

茅野市健康熟年大学 参加者募集のお知らせ

【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）

『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ（心の健康）の健康の3本柱を複数のカリキュラムで構成しています。より豊かな人生を目指して、楽しく健康づくりをしませんか？

- ▶日時 令和7年4月～令和9年3月まで（2年間）
- ▶対象 茅野市在住の60歳以上の方
- ▶料金
 - ・受講料 …………… 月額1000円
 - ・血液検査料 ……… 実費負担（R6：1回1100円）
 - ・バスハイキング代… 実費負担
 - ・傷害保険 …………… 加入希望者は実費負担
- ▶募集定員 50名
- ▶申込期限 3月14日（金）まで
- ▶申込方法
 - ・上記問合せ先までお電話
 - ・電子申請（QRコード）から



熱大メイト
腰につけて歩きます！

活動内容

▶運動教室

- 日時
 - 毎月第1・3火曜日
 - 13時30分～14時30分
 - 【第1火曜日】
 - インターバル速歩と基礎体力作り
 - 【第3火曜日】
 - 怪我を予防するヨガ教室
- 場所
 - 茅野市運動公園総合体育館

▶『熱大メイト』データ転送

インターバル速歩では『熱大メイト』という携帯型計測器を使用し歩行や消費カロリーのデータを分析し、運動の成果を確認します。

他カリキュラム内容

4月	開講式 身体測定・体力診断
5月	血液検査・講義
6月	ハイキング
9月	バスハイキング
10月	諏訪湖1周ウォーク
11月	血液検査・講義
12月	調理実習
1月	親睦レクリエーション
3月	閉講式

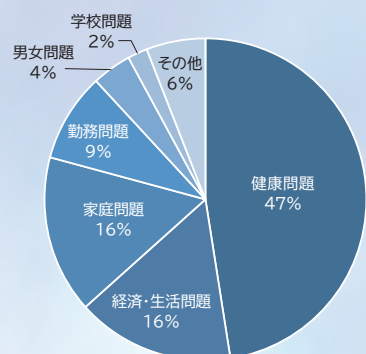
information

こころの健康づくり

3月は自殺対策強化月間です

日本における自殺の原因は？

自殺の原因は、健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題、男女問題、学校問題等複数の原因が重なって起こると言われています。その原因について、重なり合う前に一つずつ解決できたら自殺を防ぐことができるかもしれません。



【資料：厚生労働省自殺対策室・警視庁「令和3年中における自殺の状況」改変】

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」「身内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、楽しくなくなった
- 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。

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。

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

令和7年度「広報ちの」広告募集！

【問】地域創生課 広報係 ☎72-2101（内線235）



掲載規格

【A・C枠】縦50ミリメートル×横180ミリメートル
【B枠】縦130ミリメートル×横180ミリメートル
A枠は3枠、B枠は1枠、C枠は3枠
※A枠とB枠の申し込みが重複した場合、A枠を優先して掲載します。

広告掲載料

【裏表紙A枠】20,000円（広報ちの1号あたり）
【裏表紙B枠】50,000円（広報ちの1号あたり）
【中面C枠】15,000円（広報ちの1号あたり）

- ▶内容 市広報紙「広報ちの」有料広告の令和7年度分（5月号～）の募集を開始します。申し込みについては、第一期と第二期に分けて受け付けます。
【第一期】
令和7年度分の希望枠を出していただき、市側で掲載枠の調整を行います。
【第二期】
第一期で申し込みのなかった枠の中から先着順で掲載できます。
- ▶申込条件 茅野市広報紙広告掲載実施要領をご覧ください。

- ▶申込期間 【第一期】3月3日（月）～14日（金）※3月14日消印有効
【第二期】3月24日（月）～随時受付

- ▶応募方法 申込書、広告原稿、事業概要の分かるもの（パンフレット等）、市外事業者の場合は納税証明書を持参または郵送で提出してください。

実施要領の確認、申込書のダウンロードはホームページからお願いします。



ホームページを
ご覧ください

information

軽自動車 小型バイク の車検は、

軽JNKS

で変わる！

令和7年4月から、
Jidoshazei Nofu Kakunin System ジェンクス
軽自動車税納付確認システム（軽JNKS）で、
継続検査窓口での
納税証明書の提示が原則不要になります！

全ての軽自動車、小型バイクにおいて、
納税証明書の提示が原則不要に！

継続検査申請（OSS／OCR）



申請者



納税証明書



申請書類



軽自動車検査協会

照会 ↓ ↑ 回答

軽JNKS

（納付情報） ↑ 登録



市区町村

【茅野市役所 税務課 諸税係 ☎72-2101（内線180）】

●納付方法によっては、納付情報が軽JNKSに登録されるまで数日かかる場合があります。

●次のような場合は、紙の納税証明書が必要となります。

- ・納付後すぐに車検を受ける場合
- ・過去に未納がある場合
- ・車輛購入直後の場合



詳しくはこちらから
（茅野市ホームページ）

募集 市民館協議会委員を公募します

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線633)
FAX82-0236 E-mail: shogaigakushu@city.chino.lg.jp

市民館協議会とは？

茅野市民館事業の充実を図るため、茅野市民館の事業全般にわたり市民の皆さんの観点から評価していただく機関です。

市民館協議会の委員を次のとおり募集します

- ▶ **任期** 令和7年4月1日～令和9年3月31日まで(2年間)
- ▶ **募集定員** 若干名
- ▶ **応募資格** ・市内在住の満18歳以上の方(令和7年4月1日現在)
・市民館の主催・共催事業を鑑賞または参加し、ご意見をいただける方
- ▶ **応募期限** 3月31日(月)まで
- ▶ **応募方法** 氏名、住所、電話番号、を明記し、Eメール、FAX、郵便などで生涯学習課まで提出してください。(様式は自由)
- ▶ **選考結果** 選考結果は応募者本人へご連絡します。
- ▶ **その他** ・市民館の主催・共催事業を鑑賞(参加)するためのチケットは市民館が用意します。
・当協議会は、市の条例や規則に基づくものではないため、報酬や日当の支払いはありません。

募集 令和7年度延長保育補助員を募集しています

問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101 (内線622)



令和7年4月から勤務する延長保育補助員を募集しています。
※保育士資格の有無は問いません

勤務について

【期間】 令和7年4月1日～令和8年3月31日(更新あり)

【時間】 勤務時間は①、②の両方又はどちらかを選択可

①7時30分～8時30分

②16時～18時30分(19時)

【場所】 市内公立保育園14園のいずれか

応募について

【資格】 年齢75歳までの健康な方

【方法】 ①市役所6階幼児教育課窓口、②ハローワークのいずれか

選考について

【方法】 3月上旬に市役所で面接を行います。

【持ち物】 履歴書、保育士証の写し(保育士資格のある方)

お知らせ 水道の開始・休止の届出は便利な電子申請システムで！

問 水道課 営業係 ☎75-5500

- ▶ **内容** 引越しなど転居の際は事前に水道の開始・休止(中止)の届け出が必要です。
届出方法は市役所窓口や電話での受け付けのほか、電子申請システムでの受け付けがあります。電子申請での受け付けは24時間いつでも受付可能です。電子申請は市ホームページなどからアクセスできます。

- ▶ **注意事項** ●開始を希望される2営業日前の17時15分までに届出してください。
●土日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は作業を行っていませんので、開始・休止(中止)日を平日にご指定ください。
●時間指定、当日受付は対応できません。

詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。



募集 茅野市環境審議会委員を公募します

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線262)

茅野市環境審議会とは？

茅野市の環境に関する条例に規定された審議事項の他、環境の保全に関する広範な内容を調査審議する機関です。



- ▶ **任期** 令和7年4月1日～令和9年3月31日までの2年間(1期)
- ▶ **募集定員** 若干名
- ▶ **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7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
- ▶ **応募期限** 3月21日(金)まで
- ▶ **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、FAX、郵送などで環境課までご提出ください。(様式は自由)
- ▶ **選考結果** 選考結果は応募者本人へご連絡します。
- ▶ **その他** 市の規定による報酬及び交通費をお支払いします。

介護サービス相談員を募集します

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

市では、介護保険法に基づく介護サービス提供の場(施設等)を訪ね、サービス利用者、その家族等の相談に応じる介護サービス相談員を派遣しています。

介護サービス相談員とは？

介護サービス相談員は、利用者等の疑問や不満、不安等をお聞きし、サービス提供事業者へ橋渡しすることで、重大な苦情に至ることを未然に防止し、介護サービスの質の確保及び向上並びに高齢者の日常生活の自立支援を図ることを目的とし活動しています。



- ▶ **任期** 令和7年4月～令和9年3月まで(2年間)
- ▶ **活動内容** ・担当となった施設へ月1～2回(1～2時間程度)訪問し、相談活動を行います。
・月1回の介護相談員連絡会に出席、活動内容を報告します。(報告書の提出)
- ▶ **報酬** 市の規定による
- ▶ **応募資格** 市内在住の介護保険に関心のある40歳以上の方
- ▶ **募集定員** 若干名
- ▶ **募集期間** 2月21日(金)～3月14日(金)
- ▶ **応募方法** 担当課までお電話ください。面談日を調整します。
面談当日に必要な事項を記入した応募用紙をご持参ください。※応募用紙は郵送いたします。
- ▶ **選考方法** 面談と応募書類を参考に選考します。
- ▶ **その他** ・新しく介護サービス相談員になられた方は、介護相談員新任研修への参加をお願いします。
【場所】 東京都
【日程】 5日間(8月頃:4日間、10月頃:1日間の予定)
・研修費用については、市で負担します。
・1回の任期は2年間ですが、複数回の任期での活動をお願いいたします。

information

お知らせ リユース品回収・販売会&マルシェ 帰ってきた環境館

問 もったいないを考える茅野 ☎090-1865-7933 (木村)



- ▶ **日にち** 3月22日(土)
- ▶ **時間** リユース品回収 9時～10時
マルシェ 10時～14時
販売会 10時30分～14時
- ▶ **場所** ゆいわーく茅野 3階
- ▶ **その他** ・親子で遊べるワークショップ、小物販売など多数出展あり
・飲食販売、休憩ブース(飲食可)もご用意しています。
- ▶ **後援** 茅野市



お願い

次に使う方が気持ちよく使ってもらえる「キレイな状態のもの」をお持ちください。

イベント きのこの菌打ち講習会

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX82-0236 E-mail: kankyo@city.chino.lg.jp

- ▶ **日時** 3月16日(日) 9時～11時(雨天決行)
- ▶ **場所** 茅野市運動公園 焼肉広場
- ▶ **内容** 原木の穴あけ、シイタケの駒菌の打込み体験ができます。



菌打ちした原木は参加者1組につき3本お持ち帰りできます！

- ▶ **対象** 市内に在住、通勤、通学または滞在の小学生以上の方
- ▶ **講師** NPO法人八ヶ岳森林文化の会
- ▶ **料金** 2,000円/1組(当日の受付時に集金)
- ▶ **定員** 20組(先着順)
- ▶ **応募期限** 3月10日(月)まで
- ▶ **応募方法** 代表者の氏名、住所、連絡先を上記問合せ先までご連絡ください。
- ▶ **持ち物** 作業のできる服装、手袋、木槌または金槌