

## ルールとマナー あなたは大丈夫ですか？

生活の中でルールやマナーで気になることはありませんか。例えば、順番待ちをしている列へ割り込みをされたらなんだかもやもやした不愉快な気持ちになります。あまり気にせず取った行動が、周りには迷惑になっていることがあります。ここで少し「つい見過ごしがちなルールとマナー」を振り返ってみましょう。

**ルール** 規則、きまり  
必ず守らなければいけないもので、みんなが守ることで社会の秩序が保たれます。

**マナー** 行儀、作法、気遣い  
守るべきもので、他人を気遣う行動が潤滑油になり気持ちよく生活できます。

### ★ 温泉でのマナー

▶ 洗い場を使用しないときは荷物を移動し、場所を空けましょう。だれもが気持ちよく使えるようにしたいですね。



▶ 脱衣所での携帯電話やスマートフォンの使用は撮影と勘違いされることがあります。あらぬ疑いがかかることを避けるため、脱衣所での使用は控えましょう。



### ★ 野焼き・バーベキューの煙

▶ 農業のためにやむを得ず行う稲わらや枯れ草などの焼却は、法律の例外として認められていますが、せっかく干した洗濯物に煙のにおいがついてしまつては残念な気持ちになってしまいます。バーベキューの煙についても同様です。場所、時間、規模などを考慮し、近隣の皆さんの生活に迷惑とならないようにしましょう。なお、家庭ごみの焼却は法律で禁止されています。



### ★ ゴミのポイ捨て

▶ たばこの吸い殻や飲料容器などをポイ捨てることはありませんか。いくら回収してもポイ捨てをやめない限りゴミはなくなりません。一人ひとりの心がけでまちはもっと気持ちよくきれいになります。



### ★ 自転車の傘さし乗車

▶ 傘をさしたり携帯電話、スマートフォンを操作しながらの運転は禁止です。また、イヤホンの使用で周囲の声や音が聞こえない状態での運転も禁止です。自転車は道路交通法上は軽車両であり、車両の仲間です。交通ルールを守って乗りましょう。



### ★ 犬のノーリード散歩・放し飼い

▶ 普段の散歩はもちろんのこと、公園などで遊ばせるときも必ずリードでつながしましょう。あなたにとっては可愛いワンちゃんも、犬が嫌いな方にとっては怖い存在です。思わぬ事故にもつながりますので、リードは常に離さないようにしましょう。また、外で飼う犬は必ず鎖でつながしましょう。



### ★ あいさつ

▶ 「おはよう」「ありがとう」などはコミュニケーションを円滑にするために大切な言葉です。いつでも自然にできるといいですね。



いかがでしょうか。

一人ひとりが少し気にかければ、みんなが気持ちよく生活できます。

# お知らせ

## 【再掲】

# 市内指定医療機関で各種検診が始まります!

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

健康管理センターからお詫びと訂正

広報ちの5月号16ページに掲載の子宮頸がん検診の自己負担額ですが、200円ではなく500円の誤りでした。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。お詫びして訂正いたします。訂正箇所を再度、掲載しますのでご確認ください。

ご自身の健康のためにも、定期的な検診受診をおすすめします!

検診を受けて安心を手に入れましょう。今年度(平成30年度)から、**40歳、50歳、60歳になる方は、検診自己負担額が無料になります!**この機会に検診を受診してください。

### ＜個人情報について＞

検診で得られた情報は、国や県への報告のために統計処理(数値)で利用します。それ以外に利用することはありません。このことについてご承知の上で受診していただくようお願いいたします。

### ＜検診自己負担額が無料になる方＞

- ①昭和24年3月31日までに生まれた方(70歳以上)  
(手続きは必要ありません) ※肺がんCT検診は除く。
- ②平成30年度に40歳、50歳、60歳になる方  
対象の方には個別に受診券を郵送します。(手続きは必要ありません)
- ③市民税非課税世帯または生活保護を受けている方  
(事前に健康管理センターまたは保健福祉サービスセンターで手続きをお願いします。)

## 子宮頸がん検診

がんというと、若い人はあまりかからないイメージかもしれませんが、子宮頸がんは若い年齢でもかかる傾向があり、その傾向は年々強くなっています。この検診は科学的な方法により、効果があると評価されており、定期的に検診を受けることで、死亡率が減少することが明らかになっています。

まだ受けたことのない方はこの機会に、定期的に受けている方は継続して受診することをおすすめします。

**対象者** 20歳以上の方(平成10年3月31日までに生まれた方)

**検診実施期間** 5月7日(月)～平成31年2月28日(木)

**検診実施場所** 指定医療機関(案内通知に一覧表を同封します。)

**検診内容** 内診・子宮頸部の細胞診

(子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取ります。)

**検診自己負担額** 500円

**申込方法** 健康管理センターへご連絡ください。

※検診票はお申し込み後、下記のスケジュールでお手元に届きます。

- ・4月、5月、6月、7月生まれの方……………4月末送付
- ・8月、9月、10月、11月生まれの方……………5月末送付
- ・12月、1月、2月、3月生まれの方……………6月末送付

※早めに検診票が必要な場合は健康管理センターへご連絡ください。

検診で安心を  
プレゼント♪



### 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
- 14分～ シリーズ番組
- 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。 てれびーな



放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
6月1日 ～6月7日	●おいしく楽しく健康講座参加者募集のお知らせ ●泉野小学校マラソン大会 ●よりあい劇場2018→2020
6月8日 ～6月14日	●小泉山体験の森第15回山開き ●リユース会 ●こどもまつり
6月15日 ～6月21日	●大河原せぎ見学会 ●セカンドブック事業 ●金沢小学校運動会
6月22日 ～月末	●七夕おはなし会のお知らせ ●北山祭 ●多留姫文学自然の里春のイベント

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

# お知らせ

(市内小中学生対象)

親子でチャレンジ!

図書館を使った調べ学習講座

問 こども読書活動応援センター ☎75-1250

小中学生の子どもたちと一緒に、親子で図書館の本を使って、身近な疑問や不思議を調べてみませんか?

**日時:** 6月24日(日) 午後1時30分～4時00分

7月1日(日) 午後1時30分～4時00分

(両日とも同じ内容ですので、どちらかにご参加ください)

**場所:** 茅野市図書館2階 会議室・どんぐり図書室

**定員:** 各日6組

**内容:** 親子で一緒に調べ学習を体験しましょう。調べ学習の進め方のポイントについてアドバイスします。

**申込受付:** 6月8日(金) 午前10時～

参加する親子の氏名、お子さんの学年、連絡先を電話でお知らせください。

定員になり次第締め切らせていただきます。

こども読書活動応援センター

☎75-1250



# イベント

## 地球温暖化を考える日 2018

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)

茅野市地球温暖化対策地域協議会（愛称：エコパートナーシップちの）と市では、市民一人ひとりが地球温暖化問題に対する関心や理解を深め、家庭での省エネルギーなどの取組を進めていくために「地球温暖化を考える日 2018」を開催します。

どうぞ、ご家族やお友達とお越しください！入場無料です。

とき **6月9日**(土) 午後1時から午後4時まで  
ところ 茅野市民館マルチホール

内容 ○クイズラリー

省エネ&地球温暖化防止クイズにチャレンジしてみよう！

○巨大な地球儀（アースボール）の展示・体験

直径1mの地球儀で地球について楽しく知ろう！

○映画「グスコブドリの伝記」

美しいイーハトーヴの森を舞台に、主人公のブドリが、厳しい自然や困難に翻弄されながら、様々な出会いや経験を通じて成長していく姿を感動的に描きます。

宮澤賢治原作の「銀河鉄道の夜」のスタッフが贈る美しいファンタジー・アニメです☆



♪ 昨年の考える日の様子♪

# お知らせ

## 平成30年工業統計調査

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)  
商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101 (内線433)

回答には簡単・安心なインターネット回答を推進しています。是非ご利用ください。

平成30年6月7日(木)までがインターネット回答期間になります。インターネットでの回答にご協力をお願いします。

詳しくは

平成30年工業統計調査(平成29年実績)にご回答をお願いします

経済産業省では、我が国の製造業の実態を明らかにすることを目的に、統計法に基づく基幹統計調査として、平成30年6月1日現在で「平成30年工業統計調査」を実施します。

平成30年調査の対象となる事業所

本調査実施のため、5月中旬から統計調査員がすべての製造事業所に事業所名や従業員数などを確認に伺い、従業員4人以上の事業所に対して調査書類を配布します。一部の事業所については、調査書類が国から直送される場合があります。

平成30年工業統計調査コールセンターについて

- ・ 設置期間 平成30年5月7日(月)～平成30年12月28日(金)
- ・ 受付時間 平日9時～18時(但し、12時～13時を除く) 時間外は、時間外ガイダンスが流れます。
- ・ コールセンターの電話番号

0120-805-071 (フリーダイヤル)



# お知らせ

## ご加入お忘れではありませんか？ 長野県民交通災害共済

問 市民課 市民係 ☎72-2101 (内線254・255)

年会費 1人400円

共済見舞金 2万円～最大100万円

加入できる方

- ・ 平成30年4月1日以降茅野市に居住している方。
- ・ 大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方も会員になれます。

会員の期間 会費納入日の翌日から平成31年3月31日までです。

申込方法 加入申込書に会費

(1人400円)を添えて、市役所市民係、駅前ベルビア出張所またはお近くの地区コミュニティセンター、郵便局を除く茅野市内の金融機関へお申込み下さい。

※加入申込書は、市役所市民係・各地区コミュニティセンター、ベルビア出張所にも置いてあります。

中学生以下の子どもはお申し込みの必要はありません。



## お知らせ

### ヘルプカードの活用について

申請・問 地域福祉課 障害福祉係  
☎72-2101 (内線315・316)

#### 諏訪地域障がい者自立支援協議会では 平成30年5月24日からヘルプカードの配布 を開始しました

障がいのある方や持病のある方の中には、配慮や援助を必要としていることが、外見からは分からない方がいます。そのような方々が援助を得やすくなるよう、意思表示の形として、「ヘルプカード」を導入し、周囲の方に配慮を知らせやすくする取り組みを始めます。

災害時や、緊急時、日常的にちょっとした手助けが必要な時などにカードを提示することにより、「手助けが必要な人」と、「手助けができる人」をつなぎます。

利用する方の安心確保や、家族・支援者の不安を和らげることに繋がることを願い、諏訪6市町村での導入を決定しました。

**配布対象：** 諏訪圏域の障がいのある方など、周囲から助けが必要な時にヘルプカードを利用したい方（手帳等の有無は問いません。）

**配布窓口：** 茅野市地域福祉課障害福祉係、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシス

**配布方法：** 茅野市地域福祉課窓口または諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスにお越しいただくか、諏訪圏域障がい者総合支援センターオアシスのホームページからダウンロードしてください。

#### ★ヘルプマークを身につけた方を見かけたら★ 援助や配慮が必要な方のためのマークです

外見からは、分からなくても援助や配慮の必要な方がいます。このマークを見つけたら、電車内で席をゆずったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



## お知らせ

### 児童手当を続けて受給するためには 6月中に現況届を提出してください

申請・問 こども課こども・家庭支援係  
(茅野市役所6階69番窓口) ☎72-2101 (内線614)

現況届は、児童手当を受ける要件があるかを確認するためのものです。現在児童手当の受給があり、現況届の提出が必要な方には用紙を送付しますので、下記受付場所へ提出してください。

この届出がないと10月支給以降（6月分～）の児童手当が停止になりますのでご注意ください。

#### ○受付場所および受付時間

児童手当現況届を6月上旬に対象者へ郵送します。現況届がお手元に届きましたら、6月29日(金)までにご提出ください。月曜日から金曜日までは、7階会議室にて随時受付をします。

なお、6月23日(土)、24日(日)は、市役所は閑庁日ですが、下記のとおり受付をします。

日	曜日	受付場所	受付時間
6月中	月 ～ 金	茅野市役所7階 702会議室	午前8:30～午後5:15
6/23	土	茅野市役所 議会棟 大会議室	午前10:00～12:00
6/24	日		午後 1:00～ 3:00

#### <提出書類について>

- 送付されてきた現況届・確認した印を付いたもの
- 現況届にお名前が印刷されている方全員の健康保険者証のコピー（受給者、配偶者、子ども）
- 市外で別居している児童を養育している場合のみ・児童の入った世帯全員の住民票、別居監護申立書（個人番号は必ず記載）

\*詳しくは現況届に同封してある通知をご覧ください。

#### ○支給要件

中学校修了前（15歳到達後最初の3月末日までの間にある）児童を養育している方

# イベント

## 田舎暮らし楽園信州ちの協議会 設立10周年記念イベント

問 観光まちづくり推進課 移住推進係 ☎72-2101 (内線461)

茅野市では、行政、商工会議所、民間団体が「田舎暮らし楽園信州ちの協議会」を組織し、移住促進に取り組んでいます。今年、「楽園信州ちの」が設立10周年を迎えることから、6月15日、16日に記念イベントを開催します。詳細、申込方法については「楽園信州ちの」ホームページ (<http://rakuc.net/>) をご覧いただくか、移住推進係にお問合せください。

6/15  
(金)

### 記念講演会

時刻：午後6時～（開場：午後5時30分）

場所：マリオローヤル会館

内容：①「総務省地域力創造グループの施策について(仮)」  
総務省地域力創造グループ

②「移住者から受け入れられる地域とは」

宗像 真弓 氏（ふるさと回帰支援センター相談部門マネージャー）

参加費：無料

講演会終了後、同会場で懇親会を開催します。  
午後7時30分～  
会費：5,000円（要申込）

6/16  
(土)

### 第1部 講演会

「健康になろう。八ヶ岳のふもとで。」

麻植ホルム正之 氏（ライフクリニック蓼科 院長）

時刻：午後1時～（開場：午後0時30分）

### 第2部 体に優しい食のお話&ミニ料理教室

「ビジンサマ・レシピでつくる豆腐マヨと甘酒ドレッシング」

中村 恭子 氏（地産地消料理研究家）

時刻：午後3時～（開場：午後2時30分）



※第1部、第2部ともに会場はマリオローヤル会館、参加無料（要申込）

～今年は開館30周年～  
八ヶ岳総合博物館

の  
ひみつ



申込・問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

1

かわいい！

### お花が庭でさいているよ。

青々としてきた芝生をよく見ると小さなかわいらしいお花がたくさん咲いています。たんぽぽやスマレなどよく見かける草花のほかにも、ねじばなやフデリンドウ、めずらしいコケリンドウなども見られます。



スマレ



ねじばな



コケリンドウ

グリーンに癒されたい人は…

6月17日(日) 13:00～15:00

### 苔玉をつくろう

お部屋にかざれる自分だけの苔玉をつくりませんか。

定員 10名

料金 1,000円（材料費）

申込み 6月1日(金)から受付



大きい！

2

### 黒曜石があるよ。

八ヶ岳では昔から黒くてピカピカのガラスのような岩石・黒曜石がたくさん採れたんだった。これを使って縄文時代の人たちは、どんな暮らしをしていたのだろう。博物館1階ロビーには幅1.8メートルの巨大な黒曜岩があるので必見！

クイズに答えて、黒曜石をゲット！

### 6月の土日限定 チャレンジ！黒曜石クイズ

子ども大人もクイズにチャレンジ！ヒントは常設展示にあるよ。全問正解で、黒曜石(2cm×2cmサイズ)をプレゼント。

申込み 不要

参加費 無料（常設展示見学には博物館入館料が必要です）

3

広い！

### 収蔵庫にはお宝いっぱい。

博物館の展示室にはたくさんのお宝が展示してあるけれど…、実は…その倍以上の資料がひみつの部屋に保管されています。その部屋は「収蔵庫」といい、金庫みたいな頑丈な扉が入口です。虫を寄せ付けない工夫やいざというときの消火設備など、大切な資料を守るために作られている特別な部屋です。そこに大事なお宝が隠れているものとは…!!!

お宝?!に興味がある人は…

6月9日(土) 9:30～・14:30～（各1時間程度）

### 収蔵庫公開

普段は公開していない収蔵庫を見学できる年に一度の機会です。学芸員による案内で博物館のうら側をのぞいてみましょう。

申込み 不要

料金 通常入館料



# 平成30年度 茅野市職員募集

あす  
このまちの未来を創る



共に活躍できる  
やる気と行動力のある人を求めています

## ◆ここが変わる！

- ▶ 郵送での受付を開始
- ▶ 人物重視で試験内容の見直し
- ▶ 受付期間を統一

## 試験区分

### 【上級】

- ▶ 事務一般 (8名程度)
- ▶ 土木・建築 (4名程度)

### 【中級】

- ▶ 事務一般 (若干名)
- ▶ 土木・水道 (若干名)
- ▶ 保育士 (9名程度)

### 【初級】

- ▶ 事務一般 (若干名)
- ▶ 土木・水道 (若干名)

## 試験日

【上級】 7月22日(日)

【中級】・【初級】 9月16日(日)

## 受付期間

6月4日(月)～6月22日(金) 午前8時30分～午後5時15分まで(土日は除く)

## 申込方法

郵送(消印有効) または 窓口

## 試験会場

茅野市役所

## 受験資格

(一定要件を満たす場合は障害のある方も受験できます。)

※【上級】 【中級】 職種の資格欄下段は「社会人経験者」

職 種		資 格 (卒業見込みは平成31年3月時点)
【上級】	事務一般 ※	昭和63年4月2日以降に生まれ、大学卒業または卒業見込みの人 昭和58年4月2日以降に生まれ、大学を卒業し、職務経験を7年以上有する人
	土木・建築	昭和63年4月2日以降に生まれ、土木または建築関係の専門課程の大学を卒業または卒業見込みの人、または大学を卒業し土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人 昭和53年4月2日以降に生まれ、大学を卒業し、土木施工管理技士、建築士等の資格を有する人で、職務経験を7年以上有する人
【中級】	事務一般	昭和63年4月2日から平成13年4月1日までに生まれ、短期大学等を卒業または卒業見込みの人 昭和58年4月2日以降に生まれ、短期大学等を卒業し、職務経験を7年以上有する人
	土木・水道	昭和63年4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程の短期大学等を卒業または卒業見込みの人、または短期大学等を卒業し、2級土木施工管理技士等の資格を有する人 昭和53年4月2日以降に生まれ、短期大学等を卒業し、2級土木施工管理技士等の資格を有する人で、職務経験を7年以上有する人
	保育士	昭和63年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する人または資格取得見込みの人 昭和43年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有し、職務経験を10年以上有する人
【初級】	事務一般 土木・水道	平成5年4月2日から平成13年4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの人 ※大学、短期大学等を卒業または卒業見込みの人は受験できません。

※【上級】 事務一般では、考古学専攻の学芸員、社会福祉士の資格を有する方の採用を一部予定しています。

●詳細については、茅野市役所ホームページ(<http://www.city.chino.lg.jp>)の「採用案内」をご覧ください。  
受験願書もダウンロードできます。5月24日(木)から「採用案内」は市役所3階総務課窓口でも配布します。  
⇒(問)総務課 職員係 ☎0266-72-2101(内線134・135)

# 第12回八ヶ岳縄文の里マラソン大会 参加者募集

と き 9月9日(日)

ところ 茅野市尖石縄文考古館 発着

## 種目の詳細

部 門	種 目	性別	年 代 別	スタート時間	
1部	ハーフマラソン (21.0975km)	男子	高校生～39歳以下	午前9時50分	
2部			40歳以上		
3部		女子	高校生～39歳以下		
4部			40歳以上		
5部	10km	男子	高校生～39歳以下	午前10時25分	
6部			40歳以上		
7部		女子	高校生～39歳以下		
8部			40歳以上		
9部	5km	男子	50歳以上	午前10時28分	
10部		女子	50歳以上		
11部	3km	男子	中学生の部		午前10時31分
12部		女子	中学生の部		
13部		男子	小学4年～小学6年		
14部		女子	小学4年～小学6年		
15部	2km	男子	小学1年～小学3年	午前10時34分	
16部		女子	小学1年～小学3年	午前10時37分	

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

**制限時間** 2時間50分  
(高校生以上一般)

**参加料** 小学生/1,200円  
中学生/1,700円  
高校・一般/4,200円

参加料は返金しませんのでご了承ください。(自然災害等による大会中止の場合も含む)

### 参加資格

小学1年生以上で健康な方

**参加定員** 先着1,200名

**受付期間** 5月15日(火)～  
7月27日(金)必着

**参加賞** スポーツタオル、地元産そば、スポーツドリンク

**表彰** 各部門とも6位まで表彰(1位～3位入賞景品、賞状。4位～6位賞状。)

**特別賞** 抽選にてラッキー賞多数。

**振る舞い** プチトマト・キュウリの浅漬け、寒天の振る舞いを予定しています。

申し込み方法等、詳細につきましては、茅野市ホームページまたは所定の払込取扱票に記載されている要項等を必ずご確認ください。

**問合せ先** 「八ヶ岳縄文の里マラソン大会」事務局

〒391-0011 長野県茅野市玉川500番地 茅野市運動公園総合体育館内

スポーツ健康課 ☎72-8399 FAX71-1646

E-mail sports@city.chino.lg.jp HPアドレスhttp://www.city.chino.lg.jp/

## 八ヶ岳縄文の里マラソン大会でのボランティア募集

八ヶ岳縄文の里マラソン大会事務局では、第12回八ヶ岳縄文の里マラソン大会スタッフのボランティアを募集します。

**活動内容** コースに設置する8か所の各給水所の担当

**活動期間** 9月9日(日) 午前8時～午後1時まで

**申込期間** 6月1日(金)～7月31日(火)まで ※お電話にてお申込ください。

**その他**

- ・詳細は8月中旬に給水係の説明会でご説明します。
- ・ボランティアでご協力いただくため、昼食は用意しますが、謝礼・交通費等はありません。この点をご承知の上、申込をお願いします。
- ・なお、ご協力いただいた皆様に記念品を差し上げます。

**申込・問** 茅野市運動公園総合体育館内スポーツ健康課 ☎72-8399

誰もが世界一になれるわけではない  
誰もが日本代表になれるわけではない  
それでも人はスポーツをする  
自分の身に追い越されるために  
明日の自分を追い越すために  
スポーツに賭えられた人生は  
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、  
自分を越えるためにある。

スポーツくじ (TOTO・BIG) の収益は、日本のスポーツを  
支えるために使われています。  
www.toto-ezumi.com www.big-ezumi.com  
※別途抽選の抽籤式説明書は別途発行いたします。詳しくは  
各抽選の案内、抽籤式説明書、抽籤券裏面に記載されています。



諏訪東京理科大学による体験や工作



ステージでのダンス発表



「ちいさなしばい小屋」での演劇



おもちゃの交換市「かえっこバザール」

みんなおいで！茅野市  
**いざいもまつり**  
 (茅野市市制施行60周年記念事業)  
 茅野市こどもまつり実行委員会では、「第37回茅野市こどもまつり」を開催します。今年も「かえっこバザール」をこどもまつり全体で行うほか、小さな子どもが参加できるコーナーから、ものづくりなど大きな子どもが参加できるコーナーまで、たくさんのプログラムを用意しています。入場は無料ですので、子どもからおじいちゃん・おばあちゃん、ご家族・ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。時間や人数の制限があるコーナーもありますので、早めのお越しをお待ちしています。

## 6月3日(日)

開会式 9:30 ~ 永明小体育館にて (雨天決行)  
 オープニングアクト★豊平小学校合唱団  
 コーナー 10:00~14:00

会場は、ちの地区コミュニティセンター、家庭教育センター、永明小学校体育館、体育練成館

### 持ち物

上履き・下履き入れ袋  
 (会場内は土足厳禁)、  
 とん汁用のおわんと  
 おはし、飲み物

### 駐車場

永明小学校校庭  
 (雨天時使用不可)、  
 周辺事業所駐車場  
 ※近所の皆さんは、  
 できるだけ車での  
 お越しはご遠慮  
 ください。

### 問い合わせ先

こども課 こども係  
 (内線612・613)

たのしくあそんで  
**Kaekko**  
 「かえるポイント」をゲット!

とっておきのおもちゃと交換できる  
**“かえっこバザール”**  
 in こどもまつり開催!!

—おもちゃの持ち寄り・交換場所—  
 体育練成館

もう使わないおもちゃを持ってきてください。今回は、もう読まない本(雑誌以外)も持ってきてください。

そのおもちゃと交換でかえるポイントがもらえます。

もらったかえるポイントのぶんだけ、ほかの好きなおもちゃと交換できます。

おもちゃを持ってきていなくても、いろいろなかコーナーであそんだり体験したりすると、かえるポイント交換券をゲットできます。

※かえるポイントの配布対象は、こどものみとします。  
 ※50年のかえるポイント交換券も利用できます。

**かえっこバザールのこどもスタッフを大募集!**  
 興味のある方は、問い合わせ先にご連絡ください。

# 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 スマホでマイナンバーカード申請

「電子申請なら無料！」ご自身のスマートフォンやパソコンを使用して申請をお手伝いします。

Android・iOS  
Windowsパソコンを使用

**講習日程** (1日完結の2時間講習を6回行います。都合の良い一日を選択してください。)

時 間	開 催 日
午後1時30分～3時30分	7/10(火)、7/13(金)、7/20(金)、7/24(火)、7/27(金)、7/31(火)

**募集人員** 先着15名(諏訪地域在住の方対象)

**受講条件** スマートフォンをお持ちの方、またはノートパソコン・デジカメ・メールアドレスをお持ちの方。

**参加費用** 無料

**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** 6/7(木)～6/27(水) 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

お仕事に役立つプレゼンテーションソフトの基礎を学びます。

Windows10、  
PowerPoint2016を使用

**講習日程** (6日間の計12時間講習)

時 間	開 催 日
午後7時～9時	7/10(火)、7/13(金)、7/20(金)、7/24(火)、7/27(金)、7/31(火)

**募集人員** 定員15名【うち持込分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** 6/7(木)～6/27(水) 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、繋がりに難くなる場合もございますがご容赦ください。)

2. 申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。

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もありますので、ご了承ください。

# 「茅野市健康づくりポイント事業」を行っています!



応募期間 2018年5月1日～2019年2月28日

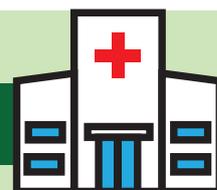
健康寿命を延ばすためには、市民の皆さんひとり一人の取り組みが大切です。特定健診やがん検診を受ける、健康講座に参加するなど、健康づくりに取り組むことでポイントがもらえ、5ポイントを貯めると参加賞としてボックスティッシュを差し上げます。また、応募者の中から抽選で60名様に健康グッズ等を差し上げます。

**詳しくは、今月の広報に挟まれている応募用紙をご覧ください。**

- ★5月から応募期間が始まっています。すでに5ポイント貯まっている方は、健康管理センターへ応募用紙をご持参ください。もれなく参加賞としてボックスティッシュを差し上げます。
- ★ポイント事業必須項目の特定健診(国民健康保険加入者対象)が5月から始まっています。職場の健診や人間ドックも対象です。年に1回は健診を受けましょう!
- ★がん検診が始まっています。まだ申し込みをされていない人は、お早目にお申し込みください。予約状況により、ご希望の日時に受けられない場合がありますのでご注意ください。

## コラム

### 医療の現場から



#### 乳がんは検診と自己検診の合わせ技が大切です!

諏訪中央病院 外科部長 貝塚 真知子

日本に住む女性の11人に1人が罹患していることで、乳がんは急速に身近な病気になってきました。異常にいち早く気づき、治療につなげることができれば、乳がんは決して怖くはない病気です。

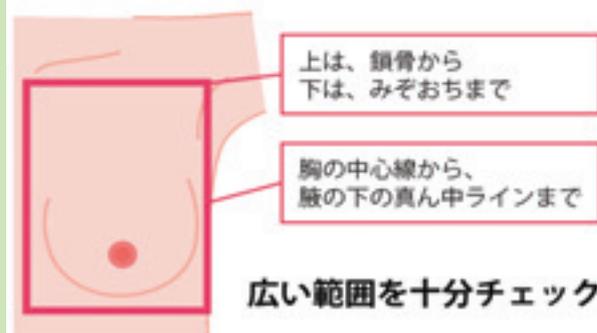
乳がんといえば胸のしこりをイメージする人が多いと思いますが、症状はそれだけではありません。乳首から茶色い汁が出る、皮膚がひきつれたり硬くなったりする、腋のしこりができるなど乳がんの症状は多彩です。変だと感じたら、そのままにしないで早めに病院を受診してください。

そもそも、胸のしこりに自分で気づけるのでしょうか。大切なことは2つ。感触を知ることと、定期的に自己検診(セルフ触診)をすることです。各検診先でも模型をおいているところが多いので、感触を知っていただくためにも、ぜひ一度触ってみてください。

実は乳がん検診は、自己検診をしていることが前提で行われています。生理が終わって1週間までの間の(閉経後の方は毎月、日にちを決めて)乳房の張りの取れたときに、自分の乳房を触ってみましょう。指の腹で乳房全体をまんべんなく、皮下脂肪の奥にある乳腺を探るように「の」の字を描くように触ります。ポイントは腕を上げて腋の下まで、乳房のふくらみだけではなく鎖骨の下あたりまで触ることです。乳房の大きな人は横になると触りやすくなるでしょう。(図参照)

乳がんの治療には保険の効く「標準治療」や保険の効かない「自由診療」などがあります。「標準」というと「ありきたり」とか「ふつう」の治療と誤解されてしまいがちですが、医学的証拠のそろった現時点で国際的に最も信頼のおける治療を指します。世の中にはたくさんの情報があふれていて、混乱したり、もっといい治療があるのではないかと悩んだりします。当院では治療方針を決めるときはご本人の意思を尊重しますが、決定まで一緒に考えていくことを大切にしています。医療者として提示できる最大限の情報、ご自身で得た情報を持ち寄って、どのような暮らしを、どのような生き方を望まれるかを踏まえて、一緒に最善の方法を考えたいと思っています。

#### しこりのできる場所とチェック範囲



# 平成30年度(第63回)茅野市総合体育大会

総合問合せ先  
茅野市教育委員会スポーツ健康課 ☎72-8399  
(特)茅野市体育協会 ☎82-0606

競技種目	期 日	会 場	集合時間等	申し込み締切日	申し込み・問い合わせ先	そ の 他
ボウリング	6月27日(水)	スポーツ岡谷	午後7:30 スタート時間 午後8:00	当日受付	協会長 伊藤 廣志 ☎72-4384	大会当日フロントにて受け付けます。 4ゲーム。 毎月第4水曜日の同時刻に月例会を開催しています。参加自由
軟式野球	7月1日(日)	広場野球場	6月25日(月) の主将会議時に伝達	6月22日(金) 午後5:00まで	事務局 (株)オーク製作所山崎 ☎73-1611 FAX73-0137	市内在住・在勤のチーム。(成年のみ) 6月25日(月)午後6時45分より主将会議 (組合せ抽選会) 場所:(株)オーク製作所 会議室
ソフトテニス		庭球場	午前8:00	6月22日(金) 午後5:00まで	理事長 伊東 一英 ☎79-6857 メール sta_chino@yahoo.co.jp	【男子の部】中学生・一般・壮年45歳 【女子の部】中学生・一般・シニア55歳 リーグ戦、現行の国際ルール
硬式テニス	7月7日(土)	庭球場	午前8:00	6月15日(金) 午後5:00まで	競技強化部 平林 健児 ☎080-9564-9865	ミックスダブルス。種目変更の可能性もあります。参加等のお問い合わせは左記へお願いします。
卓球	7月8日(日)	総合体育館 (サブ)	午前8:30 受付 午前9:00 開会式	6月29日(金) 午後7:00まで	事務局 原 吉彦 ☎090-9664-7979 メール zetta@po30.lcv.ne.jp	申込は住所、氏名、所属、参加種目を記入 種目:一般男・女シングルス、ジュニア男・ 女シングルス、小中学生男・女シングルス ゼッケン着用(A4版程度)
柔道		体育練成館	午前12:00	当日受付可	事務局 小林 ☎090-2917-7782	電話または大会当日会場で受け付けます。 出場者は必ずスポーツ保険に加入している こと。
剣道	7月29日(日)	体育練成館	午後1:00	当日受付	事務局 小島 聖司 ☎080-1003-7297	市内在住・在勤者および市内剣道クラブ員。
陸上競技		陸上競技場	午前7:30	7月5日(木) 午後5:00まで	茅野市役所 小平 昌紀 ☎72-2101(内線433) FAX 82-0678	小・中学校は学校ごとに申し込みください。 高校・一般は直接左記へ申し込みください。
山岳	8月25日(土) 26日(日) 1泊2日 宿舎:西駒山荘	木曾駒ヶ岳	詳細は、参加者 による登山説明 会にて行う。説 明会の会場と日 時は、後日参加 者に連絡。	8月15日(水) 午後5:00まで (定員になり次第 締め切ります)	事務局 代田 秀夫 〒391-0215 中大塩19-3 ☎・FAX73-5847 ☎090-2431-5544 ※FAXかハガキでお申 し込みください。	参加費16,000円位(交通費。宿泊費・保険 代・ロープウェイ・シャトルバス・事務費・ 他) ※参加費は、参加人数により若干変更有。 参加者は、氏名、年齢、住所、電話番号、 血液型を記入し、お申し込みください。グ ループで参加する場合は代表者へ印をつけ てください。
スローピッチ・ ソフトボール	10月7日(日)	自由広場	午前8:30	9月30日(日)	事務局 小平 正八 ☎090-4153-9584	詳細は、事務局までお問い合わせください。
グラウンドゴルフ	10月8日(月)	蓼科パークホテル グラウンドゴルフ コース	午後0:30	当日までに申し 込(当日申し込み 可)	事務局 島立 いち子 ☎090-4159-6794	小学生高学年(4年生以上)、中学生、市 内在住、在学、在勤者なら誰でも可。

## 備 考

- ・総合開会式を、6月10日(日)午前8時から野球場にて開催します(雨天:総合体育館)
- ・参加資格は、必ずスポーツ保険等に加入しており、特別の規定がない場合茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること。
- ・各競技種目は、平成30年度の競技規則にて行い、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
- ・総合問い合わせは、茅野市教育委員会スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市体育協会(☎82-0606)まで
- ・各競技種目の詳細につきましては、各競技の申し込み・問合せ先までお願いします。

## 茅野市運動公園プールオープン

**営業期間** 7月1日(日)～8月31日(金) 期間中無休予定  
※天候・気温・水温等により営業できない日もあります。

**営業時間** 午前10時～午後5時30分

**料金** 大人500円、高校生400円、小人300円  
(1回分お得な回数券もあります。)

### プール利用時の注意事項

- ・小学3年生以下のプール利用については、必ず保護者同伴でご利用ください。
- ・おむつ(水泳用おむつを含む)を着用しての遊泳は禁止です。
- ・足入れ型浮き輪の使用は、禁止です。
- ・施設内での喫煙は決められた場所をお願いします。

**問** 茅野市運動公園プール ☎72-5815

## 茅野市運動公園プール使用料の減免申請

**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。)

### 「茅野市運動公園プール入場券」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、特別児童扶養手当証書

※注意 “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。

**利用方法** ・茅野市運動公園プール入場券をプール受付に提示してください。

- ・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、プール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。

**申請場所・問** 茅野市教育委員会 こども部 こども課 こども・家庭支援係(茅野市役所6階69番窓口)  
☎72-2101(内線614)

## 生涯スポーツ健康講座のご案内

生涯スポーツ健康講座「体力測定」では、ファミリー健康体力向上アドバイザーの先生をお招きして体力の測定を行います。参加費は無料です。お気軽にお申し込みください。

- ・**とき** 7月22日(日) 午前9時00分～12時
- ・**ところ** 茅野市総合体育館メイン体育館
- ・**対象者** 20才～75才までの市内在住者
- ・**持ち物** 運動のできる服装、上履き、タオル、水分補給用の飲み物
- ・**申込み** 7月12日(木)までにスポーツ健康課(総合体育館)
- ・**問い合わせ先** スポーツ健康課(☎72-8399 FAX71-1646)

\*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。

## 第18回長野県障がい者スポーツ大会参加者募集

障がいに配慮した競技内容となっており、多くの選手が日頃の練習の成果を発揮し、白熱した競技を繰り広げます。参加をご希望される方、興味のある方はお問い合わせください。

**とき** 9月9日(日)

※雨天の場合、競技によって変更・中止があります。

**ところ** 松本市松本平広域公園陸上競技場 ほか

**対象** 身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者

**競技内容** 陸上、水泳、卓球、ボウリング、アーチェリー、サウンドテーブルテニス、ゲートボール 等  
※競技は障がいに配慮した内容となっています。

**申し込み締切り** 6月8日(金)

**申し込み・問** 地域福祉課障害福祉係(内線315・316)

## 多留姫文学自然の里 稲虫まつり・里まつりのお知らせ

「多留姫の滝」は茅野市文化財に「名勝」として指定されている場所です。この周辺には多留姫神社があり、歌碑等の文学的遺産が多数存在する他、風光明媚な場所として親しまれ、かつては「藤」の名所であったところです。

公民協働でまちづくりに取り組む多留姫文学自然の里創造委員会では、大泉山の麓にある「多留姫の滝」周辺を整備し、様々なイベントを開催していますのでご参加ください。

### 稲虫まつり

とき 6月2日(土) 午前9時30分～[小雨決行]

ところ 中沢公民館⇒多留姫南門横「神田」

内容 稲につく虫の絵を描いて、豊作をお願いするおまつりです。



### 里まつり

とき 6月2日(土) 午前11時～[小雨決行]

ところ 多留姫神社境内

(雨天の場合は、中沢公民館で行います。)

内容 太鼓の演奏、昔話の語り、詩吟の朗詠などを予定しています。

※マスコットキャラクターの缶バッジをプレゼント!(なくなり次第終了です)

問 茅野市教育委員会 生涯学習課 ☎72-2101(内線634)

## 胃がん検診(病医院)の電話受け付けが始まります! 今年度から、79歳まで胃がん検診が受けられます!

【対象者】35歳～79歳の方

《昭和14年(1939年)4月～昭和59年(1984年)3月31日までに生まれた方》

※過去に胃がん検診を受診し、「要精密検査」となった方は、主治医の先生によく相談をし、検診を受けるかどうか決めてください。

※75歳以上の方で、久しぶりに胃がん検診を受けられる方は、安全面を考慮し、集団検診ではなく、病医院での検診をお勧めします。

**検診実施期間** 7月2日(月)～8月31日(金)

**検診実施場所** 市内指定医療機関(池田医院・矢嶋内科医院)(50音順)

**検査内容** バリウムによる胃のエックス線直接撮影

**検診自己負担額** 500円

ただし、次に該当する方は、自己負担額が無料になります。

①70歳以上の方(昭和24年(1949年)3月31日までに生まれた方)

②市民税非課税世帯又は生活保護を受けている方

③平成30年度に、40歳・50歳・60歳になる方

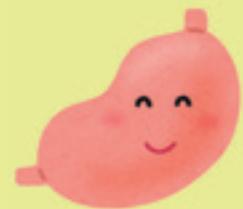
(※②の方は、健康管理センターまたは各保健福祉サービスセンターで申請してください。)

**申込期間** 平成30年6月1日(金)～6月15日(金)(土日は除く)

**申込方法** 電話にて健康管理センターへお申し込みください。

**受診方法** ①申し込まれた方には、6月末に案内通知をお送りします。

②案内通知が届いたら、医療機関に予約の電話を入れてください。



#### 《個人情報について》

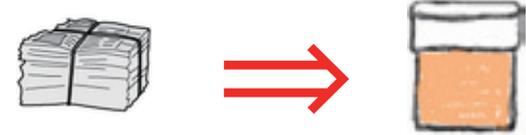
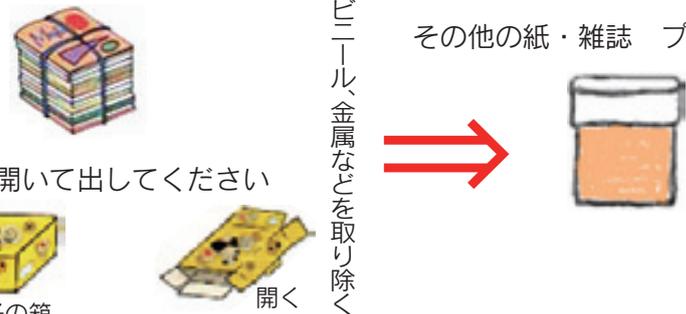
検診で得られた情報は、国や県への報告のために統計処理(数値)で利用させていただきます。それ以外に利用することはありません。このことについてご承知の上で受診していただくようお願いいたします。

#### 【申込み・問い合わせ先】

健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

午前8時30分～午後5時15分まで(土日・祝日は除く)

# ごみの減量化・紙類の更なる資源化へ [紙類の出し方] 知っていますか？

<h2>新聞紙</h2>	<p>新聞紙と折り込みチラシ</p> <p>ひもで十文字に縛る</p> <p>新聞紙 プラコンへ</p> 
<h2>その他の紙・雑誌</h2> <p>雑誌はひもで十文字に縛る</p> <p>空箱は開いて出してください</p> <p>お菓子の箱</p> <p>開く</p>	<p>カタログ まんが・雑誌 包装紙 はがき封筒 お菓子の箱 メモ用紙・小さな絵 お知らせ・コピーなどの普通紙</p> <p>※ビニール、金属などを取り除く</p> <p>その他の紙・雑誌 プラコンへ</p> <p>※一部出せない紙類があります 一例 紙コップ、紙皿、カーボン紙、レシート、汚れた紙、ピザの箱、匂いのついた線香などの箱、感熱紙、シュレッターされた紙、粉洗剤の箱、宅配などの複写伝票、油紙、紙製カップめん容器、写真用紙、特殊加工紙(防水加工、ビニール加工)など</p> 
<h2>ダンボール</h2>	<p>紙の間が波型になっている紙</p> <p>紙以外のものは取り除き 折たたむ</p> <p>ダンボール プラコンへ</p> 
<h2>紙パック(白)</h2> <p>中をすすぐ</p>	<p>牛乳パック ヨーグルト紙容器 アイスクリーム紙容器 乳製品パック (中が白) など</p> <p>500ml以上は切り開く</p> <p>紙パック(白) グリーンネットへ</p> 
<h2>紙パック(銀)</h2> <p>中をすすぎ切り開く</p>	<p>酒パックなどの内側が銀色のパック ※500ml以上の銀色パックのみ</p> <p>重なり部分は切り取り 燃えるごみに出す</p> <p>紙パック(銀) グリーンネットへ</p> 

注意 紙類は濡れないようにしてください

“分別方法は茅野市ルールです”

あなたの手「資源」か「ごみ」の分かれ道

問 茅野市美サイクルセンター ☎72-2905

料理好きな人、健康を保ちたい人、仲間を作りたい人 おすすめです！

# おいしく・楽しく健康講座 受講生募集！



健康について学ぶ講座です。体を動かしたり、調理の基本を学んだり、病気の予防について楽しく学んでみませんか。講座で修了証を取得した方は、地域の料理講習会や離乳食・おやつ作りなどで活躍している食生活改善推進協議会（食改）に入会できます。ご参加お待ちしております。

申込・問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105



**募集対象** 市内在住の方（男性も大歓迎です。）  
**時間** 午前9時30分～午後1時30分  
**場所** 健康管理センター2階  
**定員** 24名  
**受講料** 無料  
**持ち物** エプロン・三角巾・筆記用具 飲み物  
**申し込み期間** 5月22日（火）～6月18日（月）  
 ※特定の回だけの受講はできません（全6回）

日程	内容
6月29日（金）	今日からできる健康づくり ＜調理実習＞料理の基本を学びましょう！
7月19日（木）	歩きのコンディショニング 知って得するメタボ予防その1 ＜調理実習＞野菜たっぷりレシピ
8月30日（木）	知って得するメタボ予防その2 上手に食べて元気もりもり！自分の適量は？ ＜調理実習＞おいしくダイエット！

日程	内容
9月28日（金）	元気に体を動かそう！ ＜調理実習＞料理の基本～魚をさばいてみよう～
10月23日（火）	健診で〇〇注意と言われたら…健診結果からわかること ＜調理実習＞糖尿病、脂質異常症予防のレシピ
11月15日（木）	カラーセラピーを通して心の健康とコミュニケーション力の向上を目指しましょう♡ ＜調理実習＞薄味でもおいしく食べる工夫 修了証交付

## 食改（食生活改善推進協議会）のご案内

食改に入会し、私たちと一緒に食育活動をしてみませんか？



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分だけでなく、家庭や地域へ健康の輪を広げていくための活動をしています。栄養・運動・休養を柱に生活習慣病予防はもちろんのこと、地元の食材を使った郷土料理の普及や食育活動にも力を入れています。

食改は全国的な組織で、全国、県、支部の中に茅野協議会（事務局は茅野市健康づくり推進課）があります。

☆メンバー☆ 70名

健康教室（おいしく・楽しく健康講座）修了者

### ♪ 活動内容 ♪

- ・ 毎月の研修（調理実習や食に関する学習など）
- ・ 地域での料理教室
- ・ 4か月健診での離乳食作り
- ・ 2歳児健診での試食作り
- ・ 料理教室調理補助
- ・ 親子、男性料理教室
- ・ 子育てママの料理教室など
- ・ 高校での調理実習

他

調理実習では、野菜たっぷりのヘルシーレシピや、地域の食材を使用した寒天レシピなどを勉強し、地域で食育活動をおこなっています。

食改メンバーになるには…

おいしく・楽しく健康講座にご参加ください！



# 地域おこし協力隊が行く! Vol.3

## 「ちの」からはじまる旅のコンシェルジュ「ちの旅案内所」

観光まちづくり推進課に所属する地域おこし協力隊員の仕事は、観光を通じたまちづくり。茅野を世界から選ばれる観光地にすることを目指して「ちの旅」を世界へと広め、茅野のファンを増やしていくことが使命です。

4月2日より、地域おこし協力隊のメンバーを中心とした「ちの旅案内人」たちが、茅野にきたい方、茅野に興味がある方のお問い合わせを受けて、観光情報をご案内したり、オリジナルの旅のプランをご提案したりするワンストップ窓口の役割を担っています。

今回はちの旅案内人が活躍する「ちの旅案内所」での仕事についてみなさんにご紹介します。

### ・「ちの旅案内所」って？

ちの旅案内所とは、茅野市役所議会棟1階のちの観光まちづくり推進機構事務所と、JR茅野駅前の茅野市観光案内所にある、観光客向けワンストップ窓口の愛称です。

対面でのご相談と、電話や電子メールでのやりとりでお客様をお迎えするのは、「ちの旅案内人」と呼ばれるメンバー。地域おこし協力隊のメンバーに、旧茅野市観光協会の職員を加えた、十人十色のメンバーがしっかり対応します。

### ・何ができるの？

これまでの観光案内所と同様に、茅野の観光施設や見どころの情報、桜の開花情報や各施設の営業情報などをご案内するほか、お客様のご要望に応じて宿泊場所やレジャー施設、アクティビティなどを組み合わせたオリジナルの旅のプランをご提案することもできます。

また今後は、ちの旅案内所だけで取り扱うオリジナルの体験プログラム「ちの旅アクティビティ」を地域の方たちと一緒につくって販売したり、ここでしかできない特別な旅のツアーを企画したりと、「観光ワンストップ窓口」として「ここに相談すれば、茅野での楽しい時間が約束される！」とっていただけるような存在になることをめざしています。

## 市民のみなさまもぜひお越しください！

ちの旅案内所はまだまだできたばかりです。もっともっと頼れる存在になるために、市民の方にもっともっと茅野にある魅力を教えていただきたいです。

また、一緒にお客様に楽しい旅の時間を提供する「ちの旅アクティビティ」の担い手となる方も常時募集中です。「こんなことをやったらどうだろう?」「わたしも観光客をもてなしたい!」という熱い思いやアイデアをお持ちの方はぜひ、ご連絡をください。



### ちの旅案内所 インフォメーション

#### 【直接いらっしゃる場合】

市役所内 住所：茅野市塚原2-6-1  
茅野市役所議会棟1F  
観光まちづくり推進課内  
受付時間：9:00～17:00(窓口は平日のみ)

JR茅野駅前(茅野市観光案内所)  
住所：茅野市ちの3506  
受付時間：8:30～17:30(年末年始のみ休み)

#### 【お電話での問い合わせ】

☎0266-73-8550(平日・土日共通)  
平日：9:00～17:00 休日：9:00～17:30

#### 【Webでの問い合わせ】

Web: chinotabi.jp(案内人)  
www.tateshinakougen.gr.jp(観光案内)  
Mail: ask8@chinotabi.jp