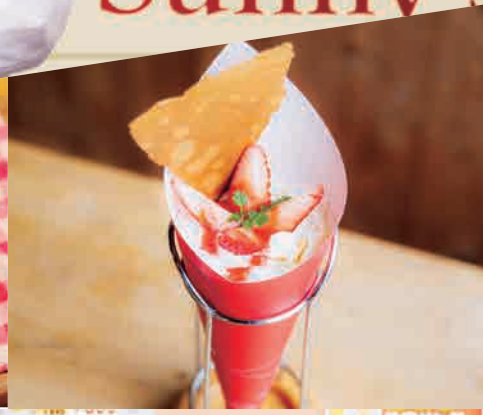
広報2020

ちの Chino City

ちの市議会だより 第33号

令和２年 No.912 6月号



がんばるお店を応援中
「テイクアウトちの」

ちの飲食店応援チケット
Yell Yell Yell（エール エール エール）

！ 新型コロナウイルス感染症の影響により掲載内容から変更になっている場合があります。

イベント等を中止する場合には茅野市ホームページで周知しますのでご確認ください。ホームページをご覧になれない場合は各担当までお問い合わせください。

広報2020
ちの Chino City
令和２年
No.912
6月号

もくじ

02 もくじ
03 ちの飲食店応援チケット Yell Yell Yell
04 令和３年度茅野市職員募集
05 コロナウイルス感染関連情報
06 イベント・募集・お知らせ
10 スポーツ関連情報
11 情報プラザの講座・病院コラム
12 国保だより
14 国民年金だより
15 地域おこし協力隊が行く！
16 情報ネットワーク
21 無料相談・説明会
22 休日当番医・図書館の森・ごみの出し方
23 元気もりもり食育コーナー
24 こども通信
27 おいしく楽しく健康講座受講生募集
28 ちの市議会だより
40 おたんじょうびおめでとう

今月の表紙

市内でテイクアウトを行っている飲食店の皆さん

新型コロナウイルス感染症が拡大している中、市内の飲食店ではテイクアウトを始めるなど、多くの皆さんに食事を楽しんでもらおうと頑張っています。そんな飲食店の一部の方にお願いして、表紙に登場していただきました。市内で様々なプロジェクトが始まりました。詳細は紙面の中で！

！ 新型コロナウイルス感染症の影響により掲載内容から変更になっている場合があります。

イベント等を中止する場合には茅野市ホームページで周知しますのでご確認ください。ホームページをご覧になれない場合は各担当までお問い合わせください。

R2.5.1 現在

市の人口		対前月比
人　口	55,241人	(＋135)
男	27,666人	(＋ 90)
女	27,575人	(＋ 45)
世帯数	23,443世帯	(＋108)

茅野市インスタグラム チノクラシ ～４月16日の投稿～

chino_kurashi2019

桜が咲いたかな？とちょっとお散歩。
外を歩くって気持ちがいいね。
満開まであと一息！！　＃茅野市運動公園

縄文 八ヶ岳JOMONライフフェスティバル 連載情報

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。

ちの　エール！プロジェクト

茅野市の飲食店を応援しよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、飲食店の方々は休業や営業形態の変更を余儀なくされています。また、生活しているみなさんも不要不急の外出を自粛しています。

この厳しい今だからこそ、市民、事業者、別荘居住者、茅野市ファンみんなで応援したいお店へ「エール（声援）とYell（チケット）」を届け、この困難をみんなで乗り越えましょう。

店舗指定特典付 先売り

ちの飲食店応援チケット

Yell Yell Yell

エールエールエール

10%お得

ちの飲食店応援チケット　Yell Yell Yell エールエールエール

11,000 Yell	購入価格	10,000円	→	11,000円分のチケット をお渡し
5,500 Yell	購入価格	5,000円	→	5,500円分のチケット をお渡し
3,300 Yell	購入価格	3,000円	→	3,300円分のチケット をお渡し

お申し込みは　八ヶ岳のセレクトショップ「ハチカッテ」専用サイトから

参加店は特設サイト（ホームページ）をご覧ください

利用方法　**誰でも購入できます！**

1　専用サイトからチケットを購入します。

①チケットの種類を選びます。　11,000 Yell　5,500 Yell　3,300 Yell

②備考欄に利用する**店舗名**と、**エール！（応援メッセージ）**をご記入の上お申込みください。

※1商品につき1店舗とさせていただきます。

③クレジット決済またはコンビニ決済でお支払いください。

※対面販売は検討中です。

2　事務局からチケットを郵送します。

事務局の利用期間の発表を目安とします。

購入者には発送時にＥメールでご連絡します。

3　チケットが届きます。

4　飲食店で利用します。

お申込み時に記入した店舗で利用します。

チケット有効期限　統一の利用開始日から6か月

【注意事項】

※このチケットは店舗指定チケットになります。購入時に**利用する店舗を必ずリストからお選びいただき、備考欄にご記入ください。**

※チケットの利用開始時期は、新型コロナウイルス感染症の状況を判断して事務局からご連絡します。

※チケットは利用期間決定後に事務局から郵送で発送します。

※チケット利用時はおつりが出ませんのでご注意ください。

※チケットの有効期限は統一した利用開始日から６か月です。

※チケットの偽造、コピー等は厳禁です。

お問合せ　ちのエールプロジェクト実行委員会
TEL.0266-78-7631
[事務局]　（一社）ちの観光まちづくり推進機構

令和３年４月採用予定　茅野市職員採用試験

新しい時代に、新しい力を！

試験区分（一定要件を満たす場合は障害のある方も受験できます。）

職種		採用数	資格（卒業見込みは令和３年３月時点・下段は「社会人経験者」）
上級	事務一般	５名程度	平成２年４月２日以降に生まれ、大学卒業または卒業見込みの人 (1)社会福祉士の資格を有する人、(2)学芸員(考古・歴史)の資格を有する人の採用を一部予定しています。
			昭和55年４月２日以降に生まれ、大学を卒業し、職務経験を7年以上有する人。(1)、(2)一般同様
	土木・建築	２名程度	平成２年４月２日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業または卒業見込みの人、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人
			昭和55年４月２日以降に生まれ、大学を卒業し、土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人で、職務経験が7年以上有する人
中級	土木・水道	若干名	平成２年４月２日以降に生まれ、土木関係の専門課程の短期大学等を卒業または卒業見込みの人、または短期大学等を卒業し二級土木施工管理技士等の資格を有する人
			昭和55年４月２日以降に生まれ、短期大学等を卒業し、二級土木施工管理技士等の資格を有する人で、職務経験が7年以上有する人
	保育士	７名程度	平成２年４月２日以降に生まれ、保育士の資格を有する人または資格取得見込みの人
			昭和45年４月２日以降に生まれ、保育士の資格を有し、職務経験を10年以上有する人。 ただし、茅野市保育所の職務経験は５年以上
初級	事務一般	若干名	平成７年４月２日から平成15年４月１日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの人 ※大学を卒業または卒業見込みの人は受験できません。

受付方法

市役所３階総務課窓口等で配布または茅野市ホームページからダウンロードした受験願書を郵送で提出

受付期間

６月１日(月)～６月19日(金)

採用試験日程(第一次)

〔第一次試験〕上・中級　７月12日(日)　**初級**　９月20日(日)　**試験会場**　茅野市役所

●詳細については、茅野市役所ホームページの「募集要綱」をご覧ください。「募集要綱」は市役所３階総務課窓口でも配布します。

問　総務課 職員係　☎72－2101(内線134、135)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、試験実施の方法、内容等が変更となる場合があります。

今、私たちにできること

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑えるために、そして一人ひとりが健康な生活を送るために今できることを考えます。
担当　茅野市新型コロナウイルス感染症対策本部（事務局　健康づくり推進課・防災課）

1．3つの「密」を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日常生活の中で、3 つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

- ✖ 換気の悪い「密閉空間」
- ✖ 多くの人が集まる「密集場所」
- ✖ 間近で会話や発声をする「密接場面」

2．心と体の健康を保ちましょう

外出を控え、自宅で長時間過ごしていると、心身にストレスが溜まり・運動不足になりがちです。
ストレスを和らげ、運動不足の解消をし心と体の健康を保つために安全に運動・スポーツをするポイントを紹介します。
スポーツ庁のホームページには、屋内（自宅）で行える運動・スポーツなどの紹介をしています。体力の低下を防止するために、できる運動を続けてみましょう。

スポーツ庁ホームページ
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html
こちらのページの詳細資料をご覧ください。
(右のチラシ画像の下にあります。)

▲スポーツ庁 HP

3．栄養と睡眠をしっかりとりましょう

・朝、昼、夕の三食、主食（ごはん等）、主菜（肉、魚等）、副菜（野菜等）をそろえて食べましょう。
・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

4．その他

・マスクの着用や手洗い・うがいなどの通常の感染対策に努めてください。
・感染の不安がある方などは、相談窓口や医療機関へご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせ

新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口（24時間対応）
諏訪保健所　☎0266－57－2927

※　症状のある方でかかりつけ医・休日当番医に相談する場合には、必ず受診する医療機関に電話で連絡をしていただき、指示に従ってください。

市民の皆さんと一緒に「まちづくり」を考えます！

まちづくり講座

▲詳細はこちら

問　パートナーシップのまちづくり推進課　コミュニティ推進係
☎72－2101（内線143）

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

【内容】講座メニューは防災や救命、親子で楽しめる絵本や遊び、里山づくりなど様々なものをご用意しています。ホームページに掲載してありますのでご覧いただくか、お問い合わせください。

【申込方法】　開催を希望される日の14日前までに各メニューの担当課に直接電話でお申し込みください。
※希望される日程に沿えない場合もありますので、希望される開催日を複数ご用意ください。

【会場・時間】
・午前9時～午後9時の間（内容によって所要時間が異なります）
・平日休日を問いません。（ただし、年末年始は除く）
・会場は茅野市内に限ります。

【講師料】　無料

【注意事項】　政治・宗教・営利を目的とした催しには出席しません。

▲防災や救命の講習

▲保育園での読み聞かせ

information

介護予防のための教室の中止のお知らせ

申込・問　高齢者・保険課　高齢者福祉係　☎72－2101（内線 334）

新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大により、現在、当市では、高齢者の皆さんにご参加いただく介護予防の教室や講座を中止しています。新型コロナウイルスの感染予防には、国が提唱する３密（密閉、密集、密接）の環境をつくらないことが必要ですが、各教室を再開するためには、市は、この条件を満たすことが困難であると考えています。
国内では、今もなお感染者が増加し続けており、さらに、新型コロナウイルス感染症を罹患した場合、特に高齢者は重症化するリスクが高いため、感染の可能性は最優先で避けなければなりません。
このため、今年度（令和３年３月まで）の茅野市の介護予防関連の教室は、すべて中止とさせていただくことに決定しました。

中止する教室等

○脚腰おたっしゃ教室（区や自治会の公民館等での教室）
○いきいき健幸ルーム（市高齢者福祉センター塩壷の湯ゆうゆう館での教室）
○健康熟年大学
○介護予防通所
○認知症予防講座

ビーナチャンネルでは、介護予防のための運動を毎日３回放送しています！
運動不足の解消のためにも、ご自宅でテレビに合せて運動をしてみましょう。（ビーナチャンネル体操番組については、７ページをご覧ください）

お知らせ 【重要】特別定額給付金について

問　特別定額給付金室　内線（567～569）

新型コロナウィルス感染症緊急経済対策として、一人10万円の給付が始まります。
5月22日（金）から順次、各世帯主宛てに、世帯員分の給付金の申請書を郵送します。
世帯主の皆様におかれましては、申請者の押印や、口座情報の記入、本人確認書類（写）及び口座確認書類（写）を添えて返信用封筒で返送ください。
その後、順次口座に入金します。

対象　国籍を問わず4月27日時点で住民基本台帳に記載されている方
給付額　給付対象者１人につき10万円
受給権者（申請者）　世帯の世帯主（世帯員分を合算して支給）
手続方法　郵送する申請書を返信する方法と、署名用電子証明書付マイナンバーカードをお持ちの方はオンライン申請も可能です。

＊新型コロナウィルス感染拡大防止のため、申請は返信用の封筒またはオンライン申請でお願いします。
＊特別定額給付金等を装った詐欺にご注意ください。

お知らせ 多留姫文学自然の里 小泉山体験の森 中止イベント

問　生涯学習課　生涯学習係　☎72－2101（内線635）

＊新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止するイベントをお知らせします。なお、下記の中止イベント以降のイベントにつきましては、新型コロナウイルス感染状況を踏まえて検討しお知らせしていきます。

＜小泉山体験の森　中止イベント＞

7月「夏の植物観察会」「オオムラサキ放蝶会」
8月「武田信玄狼煙リレー」

＜多留姫文学自然の里　中止イベント＞

6月「稲虫まつり・里まつり」
9月「稲刈まつり」
10月「脱穀まつり」

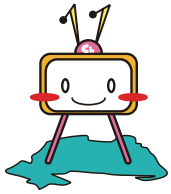
ビーナチャンネル番組表 LCV11ch

茅野市行政チャンネル「ビーナチャンネル」はLCV11chで放送しています。
放送内容・時間等は予告なく変更する場合があります。

基本放送スケジュール

00分～　行政インフォメーション トピックス
20分～　投稿ビデオコーナー
30分～　文字放送

※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。


てれびーな

放送期間	こんにちは茅野市です　放送内容
6月1日～6月7日	●ゆいわーく茅野　2020年度開講講座 ●はつらつ事業所募集のお知らせ
6月8日～6月14日	●ゆいわーく茅野　2020年度開講講座 ●スポーツリーダー企画教室
6月15日～6月21日	●セカンドブック事業 ●多留姫文学自然の里　春のイベント
6月22日～月末	●セカンドブック事業 ●住宅耐震診断・耐震改修補助金のご案内

問　地域戦略課広報戦略係　☎72－2101（内線235）

講座 ビーナチャンネル体操番組「脚腰おたっしゃ体操」でおうちでもレッスン！

問　高齢者・保険課　高齢者福祉係　☎72－2101（内線334）

ビーナチャンネルでは、「脚腰おたっしゃ教室」で行われている体操を放送しています！
テレビの前で毎日手軽に体操していただけるような番組にしました。
毎日３回放送していますので、あなたの「身体を動かす時間」にしてみてはいかがでしょうか。

放送開始時間
①午前６時30分
②午後０時30分
③午後５時30分

※いずれも同じ内容です。
※一部番組内容が変更になる場合があります。
※ビーナネットChinoではいつでもご覧いただけます。

「テイクアウトちの」始めました！

問　茅野商工会議所　☎72－2800

新型コロナウイルスの影響で、地元の飲食店が危機的状況に追い込まれています。
三密（密閉・密集・密接）回避しつつ、ご家庭でプロの味を楽しんでみませんか？
茅野商工会議所では、新型コロナウイルス対応の一環として、テイクアウト・デリバリーを行うお店の情報を集め、茅野商工会議所ホームページ上で紹介をしたいと考えております。
また、会議所HPだけでなく、お申込みいただいた情報を茅野市、（一社）ちの観光まちづくり推進機構、茅野・産業振興プラザと共有させて頂くことで、それぞれの持つメディア・SNSでも情報を発信し、広く市民の皆様へ貴店のテイクアウト・デリバリー情報をお届けします。

事業所の皆さんへ

掲載いただける事業所の方は茅野商工会議所HP内（http://www.chinocci.or.jp/）の申込フォームからお申込み、または別紙掲載申込書にご記入頂き茅野商工会議所までお申込み下さい。
掲載申込書は会議所HPからダウンロード、または会議所窓口にも準備がございます。

information

令和２年度農地の賃借料、農作業標準労賃、機械作業標準料金

問　農業委員会事務局　☎72－2101（内線442）

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

【農作業標準労賃（1日8時間）】

作業の種類		賃金（1時間当たり）
稲　作	一般作業	860円
畑　作	一般作業	860円
果　樹	せん定作業	1,310円

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

【機械作業標準料金（10アール当たり）】

作業の種類		料金	摘要
耕起（稲作・畑作）		7,300円	トラクターとロータリー12cm耕起を標準 ※
代かき	一番代	7,100円	トラクターと代かきハロー ※
	二番代	6,600円	
田植え作業		10,500円	田植え機植え付けのみ ※ 側条施肥田植え1,000円増（肥料別途）
刈取作業（バインダー）		11,000円	結束ひも含む
脱穀作業（ハーベスター）		9,900円	生脱 20%増
コンバイン		23,200円	コンバイン刈り、籾搬入及び結束ひもは別途

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

【令和２年度　農地の賃借料情報】

（単位:円）

		ちの		宮川		米沢		豊平		玉川		泉野		金沢		湖東		北山	
		田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑	田	畑
水稲	平均			3,200		9,600		4,100		4,000		2,800		5,000		4,200		2,800	
	最高			5,000		15,200		7,600		7,000		9,300		5,000		7,600		4,000	
	最低			3,000		5,000		1,000		1,000		1,000		5,000		3,000		1,000	
	データ数			15		22		31		58		23		1		15		33	
野菜花卉	平均				5,000	2,000		1,300	4,100	1,000	1,000		900	4,000		1,400	2,200	3,300	5,000
	最高				5,000	2,000		2,000	6,000	1,000	1,000		2,500	5,000		3,000	4,000	4,000	6,300
	最低				5,000	2,000		1,000	1,900	1,000	1,000		500	2,000		1,000	1,000	3,000	4,000
	データ数				2	1		3	12	1	5		14	3		8	18	6	4

毎年農地の賃借料の情報を提供しています。賃借料はあくまでも「目安」となりますので、双方の話し合いにより定めてください。また、使用貸借（賃借料なし）は含まれていません。
○農用地利用集積（利用権設定）に基づく賃貸借で10アール当たりの賃借料情報です。（平成31年１月～12月の１年間のデータ）
○金額は、算出結果を四捨五入し、100円単位で計算しています。
○空欄の箇所は賃貸借がありませんでしたので、近傍の賃借料を目安に双方の話し合いで決めてください。
○その他、米の俵数による契約の場合は、農協買取価格で金額換算しています。
○算出に使用した値は、平均値の±70%を越える部分は除いてあります。

お知らせ　提出期限は ６月30日（火）児童手当現況届提出

問　こども課こども・家庭支援係　☎72－2101（内線614）

現在、児童手当の受給があり、現況届の提出が必要な方に対しては、６月中旬に用紙を送付しますので下記受付場所へ持参いただくか、同封の返信用封筒にて郵送で提出してください。
この届出がないと10月支給以降（６月分から）の児童手当が停止になりますのでご注意ください。

提出期限　６月30日（火）

対象
中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の３月31日まで）の児童を養育されている方

受付場所　市役所　６階　602会議室
受付時間　６月15日～６月30日（月～金）
受付時間　午前９時～午後５時

＊新型コロナウイルス感染拡大防止のため本年度は郵送でのご提出にご協力いただきますようお願いします。
＊提出書類等の詳細は通知をご覧ください。
＊子育てワンストップサービスをご利用いただくと、マイナンバーカードを用いてオンラインで現況届の提出ができます。

お知らせ　胃がん検診（市内医療機関）の電話申込みが始まります！

申込・問　健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82－0105

対象者　35歳～79歳の方《昭和16年４月～昭和61年３月31日に生まれた方》
申込期間　６月１日（月）～６月12日（金）
受診までの流れ
①健康管理センターに申込みの電話をする。
②６月末に案内通知が届きます。届いたら、医療機関に予約を入れる。
③予約当日に受診する。
実施期間　７月１日（水）～８月31日（月）
実施場所　市内指定医療機関（池田医院、矢嶋内科医院）
内容　バリウムによる胃のエックス線直接撮影
自己負担額　500円
自己負担額が無料になるのは①70歳以上の方、②市民税非課税世帯または生活保護を受けている方（事前に申請が必要です）、③令和２年度に、40歳・50歳・60歳になる方
※過去に胃がん検診を受診し、「要精密検査」となった方は、主治医の先生によく相談し、検診を受けるかどうか決めてください。
※75歳以上の方で、久しぶりに胃がん検診を受けられる方は、安全面を考慮し、集団検診ではなく、医療機関での検診をお勧めします。

お知らせ　茅野市運動公園プール使用料の減免申請

問　こども課　こども・家庭支援係 ☎72－2101（内線611）

対象者
①ひとり親家庭等の児童
②特別児童扶養手当受給対象児童（付き添いの必要な児童は、付き添いの方１名も対象になります。）

「茅野市運動公園プール入場券」の発行について
使用料減免申請書をこども課窓口へ提出していただくことにより、入場券を発行します。

●持ち物
・印鑑　・児童扶養手当証書
・特別児童扶養手当証書

利用方法
・茅野市運動公園プール入場券をプール受付に提示してください。
・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、プール受付で証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ必要事項を記入していただき、後日入場券を提出していただきます。

※注意
“手当証書提示”だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

お知らせ　茅野市運動公園プールオープン

問　茅野市運動公園プール　☎72－5815

←全長150mの流水プール、爽快なスライダープール、50m、25mの競泳プール、小さな子ども用の幼児用プールを備えています。思う存分楽しみ、水と親しくなってください。

営業時間
７月１日（水）～８月31日（月）
期間中無休予定
※天候・水温等により営業できない日もあります。
営業時間　午前10時～午後５時30分
料金　大人500円、高校生400円、
小人300円（1回分お得な回数券もあります。）

プール利用時の注意事項
・小学３年生以下のプール利用については、必ず保護者同伴でご利用ください。
・おむつ（水泳用おむつを含む）を着用しての遊泳は禁止です。
・足入れ型浮き輪の使用は、禁止です。

第65回 茅野市総合体育大会

今年度も茅野市総合体育大会を開催いたします。奮ってご参加ください。

競技種目	期日	会場	集合時間等	申込締切	申込・問合せ先
ウォーキング	6月28日(日)	深妙寺紫陽花ウォーク	午前7:30 茅野駅2階通路 協会旗が目印	当日時間までにお越しください。	事務局　ハイトスポーツ ☎72-2646
バドミントン		総合体育館 (メイン・サブ)	午前8:30　開場 午前9:00　開会式	6月26日(金) 午後5:00まで	辰野　誠一 ☎72-8151 FAX72-2122
軟式野球		広場野球場	6月22日(月)の主将会議時に伝達	6月19日(金) 午後5:00まで	事務局 ㈱オーク製作所山崎 ☎73-1611 FAX73-0137
ソフトテニス	7月5日(日)	庭球場	午前8:00	6月26日(金) 午後5:00まで	理事長　伊東　一英 ☎79-6857 メール sta_chino@yahoo.co.jp
柔　道		体育練成館	午前10:00	当日受付可	事務局 小林 ☎090-2917-7782
バレーボール	7月12日(日)	総合体育館 (メイン・サブ)	午前8:00	6月22日(月) 午後5:00まで	競技委員長　柳平　淳子 豊平泉531 ☎73-4101
卓　球	7月19日(日)	総合体育館 (サブ)	午前8:30　受付 午前9:00　開会式	6月26日(金) 午後7時まで	事務局　原　吉彦 ☎090-9664-7979 メール zetta@po30.lcv.ne.jp
サッカー	少年 9月20日(日)	陸上競技場	午前8:00	少年 8月28日(金)	茅野市サッカー協会事務局 磯野　陽市 ☎090-4180-2313 メール yisono@po28.lcv.ne.jp
	中学 7月25日(土)			中学 7月10日(金)	
	一般 11月8日(日)			一般 10月30日(金)	
剣　道	7月26日(日)	体育練成館	午後1:00	当日受付	事務局　長田　三郎 ☎090-1867-2259
陸上競技		陸上競技場	午前7:30	7月9日(木) 午後5:00まで	事務局　小平昌紀 ☎090-1120-0034
山　岳	8月29日(土) 8月30日(日) 1泊2日 宿舎:燕山荘	燕岳	詳細は、参加者による登山説明会にて行う。説明会の会場と日時は、後日参加者に連絡。	8月14日(金) 午後5:00まで (定員になり次第締め切ります)	事務局　田子　直美 ☎090-4949-4548 (19:00以降にご連絡ください) mail:chinoalpineclub@gmail.com ※FAX、ハガキ、メールのいづれかの方法でお申し込みください。

◎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。
- 各競技種目は、令和2年度の競技規則にて行ない、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
- 総合問い合わせは、茅野市教育委員会スポーツ健康課（☎72-8399）・㈳茅野市スポーツ協会（☎82-0606）まで
- 各競技種目の詳細につきましては、上記の申込み・問合せ先までお願いします。

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
スマホ入門講座 アンドロイド 【Android】	スマホの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラの操作など、実際に端末を使って楽しく学びましょう！	6回 7／ 3(金) 7／ 7(火) 7／10(金) 7／14(火) 7／17(金) 7／21(火)	午前10時 ～ 正午	受講料 2,000円 ＋ テキスト代	6／ 2(火) ～ 6／27(土)	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 ・スマートフォンをお使いの方
スマホ入門講座 アイフォーン 【iPhone】			午後1時30分 ～ 午後3時30分			

- 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対策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。

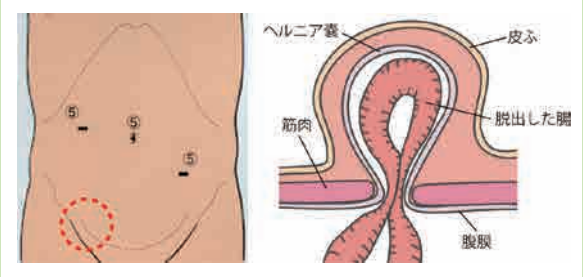
申込･問　茅野市情報プラザ　☎82－7602　茅野市豊平5000－1　公立諏訪東京理科大学　生涯学習センター内
または茅野市役所 地域戦略課 情報政策係　☎72－2101(内線236・237)

コラム

医療の現場から

鼠径(そけい)ヘルニアについて

諏訪中央病院　外科医長　近藤（こんどう）　優（すぐる）



皆さんは、鼠径ヘルニアという病気を耳にされたことはありますか。

脱腸と言った方がわかりやすいかもしれません。

“ヘルニア”を医学的に言うと「体壁構造の破綻による体腔内容の脱出により体表面に膨隆所見を呈する状態」です。難しいですよね…。簡単に言うと「飛び出したもの、その状態」を言います。

鼠径とは足の付け根の部分です。

つまり鼠径ヘルニアとは鼠径部におなかの中の腸など内容物が飛び出した状態のことを言い、鼠径部が膨らんできます。

飛び出している内容物が小腸のことが多いので、一般的に脱腸と呼ばれています。

原因は先天的なものと後天的なものがありますが、後天的な要因としては腹圧がかかることで筋肉の弱い部分が破綻して腹壁に穴があき、腸などが突出してくるようになります。

「膨らんでいるだけで何ともない」と言われる方もみえますが、多くの方が重苦しさや痛みを訴えられます。

それだけならまだ良いのですが、ヘルニア嵌頓(かんとん)という危険な状況が起こる場合があります。

飛び出した腸管の首根っこが「きゅーっ」と締め付けられてしまい、腸管の血の巡りが悪くなり、ひどい場合は飛び出した腸管が腐ることもあります。嵌頓が起きた場合は、ものすごく痛く、また鼠径部がかなり硬くなります。緊急手術が必要となる場合もありますので、すぐに医療機関を受診してください。

鼠径ヘルニアは脱腸帯や筋力トレーニングでは治すことができず、治療方法は手術しかありません。

施設によって手術方法や麻酔方法は異なりますが、体に入れても安全な素材で作られた人工の布(メッシュ)で穴をふさぐ術式が広まりました。

その後、腹腔鏡を使用しておなか側から穴をふさぐ方法が取り入れられるようになりました（腹腔鏡下ヘルニア根治術）。この方法は術後の傷跡や痛みが少なく、社会復帰が早いことが特徴で、当院でもこの腹腔鏡下ヘルニア根治術を行っています。

もし、鼠径部の膨らみなど気になることがありましたら、当院外科を受診して頂ければと思います。診察・治療について、丁寧にご説明致します。

国保税について
税務課　諸税係　☎72－2101（内線179）
国保加入・脱退の手続き
高齢者・保険課　医療保険・年金係☎72－2101（内線323.・325）

国保だより

特集　国民健康保険税

～令和２年度　国民健康保険税の概要をお知らせします～

国民健康保険税（以下、国保税と言います。）は、国民健康保険（以下、国保と言います。）加入者の皆さんが病気やケガをしたときに安心して医療費などの給付が受けられるよう、加入者の皆さんへ公平に負担をお願いしています。令和２年度の納税通知書は、６月中旬に世帯主様へ送付いたします。国保に加入されているご世帯は、お手元に届く通知書をご確認ください。
算定の詳細は、茅野市ホームページ（https://www.city.chino.lg.jp）にも掲載していますので、あわせてご覧ください。

１　国保税の税率と算出方法について

国保税は、医療分・後期高齢者支援金分・介護分の３つの分野から構成され、分野ごとに世帯の所得割・資産割・均等割・世帯別平等割額を合算し、年税額（４月から翌年３月までの加入分）を算定します。年度途中で加入・脱退された場合は、加入月数に応じて月割り計算します。

〔税率〕昨年度から据え置きです。

	医療分	支援金分	介護分
所得割	6.47%	1.93%	1.87%
資産割	13.00%	6.00%	5.70%
均等割	19,200円	7,500円	7,700円
世帯別平等割	20,000円	8,600円	6,000円

医療分：医療給付に充てる医療分
支援金分：後期高齢者医療制度を支える支援金分
介護分：介護保険のサービスに充てる介護分
※介護分は、40歳以上65歳未満の方にかかります。

〔算出方法〕
国民健康保険税（年税額）＝ 医療分 ＋ 支援金分 ＋ 介護分

各分野の年税額＝（加入者個人ごとに算出した下記の①②③の合計額）＋④
①所得割　（2019年中の総所得金額等－33万円）×税率
②資産割　茅野市の令和２年度の固定資産税額×税率
③均等割　加入者1人ごとにかかります。
④世帯別平等割　世帯ごと一律にかかります。

《納税義務者は世帯主》国保税は世帯単位で課税され、世帯主の方が納税義務者となります。その為、世帯主が国保に加入していなくても、納税通知書等は世帯主宛にお送りします。

《所得割》国保に加入している個人ごとに計算します。
- 国保に加入している方の前年１年間（2019年１月～12月）の所得に対して計算します。
- 総所得金額等に退職所得は含みません。
- 総所得金額等から差し引かれる控除は、基礎控除33万円のみです。その他の控除はありません。
- 令和２年1月2日以降に茅野市へ転入された方は、当初お送りする納税通知書の額に所得割額が算入されていない場合があります。この場合は、市が前住所地へ前年中の所得金額を確認し、税額が変わる場合は改めて通知いたします。また、前年中の総所得金額等に変更が生じた場合には、変更後の金額に基づき国保税を再計算します。再計算の結果、当初お知らせしていた国保税額に変更が生じた場合は、再度通知いたします。

《資産割》国保に加入している個人ごとに計算します。
- 国保加入者で、茅野市の令和２年度固定資産税（都市計画税は除く。）が課税されている方について計算します。共有名義分は、持分により按分して計算します。

《均等割》世帯内の国保加入者数で計算します。

《世帯別平等割》加入者数とは関係なく一定額が加算されます。

《月割り計算》
- 国保税は、加入月数に応じて月割り計算します。届出が遅れた場合でも、資格を得た月にさかのぼって計算します。
- 納税義務者（世帯主）を変更があった場合には、変更をした月の前月までが旧世帯主分、世帯主変更した月から新世帯主分として月割り計算します。

《お支払い回数と１期あたりの納付額》
- 国保税のお支払いは通常、６月を１期として翌年３月までの計10期です。１期あたりの納付額は、年税額をお支払い回数で割った額です。100円未満の端数は、初回に合算します。

2　軽減及び減免制度について　詳しくは、お問い合わせください。

・世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の総所得金額等の合計額が一定額以下の場合、均等割と世帯別平等割を軽減します。
・倒産や解雇・雇い止め等による非自発的失業により国保へ加入された方のうち、条件に当てはまる場合には、ご本人からの申告により失業者ご本人の前年の給与所得金額を100分の30とみなして国保税を算出します。軽減対象期間は、離職日の属する年度の翌年度までです。
・国保加入者が75歳に到達し後期高齢者医療制度へ移行することに伴い、世帯内の国保加入者が１名となった場合には、世帯別平等割の一部を最大８年間軽減します。
・社会保険等に加入していた方が後期高齢者医療制度へ移行することに伴い、扶養家族であった方が国保に加入した場合、一定の額を減免します。

3　所得の申告について

適正な課税や軽減の判定などには、世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の所得の申告が必要です。この申告をしないと、国保税の軽減措置が適用されません。また、所得の申告が期限までになかった場合や修正申告や調査により所得金額が修正されると、修正後の所得をもとに国保税を再計算します。適正な課税や軽減の判定などには、国保に加入していない世帯主の申告も必要です。

＜所得の申告が必要な方＞

茅野市の国保に加入している世帯の世帯主および被保険者（加入者）であり、
・前年中に収入（所得）があった方
・前年中に収入（所得）がなかった方で、控除対象配偶者や扶養親族になっていない方

ただし、次に該当する方は、国保は申告済みの扱いとなりますので、申告する必要はありません。
・所得税の確定申告や、市県民税（住民税）の申告をした方
・給与収入（所得）のみの方で、給与支払報告書が勤務先から市区町村へ提出された方
・公的年金以外に収入（所得）が無い場合で、公的年金支払報告書が年金機構等から市区町村へ提出された方
・他の方の控除対象配偶者や扶養親族となっている方

4　公的年金からの年金天引きについて（特別徴収）

下記の要件すべてに該当するご世帯には、世帯主の公的年金から天引きにより国保税を納めていただきます。

・世帯主が国保加入者であり、世帯主の介護保険料が年金から天引きされている
・世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満である
・天引きの対象となる年金の年額が18万円以上であり、国保税と介護保険料を合わせた１回あたりの天引き額が、１回あたりの年金支給額の２分の１を超えない

対象となるご世帯には、あらかじめお知らせいたします。なお、お申し出により口座振替による納付方法へ切り替えることができます。詳しくは、お問い合わせください。

また、世帯主が75歳に到達する年度は、特別徴収から普通徴収（口座振替または納付書）に切り替わります。

5　加入・脱退の手続きについて

加入・脱退の手続きは、14日以内の届出が原則です。加入手続きが遅れた場合は、以前加入していた社会保険等の資格を喪失した時点にさかのぼって国保税を算定します。また、お勤め先の社会保険等へ切り替わった場合は、ご本人や同一世帯のご家族による国保脱退の手続きが必要です。詳しくは、高齢者・保険課　医療保険・年金係（内線323・325）へお問い合わせください。

計算例

４月１日現在、Ｓさんのお宅は３人家族で全員国保加入者です。所得、資産の状況は次のとおりです。
Ｓさん　46歳　前年の総所得160万円（給与収入240万円（所得150万円）、営業所得10万円）
茅野市の固定資産税額９万円（都市計画税を除いた額）
妻　38歳　前年の総所得30万円（給与収入95万円（所得30万円））
母　72歳　前年の総所得80万円（公的年金収入200万円（所得80万円））

まず、加入者それぞれの所得から、国保税の基礎控除額33万円を差し引きます。
Ｓさん　160万円－33万円＝127万円……①　　奥さん30万円－33万円＝０円……②
お母さん　80万円－33万円＝　47万円……③　　※マイナスとなった場合は、０として計算します。

医療分
所得割額　①×6.47%＝　82,169円
②×6.47%＝　0円
③×6.47%＝　30,409円
資産割額　９万円×13.0%＝11,700円
均等割額　３人×19,200円＝57,600円
世帯別平等割額　20,000円
医療分合計　201,800円（100円未満切り捨て）

支援金分
所得割額　①×1.93%＝　24,511円
②×1.93%＝　0円
③×1.93%＝　9,071円
資産割額　9万円×6.0%＝　5,400円
均等割額　3人×7,500円＝22,500円
世帯別平等割額　8,600円
支援金分合計　70,000円（100円未満切り捨て）

介護分　40歳以上65歳未満の方について計算
→Ｓさんについてのみ計算
所得割額　①×1.87%＝　23,749円
資産割額　９万円×5.7%＝　5,130円
均等割額　Ｓさん1人×7,700円＝　7,700円
世帯別平等割額　6,000円
介護分合計　42,500円（100円未満切り捨て）

年税額（4月から翌年3月までの12ヶ月間加入分）
＝　医療分　＋　支援金分　＋　介護分
＝　**314,300円**

期（月）	１期（６月）	２期（７月）	３期（８月）	４期（９月）	５期（10月）	６期（11月）	７期（12月）	８期（１月）	９期（２月）	10期（３月）
納付額（円）	31,700	31,400	31,400	31,400	31,400	31,400	31,400	31,400	31,400	31,400

国民年金だより No.149

高齢者・保険課　☎72-2101
医療保険・年金係　（内線 326）
岡谷年金事務所　☎23-3661

国民年金は３つの年金であなたをサポートします！

65歳になったとき…
老　齢　基　礎　年　金

◇令和２年度　年金額（満額）＝年額781,700円（月額65,141円）

20歳から60歳になるまでの40年間の保険料をすべて納めると、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が10年（120月）以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、上記の満額より年金額が少なくなります。

お勤めしていた期間の年金は、老齢厚生年金として受け取れます。

もしも、一家の働き手に先立たれたら…
遺　族　基　礎　年　金

●子のある配偶者が受け取るとき　781,700円＋（子の加算額）

●子が受け取るとき（次の金額を子の数で割った額が、１人あたりの額となります。）
781,700円＋（２人目以降の子の加算額）

※１人目および２人目以降の子の加算額…１人につき　224,900円
　３人目以降の子の加算額……１人につき　75,000円

国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が、遺族基礎年金を受け取ることができます。

遺族基礎年金の支払いは、子が18歳（子に障害がある場合は20歳）に到達する年度の末日までです。

もしも、病気やケガで障害が残ったら…
障　害　基　礎　年　金

◇令和２年度　年金額

●１級障害　977,125円　　●２級障害　781,700円

国民年金に加入中の病気やケガにより、障害の状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。

障害基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と金額に一定の要件があります。

20歳前に障害となった場合は、20歳になったときに請求ができます。この場合本人の所得によって支給制限があります。

※年金額は毎年度変わります。

※保険料を納めることが困難な場合、保険料の免除制度があります。特に、退職（失業）された場合は、失業特例が適用されます。

年金を受けている方が所在不明になったときはお届けが必要です

１月以上所在不明になったとき

○年金を受けている方の所在が１月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員の方は所在不明についての届出を速やかに行う必要があります。

○お届けいただいた後、受給権者ご本人の健在を確認し、所在が不明な場合は、年金の支払いが一時止まります。

○年金の支払いが止まっている方の所在が明らかになったときは、年金のお受け取りを再開するための手続きが必要になります。

お問い合わせは岡谷年金事務所までお願いします。

地域おこし協力隊が行く！ Vol.27

茅野の魅力を伝える新しい観光パンフレットが仲間入りしました！

茅野市とちの観光まちづくり推進機構でつくった、新しいパンフレットを紹介します。
これらを使って、茅野の魅力を、全国へ、そして世界へ！

①ちのマップ（日本語版・英語版・中国語版）
茅野市全体を、３Ｄイラストであらわした「標高差がわかるマップ」！ 行きたいところまでの道がわかるだけでなく、地図を眺めていると目的地を増やしたくなる、そんな地図です。裏面には、茅野の見どころ紹介が。英語、中国語（簡体字）、中国語（繁体字）もご用意しています。

②ちの旅本（英語版・中国語版）
昨年度の「ちの旅本」に引き続き、英語版、中国語版もつくりました！ 内容は、各言語話者にとって魅力的な旅を新しくセレクト。外国の方が茅野に興味を持つきっかけに！ Ａ５サイズで８Ｐの「ダイジェスト版」のみを印刷し、それ以外の季節のページは「ちの旅」のWebサイト（chinotabi.jp）でご覧いただけます。

③茅野市総合観光パンフレット
茅野の各観光エリアの魅力を詰め込んだ、美しい写真がたっぷりのパンフレット。登山に温泉にスポーツに歴史！ 茅野のたくさんの魅力を一冊に収めています。蓼科高原は「温泉」、白樺湖・車山は「アクティビティ」など、各エリア推しのテーマも。

④教育旅行用パンフレット
魅力いっぱいの茅野は、学生の教育旅行にもぴったり！ 茅野市内で学生たちが参加できる「体験プログラム」を網羅した冊子です。ただ訪れるだけでなく、茅野の人にふれあって、文化や暮らしを深く学べる、地域密着型の新しい教育旅行を提案しています！
※こちらの冊子は、一般向けには配布しません。

これらの冊子は、茅野駅前ちの旅案内所をはじめ、市内各地の施設で配布していただく予定です！
うちにも置きたい！という施設さんは、ご連絡ください。
問合せは☎0266－73－8550（ちの旅案内所）

第14回茅野市ファミリー演劇鑑賞は中止します。

広報ちの５月号に掲載し、６月号で詳細をお知らせする予定だった７月12日(日)のファミリー演劇鑑賞公演につきましては、新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮しまして、中止とさせていただきました。

問　生涯学習課　文化芸術係（内線632）

2020年工業統計調査

経済産業省では、我が国の製造業の実態を明らかにすることを目的に、統計法に基づく基幹統計調査として、2020年６月１日現在で「2020年工業統計調査」を実施します。

調査対象

本調査実施のため、5月中旬から統計調査員がすべての製造事業所に事業所名や従業者数などを確認に伺い、従業者４人以上の事業所に対して調査書類を配布します。一部の事業所については、調査書類が国から直送される場合があります。

回答は、簡単・安心なインターネットをご利用ください。

問　地域戦略課　広報戦略係(内線234)
　　商工課　工業・産業振興係(内線433)

水道メーターの取り替え

現在、市の水道をお使いの場所には、使用水量計測用のメーターが設置されています。このメーターは、法令により検定から有効期間(８年)内に取り替えを行うことになっています。

令和２年度中に水道課の委託を受けた市指定業者が取り替えに伺いますので、ご理解ご協力をお願いします。

なお、次の点にご留意ください。

- 取り替えの対象者には、事前にはがきで通知します。
- 取り壊しにより建物が存在せず、水道を使用していない場合には、取り替えを行わないことがあります。
- この取り替えに関するお客様の費用負担は一切ありません。
- 水道課や業者の名をかたり、費用を請求するなどの悪質な行為にはくれぐれもご注意ください。

問　水道課　給水維持係（内線666）

募集

消防団協力事業所の募集

消防団協力事業所制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的とした制度です。勤務時間中に災害出動するにあたり、消防団員が不利益をこうむらないように、事業所に協力をいただき、推進していくものです。従業員のうち消防団員が２名以上いる事業所などに表示証を交付させていただきます。

交付式　２月・８月の年２回

※８月の交付式は、７月27日(月)までの申込事業所を対象とします。

問　茅野消防署　☎72－0119

お知らせ

「第66回八ヶ岳開山祭」イベント中止のお知らせ

６月７日(日)に赤岳山頂と北横岳山頂にて開催を予定していた一般参加の開山祭イベントについては、新型コロナウィルスの感染拡大防止のため、中止となりました。関係者で神事のみ執り行います。(時間、場所は未定。)

また、神事に参列される方に例年お配りしている「記念バッジ」の配布は行いません。例年と同様に６月中旬以降に八ヶ岳の各山小屋で販売予定です。

問　ちの観光まちづくり推進機構
　　☎78－8550

今年の茅野市こどもまつりは中止します

今年の６月に予定していました茅野市こどもまつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させていただきます。

問　こども課　こども係（内線612）

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

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、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　６月10日(水)　午後２時～午後４時
ところ　諏訪中央病院　エントランスホール
対象　どなたでも
参加費　無料
問　高齢者・保険課　介護保険係
　　（内線336）

認知症の人の家族会

認知症の症状や介護の悩みに、先輩介護者さんからアドバイスをもたったり、他の参加者にアドバイスしたり、介護の愚痴などを打ち明けたりして、身体的・精神的な負担の軽減を図ります。ちょっとした息抜きにいらっしゃいませんか。

とき　６月24日(水)
　　午前10時30分～正午
ところ　茅野市役所　７階　705会議室
対象　認知症の方を介護されているご家族
問　高齢者・保険課　介護保険係
　　（内線337）

第20回 長野県障がい者スポーツ大会

障がいに配慮した競技内容となっており、多くの選手が日頃の練習の成果を発揮し、白熱した競技を繰り広げます。参加をご希望される方、興味のある方はお問い合わせください。

とき　９月13日(日)
　※雨天の場合、競技内容に変更あり
ところ　松本市　松本平広域公園　陸上競技場　ほか
参加費　無料
対象　身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者
申込期間　６月８日(月)まで
申込・問　地域福祉課　障害福祉係
　　（内線316）

♪ 音楽教室 ♪
1歳　(水) 10:00　6/3・10・17
2歳　(水) 11:00　6/3・10・17
年少　(木) 16:10　6/4・11・18
　　(土) 10:00　6/6・13・20
年中長　(月) 16:10　6/1・8・15・22
　　(木) 16:15　6/4・11・18・25
　　(土) 13:00　6/6・13・20・27
レッスン見学

ヤマハ音楽・英語教室
無料体験・見学開催中！
A 英語教室 R
1歳 (木) 10:00　6/4・11・18
2歳 (木) 11:00　6/4・11・18
年少 (火) 16:00　6/2・9・16
見学

事前お申込み・お問い合わせは
(株)オグチ楽器　茅野センター　茅野市仲町18-17
茅野センター担当　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♪
6/5・19 (金) 14：00（見学お気軽に）

広告

親子でチャレンジ! 調べ学習講座

お子さん(小中学生)といっしょに、親子で図書館の本や資料を使って、身近な疑問や不思議を調べてみませんか？調べ学習のやりかたを知って、親子で楽しみながら調べ学習にチャレンジしましょう。

とき　6月20日(土)、21日(日)
午後1時～4時30分
ところ　茅野市図書館
2階会議室・どんぐり図書室
持ち物　筆記用具
対象　茅野市内の小中学生
定員　両日とも親子8組ずつ
申込期間　～6月14日(日)
申込・問　茅野市こども読書活動応援センター　☎75－1250

尖石縄文考古館

尖石縄文考古館 休館日

6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日（月）
問　尖石縄文考古館　☎76－2270

縄文教室② 「仮面の女神を作ってみよう」

国宝「土偶」(仮面の女神)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　6月27日(土)・28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(50㎝×50㎝位のもの)
対象　小学校5年生以上
定員　20名
申込期間　6月2日(火)～21日(日)
問　尖石縄文考古館　☎76－2270

図書館でティータイムを

ボランティアグループ「レモングラス」の皆さんによるハーブティーのサービスです。

とき　6月11日(木)
午前10時30分～11時30分
ところ　茅野市図書館前庭
参加費　無料
持ち物　コップ
問　茅野市図書館　☎72－9085

茅野市図書館 図書館を飾ろう!

「紙芝居だいすき！」に参加したあとに、2階おはなしの部屋前の飾りつけを一緒にしてみませんか。夏の野菜の飾りつけをしてもらいます。

とき　6月13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
参加費　無料
対象　「紙芝居だいすき！」に参加した方
問　茅野市図書館　☎72－9085

七夕おはなし会

地域の読書ボランティアの方と図書館職員による大型絵本の読み聞かせやパネルシアターなど楽しいおはなしをたくさん用意しています。
どなたでも参加いただけますので、ご家族みなさんでご参加ください。
図書館フロアには七夕飾りもあります。みなさんのお願いを短冊に書いてみませんか。

とき　7月4日(土)
午前10時30分～11時30分
ところ　茅野市図書館2階 おはなしの部屋
問　茅野市図書館　☎72－9085

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
App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

「茅野市公共施設再編計画(仮称)たたき台」についてご意見をお寄せください。

「茅野市公共施設再編計画(仮称)たたき台」について、幅広い市民の皆さんのご意見を募集します。

応募締切　6月5日(金)必着
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3階管理課、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)および住所をご記入の上、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けはしていませんので、ご了承ください。なお、障害等により書面等での意見の提出が困難な方は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　管理課　施設管理係（内線164）

図書館

図書館 休館日

6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、26日(金)、29日(月)
問　茅野市図書館　☎72－9085

博 プラネタリウム6月のテーマ「部分日食を見よう」

とき　土・日曜日および祝日。
各日 午前10時30分～と午後１時30分～の２回
＊投影休止の日もあります。
ところ　総合博物館
定員　各回20名(先着順)
参加費　要入館料
その他　整理券(当日分)は開館時よりおひとりにつき１枚お渡しします。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 部分日食を見よう

日食グラスや投影板、ピンホールなど、いろいろな方法で欠けた太陽を観察しよう。食最大は午後５時ごろです。
とき　６月21日(日)　午後３時～６時
＊雨天曇天の場合は中止します
ところ　総合博物館
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　６月27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
参加費　無料
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。鑑定等は行いません。
とき　６月27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 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。６月は「空気の力で走る風船カー」。
とき　６月21日(日)
午前10時～11時30分
ところ　総合博物館
講師　市民研究員実験工作グループ
定員　16名(要申込)
参加費　300円
参加資格　小学生以上
申込開始　５月20日(水)から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

博 苔玉をつくろう

お部屋にかざれる自分だけの苔玉をつくりませんか。
とき　６月27日(土)　午後１時～３時
ところ　総合博物館
講師　上原泰子さん
定員　10名
参加費　1,000円(材料費)
申込期間　６月２日(火)　午前10時～
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

八ヶ岳総合博物館

博 八ヶ岳総合博物館休館日

６月１日(月)、８日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
問　八ヶ岳総合博物館　☎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！初心者も楽しく体験できます。お気軽にご参加ください。
とき　６月13日(土)、14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　ねじばな会員
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)
＊お申込み一人ずつ、1回とさせていただきます。
申込開始　５月20日(水)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（第２回目）

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連続講座(第２回目)です。今回のみの参加も可能です。
とき　６月21日(日)
午後１時30分～３時30分
または25日(木)　午後７時～９時
ところ　総合博物館
参加費　500円
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

茅野市営住宅 サンコーポラス旭ヶ丘 入居者募集中！ 随時内見可
新婚さん＆子育て世帯応援！ 月々 最大10,000円引き！ 詳しくはご相談ください
3DK 家賃 月額使用料 36,000円～40,000円

日当たり良好！

ベランダからの眺望
〔住所〕茅野市金沢1400-66
金沢小・保育園まで約500m
JR青柳駅まで約1.2km

●建設年度／平成6年　●LPガス　●給湯設備/有り　●水洗トイレ　●浴槽・風呂釜/有り
●自転車置き場/有り　●駐車場1台目無料（2台目月額3,000円）　●エレベーター/無し
茅野市 都市計画課 住宅建築係 TEL.0266-72-2101(内線537)

諏訪中央病院

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

八ヶ岳森林文化の会 会員募集

NPO法人　八ヶ岳森林文化の会は、八ヶ岳地域の森林を学び、つくり、楽しむ活動を通し森林の大切さを認識することにより、私たちの生活に欠かせない、美しくいきいきとした森林を守り育てることを目的に活動しています。私たちと一緒に活動していただける会員と賛助会員を募集しています。当会の下記ホームページを参考に、会員応募とイベント参加を、お待ちしています。

申込・問　NPO法人 八ヶ岳森林文化の会
☎・FAX75－1772
Eメール shinrin_bunka@yahoo.co.jp
ホームページ https://8moribunka.org/

茅野市美術館

寿齢讃歌－人生のマエストロー 写真展15 「講評会」公開での開催中止について

お年寄りを被写体にした公募写真展。6月14日(日)に予定していた「講評会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公開での開催を中止いたします。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。講師の写真家・英伸三氏には講評をいただき、その内容を共有する予定です。方法が決まりましたら応募者の皆様にお知らせするほか、ウェブサイト等にてご案内いたします。

講師　英伸三（写真家、現代写真研究所所長）

※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

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、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

守矢史料館

前宮と本宮の間に位置し、諏訪上社の神官を務めた守矢家の古文書を保管、公開しています。諏訪上社の祭礼に関するものや武田信玄の書状など、長野県宝・茅野市指定文化財を含む約1600点を収蔵しています。

神長官守矢史料館 6月の休館日

6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

問　神長官守矢史料館　☎73－7567

茅野市民館

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

演劇家の柏木陽さんを講師に、茅野市民館で舞台づくりのクラブ活動！　興味のある方はお問合せください。

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

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　6月28日(日) 雨天決行
受付時間　午前9時～正午
ところ　富士見町役場玄関
料金　300円～500円(研ぐものにより金額は異なります)
対象のもの　包丁・はさみ類など
問　茅野広域シルバー人材センター
☎73－0224

シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会　6月10日(水) 午後2時～
審査会　6月19日(金) 午後1時30分～
ところ　茅野広域シルバー人材センター
※事前に申し込みの上、お越しください。
申込・問　茅野広域シルバー人材センター
☎73－0224　業務係

ゆずりあおう ～不用品を活用しあいましょう～

ゆずります

おひな様／五月人形／大きな絵(ユリの花)／フォークギター

ゆずってください

2ドア小型冷蔵庫／1人用ソファー／食卓イス／綿敷毛布／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。

6月の納税等

◆市県民税(1期)　◆上下水道料金
◆国民健康保険税(1期)
◆市営住宅使用料　◆保育料
【納期限・振替日　6月30日(火)】

守ろう！電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。電波に関することは、信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

問　信越総合通信局
無線設備への混信・妨害および違法な無線設備の情報に関すること
監視調査課　☎026－234－9976
テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること
受信障害対策官　☎026－234－9991

「相続証明制度」をご利用ください

相続が発生すると、預貯金口座の解約、保険金の請求、相続税の申告等様々な手続きが必要です。これらの手続きには、お亡くなりになられた方の戸除籍謄本等を取得し、金融機関や保険会社ごとに提出する必要があることから、手数料も負担になり、戸除籍謄本等の束を持ち歩かなければなりません。
相続証明制度は、登記所(法務局)に戸除籍謄本等の束と一覧図を提出すれば、その一覧図に証明文を付した写しを無料で交付します。その後は，一覧図の写しをご利用すれば，戸除籍謄本等の束を提出する必要がないので大変便利です。

問　長野地方法務局諏訪支局
☎52－1043

令和3年4月採用 諏訪広域連合職員を募集します

職種　消防士
勤務場所　消防本部または諏訪圏域内の消防署
区分　社会人・上級・中級・初級
採用予定数　社会人・上級・中級
8名程度(各区分若干名)
初級　1名程度(若干名)
受付期間・試験日
社会人・上級・中級
受付期間　6月1日(月)～6月19日(金)
第一次試験　7月12日(日)
第二次試験　8月23日(日)
初級
受付期間　8月3日(月)～8月21日(金)
第一次試験　9月20日(日)
第二次試験　10月18日(日)
受験資格など詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧いただくか、諏訪広域連合事務局(諏訪市役所内)へお問い合わせください。
URL：http://www.union.suwa.lg.jp/
問　諏訪広域連合事務局
☎52－4141(内線373・374)

その他施設・団体等

信州山の日 市民登山参加者募集

「御小屋山(御柱山)」－2022年御柱祭の御用材を切り出す山に行ってみよう。
江戸時代以降、諏訪大社上社の御用材を調達してきた山。伊勢湾台風の倒木被害で、過去4回は御小屋山を休ませるということで、別の地域から調達してきましたが、次回2022年の御柱祭は伝統にのっとって御小屋山から調達することになりました。そこで、今年の市民登山は、諏訪大社奥宮と標高2136mの御小屋山を訪ねます。
※標高差約650m、8月の市民登山にご参加予定の方は足慣らしも兼ねてご参加ください
とき　7月26日(日)
午前9時～午後2時(予定)
ところ　美濃戸口・八ケ岳山荘前集合
参加費　500円(保険料)　※当日集めます
※自家用車でご参加の場合は別途駐車料500円がかかります
申込方法　氏名・生年月日・住所・電話番号・血液型を電話、メールにてご連絡ください
申込期間　～7月19日(日)
問　茅野市山岳協会事務局
☎090－4949－4548
(午後7時以降にお願いします)
E-mail:chinoalpineclub@gmail.com

第1回 あそびのひろば

入園前のお子さん、1歳半、3歳児健診を受けて、子育ての悩みや不安も、広場で交流したり相談すればずいぶん情報が得られます。こんなあそびなら家でもできそう、専門家に相談にのってもらえるところがあって安心した等、そんな声を伺える場を用意しました。ご利用ください。
とき　6月16日(火)
午前9時30分～11時30分
ところ　諏訪市いきいき元気館
講師　療育コーディネーター 坂本由紀子 先生
(信濃医療福祉センター)
対象　3歳児までの親子
※企画しましたが、本年度は中止とさせていただきます。
申込・問　諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス
☎54－7713　FAX54－7723

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・説明会

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
トレーニング室 利用者説明会 【要事前予約】	①6/11（木）10:00～ ②6/17（水）14:00～ ③6/23（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： ①牛山　秀樹 弁護士 ②竹村　　隆 弁護士	①6/2（火） 13:00～17:00 ②6/10（水） 13:00～15:00 ※電話予約は5/26 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	6/9（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	6/18（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	6/6（土）、6/14（日） 6/20（土）、6/27（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	6/3（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】	6/10（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	6/5・12・19・26（金） 9:00～12:00			
結婚相談	①6/6・20（土） 13:00～16:00 ②6/12・26（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】	6/20（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。
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	6/26（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。

６月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
7日(日)	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	浅井歯科医院	中大塩15-59	82-5888
14日(日)	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
	日医調剤　ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
21日(日)	うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
	笠原薬局	本町西21-4	72-2028
	土橋整形外科歯科医院	塚原二丁目2-22	82-0007
28日(日)	池田医院	ちの2808-1	73-0555
	茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788
	池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177

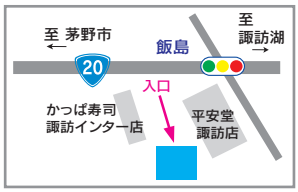
…休日当番医　…休日当番薬局　…休日当番歯科

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

【諏訪地区小児夜間急病センター】
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対応しています。

診療時間
午後７時～９時
（受け付け6時30分～9時）

住　所
諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～

ようこそきものの世界へ
長崎　巌 著　　東京美術
時代の流れによって変化してきた着物。英訳付で外国の方にも読んでいただけます。

世界の橋の秘密ヒストリア
ジュディス・デュプレ 著　エクスナレッジ
架けられた当時の技術力が橋の1つ1つに込められています。

医師も薦める子どもの運動
中野ジェームズ修一 著　徳間書店
いつものトレーニング、適切ですか？運動の強度や子どもの発達から考えてみましょう。

笑って生ききる
瀬戸内寂聴 著　中央公論新社
著者が教える悔いなく生きるコツとは。最悪と思うことも移り変わっていくようです。

昔の道具　１家・身のまわり
国土社
電気がなかった時代の部屋の明かりはどんなもの？昔の道具ってどんなもの？

科学者になろう！
スティーブ・モールド 著　化学同人
科学のふしぎを実験で解き明かそう！おうちの人と相談しながらやってみよう。

キダマッチ先生！4…先生町へいく
今井恭子 文　ＢＬ出版
町にいるおくさんに会いに山の病院からやってきました。ゆっくりできるのかな。

きえるあひる
なつめ よしかず さく　福音館書店
泳いでいたこどものあひる。おかあさんから遅れていなくなっちゃった。どこいった？

茅野市図書館は新型コロナウイルス感染症の影響により、休館していました。４月の入館者・貸出冊数の報告はありません。

※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

庭木の剪定した枝はどうしたらいいの？
難易度　★★☆☆☆

答　ごみステーションに出す場合は、長さ50㎝以下、太さ10㎝以内、直径20㎝以内に束ね、記名をして出して下さい。
諏訪南清掃センターに持ち込むこともできます。持ち込みができる枝は、長さは概ね２m程度、太さが10㎝以内の枝です。持ち込まれた枝はチップ化され再利用されます。

ウッドチップの配布について

答　諏訪南清掃センターでは、剪定枝をチップ化したもの（ウッドチップ）を無償で市民の皆様にお分けします。積み込みの道具、容器などはご自身でご用意ください。
ウッドチップの配布には事前に電話予約が必要です。

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 ⑯⑥

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「おはなし給食」について紹介します

保育園、小中学校の給食では、絵本や物語に登場する料理を味わって、お話の世界を体験する日があります。皆さんには、思い出の本、お気に入りの本はありますか？
例えば、このような本は読んだことがありますか？

「ぞうのたまごのたまごやき」
作：寺村輝夫　画：長 新太

たまご焼きが大好きな王様は、大きなぞうのたまごでたまご焼きを作ることに・・・ぞうはたまごをうむのかな？（福音館書店）

「きんぎょがにげた」
作：五味太郎

金魚が１ぴき、金魚鉢からにげだした。カーテンの水玉模様？鉢植え？キャンディーのびん？ページをめくるたび、どこにいるかな？（福音館書店）

「かぼちゃスープ」
作：ヘレン・クーパー　訳：せなあいこ

ねことりすとあひるの仲良し3人組は、世界一おいしいかぼちゃスープを作りながら、仲良く暮らしていました。ある日、大げんかをして・・・　（アスラン書房）

「ばばばあちゃんのかんてんりょうり」から　寒天サラダ

作：さとう わきこ（福音館書店）

材料〈4人分〉
１人分のエネルギー：68kcal　塩分：0.3g

- 角寒天 ……１／２本
- キャベツ ……２枚
- きゅうり ……１／２本
- トマト ……１個
- 鶏ささみ ……１本
- 人参 ……20ｇ

【ドレッシング】
- 酢 ……小さじ２
- みそ ……小さじ２
- サラダ油 ……小さじ１
- 白すりごま ……大さじ１
- 砂糖 ……小さじ1／2

茅野市特産の角寒天づくりのお話です。角寒天は、サラダやみそ汁、ゼリーなど、様々な料理におすすめです。

作り方

①角寒天は、洗って、水で３分くらい戻し、水気を絞って、ちぎる。
②キャベツ、きゅうり、人参は短冊、または千切りにする。（お好みでさっと茹でてもいいです。）トマトは角切り、ささみはレンジ加熱をし、冷めたらほぐす。
③調味料でドレッシングを作り、材料と和える。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食育情報は、広報以外にも茅野市ホームページ、ビーナチャンネル、ビーナネット、保育園、学校のおたよりでも発信しています。ご家庭での食生活の参考にしていただき、子どもも大人も「元気もりもり」を目指しましょう。

こども通信

● 0123広場

開館時間　10：00～18：00　**休館日**　木曜日
☎71-1661

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事はありません。

● 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	6月6日、20日、27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～るど	6月6日、20日、27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！	6月13日（土） 10：30～	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快な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	6月10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	6月20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	6月16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」	6月2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 「やりたいほうだい」	6月18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）	会場：家庭教育センター 持ち物：上履き（親子）、水分、着替え
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと読み聞かせの基本～	6月30日（火） 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。今月の絵本は何かな？お楽しみに。

「からだであそぼう」参加者募集

からだを使った遊びの体験をとおして、お子さんの年齢にあった身体発達を図り、自立心、協調性など豊かな人間性が養えるよう、「からだであそぼう」の講座を開催します。
広い場所で、親子でのびのびとからだを使った遊びをし、親同士の交流をしながら、からだを動かすことの楽しさを体験しましょう。

◆対　象　平成29年４月２日～平成30年４月１日生まれの子どもと保護者（祖父母可）
◆定　員　30組（定員になり次第締め切ります）
◆ところ　家庭教育センター（塚原1-9-16）
総合体育館　（玉川500）
青少年自然の森　（豊平4734-2683-イ）
◆時　間　午前10時～11時30分（受付９時30分から）
◆費　用　無料

託児が必要な場合にはご相談ください。

参加申込みは、５月27日（水）午前10時から受け付けます。
ー申込・問ー　家庭教育センター　☎73－0888

回	期　日	テーマ（会場）	内　容
1	7／1（水）	**元気に身体を動かそう１**（総合体育館・サブ）	保育士資格の指導員のもとで、それぞれの会場に合わせた内容のカリキュラムにそって、体を使った遊びを、子どもと保護者が向き合って行います。
2	7／30（木）	**暑さに負けず元気に遊ぼう**（家庭教育センター）	
3	8／27（木）	**みんなでやってみよう**（家庭教育センター）	
4	9／30（水）	**自然の中であそぼう**（青少年自然の森）	
5	10／21（水）	**元気に身体を動かそう２**（総合体育館・サブ）	

※５回通して参加する講座です。特定の回だけの受講はできません。

レッツ、ベビーダンス!!
～抱っこで親子の絆を深めましょう～

「ベビーダンス」とは、赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズです。
親子が一体となってリズムに合わせて踊ることにより、スキンシップを通じて親子の絆を深めることができ、お互いのぬくもりや呼吸、匂いを感じながら踊ることができます。
気軽に踏めるステップは夜泣きをしたときやぐずったときにも活用でき、産後のダイエット、心と体のリフレッシュにもなります。

と　き　**7月3日（金）**
午前10時～11時15分
■ところ　家庭教育センター
■講　師　山本美枝さん（一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター）
■対　象　首がすわった頃から１歳半くらいまでの赤ちゃんと親
■定　員　30組　　**■費　用**　受講料無料
■持ち物　抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲物、体温計
■託　児　上のお子さんの託児ご希望の方は、申込の際にお知らせください。
■申込期間　５月27日（水）午前10時から受け付けます。
■申込先　家庭教育センター　☎73－0888

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	6月 9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	6月10日(水)	午前10時～午前11時15分	
宮川地区コミュニティセンター	6月17日(水)	午前9時30分～午前11時 *親子ふれあい遊び 午前10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	6月16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	6月24日(水)	午前9時30分～午前11時	
北山地区コミュニティセンター	6月18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	6月5日(金)、19日(金) 午前9時～午前11時	育児相談、栄養相談、身体計測	母子健康手帳、バスタオル
マタニティ相談	6月19日(金) 午前10時～午前11時30分	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	6月8日(月) 午前10時～午前11時30分	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

● 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	6月10日(水)	午後0時40分～午後1時	R2年1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
	6月24日(水)		R2年2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	6月12日(金)	午後0時40分～午後1時	R1年8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
	6月26日(金)		R1年8月後半生まれ（16日以前生まれ）	
1歳6か月児	6月 2日(火)		H30年12月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票
	6月23日(火)		H30年12月後半生まれ（16日以降生まれ）	
2歳児	6月 3日(水)		H30年6月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票
	6月22日(月)		H30年6月後半生まれ（16日以降生まれ）	
	※2歳の歯科診察はありません。相談のみ行います。			
3歳児	6月 9日(火)	午後0時40分～午後1時	H29年6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）
	6月29日(月)		H29年6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	6月17日(水)	**受付時間** **午後1時15分～午後1時50分** **診察時間** 午後1時30分～ ※受付時間を過ぎると接種できません。	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	6月 1日(月)		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。
	6月16日(火)			
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。

新型コロナウイルス感染症の影響により開催日程等が変更になる場合があります。

料理好きな人、若さを保ちたい人、仲間を作りたい人　おすすめです!

おいしく・楽しく健康講座　受講生募集!

月１回バランスのとれたランチを食べながら、自分や家族の健康について楽しく学んでみませんか。
修了証を取得した方は、地域の料理講習会や高校生への食育などで活躍している食生活改善推進協議会（食改）の入会資格も得られます。

申込・問　茅野市健康づくり推進課　☎82－0105

募集対象　市内在住の方（男性も大歓迎です。）
時　間　午前９時～午後０時30分
ところ　健康管理センター２階
定　員　24名
受講料　無料
持ち物　エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物
申込期間　５月22日（金）～６月22日（月）
※特定の回だけの受講はできません（全６回）

日　程	内　　容
6月30日（火）	オリエンテーション・自己紹介 今日からできる健康づくり 〈調理実習〉料理の基本を学びましょう!
7月15日（水）	手軽にできる室内運動① 〈調理実習〉おいしい適塩レシピ
8月27日（木）	知って得するメタボ予防! 上手に食べて元気もりもり!自分の適量は？ 〈調理実習〉おいしいメタボ予防レシピ

日　程	内　　容
9月23日（水）	手軽にできる室内運動② 〈調理実習〉血糖値を上げにくいレシピ
10月27日（火）	心の健康「笑いヨガでリラックス♡」 〈調理実習〉血液サラサラレシピ
12月14日（月）	健診で○○注意と言われたら･･･健診結果からわかること 〈調理実習〉手早くおいしいレシピ 修了証交付

食生活改善推進協議会（食改）のご案内

食改に入会し、私たちと一緒に食育活動をしてみませんか？

スローガン　「私たちの健康は私たちの手で」
活動内容　自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくこと、栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防、地元の食材を使った郷土料理の普及、食育活動など
組織　全国的な組織.全国、県、支部の中に茅野協議会（事務局は茅野市健康づくり推進課）がある
メンバー　55名　健康教室（おいしく・楽しく健康講座）修了者

★主な活動内容★
- 毎月の研修　調理実習や食育や健康に関する学習など
- 地域での料理教室
- 乳幼児健診等での試食作り
- 料理教室調理補助
  親子、子育てママの料理教室など
- 高校での調理実習　　他

調理実習では、野菜たっぷりヘルシーレシピや、地域の食材を使用した寒天レシピなどを勉強し、地域で食育活動を行っています。

食改メンバーになるには……
おいしく・楽しく健康講座にご参加ください!

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**8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6月9日(火)。
メールアドレス:c.senryaku@city.chino.lg.jp

百瀬 巧望(たくみ) くん
平成30年6月29日生まれ 2歳

☆お誕生日おめでとう☆たくちゃんのニコニコ笑顔で皆心がポカポカだよ!生まれてきてくれてありがとう。

マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け!

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

「広報ちの」の自動配信も!

1 役立つ行政情報を見逃さない!

2 自分に合わせた情報が届く!

3 いろいろなマチの魅力をお届け!

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

問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

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 Chino City No.912
6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7月号 6月24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。

VEGETABLE OIL INK