

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

8

令和7年
2025

NO.974

◎cover

朝陽に照らされる阿弥陀岳山頂

―特集―

八ヶ岳 Colors



Contents

- 04 **ハケ岳Colors**
- 06 はじまります! 国勢調査
- 07 戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まります
- 08 茅野市を変える 茅野市は変わる ～今しかない、未来のための行財政改革～
- 10 茅野どんぱん
- 11 ピックアップ情報
- 14 こども通信
- 17 後期高齢者医療資格確認書・福祉医療費受給者証
- 18 情報カレンダー
- 20 情報ネットワーク
- 23 栄養マンキッチン・病院コラム
- 24 シニア情報
- 26 国民年金だより
- 27 国保だより
- 30 ミュージアム&ライブラリー情報
- 32 フォトニュース
- 34 ちのでじ・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 子どもと舞台芸術大博覧会 2025 in ちの



今月の写真 / 深い緑に包まれる御射鹿池

深い緑色に包まれる御射鹿池の写真です。市内の定番写真スポットの一つである御射鹿池ですが、定番たる所以が分かる美しさですね。草や木々が池の水に反射することで、景色一帯に緑が響いているように感じられ、不思議と涼しい気分になります。



8月の納税等
納期限 9月1日(月)

市県民税(2期)

税 務 課 ㊗72-2101(内線 172～174) 市営住宅使用料(8月分)

市営住宅使用料(8月分)

都市計画課 ㊗72-2101(内線 537)

国民健康保険税(3期)

保 険 課 ㊗72-2101(内線 322)

保育料等(8月分)

幼児教育課 ㊗72-2101(内線 623)

上下水道料金(8月分)

上下水道課 ㊗75-5500(直通)

後期高齢者医療保険料(2期)

保 険 課 ㊗72-2101(内線 327)

下水道受益者負担金(2期)

上下水道課 ㊗75-5500(直通)

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。



7月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,934人 (ー17)

男 27,560人 (ー20)

女 27,374人 (+3)

世帯数 24,889世帯 (+2)

※()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12ch

オ
ス
ス
メ

「健康体操」
毎日午前8時から放送

一日の始まりにおススメな「朝の体操」や
諏訪中央病院監修の運動などを紹介します。



茅野市インターネット動画サイト
ビーナネットChino



茅野市こども館0123広場

主に0歳から3歳を中心としたお子さんがお家の方と一緒に遊んで過ごすことができる屋根付きの公園のような居場所で、茅野市の子育て支援施設の「0123広場」をご紹介します。



八ヶ岳 Colors



茅野にとって欠かせない存在といえば「八ヶ岳」ではないでしょうか。
登るもよし！ 見るもよし！ そんな八ヶ岳山麓の四季折々の姿や時間帯によって変わる
景色を楽しむことができるのは、まさに茅野に住んでいる特権ですね。
今回の特集では、八ヶ岳が魅せる様々な姿を写真と共にご紹介します。
「私だけのお気に入りの“八ヶ岳”」を見つけてみませんか？

赤岳山頂から望む富士山



市の公式SNSでも、
八ヶ岳の魅力や様子を発信
しています！！

Instagram

Youtube



Fun!Yatsugatake

7 夕方

夕日が沈むまでのひと時、
八ヶ岳が茜色に染まる

日没の時間帯は、夕焼けが生み出す幻想的な色のグラデーションを見ながら、茜色に染まる八ヶ岳を楽しむことができます。忙しい日常を離れて、夕日が沈むまでの限られた時間でしか見られない景色に魅せられます。

6 日没後（夜）

夜に輝く月と
星々に照らされる八ヶ岳

澄んで晴れた夜は、八ヶ岳の上に輝く星々を見ることができ、月が明るい時は夜空と一緒に、月明かりに浮かび上がる八ヶ岳のシルエットを楽しむことができます。八ヶ岳と一緒に、季節によって変化する星空を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

5 朝方

八ヶ岳から登る朝日が
清涼な朝の空気を照らす

八ヶ岳の方角から昇る朝陽はどこか神秘的で、清涼な朝を照らす陽の光はとても暖かく感じます。スポットによっては、富士山を望みながら八ヶ岳から出る朝日を見ることが出来ます。少し早起きして朝陽を浴びるのも良いかもしれません。

4 冬（12月～3月）

凍みる寒さと澄んだ空気が
生み出す「八ヶ岳ブルー」

ご存じのとおり、茅野の冬は凍りつく様に空気が冷たく、まさに「凍みる」寒さと言えます。その反面、空気が澄んだこの時期は、澄んだ濃紺の青空である「八ヶ岳ブルー」と八ヶ岳のコラボレーションを楽しむことができ、夜には満天の星空を味わうことができます。

3 秋（10月～11月）

季節の移ろいを感じる
紅葉が彩る八ヶ岳山麓

秋になると木々が徐々に色づき、山麓一帯が紅葉で彩られる様子を見ることができます。市内の紅葉スポットにも多くの人が集まり、冬支度までの期間、紅葉を満喫しながら、八ヶ岳の周辺が赤や黄色に美しく彩られるを楽しむことができます。

2 夏（6月～9月）

雄大な自然の豊かさを感じる
新緑が深まる八ヶ岳

5月に入ると、段々と八ヶ岳の雪も溶け始め、岩肌が姿を現します。八ヶ岳の麓から市街地にかけては、新緑が芽吹き、夏本番に近づくにつれ、深い緑へと変化していきます。夏の風景は、茅野市が誇る自然の豊かさや八ヶ岳の雄大さを感じることができます。

1 春（3月～5月）

自然の芽吹きを感じる
麗らかな春と残雪の八ヶ岳

3月末になると段々と暖かい日が増え始め、市街地では冬の寒さが落ち着きます。一方で、標高が高い地域の気温は依然として低く、八ヶ岳山頂部には雪が残ることで、雪化粧の八ヶ岳と桜の開花を同時に楽しむことができます。

はじまります！ 国勢調査

調査期日 2025年10月1日

調査員ってどんな人？

国勢調査の調査員は、国に任命された国家公務員です。茅野市では、区・自治会からご推薦いただいた地元の方や施設の管理人などが調査員事務に従事しています。調査員は、顔写真入りの「調査員証」を携帯しています。調査員が口座情報を聞いたリ金銭を要求することはありません。国勢調査をよそおった、「かたり調査」にご注意ください。

私たち調査員が、皆さんのご自宅に伺います！
調査へご理解とご協力をよろしくお願いします。



9月中旬スタート！



調査員が来たら、どうしたら良いの？



調査員は、玄関口又はインターフォン越しに、調査票の趣旨や回答方法などを説明し、調査票やオンライン回答用のIDなどが入った封筒をお渡しします。封筒を受け取り、中身を確認の上、期限までにご回答ください※。

回答は、オンライン回答や郵送による回答の他、調査票の調査員への提出も可能です。調査員への提出をご希望の場合は、封筒を受け取る際、回収に伺う日時を調査員と確認してください。

※何度かお伺いしてもお会いできなかった場合は、郵便受けに封筒をお入れします。

忙しくて回答する時間がない場合はどうすれば良いの？

令和7年国勢調査では、パソコンやスマートフォンを利用したオンライン回答が簡単・便利です！ 24時間いつでも、どこでも、簡単に回答ができます。調査項目は17項目、所要時間はおよそ10分です。

茅野市では、前回、前々回ともオンライン回答率50%を超え（県内1位）、総務大臣から表彰されています。今回もぜひ、オンライン回答をご利用ください。

簡単・便利！



※国勢調査は統計法により国民に回答が義務づけられていますので、かならず回答をお願いします。いただいた回答は、統計の作成・分析のみに使用され、法律により保護されます。

問 企画課 企画係 ☎72-2101（内線153）



国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/> 国勢調査 2025

検索



戸籍に氏名のフリガナを 記載する制度が始まります



問 市民課 戸籍係 ☎72-2101 (内線260)

令和7年5月26日から、戸籍法の一部改正により戸籍に氏名のフリガナが記載されることになりました。本籍地の市区町村長から戸籍に記載される予定の**氏名のフリガナが郵送で通知**されますので、フリガナが正しいかご確認ください。



通知された氏名のフリガナが**正しい**場合

届出は不要です。

令和8年5月26日以降通知された氏名のフリガナがそのまま戸籍に記載されます。

早期に戸籍や住民票への氏名のフリガナの記載を希望される方は届出が必要となります。



通知された氏名のフリガナに**誤り**がある、ご自身の**認識と異なる**場合

令和8年5月25日までに氏名のフリガナの届出をお願いします。

※小文字や濁点などに特にご注意ください。

届出方法

届出については以下の方法があります。

- マイナポータルを利用したオンライン届出
- 市区町村窓口での届出
- 市区町村への郵送による届出

詐欺にご注意ください！

フリガナの届出にあたって法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません



届出できる人

- 氏のフリガナ 原則として戸籍の筆頭者

筆頭者が除籍されている場合はその配偶者、配偶者も除籍されている場合は、子が届出人となります。

- 名のフリガナ 戸籍に記載されている各人

未成年者については、親権者が届出をすることとなります。

ただし15歳に達した子については、本人による届出も可能です。

茅野市では、8月下旬に通知を発送する予定です。届出についての詳細はそちらの通知をご確認ください。

出生届の子のフリガナについて

令和7年5月26日から出生届に記入した名のフリガナが戸籍に記載されます。

戸籍に記載されるのは一般の読み方として認められているフリガナです。

- 漢和辞典などに掲載されている読み方。
- 漢和辞典などに記載されていない読み方であっても文字の音訓または字義との関連性のある読み方。

名のフリガナを審査する際 …

一般の読み方であることについて説明（名付の由来等）や資料の提出を求めることがあります。参照した雑誌、書籍、その他の一般に頒布されている刊行物などがあれば持参してください。

【制度に関するお問合せ】

法務省フリガナ専用コールセンター ☎0570-05-0310

令和7年5月26日～令和8年5月26日（土日・祝日・

年末年始を除く）8時30分～17時15分



その他詳細については、**法務省ホームページ**をご確認ください！

【スポーツ施設】

施設名・区分		使用料	
		一般	高校生 中学生 小学生
野球場	専用	1,400円/時間	
弓道場	専用(5人立分)	1,000円/時間	
	個人	200円/時間	100円/時間
	個人(通年)	12,000円	6,000円
総合体育館	大体育室(メイン)	1,800円/時間	
	小体育室(サブ)	1,000円/時間	
	柔道場・剣道場	900円/時間	
	卓球場(1台)	600円/時間	
	ギャラリー	100円/時間	
	会議室等(1室)	300円/時間	
	トレーニング室	個人 200円/時間 個人(通年) 12,000円	100円/時間 6,000円
庭球場	専用(1面)	800円/時間	
	個人(通年)	12,000円	6,000円
広場野球場	専用	1,200円/時間	
	照明使用料(30分)	530円	

【学校施設】

施設名・区分		使用料
小中学校	体育館(全面)	890円/時間
	小体育館(全面)	410円/時間
	校庭	290円/時間
北部中学校	やつがねホール	2,300円/時間
	天体観測ドーム	400円/回
永明小学校 永明中学校	地域連携室	350円/時間
	えいめいホール	1,370円/時間

【温泉施設】

アクアランド茅野・河原の湯・金鶏の湯・縄文の湯・望岳の湯・塩壺の湯

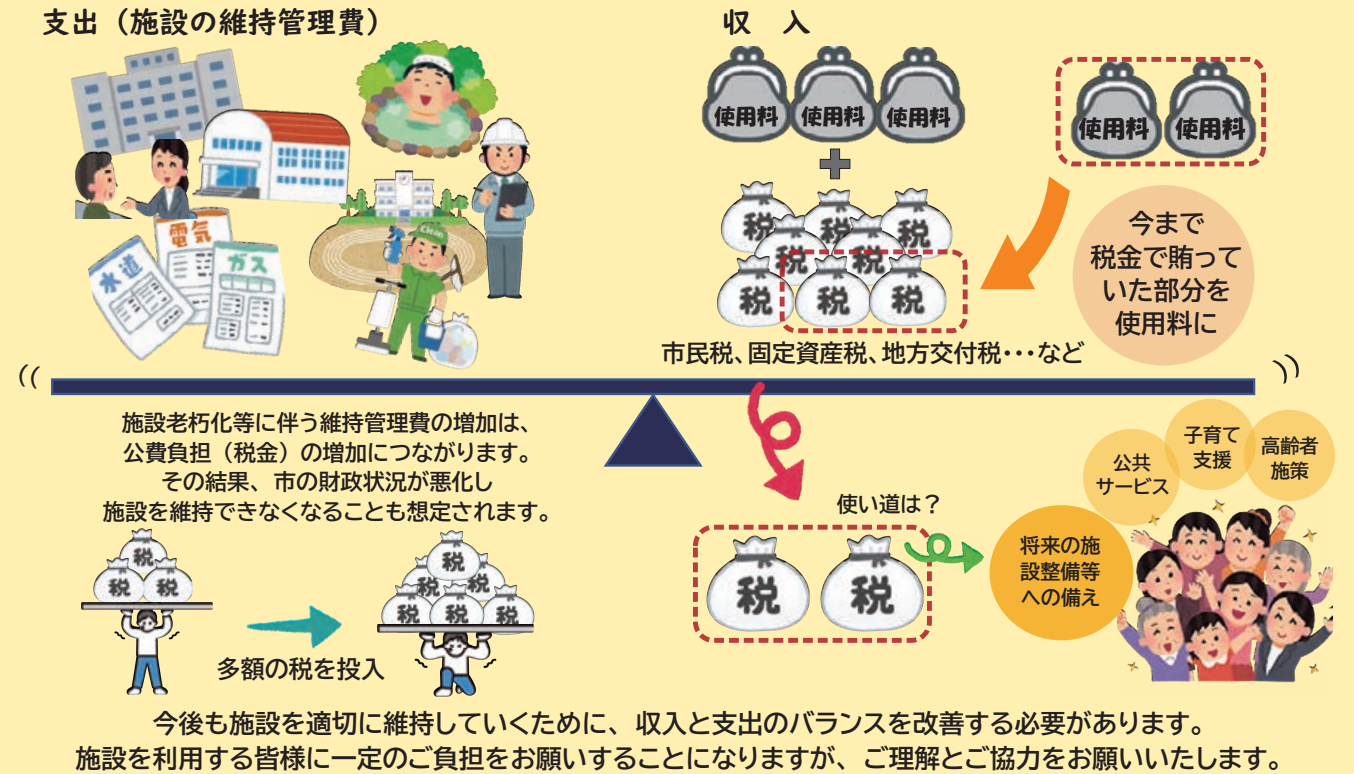
施設名・区分		大人	中学生 小学生	満65歳 以上の者	障害者 介護者1名
6温泉施設	1人1回	600円	300円	300円	300円
	回数券(11枚)	6,000円	3,000円	3,000円	3,000円

【老人福祉施設】

施設名・区分		料金
高齢者福祉センター塩壺の湯(ゆうゆう館)	1人1回	100円

—— その他、詳細は各施設にお問い合わせください。ホームページにも詳細を掲載しています。 ——

今まで維持管理費に使っていた税金はどうなる??



Vol.19

公共施設使用料の改定について

問 財政課 行革推進係 ☎72-2101 (内線168)



バックナンバーはこちら！

10月1日～公共施設の使用料が変わります

公共施設が市民の皆さんにとって、身近で大切な場所であり続けるために、施設を利用する人と利用しない人との負担の公平性を確保することを原則として、使用料や減免基準の見直しを行いました。

使用料の見直し対象施設

10地区コミュニティセンター、茅野市民館、アクアランド茅野、河原の湯、金鶏の湯、縄文の湯、望岳の湯、塩壺の湯、アクアランド茅野カルチャーセンター、市民活動センター(ゆいわーく茅野)、コワーキングスペース(ワークラボハケ岳)、小中学校施設、永明社会体育館、高齢者福祉センター塩壺の湯(ゆうゆう館)、中央公民館、ハケ岳総合博物館、青少年自然の森、尖石縄文考古館、神長官守矢史料館、運動公園各施設、近隣公園

今回の見直しのポイント

1. 市民と市民以外の使用料の区分を無くします

これまで施設の整備に係る経費を市民以外の方は負担していないため、市民と市民以外の区分を設定していました。今回の見直しでは、施設の整備に係る経費も使用料の算定に含めることにしました。また、人口減少や少子高齢化が急激に進行する中、茅野市が将来にわたって魅力あるまちであるためには、茅野市に住む人や茅野市で働く人、茅野市を観光で訪れる人など、市民・市民以外の分け隔てなく、全ての茅野市に関わる人が関係を持ち、交流することが必要になります。このように、使用料の算出方法の見直しや、市のまちづくりに対する姿勢などを踏まえ、市民と市民以外の使用料の区分を無くします。

2. 市場価格との均衡を図ります

使用料の算出結果が、近隣類似施設と比較して著しく高い場合は、市場価格を考慮した使用料とします。

3. 使用料の免除は原則行いません

今まで使用料を免除していた施設や無料でご利用いただいていた施設も、受益者負担の原則から、施設を利用する方に一定のご負担をいただきます。以下の施設は、原則使用料が発生します。【10地区コミュニティセンター、市民活動センター(ゆいわーく茅野)、小中学校施設、永明社会体育館、高齢者福祉センター塩壺の湯(ゆうゆう館)、中央公民館、近隣公園など】

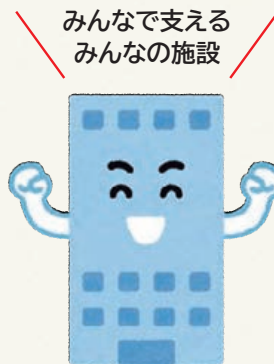
4. 使用料の減額は2分の1以内を原則とします

使用料を減額する場合は2分の1以内を原則とします。

改定後の施設使用料(一部)

【博物館施設】

施設名・区分		入館料・観覧料(1人1回)		
		大人(一般)	大学生 高校生	中学生 小学生
ハケ岳総合博物館	普通	400円	300円	200円
	団体(20人以上)	300円	200円	150円
尖石縄文考古館	普通	600円	500円	400円
	団体(20人以上)	500円	400円	300円
神長官守矢史料館	普通	200円	150円	100円
	団体(20人以上)	150円	100円	70円
3館共通年度内入館券(1人につき)		1,000円	1,000円	800円
期間限定3館共通入館券(1人につき)		950円		



みんなで支える
みんなの施設

茅野市を変える
茅野市は変わる

今しかない、
未来のための行財政改革

第48回 茅野どんばん

笑顔咲かせる祭りの広場！想いつなげる茅野どんばん！！

開催日：**8月9日(土)** 小雨決行

場所：茅野市役所前通り(通称)



茅野どんばん各戸寄付、篤志寄付のお願い

茅野どんばんは、市民の皆様からの寄付金により運営しています。
本年も盛大にお祭りができますよう、ご支援をお願いします。

お祭りのスケジュール(予定)

12:00 オープニングセレモニー、各イベント開始

18:00 踊りオープニング

20:15 第48回茅野どんばん終了予定

※茅野駅東口交差点から市役所東交差点までと、茅野駅東口交差点から市民館交差点までが**11:00～21:30**の間、歩行者天国となり、車両が通行できなくなりますので、ご注意ください。

どんばん踊り講習会

個人・団体どなたでもご参加できます。
踊りを覚えてお祭りを楽しみましょう。

とき 8月7日(木) 19:30～
ところ 茅野市中央公民館2F講堂
持ち物 上履き・おんべ・タオル等

※事前の申込みは不要です。

※おんべは、講習会当日も販売します。

昼間はイベント盛りだくさん!

神輿などの郷土芸能、こどもから大人まで楽しめる
たくさんのイベントが開催されます。

①仕事体験広場 ジョブタウン

②ちびっ子広場

③郷土物産市



※茅野駅のトイレは東口、階段下となります。

WCマークはバリアフリートイレです。青色の部分は歩行者天国の範囲です。



お問い合わせ 茅野どんばん祭典委員会事務局

〒391-0002 茅野市塚原二丁目12番3号 ☎82-2648 FAX82-2649

HP <http://chino-donban.com> Eメール info@donban.org



令和8年4月採用 諏訪広域連合職員を募集します

☎ 諏訪広域連合 企画総務課（諏訪市役所内） ☎52-4141（内線 373・374）

募集内容

職種	区分	勤務場所	募集数
介護福祉士	上級	救護施設八ヶ岳寮 （茅野市）	1名程度 （介護福祉士についての資格要件あり）
	中級		
消防士	上級	消防本部又は 諏訪圏域内の消防署	3名程度 （上級・中級については救急救命士に ついての資格要件あり）
	中級		
	初級		



日程等

●募集期間

7月14日（月）～8月29日（金）

●第1次試験（教養・適性検査・論文）

9月21日（日）

●第2次試験（面接）

10月25日（土）

※消防士職種は体力測定あり



問合せ

詳しくは、諏訪広域連合ホームページ（QRコード）をご覧くださいか諏訪広域連合企画総務課（諏訪市役所内）へ電話でお問い合わせください。

information

令和8年4月採用 諏訪中央病院事務職員（一般行政職）を募集します

☎ 諏訪中央病院 庶務人事課 庶務・人事係 ☎72-1000

諏訪中央病院は、茅野市、原村、諏訪市が構成する特別地方公共団体「諏訪中央病院組合」が運営しています。職員は諏訪中央病院組合の職員であり、地域医療推進を担う地方公務員です。

職種	区分	勤務場所	募集数	応募資格／日程等
一般行政職 （一般事務） （医療事務）	上級	諏訪中央病院 介護老人保健施設やすらぎの丘 介護老人福祉施設ふれあいの里 看護専門学校 ほか	若干名	【応募資格】 昭和50年4月2日以降に生まれ、各区分の 基準学校を卒業又は卒業見込みの方 【募集期間】 7月7日（月）～8月18日（月） 【第1次試験】（SPI3 論文） 8月31日（日） 【第2次試験】（面接 性格検査） 9月27日（土）
	中級			
	初級			



詳しくは、諏訪中央病院ホームページ（下記 URL または QR コード）をご覧くださいか、上記問合せまでお問い合わせください。

URL: <https://www.suwachuo.jp/saiyo/guideline/>



諏訪中央病院
Suwa Central Hospital

秋の高原を歩こう！ 市民登山 高峰高原縦走ハイキング

申込・問 茅野山岳会事務局 ☎78-4750 / FAX78-4760
E-mail chinoalpineclub@gmail.com

- ▶日時 **10月19日** (日) 6時～17時
※集合時間および登山計画等の詳細については、参加者による事前説明会(10月8日(水) 19時から、中央公民館)にて行います。
- ▶場所 【集合・解散】 茅野市役所
【登山場所】 車坂峠～高峰山～地藏峠
- ▶内容 標高2,000m前後の長野県と群馬県の県境の尾根を行く、穏やかな高原稜線歩きです。浅間山の大展望と秋の草花が見所です。全行程4時間程度(休憩含まず)。道中に危険な箇所はありません。
- ▶料金 5,000円(交通費・保険・事務通信費・写真)
※参加費は事前説明会で集金します。
- ▶定員 30名(定員になり次第締め切り)

- ▶申込方法 9月30日(火)までに、氏名・生年月日・住所・電話番号・血液型を記入し、FAX、メール、申込フォーム(QRコード)のいずれかでお申し込みください。
※グループで参加する場合は、申込時に代表者をお知らせください。



information

お知らせ アレチウリ(特定外来生物)を駆除しましょう

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線 263)
E-mail kankyo@city.chino.lg.jp



アレチウリ

特定外来生物に指定されているアレチウリが茅野市内で確認されています。庭先などで見かけましたら駆除していただき、拡大防止にご協力ください。
特徴や駆除方法などの詳細は茅野市のホームページ(右下のQRコード)をご覧ください。

特定外来生物とは
外来生物法により、生態系や、農林水産業、人の生活に悪影響を及ぼすおそれがあるとして、指定された生き物や植物です。栽培や飼育などは原則禁止されています。



お知らせ 戦没者等合同追悼式

問 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101 (内線303)

今年、戦後から80年を迎える節目の年です



- ▶日時 **8月30日** (土) 14時開式
※(受付開始・開場は13時30分～)
- ▶場所 茅野市民館 1階 マルチホール
- ▶内容 先の大戦で犠牲になられた方々を心から追悼し、その尊い犠牲を無にすることが無いよう、恒久平和の実現を祈る「茅野市戦没者等合同追悼式」を開催します。
一般の方も参加できますので、ご来場ください。

「これからの学校のあり方についての地域対話」の録画動画の配信について

問 学校教育課 学務係 ☎72-2101 (内線606・607)

市教育委員会では、現在、各地区でこれからの学校のあり方についての地域対話を進めています。当日ご参加いただけなかった方へ、地域対話の録画動画を順次配信しますので、スマートフォン等から以下のQRコードを読み込みご視聴ください。
当日の資料やご意見を寄せるためのアンケートフォームはホームページをご覧ください。



ホームページは
こちらから

ちの地区 6月30日(月)	宮川地区 7月3日(木)	米沢地区 7月8日(火)	豊平地区 7月11日(金)	玉川地区 7月16日(水)
泉野地区 7月14日(月)	金沢地区 7月22日(火)	湖東地区 7月25日(金)	北山地区 7月29日(火)	中大塩地区 8月5日(火)

※表の日付は地域対話の開催日です。配信は開催日以降、順次開始していく予定です。

information

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101 (内線 537)

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 D棟	平成15年	耐火	2DKY	1戸	18,400円～27,300円
小坂団地 A棟	昭和62年	耐火	3DKY	4戸	18,700円～27,900円
小坂団地 B棟	昭和63年	耐火	3DKY	1戸	19,000円～28,300円
小坂団地 C棟	平成元年	耐火	3DKY	5戸	19,000円～28,300円
小坂団地 D棟	平成2年	耐火	3DKY	1戸	19,300円～28,700円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐火	3DKY	複数戸	36,000円～40,000円

※表の見方：間取りの数字は部屋数、「DK」はダイニングキッチン、「Y」は浴室(風呂付)

▶申込資格等

以下の条件をすべて満たしている必要があります。

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
※ひばりヶ丘団地D棟および小坂団地A・B・C・Dの一部に限り、高齢者や障害者等の場合は単身入居可
※サンコーポラス旭ヶ丘は単身入居可能
- ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等は21万4千円以下の方、サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人又は既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

▶その他

その他詳細については、ホームページ(QRコード)をご確認ください。

▶申込受付期間 **8月4日** (月)～**8月25日** (月)
8時30分～17時

▶入居説明・抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。
なお、申込者多数の場合は抽選となります。

日時 9月2日(火) 10時～
場所 茅野市役所7階 703会議室

▶入居可能日 令和7年**10月1日** (水)



ホームページは
こちらから



後期幼児トリム教室 参加者募集

申込・問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



運動の苦手な子どもに身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に幼児トリム教室を開催します。

▶日時 【年長コース】

9月3日～11月19日 毎週水曜日 全12回

【年中コース】

9月2日～11月25日 毎週火曜日 全12回
両コースともに17時～17時50分

▶場所 茅野市総合体育館 サブ体育館

▶内容 マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動

▶対象 市内在住、在園の年長児・年中児

▶定員 各コース20名（応募多数の場合は抽選）

▶料金 6,000円

▶持ち物 体育館用の運動靴、運動のできる服装、飲料水

▶申込方法 7月26日（土）～8月3日（日）までにQRコードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。

※申込フォームが利用できない方は、電話または総合体育館窓口で参加者氏名（フリガナ）・希望コース・年齢・園名・保護者氏名・住所・電話番号をお知らせください。

お申し込みはこちらから



児童扶養手当および特別児童扶養手当

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101（内線611）

児童扶養手当

- 対象 父母の離婚などにより、18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童を養育しているひとり親家庭等の父、母または養育者（所得制限があります。）
- 手当月額 前年の所得により支給額が決まります。
・全部支給の場合第1子46,690円
第2子以降11,030円
- 支給月 市長の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給され、奇数月に支払われます。

特別児童扶養手当

- 対象 心身に障害のある20歳未満の児童を養育している父母または養育者（所得制限があります。）
※申請には医師の診断が必要です（療育手帳がA判定の場合または身体障害者手帳の1～3級が交付されている場合は診断書が省略できる場合があります。）
- 手当月額 児童1人につき56,800円または37,830円（障害の程度によります。）
- 支給月 県知事の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給され、4月、8月、11月に支払われます。



手当を受けるには 申請が必要です

こども課窓口（市役所6階69番窓口）で認定請求の手続きをしてください。詳しくはお問い合わせください。



現況届・所得状況届 の提出を忘れずに

児童扶養手当受給資格者は現況届、特別児童扶養手当受給資格者は所得状況届の提出が必要です。該当する方には事前に通知をお送りします。期限までに提出がない場合は手当の受給が出来なくなる場合がありますので、注意してください。

●受付期間

平日9時～17時

【児童扶養手当】8月1日（金）～8月29日（金）

【特別児童扶養手当】8月12日（火）～9月11日（木）

※夜間・休日受付日

8月23日（土）13時～19時

8月29日（金）9時～19時

●受付場所

茅野市役所6階602会議室（8月23日（土）のみ、議会棟大会議室）

※その他詳細は個別にお送りする通知をご覧ください。



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。



にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 8月6日（水）10時～正午
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 ベビーマッサージ、育児相談を行います。
参加費 2,000円（補助券をお持ちの方は無料）
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）、母子健康手帳、着替えやオムツ、授乳用品など
申込方法 お電話にてお申し込みください。

だっことおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 8月20日（水）10時～正午
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 キャリーを使ってだっことおんぶの実演と育児相談。（各種キャリーをお試しできます。）
参加費 2,000円（補助券をお持ちの方は無料）
対象 1.6歳児まで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 タオル、母子健康手帳、産後ケアの補助券（ある方）
申込方法 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 8月7日（木）10時～11時
② 8月27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 300円（材料代）
対象 未就園児のお子さんと保護者（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、母子健康手帳
申込方法 お電話にてお申し込みください。

ノーバディズ・パーフェクトプログラム （楽しく子育て力UP）

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 9月3日（水）～10月8日（水）
毎週水曜日 10時～正午（全6回の講座）
場所 ちの地区コミュニティセンター
内容 親のための学習サポートプログラムです。子育ての悩みや関心のあることを話し合いながら自分にあった子育ての仕方を見つけていきます。
講師 こども館職員 五味留美子、小坂奈美
対象 生後8か月から就学前の子どもの親（託児を行います）
定員 12名
参加費 300円（茶菓子代）
持ち物 子どものおやつ・飲み物・おむつ
申込期間 8月1日（金）から受付開始
申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①こども館0123広場窓口にてお申し込み
②上記問合せ先まで電話
③申込フォーム（QRコード）からお申し込み



育児中のママを対象としたサークル 『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ① 8月4日（月）13時30分～14時45分
② 8月18日（月）13時30分～14時45分
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 ①「子どもの薬の飲ませ方薬の飲ませ方」について薬剤師からのお話し
②「子どもの言葉と発達」について小児科医師からのお話し
参加費 無料（申込不要）
対象 未就園児のお子さんと保護者（当院で出産された方以外のご参加も歓迎）
持ち物 母子健康手帳、お子さんに必要な物、バスタオル（体重測定希望の方のみ）



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
夏のお楽しみ会	8月5日(火) 10:00～18:00	0,1,2,3歳の子どもと 保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	8月19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」	8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 土・日・祝日10:00～18:00

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、第4金曜日

☎72-9085

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
0.1.2おはなし会	8月2日、16日、23日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	8月2日、16日、23日(土) 11:00～	3歳以上の方なら どなたでも	なし	申込不要
にじいろのろうそく	8月2日(土) 11:30～	小学生以上の方なら どなたでも(大人も歓迎)	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	8月9日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	8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



投稿フォームから
ご応募ください!

10月生まれの方募集中!

8月12日(火)までに応募してください。

対象 3歳までの方



しながわあおい
品川 葵ちゃん
令和6年8月9日生まれ 1歳

1歳おめでとう! 元気に育ってくれて嬉しいよ。これからも思い出いっぱい作ろうね!



こひられん
小平 蓮くん
令和4年8月5日生まれ 3歳

3歳のお誕生日おめでとう! 周りのみんなに元気をわけてくれる蓮くん♡これからも元氣いっぱい育ってね!

後期高齢者医療資格確認書

☎ 保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101 (内線327・328)

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人、および65歳以上75歳未満の人で加入を希望した人（障がい認定を受けた人）が対象（被保険者）になります。

8月1日からはマイナ保険証または新しい資格確認書で受診してください

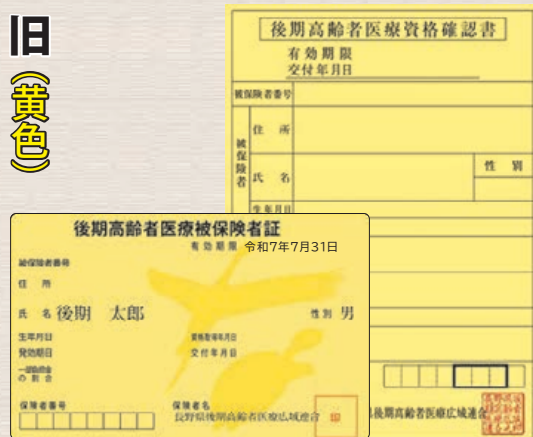
新しい資格確認書は、マイナ保険証の有無にかかわらず、全ての後期高齢者医療制度ご加入者に、住民票に記載された住所、または設定されている送付先へ7月中旬に届くようにお送りしました。

新しい資格確認書の色は「青色」になりますので、お手元に届きましたら、住所・氏名・負担割合などの記載内容をご確認ください。

なお、新しい資格確認書は8月1日からお使いいただけますので、7月31日までは黄色の被保険者証または資格確認書で受診してください。マイナ保険証でも受診できます。有効期限の過ぎた被保険者証等は処分してください。



有効期限は
令和8年7月31日



▲ 令和7年7月31日まで



▲ 令和7年8月1日から

福祉医療費受給者証

☎ 保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101 (内線326)

8月1日からは新しい受給者証で受診してください

新しい福祉医療費受給者証を7月中旬に届くようにお送りしました。古い受給者証は処分し、新しい受給者証で受診してください。

【有効期限】 令和7年8月1日～令和8年7月31日

【受給対象者】 以下の表に該当する方

心身障害者	・特別児童扶養手当2級以上の人 ・身体障害者手帳3級以上の人（65歳以上の方は4級でも該当になる場合があります。） ・療育手帳A1・A2・B1の人 ・精神障害者保健福祉手帳2級以上の人 ・障害年金1級の人（65歳以上の方は2級でも該当になる場合があります。） ・65歳以上国民年金法施行令別表該当者
母子・父子家庭など	・18歳未満の児童を扶養している母及び児童 ・18歳未満の児童を扶養している父及び児童 ・父母のいない18歳未満の児童
75歳以上の低所得者世帯高齢者	市民税所得割を課せられていない世帯
子ども	出生から高校卒業まで（18歳到達後の3月31日まで） ※高校卒業まで同じ受給者証を使いますので、現在お持ちの受給者証を引き続きご利用ください。

現物		福祉医療費受給者証	
公費負担者番号		受給者番号	
住所		氏名	
生年月日	年 月 日	自己負担割合	
入院調剤費		訪問看護費	
入院時食事療養費		入院時看護費	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで	交付年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
住所	長野県
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
備考	
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

8 August

- 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
 - 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：0 時 00 分～翌日 0 時 00 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。

- 離乳食相談会【希望者対象、予約不要】
 - 場所：茅野市健康管理センター1階
 - 持ち物：赤ちゃん用のスプーン、お手拭き、母子健康手帳、バスタオル 等
 - ※月齢に応じた試食を準備しています
 - 乳幼児健診
 - 詳細については、ホームページ（QRコード）をご確認ください
- 予防疫種、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）
- 7か月児健康相談
- 対象：生後7～8か月児の乳児と保護者
- 場所：茅野市健康管理センター
- 持ち物：母子健康手帳・7か月児相談問診票（ご記入してお持ちください）バスタオル、こどもノート、こども用スプーン、こども用エプロン
- ※お子さんが離乳食を食べますので、お腹が空くようにしてご来場ください。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

★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 ※7/29から申込受付 会場 市役所7階会議室 相談員 相馬 弘昭 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)、30日(土) 日本語教室 13時～16時 相談 16時～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 相談語 日本語、ベトナム語(23日のみ) ※初めてのの方は、事前にご連絡ください。 ※日本語教室は、初級～中級の方が主な対象 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)
保護司による非行・犯罪相談【要予約】	29日(金)10時～正午 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」	12日(火) 正午～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 問 まいさぼ茅野市【社会福祉課】(内線317・318)
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

長野県救急安心センター「# 7 1 1 9」

- 相談時間 平日：19時から翌朝8時まで
土・日・祝日：8時から翌朝8時まで
- 相談内容 大人(おおむね15歳以上)の方の病気やけがなどの救急医療に関する相談

すぐに病院に行った方がいいのか、迷った際に看護師等の専門家に相談できる窓口です。

長野県小児救急電話相談「# 8 0 0 0」

- 相談時間 19時から翌朝8時まで(毎日)
- 相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談

お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

茅野市小児オンライン相談サービス

- 相談時間 平日：18時から翌朝9時まで
土日祝：24時間
- 相談内容 小児の体調不良やけがに関する相談

専用アプリから医師へ相談できます。(事前ダウンロードが必要です。) 詳細は、市ホームページまたは上記QRコードからご確認ください。

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

Wanted

募集

「2025信州ねりんピック」
囲碁・将棋大会 参加募集

時 9月27日(土) 10時～16時30分
所 サン・アルプス大町(大町市文化会館)
対 長野県在住の60歳以上の方
￥ 無料
定 30名(定員に達し次第締切)
申 ハガキに氏名、年齢、生年月日、段級位、住所、電話番号を明記の上、お申し込みください。
他 その他詳細については長野県長寿社会開発センターホームページ(QRコード)をご覧ください。
問 2025信州ねりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741

ホームページは
こちらから



茅野市の企業を知ろう！

学生向け 市内企業見学ツアー
参加者募集

問 茅野・産業振興プラザ ☎75-2030
E-mail: info@chinoipp.jp

8月8日 金
10時～16時30分

見学企業

- 株式会社ちの技研
- ファナックパトリオニクス株式会社
- 長野精工株式会社

8月4日(月)までにQRコードからお申し込みください

平和祈念式

時 8月6日(水) 8時～8時30分
所 茅野市運動公園 平和の塔前
内 今年も核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を祈念して、「平和祈念式」を行います。80年前、広島に原爆が投下された時刻に、参加者全員で黙とうを行い、献花をします。当日は、平和への願いを込めた折鶴などをお持ちください。
他 【主催】茅野市平和祈念式実行委員会
【後援】茅野市、茅野市教育委員会
問 総務課 行政係
☎72-2101(内線133)



Information
お知らせ

そば刈取りの申込受付
～茅野市そば生産者協議会～

内 茅野市そば生産者協議会では、そばの刈取り申し込みを受け付けます。
【受付場所】
・JA信州諏訪茅野市営農センター
・南部センター
【申込期間】8月12日(火)～8月31日(日)
対 茅野市内そば生産者
￥ 10a/7,000円
申 JA信州諏訪茅野市営農センター、南部センターの窓口に着用される「申込書」と「栽培日誌」を提出し、「刈取委託立札」を必要枚数(圃場数)受け取ってください。
問 農林課 農政係
☎72-2101(内線403)

生涯スポーツ健康講座
「体力測定」

時 9月6日(土) 9時～正午
所 茅野市総合体育館 メイン体育館
内 体力測定を行い、体力年齢を算出し健康のための運動指導を行います。
講 ファミリー健康体力向上アドバイザー
対 市内在住の20歳から79歳までの男女
定 20名
￥ 無料
持 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
他 茅野市健康ポイント対象事業です。
申 7月24日(木)～8月29日(金)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
※申込フォームが利用できない方は、下記問合せ先まで電話、または総合体育館窓口まで参加者氏名(フリガナ)・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。
問 スポーツ健康課 スポーツ健康係
☎72-8399



介護保険制度説明会

時 8月12日(火) 9時30分～11時30分
所 茅野市役所 8階大ホール
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 ・8月2日から9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 保険課 介護保険係
☎72-2101(内線335)

茅野市空き家なんでも相談会

時 8月21日(木) 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 8月7日(木)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)

高原の都市エコフェスタ2025
「茅野市の環境活動を知り、今から私たちができること」

時 8月9日(土) 正午～15時
所 茅野市議会棟1階大会議室 周辺
内 近年、環境問題として地球温暖化や海洋汚染などがあります。そこで市民の皆さんに各団体の取組や美サイクル茅野の活動を知っていただくためにエコフェスタを開催します。
問 美サイクルセンター 業務係
☎72-2905

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。

「のらざあ」講習会

時 ①9月2日(火)、5日(金) 10時30分～12時30分
②9月9日(火)、12日(金) 13時30分～15時30分
所 ①ゆいわーく302 ②ゆいわーく101
内 オンデマンドタクシー「のらざあ」のアプリのダウンロード、インストールと使い方を学びます。
定 6名
￥ 無料
持 お使いのスマートフォン
申 7月25日(金)～8月27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)

Event&Lectures
イベント・講座

認知症の人の家族会

時 8月27日(水) 10時30分～正午
所 茅野市役所7階 701会議室
内 認知症の方の症状や介護の悩みなどを打ち明けたり相談したりして、介護の合間にちょっとした息抜きにいらっやいませんか。
対 認知症の方を介護されているご家族
￥ 無料(申込不要)
問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101(内線332)



第70回茅野市総合体育大会



参加資格 必ずスポーツ保険等に参加しており、特別の規定がない場合、茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること
申込・問 スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市スポーツ協会(Tel82-0606)
各競技種目の詳細については、各競技申し込み先へ

競技種目	期 日	会 場	申し込み・問合せ先	そ の 他
サッカー	U-9(小学生) 9月21日(日)	陸上競技場	8月22日(金)までに、下記までご連絡ください。 茅野市サッカー協会事務局長 北澤 和也 E-mail: chinocity.fa@gmail.com	当日は8時集合。 参加チームへは個別に連絡します。 大会実施要領は参加チームへ事前に配布予定です。
	U-12(小学生) 9月23日(火・祝)			

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

Medical & Welfare

医療・福祉

i 「緑内障検診」申し込み

時 9月1日(月)～10月31日(金)

所 指定医療機関(藤森眼科・細田眼科医
院・ヨコイ眼科)

内 眼圧検査・眼底検査

緑内障は視神経が障害される病気で、失明原因の1つにもなります。患者数が非常に多いとされ、40歳以上で5%、60歳以上では1割以上の患者さんがいると言われています。一度視野が欠けると基本的には元に戻らないため、出来るだけ早く発見し、治療を行い、進行を抑えることが大切です。

対 今年度(令和8年3月末年齢)40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

￥ 自己負担500円

申 10月17日(金)までに、電話または電子申請(QRコード)からお申し込みください。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内)
☎82-0105

お申し込みは
こちらから



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



i 自衛官候補生の募集

内 自衛官として任官する前に、約3ヶ月間の教育に専念した後、2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官する制度です。任官後、陸上自衛官は1年9ヶ月(一部技術系は2年9ヶ月)、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期として期間を定めて勤務します。

【受付期間】年間を通じて受付

【試験科目】筆記試験、口述試験、適正検査、身体検査および経歴評定

【試験日程】受付時にお知らせ

【入隊時期】採用予定通知書でお知らせ

対 18歳以上33歳未満

申 QRコードより資料請求、志願受付が可能です。電話でも受け付けています。



問 茅野地域事務所(茅野商工会議所1階)
☎82-6785

i 長野県南信工科短期大学校
機械科 訓練生募集

内 機械系製造業への就職を目指す最短コースです! 各種工作機械の操作方法などの機械加工技術を習得します。

【訓練期間】

10月10日(金)～3月11日(水)

対 離転職者等(年齢・学歴不問)

定 10名

申 【募集期間】

6月30日(月)～8月18日(月)

上記期間内に最寄りのハローワークへ入校願いを提出してください。

他 その他詳細については、ホームページ(QRコード)をご確認ください。

問 ・最寄りのハローワーク

・長野県南信工科短期大学校

☎0265-71-5051

ホームページは
こちらから



i 「第28回長野県障がい者文化芸術祭」出展作品募集

内 障害のある方の文化芸術活動の振興と社会参加を図るために開催される「長野県障がい者文化芸術祭」に出展する作品の応募を受け付けます。

対 長野県内に住所を有する障害のある方の作品で、令和6年8月以降に制作をしたもの

￥ 無料

他 会場展示のほか、本展開催後に「WEB展示会」としてWEBサイトでの作品展示も行います。

申 申込書、規格やその他詳細については、下記までお問合せください。

8月13日(水)までに出品申込書(社会福祉課にあります)に必要事項を記入し、社会福祉課へ提出。作品は9月8日(月)～9月12日(金)までに出品カードを添えて同課へ持ち込み。

問 障害福祉課 障害福祉係

☎72-2101(内線315)

i 「2025信州ねんりんピック」
シニア作品展 作品募集

時 【開催期日】11月7日(金)～11月8日(土)

所 【展示場所】木曽町文化交流センター(木曽町福島)

【募集部門】日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

対 長野県在住の60歳以上のアマチュアの方

￥ 無料(作品返却時の送料は出品者負担)

申 8月20日(水)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、茅野市役所社会福祉課または諏訪保健福祉事務所へ提出(作品は後日搬入)。

※募集案内、出品票は茅野市役所社会福祉課にあります。

作品の規格等、詳細につ

いては長野県長寿社会開

発センターホームページ

(QRコード)をご覧ください。

問 2025信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741





魚の信州焼き

【材料(大人2人分)】

- | | | |
|-----|--------------------|----------------------|
| (A) | 魚(鮭など) …… 80gを2切れ | 白みそ …… 小さじ1と1/3 (8g) |
| | 濃い口醤油 …… 小さじ1 (6g) | 白すりごま …… 大さじ1強 (10g) |
| | 酒 …… 小さじ1 (5g) | りんごのすりおろし …… 32g |

動画でも作り方を
配信しています



【作り方】

- ① 魚にAで下味をつける。
- ② りんごは皮をむいてすりおろし、白みそ・白すりごまと合わせる。
- ③ ①の魚に②を上から塗り、190℃のオーブンで15分ほど焼く。

ポイント

- ・オーブンで焼くと、味噌が香ばしく焼けておいしいです。
- ・フライパンで焼く時は、最初に皮の方から焼くと、上手に焼きあがります。



1人分エネルギー202kcal 食塩相当量1.0g

病院コラム 医療の現場から

気づいてますか? 忍び寄るフレイルの足音

諏訪中央病院 理学療法士 斉藤拓也



人生100年時代と言われる現代において誰しも健康で長生きしたいですよね。しかし加齢とともに筋力や活動量が低下し、心身の機能が徐々に衰えていく「フレイル(虚弱)」という状態に陥る可能性があります。地域在住高齢者の約10%がフレイルと言われています。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態で、適切な対策を講じることで予防・改善することが可能です。今回から3回の連載でこのフレイルについて考えてみましょう。

フレイルの兆候は些細な変化として現れることがあります。「疲れやすくなった」「歩くのが以前より遅くなった」「やる気が起きない」「体重が減った」などのサインはフレイルの始まりかもしれません。これらの変化は筋力量の減少、栄養不足、活動量の低下、精神・心理的要因などが複雑に絡み合って起こっています。

フレイルが進行することで転倒しやすくなったり、病気に対する抵抗力が弱くなったり、介護が必要となるリスクが向上し、QOL(生活の質)の低下に繋がります。

フレイルは早期に発見し対策することで健康な状態を取り戻すことも可能です。そのために必要となるのが「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱です。運動は筋力を向上させ身体機能を高め、栄養バランスのとれた食事は筋肉や骨の維持に必要です。また友人との交流やボランティア活動などの社会参加は孤立を防ぎフレイル予防に繋がります。

日頃から自身の心身の状態に注意して、積極的にフレイル予防に取り組んでいきましょう。

予防に大切なこと



運動



栄養



社会参加

高齢者福祉サービスを紹介します

☎ 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101 (内線 332)

サービスの利用につきましては、各保健福祉サービスセンターへお気軽にご相談ください。
※申請内容によっては、ご利用できない場合があります。



日常を支援するサービス



サービス	内 容
訪問介護・訪問看護・短期入所・通所サービス等への支援	介護保険の支給限度額を超えて介護サービスが必要な方に、介護保険と同じ負担割合で介護サービスを利用していただけよう、介護サービス利用料を支援します。 ※ご利用にあたっては、介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談いただく必要があります。
福祉用具の貸与	介護保険の対象にならない一時退院や一時帰宅時の福祉用具のレンタル料金を補助します。 【対象用具】車イス及びその付属品、特殊寝台及びその付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、徘徊感知機器、移動用リフト(つり具部分を除く)、スロープ(可動式のもの) ※福祉用具をレンタルする業者は、市が指定した業者になります。
成年後見制度等の利用支援	成年後見の申し立てなどを必要としている方で、申立費用や後見人などへの報酬費用を負担することが困難な場合に助成します。
配食サービス	65歳以上の一人暮らしの方や高齢者のみの世帯で、食事作りが困難な方などを対象に、昼食または夕食を配達し、安否の確認を行います。
緊急通報装置の貸し出し	身体に急を要する危険性があり、緊急の通報を必要とする方に、連絡を容易にする機器を貸し出します。(自己負担あり)
移送サービス	自力で公共交通機関を利用できない人を対象に、車イスのまま乗り降りできる自動車で外出を支援します。
自宅への訪問による理容・美容サービスの助成	在宅で寝たきりの方など、理容・美容店に出かけることのできない方へ助成券を交付します。 【助成額】1回あたり1,500円(年間4回まで)
認知症高齢者等個人賠償責任保険	認知症の方が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。



在宅で介護する方へのサービス

サービス	内 容
介護者が急な都合で介護できない場合の支援	要介護認定を受けている方が、介護施設に緊急宿泊した時の経費の一部を助成します。 ※介護施設は、市が指定した施設になります。
徘徊高齢者の所在地を把握	認知症による徘徊がある方を介護されている家庭に、位置検索用の端末を貸与します。 (自己負担あり)
介護用品の購入費用を援助	要介護3～5までの認定を受けている方を在宅で介護している市民税非課税世帯の方に介護用品購入費を助成します。 【助成額】1カ月当たり6,300円以内
介護者に入浴券・マッサージ券を支給	在宅において寝たきりまたは認知症でかつ要介護3～5までの認定を受けている方の介護者へ、入浴券・マッサージ券を支給します。 【助成内容】入浴券:年間12回利用分を限度 マッサージ券:年間6回利用分を限度 ※入浴券は、市営温泉施設及び河童の湯で利用可能。



相談、申請窓口(時間:平日8時30分～17時15分)

■豊平・玉川・泉野地区
東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026
■宮川・金沢地区
西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073

■ちの・米沢・中大塩地区
中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107
■湖東・北山地区
北部保健福祉サービスセンター ☎77-3000

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。



みんなのパソコン広場 パソコン初級者サポート・相談室

日 時 9月3日(水)、17日(水)
①エクセル編 14時～15時30分
②ワード編 15時30分～17時
場 所 ワークラボハッポ
内 容 ワード・エクセルの初歩的な操作、ちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。
定 員 各講座3名
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 7月25日(金)～8月27日(水)まで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)



認知症予防事業「あたま&からだの運動教室」

日 時 9月2日(火)～11月11日(火)までの毎週火曜日
10時～11時30分 ※祝日は休み
場 所 宮川地区コミュニティセンター 大会議室
内 容 65歳以上の血圧や血糖が気になる方を対象として、頭と体を同時に刺激するようなゲーム要素のある運動を中心とした「あたま&からだの運動教室」を開催します。栄養や口腔ケア、認知症のリスクとなる高血圧や糖尿病に関する話も聞ける計10回の講座です。
認知症になりにくい生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取り組みましょう。
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 30人(申込多数の際は抽選、初めての方優先)
料 金 無料
申込方法 8月15日(金)までに電話でお申し込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 8月21日(木) 14時～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症の理解』をテーマにお話があります。認知症の理解や、認知症をどのように予防することができるか、考えてみませんか。
対 象 どなたでも申込可能
定 員 12人(定員になり次第、申込受付終了)
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 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

金婚式(結婚50周年)を迎えられるご夫婦の皆さんへ ～お祝い品の贈呈～

内 容 令和7年度に金婚式(結婚50周年)を迎えられるご夫婦の方へ、健康と長寿をお祝いし、ささやかですが、お祝品を贈呈します。お申し込みをされた方には、別途、11月の金婚祝品贈呈式についてのご案内をさせていただきます。
対 象 昭和50年(1975年)4月から昭和51年(1976年)3月までの間にご結婚されたご夫婦
申込方法 9月5日(金)までに電話でお申し込みください。
申込・問 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101(内線302)

介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日 時 9月2日(火)～11月25日(火) 計12回
毎週火曜日 9時～10時
場 所 ちの地区コミュニティセンター 第8会議室
内 容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座
講 師 『整体+フィットネススタジオ Lakuness』インストラクター 藤森 望
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 15人(申込多数の場合は抽選)
料 金 無料
申込方法 8月8日(金)までに、下記QRコードまたは電話でお申し込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

申し込みは
こちらから!



~国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ~
国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例が承認された期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなってしまうです。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

追納に関する注意事項

- 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納めていない場合は、追納できません。
- 老齢基礎年金を受けられる方は、追納できません。
- 免除等を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めていただきます。
- 追納するためには、申し込みが必要です。

令和8年3月末日までに追納する場合の1か月分の保険料額

年 度	追 納 額			
	全額免除 納付猶予 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成27年度	15,930円	11,950円	7,960円	3,990円
平成28年度	16,600円	12,450円	8,300円	4,150円
平成29年度	16,820円	12,620円	8,400円	4,200円
平成30年度	16,650円	12,480円	8,330円	4,160円
令和元年度	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和2年度	16,820円	12,610円	8,410円	4,200円
令和3年度	16,860円	12,650円	8,420円	4,210円
令和4年度	16,740円	12,550円	8,360円	4,190円
令和5年度	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
令和6年度	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円

※令和4年度以前の保険料には、一定の加算額が含まれています。

追納のお申し込み、ご相談は、上記の問い合わせ先までお願いします。



国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線323・325)



8月1日からはマイナ保険証または資格確認書で受診してください

古い保険証または資格確認書は7月31日で有効期限が切れます。

各世帯に、新しい資格確認書または資格情報のお知らせ(一部既にお持ちの方はお送りしておりません)を7月にお送りしました。古い保険証等は処分し、マイナ保険証または新しい資格確認書で受診してください。

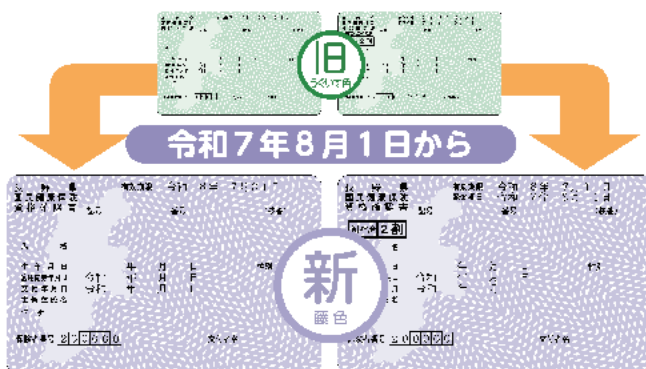
【有効期限】令和7年8月1日～令和8年7月31日(70歳未満のマイナ保険証をお持ちの方は除く)

70歳未満の方

70歳以上の方

令和7年7月31日まで

令和7年8月1日から



「うぐいす色」から「藤色」に変わります!

【被保険者証または資格確認書】

【資格確認書】

70歳になると負担割合の記載がされた資格情報のお知らせまたは資格確認書が交付されます

70歳になると、所得などに応じて自己負担割合が変わるため、自己負担割合が記載された「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」が交付されます。

75歳になると「後期高齢者医療制度」で医療を受けます

75歳になると、後期高齢者医療制度の資格確認書が交付されます。
75歳になる年度は、国保の有効期限が75歳の誕生日の前日までになります。

入院や外来で高額な診療を受ける皆さんへ

資格確認書をお持ちの方

『限度額適用認定証』、『限度額適用・標準負担額減額認定証』(以下「認定証」)を資格確認書と一緒に提示すると、入院でも外来でも個人単位で一医療機関の窓口負担(保険適用分)が1か月あたりの自己負担限度額までとなります。

限度額は、年齢や所得区分により異なります。あらかじめ保険課で認定証の交付申請をお願いします。

認定証の発行期日は、申請月の1日からです。

毎年8月に適用区分の見直しがあるため、認定証の有効期限は、毎年7月31日となっています。引き続き必要な場合は、再度申請手続きをしていただく必要があります(自動更新ではありません)。

(注) 国保税を滞納していると、認定証の交付を受けられない場合があります。

マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証を利用することで、入院でも外来でも個人単位で一医療機関の窓口負担(保険適用分)が1か月あたりの自己負担限度額までとなります。原則認定証の交付は行っておりませんが、以下に該当する方は申請をお願いします。

- ・システムが導入されていない医療機関等にかかる場合
- ・過去12か月に90日を超える長期の入院をされていて、食事代が減額の対象になる場合

(注) 国保税を滞納していると、限度額の適用を受けられない場合があります。

住民税非課税世帯の方の入院時の食事代の減額について

住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「マイナ保険証」を利用、または事前に申請し交付された「認定証」を提示することで、入院中の食事代が減額されます。過去12か月の入院日数の合計が90日を超える場合は、申請をすることで食事代がさらに減額されます。申請をした月の翌月から対象となりますのでお早めにご申請ください。

マイナンバーカードを健康保険証として
使うために利用登録をしておきましょう！

ご自身の登録状況がわからないときは？

医療機関等の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。



受付に使用する顔認証付きカードリーダーの操作方法など、何かわからないことがあれば、受付の職員にお気軽にお声かけください。

他の方法で確認したいときは？



- 1 スマートフォン・マイナンバーカードを用意します
- 2 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします。
- 3 「健康保険証」を押します
- 4 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年末年始を除く) 平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

マイナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



国民健康保険に

ご加入されている方のお手元の健康保険証の **有効期限** は

2025年7月31日に満了となります。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、

マイナ保険証か**資格確認書**

で医療機関・薬局にて受付をしてください。

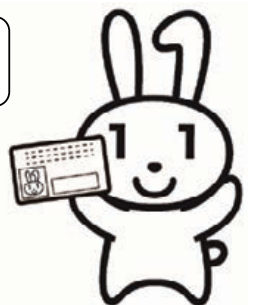
従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、

マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。



マイナ保険証を使ってる人はどうしたらいいの？

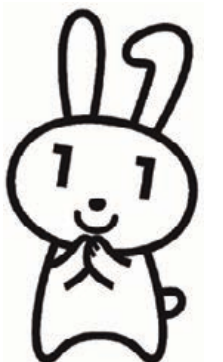
ぜひ、そのままお使いください！



マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。

また、マイナ保険証をお持ちの方でも、マイナ保険証での受付が困難な方は、加入している医療保険者に**申請すれば資格確認書を取得できます**。親族等の法定代理人や介助者等による**代理申請も可能**です。



まずはマイナンバーカードを持っているかご確認ください！



《次のページへ》マイナ保険証の準備はできていますか？
いまのうちに確認しましょう！

ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

博物館情報

終戦80年企画ロビー展示 「新収蔵資料にみる戦時のようす」

日 時 8月1日(金)～31日(日)
場 所 ハケ岳総合博物館
※通常入館料

講演会+ギャラリートーク 「長野県の市民科学と低緯度オーロラ」

日 時 8月9日(土) 13時30分～15時
場 所 ハケ岳総合博物館
講 師 大西浩次さん(国立長野高専 教授)
※通常入館料、要申込

休 館 日 博物館 8月4日、12日、18日、25日
史料館 8月4日、12日、18日、25日
開館時間 博物館 9時～16時30分(見学は17時まで)
史料館 9時～16時30分
入 館 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

企画展「守矢家の書」

日 時 8月9日(土)～10月3日(金)
会 場 神長官守矢史料館
※通常入館料

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日 時 8月16日(土) 19時30分～21時
場 所 ハケ岳総合博物館
講 師 市民研究員天文グループ
※要申込み、定員20名、参加無料。
雨天曇天の場合は室内で星・宇宙のお話をします。

博物館の縁日

日 時 8月11日(月・祝) 9時30分～正午
場 所 総合博物館
内 容 お楽しみチケット(1枚200円)でいろいろな体験ができます。
※通常入館料

かご作り講座

日 時 8月24日(日) 10時～15時
場 所 ハケ岳総合博物館
参加費 1,000円(入館料・材料費含む)
※要申込み、定員10名。昼食、せんたくばさみ10個各自持参

草木染

藍の生葉を使いシルクのストールを染めます。
日 時 8月8日(金) 8月31日(日) 10時～12時
場 所 ハケ岳総合博物館
参加費 2,000円(入館料・材料費含む)
定 員 各回10名

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。

さきおりでランチオンマツ

日 時 8月9日(土)、10日(日) 10時～11時30分と 13時～14時30分
場 所 ハケ岳総合博物館
対 象 小学校高学年以上
定 員 各回5名
参加費 400円
※要申込、要入館料

星空観望会

日 時 8月30日(土) 19時30分～21時
場 所 北部中学校天体ドーム(北部生涯学習センター)
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

古文書相談会

日 時 8月17日(日) 10時30分～正午
参加費 無料
※要申込
※鑑定等はいりません。

★8月のプラネタリウム 「古文書に記された天文現象」

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

8月の休館日 18日(月)、25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。

今、私たちはこういう調査・研究をしています！(第2回)

- ▶日 時 8月30日(土) 13時30分～
- ▶場 所 尖石縄文考古館
- ▶内 容 考古学を専攻し学んできた茅野市の若手職員が、これまでに手がけた調査や、現在、興味関心をもっている研究成果について発表します。(3回実施予定)
- ▶講 師 菅井佳穂(茅野市商工課商業労政係)
- ▶定 員 50名(申込不要)

——— 第3回の日時、会場及び講師は、次のとおりです ———

第3回 9月27日(土) 13時30分～
場 所 尖石縄文考古館
講 師 上野楓(茅野市教育委員会文化財課考古館係)

【企画展】あの土偶この土偶レプリカと写真で見るさまざまな土偶展

- ▶日 時 9月6日(土)～11月3日(月・祝)
- ▶場 所 尖石縄文考古館 常設展示室B
- ▶内 容 土偶造形の頂点に位置する国宝5体、「縄文のビーナス」、「仮面の女神」、「中空土偶」(北海道著保内野遺跡)、「合掌土偶」(青森県風張1遺跡)、「縄文の女神」(山形県西ノ前遺跡)に加え、「遮光器土偶」(青森県亀ヶ岡遺跡)、「みみずく土偶」(埼玉県真福寺貝塚)、「仮面土偶(ウーラ)」(山梨県後田遺跡)など当館所蔵の土偶のレプリカをすべて展示します。すべて展示するのは、令和3年度以来で4年ぶりになります。



縄文のビーナス

仮面の女神

図書館だより

本館休館日 8月4日(月)、12日(火)、18日(月)、22日(金)、25日(月)
開 館 時 間 平日 9時30分～18時
土・日・祝日 10時～18時
問い合わせ ☎72-9085



図書館
ホームページ

おすすめ図書



『おうちの中でも外でも楽しめる 遊ぼう！
飾ろう！水辺の工作』
I/O編集部/編 工学社/出版

海や川など水遊びが出来る場所は沢山あります。笹舟やペットボトルで作った水鉄砲のような水辺で遊べる工作や、キレイな貝殻、川で拾った石など水辺で拾えるもので作れる工作を紹介。自然と触れ合いながら作った作品で遊んで楽しい夏の思い出を作りましょう。



『みんなが知りたい！食虫植物のふしぎ
おどろきの生態と進化』
田辺直樹/監修 メイツユニバーサルコンテンツ/出版

虫を捕まえて食べる「食虫植物」。移動が出来ない植物が一体どうやって獲物をつかまえるの？捕まえた虫の消化はどうしているの？そもそもなぜ虫を食べるの？などなど食虫植物の謎や特徴、育て方などを写真やイラストで分かりやすく解説します。

図書館イベント情報

場所：図書館

■公立諏訪東京理科大学出前授業講座① 「えんぴつで奏でる紙オルガンを作ろう」

●日 時 9月20日(土)13時30分～15時
●場 所 茅野市図書館2階閲覧室
●内 容 電子工作をして楽器を作る体験講座です。
●講 師 公立諏訪東京理科大学工学部田邊造教授
●定 員 20名(未就学児は保護者同伴でお願いします)
●料 金 900円(材料代)
●申 込 8月23日(土)10時から受付開始。
QRコード、電話または図書館
カウンターでお申し込みください。



■「子どもと楽しむ絵本」第2回(年4回開催)

●日 時 8月30日(土)10時30分～12時
●場 所 茅野市図書館2階おはなしの部屋
●内 容 小学生向けの絵本の紹介や魅力を学ぶ講座です。
●講 師 読み聞かせボランティア「おはなしくれよん」
●対 象 どなたでも(子ども同伴可※託児はありません)
●定 員 15名(無料)
●申 込 8月2日(土)10時から受付開始。
QRコード、電話または図書館
カウンターで、お申し込みください。



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/



茅野市美術館 つなぐ美術展

8/7(木)～8/31(日) 10:00～18:00(最終日～17:00) 入場料:無料 休館日:毎週火曜日

茅野市美術館サポーターがつなぐ みんなの収蔵作品展

「つなぐ美術展」では、美術館サポーターが学芸員とともにワークショップ形式で内容の検討を進めた、2つの展覧会を開催します。

イベントの内容や料金など、詳しくは
ホームページをご覧ください。

メイメイアートvol.4 出会ってみよう 名付けてみよう 展覧会

8/7(木) 11:00 サポーターと学芸員によるギャラリートーク
8/11(月・祝)10:00 はじめまして!赤ちゃん美術鑑賞(申込み制)
※申込み期間:7/17(木)～8/2(土)
8/13(水) 11:00 きてみて!おしゃべりアート
8/17(日) 13:30 -メイメイアート-作家によるギャラリートーク
8/31(日) 13:00 -メイメイアート-作家が選んだタイトルの発表会
※「メイメイアート」タイトルの応募は8/28(木)まで

共催事業

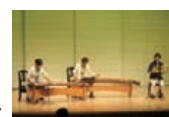
邦楽の会 第六回 万華鏡コンサート

邦楽愛好家がプロ、アマ問わず演奏を披露します。

8/11(月・祝) 13:30開演 コンサートホール 鑑賞無料

出演 公募による演奏者 特別出演 渡邊香澄

関連企画 ストリート箏 自由に箏に触れて音色を楽しめます。



↑昨年のコンサート

主催:邦楽の会

子どもと舞台芸術大博覧会 2025 in ちの

8/21(木)～8/24(日) 茅野市民館
主催:子どもと舞台芸術大博覧会実行委員会、諏訪圏実行委員会

昭和歌謡コンサート

9/29(月) 13:00開演 マルチホール
主催:株式会社マイソングエンタテイメント

8/4(月)～
チケット発売

●開館時間 9:00～20:00 ※施設利用のある場合は22:00まで ●図書室 9:00～19:00



小泉山の山開きを盛大にお祝い 第24回 小泉山体験の森山開き

6月7日、小泉山体験の森の山頂で、今年で24回目となる山開きが開催されました。

小泉山体験の森は、小泉山体験の森創造委員会と市教育委員会がパートナーシップで整備しており、より多くの方々に親しまれ、活用してもらえることを願って毎年山開きを開催しています。

当日は、約250人の参加者が集まり、東部中学校吹奏楽部の演奏、「オカリナ そらの会」のオカリナ演奏、豊平小学校児童の発表や昔話の語りなどのイベントを楽しみました。



白いイチゴの実がなってくれたらいいな♪ 市内保育施設等に白イチゴの苗を寄贈

6月2日、市内事業者「よつ葉セラピー」の小林妙子さんから市内公立・私立保育施設など19施設に対して、白イチゴの苗が寄贈されました。

当日は、各保育施設を代表してみどりヶ丘保育園で贈呈式が行われ、年長児および年中児19人に白イチゴの苗が手渡されました。

参加していた児童からは、「白イチゴを植えるのが楽しかった」や「食べるのが一番楽しみ」など白イチゴの実を楽しむに声がかえりました。



農業×観光を再生のキーワードとして ハケ岳農業大学校が「ハケ岳ガーデンプロジェクト」を始動

6月13日、ハケ岳農業大学校において、同校再生プランの発表および再生プラン第1弾として敷地内の約10ヘクタールの休耕地を利用した広大な花畑「ハケ岳ガーデンプロジェクト」のお披露目会が行われました。

同校は、令和6年4月より新理事長に就任した南壮一郎 氏のもと、新たな経営体制に移行し、加工場の再開や直売所の営業再開と直営化などを実施しており、農業に観光を組み合わせた「アグリツーリズム」を再生のテーマとして掲げて、新しい学校モデルを作ることを目指しています。

今後、同校の実習生も、花畑作りに携わりながら、農業やマーケティングへの学びを深めていけるとのこと。

花畑は、16種類の種を混ぜたワイルドフラワーやネモフィラなど様々なエリアに分かれており、広大な花畑を楽しめます。今期の営業は9月28日までを予定しています。



砂防堰堤（さぼうえんてい）の完成と災害の記憶を後世に伝えるため

下馬沢川災害復旧工事・高部砂防堰堤完成式典および講演会

5月25日、茅野市宮川高部地区に建設された砂防堰堤前において、下馬沢川災害復旧工事・高部砂防堰堤完成式典が開催されました。

式典には、国・県・市の関係者、高部区や工事の請負業者など約60人が出席しました。式典では、災害復旧の一連の工事や完成した砂防堰堤（幅116メートル、高さ12メートル）が紹介され、災害の記憶を後世に伝え、防災意識の高揚を図るために建立された災害伝承碑の除幕式が行われました。

また、式典の前には市役所8階大ホールで、表彰式および国土交通省の草野砂防部長による講演会が行われました。

表彰式では災害復旧に務めた建設業者や、自主避難に努め、人的被害を未然に防いだ高部区に感謝状が贈られました。



地域の子どもたちに体験や遊びの場を提供 第41回茅野市こどもまつり

6月1日、茅野市民館およびベルビアの2カ所を中心に、第41回茅野市こどもまつりが開催されました。

茅野市こどもまつりは、子どもたちが、たくましく、やさしく、夢のある子どもに成長することを願って、地域の子育て支援に関わる関係者が一堂に会し、0歳～18歳の子どもに体験や遊びの場を提供するイベントです。

当日は、市内外から約1400人が参加しました。参加した方からは「子どもたちの喜ぶ笑顔が見られてよかった」など、茅野市こどもまつりを楽しむ声がかえりました。



水防意識の向上・防災意識の醸成を目指して 茅野市水防・土砂災害訓練

6月1日、北山小学校校庭で、令和7年度 茅野市水防・土砂災害訓練が開催されました。

当該訓練は、水防技術の向上や水防体制の充実、土砂災害に対する警戒避難体制の強化及び住民の防災意識の醸成を目的として、毎年、出水の時期に実施されています。

当日は、自主防災組織（北山地区）、消防団や地域住民など約150人が参加し、水防工法講習会（土のう作製や積土のう工法の実施など）や避難所設営訓練に取り組みました。

ちのでじ ~Vol.5~ ～茅野市のデジタルコラム～



問：DX推進課 地域DX推進係
Tel:0266-72-2101(内線244・245)

“茅野市どっとネット”って、な～に？

このコラムを見ていただいている方の中には、いつも左下にある「茅野市どっとネット」ってなんだ？ と思っている方もいるのではないのでしょうか。

茅野市どっとネットは、茅野市の公式ホームページの情報の他、市民目線で欲しい・便利な情報を発信しているページです。例えば茅野市デジタルを分かりやすく解説したコラムなどが載っています！

コラムを書いているのは、デジタルの専門家ではなく民間のライターさん！ちょっと難しく感じるデジタルのことを、親しみやすく優しい世界観で書いていますので、皆さんぜひコラムをチェックしてみてください！



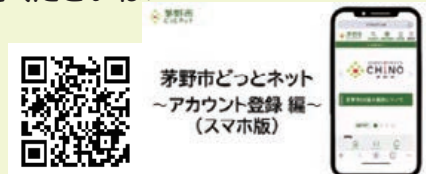
アカウントを作って更に便利に!!

茅野市どっとネットが茅野市の公式ホームページと違う点は他にもあります。その一つがアカウント登録があること！

アカウントを登録することで、個人の属性や知りたいことに応じて、地域のお知らせやイベント情報などが届くようになります！

また、茅野市どっとネットのアカウントは、のらざあなど茅野市が提供しているいくつかのサービスIDとしても使えるので、より便利になります。

どっとネットのアカウント登録方法は茅野市のYoutubeでも公開していますので、こちらもぜひチェックしてみてくださいね！



【次回予告】

隣の芝はどんな色？他地域のデジタル活用事例

DX推進課運営のWEBサイト
茅野市どっとネットはコチラから



この記事をお送りしているのは・・・



茅野市地域活性化起業人 DX広報担当
池上(いけがみ) 豊平出身
・民間企業から、月の半分市役所2Fにきています。
お気軽にお越しください。
・出張版デジタル講座承ります。

ゆいわーく茅野

であう つながる

ひと・こと・ばしょ

～市民活動を紹介します～

vol.41

新日本婦人の会 茅野支部

ただいま、会員募集中です！
見学も随時OKです！



活動内容

こどもの幸せや平和を守り、女性の地位向上などを目的としています。会員の希望にそったサークル活動(太極拳・民謡・おどろう会・新聞ちぎり絵・着付け・ストレッチ・コカリナ・ちくちく針遊び)で人と人のつながりを深めています。

みんなのやりたいことで多彩なサークル活動！

3月下旬に「春のつどい」を開催しました。午前は小組サークルの発表会を、午後は茅野市在住の日本画家、戸田みどりさんをお招きし、講演会を実施しました。絵画も展示して頂き、大盛況のうちに終わることができました。

「こどもまつり」にちぎり絵のブースを出して、たくさんのお子さんと保護者の方と楽しく交流できました。

また、老人施設にコカリナと踊ろう会のサークルが訪問をして、入居者の方と交流をしています。

会員の希望にそった楽しいサークル活動を私たちと一緒に始めてみませんか？



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



市民掲示板

【秋期硬式テニス教室】

- ▲日時/
【早朝コース】9月6日～11月15日
毎週土曜日 朝6時～7時 ※雨天中止
【昼間コース】9月3日～11月5日
毎週水曜日13時～15時 全10回
※雨天中止の場合、後日の水曜日に
振替
- ▲場所/茅野市運動公園 庭球場
- ▲内容/硬式テニスを楽しみながら、基礎技術（初歩的）を習得し、仲間づくりを行い、継続してテニスができるようグループの育成と健康維持を図る。
- ▲対象/初心者、初級程度の方
- ▲定員/各コース20名程度
- ▲受講料/開校時に納入します。
【早朝コース】1人2,000円
【昼間コース】1人3,000円
- ▲持ち物/運動の出来る支度、ラケット、テニスシューズ、飲料水
- ▲その他/練習中の怪我・事故につきましては自己責任になります。各自保険にご加入の上ご参加ください。雨天の場合、メールでご連絡します。参加人数が少ない場合、中止になる事があります。
- ▲申込/コース名、住所、氏名、年齢、携帯番号を明記の上ショートメールまたは下記問合せ先までお申込みください。
- ▲問/茅野市テニス協会 宮澤
☎090-1118-3787

【シルバー人材センター入会説明会】

- ▲日時/8月20日(水) 14時～
- ▲場所/茅野広域シルバー人材センター
- ▲申込方法/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

【魅力のフランス文化講座 受講生募集】

- ▲日時/毎月1回（第一、または第二水曜日）10時～11時30分
- ▲場所/ゆいわく茅野
- ▲内容/信州大学名誉教授の下、少人数、ゼミ形式でフランス文化の魅力を鑑賞します。
①その歌の文化的・歴史的背景やエピソードを紹介しながら、シャンソン・フランセーズの名曲を原詩とともに鑑賞します。
②フランスの名詩を取り上げ、フランス語の美しい響きを味わいます。
③フランスの歴史、文化、音楽などを映像や音源を交えて紹介します。
- ▲講師/吉田正明先生（信州大学名誉教授、長野日仏協会会長）
- ▲受講料/1回2000円
- ▲申込方法/下記問合せ先までご連絡ください。
- ▲問/古澤 ☎080-6934-0116
E-mail: kikin1949@gmail.com

【司法書士事務所における 「相続登記特別無料相談」】

- ▲日時/8月4日(月)～8日(金) 9時～16時
- ▲場所/県内各司法書士事務所
- ▲料金/無料
- ▲相談例/・登記名義人が先々代のままになっている・相続登記の義務化でどのように変わったのか・実家が相続登記をせずに空き家となっている・相続した土地を国が引き取ってくれる制度について知りたい・法定相続情報証明制度について知りたい・遺言について知りたい・法務局で遺言を預かってくれる制度について知りたい
- ▲申込方法/相談する司法書士事務所にお問い合わせください
- ▲その他/お近くの司法書士事務所へ必ず電話でお問合せのうえ、お出かけください。
- ▲問/長野県司法書士会
☎026-232-7492

【公共職業訓練（ハロートレーニング） 令和7年度9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を募集しています。
- ▲募集コース/CADものづくりサポート科
- ▲定員/15人
※8月入所生の人数を含みます。
- ▲訓練期間/6か月間
(9月2日(火)～2月26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（テキスト代および作業服代等は実費）
- ▲その他/毎月火曜日13時30分から、施設見学と訓練体験会を行っています。お気軽にご参加ください。
- ▲申込先/ハローワーク諏訪
- ▲申込期限/8月18日(月)
- ▲問/ポリテクセンター松本
☎0263-58-3392

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10日
10月号に掲載希望の場合、申し込みはこちら/
合は8月10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)

編集
後記

Editor
Note

8月といえば夏休みですね。広報担当になってから、時折、取材で学校に当に邪魔させていたのですが、夏に学校のわくわくを嗅ぐと、夏休みに入る前のわくわくしていた記憶が甦ってきます。大人になっても懐かしい気持ちになります。大人になっても楽しいことはたくさんあります。あの時期の楽しかった思い出は、やはり特別なものです。

今月は、八ヶ岳について取り上げました。広報では八ヶ岳の様子を撮影する機会が多いため、私も広報担当になるようになってから自然と八ヶ岳がよく見たり（八ヶ岳は）形がカッコいいな、この角度から見てもいいもの、だなど、とても親しみを覚えています。

初めて茅野を訪れた方は、八ヶ岳や山々に囲まれている茅野の風景に迫力を感じる方は多いと思います。それだけ、茅野から見える風景には、見応えがあるものが多い、この地でしか見られない風景がたくさんあると思います。

今回の特集に取り組む中で、今後もあるような風景を多くの方に届けられるように発信していきたいなど改めて思いました。

(編集担当)

CHINO

次号（広報ちの9月号）
の発行日は、

8月21日（木）

を予定しています。



↑茅野市
ホームページ

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

子どもと舞台芸術大博覧会 2025 in ちの

この夏、茅野市民館にあそびと舞台芸術がいっぱいの大博覧会がやってくる！

期 間 8月21日(木)～24日(日)

対 象 どなたでもご参加できます

会 場 茅野市民館

主 催 子どもと舞台芸術大博覧会実行委員会、
子どもと舞台芸術大博覧会諏訪圏実行委員会

共 催 茅野市、茅野市教育委員会、
茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

チケット等、詳しくはホームページをご覧ください



お問合せ NPO法人サポートC ☎0266-82-8230 (13時～19時、火曜日休み)

広
告

広
告

広
告