







●蓼科大滝……滝の湯川に架かる滝。滝への遊歩道も整備されており、滝前には東屋もあります。

②音無の滝······大門街道沿いに流れる音無川、その右岸に流れ落ちる滝です。

❸乙女滝……季節に応じて姿を変える人工滝。近くまで車で行くことができます。

◆ 多留姫の滝…多留姫神社のすぐ側にある滝。つり橋からの眺めが絶景です。

❺王滝・・・・・・・・横谷観音展望台から見えますが、横谷峡の約3kmの遊歩道を進んでいくと近くでみることができます。

6 霜降の滝……乙女滝の上流に位置する滝。乙女滝から横谷峡遊歩道を進むとあります。

⑦一枚岩……長さ40m、幅7mの大きな岩盤の上を流れ落ちていきます。

③おしどり隠しの滝… 岩盤の重なり合いが複雑で美しい水流を作り出します。











# City Public Relations Magazine 名数 2021 NO.926

### Contents

### 04 新型コロナウイルス感染症対策 個人向け/事業者向け支援策

- 07 ピックアップ情報
- 10 こども通信
- 12 シニア情報
- 14 情報カレンダー
- 16 情報ネットワーク
- 19 フォトニュース
- 20 文化&芸術
- 22 国保だより
- 24 国民年金だより
- 25 栄養マンキッチン・病院コラム
- 26 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 27 市民掲示板・編集後記
- 28 Good Town Chino!

滝のマップは こちらから

新型コロナウイルス感染症

の影響により、掲載されて

いる情報から変更となって いる場合があります。



### 暑い夏に涼を求める 茅野市内の滝

茅野市には自然の雄大さを感じさせてくれる滝がいくつもあります。 季節折々に表情を変える優美さ、水しぶきを上げながら豪快に滝つ ぼに流れ落ちる迫力。そんな滝の姿を見に行くのを楽しんでみては いかがでしょうか。



8月の納税等

納期限 8月31日火

#### 市県民税(2期)

税 務 課 272-2101 (内線 173)

#### 国民健康保険税(3期)

高齢者・保険課 272-2101 (内線 322)

#### 上下水道料金

水 道 課 ☎72-2101 (内線 662)

#### 下水道受益者負担金

水 道 課 2572-2101 (内線 664)



←年間の納期限一覧表は こちらからご覧ください。

#### 市営住宅使用料

都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

幼児教育課 四72-2101 (内線 624)

#### 後期高齢者医療保険料(2期)

高齢者・保険課 272-2101 (内線 327)

納付書は切り離さずに金融機関やコンビニエンス ストアへ提出してください。ただし、バーコード が印字されていない納付書はコンビニエンススト



7月1日現在の 茅野市の人口

54,934人 (+15)

27,519人 (+1)

27.415人 (+14)

世帯数 23,744世帯 (+28)

※( )内は先月比



ビーナチャンネル 11ch



テレビの前で体を動かし 健康に!

毎日午前8時から放送

インターネット動画でも好評の「脚腰おたっしゃ 体操」やいきいき健幸ルームの講座をまとめて 放送します。

一日のスタートに気持ちのいい体操はいかがで すか。



茅野市インターネット動画サイト Chino ビーナネットChino



### [Fun!Yatsugatake]

・金ちゃんの八ヶ岳制覇企画 「北横岳に登ろう!」 初めての八ヶ岳登山は、北八ヶ岳 ロープウェイを利用し、山頂駅から北 横岳を目指します。 これから登山を始める方にもおすす めで、山登りの基礎知識なども紹介

3 アでは使用できません。

#### 令和2年度から継続

市税の徴収猶予

税務課 収税係 五72-2101 (内線194~199) 収入が減少し、市税の納付が困難な場合は、最長1年間、市税の徴収猶予を受けることが できます。

#### 令和3年度分の申請

#### 国民健康保険税の減免

高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101 (内線322)

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が下がった方に対して国民健康保 険税の減免を行います。

#### 【全額免除の対象】

主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯

【所得金額により減額または免除になる対象】

主たる生計維持者の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入の減少が見込まれ、下記 の要件に全て該当する世帯

①所得が前年より3割以上減った方

②前年の合計所得が1,000万円以下

③減少することが見込まれる所得以外の前年所得の合計額が400万円以下

#### 令和2年度から継続

#### 後期高齢者医療保険料の減免

高齢者・保険課 医療係 ☎72-2101 (内線327·328) 【全額免除の対象】主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯 【所得金額により減額または免除になる対象】

主たる生計維持者の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入の減少が見込まれ、下記 の要件に全て該当する世帯

①所得が前年より3割以上減った

②前年の合計所得が1,000万円以下

③減少することが見込まれる所得以外の前年所得の合計額が400万円以下

#### 令和2年度から継続



#### 国民年金保険料の免除

岡谷年金事務所 ☎23-3661 高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101 (内線324)

収入の減少や失業、事業の廃止(廃業)または休止の届出を行っている方など一時的に国 民年金保険料を納付することが困難な場合、一定の要件に該当する方は、国民年金保険料 の免除や納付猶予を受けることができます。

#### 令和2年度から継続



介護保険料の減免

高齢者・保険課 介護保険係 ☎72-2101 (内線336·337) 【全額免除の対象】主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯 【所得金額により減額または免除になる対象】

主たる生計維持者の事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入の減少が見込まれ、下記 の要件に全て該当する世帯

①所得が前回より3割以上減った方

②減少することが見込まれる所得以外の前年所得の合計額が400万円以下の世帯

#### 令和2年度から継続



#### イベントを中止などした主催者 に対する払戻請求権を放棄し た者への寄付金控除の適用

税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線172~174) イベント等の参加費、入場料などの払戻を請求しなかった場合に、放棄した金額が所得税 や個人住民税における寄附金控除(税額控除)の対象となる場合があります。



ちの泊まって応援キャンペーン 「ちの割 第2弾」

ちの割専用コールセンター

☎090-7254-9781

対象宿泊施設に長野県居住者が宿泊する際、宿泊割引および地域で利用できる観光クー ポンを配布します。

【割引金額】 1人1泊2,000円+観光クーポン1,000円分

【割引の条件】1人1泊あたりの基本料金が2,000円以上

【割引適用方法】①ちの割を適用できることを確認し、宿泊施設を予約 ②チェックイン時に宿泊助成金利用承諾書を記入

【割引助成人数】35,000人(予定)。予定割引人数に達し次第終了

【割引対象期間】7月16日(金)チェックイン~9月30日(木)チェックアウトまで



#### 新型コロナウイルスワクチン 接種会場への送迎支援

茅野市社会福祉協議会

【ワクチン接種送迎予約専用ダイヤル】

※接種予約日の1週間前までに予約

#### ワクチン集団接種会場(健康管理センター)への送迎支援として、茅野市社会福祉協議会 が専用車両で送迎することができます。平日の9時から17時30分までの間で、ワクチン接 種予約日に合わせて送迎します。(料金は無料です)

#### 【対象】

②家族の送迎が望めない方

③送迎車両に自ら乗降できる方 (乗降に介助を要する場合は介助者の同乗を求めます)

# 

### 新型コロナウイルス感染症対策【個人向け支援策】

#### ●子育て世帯









国 …国の支援策 県 …長野県の支援策 市 …茅野市の支援策 社 …社会福祉協議会の支援策

#### 新規



#### 子育て世帯生活支援特別 給付金(ひとり親世帯分)

こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線611・614)

低所得の子育て世帯(ひとり親世帯)の生活を支援するため、特別給付金を給付します。 【対象】

①令和3年4月分の児童扶養手当受給者(給付済)

②公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方 ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が急変し、児童扶養手当を受給している 方と同じ水準となっている方

【給付額】対象児童1人当たり5万円



#### 子育で世帯生活支援特別 給付金(ひとり親以外の子 育て世帯分)

こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線611・614) 低所得の子育て世帯(ひとり親以外の子育て世帯)の生活を支援するため、特別給付金を給付します。 【対象】

令和3年3月31日時点で、18歳未満の児童 (障害児の場合は20歳未満) を養育する方 (※ 令和4年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。)

①令和3年度の住民税が非課税の方

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税 非課税相当の収入となっている方

【給付額】対象児童1人当たり5万円

傷病手当金を給付します。

#### ●感染または感染の疑いで無給や減給になった方

#### 令和2年度から継続



#### 国民健康保険の傷病手当金

高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101 (内線322)

国民健康保険被保険者で、会社等を休み、事業主から十分な給与等を受けられない方に、 傷病手当金を給付します。

【対象】新型コロナウイルスに感染した、または感染が疑われる方

【給付額】 直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3× 支給対象日数

後期高齢者医療被保険者で、会社等を休み、事業主から十分な給与等を受けられない方に、

#### 令和2年度から継続



#### 後期高齢者医療の傷病手当金 高齢者・保険課 医療係 2572-2101 (内線327・328)

### 体業等により収入減した方

#### 新規



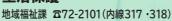
#### 新型コロナ感染症生活困 窮者自立支援金

地域福祉課 生活福祉係 ☎72-2101 (内線317·318) 【対象】都道府県社会福祉協議会が実施する緊急小口資金等の特定貸付における総合支援 資金の再貸付を受けた者であって、令和3年8月31日までに再貸付の最終借入月 が到来している者、または再貸付の申請を行ったが不決定になった者(※申請者の 世帯の収入及び資産、申請者の求職活動の要件があります。)

【給付額】1か月ごとに単身世帯:6万円、2人世帯:8万円、3人以上の世帯:10万円 【支給期間】3か月間 【申請期間】8月31日(火)まで

#### 令和2年度から継続

#### 生活保護



世帯の収入が国の定める最低生活費を下回っており、世帯主、世帯員の能力、資産を最低 生活の維持のために活用してもなお生活に困窮している世帯へ生活保護費を給付します。金 額は現在の収入等の状況により変わります。

#### 令和2年度から継続

茅野市社会福祉協議会

**☎**73-4431

### 社

生活費等の必要な資金の貸付け

長野県社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、低所得世帯等 に対して、生活費等の必要な資金の貸付けを行う生活福祉資金貸付事業を実施しています。 受付窓口を茅野市社会福祉協議会で行っています。

【特例貸付の受付期間】令和3年8月末まで ◎相談の受付は原則予約が必要

#### 収入減により家賃が払えない方

#### 令和2年度から継続

住居確保給付金

地域福祉課 生活福祉係

☎72-2101 (内線317·318)



【対象】離職や減収などで住居を失った、または失うおそれの ある方 (※申請者の世帯の 収入および資産、申請者の求職活動の要件があります。)

【給付額】単身世帯月額31,800円以内、2人世帯月額38,000円以内、 3~5人世帯 月額 41,300 円以内

【給付期間】原則3か月、最長9か月

【再支給】住居確保給付金の支給期間が終了した方に対し、解雇以外の離職や休業伴う収 入減少の場合でも申請により1度限り、3か月間の再支給ができます(9月30日 (木) までの申請受付)

#### 新規



**2**73-4431

**382-3390** 

①自家用車の運転ができない方(運転免許証を有しない方)

④公共交通手段を利用できない方

### 新型コロナウイルス感染症対策【事業者向け支援策】

市

市

市

# 貸付

#### 令和2年度から継続

#### 特別経営対策資金 特別経営対策借換資金

商工課 商業労政係 ☎72-2101(内線434)

#### 特別経営対策資金

【限度額】2,000万円 【貸付期間】10年以内

【保証料補助】8/10(セーフティネット保証、危機関連保証利用の場合は10/10)

【利子補助】貸付金利1.2%のうち、1.0%(借入後2年間)

特別経営対策借換資金

【限度額】3,000万円 【貸付期間】10年以内

【保証料補助】8/10(セーフティネット保証、危機関連保証利用の場合は10/10)

【貸付金利】年利1.2%

#### 令和2年度から継続

#### 中小企業者等応援金

商工課 工業・産業振興係 な72-2101 (内線 432)

#### 【対象】令和2年の売上高または事業収入が令和元年と比較し10%以上減少した市内中小企業者等 【支給額】

①令和2年売上高または事業収入が令和元年と比較し10%以上減少した場合 5万円 ②令和2年売上高または事業収入が令和元年と比較し50%以上減少し、かつ、いずれかの 売上高または事業収入が1,000万円以上の場合 10万円

【申請期間】受付中~令和3年8月31日

#### 新規

#### 新型コロナウイルス感染防 止強化対策補助事業

商工課 工業・産業振興係 2572-2101 (内線432)

【対象】市内中小企業者等が行う感染症対策への設備投資(換気設備、間仕切り等) 【支給額】補助対象経費の2/3 補助上限額 10万円

(ちのあんしん認証EAT を取得した事業者 補助率10/10)

【補助対象期間】令和3年4月1日~9月30日 【申請期間】受付中~令和3年10月31日

給付

#### 新規

#### 新型コロナウイルス感染症 対策緊急支援金

商工課 工業・産業振興係 **2**72-2101 (内線 432) 【対象】新型コロナウイルス感染症第4波の影響により売上が著しく減少した市内中小企業者等①令和3年の3/1~5/31の売上合計額が令和元年の同期間と比較し20%以上減少した事業者 10万円②令和3年4月~5月の期間において、市が主催、共催する催事への中止等に伴うキャンセル料等の実費に対し支給 上限10万円

【申請期間】受付中~令和3年10月31日

#### 対象は令和3年度分

#### 消毒委託支援事業補助金

商工課 工業・産業振興係 **2**72-2101 (内線 432) 【対象】感染症に感染した方が勤務、または居住する市内事業所、住居等の消毒を専門の 業者に委託した経費

【補助額】補助対象経費の10/10 (上限30万円)

#### 対象は令和3年度分

#### 事業者PCR検査費用補助金

商工課 工業・産業振興係 2572-2101 (内線432) 【対象】市内事業者等が営業活動のために、従業員等が受けたPCR検査費用の一部 【補助額】補助対象経費の2/3 1検体あたりの上限1万円

※事業者の従業員数により検体数上限あり

【補助対象期間】令和3年4月1日~令和4年3月31日

【申請期間】受付中~令和4年3月31日

# 農業

#### 令和2年度から継続

#### 高収益作物次期作支援交 付金

農林課 農政係 **2**72-2101 (内線402・403) 【対象】令和3年1月~3月の間に切り花、特定の柑橘類・つまもの類などについて出荷実績がある生産者のうち、対象品目の売り上げが平年より減少した生産者

【交付額】 基本単価: 10a 当たり5万円

施設栽培の花き等: 10a当たり80万円 施設栽培の果樹: 10a当たり25万円

※ただし、支援額は各生産者の減収額の8割まで

## 不

#### 新規

#### 高齢者施設等における新型 コロナウイルス感染症の自主 検査の費用助成制度

長野県介護支援課 ☎026-235-7113

【対象】高齢福祉関係施設、障害福祉関係施設の入所施設および通所・訪問事業所等が特別警報 I (警戒レベル4) 以上の発令期間および発令期間解除後2週間以内に従業員等を対象に自主的に行った PCR 等検査に係る費用

#### 【補助額】検査1件ごと

①対象期間中に複数回検査を実施した場合 補助対象経費の9/10以内(上限23,000円)②対象期間中に1回のみ検査を実施した場合 補助対象経費の2/3以内(上限15,000円)

# その他

#### 新規

高齢者施設等における新型 コロナウイルス感染症の自主 検査の費用助成制度

高齢者・保険課 2572-2101 (内線334)

【対象】高齢福祉関係施設、障害福祉関係施設の入所施設および通所・訪問事業所が特別 警報 I (警戒レベル4) 以上の発令期間および発令期間解除後2週間以内に従業員 等を対象に自主的に複数回行った PCR 等検査に係る費用

【補助額】検査1件ごと、対象期間中に複数回検査を実施した場合、補助対象経費の1/10 (従業員等1人につき2回まで)

【補助対象期間】令和3年4月1日~令和4年3月31日

#### 令和2年度から継続

#### 市税の徴収猶予

税務課 収税係 ☎72-2101 (内線194~199)

市

収入が減少し、市税の納付が困難な場合は、最長1年間、市税の徴収猶予を受けることができます。

### 今年のテーマは「元気で健康なまち・ひとであり続けるために」

### まちづくり懇談会【要事前申込】

#### 申込・問 秘書広聴課 秘書広聴係 ☎72-2101 (内線 121·122)

まちづくり懇談会(通称「まち懇」)は、毎年その時の行政課題に沿ったテーマを決め、市民の皆さんと市長が膝を交えて語り合う機会として開催しています。今年度は「スーパーシティ構想」に応募した情報先端技術を活用した医療や健康予防などの取り組みについて、市長とスーパーシティ構想に係るアーキテクトが説明し、市民の皆さんと意見交換を行います。

#### ※アーキテクトとは

スーパーシティ構想に関し、課題設定、事業計画、 技術を含む構造全体をリードする役割を担う

リードアーキテクト

諏訪中央病院医師 須田 万勢

サブアーキテクト

公立諏訪東京理科大学副学長 松江 英明 茅野市地域創生政策監 熊谷 晃

No.	開催日	時間	場所
1	8月2日(月)	19時~20時	湖東地区コミュニティセンター
2	8月4日(水)	19時~20時	ちの地区コミュニティセンター
3	8月18日(水)	19時~20時	中大塩地区コミュニティセンター
4	8月22日(日)	11時~正午	ワークラボ八ヶ岳
5	8月23日(月)	19時~20時	米沢地区コミュニティセンター
6	8月24日(火)	19時~20時	北山地区コミュニティセンター
7	8月31日(火)	19時~20時	宮川地区コミュニティセンター
8	9月6日(月)	19時~20時	玉川地区コミュニティセンター
9	9月8日(水)	19時~20時	豊平地区コミュニティセンター
10	9月13日(月)	19時~20時	泉野地区コミュニティセンター
11	9月15日(水)	19時~20時	金沢地区コミュニティセンター

# information

### 10月から粗大ごみ・不燃物は

### 「諏訪南リサイクルセンター」で受け入れします

問 美サイクルセンター ☎72-2905



10月1日に諏訪南リサイクルセンターがオープンします。この施設は茅野市、富士見町、原村の資源物・不燃物・粗大ごみを共同処理する施設です。この施設のオープンに合わせて、茅野市不燃物処理場は閉鎖となります。

#### ◆施設のオープンによる変更点

- 1 不燃物、粗大ごみの持ち込み場所が茅野市不燃物処理場から諏訪南リサイクルセンターへ変更
- 2 常設リサイクルステーションが諏訪南清掃センター 敷地内から諏訪南リサイクルセンター内へ変更
- 3 不燃物、粗大ごみの持込手数料が10kgあたり 72円から10kgあたり200円

#### ◆資源物分別収集品目の変更

収集品目が2つ増えて9種類19品目になります。

1. スプレー缶は、穴を開けずに出せるようになります! 缶類の分別は、「アルミ缶」「スチール缶」「スプレー 缶」の3種類となります。

> スプレー缶は、使用後中身を使い 切って使用後<u>穴を開けず</u>に、 「スプレー缶」に分別します。

2. 小型プラスチック製品の分別収集が始まります! 今まで「燃えるごみ」としていた小型プラスチック製品を資源物として回収します。

それに伴い「その他プラスチック(容器包装プラスチック)」を「容器包装プラスチック」に名称変更し、小型プラスチック製品(硬質プラスチック)は「その他プラスチック」として回収します。

#### その他プラスチックとして収集するもの



### 農業委員募集





#### 問 茅野市農業委員会事務局 ☎72 - 2101 (内線 442)

- 業務内容 ●農地の権利移動や転用に係る許可等について 審議し決定する業務
  - ●農地利用最適化推進委員と連携し、担い手へ の農地の集積・集約化、遊休農地の発生防 止などの現場活動
  - ※月平均3~5日程度
- 応募資格 ●茅野市に住所を有する方
- ▶任用期間 令和4年4月1日(金)から3年間
- **報酬** 月額 40,200 円 (別途交通費あり)
- ▶ 応募期間 7月20日(火)~8月16日(月)
- ▶応募期間 応募用紙を期間内にご提出ください。応募 用紙はホームページからダウンロードまたは 窓口で配布しています。

男女問わず募集します! 応募お待ちしています。



### 脱炭素のまちづくりの実現 に向けて No.2

申込・問 茅野市地球温暖化対策地域協議会 事務局 環境課 環境保全係 ☎72 - 2101(内線263) E-mail kankyo@city.chino.lg.jp

- 8月28日(土)13時30分~16時30分 ▶日時
- 場所 茅野市役所8階大ホール
- 脱炭素について考える講演会とグループトーク 内容
- ▶講演 ①「パンデミックと温暖化~新型コロナウイルス はどこからやってきたのか~」 諏訪中央病院 副院長 髙木宏明氏
  - ②「バスやタクシーの利用とまちづくり」 茅野市 地域創生課 公共交通担当 職員
- 定員 30名
- 料金 無料
- ▶申込方法 8月20日(金)までに電話、メールにて氏名、 住所、電話番号、年齢をお知らせください。





### アクアランド茅野カルチャーセンター 令和3年度中期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター 2573-7245

申込は8月4日(水)から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。

講座名	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話	9月6日~11月22日毎週月曜日 19:15~20:45(全10回)	20名	5 000W
〔講師:松木美代子〕	9月9日~11月18日毎週木曜日 13:30~15:00(全10回)	20名	5,000円
太極拳〔講師:笠原一代〕	9月14日~11月16日毎週火曜日 10:00~11:30(全10回)	30名	5,000円
気功〔講師:林昭春〕	9月14日~11月16日毎週火曜日 13:30~14:30(全10回)	25名	5,000円
楽しくニーハオ〔講師:王崇娟〕	9月9日~11月18日毎週木曜日 19:00~20:30(全10回)	15名	5,000円
《ストレッチ》 ストレッチ体操〔講師:土橋 珠美〕	9月6日~11月22日毎週月曜日 10:00~11:45(全10回)	15名	5,000円
《コンディショニング》 シニア向けコンディショニング 〔講師:西條まゆ美〕	9月6日~11月22日毎週月曜日 13:30~15:00(全10回)	30名	5,000円
《エアロビクス》 ハッピーエアロ〔講師:土橋珠美〕	9月1日~11月24日毎週水曜日 10:00~11:45(全12回)	40名	6,000円
《コンディショニング》 	9月1日~11月24日毎週水曜日 10:00~11:45(全12回)	30名	6,000円
女性のためのボディメンテ 〔講師:土橋珠美〕	9月3日~11月19日毎週金曜日 13:30~15:00(全12回)	30名	6,000円
《ステップ》	9月2日~11月25日毎週木曜日 10:00~11:45(全12回)	40名	6,000円
ステップ台〔講師:土橋珠美〕	9月4日~11月27日毎週土曜日 10:00~11:45(全12回)	40名	6,000円

## 令和3年度 各種検診

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

#### (1) マンモグラフィ検診(病医院)

対象者 41 歳~75 歳 (昭和 21 年 4 月 2 日~昭 和 56 年 4 月 1 日生まれ) の方のうち、令 和2年度に受診していない方

実施期間 9月1日 (水)~11月30日 (火) 実施場所指定医療機関(池田医院・諏訪中央病院)

#### (2) 乳房工コー検診(集団)

対象者 30 歳~40 歳 (昭和 56 年 4 月 2 日~ 平成4年4月1日生まれ)の方

**実施日** 8月12日(木)、9月8日(水)、 10月11日(月)、11月5日(金)、 12月2日(木)、15日(水)

実施場所 健康管理センター

#### (3) 緑内障検診

対象者 今年度 40、45、50、55、60、65、 70、75歳になる方

実施期間 9月1日(水)~10月30日(土) 実施場所 指定医療機関(藤森眼科·細田眼科医院· ヨコイ眼科)

#### (4) 20歳の歯科健診

対象者 平成 12 年 4 月~平成 13 年 3 月生まれの 方のうち、令和2年度に受診していない方 実施期間 令和4年2月28日(月)まで

#### (5) 歯周疾患検診

対象者 今年度30・40・50・60・70歳になる方 実施期間 令和4年2月28日(月)まで

- ※自己負担額など詳細については、ホームページま たは「各種検診のご案内」をご覧ください。
- ※(1)~(3)は申し込みが必要です。健康づくり推 進課へお申し込みください。
- ※(4)(5)の対象者の方には4月に通知を送付しました。

#### ≪個人情報について≫

検診で得られた情報は国や県への報告のために 統計処理(数値)で利用いたします。それ以外に 利用することはありません。このことを承知の上 で、受診していただくようお願いいたします。

# information

### 市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

申込・問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101 (内線 537)

団 地 名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家 賃
カルギルヶ丘団地 A 姉	亚战7年度	耐火	3DKY	2戸	25,100円~37,400円
ひばりヶ丘団地 A棟	平成7年度	耐火	2DKY	1戸	20,500円~30,500円
小坂団地 B棟	昭和63年度	耐火	3DKY	1戸	19,000円~28,300円
小坂団地 C棟	平成元年度	耐火	3DKY	1戸	19,000円~28,300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)
- ※ひばりヶ丘団地および小坂団地は2人以上での入居者向けの住宅です。
- ※ひばりヶ丘団地 A 棟の 2DKY は 60 歳以上の方または身体障害者向けのバリアフリー住宅です。

#### 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 いる世帯等は、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
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- 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

万7千円以下の方

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。

日時 8月20日(金) 13時30分~ 場所 茅野市役所 議会棟大会議室 ※マスク着用でお願いします。

#### 申込受付期間

7月26日(月)~8月13日(金)8時30分~17時

#### 入居可能日

9月1日(水)

# 定例イベント

#### 0123広場 開館時間 10:00~17:00 休館日 木曜日 **2**71-1661

イベント名	日時	対 象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	8月10日(火) 11:15~11:30	0、1、2、3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
リズム遊び ①0、1歳児親子 ②2、3歳児親子	8月17日(火) ①11:15~11:35 ②11:45~12:15	①0、1歳の子どもと 保護者 ②2、3歳の子どもと 保護者	各10組(申込先着順)	8月3日(火)10時から 申込開始 電話での受け付け
おはなし0123 「ぐるんぱ」	8月24日(火) 11:15~11:30	0、1、2、3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要

イベント名	日 時	対 象	定員	申込
0.1.2おはなし会	8月7日、21日、28日 10:30~	0、1、2歳の子どもと 保護者	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おはなしわ~るど	8月7日、21日、28日 11:00~	3歳以上の方ならどなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
紙芝居だいすき!	8月14日(土) 10:30~	どなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
どんぐりちいさなおはなし会	8月11日(水) 10:45~	どなたでも	3組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
おなかの赤ちゃんおはなし会	8月21日(土) 11:30~	どなたでも	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)

#### 開館時間 9:00~17:00 休館日 土曜日、日曜日、祝日 **2**73-0888 家庭教育センター

イベント名	日 時	対 象	定員	申込
おはなし会「えほんとなかよ し」	8月3日(火)10:30~	就園前の子どもと保護者	5組	要申込
遊びの広場「夏祭り」	8月5日(木) 10:00~11:00	就園前の子どもと保護者	20組	7月19日(月)から申込受付開始





もたくさんの笑顔をありが とう。これからも元気いっ ぱい遊ぼうね!



投稿フォームから 8月 17 日 (火) までに応



ちゃきちゃきあやちゃんが大 好きです。絶妙な手助けあ りがとう。のんびりやの兄 ちゃんと仲良くね!

# ことも過信



### 楽しく子育て力 UP 講座 問 こども課 こども・家庭支援係 2572-2101 (内線 611)

- 内 容 親のための学習サポートプログラム。子育ての 悩みや関心のあることを話し合いながら自分に 合った子育ての仕方を見つけていきます。
- 8月25日(水)~9月29日(水) 毎週水曜日 10 時~正午 全6回の連続講座
- 家庭教育センター

<mark>申込方法 7</mark>月21日(水)からNPO法人CLIP in すわ 中村 ☎72-2837までご連絡ください。

## 児童扶養手当および特別児童扶養手当

問 こども課 こども・家庭支援係 2572-2101 (内線 611)

### 児童扶養手当

対象 父母の離婚などにより、父または母と生計を同 じくしていない 18 歳到達後最初の 3 月 31 日 までの間にある児童を養育しているひとり親家 庭等(所得制限があります。)

手当月額 前年の所得により支給額が決まります。

●全部支給の場合 第1子43,160円 第2子10,190円 第3子以降6,110円

支給時期 市長の認定を受けると、認定請求した月 の翌月分から支給され、奇数月に支払月 の前月分までが支払われます。

### 特別児童扶養手当

対象 心身に障害のある 20 歳未満の児童を養育して いる父母または養育者(所得制限があります。) ※申請には医師の診断が必要です(療育手帳 がA判定の場合または身体障害者手帳の1~ 3級が交付されている場合は診断書が省略 できる場合があります。)

手当月額 児童1人につき 52,500 円または 34,970円(障害の程度によります。)

支給時期 県知事の認定を受けると、認定請求した 月の翌月分から支給され、4月、8月、12 月に支払月の前月分までが支払われます。



## 手当を受けるには 申請が必要です

#### 【申請方法】

こども課窓口(市役所6階69番窓口)で必要書類 を添えて認定請求の手続きをしてください。 ※詳しくはお問い合わせください。



## 現況届・所得状況届 の提出を忘れずに

児童扶養手当受給資格者は現況届、特別児童扶養 手当受給資格者は所得状況届の提出が必要です。該 当する方は 7 月末に送付する通知をご覧ください。 期限までに提出がない場合は手当の受給が出来なく なる場合もありますので、注意してください。

#### 【提出期間】

児童扶養手当は8月2日(月)~31日(火) 特別児童扶養手当は8月12日(木)~9月10日(金) 平日 9 時~ 17 時。

8月29日(日)は、10時~正午、13時~15時に 議会棟大会議室にて提出を受け付けます。

その他詳細は個別にお送りする通知をご覧ください。

### 高齢者福祉サービスを紹介します

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)



#### 日常を支援するサービス

#### ■緊急通報装置の貸し出し

身体に重大な危険性があり、緊急の通報を必要とする方に、連絡を容易にする機器を貸し出します。 (自己負担あり)

■自宅への訪問による理容、美容サービスへの助成 支援方法 在宅の寝たきりの方など理容店や美容院 に出かけることのできない方へ助成券を 交付します。

助成額 1回あたり1.500円(年間4回まで)

#### ■配食サービス

65歳以上の一人暮らしの方や、高齢者のみ世帯で 食事づくりが困難な方などを対象に昼食または夕食 を配達。安否の確認も行います。

#### ■移送サービス

自力で公共交通機関を利用できない人を対象に車イ ¦ スのまま乗り降りできる自動車で、外出を支援します。 ¹

#### ■成年後見制度などの利用支援

成年後見の申立などを必要としている人で、申立費 用や後見人などへの報酬費用を負担することが困難 な場合に助成します。



#### 介護保険サービスを補うサービス

■訪問介護、訪問看護、短期入所、通所サービスを 補います

介護保険での限度額を超えて介護サービスが必要な 方に、介護保険と同じ負担割合でサービスを利用し ていただけるように支援します。

※ご利用にあたっては、介護支援専門員(ケアマ ジャー)にご相談いただく必要があります。

#### ■福祉用具のレンタルを補います

一時退院や一時帰宅にあたり、福祉用具が必要な 場合に、レンタル料金を補助します。

対象用具 車イスおよびその付属品、特殊寝台および その付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、 排かい感知機器、移動用リフト(つり具部 分を除く)、スロープ(可動式のもの)

※福祉用具レンタルする業者は、市が指定した業者 となります。

# 动

#### 在宅で介護する方へのサービス

#### ■介護用品の購入費用を援助

対象 おむつ等の介護用品を必要とする方(要介護 3から要介護5までの認定を受けている方) を介護している市民税非課税世帯の方

助成額 1か月あたり 6,300 円以内

#### ■介護者に入浴券、マッサージ券を支給

対象 在宅において寝たきりまたは認知症でかつ 要介護3から要介護5までの認定を受けてい る方の介護者

助成内容 入浴券は年間 12 回利用分を限度 マッサージ券は年間6回利用分を限度に 助成します。

※入浴券は、市営温泉施設および河童の湯で利用可能です。

#### ■徘かいする高齢者の所在地を把握

位置検索システム専用の端末機などを貸与します。 (自己負担あり)

■介護者が急な都合で介護できない場合の支援 介護施設に緊急宿泊した時の経費の一部を助成します。

対象 介護認定を受けている方

## Cy

#### 相談、申請窓口

今回紹介しましたサービスのご利用につきましては、 次の各保健福祉サービスセンターまでお気軽にご相談 ください。(申請内容によっては、ご利用できない場 合があります)

なお、『配食サービス』と『移送サービス』につきま しては、お近くの保健福祉サービスセンター内にある 社会福祉協議会にご相談ください。

■豊平・玉川・泉野地区の方は、

東部保健福祉サービスセンター☎82-0026

■宮川・金沢地区の方は、

西部保健福祉サービスセンター☎82-0073

■ちの・米沢・中大塩地区の方は、

中部保健福祉サービスセンター☎82-0107

■湖東・北山地区の方は、

北部保健福祉サービスセンター☎77-3000

※営業時間 平日8時30分~17時15分

# シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療 に関する情報をお届けします。



#### オレンジ・カフェ茅野

日 時 8月23日(月) 14時30分~15時30分

場 所 ウエルシア薬局 茅野本町店

内 容 認知症キャラバン・メイトから『認知症と 薬の関係』をテーマにお話があります。

対象 認知症の方やその家族、支援する方

定 員 12 名 (先着順)

参加費 無料

申込方法 8月2日(月)から電話にてお申し込みください

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

#### 2021 信州ねんりんピック作品募集

内 容 9月10日(金)~12日(日)に安曇野市穂 高公民館で開催される長野県高齢者作品展 の作品を募集します。

部門は日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

対象 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

料金 出品料は無料。ただし、作品を返却するための運送料の一部は出品者の負担とします。

申込方法 長野県高齢者作品展出品票(所定用紙) に必要事項を記入し、8月12日(木)までに高齢者・保険課へお申し込みください。

その他 出品規格等の詳細については「募集案内」 をご覧ください。

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 335)

# 金婚式(結婚 50 周年)を迎えられるご夫婦の皆さんへ ~お祝い品の贈呈~

内 容 茅野市では金婚式 (結婚 50 周年) を迎えられるご夫婦の方へ、健康と長寿をお祝いし、ささやかですが、お祝品を贈呈します。

対象 昭和46年4月から昭和47年3月までの間 にご結婚されたご夫婦

**申込方法** 9月13日(金)までに電話でお申し込みください。

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

#### やさしい介護予防講座

**日時** 9月3日金、10月1日金、15日金、29日金 13時30分~15時

場 所 玉川地区コミュニティセンター

内容 講座4回の中で、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"の健康について学ぶ講座

講師 (株) やまびこスケートの森 TRC 指導員

対象 市内在住の 65歳以上の方 定員 10名(申込多数の場合抽選)

参加費 無料

**申込期間** 8月16日(月)~8月18日(水)までに お電話でお申し込みください。

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

#### 茅野市地域情報化講習会

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。

講 座 名	内 容	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	その他	
スマートフォン入門 講座【Android】	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	9/7(火) 9/10(金) 9/14(火)	10時30分~ 12時30分		2,000円 + テキスト代	8/16(月)~	・各講座定員6名 ・諏訪地域の方で、全日程参加 できる方	
スマートフォン入門 講座【iPhone】	操作など、実際ご使 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。	9/17(金) 9/21(火) 9/24(金)	13時30分~ 15時30分	ワークラボ 八ヶ岳	2,000円 + テキスト代	8/27(金)	・お使いのスマートフォンをご持 参できる方	
	パソコン初級者の				500円	8/16(月)~ 8/27(金)	·1日若干名	
広場 ☆パソコン初 級者お助け隊☆	ごとの相談、サポート	9/15(水)	(相談時間は1 人30分程度)		30013	8/30(月)~ 9/10(金)	・持ち物はノートパソコン	

**申込・問** 企画課 行革・デジタル係 **☎**72-2101 (内線 155、156)

## August

- 休日当番医院
- ↑ 休日歯科当番医院 🐫 乳幼児健診
- 休日当番薬局
- ₹ 水道緊急修理当番店

※当番は変更となる場合があります。

◎ 子育て

- ●休日当番医院 受付:9時~17時
- ●休日当番歯科医院 受付:9時~12時 必ず保険証をお持ちください。 予防接種
  - ※休日当番医は変更となる場合があります。 最新情報は茅野消防署(☎72-0119)へご確 認ください。
  - ●水道緊急修理当番店

受付:平日 17時30分~翌日8時30分 土日·祝 8時 30 分~翌日8時 30 分

※当番店は変更となる場合があります。当番店 へ連絡する前に茅野市役所(☎72-2101)ま

#### ●予防接種 【予約制になりました】

受付時間: 13 時 15 分~ 13 時 40 分 場所:健康管理センター

持ち物:母子健康手帳、予診票、 BCGは抱っこ紐とバスタオル

※日本脳炎予防接種は 12 月まで中止となりました。

#### ●乳幼児健診(受付時間は個別通知します)

場所:健康管理センター

持ち物:母子健康手帳、問診票、バスタオル(2歳児、3歳児以外) 目と耳に関するアンケートと尿(3歳児のみ)

●離乳食教室【要予約】

対象: ごつくん (4~6か月児)、もぐもぐ (7~8か月児) ぱくぱく (11 か月~ 1 歳 2 か月児)

持ち物:【共通】赤ちゃん用のスプーン、飲み物(麦茶等) 【ごっくん】抱っこ紐まだはおんぶ紐 【もぐもぐ】おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾 【ぱくぱく】敷物

●赤ちゃん相談、マタニティ相談【要予約】

場所:健康管理センター

持ち物:母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんのみ)

予防接種、乳幼児健診、各地区以外の相談、教室についての申し込み、お問い合わせは…健康管理センター☎82-0105

		※当番は変更となる	り場合かめります。 	へ連絡する削に矛野巾役所(7 でご連絡ください。		れめた健認、 各地区以外の相談、 ナウイルス感染症の拡大により延期	教室についての申∪込み、お向い言  ・中止となる場合があります。	17년は…  娃球官達じノ	Δ62-0105
	Sunday	月 Monday	火 Tuesday	が Wednesday	Thursday	全 Friday	土 Saturday	★各種相談・説	細会★ 茅野市役所 ☎72-2101
1	<ul><li>沖田医院</li><li>☎73-0555</li><li>清水歯科医院</li><li>☎72-5669</li></ul>	2	3 ※予定していた4ヶ月健診は中止となりました。	4	5	6	7	トレーニング室利用 者説明会 【要事前予約】	12日(木)10時~、18日(水)14時~、 24日(火)19時~ 会場 総合体育館トレーニング室 問 茅野市総合体育館 <b>☎</b> 71-1645
	<ul><li>茅野横内薬局</li><li>☎82-5788</li><li>ін (カイトカン)</li></ul>	<ul><li>3歳児健診</li><li>高信濃住宅設備</li></ul>	(ごっくん・もぐもぐ) (10時~11時30分)	<ul><li></li></ul>	2歳児健診			法律相談【要予約】	3日(火)13時~17時※7/27(火)から申込受付会場 市役所7階会議室 相談員:根岸総大郎 弁護士
	昼 <b>公</b> 72-8548 夜 <b>公</b> 73-0117	昼 <b>杰</b> 72-0319 夜 <b>杰</b> 73-0228	(本村設備 全77-2380	<b>☎</b> 72-6675	(有原田設備 ☎72-6411	(者) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相	(有茅野設備 ☎79-5858		※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。   問 市民課市民係(内線256)
8	<ul><li>桜井内科医院 ☎72-6010</li><li>ますざわ歯科医院(諏訪市)</li></ul>	全部 (全部 クリニックちの 本82-4104	10	11	12	13	<b>1 4 □</b> 諏訪中央病院 <b>☎</b> 72-1000 <b>□</b> 丸茂歯科医院(諏訪市)	行政相談 相談員:行政相談委 員	10日(火)9時~12時 会場 市役所7階会議室 問 市民課市民係(内線256)
	☎52-1011	ロバ圏杆区院 第72-3459 計やき薬局 第82-2864	⑤ 玉川育児相談交流会 (10時~11時15分)	● 豊平育児相談交流会 (10 時~11 時 15 分)			☆ 258-0150 ※ 茅野土屋薬局 ☆ 71-2122	外国籍市民のための 相談	19日(木)10時~16時   会場 市役所7階会議室   相談語 英語、ポルトガル語、タガログ語、   中国語、日本語
	(株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	○ ㈱有賀水道 ☎72-4017	★ 水道建設㈱茅野支社 <b>☎</b> 72-8533	(南大信設備 <b>25</b> 72-3527	様諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	★ 衛タケムラプロパン ☎72-2382			問 地域創生課 地域創生係(内線232) 7日、21日、28日 13時~16時
1	5 諏訪中央病院 2572-1000	16	17	18	19	20	21	日常生活相談及び日 本語教室	※開催日が変更になる場合もあります。事前にご連絡ください。   会場 茅野市ひと・まちプラザ   問 地域創生課 地域創生係(内線232)
	な62-9118 アイン茅野薬局 な82-1991	な52-0177 るかば薬局 な82-4108	○ 中大塩健康相談 (10 時~ 11 時 30 分)	宮川・金沢育児相談会 (親子ふれあい遊びあり) (9時30分~11時)	₹ 2歳児健診	<ul><li>参 赤ちゃん相談 (9時~11時)</li><li>参 マタニティ相談 (19時、11時20人)</li></ul>		若者向けキャリア・コ ンサルティング	相談員 ジョブカフェ信州 若年者就業支援ア
	(有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	共栄管工㈱ <b>☎</b> 72-6675	(10-13 (17-13-13-13) (17-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-	(前イトカン 昼 <b>な</b> 72-8548 夜 <b>な</b> 73-0117	(株)オケヤス 昼 <b>☆</b> 72-2230 夜 <b>☆</b> 73-7265	(10時~11時30分) (前オギハラ住宅設備 な72-2649	(相)クサカベ設備興業 (本79-2511	【要予約】	ドバイザー 会場 市役所704会議室 問 商工課(内線435)
2	<b>△</b>	23 ※予定していた日本脳炎予防接種は中止となりました。	24	25	26	27	28	子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月曜日〜金曜日(祝日除く) 8時30分〜17時15分 会場 育ちあいちの (市役所6階 こども課内) 問 こども課 こども・家庭相談係 (内線615・616 直通☎73-4151)
	る てらさわ薬局	<b>ℰ</b> ㈱有賀水道	(着原田設備 2572-6411	4か月児健診 (株諏訪設備工業 昼 <b>な</b> 72-3694 夜 <b>な</b> 72-3451		<ul><li>3歳児健診</li><li>高タケムラプロパン</li><li>☎72-2382</li></ul>	(春) 相大信設備 ( <b>25</b> 72-3527	家庭教育相談	発達支援センター(内線618) 毎週月~金曜日(祝日除く)9時~17時 会場 家庭教育センター 問 家庭教育センター 273-0888
2	→ 湖柳歯科医院(諏訪市) ☎53-0506	30	31	Q=7= 0101				保護司による非行・ 犯罪相談 【要予約】	同 家庭教育センター
	るの薬局 ☎82-0088 (有信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	<ul><li>1歳6か月児健診</li><li>株オケヤス</li><li>昼☎72-2230</li><li>夜☎73-7265</li></ul>	(利) か月児健診 (利)					ひきこもり交流会 「こもさぽ」	10日(火) 14時〜16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ302 問 まいさぽ茅野市【地域福祉課】 (内線317)
							司法書士法律相談【要予約】	12日(木)15時~17時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 2573-4431	
	■診療時間 19時~21時(年中 ■診療科目	λ	飯島 至諏訪湖 問い合	・地区コミュニティセンター(宮川・金沢地区は宮川地区コミュニティセンター) ○世先 ☑、豊平地区、泉野地区・・・東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026				心配ごと相談	6日、13日、20日、27日(金)9時~12時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 273-4431
	小児科 生後3か月以 中学生まで (けが、やけど、ハチ刺さ	諏訪インター店	T PASSES	也区…西部保健福祉サービスセンターで 地区、中大塩地区…中部保健福祉サー				結婚相談	①21日(土)13時~16時 ②27日(金)18時30分~20時30分 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 <b>☎</b> 73-4431

内 優良農地の確保と有効利用の促進を図 るため、各地区の農業委員と農地利用 最適化推進委員の方々が農地パトロー ルを行い、遊休農地の解消と違反転用 発生防止に取り組んでいます。

期間中は農地パトロール月間として活 動します。

農地パトロールの結果は、農地台帳に 情報として整備されますので、ご協力 ください。

- 時 7月1日(水)~10月31日(日)
- 問 茅野市農業委員会事務局

☎0266-72-2101(内線441、442)

Information

### お知らせ

- 今年の茅野どんばんは 中止します
- 内 8月7日出に予定していました茅野ど んばんは、新型コロナウイルス感染症拡 大防止のため中止します。
- 問 地域創生課地域創生係 ☎72-2101(内線232)



プッシュ通知で行政情報をお届け!

ダウンロードはこちらから

App Store Google Play できにみれよう





### 自衛官候補生募集

- 内 採用後「自衛官候補生」(特別職国家公 務員)に任命され、自衛官となるため に必要な教育訓練に専念する新しい採 用制度。自衛官候補生として所要の教 育を経て3ヶ月後に2等陸・海・空士 (任期制自衛官)に任命します。
  - ■試験科目 筆記試験、口述試験、適正検査及び身 体検査
- ■入隊時期 採用予定通知書でお知らせ
- 対 18歳以上33歳未満
- 申年間を通じて受け付け。

※詳細についてはお問い合わせください。

問 茅野地域事務所(茅野商工会議所1階) **☎**82-6785

### 令和4年4月採用 諏訪広域連合 職員募集

問 諏訪広域連合 企画総務課 **25**52-4141 (内線373・374)

職種	区分	勤務場所	採用予定数
消防士	初級 (高校卒業または 卒業見込み)	消防本部または 諏訪圏域内の消防署	2名程度

受付期間 8月2日(月)~8月20日(金)

第1次試験日 9月19日(日)

受験資格など詳しくは、諏訪広域連合ホームページ (QR コードから)をご覧いただくか、諏訪広域連合企画総務 課(諏訪市役所内)へお問い合わせください。



### 1 平和祈念式

- 時 8月6日 8時~8時30分
- 茅野市運動公園 平和の塔前
- 核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現 を祈念する式。参加者全員で黙とうを 行い、献花をします。
- 問 総務課行政係 ☎72-2101(内線132)

#### 統計グラフコンクール 作品展示

- 時 8月27日 金8時30分~ 9月2日(水)13時
- 所 茅野市役所1階ロビー
- 内 統計グラフコンクール応募作品の展示
- 問 企画課企画係 ☎72-2101(内線153)

#### Wanted

#### 募 集

#### 「第24回長野県障がい者 文化芸術祭」出展作品募集

- 内 障害のある方の文化芸術活動の振興と 社会参加を図るために「長野県障がい 者文化芸術祭」に出展する作品の募集
- 対 長野県に住所を有する障害のある方の作 品で令和2年8月以降に制作をしたもの
- ¥ 無料
- 申 8月6日 金までに出品申込書 (地域福祉 課にあります)に必要事項を記入し、作品 と一緒に地域福祉課へ提出してください。
- ※規格や詳細についてはお問い合わせく ださい。
- ※新型コロナウイルス感染症の発生状況に よっては、展示会場での開催が中止とな る場合もあります
- 問 地域福祉課障害福祉係 ☎72-2101(内線315)

# 情報ネットワーク

要点のみを掲載しています。

詳しい内容は、各担当課・各施設・ホームページなどでご確認ください。

- ●医療・福祉…P24
- ●イベント・講座…P24
- ●募集…P24
- ●お知らせ…P25

#### Event & Lectures

### イベント・講座

#### 茅野市空き家なんでも相談会 ミニセミナー

時 8月19日(株)

ミニセミナー 13時30分~

個別相談会 14時~16時(1組30分)

- 茅野市役所 議会棟1階大会議室
- 内「空き家のことが気になっているが、何 から手を付けてよいかわからない」「い きなり不動産会社に行っていいものかど うか」といった方のために、気軽に相談 できる無料相談会を茅野市役所で開催 します。また、空き家についての知識を 深めていただけるよう、毎回専門家によ るミニセミナーをシリーズで開催します。 ミニセミナーはどなたでも参加いただ けます。
- 個別相談会は予約制です。お申し込み 時に空き家物件情報(住所等)や相談 内容をあらかじめ確認させていただき
- 申 8月5日休までにお申し込みください。 ミニセミナーは申込不要です。
- 問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)

#### Medical & Welfare

### 医療•福祉

### 1 後期高齢者歯科口腔健診

- 時 7月1日(水)~12月30日(木)
- 所 指定医療機関
- 対 (1) 昭和20年4月1日~昭和21年3 月31日生まれの方
- (2)昭和16年4月1日~昭和20年3 月31日生まれの被保険者 (令和2年度に76~79歳の誕生
  - 日を迎えた方)のうち、直近で生活 習慣病に係る受診をされた経歴が あり、令和2年度に歯科医療の受 診がなかった方
- ¥ 無料(健診により治療が必要になった 場合は、その治療費は本人負担となり ます。)
- 持 受診券、被保険者証、お薬手帳(無い 場合は、不要です)
- 6月下旬に対象者へ、案内通知と受診 券を送付しました。指定医療機関へ直 接予約をお願いします。
- 問 長野県後期高齢者医療広域連合 **☎**026-229-5320

告

広

#### ~不用品を活用し ⋒ずりあおう あいましょう~

#### 内 ゆずります

三面鏡/プラスチック蓋付収納ケース/ 本棚/学習机/マットレス/

スライド式二重文庫本棚/

オーディオラック/引出付シングルベッド/ カラーBOX/冷風衣類乾燥除湿機/ 灯油ストーブ/中型犬ゲージ・犬小屋/ 電気コタツ/ワープロ/

カメラ用三脚・フラッシュ/

小型スピーカー/サイフォン/

ハンディーカラオケ/ダンベル3kg・2kg

ゆずってください

ソファーベッド/鉄平石/卓上ミシン/ 曲入りカセットテープ (英語歌手)

- ※最新の情報はエコタウンちののホーム ページをご覧ください。
- ※すでに交渉が成立している場合がありま す。ご了承ください。
- 問 茅野環境館 ☎82-0040

#### ご存じですか? 「中退共」の退職金制度

- 内 中小企業退職金共済制度(「中退共制 度」)は、中小企業退職金共済法に基づ き設けられた中小企業のための国の退 職金制度です。中退共制度を利用すれ ば、安全・確実・有利で、しかも管理が 簡単な退職金制度が手軽に作れます。 中退共制度なら・・・・
  - ○掛金の一部を国が助成。
  - ○掛金は全額非課税。 手数料も不要
  - ○社外積立型なので、管理が簡単
  - ○パートタイマーさんも加入
- 問(独)勤労者退職金共済機構中小企業 退職金共済事業本部

**☎**03-6907-1234

#### Information

### お知らせ

- そばの刈り取りの申込受付 ~茅野市そば生産者協議会~
- 内 そばの刈り取りの申し込みを受け付け ます。
- 対 茅野市内そば生産者
- ¥ 無料
- 申 JA信州諏訪両営農センター窓口に用意 される「申込書」と「栽培日誌」を提出 し、「刈取委託立札」を必要枚数 (圃場 数)受け取ってください。

受付場所 JA信州諏訪茅野市営農セン ター、南部センター

受付期間 8月13日金~31日火

問 農林課農業支援センター

☎72-2101(内線404)

### 学校開放講座のご案内(8月~11月分)



どなたでも、どの講座でも参加できます。参加申し込み、講座の内容等については、直接該当校に問い合わせてください。

学校名	電話番号	講座名	期 日	会 場	定員	持ち物
北部中学校	78-2244	くじら座の変光星ミラを見よう!	8月25日例 19:00~21:00	北部中天体ドーム	20人	 
永明小学校	72-2207	地域の皆さんもご一緒に、 コーラスを心と体で楽しもう	9月28日似 19:00~20:00	永明小第2音楽室	なし	
米沢小学校	72-2409	童謡を歌おう	9月24日金 10:00~12:30	米沢小音楽室	20人	
北部中学校	78-2244	月面Xを見よう!	10月13日(水) 19:00~21:00	北部中天体ドーム	20人	
永明中学校	72-2364	吹奏楽の楽器を演奏してみよう	11月14日(日) 10:00~12:00	永明中音楽室	30人	
北部中学校	78-2244	部分月食を見よう!	11月19日) 16:30~20:00	北部中天体ドーム	20人	温かい服装で



茅野市インターネット動画サイト「ビーナネット Chino」では茅野市の生活や文化・魅力を動 画配信しています。

フォトニュースのできごとも一部配信中。QR コードから動画をお楽しみください。









#### 高部公民館竣工式

6月6日に、宮川の高部区公民館竣工式が開催されました。高部区の関係者と工事関係者で新たな公民館の完成を祝いました。

式典では区の関係者のあいさつや 来賓の方からのお祝いの言葉、設計や 施工に携わった方への感謝状贈呈など が行われました。

この公民館の設計には、高部区出身で茅野市縄文ふるさと大使である建築家の藤森照信さん(写真右下)が携わりました。

地域の皆が集い、大切にしてきた旧公民館が戦後築70年を経て、生まれ変わったことに、参加者は喜びを分かち合っていました。



### 里山を守り続ける 永明寺山ふれあいの森を創る会 地域環境保全功労者表彰

永明寺山ふれあいの森を創る会が地域環境保全に関して、顕著な功績があったとして、環境大臣から地域環境保全功労者表彰を受賞しました。同会は今年で発足から15年が経過し、これまで、里山整備や植物保全、地元小・中学校への環境学習支援などを通じて、環境保全活動に貢献しながら、市民が里山と触れ合える機会を提供してきました。

これからも活動を継続し、永明寺山が多くの方に親し まれる里山となることを目指していきます。



### システムを利用してスムーズな事務処理を 確定申告書等のデータ引き継ぎにかかる 諏訪税務署長からの感謝状贈呈

6月24日、諏訪税務署長から確定申告書等のデータ 引き継ぎへの取り組みに対して感謝状が贈呈されました。

平成29年から、市町村の申告会場において申告作成システムを利用し作成された所得税の確定申告書を税務署へe-Tax送信ができる施策 (データ引き継ぎ) が開始されました。その施策について、令和2年分確定申告の茅野市受付分について、ほぼ全件のデータ引き継ぎを実施することができたことにより、感謝状が贈呈されました。※e-Tax 国税電子申告・納税システムの愛称。国税に関する申告、納税および申請・届け出を、インターネットを利用して行うシステム

八ヶ岳総合博物館 273-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

休館日 8月2日、10日、16日、23日、30日

開館時間 9時~17時 (史料館は16時30分まで)





博物館 大人 310 円、高校生 210 円、小中学生 150 円 史料館 大人 100 円、高校生 70 円、小中学生 50 円

8月29日(日)①10時~②13時~

八ヶ岳総合博物館

藍の生葉で絹のストールを染めます。

各回6名(要申込) 2,000円(材料費)

8月3日(火)10時から電話で受付

### 企画展「諏方上社の五官祝~中世編~」

8月7日(土)~10月10日(日)

神長官守矢史料館 場所

#### 植物観察会 in 蓼科

日 時 8月21日(土) 8時30分~

横谷峡駐車場

岩波均さん(市民研究員植物グループ指導者)

内容 蓼科湖~乙女滝遊歩道周辺の植物観察

参加費

歩きやすい服装、飲み物、記録帳等 持ち物 7月20日(日)から電話で受付

※申し込みは、前月20日(休館日の場合は翌開館日)から電話で受け付けます。 ※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

古文書解読講座(3回目)

日時 夜コース8月 26 日休 19 時~ (2時間) **昼□−ス8月22日**(日) 13 時 30 分~ (2時間)

※申込不要 ※参加費500円(初回のみ) ※全6回の講座の3回目

古文書相談会 日時 8月 28 日出

13 時 30 分~ 15 時 ※申込不要 ※参加費無料

星空観望会

日時 8月14日出 19時30分~21時 場所 北部中学校天体ドーム

※要申込、参加無料

#### さきおりでランチョンマット

日時 8月7日(土)、8日(日) 10 時~11 時 30 分と 13 時~14 時 30 分 ※要申込、参加費400円 小学校高学年以上、定員5名

#### ★プラネタリウム

8月の投影はありません。



# 尖石縄文考古館

8月の休館日(2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月))

9時~17時

**2**76-2270

開館時間



考古館ホームページ 掲載されている以外の情報は



ームページをご覧ください。

### 縄文ゼミナール(1)

日 時 8月7日(土) 13 時 30 分~ 15 時

場 所 尖石縄文考古館ガイダンスルーム

内 容 尖石遺跡出土の土器付着物分析と黒曜石の産地推定 分析

講師茅野市文化財課職員

40 名(申込先着順)

参加費 資料代 100 円※館内を見学する場合は観覧料が必

申 込 7月13日(火)~前日に電話でお申し込みください。



# 文化・芸術 Culture & Art

### 茅野市美術館 夏の企画展

会 期 7月23日(金·祝)~8月22日(日) 10:00~18:00 ※火曜休館

観覧料 一般500円、高校生以下無料

※障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方と付添1名は無料

茅野市美術館では、諏訪地域ゆかりの工芸家 22 人の展覧会を開催します。 陶芸、金工、漆芸、皮革、七宝、木工、漆喰など、土地の風土や環境と密接に 関わる工芸の多彩な表現を紹介します。作家が探究し表現する様々な作品と の出会いを通じて、この地の工芸の流れをお楽しみください。

#### 出品作家(生年順)

小川天香(漆喰)、北原三佳(鋳金)、和泉湧清(鋳金)、小口正二(漆)、宮坂房衛(彫金)、小川 正波(鍛金)、浜達也(彫金)、三村昌弘(彫金)、五藤慶子(皮革)、栁澤香樹(皮革)、長田豊土 (陶)、宮坂正木(七宝)、和泉清(鋳金)、島立幸男(漆)、和泉湧三(鋳金)、土岐千尋(木工)、竹 森公男(漆)、小松幸代(陶)、伊藤彰敏(陶)、小口稔(磁)、飯山和俊(陶)、向山伊保江(七宝)

【関連イベント】 ※要事前申込み。詳しくはお問合せください。

アーティストトーク 7/31(土)

親子のためのアート体験「みて、つくる-自分だけの〈工芸〉」8/8(日・祝) きてみて!ギャラリーツアー 8/11(水)

学芸員による作品解説会 8/15(日)







茅野市民館

Chino Cultural Complex 茅野市美術館

**茅野市塚原一丁目1番1号**(JR茅野駅東口直結) TEL 82-8222 FAX 82-8223

休館日 火曜日(火曜が祝日の場合、翌平日)、年末年始 http://www.chinoshiminkan.jp/



#### 茅野市民館

### 邦楽の会

第二回万華鏡コンサート

日時 8月9日(月・休)

13:00 開始 (12:00 開場) 会場 茅野市民館マルチホール 出演 公募による演奏者 特別出演 山野安珠美 料金 無料 ※事前にお申込みください 長野県内ゆかりの邦楽愛好家が

プロ、アマを問わず舞台に立ち、 演奏を発表し合います。万華鏡 のように、その瞬間そこでしか出 会えない、きらきら光る邦楽の魅 力をお届けします。

主催:邦楽の会 共催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造 企画:琴光堂和楽器店



Light It Up Blue ちの 2021 関連企画 映画『道草』上映・トーク会

日時 8月29日(日) 13:30 開始(13:00 開場)

会場 茅野市民館マルチホール 料金 無料 ※事前にお申込みください トークゲスト 宍戸大裕監督(来場またはリモートにてご参加いただきます) バリアフリー字幕、音声ガイド付上映 (音声ガイドはお申込みください)

介護者付きでひとり暮らしをする知的障がい者の人々を追ったドキュ メンタリー映画の上映とトークイベントを開催します。

【オンライン配信】ご来場いただけない方に向けて、映画とトークそれぞれのオンライン配信も行い ます。お手持ちの機器でご視聴ください。 ※お申込みにはメールアドレスが必要です

主催: Light It Up Blue ちの 実行委員会 共同主催: 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

### 茅野市美術館

#### ザワメキアート展 2021 The Invisible Landscape 80人がつくる風景

会期 8月28日(土)~9月12日(日) 10:00~18:00 会場 茅野市美術館 観覧無料 長野県の障がいのある人の表現を紹介する公募展「ザワメキアート展」。2016~2019年度 の公募展で入選した80名の皆さんの作品を一堂に集めた集大成となる展覧会です。

主催:長野県、長野県教育委員会、信州ザワメキアート展2021実行委員会 共催:茅野市美術館

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更等が生じる場合がございます。また当面の間、開館時間等を以下のとおりといたします。

●開館時間(正面·東西通路入口) 9:00~19:00 ●受付時間(事務室窓口) 9:00~20:00 ●図書室·常設展示室 10:00~18:00

### 後期高齢者医療制度

問 高齢者・保険課 医療係 ☎72-2101(内線327、328)

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人、および65歳から75歳で、一定程度の障害があり、加入を希望する方が対象 (被保険者)となります。

## 8月1日からは新しい後期高齢者医療被保険者証で受診してください

新しい保険証を7月末にお送りしました。古い保険者証は処分し、新しい保険者証で受診してください。

【有効期間】令和3年8月1日~令和4年7月31日



# 新型コロナウィルス感染症の影響により収入が減少した場合の保険料の減免

後期高齢者医療制度の被保険者の方が、新型コロナウィルス感染症により死亡または重篤な傷病を負った場合や、事業収入等の減少が見込まれる場合に保険料の減免制度があります。詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

#### 人間ドック受診料の助成

【対象】 人間ドックを受診した方(脳ドックは対象外)

【補助額】 日帰り:15,000円 一泊:30,000円

【申請方法】申請書を記入し、持ち物を持参の上、

高齢者・保険課へ申請に来てください。

※申請書は高齢者・保険課窓口にあります。

【持ち物】 被保険者証、ドック受診料領収書(原本)、

振込口座のわかるもの

※請求期限は受診日の翌日から1年以内です。

※補助の回数は1人に対し年度内1回まで。

### 福祉医療費受給者証

問 高齢者・保険課 医療係 272-2101(内線326)

#### 【対象者】以下の表に該当する方

子ども	出生から中学校卒業まで
心身障害者	特別児童扶養手当2級以上の方 身体障害者手帳3級以上の方(65歳以上の 人は4級でも該当になる場合があります。) 療育手帳A1・A2・B1の方 精神障害者保健福祉手帳2級以上の方 障害年金1級の方 65歳以上国民年金法施行令別表該当者
母子・父子家庭など	18歳未満の児童を扶養している母および児童 18歳未満の児童を扶養している父および児童 父母のいない18歳未満の児童
75歳以上の低所得 者世帯高齢者	市民税所得割を課せられていない世帯





【有効期限】令和3年8月1日~令和4年7月31日

※受給資格区分によって有効期限が異なる場合がありますので、届いた受給者証をご確認ください。

上記有効期限と異なる有効期限の受給者証が届いた方は同封の通知をご確認いただき、該当する場合は更新の 手続きをしてください。

また、更新の手続きは必要ありませんが、受給資格区分によっては、改めて手続きが必要になる場合があります。

令和3年8月診療分より、中学校3年生までの子ども の福祉医療費の現物給付に柔道整復師の施術療養費 も含まれるようになりました。これにより、福祉医療費 受給者証が変更となります。新しい受給者証を7月末 にお送りしました。なお、県外の医療機関にかかった 場合の受給方法は、今までと同様で申請が必要です。 No.528

# 国保だより

問い合わせ 高齢者・保険課 国保年金係 公72-2101(内線322)



# 8月1日からは新しい保険証で受診してください

新しい保険証を7月にお送りしました。 古い保険証は処分し、新しい保険証で受診してください。 【有効期間】 令和3年8月1日~令和4年7月31日

> ※昭和21年7月31日以前に生まれた方の有効期限は 75歳の誕生日の前日までです。75歳になると国民 健康保険に代わって後期高齢者医療制度に加入する ことになります。



### 高額な診療を受ける皆さんへ/『限度額適用認定証』等を申請しましょう

医療機関に入院または高額な外来診療を受けるときに『限度額適用認定証』、『限度額適用・標準負担額減額認定証』(以下「認定証」)を保険証と一緒に提示すると、医療機関等の窓口で支払う1か月の医療費(保険適用分)が限度額までとなります。限度額は、年齢や所得区分により異なりますので、あらかじめ高齢者・保険課で認定証の交付手続きが必要です。※認定証の有効期限は毎年7月31日です。引き続き必要な場合は更新手続きをしてください。

(注) 国保税を滞納していると、認定証の交付が受けられない場合があります。

#### 市民税非課税世帯の方の入院時の食事代の減額

市民税非課税世帯の方は、事前に申請し交付された「認定証」を医療機関の窓口で提示することで、入院中の食事代が減額されます。 過去12か月の入院日数の合計が91日以上になった場合は、申請をすることで食事代が更に減額されます。申請をした月の翌月から対象となりますのでお早めに申請してください。

### 健康保険の扶養家族

ご家族の中に、会社へ勤めている方がいる場合には、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族(被扶養者)として加入することができます。

保険料は、被扶養者の人数に関係なく、勤めている方の給与によって計算されますので、人数が増えても保険料の額に 変更はありません。

勤務先の健康保険加入に必要な条件は、次のとおりです。

- ①3親等以内の親族であること
- ②収入は年間130万未満(60歳以上または59歳以下の障害年金受給者は年間180万円未満)であること
- ③後期高齢者医療制度の対象でないこと
- ④勤務先の認定

条件①②③に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者にご相談ください。





革金手框

高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101(内線324) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

### 20歳になったら国民年金

- ●20歳以上60歳未満の学生・農業者・自営業者・フリーター・無職の方など(国民年金第1号被保険者)は、国民年金 に加入することが義務づけられています。
- ●20歳になった方には、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」や納付書などにより、国民年金に加入したことをお知らせします。
- ●公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。
- ●若いときに公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。
- ●原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために、保険料免除制度があります。

### 国民年金のメリット

#### 老後を支える終身保障!

「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。

#### 万が一の障害や遺族も保障!

老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。

### 保険料が控除!

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

#### 基礎年金の半分は国(税金)が負担!

基礎年金の半額は国(税金)から支払われています。

### 20歳になられた方向けに国民年金制度を動画でご案内しています

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。



### 日本年金機構 特設ページ 〇

「国民年金の加入と保険料のご案内」 ↓ https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html



# Vol.4



### 栄養マン★キッチン





~自然のめぐみをいただきます~

## ひき肉と彩やさいの5色丼 ~夏野菜をたっぷり食べましょう~

#### 材料(4人分)

豚ひき肉・・・・・・200g なす・・・・・・2本にんじん・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・1個ピーマン・・・・2個サラダ油・・・・・ひとかけしょうが・・・・・ひとかけず水 100CC、酒 大さじ1砂糖 大さじ1/2、みりん 大さじ1

つくり方

- 野菜を大きめのみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、すりおろしたしょうがを炒める。さらに豚ひき肉を入れて炒める。
- ❸ ②にみじん切りにした野菜を加え、ナスに透明感が出るまで炒める。
- 調味料を入れ、中火で水分がなくなるまで炒め、ご飯の上にかけてできあがり。

夏に収穫のピークを迎える夏野菜は、厳しい暑さに耐えるため、多くの水分を含み、 緑、赤、紫など色鮮やかな皮で紫外線から身を守っているのが特徴です。私たちに とっても、夏を乗り切るために必要な栄養が詰まっています。

また、ナスやピーマンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やがんの抑制効果もあります。 夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう!



1人分のエネルギー365kcal 塩分0.8g

### 病院コラム 医療の現場から

### コロナ対策の漢方

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議(COCC) 東洋医学免疫強化サポートチーム 永田 豊



感染症は古くから人類の脅威であり、東洋医学や西洋医学の発展において、感染症に対応することが重要な部分を占めました。中国では後漢末(2世紀終わり頃)に疫病が大流行し、その頃に編纂された『傷寒論』には、感染症に有効な漢方薬が記載されました。1918年のスペイン風邪、2003年のSARS、2009年の新型インフルエンザの流行においても、漢方薬が有効であったと報告されました。

今回の新型コロナウイルス感染症において、漢方治療が貢献できる部分を記載します。①「未病の治療」:生体防御能を高めるべく、冷えを改善し、胃腸を強くします。我々のチームでは補中益気湯や麻黄附子細辛湯をあらかじめ服用していただくことや、鍼灸の施術を受けていただくことで、免疫能を高められるようサポートします。②「感染の軽症化」:葛根湯の基礎研究において、葛根湯は感染早期に気道上皮において局所の防御反応を高めるという結果があります。ウイルス量を減少させ、感染を限局化して軽症化します。かつてアビガンの研究を行った白木教授は、「『葛根湯は、家族や職場の誰かが風邪をひいた時に周りの人が飲む薬だ。』と教えられたことがある。葛根湯をあらかじめ予防的薬剤として服用すると、生体側がウイルス感染に対して準備することとなり、仮に感染した場合でも感染を限局化し軽症化するのに役立つ」と報告されています。

重症化した症例の治療を漢方で行うのは現実的ではありません。しかし、上記の①のように、できるだけ感染させないようにすることや、②のように、感染しても悪化させないようにする為には、漢方治療が有効です。新型コロナウイルスの厄介なところは、「家族や職場の誰かが風邪をひいた時」が判明する2日程前にすでに感染している可能性があるということです。したがって、地域で流行があり、リスクが高い状況下ではあらかじめ漢方治療や鍼灸施術を行っていることが望まれます。

# 图鲁館だより

休館 日 8月2日、10日、16日、

23日、27日、30日

開館時間 10時~18時 問い合わせ

**3**72-9085



### おすすめ図書



すぐそこにある サイバーセキュリティーの罠 勝村幸博/著(日経BP)

「テレワーク環境を狙うサイバー攻撃も増 えた」という著者。例外なく、誰でも狙 われているようです。 あなたのセキュリ ティー対策は万全ですか?



まだある!!アレにもコレにも! モノのなまえ事典 杉村喜光/文(ポプラ社)

いつも「アレ」で説明している物にも名 前があるみたい。テイクアウトコーヒーの ふたや食パンの耳。家の中のアレの名前 も調べてみよう。

#### 図書館イベント情報 場所:図書館

#### ■図書館の怪談

●日 時 8月26日(水) 19時~(18時45分開場)

●内 容 ちょっぴり背筋がひんやりするような怖いおは

なしの読み聞かせ

●定 員 25名

●申込方法 8月7日生10時~

図書館窓口か電話で申込受付



#### 活動内容

『ゆいわーく茅野』で月に1回、牛乳パックなどの再生紙から作られて いるクラフトテープ、クラフトバンドと呼ばれる紙ヒモを使用し、バッグ やかごを作っています。

#### 生活に花を添えられるよう日々活動中

テープの色や幅、編み方でガラリと雰囲気が変わります。また、力加減 で目が詰まったり、ゆるくなったりするため同じ仕上がりにならず、世 界にひとつのだけのかごやバッグが出来上がります。

特殊な道具を必要とせず、クラフトテープとハサミやボンドなどの身近 な道具で手軽に始められ、編み直しで修正できることも魅力のひとつ です。

お互いの作品を見せ合い、良いところを認め合ったり、教え合ったり、 次はこんなのを作ってみたいと刺激もあります。完成したときの達成 感や、この歳で褒められることの喜びも感じています。

コロナ収束後、多くの人に知ってもらう機会が持てたらと思います。





であう つながる

ひと・こと・ばしょ

~市民活動を紹介します~

vol.04

クラフト ひだまり



催し・講座 市民活動 発表会 サークル



# 市民掲示板

#### ■山浦民謡ナンバ踊り みんなで踊って楽しもう

- ▲日時/9月4日生 13時30分~16時
- ▲場所/茅野市ひと・まちプラザ3 階集会室(ゆいわーく茅野)
- ▲内容/蓼科山から八ヶ岳の広大な 山麓に伝わる伝統文化の仕事踊 りと民謡曲の楽しさを体験するイ ベント
- ▲参加費/無料
- ▲主催/山浦民謡踊り保存連盟
- ▲問/山浦民謡踊り保存連盟 大塚 **☎**090-8329-1297

#### ┃市民の森のいきものたち ロビー展

- ▲日時/8月16日(月)10時~ 20日金15時
- ▲場所/茅野市役所1階ロビー
- ▲内容/市民の森で開催した観察 会、講習会の活動で撮り貯めた写 真による、市民の森のいきものた ち(植物、虫など)と活動内容の 紹介。(本事業は長野県地域発元 気づくり支援金活用事業です。)
- ▲問/NPO法人八ヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816 E-mail e\_imura@8moribunka.org

#### 初心者弓道教室

- ▲日時/8月20日金~9月23日休 毎週木曜日 19時~21時 全6回
- ▲場所/茅野市運動公園弓道場
- ▲内容/弓道の楽しさ、奥深さ等々 を体験してもらい、入門の手引き
- ▲対象/高校生以上の弓道部に所 属していない市内在住・在勤・在 学の方
- ▲定員/10名(希望者多数の場合
- ▲受講料/3,000円(保険料含む)
- ▲申込方法/茅野市弓道協会ホー ムページのお問い合 わせフォーム(QR コード) から申し込み



※コロナ感染の状況により中止 (諏訪圏域の感染警戒レベル3以上 の場合は中止判断)

▲問/増澤徹二 ☎090-7259-4601

#### ■シルバー人材センター 入会説明会

- ▲日時/8月11日例14時~
- ▲場所/茅野広域シルバー人材セン
- ▲申込方法/事前にお電話でお申し 込みください。
- ▲問/茅野広域シルバー人材セン ター 本73-0224 業務係

#### ■茅野市スポーツ少年団 団員募集中

- ▲内容/茅野市スポーツ少年団令 和3年度の団員の募集
- ▲種目/柔道、剣道、空手道、少林 寺拳法、バスケットボール、バレー ボール、サッカー、バドミントン、 陸上競技
- ▲申込方法/入団を希望される方 はスポーツ協会事務局までお問 い合わせください。
- ▲問/(特)茅野市スポーツ協会 **☎**0266-82-0606

### 市民掲示板へ掲載する情報をお寄せください

市民の方からのイベントや講座などの告知掲示板としてご利用ください。

- ●申し込みは団体・グループで
- ●企業・事務所の申込は不可
- ●原稿提出締め切りは前々月の20日

10月号に掲載希望の場合は8月20日まで 掲載ルールをご確認いただき申し込みをしてください。 問 地域創生課 広報係 ☎72-2101(内線235)





先で読者の方と出会えることを 情に出会いたいと思っています。 から市民の皆さんの多くの素敵な表 えられるように努力しています。これ してリニューアルしました。 言われたことが今でも記憶に残って 広報ちの」も、 て、「人の表情」というものを 今年の5月号でリニュ 多くの 人が登場し、 1年目のセミナ 良い ーアル 表情を伝 取材 意識

撮影できるようになりました。

したが、 使うようになってから3年が経ちま メラで表現できることを考えなが る写真を撮れるように意識してきま 情が読み取れる、 影をしています。 繰り返してきました。 のことは何も分からず、 た。さらに、3年間の経験で背景の る」と言われたことを意識して撮 紙に載せる写真は人の表情を 1年目の時に受けたセミナーで「広 た写真を載せることで内容が 当初はシャッターを押す以外 明るさや色味の調整など、 その場の様子が伝わ 少しでも表情から感 。現在は、 、多くの失敗を 切り

Writer

Editor

広報担当者になり初めてカメラを

Note

# Good Town Chino!!

このコーナーでは、茅野市のいいところやまちづくりの 取り組みを紹介します。 文:観光課 観光係

## 茅野市の宿泊を楽しむ







長野県居住者が、茅野市の宿泊施設にお得 に泊まれる「ちの割第2弾」。コロナ禍で外 出を控えている今だからこそ、近くの旅に 出て、茅野市の観光地の良さを再発見して みませんか。

県民支え合い信州割SPECIAL、県民応援 前売割事業と併用すれば、10,000円の宿 泊料金が実質0円になることも!?!?

#### 利用期間

7月16日(金)チェックイン~9月30日(木) チェックアウト



介ちの割 特設サイトは こちら

茅野市内の 対象施設での宿泊が 一人あたり

登録施設で 利用できる

1.000円以上(税込)で ご利用いただけます



申込方法等の詳細は中面4ページをご覧ください。

プラス



印刷/株式会社中央企画 ◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。

ご希望の方は地域創生課広報係まで。