

広報 2021

令和3年
No.919

ちの Chino City

1月号

福よ来い。
良い年になりますように



謹賀新年

今月の表紙

島立雄幸さんが作るしめ飾り



北山糸萱の農家、島立雄幸さんがライフワークとして作っているしめ飾り。材料のわらから栽培しています。

20年ほど前から作り始め、最初は知人や近所だけに配っていましたが、口づてに評判が広がり、市外の方からも依頼があるそうです。



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。

イベント等を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。

R2.12.1 現在

市の人口		対前月比
人 口	55,124人	(-20)
男	27,576人	(-13)
女	27,548人	(-7)
世帯数	23,497世帯	(+8)

新しい公共交通のアプリケーション



のらざあ

NORAZA

乗合オンデマンドタクシーを呼べるアプリです。

公共交通の実証運行実施中

今回の実証の結果で、茅野市の公共交通の未来が変わります。

さっそく「のらざあ」で検索してアプリをダウンロード！

のらざあ



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



野あそび保育 ささはら 入所受付

とき 1月6日(水) 午後1時30分～2時30分

ところ 笹原保育園

申込書類など、詳細は幼児教育課へお問い合わせください。

問 幼児教育課 保育総務係 ☎72-2101(内線625)

2020

茅野市「この1年」

2020年も残すところわずかとなりました。
茅野市の一年間の主な出来事を、市政中心に写真で振り返ります。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	4月	2月	1月
車山山頂にテラスが完成（12日）⑦	「のらぎあ」の実証運行を開始（7日）⑤	みどりヶ丘保育園改修工事が完了し、園児が新園舎で生活を開始（30日）③	第21回国勢調査。開始から100年を迎える。（1日）	茅野どんばん中止 新型コロナウイルスの早期終息を願い茅野商工会議所と共催で花火打ち上げ（8日） インターネットで予約・決済ができる駐車場サービスを開始（25日）②	茅野どんばん中止 新型コロナウイルスの早期終息を願い茅野商工会議所と共催で花火打ち上げ（8日） インターネットで予約・決済ができる駐車場サービスを開始（25日）②	東京2020オリンピック、パラリンピック開催延期 道の駅ビーナスライン茅科湖がオープン。トイレ等が整備され多くの人でにぎわう。（17日）①	前宮水眼広場オープン（27日）⑧	国が新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言を発令（7日） おやすみ館リニューアルオープン（1日）	金鶏の湯入場者200万人達成（28日）⑥ 日本自動車連盟と観光協定締結（3日）

この1年の茅野市の景色やいいところをホームページ、動画で紹介しています。
ホームページ（QRコードから各ページをご覧ください）



茅野市内の桜をご紹介

市内には多くの桜スポットがあることを知っていますか。

500本以上の桜が咲き誇る運動公園、濃いピンク色が特徴の宮川河川沿いの高遠コヒガンザクラ、市の天然記念物に指定されている樹齢推定約200年の玉川古御堂の枝垂れ桜、残雪のハヶ岳とコラボレーションする下菅沢の祖霊桜…。

このページでは、市内の桜の様子を紹介しています。来年の桜のビューポイントの参考にしてはいかがでしょうか。



初夏の白樺湖

初夏の蓼科は、県内外の観光客でにぎわうリゾート地。6月上旬の白樺湖は、真っ青な空によく映える鮮やかなオレンジ色の花をつけたレンゲツツジがお目見えし、避暑地に夏の訪れを感じさせてくれます。

青々と茂る葉が湖面に映り、風に揺れる葉が涼しげなグリーンシーズンの白樺湖の様子を紹介しています。



茅野市内の紅葉のご紹介

秋の季節が駆け足で過ぎていく高原都市「茅野市」には、紅葉を満喫できるスポットが数多くあります。

蓼科山・網笠山を一望できる金沢公園、真っ赤な楓で有名な玉川長円寺、県内外から多くの観光客でにぎわう御射鹿池、湖畔を散策しながら葉の色づきを楽しめる蓼科湖畔…。

このページでは、市内の紅葉スポットをご紹介します。意外と知られていないスポットを発見できるかもしれません。



ビーナネットChino（インターネット動画サイト）

今年は、様々な行事イベントが中止されました。そんな中でも、「ビーナネットChino」では多くの皆様のご協力により、「ステイホーム」でも楽しんだり、体を動かしたり、学んだりできる番組をお届けしました。



登校できない子どもたちに向け、小中学校の先生も出演した

「テレビ教室」



消防団は
訓練や、
資機材の使い方
などを解説



自宅でもできる
「運動遊び」
を保育士がライブ配信



茅野市を応援するたくさん
さんのメッセージをつ
なげた
「# ちのエール！」

ビーナネットChinoではこれからも茅野市の魅力と市民の皆さんに役立つ情報をお届けします。



YouTubeチャンネル登録で最新動画情報をチェック!



公共施設等の年末年始のお休み（12/28～1/5）



		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)
市役所		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
地区コミュニティセンター		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
茅野市役所ベルビア出張所		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
茅野市マイナバーセンター		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
コンビニでの証明書等の交付		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
市民活動センター（ひと・まちプラザ）		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
コワーキングスペース（ワークラボハケ岳）		平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
環境施設	諏訪南清掃センター	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常
	不燃物処理場	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常
	し尿・浄化槽汚泥のくみ取り	〇休業期間中（12/31～1/3）は燃えるごみの収集は行いません。 また、施設への持ち込みもできません。								
	静香苑	平常	平常	平常	午後休	休	休	休	平常	平常
	茅野環境館	12/27～1/5まで休								
教育・文化施設	茅野市中央公民館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	家庭教育センター	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	図書館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	尖石縄文考古館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	ハケ岳総合博物館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	神長官守矢史料館	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	青少年自然の森	12月～2月は休業								
	茅野市民館・茅野市美術館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	休
温泉施設等	アクアランド茅野	平常	休	平常	午前9時 ～ 午後5時	休	午前10時 ～ 午後5時		平常	休
	金沢温泉金鶏の湯	平常	平常	休		休			平常	平常
	河原温泉河原の湯	平常	平常	平常		休			平常	平常
	尖石温泉縄文の湯	平常	平常	平常		休			平常	平常
	玉宮温泉望岳の湯	平常	平常	平常		休			平常	平常
	米沢温泉塩壺の湯	平常	平常	休		休			平常	平常
	高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」	休	休	休	休	休	休	休	休	平常
	白樺湖温泉すずらの湯	平常	平常	平常	【営業時間】正午～午後7時				平常	平常
スポーツ施設等	アクアランド茅野・カルチャーセンター	平常	平常	平常	休	休	休	休	平常	平常
	運動公園内施設	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	体育練成館	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	国際スケートセンター	平常	平常	平常	営業 (～16時)	営業 (14時～)	平常	平常	平常	平常
	千駄刈自然学校	平常	休	平常	休	休	休	平常	平常	休
保健福祉・医療子育て施設等	保健福祉サービスセンター	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	諏訪中央病院	平常	休	休	営業 当番医	営業 当番医	営業 当番医	休	平常	平常
	リバーサイドクリニック	平常	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	北山診療所	平常	休	営業 当番医	休	休	休	休	平常	平常
	こども館0123広場	営業 (～16時)	休	休	休	休	休	休	営業 (～17時)	営業 (～17時)
	宮川・北山・中大塩地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	ちの・豊平・泉野地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	平常
	米沢・玉川・湖東地区こども館	平常	休	休	休	休	休	休	休	休
	金沢地区こども館	営業 (～12時)	休	休	休	休	休	休	平常	平常
	CHUKOらんどチノチノ	営業 (～17時)	休	休	休	休	休	休	平常	平常

任免および職員数

① 採用の状況

(単位:人)

職 種	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
男 性	9						9
女 性	2		7	1			10
計	11	0	7	1	0	0	19

② 退職の状況

(単位:人)

職 種	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
男 性	12						12
女 性	3		8	2			13
計	15	0	8	2	0	0	25

③ 職員数の状況

(単位:人)

区 分	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
令和2年度	366	22	115	10	4	3	520
令和元年度	365	22	116	11	3	3	520
計	1	0	-1	-1	1	0	0

人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民の皆さんにご理解いただくため、「茅野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務等について、令和元年度の概要を公表します。(給与等については、令和2年4月1日の状況も併せて公表します。)

問 総務課 職員係 ☎72-2101 (内線134・135)

給与に関すること

令和元年度一般会計における人件費の決算額は、35億758万円で、歳出決算額259億2717万円の約13.5%です。なお、この人件費には市長、副市長、教育長及び市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

① 一般行政職の級別職員数の状況

一般行政職とは「地方公務員給与実態調査」に基づく区分であり、公表のうち「1-(3) 職員数の状況」の各年度職員数の合計から医療・看護職、税務職、福祉職、企業職等を除いた職員数を「一般行政職」の対象としています。

《行政職給料表》

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	合計
標 準 的 な 職 務 内 容	主事	主任	主査	係長 (副主幹)	課長補佐 (主幹)	課長 (副参事)	部長 (参事)	
R2.4.1 現在	職員数 21人	53人	89人	79人	27人	28人	10人	307人
	構成比 6.9%	17.3%	29.0%	25.7%	8.8%	9.1%	3.3%	100.0%
H31.4.1 現在	職員数 28人	47人	90人	85人	17人	27人	10人	304人
	構成比 9.3%	15.5%	29.6%	28.0%	5.6%	8.9%	3.3%	100.0%

② 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区 分	一般行政職		
	平均給料	平均給与	平均年齢
R2.4.1 現在	茅野市 322,623円	369,460円	43歳 8月
	長野県	本原稿作成時点で未公表	
H31.4.1 現在	茅野市 320,454円	365,760円	43歳 2月
	長野県 337,900円	401,437円	45歳 5月

③ 特別職の報酬等の状況 (R2.4.1 現在)

区 分	月 額	期末手当
給料	市 長 907,000円	(令和元年度支給割合)
	副市長 736,000円	
	教育長 662,900円	
報酬	議 長 435,000円	6 月期 1.675月分
	副議長 364,000円	12月期 1.725月分
	議 員 332,000円	計 3.40 月分

④ 職員の初任給の状況 (R2.4.1 現在)

区 分	初任給	採用後2年経過日 給料月額
茅野市	大学卒 182,200円	199,900円
	高校卒 150,600円	158,900円
長野県	大学卒 192,600円	
	高校卒 158,100円	

⑤ 職員給与費の状況 (各年度一般会計予算)

区 分	職員 (A)	給 与 費				1人当たり給与費 年額 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
2 年度	515人	1,811,091千円	238,063千円	714,797千円	2,763,951千円	5,367千円
元年度	492人	1,748,126千円	306,681千円	690,246千円	2,745,053千円	5,579千円

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

⑥ 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分		経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
R2.4.1現在	茅野市	大学卒 261,129円	340,067円	340,067円	381,592円
		高校卒 211,300円	—	—	361,650円
H31.4.1現在	長野県	大学卒 275,371円	353,419円	384,631円	402,792円
		高校卒 238,780円	295,314円	348,168円	373,188円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

⑦ 職員手当の状況

期末・勤勉手当 (令和元年度支給割合)

茅 野 市		
期 別	期 末	勤 勉
6 月期	1.30月分	0.925月分
12月期	1.30月分	0.975月分
計	2.60月分	1.90月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当 (令和元年度一般会計)

支給総額	136,717千円
職員1人当たり 支給月額	26,496円

退職手当

区 分	茅 野 市		
R2.4.1 現在	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置 (調整額×60月) ・定年前早期退職の特例措置 (2%~45%)	

特殊勤務手当（令和元年度一般会計）

区 分	全職種
職員1人当たり 支給月額	225円
代表的な手当の名称	滞納処分手当 福祉業務手当 劇毒物取扱手当 清掃作業手当 保健指導手当 死亡動物等収集作業手当

その他の手当

区 分	内 容	国の制度 との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

8 ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年 度	ラスパイレス指数
令和元年度	96.6
平成30年度	97.1

研修および勤務成績の評定の状況

1 研修の状況

区 分	研 修 内 容	受講者数
1 自主研修	通信教育受講者	9人
2 派遣研修	市町村アカデミー等 14項目	27人
3 一般・課題別研修	新規採用職員研修等 18項目	1,078人
4 政策研修	人事評価研修等 7項目	1,142人

2 人事評価の状況

評価の回数	評価の時期	被評価者数
年 1 回	3 月	520人

福利および利益の保護の状況

1 福利厚生制度の状況

区 分	内 容 等
市町村職員共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・短期給付（保健、福祉事業等）手続き等
職員安全衛生事業	・定期健康診断 13項目 受診実人員 477人 ・人間ドック助成 受診者 48人（内 脳ドック併用 11人） ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 2,100,000円 職員互助会会員数（R1年度） 572人 会員1人あたり 3,671円

2 公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数
地方公務員災害補償基金長野県支部	1 件

3 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0 件
--------------------------	-----

サービスの状況

区 分	人 数	内 容 等
職務に専念する義務の免除	200人	市関係団体の事務従事及び兼職並びに福利厚生等
営利企業等の従事制限	0人	営利企業等の事務又は業務に従事する場合等

公平委員会の報告事項

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0 件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0 件

任免および職員数

1 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

本 庁			
勤務時間		休憩時間	閉庁日
始業時刻	終業時刻		
午前8時30分	午前5時15分	正午～午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日

2 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能（最大20日）	10.1日	年間を通して在職した正規職員の平均です。

休業に関する状況

育児休業 取得者数	部分休業 取得者数	育児短時間勤務 取得者数
19人	3人	4人

（注）取得者数は、令和元年度に新たに育児休業、部分休業または育児短時間勤務を取得した職員数です。

退職管理の状況

令和元年度に課長相当職以上で離職した者の再就職の状況（離職後2年間に再就職したものに限る）	0 人
---	-----

分限および懲戒処分等の状況

分 限 処 分	
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	
人 数	内 訳
6 人	免職0人、降任0人、降給0人、休職6人

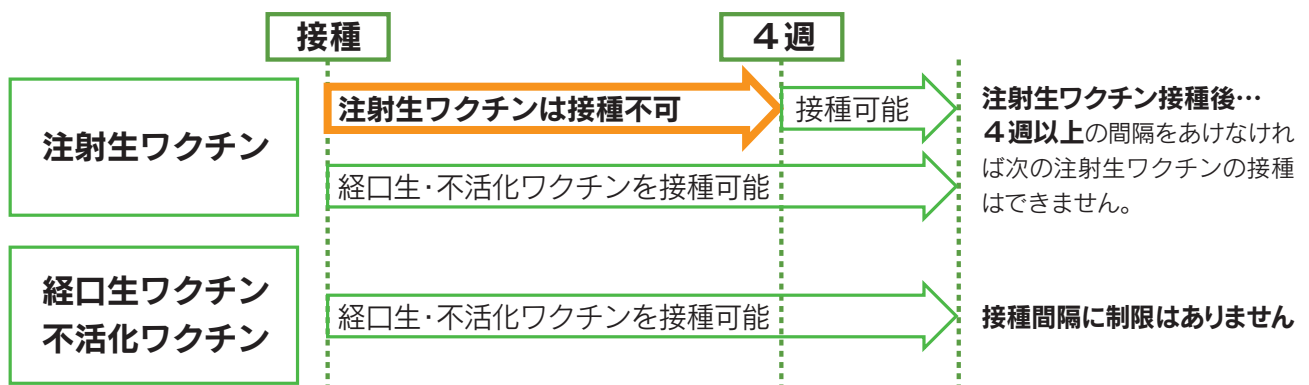
懲 戒 処 分 等	
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁等です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	
人 数	内 訳
4 人	免職0人、停職0人、減給1人、戒告3人

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールが一部変更されました

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

令和2年10月から、下記の3つのルールを守れば、前のワクチン接種からの間隔に関わらず、異なるワクチンの接種を受けることができるようになりました。

- 1 注射生ワクチンから次の注射生ワクチンの接種を受けるまでは**4週以上の間隔**をおくこと。
※注射生ワクチンとは・・・麻しん風しん混合・水痘・BCG・おたふくかぜ など
- 2 同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合は、**ワクチンごとに決められた間隔**を守ること。
(ヒブ・小児肺炎球菌・ロタウイルス・B型肝炎など)
- 3 発熱や接種部位の腫脹(はれ)がないこと、**体調がよいこと**を確認して、かかりつけ医に相談の上、接種を受けること



information

区・自治会で活躍する女性役員が増えました！

問 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101（内線634）

令和2年の区・自治会における女性の参画状況について調査しました。
結果の一部を紹介します。

区・自治会に
女性の役員が
必要だと思う

83%

前年度比 - 1%

区・自治会に
女性の役員がいる

37%

前年度比 + 15%

区・自治会に
女性の役員の登用を
考えている

54%

前年度比 + 7%

アンケートの中で以下のような回答がありました。

女性役員がいてよかったこと

- ・ 女性は、細やかな配慮ができる。
- ・ 女性の発想力や意見が活動に活かされている。

女性役員が増えない理由

- ・ 女性自身に役を受ける意識がない。
- ・ 役員が毎年改選されるため、女性役員登用の意識が根付かない。

ここで掲載している内容は調査結果の一部です。
詳細は茅野市ホームページをご覧ください。



↑ 調査結果の詳細
はこちらから

お知らせ

地球温暖化を考える日 2020

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)



茅野市地球温暖化対策地域協議会(愛称:エコパートナーシップちの)の主催により、「地球温暖化を考える日2020」を開催します。地球温暖化防止のためにできること、家庭での省エネなどについて、楽しみながら考えてみませんか。

とき **1月23日(土)**
午後0時30分～3時30分

ところ 茅野市民館マルチホール

内容 「シーズンズ～2万年の地球紀行～」の上映
クイズラリー等

その他 マスク着用のうえ、ご参加ください。また体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

お知らせ

諏訪広域防災講演会

申込・問 防災課 防災係 ☎72-2101 (内線182)

令和元年東日本台風(台風第19号)は、長野県にも大きな被害をもたらしました。荒ぶる自然災害に立ち向かい、地域から災害犠牲者を出さないために、『人が死なない防災』の著者で、防災研究の第一人者の片田敏孝先生をお招きし、ご講演いただきます。

とき **1月30日(土)** 午後1時30分～
ところ 茅野市民館マルチホール

新型コロナウイルス感染症対策のため、入場人数を制限します。事前の申込みが必要になりますので、上記申込先までお申し込みください。

講師プロフィール 片田 敏孝 氏

東京大学大学院情報学環 特任教授
日本災害情報学会会長



昭和35年岐阜県生まれ。専門は災害社会工学。災害への危機管理対応、災害情報伝達等について研究し、地域での防災活動を全国各地で展開している。また、国・外郭団体・地方自治体の多数の委員会、審議会に携わり、研究成果を紹介しながら防災行政の推進にあたっている。

お知らせ

大学入学共通テストによる車両混雑へご理解・ご協力ください

問 公立諏訪東京理科大学 事務部 ☎73-1201

大学入学共通テストによる車両混雑へのご理解・ご協力をお願いいたします



とき **1月16日(土)、17日(日)**

大学入学共通テストの実施に伴い、本学周辺道路(理科大通り)が、受験生の送迎車両により大変混雑します。本学を試験場とする受験生の在籍する高等学校に、自家用車による送迎の自粛および公共交通機関の利用をお願いしますが、本学周辺道路(理科大通り)が混雑の際は、ご協力いただきますようお願いいたします。

お知らせ

「中学生の税についての作文」入賞者のご紹介

問 税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線172)

将来を担う中学生の皆さんが、税について関心を持ち、また、税について正しい理解を深めることを目的として行っている『中学生の税についての作文』を募集したところ、本年度は市内2中学校から187点の応募がありました。茅野市で受賞された方は以下のとおりです。

【諏訪地区税務協議会長賞】

長峰中学校 2年3組 向山 恭平さん
東部中学校 3年3組 大野田 藍子さん

【諏訪納税貯蓄組連合会長賞】

長峰中学校 2年2組 金子 来聖さん
東部中学校 3年4組 久保川 音花さん

【茅野市長賞】

長峰中学校 2年2組 牛山 凜都さん
長峰中学校 2年3組 横田 彩さん
東部中学校 3年3組 田中 凜玖さん
東部中学校 3年4組 田村 優衣さん

受賞した作文の一部を茅野市ホームページからご覧いただけます。



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	講習日程	時 間	会 場	受講料	申込期間	対 象	
スマートフォン入門講座【Android】	スマートフォンの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラ操作など、実際にご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学びましょう。	2/ 5(金)	午前10時30分～午後 0時30分	ワークラボハケ岳	2,000円+テキスト代	12/24～1/16	・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。 ・スマートフォンで文字入力等ができる方。お使いのスマートフォンをご持参できる方。	
スマートフォン入門講座【iPhone】		2/ 9(火)						午後1時30分～3時30分
みんなのパソコン広場 ☆パソコン、スマートフォン初級者お助け隊☆		2/12(金)	午後2時～5時(相談時間は一人30分まで)		500円	1/18～2/1		
		2/16(火)						2/17(水)
		2/19(金)				2/4～2/15		
		2/26(金)						

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)

コラム

医療の現場から



間食について

栄養科 管理栄養士 坪田 未希

寒い時期には温かい飲み物や甘い物が欠かせませんね。近年はコンビニやファストフードから次々と登場する季節限定のスイーツやホットスナックなどがテレビやインターネットでも数多く取り上げられ、毎月の新商品を楽しみにされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。特に冬はイベントが多い時期なので、スーパーのお菓子やスイーツコーナーも普段より充実しており、食べてみたい～と誘惑に負けてしまうこともありますよね。

入院や外来での栄養指導において、間食や甘いものに関する悩みを抱えている患者さんが多くいらっしゃいます。また、おやつを食べ過ぎてしまうことでカロリーが過剰になり、実際に体重増加や糖尿病などの生活習慣病の悪化を招いてしまう方も少なくありません。しかし、おやつを食べることは決して悪いことだけではありません。おやつを食べることで気持ちが落ち着き、気分転換になるだけでなく、周囲の人へのお裾分けや一緒に同じ物を共有することが、会話の促進や人間関係を円満にする良いきっかけにもなるからです。

だからこそ、おやつを上手に食べて少しでも楽しんでいただけるよう、栄養指導の際によくお伝えしているポイントをいくつか紹介します。

☑栄養表示を確認してから選ぶ

そのおやつの栄養量に着目し、自分がどのくらいのカロリーを取っているのか把握することがとても大切です。またカロリーの内訳である糖質、脂質、蛋白質とともに塩分も確認した上で選べると更に良いです。

☑種類と量を決めてから食べる

何となく食べていると、いつの間にか食べ過ぎてしまったということになりがちです。1日当たり100kcal～200kcalを目安にしましょう。おやつの栄養量も把握した上で、どのくらい食べるのか考えてみましょう。

☑糖質カット、カロリーカットの表記がある商品を活用する

最近では種類も少しずつ増えてきています。1日の摂取カロリーが大幅に超えないよう活用してみましょう。また、低カロリー人工甘味料を活用しておやつを手作りするのもお勧めです。

☑よくお勧めしている食品（糖質、脂質が控えめな物や繊維が多い物がお勧めです）

乳製品：プレーンヨーグルト(きなこ、少量のナッツなどを組み合わせると◎)、プリン(ホイップクリームやカラメルソース無しだと更に◎)、チーズ(ベビーチーズなど)

大豆製品：豆乳、おからを用いたもの

その他：アーモンドミルク、寒天を用いたもの

すぐには上手くいかないこともあります。自分なりにルールを決めて実践してみることが大切なので、ぜひ参考にしてみてください。

あなたの血圧はどのレベルでしょう？ 薬が必要？生活習慣の見直しが必要？

あなたの血圧が治療が必要なのかを知るには、血圧以外の(脳心血管病の)リスクを知ることが大切です。まずは自分のリスクを確認してみましょう。

①脳心血管病の危険因子を確認しましょう。あてはまるものに✓

A 【危険因子】

- ☐ 65歳以上
- ☐ 男性
- ☐ 喫煙
- ☐ 脂質異常症
 - ・低HDLコレステロール血症<40mg/dl
 - ・高LDLコレステロール血症 $\geq$ 140mg/dl
 - ・高トリグリセライド血症 $\geq$ 150mg/dl

B 【危険因子】

- ☐ 糖尿病
 - ・空腹時血糖 $\geq$ 126mg/dl
 - ・随時血糖 $\geq$ 200mg/dl
 - ・HbA1c $\geq$ 6.5 (NGSP)

C 【臓器障害】

- ☐ 脳 ・脳出血、脳梗塞
- ☐ 心臓 ・心筋梗塞、非弁膜症性心房細動
- ☐ 腎臓
 - ・たんぱく尿(CKD)

②血圧値と危険因子を合わせた自分のリスクは…

①のチェックの結果と診察室の血圧から、自分のリスクを確認してみましょう。

診察室血圧	高値血圧 130-139/80-89	軽症高血圧 140-159/90-99	中等症高血圧 160-179/100-109	重症高血圧 180以上/110以上
リスク層				
リスク第1層 ・ ✓なし	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第2層 ・ Aの中に ✓あり	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第3層 ・ Aの中に ✓が3つ以上 ・ B、Cの中に ✓あり	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

自分のリスクに合わせた治療を進めましょう

	高値血圧	高血圧			受診するときに…
		軽症	中等症	重症	
収縮期血圧	130～139	140～159	160～179	180～	家庭血圧を1週間記録して受診すると、高血圧の診断、降圧薬の効果判定に役立ちます。
拡張期血圧	80～89	90～99	100～109	110～	
①低リスク	3か月間生活改善				
②中等リスク	十分な降圧がなければ生活習慣修正	1か月間生活習慣の改善 十分な降圧がなければ生活習慣修正と薬物療法開始			
③高リスク	1か月間生活習慣の改善 十分な降圧がなければ生活習慣修正と薬物療法開始	直ちに薬物療法の開始、あわせて生活習慣改善 薬の効果は、1～3か月かけて徐々に表れてきます。 自己判断で飲み方を変える、中断はやめましょう。 必ず医師に相談し、指示通りに服薬しましょう。			

※75歳以上の方は個人の状態によっても違うため医師と相談しながら治療をしましょう。

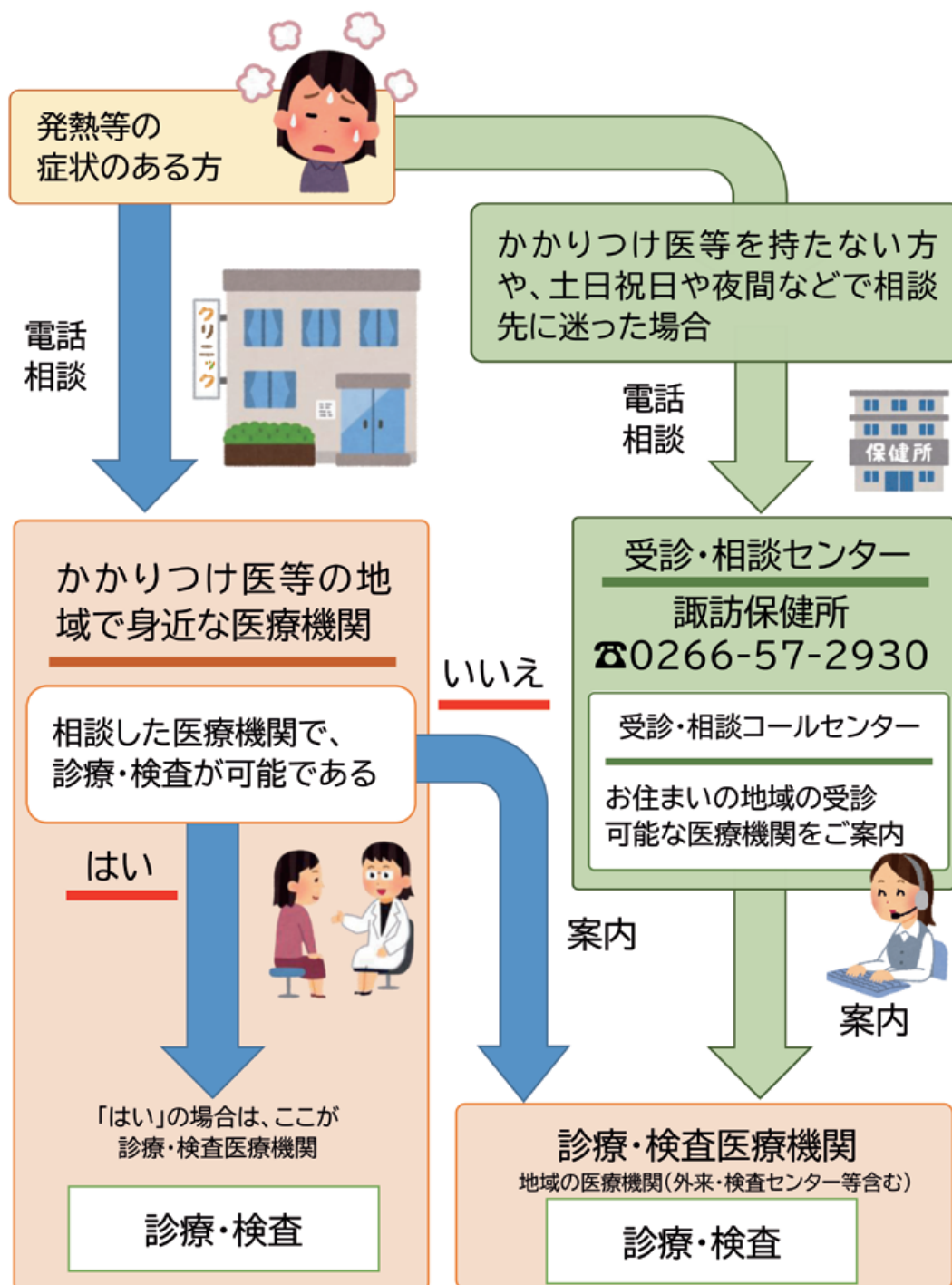
今、私たちにできること

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

発熱等の症状がある方は、まずは電話でかかりつけ医等地域の身近な医療機関にご相談の上、指示に従って受診してください。

県では、季節性インフルエンザの流行期に備え、発熱患者等がかかりつけ医等の地域の医療機関に直接電話相談の上、診療・検査を受けられる体制整備を進めています。

発熱等の症状がある方はチャートを参考に医療機関等へ必ず電話をしてから、その指示に従って受診してください。直接受診しても、診察・検査は受けられません。



※このチャート図は長野県が作成したものを一部変更したものです。



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。



夏休みに取り組んだ成果を表彰 研究・創意工夫展 表彰式

茅野市の小中学生が夏休みなどに取り組んだ 工作・絵画・研究作品を展示する研究・創意工夫展。その入賞者の表彰式を11月23日に行いました。

研究、工作、絵画の3部門に分かれ、今年は209作品の応募の中から12人と1グループが入賞しました。入賞者の皆さんは自分たちの努力が賞として認められた喜びから笑顔で賞状を受け取っていました。

展示会は12月6日まで行われ、研究の部で茅野市長賞を受賞した湖東小2年2組の子どもたちをはじめ、多くの方が作品を鑑賞しました。



↑ 今回の研究・創意工夫展で表彰された皆さん

← 茅野市長賞を受賞し、改めて自分たちの作品を鑑賞する湖東小学校2年2組の皆さん



パパはダンシング、ママはリラックス パパのためのベビーダンス&ママのリラックスヨガ

11月8日、パパのためのベビーダンス&ママのリラックスヨガを家庭教育センターで行いました。

ベビーダンスでは、パパが子どもを抱きながら基本ステップやサンバなどのリズムに合わせて体を動かしました。ダンスの最中にはリラックスして寝てしまう子どももいました。

パパが子どもを抱いてダンスをしている間、ママはリラックスヨガ。子どもをパパに預けている間、ヨガでリラックスしながらリフレッシュする様子が見られました。



団体活動で顕著な功績をあげる 伊藤 功さんが『財務大臣納税表彰』を受賞

茅野市宮川の伊藤 功さんが『財務大臣納税表彰』を受賞し、11月9日に茅野商工会議所で表彰状等が贈呈されました。納税表彰は、国税の申告と納税及び租税教育等に関して、功績顕著な個人等に贈られるものです。伊藤さんは諏訪納税貯蓄組合連合会会長を長年務めていらっしゃるほか、全国納税貯蓄組合連合会の副会長等としてもご活躍されています。この度、団体の活動を通じて納税思想の高揚等に功績があったとして受賞されました。

地域おこし協力隊が行く! Vol.34

農林水産省主催「食かけるプライズ2020」[食かける賞]を受賞しました!

このたび、地域おこし協力隊が地域の方々とともに作りあげた、外国人旅行客向けのアクティビティ、「山とともに生きる村で『凍み』の食に会う」が、農林水産省主催のEAT! MEET! JAPAN!『食かけるプロジェクト』の一環で実施した「食かけるプライズ2020」において、[食かける賞]を受賞しました! 詳細は、EAT! MEET! JAPAN! の公式サイト <https://www.eatmeetjapan.jp/>

[山とともに生きる村で「凍み」の食に会う]

八ヶ岳の麓、長野県茅野市の標高1,000m前後は「ヤマウラ」とよばれる昔ながらの山里地域。雪は少ないものの、冬には-15度にもなる凍みる土地で、この地に伝わる「凍み」の素材はそんな寒さに材料をさらして急激に乾燥させた、冬を乗り切る保存食。

体験できるのは「食×生きる知恵」。歴史を重ねた古民家に泊まり、寒天・凍り豆腐など凍みの食材作りを見学し、地元のおばあちゃんたちと一緒に凍み料理をつくって食べられる。

「食かけるプロジェクト」は、訪日外国人が、**滞在中の食に関わる体験を帰国後も日本の食を再体験できるような環境整備を図り、日本産農林水産物・食品の輸出拡大につなげていく取組で、日本各地の食・食文化を深く知ることができる食体験を募集・表彰するのが「食かけるプライズ2020」。**

応募件数225件のうち、受賞数は「食かける大賞1件、食かける賞10件、ネクストブレイク賞3件」。

惜しくも大賞には届きませんでしたが、「日本各地の食・食文化を深く知ることができる食体験」として評価されたことは、茅野の生活文化の素晴らしさをあらためて感じる機会となりました。

受賞したプロジェクトには、食かけるプロジェクトより様々な広報のご協力をいただけることになっています。



(寒天を天日で干す「天出し」を体験する外国人旅行者)

CHINOから、世界へ!

これからも茅野の宝を、日本中・世界中に伝えていけるよう、「ちの旅」の応援よろしくお願い致します!

マイナポイント取得にはマイナンバーカードが必要です!

令和3年3月まで、国が個人に最大5,000円相当のポイントを付与するマイナポイント事業が行なわれます。

マイナポイントの取得には、マイナンバーカードが必要となります。マイナンバーカードを交付するまでに2か月程度の期間を要しますので、マイナポイントを取得されたい方は、令和3年1月中のマイナンバーカード交付申請をお願いします。

また、すでにマイナンバーカード交付通知書がお手元に届いている方も、交付予約をしていただいた上で、お早目の受け取りをお願いします。

問 茅野市マイナンバーセンター（ヘルピア2階）☎75-0120

消防出初式に伴う交通規制

令和3年茅野市消防出初式の挙行に伴い、茅野駅東口信号機交差点～市民館前信号機交差点の区間が車両通行止めとなりますので、ご協力をお願いします。

また、午前9時から、茅野市民館前にて消防団・消防車両による分列行進を行います。

とき 1月10日(日)

午前8時30分～9時30分

ところ 茅野駅東口信号機交差点～市民館前信号機交差点

問 茅野消防署 ☎72-0119

小泉山体験の森元旦登山の中止

小泉山体験の森「元旦登山」の山頂イベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

問 生涯学習課 生涯学習係(内線633)

お知らせ

水道の凍結にご注意ください!

●凍結防止帯の確認を!

凍結防止帯の電源が入っているかどうかご確認ください。コンセントに差し込んだつもりでも、積雪等により外れてしまうことがあります。冷え込みが予想されるときはもう一度ご確認ください。

●節電機器の設置場所

凍結防止帯の節電機器をご使用している場合、節電機器が屋内や保温された場所にあると、冷え込んでも作動しません。節電機器はなるべく凍結防止帯のそばでご使用ください。

●水道を凍結させてしまったら!

凍結部分にお湯をかけて溶かす場合は、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆつくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火を当てたりしますと、凍ったところが破裂する恐れがあります。

●それでも水が出ない場合は

施工業者または茅野市指定給水装置事業業者にご相談ください。詳細は、市ホームページまたは水道課給水維持係へお問い合わせください。なお、市営水道以外の区域にお住まいの方はそれぞれの水道事業者にお問い合わせください。

●不凍栓(水抜きバルブ)の操作方法

停電等により凍結防止帯が作動しないとき、または長期間家を留守にするため、凍結防止帯の電気料を節約したいときは、不凍栓を閉めることにより水道管内の水を抜くことができます。操作方法是次のとおりです。

- ①不凍栓の頭のハンドルを「閉める」の矢印方向に回らなくなるまで閉める。
- ②水道の蛇口を開けて水道管内の水を抜く。
- ③使用を再開する場合は、水道の蛇口を閉め、不凍栓の頭にあるハンドルを「開ける」の矢印方向に回らなくなるまで回す。

※不凍栓が中途半端に開いていると水抜き穴から常時水が抜けるので、漏水と同じ状況になってしまいます。不凍栓は必ず全開か全閉にしてご使用ください。不凍栓の誤操作による漏水は料金軽減の対象になりませんので、特にご注意ください。

問 水道課 給水維持係 (内線665・666)



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

医療福祉

国保加入者の特定集団検診の日程追加

国保加入者の特定集団健診を当初の日程に追加して、令和3年1月21日、26日、2月1日、3日、5日に健康管理センターで行います。事前申込が必要ですので、ご希望の方はお問い合わせください。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

講座

やさしい介護予防講座

やさしい健康づくり(準備運動、軽運動、整理運動)と、血圧や血糖値をよくする食事や“お口”の健康についてのお話を聞くことができる「やさしい介護予防講座」を開催します。

『やさしい介護予防講座』の特徴

- ①食事・口腔に関するお話と運動を通して、バランスよく学ぶことができます。講師は、やまびこスケートの森 管理栄養士、歯科衛生士が務めます。
- ②1回目の講座で、個人ごとに意識調査を行い、4回目の講座で意識の変化が見られたか考えます。

とき

- ①2月2日(火)、②2月16日(火)
- ③3月2日(火)、④3月16日(火)

全て午後1時30分～3時

ところ 玉川地区コミュニティセンター

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 10名(申込多数の場合は抽選)

申込期間 1月18日(月)～19日(火)

申込・問 高齢者・保健課 高齢者福祉係 (内線334)

【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



ハケ岳総合博物館



博 ハケ岳総合博物館 1月の休館日

1月1日(金・祝)～4日(月)、12日(火)、
13日(水)、18日(月)、
25日(月)～2月1日(月)

問 ハケ岳総合博物館 ☎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。

1月は「宝石せっけんを作ろう」。

とき 1月17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 12月20日(日)から受付

申込・問 ハケ岳総合博物館
☎73-0300

茅野高校図書委員さんと楽しむ わくわくおはなし会

茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。絵本や紙芝居などの楽しいおはなしがいっぱい。どなたでも参加いただけますので、ご家族・お友達と一緒にお願いします。高校生のお兄さん、お姉さんといっしょにおはなしを楽しみましょう!

とき 2月4日(木)
午後4時30分～5時

ところ 茅野市図書館1階 どんぐり図書室 じゅうたんコーナー

定員 3組

問 茅野市図書館 ☎72-9085

尖石縄文考古館



尖 尖石縄文考古館 1月の休館日

1月1日(金・祝)～4日(月)、12日(火)、
18日(月)、25日(月)

問 尖石縄文考古館 ☎76-2270

宝くじの助成金によりコミュニティ 活動備品を整備しました。

●一般財団法人自治総合センターでは、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」を実施しています。この事業を活用し以下の備品を整備しました。

茅野町区

パソコン、プリンター、複合機

●公益財団法人長野県市町村振興協会では、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「地域活動助成事業」を実施しています。この事業を活用し以下の備品を整備しました。

丸山区

机、椅子、椅子用台車、コピー機、コピー機設置台

小堂見区

机、椅子、椅子用台車、プロジェクタ、スクリーン、プリンター、ノートパソコン、エアコン

問 パートナーシップのまちづくり推進課
(内線143)

図書館



図書館 1月の休館日

1月1日(金・祝)～4日(月)、12日(火)、
18日(月)、22日(金)、25日(月)

問 茅野市図書館 ☎72-9085

ビーナチャンネル

番組表

LCV11ch

基本放送スケジュール

00分～ こんにちは茅野市です。
30分～ 文字放送

※午前6時～翌日午前1時
1時間プログラムを繰り返し放送
しています。

1月の放送番組

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 1～3月はフラダンス講座をお届けします。

・「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



ハケ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

茅野市美術館

美 茅野市美術館を一緒にサポートしませんか+9 きほん編

美術館の活動やさまざまなアートについて知り、体験する連続講座。鑑賞から一歩ふみだして、美術館をもっと楽しんでみませんか？

■第1回「美術館の仕事」

とき 1月31日(日) 午後1時30分～

ところ 茅野市民館マルチホール

講師 徳永高志(茅野市民館コアアドバイザー)、前田忠史(茅野市美術館主任学芸員)

■第2回「茅野市美術館サポーターの活動」

とき 2月7日(日) 午後1時30分～

ところ 茅野市民館マルチホール

講師 NPO法人サポートC 美遊com.、中田麻衣子(茅野市美術館学芸員)

■第3回「ネットで繋がる対話による作品鑑賞」

とき 2月14日(日) 午後2時～

ところ 茅野市民館マルチホール、茅野市美術館企画展示室

講師 三澤一実(武蔵野美術大学教授)

出品作家 地元作家、武蔵野美術大学学生

ファシリテーター 茅野市美術館サポーター(NPO法人サポートC美遊com.)

■第4回「他の美術館を知ろうー和歌山県立近代美術館の活動」

とき 2月23日(火・祝) 午後2時～

ところ 茅野市民館マルチホール

講師 青木加苗(和歌山県立近代美術館学芸員)

■第5回「美遊com.会を見学しよう」

とき 3月7日(日) 午後2時～

ところ 茅野市民館マルチホール

■第1回～第5回共通

募集人数 15名程度(先着順)

参加費 無料

その他 はじめて受講される方を優先します。なるべく全回に参加ください。全5回のうち、3回以上参加された方には修了証を発行いたします。

問 茅野市美術館(茅野市民館内)

☎82-8222 FAX82-8223

守矢史料館



守

神長官守矢史料館 1月の休館日

1月1日(金・祝)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

守

企画展「丑年の古文書」

丑年に作成された古文書や、起こった事件に関する守矢文書を展示します。

会期 1月5日(火)～2月14日(日)

料金 通常入館料

問 神長官守矢史料館 ☎73-7567

茅野市民館

C

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 1月16日(土)、2月13日(土)、3月6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

博

博物館で星空観察会

冬の星座観察をしたり、望遠鏡を使った天体観察を行います。

とき 1月16日(土)

午後7時～8時30分

※雨天の場合、室内で星・宇宙のお話をします。

ところ 総合博物館

講師 市民研究員天文グループ

参加費 無料

申込期間 12月20日(日)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博

星空観望会

季節の星座探訪と、大型天体望遠鏡による見ごろの惑星・天体の観察を行います。

とき 1月23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 12月20日(日)から受付

問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

博

古文書相談会

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

とき 1月23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

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



日当たり良好！



ベランダからの眺望

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)

① 諏訪中央病院看護専門学校 学生募集 一般入試B

受験資格 高等学校または中等教育学校を卒業(見込み)の者、またはそれと同等以上の学力があると認められる者

願書受付期間

1月25日(月)～2月12日(金)必着

試験期日 2月24日(水)

選抜方法

(1) 学科試験 国語(現代文のみ)、
数学Ⅰ、英語Ⅰ

(2) 面接試験

受験料 15,000円

問 諏訪中央病院看護専門学校

☎73-8808

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

学習机/杵と臼セット/整理ダンス/ダンス/茶ダンス/和ダンス/レトロ調洋人形ケース(3ヶ)/和人形ケース/ランニングマシン/スノコ2段ベット/スキー板くつセット(ジュニア男)/セミダブルベット/丸形テーブル/角形テーブル/本棚/応接セット/古タンス/ワープロ

ゆずってください

シングルベット/市松人形/室内用ジャングリズム/マレットゴルフ式(女性用)

※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。

1 月の納税等

◆国民健康保険税(8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(7期)

【納期限・振替日 2月1日(月)】

③ 栗沢橋交差点の信号サイクルが 変わります

栗沢橋交差点の信号サイクルを変更します。栗沢橋交差点を通行・横断する際は、前方の信号をよく確認するようお願いいたします。詳細につきましては、お問い合わせ下さい。

変更日 1月13日(水)

問 茅野警察署交通課 ☎82-0110

④ 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

⑤ 茅野アレルギーサークル パブリカ』メンバー募集

普段感じていることや疑問に思っていること、不安な気持ちなど気軽にしゃべりましょう♪

日程は以下の通りです。お気軽にご参加ください!!

【お話し会のご案内】

とき 1月12日(火) 午前9時～正午

2月12日(金) 午前9時～正午

3月12日(金) 午前9時～正午

(①、②、③いずれかのみでの参加でも大丈夫です)

ところ 市民活動センターゆいわーく茅野

対象 食物アレルギーのある子・そのご家族、アレルギーに興味のある方

参加費 不要

申込・問 茅野アレルギーサークル パブリカ

HP chinoallergy.jimdosite.com

メール chinoallergy-paprika@yahoo.co.jp

⑥ 相続登記はお済みですか月間

期間 2月1日(月)～26日(金)

ところ 県内各司法書士事務所

相談料 無料

予約 相談する司法書士事務所にお問い合わせください。

相談例

- ・相続登記はしないといけないの?
- ・実家が相続登記をせずに空き家となっている

問 長野県司法書士会

☎026-232-7492

茅野市美術館

美 第4期収蔵作品展 「生の流れーそのつながり」

これまで当館の企画展にて特集してきた5人の作家の作品を取り上げます。

【展示作家】 立川義明、富永直樹、藤森民雄(以上、彫刻家)、津金孝邦(書家)、中村悟郎(写真家)

とき 1月10日(日)～3月25日(木)

午前10時～午後6時

※火曜休館(2月23日(火・祝)は開館、2月24日(水)は休館)

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

諏訪中央病院

+ すわちゅう健康教室

■「人生会議(ACP)と事前指示書」

今話題の人生会議について瀨口名誉院長が解説します。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 1月13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)

問 諏訪中央病院 総務課広報調整係

☎72-1000(内線1557)

その他施設・団体等

⑦ 後期高齢者医療の医療費 通知の送付

前年に医療機関等を受診した全ての被保険者に対し、1月下旬と3月下旬の2回に分けて、長野県後期高齢者医療広域連合から医療費通知が送付されます。

前年1～10月までの受診分は令和3年1月下旬に、前年11・12月受診分については令和3年3月下旬の、年2回に分けて送付いたします。

確定申告の期間中に医療費控除の申告をされる際は、1月下旬にお送りする医療費通知と併せて、11月および12月受診分の医療機関等からの領収書を基に申告してください。

問 長野県後期高齢者医療広域連合事務局 業務課 給付係 保健事業担当

☎026-229-5320



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】	①1/14 (木) 10:00～ ②1/20 (水) 14:00～ ③1/26 (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： 両角 達文 弁護士	1/5 (火) 13:00～17:00 ※電話予約は12/22 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	1/12 (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	1/21 (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	1/16 (土)、23 (土)、 30 (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	1/6 (水) 13:30～16:30	市役所7階 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】	1/13 (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	1/8・15・22・29 (金) 9:00～12:00			
結婚相談	①1/9・23 (土) 13:00～16:00 ②1/15 (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 「育ちあいのち」 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】	1/9 (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	
保護司による 非行・犯罪相談 【要予約】	1/29 (金) 10:00～12:00	諏訪市公民館 302会議室	諏訪地区更生保護 サポートセンター ☎55-2786	電話予約は平日10:00～16:00受付。 必要な場合には適切な専門機関をご紹 介します。お気軽にご相談ください。

+ 1月の休日当番医・当番歯科・当番薬局

日	名 称	所 在 地	電 話
1日(金・祝)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	アイン茅野薬局	玉川4183-7	82-1991
	やつがね歯科医院	豊平3311-1	71-5454
2日(土)	諏訪中央病院	玉川4300	72-1000
	茅野土屋薬局	玉川4274-1	71-2122
	丸茂歯科医院	諏訪市豊田1037-2	58-0150
3日(日)	矢嶋内科医院	ちの3494	72-2048
	のぞみ薬局	ちの3386	73-7680
	小池歯科医院	宮川4745-8	72-0258
10日(日)	土橋整形外科歯科医院	塚原2-2-22	72-3226
	矢崎薬局	塚原2-3783-1	73-6868
	伊藤歯科医院	諏訪市末広3-12	52-1890
11日(月・祝)	細田眼科医院	本町西15-32	71-2727
	ビーナス・フジモリ薬局	本町西15-36	78-7732
	今井歯科医院	玉川5024-1	82-3066
17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
	笠原歯科医院	諏訪市諏訪1-7-4	52-0616
24日(日)	ヨコイ眼科	宮川4470	72-2316
	フジモリ薬局	宮川4532	72-2200
	どんぐり歯科医院	玉川3779-1	72-6300
31日(日)	桜井内科医院	塚原1-14-45	72-6010
	てらさわ薬局	塚原2-7-28	78-7851
	クリーン歯科医院	諏訪市中洲福島5644-1	58-8121

🩺…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】

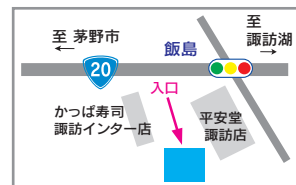
おおむね15歳以下のお子さんの急病に年中無休で対
 応しています。

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～



いまはそれアウトです!
 菊間千乃 著 アスコム
 その発言や行動、今はセクハラやパワハラとなることもあります。あなたは大丈夫?



あなたのまわりの怒っている人図鑑
 安藤俊介 著 飛鳥新社
 怒っている人が増えている? この本から怒りのコントロール方法を学びましょう。



困ったときのおへやあそび
 近藤理恵 著 かまがわ出版
 子どもとの遊び方のヒントを教えてください。楽しいお家時間を過ごそう。



(読んだふりしたけど)ぶつちやよく分からん。あの名作小説を面白く読む方法
 三宅香帆 著 笠間書院
 小説に「読み方」はあるのでしょうか。どうしたら面白く読めるのでしょうか。



さぐろう 生物多様性
 岡崎 務 著 PHP研究所
 生き物が力を合わせて作っている地球。生物多様性について調べてみよう。



お米をつくろう!
 岩崎書店
 お米はどうやってつくられる? いったん作業をしているのかな。



おとうとのたからもの
 小手鞠 いる 著 岩崎書店
 本が好きなおとうと冬馬くんと本が苦手なおねえちゃんのおはなし。



あるヘラジカの物語
 あすなろ書房
 寒さ厳しいアラスカの冬。寒さに備え、必死に生きる動物たちを描いています。

新 着 本

一 般 書 342 冊
 そ の 他 114 冊
 児 童 書 85 冊
 絵 本 45 冊

購入しました。ご利用下さい。

11月貸出冊数 18,779 冊

11月利用者数 4,601 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

出題: 美サイクル茅野・ごみ減量部会

布団はどのように捨てたらいいですか。

難易度 ★★☆☆☆



答 綿布団は、そのまま**清掃センター**へお持込みください。
 羽毛布団はひもできつく束ねて小さくし、**清掃センター**へお持込みください。

いらなくなった灯油のポリタンクはどのように捨てればよいですか。

難易度 ★★☆☆☆



答 20L以下のポリタンクは、中の灯油を使い切り、**可燃ごみの指定袋**に入れてごみステーションに出してください。
 20Lより大きなポリタンクは「**茅野市不燃物処理場**」にお持込みください。灯油ポンプは可燃ごみとして出してください。

詳細は、美サイクルセンターまでお問い合わせください。 ☎72-2905



元気もりもり食育コーナー ⑪③

～毎月19日は元気もりもり食育の日～ 食育推進委員会

茅野市の小中学校では、毎月19日の「元気もりもり食育の日」に合わせて、郷土の食材や郷土食をお届けしています。みなさんの食卓にも、郷土の味が並んでいますか？

食べて受け継ぐ！郷土の味

10月には、かきひき大根を提供しました。かきひき大根は、大根を皮ひき(ピーラー)で薄く削り、炒め煮にした料理です。包丁もまな板も使わずに調理でき、煮る時間も短時間で済むという忙しい農家の“時短料理”なのですが…大量調理の学校給食で届けようと思うと、なかなか大変です。

学校給食に取り入れている郷土の味

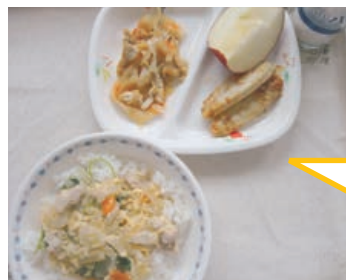
- 5月……ふき
- 6月……塩いか
- 7月……のたもち
- 8月……ゆうがお
- 9月……金糸うり
- 10月……かきひき大根
- 11月……野沢菜
- 12月……わかさぎ
- 1月……凍り豆腐
- 2月……寒天



地場産団体のみどり市さんから届けていただいた大根27kgをピーラーで必死に削りました。終わる頃には腕がぶるぶるに…。



山盛り的大根&人参



子どもたちに「家でも食べる？」と聞いたところ、あまり食べたことがない様子でした。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

地場産団体の活動が今後も継続、推進できますようご協力いただける方を募集しています。
学校教育課 ☎72-2101 (内線603) まで お気軽にご連絡ください。

かきひき大根 少し水分が抜けてしまったような大根でもおいしく食べられます



材料〈4人分〉

1人分のエネルギー：61kcal

塩分：0.4g

大根……………220g	みりん……………小さじ1
にんじん……………20g	だし汁……………大根がひたひたにつかるくらい
油揚げ……………30g	(顆粒のだしの素を使ってもOK!)
炒め油……………小さじ1	
砂糖……………小さじ2	
こいくちしょうゆ……………小さじ2	

作り方

- ① 大根と人参はピーラーで薄く削る。
 - ② 油揚げは油抜きして、短冊に切る。
 - ③ 鍋に油を熱し、①を炒める。ひたひたにつかるくらいのだし汁、油揚げを入れ、大根、人参が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 調味料を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮たら完成！
- ☆干し椎茸やさつま揚げなどを入れてもおいしく食べられます。最後にかつお節を入れてもおいしいです。

毎月19日は『元気もりもり食育の日』

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節になります。野菜のおかずもしっかり食べ、元気に冬を乗り切りましょう！



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」	1月12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	1月19日(火) 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」	1月26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	1月16日、23日 30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	1月16日、23日 30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!	1月9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	1月13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。
おなかの赤ちゃんおはなし会	1月16日(土) 13:30~	これから赤ちゃんを迎えられる家族の皆さん	6組	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。

● 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】	1月5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 「北風ふつとばせ (からだ遊び)」 【要予約】	1月14日(木) 10:00~11:00 【予約開始】 1月4日(月) 10:00~	就園前の子どもと 保護者	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いたします。

● 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	1月12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	1月13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	1月28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	1月20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	1月19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	1月27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	1月21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	1月8日(金)、22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	1月22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	1月14日(木) 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
ぱくぱく 離乳食教室	1月15日(金) 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
※ 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	1月13日(水)	R2年8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。
	1月27日(水)	R2年9月前半生まれ(15日以前生まれ)	
10か月児	1月18日(月)	R2年3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
	1月29日(金)	R2年3月後半生まれ(16日以降生まれ)	
1歳6か月児	1月 6日(水)	R1年7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
	1月22日(金)	R1年7月後半生まれ(16日以降生まれ)	
2歳児	1月 7日(木)	H31年1月前半生まれ(15日以前生まれ)	母子健康手帳、問診票
	1月28日(木)	H31年1月後半生まれ(16日以降生まれ)	
3歳児	1月15日(金)	H30年1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)、バスタオル
	1月25日(月)	H30年1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	1 月20日(水)	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	1 月 8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。 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。
	1 月19日(火)			
	日本脳炎は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。

おたんじょうび おめでとう

茅野市内にお住まいの**3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1月12日(火)。
メールアドレス:c.senryaku@city.chino.lg.jp



投稿フォームからも簡単に応募できます!



小平 聖姫ちゃん
平成30年1月20日生まれ
3歳

☆3歳お誕生日おめでとう☆
今年から保育園楽しみだね!
お友達沢山作ろうね!



田中 美羽ちゃん
平成30年1月16日生まれ
3歳

お誕生日おめでとう☆
元気いっぱいに育ってくれてありがとう。
これからもたくさん笑って
過ごそうね♡



尾中 燈里ちゃん
令和2年1月3日生まれ
1歳

あかりちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気にすくすくと育っていったね。

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

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499-7 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 Chino City No.919
1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



↑茅野市
ホームページ

次号は2月号 1月20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。

