

# ルールを守って下水道を正しく使いましょう

☎ 水道課 下水道管理係 ☎72-2101 (内線 654、657)

▶ **内容** 下水道は見えないところで大切な役割を果たしています。下水道を使用するためのルールを守って、私たちが快適な生活ができるように、皆様のご協力をお願いします。

## 1 トイレトーパー以外は流さない

トイレトーパー以外のティッシューパーや新聞紙、紙くず等を流すと詰まりの原因となります。トイレトーパー以外は流さないようにしましょう。



## 2 油を流さない

油は下水道で処理できません。水と油が化合すると、固まって下水管を詰まらせます。新聞紙などに吸わせるか、凝固剤を使用するなどして処理しましょう。



## 3 詰まるものは流さない

固いものや布類は、下水管やポンプ、処理場でも詰まりの原因となります。便器に落としてしまった場合などには水に流す前に必ず拾いましょう。また、紙おむつや生理用品などの繊維製品も詰まりの原因となるので、流さないでください。



# information

## こころの健康づくり

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

**うつ病について**  
一脳のトラブルで心のエネルギーが低下。過度のストレス・疲労等がきっかけとなり、脳内の伝達物質が減り、情報伝達機能に不具合が出て情報がうまく伝わらない状態です。

- 【自己チェック】
- 毎日の生活に充実感がない
  - これまでに楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - わけもなく疲れたような感じがする

\*上記の2項目以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

**うつ病への対応**  
—休養が一番、症状に応じて服薬も—  
うつ病の治療の基本は、休養・お薬・心理療法です。専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻っていきます。

**一人で悩みを抱えこまないで**  
悩み、ストレス、症状などがつらい時は、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。人と話すと閉じ込めていた思いを打ち明けられることができてほっとしたり、自分で気づかなかった解決の糸口が見つかるかもしれません。誰にも相談できずにつらい時、専門の相談機関もありますのでご相談ください。

**身近な相談機関**  
こころの健康相談統一ダイヤル（自殺予防のための相談）  
「消えてしまいたい」、「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」、「身内が自死して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談  
☎0570-064-556（平日 9:30～16:00、18:30～22:00）  
長野県精神保健福祉センター（こころの健康に関する相談）  
☎026-266-0280（平日 8:30～17:15）（土・日・祝日除く）  
いのちの電話（さまざまな心の悩み・自殺問題）  
自殺予防のいのちの電話（毎月10日 8:00～24時間）☎0120-783-556  
長野 ☎026-223-4343（毎日 11:00～22:00）  
松本 ☎0263-29-1414（毎日 11:00～22:00）  
諏訪保健福祉事務所  
☎0266-57-2927（平日 8:30～17:15）（土・日・祝日除く）

**市の相談窓口** 平日 8:30～17:15（土・日・祝日除く）  
健康づくり推進課（健康管理センター内）  
☎0266-82-0105 ※こころの健康相談の紹介等  
東部保健福祉サービスセンター【地域】玉川・豊平・泉野  
☎0266-82-0026  
西部保健福祉サービスセンター【地域】宮川・金沢  
☎0266-82-0073  
中部保健福祉サービスセンター【地域】ちの・米沢・中大塩  
☎0266-82-0107  
北部保健福祉サービスセンター【地域】北山・湖東  
☎0266-77-3000

# 令和5年 住宅・土地統計調査

☎ 企画課 企画係 ☎72-2101 (内線 153)

## ▶ 調査内容

総務省統計局（長野県・茅野市）では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

## ▶ 調査の目的

昭和23年以来5年ごとに行われており、第16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主なねらいとしています。

## ▶ 調査結果の利用

結果は、住生活基本計画や耐震や防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

## ▶ 調査回答のお願い

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺います。調査への回答は、便利なインターネット回答をおすすめしています。ご理解とご協力をお願いします。

※住宅・土地統計調査の詳細はQRコードからご確認ください。



総務省統計局ホームページ



茅野市ホームページ



# information

## アピアランスケア助成事業が始まりました

☎ 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

## ▶ 内容

茅野市では、がん患者の方の就労、社会参加等を支援するため治療に伴う外見の変化を補完するウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部を助成します。

### 【助成対象となる補整具】

- ① 頭髪補整具（ウィッグ(装着用ネットを含む)、毛付き帽子）
- ② 乳房補整具（乳房補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房）  
※乳房再建手術は対象外です。
- ③ その他  
エビテーゼ（指や鼻をがん治療に伴う手術等により欠損した部位を補完する人工物）

## ▶ 対象

以下の要件を全て満たす方が対象となります。  
① がんの治療（手術、薬物治療、放射線治療等）を過去に受けた方、または現在受けている方  
② 令和5年4月1日以降に対象補整具等を購入した方  
③ 助成を申請する日に茅野市に住所を有する方  
※助成金の交付を申請する補整具等について、他の自治体の助成を受けた方は対象外です。

## ▶ その他

アピアランスケアとは…  
「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア（国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院の定義）」のことです。

## ▶ 申請方法

- 申請書類を全て揃えて、健康づくり推進課に申請する。  
【申請書類】  
① 茅野市がん患者へのアピアランスケア助成金交付申請書兼請求書  
・茅野市ホームページからダウンロードできます。  
・申請窓口にもあります。  
② 市内に住所があることが分かる書類の写し（運転免許証、マイナンバーカード等）  
③ がん治療を受けたことまたは受けていることが確認できる書類の写し  
④ 補整具の購入に係る領収書の写し及びその明細書の写し（購入日、購入金額、宛名（購入者の氏名）、領収書発行者名、補整具の品名等の記載のあるもの）  
⑤ 申請者の振込先指定口座の名義人、口座種別、口座番号および支店名がわかる預金通帳の写し（通帳表裏の見開きコピー）

## イベント 茅野市ふらば～る大会

申込・問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



- ▶日時 **10月15日** (日) 開会式：8時30分～
- ▶場所 茅野市総合体育館 メイン体育館
- ▶内容 ふらば～る (変形のボール) を使用する「ワンバウンドふらば～るバレーボール」の大会
- ▶参加資格 市内在住、在勤、在学者
- ▶チーム編成 監督、コーチ各1名 (選手兼任可)、選手6～10名 (うち女性2名以上)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 体育館用のシューズ (必須)
- ▶申込 9月25日(月)17時までに、所定の申込書にて、スポーツ健康課へ申し込んでください。
- ▶その他 代表者会議および組合せ抽選会を9月29日(金)19時から茅野市総合体育館会議室にて行います。

## イベント 多留姫文学自然の里「稲刈まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)



- ▶日時 **9月30日** (土) 9時30分～正午
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 多留姫文学自然の里では、稲刈り鎌を使って手作業で稲刈りを行ない、はぜにかけて干す「稲刈まつり」を開催します。
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 稲刈り鎌 (ある人)、長靴、軍手、タオル、帽子
- ▶申込 不要
- ▶その他 稲刈りのできる服装でお越しください。雨天等により中止の場合は、「神田」にイベント中止の案内板を設置します。

## お知らせ 新型コロナウイルスワクチン

問 健康づくり推進課 新型コロナワクチン接種対策室 ☎78-0567

- ▶内容 新型コロナウイルスワクチンの令和5年秋開始接種は、令和5年9月～12月まで受けることができます。
- 接種を希望する方は、お早めに指定医療機関等へご予約ください。
- お手元に接種券が残っている方は、お持ちの接種券で接種ができます。また、65歳以上等で令和5年春開始接種を受けた方、64歳以下で令和4年秋開始接種を受けた方はお手元に接種券がありませんので、新しく接種券を作成して順次発送します。
- なお、新型コロナワクチン接種は国の指示に従って実施しますので、詳細が変更となる場合がありますことをご承知おきください。
- ▶対象 初回接種を終了した5歳以上の方
- ▶申込 インターネット専用フォーム  
予約専用電話 コールセンター ☎78-0567 (平日：9時～17時)



## お知らせ 令和4年度 情報公開等の運用状況を公表します

問 総務課 行政係 ☎72-2101 (内線133)

- ▶情報公開制度の運用状況
- | 情報公開の請求事項         | 請求件数 | 請求に対する決定状況              |
|-------------------|------|-------------------------|
| 建設工事等設計単価に関する事    | 4件   | 全部公開4件                  |
| 選挙に関する事           | 1件   | 部分公開1件                  |
| 住居表示に関する事         | 3件   | 全部公開3件                  |
| 各種検査等に関する事        | 3件   | 全部公開2件、部分公開1件           |
| 損害保険契約書に関する事      | 1件   | 全部公開1件                  |
| 筆界入り航空写真に関する事     | 3件   | 全部公開3件(うち、一部の項目にて不保有3件) |
| 開発行為に関する事         | 2件   | 全部公開1件、部分公開1件           |
| 会議録に関する事          | 1件   | 部分公開1件                  |
| 路線バス等の自動車検査証に関する事 | 1件   | 部分公開1件                  |
- ▶個人情報保護制度の運用状況
- (1) 個人情報ファイル簿及び個人情報取扱事務の届出について  
個人情報を取り扱う事務については、その目的や、どのような個人情報を取り扱うかなどを、個人情報ファイル簿又は個人情報取扱事務届出書に記録しています。この届出書は、どなたでも閲覧できます。
- (2) 開示請求、訂正請求等について  
自己情報の開示等の請求は、2件ありました。

## 講座

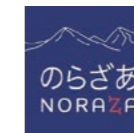
## アクアランド茅野カルチャーセンター 令和5年度中期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申込は8月24日(木)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。  
受付時間：9時～20時 (日曜休館)

| 講座名  | 日程                                   | 定員  | 受講料等   |
|--|--------------------------------------|-----|--------|
| ウェルカム英会話<br>〔講師：松木 美代子〕                      | 9月25日～11月27日 毎週月曜日 19:15～20:45(全9回)  | 13名 | 6,300円 |
|  | 9月21日～11月16日 毎週木曜日 13:30～15:00(全9回)  |     |        |
| 太極拳〔講師：笠原 一代〕                                | 9月19日～11月21日 毎週火曜日 10:00～11:30(全10回) | 30名 | 7,000円 |
| 気功〔講師：林 昭春〕                                  | 9月19日～11月21日 毎週火曜日 13:30～14:30(全10回) | 24名 | 7,000円 |
| 楽しくニーハオ〔講師：王 崇娟〕                             | 9月21日～11月16日 毎週木曜日 19:00～20:30(全9回)  | 15名 | 6,300円 |
| 《ストレッチ》<br>ストレッチ体操〔講師：土橋 珠美〕                 | 9月11日～11月20日 毎週月曜日 10:00～11:45(全9回)  | 15名 | 6,300円 |
| 《コンディショニング》<br>シニア向けコンディショニング<br>〔講師：西條 まゆ美〕 | 9月11日～11月20日 毎週月曜日 13:30～15:00(全9回)  | 30名 | 6,300円 |
|  | 9月6日～11月15日 毎週水曜日 10:00～11:45(全11回)  |     |        |
| 《エアロビクス》<br>ハッピーエアロ〔講師：土橋 珠美〕                | 9月13日～11月22日 毎週水曜日 13:30～15:00(全11回) | 30名 | 7,700円 |
|  | 9月15日～11月24日 毎週金曜日 13:30～15:00(全10回) |     |        |
| 《ステップ》<br>ステップ台〔講師：土橋 珠美〕                    | 9月7日～11月16日 毎週木曜日 10:00～11:45(全11回)  | 35名 | 7,700円 |
|  | 9月2日～11月18日 毎週土曜日 10:00～11:45(全11回)  |     |        |

## 講座 のらざあ講習会



問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101 (内線242)

- ▶開催日・場所
- 10月 3日 (火) …米沢地区コミュニティセンター  
10月 6日 (金) …中大塩地区コミュニティセンター  
10月10日 (火) …北山地区コミュニティセンター  
10月13日 (金) …湖東地区コミュニティセンター  
10月17日 (火) …豊平地区コミュニティセンター  
10月20日 (金) …玉川地区コミュニティセンター  
10月24日 (火) …泉野地区コミュニティセンター  
10月27日 (金) …金沢地区コミュニティセンター
- ▶時間 【「のらざあ」のアプリのインストールと予約】  
10時30分～12時30分  
【「のらざあ」に乗ってみよう】  
13時30分～15時30分
- ▶内容 オンデマンドタクシー「のらざあ」のアプリのダウンロード、インストールと使い方を学び、実際に予約して利用します。
- ▶対象 茅野市在住の方で、1日参加できる方
- ▶定員 各講座6人
- ▶料金 受講料無料 (乗車料金は自分で負担)
- ▶持ち物 スマートフォン
- ▶申込 8月30日(水)～9月22日(金)までに電話でお申し込みください。

## イベント 第33回 茅野市農業祭 (第19回JA信州諏訪農業祭)

問 農林課 農政係 ☎72-2101 (内線402)  
JA 信州諏訪 茅野中央支所 ☎72-2141



- ▶日時 **9月23日** (土) 8時30分～13時
- ▶場所 茅野市運動公園
- ▶内容 ●地元農産物の直売  
●はたらく車展示会  
●アルパカふれあい体験  
●姉妹都市農水産物販売 (いわし、果物など)  
●木工教室  
●福引き など
- ▶その他 駐車は指定の駐車場へお願いします。