

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

9

令和5年
2023

NO.951

●cover

黄金色に色づく田園と八ヶ岳

●掲載内容

令和6年度保育園等入所受付

行財政改革待ったなし！ ～持続可能な茅野市であるために～
地震に備えよう





Contents

- 04 令和6年度保育園等入所受付
- 06 行財政改革待ったなし! ~持続可能な茅野市であるために~
- 08 のらざあ通信
- 09 スポーツ関連情報
- 10 地震に備えよう
- 11 令和5年度茅野市表彰式
- 12 ピックアップ情報
- 16 情報カレンダー
- 18 情報ネットワーク
- 21 国保だより
- 22 こども通信
- 24 シニア情報
- 26 ミュージアム情報
- 28 フォトニュース
- 29 栄養マンキッチン・病院コラム
- 30 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 31 市民掲示板・編集後記
- 32 楽しく学ぼう! 茅野市のごみの出し方【ベトナム編】

今月の写真 /



杖突峠展望台から望む茅野市街

杖突峠の頂上にある「喫茶 風の詩」の無料展望台からは、八ヶ岳をはじめ、車山、霧ヶ峰、北アルプスの山々、茅野市の街並みから諏訪湖までを一望することができます。
営業時間は10時から16時。水曜定休。



9月の納税等
納期限 10月2日(月)

固定資産税・都市計画税（3期）
税 務 課 ☎72-2101（内線 175）

国民健康保険税（4期）
高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金
水 道 課 ☎72-2101（内線 662～664）

市営住宅使用料
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料
幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（3期）
高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 326）

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。



8月1日現在の
茅野市の人口

人口 55,461人 （+43）

男 27,892人 （+40）

女 27,569人 （+3）

世帯数 24,427世帯 （+55）

※（ ）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



Chino × BIRD'S EYE in Summer

茅野市の豊かな自然環境を鳥の視点から捉える「Chino × BIRD'S EYE」今回ご紹介するのは、9月にドローン撮影された、一面に咲き誇るソバ畑や田園風景。蓼科湖や白樺湖。八ヶ岳エコーライン上空から見渡せる夕景の映像をお届け致します。

対象児童

児童の保護者が次のいずれかに該当し、保育を必要とする事由に該当していること。

- ① 月64時間以上の就労（フルタイム・パートタイム勤務、内職、自営業等）
※保育短時間認定：月64時間以上の就労を常態
※保育標準時間認定：月120時間以上の就労を常態
原則として労働に見合った対価を給与又は報酬等として受け取っている。
- ② 妊娠、出産（産前3か月・産後6か月）
- ③ 保護者の疾病・障害
- ④ 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- ⑤ 震災、火災、風水害等での災害復旧
- ⑥ 起業準備を含む求職活動（入所月を含む3か月間）
- ⑦ 就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- ⑧ 市長が認める①～⑦に類する状態にある。

1号認定は、上記の要件に該当しない満3歳以上の児童
2号・3号は、上記①～⑧のいずれかに該当する児童

〈保育の必要性の認定〉 ◇対象年齢は、令和6年4月1日現在です。

認定区分	対象年齢	保育を必要とする事由	保育時間
1号認定	満3歳以上	該当なし	教育標準時間(6時間)
2号認定	満3歳以上	該当あり	保育標準時間(11時間) 保育短時間(8時間)
3号認定	満3歳未満	該当あり	保育標準時間(11時間) 保育短時間(8時間)



令和6年度 保育園等



問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101（内線623、624）

令和6年度に、保育園・認定こども園（以下「保育園等」という。）に入所を希望される児童の入所受付が始まります。なお、在園児には、10月頃に保育園等から別途お知らせします。（広域入所児童は除きます。）



入所受付のホームページは
こちらから！

入所の受付方法

1 保育園の様子を見たり、聞いたりして保育園をさがす

見る



各園の紹介映像は
こちらから！

遊ぶ



未就園児交流のホーム
ページはこちらから！

2 入所申込書類を準備する

入所受付に必要な書類一式を配布します。



配布場所	配布時間	配布期間
市内の保育園	9時30分～15時(平日のみ)	9月4日(月)～9月22日(金) ※市役所は9月22日(金)以降も配布しています。
茅野市役所(幼児教育課6階・72番窓口)	8時30分～17時15分(平日のみ)	
0123広場(バルビア3階)	10時～17時(月曜日～日曜日 ※木曜日は休館)	

各場所で配布する申込書類に必要な事項を記入し、保育を必要とする事由にあてはまる書類を準備してください。

3 子どもと一緒に入所受付へ行く

受付日 配布する「保育園等利用の手引き」をご確認ください。

場 所 第一希望の保育園等

内 容 入所申込の受付・面接

持ち物 詳細は、配布する「保育園等利用の手引き」をご確認ください。

※私立認定こども園（玉川どんぐり保育園、わかば保育園、よこうち認定こども園、ちのせいぼ幼稚園、野あそび保育ささはら）は、1号認定定員が決まっています。1号認定児童として入所を希望される場合は、各園の受付日に必ずお越しください。市役所やその他の園では受付できません。

※しゃれんどきっず園に入所希望の方は、園に直接お電話でお問い合わせください。



ちのせいぼ幼稚園では、入園説明会を開催します。
日時:9月26日(火)10時～ / 場所:「ちのせいぼ幼稚園ホール」 / 申込:不要(直接会場へお越しください。)

4 入所の決定

令和6年2月中旬に「保育所(園)入所承諾書」を郵送または保育園等を通じてお渡します。

※年齢ごとの受け入れ可能人数を超える申し込みがあった場合は、第一希望以外の保育園等に入所していただく場合があります。

〈市内保育園の一覧〉 ※公…公立保育園 / 私・認…私立認定こども園 / 企…企業主導型保育園

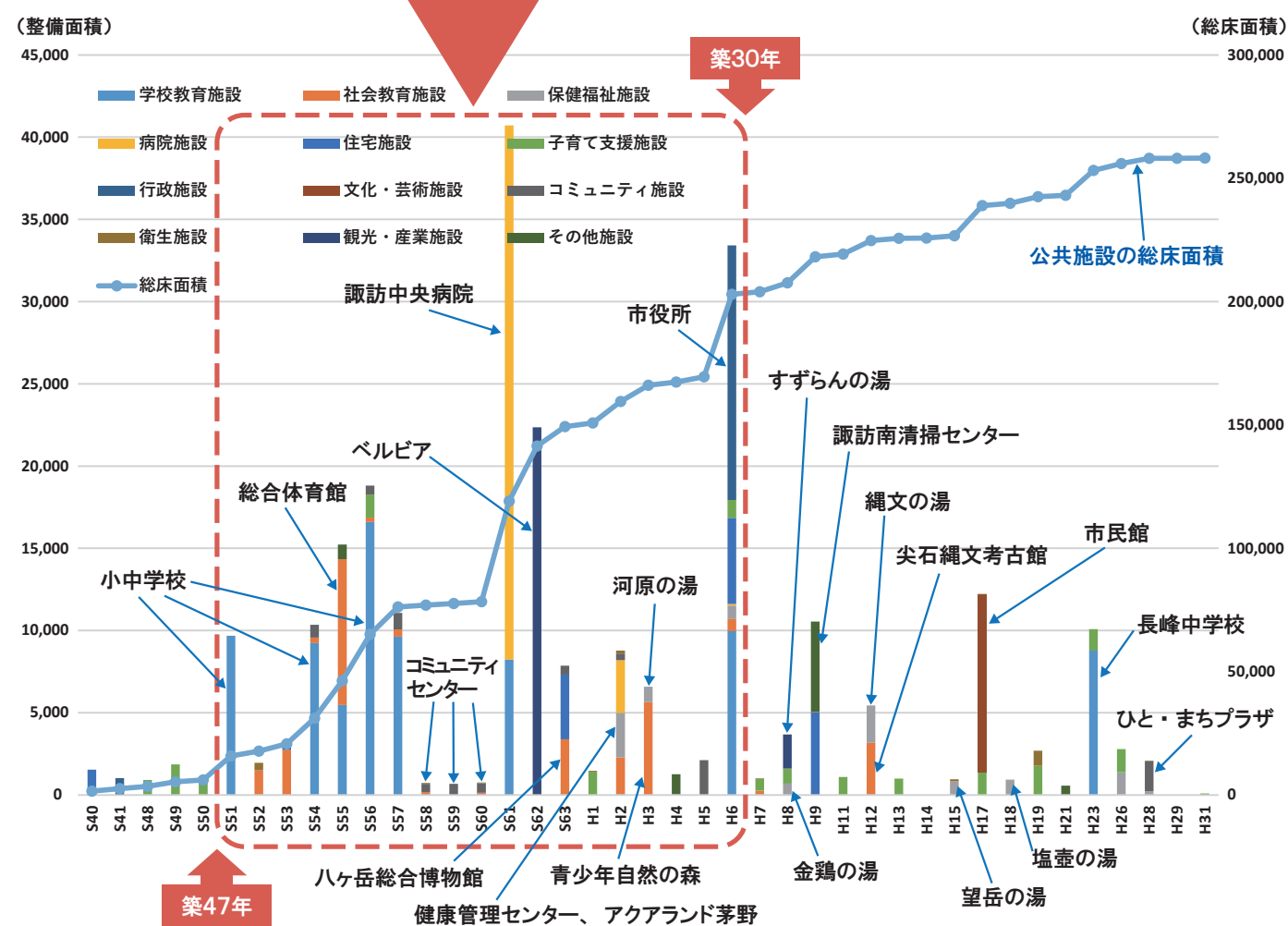
No.	種類	施設名	所在地	電話番号	No.	種類	施設名	所在地	電話番号
1	公	ちの保育園	塚原1-13-5	72-3076	11	公	泉野保育園	泉野2650-1	79-3639
2	公	宮川保育園	宮川4458-2	72-2601	12	公	小泉保育園	玉川927-243	72-7401
3	公	宮川第二保育園	宮川1277-1	72-2589	13	公	みどりヶ丘保育園	宮川8630-1	72-0333
4	公	玉川保育園	玉川3439	72-3265	14	公	中大塩保育園	中大塩8-12	72-3126
5	公	湖東保育園	湖東5646-1	78-2637	15	私・認	玉川どんぐり保育園	玉川2213-1	82-5588
6	公	豊平保育園	豊平2486-1	72-2925	16	私・認	わかば保育園	宮川11020	72-7016
7	公	北山保育園	北山4810-1	78-2330	17	私・認	よこうち認定こども園	ちの2576-1	75-1120
8	公	中央保育園	本町東15-14	72-2602	18	私・認	ちのせいぼ幼稚園	仲町14-7	72-3512
9	公	米沢保育園	米沢6160	72-6249	19	私・認	野あそび保育ささはら	湖東1298-1	76-2512
10	公	金沢保育園	金沢1164-1	72-2419	20	企	しゃれんどきっず園	ちの2819	82-8066

茅野市の公共施設の現状

茅野市の公共施設は、急激な人口増加を背景に昭和50年代から平成初期にかけて集中的に整備されてきました。現在、数にして200以上ある公共施設を維持管理するだけでも年間約10億円が掛かっています。また、利用者は減少傾向にある中で、建築後30～50年ほど経過した施設の大規模改修や建て替えが必要な時期に差し掛かっています。試算によれば、仮に現在の施設保有量を維持していく場合には、**今後10年間に約290億円の工事費が必要**になることから、現在の財政状況ではこの費用を捻出することは難しい状況です。

人口減少時代にあっては、その規模に見合った公共施設としていくことも自然な流れと言えます。現在の茅野市の財政状況を踏まえれば、早急に公共施設の見直しを進めていくことが必要な状況です。

昭和50年代～平成初期に掛けて多くの公共施設を整備
建築後、30～50年ほど経過した現在は大規模改修や建て替えが必要な時期に差し掛かっている



行財政改革は、単に予算を削ることを考えるのではなく、時代の変化に合わせてまちづくりのやり方や仕組みを変えていくことにほかなりません。茅野市が将来に渡って持続可能な行政体であり続けるために、今、変えるべきことは変える必要があります。

公共施設の見直しに限らず、今後、具体的な改革内容は、市民の皆さんとともに考え、決定していきたいと思っておりますので、多くのお声をお寄せください。



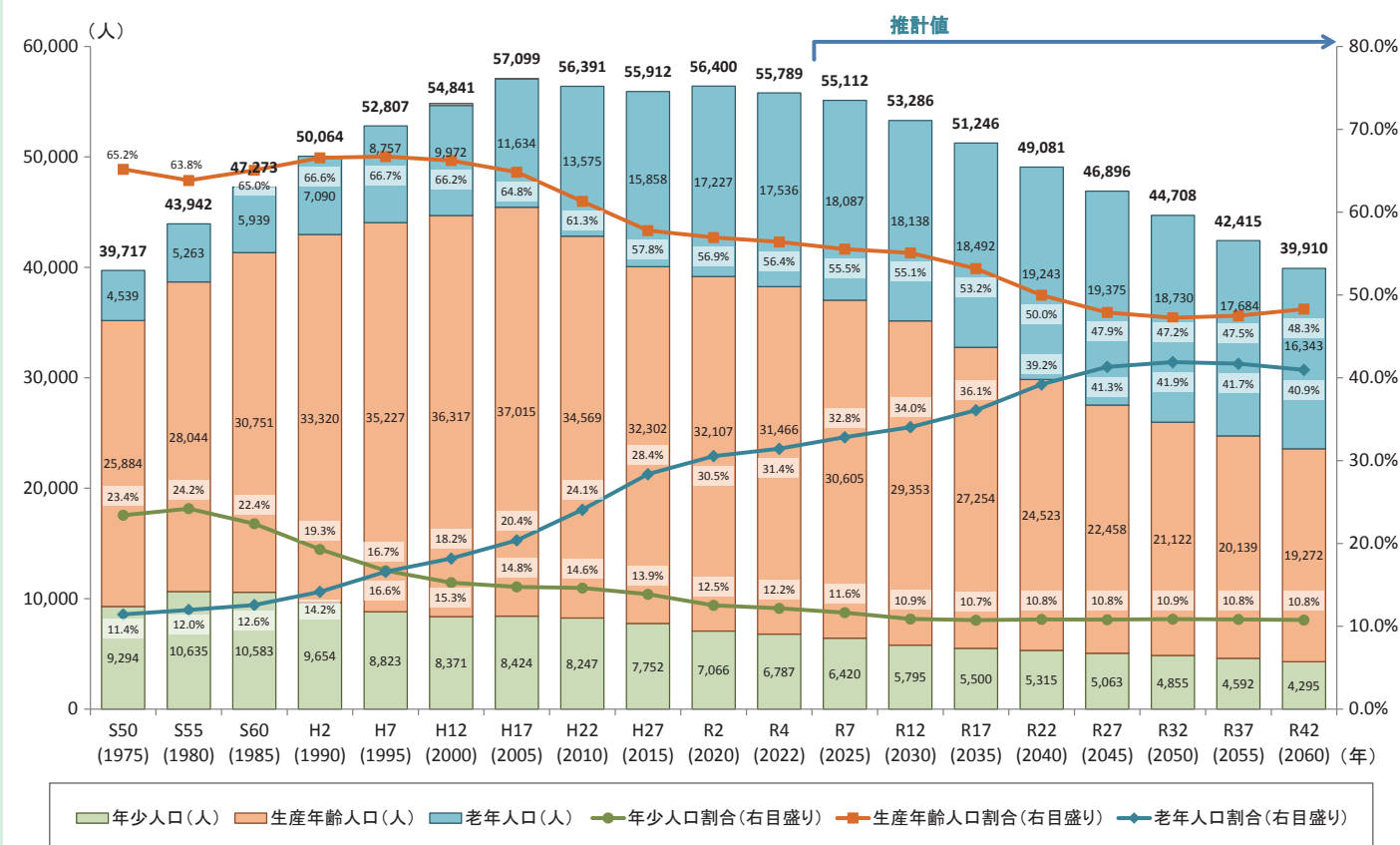
問い合わせ 企画課 行政経営係 ☎72-2101（内線 155）／ E-mail kikaku@city.chino.lg.jp

行財政改革待ったなし！ ～持続可能な茅野市であるために～

Vol.2 財政状況悪化の背景

先月号では、市の財政状況と今後の見通しについてお知らせしましたが、今回は「なぜ財政状況が厳しくなったのか？」その背景について、人口構造の変化と公共施設に焦点を当ててお知らせします。

茅野市の将来推計人口（国立社会保障・人口問題研究所の推計方法に準拠して独自に推計したもの）



茅野市の人口は、平成20年頃（約57,400人）をピークに減少に転じるとともに、人口構造の変化が始まりました。生産年齢人口（15歳～65歳の人口、生産活動を中心になって支える世代）と年少人口（15歳未満の人口、将来的に生産年齢人口になっていく世代）は減少する一方で、老年人口（65歳以上の人口、一般的には年金や介護・医療などの社会保障制度の恩恵を多く受ける世代）は増加を続けています。今後も人口構造のアンバランス化が進むことで、かつては高齢者1人を3～4人で支えていた時代から2人で1人の高齢者を支える時代になり、将来的には1人で1人の高齢者を支える時代が訪れる見込みです。

このような人口構造の変化によって、従来どおりの行政サービスを行う為の財政支出が増加している状況にあると言えます。





のらざあ通信



Vol. 9

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

運行日 土日祝日も毎日運行

予約 乗車の1週間前から1時間前まで

運行時間 8時から19時
(最終は18時30分出発)

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

アプリからは、いつでも予約が可能！

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

アプリでは、予約する時に乗車場所や料金が確認できます

アプリでの予約画面

ステップ
1

最初の画面から乗車予約を行ってください。



ステップ
2

乗車地点、目的地、追加人数、希望時間等を入力してください。



ステップ
3

予約決定画面

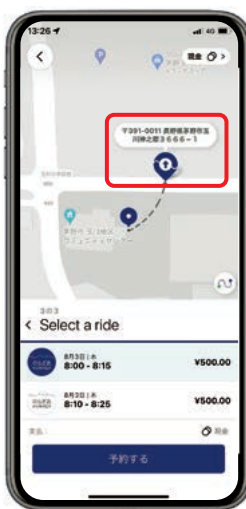
- ①乗車予定時間、料金を確認
- ②「」をタップ⇒ステップ4へ



ステップ
4

予約決定画面

乗車場所の詳細地図が表示されますので、確認してください。



ステップ
5

予約完了画面

出発予定時間及び予想到着時間が確認できます。



「のらざあ通信」について

過去の「のらざあ通信」は茅野市公式ホームページからご覧いただけます。
QRコードを読み込みご覧ください。



「のらざあ通信」
はこちらから！

スポーツ関連情報

第68回 茅野市総合体育大会

参加資格 必ずスポーツ保険等に参加しており、特別の規定がない場合茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること。

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

その他 各競技種目の詳細については、各競技の申込み先へ

競技種目	期 日	会 場	申し込み・問合せ先	そ の 他
グラウンドゴルフ	9月15日(金) 9時～	自由広場	事務局 塩 洋之 ☎79-3650 ※当日までに申込(当日申込可)	小学生高学年、中学生、市内在住、在学、在勤者なら誰でも可。
合気道	10月22日(日) 10時～正午	総合体育館 (柔道場)	事務局 小池 みはる ☎72-9455 ☎090-2946-0315 ※当日までに申込(当日申込可)	演武会や体験コーナーを企画しています。 電話または大会当日会場にて受け付けます。
バスケットボール	11月19日(日) 8時～	総合体育館 (メイン・サブ)	事務局 渡邊 大 ☎090-7849-2922 ※10月27日(金)17時まで	中学生以上。市内在住・在勤者のチームで指定の用紙で申し込みしてください。
ハンドボール	12月17日(日) 8時～	総合体育館 (メイン・サブ)	事務局 長坂 直樹 ☎090-1867-0054 ※11月22日(水)まで	市内在住・在勤・在学者 1チーム6名編成でお申し込みください。
スケート	2024年2月18日(日) 開場:6時30分～	茅野市国際スケート センター (NAO ice OVAL)	茅野市スケート協会 会長 池上 泰司 ☎72-0694 ※2024年1月14日(日)14時まで。 (成人のみ当日受付可)	市内在住・在勤・在学者・市内小中学校出身者。指定の参加申込書と個人票を作成してお申し込みください。大会当日受付の特別レースを予定しています。
少林寺拳法	2024年3月3日(日) 11時～	総合体育館 (柔剣道場)	体育協会 鷹野 FAX 82-0678 ※当日までに申込(当日申込可)	市内在住・在勤者及び少林寺拳法協会員。

令和5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)

地区	教室名	日 時	定 員	場 所
宮川	後期インディアカ教室	9/6～12/6 毎週水曜日 全10回 19:00～21:00	30名	宮川小学校体育館 (入口側半面)
	ニュースポーツ教室	10/4～10/25 毎週水曜日 全4回 19:00～21:00	30名	宮川小学校体育館 (入口側半面)
米沢	ニュースポーツ教室(後期)	9/1・8・15・22・29、10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15 金曜日 全15回 19:00～21:00	20名	米沢小学校体育館
玉川	諏訪湖周辺ウォーキング	9/30(土) 8:30～13:00 玉川地区コミュニティセンター9:00出発	20名	諏訪湖周辺
北山	ノルディックウォーキング教室	9/30(土) 9:30～12:00	20名	蓼科湖周辺
中大塩	諏訪湖半周ウォーク	11/4(土) 8:00～12:00	20名	諏訪湖周辺

地震に備えよう

問合せ

防災課 防災係

☎72-2101(内線182)

市内には地震発生の確率が高い糸魚川―静岡構造線断層帯が横断しており、大規模地震発生に対する備えが必要となります。自助・共助・公助が一体となって災害に備えましょう。

1 家庭でできる防災対策 【自助】

家の中の安全を確認しよう

- 家具や家電製品はその場に合った固定用具で正しく固定しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。
- 寝室や子ども部屋等には倒れてくる家具を置かないようにしましょう。
- 安全避難のため、出入口や通路に物を置かないようにしましょう。

家庭内で防災について話そう

- 避難先、災害時の連絡要領を話し合っておきましょう。

非常時持出品を準備しよう

- 非常時持出品は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 毎日飲まなければならない薬など、あなたにとって必要なものは何か。それぞれの家庭で考えましょう。
- 枕元3点セット（懐中電灯、スリッパ、ホイッスル）を用意しましょう。



枕元3点セット

すぐに避難できるよう
一人一人に準備しよう！

懐中電灯



ホイッスル



スリッパ



2 地域でできる対策 【共助】

災害が発生したときには、地域住民が互いに協力して防災活動を行うことが重要です。

自主防災組織は、自分たちの地域を自分たちで守るため、主に区、自治会単位で組織された共助の中核組織です。お住いの地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。



3 茅野市総合防災訓練 【公助】

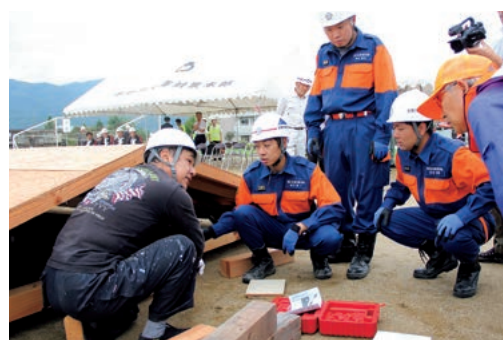
市では、大規模地震の発生を想定した訓練を実施します。

▶日時 9月3日(日) 午前8時から

▶場所 茅野市立北部中学校

▶内容 災害対策本部設置訓練、避難所開設訓練、倒壊家屋からの救出訓練 ほか

※9月3日(日) 午前7時に防災訓練のためのサイレンを流しますが、訓練ですのであらかじめお知らせします。





令和5年度茅野市表彰式

～市の発展にお力をいただいた方々を表彰～

問 総務課 行政係
☎72-2101（内線132）

令和5年度茅野市表彰式が、8月1日(火)に市役所大ホールで行われました。茅野市表彰式は、市政や公益、教育文化などの発展に功績のあった個人や団体を顕彰するものです。

自治功労・産業功労・社会福祉功労・教育文化功労として市長表彰が、また、篤志寄付をいただいた個人・団体に市長感謝状が贈られました。

茅野市表彰式表彰者（敬称略）

◇自治功労

中 野 昭 彦 （地方自治の振興）
金 田 照 俊 （地方自治の振興）
岩 崎 和 子 （地方自治の振興）

◇産業功労

五 味 徳 雄 （地域の産業振興）
宮 坂 義 政 （地域の産業振興）
小 池 源 一 （地域の産業振興）
原 博 （地域の産業振興）
矢 崎 勝 仁 （地域の産業振興）
小 林 義 正 （地域の産業振興）
吉 田 圭 吾 （地域の産業振興）
伊 藤 一 人 （地域の産業振興）
矢 野 哲 也 （地域の産業振興）

◇社会福祉功労

中 山 富 二 （地域ボランティアの推進）
戸 田 允 文 （民生委員・児童委員）
鶴 石 悠 紀 （民生委員・児童委員）
竹 内 起久恵 （地域の健康づくりの活動）

◇教育文化功労

清 水 芳 幸 （学校歯科医）
秋 月 茂 樹 （学校薬剤師）
堀 内 武 男 （社会教育の振興）
塚 田 郁 雄 （社会教育の振興）

◇篤志寄付

株式会社テラヤマ 代表取締役
寺 山 樹 生 （一般寄付金）
株式会社東亜不動産 代表取締役
矢 崎 隆 也 （環境事業寄付金）
明治安田生命保険相互会社松本支社 支社長
緒 方 純 子 （一般寄付金）
南新電気工業株式会社 代表取締役
金 子 好 成 （一般寄付金）
茅野商工会議所 会頭
金 子 好 成 （茅野市運動公園内舗装
補修工事の寄贈）
茅野ライオンズクラブ 会長
仲 山 美代子 （折り畳みテントの寄贈）
泉野財産区 議長
立 木 三 彦 （除雪機の寄贈）
和 泉 清 （工芸の寄贈）
藤 森 照 信 （スケッチ等の寄贈）
向 山 伊保江 （工芸の寄贈）



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
—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項目以上にあたり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、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
エピテーゼ（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。

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 〔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》 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》 シニア向けコンディショニング 〔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》 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
《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〕	9月15日～11月24日 毎週金曜日 13:30～15:00(全10回)		
《ステップ》 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)		

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月末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 こと	4件	全部公開4件
選挙に関すること	1件	部分公開1件
住居表示に関すること	3件	全部公開3件
各種検査等に関すること	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こと	1件	全部公開1件
筆界入り航空写真に関すること	3件	全部公開3件(うち、一部の項目にて不保有3件)
開発行為に関すること	2件	全部公開1件、部分公開1件
会議録に関すること	1件	部分公開1件
路線バス等の自動車検査証に 関すること	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 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。

-  休日当番医院

 休日歯科当番医院

 休日当番薬局

 水道緊急修理工番店
-  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
- ・受診を希望する際は必ず事前に電話で症状をお伝えください。
- ・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。
- 水道緊急修理工番店
- 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。

- 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
- 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

- 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）
- 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）

 Sunday	 Monday	 Tuesday	 Wednesday	 Thursday	 Friday	 Saturday
					1	2
					 赤ちゃん相談 (9 時～11 時)	 ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649
					 ㈲大信設備 ☎72-3527	
3	4	5	6	7	8	9
 ともし内科医院 ☎82-0424		 離乳食教室 (ごっくん・もぐもぐ) (10 時～11 時 30 分)	 離乳食教室 (ばくばく) (10 時～11 時 30 分)		 2歳児歯科健診	
 堀齒科医院 ☎73-7139	 ㈲オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	 ㈲キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	 ㈲茅野設備 ☎79-5858	 ㈲原田設備 ☎72-6411	 ㈲木村設備 ☎77-2380	 共栄管工㈱ ☎72-6675
 ふたば本町薬局 ☎82-7288						
 ㈲芸管工業 ☎79-4372						
10	11	12	13	14	15	16
 矢嶋内科医院 ☎72-2048	 1 歳 6 か月児健診	 10 か月児健診	 4 か月児健診		 赤ちゃん相談 (9 時～11 時)	
 やまびこ歯科診療所 (諏訪市) ☎78-7131	 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	 ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	 ㈲窪田設備 ☎72-6814	 ㈲芸管工業 ☎79-4372	 マタニティ相談 (10 時～11 時 30 分)	
 のぞみ薬局 ☎73-7680					 共進エネーブ㈱ ☎72-6282	
 ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511					 ㈲イトカン ☎72-8548	
17	18	19	20	21	22	23
 細田眼科医院 ☎71-2727	 平岡産婦人科 ☎72-6133	 3歳児健診				 ヨコイ眼科 ☎72-2316
 清水歯科医院 (富士見町) ☎62-5207	 スワン歯科クリニック (諏訪市) ☎78-7730	 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	 共栄管工㈱ ☎72-6675	 ㈲大信設備 ☎72-3527		 酒井歯科医院 ☎73-2822
 ビーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732	 茅野土屋薬局 ☎71-2122					 アイン茅野薬局 ☎82-1991
 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	 ㈲キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515				 ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	 はるも薬局 (富士見町) ☎78-7762
						 ㈲オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265
24	25	26	27	28	29	30
 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226	 3歳児健診	 4 か月児健診	 2歳児歯科健診	 10 か月児健診	 1 歳 6 か月児健診	
 諏訪矯正・予防歯科 4S (諏訪市) ☎53-2666	 ㈲有賀水道 ☎72-4017	 ㈲原田設備 ☎72-6411	 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	 ㈲木村設備 ☎77-2380	 ㈲茅野設備 ☎79-5858
 本町西薬局 ☎82-3660						
 ㈲タケムラプロパン ☎72-2382						

★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】	14日(木)10時～、20日(水)14時～、26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】	5日(火)13時～17時 ※8/29から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員 佐藤 義彦 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	12日(火)9時～正午 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	21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	2日(土)、10日(日)、16日(土)、23日(土)、30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(10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】	6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 定員 3人/1日(1人1回50分程度) 会場 市役所5階相談室6 問 商工課(内線434)
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 育ちあいちの(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】	29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」	12日(火) 12時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ303 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】	13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
結婚相談【要予約】	①2日、16日(土)13時～16時 ②8日、22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 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)



時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

i 「災害情報テレホンガイド」の電話番号が変わりました

内 災害情報テレホンガイドの電話番号が、令和5年6月30日(金)から変わりました。
新電話番号：0570-052-119
【災害情報テレホンガイドとは…】
火災などの災害が発生した時に、その情報を諏訪広域消防本部から広く住民の皆様リアルタイムで提供する専用ダイヤルです。コンピューターの自動音声により、火災発生時刻、発生場所等をご案内します。
他 ご利用には通話料金がかかります。
問 諏訪広域消防本部 通信指令課 ☎21-5120

i 秋の全国交通安全運動

時 9月21日(木)～9月30日(土)
内 【ドライバーの皆さんへ】
車と歩行者の衝突による交通事故が多く発生しています。
ドライバーの皆さんは、薄暮時間帯の早めのライト点灯、スピードを抑えた防衛運転に心掛けるとともに、夜間はハイビームを効果的に活用しましょう。
【歩行者の皆さんへ】
薄暮時や夜間外出時は、明るい服装や反射材の使用を心掛けましょう。
また、道路横断時は「車は来ないだろう、止まってくれるだろう」と思うことなく、目視による確実な安全確認をお願いします。
問 建設課 交通安全係 ☎72-2101(内線512)

i 生涯スポーツ健康講座「体力測定」

時 9月9日(土) 9時～正午
所 茅野市総合体育館 メイン体育館
内 体力測定を行い、体力年齢を算出し健康のための運動指導を行います。茅野市健康ポイント対象事業です。
講 ファミリー健康体力向上アドバイザー
対 市内在住20歳～79歳までの男女
定 20名
￥ 無料
持 運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
申 スポーツ健康課にお電話でお申込み下さい。
問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

Information

お知らせ

i インボイス制度に向けてのご準備を

内 消費税のインボイス制度が令和5年10月から始まります。現在、消費税の免税事業者の方を含め、ご自身の事業内容などに応じて、登録の要否などインボイス制度にどのように対応するかご検討ください。
茅野市では、市ホームページにインボイス制度に関するページを作りましたので、ご確認ください。
また、インボイス制度のより詳しい情報や、Q&A、申請手続きに関することは国税庁ホームページのインボイス制度特設サイトをご確認ください。
問 インボイスコールセンター ☎0120-205-553

i すわちゅう健康教室

時 9月14日(木) 11時～11時30分
所 諏訪中央病院(1Fエントランスホール)
内 テーマ:「骨粗しょう症にならないために」
骨粗しょう症についてお話しします。
ご質問・ご相談もお受けします。
講 濱口寛(名誉院長)
￥ 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)

i ゆらぎ世代の女性のための心と身体ヨガ講座

時 10月14日(土)、11月11日(土) 13時30分～15時30分
所 家庭教育センター
内 ゆらぎ世代(更年期)の正しい知識について、ヨガを交えながら楽しく学びます。誰もが迎えるゆらぎ世代の過ごし方について、乗り越え方やケア方法を学び健やかに歳を重ねていきましょう。
講 今井恭代さん(更年期と加齢のヘルスケア学会 メンポーズカウンセラー、信州メディカルヨガ講師)
対 女性
定 各日20人
￥ 無料
持 ヨガマット(ない方にはお貸しします。)
他 ・どちらの日も同じ内容の講座です。
・託児はありません。
申 9月1日(金)10時から受付
問 生涯学習課 家庭教育センター ☎72-2101(内線635)



マチイロ

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

 App Store からダウンロード

 Google Play で手に入れよう



i 調停手続相談会

時 10月28日(土) 10時～15時
受付:14時30分まで(1人20分程度)
所 諏訪市駅前交流テラス「すわっチャオ」
内 あなたがお抱えの家庭内の問題やほかの人との争いごとについて、裁判所の調停委員が調停手続きの利用に関する相談に応じます。
【調停手続きで扱われる問題例】
離婚、養育費、面会交流、遺産分割、親族間の争いごと、金銭貸借、近隣トラブル、交通事故、土地建物に関する争いごと など
他 ・この相談会で直接、紛争解決をはかるものではありません。
・実際に訴訟や調停になっている事件の相談や、法律的な判断を求めるような相談はできません。
・調停に関する詳細はQRコードからご確認ください。
申 不要(直接会場へお越しください。)
問 長野地方・家庭裁判所諏訪支部 庶務課 ☎52-9211

i 認知症の人の家族会

時 9月14日(木) 15時30分～16時
所 ウエルシア薬局茅野本町店
内 認知症の方の症状や介護の悩みに先輩介護者さんからアドバイスをもらったり、介護の悩みなどを打ち明けたりして、介護の合間にちょっとした息抜きにいらっしやいませんか。
対 認知症の方を介護されているご家族
￥ 無料(申込不要)
他 「認知症の人の家族会」は「オレンジ・カフェ茅野(認知症予防講座)14時30分～15時30分開催」終了後に開催します。ご自由にご参加下さい。ただし「オレンジ・カフェ茅野」に参加される場合は申し込みが必要となります。
問 高齢者・保険課 介護保険係 ☎72-2101(内線337)

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。

i 9月の介護保険制度説明会

時 9月13日(木) 9時30分～11時
所 茅野市役所 議会棟大会議室
内 介護保険制度を中心とした、65歳以上の方向けの介護・福祉・健康についてのお話
対 ・9月2日から10月1日までに65歳になる市民の皆さん(ご案内通知を送付します)
・介護保険制度に関心のある市民の皆さん
申 不要(直接会場へお越しください。)
問 高齢者・保険課 介護保険係 ☎72-2101(内線336・337)

i くらしと健康の相談会(無料相談)

時 9月7日、14日、21日、28日
いずれも木曜日
10時～15時(正午から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。
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

Event&Lectures

イベント・講座

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 9月21日(木) 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個別相談会(無料)を開催します。
対 市内に空き家をお持ちの方
定 9組
持 空き家物件情報
他 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 9月7日(木)までにお申し込みください。
問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)

i 読書の森 読りーむinちのおはなし会

時 9月30日(土) 10時30分～11時30分
所 茅野市図書館 2階 おはなしの部屋
内 大型絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターの実演
対 乳幼児～小学校低学年くらい
￥ 無料(申込不要)
問 読書の森 読りーむinちの事務局(生涯学習課内) ☎72-2101(内線635)

時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

を有する個人または事業者（地方公共団体および公共団体は除く）で、令和6年1月末までに運転確認ができるよう設置工事を完了できる方。

- ・ペレットストーブまたはペレットボイラーは、県内に事業所又は代理店を有する者から購入すること。なお、既に購入、設置済みのものは、補助金対象外。
- ・使用するペレットは、県内のペレット製造施設で製造されたもので、県産材の利用促進のために県産間伐材を利用したものを使用すること。

定 6台（申込多数の場合は抽選）

申 9月1日（金）～9月15日（金）までに農林課林務係窓口へお申し込みください。

【提出書類】

- ・購入予定品の見積書の写し
- ・購入予定品の外観が分かるパンフレット等

他 9月19日（火）以降、申込みが対象台数に満たない場合は、先着順。

- ・申請手続き等の詳細については、担当までお問い合わせください。

問 農林課 林務係

☎72-2101（内線408）

を怠ったときは、10万円以下の過料の適用対象になります。

相続登記の申請の義務化と併せて、相続登記の申請義務を履行するための簡易な方法も新設されます。

詳細は、法務省ホームページからご確認ください。

【身の回りの不動産を確認し、速やかに相続登記を行えるよう、備えましょう！】
相続登記の申請手続きに関するご案内（ハンドブック）は法務局ホームページからご確認ください。

問 長野地方法務局不動産登記部門

☎026-235-6611（代）

長野地方法務局諏訪支局 ☎52-1043



法務省
ホームページ



法務局
ホームページ

i ペレットストーブ等の購入者への補助金

内 ペレットストーブまたはペレットボイラー本体の購入に要する経費の2分の1以内（上限10万円）

対 茅野市内に居住し、もしくは事業所等

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

絵画集18冊/ベビーベッド（白）60×90×103/応接セット（木製）/盆栽用植木鉢
ゆずってください
市松人形（男児）/ダブルベッド/鉄平石/屋外用ベンチorイス（テーブルとイスセット）

※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

i 「相続登記の申請が義務化」 されます

内 【令和6年4月1日から「相続登記の申請が義務化」されます】

令和6年4月1日から、相続等や遺産分割により不動産を取得した相続人は、3年以内に相続登記の申請をすることが義務となります。

なお、令和6年4月1日より前に開始した相続で未登記の場合も対象です。

正当な理由がないのに、これらの申請

全国一斉『こどもの人権相談』強化週間

内 法務局では、いじめや家庭内における虐待等に悩むこどもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」及びSNS（LINE）による人権相談を開設して、こどもをめぐる人権相談に応じています。このうち、「こどもの人権110番」及びSNS（LINE）による人権相談について、“あなたの悩みを聞かせてね”をキャッチコピーとして、2学期が始まって間もないこどもたちの悩みをより多く受け止めるために、8月23日（火）から8月29日（火）までの7日間は、平日の受付時間を延長するとともに、土日にも相談に応じる「全国一斉『こどもの人権110番』強化週間」を実施します。

時 8月23日～8月25日（金）、8月28日（月）、8月29日（火）：8時30分～19時

8月26日（土）、27日（日）：10時～17時

※上記以外は、平日：8時30分～17時15分

「こどもの人権110番」

0120-007-110

「SNS（LINE）による人権相談」

以下の検索ID・二次元コード等から公式アカウント「SNS人権相談」を友だち追加の上、ご相談ください。
なお、相談内容を入力する前に「ご相談はこちら」をタップしてください。

アカウント名
「SNS人権相談」

検索ID
@snsjinkensoudan



QRコードからも
友だち追加が可能です！

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・323・325)



「医療費のお知らせ」の送付回数が変わりました

国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、医療費等の総額や自己負担額、受診日数、受診医療機関等の名称(柔道整復師の氏名)などを記載した「医療費のお知らせ」をお送りしています。「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容等をご確認ください。

なお、令和4年度までは年3回ハガキでの送付でしたが、令和5年度から、年1回封書での送付に変更になりました。

令和4年度

- 令和3年11月～令和3年12月受診分…令和4年5月初旬に発送
- 令和4年1月～令和4年5月受診分…令和4年9月初旬に発送
- 令和4年6月～令和4年10月受診分…令和5年2月初旬に発送

令和5年度

- 令和4年11月～令和5年10月受診分…令和6年2月初旬に発送予定

※5月、9月の発送はなく、2月発送のみとなります。

※令和5年11月～令和5年12月受診分は令和6年1月～令和6年10月受診分と合わせて令和7年2月初旬に発送予定です。



医療費控除の申告をする方は大切に保管してください。

※11月、12月受診分の送付は確定申告の時期に間に合いませんので、医療費控除の申告をされる場合は、11月、12月受診分の医療費に係る領収書などをご用意のうえ、申告いただきますようお願いいたします。

交通事故などにあったときは必ず「第三者行為による傷病届」の手続きを

交通事故など、第三者による行為が原因でけがをした場合の医療費は、原則として加害者が過失割合に応じて全額負担するべきものですが、届出をすることで、国保の被保険者証を使用して医療を受けることができます。これにより、国保は被保険者の医療費を一時的に立て替え、あとから加害者に費用を請求することになります。

このように、国保が費用の請求を行うために「第三者行為による傷病届」が必要となります。交通事故にあったらすぐに警察に届け、事故証明書をもらうと同時に、国保の窓口への届出を忘れずにしましょう。

国保への届出の前に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまうと、示談後は国保が使えないので、示談をする前に必ずご相談ください。

健康保険の扶養家族

ご家族の中に、会社へ勤めている方がいる場合には、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族(被扶養者)として加入することができます。

保険料は、被扶養者の人数に関係なく、勤めている方の給与(標準報酬月額)によって計算されますので、人数が増えても保険料の額に変更はありません。

勤務先の健康保険加入に必要な条件

1. 3親等以内の親族であること。
2. 収入は年間130万円未満(60歳以上又は59歳以下の障害年金受給者は年間180万円未満)であること
3. 後期高齢者医療制度の対象でないこと(75歳未満の方)
4. 勤務先の認定

条件1～3に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者にご相談ください。

子育て 定例イベント

0123広場

開館時間 10:00~18:00 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」	9月12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」	9月26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	9月2日、16日、23日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜るど	9月2日、16日、23日(土) 11:00~	3歳以上の方なら どなたでも	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	9月9日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	9月16日(土) 11:30~	おなかのあかちゃんと そのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	9月13日(水) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要

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!

11月生まれの方募集中!
9月12日(火)までに応募
してください。

対象 3歳までの方



うしやま ふゆくん
牛山 風梧くん
令和3年9月27日生まれ 2歳

2歳おめでとう!
誰にでもニコニコふうごく
ん。これからもすくすく育っ
てね☆



やなゐ りょうさく
柳澤 蒼くん
令和4年9月14日生まれ 1歳

1歳おめでとう! 毎日幸せを
ありがとう。あおちゃんが
大好きだよ。たくさん食べて
元気に大きくなってね!



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。



新型コロナウイルスにより子ども定期予防接種の 機会を逃してしまった方へ

問 茅野市健康づくり推進課(健康管理センター) ☎82-0105

予防接種法の規定による定期の予防接種については、感染しやすい年齢を考慮して感染症ごとに接種年齢を定めて実施しています。特に乳幼児の予防接種を延期すると感染症にかかるリスクが高い状態となることから、基本的には定期予防接種の期間内での接種をお願いしています。
しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、定期予防接種の接種期間内に接種できなかった場合は、定期予防接種の対象期限外であっても定期予防接種として接種することができます。
特に今年度に入り、麻しん(はしか)の感染が国内で確認されています。麻しんは感染力が非常に強く、空気、飛沫、接触感染により人から人へと伝播し感染が広がる恐れがあります。麻しんを予防するには、予防接種が

有効とされています。新型コロナウイルスの感染拡大により接種の機会を逃した方は、接種をご検討ください。

対象

令和2年3月19日~令和5年5月7日の間に機会を逃した方
※令和2年3月18日以前に接種期限を過ぎた方は対象外です。



接種を受けるには
申請が必要です

詳しくは茅野市健康づくり推進課へご連絡ください。

わらべうた遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時	9月20日(水) ①10時35分~10時55分 ②11時15分~11時45分
場所	こども館 0123 広場
内容	古くから暮らしに根づいてきた伝承遊びを、親子で一緒に楽しみます。
講師	平林 南海子 さん
対象	①0,1歳の子どもと保護者 ②2,3歳の子どもと保護者
参加費	無料(申込不要)

にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時	9月13日(水) 11時~正午
場所	諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容	体重測定、育児相談、ベビーマッサージ、ママのストレッチ、授乳相談を行います。
参加費	無料
対象	生後2~4か月の赤ちゃんとお母さん(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物	産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子手帳、着替えやオムツ、授乳用品など
申し込み	お電話にてお申し込みください。

育児中のママを対象としたサークルひよこクラブ 「子どもの皮膚トラブル」、「便秘の話」

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時	①9月4日(月) 13時30分~14時45分 ②9月25日(月) 13時30分~14時45分
場所	諏訪中央病院 講堂
内容	(5分前に産科外来10番にお越しください) ①「子どもの皮膚トラブル」について皮膚科の光楽先生によるお話し ②「便秘の話」について小児科医師によるお話し
参加費	無料
対象	未就園児のお子さんとその親(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物	母子手帳、お子さんに必要な物、バスタオル
申し込み	お電話にてお申し込みください。

手がた・足がたアートをやってみよう

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時	①9月11日(月) 13時~14時 ②9月27日(水) 10時~11時
場所	諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容	手がた、足がたをとってアートをつくります。
参加費	100円(材料代)
対象	1ヶ月~3歳のお子さんと親(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物	よごれても良い服装、タオル、母子手帳
申し込み	お電話にてお申し込みください。

みんなのパソコン広場
☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 10月4日(水)、18日(水) 14時～17時
場所 ワークラボハヶ岳
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3名(1人1時間程度)
持ち物 使用しているノートパソコン
受講料 1,000円
申込方法 10月4日(水)は8月30日(水)～9月22日(金)、10月18日(水)は9月11日(月)～10月6日(金)までにお申し込みください。
申込・問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101(内線242、243)

令和5年度敬老の日お祝い品贈呈

内容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和5年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月18日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対象 ・満88歳(昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正12年4月1日～大正13年3月31日生まれの方)
申込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線335)



いきいき健康ルーム 講座の参加者募集

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334、335)

場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内容 高齢者の心身の健康づくりや介護予防を目指す講座
対象 市内在住の65歳以上の方
料金 無料
その他 ●お一人につき1講座、お申し込みいただけます。
●過去に同講座を受講し修了された方も応募できますが、初めて参加される方が優先となります。

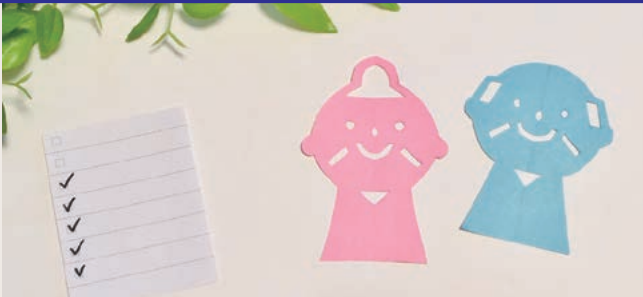
申込方法 9月8日(金)までに電話でお申込みください。(申込多数の場合は抽選)



講座名	内容	日時	定員	講師
フラダンス講座	やさしいフラダンスを通して、日々の生活を豊かにしましょう。	第1・3水曜日 13時30分～14時30分 ※初回と最終回は、13時30分～15時 (10月4日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	春原
リラックス・ヨガ講座 1班		第1・3水曜日 10時30分～11時30分 ※初回と最終回は、10時30分～正午 (10月4日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班	難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。	第2・4水曜日 10時30分～11時30分 ※初回と最終回は、10時30分～正午 初回のみ金曜日に開催。 (10月6日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班		第2・4水曜日 13時30分～14時30分 ※初回と最終回のみ13時30分～15時 初回のみ金曜日に開催。 (10月6日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	杉浦
太極拳講座 1班	太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。	毎週木曜日 9時30分～11時 (10月5日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
太極拳講座 2班		毎週木曜日 11時15分～12時45分 (10月5日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野

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 10月(6日、13日、20日)、11月(10日、24日)、12月(1日、8日、15日)(全8回)
いずれも(金) 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 音楽に合わせて行う有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。60分しっかり動きます。

講師 健康運動指導士
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 40人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 9月6日(水)までに、電話でお申込みください。
高齢者・保険課 高齢者福祉係
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日時 9月14日(木) 14時30分～15時30分
場所 ウェルシア茅野本町店
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 12人(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費 無料
申込方法 事前に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335)



介護予防普及啓発事業
「男性限定 健康運動教室」

日時 10月(2日、16日、30日)、11月(13日、27日)、12月(11日)(全6回)
いずれも(月) 10時30分～11時30分
場所 茅野市市民活動センター(ゆいわーく茅野)
内容 ストレッチ、筋力トレーニング、背骨コンディショニングを通して、筋肉づくりや健康維持を目指す介護予防講座。

講師 健康運動指導士
対象 市内在住の65歳以上の男性
定員 15名(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 9月13日(水)までに、電話でお申込みください。
高齢者・保険課 高齢者福祉係
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)



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 10月4日(水)～12月20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 日常生活で取り入れられるトレーニング習慣を身につけ、転倒防止や運動機能の向上を目指す介護予防講座

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人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
参加費 無料
申込方法 9月13日(水)までに、電話でお申込みください。
高齢者・保険課 高齢者福祉係
申込・問 ☎72-2101(内線334、335)

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

古文書解説講座【第5回】

日 時 9月24日(日)
13時30分～15時30分
場 所 八ヶ岳総合博物館
内 容 茅野市内の江戸時代の文書を使い、
古文書の解説をやさしく学ぶ全6回
の講座。今回のみの参加も可能。
料 金 資料代 500 円 (初回のみ)
※要申込

休 館 日 9月4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

開館時間 博物館 9時～17時(16時30分までに入館)
史料館 9時～16時30分

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

★check★
博物館
ホームページ



コケ観察会

日 時 9月10日(日) 11時～15 時
場 所 横谷観音周辺
持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装
その他 雨天の場合は中止
※要申込



キノコ観察会

日 時 9月8日(金) 9時～正午
場 所 茅野市市民の森 (吉田山)
持ち物 飲み物、歩きやすい服装
その他 雨天の場合は中止
※要申込



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 9月9日(土)、10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 9月23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

ワクワク科学工作
「鏡の不思議」
日 時 9月17日(日)
10時～11時30分
場 所 総合博物館
定 員 16名
参加費 300円
※要申込

古文書相談会
日 時 9月23日(土) 13時30分～15時
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

★9月のプラネタリウム 「黄道12星座」

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

9月の休館日 4日(月)、11日(月)、19日(火)
25日(月)

開館時間 9時～17時

☎76-2270

E-mail togariishi.m@city.chino.lg.jp

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④「縄文風ポシェットを作ってみよう」

日 時 9月23日(土・祝)・24日(日)
10時～15時30分
場 所 尖石縄文考古館
内 容 紙バンドを使って、三内丸山遺跡から出土した
「縄文ポシェット」をモデルにしたものを作る講座
講 師 尖石縄文編布の会
定 員 10名(申込多数の場合は抽選)
受講料 1,000円
申 込 9月10日(日)までに、電話またはメールで
お申し込みください。



八ヶ岳総合博物館 秋の展示会・講演会案内

申込・問 総合博物館 ☎73-0300

【展示会】

キノコの宝庫、諏訪 森を育むミクロの世界



キノコ展

入場無料

八ヶ岳総合博物館市民
研究員キノコグループ
がキノコの魅力を紹介
します。写真や実物展
示のほか、顕微鏡観察
コーナーもあります。

会 期：9月9日(土)、10日(日)

時 間：10:00～16:00

会 場：茅野市中央公民館(茅野市宮川4552-2)

【講演会】生活の場は 大断層が出会う場所

茅野市・諏訪湖周辺の地質の事情と災害



常設展示では、
茅野市の地質に
ついて紹介して
います。あわせて
ご覧ください。

講 師：大塚勉さん

(信州大学名誉教授、放送大学長野学習センター所長)

日 時：10月1日(日)13:30～15:30

場 所：八ヶ岳総合博物館(茅野市豊平6983)

参加費：通常入館料(要申込)



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/



展覧会

寿齢讃歌—人生のマエストロ—写真展18

●9/9(土)～9/24(日)10:00～18:00 企画展示室 観覧無料

高齢者を被写体にした公募写真展
「寿齢讃歌(じゅれいさんか)」。18年目
を迎える今回は、その歩みをみつめ
る展覧会として、写真公募はせず、
これまでに寄せられた写真のなかか
ら作品を取り上げ、展示します。



撮影：丸山すみ
(第16回の公募写真より)

常設展

茅野市美術館 第2期収蔵作品展

●9/9(土)～10/29(日)9:00～19:00 常設展示室 観覧無料



演劇 茅野市民館 みんなの劇場

オペラシアターこんにゃく座 オペラ 「ルドルフとイッパイアッテナ」

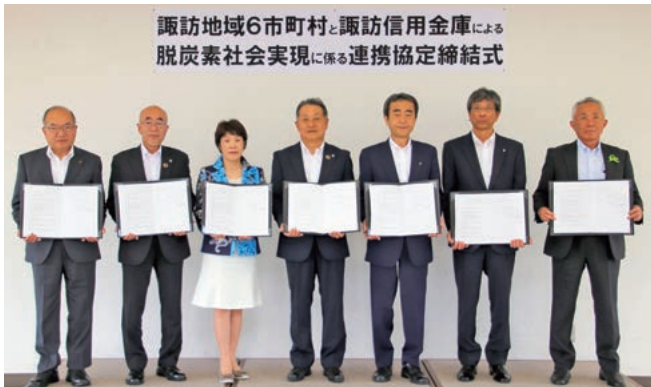


●10/4(水)19:00開演 マルチホール
*上映時間：約1時間40分(休憩含む)
*終演後アフタートークを予定しています

チケット〈全席指定〉

一般 2,000円 高校生以下 800円
ペア(一般1名+高校生以下1名) 2,500円
※保護者1名につき小さなお子様1名まで膝上
鑑賞無料

●開館時間(正面・東西通路入口) 9:00～22:00 ●受付時間(事務室窓口) 9:00～20:00 ●図書室・常設展示室 9:00～19:00



脱炭素社会の実現に向けた取組を推進するために 脱炭素社会の実現に係る連携協定

7月13日、諏訪信用金庫と脱炭素社会実現に係る連携協定を締結しました。今回の協定は、諏訪6市町村それぞれが、諏訪信用金庫と協定を締結。締結式は、諏訪市役所を会場にして行われました。

協定は、事業者や家庭の活動支援、市町村と事業者の連携促進、グリーン成長分野への事業展開など4項目で連携していく内容となっており、地域の脱炭素の実現に向けた事業を推進し、持続可能な地域社会の実現と地域の成長と発展に寄与することを目的としています。



交流を深め、互いの国の生活や文化に触れる ロングモント市とのホームステイ交流事業

7月17日、茅野市の姉妹都市「アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市」とのホームステイ交流事業が4年ぶりに再開され、ロングモント市から5人の生徒と2人の付添者が訪れました。当日は、ゆいわーく茅野でウェルカムパーティーが行われ、生徒たちを歓迎しました。

25日までの滞在期間中は、空手体験や盆踊り体験などを通じて、日本の生活文化を体験したり、市内の保育園や小中学校、高校を訪れ、生徒たちと交流を深めました。



防災や健康増進など9項目で協定締結 株式会社クスリのサンロードと包括連携協定

7月4日、株式会社クスリのサンロードと包括連携協定を締結しました。また、企業版ふるさと納税として、同社から100万円が寄附されました。茅野市役所で行われた締結式・受領式には、樋口俊英代表取締役社長が出席しました。

協定は、防災や介護事業の支援、市民の健康増進、観光振興、環境対策などの9項目で連携していく内容となっています。同社は、これまで順次出店先の自治体と協定を結んでおり、県内では茅野市が5市町目となっています。



オオムラサキの飛び交う小泉山体験の森へ 小泉山体験の森 オオムラサキ放蝶会

7月14日、小泉山体験の森で飼育・保護活動をしている国蝶「オオムラサキ」の放蝶会が開催され、親子連れや委員、市関係者ら約30人が参加しました。

放蝶会では、参加者がオオムラサキの入った虫かごを持ち、合図とともに一斉に放ちました。元気に里山に飛び立っていくオオムラサキに手を振るなどして見送りました。

放蝶会の前には、オオムラサキの保護施設の見学も行われ、羽化の様子などを観察したり、写真に収めたりして楽しんでいました。



焼きコロッケ

【材料(アルミカップ4個分)】

じゃがいも …… 200g	A	砂糖 …… 大さじ 1/2
たまねぎ …… 40g		しょうゆ …… 小さじ 2
にんじん …… 20g		みりん …… 大さじ 1/2
豚ひき肉 …… 60g		サラダ油 …… 小さじ 2
サラダ油 …… 小さじ 1		パン粉 …… 大さじ 3
		アルミカップ …… 4個
		※サイズ9号(50×25)mm

【つくり方】

- ① じゃがいもは、1～2cm厚さのいちょうに切り水にさらす。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②をよく炒め、Aの調味料を加えたら水分がなくなるまで加熱する。
- ④ ①に③を混ぜて4個に丸めてアルミカップに入れ、サラダ油と混ぜたパン粉をふりかける。
- ⑤ オーブントースターで、表面がこんがりとなるまで10分ほど焼いたら出来上がり。

お話し給食で作った献立です。

コロッケのタネを作って、パン粉をかけてトースターで焼くだけの簡単レシピです。

手も汚れず、揚げないから後片付けも楽ちんです。

動画でも作り方を
配信しています



コロッケ：1人分エネルギー126kcal 食塩相当量0.5g

病院コラム 医療の現場から

人生最大のライフイベントを楽しく快適に
～一緒に、楽しく快適な妊娠～産後を過ごしませんか？～

諏訪中央病院 助産師 長幅 早希



「妊娠、出産」人生の中でも数少ないライフイベントだと思います。

妊娠が分かり、10ヶ月間大切に命を育み、待ちに待ったかわいい我が子に会えるまで、長いようで案外あっという間に過ぎてしまいます。

妊娠中は体の変化はもちろん、気持ちも不安定になりやすいものです。赤ちゃんは元気かな？育てていけるかな？不安があるのも当然です。そんな時、健診で助産師や医師にどんなに小さなことでも気軽に聞ける関係性が持てれば、10ヶ月間の妊娠生活を楽しく快適に過ごせるのではないのでしょうか？

私は長男を総合病院で出産しましたが、本来持っている“産む力”に興味があり、“自然なお産”のワードに惹かれて、次男は当院の院内助産を出産場所を選びました。

外来からの関わりを通じ、話を聞いてもらえる環境やサポートがありました。次男を出産した当時はコロナのため家族の立ち会いができなかったのですが、その代わりに常に助産師が付き添ってくれて励ましてくれたのでとても心強く、安心を感じながら出産に臨むことができました。妊娠中、不安なことなど話を聞いてもらい、妊娠生活を無事に乗り越え、やっと我が子に会うことができました。そして、この4月より当院で働き始め院内助産を学んでいます。妊娠・出産・産後まで一貫して親身になって対応できることが諏訪中央病院の院内助産の強みだと思います。妊娠・出産・産後に関する不安な気持ちや悩み等ご相談ください。ご連絡お待ちしております。



図書館だより

本館休館日 9月4日(月)、11日(月)、19日(火)、22日(金)、25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



図書館イベント情報

■健康づくり講座、「知っておきたい認知症」

- 日時 9月8日(金) 13時30分～15時
- 内容 認知症を正しく理解し予防するために、どのようにすればいいかを保健師さんや、管理栄養士さんから学びます。
- 講師 健康づくり推進課 保健師・管理栄養士
- 定員 25名
- 料金 無料
- 申込方法 8月8日(火)10時から9月1日(金)まで電話または窓口で申込受付

■図書館でティータイムを

- 日時 9月14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です。
- 持ち物 マイカップ

■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

- 日時 9月21日(木) 16時30分～17時
- 内容 茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱい。高校生のお兄さん、お姉さんと一緒におはなしを楽しみましょう！
- 料金 無料
- 申込 不要

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座「ウィルスを見る」

- 日時 9月21日(木) 13時30分～15時
- 内容 私たちの身の回りにある「ウィルス」と呼ばれているものは、どのような形で、どのような動きをするのかなど、見て学んで考えましょう。
- 講師 公立諏訪東京理科大学 深谷将 助教
- 定員 20名
- 料金 無料
- 申込方法 8月22日(火)10時から9月15日(金)まで電話または窓口にて申込受付

■読み聞かせを楽しもう③

- 日時 9月30日(土) 13時30分～15時
- 内容 読み聞かせ方法の学習、実践。絵本の魅力を学ぶ。選書の観点。など年4回講座の3回目。1回のみの参加も歓迎。
- 講師 JPIC読書アドバイザー 牛山圭吾さん
県図書館協会副会長 林尚江さん ほか
- 対象 読み聞かせに関心のある方
- 定員 24名
- 料金 無料
- 持ち物 読み聞かせ実演に使う絵本または児童書1冊
- 申込方法 9月28日(木)までに電話でお申込みください。



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.28

茅野市マジッククラブ



活動内容

昭和60年に発足して今年で38年。皆で助け合い、楽しく手品を学び、子供からお年寄りまで、大勢の人たちに喜んで頂くようボランティア活動しています。

子供からお年寄りまで、喜んで頂けるような手品をお届け。

ようやくコロナ禍も落ち着いて、老人ホーム、福祉施設、デイサービス、保育園や地区の公民館行事等で手品を披露し、楽しんでいただけたようになりました。あちこちから出演依頼が来て、うれしく思っています。毎月第3水曜日に「ゆいわーく茅野」で楽しく手品を学んでいます。ただいま、新規会員を大募集中です。活動に興味のある方、見学也大歓迎です。



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

県下一斉司法書士無料相談所の開設

- ▲日時/10月3日(火) 17時～19時
- ▲場所/茅野市役所 703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 青井慎吾 ☎78-4812

長野「大きな夢」子どもミュージカル 第14回公演『夜空の虹』

- ▲日時/9月3日(日)【昼組】12時30分【夕組】16時30分開演
- ▲会場/茅野市民館マルチホール
- ▲内容/地元の子供達に心はぐくむ舞台の体験を……と活動するミュージカル劇団、長野「大きな夢」子どもミュージカルの第14回公演「夜空の虹」を上演。ねずみのムームと粘土人形アンナとのせつなくて、やさしい物語。愛と優しさ、思いやりをテーマにした演目です。主に諏訪地域に住む小学1年生～高校3年生の子供達(約30名)が舞台上に立ち、物語を演じます。
- ▲料金/劇場チケット2,100円【全席指定】、配信チケット2,000円【収録配信期間9/16(土)～9/23(土)】
- ▲チケット申込
劇場チケットのお申込みは、ホームページから(7/23(日)10時～販売開始)
配信チケットお申込みは、配信チケット専用サイトから(8/1(火)10時～販売開始)
- ▲問/長野「大きな夢」子どもミュージカル ☎050-6878-3958
E-mail naganokm.ticket@gmail.com



劇場チケット
はこちら！



配信チケット
はこちら！

秋のチェーンソー基本操作講習会

- ▲日時/9月17日(日) 9時～15時
※雨天の場合9月24日(日)
- ▲場所/茅野市民の森(吉田山) 第一駐車場集合
- ▲内容/～市民の森の間伐材を利用して、安全なチェーンソー操作の習得～チェーンソー操作の講習です。特に片持ち、両持ち、ソーチェーンの研ぎ方、チェーンソーのメンテナンスを中心に行います。
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲参加費/2,000円
- ▲定員/10名(定員になり次第、締切)
- ▲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。服装は、長そで・長ズボン
- ▲申込期間/8月31日(木)～9月14日(休)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 川手 ☎090-5437-2881
E-mail kawate@8moribunka.org

市民向けリハビリ講演会

- ▲日時/9月23日(土) 13時～16時
- ▲場所/ゆいわーく茅野 3階集会室
- ▲内容/『自分の体を知り、健康な体、体力作り』と題して、今年度2回目のリハビリ講演会を実施します。今回も膝に痛みを有しており一般的な運動教室に参加しにくい方でも、安心して参加できる内容となっています。当日は理学療法士・作業療法士が評価し、実際の運動まで体験、指導致します。また看護師も参加するため、お身体の悩みにも対応可能です。
- ▲対象/市内在住で膝に痛みを有している65歳以上の方
※初めて参加される方のみ
- ▲参加費/無料
- ▲定員/25名
- ▲持ち物/運動しやすい服装、タオル、水分補給の飲み物など
- ▲申込期間/9月4日(月)～9月15日(金)
※土日祝日を除く
- ▲申込方法/氏名、年齢、住所、電話番号を電話にてお伝えください。
※平日:9時30分～16時30分
- ▲問/一般社団法人茅野市訪問看護センター訪問看護ステーションりんどう 藤森 ☎82-1234

市民の森 秋の観察会

- ▲日時/10月1日(日)
10時30分～12時(フィールド観察)
13時30分～15時30分(講義)
※雨天の場合は、午後の講義のみ
- ▲場所/フィールド観察:茅野市 市民の森(吉田山) 第一駐車場集合
講義:ゆいわーく茅野 集会室3
- ▲内容/～旅するタネの工夫と戦略を学ぶ～秋は植物のタネが観察できる季節。タネの工夫と戦略をフィールド観察と、講義で学びます。
- ▲講師/多田多恵子さん(理学博士)
- ▲参加費/フィールド観察・講義:1,000円、講義のみ:500円
- ▲定員/フィールド観察・講義:20名(先着順)、講義のみ:10名(先着順)
- ▲持ち物/散策のできる服装、雨具、飲み物、お弁当、双眼鏡、図鑑など(フィールド観察の場合)
- ▲申込期間/9月25日(月)まで
- ▲申込方法/名前、住所、当日朝が雨の場合の連絡先を明記の上、下記へお申し込みください。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816
E-mail ejimura@8moribunka.org

シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/9月13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 お寄せください

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。掲載ルール
をご確認いただき申し込みをしてください。
11月号に掲載希望の場合は9月20日まで

問 地域創生課
広報係
☎72-2101
(内線235)



編集
後記
Editor
Note

広報紙を担当することになり、茅野市内のさまざまな場所を撮影で訪れるようになりました。そのおかげで、今まで知らなかった茅野市の絶景スポットや茅野市の自然の美しさに改めて気づくことができました。

今月の2、3ページに掲載した杖突峠展望台をはじめとした展望スポットや、蓼科大滝や乙女滝などの滝スポット、車山高原、白樺湖・蓼科湖、ハケ岳など、挙げだすときりがなく、どたくさんの絶景スポットや自然の美しい場所が茅野市にはあるなあと感じます。

ちなみに私のお気に入りの場所は、「すずらん」の湯近くの白樺湖畔にあるベンチです。車山周辺の草原と白樺湖をベンチに座ってゆっくり見渡すことができとても癒されます。皆さんもぜひ訪れてみてください。

茅野市のいい場所は茅野市公式インスタグラムでも紹介しています。投稿を通じて、皆さんに茅野市の魅力をお届けしたいと思っています！

(編集担当)

楽しく学ぼう! 茅野市のごみの出し方 【ベトナム編】



茅野市のごみの出し方を楽しく学びませんか?
ベトナム語による通訳があります。
会場でいろいろな人と交流しましょう!



- 日時 9月24日(日曜日) 13:30~15:30
- 場所 ゆいわーく茅野 3階 集会室
- 対象 どなたでも(関係する市民や外国籍市民も可)
- 内容
 - ・多文化共生推進員紹介
 - ・茅野市のごみの出し方
 - 講師:「美サイクル茅野」のみなさん
 - ・参加者質問コーナー & 交流

★参加者特典もあります★

主催・問い合わせ

茅野市 地域創生課

☎0266-72-2101(内線 232)

多文化共生推進員

☎090-8846-0491

発行/長野県茅野市 編集/企画部地域創生課広報係
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101
https://www.city.chino.lg.jp

印刷/株式会社中央企画
◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。
ご希望の方は地域創生課広報係まで。

広告

広告

広告