

令和2年 No.917 **11月**



















令和2年 No.917

11月号

今月の表紙

茅野市内の秋の風景











茅野市内の秋の様子をまとめまし た。おしどり隠しの滝、長円寺、 蓼科湖(夜のライトアップ)、横谷 峡、白樺湖の様子です。

新型コロナウイルス感染症対策を しつかりととった上で、茅野市内 で紅葉を楽しんだり、秋を探しに 行ってみてはいかがでしょうか。



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 はじまる。新しい移動のカタチ。
- 06 令和元年度 決算報告
- 10 体罰などによらない子育てをひろげよう!
- 12 新型コロナウイルス感染症対策情報
- 13 JR茅野駅前の駐車場の一部が予約制へ
- 14 イベント・お知らせ・募集
- 16 情報プラザ講座・病院コラム
- 茅野市公式LINE公式アカウント 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
- 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

R2.10.1 現在

 	市の人口						
人口	55,137人	(-40)					
男	27,596人	(-17)					
女	27,541人	(-23)					
世帯数	23,459世帯	(+ 9)					



今月のオススメ動画 [Chino × BirdEyes]



市内の美しい風景をドローンで撮影する新シリーズです。 今回は晩夏の蓼科湖、白樺湖、車山などの美しい景色を、 鳥になった気分でご覧ください。



YouTube チャンネル登録で最新動画情報をチェック!



茅野市インスタグラム チノクラシ

~9月14日の投稿~



chino_kurashi2019



秋ですね。 頭が垂れてきた 稲穂と蕎麦の花。 新米から新そばへ と、食が楽しみな 季節が次々やつて 来ます。

#茅野市

#チノクラシ #稲穂

#コスモス

はじまる。 新しい移動のカタチ。

オンラインで スマートなまちへ









スマートフォンで 簡単予約



地域拠点を つなぐバス運行



アプリで予約できる 乗合タクシーの導入



安価な サービス提供

自分の車を持たなくてもいい

いつでも、行きたい時に、行きたい場所へ行ける、そんなまちへ

茅野市はチャレンジします

詳細は次のページへ



を結ぶバスを運行することで利用者の利便性を高め アプリを活用した乗合タクシーの導入と地域拠点と茅 12月から実証運行が まりま 野

きる地域公共交通の実証運行を行 車を持っていなくても自由に、 豊平、玉川、泉野、中大塩、市街地、米沢 好きな時にどこへでも移動 い ます。 の 部 (別荘地を除く) 自家用

スマートフォンアプリの予約イメージ



乗合タクシ

- スマートフォンアプリでの予約
- 実証運行対象エリア内でどこでも乗 降が可能
- スマートフォンをお持ちでない方への対 応として、タブレット端末の貸出しや代 理予約等のサービスを検討しています
- ▶割引サービスも多種検討しています



1 出発地を 設定





目的地を 設定

駅



4 乗車場所 まで移動

詳細は決まり次第、茅野市ホームページに掲載します。 また、次号の広報ちのでもお知らせします。

実証運行のイメージ

いつでも、行きたい時に、 行きたい場所へ行ける、 そんなまちへ

駅までの送迎の 負担が減って ゆとりができたわ

スマホで簡単に 予約できて便利!



ピアみどり





茅野駅

実証運行のポイント

- 1. 安価な料金設定
- 2. 早期利用者には特典があります
- 3. 現在運行している路線 バスはそのまま運行



バス

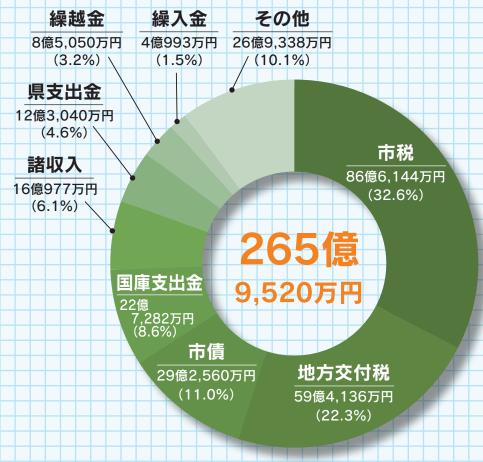
- 茅野駅とピアみどり間を朝夕2往 復運行
- 通学の電車時間に合わせた運行
- 市内高校に通う学生も利用できるよう、 バス停留所を設置
- ●ピアみどりに待合所・駐輪場の設置
- 親御さんの送迎にかかる負担を軽減

問い合わせ 地域戦略課地域創生係 TEL: 0266-72-2101 (内線232, 233)

决·算·報·告

令和元年度の決算状況をお知らせします。市では、健全な財政運営が求められる中で、限られた財源を有効かつ計画的に支出し、さまざまな分野において事業を実施しました。皆さんから納めていただいた税金など、市に入ったお金がどのように使われたのか、決算の状況と財政状況を一般会計を中心にご紹介します。

※一般会計…地方公共団体が市税や地方交付税などを財源として福祉や教育などの行政サービスを行うための会計



01 一般会計

歳入

? 語句の説明

市 税…市に納めていただいた税金

地方交付税…国が徴収した税金の一部から、市の財政状況に応じて交付されたお金

市債…建設事業などを行うために、国や金融機関から借り入れたお金

国庫支出金…特定の目的のために、国から交付されたお金

諸収入···講座受講料や冊子の売上金など、他の科目に分類されない様々な収入

県支出金…特定の目的のために、県から交付されたお金

繰越金…前年度から繰り越されたお金

繰入金… 一般会計以外の会計や基金から繰り入れたお金

その他…分担金および負担金、使用料および手数料、財産収入、寄附金、各種交付金

令和元年度 主な事業(抜粋)



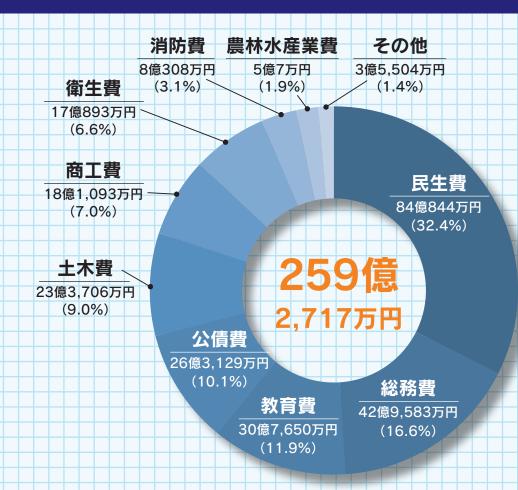
保育園の大規模改修



病児・病後児保育施設の建設



蓼科湖周辺への公衆トイレの設置



02一般会計

由 に比べ16億3653万円増加しました。 歳出の主な増加 増 は 小中学校、 保育園の大規模改修事業による民生費の増 の空調設備設置による教育費 諏訪中央

般会計の歳出は、

259億2717万円となり、

院 への支援拡充による衛生費の増などです

? 語句の説明

民生費・・・高齢者・障害者・児童福祉、生活保護などの経費、後期高齢者医療・国民健康 保険特別会計への繰出金など

総務費…市の全般的な管理事務などの経費

教育費…小・中学校の管理運営、生涯学習施設などの経費

公債費…市の借金である市債の元金、利子の返済金

土木費…道路・河川の新設や改良などの経費

商工費…商工業の振興や観光業の振興などの経費

衛生費…保健予防、環境美化やごみ処理などの経費

消防費…消防、防災対策などの経費

農林水産業費…農林業の振興や土地改良などの経費

その他…議会活動の経費、災害によって生じた被害の復旧などの経費

会 計 区 分			歳 入 決 算	歳出決算
特別会計	国 民 健 康	保険	58億9,127万円	57億6,521万円
会計	後期高齢者	医療	7億9,415万円	7億6,408万円
	水道事業会計	収益的	13億6,924万円	10億5,658万円
	小坦争未云引	資本的	1億1,254万円	7億6,292万円
企業会	下水道事業会計	収益的	23億9,439万円	19億9,675万円
会計	下小坦争未云司	資本的	3億3,646万円	16億8,754万円
	国保診療所特別会計	収益的	2億1,150万円	2億1,983万円
	資本的		353万円	706万円
貝	才 産 区 特 別 会	計	15億8,122万円	11億8,263万円

03 特別会計 企業会計等

※特別会計…特定の事業を行うた め、一般会計と区別して管理す る会計

※企業会計…原則として独立採算 で行う、地方公共団体が経営す る企業(公営企業)の会計

市民1人当たりの借金約48万円

市民1人当たりの貯金

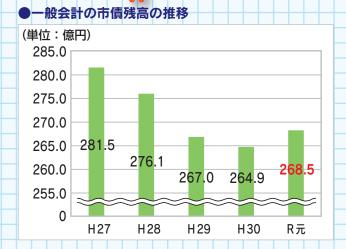
約7万円

04 市債

市の借金残高は268億4,652万円 前年度に比べて約4億円の増加

市債は建設事業などを行うために借り入れするお金のことで、多世代で利用する公共施設や道路などのインフラ施設の整備費用を公平に負担する役割も担っています。

令和元年度末の一般会計の市債残高は、公共施設への空調 設備の設置のために市債を多く借り入れたことで、返済額よ りも借入額が多くなり、前年度から約4億円増加し、268億 4,652万円となりました。市債は将来にわたって返済しなけ ればなりませんが、返済額のうち約6割は、地方交付税とし て毎年の返済額に応じて国から市へ交付されます。



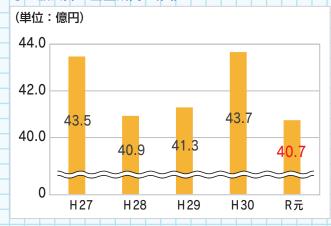
05 基金

基金残高は40億7,450万円 前年度に比べて約3億円の減少

基金は、剰余金等を積み立てし、臨時の出費や財源不足が 見込まれる場合に取り崩すために設けています。一般会計の 基金には災害等不測の事態に備えておくための財政調整基金 のほか、市債返済のための減債基金、特定の目的のための8 つの基金があります。

令和元年度末の一般会計の基金残高は、財政調整基金の取崩し等により、約3億円減少し40億7,450万円となりました。 市民1人当たりの基金残高は県内19市の中で2番目に少なく、潤沢にあるとはいえません。

●一般会計の基金残高の推移



06 健全化判断比率

指標の上では健全な財政状況

国が定める健全化判断比率等については、いずれも早期健全化基準(イエローカード)を大きく下回っています。

健全化判断比率等	説明	茅野市	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計の赤字額の割合を示す指標。	- (赤字なし)	12.7%
連結実質赤字比率	特別会計、公営企業会計を含む全会計の赤字額の割合を示す指標。	- (赤字なし)	17.7%
実質公債費比率	借入金(地方債)の返済額(公債費)の割合を示す指標。	7.3%	25.0%
将来負担比率	借入金(地方債)の残高など将来負担すべき負担額の割合を示す指標。	60.1%	350.0%
資金不足比率	公営企業の資金不足の割合を示す指標。	- (資金不足なし)	20.0%

07 経常収支比率

茅野市は92.8%

経常的に収入する一般財源(使い道が自由な収入)に対して、毎年度経常的に支出しなければならない経費の割合

一般会計の経常収支比率は92.8%と県内19市の中でも最も高く、 自由に使えるお金のほとんどを経常的に支出しなければならない経 費が占めており、財政の硬直化が進んでいる状況といえます。これ は、高齢者人口の増加による社会保障関連経費や公共施設の維持管 理に係る経費などが年々増加していることによるものです。

基金の繰り入れをしなかった場合

08 これからの茅野市の財政

このままでは令和10年度末には基金が底をついてしまいます。茅野市の財政の見通しを解説します。

令和元年度一般会計決算を基に、 今後10年間に見込まれる必要な 経費などを加え、財政推計をした ところ、引き続き財源不足を補う ために基金の取崩しに頼った財政 運営となり、令和10年度末には 基金が底をついてしまう状況とな りました。

これは、福祉、教育などの必要な経費については、今後も増加が 見込まれる一方で、少子・高齢社 会を迎えて、働く世代にあたる生 産年齢人口が減少することで、市 税収入等の増加が見込めないこと が主な要因です。

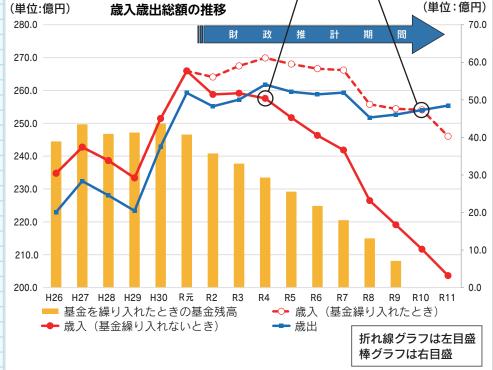
 R4年度に赤字

 金が底をついてしまい
 基金の繰り入れをした場合

 R10年度に基金が底をつき
 R11年度に赤字

 単位:億円)
 歳入歳出総額の推移

 30.0
 財 政 推 計 期



09 これからも元気なまちであり続けるために

人口減少、少子・高齢社会を背景とした厳しい財政状況に陥らないようにするためには、生産年齢人口の減少に歯止めをかけ、茅野市の人口構造を変える必要があります。

そのために市は今後、多くの人々が往来する活気ある茅野市を目指して交流人口・関係人口を更に増加させることや、 キャッシュレス化や遠隔教育・医療を推進して便利で暮らしやすい環境を整えるなど、将来を見据えた選ばれるまちに 向けた取組を進めていきます。

また、限られた財源の中で、これまで茅野市が大切にしてきた福祉・環境・教育の取組を更に充実させながら、これらのまちづくりを進めるためには、その他の分野の行政サービスについて、見直さなければならない場合も十分に考えられます。

これからも財政の健全性を維持しながら、茅野市が元気なまちであり続けるために取り組んでいきますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

決算・財政に関する問い合わせ 企画財政課 財政係 ☎72-2101 (内線154·155)



子どもの未来』 『189(いちはやく)知らせてまもる

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

体罰(虐待)などによらない子育てを推進するため、一人ひとりが意識を変えていくとともに、みんなで 子育てを支える社会にしていきましょう。

感を意図的に与える行為(罰 どんなに軽くても苦痛や不快 を育むことです。 子どもをサポートして社会性

てしまう可能性もあります。

言などの体罰(虐待)をして いませんか! 「しつけ」と称して暴力・暴

の発達しつつある能力に合う方

子どもにしつけをするときに 子どもと向き合い、子ども

法で、どうすればいいのかを言

に、「しつけ」と称して体罰をし してくれず、イライラしたとき 子どもが思ったとおりに行動

> 解できる方法で伝える必要があ 葉や見本を示すなど子どもが理

健やかに成長・発達することが 罰は子どもの権利を侵害するも 権利として保障されており、体 しまいます。全ての子どもは、 の発達などに悪影響を及ぼして 助けにならないばかりか、心身 はなりません。子どもの成長の ではないため、根本的な解決に あり、自分で考えて行動した姿 恐怖心などにより行動した姿で 叩かれたり、怒鳴られたりした 動が変わったとしても、それは 体罰などによって子どもの行

しつけと体罰は何が違うの?

子どもの人格や才能を伸ばし 社会において自律できるよう

つける行為とは?

暴言などの子どもの心を傷

子どもの心を傷つける行為とな どもをけなしたり、辱めたり、 子どもの心を傷つける暴言や子 笑いものにするような言動は、 体罰以外に怒鳴りつけたり、

り、子どもの権利を侵害するも のとして禁止されています。 なぜ体罰や

験がトラウマ(心的外傷)となっ て、心身にダメージを引き起こ し、その後の子どもの成長・ 虐待や体罰、 暴言がいけないの? 暴言を受けた体

るはずの家庭が、自分の居場所 であると感じられなくなり、対 達に悪影響を与えます。 被害などの大きな問題に発展し **八関係のトラブルや非行、犯罪** 子どもが安心できる場所であ

こんなことしていませんか?

★これらはすべて体罰です

- ○言葉で何度か注意したけど言うことを聞かないので、背中やお尻を叩いた
- ○他人のものを取ったので、つねった
- ○大切なものにいたずらをしたので、長時間正座をさせた
- ○食べ物で遊んでいたので、押し入れに閉じ込めた
- ○宿題をしなかったので、食事を与えなかった
- ○友達を蹴ってケガをさせたので、同じように子どもを蹴った
- ○掃除をしないので、髪を引っ張り、汚れた洗濯物を顔に押し付けた

★子どもの心を傷つける行為です。

- ○冗談のつもりでも、「こんなバカな子に育てた覚えはない」「生まれてこなければよかった」など、 子どもの存在を否定するようなことを言った
- ○「お兄ちゃんは、もっと上手にできたのに、お前はへたくそだね〜」ときょうだいを引き合いに出 してダメ出しをする

困ったことがあれば相談してください

児童虐待に関するご連絡(相談) 育児不安、妊娠・出産 についての連絡先

茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」 こども課 こども・家庭相談係 発達支援センター

☎0266-72-2101(代) 内線 615·616·617 内線 618

他の主な相談機関等

諏訪児童相談所	☎0266-52-0056
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413
茅野警察署 生活安全課	☎0266-82-0110
にんしんSOSながの	☎ 0120−68−1192

ことや相談することで解決する

ください。
「育ちあいちの」では、体罰なのれば、どうぞお気軽にご相談あれば、どうぞお気軽にごとがうを、一緒に具体的に考えていどによらない子どもへの関わりどによらないちの」では、体罰なこともあります。

のではなく、 もあると思います。そんな時に によって、難しいと感じること えているのではないでしょう 者が体験するものです。 変なことです。子どもに腹が立 は、保護者がひとりで抱え込む ていてもいろいろな状況や理由 か?体罰などよくないとわ レスが溜まることは多くの ったり、イライラしたり、 体罰などをしてしまう保 育てを頑張ることはとても大 さまざまな思いや悩みを抱 周囲の力を借りる 保護 スト かっ

体罰などによらない子育て

新型コロナウイルス感染症対策

今、私たちにできること

With コロナ時代のインフルエンザシーズンを乗り越えるために! ~新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ~

新型コロナウイルス感染症が流行している中で、これからインフルエンザが流行する季節が来ます。その中で、私たちにできること、知っておくべきことを茅野市国民健康保険診療所リバーサイドクリニックの川井隆弘医師からお聞きしました。



リバーサイドクリニック 川井 隆弘 医師

同時に流行すると困ることは?

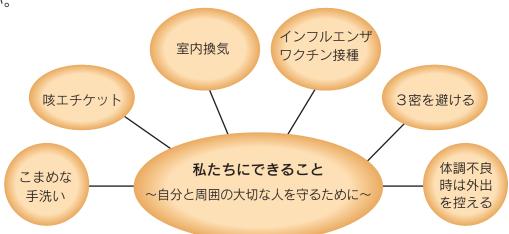
症状がとてもよく似ているため、症状だけでは区別が困難なことが多いです。頼みの綱の検査も、精度が両者共に不十分であったり、猛流行した場合は検査数の不足や個人防護具(検査時に医療従事者が着用)の不足が起こる可能性があり、区別出来ないこともあり得ます。

冬に流行するの?

新型コロナウイルス感染症については、季節性の流行が起こるのか現時点では不明です。ただ夏よりも 寒くて湿度が低い冬に流行しやすい可能性があります。この冬は新型コロナウイルス感染症とインフル エンザが同時に流行するかもしれません。

私たちにできることは?

私たちにできる感染対策 (図を参照) を継続していきましょう。またインフルエンザワクチン接種を検討してください。



インフルエンザワクチンは本当に効果があるの?

インフルエンザワクチンの効果については、年齢、ワクチン株と流行株が一致するか等にもよりますが、接種しない場合に比べて、発症を約半数程度、特に高齢者については死亡を約8割程度防ぐことが出来ると考えられています。







2020年10月1日より、

茅野市営市民館第4.5駐車場で予約ができるようになりました!

駐車場予約サービス akippa (アキッパ)とは?

スマホやパソコンで 駐車場を予約できるサービスです







駐車場を検索

- 駐車場予約業界 No.1の拠点数
- ✓ Web・アプリですぐに探せる

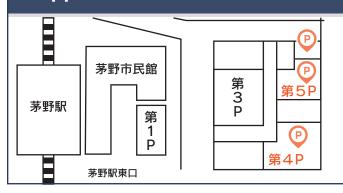
かんたん予約・決済

- 🗸 混む場所も確実に予約できる
- ✓ オンラインで事前に支払える

スムーズに駐車

- ◇ 確実に停められて安心・快適
- ♥ 現地支払い不要で入出庫が楽

茅野市営市民館第4・第5駐車場が akippaで予約してご利用いただけます



近隣のakippa駐車場のご利用者様から こんなお声が届いています(一部抜粋)

駅から近く、電車で出かける時に便利!

簡単に予約できた!

カードで支払えるので楽!

まずはWeb·アプリから駐車場をお探しください!

あきっぱ









akippa.com

お問い合わせフォーム https://www.akippa.com/index/inquiry



よくある質問 https://www.akippa.com/faq



問い合わせ 都市計画課 都市計画係 ☎72-2101(内線534)

information

今年は「WEB動画」でお楽しみください!

サイエンスフェスタ in ちの 2020

問 茅野·産業振興プラザ ☎75-2030 Eメール: info@chinoipp.jp

オンラインイベント参加者募集

3Dプリンターでオリジナルメダルを作ろう!

3Dプリンタを使って、オリジナルのプラスチック 製メダルを作る体験です。今回はリモートで、皆さんの考えたイラストを元にスタッフがメダルを作成 します!

とき 11月23日(月・祝)

午後1時から30分ごとに全6回予定

定員 各回5名程度(申込先着順)

対象 小学生以上

その他 WEB会議システム「Zoom」を利用して行います。パソコン、スマートフォン等でZoomを使える環境をご用意ください。

申込は

茅野・産業振興プラザホームページ、 またはQRコードからお申し込みくだ さい。



公開動画

- ●実験工作「飛ばすぞ!家にある紙コップやストローで飛行物体を作ろう」
- ●天文「流れ星を見よう!」
- ●サイエンスショー!
 「光の実験」、「空気の実験」、「液体の実験」、
 「キッチンサイエンス」

動画公開日 11_月23_{日(月・祝) から}

茅野市インターネット動画サイト 「ビーナネットChino」に公開します。 動画はQRコードまたは 「ビーナネット Chino」 にアクセスしてご覧く ださい。



募集

「茅野市公共施設再編計画(案)」 についてご意見をお寄せください。

問 管理課 施設管理係 ☎72-2101 (内線164)

「茅野市公共施設再編計画(案)」について、幅広い市民 の皆さんのご意見を募集します。

応募締切 11月20日(金) 必着

資料の閲覧 茅野市ホームページまたは下記の施設で資料を直接閲覧できます。

茅野市役所3階管理課、各地区コミュニティセンター、 茅野駅前ベルビア出張所

応募資格 以下のいずれかに該当する方

- ①市内に住所を有する方
- ②市内の事務所または事業所に勤務する方
- ③市内に事務所または事業所を有する個人および法人、 その他の団体
- ④市内の学校に在学する方 ⑤市内に別荘等を有する方

応募方法

氏名(または法人名)および住所をご記入の上、電子メール、郵送、FAXで書面にて送付、または持参してください。匿名および電話での受付けはしていませんので、ご了承ください。なお、障害等により書面等での意見の提出が困難な方はそれぞれの問い合わせ先までお申し出ください。アドレス等詳細はホームページでご確認ください。

※いただいたご意見は茅野市ホームページ上で公表する こととし、個別の回答はいたしませんので、あらかじ めご了承ください。また、同様のご意見は集約するこ とがあります。



茅野市成人式

申込·問 生涯学習課 文化芸術係☎72-2101(内線632)

茅野市では、成人を迎える皆さんの前途を祝い励ま すため、次のとおり成人式を開催します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年より も大幅に時間短縮した上での開催を予定しています。 なお、今後の感染症の状況によっては、さらに変更 (例:オンライン開催等)となる可能性もあります。

とき 1月10日(日) 午後1時~3時

ところ 茅野市民館

対象 平成12年4月2日~平成13年4月1日に生まれた市内在住者および茅野市出身者で他市区町村在住者

申込方法 茅野市に住民票がある方には、11月上旬に開催のご案内をお送りしますので、同封の申込はがきにて11月30日(月)までにお申し込みください。また、現在他市区町村に在住で参加を希望される方はご連絡ください。

その他

特別な事情がございましたら生涯学習課までご連 絡ください。

お知らせ

スケートセンター減免申請

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線611)

茅野市運動公園国際スケートセンターオープン期間中 (11/23~2/14)に使用できます「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」を11月2日から【こども課窓口】にて発行いたしますのでご利用ください。

對象社

- ①ひとり親家庭等の児童
- ②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要な児童は、付き添いの方1名も対象になります。)

「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」の発行 使用料減免申請書を茅野市役所こども課へ提出して いただくことにより、入場券を発行します。

- ●**持ち物** ・印鑑 ・児童扶養手当証書
 - · 特別児童扶養手当証書

利用方法

- ・入場券をスケートセンター受付窓口に提示してく ださい。
- ・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、受付に おいて証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ 必要事項を記入していただき、後日入場券を提出 していただきます。

※"手当証書提示"だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

お知らせ

NAO ICE OVAL スケートセンターオープン

問 茅野市国際スケートセンター ☎72-5815 スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399



茅野市運動公園国際スケートセンターは、下記の通り営業をいたします。

期間 **11**月 **23**日(月·祝)~ **2**月 **14**日(日) 午前8時~午後8時30分 期間中無休予定

※11月23日(月·祝)は午後6時から。 天候により営業できない日もあります。

入場料 一般800円、大学生等・高校生600円 中学生・小学生400円、付き添い100円 (回数券、期間券もあります。)

お知らせ

松くい虫被害の発生! 情報提供をお願いします

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



(写真:長野県林業↓松くい虫被害木



茅野市内において松くい虫被害が確認されました。 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。早期発見および被害拡大防止のため、松林の一部だけ枯れている等、不自然な枯れマツを見かけましたら、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

住宅の耐震診断を受けましょう

問 都市計画課住宅建築係

☎72-2101(内線539)

昭和56年5月31日以前に工事に着手した在来工法で建てられた木造住宅の

耐震診断が無料

で受けることができます。(※別荘も対象です。)

ご自宅の耐震性に不安はありませんか? まずは、耐震診断を行いましょう。

よう。

診断の結果、倒壊の危険がある とわかった場合は耐震改修を。

耐震補強工事に要する費用(現地建替えを含む)の 4/5以内の額(上限100万円)の補助を受けることができます。

要件等がありますので詳しくは、上記問い合わせ 先までお問い合わせください。

茅野市情報プラザ ~ICT講習会参加者募集のお知らせ~

講座名	内 容	組	講習日程	時	間	会 場	受講料	申込期間	対 象
	デチ』 更新ができるツールです。趣味の紹介やサークル、団体の活動紹介にいかがでしょうか。全3回12/1(火)12/4(金)	1	12/1(火) 12/4(金)		₹30分~				
ホームページ作成 ツール『ペライチ』		2	12/11(金) 12/15(火)	午後 0時30分	4.000/7		000T 10/26~	・定員6名(申込先着順) ・市内在住在勤の方で全 日程参加できる方。 ・ワード、メール等基本	
講座		ワークラボ八ヶ岳	1,000円	11/17	操作ができる方。 ・インターネット通信が 可能なノートパソコン をご持参できる方。				
		4	全3回 12/11(金) 12/15(火) 12/18(金)	3時	3時30分				
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。		12/ 2(水) 12/16(水)	午後2時 (相談時間 30分まで	は一人		500円	11/16~ 11/30	・1日6名まで対応 ・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

応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症対策の状況により中止させていただく場合もありますので、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



糖尿病予防につながる5つのヒント

糖尿病療養指導士 看護師 内 藤 愛

糖尿病とは、高血糖が持続する病気です。最近の調査で糖尿病もしくはその予備軍である人は人口の約20%を超えました。あなたの家族や親族友人にもいませんか?

糖尿病は自覚症状がほとんどありませんが、失明してしまったり、腎臓が壊れて透析が必要になったり、脳 梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなる実はとても怖い病気なのです。

しかし糖尿病になってもすぐにこれらの合併症が起きるわけではありません。合併症には予防がとても大切なのです。また、まだ糖尿病になっていない方は糖尿病の予防がとても大切です。糖尿病の方もそうでない方も日々の 生活の中でちょっと心がけるだけでそれが予防になります。今回は簡単にできる5つのことを紹介します。

- ①そのお醤油、今日からつけ醤油へ
 - かけ醤油よりもつけ醤油のほうが塩分を抑えられます。
- ②食事はご飯(米飯)から食べない。野菜ファーストで

食べる順番を変えることで血糖値が急にあがるのを防ぐことができます。

- ③歯の健康は体の健康、歯磨きをしよう
 - 歯は失うと二度と生えてきません。食事の後には歯磨きを。
- ④お酒はたしなむ程度がカッコいい
 - アルコールの適正量はビールなら500ml缶1本、日本酒なら1合です。
- ⑤ 適度な運動で心もリフレッシュ

簡単にできるのは下りだけは階段を使うこと、ちょっとだけ遠くに駐車する、などです。

やらなくては、と思ってもなかなか行動に移すことは難しいと思います。何かしらの理由を探して「また今度ね」と思ってしまいがちです。「失敗したらどうしよう」と思うこともありますが、今日このコラムをここまで読んでくださったあなたなら、1つくらい今日からチャレンジしてもらえそう! たとえ続けられなくても頑張ろうと歩んだその1歩が次の1歩につながるはずです。私たち医療従事者はこれからもみなさんのそんな頑張りを一緒に支えていけたらいいなと思っています。新型コロナウイルスの影響で健康教室などの催しができていませんが、個々の相談は状況を加味しながらお受けしていますので、ぜひご相談ください。

茅野市 LINE 公式アカウント



まちの情報をお届け中!





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。 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。

コードを読み込むと簡単に 友だち登録ができます。



地域おこし協力隊が行く! vol.32

市内中学校と台湾高雄市の中学校との交流事業を進めています。

茅野市の市内4中学は、台湾の高雄市の5つの中学校と姉妹校提携を結んでいます。

例年、それぞれの学校の生徒たちが相手の学校を訪れる「学校交流」が行われてきました。茅野の中学生にとっては、実際に台湾を訪れ、一生懸命勉強した英語や中国語でコミュニケーションをとって、まさしく「異文化」に深く関わることができるとても貴重で楽しい機会。

ところが今年は、新型コロナウイルス感染症の影響があり、外国との行き来が難しくなってしまいました。せっかく今まで大切につなげてきた茅野市と台湾高雄市との人の絆を、ここで途切れさせるわけにはいかない! 今年も、わたしたちにできる限りの交流をしよう! というわけで、茅野市の学校教育課と一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構が協力して、2020年度の台湾交流事業がはじまりました!

学校ごとに内容は違いますが、4つの中学校の生徒たちに、電子メールやビデオ通話、体験したことを撮影したビデオなどを通じて、茅野の良いところを台湾の学校の生徒たちに伝えることに挑戦してもらいます。一方的な発表ではなく、ペアになった生徒とのコミュニケーションを通じて台湾の視点や興味も取り入れる、双方向の交流ができるように工夫しています。

インバウンド観光やツアーの企画など、わたしたち地域おこし協力隊がこれまで積んできた経験を最大限に活かし、茅野市の中学生と高雄市の中学生、「人と人をつなぐ」交流事業に取り組みます!





(昨年の台湾交流の様子)

高齢者・保険課 医療保険・年金係 ☎72-2101(内線322)

国民健康保険の決算状況

国民健康保険(以下「国保」)は、病気やけがをした時に安心して医療を受けられるように、お互いの助け合いで成り立っている医療保険制度です。

歳入決算額は、58億9,127万円(前年度比 4.7%の増)となりました。

歳入の主な項目は、被保険者の方に納付していただいた国保税が19.3%、県支出金が69.7%、市からの繰入金が6.5%となっています。

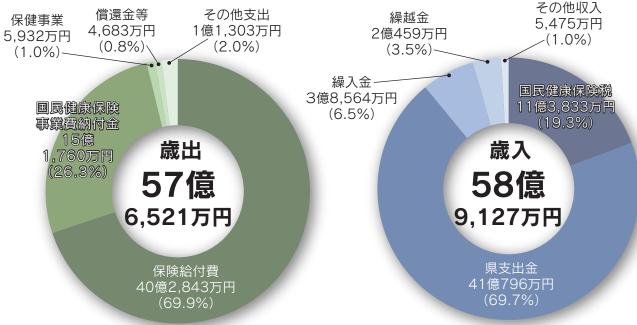
歳出決算額は、57億6,521万円(前年度比 6.4%の増)となりました。

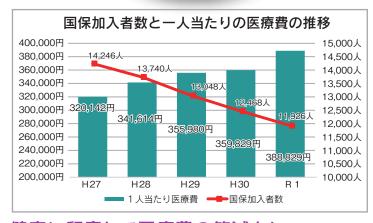
歳出の主な項目は、医療費の支払いに充てる保険給付費が69.9%、国民健康保険事業 費納付金が26.3%となっています。

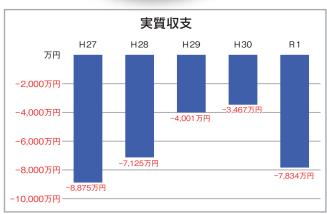
この結果、歳入歳出差引額は、1億2,606万円となり、前年度繰越金等を除いた実質単年度、収支額は、7,834万円の赤字となりましたが、繰越金と基金を併せて約2億8,600万円の留保財源を確保できました。

国保の加入者は年々減少し、高度な医療等の影響により1人当たりの医療費は年々増加しています。(下のグラフ参照)

今後も安定した国保財政の運営のために、医療費の節減にご協力をお願いします。







健康に留意して医療費の節減を!

国民健康保険制度の安定のために、次のことに心がけましょう。

- ・バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠に心がけましょう。
- ・特定健診をうけましょう。定期的な健診で健康状態を把握することで、病気の発見・早期治療につながり、重症 化を防ぐことで医療費の節減につながります。
- ・かかりつけ医を持ち、気になることがありましたら、まずはかかりつけの医師へ相談しましょう。
- ・紹介状を持たずに最初から大病院を受診すると費用が余計にかかることがあります。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。
- ・薬の飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳を活用し、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。
- ・緊急でない場合の休日・夜間受診は控えましょう。
- ・長野県小児救急電話相談「#8000」も活用ください。(アナログ回線・IP電話場合は、「0263-34-8000」相談日時:午後7時から翌朝8時まで。
- ・ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬と同一の効果・効能を持った低価格の医薬品ですので、利用しましょう。

18

国民年金だより №154

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

国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方へ

現在、保険料免除制度を利用されている方も手続きしてください!

産前産後期間の国民年金 保険料が免除されます!

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成支援の観点から国民年金 第1号被保険者*が出産をされた際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除 される制度です。早めの届出をお勧めします。

※ 20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人



免除制度の内容

国民年金の保険料免除の仕組み

 保険料負担
 年金受給額

 国民年金納付者**
** 現在まで全額納付の方
 納付
 国庫負担分
 保険料分

 現在の免除制度
(全額免除の場合)
 免除
 国庫負担分
 なし

 産前産後期間の 免除制度
 免除
 国庫負担分
 保険料分
 ■産前産後期間の免除制度は、「保険料免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

国民年金の保険料免除は全額免除の場合、将来の給付額は 全額納付時と比べ2分の1となります。

- ■産前産後期間は付加保険料が納付できます。
- ■産前産後期間の保険料を前納している場合、全 額還付(返金)されます。

届出しないと免除になりません

- ■出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには申出書・母子健康手帳など出産予定日が確認できる書類が必要です。出産後は市町村で確認できるため不要です。
- ■平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。
- ■届出先は、お住いの市役所またはお近くの年金事務所となります。

保険料納付が免除される期間

- ■出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- ■多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。
 - * 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます)
- ■免除対象期間 [色の付いた部分が免除期間]



※届出が出産後の場合「出産日」

申出書は、日本年金機構ホームページ(https://www.nenkin.go.jp/)からダウンロードできます。

日本年金機構 検 索

図書館





図書館 11月の休館日

11月2日(月)、4日(水)、9日(月)、 16日(月)、24日(火)、27日(金)、 30日 (月)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

調べ学習コンクール表彰式・ 優秀作品展示

今年度、第14回茅野市小中高校生調べ 学習コンクールの表彰式をします。あわ せて、優秀作品を展示しますので、ご覧 ください。

表彰式

11月10日(火) 午後5時~5時30分 ところ 茅野市役所 1階ロビー

優秀作品展

とき 前半 11月9日(月)~11月20日(金) 後半 11月21日(土)~11月29日(日) ところ 前半 茅野市役所 1 階口ビー 後半 茅野市図書館

問 茅野市こども読書活動応援センター **☎**75−1250

LCV11ch

秋の全国火災予防運動が 行われます!

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」 11月9日(月)から15日(日)までの1週 間、「秋の全国火災予防運動」が行われま す。秋は空気が乾燥し火災が発生しやす い時季となります。次の「いのちを守る 7つのポイント」を参考に普段の生活の 中で火災予防を実践してください。

いのちを守る7つのポイント

- ~3つの習慣~
- ●寝たばこは、絶対やめる。
- ●ストーブは、燃えやすいものから離れ た位置で使用をする。
- ●ガスコンロなどのそばを離れるとき は、必ず火を消す。

~4つの対策~

- ●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警 報器を設置する。
- ●寝具や衣類からの火災を防ぐために、 防炎製品を使用する。
- ●火災を小さいうちに消すために、住宅 用消火器を設置する。
- ●お年寄りや体の不自由な人を守るため に、隣近所の協力体制をつくる。
- 問 茅野消防署 ☎72-0119

こんにちは茅野市です 放送内容

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~

- ·「いきいき健幸ルーム講座」おたつしゃ体操終了後 10~12月は「テレビの前で一緒に歌おう♪」です。 体を使って楽しく歌を歌いましょう。
- ・「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~
- ・メディカルヨガ

「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~

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

お知らせ

茅野市マイナンバーセンター

11月7日(土)に茅野市マイナンバーセ ンターはメンテナンスのため終日休業い たします。

なお、ベルビア出張所(証明・納税窓口) は通常通り営業いたします。

問 茅野市マイナンバーセンター

☎75-0120

ご家庭の廃棄物有料回収は 中止します

毎年11月に、美サイクル茅野が主催し 運動公園第2駐車場で行っているご家庭 の廃棄物有料回収は、新型コロナウイル ス感染症の感染拡大を防止する対策を講 じて実施することが困難であるため、今 年度は中止します。

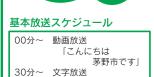
問 美サイクルセンター ☎72-2905

敬老祝お買物券の 有効期限のお知らせ

9月の「敬老の日」に満88歳および満 100歳の市民を対象に贈呈しました「敬 老祝お買物券」は、有効期限が令和3年 2月28日までとなっています。

有効期限を過ぎますとご利用できません ので、お早めにご利用ください。

問 高齢者·保険課 高齢者福祉係 (内線335)



. ビーナチャンネル

番組表

※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。



テンペ oneface

検索





八ヶ岳総合博物館





八ヶ岳総合博物館 11月の休館日

11月2日(月)、4日(水)、9日(月)、 16日(月)、24日(火)、30日(月)

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。 11月は「振動の不思議な世界」。

とき 11月15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 10月20日(火)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73−0300



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 h_{\circ}

とき 11月28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

尖石縄文考古館





尖石縄文考古館 11月の休館日

11月2日(月)、9日(月)、16日(月)、 24日(火)、30日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



第21回宮坂英弌記念 尖石縄文文化賞授賞式

「宮坂英弌記念尖石縄文文化賞」は、尖石 遺跡を中心に縄文のムラの研究に情熱を 注いだ宮坂英弌氏の業績を記念し、縄文 文化の研究に功績のあった方に贈られる 賞です。

とき 11月22日(日)

午前10時30分~正午

ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム ※今回の授賞式はコロナ対策のため、一 般の方のご参加はご遠慮ください。

尖石縄文考古館 ☎76-2270



縄文文化大学講座 「縄文時代の脱穀・粉砕技術」

第20回尖石縄文文化賞受賞者の上條信 彦さんによる講演です。聴講には申し込 みが必要です。

とき 11月22日(日)

午後1時30分~3時

ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム

参加費 無料 (館内をご覧の場合、観覧 料が必要です)

定員 40名(申込先着順)

申込期間 11月1日(日)~11月15日(日)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

□ 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 11月12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

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085



公立諏訪東京理科大学出前 授業講座③

「電子工作:えんぴつで奏でる紙オルガン を作ろう」

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3回目です。

田邉造准教授による「えんぴつで奏でる 紙オルガンを作ろう」と題して、電子工 作の仕組みを知って、楽しんで作ってみ ようという講座です。今回は、えんぴつ が音を出すために大事な役目をします。 どんな電子音になるのか、楽しみにご参 加ください。

とき 11月19日(木)

午後1時30分~3時

ところ 茅野市図書館2階閲覧室

参加費 500円

定員 15名(申込先着順)

申込期間

10月20日(火)~11月15日(日)

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085



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







ヶ岳ブルーに包まれて 大幅 Price Down 好評販売中

平均販売価格 545.2万円

グリーンヒルズヴィレッジ





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

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

平均販売区画面積 145坪

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
- ■ドンドン芽を出す月イチ会議 ※要事前申込み

11月14日(土)、12月19日(土) 各回午後2時開始

■クラブ活動記録(ブログ)

https://engekinotane.blogspot.com/ ※詳しくはお問合せください。

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223

三村奈々恵デビュー20周年記念 マリンバ・コンサートin茅野 茅野市芸術文化協会が贈る あなたと素敵なひとときを

茅野市民館開館15周年記念。茅野市出 身のマリンバ奏者・三村奈々恵のコンサ ート。クラシックや民族音楽、現代音楽 など、多彩な音色を楽しめるひととき。 とき 12月26日(土) 午後2時開演

(午後1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) 2,500円、B席(1階バルコ 二一席) 2,000円、高校生以下 1,000円、茅野市民館友の会会 員2,000円(前売りのみ)

※未就学児の入場はご遠慮ください。 ※託児あり(〇歳~小学生未満のお子様 対象、無料、要予約、12月18日申込 み締切)

チケット発売日 10月31日(土)

主催:茅野市芸術文化協会、茅野市民館 指定管理者 株式会社地域文化創造

茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223

茅野市民館開館15周年記念企画 「あなたにつなぐ 🆖 あなたからつながる」

2005年10月1日のグランドオープン から今年で15周年を迎えた茅野市民館。 そこで、地域の方々から寄せられた手形 を繋げて[みんなの手がつながる]デコレ ーションで館内を彩ります。

11月1日(日)~11月23日(月・祝) 午前9時~午後7時 ※火曜日休館

ところ 茅野市民館 スロープ ほか 料金 無料

※皆さんからの手形を募集します。詳し くはお問合せください。

茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223

僡 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 11月21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 10月20日(火)から受付

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

僡 しめ飾り作り

わらをよるところから始め、扇や鯛など を飾り付けて、しめ飾りを完成させます。 手作りで新年を迎えませんか。

12月6日(日)

午前9時30分~11時30分

ところ 総合博物館

講師 平沢治さん(泉野穴倉運営委員会)

定員 10名(要申込)

参加費 800円

持ち物 ペンチ、剪定ばさみ

申込開始 11月7日(土)

午前10時から受付

申込·問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300





神長官守矢史料館 11月の休館日

11月4日(水)、9日(月)、16日(月)、 24日(火)、30日(月)

神長官守矢史料館 ☎73-7567

八ヶ岳総合博物館



キノコ観察会

午前中は考古館周辺でキノコを観察しま す。午後は博物館で観察したキノコにつ いて学習します。(午前のみの参加も可能 です。)

とき 11月7日(土)

午前9時~午後4時

ところ 尖石縄文考古館駐車場

講師 小山明人さん(菌類懇話会)

参加費 無料(要申込)

持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装

申込期間 10月20日(火)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館 **☎**73-0300

博 博物館で星空観察会

秋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 11月7日(土)

午後7時~8時30分

※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 10月20日(火)から受付

申込・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 11月8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 10月20日(火)から受付

茅野市 都市計画課 住宅建築係 TEL.0266-72-2101 (內線537)

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

茅野市営住宅 サンコーポラス旭ヶ丘 居者募集中! 新婚さん&子育て世帯応援! 月々最大10,000円ほ! 家賃 36,000円~40,000円 3DK 茅野市金沢1400-66 青柳駅 金沢小・保育園まで 100 約500m JR青柳駅まで約1.2km ●建設年度/平成6年●LPガス●拾湯設備/有り●水洗トイレ●浴槽・風呂釜/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 旧当たり良好「

ベランダからの眺望



令和2年分 年末調整等説明会中止

例年実施しています年末調整等説明会は、 今般の新型コロナウイルス感染拡大防止 及び参加される皆様の安全を考慮し、今 年は開催を中止することとしました。 年末調整に関する各種情報については、国 税庁ホームページに年末調整特集ページ (https://www.nta.go.jp/users/gensen /nencho/index.htm)を作成していますの で、ご不明な点等ございましたら、こち

問 諏訪税務署

☎52-1390 (自動音声案内)

らのページをご覧ください。



「税を考える週間」

国税庁では、納税者の皆様に「税」の意義 や役割を正しく理解していただけるよう、 毎年、11月11日から11月17日までの 期間を「税を考える週間」として、全国 的に税についての広報活動を実施してお ります。

本年も「くらしを支える税」をテーマに、 税の役割や適正・公平な課税と徴収に向 けた取組について紹介いたします。

なお、本年は、新型コロナウイルスの影 響により、大幅に縮小して実施いたしま す。

諏訪税務署管内の行事予定

●テレビ放送「クイズ!税金ゼミナー ル2020I (LCV-TV)

放映日等 週間中に複数回放映 主催 諏訪税務署管内納税関係団体 連絡協議会

本年中止となる行事等

- ●記念講演会
- ●納税表彰式

(式典は中止となりましたが、受彰者 への表彰は行います。)

●年末調整説明会

(年末調整関係資料は源泉徴収義務者 に対して別途発送します。

なお、年末調整に関する各種情報は、 国税庁ホームページに「年末調整特 集ページ」を作成していますので、 ご不明な点等ございましたら、ホー ムページをご覧ください。)

●個人事業者等決算説明会 (今後、国税庁において決算の仕方に 関する動画配信を検討しています。)

問 諏訪税務署

☎52-1390 (自動音声案内)

● きのこ中毒にご注意を!!

きのこは数千種類あるといわれています が、中には人間に対して有毒なきのこも あり、誤って食べることにより死に至る こともあります。正しい知識を身につけ、 毒きのこによる食中毒を防止しましょう。

きのこ中毒防止のポイント 1. 知らないきのこは採らない、絶対に 食べない、人にあげない

> 自分が自信を持って鑑別できるもの だけを採って食べるようにしましょ

2. きのこの特徴を正確に覚え、確実な 鑑別をする

> 食用きのことよく似た毒きのこがた くさんあります。特徴を正確に覚え て確実に鑑別しましょう。

◎まちがえやすい毒きのこの例

- ●ドクヤマドリ(毒)とヤマドリタケモ
- ●クサウラベニタケ(毒)とウラベニホ テイシメジ(食)
- ●カキシメジ(毒)とチャナメツムタケ
- ●ツキヨタケ(毒)とムキタケ(食)
- 3. 間違った言い伝えや迷信を信じない ×色が地味なきのこは食べられる

×縦にさけるきのこは食べられる ×ナスと一緒に調理すれば食べられる

×虫が食べているきのこは食べられる ※食べすぎに注意しましょう

きのこは生鮮食品です。また、消化がよ いものではないので、食べられるきのこ であっても「生で食べる」「大量に食べる」 「古くなったものを食べる」のは避けまし

きのこ狩りで山などに入られる方へ

県内の山林において、CSF(豚熱)ウイル スに感染した野生イノシシが見つかって います。CSFウイルスは、物について運 ばれる恐れがあることから、感染拡大を 防ぐため、下山後は靴底などの泥をよく 落としてください。

なお、CSFウイルスは豚・イノシシの病 気であり、人には感染しません。 (参考)

有毒きのこにご注意を(長野県ウェブサイ 卜内)

https://www.pref.nagano.lg.jp/shokus ei/kenko/shokuhin/shokuchudoku/do kukinoko.html

毒キノコによる食中毒に注意しましょう (厚生労働省ウェブサイト内)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit suite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/ki

問 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保 健所) 食品・生活衛生課

☎57-2929

茅野市美術館



第3期収蔵作品展 「藤森照信-自然と建築」

茅野市出身の建築家・建築史家の藤森照 信(1946-)の作品を特集展示いたしま

とき 10月31日(土)~12月26日(土) 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 FAX82-8223



トークイベント 「自然と建築 – ふじもり建築の秘密」

第3期収蔵作品展「藤森照信-自然と建 築」の関連イベントとしてトークイベン トを開催します。

とき 11月3日(火・祝) 午後2時開始 (午後1時30分開場)

ところ 茅野市民館 マルチホール

出演 藤森照信(建築家・建築史家・東 京大学名誉教授)

聞き手 佐野由佳(編集兼ライター)

料金 無料 (要事前申込み)

定員 250名

問 茅野市美術館(茅野市民館内) ☎82-8222 FAX82-8223

諏訪中央病院看護専門学校 学生募集 一般入試A

受験資格 高等学校または中等教育学校 を卒業(見込み)の者、またはそれと同 等以上の学力があると認められる者

願書受付期間

11月2日(月)~11月24日(火)

試験期日 12月4日(金)

選抜方法 (1) 学科試験

国語、数学Ⅰ、英語Ⅰ

(2) 面接試験

受験料 15,000円

詳しくは、諏訪中央病院看護専門学校の ホームページをご覧ください。

問 諏訪中央病院看護専門学校

☎73-8808

・シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 11月11日(水) 午後2時~ 審査会 11月20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 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)

ゆずりあおう ^{~不用品を活用し} あいましょう~

ゆずります

座布団5枚(カバー無し)/スロースピードグラインダー/登山用アイゼン/壁・床用タオル・室内用温室/男性用マレットゴルフ/冷蔵庫(大・中・小)/電動シニアカー/学習机/五月人形/家具調コタツ

ゆずってください

スケート研磨台/ランニングマシン/ソファーベッド/ロッカー/2人用食卓セット/洗濯機(4.5K)/サイドボード/学習机/男児ジュニアスキーセット/ファンヒーター/茅野北部中制服(冬・女子・L)

※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。

11月の納税等

- ◆固定資産税・都市計画税(4期)
- ◆国民健康保険税(6期)
- ◆上下水道料金
- ◆下水道受益者負担金(3期)
- ◆市営住宅使用料 ◆保育料
- ◆後期高齢者医療保険料(5期)

【納期限·振替日 11月30日(月)】

長野県最低賃金

長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和2年10月1日(木)から時間額849円に改正されました。この機会にご確認ください。

なお対象となる賃金は、通常の労働時間・ 労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当および 家族手当などは含まれません。

また、業務改善助成金など支援制度が ありますので、ご活用ください。

問 長野県労働局労働基準部賃金室 **☎**026-223-0555

司法書士による「相続・贈与・成年 後見ワンストップ無料相談会」

とき 11月19日(木)

午後1時30分~4時30分

ところ 下諏訪商工会議所会館

相談料 無料(要申込)相談内容(一部)

- ●生前に土地を整理しておきたい。ど のような方法をとったらよいか。
- ●遺言書の保管制度について教えてほ しい。
- ●子どもがいない場合、誰が相続人に なるのか。遺言を作った方がよいか。
- ●子どもたちが家を相続したくないと 言っている。
- ●相続人の中に認知症の人がいるが、 遺産分割協議をする方法は?
- ●父が認知症になり通帳の管理ができていない。

申込・問 長野県司法書士会事務局 **☎**026-232-7492

雇用のトラブルでお困りでは ありませんか

長野県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用トラブル(解雇、賃金、パワハラ等)について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは、簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また秘密は厳守されます。**申込・問** 県労働委員会事務局

☎026-235-7468 南信労政事務所 ☎0265-76-6833

長野県長野技術専門校

長野県長野技術専門学校では、令和3年 度入校生を募集します。

入校生募集

訓練期間 1年間(令和3年4月入校) 募集科 機械加工科、電気工事科、画像 処理印刷科、木造建築科

応募資格 高等学校卒業(または同等) 以上の方

願書受付期間

11月2日(月)~11月19日(木)

選考日 11月30日(月)

その他詳細はお問い合わせください。

申込・問 長野技術専門校

☎026-292-2341

その他施設・団体等

•

個人事業税(後期分)の 納期限は11月30日(月) です

個人事業税は、個人で製造業・請負業・ 物品販売業・不動産貸付業・医業などの 事業を行っている方に課税される県の税 金です。

後期分の納付書を11月中旬に発送しますので、お手元に届きましたら、納期限までに納めてください。

金融機関窓口、県税事務所窓口、ペイジー納付、30万円以下の納付額に限り、コンビニエンスストアでの納付およびスマートフォン決済アプリ「Pay Pay」「LINE Pay」もご利用いただけます。

また、新型コロナウイルスの影響により、納税が困難な方につきまして、徴収猶予の特例制度が設けられています。後期分については納期限の11月30日(月)までの申請となりますので、お早めにご相談ください。

問

【課税について】

長野県南信県税事務所 (伊那合同庁舎内)

☎0265-76-6807

【徴収猶予について】

長野県南信県税事務所諏訪事務所 (諏訪合同庁舎内)

☎0266-57-2906

●徴収猶予の特例制度について(県ホームページ)

https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/covid-19.html

総務省では10月を「受信環境クリーン 月間」と定め、テレビ・ラジオの受信障 害防止に向けた活動を集中的に取り組ん でいます。

テレビ・ラジオの電波は、家庭用や工業 用の電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法 無線局の発射電波、高層建築物のビル陰 による電波遮蔽など様々な要因により、 受信を妨害されることがあります。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認していただき、総務省信越総合通信局にご相談ください。

問 総務省 信越総合通信局

- ●テレビ・ラジオの受信障害に関して 受信障害対策官
 - **☎**026-234-9991
- ●不法無線局に関して監視調査課 ☎026-234-9976
- ●その他

総合通信相談所

☎026−234−9961

・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。

無代性談"				は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】	①11/12 (木) 10:00~ ②11/18 (水) 14:00~ ③11/24 (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: 山田 直哉 弁護士	11/10 (火) 13:00~17:00 ※電話予約は11/4 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	11/17 (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	11/19(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	11/7(土)、15(日)、 21(土)、28(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	11/4(水) 13:30~16:30	市役所 501会議室	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】	11/11 (水) 15:00~17:00			
心配ごと相談	11/6·13·20·27(金) 9:00~12:00	茅野市ひと・まち プラザ2階	 茅野市社会福祉 協議会	
結婚相談	①11/7·21 (土) 13:00~16:00 ②11/13·27 (金) 18:30~20:30	社会福祉協議会 相談室	☎ 73−4431	
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】	11/14(±) 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】	11/27 (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。

■ 11日の休口当悉医・当悉歯科・当悉薬局

11/	■ 11月の休日ヨ笛区・ヨ笛圏村・ヨ笛架同								
日	名 称	所 在 地	電話						
	🦄 池田医院	ちの2808-1	73-0555						
1日(日)	🦠 茅野横内薬局	ちの2808-2	82-5788						
	🥄 吉水歯科医院	本町東3-46	72-3459						
	🦠 原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055						
3日(火)	💊 ふたば玉川薬局	玉川4496-1	72-5488						
	🥄 湖柳歯科医院	諏訪市湖岸通り5-17-1	53-0506						
	🦄 浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813						
8日(日)	🦠 白樺薬局	玉川3086-1-2	82-6282						
	🥄 五味歯科医院	ちの2575-1	73-5430						
	🧼 兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333						
15日(日)	🦠 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557						
	▶ 根橋歯科医院	諏訪市小和田6-19	52-1562						
	🧼 北山診療所	北山4808-1	78-2310						
22日(日)	💊 ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288						
	№ 行田歯科医院	仲町14-2	72-2639						
	🦤 小口医院	宮川4441-3	72-2619						
23日(月)	💊 カタクリ薬局	宮川4438-1	55-2596						
	▶ 丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150						
	🦠 ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277						
29日(日)	💊 薬局マツモトキヨシ上原店	ちの243-7	73-7263						
	ヘ かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182						

- ※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

254-4699



>...休日当番医



◆ …休日当番歯科

図書館の森 ~ニューフェイス



ようか。

男性育休の困難 齋藤早苗 著 青弓社 男性が「育休」をとることは難 しく、非難されることなのでし



簡単手作り石けん、ハンドジェ ル、ハンド&マスクスプレー 生活の木 著 好きなアロマオイルを使った 石けん作り始めませんか?



不動産業界のしくみとビジネスがしつか りわかる教科書 畑中 学著 技術評論社 不動産の流涌や管理に関す る業務など不動産業界のこ とがわかりやすく学べます。



日本アニメ誕生 豊田有恒 著 勉誠出版 アニメの黎明期を見てきた 著者。後世へ伝えなければな らない思いとは。



こどもSDGs なぜSDGsが必要なの かがわかる本 バウンド 著 カンゼン 未来のために、今できること って何だろう。SDGsには17 の目標があるみたい。



はやしでひろったよ ひさかたチャイルド はやしにはたくさんの木の実 や葉っぱが落ちています。何 が見つかるかな?



こうまのマハバット 市川里美 作 BL出版 夏をおじいちゃん達がいる 山で過ごすジャミーラ。キル ギスの物語



けしごむぽん いぬがわん ほりかわ りまこ 作 ひさかたチャイルド けしごむに色をつけて「ぽん」 とおいたら四角ができた。そ こに顔や尻尾をつけると…



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

布類の資源回収の再開について

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

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、 リサイクルができない状況となったため、布類の回収を7月 より休止していました。リサイクルの状況が改善されたため、 令和2年10月より布類の回収を再開しました。リサイクルス テーションに、布類の回収場所を設けますのでご利用ください。 ※汚れた衣類、下着、靴下、毛糸類、毛布等は、「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。





元気もりもり食膏コーナー ①



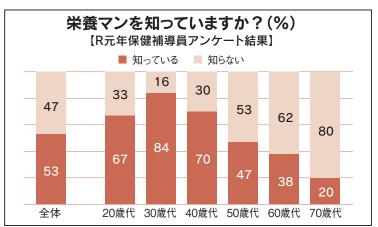
~毎月19日は元気もりもり食育の日~ 食育推進委員会

「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、茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」について、紹介したいと思います。

皆さんは、「3人の栄養マン」を知っています **か?**

アンケートでは約半分の方が栄養マンを知って いました。20~40歳代の認知度は高いようで すが、50歳代以上の方には栄養マンは知られ ていないことが分かりました。

「3人のえいようマン」は、保育園、小学校で食 育活動に使用されているキャラクターですが、 大人も「3人の栄養マン」をそろえて食事をす ることでバランスよい食べ方ができるようにな ります。









地元の野菜を いっぱい食べよう

名前	ほかほかマン	ぱわーマン	げんきマン
食品	ごはん、パン、めん等	肉、魚、卵、豆腐、牛乳、等	野菜、果物等
	主に主食の中にいるよ。	主に主菜の中にいるよ。	主に副菜の中にいるよ。
特技	からだをあたため、力のもと になる。		
夢	楽しく作って食べて、みんな	望ましい食生活で、みんなを	地域の食文化を守り、みんな
	を笑顔にすること。	健康で長寿にすること。	に伝えていくこと。

ブロッコリーごはん ~ ブロッコリーの食感がアクセント ~



材料〈4人分〉

1人分のエネルギー: 365kcal

ブロッコリー……200a 牛ひき肉 (合びき肉) …120a 塩……小さじ1/2 こしょう………少々 ガーリックパウダー…お好みで 粉チーズ……大さじ2

塩分: 0.9g

炊きたてごはん……2合分 型抜き茹でにんじん (好きな型で抜く) ……適宜

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、固めに茹で、粗みじんに切る。
- ②テフロン加工のフライパンで油をひかずにひき肉を炒める。完全に火を通し、塩、こしょうで調味する。
- ③ ブロッコリーを入れてなじませる。
- ④ ごはんと軽く混ぜ、ガーリックパウダーと粉チーズをお好みで入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り、型で抜いたにんじんを飾り完成♪

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

「3人の栄養マン」は茅野市オリジナルの食育推進キャラクター!3人そろえて食べることで毎 日の食事がバランスよく食べられます。皆さんもバランスよく食べて健康を維持しましょう!



イベント名	日時	内容
おはなし0123	11月17日 (火)	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。
「ぐりとぐら」	11:15~11:30	やさしくあたたかな語りや、手あそびを楽しみます。
おはなし0123	11月24日 (火)	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。
「ぐるんぱ」	11:15~11:30	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	11月25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 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	11月7日、21日 28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	11月7日、21日 28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!	11月14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	11月11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	11月21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	定員	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」 【要予約】	11月10日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者	5組	「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。
遊びの広場 「体を動かそう」 【要予約】	11月19日(木) 10:00~11:00 【予約受付】 11月2日(月) 10:00~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	20組	会場:家庭教育センター 持ち物:上履き(親子)、水分、着替え

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	11月10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	11月11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	11月26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	11月18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	11月17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	11月25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 Δ 02-0107
湖東地区コミュニティセンター	11月19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	11月6日(金)、20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	11月20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 離乳食教室	11月9日(月) 10:00~11:30	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
ぱくぱく 離乳食教室	11月10日(火) 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	11月11日(水)	R2年6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	
	11月25日(水)	R2年7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。	
10か月児	11月13日(金)	R2年1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	
	11月30日(月)	R2年1月後半生まれ(16日以降生まれ)		
1歳6か月児	11月 4日(水)	R1年5月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票	
	11月17日(火)	R1年5月後半生まれ(16日以降生まれ)		
2歳児	11月 5日(木)	H30年11月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票	
	11月26日(木)	H30年11月後半生まれ(16日以降生まれ)		
3歳児	11月16日(月)	H29年11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、	
	11月27日(金)	H29年11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	11月18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)		
	11月 9日(月)	~午後1時50分 診察時間 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		
日本脳炎	11月20日(金)	※受付時間を過ぎる と接種できません。		隔で1回接種します。		
	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。		

※O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。



茅野市内にお住まいの1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11月17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!

令和元年11月13日生まれ

歳

晴る

香か



1歳のお誕生日おめでとう☆ いつも微笑んでくれる優し い快集♪ これからもニコニコさんで 元気に育ってね♡!



お誕生日おめでとう! いつも幸せな気持ちにさせ てくれてありがとう。 これからもたくさん笑って 過ごそうね。



ありがとう。 これからもたくさん笑って 大きくなってね☆

お誕生日おめでとう! 1年間元気に育ってくれて

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12月号 11月19日(木)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。

