

CHINO



特集 Special Feature

114年振りの帰郷を記念

茅野の古墳を再発見！

●掲載内容

「自覚症状ゼロ」でも要注意！今こそ大腸がん検診へ！

フォトレポート 第48回茅野どんばん

マイナンバーカード、電子証明書の更新はお済みですか？



Contents

- 04 114年振りの帰郷を記念 **茅野の古墳を再発見!**
- 08 **「自覚症状ゼロ」でも要注意! 今こそ大腸がん検診へ!**
- 10 フォトリポート 第48回茅野どんばん
- 12 マイナンバーカード、電子証明書の更新はお済みですか?
- 13 手話について知ってみよう!
- 14 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 あそびバ!
- 24 スポーツ関連情報
- 26 こども通信
- 28 シニア情報
- 29 国保だより
- 30 栄養マンキッチン・病院コラム
- 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・ゆいわーくお知らせ
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 Good Town Chino!!



今月の写真 / 第48回茅野どんばん

8月9日に開催された「第48回茅野どんばん」。今年は、涼しい風も吹く中での開催となり、会場では催し物、屋台、おどりや神輿を楽しむ皆さんの笑顔が溢れ、大盛り上がりのお祭りとなりました。茅野どんばんの記事は、10～11ページにも掲載しています。



10月の納税等
納期限 **10月31日(金)**

- 市県民税 (3期)**
税 務 課 ☎72-2101 (内線 172～174)
- 国民健康保険税 (5期)**
保 険 課 ☎72-2101 (内線 322)
- 上下水道料金 (10月分)**
上下水道課 ☎75-5500 (直通)
- 市営住宅使用料 (10月分)**
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

- 保育料等 (10月分)**
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)
 - 後期高齢者医療保険料 (4期)**
保 険 課 ☎72-2101 (内線 327)
- 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。



9月1日現在の
茅野市の人口

人口	54,937人	(-7)
男	27,538人	(-17)
女	27,399人	(+10)
世帯数	24,943世帯	(+16)

※() 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

一日の始まりにおすすめな「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



**夢科野菜ブランド化プロジェクト
スタート会議**
令和7年6月23日(月)に、茅野市役所8階大ホールで、「夢科野菜ブランド化プロジェクト スタート会議」が開催されました。夢科野菜ブランド化プロジェクトに参加を希望し、認定された27事業者が今井市長から認定証とポスター、のぼり旗などを受け取りました。



上 金銅装頭椎大刀（蛇塚古墳から出土）
下 獅喙環頭大刀柄頭（釜石古墳から出土）



—— 八ヶ岳総合博物館内の古墳時代の展示 ——
茅野で見つかった副葬品を多数展示中

貸与促進事業とは？

文化財活用センターと国立博物館および文化財研究所が、地方創生・観光振興に寄与することなどを目的として、国内各地のミュージアムに対して、各地域ゆかりの所蔵品を貸し出す事業です。今回は、東京国立博物館から、疱瘡神塚古墳で出土した9点が貸し出されました。

企画展の関連イベント・企画を行います

講演会の開催！

古墳について知る特別な講演会。古墳の魅力にふれてみませんか？

- 場所 八ヶ岳総合博物館
- 参加費 通常入館料（400円）
- 申込 申し込みが必要です。（詳細は八ヶ岳総合博物館までお問合せください）

諏訪の古墳

日時 10月5日（日）13時30分～15時
講師 児玉利一氏（諏訪市博物館学芸員）

古墳時代の祭祀と諏訪上社

日時 12月14日（日）13時30分～15時
講師 笹生衛氏（國學院大学教授）

※講演会のタイトルは変更する場合があります。

—— その他詳細は、下記までお問合せください ——

ウォークイベント『守屋山麓の古墳を巡る』

神長官裏古墳・疱瘡神塚古墳・塚屋古墳・蛇塚古墳などを歩きながらご案内！

- 日時 10月13日（月・祝）8時30分～正午
- 集合場所 八ヶ岳総合博物館
- 参加費 500円（資料代）
- 定員 20名
- 申込 9月20日（土）9時から受付開始。八ヶ岳総合博物館までお電話ください。

—— 11月に、第2弾『上川河床周辺と永明寺山の古墳を巡る』を開催予定です！ ——

ビーナネットChino 茅野レガシー ～未来に残したい茅野遺産～

先人が築き、現代まで守り受け継がれてきた「茅野市の素晴らしいもの」を紹介する『茅野レガシー』。

今回の動画では、「大塚古墳のまが玉」と「疱瘡神塚古墳の子持高坏」をご紹介します。QRコードから動画をご覧ください。

企画展や関連イベントの問合せ先 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300

そもそも古墳って？

古墳とは、主に日本の古墳時代（3世紀末～7世紀）につくられた墳墓（お墓）を指します。

多くは当時の豪族ら有力者のために作られたお墓であり、その形状は、円墳・方墳・前方後円墳など様々な形状のものが日本各地で確認されています。

茅野地域の古墳について

茅野地域は湖北地域（岡谷市・下諏訪町域）と並び、諏訪地域内でも多数の古墳群が形成された地域です。茅野市西南部の守屋山麓の峰上に築かれた狐塚古墳に始まり、群馬県域との交流を示唆する独特の石室を有する疱瘡神塚古墳、王権に仕えた「舎人」たちの地位を物語る華麗な武器を出土した蛇塚、釜石古墳、多数の馬具をはじめとした豪華な副葬品が出土した大塚古墳など、小規模ながら豊かな歴史を物語る古墳が、今も残されています。

古墳の破壊と新たな発見

数世紀にわたって地域内で存在感を発揮した古墳ですが、明治時代以降、これらの古墳は開発等に伴い、次々に壊されていきました。次ページに紹介している大塚古墳も、道路整備や石材の利用のために取り壊されました。

しかし、そのなかでも郷土史家や教員らによりこれら古墳やその出土遺物が記録され、それらの遺物の多くが地元団体等によって現在まで保存されました。

また、皮肉なことに、取り壊されたことで、古墳に眠っていた出土品が明らかとなり、多くの人々の関心を集めることになりました。

ユニークな出土品について

市内の古墳からは、様々な遺物が出土しています。右ページに掲載している1～8の写真は、今回貸与促進事業によって帰郷する遺物の写真であり、全て疱瘡神塚古墳から出土した品です。

また、同古墳からは、非常に珍しい「子持高坏（子持器台ともいう）」も出土し、大塚古墳からは、まが玉や馬具など、ユニークな出土品が多く確認されています。近年も永明寺山古墳の発掘により銀象嵌装飾大刀が出土するなど、新たな発見が相次いでいます。

このように、市内の古墳からは多彩で歴史的価値に富んだ品が数多く出土しています。次のページでは、そんなユニークな出土品に加え、歴史的背景を持つ古墳について一部ご紹介いたします。



特集 Special Feature

114年振りの帰郷を記念 茅野の古墳を再発見！

今年度、国立文化財機構所蔵品貸与促進事業に採択され、明治時代に発掘された宮川高部区の疱瘡神塚古墳の出土品9点が114年ぶりに茅野市に帰郷し、八ヶ岳総合博物館にて企画展が開催されます。

広報ちのでも、「茅野は縄文だけでなく、古墳も面白い！」ということを特集を通してお届けします。

1_鉄矛 2_皿 3_碗 4_轡 5_杏葉 6_碗 7_長頸壺 8_坏
出典：ColBase(<https://colbase.nich.go.jp/>)

疱瘡神塚古墳



出典：ColBase(<https://colbase.nich.go.jp/>)

1 疱瘡神塚古墳より出土した『子持高坏』
(器台の上に蓋付きの坏が5つのっている。出土当時は坏が1個、蓋が2個のみ残っていたが、器台に跡が5個あったことで、現在の形に復元。) 2 古墳の上部にある疱瘡神を祀った祠 3 調査時に作成された古墳の平面図 4 現在の古墳の様子(大きな岩は天井岩の一部で、特徴的なT字形の石室も確認できる。)

疱瘡神塚古墳の概要

宮川高部にある古墳で、熊野堂墓地の南側に位置しています。現在は、草木や堆積土に覆われて、全容を確認することはできませんが、墳丘が残っている古墳上部は失われ、横穴式石室が露出しています。石室は全長5・5mのT字形で、羨道と呼ばれる石室の入口の先に、垂直に玄室(遺体が安置される部屋)が設けられています。また、古墳上部には、古墳の名前の由来でもある疱瘡神を祀った祠があります。

出土品について

出土品には、碗や坏、鉄製の轡などがあり、重要美術品として認定され、現在、東京国立博物館に収蔵されています。

中でも代表的な子持高坏という須恵器は、形が非常に特徴的で、古墳で執り行われたまつりの際に、食べ物を入れるための器として使われていたと考えられています。

東京国立博物館に所蔵された経緯

明治43年、杖突街道の修繕工事が行われた際に、架け橋の平石が必要になり、近隣にあつて既に石室が露出していたこの古墳を発掘することになりました。その発掘の際に、子持高坏などの資料が発見されました。

明治43年6月に、長野県知事から宮内省に報告をすると、発掘品を差し出すよう指示があり、明治44年に東京帝室博物館(現在の東京国立博物館)に寄贈されました。

担当者の推しポイント！

諏訪に限らず、日本の歴史を読み取れるような古墳です

疱瘡神塚古墳は、石室の平面形が珍しいT字形を示す6世紀前半頃の古墳で、群馬の一部の古墳と共通性が指摘されており、群馬との繋がりを連想させます。

当時、諏訪地域は稲作に不利な土地でしたが、古墳時代に馬の飼育が広がり、多くの牧(牧場)が設けられました。馬は軍事力として重視され、同古墳からも多数の馬具が出土しており、ヤマト政権と結びつき、騎兵などの軍事的役割を担う豪族が登場したことがうかがえます。ヤマト政権にとっては、周辺の豪族に対抗しつつ、東国とのバランスを図るために諏訪の中小豪族を直属の兵として重要視したのではないかと考えられます。

諏訪は古東山道という奈良から関東を結ぶ主要路線の要衝で、人や文化の往来が盛んだったことが、この古墳から読み取れます。この古墳や出土品からは、諏訪だけでなく日本の歴史までも見えてくる点にロマンがありますね。



文化財課 文化財係 堀川 洸太朗さん



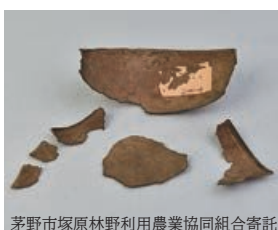
文化財課 博物館係 南澤 佑李さん

普段表に出ていない市内のお宝を見てほしい

企画展では、大塚古墳から出土した刀、馬具、銅鏡、鉄鍔(鉄の矢じり)、鉄製の耳環などが並びます。特に銅鏡は仏教儀式に用いられる大陸由来の金属器のため、古墳からの出土は珍しく、7世紀(古墳時代の終わり頃)に作られた大塚古墳だからこそ出土したものと言えます。

恐らく信仰のためでなく、物珍しさから納めた可能性が考えられますが、当時は、金属光沢も新鮮で、見た人々が驚いた様子が想像できますね。

今回の企画展では、大塚古墳に限らず、普段収蔵庫などに保存しているお宝などを数多く展示しますので、多くの方に見に来てもらえたら嬉しいですね。



茅野市塚原林野利用農業協同組合寄託

——大塚古墳出土の銅鏡——
企画展では、レプリカの写真も展示します。ぜひ、当時の人々の驚きを想像してみてください。

企画展について

企画展では、茅野市域に築造された古墳の地域的特徴という観点から、その被葬者や社会的背景に迫っていきます！
また、従来あまり知られていなかった茅野市域の古墳時代の造形美術の品々を多数展示いたします。

茅野は、縄文時代にとどまらず、古墳時代の重要な発見も相次ぐ、歴史の魅力が凝縮されたエリアです。そんな茅野の発見を企画展で覗いてみませんか。

大塚古墳(跡)

大塚古墳の歴史

大塚古墳は、JR茅野駅の周辺にある上川河床古墳群の一つで、茅野駅西口から南へ約300m進んだ踏切際にありました。

しかし、明治24年に道路の石材を得るために、古墳の発掘が行われ、発掘が終わると、大塚古墳の跡地は大塚神社となり、社殿と石碑が建てられました。

その後、駅前の開発に伴い、社殿は仲町区民会館のそばへ移転し、かつての社殿跡地には、石碑のみが残されました。現在も踏切前の跡地では、その石碑を確認することが出来ます。

左2枚の写真は、かつて大塚古墳跡地に建てられた社殿と現在の仲町の交差点の写真になります。



大塚古墳跡に建てられた過去の社殿



現在の社殿跡地(仲町の交差点)

出土品について

大塚古墳からは、直刀・刀装具・馬具・銅鏡などの副葬品や、まが玉等が出土しました。特に銅鏡は、全国的にみても出土例の少ない貴重なものなんです。

まが玉は21点出土し、材質もメノウ・水晶・滑石と複数の石材がありました。また、大塚古墳からは、管玉2点、切子玉28点、濃い青色をしたガラス製の丸玉51点と大小さまざまな玉類も出土しています。

これらのまが玉や玉類は、首飾りとして、現在、ハケ岳総合博物館の常設展示室に展示されています。バラバラの状態で出土したため、副葬された当時から首飾りの形状をしていたかは定かではありませんが、長さ約90cmと大振りのものになります。



1 大塚古墳出土のまが玉などの玉類を組み合わせた首飾り 2 大塚神社跡に残る石碑 3 仲町区民館内の大塚神社の社殿 4 大塚古墳より出土した馬具の一部

担当者の推しポイント！

茅野の古墳はとてもユニーク！

市内に点在している古墳は非常にユニークな歴史を持つものばかりです。しかし、地域の中にある古墳には人々から忘れられてしまったものもあります。ここでは、企画展と合わせて、地域の新たな魅力を創出する機会となるよう、企画展とも関連が深い古墳についてご紹介します。

日本人の2人に1人ががんになる時代

もし、あなたががんになるならどちらのタイプ？

タイプA

がん検診を受けて早期がんを発見治療する！

内視鏡や低侵襲手術

早期がんは治る！健康寿命が取り戻せる！



タイプB

がんは時の運
進行がんが発見されても医学の進歩を信じてがんばる！年間1000万円の
高額治療（3割負担）治療は数年間続くことも…
家族の支えがあるから大丈夫と思っても、
数年後にからだが弱ってしまう場合もあります。私は、絶対**タイプA**をオススメします！

がん検診を受けて元気に健康長寿を目指しましょう！

5大がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん）は難しくなく、
費用も安いです。

【諏訪中央病院 がん治療認定外科医 飛田 先生】

大腸がん検診（便潜血反応検査）の追加実施やります！！

今年度まだ検診を受けていない方はこの機会にお申し込みください。

＜検診について＞

- 対象者：35歳以上の方
(平成3年4月1日以前生まれの方)
 - 実施期間：令和7年11月～令和8年1月
 - 実施場所：茅野市健康管理センター
 - 自己負担額：200円
 - 検査方法：
 - ①申し込みをする → 大腸がんの容器をお送りします
 - ②送られてきた容器に2日分の便をとる
 - ③検診票と一緒に健康管理センターへ提出する
 - 申込方法：お電話または申し込みフォーム（QRコード）から
お申し込みください。お申し込みを
した方に詳細のご案内を送ります。
- ※大腸がん検診は1年に1回の検診です。
すでに今年度大腸がん検診を受けた方は受けられません。

大腸がん検診 便潜血検査&問診

自宅で便をとるだけの簡単な検査で
痛みも食事制限もありません。

採便棒で便の表面全体をこすり取る。

1回目 2回目

提出日に合わせ2日分の便をとり、指定の窓口へ提出。

◎採便後の容器は提出まで冷蔵所（冷蔵庫や保冷バッグなど）で
保管。容器は密閉されており周囲を汚す心配はありません。

※便は2日に分けてとる方法が一般的ですが、困難な場合は同日に別の便から
採取しても構いません。

※痔から出血があるときや生理中は採便を控えてください。

市民の皆さんへのメッセージ

40歳を過ぎたら、年に一度は大腸がん検診をお願いします！

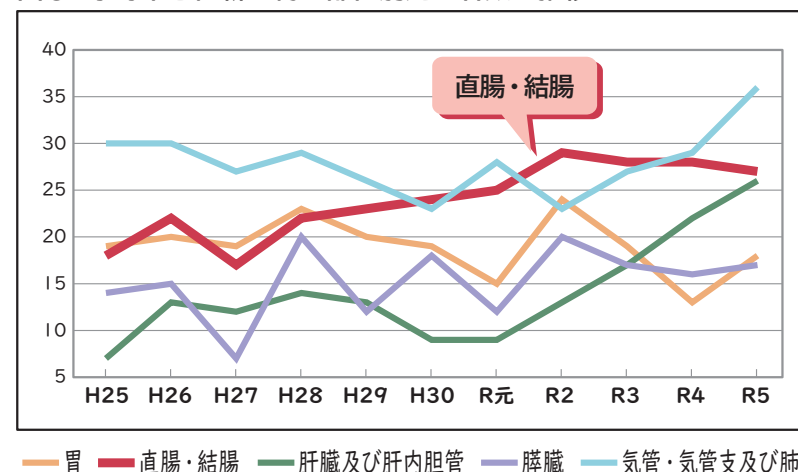
未来の安心は、今の行動から生まれます。あなたの健康は、家族の笑顔にもつながっています。

— 未来の自分に“今”してあげられること —

「自覚症状ゼロ」でも要注意！
今こそ大腸がん検診へ！

申込・問 健康づくり推進課（健康管理センター） ☎82-0105 FAX: 82-0106

図① 茅野市悪性新生物の部位別死者数の推移



がんは日本人の死因第1位
特に大腸がんは増えています

日本人の死因で最も多いのは「がん」。日本人の2人に1人が生涯のうちにがんを診断される時代です。

なかでも近年、大腸がんは罹患患者数及び死亡者数も年々増えてきています。これは食生活の欧米化や生活習慣の変化により、全国的な傾向となっています。特に40歳以上の発症リスクが高まっています。

茅野市も同様の傾向にあり、図①のとおり、近年の「がんの部位別死者数」の推移をみても大腸がんにより死亡する方が増えています。

大腸がんは早期に見つけて治療すれば、治癒の可能性が高いことがわかっています。しかし、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、気づかぬうちに病状が進行している可能性もあります。検診で早期発見ができれば、治療期間が短くなり、身体への負担や治療費も少なくて済みます。

また、自分自身だけでなく、ご家族の心配や介護負担などの軽減にもつながります。

進行がんは「がん細胞が増殖する前」に発見して治療することが大切になります。

「健康で長生き」、健康寿命を延ばそう！

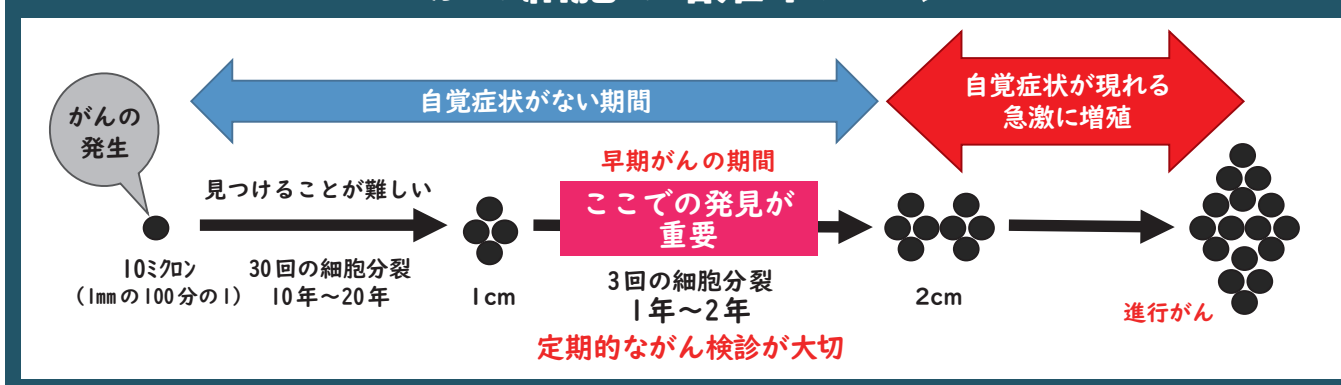
「健康寿命」とは、介護を受けたり寝たきりになったりせずに、自立して生活できる期間のことです。元気に働き、趣味を楽しむ、家族と過ごす。そんな毎日を続けていくために大切なのが、「健康寿命の延伸」です。

がんの中でも、大腸がんは検診を受けることで、比較的早く見つけることが可能です。いきいきとした毎日を続けるために、年に一度の検診を習慣にしましょう。まずは、大腸がん検診の一つである「便潜血反応検査」を受けましょう。

諏訪中央病院と連携・協働した取組

市民の健康寿命の延伸や医療費削減を目的に、諏訪中央病院との連携、協働による茅野市がん検診プロジェクトとして、**大腸がん検診受診率の向上**を目指しています。共に啓発活動に取り組みとともに、検診機会の提供と勧奨を行っています。

がん細胞の増殖イメージ



笑顔咲かせる 祭りの広場！
想いつなげる 茅野どんばん！！

第48回 茅野どんばん

— Photo report —
2025.08.09 [sat]



8月9日、茅野市の市民祭り「第48回茅野どんばん」が、茅野市役所前通り、茅野市民館周辺を会場に開催されました。

昼の部では、子どもお仕事体験広場「全力ジョブタウン」や郷土物産市、どんばんダンスフェスティバル、ちびっこ広場、自転車トライアル体験&ショー、神輿、長持ち、はしご乗りなどのさまざまな催しが行われ、大人から子どもまで夏のお祭りを楽しみ、会場全体が活気に包まれました。

夜には盛り上がりも最高潮を迎え、多くの人が屋台を訪れたり、踊りに参加したりして楽しみました。踊りの部には、45連・約1600人が参加し、道の中央にあんどんが点灯する中、揃いの衣装に身を包んだ踊り手の皆さんが、歌い手の歌声や生演奏に合わせて、楽しく踊りました。

フィナーレレモニーでは、市役所正面に設置されたメインステージに多くの参加者が集まり、歌い手の歌声に合わせて、会場全体が一体となってオンベを振ってフィナーレを盛り上げました。最後には、盛大な花火が打ち上げられ、今年の茅野どんばんを締めくくりました。



マイナンバーカード、 電子証明書の更新はお済みですか？



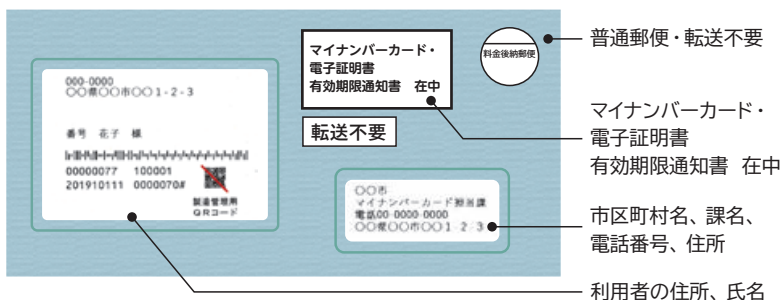
マイナンバーカードは発行から10回目の誕生日（カード発行時点で未成年者の場合は5回目の誕生日）、電子証明書は発行から5回目の誕生日で有効期限を迎えます！

お早めのお手続きを！

カード本体の更新の場合は、カード申請から受取までに約1か月～1か月半程時間がかかります。
有効期限の2～3か月前に国から有効期限通知書が郵送されますので、通知書が届きましたらお早めにお手続きをお願いします。
なお、通知書が届かない場合でも有効期限の3か月前の翌日から更新のお手続きが可能です。

お手元にこの水色の封筒が届いていたらご注意ください！！

有効期限はマイナンバーカードでも確認できます！



カード本体の有効期限

電子証明書の有効期限

マイナンバーカード本体の更新方法

お手元に申請書がある場合、スマートフォン等を使いご自身で申請することができます！（申請書のQRコードを読み取ります。）
マイナンバーカード本体の更新は以下の方法で申請が可能です。

①スマホで申請



②パソコンで申請



③証明写真機で申請



④郵送で申請



⑤ 窓口での申請

- ・茅野市マイナンバーセンター
- ・茅野市役所 市民課 戸籍係



①～④までの方法にてご自身で申請された場合は、カード受取の際に一度窓口にお越しいただければ手続き完了です。

⑤の場合は、基本的に、窓口でのカード申請時とカード受取時の計2回窓口にお越しいただく必要があります。

※ご本人が窓口にお越しにならない等、ご事情がある場合には事前に電話でご相談ください。

電子証明書の更新方法

電子証明書の更新は必ず窓口（茅野市マイナンバーセンター、茅野市役所 市民課 戸籍係）でのお手続きが必要です。

以下の持ち物をご用意していただき、ご本人が窓口までお越しください。

持ち物

①マイナンバーカード

※更新のお手続きには4桁と6～16桁の2種類の暗証番号が必要です。ご不明な場合、ご本人が窓口にお越しいただければ新しい暗証番号への再設定が可能です。

②有効期限通知書

注意事項

- 電子証明書の更新であれば顔写真は不要です。
- 電子証明書の更新手続きを行ってから数日間、データが反映されるまでご利用できない場合があります。

その他詳細は、マイナンバーカード総合サイトを確認していただくか、下記問合せ先までご連絡ください

問 茅野市マイナンバーセンター ☎0266-75-0120（問合せ専用）

【受付時間】10時～18時30分

【定休日】毎週木曜日、第三土曜の翌日曜日、年末年始

マイナンバーカード総合サイトは
こちらから！



—前編—

手話について知ってみよう！

☎ 社会福祉課 障害福祉係 ☎72-2101 (内線315・316)

今年6月25日に『手話に関する施策の推進に関する法律』が成立しました。

手話は、手話を使う方にとって言葉であり、日常生活・社会生活の上で意思疎通の手段でもある、長年にわたって培われてきた文化です。

茅野市でも「手話言語条例」の制定に向けて動きが出ている今、『手話』についてもっと知ってみませんか！

あまり知られていない手話の歴史



1760年	フランスで世界初のろうあ学校『パリ ろうあ学校』設立
1878年	日本で最初のろう学校『京都盲啞(もうあ)院』設立
1880年	ミラノで開かれた国際聾啞(ろうあ)教育会議で、口話法※1の優位性が宣言される
1920年代	日本のろう学校で手話の使用が禁止される
1933年	当時の文部大臣の指示で口話法教育が主となり、手話が禁じられる
1960年代	アメリカで手話の研究が進み、手話が“言語”と認識されるようになる
1970年代	ろう者の権利回復運動が広がり、手話が再び注目される
1990年代	手話が教育現場で認められるようになる
2011年	『障害者基本法』改正され、手話言語が“言語”として位置付けられる
現在	『手話は音声言語と対等な言語』として認識され、手話言語法制定を求める動きが活発化(茅野市でも)している

手話の
暗黒時代



※1 口話法とは… 口の動きから、相手が話していることを読み取る方法。しかし、発音で単語の内容が違うなど、口の動きだけで内容を読み取ることは難しいのです。(例:「移管」と「期間」と「思案」、「済む」と「有無」と「売る」など)

「こんにちは」の手話です



茅野市聴覚障害者協会 会長
金井 秀雄 さん

— 手話は『言語』 お互いに情報発信できる社会を目指して —

私は、口話教育という方針で、口話の訓練のために「手話は禁止」だった時代に学校に通い、私たちや後輩は内緒で先輩の手話を見て覚え、卒業後やっと自由に使えるようになりました

聴覚障害の人にとって、手話は『言語』です。聞こえる人・聞こえない人が同じレベルでコミュニケーションできる社会の実現に向けて“手話言語条例”制定を目指しています。障害のある・なしに関わらず、手話が広がることで、情報を受け取るだけでなく、お互いに情報発信できる社会を望んでいます。

お知らせ - information -

・・・ 手話を学んでみたい方には ・・・

- 学べる場：①茅野市手話サークル(会長：山脇 江美子 連絡先：真道 美枝子 ☎ 090-9101-7828)
②長野県聴覚障害者協会の「おでかけ手話講座(講師を派遣)」※参加者10名以上必要
- 動画等：「手話・〇〇(あいさつ等)・動画」で検索し、学びたい手話を視聴しましょう。
- 書籍等：2025新しい手話(全日本ろうあ連盟)、NHKみんなの手話(TV・雑誌 NHK出版)等

野焼きは原則禁止です

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101 (内線264・265)

法律で廃棄物の野外焼却は、原則禁止されています



【例外として認められている焼却】

- 農業のためにやむを得ないもの
- 災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの
- どんど焼き、キャンプファイヤーなど地域行事など

苦情が寄せられています

毎年、野焼きに対して「洗濯物に臭いがついて困る」「のどが痛い」といった苦情が大変多く寄せられます。野焼きは害虫の発生を防ぐなどの効果があり、古くから農地などで行われてきた大切な作業ですが、周辺へ迷惑にならないよう下記の例のような配慮をお願いします。



【配慮例】

- (1) 風の弱い日の選択
- (2) 焼却物の乾燥
- (3) 焼却物を小分けにする
- (4) 周辺の住宅に周知する
- (5) 堆肥化や燃えるごみとしての処分

information

イベント 地震体験車がやってくる!

問 防災課 防災係 ☎72-2101 (内線182)



▶日時 ①10月13日(月)、②10月14日(火)
両日とも、9時30分～11時

▶場所 ①中央公民館(駐車場)
②茅野市役所(正面玄関)

▶内容 地震の揺れを体験し、身を守る行動や家具の固定などの重要性を学びましょう。体験車が前後、上下、左右の三方向に揺れ、より地震に近い揺れを体験できます。

▶対象 どなたでも

▶料金 無料

▶その他 小さな子どもや高齢の方は怪我の危険があるため、体験をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

お知らせ 窓口キャッシュレス決済サービスを開始します!

問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101 (内線242)

市内4施設でキャッシュレス決済が利用可能になります。茅野市では、市民サービスの利便性向上を目的として、以下の窓口においてキャッシュレス決済サービスを導入します。

▶対象窓口 ①市民課 ②税務課 ③中央公民館 ④市民活動センター(ゆいわーく茅野) ⑤総合体育館
※他施設の料金のお支払いはできません。

▶対象料金 証明書発行手数料や施設使用料など(市税等を除く)

▶利用開始日 10月1日(水) から開始予定

▶ご利用いただける決済方法

- ・クレジットカード(VISA、JCBなど)
 - ・電子マネー(交通系IC、QUICPayなど)
 - ・QRコード決済(PayPay、d払い、楽天ペイなど)
- ※引き続き現金でのお支払いもご利用いただけます。

詳しくは茅野市ホームページ(QRコード)または各施設窓口までお問い合わせください。



65歳以上インフルエンザ予防接種

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

●自己負担額 1,200円

①ご予約はお早めに

予約が遅くなると、接種できない場合もありますので、お早めに医療機関に予約をしてください。

●対象 市内に住所があり、下記に該当する方

- ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
- ・接種時に60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)で接種を希望する方

●期間 10月15日(水)～12月27日(土)(休診日を除く)

●場所 指定医療機関

●接種方法 指定医療機関へご予約ください。

※接種時は本人確認書類(マイナ保険証等)をご持参ください。

※指定医療機関は、ホームページ(QRコード)でご確認ください。市外で接種する場合はお問い合わせください。



＝定期接種として受けられるのは、1シーズンに1回のみです＝

市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の方または生活保護を受けている方は減免が受けられます

●無料の対象 生活保護を受けている方

●自己負担額が600円の対象者 市民税非課税世帯の方

●申請場所

茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンター

●必要書類

①申請書

②委任状(同一世帯でない方が申請する場合)

※①と②は、上記の申請場所にあります。

また、市ホームページからもダウンロードできます。

③本人確認書類(窓口申請にきた方の本人確認用)

※顔写真付きの官公署発行書類(免許証等)の場合は1種類。そうでない場合は官公署発行書類(健康保険証等)とその他の書類2種類をご用意ください。(官公署発行書類2種類でも可)

※昨年度と減免額が異なっているのでご注意ください。

information



茅野市スポーツ少年団の団員募集

申込・問 NPO法人茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

FAX: 82-0678 E-mail: chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp

茅野市スポーツ少年団では令和7年度の団員を募集しています。入団を希望される方はスポーツ協会事務局までお問い合わせください。

▶スポーツ少年団とは?

スポーツ少年団とは1962年に日本体育協会が創設した歴史あるスポーツクラブです。スポーツ少年団の理念は、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」「スポーツを通じて青少年のこころを育てる」「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」であり、全国では約20万人の指導者と、約83万人のスポーツが大好きな仲間たちがスポーツ少年団に登録しています。

▶茅野市スポーツ少年団の活動

茅野市スポーツ少年団は1988年に設立され現在9種目、14団体があります。スポーツを楽しみスポーツ少年団の活動を通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。その活動は、指導者、母集団をはじめ、地域の人々の手によって支えられています。

【茅野市スポーツ少年団の種目】

種目	団体名
柔道	茅野市柔道スポーツ少年団
剣道	茅野市剣道スポーツ少年団 宮川剣道スポーツ少年団
空手道	茅野市空手道スポーツ少年団
少林寺拳法	茅野市少林寺拳法スポーツ少年団
バスケットボール	茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(男子) 茅野市ミニバスケットスポーツ少年団(女子)
バレーボール	ウイングス(女子) 茅野クラブ(男子)
サッカー	永明FCスポーツ少年団 宮川サッカースポーツ少年団 玉川サッカースポーツ少年団
バドミントン	茅野市バドミントンスポーツ少年団
陸上競技	茅野市陸上競技スポーツ少年団



イベント 市民の森 第17回育林祭

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



- ▶日時 **10月25日** (土) 9時～正午
※雨天順延 予備日: 10月26日 (日)
- ▶場所 市民の森第一駐車場 集合
- ▶内容 ●植樹体験 ●遊歩道の散策 ●豚汁会
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 作業のできる服装、手袋、雨具、長靴、飲み物
- ▶主催 市民の森を創る会、茅野市
- ▶申込方法 10月17日 (金) までに、氏名、電話番号等を申込フォーム (QRコード) に記入していただくか、上記までご連絡ください。



イベント 永明寺山ふれあいウォーク

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



- ▶日時 **10月18日** (土) 9時～正午 ※荒天中止
- ▶場所 永明寺山公園墓地駐車場 集合
- ▶内容 ●ウォークラリー ●きのこ汁の会食
●チャレンジゲーム (お菓子のつかみ取り)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 山歩きのできる服装・靴、雨具、飲み物など
- ▶主催 永明寺山ふれあいの森を創る会
- ▶申込方法 10月10日 (金) までに、氏名、電話番号等を申込フォーム (QRコード) に記入していただくか、上記までご連絡ください。



お知らせ 茅野駅への送迎の際は市営駐車場をご利用ください

問 都市計画課 都市計画係 ☎72-2101 (内線534)

茅野駅周辺は朝晩の送迎時間帯に大変混雑しますので、送迎の際は市営駐車場の利用にご協力をお願いします。
特に、東口ロータリー及び前面道路に停車しての送迎待ちは渋滞の原因となりますのでご遠慮いただくようお願いします。



※図には主要な道路や駐車場周辺の道路のみを表示しています。

講座 ファミリー・サポート・センター「援助会員」養成講習

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線 611)

- ▶日時 11月5日 (水) 10時～17時
11月12日 (水) 10時～16時30分
11月16日 (日) 10時～15時
11月19日 (水) 10時～15時
11月26日 (水) 10時～17時15分
※全5日の連続講座です。
- ▶場所 茅野市役所会議室および茅野消防署ほか
- ▶内容 ファミリー・サポート・センターは、「子どもを預かってほしい人」と「子育てのお手伝いがしたい人」が会員となり、会員間で子育ての助け合いを有償で行っています。この講座は、援助会員として活動するための講座です。
- ▶対象 茅野市在住の子育て支援に興味がある方、またはファミサポ活動をしたい方
- ▶料金 1,000 円 (テキスト代)
- ▶その他 詳しい内容はお問い合わせください。
- ▶申込方法 10月28日 (火) までにお申し込みください。

イベント 多留姫文学自然の里「脱穀まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)



- ▶日時 **10月18日** (土) 9時30分～正午頃
※雨天中止
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 「稲刈まつり」でハゼにかけた稲を、足踏み脱穀機などの昔ながらの機械を使って脱穀します。
- ▶対象 どなたでも (申込不要)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 軍手、長靴やタオルなど脱穀作業のできる服装
- ▶その他 雨天等により中止の場合は、「神田」の案内板にイベント中止の掲示をします。

イベント 多留姫文学自然の里「稲刈まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)



- ▶日時 **9月27日** (土) 9時30分～正午
※雨天中止
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 多留姫文学自然の里では、稲刈り鎌を使って手作業で稲刈りを行ない、はぜにかけて干す「稲刈まつり」を開催します。
- ▶対象 どなたでも (申込不要)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 稲刈り鎌 (ある人)、長靴、軍手、タオル、帽子
- ▶その他 稲刈りのできる服装でお越しください。

イベント 金沢地区 第10回おむすびコンサート

問 金沢地区コミュニティセンター ☎71-1607



- ▶日時 **10月19日** (日)
開場: 13時～/開演: 13時30分～
- ▶場所 金沢小学校 体育館
- ▶内容 ジャズバンド『The Big Band of Music Toys』、長峰中学校吹奏楽部、金沢小学校児童および金沢木遣り保存会および地域喇叭隊によるコンサート。大型ジャズバンドの演奏を一緒に楽しみましょう!
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 スリッパまたは上履き
- ▶その他 駐車場は、金沢小学校校庭、金沢保育園駐車場をご利用ください。

イベント 茅野市ふらば～る大会

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- ▶日時 **10月19日** (日)
- ▶場所 茅野市総合体育館 メイン体育館
- ▶内容 ふらば～る (変形のボール) を使用する「ワンバウンドふらば～るバレーボール」の大会を開催します。
- ▶対象 【参加資格】 市内在住、在勤、在学者
【チーム編成】 監督、コーチ各1名 (選手兼任可)、選手6～10名 (うち女性2名以上)
※1チーム6名以上でご参加ください。
- ▶持ち物 体育館用のシューズ
- ▶その他 代表者会議および組合せ抽選会を下記のとおり開催します。
日時: 令和7年10月3日 (金) 19時から
場所: 茅野市総合体育館会議室
- ▶申込方法 申込期限: 9月29日 (月) 17時まで
所定の申込書にて、スポーツ健康課へお申し込みください。



10 October

- 休日当番医院
- 休日歯科当番医院
- 休日当番薬局
- 水道緊急修理工番店
- 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。
- 水道緊急修理工番店
 - 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。
 - 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)
- 予防接種、健診、教室、その他詳細については、下記までお問い合わせください。
健康管理センター☎82-0105

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
28	29	30	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	1

★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】	9日(木)10時～、15日(水)14時～、21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】	7日(火)13時～17時 ※9/30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 山田 直哉 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	14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	16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	4(土)、12日(日)、18日(土)、25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(25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】	1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】	31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」	14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】	8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】	①4日、18日(土)13時～16時 ②10日、24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「# 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

すわちゅう健康教室

時

10月9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:「フレイルと運動」
フレイルと運動についてお話しします。
ご質問・ご相談もお受けします。

講

濱口寛 (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)

i

第15回諏訪中央病院病院祭

時

10月18日(土) 9時30分～15時

所

諏訪中央病院

内

健康に関する測定や体験コーナー、各種コンサート、キッズコーナー、キッチンカーなど多数の企画をご用意しています。お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

問

諏訪中央病院 病院祭運営事務局
☎72-1000

i

認知症の人の家族会

時

10月22日(木) 10時30分～正午

所

ゆいわーく茅野 303会議室
※いつもと会場が違うのでご注意ください。

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)

i

就職説明会
(おしごと転職・移住フェア)

時

11月1日(土) 13時～15時

所

イルフプラザ3階 カルチャーセンター

内

諏訪地域の企業約80社が参加予定！
諏訪地域の転職希望者や諏訪地域へのU・I・Jターン希望者を対象とした就職説明会「おしごと転職・移住フェア」を開催いたします。魅力ある企業や仕事内容を詳しく知るチャンスです。諏訪地域でお仕事をお探しの皆さん、ご参加をお待ちしています。また、ご家族や、お知り合いにもぜひご案内ください。

対

転職希望者、U・I・Jターン希望者、令和8年3月学卒者

￥

無料

問

商工課 商業労政係
☎72-2101 (内線434・435)

i

街かど企業ガイダンスin茅野

時

10月28日(火)、11月25日(火)、12月23日(火)、令和8年1月27日(火)、2月24日(火)、3月24日(火)
13時30分～15時

所

ワークラボハケ岳 フリーラウンジ

内

求人応募をする前に、企業の担当者へ個別に知りたいことや不安なことなど、何でも相談できる「街かど企業ガイダンスin茅野」を開催します。

対

求職者

￥

無料 (申込不要)

他

参加企業等については問い合わせ先へご確認をお願いします。

問

ハローワーク諏訪
☎58-8609
茅野市地域職業相談室
☎72-2029
商工課 商業労政係
☎72-2101 (内線434)

梶木廻り舞台「秋の会」

●日時

10月4日(土) 13時～

●場所

梶木廻り舞台

●内容

泉野地区の子どもたちの舞台発表や柳川劇団など、地域の皆さんによる出し物が盛りだくさんです。江戸時代に造られた、迫力ある舞台での発表を見にきてください。

【問合せ】

泉野地区コミュニティセンター
☎70-1606

i

介護保険制度説明会

時

10月8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

・10月2日から11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

生涯スポーツ健康講座「みんなでニュースポーツ」

時

10月19日(日) 10時～正午

所

茅野市総合体育館 サブ体育館

内

小学生から大人まで、みんなでニュースポーツを楽しむ教室です。

講

スポーツ推進委員

対

市内在住・在勤、小学生以上の方

定

30名

￥

無料

持

体育館用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水

申

9月20日(土)～10月10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

お申し込みはこちらから

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

生涯スポーツ健康講座「スポーツ指導者等講習(スポーツ栄養学)」

時

11月7日(金) 19時～21時

所

茅野市総合体育館 第一会議室・ミーティング室

内

スポーツ指導者を対象として、運動をする人のパフォーマンス向上・怪我の予防・身体作りのためのスポーツ栄養学を学びます。

講

アスリートフードマイスター

対

市内在住・在学・在勤 中学生以上

定

20名

￥

500円

申

9月20日(土)～10月31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

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 でダウンロード

Event&Lectures

イベント・講座

i

茅野市空き家なんでも相談会

時

10月16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

10月2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)

広告

広告

21

20

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 10月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間です

内 県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。

￥ 無料

他 秘密は厳守されます。

問 南信労政事務所

☎0265-76-6833

県労働委員会事務局

☎026-235-7468

i 旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方等に対する補償金等を支給します

内 請求に関する受付・相談を県の専用窓口で行っています。弁護士が無料でサポートする制度もありますので、詳細については、下記相談窓口までお問い合わせください。

【支給対象】

旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

【支給額】

①補償金 本人：1500万円

配偶者：500万円

※本人・配偶者死亡の場合はその遺族

②優生手術等一時金 本人：320万円

③人工妊娠中絶一時金 本人：200万円

【請求期限】 令和12年1月16日まで

問 【受付・相談窓口】

長野県庁（本館4階）

旧優生保護法補償金等受付・相談窓口（健康福祉部 疾病・感染症対策課）

☎026-235-7143

FAX：026-235-7170

E-mail:yu-sodan@pref.nagano.lg.jp（専用）

※受付時間は平日8：30～17：15

（祝日、年末年始を除く）

i ハロウィンジャンボ宝くじ等の発売

時 販売期間：9月19日（金）～10月19日（日）
抽せん日：10月28日（火）

所 宝くじ売場

内 令和7年度「ハロウィンジャンボ宝くじ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記のとおり発売されます。

《ハロウィンジャンボ宝くじ》

1等・前後賞合わせて5億円

《ハロウィンジャンボミニ》

1等・前後賞合わせて5,000万円

証票単価：300円

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績に応じて配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われますので、県内の宝くじ売場でお買い求めください。

問 長野県市町村振興協会

☎026-234-3611

i 一部温泉施設と『ゆうゆう館』の臨時休館

時 【対象月日】

9月30日（火）13時～

※10月1日（水）からは、通常通り営業します。

対 【臨時休館対象施設】

河原温泉河原の湯、尖石温泉縄文の湯、玉宮温泉望岳の湯、高齢者福祉センターゆうゆう館

内 利用料金改定に伴い、一部温泉施設とゆうゆう館は上記のとおり臨時休館になります。なお、金沢温泉金鶏の湯と米沢温泉塩壺の湯は通常通り営業しますので、ご利用ください。

問 社会福祉課 高齢福祉係

☎72-2101（内線304）

i AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」アプリ講習会

時 ①11月7日（金）、14日（金）
10時30分～12時30分

②11月11日（火）、18日（火）
13時30分～15時30分

所 米沢温泉 塩壺の湯

内 AI乗合オンデマンド交通「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、実際に予約して利用します。（乗車いただく際は乗車料金が発生いたします）

対 どなたでも

￥ 無料

申 9月26日（金）～10月31日（金）までに電話でお申し込みください。（当日参加も可）

問 DX推進課 自治体デジタル係

☎72-2101（内線242、243）



Information

お知らせ

i 読書の森 読りーむinちの「25年のあゆみ」ロビー展開催

時 【開催期間】10月21日（火）～31日（金）
（最終日は15時まで）

所 市役所1階 ロビー

内 読書の森 読りーむinちのは25周年記念事業の一環で、「25年のあゆみ」と題し、発足からこれまでの軌跡や、ファーストブックプレゼント、セカンドブックプレゼントなど活動の様子を展示します。

問 読書の森 読りーむinちの事務局
（生涯学習課内）

☎72-2101（内線635）

開催日

2025年10月25日(土)

会場

茅野市運動公園総合体育館



当日はプロカメラマンが撮影!写真は後日販売!

親子と一緒に運動あそびを
楽しもう!



オリジナルTシャツ
プレゼント!

ご自宅でも気軽に実施できるいろいろな運動・あそびをお子さんと一緒に体験してみませんか?

対象

年中児～小学3年生と保護者・引率者

「噛むこと」の大切さを学ぶプログラムも実施するよ!!
参加者にはお菓子のプレゼントも!

定員

60組120名(先着順)

噛むチカラを、みんなのチカラに。
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>



時間

9:30～12:00(受付9:00～)

《当日の講師》

あそびバ!とは?

幼少期の子どもたちに必要な動作や技能をボールを使った運動・あそびを中心に楽しく習得することができる親子プログラムです。子どもは成長する過程でさまざまな運動能力を身につけます。ご自宅でも気軽に実施できるような、いろいろな運動あそびをお子さんと一緒に楽しみましょう!幼児期に獲得したさまざまな動きが将来の土台となります!

あそびバ!メニューはwebでも公開中!



いわや ちかこ
岩屋 睦子氏
元バスケットボール選手
元日本代表



いけだ あさみ
池田 麻美氏
元バスケットボール選手
元日本代表

持ち物

水筒、タオル、屋内シューズ(保護者の方もご持参ください)

お申し込み方法

専用申込サイトよりお申込みください。※サイト内の注意事項をよくお読みの上でお申し込みください。

https://japantopleague.jp/events/asoviva/251025_chino



【申込期間】2025年9月8日(月)～10月15日(水)

※個人情報の取り扱いについて：申込において記入された参加申込者の個人情報は、管理に細心の注意を払い、プライバシーを尊重し、これを適正に取り扱います。
※写真使用承諾について：当日撮影した写真は主催者や開催自治体、スポンサー等の宣伝活動などに使用場合があります。予めご了承の上、お申し込みください。

● 一般社団法人日本トップリーグ連携機構は団体ボールゲーム12リーグの競技力向上と運営活性化を目的として活動しています。●

お問い合わせ

茅野市教育委員会スポーツ健康課

TEL：0266-72-8399

MAIL：sports@city.chino.lg.jp

主催：茅野市、特定非営利活動法人茅野市スポーツ協会、
一般社団法人日本トップリーグ連携機構

後援：スポーツ庁、公益財団法人日本スポーツ協会

協賛：ゼビオグループ、クリヤマホールディングス株式会社

協力：株式会社ロッテ

杖道 Jodo

- 杖道の体験
- 13時～15時
- 小学生高学年～大人（男女問わず）
- 問 濫谷 秀幸 ☎090-8499-0761
- E-mail suwajodokai@gmail.com

剣道 Kendo

- 市民剣道大会
- 13時30分（13時～受付）
- 茅野市在住・在勤・在学生
- 問 茅野市剣道協会 事務局 長田三郎 ☎090-1867-2259

自転車トライアル bicycle trial

- 自転車トライアル体験会
- 13時～15時（受付12時30分～）
- 対象：年齢不問、自転車が乗れる方、自転車に興味がある方、オフシーズンの体幹トレーニングに活用したい方など
- 申込期限：原則10月12日（日）までに申込フォーム（QRコード）からお申し込みください。
- ※当日受付も可能ですがレンタルできる自転車に限りあり
- 持ち物：グローブ（手袋）、ヘルメット
- 参加料：1人500円
- 問 岩村比呂彦 ☎090-5560-1844 E-mail yatsugatake_tateshina@rock-village.jp



お申し込みは
こちらから

陸上競技

Track & field

【リレーマラソン】

- 13時30分～
- 受付：12時30分～13時
- 陸上競技場トラック3,000m（7周半）
- チーム編成：4名以上10名までのチームとし、1人の走る距離はチームで自由。
- 対象：小学生以上とし、小学生から大人までの混成チームでの参加も可能。
- ※参加者全員に参加賞を進呈します。
- 問 小平 昌紀 ☎090-1120-0034

陸上競技場

蓼科トライアルパーク（茅野市豊平4218-1）

令和7年度コミュニティスポーツ教室（後期）

参加費 すべて無料
申込・問 スポーツ健康課（☎72-8399）

教室名	日時	定員	場所	内容
後期インディアカ教室	8月25日～11月19日 （9月15日、10月13日、11月3日を除く） 毎週月・水曜日 18時15分～21時	20名	北山小学校体育館	インディアカのルールと方法を知り、ゲームを楽しむ
ニュースポーツ教室 （初心者向け①）	9月（22日・29日）、10月6日、 11月（10日・17日）、12月（1日・8日） いずれも月曜日 19時～21時	20名	・永明小学校体育館 ・ちの地区コミュニティセンター2階 第9会議室	レクゲーム、ニュースポーツ（モルック、ラダーゲッター、ポッチャ他）
ニュースポーツ教室 （初心者向け②）	10月（14日・21日）、11月（11日・25日）、12月9日 いずれも火曜日 12時30分～13時30分	15名	ちの地区コミュニティセンター2階	ニュースポーツ教室ポッチャ、モルック、ネットバスリレー
ニュースポーツ教室 （初心者向け③）	10月16日、11月13日、12月18日 いずれも木曜日 14時～15時	20名	茅野市中央公民館 2階 講堂	ニュースポーツ教室チャレンジ・ザ・ゲーム、レクリエーションゲーム
ニュースポーツ教室	10月9日、11月13日 いずれも木曜日 19時30分～21時	20名	北山小学校体育館	日替わりでニュースポーツを楽しくプレーする
秋の登山教室 （永明寺山）	9月27日（土）9時30分～13時	20名	永明寺山	ハイキング
ノルディックウォーキング教室	9月30日（火）9時30分～12時	20名	吉田山市民の森	ノルディックウォーキングの使い方を知り、ウォーキングを楽しむ
守屋山登山	10月4日（土）8時～	20名	守屋山	松尾峠より登ります
親子3B体操	11月（1日・8日） いずれも土曜日 10時～11時 対象：未就学児とその保護者	10組	茅野市中央公民館 3階 体育室	3B体操の用具（ボール、ベルト、パル）使用手あそび、指あそび、音楽に合わせて動く
諏訪湖半周ウォーク	11月8日（土）8時～12時	30名	諏訪湖畔	諏訪湖畔を楽しくウォーキングする
健康いきいき体操	11月15日（土）10時～11時30分	20名	玉川地区コミュニティセンター	椅子を使っのいきいき体操

スポーツ関連情報

第47回 市民スポーツ祭

開催日 10月13日（月・スポーツの日）

主催 （特非）茅野市スポーツ協会・茅野市・茅野市教育委員会

開会式・表彰式

- 時間 8時15分～
- 場所 茅野市運動公園陸上競技場（雨天：総合体育館）
- 内容 開会宣言／国旗・市旗・協会旗掲揚／主催者あいさつ／スポーツ功労章・優秀選手表彰／来賓祝辞／選手宣誓
- ◆東海大学付属諏訪高等学校チアリーディング部 ◆大玉送り ◆玉入れ
- ◆茅野ギネスに挑戦 — 大縄跳び・10人11脚 ◆ニュースポーツの紹介 ◆ラッキー賞抽選会

午後の部

ゲートボール gate ball

屋内ゲートボール場

- 協会員と市民の交流会を開催
- 13時～（12時30分～受付）
- 見学だけでもOK！来てみてください。
- 問 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281

卓球 table tennis

総合体育館（サブ）

- 第42回柿澤杯卓球大会
- 13時～19時
- 一般（高校三年以上）・ジュニア・小学生の各男女シングルス
- 茅野市卓球協会登録者および茅野市在住・在住・在学生
- 現行の日本卓球協会ルールによる公式トーナメント方式
- 使用球：ニッタク公式球（40mm ホワイト）
- 申込期限：10月3日（金）19時まで 厳守
- 申込・問 原 吉彦 ☎090-9664-7979
- E-mail zetta@po30.lcv.ne.jp

サッカー soccer

弓振公園

- 茅野市サッカー協会会長杯
- 対象学年：4年／3年／2年／1年
- 開始時間：13時30分
- 問 北澤 和也 E-mail chinocity.fa@gmail.com

ソフトテニス soft tennis

テニスコート

- ソフトテニス市民交流会
- 13時～16時
- テニスコート A～Dコート
- 受付：13時よりテニスコート
- 参加した市民で適宜ペアを組んでゲームを行う。
- 市民の交流を目的とし勝敗は問わず、表彰は無し。
- 問 茅野市ソフトテニス協会 竹内 謙一 ☎090-4123-5790

硬式テニス tennis

テニスコート

予約不要

- テニス講習会＆クリニック
- 受付：当日13時～15時
- 参加無料
- 対象者：どなたでも参加OK
- 15時～17時コート無料開放
- 問 テニス協会指導普及部長 宮澤 国慶 ☎090-1118-3787

弓道 kyudo

弓道場

- 市民弓道大会
- 13時30分～（12時45分前から受付）
- 競技：近的12射（立射4矢×3回）
- 参加料：1人300円
- 表彰：賞状 — 個人・団体 各3位まで
- 賞品 — 団体1位～3位
- 個人1位～10位まで（参加賞有）
- ※道場内での一般の見学可能、靴下着用をお願い致します。
- 問 茅野市弓道協会 行田 E-mail :chinokyudo@gmail.com

バスケットボール basketball

総合体育館（メイン）

- フリースロー大会
- 13時～17時
- 対象者：小学生・中学生
- 問 バスケットボール協会 鮎澤 ☎090-8329-8030

マレットゴルフ mallet golf

マレットゴルフ場

参加費無料

- 市民スポーツ祭記念大会
- 13時から16時
- 受付：7時15分～7時45分（クラブハウス前）
- 問 マレット協会事務局 一ノ瀬 ☎090-4463-5008

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」	10月14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」	10月28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
ハロウィンウィーク	10月17日(金)～ 10月29日(水) 10:00～18:00	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	10月4日、18日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	10月4日、18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	10月4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!	10月11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	10月21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	10月18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	10月9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!

12月生まれの方募集中!
 10月12日(日)までに応募してください。
 対象 3歳までの方



伊藤 碧ちゃん
 いとう あおい
 令和4年10月28日生まれ 3歳

3歳おめでとう! 出来る事が
 沢山増えて毎日ビックリの連
 続です! これからも元気な笑
 顔を見せてね!



伊藤 彩葉ちゃん
 いとう いろは
 令和4年10月14日生まれ 3歳

3歳のお誕生日おめでとう♡
 お外で遊ぶ事と歌う事が大
 好きな彩葉♪ これからも元
 気いっぱい育ててね♡



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 10月8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 10月9日(木) 10時～11時
 ② 10月22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。

赤ちゃんあつまれ

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 10月7日(火) 10時30分～11時30分
場所 茅野市こども館0123広場 相談室
内容 主に生後2か月から7か月位までの子どもを持
 つ保護者の育児に関する悩みや不安の解消と、
 親同士の出会いや交流のきっかけの場として開
 催します。
講師 市保健師及び家庭児童相談員
対象 生後2か月～7か月位の子どもと母親
料金 無料
定員 10組
申込方法 9月16日(火) 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。



わらべうた遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 10月10日(金) ① 10時30分～10時50分
 ② 11時15分～11時45分
場所 こども館 0123広場
内容 親子でふれあいながら、わらべうたの歌とリズ
 ムにあわせて楽しめます。
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)

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 10月20日(月) 13時30分～14時45分
 ② 10月27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「子どもの予防接種」について小児科医師か
 らのお話し
 ②「子どもの皮膚トラブル」について皮膚科医師
 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
 ール(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 10月15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。

リズム遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 11月4日(火) 11時15分～正午
場所 こども館 0123広場
内容 リズムに合わせて、体を動かしながら親子のふ
 れ合いを楽しみます。
講師 多田 みさき さん
対象 0歳～3歳までの子どもと保護者
参加費 無料(申込不要)



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 10月9日(木) 14時～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症予防と食事の話』をテーマに茅野市
管理栄養士からお話があります。
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【エクセル・ワード】

日 時 11月5日(水)、19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 ワークラボ八ヶ岳
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 9月26日(金)～10月28日(火)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)

介護予防普及啓発事業

「オンラインフレイル予防講座 SSAP+ in 中大塩」

日 時 10月2日(木)～令和8年3月26日(木)
毎週木曜日 13時30分～15時
場 所 中大塩地区コミュニティセンター
内 容 「SOMPOスマイルエイジングプログラム
(SSAP)」オンライン講師によるフレイル予
防教室です。「運動」・「認知機能トレーニング」・「栄養指導」・「社会参加」の4つの要素
を同時に実施します。
令和8年度の地域展開に向けて、中大塩に
て先行してトライアルとして開始いたします。
SOMPO ケア シナプソロジーアドバンス教
育トレーナー 村上理香
対 象 市内在住の65歳以上の方
その他 トライアルのため募集は行いません。ご興味
のある方は、見学や体験可能ですので、下
記まで電話でご相談ください。
問合せ 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101(内線332)

講 師

対 象
その他

問合せ



10月は高年齢就業支援月間です

シルバー人材センターの会員を募集しています

毎月第3水曜日に「入会説明会」を開催しています。

60歳以上の健康で働く意欲のある方、興味のある方は是非参加してみてください。

申し込み・お問合せは、お住まいの各事務所へお願いします。

事務所	住所	E-mail	電話番号
茅野本所	〒391-0002 茅野市塚原二丁目5番45号	chino-k@sjc.ne.jp	☎73-0224
富士見事務所	〒399-0214 富士見町落合10039番地4	chino-f@sjc.ne.jp	☎62-7766
原事務所	〒391-0104 原村12091番地3	chino-h@sjc.ne.jp	☎79-5979

色々なお仕事を任せられています

・精密工場・製造工場・公共施設管理・宿直・屋外清掃作業・屋内清掃作業・草取り作業・草刈り作業
・剪定作業・店舗補助作業、介護施設送迎など各種作業に従事しています。

みなさんの長年培った、豊かな経験・知識・技能・資格を活かせる場所です。
資格を持たない方でも大歓迎です。

国保だより

**家庭血圧を測定する目的は、
普段の血圧の状態を正確に知ることです。**

茅野市は、脳血管疾患が原因で要介護状態になってしまった人の割合がどの年代でも県内上位です。脳血管疾患の主な原因には高血圧が挙げられます。

家庭血圧測定していますか？

家庭血圧を測定することで血圧の状態を正確に知ることができます。

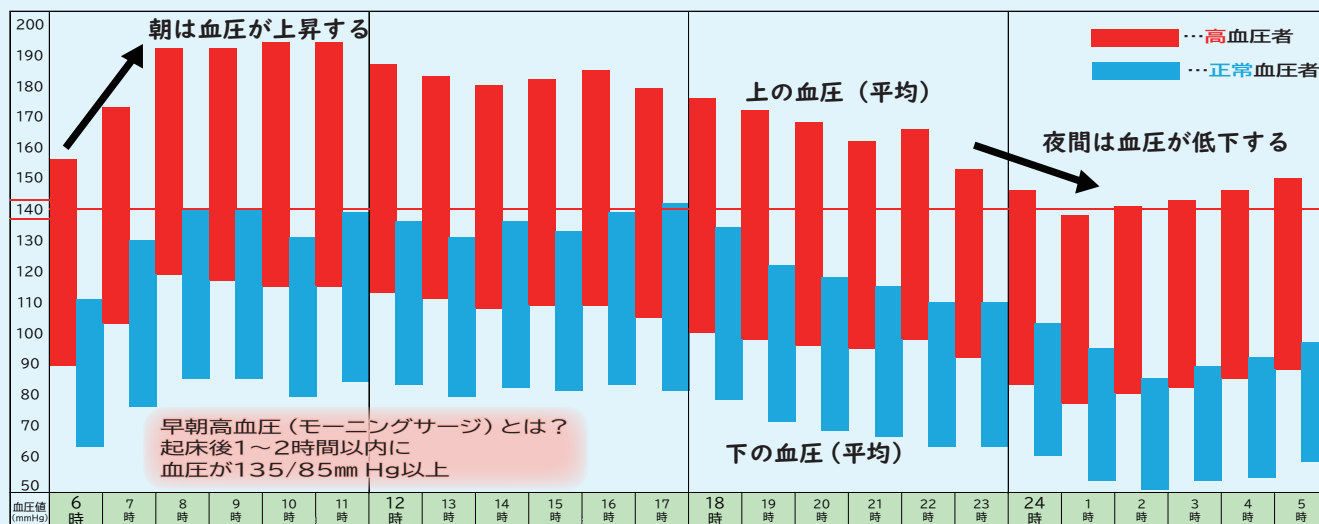
高血圧には4つのタイプがありますが、このタイプは家庭血圧を測定してみないと分かりません。

自分の血圧タイプを調べてみましょう！



4つの血圧タイプ (単位:mmHg)	
治療が必要	
③仮面高血圧 135/85以上 診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ ※10人に1人が仮面高血圧	④持続性高血圧 診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
①非高血圧 135/85未満 家庭血圧、診察室血圧ともに正常	②白衣高血圧 家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプ 非高血圧と比べて、将来の脳心血管病の発症リスクが高い
140/90未満	140/90以上
健診や医療機関で測定する診察室血圧	

血圧の変動(24時間)



常に変動している血圧を24時間見てみると、昼間より夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇します。白衣高血圧・仮面高血圧・早朝高血圧は家庭血圧を測定することで発見することができます。

血圧は、朝と夜の2回測るのがポイントです。



血圧が130を超えたら血圧測定！

受診の目安

「家庭血圧」の平均が「135/85以上の方」は、記録を持って受診し、医師に相談しましょう。

※1か月生活習慣を改善しても血圧が下がらなければ治療対象となります。

※健康管理センターでは、血圧手帳の無料配布・血圧計の貸出(2週間)を行っています。



**「受けて良かった！特定健診」
受診はお済みですか？**



指定医療機関での健診：10月31日(金)まで

まだ、特定健診を受けられていない方は早めに受診をお願いします。血圧が高くても、自覚症状はありません。大丈夫と思っていないですか？

特定健診を受けて、高血圧が起こす血管変化を確認しましょう！

問 茅野市健康管理センター(茅野市健康づくり推進課) ☎82-0105



かつのりサラダ

【材料(大人2人分)】

大根……………75g
きゅうり……………30g
人参……………15g
キャベツ……………30g
ホールコーン…大さじ1

① 酢……………小さじ1と1/2強
ごま油……………小さじ1と1/2強
薄口しょうゆ…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/3
かつお節……………3g
刻みのり……………2つまみ

動画でも作り方を
配信しています



野菜が苦手な人でも、ごま油・かつお節・
刻みのりが入ると美味しく食べられます！

【つくり方】

- ① 大根、人参、キャベツは短冊に切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ② 熱湯でさっと茹でたら、冷水に取り軽く絞っておく。
- ③ ボールに①の調味料を入れ、ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜とコーンを、③で作ったドレッシングで和える。
- ⑤ かつお節と刻みのりを、食べる直前に混ぜる。

【ポイント】

夏はトマトやレタス等、野菜は季節に合わせてかえてみると、彩りが良くなります。



1人分エネルギー42kcal 食塩相当量0.3g

病院コラム 医療の現場から

今日から実践!! フレイル予防運動

諏訪中央病院 理学療法士 斉藤拓也



過去2回のコラムでフレイルに関する概要や運動の重要性をお話しさせて頂きました。今回は今日から家で道具を使わずに簡単に出来る運動をご紹介しますと思います。

①片足立ちトレーニング



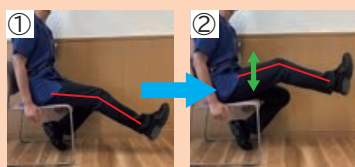
- ① 椅子など軽く持って片足立ちになります。
 - ② その状態で30～60秒止めましょう。
 - ③ 余裕のある方は持ち上げた足を上下に動かすとより難しくなります。
- ※転倒には十分注意して行ってください

②下肢敏捷性トレーニング



- ① 足を閉じた状態から開始します
- ② その状態からなるべく素早く足を開いたり閉じたりを20～30秒間行います

③下肢筋力トレーニング



- ① 膝が少し曲がった状態で止めましょう。
- ② 膝が少し曲がった状態を維持したまま太ももを上下にゆっくりと10回程度を目安に動かしましょう。

④玉川体操



転倒・腰痛予防、認知症予防などの内容を盛り込んだ体操になっておりますので是非行ってみてください。

QRコードを読み取っていた
だか、Youtubeで
「玉川体操 諏訪中央病院」
と検索してください！





ロングモント学生親善大使 市長表敬訪問&紹介セレモニー

7月22日、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の学生親善大使が市長を表敬訪問しました。

学生親善大使は、7月16日～26日の計11日間、市内のホストファミリーの自宅でホームステイをしました。

表敬訪問では、今井市長から歓迎の言葉と共に、ハケ岳とロングモント市の象徴であるロッキー山脈がデザインされたオリジナル手ぬぐいが贈られました。

訪問後は市役所ロビーにて、親善大使の紹介セレモニーが行われ、親善大使から日本語で挨拶をいただきました。



非核平和への想いを形に 令和7年度 非核平和作文コンクール表彰式

7月22日、市役所で、「非核平和作文コンクール」の表彰式が行われました。

市内4中学校の2年生では、原爆パネル展や非核平和学習を通じて学んだことや非核平和への想いを込めて、毎年作文を書いています。

今回、その中から各中学校2名ずつを最優秀者として選考し、計8名に表彰状が贈られました。その後、最優秀者8名は、8月5日～7日まで広島へ派遣され、広島平和記念式典へ参列したり、被爆者のお話を直接聞いたりしました。



ハケ岳連峰周辺の13市町村が連携 「環ハケ岳連携推進協議会」 設立総会

8月21日、南牧村農村文化情報交流館「ベジタボール・ウィズ」で、「環ハケ岳連携推進協議会」設立総会が開催されました。

協議会は、ハケ岳を中心に周辺市町村が広域的に連携し、ハケ岳の魅力を発信しながら様々な分野で協働して地域活性化を図ることを主な目的としています。参加市町村は、佐久市・茅野市・北杜市・佐久穂町・小海町・川上村・南牧村・南相木村・北相木村・立科町・長和町・富士見町・原村の計13市町村と、県を跨ぐほど広域的な連携は県内でも初めての試みとなります。

今回の協議会設立について、長野県の阿部守一知事は、「スタート時点から長野と山梨が一体で地域を盛り上げようという機運がある」と評価し、「環ハケ岳が住んでいる人にも訪れる人にも幸せで魅力的な地域として発展を遂げることを期待している」と話しました。



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

企画展 古墳の茅野-地域のなかの古墳-
10月4日(土)～12月14日(日)

- ▶ 場 所 八ヶ岳総合博物館
- ▶ 料 金 通常入館料

— 神長官守矢史料館 特別展開連展示 —

- 日時 10月4日(土)～12月19日(金)
- 会場 神長官守矢史料館
- 料金 通常入館料

P4-7の特集記事にも関連イベントや詳細を掲載中!

休館日 博物館 10月6日、14日、20日、27日
史料館 10月6日、14日、20日、27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400円、高校生300円、小中学生200円
史料館 大人200円、高校生150円、小中学生100円

★check★



博物館 ホームページ



史料館 ホームページ

第37回
研究・創意工夫展
10月25日(土)～11月24日(月・休)

茅野市内の小中学生が行った自由研究や
図画作品を展示します。優秀作品は市長・
教育長・博物館館長によって表彰されます。

会場 八ヶ岳総合博物館
料金 通常入館料

昼間の星を見る会

日時 10月12日(日) 10時～11時
場所 北部中学校天体ドーム(北部生涯学習
センター)
※要申込み、定員20名、参加無料。
雨天曇天の場合は中止

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日時 10月25日(土) 19時～20時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
※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。

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

さきおりでランチョンマット

日時 10月11日(土)、12日(日)
10時～11時30分と
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 10月18日(土)
19時～20時30分
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

ワクワク科学工作
「すな時計」

日時 10月19日(日)
10時～11時30分
場所 八ヶ岳総合博物館
定員 16名
参加費 300円
※要申込

古文書相談会

日時 10月26日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。
★10月のプラネタリウム
「系外惑星発見30年」
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。

Chino × Jomon
尖石縄文考古館



10月の休館日 6日(月)、14日(火)、20日(月)
27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。



縄文教室④黒曜石で石器を作ってみよう

日時 10月26日(日) 10時～15時30分
場所 茅野市青少年自然の森
内容 黒曜石を使って、「矢じり」作りに挑戦する講座。
講師 田中洋二郎さん
対象 小学校高学年以上
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、軍手、フェイスタオル、受講料
申込 9月25日(木)～10月13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さまざまな土偶展
11月3日(月・祝)まで、尖石縄文考古館の常設展示室Bで開
催しています。5体の国宝土偶のレプリカなど当館所蔵の土
偶のレプリカがすべて展示されています。

茅野市縄文かるた大会を開催!

日時 11月24日(月・祝) 10時～15時頃
場所 市民活動センター ゆいわく茅野(3階)
内容 「第5回茅野市縄文かるた大会」を開催します。団体戦
と個人戦があり、賞品および参加賞をご用意していま
す。(大会の詳細は広報ちの11月号、またはホームペ
ージなどでご連絡します。)

その他 大会のボランティアスタッフ(受付、審判など)を募集
しています。ご協力いただける
方は、上記電話
番号までご連絡
ください。大会
と一緒に盛り上
げましょう!



図書館だより

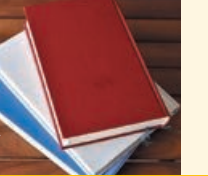
本館休館日 10月6日(月)、14日(火)、
20日(月)、24日(金)、27日(月)

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



図書館イベント情報

場所: 図書館

■図書館でティータイムを

●日時 10月9日(木)10時30分～11時30分
●場所 茅野市図書館前庭
●対象 どなたでも
●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も使ったハーブティー
のサービスです。

■図書館探検隊

～図書館へ行ってみよう! やってみよう!～

●日時 11月2日(日) ①10時15分～12時15分
②13時30分～15時30分
●場所 茅野市図書館
●内容 お仕事の体験やみんなで協力して貼り絵を作ろう!
●対象 市内外問わず小学校1年生～6年生(3年生以下は保
護者同伴)
●定員 各回5名(定員になり次第締切)
●申込方法 10月11日(土)10時～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。



■図書館でボードゲームを楽しもう!

●日時 11月15日(土)13時30分～15時
●場所 茅野市図書館2階閲覧室
●内容 いろいろな種類のボードゲームに挑戦して、楽しもう!
●講師 一般社団法人「楽交」代表: 鈴木さん
●定員 20名
●申込方法 10月25日(土)10時～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。



■ハロウィンおはなし会

●日時 10月25日(土)10時30分～11時30分
●場所 茅野市図書館2階おはなしの部屋
●内容 初のハロウィンおはなし会を開催します。茅野高校の
生徒さんと図書館職員による読み聞かせやパネルシ
アターを行います。
●対象 どなたでも
●定員 30名
●申込方法 10月4日(土)10時～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 第2期収蔵作品展

木之下晃-音楽を撮るⅡ

開催中～11/3(月・祝) 常設展示室
9:00～19:00 観覧料:無料

関連企画 学芸員によるギャラリートーク
10/13(月・祝)11:00～

茅野市民館ショーケース2025

縄文アート

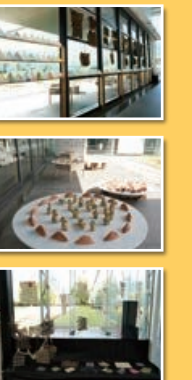
～こどもたちの縄文アートが大集合!～

10/24(金)～11/12(水) 共用スペース ほか
9:00～20:00 無料

茅野のこどもたちは学校で「縄文」の文化に触れて、
そこから自分なりに心を込めて、思い思いのものを創作しています。
想像の翼を広げた、こどもたちの「縄文アート」。
茅野市内小中学生の作品が、茅野市民館に大集合!



昨年(2024年)の「縄文アート」の様子



●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.7~ ~茅野市のデジタルコラム~



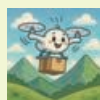
問:DX推進課 地域DX推進係
Tel:0266-72-2101(内線244・245)

ハケ岳の空をドローンが飛ぶ! 未来物流の実証調査事業

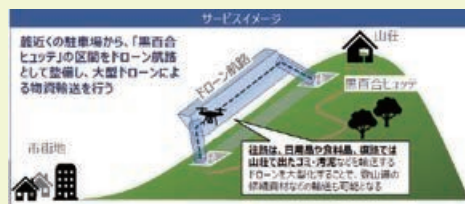
以前このコラムで「茅野市はルールをちょっと変えて革新的な取組ができるようになったこと」に少し触れました。今年は、企業が主体となって「ドローンを使った実証調査事業」が行われます!

ドローンの使い道はたくさんありますが、今回はハケ岳の山小屋に物資を届ける「山岳へのドローン物流」を実現するための事業です!

これまでは山小屋へ物資を運ぶ主役はヘリコプターでした。しかしヘリは運航にかかる費用が高く、天候の影響も大きいのが課題。実はこれが、山小屋の経営を苦しめている要因の一つなのです。そこで注目されているのが大型ドローン。これなら、安全性やコスト面での改善が期待され、効率よく物資を届けられそう!という民間企業の提案により、この度茅野市で実証調査が行われることになりました!



今のルールで飛ばせるドローンは「荷物も含めた総重量が150kg未満」と決められています。実証調査では、より多くの荷物を運ぶことができるよう、「総重量600kg未満」まで飛ばせるようにルールを変えられないかについて検証が行われます。その検証の一つとして、今のルールに適合したドローンによる山小屋への物資輸送も試験的に行われます! 事業が順調に進めば、まずはハケ岳エリアで物資輸送サービスを開始し徐々に拡大、将来的には全国の山岳地帯や都市部の物流にも応用されるかも!



こうした小さな挑戦が、将来の暮らしを大きく変える一歩になるかもしれません。

【次回予告】

そもそもデジタルってなんだろう?

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。



全2回

仲間づくりをしたい人の

『場』づくり講座 参加者募集

コミュニティカフェ 楚そとでの実践事例をご紹介します。学び・対話・つながりを通して、想いをカタチにし、仲間づくりをしたい方に向けて「場」づくりを教えていただきます。1回限りの参加もOKです!

第1回 小さい場からはじめよう~想いをカタチに~

10月25日(土) 13時30分~15時(受付13時~)

主な内容

- ・「コミュニティカフェ 楚そと」実践紹介
- ・「場」づくり基礎
- ・自分の「場」の原点を探るミニワーク



第2回 続ける・つながる場の作り方

11月30日(日) 13時30分~15時(受付13時~)

主な内容

- ・あなたの居場所の見える化ワーク
- ・場づくりを続けるためのヒント



会場 茅野市ひとまちプラザ

参加費 各回500円

申込方法 10月20日(月)までに、電話、メール、QRコードのいずれかでお申し込みください。

お申し込みはこちらから



講師

杜のくじら舎 代表 三澤 好美さん
・場作りプランナー
・グラフィックレコーダー
・介護福祉士



申込・問 茅野市市民活動センター ゆいわーく茅野
☎75-0633/yuiwork@city.chino.lg.jp



市民掲示板

【剣道体験会のお知らせ】

- ▲日時/10月26日(日)10時～12時
- ▲会場/ちの地区コミュニティセンター 体育館(茅野市塚原1丁目9-16)
- ▲内容/【剣道を体験してみませんか?】茅野市剣道協会では剣道を通じて、「礼儀正しさ」「丈夫な身体」「豊かなこころ」を養った健全な青少年の育成に取り組んでいます。剣道は老若男女問わず、生涯にわたって続けられる競技です。お子様に剣道を体験させてみたい方、剣道に興味がある方、お気軽にお越しください!
- ▲参加費/無料
- ▲持ち物/動きやすい服装(裸足で運動をします)、タオル、飲み物
- ▲申込期間/10月20日(月)まで
- ▲申込方法/氏名、年齢、住所、電話番号を明記のうえ、メールまたはSMSにてお申し込みください。
- ▲問/茅野市剣道協会 長田
☎090-1867-2259
E-mail: chinokensports@gmail.com

【ハワイアンフラ無料体験&会員募集】

- ▲日時/
【シニア健康フラ】
10月2日、23日11時～
【こどもフラ】
10月4日、18日13時30分～
【初級フラ】
10月7日、21日11時～
- ▲場所/茅野市中央公民館、豊平地区コミュニティ等
- ▲内容/ハワイ島スタイルのフラダンスをゆっくり練習しています。新しいクラスの仲間を募集しています。みんなで楽しめるハワイアン音楽にゆられてみませんか?
- ▲対象/女性(3歳以上)
- ▲申込・問/ファミリーフラ リリコイ 原
☎090-5779-2375

【刃物研ぎ体験】

- ▲日時/11月13日(木)10時～16時
- ▲場所/茅野市中央公民館2階料理実習室
- ▲内容/切れなくなった包丁や鎌を使っていますか。研ぎ方を教えていただき、切れ味をよみがえらせましょう。
- ▲講師/ブックマーク(株)くらしの工具屋
- ▲対象/60歳以上で、シルバー人材センターに入会し就業を希望される方
※すでに入会されている場合は、刃物研ぎの仕事をしていない方
- ▲参加費/無料
- ▲定員/10名
- ▲持ち物/包丁、鎌、砥石(お持ちの方)、筆記用具、飲料水、昼食、手拭きタオルまたはハンカチ
- ▲申込方法/9月29日(月)～10月27日(月)までに、下記まで電話にて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

【シルバー人材センター入会説明会】

- ▲日時/10月15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

【俚謡(りよう)の世界と水彩K展】

- ▲日時/10月3日(金)～17日(金)
- ▲場所/茅野市中央公民館1階ロビー
- ▲内容/次世代に向けて茅野の文化を! 茅野市内の現代の俚謡作家7名の作品を展示します。
- ▲料金/無料
- ▲問/茅野市俚謡(りよう)会 増本
☎76-3008

【公共職業訓練(ハロートレーニング) 令和7年度12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/NC技術科
・シートメタルクラフト科
・電気設備技術科
- ▲定員/各科10人
- ▲訓練期間/7か月間
(令和7年12月2日(火)～令和8年6月29日(月))
- ▲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/11月14日(金)
- ▲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
12月号に掲載希望の場合は10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)



申し込みはこちら

後記 編集

Editor
Note

今月号では、茅野市の古墳を特集しました。取材を進めるなかで、市内にこれほど多くの古墳が残されていることに改めて驚かされました。何気なく通っていた仲町の交差点にもかつて古墳があり、多くの品が出土したと知ってからは、交差点を歩く時の心持ちも変わったように思います。

毎度、取材を通じて知識を得ると、同じ場所でも見え方が変わることになります。人の感じ方は本当に様々で、知識があると見えてくるものもあれば、知らないからこそ抱く印象や気持ちもあるように思います。

ただ、人によって感じ方は様々ですが、知識の有無に関係なく、どんなものにも、共通して心を動かされる部分があるように思います。今回も多くの方が、読みながら自然と興味を持ってもらえるように心掛けて制作しました。今回の特集記事や企画展が、みなさんにとって何か感じるものになっていればとても嬉しく思います。

(編集担当)

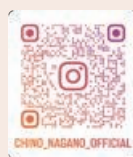
CHINO

次号(広報ちの11月号)
の発行日は、

10月22日(水)

を予定しています。

茅野市公式 Instagram 茅野マガジン「CHINOMAG」はじめました！



投稿はこちらから！

画像や動画で茅野市を 見てみませんか？

茅野市の魅力をマガジン風に Instagramで紹介する投稿が開始しました！
市内の行きたくなるお店や興味が湧くスポットが見つかるかもしれません...

広告

広告

広告

