

City Public Relations Magazine

CHINO

広報ちの

11

2021

NO.929

●cover

与助尾根遺跡の星空

●掲載内容

あなたの血圧大丈夫!?
高血圧について教えます!

Contents

- 04 **あなたの血圧大丈夫!?**
高血圧について教えます!
- 12 **令和2年度 決算報告**
- 16 **知っていますか? ヤングケアラー**
- 18 情報カレンダー
- 20 ピックアップ情報
- 21 こども通信
- 22 シニア情報
- 24 情報ネットワーク
- 27 栄養マンキッチン・病院コラム
- 28 国保だより
- 29 国民年金だより
- 30 フォトニュース
- 32 文化&芸術
- 34 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 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。



今月の写真 /

メルヘン街道に咲くキバナコスモス

国道299号(メルヘン街道)の芹ヶ沢南信号交差点を挟んで道路南側の約600mにわたり咲くオレンジ色のコスモスです。コスモスたちがメルヘン街道に彩りを添え、心地よいドライブが楽しめるようになっています。



11月の納税等
納期限 11月30日(火)

- 固定資産税・都市計画税(4期)**
税務課 ☎72-2101 (内線 175)
- 国民健康保険税(6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)
- 下水道受益者負担金(3期)**
水道課 ☎72-2101 (内線 664)



←年間の納期限一覧表はこちらをご覧ください。

- 市営住宅使用料**
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)
 - 保育料**
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 624)
 - 後期高齢者医療保険料(5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。



10月1日現在の
茅野市の人口

人口	54,881人	(-20)
男	27,476人	(-16)
女	27,405人	(-4)
世帯数	23,730世帯	(-16)

※()内は先月比



ビーナチャンネル 11ch



あそんでたべて
今日も元気いっぱい
毎日午前9時から放送

親子で一緒に楽しめるおうちで運動遊びや、「栄養マンおすすめレシピ」などを紹介します。



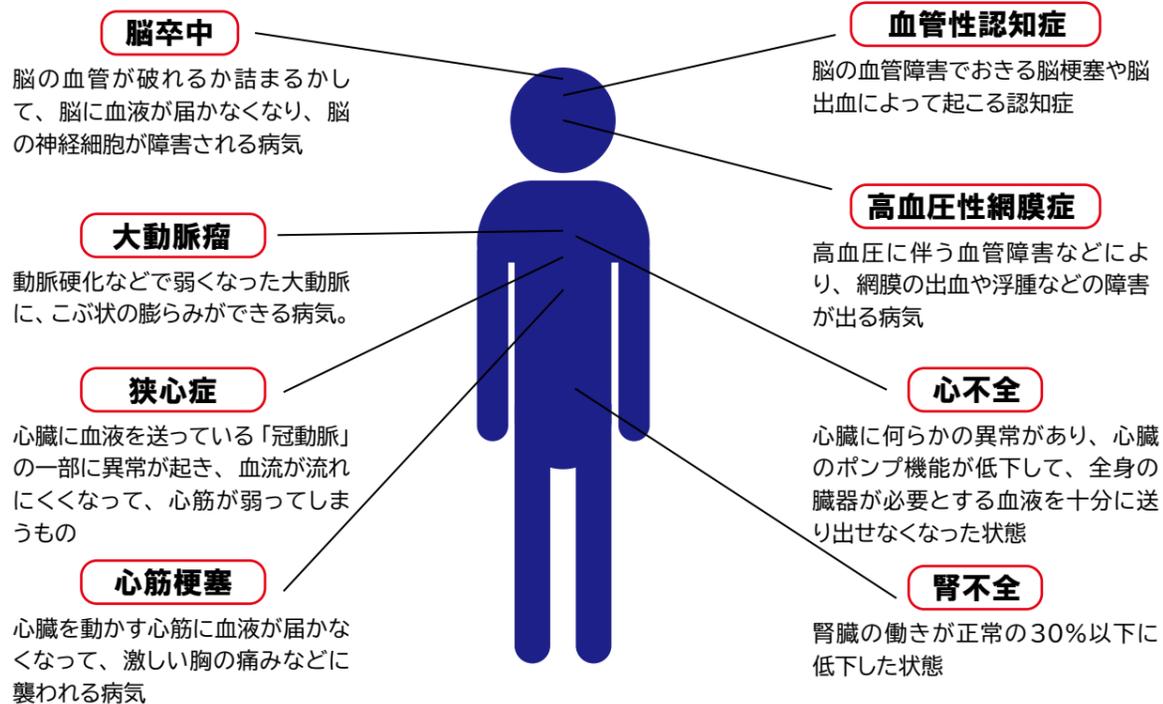
茅野市インターネット動画サイト
ビーナネットChino



「永明中学校校庭遺跡 発掘調査 中間報告」
2021年4月から発掘調査が開始されている弥生時代後期の遺跡である永明中学校校庭遺跡からは、住居跡や土器が複数出土されました。調査から見えてきた、当時の人々の暮らしを解説します。

高血圧による さまざまな障害

高血圧を放置すると、心臓や血管、さらにほかの臓器にも障害をきたします。



リスク

02 動脈硬化がすすむと臓器障害をおこします

細い動脈は、臓器が傷まないようにじっとこらえています。いよいよ、耐えきれなくなってくると、太い動脈も動脈硬化を起こします。高血圧が長く続くと、臓器障害がおきてきます。

高血圧によって特に障害をおこしやすい臓器は、脳・心臓・腎臓です。

血圧が高いまま過ごす、ある日突然、脳卒中がおきて寝たきりになってしまうこともあります。そのほかに心筋梗塞、大動脈解離などの病気も起きる可能性が高いです。

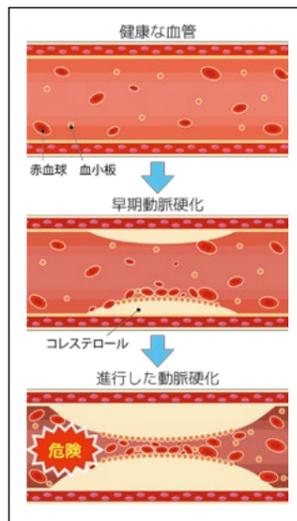


リスク

01 動脈硬化は、少しずつ進行します

血圧が変動するたびに臓器に送られる血液の量が変化します。それを調整しているのが細い動脈（細動脈）です。血圧の上昇が一時的であれば、血管変化はありませんが、高血圧が続くと、細動脈の壁が厚くなり動脈硬化がおきてきます。徐々に進行していきます。

ちなみに、細動脈の状態は眼底検査でわかります。



茅野市は**高血圧**の人が多い!? 症状が出てからの治療では**遅い**?

あなたの**血圧** 大丈夫!? 高血圧について 教えます!

「たまたま、高かっただけ・・・」
「親も高いから、私も高くてもしょうがない・・・」
「歳をとってきたからしょうがない・・・」
そのまま、放っておかないでほしい、高血圧!
動脈硬化を起こす前に、早めに対応しましょう!



問 健康づくり推進課 (健康管理センター内) ☎82-0105

ラインナップ

- P5 高血圧によるさまざまなリスク
- P6-7 家庭での血圧測定方法
- P8-9 1日30分で血圧を下げる
簡単体操トレーニング!
- P10-11 症状が出る前に知ってほしい
高血圧に関する6のこと



家庭血圧の基準値は？

血圧は収縮期（いわゆる上の血圧）と拡張期（いわゆる下の血圧）の数値を測ります。単位は「mmHg」です。正常な血圧の基準と高血圧の診断基準は以下のとおりです。

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧の診断基準

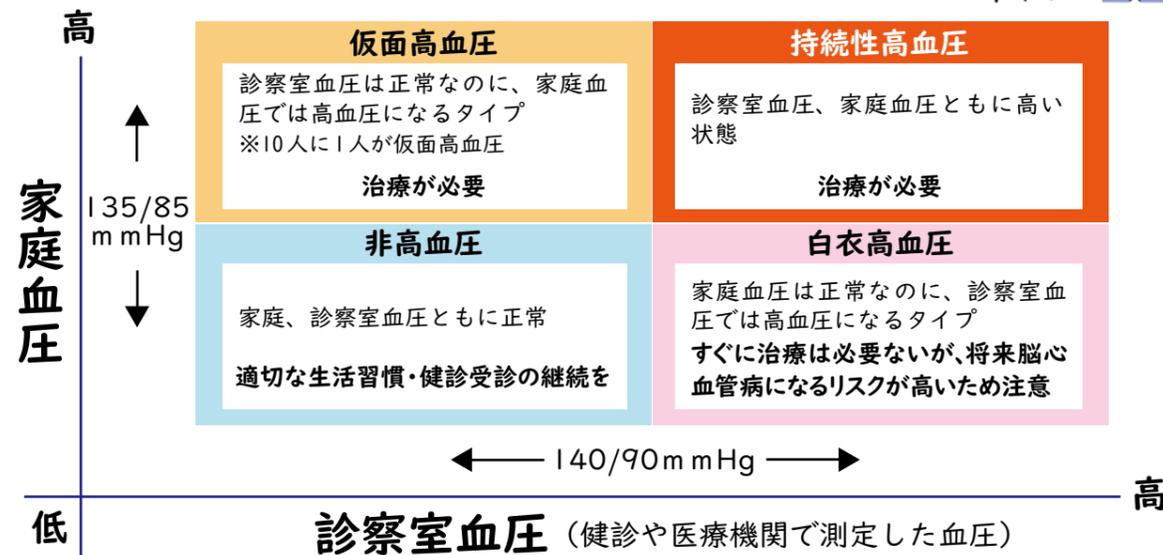
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

家庭で測定した血圧が高血圧の診断基準を満たした場合には、**降圧治療**の対象です。病院や健康管理センターへ相談しましょう。

家庭で測った血圧の高い人と 病院で測った血圧の高い人 では

高血圧のタイプが違う!?

血圧は1回の測定では判断ができません。家庭と病院で血圧を測ることで自分がどんな高血圧なのか分かります。それぞれの血圧によるタイプは以下のとおりです。



普段の血圧の状態を正確に知る

家庭での血圧測定方法

家庭で血圧を測定する目的は普段の血圧の状態を正確に知ることです。昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなる方もいます。血圧の状態を知って、脳卒中や心臓の病気などのリスクから身を守りましょう。

血圧計の選び方は？

上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので、正確に測ることができます。手首測定タイプは、扱いやすいですが、心臓から離れている動脈の圧なので、正確には測れません。上腕で測定するものをお選びください。



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

正しい測定方法は？

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

- 朝**
- 起床後1時間以内
 - トイレに行った後
 - 朝食の前
 - 薬を飲む前
- 夜**
- 寝る直前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上上げた条件のもとで行うことが大切です。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにしましょう。

測定するときのポイント

椅子に座って1~2分経ってから測定する

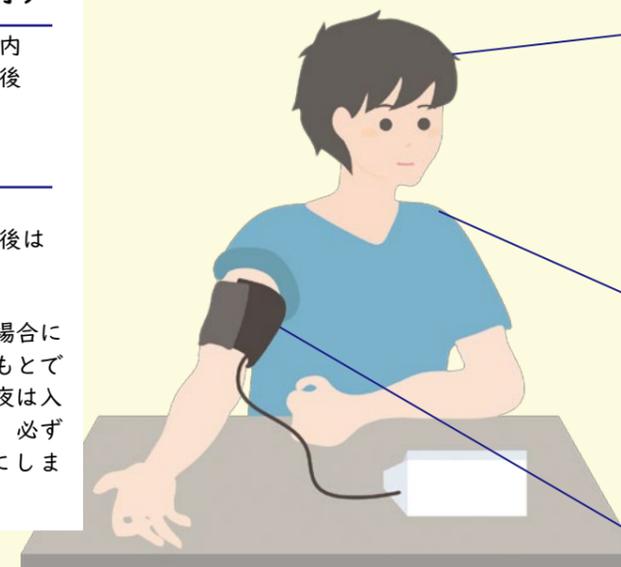
座ってすぐに測定すると、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

測定時、腕に巻くカフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たまでも測定できます。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、数値が低く出るなど、不正確になる場合があります。



簡単体操トレーニング!



1 [スクワット]..... 1日 2セット × 10回

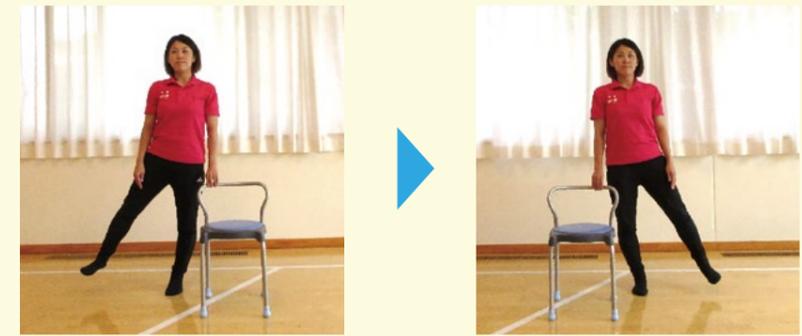


- ①肩幅くらいに足を開いてまっすぐ立つ。(椅子の背もたれを持って立っても良い。)
- ②椅子に腰をかけるように膝を曲げ、戻るときもゆっくりと膝を伸ばしていく。

ポイント

◎意識する部位：太もも・お尻の筋肉
 ☆つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げていく。
 ★椅子に座った状態から立ったり、座ったりでも良い。

2 [足の横上げ]..... 1日 2セット × 10回



- ①片手で椅子の背もたれを持ち、太ももの付け根から足をまっすぐにしたまま横に上げる。
- ②反対側も同様に行う。

ポイント

◎意識する部位：お尻の横の筋肉
 ☆足を上げる時に椅子の側に体が倒れないようにする。つま先は正面を向いたまま足を上げる。無理して高く上げなくて良い。
 ★お尻の横に手を当てて行うと使っている部位が分かりやすいです。

3 [足上げ]..... 1日 2セット × 10回



- ①手は肩の真下、膝は太ももの付け根の真下に置いて四つ這いの姿勢を作る。
- ②片方の足を後ろにまっすぐ引く。
- ③足を伸ばしたまま腰の位置まで足を上げ、伸ばしたまま下げる。お尻がキュツとなる感覚。

ポイント

◎意識する部位：体幹、お尻、もも裏の筋肉
 ☆背中が丸まったり、腰が反ったりしないようにお腹をしっかり固定する。
 ★足を上げたまま姿勢を維持していても良い。体幹のトレーニングになります。

4 [お尻のストレッチ].....



- ①仰向けに寝て片方の膝を両手で抱える。もう一方の足は膝を曲げて床に置く。
- ②息を吐きながら抱えている膝を胸の方へ引き寄せせる。

ポイント

☆肩に力が入らないようにする。
 ★お尻が丸まって、筋肉が伸びるのを感じましょう。

血圧を下げるには **毎日30分** または **週180分以上** の有酸素運動をしましょう。

運動による降圧効果は、直後から22時間続く

運動をすると一時的に血圧は上がります。しかし運動をした後には血圧が下がり始め、その後22時間くらい効果が続きます。適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために、血管を広げる物質が増えます。交感神経の緊張も緩和されて、血圧は下がります。ストレス解消にも役立ちます。

**血圧を下げるためには
有酸素運動+筋力運動がおすすめです!**

生活の中で歩く機会を増やしましょう!



症状が出る前に知ってほしい！

高血圧に関する6のこと

「血圧が上がり始めた」そのサイン！見逃さないで。動脈硬化を起す前に早めに対処していきましょう。そのために皆さんに知ってほしいことを6つまとめました。これを参考に、高血圧対策を始めてみてください。

01

若い人の下の血圧が上がり出したら、大切なサイン!?

60歳未満の人で収縮期血圧（上の血圧）が正常なのに下の血圧（拡張期血圧）が高い場合、細い血管で動脈硬化を起こしている可能性があります。自覚症状がないと言って放置すると全身に動脈硬化が広がる危険性があります。

自宅血圧が85mmHgを超える場合は、ご相談ください。



自宅血圧（拡張期血圧）が85mmHgを超える場合は「気のせいだ」「たまたま高かっただけ」と放置せずにご相談ください。

02

年齢を理由に放置はダメ！病気のリスクは同じです。

年をとるに従って動脈硬化が進み一般的には血圧が上昇してきます。しかし、年齢に関係なく血圧が高い状態が続くと脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気をおこしやすくなります。高齢になっても高血圧を放置しないように適正な血圧を維持しましょう。



茅野市でも、脳卒中などで要介護状態になられた方の80%が高血圧の治療をしています。

03

薬を一生飲み続けなくていいかも!?

薬の内服を休止して正常血圧が維持できた人の特徴は、「治療前の血圧がI度高血圧（140～159/90～99）、若年者、適正体重、塩分摂取量が少ない、アルコールを飲まない、臓器障害がない、内服休止する前に降圧剤1種類だけ内服していた」などに当てはまる人です。



薬については早めに飲むことが予防につながります。臓器障害が起きてから薬を飲み始めても、その障害は戻りません。早めの薬での治療が血管を守ることや、薬を飲み続けなくていいことにつながります。

04

高血圧に自覚症状はありません！早めに気づくことが大切！

血圧が高くても自覚症状はありません。全身血管だらけなので症状が出たら大変です。血圧が上昇した場合、細かい血管を流れる血液が多すぎないように、細い動脈が収縮して細かい血管に流れこむ血液量を調整してくれます。

症状がないので、その間に血管の障害が進み、高血圧が長く続いた後に脳卒中や心筋梗塞、腎不全など身体に大変なことが起こって初めて自覚症状が現れます。

つまり血管がボロボロになったあとにやっと自覚症状がでるということです。

05

茅野は寒いからこそ、より一層のご注意を!

通常、12月～2月の冬は血圧が高くなり、7～8月の夏は低くなります。夏と冬では上の血圧（収縮期血圧）の数値が10程度変化します。茅野は寒いのもっと差があるかもしれません。冬であれ、夏であれ「血圧を適正な範囲に維持することが大切」「冬は寒いから少し高めでも大丈夫」は正しくないです。降圧薬内服中の方は、夏と冬の降圧剤の調整が必要な場合もあるので、自宅血圧を測定し主治医に相談しましょう。



冬は高いのは当たり前と思わず、自宅血圧を測ってみよう。夏と比べてどのくらい高いのかな？実験してみよう！

06

生活習慣改善で血圧はどのくらい下がる？

減塩や減量、運動、節酒などの生活習慣の改善により収縮期血圧（上の血圧）4～5mmHg程度の降圧が期待されます。降圧の程度は、ひとりひとりの高血圧の原因、生活習慣改善前の不摂生の程度、食塩感受性などによって強く影響されます。

- 減塩：1日6g未満
- DASH食：野菜の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えめに。
- BMI：25未満
- 運動：軽強度の有酸素運動を毎日30分または週180分以上行う
- 節酒
- 禁煙

決・算・報・告

02 一般会計 歳出



? 語句の説明

- 総務費** …… 市の全般的な管理事務などの経費
- 民生費** …… 高齢者・障害者・児童福祉、生活保護などの経費、後期高齢者医療・国民健康保険特別会計への繰入金など
- 教育費** …… 小・中学校の管理運営、生涯学習施設などの経費
- 公債費** …… 市債の元金、利子の返済金
- 土木費** …… 道路・河川の新設や改良などの経費
- 商工費** …… 商工業の振興や観光業の振興などの経費
- 衛生費** …… 保健予防、環境美化やごみ処理などの経費
- 消防費** …… 消防、防災対策などの経費
- 農林水産業費** …… 農林業の振興や土地改良などの経費
- その他** …… 議会活動の経費、災害によって生じた被害の復旧などの経費

会計区分		歳入決算	歳出決算
特別会計	国民健康保険	53億9,369万円	52億1,174万円
	後期高齢者医療	8億2,515万円	7億9,585万円
企業会計	水道事業会計 収益的	13億6,240万円	10億2,820万円
	資本的	7,468万円	7億7,493万円
	下水道事業会計 収益的	23億8,077万円	20億1,146万円
	資本的	4億8,340万円	17億9,872万円
	国保診療所特別会計 収益的	2億3,858万円	2億3,310万円
	資本的	353万円	790万円
財産区特別会計		15億2,827万円	10億9,805万円

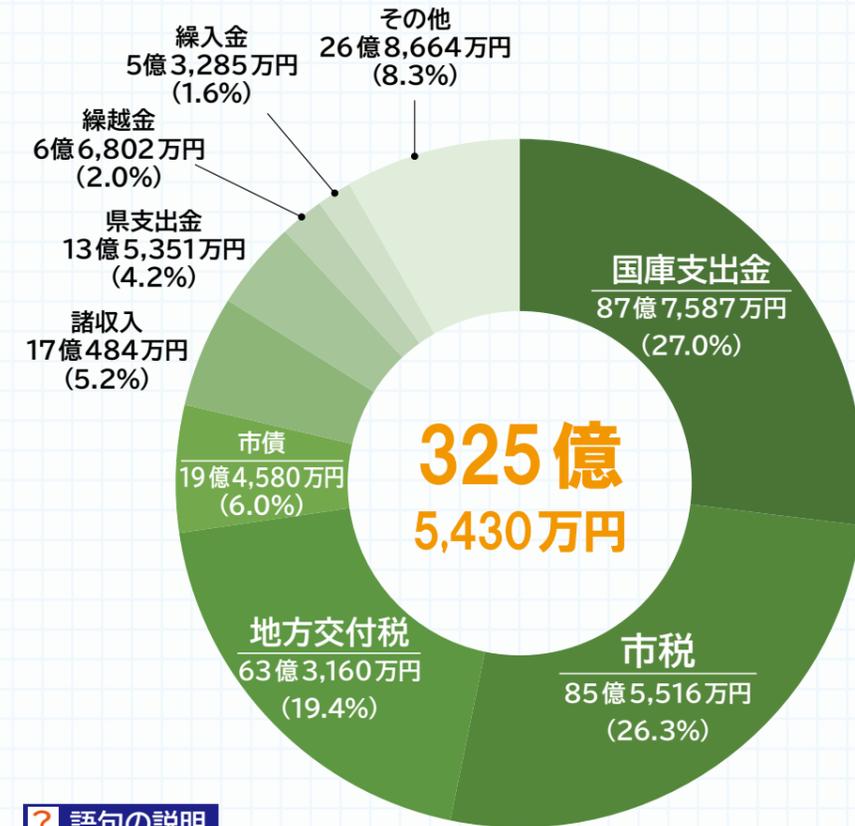
03 特別会計 企業会計等

? 語句の説明

- ※特別会計** …… 特定の事業を行うため、一般会計と区別して処理する会計
- ※企業会計** …… 原則として独立採算で行う、地方公共団体が経営する企業(公営企業)の会計

令和2年度の決算状況をお知らせします。市では、健全な財政運営が求められる中で、限られた財源を有効かつ計画的に支出し、さまざまな分野において事業を実施しました。皆さんから納めていただいた税金など、市に入つたお金がどのように使われたのか、決算の状況と財政状況を中心にご紹介します。

01 一般会計 歳入



? 語句の説明

- 一般会計** …… 地方公共団体が市税や地方交付税などを財源として福祉や教育などの行政サービスを行うための会計
- 国庫支出金** …… 特定の目的のために、国から交付されたお金
- 市税** …… 市に納めていただいた税金
- 地方交付税** …… 国が徴収した税金の一部から、市の財政状況に応じて交付されたお金
- 市債** …… 建設事業などを行うために、国や金融機関から借り入れたお金
- 諸収入** …… 講座受講料や冊子の売上金など、他の科目に分類されない様々な収入
- 県支出金** …… 特定の目的のために、県から交付されたお金
- 繰越金** …… 前年度から繰り越されたお金
- 繰入金** …… 一般会計以外の会計や基金から繰り入れたお金
- その他** …… 分担金、負担金、使用料、手数料、財産収入、寄附金、各種交付金

一般会計の歳入は、325億5,430万円となり、前年度に比べ59億5,910万円増加しました。主な増加理由は、1人につき10万円を給付した特別定額給付金のための国庫支出金、新型コロナウイルス感染症対応の新型「コロナウイルス」感染症対応地方創生臨時交付金の創設による国庫支出金、諏訪東理科大学の公立化の影響による地方交付税の増加などです。市の主要な歳入である市税は、新型コロナウイルス感染症の経済へのマイナス影響を受けた法人市民税や入湯税の減により、総額85億5,516万円、前年度に比べ1億6,282万円の減となりました。

令和2年度 主な事業 (抜粋)



みどりヶ丘保育園の改修



車山スカイテラスの整備



総合体育館の床の全面改修

07 経常収支比率

茅野市は90.4%

一般財源の収入（使い道が自由な収入）のうち、毎年度経常的に支出しなければならない経費の割合

一般会計の経常収支比率は90.4%と高い水準となっており、自由に使えるお金のほとんどを経常的に支出しなければならない経費が占めており、財政の硬直化が進んでいる状況といえます。

これは、高齢者人口の増加による社会保障関連経費や公共施設の維持管理に係る経費などが年々増加しているためです。

08 これからの茅野市の財政

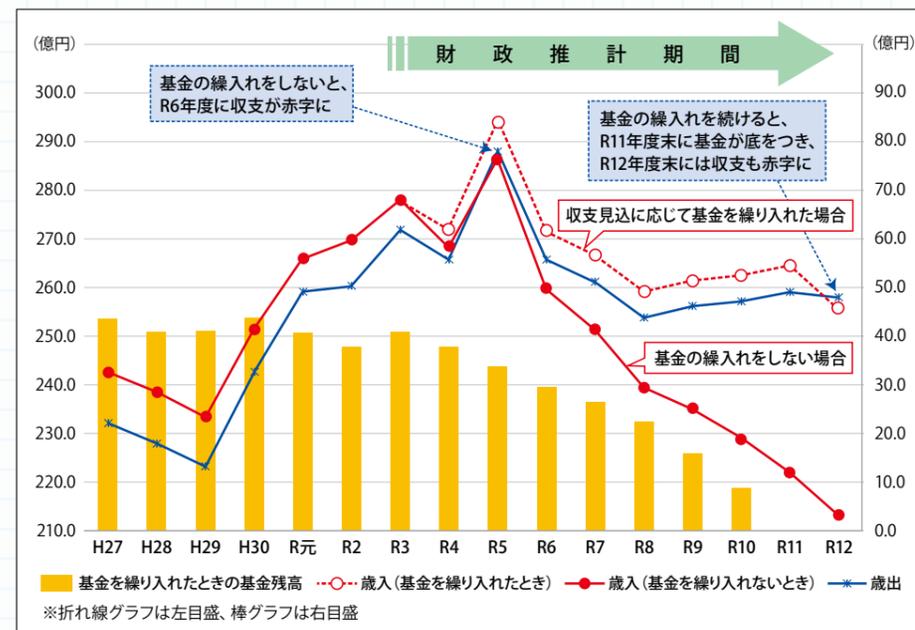
令和11年度末に基金が底をついてしまう可能性

これからも元気なまちであり続けるために

令和2年度の一般会計決算を基に、今後10年間に見込まれる必要経費などを加え、財政推計をしたところ、引き続き財源不足を補うために基金の取崩しに頼った財政運営となり、令和11年度末には基金が底をついてしまう状況となりました。

これは、福祉、教育、公共施設の維持管理などの必要な経費が今後も増加が見込まれる一方で、人口減少や少子・高齢化が進み、働く世代にあたる生産年齢人口が減少することで、市税収入等の増加が見込めないことが主な要因です。

●歳入歳出総額の推移 - 基金に頼った財政運営に -



09 たくましく、やさしい、しなやかな茅野市を目指して

人口減少、少子・高齢化を背景とした厳しい財政状況に陥らないようにするためには、生産年齢人口の減少に歯止めをかけ、茅野市の人口構造を変える必要があります。

さらに、新型コロナウイルス感染症が私たちの生活や地域の経済へ与えた影響は非常に大きく、生活様式の変化や社会意識の変化に対応していく必要もあります。

そのために、茅野市ではキャッシュレス化や遠隔教育・医療を推進して、市民目線で便利で暮らしやすい環境を整えるなど、ポストコロナを見据えた新たな「若者に選ばれるまち」の実現を目指します。

限られた財源の中で、これまで茅野市が大切にしてきた福祉・環境・教育の取り組みを更に充実させながら、これからのまちづくりを進めるためには、その他の行政サービスについて、見直さなければならない場面も十分に考えられます。

これからも財政の健全性を維持しながら、茅野市が元気なまちであり続けるために取り組んでいきますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

決算・財政に関する問い合わせ 財政課 財政係 ☎72-2101 (内線164・165)

04 市債

市債残高は262億8,391万円

前年度に比べて約6億円の減少

市債は建設事業などを行うために借り入れるお金です。多世代で利用する公共施設や道路などのインフラ施設の整備費用を公平に負担する役割も担っています。

令和2年度は、総合体育館の床の全面改修や防災情報システムの構築、合葬式墓地の増設などのために市債を借り入れましたが、借入額よりも返済額が多かったことにより、年度末の市債残高は前年度から約6億円減少し、262億8,391万円となりました。

市債は将来にわたって返済しなければなりません。ただし、返済額のうち約6割は、地方交付税として国から市へ交付されます。

05 基金

基金残高は37億7,667万円

前年度に比べて約3億円の減少

基金は、剰余金を積立し、臨時の出費や財源不足が見込まれる場合に取崩すために設けています。

一般会計の基金には、災害等不測の事態に備えておくための財政調整基金のほか、市債返済のための減債基金など特定の目的のための8つの基金があります。

令和2年度末の一般会計の基金残高は、財政調整基金の取崩し等により約3億円減少し、37億7,667万円となりました。

市民1人当たりの基金残高は県内19市の中で最も少なく、潤沢にあるとはいえません。

06 健全化判断比率

指標の上では健全な財政状況

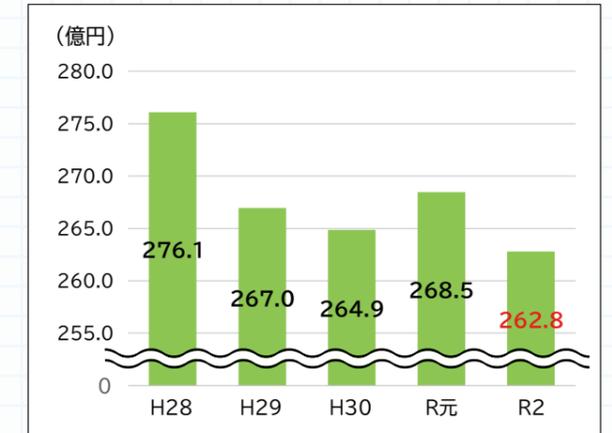
国が定める健全化判断比率等については、いずれも早期健全化基準を大きく下回っています。

健全化判断比率等	説明	茅野市	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計の赤字額の割合を示す指標。	-(赤字なし)	12.65%
連結実質赤字比率	特別会計、公営企業会計を含む全会計の赤字額の割合を示す指標。	-(赤字なし)	17.65%
実質公債費比率	借入金(地方債)の返済額(公債費)の割合を示す指標。	6.8%	25%
将来負担比率	借入金(地方債)の残高など将来負担すべき負担額の割合を示す指標。	48.2%	350%
資金不足比率	公営企業の資金不足の割合を示す指標。	-(資金不足なし)	20%



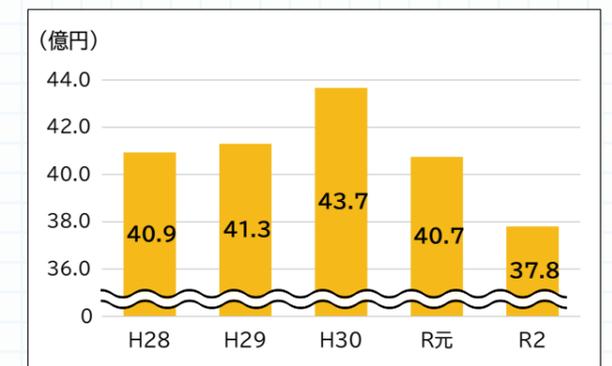
市民1人当たりの借金 約48万円

●一般会計の市債残高の推移



市民1人当たりの貯金 約7万円

●一般会計の基金残高の推移



こんな方がヤングケアラーです（例）

もし周りにこんな子どもがいたら、ご連絡ください。周りの大人が気づくことで救われる子どもがいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている
 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている
 目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている
 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている
 アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のある家族に対応している
 がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている
 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている
 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

出典 一般社団法人日本ケアラー連盟

知っていますか？ Young carer ヤングケアラー

11月は「児童虐待防止推進月間」です。この月間では、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるような様々な取り組みを実施します。広報ちのでは、「ヤングケアラー」についてお知らせします。



11月は児童虐待防止推進月間

標語

いちはやく
189「だれか」じゃなくて「あなた」から



困ったことがあれば相談してください

児童虐待に関するご連絡（相談）
育児不安、妊娠・出産

についての連絡先

茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」 場所：市役所6階 こども課 こども・家庭相談係 発達支援センター	☎0266-72-2101(代) 内線 615・616・617 内線 618
---	--

他の主な相談機関等

諏訪児童相談所	☎0266-52-0056
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413
茅野警察署 生活安全課	☎0266-82-0110
にんしんSOSながの	☎0120-68-1192

ヤングケアラーとは

大人が担うような責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものことを「ヤングケアラー」と言います。その生活が「当たり前」で、自分が「ヤングケアラー」という認識がないという子どもも少なくありません。

子どもにどんな影響があるの？

「ヤングケアラー」の子どもたちは、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行っていることにより、学校に行けなかったり、友達と遊ぶ時間がなかったり、自分がしたいと思っていたクラブ活動ができなかったり、宿題などの勉強に割く時間が作れなかったりするなど、本来守られるべき子ども自身の権利を侵害されている可能性があります。

しかし、子ども自身はそのような状況に気づいていなかったり、不安や不満を抱えていても言い出せなかったり、また、周りに知られたくないと思っている子どももいます。

周りの大人ができること

このような子どもの中には、こうした家族の介護等をする事により、子どもの健やかな成長や生活への影響から心理的虐待等に至っている場合があることを認識する必要があります。

まわりの大人が早く気づき、子どもの想いを聴き、必要な支援につなげることができるよう、社会全体で「ヤングケアラー」について正しく理解し、認識を高めることが望まれます。もし周りに「ヤングケアラー」の子どもがいたら茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」までご連絡ください。

11 November

-  休日当番医院
 -  休日歯科当番医院
 -  休日当番薬局
 -  水道緊急修理事番店
 -  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。
 ●水道緊急修理事番店
 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、予防票、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)
 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。

●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(赤ちゃんのみ)

Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ●離乳食教室(ごっくん・もぐもぐ)(10時～11時30分) ●榎有賀水道☎72-4017	2 ●離乳食教室(ぱくぱく)(10時～11時30分) ●(有)原田設備☎72-6411	3 ●尖石診療所☎71-6211 ●グリーン歯科医院(諏訪市)☎58-8121 ●こぶし薬局☎71-6202 ●水道建設(株)茅野支社☎72-8533	4 ●2歳児健診 ●(有)芸管工業☎79-4372	5 ●赤ちゃん相談(9時～11時) ●(有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	6 ●共栄管工(株)☎72-6675
7 ●北山診療所☎78-2310 ●今井歯科医院☎82-3066 ●ピアみどりフジモリ薬局☎82-1288 ●(有)クサカベ設備興業☎79-2511	8 ※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。 ●共進エネーブ(株)☎72-6282	9 ●玉川育児相談交流会(10時～11時15分) ●(有)イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117	10 ●豊平育児相談交流会(10時～11時15分) ●3歳児健診 ●(有)大信設備☎72-3527	11 ●(有)木村設備☎77-2380	12 ●4か月児健診 ●(株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	13 ●(株)キタハラ☎72-6515
14 ●矢嶋内科医院☎72-2048 ●ロッキー歯科医院(諏訪市)☎58-3310 ●のぞみ薬局☎73-7680 ●(有)茅野設備☎79-5858	15 ●10か月児健診 ●(有)オギハラ住宅設備☎72-2649	16 ●中大塩健康相談(10時～11時30分) ●4か月児健診 ●(有)原田設備☎72-6411	17 ●宮川・金沢育児相談会(読み聞かせあり)(9時30分～11時) ●BCG(生後5か月～12か月未満の間に1回接種) ●(有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	18 ●2歳児健診 ●(有)窪田設備 昼☎72-6814 夜☎72-9289	19 ●赤ちゃん相談(9時～11時) ●マタニティ相談(10時～11時30分) ●(有)クサカベ設備興業☎79-2511	20 ●(有)イトカン 昼☎72-8548 夜☎73-0117
21 ●細田眼科医院☎71-2727 ●林歯科クリニック☎72-5788 ●ピナス・フジモリ薬局☎78-7732 ●(有)タケムラプロパン☎72-2382	22 ●水道建設(株)茅野支社☎72-8533	23 ●土橋整形外科歯科医院☎72-3226 ●藤森歯科クリニック(諏訪市)☎52-1182 ●笠原薬局☎72-2028 ●(株)オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	24 ●米沢育児相談会(10時～11時15分) ●(株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	25 ●泉野育児相談交流会(10時40分～11時15分) ●(有)大信設備☎72-3527	26 ●3歳児健診 ●(有)オギハラ住宅設備☎72-2649	27 ●(有)芸管工業☎79-4372
28 ●リバーサイドクリニック☎72-7010 ●どんぐり歯科医院☎72-6300 ●りんどう薬局☎73-9285 ●共進エネーブ(株)☎72-6282	29 ●1歳6か月児健診 ●(有)有賀水道☎72-4017	30 ●10か月児健診 ●(有)茅野設備☎79-5858				

★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】	4日(木)10時～、10日(水)14時～、16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 ☎71-1645
法律相談【要予約】	2日(火)13時～17時※10/26(火)から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員：河嶋恒平 弁護士 ※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)
行政相談 相談員：行政相談委員	9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)
外国籍市民のための相談	18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 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	6日(土)、14日(日)、20日(土)、27日(土)13時～16時 ※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) 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】	10日(水)13時30分～16時30分 相談員 ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー 会場 市役所501会議室 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)8時30分～17時15分 会場 育ちあいの(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) 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 会場 家庭教育センター 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】	26日(金)10時～12時 会場 諏訪市公民館302会議室 問 諏訪地区更生保護サポートセンター☎55-2786 平日10時～16時受付
ひきこもり交流会「こもさぼ」	9日(火)14時～16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ101会議室 問 まいさぼ茅野市【地域福祉課】(内線317)
司法書士法律相談【要予約】	10日(水)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 ☎73-4431
心配ごと相談	5日、12日、19日、26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 ☎73-4431
結婚相談	①6日、20日(土)13時～16時 ②12日、26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 ☎73-4431

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

上川右岸通勤バイパス 浸水対策工事による長期通行止め

問 水道課下水道整備係 ☎72-2101（内線 656）

- ▶ **日時** 令和3年11月下旬～令和4年3月（予定）終日
※詳細は、現地看板やホームページ等でお知らせします。
- ▶ **場所** 上川右岸 やすらぎ橋～江川橋（下記の地図を参照）



ちの上原区におきまして、浸水対策工事として仮設水路の撤去工事を実施します。この工事に伴い上川右岸通勤バイパス（諏訪方面）の一部区間と近接する道路が終日通行止めとなります。
大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。
周辺道路の混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお出かけください。

information

イベント

茅野市成人式

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101（内線 632）

- ▶ **日時** 1月9日（日）13時～15時
受付 13時～13時30分
式典 13時35分～
記念撮影 14時05分～
- ▶ **場所** 茅野市民館
- ▶ **内容** 成人を迎える皆さんの前途を祝い励ます式典
- ▶ **対象** 平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた市内在住者および茅野市出身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。参加を希望される方は案内文記載のQRコードから「ながの電子申請サービス」を利用して11月30日（火）までにお申し込みください。なお、案内通知が届かない方で参加を希望される場合はご連絡ください。

イベント

参加無料 新しい恋を結ぶオンライン交流会

問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101（内線 232）



- ▶ **日時** 12月4日（土）13時～14時30分
- ▶ **内容** オンライン出会いイベント第1弾。家にいながら気軽に参加！Zoom（ズーム）で繋ぐ恋活イベント。参加者特典付きです。
- ▶ **対象** 男性：40歳くらいまでで茅野市在住の独身男性
女性：40歳くらいまでで市外在住の独身女性
- ▶ **定員** 男性5名、女性5名（申込多数の場合は抽選）
- ▶ **申込方法** 11月17日（水）までに、申し込みフォームからお申し込みください。





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。



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 最新情報はホームページからご確認ください→



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」	11月9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
おはなし0123 「ぐるんぱ」	11月24日(水) 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	11月6日(土)、20日(土)、 27日(土) 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~んど	11月6日(土)、20日(土)、 27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 当日整理券配布(先着順)
紙芝居だいすき!	11月13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	11月10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	11月20日(土) 11:30~	おなかの赤ちゃんと ご家族の方	6組	事前申込不要 当日整理券配布(先着順)
パネルシアターであそぼう	11月16日(火) 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)

● **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」	11月2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「体を動かそう」	11月11日(木) 10:00~11:00 【申込受付】11月1日から	就園前の子どもと保護者	20組	要申込

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!
(申込先着順)

1月生まれの方募集中!
11月16日(火)までに
応募してください。
対象 3歳までの方



川口 優菜ちゃん
令和元年11月19日生まれ
2歳

ゆうなちゃん、お誕生日おめでとう! 元気いっぱい育ててね!



西村 瑠人くん
令和2年11月12日生まれ
1歳

るうと1歳のお誕生日おめでとう! いっぱいご飯食べて大きくなってね! だいすきだよ!



藤田 つむぎちゃん
令和2年11月9日生まれ
1歳

つーちゃん、誕生日おめでとう。元気いっぱいすくすく育ててね!



瀬畑 杏ちゃん
令和2年11月4日生まれ
1歳

あんちゃん1才のお誕生日おめでとう! いつも可愛い笑顔ありがとう! 元気に大きくなってね!



藤森 星風くん
令和2年11月29日生まれ
1歳

たくさん笑ってたくさん泣いて元気いっぱいな星風が大好き! お誕生日おめでとう☆



福田 遥斗くん
令和元年11月28日生まれ
2歳

はるとくん、2歳のお誕生日おめでとう。毎日かわいい笑顔を見せてくれてありがとう^_^



牛山 穂乃里ちゃん
令和2年11月21日生まれ
1歳

お兄ちゃんに負けずたくましく、ほがらかに大きくなってね☆



いきいき健幸ルーム事業参加者の 体力測定結果

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線 334)

「いきいき健幸ルーム事業」は、平成 29 年度から高齢者が無理なく楽しめる運動教室や、男性限定のコーラス（いきいきめんずハーモニー倶楽部）を、市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館で行っています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年11月から定員制により教室を再開しました。運動教室の参加者は、教室開始日（令和2年11月）と終了日（令和3年3月）に体力測定を実施し、教室参加者の変化を把握しました。

概要

目的	運動教室の参加者の体力測定結果を分析し、令和2年度に実施した「いきいき健幸ルーム事業」の効果を把握することを目的としました。
対象者	いきいき健幸ルームでの運動教室参加者（リラックス・ヨガ教室13人、フラダンス教室3人、スクエアステップ教室6人）
方法	①10m全力歩行、②開眼片足立ち、③最大一步幅（左右）、④継ぎ足歩行の4つの種目について、教室開始日と終了日の比較を行い、変化を把握しました。
分析実施	分析の基本設計及び結果等については、佐久大学看護学部・看護学研究科基盤領域部門の朴相俊准教授に依頼し分析を実施しました。

結果

「いきいき健幸ルーム事業」の参加者は、10m全力歩行と最大一步幅の平均値が向上したことから、移動能力や下肢機能が維持向上した方が多いことが明らかになりました。（各種目の結果は次のとおりです）

種目	令和2年11月	令和3年3月	結果
10m全力歩行	4.9秒	4.7秒	0.2秒短縮
開眼片足立	47.6秒	46.0秒	1.6秒短縮
最大一步幅(左)	107.4cm	110.3cm	2.9cm伸びる
最大一步幅(右)	108.3cm	110.7cm	2.4cm伸びる
継ぎ足歩行	9.5歩	9.3歩	0.2歩減少

今後

いきいき健幸ルーム事業は、介護予防事業として運動習慣定着の意識づけを図り、心身ともに健幸（けんこう）に過ごすきっかけの場として、今後も各教室を開催していきます。（次回は、令和4年4月から半年間の教室について募集します。募集につきましては、広報ちの令和4年3月号にてご案内させていただく予定です）

※1：スクエアステップ教室は、令和3年度から開催を見合わせています。

※2：いきいき健幸ルーム事業は、諏訪広域連合から委託を受けて、茅野市が実施する一般介護予防の一つです。

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。



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 12月1日(水)、15日(水)14時～17時
場所 ワークラボハケ岳
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
参加費 500円
申込方法 12月1日(水)は11月15日(月)～11月26日(金)、12月15日(水)は11月29日(月)～12月10日(金)にお電話で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)

スマートフォン入門講座

日時 12月7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)の全6回
【アンドロイド(Android)】
10時30分～12時30分
【 아이폰(iPhone)】
13時30分～15時30分
場所 ワークラボハケ岳
内容 スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際に使用しているスマートフォン端末を使用して使い方を学びます。
対象 諏訪地域在住の全日程参加できる方
定員 各講座6名
持ち物 使用しているスマートフォン
参加費 2,000円+テキスト代
申込方法 11月8日(月)～11月26日(金)にお電話で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)

敬老祝お買物券の有効期限

内容 9月の「敬老の日」に満88歳および満100歳の市民を対象に贈呈しました「敬老祝お買物券」は、有効期限が令和4年2月28日までとなっています。有効期限を過ぎますとご利用できませんので、お早めにご利用ください。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線335)



オレンジ・カフェ茅野（認知症総合支援事業）

日時 11月22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 ウエルシア薬局の専門家などによる「認知症と薬の関係」をテーマにしたお話し
対象 認知症の方やその家族、支援する方
定員 8名
参加費 無料
申込方法 11月1日(月)から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)



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

i 税を考える週間

内 国税庁では、納税者の皆様に「税」の意義や役割を正しく理解していただけるよう、毎年、11月11日から11月17日までの期間を「税を考える週間」として、全国的に税についての広報活動を実施しております。

本年も「暮らしを支える税」をテーマとして、国民生活と税の関わりを理解していただくことを目的としています。なお、本年も、新型コロナウイルス感染症対策を行いつつ、規模を縮小して実施いたします。

●諏訪税務署管内の行事予定

・テレビ放送 (LCV-TV)

「クイズ! 税金ゼミナール2021」放送日時

「税を考える週間」中に複数回放送主催

諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

問 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

自動音声案内の「2」をお選びください。

i 税務署主催の個人事業者等決算説明会の中止

内 令和3年分の個人事業者等決算説明会は中止します。

なお、国税庁において今後決算の仕方に関する動画配信を行うことを検討しています。

【国税庁ホームページ】

<https://www.nta.go.jp/>

問 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

自動音声案内の「2」をお選びください。

i 油漏れ事故に気を付けましょう!

内 これからの季節は、暖房を使用する機会が増えるため、一般家庭や事業所のタンクから灯油などが漏れ出し、河川や用水路などに流出する事故が発生することがあります。その多くの原因は以下のとおりです。

- ・給油の途中でその場を離れた
- ・バルブを締め忘れた
- ・タンクやパイプの破損に気が付かなかった

など、不注意や普段の点検管理不足が原因となっています。

河川は農業用水などに利用されるほか、さまざまな生き物が生息し、市民の憩いの場にもなっています。油の流出はこれらの環境を汚染し、その処理に多くの費用がかかります。油流出事故の費用は、事故を起こした本人の負担となり、被害状況によっては多額の損害賠償が請求されることがありますので、給油の際などは十分に注意してください。暖房を使う前に、今一度タンク、パイプなど設備の点検をお願いします。

問 環境課公害衛生係

☎72-2101(内線264、265)

i 長野県最低賃金

内 長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和3年10月1日(金)から時間額877円に改正されました。この機会にご確認ください。なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

問 長野労働局労働基準部賃金室

☎026-223-0555

i 秋の全国火災予防運動

時 11月9日(火)~15日(月)

内 「おうち時間 家族で点検 火の始末」秋は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季となります。「いのちを守る7つのポイント~3つの習慣・4つの対策~」を参考に普段の生活で火災予防を実践してください。

●いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】

- 1 寝たばこは、絶対やめる。
- 2 ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3 ガスコンロから離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- 1 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 2 寝具や衣類は火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 3 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
- 4 隣近所の協力体制をつくる。

問 消防課消防係☎72-2101(内線677)

i 茅野市マイナンバーセンター臨時休業

時 11月6日(土)

内 茅野市マイナンバーセンターはメンテナンスのため終日休業します。なお、ベルビア出張所(証明・納税窓口)は通常通り営業します。

問 茅野市マイナンバーセンター

☎75-0120

i 脱炭素のまちづくり実現に向けてNo.4

時 12月5日(日)13時30分~16時30分

所 茅野市役所 8階大ホール

内 脱炭素について考える講演会とグループトーク

- ①「分別収集された資源物の行方」
- ②「SDGsで持続可能な企業へ」

講 ①美サイクル茅野 会長 土橋英一氏
②榊みやま SDGs推進専門係長 五味祐太郎氏

定 30名(申込先着順)

料 無料

申 11月26日(金)までに電話、メールにて事務局まで氏名、住所、電話番号、年齢をお知らせください。

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)

Information

お知らせ

i 特殊詐欺の被害にあわないために

内 長野県内で特殊詐欺の被害が増加しています。オレオレ詐欺、キャッシュカードを狙った手口(預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)、還付金詐欺、架空料金請求詐欺等、犯人はあの手この手で、だましの電話をかけてきます。以下のような対策をとってください。

- 常時留守番電話設定にして、相手が誰かを確認できない電話にはでない
- 迷惑電話対策機能付き電話機や、録音・警告メッセージ機能のついた対策機器を設置する

問 消防課消防係☎72-2101(内線677)

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・ホームページなどをご確認ください。
●イベント・講座…P24 ●お知らせ…P24
●医療…P26 ●募集…P26

i 健康づくり講座「高血圧さらば」

時 11月5日(金) 13時30分~15時

所 茅野市図書館

内 「血糖値を下げる、血管の老化を防ぐ」ための色々を学ぶ講座

講 市健康管理センターの保健師、管理栄養士

定 20名

持 汗拭き用タオル

問 茅野市図書館 ☎72-9085

i 茅野市空き家なんでも相談会・ミニセミナー

時 11月18日(木) 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と専門家によるミニセミナー

申 11月4日(木)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。

※Web会議システムでの参加を希望の方は別途ご相談ください。

※申込時に空き家物件情報(住所等)を確認します。

問 都市計画課住宅係

☎72-2101(内線538)

Event & Lectures

イベント・講座

i 第15回調べ学習コンクール表彰式・優秀作品展示

時 【優秀作品展】

- ①11月4日(木)~11月19日(金)
- ②11月20日(土)~11月30日(火)

【表彰式】

11月5日(金)17時~17時30分

所 【優秀作品展】

- ①市役所1階ロビー
- ②茅野市図書館

【表彰式】

市役所1階ロビー

内 第15回茅野市小中高校生調べ学習コンクールの表彰式と優秀作品の展示をします。

問 こども読書活動応援センター

☎75-1250

茅野市図書館 ☎72-9085



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



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

Wanted

募集

i 諏訪中央病院看護専門学校
一般入試A

時 12月3日(金)

内 【試験内容】

(1) 学科 国語(現代文のみ)、数学Ⅰ、英語Ⅰ (2) 面接試験

対 高等学校または中等教育学校を卒業(見込み)の者、またはそれと同等以上の学力があると認められるもの

￥ 15,000円

申 11月1日(月)～11月24日(水)に出願書類に受験料を添えて直接持参、または、郵送にて提出してください。

※願書やその他詳細はホームページをご覧ください。

問 諏訪中央病院看護専門学校

☎73-8808

i 長野技術専門学校
入校生募集

時 【試験日】11月29日(月)

内 【募集科】機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科

対 高等学校卒業(または同等)以上の方

￥ 受験料 2,200円

入学金 5,650円

授業料 118,800円(年額)

その他、教材費、作業服代など

申 11月1日(月)～11月18日(木)に出願書類を提出してください。

※願書やその他詳細はホームページまたはお問い合わせください。

問 長野技術専門学校 ☎026-292-2341

または最寄りの公共職業安定所

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

子供用食卓高イス/スチール姿見/
アルコールランプ/石うす/旅行カバン/
エアベッド/生ゴミ処理機/
麻雀パイ/百人一首

※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

Medical & Welfare

医療・福祉

i 65歳以上インフルエンザ予
防接種 接種期間の延長

内 接種期間が延長になりました。接種前に事前に医療機関へ予約をしてください。

時 【変更前】令和3年12月29日(水)まで

【変更後】令和4年1月31日(月)までに延長

対 ①昭和31年12月29日生まれ以前の方で接種日に65歳以上の方

②60歳(昭和36年12月29日以前生まれの方)以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に、またヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活が極度に制限される、あるいは不可能な程度の障害を有する方

※12月30日以降に65歳になる方は対象になりません。(②の60歳になる方も同様)

問 健康づくり推進課 健康総務係

☎82-0105

i 税務署主催の年末調整説明
会の取りやめ

内 令和3年以降、税務署主催による年末調整説明会は行いません。

なお、年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)に「年末調整特集ページ」を設けておりますので、ご不明な点等がございましたら、ホームページをご覧ください。また、年末調整関係書類の様式も国税庁ホームページからダウンロードできます。

問 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)

自動音声案内の「2」をお選びください。

i 個人事業税(後期分)の納期限は11月30日(火)です。

内 個人事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・医業などの事業を行っている方に課税される県の税金です。後期分の納付書を11月中旬に発送しますので、お手元に届きましたら、納期限までに納めてください。金融機関・県税事務所窓口での納付のほか、ペイジー納付並びに30万円以下の納付額の場合はコンビニエンスストア及びスマートフォン決済アプリ「PayPay」「LINEPay」がご利用いただけます。また、新型コロナウイルスの影響により、納税が困難な方につきまして、納税の猶予制度が設けられています。原則、納期限までの申請となりますので、お早めにご相談ください。

問 【納税の猶予制度について(県ホームページ)】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/200408tyousyuuyuyuyo.html> 【課税についての問い合わせ先】

長野県南信県税事務所(伊那合同庁舎内) ☎0265-76-6807

【納税の猶予についての問い合わせ先】長野県南信県税事務所諏訪事務所(諏訪合同庁舎内) ☎0266-57-2906



かぶときのこのベーコンチーズ炒め

材料(4人分)

小かぶ(葉を含む) …… 小さめ4個
 しめじ …… 40g
 まいたけ …… 40g
 ベーコン …… 20g(1枚)
 ピザ用チーズ …… 20g(1枚)
 オリーブ油 …… 大さじ2
 にんにく …… 1/2かけ
 塩 …… 小さじ1/5
 粗びき黒こしょう …… 少々
 (普通のこしょうでもOK)

作り方

- ① かぶは葉を切り落とし、皮付きのまま一口大の乱切り、葉は1~2cmの長さ、しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす。ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらかぶ・かぶの葉・しめじ・まいたけ・ベーコンを入れて中火で炒め、全体に油がなじんできたら、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ かぶの葉に火が通ったらチーズを加え、混ぜながら溶かす。
- ④ チーズが溶けたら火をとめ、粗びき黒こしょうをふり、器に盛りつける。

かぶの旬は春と秋の2回です。「秋もの」と呼ばれるかぶの旬は10月~12月で甘みのある味わいを楽しむことができます。

かぶは根と葉で栄養成分が違い、根の部分はビタミンCや分解酵素アミラーゼが含まれ、胃もたれの不快感を解消するなど整腸作用に優れています。

葉は緑黄色野菜に分類され、β-カロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンやビタミンCは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。

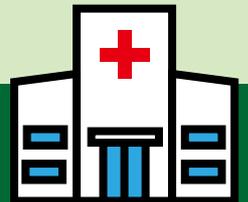


1人分 エネルギー114kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

コロナ禍のがん検診

諏訪中央病院 外科医長 近藤 優



皆さん、今年がん検診は受けましたか？

本邦での病気による死因の第1位は悪性新生物(がん)で、1981年以降ずっとトップです。悪性新生物の死亡数は年間30万人以上であり、コロナ死亡数とは比べものにならないほど多い数です。

がんを治すには、早期発見・早期治療が何より重要であり、定期的のがん検診を受ける必要があります。しかし本邦の検診受診率は低く、たとえば乳がんや子宮頸がん検診においては、欧米の受診率が70~80%に対し日本では50%にも満たない状況です。検診未受診により見逃されたがんは年間約1.4万人とも言われています。

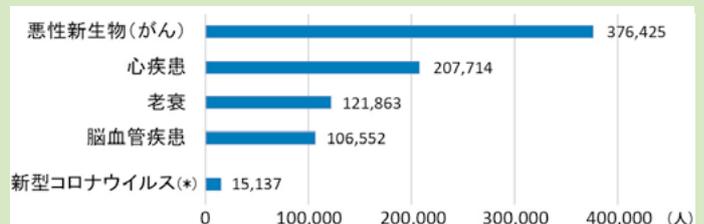
これが新型コロナウイルス感染症の影響で昨年のがん検診受診者数は全国的に激減し、見逃されたがんがさらに増えたと考えられます。

昨年胃や大腸のがん検診受診数は日本対がん協会によると、前年より約3割減であったことが分かりました。緊急事態宣言が発令された2019年4月には前年月と比べて約85%減、5月では93%減と特に少なくなりましたが、宣言解除後は徐々に受診者数は戻りました。減少幅やそれぞれのがんの発見率から推計すると、昨年がん未発見数は約1,000~2,100人増えたといわれています。また、がんは他疾患の治療中に偶然見つかることも多いので、新型コロナ拡大による受診控えがあったとするとがん未発見数はさらに多いと考えられます。

当院ではコロナ流行地でなかったこともあり、がん検診の受診率の低下はさほどおきていませんが、もともと都市部と比べると進行がんで見つかる割合が多い地域です。

今秋には当院検診センターでも大腸がんの早期発見に寄与する大腸CTの導入が決まっています。

自動車も2年に一度車検に出しますよね？人間も定期的な検査は必要です。がんは短期間に進行する可能性があります。コロナ禍が長引く中受診を控えたい気持ちはわかりますが、がん検診を受けていない人は近日中に必ず受けましょう。がんは早期発見・早期治療すれば完治できる病気です。



日本での死因別死亡者数(2019年)(厚生省データより作成)
 ※新型コロナは2020年2月13日~2021年7月29日の総数

国保だより

問い合わせ

高齢者・保険課 国保年金係
☎72-2101(内線322)



国民健康保険の決算状況

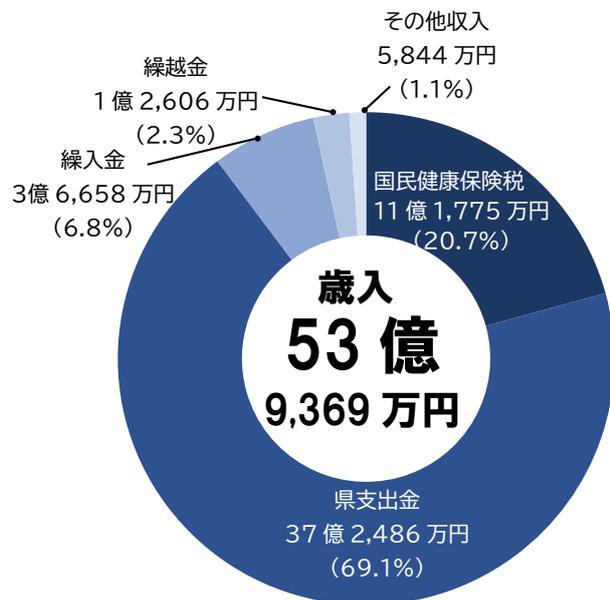
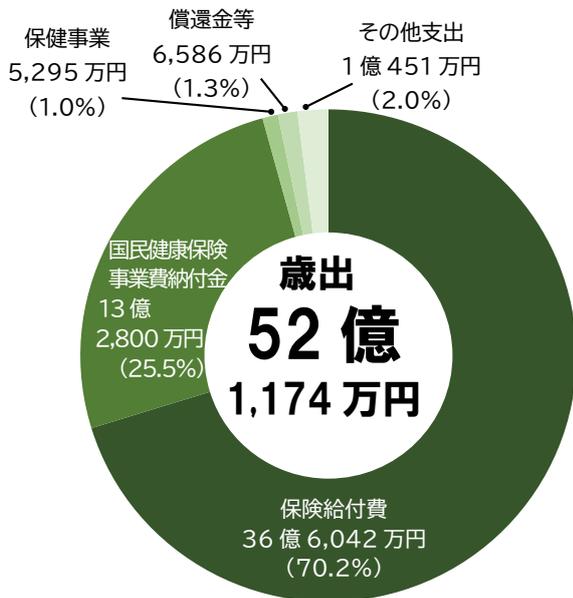
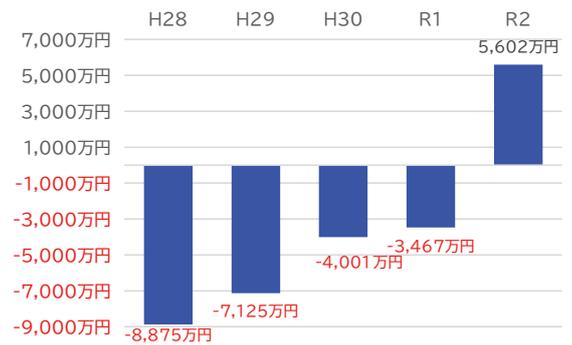
国民健康保険(以下「国保」)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるように、保険料(税)を出し合ってお互いに助け合うことを目的とした医療保険制度です。

今月の国保だよりでは、令和2年度の茅野市国保特別会計の決算状況をお知らせします。

歳入決算額は、53億9,369万円(前年度比 8.5%の減)となりました。歳出決算額は、52億1,174万円(前年度比 9.6%の減)となりました。

この結果、歳入歳出差引額は、1億8,195万円となり、前年度繰越金等を除いた実質単年度収支額は、5,602万円の黒字となり、繰越金と基金を合わせて3億4,200万円の留保財源を確保できました。

実質収支



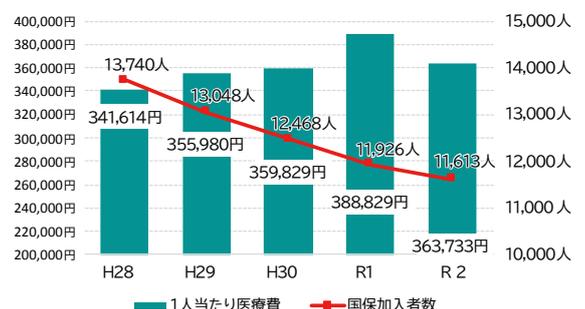
医療費の推移

令和2年度は、1人当たりの医療費が、新型コロナウイルス感染症対策などによって、風邪・インフルエンザなどの「呼吸器系の疾患」が減ったことなどにより、前年より減少しました。

しかし、国保加入者の減少や、高度医療の増加などの影響により、依然として楽観視できない状況です。

今後も安定した国保財政の運営のために、日ごろからの健康づくりを心がけていただくとともに、適正な受診にご協力をお願いします。

国保加入者数と一人当たりの医療費の推移



国民年金だより No.164

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

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!

ねんきん月間です

年金保険料、納めていますか?
この機会に年金加入状況の確認を!

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いいみらい
11月30日は
年金の日

ご自身の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、インターネットを通じてご自身の年金記録や年金見込み額など、様々な情報を手軽に確認することができます。

① 「ねんきんネット」でできること

24時間いつでも、最新の年金記録を確認可能!

ご自身で簡単に年金見込み額を試算できる!

パソコンやスマートフォンからも利用可能!

マイナポータル^(※)からも「ねんきんネット」にアクセスできる!

(※)マイナポータルは、国が運営するオンラインサービスです。マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルにログインしていただくと「ねんきんネット」のユーザIDがなくても「ねんきんネット」を利用できます。

① ご利用はとってもカンタン 検索またはQRコードからアクセス

ねんきんネット



問い合わせ

日本年金機構 ☎0570-058-555(ナビダイヤル)
050で始まる電話でおかけになる場合は☎03-6700-1144
受付時間 月曜日 8時30分から19時
火曜日から金曜日 8時30分から17時15分
第2土曜日 9時30分から16時



茅野市精密工業連合会から プログラミング教材の寄贈

9月15日、茅野市精密工業連合会から市内4中学校へプログラミング教育の教材を寄贈していただきました。これは茅野市精密工業連合会の創立60周年記念事業として頂いたものになります。

4中学校に各4セット、計16セットをいただきました。平成30年度から他自治体に先駆けてスタートした茅野市のプログラミング教育に役立てていきます。

茅野市精密工業連合会の勅使川原会長は「多くの子がプログラミングに興味を持ち、将来は茅野市でAIやデジタルの分野を担ってほしい」と話しました。



茅野市、富士見町、原村の新たな 資源物・不燃物の処理施設

諏訪南リサイクルセンター がオープン

10月1日、茅野市、富士見町、原村の資源物や不燃物、粗大ごみを共同処理する「諏訪南リサイクルセンター」が開所。3市町村の可燃ごみを焼却している諏訪南清掃センターの近くに、地上3階、地下1階で建設しました。

この施設の稼働に合わせて、3市町村で異なっていた資源物の処理対象物は、紙類や缶類、プラスチック類など9種類19品目に統一されました。

開所に合わせて行われた開所式では、行政や業者、地権者ら約30名が参加し新たな施設の完成を祝いました。



↑宮川地区高部区内。下馬沢川が氾濫し、川の水が周辺道路へ流れ込み、道路が崩れました。

→土石流は住宅にも被害をもたらしました。



令和3年9月茅野市土石流災害

9月5日の大雨で茅野市宮川高部地区で土石流が発生。下馬沢川が氾濫し、住宅や道路などに被害がありました。

9月29日現在の被害状況は以下のとおりです。

【建物被害】

全壊8軒、床上浸水21軒、
床下浸水69軒

【避難者】

9月5日～6日で延べ29世帯
60名が避難所等に避難

なお、避難指示前からの地域住民同士による呼びかけで避難が始まり、けが人や死者といった人的被害はありませんでした。

9月7日には、茅野市災害ボランティアセンターが立ち上がりました。多くのボランティアにより、住宅に侵入した土砂の撤去といった作業が行われました。



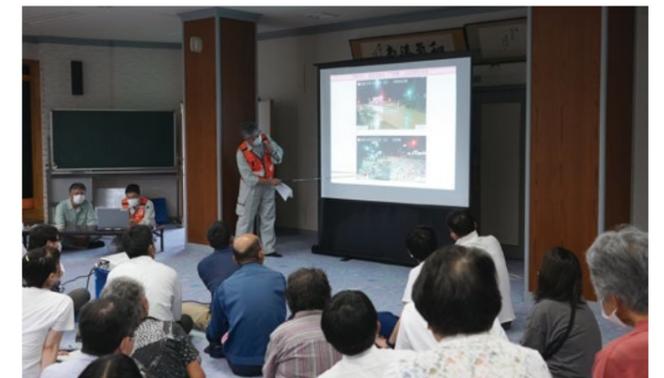
↑重機による土砂除去作業



↑災害ボランティアの様子



↑9月12日に行われた住民説明会



八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

博物館情報

休館日

11月1日(月)、4日(木)、8日(月)、15日(月)、
22日(月)、24日(水)、29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



昼間の星を見る会

日時 11月14日(日)10時～11時

※雨天曇天の場合は中止。

場所 北部中学校天体ドーム(北部生涯学習センター)

講師 若宮崇令さん(前八ヶ岳総合博物館館長)、博物館職員

定員 各回20名

参加費 無料

申込 電話で受付

博物館で星空観察会

日時 11月6日(土)19時～20時30分

※雨天の場合は室内で星・宇宙のお話をします。

場所 総合博物館

講師 市民研究員天文グループ

定員 20名

参加費 無料

申込 電話で受付



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。

古文書相談会

日時 11月27日(土)
13時30分～15時
※申込不要
※参加費無料

星空観望会

日時 11月13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 11月13日(土)、14日(日)、
26日(金)
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 「ドローンロケットを打ち上げよう」

日時 11月14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

11月の投影はありません。

尖石縄文考古館



11月の休館日 1日(月)、4日(木)、8日(月)、15日(月)、
24日(水)、29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②

日時 11月13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 「尖石遺跡出土の土偶と芯材」

講師 茅野市文化財課職員

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。

※9月11日に予定していたゼミナール②を、延期しての開催です。



文化・芸術 Culture & Art

オンラインで楽しむ

まちなかミュージアム

11月1日(月)オープン!

まちじゅうが
アートと文化の秋に!



里山が赤や黄色に色づく、芸術の秋。
なかなか遠くに出かけられない日々ですが、この秋はおうちからアートと文化にふれてみませんか? 市内のミュージアムや施設がご用意したとっておきの動画コンテンツとオンラインイベントで、まだ知らないこの魅力を楽しみましょう!

【楽しみ方】

- ・茅野のアートや文化を専門家の解説で楽しむ!
- ・「動画コンテンツ」
- ・リアルタイムで参加できる!
- ・双方向型の「オンラインイベント」

くわしくはウェブサイトをご覧ください

<http://www.chinoshiminkan.jp/cmm2021/>

※動画コンテンツは11月から視聴できます
※オンラインイベントへの参加はお問合せください



【お問合せ】茅野市美術館(茅野市民館内)

TEL 82-8222 FAX 82-8223

主催: 地域が輝く文化芸術ネットワーク事業実行委員会

※当事業は文化庁「令和3年度 文化庁 地域と共働した博物館創造活動支援事業」の補助事業です。

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/>



地域が輝く文化芸術ネットワーク事業

ギャラリー・バードハウス vol.2

会期 10月24日(日)～11月14日(日) 観覧料 無料

会場 茅野市内ミュージアムの屋外スペース

茅野市民館・茅野市美術館 / 茅野市尖石縄文考古館

茅野市八ヶ岳総合博物館 / 京都芸術大学附属 康耀堂美術館

笹離宮

茅野市内にあるミュージアムの樹木に、小鳥の巣箱(バードハウス状)の展示箱(ギャラリー)を設置して、公募作家のアート作品を展示する野外展を開催します。

主催: 地域が輝く文化芸術ネットワーク事業実行委員会

※当事業は文化庁「令和3年度 文化庁 地域と共働した博物館創造活動支援事業」の補助事業です。

茅野市美術館 第3期収蔵作品展

会期 11月7日(日)～12月26日(日) 会場 常設展示室

開館時間 10:00～18:00 観覧料 無料

茅野市民館

NAGANO ORGANIC AIR 茅野プロジェクト
森下真樹 × 石川直樹「みちのちのダンススケープ」

石川直樹トークイベント『虹のヘビと八ヶ岳』

～いままでの旅、これからの旅～

日時 11月11日(木)18:30 開演(18:00開場)

会場 マルチホール 参加費 無料 ※事前にお申込みください

世界の津々浦々を冒険しながら写真を撮り、人類学や民俗学の視点から地域文化にも関心をお持ちの石川直樹さんが、これまで撮影された写真を投影しながらトークセッションを行います。

森下真樹ダンスワークショップ『虹のヘビと八ヶ岳』

●11月12日(金)マルチホールにて開催します。

主催: 一般財団法人長野県文化振興事業団、長野県
提携: 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

茅野市民館

Light It Up Blue ちの2021
映画『道草』上映・トーク会

●8月29日から延期となっている「映画『道草』上映・トーク会」は、オンラインを中心とした方法に変更し、11月27日(土)に開催します。

詳しくは
ウェブサイト
をご覧ください
お問い合わせ
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

図書館だより

休館日 11月1日、4日、8日、15日、
22日、24日、26日、29日
開館時間 10時～18時
問い合わせ ☎72-9085



図書館イベント情報 場所：図書館

■図書館探検隊 ～図書館のうらがわ、のぞいちゃお！～

- 日時 11月3日(水・祝)
①10時15分～12時15分
②13時30分～15時30分
- 内容 普段は入ることのできない書庫の見学や、カウンターでの本の貸出、返却など司書の仕事の体験ができます。
- 対象 市内在住小学生 4年生～6年生
- 定員 各回5名(申込先着順)
- 申込方法 10月13日(水)10時から電話または窓口でお申し込みください。

■図書館でティータイムを

- 日時 11月11日(木) 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(長野県の発出する新型コロナウイルス感染症の警戒レベルが1になるまではハーブティーのサービスは行わず庭のお手入れをします)。
- 持ち物 マイカップ

■諏訪東京理科大学出前授業講座①「ナノって何なの？」

- 日時 11月11日(木)14時～15時30分
- 内容 「ナノカーボン」など聞いたことがある身近な素材について、どんな研究がされてどう役立っているのか、簡単な実験を通して学びます。
- 講師 諏訪東京理科大学工学部機械電気工学科教授 内海重宜先生
- 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。

■諏訪東京理科大学出前授業講座③「ゴミにもランキング」

- 日時 11月17日(水)13時30分～15時
- 内容 「ゴミの分別」だけではリサイクルに結びつかないという現実について、マスコミには出てこないお話をお聞きできます。
- 講師 諏訪東京理科大学工学部機械電気工学科教授 板橋正章先生
- 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。

活動内容

視覚障害の方々への情報提供を目的とし、茅野市市民活動センター『ゆいわく茅野』の「ゆいわく通信」や、茅野市社会福祉協議会の「やらざあ」を“音声にして伝える”音訳の活動を行っています。また、利用者が希望する図書などの録音を行っています。

誰もが同じ情報を得られるために

声に出して文章などを読む「音訳」と同じような活動に「朗読」がありますが、「朗読」は読む人の解釈を入れて、気持ちを込めて読むのに対し、「音訳」は読む人の解釈を入れず、正確な内容を届けます。また音訳は、図や表、写真や絵など、視覚的資料をすべて音訳します。文字以外のものを音訳するのは難しいですが、利用者の立場に立ち、理解していただけるよう工夫をしています。今年度から録音方式をカセットテープからパソコンに切り替え、より聞きやすく正確にお伝えすることを心掛けています。



▲録音図書



▲録音風景

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.07

ひざしの会





市民掲示板

■森林文化見学会

～大型バイオマス発電所を見学し、林業の近未来を学ぶ～

- ▲日時/11月17日(水) 9時～17時
- ▲場所/信州F・POWER(塩尻市) 長野県林業総合センター(塩尻市)
- ▲集合・解散場所/茅野市運動公園第2駐車場(公園大橋の東側) 集合から解散まで大型貸切バスを利用します。
- ▲内容/信州F・POWERとは、林業再生と再生可能エネルギー利用を目的とした産学官連携プロジェクトで、その成果である大型バイオマス発電所と製材所を案内して頂きます。 長野県林業総合センターは長野県のエコ産業を統括する施設で、林業の現状、近未来を解説して頂きます。
- ▲講師/両施設の担当者
- ▲参加費/一人2,000円(バス代を含む)
- ▲定員/20名
- ▲持ち物/昼食、飲み物、雨具(小雨決行予定)
- ▲申込期間/11月14日(日)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、メールアドレス、電話番号(当日連絡が取れる)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 南波 ☎090-7656-2863 E-mail kansatsukai@8moribunka.org

■公共職業訓練(ハロートレーニング) 12月生募集

- ▲内容/離職された方が新たにものづくり関係の仕事に就くための職業訓練受講生の募集
- ▲募集コース/CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術科
- ▲定員/各科10人
- ▲訓練期間/7か月間 (12月3日(金)～6月30日(木))
- ▲実施場所/ポリテクセンター松本 (松本市寿北7-17-1)
- ▲対象者/求職中の方
- ▲受講料/無料(テキスト代は実費)
- ▲申込先/ハローワーク諏訪
- ▲申込期限/11月15日(月)
- ▲問/ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392

■シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/11月10日(水)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

■第3回 あそびのひろば

- ▲日時/11月17日(水) 9時30分～11時30分(9時受付)
- ▲場所/諏訪市いきいき元気館 3階交流ひろば
- ▲内容/広場で発達を促すあそび、希望者は個別相談
- ▲講師/療育コーディネーター 坂本由紀子先生 (信濃医療福祉センター 作業療法士)
- ▲対象/諏訪圏域在住の3歳までの子どもとその親
- ▲定員/15組(申込先着順)
- ▲申込/申込書をファックスまたは郵送で申し込み。申込書が欲しい方はお問い合わせください。
- ▲申込先・問/オアシス(諏訪圏域障がい者総合支援センター) ☎0266-54-7713 FAX 0266-54-7723 〒392-0024 諏訪市小和田19-3

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

1月号に掲載希望の場合は11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



今回の災害で、改めて広報担当だからこそ皆さんに伝えられることを、伝える形でお届けしていかなければと感じました。

(編集担当)

後記 編集

Editor Note



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。

令和3年9月茅野市土石流災害の義援金を受け付けています

問 会計課 ☎72-2101 (内線 202)

茅野市では、令和3年9月5日の大雨による災害で被災された方々の支援のため、災害義援金の受付をしています。市民の皆さんからのご支援をお待ちしています。

- ※義援金は税控除の対象となる寄附金に該当します。
- ※受領証明書が必要な方は義援金箱には入れず、義援金受付口座にお振り込みいただくか、茅野市役所会計課までお持ちください。
- ※物資はお預かりしません。



▲災害発生直後の宮川地区高部区の様子

受付期間

12月28日 (火) まで

受付方法



- 茅野市役所1階 会計課窓口 8時30分～17時15分
- 茅野市内10郵便局窓口 (簡易郵便局を除く)
受付時間は各郵便局の営業時間内

以下の振込先へお振り込みください。

金融機関	口座番号	口座名義
八十二銀行茅野支店	普通1087644	茅野市災害対策本部 (チノシサイガイタイサクホンブ)
ゆうちょ銀行	00150-8-697391	茅野市災害対策本部 (チノシサイガイタイサクホンブ)

広告

広告