

City Public Relations Magazine

茅野市広報紙
広報ちの

12

令和5年
2023

NO.954

CHINO

●特集

チノシノイノチ

茅野市のスケート文化

●掲載内容

令和5年度 上半期の財政状況



Contents

- チノシノイノチ
04 茅野市のスケート文化
- 08 のらざあ通信
- 09 令和5年度 上半期の財政状況
- 10 障害者週間
- 11 ピックアップ情報
- 12 こども通信
- 14 情報カレンダー
- 16 情報ネットワーク
- 19 シニア情報
- 20 ミュージアム情報
- 22 国保だより
- 23 国民年金だより
- 24 栄養マンキッチン・病院コラム
- 25 フォトニュース
- 26 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 27 市民掲示板・編集後記
- 28 Good Town Chino!!



今月の写真 /

雪に包まれた阿弥陀岳と赤岳

雪に包まれたハケ岳の阿弥陀岳と赤岳です。澄み渡った青空と雪に覆われた白い山肌のコントラストが美しいです。写真は、ハケ岳エコーラインの尖石縄文考古館西信号を白樺湖方面へ進んだ場所から撮影しました。



12月の納税等
納期限 12月25日(月)

市県民税（4期）

税 務 課 ☎72-2101(内線 172～174)

国民健康保険税（7期）

高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金

水 道 課 ☎72-2101(内線 662～664)

市営住宅使用料

都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料

幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（6期）

高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 326）

納付書は切り離さずに金融機関やコンビニエンスストアへ提出してください。ただし、バーコードが印字されていない納付書はコンビニエンスストアでは使用できません。



11月1日現在の
茅野市の人口

人口 55,352人 （－47）

男 27,838人 （－31）

女 27,514人 （－16）

世帯数 24,431世帯 （－8）

※（ ）内は先月比

※令和2年国勢調査を基に推計



ビーナチャンネル 11ch

オ
ス
ス
メ

あそんでたべて
今日も元気いっぱい
毎日午前9時から放送

親子と一緒に楽しめるおうちで運動遊びや、
「栄養マンおすすめレシピ」などを紹介します。



茅野市インターネット動画サイト
ビーナネットChino



茅野レガシー #24 カノープス

幻の一等星「カノープス」
シリウスに次いで明るい星ながら、冬
のごく限られた期間にわずかな時間し
か観察できない幻の一等星です。



チノシノイノチ

親から子へ 人から人へ

茅野市のスケート文化

茅野市にはスケート授業や校庭リンクがあり、古くから地域にスケート文化が根付いています。そこには、スケートに携わる地域の方々の強い思いがあります。

チノシノイノチ



インタビューを通じて茅野市の魅力を紹介。これまでに「御射鹿池」「八ヶ岳蕎麦切りの会」「読書の森 読りーむinちの」などを特集。バックナンバーはこちらから。

1 気候を活かした天然リンク

茅野市をはじめとする諏訪地域は、日本海側に比べて積雪量が少なく、標高が高く湖が凍る時期が長いことから、スケートが盛んに行われてきました。明治36年（1903年）頃から田んぼや湖でのスケートが始まり、昭和になると、学校の校庭に水を張って凍らせる「校庭リンク」が作られるようになります。地域にスケート文化が根付いていきました。

2 スケート靴の進化

高価であった靴スケートの代わりに、下駄に金属製のプレートを組み合わせた「下駄スケート」（通称「鉄こぶ」）が誕生しました。厚い鉄の塊のような刃が特徴です。

明治41年（1908年）頃には、諏訪湖で下駄スケートによるスケート大会が開催されています。安価な下駄スケートは、ほとんどの家庭に

手を目指す子どもたちやスケートを愛する人たちが集い、スケート文化の発展につながってほしいという願いが込められたこのリンクからは、小平奈緒さんをはじめ、世界で活躍する多くの選手を輩出しています。

——小平奈緒さん「このリンクとともに成長してきた思い出があります。」

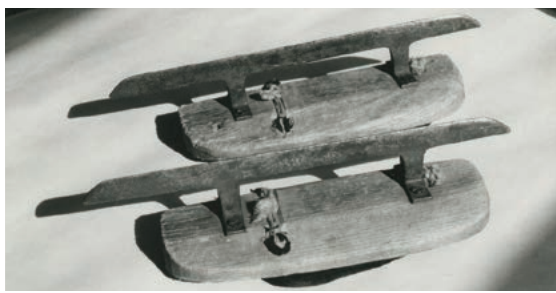
「諏訪湖一周スケート大会」
明治41年（1908年）撮影。第1回諏訪湖一周スケート大会の様子。背後に中央線を走る汽車も見える。
出典：みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム（シロトリ写真館）



3 国際スケートセンターの誕生

氷が張ればどこでもスケートを楽しめる田んぼリンクですが、風が吹くと砂が舞い込み、滑っているとスケートの刃を傷つけてしまうという課題がありました。

平成元年（1989年）、市民からの提案がきっかけとなり、国際規格のリンクを有する茅野市運動公園国際スケートセンターが誕生しました。平成30年（2018年）には、平昌2018冬季オリンピックで金メダルを獲得した小平奈緒選手の功績をたたえ、「NAO ICE OVAL」の愛称が付けました。次世代オリンピック選



「下駄スケート」
カナヤマ式下駄スケート。明治39年（1906年）諏訪地方最初の下駄スケート。一足30銭（約3,000円）ほどで売り出された。外国製の靴スケートは、平均15円（今の約25万円）だった。
所蔵：下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館
出典：みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム（下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館）



「下駄スケートをする子供たち」
大正14年（1925年）～昭和初期撮影。子どもたちにとって、スケートは身近な娯楽だった。どの家庭にも、スケート靴があった。
出典：みんなでつくる下諏訪町デジタルアルバム（下諏訪町立諏訪湖博物館・赤彦記念館）



動画で配信中



懐かしい写真とともにお届けします。

まさに“神”技！ 校庭リンク作り ～金沢小学校 ver.～

1 11月初旬 落ち葉拾い、地ならし



落ち葉はスケートの刃を傷つけやすく、氷が溶けやすくなるため、落ち葉拾いは重要な作業。

2 11月下旬 水入れ、リンクづくり



校庭中央に「水取り入れ口」、周囲に「防風ネット」を設置する。水取り入れ口だけだと波が立ち、水面が凍らないため、周りに「波消し板」を設置する（写真左）。水を張り、氷が張ったらリンク中央が盛り上がるのを防ぐ緩衝帯を作る（写真右）。

水取り入れ口

4 1月上旬 リンク開き



大会前には「雑巾がけ」を行い、リンクを滑らかにする。写真は、タンクから出る水を浸した毛布で雑巾がけ作業をする様子。



3 12月下旬～1月末 水撒き

気温がマイナス5度以下になるのを目安に「水撒き」が行われ、水を徐々に厚くする。天然リンクはヒビが入るため、濡らした雪を詰めてヒビを補修する（写真右）。機械は使わず、すべて人力。「水を撒いた氷上は非常に滑りやすいため、撒いた水の上には乗らないように、後退しながら水撒き作業にあたります。」（写真左）



4 若手指導者が繋ぐスケート文化

茅野市スケート協会では、「教える人がいないと子どもたちが育たない」と、地域で育った若手指導者の育成に主眼を置いています。

―宮川小学校スケートクラブ 堀あかりコーチ「必ずしも金メダルやオリンピックを目指さなくてもよいと思います。どうしたら速くなるかを考えることを大切にしたいと思います。」

5 リンク作りの“神”

スケートの盛んな茅野市ですが、少子化によるスケート人口の減少や温暖化によるリンク作りの難しさなどの課題も抱えています。平成元年（1989年）以降、茅野市運動公園国際スケートセンターの開設に伴い、校庭リンクを有する学校は激減しました。現在は、泉野小学校と金沢小学校で校庭リンクが地域の人々によって作り続けられています。

校庭リンク作りは、11月に校庭の落ち葉拾いをするところから始まります。11月下旬から地ならしをし、水を表面に張り、リンク中央が盛り上がるのを防ぐ緩衝帯を作ります。気温が下がると、水撒きや雑巾がけと呼ばれるリンクを厚く平らにする作業が毎晩続けられ、1月上旬にリンク開きを迎えます。

―金沢体育協会 伊東秀樹さん

6 市民スポーツ「スケート」

諏訪地域の小学校では冬になるとスケート授業があります。そのため、諏訪地域で育った市民のほとんどは、大人になってもスケートを滑ることが出来ます。

毎年1月下旬に開催される諏訪地方スケート大会は、多くの世代の選手が出場する大会です。開催回数72回の歴史ある大会であり、諏訪地域のスケート文化の原点とも言えます。

7 世代を超えて 受け継がれるスケート文化

地域に根を張り、人々をつなぎ合わせてきた茅野市のスケート文化。これからも親から子へ、人から人へと世代を超えて受け継がれていきます。

スケートを“繋ぐ”人

インタビュー全編は動画でご覧いただけます



平昌 2018 冬季オリンピック

スピードスケート女子 500m 金メダリスト

小平 奈緒さん（茅野市出身、相澤病院所属）

「身近な人がみんなスケートを体験していることがスケートを始めるきっかけとなりました」



小平 奈緒さん



宮川小学校スケートクラブ 堀 あかりコーチ



金沢体育協会 伊東 秀樹さん



世界最高齢スピードスケーター 丸茂 伊一さん



茅野市スケート協会 池上 泰司さん

- 茅野市のスケートリンクで育った地元の若手指導者が指導する姿も多く見られる。宮川小学校スケートクラブ 堀あかりコーチ「スケートを楽しんで滑ってもらえるように役に立てたらと思いながら、指導しています」
- 金沢小学校校庭リンクを守り続ける、リンク作りの“神” 金沢体育協会 伊東秀樹さん「子どもたちが継いでくれることを願っています」
- 世界最高齢スピードスケーター 丸茂伊一さん（茅野市玉川在住）「氷が張ればどこでも滑っていた。滑る楽しさは格別」。今もなお、記録への挑戦を続ける 94 歳。
- 茅野市スケート協会 池上泰司さん「スケートの活性化はまだまだ課題がありますが、みんなで意見交換しているところです」

突撃インタビュー！

スケートまるまる

Q1. 始めたきっかけは？

物心ついた頃には、スケートをしていた。

- ・保育園の頃、祖父に連れられて遊び始めた。
- ・自宅の前に校庭リンクがあったため、保育園の頃には氷の上に立っていた。
- ・クラスの大半がスケートクラブに入部していて、入部しないといけなかった。

スケートあるある

- ・スケート靴を脱ぐと足がジンジンしてしばらく歩けない。
- ・練習中、コーチからは見えないだろうと思われる場所で少し力を抜くが、実は結構見られている。（後で叱られる）
- ・泊まりで行く大会は、友達と旅行気分♪
- ・階段を上がる時や駅のホームで電車を待っている時、無意識にスケーティングフォームや足運びをしている。
- ・スピードスケート経験者は、フィギュアの靴で滑るのが苦手。

スケートにまつわる“あるある”をスケート経験者に聞きました

Q2. 魅力を教えて！

辛抱・我慢強く、寒さに強くなる。

- ・全国に友達や知り合いができる。
- ・北海道などの遠征先に行くことができ、その土地の名産物を食べられる。
- ・練習を重ねると、ラップタイムの「感覚」が掴める。
- ・夏場に苦しんだ人ほど、冬の結果につながる。

スケート年表

茅野市のスケート史をまとめました。





のらざあ通信



Vol.12

問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

「のらざあ」は事前予約制

運行日 土日祝日も毎日運行

予約 乗車の1週間前から1時間前まで

運行時間 8時から19時まで
(最終予約は18時30分出発希望まで)

電話でのご利用

コールセンターまでお電話ください

電話番号 0266-78-6318

受付時間 7:30 ~ 17:30

アプリでのご利用

アプリからは、いつでも予約が可能！

アプリをQRコードからダウンロードしてください。



iOS



アプリロゴマーク



Android

「のらざあ」料金の算定及び最適ルートについて

「のらざあ」は AI (システム) が計算する最適ルートの距離で料金を算定しています。

- 希望の出発地から到着地まで AI が計算し、最短の時間で到着するルートを最適ルートとします。
- 運賃はご予約するときに最適ルートの距離で決定し、その後は変動しません。
乗合のための、う回などにより運行距離が変わっても、料金は変わりません。
- ご予約するときには、乗降場所や時間と併せて料金についてご確認してください。
アプリ上では予約時に料金が表示されます。コールセンターでも予約時には料金をお伝えしています。
- 希望する時間帯等により最適ルートが異なる場合があります、その影響で料金も異なることがあります。
同じ出発地から同じ目的地までの予約や往復での予約の場合でも、乗車ごとに料金が異なることがあります。



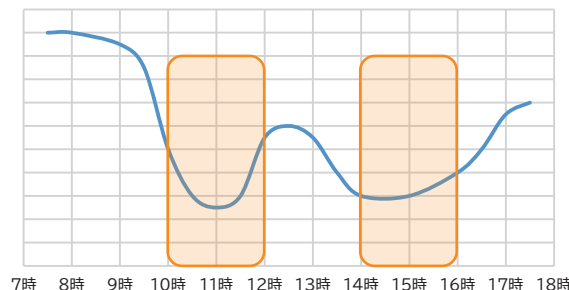
コールセンターへのお電話が比較的つながりやすい時間帯について

コールセンターへのお電話が比較的つながりやすい時間帯をお知らせします。

- ・ 午前10時から正午まで
- ・ 午後2時から午後4時まで

運行開始後や夕方と比較的お電話の件数が多く、つながりにくくなります。

コールセンターへのお電話数の傾向



「のらざあ通信」について

過去の「のらざあ通信」は茅野市公式ホームページからご覧いただけます。
QRコードを読み込みご覧ください。



「のらざあ通信」
はこちらから！

令和5年度 上半期の財政状況

令和5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12億8225万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め365億3040万円となりました。今年度は新型コロナウイルス感染症や物価高騰に係る暮らし・経済対策、災害復旧事業などを追加して実施しています。

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5年度 会計別予算執行状況

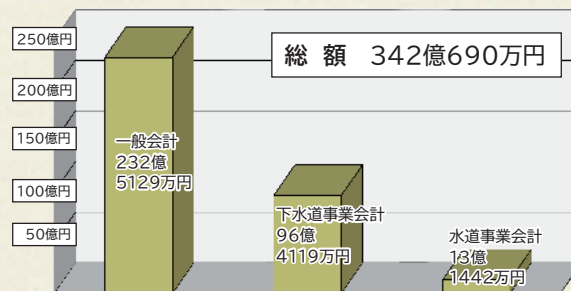
会 計 区 分			予 算 額	収 入 済 額	執行率	支 出 済 額	執行率
一 般 会 計			365億3040万円	153億727万円	41.9%	141億3393万円	38.7%
特別会計	国 民 健 康 保 険		51億9736万円	22億5197万円	43.3%	20億7424万円	39.9%
	後 期 高 齢 者 医 療		9億4188万円	3億8933万円	41.3%	3億7236万円	39.5%
	計		61億3924万円	26億4130万円	43.0%	24億4660万円	39.9%
	企業会計	水道事業会計	(収入)	16億9395万円	6億1262万円	36.2%	
(支出)			23億759万円			3億2660万円	14.2%
下水道事業会計		(収入)	28億5217万円	12億7523万円	44.7%		
		(支出)	42億2485万円			8億6066万円	20.4%
計		(収入)	45億4612万円	18億8785万円	41.5%		
		(支出)	65億3244万円			11億8726万円	18.2%
財 産 区 特 別 会 計			16億650万円	6億1001万円	38.0%	8073万円	5.0%
合 計	(収入)	488億2226万円	204億4643万円	41.9%			
	(支出)	508億858万円			178億4852万円	35.1%	

令和5年度上半期 追加した主な事業

項目	金額
新型コロナウイルス感染症や物価高騰に係る暮らし・経済対策	6億9036万円
災害復旧事業	1億4680万円
永明小中学校建設事業	1億1500万円
観光誘客宣伝事業費	4950万円

市債の状況

市が大型事業を行うための財源として調達した、国や銀行などからの長期にわたる借入金の残高

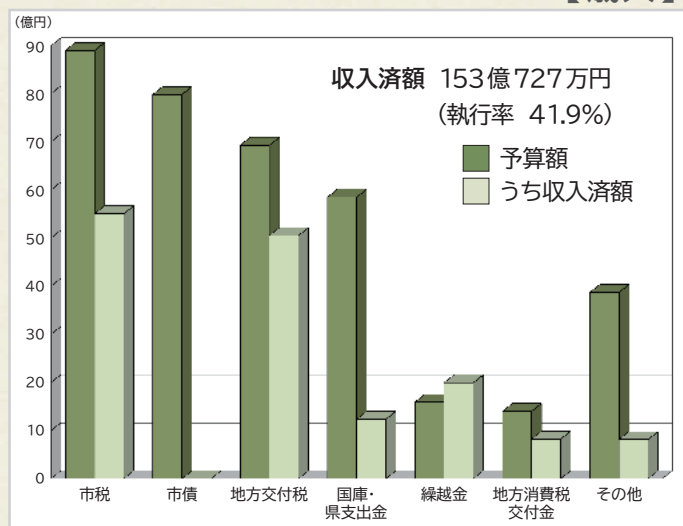


市有財産の状況

区分	市有財産	区分	市有財産
土地	170万8312㎡	車輛	106台
山林	2万3074㎡	基金	49億2578万円
建物	24万4787㎡	出資金など	3億9399万円

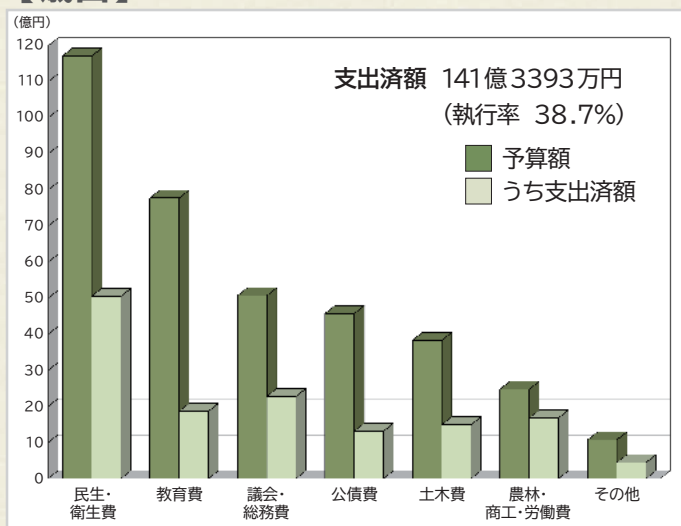
一般会計執行状況

【歳入】



市民一人あたりの市税負担額 9万5698円 (令和5年9月30日現在)

【歳出】



障害のある人もない人も、共に生きる 社会の実現のために ～障害者週間～



問 地域福祉課 障害福祉係 ☎72-2101 (内線 315・316)

12月3日～9日は障害者週間です

障害のある人たちに対するバリアを取り除き、社会参加を推進していくために理解と認識を深めるための週間です。

令和6年(2024年)4月から合理的配慮が求められます

障害者差別解消法では、令和6年(2024年)4月から合理的配慮の提供が定められ、障害者から配慮を求められたときに、過度の負担にならない範囲で、合理的な配慮が求められています。

合理的配慮の例としては、

- ① 車椅子の人がいて移動が難しいような場合、段差があるような場所で車椅子を持ち上げたり、スロープがあるところへ誘導したりすること。
- ② コミュニケーションが難しい場合には、筆談やタブレット端末などを使いながらコミュニケーションを図ること。
- ③ 「犬アレルギーや動物嫌いのお客様がいるから」「食べ物を扱うお店のため衛生上の心配がある」などの理由で、補助犬の同伴を断るのではなく、お店や施設側は、より慎重に障害当事者と補助犬に向き合うこと。などが挙げられます。



※入店拒否が許されるやむを得ない理由もあります。

補助犬とは

補助犬は身体に障害のある方の生活を支える犬のことです。「身体障害者補助犬法」に基づいて認知され、特別な訓練を受けています。法律に基づいて衛生管理もされているため、飲食店や施設のほか、病院(人が立ち入れるスペース)は、補助犬と一緒に入ることができます。補助犬は、障害の困りごとに合わせて3種類(盲導犬、介助犬、聴導犬)に分かれています。それぞれ仕事内容や、訓練方法などが違います。



－茅野市役所でロビー展を開催します－

障害者週間に併せて、茅野市内の障害福祉事業所の活動をパネルで展示します。

また、障害のある方々の絵画・書道等の作品を展示します。

12月5日(火)と8日(金)の2日間、事業所で扱う商品を茅野市役所1階ロビーで販売します。時間は、11時から13時までです。

●期間 12月4日(月)～8日(金)

●会場 茅野市役所 1 階ロビー

●出店事業所

●販売商品

出店事業所					
1	パストーレ	4	あすなろセンター	7	精明学園
2	ひまわり作業所	5	働くぞうさん茅野	8	この街学園
3	ハヶ岳福祉農園	6	ふくろう玉川	9	エバークロウ

焼き菓子、弁当、パン、
サンドイッチ、木工製品、
革製品など



「茅野市工場立地法に基づく準則を定める条例(案)」の パブリックコメント(意見募集)

問 商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101 (内線 432・433) / FAX72-4255

- ▶ **内容** 工場立地法は、工場立地が環境保全を図りつつ適正に行われるようにするため、一定規模以上の工場に国が定める基準以上の緑地等の整備を義務づけています。
平成24年4月からは国が定める基準に代えて、地域の実情に沿った市独自の基準を適用できる地域準則条例の制定が可能になりました。
そのため、本市においても地域産業の発展や雇用の確保等を目的とし、独自の基準を定めるために条例を制定したいと考えていますので、市民の皆さんからご意見を募集します。
- ▶ **対象** 以下のいずれかに該当する方
(1) 市内に住所を有する方
(2) 市内の事務所又は事業所に勤務する方
(3) 市内に事務所又は事業所を有する個人及び法人その他の団体
(4) 市内の学校に在学する方
(5) 市内に別荘等を有する方

- ▶ **応募期間** 11月29日(水)から12月28日(木) 必着
- ▶ **応募方法** 住所及び氏名(法人その他の団体にあつては、所在地、名称及び代表者氏名)並びに電話番号を明記の上、郵送または電子メール、FAX、もしくは茅野市役所5階商工課等以下の資料の閲覧ができる施設に持参してください。
匿名及び電話での受付はしていませんので、ご了承ください。上記の方法によることが難しい場合は、問合せ先までお申し出ください。
- ▶ **資料閲覧** 茅野市ホームページ、茅野市役所5階商工課窓口、各地区コミュニティセンター、茅野駅前ベルビア出張所で閲覧できます。
- ▶ **その他** ●いただいたご意見に対する考え方はホームページで公表します。
●個別の回答はいたしませんのでご了承ください。
●類似の意見は集約することがあります。

information

募集

茅野市総合計画審議会の 委員を募集します

問 企画課 企画係 ☎72-2101 (内線 152)
E-mail kikaku@city.chino.lg.jp

- ▶ **内容** まちづくりを進めるための最上位の計画である総合計画の基本構想に掲げる目指すべき将来像を実現するため、政策の基本的な方針などの見直し並びに計画の進行管理などを行う「茅野市総合計画審議会」の委員を募集します。
・任期は2年間
・報酬は市の規定によりお支払いします。
- ▶ **対象** 市内在住、在勤、在学の20歳以上の方
- ▶ **定員** 若干名
- ▶ **申込** 応募用紙へ必要事項を記入し、12月12日(火)までに郵送またはメールで企画課へご提出ください。応募用紙は、市ホームページからダウンロードしてください。希望される方には送付します。
- ▶ **その他** 会議は、原則として公開するほか、会議録を市ホームページに公開します。

イベント

小泉山体験の森 「元旦登山」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)



- ▶ **日時** 1月1日(月・祝) 6時50分山頂集合
※雨天中止
- ▶ **場所** 小泉山 山頂
- ▶ **内容** ご来光にあわせて拝礼し、新たな年のはじまりをみんなでお祝いします。
- ▶ **持ち物** 冬登山の服装でご参加ください。
- ▶ **申込** 不要
- ▶ **その他** 雨天中止等の場合は、各登山口に中止案内を掲示します。

子育て 定例イベント

● **0123 広場** 開館時間 10:00～18:00 休館日 木曜日
 ☎71-1661 最新情報はホームページからご確認ください→



イベント名	日時	対象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	12月12日(火) 11:15～11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	12月26日(火) 11:15～11:30	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要

● **図書館** 開館時間 平日9:30～18:00 休日・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	定員	申込
0.1.2おはなし会	12月2日、16日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	12月2日、16日(土) 11:00～	3歳以上の方なら どなたでも	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	12月9日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
パネルシアターであそぼう	12月19日(火) 10:45～	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	12月16日(土) 11:30～	おなかのあかちゃんと そのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	12月13日(水) 10:45～	どなたでも	なし	申込不要

おたんじょうびおめでとう



投稿フォームから
ご応募ください!

2月生まれの方募集中!
 12月12日(火)までに応募
 してください。

対象 3歳までの方



佐藤 千晟くん
 令和3年12月28日生まれ
 2歳

お誕生日おめでとう。たく
 さん笑って、たくさん遊ぼう
 ね。大好きだよ。



こども通信

子ども・子育てに関する情報を
お知らせします。



育児中のママを対象としたサークルひよっこクラブ
 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ① 12月4日(月) 13時30分～14時45分
 ② 12月18日(月) 13時30分～14時45分
場所 諏訪中央病院 講堂(5分前に産科外来10番へ)
内容 ①「咳、鼻水のセルフケア」について小児科医
 師によるお話し。
 ②「こどもへの薬の飲ませ方」について薬剤師
 によるお話し。
参加費 無料
対象 未就園児のお子さんとその親
 (当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物 母子手帳、お子さんに必要な物、バスタオル
申し込み お電話にてお申し込みください。

手がた・足がたアートをやってみよう
 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ① 12月11日(月) 13時～14時
 ② 12月20日(水) 10時～11時
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 手がた、足がたをとってアートをつくります。
参加費 100円(材料代)
対象 生後1～3か月の赤ちゃんとお母さん
 (当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物 よごれても良い服装、タオル、母子手帳
申し込み お電話にてお申し込みください。

にこにこ
 諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 12月13日(水) 11時～正午
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 体重測定、育児相談、ベビーマッサージ、ママ
 のストレッチ、授乳相談を行います。
参加費 無料(補助券が無い方は2,000円)
対象 生後2～4か月の赤ちゃんとお母さん
 (当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物 産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子手帳、
 着替えやオムツ、授乳用品など
申し込み お電話にてお申し込みください。

子育て世帯生活支援特別給付金
 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線614)

申請対象 平成17年4月2日(障害児の場合は平成15年
 4月2日)～令和6年2月29日に生まれた子ど
 もを養育する父母等のうち、次のいずれかに
 該当する方
 ・令和5年度住民税(均等割または所得割)
 が非課税の方
 ・物価高騰の影響により、家計が急変し、住民
 税(均等割または所得割)が非課税相当と認め
 られる方
 ※本給付金を既に支給された方は対象外です。
支給額 【住民税均等割非課税の場合】
 子ども1人当たり 5万円
 【住民税所得割非課税の場合】
 子ども1人当たり 3万円
申請方法 必要書類を市役所こども課こども・家庭支援
 係へ提出してください。申請書は窓口または
 市ホームページから取得できます。
申請期限 令和6年2月29日(木)
その他 詳細については、市ホームページをご確認ください。

赤ちゃんあつまれ
 こども館0123 広場 ☎71-1661

日時 12月19日(火) 10時30分～11時30分
場所 こども館0123 広場 わいわいスペース
内容 主に生後2か月から7か月の子どもを持つ母親の
 育児に関する悩みや不安の解消と、母親同士の
 出会いのきっかけの場とする講座を開催します。
講師 市保健師及び家庭児童相談員
対象 生後2か月～7か月の子どもと母親
定員 10組
参加費 無料
申し込み 11月28日(火) 10時から申込受付

運動遊び
 こども館0123 広場 ☎71-1661

日時 12月6日(水)
 ① 10時30分～10時50分
 ② 11時15分～11時45分
場所 こども館0123 広場
内容 親子でふれ合い、体を動かすことを楽しみます。
講師 長崎 将利さん
対象 ① 0,1歳の子どもと保護者
 ② 2,3歳の子どもと保護者
参加費 無料(申込不要)

12
December

-  休日当番医院

 休日歯科当番医院

 休日当番薬局

 水道緊急修理当番店
-  予防接種

 乳幼児健診

 子育て

※当番は変更となる場合があります。

- 休日当番医院 診療時間：9 時～17 時
- 休日当番歯科医院 診療時間：9 時～12 時
- ・受診を希望する際は必ず事前に電話で症状をお伝えください。
- ・必ず保険証をお持ちください。
- ※休日当番医は変更となる場合があります。
- 最新情報は茅野消防署（☎72-0119）へご確認ください。
- 水道緊急修理当番店
- 受付：8 時 30 分～翌日 8 時 30 分
- ※当番店は変更となる場合があります。当番店へ連絡する前に茅野市役所（☎72-2101）までご連絡ください。

- 離乳食教室【要予約】
- 対象：ごっくん（4～6 か月児）、もぐもぐ（7～8 か月児）
- ばくばく（11 か月～1 歳 2 か月児）
- 持ち物：【共通】赤ちゃん用のスプーン、飲み物（麦茶等）
- 【ごっくん】抱っこ紐またはおんぶ紐
- 【もぐもぐ】おんぶ紐、お母さんのエプロン、三角巾
- 【ばくばく】敷物

- 赤ちゃん相談、マタニティ相談【要予約】
- 場所：健康管理センター
- 持ち物：母子健康手帳、バスタオル（赤ちゃんのみ）
- 乳幼児健診（受付時間は個別通知します）
- 場所：健康管理センター
- 持ち物：母子健康手帳、問診票、バスタオル（2歳児、3歳児以外）
- 目と耳に関するアンケートと尿（3歳児のみ）

予防接種、乳幼児健診、相談、教室についての申し込み、お問い合わせは…健康管理センター☎82-0105

 Sunday	 Monday	 Tuesday	 Wednesday	 Thursday	 Friday	 Saturday
					1	2
					 赤ちゃん相談 (9 時～11 時)	 ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265
					 ㈲芸管工業 ☎79-4372	
3				6	8	9
 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226			 離乳食教室 (ごっくん・もぐもぐ) (10 時～11 時 30 分)		 2 歳児歯科健診	
 こいけ歯科・矯正歯科 ☎72-0258			 ㈲木村設備 ☎77-2380	 ㈲大信設備 ☎72-3527	 ㈲茅野設備 ☎79-5858	 共進エネーブ㈱ ☎72-6282
 本町西薬局 ☎82-3660		 3 歳児健診				
 ㈲イトカン ☎72-8548	 ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	 ㈲タケムラプロパン ☎72-2382				
10	11	12	13	14	15	16
 リバーサイドクリニック ☎72-7010					 赤ちゃん相談 (9 時～11 時)	
 湖柳歯科医院(諏訪市) ☎53-0506	 1 歳6 か月児健診				 マタニティ相談 (10 時～11 時 30 分)	
 りんどう薬局 ☎73-9285	 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228		 4 か月児健診		 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	 ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515
 共栄管工㈱ ☎72-6675		 ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	 ㈲イトカン ☎72-8548	 ㈲窪田設備 昼☎72-6814		
17	18	19	20	21	22	23
 ヨコイ眼科 ☎72-2316						
 吉水歯科医院 ☎72-3459						
 フジモリ薬局 ☎72-2200	 3 歳児健診		 2 歳児歯科健診	 10 か月児健診	 1 歳6 か月児健診	
 ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	 ㈱有賀水道 ☎72-4017	 共進エネーブ㈱ ☎72-6282	 ㈲大信設備 ☎72-3527	 ㈲芸管工業 ☎79-4372	 ㈲木村設備 ☎77-2380	 ㈲茅野設備 ☎79-5858
24	25	26	27	28	29	30
 池田医院 ☎73-0555					 行田歯科医院 ☎72-2639	 桜井内科医院 ☎72-6010
 丸茂歯科医院(諏訪市) ☎58-0150					※医科・薬科は平常通りの診療・営業となります。	 平林歯科医院(諏訪市) ☎52-1741
 茅野横内薬局 ☎82-5788		 4 か月児健診				 矢崎薬局 ☎73-6868
 ㈲原田設備 ☎72-6411	 ㈲窪田設備 昼☎72-6814	 ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	 水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	 ㈱有賀水道 ☎72-4017	 ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	 ふたば玉川薬局 ☎72-5488
						 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228

★各種相談・説明会★ 茅野市役所 ☎72-2101

トレーニング室利用者説明会【要事前予約】	14日(木)10時～、20日(水)14時～、26日(火)19時～ 会場 総合体育館トレーニング室 問 茅野市総合体育館 ☎71-1645
法律相談【要予約】	5日(火)13時～17時 ※11/28から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員 三井 智和 弁護士 ※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。 問 市民課市民係(内線256)
行政相談	12日(火)9時～正午 会場 市役所7階会議室 相談員 行政相談委員 問 市民課市民係(内線256)
外国籍市民のための相談	21日(木)10時～16時 会場 市役所7階会議室 ※電話でも相談できます 問 地域創生課 地域創生係(内線232)
外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室	2日(土)、10日(日)、16日(土)、23日(土) 日本語教室 13時～15時 相談 15時～16時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 相談語 日本語、ベトナム語(10日のみ) ※初めての方は、事前にご連絡ください。 問 地域創生課 地域創生係(内線232) 相談員 090-8846-0491
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】	6日(水) 13時30分～16時30分 相談員 ジョブカフェ信州 若年者就業支援アドバイザー 定員 3人/1日(1人1回50分程度) 会場 市役所5階相談室6 問 商工課(内線434)
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時30分～17時15分 会場 育ちあいの(市役所6階 こども課内) 問 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)
ひきこもり相談会「こもさぼ」	12日(火) 12時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ303 問 まいさぼ茅野市【地域福祉課】(内線317)
司法書士法律相談【要予約】	13日(水)15時～17時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431
結婚相談【要予約】	①2日、16日(土)13時～16時 ②8日、22日(金)18時30分～20時30分 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431

諏訪地区小児夜間急病センター 諏訪市四賀 2299-1 ☎54-4699

■診 療 日 毎週 火曜日・木曜日・土曜日・日曜日

■診療時間 19 時～ 21 時

■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生まで
(けが、やけど、ハチ刺され、誤飲等は除く)



時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

i

年末の交通安全運動

時

12月15日(金)～12月31日(日)

内

【ドライバーの皆さんへ】
冬期は、路面凍結によるスリップ事故が多発します。
冬用タイヤを装着するとともに速度を落とした運転を心がけましょう。
また、日没が早くなっていますので、早めのライト点灯をお願いします。
夜間走行時はハイビームとロービームを効果的に使い分け、安全確認をするようにしましょう。

問

建設課 交通安全係
☎72-2101(内線512)

i

特設人権相談

時

12月7日(木) 10時～15時

所

茅野市役所 7階 会議室

内

人権擁護委員の特設人権相談所を開設します。
【相談内容】
毎日の暮らしの中で起こる様々な問題
例…いじめ・体罰・不登校・児童虐待、女性・外国人への差別問題、セクハラ・パワハラ、インターネットによる誹謗中傷など

￥

無料

他

相談は無料で秘密は堅く守られます。

申

不要(直接会場にお越しください。)

問

市民課 市民係
☎72-2101(内線256)



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け！

ダウンロードはこちらから

 App Store からダウンロード

 Google Play で手に入れよう



i

令和6年度「地域発 元気づくり支援金」説明会

時

12月14日(木)
14時30分～16時30分

所

諏訪合同庁舎5階 講堂

内

●「地域発 元気づくり支援金」とは？
公共的団体等が住民とともに、主体的に取り組む、地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業に対して、活用できる補助金です。

対

地域づくりに関する事業を行う団体

他

同日同場所にて、13時30分から、令和4年度の優良事業の表彰及び成果発表会を開催予定です。あわせてご参加ください。

申

参加希望者は12月8日(金)までに事前申込が必要です。
長野県諏訪地域振興局ホームページから申込書をダウンロードの上、メール又はFAXにて諏訪地域振興局にご提出ください。

問

諏訪地域振興局 企画振興課
☎57-2901

親子ニューススポーツ体験会

12月16日(土) 10時～正午

親子で、誰でも簡単にできるニューススポーツ(ボッチャ・ふらば～る・ディスクゲッター・ディスクゴルフ等)を楽しく、自由に体験します。

●会場
茅野市総合体育館メイン体育館

●対象
市内在住の小学生親子

●定員
20組

●料金
無料

●持ち物
運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

●申込方法
期日までに、電話でお申し込みください。

【問い合わせ】
スポーツ健康課 スポーツ健康係
☎72-8399



Information

お知らせ

i

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間です

内

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共に、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
☎72-2101(内線132)
茅野警察署 ☎82-0110

i

スマートフォン入門講座

時

1月9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、23日(火)、30日(火)
【アンドロイド(Android)】
10時30分～12時30分
【 아이폰(iPhone)】
13時30分～15時30分

所

ワークラボハケ岳

内

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、実際ご使用しているスマートフォン端末を使って楽しく学ぶ講座

対

全日程参加できる諏訪地域の方

定

各講座6名

￥

受講料2,000円+テキスト代

持

お使いのスマートフォン

申

11月27日(月)～12月21日(木)までに電話でお申し込みください。

問

DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)

i

認知症の人の家族会

時

12月14日(木) 15時30分～16時

所

ウエルシア薬局茅野米沢店

内

認知症の方の症状や介護の悩みに先輩介護者さんからアドバイスをもらったり、介護の悩みなどを打ち明けたりして、介護の合間にちょっとした息抜きにいらっしやいませんか。

対

認知症の方を介護されているご家族

￥

無料(申込不要)

他

「認知症の人の家族会」は「オレンジ・カフェ茅野(認知症予防講座)14時30分～15時30分開催」終了後に開催します。ご自由にご参加下さい。ただし「オレンジ・カフェ茅野」に参加される場合は申し込みが必要となります。

問

高齢者・保険課 介護保険係
☎72-2101(内線337)

情報ネットワーク

要点のみを掲載しています。
詳しい内容は、各担当課・各施設・ホームページなどでご確認ください。

i

12月の介護保険制度説明会

時

12月13日(水) 9時30分～11時

所

茅野市役所 議会棟大会議室

内

介護保険制度を中心とした、65歳以上の方向けの介護・福祉・健康についてのお話

対

・12月2日から1月1日までに65歳になる市民の皆さん(ご案内通知を送付します)
・介護保険制度に関心のある市民の皆さん

申

不要(直接会場へお越しください。)

問

高齢者・保険課介護保険係
☎72-2101(内線336・337)

i

すわちゅう健康教室

時

12月14日(木) 11時～11時30分

所

諏訪中央病院(1Fエントランスホール)

内

テーマ:「がん検診について」
がん検診についてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。

講

近藤優(外科部長)

￥

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)

Event&Lectures

イベント・講座

i

ChatGPT(生成AI)入門～

時

1月21日(日) 9時～11時

所

自宅(オンライン)

内

2023年のデジタルトレンドはChatGPTです。ChatGPTは文章作成が得意な生成AIです。ChatGPTを使えば、会社でビジネス文章の作成も行えます。ChatGPTはどのようなもので、どのような活用ができるか説明します。
【講座内容】
①ChatGPTの得意な分野と苦手な分野
②ChatGPTを宿題に使うとどうなる？
③ビジネス文章の作成
④翻訳や小説を書く
⑤ChatGPTの答えを鵜呑みにしてはいけない

対

ZOOMができる環境の方

定

15名

￥

無料

申

11月27日(月)～12月27日(木)までに市ホームページまたはQRコードからお申し込みください。

問

DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)



広告

広告

17

16

時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

ゆずりあおう ～不用品を活用し あいましょう～

内 ゆずります

こたつ／CDラック

テレビ台(幅100×奥行25×高さ30)

ゆずってください

将棋の駒と盤

ハシゴ・脚立

※最新の情報はお問い合わせください。

※すでに交渉が成立している場合があります。

ご了承ください。

問 茅野環境館 ☎82-0040

i 薪・ペレットストーブ正しく使って暖かい冬を

内 薪ストーブやペレットストーブですが、誤った使用方法により、すす・におい等によるトラブルが発生したり、火災の恐れもありますので、次の注意点を参考に安全に正しい使用をお願いします。

【注意点】

○よく乾燥した燃料を使いましょう。

○不適切な燃料(廃材・ゴミ・接着剤や塗料が付着した材など)は燃やさないようにしましょう。

○ストーブや煙突の定期的な清掃と点検をしましょう。

○煙突の位置や高さなど、周辺住民への配慮をしましょう。

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101(内線264・265)

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和5年度後期講座

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

申し込みは11月24日(金)から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。

受付時間：9時～20時(日曜休館)

講座名	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 〔講師：松木 美代子〕	12月18日～3月4日 毎週月曜日 19:15～20:45(全8回)	13名	5,600円
	12月21日～2月29日 毎週木曜日 13:30～15:00(全9回)		6,300円
太極拳 〔講師：笠原 一代〕	12月12日～2月27日 毎週火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	7,000円
楽しくニーハオ〔講師：王 崇娟〕	1月11日～3月7日 毎週木曜日 19:00～20:30(全9回)	15名	6,300円
《ストレッチ》 ストレッチ体操〔講師：土橋 珠美〕	12月11日～3月11日 毎週月曜日 10:00～11:45(全11回)	15名	7,700円
《コンディショニング》 シニア向けコンディショニング 〔講師：西條 まゆ美〕	12月11日～3月11日 毎週月曜日 13:30～15:00(全11回)	30名	7,700円
《エアロビクス》 ハッピーエアロ〔講師：土橋 珠美〕	12月6日～3月13日 毎週水曜日 10:00～11:45(全14回)	35名	9,800円
《コンディショニング》 女性のためのボディメンテ 〔講師：土橋 珠美〕	12月13日～3月13日 毎週水曜日 13:30～15:00(全13回)	30名	9,100円
	12月15日～3月15日 毎週金曜日 13:30～15:00(全11回)		7,700円
《ステップ》 ステップ台〔講師：土橋 珠美〕	12月7日～3月14日 毎週木曜日 10:00～11:45(全13回)	35名	9,100円
	12月9日～3月16日 毎週土曜日 10:00～11:45(全14回)		9,800円

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



介護予防普及啓発事業

「トレーニング実践 お役立ち講座」

日 時	12月27日(水)～3月27日(水)(計12回) 毎週水曜日 10時30分～11時30分
場 所	ちの地区コミュニティセンター
内 容	日常生活で取り入れられるトレーニング習慣を身につけ、転倒防止や運動機能の向上を目指す介護予防講座
講 師	医療法人研成会の健康運動指導士
対 象	市内在住の65歳以上の方
定 員	15人(申し込み多数の場合は抽選) ※初めて参加される方優先
参加費	無料
申込方法	12月11日(月)までに電話でお申し込みください。
申込・問	高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334、335)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時	12月14日(木) 14時30分～15時30分
場 所	ウェルシア茅野米沢店
内 容	『認知症予防の食事と口腔ケア』をテーマにお話があります。
対 象	認知症の方やその家族、支援する方
定 員	10人(定員になり次第、申込受付を終了)
参加費	無料
申込方法	事前に電話でお申し込みください。
申込・問	高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線335)

みんなのパソコン広場

☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時	1月17日(水)、31日(水) 14時～17時
場 所	ワークラボハヶ岳
内 容	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
定 員	1日3名(1人1時間程度)
持ち物	使用しているノートパソコン
受講料	1,000円
申込方法	事前に電話でお申し込みください。
申込・問	DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101(内線242、243)

第42回茅野市高齢者作品展 作品募集

内 容	令和6年1月15日(月)～1月19日(金)に市役所1階ロビーで開催する高齢者作品展の作品を募集します。
条 件	令和5年1月以降に制作した、次の部門に該当するもので、1人2点まで。
部 門	【絵画】 30号(91cm×72.7cm)以内とし、額縁を使用すること。軸装のものは、一幅の仕上がり寸法 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。 【書】 一幅の仕上がり寸法は 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。 【手工芸】 大きさは 90cm×90cm×90cm 以内とし、重量は 10kg以内とすること。 【写真】 4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けて展示するものは、ひもをつけること。 ※作品の保管・運搬等に関しては、細心の注意を払いますが、保管場所や保管方法等に制限もあるので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。
出品対象	市内に居住する60歳以上の方
受付期間	12月18日(月)～令和6年1月5日(金)までに、電話でお申込みください。 ※12/29(金)～1/3(水)は、市役所閉庁のため受付ができません。
持込期間	令和6年1月10日(水)～11日(木)(各日8時30分から17時15分まで) ※作品持込の際、出品票にご記入をいただきます。
返却日時	令和6年1月19日(金) 13時～16時30分 ※作品出品時に引換証をお渡しするので、作品返却受取の際は、必ず持参してください。
その他	【持込・返却受取場所】 市役所1階 高齢者・保険課 高齢者福祉係
問・申込	高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線335)

八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

博物館情報

休館日 12月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(金)～1月3日(水)
開館時間 博物館 9時～17時(入館は16時30分まで)
 史料館 9時～16時30分
観覧料 博物館 大人310円、高校生210円、小中学生150円
 史料館 大人100円、高校生70円、小中学生50円

★check★



博物館
ホームページ



史料館
ホームページ

昼間の星を見る会

日時 12月10日(日) 10時～11時
場所 北部中学校天体ドーム
講師 若宮 崇令さん
定員 20名
料金 無料
その他 雨天曇天の場合は中止
 ※要申込

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日時 12月16日(土)
 19時～20時30分
場所 総合博物館
講師 市民研究員天文グループ
定員 20名
料金 無料
その他 雨天曇天の場合は室内で星・宇宙のお話
 ※要申込

冬の探鳥会①

日時 12月17日(日) 8時30分～11時
場所 神長官守矢史料館
定員 20名
料金 無料
 ※要申込



定例イベントスケジュール

※申し込みは、前月20日(休館日の場合は翌開館日)から電話で受け付けます。
 ※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

さきおりでランチョンマット

日時 12月9日(土)、10日(日)
 10時～11時30分と
 13時～14時30分
対象 小学校高学年以上
定員 各回5名
参加費 400円
 ※要申込

星空観望会

日時 12月2日(土)
 19時～20時30分
場所 北部中学校天体ドーム
定員 20名
参加費 無料
その他 雨天曇天の場合は中止
 ※要申込

ワクワク科学工作

「クリスマスイルミネーション」
日時 12月17日(日)
 10時～11時30分
場所 総合博物館
定員 16名
参加費 300円
 ※要申込

古文書相談会

日時 12月16日(土) 13時30分～15時
 ※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

★12月のプラネタリウム 「ふたご座流星群をみよう」

土日祝日の10時30分～、13時30分～
 ※定員8名、要事前予約、要通常入館料
 ※休止あり。予約時にお確かめください。

尖石縄文考古館

12月の休館日 4日(月)、11日(月)、18日(月)、
 25日(月)、29日(金)～31日(日)

開館時間 9時～16時30分
 (観覧は17時まで)

☎76-2270

E-mail togariishi.m@city.chino.lg.jp

考古館ホームページ

掲載されている以外の情報は
 ホームページをご覧ください。



考古館通信 Vol.11

茅野市縄文かるた

平成28年に発売した「茅野市縄文かるた」
 皆さんのお宅にはございますでしょうか？
 まだお持ちでない方は考古館で販売して
 いますので、お越しください。お正月にご家
 族やご友人で遊んでくださると大変うれし
 いです。



茅野市民館
Chino Cultural Complex
茅野市美術館
Chino City Museum of Art



茅野市塚原一丁目1番1号 (JR 茅野駅東口直結)
 TEL 0266-82-8222 FAX 0266-82-8223
 休館日 火曜日(火曜が祝日の場合、翌平日)、年末年始
<http://www.chinoshiminkan.jp/>



アーティスト・イン・レジデンス事業 みちのちのダンススケープ

森下真樹
ダンスワークショップ

石川直樹
写真ワークショップ

12/23(土) 茅野市民館にて開催!



振付家・ダンサーの森下真樹さんと、写真家の石川直樹さん。
 ふたりのアーティストが茅野・諏訪地域の風土や歴史を深掘り
 し、未知の魅力を発見する「みちのちのダンススケープ」。茅野
 市民館がホストとなるアーティスト・イン・レジデンスの組み
 りで、2021年から始まり今年が締めくくりの3年目です。

これまで、八ヶ岳、諏訪湖、御柱祭など、「足で、からだで」この地
 を掴んできたおふたり。今回は、「未知の茅野＝みちのちの」か
 ら生まれたイメージをもとに踊ってみる森下さんのダンスワー
 クショップと、講義と実践による石川さんの写真ワークショッ
 プを、同日開催します。



ダンスと写真がクロスするワークショップ!
 2021年の森下さん
 ダンスWS。石川さんの写真を
 投影しながらのダンスタイム。
 2022年の守屋山登山。
 山頂の大岩を撮影する
 石川さん。
 ※時間は10:00～15:00を想定しています。
 ※参加にはお申込みが必要です。内容、対象、定員や
 お申込みについて、詳細はお問合せください。



主催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造 共催:信州アートカウンシル(一般財団法人長野県文化振興事業団)、長野県 助成:一般財団法人地域創造

●開館時間(正面・東西通路入口) 9:00～22:00 ●受付時間(事務室窓口) 9:00～20:00 ●図書室・常設展示室 9:00～19:00

国保だより

問い合わせ

高齢者・保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・323・325)



健康保険証をお使いの皆さんへ

「マイナンバーカード」を健康保険証としてお使いください！

1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



2024年の秋以降は、保険証とマイナンバーカードが一体化される予定です。

マイナンバーカードをなくしたり、手元にない場合は？

- 2024(令和6)年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付される予定です。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。



健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024(令和6)年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024(令和6)年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間使用することができる見込みです。

国保加入、転居などの際、現行の保険証は新規・再発行されますか？

- 保険証の新規・再発行はなくなる見込みです。
※引き続き、現に加入する保険者からの脱退手続き及び新しい保険者への加入手続きは必要です。

マイナンバーカードはこちらのポスターやステッカーを貼っている医療機関・薬局でご利用可能です！



厚生労働省
ホームページ

厚生労働省HPでもご利用可能な
医療機関・薬局を公開しています。



納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります！

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5年中（令和5年1月1日から令和5年12月31日まで）に納めた保険料の全額です。令和5年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納し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、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が令和5年11月上旬に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切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。（令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方については、発送時期が令和6年2月上旬となります。）

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するQ&A

Q

社会保険料控除とは何ですか。

A

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、ご家族（配偶者やお子様等）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。

ご家族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。

Q

控除証明書はどのような人に発送されるのですか。

A

令和5年1月1日から令和5年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた方（被保険者本人宛）に発送します。

Q

2年前納した国民年金保険料の社会保険料控除はどのような方法で行うのですか。

A

2年前納した保険料の社会保険料控除については、

- ① 全額を納付した年に控除する方法
 - ② 各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法
- のいずれか一方を選択して申告いただくことになります。

2年前納した保険料を各年に分割して申告する場合で、24カ月すべて前納した場合は、3年にわたって分割することになります。

国民年金制度は、税法上とても有利だけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のとき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きちんと納めましょう！





かぼちゃのごまがらめ

【材料(2人分)】

豚小間切れ…… 60g
酒……… 大さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1
片栗粉……… 小さじ2
かぼちゃ……… 150g
揚げ油………適宜

④ 砂糖………小さじ1
しょうゆ ……小さじ1
酒……… 大さじ2
水………大さじ1
白すりごま ……大さじ1



コメント

冬至献立などに使います。
かぼちゃをたっぷり食べられます。

動画でも作り方を
配信しています



【つくり方】

- ① 豚肉は、酒としょうゆで下味をつける。
- ② かぼちゃは5mm幅に切り、素揚げにする。
- ③ 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ④の調味料を鍋に煮立たせ、揚げたかぼちゃと豚肉にからめて仕上げにすりごまをからめる。

【調理のポイント】

かぼちゃは大きく切ると調味液をからめる時こわれやすいので、小さめに切ります。

薄切りにすることで、味もなじみやすくなります。



1人分エネルギー258kcal 食塩相当量1.4g

病院コラム 医療の現場から

助産院にママと赤ちゃんの集いの場を ～クラウドファンディングに挑戦します～



諏訪中央病院 小児産科女性病棟 藤田 由理

2019年4月より産科医師の退職が続き、2020年3月末には常勤産科医師が退職し、非常勤医師のみとなりました。このような状況がわかった段階から、地域の基幹病院としてお産の継続について模索しました。その結果、助産師主体での分娩の継続を決定しました。そして、2020年1月より院内助産を開始することができました。そして、現在までに150人の赤ちゃんが誕生しています。現在もお産の予約やお問い合わせを多数いただいております。また、里帰り出産や妊婦ケア、産後ケアの充実、育児支援などを行いながら、院内助産がある医療機関としての認知度を上げられるよう取り組みもしています。諏訪中央病院のお産は、総合病院だからできるさまざまな職種の専門スタッフによるチーム連携、産婦さんひとりひとりに丁寧に寄り添う「院内助産」です。改築されてから数十年がたった病棟内の、設備面での充実も欠かせないと考えました。そこで、その資金調達をクラウドファンディングで挑戦しようと思います。

クラウドファンディングで叶えたいことは、まずラウンジの改修です。現状は、病院の空いている会議室を使用して妊婦さんへマタニティーヨガやアロマセラピー、育児支援をしています。そのため、気軽に来られる場所となれるようなラウンジを作りたいです。もうひとつは、当病棟は八ヶ岳や茅野市内を一望できる景観があり、和室や広々とした多彩な8つの個室があります。これらの個室をぬくもりのあるやさしい内装で、リラックスして過ごせる病室にしたいです。クラウドファンディングに挑戦し、特別な場所となれるようにしていきたいと思っています。クラウドファンディング立ち上げは12月初旬より開始いたします。ぜひ皆さまのお力添えをよろしくお願いいたします。





児童・生徒が新校舎の施工作業を体験 永明小中学校新校舎施工ワークショップ

10月11日、建替工事が進んでいる永明小中学校の新校舎で、施工作業を体験するワークショップが行われました。このワークショップは、新校舎の建設に合わせて、学区内の児童・生徒（永明中、永明小、米沢小）がモザイクタイルづくりや木塗装、土壁づくりなどを体験するもので、9月から11月頃まで行われています。

11日は、永明中1・2年生と米沢小5年生が教室や廊下に施された杉板の壁に塗料を塗る作業を体験しました。楽しく丁寧に作業に取り組む様子が見られました。



小津安二郎監督作品をはじめとした映画作品を楽しむ 第26回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭

9月23日から10月1日の9日間にわたって「第26回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭」が開催されました。

茅野市民館と新星劇場を会場に、小津監督作品や話題作など29作品の上映やゲストによる舞台トークなどが行われ、訪れた全国の映画ファンを楽しませました。

30日には、記念セレモニーと短編映画コンクールの表彰式が行われました。短編映画コンクールには、111作品の応募があり、入選した監督へ賞状やトロフィーが送られました。



国内初となる紫外放射照度計の校正事業者に登録 (株)オーク製作所 JCSS校正事業者登録

10月16日、茅野市玉川に工場を立地し、計量法に基づく校正事業者登録制度（JCSS）で国内初となる紫外線の照度計の校正事業者に登録された「(株)オーク製作所」から藤森昭芳社長のほか同社の技術者の皆さんが市役所を訪れ、今井市長へ報告を行いました。

今回、紫外放射照度計の校正事業者に登録されたことは、スマートフォンや家電、自動車等の幅広い産業で不可欠となっている紫外線の測定管理に大いに貢献します。



小型ロケットを大空へ打ち上げる モデルロケット・ワークショップ

10月6日、小型ロケットの開発を通じた人材育成や技術力向上に取り組む「SUWA小型ロケットプロジェクト」による「モデルロケット・ワークショップ」が、永明・東部の2中学校で開催され、両校の1年生が参加しました。

信州大学工学部の中山教授による講義を受けた後、校庭で打ち上げ実験が行われました。長さ33センチほどの火薬式ロケットを大きなカウントダウンに合わせて打ち上げました。空中約100mにまで勢いよく飛び出したロケットに生徒たちは大いに盛り上がりました。

図書館だより

本館休館日

12月4日(月)、11日(月)、18日(月)、22日(金)、25日(月)、28日(木)～1月4日(休)

開館時間

平日 9時30分～18時
休日・祝日 10時～18時

問い合わせ

☎72-9085



おすすめ図書



も〜っと! 恐竜・古生物ビフォーアフター
土屋健/著 イースト・プレス/出版

自分が子どもの頃に読んでいた恐竜図鑑と今の子どもたちが読んでいた恐竜図鑑の内容や絵が大きく変わっていること、ご存じでしょうか。本書では日々の研究によって徐々に明らかとなっている恐竜たちの姿や進化の道のりを知ることができます。



マンガでわかる! 小学生のくらしと日本国憲法
木村草太/監修 主婦と生活社/出版

病気になったら病院へ行く、困ったときは警察や消防が助けてくれる、それは当たり前のことなのではないでしょうか? 本書では私たちの生活の中で憲法がどのような役割をしているのかが分かりやすく解説されています。大人にも子どもにも手に取ってもらいたい一冊です。

図書館イベント情報

■茅野市図書館 メリークリスマスおはなし会

- 日 時 12月23日(土) 10時30分～11時30分
- 場 所 茅野市図書館2階 閲覧室
- 内 容 東海大学附属諏訪高校の生徒さんと図書館職員による、クリスマスのおはなし会です。どなたでも参加いただけます。ご家族みなさんでお越しください。
- 定 員 30名
- 申込方法 12月2日(土)10時から、電話または窓口で申込受付

図書館情報

■茅野市図書館年末年始休館

令和5年12月28日(木)から令和6年1月4日(木)までの8日間は年末年始のため休館とさせていただきます。

【休館中の返却方法】

本の返却をご希望の方は図書館駐輪場横のブックポストに本をお入れください。ただし、6市町村外から取り寄せた本及びAV資料はブックポストへの返却はせず、休館明けに必ず窓口へ返却をしてください。



であう つながる

ひと・こと・ばしょ

vol.31

カフェ バンビーニ



活動内容

様々な悩み・障害を抱えながらも、社会の一員として働くことの楽しさ・生きがい・やりがいを感じ、毎日頑張っている事業所です。自分のできる事に一生けんめい仲間と協力し、成長することで一般就労を目指しています。

いつも元気にお待ちしております!

いつでもホッとできるカフェを目指して皆様にご利用いただいています。茅野市ひと・まちプラザの1階で元気に営業しています。ぜひ、お越しください! また、当事業所では新しい仲間も随時募集しております。見学や体験をご希望の方はご連絡ください。

就労継続支援A型事業所 パストレー

(TEL: 0266-78-3420 担当: 松田)

施設外就労先: 客室清掃・福祉施設清掃

施設内就労: 製菓・菓子梱包・内職・

調理・接客・自社栽培

カフェバンビーニ

- 営業日 月～金(土日祝休み)
- 営業時間 9:30～14:00
- 営業場所 茅野市ひと・まちプラザ1階



市民活動については市民活動センター『ゆいわく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。



市民掲示板

司法書士による無料相談 年末困りごと相談会

▲日時/12月16日(土) 10時～16時

▲会場/

【面談相談】

・長野会場 長野市生涯学習センター(長野市大字鶴賀問御所町1271-3)

・松本会場 JA松本ハイランド松本市会館(松本深志2-1-1)

※予約不要ですが、事前予約優先で受け付け。

●予約電話 ☎026-232-7492
(予約対応時間: 11月15日(水)～12月14日(木)平日9時～16時)

【電話相談】

☎0120-121218

(当日のみの専用番号)

【LINE相談】

友だち検索で「@699kmsqf」を検索し、「日司連(年末困りごと無料相談)」を友だちに追加

▲相談例/・借金を苦しんでいる・生活保護を受けたい・相続放棄について知りたい・生活に困っていて年が越せない・車上生活から脱したい・養育費をもらっていない・離婚問題で悩んでいる・消費者トラブルで悩んでいる・労働問題で悩んでいる など

▲その他/相談は無料、秘密は厳守します。

公共職業訓練(ハロートレーニング) 令和5年度1月生募集

▲内容/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の募集。

▲募集コース/

- ・CAD/NC技術科
- ・金属加工科
- ・電気設備技術科

▲定員/

- ・15人(CAD/NC技術科・電気設備技術科)
- ・12人(金属加工科)

▲訓練期間/6か月間

(令和6年1月5日(金)～令和6年6月27日(木))

▲実施場所/ポリテクセンター松本(松本市寿北7-17-1)

▲対象者/求職中の方

▲受講料/無料(テキスト代及び作業服代等は実費)

▲申込先/ハローワーク諏訪

▲申込期限/12月14日(木)

▲問/ポリテクセンター松本

☎0263-58-3392

チャレンジスケート教室

▲日時・対象/

①令和6年1月9日(火)～11日(木)

対象:市内在園の幼児(年長)

②令和5年12月19日(火)～21日(木)

対象:市内在学の小学生

▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンター(Nao ice Oval)

▲内容/初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しむことができるようになります。

▲定員/各教室40名(申込先着順)

▲受講料/2,000円

▲申込/11月21日(火)～12月8日(金)までにQRコードから申込



▲問/茅野市スケート協会担当 牛山
☎090-1868-7336

シルバー人材センター入会説明会

▲日時/12月13日(水) 14時～

▲場所/茅野広域シルバー人材センター
事前に電話でお申し込みください。

▲問/茅野広域シルバー人材センター
☎73-0224

市民掲示板へ掲載する情報を募集しています。

市民の方からのイベントや講座などの告知掲示板としてご利用ください。

●申し込みは団体・グループで

●企業・事務所の申込は不可

●原稿提出締め切りは前々月の20日

2月号に掲載希望の場合は12月20日まで

掲載ルールをご確認いただき、お申し込みください。

問 地域創生課 広報係 ☎72-2101(内線235)

申し込みはこちら



編集
後記

Editor Note

今月の広報ちのでは、茅野市のスケート文化を特集しました。特集を通じて、なぜ茅野市にスケート文化が根付いているのか、昔はどのようなスケートが行われていたのかなど知ってもらったり、懐かしさを感じてもらえと嬉しいです。また、スケート経験者のあるあるなども楽しんでもらいたくと思います。

取材をする中で、凍った諏訪湖の上でスケートが行われていたことや下駄スケートを使っていたことを知ったのですが、下駄スケートでのスケートは本当に寒そうだと感じました…。

近年は、温暖化の影響により、スケートリンクが凍りづらくなっている状況もありますが、茅野市のスケート文化がこれからも続いていくことを願っています。

さて、12月ということで今年も残りわずかとなりました。今年も1年間「広報ちの」をご愛読いただきありがとうございました。皆様、よいお年をお迎えください。

令和5年度 茅野市

まちの300クーポン

原油・原材料等の高騰により影響を受けている茅野市内中小規模の「飲食、小売、生活関連サービス、交通」店舗と物価高騰の影響下にある消費者の応援事業として、クーポン券【通称＝まちの300クーポン】の発行を行います。



■発行概要

・取扱店でご利用代金1,000円(税込)毎に、300円の次回の会計から使えるクーポン券を1枚進呈！

・クーポン利用期間 **令和5年11月20日(月)～令和6年2月29日(木)まで**

- 各店舗でのクーポン券の配布は令和5年11月20日(月)から開始します。
- クーポン券は、取扱店舗で買い物をした際に配布されます。
- クーポン券は各店舗の在庫が無くなり次第、配布は終了します。
- クーポン券は、次回のお会計時に割引券としてご利用いただけます。
- クーポン券は、複数枚まとめた利用が可能です。
- クーポン券は発行したお店以外の取り扱い店でもご利用いただけます。
- 茅野商工会議所などで販売するものではありません。
- 茅野市外在住の方もご利用いただけます。



取扱店舗等の
詳細はこちらから！

【問い合わせ】

茅野商工会議所

☎0266-72-2800

(平日：9時～17時)

告
告

告
告

告
告

