

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ができるには、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）
幼稚教育課 ☎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

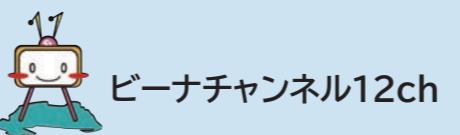
人口 54,743人 (-77)

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



「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「疱瘡神塚古墳の子持高坏」
疱瘡神塚古墳は、平成11年に茅野市指定文化財に登録されました。

出土品には、子持高坏という須恵器や鉄製の轡などがあり、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、タビユー

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。一年間市民の皆さんには、市政への理解、ご協力をいただきました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が、この地域では、非常に美味しいリンゴが作れるようにな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。

③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形を作りたいと思っています。

■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さんと一緒に祝賀することができます。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つたのも、区の防災訓練の成果と消防団員の活躍が欠かせなかつたと思っています。

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、八ヶ岳周辺の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、「環八ヶ岳連携推進協議会」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ていきたいと思っています。まずは、県とも連携しながら、信州デステイネーション

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たい、より多くの方にご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と発信するため、年に引き続き、地元の若手農家で構成された「信州ちの就農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時間ほどで物を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りたいです。

■移住と住まいの支援

昨年は、空き家の利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くことを考えています。

■行政改革の継続

引き続き、公共施設に焦点を当てたものだけではなく、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。

■学校再編

行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、たくさんのお話を伺いました。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。

まずは、災害時の高い心不全患者に対し、退院後の体調管理を遠隔医療（テレナーシング）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なDX実証実験が2つ行われました。

■「のらざあ」のサービス向上

昨年は、A-I乗合オノデマンド交通「のらざあ」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すが、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。

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つた実証実験が2つ行われました。

■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（テレナーシング）で支援する実

い挑戦ができる体制づくりも進めていきます。

今は児童数が多い学校であっても、5年後、10年後の教育の姿を議論し、方向性を整えていきたいと思っ



茅野市長 今井 敦

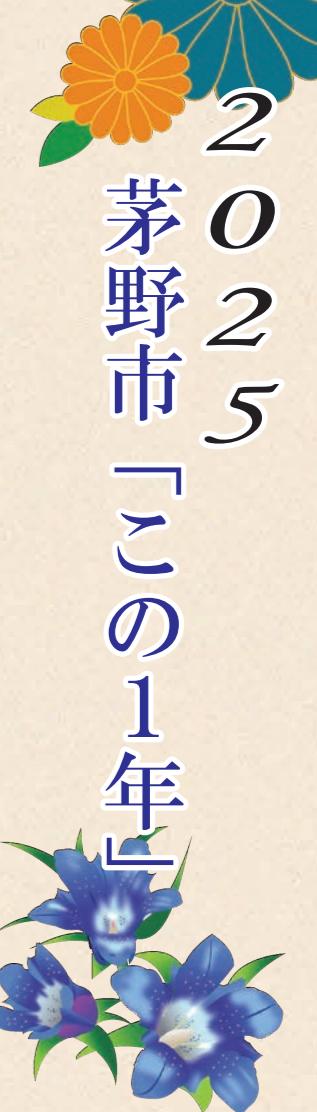
ビーナネット
Chino



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
「八ヶ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）	A.I.乗合オンドマンド交通「のらざあ」車いす対応車両の運行開始（14日）① 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）⑫	桂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28回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭（20日～21日）⑩ 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）	『2025世界陸上』が東京で開催（13日～21日） 「環八ヶ岳連携推進協議会」設立総会を開催（21日）⑨ 終戦80周年 『蓼科野菜』ブランド化プロジェクト・スタート会議の開催（23日）⑥ 株式会社H.I.Sおよび株式会社さ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）	縄文のビーナスが国宝指定30周年（15日） 「蓼科野菜」ブランド化プロジェクト・スタート会議の開催（23日）⑥ 株式会社H.I.Sおよびシティプロモーションを実施（5日～12日）⑦ 第48回茅野どんばん（9日）⑧	『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 八ヶ岳茅野（21日）③ 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）④	八ヶ岳農業大学校が「八ヶ岳ガーデンプロジェクト」を開始（13日）⑤ 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）	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）①

伝えたい想いを込めたチラシが完成しました

—生徒たちの手書きのメッセージを添えて、広報ちの仕様にしてもらいました—

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。



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

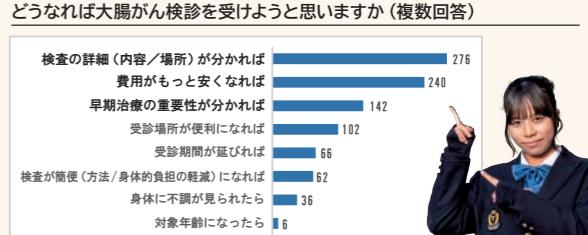
アンケートを実施

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收集しました。

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。

大腸がん検診は「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らる事ができます、時間や費用の負担も少なく検査可能です！



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しました。

| 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！

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るとともに、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め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、比較的安価で済むなど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がや、検診方法や料金を誤解している方もいるとのわかりました。

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、具合が悪くなつてから病院に行くのではなく、大切な人との時間のことを考え、その時間を使るためにも、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
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。
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。
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。

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 午前8時30分	終業時刻 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。

② 年次休暇の取得状況 (R6.1.1～R6.12.31)

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	13.2日	年間を通して在職した正規職員の平均です。

⑤ 退職管理の状況

令和6年度に課長相当職以上で離職した者の再就職の状況 (離職後2年内に再就職したものに限る)	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		
人数	内訳	
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。	4人	免職0人、降任0人、降給0人、休職4人

懲戒処分等		
人数	内訳	
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。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	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	自治大校校等	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

⑨ 服務の状況

区分	人 数	内 容 等
職務に専念する義務の免除	239人	市関係団体の事務従事及び兼職並びに福利厚生等
営利企業等の從事制限	0人	営利企業等の事務又は業務に従事する場合等

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 养 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 养 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 养 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			

Vol.23

学校に係わる地域対話の取組について

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）

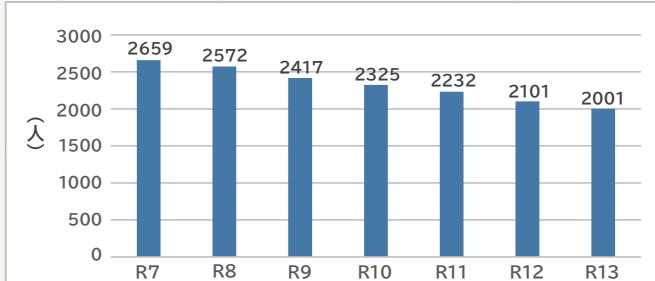
バックナンバー
はこちら！



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人の児童が減る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し、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緒に「オール茅野」で教育の未来を考えていきたいと思いますので、是非多くのご意見をお聞かせください。

「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

問 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」

【関東信越税理士会諒訪支部長賞】

永明中学校 3年2組 上條 正男 『税と未来への投資』

【諒訪納税貯蓄組合連合会長賞】

長峰中学校 3年3組 五味 樹 『税金が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 なづな 『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」

【諒訪税務署長賞】

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』

【諒訪間税会長賞】

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』



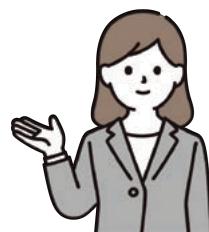
information

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101（内線 537）

団地名	建設年度	構造	間取り	募集戸数	家賃
ひばりヶ丘団地 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15万8千円を超える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。

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

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・ボッチャなど)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

お申し込みは
こちらから



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。



▲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。



●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)をご確認いただけます。また、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

- 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。
- 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。不凍栓は必ず全開か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け必要がありますので、予約なくお越し頂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。



- 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	★各種相談・説明会★ 茅野市役所 ☎72-2101
28	29	30	31	1	2	3	トレーニング室利用者説明会【要事前予約】
4	5	6	7	8	9	10	法律相談【要予約】
11	12	13	14	15	16	17	行政相談
18	19	20	21	22	23	24	外国籍市民のための相談
25	26	27	28	29	30	31	外国语市民のための日常生活相談及び日本語教室
長野県救急安心センター「#7119」		長野県小児救急電話相談「#8000」		茅野市小児オンライン相談サービス		若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】	
●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。		●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。		●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。		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】	
						ひきこもり相談会「こもさぼ」	
						司法書士法律相談【要予約】	
						結婚相談【要予約】	

長野県救急安心センター「#7119」

●相談時間 平日：19時から翌朝8時まで
 土曜日、日曜日、祝日：8時から翌朝8時まで
 ●相談内容：大人（おおむね15歳以上）の方の病気やけがなどの救急医療に関する相談
 すぐに病院に行った方がいいのか、迷った際に看護師等の専門家に相談できる窓口です。



長野県小児救急電話相談「#8000」

●相談時間 19時から翌朝8時まで（毎日）
 ●相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談
 お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の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(木) 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)



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 で手に入れよう

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 ワークラボ八ヶ岳
内 ワード・エクセルの初步的な操作、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(木) 14時～15時
所 ウエルシア茅野本町店
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をあります。
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歳以上の方への介護・福祉・健康についてのお話
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)
・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 保健課 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)までに電話またはQRコードよりお申し込みください。
問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)

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。

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
【アイフォーン(iPhone)】
13時30分～15時30分
所 ワークラボ八ヶ岳
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)



小中学生優秀作品展

図工・美術の部

茅野市と原村の
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

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)

書写の部

茅野市の
小中学生の作品展

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

Information

お知らせ

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 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、テント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振興協会による助成事業を活用し、高部区がテント、発電機、投光器等を、中大塩地区がテント、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。

問 パートナーシップ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 後継者を見つけて、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)



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	休	
地区コミュニティセンター	休	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			
茅野市マイナンバーセンター			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(ワークラボ八ヶ岳)			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	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									
教育・文化施設	静香苑					午後休	休	休	休		
	茅野市中央公民館			休	休	休	休	休			
	図書館		休	休	休	休	休	休	休	休	
	尖石縄文考古館			休	休	休	休	休			
	八ヶ岳総合博物館			休	休	休	休	休			
	神長官守矢史料館			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			
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	【営業時間】 9時~17時	休			
	金沢温泉「金鶴の湯」							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	
	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	
施設等	運動公園内施設			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~					
保健福祉施設・医療・	保健福祉サービスセンター	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	
	こども館0123広場			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	
	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			

健・康・体・操



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。

※頸が上がり、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

諒訪中央病院 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、水分補給になるど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(日)~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～るど	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
おめえ玉つくり	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
こころ広場 「ニューイヤーコンサート」	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、各地区的こども館までお問い合わせください。

※各地区的こども館では、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。

お誕生日おめでとう



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



北原
きつね
ゆうせい
令和3年1月
21日生まれ
1歳



今井
いまい
ゆい
令和3年1月
1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!

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、
幸せいっぱいの毎日をありがとう。
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みます。
講 師 長崎 将利さん
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 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 ① 1月8日(木) 10時~11時
② 1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)

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

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

★check★



定例イベントスケジュール

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 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(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 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 1月25日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。
**★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 Origines)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
☎ 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パンカンパンな人は多いですよね。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。



ラッテとふしぎなたね

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りませんか。
- 講 師 読み聞かせボランティア「おはなしぐれよん」
- 対 象 どなたでも(今回の参加も歓迎)
- 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
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) [f](#) [x](#) [y](#) [o](#)



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!

サポートの
活動って?

美術館のさまざまな取り組みやサポートの活動、
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 1/24(土) 13:30 美術館の仕事
- 2 1/31(土) 13:30 茅野市美術館サポートの活動
- 3 2/9(月) 10:20(予定) 対話による作品鑑賞
- 4 2/14(土) 13:30 特別講座 学校と美術館
- 5 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
- 6 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

詳しくは
HPをご覧
ください



4・5の【特別講座】は単独で受講できます

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と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





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年が満たせなかつ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、誕生日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。

国保だより

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未満を目指す！

～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未満を目指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なうことが大切です。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

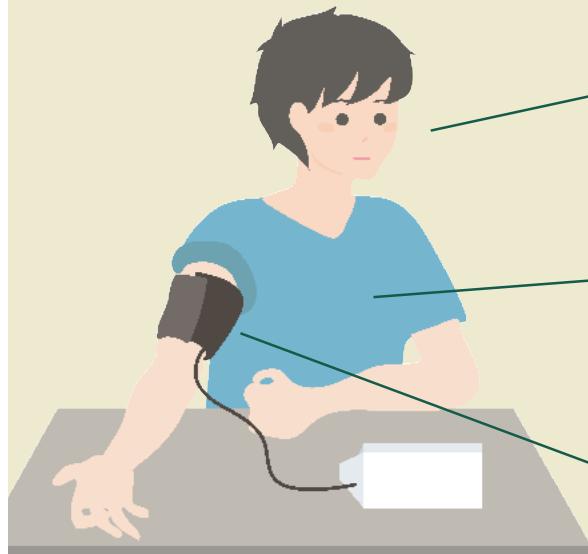
座ってすぐだと、血圧が安定していないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

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)



フォトニュース



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、地域のみなさんにももっと好きになつてもらいたい」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。



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る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。



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。



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用開始

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台が運用を開始しました。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。



◎広報紙に掲載されたあなたの写真を一枚差し上げます。
1)希望の方は地域創生課広報係まで。
※QRコードはQRデンソーウエーブの登録商標です。

Vol.47

Good Town Chino!!

このコーナーでは、茅野市のいいところやまちづくりの取り組みを紹介します。
文：地域創生課 広報係

八ヶ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て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~



八ヶ岳を望みながらの温泉は最高の時間！



広告

広告

広告