

講座

第4回認知症予防講座の受講生を募集します

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334・335)

65歳以上の方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。認知症の原因ははっきりわかっていませんが、「認知症になりにくい」生活習慣はわかってきています。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取り組みましょう。なお、今回募集の講座では、新規受講者枠(15名定員)と過去の本講座受講者再受講枠(15名定員)により募集します。

とき 平成31年1月9日(水)からの
毎週水曜日全10回
午後2時～午後3時30分まで
(詳細は右表)

ところ 茅野市運動公園 柔道場(茅野市
玉川500番地)

持ち物 筆記用具、水分補給のための飲み物
定員 30名

参加費 無料

募集期間 11月26日(月)から、電話で高齢者
福祉係までお申込みください。

※受付時間は、平日

午前8時30分～午後5時15分までです。

※定員になり次第締め切ります。

なるべく10回すべての講座を受講してください。

認知症予防講座日程表

	日 程	内 容 等
第1回	1月9日	開講式、オリエンテーション等
第2回	1月16日	あたま&からだの運動等
第3回	1月23日	認知症予防と食べ物の話 あたま&からだの運動等
第4回	1月30日	あたま&からだの運動等
第5回	2月6日	あたま&からだの運動等
第6回	2月13日	あたま&からだの運動等
第7回	2月20日	口腔ケアの話、あたま&からだの運動等
第8回	2月27日	あたま&からだの運動等
第9回	3月6日	あたま&からだの運動等
第10回	3月13日	まとめ、閉講式

お知らせ

寄附募集の届出が不要になりました

問 総務課 行政係 ☎72-2101 (内線132)

寄附募集の届出制度の廃止について

これまで、市内で不特定多数の人を対象に街頭募金等の金銭物品等の寄附募集を行う場合、事前に市への届出が必要でしたが、「茅野市金銭物品等の寄附募集に関する条例」の廃止に伴い、平成30年10月1日から市への届出が不要となりました。

これから寄附募集を行う方へ

届出の手続きは不要となりましたが、寄附募集を行うに当たっては、引き続き、健全な募集行為及び金銭物品等の適正管理をお願いします。

平成30年9月30日までに寄附募集の届出をされた方へ

平成30年9月30日までに届出をした寄附募集につきましては、平成30年10月1日以降も寄附募集行為終了後、これまでどおり報告手続きが必要となりますので、寄附募集行為終了届出書の提出をお願いします。



お知らせ

上川橋道路工事による通行規制のお知らせ

問 建設課 建設関連・バイパス対策係 ☎72-2101 (内線522)
長野県諏訪建設事務所 ☎57-2939

上川橋線の道路工事に伴い、下記のとおり通行規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

規制区間 中央公民館前～茅野町交差点

規制期間 2018年9月～2019年7月

規制内容 片側交互通行(歩行者通行可)

※夜間工事は全面通行止めあり

・工事期間中は渋滞が予想されますので、国道20号等への迂回をご検討いただきますようお願いいたします。

・通行規制は工事の進捗により、区間・内容が変わります。現場の案内に従って通行してください。



お知らせ

松くい虫による森林被害防止のための情報提供のお願い

問 農林課 林務係 ☎72-2101 (内線405)

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリにより媒介されるマツノザイセンチュウによって引き起こされ、それまで健康だったマツを急激に枯らしめます。現在市内において松くい虫被害はまだ確認されていませんが、早期発見及び被害拡大防止のため情報提供をお願いいたします。

◆松くい虫とは

クロマツやアカマツを枯らす森林病害虫を松くい虫と呼びます。松くい虫被害をおこす原因は、マツノザイセンチュウという微生物で、センチュウはマツノマダラカミキリにより運ばれます。

被害木は葉が赤褐色又は黄褐色に枯れあがり、最後には葉が全て落ちてしまいます。また、幹を傷つけた際に葉やニガでないことも特徴です。



松くい虫被害木
葉が赤く枯れてしまっている。
(写真：長野県林業総合センター提供)



マツノマダラカミキリ
全長2～2.5mm。赤褐色の体に
白黒のまだらがある。触角は
体の1.5～2倍程度。

お知らせ

外出が困難な方(高齢者)、パソコンを習いませんか ～スタッフがお手伝いをします～

問 茅野市地域情報化推進ネットワーク「ちのメルトモITクラブ」事務局 茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内) ☎82-7602

茅野市情報プラザで開かれている「高齢者パソコン広場」に参加したいけれど、会場へ出向くことが困難な障害等を持っている方々の住まい宅や施設等を訪問し、パソコンの基礎知識や操作等の習得をお手伝いします。

内容 パソコンの取り扱いと簡単な文書の作成
(Windows10での講習)

訪問 日数は10日間程度で、1日2時間程度。当会の会員が2名で訪問し、お手伝いします。パソコンのない方はこちらからノートパソコンを持っています。

参加費 原則無料

申込期間 随時

問い合わせ時間

日曜日 午後2時～4時
(高齢者パソコン広場
休講時を除く。)



お知らせ

都市計画公聴会を開催します

問 都市計画課都市計画係 ☎72-2101 (内線534)

茅野市では、諏訪南行政事務組合が予定している諏訪南リサイクルセンターの建設に伴い、都市計画の変更を行います。都市計画の変更案の作成にあたり、市民の皆さんの意見を反映させるため、計画の閲覧と公聴会を開催します。

閲覧を行う都市計画原案の内容は、茅野都市計画ごみ処理場の変更(諏訪南リサイクルセンターの追加)です。この公聴会は、富士見町都市計画公聴会と同時開催となります。

また、公述の申出がない場合は、公聴会を中止し、その旨を市のホームページでお知らせします。

とき 【原案の閲覧】 11月9日(金)～11月30日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(土曜・日曜・祝日を除きます)

【公聴会】 12月1日(土) 午前10時～

ところ 【原案の閲覧】 茅野市役所4階 都市計画課

【公聴会】 茅野市役所 議会棟1階 大会議室

対象 【公聴会】 公聴会で意見を述べることができる方は、当該都市計画案に関わる地域の住民その他利害関係を有する方とします。

申込期間 【公聴会】 11月9日(金)～11月22日(木)
午前8時30分～午後5時15分
郵送による締切は11月22日(木) 必着

イベント

『高齢者パソコン広場』 参加者募集

問 茅野市地域情報化推進ネットワーク「障害者・高齢者パソコン広場」部会事務局茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内) ☎82-7602

気軽にインターネットを使ってみませんか？インターネット(情報の閲覧)はとても楽しいものです。身近な道具として、パソコンを活用してみませんか？興味のある方は講習会の見学にお越しください。諏訪6市町村の皆様、申込みをお待ちしています。

講習会は、市民活動組織「茅野市地域情報化推進ネットワーク」の「障害者・高齢者パソコン広場」部会会員のボランティア活動によって行われています。

とき 平成30年12月～翌3月(4か月間)の毎週日曜日
午後2時～4時(全13回) (予定)

ところ 茅野市情報プラザ(公立諏訪東京理科大学
生涯学習センター内)

参加費 テキスト代 1000円(講習会初日にお支払い
いただきます。)

対象 諏訪地域在住で原則60歳以上の方(身体に障害
のある方は60歳未満可、要相談)

定員 先着10名(水・土・日曜日の何れかで申込み希
望の方の面談を行います。)

申込期間 11月8日(木)～11月21日(水)

問い合わせ・面談時間 水曜日・土曜日・日曜日
午後2時～4時(年末年始を除く。事前に電話で申
し込み。)

11/23
(金・祝)
Open!!



スケートセンターオープンのお知らせ

NAO ice OVAL



茅野市運動公園国際スケートセンターは、小平奈緒選手の平昌（ピョンチャン）オリンピックでの功績をたたえ、今年度から愛称が「NAO ice OVAL」となりました。それに伴い、11月23日（金）午後6時から看板のお披露目を行います。当日ご来場いただいた方には、記念の缶バッジをプレゼントします。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

シーズンの営業日時は以下の通りとなります。

とき 11月23日（金）～2月17日（日）期間中無休予定（天候により営業できない日もあります。）

午前8時～午後8時30分（年末年始は始業時間が変わります）

※11月23日（金）祝日は、午後6時から

ところ 茅野市運動公園国際スケートセンター

入場料 大人800円、高校生600円、子供（小・中学生）400円、付き添い100円
（回数券、期間券もあります。）

申込・問 茅野市国際スケートセンター ☎72-5815 スポーツ健康課（総合体育館内） ☎72-8399

トレーニング室利用者登録説明会のお知らせ

総合体育館トレーニング室を安全に利用していただくために、毎月3回説明会を行い利用者登録を行なっております。市内、市外のどなたでも参加できます。参加いただくには事前の予約が必要になります。総合体育館受付窓口、または、電話での予約をお願いいたします。なお、当日定員に余裕があるときのみ、当日予約を受けます。説明会の後はトレーニング室を無料で体験していただけます。

（トレーニング室内の器具の使い方の説明はありません）

とき 11月 8日（木）午前10時～10時30分
11月14日（水）午後2時～2時30分
11月20日（火）午後7時～7時30分
12月 6日（木）午前10時～10時30分
12月12日（水）午後2時～2時30分
12月18日（火）午後7時～7時30分

ところ 茅野市総合体育館トレーニング室

対象 高校生・一般（小学4年から中学生は保護者又は指導者の同伴が必要です）

定員 各回20名

申込・問 スポーツ健康課スポーツ健康係 ☎72-8399
総合体育館受付窓口 ☎71-1645



国際スケートセンター使用料の減免申請について

毎年、茅野市運動公園国際スケートセンターオープン期間中（11/23～2/17）に使用できます「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」をこども課窓口にて発行しています。今年度も減免申請となりますので、ご利用予定の方は下記項目をご確認していただき、11月1日から「こども課窓口」にて発行いたしますのでご利用ください。

【対象者】

- ①ひとり親家庭等の児童
- ②特別児童扶養手当受給対象児童（付き添いの必要な児童は、付き添いの方1名も対象になります。）

【茅野市運動公園国際スケートセンター入場券】の発行について
使用料減免申請書を下記申請場所（茅野市役所こども課）へ提出していただくことにより、入場券を発行します。

持ち物 印鑑、児童扶養手当証書（ある方のみ）、特別児童扶養手当証書（ある方のみ）

【利用方法】

- ・茅野市運動公園国際スケートセンター入場券を受付窓口にて提示してください。
- ・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、スケートセンター受付に於いて証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ必要事項を記入していただき、後日入場券を提出していただきます。

※「手当証書提示」だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

申請場所・問 こども課 こども・家庭支援係
☎72-2101（内線614）



茅野市行政チャンネル「ビーナチャンネル」はLCV11chで放送しています。
放送内容・時間等は予告なく変更する場合があります。

基本放送スケジュール

00分～ 行政インフォメーション
トビックス
20分～ 投稿ビデオコーナー
30分～ 文字放送

※午前6時～翌日午前1時まで
1時間プログラムを繰り返し放送しています。

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101（内線235）



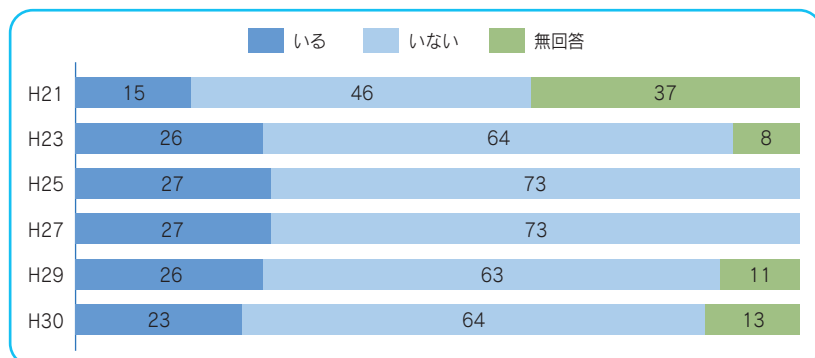
てれびーな

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
11月1日 ～11月7日	●自然観察路開通式/親子で巣箱作り ●ドキドキ科学サイエンスショー ●尖石縄文まつり 2018
11月8日 ～11月14日	●花炭と焼き芋づくり ●子育て支援講座レッツベビータン ●茅野市民館をサポートしませんか2018
11月15日 ～11月21日	●茅野市国際スケートセンターオープンのお知らせ ●高原の都市（まち）エコフェスタ2018 ●湧水見学会
11月22日 ～月末	●蓼科汚水幹線進捗状況とマンホールカード ●男性の元気力向上と社会参加のための講座「男の元気塾」 ●多留姫文学自然の里 餅つき大会

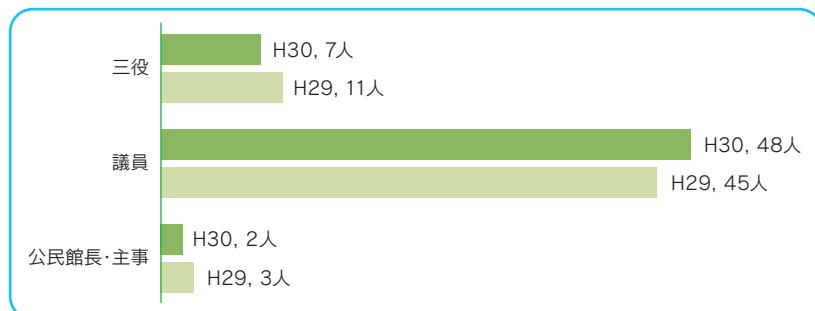
区・自治会の女性役員登用状況調査結果について 茅野市男女共同参画推進会議

男女が共に創る住みよい地域社会の実現に向けて、毎年、区長・自治会長を通じて、女性役員の登用状況調査をしています。以下に調査結果の一部を紹介します。結果の詳細は、市のホームページに掲載していますので参考にしてください。

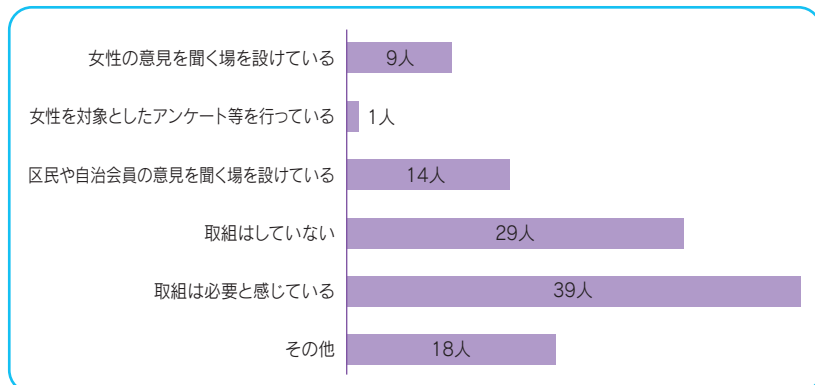
○調査対象 100区・自治会 【各区・自治会の女性役員登用状況】



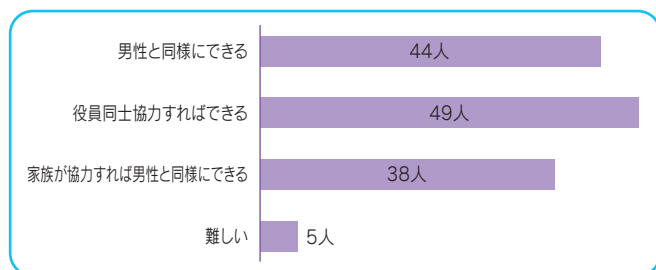
【平成30年の女性役員の内訳】



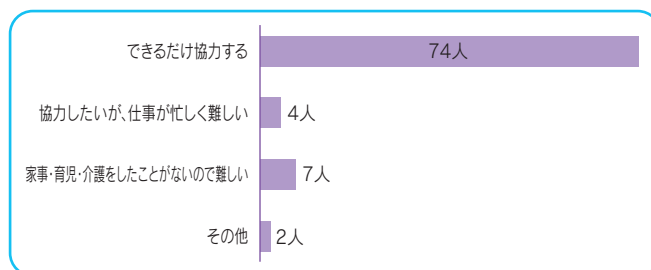
【女性の意見を取り入れるために行っていることがありますか(複数回答可)】



【女性が役員を務めることはできると思いますか(複数回答可)】



【あなたの女性の家族(妻・母・娘)が役員となったとき、家事・育児・介護に協力できますか(複数回答可)】



【アンケートより抜粋 ご意見・ご感想】

- ・男女に拘ることなく役員を選出して行くべきだと考えています。
- ・今後少子高齢化が増々進む中で役員になってくれる方が少なくなっていくので、女性の役員登用を積極的に進めたいと思います。
- ・ボランティア作業(力仕事)等も多くあり、現状あまり多くの女性を登用できないのが現状です。会議その他は、女性の意見が聞けて効果は大きいと思います。
- ・会議の時間が家事の忙しい時間と重なり会議に出席しづらいと思われます。時間の調整は難しいです。
- ・小さな地区では、複数役の兼務など、毎年いろいろな役が回ってきており、出ることも多いです。今までに例がないので急には難しいと思われるが、女性ができる役は多少なりともお願いしています。
- ・どの区でも区長をはじめとした役員は、かなりの負担があることから、家族の理解がないと進めることができません。また家庭が犠牲にならないような仕組みづくりが重要と考えます。区会などへ女性枠を設けるなどして、意見を吸い上げられるようなことも今後必要かと感じています。



茅野市では、区・自治会が男女共同参画を推進する事業に対し、男女共同参画推進事業補助金で、その経費を補助します。詳細については担当課へご相談ください。

茅野市公式 SNS 始めました!!

2018年4月からSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）のInstagramとフェイスブックによる情報発信を始め、茅野市の魅力をインターネットを通して広く発信しています。

※ SNS とは、インターネットを使って人と人のつながりや交流が楽しめるコミュニティ型の会員制サービスの総称です。



Instagram

Instagramは、ユーザーネームを登録すると利用できる無料のアプリケーションで、スマートフォンなどを使って写真や動画を簡単に共有できるSNSです。



▲Instagramのホーム画面



▲投稿記事（6月26日）

市公式Instagramでは、市内の魅力ある風景、文化、グルメスポットなどを写真や動画で発信しています。

Instagramでは、相手を「フォロー」することで最新の投稿を見ることができます。また、投稿に「いいね！」を押すことで自分の友達にも情報が拡散されます。

市公式Instagramは下のQRコードからアクセスすることができますので、「フォロー」「いいね！」をお願いします。

公式アカウント chino_nagano_official

https://www.instagram.com/chino_nagano_official/



市公式
Instagram



Facebook

フェイスブックは、実名でプロフィールを登録することで利用できる無料のアプリケーションで、パソコンやスマートフォンなどを使って自分の近況や写真などを簡単に共有でき、仲間を増やしたり交流を深めることができるSNSです。



▲フェイスブックのトップ画面



▲投稿記事（4月2日）

市公式フェイスブックでは、市内で行われるイベント、行事、講座の告知やレポートなどを発信しています。

こちらのページにアクセスするには、Facebookにて「茅野市」もしくは「chino.shinshu」と検索してください。

Instagramと同様に、下のQRコードからアクセスができ、「フォロー」や「いいね！」を押すことで最新の情報の取得や情報拡散をすることができます。

公式アカウント chino.shinshu

<https://www.facebook.com/chino.shinshu/>



市公式
フェイスブック

平成30年度 11月～12月実施の「学校開放講座」案内

学校名	電話番号	講座名	期 日	時 間	会 場	定員	持ち物・その他
米沢小学校	72-2409	童謡を歌おう	11月10日(土)	10:00～12:30	音 楽 室	20人	特になし
宮川小学校	72-3024	手作りはんこをつくろう	11月18日(日)	9:30～11:00	図 工 室	20人	軍手
北部中学校	78-2244	バレーボールを楽しもう!	12月15日(土)	10:00～12:00	体 育 館	20人	体育館シューズ、ジャージ

どなたでも、どの講座でも参加できます。講座の内容等については、直接該当校に問い合わせてください。

ストップ! 児童虐待 子どものサインに気づいてください ～ 未来へと 命を繋ぐ 189 (いちはやく) ～

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

児童虐待は、主に家庭内など、他人には見えにくい所で起こりやすいといわれています。

重大な結果が起こって初めて事実が明らかになることもしばしばです。

児童虐待は、必ずしも悪意から生じているとは限りません。

子育てに苦悩し、解決策がみつからず手を挙げてしまったり、十分に愛情を注いでいるつもりでもその方法が不適切であったり、保護者の病気や経済的な理由、夫婦間のトラブル等の様々な問題から子どものことを考える余裕がなかったなど、保護者が悩みを抱え込んでしまい、結果的に虐待へつながってしまうこともあります。

子どもは、自ら虐待を告げることができないことが多いです。

周囲の大人は子どもからのSOSのサインに注意し、“心配な家庭がある”“もしかしたら虐待かも”と思ったら、こども・家庭総合支援拠点「育ちあいの」へご連絡ください。

また、妊娠、出産への不安に悩んでいる妊婦やそのご家族等の相談も行っています。

あなたの勇気が子どもの尊い命を救います。迷った時、悩んだ時には、まず、ご連絡ください。

相談（通告）いただいた方の秘密は固く守られます。



虐待に関する相談（通告）や育児不安などの相談先

茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいの」 こども課こども・家庭相談係 発達支援センター	0266-72-2101 内線615・618
諏訪児童相談所	0266-52-0056
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	0263-91-2413
児童相談所全国共通ダイヤル	イチハヤク 189（※PHSや一部のIP電話からはつながりません。）
妊娠～子育てSOS信州	0263-81-0015

※匿名でかまいません。児童虐待でなかったとしても、責められることはありません。また、相談（連絡）していただいた方のプライバシーは守られます。



子どもを虐待から守るための5か条

- 「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）【通告は義務＝権利】
- 「しつけのつもり…」は言い訳（子どもの立場で判断）
- ひとりで抱え込まない（あなたにできることから即実行）
- 親の立場より子どもの立場（子どもの命が最優先）
- 虐待はあなたの周りでも起こりうる（特別なことではない）

ブロック塀などの自主点検をお願いします

問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線539)

大阪府北部を震源とする地震において、倒壊したブロック塀等により、小学生を含む2名の方が亡くなられた大変痛ましい事故が発生しました。このような事故は過去の地震でも繰り返し発生しており、多くの方が死傷しています。古いブロック塀は、劣化や鉄筋の不足などにより、地震などで倒壊するおそれがあります。特に道路沿いにある塀が倒壊すると、通行人などの被害のほかにも緊急車両の通行の妨げになるなど、避難や救助活動にも支障が出ます。

事故を未然に防ぐため、自宅のブロック塀などの自主点検をしましょう。傾きやひび割れなどの劣化が見られる場合は、建築士や施工業者などの専門家に相談してください。

塀の安全確保は所有者の責任です

所有しているブロック塀などが倒壊し、事故が発生した場合には、所有者が損害賠償責任を負う可能性があります。下記のチェックポイントを参考に自宅のブロック塀などを点検し、一つでもチェックの入らない項目がありましたら、通行人への速やかな注意表示や、補修・撤去などを行いましょう。

●ブロック塀などのチェックポイント

□1 塀などに傾き、ひび割れはないか

□2 塀などは高すぎないか

法的には ▶ ブロック塀の高さは、地盤や道路面から2.2メートル以下と定められています。

□3 塀などの厚さは十分か

法的には ▶ ブロック塀の厚さは10センチメートル以上でなければなりません(高さが2メートル超の場合は15センチメートル以上)

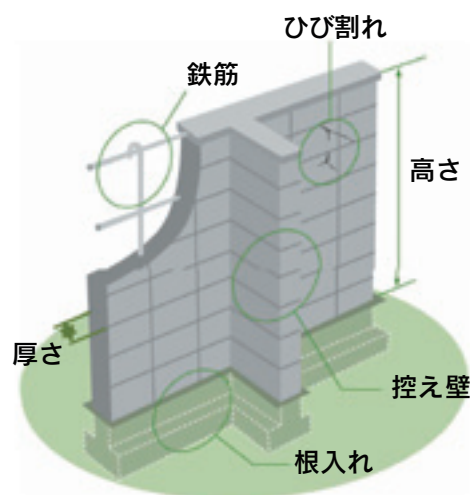
□4 控え壁はあるか

法的には ▶ ブロック塀の長さ3.4メートル以内ごとに、補強のための控え壁が必要です(高さが1.2メートル超の場合)

□5 コンクリートの基礎があるか

<専門家に相談しましょう>

□6 塀に鉄筋が入っているか、基礎の根入れ深さは適正か



出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」
日本建築防災協会2013.1より

危険ブロック塀等の撤去等を行う場合、補助が受けられます。

道路沿いにある、倒壊または転倒する恐れのある危険ブロック塀等を撤去・補強・改修する場合、市から補助が受けられます。(条件等ありますので、着手する前にご相談ください。)

危険ブロック塀等に関する補助金メニュー

【撤去】	【補強】	【改修】
撤去費用の1/2以内 (補助上限10万円)	補強費用の1/2以内 (補助上限10万円)	撤去・築造の費用の1/2以内 (上限15万円)

※2019年度までに工事が完了するものについては、上記補助限度額にそれぞれ5万円上乘せします。早めの対処をお願いします。

補助金の詳細、上記申請方法は今月の回覧板のチラシをご覧ください。

茅野市成人式

申込・問 生涯学習課 文化芸術係 ☎72-2101(内線632)

茅野市では、成人を迎える皆さんの前途を祝い励ますため、次のとおり成人式を開催します。

と き 平成 **31** 年 **1** 月 **13** 日(日)

・受付 午後1時～午後1時40分 ・式典 午後1時50分～午後4時

ところ 茅野市民館マルチホール

該当者 平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた市内在住者及び茅野市出身者で
他市町村在住者

申込方法 茅野市に住民票がある方には、11月上旬に開催のご案内をお送りしますので、
同封の申込はがきにてお申し込みください。

また、現在他市町村に在住で参加を希望される方は生涯学習課までご連絡ください。

申込期限 平成30年11月30日(金)

その他 新成人の方で、成人式と一緒に進行していただけるボランティアを募集しています。
ボランティアを希望される方は成人式出席希望と併せて生涯学習課までご連絡ください。

※酒気を帯びた方、まわりの方々に迷惑をかける方のご入場はお断りすることがあります。

※式典に相応しい服装でご出席ください。

※特別な事情がございましたら生涯学習課までご連絡ください。



女性のための

アサーション トレーニングセミナー

アサーションとはコミュニケーション・スキルのひとつです。

職場で、地域やPTAの会合、サークル・団体の場や、お友達とも…

—自分の思いを上手に相手に伝えるための話し方、方法とは—

自分と相手、お互いを大切にしながら、それでも自分の意見、考え、気持ちを
率直に、素直に、その場にふさわしく表現してみましょう。

と き 12月1日(土)、12月15日(土) ※2回通して参加する講座です。

いずれも午後1時～4時

ところ 茅野市家庭教育センター(茅野市塚原1-9-16(ちの地区コミュニティセンター隣))

講師 柏原吉野 さん

(社)日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー

アンガーマネジメントキッズインストラクター

定員 20人(女性限定)申し込みが必要です。

費用 受講料は無料(託児希望者は子ども1人につき1回200円の託児代)

託児 ご希望の方は申し込みの際にお知らせください。(生後8か月以上のお子さん対象)

申込・問 茅野市家庭教育センター ☎73-0888



『景観周遊ツアー』参加者募集!

茅野市ふるさと景観百選にも選ばれた「滝のある風景」他を巡ります。

と き 11月10日(土) 午前8時～正午(予定: 少雨決行)

ところ 茅野市役所正面玄関前集合 定員 先着15名

申込方法 10月29日(月)から募集開始

平日の午前9時～午後5時の間に、参加される方の住所、氏名、
年齢、電話番号を都市計画課公園景観係までご連絡ください。

日程 市役所集合・出発→多留姫の滝→音美滝→グリーンヒルズヴィレッジ
→乙女滝→大滝遊歩道→市役所到着・解散

(天候により日程が変更になる事もあります)

申込・問 都市計画課 公園景観係 ☎72-2101(内線535・536)



(大滝)

ご家庭の廃棄物を回収します

問い合わせ 美サイクルセンター
☎72-2905

市内の廃棄物の不法投棄や野積みを減少させるため、日ごろ処理が難しい廃棄物の回収を行います。

と き 11月24日(土)

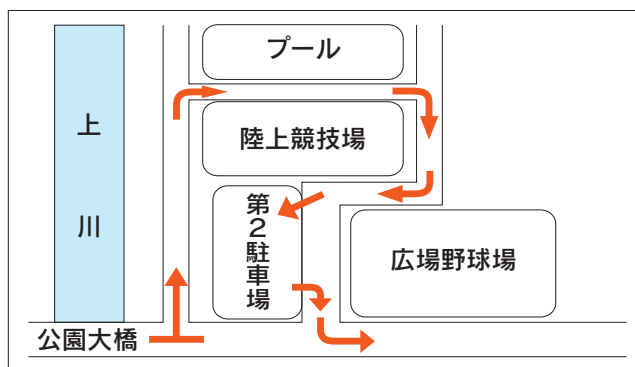
午前9時～11時(雨天決行)

ところ 茅野市運動公園 第2駐車場(広場野球場前)

主 催 美サイクル茅野(美化推進部会)

※当日は会場の渋滞が予想されますので、運動公園内を一方通行にします。係員の指示に従って移動してください(右図参照)。

回収品目、処理単価については下記のとおりです(金額は内税です)。



※お帰りは諏訪中央病院方向へお願いします。

タイヤ類

スノーマル・ スタッドレス	オイル付	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	700円
		大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,100円
		特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,900円
	オイル無	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	600円
		大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,000円
		特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,400円
スパイク	オイル付	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	1,300円
		大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,500円
		特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	2,200円
	オイル無	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	900円
		大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,100円
		特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,700円
一輪車タイヤ(オイル付き)		1本	600円	
一輪車タイヤ(オイル無し)		1本	400円	

建築廃材類

ビニールシート(農業用)	1 kg	50円
農業用マルチ	1 kg	50円
ブルーシート	1 kg	60円
ガラスくずおよび陶磁器くず	1 kg	60円
石こうボード	1 kg	80円
廃プラスチック	1 kg	60円
建築廃材(木くず)	1 kg	40円
紙くず(ふすま、クロス等)	1 kg	60円
繊維くず	1 kg	60円
ゴムくず	1 kg	60円
網戸	1 kg	50円
アルミサッシ(ガラス付き)	1 kg	50円
断熱材(グラスウール)	1 kg	300円
サイディング	1 kg	60円
なみ板(樹脂製)	1 kg	60円
畳	1 枚	1,300円
ブロック(コンクリート製)	1 kg	15円
コンクリート塊	1 kg	15円
ボイラー		無料
ポリバス	1 kg	90円

家電製品

テレビ15型以下	1台	2,600円～3,900円
テレビ16～21型以下	1台	3,700円～4,500円
テレビ22型以上	1台	4,100円～4,900円
冷蔵庫170ℓ以下	1台	5,300円～6,900円
冷蔵庫171ℓ～250ℓ以下	1台	6,400円～7,500円
冷蔵庫251ℓ以上	1台	6,900円～8,000円
洗濯機	1台	3,700円～4,500円
衣類乾燥機	1台	3,500円～4,300円
エアコン	1台	2,500円～3,500円
エアコン(ヤンマー製)	1台	11,000円

※家電リサイクル4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)は運搬料含む。

農機具

農機具(耕耘機)	1台	1,000円
農機具(トラクター)	1台	500円
農機具(コンバイン)	1台	1,000円

機械類

バイク	1台	500円
スクーター	1台	500円
鉄類	}	無 料
ホーローバス		
草刈り機(農業用)		

その他

オイル・シンナー・塗料(缶入り)	1 kg	350円
消火器(20型まで)	1 本	1,200円
消火器(50型)	1 本	4,000円
太陽熱温水器(屋根おき)	1 個	10,000円～
オイルエレメント	1 kg	200円
便器(陶器)	1 台	2,000円
便器(プラスチック)	1 台	2,500円
バッテリー(市で処理できないもの)	1 kg	100円

その他(品目によってはお受けできない物があります。) 応相談

※例年、持ち込まれる際に、混載(さまざまな種類を混ぜて載せている)が多く、降ろすのに手間取ってしまうことがあります。なるべく同系統に整理して持ち込みをお願いします。

注) ◇火薬、農薬、ペット砂(ねこ砂)などはお引き取りできません。また、アスベスト(石綿)やアスベスト含有建材(吹きつけやスレート板など疑わしいものを含む)は持ち込まないでください。

◇冷蔵庫の中身やファンヒーターの灯油、タイヤの泥等を取り除いてから持ち込んでください。

◇会計済みの廃棄物をお返すことはできません。

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座① パソコンははじめの一步 最新のOSでパソコンをはじめてみよう！

Windows10
を使用

スマホがあっても、パソコンを使う方が便利な場合があります。今の時代、パソコンは普通に使えるものと思われていることが多くなっています。パソコンを使ったことがない方、この機会にパソコンの基礎を学んでみませんか。

時 間	開 催 日
午後1時30分～3時30分	12/4(火)、12/7(金)、12/11(火)、12/14(金)、12/18(火)、12/21(金)

募集人員 定員10名(諏訪地域在住で全日程受講できる方対象)

受講条件 パソコンを利用したことがない方または初心者。

参加費用 受講料2,000円+テキスト代1,000円 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 11月8日(木)～11月24日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

講座② パワーポイント はじめの一步

Windows10
PowerPoint 2016
を使用

ビジネスに役立つプレゼンテーションソフトの基礎を学びます。

時 間	開 催 日
午後7時～9時	12/4(火)、12/7(金)、12/11(火)、12/14(金)、12/18(火)、12/21(金)

募集人員 定員15名【うちPC持込分5名】(諏訪地域在住で全日程受講できる方対象)

受講条件 「エクセルははじめの一步」講習会受講者またはワードおよびエクセルができる方。

参加費用 受講料2,000円とテキスト代1,200円 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール(公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 11月8日(木)～11月24日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

※会場のパソコン利用10台分を超える参加者につきましてはご自分のパソコンを持ち込んで受講可能ですが、会場のパソコンと同一環境が条件となります。講座お申込みの際に持込みパソコンの詳細をお伺いします。

申込方法

1. 電話でお申し込みください。
(申込開始時は電話が混み合い、つながりにくくなる場合がありますがご容赦ください。)
2. 申し込み時に、希望講座名(組名)・氏名・年齢・電話番号等を確認します。
3. 応募多数の場合は抽選により受講者を決定し、情報プラザより受講確定の電話を差し上げますが、テキスト発注・納期の関係上、連絡日から2日間以内に連絡がつかない場合は受講キャンセルとなります。なお、抽選から漏れた方へは連絡しませんのでご了承ください。
4. 応募少数の場合は中止させていただく場合がありますので、ご了承願います。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

コラム

医療の現場から

『食・えん下外来』始めました！

諏訪中央病院 摂食嚥下障害看護認定看護師 丸茂 広子



おいしいものを食べる時「わ～おいしそう」と幸せな気分になることはありませんか？食べることは、体の栄養補給だけでなく心の栄養補給にもなっています。食べる運動は大きく分けると、食べ物と認識し食べ方を決める『目の働き』と、口に入れてモグモグと噛んでのどの奥に送る『口の働き』、ゴックンと飲み込む『のどの働き』の3つに分かれます。しかし、脳卒中や認知症、パーキンソン病などの疾患では、食べ物の認識ができない、食べ方がわからない、口から食べ物をこぼす、噛めないまたはいつまでも噛んでいる、咽(むせ)るなど今までの様に食べられなくなることがあります。これを「摂食嚥下(えんげ)障害」といいます。

この摂食嚥下障害は病気になった方に起こるだけでなく、加齢でも起こります。ということは、摂食嚥下障害は、程度はさまざまであっても誰にでも起こることです。

では、加齢による摂食嚥下障害はどのように対応すればいいのでしょうか。「水分で咽る」「大根の煮物で咽る」などの症状があっても、熱が出たり体調不良がないため、病院に行くほどではないと思ったり、何科にかかればよいかわからないことがありますか？

そこで、諏訪中央病院では、4月から第2・4金曜日の午後に『食・えん下外来』を開設しました。まず、採血と胸部レントゲンで肺炎の有無、全身状態を見ます。次に口腔内をみて、嚥下機能の状況を見ます。そして、食事の状況や飲み込みの状況を精査(嚥下内視鏡)して評価し、訓練方法や食事の形態・とろみの付け方など認定看護師や栄養士からアドバイスがあります。医師・歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・言語聴覚士・認定看護師など多職種で関わらせて頂きます。ぜひ、ご利用ください。かかりつけ医に相談または、当院の予約センターで「えん下外来の予約をお願いします。」と言っていただくと予約ができます。

