

広報 2018

ちの
Chino City

平成30年
No.890

8月号

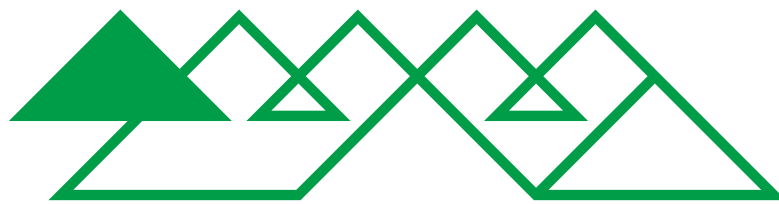


新しい働き方・過ごし方の発見

【今月の表紙】

表紙の写真は、3月30日にオープンした茅野市コワーキングスペース「ワークラボ八ヶ岳」です。この施設は起業・創業・就業を支援する拠点施設としてオープンし、企業をはじめ、地域住民や大学生、働く女性など多様なニーズ・働き方を実現する場となります。今月号ではこの「ワークラボ八ヶ岳」を皆さんに紹介します。

茅野駅直結ベルビア2階 茅野市コワーキングスペース「ワークラボハケ岳」



WORK LAB YATSUGATAKE



ワークラボハケ岳とは

学生・企業・地域住民・別荘利用者など市内外の様々な方が、豊かなワークライフの実現を目指し、さまざまな取り組みを試すことができる場所として平成30年3月茅野駅前ベルビア2階にオープンしました。

例えば、学生が将来の仕事を、地元企業が事業の継続発展を、地域住民がビジネスを通じた課題解決を、都市部企業や「新しい働き方」を、創造的に実践できる場所です。



コンセプトは「働く実験室」

こんなビジネスを実現したい！という夢、こんな場所で働きたい！という希望、こんなことが実現できるかなという疑問に対する答えを探す実験室であり、個人から企業、学生から社会人、地域住民から都心居住者まで、様々な方々の思いを実践する場です。想いと思いが繋がり、新しい何かが生まれる、そんな実験室を目指しています。

様々な実験

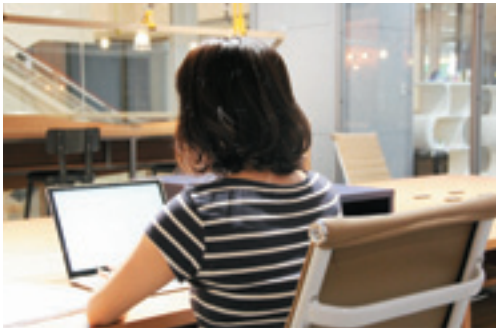
ワークラボハケ岳では年間を通じて、「働く実験室」として様々な企画を実施します。女性の社会進出・就業支援、学生の市内就業促進といった企業と個人をつなぐイベントや、起業・創業支援として小商いの場、地域交流の場を提供する企画などが考えられています。

多様な使い方を提案します！

コワーキングスペースと言われると、「ビジネスのみの利用かな」「まだ学生だし入れない」といったことを考えてしまうと思います。しかしそんなことはありません！様々なことに利用できる場所として、学生の部活動に使われたり、料理教室に使われたりもしています。他にもキッチンと会議室をつなげてランチミーティングや、静かできれいな空間で集中して勉強したり、読書したりと利用方法は様々です。

ご自由に見学も可能です。

利用者の声



ネットショップを運営している玉川在住の女性の方にお話を伺いました。よく平日の午前中から3時間ほど利用しているそうです。

家で1人で仕事をする集中力が保てないため、図書館やカフェを利用していました。もっと集中できる場所はないかと探していたところにワークラボ八ヶ岳がオープンすることを知り、利用し始めました。

ワークラボ八ヶ岳の良さをお聞きすると「静かで集中できる。でも図書館とは違って周りも仕事をしているから、みんな仲間

のような気がして自分も頑張らなきゃという気持ちになります。そして有料で利用しているからこそしっかりやらなきゃと思いますね」と話してくれました。

仕事をするスペースとして提供されている場所は少なく、ワークラボ八ヶ岳は貴重だと言います。「キッチンが使えて、飲み物が自由に飲めるなどとてもいい環境。勉強する人や仕事をする人など、集中して何かをしたい人には最適な場所です。たくさんの方が利用する場になってほしいですね」とワークラボ八ヶ岳が多く仲間と一緒に仕事ができる素敵な空間になることを期待していました。

シーンに合わせて様々な利用ができます

デスクシェアスペース



一時利用が可能なデスクシェアです。フリーWifi、電源、コピー機、ロッカーやコミュニティキッチンも使用可能です。(有料)

オフィススペース・ブース



企業・団体・個人単位での入居が可能です。様々な設備を備えています。現在は満室となっています。(有料)

フリーラウンジ



誰でも無料で利用できるフリーラウンジ。打ち合わせや作業などに利用できます。有料になりますが、イベントやセミナーなど貸切利用にも対応できます。

ミーティングルーム



4つの特徴あるミーティングルームは、セミナーや会議、応接スペースとして利用でき、キッチンのある部屋では料理教室などの利用も可能です。(有料)

電車の待ち時間などちょっとした休憩にも利用できます。景色を眺めながらゆったり休憩してみませんか。

キッチンのある部屋はお茶会などでも利用できます。気軽にご利用ください。



小林 世子さん

ビジネスのご利用だけでなく趣味や勉強など、集中して作業に取り組みたい！キッチンや会議室を使ってコミュニケーションを取りたい！そんなご利用也大歓迎です。気軽にお立ち寄りください。

〒391-0001 長野県茅野市ちの3502番地1 ベルビア2階
TEL 0266-78-5573 E-MAIL info@wly.jp ホームページ www.wly.jp
受付時間 午前10時～午後8時30分
(毎月第3木曜日、年末年始、年1回の全館停電日を除く)



お知らせ

『地域サポーター・フォローアップ講座』 受講者募集のお知らせ

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334、335)

高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内「いきいき健幸ルーム」において、地域住民主体の介護予防や集いの場など、地域づくりに積極的に取り組み、地域をけん引するリーダーを養成する『地域サポーター・フォローアップ講座』を開講します。

多くの皆様のお申し込み、ご参加をお待ちしています。

平成30年度 第2クール (定員30名)

回	月 日	時 間	内 容	講 師
1	10月 5日 (金)	13:30~ 15:30	①茅野市の高齢者福祉制度、介護保険制度を学びましょう	茅野市高齢者・保険課職員 (健康運動指導士)
2	10月12日 (金)		②地域でできる軽体操の実施方法Ⅰ	竹中 雅幸
3	11月 2日 (金)		地域活動で役立つアイスブレイキング	朴 相俊
4	11月16日 (金)		“100年人生” 健康に生きる秘訣	竹中 雅幸
5	11月30日 (金)		地域活動で役立つレクリエーション	茅野市社協職員
			①茅野市社会福祉協議会の取組	健康運動指導士
			②地域でできる軽体操の実施方法Ⅱ	

会場 高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」内「いきいき健幸ルーム」(茅野市米沢6841番地)

参加費 無料

講座対象者 脚腰おたっしや教室サポーター、高齢者クラブ役員、ボランティア活動実践者、その他希望者など

申込 随時、上記への電話にて受け付けています。定員に達しましたら、受付を終了します。

講座

平成30年度 第3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。

日時 平成30年10月2日(火)から
毎週火曜日 全10回
午後2時00分～午後3時30分まで
(詳細は右記)

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

費用 無料

8月20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。

	日 程	内 容 等
第1回	10月 2日	・開講式、オリエンテーション等
第2回	10月 9日	・あたま&からだの運動等
第3回	10月16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	10月23日	・あたま&からだの運動等
第5回	10月30日	・あたま&からだの運動等
第6回	11月 6日	・あたま&からだの運動等
第7回	11月13日	・口腔ケアの話、あたま&からだの運動等
第8回	11月20日	・あたま&からだの運動等
第9回	11月27日	・あたま&からだの運動等
第10回	12月 4日	・まとめ、閉講式

発達障害の理解と支援の講演会について

申込・問 地域福祉課福祉総務係 ☎72-2101 (内線304)

発達障害は、最近、注目されている心身の状態です。この状態は、早ければ1～2歳で発見されることもあり、軽減するものの生涯続くと言われていています。「人付き合いが苦手」とか、「こだわりがある」などのため、生活のしづらさが起こりやすい状態です。脳の機能の多様性とも言われていますが、まだその本態を医学的に証明できていません。本人、家族が生活しやすい環境をつくるには、周囲の人々の寛容性や理解が必要です。その人を「困った人」として避けてしまうのではなく、その人との付き合い方やまわりの理解や環境を整えることで、その人らしい素晴らしい力を発揮できます。福祉21茅野では、発達障害について広く市民の皆様にご覧いただくための啓発活動のひとつとして、発達障害の理解と支援に向けた講演会を開催します。

○講演会

1 回目

平成30年8月29日(水) 午後7時から午後8時30分
「大人になってはじめて気づく発達障害
～職場での理解～」
講師 日本赤十字社 諏訪赤十字病院精神科
丸山 史先生

3 回目

平成30年10月17日(水)
午後7時から午後8時30分
「発達障害の地域連携」
講師 医療法人和心会松南病院 宮坂 義男院長

2 回目

平成30年9月17日(月) 午前10時から午前11時30分
「発達障害の子どもたち
— 他の子とどう違うの？ どう育てればよいの？ —」
講師 国立大学法人信州大学医学部
子どものこころの発達医学教室
附属病院子どものこころ診療部 本田 秀夫教授

○会場 ゆいわーく茅野集会所
(茅野市ひと・まちプラザ3階)
○入場料 無料、どなたでもご入場いただけます。
○その他 託児あります。予約になりますので、ご希望の方は講演会開催日の10日前までにお申込みください。

ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

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
8月1日 ～8月7日	●日赤募金(活動資金)の募集について ●夏の交通安全運動出陣式 ●小泉山 オオムラサキ放蝶会
8月8日 ～8月14日	●市制施行60周年記念式典 ●茅野市・原村青少年健全育成推進大会 ●夏休みクラフト講座～夏休みの思い出を作ろう！～
8月15日 ～8月21日	●第42回茅野どんぱん ●親子料理教室 ●ロングモント市・茅野市ホームステイ交流事業
8月22日 ～月末	●胃がん・大腸がん集団検診が始まります ●少年リーダー育成研修事業 ●探検！よるの博物館～ナイトミュージアム～

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

お知らせ

個人事業税(前期分)の納期限は 8月31日(金)です

問 長野県南信県税事務所(伊那合同庁舎内) ☎0265-76-6807
長野県南信県税事務所諏訪事務所(諏訪合同庁舎内) ☎57-2905

個人事業税は、個人で製造業・請負業・物品販売業・不動産貸付業・医業などの事業を行っている方に課税される県の税金です。

平成30年度の納税通知書を8月中旬に発送しますので、お手元に届きましたら、納期限までに納めてください。また、金融機関窓口・県税事務所窓口に加えて、コンビニエンスストアでの納付(納付額30万円以下に限る)、ページー納付もご利用いただけるようになりました。

また、納税に便利な口座振替制度もあります。後期分の納付からご利用できますのでご相談ください。なお、県では障がい者の雇用、母子家庭の母・父子家庭の父の雇用等の取組みを応援する、減税制度を行っています。

詳しくは南信県税事務所までお問い合わせください。

【課税・制度についての問い合わせ先】

長野県南信県税事務所
(伊那合同庁舎内)

【納付についての問い合わせ先】
長野県南信県税事務所諏訪事務所
(諏訪合同庁舎内)



健康管理センターに集合！

合同開会式 午後1時～



第40回

健康づくりのつどい

♪ お互いに支えあい、その人らしく暮らせるまちづくり ♪

午後1時～3時30分まで 問 健康づくり推進課 健康総務係 ☎82-0105

健康に関する情報満載！

体験コーナー

- ◇血糖値を調べよう
～血糖値を測定してみませんか～
- ◇ツボの位置測定
- ◇トロミ剤を使った飲み物
- ◇子ども薬剤師体験

無料相談コーナー

- ◇健康相談（看護協会、医師会）
- ◇針灸相談（針灸師会）
- ◇食生活相談（栄養士会）
- ◇歯科検診（歯科医師会）など
- ◇接骨相談（接骨師会）



スタンプラリーがあるよ!!
健康クイズに答えてステキな
プレゼントをもらおう!!



8020運動推進！

80歳以上でご自分の歯が20本以上あることを目指すのが8020運動です！
該当者を当日記念品を添えて表彰します！

展示発表

見て感じて体験して健康に！

- ◇学校・保育園の給食と食育紹介 ◇寒天料理の紹介
- ◇結核はどんな病気？ ◇関節の痛み、あれこれ！
- ◇茅野市の健診について ◇てんかんを正しく理解しよう



2F 特設ステージで劇をやります！
午後2時と3時の2回公演。



先着300名様に
参加記念品をプレゼント！

ちーぽもくるよ！

※茅野市健康づくりポイント事業の対象です！ポイントは健康づくり推進課ブースでもらえます！

駐車場のご案内

お車でお越しの場合は、ゆいわーく茅野、健康管理センターの駐車場、茅野市役所、茅野警察署隣の茅野市職員用駐車場をご利用ください。

なお、ゆいわーく茅野の正面と健康管理センターの正面は、お客様の安全のため、駐車できない部分がありますのでご注意ください。

健康づくりのつどい実行委員会

茅野・原地区医師会/茅野市諏訪郡歯科医師会/茅野地区薬剤師会/
長野県看護協会諏訪支部/長野県臨床検査技師会南信支部/中諏学校
栄養士会/茅野市食生活改善推進協議会/茅野市接骨師会/茅野市栄
養士会/結核予防婦人会/波の会(諏訪分会)/諏訪中央病院言語聴覚
士チーム/諏訪中央病院/諏訪地区針灸師会

8月26日(日)はゆいわーく 市制施行60周年

第37回

ふれあいのつどい

♪ みんな同じ空の下 心をつなごう、ふれあおう ♪

午後1時～3時30分まで 問 地域福祉課 障害福祉係 ☎72-2101(内線316)

《出し物会場》 ゆいわーく茅野集会室(3階)

- 【ステージ発表】 歌、手話ダンス、精明太鼓、マジックショー等
- 【自由参加コーナー】 パン食い競争、ゲーム、手話講座
- 【お楽しみコーナー】 毎年恒例大ビンゴ大会

《マッサージコーナー》 ゆいわーく茅野フリースペース(3階)

視覚障害者の専門家によるマッサージ
(午後1時20分～2時頃)

《バザーコーナー》 ゆいわーく茅野会議室301・302(3階)

作業所の布小物・革製品・木工製品・クッキー・野菜等

《喫茶コーナー》 ゆいわーく茅野喫茶コーナー(1階) ～ゆつくりおくつろぎください～



ふれあいのつどい実行委員会

精明学園/茅野市視覚障害者福祉協会/茅野市聴覚障害者協会/ひよこ教室/茅野市手話サークル/あすなろセンター/ひまわり作業所/茅野市民生児童委員協議会/ボーイスカウト茅野第1団/ガールスカウト長野県第2団/茅野市手をつなぐ育成会/茅野市マジッククラブ/ボランティアグループ虹の会/ふくろう玉川/ハケ岳福祉農園/株式会社ぞうさん

第40回 茅野市消費生活展

♪ とともに築こう 豊かな消費社会 ♪

午後1時～3時30分まで 問 市民課 市民係 ☎72-2101(内線254)

消費生活・環境コーナー

- ◇パネル展示
～あなたも狙われている 特殊詐欺～
◇きれいな川、諏訪湖を取り戻そう！
・廃油、米のとぎ汁を使った環境にやさしい固形せっけん、EMプリンせっけん、活性液の販売
- ◇無農薬・減農薬の商品販売
・どくだみ健康十草茶、きざみのり、寒天(バラ天) 等

新鮮農産物の即売コーナー

- ◇産地直売：とれたて野菜、切花等
- ◇農家の知恵：漬物・常備菜レシピ

食と健康コーナー(米消費拡大)

- ◇朝食の展示
～早寝早起き朝ごはん(地産地消)～
- ◇パネル展示

知っていますか食品の現状!!

- ◇クイズに答えてプレゼントをゲット
- ◇遺伝子組み換え食品のこと
- ◇食料自給率のこと

消費生活展実行委員会

茅野市消費者の会/生活クラブ生活協同組合茅野支部/農村女性ネットワークちの/茅野市連合婦人会/長野県計量検定所

暮らしに身近な計量です

- ◇手動はかり体験(子ども対象)
- ◇パネル軽量器等の展示



第43回 希望あふれる祭りの広場! みんなでつくろう茅野どんばん!!

茅野どんばん

開催日：8月4日(土) 小雨決行
場所：茅野市役所前通り (通称)

お祭りスケジュール(予定)

12:00 オープニングセレモニー、各イベント開始
18:00 踊りスタート
20:45 第43回茅野どんばん終了予定

※茅野駅東口交差点から市役所東交差点までと茅野駅東口交差点から市民館交差点までが午前11時～午後10時の間、歩行者天国となり、車両の通行ができなくなりますので、ご注意ください。

昼間はイベント盛りだくさん!(予定)

太鼓のステージ、神輿などの郷土芸能や子どもから大人まで楽しめるたくさんのイベントが開催されます。

- ①仕事体験広場 ジョブタウン
- ②ちびっ子広場・流しところてん振る舞い
- ③郷土物産市 ④イベントパーク(水かけ祭り)
- ⑤郷土芸能ステージ ⑥音楽隊パレード

夜は楽しく踊りましょう!

踊り連参加募集中! まだ間に合います! 途中参加・退場OK!!
※詳細は事務局にお問い合わせください。



外国籍市民相談ブース相談窓口

日常生活のさまざまな悩み事についての相談に応じます。

とき 14:30～16:30

ところ 真砂駐車場

言語 英語・タガログ語・ポルトガル語・中国語・日本語

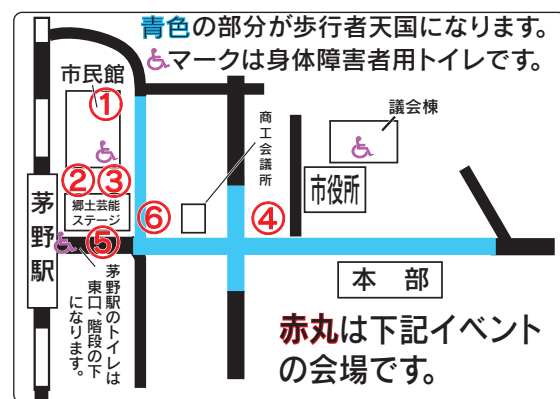
連絡先 市役所生涯学習課 ☎72-2101(内線634)

「あんどん」の人気投票を開催します!

夜のどんばん踊りを盛り上げる「あんどん」の、市役所ロビー展示を7月18日(水)～8月3日(金)まで行います。今年は、中学生・高校生が描いた力作の人気投票を開催しますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。



会場図



どんばん踊り出張講習会

『茅野どんばん』『茅野どんばんかえしはやし』『VIVA DONBAN』の踊り出張講習を行います。

指導員が無料で講習に伺います

(7月19日(木)～8月2日(木))

※出張講習は踊り連にお申し込みいただいた連に限ります。

※お申し込み多数の場合、新規参加連を優先させていただきます。

※CDラジカセ等をご用意ください。

どんばん踊り講習会

個人・団体、どなたでもご参加いただけます。この機会に踊りを覚えて、お祭りを楽しみましょう。

とき 7月27日(金)・8月2日(木)
19:30～

ところ 茅野市中央公民館2階講堂

持ち物 上履き、おんべ、タオル等

※事前の申し込みは不要です。

※講習会当日、おんべを販売します。

(1組800円)

お問い合わせ 茅野どんばん祭典委員会事務局

〒391-0002 茅野市塚原2丁目12番3号2階 ☎82-2648 FAX82-2649

HP: <http://i34695.wix.com/38donban> Email: info@donban.org



平成30年度中期受講生募集 アクアランド茅野カルチャーセンター

- 集団での受講・運動が可能な方対象です。
 ○体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
 ○見学は事前にご連絡ください。
 ○受講者が一定数に満たない場合、開講できないことがあります。
 ○申し込みは、窓口・電話で受け付けます。

受付開始…7月27日(金)から



講座名	内 容	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 〔講師:松木美代子〕	英語で会話できたらいいなと思っている方への英会話スタート講座です。 英会話の楽しさを感じてください。	9月10日～12月17日 月曜日 19:15～20:45	20名	12回 6,000円
		9月13日～12月13日 木曜日 13:30～14:45	20名	12回 6,000円
太極拳 〔講師:笠原 一代〕	意識・動作・呼吸のバランスを整える、練功十八法と太極拳で日々のストレスを解消しませんか？ ★★	9月4日～12月18日 火曜日 10:00～11:30	20名	16回 8,000円
気 功 〔講師:林 昭春〕	60才になって気功を始めて、30年以上が過ぎ、現在91才まだまだ元気です。健康寿命を延ばすことを目指して気功を楽しみませんか。病に負けない自分をつくる、どなたにもできる健康法です。 ★	9月4日～12月18日 火曜日 13:30～14:30	25名	16回 8,000円
楽しくニーハオ 〔講師:王 崇娟〕	中国語で日常会話を楽しみませんか！ 中国や台湾の生活習慣や文化の違いについて話を聞きながら学びます。	9月6日～12月20日 木曜日 19:00～20:30	15名	16回 8,000円
《水中運動》 アクアビクス 〔講師:西條 まゆ美〕	水の特性を活かし、体への負担を軽くしながら音楽に合わせて楽しくアクティブに体を動かします。 脂肪燃焼、体力・筋力UPを目指します。 ★★★	8月27日～12月17日 月曜日 10:00～11:00	40名	14回 7,000円 入場料別途
《水中運動》 アクアウォーキング 〔講師:土橋 珠美〕	陸上での日常の生活が快適に行えるようになるからだづくりを目的とした水中歩行運動。「バランスをとる」「よい姿勢をつくる」を意識しながら、さまざまな方法で、さまざまな方向へ歩きます。 ①しっかり動きたい方コース ②初めての方、ゆっくり動きたい方コース ★★	9月7日～12月14日 金曜日 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	各 40名	14回 7,000円 入場料別途
ストレッチ体操 〔講師:土橋 珠美〕	加齢とともに硬くなりがちな筋肉の柔軟性を養い、程よく筋力を強化していきます。日常のいろいろな動作をバランスよく確実に行えるからだづくりをしましょう。 ★～★★	9月3日～12月17日 月曜日 10:00～11:30	15名	13回 6,500円
《コンディショニング》 いきいき元気に ここから体操 〔講師:土橋 珠美〕	シニア世代や、体力に自信のない方にもおすすめの、安心して楽しく参加できる体操です。 動かなければ筋肉は衰え、関節は硬くなっていきます。元気に日常を過ごせるからだづくりをはじめましょう！ソフトなボールを使います。 ★～★★	8月27日～12月17日 月曜日 13:30～15:00	50名	14回 7,000円
《エアロビクスダンス》 ハッピーエアロ (保育室付き・10ヶ月以上) 〔講師:土橋 珠美〕	エアロビクスダンスでリフレッシュ。骨盤まわりのコリをとり、ゆがみを改善するエクササイズと心身をリラックスさせるストレッチですっきりボディに！お子さんをお預かりします。 ★★★	8月29日～12月19日 水曜日 10:00～11:30	40名 保育室 20名	16回 8,000円 保育室1人 2,000円
《コンディショニング》 女性のための ボディメンテ 〔講師:土橋 珠美〕	からだ年齢若返りのエクササイズ。代謝アップの全身運動・体幹エクササイズで筋肉を正しく使い、コリやゆがみのないしなやかな身体づくりを目指します。ソフトなボールを使います。 ★★	8月29日～12月19日 水曜日 13:30～15:00	50名	16回 8,000円
《ステップ台》 ホットステップ 〔講師:土橋 珠美〕	ステップ台の上り下り運動。 普段使いそびれている股関節から脚全体の関節や筋肉をしっかり使い、代謝と筋力アップの効果を実感できるエクササイズ。 ★★★	8月30日～12月20日 木曜日 10:00～11:30	40名	16回 8,000円
		9月1日～12月22日 土曜日 10:00～11:30	40名	16回 8,000円

【運動レベル】 運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考えください。

- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
 ★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
 ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター

☎73-7245 (受付時間 午前9時～午後8時<日曜休館>)

健康管理センターからのお知らせ

問 健康づくり推進課健康推進係
(健康管理センター)
☎82-0105(土日・祝日は除く)

①～③の検診を希望される方で、まだお申し込みをされていない方は、健康づくり推進課(健康管理センター内)までご連絡ください。後日受診についてのご案内を郵送いたします。
また、今回掲載した検診はすべて健康づくりポイント事業の対象になります！
検診を受診し、ポイントと安心を手に入れましょう！



①マンモグラフィ個別検診(病医院)

平成30年度マンモグラフィ個別検診を下記の日程で実施します。
対象者 昭和18年1月～昭和52年12月までの偶数年生まれの方(和暦)
検診実施期間 平成30年9月3日(月)～11月30日(金)
検診実施場所 指定医療機関(池田医院、諏訪中央病院)
検診自己負担額 500円

②胃がん・大腸がん集団検診

平成30年度胃がん検診(バリウムによる間接撮影)・大腸がん検診(便潜血検査)を下記の日程で実施します。
なお、胃がん検診は今年度から対象年齢が79歳までになりましたので、今まで受診していなかった方もこの機会に受診しましょう。

対象者 ◎胃がん検診 35歳～79歳の方(昭和14年4月～昭和59年3月生まれの方)
下記に該当する方は、現在実施中の個別検診で受診をお願いします。

- ・75歳以上で初めて胃がん検診を受ける方
- ・75歳以上で過去5年間胃がん検診を受けていない方

個別検診の申し込みは健康管理センターへお電話ください。

◎大腸がん検診 35歳以上の方(昭和59年3月31日までに生まれた方)

検診自己負担額 胃がん検診：500円 大腸がん検診：200円

検診実施日・場所

受付時間：午前7時～午前9時

9月3日(月) 北山地区コミュニティセンター	9月4日(火) 湖東地区コミュニティセンター	9月5日(水) 豊平地区コミュニティセンター	9月10日(月) 玉川地区コミュニティセンター
9月11日(火) 玉川地区コミュニティセンター	9月18日(火) 米沢地区コミュニティセンター	9月19日(水) 中大塩地区コミュニティセンター	10月2日(火) 宮川地区コミュニティセンター
10月3日(水) 宮川地区コミュニティセンター	10月9日(火) 金沢地区コミュニティセンター	10月10日(水) 健康管理センター	10月11日(木) 健康管理センター
10月15日(月) 健康管理センター	10月16日(火) 健康管理センター		

受付時間：午前7時～午前8時

9月21日(金) 泉野地区コミュニティセンター

受付時間：午前8時30分～午前9時30分

9月21日(金) 穴山公民館

③緑内障検診

平成30年度緑内障検診を下記日程で実施します。

対象者 今年度40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

検診実施期間 平成30年9月3日(月)～10月31日(水)

検診実施場所 指定医療機関(藤森眼科、細田眼科医院、ヨコイ眼科) **検診自己負担額** 200円

《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。

④20歳歯科健診、歯周疾患検診を実施中です！

20歳の歯科健診、歯周疾患検診を実施しています。まだ受診をしていない方は、忘れないうちに受診しましょう。受診の際は、指定医療機関に電話予約をしてから受診してください。指定医療機関に電話予約をしてから受診してください。

	20歳の歯科健診	歯周疾患検診
対象者	平成10年4月～ 平成11年3月生まれの方	今年度30・35・40・45・50・55・ 60歳になる方
検診実施期間	平成30年5月7日～ 平成31年2月28日	平成30年5月7日～ 平成30年12月25日
検診内容	口腔内検査、レントゲン撮影	う歯および歯周疾患の検診
検診自己負担額	無料	200円
※検診の結果、治療が必要な場合は別途治療費がかかるので、十分な説明を受け納得の上で治療を受けてください。		



20歳の歯科検診では、普段なかなか撮ることのできない、口内パノラマ写真を撮ることができるよ！

上記の検診の自己負担額が無料になる方

ア 昭和24年3月31日までに生まれた方（70歳以上）……手続き不要です。

イ 平成30年度40・50・60歳になる方………手続き不要です。

ウ 市民税非課税世帯または生活保護を受けている方………事前に手続きが必要です。下記にて申請してください。

健康づくり推進課(健康管理センター内)………☎82-0105

東部保健福祉サービスセンター………☎82-0026

西部保健福祉サービスセンター………☎82-0073

中部保健福祉サービスセンター………☎82-0107

北部保健福祉サービスセンター………☎77-3000

「からだにやさしいダイエット講座」参加者募集！！

～健康運動指導士が、あなたにあった運動を教えます！～
あなたもチャレンジしてみませんか

対象者 20歳以上の市民の方（男性も大歓迎です。）
時 間 午後1時30分～3時30分まで
場 所 茅野市健康管理センター 2階
定 員 30名（定員になり次第締め切り）
受講料 無料
持ち物 汗拭きタオル 飲み物
その他 動きやすい服装でお越しください。
申 込 8月31日（金）までに健康づくり推進課へお申込みください。



日頃の運動不足解消
におすすめ！！

ご応募お待ちしております！



参加した方には、健康づくり
ポイントを差し上げます。



日 程	内 容（3回コースです）
9月3日（月）	オリエンテーション 体組成計で体脂肪や筋肉量を計測しよう ダイエットにおすすめな運動の基本
11月28日（水）	減量のための食事のポイント 冬でも室内でもできる運動
2月26日（火）	ウォーキングの基本～歩き方で違う消費エネルギー！ まとめ

申込・問 健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内)

☎82-0105

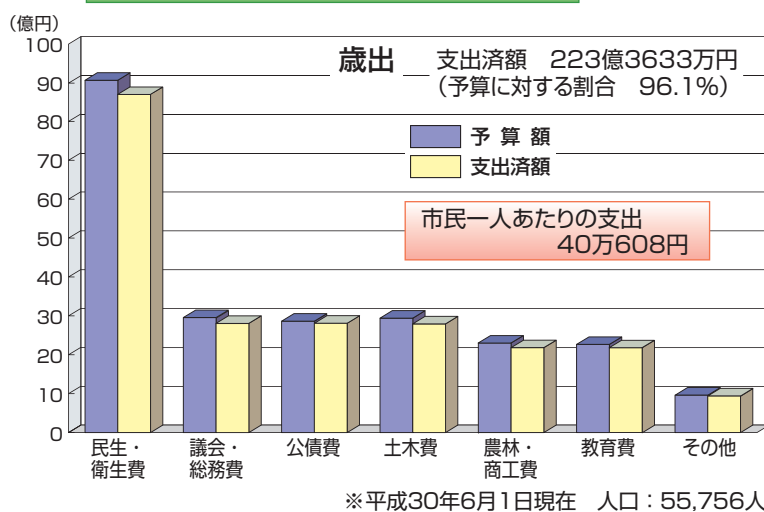
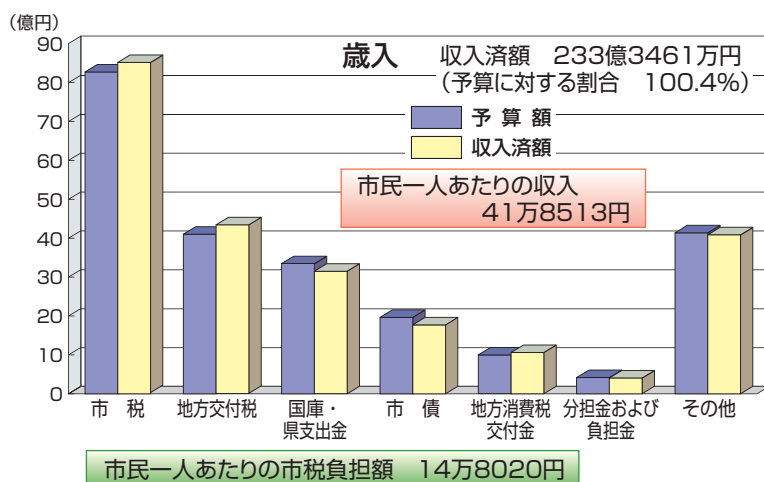
下半期の財政状況

平成29年度下半期の財政状況について、5月末の出納整理期間までの決算見込みをお知らせします。

一般会計予算は、下半期3回の補正と前年度からの繰越分を含め、232億4623万円になりました。前年度の同じ時期に比べて、10億5063万円、率にして4・4%の減となっています。

また、国民健康保険特別会計などの特別会計や企業会計、財産区特別会計も含めた平成29年度末の各会計の財政状況は次のとおりです。

一般会計の決算の状況(見込み)



平成29年度 会計別決算の状況(見込み)

会 計 区 分	予 算 現 額	収 入 済 額	予算に対する割合	支 出 済 額	予算に対する割合
一 般 会 計	232億4623万円	233億3461万円	100.4%	223億3633万円	96.1%
特別会計					
国民健康保険	67億8671万円	65億7700万円	96.9%	63億3754万円	93.4%
後期高齢者医療	6億8643万円	7億800万円	103.1%	6億8106万円	99.2%
計	74億7314万円	72億8500万円	97.5%	70億1860万円	93.9%
企業会計					
水道事業会計	(収入) 21億931万円	15億3003万円	72.5%		
(支出) 26億5895万円				19億5599万円	73.6%
下水道事業会計	(収入) 27億1061万円	26億8617万円	99.1%		
(支出) 36億6734万円				35億9295万円	98.0%
国保診療所特別会計	(収入) 2億3735万円	2億1915万円	92.3%		
(支出) 2億3954万円				2億1241万円	88.7%
計	(収入) 50億5727万円	44億3535万円	87.7%		
(支出) 65億6583万円				57億6135万円	87.7%
財産区特別会計	14億4603万円	14億4670万円	100.0%	11億3080万円	78.2%
合 計	(収入) 372億2267万円	364億9893万円	98.1%		
(支出) 387億3123万円				362億4708万円	93.6%

※企業会計で、支出額が収入額を上回る額については、積立金等で補てんしました。

※端数処理をしているため合計が一致しない場合があります。

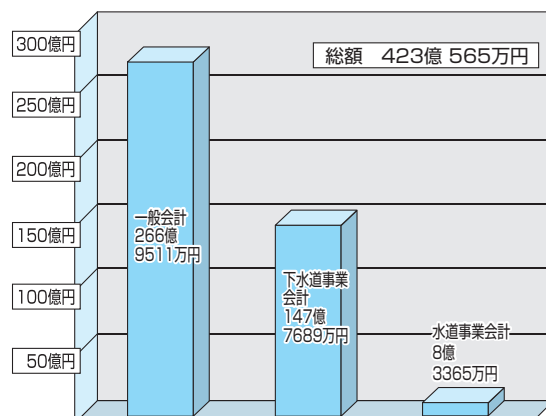
市有財産の状況 (平成30年3月31日現在)

区 分	
土 地	174万2827㎡
山 林	2万3074㎡
建 物	24万5754㎡
車 輛	123台
基 金	47億2960万円
出資金など	3億7399万円



市債の状況

市が道路建設や施設整備など大型の事業を行うために、公的資金や市中銀行などから長期にわたり借りたお金の状況



※市債は将来にかけて返済しなければなりません。返済額の約半分は、毎年、地方交付税として返済額に応じて国から市へ交付されます。

お知らせ

茅野市市制施行60周年記念 施設無料開館のお知らせ

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300 神長館守矢史料館 ☎73-7567
茅野市美術館 ☎82-8222 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232、233)

茅野市市制施行60周年を記念して、8月1日(水)は以下の施設が無料開館します。60周年を記念した催しも行われますので、この機会に皆さんご来場ください。

- ・尖石縄文考古館 ・ハケ岳総合博物館
- ・神長館守矢史料館 ・茅野市美術館(茅野市民館内)



ハケ岳総合博物館では
企画展「茅野市60年 博物館30周年」を開催(9/15~11/25)



茅野市美術館では、信濃美術をみつめる「描くこと この地との出会い」を開催
東山魁夷《緑響く》1982年 長野県信濃美術館東山魁夷館蔵
※前期(7/28~8/13)で展示。後期(8/15~9/9)では《緑響く》(習作)を展示

平成29年度

「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の状況を公表します

問 総務課 行政係

☎72-2101(内線 132)

市では、平成11年4月から、情報公開制度と個人情報保護制度を実施しています。
平成29年度におけるこの2つの制度の運用状況について公表します。

1. 情報公開制度の運用状況

情報公開制度は、市が持っている情報を市民の皆さんの選択により利用していただくための仕組みです。

市では、この制度を利用いただき、市民の皆さんに市政の状況について理解を深めていただくことで、パートナーシップのまちづくりの推進を目指しています。

情報公開の請求事項及び決定状況は下記のとおりです。

情報公開の請求事項	請求件数	請求に対する決定状況
建設工事等設計単価に関すること	5件	全部公開5件
公共工事金入設計書に関すること	9件	全部公開9件
住居表示に関すること	2件	全部公開2件
市税に関すること	1件	全部公開1件
財産区に関すること	1件	全部公開1件
認可地縁団体に関すること	1件	全部公開1件
備品等の購入に関すること	2件	部分公開1件、不保有1件
指定管理者制度に関すること	1件	部分公開1件
計	22件	全部公開19件、部分公開2件、不保有1件

2. 個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度は、市民の皆さんのプライバシーを守るため、市が保有している個人情報の適正な管理や取扱いのルールを定め、さらに、自分に関する個人情報の開示・訂正・削除等を請求する権利を保障しています。

また、民間の事業者は、事業を行う上では、個人のプライバシーを侵害しないように努めるとともに、市の行う個人情報保護に関する施策に協力しなければならないことになっています。

(1) 個人情報取扱事務の届出について

個人情報を取り扱う事務については、その目的や、どのような個人情報を取り扱うかなどを、個人情報取扱事務届出書に記録しています。この届出書は、どなたでも閲覧できます。

(2) 開示請求、訂正請求等について

自己情報の開示等の請求は、3件ありました。

秋の「家庭犬しつけ方教室」を開催します

主催 長野県動物愛護会諏訪支部
後援 長野県獣医師会諏訪支部 諏訪飼犬管理対策協議会
諏訪保健福祉事務所

平成30年度、秋の「家庭犬しつけ方教室」を次のとおり開催します。

つきましては、一般家庭犬の参加を下記のとおり募集いたします。

1. 日時場所

第1回	(開講式・学科)	平成30年9月9日(日)	諏訪合同庁舎 301号会議室	13:30~15:30
第2回	(実 技)	平成30年9月16日(日)	諏訪合同庁舎 駐車場	13:30~15:30
第3回	(実 技)	平成30年9月23日(日)		
第4回	(実 技)	平成30年9月30日(日)		
第5回	(実 技)	平成30年10月7日(日)		
第6回	(実 技)	平成30年10月14日(日)		
第7回	(実技・終了式)	平成30年10月21日(日)		

※注意事項 ・ 1回目の開講式・学科は犬を同伴しないでください。ご家族皆さんの参加は自由です。

・ 1回目に全員の受付をし、名札、資料等を配布します。

・ 2回目以降の実技は、犬を同伴して参加してください。

・ 7回目の最終日には、実技のあと、終了式及び修了証の授与をいたします。

参加条件 犬種を問わず、登録、狂犬病予防注射を済ませた犬。

(発情中の場合は、ご相談ください)

募集頭数及び参加費用等

募集頭数 約30頭(申込順とし、頭数に達し次第終了とします)

参加費 2,000円、テキスト代500円、動物愛護会年会費1,000円(会員は不要)

その他、首輪・リード代(手持ちの場合は不要)です。

募集期間 平成30年8月31日(金)まで

申し込み方法 (<1>か<2>のどちらかの方法で申し込んでください)



<1>ハガキによる申込(以下の宛先に必要事項を記入の上、郵送してください)

〒392-8601 諏訪市上川 1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内 動物愛護会諏訪支部事務局あて

※ハガキの裏面に記入すること

①住所氏名 ②電話番号 ③犬の名前 ④犬種 ⑤犬の年齢 ⑥犬の性別

⑦特徴(引っ張る、吠える、咬む、臆病、トイレが出来ない等)

<2>電話による申込(問い合わせ先) 長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会 ☎23-5998(内田まで)

平成30年度「犬・猫の休日譲渡会」を開催します

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、飼育をご希望される方にお譲りします。

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 8月19日(日) 午前10時から午前11時まで

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枚の書類に必要事項を記入していただきます。

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 ☎0266-57-2929



市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者を募集します

団 地 名	建築年度	構 造	間取り	戸 数	家 賃
ひばりヶ丘団地 E棟	平成18年	耐 火	1DKY	1戸	14,100円～37,400円
小坂団地 B棟	平成元年	耐 火	3DKY	2戸	19,000円～28,300円
小坂団地 C棟	平成元年	耐 火	3DKY	3戸	19,000円～28,300円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐 火	3DKY	20戸	36,000円～40,000円

※表の見方 間取りの数字は部屋数 「Y」は浴室（風呂付）

※サンコーポラス旭ヶ丘団地は中堅所得者層向けの住宅です。

申し込み資格等

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
- ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等21万4千円以下の方、サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人又は既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

提出書類

- ・市内に居住されている方
- ①市営住宅入居申込書
- ②その他事実を証明するもの（婚約証明書等）
- ・市内に勤務場所を有する方
- ①市営住宅入居申込書
- ②住民票（入居予定者全員を記載した続柄表示のあるもの）
- ③所得・課税・扶養証明書または源泉徴収票（入居予定者全員分。ただし、中学生以下は除く。）
- ④納税証明書（入居予定者の納税義務がある方全員分）
- ⑤その他事実を証明するもの（給与証明書等）

入居可能日

平成30年9月1日（土）

申し込み受付期間

平成30年7月30日（月）から8月10日（金）
午前8時30分から午後5時まで

室内公開

募集の対象となっている団地の室内を次のとおり公開いたします。事前の申込みは不要です。

公開団地名および部屋番号	所在地	日 時
ひばりヶ丘団地 E808	宮川5000	8月1日（水） 10:00～10:30
小坂団地 B514	宮川5456	8月2日（木） 10:00～10:30

※見学用駐車場はありませんので、ご注意願います。
※公開する部屋は募集対象の一例です。実際に入居となる部屋とは階数・向き等が異なる場合があります。

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101（内線537）

開館30周年記念事業

博物館で楽しい夏休みの思い出をつくりませんか



問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博物館ってどんなところ？どんなイメージを持っていますか？普段は、展示を見学したり、知りたいことを調べたり、みなさんが自由に学習・研究できる場所です。たくさんの方に利用していただき、今年30周年を迎えますが、まだ利用したことがない人、しばらく利用していない人もいるのでは？今年の夏は、いつもとちょっと違った博物館を体験してみませんか。限定イベントを開催します。



ヨーヨー釣り、輪なげ、釣りゲームなどの楽しい遊びや、わたあめづくりを体験できます。

と き 8月11日（土・祝）
午前10時～午後4時
と ころ 総合博物館
料 金 通常入館料



夜の博物館を探検気分でもぐってみませんか。昼はできない夜限定のミッションにチャレンジしよう。展示室にある古民家では影絵遊びや怪談話もします。親子揃ってご参加ください。

と き 8月12日（日）
午後7時～8時30分
と ころ 総合博物館
料 金 無料
持ち物 懐中電灯
申込不要



住民基本台帳の閲覧状況を公開します

問い合わせ 市民課 戸籍係
☎72-2101 (内線252・253・258)

住民基本台帳法の一部改正により、平成18年11月1日から住民基本台帳の閲覧は、公共公益目的等で使用する場合に限定されました。また、毎年度、閲覧の状況を公表することになりましたので、平成29年4月1日から平成30年3月31日までの閲覧状況を公表します。＜(注) 受託者は、受：と表示してあります＞

平成29年度 国および地方公共団体の機関による閲覧の状況について

閲 覧 者	請 求 事 由 の 概 要	閲 覧 日	閲覧にかかる住民の範囲
総務省統計局統計調査部 受：一般社団法人新情報センター 宮島 洋子	総務省統計局の実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出のため(抽出数50人)	6月12日	湖東地区指定番地(6041、6105、6595-158～174、6595-204～209、6595-248、6595-278、6595-343～386、6595-442、5866～5868、5946～5966、6129～6509、6945)の平成29年4月2日現在16歳以上の男女
内閣府政策統括官(共生社会生活担当) 受：株式会社日本リサーチセンター 宮島 洋子	内閣府の実施する「青少年のインターネット利用環境実態調査」の対象者抽出のため(抽出数20人)	10月11日	宮川地区の平成11年11月2日～平成19年11月1日生まれの男女
総務省統計局統計調査部 受：一般社団法人新情報センター 宮島 洋子	総務省統計局の実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出のため(抽出数50人)	10月11日	城山指定地区(1～7、9～13)の平成13年4月1日以前に生まれた男女
防衛省 所長 木原 浩二 広報官 柴田 美立	自衛官及び自衛官候補生に関する募集事務に利用するため	2月5日～7日	出生の年月日が平成12年4月2日から平成13年4月1日までの男子及び女子(日本人住民に限る)及び平成8年4月2日から平成12年4月1日までの男子(日本人住民に限る)
総務省統計局 統計調査部 受：一般社団法人新情報センター 宮島 洋子	総務省統計局の実施する「家計消費状況調査」に伴う対象者抽出のため(抽出数100人)	2月14日	本町西指定地区(1～2、4～6、8～9、16)、仲町指定地区(1～4、8～12)の平成14年4月1日以前に生まれた男女

平成29年度 個人または法人による閲覧の状況について

閲 覧 者	請 求 事 由 の 概 要	閲 覧 日	閲覧にかかる住民の範囲
上原高齢者クラブ桃寿会会長 倉田 充	平成30年度の上原区高齢者クラブ桃寿会の新会員勧誘のための名簿作成のため	7月26日	上原区の昭和29年1月1日～昭和29年12月31日生まれの男女
中大塩区長会長 藤森 直和 稲垣 典元	中大塩地区で敬老の日対象者への記念品配布のため	8月21日	中大塩1区～4区の昭和22年12月31日以前生まれの男女
玉川分団第七部 小林 正芳	玉川分団第七部の新入団員勧誘のため	8月25日	穴山区の昭和55年4月1日～平成15年3月31日生まれの男性
豊平分団第四部 長田 米和	豊平分団第四部の消防団員勧誘のため	9月11日	下古田区の昭和58年3月31日～平成16年4月1日生まれの男性
塩沢老人クラブ 五味 久明 工藤 義直	塩沢老人クラブ新会員勧誘のため	12月4日	塩沢区の昭和25年1月1日～昭和32年12月31日生まれの男女
横内公民館長 若林 孝	横内公民館主催の成人式のため	12月6日	横内区の平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの男女
穴山高齢者クラブ会長 小林 敏雄 田中 定善	穴山高齢者クラブの来年度新入会員対象者の調査のため	12月7日	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれの男女
日本たばこ産業株式会社 受：株式会社ビデオリサーチ 翠川 紹夫	日本たばこ産業が実施する2018年「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出のため(抽出数20人)	12月14日	豊平地区の昭和3年5月1日～平成10年4月30日生まれの男女
ちの分団第三部会計 功力 崇	ちの分団第三部の消防団員勧誘のため	1月9日	横内区の昭和48年4月1日～平成12年4月2日生まれの男性
横内区高齢者クラブ達楽会会長 牛山 利文 牛山 金次	平成30年度横内区達楽会のクラブ新規加入者調査のため	1月12日	横内区の昭和29年生まれ男女
ちの分団第一部団員 畑中 航介	ちの分団第一部の消防団員勧誘のため	1月31日	上原区の平成1年4月1日～平成12年3月31日生まれの男性

児童扶養手当・特別児童扶養手当受給者の皆さんへ 「現況届」等の提出をお願いします

～受給資格審査に必要です～

平成30年度の受給資格審査を行います。「現況届」の提出をお願いします。「現況届」受付についての詳細は、受付期間前（7月下旬）に該当する方に送付する通知をご覧ください。

児童扶養手当

受給資格

父母の離婚、父または母の死亡等により18歳未満の児童を養育している父母等

提出書類

- ①現況届 ②児童扶養手当証書
- ③課税資料等の閲覧同意書
- ④養育費申立書
- ⑤印鑑（ネーム印シャチハタ印は不可）
- ⑥公共料金（電気・ガス・水道代）の領収書等
- ⑦受給者と子どもの個人番号がわかるもの（個人番号カード・通知カード）
- ⑧その他必要書類（該当する方のみ）

※提出期限までに提出されない場合、12月の手当は支給されません。

※所得超過による未申請の方で、所得の減少があった方は7月中にお問い合わせください。

受付期間	受付場所	受付時間
8/1(水)～8/31(金)		
平日	茅野市役所 7階702会議室	午前8時30分～午後5時15分
集中受付期間 8/2(木)3(金)6(月)	茅野市役所7階ロビー	午前8時30分～午後7時00分
休日 8/18(土)8/19(日)	茅野市役所 議会棟大会議室	午前10時00分～ 午後12時00分 午後1時00分～午後3時00分

特別児童扶養手当

受給資格

身体または精神等に障害のある満20歳未満の児童を監護する父または母等

提出書類

- ①所得状況届
- ②特別児童扶養手当証書
- ③課税資料等の閲覧同意書
- ④身体障害者手帳、療育手帳（お持ちの方）
- ⑤印鑑（ネーム印シャチハタ印は不可）
- ⑥受給者と子どもの個人番号がわかるもの（個人番号カード・通知カード）
- ⑦その他必要書類（該当する方のみ）

※提出期限までにご提出されない場合は、11月の手当は支給されません。

受付期間	受付場所	受付時間
8/13(月)～9/11(火)		
平日	茅野市役所 7階702会	午前8時30分～午後5時15分
休日 8/18(土)8/19(日)	茅野市役所 議会棟大会議室	午前10時00分～ 午後12時00分 午後1時00分～午後3時00分

申し込み・問 こども課 こども・家庭支援係
☎72-2101（内線614）

お知らせ

河川愛護活動支援事業について

問 建設課 建設関連・バイパス対策係 ☎72-2101（内線522）

長野県では、より良い河川の維持管理と良好な河川環境の保全を目指し、より多くの県民の皆様に地域の河川を愛し親んでもらうために、「河川愛護活動支援事業」により、県管理河川において地域住民等が組織した団体が行う草刈や清掃などの自発的な活動について支援をしています。随時参加受付をしていますので、積極的にご参加ください。

事業内容

対象となる活動	県管理の一級河川における河川敷地の草刈、ゴミ拾い等の清掃、アレチウリ等、外来植物の駆除、その他、河川の維持管理と環境保全に寄与する作業
対象団体	区・自治会、高齢者クラブ、小中学校、企業、地域ボランティア等、概ね10名程度以上で組織する各種団体
支援内容	草刈、清掃等活動への報奨金支援、活動団体への表彰、団体名を表示した看板の設置、傷害保険への加入
参加方法	市建設課を通じ「団体登録申請書」を諏訪建設事務所へ提出



活動実績報告について

活動団体は毎年1回、活動実績報告書に活動実績を記載の上、市役所建設課を通じ、諏訪建設事務所へ報告をしていただきます。

平成29年度茅野市実績

活動団体 19団体、活動回数 47回、活動人数 のべ1945人

後期高齢者医療制度について

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方、および65歳以上75歳未満の方で加入を希望した方（障がい認定を受けた方）が対象（被保険者）になります。

8月1日から後期高齢者医療被保険者証が新しくなります

平成30年8月1日からご使用
いただく後期高齢者医療被
保険者証を、7月下旬に住民票
に記載された住所、またはお
届けいただいている送付先へ
郵送します（転送はしません）。
**被保険者証は右記の封筒で
郵送しますので、届きまし
たら必ず開封し、中身をこ
確認ください。**



新しい被保険者証の色は「黄色」になりますので、お手元に届きま
したら、住所・氏名・負担割合などの記載内容をご確認ください。
なお、新しい被保険者証は8月1日からお使いいただけますので、
7月31日までは橙色の被保険者証を医療機関等へご提示くださ
い
ますようお願いいたします。有効期限の過ぎた被保険者証は、ご自
身で裁断するなどして破棄していただいて結構です。

有効期限は
2019年
7月31日
です

旧(橙色)



平成30年7月31日まで

新(黄色)



平成30年8月1日から

一部負担金(窓口負担)の割合について

平成29年中の所得による判定を行い、平成30年8月1日からの自己負担割合が決定されます。

①市町村民税課税標準額が145万円以上の方・・・3割

《申請により1割負担になる場合の条件》 ※対象になる方には申請書をお送りしています。

被保険者1人世帯・・・基準収入額383万円未満

被保険者1人でかつ70～74歳の方がいる世帯・・・基準収入額520万円未満

被保険者2人世帯・・・基準収入額520万円未満

②①以外の方・・・1割

※世帯内に3割負担の被保険者がいる世帯に属する被保険者は、一部負担の割合が3割になります。
(同一世帯の被保険者の一部負担割合は同じになります。)

注意

8月1日以降でも、判定に係る所得額の変更(年金の追加裁定・生命保険等の満期返戻金等の申告漏れなど)や世帯判定対象者の構成に変更があった時は、随時見直します。その結果、一部負担金の割合が変更した場合は、被保険者証の有効期限内であっても、新しい被保険者証が送付されますので、古い被保険者証は使用せずにすみやかに高齢者・保険課 医療保険・年金係(⑧番窓口)に返還してください。

後期高齢者医療保険料について

長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、平成30年度・平成31年度の保険料は次のとおりになっております。

後期高齢者医療保険料は被保険者1人ひとりに納めていただきます。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{年間保険料} \\ \hline \text{(上限額 62万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \hline \text{40,907円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \hline \text{(平成29年中総所得 - 33万) \times 8.30\%} \\ \hline \end{array}$$

所得の低い方や、後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険(市町村国保・国保組合を除く)の被扶養者だった方は、保険料の軽減措置があります。詳しくは高齢者・保険課 医療保険・年金係までお問い合わせください。

後期高齢者医療保険料の納付方法は、被保険者により異なりますので、7月中旬に送付します「保険料額決定通知書」をご覧ください。

人間ドック受診料の助成をします(請求期限は受診日の翌日から1年以内)

人間ドックを受診された方は、申請により日帰りドック：15,000円、一泊ドック：30,000円を補助します(脳ドックは対象外)。申請書は高齢者・保険課窓口にありますので、次の持ち物を持参の上、お越しください。

持ち物：被保険者証、認印、ドック受診料領収書(原本)、振込口座のわかるもの

※補助の回数は同一人に対し一年度1回です。

問 高齢者・保険課 医療保険・年金係(市役所1階⑧番窓口) ☎72-2101(内線328)

75歳以上健診を10月31日まで実施しています ～申込み受付中～

普段、医療機関で血液検査等を受けていない方は、健診を受けましょう。自己負担額は無料です。

内容：身体計測・血圧・尿検査・血液検査・医師の診察

場所：茅野・原地区の指定医療機関

★健診は申込制です。保険証の送付にあわせて、ご案内(申込書)をお送りします。今年度のお申し込みをしていない方は、下記までお申し込みください。

問 健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105

農地を貸したい・借りたい 地元農業委員 または 茅野市農業委員会事務局 にご相談ください

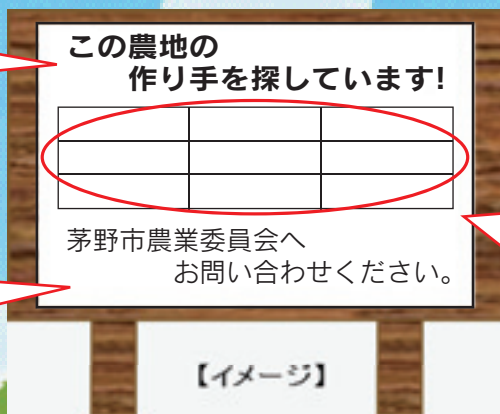


「農地を貸したい」とお考えの方へ

茅野市農業委員会事務局に、農地貸し出し希望の登録をして、貸したいとお考えの農地に周知するための＜掲示板＞を設置しませんか？
個人情報以外の農地情報をラミネート加工（防水加工）して、交付いたします。

交付する農地情報は、**A4サイズ**です。
（一般的な書類の大きさです）

掲示板の**準備・設置・安全管理**は
ご自身で行ってください



掲示板に掲載する 農地情報の内容

- ・登録番号
（事務局での管理番号）
- ・地目（田・畑など）
- ・面積
- ・希望貸出期間

※住所・名前・連絡先は
掲載しません

貸したい人	登録できる農地	●茅野市内に所有している田や畑など ●現に耕作できる農地 ●農業者年金の中の経営移譲年金該当農地は、要相談となりますので、お問い合わせください。 ●小面積や、形状の悪い農地は、意に沿えないことがあります。
	貸し付け条件等	(例) 法人ではなく、個人農家に貸したい。 (例) 市内に住んでいる人に貸したい。 (例) 現状のまま耕作してくれる人に貸したい。
	賃借料	希望額は提示できますが、借りたい人の合意が必要です。
	申請または設定	①「農業経営基盤強化促進法」が定める利用権の設定 ②「農地法第3条」の申請…①あるいは②の手続きが必要になります。
借りたい人	借りられる人の条件	●耕作が目的であり、しっかりと管理ができる人。 ①自己所有農地 ②現在借りている農地 …①～③いずれかの面積を合わせると、3,000㎡を超える人。 ③新たに借りようとする農地 ●その他詳細は、農業委員会事務局にお問い合わせください。
	借りられる農地を探したい	地元農業委員または茅野市農業委員会事務局にご相談ください。
	申請または設定	①「農業経営基盤強化促進法」が定める利用権の設定 ②「農地法第3条」の申請…①あるいは②の手続きが必要になります。

茅野市農業委員会事務局 茅野市役所5階 ☎72-2101 (内線441-442)

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 夏休み親子でプログラミング体験

子ども向けプログラミング言語「スクラッチ」を親子で体験します！

Windows10
を使用

1. 講習日程（2日間の計6時間講習）

時 間	開 催 日
午後1時00分～4時00分	8/18(土)、8/19(日)

2. 募集人員 定員10組（諏訪地域在住で全日程受講できる方対象）
3. 受講条件 小学校3年生～6年生の子どもと保護者
4. 参加費用 受講料1,000円＋テキスト代 ※講習会初日にお支払いいただきます。
5. 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）
6. 申込期間 8月16日(木)まで 午前10時～午後5時30分（月曜日は休館日）

講座② エクセルはじめの一歩

表計算の基礎を学びます。

社会人、各種団体の役員のみなさんの書類作成にも役立ちます！

Windows10
Excel2016を使用

1. 講習日程（6日間の計12時間講習）

組	時 間	開 催 日
1組	午後1時30分～3時30分	9/4(火)、9/7(金)、9/11(火)、9/14(金)、9/21(金)、9/28(金)
2組	午後7時～9時	

2. 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）
3. 受講条件 「ワードはじめの一歩」受講者またはワードで簡単な文書・表作成ができる方
4. 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。
5. 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）
6. 申込期間 8月23日(木)まで 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。

講座申し込みの際に持ち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。（大学行事のため8/4（土）～11（土・祝）、8/13（月）～15（水）は臨時休館いたします。）
（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

足の血管がボコボコ…。

「下肢(かし)静脈(じょうみゃく)瘤(りゅう)」かもしれません

諏訪中央病院 外科医師 山田 武男



足の血管がボコボコと膨らんで、ちょっと気になる…。そんな血管が浮き出てくる状態を下肢静脈瘤といいます。症状は見た目のほかに、足の痛み、重だるさ、むくみ、皮膚の色素沈着、かゆみ、夜間のこむらがえりなど、足に血液が溜まることによって起こる症状もあります。

そんな下肢静脈瘤はなぜ起きるのでしょうか。妊娠・出産、長時間の立ち仕事などにより静脈にある逆流防止弁が壊れてしまうことがあります。逆流防止弁が壊れると、重力に逆らって血液を心臓に送り返すことができなくなり、下方に血液が溜まってしまいます。すると静脈の内圧が高まって、血管が浮き出てしまったり、様々な症状がでてしまうのです。

静脈瘤は、視触診によりその程度や皮膚の変化をみてから、エコー検査で表在静脈の太さ、逆流の有無や程度、3DCT検査で静脈の走行、静脈瘤の形態などを確認します。いずれも、全く痛みのない検査で診断できます。

保存的治療法としては弾性ストッキングの着用がありますが、根本治療ではありません。静脈瘤の原因となっている、逆流が起きている静脈の治療が必要です。これまでは、表在静脈を手術で引き抜く方法(ストリッピング)が一般的で、1週間ほどの入院が必要でした。より低侵襲の治療法も試みられましたが、再発率が高いことが問題でした。

しかしここ数年でテレビでも取り上げられ、話題になっている血管内治療は、米国ではすでに一般的な治療法で、治療時間も短く、従来行われていた治療法に比べて身体への負担も少なく済むといわれています。当院でも導入したラジオ波治療は、手術当日に入院し治療を受け、翌朝エコー検査でチェックをして午前中に退院が可能です。

下肢静脈瘤は昔から血管外科の領域では多い疾患ですが、生命に関わる疾患ではないので、私も積極的に手術治療は勧めず、弾性ストッキング療法で経過をみていることが多くありました。しかしラジオ波治療を始めてみると、簡単に治るのなら治療を受けたいという患者さんが沢山いらっしゃいました。静脈瘤が気になる方は、是非一度ご相談ください。

国民健康保険高齢受給者証・福祉医療費受給者証の更新のお知らせ

現在お持ちの受給者証の有効期限は、7月31日です。新しい受給者証を7月末までにお送りしますので8月1日からお使いください。

国民健康保険高齢受給者証

【対象者】 国民健康保険加入者で昭和18年8月2日～昭和23年8月1日
生まれの方

【有効期限】 2018年8月1日～2019年7月31日

昭和19年7月31日以前に生まれた方の有効期限は、75歳の誕生日の前日までです。

誕生日からは国民健康保険に代わって後期高齢者医療制度に加入することになります。

【負担割合】 毎年8月1日を基準日として、世帯状況及び前年の所得状況に基づいて負担割合を判定します。

福祉医療費受給者証

【対象者】 下の表に該当する者

子ども	出生から中学校卒業まで
心身障害者	特別児童扶養手当2級以上の人 身体障害者手帳3級以上の人 (65歳以上の方は4級でも該当になる場合があります) 療育手帳A1・A2・B1の人 精神障害者保健福祉手帳2級以上の人 障害年金1級の人 65歳以上国民年金法施行令別表該当者
母子・父子家庭 など	18歳未満の児童を扶養している母及び児童 18歳未満の児童を扶養している父及び児童 父母のいない18歳未満の児童
75歳以上 低所得者世帯老人	市民税所得割を課せられていない世帯

【有効期限】 2018年8月1日～2019年7月31日

※受給資格区分によって有効期限が異なる場合がありますので、届いた受給者証をご確認ください。

なお、子どもの受給者証の有効期限は中学校卒業までになっています。

上記有効期限と異なる有効期限の受給者証が届いた方は同封の通知をご確認いただき、該当する場合は更新の手続きをしてください。

また、更新の手続きは必要ありませんが、受給資格区分によっては、改めて手続きが必要になる場合があります。

福祉医療費資金貸付制度について

市民税非課税世帯に該当する福祉医療費給付金の受給資格のある方で、医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の支払いにあてる資金を貸付ける制度があります。

要件に該当し貸付を希望される場合は、事前の申請が必要です。事後申請はできませんので、まずは高齢者・保険課までご相談ください。

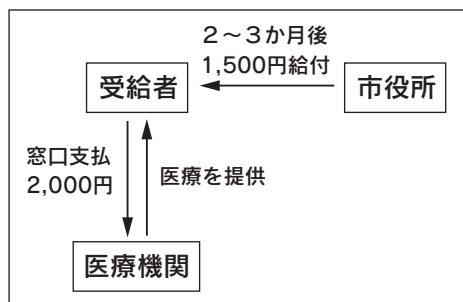
中学校3年生までのお子さんの 福祉医療費給付金の給付方式を変更します。

これまでは、県内の医療機関の窓口で受給者証を提示していただくと、支払った医療費から1医療機関につき月額500円(入院・外来別、医科・歯科別)の受給者負担金を差し引いた金額を登録口座へ振り込む自動給付方式により給付を行っていました。

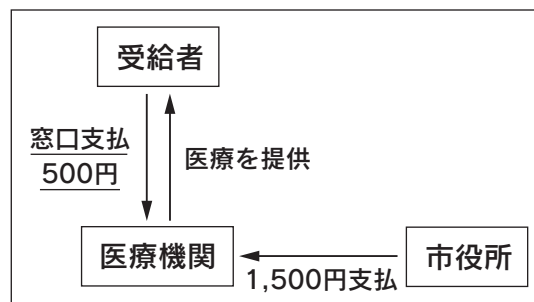
平成30年8月診療分から、県内の医療機関の窓口で新しい受給者証を提示いただくことにより、1医療機関(入院・外来別、医科・歯科別)で支払う自己負担額が月額500円の上限で済む現物給付方式に変わります。

例) 医療費10,000円、未就学児(保険診療の自己負担2割⇒2,000円)の場合

現在の給付方式(自動給付方式)



新しい給付方式(現物給付方式)



新しい給付方式の受給方法

●県内の医療機関にかかる場合…新しい受給者証の提示と1医療機関につき自己負担額月額500円(上限)の支払のみ。

※新しい給付方式(窓口支払が500円)の対象となる医療費

- ・医科・歯科・調剤・訪問看護療養費
- ・入院時食事代

(柔道整復師の施術療養費は、引き続き現在と同じ給付方式(自動給付方式)です。)

●次の場合には、病院等の窓口で保険診療の自己負担金を支払い、領収書および印鑑を持参のうえ、市役所高齢者・保険課 窓口にて給付を申請してください。

- ・受給者証を提示しなかった場合
- ・県外の病院・薬局などを利用した場合
- ・病院・薬局で新しい給付方式に対応できなかった場合
- ・スポーツ保険の申請をしたが、スポーツ保険の対象とならなかった場合

～お願い～

◆平成30年7月末までに新しい受給者証(左上に「現物」と記載されたあじさい色のもの)をお送りいたします。現在お使いの受給者証は、平成30年8月より使用できなくなりますので、市役所 高齢者・保険課、各保健福祉サービスセンター、各地区コミュニティセンターに返還いただきますようお願いいたします。

障害児、ひとり親家庭のお子さんについては、中学校卒業以降は現在と同じ自動給付方式に切り替わり、新しい受給者証が交付されます。

◆スポーツ保険の対象となる可能性がある場合について

保育園や学校でけがをして、スポーツ保険の申請をする場合は、福祉医療費の給付対象外となります。医療機関を受診する際は、保育園や学校でけがをしたことを伝えていただくとともに、受給者証は使用しないようお願いいたします。

◆国や県の公費負担医療の受給者証をお持ちの方へ

福祉医療よりも国や県の公費負担医療が優先されます。国や県の公費負担医療の受給者証をお持ちの方は、保険証、福祉医療費受給者証と一緒に国や県の公費負担医療の受給者証を医療機関の窓口で提示してください。

◆自己負担金500円のお支払いについて

茅野市では1レセプトあたり500円を自己負担金として設定しております。薬局の場合は、**病院が発行した処方箋ごと**に上限500円を薬局の窓口でお支払いいただく必要があります。

この自己負担金は、医療機関の事務手数料ではなく、ともに制度を支え合う一員として、給付制度を継続させるために受給者の皆様にもご負担をいただいているものです。

福祉医療制度を将来にわたり維持していくためにも、制度の仕組みや目的などをご理解いただき、適正な受診をお願いいたします。

国民年金保険料を納めることが困難なときは… ～保険料の免除・納付猶予制度があります～

保険料を納めることが経済的に難しいときは、申請によって保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、いざというときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、お早めに申請をしましょう。

保険料免除制度

申請者本人、その配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料納付が全額免除または一部免除(4分の3、2分の1、4分の1)になります。

また、失業した場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピーなどを添付すれば前年の所得に関係なく審査される特例もあります。

○免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入り、一部が年金額に反映されます。

納付猶予制度

50歳未満の申請者本人とその配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料納付が猶予されます。世帯主の所得は審査対象となりません。保険料免除制度同様、失業特例を使うこともできます。

○納付猶予期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入りますが、年金額に反映されません。

～平成30年度の保険料免除・納付猶予申請の受付が7月から始まりました～

免除・納付猶予の承認期間は7月(または国民年金加入月)から翌年6月までです。

申請に必要なもの

- ・ 個人番号カードまたは個人番号通知カード ・ 本人確認のできる証明書(免許証等) ・ 印かん
- ・ 失業を理由とするときは、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピー

※申請書の「継続希望区分」欄、1の「はい」に○を記入し、全額免除・納付猶予の承認を受けた場合、翌年度以降も同じ免除区分で審査されます。平成30年度から、納付猶予が承認された場合、次の年度において全額免除の審査希望をすることができるようになりました。

ただし、次の方は継続となりませんので平成30年度分の申請が必要です。

- ・ 平成29年度(平成29年7月～30年6月)、失業等を理由とする特例で免除・納付猶予申請された方
- ・ 平成29年度(平成29年7月～30年6月)、一部免除で承認された方

学生納付特例制度

学生の方は、本人の所得が一定額以下の場合に在学中の保険料納付が猶予されます。

○学生納付特例期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入りますが、年金額に反映されません。

学生納付特例の承認期間は4月(または国民年金加入月)から翌年3月までです。

申請に必要なもの

- ・ 個人番号カードまたは個人番号通知カード ・ 本人確認のできる証明書(免許証等) ・ 印かん
- ・ 学生証のコピー(有効期限が裏面にある場合は必ず両面をコピー)または在学証明書
- ・ 会社等を退職して学生になった方は、雇用保険受給資格者証または、雇用保険被保険者離職票のコピー

※毎年度申請が必要ですが、翌年度も同じ学校に在学する方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書」が郵送されます。ハガキに必要事項を記入し返送することで申請手続きができます。

ただし、在学期間の変更や、在学する学校等が変更となった場合はあらためて申請書の提出をお願いします。

※将来受給する年金額を増やすには、保険料免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の保険料を後から納める(追納する)必要があります(10年以内)。

保険料免除・納付猶予・学生納付特例は前年の所得を基準としていますので、所得の申告がないと審査できない場合があります。毎年の所得の申告は忘れずに行ってください。

地域おこし協力隊が行く! Vol.5

インターネットで茅野の魅力を発信しています!

昨年の4月から、地域おこし協力隊のメンバーでFacebookページを立ち上げ、茅野市とその周辺の魅力を発信しています。



▲ちの旅Facebookページのトップ画面



▲投稿したページの一例



地域おこし協力隊のメンバー全員が当番制で書いており、週に3回程度、茅野市中を飛び回って見たこと、聞いたこと、感じたことを撮りたての写真とともに紹介しています。「茅野市の外から来た」私たちならではの新鮮な驚きが満載!

すべての記事に、協力隊メンバーの一人であるCristina(クリスティーナ)による英語訳がつき、日本国内だけでなく全世界の人たちにむけて茅野の魅力を伝えられるようになっていきます。

記事の内容は、観光地の現在の情報やちの旅案内人がつくるプログラムの紹介のほか、茅野市の

各所で行われる村祭りや地元のイベントなど、さまざま!

投稿している内容はどれも茅野市民の方と交流しながら直接教えていただいたものばかりですので、「生きた茅野の姿」を見ることができます。

ページへのアクセスは、Facebookにて「chinotabi」と検索していただくか、以下のURLから。

<https://www.facebook.com/chinotabi/>

ページに「いいね!」またはフォローしていただくと、最新の情報をいつでも見ることができます。私たちの活動をご覧ください!



豪雨、土砂災害に備えて

水防・土砂災害訓練

5月27日、土砂災害訓練および水防訓練を宮川地区で行いました。土砂災害訓練では、避難訓練、安否確認訓練、避難行動要支援者への避難支援訓練などに高部区自主防災組織が取り組み、万一の事態に備えた各自の行動を確認しました。水防訓練は安国寺区の川越し公園で行われました。主に市消防団が参加し、積み土のうやロープ結索、シート張りなど必要な技術を身につけました。



フォトニュース

虫に負けるな！大きくなあれ

多留姫文学自然の里 稲虫まつり・里まつり

6月2日、多留姫文学自然の里にて、稲につく害虫を追い払い、豊作を願う伝統の稲虫まつりが行われました。中沢公民館で追い払う虫の絵を描き、竹の枝につけて旗にしたものを畔に刺しました。稲虫まつりに引き続き、多留姫神社の境内で里まつりが行われ、恒例のハケ岳泉龍太鼓の演奏や昔話の語り、詩吟の朗詠などが行われ、楽しい時間を過ごしました。



遊ぼう・作ろう・楽しくチャレンジ

第37回茅野市こどもまつり

6月3日、第37回茅野市こどもまつりが、ちの地区コミュニティセンター、家庭教育センター、体育練成館、永明小学校体育館で行われ、大勢の子どもたちでにぎわいました。34の体験や遊びのコーナーが開設され、家族や友人との絆を深める機会となっていました。

会場では、公立諏訪東京理科大学の学生が指導する電子工作や木工などのものづくり、紙芝居・パネルシアター、空手・合気道講座など多彩な催しが行われました。

夏山シーズン 到来

ハケ岳 開山祭

6月3日、第64回ハケ岳開山祭が、南北ハケ岳の2会場で行われました。赤岳の山頂と北横岳山頂で開催され、南会場では約400人、北会場には約600人の老若男女が集まりました。

登山者や山小屋主人をはじめ、遭難救助や観光、森林保全に携わる関係者らが参加し、遭難事故で亡くなった方たちへの追悼文が読み上げられ、「雪山讃歌」を全員で合唱。行者小屋では恒例のそうめんの振る舞いがあり、皆さん夏のハケ岳を堪能した様子でした。





楽しく地球環境について学ぶ 地球温暖化を考える日2018

6月9日、市と茅野市地球温暖化対策地域協議会による「地球温暖化を考える日」が茅野市民館にて開催されました。クイズや映画を通して二酸化炭素削減や地球環境保全について学べるイベントです。

ロビーに展示されたアースボール(風船地球儀)は地球儀上の調べたい国にタブレット端末のカメラを合わせると、その国の情報が表示されるもので、子どもたちはさまざまな情報を学んでいました。

1年生に本のプレゼント セカンドブック手渡し会 豊平小学校

6月14日、豊平小学校セカンドブック手渡し会が行われました。セカンドブックプレゼントは、絵本や読書の楽しみを小学生になっても持ち続けてほしい、家庭に読書を根づかせたいという願いから茅野市内のすべての小学校1年生に本を贈る活動です。

手渡して本や葉、メッセージカードの入った袋を受け取った子どもたちは大喜び。その後、もらった本を保護者の方に読み聞かせてもらい、本を楽しんでいました。



茅野市で健康に楽しく暮らすためのヒントに 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

6月15、16日、移住促進に取り組む「田舎暮らし楽園信州ちの協議会」の設立10周年を記念したイベントが行われました。1日目は記念講演会と懇親会、2日目は健康に関する講演会とミニ料理教室が行われ、協議会の関係者や移住者など多くの方が参加し、10年の節目を祝いました。

料理教室では、豆腐マヨネーズを使ったポテトサラダと甘酒ドレッシングのグリーンサラダが振る舞われ、「美味しい、作ってみたい」といった声がいたるところで聞こえました。

優勝目指して 日頃の練習の成果を発揮 茅野市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月17日、消防団員が初期消火の基本技術を習得し、その速さや正確さを競う茅野市消防団ポンプ操法大会とラッパ吹奏大会が茅野市立北部中学校で開催されました。晴天の中、家族や友人、消防団OBらの大きな声援を受けながら、全力でポンプ操法とラッパ吹奏を披露していました。ポンプ車操法の部は豊平分団、小型ポンプ操法の部は宮川分団、ラッパ吹奏の部は湖東分団がそれぞれ優勝しました。



茅野市不妊及び不育症治療費助成事業について

不妊症・不育症の治療を受けたご夫婦に、治療費の一部を助成しています。

対象者 助成金の交付申請する日の1年以上前から市内に居住し、かつ、現に市内在住の方で、戸籍上の夫婦。ただし、市税の滞納がないこと。

長野県で行われている「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」が優先となり、所得制限や治療内容等が対象外であり、長野県への申請ができない場合が該当となります。

注意事項 申請される方は、治療が終了した日の翌日から起算して3か月以内に申請してください。同一のご夫婦に対して、それぞれ5回までです。

申請・問 健康づくり推進課健康推進係（茅野市健康管理センター）
☎82-0105

献血のお願い 献血でつなごう命の輪 ～あなたの勇気ある一歩が、 貴い命を救います～

とき 8月13日(月)
午前10時～正午
午後1時～3時30分

ところ 茅野市役所 議会棟

問 健康づくり推進課健康総務係
（茅野市健康管理センター）
☎82-0105

家族ほのぼのサロン

精神障害者のご家族の会です。悩みや不安、体験などを自由に語り合うことができます。事前申し込みは不要で、どなたでもご参加いただけます。（毎月第2水曜日に定例会を開催しています。）

とき 8月8日(水) 午後1時半から
ところ ひまわり作業所 会議室
（茅野市宮川4297）

対象 精神障害者のご家族

参加者 300円（お茶代等）

問 NPO法人やまびこ会 ☎73-2334

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集について

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しているもので、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児の方を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

参加費 10万円

※実施地域等詳細はお問い合わせください。

問 茅野市遺族会
☎72-5385（両角）

茅野市産後ケア事業について

出産後、医療機関や助産所等で母乳相談や育児相談等が受けられる事業です。費用の一部を市が負担します。新たに、諏訪マタニティークリニックでも、宿泊型の利用が可能になりました。他院で出産した場合も利用可能です。

対象者 茅野市に住所があるお母さんとお子さん。

宿泊型、通所型：生後3か月まで訪問・相談型：1歳6か月まで

手続き 申請書を提出してください。

※申請書、利用できる施設一覧は茅野市ホームページからダウンロードすることができます。また茅野市健康づくり推進課または、お近くの保健福祉サービスセンターの窓口にありますのでお問い合わせください。

問 健康づくり推進課健康推進係
（茅野市健康管理センター内）
☎82-0105

8月の介護保険制度説明会

8月2日から9月1日までに65歳になれる皆さまを対象にしておりますが、介護保険制度に関心のある皆さまもご参加いただけます。（申し込み不要）

とき 8月10日(金)
午前9時30分～11時

ところ 茅野市役所 議会棟大会議室

問 高齢者・保険課 介護保険係
（内線337）

情報ネットワーク

お知らせ、募集案内、イベント情報など暮らしに役立つ情報をお届けします。

茅野市役所 ☎0266-72-2101(代表)
〒391-8501 塚原二丁目6番1号

市営温泉施設は 次の日も営業します

縄文の湯は月曜日、金鶏の湯、塩壺の湯は水曜日、河原の湯は木曜日、アクアランド茅野は火曜日が定休日ですが、8月11日(土)山の日、13日(月)、14日(火)、15日(水)、16日(木)も休まず営業しますのでご利用ください。

問 縄文の湯 ☎71-6080
金鶏の湯 ☎82-1503
塩壺の湯 ☎71-1665
河原の湯 ☎79-6162
アクアランド茅野 ☎73-1890

「平和祈念式」を開催します

茅野市平和祈念式実行委員会では、今年も核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を祈念して、「平和祈念式」を行います。73年前、広島に原爆が投下された時刻に、参加者全員で黙とうを行い、献花をします。当日は、二度とあの恐ろしい体験を繰り返さないよう、平和への願いを込めた折鶴などをお持ちください。

とき 8月6日(月)
午前7時50分～8時30分

ところ 茅野市運動公園 平和の塔前

主催 茅野市平和祈念式実行委員会

後援 茅野市、茅野市教育委員会

問 総務課行政係（内線132）

茅野市戦没者等合同追悼式を開催します

戦争による犠牲者を追悼し、恒久平和の実現を祈る「茅野市戦没者等合同追悼式」を開催します。一般参加もできますので、ご来場ください。

とき 8月18日(土) 午後2時～

ところ 茅野市民館 マルチホール

問 地域福祉課福祉総務係（内線302）

信濃毎日新聞

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話題から世界のニュースまで一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊すわは金曜日

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>



購読のお申し込みは ☎0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ

広告

図書館 休館に関するお知らせ

休館日 8月6日(月)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)
問 茅野市図書館 ☎72-9085

「茅野市図書館 図書館の怪談」

とき 8月23日(木)
午後7時～8時
ところ 茅野市図書館2階 閲覧室
内容 夏のおわりに背筋がひんやりするような、ちょっぴり怖いおはなしはいかがでしょう。
いつもとは違った雰囲気漂う夜の図書館に、ご家族みなさんで涼みにきてください。
※8月23日(木)、13:00より閲覧室が使用禁止となります。2階会議室を学習室としますので、そちらをご利用ください。
問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖石縄文考古館 休館日等に関するお知らせ

休館日は、8月20日(月)、27日(月)、9月3日(月)、10日(月)です。
8月23日(木)は仮面の女神誕生日(出土日)につき、無料開館いたします。
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖石縄文ゼミナール②「釈迦堂遺跡の発掘とその成果」

とき 8月4日(土) 午後1時30分～3時
ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム
講師 一瀬 一浩 さん
(釈迦堂遺跡博物館学芸員)
定員 80名
資料代 100円(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

尖石縄文風の家根職人さんと縄文風の小屋を作ってみよう!

縄力や葺き屋根職人さんを講師に迎え、縄文プロジェクト「縄文」を識(し)る部会員といっしょに縄文風の小屋を作りませんか?全8回で小屋を完成させます。1回だけの参加でもOKです。
※各回共、参加費無料、申し込み不要、小学生以上(ただし小学生は保護者同伴)

第7回

とき 8月8日(水) 午前8時30分～正午
ところ 尖石縄文考古館玄関前広場
(考古館玄関前集合)
持ち物 飲み物、剪定鋏、のこぎり、軍手、マスク、作業しやすい服装。
その他 開始時間までに集合してください。雨天中止

第8回

とき 8月26日(日) 午前8時30分～正午
ところ 尖石縄文考古館玄関前広場
(考古館玄関前集合)
持ち物 飲み物、剪定鋏、のこぎり、軍手、マスク、作業しやすい服装。
その他 開始時間までに集合してください。雨天中止
問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

楽しく子育て力UP講座 親学習プログラム NPプログラム

NPプログラムは親のための学習サポートプログラムです。子育ての悩みや関心のあることを話し合いながら自分に合った子育ての仕方を見つけていきます。市の事業として『NPO法人CLIP inすわ』へ委託しています。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

対象 0歳から就学前の子どもを子育て中の親
日程 8月9日(木)、8月17日(金)、8月24日(金)、8月30日(木)、9月5日(水)、9月12日(水)
(全6回)
時間 午前10時～正午
ところ 家庭教育センター
参加費 無料
(茶菓子代として実費300円)
託児 生後8か月以上(要予約)
※託児費用一部実費負担あり
定員 14名(先着順) 市内在住者優先
受付開始 7月19日(木)から
申込・問 NPO法人 CLIP inすわ
中村 ☎72-2837
長田 ☎79-4555

第5回 金沢地区おむすびコンサート と同時開催のフリーマーケットへの出店者募集!

今年も金沢地区では、『おむすびコンサート』の開催に併せ、フリーマーケットを開催します。フリーマーケットへの出店者を募集中ですので、多くの方のご参加をお願いします。(先着順で定員となります。)
※出店料は無料ですが、アンケート回答者に対する福引への景品(300円～500円程度の品)の提供をお願いいたします。

開催日 10月7日(日)
ところ 金沢地区コミュニティセンター
時間 午前10時～午後1時まで
締切 9月12日(水) 午後5時まで
※ブースの数は20(2.4m×2m)です。
Facebook: 茅野市金沢 おむすびコンサート
<https://www.facebook.com/omusubi.JAZZ/>
申込・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 担当: 守矢

「茅野市そば生産者協議会」では、そばの刈取り申込みの受付をします

茅野市そば生産者協議会は、そばの刈取り申込みを受付けます。
申込期間 8月13日(月)～8月31日(金)
申込先 JA茅野市営農センターと、南部センター。
両営農センター窓口にて用意されている「申込書」と「栽培日誌」を提出し、「刈取り委託立札」を必要枚数(圃場の枚数)受取って下さい。
問 農業支援センター (内線404)

オレンジ・カフェ茅野 8月の開催のお知らせ

「オレンジ・カフェ」とは、認知症の方やその家族、支援する方が集い、話し合い、情報交換する場です。事前申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。お飲み物をご用意してお待ちしています。

とき 平成30年8月6日(月)
午後2時30分～3時30分
ところ ウエルシア茅野本町店
(茅野市本町西4604-1)
お話 茅野市の保健師から『高齢期の健康づくり』について話があります。
参加費 無料
その他 オレンジ・カフェ茅野は、平成31年1月までは毎月1回開催します。毎月の開催予定は、広報ちのにてお知らせします。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334、335)

「ボッチャ講習会」受講者募集

茅野市では、平成29年7月にボッチャ講習会を開催し、脚腰おたつしゃサポーターや高齢者クラブ役員の皆様に「ボッチャ」を知っていただきました。この度、より多くの市民の皆様に「ボッチャ」を知っていただく機会として、下記のとおりボッチャ講習会を開催します。
多くの皆様のお申し込み、ご参加を心からお待ち申し上げます。

とき 9月20日(木)
午前9時30分～11時30分
ところ 茅野市運動公園内体育館
(メイン・アリーナ)
(茅野市玉川500番地)
内容 ボッチャ競技の紹介、体験、審判方法を学びます。
対象 茅野市内在住・在勤・在学のおおむね65歳以上の方
定員 60名
受付開始 8月20日(月)から、下記へのお電話で受付を行います。
定員に達しましたら、受付を終了します。
持物などの詳細は、受付後に個別にご案内を送付いたします。
問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334、335)

市役所本庁舎展望エレベーター改修工事に伴う使用制限について

市役所本庁舎東側展望エレベーター2基の改修工事を、平成30年8月20日から9月30日までの工期で行います。改修工事は展望エレベーター1基ずつ行います。工事期間中は展望エレベーター1基ずつの運行になるため、来庁者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
問 管理課施設管理係 (内線164・165)

美 茅野市市制施行60周年記念事業
信濃美術をみつめる
「描くこと この地との出会い」

とき 7月28日(土)～9月9日(日)
午前10時～午後6時 ※火曜休館

ところ 茅野市美術館

観覧料 一般500円、高校生以下無料

関連企画

■子どものための美術教室「自分がみつけた好きな場所」

自分のお気に入りの場所で見つけた「しるし」を手元に置きながら、その場所の記憶をたどり、絵にして、その「しるし」とともに展示してみよう。持ち物についてはお問合せください。

講師 大月ヒロ子(ミュージアム・エデュケーション・プランナー)

とき 8月11日(土・祝) 午前10時～正午

ところ 茅野市民館ロビー

参加費 1人200円

定員 20名(要事前申込み)

対象 小中学生(保護者の参加も可、小学4年生以下は要保護者同伴)

■美術講座「描くこと 東山魁夷・田村一男・矢崎牧廣・矢崎博信」

講師 瀬尾典昭(長野県信濃美術館 東山魁夷館 研究主幹)

大島 浩(松本市美術館学芸員)

茅野市美術館学芸員

とき 8月12日(日) 午後1時30分～

ところ 茅野市美術館

参加費 無料(要展覧会チケット)

■きてみて!親子ギャラリーツアー

とき 8月18日(土) 午前11時～

ところ 茅野市美術館

参加費 無料(対象は小中学生とその保護者。保護者の方は1名無料。会場入口に5分前に集合。)

■美術講座「描くこと 正宗得三郎・中川紀元・小堀四郎・篠原昭登」

講師 志賀孝孝(府中市美術館 副館長補佐兼学芸係長)

赤羽義洋(辰野美術館学芸員)

茅野市美術館学芸員

とき 8月26日(日) 午後1時30分～

ところ 茅野市美術館

参加費 無料(要展覧会チケット)

■特別講座「おでかけ美術館」

講師 三澤一実(武蔵野美術大学教授) 地元作家 小川 格(画家)、

橋口 優(画家)

ファシリテーター 茅野市美術館サポーター

とき 9月6日(木)

午前9時～午後0時50分

ところ 茅野市立泉野小学校

受講料 無料

定員 先着10名(要事前申込み)

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222

博 さきおりでランチョンマット

昔ながらの高機を使ってランチョンマットを織ってみましょう!初心者の方も楽しく体験できます。お気軽にご参加ください。

とき 8月11日(土・祝)、12日(日)
いずれも 午前10時～11時30分と午後1時～2時30分の2回

ところ 総合博物館

講師 博物館はたおりボランティアねじばな会員

定員 各回5名(要申込)

参加費 400円

対象 小学校高学年以上(踏み木に足が届く身長の方が対象になります)

*原則、お申し込み1回につき、記名1名とさせていただきます。

申込み 7月20日(金)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

博 星空観望会

季節の星座探訪と、大型天体望遠鏡による見ごろの惑星・天体の観察を行います。

とき 8月18日(土)
午後7時30分～9時
*雨天曇天の場合は中止します。

ところ 北部中学校天体ドーム
(北部生涯学習センター)

講師 博物館職員

定員 20名(要申し込み)

参加費 無料

申込開始 7月20日(金)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

守 神長官守矢史料館
休館に関するお知らせ

休館日 8月6日(月)、20日(月)、27日(月)です。

*8月1日(水)は茅野市市制施行60周年のため入館無料です。

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

守 企画展「幕末の諏訪」

幕末の諏訪の状況について守矢文書などにより展示します。

とき 8月4日(土)～10月8日(月・祝)

ところ 神長官守矢史料館

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

C 公演「新・伝統舞踊劇
幻祭前夜2018～
マハーバーラタより」

Super Theater小池博史ブリッジプロジェクトによる、古代インド叙事詩「マハーバーラタ」を、アジアの異なる背景を持つアーティストの融合による舞台表現でお届けします。

とき 9月9日(日) 午後2時開演

ところ 茅野市民館 マルチホール

料金 【全席自由】一般3,000円、茅野市民館友の会会員2,500円、高校生以下無料(要事前受付)、ハート割引1,500円(障がい者、療育手帳をお持ちの方 ※付添1名無料)

問 茅野市民館 ☎82-8222

尖 縄文ゼミナール③
「北の拠点 三内丸山遺跡
津軽海峡文化圏を考える」

講師 岡田 康博 さん(青森県庁企画政策部世界文化遺産登録推進室室長)

とき 9月1日(土)
午後1時30分～3時

ところ 尖石縄文考古館ガイダンスルーム

定員 80名

資料代 100円(館内をご覧の場合、観覧料が必要です)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

博 ハケ岳総合博物館
休館に関するお知らせ

休館日 8月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)です。

*8月1日(水)は茅野市市制施行60周年のため入館無料です。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 「ミュージアム王国 信州とあそぼ!」ミュージアム・スタンプラリー2018開催

県内の博物館・美術館をめぐるスタンプラリーに参加しています。期間中、中学生以下の入館料は無料です。3館分のスタンプを集めると達成賞オリジナル缶バッジ、ミュージアムクイズ正解者(中学生以下対象)にはオリジナルシールのプレゼントがあります。

期間 7月14日(土)～9月2日(日)

ところ 総合博物館

その他 詳細は、サイト「信州とあそぼ!」
<http://www.shinshu-to-asobo.net>
をご覧ください。

申込・問 ハケ岳総合博物館

☎73-0300

博 古文書相談会

皆さんの古文書学習における疑問・質問などにお答えします。鑑定等は行いません。

とき 8月18日(土) 午後1時30分～3時

ところ 総合博物館

講師 博物館職員

参加費 無料(申し込み不要)

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 プラネタリウム8月のテーマ
「流れ星に願いを」

ペルセウス座流星群の活動は毎年8月12日～13日ごろに極大になります。今年は月明かりがなく、1時間に60個程度見られると予想されています。流星群の仕組みと観察の仕方を解説します。

とき 毎週土・日曜日および祝日

各日午前10時30分～と

午後1時30分～の2回

※8月4日(土)は午前のみ

ところ 総合博物館

定員 各回20名(先着順)

参加費 要入館料

その他 整理券は、当日開館時より、お一人につき1枚お渡しします。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

博 プラネタリウム夏休み投影
「なぞなぞ!?プラネタリウム」

星空・宇宙にはなぞや不思議がいっぱい!星や星座を探しながら、プラネタリウムなぞなぞに挑戦しよう。なぞなぞが得意なおともだち集まれ!

とき 7月31日(火)～8月3日(金)

各日午前11時30分～12時05分と午後1時30分～2時05分

ところ 総合博物館

定員 各回20名(先着順)

参加費 要入館料

その他 整理券は、当日開館時より、お一人につき1枚お渡しします。

問 ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

① 環境配慮型住宅助成金制度について

長野県による住宅助成金のお知らせです。

名 称 環境配慮型住宅助成金

リフォームタイプ・新築タイプ

対 象

〔リフォーム〕

浴室と脱衣所・寝室いずれかの断熱改修等及びあわせて行う省エネルギー化、バリアフリー化、県産木材を使用、自然エネルギー設備を導入したリフォーム工事（子育て世帯及び移住世帯は助成金が増額されます）

〔新 築〕

最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した住宅の新築

補 助

〔リフォーム〕工事費の20%まで
(最大50万円)

〔新 築〕30～80万円

詳しくは「環境配慮型住宅助成金」で検索してください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenchiku/kankyohairyo.html>

問 長野県建設部建築住宅課企画係

☎026-235-7339

① 林内クラフト体験 参加者募集！森の中で楽しむ、子どもたちもできるクラフトづくり～

森の中で木の枝や実を使ったクラフトを作り、昼食もみんなで作って、森を楽しみます。

とき 8月19日(日) 午前9時～午後2時
9月9日(日) 午前9時～午後2時

ところ 市民の森(吉田山)駐車場集合
雨天の場合は当会事務所(玉川7167-2)で実施します。

定員 各日親子5家族程度(先着順)
費用 中学生以上500円(保険代、クラフト材料費など) 小学生300円/小学生未満無料

持ち物 汚れてもよい服装、タオル、軍手、飲み物など

申込・問 住所、氏名、お子様の年齢、当日が雨の場合の連絡先を明記の上、8月は8月15日(水)、9月は9月5日(水)までに下記へお申し込みください。
吉江 ☎090-8042-1916
E-mail: yoshie@8moribunka.org

主催 NPO法人 ハケ岳森林文化の会
URL: <http://www.8moribunka.org/>



① 「第21回長野県障がい者文化芸術祭」展覧作品募集

長野県では、障がいのある方の文化芸術活動の振興と社会参加を図るために「長野県障がい者文化芸術祭」を開催します。応募作品は平成29年8月以降に制作をしたもので、規格や詳細につきましては下記までお問い合わせください。

とき 9月15日(土)～16日(日)

ところ 長野県障がい者福祉センター(長野市下駒沢586)

対象者 長野県に住所を有する障がいのある方

部門 絵画、手工芸、書道、写真、文芸

申込締切り 8月3日(金)

申込・問 地域福祉課障害福祉係(内線316)

① 2018信州ねんりんピック長野県高齢者作品展 作品募集のお知らせ

平成30年9月28日から9月30日までの3日間、佐久市で開催する「2018信州ねんりんピック長野県高齢者作品展」への出品作品を募集します。奮ってご応募ください。

出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

申込締切 平成30年8月31日(金)

申込方法 長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要な事項を記入し、茅野市役所高齢者・保険課(市役所1階9番窓口)までお申込みください。

作品搬入 平成30年9月18日(火)までに、茅野市役所高齢者・保険課(市役所1階9番窓口)に搬入していただきます。

作品の規格 出品規格等の詳細については「募集案内」をご覧ください。

申込・問 公益財団法人長野県長寿社会開発センター

☎026-226-3741

高齢者・保険課高齢者福祉係(内線335)

① ご存じですか？「中退共」の退職金制度

中小企業退職金共済制度(「中退共制度」)は、中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度です。中退共制度をご利用になれば、安全・確実・有利で、しかも管理が簡単な退職金制度が手軽に作れます。

中退共制度なら・・・

- 掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は全額非課税。手数料も不要です。
- 社外積立型なので、管理が簡単です。
- パートタイマーさんも加入できます。

問 (独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234



① 消費税軽減税率制度説明会のご案内

諏訪税務署では、事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですので、ぜひ説明会にお越しください。

消費税の軽減税率制度は、平成31年10月1日からの消費税率の10%への引上げと同時に実施されます。軽減対象品目の取扱いがある消費税の課税事業者の方だけでなく、例えば、会議費や交際費として飲食料品等を購入する事業者の方や、消費税の免税事業者の方も、取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度の実施に向けた準備が必要となります。

開催日時及び場所

開催日	開催時間	開催場所
8月27日(月)	午後1時30分から30分程度	下諏訪町役場 4階講堂 下諏訪町4613-8
9月5日(水)	午後1時30分から30分程度	茅野市役所 議会棟大会議室 茅野市塚原2-6-1

駐車場等はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

消費税軽減税率制度説明会に関するお問合わせは、下記のお問合せ先までご連絡ください。

問 諏訪税務署 法人課税第1部門 ☎52-1390

税務署にご連絡いただく際は、税務署の電話番号におかけいただいた後、自動音声案内に従って「2」を選択してください。

① 平成31年4月採用 諏訪広域連合職員募集

職種	区分	勤務場所	採用予定者	
消防士	上級・中級・初級 共通	消防本部または 諏訪圏域内の消防署	若干名	受付期間 8月1日(水)～ 8月20日(月) 第一次試験 9月16日(日)

受験資格など詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内)へお問い合わせください。

URL <http://www.union.suwa.lg.jp/>

問 諏訪広域連合企画部総務課 ☎52-4141 (内線373・374)

講演会 「看取りのかかわりが教えてくれた事」

とき 8月20日(月) 午後6時30分～
講師 看取り士 柴田久美子 さん
ところ ゆいわく茅野
主催 一般社団法人「日本看取り士会」
 信州支部
費用 2,000円(当日2500円)
 高校生以下無料
問 一般社団法人「日本看取り士会」
 信州研修所
 ☎080-5148-0807(原)

シルバー人材センター 刃物研ぎイベント

シルバー人材センターでは、好評をいただいています刃物研ぎを次のとおり開催します。
とき 8月26日(日) 雨天決行
受付時間 午前9時～正午
ところ 健康管理センター前
料金 300円から(研ぐものにより金額は異なります)
対象のもの 包丁・はさみ類など
問 茅野広域シルバー人材センター
 ☎73-0224

ゆずりあおう ～不用品を活用しあいましょう～

ゆずります

掛袖/野沢菜漬け用角ダル/手織機/犬小屋/犬のゲージ/マレットゴルフのスティック(男性用)/ひな人形(7段飾り)/学習机/日本人形/アナログテレビ/麻雀牌/オーブントースター/子ども用スキー/一輪車

ゆずってください

ドレッサー/猫つぐら/茅野市保育園園児服(M～L夏冬)/掃除機/肉をミンチにする機械/全自動洗濯機/ロックシン/コンピューターシン/南部鉄のヤカン・急須/セミダブルベッド/全自動洗濯機/ランタン(電池式以外)

※金額は、無料～5,000円の範囲です。
 ※チャイルドシートは無料で取り扱っています。
 ※最新情報は、「NPO法人エコタウンちの」のホームページをご覧ください。
 ※交渉後の結果は必ず環境館までご連絡ください。

問 茅野環境館 ☎82-0040
 (午前9時～午後5時:日・月曜日定休)
 なお、広報紙が届くまでに一部交渉が成立する場合がありますのでご了承ください。登録期間は3か月あります。

8月の納税等

◆市県民税(2期) ◆上下水道料金
 ◆国民健康保険税(3期)
 ◆市営住宅使用料 ◆保育料
 ◆下水道受益者負担金(2期)
【納期限・振替日 8月31日(金)】

「社会保険労務士によるがん患者さんのお仕事相談」

休職や復職のこと、雇用保険のこと、年金制度のことなど、就労に関するご相談に社会保険労務士とがん相談支援センター相談員がお応えします。
とき 8月8日(水)
 午後1時30分～4時30分
 ※1人1時間以内
ところ 諏訪赤十字病院 がん相談支援センター面談室(新棟1階)
相談員 社会保険労務士(長野県社会保険労務士会諏訪支部)
 ※相談には、がん相談支援センター相談員も同席します。
対象 がん患者さん、そのご家族
 ※他院通院中の方もご利用いただけます。
参加費 無料
 予約優先です。まずはお電話でお申込みください。
問 諏訪赤十字病院 がん相談支援センター ☎0266-57-7502(直通)

すわちゅう 健康教室

テーマ「がんと生活習慣病 ～大腸がん・胃がんをわかりやすく解説!～」
 「健康に気を付けたいけれど、どんなことをしたらいいの?」演習医師が解説します。お気軽にお立ち寄りください。
とき 8月8日(水)
 午前11時～11時30分
ところ 諏訪中央病院 1Fエントランスホール
参加費 無料(申し込み不要)
テーマ「冬に向けての筋力運動～体力レベルに合わせてご提案します～」
 テーマ毎の専門知識を持った当院スタッフがやさしく、わかりやすくお話をします。お気軽にお立ち寄りください!
とき 8月23日(木) 午前11時～正午
ところ 諏訪中央病院 1Fエントランスホール
参加費 無料(申し込み不要)
問 諏訪中央病院 総務課広報調整係 ☎72-1000(内線1557)

第2回 あそびのひろば

入園前のお子さん、1歳半、3歳児健診を受けて、子育ての悩みや不安も、ひろばで交流したり相談すればぜひ情報も得られます。こんなあそびなら家でもできそう、専門家に相談に乗ってもらえるところがあって安心した等、そんな声を伺える場を用意しました。ご利用ください。
とき 8月2日(木)
 午前9時30分～11時30分
 (受付9時～)
ところ 諏訪市いきいき元気館
 3階・交流ひろば
対象 3歳児までの親子 15組
 (定員で締め切り)
申込・問 諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713 FAX54-7723
 ※アンケート付き申込書に記入しファックスにて申し込みください。

茅野市の人口

総人口	55,768人	(+12)
男	27,851人	(+7)
女	27,917人	(+5)
世帯数	23,133世帯	(+31)

()内は前月比
 平成30年7月1日現在(茅野市独自推計)

くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～無料

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。
とき 9月6日、13日、20日、27日
 12月6日、13日、20日
 平成31年3月7日、14日
 午前10時～午後3時
 (正午から午後1時を除く)
ところ 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
 ※相談料無料。要予約。相談時間は1時間。相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。
問 諏訪保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎0266-57-2927

ハケ岳縄文の里マラソン大会 出店店舗募集!

ハケ岳縄文の里マラソン大会と一緒に盛り上げていただき、茅野市をPRできる飲食物・物販のお店を募集します。
 出店希望・詳細などは、縄文の里マラソン大会事務局までお問い合わせください。
とき 9月9日(日)
ところ 尖石縄文考古館 芝生広場
 ・出店希望の方は、事務局へ販売物の詳細やご連絡先をご連絡ください。
 ・出店料などはお問い合わせの際にご連絡させていただきます。
 ・出店内容を事務局で確認させていただき、出店をお断りさせていただく場合があります。その場合はご理解ください。
問 ハケ岳縄文の里マラソン大会事務局 ☎72-8339(スポーツ健康課内)

ハケ岳縄文の里マラソン大会でのボランティア募集

ハケ岳縄文の里マラソン大会事務局では、第12回ハケ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
申込 6月1日(金)～8月21日(火)
 お電話にてお申込ください。
 ・詳細につきましては希望者に給水係の説明を行います。
 ・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。
問 ハケ岳縄文の里マラソン大会事務局 ☎72-8339(スポーツ健康課内)

地方独立行政法人長野県立病院機構 看護職員(看護師・助産師)募集

採用予定日 平成31年4月1日
受験資格 次のいずれの条件も満たす方
 ①昭和34年4月2日以降に生まれた方
 ②看護師免許または助産師免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)
試験日 第2回 8月26日(日)
試験会場 長野市
申込締切 第2回 8月6日(月) ※必着
 詳細は長野県立病院機構のホームページでご覧になれます。
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/boshu/category/kangoshinsotsu>

相談の種類	日 時	相談場所	連絡先	備 考
法律相談【要予約】 相談員：五味 弘行 弁護士	8/7 (火) 13:00～17:00 ※電話予約は7/31 8:30～	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	弁護士が利益相反と判断した場合は お断りする場合があります。 法律相談を受けてから1年以内の方 は予約できません。
行政相談 相談員：行政相談委員	8/21 (火) 9:00～12:00	市役所7階 会議室	市民課市民係 (内線256)	道路・農地・公害などの官公庁の仕 事への要望や苦情、身の回りの問題 でお悩みの方はご相談ください。
外国籍市民のための 相談	8/16 (木) 10:00～16:00	市役所7階 会議室	生涯学習課 (内線634)	日常生活全般の悩み事について相談 に応じます。日本人の方からの外国 籍市民に関わる相談も受け付けます。 相談語は、英語、ポルトガル語、タ ガログ語、中国語、日本語です。
外国籍市民のための 日常生活相談及び 日本語教室	毎週日曜日 13:00～16:00 ※開催日が変更になる 場合もありますので、 初めての方は、事前に ご連絡ください。	茅野市市民活動 センター (ゆいわーく茅野)	生涯学習課 (内線634) または、 相談員 岡元 090-8846-0491	日常生活全般の悩み事について相談 に応じます。日本人の方からの外国 籍市民に関わる相談も受け付けます。 毎月第2日曜日(15時～16時)は中国 語が分かる相談員が在籍します。 併せて、日本語教室も開催します。
若者向けキャリア・コンサル ティング【要予約】 相談員：ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー	8/1 (水) 13:30～17:30	市役所8階 相談室	商工課 (内線435)	仕事探しに関してお悩みのおおむね 40歳未満の方が対象です。
巡回労働相談 【要予約】	8/1 (水) 12:30～15:30	市役所7階 会議室	長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833 商工課商業労政係 (内線434)	労働条件、解雇・退職、過重労働、職場 におけるハラスメントなどの労働問 題全般について、労働相談員が公正・ 中立な立場でアドバイスをします。
司法書士法律相談 【要予約】	8/8 (水) 15:00～17:00	茅野市ひと・まち プラザ2階 社会福祉協議会 相談室	茅野市社会福祉 協議会 ☎73-4431	
心配ごと相談	8/3・10・17・24・31(金) 9:00～12:00			
結婚相談	①8/18(土) 13:00～16:00 ②8/10・24(金) 18:30～20:30			
子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 8:30～17:15	市役所6階 こども課内	こども課 こども・家庭相談係 (内線615・616・ 617) 発達支援センター (内線618)	子育てや家庭問題、いじめ、不登校 などの教育相談や発達に関する相談 までお気軽にご相談ください。
家庭教育相談	毎週月～金曜日 (祝日除く) 9:00～17:00	家庭教育センター 相談室 (ちの地区コミュニ ティセンター北側)	家庭教育センター ☎73-4151	子育て、家庭教育相談から、いじめ、 不登校などの教育相談までお気軽に ご相談ください。
女性のための相談 【要予約】	8/18(土) 10:30～、 11:30～、13:30～、 14:30～	電話予約時に 会場等をお知 らせします。	☎73-4151	家族・夫婦、職場や地域の対人関係、 夫や恋人(パートナー)からの暴力、 その他いろいろな心配事について 一人で悩まずご相談ください。
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	8/31(金) 10:00～12:00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護 サポートセンター ☎55-2786	電話予約は平日10:00～16:00 受付。必要な場合には適切な専門機 関をご紹介します。 お気軽にご相談ください。
若者のための夜間相談会 【要予約】	毎月第3火曜日 18:00～20:00	諏訪市公民館 (偶数月) テクノプラザおかや (奇数月)	若年者地域連携事業 推進センター ☎0263-27-5010 メール :renkei@comm-i.com	就職を希望する学生や一般の方、職場の 悩みをお持ちの方(44歳まで)が対象で す。ご家族からの相談もOK。お一人50 分程度の個別相談となります。
地域職業相談室	木曜日を除く毎週月 ～土曜日(祝日除く) 10:00～17:30	茅野駅前 ベルビア2階	ふるさとハローワーク ☎ 72-2029 FAX 73-7933	

＋ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
8月 5日(日)	往診クリニックちの けやき薬局 こなみ歯科医院	ちの2664-1 ちの3243 諏訪市湖南5882-5	82-4104 82-2864 54-1678
11日(土・祝)	桜井内科医院 オギノSCフジモリ薬局 林歯科クリニック	塚原1-14-45 塚原1-17-1 ちの555-1	72-6010 71-2578 72-5788
12日(日)	原村診療所 フジモリ薬局はら店 ますざわ歯科医院	原村弘沢6649-3 原村6585-1 諏訪市諏訪1-21-13	79-2716 79-5751 52-1011
14日(火)	諏訪中央病院 アイン茅野薬局 清水歯科医院	玉川4300 玉川字荒神前4183-7 富士見町10028-38	72-1000 82-1991 62-5207
15日(水)	諏訪中央病院 わかば薬局 クリーン歯科医院	玉川4300 玉川4174-1 諏訪市中洲福島5644-1	72-1000 82-4108 58-8121
16日(木)	諏訪中央病院 茅野土屋薬局 酒井歯科医院	玉川4300 玉川4274-1 本町西9-27	72-1000 71-2122 73-2822
19日(日)	みうら内科クリニック てらさわ薬局 (医)清水歯科医院	塚原2-7-9 塚原2-7-28 玉川4650-1	78-7710 78-7851 72-5669
26日(日)	ヨコイ眼科 ヤジマ薬局 湖柳歯科医院	宮川4470 ちの3502-1ベルビア内 諏訪市湖岸通り5-17-1	72-2316 72-2342 53-0506

…休日当番医 …休日当番薬局 …休日当番歯科

※休日当番医の診療時間は午前9時から午後5時まで、
当番歯科の診療時間は午前9時から正午までです。
※休日当番医・当番歯科・当番薬局は都合により変更
することがあります。

※休日の急病者のために、市内の病院・医院が交代
で診療しています。

※希望の診療科目に対応できない場合もありますので
ご了承ください。

※受診される場合は、保険証および福祉医療費受給証
(該当者のみ)、服用している薬または説明書を持参
してください。

※当日休日当番医が変更になっている場合があります。
最新情報は茅野消防署(☎72-0119)にご確認ください。

【諏訪地区小児夜間急病センター】

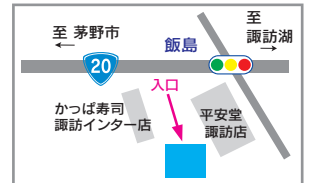
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
応しています。

診療時間

午後7時～9時
(受け付け6時30分～9時)

住 所

諏訪市四賀2299-1
☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～



近代日本の旅行案内書図録
荒山正彦 著 創元社
徒歩での旅行が鉄道旅行に変わると案内書にも変化が、案内書の変遷を見ることができます。



10歳までに身につけたい 一生困らない子ども
のマナー 西出ひろ子 著 青春出版社
知らないと恥ずかしい思いをしてしまうこともあります。少しずつ覚えていきましょう。



「きぼう」のつくりかた
長谷川義幸 著 地人書館
「きぼう」の開発に携わった著者が開発までの道のり、宇宙開発の今後について語ります。



ニッポン おみやげ139景
豊嶋 操 著 KTC中央出版
外国人観光客のガイドをしている著者。旅の思い出になるようにと選んだお土産が載っています。



ブルドッグたんていときえたほし 谷口智則 作・絵 文芸社
夜空に星がなくなってしまった。ブルドッグたんていは星を見つけることができるのでしょうか。



あのくもななに？ 富安陽子 文/山村浩二 絵 福音館書店
雲がカーテンやリボンみたいにに見える。そこから始まる小さな物語です。



かえるくんのおさんぼ きもとともこ さく 福音館書店
かえるくんは自分のボールとカメのたまごをまがえたみたい。大変、カメが生まれた！どうしよう。



スムート ミシェル・クエヴァス 文/シドニー・スミス 絵 BL出版
男の子の影は、退屈になって男の子からはなれてしまった。それを見た他の影たちもはなれて…

新 着 本

一 般 書 296 冊
そ の 他 130 冊
児 童 書 130 冊
絵 本 92 冊

購入しました。ぜひ、ご利用下さい。

6月貸出冊数 22,931 冊
6月利用者数 6,113 人

※各出版社に表紙写真使用許可をいただいています。

問い合わせ 茅野市図書館 ☎72-9085 www.libnet-suwa.gr.jp

美サイクル茅野 分別クイズ

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

あまった花火の処分方法は？

難易度 ★★★★★



答：使い切るのが原則です。使い終わった花火は、消火を確認し**可燃ごみ**とします。未使用の花火は市では処理できないごみとなるので、お買いになった花火屋さんに引き取ってもらいます。去年の花火が残っていた・湿気ていてうまく点火できない・少量であり花火屋さんで引き取ってもらえなかった。どうしよう？少量(10本程度)であれば、1週間ほど水に漬け、濡れた状態で、可燃ごみとします。

お盆飾りの処分方法は？

難易度 ★★★★★



答：キュウリやナスは**可燃ごみ**です。この下に敷くボンゴザ(かどぎ)も可燃ごみです。墓参りの際に墓地で集める地区は、墓地の管理者がまとめて、諏訪南清掃センターに直接に持ち込みます。



元気もりもり食育コーナー ⑧4

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

生涯をととして市民の皆さん誰もが「元気もりもり」で過ごせるよう、第2次茅野市食育推進計画（元気もりもり食育プラン）がスタートしました。

みんなで、「元気もりもり」を目指して、お家でも、できることから始めましょう！

ちのし で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり

地域の食文化を大切に守り、伝えます

- (1) 茅野産食材に愛着を持ち、味わう
- (2) 郷土の味、旬、行事食等を守り伝える
 - ・茅野産の食材を食卓に取り入れましょう
 - ・プランターなどで野菜を作ってみましょう
 - ・郷土の味を作り、食べましょう



望ましい食生活で健康長寿を目指します

- (1) 個々にあったバランスの良い食事にする
- (2) 生活習慣病予防のための食生活を実践する
- (3) よくかんで食べる
 - ・主食・主菜・副菜のあるバランスの良い食事にしましょう
 - ・朝食を食べて、規則正しい生活リズムを作りましょう
 - ・薄味にしましょう



食でコミュニケーションアップを図ります

- (1) 感謝の気持ちを持つ
- (2) 楽しく作っておいしく食べる
- (3) 食育を広める
 - ・「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
 - ・食事を楽しみましょう
 - ・食品ロス（食べられるものを捨てること）を減らしましょう



トマツナそうめん ～ビタミン、たんぱく質アップ！



材料（5人分） 1人分のエネルギー：314kcal 塩分1.9g

そうめん	330g
トマト	400g
ツナ缶	70g
ごま油	小さじ2と1/2
大葉	4枚
みょうが	1個
市販の麺つゆ(ストレート)	250ml

- 作り方**
- ①トマトは皮をむいてざく切りにし、油を切ったツナ缶とごま油と和える。
 - ②大葉とみょうがは千切りにする。
 - ③そうめんを茹で、器に盛り付け①②を飾り、つゆをかけて食べる。

麺つゆ1人分50mlの塩分は1.7gです。
減塩のために汁はかけすぎ注意だね。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食について考えるきっかけになってほしいと、定められた日です。
食育の日には、家族そろって食事をする、旬の食材を取り入れる、消費期限を点検するなど、できることに取り組んでみましょう！



こども通信



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。

● 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
パパママリズム遊び講座 『親子でリズム遊びを楽しもう!』 (多田みさき先生)	8月7日(火) 11:15~	親子で向き合える時間。楽しく体を動かして遊びましょう。お父さん、お母さんのご参加をお待ちしています。
おはなし0123 ブックメイト「ぐりとぐら」	8月14日(火) 11:15~	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。
おはなし0123 「ぐるんぱ」	8月28日(火) 11:15~	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。
子育て講座「歯・はのはなし」 (やじま歯科医院矢嶋先生)	8月29日(水) 11:15~	お子さんの歯・お母さんの歯のことで心配になっていたり、疑問に思っていることはありませんか？ 歯医者さんに聞いてみましょう。
女性就業相談日	8月31日(金) 10:00~	子育て中のママを応援！おでかけ就業相談

● 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	8月4日、18日、 25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	8月4日、18日、 25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!	8月11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	8月8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	8月18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	8月21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！

イベント名	日 時	対 象	内 容
おはなし会 「えほんとなかよし」	8月7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。
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本～	8月22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？お楽しみに。
遊びの広場 「夏まつり」	8月23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)	親子で楽しく遊び、のびのびとした子育てや親子の仲間づくりをしましょう。会場：家庭教育センター 持ち物：上履き靴(親子)、水分、着替え

家庭教育センター

「体と心をぎゅーだっこ」

参加者募集

～親子で体と心の満足タイム～

親子でしっかり向き合い、楽しみながら一緒に体を動かすなかで、子どもの心と行動を受け止める言葉がけや関わり方を見つけます。子どもの成長を幸せに感じる素敵な時間を作っていきましょう。

- 対 象

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子どもと親
- 定 員

30組（定員になり次第締め切ります）
- 日 程

全8回（下記のとおり）※8回の連続講座です。
- 時 間

午前10時～11時 午前9時30分から受付
- 会 場

茅野市家庭教育センター（茅野市塚原1-9-16）
- 講 師

酒井久美子さん（親子運動指導員）
- 費 用

無料
- 持ち物

上履き(親子とも)、飲物、汗ふきタオル、ぞうきん2枚
- その他

この講座には託児がありません。兄弟がいるご家庭はどなたかに見ていただきご参加ください。



回	期日	内容
1	9月 6日(木)	いろいろな身近な用具を使って、親子で楽しく体を動かして遊びます。 こんなものを使います… 牛乳パック、ぞうきん、短縄、ボール など
2	9月14日(金)	
3	9月21日(金)	
4	9月28日(金)	
5	10月 5日(金)	
6	10月12日(金)	
7	10月19日(金)	
8	10月26日(金)	

参加申込みは、平成30年8月1日(水) 午前10時から受け付けます。

申込・問
家庭教育センター（☎73-0888）

● 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	8月3日(金)、17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	8月17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。
ごつくん・もぐもぐ 離乳食教室	8月10日(金) 10:00～11:30	ごつくん: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

● 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	8月8日(水)	午後0時40分	H30年3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
	8月29日(水)	～1時	H30年4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	8月20日(月)	午後0時40分	H29年10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
	8月31日(金)	～1時	H29年10月後半生まれ（16日以後生まれ）	
1歳 6か月児	8月10日(金)	午後0時40分	H29年2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
	8月27日(月)	～1時	H29年2月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2歳児	8月9日(木)	午後0時40分	H28年8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
	8月23日(木)	～1時	H28年8月後半生まれ（16日以後生まれ）	
	※染め出し液が服等に付着する場合があります。			
3歳児	8月7日(火)	午後0時40分	H27年8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
	8月28日(火)	～1時	H27年8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
(体温は当日、会場で測定してください。)◎受け付けはホールに並んだ順に行います。

予防接種名	日 時	対 象	備 考
BCG	8月1日(水)	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) ※持ち物抱っこ紐
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	8月6日(月)	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。
	8月22日(水)		
日本脳炎	8月3日(金)	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。
	8月21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、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	8月21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	8月7日(第1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	8月8日(水) 午前10時～午前11時15分
宮川地区コミュニティセンター	8月22日(水) 午前9時30分～午前11時 ※親子ふれあい遊び 午前11時～午前11時30分
北山地区コミュニティセンター	8月23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	8月28日(火) 午前9時30分～午前11時

郷土料理クラブのモットー

作るときは集中して、安全に気をつけて料理をしよう。
教えてくださる方に感謝して料理を楽しもう。

所属人数 9人

自分が住んでいる町の郷土料理を、自分で作って、自分で食べる、
そういう経験を大切にしたい。

今までも料理クラブの活動はありましたが、今年度は講師の先生が新しくなりました。今年度は地域の地場産団体、湯川「ひまわり会」の皆さんに講師をお願いしています。

アピールポイント

①学年のちがう仲間でも遠慮しないで、お互いに思ったことをどんどん話し、協力しあえるところです。②「ひまわり会」の皆さんの作った野菜は、給食にも使われています。普段は野菜を食べるだけでしたが、生産している方と直接出会い、その皆さんが作った野菜を材料に、料理の仕方を教えてもらえるというのが、アピールポイントです。

クラブ長 佐藤 いろは さん

代表者から

一回のクラブで4品も作ることができました。教えてくれる人たちがとっても優しく丁寧に教えてくれたおかげだと思います。みんなで協力して作れたこともよかったです。

どの料理も北山のとれた野菜や果物を使って作れてうれしかったです。普段は地域の人にこうやって教えてもらうことはできないけど、クラブでこういう機会を得て、もっと教えてもらいたいと思いました。郷土料理といってもいつも食べている料理と少しちがっていて、普段食べられない料理が食べられてよかったです。

顧問 五味 弓子 先生

顧問の先生から

地域でとれた野菜を使った料理や、地域に伝統的に残る郷土料理を教えていただけることは、子どもたちにとって大変うれしいことです。加えて、そうした料理を自分で作ってみるという体験や教えてくださる地域の方々のお人柄、温かさを感じることをとおして、子どもたちがふるさとのよさを知り、ふるさとに心を寄せる気持ちをふくらませてくれると思っています。

北山小学校郷土料理クラブ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 8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

茅野市内にお住まいの**10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(子くふりがな)・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8月7日(火)。
メールアドレス:
c.senryaku@city.chino.lg.jp



投稿フォームからも簡単に応募できます!



厚地 優磨くん
平成29年8月22日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう!
いつも元気にここにこなゆうま、
家族仲良く遊ぼうね!



山本 蓮大くん
平成29年8月5日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう!
沢山食べて、沢山遊んで、元
気に大きくなってね。



大原 圭悟くん
平成27年8月24日生まれ
3歳

お誕生日おめでとう!
たくさん食べて大きくなって
ね。



今井 仁美ちゃん
今井 心美ちゃん
平成29年8月22日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう!
2人の笑顔に毎日癒されています。
笑顔いっぱい、大きくなってね☆

山林、畑等、買取り相談受付中

電話番号:0266-72-5880

ハヶ岳ライフ 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.890
8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9月号 8月22日(木)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。



広報紙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。