



おいしく・楽しく健康講座

申込・問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

▶日時・内容

日 時	内 容
6月23日(木) 9時30分～12時30分	オリエンテーション・自己紹介 尿中塩分測定 調理実習「汁物」
7月7日(木) 9時30分～12時30分	血圧が高いと何が問題？ 調理実習「炒め物、和え物」
8月25日(木) 9時30分～12時30分	簡単にできるバランスのいい食事 の摂り方は？ 調理実習「焼き物」
9月22日(木) 9時30分～12時30分	手軽にできる室内運動 調理実習「煮物」
10月6日(木) 9時30分～12時30分	健診の結果で何がわかるの？ 調理実習「寒天」

▶対象

市内在住の20歳以上の方
※すでに修了証を取得済の方は受講できません。

▶場所

健康管理センター

▶定員

15名

▶受講料

無料

▶持ち物

エプロン・三角巾・筆記用具 飲み物

▶申込方法

6月16日(木)までにお電話等でお申し込みください。

▶その他

※特定の回だけの受講はできません
※都合により、講座の内容が変更になることがあります。
※講座で修了証を取得した方は、地域の料理講習会や離乳食作りなどで活躍している食生活改善推進協議会（食改）に入会できます。食改については7ページに掲載しています。



information

市民の皆さんと一緒に「まちづくり」を考えます！

まちづくり講座

問 パートナーシップのまちづくり推進課 コミュニティ推進係 ☎72-2101（内線 141）

【対象】

原則、茅野市内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体・グループ

【内容】

講座メニューは防災や救命、親子で楽しめる絵本や遊びなど様々なものを用意しています。ホームページに掲載してありますのでご覧ください。お問い合わせてください。

【申込方法】

開催希望日の14日前までに各メニューの担当課にお電話ください。

【会場・時間】

9時～21時の間（内容によって所要時間が異なります。）
年末年始を除く、すべての日で対応可能です。
会場は茅野市内に限ります。

【料金】

無料

【注意事項】

政治・宗教・営利を目的とした催しには出席しません。
新型コロナウイルス感染症の感染状況により、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。



▲防災や救命の講習



▲保育園での読み聞かせ

お知らせ

オオキンケイギク(特定外来生物)を駆除しましょう

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



←オオキンケイギク

- ▶**内容** 特定外来生物に指定されているオオキンケイギクが茅野市内で確認されています。もし庭先などで見かけたら駆除していただき、拡大防止にご協力ください。
- 特徴や駆除方法などの詳細は市ホームページ(右下のQRコード)をご覧ください。

～特定外来生物とは～

外来生物法により、生態系や、農林水産業、人の生活に悪影響を及ぼすおそれがあるとして、指定された生き物や植物です。栽培や飼育などは原則禁止されています。



イベント

地球温暖化を考える日 2022

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メール: kankyo@city.chino.lg.jp



© 2011 VILLAGE ROADSHOW FILMS (BVI) LIMITED

ちっちゃなペンギンエリックが繰り広げる、南極大陸大冒険!

6月は環境月間です。地球温暖化問題や脱炭素社会について、お話や映画を通じて考えてみませんか。

- ▶**日時** 6月4日(土) 13時30分～15時30分頃(開場13時)
- ▶**場所** 茅野市民館マルチホール
- ▶**内容** ●地球温暖化問題に関するおはなし
●映画「ハッピーフィート2 踊るペンギンレスキュー隊」上映
- ▶**定員** 100名(事前申込制)
- ▶**料金** 無料
- ▶**その他** 参加賞があります。
- ▶**申込方法** 5月30日(月)までに事務局へ氏名、住所、年齢、電話番号をお知らせください。

お知らせ

食生活改善推進協議会

問 健康づくり推進課(健康管理センター内)☎82-0105

- ▶**内容** 食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げる活動をしています。全国的な組織で、茅野市協議会は38名の会員がいます。

主な活動内容は

- 毎月の研修(調理実習や、健康に関する学習)
 - 地域や市で行う料理教室、乳幼児健診等の試食づくり
 - 市内高校での調理実習
- 調理実習では、野菜たっぷり適塩料理、地域の食材を活用したものなどを実施しています。

おいしく・楽しく健康講座(6ページに掲載)に参加して、修了すると入会できます。



私たちと一緒に食育活動をしてみませんか

イベント

多留姫文学自然の里「稲虫まつり・里まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線 635)



←稲虫まつりでは、自分でも描いた虫の絵などを、田の周りに飾りつけます。

- ▶**日時** 6月4日(土) 雨天中止
稲虫まつり 9時30分～、里まつり 11時～
- ▶**場所** 「稲虫まつり」中沢公民館集合(神田へ移動)
「里まつり」多留姫神社境内
- ▶**内容** 稲につく害虫を追い払い、豊作を祈願する伝統行事です。
- ▶**持ち物** 「参加カード」(ない子どもには当日配布)、マスク着用
- ▶**その他** 雨天または新型コロナウイルス感染症の状況により中止の場合は、中沢公民館と多留姫文学自然の里「神田」にイベント中止の案内を掲示します。