



















Contents

- 楽しさ広がる 祭りの広場! みんなでつくる 茅野どんばん!! 茅野どんばん
- 06 行財政改革待ったなし! ~持続可能な茅野市であるために~
- 07 茅野アントレアクション 茅野市も自分も成長させよう!
- 08 市民スポーツ祭
- 09 ピックアップ情報
- 12 こども通信
- 14 情報カレンダー
- 16 シニア情報
- 18 情報ネットワーク
- 21 国保だより
- 22 ミュージアム情報
- 24 栄養マンキッチン・病院コラム
- 25 フォトニュース
- 26 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 27 市民揭示板·編集後記
- 28 Good Town Chino!!



第47回茅野どんばん

8月3日に開催された「第47回茅野どんばん」。真夏の日差しが照 りつける暑い日でしたが、さまざまな催しや踊りを通して、暑さに負 けずお祭りを楽しむ皆さんの姿が見られました。

茅野どんばんの記事は、4~5ページにも掲載しています。



10月の納税等

納期限 10月31日休

市県民税(3期)

税 務 課 272-2101(内線 172~174) 幼児教育課 272-2101 (内線 623)

国民健康保険税(5期)

保険課 272-2101 (内線 322)

上下水道料金(10月分)

水 道 課 ☎75-5500 (直通)

市営住宅使用料(10月分)

都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

保育料等(10月分)

アでは使用できません。

後期高齢者医療保険料(4期)

保険課 272-2101 (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

55,191人 人口

27,769人

(-3)

9月1日現在の

茅野市の人口

(-7)

27,422人 (-4)

世帯数 24,686世帯 (+4)

※()内は先月比

※令和2年国勢調査を基に推計

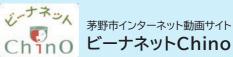


ビーナチャンネル 11ch



「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。



アンドリー ドーナネットChino

茅野市空き家ミニセミナー アーカイブ特集





空き家ミニセミナー アーカイブ特集

茅野市空き家ミニセミナーのアーカイ ブ映像です。

空き家所有者の方やご自宅の将来に不 安のある方など、多くのみなさんに空 き家についての理解を深めていただく ため、各種専門家の方がワンポイントア ドバイスをします。



行財政改革待ったなし! ~持続可能な茅野市であるために~

広報ちの令和5年(2023年)11月号に掲載した「Vol.4行財政改革プラン2023」でお示しした、優先的に改革を進めていく事業について、その進捗状況をお伝えします。 3事業が取組完了となりました。



令和5年11月号は こちらから!

	. 6 760/20	
	予算事業名	進捗状況
	地区コミュニティ運営協議会支 援事業費	地区コミュニティ運営協議会への負担金等の活用状況を把握し、運協のあり方や負担金等を検討中
コミュニティ・市民	地区コミュニティセンター管理 運営費	職員の複数地区担当制の実施
活動·環境	生ごみ回収・堆肥化処理事業費	蓼科有機センターの閉鎖 【令和6年度予算削減額△375万2千円】
	茅野環境館管理運営費	茅野環境館閉館 【令和6年度予算削減額△298万円】
教育・子育て	小学校運営、施設管理、施設整備費	これからの学校のあり方に係わる素案検討委員会の実施 保護者アンケートの実施
秋月 1月C	少年育成センター事業費 (取組完了)	市民委員による巡視活動の廃止 【令和6年度予算削減額△36万円】
	温泉施設管理運営費	民営化に向けたサウンディング型市場調査実施のため、参加 事業者の募集
保健・福祉・健康	不妊·不育事業助成事業費 (取組完了)	保険適用外の43歳以上の市単独での助成廃止 【令和6年度予算削減額△85万円】
	各種がん検診等事業費 (取組完了)	自己負担額の見直し 【令和6年度歳入増見込額70万円】
	観光振興支援事業費	小津安二郎記念・蓼科高原映画祭の開催方法見直し 【令和6年度予算削減額△200万円】
産業·都市基盤	観光温泉施設管理運営費	白樺湖温泉すずらんの湯を令和5年度末で閉鎖し、譲渡に向けた業者選定の実施 【令和6年度予算削減額△796万3千円】
	産学公等連携推進事業費	産業振興プラザの体制見直し 【令和6年度予算削減額△285万9千円】
生涯学習	小泉山体験の森整備活用事業費 多留姫文学自然の里整備活用事 業費	市が行っていた事務の一部を関係団体の事務として実施
	スケートセンター・ゴルフ練習場・プール管理運営費	スケートセンターの存廃を行財政審議会に諮問 プールは令和6年度で営業終了
地域創生	教育資金利子補給事業費	新規募集停止
地球剧土	ふるさと茅野市応援寄付金事 業費	ふるさと納税ポータルサイトを拡大、企業と連携した返礼品 の造成【令和6年度歳入増見込額1億円】

※毎月の進捗管理を実施しています。記載がない事業も、改革に向けて協議を進めています。

問 財政課 行革推進係 **☎**72-2101 (内線 168)



茅野アントレアクション

茅野市 成長させ

茅野市が主催する茅野アントレアクションは

女性活躍のための伴走型・サークル型プログラムで、

女性のビジネスをサポートします。

経験豊富な講師陣や仲間たちと共に、

ビジネスアイデアを具体化し、地域と共に成長しましょう。

実践的なサポートとコミュニティの力で、

あなたの起業の夢を現実に変える一歩を踏み出しましょう。

募集人数:10~20名

対象:茅野市在住もしくは移住予定の女性

※定員に達した場合は早く締め切る場合があります

女性起業家



女性活躍



地域活性化

4Days

場所:茅野市議会棟大会議室

時間:14:00~17:00

1日目: 10/20(日) プログラム説明 オープニングセミナー

2日目: 11/23 (土) ビジネスアイデア整理

3日目: 12/14 (土) ビジネスプラン作成

4日目: 1/25(土) 成果発表会 (ポスターセッションなど)

随時オンラインによる起業支援サポート実施

※各日のスケジュールは現在時点のものです。ブログラム設計にて変更する可能性がございます。



茅野アントレアクション総合ディレクター

姜 理惠 Rie Kang /法政大学 デザイン工学部

起業家。スタートアップ、地域ベンチャー、事業承継などが専門。

指導学生のビジネスコンテスト優勝、入賞多数。

実は私は女性起業家出身。 25歳の時に情熱と思いこみだけで起業し、苦労しながらなんとか成功したのち、 起業の研究者になりました。「女性の方が起業の成功率が高い」と科学的に解明されているのです。 女性にしかできないビジネスの夢を、私たちと一緒に叶えましょう。全力で支援します。

●問い合わせ先:茅野アントレアクション事務局 entre-action@entrelab.co.jp

お申し込みいただいた方から順次面談を実施いたします。事務局からのメールを受信できるようにしておいてください。

主催・問い合わせ先:茅野市役所商工課 0266-72-2101(内線433)

運営・窓口:アントレラボ株式会社 03-5228-1148 (法政大学デザイン工学部姜研究室内) SNS発信中!



@drkangrie お申し込みはこちらから

46』市民スポーツ祭

10月14日 (月・スポーツの日)

主催 NPO法人茅野市スポーツ協会・茅野市・茅野市教育委員会

※雨天にかかわらず体育館用の上履きをご用意ください。

- ●時間 8時15分~
- ●場所 運動公園陸上競技場(雨天:総合体育館(サブ体育館))
- ●内容 開会宣言 / 国旗・市旗・協会旗掲揚 / 主催者あいさつ / 体育功労賞・優秀選手表彰 / 来賓祝辞 / 選手宣誓
 - ◆東海大学付属諏訪高等学校チアリーディング部 ◆大玉送り ◆玉入れ
 - ◆茅野ギネスに挑戦 大縄跳び・10人11脚◆ニュースポーツの紹介◆ラッキー賞抽選会

ゲートボール gate ball 屋内ゲートボール場

- 協会員と市民の交流会を開催
- ●13時~(12時30分~受付)
- ●見学だけでも OK! 来てみてください。
- ■問 牛尼正幸 ☎090-2631-8281

卓球 table tennis

総合体育館(サブ)

- ●第41回柿澤杯卓球大会
- ●13時~
- ●一般(高校三年生以上)・ジュニア・小学生の各男女シングルス 茅野市卓球協会登録者及び茅野市在勤・在住・在学者
- ●現行の日本卓球協会ルールによる公式トーナメント方式 使用球:ニッタク公式球(40m/mホワイト)
- ●申込期限:10月4日(金)厳守
- ■申込・問 原 吉彦 ☎090-9664-7979 E-mail zetta@po30.lcv.ne.jp

サッカー soccer

自由広場

- ●茅野市サッカー協会長杯
- ●対象学年:4年/3年/2年/1年
- ●開始時間:13時30分
- ■問 北澤 和也 E-mail chinocity.fa@gmail.com

居合道 iaido

総合体育館・剣道場

※興味のある方の体験・見学出来ます。(男女不問)

- ●13時~15時
- ●居合剣法・制定型居合・試斬 (一般)
- ●日本刀に触れてみよう! (小学生以上対象。保護者同伴)
- ■問 宮坂 完次 ☎080-8480-4700

ソフトテニス soft tennis

テニスコート

- ●ソフトテニス市民交流会
- ●13時~16時
- テニスコート A ~ D コート
- ●受付:13 時よりテニスコート 参加した市民で適宜ペアを組んでゲームを行う。 市民の交流を目的とし勝敗は問わない、表彰は無し。
- ■問 茅野市ソフトテニス協会 竹内 謙一 090-4123-5790

硬式テニス tennis

テニスコート

- ●テニス講習会&クリニック
- ●受付: 当日13時~15時
- ●予約不要
- ●参加無料
- 対象者:どなたでも参加 OK
- ■問 テニス協会指導普及部長 宮澤 国慶 25090-1118-3787

弓道 kyudo

弓道場

- ●市民弓道大会
- ●13時30分~(12時45分から受付)
- ●競技:近的12射(立射4矢×3回)
- ●参加料:1人300円
- ●表彰:賞状-個人・団体/各3位まで 賞品-団体1位~3位 個人1位~10位まで(参加賞有)

※道場内での一般の見学可能、靴下着用をお願い致します。

■問 牛山 芳信 ☎080-1188-1934

陸上競技 Athletics

陸上競技場

【リレーマラソン】

- ●13時30分~(受付:12時30分~13時)
- ●陸上競技場トラック 3,000m(7 周半)
- ●チーム編成:4名以上10名までのチームとし、1人の走る距離 はチームで自由。
- ●対象:小学生以上とし、小学生から大人までの混成チームでの 参加も可能。

【小学生陸上競技体験会】

リレーマラソン終了後14時頃~15時(受付:13時20分~14時) ハードル走、走高跳、ジャベリックボール投げ、棒高跳等を体験 することができます。

※参加者全員に参加賞を進呈します。

■問 小平 昌紀 ☎090-1120-0034

マレットゴルフ mallet golf マレットゴルフ場

- ●体育の日・記念大会
- ●13時~15時
- ●受付:7時15分~7時45分(クラブハウス前)
- ■問 マレット協会事務局 一ノ瀬 ☎090-4463-5008

まちづくり懇談会

「たくましく やさしい しなやかな 交流拠点 CHINO」 ~未来を見据えたまちづくりへの挑戦~

問 秘書広聴課 秘書広聴係 ☎72-2101 (内線121・122)

まちづくり懇談会 (通称「まち懇」) では、市長と膝を交えて語り合う機会として、多くの市民の皆さんにご参加いただき 意見交換を行っています。

現在、茅野市では第6次茅野市総合計画基本構想を策定し、しあわせを実現できるまちづくりを進めています。今年度の「まち懇」は、これからのまちづくりの進め方をご説明し、行財政改革やパートナーシップのまちづくりの再構築などの取り組みについても意見交換を行い、茅野市の将来像を語り合います。

No.	開催日	時 間	会 場
1	10月1日(火)	19:00~20:30	ちの地区コミュニティセンター
2	10月3日(木)		宮川地区コミュニティセンター
3	10月4日(金)		米沢地区コミュニティセンター
4	10月8日(火)		豊平地区コミュニティセンター
5	10月15日(火)		玉川地区コミュニティセンター
6	10月21日(月)		泉野地区コミュニティセンター
7	10月22日(火)		金沢地区コミュニティセンター
8	10月28日(月)		湖東地区コミュニティセンター
9	10月29日(火)		北山地区コミュニティセンター
10	11月5日(火)		中大塩地区コミュニティセンター

information

令和6年全国家計構造調査にご協力ください

問 企画課 企画係 ☎72-2101(内線153)

総務省統計局では、令和6年10月から11月までの2か月間、「令和6年全国家計構造調査」を実施します。

- ▶調査内容 統計法に基づく「基幹統計調査」で、全国から無作為に選定した約90,000世帯を対象とする国の最も重要な統計調査の一つです。
- ▶調査目的 昭和34年以来、5年ごとに行われており、14回目を迎える令和6年調査では、家計における消費、所得、資産 および負債の実態を総合的に把握し、世帯の所得分布や消費の水準、構造等を全国的・地域別に明らかにする ことを目的としています。

▶調査結果の利用目的

- ・年金や介護等の社会保障制度や税制の在り方を検討するための基礎資料
- ・貧困等生活上の困難に対する支援に関する検討を行うための資料 など



全国家計構造調査のホーム ページはこちらから!

調査回答のお願い

調査をお願いする世帯には、9月中 旬ごろから調査員が調査資料の配布 に伺います。調査への回答は、便利 なインターネット回答をおすすめして います。

ご理解とご協力をお願いします。





市民の森 第16回育林祭

申込・問 環境課 環境保全係 2572-2101 (内線 263) E-mail kankyo@city.chino.lg.jp



10月26日(土) 9時~正午 ※雨天順延 予備日:11月2日(土)

▶場所 市民の森(吉田山)

内容 ●苗木の植樹

●遊歩道の散策など

料金 無料

▶ **持ち物** 作業のできる服装、手袋、雨具、長靴、飲み物

▶主催 市民の森を創る会、茅野市

▶申込方法 10月21日(月)までに、氏名、連絡先を上 記までご連絡ください。

多留姫文学自然の里

「脱穀まつり」

永明寺山ふれあいウォーク

環境課 環境保全係 至72-2101 (内線 263) E-mail kankyo@city.chino.lg.jp



10月19日(土) 9時~正午 ※荒天中止

場所 永明寺山公園墓地駐車場集合

▶内容 ●ウォークラリー(約3km)

●チャレンジゲーム (参加賞あり)

●きのこ汁の会食

料金 無料

▶**持ち物** 山歩きのできる服装・靴、雨具、飲み物など

▶主催 永明寺山ふれあいの森を創る会

▶申込方法 10月11日(金)までに、氏名、連絡先を上 記までご連絡ください。



金沢地区

問 金沢地区コミュニティセンター 2571-1607



問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線 633)

10月**19**日(土) 9時30分∼正午頃 ※雨天中止

場所 多留姫文学自然の里「神田」

▶内容 「稲刈まつり」でハゼにかけた稲を、足踏み脱穀 機などの昔ながらの機械を使って脱穀します。

料金 無料

▶持ち物 軍手、長靴やタオルなど脱穀作業のできる服装

申込 不要

▶その他 雨天等により中止の場合は、「神田」の案内板に イベント中止の掲示をします。



第9回おむすびコンサート



10_月27_{日(日)} 開場:13時~/開演:13時30分~

▶場所 金沢小学校 体育館

内容 ジャズバンド 『The Big Band of Music Toys』、 長峰中学校吹奏楽部、金沢小学校児童、子ども木 遣りおよび地域喇叭隊によるコンサート

料金 無料

▶**持ち物** スリッパまたは上履き

▶その他 駐車場は、金沢小学校校庭、金沢保育園駐車場 をご利用ください。

野焼きは原則禁止です

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101 (内線 264·265)

法律で廃棄物の野外焼却は、原則禁止 されています



【例外として認められている焼却】

- ●農業のためにやむを得ないもの
- ●災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの
- ●どんど焼き、キャンプファイヤーなど地域行事など

苦情が寄せられています

毎年、野焼きに対して「洗濯物に臭いがついて困る」「の どが痛い」といった苦情が大変多く寄せられます。

野焼きは害虫の発生を防ぐなどの効果があり、古くから農 地などで行われてきた大切な作業ですが、周辺へ迷惑にな らないよう下記の例のような配慮をお願いします。



【配慮例】

- (1) 風の弱い日の選択
- (2) 焼却物の乾燥
- (3) 焼却物を小分けにする (4) 周辺の住宅に周知する
- (5) 堆肥化や燃えるごみとしての処分

information

移住: 転職希望者対象 就職説明会

問 岡谷市工業振興課 雇用対策担当 2521-7000

11月2日(土) 13時~17時

- ●移住希望者向けセミナー (13時~14時30分)
- · 諏訪地域の仕事の特色紹介、企業 PR、先輩移 住者体験談
- ●就職説明会(14時30分~17時)

▶場所 岡谷市イルフプラザ3階カルチャーセンター

▶内容 諏訪地域へのU・I・Jターン希望者、転職希望者 を対象とした就職説明会「おしごと移住フェア」 を開催します。直接面談で企業や仕事を詳しく知 るチャンスです。

対象 U・I・Jターン希望者、転職 希望者、R7.3月学卒者

参加企業 75 社

▶その他 移住(U・I・Jターン)希望者向け「企業見学 ツアー」を11月1日(金)に開催します。

▶**主催** 諏訪公共職業安定所、長野県諏訪地域振興局 諏訪地域6市町村、諏訪地域労務対策協議会(商 工会議所・商工会含む)、諏訪圏移住交流推進事 業連絡会

ファミリー・サポート・センター 援助会員」養成講習

問 こども課 こども・家庭支援係 2572-2101(内線611)

▶ 日時 10月30日(水) 10時~15時

11月6日 (水) 10時~16時30分

11月13日(水)10時~17時

11月16日(土)10時~15時

11月20日(水) 10時~16時

※全5日の連続講座です。

場所 茅野市役所会議室および茅野消防署

▶内容 ファミリー・サポート・センターは、「子どもを 預かってほしい人」と「子育てのお手伝いがし たい人」が会員となり、会員間で子育ての助 け合いを有償で行っています。この講座は、 援助会員として活動するための講座です。

▶対象 茅野市在住の子育て経験者またはファミサポ活 動をしたい方

料金 1.000円(テキスト代)

▶その他 講習内容はお問い合わせください。

▶申込方法 10月22日(火)までにお申し込みください。

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」	10月8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」	10月22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
ハロウィンウィーク	10月9日(水)~ 10月29日(火)	0、1、2、3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要

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	10月5日、19日、26日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ~るど	10月5日、19日、26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	10月5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!	10月12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	10月14日(月) 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	10月19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	10月9日(水) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要





8ち

投稿フォームから ご応募ください!



めでとう! これからも大好き な車とバイクにたくさん乗り



2歳誕生日おめでとう♡ニコ ニコ笑顔が大好きだよ♡!! これからも元気いっぱいで大



沢山楽しい事あればいいね! お友達とも楽しく遊ぼうね。 お野菜食べろー!



1歳のお誕生日おめでとう♡ 可愛い笑顔に家族みんな癒 されているよ!

12月生まれの方募集中! 10月12日(土)までに応募してください。



諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日 時 10月9日(水) 10時~正午

諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟

ベビーマッサージ、育児相談を行います 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)

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) 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 10月23日(水) 10時~正午

諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟

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。) 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)

参加費 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。

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

10月16日(水) 10時~11時

諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟

手がた、足がたをとってアートをつくります。

300円(材料代)

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)

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 『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

① 10月7日(月) 13時30分~14時45分

② 10月28日(月) 13時30分~14時45分 諏訪中央病院 講堂(5分前に産科外来10番へ)

①「離乳食」について管理栄養士からのお話し

②「便秘」について小児科医師からのお話し

参加費 無料(申込不要)

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)

母子手帳、お子さんに必要な物、バスタオル

こども館0123広場 2571-1661

11月8日(金)11時15分~正午

茅野市こども館0123広場 わいわいスペース

子どもの病気や家庭でできる応急処置、成長の 中での心配ごとなど、専門の先生からお話を聞 いたり、質問に答えていただきます。

諏訪中央病院小児科医師 武井義親先生

0123広場を利用している方どなたでも

料金

赤ちゃんあつまれ

こども館0123広場 2571-1661

10月15日(火)10時30分~11時30分

場所 茅野市こども館0123広場 相談室

主に生後2か月から7か月位までの子どもを持つ親 の育児に関する悩みや不安の解消と、親同士の出

会いや交流のきっかけの場として開催します

市保健師及び家庭児童相談員

対 象 生後2か月~7か月位の子どもと新

定員 10組

料金

申込方法 9月24日 (火) 10時から、電話または窓口 電子申請でお申し込みください。





いいお産の日 イベント

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

10月29日(火)~30日(水)

9時30分~15時

諏訪中央病院 講堂

11月3日はいいお産の日です。妊娠・出産・育 児への理解を深め「いのち」の大切さをあらた めて考えるきっかけとなりますよう多数の企画 をご用意しています。

> 10月から予約スタート。詳しくは、 ホームページ・インスタグラムをご



休日当番医院

₹ 乳幼児健診

↑ 休日歯科当番医院 🚳 子育て

●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

●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) ぱくぱく (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 【ぱくぱく】敷物、バスタオル

●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)

	UDCI ※当番は変更となる	5場合があります。	※当番店は変更となる場合があり 茅野市役所(☎72-2101) ま		予防接種、乳幼児健診、相談、教	対室についての申し込み、お問い な	合わせは…健康管理セン	ターな82-0105
Sunday	月 Monday	火 Tuesday	ZK Wednesday	木 Thursday	金 Friday	± Saturday	★各種相談・訪	胡会★ 茅野市役所 ☎72-2101
29	30		2	3	4 ふ 赤ちゃん相談 (9時~11時)	5	トレーニング室利用 者説明会 【要事前予約】	10日(木)10時~、16日(水)13時30分~、 22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
		● 離乳食教室 (ごっくん・もぐもぐ) (10時~11時30分)→ 共栄管工㈱☎72-6675	○ 機有質水道 ☎72-4017		② マタニティ相談 (10時~11時30分) □ 1歳6か月児健診 (12時50分~13時10分) □ 1歳9ケムラプロパン な72-2382	(前)大信設備 25 72-3527	法律相談【要予約】	1日(火)13時~17時 ※9/24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 三井 智和 弁護士 ※弁護士が利益相反と判断した場合はお断り
6 ₩井内科医院	7	8	9	10	111	12		する場合があります。 問 市民課 市民係(内線256)
☎72-6010 ☐ 清水歯科医院(富士見町) ☎62-5207 ⑤ 矢崎薬局	- 3歳児健診 (12時50分~13時10分)	2歳児歯科健診 (12時50分~13時10分)	↓ 4か月児健診		-		行政相談	8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)
☎73-6868 帰原田設備 ☎72-6411	有窪田設備 ☎72-6814	信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	(12時40分~13時) (前木村設備 ☎77-2380	様オケヤス 昼 な 72-2230 夜 な 73-7265	機諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	★ 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	外国籍市民のための 相談	17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)
13 → みうら内科クリニック な78-7710	1 4 ・ うえはらクリニック 第72-2636 ・	15 (南クサカベ設備興業 279-2511	16 衛茅野設備 第79-5858	17 共栄管工㈱ 272-6675	18	19 (前タケムラプロパン 1872-2382	外国籍市民のための 日常生活相談及び日 本語教室	
2	21	22	23	24	25	26	若者向けキャリア・ コンサルティング 【要予約】	2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)
茅野横内薬局 ☎82-5788付信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	1歳6か月児健診 (12時50分~13時10分) (12時50分~13時10分) (12時50分~13時10分) (12時50分~13時10分)	様オケヤス 昼 ☎ 72-2230 夜 ☎ 73-7265	4か月児健診 (12時40分~13時) (13時年設備 本72-6411	(10か月児健診 (12時40分~13時) (12時40分~13時) (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	2歳児歯科健診 (12時50分~13時10分) (計本村設備 全77-2380	○ (株有賀水道 ☎72-4017	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)
27	28	29	30	31	1	2		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)
本75-0033 ふじもりデンタルオフィス 本71-1361 薬局マツモトキョシ上原店 本73-7263	🚰 ㈱諏訪設備工業	3歳児健診 (12時50分~13時10分)		(4) tt mz=n (4)			保護司による非行・ 犯罪相談 【要予約】	18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
### #################################	昼☎72-3694 夜☎72-3451	(精クサカベ設備興業 全79-2511	福イトカン 全72-8548 長野県小児救急雷託	相談「#8000」			ひきこもり相談会 「こもさぽ」	8日(火) 正午~17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 問 まいさぽ茅野市【社会福祉課】 (内線317)
●相談時間 平日:1 土曜日、	9時から翌朝8時まで 日曜日、祝日:8時から翌朝8		●相談時間 19時から翌 ●相談内容 小児の病気				司法書士法律相談【要予約】	9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
	おむね15歳以上)の方の病気やに ちがいいのか、迷った際に看護			急病等の際に応急対処の方法 助言を行います。			結婚相談 【要予約】	①5日、19日(土)13時~16時 ②11日、25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

問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431

65歳以上インフルエンザ予防接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

自己負担額 1,200円

- ① ご予約はお早めに -

予約が遅くなると、接種できない場合もあります ので、お早めに医療機関に予約をしてください。

●対象

市内に住所があり、下記に該当する方

- ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
- ・接種時に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)で接種を希望する方
- ●期間 10月15日(火)~12月28日(土)(休診日を除く)
- ●場所 指定医療機関
- ●接種方法 指定医療機関へご予約ください。申請等は必要ありません。
- ※受診時は保険証や免許証等をご持参ください。
- ※市内指定医療機関は、ホームページで ご確認ください。市外で接種する場合 はお問い合わせください。



市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の方 または生活保護を受けている方は無料で受けら れます

- ●無料の対象
- (1) 生活保護を受けている方
- (2) 市民税非課税世帯の方
- ●申請場所

茅野市健康管理センター、各保健福祉サービス センター

- ●必要書類
- ①申請書
- ②委任状 (同一世帯でない方が申請する場合)
- ※①と②は、上記の申請場所にあります。また、 市ホームページからもダウンロードできます。
- ③本人確認書類(窓口に申請に来た方の本人確認用)
- ※顔写真付きの官公署発行書類 (免許証等) の場合は1種類。そうでない場合は官公署発行書類 (健康保険証等) とその他の書類2種類をご用意ください。(官公署発行書類2種類でも可)

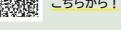
=定期接種として受けられるのは、1シーズンに1回のみです=

65歳以上新型コロナワクチン定期接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

自己負担額 3,200円 (令和6年度の金額)

- ●対象 市内に住所があり、下記に該当する方
- ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
- ・接種時に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)で接種を希望する方
- ●期間 10月15日(火)~令和7年3月31日(月)(休診日を除く)
- ●場所 指定医療機関
- ●接種方法 個別通知はありません。直接、指定医療機関へご予約ください。 ※受診時は保険証や免許証等をご持参ください。



指定医療機関は

※市内指定医療機関は、ホームページでご確認ください。市外で接種する場合はお問い合わせください。

市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の方または生活保護を受けている方は無料で受けられます。事前の申請が必要です。申請方法は65歳以上インフルエンザ予防接種と同様です。

=新型コロナワクチンは、今年度から定期接種となりました= =定期接種として受けられるのは、1シーズンに1回のみです=

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 10月10日(木)14時30分~15時30分

場 所 ウェルシア茅野米沢店

内 容 『フレイル予防に関すること』をテーマにお話があります。

対象 認知症の方やその家族、支援する方 定員 10人(定員になり次第、申込受付終了)

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)



みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時 11月6日(水)、20日(水) 14時~17時

場所 ワークラボ八ヶ岳

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

サホート

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、243)



シルバー人材センターの会員を募集しています

●内容

デスクワーク・精密工場・製造工場・施設管理・宿直・ 屋外清掃作業・屋内清掃作業・草取り作業・草刈り 作業・剪定作業・店舗補助作業等、各種作業に従事 しています。

みなさんの長年培った、豊かな経験・知識・技能・ 資格を活かせる場所です。資格を持たない方でも大 歓迎です。

- ●対象 60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ●申込方法 シルバー人材センターの事務所へご連絡 ください。

入会説明会 開催日程(11月~令和7年3月)

開催日	時間	場 所		
11月20日(水)	14時~	茅野事務所またはゆいわーく茅野		
12月18日(水)	14時~	富士見事務所		
1月15日(水)	14時~	茅野事務所またはゆいわーく茅野		
2月12日(水)	14時~	茅野事務所またはゆいわーく茅野		
3月12日(水)	14時~	富士見事務所		
資料の用意の都合上事前に予約をお願いします。☎73-0224				

【申込・問】

- 時 10月17日(水) 11時~11時30分
- 諏訪中央病院(1Fエントランスホール)
- 内 テーマ:「帯状疱疹について」 帯状疱疹についてお話しします。ご質 問・ご相談もお受けします。
- 講 濵口 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)
- 第14回諏訪中央病院病院祭
- 時 10月19日 9時30分~15時
- 所 諏訪中央病院
- 内 健康に関する測定や体験コーナー、各 種コンサート、講演会、キッズコーナー、 キッチンカーなど多数の企画をご用意 しています。
- 問諏訪中央病院病院祭運営事務局 **☎**72-1000

Information

お知らせ

- 茅野農業振興地域整備計画 の総合見直し説明会
- 時 10月24日休 13時30分~
- 所 茅野市役所議会棟 大会議室
- 内「茅野農業振興地域整備計画」の総合 見直しについての説明会
- 対 市内に農地を所有している方および市 内で農地を耕作している方
- ¥ 無料
- 申 不要(直接会場へお越しください。)
- 問 農林課 農政係
 - ☎72-2101(内線442)

● 街かど企業ガイダンスin茅野

- 時 10月22日火、11月19日火、12月 24日火、令和7年1月21日火、2月 26日(水)、3月25日(火) 13時30分~15時
- 所 ワークラボ八ヶ岳 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
- 無料(申込不要)
- 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。
- 間 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)

●日時 10月5日(土) 13時~

泉野地区の子どもたちの舞台発表や柳川劇団など、地域

の皆さんによる出し物が盛りだくさんです。江戸時代に

■ 造られた、迫力ある舞台での発表を見に来てください。

泉野地区コミュニティセンター ☎70-1606

●場所 槻木廻り舞台

●内容

【問合せ】

女性が健やかに歳を重ねる ための心と身体のヨガ講座

- 時 11月16日出 13時30分~15時30分
- 所 市民活動センター ゆいわーく茅野
- 内 ホルモンバランスの変化は、女性の心 や身体に変化をもたらします。健やか にいきいきと歳を重ねるための正しい 知識をヨガを交えながら学びましょう。
- 講 今井恭代さん(更年期と加齢のヘルス ケア学会メノポーズカウンセラー、信 州メディカルヨガ講師)
- 対 女性
- 定 40人(先着順)
- ¥ 無料

槻木廻り舞台「秋の会」

- 持 ヨガマット(お持ちでない場合、貸出可)
- コード) からお申し込みください。
- 問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線635)

生涯スポーツ健康講座 「トレーニング教室」

- 時 10月16日(水) 14時~16時
- 所 茅野市総合体育館 トレーニング室
- 内 トレーニング機器の使い方とトレーニン グ方法を学ぶ教室です。
- 講 鷹野和美 先生(茅野市パワーリフティ ング協会会長)
- 対 市内在住在勤、20歳以上の方
- 定 20名(定員になり次第、締め切り)
- 持 体育館用の運動靴、運動のできる服 装、タオル、飲料水、その他トレーニン グで使用している物
- 他 総合体育館トレーニング室を初めて利 用する方は、同日13時30分から開催 する「トレーニング室利用者説明会」も ご参加ください。
- 電話または総合体育館窓口でお申し込 みください。
- 間 スポーツ健康課 スポーツ健康係 **☎**72-8399

生涯スポーツ健康講座 「みんなでスポーツ」

- 時 10月27日(1) 10時~正午
- 所 茅野市総合体育館 サブ体育館
- 内 小学生から大人まで、みんなでニュー スポーツを楽しむ教室です。
- | | スポーツ推進委員
- 対市内在住・在勤、小学生以上の方
- 定 30名(定員になり次第、締め切り)
- ¥ 無料
- 持 体育館用の運動靴、運動のできる服 装、タオル、飲料水
- 電話または総合体育館窓口でお申し込 みください。
- 問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 **☎**72-8399

介護保険制度説明会

要点のみを掲載しています。

情報ネットワーク

詳しい内容は、各担当課・各施設・ホームページなどで

- 時 10月9日(水) 9時30分~11時30分
- 所 茅野市役所 議会棟大会議室

ご確認ください。

- 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・10月2日から11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)

1 認知症の人の家族会

- 時 10月23日(水) 10時30分~正午
- 所 茅野市役所7階 705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しゃ 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)

Event & Lectures

イベント・講座

🚺 スマートフォン入門講座

- 時 11月5日火、8日金、12日火、15日金、 19日火、22日金
- 【アンドロイド (android)】 10時30分~12時30分 【アイフォーン (iPhone)】 13時30分~15時30分
- 所 ワークラボ八ヶ岳
- 内 スマートフォンの文字入力、タッチ操作、 インターネット、カメラ操作など、実際 ご使用しているスマートフォン端末を 使って楽しく学ぶ講座。
- 市内在住の全日程参加できる方
- 各講座6名
- 受講料2,000円+テキスト代
- お使いのスマートフォン
- 9月26日(水)~10月21日(川)までに電 話でお申し込みください。
- DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101(内線242、243)



広

Medical & Welfare

医療•福祉

1 風しん抗体検査・予防接種

- 内 公的な接種を受ける機会がなかった昭 和37年4月2日から昭和54年4月1 日までに生まれた男性は、風しんの抗 体保有率が他の世代に比べて低くなっ ています。大人が感染すると乳幼児に 比べて一般的に症状は重いとされてい ます。そのため、令和7年(2025年) 2月末までの期間に限り、風しん抗体 検査・予防接種を無料で実施していま す。無料で受けられるは2月末までで すので、ご注意ください。
- 対 昭和37年(1962年)4月2日から昭 和54年(1979年)4月1日までに生 まれた男性で検査を受けていない方 (転入前の市町村ですでに検査を受け た方は対象外となります)。

ただし予防接種については、抗体検査 の結果、抗体価が基準値に満たない男 性に限ります。

- 他 検査機関で使える「クーポン券」が必 要になります。対象の方には令和4年 にクーポン券を送付しています。有効 期限が令和5年3月末日のクーポン券 も、令和7年2月末まで使えます。紛失・ 転入された方にはクーポン券を発行し ますので、担当課へご連絡ください。
- 問 健康づくり推進課(健康管理センター内) **☎**82-0105



/シュ通知で行政情報をお

ダウンロードはこちらから







ハロウィンジャンボ宝くじ等 の発売

- 時 販売期間:9月17日(火)~10月17日(木) 抽せん日:10月25日金
- 所 宝くじ売場
- 内 令和6年度「ハロウィンジャンボ宝く じ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記 のとおり発売されます。

《ハロウィンジャンボ宝くじ》

1等・前後賞合わせて5億円

《ハロウィンジャンボミニ》

1等・前後賞合わせて5,000万円

- ¥ 証票単価:300円
- 他 この宝くじの収益金は、長野県の販売 実績に応じて配分され、市町村の明る く住みよいまちづくりや環境対策、高 齢化対策など地域住民の福祉向上のた めに使われますので、県内の宝くじ売 場でお買い求めください。
- 問 長野県市町村振興協会 ☎026-234-3611

路線バスが一部減便されます

内 令和6年10月1日の時刻改正により、 一部の路線バスが減便されます。

【減便となる便】

《通学通勤バス 泉野・玉川線》

·泉野学校前発 午前6時34分

《通学通勤バス 白樺湖・車山高原線》

•西白樺湖発 午前6時28分

《岡谷茅野線》

・茅野駅発

午前5時50分/午前6時10分 午前8時05分/午後2時30分 午後7時05分

- ・岡谷駅発 午前6時50分/午前7時50分 午前9時50分/午後4時00分
- 問 運行事業者:アルピコ交通㈱ **☎**72-7141

茅野市空き家なんでも相談会

10月17日本 14時50分~16時

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)



茅野市役所 8階大ホール

●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 6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。

13時30分~14時40分まで同会 場で空き家ミニセミナーを開催しま す。ミニセミナーは事前の申し込み は不要です。

●申込方法

10月3日休までに電話でお申し込 みください。



呆だより

問い合わせ 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

脳卒中で要介護状態になってしまう人を減らしたい・・・

茅野市国保の状況によると、令和3年度、脳血管疾患新規患者数は60人いました。

この中には、若くして発症してしまう方や、要介護状態になってしまう方もいて、特に脳出血、くも膜下出血、脳梗塞では、 かなり高い割合で要介護状態になってしまっていることがわかりました。

令和3年度 脳血管疾患新規発症者

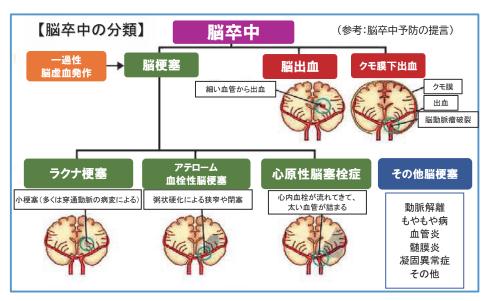
脳卒中分類	人	パーセント(%)
脳梗塞	20	32.8
脳出血	8	13.1
くも膜下出血	4	6.6
その他	29	47.5
合計	61	100
※1名重複あり		(KDB)

※1名重複あり

脳卒中を発症した 32人中 12人(37.5%)が 65歳未満の若い方でした。

32人中、介護になってしまった人は?

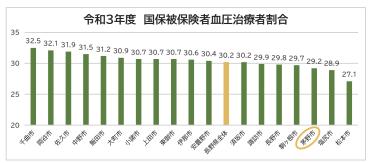
脳梗塞	20人中	6人	(30%)	
脳出血	8人中	6人	(75%)	
くも膜下出血	4人中	2人	(50%)	
合計	32人中	14人	(44%)	



脳卒中の最大の危険因子は高血圧です

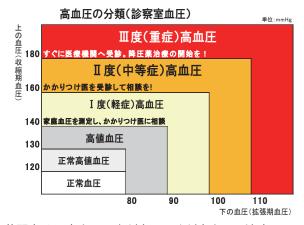


高血圧の治療をしている人の割合を調べてみました。



特定健診の結果では、II 度以上高血圧者の割合は、 19市中1位の状態がH25年度から続いています。 一番低い市が2.9%に比べ、茅野市は6.5%と2 倍以上の割合となっています。

5年間を比べても高血圧者は減少していません。



茅野市は、高血圧の人が多いですが高血圧の治療をして いる人は少ないことがわかりました。

大切な脳を守るために早めに治療を開始し血圧をコントロールすることが大切です。

まずは家庭血圧を測定しましょう

健診時の血圧が 130/80 を超えたら!家庭血圧を測定!!

茅野市国保加入者の方は特 定健診を10月31日(木) までに受けましょう

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

休館日

博物館 10月7日、15日、21日、28日 史料館 10月7日、15日、21日、28日

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

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



史料館

博物館の秋まつり

日 時 10月12日 (4) 9時~正午

場 所 八ヶ岳総合博物館

内容楽しい工作や植物・シダ・コケの秘密が わかります。

料 金 通常入館料(体験は別途必要)

植物観察会

日 時 10月13日(日) 9時30分~正午 ※少雨決行 集合場所 横谷峡駐車場

持ち物 飲み物、歩きやすい服装 ※要申込

語り手講座

※要申込

日 時 10月19日(土) 13時30分~15時

持ち物 1,000円(資料代、入館料含む)

場 所 八ヶ岳総合博物館

古文書解読講座

場 所 八ヶ岳総合博物館

内 容 市民研究員語り伝承グループ指導者

日 時 10月5日(土) 13時30分~15時30分

料 金 通常入館料

※要申込

第36回研究・創意工夫展

キノコ観察会

古文書相談会

定例イベントスケジュール

さきおりでランチョンマット

日時 10月12日(土) 13時~14時30分 10月13日(日) 10時~11時30分

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

276-2270

日時

場所

内容

講師

対 象

定員

料金

持ち物

由 込

星空観望会

日時 10月26日(土) 19時~20時30分 場所 北部中学校天体ドーム

定員 20名 参加費 無料

その他 雨天曇天の場合は中止 ※要申込

ワクワク科学工作

日時 10月20日(日)

※要申込

日 時 10月26日(土)~12月1日(日) 場 所 八ヶ岳総合博物館

内容 茅野市内の小中学生が行った

日 時 10月20日 9時30分~正午 場 所 鳥居平やまびこ公園 持ち物 飲み物、歩きやすい服装

日時 10月27日(日) 10時30分~正午

※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

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

★10月のプラネタリウム

「信州の天文台」

※ 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。

「光るふしぎなコマ」

10時~11時30分

場所 八ヶ岳総合博物館 定員 16名

参加費 300円

自由研究や図画工作を展示

料 金 通常入館料

博物館で星空観望会 &望遠鏡相談会

日時 10月5日(土) 19:00~20:30

場所 総合博物館

※要申込み、定員20名、参加 無料。雨天曇天の場合は、室 内で星・宇宙の話をします。

9月20日(金) から受付開始

昼間の星を見る会

八ヶ岳総合博物館

申込·問合 総合博物館 ☎73-0300

EVENT-1 「長野県は宇宙県」祝・木曽観測所50周年 →

東京大学木曽観測所(木曽町)が50周年を迎えたことを記念して

コラボレーション観望会を行います。参加者には記念品プレゼント。

日時 10月13日(日) 10:00~11:30

場所 北部中学校天体ドーム (北部生涯学習センター)

※要申込み、定員20名、参加 無料。雨天曇天の場合は中止。

9月20日(金)から受付開始

EVENT-2 プラネタリウム100周年記念事業公認企画

茅野市に100万個の星空を

高精細プラネタリウム「メガスターCLASS」投影

肉眼では見えない星まで映し出す「メガスター」の星空を 体験できる2日間。

ウォークスルー プラネタリウム

真っ暗な部屋を進むと まるで宇宙のような眺 めが広がります。歩いて 楽しむ星空体験です。

日時 10月12日(土) 9:30~15:30

場所 総合博物館 料金 通常入館料

※予約不要。随時体験で きます。混雑する場合は、 お待ちいただくことがあ ります。

エアドーム特別投影

日時 10月13日(日)

場所 総合博物館料金 通常入館料

【要予約】 プレミアム

9:20/10:20/15:30 少人数でゆったりしたひととき をお楽しみいただけます。(定

員6名、各回40分間) 【当日枠あり】レギュラー

11:30/13:30/14:30

みんなで楽しくメガスターの見 どころを満喫しよう。(定員15 名、各回40分間)

9月20日(金)から受付開始





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/ 😝 💥 🖸 🧿



林 和緒 折井宏光

矢島堯子

岩波昭彦

●洋画 堀内唯生

飯田実雄

長田真弓

羽柴久義

長田平次

有賀敬子

●彫刻

五味 保



縄文教室⑤「竹ざるを作ってみよう」

10月26日(土)・27日(日) 10時~15時30分

縄文時代の人々は、樹皮等を使ってざるを作り、どんぐ

りのあく抜きなどに活用していたことがわかっています。

この講座では、スズタケを使ってざる作りに挑戦します。

開館時間 9時~16時30分 (観覧は17時まで)

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

尖石縄文考古館

尖石縄文編布の会

し込みください。

5名(申込多数の場合は抽選)

昼食、エプロン、クリップ、受講料

高校生以上

1,000円

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。

日時 10月6日(日) 10時~11時

来館者同士が自由に話しながら見学・交流する「対

ス派?仮面の女神?」です。

定員 10名

観覧料(館内での開催時のみ)※学習会員は無料 各回開催当日の開始時刻までに電話またはメール、

申 込 来館時に口頭でお申し込みください。

営のため、ボランティアスタッフを募集します。詳細は、後日 ホームページ等でご連絡します。

講座を開催します。(予定)

尖石Jomonフリートーク(第5回)

場所 尖石縄文考古館

内容 話型鑑賞」です。 10月6日のテーマは「ついに決着!?縄文のビーナ

料金

10月14日(月・祝)までに電話またはメールでお申

尖石縄文考古館 -11月の行事-

●11月24日(日)に開催される「茅野市縄文かるた大会」運 ●11月16日(土)に、縄文文化賞授賞式および縄文文化大学

^{茅野市美術館} 耳をすまして 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

本展では、収蔵作品の中から「音」をテーマに 日本画、洋画、彫刻、工芸、写真の5つのジャンルから 14名の作家の作品を展示します。

人の行き交う街なか、森や港の夕暮れ、 音楽を奏でる姿や表情、リズミカルな造形。 それぞれから想像される「音」を感じながら、 ご鑑賞をお楽しみください。

●学芸員によるギャラリートーク 10/14(月·祝)11:00~(事前申込不要·無料)

小川正波 竹森公男 写真 木之下晃

"魂を揺さぶる"ジャズピアノLIVEをお贈りします

《クリスチャン・ツィメルマン》1991年 写真©木之下晃アーカイヴス

茅野市民館 Presents

大西順子ピアノ・ソロ

Supported by Blue Note Tokyo

10/18(金) 19:00開演 マルチホール DOORS open: 18:30 JAZZ BAR ANDANTE @ LOBBY open: 18:00

一般:4,000円、U-25:2,000円 ※未就学児入場不可



●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



栄養マン★キッチン~給食大好き!~





骨づくりに役立つ子どもに人気の給食メニューを紹介します

ひじきとツナのサラダ

【材料(大人2人分)】

水で戻したひじき・30g しょうゆ・・・・小さじ1/3 みりん・・・・・・・・・・・・50g もやし・・・・・・・60g 人参・・・・・・・20g ッナ缶・・・・・・・・10g 酢・・・・・・・小さじ1/2 砂糖・・・・・小さじ1/3 サラダ油・・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・・小さじ1/2

- ・ドライパックや、レトルトパウチのひじきを使うと手軽にできます。
- ・中に入れる野菜は、季節に合わせてトマトやきゅう り、コーンなどを入れると、色どりが良くなります。





【つくり方】

- 耐熱ボールに、ひじきと@の調味料を入れ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。
- 2 キャベツ、人参は千切りにする。
- ❸ キャベツ、人参、もやしをしんなりするまで茹で、水気をきっておく。
- ④ ボールに®の調味料を入れてドレッシングを作り、ひじき・⑤の野菜・ツナを入れ和える。
- ・海藻や野菜に含まれる「カリウム」は、体の外に塩分を出す働きが あります。
- ・乾燥ひじきを使う場合は、たっぷりの水で20分くらい戻します。 (乾燥ひじきは、大さじ3を水で戻すと、約30gになります。)



1人分エネルギー84kcal 食塩相当量0.4g

病院コラム 医療の現場から

ノドを鍛えてすこやかに長生きしよう

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



これまで高齢者におけるかすれ声やむせについてお話ししてきました。今回は、かすれ声やむせを改善するためのノドのトレーニングについてお話しします。

まずかすれ声のトレーニングとしては発声機能拡張訓練があります。耳鼻咽喉科外来にて声帯の萎縮などによる加齢性変化と診断されたら、声の訓練を行います。言語聴覚士の先生が行う訓練ですが、内容は、発声持続練習(いわゆるノドの準備体操)、次に音階上昇練習と音階下降練習、最後に特定の高さでの発声持続練習(ノドの筋力強化)などとなっています。次に、むせるようになった場合にはノドや呼吸筋を鍛える訓練を行います。むせたときは激しく咳をして食べ物を吐き出しますね。いわゆる咳反射です。これで誤嚥を防ぎます。呼吸筋が弱いと咳反射が強く起こらず気道に入ったものはそのままになる可能性がありよくありません。したがって呼吸筋を鍛えることも誤嚥防止に繋がるのです。まずノドの筋肉を鍛えるおでこ体操です。図1のような体操を毎食前に5秒間を10回行います。また、カラオケや音読などで声帯の締まりを良くしましょう。呼吸筋はペットボトルを使ったブローイングや吹き戻し(図2)で、そして吹き矢なども呼吸機能を高める効果があります。また呼吸筋を鍛えるトレーニングは口唇の閉鎖や口輪筋を鍛える効果もあり咀嚼(そしゃく)機能もアップします。歳を取っても友人や家族との会話を楽しみ、むせなく美味しく食べることができる食生活を満喫したいものです。

図1 おでこ体操



頭はおへそを覗き込み、手のひらの付け根をおでこに当て頭を押し上げる様に力を入れる

毎食前 5秒 / セット×5セット

図2-1 ペットボトル製ブローイング



①ペットボトルの上方 横に穴をあける②水を入れふたをして ストローを差し込む



③ストローをくわえ息を吐いてブク ブク泡立てる④ふたの締め具合で抵抗の強さを 調整できる(弱いから強いへ)

毎食前 10秒 / セット×10セット

図2-2 吹き戻し





口にくわえることで、口の周りの筋力を高める息を長くはいて吹き伸ばすことで呼吸訓練となる

毎食前 10秒 / セット×10セット

ジフォトニュース



社会を生き抜く力を持った地域のリーダーを養成茅野市少年リーダー育成研修会

8月8日~9日、青少年自然の森で、「茅野市少年リーダー育成研修会」が開催され、市内の小学5・6年生24人が参加しました。

児童たちは、学校の枠を超えたグループに分かれ、中高生で作る茅野市リーダスクラブ (CLC) のメンバーの指導を受けながらゲームや炊事などさまざまな企画を体験し、交流を深めました。

研修会は、CLCのメンバー5人が企画運営の全般を担い、4月から検討を重ね準備をした企画を実施しました。



茅野市内の魅力ある企業を知ってもらう

Uターン学生向け茅野市内企業見学会

8月21日、「Uターン学生向け茅野市内企業見学会」 が開催されました。見学会は、茅野市にたくさんの魅力 ある企業が存在していることを学生に知ってもらうこと を目的として行われました。

当日は、3名の参加者が、㈱ちの技研、プレマテック㈱、 ㈱オーク製作所、㈱キッツ茅野工場を訪問し、企業の担 当者から会社概要の説明を受け、社内を見学。総務担当 者や先輩従業員との意見交換・アドバイスも行われ、地 元企業に対する関心を深めました。



楽しみながら英語に触れる イングリッシュデイキャンプ

7月28日、青少年自然の森で「イングリッシュデイキャンプ」が開催されました。市内の小学5・6年生27人と各校の校長や教員、外国語指導助手(ALT)などが参加しました。

児童たちは、学校の垣根を超えたグループに分かれ、 英語のみでゲームや飯ごう炊飯に挑戦。 慣れない英語に 苦戦しながらも楽しむ様子が見られました。

イングリッシュデイキャンプは、子どもたちに楽しみながら英語に触れてもらうことを目的に毎年行われています。



八ヶ岳西麓地域の地方創生を図る

中日本高速道路㈱・中日本エクシス㈱と地方創生に関する協定締結

8月7日、八ヶ岳西麓の3市町村(茅野市・富士見町・原村)と中日本高速道路㈱および中日本エクシス㈱が、地方創生に関する協定を締結しました。茅野市役所で行われた締結式には、3市町村長と両社の関係者が出席しました。

協定にもとづいて、中央道原パーキングエリアを会場にした地域のプロモーション活動や茅野市で行われている「トヨタ・ガズーレーシング・ラリーチャレンジ」のイベント広場への出店内容の充実などに取り組む内容で連携を図っていきます。

图書館だより

本館休館日

場所:図書館

10月7日(月)、15日(火)、21日(月)、 25日(金)、28日(月)

開館時間
休

平日 9時30分~18時 休日·祝日 10時~18時

問い合わせ ☎72-9085



図書館イベント情報

■図書館でティータイムを

●日 時 10月10日休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。

■図書館探検隊〜図書館へ行ってみよう!~

●日時 11月3日(日)

①10時15分~12時15分

②13時30分~15時30分

※どちらの時間も同じ内容

●内容 司書のお仕事体験や図書館の資料を使って自分だけのオリジナル誕生日新聞を作ってみませんか?

対象 茅野市内外の小学校1年生∼6年生 (3年生以下は保護者同伴)

●定員 ①、②ともに各回5名(定員になり次第締め切り)

●申込方法 10月5日出10時~11月1日歯まで に電話、QRコード、図書館カウンター

に電話、QRコード、図書館カウンター のいずれかでお申し込みください。



■防災対策講座「自分でつくる その2 藁たわし編」

○日時 10月12日±110時15分~正午

●内容 災害時や日常でも役に立つ、藁たわしを作ってみませんか。自然の材料を活用した制作工程を学びましょう。

●講師 中野あやさん(月読堂)

● 定員 20名

料 金 500円(材料代)

▶持ち物 園芸用はさみ(ある人)

●申込方法 電話、QRコード、図書館カウンターのいずれかでお申し込みください。

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座② 「火災から身を守る」

●日 時 10月19日±313時30分~15時

●内容 火災は身近な災害の一つです。近年の火災原因の傾向などを学び、火災予防、火災時の対処方法等を考えましょう。気象などの条件が良ければ、簡単

な実験を披露します。

講師 公立諏訪東京理科大学工学部

上矢恭子准教授

● 定 員 20名

申込方法 電話、QRコード、図書館カウンターの いずれかでお申し込みください。





であう つながる

ひと・こと・ばしょ

~市民活動を紹介します~

vol.35

AI地域未来塾



活動内容

- ・便利で為になるイベントを開催(毎月1回以上開催)
- ・AIの基礎知識や活用法を学ぶワークショップの実施
- ・親子で楽しめるAI体験イベントの企画
- ·SNSでの情報発信(ブログ、Instagram、X(旧Twitter))

だれでも楽しく・学べる!

私たちは地域でのAI・IT教育を通じて、親子で楽しめるイベントや学 び合いの環境を作っています。

AI・IT技術の普及を目指し、魅力的な活動を展開しています。

子供たちや地域住民の皆様が未来の技術に触れることで、安心して成 長できる社会を目指しています。

現在、一緒に活動する仲間を募集しています。ぜひイベントに参加して仲間になってください。





@AIMIRAIJUKU_NAGANO

「AI地域未来塾」 インスタグラム

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



市民掲示板

■薬と健康の週間

- ■処方箋の受付や調剤だけでなく、 薬局・薬剤師がこんなことを行っ ているのをご存じでしょうか。 「薬が家にたくさん残っていて困 る、残っている薬が何だかわから ない」
 - →薬の調整・整理・仕分けを行います。

「薬がたくさんあって飲むのが大変」 →薬を減らすことができないか 医師・病院へ提案を行います。 その他、薬以外の健康相談、一 般用医薬品等の相談、薬交付後 のフォローアップなども実施して います。

■薬局・薬剤師から皆さんへお願いです。

『かかりつけ薬局』『かかりつけ薬 剤師』 をもってください

先に記載の対応や、薬の飲み合わせの確認などがしっかり行えることで、薬を安心・安全に使用できます。また、スムーズで的確な対応を実施いたします。

『お薬手帳』を活用してください 処方箋の薬だけでなく、一般用 医薬品等の購入・使用において も有用です。また、災害など緊急 時においての活用例も数多くあ ります。

- ■10月17日(水)~23日(水)の1週間 を『薬と健康の週間』とし、薬剤 師会を挙げてこれらの啓発を実施 します。ぜひこの機会に薬局・薬 剤師をもっと利用してください!
- ▲問/諏訪薬剤師会 ☎78-8930

■地震に対する防災イベント

- ▲日時/10月27日(日) 場所/ゆいわー<茅野
- ▲内容/公立諏訪東京理科大学の 学生と、地震とその備えについ て学ぶイベントを開催します。イ ベントでは、地震発生時に役立つ 情報を載せたパネル展示や防災 ブックの配布、お子様と一緒に 取り組める体験企画を行います。 体験企画では、賞味期限の問題 もあり買いづらい非常食をおい しく調理する料理体験(事前申し 込み必須、先着10名様)ができ、 非常時に役立つグッズ工作や、 防災クイズも実施します。小さい お子様から大人の方まで、ご参 加お待ちしております。イベント 内容の詳細は、下記に記載いた します、インスタグラムアカウント をご参照ください。
- ▲料金/無料
- ▲申込方法/料理体験に参加する 方のみメールで氏名、参加人数 を記載の上、ご連絡ください。
- ▲問/諏訪理科防災隊
 E-mail suwarika.bousaitai@gmail.com
 インスタグラムアカウント
 @chinosimachiokosi_sus

【市民の森 秋の観察会

- ▲日時/11月4日(月)9時30分~15時
- ▲場所/午前:ゆいわーく茅野(講義)、午後:市民の森第一駐車場 (フィールド観察)
 - ※雨天の場合は事前に採集した標本等を室内にて解説頂く。
- ▲内容/〜樹皮や岩に張り付く謎の生物(地衣類)を知ろう〜 落葉して樹皮が目立つようになる時期に地衣類に焦点をあて、「『地衣類』という生き物」について、講義とフィールド観察により理解を深めます。
- ▲講師/升本宙(ひろし)氏 (信州大学農学部助教)
- ▲参加費/1人1,000円 ※講義のみは1人500円
- ▲定員/フィールド観察は20名
- ▲持ち物/散策のできる服装、雨 具、飲み物、昼食、ルーペやマク 口撮影できるカメラなど
- ▲申込期間/10月29日火まで ※ただし、フィールド観察は定員 に達し次第募集終了
- ▲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法人八ヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816 E-mail shinrin_bunka@yahoo.co.jp

剣道体験会

- ▲日時/10月27日(日)10時~12時
- ▲会場/ちの地区コミュニティセンター体育館(茅野市塚原1丁目9-16)
- ▲内容/〜剣道を体験してみませんか〜

茅野市剣道協会では剣道を通じて、「礼儀正しさ」「丈夫な身体」「豊かなこころ」を養った健全な青少年の育成に取り組んでいます。剣道は老若男女問わず、生涯にわたって続けられる競技です。お子様に剣道を体験させてみたい方、剣道に興味がある方、お気軽にお越しください!

- ▲参加費/無料
- ▲持ち物/動きやすい服装(裸足で運動をします)、タオル、飲み物
- ▲申込期間/10月1日火~10月20日(日)
- ▲申込方法/氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、お申し込みください。
- ▲問/茅野市剣道協会 長田 ☎090-1867-2259 Fax0266-72-0173 E-mail chinokensports@gmail.com

Editor Note

編集後記

披露するトリッ そうでしたが、 えることが 世 れ 日でした。 暑すぎて溶けてしま 茅野どんば が野どんば [界チャンピオンの有薗さんが た自転車 できました。 暑さにギブアッ 単トライアルにんの催しの一 らんの催し レまで取材 なんとか クがとてもかっこ 取材 いそうな Ξ

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

12月号に掲載希望の場合は10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。

間 地域創生課 広報係 ☎72-2101(内線235)



(編集担当

Town Chino!! このコーナーでは、茅里取り組みを紹介します。 文:地域創生課 広報係

では、茅野市のいいとこ<u>ろやまちづくりの</u>

2024茅野どんばんダイジェスト

ビーナネットChinoで公開中!





動画のご視聴は こちらから!

令和6年8月3日(土)に、第 47回茅野どんばんが市役所 通り、茅野市民館を主な会場 として、開催されました。

今年は「楽しさ広がる祭の広 場! みんなでつくる茅野どん ばん!!」をテーマに、昼の部 では、ちびっこ広場、茅野ど んばんダンスフェスティバル、 郷土物産市、ジョブタウンな ど、大人も子どもも楽しめる プログラムが企画されました。



※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

ご希望の方は地域創生課広報係まで。

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。