

お知らせ

小児の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

市内に住所があるお子さんにインフルエンザの予防接種費用の一部を助成します。

医療機関に予約をして予防接種をしましょう。

※対象者には、10月中にクーポン券を個別通知しています。詳細は通知またはホームページをご覧ください。

接種期間

令和2年10月1日(木)～令和3年1月30日(土)

助成額 接種1回につき1,000円

対象 接種日において生後6か月から中学3年生

接種回数

・生後6か月～13歳未満…2回接種

・13歳以上…1回接種

※接種時にクーポン券が使えなかった方は、健康管理センターで手続きをすると助成が受けられます。



お知らせ

暖房 省エネアドバイス

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)

寒い冬、身近な省エネが温室効果ガスの削減につながります。

①こたつや電気カーペットの下敷きを十分厚くしましょう。

下敷きの断熱効果が足りないと熱が床に逃げてしまいます。

②窓には厚手で長めのカーテンを利用しましょう。暖房時、約48%の熱が窓から逃げてしまいます。

③電気便座は使用後にフタを閉めましょう。便座カバーの利用もおすすめです。



←冬季はこたつや暖房の利用が増えます。エコで温かい冬にしましょう。

お知らせ

スマホ、パソコンで確定申告ができる ID・パスワード発行会

問 諏訪税務署 個人課税部門 ☎57-5211

とき **12月14日**(月) 午前9時～午後4時

ところ 茅野市役所議会棟大会議室

持ち物 本人確認書類(免許証など)

来場の際には、必ずご本人がお越しください。

(代理申請はできません。)

例年、市役所・税務署の申告会場は混雑しますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも今年はID・パスワードを取得し、ご自宅等からパソコンやスマートフォンでのe-Tax(電子申告)をお勧めします。

ID・パスワード方式の申告では、以下が不要です。

- ①マイナンバーカード
- ②カードリーダー
- ③書類の添付(源泉徴収票、保険控除証明書、医療費領収証、本人確認書類など)
- ④印刷、郵送



スマホ申告作成コーナー→

お知らせ

自宅でできる税務手続

問 諏訪税務署 ☎52-1390(自動音声案内)

コロナ禍で外出も心配な昨今ですが、税務署へ行かなくてもできる国税手続があります。一例を紹介しますのでご利用ください。

一般的な税金の相談

●「電話相談センター」のご利用  
諏訪税務署の代表電話に電話し、自動音声案内に従い「1」を選択することにより、国税局の電話相談員が質問にお答えします。

●「タックスアンサー」のご利用  
国税庁ホームページの「タックスアンサー」をご利用ください。  
※なお、税務署での相談は事前予約制とさせていただいております。

事前予約は自動音声案内で【2】を選択

納付方法

●「ダイレクト納付」のご利用  
インターネットを利用して、事前に届け出た金融機関の口座から、ご指定の日にご指定の金額を納付できる手続です。

●「QRコード」を利用したコンビニ納付のご利用

納税証明書の請求

インターネットを利用して郵送または税務署で納税証明書を受け取ることができます。手数料も書面請求に比べ安価になっています。

# お知らせ

## アクアランド茅野カルチャーセンター 令和2年度後期 受講生募集

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申込はセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

※日曜日は休業日

受付開始 11月27日(金)	講座名	日程	定員	受講料等
	ウェルカム英会話〔講師：岡村よう子〕	12月14日～3月8日毎週月曜日(全9回) 19:15～20:45	20名	4,500円
	ウェルカム英会話〔講師：津金美由紀〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全10回) 13:30～15:00	20名	5,000円
	太極拳〔講師：笠原一代〕	12月15日～3月16日毎週火曜日(全11回) 10:00～11:30	30名	5,500円
	気功〔講師：林昭春〕	12月15日～3月16日毎週火曜日(全11回) 13:30～14:30	25名	5,500円
	楽しくニーハオ〔講師：王崇娟〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全11回) 19:00～20:30	15名	5,500円
	ストレッチ体操〔講師：土橋珠美〕	12月14日～3月15日毎週月曜日(全11回) 10:00～11:45	15名	5,500円
	シニア向けコンディショニング 〔講師：西條まゆ美〕	12月14日～3月15日毎週月曜日(全11回) 13:30～15:00	30名	5,500円
	ハッピーエアロ(保育付・10ヶ月以上) 〔講師：土橋珠美〕	12月16日～3月17日毎週水曜日(全12回) 10:00～11:45	40名うち 保育15名	6,000円 保育室1人 2,000円
	女性のためのボディメンテ 〔講師：土橋珠美〕	12月16日～3月17日毎週水曜日(全12回) 13:30～15:15 12月18日～3月19日毎週金曜日(全12回) 13:30～15:15	各30名	6,000円
ステップ台〔講師：土橋珠美〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全12回) 10:00～11:45	40名	6,000円	
	12月19日～3月13日毎週木曜日(全12回) 10:00～11:45	40名	6,000円	

### 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
はじめてのInstagram & facebook 入門講座	スマートフォンを利用して友達と交流できるツール、【Instagram】 & 【facebook】の入門基礎をスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。	① Instagram	全3回 1/8(金) 1/12(火) 1/15(金)	午前10時30分 ～ 午後0時30分	ワークラボ 八ヶ岳	受2,500円 + テキスト代	11/24 ～ 12/16	・定員6名(申込先着順) ・諏訪地域の方で全日程参加できる方。 ・お使いのスマートフォンをご持参できる方。
		② Instagram	全3回 1/19(火) 1/22(金) 1/26(火)					
		① Facebook	全3回 1/8(金) 1/12(火) 1/15(金)	午後1時30分 ～ 3時30分				
		② Facebook	全3回 1/19(火) 1/22(金) 1/26(火)					
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。		1/6(水)	午後2時～5時 (相談時間は一人30分まで)		500円	12/14 ～ 12/28	・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。
			1/20(水)				1/4 ～ 1/18	

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)



# 医療の現場から

## 寒い時期こそ、自宅で出来る運動を

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美

茅野の冬は外で活動するには寒すぎるので、今年も家の中で「こたつの番」をする予定という方はいらっしゃいませんか？暖かい時期は畑や田んぼの仕事があり運動量を確保できますが、冬季には運動量がガクンと落ちてしまいます。特に今年はコロナの影響で外出自粛をされている方も多く、実は年齢に関係なく既に筋力低下をおこしている方が多いのです！寒い時期こそ体を動かし、来春に元気に外へ出られる体を作りましょう！！

今回は、自宅でできる運動を2つ用意しましたので、「運動をしたいけれど何をすればいいかわからない…」という方は、今すぐチャレンジ！（QRコードから動画を確認できます）



スクワット

- ①安定した物につかまって立つ。
- ②ゆっくりしゃがみ、立ち上がる。
- ③10回を目安に行いましょう。



ツイスト

- ①左肘と右膝を付けるように体をひねる。
- ②左右交互に足踏みを行う。
- ③40回を目安に行いましょう。



※運動は痛みがなく、無理のない範囲で行い、回数や負荷量は自分に合うよう調整しましょう。

持病のある方は、かかりつけ医に相談してください。

※さらに「自分に合った運動を知りたい！」という方は、茅野市民向け運動フローチャートを作成したので、右のQRコードをご確認ください。



# 地域おこし協力隊が行く！ Vol.33

## 一棟貸しの古民家宿泊施設「ヤマウラステイ」10月16日にオープンしました！

以前よりお伝えしている古民家宿泊施設「ヤマウラステイ」は、今年の5月の開業予定で準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりやむを得ず延期になっていました。このたび、「茅野あんしん認証」に準じた感染対策を徹底したうえで、ついにオープンすることができました！

開業にあたり、2021年2月1日の正式オープンに向けて、まだ不慣れなスタッフの技術向上を含めた、品質の磨きあげをめざす期間として2021年1月31日(日)までをプレオープン期間とし、通常料金より15%引きの宿泊料金でご案内しています。

地域おこし協力隊では、ヤマウラステイを観光客と地域の出会いの場と考え、滞在中に地域の生活を垣間見られる郷土料理体験や、地元のガイドの案内で地域をめぐるまち歩きなどの滞在交流プログラム「ちの旅アクティビティ」への参加等を通して、茅野に生きる人々の暮らしや文化にふれる出会いをつくりたいと考えています。詳細は、公式Webサイト「ヤマウラステイ <https://yamaurastay.jp/>」をご覧ください！



古民家のひとつ「清水」の外観



古民家のひとつ「金溪」の室内