

City Public Relations Magazine

茅野市広報紙
広報ちの

1

令和6年
2024

NO.955

CHINO



●cover

多留姫神田 もちつき大会

●掲載内容

令和6年 新春市長インタビュー

2023 茅野市「この1年」



Contents

- 04 令和6年 新春市長インタビュー
- 06 2023 茅野市「この1年」
- 08 公共施設等の年末年始のお休み
- 09 ピックアップ情報
- 12 のらざあ通信
- 14 人事行政の運営等の状況
- 16 情報カレンダー
- 18 こども通信
- 20 情報ネットワーク
- 23 シニア情報
- 24 ミュージアム情報
- 26 国保だより
- 27 国民年金だより
- 28 フォトニュース
- 29 栄養マンキッチン・病院コラム
- 30 図書館だより・ご存知ですか!?
- 31 市民掲示板・編集後記
- 32 Good Town Chino!!



ハケ岳の赤岳山頂北峰から望む朝日

ハケ岳の赤岳山頂北峰から望む朝日です。左には「横岳」、奥には雲海が広がります。朝日に照らされるハケ岳は圧巻の景色です。写真は、32ページに掲載している「Fun!Yatsugatake」のロケで撮影しました。QRコードからは今回の絶景を動画でも見ることができますので、そちらもご覧ください。



1月の納税等
納期限 1月31日(水)

国民健康保険税（8期）

高齢者・保険課 ㊦72-2101（内線 322） 保育料 幼児教育課 ㊦72-2101（内線 623）

上下水道料金

水道課 ㊦72-2101（内線 662～664） 後期高齢者医療保険料（7期） 高齢者・保険課 ㊦72-2101（内線 326）

市営住宅使用料

都市計画課 ㊦72-2101（内線 537）

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。



12月1日現在の
茅野市の人口

人口 55,322人 （－30）

男 27,823人 （－15）

女 27,499人 （－15）

世帯数 24,446世帯 （＋15）

※（ ）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

親子で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
～未来に残したい茅野遺産～
#06「御神渡り・氷瀑」
凍てつく冬の寒さがつくり出す神秘的な自然の表情は、古文書などの記録からも、数百年たっても見る人を魅了しているようです。

令和6年 新春市長 インタビュー

明けましておめでとございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。1年間市民の皆さまには、市政へのご理解、ご協力をいただきましたことに感謝を申し上げます。本年もまた、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和5年(2023年)を振り返って

■新型コロナウイルス感染症の5類移行

5月に新型コロナウイルス感染症の感染分類が5類へ移行となり、人々の活動が再開し、経済も動き始めました。

茅野市では、4年ぶりに「トヨタガズーレーシング グラリィチャレンジ」や「茅野どんぼん」など、多くのイベントが開催されました。その中で、イベントを楽しみ、笑顔があふれる皆さまの姿が大変印象に残りました。

また、令和5年は茅野市内の6つの小学校(泉野・永明・金沢・玉川・豊平・米沢)が開校150周年を迎えました。各学校で制限などを設けず、開校を盛大に祝福することができ、日常が戻ってきたことを実感しました。

■デジタル田園健康特区としての取り組み

デジタル田園健康特区として、昨年の2月から

令和6年(2024年)の展望

■第6次総合計画の策定

令和2年度に策定した第2次総合戦略のキャッチフレーズ「若者を選ばれるまち」をベースに、市の最上位計画である第6次総合計画の策定を進めています。また、本計画は、まちづくりのテーマである「誰もが幸せを実現できるまち」を実現するため、「たくましくやさしいしなやかな交流拠点CHINO」をキャッチフレーズに、一人ひとりの幸せ「Well-being」の考えを取り入れる形で検討を進めています。

茅野駅や蓼科湖・白樺湖周辺、穴山地区などでは、若い世代が中心となり、地元・移住者・高齢者などが一体となってまちづくりや交流拠点を生み出す動きを始めています。第6次総合計画では、こうした活動も行政でサポートし、後押しできるものにしていきたいと考えています。

■攻めの行政の展開

これまで、新型コロナウイルスを乗り越えるため、産業を支える政策を行ってきましたが、今後は、産業を呼び込む、育てるといった政策へシフトしていきたいと考えています。観光政策や産業振興に取り組み、茅野市への交流人口・関係人口の増加を図る、新たな企業の誘致や仕事の創出、地元企業の新たな事業への挑戦を支援することを考えています。加えて、特に注力したいことは、農業振興です。昨年4月に、八ヶ岳西麓ワインバレーが長野県の信州ワインバレー構想に加わり、特区認定を受けて、茅野市産のワイン生産も始まりました。市内でのワインブドウ生産やワイン作りが活発になり、5年後、10年後、茅野市の特産品となって、それを求めて多くの方が茅野市を訪れるようになることを期待しています。就農人口の減少が国家的にも重要課題となって

「やすらぎの丘」でセンサー技術を活用したスマートルームによる見守り、11月から医療専門職による情報連携ツール(メルトス)の運用をスタートしました。また、昨年の11月から子ども向けのオンラインチャットを利用した医師による医療相談(リーバー)の実証運用を開始しました。無料のチャット相談に加え、1月からは医師によるオンライン診療(有料)の開始を予定しています。市内の小児科医をはじめ、医療機関の協力を受けて実施しますので、安心してご利用いただければと思います。

■「のらぎあ」運行開始から1年を迎えて

「のらぎあ」が本格運行を開始して1年が経過しました。運行開始直後は、利用方法などに関してご不便をおかけした面もありましたが、そうした面も徐々に解消され、現在は1日平均で200人以上の方にご利用いただいています。しかしながら、利用者の皆さまのニーズにお応えできていない部分もあります。車両の増加なども検討し、ニーズにお応えできるよう本年もしっかりと取り組んでいきます。

■茅野市の観光事業について

茅野市の観光に関しては、一般社団法人ちの観光まちづくり推進機構(以下、「DMO」)に観



いる今、新規就農を目指す若者などの支援や年金プラス農業の体制づくりもしていきたいと考えています。

■DXの推進

市民の利便性を高め、活発に活動できるようにするためのDX。市役所内で職員が仕事をより効率的に進めるためのDX。この2つのDXを今年も進めていきます。その中でも「のらぎあ」は、市民の利便性を高めるDXの取り組みとして今年も力を入れていきます。

■行財政改革の推進

区・自治会をはじめとした地域の課題や茅野市の財政課題の解決には行財政改革が不可欠です。行財政改革を進める中で、予算削減や体制の改革などをお願いする場面もあるかと思いますが、



光客の受け入れやPR事業などを担っていただき、茅野市観光課で観光政策や観光地整備を進める体制をとっています。DMOの観光客受け入れ事業では、昨年大きな成果がありました。学習旅行では、学校数が1.7倍、人数が2.2倍。ヤマウラスティでは、宿泊人数が2倍、内外国人数が2.2倍。ちの旅アクティビティでは、体験者数が1.8倍、内外国人数が8.2倍となりました(前年度比)。外国人の利用者が増加したことに加え、利用者の皆さまからは大変ご好評をいただいています。

これだけの受け入れが可能となっているのは、市内の担い手や宿泊施設、事業者の皆さまの協力と歓迎の気持ちによるおもてなしのおかげです。皆さまのお力添えに感謝申し上げます。引き続き、民間の機動力・即時性、行政の信頼性というものを発揮しながら観光振興に努めていきたいと考えています。

まずは市民の皆さまと議論を重ね、みんなでまちづくりについて考えていく形を取りたいと考えていますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■永明小中学校の新校舎使用開始

4月から永明小中学校新校舎での学習がスタートします。特徴的な場所は、2階中央に設置されたメディアセンター(図書館)です。ここは、子どもたちがふらっと立ち寄り、交流ができるスペースとなっています。茅野市が目指している交流によるまちづくりを学校で表現した形になっています。この場所で交流を身に付け、大人になってまちづくりに参加する中で、さまざまな人々と交流しながらまちづくりを進めることに繋がってほしいと感じています。

永明小中学校は多くの方に注目していただいている施設で、行われる教育も重要となります。教育委員会や市民の皆さまと一緒により良い教育を考え、実践していきたいと考えています。

長い期間、コロナ禍が続く、市民の皆さまも非常に苦労されたと思います。そうした中でも、茅野市は確実に5年、10年先の未来を見据えた準備をしてきました。そして、準備したものが昨年から徐々に形になって現れてきました。今年はそれをより発展させて繋げていく1年にしたいと考えています。本年もお世話になりますが、よろしくお願い申し上げます。

茅野市長 今井敦

ビーナネット
Chino



QRコードからは、新春市長インタビューを動画でご覧いただけます。

2023

茅野市「この1年」



2023年も残すところあとわずかになりました。
茅野市のこの一年間の主な出来事を、市政中心に写真とともに振り返ります。



1月

守天文書の寄贈（18日）^①

2月

東京都柏江市と2050年脱炭素社会の実現に関する連携協定を締結（17日）

3月

永明中学校校庭遺跡（社会体育館建設予定地）の発掘調査開始（1日）
東京大学先端科学技術研究センターと茅野市・富士見町・原村で連携協定を締結（14日）
国道152号湯川バイパス開通（19日）^②
「若者に選ばれるまちプロジェクト研究」事業構想計画最終発表会及び研究修了式（17日、24日）
佐川急便株式会社と地域活性化包括連携協定を締結（28日）

4月

ハケ岳西麓ワインバレーキックオフミーティング（1日）^③
TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in ハケ岳茅野（16日）^④

5月

市長初登庁（今井市長2期目スタート）（1日）^⑤
霧ヶ峰で林野火災が発生（5日）^⑥
新型コロナウイルスが5類感染症へ移行（8日）
永明中学校校庭遺跡（社会体育館建設予定地）発掘調査現地説明会（28日）^⑦

7月

田舎暮らし楽園信州ちの協議会15周年記念事業（1日）^⑧
株式会社クスリのサンロードと包括連携協定を締結（4日）
諏訪信用金庫と脱炭素社会の実現に係る連携協定を締結（13日）

8月

第46回茅野どんぱん（5日）^⑩
長野県消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会で玉川分団第6部がポンプ操法の部で優勝、ラッパ吹奏で茅野市のラッパ隊が準優勝（23日）^⑨

9月

第33回茅野市農業祭・第19回JA信州諏訪農業祭（23日）^⑪
第26回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭（23日、10月1日）^⑫

10月

泉野小学校開校150周年記念式典（7日）
玉川小学校開校150周年記念式典（19日）
金沢小学校開校150周年記念式典（20日）
永明小学校開校150周年記念式典（20日）

11月

スーパースティ・デジタル田園健康特区フォーラム（8日）^⑬
米沢小学校開校150周年記念式典（17日）^⑭
豊平小学校開校150周年記念式典（25日）



公共施設等の年末年始のお休み（12/28～1/5）

		28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
市役所			休	休	休	休	休	休		
地区コミュニティセンター			休	休	休	休	休	休		
茅野市役所ベルビア出張所		休	休	休	休	休	休	休	休	
茅野市マイナンバーセンター		休	休	休	休	休	休	休	休	
コンビニでの証明書等の交付			休	休	休	休	休	休		
市民活動センター(ひと・まちプラザ)			休	休	休	休	休	休		
コワーキングスペース(ワークラボ八ヶ岳)			休	休	休	休	休	休		
環境施設	諏訪南清掃センター				休	休	休	休		
	○休業期間中(12/31～1/3)はごみ収集を行いません。									
	諏訪南リサイクルセンター				休	休	休	休		
	し尿・浄化槽汚泥のくみ取り	○営業日については、各社にお問合せください。年末は混み合いますので、早めにお申込みください。 し尿:伊沢衛生 ☎72-8514 武居商事 ☎73-4375 浄化槽汚泥:茅野市清掃協会 ☎72-7722								
	静香苑				午後休	休	休	休		
茅野環境館		休	休	休	休	休	休	休	休	休
教育・文化施設	茅野市中央公民館		休	休	休	休	休	休		
	家庭教育センター		休	休	休	休	休	休		
	図書館	休	休	休	休	休	休	休	休	
	尖石縄文考古館		休	休	休	休	休	休		
	八ヶ岳総合博物館		休	休	休	休	休	休		
	神長官守矢史料館		休	休	休	休	休	休		
	青少年自然の森	○12月～2月は冬季休業								
	茅野市民館・茅野市美術館		休	休	休	休	休	休		
	アクアランド茅野				【営業時間】 10時～17時	休	【営業時間】 10時～17時			
温泉施設等	金沢温泉「金鶏の湯」					休				
	河原温泉「河原の湯」	休				休			休	
	尖石温泉「縄文の湯」	休				休			休	
	玉宮温泉「望岳の湯」		休			休				休
	米沢温泉「塩壺の湯」					休				
	高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」		休	休	休	休	休	休		
	白樺湖温泉すずらん湯				10時～17時	休	12時～17時	10時～17時		
	アクアランド茅野・カルチャーセンター				休	休	休	休		
スポーツ施設等	運動公園内施設		休	休	休	休	休	休		
	国際スケートセンター(NAO ice OVAL)				【営業時間】 ～16時	【営業時間】 14時～				
	千駄刈自然学校	休	休	休	休	休	休	休	休	
保健福祉施設・医療・子育て福祉施設等	保健福祉サービスセンター		休	休	休	休	休	休		
	○電話相談はお受けします。(対応は休み明けになります)									
	諏訪中央病院		休	休	当番医	当番医	当番医	休		
	リバーサイドクリニック		休	休	休	休	休	休		
	北山診療所		休	休	休	休	休	休		
	こども館0123広場	休	休	休	休	休	休	休	休	
	地区こども館(米沢・玉川・金沢以外)	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	米沢地区こども館		休	休	休	休	休	休		
	玉川地区こども館		休	休	休	休	休	休	休	休
	金沢地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	
	CHUKOらんどチノチノ	休	休	休	休	休	休	休	休	

農業者年金に加入しましょう

☎ 農業委員会事務局 ☎72-2101（内線 441）

老後の備えは国民年金＋農業者年金！

- ◆払った保険料は全額社会保険料控除の対象！
- ◆運用益は非課税！
- ◆農業経営の状況に応じて保険料を増額し、節税額をアップ！

▶対象 以下のすべての要件を満たす方

- ① 国民年金第1号被保険者 ② 年間60日以上農業に従事
- ③ 20歳以上60歳未満の方

- ▶ポイント
- ◎積立方式だから自分がかけた金額は年金として生涯もらえます。
（仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。）
 - ◎保険料はいつでも変更できます。
月々2万円（条件により1万円）から6万7千円まで
 - ◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税になります。
 - ◎政策支援（保険料の国庫補助）が受けられます。
例：認定農業者等であり青色申告者の35歳未満の人は1万円（5割）補助



information

水道の凍結にご注意ください！

☎ 水道課 給水維持係 ☎72-2101（内線 665、666）

●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。



●節電機器の設置場所

節電機器が室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っくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火に当てたりする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水道装置事業者にご相談ください。
市営水道以外の区域にお住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

- 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の水を抜く。
- ※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。

《注意》

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、特に注意してください。

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 事務局 ☎73-1201



▶日時 1月13日(土)、14日(日)

▶内容 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 消防出初式に伴う交通規制にご協力ください

問 消防課 消防係 ☎72-2101 (内線 676)



令和6年茅野市消防出初式の挙行に伴い、車両通行止めとなりますのでご協力をお願いします。

9時から、市役所前通り(白岩観音前～JR茅野駅東口)で、消防団・少年消防隊・消防車両による分列行進を行いますので、ご観覧ください。

▶交通規制日時 1月7日(日) 8時30分～9時30分

▶交通規制場所 市役所西信号機交差点～市民館前信号機交差点

イベント 諏訪地域合同企業研究会「信州諏訪キャリア・ザ・ライブ」

問 岡谷市工業振興課 雇用対策担当(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

▶日時 12月28日(木) 12時30分～16時

▶場所 岡谷市 イルプラザ3階カルチャーセンター

▶対象 ・全学生(大学(院)、短大、専門学校、高校)
・既卒後概ね3年以内の方

▶料金 無料

▶申込方法 セミナーは申込が必要です。12月26日までにQRコードからお申し込みください。(空き状況により当日参加も可)

企業を知る・仕事を知る・働いている人を知る

■企業研究会「企業ブース訪問」(14時～16時)
諏訪地域の多様な職種の若手社員・採用担当者が参加します。企業と仕事内容を詳しく知って、就活・就職への不安を解消しよう！「キャリアコンサルタント」や「ハローワーク職員」が就職・就活をがんばるあなたを会場でサポートします。

自分を知る、面接・会話が楽になる

■何の仕事がすばしい？私の仕事発見セミナー(12時30分～13時10分)
～自分も知らない「私の可能性」を探ってみよう～
■面接・会話が楽になる！就活に使えるコミュニケーションセミナー(13時15分～13時35分)
～うまく話せなくても大丈夫！自信がもてる会話術！～

講座 茅野市人権教育研修会

申込・問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線633)



▶日時 2月8日(木) 13時30分～15時

▶場所 茅野市役所8階 大ホール

▶内容 人権を尊重し、明るい社会を実現するため、外国人が抱える課題、関わり方をテーマに茅野市人権教育研修会を開催します。

▶講師 入安 ムニレさん

▶料金 無料

▶申込方法 2月1日(木)までに電話でお申し込みください。

「中学生の税についての作文・税に関する標語」入賞者のご紹介

問 税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線 172)

11月27日、「中学生の税についての作文・税に関する標語」の表彰式が開催されました。「中学生の税についての作文・税に関する標語」は、将来を担う中学生の皆さんに税について関心を持っていただき、また、税について正しい理解を深めていただくことを目的として毎年行っています。今年は「税についての作文」は377点、「税に関する標語」は323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。おめでとうございます。

「税についての作文」

【諏訪地区税務協議会長賞】
永明中学校 3年3組 松原 颯士朗 『僕らと税』
【関東信越税理士会諏訪支部長賞】
永明中学校 3年3組 小平 光貴 『新たな増税』
【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】
北部中学校 3年2部 北原 柚花 『税について』
長峰中学校 3年2組 五味 優利菜 『「幸せ」は皆でつくりあげるもの』
東部中学校 3年4部 春日 愛未 『税の大切さ』
【茅野市長賞】
永明中学校 3年1組 上野 隼輔 『笑顔で過ごせるための投資』
永明中学校 3年3組 平手 瑠乙 『税って「幸せ」』
北部中学校 3年1部 伊藤 万葉 『自動車税と走行距離課税』
北部中学校 3年2部 佐野 羽留菜 『税について思った事』
長峰中学校 3年1組 松尾 由莉乃 『未来のための納税』
長峰中学校 3年1組 小池 ほのか 『未来への投資』
東部中学校 3年3部 久保川 咲音 『税の本当の姿』
東部中学校 3年4部 畑 空良 『私たちの生活を豊かにしてくれる税』

「税に関する標語」

【長野県間税会連合会会長賞】
永明中学校 3年1組 行田 桂 『税金は 僕ら未来の 設計図』
【諏訪税務署長賞】
長峰中学校 3年4組 池上 煌志 『納税で 笑顔づくりと まちづくり』
【諏訪間税会会長賞】
東部中学校 3年2部 平林 心結 『税金で 輝く未来 明日のため』



information

諏訪地域 合同就職説明会

問 諏訪地域労務対策協議会(諏訪商工会議所内) ☎52-2155

1 諏訪地域

日程	時間	会場	参加企業
2月2日(金)	【午前の部】	茅野市民館	約100社
3月7日(木)	9:30～12:30	茅野市民館	
6月8日(土)	【午後の部】	岡谷市カルチャーセンター	
8月10日(土)	14:00～17:00	茅野市民館	

・午前・午後で企業を入れ替えて実施
・来場者にはギフトカードをプレゼント！

2 新宿

日程	時間	会場	参加企業
2月21日(水)	13:30～16:30	新宿エルタワー 30階 サンスカイルーム	約30社

▶対象 ●主に 2025 年3月、専門・短大・大学・大学院等卒業予定者・既卒者
※2/21、6/8、8/10 は経験者・移住者も対象
※対象でない学生も、将来の企業研究などにご活用いただけます！

▶申込 不要(説明会の入退場も自由です。)



詳細は QR コードから
ご確認ください。



相乗り割引キャンペーンの実施について

「のらざあ」の相乗り促進のための割引キャンペーンを実施しています。

- 期 間 令和5年11月1日～令和6年1月31日乗車分
- 対象者 3人以上の相乗り利用
同じ出発地から同じ目的地までを代表者1人が予約する場合
- 割引率 お一人につき100円引き（合計金額から人数分を割引きます）



【割引例】

割引例	乗車人数 (予約人数)	利用者 (区分)	距離	通常料金 (内訳)	通常料金 (合計)	キャンペーン 料金
例 1	3人	一般	3km以上 5km未満	500円	1,100円	800円 (300円引き)
		高齢者		300円		
		高齢者		300円		
例 2	4人	一般	7km以上	700円	1,300円	900円 (400円引き)
		高齢者		300円		
		障害者		300円		
		小学生未満		無料		

「茅野市・原村地域公共交通計画」に関するパブリックコメントについて

本計画は、茅野市と原村が一体の生活圏としての公共交通体系の構築、持続可能な交通手段の確保を目指して、令和6年度から令和10年度までを計画期間として策定します。

パブリックコメント期間

令和5年 12月25日～令和6年 1月25日



詳細は、茅野市公式ホームページからご確認ください。



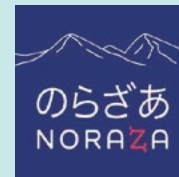
「のらざあ通信」について

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！



のらざあ通信



Vol.13



問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101（内線232）

「のらざあ」の年末年始の運休について

12月30日（土）から1月3日（水）までの5日間は運休します。

この期間は、コールセンターもお休みとなります。
スマホアプリでは、この期間も予約可能です。

「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

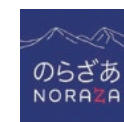
アプリでのご利用

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

大型商業施設や病院の敷地内等の仮想停留所について

「のらざあ」の仮想停留所について、各施設等に協力いただいています。

令和5年4月以降に新たに協力いただいた施設等をご紹介します。

施設敷地内の駐車場などに仮想停留所を設置（近隣からの移設）

※施設内の仮想停留所は、施設がお休みの日でもご利用できます。

施設	住所
ゆいわーく茅野	塚原2丁目5-45
ツルヤ茅野店	本町東10-58
細田眼科医院	本町東15-32
やざき内視鏡クリニック	ちの315-7
平出クリニック	ちの628-1
すわちのクリニック	宮川3832-2
ハヶ岳福祉農園	米沢3889-2

施設の出入口近くに仮想停留所を設置（近隣からの移設）

施設	住所
ふくろうSUWA	玉川4011-1
精明学園	金沢4509

施設内を待合場所としてご利用できる施設

施設	住所
ユニクロ茅野店	ちの2620-1

特殊勤務手当(令和4年度一般会計)

区分	全職種
職員1人当たり支給月額	228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 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4年度	96.2
令和3年度	96.5

3 勤務時間その他の勤務条件に関すること

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	午後5時15分	正午から午後1時まで（1時間）	土曜日及び日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

4 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
11人	3人	0人

(注)取得者数は、令和4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。

6 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
	7人	免職0人、降任0人、 降給0人、休職7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
	2人	免職0人、停職0人、 減給2人、戒告0人

7 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、自主学習会	86人
2 派遣研修	自治大学校等 9項目	15人
3 一般・課題別研修	新規採用職員研修等 30項目	1,382人
4 政策研修	人事評価研修等 6項目	701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	513人

8 福祉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 468人 ・人間ドック助成 受診者70人(内脳ドック併用14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 1,600,000円 職員互助会会員数(R4年度) 532人 会員1人あたり 3,007円

9 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	211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

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	5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
--------------------------	----

10 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

1 任免および職員数

① 採用の状況(R4.4.2～R5.4.1)

職 種	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
男 性	7	—	—	—	—	—	7
女 性	5	1	7	—	—	—	13
計	12	1	7	0	0	0	20

② 退職の状況(R4.4.2～R5.4.1)

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	6	—	11	—	—	—	17
計	18	0	11	0	0	0	29

③ 職員数の状況(各年度4月1日現在)

区 分	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
令和5年度	362	22	115	11	0	0	510
令和4年度	363	21	115	10	2	2	513
差 引	-1	1	0	1	-2	-2	-3

2 給与に関すること

令和4年度一般会計における人件費の決算額は、36億8613万円で、歳出決算額291億280万円の約13%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

《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)	
R5.4.1 現在	職員数	23人	37人	103人	77人	33人	27人	10人	310人
	構成比	7.5%	12.0%	33.2%	24.8%	10.6%	8.7%	3.2%	100.0%
R4.4.1 現在	職員数	21人	50人	93人	73人	35人	26人	10人	308人
	構成比	7.9%	17.4%	28.1%	23.9%	10.5%	8.9%	3.3%	100.0%

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。

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
R5.4.1 現在	茅野市	321,771円	370,254円	43歳 11月
	長野県	本原稿作成時点で未公表		
R4.4.1 現在	茅野市	322,239円	369,929円	44歳 5月
	長野県	330,600円	391,555円	45歳 1月

④ 職員の初任給の状況(R5.4.1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	185,200円
	高校卒	154,600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	
5年度	518人	1,901,703千円	312,538千円	852,648千円	5,921千円
4年度	515人	1,871,693千円	290,282千円	821,160千円	5,792千円

(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
R5.4.1現在	茅野市	263,105円	343,117円	363,183円	388,350円
	高校卒	—	279,700円	—	374,900円
R4.4.1現在	大学卒	273,331円	359,443円	381,725円	404,249円
	高校卒	243,147円	269,140円	329,950円	382,362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4年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.20月分	0.95月分
12月期	1.20月分	1.05月分
計	2.40月分	2.00月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和4年度一般会計)

支給総額	163,199千円
職員1人当たり支給月額	29,759円

退職手当

	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
R5.4.1 現在	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（ 3 % ～ 45 % ）	

1 January

-  休日当番医院

 予防接種
-  休日歯科当番医院

 乳幼児健診
-  休日当番薬局

 子育て
-  水道緊急修理当番店
- ※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）
- ぱくぱく（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
- 【ぱくぱく】敷物
- 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

- 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）

 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1  諏訪中央病院 ☎72-1000  池田歯科医院（諏訪市） ☎52-0177  アイン茅野薬局 ☎82-1991  ㈲タケムラプロパン ☎72-2382	2  諏訪中央病院 ☎72-1000  どんぐり歯科医院 ☎72-6300  茅野土屋薬局 ☎71-2122  水道建設㈱茅野支社 ☎72-8533	3  みうら内科クリニック ☎78-7710  伊藤歯科医院（諏訪市） ☎52-1890  てらさわ薬局 ☎78-7851  ㈲大信設備 ☎72-3527	4  ㈲木村設備 ☎77-2380	5  赤ちゃん相談（9 時～ 11 時）  ㈲窪田設備 ☎72-6814	6  共栄管工(株) ☎72-6675
7  平出クリニック内科・産婦人科 ☎72-1661  五味歯科医院 ☎73-5430  ちの薬局 ☎82-0088  ㈱キタハラ ☎72-6515	8  アイグレハート&ケアクリニック ☎72-9129  なごみ歯科クリニック（諏訪市） ☎57-6480  ビアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288  ㈱有賀水道 ☎72-4017	9  ㈲イトカン ☎72-8548	10  離乳食教室（ごっくん・もぐもぐ）（10 時～ 11 時 30 分）  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	11  離乳食教室（ぱくぱく）（10 時～ 11 時 30 分）  ㈲茅野設備 ☎79-5858	12  3歳児健診  共進エネーブ(株) ☎72-6282	13  ㈲原田設備 ☎72-6411
14  池田医院 ☎73-0555  堀歯科医院 ☎73-7139  茅野横内薬局 ☎82-5788  ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	15  10 か月児健診  ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	16  2歳児歯科健診  ㈲タケムラプロパン ☎72-2382	17  4か月児健診  ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	18  ㈱有賀水道 ☎72-4017	19  赤ちゃん相談（9 時～ 11 時）  マタニティ相談（10 時～ 11 時 30 分）  ㈱オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	20  ㈲芸管工業 ☎79-4372
21  すがわら小児クリニック ☎75-0033  あおは歯科クリニック（諏訪市） ☎54-4300  薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263  ㈲木村設備 ☎77-2380	22  1 歳 6 か月児健診  共進エネーブ(株) ☎72-6282	23  ㈲茅野設備 ☎79-5858	24  ㈲イトカン ☎72-8548	25  10 か月児健診  ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	26  ㈲大信設備 ☎72-3527	27  ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451
28  うえはらクリニック ☎72-2636  岳歯科医院（原村） ☎79-6226  笠原薬局 ☎72-2028  ㈲窪田設備 ☎72-6814	29  3歳児健診  ㈲オギハラ住宅設備 ☎72-2649	30  4か月児健診  ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	31  2歳児歯科健診  ㈲芸管工業 ☎79-4372			

★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】	11日(木)10時～、17日(水)14時～、23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】	9日(火)13時～17時 ※12/26から申込受付 ※電話予約のみとなります。 会場 市役所7階会議室 相談員 松下 晋之介 弁護士 問 市民課市民係(内線256)
行政相談	9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	18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	20日(土)、27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(20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】	10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)
保護司による非行・犯罪相談【要予約】	26日(金)10時～12時 会場 諏訪市公民館302会議室 問 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786 平日10時～16時受付
ひきこもり相談会「こもさぼ」	9日(火) 12時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 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】	10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】	①6日、20日(土)13時～16時 ②12日、26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)



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」	1月9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」	1月23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	1月6日、20日、27日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	1月6日、20日、27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!	1月13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	1月16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	1月20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	1月10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!

3月生まれの方募集中!
1月12日(金)までに応募し
てください。

対象 3歳までの方



佐竹 いろはちゃん
令和3年1月13日生まれ 3歳

3歳おめでとう☆お兄ちゃん
達と遊ぶことが大好きな
いろちゃん。これからも仲良く
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月22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 「おっぱいトラブル、乳腺炎、卒乳」についてのお話し。
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。

にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 〒72-1000

日時 1月17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。

わらべうた遊び

こども館 0123 広場 〒71-1661

日時 1月20日(土)
① 10時35分～10時55分
② 11時15分～11時45分
場所 こども館 0123広場
内容 古くから暮らしに根づいてきた伝承遊びを、親
子で一緒に楽しめます。今年度最後の開催です。
講師 平林 南海子さん
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)

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 1月15日(月) 13時～14時
② 1月29日(月) 13時～14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 未就園児とお母さん
(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。

諏訪地区小児夜間急病センター

運営終了のお知らせ

皆さまに支えられ運営してまいりました
諏訪地区小児夜間急病センターは、
令和6年3月31日をもちまして、
運営を終了します。
17年間のご利用に感謝申し上げます。



お子さんが夜間に体調を崩され、お困りのときは

▶ 長野県小児救急電話相談

局番なしの **#8000**

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方が対処に戸惑
うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに
応急対処の方法や受診の判断について助言を行っています。
(<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/sodan/shonikyukyu.html>)



▶ ONLINE QQ こどもの救急

公益社団法人日本小児科学会により監修されてい
るウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間
外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
(<http://kodomo-qq.jp>)



お問い合わせ 諏訪広域連合事務局 企画総務課 TEL 0266-52-4141 内線 374
<https://www.union.suwa.lg.jp/>



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

みつばちを飼育する方へ「蜜蜂飼育届」提出のお願い

内

みつばちを飼育される方は、養蜂振興法に基づき「蜜蜂飼育届」の提出が義務付けられています。
西洋みつばち、日本みつばち問わず、みつばちを飼育される方は「蜜蜂飼育届」の提出をお願いします。

問

農林課 農政係
☎72-2101(内線403)

i

令和5年度臨時災害放送局伝達訓練を実施します

時

1月17日(水) 13時30分～14時30分

内

諏訪広域連合と諏訪6市町村では、エルシーブイ株式会社とともに、大規模な災害が発生した際にFMラジオを通じて救援や生活情報を放送する臨時災害放送局の情報伝達訓練を実施します。
いざという時の貴重な情報源となるFMラジオ、LCV-FM(周波数は76.9MHz)でご確認ください。

問

防災課 防災係
☎72-2101(内線182)

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
甲陵高校制服一式 女子(165cm)
エアベッド(未使用)/ベビーラック
スキー靴(27cm)/石杵(もちつき用)
パイプラック5段(90×45×185)
スキーウェア(Lサイズ)
スノーブーツ(ボード用25～26cm)
コタツ掛ふとん(185×185)
※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

そばコンバインを公売します

時

【入札会】
1月19日(金) 10時～

所

茅野市役所 705号会議室

内

一般競争入札により市が所有する下記物品を売却します。
【公売物品】
そばコンバイン5号車(クボタ製) 1台
※正常に刈取作業するには修理が必要です。(修理費約37万円)
【型式】ARH380H(馬力38PS)
【車両番号】なし
【車体番号】10413
【アフメーター】914. 4H
【予定価格】40,000円

他

入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします。

申

12月22日(金)～1月12日(金)までにお申し込み下さい。

問

農林課 農政係
☎72-2101(内線402・404)
財政課 管財係
☎72-2101(内線162)



 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



Information

お知らせ

i

宝くじの助成金で備品を整備しました

内

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。地域のコミュニティ活動の充実・強化や災害から守るための活動の支援を行っています。
令和5年度は、一般財団法人自治総合センターによる助成で、南小泉区がノートパソコン、プロジェクター、スクリーン等のコミュニティ活動備品を整備しました。
また、公益財団法人長野県市町村振興協会による助成で、下菅沢区が投光器、トイレ等を、米沢台区が発電機、AEDを本町区が発電機、メガホン等の防災資機材を整備し、仲町区が音響機器、ノートパソコン等を、上原区がノートパソコン、スクリーン、カラー複合機等のコミュニティ活動備品を整備しました。

問

パートナーシップのまちづくり推進課
コミュニティ推進係
☎72-2101(内線141)
防災課 防災係
☎72-2101(内線182)



i

茅野市空き家なんでも相談会

時

1月26日(金) 13時30分～15時20分
(1組30分程度)

所

茅野市役所 議会棟1階 大会議室

内

空き家のことを気軽に相談できる個別相談会(無料)を開催します。

対

市内に空き家をお持ちの方

定

9組

持

空き家物件情報

他

申込時に空き家物件情報(住所等)をあらかじめ確認します。

申

1月12日(金)までに電話でお申し込みください。

問

都市計画課 住宅係
☎72-2101(内線538)

i

認知症の人の家族会

時

1月11日(水) 15時30分～16時

所

ウエルシア薬局茅野本町店

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ゃいませんか。

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

1月の介護保険制度説明会

時

1月10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

・1月2日から2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

1月18日(水) 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：「ヒートショックについて」
ヒートショックについてお話しします。
ご質問・ご相談もお受けします。

講

濱口實(名誉院長)

￥

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

スマートフォン入門講座

時

2月2日(金)、6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)

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

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

1月4日(水)～1月25日(水)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 諏訪広域連合第9期介護保険事業計画(素案)のパブリックコメント募集

内 諏訪広域連合では、介護保険制度の運営を計画的に行うため、令和6年度から令和8年度を計画期間とする「第9期介護保険事業計画」の策定を進めています。

そこで、より多くの皆さんから幅広いご意見やご要望をいただき、事業計画に反映させるため、パブリックコメントを募集しています。

※パブリックコメントとは、広く公に、意見や改善案を求め ることをいいます。

時 募集期間：12月22日(金)～1月19日(金)

他 事業計画(素案)と関連資料は諏訪広域連合のホームページに12月22日(金)から掲載します。

申 ご意見、ご要望はメールまたはFAXでお寄せください。

問 諏訪広域連合介護保険課担当：横内

☎82-8161 / FAX71-2071

E-mail: kaigo@union.suwa.lg.jp

Wanted

募 集

i 消防団協力事業所募集

内 消防団協力事業所表示制度は、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ています。認定された事業所には、表示証を交付します。表示証を社屋に掲示したり、自社のホームページで公開することにより、地域への貢献活動を行っている事業所としてのイメージアップにつながります。また、茅野市が発注する建設工事の入札の際、地域貢献度として等級格付に新客観点が加えられます。

申 協力事業所の認定基準と申請については、市ホームページ「茅野市消防団協力事業所表示制度実施要項」をご覧ください。

問 消防課 消防係 ☎72-2101(内線677)

小中学生 優秀作品展

図工・美術の部

中諏(茅野市・原村)の小中学生の作品展

会期

1/18(木)～1/22(月)

9:00～18:00(最終日は15:00まで)

会場

茅野市美術館企画展示室

入場無料

優秀と認められた図工・美術・書写作品の展示を行います。小中学生の力作を多くの方にご覧いただきたいと思います。

問 学校教育課 学務係 ☎72-2101(内線606)

書写の部

茅野市の小中学生の作品展

会期

1/23(火)～2/8(木)

8:30～17:30(最終日は16:00まで)

会場

茅野市役所 1階ロビー

入場無料

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。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」 健康栄養相談会

日 時	1月11日(木) 14時～15時30分
場 所	ウェルシア茅野本町店
内 容	健康増進・介護予防のために自分のからだをチェックしてみませんか？お薬・栄養相談等も受け付けます。 『体組成・握力・貧血度・血圧の測定』 ※内容は変更になる場合があります。 認知症の方やその家族、支援する方 8人（定員になり次第、申込受付を終了）
対 象	無料
定 員	所要時間：20分程度
参加費	事前に電話でお申し込みください。
申込方法	高年齢者・保険課 高年齢福祉係
申込・問	☎72-2101（内線335）

認知症サポーター養成事業 「認知症サポーター養成講座を開催しませんか？」

内 容	認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための講座（90分）を申込する方の都合に合わせて開催できる事業です。
場 所	茅野市内（申込する方が用意）
講 師	認知症キャラバン・メイト（市が派遣）
対 象	5名以上
料 金	無料
その他	受講終了者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。
申込方法	開催希望日の1か月前までに電話でお申し込みください。
申込・問	高年齢者・保険課 高年齢福祉係 ☎72-2101（内線334、335）

介護予防普及啓発事業「やさしい介護予防講座」

日 時	2月2日(金)、2月16日(金)、3月1日(金)、 3月15日(金) 13時30分～15時
場 所	茅野市中央公民館 第3会議室
内 容	血圧や血糖値をよくする栄養の話、お口の健康に関する口腔ケアの話、軽運動を行い、介護予防について学ぶ講座。 (株)やまびこスケートの森 TRC 指導員
講 師	市内在住の65歳以上の方
対 象	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
定 員	無料
参加費	1月17日(水)までに、電話でお申し込みください。
申込方法	高年齢者・保険課 高年齢福祉係
申込・問	☎72-2101（内線334、335）

みんなのスマートフォン広場 ☆スマートフォン初級者お助け隊☆

日 時	2月3日(土)、17日(土) 10時30分～13時30分
場 所	ワークラボハケ岳
内 容	スマートフォンの初歩的な操作など、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	使用しているスマートフォン
受講料	1,000円
その他	有料アプリのインストール等、料金の発生する申請のお手伝いはできません。
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）

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日 時	2月7日(水)、21日(水) 14時～17時
場 所	ワークラボハケ岳
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）

介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

日 時	1月19日、26日、2月2日、9日、16日、 3月1日、8日、15日 ※全8回 いずれも金曜日 13時30分～14時30分
場 所	茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
内 容	音楽に合わせて行う有酸素運動（エアロビクス）と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。60分しっかり動きます。
講 師	健康運動指導士
対 象	市内在住の65歳以上の方
定 員	45人（申し込み多数の場合は抽選） ※初めて参加される方優先
料 金	無料
申込方法	1月5日(金)までに、電話でお申し込みください。
申込・問	高年齢者・保険課 高年齢福祉係 ☎72-2101（内線334、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

コケ講演会 「コケを見る、知る、伝える」

日 時 1月28日(日)
13時30分～15時30分
場 所 八ヶ岳総合博物館
講 師 樋口 正信さん(国立科学博物館名誉研究員)
定 員 50名
料 金 通常入館料
※要申込

博物館でお正月

日 時 1月8日(月・祝)
9時30分～15時
場 所 八ヶ岳総合博物館
内 容 縄文かるた取りやおはなし会、自分の誕生日の星空が見られるプラネタリウム特別投影をします。
料 金 通常入館料
※要申込

ミニ展示 「知らなかった！諏訪ことば」

期 間 12月26日(火)～1月31日(水)
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 通常入館料
企画展「辰年の古文書」
期 間 1月4日(木)～2月25日(日)
場 所 神長官守矢史料館
料 金 通常入館料

定例イベントスケジュール

さきおりでランチョンマット

日 時 1月13日(土)、14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 1月13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 「ホバークラフト」

日 時 1月14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 1月13日(土) 13時30分～15時
※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。
★1月のプラネタリウム
「太陽系の火山」
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。

※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。

★check★



博物館
ホームページ



史料館
ホームページ



宝くじまちの音楽会

南こうせつ with ウー・ファン ～心のうたコンサート～

3月9日(土) 17:00 開演 (16:30 開場)
茅野市民館 マルチホール
チケット料金〈全席指定〉2,000円
※宝くじ助成による特別料金

地元合唱団と共演

■女声合唱団アンサンブルTerra ■茅野コーラス
■茅野混声合唱団 ■茅野童謡・唱歌を歌う会

1/13±

チケット
発売開始

■主な予定曲目
神田川
妹
夢一夜 他



チケット取扱い・お問合せ 茅野市民館 茅野市塚原一丁目1番1号
TEL 0266-82-8222 FAX 0266-82-8223 受付時間 9:00～20:00
休館日:火曜日(火曜日が祝日の場合、翌平日)、年末年始(12/29～1/3)

※未就学児の入場はご遠慮ください。
※前売入場券が完売した場合、当日券の販売はありません。
※チケットの販売は、お一人様4枚までとさせていただきます。
※車椅子席をご希望の方は茅野市民館まで問い合わせください。
※電話によるチケットの受付は1月14日(日)からとなります。

主催:茅野市、一般財団法人自治総合センター
協力:茅野市民館指定管理者 地域文化創造



尖石縄文考古館

Chino × Jomon



1月の休館日 1日(月)～3日(水)、9日(火)、
15日(月)、22日(月)、29日(月)

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.12

明けましておめでとうございます。今年は辰年、12支で唯一架空の動物です。縄文土器には、動物をかたどった把手や文様が付いた物があります。ほとんどが蛇などの実際にいる動物をモチーフにしていますが、中には何をもとにしたか分からない物もあります。下ノ原遺跡から出土した右の土器に付いている模様は、何に見えるでしょうか？架空の動物ではないと思いますが、一体なんなのでしょう。考古館に展示してありますので、ご覧になって推理してみたいかがでしょうか。



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(火曜日が祝日の場合、翌平日)、年末年始
http://www.chinoshiminkan.jp/



劇場をあそび場に！
ワークショップいっぱい！！

茅野市民館「劇場を楽しもう！」

劇場であそぼ！

講師
西田豊子
嶽本あゆ美
叶雄大

参加費:無料 ※要事前申込み
各回定員あり

内容によって参加対象
があります。詳しくは
HPをご覧ください。



助成:一般財団法人地域創造

1/19 金	19:00～ ●はじめての演劇Ⅰ ●おためしミュージカルⅠ
1/20 土	10:00～ ●親子でつくって劇あそび ●座ったまんま歌って踊ろ！ ●じいじとばあばの宝箱 13:30～ ●はじめての演劇Ⅱ ●おためしミュージカルⅡ ●じいじとばあばの宝箱
1/21 日	10:00～(劇?) ●おはなし あそび レクチャー付き 15:00～ ●発表・交流

美術館ってどんなところ？
知って体験、興味ひろがる連続講座！

アートで地域をサポートしませんか#3 美術館編

美術館をもっと楽しもう！

1/27± 13:30～
第1回 美術館の仕事

1/28 日 13:30～
第2回 他の美術館を知ろう

※会場:イルフ童画館(要入館料)

2/3± 13:30～
第3回 茅野市美術館サポーターの活動

2/5 月 10:20～
第4回 対話による作品鑑賞

2/10± 13:30～
第5回 美遊com.定例会を見学しよう

参加費:無料
※要事前申込み

募集人数
15名程度
※なるべく全回に
ご参加ください

内容など、詳しく
はHPをご覧
ください。



茅野市美術館 第4期収蔵作品展 1月11日(木)～3月27日(水) 9:00～19:00 常設展示室 観覧料:無料

●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

健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105
（8時30分～17時15分 土、日、祝日 12/29～1/3を除く）



国保の特定健診、毎年受けなくちゃいけないの？

車には車検があって定期的にメンテナンスを受けて事故が起こらないようにしています。

あなたの体も「突然・・・」が起こらないよう点検（健康診断）を受けて、メンテナンスが必要です。

「元気だから大丈夫」と思っているあなたも、「忙しいからまた今度」と思っているあなたも、健診を受けなければ本当に大丈夫なのかわかりません。健康診断を受けて安心を手に入れませんか。



特定健診はお得がいっぱい！

- 特1** 約9,000円かかるところが、自己負担は無料！心電図検査もできます。
- 特2** 体の状態を知って、安心を手に入れることができます。
- 特3** もし、異常があっても、早めに対処することで重症にならなくて済みます。

「特定健診（集団）のご案内」のハガキが届いている方、今年度の特定健診の受診票がお手元にある方、今年度ラストチャンスです！

国保加入の皆さん、特定健診（集団）のお申し込みがまだ間に合います。

お電話ください！

国保特定健診集団日程

1月18日（木）、1月23日（火）



私は血圧の治療で医者にかかっていたので安心していました。たまたま健診を受けて、初期の糖尿病だとわかりました。早めにわかって良かったです。

あなたも国民年金を増やしませんか？

国民年金から老齢基礎年金を受け取るためには、保険料納付済期間と保険料免除期間等を合算した期間が10年以上必要です。また、満額受け取るためには、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めていなければなりません。やむをえない事情により60歳に達しても老齢基礎年金の受給資格期間10年が満たせなかった方や年金を満額に近づきたい方のために、国民年金には、ご本人の申し出により60歳から65歳になるまでの5年間、保険料を納めることができる「任意加入制度」があります。

「年金を受けるための受給資格期間が足りない!」「老齢基礎年金を満額に近づけたい!」という60歳以上の方には、任意加入への申し込みをおすすめします。

条 件

次のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

- ☒ 日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
- ☒ 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ☒ 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が40年(480月)未満の方
- ☒ 任意加入時に厚生年金保険に加入していない方

上記のほか、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。



保険料の納付状況がわからないとき

- 毎年、誕生月に日本年金機構から送られてくる「ねんきん定期便」で確認
- 「ねんきんネット」で確認
→詳しくは、広報ちの11月号をご覧ください。
- 岡谷年金事務所や加入していた共済組合へ確認

保険料の納付方法

国民年金の保険料は、月額16,520円(令和5年度)です。手続きした月の分から保険料を納めることができます。納付方法は原則、口座振替になります。また、保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。



申し込み

場 所 茅野市役所高齢者・保険課(1階7番窓口)または岡谷年金事務所

持ち物 ①年金手帳または基礎年金番号通知書 ②預金通帳 ③金融機関届出印

～さらに受け取る年金額が増える付加年金の納付もおすすめです!～

毎月の保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取れます。付加年金額(年額)は、「付加保険料納付月数×200円」となります。

●60歳から65歳になるまで付加保険料を納めた場合

- ・5年間の付加保険料納付額(総額)・・・24,000円(60月×400円)
- ・付加年金の受給額(総額)……………12,000円(60月×200円)

※65歳から国民年金を受け取り始めて2年で、付加保険料の合計額に見合う付加年金額を受け取ることができます。

※付加保険料を納めたい方は、任意加入とセットでの申し込みをおすすめします。



Local to Localでつながる地方創生in茅野2023 スーパーシティ・デジタル田園健康特区 フォーラム

11月8日、茅野市民館で「スーパーシティ・デジタル田園健康特区フォーラム」が開催され、関係者や市民約500人が参加しました。

デジタル田園健康特区の指定を受けている茅野市と石川県加賀市、岡山県吉備中央町の首長と特区関連の事業設計を担う有識者（アーキテクト）の皆さんが、現在のデジタル技術を活用した取り組みや将来の展望について語り合い、情報を共有しました。



美しい紅葉が見られる場所を目指して 市民の森第15回育林祭

10月28日、茅野市市民の森で「市民の森第15回育林祭」が開催され、市内企業の(株)キッツメタルワークスや野村ユニソン(株)（順不同）、一般参加者など約20人が参加しました。

参加者は、市民の池を目指し、木々の説明を受けながら紅葉深まる約2キロの遊歩道を歩きました。市民の池到着後は、ヤマモミジ15本とヤマボウシ5本の計20本の苗木を、木々が大きく育ち、新たな紅葉スポットとなることを期待して植樹しました。



姉妹都市で茅野市の魅力をPR 姉妹都市での茅野市農産物の販売

10月1日、「神奈川県伊勢原市 道灌まつり」、11月12日、「千葉県旭市 産業まつり」、11月23日、「岡山県総社市 収穫祭」に参加し、茅野市のりんごやセロリなどの農産物を販売しました。この3市は、茅野市の姉妹都市となっており、毎年、年1回茅野市の農産物などを販売しています。

当日は、販売前から多くの方が列を作り、茅野市の農産物を買って求めていました。多くの方に茅野市の美味しい農産物を味わってもらう機会となりました。



市民の皆さんと市長が膝を交えて語り合う まちづくり懇談会

9月26日、中大塩地区コミュニティセンターで「まちづくり懇談会」が開催されました。

まちづくり懇談会（通称「まち懇」）は、多くの市民の皆さんと市長が膝を交えて語り合う機会として開催されています。今年度は、「大切なものを守るため、新しいまちづくりを始めよう」をテーマに、行財政改革などに取り組む茅野市の現状を説明し、茅野市の将来像に向けての意見交換を行いました。

市内10地区で、全10回、11月上旬まで開催されました。



れんこんとたらこのごはん

【材料(2人分)】

ごはん……………2人分
 水煮れんこん……………50g
 たらこ……………30g
 枝豆(さやつき冷凍)……………15g
 ホールコーン……………20g
 ごま油……………小さじ1/2

④ うすくちしょうゆ…小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1/2
 コンソメ……………小さじ1/2弱
 マヨネーズ……………大さじ1

【つくり方】

- ① れんこんは、うすくスライスする。
- ② たらこは、薄皮を取り除いておく。
- ③ 枝豆は、さやからはずしておく。
- ④ れんこんとコーンをゴマ油でいためる。
- ⑤ ④に②のたらこを入れ炒める。
- ⑥ ⑤に④の調味料で味付けし、枝豆を混ぜる。
- ⑦ ⑥をごはんに混ぜて出来上がり。

レンコンの甘みと食感、たらこの塩気、コーンの甘み、シンプルなのに様々な味を楽しめるご飯です。うっすらピンク色のかわいいご飯です。

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー451kcal 食塩相当量1.3g
 (ごはん200gの場合)

病院コラム 医療の現場から

大腸CT ～一番多い大腸がんを早期に発見するために～

諏訪中央病院 外科部長 近藤 優



大腸がんは、本邦で最も罹患率の高いがんとなりました。早期発見するために大腸がん検診としては便潜血検査が一般的に行われていますが、大腸がん検診の受診率は30～40%程度と低率です。また検査が陽性の場合は精密検査として大腸内視鏡検査が推奨されていますが、精密検査の受診率も低いことが問題となっています。理由の一つとして内視鏡検査は前処置が大変、検査がづらいなど検査自体の負担と不安があげられます。

そこで登場したのが大腸CT検査です。大腸CT検査は、大腸内視鏡検査や注腸造影検査に類似した画像を作ることができ、大腸がんやポリープなどの大腸疾患を診断することが可能です。その精度も6mm以上の隆起性病変であれば大腸内視鏡検査に劣らないと言われています。大腸CT検査は前日に検査食と一緒に少量のバリウム製剤と少量の下剤の内服で検査が可能となりました。検査当日は、肛門から細いチューブを挿入、炭酸ガスを注入して大腸を十分に膨らませ2回のCT撮影を行って15分ほどで終了となります。

このように大腸CT検査は、大腸内視鏡検査と比較して前処置も簡単で検査も短時間で苦痛が少ない検査です。もちろん大腸CT検査で病変が発見された場合には、大腸内視鏡検査が必要となりますが、まずは病変があるかないかを確認することが一番大切です。アメリカでは大腸CT検査は、大腸内視鏡検査と同様に、大腸癌・腺腫に対する検診に有用とされており、ヨーロッパでは大腸内視鏡検査の代替検査として認められています。

本年度の大腸肛門病学会の教育講演では、本邦でも今後は対策型大腸がん検診の精検方法に大腸CTが導入される方向と言われており、保険診療となればさらに受けやすくなると思います。

「大腸内視鏡検査はちょっと」と抵抗のある方はまずは大腸CT検査を受けてみてはどうでしょうか。

図書館だより

本館休館日

1月1日(月)～4日(木)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、26日(金)、29日(月)

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



絶滅事典～20世紀末モノ&コトカタログ
造事務所/編著 株式会社カンゼン/出版

「昔は当たり前だったけど最近見ないもの」ありますか？例えば「改札に立つ駅員」「箱プランコ」「プール後の洗眼」などなど。「そんなのあったあった！」となるものが、生活、学校、趣味・娯楽、仕事・技術の4章に分けて紹介されています。あの頃を思いだす懐かしい一冊です。



まよなかのプレゼント

かみなこ/作 よしむらめぐ/絵 岩崎書店/出版

りおちゃんはもうすぐ誕生日。「あと何回寝たら誕生日?」と誕生日が楽しみで仕方ありません。待ちに待った誕生日の朝、妹のゆうちゃんが高熱を出してしまいました。ママはゆうちゃんを病院に連れて行ったきり夜になっても帰ってきません。そんなりおちゃんのためにぬいぐるみたちが誕生日会を開いてくれて…?

図書館イベント情報

■茅野高校図書委員さんと楽しむわくわくおはなし会

- 日 時 1月18日(木) 16時30分～17時
- 場 所 茅野市図書館1階
どんぐり図書室 じゅうたんコーナー
- 内 容 茅野高校図書委員さんによるおはなし会です。高校生のお兄さん、お姉さんと一緒に絵本の読み聞かせを楽しみましょう!
- 料 金 無料(申込不要)

■読み聞かせを楽しもう④

- 日 時 1月27日(土) 13時30分～15時
- 場 所 茅野市図書館 閲覧室
- 内 容 読み聞かせ方法の学習、実践。絵本の魅力を学ぶ。選書の観点。など年4回講座の4回目。1回のみの参加も歓迎。
- 対 象 読み聞かせに関心のある方
- 定 員 24名
- 料 金 無料
- 持ち物 読み聞かせ実演に使う絵本または児童書1冊
- 申込方法 2日前までに電話でお申し込みください。



ご存知ですか!?

茅野市ひと・まちプラザの多目的トイレ

ゆいわーく茅野がある茅野市ひと・まちプラザ1階の多目的トイレに、「大きなベッド」があるのをご存知ですか??

この「大きなベッド」は、子どものおむつ交換のためのベビーシートとは異なり、大人の方も横になれるベッドで、「ユニバーサルシート」「多目的シート」「大人用ベッド」「介助用ベッド」など、様々な名前と呼ばれています。病気や障害のある方のおむつ交換等に利用されるほか、高齢者や子ども連れの方など、多くの方が利用できます。マザーズバッグを一緒において子どものおむつ交換もできます。

聴くところによると、多目的トイレに大きなベッドが設置されている建物は、茅野市内ではなんと茅野市ひと・まちプラザだけのようです。

その他も、オストメイト対応トイレにもなっています。

開館中はどなたでもお使いいただけますので、ぜひお使いください!!

開館時間は、9時から21時30分(日曜日のみ18時閉館)です。



問 茅野市市民活動センター「ゆいわーく茅野」 ☎75-0633





市民掲示板

■学生寮「長善館」(東京都調布市) 令和6年度入館生募集

▲応募資格/

- ①長野県に居住し県内または県外の高校に在学あるいは卒業し、本寮から通学範囲内にある4・6年制大学(夜間(二部)は除く)へ進学予定または在学中の男子学生
- ②心身共に健康であり学生寮の自治活動や行事に積極的に参加し、共同生活に適応できる者

▲募集人員/約13名

▲選考方法/書類審査と面接審査(合格発表前でも面接可)

▲面接日(オンライン)/

【①推薦・編入・在学中】

11月から(お問い合わせ下さい)

【②その他】

2月から毎土曜日午後(お問い合わせ下さい)

▲申込手続き/下記書類を希望する面接選考日の5日前までに下記へ郵送または直接提出してください。

- ①入館申込書兼身上書(指定用紙に黒のボールペンまたは万年筆で自筆記入。用紙はQRコードからダウンロード可)
- ②出身高校が発行する調査書
- ③証明写真1枚(3ヶ月以内に撮影した物、サイズ4cm×3cm、申込書に貼り付け)

▲応募書類提出先・問合せ/

学生寮長善館 諏訪郷友会事務局
東京都調布市若葉町1-43-1

☎03-3300-7988(火金対応)

E-mail chouzen@jade.plala.or.jp

長善館ホームページ問合フォーム
(月～金対応)

※長善館の詳細、提出書類のダウンロードは長善館ホームページ(QRコード)から



■国宝土偶の絵本完成記念講演会

▲日時/1月8日(月・祝)

開場:正午 開演:13時

▲場所/茅野市民館コンサートホール

▲内容/「縄文どんぐりカフェ」が制作した絵本『2つの国宝土偶と黒曜石』のお披露目と記念講演会。

・望月昭秀氏(縄文ZINE編集長/グラフィックデザイナー)が、縄文のピーナスについて語ります。

▲入場料/500円(当日券あり)

※入場チケットは茅野市民館で購入か事務局までお問い合わせください。

▲問/縄文どんぐりカフェ事務局

☎090-8747-5125

E-mail ykfa2175@deluxe.ocn.ne.jp

■カーリング教室・大会

▲日時/2月23日(金・祝)

10時～15時(9時半集合)

▲場所/御代田カーリングホール

▲内容/カーリング教室と大会

▲対象/茅野市在住・在勤・在学の方

▲参加費/小中学生 500円

高校生以上 1,000円

▲持ち物/カーリングシューズ(無い方は上履き用シューズ)、昼食

▲問/茅野市カーリング協会

小泉 ☎72-0888(パブ珈琲店内)

福田 ☎090-3063-2977

■茅野おやこ劇場1月鑑賞例会 /サーカスの灯

▲日時/1月21日(日)

開場/13:45開演/14:00

▲場所/茅野市民館マルチホール

▲内容/真っ白な和紙のサーカステントに言葉を使わない二人の道化師(Chang(チャン)・LONTO(ロント)が贈る舞台

▲対象/茅野おやこ劇場会員

▲参加費用/月会費1200円(新規会費最低3ヶ月分～)

▲申込・問/☎080-1111-1298

E-mail chino oyako gekijyou@yahoo.co.jp

■スケート教室・指導者講習会

▲日時/

①12月24日(日) 茅野市小学校スケート競技会競技終了後 13時～14時

②1月6日(土) 茅野ジュニアスケート大会競技終了後 14時～15時

▲会場/茅野市運動公園国際スケートセンター(NAOiceOVAL)

▲内容/スケート教室(オリンピック選手と滑ろう)・指導者講習会

▲講師/

①【スケート教室】名取 英理さん、茅野市スケート協会指導員

【指導者講習会】上条 有司さん

②【スケート教室】吉井 小百合さん、茅野市スケート協会指導員

【指導者講習会】野明 三枝さん

▲対象/

【スケート教室】競技会参加者及び茅野市内の小中学生

【指導者講習会】競技会参加の保護者、コーチ、各小学校の先生及び希望者

▲料金/無料

▲申込/競技会参加者は申込不要。競技会に参加しなかった方は12時30分から当日会場で受付

▲問/茅野市スケート協会 池上

☎090-7829-3797

市民掲示板へ掲載する情報をお寄せください

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。掲載ルールをご確認いただき申し込みをしてください。

3月号に掲載希望の場合は1月20日まで

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

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

先日、茅野市の姉妹都市となっている「千葉県旭市」で行われた産業まつりで、茅野市のりんごなどを販売する様子を取材しました。取材する中で、販売していたりんご90箱(18玉×20玉入り)が、わずか1時間で完売する様子を見て、茅野市のりんごの人気を改めて実感しました。

旭市には、九十九里浜があり、そこからは水平線を望むことができるのですが、海なし県に住む私にとってはとても感動する景色でした。

さて、1月になり、ウィンタースポーツのシーズン真つただ中となりましたね。私はスノーボードをするのですが、今年はブーツを新調したので、市内や市外の色々なスキー場に滑りに行きたいと思います!

茅野市は、スケートセンターや多くのスキー場がある恵まれた場所ですので、皆さんもウィンタースポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。

(編集担当)

ハヶ岳の麓で遊び尽くす、Fun! Yatsugatake

チャンネルメイン出演者の金城拓馬さん(きんちゃん)が、赤岳山頂からのご来光を目的に、一泊二日でハヶ岳の主峰「赤岳」の山頂を目指します。

動画配信チャンネル

Fun!Yatsugatake

→QRコードから最新動画をチェック！



vol.032～ハヶ岳の最高峰赤岳からの大展望！前編
「赤岳天望荘に宿泊」



ハヶ岳山荘をスタートし、宿泊先の赤岳天望荘を目指します。



vol.033～ハヶ岳の最高峰赤岳からの大展望！後編
「赤岳山頂からの絶景！御来光を拝む！」



赤岳山頂へアタック！山頂からのご来光を拝みます。



広告

広告

広告

