

茅野市縄文ふるさと大使シンポジウム 「わたしの Chino Only」と茅野市への想い

入場無料

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)

茅野市では、茅野市の魅力などを広くPRしていただくため、茅野市出身または茅野市にゆかりのある著名な方を、「茅野市縄文ふるさと大使」に委嘱しています。大使には、その知名度による発信力を生かしていただき、茅野市の歴史や文化、芸術、自然、特産品等についての普及広報活動をしていただいています。シンポジウムでは、大使の方々から、茅野市に寄せる想いなどについてお話をお聞きます。

とき 10月6日(土) 午後1時30分～午後3時30分 **開場** 午後1時
ところ 茅野市民館コンサートホール
コーディネーター 茅野市長 柳平千代一
パネリスト 茅野市縄文ふるさと大使



大久保 淳一 氏
がん患者支援NPO法人5years理事長



藤森 民雄 氏
彫刻家



猪熊 隆之 氏
株式会社ヤマテン代表取締役



野口 健 氏
アルピニスト

平成30年度「まちづくり懇談会」(通称「まち懇」) テーマ「60周年ありがとう そして未来へ想いをつなぐ」

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)

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、毎年その時の行政課題に沿ったテーマを決め、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。

茅野市では、昨年度のまちづくり懇談会や、各分野からいただいたご意見を踏まえ、第5次茅野市総合計画を策定しました。今年市政施行60周年を迎えた今年のまちづくり懇談会では、第一部で、第5次茅野市総合計画の概要についてご説明し、将来像に向けての意見交換を行います。第二部では、地区ごとの話題で意見交換を行います。ただし、10月16日(火)玉川地区コミュニティセンター※1会場では、「ケヤキフェス」をテーマとします。

また、10月27日(土)は、4月にオープンした、駅前ベルビア2階のワークラボハケ岳を会場にまちづくり懇談会を行います。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時および会場】

回数	開催日	ところ	開催時刻
1	10月 9日(火)	豊平地区コミュニティセンター	19:00 開始 21:00 終了
2	10月16日(火)	玉川地区コミュニティセンター※1	
3	10月23日(火)	泉野地区コミュニティセンター	
4	10月25日(木)	金沢地区コミュニティセンター	
5	10月27日(土)	ワークラボハケ岳※2 (駅前ベルビア2階)	10:30 開始 12:00 終了
6	10月30日(火)	湖東地区コミュニティセンター	19:00 開始 21:00 終了
7	11月 6日(火)	北山地区コミュニティセンター	
8	11月13日(火)	ちの地区コミュニティセンター	
9	11月20日(火)	中大塩地区コミュニティセンター	
10	11月27日(火)	米沢地区コミュニティセンター	
11	11月29日(木)	宮川地区コミュニティセンター	



※2・ワークラボハケ岳会場では、まち懇終了後施設見学ができます。
 ・ワークラボハケ岳会場では託児を行います。希望される方は10月24日(水)の午後5時までに、地域戦略課へお申し込みください。

イベント

永明寺山ふれあいウォーク

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX 82-0234 Eメール kankyo@city.chino.lg.jp

永明寺山ふれあいの森を創る会では、秋の永明寺山を周遊するウォークラリーを計画しました。約3キロのコースにグループを作って挑戦します。
また、昼食に永明寺山の間伐材で育てたキノコ汁を用意します。みなさんのご参加をお待ちしています。

とき **10月13日(土)**
午前9時～午後1時(小雨決行)
受付8時30分～
※雨天順延 予備日10月20日(土)

ところ 永明寺山公園墓地管理棟集合

内容 ウォークラリー、キノコ汁の会食

持ち物 山歩きのできる服装、おにぎり、飲み物など

主催 永明寺山ふれあいの森を創る会

申込 10月9日(火)
までに、氏名、住所、連絡先を上記事務局までお申し込みください。



イベント

生涯スポーツ健康講座「健康づくり教室」

問 スポーツ健康課 ☎72-8399 FAX 71-1646

生涯スポーツ健康講座「健康づくり教室」は、スポーツインストラクターの先生をお招きして、誰でも簡単にできるニュースポーツ、公園内のウォーキングを2回にわたって行います。リラックスとリフレッシュを目的とし、広い運動公園の自然とふれあいながらの健康づくりに参加してみませんか。講座は2回ございますが、1回でのご参加も受付しますので、お気軽にお申し込みください。

とき **10月24日(水)** 午前10時～11時30分

11月7日(水) 午前10時～11時30分

ところ 茅野市総合体育館サブ体育館
運動公園周辺ウォーキングコース

対象者 20才以上の市内在住で、健康に関心のある方
定員 20名(定員になり次第締め切ります)

申込み 9月26日(水)までにスポーツ健康課(総合体育館)

*茅野市健康づくりポイント対象事業(20歳以上の茅野市民の方)です。

ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

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
トピックス
20分～ 投稿ビデオコーナー
30分～ 文字放送



てれびーな

※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。

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
10月1日 ～10月7日	●茅野市市民活動チャレンジ講座 ●公立諏訪東京理科大学出前授業講座 ●防災工作&エコバッククッキング
10月8日 ～10月14日	●郷土料理参加者募集 ●サイエンスフェスタ in ちの 2018 ●多留姫文学自然の里 収穫祭
10月15日 ～10月21日	●茅野高校図書委員会さんと楽しむわくわくおはなし会 ●昼間の星を見る会 ●小泉山 秋の植物観察会
10月22日 ～月末	●多留姫文学自然の里 脱穀まつり ●縄文ふるさと大使シンポジウム ●草木染め

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

お知らせ

戸籍システムの移行に伴う 戸籍謄本・抄本の交付休止について

問 市民課戸籍係 (内線252・253・258)

茅野市で導入している戸籍システムを、新戸籍システムへ移行することになりました。新戸籍システムの稼働は、10月29日(月)を予定していますが、この移行作業に伴い、下記の場所と期間について、戸籍の謄本・抄本の交付ができなくなりますのでご了承ください。なお、この期間中、茅野市役所本庁では平日8:30～17:15に限り、戸籍の謄本・抄本は交付していますのでご利用ください。

戸籍の謄本・抄本の交付ができない日

郵便局	10月16日(火)～10月26日(金)
ベルビア出張所	10月27日(土)、28日(日) ※特にご注意ください
各地区コミュニティセンター (ちの地区を除く)	10月26日(金)のみ



イベント

槻木の廻り舞台「秋の会」

問 泉野地区コミュニティセンター ☎70-1606

泉野を笑顔にするプロジェクトの一環として、槻木区・地域活性化委員会・泉野小学校・泉野地区コミュニティ運営協議会が中心となって、地域の皆さんと一緒に楽しめる舞台を企画しました。

泉野地区の子供たちの舞台発表や昭和30年代後半まで活動していた「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、迫力のある舞台（間口7間、奥行5間）での発表を見に来てください。

とき **10月6日(土)**

午後1時～午後3時30分

ところ 槻木の廻り舞台／茅野市泉野下槻木

※小雨決行、雨天の場合は泉野小学校体育館にて実施

見物料 無料（おひねり大歓迎です。ぜひご用意ください）

注意事項 駐車場は泉野小学校周辺。舞台付近は交通規制があり車は入れません。

野外での鑑賞ですので敷物、雨具等お持ちください。



出演と演目

泉野小学校全児童、柳川劇団、泉龍太鼓保存会子ども太鼓、東部中学校吹奏楽部、泉野保育園園児他地域の皆さんによる出し物、泉野の歌「すべてのいのちが」合唱 など

共催 槻木区、地域活性化委員会、泉野小学校、泉野地区コミュニティ運営協議会

イベント

金沢地区 第5回 おむすびコンサート

問 おむすびコンサート実行委員会 事務局
金沢地区コミュニティセンター ☎71-1607

金沢地区ではジャズバンド『The Big Band of Music Toys』による『おむすびコンサート』を開催いたします。また、同日の午前中にフリーマーケット&軽トラ市を併せて開催します。

大型ジャズバンドの演奏を楽しめる絶好の機会ですので、秋の1日を金沢で一緒に楽しみましょう！
多くの方のご参加をお待ちしております。

とき **10月7日(日)**

■フリーマーケット

午前10時～午後1時

ところ 金沢地区コミュニティセンター

■コンサート

開場 午後1時

開演 午後1時30分

ところ 金沢小学校 体育館

出演 The Big Band of Music Toys 他

入場料 無料

※ 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。

イベント

第11回茅野市 ウォーキングのつどい

問 健康づくり推進課 健康総務係 ☎82-0105

今話題の「インターバル速歩」を体験しましょう！

インターバル速歩とは、ウォーキングの中に「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。

この機会にぜひ体験し、今後のウォーキングに取り入れましょう。

とき **10月18日(木)**

午前10時～正午(受付 午前9時45分～10時)

集合場所 茅野市総合体育館入口

事前申し込みは不要です。参加費は無料。参加者に粗品をプレゼント。

晴天時は外で行います。雨天時は総合体育館内で行います。

持ち物 ウォーキングができる服装、歩きながら飲める飲み物、雨天時は上履き用運動靴
帽子、汗拭きタオル



見て 体験して 楽しむ

参加無料【要申込み】

ドキドキ科学

Science Show

サイエンス ショー

2018.10.20.Sat.

楽しいクイズや工作を体験しながら親子で学べる参加型のサイエンスショーです。

【講師】トラボクラブ（実演・科学ボランティア団体）

と き 10月20日（土）午後1時～3時30分

ところ 茅野市八ヶ岳総合博物館

定 員 親子40組 ※子どもだけでも参加できます。

申込み 9月27日（木）午前10時から受付

つくって
たのしむ

振動モーターカー作り

要申込

ブルブル振動させると動きだす不思議な科学模型を工作します。

と き 10月21日（日）午後1時30分～3時

ところ 総合博物館 定 員 20名（要申込）

講 師 市民研究員実験工作グループ

料 金 300円 申込開始 9月20日（木）から受付

茅野市八ヶ岳総合博物館

自然観察路 OPEN



◆開通式◆ ※少雨決行※

と き 10月14日（日）午前11時～11時30分

ところ 総合博物館 参加費 無料

開館30周年を記念した植樹セレモニーも行います。来場された方にはプレゼントがあります（先着30名）。

つくって
たのしむ

親子で体験！巣箱作り

要申込

木の材料を組み立てて小鳥の巣箱を作ります。ひとつは博物館自然観察路の木に掛け、ひとつはお持ち帰りいただけます。

と き 10月14日（日）午前9:30～正午

ところ 総合博物館 定員 親子10組

料金 300円（材料費）

持ち物 軍手、作業しやすい服装

申込み 9月20日（木）から受付開始



つくって
たのしむ

花炭と焼き芋づくり

要申込

部屋のインテリアとして飾れる「花炭」を、木の炭などをそのままの形で炭にして作ります。たき火ではお芋も焼いて楽しみましょう。

と き 10月21日（日）午前10:00～正午

ところ 総合博物館 定員 20名

料金 100円（材料費）

持ち物 軍手、作業しやすい服装

申込み 9月20日（木）から受付開始



みんなで考え未来につなげよう
私たちのまち

高原の都市 エコフェスタ 2018

入場無料

会場 茅野市民館

10月27日^土

正午～午後4:00

体験
しよう!

さわ 触れる地球

●開始時間／12:30・1:30・2:30
(各回約30分)

リアルタイムの気象情報や地球の温暖化シミュレーション、台風・津波の発生過程、渡り鳥の移動など、地球のダイナミズムを生きたかたちで体感できる、次世代のデジタル地球儀です。当日は講師による解説と共に体験できます。



体験
しよう!

モバイルプラネタリウム

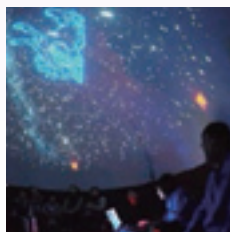
●開始時間／1:00・2:00・3:00(各回約30分)

各回定員20名【整理券が必要です】

直径5メートル、空気で膨らますエアドームの中に入って、茅野市の美しい星空を体験してみませんか。その日の夜に見える星や星座を解説します。

※整理券を12:15から配布します。

配布場所：マルチホール入口前カウンター



感謝をこめて! 来場者プレゼント

数に限りがあります。マイバッグをご持参の上、お早目にご来場下さい。

●有機たい肥「蓼科有機」

茅野市内から回収した生ごみで作った有機たい肥です。家庭菜園・園芸用などにどうぞ。軽くて臭いのない、扱いやすいたい肥です。

●「蓼科有機」で育った生花

有機たい肥を使って栽培した、きれいなアルストロメリアをさしあげます。

さらに!

牛乳パックを会場にお持ち頂くと、ティッシュペーパー等と交換いたします。

楽しむ・体験する

絵本読み語り「やつがたけのちっち」
参加者にはちっちのクッキーをプレゼント!
賞品つき!資源物分別ゲーム
里山の材料を使った動物作り教室
松かさ、小枝を使ったリース、名札作りなど
みんなで楽しく笛作り お菓子の袋でポーチづくり
ザリガニ釣り体験 ハーブティーの試飲サービス

学ぶ・考える

小中学校の環境学習・活動の展示
手作り石鹸の作り方の紹介など
特定外来生物の展示と駆除方法
オオムラサキが舞う茅野市を目指して
各種団体の活動発表展示

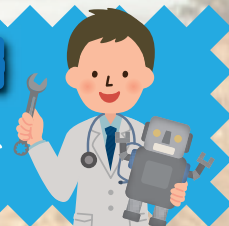


好評!

おもちゃ病院

壊れたけれど大切なおもちゃ、
“エコタウンちの”の専属ドクターが、
無料診察・修理致します!

※ゲーム機など修理できないものもあります。



茅野市の素晴らしい自然を映像と音で実感しよう

出展団体: NPO法人エコタウンちの / 茅野市消費者の会 / NPO法人ハヶ岳森林文化の会 / 茅野市地球温暖化対策地域協議会 / 市民の森を創る会 / 東海大学付属諏訪高等学校科学部 / 美サイクル茅野・美化推進部会 / 同・ごみ減量部会 / 同・環境絵本部会 / 同・環境ボランティア部会 / 茅野市ハヶ岳総合博物館

主 催: 美サイクル茅野・茅野市環境自治会連合会・茅野市 協 力: 茅野高等学校生徒会 / 東海大学付属諏訪高等学校生徒会

お問い合わせ: 茅野市美サイクルセンター TEL.0266-72-2905 / FAX.0266-71-1634

茅野市5000年 尖石縄文まつり 2018

10月6日(土) 【尖石縄文考古館ガイダンスルーム】

第19回 宮坂英弐記念 尖石縄文文化賞授賞式 10:30~12:00

『宮坂英弐記念 尖石縄文文化賞』は、尖石遺跡を中心に縄文の村の研究に情熱を注いだ宮坂英弐氏の業績を記念し、縄文文化の研究に功績のあった方に贈られる賞です。授賞式では、受賞者の研究業績を市民の皆様にご紹介します。

(入場無料・申込不要)

縄文文化大学講座「一 西日本の縄文文化」 13:30~15:00

昨年度に尖石縄文文化賞を受賞した矢野健一さん(立命館大学文学部教授)を講師に迎え、縄文文化賞を受賞したご自身の研究成果についてお話しいただきます。

(入場無料・申込不要)

問い合わせ 尖石縄文考古館 ☎76-2270



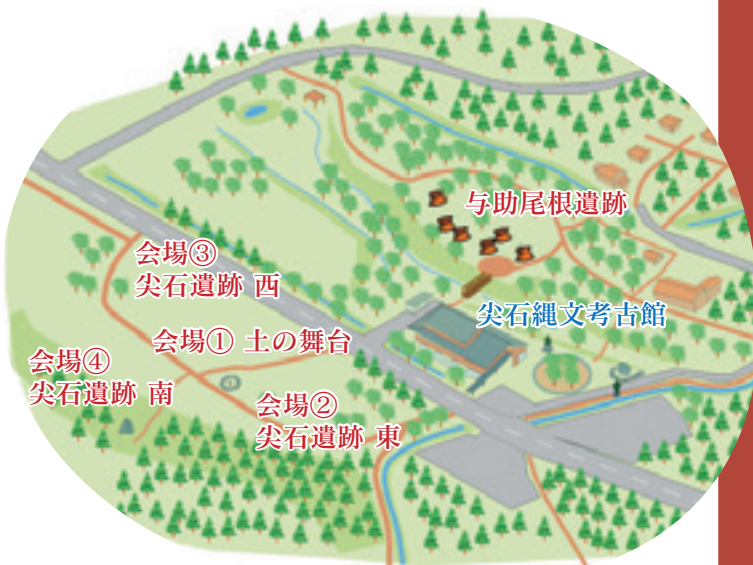
10月7日(日) 【尖石縄文考古館周辺】

尖石縄文まつり ~ 祝! 日本遺産認定「星降る中部高地の縄文世界」~

黒曜石の原産地をもち、豊かな森の広がる八ヶ岳の麓は、最も縄文文化が栄えた地域です。国特別史跡「尖石遺跡」・国宝「土偶」(縄文のビーナス)・国宝「土偶」(仮面の女神)など、長野県と山梨県に広がる縄文文化財が日本遺産に認定されました。これをみなでお祝いしましょう!

- オープニングイベント 小雨決行 9:00~ …会場①
- 縄文わくわくゲート 小雨決行 9:00~15:00 …会場③
縄文時代へタイムスリップだ!
- 縄文土器野焼き 雨天中止 9:00~14:00 …会場②
壮大な土器の野焼き・縄文ブローチ作り
- 縄文市場 小雨決行 9:00~14:00 …会場③
新鮮な野菜や縄文グッズの販売
- 尖石にぼくの、わたしの家をつくろう! 雨天中止
- 縄文風の家作り 9:00~15:00 …会場③
- 縄文太鼓 雨天中止 9:30~11:30 …会場①
出演:永明小学校縄文太鼓クラブ・糸萱乙女滝太鼓・
八ヶ岳泉龍太鼓保存会・茅野市太鼓連絡会「篠笛の
会」・せいめい太鼓
- 縄文トレジャー縄トレ 小雨決行 9:30~、13:00~ …会場④
5000年の歴史ミステリーミッションをクリアせよ!
- とがりっち工房 小雨決行 10:00~14:00 …会場②
勾玉作り・鹿肉の燻製・どんぐり味噌づくり…
- ぼくらのプレイパーク 雨天中止 10:00~14:00 …会場②
ロープ遊具・木工・たき火・昔遊び…
- 峰丈流武道体験 小雨決行 10:00~14:00 …会場③
ヌンチャク振りやミット打ち
- 縄文支え合い広場 小雨決行 10:00~14:00 …会場③
縄文クッキー・パウンドケーキ・ジビエ・革製品の販売
- ヒスイ色の糸萱かぼちゃを食べよう 小雨決行
糸萱かぼちゃの食べ方教室・糸萱かぼちゃコロケの振舞い
11:00~ …会場③
- 縄文食 小雨決行 12:30~13:30 …会場③
ワイルドにブタの丸焼きを味わおう!
- 縄文の里コンサート 雨天中止 12:30~13:30 …会場①
・いちがいの&あゆみ(東海大諏訪高校音楽部)による
「ほのぼの音楽」
・コカリナ奏者 富野航之朗&ピアニストによる「癒しの
音色のアンサンブル」
- エンディングイベント 小雨決行 14:30~ …会場①

問 尖石縄文まつり実行委員会事務局 ☎76-2386



“いきいき健幸(けんこう)ルーム” 成果報告会を開催します



茅野市では、高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内に“いきいき健幸(けんこう)ルーム”を平成29年11月に開設しました。開設以来、多くの皆様にご利用いただき、1周年を迎えることができました。

“いきいき健幸ルーム”では、高齢者が無理なく楽しめる運動講座を中心に、男性限定のコーラスや地域サポーターフォローアップ講座、カフェコーナー(悠かふえ)などを行ってきました。

1周年イベントとして、いきいき健幸ルーム講座の内、今回はフラダンス講座の演舞発表とともに、体力測定の結果等から“いきいき健幸ルーム”の成果を報告する会を開催しますので、ご案内いたします。

と き 11月2日(金) 午前9時30分開場 午前10時から正午まで

ところ 茅野市市民活動センター「ゆいわく茅野」3階集会室(茅野市塚原二丁目5番45号)

対象者 どなたでもご参加いただけます。 **入場料** 無料

内容(予定) 10時～10時30分 いきいき健幸ルーム講座の発表会

10時30分～正午 いきいき健幸ルームの成果の報告

事前申込みは不要です。このイベントの問合せは、茅野市高齢者・保険課までお願いいたします。

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 (内線334・335)

第2回茅野市縄文かるた大会

「茅野市縄文かるた」を使ったかるた大会を行います。上位入賞者には、賞状や賞品を授与します。子どもから大人の方までぜひご参加ください。

と き 10月14日(日)

個人戦 午前9時30分～正午

団体戦 午後12時45分～3時30分

受付 午前8時30分～9時(個人・団体)

午後12時20分～12時40分(団体)

開会式・ルール説明 午前9時～9時30分

ところ 青少年自然の森研修棟(尖石縄文考古館北側)

対象 茅野市民

部門 個人戦 ①保育園・幼稚園児(未就園児を含む)32名
②小学校低学年64名 ③小学校高学年16名
④一般(中学生以上)12名

団体戦 年齢・構成問わず16組 ※1チーム3人で構成してください。

持ち物 昼食、上履き

参加費 無料

その他 要申込み・受付期間 9月29日(土)～10月5日(金) 先着順

申込・問 茅野市尖石縄文考古館 ☎76-2270



縄文遺跡を巡るバスツアー

国特別史跡「尖石遺跡」、国史跡「上之段遺跡・駒形遺跡」、国宝「土偶」の出土した棚畑遺跡・中ツ原遺跡などの茅野市を代表する縄文遺跡を学芸員と「縄文」を識る部会員がご案内します。

と き 11月3日(土・祝) 午前9時から午後12時30分

集合場所 尖石縄文考古館

定員 30名

参加費 無料(資料代100円)

持ち物 飲み物、歩きやすい服装

その他 要申込 受付期間10月3日(水)～10月21日(日) 先着順
小学生以上(ただし小学生は保護者同伴) 雨天決行

申込・問 茅野市尖石縄文考古館 ☎76-2270



65歳以上インフルエンザ予防接種

問い合わせ 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

市内に住所がある65歳以上の方や下記の要件に該当する方は、指定医療機関において**一部の自己負担**でインフルエンザの予防接種を受けられます。

対象者 市内に住所があり、下記に該当する方

・接種時に65歳以上の方、接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方(身体障がい者手帳1級の方等)のうち接種を希望する方

接種期間 10月15日(月)～12月25日(火)(休診日除く)

自己負担額 1,000円

※自己負担額が免除になる方

①生活保護を受けている方 ②市民税非課税世帯の方

①②に該当する方は、事前に申請をしてください。

実施医療機関 市が選定する市内の医療機関 は下記のとおりです。

※市外の医療機関で接種したい場合は、茅野市健康づくり推進課へお問い合わせください。

(指定医療機関は変更する可能性がありますので、ご了承ください。)



医療機関名	住 所	電 話	医療機関名	住 所	電 話
浅川クリニック内科循環器内科	玉川3080-3	82-6813	ちのメンタルクリニック	ちの266-2	82-8277
池田医院	ちの2808-1	73-0555	塚田医院	本町西3-7	72-9898
泉野診療所	泉野7088-1	79-3783	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
上原内科小児科医院	仲町7-16	72-2636	尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104	ともみ内科医院	本町東3-5	82-0424
小口医院	宮川4441-3	72-2619	原田内科呼吸ケアクリニック	玉川4496-1	82-7055
金沢診療所	金沢2202-2	72-3227	兵藤整形外科医院	玉川4544-2	82-1333
北山診療所	北山4808-1	78-2310	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010	平岡産婦人科	ちの2543-9	72-6133
眞田医院	中大塩11-93	73-0731	ふたば小児科	仲町18-46	72-5330
耳鼻咽喉科 三田医院	玉川4589-1	73-9233	※ほのほの透析クリニック	ちの3502-1	73-0022
諏訪中央病院	玉川4300	72-1000	みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
※玉川診療所	玉川7361-1	79-6080	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
ちの皮フ科	本町西6-21	82-3210	ライフクリニック夢科	豊平3317-1	77-2050
ちの泌尿器科	ちの256-14	82-5000	リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010

※印の医療機関はかかりつけの患者のみ対象とします。

注意事項

①**必ず医療機関に予約をしてから接種を受けてください。**

②インフルエンザの予防接種は、どうしても受けなければならないということではありません。本人が接種を希望する場合に限り接種を行います。

③市内の指定医療機関以外での接種をご希望の方はご連絡ください。

④受診時は、年齢・住所の確認ができる**保険証や免許証等を持参してください。**

生活保護を受けている方・市民税非課税世帯の方の手続きについて

申請場所 茅野市健康管理センターまたは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のみ。接種する本人の印鑑が必要です)

③本人確認のための書類(窓口申請にきた方のご本人確認をさせていただきます)

「Aから1種類」又は「BとCからそれぞれ1種類ずつ」、Cが無い場合は、「Bから2種類」をお持ちください。

A. 顔写真付きの官公署発行書類	運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード(写真付き)、身体障害者手帳など
B. 顔写真付きでない官公署発行書類	健康保険証、福祉医療受給者証、年金手帳、公的年金証書、住民基本台帳カード(写真なし)など
C. その他の種類	学生証、キャッシュカード、クレジットカード、通帳、診察券など

*①と②は、上記の申請場所又は、茅野市のホームページからダウンロードできます。



市民の森 第10回育林祭

～身近な里山を守り育てよう～



秋の里山で環境保全活動に参加してみませんか。カエデとコナラの苗木を植樹して里山づくりのモデルとなる森を育成します。企業や団体などグループでの参加も歓迎です。

と き 10月28日(日) 午前9時30分～午後1時
※雨天延期 予備日11月4日(日)

ところ 市民の森(吉田山)

内 容 ・苗木の植樹
・遊歩道の散策
・豚汁・焼き芋の会食

参加費 無料

持ち物 作業のできる服装、手袋、雨具、飲み物

主 催 市民の森を創る会・茅野市

申込方法 10月22日(月)までに、お名前(企業名)、参加人数
雨天の際の連絡先を下記事務局へご連絡ください。

申込・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)/FAX82-0234
Eメール kankyo@city.chino.lg.jp



NPO法人 八ヶ岳森林文化の会からのお知らせ URL: <http://www.8moribunka.org/>

～里山の歴史を辿り魅力を探る観察会～

秋の里山(市民の森)を巡り樹木や地形地質・文化的痕跡を観察し里山の魅力を再発見するとともに、市民の森の過去・現在そしてこれからを考えます。

と き 10月7日(日) 午前10時～午後3時 ※雨天中止(中止の時は当日8時までに連絡します。)

ところ 市民の森(吉田山) 横河口駐車場集合

講 師 富樫 均 氏(長野県環境保全研究所)

定 員 20名(先着順) **参加費** 500円(保険代、資料代他)

持ち物 散策のできる服装、昼食、飲み物、雨具など

主 催 NPO法人八ヶ岳森林文化の会



名前、住所、当日朝が雨の場合の連絡先を明記のうえ、9月20日(木)～30日(日)に下記へお申し込みください。

申込・問 矢崎 ☎090-6015-0133 E-mail yazaki@8moribunka.org

10歳までにつけておきたい 思春期を越える底ヂカラ

お父さんの
参加大歓迎!

わが子の思春期・自立を支えられる力を身に着けるための「生・性」についてのお話です。お父さん、お母さん自身が「性教育」について学ぶことで、子どもに語れる力を身につけていきましょう。お父さんのご参加もお待ちしています。

と き 11月4日(日) 午前10時～正午

ところ 茅野市家庭教育センター(茅野市塚原1-9-16)

対 象 0～10歳の子を持つお父さん・お母さん、その他興味のある方

講 師 竹内未希代 さん

申 込 申し込みが必要です。下記の連絡先へお申し込みください。

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 先着18名まで(生後8か月以上のお子さん対象)

※託児も申し込みが必要です

申込・問 茅野市家庭教育センター ☎73-0888

《講師プロフィール》
元高校教諭。きりりネットワーク代表。県内外、年間数十校で生徒向け・保護者向けに思春期のさまざまな悩み・問題行動と向き合った経験に裏打ちされた講話を行っている。

森の恵みを有効活用しよう!!薪づくり講習会

市とNPO法人八ヶ岳森林文化の会による薪づくり講習会を開催します。チェーンソーの使い方の基本を習って薪づくりを安全に行うため、薪づくりに関心がある方や薪ストーブをお持ちの方の参加をお待ちしております。

とき 10月14日(日) 午前9時～午後3時ころ(当日雨天の場合の予備日10月15日(月))

※雨天での作業は危険を伴うため、少雨でも作業は行いません

ところ 「市民の森」吉田山 頂上広場(集合及び作業場所) **定員** 30名(先着順)(一世帯大人2人まで)

対象 市内在住、在勤、在学で成人の方

内容 ①間伐材(主に広葉樹)を集材、玉切り、薪割り体験

②チェーンソーの基本操作、目立ての講習(つくった薪は、参加者で分けてお持ち帰りいただけます!)

持ち物 昼食、飲み物、山仕事のできる服装、作業用手袋

○持ち物のほかに以下の物をお持ちの方はご用意ください

作業用ヘルメット、チェーンソー、防護ズボン、軽トラック ※道具のない方でも参加できます。

参加費 1人2,000円(材料費・燃料費として)

申込期間 9月25日(火)～10月5日(金) ※定員になり次第締め切らせていただきます。

申込 茅野市役所農林課林務係まで。※電話受付のみ

住所、氏名、軽トラでの参加可否及び、中止の際の連絡先をご連絡下さい。

問 農林課 林務係 ☎72-2101(内線405)

FAX72-4255 E-mail: norin@city.chino.lg.jp (申込みについては電話受付のみとなります)

コラム

医療の現場から



規則正しい生活習慣で心不全を予防しましょう

諏訪中央病院 循環器内科部長 若林 禎正

生活習慣と心不全

心不全は「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」です。予防のためには毎日の生活習慣が大切です。不規則で偏った食事や運動不足が続くと、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を発症します。生活習慣病は、心臓や血管を痛めてしまい、進行すると心不全を発症してしまいます。日本循環器学会は「シン・シン(心臓・身体)健康プロジェクト」として、一般市民に向けて、「40～50歳代の心臓ケアが健康寿命を決める」「心不全は癌と同等かそれ以上に重篤な疾患」、「生活習慣が恐ろしい心不全を引き起こす」と呼びかけています。

安全で適切な食事と運動

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の治療は、薬物治療も大切ですが、食事と運動が最も重要です。それぞれの疾患に合わせた適正量でバランスのとれた栄養素の摂取と、習慣的な有酸素運動を中心とした運動が生活習慣病を改善し、心不全を予防します。一方で、心不全を発症していたり、心不全の危険性が高まっている場合には、偏った食事や、過度の運動負荷が病状の悪化につながる場合があります。

心不全外来

諏訪中央病院では2018年の秋(9月を予定)から、「心不全外来」を開設する予定です。①心不全の原因となる生活習慣病のかた、②実際に心不全を発症し治療を受けておられるかたを対象としています。循環器内科医、看護師、栄養士、心臓リハビリテーション療法士などの医療チームが心臓の評価、食事や運動などの生活習慣のご相談などをさせていただきます。

心臓と運動

生活習慣病にかかっていると、実際に息切れや胸の痛みなどの症状がなくても、心不全の危険性が高まっていることがあります。安全に適切な運動療法を行うために、必要に応じた診察、検査を行うことで、安心して運動療法に取り組むことができます。たとえば、運動負荷心肺機能検査では、医師の観察のもとに、心肺機能の評価と、安全な運動強度の設定が可能です。実際に心不全の診断を受けているかたも、安全で適切な運動が、心不全の進行を予防します。この場合には、運動負荷心肺機能検査による心臓に負担をかけない適切な運動強度の設定が必要になります。

患者さんの中には、心臓への負担を心配して、運動を控えてしまうために、生活習慣病や心不全が進行してしまうかたも多くいらっしゃいます。

生活習慣病や心臓の病気を患っていて、食事や運動を見直したいというかたは、かかりつけの先生に相談して、諏訪中央病院循環器内科への紹介を検討してみてください。

犬、猫の避妊・去勢手術に 助成金がでます



助成金額 避妊手術 5,000円 去勢手術 3,000円
支給時期 申込期限後、応募多数の場合は抽選となりますので、翌年1月以降になります。
対象期間 8月1日～平成31年1月31日に実施される手術
助成対象 ①犬：保護施設、保健所等から譲渡犬
②猫：捨て猫、迷い猫、譲渡猫、野良猫等
申込期限 12月14日(金)
手術を行う病院 下記協力病院で手術を行ってください。

岡谷市 岡谷動物病院 ☎23-0058
諏訪市 城南ペットクリニック ☎58-7221
諏訪かりん動物病院 ☎75-1014
すえひろ動物病院 ☎75-1217
テンダーペットクリニック ☎55-1400
茅野市 カレントック動物病院 ☎73-0748
ちの動物病院 ☎78-8861
ひらさわ動物クリニック ☎78-8516
富士見町 ふじみ動物病院 ☎62-2327

申込方法 助成を希望される方は、往復はがきに必要な事項をご記入のうえ郵送してください。

宛て先 〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪合同庁舎2F 諏訪保健福祉事務所内 動物愛護会
諏訪支部事務局(記入事項はお問い合わせください)

※応募多数の場合は抽選となるため、助成金を受けられないことがあります。

※手術内容が分かる動物病院発行の領収書(コピー不可)が必要になりますので、大切に保管しておいてください。

※他の動物愛護団体等で助成を受けたものは受け付けできませんのでご了承ください。

問 長野県動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998 長野県獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

犬・猫の休日譲渡会

主催 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)

諏訪保健所に保護されている「犬・猫の休日譲渡会」を開催します。収容されている犬・猫を実際にご覧いただき、飼育をご希望の方にお譲りします。

できるだけ多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り会えるよう、皆様のご参加をお願いします。

と き 10月21日(日) 午前10時～11時

と ころ 諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎(諏訪市上川1-1644-10)

内 容 保健所に保護されている犬・猫の見学、譲渡。

※18歳以上の方で、終生飼養、室内飼育(犬を除く)、不妊処置等を約束していただける方へ犬・猫をお譲りします。

持参していただくもの等

- (1) 運転免許証等の身分証明書、キャリーケースなどを持参してください。(犬の場合は、首輪、リードを持参してください)
- (2) 譲り受ける場合は、申込書等2枚の書類に必要な事項を記載していただきます。

その他

- (1) 犬・猫の収容状況により、事前に予告なく中止になる場合があります。中止の場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。
- (2) 犬・猫の譲渡は、平日午前8時30分から午後5時15分までいつでも行っていますので、お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。

問 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)
食品・生活衛生課 乳肉・動物衛生係 ☎57-2929



家庭ごみの野焼きは禁止です。 違反すると懲役若しくは罰金が科せられます

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、次に挙げる例外事項を除いて廃棄物(ごみ類)の野外焼却(野焼き)は禁止されています。地面に穴を掘っての焼却、ドラム缶による焼却などは「野焼き」と同じです。付近の住民の方への迷惑、有害物質発生の原因にもなりますので「野焼き」はやめましょう！

例外事項

- ・田畑でのワラの焼却など、農業などのためにやむを得ないものとして行われるもの
- ・病害虫が付着した枝の焼却など
- ・河川管理者が行う伐採した草木の焼却など
- ・災害の予防や復旧等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の行事での焼却など
- ・庭先での落ち葉たきなど日常生活を営むための軽微なもの
- ・廃棄物処理基準に従って行う廃棄物の焼却

※これからの時期は、田畑の雑草、ワラの焼却に対する苦情が大変多く寄せられます。やむを得ず焼却するときは、周囲に迷惑(洗濯物等への臭いの付着・灰の飛散等)をかけないように、よく乾燥させて、風向き・焼却する量・時間帯などに気をつけましょう。また、建物の近くでの焼却は火災の原因になりますのでやめましょう。

違反者には罰則があります

違反者に対しては罰則規定が定められており、廃棄物を焼却した場合には、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金が科せられます。また、法人に対しては、3億円以下の罰金が科せられます。不法焼却を目的として廃棄物の収集又は運搬をした場合には、3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金が科せられます。

※家庭の庭から出た草木はなるべく焼却しないで、堆肥化するなどして、土に還しましょう。また「燃えるごみ」として処分できます。よく乾燥させて、指定袋(可燃ごみ)に入れて、ごみステーションへ出してください。(1回に5袋まで)

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101(内線264・265)

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

問 環境課公害衛生係 ☎72-2101(内線264・265)

毎年、アメリカシロヒトリが多く発生しています。被害の拡大を防ぐには、早期の発見と駆除が大切です。各家庭などで発生したアメリカシロヒトリの駆除にご協力ください。

※防除、駆除は樹木の所有者の責任であり、市では市有地以外での駆除は行っておりません。個人で駆除していただくか、直接専門業者にご依頼ください。

◇アメリカシロヒトリとは…

戦後アメリカから侵入した外来種の蛾(ガ)の一種です。成虫は白色で褐色斑があり、幼虫(毛虫)は黒く、長い白毛で覆われ、体長は3cmほどになります。被害にあいやすい樹木は、サクラ、クルミ、カキ、ウメ、プラタナス、クワ、ポプラ、ヤナギ、ハナミズキ、アンズ、キリなどの落葉広葉樹です。

◇発生時期は？

～庭・所有地のチェックをお願いします～

7月上旬頃に、成虫がサクラなどの広葉樹に数百から数千の卵を産むと、それが10日程度で幼虫になり、糸を吐いて巣網を作ります。10日前後生活した後、一気に分散し、落葉樹の葉っぱをすべて食べてしまいます。そして3cmほどに成長すると、繭(まゆ)を作りさなぎとなり、2～3週間ほどで成虫になります。このサイクルを年2回繰り返し、10月頃からさなぎになって越冬するので、幼虫の発生時期は7～8月と9～10月(気候によって変動)の年2回です。

◇効果的な駆除方法

～早期発見で簡単駆除～

卵からかえったばかりの幼虫は、白い網状の巣を作り群生しているので容易に発見できます。できればその時期に高枝切りバサミなどで巣網ごと枝葉を切り取り、幼虫を踏みつぶすか、ごみ袋に入れて燃えるごみとして出してください。この段階では薬剤を散布しても薬

剤が直接幼虫にかからないため、あまり効果がありません。

◇薬剤散布による駆除

～飛散防止と声かけをお願いします～

巣網から分散してしまうと1匹ずつ駆除するのは大変なので、薬剤散布で駆除するしかありません。最寄りの販売店にご相談ください。散布にあたっては、使用説明書等をよく読み、隣接する住民や土地の所有者等への事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください(池などに薬剤がかかると魚が死んでしまいます)。散布する方も肌が露出しないよう十分に気をつけてください。人や動物、作物、洗濯物などに危害を及ぼさないよう気をつけてください。

◇自分で駆除できない場合

自分で駆除できない場合は、消毒・造園・害虫駆除などの業者に直接ご相談ください。

※アメリカシロヒトリには毒がないので人への害はありませんが、空き家や駆除をしない家の庭から分散したアメリカシロヒトリが隣家に移り、トラブルとなる苦情が寄せられることがあります。お互い住みよい環境づくりのため、早期駆除を心がけましょう。

