

City Public Relations Magazine

# CHINO

広報ちの

6

2022

NO.936

●cover

初夏の蓼科大滝

●掲載内容

茅野市・諏訪中央病院組合職員採用



## Contents

- 04 茅野市・諏訪中央病院組合職員採用
- 06 「のらざあ」の運賃などが決定・茅野市LINE公式アカウント
- 07 ピックアップ情報
- 09 スポーツ関連情報
- 10 こども通信
- 12 ミュージアム情報
- 14 情報カレンダー
- 16 シニア情報
- 17 国民年金だより
- 18 国保だより
- 20 情報ネットワーク
- 23 栄養マンキッチン・病院コラム
- 24 フォトニュース
- 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!

**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 /

### 初夏の北八ヶ岳坪庭自然園

坪庭は、北横岳の噴火によって噴出した溶岩が固まってできた溶岩台地です。溶岩と植物、青空の合わさった景色は非常にダイナミックです。坪庭は、北八ヶ岳ロープウェイで簡単にアクセスできます。また、散策路も整備されているため、気軽にハイキングなどを楽しむことができます。



6月の納税等  
納期限 6月30日(木)



←年間の納期限一覧表はこちらをご覧ください。

**市県民税(1期)**  
税務課 ☎72-2101 (内線 173)

**市営住宅使用料**  
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

**国民健康保険税(1期)**  
高齢者・保険課 ☎72-2101 (内線 322)

**保育料**  
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 624)

**上下水道料金**  
水道課 ☎72-2101 (内線 662)

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。

5月1日現在の  
**茅野市の人口**

人口	55,873人	(+62)
男	27,979人	(+76)
女	27,894人	(-14)

世帯数 24,225世帯 (+118)

※( )内は先月比  
※令和2年国勢調査を基に推計



ビーナチャンネル 11ch

オ  
ス  
ス  
メ

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



「茅野市ワーケーション・オフサイトミーティング」

茅野市コワーキングスペース「ワークラボ八ヶ岳」の指定管理者(一社)まちライブラリー代表理事の磯井純充さんより、ワークラボ八ヶ岳でできるワクワクするような挑戦や茅野市ならではの新しいワーケーションモデルの提案を紹介します。

## 試験区分

### ▶ 令和4年10月採用予定 茅野市職員採用試験（今年度追加募集）

職種	採用数	資格
上級	事務一般	若干名 昭和62年(1987年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業した方
	土木・建築	若干名 昭和57年(1982年)4月2日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する方
中級	保育士	若干名 平成4(1992年)年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する方

### ▶ 令和5年4月採用予定 茅野市職員採用試験

職種	採用数	資格（卒業見込みは令和5年3月時点）	
前期	上級	事務一般	8名程度 平成4年(1992年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業または卒業見込みの方 (1)社会福祉士、図書館司書の資格を有する人の採用を一部予定しています。
		土木・建築	若干名 昭和57年(1982年)4月2日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する方
	中級	土木・水道	若干名 昭和57年(1982年)4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程の短期大学等を卒業または卒業見込みの方、または短期大学等を卒業し二級土木施工管理技士等の資格を有する方
		保育士	若干名 平成4(1992年)年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する方または資格取得見込みの方
後期	上級	保健師・事務	若干名 平成4年(1992年)4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方、または資格取得見込みの方 (※保健師養成学校等の卒業または卒業見込みの方を含む)
	初級	事務一般	若干名 平成9年(1997年)4月2日から平成17年(2005年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方（※大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。）
		土木・水道	若干名 平成9年(1997年)4月2日から平成17年(2005年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方（※大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。）
	障害者採用枠	若干名	平成4年(1992年)4月2日から平成17年(2005年)4月1日までに生まれ、一定の要件を満たす方 (※詳しくは、「茅野市職員募集要綱」をご確認ください。)

#### 受付方法

茅野市ホームページ「茅野市職員募集案内」から、「ながの電子申請サービス」へアクセスして、インターネットでお申し込みください。なお、インターネットによる申込みができない場合は、市役所3階総務課窓口等で配布または茅野市ホームページからダウンロードした受験願書を郵送でご提出ください。

#### 受付期間

- ・令和4年10月採用試験：5月23日(月)～6月24日(金) 郵送の場合は、6月24日必着
- ・令和5年4月採用試験：【前期】5月23日(月)～6月24日(金) 郵送の場合は、6月24日必着  
【後期】7月11日(月)～8月19日(金) 郵送の場合は、8月19日必着

#### 採用試験日程

- ・令和4年10月採用試験：【第一次試験】7月17日(日) 【試験会場】茅野市役所
  - ・令和5年4月採用試験：【第一次試験】【前期】7月17日(日) 【後期】9月18日(日) 【試験会場】茅野市役所
- 詳細については、茅野市ホームページの「茅野市職員募集要綱」をご覧ください。「茅野市職員募集要綱」は、市役所3階総務課窓口でも配布します。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、試験実施の方法、内容等が変更となる場合があります。  
問 総務課 職員係 ☎72-2101(内線134,135)

### ▶ 令和5年4月採用予定 諏訪中央病院組合職員採用試験

職種	採用数	資格（卒業見込みは令和5年3月時点）
上級 中級 初級	事務一般	3名程度 昭和52年(1977年)4月2日以降に生まれた方で、上級は大学卒業程度の学力を有する方、中級は短大卒業程度の学力を有する方、初級は高校卒業程度の学力を有する方。 ※システムエンジニアで勤務経験がある方、または病院や医療に関連する企業等で、医事、診療情報管理等に関する勤務経験を有する方歓迎。

#### 受付方法

諏訪中央病院ホームページから受験願書(指定様式)をダウンロードしてください。受験願書に必要事項を記入の上、写真貼付し、必要書類を添付し諏訪中央病院総務課庶務係に提出してください。

#### 受付期間

5月23日(月)～6月24日(金)必着

#### 採用試験日程

- 【第一次試験】7月17日(日) 【試験会場】茅野市役所
- 詳細については、諏訪中央病院ホームページの「職員募集要綱」をご覧ください。「職員募集要綱」は、諏訪中央病院総務課でも配布します。  
問 諏訪中央病院 総務課 庶務係 ☎72-1000(内線 1553)

# 茅野市・諏訪中央病院組合職員採用試験 新しい時代に、新しい力を!



## 職員からのメッセージ

### 土木・水道



都市建設部 水道課 給水維持係  
令和元年度入庁 黒澤 純矢

高校を卒業してすぐに就職したので、専門的な知識を持っていない中で仕事をしていくことに不安がありました。しかし、職場の先輩方が基礎や技術的なことまで丁寧に教えてくれるので、安心して仕事に励むことができました。自分が設計・監督した工事がかたちとして残ることに、やりがいを感じています。

### 事務一般



産業経済部 商工課 商業労政係  
令和3年度入庁 山崎 健

商業振興事業や制度融資あっせん事業を通じて、町の活性化や中小企業の支援等を行っています。事務仕事やルーティンワークのイメージが強い市役所ですが、市民や企業など関わる業務や企画・運営業務もあり、やりがいを感じられる瞬間が多くあります。一緒に茅野市を盛り上げていきましょう。

### 保育士



小泉保育園  
令和3年度入庁 立木 綾乃

2年前ドキドキしながら、保育園に向かったことを覚えています。はじめはわからないことが多く、先輩方に聞くことばかりでしたが、嫌な顔せず優しく教えて助けてもらいました。子どもの笑顔や成長を見守り、私自身もたくさん元気もらっています。



保育士募集動画  
はこちら→

# AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」の 運賃などが決定しました

問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101（内線 232）



8月中旬から本格運行が開始されるAI乗合オンデマンド交通「のらざあ」の運賃などが決定しました。

※今後の協議によって変更することがあります。

## ・運賃

距離	金額
3キロ未満	300円
3キロ以上5キロ未満	500円
5キロ以上	700円

のらざあ  
NORAZA



## ・予約・支払い方法

	予約	支払い
スマホ	専用アプリ 電話予約	クレジットカード 現金
スマホ以外	電話予約	現金

※電話予約はコールセンターを設置予定（7時30分～18時30分）

## ・運行時間・運休日

### ◆運行時間

8時～19時

### ◆運休日

12月30日～1月3日

# 茅野市 LINE 公式アカウント

## 情報を手軽に受け取り



茅野市LINE公式アカウントでは、新型コロナウイルス感染症や防災、イベントなどの様々な情報を発信しています。簡単に登録することができますので、友だち登録をお願いします。

## 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。

#### 登録方法1 リンクから登録

1. 「友だち追加」リンクをクリックすると友だち登録画面ジャンプします。
2. 「追加」ボタンを押して登録

友だち追加

<外部リンク>



## 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いただくか、お問い合わせください。

### 【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。



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してみませんか

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。

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。

# スポーツ関連情報

## 第67回茅野市総合体育大会

総合開会式 6月5日(日)8時 野球場にて開催

参加資格 必ずスポーツ保険等に加入していること。

総合問合せ スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市スポーツ協会(☎82-0606)

各競技種目の詳細については、各競技申込み先へ

競技種目	日時	場所	申し込み・問合せ先	その他
バドミントン	6月26日(日)8時30分～	総合体育館 (メイン・サブ)	事務局 辰野 誠一 ☎72-8151 FAX72-2122 6月10日(金)17時まで	種目:男女各シングル・ダブルス :A・Bの2クラス ※用紙のない方は氏名、連絡先、種目、所属団体名、クラスを辰野までお申し込みください。
硬式テニス	7月2日(土)8時～	庭球場	競技強化部 五味 ☎090-4461-3402 6月22日(水)17時まで	ミックスマックス。種目変更の可能性もあります。参加等のお問い合わせは左記へお願いします。
ソフトテニス	7月3日(日)8時～	庭球場	事務局 竹内 謙一 ☎82-1960 Email csta.takeuchi@gmail.com 6月21日(火)17時まで	【男子の部】中学生・一般・シニア50 【女子の部】中学生・一般・シニア50 リーグ戦、現行のソフトテニスハンドブックにより運営します。
卓球	7月17日(日)8時30分～	総合体育館 (サブ)	事務局 原 吉彦 ☎090-9664-7979 Email zetta@po30.lcv.ne.jp 6月24日(金)19時まで	申込は住所、氏名、所属、参加種目を記入 種目:一般男・女シングルス ジュニア男・女シングルス 小中学生男・女シングルス ※ゼッケン着用(A4版程度)
バレーボール	7月24日(日)8時～	総合体育館 (メイン・サブ)	競技委員長 柳平 淳子 豊平泉531 ☎73-4101 7月4日(月)17時まで	一般男子の部・家庭婦人の部・中学生の部 指定の用紙にて郵送のこと。
剣道	7月24日(日)13時～	体育練成館	事務局 長田 三郎 ☎090-1867-2259 当日受付	市内在住・在勤者および市内剣道クラブ員

## 令和4年度コミュニティスポーツ教室

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(Tel82-0606)

地区	教室名	日時	定員	場所
玉川	玉川探検ウォーキング	7月30日(土)8時～	20名	玉川地区内 (集合:玉川地区コミュニティセンター)
北山	後期インディアカ教室	8月22日～11月28日(毎週月・水曜日) 18時30分～21時	16名	北山小学校体育館

# 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」	6月14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」	6月28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

● **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	6月4日(土)・18日(土)・25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)
おはなしわ〜るど	6月4日(土)・18日(土)・25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! [終了後:図書館を飾ろう!]	6月11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	6月8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	6月18日(土) 11:30~	おなかの赤ちゃんと 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	6月21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

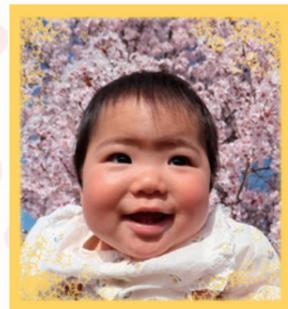
イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし会 「えほんとなかよし」【要予約】	6月7日(火)10:30~	就園前の子どもと保護者	5組	要申込

## 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!

8月生まれの方募集中!  
6月14日(火)までに応募してください。  
対象 3歳までの方



神澤 陽南乃 ちゃん  
令和3年6月5日生まれ 1歳

1歳おめでとう!!これから家族で沢山楽しい思い出作ろうね!!



# 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。

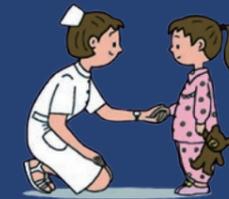


## 小児夜間急病センターの診療日が変わります

問 諏訪広域連合 企画総務課総務係 ☎52-4141 (内線 374)

諏訪地区小児夜間急病センターは開設以来、15年間、年中無休で診療を行ってききましたが、地域の医療サービス提供環境の変化に合わせ、7月から「週4日」の診療となります。  
 【7月からの診療日:毎週 火曜日・木曜日・土曜日・日曜日】(月曜日・水曜日・金曜日は休診)

## 諏訪地区 小児夜間急病センター



- 診療科目 小児科(生後3ヶ月以上、中学生以下)  
(けが・やけど・ハチ刺され・誤飲は除きます)
- 診療時間 午後7時~午後9時  
(受付時間:午後6時30分~午後9時)
- 電話 0266-54-4699  
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場の奥です)

まずはお電話で症状をお伝えください

夜間にお子さんが体調をくずして、どこに相談しようか迷ったことはありませんか?急な発熱、腹痛、嘔吐などでお困りのときは、諏訪地区小児夜間急病センターで受診できます。



### 【こちらをご利用ください】

- ⇒ 病院受診の判断の目安はこちら  
ONLINE QQ こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp>  
公益社団法人日本小児科学会により監修されているウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
- ⇒ 夜間の電話相談窓口はこちら  
長野県小児救急電話相談 局番なしの「#8000」  
お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに応急対処の方法や受診の判断について助言を行っています。



## 歯医者さんのはなし

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 6月15日(水) 11時20分~11時50分  
 場所 こども館0123広場  
 内容 子どもの歯に関する疑問や心配事を歯医者さんに直接聞くことができます。  
 講師 やじま歯科医院 矢嶋幸弘先生  
 対象 どなたでも  
 定員 なし  
 申し込み 不要

## 0123 広場 運動遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 6月29日(水)①10時20分~10時50分  
 ②11時15分~11時35分  
 場所 こども館0123広場  
 内容 体を動かしながら、親子のふれあいを楽しめます。  
 講師 長崎 将利先生  
 対象 ① 2、3歳の子どもと保護者  
 ② 0、1歳の子どもと保護者  
 定員 各回 10組(申込先着順)  
 申込方法 6月13日(月)10時から電話での受付

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300  
 神長官守矢史料館 ☎73-7567

**休館日** 6月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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



## 博物館情報

苔テラリウムづくり  
 ～らくらくメンテで長く楽しむ～

**日時** 6月12日(日) ①10時30分～正午  
 ②13時～14時30分  
**場所** 総合博物館  
**講師** 大野好弘さん(園芸研究家)  
**定員** 各回5名  
**参加費** 2,500円(材料費)  
**申込** 5月20日(金)10時から受付

古文書解読講座【第2回】

**日時** 6月19日(日)13時30分～15時30分  
**場所** 総合博物館  
**内容** 茅野市内における江戸時代の文書を使い、古文書の解読をやさしく学ぶ全5回の講座です。  
**参加費** 500円(初回のみ)  
**申込** 5月20日(金)から受付

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。

<p>さきおりでランチョンマット  <b>日時</b> 6月11日(土)、12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</p>	<p>ワクワク科学工作                  「砂時計」  <b>日時</b> 6月19日(日)                  10時～11時30分                  ※要申込み、定員16名、                  参加費300円</p>	<p>星空観望会  <b>日時</b> 6月4日(土)                  19時30分～21時  <b>場所</b> 北部中学校天体ドーム                  ※要申込み、定員20名、                  参加無料。雨天曇天の場合                  は中止。</p>	<p>古文書相談会  <b>日時</b> 6月18日(土)                  13時30分～15時                  ※申込不要 ※参加費無料                  ★6月のプラネタリウム                  「とかげ座新星」                  土日祝日の10時30分～、13時30分～                  ※定員8名、要事前予約。要通常入館料。</p>
---	---	---	---

## 尖石縄文考古館

6月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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。



縄文教室②「仮面の女神を作ってみよう」

**日時** 6月25日(土)・26日(日) 10時～15時30分  
**場所** 尖石縄文考古館  
**内容** 国宝「土偶」(仮面の女神)を実物大で作り、乾燥後野焼きを体験する講座です。野焼きは10月10日に予定しています。(野焼きに参加しないと焼くことができません)  
**講師** 尖石縄文考古館土器サークル  
**対象** 小学校5年生以上  
**持ち物** お弁当・汚れても良い服装・汚れても良いタオル2枚・ビニール袋(50cm×50cm位のもの)マスク着用  
**定員** 10名(申込多数の場合は抽選)  
**参加費** 1,000円  
**申込** 6月12日(日)までに電話にてお申し込みください。

縄文ゼミナール②

**日時** 6月11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** 縄文時代における「争い」をめぐる近年の研究  
**講師** 文化財課職員  
**定員** 40名(申込先着順)  
**参加費** 受講料無料(資料代100円)※館内を見学する場合は観覧料が必要  
**申込** 前日までに電話にてお申し込みください。(先着順)

## 森の時刻、山の瞬間、宙の時間 ～大西浩次・信州星景写真展～

問 総合博物館 ☎73-0300

県内各地で撮影された星空のある風景写真・信州星景写真。信州の豊かな自然、雄大な山岳風景と圧倒的な星空の融合が、「地球」の存在感を一層際立たせます。本写真展は「とき」を捉えた3つの作品群※で構成します。森の息吹、山の鼓動、宇宙の躍動を感じられる信州の星空をお楽しみください。

会期：令和4(2022)年6月25日(土)～8月31日(水)  
 前期：6月25日(土)～7月29日(金)、後期：7月30日(土)～8月31日(水)  
 会場：総合博物館 料金：通常入館料

※作品点数と展示期間  
 「森の時刻」作品点数：20点、展示期間：前期のみ  
 「山の瞬間」作品点数：20点、展示期間：後期のみ  
 「宙の時間」作品点数：20点、展示期間：前期・後期共通



Earth from the forest 森からの地球 Kouji Ohnishi



Thinking Universe 思索する宇宙 Kouji Ohnishi

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/>



### ～蓼科にクラシック音楽の花束を～ 第2回 蓼科高原音楽祭

5/28(土)  
 チケット発売

東條茂子 フルート・リサイタル  
 ～フルートとハープの珠玉のハーモニー～

**日時** 7月16日(土) 14:00開演(13:30開場)  
**会場** コンサートホール  
**出演** 東條茂子(フルート)、千田悦子(ハープ)

金子三勇士 渾身のチャイコフスキー  
 ～諏訪交響楽団との夢の競演～

**日時** 7月17日(日) 14:00開演(13:30開場)  
**会場** マルチホール  
**出演** 金子三勇士(ピアノ)、酒井敦(指揮・音楽監督)、諏訪交響楽団

金子三勇士 ピアノ・リサイタル  
 ～原点×挑戦 さらなる飛躍へ～

**日時** 7月18日(月・祝) 14:00開演(13:30開場)  
**会場** コンサートホール **出演** 金子三勇士(ピアノ)

〈全席自由〉各公演 3,000円 ※未就学児の入場はご遠慮ください

### 室内楽コンサート ユグドラシル 室内楽シリーズ

7月9日(土) コンサートホール Vol.I ピアノリサイタル  
 16:00開演(15:30開場) 出演:福井真菜(ピアノ) **チケット発売中**

Vol.II 8/20(土) ヴァイオリン・ピアノ デュオリサイタル  
 Vol.III 9/10(土) ヴァイオリン・チェロ・ピアノ トリオコンサート  
 Vol.IV 10/8(土) ヴァイオリン・クラリネット・ピアノ トリオコンサート

〈全席自由〉●1公演 | 一般4,000円、大学・専門学校生以下1,500円  
 ●前半セット券(Vol.I&Vol.II) | 一般6,000円  
 ●後半セット券(Vol.III&Vol.IV) | 大学・専門学校生以下2,500円  
 ※障がい者および同伴者は入場無料(事前にお問合せください)  
 ※未就学児の入場はご遠慮ください  
 ※1公演チケットは当日500円増

### 映画上映会 『咲む』南信地区上映会 in 茅野

7月2日(土) コンサートホール  
 ①10:30～ ②14:00～ ③18:00～ (各回30分前開場)  
**チケット発売中** 高校生以上:1,200円、小・中学生:500円、未就学児無料

各公演の内容など、詳しくは「広報ちの」折り返しの「6月イベントスケジュール/ニュースレター」、または茅野市民館ウェブサイトをご覧ください。

※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

# 6 June

- 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 診療時間：9時～17時
- 休日当番歯科医院 診療時間：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  
※当番店に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【予約制です】  
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、抱っこ紐、バスタオル  
※日本脳炎の集団接種は令和3年度で終了しました。
- 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)  
ばくばく(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  
【ばくばく】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  
※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 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### ★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】	9日(木)10時～、15日(水)14時～、21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
特設人権相談	2日(木)10時～15時 会場 市役所7階会議室 問 市民課市民係(内線256)
法律相談【要予約】	7日(火)、8日(水)13時～17時 ※5/31から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員：五味 正明 弁護士(7日) 相談員：竹村 隆 弁護士(8日) ※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	14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	16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、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	4日(土)、12日(日)、18日(土)、25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】	1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8F 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)
保護司による非行・犯罪相談【要予約】	24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」	13日(月)14時～16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 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】	8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	3日、10日、17日、24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	①4日、18日(土)13時～16時 ②10日、24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)
- ※7月から診療日が変わります。



### ●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・金沢地区…西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073  
中大塩地区、米沢地区…中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107

# 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。



## 介護予防普及啓発事業

### 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

**日時** 7月1日、8日、15日、22日、8月5日、19日、26日、9月2日、9日、16日 全10回  
全て13時30分～14時30分

**場所** 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館

**内容** 有酸素運動（エアロビクス）と自体重を使ったトレーニングを通して、生活習慣病の予防や体力向上を図ります。60分しっかり動く教室です。

**講師** 健康運動指導士

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**定員** 30名（申込多数の場合は抽選）※初めて参加される方優先

**参加費** 無料

**申込方法** 6月10日（金）までに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）

## 介護予防普及啓発事業

### 「トレーニング実践 お役立ち講座」

**日時** 7月6日（水）～9月28日（水）（計12回）  
毎週水曜日 10時30分～11時30分

**場所** ちの地区コミュニティセンター

**内容** 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座

**講師** 医療法人研成会の健康運動指導士

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**定員** 15名（申込多数の場合は抽選）

**参加費** 無料

**申込方法** 6月6日（月）～6月8日（水）に電話にてお申し込みください。

※過去に同講座に参加された方は、定員に満たない場合のみ参加対象になります。

**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

### 太極拳講座

**日時** 令和4年7月から令和5年3月までの毎週木曜日  
【初心者クラス】9時30分～11時  
【中級者クラス】11時15分～12時45分

**場所** 高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館

**内容** 初心者クラスと中級者クラスを開講し、ともに、太極拳を通して介護予防に努めていきます。初めて太極拳を行う方は初心者クラスにご参加いただき、八式太極拳の習得を目指します。中級者クラスは八式太極拳を基本に、一段深めた型・内容を進め、より深いところまで体を動かし、健康効果をさらに高めることを目指します。

**講師** 清野 賢一さん

**対象** 【初心者クラス】いきいき健幸ルーム太極拳講座初参加者  
【中級者クラス】過去に太極拳講座に参加経験者

**定員** 各クラス10人（申込多数の場合は抽選）

**参加費** 無料

**申込方法** 6月10日（金）までに電話にてお申し込みください。

※現在、いきいき健幸ルームでのフラダンス講座、リラックス・ヨガ講座、いきいきめんずハーモニー倶楽部を受講中の方は、申し込みできません。

**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** 7月6日（水）、20日（水）14時～17時

**場所** ワークラボ八ヶ岳

**内容** ワードエクセルの初歩的な操作など、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日若干名（1人30分程度）

**持ち物** 使用しているノートパソコン

**受講料** 500円

**申込方法** 7月6日（水）は5月20日（金）～6月24日（金）、7月20日（水）は6月3日（金）～7月8日（金）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）



# 国民年金だより No.170



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

## 令和4年度(6月15日支払い分から)の年金額

65歳になったとき…

### 老齢基礎年金

◇777,800円(満額)

20歳から60歳になるまでの40年間の保険料をすべて納めると、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が10年(120月)以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、上記の満額より年金額が少なくなります。お勤めしていた期間の年金は、老齢厚生年金として受け取れます。

もしも、一家の働き手に先立たれたら…

### 遺族基礎年金

◇子のある配偶者が受け取るとき 777,800円+(子の加算額)

◇子が受け取るとき(次の金額を子の数で割った額が、1人あたりの額となります。)

777,800円+(2人目以降の子の加算額)

※1人目および2人目の子の加算額……1人につき223,800円

3人目以降の子の加算額……1人につき 74,600円

国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」また「子」が、遺族基礎年金を受け取ることができます。

遺族基礎年金の支払いは、子が18歳に到達する年度の末日まで(子に障害がある場合は20歳になるまで)です。

もしも、病気やケガで障害が残ったら…

### 障害基礎年金

◇1級障害 972,250円 ◇2級障害 777,800円

国民年金に加入中の病気やケガにより、障害の状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。

障害基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と金額に一定の要件があります。

20歳前に障害となった場合は、20歳になったときに請求ができます。この場合本人の所得によって支給制限があります。

※年金額は毎年変わります。上記は令和4年度の年金額です。 ※お問い合わせは岡谷年金事務所までお願いします。

## 年金手帳Q&A

Q.4月から年金手帳が無くなると聞いたのですが、本当ですか。

令和4年4月から年金手帳の発行は無くなりました。新たに年金制度に加入する方や年金手帳の紛失等により再発行を希望する方には、年金手帳に代わって「基礎年金番号通知書」が発行されます。

Q.年金手帳が手元にありますが、処分してしまってもよいのですか。

既に年金手帳をお持ちの方には、「基礎年金番号通知書」は発行されません。令和4年4月以降も、年金手帳は基礎年金番号が確認できる書類としてご利用できますので、処分せず、引き続き年金手帳を大切に保管してください。

基礎年金番号通知書	
基礎年金番号	X X X X - X X X X X X
氏名	ネンケン タロウ
氏名	年金 太郎
生年月日	平成 X年 X月 X日 X E
	令和 X年 X月 X日 交付
	厚生労働大臣

### 3 所得の申告について

適正な課税や軽減の判定のために、世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の所得申告が必要です。この申告は国保に加入していない世帯主の申告も必要です。

#### 【所得の申告が必要な方】

茅野市の国保に加入している世帯の世帯主および被保険者（加入者）で、

- 前年中に収入（所得）があった方
- 前年中に収入（所得）がなく、控除対象配偶者や扶養親族になっていない方

#### 【所得の申告が必要ない方】

- 所得税の確定申告、市県民税（住民税）の申告をした方
- 給与収入（所得）のみの方で、給与支払報告書が勤務先から市区町村へ提出された方
- 公的年金以外に収入（所得）が無い場合で、公的年金支払報告書が年金機構等から市区町村へ提出された方
- 他の方の控除対象配偶者や扶養親族となっている方

### 4 昨年度からの変更点

#### 課税限度額が変更になりました

保険税負担の公平を図るために課税限度額が3万円増額となります。

#### 【令和3年度】

医療分	支援金分	介護分
630,000円	190,000円	170,000円



#### 【令和4年度】

医療分	支援金分	介護分
650,000円	200,000円	170,000円

#### 未就学児の国民健康保険税が減額されます

子育て世代の経済的負担軽減を図るため、令和4年度から未就学児（6歳に達する日以降の3月31日までの間にある方）の国民健康保険税の均等割額について2分の1が減額されます。

総所得金額等の合計額が一定額以下であり、均等割と世帯別平等割を軽減（7.5.2割）される場合でも今回の減額措置はさらに2分の1に減額するものです。

例えば、7割軽減世帯の未就学児の場合、残りの3割の2分の1を減額することから、8.5割軽減となります。

#### 〈未就学児1人に係る均等割額減額（年度額）〉

所得軽減措置世帯	均等割保険税		減額割合	
	減額なし	減額あり	減額なし	減額あり
軽減なし	26,700円	13,350円	軽減なし	5割軽減
7割軽減	8,010円	4,005円	7割軽減	8.5割軽減
5割軽減	13,350円	6,675円	5割軽減	7.5割軽減
2割軽減	21,360円	10,680円	2割軽減	6割軽減

※未就学児の人数によっては、税額端数処理のため、減額後均等割額が異なる場合があります。

No.535

# 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)



## 令和4年度 国民健康保険税の概要をお知らせします

国民健康保険税は、加入者の皆さんが病気やケガをしたときに安心して医療費などの給付を受けられるように、公平に負担をお願いしています。

今月の国保だよりでは、令和4年度の国民健康保険税の算出方法と内容について解説します。

※以下から国民健康保険税を「国保税」と、国民健康保険を「国保」と省略します。

### 1 国保税の算出方法

国保税は



の3つから構成されています。介護分は40歳以上65歳未満の方にかかります。

それぞれ所得、資産から割り出した額と、加入者1人にかかる額、世帯ごとにかかる額を合計して年税額が決定します。令和4年度は以下の表のとおり計算します。

	医療分	支援金分	介護分
所得割 (令和3年の所得に 対して計算)	(令和3年の総所得金額等—43万円) × 6.47%(税率)	(令和3年の総所得金額等—43万円) × 1.93%(税率)	(令和3年の総所得金額等—43万円) × 1.87%(税率)
資産割 (令和4年度の固定 資産税額で計算)	茅野市の令和4年度の固定資産税額 × 13.0%(税率)	茅野市の令和4年度の固定資産税額 × 6.0%(税率)	茅野市の令和4年度の固定資産税額 × 5.7%(税率)
均等割 (固定額)	19,200円 × 世帯内の国保加入者数	7,500円 × 世帯内の国保加入者数	7,700円 × 世帯内の40歳以上65歳未満の国保加入者数
世帯別平等割 (世帯ごと一律)	20,000円	8,600円	6,000円
課税限度額	650,000円	200,000円	170,000円



医療分合計 + 支援金分合計 + 介護分合計(40歳以上65歳未満のみ)

国民健康保険税の年税額

※年度途中に加入、脱退した場合は加入月数に応じて月割り計算します。

### 2 国保税の納付

【納税義務者】 **納税義務者は世帯主です。**

世帯主が国保に加入していなくても納付書は世帯主あてに送付します。

【納税通知書】 令和4年度の納税通知書は、6月中旬に世帯主へ送付します。

【支払い回数】 支払いは通常、6月から翌年3月までの計10期です。1期あたりの納付額は、年税額をお支払い回数で割った額です。100円未満の端数は、初回に合算します。

【支払い方法】 現金払いまたは口座振り替え

現金払いの方は6月に送付される納付書でお支払いください。口座振り替えを希望の方は高齢者・保険課までお申し出ください。

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

### i 市行財政改革方針の答申

**内** 茅野市長は、市民や民間の団体の代表など15名の委員からなる「茅野市行財政審議会」(会長：両角美智代氏)に対して、市の行財政改革方針について諮問をし、その答申を3月16日に受けました。

答申書では「住民自治」「政策運営」「財政運営」「公共施設の再編」の4つの柱ごとに、5年後の望ましい姿と改革項目、提言などが示されました。茅野市はこの答申を基に同方針を策定していきます。答申内容と会議内容は、茅野市ホームページ(QRコード)をご覧ください。

**問** 企画課行革・デジタル係  
☎72-2101(内線155)



写真提供：㈱長野日報社



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



### i 公共職業訓練(ハロートレーニング)令和4年度7月生募集

**所** ポリテクセンター松本  
(松本市寿北7-17-1)

**内** 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【募集コース】

CAD/NC技術科  
金属加工科  
電気設備技術科

【訓練期間】

6か月間(7月5日~12月26日)

**対** 求職中の方

**定** 15人(CAD/NC技術科・電気設備技術科)  
12人(金属加工科)

※各科6月入所生の人数を含みます。

**￥** 無料(テキスト代及び作業服代等は実費)

**申** 6月16日(木)までに、ハローワーク諏訪へお申し込みください。

**問** ポリテクセンター松本

☎0263-58-3392

### Information

## お知らせ

### i 暮らしと健康の相談会

**時** 6月2日、9日、16日、23日

いずれも木曜日

10時~15時(12時~13時を除く)

相談時間は1時間

**所** 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

**内** 失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

**￥** 無料

**申** 相談希望日の前週金曜日正午までに電話でお申し込みください。

**問** 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課  
☎57-2927

### Wanted

## 募集

### i 消防団協力事業所募集

**内** 消防団協力事業所表示制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的としています。認定された事業所には、表示証を交付します。表示証を社屋に掲示したり、自社のホームページで公開することにより、地域への貢献活動を行っている事業所としてのイメージアップにつながります。また、茅野市が発注する建設工事の入札の際、地域貢献度として等級格付に新客観点が加えられます。協力事業所の認定基準と申請につきましては、市ホームページ「茅野市消防団協力事業所表示制度実施要項」をご覧ください。

**問** 消防課消防係 ☎72-2101(内線677)

### i 障がい者職業訓練「パソコンも学べる介護福祉科」受講生募集

**時** 8月17日~11月16日

**所** つたや学宝諏訪教室(諏訪市役所近く)

**内** 介護・介護補助に必要な知識、心構えや、対人関係の築き方やコミュニケーションの取り方、就職に必要なマナー、基本的なパソコンの知識や操作等を学びます。

※7月29日につたや学宝諏訪教室で選考面接を行います。

**対** 公共職業安定所に求職登録をしている、障がい者手帳を持っている方(医師意見書可)

**定** 5人

**￥** 無料、テキスト代は自己負担(5,500円)

**申** 5月12日~7月19日に、居住地地域のハローワークへお申し込みください。

**問** 長野県南信工科短期大学校

☎0265-71-5051

### i 今から始めよう! パソコン入門講座

**時** 7月8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)

13時30分~15時30分

**所** ワークラボハケ岳

**内** マウス操作、文字入力の方法、インターネットを検索してWebページを見たり、名所の地図を探す方法、メールをやり取りする方法等を学ぶ講座

**対** 諏訪地域在住の全日程に参加できる方  
**定** 6名

**￥** 1,000円+テキスト代

**持** ノートパソコン

**申** 5月20日(金)~6月24日(金)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)

### i 茅野市空き家なんでも相談会・ミニセミナー

**時** 6月16日(木)

ミニセミナー 13時30分~14時

個別相談会 14時~16時(1組30分程度)

**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。

**対** 空き家相談者

**定** 9組

**持** 空き家物件情報

※Web会議システムでの参加を希望される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)をあらかじめ確認します。

**申** 6月2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。

**問** 都市計画課住宅係

☎72-2101(内線538)

# 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。

### Event & Lectures

## イベント・講座

### i 女性のための 自分も相手も大事にする コミュニケーショントレーニング

**時** 7月2日(土)、16日(土)

13時30分~15時30分

**所** 家庭教育センター

**内** 職場、地域、PTAの会合、サークル・団体の場やお友達に、自分の思いを上手に相手に伝えるための話し方、方法を学びます。自分と相手、お互いを大切にしながら、それでも自分の意見、考え、気持ちを率直に、素直に、その場にふさわしく表現してみましょう。

**講** 安納 吉野さん

(株)日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー  
アンガーマネジメントキッズインストラクター

**対** 女性で両日参加できる方

**定** 20組

**￥** 無料

※託児はありません。

**申** 6月1日(木)10時から電話で申し込みの受付を開始します。

**問** 家庭教育センター ☎73-0888

### Medical & Welfare

## 医療・福祉

### i 茅野市不妊及び不育症治療費助成事業

**内** 不妊及び不育症の治療を受けたご夫婦に、治療費の一部を助成しています。

【申請期間】

長野県助成交付金決定、または一連の治療が終了した日の翌日から起算して3か月以内に申請してください。

【注意事項】

・令和4年度4月から不妊治療が保険適応になりました。申請書類等変更しています。茅野市へ申請をされる方は、申請前に下記までご相談ください

・長野県で行われている「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の対象となる方は、そちらが優先となります。長野県への申請は、治療が終了した日の属する年度内(3月31日まで)になります。

・同一のご夫婦に対して、不妊及び不育症治療それぞれ5回までです

**対** 助成金の交付申請する日の1年以上前から市内に居住(住民票がある)している戸籍上の夫婦。ただし、市税の滞納がないこと。

**問** 健康づくり推進課(健康管理センター内)  
☎82-0105

## i 水道メーターの取り替え

**内** 市の水道をお使いの場所に設置されている使用水量計測メーターは、法令により検定から有効期間内(8年)に取り替えを行うことになっています。令和4年度に有効期限が切れるメーターは、水道課の委託を受けた業者が取り替えに伺いますので、ご協力をお願いします。

※次の点にご注意ください。

- ・取り替えの対象者には、事前にはがきで通知します。
- ・取り壊しにより建物が存在せず、水道を使用していない場合には、取り替えを行わないことがあります。
- ・この取り替えに関するお客様の費用負担は一切ありません。
- ・水道課や業者の名をかたり、費用を請求するなどの悪質な行為にはくれぐれもご注意ください。

**問** 水道課給水維持係

☎72-2101(内線666)

## 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

市松人形/テレビボード/CDコンポ/  
シングルベッド/マットレス/オルガン

ゆずってください

エレクトーン/子供用紙おむつ/猫の餌/  
セミダブルベッド/ダブルベッド/  
鍵盤ハーモニカ/折りたたみ自転車/  
アイスホッケー関連用品

※最新の情報はお問い合わせください。

※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

## Information

# お知らせ

## i 田畑の湧水処理に係る費用の一部補助制度

**内** 市内の田や畑で湧き出る水により、収穫が思うように得られずお困りの方に対し、この湧水処理に係る費用のうちパイプや砕石等の材料費の一部を補助する制度です。

**対** ・茅野市内のほ場整備事業で整備され、この補助金を受けたことの無い田・畑  
・茅野市内のほ場整備事業で整備された田・畑を所有されている方または耕作されている方  
・補助を受けた次の年から3年間は耕作することを約束できる方

**¥** 補助対象の費用は田や畑から湧き出る水の処理に要する費用のうち、パイプや砕石等の材料費の一部  
パイプ等の設置1mあたり1,500円を目安として、申請箇所1箇所につき150,000円までが上限

**申** 令和4年4月1日～令和5年2月10日の間に下記問い合わせ先までお申し込みください。(申請の状況により期間内でも締め切ることがあります。)

**問** 農林課土地改良係 ☎72-2101(内線406)

## i 令和4年度所得課税扶養証明書の発行日

**内** 発行日：6月9日(木)

令和4年度(令和3年分)所得課税扶養証明書の発行を6月9日(木)から開始いたします。市役所では8時30分から、マイナンバーカードを用いたコンビニエンスストア等のマルチコピー機での発行は6時30分からとなります。

なお、マルチコピー機での発行は、切替え作業のため前日の令和4年6月8日(水)には発行を休止させていただきます。切替えと同時に、令和3年度(令和2年分)の証明書はコンビニエンスストアでは取得できなくなりますのでご注意ください。

所得課税扶養証明書は、市役所窓口、マルチコピー機のほか、地区コミュニティセンター(ちの地区を除く。)や茅野駅前ベルビア出張所でも発行していますのでご利用ください。

**問** 税務課市民税係 ☎72-2101(内線172、173、174)



## 春雨サラダ

### 材料(2人分)

春雨…………… 20g	ドレッシング
ハム…………… 10g	しょうゆ ……小さじ1
キャベツ …… 80g	酢……………小さじ1
にんじん …… 10g	ごま油… 小さじ1/2
コーン …… 15g	砂糖……………ひとつまみ

### つくり方

- ①3cm位に切った春雨を茹でて水で冷まし、水気をきる。
- ②ハム、キャベツ、人参はせん切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④春雨とドレッシングを先に混ぜてから、他の材料を入れて混ぜます。

### 【調理のポイント】

野菜は家にあるもので、きゅうりやほうれん草などもおすすめです。

動画でも作り方を  
配信しています



給食で大人気の春雨サラダです。春雨の食感が「つるつる～♪」と言いながら、野菜が苦手なお子さんでも楽しんで食べられるサラダです。野菜はお好みのもので、緑豆のでんぷんから作られる緑豆はるさめは、コシがあり、透明感もあります。春の雨のようにキラキラ光るため、清涼感もあります。旬の野菜と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

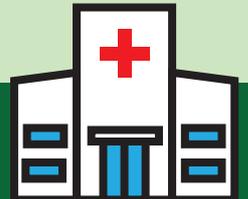


1人分 エネルギー81kcal 食塩相当量 0.5g

## 病院コラム 医療の現場から

### 梅雨の時期の体調不良に注意

諏訪中央病院 内科系診療部長 兼 東洋医学科部長 永田 豊



梅雨の時期になると体調が悪化するということがあります。東洋医学では、水分代謝の偏在を「水滯」と呼びます。湿気が多い時期は、水滯によって起こるとみなされる症状が増えたり悪化したりします。元々、むくみやすい体質の方や、二日酔いや車酔いが多い方は、年間を通して自覚する症状でもあります。このような症状には、「利水剤」と呼ばれる生薬が活躍します。身体の中で過剰になっている水を排出するという意味では利尿剤と共通する点がありますが、体内の水分バランスや偏在を調節するという点で異なります。

頭痛、頭が重い感じ(頭重感)、めまいは、気圧の変動にも影響を受けることが多く、天気が悪くなる前日から対処することが有用です。五苓散は水滯症状を改善する代表的な薬です。症状を感じてから服用してもよく効く薬ですので、手元に置いておくと便利な薬です。

だるい(倦怠感)、身体が重い、疲れがとれないといった症状は、元気やる気の「気」の異常だけでなく、水滯が絡んでいることもあり、湿気が多い時期に悪化します。苓桂朮甘湯は気の巡りも調節してくれます。

関節痛や古傷の痛みが悪化する場合は、防己、黄耆、朮、附子などが入った漢方薬で対処します。

肩こり、腰痛は血の巡りが悪い点も絡んで悪化します。だるさや重苦しさのために運動不足となることは悪化要因ですので、汗ばむ程度の運動をしましょう。当帰芍薬散は血流改善作用と利水作用を併せ持ちます。

湿気は胃腸にも影響して食欲低下を引き起こすこともあります。ハトムギは穀物として摂取すると消化機能を高めるようです。殻を取り除くとヨクイニンという生薬にもなり、身体の余剰な湿気を取り除くのに有用です。

梅雨時期の体調不良にはさまざまな症状があり、症状はおひとりずつ違います。また、鍼灸治療もこういった症状の改善に有効です。諏訪中央病院東洋医学科では漢方治療と鍼灸治療を実践していますので、ぜひご相談ください。



### 健康・医療の地域課題解決に デジタル技術を活用 デジタル田園健康特区の指定

4月12日、国家戦略特区の「デジタル田園健康特区」に茅野市が正式に指定されたことを受けて、今井市長は野田聖子内閣府特命担当大臣らと面会しました。

野田大臣は「デジタルの力を使って、地域の課題解決に向けて取り組んでほしい。」と話し、今井市長は「茅野市がこれまで取り組んできたパートナーシップのまちづくりのうち、福祉分野の仕組みをデジタルの力を使って維持したい。2市町（同じく指定された石川県加賀市、岡山県吉備中央町）と連携しながら、全国のモデルとなれるよう、しっかり取り組んでいく。」と意気込みを語りました。

茅野市はこれから「デジタル田園健康特区」として、デジタル技術を活用した健康・医療分野での課題解決に積極的に取り組んでいきます。



### ラリーカーが八ヶ岳の麓を駆け抜ける TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in 八ヶ岳茅野

4月16日、17日、「TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in 八ヶ岳茅野」が開催されました。

ラリーチャレンジはトヨタ自動車㈱が展開するモータースポーツ活動の一つで全国各地を転戦して行われています。

今回は新型コロナウイルス感染症の影響で、茅野市運動公園でのイベントは中止となり、メイン会場を茅野市運動公園から北八ヶ岳ロープウェイに変更して、ラリー競技のみが実施されました。

選手たちは表彰台を目指しながらも楽しく競技に参加していました。

沿道にはラリーカーを一目見ようと集まった人達が、フラッグを降ったり、写真を撮ったりして応援していました。



### 諏訪大社御柱祭 上社山出し

4月2日、諏訪大社御柱祭の上社山出しが開催されました。

今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人力での曳行が中止となり、史上初めて、御柱をトレーラーに載せて運搬されました。クレーンによってトレーラーに載せられた御柱は綱置場を出発し、八ヶ岳エコーラインやビーナスライン、上川橋、宮川橋を通過して御柱屋敷へ運ばれました。

沿道には氏子が集まり、おんべを振ったりしながら御柱を見送りました。また、木遣りやラッパなども披露され、御柱祭の始まりを盛り上げました。

山出し最大の見せ場である木落としと川越しは中止となりましたが、宮川橋上では宮川からくみ上げた水を放水して御柱を清めました。

運ばれた御柱は5月3日から始まる里曳きまで、御柱屋敷に安置されます。



### 交通安全・交通事故防止のために 交通安全啓発冊子贈呈式

4月15日、長野トヨタ自動車株式会社及びNTPトヨタ信州株式会社から交通安全・交通事故防止を目的とした、交通安全啓発冊子が贈呈されました。

贈呈された冊子には幼児向け交通安全絵本「ぼくのたんじょうび」や小学生向け啓発冊子「うんこ交通安全ドリル」などがあり、子どもでも分かりやすく、楽しく交通安全を学ぶことができるものとなっています。

今後、市内の保育園や幼稚園、小学校に配布され、子どもたちへの交通安全教育に役立てられます。



### 緑のあふれる公共施設を目指して 公共施設緑化木の配布

4月8日、茅野市運動公園で公共施設緑化木の配布が行われました。

この事業は緑の募金を活用して行われ、ドウダンツツジやアジサイ、モミジ、花桃など計30種が茅野市の区・自治会、学校、市関連施設に配布されました。

配布後は公共施設等に植樹されます。花を咲かせたり、葉に色をつけて訪れた人を楽しませることが期待されます。

また、新入学児童へ配布する記念樹（ブルーベリー・梅）にも緑の募金が活用されています。

# 図書館だより

本館休館日 6月6日(月)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)

開館時間 10時～18時

問い合わせ ☎72-9085



## おすすめ図書



東大教授の考え続ける力がつく思考習慣  
西成活裕／著 あさ出版

考える力の使い方は人によって違いがあるのでしょうか。渋滞学の専門家である著者が自分の経験を交えて、考える続ける力について解説しています。やりたいことがない、わからないという人に向けて書かれた本です。



ゼロからわかる! 電気のはたらき1  
借成社

部屋の電気はスイッチを押すとつきます。電気で動かすものはコンセントを入れてからスイッチを押すと動きます。さて、どうして? 電気の通り道について、豆電球で行った実験を元に説明をしています。

## 図書館情報

■図書館でティータイムを

●日時 6月9日(休) 10時30分～11時30分

●場所 図書館前庭

●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2以上の場合はハーブティーのサービスは行いません)

●持ち物 マイカップ

## 「ブックポスト」のご案内

●内容 図書館閉館後や休館日でも本を返却することのできる「ブックポスト」。

茅野市図書館本館駐輪場の横に壁に埋め込まれたポストがあります。夜間や休館日等、図書館が閉館の際には返却本をポストにお入れください。

※CD・DVD等の視聴覚資料は破損の恐れがありますので入れないで下さい。

※開館時間中に本の貸出もご希望の方は返却本を直接カウンターにお持ちください。

※諏訪6市町村外から取り寄せた本は直接カウンターにお持ちください。

## 活動内容

伐採した竹を資源として有効活用すること、また、竹細工を通じて多くの方に、作り上げる楽しみを体験してもらうことを目的に活動しています。

### 生活から姿を消しつつある竹細工の魅力

竹細工の魅力は竹林から竹を切り出し、油抜きや竹ひご作り、編み上げまでのすべての工程をハンドメイドで行えるところです。作品の色味や質感は、竹の種類や加工の仕方によって異なります。長く使えば使うほど色味へと姿を変え、竹ならではの風合いを楽しむことができます。また、編み方によってデザインや、用途を変えられる点も魅力で、かご、ランプカバー、バッグ、ザル等、思い思いの竹細工を楽しんでいます。月に1回、『ゆいわーく茅野』で活動をしています。活動に興味のある方の見学も大歓迎です。



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.14

竹の子



市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。

# 市民掲示板

## 長野県福祉大学 オープンキャンパス

- ▲日時/第1回 6月18日(土)  
第2回 7月29日(金)
  - ▲対象/本校の受験を検討されている方(事前申込み制)
  - ▲内容/模擬授業、キャンパスツアー、個別相談等を予定しています。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程や内容が変更になる場合があります。詳細は本校のホームページ(QRコード)をご覧ください。
- ▲問/長野県福祉大学 教務室  
〒392-0007 諏訪市清水2-2-15  
☎57-4821  
Eメール fukushidai-n@pref.nagano.lg.jp  
福祉大学ホームページ→ 

## 放送大学 入学生募集のお知らせ

- ▲内容/放送大学は、2022年10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。資料(無料)をご希望される方は下記問合せ先へご請求ください。
- ▲出願期間/第1回 8月31日まで  
第2回 9月13日まで
- ▲問/放送大学長野学習センター  
☎58-2332

## 建築士会70周年記念 藤森照信さん講演会

- ▲日時/6月11日(土)  
記念式典13時~講演会14時~
  - ▲場所/茅野市民館マルチホール
  - ▲参加費/無料(要予約)
- 【同時開催】  
《こども木琴づくり教室》
- ▲時間/  
午前の部10時~(受付9時30分~)  
午後の部13時~(受付12時30分~)
  - ▲場所/茅野市民館イベントスペース
  - ▲参加費/1500円(要予約)
  - ▲定員/各部16組
  - ▲その他/小学生以下保護者同伴  
《「遺したい諏訪の建築」パネル展》
  - ▲時間/11時~15時
  - ▲場所/茅野市民館ロビー
  - ▲申込方法/下記の問合せ先へお申し込みください。
  - ▲問/長野県建築士会諏訪支部 細川  
☎58-6624 FAX 58-6627  
Eメール info@arcsuwa.com

## 初めての弓道体験会のご案内

- ▲日時/7月2日(土)10時~12時  
7月24日(日)13時~15時
- ▲場所/茅野市弓道場(茅野市スポーツ公園内)
- ▲内容/気軽に弓道体験。弓具に触れる。近距離からの的に向かって矢を放つ。
- ▲対象/高校生以上の茅野市在住・在勤者、年齢・性別・経験不問(部活動の高校生を除く)
- ▲参加費/無料
- ▲服装/運動しやすい服装(できればボタンのない長袖シャツ等)、靴下(足袋)
- ▲その他/コロナ感染の状況により中止させていただく場合がございます。
- ▲申込方法/メールまたは茅野市弓道協会ホームページのお問い合わせフォームよりお願いします。下記電話からでも可能ですが、日中は出られない場合があります。
- ▲問/茅野市弓道協会 増澤徹二  
☎090-7259-4601  
Eメール chinokyudo@gmail.com

## 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

8月号に掲載希望の場合は6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



後記 編集

Editor  
Note

4月から広報を担当することになり、取材などで一眼レフカメラを使い始めました。今まではデジカメやスマートフォンのカメラしか使ったことがなく、一眼レフカメラを使ってもズームイン・アウトくらいしかできず、宝の持ち腐れ状態になっていました。せっかくの一眼レフカメラだからと思い、何の知識もないまま設定を色々といじって撮影をすると写真がとんでもないくらい真っ白になって白飛びしていたり、ブレブレの写真になっていたりもありました。

ですが、一眼レフカメラの撮影方法の解説本を読んだりしながら、1か月ほど使っていると少しずつ絞りやシャッタースピードなど役割を理解することができてきました。またそれと同時に写真の奥深さを感じました。まだまだ、使いこなせるレベルではありませんが、これから沢山カメラで撮影をして写真の腕を上げていき、皆さんに茅野市の美しい風景などをお届けすることができるようになりたいと思います。

# 茅野市の魅力を発信中！ 「茅野市公式Instagram」

茅野市公式Instagramでは、茅野市の季節ごとの風景の写真などをリアルタイムで発信しています。興味のある場所がありましたら足を運んでみてはいかがでしょうか。  
フォロー・いいねをお願いします。

フォローはこちら！



春



夏



秋



冬

