広報2020
ちの
Chino City
令和２年
No.913
７月号

ふと見上げると夏の夜空が———
縄文の遺跡に輝く夏の星

特集　「地域まるごとペライチ」プロジェクト
市長への手紙、意見・提言メール

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.913
7月号

今月の表紙
縄文の遺跡に輝く夏の星

豊平地区、尖石縄文考古館前の尖石遺跡で撮影した星空の写真です。天の川も写っています。７月７日は五節句の一つ七夕があります。皆さんはどんなことを星に願いますか？

もくじ

02 もくじ
03 「地域まるごとペライチ」プロジェクト
08 新型コロナウイルス感染症関連情報
09 令和元年度下半期の財政状況
10 市長への手紙、意見・提言メール
12 募集・お知らせ
14 お知らせ・病院コラム
15 住民基本台帳の閲覧状況の公開
16 環境課からのお知らせ
17 地域おこし協力隊が行く！
18 国保だより
19 国民年金だより
20 情報ネットワーク
25 無料相談・説明会
26 休日当番医・図書館の森・ごみの出し方
27 元気もりもり食育コーナー
28 こども通信
30 おたんじょうびおめでとう

！ 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。

R2.6.1 現在

市の人口		対前月比
人　口	55,222人	（－19）
男	27,656人	（－10）
女	27,566人	（－ 9）
世帯数	23,452世帯	（＋ 9）

令和2年度 茅野市職員採用試験【初級】に関する受付期間の延長について

新型コロナウイルス感染症の影響による高等学校の休校を考慮し、【初級】の受付期間を７月31日まで延長しますのでお知らせします。
不明な点については、お問い合わせください。
問　総務課 職員係　☎72－2101（内線134）

それ、給付金を装った詐欺かもしれません！

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください！

特別定額給付金に関して

- 市区町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- 市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、絶対にありません。

まんなかに愛のあるまち CHiNO 茅野市 × ペライチ

「地域まるごとペライチ」プロジェクトスタート！

ホームページ作成サービス「ペライチ」が令和４年３月31まで無料で使えます。

こんな方におススメです！

- 自分でホームページを作ってみたい
- 会社のホームページを作りたい
- イベントの参加者を増やしたい
- サークル活動を知ってもらいたい
- インターネット販売にチャレンジしたい

などなど、様々な使い方ができます。詳細は次のページへ！

ペライチの機能や特徴を紹介
簡単にホームページを作れる5つのポイント

「ペライチ」は、株式会社ペライチが提供するインターネットに不慣れな人でも簡単にホームページが作成、更新ができるサービスです。ユーザーは40～50代が中心で現在、会員登録者は20万人を超えています。

1 用途に応じた豊富なテンプレート

デザインに自信がなくても目的に合わせたページをオシャレに作ることができます。自分で作成・公開・更新ができるので、修正なども簡単にできます。
※テンプレートは一部有料もあります。

【おすすめ】・飲食店　・講座、教室の開催
・イベントの告知
・サークル活動の紹介

2 専用ソフトや専門知識が不要

専用ソフトの購入の必要がなく、インターネットとパソコンがあればホームページを作成できます。しかも今回はプラン利用料も無料なので初期費用もかかりません。

【おすすめ】
・初めてホームページを作る人
・起業、創業を考えている人
・すぐにホームページが必要な人

ホームページを作るとなるといろいろと難しいのかなと思ってしまうけれど、ペライチを使えば簡単に作れます。

3 マルチデバイス対応

パソコン、タブレット、スマートフォンのすべての表示に対応しているので、1回のデータ作成で対応ができ、効率的です。

【おすすめ】
・以前に作ったホームページがスマートフォン対応になっていない人

4 検索エンジン最適化

専門知識が無くても「ペライチ」で作成することでインターネット検索結果でWEBを上位に表示させることができます。
すでにホームページがある人も集客のためのランディングページを「ペライチ」で作ることで多くの人に見てもらうことが期待できます。

【おすすめ】
・キャンペーン告知　・人材募集
・新規事業の紹介

5 インターネット決済システムが使える

※ビジネスプランのみ無料

ホームページ内に決済システムを簡単に埋め込むことができますまた、販売手数料が無料で手数料も安価のため、インターネットショッピングへのチャレンジや販路拡大ができます。

【おすすめ】
・新しくインターネット販売をやってみたい。
・自分で商売を始めたい。

あいちゃん
茅野市のホームページでみんなをお助けしています！
今回はペライチの紹介のために特別出張！

利用するためのQ&A

ペライチのサービスは分かったけど、誰が使えて、どうしたら使えるの？そんな疑問にあいちゃんがお答えします！

Q1 誰が使えますか？

茅野市民の方なら誰でも使えます！

市内在住、在学、在勤者、市内事業者（飲食店、商店、宿泊・観光施設、事務所、工場）、サークル、団体等が対象となります。

Q2 利用料はどのくらいかかりますか？

無料でご利用いただけます。
通常は有料のライト～ビジネスプランも無料で利用できます。
※ただし、写真素材購入などのオプションサービスは有料となります。

Q3 いつまで無料で使えますか？

利用期間は令和４年３月31日までです。

Q4 利用登録の方法は？

1. ペライチ登録ページを開きます。https://peraichi.com/
2. メールアドレス、パスワードを入力
3. 特典コード：**chino**を入力
   これで登録完了！
4. プランを選びます。
   登録方法の詳細やプランの選び方は、茅野市　ペライチ で検索
   （茅野市版）ペライチ登録マニュアル（PDF）で
   ご確認ください。
   プランは４つのプランから選べます。
   下の表を参考にお選びください。

▲登録ページ

▲茅野市ホームページのバナー

プラン	公開ページ数	できること	通常の料金（月）
スタートプラン	１ページ	常時SSL対応、スマホ最適化	0円
ライトプラン	３ページ	スタートプランに加えて、独自ドメイン、SNS連携、フォーム設置	980円
レギュラープラン	５ページ	ライトプランに加えて、フッター広告非表示、HTML/CSS/JS埋め込み、アクセス解析	1980円
ビジネスプラン	10ページ	ビジネスプランに加えて、メルマガ配信、決済、パスワード保護、ファイルダウンロード、予約機能	2980円

すべて無料！

茅野市の皆さんにはペライチを使っていろいろなことを発信してほしいです！
左の表から自分に合ったプランを選んでください。

Interview　インタビュー

（株）ペライチ
取締役会長

山下 翔一 さん

この度、茅野市様と全国初のプロジェクトを実現でき大変嬉しく思います。今、地方が抱える様々な課題解決にITが活用される時代です。例えば、労働人口が減少する地域でもITを活用することで、販路開拓や販売強化、事業の効率化などを大きなコストをかけずに進めることができます。また、天災や今年流行している新型コロナウイルスなどの疫病から市民の生命や生活を守るための情報の収集や発信の手段に使われるなど、幅広く利用することができます。今回、多くの茅野市民の皆様が「ペライチ」を

（有）長峰スポーツ
営業担当

瀬畑　直 さん

「ペライチ」は今年の4月から使い始めています。他のホームページ作成サービスより使いやすく気にいっています。当店は野球用品のメンテンス作業を得意としていますが、「ペライチ」の豊富なテンプレートを使うことで作業内容をわかりやすく説明することができました。また、インターネットに掲載後も自分で簡単に修正や更新ができるので、情報発信を継続しながら改良を加えることもできます。

今後は、現在運用しているSNSと連携した情報発信で市外に向けたP

（株）IKI&IKI 代表取締役
ペライチサポーター

橋本 芳裕 さん

ペライチには、「地元をもっと元気にしたい！地元の人や企業を応援したい！」という熱い想いの利用者が、ペライチサポーターとして地域の利用者に寄り添いアドバイスをしています。私もその1人として、今回のプロジェクトで茅野市のみなさんを応援していきます。

私は、自分の仕事でペライチを使っているので、利用者目線で相談にのることができます。駅前ベルビア2Fのワークラボ八ヶ岳にいることが多いので、ぜひ声をかけてください。茅野市の利用者

初めて作ってみました（個人）
～薪割りライフの魅力を紹介～

市民（30代男性）

自分のライフスタイルの一つ「薪割り」について、薪の種類や薪割りに使う道具、薪のある暮らしの魅力をまとめたページです。
個人の趣味や作品などの紹介やサークル活動の紹介などにもご利用いただけます。

使ってみました！
ページ紹介

市民や事業者がさっそくペライチを使って作ったページを紹介します。
参考にしてみてください。
※令和２年６月10日現在のページです。

市民の方に告知ページを作っていただきました！

このページは、市民の方がペライチの特長や魅力をわかりやすくまとめたページです。ページの中では、プロジェクトがスタートした４月以降に市内の事業者がペライチで作成したホームページの事例が数多く紹介されていますのでご参考ください。
今後、茅野市では初めて使う人に向けた動画による登録方法の紹介や、使い方の講座の開催を検討しております。日程が決まりましたらお知らせしますのでご利用ください。
紹介ページは右のQRコードからご覧ください。

ペライチ

ご活用いただくことで、茅野市の素晴らしさが日本中・世界中に発信されるとともに、産業の活性化や地域の課題解決、市民の皆様の人命や生活を守ることにつながることを願っています。

▲ページを作成する様子

Rも行っていきたいと考えています。

▲操作など簡単な相談は気軽にしてほしいとのこと。

同士をつなぎ、お互いが教え合うような環境を作っていきたいと思っています。

情報発信強化に使いました（飲食店）～テイクアウト専用ページを作成～

「八ヶ岳オクテット」

新型コロナウイルス感染症の影響でテイクアウト事業を強化するために、専用ページを作成しました。
早く情報を周知したいときや制作日数に限りがあるときなどにもおすすめです。

初めて作ってみました（土産品店）～おすすめ商品をPR～

「いちきゅう蓼科 モン蓼科店」

これまでホームページ上には、住所、電話番号、営業時間の掲載しかありませんでしたが、ペライチを使って人気商品や画像で紹介するページを作りました。
業種に合わせたテンプレートがあるので、初めての人でも簡単に作ることができます。

新型コロナウイルス感染症対策

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しょう。
今月は自分や家族はもちろん、周りの方のためにも飲食店をより安全な場とし、楽しい時間を過ごすために、利用者として気を付けるポイントを紹介します。

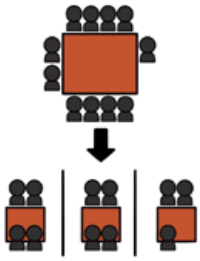
飲食店を利用する前に

感染の可能性がある時は来店を控えましょう

・流行地域に行った
・感染の可能性がある人と接触した
・37.5℃以上の熱がある
・せき、のどの痛みがある
これらに当てはまる方は感染の可能性があります。
飲食店の利用を控えてください。

飲食店を利用するときに気を付けること

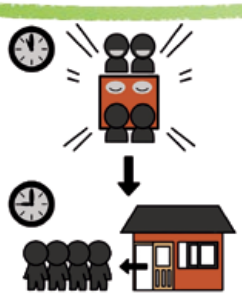
グループごと少し距離をとって



会話はできるだけ静かな声で

ご来店時とお帰りの際に手指の消毒

盛り上がっても早めのご帰宅を



ビーナネットChinoでは、「飲食店を利用するときに気をつけること」の解説動画を公開中です。
QRコードからご覧ください

令和元年度 下半期の財政状況

下半期の追加事業と決算見込み

令和元年度下半期（10月から3月まで）の財政状況をお知らせします。

今回お知らせする財政状況は、平成31年4月1日～令和2年3月31日のものです。出納整理期間（4月1日～5月31日）の歳入、歳出は含まれていないため、決算額とは異なります。

一般会計の予算現額は、下半期に行った3回の補正により4億1706万円増額し、273億7724万円となりました。

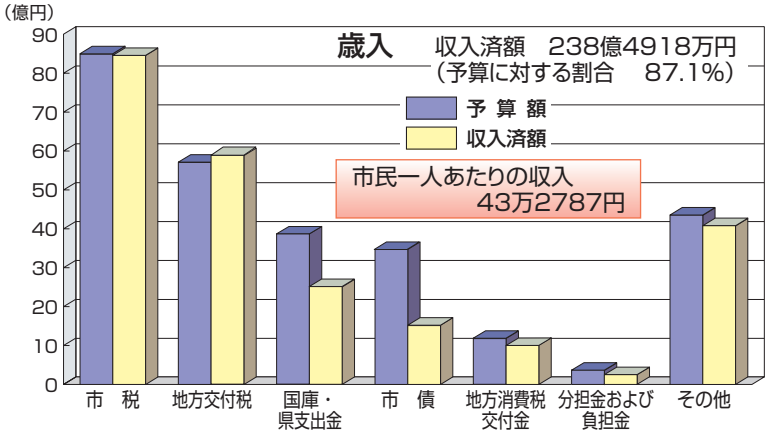
また、国民健康保険特別会計などの特別会計や企業会計、財産区特別会計も含めた執行状況は、以下のとおりです。

※決算の状況は、広報ちの11月号でお知らせいたします。

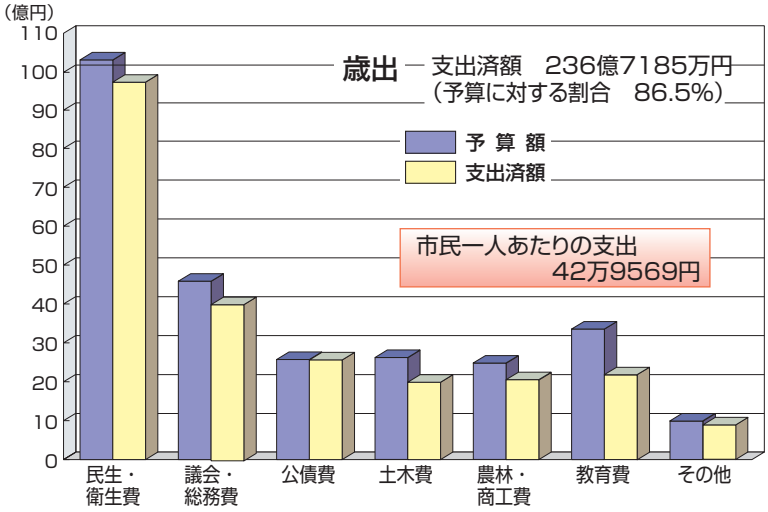
令和元年度下半期　追加した主な事業

- 小、中学校情報ネットワーク整備事業　1億2740万円
- 台風19号被害復旧事業　7792万円

一般会計執行状況



市民一人あたりの市税負担額　15万4046円



※令和2年4月1日現在　人口：55,106人

令和元年度 会計別予算執行状況

（R2年3月31日現在）

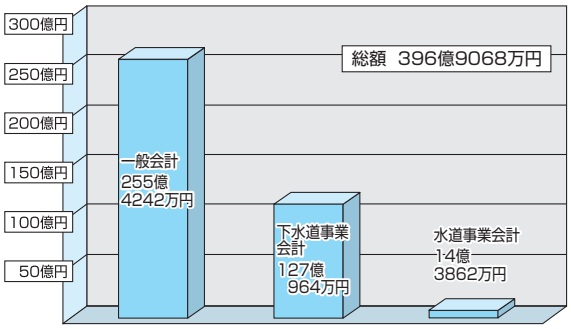
会計区分			予算現額	収入済額	予算に対する割合	支出済額	予算に対する割合
一般会計			273億7724万円	238億4918万円	87.1%	236億7185万円	86.5%
特別会計	国民健康保険		58億9522万円	53億7287万円	91.1%	54億6749万円	92.7%
	後期高齢者医療		7億7719万円	7億1844万円	92.4%	7億3164万円	94.1%
	計		66億7241万円	60億9131万円	91.3%	61億9913万円	92.9%
企業会計	水道事業会計	(収入)	15億6271万円	14億8178万円	94.8%		
		(支出)	20億6076万円			18億1950万円	88.3%
	下水道事業会計	(収入)	29億2078万円	27億3084万円	93.5%		
		(支出)	40億8691万円			36億7950万円	90.0%
	国保診療所特別会計	(収入)	2億5214万円	2億1503万円	85.3%		
		(支出)	2億5657万円			2億2689万円	88.4%
	計	(収入)	47億3563万円	44億2765万円	93.5%		
		(支出)	64億424万円			57億2589万円	89.4%
財産区特別会計			15億8686万円	15億8143万円	99.7%	10億7295万円	67.6%
合計		(収入)	403億7214万円	359億4957万円	89.0%		
		(支出)	420億4075万円			366億6982万円	87.2%

※企業会計で、支出額が収入額を上回る額については、積立金等で補てんしました。
※端数処理をしているため合計が一致しない場合があります。

問　企画財政課　財政係　☎72－2101（内線154・155）

市債の状況

市が道路建設や施設整備など大型の事業を行うために、公的資金や市中銀行などから長期にわたり借りたお金の状況



※市債は将来にかけて返済しなければなりませんが、返済額の約半分は、毎年、地方交付税として返済額に応じて国から市へ交付されます。

市有財産の状況

（令和2年3月31日現在）

区分	市有財産
土地	172万3141㎡
山林	2万3074㎡
建物	24万5636㎡
車輌	125台
基金	46億7450万円
出資金など	3億9399万円

みんなでつくる みんなの茅野市

茅野市は、市民・民間と行政が対等な立場で「パートナーシップのまちづくり」に取り組んできました。今後も「パートナーシップのまちづくり」をさらに発展させ、「みんなでつくる みんなの茅野市」を合言葉に市民総参加のまちづくりを進めてまいります。

第5次茅野市総合計画では、茅野市の目指すべき将来像を、「八ヶ岳の自然、人、技、歴史が織りなすやさしさと活力あるまち」としています。

現在、まちづくりについて市民の皆さんと共に考え、進めていくために年間を通じて「市長への手紙」「市長へのメール」などで、広くご意見やご提言を伺っています。

皆さんからいただきました貴重なご意見やご提言の一枚一枚に目を通し、まちづくりに生かしています。

昨年度の状況がまとまりましたのでご報告します。ご意見をお寄せいただいた皆さんありがとうございました。

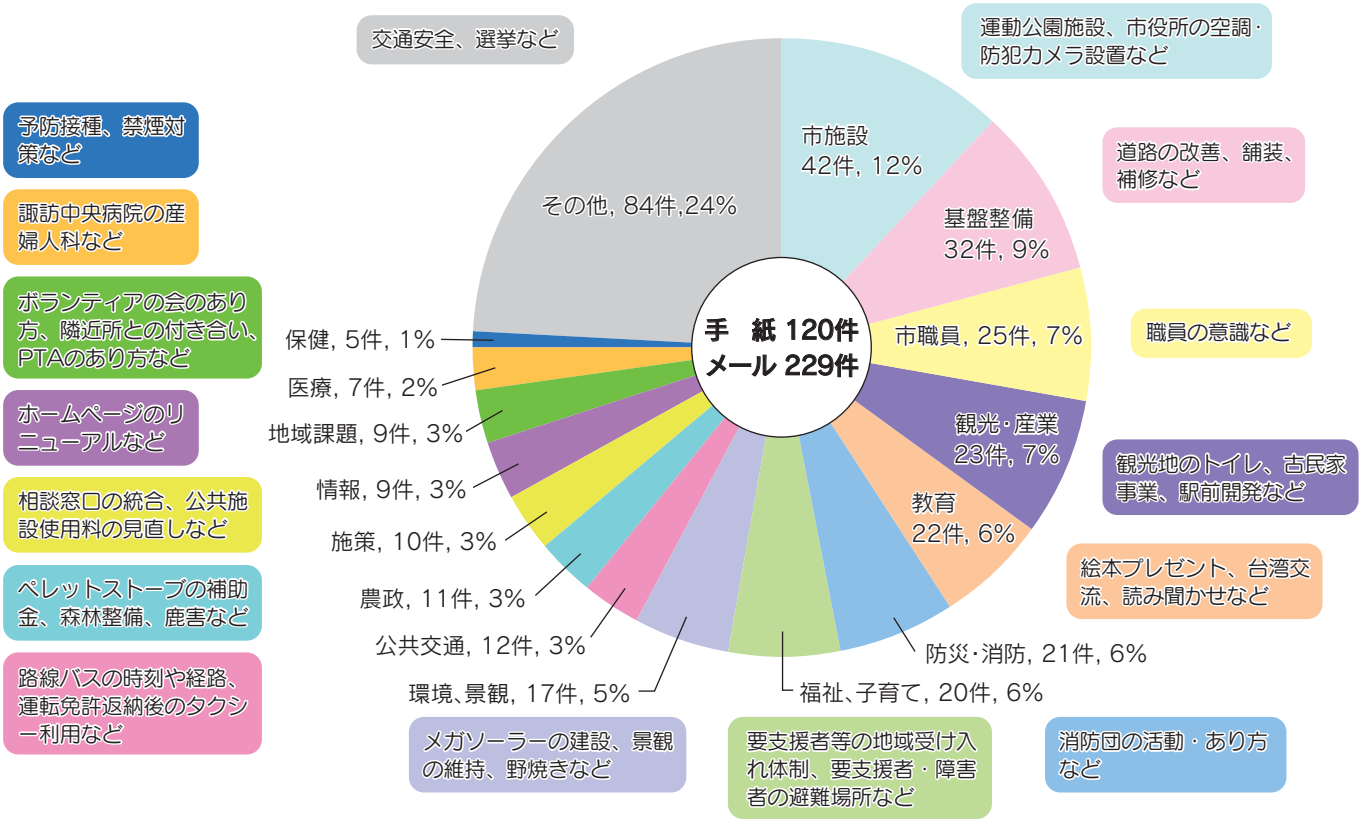
引き続き、茅野市のまちづくりへご意見やご提言をお寄せください。

茅野市長　今井　敦

市長への手紙
市長への意見・提言メール

市民の皆さんからのご意見、ご提言をこれからのまちづくりに生かします。

手紙・メールの内容を分野別に分けると…



次のようなご意見・ご提言が実現されています。

いただいた手紙

宮川小学校の通学路に「こせんきょう」という階段があります。階段にすきまがあいていたり、コンクリートがはずれているので、なおしてほしいです。

市長からの返事

法律にもとづき、平成28年に点検を行い、その年に階段の一部を修理しましたが、いただいたお手紙のとおり、いたんでいるところがあります。今は修理するために、準備をしていますので、工事が終わるまで、気を付けて通学してください。
お手紙、ありがとうございました。

▲宮川小学校通学路「こせんきょう」

いただいた手紙

御柱街道（長峰街道）には、宮川小学校、長峰中学校、茅野高校と三校がありますが、その三校の案内標識をまとめるか統一したものにしてほしいと思います。

市長からの返事

ご指摘のとおり、同じ教育施設でありながら、施設ごとに別々の看板で、付近の看板と一緒になってしまい、見づらい状況だと思います。
高等学校の管轄である長野県とも協議しながら、景観に配慮し、見やすい看板にしていくことを考えてまいります。ご提言ありがとうございました。

▲新しく設置した看板

市長への手紙、意見・提言メールをお寄せください

※誹謗中傷を含むもの等、内容により返事ができない場合があります。

「市長への手紙」

今年で49年目を迎える「市長への手紙」は、毎年７月を“手紙月間”として、ご意見やご提言を募集しています。この広報に折り込まれている専用の用紙をご利用いただきますと、差出有効期間中は切手を貼る必要がありません。お寄せいただいた手紙には、２週間を目安に市長から返事をいたします。手紙月間中は手紙が集中しますので、市長からの返事が遅れる場合があります。
※「市長への手紙」は年間を通して受け付けをしています。

「市長への意見・提言メール」

茅野市ホームページ内に設けた市長へのメール「市長への意見・提言メール」へ、ご意見やご提言をお寄せください。いただきましたご意見等について検討し、メールで返事をいたします。

問い合わせ　地域戦略課　広報戦略係　☎72－2101（内線234・235）
Ｅメール　c.senryaku@city.chino.lg.jp
ホームページ　https://www.city.chino.lg.jp

新型コロナウイルス感染症による市税等への影響と税制上の措置について

問　税務課　72−2101
市県民税について　市民税係（内線172～174）
国民健康保険税について　諸税係（内線179、180）
納税が困難な方のご相談　収税係（内線194、195、196）

国民健康保険税の減免

【保険税の減免の対象となる方】

①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方
⇒保険税を全額免除

②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方
⇒保険税の一部を減免

【減免の対象となる保険税】

対象年度　令和元年度および令和２年度分
納期限　令和２年２月１日から令和３年３月31日
【申請期限】　令和３年３月31日

【申請方法】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵送での申請にご協力ください。お電話かメールにてご連絡いただければ申請書等をお送りさせていただきます。
また茅野市ホームページからも申請書等がダウンロードできます。

【保険税が一部減免される具体的な要件】

要件アからウまでのすべてに該当する世帯が対象となります。

ア　世帯の主たる生計維持者（世帯主）の事業収入、給与収入、不動産収入、山林収入（以下「事業収入等」といいます。）のいずれかの収入が、収入の種類ごとに見た場合に、前年に比べて10分の３以上減少する見込みであること。（保険金、損害賠償等により補填されるべき金額がある場合は収入の減少額から控除します。）

イ　世帯の主たる生計維持者（世帯主）の前年の所得の合計額が1,000万円以下であること。

ウ　世帯の主たる生計維持者（世帯主）の減少が見込まれる収入にかかる所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

※申請については、収入を証明する書類（事業収支の帳簿や給与明細書等の写し）が必要となります。
※減免割合等の詳細については、納税通知書に同封しています案内をご覧ください。

市県民税への影響

○令和元年分の所得税の確定申告の期限が延長されましたが、市県民税は例年通りのスケジュールで課税をしています。特別徴収（給与天引き）は４月末、普通徴収は５月末までに確定申告書が市役所に届いていなかった場合、申告書の内容は当初課税に反映出来ていません。届き次第、更正処理をしていますが、所得金額を基準にしている国民健康保険税の算定のほか、他の行政サービスに更正の内容が反映するまでには一定の時間を要しますのでご承知ください。

○申告をしなかった場合、所得証明書が発行できない、また所得金額を基準にしている行政サービスについて不利益を被る可能性がありますので、所得税の期限の延長にかかわらず所得の申告をお願いします。
4月17日以降に所得税の確定申告をする場合には、第１表の右上余白（電子申告の場合には送信準備画面の特記事項欄）に**「新型コロナウイルスによる申告・納付期限延長申請」**とご記入ください。

徴収の猶予特例（延納）の制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業に係る収入が前年同月比で概ね20％以上減少した場合で、地方税の納税が困難な方について、納期限から１年間、無担保、延滞金なしで徴収を猶予する特例制度があります。詳しくは収税係にご相談ください。

その他今後予定されている税制上の措置

○きびしい経営環境にある中小事業者等に対する令和３年度の償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税、都市計画税の減免

○一定の文化芸術、スポーツイベントを中止した主催者に対して入場料等の払い戻しを請求しなかった場合の寄附金控除の適用

○住宅ローン控除の適用要件の弾力化

※詳細につきましては、別途周知する予定です。

お知らせ 【重要】特別定額給付金の申請はお済みですか？

問　特別定額給付金室　☎72－2101（内線567･568･569）

新型コロナウィルス感染症緊急経済対策として、一人10万円の給付を行っています。５月下旬に、各世帯主宛てに、世帯員分の給付金の申請書を郵送しました。まだ申請書を提出していない世帯主の方におかれましては、申請期限内のお手続きをお願いします。なお、申請書の紛失等による再発行や申請書が届かない等、ご不明の点は下記までお問い合わせください。

■事業の概要

対象者　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　郵送した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

申請期限　８月24日（月）（当日消印有効）

＊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。

募集 親子で応募してみませんか 男女共同参画をテーマにした川柳を募集します

問　生涯学習課　生涯学習係　☎72－2101（内線634）

募集内容　男女共同参画をテーマにした川柳
性別に関係なく、誰もが学校や職場、家庭の中でいきいきと活躍できる社会をイメージできる作品

応募資格　茅野市に在住、在勤、在学の小学生以上の方

応募方法　応募用紙に記入し提出してください。応募用紙は、生涯学習課および茅野市図書館、中央公民館、各地区コミュニティセンター等の施設にあります。また、茅野市ホームページからダウンロードできます。郵送、ファックス、Ｅメールによる応募も受付します。

応募先　茅野市教育委員会事務局　生涯学習課（茅野市役所４階）
FAX 0266-82-0237
E-mail shogaigakushu@city.chino.lg.jp

応募期限　令和２年11月30日（月）（当日消印有効）

選考等　小学生の部・中学生の部・一般の部に分けて選考します。
各部ごと、最優秀賞１点、優秀賞２点、佳作３点を決定し、記念品を贈呈します。
応募いただいた方に参加賞を贈呈します。

主催　茅野市男女共同参画推進会議　家庭･教育専門部会

お知らせ 松くい虫による森林被害防止のための情報提供のお願い

問　農林課　林務係　☎72－2101（内線405）

←松くい虫被害木（写真：長野県林業総合センター提供）

←マツノマダラカミキリ

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリにより媒介されるマツノザイセンチュウによって引き起こされ、それまで健康だったマツを急激に枯らします。現在市内において松くい虫被害はまだ確認されていませんが、早期発見および被害拡大防止のため情報提供をお願いいたします。

◆松くい虫とは

クロマツやアカマツを枯らす森林病害虫を松くい虫と呼びます。松くい虫被害をおこす原因は、マツノザイセンチュウという微生物で、センチュウはマツノマダラカミキリにより運ばれます。
被害木は葉が赤褐色または黄褐色に枯れあがり、最後には葉が全て落ちてしまいます。また、幹を傷つけた際に松ヤニがでないことも特徴です。

お知らせ 令和2年度 茅野市奨学金の申請を受け付けます

申込･問　学校教育課学務係　☎72－2101（内線605）

資格

- 高等学校生･高等専門学校生（専修学校は該当になりません）で、本人または保護者が茅野市に居住し、成績優秀と認められ、スポーツ活動、文化活動に意欲がある方で、本人と生計を一つにする世帯に市税（国民健康保険税を含む）の滞納がないこと。
- 上記の条件に加え、支給を受けようとする場合には、本人と生計を一つにする世帯が市民税非課税世帯であり、生活保護受給世帯ではないこと。
- 貸与を受けようとする場合には、保護者の他、諏訪６市町村に居住し、市町村民税所得割が課税されていて、市町村民税（国民健康保険税を含む）の滞納のない保護者以外の方を連帯保証人に付けること。（貸与を受ける場合には、当該世帯の年収が910万円以下を目安とする所得制限があります。）

奨学金の額（月額）

・支給　　9,000円以内
・貸与　　20,000円以内

【申請受付】

令和２年７月27日（月）まで
※申請書類の交付およびその他詳細につきましては上記問い合わせ先へ連絡してください。

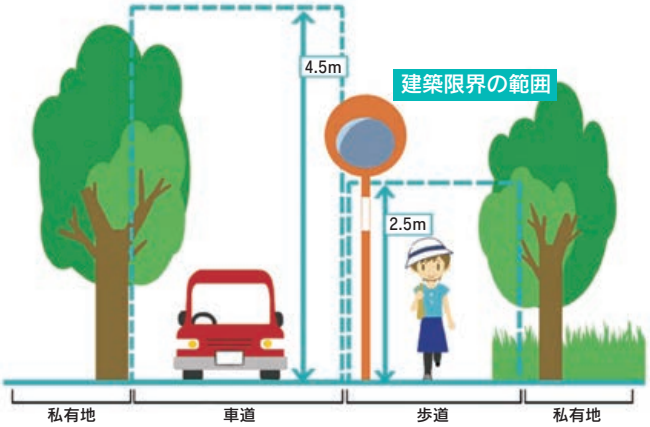
道路上に張り出している樹木の管理をお願いします

問　建設課管理係　☎72－2101（内線502）

道路上に樹木が張り出していると、歩行者や自動車の通行に支障をきたすほか、道路標識やカーブミラー等が見えにくくなり、交通事故の原因となります。私有地に生えている樹木等は土地所有者の管理物であり、道路に隣接する個人宅から張り出した庭木や生垣、山林・空地等の草木が原因（倒木、枝の落下、落雪等）で、けがや物品の損傷を招く事故が発生した場合、土地所有者が賠償責任を問われる場合があります。道路には、通行の安全確保のために「建築限界」が定められています。通行者の安全と事故防止のために、自己所有地をご確認の上、所有者の責任において剪定・伐採等、適切に管理いただきますようお願いいたします。

道路の建築限界とは

道路法第30条および道路構造令第12条では、道路上の安全な通行を確保するため、車道の上空4.5メートル、歩道の上空2.5メートルの範囲内に障害となるものを置いてはならないとしています。これを建築限界といいます。



道路沿いの土地所有者は、建築限界を一つの目安として、自己所有地からの樹木等が下記のような状況になっていないか定期的な確認と剪定・伐採等していただきますようお願いいたします。

【支障の例】

- ●車道・歩道へ樹木（装飾等を含む）が張り出している。
- ●枯れ枝、折れ枝等による通行への障害がある。または、その恐れがある。
- ●竹木等が繁茂し、降雨時、降雪時に車道・歩道に垂れ下がる状態になっている。

コラム

医療の現場から

「新しい生活様式」を考える

諏訪中央病院新型コロナウイルス感染症対策会議（COCC）　責任者　髙木宏明

茅野市の皆さん、お元気にしておられますか？　新型コロナウイルス感染の流行も一段落した雰囲気ですね。

でも100年前に世界中で大流行したスペイン風邪（スペインインフルエンザ）はこの時期いったん収まって、第２波が同じ年の秋にきて多くの方の命を奪ったそうです。それを考えると用心に越したことはないですね。

そのために今「新しい生活様式」ということが言われています。それってどんなものでしょうか？

この生活様式はコロナなどの病原体を人にうつさない、自分がうつされない、ためのものと考えてよいでしょう。そのポイントは、

①手を洗う…ウイルスを持って帰らない、ウイルスをあちこちに置いてこない。
②飛沫を飛ばさない（飛沫（ひまつ）は口や鼻から飛び出すウイルスを含んだしぶき）…大声で口角泡を飛ばしてしゃべらない、咳・くしゃみの出る人はマスク。
③飛沫を受けない…口・鼻を飛沫から守るために人から距離を取る（１～２ｍ）、マスクをする、場合によっては目も守るためにシールドをする。
④３密を避ける…飛沫を飛ばさない、受けない、のほかに換気するということですね。
⑤時間…人との接触、お出かけ、用事はできるだけ短時間で。
⑥症状（発熱、咳、下痢）のある人は外へ出ない、出勤しない。

これらは考え方が重なる部分がありますけど、こう整理すると行動しやすいかと思います。ぜひ「手洗い・ひま・ひま・３密・時間（＋症状あれば出かけない）」と呪文のように覚えてください（「ひま」は「飛沫」のことですがゴロを合わせました）。

感染の危険（リスク）をゼロにするのは難しいです。一人の部屋にずっとこもって生活すればいいのかもしれませんが、人間はそれだけでは生きていけません。生活があり仕事があり人間関係があり社会との関係もあり余暇があり楽しみもなければ。こうした日々の生活の中で上手にリスクを下げる工夫を、この「手洗い・ひま・ひま・３密・時間（＋症状あれば出かけない）」を唱えながらしてみてください。

そして来るべき第２波、第３波に備えましょう。よい薬、よいワクチンができてコロナウイルスと闘う武器を人類が手に入れるまで、ぜひみなさん、お元気でご無事でいてください。

住民基本台帳の閲覧状況を公開します

問い合わせ　市民課　戸籍係
☎72－2101（内線252・253・258）

住民基本台帳法に基づき、平成31年４月１日から令和２年３月31日までの閲覧状況を公表します。
＜（注）受託者は、受：と表示してあります＞

令和元年度　国および地方公共団体の機関による閲覧の状況について

閲　覧　者	請求事由の概要	閲覧日	閲覧にかかる住民の範囲
自衛隊長野地方協力本部 柴田　美立 神谷　美華	自衛官及び自衛官候補生の番地汚臭に関する案内の送付のため	4月18日～4月19日	平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれ、平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの日本人男女
総務省統計局統計調査部 一般社団法人新情報センター 宮島　洋子	総務省統計局が実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出	6月19日	玉川指定地区（5312、5339～5349、5370～5395、6101～6172、6425～6435、6473～6521）の16歳以上の男女
諏訪保健所　健康づくり支援課 矢崎　真樹子 西澤　彰太	令和元年度県民健康・栄養調査の基礎資料のための調査	8月20日	米沢指定地区（2111、2128、2465、2564、2579）の1歳以上の男女
一般社団法人新情報センター 宮島洋子	総務省統計局が実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出	10月29日	2019年4月2日現在16歳以上の男女個人　豊平地区（1053、1646～1685、1687～1698、1704～1706、1929～1963、1511、1552、1594、1606～1636、373～474、529～563、1163、1165～1176、1214～1232、1254～1257、1315～1327、1371、1385～1386、1526～1528、1567）玉川地区（4523～4557、4804-18～19、4805～4858、5048～5050、4974～5024、5033～5044、5058～5070）
国立研究開発法人　国立がん研究センター 受：一般社団法人　中央調査社 原　弥生	「健康情報についての全国調査」実施のための対象者抽出	1月27日	宮川6378～240人目までの番地まで、平成12年3月末日まで生まれの日本人男女
一般社団法人新情報センター 宮島洋子	総務省統計局が実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出	1月29日	2019年4月2日現在16歳以上の男女個人　宮川（4990～5336、7296～7675）、豊平（4923～4927、6577～6608、6634～6645、6711～6750、6775、7092～7210、7275～7292、5171、6458、6513～6526、6556～6576、6615～6629、6969～7086、7478～7491、7582～7583、7593
自衛隊長野地方協力本部 神谷　美華 坂木　祥一、小松　範子	自衛官及び自衛官候補生の募集に関する案内の送付のため	3月17日、18日	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの男女 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの男女

令和元年度　個人または法人によるによる閲覧の状況について

閲　覧　者	請求事由の概要	閲覧日	閲覧にかかる住民の範囲
NHK放送文化研究所 受：株式会社日本リサーチセンター 原　弥生	「６月全国個人視聴率調査」の対象者抽出のため	4月3日	玉川・宮川指定地区の７歳以上の日本人男女
日本銀行 受：株式会社日本リサーチセンター 石原　正恵	「生活意識に関するアンケート調査」の対象者抽出のため	6月3日	宮川地区の平成11年7月31日生まれまでの男女
玉川小堂見区消防団 坂戸　徹 松澤　直也	消防団員勧誘のため	8月2日	玉川小堂見地区の20歳～35歳の男性
中河原区 濱　順二	中河原区敬老会招待者確認のため	8月14日	中河原区内60歳以上の男女
ちの分団第三部団 矢島　平一 宮澤　賢一	消防団員の勧誘資料のため	8月15日	横内区の平成5年4月2日～平成8年4月1日生まれの男性
両久保区長 竹内武	茅野市消防団宮川分団第７部団員勧誘名簿作成のため	9月5日	2019年9月1日現在の両久保区の昭和59年8月31日～平成13年9月1日生まれの男性
NHK放送文化研究所 受：株式会社日本リサーチセンター 石原　正恵	「11月全国個人視聴率調査」対象者抽出のため	10月4日	宮川　７歳以上の男女（平成24年12月31日まで）12名
ちの分団第三部団 矢島　平一 五味　諒平	消防団員の勧誘資料のため	10月18日	横内区の平成元年4月2日～平成5年4月1日生まれの男女
横内公民館主事 矢崎　一三	令和２年度横内公民館成人式典新成人参加者確認のため	11月15日	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ横内区民男女
穴山区 田中　正秋	穴山区高齢者クラブ新規加入者、年齢の確認のため	12月11日	昭和31年1月1日～昭和32年4月1日生まれの穴山区民男女
小泉区長 両角　克治	小泉消防団の団員確保のため	1月8日	小泉区内在住者のうち平成4年1月1日から平成12年12月31日までの生まれの人
ちの分団第一部部長 神澤　光	ちの分団第一部の消防団員勧誘のため	1月22日	上原区の平成3年4月1日～平成14年3月31日生まれの男性
上原高齢者クラブ 寺島　光昭 寺島　ふみき	来年度入会資格者の氏名を確認し勧誘に使用するため	3月4日	上原区の昭和31年1月1日～昭和31年12月31日生まれの男女
NHK放送文化研究所 受：株式会社日本リサーチセンター 石原　正恵	「2020年度全国個人視聴率調査」の対象者抽出のため	3月30日	７歳以上の男女 （平成25年12月31日生まれまで）

人とペットが共に暮らすために

問い合わせ
環境課　公害衛生係
☎72－2101（内線264・265）
諏訪保健福祉事務所　食品・生活衛生課
☎57－2929

飼い主は、ペットの命と社会に対する責任を自覚し、マナーを守り適切な飼い方を心がけ、動物による人への危害や周囲の方への迷惑を防止し、人とペットが共に快適に暮らせるようにしましょう。

犬に関して

マナーを守りましょう
散歩中のフンは持ち帰る。犬を放し飼いにしない。むだ吠えをさせない。公園内でも、必ずリードを付けて遊ばせてください。

飼い犬が人をかんでしまったら
諏訪保健福祉事務所に連絡してください。飼い主に届け出の義務があります。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射をお願いします
狂犬病予防法により、犬の登録と狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。まだお済みでない犬は、手続き等をお願いします。
また、鑑札や注射済票は必ず首輪等につけてください。迷子になった時の目印になります。

犬が死亡したときや住所の移転時には市役所への届け出が必要です
市役所への届け出が必要です。死亡の場合、電子申請でも手続きが出来ます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

猫に関して

猫は室内で飼いましょう
外へ出した猫は、いたずらやフンなどでご近所トラブルの原因となることがあります。
また、猫に迷子札をつけるか、首輪等に電話番号や住所を油性ペンで書きましょう。

野良猫にエサをあげるなら
野良猫にエサをあげる場合は、自分が飼い主になるという自覚を持ち、不妊手術をして、エサの食べ残しやフンの始末などを行い、終生を見届ける自覚と責任を持ってください。野良猫のフン尿、毛の飛散、悪臭等のトラブルは、エサをあげたあなたの責任です。

犬・猫・その他の動物共通

災害への心構えと備えについて
災害に備えて、5日分以上のフードと水、常備薬、予備のペット用品などを準備しておきましょう。日ごろから、キャリーバックやケージに慣らすことを含め、しつけと健康管理が大切です。詳しくは環境省のホームページをご覧ください。

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

毎年、アメリカシロヒトリが多く発生しています。被害の拡大を防ぐには、早期の発見と駆除が大切です。各家庭などで発生したアメリカシロヒトリの駆除にご協力ください。
※防除、駆除は樹木の所有者の責任であり、市では市有地以外での駆除は行っていません。個人で駆除していただくか、直接専門業者にご依頼ください。

◇アメリカシロヒトリとは…
外来種の蛾（ガ）の一種です。毒はありませんが、繁殖力が非常に強く、幼虫は集団で植物を食い荒らしてしまいます。幼虫の発生時期は7～8月と9～10月（気候によって変動）の年2回です。

◇早期発見で簡単駆除
卵からかえったばかりの幼虫は、白い網状の巣を作り群生しているので容易に発見できます。できればその時期に高枝切りバサミなどで巣網ごと枝葉を切り取り、幼虫を踏みつぶすか、ごみ袋に入れて燃えるごみとして出してください。この段階では薬剤を散布しても薬剤が直接幼虫にかからないため、あまり効果がありません。

◇薬剤散布による駆除
巣網から分散してしまうと1匹ずつ駆除するのは大変なので、薬剤散布で駆除するしかありません。最寄りの販売店にご相談ください。散布にあたっては、使用説明書等をよく読み、隣接する住民や土地の所有者等への事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください（池などに薬剤がかかると魚が死んでしまいます）。

◇自分で駆除できない場合は…
消毒・造園・害虫駆除などの業者に直接ご相談ください。

問い合わせ
環境課　公害衛生係
☎72－2101
（内線264、265）

地域おこし協力隊が行く！ Vol.28

エール！エール！エール！　茅野の未来に向けた取り組みをお伝えします

新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛要請などを受け、茅野市内の観光をはじめとした様々な事業にも影響が出ています。

地域おこし協力隊を中心とするちの観光まちづくり推進機構でも、諏訪保健所管内で新型コロナウイルス感染者が発生した４月４日以降感染拡大防止のため、茅野駅前観光案内所を閉鎖し、当機構の主催するヤマウラステイ（古民家宿泊施設）および、ちの旅事業を休業しています。

こうした中、茅野市内の観光事業者や飲食店等を支援し、事態が収束したあとに、茅野市を再び盛り上げるため、ちの観光まちづくり推進機構では、以下のような事業に取り組んでいます。

1. クラウドファウンディング型ふるさと納税を活用した事業者支援「蓼科・白樺湖・車山高原ふるさとエール事業」

茅野市が行う、クラウドファウンディング型ふるさと納税を活用した事業者支援「蓼科・白樺湖・車山高原エールプロジェクト」の支援をしています。

「ふるさと納税」は、応援したい自治体に寄付をすることで、住んでいる地域の住民税の控除や所得税の還付を受けられる制度です。自分が好きな自治体を応援することができるうえ、「返礼品」として自治体から商品や宿泊券などを受け取ることができます。

観光事業者をはじめとするさまざまな茅野市民の方々のこれまでの努力によって、茅野市には県外のファンがたくさんいらっしゃいます。そうした方々に応援をお願いし、「ふるさと納税」での寄付を呼びかけることで、困難の中にいる事業者への資金確保を目指すとともに、宿泊券や利用券、飲食券、茅野ならではのこだわりの商品などを「返礼品」とすることで、新型コロナウイルス感染症収束後のお客様の来訪をも促し、地域の再活性化を図るものです。

具体的には、茅野市が登録するふるさと納税のポータルサイト「ふるさとチョイス」（https://www.furusato-tax.jp/）に登録する返礼品参加事業者の募集と広報・宣伝を担っています。

2. 茅野市内の事業者を支援する「ちのエール！プロジェクト」

茅野市、茅野商工会議所、茅野飲食店組合、チームちの飲食業協力組合とともに立ち上げた「ちのエールプロジェクト実行委員会」。

まず第一弾として、先月号の広報ちのでご紹介した茅野市の飲食店を応援するための店舗指定の先売りチケット「Yell Yell Yell（エール　エール　エール）」を、八ヶ岳のセレクトショップ「ハチカッテ」内の特設ページ（https://8katte.com/yell/）で販売を開始しました。

購入した特典付きYellチケットは、６月１日～11月30日まで利用ができ、飲食店の資金確保を助け、その後の活気があふれるまちを目指します。

3. 茅野市飲食店支援事業「テイクアウトちの」

こちらも先月号でご紹介した、茅野市内のテイクアウト・デリバリー対応店舗を紹介するWebサイト「テイクアウトちの」（http://www.chinocci.or.jp/takeout/）。

推進機構では、茅野商工会議所、茅野市、茅野・産業振興プラザと協働して、SNS等での紹介やテイクアウトマップの作成、各店舗のWebサイト作成の支援などに取り組んでいます。

これまでにない状況に戸惑っている方も多いと思いますが、未来に向けて、魅力ある茅野を残すため、できることからひとつひとつ、進めていきます。

健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）☎82－0105

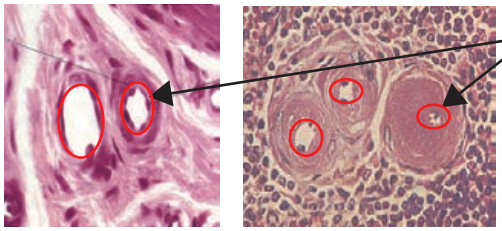
国保だより

～茅野市は血圧が高い人が３人に１人！～（平成30年国保特定健診受診者）

なぜ、血圧を正常値に保つ必要があるのでしょう？

「血圧が高い」と言われても自覚症状がないため、放置しがちです。しかし、体の中では、動脈硬化が進むことで、心臓に負担をかけたり、脳や腎臓の細い血管にダメージを与えます。

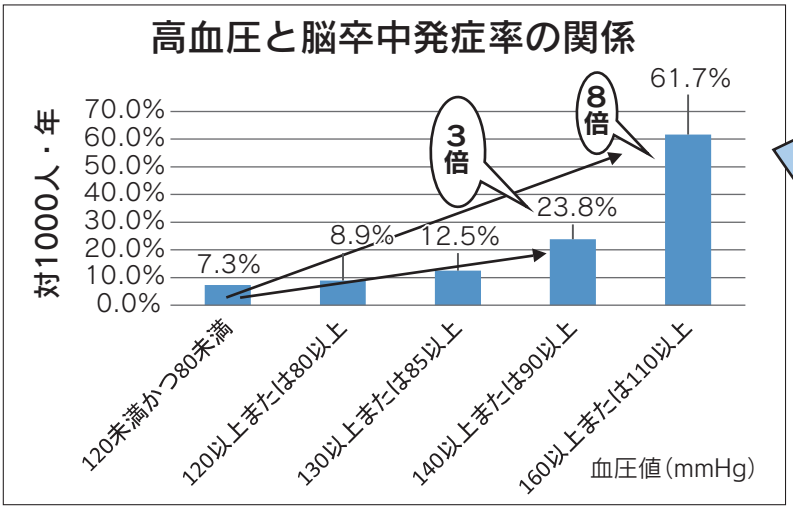
長年の放置は、脳卒中や心疾患に繋がる危険が大きくなります。



正常　　高血圧患者

（出典：令和元年市民公開講座　菱田明先生資料）

高血圧が続くと、血管の壁が厚くなり、血液の通り道がだんだん細くなってしまいます。



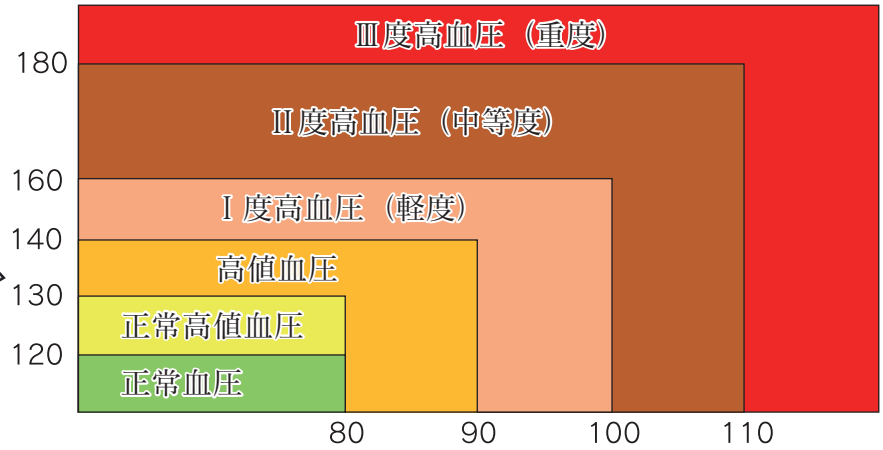
脳卒中の発症率は、
正常血圧の人に比べ、
140／90mmHg以上の人は、
約３倍
160／110mmHg以上の人は、
約８倍
と高くなります。

（久山町第１集団、60歳以上の男女580名、追跡32年、性・年齢調整　Arch Intem Med 2003：163：361-6）

あなたの血圧はどの位置でしょう

血圧は120／80mmHgを超えると、脳卒中や心臓病の危険が高いことがわかってきました。「高値血圧」「正常高値血圧」の方も「正常血圧」に近づけることが大切です。家庭でも血圧測定をして、高ければ、かかりつけ医等に相談しましょう。

高血圧の分類（診察室血圧）　　単位：mmHg



（日本高血圧学会）

特定健診・75歳以上健診・40歳未満健診が始まります

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となっていた特定健診、75歳以上健診、40歳未満健診を６月から開始します。特定健診の対象者全員と、75歳以上、40歳未満健診を希望された方に受診票をお送りいたします。**10月17日（土）**までに、指定医療機関で早めに受診していただきますよう、お願いいたします。

なお、75歳以上健診、40歳未満健診を希望される方で、まだ申し込みをされていない場合は下記までご連絡ください。

問　健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82－0105　FAX82－0106

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。

国民年金だより No.150

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

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料の後払い（追納）をお勧めします！

保険料の免除や納付猶予・学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納に関する注意事項

1．追納ができるのは10年以内の免除等期間に限られています。（例：令和２年４月分は令和12年４月末まで）
2．承認をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
3．保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、３年度目以降に保険料を追納する場合には、加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします。なお、令和２年度中に追納していただく際の保険料は以下のとおりです。（下表参照）

年　　度	国民年金保険料　※（　）内は令和２年度に支払う場合の加算額です			
	全額免除・納付猶予・学生納付特例	４分の１納付（４分の３免除）	半額納付（半額免除）	４分の３納付（４分の１免除）
平成22年度の月分	15,550円（450円）	11,660円（330円）	7,780円（230円）	3,880円（100円）
平成23年度の月分	15,340円（320円）	11,500円（230円）	7,670円（160円）	3,830円（ 70円）
平成24年度の月分	15,190円（210円）	11,390円（150円）	7,590円（100円）	3,790円（ 40円）
平成25年度の月分	15,160円（120円）	11,370円（ 90円）	7,580円（ 60円）	3,790円（ 30円）
平成26年度の月分	15,310円（ 60円）	11,490円（ 50円）	7,650円（ 20円）	3,830円（ 20円）
平成27年度の月分	15,640円（ 50円）	11,730円（ 40円）	7,810円（ 10円）	3,910円（ 10円）
平成28年度の月分	16,290円（ 30円）	12,210円（ 10円）	8,150円（ 20円）	4,070円（ 0円）
平成29年度の月分	16,510円（ 20円）	12,380円（ 10円）	8,250円（ 0円）	4,120円（ 0円）
平成30年度の月分	16,340円	12,250円	8,170円	4,080円
令和元年度の月分	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円

インターネットサービス「ねんきんネット」をご利用ください

「ねんきんネット」とは、
インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。
24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

「ねんきんネット」で出来ることは、
・ご自身の年金記録の確認
・将来の年金見込額の確認
・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
・日本年金機構から郵送された各種通知書の確認など

ご利用対象者は、
基礎年金番号をお持ちの方
（昭和61年４月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方はご利用いただけません）

「ねんきんネット」サービスへの登録はこちらからどうぞ
詳しくは「ねんきんネット」で検索
ねんきんネット　検索
https://www.nenkin.go.jp/n_net/
「ねんきんネット」についてのお問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル
０５７０－０５８－５５５
０３－６７００－１１４４（050で始まる電話でおかけになる場合）

ご利用登録（ユーザIDの取得）が必要となります。ご利用登録の際には、基礎年金番号、メールアドレスが必要となります。登録時にお手元に年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できるものをご用意の上、申請を行ってください。

スポーツ

第14回八ヶ岳縄文の里マラソン大会中止のお知らせ

９月13日（日）に開催予定でありました第14回八ヶ岳縄文の里マラソン大会は、全国的な新型コロナウイルス感染拡大に伴い、大会の開催を中止としました。本大会への参加を楽しみにされていたランナーの皆さんをはじめ、開催に向けてご協力いただきました関係機関の皆さんにはどうかご理解いただきますようお願いします。

問　「八ヶ岳縄文の里マラソン大会」事務局
☎72－8399

茅野市運動公園プール営業休止のお知らせ

令和２年７月１日（水）から営業を予定していました茅野市運動公園プールは、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、今年度の営業を休止することといたしました。
本施設へのご来場を楽しみにされていた市民の皆さんには大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問　スポーツ健康課スポーツ健康係
☎72－8399
茅野市運動公園プール
☎72－5815

募集

訪問理美容を実施していただく理髪店、美容院を募集します

茅野市では、在宅の寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護されている方のご負担を軽減する「訪問理美容助成事業」を実施しています。この事業にご協力をいただける理髪店または美容院を、次のとおり募集します。

応募条件　次の①～③の条件を満たし、市内に事業所を有する理髪店または美容院を応募対象とします。
①茅野市訪問理美容助成事業実施要綱に基づき、サービス提供を行うこと。
②保健所から理容所開設検査確認済証、または美容所開設検査確認済証の交付を受けていること。
③利用者に対する損害賠償保険に加入していること。

応募方法
茅野市役所　高齢者・保険課　高齢者福祉係まで、お電話にてお申込みください。

募集開始　７月１日（水）
通年で応募を受け付けます。

問　高齢者・保険課　高齢者福祉係
（内線334）

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。

こんにちは茅野市です　放送内容

ビーナチャンネルは現在特別編成で放送しています。
「こんにちは茅野市です」は、新型コロナウイルス感染症に関する内容を中心にお伝えします。
「おたっしゃ体操」の放送時間変更
～６月30日
午前６時30分～、午後０時30分～、午後５時30分～
７月１日～
午前７時30分～、午後０時30分～、午後５時30分～
自宅で体を動かせる「ヨガ」や「太極拳」などの番組の放送も予定しています。
放送内容は随時更新しているため、最新の情報はホームページでご覧ください。

問　地域戦略課広報戦略係　☎72－2101（内線235）

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

尖石温泉「縄文の湯」・河原温泉「河原の湯」は木曜日が定休日ですが、７月23日（木）海の日も休まず営業します。また、玉宮温泉「望岳の湯」は金曜日が定休日ですが、７月24日（金）スポーツの日も休まず営業しますので、ご利用ください。

問　縄文の湯　☎71－6080
河原の湯　☎79－6162
望岳の湯　☎82－8833

歯科口腔健診を受けましょう～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。費用は無料ですので、この機会に受診しましょう。

受診期間　７月１日（水）～12月30日（水）
＊新型コロナウイルス感染症の影響により期間を変更する場合があります。

対象医療機関　県歯科医師会所属の歯科医院
＊対象医療機関に、直接予約してください。

費用　無料
＊健診により治療が必要になった場合は、その治療費は本人負担となります。

対象
（１）昭和19年４月１日～昭和20年３月31日生まれた方
（２）昭和15年４月１日～昭和19年３月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和元年度に歯科医療の受診がなかった方
※６月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

持ち物　受診券、被保険者証、お薬手帳（無い場合は、不要です）

問　長野県後期高齢者医療広域連合
業務課　給付係
☎026－229－5320

Green Hills village
グリーンヒルズヴィレッジ
茅野市 グリーンヒルズ で検索
様々なメリットがあります！
★茅野市子育て世帯住宅新築補助金　市内業者による建築 上限100万円　市外業者による建築 上限50万円
★茅野市分譲住宅地紹介謝礼金制度
• 宅地内に上水道止水栓・下水道汚水桝・雨水排水桝完備
• 市役所が嘱託登記しますので、登記代理申請手数料が不要です
• 不動産仲介手数料も不要です
※登録免許税はかかります
売主　茅野市（都市計画課 住宅団地販売担当）TEL.0266-72-2101（代）
お問合せ先　茅野・原 宅地建物取引業協会 TEL.0266-72-5840

「茅野市そば生産者協議会」栽培指導会

茅野市そば生産者協議会ではJA信州諏訪と共催で、そば栽培指導会の開催を予定しています。なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止する場合があります。また、開催される場合においても、マスクの着用と発熱等の症状がある場合には出席をご遠慮いただくようお願いします。

とき　7月7日(火)
①午後2時～
②午後3時～

ところ　①JA信州諏訪玉宮集荷所
②JA信州諏訪茅野市北部集荷所

問　農林課農業支援センター（内線404）

茅野市温泉施設農産物直売所

茅野市温泉施設農産物直売所連絡協議会が運営する「望岳の湯直売所」の営業を予定しています。なお、「縄文の湯直売所」は出品者減少により本年も営業いたしません。また、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、営業を中止する場合があります。

期間　7月4日(土)～11月28日(土)
毎週水・土曜日
午前9時～午前11時30分

ところ　望岳の湯

問　農林課農業支援センター（内線404）

サマージャンボ宝くじ等の発売

令和2年度「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」が下記のとおり発売されます。今年のサマージャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて7億円、同時発売のサマージャンボミニは1等1千万円(前後賞なし)です。

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われますので、長野県内の宝くじ売場でお買い求めください。

販売期間　7月14日(火)～8月14日(金)
発売場所　宝くじ売場
証票単価　300円
抽せん日　8月21日(金)
問　長野県市町村振興協会
☎026－234－3611

夏の交通安全やまびこ運動

夏の行楽シーズンを迎えて、県内外から多くの観光客が来県されることが予想されます。

この時期は、飲酒運転による交通事故や、バイクの転倒による重傷事故などが多発する傾向にあります。

交通ルールを遵守し、思いやりのある運転で交通事故を防止しましょう。

【運動の基本】
子どもと高齢者の交通事故防止

【運動の重点】
・歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
・高齢者運転者等の安全運転の励行
・飲酒運転の根絶

とき　7月22日(水)から7月31日(金)の10日間

問　建設課交通安全係（内線512）

ニホンザルによる農業被害防止のための情報提供のお願い

ニホンザルは、雑食性で人が栽培する農作物はほとんど食べます。土地への執着も強く、一度覚えると同じ場所に来るようになります。また、人に慣れてくると、威嚇したり噛みついてきたりします。

現在市内でもニホンザルの目撃が散見されており、今後の被害防止のため、早めの対策が必要です。対策には、ニホンザル出没情報の収集が重要です。ニホンザルを見かけましたら、情報提供をお願いいたします。情報提供のときは、「いつ」「どこで」「どんなサルだったか」「何頭で出たか」「被害があったか」をご連絡ください。皆さんからの情報を今後の対策に活かしていきます。

問　農林課　鳥獣被害対策係（内線408）

ツキノワグマによる人身被害防止の注意喚起

ツキノワグマが冬眠から目覚める春先や餌が少ない夏場にツキノワグマと遭遇することが多くなります。ツキノワグマとの遭遇による人身被害を防ぐため、以下のことを心がけてください。

◆朝夕の行動は避ける
◆周囲の確認をしっかりとする
◆クマのいる場所に近づかない
◆笛、ラジオ、鈴などの携帯を
◆子グマを見たら立ち去る
◆犬は連れて行かない

問　農林課　鳥獣被害対策係（内線408）

令和2年度 後期幼児トリム教室

運動の苦手な子どもに身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に今年も幼児トリム教室を開催いたします。

期間
・年長水曜日コース
8月26日(水)～10月28日(水)
毎週水曜日　全10回
・年中木曜日コース
8月27日(木)～10月29日(木)
毎週木曜日　全10回

ところ　茅野市運動公園総合体育館
サブ体育館

参加費　各講座6,000円

対象　市内在住、在園の年長児・年中児

定員　各コース20名
※応募多数の場合は抽選

申込フォーム・詳細はこちらから↓
茅野市公式ホームページの「幼児トリム運動教室」の申込フォームより申し込みください。
電話でも申込みできます。

申込期間　7月20日(月)～30日(木)

申込・問　スポーツ健康課スポーツ健康係
☎72－8399

お知らせ

夏季市内クリーンウォークおよび第2回上川アダプトプログラムを実施します

道路沿線や河川敷等、市内全域の美しい環境を守ろうとする市民意識を高めることを目的とし、市内一円で清掃活動が行われます。

実施に伴い、通勤バイパス茅野橋上から広瀬橋までの両岸が午前8時20分～午前9時30分まで通行止めになります。通行には十分な注意とご協力をお願いします。また、清掃活動によるごみの持込みがありますので、諏訪南清掃センターの混雑が予想されます。ご理解をお願いいたします。

とき　7月4日(土)
午前8時30分～午前10時
※予備日　7月11日(土)

問　美サイクルセンター　☎72－2905

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)

尖石縄文考古館からのお知らせ

新型コロナウイルス対策のため、入館時に体温測定・ご連絡先の記入をお願いしています。また体験学習の受け付けは当面の間中止しています。詳しくは当館HPをご覧いただくか、直接お問い合わせください。

問　文化財課考古館係　☎76－2270

八ヶ岳総合博物館

八ヶ岳総合博物館 7月の休館日

7月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

企画展「星の風景 星景写真展Ⅱ」

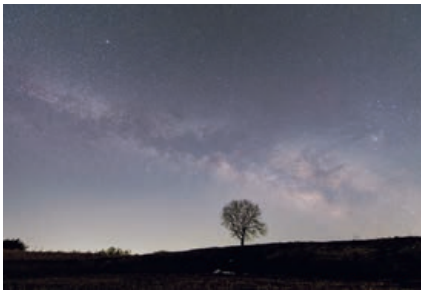
星空と地上風景を同一画面におさめた幻想的な写真を展示します。

会期　7月18日(土)～9月22日(火･祝)

会場　八ヶ岳総合博物館

料金　通常入館料

問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300



くるみの木と天の川（撮影　前田 徳彦）

茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱいです。どなたでも参加いただけますので、ご家族・お友達と一緒にお越しください。高校生のお兄さん、お姉さんといっしょにおはなしを楽しみましょう！人数制限があります。

とき　7月23日(木・祝)
午後4時30分～5時

ところ　茅野市図書館1階　どんぐり図書室　じゅうたんコーナー

問　茅野市図書館　☎72－9085

夏休みクラフト講座 ～夏休みの思い出を作ろう!～

どんぐりや、まつぼっくりなどいろいろな木の実を使って自分の好きな作品を作ります。自分だけの素敵な夏の思い出を作ってみませんか。

とき　7月26日(日)
①午前10時15分～11時30分
②午後1時15分～2時30分

ところ　茅野市図書館2階 おはなしの部屋

参加費　1人300円

対象　市内在住の小学4～6年生（保護者の方の同伴はご遠慮ください）

定員　各回8名（先着順）

申込期間　6月30日(火) 午前10時～

申込・問　茅野市図書館　☎72－9085

尖石縄文考古館

尖石縄文考古館 7月の休館日

7月6日(月)、13日(月)

問　尖石縄文考古館　☎76－2270

開館記念日　無料開館

7月23日(木・祝)は開館記念日につき無料開館いたします。

問　尖石縄文考古館　☎76－2270

図書館

図書館 7月の休館日

7月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

問　茅野市図書館　☎72－9085

親子でチャレンジ！調べ学習講座

子ども(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てみましょう。

とき　7月4日(土)、5日(日)
午後1時～4時30分

ところ　茅野市図書館
2階閲覧室・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　～7月2日(木)

問　茅野市こども読書活動応援センター
☎75－1250

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　7月9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　7月11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

博 毎月お楽しみ会 草木染

藍の生葉で絹のストールを染めます。

とき　7月26日(日) 午前10時～正午
ところ　総合博物館
定員　10名
参加費　2,000円(材料費)
持ち物　エプロン、帽子、ゴム手袋
申込期間　7月2日(木) 午前10時～
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 プラネタリウム7月のテーマ「北極星と南極星」

とき　土・日曜日および祝日
＊投影休止の日もあります。
各日 午前10時30分～と午後1時30分～の2回
ところ　総合博物館
定員　各回10名(先着順)
参加費　要入館料
その他　整理券は、当日開館時から、お一人につき1枚お渡しします。
問　八ヶ岳総合博物館　☎73－0300

博 博物館で星空観察会

夏の星座観察をしたり、望遠鏡を使った天体観察を行います。

とき　7月11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
申込期間　6月20日(土)から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

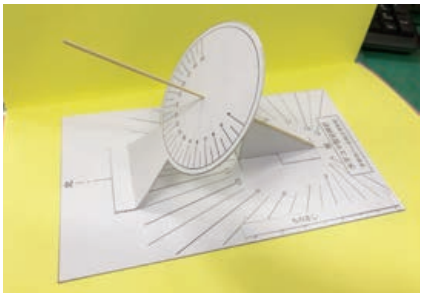
博 夏休み子ども教室

夏休みの博物館で、普段できない学習体験をしてみませんか。自然や科学に親しむ講座を行います。(要申込)
対象は小・中学生。

申込開始日　7月7日(火)
午前10時から受付。
※定員に達し次第、受付終了。キャンセル分は、当日午前8時30分より電話で受け付けます。

①鳥も驚く本格的なバードコールを作ろう!
とき　7月23日(木・祝)
午前9時30分～11時
講師　笠原修さん（市民研究員実験工作グループ）
定員　8名
参加費　300円

②水平コマ型日時計作りに挑戦してみよう!
とき　7月24日(金・祝)
午前9時30分～11時
講師　若宮崇令さん（市民研究員実験工作グループ）
定員　8名
参加費　300円



③小枝や木の実で楽しいネイチャークラフトに挑戦しよう！
とき　7月25日(土)
午前9時30分～11時
講師　福田勝男さん（茅野ミヤマシロチョウの会 会長）
定員　8名
参加費　300円

④諏訪地方の名物・寒天のヒミツを解き明かそう。食べる宝石「こはく糖」を作ろう！
とき　8月1日(土) 午前9時30分～正午
講師　博物館職員
定員　8名
参加費　300円
申込・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　7月11日(土)、12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）
＊申込みは一人ずつ、1回まで
申込開始　6月20日(土)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　7月19日(日)
午後1時30分～3時30分
または、23日(木・祝)午後7時～9時
ところ　総合博物館
参加費　500円(資料代・初回のみ)
申込　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 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　7月25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。7月は「星時計を作ろう」。

とき　7月19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　8名(要申込)
参加費　300円
参加資格　小学生以上
申込開始　6月20日(土)から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

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　７月26日（日）雨天決行
受付時間　午前９時～正午
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

シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会　７月８日（水）午後２時～
審査会　７月17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

一輪車（タイヤ２ヶタイプ）／加湿器／小型冷蔵庫（２ドア）／布団１セット（かけ２枚）／組布団２組／コタツセット一式／座卓／マッサージャー（肩用）

ゆずってください

囲碁セット／マレットゴルフスティック／昭和歌謡アルバム／ヤシカのカメラ（旧型）／100㎜ベルトサンダー／サンダーポリッシャー／コーヒーミル／パソコン（オフィス機能付）／プリンター／園児服（夏用M）

※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。

7月の納税等

◆固定資産税・都市計画税
◆国民健康保険税　◆上下水道料金
◆市営住宅使用料　◆保育料
◆後期高齢者医療保険料（１期）
【納期限・振替日　７月31日（金）】

守矢史料館

神長官守矢史料館 ７月の休館日

７月６日（月）～８日（水）、13日（月）、20日（月）、27日（月）
問　神長官守矢史料館　☎73－7567

その他施設・団体等

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）

児童家庭支援センターつつじ

４月３日、社会福祉法人つるみね福祉会が運営する「児童家庭支援センターつつじ」が茅野駅前の商業施設ベルビア内に開所しました。岡谷市の児童養護施設つつじが丘学園と連携した支援体制をとっています。
※児童家庭支援センターは、地域の子どもやご家庭の相談を受けたり、地域の専門機関と協力して、子どもたちを取り巻く様々な課題を一緒に考える場所です。
ところ　ベルビア３階（茅野駅前）
相談料　無料
何ができるの？
・子育てに関する相談ができます。
・子どもや家族の心のケアを行っています。
・里親家庭や里親希望の方をサポートしています。
相談時間
月曜日から土曜日　午前10時～午後５時
（木曜日、日曜日、祝祭日は休み）
※必要に応じて時間外対応いたします。

児童福祉に関する知識を持ち、地域の市町村・保育園・学校と連携する「相談員」、里親に関することは「里親支援専門相談員」、子ども・家庭・支援者の心のケアは「心理士」といったスタッフが多方面から皆さんをサポートします。
問　児童家庭支援センターつつじ
☎75－1108

八ヶ岳総合博物館

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　７月25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
申込期間　６月20日（土）から受付
申込・問　八ヶ岳総合博物館
☎73－0300

茅野市美術館

第１期収蔵作品展「それぞれの出会い」

地域にゆかりのある作家の作品を収集・展示する茅野市美術館。2020年で開館40周年を迎えます。第１期収蔵作品展では、これまで当館の企画展にて特集してきた８人の画家の作品を取り上げます。茅野市で生まれ育った者、教員として過ごした者、蓼科高原を愛し滞在した者など、この地域との出会いは様々です。本展を通して、それぞれの地域との「出会い」をみつめます。
［展示作家］小堀四郎、篠原昭登、田村一男、中尾彰、松樹路人、宮芳平、矢崎博信、矢崎牧廣
とき　～７月６日（月）
午前10時～午後6時
ところ　茅野市美術館 常設展示室
観覧料　無料
※新型コロナウイルス感染症の影響により変更等が生じる場合がございます。
問　茅野市美術館（茅野市民館内）
☎82－8222

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】	①7/9（木）10：00～ ②7/15（水）14：00～ ③7/21（火）19：00～ ※閉鎖期間延長の場合は中止となります。	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： 河嶋　恒平 弁護士	7/7（火） 13：00～17：00 ※電話予約は6/30 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	7/14（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	7/16（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	7/4（土）、12（日） 18（土）、25（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	7/1（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】	7/8（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	7/3・10・17（金） 9：00～12：00			
結婚相談	①7/4・18（土） 13：00～16：00 ②7/10・24（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】	7/11（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。
税務相談所【要予約】	毎月第２水曜日 （３月を除く） 10：00～12：00	下諏訪商工会議所 会館２階 （下諏訪町4611）	☎28－6666	主催：関東信越税理士会諏訪支部
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	7/31（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。

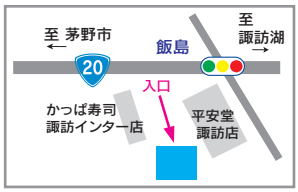
７月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名　　称	所　在　地	電　話
5日（日）	原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
	ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488
	茅野歯科医院	塚原1-14-5	72-4225
12日（日）	浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813
	白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282
	なごみ歯科クリニック	諏訪市中洲3245-1	57-6480
19日（日）	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
	薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	ふじもりデンタルオフィス	宮川1140-1	71-1361
23日(木･祝)	北山診療所	北山4808-1	78-2310
	ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	堀歯科医院	諏訪市湖岸通り4-5-18	52-1659
24日(金･祝)	小口医院	宮川4441-3	72-2619
	カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596
	清水歯科医院	富士見町10028-38	62-5207
26日（日）	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
	けやき薬局	ちの3243	82-2864
	あおば歯科クリニック	諏訪市高島1-21-14	54-4300

…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～

Pop-up Applique
岩野知美 著　文化出版局
立体的なアップリケをつけて新しいかわいいバッグを作ってみましょう。

少量でおいしい ジッパー袋でかんたん 季節の保存食 榎本美沙 著　家の光協会
時間をかけて発酵させるものから１日で食べられるものまで様々です。

素敵に彩る小さな庭づくり
西東社
レンガの小道やおしゃれなライト。憧れのお庭に一歩ずつ近づけるかもしれません。

人生を1冊でふりかえる 手づくりアルバム 藤井千代江 著　青春出版社
以前写真館を運営していた作者。アルバム整理のアイディアを教えてくれます。

福祉業界で働く
戸田恭子 著　ぺりかん社
多くの職種や勤務場所がある福祉の現場。どんな仕事があるのか調べよう。

こまったさんの レシピブック
あかね書房
下準備のポイントもよく読んで、こまったさんの本に出てくる料理を作ってみよう。

とんでいく 風木一人 さく／岡崎立 え　福音館書店
この本は後ろからも読めるようになっています。2羽の鳥のそれぞれの物語とは。

ママはかいぞく カリーヌ･シュリュグ ぶん／レミ･サイヤール 絵　光文社
海賊は作者自身。でも本物の海賊ではありません。何かを海賊に例えたのです。

＊新　着　本＊

一　般　書	273 冊
そ　の　他	111 冊
児　童　書	88 冊
絵　　本	55 冊

購入しました。ご利用下さい。

５月貸出冊数	11,927 冊
５月利用者数	1,912 人

５月19日（火）から開館しました。

※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

美サイクルセンターからのお知らせ

布類の資源回収の一時休止について
新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響により、布類のリサイクルルートである海外（主にアジア圏）への輸出が停止しており、リサイクルができない状況になっています。
そのため、布類のリサイクルステーションでの回収は一時休止します。状況が改善されるまでご自宅での保管をお願いします。
回収停止期間　令和２年７月から当面の間
※汚れた衣類、下着、手袋、バッグ等は、「燃えるごみ」となりますので、可燃物の袋に入れてごみステーションに出してください。

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 ⑦

～毎月19日は元気もりもり食育の日～　食育推進委員会

「手作り弁当の日」について紹介します

茅野市の小中学校では、毎年「手作り弁当の日」を実施しています。
今月は実際に小学生・中学生が用いている学習カードの中から、お弁当作りのポイントを紹介したいと思います。
お弁当作りはもちろんのこと、この機会に家庭での食事作りの参考にしていただきたいと思います。

お弁当作りのポイントは、お・い・し・そ・う

お　おおきさピッタリ！　必要なお弁当箱の大きさは、小学生は530～750㎖、中学生は750～900㎖くらい。お弁当の裏を見てみると内容量が書いてあるので、見てみましょう。

い　いろとりどりきれいに！　ごはんの白、肉や魚の茶色、野菜の緑・赤、卵の黄色、海藻の黒などカラフルになると食欲がわき、自然と栄養バランスも整います。

し　主食３：主菜１：副菜２　献立をたてるときに、お弁当につめる割合を考えましょう。

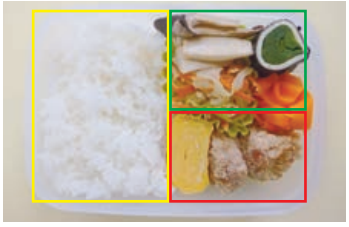
主食　ごはん、パン、めん

主菜　肉、魚、卵、大豆製品

副菜　野菜、いも、きのこ、海藻類

そ　それぞれちがう調理法で！　揚げる・煮る・焼く・蒸すなど、いろいろな調理法で料理をすると栄養バランスが良くなります。

う　うごかないようにつめよう！　持ち運ぶときにおかずが動かないように、すき間ができないようにつめましょう。



お弁当の理想は主食：主菜：副菜＝３：１：２
工夫して野菜のおかずを入れましょう！

※衛生面にも気をつけて！
・おかずは中まで火をよく通して冷ましてからお箸などでお弁当箱に詰めよう。
・お弁当が冷めてから蓋をしよう。

キムチにらチヂミ　発酵食品やビタミンAが豊富な野菜で免疫力UP!

材料〈4人分〉
１人分のエネルギー：89kcal　塩分：0.5g

- キムチ……60g
- 人参……小１／3本
- 玉ねぎ……中1／3玉
- にら……1／3束
- 小麦粉……60g
- 水……80cc

A
- ごま油……小さじ１と1／2
- 酢……小さじ2
- しょうゆ…小さじ1弱

- 油……小さじ1

作り方

①人参は千切り、玉ねぎは半分に切りスライス、にらは２cm幅にそれぞれ切る。
②ボールに①の野菜とキムチ、小麦粉、水、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに油を熱し、②を流して焼く。片面に火が通ったらひっくり返して両面焼く。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

家庭で過ごす時間が増えています。ご家族みんなで食事作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

● 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
女性就業相談日	7月29日（水） 10:00～12:00	子育て中のママの就労に関する悩みを相談できます。 専門の女性相談員が相談にのります。

● 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	7月18日、25日 8月1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！
おはなしわーるど	7月18日、25日 8月1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!	7月11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	7月8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	7月18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	7月21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」	7月7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。
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと読み聞かせの基本～	7月28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。

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	7月14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	7月　8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	7月　9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	7月15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	7月21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	7月22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	7月16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【要予約】	7月3日(金)、17日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測 ※予約制となりました。	母子健康手帳、バスタオル
マタニティ相談	7月17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	7月1日(水) 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	7月2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
※ 受付時間は個別に通知します。確認してご来場ください。

健診名	日　程	対　象	持ち物
4か月児	7月　8日(水)	R2年2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 ※ファーストブックプレゼントがあります。
	7月29日(水)	R2年3月前半生まれ（15日以前生まれ）	
10か月児	7月13日(月)	R1年9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
	7月28日(火)	R1年9月後半生まれ（16日以降生まれ）	
1歳6か月児	7月14日(火)	H31年1月前半生まれ（15日以前生まれ）	母子健康手帳、問診票
	7月21日(火)	H31年1月後半生まれ（16日以降生まれ）	
2歳児	7月22日(水)	H30年7月生まれ ※7月は1回のみとなります。	母子健康手帳、問診票 ※2歳の歯科診察はありません。相談のみ行います。
3歳児	7月　6日(月)	H29年7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)
	7月31日(金)	H29年7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	7月15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	7月　1日(水)		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。
	7月20日(月)			
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

茅野市内にお住まいの**９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７月14日（火）。
メールアドレス：c.senryaku@city.chino.lg.jp

投稿フォームからも簡単に応募できます！

厚地　梨沙（りさ）ちゃん
令和元年７月27日生まれ　１歳

梨沙ちゃんお誕生日おめでとう♡
いつもたくさんの笑顔をありがとう♡
優しく元気に育ってね★

田中　結弦（ゆずる）くん
令和元年７月10日生まれ　１歳

誕生日おめでとう！これからも元気いっぱいで大きくなってね☆

佐竹　瑛仁（えいと）くん
平成30年７月２日生まれ　２歳

２才のお誕生日おめでとう☆
得意のポーズかっこいいよ！
沢山お喋り出来るようになるのが楽しみだなぁ♪

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

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.913
７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８月号　７月21日（火）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