

City Public Relations Magazine

茅野市広報紙
広報ちの

9

令和7年
2025

NO.975

CHINO



◎cover

みんなで挑戦!! スイカの収穫!

◎掲載内容

国勢調査へのご回答をお願いします!

令和8年度保育園入所受付

令和7年度茅野市表彰式

Contents

- 04 **国勢調査へのご回答をお願いします!**
- 06 令和8年度保育園等入所受付
- 08 令和7年度茅野市表彰式
- 09 地震に備えよう
- 10 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～
- 11 ピックアップ情報
- 18 情報カレンダー
- 20 情報ネットワーク
- 23 国保だより
- 24 シニア情報
- 26 こども通信
- 28 ちのし健康&食育フェスタ
- 29 健康体操・病院コラム
- 30 日仏交流事業フォトリポート
- 31 フォトニュース
- 32 ミュージアム&ライブラリー情報
- 34 ちのでじ・「ゆいわ〜くカフェ」
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 第28回小津安二郎記念 蓼科高原映画祭スケジュール



今月の写真 /

夏の蓼科山と北アルプス

唐沢鉱泉～天狗岳までの登山中に見える風景です。緑に包まれた蓼科山と雪の白さが残る青い北アルプスからは、“夏”らしさと清涼感が伝わってきます。麓から見る八ヶ岳もいいですが、登って見える風景もまた格別ですね。



9月の納税等 納期限 9月30日(火)

固定資産税・都市計画税 (3期) 税務課 ☎72-2101(内線 175~178)
保育料等 (9月分) 幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)

国民健康保険税 (4期) 保険課 ☎72-2101 (内線 322)
後期高齢者医療保険料 (3期) 保険課 ☎72-2101 (内線 327)

上下水道料金 (9月分) 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。

市営住宅使用料 (9月分) 都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

8月1日現在の 茅野市の人口

人口 54,944人 (+10)

男 27,555人 (-5)

女 27,389人 (+15)

世帯数 24,927世帯 (+38)

※()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

一日の始まりにオススメな「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



茅野市空き家ミニセミナー

Vol.9



「まちは空き家があるから面白い」
一般社団法人Oと編集社 代表理事
長野県空き家利活用推進アドバイザー
赤羽 孝太さん
開催日：令和7年6月19日 茅野市役所各階大ホール

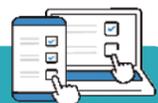
茅野市空き家ミニセミナー Vol.9

空き家についての理解を深めていただく空き家ミニセミナー
今回は、「まちは空き家があるから面白い」をテーマに一般社団法人Oと編集社代表理事・長野県空き家利活用推進アドバイザーなどを務める赤羽孝太さんよりご講演いただきました。

かんたん便利なインターネット回答をご利用ください!!



インターネット回答期間



9月20日土 ~ 10月8日水

① アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、
回答サイトにアクセスします。
スマホからQRコードを読み取って
かんたんログイン!

「ログインID」と「アクセスキー」入力の手間要らず!

9月下旬から
調査書類を
お届けします



② 回答する

画面の案内にそって、回答します。

回答時間

5~10分

※ひとり暮らしの方の目安

令和7年調査の調査事項

〈世帯員に関する事項〉

- 氏名
- 現在の住居における居住期間
- 男女の別
- 5年前の住居の所在地
- 出生の年月
- 就業状態
- 世帯主との続柄
- 所属の事業所の名称および事業の種類
- 配偶の関係
- 仕事の種類
- 国籍
- 従業上の地位
- 従業地または通学地

〈世帯に関する事項〉

- 世帯の種類
- 世帯員の数
- 住居の種類
- 住居の建て方

国勢調査へのご回答をよろしくお願ひします

! 国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください。
※調査員は、「国勢調査員証」を身に付けています。不審に思われた場合には、問合せ先までお問合せください。

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



問 企画課 企画係
☎72-2101 (内線153)



国勢調査へのご回答をお願いします!

調査期日 2025年10月1日

9月下旬頃から調査員がすべてのお宅を訪問して調査票を配布し、10月1日現在の状況により国勢調査を実施します。調査結果は、我が国の人口の基本となる法定人口として、選挙区の区割りや地方交付税の算定基準などに利用されます。

国勢調査ってどんな調査?

全世界帯が対象

日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。新生児や外国人の方も対象に含まれます。



最も重要な調査

統計法という法律に基づいて、5年に一度実施される、日本で最も重要な統計調査です。



調査書類は調査員が世帯ごとに配布

調査員が各世帯を訪問し、調査書類をお届けします。



調査結果は身近な暮らしに活用

選挙区割りや地方交付税の算定基準のほか、あらゆる行政施策の基礎データとして利用されます。また、民間企業等にも、様々な分野で幅広く活用されます。



回答の義務あり

法律で回答することが義務付けられています。一方、調査に従事するすべての者に対しても、調査で知り得た秘密を保護する義務や調査票の取扱いについて厳格な規定が設けられています。



国勢調査のよくある質問

Q 長期出張の場合は、
どこで回答すればいいの?

A 自宅を不在にする期間が3か月未満の場合は自宅、3か月以上にわたる場合はその出張先や単身赴任先でご回答ください。



Q 仕事が忙しくて
回答の時間がとれない…

A インターネットによる回答であれば24時間いつでも回答でき、5~10分*で回答することができますので、調査へのご回答をよろしくお願ひします。

※ひとり暮らしの方の目安

入所の受付方法

1 保育園を探す・選ぶ

保育園等の様子や保育の内容を紹介しています。また、未就園児交流の様子や予定も確認できます。

保育園
紹介



保育園紹介のホームページはこちら！

未就園児
交流



未就園児交流のホームページはこちら！

保育園等一覧

No.	種類	施設名	電話番号	入所受付日	No.	種類	施設名	電話番号	入所受付日
1	公	ちの保育園	72-3076	10月25日(土)	11	公	泉野保育園	79-3639	10月16日(木)
2	公	宮川保育園	72-2601	10月11日(土)	12	公	小泉保育園	72-7401	10月28日(火)
3	公	宮川第二保育園	72-2589	10月9日(木)	13	公	みどりヶ丘保育園	72-0333	10月23日(木)
4	公	玉川保育園	72-3265	10月11日(土)	14	公	中大塩保育園	72-3126	10月16日(木)
5	公	湖東保育園	78-2637	10月23日(木)	15	私・認	信学会どんぐりの森こども園	82-5588	10月18日(土)
6	公	豊平保育園	72-2925	10月24日(金)	16	私・認	信学会わかばの森こども園	72-7016	10月18日(土)
7	公	北山保育園	78-2330	10月7日(火)	17	私・認	よこうち認定こども園	75-1120	10月25日(土)
8	公	中央保育園	72-2602	10月17日(金)	18	私・認	ちのせいぼ幼稚園	72-3512	10月17日(金)
9	公	米沢保育園	72-6249	10月28日(火)	19	私・認	野あそび保育ささはら	76-2512	10月7日(火)
10	公	金沢保育園	72-2419	10月9日(木)					

※公…公立保育園 / 私・認…私立認定こども園

2 書類の準備《9月1日(月)～9月19日(金)配布》

入所受付までに保育園等入所の手引きを参考に、入所申込書等の作成と「保育を必要とする事由」の確認書類を準備してください。



「保育を必要とする事由」の確認書類はこちら！

配布場所	配布時間	配布期間
茅野市役所(幼児教育課6階・72番窓口)	8時30分～17時15分(平日のみ)	9月1日(月)～9月19日(金) ※上記期間以降も、市役所で配布しています。
市内の保育園等	9時30分～15時(平日のみ)	
0123広場(ベルビア3階)	10時～17時(木曜日は休館)	

3 入所受付《申込期間10月7日(火)～10月28日(火)》

- 受付日 保育園等一覧の受付日をご確認ください。
 - 場 所 保育園等(できるだけ第一希望の園で受付してください。)
 - 内 容 受付・面接(お子さんと一緒にお越しください。)
 - 持ち物 詳細は、配布する「保育園等入所の手引き」をご確認ください。
- ※各認定こども園(上記No.15～19)に1号認定児童として入所を希望される場合は、各園の受付日に必ずお越しください。市役所やその他の園では受付できません。

ちのせいぼ幼稚園
入所説明会

- 10月1日(水)10時～
- 詳しくは、園にお問い合わせください。
- ☎72-3512

4 入所の決定(令和8年2月中旬)

令和8年2月中旬に「保育所(園)入所承諾書」を郵送または保育園等を通じてお渡します。
※年齢ごとの受け入れ可能人数を超える申し込みがあった場合は、第一希望以外の保育園等に入所していただく場合があります。

以下の保育園に入園希望の場合は直接園にお問い合わせください。

- しゃれんどきつづ園 ☎82-8066
- 牧場ようちえん ぼっこ ☎090-3442-0178(上村)

牧場ようちえん ぼっこ
の募集について
.....
未満児クラス3名 募集予定

問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101(内線622・623)



令和8年度、保育園・認定こども園(以下「保育園等」という。)へ入所を希望する児童の受付が始まります。

- 令和8年度から入所を希望している家庭は、以下の手順で入所受付を行ってください。
- 現在、保育園等に入所している家庭は、10月頃に保育園等から別途お知らせします。
※広域入所児童は除きます。



入所受付のホームページはこちら！

入所できる児童

生後6ヶ月以上の児童で、保護者が「保育の利用を必要とする事由」に該当する場合に2号・3号認定に区分され、保育園等に入所することができます。

なお、「保育の利用を必要とする事由」に該当しない場合でも、1号認定として入所できる場合があります。

《保育の必要性の認定》

認定区分	対象年齢	保育を必要とする事由	保育時間
1号認定	満3歳以上	該当なし	教育標準時間(6時間)
			保育標準時間(11時間)
2号認定	満3歳以上	該当あり	保育短時間(8時間)
			保育標準時間(11時間)
3号認定	満3歳未満	該当あり	保育標準時間(11時間)
			保育短時間(8時間)

- 対象年齢は、令和8年4月1日現在です。
- 保育短時間か保育標準時間かは「保育の利用を必要とする事由」や保護者の状況によって決まります。(2・3号認定の場合)

《保育の利用を必要とする事由》

児童の保護者が次の保育を必要とする事由のいずれかに該当していること。

- 月64時間以上の就労(フルタイム・パートタイム勤務、内職、自営業等)
原則として労働に見合った対価を給与又は報酬等として受け取っていること。
※保育短時間: 月64時間以上の就労を常態
※保育標準時間: 月120時間以上の就労を常態
- 妊娠、出産(産前3か月・産後6か月)
- 保護者の疾病・障害
- 同居または長期入院等している親族の介護・看護
- 震災、火災、風水害等での災害復旧
- 起業準備を含む求職活動(入所月を含む3か月間)
- 月64時間以上の就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- 育児(3歳未満児を家庭で育児している)
※3歳以上児の入所に限り適応
- 市長が認める①～⑧に類する状態にある

☝CHECK!! 以下の方も令和7年10月の保育園等入所受付が必要です

- 令和8年度の途中から入園したい(例)令和8年6月から預けたい)
- 令和9年度の4月初日から、1日保育園に預けたい(令和9年3月1日から慣らし保育が必要となります。)
- これから出産予定で令和8年度中に保育園に預けて復職したい
- 令和8年4月から茅野市の保育園に預け、令和8年度中に里帰り出産等で、一定期間市外の保育園に預けたい
- 茅野市外の職場に近い保育園に預けたい
※茅野市に在住で、「保護者双方の就労先が茅野市外にあり、就労時間と通勤時間を考慮したときに、開所時間内では送迎ができない」などの理由が認められる場合に限り、他市町村の保育園を選択することができます。この場合は、市町村間で調整が必要になりますので、幼児教育課に直接ご相談ください。





令和 7 年度茅野市表彰式

～市の発展にお力をいただいた方々を表彰～

問 総務課 行政係
☎72-2101 (内線 132)

令和7年度茅野市表彰式が、8月1日(金)に市役所大ホールで行われました。茅野市表彰式は、市政や公益、教育文化などの発展に功績のあった個人や団体を顕彰するものです。

自治功労・社会福祉功労・教育文化功労として市長表彰が、また、篤志寄付をいただいた個人・団体に市長感謝状が贈られました。

茅野市表彰式表彰者 (敬称略)

◇自治功労

矢島 正 恒 (地方自治の振興)
矢崎 美知子 (地方自治の振興)
宮下 昇 子 (地方自治の振興)
村越 嘉 男 (地方自治の振興)

◇社会福祉功労

茅野市星の会 (住民福祉の向上)

◇教育文化功労

戸田 茂 生 (社会教育の振興)
柳 平 吉 徳 (社会教育の振興)

◇篤志寄付

安藤 親 男 (社会福祉事業寄付金)
下倉 孝 繁 (一般寄付金)
明治安田生命保険相互会社松本支社 支社長
緒方 純 子 (一般寄付金)
シントク株式会社 代表取締役社長
小坂 紳之助 (環境事業寄付金)
高島産業株式会社 代表取締役社長
小口 武 男 (環境事業寄付金)
ファナックパートロニクス株式会社 代表取締役社長
澤田 毅 (防災備蓄食品の寄贈)
増沢 直 子 (絵画の寄贈)
藤森 照 信 (スケッチの寄贈)
矢崎 俊 作 (油彩の寄贈)



地震に備えよう

問合せ
防災課 防災係
☎72-2101(内線182)

市内には地震発生の確率が高い糸魚川—静岡構造線断層帯が横断しており、大規模地震発生に対する備えが必要となります。自助・共助・公助が一体となって災害に備えましょう。

1 家庭でできる防災対策【自助】

家の中の安全を確認しよう

- 家具や家電製品はその場に合った固定用具で正しく固定しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。
- 寝室や子ども部屋等には倒れてくる家具を置かないようにしましょう。
- 安全避難のため、出入口や通路に物を置かないようにしましょう。



家庭内で防災について話そう

避難先、災害時の連絡要領を話し合っておきましょう。

非常時持出品を準備しよう

非常時持出品 …… 避難する際の最低限の所持品

- 非常時持出品は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

避難用具、食料、生活用品、救急・衛生用品、貴重品など。



- あなたにとって必要なものは何か？それぞれの家庭で考えましょう。



毎日飲まなければならない薬など。



- 枕元3点セット（懐中電灯、スリッパ、ホイッスル）を用意しましょう。

——— 枕元3点セット ———



2 地域でできる対策【共助】

災害が発生したときには、地域住民が互いに協力して防災活動を行うことが重要です。

自主防災組織は、自分たちの地域を自分たちで守るため、主に区、自治会単位で組織された共助の中核組織です。お住いの地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。



3 茅野市総合防災訓練【公助】

市では、大規模地震の発生を想定した訓練を実施します。

▶日時 9月7日(日) 午前8時30分から

▶場所 東部中学校

▶内容 災害対策本部設置訓練、避難所開設訓練、倒壊家屋からの救出訓練 ほか

※9月7日(日)午前7時10分に防災訓練のためのサイレンを流しますが、訓練ですのであらかじめお知らせします。



「行財政改革プラン2023」で優先的に改革を進めていく事業の進捗状況をお伝えします。令和6年度は2施設を廃止し、11事業が取組完了になりました。取組の成果として、令和7年度予算編成時点で、総額2億1,000万円を超える財政効果を生み出すことができました。

	事業名・取組内容	進捗状況
コミュニティ・市民活動・環境	茅野環境館の廃止【取組完了】	旧環境館の解体の方針を決定しました。
	みんなのまちづくり支援事業補助金の支援内容の再構築	補助金等の指針を改定しましたが、みんなのまちづくり支援事業補助金の再構築には至らず、令和7年度以降の再検討となりました。
教育・子育て	小学校の規模や配置の検討	小学校の今後のあり方について、各小学校区で2回ずつ保護者対象の地域対話を実施しました。また、8月5日で地域全体の地域対話の1回目が終了しました。
保健・福祉・健康	温泉施設の集約や民営化	民営化に向け、サウンディング調査を実施し、2者から提案を受けましたが、民間譲渡の提案はありませんでした。
	社会福祉協議会助成事業の見直し	事業の一部を国、県からの補助事業に位置付けることで、市の一般財源からの支出を削減できました。 ※令和7年度一般財源削減額 506万6千円
産業・都市基盤	蓼科高原映画祭の開催方法の見直し【取組完了】	可能な限りスリム化して開催しました。 ※令和7年度予算削減額 50万円
	ちの観光まちづくり推進機構(DMO)の改革、事業の整理【取組完了】	DMOと市観光課との役割分担を整理しました。 ※令和7年度 DMOへの補助金削減額 849万3千円
	産業振興プラザの体制見直し【取組完了】	コーディネーターを1名削減しました。 ※令和7年度 産業振興プラザへの補助金削減額 93万6千円
	税収の確保【取組完了】(観光客対象の新税創設検討)	長野県で宿泊税を導入することになったため、市独自に観光客対象の新税は創設しない方針としました。
	千駄刈自然学校の廃止【取組完了】	市の施設としては廃止しました。 ※令和7年度予算削減額 388万8千円
	白樺湖温泉すずらの湯の廃止【取組完了】	市の施設としては廃止し、民間譲渡に向けて取り組みました。
生涯学習	小泉山体験の森整備活用事業多留姫文字自然の里整備活用事業【取組完了】	市と市民団体の役割分担を確認し、市の関与を整理しました。 ※令和7年度予算削減額 20万円
	スケートセンター・ゴルフ練習場・プールの施設維持や運営方法の検討	茅野市行財政審議会にスケートセンターの存廃について諮問し「原則廃止する」旨の答申を受けました。市として施設の存廃を判断するため、情報等の整理を行っています。プールは市の営業を終了し、民間譲渡が決定しました。 ※令和7年度予算削減額 600万円
地域創生	教育資金利子補給事業の廃止【取組完了】	事業を廃止しました。 ※令和7年度予算削減額 360万6千円
	税収の確保【取組完了】(ふるさと茅野市応援寄付金の推進)	現地決済型ふるさと納税の運用を開始しました。また、ポータルサイトを拡充し、返礼品を60品目追加しました。 ※令和7年度歳入増加額(見込) 1億9千万円

記載がない事業も取組を進めています。今後も茅野市が持続可能なまちであり続けるために改革を進めていきます。引き続き、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

「行財政改革プラン2023」の詳細はバックナンバー(QRコード)から「Vol.4」をご覧ください。



バックナンバーはこちら!

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加入しており、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。
総合問合せ スポーツ健康課 (☎72-8399) / (特非) 茅野市スポーツ協会 (☎82-0606)
その他 ・各競技種目は、令和7年度の競技規則にて行い、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
 ・各競技種目の詳細については、各競技の申込み先へお問い合わせください。

競技種目	期 日	会 場	申し込み・問合せ先	そ の 他
グラウンドゴルフ	9月2日(火) 9時～	自由広場	事務局 塩練 洋之 ☎ 79-3650 ※当日までに申込(当日申込可)	市内在住、在勤者なら誰でも可。
杖道	9月13日(土) 17時～	ちの地区コミュニティセンター体育館	事務局 澁谷 秀幸 ☎ 090-8499-0761 E-mail: suwajodokai@gmail.com 9月6日(土) 17時まで	小学生高学年～大人(男女問わず) 電話又はメールでお申し込みください。
ウォーキング	9月24日(水) 9時集合(上社入口駐車場)	上社～西山公園 ウォーク	事務局 ハイスポーツ ☎ 72-2646 ※当日時間までにお越しください。	詳細は、事務局までお問い合わせください。 弁当持参
バスケットボール	10月26日(日) 8時～	総合体育館 (メイン・サブ)	事務局 渡邊 大 ☎ 090-7849-2922 ※10月10日(金) 17時まで	中学生以上。市内在住・在勤者のチームで指定の用紙でお申し込みください。
サッカー	①小学生(4・5・6年生) 9月21日(日) 8時～	陸上競技場	茅野市サッカー協会事務局長 北澤 E-mail: chinocity.fa@gmail.com 【申込締切】 ①・②小学生 8月22日(金)まで ③社会人 10月3日(金)まで ④中学生 10月17日(金)まで	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。
	②小学生(1・2・3年生) 9月23日(火・祝) 8時～			
	③社会人 11月2日(日) 8時～			
	④中学生 11月23日(日) 8時～			

information

まちづくり懇談会

☎ 秘書広聴課 秘書広聴係 ☎72-2101 (内線 121・122)

まちづくり懇談会(通称“まち懇”)は、市長と膝を交えて語り合う場として、毎年、多くの市民の皆さんにご参加いただき開催しています。

今年度は、次のテーマと日程により、これからのまちづくりについてご説明し、意見交換を行う中で、茅野市の未来を語り合います。

▶ **テーマ 未来を育てる力の創造** ～茅野市を変える、茅野市は変わる、茅野市が変わるのは今しかない～

No.	開催日	時 間	会 場
1	9月22日(月)	19:00～20:30	金沢地区コミュニティセンター
2	9月24日(水)		米沢地区コミュニティセンター
3	9月30日(火)		豊平地区コミュニティセンター
4	10月2日(木)		宮川地区コミュニティセンター
5	10月6日(月)		泉野地区コミュニティセンター
6	10月14日(火)		玉川地区コミュニティセンター
7	10月15日(水)		湖東地区コミュニティセンター
8	10月20日(月)		北山地区コミュニティセンター
9	10月21日(火)		中大塩地区コミュニティセンター
10	11月4日(火)		ちの地区コミュニティセンター

個別避難計画で逃げ遅れゼロへ!!

～作成にご協力をお願いします～

☎ 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 72-2101 (内332)

過去の大規模災害では、近所の方々の支援や救助により、多くの命が救われてきました。茅野市では、高齢者や障害者など、災害時の避難に支援が必要な方の名簿(避難行動要支援者名簿)をもとに、いざという時の支援者や避難場所、避難方法などを、近所の方々や家族・親類などと話し合い、書面にしておく「個別避難計画」の作成を進めています。個別避難計画は、お住まいの地区の保健福祉サービスセンターにて、区・自治会、民生委員などの関係者の協力を得ながら作成します。

名簿に登録されている方を対象に、訪問などにより、現状についてお伺いしますので、ご協力をお願いします。



地域の皆様へお願い

個別避難計画には、避難支援にあたる近所の方(避難支援等実施者)の協力が必要となります。避難支援等実施者は、救助ではなく、事前の避難行動を支援する方となります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

information

こころの健康づくり

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

一人で悩んでいませんか?

からだやこころの不調には、その背後にストレス状態を引き起こす要因となる出来事が潜んでいることが少なくありません。健康や金銭関係、家族や職場の人間関係など、解決が難しい問題を一人で抱え、過度なストレスを受けることで心身の不調をきたすと考えられます。◆心と身体の症状が続く時、身近に相談相手がない時、誰にも打ち明けられず不安や悩みで押しつぶされそうな時には、専門の相談機関を利用しましょう。

〇からだやこころの悩み

- 〇お金の悩み 収入の減少、借金、ローンの返済、失業
- 〇家庭の悩み 家族の介護、夫婦・親子間の不和
- 〇仕事の悩み 職場の人間関係、仕事のミスやトラブル、昇進・転勤による環境の変化

身近な相談機関

こころの健康相談統一ダイヤル

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がある」「身近な人が自死して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談
☎0570-064-556 (平日9:30～16:00、18:30～22:30・受付は22時まで)
(土・日・祝日除く)

いのちの電話(さまざまな心の悩み・自殺問題)

自殺予防のいのちの電話(毎月10日8:00～翌朝8:00)☎0120-783-556
長野 ☎026-223-4343 (毎日11:00～22:00)
松本 ☎0263-88-8776 (毎日11:00～22:00)

長野県精神保健福祉センター(こころの健康に関する相談)

☎026-266-0280 (平日8:30～17:15)(土・日・祝日除く)

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎0266-57-2927 (平日8:30～17:15)(土・日・祝日除く)

うつ病【自己チェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでに楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

*上記の2項目以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。(厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

市の相談窓口 平日8:30～17:15(土・日・祝日除く)

健康づくり推進課(健康管理センター内)

☎0266-82-0105 ※こころの健康相談の紹介等
東部保健福祉サービスセンター【地域】玉川・豊平・泉野
☎0266-82-0026

西部保健福祉サービスセンター【地域】宮川・金沢

☎0266-82-0073

中部保健福祉サービスセンター【地域】ちの・米沢・中大塩

☎0266-82-0107

北部保健福祉サービスセンター【地域】北山・湖東

☎0266-77-3000

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金 (第十二回特別弔慰金)請求の受付について

☎ 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101 (内線303)

今日の日本の平和と繁栄の礎となった、戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、第十一回特別弔慰金の支給に引き続き、第十二回特別弔慰金が支給されることになりました。

▶公務扶助料や遺族年金などを受ける方(戦没者の妻や父母等)がいない場合に…

第十二回特別弔慰金として額面**27.5万円(5年償還の記名国債)**が支給されます。

支給順位 以下の順番による先順位のご遺族1人

1. 弔慰金の受給者(令和7年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方)
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(死亡当時に生計をともにしていたかどうかで順番が変わります)
4. 上記1から3以外で、戦没者等の死亡当時まで1年以上生活をともにしていた三親等内の親族

▶請求期間

令和**7年4月1日**～令和**10年3月31日**
※請求期限を過ぎると請求することができなくなります。
※前回請求者が亡くなられた場合や支給対象となるか等のご相談は上記担当課へお問い合わせください。

前回(第十一回)特別弔慰金を請求した方には6月中旬に請求書類を郵送いたしますのでご確認ください。



information

情報モラル講演会「^{リスク}てのひらの上の危険」 ～スマホ社会に保護者が知っておくこと・できること～

☎ こども課 こども係 ☎72-2101 (内線612)

E-mail: kodomoka@city.chino.lg.jp

いま、子どもたちの手のひらにあるスマートフォン。小さな画面の向こうには、私たち保護者の想像を超える世界が広がっています。

講演では、実際に起きている事件から、なぜ起きたのか、リスクはどこにあったのかをわかりやすくお伝えします。

スマホがマストアイテムとなるこれからの子どもたち。

保護者として、本当に知っておくべきこと、いまからできることを一緒に考えてみませんか。

▶日時 令和7年**9月3日(水) 19時～20時30分**

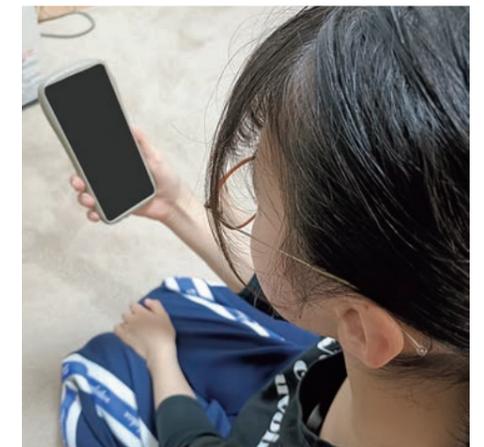
▶場所 茅野市ひと・まちプラザ ゆいわーく茅野 3階

▶講師 南澤 信之 先生(セーフティネット総合研究所所長)

▶参加費 **無料**

▶申込方法

電話、メール、QRコードのいずれかで
お申し込みください →



下水道に雨水を流していませんか

☎ 上下水道課 下水道管理係 ☎72-2101 (内線654・657)

諏訪地域の下水道は、汚水だけを受け入れて処理しています。大雨の時は、大量の雨水が下水道に流れ込み、マンホールから汚水があふれたり、処理場近くの家でトイレが使えなくなったりしています。

原因のひとつとして、**雨水が雨どいを通して下水道に流れ込んでいることが考えられます。**

皆さんのお宅で、**雨水が間違えて下水道に入っていないか確認をし、入っているようであれば、雨水が下水道に入らない対応をお願いします。**

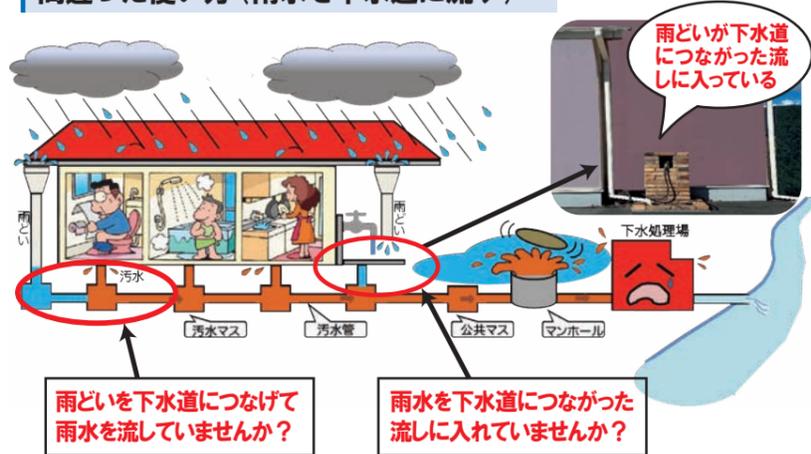
雨水が下水道に流れ込むと、汚水があふれ道路のマンホールの蓋が開くなど重大事故につながる危険性があります。

宅地内や道路にたまった雨水を流すために、汚水マスやマンホールを開けることは認められません。(転落事故につながり非常に危険です)



令和5年6月2日 茅野市ちの上原で撮影

間違った使い方(雨水を下水道に流す)



雨どいを下水道につなげて雨水を流していませんか？

雨水を下水道につながった流しに入れていませんか？

information

外国人生徒等奨学給付金制度 ～高校等進学のための奨学給付金のご案内～

☎ 学校教育課 学務係 ☎72-2101 (内線607)

勉学に意欲がある外国人生徒等に対し、社会に貢献し得る人材を育成することを目的に、進学準備資金および修学資金を支給します。

▶ **対象** 以下の条件全てに該当となる方

- 外国人生徒等(本人または両親のいずれかが外国籍の方)であって、申請日において市内に1年以上住所を有し、かつ、申請書の提出日から1年以上継続して市内に居住する意思を有する中学校第3学年に在籍する者。
- 給付生と生計を一にする世帯が市民税非課税世帯であること。(父母または父母のいずれかが別居の場合は、その者が市民税非課税であること。)
- 給付生と生計を一にする世帯が生活保護世帯でないこと。
- 令和8年4月に高等学校等に在学予定であること。

▶ **支給額** 150,000円 1回限り支給する。

▶ **支給人数** 1年間において2名を上限とする。

▶ **募集期間** 9月8日～10月31日

▶ **その他** その他奨学給付金に関する詳細については、在籍する中学校または、学校教育課 学務係へお問い合わせください。



2025クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

☎ 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

▶ **日時** 9月27日(土) 10時～15時

▶ **場所** 豊田終末処理場(クリーンレイク諏訪)

▶ **開催イベント**

- **ステージイベント**
諏訪清陵高校書道部による書道パフォーマンスなど
 - **展示・実演**
下水道関連の展示・実演
 - **クリーンレイク諏訪の施設見学**
いつもは見られない場所に入ってみよう！
 - **顕微鏡で微生物観察や下水道に関する実験**
 - **マスコットふれあい(アルクマ、めぐるん)**
 - **スタンプラリー**
 - **軽食等の販売(キッチンカー)**
- ※イベント内容は、変更になることもあります。

▶ **料金** 無料



来場者にマンホールカードプレゼント！

マンホールカードは、平成28年から配布になった、下水道広報用カードです。掲載内容やデザインなど全国で統一して作られています。今年は新デザインをお披露目します。ぜひ楽しみに！



information

ルールを守って下水道を正しく使いましょう 9月10日は下水道の日

☎ 上下水道課 下水道管理係 ☎72-2101 (内線 654・657)

下水道は見えないところで大切な役割を果たしています。誤った使い方をすると詰まりが発生するなど、下水道が使用できなくなることがあります。

ルールを守って使用していただくよう市民の皆さんのご協力をお願いします。

1 トイレtpaper以外は流さない

トイレtpaper以外の新聞紙やティッシュペーパーなどの水に溶けにくいものを流すと詰まりの原因となります。



2 油を流さない

油は下水道で処理できません。水と油が化合すると、固まって下水管を詰まらせます。新聞紙や古い布に吸わせるか、凝固剤を使用するなどして処理しましょう。



3 詰まるものは流さない

固いものや布類は、下水管やポンプ、処理場でも詰まりの原因となります。また、トイレに“流せる”という商品も大量に流すと詰まりの原因になります。紙おむつやおしりふきなども詰まりの原因となりますので流さないでください。



講座

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和7年度中期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

- 集団での受講・運動が可能な方を対象とします。
 - 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
 - 申込は8月27日(水)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
ゆるめるカラダストレッチ 〔講師：土橋珠美〕	9月1日～11月17日 毎週月曜日 10:00～11:45(全9回)	15名	6,300円
シニア期からはじめる カラダづくりトレーニング 〔講師：笠原典子〕	9月8日～11月17日 毎週月曜日 13:30～14:45(全8回)	30名	5,600円
簡化二十四式太極拳 〔講師：笠原一代〕	9月9日～11月18日 毎週火曜日 10:00～11:30(全10回)	30名	7,000円
ハッピーエアロビクス 〔講師：土橋珠美〕	9月3日～11月19日 毎週水曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	8,400円
女性のためのボディメンテ 〔講師：土橋珠美〕	9月3日～11月19日 毎週水曜日 13:30～15:00(全12回)	30名	8,400円
	9月5日～11月21日 毎週金曜日 13:30～15:00(全12回)	30名	8,400円
ステップ台〔講師：土橋珠美〕	9月4日～11月20日 毎週木曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	8,400円
	9月6日～11月22日 毎週土曜日 10:00～11:45(全12回)	35名	8,400円
英語で仲良くなるう 〔講師：松木美代子〕	9月11日～11月13日 毎週木曜日 13:30～15:00(全10回)	20名	7,000円
ZUMBA(ズンバ) 〔講師：笠原典子〕	9月25日～10月30日 毎週木曜日 13:30～14:30(全6回)	30名	4,200円

お知らせ 第35回 茅野市農業祭 (第21回JA信州諏訪農業祭)

問 農林課 農政係 ☎72-2101(内線442)
JA 信州諏訪 茅野中央支所 ☎72-2141



- ▶日時 9月20日(土) 8時30分～13時頃
- ▶場所 茅野市運動公園
- ▶内容
 - はたらく車展示会
 - アンパンマンショー
 - 姉妹都市農水産物販売(いわし、果物など)
 - 地元農産物の直売
 - 木工教室
 - 福引き など
- ▶その他 駐車は指定の駐車場へお願いします。

お知らせ 令和6年度 情報公開等 の運用状況を公表します

問 総務課 行政係 ☎72-2101(内線133)

茅野市情報公開条例及び茅野市個人情報の保護に関する法律施行条例の規定により、運用状況について公表します。

▶情報公開制度の運用状況

令和6年度情報公開の請求は、計29件ありました。

情報公開の請求事項	請求件数	請求に対する決定状況
建設工事等設計単価に関する事	9件	全部公開6件、部分公開3件
会議録・通知文書等に関する事	2件	部分公開2件
住居表示に関する事	2件	全部公開2件
選定事業者に関する事	2件	部分公開2件
筆界入り航空写真に関する事	5件	全部公開3件(うち、一部の項目にて不保有1件)、非公開1件、不保有1件
開発行為に関する事	2件	部分公開2件
茅野市公害防止条例に基づく特定施設に関する事	1件	部分公開1件
交付金申請に関する事	1件	部分公開1件
施設・活動団体に関する事	4件	全部公開3件、部分公開1件
家屋評価に関する事	1件	部分公開1件(うち、一部不保有)

▶個人情報保護制度の運用状況

自己情報の開示等の請求は、5件ありました。

带状疱疹定期予防接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



令和7年4月から带状疱疹ワクチンが定期予防接種になりました。

▶対象 次の①または②に該当する方

- ① 令和7年度に次の年齢になる方(カッコ内は、生年月日)
65歳(S35.4.2～S36.4.1)、70歳(S30.4.2～S31.4.1)、
75歳(S25.4.2～S26.4.1)、80歳(S20.4.2～S21.4.1)、
85歳(S15.4.2～S16.4.1)、90歳(S10.4.2～S11.4.1)、
95歳(S5.4.2～S6.4.1)、100歳(T15.4.1以前)※
※100歳以上の方は、令和7年度に限り全員が対象となります。
 - ② 接種日に60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ▶対象の方で接種を希望する方は健康管理センターへお問い合わせください。

▶対象者の方には4月に通知をお送りしました。

▶期間 令和8年3月31日まで(休診日を除く)

▶場所 指定医療機関

▶助成額 使用するワクチンや課税状況により助成額は、異なります。送付された通知をご覧ください。

▶転入の方へ 4月以降、茅野市に転入してきた方で、転入前に定期接種を受けていない場合は助成の対象となります。希望する方は、茅野市の予診票をお送りしますので担当までご連絡ください。



定期接種による公費負担を受けられる機会は生涯に一度だけです。例えば、65歳で一度対象になった方が定期接種を受けずに5年後に70歳になっても定期接種の機会はありません。

information

お知らせ 生涯スポーツ健康講座 「スポーツ指導者等講習 (テーピング)」

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- ▶日時 9月16日(火) 19時～21時
- ▶場所 茅野市総合体育館 第一会議室・ミーティング室
- ▶内容 スポーツ指導者を対象とし、テーピングの基本的な巻き方や使い方を学びます。
- ▶講師 柔道整復師
- ▶対象 市内在住・在学・在勤のいずれかで18歳以上の方
- ▶持ち物 練習用テーピング(アンダーラップ2巻、ホワイト38mm 5巻程度)
- ▶定員 20名 お申し込みは [こちらから](#)
- ▶料金 500円
- ▶申込方法 8月20日(水)～9月12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、電話または総合体育館窓口までご連絡ください。



お知らせ 農地売買等事業のご案内

問 農業委員会事務局 農地係 ☎72-2101(内線442)

(公)長野県農業開発公社は、知事から農地中間管理機構の指定を受け、法律に基づく「農地売買等事業」を行っています。規模縮小や離農を考えている方などから公社が農地を買い入れて、規模拡大などを考える担い手農業者へ農地を売り渡しています。農地の売買にこの事業を活用すると、下記のようなメリットがあります。

▶農地をみたい方

- ①登記手続きは公社が確実にいきます。
- ②登記時の登録免許税が10/1000に軽減されます。*1
- ③不動産取得税の課税標準額の1/3が控除されます。*1
- ④長期で低利の制度資金の対象とすることができます。

▶農地を売りたい方

- ①譲渡所得が800万円まで特別控除され、所得税が軽減されます。*1
- ②農地売買の契約書作成や登記等の事務手続きを公社職員がサポートします。

※公社の農地売買には手数料等がかかります。
(※1)の項目については、「農業振興地域内の農用地区域内の農地」が対象です。

9 September

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）

●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
31	1 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	2 (有)大信設備 ☎72-3527	3 (株)有賀水道 ☎72-4017	4 7か月児健康相談 (9時30分～12時) (有)イトカン ☎72-8548	5 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティ相談 (10時～11時30分) 離乳食相談会 (9時30分～11時) (株)オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265	6 (有)窪田設備 ☎72-6814
7 池田医院 ☎73-0555 秋山歯科医院 (諏訪市) ☎58-5271 茅野横内薬局 ☎82-5788 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	8 (有)木村設備 ☎77-2380	9 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	10 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	11 (有)茅野設備 ☎79-5858	12 共栄管工(株) ☎72-6675	13 (株)キタハラ ☎72-6515
14 すがわら小児クリニック ☎75-0033 林歯科クリニック ☎72-5788 薬局マツモトキヨシ上原店 ☎73-7263 共進エネーブ(株) ☎72-6282	15 アイグレート&ケアクリニック ☎72-9129 ロッキー歯科医院(諏訪市) ☎58-3310 パナケア調剤薬局 ☎78-4160 ふたば玉川薬局 ☎72-5488 (有)大信設備 ☎72-3527	16 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	17 (有)原田設備 ☎72-6411	18 (株)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) (有)イトカン ☎72-8548	20 (株)オケヤス 昼☎72-2230 夜☎73-7265
21 わたなべ小児科医院 ☎75-1755 矢崎歯科医院 ☎73-5678 コスモファーマ茅野玉川薬局 ☎75-5313 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	22 共進エネーブ(株) ☎72-6282	23 やざき内視鏡クリニック ☎78-3714 堀歯科医院(諏訪市) ☎52-1659 ちの薬局 ☎82-0088 アイン薬局茅野中央店 ☎71-2122 はるも薬局(富士見町) ☎78-7762 (有)木村設備 ☎77-2380	24 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	25 (有)窪田設備 ☎72-6814	26 (有)茅野設備 ☎79-5858	27 共栄管工(株) ☎72-6675
28 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226 野村デンタルクリニック(富士見町) ☎62-9118 笠原薬局 ☎72-2028 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	29 (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	30 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	1	2	3	4

★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～、30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】	2日(火)13時～17時 ※8/26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 佐藤 義彦 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	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本語教室	6(土)、14日(日)、20日(土)、27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(27日のみ) ※初めての方は、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】	3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 育ちあいちの(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～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」	9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】	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

長野県救急安心センター「#7119」

●相談時間 平日：19時から翌朝8時まで

土曜日、日曜日、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「#8000」

●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可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

i 第274回 ほろ酔い勉強会

時 9月10日(水) 14時30分～16時30分
所 諏訪中央病院 講堂
内 テーマ：「自分の壁」を壊す
講 円覚寺 横田南嶺老師
 漢方医 桜井竜生先生
￥ 無料(申込不要)
他 駐車場の混雑が予想されますので乗り合いや公共交通機関のご利用等にご協力ください。
問 諏訪中央病院経営企画課広報調整係
 ☎72-1000(内線1557)

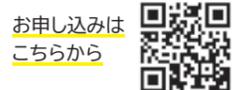
Information お知らせ

i 秋の全国交通安全運動

時 9月21日(日)～9月30日(火) 10日間
内 【ドライバーの皆さんへ】
 茅野市では、昨年に比べ重傷交通事故が多く発生しています。これからの季節は日没が早くなるため、ドライバーの皆さんは、薄暮時間帯の早めのライト点灯、スピードを抑えた防衛運転に心掛けるとともに、夜間はハイビームを効果的に活用しましょう。
【歩行者の皆さんへ】
 薄暮時や夜間外出時は、車両の運転手から気付いてもらうため、明るい服装や反射材の使用を心掛けましょう。また、道路横断時は「車は来ないだろう、止まってくれるだろう」と思うことなく、目視による確実な安全確認をお願いします。
問 建設課 交通安全係
 ☎72-2101(内線512)

i 茅野市民館開館20周年記念「新・BS日本のうた」の実施

時 10月30日(木) 18時30分～20時30分(開場17時50分)
所 茅野市民館
内 NHK長野放送局と茅野市では、「新・BS日本のうた」の公開収録を実施します。この番組では、素晴らしい名曲の数々を豪華な出演者がたっぷりお届けします。
￥ 無料
申 9月25日(木)午後11時59分までに、NHKサイトの専用申し込みフォーム(QRコード)からお申し込みください。
他 出演者等の詳細は、NHK長野放送局のホームページをご確認ください。
問 生涯学習課 生涯学習係
 ☎72-2101(内線635)



i 2025年度ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 報告会

時 9月6日(土) 19時～20時30分
所 ゆいわーく茅野3階 集会室
内 姉妹都市・アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市へ派遣された中高生による報告会を開催します。現地での交流や学び、ホームステイ体験を通して生徒たちが得た気づきや成長を、写真や発表を交えてご紹介します。交流事業に関心のある方はもちろん、国際交流や青少年の育成にご興味をお持ちの皆さんのご参加をお待ちしています。
対 どなたでも
申 不要(無料)
問 生涯学習課 生涯学習係
 ☎72-2101(内線635)



昭和19年東南海地震のあなたの記憶・記録をおしえてください

申込・問 防災課 防災係 ☎72-2101(内線182)
 FAX: 0266-72-9040 E-mail: bousai@city.chino.lg.jp

長野県と信州大学が共同で、災害記録を収集しデジタル化を進めており、現在学校等で防災教育ツールに活用されています。昭和19年に起こった東南海地震については、戦時中であったこともあり、当時の情報がほとんど残っていません。



当時の記憶・記録を探しています。ご存じの方、当時の記録をお持ちの方がいらっしゃいましたら、上記連絡先までご連絡をお願いいたします。

i 介護保険制度説明会

時 9月10日(水) 9時30分～11時30分
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 ・9月2日から10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)

i 大人も子どもも学べる「手話講習会」

時 10月7日～11月25日 全8回
 毎週火曜日 19時～(最終回は21時まで)
所 ゆいわーく茅野
内 あいさつから日常の会話、困った時の対応まで。様々な場面で使える手話と、聴覚障害のある方の生活について、一緒に学びましょう。
対 手話に興味のある方
￥ 1,000円程度(テキスト代)
申 下記まで電話でお申し込みください。
問 茅野市手話サークル 真道美枝子
 ☎090-9101-7828

i すわちゅう健康教室

時 9月11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：「生活習慣病と認知症の関係」生活習慣病と認知症の関係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 経営企画課広報調整係
 ☎72-1000(内線1557)

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 スマートフォン基礎講座「スマホを使ってみよう」

時 10月3日(金)、7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)
内 【iPhone】10時30分～12時30分
 【Android】13時30分～15時30分
所 ワークラボハケ岳
内 スマートフォンの基本的な操作方法からちょっと便利な使い方までご説明します。
対 スマートフォンを初めて使用する方、持っているけど使い方が分からない方など
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 8月25日(月)～9月26日(金)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

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 9月18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 9月4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)

i 認知症の人の家族会

時 9月24日(水) 10時30分～正午
所 茅野市役所7階 703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)
問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101(内線332)

Wanted

募集

i 諏訪中央病院看護専門学校
学生募集

内 令和8年4月入学者の入学試験を実施します。看護の道を志そうと考えている皆さんの応募をお待ちしています。

(1) 公募推薦

【試験日】10月4日(土)

【応募資格】

- ①高等学校を卒業見込みの方
- ②心身ともに健全である方
- ③看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方

【願書受付期間】

9月1日(月)～9月24日(水)(必着)

【選抜方法】

- ①学科試験：国語(現代文のみ)、小論文
- ②面接試験

(2) 社会人特別選抜

【試験日】10月4日(土)

【応募資格】

- ①高等学校又は中等教育学校を卒業した方
- ②看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方

【願書受付期間】

9月1日(月)～9月24日(水)(必着)

【選考方法】

- ①学科試験：国語(現代文のみ)、小論文
 - ②面接試験
- ・募集要項は当校に郵送で依頼いただくか、またはホームページからダウンロードできます。
- ・応募方法、入学後の学費等詳細については、ホームページをご覧ください。

申 出願書類に受験料を添えて直接持参、または郵送にて提出してください。

(出願書類等詳細は諏訪中央病院看護専門学校のホームページをご覧ください。)

問 諏訪中央病院看護専門学校

☎73-8808

i 特設人権相談

時 9月4日(木) 10時～15時

所 茅野市役所7階 会議室

人権擁護委員の特設人権相談所を開設します。

内 【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

￥ 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)

i 暮らしと健康の相談会
～法律相談と健康相談～

時 9月4日、11日、18日、25日

いずれも木曜日

10時～15時(正午から13時を除く)

相談時間は1時間

所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

内 失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

￥ 無料

申 相談希望日の前週金曜日正午までに電話でお申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎57-2927



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

i ペレットストーブ等の購入者
への補助金交付

内 ペレットストーブまたはペレットボイラー本体の購入に要する経費の2分の1以内(上限10万円)

対 下記の条件をすべて満たす者

- ①茅野市内に居住し、もしくは事業所等を有する個人または事業者(地方公共団体および公共団体は除く)で、令和8年1月末までに運転確認ができるよう設置工事を完了できる方。
- ②ペレットストーブまたはペレットボイラーは、県内に事業所又は代理店を有する者から購入すること。なお、既に購入、設置済みのものは、補助金対象外。
- ③使用するペレットは、県内のペレット製造施設で製造されたもので、県産材の利用促進のために県産間伐材を利用したものをを使用すること。

定 4台(申込多数の場合は抽選)

申 8月29日(金)～9月12日(金)までに農林課林務係窓口へお申し込みください。

【受付の際に必要な書類】

- ・購入予定品の見積書の写し
- ・購入予定品の外観が分かるパンフレット等

他 ・9月16日(火)以降、申し込みが対象台数に満たない場合は、先着順。

・申請手続き等の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

問 農林課 林務係

☎72-2101(内線408)



国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線323・325)



交通事故などにあつたときは必ず「第三者行為による傷病届」の手続きを

交通事故など、第三者による行為が原因でけがをした場合の医療費は、原則として加害者が過失割合に応じて負担するべきものですが、届出をすることで、国保を使用して医療を受けることができます。これにより、被保険者の医療費を茅野市国保が一時的に立て替え、あとから加害者に費用を請求することになります。

このように、茅野市が費用の請求を行うためには「第三者行為による傷病届」が必要となります。交通事故にあつたらすぐに警察に届け出て事故証明書を手にとると同時に、国保の窓口への届出を忘れずにしましょう。

国保への届出の前に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませた場合、示談後は国保が使えないので、示談をする前に必ずご相談ください。

交通事故にあつたら、国保の窓口への届出も忘れずにしましょう。



健康保険の扶養家族

ご家族の中に、会社で勤めている方がいる場合には、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族(被扶養者)として加入することができます。

保険料は、被扶養者の人数に関係なく、勤めている方の給与(標準報酬月額)によって計算されますので、人数が増えても保険料の額に変更はありません。

勤務先の健康保険加入に必要な主な条件

- ① 3親等以内の親族であること。
- ② 収入が年間130万円未満(60歳以上又は59歳以下の障害年金受給者は年間180万円未満)であること
- ③ 後期高齢者医療制度の対象でないこと(75歳未満の方)
- ④ 勤務先の認定

その他条件や認定方法については勤務先の健康保険担当者にご相談ください。





いきいき健康ルーム事業 講座情報

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!



場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内容 高齢者の心身の健康づくりや介護予防を目指す講座
対象 市内在住の65歳以上の方
料金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。
●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 9月5日(金)までに、電話またはQRコードからお申し込みください。(申込多数の場合は抽選)

講座名	内容	日時	定員	講師
スポーツウエルネス吹矢講座	呼吸と姿勢を意識して楽しみましょう。イスに座りながらでも行えます。 ※吹矢は、参加者で同じ筒を使います。筒に直接口が付かないようにする道具(マウスピース)を市で用意しますが、抵抗がある方はご遠慮ください。	第2・4火曜日 10時30分～11時30分 (10月14日開講・6ヶ月間・全12回)	12人	小平
リラックス・ヨガ講座 1班	難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。	第1・3水曜日 10時30分～11時30分 (10月1日開講・6ヶ月間・全12回)	15人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班		第2・4水曜日 10時30分～11時30分 (10月8日開講・6ヶ月間・全12回)	15人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班		第2・4水曜日 13時30分～14時30分 (10月8日開講・6ヶ月間・全12回)	15人	杉浦
太極拳講座 1班	太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。	毎週木曜日 9時30分～11時 (10月2日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
太極拳講座 2班		毎週木曜日 11時15分～12時45分 (10月2日開講・6ヶ月間・全24回)	12人	清野
折り紙の日 1班	折り紙は頭を使いながら手先を動かすことで脳の活性化に効果が期待できます。 一緒に楽しく折り紙をしましょう。 ※作品によっては、ご自身で材料を用意していただく場合があります。	第3火曜日 13時30分～15時 (10月21日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 2班		第3水曜日 13時30分～15時 (10月15日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 3班		第3金曜日 13時30分～15時 (10月17日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
楽うた倶楽部 (男性限定)	楽しく歌って、嚥下機能・心肺機能・口腔機能を鍛えましょう。	2班:第3金曜日 10時30分～正午 3班:第4金曜日 10時30分～正午 ※2班、3班に若干の空きがございます。詳しくは上記問合せ先までご相談ください。	若干名	實吉

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」

日時 9月11日(木) 14時～15時
場所 ウェルシア茅野本町店
内容 『認知症予防と薬の話』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
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)

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 10月1日(水)、15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
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 8月25日(月)～9月26日(金)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)

令和7年度 敬老の日お祝い品贈呈

内容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和7年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月15日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対象 ・満88歳(昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方)
申込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問合せ 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 「転ばないためのからだづくり」

日時 10月16日、11月13日、12月18日、1月22日、2月19日(計5回)
いずれも木曜日 13時30分～14時30分
場所 ゆいわーく茅野3階集会所
内容 転倒予防に関する「評価」「運動」を中心に実施します。評価を通して自分の体を知り、継続した運動でバランス機能や筋力向上を目指します。転倒予防、介護予防のための講座です。
講師 訪問看護ステーションりんどう リハビリスタッフ
対象 市内在住で転倒に不安のある65歳以上の方(全日程参加できる方)
定員 18人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料金 無料
持ち物 運動できる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、筆記用具
申込期間 9月8日(月)～19日(金) ※土日祝を除く
9時30分～16時30分
申込方法 上記申込期間の間に氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
申込・問 一般社団法人茅野市訪問看護センター 訪問看護ステーションりんどう 藤森
☎0266-82-1234

介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス講座」

日時 10月(3日、10日、17日)、11月(7日、21日、28日)、12月(5日、12日) 全8回
いずれも木曜日 ①か②のどちらかの時間を選択
①13時～13時45分
②14時10分～14時55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)を通して、生活習慣病の予防や心肺機能・体力向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。
45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 各回40人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料金 無料
申込方法 9月4日(木)までに、電話またはQRコード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)



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」	9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」	9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 土・日・祝日10:00~18:00
 休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)
 臨時休館日 9月22日(月)~26日(金)
 ☎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	9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	9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
にじいろのろうそく	9月6日(土) 11:30~	小学生以上の方(大人 も歓迎)	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	9月13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	9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	9月11日(木) 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!

11月生まれの方募集中!
 9月12日(金)までに応募してください。
 対象 3歳までの方



想真、1歳のお誕生日おめでとう! これからもニコニコ可愛い笑顔をみんなにいっぱい見せてね♡

ひろわき まなま
 平澤 想真くん
 令和6年9月11日生まれ 1歳



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 9月10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。

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 9月11日(木) 10時~11時
 ② 9月24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~500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。

子育てスマイル(連続6回講座)

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 10月15日、10月22日、10月29日、11月5日、
 11月12日、11月19日 いずれも水曜日
 10時~11時(受付:9時30分から)
場所 ちの地区コミュニティセンター
 ※10月22日のみ、ゆいわーく茅野
内容 子育てについて知っておきたい知識や体を健康に保つ方法などを学びます。また、親同士の情報交換や交流のきっかけになります。

第1回 『はじめまして』
 講師: 家庭児童相談員
 第2回 『元気マン大好き』
 講師: 幼児教育課 栄養士
 第3回 『楽しく脂肪燃焼』
 講師: 山田恵里奈さん
 第4回 『乳幼児の救急の話』
 講師: 諏訪広域消防署職員
 第5回 『家庭の薬箱アロマの活用法』
 講師: 藤森 朋子さん
 第6回 『一緒に子育てを語ろう』
対象 生後8か月から就園前のお子さんを持つ保護者の方
料金 無料
定員 20人(定員になり次第締め切ります)
その他 6回の連続講座です。託児があります。
申込方法 9月5日(金) 10時~受付開始。
 こども館窓口、電話、または電子申請(QRコード)でお申し込みください。



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 9月1日(月) 13時30分~14時45分
 ② 9月29日(月) 13時30分~14時45分
場所 諏訪中央病院 2F 小児産科女性病棟
内容 ①「幼児食について~食ベムラ、好き嫌いなどありませんか?~」をテーマに管理栄養士からのお話し
 ②「何でも育児相談!~育児で困っていることをみんなで共有しよう~」をテーマに小児科医師、助産師からのお話し
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)

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 9月17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を実演と育児相談。(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。

親子のためのやさしいヨガ

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 9月2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 子育て中の方の心と身体の健康を考え、元気に子育てをするために、ヨガで心も体もリラックスして親子で楽しく体を動かす「親子のためのやさしいヨガ」を開催します。
講師 北原 愛さん
対象 0歳から3歳までの子と親
定員 15組程度(空きがあれば当日参加可能)
参加費 無料
持ち物 ヨガマット(ヨガマットがない場合はバスタオルでも可)、お子さん用バスタオル
申込方法 8月18日(月) 10時~受付開始。
 こども館窓口、電話、または電子申請(QRコード)でお申し込みください。



来て！見て！体験して！健康になろう♪

ちのし健康 & 食育フェスタ



10月4日 土 12時30分～15時30分

会場：茅野市健康管理センター

参加無料



お薬と上手に付き合おう！

～調剤体験・お薬相談～

- 軟こう混合機を使った調剤体験
(白色ワセリン+アロマオイル ※お持ち帰りできます。)
- お薬の飲み方などのパネル展示やリーフレット配布

◆茅野地区薬剤師会◆



血管年齢測定

～あなたの血管は、何歳ですか？～

左手の人差し指を使って血管年齢を調べます

- ・測定時間は、約1分
- ・血管年齢・血管健康度・脈拍数を測定！

ワンポイントアドバイス付きの結果用紙をプレゼント！

◆長野県臨床検査技師会 南信支部◆



食事のお悩み解決します

握力測定でフレイルを予防しよう

- 握力測定&栄養相談

◆茅野市栄養士会◆



フレイル予防に おいしくたんぱく質をとろう

- 料理の展示・レシピ配布
- 凍り豆腐の伊達巻の試食があるよ！

◆食生活改善推進協議会◆



食に興味や関心を持とう！

～塩分測定体験～

- 自宅から持参したみそ汁等をその場で測定できます
- 「香りで！だしの種類あてクイズ」を実施
- おいしい適塩レシピを配布！



◆学校栄養士会◆

みみより健康情報

- 健康づくりポイント配布
- 家庭血圧測定のおすすめ
- 献血PRなど

◆茅野市健康づくり推進課◆



給食食材の
試食があるよ！

がん検診情報

- がん検診PRなど

◆Aflac◆

お持ち帰り
できます！

栄養マンと仲良くなろう！

- プラバンで栄養マンガの作成
- 給食レシピ・保育園の食育活動の紹介



◆保育園栄養士会◆

すわちゅう健康チェック&相談

- 口コモチェック体験
- 体組成計での測定体験
- 健康相談(医師・看護師・理学療法士等の専門スタッフが相談に応じます)

◆諏訪中央病院◆



運動して特典を獲得！ Vitality 茅野ウォーク

スマートフォンアプリ「Vitality」登録サポート会
運動して特典がもらえるイベントが10月6日(月)から開始！
ベジチェック体験もあります！詳しくは会場で！

◆住友生命◆



「ひまわり作業所のクッキー
販売」もあります。



ホームページはこちらから



問 茅野市健康づくり推進課 ☎82-0105



ストレッチ（下半身）



動画で健康体操を
ご覧いただけます

今回は太もも、お尻周りのストレッチをご紹介します。
ストレッチには血行促進、腰痛や膝痛の緩和、姿勢の改善など様々な効果があります。深呼吸をしながらのストレッチはリラックスする効果もあるので、ストレスの軽減にも繋がります。ウォーキングの前後や毎日の日課にストレッチを取り入れて動きやすい体づくりをしていきましょう♪

＼ストレッチで体も心もほぐしていきましょう／

ハムストリングスのストレッチ



椅子に浅く座り、片足を前に伸ばし、体を前に倒していく。太ももの裏側が伸びるのを感じましょう。

腸腰筋のストレッチ



椅子にお尻の片側だけ座り、もう一方の足は大きく後ろに引く。太ももの付け根が伸びるのを感じましょう。

内転筋のストレッチ



膝とつま先を外に向けて足を広めに開く。両手を膝の内側にあて、体を前に倒す。太ももの内側が伸びるのを感じましょう。

臀筋のストレッチ



両手で片方の膝を抱えて胸に引き寄せる。お尻から太ももの裏が伸びるのを感じましょう。



抱えた膝を反対側へ引き寄せると、お尻と太ももの横が伸びられます。

病院コラム 医療の現場から

運動で未来を変える!フレイル予防の秘訣

諏訪中央病院 理学療法士 齊藤拓也



前回のコラムで「フレイル」という言葉の説明をさせて頂きました。フレイルは健康と要介護の中間に位置している状態で心身の予備力が低下してしまっている状態を指します。加齢に伴ってどなたにも起こる可能性がありますが適切な対応で進行を遅らせたり、改善することが見込まれます。今回はその中でも特に注目されている「運動」の力について考えてみましょう。

運動はフレイル予防において多岐にわたる効果が期待されます。まず筋肉量の維持・改善は最も重要な要素でしょう。加齢に伴う筋肉量低下はフレイルの主要な原因であり筋トレによってこれを防ぎ動作能力の維持に繋がります。日常生活においてもスクワットや踵上げなどの運動は手軽に取り組めるかと思えます。

次に運動をすることによってバランス能力の向上も欠かせません。転倒による骨折などの受傷は高齢者の生活の質を著しく低下させ、寝たきりの原因にもなってしまいます。太極拳やヨガ、片足立ちなどの運動は体の安定を高め、転倒リスクを低減させます。

さらに有酸素運動は心肺機能を強化し、持久力の向上にもなります。ウォーキングなどの運動は生活習慣病の予防にも繋がり、その結果としてフレイルの進行も抑制します。

適度な運動は精神的にも良い影響があり気分転換やストレス低減にも繋がります。重要なのは「継続すること」、「楽しんで取り組むこと」です。散歩や階段を使うなど日常生活に運動を取り入れ無理なく運動を続けていくことがフレイルを遠ざける第一歩となるでしょう。

筋力トレーニング
筋力量を向上させて
動作能力を維持させ
ます



バランス練習
転倒しにくい身
体作りに繋が
ります



有酸素運動
心肺機能を向上
させ持久力の向
上に繋がります



2025年大阪万博での合同合唱まで

日仏交流事業

— Photo report — 2025.07.05 ~ 07.12



フランスのラスコーの壁画と縄文遺跡というどちらも国を代表する先史時代からの遺跡を持つ地域であるということを引きかけに、令和5年度から豊平小学校とフランスラスコー地方の子ども達で国際交流を続けてきました。この度、ラスコー地方のある、ヴァレ・ドゥ・ロム (Vallee de l'Homme) 広域行政組織からの呼びかけにより、「大阪・関西万博」のフランスパビリオンにおいて、両地域の児童による合同合唱公演が行われました。フランスの児童9名と豊平小学校の児童15名の計24名の合唱団による交流の様子を写真とともにお届けします。

7/8 書写体験



▲豊平小学校の児童から書道を習い、「日本」、「フランス」、「ゆめ」等を書き、初めての書道を楽しみました。

7/9 ホスピタルコンサート & 合同練習



▲諏訪中央病院にてコンサートを実施し、フランス語と日本語で通院者や医師ら約100人に歌声を届けました。ホスピタルコンサート後も、児童たちは練習を重ね、本番最後の調整に取り組みました。

7/10 全校交流会



▲豊平小学校の体育館にて、全校児童の前で、合唱を披露しました。最後には、全児童で「花は咲く」を歌い、体育館中に素敵な歌声が響き渡りました。

7/12 フランスパビリオンで合唱を披露



▲当日は、パビリオン内および野外テラスにて、合唱を披露しました。今まで練習してきたジブリの楽曲やフランスの名曲『愛の賛歌』などを歌い、パビリオン周辺には、両国の歌声が響き渡りました。気温が暑い中での合唱でしたが、子どもたちは一生懸命やり遂げました。

7/11 考古館見学



▲フランスの子どもたちは、出発前に考古館を見学。子どもたちからは、ガイドさんもびっくりの質問の量! 勾玉も作って、縄文を満喫しました!



◀みんなでバスの発車をお見送りしました。



▲当日の万博会場内の様子。ブルーインパルスの展示飛行もあり、大勢の方が来場していました。



「蓼科野菜」ブランド化への第一歩 「蓼科野菜」ブランド化プロジェクトスタート

6月23日、茅野市役所で、「蓼科野菜」のブランド化を促進する直売所等の事業者に対して認定証等が交付され、ブランド化のプロジェクトが始動しました。

「蓼科野菜」は、蓼科地域で生産される野菜をブランド化し、統一ロゴマークやのぼり旗等を活用して一般消費者や観光客等の誘客を図ることで、ブランドイメージを確立し、農業者の所得向上と茅野市の知名度等の向上を図る事を目的としています。今後、「蓼科野菜」を活用した新たな働きかけが市内外に広がっていくことが期待されます。



ずっと大切な一冊をプレゼント セカンドブックプレゼント（金沢小学校）

6月20日、金沢小学校で、1年生に対してセカンドブックの手渡し会が行われました。

セカンドブックプレゼントは、乳幼児期に育まれた絵本や読書の楽しみを、小学生になっても持ち続けてもらうことを目的に、市・教育委員会・読書の森 読りーむinちのが公民協働で市内小学校1年生に対して、本をプレゼントする活動です。

当日は、保護者も手渡し会に参加し、贈られた本を保護者と子どもと一緒に読む「親子読み」も行われ、家族で読書を楽しむ様子が見られました。



自分の意志と力で海外に挑戦 ロングモント市派遣団 出発式

7月8日、茅野市役所で、姉妹都市であるアメリカ合衆国コロラド州ロングモント市への派遣生（中高生計8名）の出発式が行われ、決意表明と現地で発表する茅野市紹介プレゼンテーションの披露がありました。

派遣生は申込者16名の中から、作文、面接、グループディスカッションなどによる選考会を通して選出され、7月26日から8月6日まで派遣されました。

出発式では、派遣生に向けて、市長や教育長、各学校の校長らから励ましの言葉が贈られました。



茅野市×さとゆめ×HISで「新しい目的地づくりに関する包括連携協定」を締結

6月30日、市役所で、茅野市と旅行会社の㈱HIS、地域活性化に関するコンサルティングなどを手がける㈱さとゆめの3者で包括連携協定を締結しました。

この協定では、地域振興、インバウンドや関係人口の創出など計10項目に関する連携を掲げており、今後は、市で行う滞在型テレワークプログラム「ウェルネステレワーク」や企業の「リスキリング（学び直し）ツアー」などの改良や商品化を連携して行うことで、茅野市がビジネスシーンにおける目的地となるように事業を進めていきます。

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

キノコ観察会

日時 9月5日(金) 9時~正午
会場 吉田山
持ち物 飲み物、歩きやすい服装
※雨天中止、要申込み、参加無料

キノコ展

市民研究員キノコグループによる展示、鑑定、ギャラリートークを行います。
日時 9月6日(土)~7日(日) 10時~15時
場所 茅野市中央公民館

休館日 博物館 9月1日、8日、16日、22日、24日、29日
史料館 9月1日、8日、16日、22日、24日、29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



コケ観察会

日時 9月7日(日) 11時~15時
集合場所 横谷観音駐車場
持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装
※雨天中止、要申込み、参加無料

古墳展イベント「高部の古墳を歩く」

日時 9月15日(月・祝) 9時~正午
会場 神長官守矢史料館
後援 宮川地区コミュニティ運営協議会
持ち物 歩きやすい服装、帽子、飲み物
※要申込み、定員20名、参加無料

秋の北八ヶ岳横岳に登る

日時 9月21日(日) 8時30分~16時
集合場所 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅
参加費 2,500円
※要申込み、定員20名。飲み物・昼食・雨具各自持参。北横岳山頂まで登ります。登山ができる服装でご参加ください。

講演会「北アルプス誕生」

日時 9月28日(日) 13時30分~15時
会場 八ヶ岳総合博物館
講師 原山智さん(信州大学名誉教授)
※通常入館料、要申込み

定例イベントスケジュール

さきおりでランチオンマツ

日時 9月13日(土)、14日(日)
10時~11時30分
13時~14時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
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 9月27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
※雨天曇天中止
※要申込

古文書相談会

日時 9月14日(日)
10時30分~正午
※要申込 参加費 無料
※鑑定等は行いません。
ワクワク科学工作
「かがみの不思議」
日時 9月14日(日)
10時~11時30分
※要申込み、定員16名
参加費300円

★9月のプラネタリウム「月食と日食」

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

写真展「信州に届いたオーロラの光」
9月7日まで
(最終日は15時30分で閉場)

ギャラリートーク
「撮り続けて出会った赤いオーロラ」
日時 9月7日(日)
13時30分~14時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
講師 畑英利さん(天体写真家)
※通常入館料、要申込
企画展「守矢家の書」開催中
ギャラリートーク
日時 9月15分(月・祝)13時30分~
場所 神長官守矢史料館
※通常入館料、予約不要

図書館だより

本館休館日 9月1日(月)、8日(月)、16日(火)
22日(月)~26日(金)、29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



図書館情報

■茅野市図書館 臨時休館のお知らせ

01 休館期間

9月22日(月)~9月26日(金)の5日間

02 内容

上記期間中、茅野市図書館は館内照明LED化工事のため休館となります。この期間中は、資料の貸出、リクエスト等の業務ができません。本・雑誌の返却のみブックポストへお願いします。視聴覚資料は破損の恐れがありますので、休館明けに直接カウンターまでお持ちください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		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				

☒: 休館日

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②

「大学の先生というお仕事」

- 日時 10月18日(土)13時30分~15時
- 場所 茅野市図書館2階閲覧室
- 内容 大学の先生になるために必要なもの、大学の先生の仕事とは具体的に何か、大学の先生は何をめざしているのか、大学の先生が現在とても困っていること等をご紹介します。
- 講師 公立諏訪東京理科大学工学部 板橋正章教授
- 対象 小学生~大人まで どなたでも
- 定員 20名
- 申込 9月20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。

■図書館でティータイムを

- 日時 9月11日(日)10時30分~11時30分
- 場所 茅野市図書館前庭
- 内容 ボランティアグループ「レモングラス」の皆さんによる図書館の庭で採れたハーブを使ったハーブティーのサービスです。
- 対象 どなたでも

尖石縄文考古館

9月の休館日 1日(月)、8日(月)、16日(火)
24日(水)、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。



今、私たちはこういう調査・研究をしています!(第3回)

日時 9月27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。
講師 上野楓(茅野市教育委員会文化財課考古館係)

縄文教室③「あんぎんでマフラーを作ってみよう」

日時 9月27日(土)・28日(日) 10時~15時30分
場所 尖石縄文考古館
内容 縄文時代の編み物「あんぎん」を使って、マフラーを作る講座
講師 尖石縄文織布の会
対象 高校生以上
定員 10名(申込多数の場合は抽選)
参加料 1,000円
持ち物 昼食、エプロン、参加費
申込 8月26日(火)~9月15日(月・祝)までに電話またはメールでお申し込みください。

【企画展】あの土偶この土偶 レプリカと写真で見るとさまざまな土偶展

期間 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 国宝5体など当館所蔵の土偶のレプリカをすべて展示します。

私の研究について



《97才現役、春を耕す》
撮影:篠崎泰彦

寿齢讃歌

一人生のマエストロ
写真展 20

講師:石川直樹(写真家)

9/11(木)~9/23(火・祝)
企画展示室 9:30~17:30
観覧料:無料 ※9/16(火)は休館日
オープニングセレモニー 9/11(木)11:00

同時開催



《カルロス・クライバー》1986年
写真©木之下晃アーカイヴス



《稲作60年妹夫婦の物語》撮影:平山謙

第2期収蔵作品展 木之下晃一音楽を撮るⅡ

没後10年、「寿齢讃歌」を生んだ
音楽写真家・木之下晃の作品を特集します。

9/11(木)~11/3(月・祝)
常設展示室 9:00~19:00
観覧料:無料

きてみて!おしゃべりアート 9/23(火・祝)11:00

●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

ちのでじ ~Vol.6~ ~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)

隣の芝はどんな色？

他地域のデジタル活用事例

今回は「茅野市以外の地域ではどんなデジタル活用を進めているの？」という質問をよく聞くので、他の地域の事例をご紹介しますね！

前提として、自治体デジタルの取組は大きく分けて2種類あります。一つは地域のみなさんの暮らしを豊かにする「地域DX」、もう一つは市役所の業務を効率化する「庁内DX」。どちらもみなさんにとってメリットになるんです。例えば、市役所の窓口業務を効率化すると、結果みなさんが窓口で待つ時間も短くなる、という具合ですね！



全国には1718もの自治体があり、デジタル活用の事例は多種多様！

例えば地域のみなさんの暮らしに直結する例として、高齢者が地域で安心して暮らせるようになる「見守りサービス」、災害や医療等緊急の判断が必要なシーンでの「AI活用」、そして「デジタル人材育成」の取組などが各地で広がっています。

一方で、市役所業務の効率化と市民の利便性向上を両立する例としては、申請で一度書いてもらった内容を色んな窓口で共有する「書かないワンストップ窓口」や、専門的な知識がなくても職員が自分で業務効率化アプリを作れるツールが有名です！

もっと詳しく知りたい！という方は総務省が出しているデジタル活用事例がまとまっている資料もあります。是非ご覧ください！



【次回予告】

八ヶ岳の空をドローンが飛ぶ！未来物流の実証調査事業

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者 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 茅野市デジタル取組説明会承ります。

ゆる～く つながる 出会いの場

Let's meet up!



ゆいわ～くカフェ

～茅野市に移住された方と話をしてみよう～

- 日時 2025年9月17日(水) 18時30分～
- 場所 茅野市ひと・まちプラザ3階 集会室
- 内容 移住された方のお話(5名～6名)
 - 茅野市に移住した理由
 - 移住してきてやっていること
 - 茅野市の良いところ
 - 区・自治会での関わり など
- 定員 30名程度
- 申込方法 9月12日(金)までに、参加者氏名・所属・連絡先等を電話、メール、二次元コードのいずれかでお申し込みください。

どなたでも参加自由！
興味のある方、
お気軽にお越し
ください！



ゆいわ～くカフェは、活動する団体や地域、市民等がお互いの活動を知り、ゆる～く交流する機会です。

新たなつながりや出会いが生まれることを願って開催します。

茅野市に移住されたみなさんと話をしてみませんか？

お申し込みはこちらから！



茅野市市民活動センター『ゆいわ～く茅野』(☎75-0633 / yuiwork@city.chino.lg.jp)

市民掲示板

■ 笹葺き竪穴式住居で縄文体験参加者募集!

- ▲日時/9月6日(土)10時30分～13時
- ▲場所/蓼科笹葺き植物園笹離宮内の笹葺き縄文竪穴住居(あなぐら)
(茅野市玉川字原山11400-1017)
- ▲内容/笹で葺いた縄文竪穴住居で、縄文体験。炉を囲んで縄文何でも質問コーナー、土器で煮炊き体験など、色んな縄文時代の生活を用意しています。
- ▲参加費/地元割りで茅野市民は800円、中学生以下無料
- ▲定員/20名
- ▲申込方法/下記まで電話にてお申し込みください。
- ▲問/縄文どんぐりカフェ事務局
☎090-8747-5125

■ 秋のチェーンソー基礎操作体験会

- ▲日時/9月14日(日)9時～15時
※雨天の場合、9月21日(日)
- ▲場所/茅野市市民の森(吉田山)第1駐車場集合
- ▲内容/市民の森の間伐材を利用したチェーンソー基礎操作の体験会です。(詳細はQRコードから)
- ▲参加費/3,000円
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲定員/10名(定員になり次第、締切)
- ▲申込期間/8月31日(日)～9月12日(金)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人八ヶ岳森林文化の会 川手 ☎090-5437-2881
E-mail: kawate@8moribunka.org

■ シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/9月17日(水)14時～
- ▲場所/富士見事務所
- ▲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

■ 市民の森 秋の観察会 ～樹木医と市民の森の樹木巡り～

- ▲日時/10月5日(日)9時～15時
- ▲場所/市民の森第一駐車場集合
- ▲内容/森を守り伝えていくために、樹木医を講師に招き、市民の森の樹木の種類と生育環境などを学びます。(詳細はQRコードから)
- ▲講師/根萩達也氏(樹木医、森林インストラクター)
- ▲参加費/1人500円
- ▲定員/20名
- ▲その他/小雨決行、荒天中止、標高差100mの山道を5km程歩きます。
- ▲申込期間/9月29日(月)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、連絡先を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人八ヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816
E-mail: e_imura@8moribunka.org

■ 第16回公演 『ロビンソン*ロビンソン』

- ▲日時/9月7日(日)
【開演時間】山組:12時30分～
鳥組:16時30分～
- ▲場所/茅野市民館マルチホール
- ▲内容/ロボットのロビンソンとリリーが織りなすやさしく温かな物語。諏訪地域の幅広い年代の子ども達約30名が舞台で物語を演じます。
- ▲料金/【劇場チケット(全席指定)】
S席2,500円、A席2,200円、B席1,900円
- ▲配信チケット
通常2,500円 山・鳥セット4,000円
※配信期間9月20日(土)～9月27日(土)
- ▲申込/
【劇場チケット】7月26日(土)10時～ホームページ(QRコード)にて販売
【配信チケット】7月27日(日)10時～専用サイトにて販売
- ▲問/長野「大きな夢」子どもミュージカル チケット係
☎050-6878-3958

■ 秋の特別企画! 「あそびのうんどうかい」

- ▲日時/9月28日(日)
10時～12時(受付9時40分)
- ▲場所/茅野市青少年自然の森
- ▲内容/アツファフ・バーバン信州の体も心も動く♪ワクワク「共戯」に挑戦しよう
- ▲対象/年少以上(園児は要保護者)
※小学生以上は子どもだけの参加可
- ▲定員/先着40名
- ▲参加費/おやお劇場会員300円、会員外一般1人2,000円、会員外一般の園児と保護者2人1組3,000円
- ▲申込方法/下記までご連絡ください。
- ▲問・申/茅野おやお劇場小池
☎080-1111-1298
E-mail: chino oyako gekijyou@yahoo.co.jp

■ 県下一斉司法書士無料相談所の開設

- ▲日時/10月1日(水)17時～19時
- ▲場所/市民活動センター(ゆいわーく茅野)3階集会所
- ▲料金/無料(申込不要)
- ▲相談例/不動産・会社(法人)の登記、不動産の売買・贈与等の取引、相続、遺言、空き家、その他お困りごとなど。
- ▲問/司法書士会茅野地区代表 石島
☎67-5781

■ 八ヶ岳GEOを知ろう!

- ▲日時/10月4日(土)10時～15時30分
9時30分受付※雨天10月5日(日)順延
- ▲内容/信州大学の高橋康先生と一緒に火山のことや八ヶ岳の生い立ちについて学んでいきましょう!
- 【コース】ロープウェイ山麓駅～坪庭～北横岳登山道～北横岳ヒュッテ(昼食)～北横岳山頂(往復)
- ▲参加費/大人5,000円
※ロープウェイ代別途2,600円
- ▲定員/25名(定員に達し次第終了)
- ▲申込方法/お電話、ホームページ(QRコード)よりお申し込みください。
- ▲問/蓼科八ヶ岳国際自然学校
☎0566-67-1115

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
11月号に掲載希望の場合は9月10日まで掲載ルールをご確認いただき [申し込みはこちら](#) /申し込みをしてください。

問 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)



Editor Note 編集後記

皆さんは、「それでいいでしょう」と言うとき、どんな言葉を使うでしょうか。「いいえ」「いいえ」「いいえ」など、語尾は方言の特徴が出やすいのかなど、最近ふと思いました。

私は県外出身なので、地元では「いいえ」と言っていました。最近、周囲の影響からか、無意識に「いいえ」と話しています。

しかし、先日、市内出身の友人に「○○したよ」ということを、「○○しただよ」と不意に話した際に、それはどこの言葉なのかと聞かれました。私はつぎり諏訪周辺の言葉だと思っていたのですが、どうやら全員が使うわけではないようです。長野県内でも、地区や地域で使われる言葉が結構変化するのが、面白い、とても興味深く感じました。(編集担当)

City Public Relations Magazine

CHINO

10月号

次号(広報ちの10月号)の発行日は、**9月18日(木)**を予定しています。



第28回小津安二郎記念 蓼科高原映画祭

会場

- 茅野市民館 茅野市塚原 ☎82-8222
- 新星劇場 茅野市仲町 ☎72-2310
- 無藝荘 蓼科観光協会 ☎67-2222

※上映作品・ゲスト・日程等はやむをえない事情により、変更する場合がございます。

会場	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
9月20日(土)	茅野市民館	9:30~ 九十歳。何がめでたい 99分	11:00 前田哲監督 舞台トーク	12:15~ 第28回記念 セレモニー オープニング	13:00 お早よう 94分	14:00 中井貴恵さん 舞台トーク	15:45~ 長い散歩 131分	17:00 奥田瑛二監督 ティーチイン	18:00	19:00	20:00	21:00	
	新星劇場	9:30~ 型破りな教室 125分	11:00	12:00~ 短編映画コンクール ノミネート作品上映	13:00	14:00	15:00	16:00 ご出演の皆さん 舞台トーク 明日に向かって演れ! 67分	17:00 アトムの光 7分	18:15~ ごはん 118分	19:00 安田淳一監督 古本恭一監督 舞台トーク	20:00	21:00
9月21日(日)	茅野市民館	9:30~ ぼくが生きてる、ふたつの世界 105分	11:00	12:00~ 侍タイムスリッパ 131分	13:00	14:00 安田淳一監督 ティーチイン	15:00 橋口亮輔監督/古川琴音さん ティーチイン	16:00 お母さんが一緒 106分	17:00	18:00 山田兼司プロデューサー 舞台トーク	19:00 ファーストキス 1ST KISS 124分	20:00	21:00
	新星劇場	10:00~ 怪盗グループのミニオン超変身 94分	11:00	12:00 サイレント：活動弁士 澤登翠さん 演奏：カラード・モノーンデュオ	13:00~ 浮草物語 86分	14:00	15:45~ HAPPYEND 113分	16:00	17:00	18:45~ 19:00~ ハロルドとリアン 94分	20:00	21:00 クロージング	

映画祭
チケット
ガイド

- 回数券 (4枚綴り) = 4,000円 (9/19まで販売、前売のみ)
- 1回券 (前売券) = 1,200円、(当日券) = 1,400円
- 学割1回券 (大学生以下、4歳以上) = (前売券) 800円、(当日券) 1,000円

■お問い合わせは

実行委員会事務局 / 茅野市役所 観光課内
☎0266-72-2101 (代) (内線: 422・423)



広告

広告

広告

