

#### 

イベント名	日時	内容
女性就業相談日	9月15日 (火) 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

各イベント再開にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、人数制限(先着順)を行います。ご了承ください。

イベント名	日時	対 象	定員	内容
0・1・2おはなし会	9月5日、19日 26日(土) 10:30~	0、1、2才の お子さんと 保護者の方	6組	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	9月5日、19日 26日(土) 11:00~	3才以上の方 なら どなたでも	6組	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!	9月12日(土) 10:30~	どなたでも	6組	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	9月9日(水) 10:45~	どなたでも	3組	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	9月19日(土) 13:30~	これから赤ちゃん を迎えられる家族 の皆さん	6組	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。

#### ● 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」	9月1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 〜絵本の魅力と 読み聞かせの基本〜	9月29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。

## レッツ、ベビーダンス!!

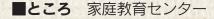
#### ~抱っこで親子の鍛を深めましょう~

「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。



午前10時~11時15分



■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 15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 9月7日(月) 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	9月 8日(火)	午前10時~午前11時15分	
豊平地区コミュニティセンター	9月 9日(水)	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
泉野地区コミュニティセンター	9月24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	9月16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	9月15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	9月23日(水)	午前9時30分~午前11時	中部床庭価値リーに入センター 202-0107
湖東地区コミュニティセンター	9月17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】	9月4日(金)、18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	9月18日(金)	助産師による相談、マタニティヨガ	母子健康手帳
	10:00~11:30	※要予約	※運動のできる支度でお越しください。
ごつくん・もぐもぐ	9月1日(火)	ごつくん:生後4か月~6か月児向けの離乳食の作り方	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、おん
離乳食教室	10:00~11:30	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	ぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾
ぱくぱく	9月2日(水)	生後11か月~1歳2か月児向けの離乳食の作り方	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、
離乳食教室	10:00~11:30	※要予約	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 9月 9日(水)		R2年4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	
477 月元	9月30日(水)	R2年5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。	
1041円旧 9月14日(月) R1年11月前半生まれ(19		R1年11月前半生まれ(15日以前生まれ)		
10か月児 9月25日(	9月25日(金)	R1年11月後半生まれ(16日以降生まれ)	日日 日子健康手帳、問診票、バスタオル 日本	
9月11日(金)		H31年3月前半生まれ(15日以前生まれ)	以 7 / 排 京 工 · 斯 · 公 · 西	
1 歳6か月児 ⊢	9月29日(火)	H31年3月後半生まれ(16日以降生まれ)	母子健康手帳、問診票 	
9月 3日(木)		H30年9月前半生まれ(15日以前生まれ)	- 母子健康手帳、問診票	
2歳児	9月24日(木)	H30年9月後半生まれ(16日以降生まれ)	】 9 丁姓/求于版、问彭宗 	
25日	9月 8日(火)	H29年9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、	
3歳児	9月28日(月)	H29年9月後半生まれ(16日以降生まれ)	尿(郵送した用紙・容器をお使いください)	

### ● 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	9月15日(火)	受付時間 午後1時15分	生後5か月~12か月未満	生後5か月~12か月未満の間に1回接種します。 (標準接種 生後5か月~8か月)	
	9月 2日(水)	<b>~午後1時50分</b> <b>診察時間</b> 午後1時30分~	生後3歳~7歳6か月未満	1期初回は1〜4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後おおむね1年以上の間 隔で1回接種します。	
日本脳炎	9月18日(金)	※受付時間を過ぎると接種できません。			
	8月1日から医療機関でも接種可能になりました。事前に予約が必要です。 実施医療機関はホームページでご確認ください。				
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。	

<sup>(</sup>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。

# 地域的工L協力隊が行く! vol.30

#### 今年の行楽シーズンは 茅野に泊まろう!

夏はそろそろ終わりに差し掛かっていますが、9月の茅野市は実はまだまだ良い季節。そのあとには、高いところから順番に木々が色づいていく、紅葉のシーズンも待ち構えています。

今年の観光は、春からの「新型コロナウイルス感染症」の影響を大きく受け、茅野の観光のトップシーズンである7~8月の夏休み期間も、例年に比べ観光客数が大きく落ち込んでいます。一方で、海外旅行や、遠くに出かける旅行の代わりに「団体ではなく個人で」「近い距離で」旅行して、近くの魅力を再発見しよう、という声が上がっています。

この機会に、茅野市民のみなさまがふだん、「馴染みがない」と感じているかもしれない茅野のさまざまな観光地を訪れ、ホテル、温泉旅館、ペンションなどバラエティ豊かな宿泊施設に泊まってみませんか? 長野県にお住まいの方がおトクに宿泊できる制度なども予定されています。詳しくは「茅野観光ナビ https://navi.chinotabi.jp/」をチェック!



(北八ヶ岳 苔の森)



(秋の蓼科湖)



(横谷峡の紅葉)



(白樺湖と蓼科山)

もちろん、多くの人が行き交う観光だからこその安心・安全へのとりくみは欠かせません。先月号の広報ちのでご紹介したとおり、地域おこし協力隊を中心とした「ちの観光まちづくり推進機構」では、感染症専門家の監修に基づいた「茅野あんしん認証 https://navi.chinotabi.jp/news/7699/」を策定し、現在、市内の多くの宿泊施設、飲食店が認証の取得に向けてとりくんでいます。めざすのは、「どこよりもあんしんな茅野」。

観光客も茅野市民も、誰もが安心して遊べる、旅の目的地として、ぜひ、その取り組みを見に来てください。