

City Public Relations Magazine

茅野市広報紙
広報ちの

9

令和6年
2024

NO.963

CHINO

特集 Special Feature

— 保育園・認定こども園の日常生活に触れる —

茅野市一日保育士体験



Contents

- 保育園・認定こども園の日常生活に触れる —
- 04 **茅野市一日保育士体験**
 - 08 令和7年度保育園等入所受付
 - 10 令和6年度茅野市表彰式
 - 11 地震に備えよう
 - 12 ちのし健康&食育フェスタ
 - 13 大腸がん検診
 - 14 ピックアップ情報
 - 18 情報カレンダー
 - 20 こども通信
 - 23 国保だより
 - 24 情報ネットワーク
 - 27 健康体操・病院コラム
 - 28 シニア情報
 - 30 ミュージアム情報
 - 32 フォトニュース
 - 34 図書館だより・「ゆいわ〜くカフェ」
 - 35 市民掲示板・編集後記
 - 36 Good Town Chino!!

今月の写真 /



北八ヶ岳「茶臼山展望台」からの景色

北八ヶ岳の茶臼山展望台で撮影した写真です。茶臼山展望台からは、赤岳や硫黄岳などの南八ヶ岳をはじめ、南アルプス、御嶽山、北アルプスを一望することができます。また、八ヶ岳の裾野の広がりがとてもよく見渡せます。



9月の納税等
納期限 9月30日(月)

固定資産税・都市計画税（3期）
税 務 課 ☎72-2101(内線 175～178)

国民健康保険税（4期）
保 険 課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（9月分）
水 道 課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（9月分）
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（9月分）
幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（3期）
保 険 課 ☎72-2101（内線 327）

納付書は切り離さずに金融機関やコンビニエンスストアへ提出してください。ただし、バーコードが印字されていない納付書はコンビニエンスストアでは使用できません。



8月1日現在の
茅野市の人口

人口 55,198人 （+27）

男 27,772人 （+12）

女 27,426人 （+15）

世帯数 24,682世帯 （+33）

※（ ）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

一日の始まりにおススメな「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



茅野レガシー
〜未来に残したい茅野遺産〜
#22「金鶏金山」
甲州街道沿いで、交通の要衝となった金沢宿。武田信玄によって開発された『金鶏金山』の遺構からは、活発に金の採掘がおこなわれていた当時の様子をうかがうことができます。



特集 Special Feature

一保育園・認定こども園の日常生活に触れる― 茅野市一日保育士体験

茅野市内の保育園・認定こども園で行われている一日保育士体験。我が子をはじめ、クラスの子ともたちと一緒に一日を過ごします。保育園での日常生活に触れ、家とは違った子どもの姿を見ることが出来る機会、家庭の育児を見直す機会、保育士との信頼関係を深める機会となっています。平成23年度の体験開始以降、令和5年度までに約1万5千人が体験した一日保育士体験の魅力や体験者の声などをご紹介します。

一日保育士体験

茅野市では、「たくましく、やさしい、夢のある子ども」に育つことを願い「茅野市こども・家庭応援計画（どんぐりプラン）」を策定しました。このどんぐりプランでは、「まなぶ」「支える」「つなぐ・つづく」「ひとそだち」の4つの施策目標を掲げ、「ひとそだち」を具体的に推進するための取組の1つとして、平成23年度から「一日保育士体験事業」がスタートしました。

一日保育士体験では、保護者が一日保育園で我が子のクラスに入り、保育士のお手伝いをしながら、我が子や他の子と触れ合うことで、子育ての楽しさや、家庭の育児を見直すきっかけとなり、「親」としての役割や責任、喜びを実感する機会を提供しています。また、保護者と保育士が、ともに子どもの育ちを理解し、相互の信頼関係が深まり、子どもにとって、より豊かな生育環境を築くことを目的としています。

15,456人が一日保育士体験

平成23年度からこの体験がスタートして、令和5年度までに延べ15,456人が体験をしてきました。平成27年度からは、小学校の先生にも夏休み期間などに参加してもらい、保育園への理解を深

め、子どもたちが安心して小学校生活を送るきっかけになることを目指しています。

子どもたちと一緒に保育園で一日を過ごす

一日保育士体験は、登園から降園まで、子どもたちと一日を過ごします。

朝の会の後は、体操や運動遊び、季節や天候に応じた「遊び」を子どもたちと一緒に楽しくします。取材に訪れた日は、色水遊びとプールが行われていました。お父さん先生は子どもたちから大人気で、周りにはたくさんの子どもの声が集まっています。一緒に遊んでいる子どもたちの顔には笑顔があふれます。

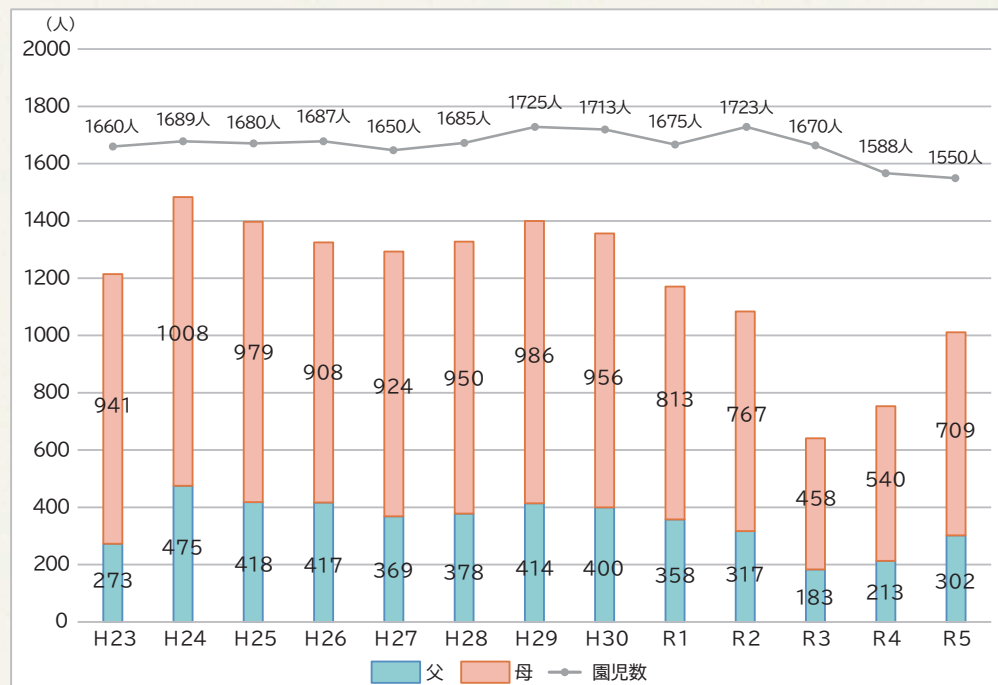
お昼寝の前には、お父さん・お母さんが選んだ絵本の読み聞かせを行います。どんな絵本を読んでもらえるのか、子どもたちにとって楽しい時間の一つです。

お昼寝をしている時間に、園長と懇談を行います。ここでは、お子さんの普段の保育園の様子を詳しく聞いたり、悩みを相談できる時間となっています。

「お迎えなどでお会いすることができない保護者の方ともゆっくりお話ができ、子どもたちの成長についての意見交換ができる貴重な機会になるので、ぜひ体験に来てください。」と園長が話していました。



15,456 人が一日保育士体験に参加！



一日保育士体験 概要

- 対象者
市内保育園・認定こども園に子どもを預けている保護者
- 実施場所
市内保育園・認定こども園の全クラス
- 日程
保育実施日：8時30分～16時
休園日及び土曜日、行事（入園式、卒園式、遠足、参観日等）除く
- 持ち物
給食費（おやつ代含む）280円 / 主食のある日350円 / 中履き / ごはん / エプロン
- 申込方法
在園している保育園・認定こども園へ直接または電話でお申し込みください。



一日保育士体験のホームページはこちら！

一日保育士体験のプログラム



⑦ 15:00 おやつ
おやつ準備補助を行い、子どもたちと一緒ににおやつを食べます。



⑧ 15:30 帰りの会・降園
一日保育士体験終了となります。親子と一緒に降園します。



⑤ 11:30 給食
給食の配膳準備などを行い、子どもたちと一緒に給食を食べます。給食後には、片付け、歯磨き補助、お昼寝の準備なども行います。



⑥ 12:30 絵本の読み聞かせ・お昼寝
お昼寝の前に、自身で選んだ絵本を子どもたちへ読み聞かせします。寝かしつけた後、園長と懇談を行います。



③ 9:30 体操・運動遊び
子どもたちと一緒に体を動かします。



④ 9:50 本日の活動(遊び)
季節や天候に応じた「遊び」を子どもたちと一緒に体験します。「遊び」の準備・片付けなども行います。



① 8:30 登園
親子と一緒に登園します。季節によっては野菜の収穫などを行います。



② 9:00 絵本の読み聞かせ
朝の会
子どもと一緒に絵本を楽しみます。一日の予定を確認します。



子どもたちの「やりたい」を叶える環境を考える機会に

高山 綾子 さん
＝豊平小学校 教員＝

小学校教員の立場から一日保育士体験に参加しました。この体験に参加して、遊びやご飯を食べる時に子ども同士が声を掛け合って、自分たちで考えて行動している姿を見ることができ、大変有意義な時間になりました。また、体験で触れ合った子どもたちが、豊平小学校へ入学してきた時にどんな姿を見せてくれるのか楽しみです。

保育園の先生が大切にしている子どもたちの「やりたい」を叶えるための環境を準備する姿勢を見習って、小学校の教育でも積極的に取り入れていきたいと思いました。



小学校先生の一日保育士体験

保育園で子どもと一緒に楽しんでほしい

両角 勢津子 さん
＝豊平保育園 園長＝



一日保育士体験を通じて、参観日とは違った子どもたちの保育園でのリアルな日常生活を知ってほしいです。子どもたちは、自分で遊びを考えている姿、家で見せないような頑張る姿などたくさんの姿を見せてくれます。

保護者の方との懇談の時間は、普段以上に詳しく、お子さんの園での様子、頑張っている姿などをしっかりと伝えられる機会となっています。これからもこの時間は大切にしていきたいと思っています。

この体験に参加して、楽しかったと言ってくれる保護者の方がたくさんいるので、お気軽に参加して子どもと一緒に楽しんでもらえたらと思います。

家では見られない姿を見ることができる

沼田 和彰 さん
＝豊平保育園 保護者＝



子どもの1日の生活を見てみたいと思い、一日保育士体験に参加しました。これまで7回ほど参加しています。

この体験は、家では見られない友達と遊んでいる子どもの姿を見ることができたり、先生の子どもに対する接し方を見て学ぶことができるととてもいい時間だと思います。保育室や園庭などの保育環境や先生と子どもの関わりを見ることができたり、実際に給食を食べたり、先生とたくさん話することができるので、保育園に対する安心感が増します。

一度気軽に参加してもらえれば、子どもや保育園に対する印象が変わったり、理解が深まる機会になると思います。

入所の受付方法

1 保育園を探す・選ぶ

保育園等の様子を見たり、保育の内容を聞いたりして、保育園等を選択できます。

保育園 紹介



保育園紹介のホームページはこちら！

未就園児 交流



未就園児交流のホームページはこちら！

市内保育園等の一覧

No.	種類	施設名	電話番号	入所受付日
1	公	ちの保育園	72-3076	10月12日(土)
2	公	宮川保育園	72-2601	10月26日(土)
3	公	宮川第二保育園	72-2589	10月18日(金)
4	公	玉川保育園	72-3265	10月26日(土)
5	公	湖東保育園	78-2637	10月10日(木)
6	公	豊平保育園	72-2925	10月25日(金)
7	公	北山保育園	78-2330	10月17日(木)
8	公	中央保育園	72-2602	10月16日(水)
9	公	米沢保育園	72-6249	10月24日(木)
10	公	金沢保育園	72-2419	10月18日(金)

No.	種類	施設名	電話番号	入所受付日
11	公	泉野保育園	79-3639	10月22日(火)
12	公	小泉保育園	72-7401	10月11日(金)
13	公	みどりヶ丘保育園	72-0333	10月23日(水)
14	公	中大塩保育園	72-3126	10月22日(火)
15	私・認	玉川どんぐり保育園	82-5588	10月19日(土)
16	私・認	わかば保育園	72-7016	10月19日(土)
17	私・認	よこうち認定こども園	75-1120	10月12日(土)
18	私・認	ちのせいぼ幼稚園	72-3512	10月24日(木)
19	私・認	野あそび保育ささはら	76-2512	10月17日(木)

※公…公立保育園／私・認…私立認定こども園

2 書類の準備《配布：9月2日(月)～》

入所申込に必要な書類一式を取りに行きます。

『保育園等入所の手引き』を参考に申請書の作成と「保育を必要とする事由」にあてはまる書類を準備してください。



「保育を必要とする事由」の確認書類はこちら！

配布場所	配布時間	配布期間
市内の保育園・認定こども園	9時30分～15時(平日のみ)	9月2日(月)～9月20日(金)
0123広場(ベルビア3階)	10時～17時(木曜日は休館)	
茅野市役所(幼児教育課6階・72番窓口)	8時30分～17時15分(平日のみ)	9月2日(月)から随時配布

3 入所受付《申込期間：10月10日(木)～10月26日(土)》

- 受付日 上記「市内保育園等の一覧」の受付日でご確認ください。
 - 場 所 保育園・認定こども園(できるだけ第一希望の園で受付してください。)
 - 内 容 受付・面接(お子さんと一緒にお越しください。)
 - 持ち物 詳細は、配布する『保育園等入所の手引き』をご確認ください。
- ※各認定こども園(上記No.15～19)に1号認定児童として入所を希望される場合は、各園の受付日に必ずお越しください。市役所やその他の園では受付できません。

ちのせいぼ幼稚園 入所説明会

- 10月1日(火) 10時～
- 詳しくは、園にお問い合わせください。
- ☎72-3512

4 入所の決定(令和7年2月中旬)

令和7年2月中旬に「保育所(園)入所承諾書」を郵送または保育園等を通じてお渡します。

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

以下の保育園に入園希望の場合は直接園にお問い合わせください。

- しゃれんどきっず園 ☎82-8066
- 牧場ようちえん ぽっこ ☎090-3442-0178(上村)



問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101(内線623・624)



令和7年度に、保育園・認定こども園(以下「保育園等」という。)に入所を希望される児童の入所受付が始まります。

- ① 初めて入所を予定している家庭は、以下の手順で入所受付を行ってください。
 - ② 現在、保育園等に入所している家庭は、10月頃に保育園等から別途お知らせします。
- ※広域入所児童は除きます。



入所受付のホームページはこちら！

入所できる児童

生後6ヶ月以上の児童で、保護者が「保育を必要とする事由」に該当する場合に2号・3号認定に区分され、保育園等に入所することができます。

なお、「保育を必要とする事由」に該当しない場合でも、1号認定として入所できる場合があります。

《保育の必要性の認定》

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

- ・対象年齢は、令和7年4月1日現在です。
- ・保育時間は就労等の時間によって決まります。

《保育を必要とする事由》

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

- ① 月64時間以上の就労(フルタイム・パートタイム勤務、内職、自営業等)原則として労働に見合った対価を給与又は報酬等として受け取っている。
※保育短時間：月64時間以上の就労を常態
※保育標準時間：月120時間以上の就労を常態
- ② 妊娠、出産(産前3か月・産後6か月)
- ③ 保護者の疾病・障害
- ④ 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- ⑤ 震災、火災、風水害等での災害復旧
- ⑥ 起業準備を含む求職活動(入所月を含む3か月間)
- ⑦ 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- ⑧ 育児休業、育児(3歳未満児を家庭で育児している。)
※3歳以上児に限り適応)
- ⑨ 市長が認める①～⑧に類する状態にある



以下の方も令和6年10月に申し込みが必要です

- 1 令和7年度の途中から入園したい(〈例〉令和7年6月から預けたい)
- 2 令和8年度4月から1日保育で預けたい(令和8年3月1日から慣らし保育が必要となります。)
- 3 これから出産予定で令和7年度中に保育園に預けて復職したい
- 4 令和7年度中の里帰り出産時に市外の保育園に預けたい
- 5 茅野市外の職場に近い保育園に預けたい

※茅野市に在住で、「保護者双方の就労先が茅野市外にあり、就労時間と通勤時間を考慮したときに、開所時間内では送迎ができない」などの理由が認められる場合に限り、他市町村の保育園を選択することができます。この場合は、市町村間で調整が必要になりますので、幼児教育課に直接ご相談ください。





令和6年度茅野市表彰式

～市の発展にお力をいただいた方々を表彰～

問 総務課 行政係
☎72-2101 (内線 132)

令和6年度茅野市表彰式が、8月1日(木)に市役所大ホールで行われました。茅野市表彰式は、市政や公益、教育文化などの発展に功績のあった個人や団体を顕彰するものです。

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

茅野市表彰式表彰者 (敬称略)

◇自治功労

伊 藤 修 二 (地方自治の振興)

◇産業功労

山 本 活 夫 (地域の産業振興)

◇社会福祉功労

溝 口 貴 子 (地域の健康づくりの活動)

◇教育文化功労

今 井 俊 彦 (学校歯科医)

矢 島 かおり (学校薬剤師)

渡 辺 修 (青少年健全育成)

神 崎 匡 司 (青少年健全育成)

平 澤 秀 一 (社会教育の振興)

飯 田 義 明 (社会教育の振興)

◇篤志寄付

漆 畑 洋 輔 (一般寄付金)

明治安田生命保険相互会社松本支社 支社長
緒 方 純 子 (一般寄付金)

南新電気工業株式会社 代表取締役
金 子 好 成 (一般寄付金)

株式会社ハイライト 代表取締役
岡 部 憲 一 (環境事業寄付金)

株式会社ミヤサカ工業 代表取締役会長
宮 坂 義 政 (災害支援車の寄贈)

株式会社菱興電機 代表取締役
大 滝 昇 (災害支援設備の寄贈)

伊 藤 彰 敏 (陶芸の寄贈)

木 村 悦 雄 (洋画等の寄贈)

瀬 戸 雄 史 (彫刻の寄贈)



地震に備えよう

問合せ

防災課 防災係

☎72-2101(内線182)

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

1 家庭でできる防災対策 【自助】

家の中の安全を確認しよう

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

家庭内で防災について話そう

- 避難先、災害時の連絡要領を話し合っておきましょう。

非常時持出品と備蓄品を準備しよう

非常時持出品

避難する際の最低限の所持品



避難用具、食料、生活用品、救急・衛生用品、貴重品など。
非常時持出品は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

備蓄品

災害発生後、生活を続けるための備え(最低3日分、できれば1週間分)



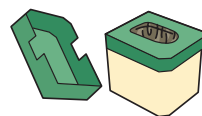
飲料水

飲料水や調理用として
1人1日3ℓが目安



食料品

缶詰やレトルト食品、
アルファ化米など



携帯・簡易トイレ

1人1日5回が目安



2 地域でできる対策 【共助】

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

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



3 茅野市総合防災訓練 【公助】

市では、大規模地震の発生を想定した訓練を実施します。

▶日時 9月8日(日) 午前8時30分から

▶場所 茅野市運動公園 広場野球場

▶内容 災害対策本部設置訓練、福祉避難所開設訓練、倒壊家屋からの救出訓練 ほか

※9月8日(日)午前7時10分に防災訓練のためのサイレンを流しますが、訓練ですのであらかじめお知らせします。



ちのし健康&食育フェスタ

9月14日(土) 12時30分～15時30分



会場：茅野市健康管理センター

参加無料



来て！見て！体験して！健康になろう♪

塩味の味覚テスト

塩味の味覚テストにチャレンジして食事の悩みを解決！

- 減塩の相談・栄養相談

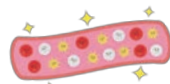
◆茅野市栄養士会◆



あなたの血管年齢を調べよう！

- 血管年齢計を用いた血管年齢の測定
60秒で測定ができます！

◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆



ペットボトル温灸体験

～体の循環を良くしよう～

- ツボテスターでツボの位置確認

体質チェック表で自分の体質にあったツボを選択！

◆諏訪地区鍼灸師会◆

骨健康度測定&お薬相談

- 骨粗しょう症のお薬などの展示
- カルシウムウエハースのサンプル付き

◆茅野地区薬剤師会◆



みそ汁やカップラーメンの塩分測定体験！

自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます！

- 減塩レシピ配布
- 香りでだしを当ててみよう
- 給食食材の試食

◆学校栄養士会◆



握力・歩行速度 測定体験！

めざせピンコロ！～自分の体を知ろう～

- 認定看護師からのワンポイントアドバイス

◆看護協会諏訪支部◆



プラバンで栄養マングッズを作ろう

栄養マングッズはお持ち帰りいただけます。

- 給食レシピ・保育園の食育活動の紹介

◆保育園栄養士会◆



おいしい楽しいヘルシー～寒天料理～

- 寒天料理の展示
- フルーツポンポンの試食

◆茅野市食生活改善推進協議会◆

すわちゅう健康相談

- 医師による健康相談

◆諏訪中央病院◆



—てんかん—

ひとりで悩んでいませんか？

◆波の会（諏訪分会）◆

「ひまわり作業所のクッキー販売」もあります。



ベジチェック かみかみチェックガム体験

健康づくりポイント配布

- 家庭血圧測定のおすすめ、
献血PR、がん検診PR等

◆茅野市健康づくり推進課◆



問 茅野市健康づくり推進課
☎82-0105

～参加賞もあるのでお楽しみに～

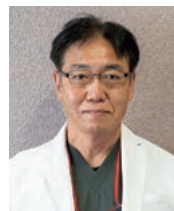
大腸がん検診

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

今年度まだ大腸がん検診を受けていない方は、これからでも間に合いますので、お申込みください。

- 国の最新の統計によると日本人が、がんと診断される確率は50%を超えており、部位別がん死亡では、大腸がんは、男性の2位、女性の1位。
- 早期の大腸がんは90%以上、治るがん！ 早期に発見できればお腹を切らずに、内視鏡で治療が可能！
- 大腸がん検診を毎年受けることで、死亡率を60～80%減らすことができると報告されています。
- 大腸がん検診は便を提出するだけの簡単な検査です。

Interview



飛田 浩輔 先生
＝諏訪中央病院 外科部長＝

大腸がんが進行した状態で病院に来る方が多く、さらに一度も大腸がん検診を受けたことがない方がいらっしゃいます！この状況を、どうにかしたい！大腸がん検診は、便をとるだけの簡単な検診！年に1回は受けてほしいですね。

検診受診は簡単3ステップ♪

- ① 健康管理センターへ申し込むと自宅に容器が届く
- ② 2日分の便を採る
- ③ 下記の日程で都合がよい場所へ便を提出する



令和6年度 大腸がん集団検診

【検診内容】便潜血反応 【対象者】35歳以上（平成2年4月1日までに生まれた方）

【自己負担額】200円（検診料約1,700円のところ）

日 程	時 間	場 所
9月24日(火)	9時～10時	湖東地区コミュニティセンター
9月25日(水)	9時～10時	豊平地区コミュニティセンター
	9時～9時30分	泉野地区コミュニティセンター
9月26日(木)	9時～10時	北山地区コミュニティセンター
9月27日(金)	9時～10時	玉川地区コミュニティセンター
9月30日(月)	9時～10時	米沢地区コミュニティセンター
10月1日(火)	9時～10時	金沢地区コミュニティセンター
10月2日(水)	9時～10時	中大塩地区コミュニティセンター
10月3日(木)	9時～10時	宮川地区コミュニティセンター
9月24日(火)～ 10月2日(水)	8時30分～17時 (土日祝日を除く)	茅野市健康管理センター



QRコードまたは健康
づくり推進課へ電話で
お申し込みください。

子宮頸がん検診のお申込みは9月30日(月)までです。
受診を希望する方は忘れずに！



QRコードまたは健康
づくり推進課へ電話で
お申し込みください。

ルールを守って下水道を正しく使いましょう 9月10日は下水道の日

☎ 水道課 下水道管理係 ☎72-2101（内線 654・657）

▶**内容** 下水道は見えなくて大切な役割を果たしています。誤った使い方をすると詰まりが発生するなど、下水道が使用できなくなることがあります。ルールを守って使用していただくよう市民の皆さんのご協力をお願いします。

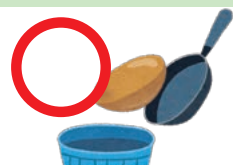
1 トイレトーパー以外は流さない

トイレトーパー以外のティッシュペーパーなどの水に溶けにくいものを流すと詰まりの原因となります。



2 油を流さない

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



3 詰まるものは流さない

固いものや布類は、下水管やポンプ、処理場でも詰まりの原因となります。また、トイレに流せるという商品も大量に流すと詰まりの原因になります。紙おむつやおしりふきなどもつまりの原因となりますので流さないでください。



大雨時の節水要請にご協力ください

大雨時に下水処理場（豊田終末処理場）の能力を超えた流入があった場合に、節水をお願いすることがあります。低い位置にある下水道が使えなくなるといった影響があるための要請ですので、その場合はなるべく排水を控えてください。

information

2024クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

☎ 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

▶**日時** 9月14日（土）10時～15時

▶**場所** 豊田終末処理場（クリーンレイク諏訪）

▶開催イベント

●オープニングイベント（10時～）
諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンス

●展示・実演
下水道関連の展示・実演

●クリーンレイク諏訪の施設見学
いつもは見られない場所に入ってみよう！

●プランクトン観察（親子による水生生物の観察等）

●マスコットふれあい（アルクマ、めぐるん）

●スタンプラリー・お楽しみ広場・遊具

●軽食等の販売（キッチンカー）
売り切れ次第終了となります。

※イベント内容は、変更になることもあります。

▶**入場料** 無料



来場者にマンホールカードプレゼント！

マンホールカードは、平成28年から配布になった、下水道広報用カードです。掲載内容やデザインなど全国で統一して作られています。現地に出向かなければ手に入らないカードです！



茅野市総合体育大会・コミュニティスポーツ教室

☎【総合体育大会】スポーツ健康課 ☎72-8399 /（特非）茅野市スポーツ協会 ☎82-0606
【コミュニティスポーツ教室】スポーツ健康課 ☎72-8399

第69回 茅野市総合体育大会

▶**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。

▶**その他** 各競技種目の詳細については、各競技の申込み先へ

競技種目	期 日	会 場	申し込み・問合せ先	そ の 他
グラウンドゴルフ	9月17日（火） 9時～	自由広場	事務局 塩瀬 洋之 ☎79-3650 ※当日までに申し込み。（当日申し込み可）	小学生高学年（4年生以上）、中学生、市内在住、在学、在勤者なら誰でも可。
剣道	9月29日（日） 13時～	ちの地区コミュニティセンター	事務局 長田 三郎 ☎090-1867-2259 ※当日受け付け	市内在住・在勤者および市内剣道クラブ員
サッカー（社会人）	11月3日（日） 8時～	陸上競技場	茅野市サッカー協会事務局 北澤 和也 E-mail: chinocity.fa@gmail.com ※10月4日（金）まで	参加チームへは個別に連絡します。大会実施要領は参加チームへ事前に配布予定です。
パワーリフティング	10月または12月 9時～	茅科東急内	会長 鷹野 ☎090-7999-6989 mail: chinopower@ymail.ne.jp ※9月10日（火）まで	申し込みメールには、住所・氏名・性別・年齢（2024年1月31日の年齢）・申告体重（試合当日の体重）を記入して送付のこと。※14歳未満は参加できません。

令和6年度 コミュニティスポーツ教室（無料）

地区	教室名	日 時	場 所	内 容	定 員
米沢	ニュースポーツ教室（後期）	9/6・13・20・27、10/4・11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13・20 いずれも金曜日	米沢小学校体育館	ふらば～、バトミントン、ソフトバレー	20名
北山	ニュースポーツ教室	9/28（土） 13時30分～16時	北山小学校体育館	ソフトバレー、インディアカなどのルールと方法を知りゲームを楽しむ	20名

information

男女共同参画をテーマにした川柳募集

☎ 茅野市男女共同参画推進会議事務局 生涯学習課 ☎72-2101（内線 635）

▶内容

「男女共同参画をテーマにした川柳」

性別に関係なく、誰もが学校や職場、家庭の中でいきいきと活躍できる社会をイメージできる作品

▶**応募資格** 市内に在住、在勤、在学の小学生以上の方

▶応募規定

作品は、他のコンテスト等に応募していない、自作の未発表作品に限ります。お一人何点でもご応募いただけます。

▶応募方法

応募フォームまたは応募用紙でご応募ください。用紙は、ホームページ、生涯学習課、図書館、中央公民館、各地区コミュニティセンター等にあります。



応募フォーム



応募用紙ダウンロード

▶**応募期限** 11月30日（土）（当日消印有効）

▶**選考等** 小学生の部・中学生の部・一般の部に分けて選考します。各部ごと、最優秀賞、優秀賞、佳作を決定します。応募いただいた方に参加賞を贈呈します。



▶**その他** ・入賞作品は、茅野市のホームページ、広報等で公表します。また、茅野市男女共同参画啓発に使用します。
・受賞者の氏名、学校名、学年を報道機関等に情報提供することがあります。作品の応募をもって承諾を得たものとします。

▶**主催** ・茅野市男女共同参画推進会議
・茅野市男女共同参画推進大会実行委員会

講座

アクアランド茅野カルチャーセンター
令和6年度中期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申込は8月26日(月)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。
受付時間:9時~20時(日曜休館)

講座名	日程	定員	受講料
ゆるめるカラダストレッチの習慣 【講師:土橋珠美】	9月9日~11月25日 毎週月曜日 10:00~11:45(全8回)	15名	5,600円
シニアの体幹脳トレ体操 【講師:笠原典子】	9月9日~11月25日 毎週月曜日 13:30~14:30(全8回)	30名	5,600円
ハッピーエアロビクス 【講師:土橋珠美】	9月11日~11月20日 毎週水曜日 10:00~11:45(全11回)	35名	7,700円
女性のためのボディメンテ 【講師:土橋珠美】	9月11日~11月20日 毎週水曜日 13:30~15:00(全11回)	30名	7,700円
ステップ台【講師:土橋珠美】	9月12日~11月21日 毎週木曜日 10:00~11:45(全11回)	35名	7,700円
	9月7日~11月16日 毎週土曜日 10:00~11:45(全11回)	35名	7,700円
簡化二十四式太極拳 【講師:笠原一代】	9月10日~11月26日 毎週火曜日 10:00~11:30(全12回)	30名	8,400円
英語で仲良くなろう 【講師:松本美代子】	9月30日~12月16日 毎週月曜日 19:15~20:45(全9回)	13名	6,300円
	9月19日~11月21日 毎週木曜日 13:30~15:00(全10回)	13名	7,000円
中国語【講師:王崇娟】	9月19日~11月21日 毎週木曜日 18:30~20:00(全10回)	15名	7,000円
台湾ひとり旅【講師:王崇娟】	9月27日~10月25日 毎週金曜日 13:00~14:15(全5回)	15名	3,500円

イベント

多留姫文学自然の里
「稲刈まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線 633)



- ▶日時 9月28日(土) 9時30分~正午
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 多留姫文学自然の里では、稲刈り鎌を使って手作業で稲刈りを行い、はぜにかけて干す「稲刈まつり」を開催します。
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 稲刈り鎌(ある人)、長靴、軍手、タオル、帽子
- ▶申込 不要
- ▶その他 稲刈りのできる服装でお越しください。雨天等により中止の場合は、「神田」にイベント中止の案内板を設置します。

イベント

第34回 茅野市農業祭
(第20回JA信州諏訪農業祭)

問 農林課 農政係 ☎72-2101(内線 404)
JA 信州諏訪 茅野中央支所 ☎72-2141



- ▶日時 9月21日(土) 8時30分~13時頃
- ▶場所 茅野市運動公園
- ▶内容 ●地元農産物の直売
●はたらく車展示会
●姉妹都市農水産物販売(いわし、果物など)
●木工教室
●福引き など
- ▶その他 駐車は指定の駐車場へお願いします。

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線 537)

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 A棟	平成7年	耐火	2DKY	1戸	20,200円~30,100円
ひばりヶ丘団地 B棟	平成8年	耐火	3DKY	2戸	24,900円~37,100円
小坂団地 A棟	昭和62年	耐火	3DKY	1戸	18,700円~27,900円
小坂団地 B棟	昭和63年	耐火	3DKY	1戸	19,000円~28,300円
小坂団地 C棟	平成元年	耐火	3DKY	7戸	19,000円~28,300円
小坂団地 D棟	平成2年	耐火	3DKY	1戸	19,300円~28,700円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐火	3DKY	10戸	36,000円~40,000円

※表の見方:間取りの数字は部屋数、「DK」はダイニングキッチン、「Y」は浴室(風呂付)

▶申込資格等

以下の条件をすべて満たしている必要があります。

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方(ただし、ひばりヶ丘団地A棟および小坂団地C棟の一部に限り、高齢者や障害者等の場合は単身入居可能です。)
- ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等21万4千円以下の方
サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人又は既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

▶入居説明・抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。なお、申込者多数の場合は抽選となります。

日時 9月20日(金) 10時~
場所 茅野市役所 議会棟大会議室

▶申込受付期間

8月26日(月)~9月17日(火)
8時30分~17時

▶入居可能日 令和6年10月1日(火)



information

こころの健康づくり

9月10日~9月16日は自殺予防週間です

眠れないのは「ストレス」が原因かもしれません

なかなか眠れない。就寝中に何度も目が覚める。もっと眠っていたいのに朝早く目が覚めてしまう。このような不眠の症状で悩んでいませんか?もしかしたら・・・眠れないのは、気づかずに溜め込んでしまった「ストレス」が原因かもしれません。

●人は、日常生活の中で、強いストレスを受けたり、長期間ストレスを受け続けると、体にさまざまな影響があらわれることがあります。もし、不眠や原因不明の体調不良が続く時は、ストレスを抱えていないか、無理をしていないか、一度ふりかえてみましょう。

悩みごとを一人で抱えていませんか?相談できる場所があります。

心と身体の症状が続く時、身近に相談相手がいらない時、誰にも打ち明けられず不安や悩みで押しつぶされそうな時には、専門の相談機関を利用しましょう。
○からだやこころの悩み / ○お金の悩み / ○家庭の悩み / ○仕事の悩み

身近な相談機関

こころの健康相談統一ダイヤル

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がある」「身近な人が自死して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談
☎0570-064-556(平日9:30~16:00、18:30~22:30・受付は22時まで)
(土・日・祝日除く)

いのちの電話(さまざまな心の悩み・自殺問題)

自殺予防のいのちの電話(毎月10日8:00~24時間)☎0120-783-556
長野 ☎026-223-4343(毎日11:00~22:00)
松本 ☎0263-88-8776(毎日11:00~22:00)

長野県精神保健福祉センター(こころの健康に関する相談)

☎026-266-0280(平日8:30~17:15)(土・日・祝日除く)
諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎0266-57-2927(平日8:30~17:15)(土・日・祝日除く)

うつ病【自己チェック】

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

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

市の相談窓口 平日8:30~17:15(土・日・祝日除く)

健康づくり推進課(健康管理センター内)

☎0266-82-0105 ※こころの健康相談の紹介等
東部保健福祉サービスセンター【地域】玉川・豊平・泉野
☎0266-82-0026

西部保健福祉サービスセンター【地域】宮川・金沢

☎0266-82-0073

中部保健福祉サービスセンター【地域】ちの・米沢・中大塩

☎0266-82-0107

北部保健福祉サービスセンター【地域】北山・湖東

☎0266-77-3000

- 

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
- ※当番店は変更となる場合があります。当番店へ連絡する前に茅野市役所（☎72-2101）までご連絡ください。

- 離乳食教室【要予約】
- 対象：ごっくん（4～6 か月児）、もぐもぐ（7～8 か月児）
- ばくばく（1 歳～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）

 Sunday	 Monday	 Tuesday	 Wednesday	 Thursday	 Friday	 Saturday
1  くぼ泌尿器科クリニック ☎75-1720  秋山歯科医院(諏訪市) ☎58-5271  本町西薬局 ☎82-3660  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	2  離乳食教室 (ごっくん・もぐもぐ) (10時～11時30分)  1歳6か月児健診 (12時50分～13時10分)  ㈱大信設備 ☎72-3527	3  離乳食教室(ばくばく) (10時～11時30分)  3歳児健診 (12時50分～13時10分)  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	4  4か月児健診 (12時40分～13時)  ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	5  10か月児健診 (12時40分～13時)  ㈱窪田設備 ☎72-6814	6  赤ちゃん相談 (9時～11時)  マタニティ相談 (10時～11時30分)  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	7  ㈱原田設備 ☎72-6411
8  平出クリニック内科・産婦人科 ☎72-1661  土橋整形外科歯科医院 ☎82-0007  ちの薬局 ☎82-0088  ㈱イトカン ☎72-8548	9  2歳児歯科健診 (12時50分～13時10分)  ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	10  共進エネーブ㈱ ☎72-6282	11  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	12  ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	13  ㈱大信設備 ☎72-3527	14  ㈱キタハラ ☎72-6515
15  原村診療所(原村) ☎79-2716  ロッキー歯科医院(諏訪市) ☎58-3310  フジモリ薬局はら店(原村) ☎79-5751  ㈱木村設備 ☎77-2380	16  土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226  こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258  笠原薬局 ☎72-2028  ふたば玉川薬局 ☎72-5488  共栄管工㈱ ☎72-6675	17  2歳児歯科健診 (12時50分～13時10分)  ㈱有賀水道 ☎72-4017	18  4か月児健診 (12時40分～13時)  ㈱原田設備 ☎72-6411	19  ㈱茅野設備 ☎79-5858	20  赤ちゃん相談 (9時～11時)  マタニティ相談 (10時～11時30分)  共進エネーブ㈱ ☎72-6282	21  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533
22  リバーサイドクリニック ☎72-7010  堀齒科医院(諏訪市) ☎52-1659  りんどう薬局 ☎73-9285  ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	23  ヨコイ眼科 ☎72-2316  堀齒科医院 ☎73-7139  アイン茅野薬局 ☎82-1991  はるも薬局(富士見町) ☎78-7762  ㈱窪田設備 ☎72-6814	24  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	25  1歳6か月児健診 (12時50分～13時10分)  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	26  10か月児健診 (12時40分～13時)  ㈱有賀水道 ☎72-4017	27  3歳児健診 (12時50分～13時10分)  ㈱木村設備 ☎77-2380	28  ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228
29  池田医院 ☎73-0555  落合歯科医院(諏訪市) ☎53-3800  茅野横内薬局 ☎82-5788  ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	30  ㈱茅野設備 ☎79-5858	1	2	3	4	5

長野県救急安心センター「# 7 1 1 9」

- 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「# 8 0 0 0」

- 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。

★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】	12日(木)10時～、18日(水)14時～、24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】	3日(火)13時～17時 ※8/27から申込受付 ※電話予約のみとなります。 会場 市役所7階会議室 相談員 五味 正明 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	10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	19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	7日(土)、15日(日)、21日(土)、28(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 相談語 日本語、ベトナム語(28日のみ) ※初めての方は、事前にご連絡ください。 問 地域創生課 地域創生係(内線232) 相談員 090-8846-0491
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】	4日(水) 13時30分～16時30分 相談員 ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー 定員 3人/1日(1人1回50分程度) 会場 市役所5階相談室6 問 商工課(内線434)
子育て、家庭、教育、発達に関する相談	毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分 会場 育ちあいちの (市役所6階 こども課内) 問 こども課 こども・家庭相談係 (内線615・616・617) 発達支援センター(内線618)
保護司による非行・犯罪相談【要予約】	27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」	10日(火) 正午～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 問 まいさぼ茅野市【社会福祉課】 (内線317)
司法書士法律相談【要予約】	11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】	①7日、21日(土)13時～16時 ②13日、27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

外国人生徒等奨学給付金制度

問 学校教育課 学務係 ☎72-2101 (内線607)

- 内容** 勉学に意欲が有る外国人生徒等に対し、社会に貢献し得る人材を育成することを目的に、進学準備資金及び修学資金を支給します。
- 対象**
 - ・外国人生徒等（本人又は両親のいずれかが外国籍を持つ者）であって、申請日において市内に1年以上住所を有し、かつ、申請日から1年以上継続して市内に居住する意思を有する中学校第3学年に在籍する者。
 - ・給付生と生計を一にする世帯が生活保護世帯でないこと。
 - ・給付生と生計を一にする世帯が市民税非課税世帯であること。（父母または父母のいずれかが別居の場合は、その者が市民税非課税であること。
- 支給額** 150,000円 1回限り支給する。
- 支給人数** 1年間に2名を上限とする。
- その他** 申請書類や制度等の詳細については、お問い合わせください。
- 申込期間** 令和6年9月9日（月）～令和6年10月31日（木）



保育料軽減範囲を拡充します

問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101 (内線623)

- 内容** 保育料および保育短時間認定の延長保育料（以下、保育料等）について、県と市が連携して、国による制度の対象とならない部分の軽減範囲を拡充します。
今回の拡充によって、「同時入所」の要件を満たさない場合でも、第2子の保育料等が半額または無償、第3子以降の保育料等は、完全無償になります。さらに、年収360万円未満相当世帯については、第1子から保育料等が半額となります。

- 開始時期** 令和6年9月分から適用

- 保育料等の変化（イメージ）**

従来の仕組み						
推定世帯年収	第1子	第2子		第3子以降		
		非同時入所	同時入所	非同時入所	同時入所（2人目）	同時入所（3人目以降）
360万円未満相当	基準額	半額		無償		
360万円以上相当	基準額	基準額	半額	半額	半額－6,000円	無償



令和6年9月以降			
推定世帯年収	第1子	第2子	第3子以降
360万円未満相当	半額	無償	無償
360万円以上相当	基準額	半額	無償

※延長保育料は、保育短時間認定の7時30分～8時、16時～18時30分が対象となります。
※ひとり親世帯等に該当し、既に軽減を受けている場合は、対象外となります。



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。



にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時** 9月11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。
- 参加費** 2,000円（補助券をお持ちの方は無料）
- 対象** 生後2～4か月の赤ちゃんとお母さん（当院で出産された方以外のご参加も歓迎）
- 持ち物** 産後ケアの補助券（お持ちの方）、母子手帳、着替えやオムツ、授乳用品など
- 申込方法** お電話にてお申し込みください。

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** 9月25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。）
- 参加費** 2,000円（補助券をお持ちの方は無料）
- 対象** 1.6歳児まで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** タオル、母子手帳、産後ケアの補助券（ある方）
- 申込方法** お電話にてお申し込みください。



リズム遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 10月1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** 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みます。
- 講師** 多田 みさきさん
- 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）

令和6年10月分から 児童手当制度が変わります

こども課 こども家庭支援係 ☎72-2101 (内線614)

- 改正内容** ① 所得制限の撤廃
② 支給対象児童を中学生までから高校生年代（18歳の誕生日後の最初の3月31日）までに延長
③ 第3子以降の手当額を15,000円から30,000円に変更
※第3子以降とは、22歳の誕生日後の最初の3月31日までの養育している児童のうち、3番目以降をいいます。
④ 支給回数を年3回から年6回に変更
- 申請方法** 制度改正の対象となる方のうち、申請が必要な方と申請が不要な方に分かれます。詳細については、ホームページに掲載します。
※申請が必要な方については、手当受給状況や住民登録状況を基に、案内通知を随時送付します。

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 9月2日（月）13時～14時
② 9月18日（水）10時～11時
- 場所** 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
- 内容** 手がた、足がたをとってアートをつくります。
- 参加費** 300円（材料代）
- 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** よごれても良い服装、タオル、母子手帳
- 申込方法** お電話にてお申し込みください。

育児中のママを対象としたサークル 『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時** 9月9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** 「子どもの皮膚トラブル」について皮膚科・光療先生からのお話し
- 参加費** 無料（申込不要）
- 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

子育て 定例イベント

● 0123広場

開館時間 10:00～18:00 休館日 木曜日

☎71-1661 最新情報はホームページからご確認ください➡



イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	9月10日(火) 11:15～11:30	0、1、2、3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	9月24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 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
0.1.2おはなし会	9月7日、21日、28日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～んど	9月7日、21日、28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	9月7日(土) 11:30～	小学生以上の方なら どなたでも	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	9月14日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	9月21日(土) 11:30～	おなかのあかちゃんと そのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	9月11日(水) 10:45～	どなたでも	なし	申込不要



投稿フォームから
ご応募ください!

10月生まれの方募集中!

9月12日(木)までに応募してください。

対象 3歳までの方



こみ
れんと
五味 蓮斗くん
令和5年9月16日生まれ 1歳

1歳のお誕生日おめでとう♡
毎日幸せをありがとう♡これ
からも沢山楽しい思い出を作
ろうね! 大好きだよ♡



こばやし
めい
小林 愛依ちゃん
令和3年9月16日生まれ 3歳

めい3才おめでとう! 6月に
妹が産まれてお姉ちゃんに
なったね。妹のなつめと元気
いっぱい遊ぼうね!

国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・323・325)



交通事故などにあつたときは必ず「第三者行為による傷病届」の手続きを

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

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

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

交通事故にあつたら、国保の窓口への届出も忘れずにしましょう。



健康保険の扶養家族

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

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

勤務先の健康保険加入に必要な条件

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

条件①～③に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者にご相談ください。

条件①～③に該当すると思われる方は勤務先の健康保険担当者にご相談を



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 ペレットストーブ等の購入者への補助金

- 内 ペレットストーブまたはペレットボイラー本体の購入に要する経費の2分の1以内(上限10万円)
- 対 ・茅野市内に居住し、もしくは事業所等を有する個人または事業者(地方公共団体および公共団体は除く)で、令和7年1月末までに運転確認ができるよう設置工事を完了できる方。
- ・ペレットストーブまたはペレットボイラーは、県内に事業所又は代理店を有する者から購入すること。なお、既に購入、設置済みのものは、補助金対象外。
- ・使用するペレットは、県内のペレット製造施設で製造されたもので、県産材の利用促進のために県産間伐材を利用したものを使用すること。
- 定 5台(申込多数の場合は抽選)
- 申 8月30日(金)～9月13日(金)までに農林課林務係窓口へお申し込みください。
- 【受付の際に必要な書類】
- ・購入予定品の見積書の写し
- ・購入予定品の外観が分かるパンフレット等
- 他 ・9月17日(火)以降、申し込みが対象台数に満たない場合は、先着順。
- ・申請手続き等の詳細については、担当までお問い合わせください。
- 問 農林課 林務係
☎72-2101(内線408)

i 令和6年度 緑の募金運動のお礼と報告

- 内 【募金総額】2,144,455円
- ご協力ありがとうございました。皆様からいただいた募金のうち、約7割が茅野市へ事業交付金として配分され、市内各小中学校や公園、各区・自治会などの公共施設の緑化、新入学児童への記念樹の配布などの緑化推進事業に役立てられます。
- 問 農林課 林務係
☎72-2101(内線405)

i 公用車を公売します

- 時 入札会 9月11日(水) 10時～
- 所 茅野市役所 702会議室
- 内 一般競争入札により市が所有する下記の物品を売却します。
- 【物品】いすゞパッカー車 1台
- 【製造元】いすゞ
- 【型式】KC-FRS33E4
- 【車両登録番号】諏訪800さ417
- 【登録年月日】平成9年10月1日
- 【走行距離】229,857km(令和6年6月19日現在)
- 【予定価格(最低売却価格)】20万円
- 【公売方法】一般競争入札
- 他 ・入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします。
- ・入札参加申し込みの手続きや資料の配布についての詳細は下記へお問い合わせください。
- 申 8月26日(月)～9月6日(金)までにお申し込みください。
- 問 美サイクルセンター 業務係
☎0266-72-2905

茅野市空き家なんでも相談会

9月19日(木) 13時30分～15時20分

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)

- 会場 茅野市役所 議会棟1階 大会議室
- 内容 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。(1組30分程度)
- 対象 市内に空き家をお持ちの方
- 定員 9組
- 料金 無料
- 持ち物 空き家物件情報
- その他 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。
- 申込方法 9月5日(木)までに電話でお申し込みください。

Information
お知らせ

i 秋の全国交通安全運動

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

i 大人も子どもも学べる「手話講習会」参加者募集

- 時 10月1日～11月19日(毎週火曜日) 19時～20時30分
- ※全8回で、最終回は21時まで。
- 所 ゆいわーく茅野
- 内 あいさつから困った時の対応、雑談まで、さまざまな場面で使える手話と、聴覚障害のある方の生活について学びます。
- 講 長野県手話通訳者 聴覚障害の指導者
- 対 手話に興味のある方
- ￥ 1,000円程度(テキスト代)
- 申 電話でお申し込みください。
- 問 茅野市手話サークル 真道美枝子会長
☎090-9101-7828

i 認知症の人の家族会

- 時 9月25日(水) 10時30分～正午
- 所 茅野市役所7階 703会議室
- 内 認知症の方の症状や介護の悩みなどを打ち明けたり相談したりして、介護の合間にちょっとした息抜きにいらっやいませんか。
- 対 認知症の方を介護されているご家族
- ￥ 無料(申込不要)
- 問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け!

ダウンロードはこちらから

 App Store からダウンロード

 Google Play でダウンロード



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 第268回 ほろ酔い勉強会

- 時 9月18日(水) 14時～16時
- 所 諏訪中央病院 講堂
- 内 テーマ:「幸せな最期をむかえるために」
- 講 円覚寺 横田南嶺老師
漢方医 桜井竜生先生
- ￥ 無料(申込不要)
- 他 多くの席をご用意しておりますが、満席の場合はご容赦ください。
- 問 諏訪中央病院 総務課 広報調整係
☎72-1000(内線1557)

i 介護保険制度説明会

- 時 9月11日(水) 9時30分～11時30分
- 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 ・9月2日から10月1日までに65歳になる市民の皆さん(ご案内通知を送付します)
- ・介護保険制度に関心のある市民の皆さん
- 申 不要(直接会場へお越しください。)
- 問 保険課 介護保険係
☎72-2101(内線335)

Event&Lectures
イベント・講座

i 令和7年度以降の農地の賃借に関する説明会

- 時 9月13日(金) 19時～20時30分
- 所 茅野市役所 議会棟1階 大会議室
- 内 令和7年3月14日をもって現在農業委員会で取り扱っている「利用権設定等促進事業(相対契約)」の新規受付は終了します。今後の農地の賃借方法についてお話しします。
- 対 現在利用権を結んで農地を借りている方、認定農業者、新規就農者等
- 申 不要(直接会場にお越しください。)
- 問 農業委員会事務局 農地係・農林課 農政係
☎72-2101(内線441・442)

i すわちゅう健康教室

- 時 9月12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:「上手な病院の受診の仕方」上手な病院の受診の仕方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 諏訪中央病院看護専門学校
学生募集

内 令和7年4月入学者の入学試験を実施します。看護の道を志そうと考えている皆さんの応募をお待ちしています。

(1) 公募推薦

【試験日】10月5日(土)

【応募資格】

- ①高等学校を卒業見込みの方
- ②心身ともに健全である方
- ③看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方

【願書受付期間】

9月2日(月)～9月25日(水) (必着)

【選抜方法】

- ①学科試験：国語（現代文のみ）、小論文
- ②面接試験

(2) 社会人特別選抜

【試験日】10月5日(土)

【応募資格】

- ①高等学校又は中等教育学校を卒業した方
- ②看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方

【願書受付期間】

9月2日(月)～9月25日(水) (必着)

【選考方法】

- ①学科試験：国語（現代文のみ）、小論文
- ②面接試験
- ・応募要項は当校に郵送で依頼いただくか、またはホームページからダウンロードできます。
- ・応募方法、入学後の学費等詳細については、ホームページをご覧ください。

申 出願書類に受験料を添えて直接持参、または郵送にて提出してください。（出願書類等詳細は諏訪中央病院看護専門学校のホームページをご覧ください。）

問 諏訪中央病院看護専門学校
☎73-8808

i 暮らしと健康の相談会
～法律相談と健康相談～

時 9月5日、12日、19日、26日
いずれも木曜日
10時～15時（正午から13時を除く）
相談時間は1時間

所 諏訪保健福祉事務所（諏訪合同庁舎2階）
失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

￥ 無料

申 相談希望日の前週金曜日正午までに電話でお申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎57-2927

i こころの健康相談・思春期
相談

時 【こころの健康相談】
9月6日(金) 14時～17時（1人1時間）
【思春期相談（25歳まで）】
9月27日(金) 14時～16時（1人30分）

所 諏訪保健福祉事務所（諏訪合同庁舎2階）
内 精神科の医師にお悩みなどを相談できます。
問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎57-2927

i 茅野市運動公園プール回数
券の払い戻し

内 茅野市運動公園プールの未利用回数券の払い戻しを下記の通り行います。

時 【払戻期間】
令和6年9月1日(日)～令和7年3月31日(月)

所 茅野市運動公園国際スケートセンター（ゴルフ練習場）受付窓口

申 払戻窓口に未利用回数券をお持ちいただき、確認のために写真付き身分証明書の提示をお願いします。

他 詳細は、下記までお問い合わせください。
問 茅野市運動公園国際スケートセンター（ゴルフ練習場）☎72-5815

i 自転車用ヘルメット購入費
補助金

内 自転車に乗る際にヘルメットの着用が努力義務となったことから、ヘルメットの着用を促進するため自転車用ヘルメットの購入費用の一部を補助します。

対 茅野市に住所を有している令和6年度末（2025年3月31日）で16歳～18歳の方と65歳以上の方

￥ 【補助金額】
購入金額の2分の1（上限2,000円）

他 申請書類については、ホームページまたは市役所建設課に用意してあります。

申 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)までの期間中に、申請書に必要書類を添付し建設課に提出するか郵送で申請してください。

問 建設課 交通安全係
☎72-2101（内線512）



i 特設人権相談

時 9月5日(木) 10時～15時

所 茅野市役所7階 会議室

内 人権擁護委員の特設人権相談所を開設します。

【相談内容】

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題例…いじめ・体罰・不登校・児童虐待、女性・外国人への差別問題、セクハラ・パワハラ、インターネットによる誹謗中傷など

￥ 相談は無料で秘密は堅く守られます。

申 不要（直接会場にお越しください。）

問 市民課 市民係
☎72-2101（内線256）



猫背予防・背中の体操《背中の筋肉》

背筋がスッと伸びたきれいな姿勢でいるためにも欠かせない背面の筋肉。背中が丸まった姿勢は見た目の問題ではなく、肩こりや腰痛、内臓を圧迫するなど不調の原因にも繋がります。良い姿勢を作り、見た目も体も健康的にしていましょう♪



動画で健康体操を
ご覧いただけます。



■1セット10回 目安：1日2～3セット

Step 1

背筋を伸ばして座る。

Step 2

両手を横に広げる。(または、前に伸ばす。)

Step 3

肘を背骨に近付けるように引き寄せる。

※肩甲骨をよせることを意識する。

※腰が反りすぎないように気を付ける。

日常生活は前の動作がほとんどです。スマホを見続け、知らないうちに背中が丸まっていることも…。年齢問わず、日々、姿勢を意識していくことは猫背予防の第一歩ですね♪

病院コラム 医療の現場から

歳をとるとむせやすくなるのはなぜか

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐

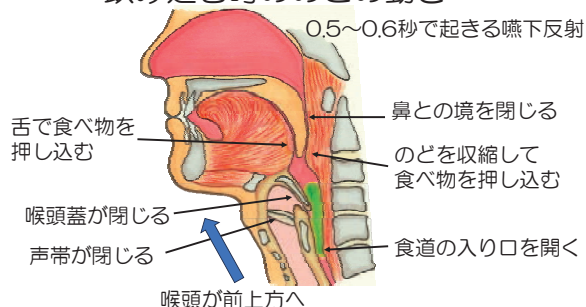


歳をとると声が出にくくなるとともに飲み込む力も衰えてきて、時にむせて激しく咳き込むことも多々あります。

まずノドの誤嚥防止の働きについて話します。飲み込むことを専門用語で嚥下(えんげ)と言います。嚥下とは食べ物を飲み込む時の一瞬の“ゴクツ!”のことです。0.5～0.6秒という短時間のあいだに、声帯を閉じ呼吸を止めて食べ物が気管に入らないようにします(図)。これは自分の意志では制御できない反射運動です。ゴクツ!の瞬間にはのどぼとけが上に動きますね。喉頭は前上方に持ち上がり声帯の蓋である喉頭蓋が後ろに倒れて蓋をし声帯も閉じて、気道は二重に閉じられ誤嚥を防ぎます。またこの時、口の中の食べ物を舌でのどの奥まで押し込みかつ鼻への逆流を防ぐため鼻と口の通路を塞ぎます。とほぼ同時に食道の入り口が開き胃へと食べ物が送られます。これらも脳で自動的に制御された一連のノドの筋肉の働きにより可能です(嚥下反射)。高齢になるとノドの感覚や筋力が衰え、のどぼとけの位置も下がりゴクツに時間がかかり、ノドを閉める前に食べ物がノドを通過するため誤嚥しやすくなります。また、高齢者は背が曲がり(円背)あごを突き出した姿勢になり、頸部が伸展し食べ物が気道に入りやすくなります。さらに歯がなくなったりあごの噛む力が弱くなって食べ物が十分にこなされず、ばらけて誤嚥しやすくなる場合もあります。

加齢によるかすれ声やむせを改善するにはノドのトレーニングが必要です。次回は、そのトレーニングについてお話をいたします。

飲み込む時ののどの動き





いきいき健幸ルーム事業 講座情報

申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101 (内線 332)

場 所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内 容 高齢者の心身の健康づくりや介護予防を目指す講座
対 象 市内在住の65歳以上の方
(いきいきめんずハーモニー倶楽部は男性のみ)

料 金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。
●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 9月6日(金)までに、QRコードまたは電話でお申し込みください。(申込多数の場合は抽選)



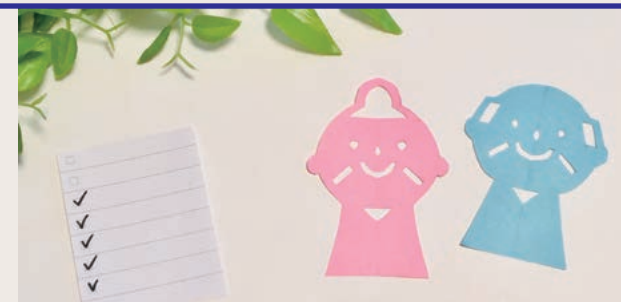
申し込みはこちらから！



講座名	内 容	日 時	定 員	講 師
スポーツウエルネス吹矢講座	呼吸と姿勢を意識して楽しみましょう。イスに座りながらでも行えます。 ※吹矢は、参加者で同じ筒を使います。筒に直接口が付かないようにする道具(マウスピース)を市で用意しますが、抵抗がある方はご遠慮ください。	第2・4火曜日 10時30分～11時30分 ※初回と11回目は、10時30分～正午 (10月8日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	小平
リラックス・ヨガ講座 1班	難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。	第1・3水曜日 10時30分～11時30分 ※初回と11回目は、10時30分～正午 (10月2日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班		第2・4水曜日 10時30分～11時30分 ※初回と11回目は、10時30分～正午 (10月9日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班		第2・4水曜日 13時30分～14時30分 ※初回と11回目は、13時30分～15時 (10月9日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	杉浦
太極拳講座 1班	太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。	毎週木曜日 9時30分～11時 (10月3日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
太極拳講座 2班		毎週木曜日 11時15分～12時45分 (10月3日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
いきいきめんずハーモニー倶楽部 1班	楽譜が読めなくても大丈夫。楽しく歌って心と体を健康にしましょう。 ※通年の講座ですが、定員に空きがあるため追加で募集を行います。	第2金曜日 10時30分～正午	2人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部 2班		第3金曜日 10時30分～正午	2人	實吉
いきいきめんずハーモニー倶楽部 3班		第4金曜日 10時30分～正午	2人	實吉

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。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 9月12日(木) 14時30分～15時30分
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症と薬の関係』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 12人(定員になり次第、申込受付終了)
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 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101 (内線 332)

介護予防普及啓発事業 「トレーニング実践 お役立ち講座」

日 時 10月2日(水)～12月18日(水)(計12回)
毎週水曜日 10時30分～11時30分
場 所 家庭教育センター 会議室3
※改修工事のため、会場が変更になる場合があります。
内 容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座
講 師 医療法人研成会の健康運動指導士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 15人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料 金 無料
申込方法 9月11日(水)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
☎72-2101 (内線 332)

令和6年度 敬老の日お祝い品贈呈

内 容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和6年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月16日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対 象 ・満88歳(昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正13年4月1日～大正14年3月31日生まれの方)
申 込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101 (内線 302)

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時 10月2日(水)、16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
その他 人気講座のため、お早めにお申し込みください。
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 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

日 時 10月(11日、18日、25日)、11月(8日、15日、22日、29日)、12月(6日、13日、20日)(全10回)
いずれも(金) 13時30分～14時30分
場 所 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
内 容 音楽に合わせて行う有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。60分しっかり動きます。
講 師 健康運動指導士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 50人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料 金 無料
申込方法 9月6日(金)までに、QRコードまたは電話でお申込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101 (内線 332)



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

博物館 9月2日、9日、17日、24日、30日
史料館 9月2日、9日、17日、24日、30日

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

★check★



博物館
ホームページ



史料館
ホームページ

キノコ観察会

日時 9月6日(金)
9時～正午
※雨天中止
場所 吉田山
持ち物 飲み物、歩きやすい服装
※要申込



キノコ展

日時 9月7日(土)～8日(日)
10時～15時
※7日は11時から
場所 茅野市中央公民館
内容 市民研究員キノコグループによる展示、鑑定、ギャラリートークを行います。
料金 入場無料

コケ観察会

日時 9月8日(日)
11時～15時
※雨天中止
場所 横谷観音周辺
持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装
※要申込



語り手講座

日時 9月21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
料金 入館料
※要申込

定例イベントスケジュール

※申し込みは、前月20日(休館日の場合は翌開館日)から電話で受け付けます。
※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

さきおりでランチョンマット

日時 9月14日(土)、15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 9月28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

古文書解説講座

日時 9月21日(土)
13時30分～15時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
受講料 1,000円
(資料代、入館料含む)
※要申込

古文書相談会

日時 9月29日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。
★9月のプラネタリウム
「彗星の正体」
土日祝日の10時30分～、13時30分～
※定員8名、要事前予約、要通常入館料
※休止あり。予約時にお確かめください。



尖石縄文考古館

9月の休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)
24日(火)、30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④「あんぎんでサコッシュを作ってみよう」

日時 9月28日(土)・29日(日) 10時～15時30分
場所 尖石縄文考古館
内容 縄文時代の編み物「あんぎん」を使ってサコッシュ作りに挑戦する講座。
対象 高校生以上
定員 10名(申込多数の場合は抽選)
料金 1,000円
持ち物 昼食、エプロン、受講料
申込 9月16日(月)までに電話またはメールでお申し込みください。



尖石Jomonフリートーク

日時 9月8日(日)・10月6日(日) 10時～11時
場所 尖石縄文考古館 他
内容 来館者同士が自由に話しながら見学・交流する「対話型鑑賞」です。回ごとに、テーマは「与助尾根遺跡で想像する縄文ライフ」(9月8日)、「ついに決着!? 縄文のビーナス派? 仮面の女神派?」(10月6日)です。
定員 10名
料金 観覧料(館内での開催時のみ、学習会員は無料)
申込 各回開催当日の開始時刻までに電話またはメール、考古館窓口でお申し込みください。

縄文土器を語ろう(第6回)

日時 9月18日(水) 19時～
場所 尖石縄文考古館ガイダンスルーム
内容 土器をケースから出して、楽しく専門家の話も聞きながら語りましょう。
料金 無料(資料がある場合は資料代100円)
申込 8月27日(火)から9月18日(水)までに電話またはメールでお申し込みください。

企画展「南北朝時代の守矢文書－北条時行とその時代－」

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

会期 令和6年(2024年)8月3日(土)～10月14日(月)

場所 神長官守矢史料館

料金 通常入館料

集英社週刊『少年ジャンプ』で連載中の松井優征著「逃げ上手の若君」が話題になっています。北条時行(1325～1353)は、諏訪上社ゆかりの人物であり、マンガでも諏訪地方が舞台になっています。守矢文書には、北条時行に関する数少ない資料があり、時行ゆかりの人物の古文書もあります。南北朝時代の古文書を展示して、北条時行とそこでの諏訪についてご紹介します。



暦応3(1340)年「守矢貞実手記」

天文講演会：ブラッドリー・シェーファー博士に聞く「Frontier of Historical Astronomy(歴史天文学の最前線)」

※英語による講演会です。一部、通訳・解説があります。

- 日時 9月23日(土) 10時～12時
- 場所 八ヶ岳総合博物館
- 料金 通常入館料
- 問合せ 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



守矢史料館周辺を歩く

- 日時 9月16日(月・祝) 8時30分～12時 ※雨天中止
- 場所 神長官守矢史料館(集合)
- 内容 神長官守矢家・守矢史料館がある高部地区の遺跡・史跡を歩いて巡ります。
- 料金 無料
- 定員 20名(先着順)
- 持ち物 歩きやすい服装、帽子、飲み物
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- 申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



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/



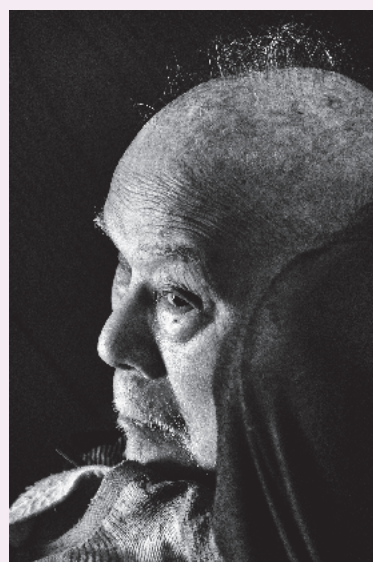
公募展

寿齢讃歌—人生のマエストロ—写真展19

9/13(金)～9/25(水)10:00～18:00 企画展示室

観覧無料 火曜休館

講師 石川直樹(写真家)



《父》撮影:小出由美

高齢者を被写体にした公募写真展「寿齢讃歌(じゅれいさんか)」。19年目の今回は、講師に写真家・石川直樹さんを迎え、5月に写真を募集。諏訪地域をはじめ県内外の85名の皆さんから作品が寄せられました。講師による講評を経て、大判プリントした写真作品を展示します。人生を積み重ねてきた高齢者の表情・姿を、どうぞご鑑賞ください。



《母と古いアルバム》撮影:中村健一

写真はインターネットのアーカイブサイトでも公開します



←「寿齢讃歌19」ウェブサイト

アーカイブサイト →



常設展

茅野市美術館 第2期収蔵作品展

9/13(金)～10/27(日)9:00～19:00 常設展示室 観覧無料 火曜休館

●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



施設一体型小中学校の新校舎を見学 永明小学校・永明中学校新校舎 舎見学会

7月20日、諏訪圏域で初となる施設一体型小中学校として4月から利用が始まっている永明小学校・永明中学校新校舎の見学会が開催され、市内外から約600人が訪れました。

見学会では、新校舎の見学やメディアセンターでの市長・教育長による読み聞かせ、合唱団（永明小・米沢小）・和太鼓クラブ（永明小）による発表などが行われました。

新校舎見学には、在校生の保護者や祖父母、同窓生など幅広い年齢層の方が訪れ、新校舎の木の香りとぬくもりを感じながら見学をしていました。

読み聞かせは、階段状の床が設けられたプレゼンテーションスペースで行われ、プロジェクターに絵本を投影しながら今井市長は「だいくとおにろく」、山田教育長は「タンゲくん」を読み聞かせました。



茅野市の政治・子育て支援を学ぶ 泉野小学校 校外教育活動

7月19日、泉野小学校6年生が、社会科の単元「子育て支援の願いを実現する政治」の学習の一環として茅野市の施設を訪れました。

茅野市でどのような子育て支援が行われているかを知ると共に、市役所が市民の声を形にしたり、市議会では予算の決定をしたりする仕組みを理解するため、市役所こども部や市議会、こども館0123広場、CHUKOらんどチノチノを各施設の職員の説明を受けながら見学しました。



オオムラサキの飛び交う森に 小泉山体験の森 オオムラサキ放蝶会

7月13日、小泉山体験の森内の保護施設で育てられたオオムラサキの放蝶会が開催されました。

放蝶会では、子どもたちが一匹ずつ羽化したオオムラサキを手に持ち、合図とともに一斉に大空へ放ちました。元気よく羽ばたいていくオオムラサキを笑顔で見届けました。放蝶のほかに、保護施設内の見学も行われ、オオムラサキがバナナを食べる様子などを観察したり、写真に収めたりしてオオムラサキに親しむ様子が見られました。



平和への想いを作文に 非核平和作文コンクール表彰式

7月22日、茅野市役所で、茅野市非核平和事業「非核平和作文コンクール表彰式」が開催されました。

当日は、最優秀賞を受賞した8名（市内各中学校から2名ずつ）が今井市長から表彰状を受け取り、「広島平和の旅」参加への抱負を発表しました。

「広島平和の旅」は、コンクール受賞者が、平和記念式典への参列や原爆ドーム・原爆資料館の見学、被爆者のお話を聞くなどして、非核平和についての理解・関心を深めるものです。



故郷の良さを知ってもらう機会に 北ハケ岳ロープウェイ乗車券の寄贈

7月19日、株式会社北ハケ岳リゾートから、市内の全小中学校13校に「北ハケ岳ロープウェイ往復乗車券」が寄贈されました。全児童・生徒と職員分を合わせて4598枚となります。

北山小学校で行われた贈呈式には、両角社長と両角支配人が訪れ、同校分の117枚を岩崎児童会長と宮坂校長に手渡しました。両角社長は「山頂の坪庭では、希少な高山植物も見られ、夏でも涼しい。夏休みの自由研究や涼みに出掛けてもらえたら」と話しました。



お互いの国の生活や文化に触れる ロングモント市・茅野市ホーム ステイ交流事業

7月18日～26日、茅野市とアメリカ合衆国コロラド州ロングモント市との姉妹都市ホームステイ交流事業が行われ、ロングモント市から、16歳～17歳の生徒7人と2人の付添者が訪れました。

滞在期間中は、市内の9家族のホストファミリーのもとでホームステイをしながら市内保育園、小中学校、高校への訪問や空手・阿波踊り・浴衣着付けの体験、ホストファミリーとの交流、市内および県内の見学などを行い、日本の生活文化を体験したり、市内の子どもたちと交流を深めたりしました。

この事業は、交流により両市の親睦を深める中で、お互いの国の生活や文化を体験することにより、国際感覚を養い国際的な視野を持つ人材を育成する目的で、1991年から行われています。

図書館だより

本館休館日

9月2日(月)、9日(月)、17日(火)
24日(火)、27日(金)、30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
ホームページ



おすすめ図書



トンボハンドブック

尾園 暁 / 著 二橋 亮 / 監修 文一総合出版 / 出版

空を飛ばトンボ。種類や生息地を知っていますか。

トンボの眼・色・形などからたどっていくと種類や名前がわかります。鮮明な写真と解説もありますので、このハンドブックを片手に外へ出て観察してみたいはかがでしょうか。

でんしゃをはこぶ

鈴木 周作 / 作 福音館書店 / 出版

新しいでんしゃ、修理や改造したでんしゃは、修理工場から車両基地までどのようにしてはこばれるのでしょうか。見たことがありますか。どうやっておおきなでんしゃを安全にはこんでいるのかがわかる一冊です。



図書館イベント情報

場所：図書館

■図書館でティータイムを

- 日時 9月12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

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座①

- 「災害・減災のための災害地質学」
- 日時 9月19日(木) 13時30分～15時
- 内容 地質による災害の規模や違いを知り、防災に対する意識を高められる学びです。
- 講師 公立諏訪東京理科大学工学部 菊地輝行准教授
- 定員 20名
- 申込方法 電話または図書館カウンターでお申し込みください。

■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

- 日時 9月19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。大型絵本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！

ゆる～くつながる出会いの場

ゆいわ～くカフェ



～市民活動・地域活動はどんなことをやっているの？～

- 日時 2024年9月26日(木) 18:30～
- 場所 茅野市ひとまちプラザ3階 集会室
- 内容 テーマ：「防災・災害に向けた活動の話を聞いてみよう」
活動の紹介(1団体5分～10分程度)
お茶を飲みながらゆる～く交流
- 定員 30名程度
- 申込方法 9月20日(金)までに、参加者氏名・所属・連絡先等を電話・メール・QRコードのいずれかでお申し込みください。

ゆいわ～くカフェは、活動する団体や地域、市民等がお互いの活動を知り、ゆる～く交流する機会です。
新たなつながりや出会いが生まれることで、みなさんの活動がさらに発展していくことを願って開催します。
防災・災害に向けた活動をしているみなさんの話を聞いてみませんか？

どなたでも参加自由！
興味のある方お気軽に
お越しください♪



ゆいわ～くカフェ
申し込みフォーム

茅野市市民活動センター『ゆいわ～く茅野』(☎75-0633 / yuiwork@city.chino.lg.jp)



市民掲示板

■夏の千駄刈の森を歩いてみよう ＝月例ウォーク＝

- ▲日時/9月18日(水) 13時集合
- ▲場所/千駄刈自然学校
- ▲内容/当校インタープリター(自然案内人)と一緒に森を歩きましょう(所要約2時間)
- ▲参加費/無料
- ▲申込方法/1週間前までに電話またはメールでご予約ください。
- ▲問/NPO蓼科・ハケ岳国際自然学校 ☎67-1115
E-mail: office@tyins.or.jp

■秋のチェーンソー基礎操作体験会

- ▲日時/9月15日(日) 9時～15時
※雨天順延: 9月22日(日)
- ▲場所/茅野市 市民の森(吉田山) 第1駐車場集合
- ▲内容/市民の森の間伐材を利用したチェーンソー基礎操作の体験会です。特に片持ち、両持ち、ソーチェーンの研ぎ方、チェーンソーのメンテナンスを中心にを行います。
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲参加費/3,000円
- ▲定員/10名(定員になり次第、締切)
- ▲持ち物/チェーンソー、防護ズボン、ヘルメット、皮手袋、昼食、飲料水。服装は、長そで・長ズボン。
- ▲申込期間/8月29日(木)～9月12日(木)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人ハケ岳森林文化の会 川手 ☎090-5437-2881
E-mail: shinrin.bunka@yahoo.co.jp

■千駄刈の森で遊ぼう ＝市民デー＝

- ▲日時/9月21日(土) 9時～17時
- ▲場所/千駄刈自然学校
- ▲内容/森の遊歩道(1周約5キロ)を含む校内施設を無料開放します。
- ▲問/NPO蓼科・ハケ岳国際自然学校 ☎67-1115
E-mail: office@tyins.or.jp

■縄文文化を知る ～昔のSDGsを考えよう～

- ▲日時/9月29日(日)10時～15時
受付開始: 9時30分
- ▲内容/黒曜石を使って鹿肉を切って食べます。
- ▲参加費/大人3,500円 小人1,000円(茅野市民は大人1,000円 小人500円)昼食付
- ▲申込方法/1週間前までに電話またはメールでご予約ください。
- ▲問/NPO蓼科・ハケ岳国際自然学校 ☎67-1115
E-mail: office@tyins.or.jp

■音楽と映像でつづる中山晋平の世界

- ▲日時/9月21日(土) 14時開演
- ▲会場/茅野市民館アトリエ
- ▲内容/中野市出身で数多くの童謡や流行歌などを残した中山晋平の曲を、チェロとピアノの演奏でたのびます。
- ▲出演/宮澤等(チェロ)、菊地智子(ピアノ)
- ▲演奏曲目(予定)/
雨降りお月さま、ゴンドラの唄、カチューシャの唄、波浮の港ほか
- ▲料金/前売・一般1,800円、高校生以下800円 ※当日各200円増
- ▲問/NPO法人サポートC ☎0266-82-8230
(13～19時 受付、火曜休)

■県下一斉司法書士無料相談所の開設

- ▲日時/10月1日(火) 17時～19時
- ▲場所/茅野市役所 7階会議室
- ▲相談内容/
・不動産、会社(法人)の登記に関すること
・不動産の売買、贈与等の取引に関すること
・相続、遺言に関すること
・空き家に関すること
・成年後見人制度の利用に関すること
・クレジット、消費者金融、銀行カードローン等債務に関すること
・アパート等の賃貸借契約から生じるトラブルに関するもの
・その他、司法書士の業務及びそれに関連する相談など
- ▲料金/無料(申込不要)
- ▲問/司法書士会茅野地区代表 青井 ☎78-4812

■ハケ岳GEOを知ろう～NPO蓼科・ハケ岳国際自然学校20周年記念企画～

- ▲日時/10月5日(土)
9時30分～15時30分
※雨天順延: 10月6日(日)
- ▲場所/北ハケ岳ロープウェイ山麓駅集合(10時出発)
- ▲内容/信州大学高橋康先生と一緒に北横岳と坪庭を巡って、ハケ岳の生い立ちや地形、火山活動の歴史などを学びます
- ▲参加費/大人2,000円 小人1,000円(別途ロープウェイ代 中学生以上2,600円 小人1,300円)
- ▲登山できる服装と靴を着用し、昼食持参でお越しください
- ▲問/NPO蓼科・ハケ岳国際自然学校 ☎67-1115
E-mail: office@tyins.or.jp

Editor Note

編集後記

9月号の特集では、一日保育士体験を取り上げました。取材をする中で、保育士体験に参加しているお父さん・お母さんと嬉しそうに遊んでいる子どもたちの姿が印象的でした。子どもたちにとってお父さん・お母さんが保育園に来て、一緒に一日を過ごす体験は特別なものではないかと思っています。この特集を読んだ皆さんの皆さんが一日保育士体験に参加してもらえたら嬉しいのです。

(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

11月号に掲載希望の場合は9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、白駒の池周辺の登山道整備を体験します！
登山道整備が、ハケ岳の自然保護に繋がっているという大切な背景も動画を通じてお伝えしています。



動画のご視聴は
こちらから！



vol.040 ~ハケ岳の自然を守る~白駒の池の登山道整備を体験！

広告

広告

広告

