

見逃さないで！心のSOS

身近な人の変化に気づいたら…あなたにもできることがあります！

うつ病、依存症などの心の病気は、誰もがかかる可能性があります。

自分や身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら…

<気づき>

家族や仲間の変化に
気づいて声をかけましょう

<傾聴>

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾けましょう

<見守り>

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう

<つなぎ>

早めに専門家へ相談するよう促しましょう

- ・心の病気、社会・経済的な問題などを抱えているようなら、公的相談機関、医療機関などへの専門家へ相談につなげましょう。
- ・相談を受けた人も1人で抱えず、プライバシーに配慮しながら、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人、上司といったキーパーソンに協力を求めましょう。

～身近な相談機関～

厚生労働省「自殺対策」ホームページ抜粋

《専門機関》 長野県精神保健福祉センター(長野県自殺予防情報センター) ●専門的アドバイスを希望される方(臨床心理士が対応します) ☎026-227-1810(平日9:30～17:15) ●話を聴いてもらいたい方(心の電話相談員対応) ☎026-224-3626(平日9:30～16:00) こころの健康相談統一ダイヤル(自殺予防のための相談) 消えてしまいたい等思いがある、家族や知人から死にたいと訴えられている方、身内が自死して悲嘆している方が対象です。 ☎0570-064-556(平日9:30～16:00) いのちの電話(さまざまな心の悩み・自殺問題) ●自殺予防のいのちの電話 フリーダイヤル0120-783-556 - 毎月10日(8:00～24時間) ●いのちの電話 - 長野 ☎026-223-4343(毎日11:00～22:00) - 松本 ☎0263-29-1414(毎日11:00～22:00) - 諏訪保健所 ☎0266-57-2927(平日8:30～17:15)	《相談窓口》 平日8:30～17:15(土・日・祝日除く) 茅野市健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎0266-82-0105 茅野市東部保健福祉サービスセンター 【担当地域】玉川・豊平・泉野 ☎0266-82-0026 茅野市西部保健福祉サービスセンター 【担当地域】宮川・金沢 ☎0266-82-0073 茅野市中部保健福祉サービスセンター 【担当地域】ちの・米沢・中大塩 ☎0266-82-0107 茅野市北部保健福祉サービスセンター 【担当地域】北山・湖東 ☎0266-77-3000
--	---

茅野市ではメンタルヘルス出張講座と心の健康相談を実施しています

中小企業向け メンタルヘルス出張講座

市内中小企業向けのメンタルヘルス出張講座を行っています。(臨床心理士・セラピスト、インストラクター等が企業に出向いて講座をします)費用は茅野市が負担します。内容など、健康づくり推進課へご相談ください。

こころの健康相談

臨床心理士による個別相談です。秘密は厳守いたします。日程、場所等は、相談者と臨床心理士と相談の上、決定します。まずは、健康づくり推進課へお問い合わせください。

(※原則心療内科、精神科などへ受診をしていない方が対象です。)

メンタルヘルス出張講座・こころの健康相談に関する申し込み・問い合わせ先
健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

茅野市「生きる」自殺対策行動計画が策定されました。詳しくはホームページでご確認ください。



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 ブックメイト「ぐりとぐら」	9月10日(火) 11:15～12:00	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	9月20日(金) 10:00～12:00	子育て中のママを応援！おでかけ就業相談
おはなし0123 「ぐるんぱ」	9月24日(火) 11:15～11:40	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。

● **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	9月7日、21日、 28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！
おはなしわーど	9月7日、21日、 28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！	9月14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	9月11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	9月21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	9月16日(月) 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」	9月3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。
お月見の会	9月9日(月) 10:00～	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	みんなで、お月見の話を聞いた後、お月見だんごを作ります。 会場：ちの地区コミュニティセンター 持ち物：エプロン、お手拭きタオル
絵本で子育て ～絵本のひみつ探しと 読み聞かせの基本～	9月11日、18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 「体を動かそう」	9月12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)	広い場所でたくさん体を動かしましょう。 会場：茅野市総合体育館 持ち物：上履き(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
※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	問い合わせ
玉川地区コミュニティセンター	9月10日(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 ☎82-0026
豊平地区コミュニティセンター	9月11日(水) 午前10時～午前11時15分	
泉野地区コミュニティセンター	9月26日(木) 午前10時40分～午前11時15分	
宮川地区コミュニティセンター	9月25日(水) 午前9時30分～午前11時	西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073
金沢地区コミュニティセンター	9月26日(木) 午前9時30分～午前10時30分	
中大塩地区コミュニティセンター	9月17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 ☎82-0107
米沢地区コミュニティセンター	9月25日(水) 午前9時30分～午前11時	
湖東地区コミュニティセンター	9月19日(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	9月6日(金)、20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	9月20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。
ごっくん・もぐもぐ 離乳食教室	9月3日(火) 10:00～11:30	ごっくん: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
ぱくぱく離乳食教室	9月5日(木) 10:00～11:30	生後11か月～1歳2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、敷物 (レジャーシート等)

● 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	9月11日(水)	午後0時40分 ～ 1 時	2019年4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、
	9月25日(水)		2019年5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	9月13日(金)		H30年11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、
	9月30日(月)		H30年11月後半生まれ（16日以後生まれ）	どんぐり手帳
1 歳 6か月児	9月 2日(月)	午後0時40分 ～ 1 時	H30年3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
	9月27日(金)		H30年3月後半生まれ（16日以後生まれ）	
2 歳児	9月 9日(月)		H29年9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、
	9月26日(木)		H29年9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
	※染め出し液が服等に付着する場合があります。			
3歳児	9月10日(火)	午後0時40分 ～ 1 時	H28年9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、
	9月24日(火)		H28年9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	9月 4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)
四種混合 (ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ)	9月 6日(金)	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。
	9月18日(水)		
日本脳炎	9月 3日(火)	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 隔で1回接種します。
	9月20日(金)		

(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。

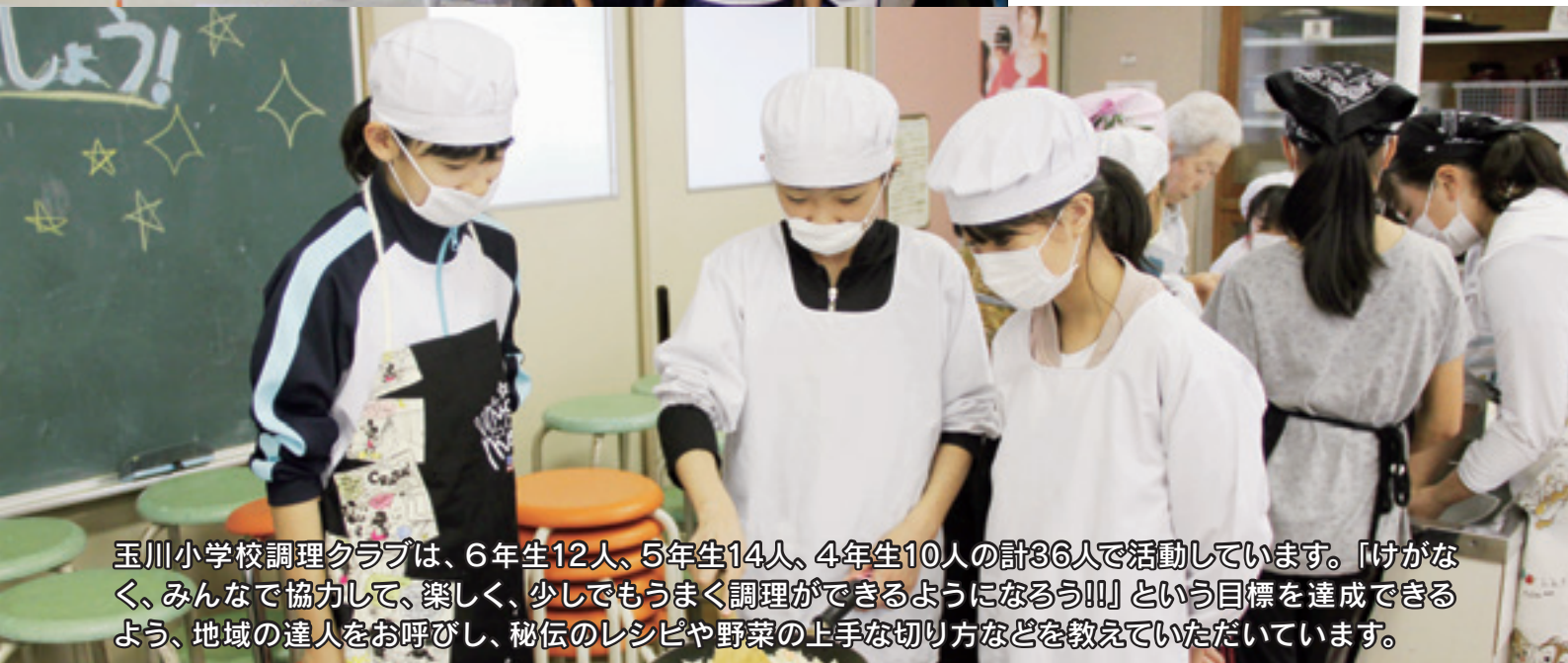
(注2) 乳幼児、小・中学生までの予防接種履歴を管理しています。転入された方は、今までの接種状況をお届けください。



調理クラブのモットー

調理クラブは、次の3つをモットーに活動しています。

- ・みんなで調理を楽しむこと
- ・地域の達人から教えてもらった調理の知恵を活用すること
- ・食べることを楽しむこと



玉川小学校調理クラブは、6年生12人、5年生14人、4年生10人の計36人で活動しています。「けがなく、みんなで協力して、楽しく、少しでもうまく調理ができるようになるう!!!」という目標を達成できるよう、地域の達人をお呼びし、秘伝のレシピや野菜の上手な切り方などを教えていただいています。

アピールポイント

地域の達人がいてねいに教えてください、おいしく美しく作る「調理の技」をたくさん学ぶことができます。また、家でもできるレシピなので、おうちで家族にふるまうこともできます。4、5、6年生が、学年の枠を超えて協力できるのも、アピールポイントです。

クラブ長 むらさき 村崎 あおい さん

代表者から



調理クラブでは、みんなが協力して楽しくできていて良いと思います。また、危険もなく安全に取り組んでいます。今までに食べたことのないものにチャレンジして、調理したり食べたりできるので、今後のクラブも楽しみです。地域の先生は、粉をこねるときに混ぜすぎないことや、野菜の上手な切り方などを詳しく教えてくれてすごかったです。

顧問 ひらさわ りえ 平澤 里恵 先生

顧問の先生から

地域の方をお呼びして、レシピや作り方を教わることは、日々の授業ではなかなかできないことで、大変有り難く思っています。一見シンプルに見えるレシピに隠れている様々な工夫、どんな調理にも生かせる秘伝の技など、料理本やレシピアプリなどでは知ることのできないものばかりです。とても充実した活動になっています。

玉川小学校調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 9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



投稿フォームからも
簡単に応募できます！

茅野市内にお住まいの
11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9月12日(木)。
メールアドレス：
c.senryaku@city.chino.
lg.jp



長谷川 夏望ちゃん
平成29年9月4日生まれ 2歳

太陽みたいに元気な
なっちゃん。お兄ちゃんと
一緒に大きくなってね！



伊藤 玲菜ちゃん
平成29年9月4日生まれ 2歳

いつも元気いっぱい、
歌と踊りが上手なれな
ちゃん！お姉ちゃんと妹と
仲良く遊んで大きくなっ
てね♡



竹内 かなたくん
平成30年9月27日生まれ 1歳

かなたん1歳のお誕生日
おめでとう★ 誰にでも
ニコニコなかなたん。い
つまでも笑顔で大きくな
あれ☆彡



犬飼 晴翔くん
平成30年9月23日生まれ 1歳

晴翔お誕生日おめでとう！
いっぱい遊んでいっぱい
食べて大きくなってね！



荻原 慶一郎くん
平成28年9月9日生まれ 3歳

お誕生日おめでとう！お
しゃべりしたり、遊んだり、
楽しい毎日がありが
とう。元気に大きくなっ
てね！

山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号: 0266-72-5880

ハケ岳ライフ 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



KOBAYASHI FLOWER SHOP
http://www.k-flower.co.jp http://roseshop.jp

〒393-0041 長野県諏訪郡下諏訪町西四王4997-7 フラワービル1F
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 City No.903
9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 https://www.city.chino.lg.jp
印刷/(株)オノウエ印刷



次号は10月号 9月19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。