

## 3月は自殺対策強化月間です こころの荷物をおろしてみませんか？

つらい気持ち、気分の落ち込みが続いている、眠れない、寝つきが悪い、飲酒量が以前より増えている……等気になることはありませんか？自分自身のこころやからだのサインに気づいていますか？

ひとりで悩まずにご相談ください。

### こころの相談窓口のご紹介（相談しやすい窓口をご利用ください）

相談内容	相談機関	連絡先	時間等
こころの相談	茅野市健康づくり推進課 (健康管理センター内)	0266-82-0105	平日 8:30~17:15
自殺予防のための相談	<b>こころの健康相談統一ダイヤル</b> 消えてしまいたい、家族や知人に死にたいと訴える人がいる、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
いのちの電話	長野	026-223-4343	11:00~22:00
	松本	0263-29-1414	
こころの相談	諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927	平日 8:30~17:15

気づいてください  
思い悩んでいる方が  
すぐ近くにいるかもしれ  
ないことを……



### あなたにもできることがあります

- 【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。
- 【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- 【つなぎ】 早めに専門機関等に相談するように促しましょう。
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

### 中小企業向け メンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。

臨床心理士・看護師・セラピスト、スポーツインストラクター等が企業に出向いて講座をします。  
費用は市が負担します。お気軽にご相談ください。



市内企業での講座の様子



どんぐり通信HP

各地区こども館で行われている行事や体験の情報は「どんぐり通信」のホームページで紹介しています。



## こども通信

**0123広場** 開館時間 10:00~18:00 休館日 木曜日  
☎71-1661

イベント名	日時	内容
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	3月12日(火) 11:15~11:40	子どもに一度は出会わせたい絵本が登場します。 やさしくあたたかな語りや、手あそびがきつと、心温まるひと時を作ってくれるでしょう。
赤ちゃん講座 partⅡ	3月19日(火) 10:30~12:00	2月に参加した赤ちゃんとお母さんが対象です。 親子のふれあい遊びを楽しんだり、お母さん同士の交流をしませんか? 保健師さん、栄養士さんによる育児相談もできます。 《持ち物》 バスタオル・ハンカチ
おはなし0123 「ぐるんぱ」	3月26日(火) 11:15~11:40	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。絵本や手遊びを一緒に楽しみましょう。

**図書館** 開館時間 平日9:30~18:30 土・日・祝日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

イベント名	日時	対象	内容
0・1・2 おはなし会	3月16日、23日、 4月6日(土) 10:30~	0、1、2才のお子さん と保護者の方	わらべうた・親子あそび・絵本の読み聞かせなど、 親子で楽しいひとときを!
おはなしわーるど	3月16日、23日、 4月6日(土) 11:00~	3才以上の方なら どなたでも	語りと絵本の読み聞かせを中心に、わらべうた・手遊びなど を行います。おはなしの世界が広がります。
紙芝居だいすき!	3月9日(土) 10:30~	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的紙芝居の世界を お楽しみください。
どんぐりちいさなおはなし会	3月13日、4月10日 (水)10:45~	どなたでも	親子あそびやわらべうた、絵本の読み聞かせなどがあるお はなし会です。
おなかの赤ちゃん おはなし会	3月16日(土) 13:30~	これから赤ちゃんを迎え られる家族の皆さん	これから赤ちゃんを迎えられる家族のみなさんへのおはなし 会です。楽しい手遊び・わらべうた・語り・絵本の読み聞かせ などです。
パネルシアターで あそぼう	3月19日(火) 10:45~	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊 ぼう!

**家庭教育センター** 開館時間 9:00~17:00 休館日 日曜日、祝日  
☎73-0888

イベント名	日時	対象	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」	3月5日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	ブックメイト「ぐりとぐら」による遊びや歌を交えなが らの絵本の紹介や読み聞かせです。
遊びの広場 「終わりの会 (おたのしみ会)」	3月14日(木) 10:00~11:00 受付9:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	今年度最後の遊びの広場です。みんなで楽しくあそびま しょう。 持ち物:上履き靴(親子)、着替え、水分
絵本で子育て ~絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本~	3月20日、27日(水) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しみ、子育て に絵本を使う喜びを味わいませんか。今月の絵本は何か な?お楽しみに。

# ● 健康管理センターの相談・教室

☎82-0105

相談・教室	日時	内容	持ち物
赤ちゃん相談	3月1日、15日(金) 9:00~11:00	育児相談、栄養相談、身体計測、乳房マッサージ ※乳房マッサージは要予約(生後4か月くらいまで)	母子健康手帳 ※乳房マッサージの方はタオル3枚 (3枚のうち1枚は白いもの)
マタニティ相談	3月15日(金) 10:00~11:30	助産師による相談、マタニティヨガ ※要予約	母子健康手帳 ※運動のできる支度でお越しください。
ごっくん・もぐもぐ 離乳食教室	3月6日(水) 10:00~11:30	ごっくん:生後4か月~6か月児向けの離乳食の作り方 もぐもぐ:生後7か月~8か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、 おんぶ紐、お母さんのエプロン、 三角巾
ぱくぱく離乳食教室	3月7日(木) 10:00~11:30	生後11か月~1歳2か月児向けの離乳食の作り方 ※要予約	赤ちゃん用のスプーン、飲み物、 敷物(レジャーシート等)

# ● 乳幼児健康診査

〔会場〕茅野市健康管理センター  
☎82-0105

健診名	日程	受付時間	対象	持ち物
4か月児	3月13日(水)	午後0時40分 ~午後1時	H30年10月後半生まれ(16日以後生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、 どんぐり手帳
	3月27日(水)		H30年11月前半生まれ(15日以前生まれ)	
※ファーストブックプレゼントがあります。				
10か月児	3月8日(金)	午後0時40分 ~午後1時	H30年5月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル、 どんぐり手帳
	3月22日(金)		H30年5月後半生まれ(16日以後生まれ)	
1歳 6か月児	3月11日(月)	午後0時40分 ~午後1時	H29年9月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、どんぐり手帳
	3月25日(月)		H29年9月後半生まれ(16日以後生まれ)	
2歳児	3月4日(月)	午後0時40分 ~午後1時	H29年3月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 コップ、タオル、どんぐり手帳
	3月18日(月)		H29年3月後半生まれ(16日以後生まれ)	
※歯の染め出し液が服等に付着する場合があります。				
3歳児	3月12日(火)	午後0時40分 ~午後1時	H28年3月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、 尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳
	3月26日(火)		H28年3月後半生まれ(16日以後生まれ)	

# ● 予防接種

〔会場〕茅野市健康管理センター〔持ち物〕母子健康手帳、予診票、どんぐり手帳、体温計  
※BCGは抱っこ紐をお持ちいただくとスムーズです。

予防接種名	日時	受付時間	対象	備考
BCG	3月1日(金)	<b>受付時間</b> 午後1時15分 ~午後1時50分 ※受付時間が変更 になりました。 <b>診察時間</b> 午後1時30分~ ※受付時間を過ぎると接種でき ません。	生後5か月~12か月未満	生後5か月~12か月未満の間に1回接種します。 (標準接種5か月~8か月)
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日せき 不活化ポリオ)	3月5日(火)		生後3か月~7歳6か月未満	1期初回は3~8週間隔で3回接種します。 1期追加は初回3回目終了後、 1年~1年半の間に1回接種します。
	3月20日(水)		生後3歳~7歳6か月未満	1期初回は1~4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後11か月以上の間隔で 1回接種します。
日本脳炎	3月6日(水)	午後1時30分~ ※受付時間を過ぎると接種でき ません。	生後3歳~7歳6か月未満	1期初回は1~4週間隔で2回接種します。 1期追加は2回目終了後11か月以上の間隔で 1回接種します。
	3月19日(火)			

(注1) 四種混合、日本脳炎、ヒブ、小児の肺炎球菌、B型肝炎などの予防接種をした場合は6日以上(7日目から可)、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘などの予防接種をした場合は27日以上(28日目から可)の間隔で他の予防接種を行ってください。  
(注2) 乳幼児、小・中学生までの予防接種履歴を管理しています。転入された方は、今までの接種状況をお届けください。

# ● 各地区育児相談会

〔内容〕乳幼児の育児相談、栄養相談、身体計測等  
※中大塩地区は成人の血圧測定、尿検査、健康相談も行います。

会場	日時
中大塩地区コミュニティセンター	3月19日(火) 午前9時30分~午前11時
玉川地区コミュニティセンター	3月12日(火) 午前10時~午前11時15分
豊平地区コミュニティセンター	3月13日(水) 午前10時~午前11時15分
泉野地区コミュニティセンター	3月28日(木) 午前10時40分~午前11時15分
宮川地区コミュニティセンター	3月20日(水) 午前9時30分~午前11時
湖東地区コミュニティセンター	3月28日(第4木) 午前9時30分~午前11時
米沢地区コミュニティセンター	3月26日(火) 午前9時30分~午前11時



所属人数19人

### サッカー部の過去の主な成績

- 2018年 中体連諏訪大会 予選リーグ敗退
- 2018年 中体連新人戦諏訪大会 準優勝
- 2018年 中体連新人戦南信大会 初戦敗退
- 2018年 茅野市総合体育大会 準優勝
- 2018年 南信3部リーグ12位



2019年諏訪大会優勝、そして南信大会を勝ち進み、県大会に出場することを目標に活動しています。練習はほとんどがシュート練習など、攻撃のための練習です。自分たちの攻撃の形で少しでも多く得点できるよう、日々練習を重ねています。



### サッカー部のモットー

**楽しいサッカーというスポーツを全力で楽しむこと。**  
どんなつらい練習も楽しんでやることを大切にしています。サッカーは足でボールを扱うので、なかなかうまくいかないことも多いですが、だからこそ一本パスが通るだけでも大きな喜びを得ることができます。そんな楽しいサッカーを全力で楽しむ、それが長峰中サッカー部のモットーです。

部長 さかもと しゅうせい 坂本 周聖 さん



新人戦ではノーシードでありながら、決勝まで勝ち進むことができました。決勝では、岡谷東部中に負けて悔しい思いをしました。夏の大会では必ず優勝します。そのための練習を積み重ねています。

女子エース なかむら まあや 中村 真彩 さん



兄に憧れて長峰中サッカー部に入部しました。練習では、男子に負けたくないという気持ちでサッカーをしています。最近では少しずつ点がとれるようになってきました。来年度、1年生で女子が入部してくれると嬉しいです。

### 代表者から

長峰中学校サッカー部の活動の様子はビーナチャンネルでも放送します！  
放送日 3月1日～7日（正時からの30分番組内）

# おたんじょうび おめでとう



投稿フォームからも  
簡単に応募できます!



倉澤 紡希くん  
平成30年3月14日生まれ  
1歳

お誕生日おめでとう☆  
元気にたくさん遊んで  
大きくなってね。優し  
い男の子になってくだ  
さい。



立木 愛希ちゃん  
平成28年3月11日生まれ  
3歳

愛希Happy Birthday♪  
もうすぐ楽しみにして  
た保育園! 優しいお姉  
ちゃんになってね!



高浪 颯土くん  
平成30年3月11日生まれ  
1歳

お誕生日おめでとう!  
甘えん坊で怪獣みたい  
な颯土が大好き☆いっ  
ぱい食べて遊んで大き  
くなってね!



朝倉 陸登くん  
平成30年3月7日生まれ  
1歳

お誕生日おめでとう!  
いつも笑顔がありがと  
う☆健やかに育ちます  
ように。

茅野市内にお住まいの5月生  
まれで3歳以下のお子さんの  
写真を募集します。①写真②  
氏名(子(ふりがな)・保護者・子  
の性別)③お子さんの生年月  
日④電話番号⑤コメント(50  
文字以内)をメールまたは封  
書で送ってください。メール  
の件名は「おたんじょうびお  
めでとう応募」としてくだ  
さい。応募の締め切りは3月2  
2日(火)。  
メールアドレス:  
c.senryaku@city.chino.lg.jp



立木 鯉太郎くん  
平成30年3月31日生まれ  
1歳

鯉太郎Happy Birthday♪  
にこにこ笑顔が可愛い!  
元気に大きくなってね!



小松 航大くん  
平成30年3月20日生まれ  
1歳

いつもニコニコ笑顔で  
いられるのは、大好き  
なお兄ちゃんのおかげ  
☆早く一緒に外で遊べ  
るようになりたいな♪



大野田 柁仁くん  
平成29年3月17日生まれ  
2歳

楽しい毎日をありがと  
う♪これからも熱く行  
こうぜ!  
HEAT!!!!

## 山林、畑等、買取り相談受付中

電話番号: 0266-72-5880

八ヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典

茅野市本町西5番23号 長野県知事(2)5281号



広  
告

茅野エリア内配達、  
市外・県外  
毎日全国発送!

法人様  
祝い花 開店花 葬儀生花 誕生日花

KOBAYASHI FLOWER SHOP 〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F  
http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp  
コバヤシフラワーショップ TEL.0266-28-1188

広  
告

<広告欄> 広告の内容については、広告主へお問い合わせください。

広報 ちの Chino City No.897  
3月号

発行/長野県茅野市 編集/企画部地域戦略課  
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101  
ホームページアドレス http://www.city.chino.lg.jp  
印刷/(株)オノウエ印刷



次号は4月号 3月19日(火)発行です

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。ご希望の方は地域戦略課広報戦略係まで。  
◎広報紙は茅野市内のお近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局でも入手できます。



広報ちのは資源保護と環境保全  
のため、古紙配合率100%再生  
紙とベジタブルインキを使用し  
ています。