

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

12

令和4年
2022

NO.942



特集1

—たくさんの夢と感動をありがとう—

小平奈緒選手 ラストレース



AI乗合オンデマンド交通 「のらざあ」



問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

「のらざあ」は事前予約制（お電話またはスマホアプリで）

予約は、乗車の1週間前から1時間前まで
土日祝日も含めて毎日運行（8：00～19：00）

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

アプリでのご利用

アプリをQRコードからダウンロードしてください。



iOS



アプリロゴマーク

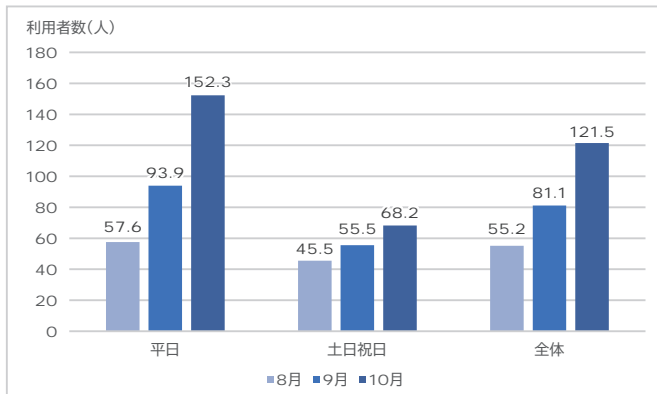


Android

利用状況

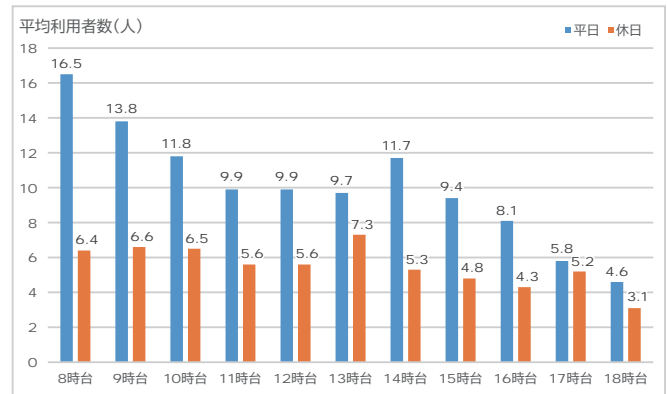
8月22日の運行開始から10月30日までの利用状況についてお知らせします。

月別日平均利用者数



利用者数は運行開始から次第に増加しています。
10月の平均利用者数は平日で約150人、休日で約70人。

時間帯別平均利用者数



平日は、8～9時台が最も多くなっています。
休日は、13時台と17時台の利用が多いことが特徴。

ご利用時のお願い

- 「のらざあ」の予約の受付時間は、乗り合いによる効率的な運行を行うため希望時間に対して20分の幅があります。お時間に余裕を持ってご予約してください。
(例) 予約時の希望 10時出発 ⇒ 10時～10時20分の間に出発として受付
なお、スマホアプリでは、車両が乗車場所に到着する時間をリアルタイムに確認できます。
- 「のらざあ」は途中で降車できません。ご予約した場所（仮想停留所）で乗降してください。ただし、緊急時や、安全確保のためにご予約とは違う場所での乗降となる場合があります。その場合は運転手の指示に従いご協力をお願いします。

「のらざあ」に関するお知らせ

最新情報は市ホームページでお知らせしています。
ご利用方法やよくあるご質問を公開しています。



[最新情報はこちらから！](#)

障害のある人もない人も、共に生きる社会の実現のために ～障害者週間～



問 地域福祉課 障害福祉係 ☎72-2101 (内線315・316)

12月3日～9日は障害者週間です

障害のある人たちに対するバリアを取り除き、社会参加を推進していくために理解と認識を深めるための週間です。障害のある人たちの社会参加は、周りの人の理解と認識があってこそ実現するものであり、だれもが居心地よく安心して暮らせるまちづくりはそうした一歩から始まります。

2021年5月に障害者差別解消法が改正されました

国や市などの行政機関、会社やお店などの民間業者で「障害を理由とする差別」をなくし、障害のある人もない人もすべての人が共に生きる社会を作るための法律です。

この法律のポイントは、障害を理由とする「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮の不提供」が明記されています。

1. 「不当な差別的取扱い」とは

正当な理由なく、障害があるということを理由にしてサービスなどの提供を拒否したり、提供にあたって条件を付けたりすることです。



2. 「合理的配慮の不提供」とは

障害のある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。障害のある人から、支障となる事柄を取り除くように求められたときに、負担になり過ぎない範囲で、対応することです。



茅野市役所でロビー展を開催します

障害者週間に併せて、茅野市内の障害支援事業所の活動等をパネルで紹介いたします。

また、事業所で販売している商品の販売（バザー）を行います。事業所の販売は、12月6日（火）と8日（木）の11時から13時までです。

●期間 12月2日（金）～9日（金）

●会場 茅野市役所1階ロビー

●出店事業所（販売商品）

	出店事業所	販売商品
1	パストーレ	お弁当、サンドイッチ、焼き芋
2	ひまわり作業所	クッキー、木工製品、革製品、布製品
3	八ヶ岳福祉農園	穀物<モチキビ、豆類>
4	あすなるセンター	寒天、ポカシ、牛乳パック椅子

	出店事業所	販売商品
5	働くぞうさん	パン、パスタ、ケーキ、焼き菓子、クラフトバック
6	ふくろう玉川	しいたけ、手芸品
7	精明学園	※利用者の方々の作品を展示します ほか

茅野市こども・家庭の豊かな未来づくり推進計画 策定に係るパブリックコメント（意見募集）

☎ こども課 こども係 ☎72-2101（内線612）

- ▶ 茅野市では、将来を担う子どもが、たくましく、やさしい、夢のある子どもに育つことを願い、茅野市に住む子どもの将来がその子が生まれ育った環境によって左右されることのないよう、また、貧困が世代を超えて連鎖することのないよう、子どもが健全に成長できる環境を整えるとともに、子どもとその家庭を支えるために必要な教育支援、福祉支援及び経済支援を中心とした事業を茅野市全体で包括的に推進するため、茅野市こども・家庭の豊かな未来づくり推進計画（茅野市子どもの貧困対策推進計画）を策定しています。この度、茅野市こども・家庭応援会議での検討を踏まえ、計画案をまとめましたので、市民の皆さまからのご意見を募集します。
- ▶ 12月12日（月）～令和5年1月11日（水）
- ▶ 以下のいずれかに該当する方
 - ①市内に住所を有する方
 - ②市内の事務所又は事業所に勤務する方
 - ③市内に事務所又は事業所を有する個人及び法人、その他の団体
 - ④市内の学校に在学する方
 - ⑤市内に別荘等を有する方
- ▶ 茅野市ホームページ又は下記の施設で資料を直接閲覧できます。
茅野市役所6階こども課、各地区コミュニティセンター、茅野市役所ベルビア店
- ▶ 氏名（又は法人名、団体名）及び住所をご記入の上、電子メール、郵送やFAXで書面にて送付、又は持参してください。匿名及び電話での受け付けはしていませんので、ご了承ください。なお、障害等により書面等での意見の提出が困難な方は問い合わせ先までお申し出ください。アドレス等詳細はホームページでご確認ください。
- ▶ ※いただいたご意見は茅野市ホームページで公表することとし、個別の回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。また、同様のご意見は集約することがあります。

information

長野県「建築物の省エネ改修サポート制度」 無料で省エネ性能を診断します

☎（公社）長野県建築士会 ☎026-235-0561

住宅の省エネ改修をサポートするため、長野県が認定した事業者に所属する、省エネ等に関して一定の技術を習得した建築士などが、簡易に調査・診断して、省エネ性能や改修の提案を含めた説明を行います。

※一定の技術を習得した建築士…

国が指定登録した講習実施機関等が実施した既存住宅状況調査技術者及び省エネに関する講習を修了した建築士など



簡易診断

業務で行う建物調査や、所有者からの希望を受けて住宅や店舗等を訪問する際、ツールを用いて建物の省エネ性能を簡易診断し、調査結果と併せて省エネ簡易診断結果を所有者に伝える。

▶ 長野県のホームページ（QRコード）から制度の詳細をご覧いただき、掲載されている申込書をダウンロードしてください。お電話でのお問合せは、事業を受託している上記の問合せ先へお電話ください。



上半期の財政状況

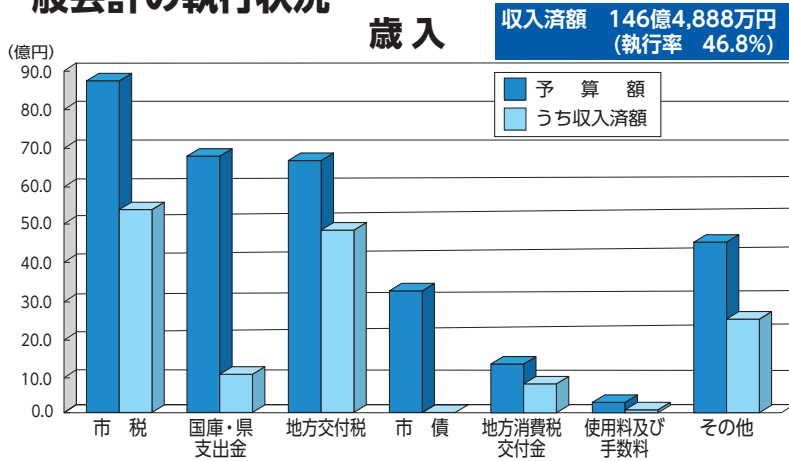
上半期の追加事業と予算執行状況

令和4年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。
 一般会計の予算現額は、9月までに行った5回の補正により15億7122万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め312億9036万円となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症や物価高騰に係るくらし・経済対策、地域DX推進事業などを追加して実施しています。
 また、上半期の一般会計および特別会計、企業会計等の予算執行状況と市債および市有財産の状況は、以下のとおりです。

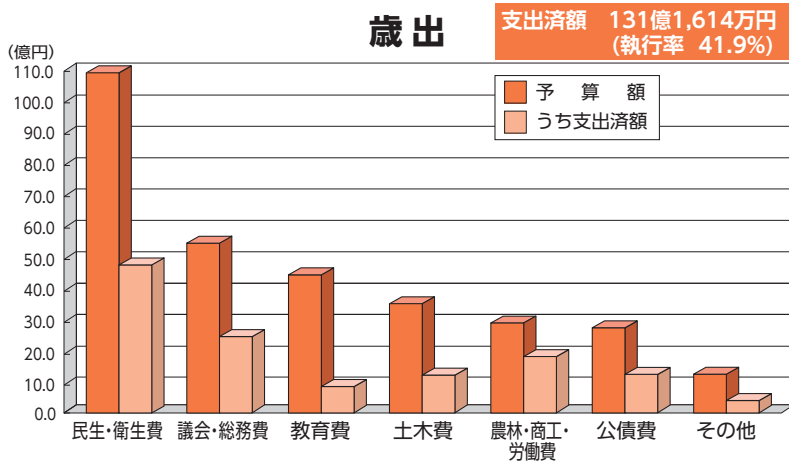
令和4年度上半期 追加した主な事業

- ・新型コロナウイルス感染症に係るくらし・経済対策 6億3,473万円
- ・地域DX推進事業 4億2,318万円
- ・新地域公共交通事業等 3,018万円
- ・スポーツ施設整備事業 2,496万円

一般会計の執行状況



市民1人あたりの市税負担額は9万6,226円です。(令和4年9月30日現在)

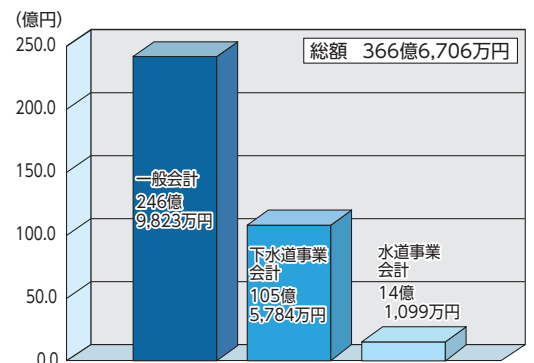


令和4年度 会計別予算執行状況

会計区分	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一般会計	312億9,036万円	146億4,888万円	46.8%	131億1,614万円	41.9%
特別会計					
国民健康保険	54億4,689万円	24億2,265万円	44.5%	21億4,876万円	39.4%
後期高齢者医療	8億6,235万円	3億7,337万円	43.3%	3億4,628万円	40.2%
計	63億924万円	27億9,602万円	44.3%	24億9,504万円	39.5%
企業会計					
水道事業会計 (収入)	16億4,323万円	6億6,682万円	40.6%	-	-
水道事業会計 (支出)	24億9,842万円	-	-	3億7,501万円	15.0%
下水道事業会計 (収入)	27億9,579万円	13億8,865万円	49.7%	-	-
下水道事業会計 (支出)	38億6,180万円	-	-	11億2,605万円	29.2%
国保診療所特別会計 (収入)	2億5,907万円	1億110万円	39.0%	-	-
国保診療所特別会計 (支出)	2億6,334万円	-	-	1億791万円	41.0%
計	46億9,809万円	21億5,657万円	45.9%	16億897万円	24.3%
財産区特別会計	16億7,460万円	7億1,135万円	42.5%	1億670万円	6.4%
合計	439億7,229万円	203億1,282万円	46.2%	173億2,685万円	37.8%

市債の残高

市が大型事業を行うための財源として調達した、国や銀行などからの長期にわたる借入金の残高



市有財産の状況

区分	数量
土地	170万9,494㎡
山林	2万3,074㎡
建物	24万5,334㎡
車輛	111台
基金	48億4,321万円
出資金など	3億9,399万円

i 12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。

拉致問題の進展には、解決を願う国民一人一人の声が何よりも強い力となると共に、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。

総務課行政係 ☎72-2101(内線132)
茅野警察署 ☎82-0110

i 諏訪圏域(岡谷、諏訪、茅野、下諏訪、富士見都市計画区域)都市計画の変更に係る原案の閲覧・公聴会の開催

岡谷都市計画区域の整備、開発及び保全の方針、「諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「茅野都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「下諏訪都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、「富士見都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

【閲覧期間】令和5年1月5日(木)～1月27日(金)

【閲覧内容】都市計画区域マスタープラン(県決定)

【閲覧場所】岡谷市役所都市計画課、諏訪市役所都市計画課、茅野市役所都市計画課、下諏訪町役場建設水道課、富士見町役場建設課、長野県諏訪建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

●公聴会

令和5年1月29日(日)10時30分～

長野県諏訪合同庁舎5階502会議室(諏訪市上川1-1644-10)

都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者

公聴会で公述(発言)を希望される方は、令和5年1月20日(金)までに、閲覧場所または県ホームページにある公述申出書を持参または郵送により提出してください。申出がない場合は公聴会を中止します。

長野県諏訪建設事務所整備課 ☎57-2936

長野県建設部都市・まちづくり課 ☎026-235-7297

■ アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申し込みは11月30日(水)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 【講師：松木美代子】	1月16日～3月13日月曜日 19:15～20:45(全9回)	13名	4,500円
	12月22日～3月9日木曜日 13:30～15:00(全9回)		
太極拳【講師：笠原一代】	12月13日～2月28日火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	5,000円
気功【講師：林昭春】	12月20日～2月28日火曜日 13:30～14:30(全10回)	24名	5,000円
楽しくニーハオ【講師：王崇娟】	12月22日～3月9日木曜日 19:00～20:30(全9回)	15名	4,500円
《ストレッチ》 ストレッチ体操【講師：土橋珠美】	12月26日～3月13日月曜日 10:00～11:45(全10回)	15名	5,000円
《コンディショニング》 シニア向けコンディショニング【講師：西條まゆ美】	12月26日～3月13日月曜日 13:30～15:00(全10回)	30名	5,000円
《エアロビクス》 ハッピーエアロ【講師：土橋珠美】	12月7日～3月8日水曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	6,000円
《コンディショニング》 女性のためのボディメンテ【講師：土橋珠美】	12月14日～3月15日水曜日 13:30～15:00(全12回)	30名	6,000円
	12月16日～3月17日金曜日 13:30～15:00(全12回)		
《ステップ》 ステップ台【講師：土橋珠美】	12月15日～3月23日木曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	6,000円
	12月17日～3月18日土曜日 10:00～11:45(全12回)		

シニア情報



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 令和5年1月18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 12月5日(月)～1月6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)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 12月19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 『認知症予防の食事と口腔ケア』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 12月1日(木)から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 令和5年1月4日(水)～3月22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(申込者多数の場合は抽選)
※初めて参加される方優先
参加費 無料
申込方法 12月7日(水)までに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)

すわちゅう健康教室

日時 12月14日(水) 11時～11時30分
場所 諏訪中央病院 1階 エントランスホール
内容 テーマ「フレイル予防について」
フレイルの予防についてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。
講師 濱口 實(名誉院長)
参加費 無料
申込 不要
問 諏訪中央病院 総務課広報調整係
☎72-1000 (内線 1557)

第41回茅野市高齢者作品展 作品募集

内容 令和5年1月16日(月)～1月20日(金)に市役所1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品を募集します。
条件 令和4年1月以降に制作した、次の部門に該当するもので、1人2点まで。
部門
【書】
一幅の仕上げり寸法は240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【絵画】
30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。軸装のものは、一幅の仕上げり寸法240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
【写真】
4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けて展示するものは、ひもをつけること。
【手工芸】
大きさは90cm×90cm×90cm以内とし、重量は10kg以内とすること。
※作品の損傷には責任を負いかねます。特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。
出品対象 市内に居住する60歳以上の方
出品方法 12月19日(月)～令和5年1月6日(金)にお申し込みください。
※12/29(木)～1/3(火)は、市役所閉庁のため受付ができません。
持込期間 令和5年1月11日(水)～12日(木)
(各日8時30分から17時15分まで)
返却日時 令和5年1月20日(金) 13時～16時30分
その他 【持込・返却場所】
市役所1階 高齢者・保険課 高齢者福祉係
問・申込 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線 335)

国民年金だより No.174



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

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和4年中(令和4年1月1日から令和4年12月31日まで)に納めた保険料の全額です。令和4年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も控除の対象となります。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が令和4年11月上旬に対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。(令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方については、発送時期が令和5年2月上旬となります。)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するQ&A

Q

社会保険料控除とは何ですか。

A

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料(国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など)を納めたとき、または、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。

ご家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

Q

控除証明書はどのような人に発送されるのですか。

A

令和4年1月1日から令和4年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた方(被保険者本人宛)に発送します。

Q

2年前納した国民年金保険料の社会保険料控除はどのような方法で行うのですか。

A

2年前納した保険料の社会保険料控除については、

1. 全額を納付した年に控除する方法
 2. 各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法
- のいずれか一方を選択して申告いただくことになります。

2年前納した保険料を各年に分割して申告する場合で、24カ月すべて前納した場合は、3年にわたって分割することになります。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！





鶏肉のハニーマスタードソース

材料(4人分)

- | | |
|----------------|----------------|
| 鶏もも肉… 1枚(240g) | はちみつ……………小さじ1 |
| 塩……………ひとつまみ | 粒マスタード …… 小さじ1 |
| こしょう……………少々 | しょうゆ …… 大さじ1/2 |
| 酒……………小さじ1 | マヨネーズ …… 大さじ2 |
| 片栗粉…………… 大さじ2 | 一付け合わせー |
| 揚げ油……………適宜 | ブロッコリー、トマト |

【つくり方】

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
- ②はちみつ、粒マスタード、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。
- ③①に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④③に②のソースをからめる。

【調理のポイント】

油で揚げずに、下味をつけた鶏肉をオーブン(又はフライパン)で焼き、ソースをかけてもよいです。

クリスマスの1品にいかがですか。

ぱわーマンで寒さに負けず、ぱわーアップ!
ポイントはソースのはちみつです。

動画でも作り方を
配信しています!



1人分エネルギー152kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

フレイル予防 —「フレイルを知ろう」編—

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美



皆さん、フレイルという言葉を知っていますか?

フレイルとは、日本語で「虚弱」と言われますが、加齢とともに体力が落ちたり、忘れっぽくなったり、外に出るのがおっくうになったりすることもフレイルの1つとされています。「なんとなくごしたいな・・・」「簡単にやっていたことなのに、面倒くさいな・・・」なんて気持ちを感じる人が増えた人は要注意!フレイルの予備軍かもしれません。でも大丈夫!フレイルは予防できますし、フレイルになってしまっても努力次第で改善できるものなのです。フレイルについて知り、上手に元気な体を手に入れましょう!

①フレイルとは

フレイルは健康と要介護の間の状態です。



※画像は県HPより抜粋
詳しくはQRコードよりご覧ください。

～次回の記事では、フレイルを予防・改善するために何をしたらよいのかを皆さんにお伝えしていきます～

②フレイルの原因

身体的・精神心理的・社会的な要因が合わさってフレイルになります。運動をしていますか?栄養をしっかりと取っていますか?気持ちが沈みませんか?物忘れが気になりますか?外出していますか?誰かとお話をしていますか?気になる方は要注意!

③簡易フレイルチェック(指輪っかテスト)をやってみましょう!

●指輪っかテスト

親指と人差し指でわっかをつくります。
指輪っかのでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまるところにチェックしてください。



このチェックは、筋肉量が少なくなっている状態を見ている。指輪っかのでふくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。握めない、またはちょうど囲める場合筋肉量が十分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくためにとても重要です。

もっと詳細の評価を行いたい方は、QRコード(イレブンチェック4P)を参照

図書館だより

本館休館日 12月5日(月)、12日(月)、19日(月)、23日(金)、26日(月)、28日(水)～31日(土)
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



富士山測候所のはなし
佐々木一哉ほか／編著 成山堂書店

日本一高い所にあり過酷な自然環境にある「富士山測候所」では、大気環境の監視や微生物の観測、火山噴火予知など様々な研究が行われています。富士山の歴史や知的好奇心をくすぐる17項目のコラムも必見です。



化石が語る サルの進化・ヒトの誕生
高井正成・中務真人／著 丸善出版

一番最初のサルはいつ、どこで生まれた？・二足歩行する動物はヒトだけですか？など…古生物学者・古人類学者のふたりの「化石屋さん」に寄せられたサルとヒトについての疑問に優しく回答します。

図書館イベント情報 場所：図書館

■茅野市図書館 メリークリスマスおはなし会

- 日時 12月24日(土)10時30分～11時30分
- 内容 東海大学付属諏訪高校の生徒さんと図書館職員による、クリスマスのおはなし会です。どなたでも参加いただけるのでご家族みなさんで越してください。
- 定員 25名
- 申込方法 12月10日(土)10時から電話か窓口にて申込み受付

図書館情報

■茅野市図書館年末年始休館

令和4年12月28日(水)から令和5年1月4日(水)までの8日間は年末年始のため休館とさせていただきます。

【休館中の返却方法】

本の返却をご希望の方は図書館駐輪場横のブックポストに本をお入れください。ただし、6市町村外から取り寄せた本及びAV資料はブックポストへの返却はせず、休館明けに必ず窓口へ返却をしてください。

活動内容

本会は、男性介護者が日頃の介護（もしくは介護経験）の懇談並びに行事の活動を通じ、介護者（又は介護経験者）に対する諸々の話や行事等をすることにより、参加者が支えあったり、頑張りすぎない介護で、笑顔と安心を目的に「自分へのご褒美」として開催しています。

男性のみなさん、介護についてちょっと話しませんか！

茅野ケアメンの会では、男性介護者ならではの悩みや、やるせない気持ちを当事者同士が本音で語り合い、心の憂さを打ち明けることによって、現介護者であればその悩みを話すことや、次なる介護への道や介護経験者の参考話などで「介護に対する活力や心の癒し」を共有しています。

毎月第3火曜日13時～15時に、ゆいわーく茅野にて集まっています。

現在の会員は8名で妻や親の介護従事者や介護経験者です。

日ごろは、男性同士の和気あいあいな他愛のない話ですが、堅苦しさのない男同士の話してストレス発散をしています。

現介護者、介護経験者、これから介護が必要と思われる方々、気軽にご参加ください！お待ちしております！



 Yui Work Chino 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.20

茅野市男性介護者の会

(通称 茅野ケアメンの会)



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

令和4年度 みんなが輝く地域づくりフォーラム

～「障害者雇用」から考える多様な個性が輝く地域のあり方～

▲日時/12月17日(土) 13時～15時

▲場所/諏訪市総合福祉センターいさいき元気館3階交流ひろば
会場およびオンライン(ZOOM)

▲内容/ひとりひとりの働きたいを叶える社会をめざし、合理的配慮についての講演会と企業の実践例紹介。あわせて障害福祉事業所によるオンライン協働販売会も開催します。

▲講師/
【第1部】諏訪公共職業安定所 職業指導官 小林浩人氏
【第2部】諏訪地域5社からの実践例紹介

▲参加費/無料

▲その他/オンライン協働販売会 11月17日(木)～12月17日(土) 販売会用QRコードから購入

▲申込/QRコードから申し込み

▲問/諏訪地域障がい福祉自立支援協議会事務局 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

E-mail info@suwa-oasis.jp



販売会



申込



ZOOM

人間ドックで健康促進キャンペーン

▲日時/令和5年1月4日(火)～4月28日(金)

▲対象/期間中の人間ドック予約者で、2年以内に当院での1日人間ドック・2日人間ドックの受診歴がない方

▲内容/対象期間に人間ドックをご受診頂くとお得なキャンペーンを実施いたします!

▲特典/下記の特典からどちらかお好きな方をお選び頂けます。

①1名あたり5%割引
現行一日ドック ¥41,800(税込) →¥39,710(税込)

現行二日ドック ¥68,860(税込) →¥65,417(税込)

②クロス防災グッズ8点セット贈呈 (日本赤十字社が販売している災害時などに便利な非常持ち出し袋)
※料金契約のある団体は、グッズの贈呈のみとさせていただきます。

▲問/諏訪赤十字病院健診センター ☎57-6042

チャレンジスケート教室

▲日時・対象/

①令和5年1月10日(火)～12日(休) 市内在園の幼児(年長)

②令和4年12月20日(火)～22日(休) 市内在学の小学生

▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンターNaoiceOval

▲内容/初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しむことができるようになります。

▲定員/各教室40名(申込先着順)

▲受講料/2,000円

▲申込/11月24日(木)

～12月9日(金)までに QRコードから申し込み

▲問/茅野市スケート協会 担当 牛山 ☎090-1868-7336



シルバー人材センター入会説明会

▲日時/12月14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

2月号に掲載希望の場合は12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



小平奈緒選手のラストレースを特集するにあたり、全日本距離別選手権を取材しました。初めてスピードスケートの公式戦を観戦したのですが、選手たちのスピードの速さに驚きました。それと同時に、小平選手をしかりと撮影できるか不安にもなりました。小平選手は500m一本の出場でしたので、撮影チャンスは一度きり。そのこともあり本当に緊張していましたが、何とか撮影することができました。また、リンクサイドからの撮影を通して、選手や競技を間近で見れたことはとても貴重な経験になりました。

今回のレースを最後に現役を引退された小平選手。平昌五輪での活躍や長野市の被災地でのボランティア活動などから私も勇気や感動をもらっていました。これまで本当にお疲れ様でした。

スピードスケートを観戦したことで私も久しぶりにスケートをしたくなりました。小学生の時は学校リンクで毎日滑っていたのですが、小学校卒業以来は一度も滑っていません…。滑れるか心配ですが、今年、「NAO ICE OVAL」に滑りに行きたいです!

後記 編集
Editor Note

(編集担当)

「小平奈緒選手ラストレース フォトレポート」

茅野市ホームページで公開中！

小平奈緒選手ラストレースの様子を写真と記事で紹介する「小平奈緒選手ラストレース フォトレポート」を茅野市ホームページで公開しています。

ラストレース当日の公式練習やレース本番の小平奈緒選手の様子、会場や市民応援団の様子、引退セレモニーの様子を撮影した写真41枚を掲載しています。多くの方に夢と感動を与えてくれた小平奈緒選手の有終の美をご覧ください。

こちらから
ご覧ください！



小平奈緒選手ラストレース フォトレポート



2～7ページにも小平奈緒選手ラストレースの記事を掲載しています。そちらもご覧ください。

広告

広告

