

## イベント 金沢地区 第7回おむすびコンサート

問 金沢地区コミュニティセンター ☎71-1607



- ▶日時 **11月13日** (日)  
開場 13時～ 開演 13時30分～
- ▶場所 金沢小学校 体育館
- ▶内容 ジャズバンド「The Big Band of Music Toys」、長峰中学校吹奏楽部、金沢小学校音楽クラブ、子供木遣り、及び喇叭隊によるコンサート
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 スリッパまたは上履き、防寒着（感染対策のために換気を行います。）
- ▶その他 駐車場は、金沢小学校校庭、金沢保育園駐車場をご利用ください。

## イベント パネルシアター講座

問 読書の森 読りーむ in ちの 事務局 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線635)

- ▶日時 **11月5日** (土) 13時30分～16時
  - ▶場所 ゆいわーく茅野 3階集会室
  - ▶内容 パネルシアターの作り方や演じ方について学ぶ講座
  - ▶講師 荒木 文子さん (パネルシアター、紙芝居作家)
  - ▶対象 読書ボランティア、保育士、学童クラブ指導員などパネルシアターを演じてみたい方
  - ▶定員 30名 (先着順)
- ※定員になり次第、締め切ります。(ホームページでお知らせします。)
- ▶料金 500円 (材料費、当日徴収)
  - ▶持ち物 はさみ、縫い針1本 (パネルシアター製作時に使用)
  - ▶申込方法 ながの電子サービス (QRコード) または上記のお電話でお申し込みください。

## イベント 茅野市二十歳の式典

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)

- ▶日時 **1月8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 二十歳を迎える皆さんの前途を祝い励ます式典
- ▶対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた市内在住者及び茅野市出身者で他市区町村在住者
- ▶持ち物 入場券
- ▶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(水)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上記までご連絡ください。

## イベント 脱炭素のまちづくり実現に向けてNo.5

申込・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) Email kankyo@city.chino.lg.jp

- ▶日時 **12月3日** (土) 13時30分～16時30分
  - ▶場所 茅野市役所8階大ホール
  - ▶内容 ゴミや資源物の処理から脱炭素について考える講演会とグループトーク
  - ▶講師 ①「リサイクルについて考えよう」  
講師…(有)長野興産 専務 竹村一男氏  
②(仮題)「回収された資源物のゆくえ」  
講師…諏訪南リサイクルセンター職員
  - ▶定員 30名 (事前申込制、先着順)
  - ▶料金 無料
  - ▶申込方法 11月25日(金)までに、氏名、住所、電話番号、年齢を上記までご連絡ください。
- ※詳細はホームページ (QRコード) をご覧ください。

## マイナンバーカードを持っていない方に朗報です！ 最大20,000円相当のマイナポイントがもらえる マイナンバーカードの申請期間が 12月末まで延長されました！！

マイナンバーカードの申請はお済みですか？  
マイナポイント付与対象となるマイナンバーカードの申請期間が  
**2022年9月末から12月末まで3ヵ月延長**になりました。  
この紙面をご覧になってはじめて知った方、あきらめていた方、  
チャンス到来です！ 申請お待ちしております！

ウチは  
夫・小学生・中学生・高校生  
の5人だから・・・

20,000円×5人で…  
10万円分も！！

いろいろ価格が  
高騰しているから助かるわぁ♪

申請方法はご自身のご都合に合わせて選べます

くわしくは、「広報ちの10月号(前月号)」  
の6ページに掲載してございます。

※右のQRコードを読み取っていただいて  
茅野市ホームページ内「広報ちのバック  
ナンバー」をご覧くださいこともできます。



マイナポイント  
マイナポイント事業 検索

マイナポイントについてのお問い合わせはこちら  
☎ 0266-73-3930 (直通)  
【10時～18時】

**茅野市マイナンバーセンター**  
(ヘルピア2階 茅野市役所ヘルピア出張所内)  
【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

### 無料測定体験！血管年齢&ベジチェック ～あなたの血管は健康？野菜は足りている？～

問 健康づくり推進課 健康推進係 ☎82-0105

日程	開催日	受付時間	会場
	11月4日(金)	10時30分～14時30分	茅野市役所1階ホール
	11月10日(木)	10時～15時30分	茅野市健康管理センター
	11月11日(金)	10時～15時30分	茅野市健康管理センター

#### 測定体験内容

**血管年齢測定** 性別、年齢、身長、体重を記入後、指先をセンサーに乗せて、約20秒程で測定します。

**ベジチェック** 手のひらをセンサーにあて、最近1～2週間の推定野菜摂取量を約30秒ほどで測定します。

▶対象者 茅野市民の方 (血管年齢測定は20歳以上の方、ベジチェックは高校生以上の方)

▶料金 無料

▶申込 不要



○茅野市健康づくりポイント事業対象