

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

11

令和7年
2025

NO.977

特集 Special Feature

国宝指定30周年 縄文のビーナス

●掲載内容

令和6年度 決算報告

広島平和の旅

児童虐待は社会全体でかかわり、解決していくべき問題です



Contents

- 04 国宝指定30周年 縄文のビーナス
- 06 令和6年度 決算報告
- 10 広島平和の旅
- 12 児童虐待は社会全体でかわり、解決していくべき問題です
- 14 手話について知ってみよう!
- 15 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 ご家庭の廃棄物を有料で回収します
- 24 こども通信
- 27 シニア情報
- 28 ミュージアム&ライブラリー情報
- 30 国保だより
- 31 国民年金だより
- 32 健康体操・病院コラム
- 33 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 女性起業支援プログラムを開催!!

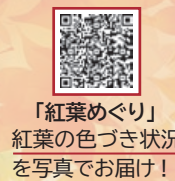


「紅葉めぐり」開催中です!!

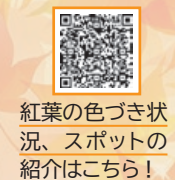
市内の紅葉定番スポットの紹介と色づき状況を写真でご紹介します。
お出かけ前にチェックしてみたいはいかがでしょうか♪

・紅葉の色づき状況・スポットの紹介

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| ● 御射鹿池 | ● 横谷観音展望台 | ● 蓼科大滝 |
| ● おしどり隠しの滝 | ● 蓼科湖 | ● 長円寺 |
| ● 横谷観音駐車場 | ● 白樺湖 | ● 金沢公園 |



「紅葉めぐり」
紅葉の色づき状況
を写真でお届け!



紅葉の色づき状況、
スポットの紹介はこちら!

11月の納税等 納期限 12月1日(月)

固定資産税・都市計画税(4期)
税 務 課 ☎72-2101(内線 175~178)

市営住宅使用料(11 月分)
都市計画課 ☎72-2101(内線 537)

国民健康保険税(6期)
保 険 課 ☎72-2101(内線 322)

保育料等(11 月分)
幼児教育課 ☎72-2101(内線 623)

上下水道料金(11 月分)
上下水道課 ☎75-5500(直通)

後期高齢者医療保険料(5期)
保 険 課 ☎72-2101(内線 327)

下水道受益者負担金(3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。

10月1日現在の 茅野市の人口

人口	54,858人	(-79)
男	27,501人	(-37)
女	27,357人	(-42)
世帯数	24,927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



2025 広島平和の旅

原爆投下から80年経った今年も、市内各中学校で原爆パネル展を開催し、授業で非核平和について学びました。非核平和学習を通じて感じた戦争や原爆、平和についての想いを、市内の中学2年生が作文に書き、その中から8名の生徒が8月5日から7日までの3日間、「広島平和の旅」として広島に派遣されました。

縄文のビーナスの見どころ!!

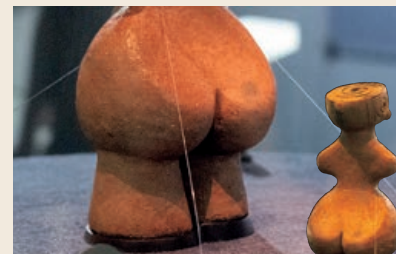
はっきりとした顔周りの表現

切れ長のつり上がった目、尖った鼻に針で刺したような小さな穴、小さなおちよぼ口。耳にはイヤリングをつけたかと思われる小さな穴が開けられています。



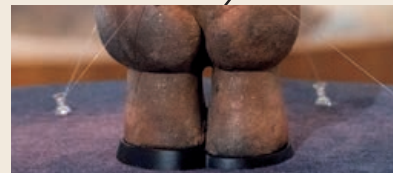
ラメのような輝き

表面に見られる金色に輝くようなラメの正体は雲母です。縄文時代には、この雲母を粘土に混ぜて土器や土偶を作る時期がありました。一方、同じ国宝の「仮面の女神」が作られた時期は、黒く焼き上げるのが主流でした。縄文時代にも流行があったのかもしれませんが。



お尻が出っ張った造形

下半身がしっかりしており、お尻が出っ張っている「でっじり」のプロポーションは、縄文時代中期に作られた土偶の特徴です。大きく張り出したお腹も合わせて、妊婦さんを模しているとされています。



左右で足の高さが違う!

足のパーツを作成する段階で、足の大きさが異なっていた可能性があります。縄文人もうっかりしてしまったのかもしれません。

文化財課 文化財係 / 吉村 璃来 さん

茅野市には、縄文時代の最初と最新の国宝があります!

市内に住んでいると国宝土偶2体がいることに慣れてしまっていますが、実は、全国的にも縄文時代の国宝は6件しかありません。その内2件も見つかっているのは茅野市だけです。ぜひ、尖石縄文考古館で生の土偶を見て、お気に入りのポイントを探してみてください!



CTスキャンの結果

諏訪中央病院でのCTスキャンの結果、左右の足、左右の腰、胴体、左右の腕、頭と頭の帯をパーツごとに作って、組み合わせる作り方だったと判明しました。しかし、この作り方を再現すると、空気が入りやすく、高温で焼いた際に、パーツが外れてしまう事が分かっています。縄文のビーナスの焼きが甘い理由は、焼き上げ時の破損を回避するためだったのかもしれません。

担当者からの一押しポイント!

～ひっそりと浮かぶ模様～

頭頂部の一箇所だけ、模様がなく空白に見える箇所がありますが、実はよく見ると下側にしずくの模様とそれを囲むような形で薄い彫り込みが描かれているんです。当時の人々の細部へのこだわりが感じられますね。



ビーナネットChino 茅野レガシー ～未来に残したい茅野遺産～ 「#32 縄文のビーナス」

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』でもご紹介しています。



特集 Special Feature

縄文のビーナス

「縄文のビーナス」が国宝指定30周年を迎えました。縄文時代の出土品として最初に国宝指定された「縄文のビーナス」。この特集では、そんな「縄文のビーナス」の魅力について掘り下げていきます。



—「縄文のビーナス」のこれまで—

1988年	9月8日	「縄文のビーナス」出土
1989年	6月12日	「縄文のビーナス」重要文化財指定
1995年	6月15日	「縄文のビーナス」国宝指定
1998年	9月29日	日本文化館(フランス パリ)「縄文展」
2000年	3月25日	東京国立博物館「日本国宝展」
2009年	9月10日	文化庁海外展 大英博物館「THE POWER OF DOGU」
2014年	11月21日	東京国立博物館「日本国宝展 祈り、信じる力」
2018年	7月3日	東京国立博物館「縄文展」
	10月17日	文化庁海外展 パリ日本文化会館「Japonismes2018」縄文展
2025年		「縄文のビーナス」 国宝指定30周年

※主要な項目のみを掲載

「縄文のビーナス」の特徴

「縄文のビーナス」は、高さ27cm、重さ2・14kgで、頭部にのみ、渦巻文などの文様が見られます。顔は切れ長のつり上がった目、尖った鼻と小さな穴、おちよぼ口をしているのが特徴的で、縄文時代中期の中部・関東圏の土偶が持つ代表的な顔を表わしています。また、お腹とお尻は大きく張り出しており、妊娠した女性の様子をよく表しています。焼きは一部甘いところがあり、右足には表面がはがれ落ちていた箇所がありました。一般に見られる壊



出土当時の「縄文のビーナス」

「縄文のビーナス」の出土

「縄文のビーナス」は、昭和61年(1986年)9月8日、茅野市米沢地区の棚畑遺跡から出土しました。縄文時代の集落は、何軒かの家がお祭りやお墓などに使う広場を中心にして環状に作られますが、この土偶は集落(遺跡)の中央の小さな穴の中に、ほぼ完全な形で横たわっているように埋まっていた。

された土偶とは異なり、完全な形で埋められたものであることは明らかです。

国宝指定の理由

縄文のビーナスが国宝に指定された大きな理由は、その出土状況と学術的価値にあります。

縄文時代の土偶は、有名な物でも出土状況が不明なことで、国宝に指定されていないものもあります。また、縄文時代の初期に作られた土偶は、平面的で自立せず、小型で顔の表現もほとんどない素朴なものが中心でした。

これらに対して、縄文のビーナスは土偶づくりが大きく変化した中期前半に作られた土偶で、立派な足によって自立し、立体的で大型化し、顔の表現も備えるなど、土偶づくりの転換点を象徴しています。さらに、集落の中央という公共性の高い場所から完全な形で出土したことも特筆すべき点でした。

造形の進化を示す姿と、明確な出土状況の両方を兼ね備えていたことから、縄文時代の土偶として最初に国宝へと指定されました。

1 草創期



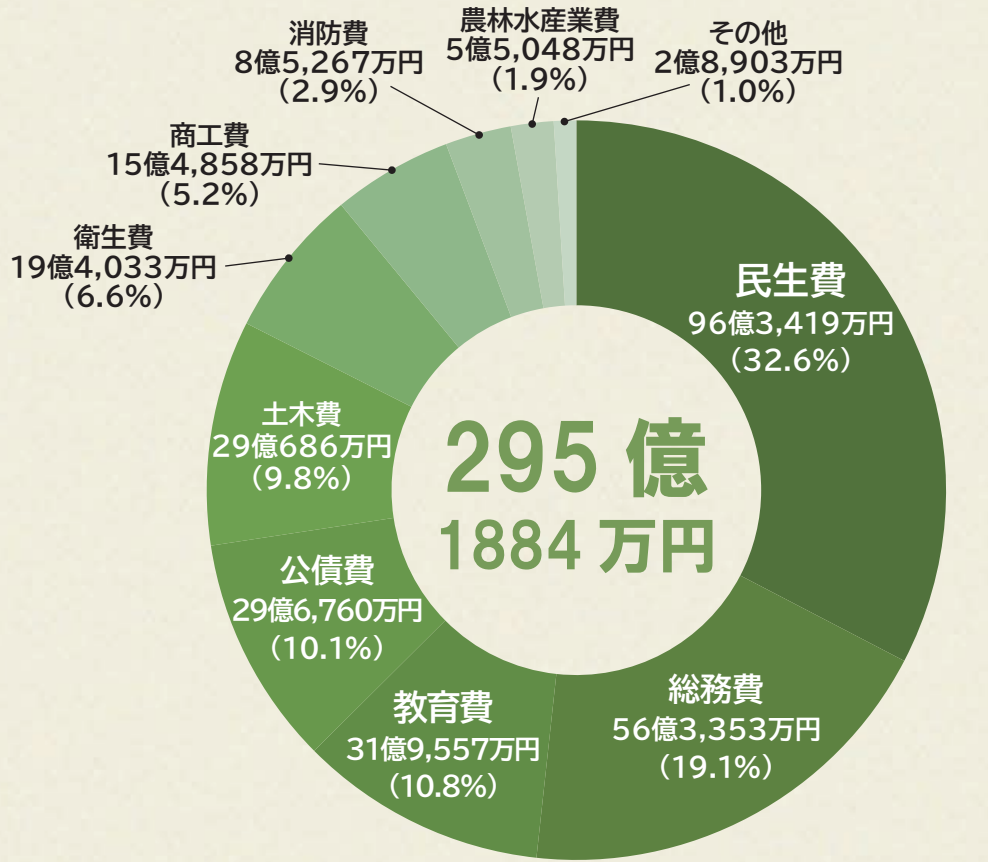
出土場所：三重県・粥見井尻遺跡

2 前期



出土場所：愛知県・大曲輪貝塚

縄文時代初期(草創期～前期)の土偶



- ?

語句の説明
- 民生費・・・社会・高齢者・児童福祉、生活保護などの経費、後期高齢者医療・国民健康保険特別会計への繰出金など
- 総務費・・・市の全般的な管理事務などの経費
- 教育費・・・小・中学校の管理運営、生涯学習などの経費
- 公債費・・・市の借金である市債の元金、利子の返済金
- 土木費・・・道路・河川の新設や改良などの経費
- 衛生費・・・保健予防、環境美化やごみ処理などの経費
- 商工費・・・商工業や観光業の振興などの経費
- 消防費・・・消防、防災対策などの経費
- 農林水産業費・・・農林業の振興や土地改良事業などの経費
- その他・・・議会活動の経費、災害によって生じた被害の復旧などの経費

会 計 区 分			歳 入 決 算	歳 出 決 算
特別会計	国 民 健 康 保 険		49億4672万円	48億2958万円
	後 期 高 齢 者 医 療		10億7261万円	10億3472万円
企業会計	水道事業会計	収益的	13億7701万円	11億7399万円
		資本的	1億4247万円	7億5968万円
	下水道事業会計	収益的	23億8299万円	20億9564万円
		資本的	4億3079万円	15億9389万円
財 産 区 特 別 会 計			18億9291万円	12億7210万円

02 一般会計

歳出

一般会計の歳出は、295億1884万円となり、前年度に比べ53億6935万円減少しました。主な減少理由は、永明小中学校建設関係事業費の減や、平成25年度に借りました市債の借換えによる公債費の減などによるものです。

民生費では物価高騰対応重点支援給付金支給事業、土木費では永明小中学校周辺整備事業や道路橋メンテナンス事業、教育費では永明小中学校建設事業、スポーツ施設整備事業などを実施しました。

03 特別会計
企業会計等

- ?

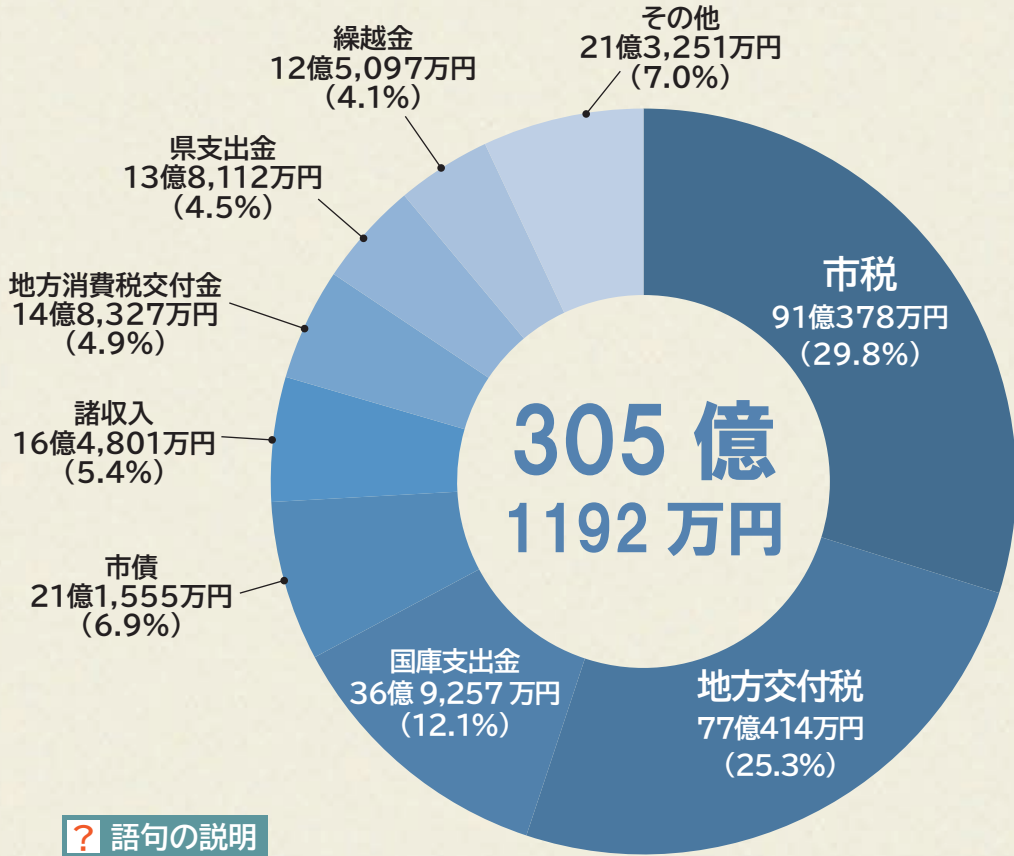
語句の説明
- 特別会計・・・特定の事業を行うため、一般会計と区別して管理する会計
- 企業会計・・・原則として独立採算で行う、地方公共団体が経営する企業(公営企業)の会計

令和6年度

決・算・報・告

令和6年度の茅野市の決算状況をお知らせします。市では、健全な財政運営が求められる中で、限られた財源を有効かつ計画的に支出し、さまざまな分野において事業を実施しました。皆さんから納めていただいた税金など、市に入ったお金がどのように使われたのか、決算の状況と財政状況を中心にご紹介します。

※一般会計…地方公共団体が市税や地方交付税などを財源として福祉や教育などの行政サービスを行うための会計



- ?

語句の説明
- 市税・・・市に納めていただいた税金
- 地方交付税・・・国が徴収した税金の一部から、市の財政状況に応じて交付されたお金
- 国庫支出金・・・特定の目的のために、国から交付されたお金
- 市債・・・建設事業などを行うために、国や金融機関から借り入れたお金
- 諸収入・・・講座受講料や冊子の売上金など、他の科目に分類されない様々な収入
- 地方消費税交付金・・・都道府県が徴収した地方消費税の一部から、政令に基づき市に交付されたお金
- 県支出金・・・特定の目的のために、県から交付されたお金
- 繰越金・・・前年度から繰り越されたお金
- その他・・・財産収入、寄附金、使用料および手数料、分担金および負担金、繰入金、地方譲与税などの各種交付金

令和6年度
主な事業（抜粋）

物価高騰対応重点支援給付金の給付

永明小中学校サブグラウンド整備や旧永明中学校解体、周辺整備

総合体育館の照明LED化や特定天井改修

06 健全化判断比率

指標の上では健全な財政状況

国が定める健全化判断比率等については、いずれも早期健全化基準を大きく下回っています。

健全化判断比率等	説明	茅野市	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計の赤字額の割合を示す指標。	－（赤字なし）	12.58%
連結実質赤字比率	特別会計、公営企業会計を含む全会計の赤字額の割合を示す指標。	－（赤字なし）	17.58%
実質公債費比率	借入金（地方債）の返済額（公債費）の割合を示す指標。	7.5%	25%
将来負担比率	借入金（地方債）の残高など将来負担すべき負担額の割合を示す指標。	40.2%	350%
資金不足比率	公営企業の資金不足の割合を示す指標。	－（資金不足なし）	20%

07 経常収支比率

市の経常収支比率は93.6%

経常的に収入する一般財源（使い道が自由な収入）に対して、毎年度経常的に支出しなければならない経費の割合

一般会計の経常収支比率は93.6%となりました。この比率が低いほど財政構造の弾力性があることを意味しますが、前年度と比べ2.6ポイント増加しました。これは、定年退職に伴う退職手当等の人件費や扶助費などの経常経費が増加したことによるものです。

高齢者人口の増加による社会保障関連経費の増や物価高騰による光熱水費や委託料等の増加で公共施設の維持管理に係る経費などが年々増加していることから、今後も高い水準で推移することが予想されています。

08 これからの茅野市の財政

幸せを実現できるまちを目指して

一般会計の決算では、市債の返済が進むとともに、基金の積立額が増加したことで、各種財政指標も健全であるとの結果となりました。この結果から財政状況は良好なように見えますが、令和5年度からの繰越金を除いた令和6年度の実質的な収支の差額である単年度収支は約1.8億円の赤字となり、2年連続の単年度収支赤字を計上しています。また、社会保障費や公共施設の維持管理費、物価高騰の影響に伴う経常経費の増もあり、今後は基金を取り崩しながらの財政運営が予想されます。

これからのまちづくりにおいては、年々深刻化する超少子化・超高齢化による急激な社会や経済の変化が市民の生活や地域経済に及ぼす影響をできるだけ緩和し、時代の変化に適応した社会システムを構築していくための未来への投資が必要となります。今までの仕組みを見直し、変えていくため、スピード感のある行財政改革をより一層進めていきます。

決算・財政に関する問い合わせ 財政課 財政係 ☎72-2101（内線 164・165）

04 市債

市の借金残高は264億6,062万円
前年度に比べて約7.8億円の減少

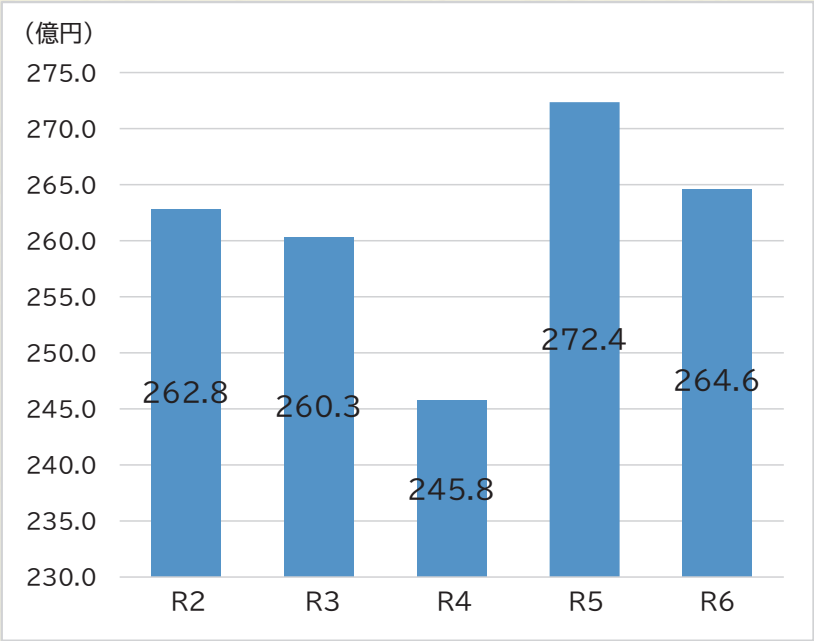
市債は建設事業などを行うために借り入れるお金のことで、多世代で利用する公共施設や道路などのインフラ施設の整備費用を公平に負担する役割も担っています。

令和6年度は、永明小中学校建設事業や総合体育館の照明LED化・特定天井改修事業などのために市債を借りましたが、借入額よりも返済額が多かったことにより、年度末の市債残高は前年度から約7.8億円減少し、264億6,062万円となりました。

市債は将来にわたって返済しなければなりません。返済額のうち約6割は、地方交付税として毎年の返済額に応じて国から市へ交付されます。

市民1人
当たりの借金
約49万円

●一般会計の市債残高の推移



05 基金

基金残高は49億5,988万円
前年度に比べて約3.6億円の増加

基金は、剰余金を積立し、臨時の出費や財源不足が見込まれる場合に切り崩すために設けています。

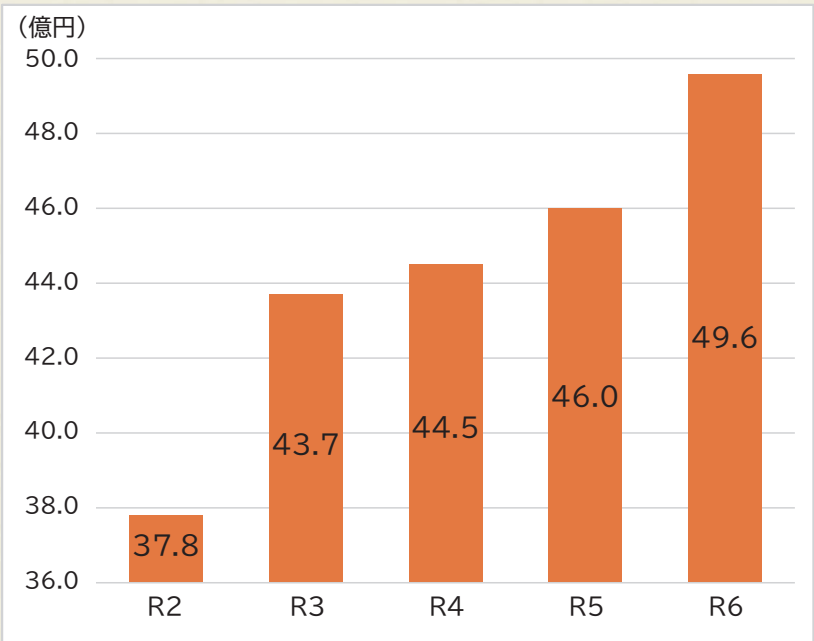
一般会計の基金には、災害等不測の事態に備えておくための財政調整基金のほか、市債返済のための減債基金、特定の目的のための8つの基金があります。（令和7年4月現在）

令和6年度末の一般会計の基金残高は、減債基金への積立や公共施設整備基金への積立により、約3.6億円増加し、49億5,988万円となりました。

しかし、市民1人当たりの基金残高は県内19市の中で最も少なく、潤沢にあるとは言えません。

市民1人
当たりの貯金
約9万円

●一般会計の基金残高の推移



わたしたちが広島で感じたこと



＝永明中学校 2年＝
川崎 空さん

私たちが今回学んだ事は、ごく一部だという事を忘れてはいけない。平和な世界をつくるのは難しいかもしれない。でも私たちが次の世代に語りつづける事が、誰もが幸せに暮らせる平和な世界に近づける一歩なのではないだろうか。

今回の広島の旅で私は、平和の大切さ、被爆者の想いを学ぶことが出来ました。実際に聞いてみないと分からない事、感じられない事が沢山あり、改めて戦争の恐ろしさを知り二度と同じような事が起こらないよう、より沢山の人の人へ伝え、世界が平和になることを祈り続けたいです。



＝永明中学校 2年＝
須藤 美波さん



＝北部中学校 2年＝
柳澤 茉央さん

広島平和の旅にて、一番思ったのは「百聞は一見に如かず」です。今までいくら人から聞いて情報を持っていたとしても、やはり自分で実際に体験することに勝るものはないと感じました。自ら行動することの大切さがわかりました。

私は、広島を訪れ、平和記念式典や証言のつどいに参加しました。被爆者の話や資料館の展示を通して、戦争の悲惨さと平和の尊さを感じることができました。他にも宮島観光や広島名物も楽しみ、忘れられない三日間になりました。



＝北部中学校 2年＝
細川 さくらさん



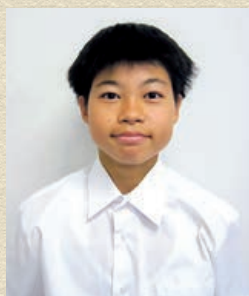
＝長峰中学校 2年＝
向井 舞依さん

今回の旅を通して、戦争の怖さなどを改めて実感しました。資料館を訪れたり、平和記念式典に参加して感じたことなどを周りの人に話すことが、広島に行った私たちの使命だと思いました。

願うだけでは、平和は訪れない。言葉に表す。ということが平和への近道だと思いました。同じ歴史を繰り返さないためにも、一人一人が平和の重要性そして命の尊さを考えてもらうきっかけを私はこれからつくりあげようと思います。



＝長峰中学校 2年＝
北原 陽菜さん



＝東部中学校 2年＝
橋場 信斗さん

80年前に原爆が落とされたとは思えない街並みに驚きました。被爆者の思いを受け継ぎ、原爆や戦争の恐ろしさ、平和について考えを広げ、この旅で経験したことを次の世代に伝えることが私のできることだと思います。

私は、証言のつどいなどで当時の悲惨な状況をより鮮明に想像することが出来ました。この貴重な経験を通して、絶対に繰り返してはいけないと強く感じました。そして、原爆投下の事実を無駄にしないようみんなに伝えようと思いました。



＝東部中学校 2年＝
小澤 颯太さん

広島平和の旅

茅野市では、非核平和事業の一環として、市内の4中学校の2年生を対象に非核平和への想いを作文にいただき、最優秀賞に選ばれた8名を8月に広島へ派遣しています。

広島市で行われる「広島平和記念式典」への参列、平和記念資料館等の見学や被爆された方から直接お話を聞くなど、平和の大切さや平和の尊さを学んでいます。

8名の中学生が広島平和の旅で感じたことや平和への想いをご紹介しますとともに、旅の様子もお伝えいたします。



平和記念式典

8月6日、平和記念式典に参列しました。厳粛な雰囲気の中で慰霊碑へ献花をし、原爆が投下された午前8時15分には、平和への祈りと被爆者への慰霊の念を込めて、黙とうを捧げました。



原爆被害者証言のつどい「8・6証言のつどい」

被爆者の方から、被爆当時の広島市内の様子や、友人や家族を亡くしつらい思いをしたこと、今も原爆の後遺症に苦しみながら生活されている方が大勢いることなどをお聞きました。



広島平和記念資料館



原爆の子の像

市内の中学生や市民の皆さんに折っていただいた千羽鶴を平和記念公園の「原爆の子の像」に捧げました。



灯籠流し

平和への願いを込めて灯籠を制作し、灯籠流しに参加しました。



原爆ドーム



児童虐待とは？

身体的虐待



殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待



こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト



家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待



言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、こどもの前で家族に対して暴力をふるう（面前DV） など

出典：こども家庭庁 (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/#feel>)

こどもや保護者にこんなサインが見られませんか？

こどものサイン

- いつもこどもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまでこどもだけで遊んでいる

保護者のサイン

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さいこどもを家においたまま外出している
- こどもの養育に関して拒否的、無関心である
- こどものけがについて不自然な説明をする

当てはまること、少しでも虐待の可能性を感じる事があれば、迷わず下記窓口までお電話ください。秘密は守られます。

相談窓口

- 茅野市こども家庭センター「育ちあいの」 ☎0266-72-2101（代）
 - ・こども課 こども・家庭相談係（内線615～617・619）
 - ・発達支援センター（内線618）
- 諏訪児童相談所 ☎0266-52-0056
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
 - ・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413



児童虐待は社会全体でかわかり、解決していくべき問題です

こども家庭庁では、毎年11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、こども・子育てにやさしい社会づくりのための各種取り組みを行っています。その一つとして「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、児童虐待防止のための広報・啓発活動を行っています。

虐待が子どもの成長・発達に与える影響

虐待が子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっており、虐待が繰り返されると、心身にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。親から虐待を受けていた子どもは、全く受けていなかった子どもに比べて、「落ち着いて話を聞けない」、「約束を守れない」、「我慢ができない」、「感情をうまく表せない」、「集団で行動できない」という行動問題のリスクが高まり、また虐待が頻繁に行われるほど、そのリスクはさらに高まると指摘する調査研究もあります。

トラウマが引き起こす別の問題

虐待や体罰、暴言を受けた体験がトラウマ（心的外傷）となつて、心身にダメージを引き起こします。身体的な虐待は根本解決にはならず、むしろ子どもに暴力的な言動のモデルを示すことになり、「自分も周りの人に対して同じように振る舞って良い」と子どもが学ぶきっかけになります。保護者に恐怖心を抱くと信頼関係を築きにくくなるため、安心できるはずの家庭が自分の居場所と感じられなくなり、対人関係のトラブルや非行、犯罪被害など、別の問題に

こどもの虐待の現状

児童虐待による死亡事例は年間70件※を超えています。

年間**70**件以上、単純計算すると…

5日間に**1**人のこどもが

命を落としていることになります。



※こども虐待による死亡事例の検証結果等について（第19次報告）

周囲の支援が回復に繋がる

虐待が子どもの成長・発達に悪影響となる一方で、その後の適切な関わりや周囲の支援により、悪影響を回復し、あるいは課題を乗り越え、成長することも報告されています。そういった流れを促進するためにも、社会全体で子どもが安心できる環境を整え、早期に必要なケアを行うことが重要です。地域の中で子どもを見守り、些細なことでも変化や気付きがあればご相談をお願いします。

発展してしまう可能性もあります。



— 後編 —

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！

実際に手話を使ってみましょう！

「手話で話そう」といっても、会話ができるほど『ことば』を覚えるには時間と学びが必要です。

まずはコミュニケーションで、よく使われる手話を覚えて、使ってみませんか？

あいさつの手話は、12月のロビー展で展示する「手話カレンダー」や、動画などをご覧ください。



出展：長野県手話ガイドブック「手話で話そう はじめの一步」「手話で話そう 災害に備えて」

— 茅野市聴覚障害者協会 金井 秀雄 会長より —



『手話は言語である』ことが、社会全体で共通認識され、聴覚障害者が手話で円滑な意思疎通を図る権利が保障されると共に、多様なコミュニケーション手段を利用できる『共生社会の実現』は、今の世の中で最も望まれることでしょう。

お互いを尊重し合い、誰もが自分らしく、安心して暮らせる地域社会が築かれるよう聞こえる人、聞こえない人に関わらず目指されていくことが願いです。

お知らせ - information -

●手話に興味がある方には・・・

毎年、10月初旬～11月末に『手話講習会』が開催されます。
募集は広報ちの9月号で参加募集のお知らせを掲載しています。

●本格的に手話を学びたい方には・・・

諏訪圏域で『手話奉仕員養成講座』を開催しています。※1年間の講座です。
毎年広報ちの3月号に内容等を掲載し、受講者を募集しています。

広報ちの9月号の再掲 (抜粋)

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
¥ 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

新型コロナワクチン定期予防接種(65歳以上)

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 **3,800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)～3月31日(火)(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。



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

昨年度と減免額が異なっているのをご注意ください。

●市民税非課税世帯の方は1,900円

●生活保護を受けている方は無料

●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)

= 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 =

information

茅野市就職・移住学生支援事業補助金

申込・問 地域創生課 移住・交流推進室 ☎72-2101(内線236)

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

東京一極集中を是正し、茅野市への若者の流れを創出することを目的として、東京都内に本部がある大学等の東京圏内のキャンパスに在学し、この大学等を卒業・修了した学生が茅野市内に移住し、長野県内に就職することを支援するため、交通費と移転費を補助します。

▶対象 以下のいずれにも該当する方

1. 東京都内に本部がある大学等の東京圏内のキャンパスに在学し、この大学等を卒業見込み、または卒業・修了していること。
2. 県内企業に就職することが内定している、または就職していること。
3. その他「移住に関する区分」「就業に関する区分」のいずれにも該当すること

▶その他 詳細や対象大学等についてはホームページ(QRコード)をご覧ください。東京圏以外の大学生への補助は、長野県が実施しています。

ホームページはこちらから



茅野市



長野県

補助額

【交通費】

内定先の企業が実施した企業説明会、採用面接及び採用試験に要した1回分の往復交通費の2分の1以内(上限 8,500円)

【移転費】

茅野市へ移住するための運送費及び自動車等で引越しをした場合の車両借上料、有料道路使用料、燃料費等最低限の実費分であることを証明できる場合: 実費分(上限 160,000円)

証明できない場合: 定額 66,000円

▶申込 必要書類が揃いましたら、まずは書類データ(写真でも可)を上記メールアドレスまでお送りください。担当課で記載内容を確認後、変更・修正等がなければ原本のご提出をお願いします。

講座 防災セミナー 在宅避難に必要な備えとは

問 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101(内線302・303・304)

- ▶日時 **11月21日(金)**
受付開始:13時30分~/講座開始:14時~
- ▶場所 茅野市役所 8階大ホール
- ▶内容 地震で起こる自宅の危険箇所を把握して、具体的な安全対策や在宅避難に必要な備えを学びます。また、家庭内備蓄、非常用持出袋を再確認します。
- ▶講師 日本赤十字社 長野県支部 有賀 美紀子
- ▶対象 市内にお住まいの方
- ▶定員 50人(定員になり次第終了)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶その他 家庭内備蓄品の参考に防災食のお土産付き
- ▶申込 申込期限:11月17日(月)まで
上記期限までに電子申請(QRコード)
または電話でお申し込みください。



お知らせ NAO ice OVAL スケートセンターオープン

問 茅野市国際スケートセンター ☎72-5815
スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399



- 今季は、下記の通り営業いたします。
- ▶日時 **11月28日(金)~2月14日(土)**
8時~20時30分(期間中無休予定)
※11月28日(金)は、18時から営業
※12月31日(水)は、8時~16時
※1月1日(木・祝)は、14時~20時30分
※2月15日(日)は、茅野市総合体育大会スケート競技会開催予定
- ▶入場料 大人(大学生含む)1,000円、高校生・中学生・小学生500円、付き添い200円、未就学児は無料(回数券、シーズン券もあります。)
- ▶その他 ・天候により営業できない日、大会等で一般滑走ができない時間もあります。

イベント 多留姫文学自然の里 「餅つき大会」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線633)



- ▶日時 **11月8日(土) 10時~正午**
- ▶場所 中沢公民館
- ▶内容 多留姫文学自然の里では、手田植えによる田植えや稲刈り、昔ながらの脱穀機で行う脱穀まつりなど、1年を通して子どもたちにもち米作りの体験を提供しています。今年も、多留姫文学自然の里「神田」で収穫したもち米を使い、餅つき大会を開催します。
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 ・「もち米づくり参加カード」(お持ちの方)
・暖かい服装(屋外作業のため)

講座 旬を味わう料理講座 参加者募集!

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

うま味や食物繊維豊富なきのこは、長野県が全国生産量第1位の食材です。信州のおいしいきのこをたっぷり使った料理で旬を味わいましょう。



- ▶日時 **11月27日(木) 10時~正午**
- ▶場所 茅野市健康管理センター
- ▶料理名 きのこ味噌の五平餅、なす焼ききのこがけ、きのこポテ
- ▶対象 茅野市在住、在勤の方
- ▶定員 20名
- ▶料金 300円
- ▶持ち物 エプロン、三角布、筆記用具、飲み物
- ▶申込方法 10月22日(水)~11月19日(水)までに、上記問合せ先まで電話でお申し込みください。

農業者年金に加入しましょう

問 農業委員会事務局 ☎72-2101(内線441)

老後の備えは国民年金+農業者年金!

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

- ▶対象 以下のすべての要件を満たす方
- ①国民年金第1号被保険者
 - ②年間60日以上農業に従事
 - ③20歳以上60歳未満の方
- ▶ポイント
- 積立方式だから自分がかけた金額は年金として生涯もらえます。(仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。)
 - 保険料はいつでも変更できます。月々2万円(条件により1万円)から6万7千円まで
 - 支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税になります。
 - 政策支援(保険料の国庫補助)が受けられます。例:認定農業者等であり青色申告者の35歳未満の人は1万円(5割)補助



information

お知らせ 油漏れ事故に気を付けま しょう!

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101(内線264・265)

- ▶内容 これからの季節、暖房で灯油等を使用する機会が増え、毎年、灯油等が河川や用水路などに流出する事故が発生しています。灯油等を使用する場合は注意しましょう。

川や水路に流れた時の影響

- ・川が汚れ、魚などの生き物への影響
- ・田んぼなどに流入し、農作物への影響
- ・灯油の回収費用や損害賠償など経済的な影響

流出を防ぐためには

- ・給油の途中でその場を離れない
- ・バルブを確実に閉める
- ・タンク、パイプなど設備の点検
- ・掘削や除雪時など配管に注意



▲河川に流出した灯油

お知らせ 茅野市二十歳の式典

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線632)

- ▶日時 **1月11日(日) 13時~16時**
受付 13時~13時40分
式典 13時50分~
記念撮影 15時10分~
- ▶場所 茅野市民館
- ▶内容 茅野市では、二十歳を迎える皆さんの前途を祝い励ますため、二十歳の式典を開催します。
- ▶対象 平成17年4月2日~平成18年4月1日に生まれた市内在住者および茅野市出身者で他市区町村在住者
- ▶持ち物 入場券
- ▶申込方法 茅野市に住民票がある方には、11月上旬に開催のご案内をお送りします。参加を希望される方は案内文記載のQRコードから「LOGOフォーム」を利用して11月28日(金)までにお申し込みください。



11 November

- 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、マタニティ講座・ヨガ【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
26	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						

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・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。

★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】	13日(木)10時～、19日(水)14時～、25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】	4日(火)13時～17時 ※10/28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 三井 智和 弁護士 ※弁護士が利益相反と判断した場合はお断りする場合があります。 問 市民課 市民係(内線256)
行政相談	11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	20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	1(土)、9日(日)、15日(土)、22日(土)、29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(29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】	5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】	28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」	11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】	12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】	①1日、15日(土)13時～16時 ②14日、28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

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

AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」アプリ講習会

時

①12月2日(火)、9日(火)
13時30分～15時30分
②12月5日(金)、12日(金)
10時30分～12時30分

所

尖石温泉縄文の湯

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

持

スマートフォン

申

10月24日(金)～11月28日(金)までに電話でお申し込みください。(当日参加も可能です)

問

DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)

i

介護保険制度説明会

時

11月12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

・11月2日から12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)

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
ハンドボール	1月25日(日) 8時～	総合体育館(メイン・サブ)	12月17日(水)までに、下記までご連絡ください。 事務局：長坂直樹 ☎090-1867-0054	市内在住・在勤・在学者 1チーム6名編成で申し込みください。

Event & Lectures

イベント・講座

i

生涯スポーツ健康講座「みんなでニュースポーツ」

時

12月7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・在学・在勤 小学生以上

定

30名

￥

無料

持

運動のできる服装、上履き、タオル、飲料水

申

10月20日(月)～12月3日(水)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。

他

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

i

図書館でティータイムを

時

11月13日(木)10時30分～11時30分

所

茅野市図書館 前庭

内

どなたでも

対

ボランティアグループ「レモングラス」の方々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。

他

今年最後のティータイムです。ぜひお越しください。

問

茅野市図書館 ☎72-9085

i

秋の全国火災予防運動が行われます！

時

11月9日(日)～15日(土)

内

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」秋は空気が乾燥し火災が発生しやすい時季となります。次の「いのちを守る10のポイント」を参考に普段の生活の中で火災予防を実践してください。
●いのちを守る10のポイント●
【4つの習慣】
①寝たばこは絶対にしない、させない。
②ストーブの周りに、燃えやすいものを置かない。
③こんろを使うときは、火のそばを離れない。
④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
【6つの対策】
①火災の発生を防ぐために安全装置の付いたストーブやこんろを使用する。
②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検する。
③寝具や衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
④火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保する。
⑥防火防災訓練への参加により、地域ぐるみの協力体制をつくる。

問

消防課 消防係
☎72-2101(内線677)

i

税を考える週間

内

国税庁では、国民の皆様には租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的に様々な広報広聴活動を実施しております。本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が新しく取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めていただくことを目的としております。
●諏訪税務署管内の行事予定
【テレビ放送(LCV-TV)】
「クイズ！税金ゼミナール2025」
【放送日時】
「税を考える週間」中に複数回放送
【主催】
諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会
●税務署長納税表彰式
【開催日】11月13日(木)
【会場】諏訪税務署 3階会議室
【主催】諏訪税務署

問

諏訪税務署 ☎52-1390(代表)
自動音声案内に従い「2」を選択

i

ご存じですか？「中退共」の退職金制度

内

中小企業退職金共済制度(「中退共制度」)は、中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度です。中退共制度を利用すれば、安全・確実・有利で、しかも管理が簡単な退職金制度が手軽に作れます。
●中退共制度なら・・・
・掛金の一部を国が助成
・掛金は全額非課税。手数料も不要
・社外積立型なので、管理が簡単
・パートタイマーさんも加入

問

(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

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

茅野市調べる学習コンクール表彰式・優秀作品展

時

①表彰式
11月7日(金) 17時～17時30分
②優秀作品展(前半)
11月5日(水)～11月14日(金)
9時～17時(最終日は16時まで)
③優秀作品展(後半)
11月15日(土)～12月2日(火)
10時～18時(最終日は17時まで)
④佳作・入選作品展
11月18日(火)～12月2日(火)
9時～17時(最終日は16時まで)

所

①、②、④茅野市役所1階ロビー
③茅野市図書館

内

令和7年度第19回茅野市小中高校生調べる学習コンクールにおいて、入賞・入選した作品を展示します。

他

・作品を手にとってご覧いただけますが、汚したり破損したりしないよう、気を付けてご覧ください。
・作品の写真撮影・コピーは著作権保護のためお断りします。

問

こども読書活動応援センター
☎72-2101(内線635)

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

Information

お知らせ

i

年末調整説明会

時

11月17日(月)、19日(水)、20日(木)
いずれも14時から約2時間
受付開始：13時30分

所

すわつチャオ

内

諏訪税務署と一般社団法人諏訪法人会の共催による年末調整説明会を開催します。

対

給与等の支払いをしている事業者等

定

各回100名(定員になり次第締切)

他

・予約のない方は入場できません。
・年末調整で使用する「年末調整のしかた」等の関係書類については、国税庁ホームページ(QRコード)からダウンロードできますので、印刷または閲覧をお願いします。また、用紙等が不足する場合には、説明会会場でお渡しますので、会場受付にて担当者にお申し付けください。

申

下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①諏訪法人会のホームページ(右QRコード)
②電話 ☎53-7810(諏訪法人会)
③FAX 57-0185(諏訪法人会)

問

諏訪税務署 ☎52-1390(代表)
自動音声案内に従い「2」を選択

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 読書の森 読りーむ in ちの『図書館たのしいおはなし会』

時 11月29日(土)10時30分～11時
所 茅野市図書館2階 おはなしの部屋
内 手あそび、大型絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターの実演など
対 乳幼児～小学生低学年くらい
￥ 無料
申 申込不要。時間までに、会場にお集まりください。
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)

i 第275回 ほろ酔い勉強会

時 11月21日(金) 14時30分～16時
所 諏訪中央病院 講堂
内 テーマ：「季節の不調と東洋医学～未病から治す～」
講 東洋医学科部長 永田豊
 鍼灸師 横西望、岩本恵子、伊藤美咲
￥ 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)

i 認知症の人の家族会

時 11月26日(水) 10時30分～正午
所 茅野市役所 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)

i 生涯スポーツ健康講座「歩き方教室」

時 11月25日(火) 15時～17時
所 茅野市総合体育館 柔剣道場
内 自分の歩行の特徴を知り、より良い歩き方を学ぶ教室です。
講 鷹野和美先生
対 市内在住・在学・在勤 18歳以上の方
定 15名
持 運動のできる服装、上履き、タオル、飲料水
￥ 500円
申 10月20日(月)～11月20日(木)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
他 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

i 茅野市こども読書のつどい

時 11月22日(土) 10時～12時30分
所 永明小学校・永明中学校メディアセンター
内 ①市内小中学校の人気本の紹介
 ②市内小中学校の図書館紹介
 ③校長先生や学校司書さんお勧めの本など、さまざまな本の紹介
 ④調べる学習コンクール入賞入選作品展示
 ⑤ステージ発表
対 市民の皆さん
￥ 無料(申込不要)
他 ・児童生徒入口よりお入りください。
 ・駐車場は「旧永明小学校校庭」をご利用ください。
問 宮川小学校 ☎72-3024

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 11月20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。
 ・今後の開催は、12月18日(木)、1月22日(木)を予定しています。
申 11月6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 すわちゅう健康教室

時 11月13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：「インフルエンザとコロナについて」インフルエンザとコロナについてお話します。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 点字を覚えてみませんか？『点字講習会』

時 11月2日、9日、16日、23日、30日 毎週日曜日 10時30分から1時間程度(全5回コース)
内 6点で1文字を表現する「点字」は、目の見えない方が「読む」ための大切な文字です。点字を覚えて、誰かの役に立ってみませんか。
対 点字に興味のある方
￥ 500円(テキスト代)
申 下記まで電話でお申し込みください。点字サークル「星の会」代表 小平
 ☎090-4153-9584

ご家庭の廃棄物を有料で回収します

問 美サイクルセンター業務係 ☎72-2905

諏訪南清掃センターや諏訪南リサイクルセンターではお引き取りできない、ご家庭の廃棄物の有料回収を行います。

●日時 11月29日(土) 9時～11時

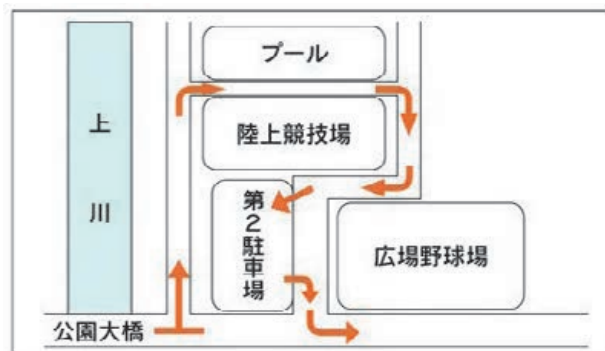
※雨天決行

●場所 茅野市運動公園 第2駐車場(広場野球場前)

●主催 美サイクル茅野(美化推進部会)

※当日は会場の渋滞が予想されますので、運動公園内を一方通行にします。係員の指示に従って移動してください。(右図参照)

回収品目、処理単価については下記のとおりです。(金額は内税)



※お帰りは諏訪中央病院方向へお願いします

タイヤ類				
ノーマル・スタッドレス	ホイール付	小・中タイヤ(普通車)	1本	800円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,300円
		特大タイヤ(19.5インチ～大型車)	1本	2,800円
	ホイール無	小・中タイヤ(普通車)	1本	700円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,200円
		特大タイヤ(19.5インチ～大型車)	1本	2,600円
スパイク	ホイール付	小・中タイヤ(普通車)	1本	1,300円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,700円
		特大タイヤ(19.5インチ～大型車)	1本	3,400円
	ホイール無	小・中タイヤ(普通車)	1本	1,000円
		大タイヤ(小・中型トラック)	1本	1,500円
		特大タイヤ(19.5インチ～大型車)	1本	3,000円
一輪車タイヤ(ホイール付き)			1本	1,000円
一輪車タイヤ(ホイール無し)			1本	400円

建築廃材類				
ビニールシート(農業用)		1kg		75円
農業用マルチ		1kg		75円
ブルーシート		1kg		95円
ガラスくずおよび陶磁器くず		1kg		85円
石こうボード		1kg		140円
廃プラスチック		1kg		95円
建築廃材(木くず)		1kg		65円
紙くず(ふすま、クロス等)		1kg		75円
繊維くず		1kg		85円
ゴムくず		1kg		75円
網戸		1kg		85円
アルミサッシ(ガラス付き)		1kg		85円
断熱材(グラスウール)		1kg		365円
サイディング		1kg		85円
なみ板(樹脂製)		1kg		95円
畳		1枚		1900円
ブロック(コンクリート製)		1kg		75円
コンクリート塊		1kg		75円
ボイラー		—		95円
ポリバス		1kg		140円

家電製品		
テレビ15型以下	1台	3,000円～4,000円
テレビ16型以上	1台	4,000円～5,000円
冷蔵庫170ℓ以下	1台	5,000円～7,000円
冷蔵庫171ℓ以上	1台	7,000円～8,000円
洗濯機	1台	4,000円～5,000円
衣類乾燥機	1台	4,000円～5,000円
エアコン	1台	3,000円～4,000円
エアコン(ヤンマー製)	1台	11,000円

※家電リサイクル法対象品目

「テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機」は、リサイクル料に加え事務手数料・運搬料を含む。業務用エアコン・業務用冷蔵庫類は、取扱い対象外。

農機具		
農機具(耕運機)	1台	1,000円
農機具(トレーラー)	1台	500円
農機具(コンバイン)	1台	1,000円

機械類		
バイク	1台	500円
スクーター	1台	500円
鉄類	—	無料
ホーローバス	—	無料
草刈り機(農業用)	—	無料

その他		
消火器(20型まで)	1本	2,500円
消火器(50型)	1本	5,500円
太陽熱温水器(屋根おき)	1個	10,000円～
便器(陶器)	1台	3,000円
便器(プラスチック)	1台	3,500円
バッテリー(鉛バッテリー以外のもの)	1台	300円
その他 (品目によってはお受けできない物があります。)		応相談

※例年、持ち込まれる際に、混載(さまざまな種類を混ぜて載せている)が多く、降ろすのに手間取ってしまうことがあります。なるべく同系統に整理して持ち込みをお願いします。

注)◇火薬、農薬、ペット砂(ねこ砂)などはお引き取りできません。また、アスベスト(石綿)やアスベスト含有建材(吹きつけやスレート板など疑わしいものを含む)は持ち込まないでください。

◇冷蔵庫の中身やファンヒーターの灯油、タイヤの泥等は取り除いてから持ち込んでください。

◇会計済みの廃棄物をお返しすることはできません。

おおきくなあれ！里親の輪

養育里親になりませんか

さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。

地域に里親家庭が増えることで、そうした子どもたちも引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。

里親と囲む温かい食卓や何気ない会話など“当たり前”で“あたたかい体験”が子どもの安心につながります。

里親になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

子どもを迎えるまでの4つのステップ

STEP 01

相談

諏訪児童相談所にご相談ください
手続きや条件などを説明します

STEP 02

研修・調査

数日間の研修と家庭環境の調査があります

STEP 03

登録

長野県の審査を経て、里親として登録されます

STEP 04

交流

面会や外出、宿泊などで子どもと過ごします

子どもを家庭に迎え入れる

✓ 養育に必要な生活費、教育費などが支給されます

✓ 児童相談所などがチームで養育を支援します

※預かる子どもの年齢・期間はさまざまです。
里親さんと相談しながら児童相談所が決定します。

あなたにできること、きっとある

里親の種類や登録までの流れを知りたい方



里親になりたい、もっと詳しく聞きたい方



お気軽にご相談ください

問 長野県諏訪児童相談所
☎52-0056
(平日 8時30分～17時15分)



すくすくパートナーになりませんか

問 こども課 こども・家庭相談係 ☎72-2101 (内線615)



保護者の育児疲れ・育児不安、子どもの保護者の疾病や出産、冠婚葬祭、出張などの理由から、子どもを短期間自宅で預かっていただく『すくすくパートナー』を募集しています。

『すくすくパートナー』になる条件は？

『すくすくパートナー』は、ファミリーサポート会員の方、子どもに関わる専門的な資格（保育士、教員免許、看護師、保健師、助産師など）をお持ちの実務経験がある方で、次の要件を満たす方が対象となります。

要件

- ①年齢が20歳以上であること
- ②心身ともに健康、健全であること
- ③同居する家族が、事業について十分理解があること
- ④市と十分に連携、コミュニケーションを図れること
- ⑤市が指定する研修を受講すること
- ⑥その他欠格事由に該当しないこと（同居する方を含む）

左記要件の内、⑤市が指定する研修として、令和7年度は下記研修を受講していただくことを要件とします。

研修について

- 日時 11月29日(土) 9時30分～15時30分
- 場所 諏訪児童相談所(諏訪市湖南3248-3)
- 受講料 無料

- 申込 11月14日(金)までに、上記問合せ先までお電話にてご連絡ください。



『すくすくパートナー』に関心のある方は、気軽に上記問合せ先までお問い合わせください



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 11月12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 11月13日(木) 10時～11時
② 11月26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。

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 11月19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。

育児中のママを対象としたサークル『ひよっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 11月17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 「子どもの予防接種」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)



スケートセンター使用料の減免をします

こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線611)

内容 茅野市運動公園国際スケートセンターオープン期間中(11/28～2/14)に使用できる「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」を11月20日から発行しますのでご利用ください。
対象 ①ひとり親家庭等の児童
②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要な児童は、付き添いの方1名も対象)
申込方法 茅野市役所こども課(69番)窓口にて使用料減免申請書を提出していただくことにより、入場券(全額免除)を発行します。
持ち物 ・児童扶養手当証書
・特別児童扶養手当障害認定通知書または特別児童扶養手当有期再認定通知書
利用方法 入場券をスケートセンター受付窓口にて提出してください。
その他 ・2月15日(日)は、茅野市総合体育大会スケート競技会開催予定。
・入場には、こども課発行の入場券が必要です。
・入場券は、対象児童等1人当たり15枚を上限とします。



お医者さんの話

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 11月18日(火) 11時15分～正午
場所 こども館0123広場 わいわいスペース
内容 子どもの病気や家庭でできる応急処置、成長の中での心配ごとなど、専門の先生からお話を聞いたり、質問に答えていただいたりします。
講師 諏訪中央病院小児科医師 武井義親 先生
対象 どなたでも
参加費 無料



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」	11月11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」	11月25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	11月1日、15日、22日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	11月1日、15日、22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	11月1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!	11月8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	11月18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	11月15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	11月13日(木) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要

● 地区こども館

どの地区のこども館も自由にご利用いただけます。
開館時間や休館日は館毎に異なりますので、ホームページから
ご確認ください➡



イベント名	日時	場所	対象	定員	申込
絵本となかよし 「手遊び・絵本の読み聞かせ」	11月4日(火) 10:30~	ちの地区こども館 ☎73-0881	未就園児親子	なし	要申込
未就園児のつどい 「育児相談・おはなし会」	11月19日(水) 10:00~11:30	米沢地区こども館 ☎72-5211	未就園児親子	なし	申込不要
折り紙教室	11月20日(木) 14:30~	ちの地区こども館 ☎73-0881	どなたでも	なし	申込不要

※各地区のこども館では、こどもたちの見守りボランティアを募集しています。ご興味のある方は、こども課 ☎72-2101(内線612)へお問い合わせください。

♡ 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!

1 月生まれの方募集中!

11 月 12 日(水) までに応募してください。

対象 3 歳までの方



やなぎだいら かほ
柳平 花歩 ちゃん
令和 4 年 11 月 4 日生まれ 3 歳

かほ♡3歳おめでとう! 可愛いお話と、何事も全力の花歩が大好きだよ♡生まれてきてくれてありがとう!!



こたうら はるひ
小平 遥陽 くん
令和 6 年 11 月 7 日生まれ 1 歳

遥陽、誕生日おめでとう! これからもたくさん笑って、元気にすくすく育ってね!

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【エクセル・ワード】

日 時 12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 ワークラボハケ岳
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 10月24日(金)～11月25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 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日 時 令和8年1月6日(火)～3月24日(火)
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(申し込み多数の場合は抽選)
料 金 無料
申込方法 11月12日(水)までに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)



認知症総合支援事業 「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 11月13日(木) 14時～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 『認知症になってからの話』をテーマに諏訪地
域認知症疾患医療センターの認知症看護認
定看護師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)



敬老祝お買物券の有効期限のお知らせ

内 容 9月の「敬老の日」に満88歳および満100歳
の市民を対象に贈呈しました「敬老祝お買物
券」は、有効期限が令和8年2月28日(土)ま
でとなっています。
有効期限を過ぎますとご利用できませんの
で、お早めにご利用ください。
問合せ 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101(内線302)



▲敬老祝お買物券(見本)

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

茅野の古墳を歩く～上川河床周辺と永明寺山

日 時 11月3日(月・祝) 8時30分～正午
集場所 八ヶ岳総合博物館
料 金 500円
定 員 20名(要申込)
申 込 10月21日(火)9時から電話受付



休 館 日

博物館 11月4日、10日、17日、25日
史料館 11月4日、10日、17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

古墳展ワークショップ「まが玉風とんぼ玉をつくろう」

日 時 11月30日(日) 10時～、13時30分～
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 500円(入館料別)
定 員 各回8名
申 込 10月21日(火)9時から電話受付

古墳展ワークショップ「頭椎大刀パーパークラフト」

日 時 11月22日(土) 10時～正午
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 500円(入館料別)
定 員 15名
申 込 10月21日(火)9時から電話受付

古墳展ギャラリートーク

日 時 11月22日(土)、30日(日)
11時30分～12時30分
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 通常入館料
申 込 不要

きのご観察会

日 時 11月9日(日)9時～正午
場 所 吉田山傘型四阿駐車場
料 金 無料(要申込)
定 員 20名
申 込 10月21日(火)から電話受付

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 11月8日(土)、9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 11月15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

日時 11月16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 11月16日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。
★11月のプラネタリウム
「月面Xとクレーター」
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

Chino × Jomon

11月の休館日 4日(火)、10日(月)、17日(月)
25日(火)

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。



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/



令和7年度 茅野市民館主催事業「劇場を楽しもう!」関連提携事業

はたらく劇場探検隊 in 茅野市民館

劇場をあそびたおそう! (仮)

ホントの劇場でおしごと体験に、参加してみませんか?

劇場には、いろんなおしごとがあります。舞台はもちろん、それを支える照明、音響・音楽、衣装など、舞台裏にはいろんな仕組みもあります。簡単な作品づくりを通じて、みんなでつくることの楽しさ、劇場の楽しさにふれてみましょう! いったい「劇」ってどうやって作られているんだろう?と考えたり、その一部を体験することで、そもそも社会ではどんな役割の人が、力を合わせていることにも気がつくかもしれません。開演準備を体験したり、本番も楽しんで、舞台裏も見ることができます。

12/26(金) 会場:茅野市民館マルチホール

対象:小学生 定員:各回18名程度

※どちらかのみでも、両方でも参加可

・ワークショップA(美術体験)

11:00～12:00 予定 参加費:無料

・ワークショップB(本番スタッフ体験)

13:00～17:00 予定 参加費:1,000円

お申込み方法や
詳しい内容は
ウェブサイト
をご覧ください



企画・主催:一般社団法人ドリフターズ・インターナショナル 助成:独立行政法人 国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金助成活動」
提携:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

茅野市美術館 第3期収蔵作品展 11/14(金)～12/25(木) 9:00～19:00 常設展示室 観覧無料 火曜休館

●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

図書館だより

本館休館日

11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、
25日(火)、28日(金)

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

コーヒー2050年問題

武田淳/著 東京書籍



「私たちの日常からコーヒーが消える?」ビッグデータの分析によると、地球温暖化の影響によって2050年までに、現在のコーヒー産地で適作地域が半減するというものです。コーヒーの産地で今何が起きているのか、消費者である私たちに何か出来ることがあるのでしょうか? コーヒー2050年問題について一緒に考えていきましょう。

ふしぎな科学

ガリレオ工房/監修 岡本典明/文 ポプラ社



月の形はどうして変わるの? 葉っぱの色が赤や黄色に変わるのはなぜ? 髪の毛はどうして伸びるの? など不思議で楽しい科学の話が詰まった一冊。それぞれのテーマが1分でわかる見開きのビジュアルページとお話で、科学にまつわる疑問にやさしく答えます。

図書館イベント情報

場所:図書館

■シリーズ講座「子どもと楽しむ絵本」第3回

●日 時 11月29日(土)13時30分～15時
●場 所 茅野市図書館2階おはなしの部屋
●対 象 どなたでも(子ども同伴可 ※託児はありません)
●内 容 子どもから大人まで楽しめる絵本の紹介や魅力を学ぶ講座です。絵本で楽しい時間を作ってみませんか。
●講 師 読み聞かせボランティア「おはなしくれよん」
●定 員 15名(無料)
●申 込 11月2日(日)10時からQRコード、電話、図書館カウンターのいずれかでお申込みください。



■茅野市図書館クリスマスおはなし会

●日 時 12月20日(土)10時30分～11時30分
●内 容 東海大学付属諏訪高校の生徒さんと図書館職員による、クリスマスのおはなし会です。
●定 員 40名(どなたでも参加可)
●料 金 無料
●申 込 11月30日(日)10時からQRコード、電話、図書館カウンターのいずれかでお申込みください。
●場 所 茅野市図書館 2階閲覧室



21ページにも図書館のイベントを掲載しています。

国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・323・325)

国民健康保険の決算状況

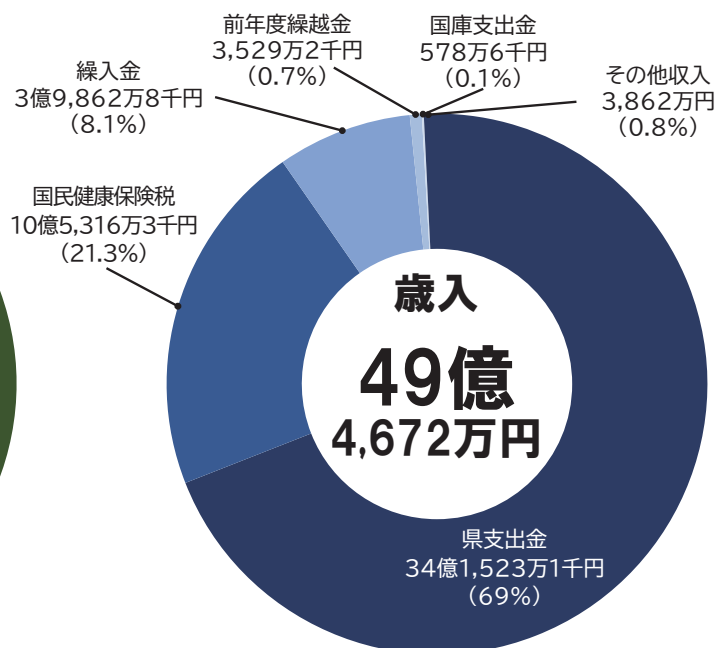
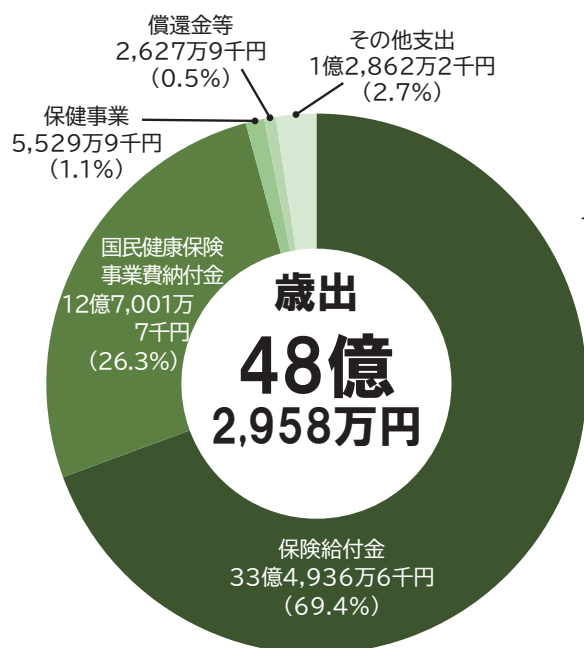
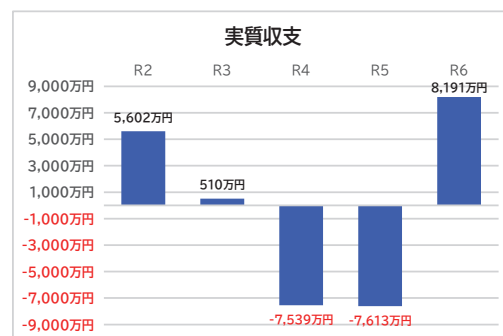
国民健康保険(以下「国保」)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるように、保険料(税)を出し合ってお互いに助け合うことを目的とした医療保険制度です。

今月の国保だよりでは、令和6年度茅野市国保特別会計の決算状況をお知らせします。

歳入決算額は、49億4,672万円(前年度比 3.38%の減)となりました。歳入の主な項目は、県支出金が69.0%、被保険者の方に納付していただいた国保税が21.3%、市からの繰入金が8.1%となっています。

歳出決算額は、48億2,958万円(前年度比 5.01%の減)となりました。歳出の主な項目は、医療費の支払いに充てる保険給付金が69.4%、国民健康保険事業費納付金が26.3%となっています。

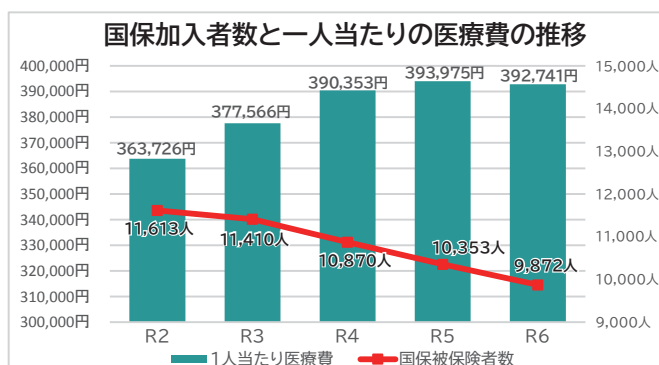
この結果、歳入歳出差引額は、1億1,714万円となり、前年度繰越金等を除いた実質単年度収支額は、8,191万円の黒字となりました。繰越金と国保財政調整基金を合わせて2億7,753万円の留保財源を確保することができました。



医療費等の推移

国民健康保険の被保険者は年々減少していますが、少子高齢化による医療需要の増加や医療技術の高度化により、被保険者一人当たりの医療費は令和2年度以降増加傾向にあります。また、後期高齢者医療被保険者数の増加や介護保険サービスの充実に伴い、後期高齢者支援金と介護納付金の一人当たりの負担額が増加している状況です。

今後の国保運営については、医療費適正化の取り組みを推進し、安定した運営に努めていきます。



11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

●日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

日本年金機構 ねんきんネット



あなたの年金、「ねんきんネット」で確認を！



詳しくは
こちら▶



老齢年金・障害年金・遺族年金・未支給年金の相談・請求手続きのご予約はインターネットが便利です！

日本年金機構では、全国の年金事務所等での来訪相談について、インターネットからの年金相談予約を受け付けています。

インターネット予約の受付時間

土日・祝日を含む毎日8時から23時30分の間 ※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

対象となる相談

老齢年金・障害年金・遺族年金・未支給年金請求に関する年金相談

予約受付期間

予約申込日の翌々営業日から3ヶ月先の月の末日まで

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

●日本年金機構ホームページ(予約相談)

日本年金機構 予約相談



※予約申込の際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。



ペットボトルで筋トレ

今回はペットボトルを使った上半身の筋トレをご紹介します。

ダンベルを買わなくても身近なものを使ってトレーニングをすることが出来ます。軽めの負荷から始めて、慣れてきたら少しずつ重さや回数を増やしていきましょう。ペットボトルのサイズで負荷も調整可能です。

動画で健康体操を
ご覧いただけます



【上腕二頭筋のトレーニング】



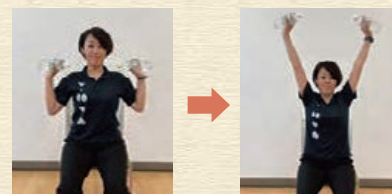
脇を締めて肘を固定して、ペットボトルを胸に近付けるように肘を曲げる。力こぶが出来る部分を意識しながら、戻す時もゆっくり戻す。

【上腕三頭筋のトレーニング】



脇を締めて、肘を曲げる。肘を固定して、腕をまっすぐ後に伸ばします。

【肩のトレーニング】



肘を曲げて肩の高さに位置する。そこから上に持ち上げる。勢いで上げ下げせず、ゆっくり行いましょう。

【背中トレーニング】



足を前後に開き、背筋を伸ばして片手を椅子に置き、もう片方の手は下におろす。脇を締めて、肩甲骨を寄せながら肘を真上に引き上げる。
※肘を引き上げる時におへそが外に向かないように気をつけましょう。

日常生活では『持つ』『持ち上げる』などの動作で使っている筋肉です。背中では大きな筋肉のため、筋肉量が増えることで基礎代謝の向上にも繋がります。体を鍛えて中からポカポカ、姿勢スッキリで過ごしましょう♪

病院コラム 医療の現場から

ほろ酔い座談会 ― 地域で語り合う健康づくり

諏訪中央病院 診療所科医師 仲田彩乃



ほろ酔い座談会は、脳卒中を予防する「減塩運動」を広めるために諏訪中央病院の医師が地域へ出向いたことから始まった活動です。地域住民の皆さんと地域の問題について話す中で、関心のある課題を出し合い、テーマを決めて一緒に学ぶ健康教室として続けています。コロナ禍の影響で一時は縮小しましたが、現在は多くのご依頼をいただき、茅野市内様々な地区で開催しています。テーマは「フレイル予防」「認知症」「生活習慣病」「防災」「コロナ」など地域ごとにさまざまで、医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士など多職種で講演を行った後、住民の皆さんにグループで話し合ってください。「今日の話聞いてどう感じたか」「明日からどのように生活に生かせるか」を、時にはお酒を交わしながら語り合う、そんな和やかな学びの場です。

ほろ酔い座談会は、普段病院に来られないような方々も含めて、地域の皆さんとお会いして、地域のことを教えていただく、貴重な機会だと思っています。病気を治療することはもちろん病院の大切な役割ですが、病気を早期に見つけること、あるいは病気にならないように予防することも同じくらい重要です。そのためには、地域の皆さんが健康や病気について知っておくことが欠かせません。健康に気を使っている方はもちろん、病院にはあまり行かないという方にも、ぜひ気軽に参加していただきたいと思っています。ちょっとした不安や相談事では、なかなか病院へは行きづらいものです。だからこそ、私たちが地域に出向き、皆さんと直接お話できる場をこれからも大切にしていきたいと考えています。





地震が起きたときの行動を考えよう 防災教室（泉野保育園）

9月1日「防災の日」に、泉野保育園で、年中・年長児を対象に防災教室が開催されました。

防災教室は、日本赤十字社長野県支部より2名の講師を招いて行われ、参加した園児15名が地震が起きた際、命を守るためにはどんな行動をするとよいかについて、イラスト等を見ながら学びました。

教室の最後には、全園児に長期保存用の野菜ジュースを、保育園に対しては防災について学べる紙芝居や防寒・防風アルミシートなどの備蓄品が贈られました。



得た経験を学びとし、次に繋いでいく ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 報告会

9月6日、ゆいわーく茅野で、ロングモント市との姉妹都市交流事業の報告会が行われました。

今年度は6年ぶりに市から学生派遣を行い、選考会で選ばれた中高生8名が7月26日から8月6日まで、ロングモント市でホームステイを経験しました。

報告会では、将来のビジョン、教育制度や食文化など、派遣生が設定したテーマによる発表が行われました。

今後、派遣生には、交流事業での経験を自分の学びとし、市の代表として交流を発信していくことが期待されます。



災害時に必要な知識や行動について学ぶ 茅野市総合防災訓練

9月7日、東部中学校で、「令和7年度茅野市総合防災訓練」が開催されました。

訓練には、玉川地区、泉野地区の自主防災組織、消防団、諏訪広域消防などから約150名が参加しました。

訓練冒頭には、災害対策本部設置訓練を実施し、発災直後から対応を確認しました。その後、参加者は、倒壊家屋からの救出訓練、消火・応急手当訓練、応急給水訓練、避難所受付や炊き出しなどの体験型訓練に参加することで、災害時に必要な知識や行動について具体的に学びました。



社会を生き抜く力を持ったリーダーを養成 茅野市少年リーダー育成研修会

9月13日～14日、青少年自然の森で、「茅野市少年リーダー育成研修会」が開催され、市内の小学5・6年生10人が参加しました。

児童たちは、学校の枠を超えたグループに分かれ、中高生で作る茅野市リーダーズクラブ（CLC）のメンバー4人から指導を受けながらゲームや炊事などさまざまな企画を体験し、交流を深めました。

研修会は、毎年、CLCのメンバーが企画運営の全般を担い、4月から検討を重ね準備をした企画を実施しています。

ちのでじ ~Vol.8~ ~茅野市のデジタルコラム~



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

そもそもデジタルってなんだろう？

「DXとか言われても、そもそもデジタルがなにかが分からない。」そんな声が多くあったので、今回は「デジタルとは何か」をざっくり紹介します！

みなさんは「デジタル」と聞くと、なにやらすごく複雑な機械を想像するのではないのでしょうか？
でも実は本質は至ってシンプル。たった2つの数字、「0（ゼロ）と1（イチ）」の組み合わせで、文字をはじめあらゆる情報を表現しているだけ。たくさんの情報を正確に、速く、遠くまで伝えるのが得意です。
一方、デジタルの反対はアナログ。こちらは0と1だけでは表現できない微妙な“ゆらぎ”を表現できるので、人の手の温もりや、五感で感じる微妙なニュアンスを伝えるのが得意です。



デジタルさん

正確！ 効率！
安定！



アナログさん

温かみ 感情
直感



【次回予告】

心不全再入院予防の新しい挑戦

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 茅野市デジタル取組説明会承ります。

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

DRT-JAPAN 長野

≡ プロから初めて学ぶ方まで幅広く対応いたします！
興味のある方は、気軽にご連絡ください！ ≡



活動内容

平時は「防災講演会」や「防災ブース出展」と消防職員様、消防団員様、自主防災組織に所属する方々向けに「倒壊建物救助訓練」や「チェーンソー/重機訓練会」などを実施しています。

防災時は専門技術をもちいて災害救援活動にあたります。

大規模災害は準備が重要！

「自助」「共助」「公助」が連携して多くの人命が救える

大災害発生時、消防など公的な助けである「公助」だけでは限界があります。そこで非常に重要になってくるのが、ご近所同士の助け合い「共助」です。プロの公助と、バールやジャッキなど身近な道具と知恵をもちいて救助する共助が連携することで、より多くの命を救えます。いざという時、落ち着いて行動し、的確な救助ができるかは、普段からの訓練経験が大きく左右します。あなたと大切な人の命を守る力を身につけましょう。

DRT-JAPAN長野は、各地の災害支援活動や関係機関から得た情報をもとに講演会や訓練会を行っています。



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

【「世界糖尿病デー」イベントの開催

- ▲日時/11月14日(金)11時～15時
- ▲場所/諏訪赤十字病院
- ▲内容/
『11月14日は「世界糖尿病デー」～
検査の意味を知り、自分の治療目標
を立てよう～』
- 血糖・血圧測定
時間：11時～
会場：2階研修センター
- 適正カロリーメニューの販売
時間：11時～
会場：2階クロスカフェ
- 医師・検査技師による講義
時間：13時～
会場：2階研修コーナー
- 【講義内容】
・「糖尿病の治療目標に関して」
講師：糖尿病内分泌内科医師
小川幸希先生
・「糖尿病と検査のお話」
講師：検体検査課主任
桑原貴弘先生
- メディカルスタッフによる相談コー
ナー
- 試供品・パンフレットの配布
時間：14時～
会場：2階研修コーナー
- ▲その他/ブルーサークルのライトアッ
プも行われます。
期間：11月7日(金)～16日(日)の予定
参加費：無料
申込：不要
その他：参加される方は、不織布マス
クの着用をお願いします。また、体調
不良がある方は参加できません。
- ▲問/諏訪赤十字病院 薬剤部
榎間 ☎0266-52-6111

【司法書士・税理士による「相続・贈与・ 成年後見ワンストップ無料相談会」

- ▲日時/11月19日(水)
13時30分～16時30分
- ▲場所/下諏訪商工会議所会館
(受付：2階)
- ▲料金/無料
- ▲相談例/
・生前に土地を整理しておきたい。ど
のような方法をとったらよいか。
・生前贈与と相続税について大きな
改正があったと聞いたがどう変わっ
たのか。
・相続登記の申請が義務化されてど
う変わったのか。
・子どもがいない場合、誰が相続人にな
るのか。遺言を作った方がよいのか。
・子どもたちが不動産を相続したくな
いと言っている。
・相続人の中に認知症の人がいるが、
遺産分割協議をするにはどうすれ
ばよいのか。
・親である自分が亡くなった後、障が
いをもつ子どもが心配。
- ▲申込方法/10月22日(水)9時～11
月18日(火)16時まで、長野県司法
書士会ホームページの予約フォーム
(QRコード)または、下記問
合せ先まで電話でお申し込み
ください。
- ▲申込・問/長野県司法書士会事務局
☎026-232-7492
(9時～16時 ※土日祝日を除く)

【シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/11月19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

【カーリング教室 参加者募集中！

- ▲日時/11月30日(日)
【集合時間】9時30分～
【教室開始】10時～正午
- ▲場所/カーリングホールみよた
住所：北佐久郡御代田町草越1173-
1735
電話：☎0267-32-0019
- ▲内容/本物のカーリングストーンで
カーリング体験
- ▲費用/高校生以上2,000円
小中学生700円(道具費用込み)
未就学児童無料
- ▲持ち物/上履き、手袋、帽子(自転車
用ヘルメットが最良)
- ▲その他/現地集合、現地解散
- ▲申込・問/茅野市カーリング協会
会長 宮坂貞博
☎090-3148-0568
副会長 福田孝秀
☎090-3063-2977
事務局 バブン珈琲店
☎0266-72-0888

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
1月号に掲載希望の場合 申し込みはこちら/
は11月10日まで掲載
ルールをご確認いた
き、お申し込みください。
- 問 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)



後記 編集

Editor
Note

秋は、文化・芸術、スポーツや食な
ど様々な秋がありますね。

私は、最近経験者の方に習いなが
ら、テニスを始めたり、八ヶ岳へ縦走
登山に挑戦したりと、スポーツの秋を
満喫しています。今後は、文化・芸術
や食の部分も楽しんで、今年の秋を満
喫したいと思っています。

さて、今月は、『縄文のビーンズ』に
ついて特集させていただきました。取
材を通して、『縄文のビーンズ』には
見どころ、文化や歴史など様々な魅力
が詰まっていることを改めて知るこ
とができました。

特集記事では、『縄文のビーンズ』
の概要よりも、豆知識や見どころを取
り上げることで、一度見たことがある
方も、また見たくなるような切り口で
制作してみました。楽しんで読んでい
ただき、尖石縄文考古館で生の土偶達
を見てもらえたらとても嬉しいです。
今回の特集記事が、皆様の秋を充実
させる一助となれば光栄です。

(編集担当)

CHINO

次号(広報ちの12月号)
の発行日は、

11月19日(水)

を予定しています。



↑茅野市
ホームページ

◎広報紙に掲載されたあなたの写真を1枚差し上げます。
ご希望の方は地域創生課広報係まで。
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



女性起業支援 プログラムを開催!!



— 小さく始めて確かめ、続けられる自己実現 —

茅野市では、今年度、女性や若者の挑戦を後押しする起業支援プログラムを実施します。
参加者一人ひとりに寄り添った個別面談と、学びと交流を深めるセミナーを組み合わせ、
地域での起業や移住後のチャレンジを具体的に支援します!

- 個別面談** 令和7年10月～令和8年1月まで随時開催(全5回)
- セミナー** 休日(土・日)に数回開催予定 各回14時～16時予定
- 費用** 無 料
- 定員** 20名(定員になったところで締め切ります)
- 申込** お申し込みは申込フォーム(QRコード)からお願いいたします。
お申し込み後、事業実施事業者とのオンライン面談等を予定しています。



お申し込みは
こちらから

☎ 委託事業者 合同会社Through booster ☎090-9724-2681
茅野市役所 商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101(内433)

廣
告

廣
告

廣
告