

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

11

令和5年
2023

NO.953

◎特集

～こだわり抜いて育て上げる～
茅野市のりんご

◎掲載内容

令和4年度 決算報告
広島平和の旅





Contents

- 04 ~こだわり抜いて育て上げる~ 茅野市のりんご
- 06 令和4年度 決算報告
- 10 のらざあ通信
- 12 行財政改革待ったなし! ~持続可能な茅野市であるために~
- 14 広島平和の旅
- 16 機中八策 ~11月は児童虐待防止推進月間です~
- 18 子宮頸がんが増加しています!
- 19 ご家庭の廃棄物を有料で回収します
- 20 情報カレンダー
- 22 ピックアップ情報
- 25 シニア情報
- 26 こども通信
- 28 情報ネットワーク
- 32 ミュージアム情報
- 34 国保だより
- 35 国民年金だより
- 36 フォトニュース
- 37 栄養マンキッチン・病院コラム
- 38 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 39 市民掲示板・編集後記
- 40 Good Town Chino!!



収穫の時期を迎えたりんご

収穫の時期を迎えた茅野市内のりんご農家「野口果樹園」さんのりんごです。真っ赤に色づき、たくさん実ったりんごが光り輝いてとても美しいです。
 4~5ページでは「茅野市のりんご」の記事を掲載しています。

11月の納税等 納期限 11月30日(木)

固定資産税・都市計画税(4期)
 税務課 ☎72-2101(内線175)

国民健康保険税(6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)

下水道受益者負担金(3期)
 水道課 ☎75-5500(直通)

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(5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。

10月1日現在の 茅野市の人口

人口	55,399人	(-23)
男	27,869人	(-6)
女	27,530人	(-17)
世帯数	24,439世帯	(+8)

※()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
 今日元気いっぱい
 毎日午前9時から放送

親子と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



企業版ふるさと納税 茅野市の取り組み

茅野市では企業版ふるさと納税の制度を活用し、登山道整備、人材育成や子ども達の教育等、様々な事業への活用を進める事で、賛同頂いた企業と共に、より良いまちづくりを進めています。この動画では、茅野市の企業版ふるさと納税の取り組みの様子と賛同頂いた企業をご紹介します。

りんご収穫までの流れ

りんご収穫までには、農家さんが手間暇をかけて、さまざまな作業を行っています。りんごを収穫するまでの1年間の作業の一部をご紹介します。

① せん定 (4月)



一年伸びた枝を切る作業。剪定が上手だとりんごは美味しくなる。品種によっても剪定方法が変わる。

② 摘花 (5月)



側花を摘み、中心花を残す作業。ひとつの花に与えられる養分を多くし、発育をよくする。

③ 摘果 (5月~8月)



側果を摘み、中心果を残す作業。大玉化や高品質化を図る。「あら摘果」、「仕上げ摘果」、「見直し摘果」の計3回行う。

④ 葉摘み (9月)



実にかかっている葉をちぎる作業。太陽光をあて、着色を促進させる。

⑤ 玉まわし (9月)



りんごを回す作業。太陽光のあたらない面に太陽光を当て、全体の色づきを統一する。

⑥ 収穫 (9月~11月)



収穫時期を迎えたりんごを丁寧に収穫。収穫時期の早い品種から収穫していく。

購入するには



茅野市内のりんご農家さんが育てたりんごは、JAの直売所で購入できます。北幸果樹園さんのりんごはりんご販売機でも購入できます。

今回紹介した作業の他にも1年を通して載せきれない細かな作業がたくさん行われています。

Interview



飯田果樹園
飯田 儀一さん ひろ子さん =上原=

昔はあたり一面、桑畑だった場所を養蚕の衰退に合わせて、私の父がりんご畑に切り替えてりんご栽培を始めました。現在は、ふじを中心に約10種類のりんごを2人で作っています。消毒などの大変な作業は、息子が休日に手伝ってくれるのでとても助かっています。

農協の直売に出して、完売した時や飯田果樹園の名前で買ってくれるお客さんがいた時、お客さんから美味しかったという返事があった時は嬉しく思います。

いいものを作ることを常に心がけて新しい品種の栽培にも挑戦していきます。

Interview



野口果樹園
野口 昂大さん =金沢=

野口果樹園は、私の祖父から始めて60~70年になります。

りんごは、1年に1回しか収穫できないので、1年の密度が濃い。どれだけ勉強して知識を深めたか、とことんこだわって作ることができたかが直接りんごに現れます。これは、難しいところですが、難しいから面白く魅力のあるところでもあると思います。

これからは、茅野市に若手のりんご農家を増やしていきたいと考えています。そのために、今年は里親制度※に登録して研修先を設ける予定です。これを機にりんご栽培が活気づいて茅野市と言えりんごと言われることを目指したいです。

Interview



北幸果樹園
北原 幸一さん =上原=

北幸果樹園は、私の祖父が初めてから約90年りんごを育てています。

りんごを作っている中で、りんごを食べた方たちから「美味しかった」と言ってもらえることが一番嬉しいですし、励みになっています。

今後も体力が続く限りはなるべく長くりんごを作っていきたいですが、後継者がいないことが悩ましい点です。

りんご栽培は、収穫までに手をかけてやっただけの結果が、秋になるとりんごに現れます。手を抜かずに育てて、りんごを楽しみに待っている皆さんにいいものをお届けしていきたいと思っています。



特集 ~こだわり抜いて育て上げる~ 茅野市のりんご

茅野市のりんご栽培

青森県に次いで全国2位のりんごの生産量を誇る長野県。長野県のリんご生産と言えは長野市や須坂市などの北信地域が挙げられますが、茅野市でもりんごの生産が行われています。茅野市でのりんご栽培は、まだメジャーではありませんが、茅野市はりんご栽培に適した気候で、高品質なりんごを収穫することができる場所です。将来的には、茅野市の特産品にもなれるような大きな可能性を秘めています。

今回の広報では、そんな大きな可能性を秘めたりんごを育てる茅野市のりんご農家さん取材し、茅野市におけるりんご栽培の現状や、りんご収穫までの1年間の作業、りんご農家の皆さんの思いなどをお聞きしました。

今回、取材した内容はビーナネットChinoの動画でも公開しています。

丁寧な作業が欠かせない

美味しいりんごを作るためには、1年を通じて、さまざまな作業が欠かせません。5ページに掲載した手作業による丁寧な作業から、霜への対策や消毒、草刈りなど多岐にわたります。「どの作業も重要でどれだけこだわることができたかが、秋の収穫に結果として現れる。」と農家の皆さんは語ります。私たちの元に届けられるりんごは農家の皆さんの努力の結晶でもあります。

茅野市のりんごの特徴

茅野市は標高が高く、冷涼で昼夜の寒暖差が大きい気候です。そのため、

色づきがよく、酸味と甘味のバランスが取れ、歯ごたえのある程よい固さの美味しいりんごを作ることができます。

北信地域などでは、温暖化の影響もあり、りんごが軟化したり、色づきにくくなってきた中、「茅野市はりんごを育てる上で最適な環境になってきている。」と農家の皆さんは感じています。

後継者・担い手の問題

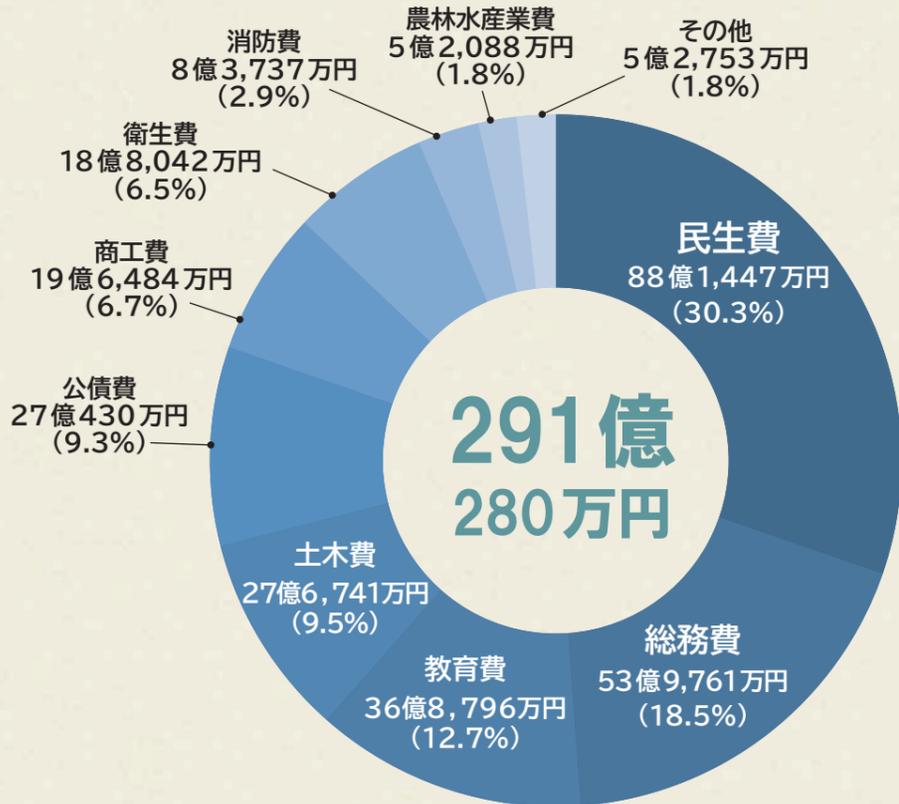
茅野市のりんご農家の件数は少ない状況ですが、後継者・担い手が不足しています。りんご農家の皆さんは、「質のいいりんごが取れる茅野市で新たにりんご農家に就農される方が増えてほしい。」と期待を寄せていました。

ビーナネットChino



茅野市の冷涼な気候や寒暖差を生かし、りんご栽培が行われている。春先の芽吹きから大きなりんごを収穫するまでの道のりを追うことで、りんご農家の目指す「いいものをつくりたい」想いを収録

※里親制度…新規就農者の独立自営就農を支援するため、登録された農業者(里親)が技術を教え、また就農後の相談役としてサポートする制度。



語句の説明

- 民生費**・・・社会・高齢者・児童福祉、生活保護などの経費、後期高齢者医療・国民健康保険特別会計への繰入金など
- 総務費**・・・市の一般的な管理事務などの経費
- 教育費**・・・小・中学校の管理運営、生涯学習などの経費
- 土木費**・・・道路・河川の新設や改良などの経費
- 公債費**・・・市の借金である市債の元金、利子の返済金
- 商工費**・・・商工業の振興や観光業の振興などの経費
- 衛生費**・・・保健予防、環境美化やごみ処理などの経費
- 消防費**・・・消防、防災対策などの経費
- 農林水産業費**・・・農林業の振興や土地改良事業などの経費
- その他**・・・議会活動の経費、災害によって生じた被害の復旧などの経費

会計区分		歳入決算	歳出決算
特別会計	国民健康保険	53億9686万円	52億8538万円
	後期高齢者医療	8億9272万円	8億6345万円
企業会計	水道事業会計	収益的	13億9536万円
		資本的	1億878万円
	下水道事業会計	収益的	23億6101万円
		資本的	2億8316万円
	国保診療所特別会計	収益的	2億2626万円
		資本的	353万円
財産区特別会計	17億917万円	12億9800万円	

02 一般会計

歳出

一般会計の歳出は、291億280万円となり、前年度に比べ7億4304万円増加しました。主な増加理由は、永明小中学校建設関係事業費の増や、地域DX推進事業費の増などによるものです。

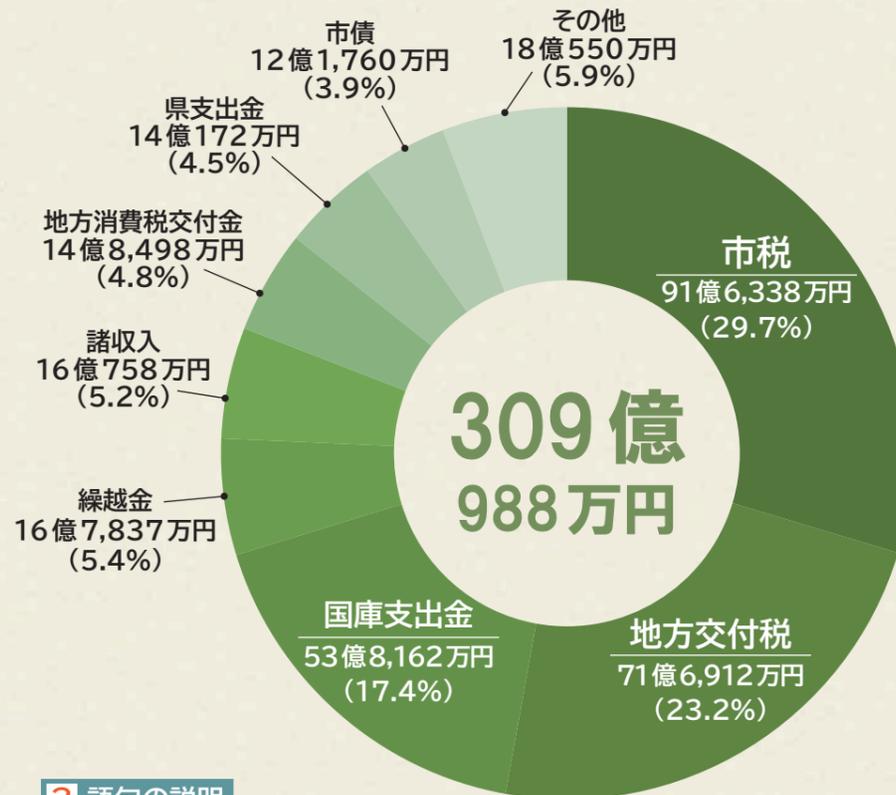
歳出では、民生費の住民税非課税世帯等臨時特別給付金支給事業や子育て世帯臨時特別給付金支給事業、総務費の地域DX推進事業や新地域公共交通事業、教育費の永明小中学校建設事業やスポーツ施設整備事業などが実施されました。

令和4年度

決・算・報・告

令和4年度の決算状況をお知らせします。市では、健全な財政運営が求められる中で、限られた財源を有効かつ計画的に支出し、さまざまな分野において事業を実施しました。皆さんから納めていただいた税金など、市に入ったお金がどのように使われたのか、決算の状況と財政状況を中心にご紹介します。

※一般会計…地方公共団体が市税や地方交付税などを財源として福祉や教育などの行政サービスを行うための会計



語句の説明

- 市税**・・・市に納めていただいた税金
- 地方交付税**・・・国が徴収した税金の一部から、市の財政状況に応じて交付されたお金
- 国庫支出金**・・・特定の目的のために、国から交付されたお金
- 繰越金**・・・前年度から繰り越されたお金
- 諸収入**・・・講座受講料や冊子の売上金など、他の科目に分類されない様々な収入
- 地方消費税交付金**・・・県が徴収した地方消費税の一部から、人口等に基づき、交付されたお金
- 県支出金**・・・特定の目的のために、県から交付されたお金
- 市債**・・・建設事業などを行うために、国や金融機関から借入れたお金
- その他**・・・繰入金、分担金および負担金、使用料および手数料、財産収入、寄附金、地方譲与税、法人事業税交付金などの各種交付金

01 一般会計

歳入

一般会計の歳入は、309億988万円となり、前年度に比べ8億7173万円増加しました。主な増加理由は、永明小中学校建設事業等に係る都市構造再編集集中支援事業交付金や、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金の増などです。

市の主要な歳入である市税は、固定資産税や個人市民税の増により、総額91億6338万円、前年度に比べ8億628万円の増となりました。

令和4年度 主な事業 (抜粋)



永明小中学校の建設や周辺整備



新地域公共交通事業



陸上競技場の更新改修

06 健全化判断比率

指標の上では健全な財政状況

国が定める健全化判断比率等については、いずれも早期健全化基準を大きく下回っています。

健全化判断比率等	説明	茅野市	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計の赤字額の割合を示す指標。	- (赤字なし)	12.62%
連結実質赤字比率	特別会計、公営企業会計を含む全会計の赤字額の割合を示す指標。	- (赤字なし)	17.62%
実質公債費比率	借入金(地方債)の返済額(公債費)の割合を示す指標。	7.2%	25%
将来負担比率	借入金(地方債)の残高など将来負担すべき負担額の割合を示す指標。	37.4%	350%
資金不足比率	公営企業の資金不足の割合を示す指標。	- (資金不足なし)	20%

07 経常収支比率

市の経常収支比率は92.0%

経常的に収入する一般財源(使い道が自由な収入)に対して、毎年度経常的に支出しなければならない経費の割合

一般会計の経常収支比率は92.0%となりました。この比率が低いほど財政構造の弾力性があるとされていますが、前年度と比べ4.7%増加しました。これは、物価高騰等により光熱水費などの各種経常的経費が増加したことによるものです。なお、昨年度は国の臨時経済対策などで地方交付税などの一般財源が例年より多くなっていたため、一時的に改善していました。

高齢者人口の増加による社会保障関連経費や公共施設の維持管理に係る経費などが年々増加していることから、今後も高い水準で推移することが予想されています。

08 これからの茅野市の財政

これからも元気なまちであり続けるために

これまで、『広報ちの』などでお伝えしているとおり、現状は基金の取崩しに頼らざるを得ない財政状況であり、将来見込まれる必要経費などを考慮すると、基金が底をついてしまう状況が見込まれます。

人口減少・超少子高齢化の進展により、現在と同規模の施設量や同様の行政サービスを提供し続けることは難しくなっていることから、更なる行財政改革の推進は“待ったなし”の状況にあります。

市が将来にわたって持続可能な行政体であり続けるために、ただ単に予算を削減するのではなく、未来への期待感を創造し、より安心して暮らせるまちにしていこうと、また、市が大切にしてきたものを守り・育てるために、時代の変化に合わせてまちづくりのやり方や仕組みを転換していくことが求められていることを踏まえ、行財政改革に取り組んでいきます。

決算・財政に関する問い合わせ 財政課 財政係 ☎72-2101 (内線 164・165)

04 市債

市の借金残高は245億8279万円
前年度に比べて約14.5億円の減少

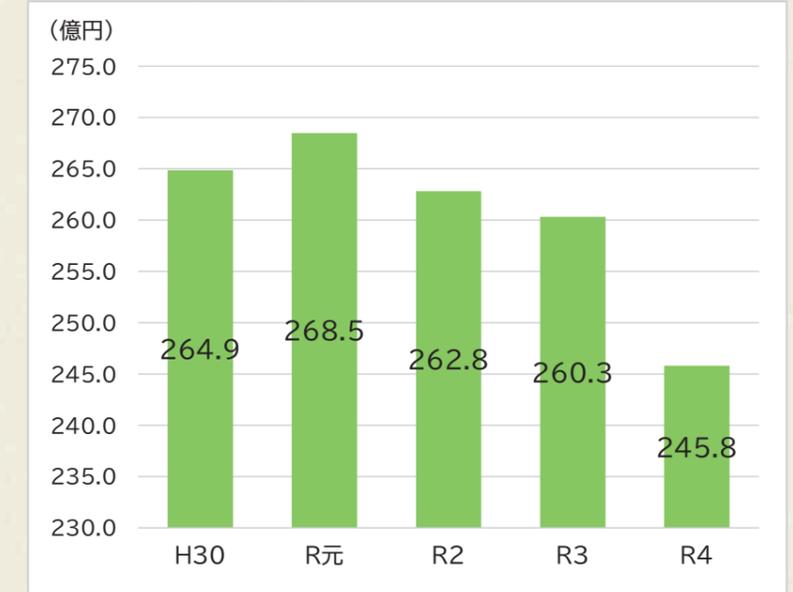
市民1人
当たりの借金
約45万円

市債は建設事業などを行うために借り入れるお金のことで、多世代で利用する公共施設や道路などのインフラ施設の整備費用を公平に負担する役割も担っています。

令和4年度は、永明小中学校建設事業や公共施設LED化事業などのために市債を借り入れましたが、借入額よりも返済額が多かったことにより、年度末の市債残高は前年度から約14.5億円減少し、245億8279万円となりました。

市債は将来にわたって返済しなければなりません。返済額のうち約6割は、地方交付税として毎年の返済額に応じて国から市へ交付されます。

●一般会計の市債残高の推移



05 基金

基金残高は44億5059万円
前年度に比べて約0.8億円の増加

市民1人
当たりの貯金
約8万円

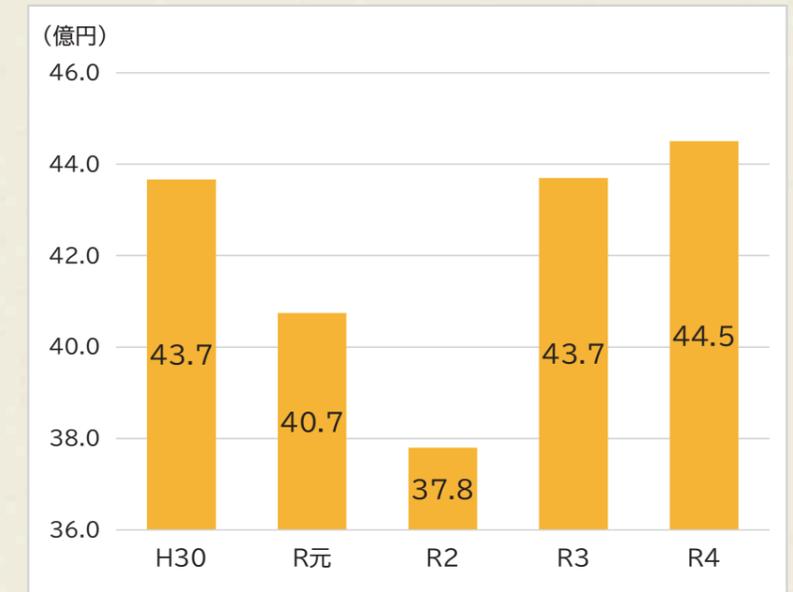
基金は、剰余金を積立し、臨時の出費や財源不足が見込まれる場合に切り崩すために設けています。

一般会計の基金には、災害等不測の事態に備えておくための財政調整基金のほか、市債返済のための減債基金、特定の目的のための8つの基金があります。

令和4年度末の一般会計の基金残高は、財政調整基金への積立や蓼科観光施設建設基金への積立により、約0.8億円増加し、44億5059万円となりました。

市民1人当たりの基金残高は県内19市の中で最も少なく、潤沢にあるとはいえません。

●一般会計の基金残高の推移



令和5年10月から手荷物のサイズを緩和しました

隣の座席にはみ出さない範囲で、お客様自身で抱えられる大きさのものが持ち込めます。

(これまで持ち込めなかった「少し底が広い買い物かご」や「バイオリン」も持ち込めます。)



相乗り割引キャンペーンの実施について

「のらざあ」の相乗り促進のための割引キャンペーンを実施します。

- 期間 令和5年11月1日～令和6年1月31日乗車分
- 対象者 3人以上の相乗り利用
同じ出発地から同じ目的地までを代表者1人が予約する場合
- 割引率 お一人につき100円引き（合計金額から人数分を割り引きます）



【割引例】

割引例	乗車人数 (予約人数)	利用者 (区分)	距離	通常料金 (内訳)	通常料金 (合計)	キャンペーン 料金
例 1	3人	一般	3km以上 5km未満	500円	1,100円	800円 (300円引き)
		高齢者		300円		
		高齢者		300円		
例 2	4人	一般	7km以上	700円	1,300円	900円 (400円引き)
		高齢者		300円		
		障害者		300円		
		小学生未満		無料		

アプリのアップデート（更新）について

令和5年10月中旬にアプリをアップデートしました。

アップデートの内容は茅野市公式ホームページ等でお知らせしています。
アプリのアップデートを行わなくても「のらざあ」は利用できます。



「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！



のらざあ通信



Vol.11

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時まで
(最終予約は18時30分出発希望まで)

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

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



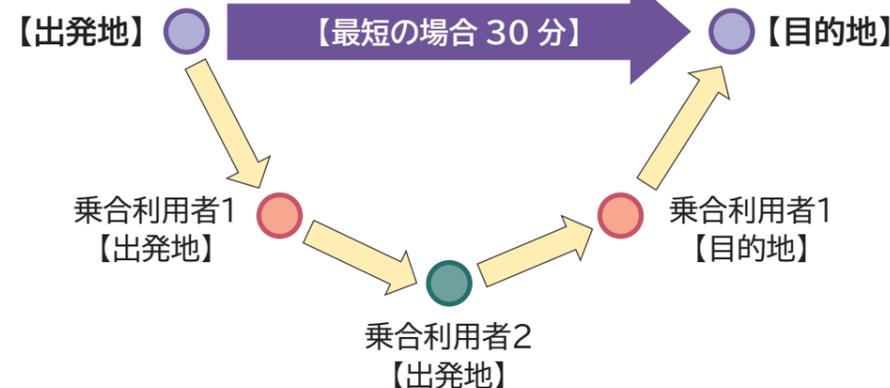
Android

運行ルートの迂回について

「のらざあ」は、乗合のため迂回して運行する場合があります。

例 10時に乗車し、最短30分程度で到着する目的地へ向かう場合

【出発時間】 10時出発
【到着時間】 10時30分～11時



【運行ルート】
各利用者が最短ルートの時間+最大30分程度の迂回で到着できるようにルートを決めます。

※このほか、交通渋滞等により遅延が発生する場合があります。



多くの乗車希望にお応えするために、乗合運行へのご理解・ご協力をお願いします。



アプリでは、乗車している時に【予定到着時間】が確認できます。

保健・福祉・健康

- ・温泉施設管理運営費 / 温泉施設の集約、民営化
- ・保健福祉サービスセンター施設管理費 / サービス提供体制の見直し
- ・社会福祉協議会助成事業費 / 社会福祉協議会の事業の見直し
- ・ふれあい保健福祉事業 / 事業の精査
- ・不妊・不育治療助成事業費 / 保険適用外となった43歳以上に係る市単独での助成の廃止
- ・各種がん検診等事業費 / 自己負担額の見直し

産業・都市基盤

- ・観光振興支援事業費 / 映画祭の開催方法の見直し
- ・観光まちづくり推進事業費 / ちの観光まちづくり推進機構の改革、事業の整理
- ・千駄刈自然学校管理運営費 / 千駄刈自然学校の廃止
- ・観光温泉施設管理運営費 / すずらんの湯の廃止
- ・産学公等連携推進事業費 / 産業振興プラザの体制見直し
- ・税収の確保 / 観光客を対象とした新税の創設検討や企業誘致
- ・サンコーポラス旭ヶ丘管理費 / 施設の民営化



生涯学習

- ・小泉山体験の森整備活用事業費 / 市が事務局として関わることの見直し
- ・多留姫文学自然の里整備活用事業費 / 市が事務局として関わることの見直し
- ・市民館費 / 施設複合化の促進や施設の売却
- ・博物館運営、施設管理費 / 建物維持の必要性と必要機能の精査
- ・スケートセンター・ゴルフ練習場・プール管理運営費 / 施設維持・運営方法の検討

地域創生

- ・地域創生推進事業費 / 教育資金利子補給事業の廃止
- ・ふるさと茅野市応援寄附金事業費 / 更なる寄附金の確保

行財政審議会の様子



この計画について、先日開催した行財政審議会においては、「個別の事業の方向性については、パートナーシップのまちづくりの手法による合意形成のプロセスを大切にしたい」といった意見や、「財政状況の厳しさを踏まえれば、市民の意見を聞くのは大事だが、結果的に間に合わなかったということがないようにスピード感をもって結論を出していかなければならない」など、様々な意見がありました。

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.4 行財政改革プラン2023

これまで3回に渡って、茅野市の財政状況や公共施設の現状、児童生徒数の推計などについてお知らせをしてきましたが、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、また、茅野市が大切にしてきたものを守り・育てるために、時代の変化に合わせてまちづくりのやり方や仕組みを転換していくことが必要となっています。行財政改革の推進は“待ったなし”の状況にあります。ただ単に予算を削減するのではなく、未来への期待感を創造し、より安心して暮らせるまちにしていくための計画として「行財政改革プラン2023」をまとめました。

この計画は、あくまで市としての現状分析と以下の基本的な考え方にに基づき、特に優先して改革を進めるべきと考える事項を、今後市民の皆さんと協議していくことを前提に、「議論のたたき台」としてまとめたものです。



基本的な考え方

- (1) 効果が限定的あるいは効果の測定が難しい事業や、利用者が少なく不採算な施設の見直し・廃止
- (2) 事業開始時点の考え方や、現在の分野別計画等は尊重しつつ、限りある財源と人員で提供可能なサービスへの質的・量的転換と、重点政策への資源の集中
- (3) 合併前の旧町村単位（現在の10地区単位）を基準とした枠組の見直し・再構築など、より効率的・効果的な行政運営・サービス提供体制への転換
- (4) 公共施設の統廃合による、施設のランニングコストや改修費用の抑制
- (5) 施設使用料や行政サービスの受益者負担に加え、パートナーシップのあり方を含む、市民と行政の負担の見直し
- (6) その他

行財政改革プラン2023の具体的な内容

※予算事業名 / 改革の方向性の案（議論のたたき台）

コミュニティ・市民活動・環境

- ・みんなのまちづくり支援事業費 / 補助金による支援内容の再構築
- ・地区コミュニティ運営協議会支援事業費 / 運協のあり方、負担金の見直し
- ・地区コミュニティセンター管理運営費 / 拠点数と人員体制の見直し
- ・市民活動センター運営費、ひと・まちプラザ管理費 / 中央公民館と組織・機能の統合
- ・生ごみ回収・堆肥化処理事業費 / 蓼科有機センターの譲渡
- ・茅野環境館管理運営費 / 環境館の廃止

教育・子育て

- ・小学校運営、施設管理、施設整備費 / 規模、配置の検討
- ・保育所運営、施設維持管理費 / 民営化、配置の検討
- ・学童クラブ運営事業費 / 利用料金、運営方法の見直し
- ・少年育成センター事業費 / 市民委員による巡視活動等の廃止



わたしたちが広島で感じたこと



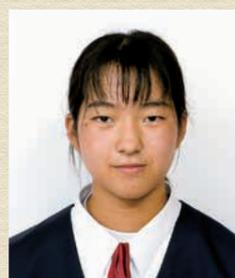
＝永明中学校 2年＝
若林 陸さん

旅を通して、戦争は「言葉では表せない凄惨なもの」という新しい価値観が芽生えました。「世界平和」を求めることは容易ではないが、この先も人が人らしく生きていけるように、武力での解決はせず、自分と相手の意見を尊重するような打開策を推進していきたいです。

私は、広島の旅でとても貴重な体験をさせていただきました。平和式典の参加や灯籠流しを行い、沢山のことを学びました。改めて戦争の恐ろしさを知り、今後、二度と繰り返さないよう、しっかり次の世代につなげていきたいと思いました。



＝永明中学校 2年＝
濱 柚季さん



＝北部中学校 2年＝
工藤 綾華さん

私は、今回の広島平和の旅に参加させていただいて、たくさんの知ったことや感じたことがありました。一つは核兵器の恐ろしさ、もう一つは、今の生活のありがたさです。実際に原爆の被害者である方のお話を伺って、今普通にある当り前のような幸せが当時にはなかったこと、核兵器一つでたくさんの人の幸せだったはずの生活が失われてしまったことを知り、感じました。この知ったこと、それを通して感じたことを大切に、今ある幸せに感謝し平和な世の中になるために大切なことを考えて生活していきたいです。

この3日間で実際に被災者の方のお話をお聞きしたり、平和記念式典に参列させていただき、平和とは何なのか、命の尊さを深く考えさせられました。この貴重な経験で感じたことをしっかりと周りの人につたえていきたいです。



＝北部中学校 2年＝
江尻 詩乃さん



＝東部中学校 2年＝
名取 遥さん

今回の旅を通して、本当にたくさんの人種や年齢も様々な人が、記念式典や資料館を訪ね、平和を願っているという事にとっても驚き感動しました。私も日本だけではなく、他国の戦争の歴史をもっと学び、より多くの人々に伝えていきたいです。

私は、8月5日から7日まで、広島平和の旅に参加し、平和について考えました。この3日間を通して私は、平和とは、誰もが平等であり、全員に幸せが与えられることだと思いました。これからも平和について考えたいです。



＝東部中学校 2年＝
藤井 結菜さん



＝長峰中学校 2年＝
林 すみれさん

自分の目で見、肌で感じることで、広島でおきた78年前の現実について改めて考えさせられました。今回もち帰ったものを今度は、私が伝えていきたいと思います。この旅で出会った仲間をこれからも大切にしていきたいです。

この3日間はとても、大切な価値があると思います。原爆によって水が毒になったり、チョコレートは一切れだけでもうれしい気持ちになる当時の大変さを見て感じる事ができました。この「大変さ」が知らない人が多くなる中、ぼくたちのできることをしっかり継いでいきたいです。



＝長峰中学校 2年＝
名取 宥翔さん

広島平和の旅

茅野市では、非核平和事業の一環として、市内の4中学校の2年生を対象に非核平和への想いを作文にいただき、最優秀賞に選ばれた8名を8月に広島へ派遣しています。

広島市で行われる「広島平和記念式典」への参列、平和記念資料館などの見学や被爆された方から直接お話を聞くなど、平和の大切さや平和の尊さを学んでいます。

8名の中学生が広島平和の旅で感じたことや平和への想いをご紹介しますとともに、旅の様子もお伝えいたします。

平和記念式典

8月6日、平和祈念式典に参列しました。厳粛な雰囲気の中で慰霊碑へ献花をし、原爆が投下された午前8時15分には、平和への祈りと被爆者への慰霊の念を込めて、黙とうを捧げました。



原爆被害者証言のつどい「8・6証言のつどい」

被爆者の方から、被爆当時の広島市内の様子や、友人や家族を亡くしつらい思いをしたこと、今も原爆の後遺症に苦しみながら生活されている方が大勢いることなどをお聞きました。



原爆ドーム



原爆の子の像

市内の中学生や市民の皆さんに折っていただいた千羽鶴を平和記念公園の「原爆の子の像」に捧げました。



灯籠流し

平和への願いを込めて灯籠を制作し、灯籠流しに参加しました。



03 しつけとは…「子どもが自分で考えてできることを増やす」支援

子どもは体も心も未発達。わからないことだらけ。でも、子どもの行動には、子どもなりの「理由」があります。



日ごろから子どもをよ〜く見て、何をしようとしているか、何を考えているか観察してあげてください。

「親の自分が、ちゃんと子どもをしつけなきゃ」「3回も言えば、わかって当然だよ」



子どもは3回言ってもわからないことがほとんどです。あせらずに、親も子どもと「一緒に成長していけばいい」という気持ちで関わりましょう。

04 ブルーカードとオレンジカード

「ブルーカード」は、人間が、本能的にとってしまう行動や言動ですが相手に伝わりにくくコミュニケーションです。

練習して

「オレンジカード」のコミュニケーションに切り替えましょう。

「オレンジカード」は相手と良い関係を保ちながら自分の思いを伝えられるコミュニケーションです。スムーズに出せるようになるには、頭（行動）を切り替える練習が必要です。

ひ 否定 ●禁止 ●〇〇するな！ ●ダメ！！ ●やめなさい！ ●いい加減にしなさい	ど 怒鳴る・たたく ●いつも言ってるだろ！ ●何回言ったらわかるんだ！ ●(愛情ある一発でも)叩いたら…アウト！	い 嫌味を言う ●皮肉 ●(せつかくてきて)もいつもこうだといひにねえ ●できるなら最初からやればいのに…	お おどす ●警告(〇〇しないと〇〇するぞ) ●また怒られたいのか！ ●今度〇〇したら承認しないぞ！
と 問う・聞く 考えさせる ●どうしたらいい!? ●考えなさい！(質問屋の攻撃) <small>●この言葉に、子どもが怒る・固まる・嫌な表情が浮かぶなら、避けてください。</small> <small>●「オレンジカード」の「練習」や「約束」ができていない時は、「どうするんだっけ？」と考えることが、ちよつとした刺激になり、子どもの良い行動に結びつけることができます。</small>	ぎ 疑問形 (怒り口調で) ●何やってんの!? ●なぜ、こんなことしてる? ●聞いてる ●追及する <small>※サイズが大きすぎる時は、逆効果。せいで…に聞こえる。もう一度ささるくらいいいましょう。</small>	ば 罰を与える ●もう〇〇は、ずっと禁止 ●一週間、おやつ抜き ●外出禁止 <small>※サイズが大きすぎる時は、逆効果。せいで…に聞こえる。もう一度ささるくらいいいましょう。</small>	なし なじる ●人格否定 ●こんなこともできない!? ●どうしようもないな ●バカじゃない ●ヘラヘラやがって ●そりし、けなし ●非難する、責める ●追及・つるし上げる ●責めつける

ほ ほめる・認める ●今、〇〇したね(良い行動を言葉に) ●今、〇〇しようとしてくれたんだね。(子どもの思いを言葉に) ●えらい！それでいいよ ●できていることをほめる ●お願いしたことができたほめる	ま 待つ ☆危険な行動は止める！ その上で… ●興奮状態であれば ●子どもが落ち着くのを待つ ●自分が落ち着くのを待つ ●理解できるまで待つ ●身体的・生理的なものは成長を待つ	れ 練習する ●じゃあ一回やってみよう(一緒にやってみる) ●今度からどうしたらいい? <small>●練習の効果 ・子どもの理解率が上がる ・練習すると本番の成功率が高い</small> ●練習できたら「ほめる」	か 代わりにする 行動を示す ●して欲しい行動を短く・具体的に伝える <small>※1場面1行動にしぼる</small> <small>●(言い換える練習が必要)今度「タム出(〇〇しないで)」や「おんねい(おんねい)」等、して欲しい行動に言い換えてみましょう。</small> ●例「おんねい」⇒ 静かにして、おんねい ⇒ 歩いてくる
が 環境づくり ●「いちおし」環境 ●いつもちよつと近づいてお：おだやかにし：静かな	や 約束する ●わかったかな？ ⇒わかった！ ●じゃ、今度〇〇なときは〇〇しようね <small>※次に同じような場面になったら、どうするの？を聞いて、具体的な約束を、親と子の双方で、確認しましょう。</small>	き 気持ちに 理解を示す ●〇〇したいよね。 ●その気持ちわかるよ ●(もつと長くためるために)「でも〇〇しようね」 <small>※まずは子どもの気持ちになって(気持ちを感じ取り)理解を示した上で(もつと長くためるために)「でも〇〇しようね」</small> ●子どもにも、子どもなりの思い・考えがあり、感情や態度も成長して気持ちに理解を示しましょう。	を 落ち着く ●まずは親が落ち着く ●深呼吸、6秒数える ●その場を離れる ●子どもを落ち着かせる ●止める、座らせる ●違う空間に行かせる(短時間) ●落ち着いたら「ほめる」

05 オレンジカードを切られた子どもはどうなる？



たくさんほめられ、認められ、成功体験をした子は、自信・自己肯定感が高まり、自分で自分のことができる(考えることができる)人に育ちます。そして、周りの人に「オレンジカード」が使える大人に成長します。

06 相談窓口

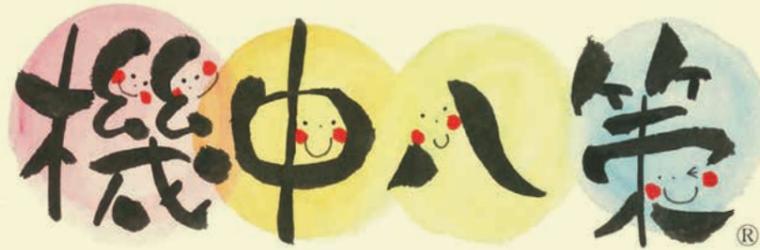
- 茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」 ☎0266-72-2101(代)
- ・こども課 こども・家庭相談係(内線 615~617、619)
- ・発達支援センター(内線 618)
- 諏訪児童相談所 ☎0266-52-0056
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
- ・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413



「機中八策®」の詳細内容はこちらからご確認ください。

どならない・たたかない

非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ



「機中八策®」とは誰もがあたり前に使っている8つの行動・言葉をカード化して「ひどいおとぎばなし」「ほまれかがやきを」と、頭文字つづりで覚えやすいよう、パッケージ化したもので、千葉県の子どもの児童相談所長が考案した、どならず・たたかず、こどものやる気を引き出す非暴力コミュニケーションの具体策です。

11月は児童虐待防止推進月間です。

国では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、広報・啓発活動などの様々な取り組みを行っています。茅野市の子ども達が安心して毎日を過ごせるよう、市民一人ひとりが関心を持ち、子どもの笑顔を守りましょう。

01 あなたは、こんなとき、どうしていますか？

例えば…学校から帰って来て、宿題をせずにテレビを見ている時…
いつも、どんな言葉(行動)で、子どもと接していますか？



ついつい、言ってしまうのは…

伝わりにくい暴力的コミュニケーション(暴力的行動・言動) → 【ブルーカード】

(例)
 「何やってんの!?!」(ぎ)
 「いつも言ってるでしょ!」(ど)
 「テレビばかり見るなって!」(い)
 「今日は許さないからね!」(お)
 「1週間テレビ禁止!」(か)
 「今、何する時間?宿題はやったの?」(と)
 「何回言っても分からないなんて、バカじゃない?」(なし)
 「いつもこうだといひに…はあ〜(ため息)」(い)
 「わかった?」(や)
 「じゃあ、学校から帰ってきたら何する?」(れ)
 「その通り!!わかってくれてありがとう。」(ほ)

暴力的な「ブルーカード」は本能的に使えるもの

誰でも、子どもから「して欲しいことを、してもらえなかった時」「して欲しくないことをされた時」反射的に、ちよつと青ざめてしまうブルーカードを、切る傾向にあります。人間がストレスから身を守るための、本能的な反応です。



まずは、**か**(代わりにする行動を示す)・**ほ**(ほめる)の一枚を切ってみてください。子どもの表情が変わりますよ。

子どものやる気を引き出すのは…

伝わりやすい非暴力コミュニケーション(非暴力的行動・言動) → 【オレンジカード】

(例)
 - 深呼吸して気持ちを切り替える - (を)
 「テレビ消してくれる?」と、話せる状態を待ち (ま)
 - おだやかに・しずかに近づき - (が)
 「テレビ見たいよね」(き)
 「でも、まずは宿題をしてほしいな」(か)
 「わかった?」(や)
 (子どもが「わかった」と答えたら…)
 「じゃあ、学校から帰ってきたら何する?」(れ)
 「その通り!!わかってくれてありがとう。」(ほ)
 宿題が終わったら、テレビを見ていいよ」

非暴力的な「オレンジカード」は、意識しないと使えないもの

子どもに対してはもちろん、夫婦・職場など、あらゆる場面に有効です。相手と良い関係を保ちながら、自分の思いを伝え、相手のやる気を引き出すことができるためお互いに“ほっこりあたたかい”気持ちになれます。無意識では、どうしても本能的な感情が先に立ってしまうため、日常生活でオレンジカードを使うには、意識するための「練習」が必要です。

02 ココは絶対!

- ① お互いに落ち着いて話ができる(聞ける)状況を作る。
 - ② 子どもに「してほしいこと」は簡単・具体的な言葉にする。
 - ③ **か** **や** **れ** **ほ** は使う。(**か** 代わりにする行動 + **や** 約束 + **れ** 練習 + **ほ** ほめる)
- 例) 「スーパーではママと一緒にカートを押してね」と、して欲しいことを伝え + 「分かった?」と約束。 + 「練習してみよう」とカートを押せたら + 「できたね!」とほめる。



子宮頸がんが増加しています！



令和4年4月からヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種の積極的勧奨が再開されています。他の子どもの定期予防接種の接種率と比較してヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの接種率は低い状況にあります。また、全国的にも子宮頸がんの発症率は年々増加傾向にあることから、諏訪中央病院の産婦人科医である池田速水先生に子宮頸がんについてお話を伺いました。

子宮頸がんの取り巻く現状

子宮頸がんは子宮の入口、子宮頸部にできるがんです。後発年齢は20歳代後半から30歳代で、出産年齢と重なることが知られています。

最近若い世代、20代前半の方でも見られるようになり、実はその頻度は増加傾向にあるのです…。

総合的にみても、日本では毎年約1万人もの女性の方が新たに子宮頸がんと診断され、約2、900人の方が亡くなっています。

この発症率は、乳がんをはるかに上回っており、子宮頸がん予防の正しい知識と選択がとても大切になってきます。

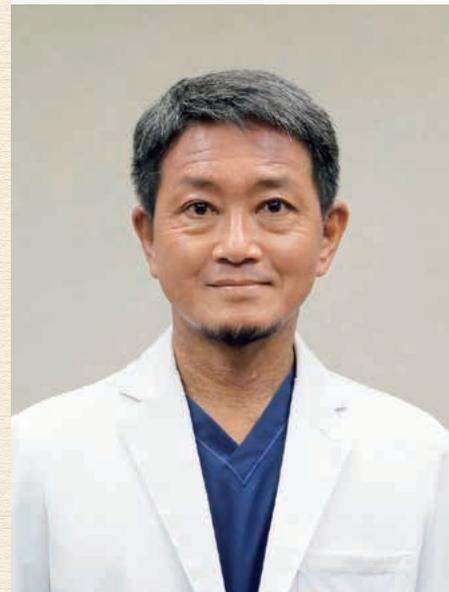
子宮頸がんの原因 ～ヒトパピローマウイルス（HPV）～

子宮頸がんは、正常細胞から「異形成」という前がん病変を経て、がんに移行します。この「異形成」に至る原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染であることが知られています。

HPVは、男女問わず、性行為で一度は感染しますが、自己免疫力によってその約90%が自然消滅します。

しかし、なんらかの理由で免疫力の低下が続くと、HPV持続感染となつて、子宮頸部、つまり子宮の入り口の細胞を変えてしまうのです。

Interview



＝諏訪中央病院 産婦人科医＝
池田 速水 先生

異形成について

異形成には、軽度異形成、中等度異形成、高度異形成があり、中等度異形成の約10%、高度異形成の約20%ががんに移行すると言われています。よって、この異形成になる前に予防することがとても大切になります。

HPVワクチンについて

異形成・子宮頸がんにならないためには、HPV感染を予防することであり、その方法としてHPVワクチンが推奨されています。

HPVには200種類以上の型があると言われています。その中で16型と18型が子宮頸がんの約7割を占めています。

またそれ以外の7つの型が、子宮頸がんのみならず、肛門がん、女性の膣がん、男性の陰茎がんなどの原因になると言われています。

公費によるHPVワクチンの定期接種には、今まで2価（サーバリックス）と4価（ガーダシル）の2種類のワクチンがありまし

たが、令和5年4月から9価（シルガード）も選択できるようになり、同年5月から公費接種が始まりました。

定期的な子宮頸がん検診とこのHPVワクチンを併用することにより、より高い頻度で子宮頸がんの予防が見込まれると考えられています。

しかし、わが日本はというと、HPVワクチン接種普及率、子宮頸がんの検診受診率は先進国で最下位なのです。

最後に

今まで述べたように、子宮頸がんは予防できる段階までできています。

子宮頸がんは、20歳～40歳代の若い世代、つまり出産年齢層に著しく増加しており、日本最大の改善問題である少子化にも、拍車をかけているのです。

つまり子宮頸がん予防は、極めて重要で真剣に取り組むべき課題であり、正しい情報を的確かつ早急に、必要な世代にお伝えすることがとても重要になるのです。

ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）予防接種

●定期接種

中学1年～高校1年相当年齢の女子（対象者の方には通知が済んでいます。）

●キャッチアップ接種

平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子（対象者の方には令和4年9月までに個別通知しています。）

※予診票を紛失された方は再発行いたしますので、健康管理センターまでご連絡ください。



子宮頸がん予防接種の
詳細はこちらから！

問 健康づくり推進課（健康管理センター）健康総務係 ☎82-0105（直）

ご家庭の廃棄物を有料で回収します

問 美サイクルセンター業務係 ☎72-2905

諏訪南清掃センターや諏訪南リサイクルセンターではお引き取りできない、ご家庭の廃棄物の有料回収を行います。

とき **11月18日(土) 9時~11時**

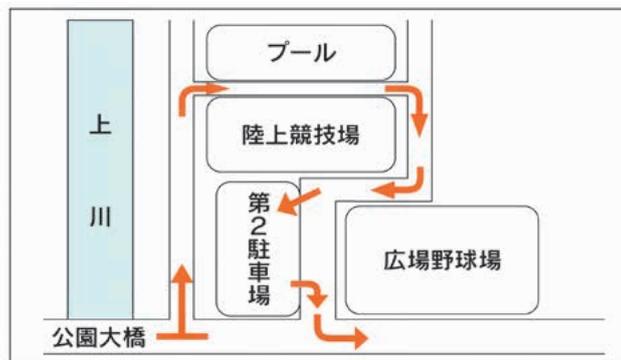
※雨天決行

ところ 茅野市運動公園 第2駐車場(広場野球場前)

主催 美サイクル茅野(美化推進部会)

※当日は会場の渋滞が予想されますので、運動公園内を一方通行にします。係員の指示に従って移動してください。(右図参照)

回収品目、処理単価については下記のとおりです。(金額は内税)



※お帰りは諏訪中央病院方向へお願いします

タイヤ類

スノーモトレス	ホイール付	小・中タイヤ(普通車)	1本	800円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,300円
		特大タイヤ(19.5インチ~大型車)	1本	2,800円
	ホイール無	小・中タイヤ(普通車)	1本	700円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,200円
		特大タイヤ(19.5インチ~大型車)	1本	2,600円
スパイク	ホイール付	小・中タイヤ(普通車)	1本	1,300円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,700円
		特大タイヤ(19.5インチ~大型車)	1本	3,400円
	ホイール無	小・中タイヤ(普通車)	1本	1,000円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,500円
		特大タイヤ(19.5インチ~大型車)	1本	3,000円
一輪車タイヤ(ホイール付き)		1本	1,000円	
一輪車タイヤ(ホイール無し)		1本	400円	

建築廃材類

ビニールシート(農業用)	1kg	70円
農業用マルチ	1kg	70円
ブルーシート	1kg	90円
ガラスくずおよび陶磁器くず	1kg	70円
石こうボード	1kg	120円
廃プラスチック	1kg	90円
建築廃材(木くず)	1kg	50円
紙くず(ふすま、クロス等)	1kg	70円
繊維くず	1kg	80円
ゴムくず	1kg	70円
網戸	1kg	70円
アルミサッシ(ガラス付き)	1kg	70円
断熱材(グラスウール)	1kg	350円
サイディング	1kg	70円
なみ板(樹脂製)	1kg	70円
畳	1枚	1,700円
ブロック(コンクリート製)	1kg	60円
コンクリート塊	1kg	60円
ボイラー	1kg	70円
ポリバス	1kg	120円

家電製品

テレビ15型以下	1台	2,600円~3,900円
テレビ16~21型以下	1台	3,700円~4,500円
テレビ22型以上	1台	4,100円~4,900円
冷蔵庫170ℓ以下	1台	5,300円~6,900円
冷蔵庫171ℓ~250ℓ以下	1台	6,400円~7,500円
冷蔵庫251ℓ以上	1台	6,900円~8,000円
洗濯機	1台	3,700円~4,500円
衣類乾燥機	1台	3,500円~4,300円
エアコン	1台	2,500円~3,500円
エアコン(ヤンマー製)	1台	11,000円

※家電リサイクル法対象品目

(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)は運搬料を含む。業務用エアコン・業務用冷蔵庫は、取扱い対象外。

農機具

農機具(耕運機)	1台	1,000円
農機具(トレーラー)	1台	500円
農機具(コンバイン)	1台	1,000円

機械類

バイク	1台	500円
スクーター	1台	500円
鉄類	-	無料
ホーローバス	-	無料
草刈り機(農業用)	-	無料

その他

消火器(20型まで)	1本	2,000円
消火器(50型)	1本	5,000円
太陽熱温水器(屋根おき)	1個	10,000円~35,000円
便器(陶器)	1台	2,500円
便器(プラスチック)	1台	3,000円
バッテリー(鉛バッテリー以外のもの)	1台	200円
その他 (品目によってはお受けできない場合があります。)		応相談

※例年、持ち込まれる際に、混載(さまざまな種類を混ぜて載せている)が多く、降ろすのに手間取ってしまうことがあります。なるべく同系統に整理して持ち込みをお願いします。

注)◇火薬、農薬、ペット砂(ねこ砂)などはお引き取りできません。また、アスベスト(石綿)やアスベスト含有建材(吹きつけやスレート板など疑わしいものを含む)は持ち込まないでください。

◇冷蔵庫の中身やファンヒーターの灯油、タイヤの泥等は取り除いてから持ち込んでください。

◇会計済みの廃棄物をお返すことはできません。

11 November

- 休日当番医院
- 予防接種
- 休日歯科当番医院
- 乳幼児健診
- 休日当番薬局
- 子育て
- 水道緊急修理事番店

※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。
- 水道緊急修理事番店
- 受付：8時30分～翌日8時30分
- ※当番店に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

- 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)

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

日 Sunday	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		

★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】	9日(木)10時～、15日(水)14時～、21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】	7日(火)13時～17時 ※10/31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	14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	16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	4日(土)、12日(日)、25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(12日のみ) ※初めてのの方は、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】	1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】	24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」	13日(月) 12時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 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】	8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】	①4日、18日(土)13時～16時 ②10日、24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)

休日夜間にオンラインで医師に医療相談ができます！

問 実証内容に関すること：株式会社リーバー ☎029-896-6263
市としての施策に関すること：DX 推進課地域 DX 推進係 ☎72-2101 (内 244)

メリット1

子どもの体調不良時に、テキストチャットを通じて、無料で医師へ医療相談ができます。

▶**内容** デジタル田園健康特区に指定された茅野市は、国の支援を受けながら市民の暮らしが良くなるような実証事業を進めています。その中で、休日夜間に子どもの具合が悪くなくても自身のスマートフォンからアプリを通じて医師に医療相談ができる仕組みの実証調査を行います。つきましては、本事業にご参加いただける方を募集します。

▶**対象** 市内在住の、0歳から18歳の子どものお持ちの方

▶**料金** 無料(※ただし、アプリ内のテキストチャットのみ。相談の結果、アプリ内のオンライン診療(テレビ電話)や救急外来等へ受診の際は、通常の保険診療となり自己負担金が発生します)。

メリット2

相談の結果、市販薬での対応をすすめられた場合、市販薬購入に使えるポイントを配布します。

実施いただく内容

- ①子どもの体調不良時に、適宜、遠隔医療アプリで医療相談を利用する。
- ②市販薬の購入に利用可能なポイントの利用を体験する。(※ポイントは、市販薬の推奨があった場合のみ付与されます。)
- ③実証に関するアンケートに回答する。

▶**実証期間** 2023年10月～2024年3月(予定)

▶**申込方法** 参加方法はLINEでご案内しますので、まずはQRコードを読み込み、友達追加をお願いします。

公式LINE(特設)



information

お知らせ

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7日(日) 13時～16時
受付 13時～13時40分
式典 13時50分～
記念撮影 15時10分～



▶**場所** 茅野市民館

▶**内容** 茅野市では、二十歳を迎える皆さんの前途を祝い励ますため、二十歳の式典を開催します。

▶**対象** 平成15年4月2日～平成16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(木)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ご連絡ください。

お知らせ

定期購入の注文時には、契約内容を確認しましょう

問 茅野市消費生活センター ☎75-8188 (直通)
(茅野市役所 1階 4番窓口)

▶**内容** 「初回」「お試し」は定期購入です！
注文時には、契約内容を確認しましょう。



【事例】
テレビショッピングで、通常価格5千円のサプリメントが980円で購入出来るのを見て、「これは安い」と思い直ぐに、注文をした。後日、商品が届きコンビニで代金を支払い、これで終わったと思っていたが、数日後に再び商品が届き4回購入が条件の定期購入であった。解約をしたい。

【アドバイス】

- 定期購入が条件になっていませんか？
→「初回限定価格」「定期コース」などと表示されている場合は継続期間や購入回数が決まっていることがあるため注文時に確認しましょう。
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる条件(返品特約)」
→解約の申し出の期間、解約時に違約金などの支払いが必要かどうかなどの条件を確認しましょう。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら一人で悩まず相談を！消費生活センターでは出前講座・特殊詐欺等抑止電話器接続装置の貸出等を行っています。

介護予防普及啓発事業講演会 「認知症世界の歩き方」

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

▶**日時** 12月7日(木) 14時～15時30分

▶**場所** 茅野市役所 大ホール

▶**内容** 認知症のある方の心と身体には、どんな問題が起きているのでしょうか。そして、どんな状況で生活のしづらさを感じているのでしょうか。一緒に認知症の世界を知る旅に出かけませんか？

▶**講師** NPO法人 issue+design (イシュープラスデザイン) 澤田直子氏



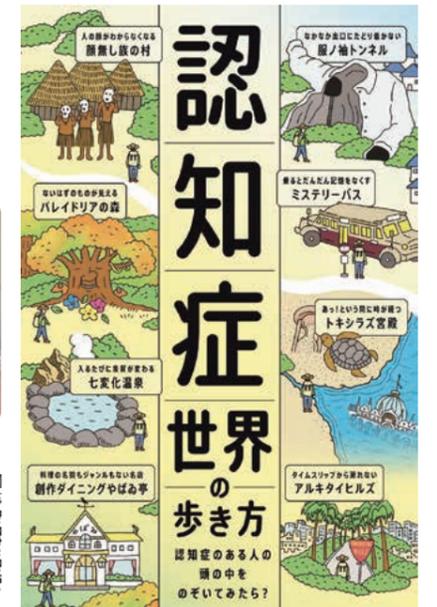
▶**プロフィール**
日本社会事業大学卒業後、松戸市社会福祉協議会で地縁組織、地区社協、ボランティア団体、NPO法人、福祉施設、学校などと協働した福祉のまちづくりを推進する。2020年から手賀沼まちづくりセンターでまちづくり、2021年から公立小学校で子ども、保護者の相談支援事業に携わる。2023年から issue+design に参画

▶**対象** 茅野市内に在住・在学・在勤の方

▶**定員** 100名(申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。)

▶**料金** 無料

▶**申込方法** 11月15日(水)までに電話またはQRコードからお申し込みください。



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

問 (公社)長野県建築士会 ☎026-235-0561

▶内容

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が所属する、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。

▶制度詳細・申し込み

長野県のホームページ(QRコード)から制度の詳細をご覧ください、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。



お知らせ スケートセンター使用料の減免をします

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線 611)

- ▶ **内容** 茅野市運動公園国際スケートセンターオープン期間中(12/1～2/18)に使用できる「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」を11月16日から発行しますのでご利用ください。
- ▶ **対象** ①ひとり親家庭等の児童
②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要な児童は、付き添いの方1名も対象になります。)
- ▶ **申込方法** 茅野市役所こども課窓口にて使用料減免申請書に記入し、提出していただくことにより、入場券を発行します。
- ▶ **持ち物** ・児童扶養手当証書
・特別児童扶養手当証書
- ▶ **利用方法** ・入場券をスケートセンター受付窓口に提出してください。
・入場券を忘れてしまった場合は、受付において証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ必要事項を記入していただき、後日入場券を提出してください。

「手当証書の提示」だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

お知らせ NAO ice OVAL スケートセンターオープン

問 茅野市国際スケートセンター ☎72-5815
スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399



茅野市運動公園国際スケートセンター(NAO ice OVAL)は、下記の通り営業をいたします。

- ▶ **期間** 12月1日(金)～2月18日(日)
8時～20時30分 期間中無休予定
※12月1日(金)は、18時から営業
- ▶ **入場料** 大人800円、大学生等・高校生600円、子ども(小・中学生)400円、付き添い100円、未就学児は無料(回数券、期間券もあります。)
- ▶ **その他** 天候により営業できない日、大会等で一般滑走ができない時間もあります。
年末年始は始業時間が変わります。

イベント スーパーシティ・デジタル田園健康特区フォーラム

問 DX推進課 地域DX推進係 ☎72-2101(内線245)

- ▶ **日時** 11月8日(水)
企業ブース開場/12時30分～
受付/13時～ 会場プログラム/13時30分～
- ▶ **場所** 茅野市民館(茅野市塚原1-1-1)
- ▶ **内容** 健康・医療をはじめとした地域の課題解決に向けた「デジタル田園健康特区」に石川県加賀市・茅野市・岡山県吉備中央町が指定され、2年目となりました。3自治体は地理的な距離を超えてつながり、デジタル技術を活用して、革新的な事業を進めています。「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」を目指すデジタル田園都市国家構想のモデルとして、デジタル田園健康特区で実現しつつある「未来の日常」について考えます。
- ▶ **料金** 無料
- ▶ **その他** 主催：内閣府 共催：茅野市
- ▶ **参加方法** 現地参加またはオンライン参加
- ▶ **申込方法** 以下の日時までにWEBサイト(QRコード)からお申し込みください。
●来場申込締切：11月8日(水)13時まで
●オンラインライブ視聴締切：11月8日(水)17時30分まで



講座 料理講座

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



▲洋風おこわ



▲肉巻き凍り豆腐



▲ゆで野菜とハムの簡単白和え

- ▶ **日時** 11月17日(金) 10時～正午
- ▶ **場所** 健康管理センター
- ▶ **内容** 食生活改善推進協議会の推進員と、手軽でおいしい減塩料理を作る講座です。
- ▶ **料理名** 洋風おこわ・肉巻き凍り豆腐・ゆで野菜とハムの簡単白和え
- ▶ **対象** 茅野市在住、在勤の方
- ▶ **定員** 20名
- ▶ **料金** 1人/300円
- ▶ **持ち物** エプロン、三角布、筆記具、飲み物
- ▶ **申込方法** 11月9日(木)までに、電話でお申し込みください。

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。



みんなのパソコン広場

☆パソコン初級者お助け隊☆

- 日時** 12月6日(水)、20日(水) 14時~17時
場所 ワークラボ八ヶ岳
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 事前に電話で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)



スマートフォン入門講座

- 日時** 12月5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)
【アイフォン(iPhone)】
10時30分~12時30分
【アンドロイド(android)】
13時30分~15時30分
場所 ワークラボ八ヶ岳
内容 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、実際に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。
対象 全日程参加できる諏訪地域の方
定員 各講座6名
参加費 受講料2,000円+テキスト代
持ち物 お使いのスマートフォン
申込方法 10月26日(木)~11月21日(火)までに電話で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)

敬老祝お買物券の有効期限

- 内容** 9月の「敬老の日」に満88歳および満100歳の市民を対象に贈呈しました「敬老祝お買物券」は、有効期限が令和6年2月29日までとなっています。有効期限を過ぎますとご利用できませんので、お早めにご利用ください。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101(内線335)



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

- 日時** 11月9日(木) 14時30分~15時30分
場所 ウェルシア茅野米沢店
内容 『認知症と薬の関係』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 10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)



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」	11月14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」	11月28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	11月4日、18日、25日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	11月4日、18日、25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!	11月11日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
パネルシアターであそぼう	11月21日(火) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	11月18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	11月8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!

1月生まれの方募集中!
11月12日(日)までに応募してください。
対象 3歳までの方



楠 暁太くん
令和4年11月30日生まれ 1歳

☆Happy 1st Birthday☆
きょうちゃんの笑顔は最高!
すくすく元気に育ってね。



藤田 つむぎちゃん
令和2年11月9日生まれ 3歳

3歳おめでとう! パパもママもつーちゃんの事大好きだよ。これからも元気いっぱい
に育ってね。



柳平 彩帆ちゃん
令和2年11月11日生まれ 3歳

さほ3歳、かほ1歳おめでとう!
2人とも生まれてきてくれて本当に
ありがとう!!
かわいい2人が宝物です

柳平 花歩ちゃん
令和4年11月4日生まれ 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。



いいお産の日イベント

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 11月1日(水)~11月2日(木) 9時~15時
場所 諏訪中央病院 第3・4会議室
内容 アロママッサージ、骨盤ケア体験、ベビーマッ
サージなどを企画しています。
詳しくはHPや当院インスタグラムを
ご覧ください!



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 ①11月13日(月) 13時~14時
②11月29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れます。
参加費 100円(材料代)
対象 生後1~3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 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。

にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 11月8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(補助券がない方は2,000円)
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。

牧場ようちえん「ぽっこ」園児を随時募集中

090-3442-0178 (上村)
内容 ☆少人数で、子どもの今の「心のありよう」
に寄り添いながら日々を過ごしています。
☆命を育む場として、ポニーと生活する「牧
場ようちえん」という新たなスタイルにご興
味のある方
野外保育でのびのびとした子育てをお考えの方
まずは、見学にお越しください。体験会も随
時開催しています。
対象 満3歳以上児、年少~年長児

リズム遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 11月1日(水) 11時15分~11時45分
場所 こども館 0123 広場
内容 リズムに合わせて、体を動かしながら親子の
ふれ合いを楽しめます。
講師 多田 みさきさん
参加費 無料(申込不要)

パパのためのベビーダンス&ママのリラックスヨガ

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 11月12日(日) 10時~11時
場所 家庭教育センター
内容 「ベビーダンス」とは、赤ちゃんを抱っこしな
がらリズムに合わせて踊るエクササイズです。
ママだけでなく、パパでも気軽にできる基本
ステップ・サンバ・ブルース・ワルツのリズム
に合わせて体を動かしましょう。パパが赤ちゃん
とダンスをしている間、ママはリラックスヨガ
でリフレッシュ!!ご家族でご参加ください。
講師 山本 美枝さん(一般社団法人日本ベビーダンス
協会認定インストラクター)
宮澤 佳子さん(ヨガインストラクター)
対象 首がすわったおむね4か月頃から1歳半くら
いまでの赤ちゃんとお親
定員 20組
参加費 無料
持ち物 【ベビーダンス】抱っこ紐、赤ちゃんの着替え、
汗ふきタオル、飲み物、
【リラックスヨガ】大判のバスタオルまたはヨ
ガマット、飲み物、動きやすい支度
申し込み 10月23日(月) 10時から電話で受け付け

育児中のママを対象としたサークルひよこクラブ「予防接種」・「育児相談~夜泣きなど~」

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ①11月6日(月) 13時30分~14時45分
②11月27日(月) 13時30分~14時45分
場所 諏訪中央病院 講堂(5分前に産科外来10番へ)
内容 ①「予防接種」について小児科医師によるお話し
②「育児相談~夜泣きなど~」について小児科
武井医師によるお話し
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。

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 ご存じですか？「中退共」の退職金制度

内 中小企業退職金共済制度（「中退共制度」）は、中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度です。
中退共制度を利用すれば、安全・確実・有利で、しかも管理が簡単な退職金制度が手軽に作れます。

- 中退共制度なら・・・
- ・掛金の一部を国が助成
- ・掛金は全額非課税。手数料も不要
- ・社外積立型なので、管理が簡単
- ・パートタイマーさんも加入

問 (独) 勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

i 茅野市マイナンバーセンター臨時休業

時 11月3日(金・祝)～11月5日(日)
所 茅野市マイナンバーセンター(バルビア出張所内)
内 茅野市マイナンバーセンターはメンテナンス作業のため終日休業いたします。
他 バルビア出張所は通常通り営業いたします。
問 茅野市マイナンバーセンター
☎75-0120

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
スキー板(大人用)/
双眼鏡(バードウォッチング用)
ゆずってください
ベルトサンダー/ジャングルジム(幼児用)/羽毛布団(掛け布団)
※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 年末調整説明会を開催します

時 11月7日(火)、9日(木)、10日(金)
いずれも14時から約2時間
13時30分から受付開始
所 諏訪市文化センター
内 諏訪税務署と一般社団法人諏訪法人会の共催による年末調整説明会を開催します。
対 給与等の支払いをしている事業者等
定 各回100名(定員になり次第締切)
他 ・予約のない場合は入場できません。
・年末調整で使用する「年末調整のしかた」等の関係書類については、国税庁ホームページ(QRコード)からダウンロードできますので、印刷又は閲覧をお願いします。また、用紙等が不足する場合には、説明会会場にてお渡しいたしますので、会場受付にて担当者にお申し付けください。
申 電話、FAX、法人会のホームページからお申し込みください。
①諏訪法人会のホームページ(QRコード)
②☎53-7810(諏訪法人会)
③FAX57-0185(諏訪法人会)
問 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)
自動音声案内に従い「2」を選択



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 茅野市調べ学習コンクール表彰式・優秀作品展

時 ①表彰式
11月7日(火) 17時～17時30分
②優秀作品展(前半)
11月6日(月)～11月17日(金) 9時～17時
③優秀作品展(後半)
11月18日(土)～12月2日(土)
10時～18時
所 ①、②茅野市役所1階ロビー
③茅野市図書館
内 令和5年度第17回茅野市小中高校生調べ学習コンクールにおいて、入賞した小中高校生の調べ学習作品を展示します。
他 ・作品を手にとってご覧いただけますが、汚したり破損したりしないよう、気を付けてご覧ください。
・作品の写真撮影・コピーは著作権保護のためお断りします。
問 こども読書活動応援センター
☎72-2101(内線635)

i 油漏れ事故に気を付けましょう!

内 これからの季節、暖房で灯油等を使用する機会が増えます。灯油等が河川や水路などに流出する事故が発生するとさまざまな影響がありますので、灯油等を使用する場合は注意しましょう。
【灯油等が川や水路に流れた時の影響】
・川が汚れ、魚などの生き物への影響
・田んぼなどに流入し、農作物への影響
・灯油の回収費用や損害賠償など経済的な影響
【灯油等の流出を防ぐためには】
・給油の途中でその場を離れない
・バルブを確実に閉める
・タンク、パイプなど設備の点検
・掘削や除雪時など配管に注意
問 環境課 公害衛生係
☎72-2101(内線264・265)

i 公用車を公売します

時 入札会 11月10日(金) 10時～
所 議会棟大会議室
内 一般競争入札により市が所有する下記物品を売却します。
【公売物品】三菱 ローザ(2台)
※2台の売却に限ります。
※旧福祉バスビーナちゃんで使用していたため座席は17席(運転席含め)のみ。にぎり棒等による立ち乗りで29人乗りの仕様となっています。
※高速道路は、運行できません。
【型式】TPG-BG640G
【車両登録番号】
①諏訪200 さ 182
②諏訪200 さ 183
【登録年月日】
①令和1年9月27日
②平成30年11月9日
【走行距離】
①91,693km
②121,046km(9月末)
【予定価格(最低売却価格)】
2,440,286円
他 入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします。
申 10月23日(月)～11月6日(月)までにお申し込みください。
問 財政課 管財係
☎72-2101(内線162)



▲諏訪200 さ 183 ▲諏訪200 さ 182

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 秋の全国火災予防運動

時 11月9日(木)～15日(水)
内 「火を消して不安を消してつなぐ未来」秋は空気が乾燥し火災が発生しやすい時季となります。次の「いのちを守る10のポイント」を参考に普段の生活の中で火災予防を実践してください。
●いのちを守る10のポイント
【4つの習慣】
①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに、燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは、火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
【6つの対策】
①火災の発生を防ぐために安全装置の付いたストーブやこんろを使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検する。
③寝具や衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
④火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する。
⑥防火防災訓練への参加により、地域ぐるみの協力体制をつくる。
問 消防課 消防係
☎72-2101(内線677)

Information お知らせ

i 税を考える週間

内 国税庁では、国民の皆様様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年、11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴活動を実施しています。本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が新しく取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めていただくことを目的としています。
●諏訪税務署管内の行事予定
【テレビ放送(LCV-TV)】
「クイズ! 税金ゼミナール2023」
【放送日時】
「税を考える週間」中に複数回放送
【主催】
諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会
●税務署長納税表彰式
【開催日】 11月14日(火)
【会場】 諏訪税務署 3階会議室
【主催】 諏訪税務署
問 諏訪税務署 ☎52-1390(代表)
自動音声案内に従い「2」を選択

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 すわちゅう健康教室

時 11月16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：「インフルエンザとコロナについて」
 インフルエンザとコロナについてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。
講 濱口實(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)

Wanted

募集

i 「茅野市行財政審議会」の委員を募集します

内 多様化する市民ニーズに的確に応え、質の高い行政サービスを提供し、持続可能なまちづくりを行うことを目的として策定した行財政に係る計画を推進するための茅野市行財政審議会の委員を以下のとおり募集します。
時 【任期】2年間(令和5年11月～令和7年11月(予定))
対 満18歳以上の市内在住の方
定 若干名
￥ 【報酬等】市の規定による
申 11月6日(月)までに、応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはEメールで企画課までご提出ください。応募用紙は市ホームページからダウンロードいただくか、企画課窓口でもお渡しいたします。
他 応募用紙を参考に選考します。
問 企画課行政経営係
 ☎72-2101(内線155)
 E-mail kikaku@city.chino.lg.jp

i 茅野市議会意見交換会

まんなか愛のある未来会議
 -市議とトーク!広く聴きます。あなたのご意見!-
時 11月14日(火) 19時～21時
 11月26日(日) 10時～正午
 ※2回開催しますので、ご都合の良い日にご参加ください。
所 茅野市ひと・まちプラザ3階集会室
内 テーマ：「茅野市の施策について」
 茅野市が住み続けたいまちであるために未来に向けた皆さんのアイデアをお聴きします。
対 市内在住、在勤、在学の方
定 各回18名
￥ 無料
他 総務環境・経済建設・福祉教育、各分野のテーブルを回るワークショップ形式で行います。
申 10月20日(金)～11月7日(火)までに電話、FAX、メールまたは電子申請(QRコード)でお申し込みください。
問 茅野市議会事務局
 ☎72-2101(内線352)
 FAX 73-7936
 E-mail gikai@city.chino.lg.jp

i 第263回 ほろ酔い勉強会

時 10月31日(火) 13時～14時30分
所 諏訪中央病院 2F 講堂
内 テーマ：「楽しい妊娠～育児ライフ～」
 三児の母SHELLYさん×諏訪中央病院のお産 ガチ相談!
 池田速水医師(産婦人科)×タレントSHELLYさん(オンライン参加)
￥ 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 生涯スポーツ健康講座「ニュースポーツ」

時 11月25日(土) 10時～正午
所 茅野市総合体育館メイン体育館
内 子どもから高齢者の方まで、誰でも簡単にできるスポーツを楽しく体験します。
講 茅野市スポーツ推進委員
対 市内在住の方
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 電話でお申し込み下さい。
問 スポーツ健康課 スポーツ健康係
 ☎72-8399

i 理学療法評価から自分のバランス能力を知ろう!

時 11月26日(日) 14時～16時30分
所 ゆいわーく茅野3階集会室
内 リハビリ現場で普段理学療法士が行う転倒リスクの把握に役立つ筋力評価、バランス評価についてその意義、評価の妥当性についてなど、効率的な運動を行うための指標となる「評価」についての講演と参加者による実際の「評価」の体験を行います。
講 常葉大学准教授 理学療法士 天野徹哉 先生
対 市内在住の方
定 40名
￥ 無料
持 動きやすい服装
申 11月1日(水)～11月17日(金)までに電話でお申し込みください。(平日：9時30分～16時)
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

i 認知症の人の家族会

時 11月9日(木) 15時30分～16時
所 ウエルシア薬局茅野米沢店
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)

i 茅野市こども読書のつどい

時 11月18日(土) 12時30分～16時
所 茅野市図書館
内 ①市内小中学校の人気本の紹介・調べ学習コンクール作品展示
 ②学校司書さんお勧めの本やブックプレゼントの本など、さまざまな本の紹介
 ③楽しい童話の世界のおはなしを聞こう 童話作家 荻原白水先生 講演会
 ④地域に伝わるおはなしを聞こう
 ⑤本を見ながら工作しよう ビュンビュンゴマ・プラバンのしおりづくり
 ⑥スタンプを集めて、景品(オリジナル図書袋)をゲットしよう
￥ 無料(申込不要)
他 工作や景品には、数に限りがあります。
問 こども読書活動応援センター
 ☎72-2101(内線635)

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 11月16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 11月2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 多留姫文学自然の里「餅つき大会」

時 11月11日(土) 10時～正午
所 中沢公民館
内 多留姫文学自然の里では、手田植えによる田植えや稲刈り、昔ながらの脱穀機で行う脱穀まつりなど、1年を通して子どもたちにもち米作りの体験を提供しています。今年も、多留姫文学自然の里「神田」で収穫したもち米を使い、餅つき大会を開催します。
￥ 無料(申込不要)
持 ・「もち米づくり参加カード」(ある人)
 ・暖かい服装(屋外作業のため)
問 生涯学習課 生涯学習係
 ☎72-2101(内線633)



Event & Lectures

イベント・講座

i 11月の介護保険制度説明会

時 11月8日(水) 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 ・11月2日から12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 脱炭素のまちづくり実現に向けてNO.5

時 11月18日(土) 13時30分～15時30分
所 茅野市役所 8階大ホール
内 東海大学付属諏訪高等学校の発表とグループトーク
対 中学生以上
定 30名(事前申し込み制、先着順)
￥ 無料
持 筆記用具、飲み物
他 詳細はホームページをご覧ください。
申 11月10日(金)までに電話またはメールにて事務局まで氏名、住所、電話番号、年齢をご連絡ください。
問 茅野市地球温暖化対策地域協議会 事務局 ゼロカーボン推進室 ゼロカーボン推進係
 ☎72-2101(内線272)
 E-mail zerocarbon@city.chino.lg.jp

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

★check★
休館日 11月6日(月)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)

開館時間 博物館 9時～17時(入館は16時30分まで)
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



八ヶ岳麓文芸館 「芭蕉の系譜～小平雪人新収蔵資料展」

日時 10月22日(日)～2月25日(日)
場所 八ヶ岳総合博物館併設八ヶ岳麓文芸館
料金 通常入館料



雪人俳句・絵入り小皿 (当館蔵)

秋のキノコ観察会

日時 11月12日(日)
9時30分～12時
場所 やまびこ公園
定員 20名
料金 無料
持ち物 飲み物、図鑑

しめ飾り作り

日時 12月3日(日)
9時30分～11時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
定員 15名
料金 1,000円
持ち物 剪定ばさみ
※要申込(11月14日から受付開始)

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。

さきおりでランチオンマツト

日時 11月11日(土)、12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 11月18日(土)
19時～20時30分
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

「トコトコ歩くおもちゃ」
日時 11月19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 11月25日(土) 13時30分～15時
※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。
★11月のプラネタリウム
「系外惑星」
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。予約時に確かめください。

尖石縄文考古館

11月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

開館時間 9時～17時

☎76-2270

E-mail togarishi.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。



第24回宮坂英弑記念尖石縄文文化賞授賞式

日時 11月12日(日) 10時30分～正午
場所 尖石縄文考古館ガイダンスルーム
内容 「宮坂英弑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弑氏の業績を記念し、縄文文化の研究に功績のあった方に贈られる賞です。

縄文文化大学講座

日時 11月12日(日) 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23回尖石縄文文化賞受賞者の高田和徳さんによる講演
定員 80名
料金 無料(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)

縄文ゼミナール ②

日時 11月4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 「自然科学分析からみた尖石遺跡」
講師 文化財課職員
定員 80名
料金 受講料無料(資料代100円)
※館内を見学する場合は観覧料が必要
その他 10月28日開催予定を、変更いたしました。

縄文ゼミナール ③

日時 11月23日(木・祝) 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 「茅野市内の縄文時代遺跡概観」
講師 文化財課職員
定員 80名
料金 受講料無料(資料代100円)
※館内を見学する場合は観覧料が必要

八ヶ岳総合博物館オススメ動画

「茅野レガシー」【秋】

未来に残したいレガシー茅野遺産。地域の人々が守り、受け継いできたふるさとの魅力を再発見してみませんか。行楽シーズンを迎える茅野市の見どころをテーマにした動画をピックアップしました。



動画その① 郷土の俳人『小平雪人』

考古学、郷土史、美術鑑定などにも秀でた才能を持っていた小平雪人。私塾の開塾や私設博物館の創設など幅広く活躍しました。市内の各所に句碑が建てられています。



動画その② 月を愛でる『二十三夜塔』

市内のあちこちに月待ち塔が見られ、この風習が各地で行われてきたことを物語っています。中秋の名月を眺める「十五夜」のほか、十三夜や二十二夜など、月は人々の暮らしと深いつながりを持っていました。



ビーナネットChinoで
ご覧いただけます。



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/



茅野市民館ショーケース 2023

縄文アート

～こどもたちの縄文アートが大集合！～

10/27(金)～11/15(水)
9:00～22:00
共用スペース ほか 無料
火曜休館

茅野のこどもたちは学校で「縄文」のいろいろに触れて、そこから自分なりに心を込めて、思い思いのものをつくっています。

想像の翼を広げた、こどもたちの「縄文アート」。茅野市内小中学生の作品が、茅野市民館に大集合します。



昨年の「縄文アート」より、展示の様子

茅野市美術館 常設展

第3期収蔵作品展

11/9(木)～12/25(月)
9:00～19:00
常設展示室 無料
火曜休館

富永直樹
《僕らの遊び場》

1993年 茅野市美術館蔵



彫刻家・富永直樹さん(1913-2006)は、蓼科の自然に魅せられ同地にアトリエを構え、夏を中心に訪れては制作に励みました。家族愛、幕末の日本、異国の風俗、スポーツマンなど様々なテーマで、ブロンズ・石膏など多彩な彫刻作品を生み出した富永さん。この《僕らの遊び場》は、「身の回りの小さな存在に対する愛情を素直にかたちにした」といわれています。

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)



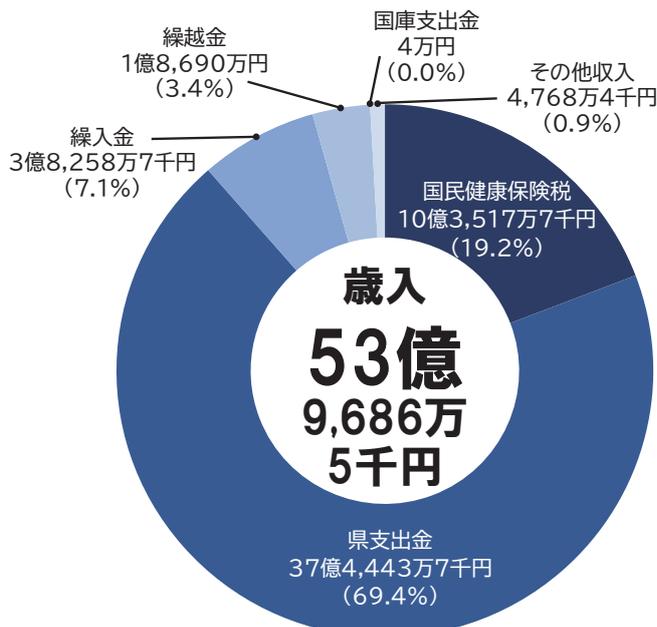
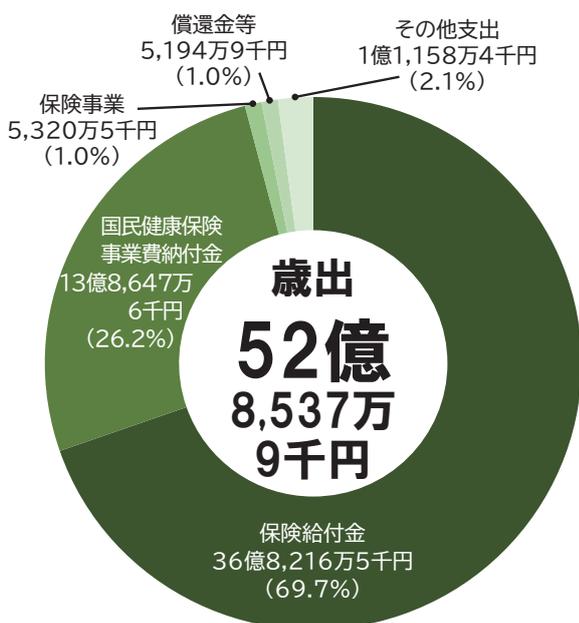
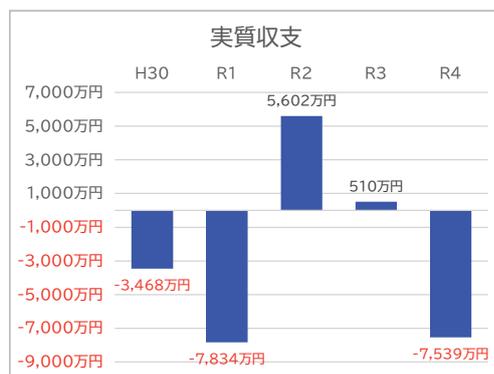
国民健康保険の決算状況

国民健康保険(以下「国保」)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるように、保険料(税)を出し合ってお互いに助け合うことを目的とした医療保険制度です。

今月の国保だよりでは、令和4年度茅野市国保特別会計の決算状況をお知らせします。

歳入決算額は、53億9,686万円(前年度比 1.5%の減)となりました。歳入の主な項目は、被保険者の方に納付していただいた国保税が、19.2%、県支出金が69.4%、市からの繰入金が7.1%となっています。歳出決算額は、52億8,537万円(前年度比 0.2%の減)となりました。歳出の主な項目は、医療費の支払いに充てる保険給付費が69.7%、国民健康保険事業費納付金が26.2%となっています。

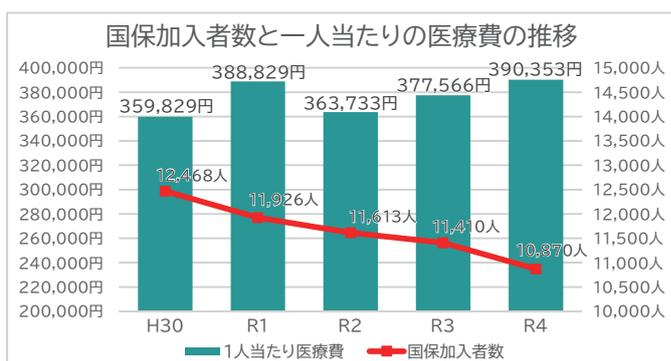
この結果、歳入歳出差引額は、1億1,148万円となり、前年度繰越金等を除いた実質単年度収支額は、7,539万円の赤字となりました。しかし、繰越金と国保財政調整基金を合わせて2億7,175万円の留保財源を確保することができました。



医療費の推移

令和4年度国民健康保険財政は、被保険者の減少等により国民健康保険税が減少となっています。また、被保険者一人当たりの医療費は、令和2年度は新型コロナウイルス感染予防対策などによる呼吸器系疾患の減少等により令和元年度に比べ減少しましたが、令和3年度以降、再び増加傾向にあります。

今後の国保運営については、医療費適正化の取り組みを推進し、安定した運営に努めていきます。



国民年金だより No.183



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

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

○ 日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

検索またはQRコードからアクセス！

日本年金機構 ねんきんネット 🔍

あなたの年金、「ねんきんネット」で確認を！   詳しくはこちら▶ 

老齢年金の相談・請求手続きのご予約はインターネットが便利です！

日本年金機構では、全国の年金事務所等での来訪相談について、インターネットからの年金相談予約を受け付けています。

インターネット予約の受付時間

土日・祝日を含む毎日8時00分から23時30分の間 ※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

対象となる相談

老齢年金請求全般に関する年金相談

予約できる相談日

予約申込日の翌々営業日から3か月先の月の末日まで
 ※予約日の前日に予約時間等のお知らせメールが届きます。

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

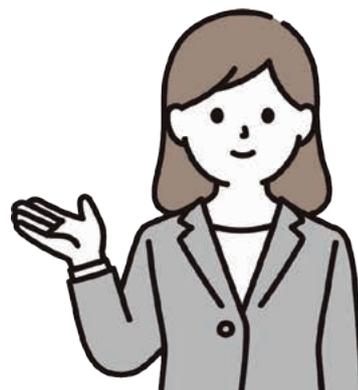
○ 日本年金機構ホームページ(予約相談)

検索またはQRコードからアクセス！

日本年金機構 予約相談 🔍



※予約申込の際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。





フォトニュース



子どもや家族が集う「遊び・体験・ものづくり」の祭典 茅野市こどもまつり

8月27日、「第39回茅野市こどもまつり」が茅野市民館とバルビアを会場に開催されました。

今年は、子育てに関わる市内の25団体がこどもまつりに参加し、スライムやペーパーボール、新聞ちぎり絵などを作るコーナーや、ディスクトラックアウト、ニュースポーツなどの体験コーナー、「CHUKOらんどチノチノ」運営スタッフと利用者の中高生によるお化け屋敷が設けられました。また、子どもたちのダンス発表なども行われ、4年ぶりのこどもまつりは大いに盛り上がりました。



野菜や果物などの地元農産物を求めにぎわう 茅野市農業祭・JA信州諏訪農業祭

9月23日、茅野市運動公園で「第33回茅野市農業祭・第19回JA信州諏訪農業祭」が開催されました。

販売開始前から多くの人々が来場し、キャベツ・ダイコン・リンゴなどの地元農産物やイワシ・シャインマスカットなどの姉妹都市農産物を買って求めていました。この他、消防車やパトカーなどのはたらく車展示やアルパカとのふれあい体験、箸づくりを行う木工教室、福引きなどさまざまなコーナーが設けられ、来場者を楽しませていました。



倒壊家屋から救出の様子

災害時の自助・共助・公助の役割と相互連携を確認 茅野市総合防災訓練

9月3日、「茅野市総合防災訓練」を実施しました。自助・共助・公助の役割と相互連携の確認や、災害に即座に対応できる体制づくりを目指して行われ、北部中学校の会場では、湖東地区の自主防災組織や消防、警察、北部中学校の生徒など約150人が参加しました。

当日は、本部設置、避難所開設、炊き出し、消火放水、倒壊家屋からの救出、ドローン偵察（諏訪広域消防）などが行われ、参加者は訓練を実際に行ったり、見学をしたりして、災害が発生した場合に備えました。



工夫を凝らしたグラフで統計情報を伝える 茅野市統計グラフコンクール表彰式

9月12日、「茅野市統計グラフコンクール表彰式」が茅野市役所で開催され、金賞・銀賞を受賞した8名が今井市長から表彰状を受け取りました。

今年は、45作品の応募があった中から、第1部（小学校1・2年）、第2部（小学校3・4年）、第3部（小学校5・6年）、パソコン統計グラフの部において、金賞・銀賞が1点ずつ、佳作に9点が選ばれました。

金賞・銀賞を受賞した作品はQRコードからご覧いただけます。



豚とセロリのピリ辛丼

【材料(2人分)】

ご飯…… 2人分
にんにく…… 1片
玉ねぎ…… 40g
セロリ…… 30g
エリンギ…… 30g
小松菜…… 30g
豚肉…… 90g
ごま油…… 小さじ1

しょうゆ…… 小さじ2
コチュジャン…… 小さじ1
みそ…… 小さじ1
砂糖…… 小さじ1
みりん…… 小さじ1
いりごま…… 小さじ1

【つくり方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm幅の短冊に切ります。セロリは厚めの斜め切り、エリンギはたて半分に切り、斜めに切る。小松菜は2～3cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、豚肉、玉ねぎ、セロリ、エリンギを入れて中火で炒める。
- ③ ①の調味料で味付けし小松菜を入れて炒める。
- ④ いりごまを混ぜて、ご飯の上にかけて出来上がり。

【調理のポイント】

セロリは厚めに切り、炒めすぎないのがポイントです。
そんなに辛くありませんが、お好みでコチュジャンの量を調整してください。

昨年度、学校給食会の献立コンクールで入賞したときのメニューです。
爽やかな香りが特徴のセロリ。セロリは炒めると、とっても美味しい野菜です。

動画でも作り方を
配信しています



1人分 エネルギー468kcal 食塩相当量1.1g
(ごはん200gの場合)

病院コラム 医療の現場から

アロマセラピストによるアロマセラピーを行っています

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 看護師 牛山 実咲



アロマセラピーは日常生活だけでなく、正しい知識と技術を持ち合わせれば医療現場での看護ケアにも生かすことができます。

私は看護師として働きながら、2019年にホリスティックケアプロフェッショナルスクール(HCPS)でHCPS認定プロフェッショナルアロマセラピストの資格を取得しました。その後、臨床アロマセラピスト養成コースに進学し、より専門性を深めました。そして、小児産科女性病棟で看護師兼アロマセラピストとしてアロマセラピーを用いた看護ケアを実践しています。また、院内助産院の一員として、助産師と共に妊産婦さんへのアロマセラピーも行っています。例えば助産師外来やヨガ、分娩前後では緊張や苦痛の緩和、リラクゼーション等を目的にアロマを使い分けたケアを提供しています。また、産褥早期にはアロママッサージを行っています。その理由は、全身の血行促進作用やリラクゼーションによる「母乳分泌の促進」「産後のマイナートラブル:下肢のむくみ、腰背部痛、後陣痛の軽減」「心身の回復」等が、母子の健康促進に効果的だからです。また、信頼関係とアロマセラピーには密接な関わりがあるので、助産師外来から出産までの過程で妊産婦さんとの信頼関係が構築される院内助産院でのアロマセラピーは有効だと思っています。産後アロママッサージを受けた方からは「痛みや疲労が軽減した」「とてもゆっくりできて気持ちよかった」「これからのことについて話しができて気持ちが軽くなった」と実感のお声をいただいています。

私たちはケアの質を維持・向上させるために、勉強会や技術練習で個々のスキルアップにも力を注いでいます。

母子の健康にはたくさんの人々との繋がりが必要不可欠です。そばで支え寄り添える存在として、自分のアロマセラピストの資格をこれからも生かしていきたいと思えます。



図書館だより

本館休館日 11月6日(月)、7日(火)、13日(月)、
20日(月)、24日(金)、27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

場所：図書館

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座③

「電子工作・LEDマトリックスで遊ぼう」

- 日時 11月11日(土) 13時30分～15時
- 内容 電子工作キットをもとに、絵やアニメーションが表示されるLEDマトリックスを自分で作って、遊んでみましょう。
- 講師 公立諏訪東京理科大学 田邊 造 教授
- 対象 小学5・6年生～一般(小学生は保護者同伴)
- 定員 18名
- 料金 1,000円
- 申込方法 10月10日(火)10時～11月7日(火)までに電話か窓口にてお申し込みください。

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座④

「VirtualReality(VR)の世界」

- 日時 11月30日(木) 13時30分～15時
- 内容 VRの世界はどんどん進化しています。どのように私たちの身近な場面で生かされているのかを学び、仮想空間を実際に体験してみましょう。
- 講師 公立諏訪東京理科大学 山口 武彦 准教授
- 定員 24名
- 料金 無料
- 申込方法 10月31日(火)10時～11月24日(金)までに電話か窓口でお申し込みください。

■図書館探検隊～図書館のうらがわ、のぞいちゃお！～

- 日時 11月3日(金) ①10時15分～12時15分
②13時30分～15時30分
- 内容 図書館を探検してみよう！普段は入ることのできない書庫の見学や、カウンターでの本の貸出、返却など司書の仕事を体験してみましよう
- 対象 小学3年生～6年生(他市町村可)
- 定員 各回5名(定員になり次第締め切ります)
- 持ち物 図書館利用カード、筆記具
- 申込方法 10月12日(木)10時から電話または窓口にて申込受付

■図書館でティータイムを

- 日時 11月9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 11月16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です。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



であう つながる

ひと・こと・ばしよ

～市民活動を紹介します～

vol.30

おひさまクラブ



活動内容

環境整備(公的場所)を通して、地域の環境整備に協力することを目的に育苗(一年草の95%以上、宿根草も多少種から育てる)、苗・タネの交換、苗配布、花を通じた交流を行っています。

種から育てた一年草の芽が出てきた時の喜びは格別

現在、ゆいわく茅野・ゆうゆう館・ふれあいの里の三ヶ所の花壇整備をしています。

会員は13名です。50・60・70・80代全員女性です。

一年草は種から育てています。育苗は、その年の気温、天候に左右され、同じ条件の年はありませんので難しいです。花が咲いた時はもちろん嬉しいですが、芽が出た時の喜びは、格別です。

挿し木なども挑戦して、花木を増やしています。

花壇の横を通ったら、ちょっとのぞいてみてください。

第二、第四月曜日の月二回の活動です。花好きの方、苗育てから一緒にしませんか。



市民活動については市民活動センター『ゆいわく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。



市民掲示板

楽しく学ぶ防災講座

- ▲日時/12月2日(土) 14時～
- ▲場所/茅野市市民活動センター (ゆいわーく) 3階 集会室
- ▲内容/楽しく学ぶ防災講座ー防災漫才とトイレのお話ー
- ▲対象/どなたでも
- ▲参加費用/無料
- ▲申込/不要(当日会場へお越しください。)
- ▲問/市民ネットワーク防災ちの代表 入倉一郎
☎090-3143-0488

自動車事故被害者に対する支援制度

- ▲内容/自動車事故対策機構(NASVA)は、国土交通省所管の独立行政法人として「重度後遺症障害者への介護料の支給」と「交通遺児等への育成式の無利子貸付」を行っています。
- ▲対象/【介護料の支給】…自動車事故により、「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方。
【交通遺児等への育成資金の無利子貸付】…自動車事故により保護者が亡くなられたり、重度後遺障害を残すこととなったご家庭の中学校卒業までの子ども。
※金額等の詳細は、下記へお問い合わせください。
- ▲問/独立行政法人自動車事故対策機構 長野支所
☎026-480-0521

公共職業訓練(ハロートレーニング) 令和5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/
・金属加工科
・電気設備技術科
・CAD/NC技術科
- ▲定員/
・15人(CAD/NC技術科・電気設備技術科)
・12人(金属加工科)
- ▲訓練期間/7か月間 (令和5年12月1日(金)～令和6年6月27日(木))
- ▲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13日(月)
- ▲問/ポリテクセンター松本
☎0263-58-3392

土地家屋調査士が行う 県下一斉無料相談会

- ▲日時/11月4日(土) 13時30分～16時30分
- ▲場所/諏訪市公民館 2階 204号室(部屋の変更有り)
- ▲内容/「土地各調査士が行う県下一斉無料相談会」(土地・建物・表示に関する登記)を行います。
- ▲その他/相談時間は概ね1人30分以内、予約制です。
- ▲申込方法/電話でお申し込みください。
- ▲問/長野県土地家屋調査士会諏訪支部 支部長 河西美智与
☎58-5315

シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/11月8日(水) 14時～
- ▲場所/茅野広域シルバー人材センター 事前に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
- 1月号に掲載希望の場合は11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

11月号の特集では、茅野市のりんご農家さんを取り上げました。

取材を通じて、昼夜の寒暖差が大きい茅野市の気候が美味しいりんごを育てるために適していること、農家さんによる丁寧で細やかな作業の上で美味しいりんごを収穫できることを知りました。特にりんごを収穫するまでの作業は、1年を通して行われ、その多くが手作業であることに驚きました。作業をする上で、皆さん共通して、手を抜かずにこだわって美味しいりんごを作ろうとしている姿がとても印象的でした。農家さんの思いが詰まったりりんごを美味しくいただきましたと感じました。

これから茅野市でりんごの新規就農者が増えて茅野市がりんご栽培で盛り上がるの嬉しいですね。

さて、11月になりましたが、「秋と言えば食欲の秋」ということで、今年、りんご・なし・ぶどうなどの果物やきのこ・栗などの秋の味覚をたくさん味わいたいです！

(編集担当)

「みんなでつくる 紅葉めぐり」を開催します

投稿募集

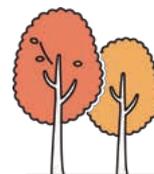


市内の紅葉定番スポットの色づき状況を写真でお伝えする「紅葉めぐり」を毎年ホームページで開催しています。

今年は、みなさんからの投稿を募集して、様々な視点から紅葉を楽しんでいただきたいとの思いから、「みんなでつくる 紅葉めぐり」を企画しました。



市内9カ所の「指定紅葉スポット」で撮影した紅葉の写真を投稿してください。投稿していただいた写真は、市ホームページや市公式SNS等に掲載します。詳細は、ホームページをご覧ください。



広告

広告

広告

