

令和元年 No.902





# 出荷数国内トップクラス

## 高原で育つ 茅野の花たち



## 花を育む舞台

# 色とりどりの花たち

野市で生産されています。 といった花たちを主力に様々な花が茅 コギキョウやキク、アルストロメリア 茅野市の市花リンドウをはじめトル

# 花の栽培に適した地

やかな花が育ちます。 域で栽培された花は発色がよく色鮮 気温差が大きい地域です。 茅野市は高冷地のため、 そんな地 昼と夜の

生産しています。 す。この地域でこそ美しく育つ花を 域では栽培が難しいものもありま また、花によっては標高の低い地

態を維持して出荷されています。 京・大阪といった大都市へと新鮮な状 そうして育った花たちは東京・中

> 花の生産者さんの想いを紹介します。 ウやカーネーションは国内トップの生産量 大阪といった大都市へ出荷されています。特にトルコギキョ 今号ではそんな茅野市で丁寧に育てられている花の魅力や 茅野市を含む」は信州諏訪管内で生産された花は東京、

[問] 農林課農政係 **☎72−2101** (内線402)

# 美しい花を育てるために

毎年開催しています。 す。同じ花を育てる生産者同士の部会 産を行っています。見事な花を咲かせ で集まり、現地指導会や査定会などを るために労力を惜しまず栽培していま 市内では131戸の生産者が花の生



## 花を身近に

ます。 もっと身近に感じてほしいと思ってい 茅野市で生産した花を飾ってほしい、 を知ってもらいたいということ以上に 市民の皆さんには茅野市の花の良さ

せんか。 茅野市で生産されしいも 花の生産の最盛期です。この機会に、 花を売っています。7月末から8月は JA信州諏訪直売所では様々な市内の



## 花き専門委員会 副委員長 矢崎 アルストロメリア部会 部会長 深志さん

# 農業をやるために茅野市へ

が増えていってほしいと思っています。 育てる面白さを知り、キクの農家になりまし のイメージでしたが話しを聞くうちにキクを 婦でキクを育てています。農家というと野菜 たので、茅野市に移住してきました。今は夫 が、元々農業をやってみたいと思っていまし た。私が多くの方から教わって農家になれま したので、同じようにこれから若い農家さん 「名古屋でIT関係の仕事をしていました

てほしいです。全国と比べて、とても品質の いいキクが育つ地域です。気軽に見学へ来て みてください。 市民の皆さんにはキクについてもっと知っ

鈴木 紘平 さん

キク農家



# 年中ずっと花を楽しんでほしい

茅野市になればいいなと思います。 また、もっと生産者を増やして花で彩られた ひ購入して楽しんでほしいと思っています。 直売所などに一年中おいてありますので、ぜ アルストロメリアは1年中楽しめる花です。 そこから引き継いで2年間やってきました。 ます。父はリンドウをやっていましたので、 にカスミ草やトルコギキョウの生産をしてい 「夫婦二人でアルストロメリアを主に、

## 茅野市で生産されている 花のご紹介

ここで紹介している花は、茅野市で生産されて いる花のほんの一部です。実際に直売所等で茅 野市の花を見ていただき、お気に入りの花を飾 ってみてはいかがですか。

#### トルコギキョウ

出荷時期

7月~11月



白・ピンク・ブルー・黄色など各色あり、実はリ ンドウ科の植物です。茅野市内で最も生産されて いる花であり、JA信州諏訪が出荷量日本一の花で

#### キク

出荷時期

6月~10月



輪菊は、黄色・白色・赤色、小菊は赤色・白色中 心の作付け構成です。他の地域と比べて色づきが 良い花が咲きます。市内ではブライダルにも利用 される洋菊の栽培も始まっています。

#### リンドウ

出荷時期

7月~10月



茅野市の市花であるリンドウ。JA信州諏訪管内で のオリジナル品種の紫色・白色・ピンク色が中心 となります。旧盆・9月彼岸を中心に出荷されて います。

#### アルストロメリア

出荷時期

周年出荷



ピンク、黄、白を中心とした作付けで、バラエ ティーに富んだ品種・色目構成で一年中供給さ れています。長野県が全国で生産量トップの花 です。

#### 宿根カスミ草

出荷時期

6月~11月



草丈が 1 m前後に育ち、白い小さな花を沢山咲か せます。茅野市では花形の大きい品種を中心にボ リューム感、日持ちを重視した作付けで、長期に わたって供給されています。

で減少してしまいました。

そこで農家の

さや高齢化により現在では10分の1ま

クやJ信州諏訪と協力して優良な苗を供

リンドウを後世に伝える活動をし



も充実させていきます。

給を始めた13年度から7戸増えています。 配布会で苗を受け取った農家は9戸と、供 ウの苗の配布会を開催しました。 今後は新規の農家を増やすための研修 5月27日には、茅野市内の農家でリンド

人を超えていた生産者の方も、栽培の難取り組んでいます。ピーク時には200、茅野市では、市の花リンドウの復活に

## に集合! 合同開会式 午後1時~



第41回

## 個題づくりのつどい

♪ 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 問 健康づくり推進課 健康総務係 ☎82-0105

#### ■風しんの抗体検査ができます —

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方は無料クーポンを持参して下さい。 上記以外の方は1000円で受けられます。



#### - 体験コーナー・

- ◇血管年齢を調べよう
- ◇ツボの位置測定
- ◇トロミ剤を使った飲み物
- ◇物忘れ測定

#### 無料相談コーナー

- ◇健康相談(看護協会、医師会)
- ◇食牛活相談(栄養十会)
- ◇お薬相談 (薬剤師会)
- ◇接骨相談(接骨師会)
- ◇針灸相談(針灸師会)
- ◇歯科検診 (歯科医師会) など

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 ◇凍り豆腐を使った料理の紹介 ◇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





※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!



先着300名様に茅野市の ごみ袋をプレゼント!

#### 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/福祉21茅野

## 8月25日(日)は茅野市民館



## 記認いのうどい

♪ みんな同じ空の下 心をつなごう、ふれあおう ♪

午後1時~4時

**問** 地域福祉課 障害福祉係 **☎**72-2101(内線316)

#### 《出し物会場》 茅野市民館マルチホール

【ステージ発表】 手話ダンス、精明太鼓等

【自由参加コーナー】 リズム体操、パン食い競争、ゲーム、ミニ手話教室、手あそび

【お楽しみコーナー】 毎年恒例大ビンゴ大会

#### 《バザーコーナー》 茅野市民館マルチホール

作業所の布小物・革製品・木工製品・クッキー・野菜等 ~すてきな作品や丹精込めて作った

クッキーや野菜など盛りだくさん!~



#### ふれあいのつどい実行委員会

精明学園/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/ボラ ンティアグループ虹の会/ふくろう玉川/八ヶ岳福祉農園/株式会社ぞうさん

♪ ともに築こう 豊かな消費社会 ♪

#### 午後1時~3時 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 せつけん、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



## 第44回

#### わくわく集まる祭りの広場! めた盛り上がれや茅野どんばん!!

## 巻野 どんばん

開催日:8月3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44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、ご注意下さい。

#### ・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供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ちびつ子広場・流しところてん振る舞い
- ③郷土物産市 ④CHINO Don Summer Garden
- 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 12:00~15:00

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!

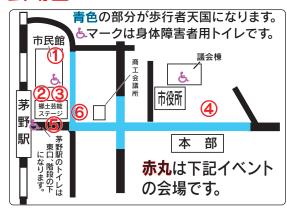
夜のどんばん踊りを盛り上げる「あんどん」の、市役所ロビー展示を7月17日(水)~7月26日(金)まで行います。今年は、中学生・高校生が描いた力作の人気投票を開催しますので、多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

#### 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://chino-donban.com Email:info@donban.org



#### 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ば 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18日(木)~8月1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26日(金)・8月1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)





#### 25%もお得な

## 茅野市プレミアム付商品券



#### 窓口申請期間

令和元年

8月1日(木) ▶ 11月29日(金)

子育て世帯分は 申請不要です。

消費税・地方消費税率の10%への引上げが低所得者・子育て世帯(0~2歳児)の消費に与える影響を緩和するとと もに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的としてプレミアム付商品券の発行および販売をいたします。

#### プレミアム付商品券を購入できるのは?

#### ①非課税者分

2019年度分の住民税(均等割)が課税されて いない方

- ※下記に該当する方は除きます。
- ・住民税が課税されている方に扶養されてい る方(生計を一にする配偶者、扶養親族等)
- 生活保護の受給者等

#### ②子育て世帯分

2016年4月2日から 2019年9月30日までに 生まれた子どもがいる世 帯の世帯主

(申請不要・購入引換券 を送付します)



※①お一人につき、また②子ども一人につき、最大2.5万円の商品券を2万円で購入できます。

※①②両方の要件に該当する方は両方の立場で商品券を購入いただけます。

#### ①非課税者分申請方法

申請書 対象者と思われる方に郵送しています。(8月上旬)

申請先 茅野市役所2階「プレミアム付商品券窓口」

※DV被害者や児童福祉施設等に入所している児童等で、他の市区町村から住民票を移さずに本市にお住まい の方については、本市で申請を受け付けることができる場合がありますのでご相談ください。

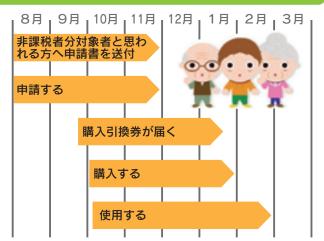
#### 申請方法

(1)郵送による申請 11月30日(土)の消印有効 申請書を同封の返信用封筒に封入し、ポストに 投函してください。

(2)窓口で申請 11月29日(金)まで 茅野市役所2階「プレミアム付商品券窓口」へ提 出してください。

受付時間 午前8時30分~午後5時15分 (土・日・祝日は除く)

#### 申請から使用までの流れ(目安)



#### ご注意

- ・原則として、申請期間外の申請は受け付けられません のでご注意ください。
- ・申請期間などは、各市区町村により異なります。茅野 市以外が申請先となる方は、事前にその市区町村に問 い合わせるか、ホームページなどで確認するようにし てください。



「プレミアム付商品券」を装う

"振り込め詐欺"や"個人情報の詐取"

にご注意ください。

#### 問い合わせ

#### 申請方法に関する問い合わせ

茅野市役所「プレミアム付商品券窓口」

☎0266-82-5688 (専用)

担当 地域福祉課 ☎72-2101 (内線304) 商工課 ☎72-2101 (内線434)

内閣府専用ダイヤル ☎0570-02-2036 9時~18時(平日のみ)

■IP電話からおかけの場合

**2**050-3538-4557

■FAXでお問い合わせの場合 ☎03-5690-5131

#### 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!

#### ◎マンモグラフィ個別検診 (病医院)

2019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19年1月~昭和53年12月までの奇数年生まれの方(和暦)

検診実施期間 9月2日(月)~11月30日(土)

**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

#### 

2019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。

対象 ◎胃がん検診 35歳~79歳の方(昭和15年4月~昭和60年3月生まれの方)

※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は8月 31日(土)まで病医院で実施している個別検診で受診をお願いします。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60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10日(火) 北山地区コミュニティセンター	9月11日(水) 湖東地区コミュニティセンター	9月17日(火) 玉川地区コミュニティセンター	9月18日(水) 玉川地区コミュニティセンター
9月24日(火) 泉野地区コミュニティセンター 受付 午前8時まで	9月24日(火) 穴山公民館 受付 午前8時30分~9時30分	9月26日(木) 豊平地区コミュニティセンター	9月27日(金) 米沢地区コミュニティセンター
10月1日(火) 中大塩地区コミュニティセンター	10月2日(水) 宮川地区コミュニティセンター	10月3日(木) 宮川地区コミュニティセンター	10月7日(月) 金沢地区コミュニティセンター
10月15日(火) 健康管理センター	10月16日(水) 健康管理センター	10月17日(木) 健康管理センター	10月21日(月) 健康管理センター

#### ③銀内障検診

2019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 9月2日(月)~10月31日(木)

**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** 

#### 検診自己負担額 200円

#### ●20歳の歯科健診、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。



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!

	20歳の歯科健診	歯周疾患検診
対象者	平成11年4月~平成12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	令和元年5月8日(水)~令和2年2月29日(土)	令和元年5月8日(水)~12月25日(水)
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。

上記の検診の自己負担額が無料になる方

ア 昭和25年3月31日までに生まれた方(70歳以上)

イ 2019年度40・50・60歳になる方(マンモグラフィ検診は除く)

ウ 市民税非課税世帯または生活保護を受けている方

ア、イは手続き不要。ウの方は事前に手続きが必要です。下記の場所で申請をしてください。

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

(≪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。



#### 第6回おむすびコンサート

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



ジャズバンド『The Big Band of Music Toys』による『第6回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。フリーマーケットへの出店者を募集中ですので、ご希望の方は上記の問い合わせ先までご連絡ください。

とき 9月29日(日)

ところ 金沢小学校体育館

~フリーマーケット~

時間 午前10時 ~ 午後0時30分

~コンサート~

開場 午後1時 開演 午後1時30分

入場料 無料

## イベント

#### 主催 茅野市子ども会育成連絡協議会 第21回親子自然体験楽習会

申込・問 こども課 こども係 2072-2101 (内線612)



親子で楽しみながら自然にふれあう機会として「親子 自然体験楽習会」を開催します。

とき 9月14日(土)、15日(日)

集合 午前9時 解散 午前11時30分

ところ 茅野市青少年自然の森

参加費 大人1名1,500円、子ども1名1,000円

対象 茅野市内に居住する小学1年生以上(ご家族でご参加ください)

**定員** 家族16組 **申込期間** ~8月19日(月)

**内容** ①謎解き?ウォークラリー!! ②プレイパーク体験 ③アウトドアクッキング ④ステキな壁掛けづくり

(内容に変更が生じる場合もありますので予めご了承ください)

## 募集

#### 茅野市地域福祉審議会の委員を 募集します

申込・問 地域福祉課福祉総務係 ☎72-2101 (内線302) FAX 73-0391 Eメールchiikifukushi@city.chino.lg.jp

茅野市地域福祉審議会委員を次のとおり募集します。 地域福祉審議会は、保健・医療・福祉に関する計画 の策定、地域福祉の推進に関する重要事項を調査審 議する審議会です。

任期 2年間

#### 応募資格

市内在住の満20歳以上の方

募集人員 若干名

#### 応募方法

応募理由を400字程度にまとめ、氏名、住所、電話番号を明記し、Eメール、FAX、郵送などで地域福祉課にご提出ください(様式は自由)。

応募期限 8月22日(木) 必着

選考結果 応募者ご本人へ連絡します。

**その他** 市の規定による報酬および交通費をお支払 いします。

## 講座

#### 第2回認知症予防講座

申込·問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334)



る運動が中心です。
→ 頭と体を同時に刺激す

65歳以上の方を対象として、「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。

とき 9月3日(火)~ 毎週火曜日全10回 午後2時~3時30分

ところ 茅野市運動公園 柔道場

参加費 無料

定員 新規受講者枠 15名

過去の本講座受講者再受講枠 15名定員

**申込期間** 8月13日(火) 午前8時30分~ 電話にてお申込みください。 お知 らせ

#### 男女共同参画をテーマにした川柳を募集します

問 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101(内線634)

募集内容 男女共同参画をテーマにした川柳

性別に関係なく、誰もが学校や職場、家庭の中でいきいきと活躍できる社会をイメージできる作品

応募資格 茅野市に在住、在勤、在学の小学生以上の方

**応募規定** 作品は、他のコンテスト等に応募していない、自作の未発表作品に限ります。応募用紙1枚につき3点

まで応募できます。

**応募方法** 応募用紙に記入し提出してください。応募用紙は、生涯学習課及び茅野市図書館、中央公民館、各地区 コミュニティセンター等の施設にあります。また、茅野市ホームページよりダウンロードできます。 ファックス、Eメールによる応募も受付します。

(ファックスで応募いただく際は、受信状況の確認のため必ず生涯学習課までご連絡ください。)

記入事項 ①応募作品、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤年齢、⑥職業または学校名・学年、⑦電話番号 応募先 茅野市教育委員会事務局 生涯学習課 (茅野市役所6階)

電話 0266-72-2101 (内線634) FAX 0266-73-9843 E-mail shogaigakushu@city.chino.lg.jp **応募期限** 9月20日(金)(当日消印有効)

#### 選老等

小学生の部・中学生の部・一般の部に分けて選考します。各部ごと、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点を決定します。入賞作品は、茅野市男女共同参画推進大会において表彰します。応募いただいた小中学生には参加賞を贈呈します。

#### その他

- ・入賞作品は、茅野市のホームページ、広報等において公表します。また、男女共同参画啓発事業に使用します。
- ・受賞者の氏名、学校名、学年を報道機関等に情報提供することがあります。作品の応募をもって承諾を得たものとします。
- ・応募作品は返却いたしません。

主催 茅野市男女共同参画推進会議 推進大会実行委員会·家庭·教育専門部会

## お知らせ

#### 望まない受動喫煙ゼロに! 健康増進法が改正され、受動喫煙の防止が段階的に強化されます

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2926 茅野市 健康づくり推進課 ☎82-0105 厚生労働省のホームページ「なくそう!望まない受動喫煙」Webサイトhttps://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/

健康増進法の改正の施行スケジュール

2019年

2020年

7月

4月

7月(東京五輪・パラリンピック)

1/24~ 第一段階 喫煙時の周囲への配慮義務

7/1~ 第二段階 第一種施設 (学校·病院·児童福祉施設· 行政機関など) は原則敷地内禁煙

> 4/1~ 第三段階 上記以外の施設は 原則屋内禁煙

#### 受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。喫煙者が吸っている煙だけでな

く、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれており、健康被害が大きい子どもや患者さんなどには特に配慮が必要です。



学校・病院・行政機関の庁舎など



#### 令和元年7月1日から「原則敷地内禁煙」です。

※茅野市役所の庁舎、各地区コミュニティセン ター等は敷地内禁煙になりました。ご協力お 願いします。

#### 飲食店

※小規模店舗は 経過措置あり

#### その他の施設

事務所、工場、宿泊 施設、鉄道など



#### 令和2年4月1日から「原則屋内禁煙」です。

- ※喫煙専用室や加熱式たばこ専用喫煙室を設置することも可能です。
- ※各種喫煙室の設置などに係る財政支援、税制 措置の制度があります。

お知らせ

#### 児童扶養手当·特別児童扶養手当受給資格者の皆さんへ 「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~

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線611)

令和元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・持ち物 通知をご確認ください。

※提出期限までに提出されない場合、1月の手当は支給されません。

受付期間 8月1日(木)~30日(金)

	受付場所	受付時間
平日	茅野市役所7階 702会議室	午前9時~午後5時
夜間受付日 8/5(月)8/20(火)	茅野市役所7階 ロビー	午前9時~午後7時
休日受付日 8/24(土)8/25(日)	茅野市役所 議会棟大会議室	午前10時~正午 午後1時~午後3時

#### 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・持ち物 通知をご確認ください。

※提出期限までに提出されない場合、11月の手 当は支給されません。

受付期間 8月13日(火)~9月11日(水)

	受付場所	受付時間
平日	茅野市役所7階 702会議室	午前9時~午後5時
休日受付日 8/24(土)8/25(日)		午前10時~正午 午後1時~午後3時



## お知らせ

#### 「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30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、この制度を利用していただき、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および決定状況は右記のとおりです。

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	3件	全部公開3件
公共工事金入設計書に関すること	4件	全部公開4件
住居表示に関すること	2件	全部公開2件
登記異動修正済の地番図に関すること	1件	全部公開1件
尿検査委託業務に関すること	1件	全部公開1件
物品寄付に関すること	1件	部分公開及び不保有1件
選挙運動費用収支報告書に関すること	1件	部分公開1件
用悪水路占用許可申請に関すること	1件	部分公開1件
計	14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、2件ありました。



#### 中林忠良展 銅版画 ― 腐蝕と光



問 茅野市美術館(茅野市民館内) ☎82-8222

茅野市美術館では、日本版画会を代表する銅版画家で、茅野市・蓼科にアトリエを構える中林忠良の展覧会を開催します。初期の油彩作品から〈Position〉、〈転位〉シリーズ、カラーのモノタイプ作品、最新作までを一堂に展示します。中林忠良展は、宝くじ助成金を使い実施します。

とき 7月26日(金)~9月8日(日) 午前10時~午後6時

ところ 茅野市美術館

観覧料 一般500円、高校生以下無料

【主な関連イベント】

#### ■作家によるギャラリートーク

自身の作品について会場を周りながら、解説します。

とき 8月2日(金) 午後2時開始

ところ 茅野市美術館

話し手 中林忠良(銅版画家)

参加費 無料 (要展覧会チケット)

#### **■きてみて!ギャラリーツアー**

お話しをしながら、ガイドと一緒に展示作品をめぐります。

とき 8月11日(日·祝) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館

ガイド 茅野市美術館サポーター、学芸員

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

親子を対象としたギャラリーツアーです。ガイドと一緒 に話しながら、楽しく作品を鑑賞しましょう。

とき 8月24日(土) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館

ガイド 茅野市美術館サポーター、学芸員

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「版画の世界」

日本とヨーロッパの版画の歴史や自身の作品について 振り返ります。

とき 8月25日(日) 午後1時30分開始

ところ 茅野市民館アトリエ

話し手 中林忠良(銅版画家)

参加費 無料 (要展覧会チケット)

#### **■**銅版画体験講座「ドライポイントで描く」

ドライポイントは金属版へ直に針で描画したものを刷る技法のひとつです。作品のモデルにしたい「自分が 大切にしているもの」を手元に置いて観察し、描きま す。

とき 8月31日 (土) 午前10時~午後3時

ところ 茅野市民館イベントスペース

講師 中林忠良(銅版画家) 参加費 1人200円 持ち物 自分が大切にしているもの(普段使っている ものやお気に入りの品など)、エプロン、ビ ニール手袋、手拭き用タオル

定員 15名 (要事前申込み)

対象 中学生以上

## 募集

#### 幼児(年中・年長)トリム運動教室



申し込みフォームの QRコード

#### 問 スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399 FAX71-1646

運動の苦手な子供に身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に今年も幼児トリム教室を開催いたします。

今年は、前期と後期の2講座に分け各回10回の教室を行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

#### 後期

年長水曜日コース 9月18日(水)~11月20日(水)の毎週水曜日 全10回

年中木曜日コース 9月19日(木)~11月21日(木)の毎週木曜日 全10回

各コース午後5時~5時50分

ところ 茅野市総合体育館サブ体育館 対象 市内在住、在園の年長児・年中児

**定員** 各コース20名(先着順ではありません。応募多数の場合は、スポーツ健康課で抽選し、受講者を決定します。)

内容 マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動 受講料 5.000円

申込期間 8月5日(月)~15日(木)

**申込方法** 茅野市公式ホームページの「幼児トリム運動教室」の申し込みフォームより申し込みください。この方法で申し込みができない方は、FAXまたは総合体育館窓口でお申し込みください。

※参加者氏名(フリガナ)・希望コース・年齢・園名・保護者氏名・住所・電話番号を必ず明記してください。

## お知らせ

## 長野県からのお知らせ環境配慮型住宅助成金

申込・問 長野県 建築住宅課 ☎026-235-7339

#### ○リフォームタイプ

住宅のリフォームにかかる工事費の20%まで、最大50万円を助成します。

対象工事:省エネルギー化工事で、あわせてバリアフリー化、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をする場合や子育て世帯及び移住世帯は助成額が増額されます。

※助成を受けるには、工事の契約をする前に長野県への申請が必要です。

#### ○新築タイプ

環境にやさしく、体にやさしい。

地域の工務店で建てるあたたかな住まいで、快適・健 康に暮らしませんか?

最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した 住宅を新築する場合に、

30~80万円を助成します。

詳しくは、HP「環境配慮型住宅助成金」で検索して ご確認ください。

## お知らせ

#### 茅野市住宅リフォーム促進事業 補助制度

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線538)

7月1日から 住宅リフォーム補助金が リニューアル!



補助対象工事費が30万円以上(空き家住宅改修は50万円以上)の場合に、工事費の10%(ただし上限5万円)を補助します。下記加算項目に該当する場合、補助額が加算されます。(ただし、加算後の補助額は対象工事費の1/2が限度となります。)

加算項目:空き家住宅リフォーム +10万円

子育て世帯+10万円定住予定者+5万円移住者+10万円

(加算は重複可能です。)

※補助金交付決定前に工事に着手していないことが条件ですが、今年度4月~6月に着手した工事は申請の対象となります。この場合、8月末が申請期限となります。 (工事着手前の写真等が必要です。)詳しくは、ホームページでご確認ください。

## お知らせ

#### 秋の「家庭犬しつけ方教室」参加者募集

問 長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会 ☎0266-23-5998(内田)

令和元年度(2019年)、秋の「家庭犬しつけ方教室」を次のとおり開催します。

とき 令和元年9月8日(日)~ 毎週日曜日 午後1時30分~3時30分 全7回

ところ 諏訪合同庁舎駐車場 ※1回目のみ 男女共同参画センター・あいとびあ第3研究室(岡谷市諏訪湖ハイツとなり)

- 注) 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 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) 首輪・リード代(手持ちの場合は不要)

募集期間 8月30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>電話による申込又は問い合わせ先

長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会

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



#### 市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘回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 A棟	平成7年	耐火	3DKY	2戸	25,300円~37,700円
ひばりヶ丘団地 B棟	平成8年	耐火	3DKY	1戸	25,500円~37,900円
ひばりヶ丘団地 E棟	平成17年	耐火	1DKY	1戸	14,100円~20,900円
小坂団地 B 棟	昭和63年	耐火	3DKY	1戸	19,000円~28,300円
小坂団地C棟	平成元年	耐火	3DKY	1戸	19,000円~28,300円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐火	3DKY	10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。

#### 申込資格等

- 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本人または既に同居、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)

#### その他

- ①入居に際しては、原則として親族2人の連帯保証人が必要です。
- ②申込書に記入してある方(申込者と同居親族)のみ入居できます。
- ③敷金として、家賃額の3か月分(サンコーポラス旭ヶ丘は2 カ月分)を納入していただきます。
- ④犬や猫等のペットを飼うことはできません。
- ⑤サンコーポラス旭ヶ丘の駐車場使用については、2台目以 降使用料が必要となります。
- ⑥サンコーポラス旭ヶ丘の家賃については、新婚世帯及び子育て 世帯の該当者が申請することにより、減額となる制度があります。

#### 入居説明·抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。なお、 申込者多数の場合は抽選となります。

とき 8月20日(火) 午後1時30分~

ところ 茅野市役所 4階 401会議室

#### 入居可能日

令和元年9月1日(日)

#### 申し込み受付期間

8月1日(木)~16日(金) 午前8時30分~午後5時

**申込・問** 都市計画課 住宅建築係 **☎**72-2101(内線537)

#### 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 生活に役立つシリーズ「スマホ・タブレット」~

スマホ・タブレットの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラの操作など、実際に端末を使って楽しんで学びましょう!基本操作、インターネットでの検索、お好きなアプリをインストール…と、「便利に」「楽しく」スマホ・タブレットが使えるようになります!

#### 1.Android(アンドロイド)

組	時間	開催日
1組	午後1時30分~3時30分	8/30(金)、9/3(火)、9/6(金)
2組	午後7時~9時	0/30(金/、3/3(人/、3/0(金)

#### 2. iPhone(アイフォーン)・iOS編

組	時間	開 催 日
1組	午後1時30分~3時30分	9/10(火)、9/13(金)、9/20(金)
2組	午後7時~9時	9/10(人)、9/13(金)、9/20(金)

募集人員 各組 先着12名(諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象)

**受講条件** データ通信サービス付きスマートフォン又はタブレットをお使いの方。

参加費用 受講料1,000円+テキスト代800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** 1. Android (アンドロイド) 7月25日 (木) ~8月25日(日)

2. iPhone(アイフォーン)·iOS編 7月25日(木)~9月5日(木)

午前10時~午後5時30分(月曜日、8/13~21は休館日)

#### 申込方法

- ・電話でお申し込みください。
- ・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。
- ・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

#### 令和元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26日(金)から



【運動レベル】

〔講師:土橋 珠美〕

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。

できるエクササイズ。

**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〉)

12回

6,000円

40名

土曜日

10:00~11:45

## 後期高齢者医療制度について

問 高齢者・保険課 医療保険・年金係 (市役所1階®番窓口)

☎72-2101(内線328)

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人、および65歳以上75歳未満の人で加入を希望した人(障がい認定を受けた人)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

令和元年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)。届きましたら必ず開封し、中身をご確認ください。



新しい被保険者証の色は「桃色」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日までは黄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。

#### 旧(黄色)

#### 

令和元年7月31日まで

#### 新(桃色)



令和元年8月1日から

#### 一部負担金(窓口負担)の割合について

平成30年中の所得による判定を行い、令和元年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145万円以上の人・・・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以外の人……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の議決を受け、平成30年度・今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。

年間保険料 (上限額 62万円) = 均等割額 40,907円

所得割額 (平成30年中総所得-33万)×8.30%

所得の低い人や、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)の被扶養者だった人は、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人は、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。

#### 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

ところ 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

#### コラム

## 医療の現場から



#### 血糖値が高めといわれたあなたに~糖尿病について知ろう~

諏訪中央病院 技術部 検査科 浅川 美保

「糖尿病」は、予備軍も含めると日本人の5人に1人がかかっていると考えられており、まさに「国民病」とも言われています。テレビや雑誌等で話題になることも多く、「ちょっと太ってきちゃったなあ…。」「血糖値が高いと言われちゃった…。」と実は少し気になっていませんか?

糖尿病は痛くもかゆくもないため、気がつかない人や気付いていても治療をしないでいる人が大勢います。しかし、血糖コントロールが不十分だとやがて全身に様々な障害がおこり、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などになってしまうこともあるため、症状がなくても治療を継続することが大切です。

また、糖尿病になってしまうと薬を飲んだり、自分で針を刺して血糖値を測ったり、注射したり、おいしいものを我慢したり…と大変で怖いイメージがあるかもしれませんが、治療も年々進化しています。新しい作用や服薬回数が少ない薬もたくさん開発されています。針を刺さなくても血糖値の動きがみられる器機も登場しており治療効果が期待されています。 諏訪中央病院では今年度「糖尿病教室」を開催しています。

8月29日(木) 11:00~12:00 薬の話、生活の話

(6月は糖尿病全般の話、食事の話、7月は運動の話、検査の話を行いました。)

上記の日程で医師・理学療法士・臨床検査技師・薬剤師・看護師・管理栄養士などの専門スタッフがわかりやすくお話します。予約不要、参加費無料でどなたでも気軽にご参加いただけます。糖尿病に少し興味を持たれた皆さん、食事や運動のこと、治療についてなど気になることや最新の話題などを一緒に学んでみませんか?お待ちしております。

#### すこやか国保だより No.507

高齢者・保険課 医療保険・年金係 ☎72-2101(内線322)

#### 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19年8月2日〜昭和24年8月1日生まれの方

【有効期限】令和元年8月1日~令和2年7月31日

昭和20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。 判定基準は以下のとおりです。

#### 自己負担割合の判定基準

#### 【住民税の課税所得が145万円以上の方】 3割

申請することにより2割負担になる収入額

70歳から74歳の国保加入者数	基準収入額(※1)
1人の場合	383万円未満
2人以上の場合(※2)	520万円未満

- (※1) 基準収入額とは、所得税法に規定する、必要経費や各種控除を差し引く前の収入額のことです。
- (※2) 2人以上の場合には、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者(旧国保加入者)を含んで判定になります。

#### 『自己負担割合判定に係る調整控除』

被保険者が前年の12月31日現在において世帯主であって、同一世帯に合計所得が38万円以下である19歳未満の者がいる場合には、扶養関係の有無に係わらず、その人数に一定額(16歳未満は33万円、16歳以上19歳未満は12万円)を乗じた額を控除して負担金の割合を判定します。

#### 福祉医療費受給者証

#### 【対象者】以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歳以上の人は4級でも該当になる場合があります。)、精神障害者保健福祉手帳2級以上の人、療育手帳A1・A2・B1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】令和元年8月1日~令和2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。

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。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ので 引き続き現在お持ちの受給者証をお使い下さい。

#### 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。



## 国民年金だより No.141

高齢者·保険課 ☎72-2101 医療保険·年金係 (内線 326) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

#### 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。

#### ~令和元年度の保険料免除·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。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令和元年度分の申請が必要です。

- ・平成30年度(平成30年7月~令和元年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30年度(平成30年7月~令和元年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。



## フォトニュース







#### 子どもが主役のイベント

#### 第38回茅野市こどもまつり

6月2日、第38回こどもまつりをちの地区コミュニティセンターや永明小学校体育館などを会場に開催しました。小さな子どもが参加できるコーナーから、ものづくりなどを体験できるコーナーなどがあり、多くの家族連れでにぎわいました。

永明小学校体育館で行われた低温で融合して溶けるすずとビスマスの「低融点合金」を使ったアクセサリー作りは、今年初めて行われ人気を呼んでいました。他にも3Dプリンターを使ったオリジナルメダル作りやストロー笛などの工作など様々な企画で、訪れた子どもたちを喜ばせました。



登山シーズン到来!

#### 八ヶ岳開山祭

6月2日、第65回八ヶ岳開山祭が、赤岳山頂と八ヶ岳 ロープウェイ山頂駅の2会場で開かれました。(写真は 八ヶ岳ロープウェイ山頂駅開場の様子)天候は薄曇り でしたが、多くの山岳愛好者らが集い、登山シーズン の幕開けを喜び合い、1年間の山の安全を祈願しまし た。

開山祭の後には参加者へピンバッジが配られ、これを 目当てに参加する方もいて、皆さん嬉しそうに受け 取っていました。



稲が元気に育ちますように

#### 多留姫文学自然の里 稲虫まつり・里まつり

6月1日、多留姫文学自然の里で稲虫まつりと里まつりを開催しました。

稲虫まつりは、子どもたちが中沢公民館で虫の絵を描いて旗を作り、多留姫神田のあぜに旗を立てるもので、米豊作を願って行われます。

稲虫まつりに引き続き多留姫神社前で行われた里まつりは、八ヶ岳泉龍太鼓保存会の演奏などが行われ、参加者は自然の里でのひとときを楽しみました。



茅野市インターネット動画サイト「ビーナネット Chino」では 茅野市の生活や文化・魅力を動画配信しています。

フォトニュースの出来事も一部配信中です。





#### 映画やクイズで考えるイベント

#### 地球温暖化を考える日2019

6月8日、茅野市民館を会場に地球温暖化を考える日 2019を開催しました。クイズラリーや映画上映が行われ、参加者は楽しく地球温暖化や環境保全について学んでいました。

ロビーでは温暖化や省エネに関するクイズラリーや、太陽の光で蓄電するLEDソーラーライト、アースボールの展示を行いました。アースボールには多くの子どもたちが集まり、タブレット端末をかざして、その国の様々な情報を学んでいました。



地域の在来植物を守ろう!

#### オオハンゴンソウ駆除活動

5月18日、6月29日に尖石縄文考古館周辺で市民ボランティアの皆さんよるオオハンゴンソウの駆除作業が行われ、合計400kgのオオハンゴンソウを駆除しました。オオハンゴンソウ、アレチウリ、オオキンケイギクは強靭な繁殖力により他の植物を駆逐してしまう侵略的な植物で特定外来生物に指定されています。地域の豊かな生態系を守るために特定外来生物の駆除にご協力ください。



#### 茅野市内で8校目

#### 金沢小学校

#### 読書活動優秀実践校文部科学大臣賞受賞

金沢小学校が読書活動の推進のための優れた取り組みを行う「子供の読書活動優秀実践校」として、文部科学大臣賞を受賞しました。(写真は市長への受賞報告の様子)金沢小の受賞は教科担任や司書教諭、学校司書の連携による授業づくりや図書館の学習センター機能充実などの取り組みが認められての受賞です。

市内で優秀実践校に選ばれたのは金沢小で8校目で、2015年から連続で市内の学校が選ばれています。



日々の訓練の成果を披露

#### 茅野市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

6月16日、北部中学校校庭にて茅野市消防団ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が行われました。選手の皆さんは2か月にわたり早朝訓練などに励み、分団の大会を経て市の大会に臨みました。家族や友人、仲間の声援を受けながら、全力でポンプ操法、ラッパ吹奏を披露していました。

結果は、ポンプ車操法の部では米沢分団、小型ポンプ操法の部では宮川分団、ラッパ吹奏の部では湖東分団が優勝を飾りました。

#### 脚腰おたつしゃ教室を開講します。

運動機能の低下を予防し、楽しみながら できる脚腰おたつしゃ教室を開講します。 講師は、諏訪湖畔病院内にありますメデ ィカルフィットネス「あさがお」の健康 運動指導士です。持ち物として上履き(踵 のある靴タイプ)、ヨガマット又はバスタ オルをご持参いただき、お気軽にご参加 ください。

とき 8月7日(水)、21日(水)、28日(水) いずれも午前10時30分~11時30分

ところ ちの地区コミュニティセンター 会議室1.2

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

問 高齢者·保険課 高齢者福祉係 (内線334)

#### 認知症と介護を考える講演会

桜美林大学老年学総合研究所·鈴木隆雄 所長を講師に『家族と地域が支える認知 症ケア』をテーマにした講演会を開催し ます。申し込みは不要です。どなたでも ご参加いただけます。

この機会に、家族と地域が認知症の人を いかに支えていくべきか、考えてみませ んか。

8月24日(土) とき

ビーナチャンネル

番組表

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

※午前6時~翌日午前1時まで

しています。

1時間プログラムを繰り返し放送

午後1時30分~3時30分

ところ 茅野市ひと・まちプラザ 3階集会室 参加費 無料

対象 認知症や介護について関心のある 方(年齢や住所等は問いません)

高齢者・保険課 高齢者福祉係 (内線334・335)

LCV11ch

**帯野センター担当 高子 070-5571-9001** 

#### ● 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 る方を対象にしていますが、介護保険制 度に関心のある方もご参加いただけます。 (申し込み不要)

とき 7月10日(水) 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)

#### 🗎 オレンジ・カフェ茅野

「オレンジ・カフェ」を通して、認知症 の理解や、認知症の方をどのように支え ていくか、考えてみませんか?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。

今回は、ウエルシア薬局薬剤師から『認 知症とお薬の関係』についてアドバイス を受けることができます。

とき 8月5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

対象 認知症の方やその家族、支援す る方

問 高齢者·保険課 高齢者福祉係 (内線334)

#### 放送期間 こんにちは茅野市です 放送内容 ●小泉山夏の植物観察会・オオムラサキ観察会 8月1日 ●令和元年度尖石縄文考古館企画展 ~8月7日 「速報!辻屋遺跡」 8月8日 事事事 ・ 原村青少年健全育成推進大会 ~8月14日 ●上川橋開通式 8月15日 ●ロングモント市·茅野市ホームステイ交流事業 ~8月21日 ●茅野どんばん 8月22日 ●少年リーダー育成研修事業 ~8月31日 ●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)

## 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

#### $\mathbb{S}$

#### 市営温泉施設は 次の日も営業します

縄文の湯は月曜日、アクアランド茅野は 火曜日、金鶏の湯、塩壺の湯は水曜日、 河原の湯は木曜日、望岳の湯は金曜日が 定休日ですが、

8月12日(月) 山の日 振替休日 13日(火)、14日(水)、15日(木)、 16日(金)も休まず営業しますので、 ご利用ください。

間 縄文の湯 ☎71-6080

金鶏の湯 ☎82-1503

塩壺の湯 ☎71-1655

河原の湯 ☎79-6162

望岳の湯 ☎82-8833

アクアランド茅野 ☎73-1890

#### **) 茅野市戦没者等合同追悼式**

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。

-般参加もできますので、ご来場ください。 とき 8月17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)

#### 平和祈念式

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。 74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(火)

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)



**★バイオリン ★トランベット** 

000120-970-091

8/9 - 23 ](金) 14:00(見字お気相に

#### 未婚の児童扶養手当受給者に 対する臨時・特別給付金

児童扶養手当受給者のうち、税制上寡婦 (夫)控除が適用されない未婚のひとり親 に対して、臨時・特別の措置として17,500 円を支給します。(令和元年度限り)

対象者 令和元年11月分の児童扶養手 当を茅野市から支給される方のうち、 婚姻(法律婚)をしたことがない方

申請先 茅野市役所こども課「未婚の児 童扶養手当受給者に対する臨時・特別 給付金」窓口

提出物 申請書 戸籍謄本

申請方法 児童扶養手当の現況届の手続 きを行う方は、現況届の手続きに来庁 された際、給付金の申請受付も同時に 行います。郵送による申請も可。

受付期間 8月1日(木)~11月29日(金) 午前9時~午後5時

申込・問 こども課こども・家庭支援係 (内線611)

#### 🚺 立木の伐採の届出について

茅野市の森林整備計画区域内の立木の伐 採を行うときは、森林法の定めにより「 伐採及び伐採後の造林の届出書」の提出 が必要です。

伐採予定地が茅野市の森林整備計画区域 に含まれているかのご確認は、農林課林 務係へお問い合わせください。

#### ■伐採届けについて

森林や立木の伐採をする場合は、事前の 届出が必要です。伐採届の提出は、伐採 を行う90日前から30日前までに必要と なりますので、早めの手続きをお願いい たします。

また、災害等に際し、緊急に伐採する場 合は、事後の届出が必要となります。判 断が難しい場合はお問合せ下さい。

■別荘分譲地内での立木の伐採について 別荘分譲地内での立木の伐採につきまし ては、管理事務所への申請が必要となる 場合がありますので、伐採前に各管理事 務所へご確認いただくようお願いします。

#### ■届出方法

農林課林務係窓口または、茅野市ホーム ページに様式がありますので、必要書類 添付の上、農林課林務係へご提出くださ い。

問 農林課 林務係(内線405)

#### 第 2019信州ねんりんピック作品募集

9月20日から9月22日までの3日間、 飯山市で開催する「2019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。

9月10日(火)作品搬入締切

参加費 出品料は無料。ただし、作品を 返却するための運送料、保険料 は出品者の負担とする。

募集期間 8月23日(金) 申込締切

対象 長野県内在住の60歳以上のアマ チュア

申込 諏訪保健福祉事務所 福祉課

茅野市 高齢者・保険課 高齢者福祉係 公益財団法人長野県長寿社会開発セ

ンター 2026-226-3741 茅野市高齢者・保険課高齢者福祉係 (内線335)

#### 八ヶ岳縄文の里マラソン大会 出店店舗大募集!

八ヶ岳縄文の里マラソン大会を一緒に盛 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8日(日)

ところ 尖石縄文考古館 芝生広場 **申込期間** ~8月28日(水) その他

#### ・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
- マラソン大会ボランティアについては、 広報ちの6月号に掲載してあります。 ご協力いただける方は、大会事務局へ お問い合わせください。

申込・問 八ヶ岳縄文の里マラソン大会 事務局(スポーツ健康課内)

**☎**72−8399

#### 小泉山体験の森 「武田信玄狼煙リレー」

戦国武将の武田信玄が情報伝達に用いた とされる、のろしを再現する「狼煙リレ 一」が下伊那から諏訪地方までつなぐ企 画となっています。小泉山山頂では、武 居城跡から富士見高原リゾート創造の丘 へ煙の伝達をつなぎます。どなたでも参 加できますのでおでかけください。

とき 8月31日(土) 午前11時開始 ところ 小泉山山頂

問 生涯学習課生涯学習係(内線634)

#### 市役所本庁舎 非常用エレベーター改修工事

市役所本庁舎西側非常用エレベーター1 基の改修工事を、下記の工期で行います。 工事期間中は西側エレベーターが使用で きません。来庁者の皆さんには大変ご迷 惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお 願いします。

**工期予定** 8月17日(土)~9月8日(日) **問** 管理課 施設管理係(内線164·165)

#### 茅野市所有の土地を販売します

#### ■売却物件

物件の種類 土地

**所在地** 茅野市ちの字孫左ェ門河原 2921番1 (ちの横内)

地目 雑種地 地積 833 m<sup>2</sup>

用途地域 第一種住居地域 最低売却価格 16,445,112円

■公売方法等

公売方法 一般競争入札 入札参加申込受付期間

7月25日(木)~8月7日(水) 入札会 8月9日(金) 午前10時~ 市役所705会議室

管理課管財係(内線163)





#### 茅野市 グリーンヒルズ で検索 🔾

グリーンヒルズヴィレッジ

#### 様々なメリットがあります!

★茅野市子育て世帯住宅新築補助金 市内業者による建築 上限100万円 市外業者による建築 上限50万円

★茅野市分譲住宅地紹介謝礼金制度

- 宅地内に上水道止水栓・下水道汚水桝・雨水排水桝完備
- モ地内にエ小連エ小性・エルーのでは、1300円 1920年のでは、
   市役所が嘱託登記しますので、登記代理申請手数料が不要です
   ※登録免許税はかかります
- 不動産仲介手数料も不要です

売 主 茅野市 (都市計画課 住宅団地販売担当) TEL.0266-72-2101(代)

(お問合せ先) 茅野・原 宅地建物取引業協会 TEL.0266-72-5840



#### 特別展「坂本養川と堰と人々 の生活」関連イベント

#### ■ギャラリートーク

とき 8月10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

料金 通常入館料

#### ■講演会「坂本養川と二五穴~江戸の灌 漑用水の多様性~」

とき 8月18日(日) 午後1時30分~3時 講師 西谷 大さん(国立歴史民俗博物館 副館長)

参加費 無料 (申込み不要)

#### ■滝の湯せぎバスハイク

とき 8月31日(土)

午前8時30分~午後3時

集合場所 茅野市役所正面玄関前

講師 牛山啓悟さん(茅野市滝之湯堰土 地改良区理事長)、博物館職員

**定員** 30名(要申込)

参加費 無料

申込期間 7月20日(土)から受付申込・問 八ヶ岳総合博物館

**☎**73−0300



#### 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3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(要申込)

参加費 無料

申込期間 7月20日(土)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

**☎**73−0300



#### 探検!よるの博物館 ~ミステリーツアー~

夜の博物館を探検気分でめぐつてみませんか。昼はできない夜限定のミッション にチャレンジしよう。親子揃つてご参加ください。

とき 8月9日(金) 午後7時~8時30分

ところ 総合博物館

参加費 無料

持ち物 懐中電灯

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

#### 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10日(土)、11日(日・祝)

いずれも午前10時~11時30分と午後1時~2時30分

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

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。

**申込期間** 7月20日(土)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

**☎**73-0300

#### 

製本技術を応用した、一筆箋を入れるオ リジナルケースを制作します。

とき 9月8日(日)

午後1時30分~3時30分

ところ 茅野市図書館2階会議室

参加費 500円 対象 大人の方

**定員** 14名

申込期間 8月9日(金) 午前10時~ 定員になり次第締め切り

**申込・問** 茅野市図書館 **☎**72-9085



#### 尖石縄文考古館 休館に関するお知らせ

**休館日** 8月19日(月)、26日(月) ※通常、月曜日は休館日ですが、8月5日(月)、12日(月・休)は開館します。

**問** 尖石縄文考古館 **☎**76-2270

#### 尖 ふるさと応援団観覧無料

8月21日(水)はふるさと応援団の方は、 観覧料が無料です。

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



#### 仮面の女神誕生日(出土日) 無料開館

8月23日(金)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



## 縄文ゼミナール③ 「国史跡 長者ヶ原遺跡」

糸魚川市教育委員会の木島勉さんによる 講演会です。

とき 8月31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 料金 無料(館内をご覧の場合、観覧料が

必要です) **資料代** 100円

定員 80名

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270



#### 第24回縄文文化講座 「縄文時代は神話時代か歴史時代か」(仮)

国立歴史民俗博物館教授の山田康弘さんによる講演会です。蓼科文庫・NPO法 人縄文文化輝く会・茅野市教育員会の共催です。入場無料です。

とき 8月24日(土) 午後1時30分~ ところ 茅野市民館アトリエ

**問** 文化財課文化財係 **☎**76-2386



#### 八ヶ岳総合博物館 休館に関するお知らせ

**休館日** 8月5日(月)、13日(火)、19日 (月)、26日(月)

※通常、月曜日は休館日ですが、8月12 日(月・休)は開館します。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



#### 令和元年度 緑の募金運動の報告

総額は2,323,990円でした。ご協力ありがとうございました。

皆様からいただいた募金のうち、約7割が茅野市へ事業交付金として配分され、市内各小中学校や公園、各区・自治会などの公共施設の緑化、新入学児童への記念樹の配布などの緑化推進事業に役立てられます。

間 農林課 林務係 (内線405)



#### そばの刈取り 申込受付

茅野市そば生産者協議会はそばの刈取り 申し込みを受け付けます。

両営農センター窓口に用意されている「申 込書」と「栽培日誌」を提出し、「刈取委託 立札」を必要枚数(圃場の枚数)受け取っ てください。

**申込先** JA茅野市営農センター JA南部センター

対象 茅野市内そば栽培者

**申込期間** 8月13日(火)~8月30日(金) **問** 農林課 農業支援センター(内線404)

→ □書館 体館に明十されたひと

#### □ 図書館 休館に関するお知らせ

**休館日** 8月5日(月)、13日(火)、19日 (月)、23日(金)、26日(月)

※通常、月曜日は休館日ですが、8月12 日(月・休)は開館します。

**問** 茅野市図書館 **☎**72-9085



#### 図書館の怪談

夏の終わりに背筋がひんやりするような、ちょつ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が漂う夜の図書館に、ご家族みなさんで涼みにきてください。

**とき** 8月22日(木) 午後7時~8時 開場 午後6時45分

**ところ** 茅野市図書館2階 閲覧室 問 茅野市図書館 **☎**72-9085

□ 折

#### 折り紙講座〜折り紙ではらぺこ あおむしを折ろう〜

絵本で人気の「はらぺこあおむし」を折り紙で制作し、絵本と違った世界で、絵本の魅力を楽しんでもらう。また、親子の会話に繋げます。

とき 8月31日(土)

午前10時15分~11時30分

ところ 茅野市図書館2階会議室

定員 10組20名

申込期間 8月1日(木) 午前10時~ 定員になり次第締め切り

**申込・問** 茅野市図書館 ☎72-9085

#### 茅野市民館をサポートしませんか2019 舞台「カチカチ山」ができるまで

劇場での舞台づくりを体感する"はじめ の一歩"の講座を開催します。市民館の マルチホールで、「カチカチ山」を題材に した演者のいない舞台作品をつくります。 まつさらな状態から空間をつくり、音響、 照明を仕込んで、舞台作品ができるまで。 "劇的"な時空間が生まれるプロセスを、 いつしょに体感してみませんか?

とき 8月12日(月・休)

午後1時30分開始(午後1時開場)

ところ 茅野市民館マルチホール

料金 無料

定員 150名(お申込みください)

問 茅野市民館 ☎82-8222

#### いきいきシニア!モジモバ ファッションショー

シニア世代を主役にしたファッションシ ョー。公募による出演者が、思い出の一 着やお気に入りの一着をまとい、マルチ ホールのランウェイを歩きます。

**とき** 8月18日(日)午後3時開演 ところ 茅野市民館マルチホール(特設会場) 料金 無料

※詳しくはお問い合わせください

問 茅野市民館 ☎82-8222



#### 寿齢讃歌-人生のマエストロ-写真展14 関連企画「子どもたちの寿齢讃歌」写真募集

夏休みはちびっこカメラマンに変身だ! 諏訪地域の子どもたちが撮影した身近な おじいちゃん、おばあちゃんの写真を募 集します。写真はモノクロ(白黒)印刷し て「寿齢讃歌」の会場内に展示します。

募集期間 8月1日(木)~31日(土) 参加対象 諏訪地域在住の小学生以下の お子さん

被写体 子どもたちの身近なお年寄り 定員 40名 ※応募者多数の場合は抽選 による展示となる場合がございます。

**参加費** 300円

応募方法 来館にて受付いたします。市 民館事務室に申込み用紙、参加費とと もに写真やデータをご提出ください。

#### ■寿齢讃歌 - 人生のマエストロー写真展14

9月14日(土)~29日(日) 午前10時~午後6時

会場 茅野市美術館 企画展示室

茅野市美術館(茅野市民館内)

**☎**82-8222

#### 診療所休診のお知らせ

リバーサイドクリニックと北山診療所は 8月14日(水)と15日(木)、泉野診療所 は15日休診となります。

リバーサイドクリニック・泉野診療所

**☎**72−7010

北山診療所 ☎78-2310



#### プラネタリウム夏休み投影 「チャレンジ!アストロQ」

宇宙にはなぞや不思議がいつぱい。星座 さがしをしながら星や宇宙のクイズにチ ャンレンジしよう。夏休みの期間限定投 影です。

とき 7月30日(火)~8月2日(金)、 6日(火)

> 各日午前11時30分~午後0時10 分と午後1時30分~2時10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

整理券は、当日開館時から、お その他 ー人につき1枚お渡しします。

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



#### 「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2019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 ッチ、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13日(土)~9月1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!」 https://www.shinshu-to-asobo.net をご覧ください。

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300 問



#### 神長官守矢史料館 休館に関するお知らせ

休館日 8月5日(月)、19日(月)、26日(月) ※通常、月曜日は休館日ですが、8月12 日(月・休)は開館します。

神長官守矢史料館 ☎73-7567

#### 企画展「守矢文書にみる改元・ 元年の古文書

期間 8月3日(土)~10月14日(月·祝) ところ 神長官守矢史料館

料金 通常入館料

神長官守矢史料館 ☎73-7567

#### 💽 邦楽の会 万華鏡コンサート

県内ゆかりの邦楽愛好者がプロ、アマを 問わず舞台に立ち、演奏を発表します。 日本の伝統音楽・邦楽のさまざまな魅力 を感じられる"はじめの一歩"として、地 域の皆様にお届けします。音の響きが心 地よいコンサートホールで、重なり合う 和楽器の生の音色をお楽しみください。 8月10日(土)

午後1時30分開演(午後1時開場) ところ 茅野市民館コンサートホール

料金 無料

ゲスト 中島裕康、黒田鈴尊

主催 邦楽の会

茅野市民館指定管理者 株式会社 共催 地域文化創造

企画 琴光堂和楽器店

問 琴光堂和楽器店 ☎52-2341



#### **博** 博物館おもしろ縁日

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。

8月14日(水) とき

午前10時~午後4時

ところ 総合博物館 料金 通常入館料

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



#### 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24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)

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



#### 毎月お楽しみ会 草木染(藍の生葉染め)

藍の生葉で絹のストールを染めます。 とき 8月24日(土) 10時~正午

ところ 総合博物館 講師 博物館職員

定員 12名(要申込)

**参加費** 2,000円(材料費)

持ち物 ゴム手袋、帽子、エプロン 申込期間 8月1日(木)から受付

申込·問 八ヶ岳総合博物館 **☎**73−0300



#### 毎月お楽しみ会 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。

8月24日(土) とき

午後1時30分~3時30分

ところ 総合博物館 講師 上原泰子さん

定員 10名(要申込) 参加費 1,000円(材料費)

申込期間 8月6日(火) 午前10時から 受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館 **☎**73-0300



#### 古文書解読講座

茅野市内における江戸時代の文書を使い、 古文書の解読をやさしく学ぶ全5回の講 座です。日曜日の午後と木曜日の夜の2 回開講します。講座内容は同じです。

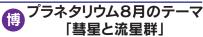
8月25日(日) とき

午後1時30分~3時30分 8月29日(木)午後7時~9時

ところ 総合博物館

参加費 500円(初回受講時のみ)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



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

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(当日分)は開館時よりお 1人につき1枚お渡しします。なくな り次第、配布終了。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



#### 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25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~500円(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



#### シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 8月14日(水)午後2時~

**審査会** 8月23日(金)

午後1時30分~

ところ 茅野広域シルバー人材センター ※事前に申し込みの上、お越しください。

申込・問 茅野広域シルバー人材センター ☎73-0224 業務係

#### ₩ ずりあおう

~不用品を活用し あいましょう~

#### ゆずります

堅炭/座卓/ダイニングテーブル(6人 用)/姿見

#### ゆずってください

レゴブロック/ダイニングテーブル(4 人用)/カーペット(6畳以上)/長峰中 男子制服ズボンLサイズ

※金額は、無料~5,000円の範囲です。 ※チャイルドシートを無料で貸し出して

※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。

※交渉後の結果および登録後の取り消し、 変更は必ず環境館へ連絡してください。

問 茅野環境館 ☎82-0040

います。

(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) ◆ ト下水道料金
- ◆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)
- ◆後期高齢者医療保険料(2期)

【納期限·振替日 9月2日(月)】

#### みんなが輝く地域づくり フェスティバル~夏だ! 祭りだ!令和の輪!

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会では、 「みんなが輝く地域づくりフェスティバル」 を開催します。障がいのある人もない人 もともに地域で暮らし続ける一歩となる ような夏祭りを目指します。

とき 8月31日(土)

午後1時~4時(予定)

ところ 諏訪市総合福祉センター 3階交流広場

参加費 無料(申込不要)

内容 ステージ発表/福祉事業所・諏訪 地域の小中学校による販売/作品 展示/演劇/パントマイム/みん なで盆踊りほか

問 諏訪地域障がい福祉自立支援協議会 事務局 諏訪圏域障がい者総合支援 センターオアシス ☎54-7713

#### **🔂** すわちゅう健康教室

「健康と要介護の境目、フレイルに注目!」 濵口實医師がわかりやすくお話します。 お気軽にお立ち寄りください。健康に関 するご質問・ご相談もお受けします。

とき 8月7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(申込不要)

「がんをまるごと診る。がんのトータルケアとは?」 内科の山下共行医師がやさしく、わかり やすくお話します。どうぞお立ち寄りく ださい!

お気軽にお立ち寄りください!ご質問・ ご相談もお受けします。

とき 8月28日(水) 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)

諏訪中央病院 総務課広報調整係 ☎72-1000 (内線1557)

#### 野市の人口

総人口 55,552人 4) 3) 男 27,798人 (+女 27,754人 7)

世帯数 23,370世帯(+11)

)内は前月比

令和元年7月1日現在(茅野市独自推計)

#### 🚺 「自衛官候補生募集」

募集資格は下記のとおりです。

詳細については、 茅野地域事務所まで お気軽にお問い合わせください。

募集資格 18歳以上33歳未満 受付期間 年間を通じて受付

試験科目 筆記試験、口述試験、適正検

査及び身体検査 試験日程 受付時にお知らせ

入隊時期 採用予定通知書でお知らせ

採用後「自衛官候補生」(特別職国家公務員) に任命され、自衛官となるために必要な 教育訓練に専念する新しい採用制度です。 自衛官候補生として所要の教育を経て3 ヶ月後に2等陸・海・空士(任期制自衛官) に任命します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9 ヶ月(一部技術系は2年9ヶ月)、海上・ 航空自衛官は2年9ヶ月を1任期(2任期 目以降は各2年)として勤務する隊員です。 教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に 配属されます。約9ヶ月後、1等陸・海・ 空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・ 空士長に昇任します。

茅野地域事務所(茅野商工会議所1階) **☎**82-6785



#### 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

FAX03-5955-8211



#### 諏訪広域連合職員募集 令和2年4月採用

職種	区分	勤 務 場 所	採用予定者	
消防士	上級·中級· 初級·社会人	消防本部または 諏訪圏域内の消防署	10名程度(各区分若干名)	<b>受付期間</b> 8月1日(木)~ 8月20日(火)
	彻敝 社云人	越即图域内0万月则省	(各区刀石下石)	<b>第一次試験</b> 9月22日(日)
看護師	社会人	救護施設・八ヶ岳寮	1名	第二次試験 10月20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いただくか、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/

諏訪広域連合企画部総務課 **☎**52-4141 (内線373·374)

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: 早出 由男 弁護士	8/6 (火) 13:00~17:00 ※電話予約は7/30 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に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	8/20(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	8/22(木) 10:00~16:00	市役所7階 会議室	生涯学習課(内線634)	受付内容:日常生活全般の悩み事 対象者:どなたでも 相談語:英語、ポルトガル語、タカ ログ語、中国語、日本語	
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 8/4は休み ※初めての方は、事前 にご連絡ください。	茅野市ひと・まち プラザ (ゆいわーく茅野)	生涯学習課 (内線634) または、相談員 090-8846-0491	受付内容:日常生活全般の悩み事 対象者:どなたでも ※8月18日(日)(15時~16時)は中 国語が分かる相談員が在席します。	
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	8/7 (水) 13:30~16:30	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。	
司法書士法律相談【要予約】	8/14 (水) 15:00~17:00				
心配ごと相談	8/2·9·16·23·30(金) 9:00~12:00	茅野市ひと・まち プラザ2階	   茅野市社会福祉   協議会		
結婚相談	①8/17(土) 13:00~16:00 ②8/9·23(金) 18:30~20:30	社会福祉協議会 相談室	励機云 ☎73−4431		
子育て、家庭、教育、 発達に関する相談	毎週月曜日〜金曜日 (祝日除く) 8:30〜17:15	こども・家庭総合 支援拠点 「育ちあいちの」 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、不登村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	毎週月曜日〜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】	8/17(±) 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。	家庭教育センター ☎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】	8/30 (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10:00~16:005 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。	
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 FAX73−7933		
税務相談所【要予約】	毎月第2水曜日 (3月を除く) 10:00~12:00	下諏訪商工会 議所会館2階 (下諏訪町4611)	☎28-6666	主催:関東信越税理士会諏訪支部	
暮らしと健康の相談会 【要予約】	9/5·12·19·26(木) 10:00~15:00 ※申込は希望日の前週 金曜日正午まで	諏訪保健福祉 事務所 (諏訪合同庁舎 2階)	諏訪保健福祉事 務所 健康づくり支援 課 <b>☎</b> 57-2927	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し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。	

#### ■ 休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電話
8月	🦠 桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	🦠 オギノSCフジモリ薬局	塚原1-17-1	71-2578
4日(日)	№ 正田歯科クリニック	諏訪市湖南125-1	54-2575
	🧼 原村診療所	原村払沢6649-3	79-2716
11日(日·祝)	● フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	◇ 小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
	🦠 往診クリニックちの	ちの2664-1	82-4104
12日(月·替)	🤏 けやき薬局	ちの3243	82-2864
	▲ 丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
	🔪 諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
14日(水)	№ わかば薬局	玉川4174-1	82-4108
	◇ かがやき歯科クリニック	富士見町落合9983-57	62-4182
	🦤 諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
15日(木)	№ アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	─ 平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
	🔪 諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
16日(金)	◇ 茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	▲ 岳歯科医院	原村12526-1	79-6226
	🦠 みうら内科クリニック	塚原2-7-9	78-7710
18日(日)	● てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	◇ やまびこ歯科診療所	諏訪市沖田町3-22-2	78-7131
	平出クリニック内科・産婦人科	ちの628-1	72-1661
25日(日)	🤏 日医調剤 ちの薬局	ちの628-4	82-0088
	፟ 山田歯科クリニック	原村5703	70-0007

- >...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。
- ※休日の急病患者のために、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)

諏訪市四賀2299-1 **2**54-4699



#### 図書館の森 ~ニューフェイス~



Googleサービスがぜんぶわか る本 令和元年版 洋泉社 知ると知らないとでは大違 い。便利な機能もあるもので す。



70歳のたしなみ 坂東眞理子 著 小学館 70代はゴールデンエイジと いう著者。「良い加減」を目指 す生き方とは、



一歩前からはじめる「統計」の読み方・ 考え方 神林博史 著 ミネルヴァ書房 統計とは何でしょう。言葉の 確認からしてみませんか。



なぜ歯科の治療は1回では終わらないの か?聞くに聞けない 歯医者のギモン 40 若林健史 著 朝日新聞出版 歯医者さんには聞きにくい、歯医者の 「なぜ?」をこの本で解決しましょう。



月の光を飲んだ少女 ケリー・バーンヒル 著 評論社 魔女にいけにえとして差し出 された赤ん坊。その後の物語。



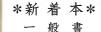
水木しげるの妖怪えほん 水木しげる 著 講談社 たくさんの妖怪が出てきま す。見たことのある妖怪は



かべのむこうになにがある? ブリッタ・テッケントラップ 作 BL出版 ネズミは大きな壁の外にあ る世界を知りません。むこう 側はどんな世界かな。



ジャックのどきどきモンスタ・ サム・ズッパルディ 作 光村教育図書 発表会の朝どきどきモンスタ ーが出てきた。発表会に行き たくない。どうしよう。



227 冊 そ 0 他 114 冊 児 童 書 140 册 絵 本

58 册 購入しました。ご利用下さい。

6月貸出冊数 22.493 冊 6月利用者数 6,089 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

出題:美サイクル茅野・ごみ減量部会

#### **美サイクル茅野**

#### 粗大ごみ(もえるもの)

可燃ごみステーションに出せない、タンスや木製の机は どうしたらいいの?

難易度 ★★★☆☆

答: 可燃相大ごみとして、諏訪南清掃センターに直接持ち込みます。解体する必要はありません。ただし、取っ手・蝶番などの比較的大きな金具は取ってください。釘・ビス等は取る必要はありません。持ち込まれたタンス等は、清掃センターでは焼却せず、産業用の燃料としてリサイクルされます。まだ、使用可能であれば、茅野環境館(電話82-0040)にてリユース することもできます。

庭木の剪定した枝木も、長さが50cm以上で、直径が10cm以 下であれば、可燃粗大となりますが、木材チップとして活用さ れます。可燃粗大ごみは手数料はかかりません。

#### 粗大ごみ(もえないもの)

リサイクルステーションに出せる不燃ごみはなに?ファンヒ ーターやお風呂のプラスチックのふたの処分はどうしたら いいの?

難易度 ★★★☆☆

**答:**不燃ごみと**不燃粗大ごみ**の違いは、解体せずそのままの 形で、不燃指定袋に入るかどうかです。入ればリサイクルス テーションに出します。入らない物は不燃粗大ごみとして 茅野市不燃物処理場へ直接持ち込みます。手数料が10kgあた り72円かかります。お風呂のプラスチック製ふたや衣装ケー ス、使用できなくなったチャイルドシートなども、**不燃粗大** ごみです

不燃粗大ごみはリサイクルされます。



## 元気もりもり食育コーナー ⑨

~毎月19日は元気もりもり食育の日~

食育推進委員会

「元気もりもり食育プラン」に基づいて、食育情報を紹介します。 今月は熱中症を予防する水分補給について、紹介したいと思います。

#### 熱中症を防ぐためには?

私たちは汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで、体温を正常に保っています。しかし、長時間発汗していると、体内の水分や塩分が不足し、いわゆる脱水症の状態になってしまいます。こうなると十分な汗を出すことができずに、体内に熱がこもってしまい熱中症になってしまうのです。体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。また、よく寝ること、朝食をしつかり摂ることも大切です。



#### 水分補給のポイント

- ●こまめに水分補給 ●のどが渇く前に水分補給 ●1日あたり1.2 ℓ以上の水分補給 特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているので、のどが渇いていなくても水分補給をする習慣をつけましょう。
- ●アルコール飲料での水分補給は× どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄 してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りで す。
- ●起床時、入浴前後に水分補給
- ●スポーツをした時、畑仕事をした時など大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。 塩分濃度が0.1~0.2%程度の水分摂取が薦められます。



塩分 0.1~0.2%



#### トマトスープ ~冷めても美味しい~

材料(4人分) 1人分エネルギー: 46kcal たんぱく質:2.2g 塩分: 0.8 g

・コンソメ………小さじ2 ・ロースハム……20g ・水………650cc ・トマト………1個 ・たまねぎ………100g ・酒………小さじ1 ・キャベツ……100g ・こしょう……少々

・ホールコーン……40 g

#### 作り方

- ①たまねぎ、きゃべつ、ハムは1~2cm角に、トマトは、湯むきして、1~2cm角に切る。
- ②鍋に水とコンソメ、たまねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら、キャベツ、トマト、コーン、ハム、酒を加えて、蓋をして弱火で15分以上加熱し、味をみて、こしょうをふる。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

夏バテを防ぐためには、バランスのとれた食事が大切です。 主食・主菜・副菜のそろった食事をとることを心がけましょう。

#### 『全涯スポーツ健康講座』

**申込・問** スポーツ健康課 ☎ 72-8399

FAX 71 – 1646

今年度も生涯スポーツ健康講座を開講いたします。子どもから大人までご参加いただける内容となっております。

**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

2. 3の講座は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。

No.	とき	教 室 名	内 容	会 場	対象者	定員	締切
1	9月12日(木) 18:00~19:30	小学生運動教室(かけつこ)	運動の苦手な小学生を対象に 運動基本を学びます	総合体育館 サブ体育館	小学生	20名	9/2(月)
2	9月18日(水) 10:00~11:30	ニュースポーツ	誰でも楽しく運動ができるニ ュースポーツ体験	総合体育館 サブ体育館	20歳以上	20名	9/9(月)
3	9月28日(土) 10:00~12:00	筋膜リリース、ヨガ	継続してできる運動を学び、 家庭内で継続してできるよう にする	総合体育館 柔剣道場	20歳以上	10名	9/18(水)







## 地域的こと協力機が行く! vol.17

ご協力頂き、ありがとうございました!引き続き、古民家ステイで活用する古道具 の寄付を募集しています。

ちの観光まちづくり推進機構では、茅野の「ここならではの文化」を残すため、活用されず残っている古民家や蔵をはじめとする「空き家」を改装し、地域の方々や観光客が宿泊できる施設として活用する古民家ステイの開業を来年5月に予定しています。この古民家ステイを起点に、様々な観光資源を磨き上げ、活用しながら「住んでよし・訪れてよし」のまちづくりを推進していきます。

そこで、6月号において古民家ステイで使う古道具・古家具について、寄付をお願いした所、多くの貴重なお品物をご寄付頂きました。ご協力頂き、ありがとうございました。

引き続き、「蔵にたくさん品物はあるけど、もったいなくて捨てられない」などのお品物を、茅野の貴重な資産の一つとして宿で大切に活用させて下さい。

ご興味がおありの方は、下記のお問い合わせ先にご連絡ください。

【対象】戦前に作られたと思われる 漆ぬりのお椀、茶托、湯呑、掛け軸などの表具、古い着物や帯

※戦後に製造されたと思われるものや、壊れているものはお引き取りできない可能性がありますので、ご 注意ください。

**問** ちの旅案内所 ☎0266-73-8550 平日午前9時~正午および午後1時~午後5時

(担当:佐々木美幸、ナンニーニ)











#### こども通信

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

イベント名 日時		内容		
おはなし0123		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、		
ブックメイト「ぐりとぐら」 8月6日 (火) 11:15~11:40		手あそびがきっと、心温まるひと時を作ってくれるでしょう。		
女性就業相談日 8月7日 (水) 11:15~正午		子育て中のママを応援!おでかけ就業相談		
おはなし0123 8月27日 (火)		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		
「ぐるんぱ」 11:15~11:40		ましょう。		

## ● 図書館

**開館時間** 平日9:30~18:30 土·日·祝日10:00~18:00 **休館日** 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)、第4金曜日 **☎**72-9085

イベント名	日時	対 象	内容
0・1・2おはなし会	8月3日、17日、 24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3日、17日、 24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10日(土) 10:30~	どなたでも	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快な紙芝居の世界を お楽しみください。
おなかの赤ちゃん おはなし会	8月17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20日(火) 10:45~	どなたでも	パネルシアターを見たり、さわったり、みんなで一緒に遊 ぼう!

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

イベント名	日時	対 象	内容
おはなし会 「えほんとなかよし」	8月6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。
総本で子育て 〜絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本〜	8月21日(水) 10:30~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	「日本で一番読まれている赤ちゃん絵本はなあに?」など 絵本のひみつ探しや親子で絵本を一緒に楽しむ喜びを味わ いませんか。
遊びの広場 「夏まつり」	8月22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)	会場:家庭教育センター 持ち物:上履き靴(親子)、着替え、水分

## ●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

会場		日 時	問い合わせ	
玉川地区コミュニティセンター	8月 6日(第1火)	午前10時~午前11時15分	   東部保健福祉サービスセンター <b>☎</b> 82-0026	
豊平地区コミュニティセンター	8月 7日(第1水)	午前10時~午前11時15分	宋部休庭価値リーにスピンター ▲02-0020	
宮川地区コミュニティセンター	8月21日(水)	午前9時30分~午前11時 *親子ふれあい遊び 午前10時30分~午前11時	西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073	
中大塩地区コミュニティセンター	8月20日(火)	午前9時30分~午前11時	   中部保健福祉サービスセンター <b>☎</b> 82-0107	
米沢地区コミュニティセンター	8月28日(水)	午前9時30分~午前11時	中の床庭価値リーレスセンター 402-0107	
北山地区コミュニティセンター	8月22日(第4木)	午前9時30分~午前11時	北部保健福祉サービスセンター ☎77-3000	

### ● 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2日(金)、23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23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6日(火) 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		
	8月 7日(水)	午後〇時40分	2019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、		
4か月児	8月28日(水)	~1時	2019年4月前半生まれ(15日以前生まれ)	どんぐり手帳		
	※ファースト	ブックプレゼン	トがあります。			
10か月児	8月19日(月)		H30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、		
10万万元	8月30日(金)		H30年10月後半生まれ(16日以後生まれ)	どんぐり手帳		
1歳	8月 9日(金)	午後〇時40分	H30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		
6か月児	8月26日(月)	~1時	H30年2月後半生まれ(16日以後生まれ)	日 」 庭原子帳、 同砂宗、 こんく ソナ帳		
THE RESERVE	8月 8日(木)		H29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、		
2歳児	8月29日(木)	S IS SHOULD	H29年8月後半生まれ(16日以後生まれ)	コップ、タオル、どんぐり手帳		
26 7 6 1 5	※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 6日(火)	午後〇時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、目と耳に関するアンケート、		
ン成児	8月27日(火)	~1時	H28年8月後半生まれ(16日以後生まれ)	尿(郵送した用紙・容器をお使いください)、どんぐり手帳		

#### ●予防接種

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

予防接種名	日 時		対 象	備考
BCG	8月21日(水)	受付時間 午後1時15分	生後5か月~12か月未満	生後5か月~12か月未満の間に1回接種します。 (標準接種5か月~8か月)
四種混合	8月 2日(金)	~午後1時50分 ※受付時間が変更	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、
百日ぜき	8月20日(火)	になりました。 診察時間	工(文(15 / ) / / /////////////////////////////	1年~1年半の間に1回接種します。
日本脳炎	8月 5日(月)	午後1時30分~ ※受付時間を過	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回目終了後おおむね1年以上の間
	8月23日(金)	ぎると接種で きません。		隔で1回接種します。

<sup>(</sup>注1) 四種混合、日本脳炎、ヒブ、小児の肺炎球菌、B型肝炎などの予防接種をした場合は6日以上(7日目から可)、BCG、麻しん・風しん(MR)、水痘などの予防接種をした場合は27日以上(28日目から可)の間隔で他の予防接種を行ってください。

<sup>(</sup>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。



# 熱中!

No.64

#### 囲碁クラブのモットー

- ・誰とでも仲良く、たくさん対局しよう。
- ・考えて石を打とう。



全国では、仲邑 菫(なかむら すみれ)さん、十歳の天才少女がプロになったことが話題になっています。

#### アピールポイント

初めて囲碁に挑戦する女子が3人入りました。まだルールを覚え中ですが、石の持ち方はかっこいいです。

とみた てっしょう クラブ長 冨田 哲奨 さん

代表者から



初めての人と対局できる時にワクワクします。石を取ったとき、うれしい気持ちになり ます。

クラブ担当 矢崎 洋一 先生 顧問の先生から

日本の伝統的な文化「囲暑」。なかなか知る機会もないですが、 地元のボランティアの方に教わって、少しずつ打てるようにな ってきました。囲碁は、年齢、国籍の違いなどなく、皆が対局 を楽しめるものなので、これから覚える人が増えるといいと思 います。

泉野小学校囲碁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)



同じ小学生。目標にしたいです。



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〈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13日(火)。

メールアドレス: c.senryaku@city.chino.lg.jp



簡単に応募できます!

角増り



我が家のアイドル!お誕生日おめでとう! これからもたくさんの笑顔を見せてね

平成29年8月22日生まれ 心 ら 仁 ひと 美 み 美 み ちゃん ちゃ 2歳



牛乳大好きな侑星☆ これからもたくさん飲んで たくさん遊んで元気いつぱ い大きくなってね!

## 山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号:0266-72-5880

ハヶ岳ライフ 不動産鑑定士朝倉宏典





<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。



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 https://www.city.chino.lg.jp 印刷/(株)オノウエ印刷



次号は9月号 8月21日(水)発行です

