本報2020



天空に広がる海—— 車山山頂からの八ヶ岳と雲海 令和2年 No.916 10月号

●掲載内容 マイナンバーポイントでマイナポイント



令和2年 No.916

# 10F

今月の表紙

### 車山山頂からの八ヶ岳と雲海



車山の山頂からの八ヶ岳と雲海です。雲海とは、高い位置から見下ろしたときに雲が海のように広がっている様子のことを言います。様々な

気候条件が揃ったときにだけ見えるそうです。 この写真は午前5時30分頃撮影しました。



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。

### 02 もくじ

- 03 マイナンバーカードでマイナポイント
- 06 イベント・お知らせ・募集
- 09 情報プラザの講座・病院コラム
- 10 国保だより
- 11 国民年金だより
- 12 情報ネットワーク
- 17 無料相談
- 18 休日当番医・図書館の森・ごみの出し方
- 19 元気もりもり食育コーナー
- 20 こども通信
- 23 地域おこし協力隊が行く!
- 24 さわやかスポーツ
- 26 おたんじょうびおめでとう

R2.9.1 現在

नं	市の人口			
人口	55,177人	(+29)		
男	27,613人	(+ 3)		
女	27,564人	(+26)		
世帯数	23,450世帯	(+15)		



### プレゼント&アンケート

広報ちの9月号で実施しましたプレゼント&アンケートは、たくさんの方からご応募をいただきました。ありがとうございました。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### まちの情報をLINEでお届けします。



# LINE 公式アカウント

「茅野市LINE公式アカウント」では 茅野市の様々な情報を発信していきます。 防災行政無線メールの内容も配信中。 アプリ内で友だち登録をすれば PUSH通知で確実に情報をお届けします。



↑ 友だち追加は こちらから



茅野市の魅力を発信中

ビーナネットChinoの番組紹介



ビーナネットChinoでは子どもとおうちで楽しめるリズム遊びや、栄養マンがおすすめする乳幼児向けの手作りおやつや、介護予防にも効果があるレシピを紹介しています。

ビーナネット Chino





お好きなキャッシュレス決済で 使えるポイントが

# 付与率 もらえちゃう

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービスで チャージやお買い物をするとポイントが付与されるのが、「マイナポイント」の仕組みです!

# 幅広いキャッシュレス決済サービスが使えます

ICカード(電子マネー)

IC CARD QRコード決済



クレジットカード

CREDIT **CARD** 



マイナポイントの利用は 安心•安全です!

- ●マイナポイントの予約・申込にはマイナンバーカードの 「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。
- ■国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

マイナンバーカードの受取に際しては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、 お住まいの地方公共団体が発信する情報に十分ご留意の上、混雑を避けた上でご来庁いただきますようお願いします。

△マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問等には十分注意してください。 ▲マイナポイントの予約・申込のサポートは、マイナポイント事業公式ホームページ記載の「マイナポイント手続スポット」でお受けください。





マイナンバー総合フリーダイヤル「音声ガイダンスに従って「<mark>5番</mark>」を選択してください。 0120-95-0178 平日:9時30分~20時00分 土日祝:9時30分~17時30分

が ていない方



**STEP** 

マイナンバーカード取得・ マイナポイントを 予約済みの方



# 約しましょう!

# マイナポイントを 申し込んで取得しましょう!

### マイナポイント手続スポットでも可能

- ■市区町村窓口
- ■KDDI (auショップ)
- 000
- ■NTTドコモ(ドコモショップ)
- ■イオングループ (総合スーパー(GMS)、一部の食品スーパー(SM))
- ■ソフトバンク(ソフトバンクショップ/ワイモバイルショップ)

- ■セブン銀行(ATM)※2020年9月頃開始を予定
- ■ビックカメラ
- ■みずほ銀行
- ■ヤマダ電機
- ■ローソン(マルチコピー機)



※支援端末は順次設置されます。また、一部対応していない市区町村や店舗もありますので、くわしくはマイナポイントホームページでご確認ください。

スマートフォンの下へマイナンバーカードを セットし、カード情報を読み取ります。







カードのセット位置は 機種によって異なります。 詳しくはホームページを ご覧ください※2

読み取りを完了させ

発行

をタップしたら

# マイナポイント予約完了!

マイナンバーカード 読み取り対応のスマートフォン機種に ついては以下をご確認ください

カードのセット位置は 機種によって異なります 詳しくは以下をご確認ください

<Android>



<iPhone>



<Android>



※Android端末の場合、2 と 3 の作業が逆になり、

1 アプリダウンロード→ 3 カード読み取り→ 2 数字4桁のパスワード入力となります。

※マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます。(既にマイキーIDを設定した 方はマイナポイント予約済です)

※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を 締め切る可能性があります。

### ▼ スマートフォンでの操作説明

マイナポイントアプリを起動し、 「マイナポイントの申込み」をタップ。 お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。

▼対象となるキャッシュレス決済手段

ICカード (電子マネー)



QRコード決済



など

クレジットカード

CREDIT

-度選択したキャッシュレス決済サービスは 変更できませんので、ご注意ください。



選択したキャッシュレス決済サービスで チャージorお買い物。

2020年9月1日~2021年3月31日 までのチャージorお買い物が対象! お買い物の際に 必要ありません

選択したキャッシュレス決済サービスのポイント としてマイナポイントが付与されます!



付与率は/1%!

もらえる!

※上記以外にも以下の手法でマイナポイント申込手続・ 取得ができる事業者もあります。

・各決済サービスのアプリ上の申込み。

·店頭で前払い式ICカード等を購入後、決済事業者側にて申込手続の補助。





# **STEP** 取得

# マイナンバーカードを phin ドルカード発行が 持っていない方



# **STEP**

# マイナンバーカード は持っている マイナポイントを予約し

# マイナンバーカードを 取得しましょう!

# マイナポイントを予

### ▼ 以下の4つの方法で申請できます。





証明用写真機



郵便



### ▼マイナンバーカード入手の手順

通知カードと一緒に送られてきた マイナンバーカード交付申請書をお持ちの方 は、上記の方法で申請してください。



### マイナンバーカード交付申請書をお持ちでない方

専用サイトから手書き用の マイナンバーカード交付申請書と封筒をダウンロードできます。

マイナンバーカード 郵便 Q ※マイナンバーの記入が必要です。

<マイナンバーカード総合サイト> 詳しくはこちらのQRコード もしくはURLからご確認ください



https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/

市区町村から 「交付通知書」が届きます。

申請から 約1か月後!



交付通知書に記載の必要書類を持参して、 市区町村の交付窓口にマイナンバーカードを 受け取りに行きましょう!







マイナンバーカード受取の際に設定する 「数字4桁のパスワード」は、 忘れないようご自身で保管してください!

### ▼ 次のいずれかの方法・場所で予約・申込できます。

### オンラインで24時間予約・申込可能

スマートフォン

NFC

(近距離無線 通信対応)



カードリーダー ライタが 必要です

必要なもの

マイナンバーカードの申請時or受取時に ご自身で設定した数字4桁のパスワード

マイナンバーカード

### ▼ スマートフォンでかんたん設定! (iPhone端末の場合)

「マイナポイントアプリ」をダウンロード しましょう。



ダウンロード ページは こちらから!



マイナポイントアプリ

アプリを起動し、「マイナポイントの予約」を タップします。

> マイナポイントの予約 (マイキーIDの発行)

マイナンバーカードの 申請時or受取時に ご自身で設定した 「数字4桁のパスワード」 を入力しましょう。

パスワード入力 公的個人認証サービス 利用者証明用パスワード(数字4桁)を 入力してください。

キャンセル

入力後、

次へ進む

をタップします。



パスワードの入力を3回連続で 間違えてしまうと、住民票のある 市区町村窓口で、再設定を行う 必要がありますので、ご注意ください。

### 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、中止する場合もあります。



ティセンターの様子↓昨年の泉野地区コミュニ

<b>N</b> I4	開催日	時間	<b>ところ</b>
当 日 ま	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
で	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
にお申	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
単	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
し込み	10月31日(土)	午前10時30分~11時30分	ワークラボ八ヶ岳(ベルビア2階)
ひみ	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
<b>4</b>	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
ださい	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
い	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(窓口に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日までに行うようにしてください。



# 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.lq.jp



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

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



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~ 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。 **「おたっしゃ体操」** 

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。

### 「いきいき健幸ルーム講座」おたっしゃ体操終了後

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~

間 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 広幕期間 11月10日(い) まる

**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壷の湯ゆうゆう館 『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	1	11/10(火)、11/13(金)、11/17(火)	午前10時30分~午後0時30分
	[Android]	2	11/20(金)、11/24(火)、11/27(金)	十前10時30万~十後0時30万
	アイフォーン	1	11/10(火)、11/13(金)、11/17(火)	午後1時30分~3時30分
	[iPhone]	2	11/20(金)、11/24(火)、11/27(金)	十後1時30万~3時30万

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 ワークラボ八ヶ岳(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、 あらかじめご了承願います。

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に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よね。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し、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。 健康づくり推進課 ☎82-0105

### ◆正しく「家庭血圧」を測りましょう!

### 測定のタイミング 測定するときのポイント ●1日2回(朝・夜)行う いすに座って1~2分 たってから測定する 朝・起床後1時間以内 トイレに行ったあと 座ったばかりだと、血圧が安定してい 朝食の前 ないことがある。測定時には、腕の力 薬をのむ前 を抜いて、リラックスすることも大切。 夜 ・寝る直前 カフは心臓と同じ高さで 入浴や飲酒の直後は 測定する 避ける カフが心臓よりも低い位置だと、「数 家庭で血圧を測定する場合には、上 値が低く出る」など、不正確になる場 にあげた条件のもとで行うことが大 合がある。 切。朝は4つの条件を守るようにす る。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、 必ず寝る直前に測るようにする。 薄手のシャツ1枚なら 着たままでもよい カフは素肌に直接巻きつけたほうがよ いが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、 着たまま測定してもよい。

B		as The
RE	39	

	正常血圧の基準値				
測定場所	収縮期	拡張期			
家庭	115未満	75未満			
病院	120未満	80未満			

高血圧の診断基準				
測定場所	収縮期	拡張期		
家庭	140以上	90以上		
病院	135以上	85以上		

- ※家庭で測定し、高血圧の診断基準に達した場合には降圧治療の対象となります。
- ※75歳以上の方は、家庭血圧の降圧目標が135未満/85未満です。
- ※腎障害や糖尿病がある場合は、主治医にご相談ください。

### **◆なぜ「家庭血圧」が大切でしょうか?**

### 【Aさん(50代男性)の場合…】

年1回の健康診断では、毎年130/80前後で正常でした。しかし、家で1週間血圧を測ると平均150/90で「高いけどたまたまだろう」と放置していました。しかし、その後脳梗塞を発症してしまいました。

血管は、神経がないため、高血圧でも痛くはありません。自覚症状はありません。 血圧が高い状態を放置しておくと、仕事や生活に支障がでてしまう可能性もあります!

………高い血圧値もあなたの知らない「本当の血圧」なんですね………

**★「本当の血圧」を知るためには、家での血圧測定が大事になります。★** 

### ◆生活習慣の改善で血圧を下げましょう!

その①減塩 一日どれくらい摂っていますか? 減塩1gで血圧1mmHg低下します!

その②減量 肥満の人は今より3%減量で効果があります!

その③運動 散歩やストレッチなど今より10分多く動きましょう。

その④節酒 今より減らしましょう!

その⑤禁煙 タバコはやめましょう!

その⑥食事は? 肉より魚や大豆の食事に変えてみましょう!



# 国民年金だより No.153

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

令和2年度も、引き続き新型コロナウイルス感染症の影響による国民年金保険料の 臨時特例免除申請ができます。(令和2年7月~令和3年6月)

令和2年2月以降に収入が減少した場合は、令和2年度(令和2年7月~令和3年6月)においても申請ができます。

### 対象者

以下、いずれも該当する方が対象になります。

- 1. 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に収入が減少した方
- 2. 令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込み額(※1)が、国民年金保険料免除 基準相当(※2)(※3)になることが見込まれる方
  - ※1 令和2年2月以降の任意の月(収入が最も低い月)における所得額を12ヶ月分に換算し、見 込みの経費等を控除し算出します。
  - ※2 当年中の所得見込額が一部免除基準相当に該当する場合は、それぞれの基準に相当する一 部免除が適用になります。
  - ※3 免除等の判定においては、世帯主および配偶者(納付猶予は配偶者のみ)も審査の対象となります。

### 免除対象期間

令和元年度分として:令和2年2月分から令和2年6月分まで 令和2年度分として:令和2年7月分から令和3年6月分まで

### 申請に必要なもの

- 1. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書 ※申請書⑫特定認定区分欄「3.その他」に○をし、「臨時特例」と記入します。
- 2. 所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))
  手続きの方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ((https;//www.nenkin.go.jp)に掲載しています。

### ねんきん定期便が届いたら、内容を確認しましょう

日本年金機構では、年金制度への理解を深めていただくこと等を目的に、毎年誕生日月に、ご自身の年金 記録を記載した「ねんきん定期便」をお送りしています。

ねんきん定期便には、被保険者の公的年金の加入期間や保険料納付額、年金の見込み額等の情報が記載されていますので、お手元に届いた際は記載内容をしつかりと確認しましょう。

### ● やさしい介護予防講座

やさしい健康づくり(準備運動、軽運動、 整理運動)と、血圧や血糖値をよくする 食事や"お口"の健康についてのお話を聞 くことができる「やさしい介護予防講座」 を開催します。

### 『やさしい介護予防講座』の特徴

- ①4回の中で、食事・口腔に関するお話 と運動を通して、バランスよく学ぶこ とができます。講師は、やまびこスケ ートの森の管理栄養士と歯科衛生士が 務めます。
- ②1回目の講座で、個人ごとに意識調査 を行い、4回目の講座で意識の変化が 見られたか考えます。

### とき

①11月11日(水) ②11月25日(水) ③12月2日(水) ④12月16日(水) 全て午後1時30分~3時

ところ ①と②は、湖東地区コニュニテ イセンター、③と④は、豊平地区コミ ュニティセンター

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 10名

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。

申込期間 10月19日(月)~10月20日(火) **申込・問** 高齢者·保健課 高齢者福祉係 (内線334、335)



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







### 茅野市·原村青少年健全育成 🚺 推進大会兼家庭情報モラル アップ講演会

家庭・地域・学校・職場が一体となり、 相互の連携と協調をはかりつつ、未来を 拓く、たくましく、やさしい、希望に満 ちた心豊かな青少年を育てるため、大会 を開催します。

今年度は、中学生による「社会を明るく する運動」優秀作品の作文発表のほか、 「ネット依存・ゲーム依存」に関しての講 演会を実施します。

新型コロナウイルス感染対策のため、当 日は、茅野市のYouTubeチャンネル「ビ ーナネットChino」によりライブ配信を行 います。

とき 10月28日(水)

午後6時30分~8時30分

ところ 茅野市役所8階大ホール ※三密回避のため、なるべくYouTubeで

ご覧ください。 **問** こども課 こども係(内線613)

### 开道 ᄴ

### 認知症予防講座入門編

とき 第1回 11月4日(水) 第2回 11月25日(水)

第3回 12月2日(水)

全て午後1時30分~3時

ところ 諏訪中央病院講堂

内容 第1回 栄養のお話

認知症基礎講座I

第2回 口腔ケアのお話

認知症基礎講座Ⅱ

第3回 健康づくりのお話

認知症基礎講座Ⅱ

講師 諏訪中央病院 髙木宏明医師 茅野市健康づくり推進課 管理栄

養士、保健師 歯科衛生士 笠原一子さん

対象 市内在住の65歳以上の方

**定員** 15名

申込期間 10月15日(木)~10月16日(金) 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。

**申込・問** 高齢者・保険課 高齢者福祉係 (内線334、335)

# 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

# イベント

### 🚹 秋の薪づくり講習会

市とNPO法人八ヶ岳森林文化の会によ る薪づくり講習会を開催します。茅野市 「市民の森」吉田山の間伐材を玉切りし、 薪材作成の講習を行います。チェーンソ 一の使い方の基本を習って薪材の作成を 安全に行うため、薪づくりに関心がある 方や薪ストーブをお持ちの方の参加をお 待ちしております。

また、玉切りした材についてはお持ち帰 りできます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対 策で密を避けるため、今回、薪わり機 を使用した薪の作成は行いません。お持 ち帰りいただく材は、割る前の状態の ものとなります。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡 大状況により、中止または変更する場 合があります。

とき 10月11日(日) 午前9時~午後3時 雨天の場合は10月12日(月)に延 期(開催時間は同じ)

ところ 茅野市「市民の森」吉田山 山頂広場

参加費 1,500円/人(保険代を含む) 対象 茅野市在住、在勤、在学で18歳以 上の方

定員 15名(先着順)

持ち物

動き易いズボン、長袖の上衣、 手袋、安全靴、※ヘルメット、 ※防護ズボン

道具 ※チェーンソー、ご自分のソー チェーンに合った"やすり"

その他 お弁当、飲み物、着替え等 ※は貸出可能です。(数に限りあり)

申込期間 10月7日(水)まで

氏名、性別、住所、電話番号(緊急連 絡先)、軽トラ(4輪駆動車)、チェー ンソーの有無をご連絡ください。

**申込・問** 農林課 林務係(内線405)

# (テンペ)

テンペ oneface

検索







### 図書館 10月の休館日

10月5日(月)、12日(月)、19日(月)、 23日(金)、26日(月)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

### 💶 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。図書館の庭で採れたハーブも使った 季節香るお茶をお楽しみください。

とき 10月8日(木)

午前10時30分~11時30分

ところ 茅野市図書館前庭

**持ち物** マイカップ

問 茅野市図書館 ☎72-9085

### □ 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。秋の果物の飾りをし てもらいます。

とき 10月10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

対象 「紙芝居だいすき!」に参加した方

問 茅野市図書館 ☎72-9085

### 第30回茅野市農業祭(第16回 JA信州諏訪茅野市会場農業祭) 中止

10月3日(土)に予定していました農業祭は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

**問** JA信州諏訪 茅野中央支所

**☎**72-2141

茅野市農林課 農政係

☎72-2101 (内線403)

### ● 令和2年度 市民スポーツ祭中止

今年度の市民スポーツ祭は新型コロナウ イルス感染症拡大防止のため、中止とさ せていただきます。

問 スポーツ健康課 ☎72-8399 茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

### 事野市所有の建物付土地を一般 競争入札により売却します

物件の種類 建物付土地

**所在地** 茅野市米沢字孫上河原3152番1 (米沢鋳物師屋)

地目 公衆用道路(宅地に地目変更予定)

地積 357㎡(地積更正予定)

用途地域 無指定地域

建物 平成元年2月築

木造亜鉛メッキ鋼板葺2階建 1階 78.91㎡、2階 62.93㎡ ※下記写真参照

### 最低売却価格

鑑定中(鑑定後、市ホームページに掲載予定)

**公売方法** 一般競争入札

入札参加申込受付期間

10月5日(月)~10月16日(金) **入札会** 

とき 10月20日(火) 午後1時30分~ ところ 市役所議会棟大会議室

問 管理課 管財係 (内線163)



▲売却土地・建物の外観

# ・ みんなのパソコン広場 パソコン初級者お助け隊

かな入力、ローマ字入力などのキーボード操作やワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。

**とき** 11月4日(水)・18日(水) 午後2時~5時

定員 6名(予約制)

**相談時間** 1人30分程度 **募集条件** 

- ●茅野市内のお住いの方、かつ、パソ コン操作初級者の方。
- ●キーボード操作、文字入力やワード・ エクセルの初歩的な操作でお困りの 方でご使用のノートパソコンをご持 参できる方。
- ※パソコンの初期設定やパソコン上級者、特別なソフトの操作、インストールに関する相談およびパソコンの修理、データの復元等の特別な作業の相談はいたしません。

参加費用 500円

会場 ワークラボ八ヶ岳

**申込期間** 10月12日(月)~30日(金) **申込・問** 地域戦略課 情報政策係

(内線236、237)

# お知らせ

### ・ 令和3年度 保育園等入所受付が 開始します

令和3年度保育園等の入所受付が10月 17日(土)から各園で始まります。

入所の手引きに記載されている日程を確認いただき、第一希望の園で入所の受付けを行ってください。

なお、入所の手引きをお持ちでない方は 市役所6階 幼児教育課にて配布をしてい ます。

**問** 幼児教育課 幼児教育係 (内線622、623)

### ● 槻木廻り舞台「秋の会」の中止

10月3日(土)に予定していました槻木廻り舞台「秋の会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

問 泉野地区コミュニティセンター

**☎**70-1606

### ふじみの自然に愛にきませんか。



問合せ:富士見町産業課商工観光係

【期間】令和2年11月15日まで

【対象】諏訪6市町村在住の方、山梨県在住の方

【対象商品】富士見高原リゾート A:ロマンスエリア入園+リフト往復 (土日祝のみ)

B:白樺エリア入園+天空カート往復

富士見パノラマリゾート ゴンドラ往復 ↓ 町HP↓

【ご利用には無料クーポン券が必要です】

無料クーポン券は町ホームページからプリントアウトしていただくか富士見町役場・富士見駅前観光案内所・対象施設等でも配布して

TEL:0266-62-9342

います。詳細は下記へお問合せください。

MAIL:kankou@town.fujimi.lg.jp

広告



### 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 10月24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



### シダ観察会

博物館周辺のシダ観察と学習を行います。 とき 10月25日(日)

午前10時~午後3時

集合場所 総合博物館

講師 佐藤利幸さん(市民研究員シダグ ループ指導者)

参加費 無料(要申込)

服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、 記録帳等

申込期間 9月20日(日)から受付

八ヶ岳総合博物館

**☎**73−0300



### プラネタリウム10月のテ 「トレミーの48星座」

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

### 昼間の星を見る会

大型天体望遠鏡を使って昼間の空の星を 観察します。

とき 10月11日(日) 午前10時~11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

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 9月20日(日)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

### 博 第32回研究·創意工夫展

茅野市内の小中学生が夏休みに行った自 由研究や図画工作を展示します。優秀作 品は市長・教育長・博物館館長によって 表彰されます。

会期 10月31日(土)~12月6日(日)

ところ 総合博物館

料金 通常入館料

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。 10月は「3色LEDでイルミネーションを 作ろう!」。

とき 10月18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

対象 小学生以上

申込期間 9月20日(日)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

**☎**73-0300

### 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全6回の講 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。

とき 10月18日(日)

午後1時30分~3時30分 または22日(木)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)

申込方法 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

### 図書館



### 公立諏訪東京理科大学出前 ──授業講座② 「私たちの生活とニオイ」

公立諏訪東京理科大学の先生方による出 前授業講座の今年度第2回目です。

上矢恭子講師による「私たちの生活と二 オイ」と題して、私たちの普段の生活の 中でのにおいについて、感じ方は様々な 状況で違いがあり、それがどのように生 かされているのかを、体験談や研究の結 果をもとにして、わかりやすく楽しく興 味深いお話がお聞きできます。

とき 10月30日(金)

午後1時30分~3時

ところ 茅野市図書館2階 閲覧室

対象 高校生以上

定員 20名(申込先着順)

申込期間 10月10日(土)~10月25日(日) **申込・問** 茅野市図書館 **☎**72-9085



### 図書館探検隊〜図書館の うらがわ、のぞいちゃお!~

図書館を探検してみよう!

普段は入ることのできない書庫の見学や、 カウンターでの本の貸出、返却など司書 の仕事を体験してみましょう。

とき 10月31日 (土)

①午前10時15分~午後0時15分 ②午後1時30分~3時30分

ところ 茅野市図書館

対象 市内在住小学生 3年生~6年生

定員 各回5名 申込期間 10月10日(土) 午前10時~

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085



### 尖石縄文考古館 10月の休館日

10月5日(月)、12日(月)、19日(月)、 26日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270





### 八ヶ岳総合博物館 9月の休館日

10月5日(月)、12日(月)、19日(月)、 26日(月)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

### ・劇団風の子「スクラム☆ガッシン 準備完了!第2号計画'」

劇団風の子の舞台劇。小学4年生の男子4人と女子がひとり、5人の物語。友だちの姿、自分の姿を思い描きながら、一歩踏み出す勇気が湧いてくる作品をお届けします。

とき 10月25日(日)

午後3時開演(午後2時40分開場)

**ところ** 茅野市民館 マルチホール ※特設会場

料金 [全席自由] おとな 2,000円、 こども(高校生以下)1,000円 ※当日各500円増

※未就園のお子様(3歳未満)ひざ上鑑 賞無料。お席が必要な場合はチケットをお求めください。

**上演時間** 75分

定員 200名

主催 茅野おやこ劇場

**共催** 茅野市民館指定管理者 株式会社 地域文化創造

問 茅野おやこ劇場

☎090-3540-9270(古賀)

メール: chino\_oyako\_gekijyou@yahoo.co.jp

### ● 加藤登紀子 55th ANNIVERSARY CONCERT 2020

茅野市民館開館15周年記念コンサート。「百万本のバラ」や「知床旅情」などのヒット曲や、受け継がれてきた歌の数々。そして、このコロナ禍に《世界中の人々が手を取り合い、さまざまな困難を乗り越えよう》というメッセージを込めた新曲「この手に抱きしめたい」まで、歌手生活55年の加藤登紀子が、縄文の里から未来への詩(うた)を届けます。

とき 11月8日(日)

午後3時開演(午後2時30分開場)

ところ 茅野市民館 マルチホール

料金 [全席指定] A席(1階、2階正面席) 5,500円、B席(1階/バルコニー席) 5,000円、茅野市民館友の会会 員:5,000円

※チケット取扱い状況については、お問い合わせください。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※託児あり(0歳~小学生未満のお子様対象、無料、要予約、10月30日申込み締切)

問 茅野市民館 ☎82-8222

# 茅野市美術館



### 第2期収蔵作品展 「木之下晃-音楽を撮る」

2020年に没後5年となる長野県諏訪市 出身の写真家・木之下晃の作品を特集し ます。

**会期** 9月12日(土)~10月25日(日) 午前10時~午後6時※火曜日休館

ところ 茅野市美術館 常設展示室 観覧料 無料

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

# 守矢史料館





### 神長官守矢史料館 10月の休館日

10月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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・舞台づくりをとことん楽しむクラブ活動。月1回の「ドンドン芽を出す月イチ会議」で演劇家・柏木陽さんを交えて演劇の"種=思いつき"を出し合い、参加する皆さんで自主活動を試していきます。参加者を随時募集しています。

とき ~2021年3月

**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)

※参加方法はお問合せください。

問 茅野市民館 ☎82-8222

# 0

### 長野県芸術監督団事業 「そよ風と魔女たちとマクベスと」 茅野公演

長野県芸術監督団事業の串田和美監督に よる新作公演をお届けします。

**とき** 10月17日(土) 午後5時開演 10月18日(日) 午後2時開演

※各回30分前開場。整理番号順入場。 整理券は開演1時間前より配布。

ところ 茅野市民館 マルチホール

料金 一般 3,500円、U-25 1,500円(前 売のみ)、茅野市民館友の会会員 3,000円(前売のみ)

※未就学児入場不可。

※U-25(公演時点25歳以下)チケット は、入場時に生年月日が確認できる 証明書をご提示ください。

**主催** (一財)長野県文化振興事業団、 長野県

**提携** 茅野市民館指定管理者 株式会社 地域文化創造

**問** (一財)長野県文化振興事業団 芸術 文化推進室 **☎**026-223-2111



### 星空観望会

とき 10月24日(土)

午後7時~8時30分

\*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

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 9月20日(日)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



### かご作り

山ぶどうのつるで小さなかごを作ります。 一輪挿しやペン立てにします。

とき 10月11日(日)

1回目 午前9時30分~11時30分 2回目 午後1時30分~3時30分

ところ 総合博物館

講師 上原泰子さん

定員 各回5名(要申込)

参加費 2,000円

申込期間 10月1日(木)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

**☎**73-0300



▲作成するかごの見本

### **博** 花炭と焼き芋づくり

部屋のインテリアとして飾れる「花炭」を、 木の実などをそのままの形で炭にして作 ります。たき火ではお芋も一緒に焼いて 楽しみましょう。(雨天時など、内容を一 部変更する場合があります。)

とき 10月24日(土) 午前10時~正午

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

定員 20名(要申込)

**参加費** 100円(材料費)

持ち物 軍手、作業しやすい服装

**申込期間** 10月6日(火)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

### 長野県福祉大学校学生募集

諏訪市にある長野県福祉大学校では、来 年度の保育学科、介護福祉学科の学生を 募集します。

保育学科学校推薦型選抜の出願期間は、 令和2年10月2日(金)から令和2年10 月16日(金)まで、試験日は令和2年10 月30日(金)です。

募集人数は30名程度です。

(保育学科一般選抜は、令和3年2月1日 (月)に実施します。)

介護福祉学科の出願期間は令和2年11 月6日(金)から令和2年11月16日(月) まで、試験日は令和2年11月26日(木) です。

募集人数は20名です。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

**問** 長野県福祉大学校 教務室 入試係 **☎**57-4821

### ゆずりあおう ~不用品を活用し あいましょう~

### ゆずります

下駄箱/TV接続型カラオケセット/CD コンポ/東芝ルポ/7段ひな人形/ケース入五月人形/ホットプレート/食器棚/学習机/ドラム式洗濯機/ブルーヒーター/アルミはしご/一段はしご

### ゆずってください

外用物置/マレットゴルフのクラブ/大型冷蔵庫/食洗器/小型冷蔵庫/木製スタンドミラー/竹か藤のパーテーション/壁掛カッコウ時計/ボタニカルの絵本/シニアカー/4人掛ダイニングセット/アンティークドレッサー

※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。

# 10 月の納税等

- ◆市県民税 ◆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(4期)

【納期限·振替日 11月2日(月)】

### 2020信州ねんりんピック 作品募集

2020信州ねんりんピック長野県高齢者作品展の募集を行います。

本年度は、新型コロナウイルス感染予防 のため、出品作品を公益社団法人長野県 長寿社会開発センターのホームページ等 で紹介します。また、展示会については 優秀作品のみとします。

**募集期間** 10月16日(金) 締切

11月2日(月) 搬入締切

対象 長野県内在住の60歳以上のアマチュア 申込先 諏訪保健福祉事務所 福祉課

茅野市 高齢者・保険課 高齢 者福祉係

問 公益財団法人長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

茅野市 高齢者·保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線335)

# **が**シルバー人材センター からだの衰え度チェック

茅野広域シルバー人材センターは、会員拡大のため(株)カーブスジャパンと共催で、「血管年齢測定・脂肪燃焼カチェック・からだの衰え度チェック・姿勢バランスチェック」と、講師からの簡単なアドバイスを受けられる高齢者セミナーを開催します。

とき 10月30日(金)・31日(土) 午前10時~午後0時30分と午後 2時~午後5時の間で、30分おき

ところ ゆいわーく茅野3階 集会室

**講師** ㈱カーブスジャパン専門スタッフ **対象** 60歳以上でシルバー人材センター に興味のある方

参加費 無料

定員 各回8名(申込先着順)

**申込期間** 9月24日(木)~10月19日(月)

**申込・問** 茅野広域シルバー人材センター ☎73-0224

# 0

# シルバー人材センター入会説明会・審査日程

説明会 10月14日(水) 午後2時~ 審査会 10月23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

### 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

市役所 ☎72-2101(年中無休)

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

# 諏訪中央病院

### ⊕ 第12回病院祭中止

当院で毎年開催しております病院祭は、 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防 止のため中止となりました。

ご理解の程お願い申し上げます。

**問** 諏訪中央病院 総務課広報調整係 **☎**72−1000 (内線1557)

# その他施設・団体等

### 1 ハロウィンジャンボ宝くじ 等の発売

令和2年度「ハロウィンジャンボ宝くじ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記のとおり発売されます。今年のハロウィンジャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて5億円、同時発売のハロウィンジャンボミニは1等1,000万円です。

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** 9月23日(水)~10月20日(火)

発売場所 宝くじ売場

**証票単価** 300円

抽せん日 10月27日(火)

※詳細はお問い合わせいただくか、市公 式ホームページをご覧ください。

問 長野県市町村振興協会

☎026-234-3611

### 県下一斉司法書士無料法律 相談所の開設

10月1日は「法の日」です。

10月1日~10月7日までの法の日週間に合わせ、次のとおり司法書士無料法律相談所を開設します。予約は不要ですので、お気軽にお出かけください。秘密は堅く守られます

とき 10月1日(木) 午後5時~7時 ところ 茅野市役所 議会棟大会議室 相談内容(一部)

- ・不動産、会社(法人)の登記に関するもの
- ・不動産の売買、贈与等の取引に関するもの
- 相続、遺言に関するもの
- ・空き家に関するもの
- ・成年後見制度の利用に関するもの
- ・クレジット、消費者金融、銀行カー ドローン等債務に関するもの
- ・アパート等の賃貸借契約から生じる トラブルに関するもの
- ・悪質商法被害に関するもの その他の内容や詳細はお問い合わせく ださい
- 問 司法書士会茅野地区代表者(田中淳喜)☎72-9371

1 無料相談・ 相談の種類	<b>記明芸</b> 茅野市役所	相談場所	連絡先	
トレーニング室 利用者説明会 【要事前予約】	①10/ 8(木) 10:00~ ②10/14(水) 14:00~ ③10/20(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: 矢﨑 正彦 弁護士	10/6 (火) 13:00~17:00 ※電話予約は9/29 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。
人権相談 相談員:人権擁護委員	10/1 (木) 10:00~15:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	いじめ・体罰・不登校・児童虐待等の相談、セクハラ・ストーカー・家庭内暴力等の相談、家族・近隣関係・騒音・公害等の相談、同和・男女差別等の相談。
行政相談 相談員:行政相談委員	10/13 (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	10/15(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	10/3(土)、11(日)、17(土)、 24(土)、31(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	10/7 (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】	10/14 (水) 15:00~17:00			
心配ごと相談	10/2·9·16·23·30(金) 9:00~12:00	茅野市ひと・まち プラザ2階	矛野巾社会福祉	
結婚相談	①10/3·17 (土) 13:00~16:00 ②10/9·23 (金) 18:30~20:30	社会福祉協議会 相談室		
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】	10/10 (±) 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。
家庭教育相談	毎週月~金曜日 (祝日除く) 9:00~17:00	家庭教育センター (ちの地区コミュニ ティセンター北側)	家庭教育センター ☎73-0888	家庭教育相談員が子育ての相談を お受けします。
地域職業相談室	木曜日を除く毎週月〜土曜日 (祝日除く) 10:00〜17:30	茅野駅前 ベルビア2階	ふるさとハローワーク ☎ 72-2029 FAX 73-7933	
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	10/23 (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こ 紹介します。 お気軽にご相談ください。

### ➡ 10月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電話
	🔌 往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
4日(日)	💊 けやき薬局	ちの3243	82-2864
	∾ 林歯科クリニック	ちの555-1	72-5788
	🦠 みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
11日(日)	№ てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	🔪 ますざわ歯科医院	諏訪市諏訪1-21-13	52-1011
	🐃 平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
18日(日)	🂊 日医調剤 ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	🦠 清水歯科医院	玉川4650-1	72-5669
	🦠 うえはらクリニック	仲町7-16	72-2636
25日(日)	🂊 本町西薬局	本町西3-4	82-3660
	▶ 小口歯科医院	諏訪市高島1-31-16	52-0475

≫.…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】

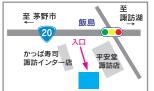
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対 応しています。

### 診療時間

午後7時~9時 (受け付け6時30分~9時)

諏訪市四賀2299-1

**2**54-4699



### 図書館の森 ~ニューフェイス~



絵本で世界を学ぼう! 吉井 潤/柏原寬一 著 青弓社 図書館職員経験がある著者が 作ったブックリスト。どんな絵 本が世界にはあるのでしょう。



免疫力を高める食材事典 学研プラス 免疫力を高める食事をして いますか。栄養成分や食べ合

わせも確認してみましょう。



あした、ハーブを植えよう 山本真理 著 光村推古書院 活用しやすく、育てやすいハーブ を紹介しています。ハーブを使っ て癒しの時間を過ごしませんか。



ベージュ 谷川俊太郎 著 新潮社 「ベージュ」は色々な意味を 持っています。年齢を重ねた 詩人である著者が送る詩集。



ぼくの「自学ノート」 梅田明日佳 著 小学館 現在、高校3年生の著者。小 学生の時から書き始めた「自 学ノート」って何?



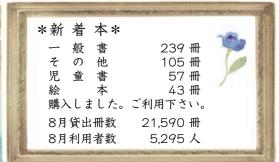
おばけえん 最上一平 作 /カワダ クニコ 絵 教育画劇 ひっこしてきたサルのあゆむ くん。通う保育園の仲間はお ばけ?でも、遊んでみると…



WL 中川ひろたか 作 /高畠那生 絵 アリス館 アサリから出てきた砂をきつ かけに、石が砂になっていく までの物語。



ジャングルジムをつくろう! 三浦太郎 作 ほるぷ出版 四角をいっぱいつなげたら どんな形になる?ジャングル ジムができるかな。



問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

### **分別クイズ**

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

食用油のガラスびん容器は リサイクルできますか? 難易度 ★★★☆☆



答 「びん類」としてリサイクルできます。 食用油のびん容器は、「びん類」として出してください。 中身を使い切って、口を下にして油を切って、中をゆすいで ください。

びん類は色別に「無色」「茶色」「その他の色」の3品目に分別

### 出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

### 食用油のプラスチック容器は どうしたらいいの?

難易度 ★★★☆☆



資源物の「その他プラスチック」に分別します。 容器包装プラスチックの「プラ」マークの表示があり、リサイ クルできます。

中身を使い切って、口を下にして油を切って中をゆすいでくだ さい。資源物の「プラスチック類・その他プラスチック(容器 包装プラスチック)」に入れてください。



# 元気もりもり食膏コーナー



### ~毎月19日は元気もりもり食育の日~ 食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。 今月は茅野市の保育園での食育の様子をお伝えします。



3人の栄養マンに 会えるのを楽しみに しています。



保育園では、様々 な野菜が作られています。 自分で育てた野菜の 味は格別ですね。



「七草すいとん」

100

「わかさぎの甘辛がらめ」

毎月絵本からの献立が 給食に登場します。 今月はどんな絵本の 料理かな?



郷土食や , 行事食も大切 にしています。



「七夕そうめん」



給食で使われている 食べ物を3人の栄養マンに分けて、食材や栄養を 覚えています。

# セルリーとツナの春巻き

( 秋のやわらかくておいしいセルリーを使った春巻きです



### 材料〈4人分〉

1 人分のエネルギー: 82kcal

· 春巻きの皮·······4枚

・セルリー……80g ・玉ねぎ……40g

・ツナ水煮………60g

・コーン缶……30g ・マヨネーズ……大さじ2

こしょう………少々

塩分:0.4g

・薄力粉………小さじ1

・水分

揚げ油

### 作り方

- ①セルリーと玉ねぎはあらみじんに切り、さっとゆでて水気を切っておく。
- ②ツナ水煮、コーン缶は水気を切る。
- ③①・②と調味料も加えて具を混ぜ、春巻きの皮で包み、水で溶いた薄力粉でとめて、加熱した油で揚げる。 ※ツナは水煮が良いです。オイル入りを使う場合は、オイルをよく切ってからから使いましょう。

### 毎月19日は『元気もりもり食育の日』

元気な体づくりのためには、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく源)+副菜(ビタミン源)の3人の栄養マンがそろった食事が大切です。



### 

イベント名	日時	内容
おはなし0123 「ぐりとぐら」	10月13日 (火) 11:15~11:30	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。 やさしくあたたかな語りや、手あそびを楽しみます。
寄贈品贈呈式 (諏訪大社ロータリー クラブより)		
おはなし0123 「ぐるんぱ」	10月27日 (火) 11:15~11:30	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。 絵本や手あそびを一緒に楽しみましょう。
女性就業相談日	10月28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 ±·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	定員	内容
0・1・2おはなし会	10月3日、17日 24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	10月3日、17日 24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!	10月10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	10月14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	10月17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 373-0888

イベント名	日時	対 象	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」 【要予約】	10月6日(火) 10:30~	就園前の子どもと保護者	「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〜 【要予約】	10月27日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者	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。
遊びの広場 「オリエンテーリング」 【要予約、定員30組】	10月15日(木) 10:00~11:00 予約受付 10月1日(木) 10:00~	就園前の子どもと 保護者	会場:運動公園時計台集合 持ち物:帽子、着替え、水分 雨天の場合中止

# パパのためのベビーダンス&ママのリラックス目が

ママだけではなく、パパでも気軽にできる基本ステップ・ サンバ・ブルース・ワルツのリズムに合わせ体を動かしま しょう。パパが赤ちゃんとダンスをしている間、ママはリ ラックスヨガでリフレッシュ! 家族でご参加ください。



■と き 11<sub>月</sub> 8 <sub>日(日)</sub>

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) 宮澤 佳子さん (ヨガインストラクター)
- 文寸 **象** 首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお父さんとお母さん (赤ちゃんとお父さんだけでも参加できます。)
- 定 員 15組
- ■参加書 無料
- ■持ち物 【ベビーダンス】抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲物、体温計 【リラックスヨガ】大判のバスタオルまたはヨガマット、飲物、動きやすい支度
- ■申込期間 9月28日(月) 午前10時から受付
- ■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	10月13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	10月14日(水)	午前10時~午前11時15分	京部体展価値リーに入じノター ▲02-0020	
宮川地区コミュニティセンター	10月21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	10月20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	10月28日(水)	午前9時30分~午前11時	中部休诞価位り一亡人センター <b>20</b> 2-0107	
北山地区コミュニティセンター	10月15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	10月2日(金)、16日(金) 9:00~11:00	育児相談、栄養相談、身体計測 ※要予約	母子健康手帳、バスタオル
マタニティ相談	10月16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。
ごつくん・もぐもぐ 10月5日(月) ごつくん:生後4か月~6か月児向けの離離乳食教室 10:00~11:30 もぐもぐ:生後7か月~8か月児向けの離		ごつくん: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 ※ 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	10月14日(水)	R2年5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	
	10月28日(水)	R2年6月前半生まれ(15日以前生まれ)	日子 度成子帳、同砂宗、ハスツカル 
10か月児	10月16日(金)	R1年12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	
	10月27日(火)	R1年12月後半生まれ(16日以降生まれ)	丹丁健康子帳、同砂宗、ハスツカル
1歳6か月児	10月 9日(金)	H31年4月前半生まれ(15日以前生まれ) H31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	
	10月23日(金)		
2歳児	10月13日(火)	H30年10月前半生まれ(15日以前生まれ)	以之(健康手帳 明彰) 一
	10月29日(木)	H30年10月後半生まれ(16日以降生まれ)	母子健康手帳、問診票 
3歳児	10月12日(月)	H29年10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、
	10月30日(金)	H29年10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	10月21日(水)	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)	
	10月 5日(月)	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	10月20日(火)				
	日本脳炎は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。	

※ 〇歳~19歳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。

# 地域书工上協力隊が行く! Vol.31

あんしん あんぜんな 観光のために。

茅野市独自の安全基準「茅野あんしん認証」の現状についてご報告します。



広報ちの8月号でお伝えした、茅野の観光事業者・飲食事業者に向けた独自の感染症対策基準「茅野あんしん認証」。

6月末の導入から2ヶ月が経ち、3段階の認証のうち、「STEP1」の認証を取得した施設が100件を突破しました。スタッフが感染症の専門家から直接トレーニングを受けることが認証取得の条件となる「STEP2」を取得した施設も10件以上に上っています。

今回は、7~8月におこなわれた「茅野あんしん認証」のトレーニングの様子についてお伝えします。

### 丁寧で具体的なトレーニング

『茅野市国保診療所リバーサイドクリニック』の鍋島志穂医師を講師として、新型コロナウイルス感染のメカニズムをしっかりと学び、それに基づいた観光施設での具体的な感染症対策や、発熱のあるお客さまへの対応等の講義を行いました。

感染症対策として最も重要なのは、「正しい知識を得て、正しく恐れること」。

たとえば、新型コロナウイルスの感染の仕方には、「接触感染」「飛沫感染」「エアロゾル感染」の3種があり、 それぞれに有効な対策があることなど、科学的根拠に基づいた原因を理解したうえでの現実的な対策方法を 丁寧に解説しました。

さらに、トレーニングでは、発熱があるお客様への対応のシミュレーションとして、参加者が雨合羽を利用した防護具の着脱の方法を練習しました。防護具は発熱者に対応したあとの脱衣のやり方が重要で、フェ

イスシールド、エプロン、手袋、マスクなど、防護具をひとつ外すごとに消毒をする、などといった実践的で具体的な対応方法について学びました。

(トレーニングの詳しい様子については、長野県の観光サイト、GO NAGANOで取材していただいています。そちらもご覧ください。)





(雨合羽を使った防護具の着脱の練習をする参加者 提供:GO NAGANO)



茅野あんしん認証STEP2の認定証

こうしたトレーニングと認証制度によって、新型コロナウイルスの感染を未然に防ぐことはもちろん、万が一感染者が出た場合も、適切に対応できるように準備を進めています。この取り組みを茅野の観光事業者全体に広げていくことにより、観光に携わる人がしっかりとした知識を身につけ、「どこよりもあんしんな茅野」を実現していきます。

「茅野あんしん認証」についてのお問い合わせは Withコロナスタンダードちの委員会

事務局: (一社)ちの観光まちづくり推進機構 TEL:0266-73-8550 Mail:anshin@chinotabi.jp

号 51 令和2年9月24日

事務局 茅野市総合体育館内 TEL 8 2 — 0 6 0 6 FAX 8 2 — 0 6 7 8

地球温暖化とスケート

大久保



# 揮 うている

校庭リンクの天然氷のスケー

今、地球温暖化が田んぼや

貴重な体験談と熱い感動をお伝えします。

事でした。

田んぼリンクで滑り遊び廻る

氷した田んぼに集まって朝夕

続けています。 ンティア活動を全力で展開し 厳冬の氷上に子供たちの笑

顔と歓声が響きわたり、

— 緒

り」の二つの技ができて「体

達から誉められたりして、う

た。そうしたら、

回りの人

今は「大外がり」と「大内が

ます。 多い輩出を途絶えさせてはい 生の初心者指導に向けたボラ 辺の拡大と選手育成を続けて けない!」と思いを込めて底 来た「オリンピック選手の数 いるスケート協会で、私達シ 一アスケートクラブ員も小学 ト人口は年々減少し続けてい トリンクを消し去り、スケー 今まで茅野市が誇りにして

は「地球温暖化」と云う言葉 小学生の冬の遊びと言えば結 ケートが盛んに行われていて、 て来ました。当時はどこの村 に変わり、冬場のスケートを にも田んぼリンクがあり、ス こりまく環境が大きく変わっ 私が若かった頃「暖冬」と 茅野市スケート協会 近年 次朗 ます。 出現して欲しい!」と願い、 夢見る季節の訪れを待ってい 中から世界に羽ばたく選手が 若き時代の滑走を胸に描きつ つ「何時の日かこの子たちの

言われた気象変動が、



# 標に向 いかって

茅野市柔道協会 永明小学校二年 北野

目

練習で

う」は楽しいです。 を倒すスポーツです。 いやだけど、「けんけんずも 前転・後転は目がまわるので 柔道は、全身を使って相手 に滑る私たちも夢追い続けた

らないけれど、次の試合まで るようになりたいです。なぜ うになりたいです。そして、 うで試合がいつできるかわか からです。 なら、かっこいい技だと思う いつか「ともえ投げ」もでき に、「背負い投げ」ができるよ コロナウイルスのえいきょ

さんがんばろうと思います き、大きな声を出して、たく そのために、毎回練習に行

# い投げの練習

茅野市柔道協会 玉川小学校四年 雁木 鉄士

うので、そういうところを直 乱捕りの時は、背負い投げが したいです。あと、釣手を上 すいため深く入りすぎてしま げは、最初の一歩は、入りや うになりたいです。 できるのに、大会の時は、い つもできないので、 げを頑張っています。練習の てやっていたけど、 す。最初は、ちょっとふざけ 兄ちゃんがやっていたからで す。柔道を始めた理由は、お ぼくは、柔道をやっていま できるよ 背負い投 背負い投

落とし」の練習中です。

柔道をやって感じたこと

茅野市柔道協会 東部中学校二年 雁木 雄鉄

僕は、小学校五年生から柔

改め、礼儀正しい行動をとる 終ると言われる位、 道を始めました。 にしないでとっていた行動を ように心がけるようになりま 大切にしています。今まで気 柔道は、礼で始まり、 「礼を

きたいと思います。 げて、すぐ入れるようにする れができるように頑張ってい ところがむずかしいので、そ

す。

はい気持ちになりました。

れしい気持ちになりました。

な過ごしていきたいと思います。この気

なりまえに出来るようにして

どんな時も礼儀を忘れず、あ

# ソフトテニス役員として

ソフトテニス協会

また通年券が早朝時間帯に使 とても寂しい思いもしました。 2ヵ月間コート使用が出来ず る素晴らしいコートになりま あがりでも直ぐにプレイ出来 からず、透水性能も良く、雨 的な環境で、足腰に負担が掛 による粉塵が抑えられた衛生 ます。昨年、テニスコートの の裏方としての役も担ってい 広報の発行、協会主催のイベ 務広報の担当として、月1回 スを楽しんでいます。私は総 現在会員数61名、20~80歳代 ました。 しかしコロナ禍で約 券が復活し利用しやすくなり 大規模改修工事が行われ、風 までの老若男女がソフトテニ ント、大会やコート管理など oた。さらに、4月から通年 茅野市ソフトテニス協会は

思います。お待ちしています。思います。お待ちしています。おいと強い要望がありました。窓口と交渉し、早朝使用規約を作成し、6月から利用で能になりました。さて、このな素敵なコートでぜひ一緒にプレイしませんか?生涯スんな素敵なコートでぜひ一緒にプレイしませんか?生涯スのな素敵なコートでぜひ一緒にプレイしませんか?生涯スのな素をしています。お待ちしています。

# 「地域と共に」

宮川スポーツ協会

宮川スポーツ協会の発足は宮川スポーツ協会の発足は宮川スポーツ協会を結成した9年宮川体育協会を結成した9年宮川体育協会を結成したことから始まります。実に70年を超えるという、伝統を持つています。村民運動会、スケート大会、各種球技大会、ケート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、カート大会、各種球技大会、

することができます。道具の住民を対象にどなたでも参加ットゴルフ大会。宮川地区の活動のメインは、春秋のマレ現在の宮川スポーツ協会の

す。 ユニティの行事にも参加しま てプレーできます。宮川コミない方も市の道具をお借りし

第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。今年は第15回目を迎えます。



# 

茅野市陸上競技協会

場することもあった。
に入部した。もっぱら砂場でに入部した。もっぱら砂場でいた。100mハーを高跳(ベリーロール、ロールがやがでいた。もっぱら砂場でに入部した。をしてがらいまではいか。

でもある。

かれこれ、30年。全国大会へは競技に参加するようになった。

図回ほど参加し、優勝2回を含み3位以上が12回を数えた。 言み3位以上が12回を数えた。 勤務の関係で、長野市から 大会に参加・活躍するのに並行 し、茅野アスリートクラブで、 棒高跳などを指導するのに並行 で陸上部を指導するのに並行 で陸上部を指導するのに並行 を国大会に参加・活躍する選 手も棒高跳だけでなく数多く (10人を超えた)育った。ク ラブ出身者が、教員となり陸 上を指導するようになり、時 の流れを感じるこの頃である。 の流れを感じるこの頃である。

本年度の大会は軒並み中止本年度の大会は軒並み中止をといる。いつまでも、棒グに励もうと考えている今日といを馳せながらトレーニンでに励もうと考えている参加にでいるが返期。来年5月実施予定のか延期。来年5月実施予定のか延期。来年5月実施予定のか延期。来年5月実施予定のか延期。来年5月実施予定のか延期。



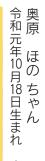




茅野市内にお住まいの 12月生まれで3歳以下 のお子さんの写真を募 集します。①写真②氏名 (子〈ふりがな〉・保護者・ 子の性別)③お子さんの 生年月日④電話番号⑤ コメント(50文字以内) をメールまたは封書で 送ってください。メール の件名は「おたんじょう びおめでとう応募」とし てください。応募の締め 切りは10月13日(火)。 メールアドレス: c.senryaku@city.chino. lg.jp



1歳のお誕生日おめでとう!これ からもほのちゃんの笑顔がたくさ ん見られますように!





さんの幸せをありがとう。これか らもみんなで楽しく過ごそうね!

お誕生日おめでとう!いつもたく

令和元年10月4日生まれ小尾 航陽 くん

歳

航 陽



お誕生日おめでとう!たのしいこといっぱい しようね!だいすきだよ!

平成30年10月31日生まれ 楓を椛を ちゃ

# 山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号:0266-72-5880

ハヶ岳ライフ 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。



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11月号 10月21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。

