

City Public Relations Magazine

# CHINO

茅野市広報紙  
広報ちの

5

令和6年  
2024

NO.959

●cover

泉野地区から望む八ヶ岳と田園

●特集

能登半島地震の被災地支援

## Contents

- 04 能登半島地震の被災地支援
- 06 茅野市・諏訪中央病院組合職員採用
- 08 令和6年度の予算
- 12 スポーツ関連情報
- 13 下水道に雨水を流していませんか
- 14 各種検診
- 15 ピックアップ情報
- 18 情報カレンダー
- 20 こども通信
- 23 シニア情報
- 24 情報ネットワーク
- 27 健康体操・病院コラム
- 28 ミュージアム情報
- 30 国保だより
- 31 国民年金だより
- 32 フォトニュース
- 34 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 Good Town Chino!!



### 緑に包まれた御射鹿池

日本を代表する画家・東山魁夷氏の作品「緑響く」のモチーフにもなった「御射鹿池」の写真です。5月の下旬頃から8月頃までは、豊かな緑に包まれた美しい風景を見ることができます。気象条件によっては、木々が湖面に移る景色を見ることがもできます。

### 5月の納税等 納期限 5月31日(金)

**軽自動車税 (全期)**  
 税務課 ☎72-2101 (内線 180)

**上下水道料金 (5月分)**  
 水道課 ☎72-2101 (内線 662~664)

**下水道受益者負担金 (1期)**  
 水道課 ☎75-5500 (直通)

**市営住宅使用料 (5月分)**  
 都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

**保育料等 (5月分)**  
 幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)

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。

### 4月1日現在の 茅野市の人口

人口 55,050人 (-182)

男 27,699人 (-76)

女 27,351人 (-106)

世帯数 24,461世帯 (-2)

※( )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** 「健康体操」  
 毎日午前8時から放送

一日の始まりにオススメな「朝の体操」や諏訪中央病院監修の運動などを紹介します。



茅野市インターネット動画サイト  
**ビーナネットChino**



### 茅野市空き家ミニセミナー Vol.5



「今すぐできる実家の片付け」  
 「空き家にならないための準備」  
 茅野市空家対策委員会 茅野市役所 1階 大ホール

茅野市空き家ミニセミナー  
**Vol.5**  
 「今すぐできる実家の片付け～空き家  
 にしないための準備～」として行った  
 講演会の模様を収録。

# 給水支援

派遣先 石川県 七尾市

派遣期間 ①1月12日～17日 / ②2月5日～10日

派遣者 1班4名体制 計2回支援



## 支援内容

海上保安庁の船や消防栓から補水し、直接住民への給水活動や福祉施設等の受水槽へ加圧式給水車で送水を行う作業

## 被災地域の様子

給水支援をした七尾市は、石川県企業局がきれいにした水を約110km離れた石川県白山市から金沢市内を経由して受水しているため、市内全域で断水が発生していました。給水場所である学校やコミュニティセンター、病院、福祉施設に多くの皆さんが水を求めて来ていました。

## －水は非常に重要です－

水は、飲み水の他に手洗いや体を拭くなど衛生面でも使用するため、とても重要になります。被災直後は、少ない水でも仕方ないですが、時間が経過すると家庭で使う量は多くなります。この震災を他人事とせず、今一度家庭での備蓄の見直し、必要となる物品の用意をしましょう。

# 下水道災害支援

派遣先 石川県 津幡町

派遣期間 ①1月14日～1月20日 / ②2月1日～2月6日 / ③2月20日～2月25日

派遣者 1班2名体制 計3回支援



## 支援内容

下水道管内にテレビカメラを入れ、管内状況を確認し、下水道管の被害状況を判定する作業



## －下水道が使えない場合に備えましょう－

下水道は、地震対策事業として施設の耐震化を進めています。しかしながら、地震による地盤変動により下水道施設が想定を超えて被災し、下水道が利用できないこともあるかもしれません。各ご家庭でも、携帯トイレ、簡易トイレなど準備するようにしましょう。

## 被災地域の様子

下水道被災状況は、被災から2ヵ月以上経過した現在も全貌がつかめておらず、特に、珠洲市、輪島市、能登町が遅れています。支援を行った津幡町は、震度5弱を記録し、液状化危険度が低い土地でしたが、総延長の約9%にあたる約19kmが被災しており、本格的な復旧まで数年かかることが想定されています。

## 地震に備えましょう

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。

### 家庭でできる防災対策【自助】

- 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。
- 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。
- ガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。
- 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。



### 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。



特集

# 能登半島地震の被災地支援

令和6年1月1日、石川県能登地方でマグニチュード7.6の「令和6年能登半島地震」が発生しました。茅野市では、被災地支援のため、県・市町村で編成する「チームながの」により、要請のあった石川県羽咋市と輪島市への支援を行っています。また、日本水道協会等からの支援要請に応じた職員派遣などの被災地支援に取り組んでいます。

今月の広報紙では、被災地支援に携わった職員からお聞きした現場での支援内容や被災地の様子、これからの備えなどをお伝えします。(3月31日時点)

# 避難所運営支援

派遣先 石川県 輪島市

派遣期間 ①2月8日～2月13日 / ②3月15日～3月20日

派遣者 各2名 計4名



## 支援内容

避難者の見守り、物資の管理・受け入れ、避難所内の見回り・換気、炊き出し等の運搬・配食など、避難者の生活支援



## －住民の自主運営が望ましい－

発災から約1ヵ月が経過していたため、避難所の体制は整っていました。ダンボールベッドによって一人ずつの居住スペースが確保されていたり、予約制でシャワールームを使用することができる状況でした。また、避難者用の物資も揃っており、避難者は自由に持っていくことができていました。しかしながら、共同生活において、他人の生活音や生活リズムの違いなどによりストレスを感じている方がたくさんいました。避難者は皆、それぞれ課題を抱えて集まってくることを避難者自身も支援者も理解し対応すること、住民による自主運営の重要性を感じました。



## 街の様子

輪島市内は倒壊家屋が多数あり、特に瓦屋根の住宅に被害が多く見られました。崖崩れや道路のいたるところに亀裂や沈下・隆起もあり、片側通行になっている場所や、通行不能な橋も多数ありました。

# 廃棄物処理支援

派遣先 石川県 羽咋市

派遣期間 ①1月11日～1月17日 / ②1月25日～1月29日

派遣者 各1名 計2名



## 支援内容

地震によって発生した災害廃棄物仮置き場内の誘導と荷下ろしの補助など



## －人手不足－

発災直後は人手も足りておらず、人的支援により、被災自治体の負担軽減を図ることが重要だと感じました。

## －災害の対応をしている皆さんも被災者－

羽咋市職員は元日から休みなく災害の対応に追われ、疲れが溜まっていました。2週間後に「ようやく休みが取れたので家の片づけをしている」と、ゴミの持込みをしている職員がおり、職員自身も被災者ということ認識しました。

## 2 令和7年4月採用予定 茅野市職員採用試験

	職種	採用数	資格
前期	上級	事務一般	10名程度 平成6年(1994年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業または卒業見込みの方 (1)社会福祉士、図書館司書、学芸員の資格を有する人の採用を一部予定しています。
		土木・建築	2名程度 昭和59年(1984年)4月2日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する方
		保健師・事務	1名程度 平成6年(1994年)4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方、または資格取得見込みの方(※保健師養成学校等の卒業または卒業見込みの方を含む)
	中級	管理栄養士・事務	2名程度 平成6年(1994年)4月2日以降に生まれ、栄養士の専門課程の大学を卒業した方(卒業見込み含む)で、管理栄養士の資格を有する方、または資格取得見込みの方
		事務一般	2名程度 平成6年(1994年)4月2日以降に生まれ、短期大学、高等専門学校等を卒業または卒業見込みの方
		土木・水道	1名程度 昭和59年(1984年)4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程の短期大学等を卒業または卒業見込みの方、または短期大学等を卒業し二級土木施工管理技士等の資格を有する方
	保育士	8名程度 平成元年(1989年)4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する方、または資格取得見込みの方	
後期	初級	事務一般	2名程度 平成11年(1999年)4月2日から平成19年(2007年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方 ※大学及び短期大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。
		土木・水道	2名程度 平成11年(1999年)4月2日から平成19年(2007年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方 ※大学及び短期大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。
	障害者採用枠		1名程度 平成6年(1994年)4月2日から平成19年(2007年)4月1日までに生まれ、一定の要件を満たす方(※詳しくは、「茅野市職員採用試験受験案内」をご確認ください。)

### ●受付方法

茅野市公式ホームページ「茅野市職員募集案内」から、インターネットでお申し込みください。  
なお、インターネットによる申込みができない場合は、市役所3階総務課窓口等で配布または茅野市ホームページからダウンロードした受験願書を郵送で提出

### ●受付期間

【前期】4月18日(木)～5月24日(金) 郵送の場合は、5月24日(金) 必着  
【後期】8月1日(木)～9月6日(金) 郵送の場合は、9月6日(金) 必着

### ●第1次試験日程

〔前期試験〕6月9日(日) 上級・中級  
〔後期試験〕9月22日(日) 初級・障害者採用枠

### ●試験会場

茅野市役所

### ●その他

詳細については、茅野市ホームページの「茅野市職員募集案内」をご覧ください。  
「茅野市職員採用試験受験案内」は、市役所3階総務課窓口でも配布します。

## 3 令和7年4月採用予定 諏訪中央病院組合職員採用試験

	職種	採用数	資格
上級 中級 初級	事務一般	5名程度	昭和54年(1979年)4月2日以降に生まれた方で、上級は大学卒業程度の学力を有する方、中級は短大卒業程度の学力を有する方、初級は高校卒業程度の学力を有する方。 ※システムエンジニアで勤務経験がある方、または病院や医療に関する企業等で、医事、診療情報管理等に関する勤務経験を有する方歓迎。

### ●受付方法

諏訪中央病院ホームページから受験願書(指定様式)をダウンロードしてください。受験願書に必要事項を記入の上、写真貼付し、必要書類を添付し諏訪中央病院総務課庶務係に提出してください。

### ●受付期間

4月18日(木)～5月24日(金) 必着

### ●試験日程

6月9日(日) 上級・中級・初級

### ●試験会場

諏訪中央病院

### ●その他

詳細については、諏訪中央病院組合ホームページの「職員募集要綱」をご覧ください。  
「職員募集要綱」は、諏訪中央病院総務課でも配布します。



## 茅野市・諏訪中央病院組合職員採用 — 新しい時代に、新しい力を! —

問 茅野市役所 総務課 職員係 ☎72-2101 (内線134・135)  
諏訪中央病院 総務課 庶務係 ☎72-1000 (内線1553)



## 1 令和6年10月採用予定 茅野市職員採用試験

	職種	採用数	資格
上級	事務一般	3名程度	昭和49年(1974年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業した方 (1)社会福祉士、図書館司書、学芸員の資格を有する人の採用を一部予定しています。
	土木・建築	2名程度	昭和49年(1974年)4月2日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する方

### ●受付方法

茅野市公式ホームページ「茅野市職員募集案内」から、インターネットでお申し込みください。  
なお、インターネットによる申込みができない場合は、市役所3階総務課窓口等で配布または茅野市ホームページからダウンロードした受験願書を郵送で提出

### ●受付期間

4月18日(木)～5月24日(金) 郵送の場合は、5月24日(金) 必着

### ●第1次試験日程

6月9日(日) 上級

### ●試験会場

茅野市役所

### ●その他

詳細については、茅野市ホームページの「茅野市職員募集案内」をご覧ください。  
「茅野市職員採用試験受験案内」は、市役所3階総務課窓口でも配布します。

### ビーナネットChino



令和6年度の予算について、動画でも紹介しています。

令和6年度予算は、①行財政改革と人材育成の推進、②「交流拠点CHINO」の構築、③DX、GXによる課題解決の促進の3つを柱とする市政経営方針に基づき、並行して策定してきた第6次総合計画の基本構想案を加味して、子育て・教育環境の充実を重視し、「未来へつなぐ改革への第一歩予算」としました。

第6次総合計画では、3つのまちの姿として、「安心して快適に暮らせるまち」、「心豊かに学び育ち活躍できるまち」、「活力と魅力があふれる稼げるまち」の実現を目指し、それらを取組む事業を計上しています。

なお、一般会計の予算規模は、前年比41億6000万円の減少となりましたが、永明小中学校建設がピークを過ぎたことなどが主な要因となります。

# 令和6年度の予算

一般会計 301億8000万円（対前年比41億6000万円（12.1%）の減）  
※公立諏訪東京理科大学交付税相当分及び借換債を除く実質的な予算  
278億9700万円（対前年比26億8600万円（8.8%）の減）

全会計 445億7654万円（対前年比37億1537万円（7.7%）の減）  
※全会計… 一般会計、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、水道事業会計、下水道事業会計、財産区特別会計（45財産区）

### 茅野市ホームページ

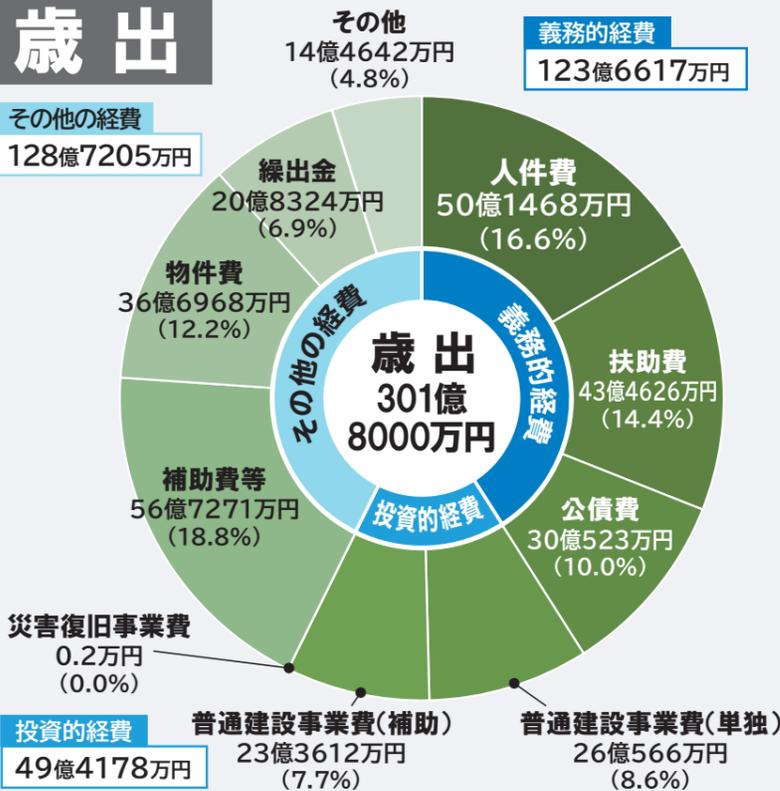
令和6年度予算の詳細や具体的な事業内容などは「茅野市予算概要」（市ホームページに掲載）をご覧ください。



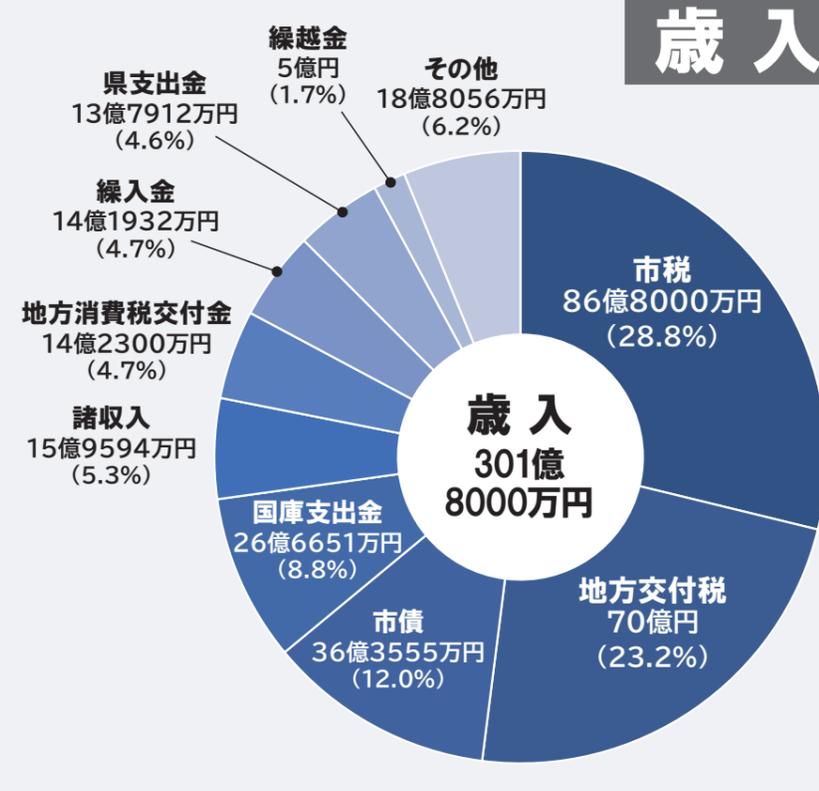
### 用語の説明

- 義務的経費**… 毎年必ず支出しなければならない経費
- 人件費… 特別職と一般職員に対する給料や報酬
- 扶助費… 高齢者、障害者、児童のための福祉サービスや生活保護、医療費など給付に係る経費
- 公債費… 市の借金である市債元金、利子の返済金
- 投資的経費**… 長期にわたり使用する社会資本整備に要する経費
- 普通建設事業費… 道路や学校、保育園など建設・改良に係る経費
- その他の経費**… 義務的経費、投資的経費以外の経費
- 補助費等… 一部事務組合や各種団体、個人などに支出する補助金や負担金
- 物件費… 消費的な性質を持つ経費で、消耗品費や光熱水費、使用料、委託料などの経費
- 繰出金… 一般会計から特別会計へ支出する経費
- その他… 公共施設などを維持するための維持補修費や貸付金など

## 歳出



## 歳入



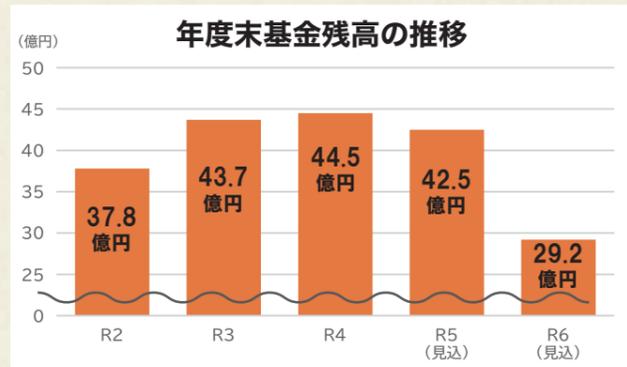
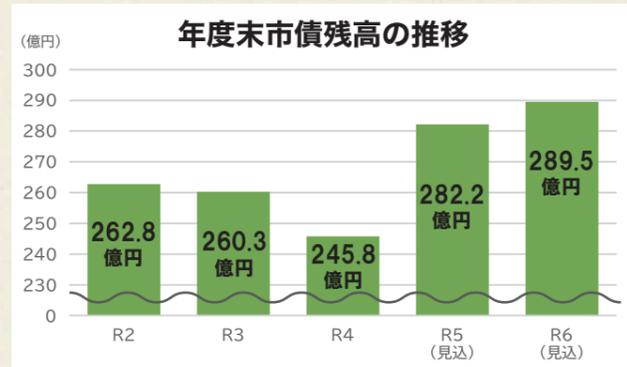
### 用語の説明

- 市税… 個人・法人市民税、固定資産税など市に納めていただく税金
- 地方交付税… 一定の行政サービス水準を保つため、国から交付される資金
- 市債… 公共施設の整備などを行うために国や金融機関から借り入れる資金
- 国庫支出金… 特定の目的のために、国から交付されるお金
- 諸収入… 講座受講料など、他の科目に分類されないお金
- 地方消費税交付金… 地方消費税収入を各都道府県、市町村間で按分し、交付されるお金
- 繰入金… 一般会計以外の会計や基金から繰り入れるお金
- 県支出金… 特定の目的のために、県から交付されるお金
- 繰越金… 前年度から繰り越されるお金
- その他… 使用料及び手数料、寄附金、各種交付金等

## 一般会計の市債・基金の状況

市債は、永明小中学校建設関連事業へ起債を活用したことなどにより残高が増加する見込みで、令和6年度末残高は約290億円の見込みとなっています。

基金は、予算編成において令和元年度から6年連続で財政調整基金を取り崩さざるを得ない状況となっています。今年度も、財源不足への対応を行ったために、財政調整基金を大きく取り崩す予算となっており、引き続き厳しい行財政運営が続くことが予想されます。



## 予算を家計に例えると…



令和6年度の一般会計予算を家計に置き換えてみました。市の予算と家計では、お金の使い道などが違うので、単純には比べられませんが、家計に置き換えると、次のようになります。市の予算も家計と同じように、将来までの支出の見通しをもって、収入を確保していくなど、収支のバランスをとっていくことが重要です。

収入項目	令和6年度	前年度との比較
給与	221,082円	-5,783円
うち基本給(市税)	86,814円	-2,231円
諸手当(地方交付税、国・県支出金など)	134,268円	-3,552円
パート収入(使用料、手数料等)	30,506円	-434円
貯金の取り崩し(基金繰入金) (※取り崩し前の貯金残高 42,471円)	13,899円	1,113円
銀行からの借入(市債)	33,513円	-20,896円
計	299,000円	-26,000円

支出項目	令和6年度	前年度との比較
食費・医療費・光熱水費 (人件費・扶助費・物件費)	130,327円	4,564円
ローン返済(公債費)	27,209円	15円
家の増改築など(投資的経費)	49,426円	-32,546円
家・車の修繕費(維持補修費)	2,947円	350円
保険料・各種会費など(補助費)	56,736円	947円
子どもへの仕送り(繰出金)	20,836円	795円
貯金(積立金)	613円	-108円
その他の生活費	10,906円	-17円
計	299,000円	-26,000円

### ③ メタバースを活用した婚活支援事業

事業費 180万円

県が提供しているAIによるマッチングシステムを導入し、同システムを活用した相談業務を社会福祉協議会に委託して実施します。  
令和6年度は、メタバースを活用した婚活事業を新たに実施します。



### ③ レイクリゾート構想策定

事業費 81万円

白樺湖、夢科湖及び女神湖並びにそれらの周辺地域を活かした레이크リゾート構想を県が事業主体となって策定します。  
来訪者に複数の観光地を周遊し、長く滞在してもらう取組として、広域的に連携を図り、誘客につなげていくことを目指します。



### ② 私立認定こども園への支援

事業費 6億4,099万円

私立認定こども園等へ、入所児童の保育に要する経費などを支援します。  
国の補助制度を活用し、ちのせい幼稚園の施設改修への支援を行います。



### ① 新地域公共交通の運行支援

事業費 1億5,615万円

令和4年10月から、「のらざあ」と「通学・通勤バス」が本格運行しています。  
「のらざあ」は、利用者が増え、予約が取れない事態が生じてきています。令和6年度中に車を8台から2台増やして10台体制とします。引き続き利用者目線に立った運行を行います。



# 令和6年度の主な施策

## 3つのまちの姿と取り組み

### ① 安心して快適に暮らせるまち

【保健・医療・福祉、都市基盤、消防・防災、環境・衛生、公共交通、行政経営】

### ② 心豊かに学び育ち活躍できるまち

【子育て・教育、文化・芸術、生涯学習、人材育成、地域コミュニティ】

### ③ 活力と魅力があふれる稼げるまち

【中心市街地活性化、産業振興、企業誘致、女性の活躍、移住・テレワーク】

### ③ ふるさと納税の促進

事業費 1億8,725万円

個人版ふるさと納税は、特産品を返礼品として充実させるなど制度の活用を促進し、茅野市の認知拡大につなげています。

今年度は、茅野市のふるさと納税を知ってもらうためのプロモーションにも力を入れていきます。個人版と企業版合わせて、ふるさと納税4億1000万円を目指します。



### ③ 女性起業支援事業

事業費 300万円

女性が活躍できるまちづくりを目指し、ビジネスコンテストを主体とした女性のための社会起業実践プログラムに対し支援を行います。併せて、その過程を広く情報発信することで、女性が活躍し躍動できるまちとして茅野市をPRし、関係人口の創出・拡大を目指します。



### ③ 販路開拓等推進事業の創設

事業費 480万円

付加価値等のある高収入作物の提案や栽培支援、加えて、生産者と販売者をつなぐ新たな枠組みの構築を行い、多様な担い手の創出や儲かる農家の実現を図るため、委託型の地域おこし協力隊の制度を活用し、次の活動を行います。

①農作物生産者の募集、②付加価値等のある新たな農作物の栽培提案、栽培支援、③農作物の買取り販売、④新たな販売ルートの開拓、⑤人材育成

### ① 行財政改革の推進

事業費 314万円

少子高齢化社会の進展に伴う担い手不足、財政の硬直化といった課題解決に向け、令和4年度に行財政改革基本方針を策定しました。  
令和5年度には、この基本方針に基づく取組をさらに推進するため、優先して改革を進める事項をまとめた「行財政改革プラン2023」を策定しました。これらを着実に進めるため、令和6年度は、公共施設に係る市民アンケートを実施します。

### ③ 地域DXの推進

事業費 1億1,600万円

市民が暮らしやすさを実感できるサービスの提供と、付加価値の高い新たな産業と雇用を創出することを目指し、地域DXを推進していきます。

令和4年度に国の交付金を活用し、地域DXの基盤となる都市OSを構築しました。これからは、都市OS上で稼働するサービスを構築していきます。令和6年度は、母子手帳アプリ「すくすくちのっこby母子モ」と都市OSの連携などを行います。

### ③ ハケ岳ファン拡大を通じた交流人口・関係人口創出事業

事業費 500万円

知名度の高い「ハケ岳」やそのふもとでの暮らしについてのプロモーションを行い、新たな「ハケ岳ファン」を獲得する。さらに、「ハケ岳ファン」に「茅野市ファン」になってもらうための施策をすすめ、関係人口及び移住者の創出・拡大を目指します。



### ③ 森林環境譲与税を活用した民有林の整備

事業費 3,889万円

森林の管理が円滑に行われるよう、茅野市森林経営管理制度実施方針に基づき、森林環境譲与税を活用した民有林の整備に取り組みます。

今年度は、森林所有者の意向調査が済んだ民有林の整備をするほか、狛江市との脱炭素実現に関する連携協定に基づき間伐材の有効活用の一環として共同で木工製品を製作・配布します。



### ① 自治体DXの推進

事業費 2,740万円

デジタル技術の活用により、庁内業務の効率化と市民サービスの向上を目指します。

令和6年度は、Wi-Fi環境の更新業務と、国のアナログ規制の見直しに対応するための業務委託を実施します。また、入札参加申請をオンライン化し、入札参加事業者と市の双方の負担軽減を図ります。



### ① 公共施設の照明LED化改修(3月補正前倒し分含む)

事業費 2億8,490万円

公共施設のゼロカーボンの取組として、議会棟、総合体育館、東部中学校(国の補正予算活用のため3月補正に前倒し)等のLED化改修工事と、令和7年度にLED化する予定の健康管理センターと図書館の実設計をします。



### ① 福祉医療費給付金の拡充

事業費 4億7,620万円

健康の保持と福祉の増進を図るため、子ども、障害者、母子・父子家庭、75歳以上の低所得者などに福祉医療費給付金を支給しています。

令和6年4月から、こどもの対象者を高校生(18歳になってから最初の3月31日までの間にある人)までに拡充します。



# スポーツ関連情報

## 第69回 茅野市総合体育大会

総合開会式 6月2日(日) 8時から茅野市運動公園野球場にて開催(※雨天の場合…総合体育館)

参加資格 必ずスポーツ保険等に加入しており、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
居合道	6月2日(日)13時～	総合体育館剣道場	事務局 宮坂 完次 ☎080-8480-4700 ※当日受付	未経験者には講習会を実施し見学も自由。 市内在住・在勤・在学者の男女。
ゲートボール	6月2日(日)7時30分～	屋内ゲートボール場	事務局 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281 ※5月29日(水)17時まで	ゲートボールの内容等を見学に来て いただきたいと思います。
ソフトボール	6月2日(日)8時～	広場野球場	事務局 熊谷 洋 ☎73-0184 ☎090-3440-5884 ※5月30日(木)17時まで	市内事業所・区単位でチーム編成。 5月30日(木)19時から総合体育館 ミーティング室で抽選会。
インディアカ	6月2日(日)9時～	総合体育館(サブ)	理事長 岡本 美佐子 ☎・FAX 67-4927 ※5月27日(月)17時まで	市内在住・在勤者 チーム:男女混合の部、女子の部、シ ニア女子の部
マレットゴルフ	6月2日(日) 7時15分～7時45分受付	マレットゴルフ場 受付:クラブハウス前	事務局 一ノ瀬 正幸 ☎090-4463-5008 ※当日受付	高校生以上の市内在住・在学・在勤者 なら誰でも可。
弓道	6月2日(日)8時30分～	弓道場	事務局 牛山 芳信 ☎080-1188-1934 ※一般は当日受付、高校生は立順を 決めて、5月10日(金)までに申込	競技の見学可能。見学の場合、事前 申し込みは不要。 道場内は靴下着用。
ゴルフ	6月2日(日)8時～ 受付:7時30分～	蓼科東急ゴルフコース	蓼科東急ゴルフコース ☎69-3121 FAX60-2343 ※5月17日(金)まで 定員になり次第、締切り(定員:88名)	大会申し込みはFAXのみの受付。参 加者のスタート時間は大会3日前に FAX又は封書にて連絡。

## 令和6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
ちの	初心者集まれ! ニュースポーツ教室	～12/17 毎週火曜日 19:00～21:00	20名	永明小学校体育館
	ウォーキング(ハイキング) 春と秋のウォーキング教室	5/25(土)、9/28(土) 9:30～14:00	各20名	永明寺山
米沢	ニュースポーツ教室(前期)	5/3・10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、 8/2・9・16・23・30 いずれも金曜日	20名	米沢小学校体育館
玉川	富士見高原ハイキング	5/11(土) 玉川地区コミュニティセンター 8:30集合	20名	富士見高原リゾート
北山	前期インディアカ教室	～7/31(5/6、7/15を除く) 毎週月・水曜日 18:15～21:00	20名	北山小学校体育館
中大塩	ニュースポーツ教室	4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14 いずれも土曜日 19:00～21:00	20名	北山小学校体育館

# 下水道に雨水を流していませんか

問 水道課 下水道管理係 ☎72-2101（内線 654）

## 下水道に雨水を流さないようにしましょう

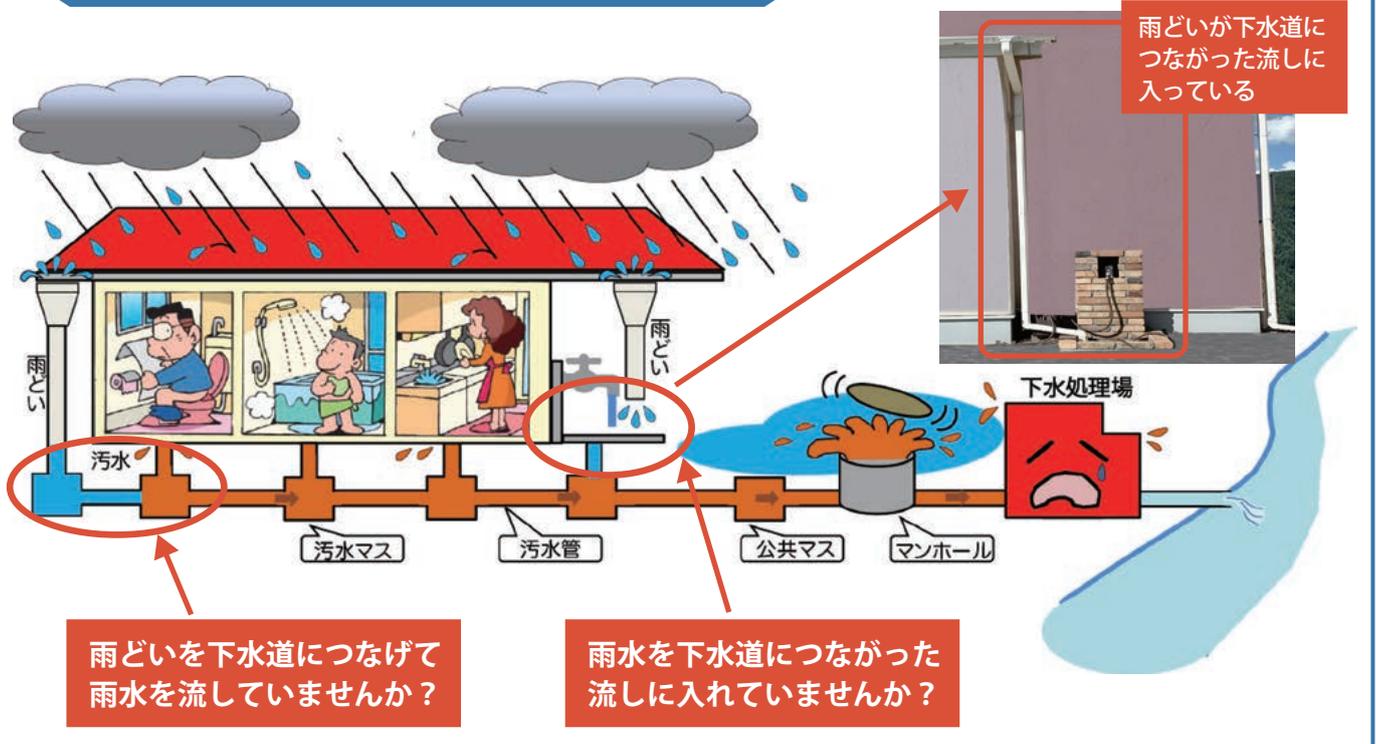
諏訪地域（立科町白樺湖周辺を含む）の下水道は、汚水だけを受け入れて処理しています。

大雨の時は、節水にご協力いただいておりますが、大量の雨水が下水道に流れ込み、マンホールから汚水があふれたり、処理場近くの家でトイレが使えなくなるなど困っています。

原因のひとつとして、雨水が雨どいを通して下水道に流れ込んでいることが考えられます。

皆さんのお宅で、雨水が間違えて下水道に入っていないか確認をし、入っているようであれば、雨水が下水道に入らない対応をお願いします。

### 間違った使い方（雨水を下水道に流す）



### 雨水が下水道に流れ込むと・・・

雨水が下水道に流れ込むと、汚水があふれ道路のマンホールの蓋があくなど重大事故につながる危険性があります。

また、宅地内や道路にたまった雨水を流すために、汚水マスやマンホールを開けることは認められません。

（転落事故につながり非常に危険です）



長野県諏訪湖流域下水道事務所・岡谷市建設水道部水道課・諏訪市水道局・茅野市水道課  
下諏訪町建設水道課・富士見町上下水道課・原村建設水道課・立科町建設環境課



# 各

# 種

# 検

# 診

★「令和6年度茅野市各種検診申込書」申込用紙を郵送・ファックス、ホームページ、電話でお申込みください。

問・申込 茅野市健康づくり推進課（健康管理センター）  
☎82-0105 / FAX82-0106



ホームページは  
こちらから！



## 大腸がん検診

対象者 **35** 歳以上の方  
(平成2年4月1日までに生まれた方)  
実施期間 **5月7日** (火) ~ **10月31日** (木)  
実施場所 指定医療機関  
自己負担額 200円  
★地区コミュニティセンターや健康管理センター等で行う  
集団検診もあります。詳細は「令和6年度茅野市各種  
検診申込書」をご覧ください。

## 胃がん検診

対象者 **35** 歳 ~ **79** 歳  
(昭和20年4月2日~平成2年4月1日に生まれた方)  
実施日時 9月18日 (水)、24日 (火)、25日 (水)、  
26日 (木)、27日 (金)、30日 (月)、  
10月1日 (火)、2日 (水)、3日 (木)  
7時30分~10時  
実施場所 茅野市健康管理センター  
自己負担額 500円

## 子宮頸がん検診

対象者 **21** 歳以上のうち令和5年度に受診していない方  
(平成16年4月1日までに生まれた方)  
実施期間 **5月7日** (火) ~ **12** 月末  
実施場所 指定医療機関  
自己負担額 500円  
★受診間隔は2年に1回です。  
★申込み後に検診票が届くまで時間がかかります。お早目  
にお申込みをお願いします。最終の申込みは9月末です。  
★検診票発送スケジュール  
4月・5月・6月申込者 → 7月末発送  
7月・8月・9月申込者 → 10月末発送

## B・C型肝炎検査

対象者 **40** 歳以上の方  
(昭和60年3月31日までに生まれた方)  
実施期間 **5月7日** (火) ~ **10月31日** (木)  
実施場所 指定医療機関  
自己負担額 500円  
(令和7年度3月末の年齢が40歳・45歳・  
50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・  
80歳・85歳の方は無料です)  
★過去にB型C型肝炎検査を受けた方は  
対象外です。



## 40歳未満健診

対象者 **40** 歳未満の方 (昭和60年4月以降に生  
まれた方)、年齢に関係なく生活保護を受けて  
いる方  
実施期間 **5月7日** (火) ~ **10月31日** (木)  
実施場所 指定医療機関  
自己負担額 無料

## 75歳以上健診

対象者 **75** 歳以上 (健診日に75歳以上) の方、  
**75** 歳未満で後期高齢者医療保険に加入し  
ている方  
実施期間 **5月7日** (火) ~ **10月31日** (木)  
実施場所 指定医療機関  
自己負担額 無料

# 長野道・中央道 リニューアル工事



☎ NEXCO 中日本お客さまセンター（24時間） ☎0120-922-229（フリーダイヤル）

▶**内容** NEXCO中日本八王子支社は、高速道路リニューアルプロジェクトの一環として、E19長野自動車道（長野道）の岡谷高架橋、岡谷トンネルと、E20中央自動車道（中央道）の湖南高架橋、砥沢川橋でリニューアル工事（昼夜連続・車線規制）を行います。規制期間中は、走行可能な車線数が片側2車線から1車線に減少することから、渋滞を予測しています。一般道への迂回やお出かけ時間の変更、公共交通機関の利用のご検討をお願いします。



▶**その他** 渋滞予測や所要時間、迂回ルートのご案内や工事状況などを、長野道リニューアル工事専用WEBサイトなどで随時お知らせしますので、ご確認の上お出かけください。

## 長野自動車道

- ▶**期間** 令和6年5月7日（火）9時～  
令和6年11月29日（金）24時  
※7月27日（土）0時から8月19日（月）9時までを除く
- ▶**規制場所** 岡谷インターチェンジ(IC)～岡谷ジャンクション(JCT)《上下線》

## 中央自動車道

- ▶**期間** 令和6年8月19日（月）9時～  
令和6年11月29日（金）24時
- ▶**規制場所** 岡谷ジャンクション(JCT)～諏訪インターチェンジ(IC)《下り線》

# information

## 既存住宅への屋根ソーラーと蓄電池の設置を支援します



☎ ゼロカーボン推進室 ゼロカーボン推進係 ☎72-2101（内線272）  
長野県既存住宅自立化補助金制度については 諏訪地域振興局 環境課 ☎57-2952

▶**内容** 長野県が進める既存住宅に対するエネルギー自立化の補助制度に上乗せする形で、既存住宅への屋根ソーラーと蓄電池の設置に対する補助を行います。屋根ソーラーと蓄電池による自家消費は、電気代の削減や災害時の非常用電源としての活用など、たくさんのメリットがあります。申請にあたっての要件等詳細はホームページ（右上のQRコード）をご覧ください。

▶**補助金名** 茅野市既存住宅エネルギー自立化補助金

▶**申請できる方**  
市内に居住し、既存住宅に太陽光パネルや蓄電池を新たに設置する方で、長野県エネルギー自立化補助金を活用している方（信州屋根ソーラー認定事業者による設置が対象）

- ▶**補助額**
- 太陽光パネルと蓄電池を置する方 最大10万円
  - 太陽光パネルとV2Hを設置する方 最大10万円

- 蓄電池のみを設置する方（太陽光パネル設置済みの方）  
最大5万円
- V2Hのみを設置する方（太陽光パネル設置済みの方）  
最大5万円



※V2H…電気自動車等への充電及び電気自動車等から家庭へ電気の供給ができるシステム

### ●長野県既存住宅エネルギー自立化補助金制度

既存住宅に対する屋根ソーラー、蓄電池、V2Hの設置の支援として、補助金を交付しています。詳細はQRコードからご覧ください。



## イベント 多留姫文学自然の里「田植まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線633)



- ▶日時 5月18日(土) 10時～ ※雨天中止
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 多留姫文学自然の里「神田」で手植えによる田植え体験をしてみませんか。作業ごとにオリジナルスタンプを集め、全て集めた方には粗品進呈。
- ▶料金 無料(申込不要)
- ▶持ち物 長靴やタオルなど、田植えのできる服装でお越しください。
- ▶その他 中止の場合は、多留姫文学自然の里「神田」にイベント中止の案内を掲示します。

## イベント 第23回小泉山体験の森「山開き」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線633)



- ▶日時 5月25日(土) 10時～ ※雨天中止
- ▶場所 小泉山体験の森 山頂
- ▶内容 小泉山体験の森創造委員会と市が公民協働で整備している「小泉山体験の森」で、山開きを開催します。親子や地域の皆さんと新緑の中、楽しいひとときをお過ごしください。
- ▶料金 無料(申込不要)
- ▶その他 中止の場合は、各登山口にイベント中止の案内を掲示します。

## お知らせ 茅野市空き家対策促進事業補助金

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101 (内線 537)  
E-mail toshikeikaku@city.chino.lg.jp ホームページ

- ▶内容 増加傾向にある市内の空き家解消のため、以下の3つの補助金を開始します。
- 1 空き家改修事業
  - 内容 空き家の利活用を促進するため、100万円以上の空き家の改修工事について補助。
  - 補助率 補助対象経費の1/10、上限25万
- 2 空き家家財等処分事業
  - 内容 空き家の利活用等に必要住宅内の家財道具等の処分に要する経費について補助。
  - 補助率 補助対象経費の1/2、上限10万
- 3 空き家解体事業
  - 内容 築年数が経過し、利活用が難しい空き家について、その解体費用を補助。
  - 補助率 補助対象経費の1/10、上限20万
- ▶申込方法 都市計画課または茅野市ホームページにある様式に記入し、必要書類を添付の上、都市計画課へご提出ください。

対象となるかの判断や詳細については、申請前に必ずお問い合わせください。

## 募集 茅野市景観審議会の公募

問 都市計画課 公園景観係 ☎72-2101 (内線 536)  
FAX82-0237 / E-mail toshikeikaku@city.chino.lg.jp

- ▶内容 市長の諮問に応じ、景観づくりに関する重要事項を調査審議する機関である「茅野市景観審議会」の委員を募集します。
- ▶任期 令和6年6月1日～令和8年5月31日までの1期2年間
- ▶応募資格
  - ・市内に在住または通勤・通学している満18歳以上の方(令和6年4月1日現在)
  - ・平日の昼間または夜間に開催する会議に出席できる方
- ▶募集人数 若干名
- ▶応募方法 応募理由を500字程度にまとめ、氏名・住所・電話番号を明記し、メールや郵送などで都市計画課まで提出してください。(様式は自由)
- ▶応募期限 5月17日(金) 17時必着
- ▶報酬 市の規定による報酬及び交通費をお支払いします。
- ▶選考結果 応募者ご本人へ連絡します。

## 「茅野市健康づくりポイント事業」を実施しています!

問 健康づくり推進課 健康推進係 (健康管理センター内) ☎82-0105

- ▶内容 健(検)診受診、健康づくり講座などに参加するなど健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて抽選会に参加できる事業です。楽しみながら健康づくりに取り組み、健康の保持増進を図ることを目的としています。今年度は、60人だった当選者を100人に増やしました。詳しくは、広報3月号と一緒にお配りした「各種検診申込書」に添付されている「健康づくりポイント応募用紙」をご覧ください。応募用紙はホームページからダウンロードもできます。野菜たっぷりメニューの協賛店は、ホームページをご覧ください。
- ▶対象 20歳以上の市民
- ▶応募期間 令和6年5月7日(火)～令和7年3月1日(土)
- ▶申込方法 5ポイント貯めて、健康管理センターへお持ちください。

## information

## 茅野市犯罪被害者等支援条例を制定しました

問 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101 (内線 303)

- ▶内容 誰もが突然、犯罪被害に遭う可能性があります。犯罪被害者やその家族、遺族は、犯罪による直接的な被害に加え、SNSなどにおける誹謗中傷、心ないうわさなどによる精神的な苦痛に苦しめられることがあります。犯罪被害に遭われた方々に寄り添い、支援を行い、1日も早く平穏な生活を取り戻すことができるよう「茅野市犯罪被害者等支援条例」を制定しました。
  - ▶支援内容
    - 犯罪被害者等総合支援窓口での相談、利用できる制度や専門機関の紹介
    - 市営住宅などへの入居支援
    - 犯罪被害者等支援金の支給
      - ・遺族支援金または重傷病支援金の支給
    - 日常生活支援助成金の交付
      - ・助成対象費用：家事・育児・介護支援、配食支援、一時保育支援、転居支援、報道対応支援、弁護士相談支援
- ※支援金の支給、助成金の交付は、令和6年4月1日以降に受けた犯罪被害が対象です。詳細は、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



茅野市犯罪被害者等支援条例の詳細はこちら!

### 皆さんの理解と協力が必要です

犯罪被害に遭われた方々が平穏な生活を取り戻すことができるよう、誹謗中傷や心ないうわさなどによる精神的な苦痛を生じさせない配慮をお願いします。

犯罪被害に遭ってしまったら、一人で悩まず社会福祉課窓口へご相談ください



# 5 May

- 休日当番医院
  - 休日歯科当番医院
  - 休日当番薬局
  - 水道緊急修理当番店
  - 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。
- 水道緊急修理当番店
  - 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】母子健康手帳、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、バスタオル
- 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(受付時間はカレンダーのとおり)
  - 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)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	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	31	1

★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 ※4/30から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員 山田 直哉 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)、18日(土) 日本語教室 13時～16時 相談 16時～17時 会場 茅野市ひとまちプラザ 相談員 日本語、ベトナム語(18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～正午 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」	14日(火) 正午～17時 会場 茅野市ひとまちプラザ101会議室 問 まいさぼ茅野市【社会福祉課】(内線317・318)
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

**長野県救急安心センター「#7119」**

- 相談時間 平日：19時から翌朝8時まで  
土曜日、日曜日、祝日：8時から翌朝8時まで
- 相談内容：大人(おおむね15歳以上)の方の病気やけがなどの救急医療に関する相談

すぐに病院に行った方がいいのか、迷った際に看護師等の専門家に相談できる窓口です。



**長野県小児救急電話相談「#8000」**

- 相談時間 19時から翌朝8時まで(毎日)
- 相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談

お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

## どんぐり手帳『茅野市子育てハンドブック』を発行しました

問 こども課 こども・家庭相談係 ☎72-2101 (内線 615)

- 内容 妊娠から子育てに関する情報を1冊にまとめました。
- 対象 妊婦さんから、おおむね小学生くらいまでのこどもがいる子育て家庭
- 料金 無料
- 設置窓口 健康管理センター、各保健福祉サービスセンター  
市役所こども課、図書館、0123 広場



「茅野市子育てハンドブック」の  
電子版はこちらから！

(掲載内容に変更があった場合、電子版を改正します。)



# 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。



### だっことおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時** 5月29日(水) 10時～正午  
**場所** 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟  
**内容** キャリーを使ってだっことおんぶを実演と育児相談。(各種キャリーをお試しできます。)  
**対象** 1.6歳児までの赤ちゃんとお母さん  
**参加費** (当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
**持ち物** 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)  
 タオル、母子手帳、産後ケアの補助券(お持ちの方)  
**申し込み** お電話にてお申し込みください。

### 運動遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

- 日時** 6月4日(火)  
 ① 10時30分～10時50分  
 ② 11時15分～11時45分  
**場所** こども館 0123広場  
**内容** 体を動かしながら、親子のふれあいを楽しみます。  
**講師** 長崎 将利さん  
**対象** ① 0、1歳の子どもと保護者  
 ② 2、3歳の子どもと保護者  
**参加費** 無料(申込不要)



### おっぱいの話

こども館 0123 広場 ☎71-1661

- 日時** 5月21日(火) 11時15分～正午  
**場所** こども館 0123広場  
**内容** 授乳中の母親の不安を解消し、安心して子育てができるようになるために、専門的な知識を持っている助産師さんから話を聞いたり、質問に答えていただきます。  
**講師** みぶ母乳育児相談室 壬生 正子さん  
**対象** 子育て中のお母さん  
**参加費** 無料(申込不要)

### 育児中のママを対象としたサークル『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時** 5月20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** 「子どもの歯」について歯科衛生士からのお話し  
**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)  
**参加費** 無料(申込不要)  
**持ち物** 母子手帳、お子さんに必要な物、バスタオル



### にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時** 5月15日(水) 10時～正午  
**場所** 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟  
**内容** ベビーマッサージ、育児相談を行います。  
**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)  
**参加費** 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)  
**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。

### 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** ① 5月13日(月) 13時～14時  
 ② 5月22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。  
**対象** 未就園児のお子さんとお母さん  
 (当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
**参加費** 300円(材料代)  
**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。

## ながの子育て家庭優待パスポート更新のお知らせ

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線 614)

「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」は令和6年(2024年)3月31日で有効期限切れとなっております。引き続き対象となるご家庭には、新しいカードを令和6年3月に対象世帯の世帯主宛に郵送いたしました。

### ながの子育て家庭優待パスポート

令和6年3月末までのパスポート



新しいパスポート



### 多子世帯応援プレミアムパスポート

(※第3子がいる世帯が対象です)

令和6年3月末までのパスポート



新しいパスポート



※お手元にある古いカードはご家庭で破棄していただき、新しいカードをお使いください。対象家庭であってカードが届いていない場合は、こども課こども・家庭支援係へご連絡をお願いします。

※郵送した案内チラシに掲載されている協賛店検索アプリは廃止となりました。最新の情報は「チアフルながの」からご覧ください。



# 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」	5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」	5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	5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	5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
にじいろのろうそく	5月4日(土) 11:30~	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!	5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	5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	5月18日(土) 11:30~	おなかのあかちゃん そのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	5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!

7月生まれの方募集中!  
 5月12日(日)までに応募してください。  
 対象 3歳までの方



マエザワ リオン  
 増澤 俐煌 ちゃん  
 令和5年5月14日生まれ  
 1歳

1歳のお誕生日おめでとう!  
 とっても活発でいつもニコニコしてりおうちちゃん! 元気いっぱい育ててね♡

# 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。



## ポッチャボールセットの貸し出し

**内容** 公式のポッチャボールセットの貸し出しを行っています。  
●1回の貸し出しは、2セットまで。  
●令和6年度の貸し出しは、1団体6回まで。  
●貸出日から返却日までの間は、原則3日以内市内の各種団体（個人は不可）

**対象料金** 無料

**貸出場所** 中部保健福祉サービスセンター（茅野市ひとまちプラザ内）

**申込方法** 随時受け付けています。電話でお申し込みください。

**申込・問** 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

**日時** 6月5日（水）、19日（水）14時～17時

**場所** ワークラボハケ岳

**内容** ワードエクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート

**定員** 1日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）

## 介護予防普及啓発事業「やさしい介護予防講座」

**日時** 6月11日（火）、6月25日（火）、7月9日（火）、7月23日（火）  
13時30分～15時

**場所** 宮川地区コミュニティセンター

**内容** 血圧や血糖値をよくする栄養の話、お口の健康に関する口腔ケアの話、軽運動を行い、介護予防について学ぶ講座。

**講師** (株)やまびこスケートの森TRC 指導員

**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** 5月17日（金）までに、電話でお申し込みください。

**申込・問** 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107



## 令和6年度 胸部レントゲン検診

対象となる方には、個別に受診票とご案内をお送りします。お申し込みは必要ありません。

詳しい日程・会場は、お送りするご案内またはホームページをご確認ください。



ホームページは  
[こちらから!](#)

問 健康づくり推進課  
☎82-0105

対象者 65歳以上（昭和35年（1960年）4月1日までに生まれた方）

<この検診を受ける必要のない方>

- ・施設に入所中の方
- ・令和6年度に肺がん検診を受診済み、受診予定の方
- ・令和6年度に勤務先、医療機関、人間ドックで胸部レントゲン検診を受診済み、受診予定の方

●平成19年以降に精密検査になった方へ

検診車のレントゲン精度には限界があるため、医療機関の検査では異常がなくても、再び精密検査と診断される場合があります。こちらの検査を希望する場合は、必ず主治医に相談していただき、検診の許可があった場合は、直接ご希望の会場へお越しください。

●手元に受診票が届いていない場合

茅野市に住民票のある方は、受診票が手元になくても受診できます。直接ご希望の会場へお越しください。

※受診票が届かなかった方は、必ず検診会場の受付にお申し出ください。

検診時期 5月～6月  
自己負担額 無料

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

### 茅野市空き家なんでも相談会

**時** 5月16日(木) 13時30分～15時20分  
(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** 5月2日(木)までに電話でお申し込みください。

**問** 都市計画課 住宅係  
☎72-2101(内線538)

### 第52回 諏訪地区障がい者スポーツ大会

**時** 6月1日(土) 9時～正午ごろ  
※雨天中止

**所** 茅野市運動公園

**内** 障害のある方のスポーツ振興を図ることを目的としたスポーツ大会。  
【競技内容(予定)】  
100m・60m競走、ソフトボール投、アキュラシー、卓球、ポッチャ体験

**対** 諏訪地域に居住する障害者

**定** 無料

**申** 5月1日(木)までに電話、FAX、窓口のいずれかでお申し込みください。

**問** 社会福祉課 障害福祉係  
☎72-2101(内線315・316)  
FAX 73-0391

### 5月の介護保険制度説明会

**時** 5月8日(水) 9時30分～11時

**所** 茅野市役所 議会棟1階 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** ・5月2日から6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** 保険課 介護保険係  
☎72-2101(内線336・337)

### すわちゅう健康教室

**時** 5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:「運動と内臓脂肪の関係について」  
運動と内臓脂肪の関係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)

**定** 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)

### 建築士による 空き家リフォーム無料相談

**時** 随時受付

**内** 空き家の耐震や断熱リフォーム等、気軽に建築士に相談できる無料相談を受け付けています。

**講** 長野県建築士会諏訪支部会員 建築コンシェルジュ

**対** 諏訪6市町村内に空き家をお持ちの方で耐震・断熱等リフォームをご検討されている方

**持** 空き家物件情報

**他** ・申込時に物件情報(住所・氏名・築年数等)をお伝えください。  
・お電話での相談も受け付けております。詳しくは長野県建築士会諏訪支部へお問い合わせください。

**申** 電話またはホームページからお申し込みください。

**問** 長野県建築士会諏訪支部 事務局  
☎58-6624



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



# 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。

### 街かど企業ガイダンスin茅野

**時** 5月28日、6月25日、7月23日、8月20日、9月24日(全て火曜日)  
13時30分～15時

**所** ワークラボハケ岳 フリーラウンジ

**内** 求人応募をする前に、企業の担当者へ個別に知りたいことや不安なことなど、何でも相談できる「街かど企業ガイダンスin茅野」を開催します。

**対** 求職者

**定** 無料(申込不要)

**他** 参加企業等については問い合わせ先へご確認をお願いします。

**問** ハローワーク諏訪 ☎58-8609  
茅野市地域職業相談所 ☎72-2029  
商工課 商業労政係  
☎72-2101(内線434)

### 第266回ほろ酔い勉強会

**時** 5月30日(木) 14時～15時30分

**所** 諏訪中央病院(1Fエントランスホール)

**内** 知らなければもったいない! がんについての新情報!

**講** 外科部長 飛田浩輔医師

**定** 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)

### Event&Lectures

## イベント・講座

### スマホ教室・AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」講習会

**時** 【第1回】6月4日(火)、7日(金)、11日(火)  
【第2回】6月14日(金)、18日(火)、21日(金)  
10時30分～12時30分

**所** 北山地区コミュニティセンター

**内** スマホ操作方法等の学習の中で、AI乗合オンデマンド交通「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** 3日間参加できる方

**定** 各回6名

**定** 無料(乗車料金は自己負担)

**持** お使いのスマートフォン

**申** 4月30日(火)～5月24日(金)までに電話でお申し込みください。

**問** DX推進課 自治体デジタル係  
☎72-2101(内線242)



## ボランティア「グリーンパートナー」募集

**問** 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263) / FAX:82-0236 / E-mail:kankyo@city.chino.lg.jp

#### 活動内容

- ・自主的な登山道のグリーンパトロール(随時)
- ・合同グリーンパトロールへの参加(年2回程度)
- ・パトロール状況の報告(年1回)
- ・連絡会議への出席(年1回)
- ※グリーンパトロールとは、ハケ岳登山道を巡視し環境美化活動や安全確認を行います。

#### 登録期間

登録日から2026年5月31日まで

#### 対象

- ・公園区域の自然環境に興味があり、無償のボランティアとして積極的に活動していただける方
- ・グリーンパトロールを年間5日以上実施していただける方
- ・年齢18歳以上の健康な方

#### 申込方法

氏名、住所、生年月日、電話番号を電話、FAX、メールのいずれかを上記までご連絡ください。



「グリーンパートナー」の特集記事はこちら!



## i 戸籍の広域交付を請求できる範囲が広がります

**内** 3月1日から始まっている「全国どこの市区町村役場でも自分や父母等の戸籍の交付請求が可能となる」ことについて、法務省からの通達により、生存配偶者が、亡くなった配偶者の婚姻前の戸籍謄本を請求することができるようになりました。

戸籍謄本の広域交付には顔写真付きの身分証明書が必要です。

**問** 市民課 戸籍係

☎72-2101(内線252・253・258)

## i 自動車税種別割の納期限は5月31日(金)です

**内** 令和6年度自動車税種別割の納期限は、5月31日(金)です。

納税通知書がお手元に届きましたら納期限までに納付をお願いします。

県税事務所窓口のほか、全国の金融機関及び郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。

また、納税通知書には、QRコードが印字しており、スマートフォンの各種決済アプリからこのQRコードを読み取ることで、納付が可能です。

さらに、スマートフォン、パソコンから「地方税お支払いサイト」に接続し、QRコードを読み取ることで、クレジットカード、インターネットバンキング等による納付も可能です。



こちらの納付方法であれば、窓口にお越しいただくことなく、いつでも納付でき、お待たせするお時間もありませんので、ご利用ください。

詳しくは県税事務所へお問い合わせください。

**問** 長野県南信県税事務所 諏訪事務所

☎57-2905/FAX57-2962

## Information

### お知らせ

## i AED(自動体外式除細動器)の貸出しを行っています

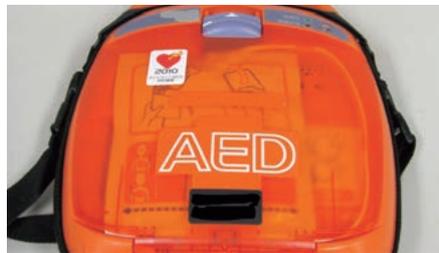
**内** 消防課では、突然の心肺停止から命を救うため、市内において市民が参加する行事で活用していただけるよう、AEDの貸出しを行っています。

- ・貸出しできるAEDは2台です。
- ・行事の開催中は、会場に救命講習の修了者を配置してください。

**申** 貸出しを希望する日の3か月前から1週間前までに、「AED借用申請書」を消防課に提出してください。

**問** 消防課 消防係

☎72-2101(内線677)



## i 督促手数料の徴収廃止

**内** 市税等の納付の時期が近づいてきました。督促状を発付した日から起算して10日を経過した日までに納付されないときは、地方税法の規定により滞納処分を受けることになります。納税には「安全」「便利」「確実」な口座振替の利用をお勧めします。

なお、市税等の督促状に係る督促手数料の徴収及び催告状の発付を令和6年4月1日以降の発付分から廃止しました。引き続き納期内納付をお願いします。

**問** 税務課 収税係

☎72-2101(内線196)

## i 親子でチャレンジ調べる学習講座

**時** ①6月22日(土) ②6月23日(日)  
③7月6日(土) ④7月7日(日)  
14時～17時

**所** 茅野市図書館 2階閲覧室

**内** 親子で楽しく、身近な疑問を図書館の本を使って調べる学習にチャレンジしてみませんか。6月はテーマの絞り方、7月はまとめ方を中心に研修して、それぞれ1日の講座でミニ調べる学習を完成させる講座です。どちらか一方でも両方参加してもかまいません。

**講** 茅野市こども読書活動応援センター 名取元子

**対** 茅野市内在住の小中学生とその保護者

**定** 各日とも8組

**料** 無料

**持** 筆記用具、水分補給用の飲み物

**他** ・7月の講座に申し込み方は、調べたいことをある程度考えてきてください。  
・講座の様子を撮影し、報道関係や広報紙等で紹介する場合があります。不都合な点がありましたら、申し込みの際にお知らせください。

**申** 6月1日(土)から各回の前日までに、電子申請(QRコード)または電話にてお申し込みください。



**問** 茅野市こども読書活動応援センター(茅野市図書館内) ☎75-1250

生涯学習課 生涯学習係

☎72-2101(内線635)

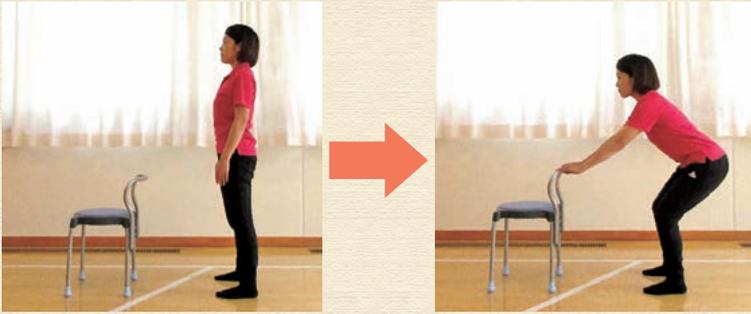
E-mail dokushoc@city.chino.lg.jp





## スクワット《太もも・お尻の筋肉》

太もも・お尻の筋肉は、「立つ・座る・歩く」など日常生活に欠かせない筋肉です。体の中でも大きな筋肉でもある太ももの筋肉を鍛えて、筋力アップ、基礎代謝の向上、転倒予防に繋がしましょう！



■1セット10回 目安：1日2～3セット

朝食、昼食、トイレに行った後など、「立ったついでに」生活の中に取り入れていきましょう♪  
毎日コツ(骨) コツ(骨) で骨も丈夫に！

### Step 1

肩幅くらいに足を開いて立つ。(椅子の背もたれを持って立っても良い。)

### Step 2

椅子に腰をかけるように膝を曲げ、戻るときもゆっくりと膝を伸ばしていく。  
(※つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろに下げていく。)

★椅子に座った状態から立ったり、座ったりでも良いです♪

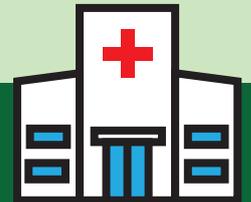


動画で健康体操を  
ご覧いただけます。

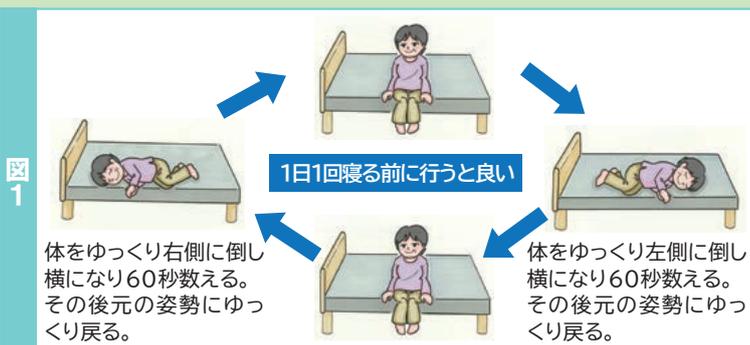
## 病院コラム 医療の現場から

# 加齢によるめまいは自分でなおそう

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



我が国の65歳以上の人口は令和4年に29%に達し、超高齢社会を迎えています。それに伴い、めまいやふらつきを訴えて受診する患者さんの平均年齢は年々高くなっていることが報告されています。特に高齢者におけるめまいやふらつきは、転倒のリスク要因のひとつであり、転倒して寝たきりになったりする可能性もあるため注意が必要です。まず、めまいが起こるしくみについて解説します。私たちは、座ったり、立ったり、歩いたり、普段ふらつきなくスムーズな動きをしています。この身体のバランス調節には、目からの情報、身体の回転や加速度または重力を感じる耳[内耳<三半規管と耳石器>]からの情報、自分の身体がどう動いているか足の裏(深部知覚器)からの情報、の3つの情報が必要で、さらにこの3つの情報を小脳でまとめてバランスをとっているのです。逆に、このどこかで異常を来すとバランスの調節が乱れめまいを引き起こす原因となります。なかでも最も多いのが、内耳からの情報の乱れによるもので高齢者においても同様です。特に多いのが耳石器の障害でおきる良性発作性頭位めまい症です。良性発作性頭位めまい症は、重力を感知する内耳の耳石器の耳石が剥がれて半規管内に迷入したために起こるとされています。上を向いたり寝返りを打ったりと、頭の位置を変えたときに一時的にめまいが起こります。数週間で自然に治ることが多いのですが、運動不足や高齢者では長引くことがあります。つまり加齢により、バランスを調整する内耳や小脳の機能も衰えていきます。その他、視力や筋力の低下なども相まってなかなか改善しないことも考えられます。良性発作性頭位めまい症の治療は積極的に動いて治すことです(図1)。また加齢によるふらつきには、めまいのリハビリ体操(図2)を根気よく続けることが大切です。



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

**休館日** 5月7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

**開館時間** 博物館 9時～16時30分(見学は17時まで)  
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



### 古文書解説講座

**日時** 5月11日、6月29日、7月27日、  
8月31日、9月21日、10月5日  
いずれも土曜日  
13時30分～15時30分

**場所** 八ヶ岳総合博物館

**内容** 茅野市内における江戸時代の古文書を使い、古文書の解説をやさしく学ぶ全6回の講座です。1回のみ参加もできます。

**受講料** 1,000円(資料代含む)

※要申込

### 企画展「新収蔵古文書展」

**日時** 4月27日(土)～6月30日(日)

**場所** 神長官守矢史料館

**料金** 通常入館料

### 語り手講座

**日時** 5月18日(土) 13時30分～15時

**場所** 八ヶ岳総合博物館

**講師** 市民研究員語り伝承グループ指導者

※要申込、要入館料

### 博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

**日時** 5月11日(土)

19時30分～21時

**場所** 八ヶ岳総合博物館

**講師** 市民研究員天文グループ

**定員** 20名

**料金** 無料

**その他** 雨天曇天の場合は室内で星・宇宙のお話をします。

※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** 5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** 各回5名

**参加費** 400円

※要申込、要入館料

### 星空観望会

**日時** 5月25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

「RGB-LED内装の  
ランプシェードを作る」

**日時** 5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** 5月26日(日) 10時30分～正午

※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

### ★5月のプラネタリウム 「いちばん遠くの銀河」

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。

5/5  
(日・祝)  
こどもの日

国際博物館の日 記念イベント

ゴールデンウィークは博物館へ行こう!

問合せ 総合博物館 ☎73-0300

とくべつイベントプログラム 子どもは**入館無料**  
大人 通常入館料  
開催時間 9:30～15:00

■お楽しみチケット(1枚200円)3種類の体験ができます。

お楽しみ体験【1】紫外線で色が変わる **ビーズストラップ**  
お楽しみ体験【2】科学工作じしゃくを使って**元気な金太郎**  
お楽しみ体験【3】不思議な模様の**マーブリングコースター**  
※当日、券売機でお求めいただけます。各コーナーでの受付順に体験していただけます。混雑している場合には、お待ちいただくことがあります。

### ■プラネタリウム

①9:30～、②10:30～、③11:30～、④14:30～、⑤15:30～  
※各回定員10名。当日9時から整理券配布。先着順。

### ■おはなし会 紙芝居/パネルシアター

①10:10～10:30 ②11:10～11:30 ③12:10～12:30

令和6年度  
学習会員募集中  
(3館共通ミュージアム  
パスポート)  
大人 910円  
小・中学生400円  
八ヶ岳総合博物館・尖  
石縄文考古館・神長官  
守矢史料館に、年度内  
何回でも入館できるお  
得なパスポートです。

※諏訪6市町村の小中  
学生及び茅野市在住  
の高校生は無料

写真展「星の風景 2024」

日本星景写真協会全国巡回展

会期 4月27日(土)～5月26日(日)

星空と地上風景を同一画面におさめた星空のある風景写真「星景写真」52作品を展示します。本展は、星景色写真家の全国組織である「日本星景写真協会」による5回目の巡回展です。茅野市八ヶ岳総合博物館では、平成29年(第3巡回展)、令和2年(第4巡回展)に続き、3度目の開催です。



藤原 治樹「Moon Rising」

日本星景写真協会会員大西浩次さんによる  
星空講演会&ギャラリートーク開催

**日時** 4月27日(土)13:30～14:45

**会場** 総合博物館 **料金** 通常入館料

## 尖石縄文考古館

Chino × Jomon

5月の休館日 7日(火)、13日(月)、20日(月)、  
27日(月)

**開館時間** 9時～16時30分  
(観覧は17時まで)

☎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①「縄文のビーナスを作ってみよう」

**日時** 5月25日(土)・26日(日) 10時～15時30分

**場所** 尖石縄文考古館

**内容** 国宝「土偶」(縄文のビーナス)を実物大で作り、  
乾燥後野焼きを体験する講座

**講師** 尖石縄文考古館土器サークル

**対象** 高校生以上

10月13日(日)に予定している野焼きに参加できる方  
※野焼きに参加しないと焼くことができません。

**定員** 15名(申込多数の場合は抽選)

**料金** 1,000円

**持ち物** お弁当・汚れても良い服装・汚れても良いタオル2枚・ビニール袋(50cm×50cm位のもの)

**申込** 5月12日(日)までに電話またはメールでお申し込みください。



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/



### 閉館時刻の変更について (お知らせ)

茅野市民館では、省エネルギーの観点から令和6年4月1日より、通常22時の閉館時刻を20時に変更いたします。

施設利用のお申込みがある場合は除きます。

スタジオを20時以降に利用希望の場合は7日前までにお申込みください。

※状況により変更の可能性がございます。

●開館時間  
9:00～20:00  
※施設利用のある場合は22:00まで

●図書室・常設展示室  
9:00～19:00

### 高齢者を被写体にした写真を公募します

寿齢讃歌—人生のマエストロ—写真展19  
講師 石川直樹(写真家)

人生を積み重ねた高齢者の奥深い表情や、生活を営む姿を撮影して、高齢者を称えて喜びを届け、次世代に伝えていく。「寿齢讃歌—人生のマエストロ—写真展」では、おおむね75歳以上の方を被写体にした写真を募集します。応募作品は講師による講評を経て、大判プリントにして展示し、さらにインターネットのアーカイブサイトに掲載します。

### ■写真募集

募集期間 5/1(水)～5/31(金)

参加費 1,500円 ※応募は1人1点まで  
応募方法など詳しくはHPをご覧ください→



■講評会 6/23(日)

■写真展 9/13(金)～9/25(水)

### 第4回蓼科高原音楽祭

4/27(土)チケット発売開始

■金子三勇士 ピアノ・リサイタル ..... 7/13(土) 14:00 コンサートホール  
■金子三勇士×諏訪交響楽団 夢の競演 ..... 7/15(月・祝)14:00 マルチホール

チケット(全席指定)各公演 4,000円 ※未就学児の入場はご遠慮ください

主催:蓼科高原音楽祭実行委員会 詳しい公演情報はHPをご覧ください→



# 国保だより

問い合わせ

保険課

☎72-2101(内線322・323・325)



## リフィル処方箋が導入されています

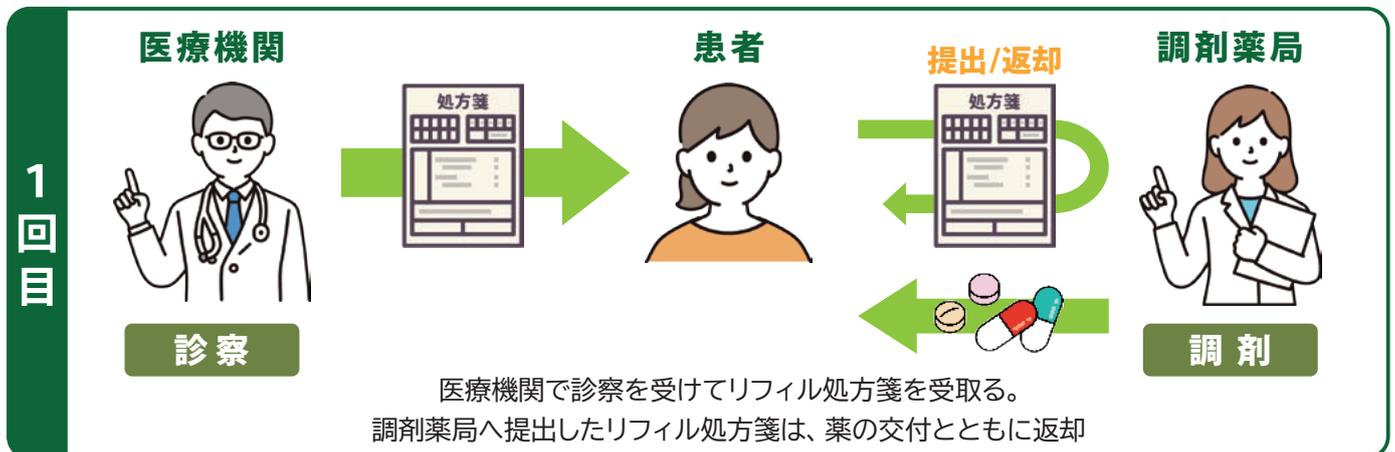
国の制度で、令和4年4月から「リフィル処方箋」が導入されています。

「リフィル処方箋」とは、医療機関で、処方箋を毎回もらわず、同じ処方箋を薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。詳細は、医師へご確認ください。

例) 長期間、同じ薬を飲んでいるなど症状が安定し、通院をしばらく控えても問題ないと医師が判断した場合が対象

### リフィル処方箋の仕組み

#### 〈3回まで使用可能なリフィル処方箋の場合〉





# 国民年金だより No.189



保険課 国保年金係 ☎72-2101(内線324)  
岡谷年金事務所 ☎23-3661

会社員・公務員の方は、2つの年金制度に加入していることになります。

## 厚生年金

## 国民年金(基礎年金)

### 第1号被保険者

自営業者、学生など

※月額16,980円(令和6年度)  
納付書・口座振替・クレジットカードなどで納付できます。

### 第2号被保険者

会社員、公務員など

※国民年金保険料は、厚生年金保険料として給料の中から徴収されますので、ご自分で納める必要はありません。

### 第3号被保険者

第2号被保険者に  
扶養されている配偶者

※国民年金保険料のお支払いは不要です。第2号被保険者の給料からの徴収もありません。

## こんなときは、加入する年金の種類が変わるため、市役所へ届出が必要です

どなたが	こんなとき	届出に必要なもの
第2号被保険者	60歳になる前に会社などを退職したとき	離職証明など退職日が確認できる書類
第3号被保険者	配偶者が退職したときや、離婚や収入増により配偶者の加入する健康保険等の被扶養者でなくなったとき	扶養喪失証明など喪失日が確認できる書類
	配偶者が65歳に達し、年金を受ける資格が生じたとき	
第1号被保険者	日本から出国するとき、または海外から入国するとき	

### 届出に共通して必要なもの

- 届出をする方の本人確認書類
  - ①顔写真のついたもの場合は1点
  - ②顔写真のないもの場合は2点  
(保険証、通帳、キャッシュカード、年金手帳、学生証など)
- 被保険者のマイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの

### 《こんなときは勤務先でのお手続きが必要です》

どなたが	こんなとき
第1・3号被保険者	60歳になる前に就職して厚生年金に加入したとき
第1号被保険者	●配偶者の就職により健康保険等の被扶養者となったとき
	●結婚や収入減により配偶者の加入する健康保険等の被扶養者となったとき
第3号被保険者	配偶者が転職したときや、配偶者の加入制度が変わったとき
第2号被保険者	退職して配偶者の加入する健康保険等の被扶養者となったとき

## スマートフォンアプリでも納付できます。

スマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済でも納付ができます。

### ご利用に必要なもの

- ①納付書
- ②スマートフォン
- ③決済アプリ

### 対象決済アプリ



決済の流れなどご利用方法については、日本年金機構ホームページ(QRコード)をご覧ください。

日本年金機構 スマホ決済



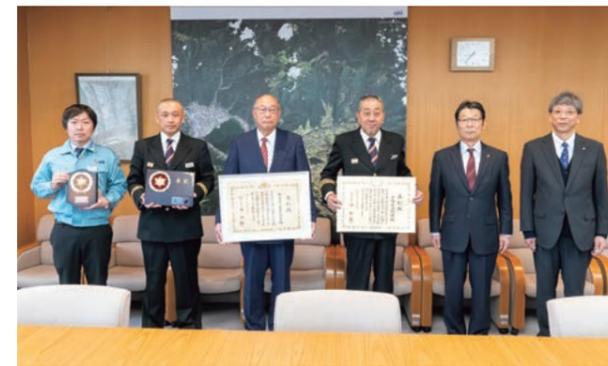


### データを使った課題解決のアイデアを オープンデータ×i-都市再生で 地域課題を解決するアイデア ソン

3月9日、茅野市と内閣府が「オープンデータ×i-都市再生で地域課題を解決するアイデアソン」をワークラボハヶ岳で開催しました。県外を含めた一般参加者や東海大諏訪高校の生徒、公立諏訪東京理科大学の学生など約30名が参加しました。

アイデアソンは、アイデアとマラソンを組み合わせた造語で、新しいアイデアを生み出すために行われます。

今回のアイデアソンは、オープンデータを活用して、都市の再生と持続可能な発展を目指すことを目的とし、子育てや防災・減災、移住などのテーマごとに、6つのグループに分かれ、データを使って課題を解決するアイデアをまとめました。まとめたアイデアは、グループごとに発表し、関係者から講評をもらいました。



### 令和5年度防災功労者消防庁長官表彰・ 消防団等地域活動表彰

3月5日、「防災功労者消防庁長官表彰」を受賞した茅野市消防団の河西千代美団長らと「消防団等地域活動表彰」を受賞した(株)オーク製作所の藤森明芳社長らが茅野市役所を訪れ、市長に受賞を報告しました。

防災功労者消防庁長官表彰は、昨年5月に発生した霧ヶ峰林野火災での活動が評価され、諏訪市消防団と共に受賞しました。消防団等地域活動表彰は、消防団活動に深い理解や協力を示してきた事業所としての功績が評価され、受賞となりました。



### 災害時支援物資の円滑な集積・配送のために JA信州諏訪と災害時の救援物資集積等 に関する協定締結

3月14日、JA信州諏訪と「災害時における救援物資集積等に関する協定書」を締結しました。茅野市役所で行われた締結式には、小平淳組合長が出席しました。

協定は、大規模災害時に全国から集まると予想される災害支援物資の収集拠点に、同組合の茅野北部集荷所、と玉宮集荷所を加える内容となっています。これまでは、茅野市運動公園のみが収集拠点となっていたが、今回の協定締結により3拠点体制となります。



### 永明小・中学校の新校舎が完成 永明小・中学校新校舎引き取り式

3月14日、令和4年2月に着工し、令和6年3月に竣工となった「永明小学校・永明中学校」の新校舎引き取り式が開催されました。市や市教育委員会、工事関係者など約30人が参加しました。

新校舎の内覧のほか、代表者らによる挨拶や引き取りのセレモニーが行われました。

今後は、4月4日に入学式が行われ、新校舎での学習が始まります。また、「永明社会体育館」も3月末に竣工し、校舎と共に供用を開始します。



### 美味しいきのこの収穫を目指して きのこの菌打ち講習会

3月17日、茅野市運動公園で「きのこの菌打ち講習会」が開催されました。NPO法人ハヶ岳森林文化の会が講師を務め、37人が菌打ち作業を楽しみました。

講習会で使用したほだ木には、茅野市市民の森の間伐材を利用。里山づくりへの関心を高めてもらうことを目的としています。

参加者は、1組3本のほだ木に、ドリルで等間隔に穴を開け、シタケの菌駒を木槌などを使って打込みました。収穫を楽しみに笑顔で作業を行う様子が見られました。



### 男女共同参画をテーマにした川柳表彰式 茅野市はつらつ事業所認定証交付式

3月8日、男女共同参画をテーマにした川柳の表彰式と、今年度新たに茅野市はつらつ事業所に認定された事業所の認定証交付式が、茅野市役所で開催されました。

川柳作品は、9歳から91歳までの方から91句の応募があり、小学生の部、中学生の部、一般の部の3部門から、計11名の句を入賞作品に選びました。

はつらつ事業所は今年度、新規認定1件、継続認定9件の合計10件の申請があり、審査会を経てすべての事業所が認定となりました。



### ◆図書館を使った調べる学習コンクール ◆高橋松之助記念「朝の読書大賞」

3月8日、「第27回図書館を使った調べる学習コンクール」で最高位の総務大臣賞を受賞した茅野市・市教育委員会・市校長会代表の山田教育長と「第16回高橋松之助記念朝の読書大賞」で大賞を受賞した金沢小学校の三澤校長が茅野市役所を訪れ、市長に報告をしました。

調べる学習コンクールでは、取り組む子どもたちの学びを地域全体で支える活動が評価されました。朝の読書大賞では、学校・地域・家庭が一体となり、読書活動を行っている点が高く評価され、受賞に繋がりました。

# 図書館だより

**本館休館日** 5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



## おすすめ図書



**18歳までに子どもにみせたい映画100**  
有坂 壘/著 KADOKAWA/出版

移動映画館の館長が自ら選んだ映画を紹介しています。大人になる前のその時々 of 気持ちに応じた映画を誰とみて欲しいのか説明を兼ねています。映画解説からの選択にどうでしょうか。



**おねえちゃんて いいなあ。**  
くすのき しげのり/さく 岡田千晶/え  
佼成出版社/出版

「いいなあ。」「いいなあ。」「いいなあ。」うらやましい気持ちから始まります。「おねえちゃんていいなあ。」「それから…」「それから…」と続き、どうなりますでしょうか。

## 図書館イベント情報

### ■図書館でティータイムを

- 日 時 5月9日(木) 10時30分～11時30分
- 場 所 茅野市図書館 前庭
- 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

## 図書館情報

### ■「デジとしよ信州」のご案内

図書館窓口にて「デジとしよ信州(市町村と県による協働電子図書館)」に申し込みいただくと、ご自宅のパソコンやスマートフォン、タブレットから電子書籍を借りて読むことが可能になります。詳しくは茅野市図書館のホームページ(QRコード)をご覧ください。

### 〈申し込み時に必要なもの〉

- ・図書館利用カード
- ・本人確認ができる身分証明書

### 〈注意点〉

- ・申し込みはお住まいの市町村の図書館で行ってください。
- ・分室、市民館図書室での申し込みはできません。
- ・電子図書館を利用する際の通信費はお客様負担となります。



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.33

ユニバーサル・サポートすわ



## 活動内容

ユニバーサル・サポートすわでは、観光地・観光施設とトラベルケアサポーター(看護師・介護福祉士など)が連携し、障がい者・高齢者とその家族が気軽に楽しむプログラムの企画や環境づくりをしています。また、トラベルケアサポーターを活用したインクルーシブ教育や福祉教育の実施し、研修における高齢者、障がい者体験プログラムを小中学生向けに構築し、児童生徒の高齢者・障がい者の理解を推進しています。

## さまざまな方々のあきらめない 人生=旅 のお手伝いをしています

ユニバーサルツーリズムとは、すべての人が楽しめるよう創られた旅行であり、高齢や障がい等の有無にかかわらず、誰もが気兼ねなく参加できる旅行を目指しています。

“できることではなく、やりたいことを”モットーに、看護師・介護福祉士などの医療や福祉の有資格者が集まり『ユニバーサル・サポートすわ』を立ち上げ、さまざまな方々のあきらめない 人生=旅 のお手伝いをしています。



「ユニバーサル・サポートすわ」のホームページはこちらから！

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

## 市民の森 春の観察会

- ▲日時/5月12日(日) 9時～正午
- ▲場所/茅野市 市民の森 第一駐車場集合(雨天の場合、当会事務所にて座学を予定)
- ▲内容/春の森で野鳥観察～鳥たちの繁殖期でもあるこの時期に、鳴き声を頼りに野鳥観察を行います。
- ▲講師/両角英晴氏(日本野鳥の会諏訪)
- ▲参加費/1人500円
- ▲定員/20人
- ▲持ち物/散策のできる服装、雨具、筆記用具、飲み物、お持ちの方は双眼鏡、図鑑等
- ▲申込期間/5月5日(日)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号、メールアドレスを記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人ハヶ岳森林文化の会 小口 ☎0266-23-7832 E-mail shinrin\_bunka@yahoo.co.jp

## 市民の森 春の薪づくり体験会

- ▲日時/5月26日(日) 9時～15時 雨天の場合:6月2日(日)
- ▲場所/茅野市 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集材し薪づくりを行い、作った薪をお持ち帰り頂きます。新型コロナウイルスの感染状況によって中止、内容変更となる場合もあります。
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲参加費/1人3,000円
- ▲定員/15名
- ▲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、長そで、長ズボン(機器等、お貸しします)
- ▲申込期間/5月12日(日)～5月22日(水)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号、借りたい機器を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人ハヶ岳森林文化の会 川手 ☎090-5437-2881 E-mail shinrin\_bunka@yahoo.co.jp

## NPO法人ハヶ岳森林文化の会 講演会

- ▲日時/5月19日(日) 15時～17時
- ▲場所/ゆいわーく茅野3階集会室
- ▲内容/～里山(市民の森)の森林整備の今後を考える～昨年度から、長野県の森林行政の方針が「間伐」から「主伐・再造林」に変更になりました。本講演では、当会が市民の森で実施してきた森林整備状況を紹介するとともに、長野県の方針を解説していただき、今後の市民の森(里山)の整備の在り方を探ります。
- ▲講師/長野県諏訪地域振興局 林務課職員
- ▲対象/どなたでも
- ▲参加費/無料
- ▲定員/40名
- ▲持ち物/筆記用具
- ▲申込期間/5月17日(水)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、連絡先を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人ハヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816 E-mail shinrin\_bunka@yahoo.co.jp

## 縄文の里ウォーク♪中ッ原遺跡編

- ▲日時/5月25日(土) 9時～13時頃 雨天の場合:6月1日(土)
- ▲場所/青少年自然の森管理棟集合
- ▲内容/茅野市には縄文時代の国宝土偶が2つあります。ハヶ岳、霧ヶ峰、黒曜石のお話を聞いたあと、与助尾根遺跡から中ッ原縄文公園まで、山々の眺望を楽しみながら、ガイド付きで約1時間歩きます。中ッ原縄文公園では、今年で国宝指定10年になる土偶「仮面の女神」の出土時の状況を見学します。帰りはバスで戻り青少年自然の森で解散。
- ▲対象/家族での参加も大歓迎です。初心者向け。移住してきた方、縄文に興味のある方、これから縄文のことを学んでみたい方など。
- ▲参加費/無料
- ▲定員/30人(先着順)
- ▲持ち物/水分、軽食、歩ける服装
- ▲申込方法/QRコードからお申し込みください。
- ▲問/縄文どんぐりカフェ事務局 ☎090-8747-5125



## 上川橋補修工事に伴う交通規制

- ▲日時/令和6年4月22日～令和6年11月27日(予定) 8時～17時 ※日にち変更の場合は、現場内の予告看板にて記載します。
- ▲場所/県道192号線 茅野市米沢「上川橋」(地図参照)
- ▲内容/上川橋補修工事に伴い、交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
- ▲通行形態/  
【車道部】片側交互通行(昼間5月7日～5月10日)(終日昼夜間5月13日～11月27日)  
※施工は片車線づつ行います。  
【歩道部】通行可能
- ▲問/長野県諏訪建設事務所 整備課 整備第一係 ☎57-2939(直通)



## Editor Note 編集後記

5月号では、「令和6年能登半島地震の被災地支援」を特集しました。特集を通して、茅野市が行っている支援や被災地のリアルな現状を知ってもらうと共に、地震に対する備えをしてもうえたらと思えます。被災地の一日も早い復興を願っています。

5月号には職員採用の記事も掲載していますが、私は今年で入社して6年目になります。フレッシュな新人の皆さんに刺激をもらいながら初心を忘れず頑張りたいです。

(編集担当)

## 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

7月号に掲載希望の場合は5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



# ハケ岳の麓で遊び尽くす、Fun! Yatsugatake

チャンネルメイン出演者の金城拓馬さん(きんちゃん)が、茅野市内のさまざまな物件を巡るシリーズとして、茅野市内の別荘地を訪れ、魅力的な物件を見学します。

動画配信チャンネル

**Fun!Yatsugatake**

→QRコードから最新動画をチェック!



vol.029 ～ハケ岳の麓で暮らす  
茅野市物件見学ツアー！



美濃戸高原別荘地の  
物件を見学します。



vol.030 ～ハケ岳の麓で暮らす  
茅野市物件見学ツアー！



アルピコ蓼科高原別  
荘地の物件を見学し  
ます。



vol.037 ～ハケ岳の麓で暮らす  
茅野市物件見学ツアー！



東急リゾートタウン  
蓼科の物件を見学し  
ます。



告  
告

告  
告

告  
告

