問 茅野市民館 ☎82-8222

茅野美術館

美 第1期収蔵作品展 「それぞれの出会い」

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館に伴い、4月12日から開催を予定しておりました第1期収蔵作品展「それぞれの出会い」は延期いたします。開催期間が決まりましたら茅野市民館ウェブサイト等でご案内いたします。

※詳しくはお問合せください。

問 茅野市美術館 (茅野市民館内)
☎82-8222

美 寿齢讃歌-人生のマエストロ-写真展15 写真募集

お年寄りを被写体にした公募写真展「寿齢讃歌-人生のマエストロ-写真展」では写真を募集します。おおむね75歳以上の高齢者を被写体とした写真を公募し、講師による講評会を経て茅野市美術館に展示し、さらに作品集に掲載します。

募集期間 5月1日(金)~31日(日)

講師 英 伸三(写真家)

応募枚数 1人3点まで提出可能

※カラー、モノクロームどちらも可。

※写真家・木之下晃氏没後5年の今回は、被写体の存在がひきたつモノクローム独自の表現に挑戦した写真のご応募お待ちしております

参加費 一般/1人:3,000円、高校生以下/1人:2,000円

■写真展 9月12日(土)~27日(日)

問 茅野市美術館 (茅野市民館内)

☎82-8222

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。なお、当館ではFREE・Wi-Fiをご利用いただけます。

【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

守矢史料館

守 神長官守矢史料館 休館日

5月1日(金)~5月11日(月)、18日(月)、25日(月)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

守 企画展「戦国武将からの手紙」 ギャラリートーク

守矢文書にある戦国武将の書状を展示します。

とき 5月3日(日・祝)
午後1時30分~2時30分

ところ 神長官守矢史料館

料金 通常入館料

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

茅野市民館



◎ 茅野市民館 よりあい劇場 2020→2021 アイデア発表

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」。2月20日~3月30日の期間で募集し、33の個人・団体から64件の提案が寄せられました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月9日(土)に予定していた発表は中止いたしますが、寄せられたアイデア提案を公開し、共有していきます。くわしくは専用ウェブサイトにてご案内いたします。

●よりあい劇場2020→2021ウェブサイト
<http://www.chinoshiminkan.jp/info/2021yorai.html>

問 茅野市民館 ☎82-8222

博 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 5月16日(土)
午後7時30分~9時
※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

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 5月30日(土)
午後7時30分~9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 4月21日(火)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館
☎73-0300

博 古文書解読講座

茅野市内における江戸時代の文書を使い、古文書の解読をやさしく学ぶ全6回の講座です。日曜日の午後と木曜日の夜の2回開講します。講座内容は同じです。今回のみの参加もできます。

とき 5月17日(日)
午後1時30分~3時30分
5月21日(木) 午後7時~9時

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

参加費 500円

申込方法 初回受講時、総合博物館の窓口で直接お申し込みください

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博 プラネタリウム5月のテーマ 「ブラックホールはどこにある?」

ブラックホールの影が撮影されたM87のほかにも、宇宙のいたるところに潜んでいます。吸い込まれる心配はないの? 最新的话题を紹介いたします。

とき 毎週土・日曜日および祝日。各日
午前10時30分~午後1時30分
~の2回
※5月30日(土)の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

① 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 5月24日(日) 雨天決行

受付時間 午前9時～11時

ところ 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

① シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 5月13日(水) 午後2時～

審査会 5月22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

② ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

ゆずります

掛布団／組布団／毛布／折りたたみベッド／マットレス／ベットゲージ／酵素玄米用保温器／クラシックレコード／木製ベッド／学習机／カラーBOX／市松人形／セミダブル敷布団／囲碁盤セット／冷蔵庫／電子オルガン

ゆずってください

2ドア小型冷蔵庫／1人用ソファ／食卓イス／綿敷布団／茶ダンス／マージャンパイ、マット／組布団／2段ベッド／こたつダイニングセット／ウッドレース／座卓／ロックミシン／インターロックキング

※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。

5月の納税等

◆軽自動車税(全期) ◆上下水道料金

◆市営住宅使用料 ◆保育料

◆下水道受益者負担金(1期)

【納期限・振替日 6月1日(月)】

① 市民の森 ガイドブック2のお知らせ

NPO法人ハケ岳森林文化の会では、ガイドブック「市民の森に集う」に続き、ガイドブック2「森を楽しむ」を製作しました。

ガイドブック2は、市民の森のガイドブックとしての利用のほか、里山の役割や豊富な写真による動植物の紹介など、身近な里山を学ぶハンドブックとしても利用することができます。動植物の紹介については、134種類の植物と167種の昆虫をカラー写真で紹介しています。市民の森での散策、家族での森遊びにご利用下さい。ご希望の方には300円で配布いたしますので、下記へお問い合わせ下さい。

問 NPO法人 ハケ岳森林文化の会

☎75-1772

Eメール: shinrin_bunka@yahoo.co.jp

取り扱い所 茅野市尖石縄文考古館 売店

☎76-2270 〒391-0213

長野県茅野市豊平4734-132

① NPO法人 ハケ岳森林文化の会 春の薪づくり講習会

チェーンソーと薪わり機の安全な操作方法を学び、間伐材で薪づくりを体験してみませんか。割った薪はお持ち帰りできます。

とき 5月24日(日) 午前9時～午後3時
雨天の場合は5月31日(日)に延期

ところ 市民の森(吉田山)山頂広場

参加費 2,000円(保険代を含む)

定員 30名(先着順) 18歳以上の方となても参加できます。

持ち物 服装:動き易いズボン、長袖の上衣、手袋、安全靴、ヘルメット※、防護ズボン※

道具:チェーンソー※、ご自分のソーチェーンに合った「やすり」

その他:お弁当、飲み物、着替え等
※は貸出可能です。(数に限りあり)

申込期間 4月25日(土)から5月20日(水)までに氏名、性別、住所、電話番号(緊急連絡先)、軽トラ(4輪駆動車)、チェーンソーの有無を下記へお申し込みください。

申込・問 ☎090-5437-2881(川手)

Eメール: kawate@8moribunka.org

URL: https://8moribunka.org/

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)

諏訪中央病院

④ 諏訪中央病院 イベントの開催を見合わせます

当院で定期的に開催しております各種勉強会や教室等の催しにつきましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を見合わせております。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、新型コロナウイルス感染症に関する情報、今後の催しに関する情報などは病院公式ホームページや院内掲示などで随時お伝えさせていただきます。

問 諏訪中央病院 広報調整係

☎72-1000



その他施設・団体等

① 国税の口座振替日変更

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、「所得税及び復興特別所得税」、個人事業者の「消費税及び地方消費税」の申告期限・納付期限が令和2年4月16日(木)まで延長されたことに伴い、振替納税を利用されている方の口座振替日は次のとおり変更になりました。

・ 所得税及び復興特別所得税

5月15日(金)

・ 消費税及び地方消費税

5月19日(火)

なお、預貯金口座の残高不足等により引き落としができない場合は、4月17日から納付日まで延滞税がかかりますので、事前に預貯金口座の残高の確認をお願いします。

問 諏訪税務署 管理運営第一部門

☎58-4842



無料相談・説明会

茅野市役所 ☎72-2101 (代表) オペレーターに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
トレーニング室 利用者説明会 【要事前予約】	①5/14 (木) 10:00～ ②5/20 (水) 14:00～ ③5/26 (火) 19:00～	総合体育館 トレーニング室	茅野市総合体育館 ☎71-1645	当日の受付はしておりませんので、事前に電話での予約をしていただき、説明会当日は、必ず運動用の上履きをご持参ください。 ※利用者登録とトレーニング室利用の仕方の説明です。
法律相談 【要予約】 相談員： 西村 崇伸 弁護士	5/12 (火) 13:00～17:00 ※電話予約は4/28 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	5/19 (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	5/21 (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	5/2 (土)・10(日)・16(土) 23(土)・30(土) 13:00～16:00 ※開催日が変更になる場合 もありますので、初めての 方は、事前にご連絡ください。	茅野市ひと・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
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	5/13 (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。
司法書士法律相談 【要予約】	5/13 (水) 15:00～17:00			
心配ごと相談	5/1・8・15・22・29(金) 9:00～12:00	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	
結婚相談	①5/2・16 (土) 13:00～16:00 ②5/8・22 (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。
女性のための相談 【要予約】	5/16 (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 ☎73-0888	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。
地域職業相談室	木曜日を除く毎週月～土曜日 (祝日除く) 10:00～17:30	茅野駅前 ベルビア2階	ふるさとハローワーク ☎ 72-2029 FAX 73-7933	
くらしと健康の相談会	6/4・11・18・25 (木) 10:00～15:00 ※希望日の前週金曜日 正午が申込締切	諏訪保健福祉 事務所 (諏訪合同庁舎2階)	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927	
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	5/29 (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。

＋ 5月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
3日(日・祝)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
4日(月・祝)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
5日(火・祝)	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
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	どんぐり歯科医院	玉川3779-1	72-6330
6日(水・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ピーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	藤森歯科クリニック	諏訪市城南1-2553-6	52-1182
10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
	山田歯科クリニック	原村5703	70-0007
	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
17日(日)	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800
	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
24日(日)	上條歯科医院	茅野市仲町8-7	72-2687
	尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	こぶし薬局	豊平4538-1	71-6202
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
31日(日)			

…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】

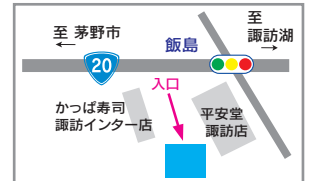
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

診療時間

午後7時～9時
(受付 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～

なんて僕に聞くんどう。
幡野広志 著 幻冬舎
癌を公表した写真家の著者の
元に色々な悩み相談が殺到。
その一部を紹介しています。

あなたのスマホがとにかく危ない
佐々木成三 著 祥伝社
スマホの紛失・悪用について
考えたことがありますか？トラ
ブルには注意しましょう。

今こそ持たたい手作りのエコバッグ
フティック社
買い物の時に必要なエコバ
ッグ。お気に入りの布を見つ
けて作ってみましょう。

歴史とは靴である
磯田道史 著 講談社
歴史家の著者が高校で行っ
た授業。教養は「年季の入っ
たムダ」その真意とは。

もしものせかい
ヨシタケシンスケ 著 赤ちゃん＆ママ社
「こころのなかにちゃんとあ
る」というもしもの世界。きつ
と誰でも経験があるはず。

いろがみえるのはどうして？
キャサリン・パー 作 小学館
光があるから色が見えるみ
たい。動物や鳥にも同じよう
に見えているのかな？

あおいむぎわらぼうし
武蔵悦子 作/土田義晴 絵 鈴木出版
きつねくんは男の子とあるや
くそくをしました。その日を
楽しみに待っていますが…

ブラウンボウヤのどきりさいこうのひ
アンドレ・フランソワ 絵 ロクリン社
今日はいつもとちよつとちが
う日。ヒルダの家に行くんだ。
楽しみだな。

新 着 本

一 般 書	353 冊
そ の 他	128 冊
児 童 書	88 冊
絵 本	75 冊

購入しました。ご利用下さい。

3 月貸出冊数	21,903 冊
3 月利用者数	4,591 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

生ごみ処理機器設置補助制度について

美サイクルセンター

ごみの減量と生ごみを自ら処理することを促進するため、茅野市では市内の一般家庭に対し、生ごみ処理機器の設置補助制度を設けています。ご活用下さい。

機械式生ごみ処理機

1 家庭で 1 台まで、購入金額の 1/2
が設置補助金の対象となり、限度額は
30,000 円です。
申請には領収書と、カタログ等メーカ
ーと機種が確認できる書類を添えて下
さい。



コンポスター

購入金額の 2/3 で 1 家庭 2 基までが
補助金の対象となり、限度額は 1 基
5,000 円です。機械式処理機と併せて
1 家庭で最大 3 基までが補助金の対象
です。申請には領収書が必要です。



詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905



元気もりもり食育コーナー 105

～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。
 今月は食塩摂取目標量と塩分計について、紹介したいと思います。
 日本人の食事摂取基準(2020版)では、

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満になりました！
【高血圧の人は6g未満】

みなさんは、自分が1日どのくらいの食塩を摂取しているか知っていますか？
 H28年度県民健康・栄養調査によると**男性11.2g、女性9.5g**の食塩摂取量という結果でした。
 家庭の味も薄味にしたいところです。塩分測定器を使用すると、「我が家の味が薄味なのか」確認することが出来ます。

塩分測定器を使って、スープの塩分を測定してみましょう！



センサーのあるこの部分にみそ汁をたらしませう。

スタートボタンを押し、
表示された数字が塩分(%)です。



味噌汁1杯の食塩の量(g) = 塩分計の数値(%) × 汁の量(ml) ÷ 100
例) 塩分測定器の数値 0.8% お碗のみそ汁の汁の量 150mlの場合
 0.8 (%) × 150 (ml) ÷ 100 = 1.2 (g)

★このみそ汁1杯を飲むと、食塩1.2gを摂取することになります。

○望ましい塩分は、みそ汁0.6～0.8%、スープ類0.5～0.7%です。

★塩分測定器を貸し出しています。茅野市健康管理センターへお問い合わせください。☎82-0105

基本のみそ汁～天然だしでおいしく適塩

材料 (4人分)

煮干し……12g
 水………700ml
 みそ………大さじ2
 野菜等お好みで

作り方

- ①煮干しは頭・腹わたを取り、2つに裂く。鍋に水を入れ、30分浸しておく。
- ②ふたをしないで火にかけ、沸騰したら火を弱めて7分～8分煮立たせる。煮干しを取り出す。
- ③野菜を煮て火が通ったら、みそを溶き入れる。

市販の顆粒だしを使用する場合は、塩分がありますので、使う量に気をつけましょう。

水菜のサラダ ～かつお節のうまみで薄味でもおいしく食べられます♡～



材料 (4人分)

1人分エネルギー：41kcal 食塩相当量：0.3g

水菜(ざく切り)………200g かつお節………2パック(10g)
 しょうゆ………小さじ1 ごま油………小さじ2

作り方

- ①水菜にごま油をまぶす。
- ②食べる直前にかつお節、しょうゆをかける。

ごま油はオリーブオイルでも。
 水菜以外にはレタス、白菜、ペビーリーフなどでも同様にできます。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食塩をとり過ぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの疾患になる恐れがあります。食事1回あたりの食塩摂取量は、2g程度を心がけましょう。



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 ブックメイト「ぐりとぐら」	5月12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、手あそびを楽しみます。
おはなし0123 「ぐるんぱ」	5月19日(火) 11:15~11:40	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。絵本や手遊びを一緒に楽しみましょう。

● 図書館

開館時間 平日9:30~18:00 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	5月2日、23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	5月2日、23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!	5月9日(土) 10:30~	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的な紙芝居の世界をお楽しみください。

● 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」	5月12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 「みんなで遊ぼう」	5月21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)	みんなで一緒に遊びましょう。どんな遊びがあるかな。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~	5月26日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	「日本で一番読まれている赤ちゃん絵本はなあに?」など絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しむ喜びを味わいませんか。
子育てははじめの一步 【要申込】	5月15日(金)、23日(土)、 29日(金)、6月5日(金)、 13日(土)、19日、26日(金) (全7回の連続講座です)	就園前の子どもを 持つ保護者・これ から親になる方	就園前の子育てについて、これだけは知っておきたいエッセンスがいつぱいつまった講座です。託児がありますので申込時に予約してください。定員30名(定員になり次第締め切ります。)詳しくはお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染の拡大があった場合、下記の事業が中止となる場合があります。
お越しになる前に茅野市ホームページでご確認いただきますようお願いします。

● 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	5月12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	5月13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	5月28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	5月27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
中大塩地区コミュニティセンター	5月19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	5月27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	5月21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	5月8日(金)、22日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測 8日(金)は中止となりました。	母子健康手帳
マタニティ相談	5月22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	5月11日(月) 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	5月14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	5月13日(水)	午後0時40分	R1年12月後半生まれ（16日以降生まれ）	母子健康手帳、問診票、バスタオル
	5月27日(水)	～午後1時	R2年1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	5月15日(金)	午後0時40分 ～午後1時	R1年7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
	5月25日(月)		R1年7月後半生まれ（16日以前生まれ）	
1歳6か月児	5月12日(火)		H30年11月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票
	5月29日(金)		H30年11月後半生まれ（16日以降生まれ）	
2歳児	5月28日(木)		H30年5月生まれ	母子健康手帳、問診票
			※5月は1回のみとなります。	
※2歳児の歯科診察・染め出しはありません。その他の相談は行っています。				
3歳児	5月11日(月)	午後0時40分	H29年5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）
	5月19日(火)	～午後1時	H29年5月後半生まれ（16日以降生まれ）	

● 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、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	5月26日(火)	受付時間 午後1時15分 ～午後1時50分	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)
日本脳炎	5月 8日(金)	診察時間 午後1時30分～	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。
	5月22日(金)	※受付時間を過ぎると接種できません。		
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	4月から医療機関での 接種となっています。		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。

〔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。

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
7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5月12日(火)。
メールアドレス:
c.senryaku@city.chino.
lg.jp



町田 恋華ちゃん
令和元年5月14日生まれ

1歳

お誕生日おめでとう★
あつという間の1年だったね！こ
れからも健やかに育ってね。



岡野 佳桜ちゃん
令和元年5月3日生まれ

1歳

お誕生日おめでとう！いつもたく
さんの幸せをありがとう★
これからも佳桜ちゃんらしく大き
くなってね！



柿沼 陽海ちゃん
平成30年5月21日生まれ

2歳

2歳のお誕生日おめでとう☆最近
は、沢山お話し出来る様になっ
たね！ご飯も沢山食べて大きくなっ
てね。



湯田 海晟くん
令和元年5月14日生まれ

1歳

かいちゃんお誕生日おめでとう！
いつも笑顔を届けてくれてありが
とう！これからも沢山笑って過ご
そうね！

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



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 ちの No.911
5月号 Chino City

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6月号 5月20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。

