

今年のテーマは『若者に「選ばれるまち」の実現に向けて』

まちづくり懇談会

申込・問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)

まちづくり懇談会では、市長と膝を交えて語り合う機会として、市民の皆さんに参加いただき意見交換を行います。各会場の参加人数を把握したいため、申し込みをお願いします。ハガキで案内した方は申込不要です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**マスクの着用**をお願いします。また、今後の状況によっては、中止する場合があります。



← 昨年の泉野地区コミュニティセンターの様子

当日までにお申し込みください。	開催日	時間	ところ
	10月 8日(木)	午後7時～8時	金沢地区コミュニティセンター
	10月13日(火)	午後7時～8時	湖東地区コミュニティセンター
	10月20日(火)	午後7時～8時	北山地区コミュニティセンター
	10月22日(木)	午後7時～8時	中大塩地区コミュニティセンター
	10月27日(火)	午後7時～8時	ちの地区コミュニティセンター
	10月31日(土)	午前10時30分～11時30分	ワークラボハケ岳 (ベルビア2階)
	11月 5日(木)	午後7時～8時	米沢地区コミュニティセンター
	11月 9日(月)	午後7時～8時	宮川地区コミュニティセンター
	11月12日(木)	午後7時～8時	豊平地区コミュニティセンター
	11月17日(火)	午後7時～8時	玉川地区コミュニティセンター
	11月26日(木)	午後7時～8時	泉野地区コミュニティセンター

information

65歳以上インフルエンザ予防接種

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

市内に住所がある65歳以上の方や下記の要件に該当する方は、指定医療機関において一部の自己負担でインフルエンザの予防接種を受けられます。

対象

市内に住所があり、下記に該当する方

- 接種時に65歳以上で接種を希望する方
- 接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重い病気のある方（身体障害者手帳1級の方等）のうち接種を希望する方

接種期間 10月1日(木)～12月28日(月)

予防接種のご予約は、お早目におねがいします！

予約が遅くなると、接種できない場合もありますので、早いうちに医療機関に予約をしてください。

自己負担額 1,200円

- 市内指定医療機関は、各種健診のご案内または茅野市ホームページでご確認ください。市外の医療機関で接種を希望する場合は、茅野市健康づくり推進課へお問い合わせください。諏訪郡以外で接種を希望される方には予診票をお送りします。

以下の方は自己負担額(1,200円)が免除となります。

- (1) 生活保護を受けている方
 - (2) 市民税非課税世帯の方
- (1)(2)に該当する方は、事前に申請をしてください。無料券を発行します。

無料券申請方法

申請場所 茅野市健康管理センターまたは保健福祉サービスセンター

必要書類 申請書（同一世帯でない方が申請する場合のみ委任状が必要です。接種する本人の印鑑をお持ちください。）

上記の申請場所または、茅野市のホームページからダウンロードできます。

本人確認書類（窓口申請に来た方の本人確認）「Aから1種類」または「BとCからそれぞれ1種類ずつ」、Cが無い場合は、「Bから2種類」をお持ちください。

- ※ A 顔写真付きの官公署発行書類
- B 顔写真付きでない官公署発行書類
- C その他の書類(学生証、キャッシュカード、クレジットカード、通帳、診察券など)

お知らせ 10月1日からロタウイルス ワクチンが定期接種となります！

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

ロタウイルス胃腸炎の重症化予防のために、ワクチンを接種しましょう！

対象者 令和2年8月1日以降に生まれた子ども

標準接種開始日 生後2か月

予診票配布方法

出生届時に対象となる方にお渡しします

※8月生まれの子どもは、赤ちゃん訪問時に保健師からお渡しします。

実施医療機関 市内の実施医療機関は、ホームページまたは対象者に配布されるロタウイルスのご案内をご覧ください。

※市外の医療機関で接種を希望する場合は、茅野市健康づくり推進課へお問い合わせください。

《注意事項》

- ①9月30日までに接種をした場合、任意接種(費用は自己負担)となります。10月1日以降に接種するようにしてください。
- ②令和2年7月31日以前に生まれた子どもは、定期接種の対象になりません。
- ③1回目の接種は出生14週6日までにを行うようにしてください。

イベント 永明寺山ふれあいウォーク

申込・問 環境課 環境保全係
☎72-2101(内線263) FAX82-0234
Eメールkankyo@city.chino.lg.jp



←約3キロのコースに自然や永明寺山に関するクイズなどが用意され、グルーブを作って挑戦します。

とき **10月24日(土)**
午前9時～正午(小雨決行) ※雨天中止

ところ 永明寺山公園墓地駐車場集合

内容 ウォークラリーなど

持ち物 山歩きのできる服装、飲み物など

申込期間 10月19日(月) まで

主催 永明寺山ふれあいの森を創る会

ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

基本放送スケジュール

- 00分～ 動画放送
「こんにちは茅野市です」
- 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

10月の放送番組の紹介

テレビを観ながら体を動かせる番組を放送しています。

「おたっしや体操」

午前7時30分～、午後0時30分～、午後5時30分～
曲に合わせておうちでも脳トレ体操してみませんか。

「いきいき健康ルーム講座」おたっしや体操終了後

10月は「いきいきメンズハーモニー倶楽部」をお届けします。
楽しく歌って、一日元気に過ごしましょう！

「おうちでチャレンジ かんたんピラティス」

午前11時30分～、午後3時30分～
呼吸や血液循環をあげることもできる気持ちのいいエクササイズです。

メディカルヨガ

年齢や性別ごとに組まれたプログラムを紹介します。
「シニアクラス」午前8時30分～、午後7時30分～
「レディースクラス」午前9時30分～、午後8時30分～
「メンズクラス」午前10時30分～、午後9時30分～

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

募集 「新型コロナ自粛生活で気づいた変化」 つぶやき募集

応募・問 環境課 環境保全係
☎72-2101(内線263) FAX82-0234
Eメールkankyo@city.chino.lg.jp

募集内容 自粛生活中に気づいた環境の変化をつぶやきにしてください。

応募例 ・テイクアウト利用でプラ容器の使い捨てが増えた

・お祭りや行事が中止となり地域の絆が薄れた

応募資格 茅野市内に在住、在勤または在学している方

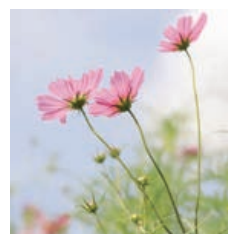
応募期間 11月10日(火) まで

成果発表 応募されたつぶやきは、令和3年1月23日に茅野市民館で開催予定の「地球温暖化を考える日」等にてパネル展示および広報活動において匿名での活用等を予定しています。

主催 茅野市地球温暖化対策地域協議会(共催 茅野市)

応募方法 件名を「新型コロナ自粛生活で気づいた変化 つぶやき募集」とし、氏名、住所、年齢、電話番号、メールアドレス、つぶやきをご記入のうえ、郵便、FAX、メール等にて環境課までご提出ください。関連画像等もあれば添付してください。

応募者全員に参加賞を贈呈します。



いきいき健幸ルーム講座 受講者募集

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101（内線334、335）

申込対象者

市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

ところ 高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館
『いきいき健幸ルーム』

申込条件

- 1人につき1講座まで
- 太極拳講座1班・2班とフラダンス講座につきましては、過去に同講座を受講し修了された方も応募できますが、定員に満たない場合のみ参加対象とします。

申込期間 10月1日(木)～10月13日(火)

申込方法

- ①希望する講座、②住所、③氏名、④連絡先について、電話にてお知らせください。
※申込先着順ではありません。

受講の可否

10月20日(火)頃、受講可否についての通知をお送りします。
定員より申込者が多い場合、抽選により決定させていただきます。

講座内容

講座名	日時	定員	講師
太極拳講座 1班	毎週木曜日 午前9時30分～11時 (11月5日開講、全36回)	10人	清野
太極拳講座 2班	毎週木曜日 午前11時15分～午後0時45分 (11月5日開講、全36回)	10人	清野
フラダンス講座	第1・3金曜日 午前10時～11時30分 (11月6日開講、全10回)	10人	春原
スクエアステップ講座	第2・4木曜日 午後2時～3時 (11月12日開講、全9回)	6人	上條
リラックス・ヨガ講座 1班	第1・3水曜日 午前9時30分～10時30分 (11月4日開講、全10回)	10人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班	第2・4水曜日 午後1時30分～2時30分 (11月11日開講、全10回)	10人	杉浦

information

屋根・壁には使える色、使えない色があります

新築・増築、塗り替え等は届出が必要です

問 都市計画課 公園景観係 ☎72-2101（内線536、535）

◆こんなときには届け出をしてください◆

建築物の新築・増築
25㎡を超える屋根・外壁の塗り替え、修繕等
(現状と同じ色に塗装する場合も必要です)

茅野市の美しい景観を守るためにご理解、ご協力をお願いします。

事前のご相談や詳細については、お気軽にお問い合わせください。

●景観とは？

八ヶ岳に象徴される豊かで美しい自然、先人たちによって築き上げられた歴史的風景・田園風景など、目に入ってくるひとつひとつのものが重層的に作り出す風景が『景観』です。市民の皆さんの住宅や工場などの建物も茅野市の景観の一つです。



●景観届とは？

平成22年度から『茅野市景観づくり条例』『茅野市景観計画』が施行されており、地域ごとに形態・意匠、材料、色彩等に基準が設けられています。工事の内容がこの基準に沿ったものかを確認するために、事前に提出いただくものが景観届です。

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座 スマートフォン入門講座

スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際にご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。

講座日程

	組	開 催 日	時 間
アンドロイド 【Android】	①	11/10(火)、11/13(金)、11/17(火)	午前10時30分～午後0時30分
	②	11/20(金)、11/24(火)、11/27(金)	
アイフォン 【iPhone】	①	11/10(火)、11/13(金)、11/17(火)	午後1時30分～3時30分
	②	11/20(金)、11/24(火)、11/27(金)	

募集人員 各組各講座定員6名 先着順

受講条件 諏訪地域の方で全日程参加できる方。スマートフォンで文字入力等ができる方。
お使いのスマートフォンをご持参できる方。

参加費用 受講料1,000円+テキスト代

講習会場 ワークラボハケ岳（茅野駅前ベルビア 2階）

申込期間 9月24日(木)～10月16日(金) 午前10時～午後5時(土日、祝日は除く)

申込方法

- ・電話でお申し込みください。
- ・申込時に、希望講座名(組名)・氏名・年齢・住所・電話番号等を確認いたします。
- ・受講の際は、マスクの着用をお願いします。
- ・応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症の影響により中止させていただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

申込・問 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



コロナが教えてくれたもの

諏訪中央病院 患者サポートセンター MSW
メンタルサポート班 西澤恭子

今回の新型コロナウイルスはすべての人の生活を激変させました。子どもの学習、週末の過ごし方、仕事のスタイルなど、私たちは強制的に変化を求められています。今もコロナの感染に不安を感じつつ、日々ストレスと闘っているのが現状ではないでしょうか。

そんな中で気がついたことがあります。それは、なにげない生活がいかに大切かということです。同僚と話す雑談や仲間と楽しむ飲み会、友人とのお茶の時間といったこれまでの日常で当たり前でできていたことができなくなり、改めて私はいつもの日常の大切さを感じています。

皆さんも生活の様々な場面で、以前の生活と違う難しさを感じているのではないかと思います。コロナ対策をしながらの生活って、本当に息苦しいですね。私も同じ気持ちです。好きなことが出来なかったり、好きな人に会えない。そして、それが見通しなく続くのは、誰にとってもつらいものです。人は社会的な生き物です。人との関わりの中で、映し鏡のように自己を認識します。今の状況は、社会との関係が薄くなり、自分の存在もわかりにくくなっている、という気がします。

では、どうしたらよいのでしょうか…まずは、息苦しいこと、しんどいことを親しい人と分かち合うのはいかがでしょうか。もう半年だよ、いつになるのかな、我慢も続けられないよ…そんな想いを、わかってくれそうな人、わかって欲しい人に伝えてみませんか？語ることはそれだけで心理的安定をもたらす、その効果は心理用語で“カタルシス”として効果が認められています。きっと相手も同じようなことを感じていて、分かち合うことにより関係は深まるかもしれません。

感染予防のために、“適切な身体的距離＝フィジカルディスタンス”をとることが薦められています。2mの身体的距離を保ちつつも、人との社会的・心理的な距離を意識して近くしてみませんか？人との関わりが必要だということを意識して、少し言葉にしましょう。難しく考えることはありません。雑談レベルで構いませんので、コミュニケーションを少し増やしてみましょう。そして、感謝を伝えてみましょう。例えば「あなたといるとほっとする。いつもありがとう」みたいなのは、いかがでしょうか。なんだか、ちょっと照れくさいですけど、言われた人はうれしい気持ちになると思います。

ちょっとした感謝の言葉やお互いにつながっていくことが、私たちそれぞれを支え、救ってくれると思います。大変な時代だからこそ、一緒にこころの手をつなぎながら、前へ進んでいきましょう。