City Public Relations Magazine

# CHINO

広報ちの
10
2021
NO.928

●cover
紅葉輝く蓼科湖

●掲載内容
茅野市 LINE 公式アカウント
諏訪南リサイクルセンターオープン

City Public Relations Magazine
# CHINO
広報ちの 10 2021 NO.928

## Contents

04 茅野市LINE公式アカウントをご活用ください
05 諏訪南リサイクルセンターオープン
06 ピックアップ情報
07 シニア情報
08 こども通信
10 文化＆芸術
12 情報カレンダー
14 情報ネットワーク
17 市民スポーツ祭
18 国保だより
19 国民年金だより
20 栄養マンキッチン・病院コラム
21 フォトニュース
22 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
23 市民掲示板・編集後記
24 Good Town Chino!

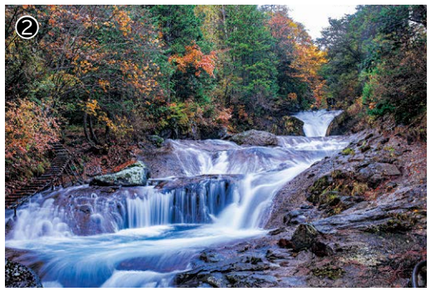
注 新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている情報から変更となっている場合があります。

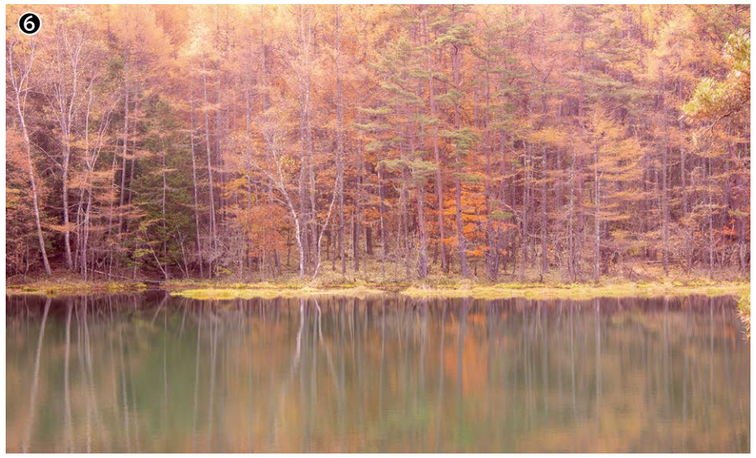
ホームページでも紹介しています

今月の写真

## 茅野市内の紅葉

秋の季節が駆け足で過ぎていく高原都市「茅野市」には、紅葉を満喫できるスポットが数多くあります。
茅野市内の紅葉はそれぞれの場所で特色があり、違った楽しみ方ができます。そんな茅野市内で楽しめる紅葉の一部を紹介します。





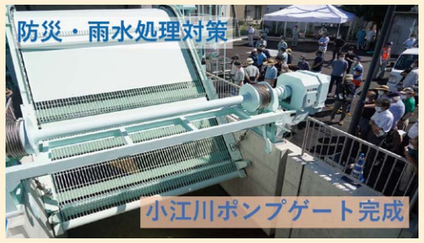
❶**金沢公園**… 公園内の木々が鮮やかに染まります。落ちた葉で紅葉狩りも楽しめます。（10月下旬）
❷**おしどり隠しの滝**… 滝の水しぶきと紅葉の色づきが楽しめます。（10月下旬）
❸**白樺湖**…… 湖周約4kmを歩きながら紅葉を楽しむことができます。（10月下旬）
❹**蓼科湖**…… 色鮮やかな紅葉をボートからも楽しめます。（10月下旬）
❺**長円寺**…… 赤一色に染まる景色は圧巻です。（11月上旬）
❻**御射鹿池**… 夏は緑に染まった池も、秋には違った景色が見られます。（10月下旬）
❼**横谷観音展望台**… 様々な色に染まった木々による見事な景観が見られます。（10月下旬）

## ビーナチャンネル 11ch

オススメ
**テレビの前で体を動かし健康に！**
毎日午前８時から放送

諏訪中央病院「ほろ酔い勉強会」のフレイル予防運動解消トレーニング動画を紹介。
人気トレーナーと一緒に考案した運動をして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
## ビーナネットChino




### 小江川ポンプゲート完成

近年の台風などの大雨による浸水被害を軽減するため、2020年6月から上原地区の江川橋右岸にポンプゲート建設を進めてきました。
2021年7月に完成した、国内最大級のポンプゲートを紹介します。



10月の納税等
## 納期限 11月1日(月)

**市県民税（3期）**
税　務　課　☎72-2101（内線 173）

**国民健康保険税（5期）**
高齢者・保険課　☎72-2101（内線 322）

**上下水道料金**
水　道　課　☎72-2101（内線 662）

**市営住宅使用料**
都市計画課　☎72-2101（内線 537）

←年間の納期限一覧表はこちらからご覧ください。

**保育料**
幼児教育課　☎72-2101（内線 624）

**後期高齢者医療保険料（3期）**
高齢者・保険課　☎72-2101（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アでは使用できません。

9月1日現在の
## 茅野市の人口

| | | |
|---|---|---|
| 人口 | 54,901人 | (-18) |
| 男 | 27,492人 | (±0) |
| 女 | 27,409人 | (-18) |
| 世帯数 | 23,746世帯 | (-1) |

※(　) 内は先月比

あなたに欲しい情報をお届け

# 茅野市 LINE公式アカウント

茅野市LINE公式アカウントが新しくなり、より使いやすくなりました。この機会に友だち登録をお願いします。

## Check! 1 受信設定で欲しい情報を選択！

受信設定をすることで、あなたが欲しい情報をLINEから受け取ることができます。子育て専用の受信設定もあります。

**茅野市　受信設定項目**

- 性別　・年齢　・居住地
- 施設のお知らせ
- 講座やイベントといった情報

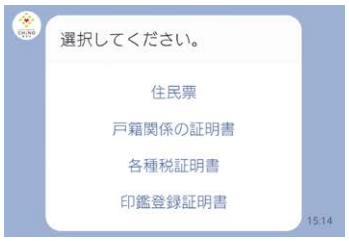
**子育て　受信設定項目**

- 妊娠している方　・子どもの年齢
- 市内小中学校　・子育て施設のお知らせ
- 子育て情報（講座、募集、イベントなど）

←メニューの受信設定から設定できます。

## Check! 2 しらべるメニューから知りたい情報へ誘導

しらべるメニューから
知りたい情報を選択




選択肢から自分の知りたい情報を
より詳細に選び進める

ホームページの該当ページへ
知りたい情報へたどり着きやすくなります。

## 茅野市LINE公式アカウントの友だち登録は3つの方法から

### 01　QRコードで登録

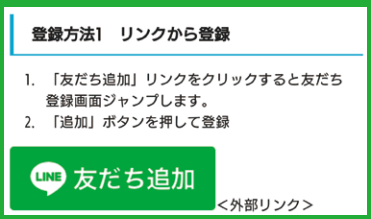
QRコードを読み込み、「追加」ボタンを押して登録。

### 02　アプリ内で検索

LINEアプリのホームから「茅野市」で検索。「茅野市」を選択し、「追加ボタン」を押して登録。

### 03　ホームページから登録

茅野市ホームページ「茅野市公式LINEアカウント」のページにアクセスし、友達追加ボタンをタップ。



# 諏訪南リサイクルセンターがオープン！ごみの出し方の変更点をお伝えします。

問 美サイクルセンター ☎72-2905

## 諏訪南リサイクルセンター

**10月1日13時オープン**
**営業時間：9時～16時30分**
**場所：茅野市米沢1787-1**

### 諏訪南リサイクルセンターでできること

- **粗大ごみが持ち込めます**
  10㎏あたり200円
- **木製家具等は、可燃部分と不燃部分を分けずに、そのまま出すことができます**
  ただし、簡単に取り外しができる金具等はできるだけはずしてください。
- **常設リサイクルステーションを設置します**
  設置施設は変わりますが、今までどおり資源物と指定袋の不燃物を受け入れします。
  設置場所が諏訪南清掃センターから移ります。

### 諏訪南清掃センターでできること

- **可燃ごみを受け入れます**
  ただし、木製家具等の受け入れが、諏訪南リサイクルセンターに変わります。
- **常設リサイクルステーションは、諏訪南リサイクルセンターへ**

### 9月30日で廃止になること

- **茅野市不燃物処理場は閉鎖**
- **「自転車」「電子レンジ」「ファンヒーター」の戸別収集は廃止となります。**

## リサイクルステーションでの資源物収集品目の変更

**1 「缶類」が2種類➡3種類の分別に**
新たにスプレー缶が追加となりました。
**【品目】**
①アルミ缶　②スチール缶　新 ③スプレー缶

**2 「化粧びん」は資源物として回収**
「化粧びん」は「不燃ごみ」としていますが、「びん類」として回収します。
色別に分けてびん類として分別をお願いします。

**3 プラスチック製品の分別が4種類➡5種類に**
「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」と「その他プラスチック」に分けます。
**【品目】**
①プラスチック類　②ペットボトル　③白色トレイ
新 **④容器包装プラスチック**　新 **⑤その他プラスチック**

**【その他プラスチックの例】**

## イベント 永明寺山ふれあいウォーク

**申込・問** 環境課 環境保全係 ☎72 - 2101（内線 263）
E-mail kankyo@city.chino.lg.jp

←永明寺山遊歩道のチェックポイントにあるクイズを解きながら進むウォークラリー。

▶**日時** 10月16日（土）9時～正午
小雨決行　雨天中止

▶**場所** 永明寺山公園墓地駐車場集合

▶**内容** ・ウォークラリー（約3km）
・チャレンジゲームなど

▶**料金** 無料

▶**持ち物** 山歩きのできる服装、運動靴、飲み物など

▶**主催** 永明寺山ふれあいの森を創る会

▶**申込方法** 10月11日（月）までに、氏名、住所、連絡先を上記までご連絡ください。

## イベント 小泉山体験の森「秋の植物観察会」

**問** 生涯学習課生涯学習係 ☎72 - 2101（内線 635）

▶**日時** 10月2日（土）9時～正午
雨天中止

▶**場所** 小泉山（上古田公民館集合・解散）

▶**内容** 上古田公民館から山頂を目指して小泉山を歩きながら秋の植物を観察します。

▶**対象** どなたでも参加できます。

▶**料金** 無料

▶**持ち物** マスク着用、飲み物、タオルなど

※雨天中止の場合と新型コロナウイルス感染状況により中止の場合は、上古田公民館と上古田登山口に案内看板を設置します。

## お知らせ 茅野市の農地が取得しやすくなりました

**問** 農業委員会事務局 ☎72 - 2101（内線 442）

▶**内容** 農地を売買、貸借、贈与する際には農業委員会の許可が必要です。茅野市では、この許可の基準の1つに「許可後の耕作面積が 30 アール以上になること」という下限面積要件があります。
しかし、近年の農業者の高齢化や担い手不足等によって農地の遊休荒廃化等の問題や市内の空き家対策から令和3年10月の申請分から下限面積の引き下げをします。
これにより農地の取得がしやすくなります。

▶**下限面積** 【農業振興地域以外（ちの地区、宮川地区一部）】10 アール
【茅野市空き家バンクに登録してある物件に付随した農地】1アール
※農業振興地域は引き続き 30 アール
※空き家に付随した農地の特例は、市農業委員会が別に定める要件を満たすものに限る

**この機会に、小さい農地面積から農業を始めてみませんか？**

## お知らせ 日常生活 省エネアドバイス！

**申込・問** 環境課 環境保全係 ☎72 - 2101（内線 263）

▶**内容** 家庭からの二酸化炭素排出量のうち、照明・家電製品やキッチン、給湯からのものが約半分を占めています。日頃のちょっとした省エネが、持続可能な脱炭素社会につながり、また節約にもなります。

**①冷蔵庫：ものを詰め込みすぎない**
詰め込んだ場合と、半分にした場合では、年間で約 21kg の$CO_2$削減、約 1,180 円の節約になります。

**②お風呂：入浴は間隔をあけずに**
2 時間の放置により4.5℃低下した湯（200L）を追い炊きするときと比べ、年間約 86kg の$CO_2$削減、約 6,190 円節約ができます。

**③洗濯機：洗濯物はまとめ洗いを**
定格容量の 4 割を入れて洗う場合と 8 割を入れて洗う場合では、年間で約3kgの $CO_2$ 削減、約 4,510 円の節約になります。

無理のない範囲で取り組めることができます。少しずつでも実践しましょう。

# 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。

## 認知症総合支援事業
## 「オレンジ・カフェ茅野」

**日　時**　10月25日（月）14時30分～15時30分
**場　所**　ウエルシア薬局　茅野米沢店
**内　容**　認知症キャラバン・メイトから『認知症の理解』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**　８名（申込先着順）
**参加費**　無料
**申込方法**　10月1日（金）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）

▲オレンジカフェ・茅野の様子

## 一般介護予防事業
## 「やさしい介護予防講座」～10年後の自分のために～

**日　時**　①11月10日 ②11月24日 ③12月8日 ④12月22日
すべて水曜日　13時30分～15時
**場　所**　湖東地区コミュニティセンター
**内　容**　やさしい健康づくり（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”の健康についてのお話を聞く講座
**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（申込多数の場合は抽選）
**参加費**　無料
**申込方法**　10月18日（月）～10月20日（水）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）

## みんなのパソコン広場　☆パソコン初級者お助け隊☆

**日　時**　11月10日（水）、17日（水）14時～17時
**場　所**　ワークラボ八ヶ岳
**内　容**　ワードエクセルの操作など、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
**定　員**　1人30分程度（1日6名程度）
**持ち物**　使用しているノートパソコン
**申込方法**　11月10日(水)は10月18日～11月5日、11月17日(水)は10月25日～11月12日にお申し込みください。
**申込・問**　企画課 行革・デジタル係
☎72-2101（内線 155、156）

## 65歳以上インフルエンザ予防接種

**申込・問　健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82－0105**

**自己負担額**　**1,200円**

**ご予約はお早めに**
予約が遅くなると、接種できない場合もありますので、早いうちに医療機関へ予約をしてください。

**対象**　市内に住所があり、下記に該当する方
・接種時に65歳以上で接種を希望する方
・接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重い病気（身体障害者手帳1級相当）をお持ちで接種を希望する方
**期間**　10月15日（金）～12月29日（水）
**場所**　指定医療機関

**接種方法**　指定医療機関へご予約ください。申請等は必要ありません。
※受診時は保険証や免許証等をご持参ください。
※指定医療機関は、各種健診のご案内またはホームページからご確認ください。市外で接種する場合はお問い合わせください。

**市民税非課税世帯（世帯全員が非課税）の方または生活保護を受けている方は無料で受けられます。**
**無料の対象**　（1）生活保護を受けている方
（2）市民税非課税世帯の方
**申請場所**　茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンター
**必要書類**　①申請書　②委任状（同一世帯でない方が申請する場合）
※①と②は、上記の申請場所にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。
③本人確認書類（窓口に申請に来た方の本人確認用）
※顔写真付きの官公署発行書類（免許証等）の場合は1種類。そうでない場合は官公署発行書類（健康保険証等）とその他の書類の2種類をご用意ください。（官公署発行書類2種類でも可）

# 子育て　定例イベント

## ●０１２３広場

**開館時間** 10:00～17:00 **休館日** 木曜日
☎71-1661

| イベント名 | 日 時 | 対 象 | 定 員 | 申込 |
|---|---|---|---|---|
| おはなし0123<br>「ブックメイトぐりとぐら」 | 10月12日(火)<br>11:15～11:30 | 0、1、2、3歳の子どもと保護者 | なし | 申込不要 |
| おはなし0123<br>「ぐるんぱ」 | 10月26日(火)<br>11:15～11:30 | 0、1、2、3歳の子どもと保護者 | なし | 申込不要 |

## ●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 | 申込 |
|---|---|---|---|---|
| 0.1.2おはなし会 | 10月2日(土)、16日(土)、23日(土) 10:30～ | 0、1、2歳の子どもと保護者 | 6組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |
| おはなしわ～るど | 10月2日(土)、16日(土)、23日(土) 11:00～ | 3歳以上の方ならどなたでも | 6組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |
| 紙芝居だいすき！<br>【終了後:図書館を飾ろう！】 | 10月9日(土)<br>10:30～ | どなたでも | 6組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |
| どんぐりちいさなおはなし会 | 10月13日(水)<br>10:45～ | どなたでも | 3組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |
| おなかの赤ちゃんおはなし会 | 10月16日(土)<br>11:30～ | おなかの赤ちゃんとご家族の方 | 6組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |
| パネルシアターであそぼう | 10月19日(火)<br>10:45～ | どなたでも | 3組 | 事前申込不要<br>当日整理券配布(先着順) |

## ●家庭教育センター

**開館時間** 9:00～17:00 **休館日** 土曜日、日曜日、祝日
☎73-0888

| 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」 | 10月5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「オリエンテーリング」<br>会場：運動公園時計台下集合 | 10月14日(木)<br>10:00～11:00 | 就園前の子どもと保護者 | 20組 | 10月1日(金)から<br>申込受付開始 |

## おたんじょうびおめでとう

**投稿フォームから**
**ご応募ください！**

12 月生まれの方募集中！
**10 月 12 日（火）**までに
応募してください。
**対象** 3歳までの方

矢崎 莉緒（りお）ちゃん
令和2年10月10日生まれ　1歳

お誕生日おめでとう。みんな莉緒ちゃんのことが大好きだよ。これからも元気に大きくなってね！

# こども通信

子ども・子育てに関する情報をお知らせします。

## 楽しく子育て力 UP 講座

こども課　こども・家庭支援係　☎72-2101（内線 611）

**日 時**　10 月11 日(月)～11 月 15 日(月)
毎週月曜日　10 時～正午（全6回の講座）
**場 所**　家庭教育センター
**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。
**対 象**　0歳から就学前の子どもの親
**料 金**　無料
**申込方法**　9月16日（木）からNPO法人CLIP　in　すわ中村　☎72－2837までご連絡ください。
※託児は生後8か月以上（要予約）費用は無料

## ファミリー・サポート・センター「援助会員」養成講習

こども課　こども・家庭支援係　☎72-2101（内線 611）

**日 時**　全５日の連続講座
10月29日（金）10時～ 17 時
11月　5日（金）10時～ 17 時
11月10日（水）13 時30分～ 15 時
11月13日（土）10時～ 15 時
11月19日（金）10時～ 16 時
**場 所**　茅野市役所 7 階会議室　他
**内 容**　ファミリー・サポート・センターは、「子どもを預かってほしい人」と「子育てのお手伝いがしたい人」が会員となり、会員間で子育ての助け合いを有償で行っています。この講習は、援助会員として活動するための講座です。
**対 象**　市内および近隣にお住まいの20歳以上の方で、子どもが好きで子育てのお手伝いをしたい方
**料 金**　テキスト代　1,000 円
**申込方法**　10 月 22 日（金）までに上記問い合わせ先へお申し込みください。
※講習内容はお問い合わせください。

## レッツベビーダンス

家庭教育センター　☎73-0888

**日 時**　10月28日（木）10時～11時
**場 所**　家庭教育センター
**内 容**　赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊るエクササイズ「ベビーダンス」を行います。親子が一体となってリズムに合わせて踊ることにより、スキンシップを通じて親子の絆を深めることができます。
**講 師**　山本美枝さん（一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター）
**対 象**　首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんと親
**料 金**　無料
**持ち物**　抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲み物、体温計
**定 員**　15 組
**申込方法**　10月４日（月）10時から受け付けます。

## パパのためのベビーダンス ＆ ママのリラックスヨガ

家庭教育センター　☎73-0888

**日 時**　11月27日（土）10時～11時
**場 所**　家庭教育センター
**内 容**　パパでも気軽にできる基本のリズムに合わせ体を動かしましょう。パパが赤ちゃんとダンスしている間、ママはリラックスヨガでリフレッシュ！
**講 師**　山本美枝さん（一般社団法人日本ベビーダンス協会認定インストラクター）
宮澤佳子さん（ヨガインストラクター）
**対 象**　首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんと親
**料 金**　無料
**持ち物**　【ベビーダンス】抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、汗ふきタオル、飲み物、体温計
【リラックスヨガ】大判のバスタオルまたはヨガマット、飲み物、動きやすい服装
**定 員**　15 組
**申込方法**　10月26日(火) 10時から受け付けます。

# 文化・芸術 Culture & Art

博物館では、展示されている昔ながらのはたおり機・高機を使って、ランチョンマットやコースターを織るはたおり（さきおり）体験講座を開催しています。

## さきおりってなに？

使わなくなった衣類などの布を細く裂いたものを横糸にして織る織物です。たて糸との組み合わせで、もとの布地の模様や色味とは雰囲気の違うステキな織物ができあがります。

## はたおりボランティアサークル　ねじばな

来館者のはたおり体験の補助やはたおり機の準備などをしています。講座以外のときも、展示してあるはたおり機で、実際にはたおり実演の様子をいつでも見学できます。興味のある方、一緒に活動しませんか。

近日開催予定のさきおり体験講座の予定は、11ページ博物館情報をご覧ください。

イベント情報

## さきおり展示即売会

過去の開催時の様子

日　時　10月16日（土）10時～16時
　　10月17日（日）10時～15時

場　所　ワークラボ八ヶ岳

※感染症拡大の状況により、中止となる場合があります。最新の情報は、八ヶ岳総合博物館（☎73－0300）までお問合せください。

---

茅野市民館 Chino Cultural Complex
茅野市美術館 Chino City Museum of Art

茅野市塚原一丁目１番１号（JR茅野駅東口直結）
TEL 0266-82-8222　FAX 0266-82-8223
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/

### 茅野市美術館　第2期収蔵作品展
## 白の輝き、黒の深み

会期　9月17日(金)～10月31日(日)
　　10：00～18：00　火曜休館
会場　常設展示室　観覧料　無料

《ジョゼッペ・シノポリ》1990年
写真©木之下晃アーカイヴス

白の輝き、黒の深さ、そしてその間に展開する微細な階調の豊かさ。それらのバランスによって表現された作品は、多彩なイメージを生みだしていくのではないでしょうか。第２期収蔵作品展では、収蔵作品の中から「白と黒」をテーマに4人の作家の作品を紹介します。

中林忠良《転位'04－地－Ⅰ》2004年

【展示作家】
矢崎虎夫（彫刻家、1904-1988）
平林舟鶴（書家、1918-1998）
木之下晃（写真家、1936-2015）
中林忠良（銅版画家、1937-）

### 茅野市民館　鏡 /Miroirs

日時　11月3日(水・祝)15：30開演(15：00開場)
会場　マルチホール
出演　平山素子(ダンス)、福井真菜(ピアノ)　他
チケット　〈エリア指定(エリア内自由席)〉
・前売：S席 6,500円、A席 4,500円、B席 2,500円
（当日各500円増）　※障がい者および同伴者は入場無料
※未就学児の入場はご遠慮ください
・ライブ配信チケット 2,500円

〈音 × 映像 × 身体表現〉
ラヴェルの組曲「鏡」を中心としたピアノ演奏による楽曲を、8Kプロジェクション映像、立体音響、照明そしてコンテンポラリーダンスが重層的な舞台作品として視覚化します。

主催：「鏡」製作実行委員会
共催：茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

【訂正】広報ちの9月号掲載の「蓼科高原音楽祭 秋のコンサート 赤とんぼ」のなかで、全席指定とあるのは全席自由となりました。どうぞご了承ください。

※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





# 博物館情報

八ヶ岳総合博物館　☎73-0300
神長官守矢史料館　☎73-7567

休館日　10月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
開館時間　9時～17時（史料館は16時30分まで）
観覧料　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

★check★ 博物館ホームページ

### かご作り

日　時　10月10日（日）１回目 9時30分～11時30分
　　２回目 13時30分～15時30分
場　所　八ヶ岳総合博物館
講　師　上原泰子さん
定　員　各回5名
参加費　2,000円
申　込　電話で受付（9月25日(土)10時～）

### 花炭と焼き芋づくり

日　時　10月23日（土）10時～正午
場　所　八ヶ岳総合博物館
定　員　20名
参加費　100円
申　込　電話で受付

### シダ観察会

日　時　10月31日（日）10時～15時
場　所　八ヶ岳実践大学校直売所駐車場集合
参加費　無料
持ち物　歩きやすい服装、昼食、飲み物、記録帳等
申　込　電話で受付

### 第33回 研究・創意工夫展

日　時　10月30日（土）～12月5日（日）
場　所　八ヶ岳総合博物館
料　金　通常入館料

## 定例イベントスケジュール

※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（5回目）
日時　夜コース 10月21日(木) 19時～（2時間）
　　昼コース 10月17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５回目

### 古文書相談会
日時　10月23日(土) 13時30分～15時
※申込不要
※参加費無料

### 星空観望会
日時　10月16日(土) 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　10月9日(土)、10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

### 作って遊ぼう！ワクワク科学工作「テオ・ヤンセン馬車」
日時　10月17日(日) 10時～11時30分
※定員16名、要申込。
参加費 300円。対象は小学生。

### ★プラネタリウム
10月の投影はありません。

---

# 尖石縄文考古館

Chino × Jomon

10月の休館日　4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)
開館時間
　9時～17時
☎76-2270

考古館ホームページ

掲載されている以外の情報はホームページをご覧ください。

## 縄文ゼミナール③

日　時　10月16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　「土偶のあなとその意味」
講　師　佐賀桃子氏（山梨県埋蔵文化財センター）
定　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要観覧料
申　込　前日までに電話でお申し込みください。

2021　このページは抜き取ってお使いください。

# 10 October

- 休日当番医院
- 休日歯科当番医院
- 休日当番薬局
- 水道緊急修理当番店
- 予防接種
- 乳幼児健診
- 子育て

※当番は変更となる場合があります。

●**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。
※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）までご連絡ください。

●**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：ごっくん（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】抱っこ紐またはおんぶ紐
【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（赤ちゃん相談のみ）

**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**
**※新型コロナウイルス感染症の拡大により延期・中止となる場合があります。**

| 日 Sunday | 月 Monday | 火 Tuesday | 水 | 木 Thursday | 金 Friday | 土 Saturday |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **1**<br>赤ちゃん相談（9時～11時）<br>㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265 | **2**<br>㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228 |
| **3**<br>兵藤整形外科医院 ☎82-1333<br>三井歯科医院（富士見町） ☎62-5965<br>薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557<br>㈲木村設備 ☎77-2380 | **4**<br>3歳児健診<br>㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511 | **5**<br>離乳食教室（ごっくん・もぐもぐ）（10時～11時30分）<br>㈲茅野設備 ☎79-5858 | **6**<br>BCG（生後5か月～12か月未満の間に1回接種）<br>㈲窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289 | **7**<br>2歳児健診<br>共栄管工㈱ ☎72-6675 | **8**<br>1歳6か月児健診<br>㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515 | **9**<br>㈲原田設備 ☎72-6411 |
| **10**<br>小口医院 ☎72-2619<br>丸茂歯科医院（諏訪市） ☎58-0150<br>カタクリ薬局 ☎55-2596<br>㈲大信設備 ☎72-3527 | **11**<br>㈲タケムラプロパン ☎72-2382 | **12**<br>※予定していました日本脳炎予防接種は中止となりました。<br>玉川育児相談交流会（10時～11時15分）<br>㈲イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117 | **13**<br>4か月児健診<br>豊平育児相談交流会（10時～11時15分）<br>㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | **14**<br>10か月児健診<br>㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649 | **15**<br>赤ちゃん相談（9時～11時）<br>マタニティ相談（10時～11時30分）<br>㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265 | **16**<br>水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533 |
| **17**<br>ちのメンタルクリニック ☎82-8277<br>やつがね歯科医院 ☎71-5454<br>薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263<br>㈱有賀水道 ☎72-4017 | **18**<br>3歳児健診<br>㈲芸管工業 ☎79-4372 | **19**<br>中大塩健康相談（10時～11時30分）<br>㈲木村設備 ☎77-2380 | **20**<br>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）<br>共栄管工㈱ ☎72-6675 | **21**<br>2歳児健診<br>㈲原田設備 ☎72-6411 | **22**<br>共進エネーブ㈱ ☎72-6282 | **23**<br>㈲窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289 |
| **24**<br>中新田診療所 ☎70-1331<br>笠原歯科医院（諏訪市） ☎52-0616<br>フジモリ薬局はら店 ☎79-5751<br>㈱キタハラ 昼☎72-6515 夜☎72-6515 | **25**<br>1歳6か月児健診<br>㈲大信設備 ☎72-3527 | **26**<br>10か月児健診<br>㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228 | **27**<br>㈲タケムラプロパン ☎72-2382 | **28**<br>㈲イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117 | **29**<br>4か月児健診<br>㈲茅野設備 ☎79-5858 | **30**<br>㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649 |
| **31**<br>ともみ内科医院 ☎82-0424<br>こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258<br>ふたば本町薬局 ☎82-7288<br>㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | | | | | | |

**諏訪地区小児夜間急病センター**　諏訪市四賀2299－1　☎54-4699
■診療時間
19時～21時（年中無休）
■診療科目
小児科　生後3か月以上
中学生まで
（けが、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く）

●**各地区育児相談・健康相談**
**場所**　各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）
問い合わせ先
玉川地区、豊平地区、泉野地区…東部保健福祉サービスセンター　☎82-0026
宮川地区…西部保健福祉サービスセンター　☎82-0073
米沢地区、中大塩地区…中部保健福祉サービスセンター　☎82-0107

## ★各種相談・説明会★　茅野市役所　☎72-2101

| | |
|---|---|
| **トレーニング室利用者説明会【要事前予約】** | 14日(木)10時～、20日(水)14時～、26日(火)19時～<br>会場　総合体育館トレーニング室<br>問　茅野市総合体育館　☎71-1645 |
| **特設人権相談** | 7日(木)10時～15時<br>会場　市役所7階会議室<br>問　市民課市民係(内線256) |
| **法律相談【要予約】** | 5日(火)13時～17時※9/28(火)から申込受付<br>会場　市役所7階会議室<br>相談員：佐藤義彦 弁護士<br>※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。<br>問　市民課市民係(内線256) |
| **行政相談**<br>**相談員：行政相談委員** | 12日(火)9時～12時<br>会場　市役所7階会議室<br>問　市民課市民係(内線256) |
| **外国籍市民のための相談** | 21日(木)10時～16時<br>会場　市役所7階会議室<br>相談語　英語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、日本語<br>問　地域創生課 地域創生係(内線232) |
| **外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室** | 2日(土)、10日(日)、16日(土)、23日(土)、30日(土)13時～16時<br>※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。<br>会場　茅野市ひと・まちプラザ<br>問　地域創生課 地域創生係(内線232)<br>相談員　090-8846-0491 |
| **若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】** | 6日(水)　13時30分～16時30分<br>相談員　ジョブカフェ信州　若年者就業支援アドバイザー<br>会場　市役所703会議室<br>問　商工課(内線435) |
| **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)<br>8時30分～17時15分<br>会場　育ちあいちの（市役所6階　こども課内）<br>問　こども課　こども・家庭相談係（内線615・616　直通☎73-4151）<br>発達支援センター(内線618) |
| **家庭教育相談** | 毎週月～金曜日(祝日除く)9時～17時<br>会場　家庭教育センター<br>問　家庭教育センター☎73-0888 |
| **保護司による非行・犯罪相談【要予約】** | 22日(金)10時～12時<br>会場　諏訪市公民館302会議室<br>問　諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786<br>平日10時～16時受付 |
| **ひきこもり交流会「こもさぽ」** | 12日(火)　14時～16時<br>会場　茅野市ひと・まちプラザ302会議室<br>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】** | 13日(水)15時～17時<br>会場　社会福祉協議会相談室<br>問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431 |
| **心配ごと相談** | 1日、8日、15日、22日、29日(金)9時～12時<br>会場　社会福祉協議会相談室<br>問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431 |
| **結婚相談** | ①2日、16日(土)13時～16時<br>②8日、22日(金)18時30分～20時30分<br>会場　社会福祉協議会相談室<br>問　茅野市社会福祉協議会　☎73-4431 |

時：日時　所：場所　内：内容　講：講師　対：対象　定：定員　¥：料金　持：持ち物　申：申込方法　問：問い合わせ

# 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。

●イベント・講座…P14　●募集…P15
●お知らせ…P15

## 親子幼児運動教室

時【年長コース】
11月10日～12月8日　毎週水曜日　全5回
【年中コース】
11月11日～12月9日　毎週木曜日　全5回
両コース　17時～18時
所 茅野市総合体育館　サブ体育館
内 親子で身体を使って遊ぶ楽しさを体験し、体力を向上させる教室
対 市内在住、在園の年長児および年中児と保護者
定 各コース10組（申込多数の場合は抽選）
¥ 2,500円
持 体育館用の運動靴、運動のできる服装、飲料水
申 9月27日㈪～10月7日㈭に市ホームページ「親子幼児運動教室」の申込フォームからお申し込みください。
問 スポーツ健康課　スポーツ健康係
☎72-8399

## ホームページ作成ツール「ペライチ」講座

時 11月12日㈮、16日㈫、19日㈮
10時30分～12時30分
所 ワークラボ八ヶ岳
内「ペライチ」を使って簡単に作れるホームページを学びます。
対 諏訪地域の方で全日程参加できる方
定 6名
¥ 1,000円
持 インターネット通信が可能なノートパソコン
申 10月4日㈪～10月29日㈮にお電話でお申し込みください。
問 企画課　行革・デジタル係
☎72-2101（内線155、156）

## 小泉山体験の森「創造委員会20周年記念ロビー展」

時 10月18日㈪～11月1日㈪
内 創造委員会20周年記念事業として、市内全園から小泉山体験の森キャラクターの「ぬり絵」を集めました。選考委員による審査会を行い、受賞作品を展示します。併せて「創造委員会活動20年の歩み」を展示します。
問 生涯学習課　生涯学習係
☎72-2101（内線635）

## 小泉山体験の森「武田信玄狼煙（のろし）リレー」

時 10月30日㈯11時30分集合
所 小泉山山頂
内 戦国武将の武田信玄が情報伝達に用いたとされる、狼煙を再現する「狼煙リレー」を下伊那から山梨県までつなぐ企画。小泉山山頂では、鬼場城跡から富士見高原リゾート創造の森への伝達です。
持 マスク着用、飲み物など
※中止の場合は、各登山口に案内看板を設置します。
問 生涯学習課　生涯学習係
☎72-2101（内線635）

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 10月21日㈭　ミニセミナー 13時30分～
個別相談会 14時～16時（1組30分）
所 茅野市役所　議会棟1階大会議室
内 空き家のことを気軽に相談できる無料相談会を開催します。また、空き家についての知識を深めていただけるよう、専門家によるミニセミナーを開催します。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）をあらかじめ確認させていただきます。
申 10月7日㈭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）

マチイロ
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 からダウンロード　Google Play で手に入れよう





## ヨウシュヤマゴボウにご注意ください

内 ヨウシュヤマゴボウ（下写真）は北アメリカ原産の多年草で市街地や里山など身近なところに繁茂しています。全体に毒があり、誤って食べると吐き気や下痢を起こし、場合によっては死に至ります。もし見つけても食べたり、触ったりしないようにしましょう。
【特徴】
・高さは1m～2mで、茎は紅色
・秋になると約1cmの黒い果実を付ける。
・熟した果実は、つぶすと赤紫色の果汁が出る。

問 環境課
環境保全係
☎72-2101
（内線263）

## ハロウィンジャンボ宝くじ等の発売

内 令和3年度「ハロウィンジャンボ宝くじ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記のとおり発売されます。今年のハロウィンジャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて5億円、同時発売のハロウィンジャンボミニは1等・前後賞合わせて5,000万円です。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われますので、長野県内の宝くじ売場でお買い求めください。
時【販売期間】9月22日㈬～10月22日㈮
【抽選日】10月29日㈮
所 宝くじ売場
¥ 300円（証票単価）
問 長野県市町村振興協会
☎（026）234-3611

Information

# お知らせ

## 「マイナポイント」期間が延長されます

内 令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方に付与される「マイナポイント」の期間が、令和3年9月末から令和3年12月末まで延長になりました。
現在、マイナンバーカードの交付についてお待たせしていますが、マイナンバーカードを申請された方で、「個人番号カードの交付及び交付日時の予約について（お知らせ）」の封書が届いた方は、この機会にマイナンバーセンターへ交付の予約をしてください。なお、予約期間が過ぎてしまっている方も、予約・受け取りができます。
マイナポイントは、カード交付後に対象となるキャッシュレス決済サービスに申し込みを行うと最大5,000円分のポイントが付与されます。（申し込みに手続きが必要となり、付与される時期も決済サービスにより異なります。）
問 マイナンバーセンター
☎75-0120
企画課　行革・デジタル係
☎72-2101（内線156）

## 既存住宅エネルギー自立化補助金

内 太陽光発電設備と蓄電池の設置の補助
対 自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により
①太陽光発電設備と蓄電池を同時に設置する方
②蓄電池のみを設置する方
※太陽光発電設備は10kW未満のもの、蓄電池は4kW以上が対象です。
¥ 1戸当たり20万円（蓄電池の設置のみの場合15万円）
問 諏訪地域振興局環境課
☎0266-57-2952

Wanted

# 募　集

## 茅野市学童クラブ支援員募集

内 茅野市学童クラブでは支援員を募集しています。支援員は放課後の児童の居場所を安心・安全に支援、指導、見守りをします。
対 年齢：70歳までの方
資格：不問（保育士、学校教諭資格所有者を優先）
※その他詳細はお問い合わせください。
問 こども課　こども係
☎72-2101（内線613）

## 太陽光発電設備の設置に関する条例改正パブリックコメント（第2回）

内 太陽光発電設備の設置等に関する手続きや基準等を規定している生活環境保全条例の改正を予定しています。市民相互理解のもと太陽光発電設備が導入されるために、幅広い皆さんのご意見を募集します。
【資料の閲覧】
茅野市ホームページまたは次の施設で資料を直接閲覧できます。
茅野市役所2階環境課、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店
対 市内在住、在勤、在学の方
申 10月8日㈮から10月22日㈮に氏名（または法人名）、住所をご記入の上、メールまたは郵送で書面にて送付または持参してください。
※茅野市ホームページ上で意見は公表する予定です。なお、いただいたご意見に対して、個別の回答はしません。
問 環境課　環境保全係
☎72-2101（内線262）
E-mail　kankyo@city.chino.lg.jp



広告
広告

時：日時　所：場所　内：内容　講：講師　対：対象　定：定員　¥：料金　持：持ち物　申：申込方法　問：問い合わせ

## ゆずりあおう ～不用品を活用しあいましょう～

内 **ゆずります**

桐衣装箱/学習机/チャイルドシート/ホームベーカリー/低連ジューサー/アイスクリーマー/シャドーボックスの額/回転モップ/プラスチックふたつき収納ケース

**ゆずってください**

マレットゴルフクラブとボール/毛布/吉川英治の三国志/ニンテンドー3DS/ミノルのポット（稲苗箱）

※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

## 電子納税証明書をPDFファイルで受け取れます

内 令和3年7月から、自宅やオフィスのパソコンから電子証明書を添付してe-Taxにより交付請求を行うことで、電子納税証明書をPDFファイルで受け取ることが可能になりました。

インターネットバンキング等により手数料を納付した後、ダウンロードした電子納税証明書（PDFファイル）は、自宅やコンビニのプリンターから、何枚でも印刷してお使いいただけます。

問 諏訪税務署　電話相談センター
☎0266-52-1390（「1」を選択）

## 国税の納付の税務署受付時間が変わります

内 利便性の高い納付手段の整備が進められています。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、関東信越国税局管内全ての税務署の受付時間を以下のとおりとします。

【受付時間】9時～16時

【変更日】令和3年10月1日㈮

※なお、国税の納付につきましては、安全、便利なキャッシュレス納付をご利用ください（キャッシュレス納付については、国税庁ホームページの「国税の納付手続」をご覧ください）。

問 諏訪税務署　電話相談センター
☎0266-52-1390（「1」を選択）

## 令和3年度　コミュニティースポーツ教室

**参加費**　すべて無料

**申込・問**　スポーツ健康課（☎72-8399）・（特）茅野市スポーツ協会（☎82-0606）

| 地区 | 教室名 | 日時 | 会場 | 定員 | 参加料 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 宮川 | 後期インディアカ教室 | 9月～12/8（10月と11/3を除く）毎週水曜日 全10回19:00～21:00 | 宮川小学校体育館（入口側半面） | 30名 | 無料 | インディアカのルールと方法を知る教室 |
| | ニュースポーツ教室 | 10/6～10/27 毎週水曜日　全4回 19:00～21:00 | 宮川小学校体育館（入口側半面） | 30名 | 無料 | ニュースポーツのルールと方法を知る教室 |
| 米沢 | ニュースポーツ教室（後期） | 9月～12/17 毎週金曜日　全16回 19:00～21:00 | 米沢小学校体育館（入口側半面） | 20名 | 無料 | ふらば～る、バトミントン、ソフトバレー |
| | 秋　吉田山ウォーキング | 10/23㈯9:00～14:00 | 吉田山 | 10名 | 無料 | 散策と交流 |
| 玉川 | 蓼科紅葉ハイキング | 10/23㈯9:30～14:00 | 横谷渓谷周辺 | 20名 | 無料 | 紅葉の渓谷を歩く |
| | 操体法体験教室 | 11/13㈯、12/11㈯14:00～16:00 | 玉川地区コミュニティーセンター　2F | 15名 | 無料 | ストレッチで体のゆがみをなおす操体法の体験 |
| 北山 | 後期インディアカ教室 | 9月～11/24（9/20・11/22を除く）毎週月・水曜日　全26回 18:30～21:00 | 北山小学校体育館 | 16名 | 無料 | インディアカのルールと方法を知る教室 |
| | 後期ノルディックウォーキング教室 | 10/21㈯9：15～12：00 | 横谷峡遊歩道 | 15名 | 410円 | ポールの使い方を知り、ウォーキングする |
| 中大塩 | 諏訪湖半周ウォーク | 11/6㈯8:00～12:00 | 諏訪湖畔 | 20名 | 無料 | 諏訪湖畔をウォーキング |

広告

# 第43回 市民スポーツ祭

## 開催日　10月10日(日)

主催　NPO法人茅野市スポーツ協会
茅野市
茅野市教育委員会

**式典およびアトラクションは新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが不透明の為、中止します。参加を予定されていた方には大変申し訳ありませんがご理解のほどよろしくお願いします。**
**なお、恒例の各協会で行われる競技大会につきましては各協会の責任のもと、競技大会ごと感染予防対策を講じた上で、下記のとおり開催しますのでご参加ください。**

## 協会別競技大会の部

### 卓　球　総合体育館(サブ)

○第38回柿澤杯卓球大会
○9時～
○一般(高校生以上)・ジュニア・小学生の各男女シングルス
　茅野市卓球協会登録者および茅野市在勤・在住・在学者
○現行の日本卓球協会ルールによる公式トーナメント方式
　使用球：ニッタク公式球(40m／mホワイト)
○申込期限　10月1日(金)厳守、
■申込・問　原吉彦　☎090-9664-7979
　E-mail　zetta@po30.lcv.ne.jp

### ソフトテニス　テニスコート

○市民交流大会
○9時～15時
○当日9時集合
■問　茅野市ソフトテニス協会　事務局長　竹内謙一
　☎090-4123-5790

### マレットゴルフ　マレットゴルフ場

○体育の日・記念大会
○8時30分～
○受付　7時30分～8時まで(クラブハウス前)
■問　マレット協会事務局 一ノ瀬正幸　☎82-0218

### 硬式テニス　テニスコート

○テニスクリニック
○受付　当日13時～15時
○対象者は初心者・初級・中級・ジュニア
■問　テニス協会指導普及部長 宮澤国慶
　☎090-1118-3787

### バスケットボール　総合体育館(メイン)

○フリースロー大会(ミニ中心・他)
○9時～
○申込期限　10月3日(日)
■問　山村周一　☎090-4534-2713

### ゲートボール　屋内ゲートボール場

○初心者教室と初心者大会
○9時～
○多くの公認指導者が親切指導
■問　牛尼正幸　☎090-2631-8281

### 弓　道　弓道場

○市民弓道大会
　近的12射(立射4矢×3回)
○13時～
○参加料：一人300円
○表彰：賞状-個人・団体各3位まで
　　賞品-団体1位～3位
　　個人1位～10位まで(参加賞あり)
■問　増澤徹二　☎090-7259-4601

### 陸上競技　陸上競技場

○第32回ミニ駅伝
○10時～
○当日申込　9時から陸上競技場にて
○内容：小学生の部(小学生のみの編成)
　　1区間800m～1.2km×4区間
　　中学生以上の部(小学生が入ってもよい)
　　1区間1.2km～2km×4区間
※チーム編成：学級・家庭・職場・地域・クラブ等で編成、男女不問
※陸上競技場トラック周回コースにて実施
■問　小平昌紀　☎090-1120-0034

※長野県が発表する諏訪圏域の「新型コロナウイルス感染症・感染警戒レベル」がレベル4以上の場合には中止します。

No.529

# 国保だより

問い合わせ
健康づくり推進課（健康管理センター内）
☎82-0105

## 『受けてよかった！特定健診』

指定医療機関での特定健診は、**10月30日（土）まで**です。まだ、受けられていない方は、早めに受診をお願いします。

**特定健診対象者**　国民健康保険加入の40歳～74歳

対象者には、受診票をお送りしてあります。紛失された方は、再発行しますので健康管理センターへご連絡ください。

### ～高血圧が起こす血管変化を知る～

今回の国保だよりでは、高血圧に関する特定健診の検査項目をご紹介します。これを参考に特定健診を受けてください。

## 01 脳血管

脳血管に関する検査は

**眼底検査**

**眼球の奥にある眼底の状態を観察する検査**

高血圧が続くと出てくる動脈硬化性変化、高血圧性変化の有無が分かります。

※医師の判断に基づき、選択的に実施します。

**高血圧を放っておくと起こる病気は**

**■脳梗塞**
脳の血管の一部が詰まり、その先にある脳細胞に十分な血流が行かず、脳細胞がダメージをうけた状態

**■脳出血**
脳の中の血管が破れ、脳の内部で出血した状態

**■認知機能障害**
言葉を記憶したり、物事に注意を向けたり、それに基づいて行動を組織したり、実際の作業を行うことに困難を来す状態

## 02 心臓

心臓に関する検査は

**心電図検査**

**心機能を調べる検査**

高血圧が続くと出てくる左室肥大、異常Q波、心房細動等の有無が分かります。

※希望者に実施します。

**高血圧を放っておくと起こる病気は**

**■狭心症**
心臓に血液を送っている「冠動脈」の一部に異常が起き、血流が流れにくくなって、心筋が弱ってしまうもの

**■心筋梗塞**
心臓を動かす心筋に血液が届かなくなって、激しい胸の痛みなどに襲われる病気

**■心不全**
心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態

## 03 腎臓

腎臓に関する検査は

**推算糸球体ろ過量（eGFR）**
（すいさんしきゅうたいろかりょう）

腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかどうかを示しています。この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。
高血圧が続くとeGFRが低下してきます。
※健診受診者全員実施します。

**高血圧を放っておくと起こる病気は**

**■腎障害（腎硬化症）**
腎臓の糸球体という場所の入り口の血管（＝輸入細動脈）に動脈硬化が起きて、糸球体に負荷がかかったり、腎臓に必要な血液が届かなくなる状態

**■腎不全**
腎臓の働きが正常の30％以下に低下した状態

# 国民年金だより No.163

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

## 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。**受け取りには請求書の提出が必要です。**
ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

### 対 象

◆**老齢基礎年金を受給している方**（以下の要件をすべて満たしている必要があります）
☑65歳以上である
☑世帯員全員が市民税が非課税となっている
☑年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
◆**障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方**（以下の要件を満たしている必要があります）
☑前年の所得額が約472万円以下である

### 請求手続き

**①新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方**
対象となる方には、日本年金機構から8月下旬頃から、請求手続きのお知らせが順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。
**令和4年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。請求手続きはお早めに！**
**②年金を受給しはじめる方**
年金の請求手続きと併せて年金事務所または茅野市役所で請求手続きをしてください。

**(!) 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。**
日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

### ☎ 給付金のお問い合わせは「給付金専用ダイヤル」へ！

**給付金専用ダイヤル：☎0570-05-4092（ナビダイヤル）**
**050から始まる電話でおかけになる場合は、東京（03）-5539-2216**

**〈受付時間〉**
月曜日　8時30分～19時
火～金曜日　8時30分～17時15分
第2土曜日　9時30分～16時
※月曜日が祝日の場合は、翌開所日に19時まで相談をお受けします。
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

↓詳しくは検索またはQRコードから！
年金給付金

Vol.6

# 栄養マン★キッチン

～自然のめぐみをいただきます～

## 豚キムチ炒め

**材料（4人分）**

豚こま肉 ･････････････････120g
にんにく ･････････････････少々
しょうが ･････････････････少々
たまねぎ････････100g（1/2個）
にんじん ････････ 40g（1/4本）
もやし ･････････ 80g（1/3袋）
キャベツ ････････ 100g（2枚）
ピーマン ･････････ 30g（1個）
白菜キムチ ･･････････････100g
ごま油･････････････････ 小さじ1

**つくり方**

❶ にんにくとしょうがはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
❷ フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚肉を加えて炒める。
❸ ❷に野菜を加えて炒め、白菜キムチも加えて全体を炒め合わせる。
※白菜キムチの味により、分量や味付けを調整してください。

理想の食事は、茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」が揃っていることです。豚キムチ炒めの豚肉は赤の「ぱわーマン」、そして野菜は緑の「げんきマン」。主食のごはんを組み合わせれば、黄色の「ほかほかマン」が加わり、「3人の栄養マン」が揃います。
野菜は、レシピの材料でなくても冷蔵庫にあるものでOK。白菜キムチは発酵食品のため、腸の善玉菌を増やし、体を守る力を強くします。忙しい時も身近な材料を手軽にさっと炒め、バランスのよい食事を心がけましょう。
※3人の栄養マン…ほかほかマン（主食：ご飯、パン、めんなど）、ぱわーマン（主菜：魚、肉、豆腐、卵など）、げんきマン（副菜：野菜、果物など）

1人分のエネルギー112kcal　塩分相当量0.6g

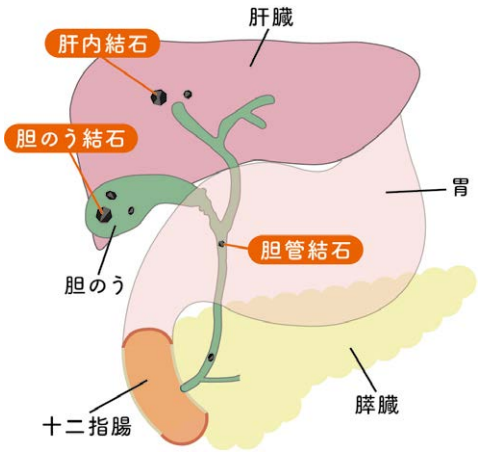
病院コラム　医療の現場から

## 胆石症（胆のう結石症）について

諏訪中央病院　外科医長　近藤 優

胆汁は食事で摂取した脂肪の消化や吸収を助ける消化液で、毎日肝臓で約600～1,000mL程度作られ、一部は肝臓にぶらさがっている胆のうに貯蓄、濃縮後に十二指腸に流れ出ます。この胆汁が流れる道を胆道と呼び、ここに石ができる病態を胆石症といいます。石のできる場所により胆のう結石（8割）、胆管結石（2割）、肝内結石（まれ）に分類され、胆のう内にできる胆のう結石がもっとも多いです。また胆管結石も多くが胆のうから石が落ちて起きることから、ここでは胆のう結石について説明していきます。胆石症は食生活の欧米化などのため年々増加しています。胆石症になっても、2～3割の人はほとんど症状がみられませんが、半数以上で食後の右上腹部痛やみぞおちの痛みが出現します。胆石が原因で胆のうや胆管に炎症を起こし、高い熱が出ることもあります。重篤な場合は敗血症になり命にかかわる病態となることもあり得ます。症状が出た方は2年以内に約70%で再燃しますので根治術をお勧めします。胆石症の根治術は手術となります。胆嚢炎が起きてからの手術では合併症や開腹移行率が高くなりますので希望される方は腹腔鏡下胆嚢摘出術をお勧めします。その場合は穴の数の減少や傷を小さくするなど（腹部のイラスト）、体への負担を少なくする工夫をしています。胆石症を指摘された方で質問や心配なことなどありましたら、当院外科を受診していただければ病態や手術などについて説明いたします。

腹部のイラスト（数字は傷の大きさで単位はミリ）



# フォトニュース

## 環境美化登山で美しい八ヶ岳を守りたい
## グリーンパートナー 合同グリーンパトロール

八ヶ岳中信高原国定公園の環境美化に取り組む「グリーンパートナー」の皆さんが、7月28日に今年度1回目となる合同グリーンパトロール（ゴミ拾いや登山道、案内板の安全確認）を実施しました。

ルートは桜平～オーレン小屋～夏沢峠～根石岳～オーレン小屋～桜平のコースでした。美しい八ヶ岳を守るために、登山の際にはゴミの持ち帰りにご協力ください。また、グリーンパートナーは随時募集中ですので興味のある方は市役所環境課までお問い合わせください。なお、この取り組みは、ボランティア活動となります。

↑今回の開催の概要
←↙相談の様子

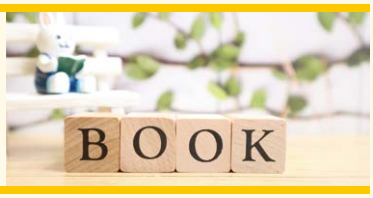
## 星降る夜の移住相談会

8月27日、茅野市の移住に興味のある方のオンライン相談会「星降る夜の移住相談会」を開催しました。「茅野市への移住に興味があるけれど日中は仕事で忙しい」「週末はなかなか時間がとれない」といった方に向けてのオンライン相談会です。17時～20時まで開催され、相談時間は各参加者1時間ごとでした。用意した相談時間は満席となり、茅野市の仕事や子育て、住まいなどの相談を受けました。

この「星降る夜の移住相談」は、これからも継続して開催することを計画しています。

# 図書館だより

休館日　10月4日、11日、18日、22日、25日
開館時間　10時～18時
問い合わせ　☎72-9085




## おすすめ図書

### 新世界　海賊の作法（G.B）

いわゆる「海賊」のイメージはどこから来たのでしょう。自由にやっているように見えて、海賊にも守らなければならないルールがあったようです。

### 空き家　ゾッとする怪談えほん

有田奈央／文　森洋子／絵
（新日本出版社）

空き家に勝手に入ってしまった子どもたち。楽しそうに遊んでいたけれど、その中の1人が何かがおかしいことに気づき始めます。何か変？

## 図書館イベント情報　場所：図書館

**■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会**

- **日　時**　10月7日㈭　16時30分～17時
- **内　容**　茅野高校図書委員さんによる絵本や紙芝居などのおはなし会
- **定　員**　3組

**■図書館でティータイムを**

- **日　時**　10月14日㈭　10時30分～11時30分
- **内　容**　ボランティアグループ「レモングラス」の皆さんによる図書館の庭で採れたハーブも使ったハーブティーのサービス。
- **持ち物**　マイカップ

**■諏訪東京理科大学出前授業講座②**

「地球温暖化を考える」

- **日　時**　10月21日㈭　13時30分～15時
- **内　容**　エネルギーの面から、「地球温暖化」の問題について最新の研究を学ぶ講座
- **講　師**　諏訪東京理科大学　小越澄雄学長
- **定　員**　20名
- **申込方法**　茅野市図書館へ電話でお申し込みください。

---

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.06

## 諏訪ユネスコ協会

### 活動内容

ユネスコとは、国際連合教育科学文化機関のことです。平和な社会の実現（ユネスコ精神）を目指し部会ごと、多岐にわたる活動を行っています。世界寺小屋運動を支援する書き損じハガキの回収、担当区域においての年間数回の諏訪湖周辺の美化活動に努めています。

### 平和な地球社会をつくりあげるために

今年、富士見高校の生徒会役員に対してSDGsについての研修会を開きました。メンバーが講師を務め、SDGsの17の目標について紹介し、生徒会で何が出来るか考えてみようと呼びかけました。また、子ども達にSDGsを知ってもらうために、親しみやすいデザインのポスターを作成し、6市町村全小中学校に寄贈しました。今後も諏訪地域の自然環境・文化遺産の保全支援活動、ユネスコスクールなどの活動に取り組んでいきます。

興味のある方、ぜひ私たちと一緒に活動しませんか。詳細は諏訪ユネスコ協会のホームページをご覧ください。

ホームページ：https://www.unesco.or.jp/suwa

諏訪ユネスコ協会制作SDGsポスター

諏訪湖アダプトプログラム

# 市民掲示板

## 市民の森　秋の薪づくり講習会

▲日時/10月17日㈰　9時～15時（雨天順延10月24日㈰）
▲場所/茅野市　市民の森（吉田山）“山頂広場”周辺
（状況により変更する場合もあります。）
▲内容/市民の森の間伐材を集材し薪づくりを行い、作った薪をお持ち帰り頂きます。新型コロナの感染状況によって中止、または密を避けるため、動力を利用した薪割りは行わず玉切り材のお持ち帰りとなる場合もあります。
▲対象/18歳以上の方
▲参加費/2,000円
▲定員/15名
▲持ち物/チェーンソー、防護ズボン、ヘルメット、皮手袋、昼食、飲料水。
服装は、長そで，長ズボン。（機器等，お貸しします。）
▲申込期間/10月2日㈯から10月14日㈭まで
▲申込方法/氏名、住所、電話番号、貸りたい機器を記して、お申し込みください。
▲問/NPO法人八ヶ岳森林文化の会
川手　☎090-5437-2881
E-mail　kawate@8moribunka.org

## 県下一斉司法書士無料法律相談所

▲日時/10月1日㈮17時～19時
▲場所/茅野市役所7階　701、702会議室
▲料金/無料
▲相談内容/
・不動産、会社（法人）の登記に関すること
・不動産の売買、贈与等の取引に関すること
・相続、遺言に関すること
・空き家に関すること
・成年後見人制度の利用に関すること
・クレジット、消費者金融、銀行カードローン等債務に関すること
など
▲予約/不要
▲問/司法書士会茅野地区代表
堀内大峰　☎0266-78-3693

## シルバー人材センター入会説明会

▲日時/10月13日㈬14時～
▲場所/茅野広域シルバー人材センター
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
☎73-0224

## 奥先生のこころとからだの健康づくり講座

▲日時/11月5日㈮13時30分～16時
▲場所/マリオローヤル会館
▲内容/コロナ禍でも心身の健康を保ち社会参画するための、リバーサイドクリニック非常勤医師として茅野市にご縁がある奥知久先生による講演会
▲対象/60歳以上でシルバー人材センターに興味のある方
▲定員/先着30名
▲参加費/無料
▲申込/9月27日㈪～10月22日㈮に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
☎73-0224

## 市民掲示板へ掲載する情報を募集しています。

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**
　12月号に掲載希望の場合は10月20日まで
掲載ルールをご確認いただき、お申し込みください。
**問**　地域創生課　広報係　☎72-2101（内線235）

申し込みはこちら

## 編集後記 Editor Note

広報紙を作るにあたり、参考として他市町村の広報紙を読んでいるのですが、最近は編集後記にどんなことを書いているのかを気にしながら見ています。取材したこと、広報紙を作るときに気にしたことはもちろんですが、中には日常のこと、最近驚いたことなど、多種多様な編集後記がありました。「庭のイチゴが青々としてきました」とか「ラーメン特集の案は出るけど、いまだ実現ならず」とか、ほのぼのするようなものも。私も、来月も気にして読みたくなるような編集後記を書かなきゃなと思います。

さて、10月号ということで、皆さんが手に取っているころは、秋の音がもう目の前でしょうか。私の夏のことを思い返すと、新型コロナの影響で、海に行ったりといった楽しみ方はできませんでしたが、現状に合わせた楽しみ方を模索していました。その一つとしてお取り寄せがありました。取り寄せたレモン風味のレアチーズケーキの酸味に夏の爽やかさを思い返しながら、目の前の秋に何をやるかを考える、そんな休日を過ごす、最近です。

（編集担当）

City Public Relations Magazine CHINO
広報ちの 10 2021 NO.928
発行／長野県茅野市 編集／企画部地域創生課広報係 https://www.city.chino.lg.jp
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101
茅野市ホームページ
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。

Vol.6 **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：地域創生課 広報係

# インターネット動画サイト「ビーナネットChino」サブチャンネルで茅野市の魅力を発信！

## サブチャンネル Fun!Yatsugatake

茅野市の新たな動画配信チャンネル。
「八ヶ岳を遊びつくす」をテーマに、出演者の金城拓馬さん（きんちゃん）が八ヶ岳や蓼科、白樺湖、車山など茅野市内や近隣エリアでの初めての登山などのアウトドア体験を中心に茅野市の魅力を紹介します。

＼金城さんの自己紹介動画／

## おすすめ動画

### 八ヶ岳周辺 茅野市内の滝巡り＆散策！

八ヶ岳周辺の滝めぐりと横谷温泉旅館さんの日帰り温泉入浴へ。
マイナスイオンをたっぷり感じられる滝をめぐります。

### 北八ヶ岳苔の森 高見石＆白駒の池を巡る！

ゲスト「あーちゃん」と一緒に、北八ヶ岳「苔の森」から高見石、白駒の池を巡る。神秘的な苔で癒され、山頂からの眺望と山小屋の人気グルメを紹介。

広告
広告