

交通事故への備えを。年会費1人400円！ 令和3年度 長野県民交通災害共済

問 市民課 市民係 ☎72-2101 (内線254・255)

◆見舞金 **2万円** ~ **100万円**
(実入院・実通院2日) (死亡)

◆対象となる事故

- 道路上を運行中の自動車、バイク、自転車等による衝突、転落、接触等の事故
 - 運行中の電車、バス、タクシー、航行中の航空機・船舶による事故
- ※日本国内での事故に限る

◆加入要件

- ・令和3年4月1日以降茅野市に居住している方
 - ・大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方
- ※0歳から義務教育終了前までの幼児・児童・生徒(令和3年4月1日現在)は、市で会費を負担し、一括して加入手続きをしますので申込みの必要はありません。

◆会員の期間

令和3年4月1日～令和4年3月31日
4月1日以降に申込みの場合は、会費納入日の翌日から開始

◆申込方法

加入申込書に会費(1人400円)を添え、区・自治会または所定の金融機関などを通じてお申込みください。

申込期限 3月31日(水)

※詳しい手続き方法は、区・自治会を通じて配布しましたチラシ、または市ホームページをご覧ください。

◆公費負担の申請が必要な方

下記の方は、市で会費を負担しますが、事前に申請が必要になります。市役所各担当窓口で手続きをしてください。

- ◎母子・父子家庭、寡婦(65歳まで)
・・・こども課

手続きの期限 3月19日(金)

※交通災害共済でいう寡婦とは、市に母子家庭の届け出をしていた方です。

- ◎身体障害者・知的障害者・精神障害者の手帳をお持ちの方、生活保護を受給している方
・・・地域福祉課

手続きの期限 3月15日(月)

information

いきいき健幸ルーム 参加者募集

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334、335)

対象 市内在住の65歳以上の方(現在、太極拳講座を受講中の方は受講できません)

申込期間 3月1日(月)～3月10日(水) 電話での申込のみ。

受講の可否 申込者の中から抽選で決定。3月19日(金)以降に通知をお送りします。

講座内容 ※1人1講座のみ

講座名	とき	会場	定員	講師	その他
フラダンス講座	第1・3水曜日 午後1時30分～3時 (4月7日開講、6ヶ月間・全11回)	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』	10人	春原	過去に受講した方は、定員に満たない場合のみ参加対象になります。
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 (4月7日開講、6ヶ月間・全11回)		10人	宇治	
リラックス・ヨガ講座 2班	第2・4水曜日 午前10時30分～11時30分 (4月14日開講、6ヶ月間・全11回)		10人	杉浦	
リラックス・ヨガ講座 3班	第2・4水曜日 午後1時30分～2時30分 (4月14日開講、6ヶ月間・全11回)		10人	杉浦	
いきいきめんずハーモニー 倶楽部 1班	第1金曜日 午前10時～11時30分 (4月2日開講、12ヶ月間・全12回)		10人	實吉	男性のみ申込可
いきいきめんずハーモニー 倶楽部 2班	第3金曜日 午前10時～11時30分 (4月16日開講、12ヶ月間・全12回)		10人	實吉	

イベント

永明寺山ふれあいの森を創る会
講演会
「諏訪盆地、永明寺山の成り立ち」

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



私たちの暮らしの身近にある諏訪盆地や永明寺山はどのような過程を経て形成され、自然科学的にはどのような特徴があるのかについて、下諏訪町諏訪湖博物館・宿場街道資料館専門研究員である小口徹先生をお招きして、最新の研究成果に基づいた地学的な視点からお話をさせていただきます。

とき **3月20日(土)** 午後2時30分～
ところ 茅野市ひと・まちプラザ
3階 集会室

講師 小口 徹 先生
主催 永明寺山ふれあいの森を創る会
参加費 無料
申込 3月15日(月)までに電話または
メールでお申し込みください
定員 25名(先着順)



小口 徹 先生

募集

茅野市健康熟年大学
参加者募集

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線334・335)



← 体力測定



← 諏訪湖1周ウォーキング

茅野市健康熟年大学は、『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ(心の健康)といった健康の3本柱を複数のカリキュラムで構成しています。

期間 令和**3**年**4**月～令和**5**年**3**月(2年間)
日程等詳細についてはホームページをご覧ください。

申込期間 2月24日(水)～3月26日(金)

対象 60歳以上の方 募集人数 50名

内容 インターバル速歩、医師による健康講話など

参加費 健康熟年大学受講料 月額1,000円
スポーツ安全保険料 加入希望者のみ実費負担
血液検査料年2回 実費負担(2,200円程度)

※ホームページに詳細を掲載しています。ご覧になれない方はお電話でお問い合わせください。

募集

ひよこ教室 参加者募集

申込・問 スポーツ健康課スポーツ健康係 ☎72-8399

心身に障害のある子どもの成長・発達を目指しプールでいろいろな運動を親子でおこないます。

【床運動】

とき 初回 **5月10日(月)** 3月までの全12回
2回目以降の日程はお問い合わせください。

ところ 茅野市運動公園総合体育館

対象 市内在住の5歳～小学生の障害のある子どもで、保護者が付き添って教室に参加できる方

定員 15名

※症状によっては参加できないこともあります。
※4月中旬に事前面談と説明会を実施します。申込者に別途お知らせします。

【水泳】

とき 初回 **5月15日(土)** 10月までの全12回
2回目以降の日程はお問い合わせください。

ところ アクアランド茅野屋内温水プール

対象 市内在住の小学生の障害のある子どもで、保護者が付き添って教室に参加できる方(おむつが取れていること)

定員 若干名

※症状によっては参加できないこともあります。
※4月中旬に事前面談と説明会を実施します。申込者に別途お知らせします。

お知らせ

令和3年度
マンモグラフィ集団検診

申込・問 健康づくり推進課 健康推進係 ☎82-0105

詳細は、令和3年度各種検診のご案内を確認いただき、申込をお願いします。

対象 41歳から75歳(昭和21年4月2日から昭和56年4月1日生まれ)の方のうち令和2年度に受けていない方(マンモグラフィ検診は2年に1回です)

申込期間 3月1日(月)～

電話でお申し込みください。※先着順

とき 5月7日(金)、13日(木)、6月15日(火)、16日(水)、
17日(木)、7月26日(月)、29日(木)、30日(金)、
8月10日(火)、18日(水)、23日(月)、9月3日(金)、
7日(火)、21日(火)

ところ 健康管理センター 自己負担額 500円

★次に該当する方は、検診ではなく直接医療機関を受診してください。

- ・自覚症状のある方(しこり、乳頭からの分泌物がある、乳頭に湿疹があるなど)
- ・乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
- ・妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ・授乳中の方または断乳後1年未満の方
- ・豊胸術などで乳房内に人工物(異物)が入っている方
- ・心臓ペースメーカー、脳室-腹腔シャント等が入っている方
- ・乳がん手術後または治療済の方(術後10年が経過し経過観察もしていない方は、ご相談ください。)

お知らせ

軽自動車、バイクの各種手続きはお済みですか？ ～令和3年3月末までに確実な変更手続きを～

問 税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車等の所有者または使用者に対して年額が課税されます。以下のような場合には、3月末までに手続きをしてください。

- ☆軽自動車等を譲渡(売買)した方 → **❗ 名義の変更**
- ☆軽自動車等を廃棄した方 → **❗ 登録の抹消**
- ☆転入された方、市外へ転出される方 → **❗ 住所の変更**
- ☆亡くなられた方の名義の軽自動車
 - 継続して所有 **❗ 名義の変更**
 - 廃棄する **❗ 登録の抹消**



手続き場所

車種	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下のバイク) トラクター	茅野市役所税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)
軽四輪・軽三輪	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
軽二輪(125cc超250cc以下のバイク) 二輪小型(250cc超のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043

※松本・諏訪ナンバーの車両については、代行機関の【自家用自動車協会諏訪支部 ☎0266-52-2244】でも手続きができる場合があります。(代行手数料がかかります)

～普通自動車については下記へお問い合わせください。～

- 普通自動車の各種手続きについて 【長野運輸局支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043】
- 普通自動車の自動車税について 【長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905】

募集

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者を募集します

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線537)

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 A棟	平成7年度	耐火	3DKY	2戸	20,600円～33,300円
ひばりヶ丘団地 B棟	平成8年度	耐火	3DKY	1戸	25,300円～33,500円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年度	耐火	3DKY	10戸	36,000円～40,000円

※表の見方 間取りの数字は部屋数 「DK」はダイニングキッチン「Y」は浴室(風呂付)

※ひばりヶ丘団地A棟およびB棟は2人以上での入居者向けの住宅です。

申込資格

- 以下の条件をすべて満たしている必要があります。
- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
 - ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等21万4千円以下の方
サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
 - ③住宅に困っていることが明らかの方
 - ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
 - ⑤市町村税を滞納していない方
 - ⑥本人または既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

入居説明・抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。なお、申込者多数の場合は抽選となります。

とき **3月12日**(金) 午後1時30分～

ところ 茅野市役所 4階 401会議室
※当日は、必ずマスクを着用していただくとともに、体調がすぐれない場合は会場にお越しになる前に都市計画課までお電話にてご連絡ください。

申込受付期間

2月22日(月)～3月8日(月)
午前8時30分～午後5時

入居可能日

4月1日(木)

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	講習日程	時間	会場	受講料	申込期間	対象
みんなのパソコン広場 ☆パソコン、スマートフォン初級者お助け隊☆	ワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者とスマートフォンの初歩的な操作などのちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。	4/ 7(水)	午後2時～5時 (相談時間は一人30分まで)	ワークラボハケ岳	500円	3/19～4/1	・1日若干名 ・ご使用しているノートパソコン、スマートフォンをご持参できる方。
		4/21(水)				4/8～4/19	

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



諏訪中央病院が院内助産院になって1年が経ちました！

小児産科女性病棟 助産師 北原 智子

私が助産師学生だった頃、ある先生から「現代のお母さんたちは孤立しやすい」という話を聞いたことがあります。昔は布おむつが干されていることで赤ちゃんが生まれたことをご近所さんが知る、時にはおせっかいといわれるかもしれないご近所付き合いがあり、自然に自分の子供以外にも子供に触れる機会があった、というのです。それは、自分と同じような状況にあるお母さんと知り合いになれる機会でもありました。今は自分の子供が初めて触れる子供、というお母さんもたくさんいます。そんな初めてづくしの子育てで孤立しないように、私たちの助産院ではたくさんのお手伝いをしたいと思っています。当院の妊婦健診では毎回助産師と話をする時間を作っています。ご自身の体のこと、これからの赤ちゃんとの生活のこと、どんなマタニティーライフを送ってみたいかなど、赤ちゃんをご家族に寄り添いながらお話しをしています。出産時は、どんなお産にしたいか、誰と迎えたいかなどパースプランを一緒に考えます。ひと昔前、赤ちゃんは自宅で産まれていました。妊婦さんが産気づくと産婆さんが自宅に駆け付けました。今は、ほとんどの妊婦さんが病院に駆け付けます。それでも「うまれる」ことは今も昔も変わらず、赤ちゃんとお母さんの力です。当助産院では、その力を活かせるように、ご家族であたたかく迎えられようにお手伝いをします。

出産後は、ご自宅での赤ちゃんとの生活が始められるように育児の練習をしていきます。困ったことや不安をできるだけ少なく自宅に帰れるような支援を心掛けています。自宅で困ったときには産後ケアという産後のサポートシステムを使ってもらうこともできます。当院で出産していなくてもご利用いただけます。

言葉で伝えることができない赤ちゃんは、泣くことで伝えたいことを表現しています。その声にどうしていいかわからず戸惑うこともたくさんあると思いますが、困ったときはお母さんもお父さんも一緒に泣いたっていいんです。そして、言葉で伝えられる私たちはたくさんコミュニケーションをとって気持ちを伝え合えるといいですね。

妊娠中、産後の育児や母乳について、お困りのことがありましたらぜひご相談ください。お待ちしております!!