

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けない時、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