

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

10

令和4年
2022

NO.940



AI乗合オンデマンド交通
「のらざあ」運行開始



Contents

- 04 **AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」
運行を開始しています!**
- 05 市民スポーツ祭
- 06 ピックアップ情報
- 08 こども通信
- 10 シニア情報
- 12 情報カレンダー
- 14 情報ネットワーク
- 17 国保だより
- 18 ミュージアム情報
- 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。



色づく木々に包まれた蓼科大滝

紅葉真っただ中の蓼科大滝です。広報ちの6月号の表紙に掲載した新緑に包まれた蓼科大滝とは変わり、この時期は暖かな秋色に染まった木々の中を大きな水しぶきをあげながら豪快に流れ落ちる景色を見ることができます。
 また、蓼科大滝に向かうまでの遊歩道では、苔むした原生林を見ることができます。

10月の納税等
納期限 10月31日(月)



←年間の納期限一覧表は
 こちらをご覧ください。

市県民税 (3期)
 税務課 ☎72-2101 (内線 174)

保育料
 幼児教育課 ☎72-2101 (内線 622)

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

後期高齢者医療保険料 (4期)
 高齢者・保険課 ☎72-2101 (内線 326)

上下水道料金
 水道課 ☎75-5500 (直通)

納付書は切り離さず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。

市営住宅使用料
 都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

9月1日現在の
茅野市の人口

| | | |
|-----|----------|-------|
| 人口 | 55,849人 | (-36) |
| 男 | 27,978人 | (-21) |
| 女 | 27,871人 | (-15) |
| 世帯数 | 24,316世帯 | (-27) |

※()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



**蓼科高原でのキャンプ
 in 大滝キャンプ場**

「ハヶ岳の麓で遊び尽くす、
 Fun! Yatsugatake。」
 今回は、茅野市内、蓼科高原内にある大滝キャンプ場を訪れました。大自然の中で、テント場とバンガローを兼ね備えているキャンプ場で、夏～秋キャンプを楽しんでみてはいかがでしょうか



AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」 運行を開始しています！



問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

8月22日から運行を開始しています！

ご利用は、お電話またはアプリをお願いします。【乗車予約は利用日の1週間前から利用の1時間前まで】

電話でのご利用

コールセンターまでお電話ください。

電話番号 0266-78-6318

受付時間 7:30～17:30

※休業日 12月30日～1月3日

アプリでのご利用

まずはアプリをダウンロードしてください。

\ダウンロードはQRコードから / アプリロゴマーク



iOS



Android



よくあるご質問

Q₁ 予約した後にキャンセルできますか、キャンセル料は発生しますか？

A キャンセルできます。
キャンセル料は発生しません。

Q₂ 予約した後に、乗合の影響等で乗車場所や料金
が変更となることはありますか？

A 乗車場所や料金は予約時に確定します。その後
に変更となることはありません。

Q₃ 自宅まで迎えに来てもらえますか？

A ご自宅までお迎えに行くことはできません。
出発地近くの乗車場所(仮想停留所)をAI(人工
知能)が決定します。

Q₄ 利用者登録はコールセンターへの電話、アプリ
を利用する以外でもできますか？

A 利用者登録は、茅野市地域創生課またはお近くの
コミュニティセンターの窓口でも受け付けています。
利用者登録した後の乗車予約は、コールセンター
またはアプリをご利用ください。

Q₅ アプリで登録しても、コールセンターの利用はできますか？

A アプリで利用者登録しても、コールセンターで乗車予約ができます。
アプリで登録していれば、お持ちのスマートフォンでコールセンターに予約した予約状況や乗車場所がアプリ
で確認できますので、アプリの登録を推奨しています。

9月30日(金)をもって定時定路線バスが廃止になります！

「のらざあ」の運行開始に伴い、以下の13路線が廃止となります。

廃止になる路線

- ▼市街地循環バス ▼御狩野線(日中生活便) ▼中沢線(日中生活便)
- ▼丸山線(日中生活便) ▼豊平・泉野線 ▼西茅野・安国寺線
- ▼東向ヶ丘線 ▼小泉・菅沢線 ▼中大塩・糸萱線 ▼白井出線
- ▼玉川循環線 ▼柏原線 ▼北大塩・蓼科線

【通学・通勤バス】は引き続き運行
します

- ◎ピアみどり線 ◎米沢線 ◎御狩野線
- ◎泉野・玉川線 ◎丸山線

「のらざあ」に関するお知らせについて

最新情報は市ホームページでお知らせしています。
ご利用方法や利用説明会の開催情報をご確認ください。



最新情報はこちらから！

第44回 市民スポーツ祭

開催日 10月10日(月・スポーツの日)

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

式典およびイベントは中止となりました。
各競技の部のみの開催となります。

各競技の部

※感染症拡大状況によっては、日程・内容等変更になります。

卓球 総合体育館(サブ)

- 第39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及び茅野市在勤・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 9月30日(金)19時30分厳守
- 申込・問 加納 圭 ☎090-4180-6045

弓道 弓道場

- 市民弓道大会
- 13時45分～(13時から受付)
- 競技：近的12射(立射4矢×3回)
- 参加料：1人300円
- 表彰：賞状-個人・団体 各3位まで
賞品-多数用意(参加賞有)
- 問 増澤 徹二 ☎090-7259-4601

ソフトテニス テニスコート

- ソフトテニス市民交流会
- 運動公園庭球場 A～Dコート
- 受付 当日9時～
参加受付後ペアを組む。市民の交流を目的とし、勝敗は問わないでゲームを行う。
- 問 竹内 謙一 ☎090-4123-5790

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

居合道 総合体育館・剣道場

- ※興味のある方の体験・見学出来ます。(男女不問)
- 13時～
- 居合剣法・制定型居合・押し切り(一般)
- 日本刀に触れてみよう!(小学生以上対象。保護者同伴)
- 問 山崎 勝 ☎090-4152-3847

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～
- 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

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、ジュニア)
- 13時～
- 問 山村 周一 ☎090-4534-2713

イベント 多留姫文学自然の里 「脱穀まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 635)



- ▶日時 **10月15日(土)** 9時30分～正午
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 「稲刈りまつり」でハゼにかけた稲を、足踏み脱穀機など昔ながらの機械を使って脱穀
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 マスク着用、軍手、長靴やタオルなど稲刈りのできる服装など
- ▶申込 不要
- ▶その他 雨天などで中止の場合は、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。

イベント ごみの野焼きは違法です

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101 (内線 264・265)

- ▶内容 法律で廃棄物の野外焼却は一部の例外を除き禁止されています。
【野焼きはなぜいけない?】
 煙が悪臭や大気汚染の原因となり、周辺住民の迷惑となります。また、ダイオキシン類などの有害物質を発生させる恐れがあり、人の健康や環境に悪影響を及ぼす可能性があります。
【例外として認められている焼却】
 ・農業のためにやむを得ないものとして行われる焼却
 ・災害の予防、応急対策または復旧のために必要な焼却
 ・どんど焼き、キャンプファイヤーなど地域行事での焼却など
【苦情が寄せられています】
 毎年、野焼きに対して「洗濯物に臭いがついて困る」「のどが痛い」といった苦情が大変多く寄せられます。野焼きは害虫の発生を防ぐなどの効果があり、古くから農地などで行われてきた大切な作業です。しかし、例外事項の野焼きであっても近隣の迷惑にならないように行う必要があります。よく乾燥させ、風向きや時間帯などに注意し、周りに一声かけるなどご近所とトラブルにならないよう気を付けましょう。また、なるべく堆肥化したり燃えるごみとして処分し、野焼きに頼らない方法を検討しましょう。剪定木は清掃センターでチップ化しリサイクルしていますので、ご活用ください。

イベント 市民の森 第14回育林祭

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



←苗木を植樹して、里山の未来へ繋がります。

- ▶日時 **10月29日(土)** 9時30分～正午
※雨天順延 予備日: 11月5日(土)
- ▶場所 市民の森(吉田山)
- ▶内容 苗木の植樹、遊歩道の散策など
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 作業のできる服装、手袋、雨具、長靴、飲み物
- ▶主催 市民の森を創る会、茅野市
- ▶共催 茅野市地球温暖化対策地域協議会
- ▶申込方法 10月24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 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)
Email 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22日(土)** 9時～正午
※少雨決行、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17日(月)までに、氏名、住所、連絡先を上記までご連絡ください。



マイナンバーカード、まだ持っていない方必見!

あなたにピッタリの申請方法が必ずみつける

「これだったら」をみつけたら QRコード読み取ってみてね!

申請サポート実施中!

QRコード付申請書を使って

- ① ご自宅からスマホで
- ② ご自宅からパソコンで
- ③ まちなかの証明写真機で
- ④ 顔写真をプリントアウトして郵送で



お近くの市内ケータイショップで!

ご契約のケータイ会社関係なく申請可能!

※ 令和5年3月まで



平日は仕事の方は、土・日もやっている
マイナンバーセンターへ

市役所でも申請できます
市民課窓口へ

(平日 8時半から16時半)



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください

茅野市マイナンバーセンター

(ベルビア2階 茅野市役所ベルビア出張所内)
【問合せ】0266-75-0120(直通) 10時～18時半
【定休日】毎週木曜日、第3土曜の翌日曜日、年末年始

マイナンバーカードと上手にお付き合い!

マイナンバーカード総合サイト

検索



information

「市長と語ろう! 茅野市の今と未来をより良くするために」

まちづくり懇談会【要事前申込】

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

まちづくり懇談会(通称「まち懇」)では、市長と膝を交えて語り合う機会として、多くの市民の皆さんにご参加いただき意見交換を行っています。今年度は、特定のテーマを定めず、市民のみなさんとごつくばらんに意見交換をしたいと考えています。

各会場の参加人数を把握するため、事前に申し込みをお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数制限および時間短縮で行います。今後の状況によっては、中止する場合もあります。

| No. | 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----|-----------|------------|-----------------|
| 1 | 10月3日(月) | 19時～20時30分 | 北山地区コミュニティセンター |
| 2 | 10月13日(木) | 19時～20時30分 | ちの地区コミュニティセンター |
| 3 | 10月18日(火) | 19時～20時30分 | 中大塩地区コミュニティセンター |
| 4 | 10月20日(木) | 19時～20時30分 | 宮川地区コミュニティセンター |
| 5 | 10月25日(火) | 19時～20時30分 | 米沢地区コミュニティセンター |
| 6 | 10月27日(木) | 19時～20時30分 | 豊平地区コミュニティセンター |
| 7 | 10月30日(日) | 10時30分～12時 | ワークラボハケ岳 |
| 8 | 10月31日(月) | 19時～20時30分 | 湖東地区コミュニティセンター |
| 9 | 11月2日(水) | 19時～20時30分 | 玉川地区コミュニティセンター |
| 10 | 11月18日(金) | 19時～20時30分 | 泉野地区コミュニティセンター |
| 11 | 11月24日(木) | 19時～20時30分 | 金沢地区コミュニティセンター |

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」 | 10月11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 |
| レッツベビーダンス | 10月17日(月) 10:15~11:00 | 首がすわった頃から1歳半 くらいまでの赤ちゃんと親 | 10組 | 要申込 9月20日(火)から電話受付 |
| おはなし0123 「ぐるんぱ」 | 10月25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 「ブックメイトぐりとぐら」 | 11月8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 平日9:30~18:00 休日・祝日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1日、15日、22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 | 10月1日、15日、22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!】 | 10月8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 | 10月12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 | 10月15日(土) 11:30~ | おなかの赤ちゃんと そのご家族 | 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 | 10月18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】 | 10月4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



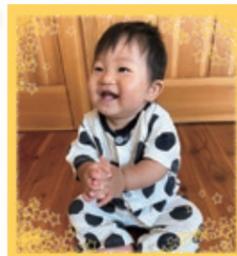
投稿フォームから
ご応募ください!

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



2歳のお誕生日おめでとう!
 家族やお友達とたくさん笑い、
 たくさん泣き大きくなろうね!

令和2年10月25日生まれ
 齋藤 翠春ちゃん
 2歳



家族みんなのアイドル菜優斗。
 いっぱい食べて元気に
 育つてね。

令和3年10月12日生まれ
 長崎 菜優斗くん
 1歳



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。



**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28日(金) 10時~16時30分
 11月3日(木・祝) 10時~15時
 11月11日(金) 10時~17時
 11月18日(金) 10時~17時
 11月25日(金) 10時~14時

場所 茅野市役所7階会議室、茅野消防署
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。この講座は、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
参加費 テキスト代1,000円
申し込み 10月20日(木)までにお申し込みください。
 ※講習内容はお問い合わせください。

**育児中のママを対象としたサークル
 ひよこっこクラブ**
 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 10月3日(月) 13時30分~15時
場所 諏訪中央病院 第3・4会議室
内容 「離乳食について」栄養士からお話しいたします。
対象 未就園児のお子さんとその親
参加費 無料
持ち物 当院で出産された方以外のご参加も歓迎
申し込み 予約制



養育里親になりませんか?

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。里親になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

VOICE 里親さんから、お子さんを預かって嬉しかった体験をお聞きしました

お母さんの入院で一時的に養育が困難になったご家庭の小学生を預かりました。私たちの送り迎いで、通い入れた学校に通い友達と会えたことはお子さんにとって良かったと思います。入院中のお母さんとの面会もできたのでお母さんも安心されたと思います。お母さんが退院した時はお母さんと子どもと一緒に私たち里親も喜ぶことが出来ました。

子どもを迎えるまでの4つのステップ



あなたにできること、きっとある

里親の種類や登録までの流れを知りたい



里親になりたい、詳しく聞きたい



お気軽にご相談ください

問合せ先

【長野県諏訪児童相談所】
 ☎0266-52-0056
 〒392-0131 諏訪市湖南 3248-3

【児童家庭支援センターつつし】
 ☎0266-75-1108
 〒391-0001 茅野市ちの3502-1 ヘルビア3階

後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

問 高齢者・保険課（内線 327、328）／長野県後期高齢者医療広域連合（026-229-5320）

令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。負担割合は、被保険者の令和3年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定します。



←10月からお使いいただく新しい保険証（桃色）
（9月にお送りしました。）

■2割負担の基準

「課税所得28万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額が200万円以上」

※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額を指します。

※年金収入には遺族年金や障害年金は含みません。

※被保険者が2人以上の場合は、「年金収入＋その他合計所得金額の合計が320万円以上」

※3割負担の基準は変更ありません。

65歳以上インフルエンザ予防接種

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、お早めに医療機関に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（土）～12月29日（木）（休診日を除く）

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）
 - ③本人確認書類（窓口に申請に来た方の本人確認用）
- ※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。
- ※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）

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24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（定員になり次第、申込受付を終了）
参加費 無料
申込方法 10月3日（月）から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）



↑一昨年のオレンジ・カフェの様子

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2日（水）、16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 11月2日（水）は9月22日（木）～10月21日（金）、11月16日（水）は10月7日（金）～11月4日（金）まで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）

茅野市認知症高齢者等個人賠償責任保険

内容 認知症の方が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。利用につきましては、各保健福祉サービスセンターへご相談ください。（申請内容によってはご利用できない場合があります。）
対象 茅野市に住民登録があり、認知症と診断されている方。
※寝たきり等により、日常生活において他人の財物を壊したりする可能性が明らかでない方は対象にはなりません。

相談・申請 ≪豊平・玉川・泉野地区≫

東部保健福祉サービスセンター
☎82-0026

≪宮川・金沢地区≫

西部保健福祉サービスセンター
☎82-0073

≪ちの・米沢・中大塩地区≫

中部保健福祉サービスセンター
☎82-0107

≪湖東・北山地区≫

北部保健福祉サービスセンター
☎77-3000

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101（内線334）



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 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：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）
- 予防接種、乳幼児健診、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）

| 日 | 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 | 31 | <div data-bbox="816 1774 1617 2016" data-label="Complex-Block"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター 諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699</p> <ul style="list-style-type: none"> ■診療日 毎週 火曜日・木曜日・土曜日・日曜日 ■診療時間 19時～21時 ■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) </div> | | | | |

- ★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】
13日(木)10時～、19日(水)14時～、25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】
4日(火)13時～17時 ※9/27から申込受付
会場 市役所7階会議室
相談員: 矢崎 正彦 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
11日(火)9時～12時
会場 市役所7階会議室
相談員: 行政相談委員
問 市民課市民係(内線256)
 - 外国籍市民のための相談
20日(木)10時～16時
会場 市役所7階会議室
※電話でも相談できます
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
1日(土)、9日(日)、15日(土)、22日(土)、29日(土)
日本語教室 13時～15時
相談 15時～16時
会場 茅野市ひと・まちプラザ
相談語 日本語、ベトナム語(15日のみ)
※初めての方は、事前にご連絡ください。
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】
5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8階
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・617)
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】
28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
 - ひきこもり相談会「こもさぼ」
11日(火) 12時～17時
会場 茅野市ひと・まちプラザ303
問 まいさほ茅野市【地域福祉課】(内線317)
 - 司法書士法律相談【要予約】
12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
7日、14日、21日、28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
①1日、15日(土)13時～16時
②14日、28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

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

か、またはホームページからダウンロードできます。

※応募方法、入学後の学費等詳細については、ホームページをご覧ください。

申 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。

(出願書類等詳細は諏訪中央病院看護専門学校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

Information

お知らせ

ハロウィンジャンボ宝くじ等の発売

令和4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応じて配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われますので、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21日(水)～10月21日(金)

【抽選日】

10月28日(金)

所 宝くじ売場

料 300円(証票単価)

問 長野県市町村振興協会

☎(026)234-3611

Wanted

募集

諏訪中央病院看護専門学校 社会人特別選抜・一般入試

令和5年4月入学者の入学試験を実施します。看護の道を志そうと考えている皆さんの応募をお待ちしています。

【社会人特別選抜】

【試験期日】

11月5日(土)

【応募資格】

高等学校または中等教育学校を卒業している方で、以下の条件を満たしている方

①卒業後社会人としての経験が3年以上の方

②大学、短期大学卒業(見込み)の方

【願書受付期間】

10月3日(月)～10月26日(水)(必着)

【選抜方法】

①学科試験…国語(現代文のみ)、小論文

②面接試験

【一般入試A】

【試験期日】

12月2日(金)

【応募資格】

高等学校または中等教育学校を卒業(見込みを含む)している方または、それと同等以上の学力があると認められる方

【願書受付期間】

10月31日(月)～11月22日(水)(必着)

【選抜方法】

①学科試験…国語(現代文のみ)、数学I、英語I

②面接試験

※日本国籍を有しない方は、一般入試での受験となります。

※応募要項は当校に郵送で依頼いただく

エコフェスタ2022ロビー展

時 10月17日(月)8時30分～

10月28日(金)16時

所 茅野市役所1階ロビー

内 小中学校環境活動報告、各団体活動報告 ※主催…美サイクル茅野・茅野市環境自治会連合会・茅野市

問 美サイクルセンター業務係

☎72-2905

梶木の廻り舞台「秋の会」

時 10月1日(土)

所 梶木廻り舞台

内 江戸時代に造られた、迫力のある舞台(間口7間、奥行き5間)で、泉野小学校の児童が発表を行います。

問 泉野地区コミュニティセンター

☎70-1606

Medical & Welfare

医療・福祉

糖尿病講座

時 11月17日(木) 13時30分～15時

所 茅野市健康管理センター

内 【講演①】「糖尿病とお薬」

【講師】 たらさわ薬局 寺沢雅治 氏

【講演②】「糖尿病と食事について」

【講師】 管理栄養士

対 茅野市在住、糖尿病について知りたい方どなたでも

定 30名(先着順)

料 無料

申 11月11日(金)までに電話でお申し込みください。

※主催…茅野市、長野県栄養士会諏訪・岡谷支部

問 健康づくり推進課(健康管理センター内)

☎82-0105

スマートフォン入門講座

時 11月8日(火)、11日(水)、15日(火)、

18日(水)、22日(火)、25日(金)

【iPhone】10時30分～12時30分

【Android】13時30分～15時30分

所 ワークラボハケ岳

内 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、実際ご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学ぶ講座

対 諏訪地域の方で全日程参加できる方

定 各講座6名

料 2,000円+テキスト代

持 スマートフォン

申 9月22日(水)～10月21日(金)までに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)

茅野市空き家なんでも相談会・ミニセミナー

時 10月20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 10月6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。

真相深入り!市議とトーク ～茅野市議会 福祉教育委員会 意見交換会～

時 10月15日(土) 10時～12時

所 茅野市ひと・まちプラザ 3階 集会室

内 議員との意見交換

【テーマ】

福祉…暮らしの課題、困りごと

教育…子ども・学校の課題

【福祉教育委員会(6名)】

委員長:野沢明夫

副委員長:木村かほり

委員:両角実晃、伊藤正博、伊藤正陽、松山孝志

対 市内在住、在勤、在学の方

定 20名

料 無料

申 9月22日(水)～10月11日(火)までに、電話、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。

※総務環境委員会と経済建設委員会の意見交換会については、茅野市議会のホームページをご覧ください。

問 議会事務局

☎72-2101(内線352)

FAX73-7936

Email gikai@city.chino.lg.jp

詳細はQRコードをご覧ください



Event & Lectures

イベント・講座

「草原と人とシカ～霧ヶ峰の生物多様性保全の今～」 令和4年度信州自然講座

時 11月5日(土) 13時30分～4時 (展示開場は正午～)

所 諏訪市文化ホール

(諏訪市湖岸通り5丁目12-18)

内 霧ヶ峰草原の豊かな自然や成り立ちについて、最新の研究成果をわかりやすく紹介します。火入れや草刈り、花とシカなど、霧ヶ峰の今を聴きにきてください。

講 土田勝義(信州大学名誉教授、霧ヶ峰みらい協議会)、須賀丈・浦山佳恵・尾関雅章(長野県環境保全研究所)

対 どなたでも

定 100名(先着順)

料 無料

持 マスク、防寒着(換気しながら開催します) ※新型コロナウイルス感染状況によっては、オンライン開催となります。

申 10月3日(月)9時より、ながの電子申請サービスにて受付開始(QRコードからも受付可)。

問 長野県環境保全研究所自然環境部

☎026-239-1031



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

漬物用ポリ/セミダブルベッド

ゆずってください

ドラム式洗濯機/バドミントン

※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



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 リバーサイドクリニックは 土曜日が休診となります

内 リバーサイドクリニックでは、在宅医療の需要に応える診療体制の整備を進めており、その一環として令和4年10月から土曜日の診療が休診になります。

問 リバーサイドクリニック ☎72-7010

i ご家庭の廃棄物を有料回収 します

時 12月3日(土)9時から11時

所 茅野市運動公園

内 処理が難しいご家庭の廃棄物の有料回収を行います。

会場のレイアウト、処理品目、処理金額等詳細については、広報ちの11月号にてお知らせします。

問 美サイクルセンター業務係
☎72-2905

i 特設人権相談を開催します

時 10月6日(木)10時~15時

所 茅野市役所7階会議室

内 人権擁護委員による特設人権相談

【相談内容】

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題
例…いじめ・体罰・不登校・児童虐待、
女性・外国人への差別問題、セクハラ・パワハラ、インターネットによる誹謗中傷など

￥ 無料

※秘密は堅く守られます。予約等は必要ありませんので、直接会場にお越しください

問 市民課市民係

☎72-2101(内線256)

令和4年度 コミュニティスポーツ教室

申込・問 スポーツ健康課(☎72-8399)

| 地区 | 教室名 | 日時 | 会場 | 定員 | 参加料 | 内容 |
|-----|-------------|---|---------------------|-----|-----|---------------------------|
| 宮川 | ニュースポーツ教室 | 10/5~10/19 毎週水曜日 全3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り、ゲームを楽しむ |
| 米沢 | 秋 吉田山ウォーキング | 10/22(土) 9:00~14:00 | 吉田山 | 10名 | 無料 | 散策と交流を楽しむ |
| 玉川 | 上社めぐりウォーキング | 10/15(土) 9:30~14:00 玉川地区コミュニティセンター9時集合 | 上社前宮周辺 | 20名 | 無料 | 御柱を見ながら周辺をウォーキングしよう |
| | ピラティス体験教室 | 11/12(土) 14:00~16:00 | 玉川地区コミュニティセンター | 15名 | 無料 | 代謝をあげて健康的な身体づくりを体験しよう |
| 中大塩 | 諏訪湖半周ウォーク | 11/5(土) 8:00~12:00 | 諏訪湖畔 | 20名 | 無料 | 諏訪湖畔を楽しくウォーキングする |

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



今年度の特定健診お済ですか？

指定医療機関での特定健診は10月31日(月)までです

特定健診の対象者

40～74歳で茅野市国民健康保険に加入している方

※対象の方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づくり推進課(健康管理センター)へご連絡ください。

生活習慣病は、知らないうちに(自覚症状がない)血管を傷める怖い病気です！年1回特定健診を受けましょう！

高血圧、早めに対応、血管守ろう

血圧は、高くても自覚症状はありません。「たまたま、高かっただけだ」、と思い長く放置してしまうことで、動脈硬化がすすみ、臓器障害がおきてしまいます。

のう しん じん 脳・心・腎、血圧高いとつらいんです

脳

脳の血管は直角にできていたり、複雑にまがっています。また、太い血管から細い血管に急になるため血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。

心臓

心臓に血液を送る、冠動脈は常に心臓からの強力な圧にさらされています。

腎臓

腎臓は、体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く、圧がかかりやすく血管が傷みやすいです。

自宅で
血圧を
測定しよう



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 |

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 10月3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月) ★check★
博物館
ホームページ 

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

第34回研究・創意工夫展

期間 10月29日(土)～12月4日(日)

場所 総合博物館

内容 茅野市内の小中学生が夏休みに行った自由研究や図画工作を展示します。優秀作品は市長・教育長・博物館館長によって表彰されます。

料金 通常入館料

昼間の星を見る会

日時 10月9日(日) 10時～11時

場所 北部中学校天体ドーム(北部生涯学習センター)

定員 20名

参加費 無料

その他 雨天曇天の場合は中止

申込 9月21日(水)から受付

シダの植生観察

日時 10月15日(土)10時～13時

場所 諏訪大社前宮周辺

申込 9月21日(水)から受付

博物館はたおりボランティアねじばなによる作品展示販売会

日時 10月15日(土)10時～19時、16日(日)10時～15時

場所 ワークラボ八ヶ岳

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。

さきおりでランチョンマット

日時 10月8日(土)、9日(日)、10時～11時30分と13時～14時30分

対象 小学校高学年以上

定員 5名

参加費 400円

※要申込

星空観望会

日時 10月1日(土) 19時30分～21時

場所 北部中学校天体ドーム

定員 20名

参加費 無料

その他 雨天曇天の場合は中止

※要申込

古文書解説講座【第6回】

日時 10月16日(日) 13時30分～15時30分

場所 総合博物館

参加費 500円(初回のみ)

※要申込み

古文書相談会

日時 10月15日(土) 13時30分～15時

※申込不要、参加無料、鑑定等は行いません。

★10月のプラネタリウム「もうすぐ皆既月食」

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
 ※休止あり。予約時にお確かめください。

尖石縄文考古館

10月の休館日 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31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。



第23回宮坂英式記念尖石縄文文化賞授賞式

日時 10月8日(土) 10時30分～12時

場所 尖石縄文考古館ガイダンスルーム

内容 「宮坂英式記念尖石縄文文化賞」は、尖石遺跡を中心に縄文のムラの研究に情熱を注いだ宮坂英式氏の業績を記念し、縄文文化の研究に功績のあった方に贈られる賞

その他 今回の授賞式はコロナ対策のため、一般の方のご参加はご遠慮ください。

シンポジウム「特別史跡尖石石器時代遺蹟 その価値を語る」

日時 10月9日(日) 14時～16時(13時30分開場)

場所 尖石縄文考古館

内容 尖石遺跡特別史跡指定70周年を記念した有識者によるシンポジウム

パネリスト 守矢昌文(尖石縄文考古館特別館長)・勅使河原彰(尖石縄文文化賞選考委員)・齊藤慶史(文化庁調査官)

定員 40名(先着順)

参加費 100円(資料代)

申込 10月8日(土)までにお電話でお申し込みください。

縄文文化大学講座

日時 10月8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 第22回尖石縄文文化賞受賞者の福永将大さんの講演

定員 40名(先着順)

料金 無料(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)

申込 10月7日(金)までにお電話でお申し込みください。

縄文教室⑤「竹ざるを作ってみよう」

日時 10月22日(土)・23日(日) 10時～15時30分

場所 尖石縄文考古館

内容 スズタケを使ったざる作り

講師 武居八千代さん(尖石個人ボランティア)

対象 小学校5年生以上

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

参加費 1,000円

持ち物 エプロン・クリップ

申込 10月10日(月)までにお電話でお申し込みください。

秋のはくぶつかんイベント

10月25日は博物館開館記念日

申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

ワクワク科学工作
オイルワンドスコープ(万華鏡)

日時 10月16日(日)10:00～11:30

場所 総合博物館

内容 オイルの中を浮き沈みするビーズを万華鏡でのぞいてみよう!

定員 小学生16名

参加費 300円

花炭と焼き芋づくり

日時 10月30日(日)10:00～正午

場所 総合博物館

内容 自然観察路にある木の実などを、たき火で焼いて花炭にします。お芋も焼いて楽しみましょう。

定員 15名

参加費 300円

申し込みは、9月21日(水)から受け付けます。



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/>



茅野市美術館 常設展 第2期収蔵作品展

顔、しぐさー表れる感情

9/10(土)～10/30(日) 10:00～18:00
 茅野市美術館 常設展示室 観覧料:無料

顔には様々な感情が浮かび上がります。それは身体の動きにも表れ、そういった表情やしぐさから、人物の内側にあるものが伝わってきます。作品のなかでも、モチーフとなった人物の姿を目の前にすると、「どういう状況なのだろう」「どんな気持ちなのだろう」と想像が膨らんでいきます。本展では、藤森汎(彫刻家 1940-)の新収蔵作品や木之下晃(写真家 1936-2015)の作品を中心に8名の作家の作品を紹介します。



《サイモン・ラトル》1998年
写真©木之下晃アーカイヴス



松樹路人《高原晩夏》2006年

展示作家 宮 芳平(洋画家) 武居大明(日本画家) 飯田実雄(洋画家)
 矢崎博信(洋画家) 羽柴久義(洋画家) 松樹路人(洋画家)
 木之下晃(写真家) 藤森 汎(彫刻家)



藤森汎
《自肖像》2005年

※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



かきひき大根

材料(2人分)

| | |
|---------------|---|
| 大根……………240g | 酒……………小さじ1 みりん……………小さじ1 砂糖……………小さじ1 しょうゆ ……大さじ1 かつお節……………5g |
| にんじん …… 40g | |
| 油揚げ…………… 20g | |
| サラダ油……………小さじ1 | |
| | |

家でも食べてほしい伝えていきたい郷土料理を、学校給食に取り入れて紹介しています。

忙しい農家の暮らしから生まれた、早煮の大根の煮物です。

動画でも作り方を配信しています



【つくり方】

- ① 大根は3等分くらいに切り、人参はそのままの長さにします。皮引きで、きしめんのように皮をひきます。
- ② 湯抜きした油揚げを短冊に切ります。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、材料を炒めます。材料がやわらかくなったら、調味料を加えます。
- ④ 火を止めてかつお節を加えます。

【調理のポイント】

大根だけで作ってもおいしくできます。干しシタケを入れると、ワンランクアップしますよ。

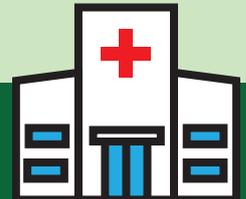


1人分エネルギー57kcal 食塩相当量0.7g

病院コラム 医療の現場から

子どもの発達障害

諏訪中央病院 小児科医師 渡邊 達夫



自閉症、発達のでこぼこ、発達障害・・・、いろいろな表現がありますが、発達障害には自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如・多動症(ADHD)など、いくつかのタイプがあります。発達障害という診断名から「障害」というイメージが先行していますが、実際は障害というよりも個性、特性です。そのため、ここでは「発達特性」という表現を使います。

特性にもいろいろありますが、代表的なものとして、じっとしていることが苦手、こだわりが極端に強い、相手の気持ちや空気を読むことが苦手、などが挙げられます。

我々は皆、得意なこともあれば、苦手なこともあります。そして、前述のようなことが苦手な人は少なくないでしょう。そう、発達の特性は特別なものではないのです。

苦手は得意の裏返しで、じっとしていられないということは、視野が広く好奇心旺盛ということ。こだわりが強いということは、ひとつの道を究める力を持っているということ。空気を読むのが苦手ということは、周囲に流されないということでもあります。そして、この特性を良い方向に活かし、伸ばすことは本人の自信にもつながるでしょう。

では、強い発達特性を持ちながら自分の能力を発揮できる人と、精神的に追い込まれて心を病んでしまう人の違いは何でしょうか。いろいろな要素がありますが、身近にいる大人がその子の苦手なことよりも得意なことに目を向けて、のびのびと育つ環境を与えられてきたかどうか非常に重要だと言われています。私たち大人も、職場や家庭で苦手なことを日々指摘され注意されたら、やる気も失せてきませんか？・・・子どもも同じです。

「誰にでも得手不得手があり、苦手を避けること、避けるために工夫することはその子の良さを伸ばすことにつながる」という認識が広まれば、つらい思いをする親御さん、お子さんを減らしていくことができると感じています。



理科大生と一緒に自由研究を楽しむ 一緒にやろう！夏休み自由研究

8月6日と8日、ワークラボハケ岳（ベルビア2階）で、チノリカ（公立諏訪東京理科大学学生有志）主催による「一緒にやろう！夏休み自由研究」が行われました。小学3年生～6年生が参加し、硬さの違う3種類のスライムを溶岩に見立てて火山の仕組みを理解する実験、ねるねるねを再現する実験、ピカピカ光るタピオカを作る実験、竹串とスポンジを使ったグラグラタワーを積み上げる実験を体験しました。実験の結果を予想したり、楽しそうに実験に取り組む様子が見られました。



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

ハケ岳中信高原国定公園の環境美化に取り組むボランティア「グリーンパートナー」の皆さんが、7月20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）を桜平～オーレン小屋～夏沢峠～硫黄岳～オーレン小屋～桜平のコースで実施しました。登山道の周辺でお菓子の包装やティッシュ、土に埋まった空き缶やビンなど多くのゴミを回収しました。美しいハケ岳を守るために、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環境課までお問い合わせください。



第25回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭プレイベント 屋外映画上映会 in 蓼科湖

8月26日、27日、蓼科湖畔を会場に、第25回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭プレイベントとして屋外映画上映会が開催されました。子どもから大人まで幅広い世代に楽しんでもらえる作品として、「SING/シング：ネクストステージ」を上映。参加者は、夜空の下、涼しい風を感じながら映画を楽しんでいました。

「第25回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭」は、9月17日(土)～9月25日(日)に茅野市民館や新星劇場を会場に開催されます。メインの上映会は3年ぶりの開催です。



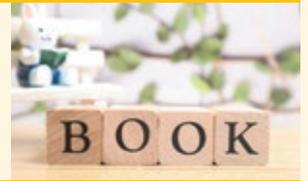
行きたい時に、行きたい場所へ行ける移動手段 となることを目指して

AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」出発式

8月22日、AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」の出発式が茅野市役所で行われ、「のらざあ」の運行が開始されました。「のらざあ」は、スマートフォンのアプリや電話を使って予約すると、AIが最適な運行ルートを設定し、市内の多くの場所から乗車できる乗合交通サービスです。運転ができない学生・生徒や高齢者等の交通手段の確保、まちのにぎわい創出、地球温暖化などの課題解決につながることを期待されます。

図書館だより

本館休館日 10月3日(月)、11日(火)、17日(月)、
24日(月)、28日(金)、31日(月)
開館時間 平日 9時30分～18時
休日・祝日 10時～18時
問い合わせ ☎72-9085



おすすめ図書



論理的思考を鍛えるためのパラドックス
ニュートン編集部／編著 ニュートンプレス

「私はうそつきだ」というのは、うそか本当か。うそだと考えても、本当だと考えても矛盾する結果にたどり着く不思議な質問をパラドックスといいます。確立や直感にまつわる数学のパラドックスなどをイラストでわかりやすく解説しています。



絵巻で読む方丈記
鴨長明／著 東京美術

日本三大随筆のひとつ『方丈記』は、鎌倉時代に鴨長明が理想の住まいと環境について述べた随筆です。江戸時代に描かれたとされる「方丈記絵巻」の素晴らしい絵によって、疫病や地震などで長明が至った無常観がより鮮明に伝わってきます。

図書館イベント情報

場所：図書館

■図書館でティータイムを

- 日 時 10月13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

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座②

- 「身近に潜む火災・爆発」
- 日 時 10月13日(木)13時30分～15時
- 内 容 「小麦粉が燃える」「砂糖が爆発する」信じられませんか?「燃焼」という現象に由来するこのからくりと、最新の研究についてお話いただきます。
- 講 師 公立諏訪東京理科大学機械電気工学科 今村友彦 准教授
- 定 員 20名
- 申込方法 9月13日(火)より茅野市図書館へ電話で申し込み

活動内容

「筋力向上」「体幹を改善」「バランス感覚の改善」等の運動を行い、フレイルにならぬよう、体力健康維持に努めると共に、交流の場を広げることを目的としています。

なごやかなひと時を楽しみながら、一緒に体力の向上に励みませんか?

1年前、ちの地区コミュニティセンターにおいて、原幹夫先生に「トレーニング実践お役立て講座」をご指導戴きました。そのときの講座の出席者より、引き続き原先生に体操を教えて頂きたいとの声が多く、「きんよう会」として発足しました。

少人数ですが、皆さん前向きに体力づくりに励んでおります。「きんよう会」を通じて、お互い知人となり、なごやかなひと時を楽しみながら、毎週金曜日に先生のご指導のもとに体力向上に励んでおります。

ご自分の健康に前向きの方、大歓迎です。一緒に仲間となり、健やかな毎を送りましょう。



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.18

きんよう会



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

【初心者少林寺拳法教室

- ▲日時/10月11日(火)、18日(火)、25日(火)、11月1日(火)、8日(火)
※全5回
19時30分～20時30分
- ▲内容/少林寺拳法の基礎と自身の身を護る護身術を体験する。
- ▲場所/茅野市総合体育館柔道剣道場
- ▲対象者/小学生から一般
- ▲定員/15名
- ▲受講料/無料
- ▲問/NPO法人茅野市スポーツ協会
☎0266-82-0606
FAX0266-82-0678
Email chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp

【公共職業訓練(ハロートレーニング) 令和4年度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(令和4年12月2日(金)～令和5年6月28日(水))
- ▲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(テキスト代及び作業服代等は実費)
- ▲申込先/ハローワーク諏訪
- ▲申込期限/11月16日(水)
- ▲問/ポリテクセンター松本
☎0263-58-3392

【市民の森 秋の薪づくり講習会

- ▲日時/10月16日(日)9時～15時(雨天順延10月23日(日))
- ▲場所/茅野市市民の森(吉田山)“水車小屋”周辺(状況により変更する場合あり)
- ▲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、長そで、長ズボン(機器等、お貸します。)
- ▲申込期間/10月1日(土)～10月13日(木)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号、借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
Email kawate@8moribunka.org

【県下一斉司法書士無料相談所の開設

- ▲日時/10月4日(火)17時～19時
- ▲場所/茅野市役所7階702会議室
- ▲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事など
- ▲料金/無料
- ▲申込/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12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

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



後記 編集 Editor Note

そろそろ、紅葉が美しい季節が始まりますね。今月の広報の中でも一部を紹介しましたが、茅野市には、数多くの紅葉スポットがあります。

真つ赤に染まるモミジが圧巻の長円寺、スワンボートに乗ったり、湖畔を散歩しながらモミジを見ることが出来る蓼科湖、オレンジに色づいたカラマツが美しい御射鹿池など。それぞれのスポットごとに、色々な楽しみ方やさまざまな種類の木々を見ることが出来ます。ちなみに、私の個人的なオススメスポットは、金沢公園です。理由は人が少ないからです(笑)。人が少ないからと言って紅葉が寂しいわけではありません。しっかりとオレンジや黄色、赤色に染まった美しいモミジを見ることが出来ます。ゆっくりと写真を撮りたい方などにはとてもいい場所だと思います。

皆さんも茅野市内のさまざまな紅葉スポットを巡って自分のお気に入りの場所を見つけてみてはいかがでしょうか。

(編集担当)

木々が美しい秋色に染まる季節になりました。市内の紅葉スポットに足を運んでみませんか？

肌寒い風が吹き始め、木々が赤、黄色に色づく季節になりました。茅野市内では、さまざまな場所で紅葉を楽しむことができます。今回はその一部を紹介します。

ホームページやInstagramでも紅葉に関する情報を発信しています。



茅野市ホームページ



茅野市Instagram

長円寺



見ごろ 11月上旬

金沢公園



見ごろ 10月下旬

横谷観音展望台



見ごろ 10月下旬

蓼科湖



見ごろ 10月下旬

おしどり隠しの滝



見ごろ 10月下旬

御射鹿池



見ごろ 10月下旬

