

City Public Relations Magazine

# CHINO

茅野市広報紙  
広報ちの

1

令和8年  
2026

NO.979

●cover

八ヶ岳から昇る朝陽

●掲載内容

令和8年 新春市長インタビュー

2025 茅野市「この1年」

みんなで守ろう、あなたの未来と家族の笑顔





Contents

- 04 令和8年 新春市長インタビュー
- 06 2025 茅野市「この1年」
- 08 みんなで守ろう、あなたの未来と家族の笑顔
- 10 令和6年度 人事行政の運営等の状況
- 12 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～
- 13 ピックアップ情報
- 16 情報カレンダー
- 18 情報ネットワーク
- 22 公共施設等の年末年始のお休み
- 23 健康体操・病院コラム
- 24 こども通信
- 26 ミュージアム&ライブラリー情報
- 28 国民年金だより
- 29 国保だより
- 30 フォトニュース
- 31 市民掲示板・編集後記
- 32 Good Town Chino!!



泉野地区から望む茅野市街

泉野地区から茅野市街を見おろした写真です。  
ここまで市街を見おろすことできるのは、茅野市の冬の空気が澄んでいるからかもしれませんね。写真を見てみると、中央道や市役所などが見えます。探してみると、皆さんの見知った場所も見えるかもしれません。



1月の納税等  
納期限 2月2日(月)

国民健康保険税（8期）  
保 険 課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（1月分）  
上下水道課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（1月分）  
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（1月分）  
幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（7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。



12月1日現在の  
茅野市の人口

人口 54,743人 （－77）

男 27,448人 （－49）

女 27,295人 （－28）

世帯数 24,898世帯 （－29）

※（ ）内は先月比  
※令和2年国勢調査を基に推計



ビーナチャンネル12ch

オ  
ス  
ス  
メ

「健康体操」  
毎日午前8時から放送

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



茅野市インターネット動画サイト  
ビーナネットChino



茅野レガシー  
～未来に残したい茅野遺産～  
#38「ほうそうがみづかこふんこもちたがつき 疱瘡神塚古墳の子持高坏」  
出土品には、子持高坏すえきという須恵器や鉄製の轡きなどがあり、これらは重要美術品に認定され、現在は東京国立博物館に収蔵されています。



令和8年

# 新春市長インタビュー

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。一年間市民の皆様からは、市政へのご理解、ご協力をいただきましことに感謝を申し上げます。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

## 令和7年（2025年）を振り返って

### ■農業振興の推進

昨年は農業振興に大きく力を入れた1年でした。特に、次の3つの取組が挙げられます。

#### ①蓼科野菜のブランド化

蓼科野菜をブランド化することで、地域の生産者が作っているトマトやキュウリなどを直売所やホテル、旅館に納めるような流通経路を作っていく狙いがあります。また、「年金プラス5万円」という形で生産者の所得向上につなげたいと考えています。

蓼科野菜という地域のブランドを確立することで、この地域の野菜の販売に資する形を作りたいと思っています。

#### ②ハケ岳西麓りんご生産アカデミーの開講

全国的に地球温暖化の影響で気温が上昇しています。この地域では、非常に美味しいリンゴが作れるようになってきました。そこで、りんごの生産者を増や

な見守りをテレナースングで行うことで、再入院を減らしていくことを目指しています。

#### ②山岳エリアの大型ドローン輸送

山小屋へ物資を運ぶ新しい手段として、大型ドローンによる輸送実験を行っています。実装されれば、現在の輸送方法に比べてコストを抑えることができ、山小屋の経営安定などにも寄与すると期待しています。

### ■安全・安心のまちづくり

地域の安全や安心を継続的に守っていくために、主に2つの事業が形になりました。

#### ①下馬沢川災害復旧事業・高部砂防堰堤の完成

令和3年の土砂流災害を受け、高部区における災害復旧事業として、県下最大級の砂防堰堤が完成しました。完成式典の際には、国県の関係者や地元の皆様と一緒に祝いすることができ、地域の安全性をさらに高めることができたと思っています。

#### ②消防団再編

消防団の再編も昨年完了し、今後、市が車両等の配備や報酬の見直し等を計画的に進めていきます。

地域を守る要として、消防団はなくてはならない存在です。高部区の土砂流災害で人的被害が発生しなかったのも、区の防災訓練の成果と消防団員の活躍が欠かせなかったと思っています。

今後も、消防団員がより活動しやすい環境作りを行い、地域を守る要として消防団を支えていきたいと思っています。

## 令和8年（2026年）の展望

### ■観光振興のさらなる推進

昨年は、ハケ岳周辺の13市町村が連携し、観光振興や地域活性化を図ることを目的に、「環ハケ岳連携推進協議会」を立ち上げました。今年は、この事業を確実に進めていく年にしたいと思っています。

まずは、県とも連携しながら、信州デスティネーショ

し、将来的には地域の特産物に育てたいという想いで、りんごアカデミーを開講しました。

すでに多くの方が、この取組に関心を寄せてくれていますが、この地域で農業をやる強みを感じてもらい、より多くの方に参加いただきたいと思います。

#### ③「就農フェア」への参加

茅野市の農業の強みをしっかり発信するため、昨年に引き続き、地元の若手農家で構成された「信州の就農LABO」のメンバーと協力して、首都圏で開催された「就農フェア」に参加しました。

茅野市では、冷涼な気候を活かした農産物に加え、近年では、生産可能な作物の種類が増えています。また、東京・名古屋まで2時間ほどで物運べる立地の良さもあります。

そういった市の魅力や優位性を発信することで、若手農業者を増やしたいと考えています。そして、いずれ彼らが農業を法人化して新たな雇用を生み、そこで育った方が独立して農業に携わっていくといった好循環を作っていきたいです。

### ■移住と住まいの支援

昨年は、空き家の活用や移住促進のため、「茅野市空き家バンク」を開設しました。

働く場所と住む場所の確保は、移住を促進するうえでも非常に大切な要素です。空き家バンクの活用を通して、多くの方に住む場所を提供していきたいと考



ンキャンペーン等を通じてハケ岳全体をPRしていくつ、ハケ岳全ての登山口で統一した登山道整備の協力をいただける仕組みづくりや、周辺の道路整備などについて、協議を始めたと思っています。

### ■渋谷区との連携

一昨年に、災害時のみならず平時からの連携・交流を目的として締結した「災害時相互応援協定」に基づき、学習旅行の受け入れ、学校給食メニュー（レシピ）の交換、渋谷区における蓼科野菜等の販売を通じてPR活動などを、渋谷区と連携して展開してきました。今年も様々な連携を通して、さらに関係を深めていきたいと考えています。

### ■ベルビアの整備

今は「店ができたから人が来る」時代ではないと思います。ビジネスユースや世代間交流など、多様な人が交わる「目的地」として整備を進めることで、ベルビアを自然に人が集まる拠点にしていきたいと考えています。



えています。

現在は、登録すればすぐに買い手がつく程、空き家の需要が高まっています。空き家をお持ちの方は、お気軽に市へご相談いただければと思います。

### ■「のらぎあ」のサービス向上

昨年は、AI乗合オンデマンド交通「のらぎあ」にも新たな展開がありました。

3月からは、アプリ限定ではありませんが、1時間以内の予約が取れる「今すぐ予約」を全車両で利用可能にし、利便性を高めました。

また、10月には、市の福祉の理念「みんな同じ空の下」の具現化に向け、車いす対応車両を2台追加し、障害の有無に関わらず、一緒にお出かけできる環境を整えました。

### ■DX実証実験の展開

デジタル田園健康特区に指定されている茅野市をフィールドに、国や民間事業者などが主体となった実証実験が2つ行われました。

#### ①心不全患者の再入院予防

まず、再入院率の高い心不全患者に対し、退院後の体調管理を遠隔医療（テレナースング）で支援する実証実験に協力しています。在宅患者に対する定期的

### ■行財政改革の継続

引き続き、公共施設に焦点を当てたものだけでなく、ソフト事業も含めた全事業の見直しを進めます。不必要で負担となっている部分を見直しつつ、新しい挑戦ができる体制づくりも進めていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ■学校再編

行財政改革とは別の議論として、学校のあり方も考えたいと思います。

昨年から各小学校および各地区を回り、たくさんの方をお伺いしました。今後は、お寄せいただいた声を整理しつつ、市全体としてどのような教育の形が望ましいか市民の皆さんにご提案していきたいと考えています。

今は児童数が多い学校であっても、5年後、10年後は、状況が変わる可能性があります。市全体で未来の教育の姿を議論し、方向性を整えていきたいと思っています。

今年は午年なので、「天に駆け上がるように進む」そんな年にしたいと思っています。

やっとコロナ禍前の日常を取り戻してきた中で、行財政改革という大きな山を乗り越えなければなりません。

この山を乗り越え、市を良い方向に進めていくには、市民の皆様のご理解とご協力が必要不可欠であり、市民と行政が同じ方向を向いて進んでいくことが重要だと思っています。

市民の皆様と一緒に考え、行動し、茅野市をさらに良くしていきたいと思っていますので、本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

茅野市長 今井 敦

ビーナネット  
Chino



ビーナネット  
Chinoで、  
インタビューを  
動画でご覧  
いただけます。



# 2025 茅野市「この1年」

2025年も様々な出来事がありました。  
茅野市のこの一年間の主な出来事を、市政中心に写真とともに振り返ります。



12月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	1月
「ハケ岳西麓りんご生産アカデミー」開講 1月から講義開始（24日）	ウオータースタンド株式会社と茅野市・富士見町・原村で、給水機の設置による脱炭素とプラスチック削減を目指すための協定を締結（21日） AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」車いす対応車両の運行開始（14日） 往原商事株式会社と災害時等における避難者支援に関する協定を締結（1日）	第35回茅野市農業祭・第21回JA信州諏訪農業祭（20日） 第28回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭（20日） 2025世界陸上が東京で開催（13日） 三井住友海上火災保険株式会社と包括連携協定を締結（18日）	「環ハケ岳連携推進協議会」設立総会を開催（21日） 2025世界陸上が東京で開催（13日） 三井住友海上火災保険株式会社と包括連携協定を締結（18日）	第48回茅野どんぱん（9日） 終戦80周年 「環ハケ岳連携推進協議会」設立総会を開催（21日）	株式会社HISおよび株式会社とゆめと新しい目的地づくりに関する包括連携協定を締結（30日） 『2025年大阪・関西万博』における日仏合同児童合唱およびシティプロモーションを実施（5日） 第48回茅野どんぱん（9日）	ハケ岳農業大学校が「ハケ岳ガーデンプロジェクト」を開始（13日） 下馬沢川 災害復旧工事・高部砂防堰堤完成式典および講演会の開催（25日） 学校法人先端教育機構 社会構想大学院大学と地域活性化包括連携協定を締結（12日）	『2025年大阪・関西万博』が開幕（13日） TOYOTA GAZOO Racing ラリーチャレンジ2025 inハケ岳茅野（21日） 茅野市千駄刈自然学校の運営終了（31日）	茅野市千駄刈自然学校の運営終了（31日） 運動公園総合体育館の照明LED化、天井部分やトイレの改修工事が完了（2日） 株式会社ジモティーおよび株式会社マーケットエントナープライズの2社とリユースの促進に関する連携協定を締結（3日） ロングモント市との姉妹都市提携35周年記念式典の開催にあわせて、ロングモント市長が茅野市長、茅野市議会を表敬訪問（19日） 茅野市千駄刈自然学校の運営終了（31日）	サントリーグループと茅野市・富士見町・原村・諏訪南行政事務組合で、ペットボトルの「ボトルtoボトル」水平リサイクルに関する協定を締結（21日）



# みんなで守ろう、 あなたの未来と 家族の笑顔

大腸がんは、  
早期に見つければ治る  
可能性が高くなります。  
まずは簡単な検診から  
始めてみませんか。



みんなの未来を  
守っていきましょう！  
名取 夏美

早期発見して  
命を守りましょう  
名取 未羽

明日の未来を守っていきましょう  
アルダン けれん

早期の検診は  
未来が変わります  
矢澤 雅

こちらからお申込みください

茅野市民限定！

大腸がん検診の  
追加実施を行います

令和7年11月～令和8年1月

40歳を過ぎたら年1回の便潜血検査を習慣にし、  
早期発見のチャンスを広げましょう。

まんなかに愛のあるまち  
CHINO  
茅野市

TOKAI  
UNIVERSITY  
SUWA SENIOR HIGH SCHOOL

「生きる」を創る。  
Afiac

## 大腸がん検診（便潜血反応検査）の追加実施を行います！

- 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
  - 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。



申込はこちらから  
お願いします！

# みんなで守ろう、 あなたの未来と家族の笑顔

## 高校生が大腸がん検診の啓発活動を実施！

茅野市は、大腸がん検診の受診率が県内でも低い水準にあり、改善が求められています。こうした課題に対応するため、市・高校・医療機関・民間企業が連携し、受診率向上を目指すプロジェクトが進行中です。その一環として、東海大学付属諏訪高等学校（通称：東海）の「理数探究」の授業内で、「地域の大腸がん検診受診啓発」に興味を持った生徒たちが、早期検診の重要性を学び、健診の重要性を伝えるために、様々な働きかけを実践しています。

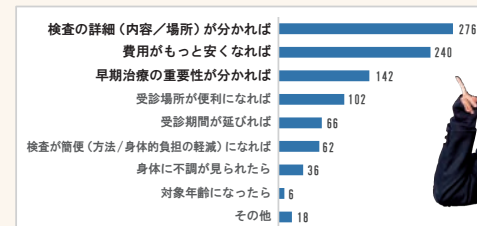
### 東海生の取り組みと学び

#### アンケートを実施

生徒の親や祖父母、教員の方々などを対象に、大腸がん検診の受診経験や未受診の理由、大腸がん検診受診の動機などについてアンケートを実施し、約350人程の回答データを収集しました。アンケートの結果、がん検診が「健康な人を対象としたもの」と認知されていないことや、検査方法が誤認されている懸念があることがわかりました。一方で、受診の動機に関しては、「検査の詳細」、「早期治療の重要性」が分かればと回答する方が多く、啓発活動の重要性が見て取れました。

大腸がん検診＝「内視鏡検査」をイメージされる方もいますが、国が推奨している方法は「便潜血検査」です！  
便潜血検査ならご自宅で受けることができ、時間や費用の負担も少なく検査可能です！

どうなれば大腸がん検診を受けようと思いますか（複数回答）



#### 専門家やがん経験者の方にヒアリングを実施

市の担当者や厚生労働省の職員、諏訪中央病院の医療従事者の方へのヒアリングを実施し、アンケート結果から生まれた疑問点の解消や、がん検診に対する現状の課題を把握しました。また、がん経験者の方から、リアルな体験談を聞くことで、がん経験者への共感を育み、より具体的で効果的な啓発策を考えるきっかけとなりました。

### 東海生が行う啓発活動

#### チラシ・ポスターの作成

生徒が伝えたい情報やデザインのイメージ、キャッチコピーを基にチラシ・ポスターを作成しました。大腸がん検診について学んできた生徒の想いが伝わるものとなっています。（左ページに掲載）

#### 茅野市どっとネットの特設ページ開設

「茅野市どっとネット」では、暮らしに役立つ情報や市民の声を活かしたコンテンツを発信しています。今回は、東海生が地域の課題に向き合い、自分たちの言葉やデザインで発信することで、温かみを持った情報を発信しています！

特設サイトは  
こちらから



#### 市内中学生から啓発の輪を広げる

市内中学校で、東海の理数探究情報班 授業担当の皆さんとがん経験者による授業を実施しました。授業では、「命の大切さ」や「早期発見・早期治療により、人生の選択肢が増える」というメッセージを伝えとともに、授業を聞いた中学生が当日の感想を「手紙」として大切な人に渡す取り組みを通じ、がん検診への意識向上につなげました。



### Interview

この事業に参加したきっかけはそれぞれですが、地域の方々と協力して、がん検診の受診率向上に取り組みるのは貴重な経験だと思っています。

大腸がんは、他のがんと比べて、早期発見・早期治療をすれば治る可能性が高いため、もっと検診の大切さを伝えたいと思っています。今回、活動を通して、大腸がん検診の便潜血検査であれば、市町村から補助が出て、比較的安価で済むということを知りました。一方で、アンケート結果から、便潜血検査の存在を知らない方や、検診方法や料金を誤解している方もいるとわかりました。

実は、（大腸がん検査は）安価で簡単にできる点は、検診を勧めやすい要素になると思います。大腸がんの初期は痛みがないので、具合が悪くなってから病院に行くのではなく、大切な人との時間を考えることで、その時間を守るためにも、身の周りの方から検診の輪を広げていただき、ぜひ定期的な検診を受けてほしいです。



東海の理数探究情報班 広報担当の皆さん  
左から：矢澤 芽生さん、名取 未羽さん、アルダン けれんさん、名取 夏美さん



特殊勤務手当(令和6年度一般会計)

区分	全職種
職員1人当たり支給月額	237円
代表的な手当の名称	滞納処分手当 福祉業務手当 劇毒物取扱手当 保健指導手当 死亡動物等収集作業手当

その他の手当

区分	内容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

⑧ ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年度	ラスパイレス指数
令和6年度	96.6
令和5年度	96.2

③ 勤務時間その他の勤務条件に関すること

① 勤務時間、休憩時間の状況(標準的なもの)

本庁			
勤務時間		休憩時間	閉庁日
始業時刻	終業時刻		
午前8時30分	午後5時15分	正午から午後1時まで(1時間)	土曜日及び日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

④ 休業に関する状況

育児休業取得者数	部分休業取得者数	育児短時間勤務取得者数
11人	4人	0人

(注)取得者数は、令和6年度に新たに育児休業、部分休業または育児短時間勤務を取得した職員数です。

⑥ 分限および懲戒処分等の状況

分 限 処 分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できない時に、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内訳
	4人	免職0人、降任0人、 降給0人、休職4人

懲 戒 処 分 等		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁等です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内訳
	4人	免職0人、停職0人、 減給0人、戒告4人

⑦ 研修および勤務成績の評定の状況

① 研修の状況

区分	研修内容	受講者数
1 自主研修	通信教育受講者、自主学習会	40人
2 派遣研修	自治大学校等	19人
3 一般・課題別研修	新規採用職員研修等	685人
4 政策研修	人事評価研修等	39人

② 人事評価の状況

評価の回数	評価の時期	被評価者数
年1回	3月	519人

⑧ 福利および利益の保護の状況

① 福利厚生制度の状況

区分	内容等
市町村職員共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・短期給付(保健、福祉事業等)手続き等
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 480人 ・人間ドック助成 受診者66人(内脳ドック併用23人) ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施

② 公務災害補償制度の状況

加入団体	災害件数
地方公務員災害補償基金長野県支部	2件

③ 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

⑩ 公平委員会の報告事項

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0件

① 任免および職員数

① 採用の状況(R6.4.2～R7.4.1)

職 種	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
男 性	15	—	—	—	—	—	15
女 性	15	1	4	4	—	—	24
計	30	1	4	4	0	0	39

② 退職の状況(R6.4.2～R7.4.1)

職 種	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
男 性	16	—	—	—	—	—	16
女 性	6	—	7	—	—	—	13
計	22	0	7	0	0	0	29

③ 職員数の状況(各年度4月1日現在)

区 分	行 政	保健師	保育士	栄養士	医療職	看護師	合 計
令和7年度	365	23	113	18	0	0	519
令和6年度	357	22	116	14	0	0	509
差 引	8	1	-3	4	0	0	10

② 給与に関すること

令和6年度一般会計における人件費の決算額は、38億4392万円で、歳出決算額295億1884万円の約13%です。  
なお、この人件費には市長、副市長、教育長及び市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

① 一般行政職の級別職員数の状況

《行政職給料表》

区分		1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	合計
標準的な職務内容		主事	主任	主査	係長(副主幹)	課長補佐(主幹)	課長(副参事)	部長(参事)	
R7.4.1現在	職員数	35人	47人	95人	62人	38人	30人	10人	317人
	構成比	11.1%	14.9%	30.0%	19.6%	12.0%	9.5%	3.2%	100.0%
R6.4.1現在	職員数	29人	38人	112人	63人	31人	28人	10人	311人
	構成比	9.4%	12.3%	36.0%	20.3%	10.0%	9.0%	3.2%	100.0%

(注)構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため個々の数字の計と合計が一致しない場合があります。

② 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分		一般行政職		
R7.4.1現在	茅野市	平均給料	平均給与	平均年齢
		326,460円	381,085円	43歳 8月
R6.4.1現在	茅野市	317,649円	367,771円	44歳 0月
	長野県	327,900円	395,182円	45歳 0月

④ 職員の初任給の状況(R7.4.1現在)

区分		初任給	採用後2年経過日給料月額
茅野市	大学卒	220,000円	233,300円
	高校卒	188,000円	199,400円
長野県	大学卒	230,500円	
	高校卒	198,700円	

⑥ 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分			経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
R7.4.1現在	茅野市	大学卒	281,171円	350,260円	365,333円	366,000円
		高校卒	—	—	—	—
R6.4.1現在	長野県	大学卒	278,772円	364,761円	379,126円	404,481円
		高校卒	247,876円	312,467円	353,457円	379,004円

⑦ 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和6年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.50月分	2.10月分
職務の等級による加算措置 有		

時間外勤務手当(令和6年度一般会計)

支給総額	155,845千円
職員1人当たり支給月額	28,606円

令和6年度  
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんにご理解いただくため、「茅野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務等について、令和6年度の概要を公表します。(給与等については、令和7年4月1日の状況も併せて公表します。)

問 総務課 職員係 ☎72-2101(内線134・135)

一般行政職とは、「地方公務員給与実態調査」に基づく区分であり、公表のうち「1～(3)職員数の状況」の各年度職員数の合計から医療・看護職、税務職、福祉職、企業職等を除いた職員数を「一般行政職」の対象としています。

③ 特別職の報酬等の状況(R7.4.1現在)

区分		月額	期末手当
給料	市長	907,000円	(令和6年度支給割合) 6月期 1.70月分 12月期 1.75月分 計 3.45月分
	副市長	736,000円	
	教育長	662,900円	
報酬	議長	435,000円	計 3.45月分
	副議長	364,000円	
	議員	332,000円	

⑤ 職員給与費の状況(各年度一般会計予算)

区分	職員(A)	給 与 費				1人当たり給与費年 額 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
7年度	517人	1,952,388千円	309,883千円	941,418千円	3,203,689千円	6,197千円
6年度	522人	1,923,759千円	292,314千円	878,715千円	3,094,788千円	5,929千円

(注)職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

(注)経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

退職手当

R7.4.1現在	(支給率)	自己都合	応募認定・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置 (調整額×60月) ・定年前早期退職の特例措置 (3%～45%)	



**問** 学校教育課 学務係 ☎72-2101（内線606・607）  
財政課 行革推進係 ☎72-2101（内線168）

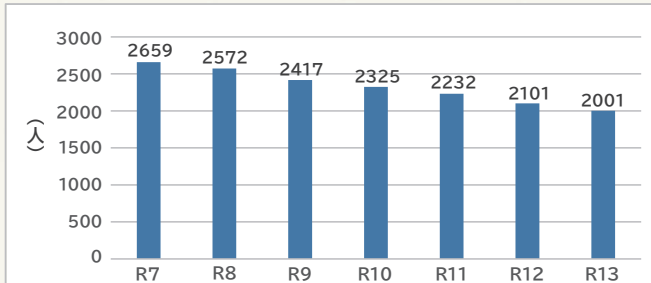
バックナンバー  
はこちら！



## 未来の学校プロジェクトについて

茅野市では全小学校で児童数が減少し、令和13年度には令和7年度と比べて約660人の児童が減の見通しとなっています。子ども達を取り巻く学びの場が変化していく中で、市教育委員会では、持続可能でより魅力ある学校教育の実現を目指して、子ども達のためにどのように教育を充実させ展開させていくのか、市民の皆さんと一緒に考えていきます。

【市内児童数の推移】



（令和7年10月9日時点の住民登録者を基に市が独自で推計）

## 地域対話を開催しました

児童数が減少する中、今までの仕組みを保つのか、子ども達にとってよりよい学びの場をどのように築いていくのか、市民の皆さんと小学校の方向性を考える場として「地域対話」を開催しました。

名称	内容	参加者
第1回 保護者対象の地域対話	・小学校児童数の推計について ・学級編成や教員配置の制度について ・今後の進め方	各小学校区 計9回（全137名） アーカイブ視聴：267回
第2回 保護者対象の地域対話	第1回で寄せられた6つのパターン （制度説明・事例紹介・メリットデメリット）	各小学校区 計9回（全61名） アーカイブ視聴：299回
第1回 地域全体の地域対話	・小学校児童数の推移について ・学級編成や教員配置の制度について ・保護者対象の地域対話で寄せられた6つのパターン	各地区 計10回（258名） アーカイブ視聴：466回

## 地域対話では、様々な観点から未来の学校の事を考えていただきました

### 地域対話で出た主な意見

- 学校の規模によって学校を選択できる方が良い。
- 茅野市の魅力や特色を活かした学校を残し、選ばれる学校づくりをしたい。
- 地域に根ざした学校なので、まちづくりと一体的に検討したい。
- 9校維持の負担を子ども達に残すことがよいのか検討したい。
- 保護者の参加が少ないので、保護者が議論に参加できる環境を作り、丁寧に検討を進めてほしい。

地域対話の詳しい内容は  
ホームページ（QRコード）  
をご覧ください



## 今後の進め方について

これまでの地域対話に加え、さらに幅広く市民の皆さんの意見を伺うため、市民アンケートを実施する予定です。市民の皆さまの声を大切に、一つひとつ丁寧に検討を進め、未来につなげていきたいと考えています。

### 今井市長の想い

少子化に伴う学校再編の課題は全国的に広がっています。学校再編には財政面での課題もありますが、茅野市では、行財政改革の「財」の部分ではなく、**子どもたちの教育環境のあり方を見直す**という「行」の改革の視点を重視しています。将来的には、すべての小学校で児童が減少し、1学年10人以下になる学校も出てくる見込みです。そこで、まずは**子どもたちにとってどのような教育環境が最適か**を最優先に考え検討を進めています。将来の茅野市を担う子どもたちのために、市民のみなさんと一体となって「オール茅野」で教育の未来を考えていきたいと思っておりますので、是非多くのご意見をお聞かせください。

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



# 「中学生の税についての作文・税に関する標語」 入賞者のご紹介

☎ 税務課 市民税係 ☎72-2101（内線 172）

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

茅野市で受賞された方は以下のとおりです。おめでとうございます。

## 「税についての作文」

### 【関東信越税理士会諏訪支部長賞】

永明中学校 3年2組 上條 正男 『税と未来への投資』

### 【諏訪納税貯蓄組合連合会長賞】

長峰中学校 3年3組 五味 樹 『税金を支える私たちの暮らし』

北部中学校 3年1組 島田 茜慈 『きっと、助けてくれる』

東部中学校 3年1組 和氣 茜雪 『税金に向き合うこと』

### 【茅野市長賞】

永明中学校 3年2組 柳平 希空 『みんなで支える社会のしくみ』

永明中学校 3年3組 渡邊 星愛 『明るい未来の税金』

長峰中学校 3年1組 武居 杏衣留 『税金と私たちの未来』

長峰中学校 3年3組 山本 奈央 『税の大切さ』

北部中学校 3年3組 宮下 悠真 『税金の無駄使いはダメ』

北部中学校 3年3組 前原 なずな 『暮らしを支える税金』

東部中学校 3年1組 柳原 陽斗 『ユニークな税』

東部中学校 3年2組 佐藤 希 『生きる人全員が幸せになる税金に』

## 「税に関する標語」

### 【諏訪税務署長賞】

永明中学校 3年3組 上條 日和

『人々の暮らしを支える消費税 みんな納めて 明るい社会を』

### 【諏訪間税会長賞】

北部中学校 3年1組 濱田 万智

『税金が 日々の当たり前 つくってる』



# information

## 市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

☎ 都市計画課 住宅係 ☎72-2101（内線 537）

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 E棟	平成17年	耐火	1DKY	1戸	13,700円～20,400円
小坂団地 A棟	昭和62年	耐火	3DKY	3戸	18,700円～27,900円
小坂団地 B棟	昭和63年	耐火	3DKY	1戸	19,000円～28,300円
小坂団地 C棟	平成元年	耐火	3DKY	3戸	19,000円～28,300円
小坂団地 D棟	平成2年	耐火	3DKY	1戸	19,300円～28,700円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐火	3DKY	複数戸	36,000円～40,000円

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

### ▶ 申込資格等

以下の条件をすべて満たしている必要があります。

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

### ▶ 申込受付期間

期間 **1月13日（火）～1月30日（金）**  
時間 8時30分～17時

### ▶ 入居説明・抽選会

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

日時 **2月4日（水）10時～**  
場所 茅野市役所7階 704会議室

▶ 入居可能日 令和8年**2月13日（金）**





## お知らせ 大学入学共通テストによる車両混雑へご理解・ご協力ください

問 公立諏訪東京理科大学 ☎73-1201 (代表)



- ▶日時 1月17日(土)、18日(日)  
両日ともおおむね7時30分～18時30分まで
- ▶内容 受験生の在籍する高校等には車両送迎の自粛や公共交通機関の利用をお願いしますが、大学周辺道路は、受験生の送迎車両により大変混雑することが予想されます。大学周辺道路の混雑へのご理解と迂回等のご協力をお願いします。

## 講座 生涯スポーツ健康講座「みんなでニュースポーツ」

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- ▶日時 1月24日(土) 10時～正午
- ▶場所 茅野市総合体育館 メイン体育館
- ▶内容 小学生から大人まで、みんなでニュースポーツ(モルック・ポッチャなど)を楽しむ教室です。
- ▶講師 スポーツ推進委員
- ▶対象 市内在住・在学・在勤、小学生以上の方
- ▶持ち物 体育館用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水
- ▶定員 30名
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 12月17日(水)～令和8年1月22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。  
※上記方法で申し込みができない方は、電話または総合体育館窓口でお申し込みください。

お申し込みは  
こちらから



## お知らせ 消防出初式

問 消防課 消防係 ☎72-2101 (内線676)



令和8年茅野市消防出初式の挙行に伴い、車両通行止めとなりますのでご協力をお願いします。  
9時から、市役所前通り(白岩観音前～JR茅野駅東口)で、消防団・少年消防隊・消防車両による分列行進を行いますので、ご観覧ください。

- ▶日時 1月11日(日)  
8時30分～9時30分(交通規制)
- ▶場所 市役所西信号機交差点～市民館前信号機交差点

## お知らせ 「茅野市子育てハンドブック」の広告掲載にご協力を!

問 こども課 こども・家庭相談係 ☎72-2101 (内線615)

子育て支援に関する情報をまとめた「茅野市子育てハンドブック」令和8・9年度版を、市と(株)サイネックスとの協働により、令和8年度に発行します。  
発行費用は広告料収入によってまかなうことで、(株)サイネックスが編集、印刷を行い、市の子育て情報を発信します。今後、同社が市内の各事業所を訪問し、広告を募集する場合があります。事業の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。



広告掲載に関する  
問合せ  
(株)サイネックス  
長野支店  
☎026-267-7133



▲参考『令和6・7年度版茅野市子育てハンドブック』

## 水道の凍結にご注意ください!

問 水道課 給水維持係 ☎72-2101 (内線665・666)

### ●凍結防止帯の確認を!

凍結防止帯の電源が入っているかどうかご確認ください。



### ●節電機器の設置場所

節電機器が室内や保温された場所にあると、冷え込んでも作動しません。節電機器はなるべく凍結防止帯のそばでご使用ください。

### ●水道を凍結させてしまったら!

凍結部分にお湯をかけて溶かす場合は、タオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。急に熱湯をかけたり、直火に当てたりすると凍ったところが破裂する恐れがあります。

### ●それでも水が出ない場合は…

施工業者または茅野市指定水道装置事業者にご相談ください。詳細は、市ホームページ(QRコード)をご確認いただくか、または上記問合せ先までお問い合わせください。  
市営水道以外の区域にお住まいの方はそれぞれの水道事業者にお問い合わせください。



### ●不凍栓(水抜きバルブ)の操作方法

- ①不凍栓の頭のハンドルを「閉める」の矢印方向に回らなくなるまで閉める。
- ②水道の蛇口を開けて水道管の水を抜く。  
※使用を再開する場合は、水道の蛇口を閉め、不凍栓の頭にあるハンドルを「開ける」の矢印方向に回らなくなるまで回す。

《注意》  
不凍栓が中途半端に開いていると水抜き穴から常時水が抜けるので、漏水と同じ状況になってしまいます。不凍栓は必ず全開が全閉にしてください。不凍栓の誤操作による漏水は料金軽減の対象になりませんので、特に注意してください。

## information

## 税務署での確定申告について

問 税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線172)

▶相談を希望される方は…

2月16日(月)～3月16日(月)までの確定申告期間中に、確定申告会場へお越しください。

⚠ 1月5日(月)～2月13日(金)は、税務署内に確定申告会場はありません。

※2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しいただいても対応できません。  
※確定申告会場への入場には入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行がスムーズです。

### 書面で申告書等を提出する方へ

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。  
確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算(金額の確認など)や書面による申告書の作成はしていませんので、e-Tax又は郵送等での提出をお願いします。

e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日や申告内容を確認することができますので、ご利用ください。





1 January

- 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。
  - 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
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

★各種相談・説明会★ 茅野市役所 ☎72-2101	
トレーニング室利用者説明会【要事前予約】	8日(木)10時～、14日(水)14時～、20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】	6日(火)13時～17時 ※12/23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 鳥川 秀司 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	13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	15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	17日(土)、24日(土)、31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(24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】	7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】	30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」	13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】	14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】	①17日(土)13時～16時 ②9日、23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要否等について助言を行います。

茅野市小児オンライン相談サービス

- 相談時間 平日：18時から翌朝9時まで  
土日祝：24時間
  - 相談内容 小児の体調不良やけがに関する相談
- 専用アプリから医師へ相談できます。(事前ダウンロードが必要です。) 詳細は、市ホームページまたは上記QRコードからご確認ください。





時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

## i 認知症の人の家族会

**時** 1月28日(水) 10時30分～正午  
**所** 茅野市役所 704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)



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 みんなのパソコン広場 ★パソコン初心者お助け隊★

**時** 2月4日(水)、18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  
**所** ワークラボハケ岳  
**内** 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、サポートなど  
**定** 各講座3名  
**￥** 1,000円  
**持** 使用しているノートパソコン  
**申** 12月22日(月)～1月23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)



## i 認知症総合支援事業 「オレンジ・カフェ茅野」

**時** 1月15日(水) 14時～15時  
**所** ウェルシア茅野本町店  
**内** 『認知症になってからの服薬管理』をテーマに薬剤師からお話があります。  
**対** どなたでも  
**定** 15人(定員になり次第、申込受付を終了します)  
**￥** 無料  
**申** 事前に下記問合せ先まで、電話でお申し込みください。  
 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101(内線332)



## i 介護保険制度説明会

**時** 1月14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** ・1月2日から2月1日までに65歳になる市民の皆さん(ご案内通知を送付します)  
 ・介護保険制度に関心のある市民の皆さん  
**申** 不要(直接会場へお越しください)  
**問** 保険課 介護保険係 ☎72-2101(内線335)

## i 茅野市議会意見交換会 –ごちゃまぜ未来会議–

**時** 第1回：1月25日(日) 10時～11時30分  
 第2回：1月30日(金) 19時～20時30分  
 第3回：2月6日(金) 19時～20時30分  
 第4回：2月8日(日) 10時～11時30分  
**所** 第1回：湖東地区コミュニティセンター  
 第2回：茅野市中央公民館 2階学習室  
 第3回：ゆいわーく茅野 3階集会室  
 第4回：玉川地区コミュニティセンター  
**内** テーマ：「茅野市の未来を考えよう」  
 茅野市の魅力、茅野市がもっと良くなることなどのご意見を聞かせてください。  
**対** 市内在住・在勤・在学の方  
**定** 各回30名  
**￥** 無料  
**申** 12月19日(金)～1月20日(火)までに電話、FAX、メールまたは電子申請(QRコード)でお申し込みください。  
**問** 茅野市議会事務局 ☎72-2101(内線352) FAX73-7936 E-mail gikai@city.chino.lg.jp

# 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 茅野市空き家なんでも相談会

**時** 1月22日(水) 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、2月26日(水)、3月26日(水)を予定しています。  
**申** 1月8日(水)までに電話またはQRコードよりでお申し込みください。  
**問** 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)



## Event&Lectures

### イベント・講座

## i スマートフォン基礎講座

**時** 2月6日(金)、10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)  
 【アンドロイド(android)】  
 10時30分～12時30分  
 【 아이폰(iPhone) 】  
 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** 12月22日(月)～1月23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)



# 健康熟年大学事業 「インターバル速歩体験会」

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

- 日時 2月3日(火) 13時30分～15時
- 場所 茅野市総合体育館 2階サブ体育館
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 持ち物 上履き、歩きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
- 料金 無料
- その他 体育館は寒い場合もあります。体温調節できる服装でお越しください。
- 申込 体験希望の方は当日、13時20分までに直接会場へお越しください。



2年間インターバル速歩とヨガを主に行っている健康熟年大学の『インターバル速歩』を実際の教室に参加して体験します。実際に体験して、4月から新たな仲間になりませんか?  
**【講師】** 熟年体育大学リサーチセンター 指導員



時：日時 所：場所 内：内容 講：講師 対：対象 定：定員 ￥：料金 持：持ち物 他：その他 申：申込方法 問：問い合わせ

Wanted

募集

- i** 消防団協力事業所募集
- 内** 消防団協力事業所表示制度は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められると同時に、事業所の協力を通じて、地域防災体制がより一層充実されることを目的としています。認定された事業所には、表示証を交付します。表示証を社屋に掲示したり、自社のホームページで公開することにより、地域への貢献活動を行っている事業所としてのイメージアップにつながります。また、茅野市が発注する建設工事の入札の際、地域貢献度として等級格付に新客観点が加えられます。
- 申** 協力事業所の認定基準と申請については、市ホームページ（QRコード）「茅野市消防団協力事業所表示制度実施要項」をご覧ください。
- 問** 消防課 消防係 ☎72-2101（内線676）

- i** 市営青空駐車場パーク＆ライド割引の料金を改定します
- 内** あずさ号利用者向けのパーク＆ライド割引（※）について、下記の通り料金を改定します。（※茅野駅改札窓口で駐車券の割引処理が必要です。）
- 【新料金】1日700円
- 【改定日】1月15日（木）の出庫から市営青空駐車場は、慢性的な混雑緩和のため拡張工事を行い、令和7年11月から区画数を37台増やして運営をしています。サービス開始当初から1日500円で提供していましたが、この度の拡張工事や今後の維持修繕等に対応していくため、料金を改定させていただきます。ご利用者の皆さんにはご負担をおかけいたしますが、ご理解の程よろしく願いいたします。
- 問** 都市計画課 都市計画係 ☎72-2101（内線534）

- i** 家畜の飼養状況報告のご協力をお願い
- 内** 高病原性鳥インフルエンザや豚熱の発生を受け、家畜や家さんの防疫対策の強化が求められています。そのため、家畜や家さんを飼養（1頭・1羽以上）している方は、家畜伝染病予防法に基づき、毎年2月1日時点の飼養状況や衛生管理の実施状況について伊那家畜保健衛生所へご報告をお願いします。対象家畜については、下記問い合わせ先まで、お問い合わせください。
- 【例年報告している方】1月末に送付される報告用紙を下記期限までにご提出ください。
- 【新たに飼養を始める方・本制度を知らなかった方】下記問合せ先へご連絡ください。
- 時** 報告期限：令和8年2月16日（月）
- 他** ・報告様式はホームページ（QRコード）からダウンロードすることもできます。  
・提供いただいた情報は防疫および畜産振興の目的以外には使用しません。
- 問** 長野県伊那家畜保健衛生所（長野県伊那市西町5764） ☎0265-72-2782  
FAX：0265-72-2765  
E-mail：inakachiku@pref.nagano.lg.jp

- i** 宝くじの助成金で備品を整備しました
- 内** 一般財団法人自治総合センターによる「コミュニティ助成事業」を活用し、緑区がエアコン、複合機、プロジェクター、ブルーレイレコーダー、 TENTを宝くじの助成金で整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。また、公益財団法人長野県市町村振興協会による助成事業を活用し、高部区がTENT、発電機、投光器等を、中大塩地区がTENT、担架等の防災資機材を宝くじの助成金で整備しました。この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している助成事業です。地域のコミュニティ活動の充実・強化や災害から守るための活動の支援を行っています。
- 問** パートナースhipのまちづくり推進課 コミュニティ推進係 ☎72-2101（内線141）  
防災課防災係 ☎72-2101（内線182）

- i** みつばちを飼育する方へ「蜜蜂飼育届」提出のお願い
- 内** みつばちを飼育される方は、養蜂振興法に基づき「蜜蜂飼育届」の提出が義務付けられています。西洋みつばち、日本みつばち問わず、みつばちを飼育される方は「蜜蜂飼育届」の提出をお願いします。
- 対** みつばちを飼育する方
- 問** 農林課 農政係 ☎72-2101（内線441）

Information

お知らせ

**i** 諏訪広域事業承継個別相談会を実施します

- 時** 2月17日（火）
- 所** 茅野市役所
- 内** 後継者を見つけたい、後継者に事業を譲りたい、どのようなスケジュール感で進めればよいかわからないなど、事業承継に関するお悩みを事業承継に精通した相談員に相談することができます。
- ￥** 無料
- 他** 秘密厳守
- 申** 事前に下記申込先まで直接お申し込みください。
- 【申込受付】  
公益財団法人長野県産業振興機構長野県事業・引継ぎセンター ☎026-219-3825  
FAX：026-219-3826  
E-mail：hikitsugi@nice-o.or.jp
- 問** 商工課 工業・産業振興係 ☎72-2101（内線432）

- i** コンビニでの証明書交付サービスが停止します
- 内** コンビニ交付システムのメンテナンス作業のため、下記期間、コンビニでの証明書交付ができません。
- 【停止期間・停止する証明書】  
①2月2日（月）～2月16日（月）  
住民票の写し、印鑑登録証明書、所得・課税・扶養証明書、戸籍謄（抄）本、戸籍の附票の写し  
②2月21日（土）～2月23日（月・祝）  
戸籍謄（抄）本、戸籍の附票の写し
- 問** 市民課 戸籍係 ☎72-2102（内線252）

- i** 第276回 ほろ酔い勉強会
- 時** 1月27日（火） 14時30分～16時
- 所** 諏訪中央病院 講堂
- 内** テーマ：「あなたの知らないフレイルの世界～足腰だけじゃない～」
- 講** 在宅診療科部長 宮坂晋太郎  
摂食・嚥下障害認定看護師 丸茂広子  
管理栄養士 宮澤愛子
- 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。
- ￥** 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** 読書の森 読りーむinちの図書館楽しいおはなし会
- 時** 1月31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）



小中学生  
優秀作品展

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

**問** 学校教育課 学務係 ☎72-2101（内線 605）

図工・美術の部	茅野市と原村の小中学生の作品展	書写の部	茅野市の小中学生の作品展
会期 1/22（木）～1/26（月） 9:00～18:00（最終日は16:00まで） 会場 茅野市美術館 企画展示室 入場無料		会期 2/3（火）～2/12（木） 8:30～17:15（最終日は16:00まで） 会場 茅野市役所 1階ロビー 入場無料	





# 公共施設等の年末年始 のお休み (12/27~1/5)

		27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
市役所		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
地区コミュニティセンター		休	休	休	休	休	休	休	休	休	
茅野市役所ベルビア出張所				休	休	休	休	休	休		
茅野市マイナバーセンター				休	休	休	休	休	休		
コンビニでの証明書等の交付				休	休	休	休	休	休		
市民活動センター(ひと・まちプラザ)				休	休	休	休	休	休		
コワーキングスペース(ワークラボハヶ岳)				休	休	休	休	休	休		
環境 施設	諏訪南清掃センター		休			休	休	休	休	休	
	○休業期間中(12/31~1/4)はごみ収集を行いません。										
	諏訪南リサイクルセンター		休			休	休	休	休	休	
	し尿・浄化槽汚泥のくみ取り	○営業日については、各社にお問合せください。年末は混み合いますので、早めにお申込みください。 し尿:伊沢衛生 ☎72-8514 武居商事 ☎73-4375 浄化槽汚泥:茅野市清掃協会 ☎72-7722									
静香苑						午後休	休	休	休		
教育・ 文化 施設	茅野市中央公民館			休	休	休	休	休	休		
	図書館		休	休	休	休	休	休	休	休	休
	尖石縄文考古館			休	休	休	休	休	休		休
	ハヶ岳総合博物館			休	休	休	休	休	休		休
	神長官守矢史料館			休	休	休	休	休	休		休
	青少年自然の森	○12月~2月は冬季休業									
	茅野市民館・茅野市美術館			休	休	休	休	休	休		
温泉 施設 等	アクアランド茅野				【営業時間】 9時 ~ 17時	【営業時間】 9時 ~ 17時	休	【営業時間】 9時~17時			
	金沢温泉「金鶏の湯」						休				
	河原温泉「河原の湯」						休				
	尖石温泉「縄文の湯」						休				
	玉宮温泉「望岳の湯」						休				
	米沢温泉「塩壺の湯」						休				
	高齢者福祉センター塩壺の湯「ゆうゆう館」			休	休	休	休	休	休	休	休
	アクアランド茅野・カルチャーセンター		休	休	休	休	休	休	休	休	
スポー ツ 施設 等	運動公園内施設			休	休	休	休	休	休		
	国際スケートセンター(NAO ice OVAL)					【営業時間】 ~16時	【営業時間】 14時~				
保健 福祉 ・ 医療 ・ 子育 施設 等	保健福祉サービスセンター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	○電話相談はお受けします。(対応は休み明けになります)										
	健康管理センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	諏訪中央病院	休	休	休	休	当番医	当番医	当番医	休	休	
	リバーサイドクリニック	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	北山診療所	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	こども館0123広場			休	休	休	休	休	休		
	地区こども館(ちの・米沢・玉川以外)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	ちの地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	米沢地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	玉川地区こども館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
	CHUKOらんどチノチノ			休	休	休	休	休	休		





## お尻を鍛えよう

今回は体の中でも大きな筋肉である、お尻の筋肉を鍛える運動をご紹介します。日常では階段を上がる時、立ち上がる時、姿勢の保持などに使われています。お尻の筋肉を鍛えることで腰痛や膝痛の予防、歩行の安定性などに繋がります。また、大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝の向上も図れます。大きな筋肉を鍛えていきましょう♪

### 【中臀筋のトレーニング】



椅子や壁などに手を付いて、真っ直ぐ立ち、足を真横に上げます。  
上げる時に体が傾かないように軸は真っ直ぐに保ち、つま先は前に向けたまま上げます。  
◎お尻の横を触りながら行うと意識しやすいですね。

### 【大臀筋のトレーニング①】



真っ直ぐに立ち、足を後ろに引きます。  
足を伸ばしたまま、上に上げます。  
※足を上げる時に腰が反り過ぎないように気を付けましょう。  
◎壁に手を付いて行っても良いです。



動画で健康体操を  
ご覧いただけます

× NG例



### 【大臀筋のトレーニング②】



四つ這いの姿勢を作り、片方の足を後ろに伸ばす。  
足を伸ばしたまま、上に持ち上げる。  
※顎が上がり、腰が反らないように気を付けましょう。

1日10回 ×2～3セット目安

で行ってみましょう！

## 病院コラム 医療の現場から

### 年末年始の食事で気を付けること

諏訪中央病院 管理栄養士 宮澤裕子



年末年始はごちそうやお酒を囲む機会が増える季節です。つい食べ過ぎや飲み過ぎになり、体重や血圧、血糖値の上昇が気になる方も多いのではないのでしょうか。すこしの工夫でおいしく、体にやさしい過ごし方ができます。

まず心がけたいのは、「量」より「バランス」です。肉や魚を中心とした主菜に偏ると脂質が多くなりがちです。野菜やきのこ、海藻類を組み合わせることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が補われ、消化を助けるとともに満腹感も得やすくなります。

おせち料理には、実は栄養がたっぷり。黒豆にはたんぱく質や鉄分、ポリフェノールが含まれ、昆布巻きにはカルシウムや食物繊維が豊富です。日持ちを良くするために砂糖や塩分を多く使ったものが多いため食べ過ぎには注意ですが、昔ながらの一品を少しずつ味わうことで自然と栄養バランスが整います。

また、お酒を飲むときにはお水などで水分補給を忘れずに。アルコールには利尿作用があり、水分補給になるところか体が乾きやすくなります。お水などを合間に飲みながら、ゆっくり楽しむことが大切です。

年明けに「食べ過ぎたから食事を抜こう」とするのは逆効果。胃腸にやさしいおかゆや野菜スープなどで、少しずつリズムを整えましょう。

おいしい食事を楽しむことは、心の健康にもつながります。食べ方を工夫して、栄養も笑顔も満たされる年末年始を過ごしましょう。





# 子育て 定例イベント

## ●0123広場

開館時間 10:00～18:00 休館日 木曜日  
☎71-1661 最新情報はホームページからご確認ください➡



イベント名	日 時	対 象	定員	申込
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	1月13日(火) 11:15～11:30	0,1,2,3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ぐるんぱ」	1月27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、年末年始(12月28日(金)～1月5日(月))  
☎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	1月17日、24日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～んど	1月17日、24日(土) 11:00～	3歳以上の方ならどなたでも	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	1月10日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
パネルシアターであそぼう!	1月20日(火) 10:45～	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	1月17日(土) 11:30～	おなかのあかちゃんとそのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	1月8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、他イベント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	場 所	対 象	定員	申込
おめえ玉づくり	1月10日(土) 13:00～	泉野地区こども館 ☎79-2731	親子	15組 30名	申込必要
未就園児の集い 「夢のおひさまけんきゅ～じょ」	1月16日(金) 10:00～11:15	湖東地区こども館 ☎77-2311	未就園児と保護者	15組	申込必要
ころころ広場 「ニューイヤークンサート」	1月13日(火) 10:00～11:00	中大塩地区こども館 ☎72-8033	どなたでも	なし	申込不要

※お申し込みは、各地区のこども館までお問い合わせください。  
※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!

3月生まれの方募集中!

1月12日(月) までに応募してください。

対象 3歳までの方



きたはら ゆうせい  
北原 裕晴くん  
令和7年1月21日生まれ 1歳

裕晴、お誕生日おめでとう!!  
元気に成長してくれて嬉しい  
よ!これからも沢山の笑顔と  
成長を見せてね!



いまい ゆに  
今井 唯仁ちゃん  
令和7年1月1日生まれ 1歳

ゆにちゃん誕生日おめでとう  
いつもニコニコなゆにちゃん、  
幸せいっぱい毎日をありが  
とう。大好きだよ。



# こども通信

子ども・子育てに関する情報を  
お知らせします。



## にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

**日 時** 1月14日(水) 10時～正午  
**場 所** 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟  
**内 容** ベビーマッサージ、育児相談を行います。  
**参加費** 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)  
**対 象** 生後2～4か月の赤ちゃんとお母さん  
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)  
**持ち物** 産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子健康手帳、  
着替えやオムツ、授乳用品など  
**申込方法** お電話にてお申し込みください。

## だっことおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

**日 時** 1月21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。

## 赤ちゃんあつまれ

こども館0123広場 ☎71-1661

**日 時** 1月20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** 市保健師および家庭児童相談員  
**対 象** 生後2か月～7か月位の子どものと母親  
**料 金** 無料  
**定 員** 10組  
**申込方法** 12月23日(火) 10時～受付開始。  
こども館0123広場の窓口、電話、または電子  
申請(QRコード)でお申し込みください。



## 運動遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

**日 時** 1月18日(日) ①10時30分～10時50分  
②11時15分～11時45分  
**場 所** こども館 0123広場  
**内 容** 体を動かしながら、親子のふれあいを楽しめます。  
**講 師** 長崎 将利さん  
**対 象** ① 0,1歳の子どものと保護者  
② 2,3歳の子どものと保護者  
**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** ①1月5日(月) 13時30分～14時45分  
②1月19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「離乳食」について管理栄養士からのお話しに  
なります。  
②「子どものアレルギー」について小児科医師か  
らのお話しになります。  
**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)



## 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** ①1月8日(木) 10時～11時  
②1月28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。

## 産後ヨガ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

**日 時** 1月16日(金) 13時30分～  
**場 所** 諏訪中央病院 2F 小児産科女性病棟  
**内 容** 赤ちゃんと一緒にヨガを行います。育児相談も  
できます。  
**参加費** 550円  
**対 象** 3ヵ月以降のお子さん  
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)

## ベビーダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

**日 時** 1月22日(木) 13時30分～  
**場 所** 諏訪中央病院 2F 小児産科女性病棟  
**内 容** 首がすわった赤ちゃんを抱っこ紐で支えながら  
踊ります。  
**参加費** 550円  
**対 象** 首がすわった4～5ヶ月以降のお子さん  
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)



ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

## 博物館情報

**博物館のお正月**

日時 1月12日(月・祝) 9時～正午

料金 通常入館料 申込 不要

方言かるた大会、運試しプラネタリウム、手作りおもちゃなど

休館日 博物館 12月29日～1月3日、5日、13日～16日、19日、26日  
史料館 12月29日～1月3日、5日、13日、19日、26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、大学生・高校生300円、小中学生200円  
史料館 大人200円、大学生・高校生150円、小中学生100円



## 博物館の書き初め教室

共催：ユネスコ協会諏訪支部

日時 1月4日(日) 10時～正午

持ち物 習字道具、書き初め用紙

料金 通常入館料

申込 要申込 12月26日(金)まで

定員 20名

### 臨時休館のお知らせ

1月13日(火)～16日(金)  
館内メンテナンスのため、上記期間中、臨時休館となります。(1月13日(火)は通常の休館日です。)

### 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 1月17日(土)、18日(日)  
10時～11時30分と  
13時～14時30分

場所 ハケ岳総合博物館

対象 小学校高学年以上

定員 各回5名

参加費 400円(入館料別)  
※要申込

**星空観望会**

日時 1月17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  
「不思議な振動の世界」**

日時 1月11日(日)  
10時～11時30分

場所 ハケ岳総合博物館

定員 16名

参加費 300円

※要申込

**古文書相談会**

日時 1月25日(日) 10時30分～正午  
※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。

★1月のプラネタリウム  
「レグルス食」

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

1月の休館日 1日(木)～3日(土)、5日(月)、  
13日(火)、19日(月)、26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。

### 国宝「土偶」(縄文のビーナス) 指定30周年記念事業 ～シンポジウム 尖石縄文文化賞受賞者と語る「土偶とは何か」～

令和7年(2025年)は、国宝「土偶」(縄文のビーナス)が、縄文時代の国宝第1号として指定を受けてから30周年という記念すべき年です。1998年にパリ日本文化会館で開催された『縄文展』(L'art du Japon des Origins)や2009年に大英博物館で開催された『土偶の力 展』(The Power of Dogu)でも人気を博し、世界的にも、土偶としては縄文時代を代表する存在となっています。

シンポジウムでは、縄文ブームを強くけん引する土偶について、「縄文時代当時にはどのような存在であったのか?」を、尖石縄文文化賞受賞者をはじめ、長野県や山梨県の研究者が意見を述べ合います。そして、市民の皆さんには、「土偶って何だろう?」と楽しみながら考え、親しめる機会とします。

日時 1月25日(日) 13時～17時(正午開場、受付開始)

会場 茅野市民館 コンサートホール



## 図書館だより

本館休館日 12月28日(日)～1月5日(月)、13日(火)、19日(月)、23日(金)、26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



### おすすめ図書



『おうちで古文書学習』最速で身につく文字と知識

奥平航/著 柏書房/出版

古文書とは、150年以上まえに書かれた日本語です。その見た目はなめらかで美しいけれど、何が書いてあるかはチンプンカンプンな人は多いですね。本書は、そんな初めて古文書の学習をする人に向けて、わかりやすく説明してくれます。まずは、漢字6個を解読することから始めましょう。



ラッテとふしぎなね

庄野ナホコ/作 小峰書店/出版

ラッテは、花や緑を育てるのが大好きなネコです。ある日、ラッテがいつものように庭仕事をしていると、不思議な鳥が今まで見たことのない青い種を庭に落としていきました。その種をラッテは大切に育てますが、なかなかつぼみは開きません。さて、その青い種は花開くのでしょうか。

### 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4回

●日時 1月31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

●内容 読み聞かせの基本を学ぶ講座です。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」

●対象 どなたでも(今回のみの参加も歓迎)

●定員 15名

●料金 無料

●その他 子ども同伴可(託児はありません)

●申込 12月21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。

お申し込みはこちらから



## 茅野市民館 Chino Cultural Complex 茅野市美術館 Chino City Museum of Art



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

茅野市民館ホームページ

TEL 0266-82-8222 FAX 82-8223

休館日 火曜日(火曜が祝日の場合、翌平日)、年末年始

住所 茅野市塚原1-1-1(JR茅野駅東口直結)

アートで地域をサポートしませんか#5 美術館編

美術館って  
どんなところ?

美術館を もっと 楽しもう!

サポーターの  
活動って?

美術館のさまざまな取り組みやサポーターの活動、さらにアートの興味を深める内容をお届けする連続講座です。

- 1/24(土) 13:30 美術館の仕事
- 1/31(土) 13:30 茅野市美術館サポーターの活動
- 2/ 9(月) 10:20(予定) 対話による作品鑑賞
- 2/14(土) 13:30 特別講座 学校と美術館
- 2/15(日) 13:30 特別講座 記録としての写真が記憶になる 写真/旅/地域
- 2/21(土) 10:00 美遊com.定例会を見学しよう

参加費 無料  
定員 15名程度  
※要事前申込

4・5の【特別講座】は単独で受講できます

詳しくは  
HPをご覧ください



### 4 学校と美術館

講師 小林一博  
(泰阜村立泰阜小学校校長)

2/14(土) 13:30～アトリエ  
定員35名 ※先着・要事前申込

### 5 記録としての写真が記憶になる 写真/旅/地域

講師 石川直樹(写真家)

2/15(日) 13:30～アトリエ  
定員100名 ※先着・要事前申込

冬の夜空はアートだ!

アート楽しみ隊 vol.34

### 市民館で宇宙をつくろう!

～作ってみよう・描いてみよう!～

子どもから大人まで誰でも参加できるワークショップ。「宇宙」をテーマに、身近にあるいろいろな材料で工作したり、絵を描いたり、それぞれが想像するものを自由につくってみます。

1/12(月・祝) 10:00～12:00 会場 アトリエ

参加費 100円  
持ち物 筆記具、はさみ  
定員 25名程度 ※先着順、要事前申込  
※小学3年生以下は保護者の方も一緒にご参加ください

宇宙アートの展示

1/14(水)～1/26(月)  
事務室前 9:00～20:00 火曜休館

みんなの  
作品を  
飾るよ!





# 国民年金だより No.205

保険課 国保年金係 ☎72-2101(内線324)  
岡谷年金事務所 ☎23-3661

## あなたも国民年金を増やしませんか？

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

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

### 条件

次のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

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

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



### 保険料の納付状況がわからないときは

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

### 保険料の納付方法

国民年金の保険料は、月額17,510円(令和7年度)です。手続きした月の分から保険料を納めることができます。納付方法は原則、口座振替になります。また、保険料の前払いにより割引される前納制度もあります。



### 申し込み

場 所 茅野市役所保険課(1階7番窓口)または岡谷年金事務所

持ち物 ①年金手帳または基礎年金番号通知書 ②預金通帳 ③金融機関届出印

## ～さらに受け取る年金額が増える付加年金の納付もおすすめてです!～

毎月の保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取れます。

付加年金額(年額)は、「付加保険料納付月数×200円」となります。

(例) 60歳から65歳になるまで付加保険料を納めた場合

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

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

※ 付加保険料を納めたい方は、任意加入とセットでの申し込みをおすすめします。



問い合わせ

茅野市健康管理センター（茅野市健康づくり推進課）

☎82-0105（8時30分～17時15分 土・日・祝日・12月28日～1月5日を除く）

## 全年齢で血圧130/80mmHg未満を目標に！

～高血圧管理・治療ガイドライン2025（日本高血圧学会）から～

2025年8月に、6年ぶりに『高血圧管理・治療ガイドライン』が改定されました。これまでは高血圧の定義を140/90mmHg以上としていましたが、高値血圧（130～139/80～89mmHg）でも、脳心血管病（脳梗塞、心筋梗塞等）の発症のリスクや、死亡リスクが高いことから、成人期以降全年齢の方は血圧130/80mmHg未満を目標としていくことになりました！！

### 自宅で正しく血圧を測ってみよう！

#### 測定のタイミング

##### ●1日2回（朝・夜）行う

##### 朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

##### 夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上に上げた条件のもとで行うことが大切です。朝は4つの条件を守るようにしましょう。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにしましょう。

#### 測定するときのポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する

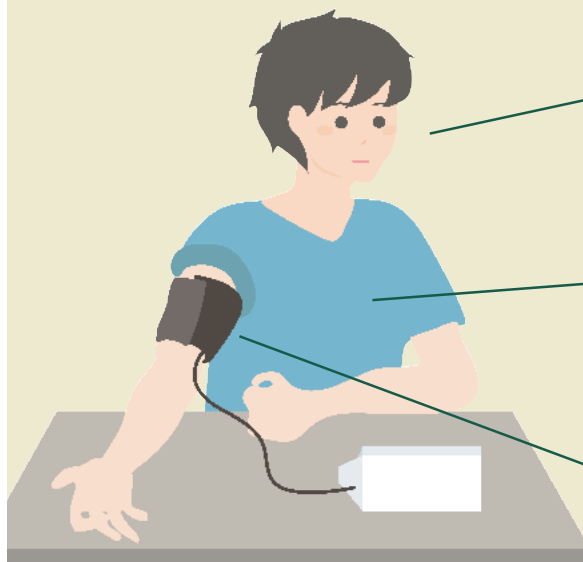
座ってすぐだと、血圧が安定していません。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚くらいなら着たままで測定してよいです。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、数値が低く出るなど、不正確になる場合があります。



2週間血圧計レンタルしています。

（台数に限りがあります）

詳しくは上記問合せ先までご連絡ください。

心臓に近い位置で測定できる上腕測定タイプが推奨されています！

上腕測定タイプ



手首測定タイプ



### ★茅野市国保加入の皆さん（40～74歳）★ 特定健診（集団）の申込みがまだ間に合います！！

「特定健診（集団）のご案内」のハガキが届いている方、「令和7年度茅野市特定健診受診票」がお手元にある方今年度ラストチャンスです！定員になり次第締切りとなりますのでお早めにQRコードまたは上記問合せ先までお申込みをお願いします。（人間ドックを受診された方は対象になりません）



お申し込みは  
こちらから

日程 1月13日(火)、1月18日(日)、1月20日(火)、1月26日(月)、1月31日(土)





## 子どもたちのワクワクが集まるお祭り 「小泉山ワクワク最高フェス」開催

10月11日、小泉山で、玉川小学校の子どもたちが主催する「小泉山ワクワク最高フェス」が開かれました。

このイベントは、同小学校の4年1部と5年1部の児童が授業の一環で取り組んできたもので「自分たちの大好きな小泉山を、地域みなさんにももっと好きになってもらいたい」という思いから、児童と「小泉山探険の森創造委員会」のみなさんが協力して、企画・準備・運営を行いました。

当日は、約120人の参加者が集まり、クイズラリーや手作りブランコ、お化け屋敷などを楽しみました。



## 災害時等における避難者支援を強化

## 「災害時等における避難者支援に関する協定」を締結

10月1日、市役所で、荏原商事株式会社と「災害時等における避難者支援に関する協定」を締結しました。

今回の協定は、同社において、同日から埴原田配水池内の小水力発電設備を利用した売電事業が開始されることに伴い、事業の提案内容に基づいて締結されました。

協定に基づき、有事の際は、埴原田配水池内の小水力発電設備における電力の提供及びスチームシャワー等の付帯備品の無償貸出しが行われます。



## 市長と地域の皆さんが本音で語り合う まちづくり懇談会を開催

10月14日、玉川コミュニティセンターで、令和7年度まちづくり懇談会（通称「まち懇」）が開催されました。

今年は、「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～」をテーマに、市長から事業の説明を踏まえた市の現状を説明した後、未来の茅野市に何を残したいか、そのために今何をすべきかなどについて、地域の皆さんと意見交換を行いました。

まち懇は、市内10地区で、全10回開催されました。



## より多くの方が、行きたいときに、行きたい場所へ AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」 車いす対応車両が運行開始

10月14日、市役所で、AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」の車いす対応車両の出発式が行われました。

今回、従来の車両8台に加えて、新たに車いす対応車両2台が運行を開始しました。利用は事前登録制で、対応車両の座席7席の内1席が車いす用です。車いす対応車両の導入により、障害のあるなしに関わらない、多くの方の利用が期待されます。





# 市民掲示板

## ■まえみやボードゲーム 夜あそび会

- ▲日時/毎月第1土曜日、第3日曜日  
17時～20時(出入り自由)
- ▲場所/前宮水眼広場(茅野市宮川2042)
- ▲内容/神社のふもとの静かなスペースで、ゆったりとした時間の中でボードゲームに向き合いませんか?  
私たちが所有する約1,000種類の中から厳選したゲームを用意してお待ちしております。
- ▲対象/どなたでも(親子・友人・お一人様でもご参加できます。)
- ▲費用/500円(未就学児無料)
- ▲その他/開催日程等は変更となる場合があります。最新情報は公式SNS(QRコード)からご確認ください。
- ▲問/ゲームパレット茅野  
E-mail: g.palette.chino@gmail.com

公式SNSはこちらから



## ■中国語映画・連続ドラマ勉強会

- ▲日時/2月18日(水)  
14時～16時
- ▲場所/茅野市民館
- ▲内容/中国語連続ドラマ《安家》-中国版「家売るオンナ」、映画《哪吒1》を学ぶ
- ▲対象/中～上級中国語学習者
- ▲費用/無料
- ▲申込/1月10日～20日までに、下記問合せ先まで電話またはメールでお申し込みください。
- ▲申込・問/中文映画クラブ  
☎070-8335-1963  
E-mail: movie@allkenkou.com

## ■千駄刈の雪の森をスノーシューで歩こう

- ▲日時/1月31日(土)、2月28日(土)、3月14日(土) 10時～13時
- ▲場所/千駄刈の森(国道299号線麦草峠方面冬季閉鎖ゲート前)
- ▲内容/標高1800mの北ハケ岳の森をスノーシューを履いてスタッフと一緒に散策。動物の足跡を探してみよう。森の中で昼食とおしるこを食べましょう。
- ▲その他/大人1,000円、子ども500円(おしるこ付)  
※スノーシューレンタル代別途1,000円(装着指導付)
- ▲定員/15名
- ▲服装・持ち物/スキーウエア程度の防寒具、耳のかくれる帽子、手袋、スノーブーツ(長靴可)、昼食・暖かい飲み物持参
- ▲申込/蓼科・ハケ岳国際自然学校ホームページ内の申し込みフォーマット(QRコード)からお申し込みください。
- ▲問/蓼科・ハケ岳国際自然学校  
☎0266-67-1115

ホームページはこちら



## ■自動車事故被害者に対する支援制度

- ▲内容/自動車事故対策機構(ナスバ)は、自動車事故による被害者保護の増進を目的に国土交通省所管の独立行政法人として「重度後遺障害者への介護料の支給」と「交通遺児等への無利子貸付」を行っています。
- ▲対象/【介護料の支給】…自動車事故により、「脳」、「脊髄」、「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要となった方。【交通遺児等への無利子貸付】…自動車事故により保護者が亡くなられたり、重度後遺障害を残すこととなったご家庭の中学校卒業までの子ども。  
※金額等の詳細は、下記へお問い合わせください。
- ▲問/独立行政法人自動車事故対策機構長野支所  
☎026-480-0521

## ■シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/1月21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

## 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  
3月号に掲載希望の場合は1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

明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。

皆さんは、1月と言えば何色を思い浮かべるでしょうか。広報紙を作成している、その月や季節のイメージカラーを考へる機会が多いです。表紙の写真も、1月や新年の訪れを感じてもらえるような色合いや雰囲気の写真となるよう、構図や時間帯に少しこだわって撮影しました。

太陽が昇る前の冬の朝はとても寒く、指がかじかむ中での撮影でしたが、いい写真が撮れた瞬間と、ハケ岳から朝陽が顔を出した瞬間は、とても暖かく感じられました。

私がイメージするお正月の澄んだ空気とほかほかとした温かさが、皆さんにも伝わっていたら嬉しいですね。

私事ですが、本年は色々挑戦する年にしたと思っています。

やりたいこと、やらなければならぬことが公私ともにたくさんありますが、楽しみながらも真剣に頑張っていきたいと思っています。

しかし、ひとまず年末年始は、こたつで丸くなって過ごしたいと思っています。

(編集担当)

次号(広報ちの2月号)  
の発行日は、  
**1月20日(火)**  
を予定しています。

2月号  
1月20日発行



## ハケ岳の麓で遊び尽くす、Fun!Yatsugatake

チャンネルメイン出演者の金城拓馬さん（きんちゃん）が、市内の温泉施設をシリーズでご紹介しています！

第1弾は「尖石温泉縄文の湯」を、第2弾は「玉宮温泉望岳の湯」の魅力を味わいました！

寒い冬に暖かい温泉に浸かるのは格別です！ぜひ、皆さんも、きんちゃんと同じように市内の魅力的な温泉を堪能してみたいはいかがでしょうか♪

### vol.054 ～長野県茅野市の温泉！

#### Vol:001 尖石温泉縄文の湯～



格別の露天風呂とサウナを味わう！



### vol.057 ～長野県茅野市の温泉！

#### Vol:002 玉宮温泉望岳の湯～



ハケ岳を望みながらの温泉は最高の時間！



広告

広告

広告

