

時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

i

すわちゅう健康教室

時

10月17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：「带状疱疹について」
带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

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)

i

第14回諏訪中央病院病院祭

時

10月19日(土) 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

i

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(木) 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)

i

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(火)、3月25日(火)
13時30分～15時

所

ワークラバハヶ岳 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)

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)

梶木廻り舞台「秋の会」

●日時

10月5日(土) 13時～

●場所

梶木廻り舞台

●内容

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。

【問合せ】

泉野地区コミュニティセンター ☎70-1606

i

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(土) 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

持

ヨガマット (お持ちでない場合、貸出可)

申

11月1日(金)までに申込フォーム (QR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)



i

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

市内に在住、20歳以上の方

定

20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、その他トレーニングで使用する物

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。

申

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

i

生涯スポーツ健康講座「みんなでスポーツ」

時

10月27日(日) 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。

講

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

申

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

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

介護保険制度説明会

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

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)

i

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

i

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
【アイフォン (iPhone)】
13時30分～15時30分

所

ワークラバハヶ岳

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。

対

市内在住の全日程参加できる方

定

各講座6名

￥

受講料2,000円+テキスト代

持

お使いのスマートフォン

申

9月26日(木)～10月21日(月)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、243)



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

Medical & Welfare

医療・福祉

i 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。無料で受けられるのは2月末までです。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です。

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



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



i 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

i 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(株)

☎72-7141

茅野市空き家なんでも相談会

10月17日(木) 14時50分～16時

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)



●会場

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(木)までに電話でお申し込みください。