

広報 2020

令和2年
No.918

ちの Chino City

ちの市議会だより 第35号

12月号

特集 写真で見るチノクラシ

今月の表紙

金沢公園でもみじ狩り



茅野市の隠れた紅葉の名所、金沢公園で撮影しました。
市民特派員「チームちのくら」の平田さんと撮影している中での一場面。赤、黄に染まった葉たちに、心躍らせながら公園を楽しんでいました。その日の投稿内容については、右下の投稿紹介コーナーをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症の影響により掲載内容から変更になっている場合があります。

イベント等中止する場合には茅野市ホームページで周知しますのでご確認ください。ホームページをご覧になれない場合は各担当までお問い合わせください。



今月のオススメ動画 「ちのしのレシピ」



茅野市ならではの食材や郷土食など、おすすめのレシピを紹介する番組です。
今日のおかずの参考にしてみたいはいかがですか？



You Tube チャンネル登録で最新動画情報をチェック!



茅野市インスタグラム チノクラシ ～11月1日の投稿～



chino_kurashi2019



秋晴れと紅葉。
金沢公園の紅葉が見頃です。
このモミジは、緑、黄、赤、オレンジ、種類が豊富で色とりどり。
抜けるような青い空に映えてホントにキレイ！
#茅野市の穴場
#紅葉
#子供連れ

- 02 もくじ
- 03 特集 写真で見るチノクラシ
- 10 はじまる。新しい移動のカタチ。
- 12 上半期の財政状況
- 13 お知らせ
- 14 情報プラザ講座
- 15 病院コラム
地域おこし協力隊が行く！
- 16 国民年金だより
- 17 フォトニュース
- 18 情報ネットワーク
- 23 無料相談
- 24 休日当番医・図書館の森・ごみの出し方
- 25 元気もりもり食育コーナー
- 26 こども通信
- 28 ちの市議会だより
- 38 おたんじょうびおめでとう

R2.11.1 現在

市の人口		対前月比
人 口	55,144人	(+ 7)
男	27,589人	(- 7)
女	27,555人	(+14)
世帯数	23,489世帯	(+30)

特集ブログ

「コスモスを撮影する親子」

市民特派員「チームちのくら」のメンバーとしてインスタグラム「チノクラシ」へ投稿をしている花岡さん。撮影の様子を知りたくて取材をさせていただいたときの一枚です。

「お母さん、この写真見て！」

「次は、こっちから撮ろうか」

そんな仲睦まじく撮影する様子が見られました。

近年、スマートフォンの普及やSNSの登場により写真や動画が身近なものになりました。観光地やカフェなどでも、スマートフォンやカメラを向けている人を多く見かけます。

茅野市では、子育て中のママさんが市民特派員となり、日常を通して見た茅野市のおすすめスポットやグルメなどを発信しています。今号では、そんな市民特派員の方にスポットを当ててみました。





特集 写真で見るチノクラシ

まちの景色に想いを込めて

写真で見る
茅野市の魅力

インスタグラム（以下インスタ）は写真や動画を中心としたSNSアプリケーションで、全世界で若い世代を中心に利用者を増やしています。

茅野市では2つのインスタで魅力を発信しています。茅野市公式インスタでは、主に市職員が首都圏の20代から40代に向けて発信しています。

市民特派員「チームちのくら」のメンバーが発信する「チノクラシ」では、子育て中のママたちが、親子で公園に出かけた時の様子など温かみのある暮らしの様子を発信しています。

何気ない日常から見つけたもの、活動から生まれる親子や地域の方とのふれあいから茅野市の良さが伝わってほしいと思います。そんな市民特派員の皆さんの想いや、インスタの投稿の一部を紹介します。



茅野市は2つのアカウントで投稿しています！

市の職員が発信

茅野市公式Instagram



chino_nagano_official

首都圏の20～40代に向けて、茅野市の景色や食などの魅力を発信しています。市職員が投稿をし、今年は若手職員も投稿をしています。



市民特派員が発信

チノクラシ



chino_kurashi2019

茅野市の日々の暮らしで見つけた素敵なできごとや体験などを「チームちのくら」のメンバーが発信しています。



QRコードからフォローをお願いします！

多くの方に写真を見てもらう、共有するための仕組みです。

になります。

写真の説明文等の後に、「#〇〇〇」とつけて投稿すると「#〇〇〇」の部分が含まれる投稿としてタグ付けされ、Instagram上で「#〇〇〇」として検索すると、投稿した写真が出てくるようになります。

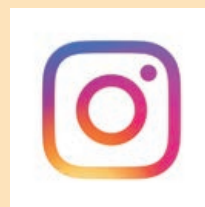
#ハッシュタグ

共有した写真をただ見るだけでなく、その写真に対して、コメントをしたり、「いいねー」をしたりできます。他の方からの反応が分かるのでうれしくなったり、またいい写真を撮りたくなります。

良いと思った写真には「いいねー」やコメントができる

写真を撮る共有するアプリケーションスマートフォンなどで、写真や動画を発信できるSNSです。撮った写真を簡単に発信し、利用者と共有することができます。

写真を共有するアプリケーション



Instagramとは？

聞いたことあるけど、どんなものか分からない。そんな方へInstagramについて解説します。

伝えたい鮮やかな日常がある 暮らしを魅せたい想いがある

Instagram「チノクラシ」の更新をしている市民特派員「チームちのくら」の皆さん。日常生活で感じる茅野市の魅力的な景色、出来事、イベントなどをSNSで発信しています。メンバーのうち4人から、どんなことを考えて投稿しているのか、お聞きしました。

今まで当たり前前にあったものに
魅力を感じ、発信する内容にな
りました

平田 由喜美さん



月に一回のミーティングで、「こんな場所があった」、「こういう角度で撮るといい写真が撮れる」といった情報交換ができて楽しかったです。また、講習会で構図や明るさの調整など色々なことを教わって、写真を撮るときにもこう撮りたいというこだわりも出てきました。

今まで当たり前だと思って見ていたものが発信の内容だったりします。出かけてるときや子どものお迎えのときにも、「茅野市らしい風景だな」という発見があったりします。車の移動中だと、なかなか止まる場所が無くて苦労しますが…（笑）

そういった日常を、地元の人にも見てもらって、当たり前のことを新しい目線で見てもらったり、出かけるきっかけになってくれたら嬉しいです。



←おススメスポット
横内中央公園

今、この瞬間を伝えたい
そう思ってシャッターを切ります

矢島 麻由美さん



「今、この瞬間を伝えたい」、「自分の写真がきっかけで興味を持ってほしい」と思って撮影をしています。今まで意識して見ることのなかった景色や日常が、市民特派員となって新しい地域の魅力であるということに気づくことができました。子どもも「今日は、チノクラシの写真撮りに行く？」と気にかけてくれて、撮影をきっかけに出かけることもあります。

景色だけでなく、まちのちょっとした情報の発信が暮らしている人目線で見てもらえるということを感じています。また、山は市街地から遠いと思われているので、山での暮らしを発信することで、市民の皆さんにも山へ足を運んでもらいたいです。



←おススメスポット
白樺湖



常に子どもと一緒に撮影に出
いたので、子連れで行ける場所
みたいな目線で投稿しています

花岡 恵梨子さん



写真を撮る仕事をしていますので、その延長として活動もしています。風景を撮るときには、一目見た時に印象に残るようにしたいなと思っています。また、子どもと一緒に撮影に出かけていたので、子連れでも行ける場所みたいな目線で撮っています。「昔、行ったことがあります。」といったコメントがあると嬉しいです。

市民特派員として活動して動画の編集を初めて経験しましたが、講習会で楽しく学ぶことができました。一人では自分の感覚しか分かりませんが、他の人の撮り方を見て新たな発見もありました。また、この活動をきっかけに、初めて親子で田植えを体験したことも勉強になりました。



←おススメスポット
蓼科湖

写真を撮ったりしたことはな
かったけれど、同年代と一緒に
できたからこそ続けられました

村上 朱夏さん



子どもとお散歩とかはあまりしてこなかったのですが、一緒に景色を見たり写真を撮ることができるようになり、子どもと一緒に過ごす時間が増えました。また、講習会などを通して写真撮影も上達し、周りからも写真が良くなったと言われます。

今まで写真を撮ることはあまりなかったのですが、スキルアップを実感しながら楽しく活動することができたのは、同年代のママたちと一緒に活動することができたことも理由の一つだと感じています。

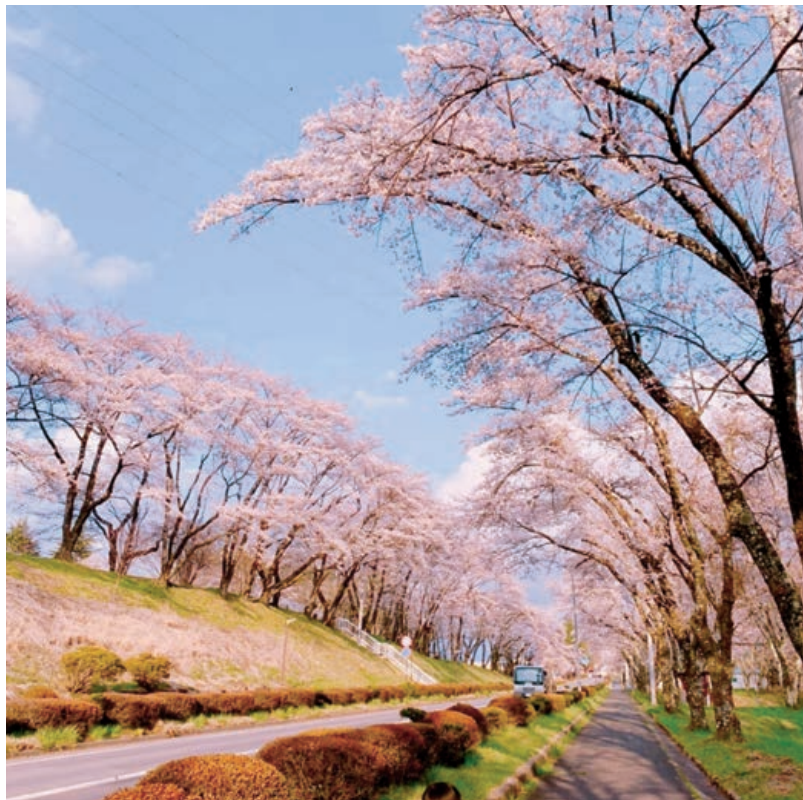
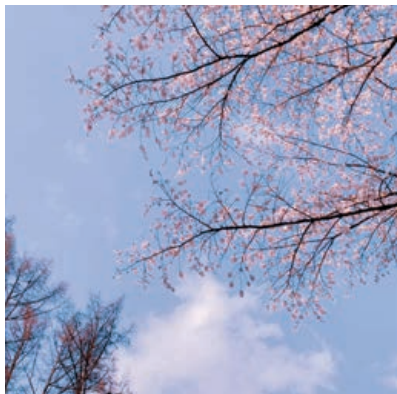
お出かけしたような気持ちになって投稿を見てもらえるような写真を撮れるようにこれからも活動していきたいです。



←おススメスポット
長円寺

投稿紹介

チノクラシや茅野市公式インスタグラムに投稿した写真・動画を投稿内容やハッシュタグ(＃)とともに紹介します。



チノクラシ

写真 村上さんお気に入りの投稿

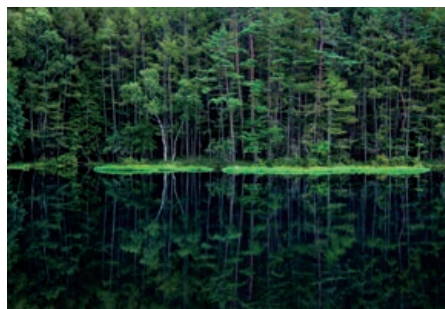
4月16日

桜が咲いたかな？とちょっとお散歩。

外を歩くと気持ちがいいね。満開まであと一息！

#花見は自粛 #お散歩はいいよね #茅野市

#チノクラシ #茅野市の魅力 #茅野市運動公園 #桜



緑が心打つ、森と池の静けさ

9月15日

#茅野市 #御射鹿池 #緑響く

#池 #緑 #緑のある暮らし

#水面に映る景色

チノクラシ

動画



平田さんお気に入りの投稿

2月16日

今回のチノクラシミーティングは、北八ヶ岳ロープウェイで動画のお勉強。

色々撮ったけど、編集って難しい～！

景色は最高、子どもは大はしゃぎ(笑)

#北八ヶ岳 #ロープウェイ

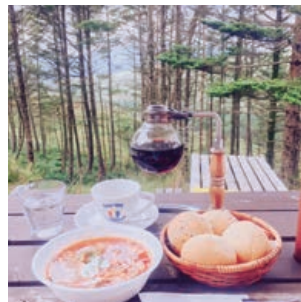
#坪庭 #茅野市

#チノクラシ

#チームちのくら

#茅野市の魅力





チノクラシ

写真 矢島さんお気に入りの投稿

8月28日

白樺湖～霧ヶ峰をe bikeツアー！e bikeとは電動アシスト付きマウンテンバイク。高低差400mありましたが、アシスト付きのおかげで筋肉痛にもならず、汗もかかずかなり楽々登れます！

山の夏の匂い、風、景色を直に肌に感じられるって幸せな体験♡

SNS「チノクラシ」に投稿する「チームちのくら」メンバーを募集します！

一緒に茅野市の魅力を発信する
第2期のメンバーを募集します！



募集期間 12月18日（金）まで
こんな方に参加してもらいたい

- ・ インスタにアップする写真を上手に撮影したい。
- ・ SNS のフォロワーを増やしたい。
- ・ 市内で活動する仲間を増やしたい。
- ・ SNS で地域の魅力を伝えたい。

活動期間 令和2年12月～令和4年11月

対象 インスタ、または Facebook を利用している子育て中の 20 ～ 40 代の女性

活動内容

- ・ インスタ「チノクラシ」への投稿（Facebookとブログに連動しています。）
- ・ 月1回程度のミーティングの開催（オンラインも検討中）
情報交換や写真や動画等のスキルアップ講座を行います。
- ・ 投稿内容は「子育てをしている人の目線で見つけた茅野市の魅力」です。

申込み・問い合わせ

地域戦略課 地域創生係

☎72-2101（内線 232）

メール c.senryaku@city.chino.lg.jp

チノクラシ

写真

花岡さんお気に入りの投稿

9月28日【蓼科湖散策】

秋の蓼科湖。

と言っても紅葉にはまだ早ですが、緑がとても綺麗でお散歩にもちょうどいい

一周の距離になっています。

蓼科アイスのソフトクリームも絶品!!

お散歩の後にオススメです



秋澄む茅野 10月26日

#八ヶ岳 #蓼科山 #コスモス
#秋空 #田園風景 #chino
#nagano #茅野市 #長野県
#まんなかに愛のあるまち

涼を感じる茅野の滝

9月11日

#chino #茅野市 #長野県
#蓼科 #蓼科大滝 #滝
#自然 #絶景 #nagano

茅野市公式インスタグラム

写真

- ・ 9月11日の投稿は、インターンシップの大学生に投稿をしていただきました。
- ・ 10月26日の投稿は、若手職員が研修として投稿しました。

はじまる。 新しい移動のカタチ。



↑特設ページ

問い合わせ 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101 (内線 232)

実証運行が

令和2年

令和3年

12月7日～5月31日に決定！

※バス運行は土日・祝日は運休、乗合タクシーは年末年始は運休となります。

通学バス運行

運行エリア



茅野駅東口



本町5丁目バス停



栗沢橋バス停

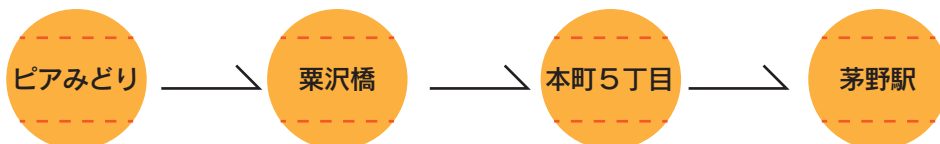


ピアみどり

運行時刻

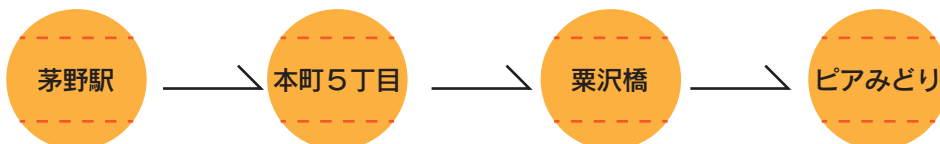
Point! 通学の電車時間に合わせた運行

朝



①	6:25	→	6:35	→	6:40	→	6:45
②	6:40	→	6:50	→	6:55	→	7:00
③	7:05	→	7:15	→	7:20	→	7:25
④	7:20	→	7:30	→	7:35	→	7:40

夕



①	17:35	→	17:40	→	17:45	→	17:55
②	18:20	→	18:25	→	18:30	→	18:40
③	18:45	→	18:50	→	18:55	→	19:05
④	19:10	→	19:15	→	19:20	→	19:30

運行時刻は変更する場合があります。

料金

1乗車につき150円

※定期券の場合は1乗車100円となります。

※回数券は、10回分の料金(1,500円)で12回乗れます。

※定期券、回数券はアルピコ交通(株)茅野駅前案内所にて販売します。

乗合オンデマンドタクシー

運行時間

午前9時～午後7時

運行エリア

豊平、玉川、泉野、中大塩、市街地(ちの)、米沢の一部、高速茅野バス停がエリアです。
エリア内ではどこでも乗降可能となります。



アプリケーション

新しい公共交通のアプリケーション



のらざあ
NORAZA

このアプリを使うと乗合タクシーを呼べます。ご家族等が乗る際の代理予約も可能です。

料金

3km未満	3km～5km未満	5km以上
300円	500円	700円

支払方法 クレジットカードか現金

割引・特典 ①紹介者割引 ②グループ予約乗車割引
③高齢者割引 ④早期インストール特典



のらざあ

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

12月末までにインストールすると
2回乗車無料特典がもらえます。

電話予約

アプリを使えない方は電話での予約も可能です。

☎0570-050-413(よいさ)

料金

受付時間 午前9時～午後5時
オペレーターが対応します。

支払方法 現金のみ

3km未満	3km～5km未満	5km以上
400円	700円	1,000円

上半期の財政状況

上半期の追加事業と予算執行状況

令和2年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。

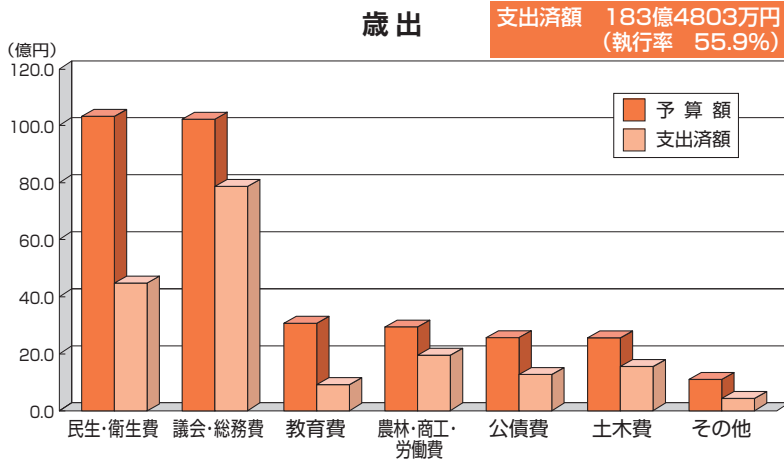
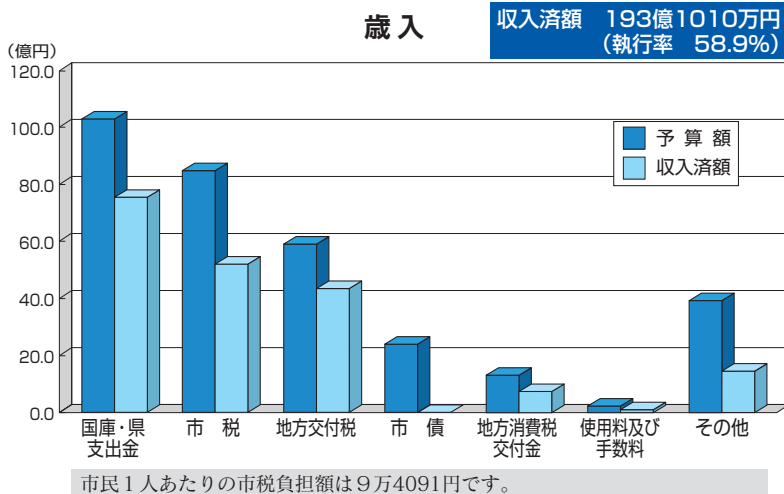
一般会計の予算現額は、9月までに行った5回の補正により67億9991万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め328億275万円となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、感染防止対策や経済対策などを実施しています。

また、上半期の一般会計および特別会計、企業会計等の予算執行状況と市債および市有財産の状況は、以下のとおりです。

令和2年度上半期 追加した主な事業

・新型コロナウイルス感染症対策にかかる経費	68億8886万円
うち 特別定額給付金事業	55億7921万円
小中学校学習用タブレット端末整備事業	2億6381万円
プレミアム付商品券事業	1億4050万円
県民向け市内宿泊施設応援事業	9900万円

一般会計の予算執行状況

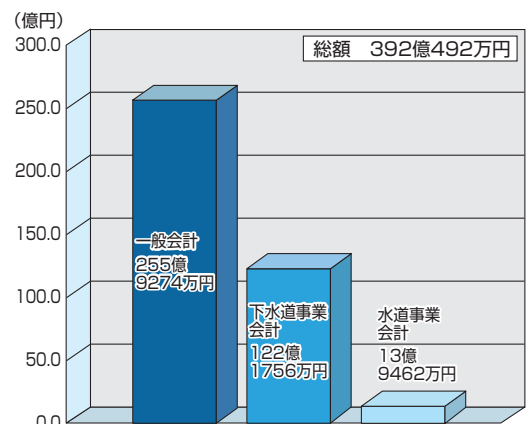


会計別予算執行状況

会 計 区 分	予 算 額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一 般 会 計	328億 275万円	193億1010万円	58.9%	183億4803万円	55.9%
特別会計					
国民健康保険	53億3801万円	23億5104万円	44.0%	20億9362万円	39.2%
後期高齢者医療	8億3260万円	3億4332万円	41.2%	3億1596万円	37.9%
計	61億7061万円	26億9436万円	43.7%	24億 958万円	39.0%
企業会計					
水道事業会計	(収入) 17億6059万円	6億1557万円	35.0%		
	(支出) 22億8496万円			2億8225万円	12.4%
下水道事業会計	(収入) 33億8544万円	14億 613万円	41.5%		
	(支出) 47億7686万円			12億2094万円	25.6%
国保診療所特別会計	(収入) 2億6881万円	8377万円	31.2%		
	(支出) 2億7320万円			1億 952万円	40.1%
計	(収入) 54億1484万円	21億 547万円	38.9%		
	(支出) 73億3502万円			16億1271万円	22.0%
財産区特別会計	15億4054万円	4億9208万円	31.9%	2150万円	1.4%
合 計	(収入) 459億2874万円	246億 201万円	53.6%		
	(支出) 478億4892万円			223億9182万円	46.8%

市債の残高

市が大型事業を行うための財源として調達した、借入金の残高



市有財産の状況

区 分	数 値
土 地	173万2419㎡
山 林	2万3074㎡
建 物	24万6286㎡
車 輛	129台
基 金	45億4751万円
出資金など	3億9399万円

お知らせ

小児のインフルエンザ予防接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

市内に住所があるお子さんにインフルエンザの予防接種費用の一部を助成します。

医療機関に予約をして予防接種をしましょう。

※対象者には、10月中にクーポン券を個別通知しています。詳細は通知またはホームページをご覧ください。

接種期間

令和2年10月1日(木)～令和3年1月30日(土)

助成額 接種1回につき1,000円

対象 接種日において生後6か月から中学3年生

接種回数

・生後6か月～13歳未満…2回接種

・13歳以上…1回接種

※接種時にクーポン券が

使えなかった方は、
健康管理センターで
手続きをすると助成
が受けられます。



お知らせ

暖房 省エネアドバイス

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)

寒い冬、身近な省エネが温室効果ガスの削減につながります。

①こたつや電気カーペットの下敷きを十分厚くしましょう。

下敷きの断熱効果が足りないと熱が床に逃げてしまいます。

②窓には厚手で長めのカーテンを利用しましょう。

暖房時、約48%の熱が窓から逃げてしまいます。

③電気便座は使用後にフタを閉めましょう。

便座カバーの利用もおすすです。



←冬季はこたつや暖房の利用が増えます。エコで温かい冬にしましょう。

お知らせ

スマホ、パソコンで確定申告ができる ID・パスワード発行会

問 諏訪税務署 個人課税部門 ☎57-5211

とき **12月14日(月)** 午前9時～午後4時

ところ 茅野市役所議会棟大会議室

持ち物 本人確認書類(免許証など)

来場の際には、必ずご本人がお越しください。

(代理申請はできません。)

例年、市役所・税務署の申告会場は混雑しますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から今年はID・パスワードを取得し、ご自宅等からパソコンやスマートフォンでのe-Tax(電子申告)をお勧めします。

ID・パスワード方式の申告では、以下が不要です。

- ①マイナンバーカード
- ②カードリーダー
- ③書類の添付(源泉徴収票、保険控除証明書、医療費領収証、本人確認書類など)
- ④印刷、郵送



スマホ申告作成コーナー→

お知らせ

自宅でできる税務手続

問 諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

コロナ禍で外出も心配な昨今ですが、税務署へ行かなくてもできる国税手続があります。一例を紹介しますのでご利用ください。

一般的な税金の相談

●「電話相談センター」のご利用

諏訪税務署の代表電話に電話し、自動音声案内に従い「1」を選択することにより、国税局の電話相談員が質問にお答えします。

●「タックスアンサー」のご利用

国税庁ホームページの「タックスアンサー」をご利用ください。

※なお、税務署での相談は事前予約制とさせていただいております。

事前予約は自動音声案内で【2】を選択

納付方法

●「ダイレクト納付」のご利用

インターネットを利用して、事前に届け出た金融機関の口座から、ご指定の日にご指定の金額を納付できる手続です。

●「QRコード」を利用したコンビニ納付のご利用

納税証明書の請求

インターネットを利用して郵送または税務署で納税証明書を受け取ることができます。手数料も書面請求に比べ安価になっています。

お知らせ

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和2年度後期 受講生募集

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申込はセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。

※日曜日は休業日

受付開始

11月27日(金)

講座名	日 程	定 員	受講料等
ウェルカム英会話〔講師：岡村よう子〕	12月14日～3月8日毎週月曜日(全9回) 19:15～20:45	20名	4,500円
ウェルカム英会話〔講師：津金美由紀〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全10回) 13:30～15:00	20名	5,000円
太極拳〔講師：笠原一代〕	12月15日～3月16日毎週火曜日(全11回) 10:00～11:30	30名	5,500円
気 功〔講師：林昭春〕	12月15日～3月16日毎週火曜日(全11回) 13:30～14:30	25名	5,500円
楽しくニーハオ〔講師：王崇娟〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全11回) 19:00～20:30	15名	5,500円
ストレッチ体操〔講師：土橋珠美〕	12月14日～3月15日毎週月曜日(全11回) 10:00～11:45	15名	5,500円
シニア向けコンディショニング 〔講師：西條まゆ美〕	12月14日～3月15日毎週月曜日(全11回) 13:30～15:00	30名	5,500円
ハッピーエアロ(保育付・10ヶ月以上) 〔講師：土橋珠美〕	12月16日～3月17日毎週水曜日(全12回) 10:00～11:45	40名うち 保育15名	6,000円 保育室1人 2,000円
女性のためのボディメンテ 〔講師：土橋珠美〕	12月16日～3月17日毎週水曜日(全12回) 13:30～15:15	各30名	6,000円
	12月18日～3月19日毎週金曜日(全12回) 13:30～15:15		
ステップ台〔講師：土橋珠美〕	12月17日～3月18日毎週木曜日(全12回) 10:00～11:45	40名	6,000円
	12月19日～3月13日毎週木曜日(全12回) 10:00～11:45	40名	6,000円

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座名	内 容	組	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	対 象
はじめての Instagram & facebook 入門講座	スマートフォンを利用して友達と交流できるツール、【Instagram】 & 【facebook】 の入門基礎をスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。	① Instagram	全3回 1/ 8(金) 1/12(火) 1/15(金)	午前10時30分 ～ 午後0時30分	ワークラボ ハケ岳	受2,500円 + テキスト代	11/24 ～ 12/16	・定員6名(申込先着順) ・諏訪地域の方で全日程参加できる方。 ・お使いのスマートフォンをご持参できる方。
		② Instagram	全3回 1/19(火) 1/22(金) 1/26(火)					
		① Facebook	全3回 1/ 8(金) 1/12(火) 1/15(金)	午後1時30分 ～ 3時30分				
		② Facebook	全3回 1/19(火) 1/22(金) 1/26(火)					
みんなの パソコン広場 ☆パソコン 初級者 お助け隊☆	かな入力、ローマ字入力などのキーボード操作やワード・エクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。		1/ 6(水)	午後2時～5時 (相談時間は 一人30分まで)		500円	12/14 ～ 12/28	・1日6名まで対応 ・キーボード操作、文字入力やワード・エクセルの初歩的な操作でお困りの方でご使用のノートパソコンをご持参できる方。
			1/20(水)				1/4 ～ 1/18	

応募少数の場合または新型コロナウイルス感染症対策の状況により中止させていただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

申込・問 地域戦略課情報政策係 ☎72-2101 (内線236・237)



医療の現場から

寒い時期こそ、自宅で出来る運動を

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美

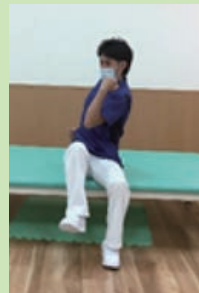
茅野の冬は外で活動するには寒すぎるので、今年も家の中で「こたつの番」をする予定という方はいらっしゃるでしょうか？暖かい時期は畑や田んぼの仕事があり運動量を確保できますが、冬季には運動量がガクンと落ちてしまいます。特に今年はコロナの影響で外出自粛をされている方も多く、実は年齢に関係なく既に筋力低下をおこしている方が多いのです！寒い時期こそ体を動かし、来春に元気に外へ出られる体を作りましょう！！

今回は、自宅でできる運動を2つ用意しましたので、「運動をしたいけれど何をしたら良いかわからない…」という方は、今すぐチャレンジ！（QRコードから動画を確認できます）



スクワット

- ①安定した物につかまって立つ。
- ②ゆっくりしゃがみ、立ち上がる。
- ③10回を目安に行いましょう。



ツイスト

- ①左肘と右膝を付けるように体をひねる。
- ②左右交互に足踏みを行う。
- ③40回を目安に行いましょう。



※運動は痛みがなく、無理のない範囲で行い、回数や負荷量は自分に合うよう調整しましょう。

持病のある方は、かかりつけ医に相談してください。

※さらに「自分に合った運動を知りたい！」という方は、茅野市民向け運動フローチャートを作成したので、右のQRコードをご確認ください。



地域おこし協力隊が行く！ Vol.33

一棟貸しの古民家宿泊施設「ヤマウラステイ」10月16日にオープンしました！

以前よりお伝えしている古民家宿泊施設「ヤマウラステイ」は、今年の5月の開業予定で準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりやむを得ず延期になっていました。このたび、「茅野あんしん認証」に準じた感染対策を徹底したうえで、ついにオープンすることができました！

開業にあたり、2021年2月1日の正式オープンに向けて、まだ不慣れなスタッフの技術向上を含めた、品質の磨きあげをめざす期間として2021年1月31日(日)までをプレオープン期間とし、通常料金より15%引きの宿泊料金でご案内しています。

地域おこし協力隊では、ヤマウラステイを観光客と地域の出会いの場と考え、滞在中に地域の生活を垣間見られる郷土料理体験や、地元のガイドの案内で地域をめぐるまち歩きなどの滞在交流プログラム「ちの旅アクティビティ」への参加等を通して、茅野に生きる人々の暮らしや文化にふれる出会いをつくりたいと考えています。詳細は、公式Webサイト「ヤマウラステイ <https://yamaurastay.jp/>」をご覧ください！



古民家のひとつ「清水」の外観



古民家のひとつ「金溪」の室内

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和2年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日までに納められた保険料の全額です（令和2年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります。）

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発 送 時 期	対 象 者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 〔令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に〕 国民年金保険料を納付された方は除きます。

国民年金保険料を納付した時期によって、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の発送時期が異なります。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するQ & A

B：質問	A：回 答
社会保険料控除とは何ですか。	社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険、厚生年金保険など）を納めたとき、または配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。 申告できる金額は、令和2年中に納めた社会保険料の金額です。ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。
控除証明書はどのような人に発送されるのですか。	令和2年1月1日から令和2年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めていただいた方（被保険者本人宛）に発送します。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一の時にも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！



フォトニュース



茅野市インターネット動画サイト「ピーナネット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。

新たな園舎に心弾ます

みどりヶ丘保育園

園舎お披露目会

10月23日、園舎の耐震改修工事を終えたみどりヶ丘保育園で、園舎お披露目会を子どもたちを対象に行いました。

子どもたちは、新しくなった園舎に足を踏み入ると、きれいになった園舎に思わず歓声を上げていました。また、コンセプト「虹」に合わせた色使いの園舎に目を輝かせていました。

新しい園舎での生活は11月30日から開始されます。きれいな園舎で生活するのをワクワクしながら心待ちにする子どもたちの様子が見られました。



クイズに答えながら里山に親しむ

永明寺山ふれあいウォーク

10月24日に永明寺山ふれあいの森を創る会主催で、永明寺山ふれあいウォークが開催され、約40名の方が参加しました。

ウォークラリーは、永明寺山ふれあいの森を周遊する約3kmのコースで行い、コース内に設置された10個の問題をグループで協力しながら解きました。

ウォークラリーの後には、ゴルフボールをパターで打ち、的を狙うチャレンジゲームにも挑戦しました。

秋晴れの中、ウォークラリーやチャレンジゲームで里山に触れ合う参加者の楽しげな様子が見られました。



コロナ禍でも話したいことがある

茅野市ぼくらの未来プロジェクト

オンライン座談会「おしゃべりは自粛できない」

10月11日、茅野市ぼくらの未来のプロジェクトによるオンライン会議アプリを利用した座談会イベント、「おしゃべりは自粛できない」を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、人を集めてのイベントの開催が難しいなかで、子どもたちが主体となり、コロナ禍に合わせたイベントを開催。オンライン会議形式で、様々な意見交換を行いました。

「コロナ禍での生活や気持ち」「コロナが落ち着いたら最初に何がしたいか」などをテーマに約2時間ほど意見交換。例年とは違った状況の中で、自分たちの未来への希望を語っていました。

募 消防団協力事業所の募集

消防団協力事業所制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的とした制度です。

勤務時間中に災害出動するにあたり、消防団員が不利益をこうむらないように、事業所に協力をいただき、推進していくものです。

従業員のうち消防団員が2名以上いる事業所などに表示証を交付させていただきます。

募集期間 随時受付中

問 茅野消防署 ☎72-0119

募 消防団サポート事業協賛店舗等の募集

消防団サポート事業は、消防団員が協賛店舗等で「サポートカード」を提示することにより、料金割引などの特典を受けることができ、地域の安全安心のため活動する消防団を応援する事業です。

消防団サポート事業に参加していただける店舗等は、消防署へご連絡ください。

問 茅野消防署 ☎72-0119

募 集

募 第39回茅野市高齢者作品展 作品募集

令和3年1月18日(月)～1月22日(金)に市役所1階ロビーにて高齢者作品展を開催します。以下の内容にて作品を募集しますので、お申し込みください。

令和2年1月以降に制作した、次の部門に該当するものを1人2点まで出品可能です。

部門

- 絵画 30号(91cm×72.7cm)以内
- 書 240cm×90cm以内
- 手工芸 90cm×90cm×90cm
重量は10kg以内

●写真

※大きさ以外にもいくつか条件があります。より詳細な条件はお問い合わせください。

対象 市内に居住する60歳以上の方

申込期間 令和2年12月21日(月)～令和3年1月8日(金)

上記の受付期間内にお電話でお申し込みください。

作品持込 令和3年1月13日(水)～14日(木)

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線335)

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

講 座

65歳以上男性限定 筋肉貯金を始めてみませんか？利息はつきませんが

市内在住の65歳以上の男性を対象にした介護予防講座を開講します。区・自治会の公民館等で実施させている脚腰おたっしや教室より運動強度があり、6回の講座および自宅でのトレーニングを通して、筋肉づくりや体力の向上を図ります。

とき 1月7日(木)、21日(木)、
2月4日(木)、18日(木)、
3月4日(木)、18日(木)

いずれも午前10時～11時

ところ 健康管理センターまたはひと・まちプラザ

対象 市内在住の65歳以上の男性で、身体の筋力アップを図りたい方(健康運動指導士の指導のもと、強度のあるセラバンドを用いた運動を行い、筋力アップを図っていきます)

定員 10名(申込者の中から抽選)

申込期間 12月14日(月)～16日(水)

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
(内線334)

ビーナチャンネル 番組表

LCV11ch

基本放送スケジュール

00分～ 動画放送
「こんにちは
茅野です」
30分～ 文字放送

※午前6時～翌日午前1時まで
1時間プログラムを繰り返し放送
しています。

こんにちは茅野市です 放送内容

テレビを観ながら体を動かせる番組を放送しています。

- ・「おたっしや体操」
午前7時30分～、午後0時30分～、午後5時30分～
- ・「いきいき健康ルーム講座」おたっしや体操終了後
10～12月は「テレビの前で一緒に歌おう♪」です。
体を使って楽しく歌を歌いましょう。
- ・「おうちでチャレンジ かんたんピラティス」
午前11時30分～、午後3時30分～
- ・「メディカルヨガ」
「シニアクラス」午前8時30分～、午後7時30分～
「レディースクラス」午前9時30分～、午後8時30分～
「メンズクラス」午前10時30分～、午後9時30分～

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け!

「広報ちの」の自動配信も!

ダウンロードはこちらから



【テンペ】
ご存知ないですか?

発酵ブームなのに。
簡単に作れるんですよ。

テンペ oneface ○検索

URL : http://tempeoneface.com
お問合せ : oneface@bf-research-vri.com



テンペはどんな料理でも
お肉代わりに使えますよ!

OneFace

広
告

i 年末の交通安全運動

年末は夕暮れが早く、ドライバーから歩行者の姿が見えにくくなります。早めのライトを点灯し、速度を落とした運転をお願いします。

また、歩行者は反射材などを身につけて、自分の存在をアピールしましょう。年末はお酒を飲む機会が増えますが、飲酒運転は本人だけでなく、お酒を飲ませた人、車を運転させた人、同乗した人も処罰の対象となります。みんなで飲酒運転を撲滅しましょう。

期間 12月15日(火)～31日(木)

運動のスローガン

◇思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

運動の重点

- ◇夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ◇自転車の安全利用と横断歩道の安全確保
- ◇高齢運転者の交通事故防止
- ◇飲酒運転・おとり運転の防止

問 建設課交通安全係 (内線512)

i 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。拉致問題の進展には、解決を願う国民一人ひとりの声が何よりも強い力となるとともに、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。

問 総務課 行政係 (内線132)

茅野警察署 ☎82-0110

i ～中小企業者・小規模事業者の皆さんへ～ 令和3年度固定資産税・都市計画税の軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小企業者・小規模事業者に対して、令和3年度に限り償却資産および事業用家屋に係る固定資産税・都市計画税を軽減します。なお、土地や個人の所有する居住用家屋は対象になりません。

対象 令和2年2月～10月の任意の連続する3か月間の事業収入が対前年同期比で30%以上減った中小企業者・小規模事業者

中小企業者・小規模事業者は…

- ①資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人
- ②資本または出資を有しない法人あるいは個人で常時使用する従業員の数が1,000人以下

※性風俗関連特殊営業を営む者を除く

税の軽減率

- 対象の収入が対前年同期比30%～50%未満減→2分の1
- 対象の収入が対前年同期比50%以上減→全額

申告の流れ

- ①事前に認定経営革新等支援機関等(税理士・公認会計士・弁護士等)で中小事業者(個人、法人)であること、事業収入が減少していること、対象資産であること等の確認を受けます。
- ②申告期間内に市役所(税務課資産税係)にて必要書類とともに申告します。

申告期間

令和3年1月4日(月)～2月1日(月)

申告書 市役所2階税務課資産税係窓口または茅野市ホームページからダウンロード(右のQRコードからアクセスできます)



必要書類

- ・申告書
- ・収入減を証する書類(会計帳簿や青色申告決算書の写し等)
- ・特例対象家屋の事業用割合を示す書類(青色申告決算書等)

申告先・問 税務課 資産税係 (内線175～178)

お知らせ

i 12月3日～9日 障害者週間

「障害者週間」は、障害者福祉への関心と理解を深め、障害のある方が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加できることを目的に制定されました。障害のある方は生活するさまざまな場面で不自由さを感じることがあります。外見からはわかりにくい不自由さを抱えている方もいます。事故や病気などにより、障害はだれにでも生じうるものです。だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、関心や理解を深めましょう。

○ヘルプマークの紹介

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして平成30年7月から長野県でも導入されました。義足や人工関節の方、内部障害や難病の方、また妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方がいます。そのような方が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくするマークです。市役所地域福祉課または各保健福祉サービスセンターで配布しています。



↑ヘルプマーク

問 地域福祉課障害福祉係 (内線315、316)

i 広報ちの10月号 国保だよりの訂正とお詫び

広報ちの10月号の国保だよりで掲載した高血圧の診断基準に誤りがありました。正しくは以下の通りです。
家庭血圧 135以上/85以上
病院 140以上/90以上
お詫びして訂正いたします。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

八ヶ岳ブルーに包まれて!



2018年3月より
新価格
大幅 Price Down
好評販売中!

平均販売区画面積 145坪 平均販売価格 545.2万円

Green Hills

village
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・下水道汚水樹・雨水排水樹完備
- ・市役所が囑託登記しますので、登記代理申請手数料が不要です
- ・不動産仲介手数料も不要です

※登録免許税はかかりません

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



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・天体の観望を行います。

とき 12月19日(土)

午後7時～8時30分

*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 若宮崇令さん(前八ヶ岳総合博物館館長)、博物館職員

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 11月20日(金)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博

冬の探鳥会

神長官守矢史料館周辺の冬鳥を観察します。

とき 12月19日(土)

午前8時30分～10時30分

集合場所 神長官守矢史料館

講師 両角英晴さん(日本野鳥の会諏訪支部)

定員 20名(要申込)

参加費 無料

申込期間 11月20日(金)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

博

作って遊ぼう!ワクワク科学工作

やさしい科学工作を通じて、科学の不思議さやおもしろさを体験してもらいます。

12月は「プラ板アクセサリ工作」。

とき 12月20日(日)

午前10時～11時30分

ところ 総合博物館

講師 市民研究員実験工作グループ

定員 16名(要申込)

参加費 300円

対象 小学生以上

申込期間 11月20日(金)から受付

申込・問 八ヶ岳総合博物館

☎73-0300

📖

メリークリスマスおはなし会

東海大学付属諏訪高校の生徒さん、図書館職員によるクリスマスのおはなし会です。

ブラックパネルシアターや、大型絵本の読み聞かせなど楽しいおはなしがいろいろです。どなたでも参加いただけるので、ご家族皆様さんでお越しください。

おはなし会に参加いただいた皆さんには、ちょこっとプレゼントがあります。

とき 12月19日(土)

午前10時30分～11時30分

ところ 茅野市図書館2階 閲覧室

定員 25名(申込先着順)

申込期間 11月28日 午前10時～

申込・問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖石縄文考古館

尖

尖石縄文考古館
12月の休館日

12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)～1月4日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

八ヶ岳総合博物館



博

八ヶ岳総合博物館
12月の休館日

12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)～31日(木)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

お知らせ

i

宝くじの助成金で防災資機材を整備しました

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。自主防災組織が地域を災害から守るための防災活動に必要な資機材等の整備に助成を行います。

令和2年度は公益財団法人長野県市町村振興協会の宝くじ助成金を活用し、新井区(宮川地区)が投光器、発電機、テントなどの防災資機材を、助成金で整備しました。

問 防災課 防災係(内線182)

図書館



📖

図書館
12月の休館日

12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、25日(金)・28日(月)～1月4日(月)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

📖

図書館を飾ろう!

「紙芝居だいすき!」に参加したあとに、2階おはなしの部屋前の飾りつけを一緒にしてみませんか。クリスマスの飾りをしてもらいます。

とき 12月12日(土) 午前11時頃～

ところ 茅野市図書館2階 おはなしの部屋前

対象 「紙芝居だいすき!」に参加した方

問 茅野市図書館 ☎72-9085

茅野市営住宅 サンコーポラス旭ヶ丘

新婚さん&子育て世帯応援! 月々最大10,000円引き!
詳しくはご相談ください

入居者募集中!

(随時内見可)

3DK 家賃
月額使用料

36,000円～40,000円

(住所)
茅野市金沢1400-66
金沢小・保育園まで
約500m
JR青柳駅まで約1.2km



●建設年度/平成6年 ●LPガス ●給湯設備/有り ●水洗トイレ ●浴槽・風呂釜/有り
●自転車置き場/有り ●駐車場1台目無料(2台目月額3,000円) ●エレベーター/無し
茅野市 都市計画課 住宅建築係 TEL.0266-72-2101(内線537)

日当たり良好!

ベランダからの眺望



茅野市民館をサポートしませんか2020 演劇の『種』育てましょ! 花を咲かせ実を結ばせるクラブ活動

■ドンドン芽を出す月イチ会議

※要事前申込

とき 12月19日(土)、1月16日(土)
各回午後2時開始

■クラブ活動記録(ブログ)

<https://engekinotane.blogspot.com/>

※詳しくはお問い合わせください。

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223

茅野市美術館



第3期収蔵作品展 「藤森照信ー自然と建築」

とき ~12月26日(土)

午前10時~午後6時※火曜日休館

ところ 茅野市美術館 常設展示室

観覧料 無料

問 茅野市美術館 (茅野市民館内)

☎82-8222 FAX82-8223

その他施設・団体等



長野県福祉大学校学生募集

諏訪市にある長野県福祉大学校では、来年度の保育学科の学生を募集します。保育学科一般選抜の出願期間は、令和3年1月8日(金)から令和3年1月22日(金)まで、試験日は令和3年2月1日(月)です。募集人数は、20名程度です。

詳しくは下記へお問い合わせください。

問 長野県福祉大学校 教務室 入試係

☎57-4821



長野県行政書士会諏訪支部・ 長野県社会保険労務士会諏訪支部 定期的無料相談会

長野県行政書士会諏訪支部・長野県社会保険労務士会諏訪支部で、無料相談会を開催します。得られた情報は、守秘義務にのっとり守っていきますので、お気軽にご相談ください。

とき 12月12日(土)

午前10時~午後4時

ところ アーク諏訪3階

すわつチャオ第3会議室

電話の場合は☎75-5257へ

相談内容 どんなことでも可

問 上島行政書士事務所 ☎53-9559

茅野市民館



鏡のなかの鏡

向かい合った2枚の鏡には何が映るのか。「生きたアート(コンテンポラリーダンス)」と「デジタルアート(プロジェクション・マッピング)」による“音楽の視覚化”を通じて描きだす舞台作品です。

とき 12月5日(日) 午後3時30分開演
(午後3時開場)

ところ 茅野市民館 マルチホール

出演 平山素子(ダンス)、カズマ・グレン(ダンス)、福井真菜(ピアノ)

料金 [全席自由] 3,000円(当日500円増)/配信チケット2,000円

※未就学児は入場不可

※高校生以下、障がい者および同伴者は入場無料

WEBチケット予約

<https://spiegel.objet-a.art/reservation/>

主催 「鏡のなかの鏡」制作実行委員会

共催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

問 一般社団法人オブジェ・アー

☎0551-45-9474

メール: info@objet-a.art



クリスマス デコレーション サンタさんの森

茅野市民館イベントスペースにサンタさんの森が出現します。遊びに来てください!

とき 12月2日(水)~12月25日(金)

午前9時~午後7時 ※火曜休館

ところ 茅野市民館 イベントスペース
入場無料

問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



小池博史ブリッジプロジェクト 「注文の多い料理店」

国内外で活躍する空間演出家・小池博史氏の作品「注文の多い料理店」が、世界に向けた映像配信のためマルチホールで上演されます。マルチホールでの上演の観覧者を募集します。

とき 12月28日(月)

午後5時開演(午後4時40分開場)

ところ 茅野市民館 マルチホール

演出 小池博史

出演 小谷野哲郎、荒木亜矢子、大塚陽

観覧料 無料(要事前申込み)

主催 株式会社サイ

共催 茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

申込・問 茅野市民館

☎82-8222 FAX82-8223



毎月お楽しみ会 まつぼっくりリツリーをつくろう

まつぼっくりに色を塗ったり、飾りをつけたりして、自分だけのかわいいクリスマス飾りを作ろう。

とき 12月19日(土)、20日(日)

※開館時間中、随時、体験できます。

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



↑まつぼっくりリツリー



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 12月26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(申込不要)

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



QRコードを読み取って 展示解説動画を見よう

展示物の案内板にQRコードを設置してあります。スマートフォンなどで読み取っていただくと、展示物について詳しく知ることができる解説動画が見られます。タブレットの貸出しもしていますので、ご覧ください。

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

守矢史料館



神長官守矢史料館 12月の休館日

12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、
28日(月)~31日(木)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

① シルバー人材センター 入会説明会・審査日程

説明会 12月9日(水) 午後2時～

審査会 12月18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

① こんなときはここへ

可燃ゴミと資源物について

美サイクルセンター ☎71-1633

月～土曜日(祝日可)

午前9時～午後4時30分

静香苑(火葬場)の予約・手続きについて

市役所 ☎72-2101(年中無休)

② ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

ゆずります

三合炊飯器／甲陵高校制服(上着・男子
175cm)／甲陵高校制服(ネクタイ・上下一
式160～165cm)／こたつ布団セット(長
方形190×240cm)／シングルベッド／家
具調こたつ(長方形)／豆炭こたつ／セミ
ダブルベッド(マット付)／ワンダーコア

ゆずってください

ピーターパンの絵本／まきストーブ用ガ
ード／ベビーガード／ファンヒーター用
ストーブガード／電動ミシン／マレット
ゴルフ道具一式(女性用)／ロックミシン
(2本取り)／大型冷蔵庫／ベビーサークル

※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
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

(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。

12月の納税等

◆市県民税(4期)

◆国民健康保険税(7期)

◆上下水道料金

◆市営住宅使用料 ◆保育料

◆後期高齢者医療保険料(6期)

【納期限・振替日 12月25日(金)】

① 放送大学 入学生募集

放送大学は令和3年4月入学生を募集し
ています。出願期間は、第1回が2月28
日まで、第2回が3月16日までです。10
代から90代の幅広い世代、約9万人の学
生が、大学を卒業したい、学びを楽しみ
たいなど、様々な目的で学んでいます。
テレビによる授業だけでなく、学生は授
業をインターネットで好きな時に受講す
ることもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・
自然科学など約300の幅広い授業科目が
あり、1科目から学ぶことができます。
卒業すれば学士の学位を取得できます。
放送授業1科目の授業料は11,000円(入
学金は別)。半年ごとに学ぶ科目分だけ
の授業料を支払うシステムです。
半年だけで学することも可能です。
全国にミニキャンパスといえる学習セン
ターやサテライトスペースが設置されて
おり、サークル活動などの学生の交流も
行われています。

資料を無料で送付しますので、お気軽に
放送大学長野学習センターへご連絡くだ
さい。

問 放送大学長野学習センター
☎58-2332

① ながの子育て家庭優待パスポートの 協賛店舗募集

ながの子育て家庭優待パスポート事業は、
事業者の皆様の御協力により、今年4月
で10周年を迎えました。

この事業は、子育てに伴う経済的負担の
軽減を図り、地域全体で子育てしやすい
環境を整備することを目的に実施してい
るものです。

事業者の皆様には、本事業の趣旨に御賛
同をいただき、協賛店舗としての登録を
お願いします。

なお、協賛申込などは
右記QRコードから簡単
に行えます。

問 長野県次世代サポート課
☎026-235-7207



その他施設・団体等

① ～法律相談と健康相談(無料)～

仕事やお金、病気など様々な悩みを抱え
ている方に弁護士、精神科医、生活就労
支援センター職員等によるワンストップ
相談を実施します。

とき 12月10日(木) 午後2時～4時
※相談時間は各30分

ところ 諏訪保健福祉事務所

相談料 無料(要予約)

相談内容

- 弁護士による失業、家庭問題、多重債
務等の法律相談
- 精神科医によるこころの健康相談
- 生活就労支援センター職員等による生
活就労相談
- 保健師による健康相談

予約期間 11月27日(金)まで

予約・問 諏訪保健福祉事務所健康づく
り支援課 ☎57-2927

① 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。お困りのことがあり
ましたら、ご相談ください。

相談時間は1時間です。予約制で、定員
になり次第締め切らせていただきます。

とき 12月3日(木)、17日(木)、
24日(木) 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

相談料 無料(要予約)

予約期間 相談希望日の前週金曜日正午まで

予約・問 諏訪保健福祉事務所健康づく
り支援課 ☎57-2927

① 公共職業訓練(ハロートレーニング) 令和2年度1月生募集

離職された方が新たにものづくり関係の
仕事に就くための職業訓練受講生を募集
しています。

募集コース CAD/NC技術科
金属加工科
電気設備技術科
機械NC技術科

訓練期間 6か月間
(令和3年1月5日～6月29日)

実施場所 ポリテクセンター松本

対象者 求職中の方

受講料 無料(テキスト代は実費)

申込先 ハローワーク諏訪

申込期限 12月15日(火)

問 ポリテクセンター松本
☎0263-58-3392



無料相談・説明会

茅野市役所 ☎72-2101 (代表) オペレーターが電話に出ますので内線番号をお伝えください。

相談の種類	日 時	相談場所	連絡先	備 考
トレーニング室 利用者説明会 【要事前予約】	①12/10 (木) 10:00~ ②12/16 (水) 14:00~ ③12/22 (火) 19:00~	総合体育館 トレーニング室	茅野市総合体育館 ☎71-1645	当日の受付はしておりませんので、事前に電話での予約をしていただき、説明会当日は、必ず運動用の上履きをご持参ください。 ※利用者登録とトレーニング室利用の仕方の説明です。
法律相談【要予約】 相談員： 藤森 誠二 弁護士	12/1 (火) 13:00~17:00 ※電話予約は11/24 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	12/8 (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	12/17 (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、タガログ語、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	12/5 (土)、13 (日)、 19 (土)、26 (土) 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
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	12/2 (水) 13:30~16:30	市役所 501会議室	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】	12/9 (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	12/4・11・18・25 (金) 9:00~12:00			
結婚相談	①12/5・19 (土) 13:00~16:00 ②12/11・25 (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	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。
女性のための相談 【要予約】	12/12 (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。	家庭教育センター ☎73-0888	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。
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 ☎73-0888	家庭教育相談員が子育ての相談をお 受けします。
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	

+ 12月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
6日(日)	 中新田診療所	原村13221-2	70-1331
	 フジモリ薬局はら店	原村6585-1	79-5751
	 平林歯科医院	諏訪市大手1-16-2	52-1741
13日(日)	 リバーサイドクリニック	宮川3975	72-7010
	 りんどう薬局	宮川3990	73-9285
	 岳歯科医院	原村12526-1	79-6226
20日(日)	 尖石診療所	豊平4485-1	71-6211
	 こぶし薬局	豊平4538-1	71-6202
	 池田歯科医院	諏訪市諏訪2-2-10	52-0177
27日(日)	 ともみ内科	本町東3-5	82-0424
	 ふたば本町薬局	本町東3-5	82-7288
	 堀歯科医院	塚原2-5-51	73-7139
29日(火)	※医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。		
	 諏訪矯正・予防歯科4S	諏訪市中洲421	53-2666
30日(水)	 北山診療所	北山4808-1	78-2310
	 ピアみどりフジモリ薬局	豊平3066	82-1288
	 三井歯科医院	富士見町落合9984	62-5965
31日(木)	 諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	 薬局マツモトキヨシ長峰店	宮川11359-1	71-2557
	 落合歯科医院	諏訪市豊田2453	53-3800

 …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】

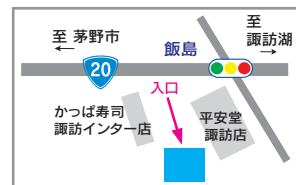
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

診療時間

午後7時～9時
 (受け付け6時30分～9時)

住 所

諏訪市四賀2299-1
 ☎54-4699



図書館の森 ～ニューフェイス～



こじれない NO の伝え方
 八巻香織 著 太郎次郎社エディタズ
 日常生活の中でNOと思った
 こと、上手に伝えられていますか？



おうち備蓄と防災のアイデア帖
 島本美由紀 著 バイインターナショナル
 普段家にある食べ物も立派な
 おうち備蓄です。様々なア
 イデアを見てみましょう。



目で見る数字 岡部敬史 文/
 山出高士 写真 東京書籍
 ハリセンボンの針は何本？
 はがきのサイズは？答えは
 この本の中にあります。



1,2,3色の色えんぴつでイラスト
 ふじわらてるえ 著 誠文堂新光社
 かわいいイラストを描いてみま
 せんか。色の組み合わせ方も教
 えてくれます。



教育業界で働く
 三井綾子 著 ベリかん社
 教育業界にはどんな仕事や
 働き方があるのかな。就きた
 い仕事を調べてみよう。



新・俳句・季語事典④ 冬・新年の季語入門
 石田郷子 著 国土社
 冬を表す季語にはどのような
 ものがあるのでしょうか。冬の
 俳句を作ってみよう。



ネコノテパンヤ 高木さんご
 作/黒井健 絵 ひさかたチャイルド
 お母さんのかわりに女の子が
 おみせばん。あれ？お客さんには長
 くのびたひげやしっぽがある？



ぼくちのおふろやさんと**とよかずひこ**
 作・絵 ひさかたチャイルド
 おふろのドアをトントンとた
 たく音がする。一緒におふろ
 に入りたいのは誰？

＊新 着 本＊

一 般 書	444 冊
そ の 他	117 冊
児 童 書	82 冊
絵 本	81 冊

購入しました。ご利用下さい。

10月貸出冊数	19,946 冊
10月利用者数	4,975 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

美サイクルセンターからのお知らせ

年末・年始の休業のお知らせ

諏訪南清掃センター・茅野市不燃物処理場は12月31日
 (木)から1月3日(日)まで休業となります。年末は混
 雑が予想されますので、ご理解をお願いいたします。

地区の可燃物収集

12月31日(木)から1月3日(日)まで休業

地区のリサイクルステーション

12月29日(火)から1月3日(日)まで休業

茅野環境館

12月27日(日)から1月5日(火)まで休館

※12月27日(日)のリサイクルステーションは開設します。

どんど焼きで燃え残った木材や、灰の処分について

どんど焼きで燃え残った木材や灰は、基本的には、実
 施した地区で責任をもって処分していただきます。し
 かし、処分できない事情がある場合は、美サイクルセ
 ンターで受け入れします。どんど焼きの実施前に、申
 し込みをしてください。

事前申込

- ・受付期間は12月から実施の1週間前までです。
- ・実施責任者が電話で、美サイクルセンターに申し込
 みしてください。(☎72-2905) 申込時に日時およ
 び持ち込み方法についてお知らせします。



元気もりもり食育コーナー ⑪②

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

学校の食育について紹介します。今回は「元気もりもり食育プラン」に基づき活動している中の「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」についてです。

食育の日 食材 『金糸うり』



地元で採れる野菜に興味を持ち、げんきマンの食べ物「野菜」をたっぷり食べる児童生徒になってほしいとの思いで、旬の野菜をサラダ、和え物、汁物、煮物などに取り入れています。各校、毎月19日前後に「食育の日」を設定して、生産者団体さんからの野菜を紹介します。

9月の食育の日は「金糸うり」を届けていただきました。見た目はかぼちゃを細長くした形ですが、お湯でゆでるとそうめんのようには果肉の繊維が糸状にほぐれる不思議な野菜です。その様子が分かる金糸うりの写真を給食室前に掲示したり、給食時にクラスで紹介しました。児童たちは、ゆでてほぐれる金糸うりに興味津々でした。

シャキシャキした食感で、サラダや酢の物、和え物でよく食べられている給食でも人気の野菜です。

汁物の塩分を測定しています

給食では毎日、塩分測定器を使って、みそ汁やスープ類の塩分を測ります。望ましい塩分は、みそ汁類0.6～0.8%・スープ類0.5～0.7%です。煮干しやかつお節や昆布でよくだしをとることや、野菜やきのこ、肉や油揚げなどからおいしい味が出るため、具たくさん汁にすることで「おいしく適塩」ができるように献立を考えています。



金糸うりのサラダ ～ 地元の野菜をたくさん食べて元気もりもり!! ～



材料〈4人分〉

1人分のエネルギー：49kcal

塩分：0.3g

金糸うり……………100g
にんじん……………20g
酢……………大さじ1
じゃがいも……………100g
ロースハム……………40g
サラダ油……………小さじ2

きゅうり……………50g
塩……………2g
こしょう……………少々

- 作り方**
- ① 金糸うりは皮をむき、種をとり、ゆでやすい大きさに切りゆでる。水で冷ましながらかぼす。
 - ② じゃがいも・にんじんは、せん切りにする。ゆでて水で冷ます。
 - ③ きゅうりもせん切りにする。
 - ④ ハムは半月にしてせん切りにする。
 - ⑤ 酢、サラダ油、塩、こしょうを混ぜドレッシングを作る。
 - ⑥ ①～④を⑤のドレッシングで和える。



毎月19日は『元気もりもり食育の日』

食育情報は、広報以外にも茅野市ホームページ、ビーナチャンネル、ビーナネット、保育園、学校のおたよりでも発信しています。ご家庭での食生活の参考にいただき、子どもも大人も「元気もりもり」を目指しましょう。



こども通信

● 0123広場

開館時間 10:00~17:00 休館日 木曜日
☎71-1661

イベント名	日 時	内 容
おはなし0123 「ぐりとぐら」	12月8日(火) 11:15~11:30	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、手あそびを楽しめます。
女性就業相談日	12月16日(水) 10:00~12:00	子育て中のママの就労に関する悩みを相談できます。 専門の女性相談員が相談にのります。
おはなし0123 「ぐるんぱ」	12月22日(火) 11:15~11:30	ボランティアさんによる絵本の読み聞かせです。 絵本や手あそびを一緒に楽しみましょう。

● 図書館

開館時間 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	定員	内 容
0・1・2おはなし会	12月5日、 26日(土) 10:30~	0、1、2才のお子 さんと保護者の方	6組	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	12月5日、 26日(土) 11:00~	3才以上の方なら どなたでも	6組	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!	12月12日(土) 10:30~	どなたでも	6組	おはなしとはひと味ちがう、楽しく愉快的な 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	12月9日(水) 10:45~	どなたでも	3組	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。

● 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	定員	内 容
おはなし会 「えほんとなかよし」 【要予約】	12月1日(火) 10:30~	就園前の子どもと 保護者	5組	「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。
遊びの広場 「みんなで遊ぼう」 【要予約】	12月3日(木) 10:00~11:00 【予約開始】 11月24日(火) 10:00~	就園前の子どもと 保護者(申込不要)	20組	会場：家庭教育センター 持ち物：上履き(親子)、水分、着替え

新型コロナウイルス感染の拡大があった場合、下記の事業が中止となる場合があります。
お越しになる前に茅野市ホームページでご確認いただきますようお願いします。

● 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	12月 8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	12月 9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	12月16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
中大塩地区コミュニティセンター	12月15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	12月23日(水) 午前9時30分～午前11時	
北山地区コミュニティセンター	12月17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	12月4日(金)、18日(金) 9:00～11:00	育児相談、栄養相談、身体計測 ※要予約	母子健康手帳、バスタオル
マタニティ相談	12月18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	12月8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

● 乳幼児健康診査

〔会場〕茅野市健康管理センター ☎82-0105
※ 受付時間は個別に通知します。確認してご来場ください。

健診名	日 程	対 象	持ち物
4か月児	12月 9日(水)	R2年7月後半生まれ (16日以降生まれ)	母子健康手帳、問診票、バスタオル ※ファーストブックプレゼントがあります。
	12月23日(水)	R2年8月前半生まれ (15日以前生まれ)	
10か月児	12月15日(火)	R2年2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
	12月21日(月)	R2年2月後半生まれ (16日以降生まれ)	
1歳6か月児	12月 1日(火)	R1年6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
	12月24日(木)	R1年6月後半生まれ (16日以降生まれ)	
2歳児	12月 2日(水)	H30年12月前半生まれ (15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票
	12月17日(木)	H30年12月後半生まれ (16日以降生まれ)	
3歳児	12月 7日(月)	H29年12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)
	12月25日(金)	H29年12月後半生まれ (16日以降生まれ)	

● 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、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	12月22日(火)	受付時間 午後1時15分 ～午後1時50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 生後5か月～8か月)
日本脳炎	12月 4日(金)	診察時間 午後1時30分～ ※受付時間を過ぎると接種できません。	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。
	12月18日(金)			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。
	日本脳炎は8月1日から医療機関でも接種可能になりました。事前に予約が必要です。 実施医療機関はホームページでご確認ください。			
四種混合 〔ジフテリア 破傷風 百日ぜき 不活化ポリオ〕	4月から医療機関での 接種となっています。		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。

※0歳～19歳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。



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
2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12月9日(火)。
メールアドレス：
c.senryaku@city.chin
o.lg.jp



井原 咲希ちゃん
平成30年12月6日生まれ
2歳

☆お誕生日おめでとう☆
うたったり踊ったりが大好きな
さきちゃん。にこにこ
笑顔で大きくなってね！



五味 直晴くん
平成29年12月4日生まれ
3歳

重機や絵本が大好きな直
晴くん、これからも元気
にのびのびと大きくなっ
てね！



丸茂 永和ちゃん
令和元年12月3日生まれ
1歳

お誕生日おめでとう☆
これからも笑顔いっぱい
すくすく元気に育ってね！



太田 将聖くん
平成29年12月20日生まれ
3歳

お誕生日おめでとう！
これからもたくさん遊ん
でたくさん食べて、元気
いっぱい大きくなれ！



野口 和花ちゃん
平成29年12月11日生まれ
3歳

3歳お誕生日おめでとう！
わかちゃんの笑顔がみん
なを幸せにします。わか
ちゃん、大好きだよ！



両角 歩奈ちゃん
平成30年12月6日生まれ
2歳

2歳のお誕生日おめでとう！
これからもたくさん
歌っていっぱいおしゃべ
りしてね！可愛いあーち
ゃん大好き！

山林、畑、古民家、買取り相談受付

電話番号: 0266-72-5880

八ヶ岳ライフ 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



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 No.918
12月号 Chino City

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



↑茅野市
ホームページ

次号は1月号 12月23日(水)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。

