

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きます。

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壺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)

新型コロナウイ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。

* 新型コロナウイ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 「脚腰おたっしや体操」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、「脚腰おたっしや教室」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」にしてみたいかがでしょうか。

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、農業委員会で作決められました。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。

【令和2年度 農地の賃借料情報】

		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
水稻	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決めてください。また、使用賃借(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。

【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
	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、糞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。

(単位:円)

○空欄の箇所は賃貸借がありませんでしたので、近隣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、爽やかなスライダープール、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。

スポーツ関連情報

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 ウオーク	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 (株)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参加しており、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)・特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 こんどう すくる 近藤 優

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もの（腸など）が飛び出した状態のことを言い、鼠径部が膨らんでいきます。

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。

