

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け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。

イベント

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。

対象者

- 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



←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

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サ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めます。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、マツノサ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。



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
ホームページ作成 ツール『ペライチ』 講座	「ペライチ」はインターネットに不慣れな方でも簡単にホームページを作成、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。	①	全3回 12/1(火) 12/4(金) 12/8(火)	午前10時30分～ 午後 0時30分	ワークラボハケ岳	1,000円	10/26～ 11/17	・ 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。
		②	全3回 12/11(金) 12/15(火) 12/18(金)					
		③	全3回 12/1(火) 12/4(金) 12/8(火)	午後1時30分～ 3時30分				
		④	全3回 12/11(金) 12/15(火) 12/18(金)					
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～5時 (相談時間は一人30分まで)		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



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上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」と思ってしまうがちです。「失敗したらどうしよう」と思うこともあります。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。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きた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！

PUSH通知でお知らせします。



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。
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)