

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

12

令和7年
2025

NO.978



特集 Special Feature

消防団の活動はいろいろ。
あなたの街で、あなたにできることから
始めてみませんか。

○掲載内容

令和7年度 上半期の財政状況

茅野市どっとネット×市公式HP 連携開始!

ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 派遣レポート

Contents

- 04 消防団の活動はいろいろ。
あなたの街で、あなたにできることから始めてみませんか。
- 08 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~
- 09 令和7年度 上半期の財政状況
- 10 茅野市どっとネット×市公式HP 連携開始！
- 11 ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 派遣レポート
- 12 国民年金だより
- 13 12月3日～9日は障害者週間です
- 14 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
- 21 栄養マンキッキン・病院コラム
- 22 シニア情報
- 24 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 26 フォトニュース
- 28 こども通信
- 30 ちのじで・ひと・こと・ばしょ
- 31 市民掲示板・編集後記
- 32 Good Town Chino!!



エコーライン沿いで撮影した冬の八ヶ岳の写真です。澄んだ青い空と雪に覆われた八ヶ岳からは、冬の美しさと厳しさの両方を感じられますね。段々と冬が本番になってくる季節ですが、この時期にしか見られない景色を楽しんでみるのも良いかもしれませんね。

12月の納税等
納期限 12月25日(木)

市県民税（4期）
税務課 ☎72-2101(内線172～174)

国民健康保険税（7期）
保険課 ☎72-2101(内線322)

上下水道料金（12月分）
上下水道課 ☎75-5500(直通)

市営住宅使用料（12月分）
都市計画課 ☎72-2101(内線537)

保育料等（12月分）

幼稚教育課 ☎72-2101(内線623)

後期高齢者医療保険料（6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。

11月1日現在の
茅野市の人口

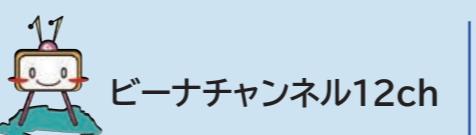
人口 54,820人 (-38)

男 27,497人 (-4)

女 27,323人 (-34)

世帯数 24,927世帯 (±0)

※()内は先月比
※令和2年国勢調査を基に推計



「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



令和7年度
茅野市統計グラフコンクール
表彰式

令和7年9月11日(木)に、茅野市役所で「令和7年度茅野市統計グラフコンクール表彰式」が開催されました。金賞・銀賞に入賞した5作品、5人の皆さんがあなたから表彰状を授与されました。



社会の変化に合わせた消防団の再編

消防団では、人口減少・少子化が懸念される中、機械器具・消防団活動費の高騰による地域負担の増大や、雇用形態や家庭環境の変化によるポンプ操法大会などの団員負担の増加など、社会の変化による影響を大きく受けました。そこで、茅野市では、消防団の体制を見直し、令和5年4月1日より「茅野市消防団総合計画」を施行して、より効果的・効率的な消防団となるよう再編を行いました。

茅野市消防団の団員

団員は、地域に住む方など、有志で集まつた方々で構成されています。それぞれ自分の仕事を持ちながら、地区や地域のために、日々、訓練や活動を行っています。

地域の扱い手不足が課題となる一方で、女性や移住者などが新たに消防団に加入し、活躍する姿も増えてきました。

さまざまな立場の方々が「住んでいる地域を守りたい」という同じ志を持つて活動しています。それぞれが持つ経験やスキルが発揮されることで、より充実した消防団となることが期待されています。

消防団の役割とは

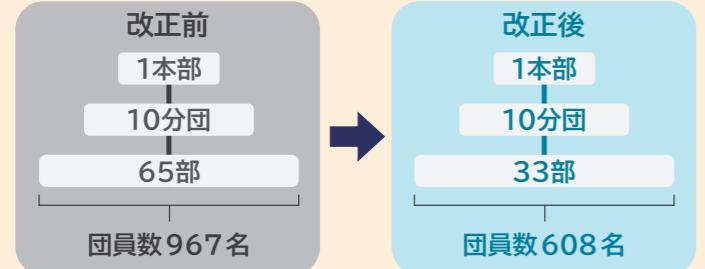
消防団は組織法に基づき、全国の各市町村に設置されている消防機関です。平常時は、消防活動や防災に関する様々な訓練を行いつつ、地域の見回りや啓発活動に従事して、地域の安全を守っています。

有事の際は、現場に駆けつけて、消火活動や救助活動、消防隊の後方支援などをを行うなど、地域を守る最前線に立っています。

災害時は、迅速に救助活動や避難支援を行うことが重要です。地域に密着して活躍する消防団は、地域防災の要となる存在です。

茅野市消防団の再編の動き

1 部員・団員数を改正



2 分団へは、市で車両を配備

各分団の部数に応じ、ポンプ車、多機能消防車、資機材運搬車、軽積載車等の配備を進めています。



また、団員数が80名を超える分団には自動車ポンプ1台が配備予定となっており、総合計画に基づき分団との協議を進めています。

3 ポンプ操法・ラッパ吹奏・救護 大会の見直し

団員の負担軽減のため、ポンプ操法大会、ラッパ吹奏大会、救護大会の見直しを行い、現在は、上部大会へ出場希望があった分団で選考会を実施し、大会への出場を決定しています。



4 消防団員報酬・各種手当の改定

国(総務省消防庁)で示す指針と長野県内や近隣市町村の状況を見ながら消防団員の報酬と各種手当の改定を行いました。

令和6年度中に全分団の適正配置が完了したことから、報酬・手当の改定をおこない、令和7年度から運用を開始しています。

特集 Special Feature

消防団の活動はいろいろ。 あなたの街で、あなたにできることから始めてみませんか。

消防団員は、それぞれ自分の仕事を持ちながら地域防災の担い手として、地域に密着して活動し、住民の安全と安心を守るという重要な役割を持っています。

今回は、そんな茅野市消防団の活動や地域のために力を尽くす消防団員の姿について特集します。

茅野市消防団の活動



消火・防災訓練

火災現場での消火を想定した訓練(奉仕活動)を行っています。また、防災訓練等にも積極的に参加しています。



救命講習

万一の場合の応急手当の仕方や、AEDの使い方などを修得するため、救命講習等を受講しています。



啓発活動

防火・防犯指導などの啓発活動や、定期的な火災予防運動・特別警戒等を行うことで、意識の高揚を図っています。



消火活動

火災の際は、自宅や職場から現場に駆けつけます。初期消火や消防隊の後方支援などその場に応じて展開します。



救助活動

災害発生直後から救助活動や避難指導を行います。地域を知り尽くした消防団の救助活動は大きな力になります。



被災者支援

災害の際、多くの方が避難してくる避難所の開設や救援物資の搬入など、消防団は被災者の大きな支えとなります。

平常時の活動

災害時の活動



中大塩分団 浅川 静奈さん = 令和5年6月1日 入団 =

普段は洋服店で働いています。接客・販売を中心に、店長や同僚達と、商品に関する着こなしや色使い等をお客様に提案するお手伝いをしています。

消防団に入団したきっかけは、令和4年の御柱祭でラッパ隊として参加したことです。それから茅野市消防団のラッパ隊へお誘いいただき、中大塩分団に入団しました。

消防団に入団したことでの訓練や警備など消防団の活動を通して地域の安全について考えるようになりました。また、市や区で行われる行事に積極的に参加できるようになりました。元々、茅野市が地元ではなかったため、行事に参加することに躊躇していましたが、消防団に入ったことで、地域貢献や地域の方々と関わる機会に繋がりました。

地域の方々や子どもたちから感謝・応援の言葉をいただき、消防団に入団して良かったと思っています。皆さんの温かさを感じ、地域の安全を守ることにやりがいを感じています。

最後に伝えたいこと

若者の協力が今、必要になってきています。

近年、消防団の高齢化が深刻です。消防団は、男性団員が多いため、女性団員の存在が浸透していないのも現状ですが、女性でできること、女性にしか出来ないこともたくさんあります。地域との関わりを持ちたい、地域の安全を守りたい、消防団に興味がある方は、遠慮なく消防団へ入団してほしいです。

茅野市消防団本部 小林 あすかさん = 平成29年6月13日 入団 =

普段は市内の保育施設で保育士、医療機関で看護師として働いています。

消防団に入団したきっかけは、元消防団員の夫の影響です。元消防団員だった夫の姿を見て地域に貢献したい、家族や自分の命を守る知識を身に着けたいという想いが強まり、入団を決意しました。

消防団に入団してからは、防災の意識が高まりました。災害に備えて、家族内で集合場所を確認したり、水や食料を蓄えたりと、いざという時の準備をするようになりました。

現在は、LCVラジオの「こちら消防団情報局」という番組の放送を担当しています。防火防災に役立つ情報を、分かりやすくリスナーの皆さんに伝えるためにはどうすれば良いかを考えながら、取材や収録に取り組んでいます。収録はいつも緊張してしまいますが、終わった後は安堵感と達成感でいっぱいです。

最後に伝えたいこと

一緒に活動してくれる女性消防団員を募集しています。

入団してから今まで、一緒に活動してくれる女性消防団員が増えたらいいなと思い活動してきました。

人前に出ることが恥ずかしかった私ですが、活動に興味を持つてもらえるよう、これからも頑張って取り組んでいきたいと思います。

湖東分団 古川 竜生さん = 令和5年4月1日 入団 =

普段は湖東で農業を営んでいます。現在は、主にパセリやトマトを栽培しています。

新規就農として畠を始めるため、北山から湖東に引っ越しました。以前から、地域に根差した農家になりたいと思っていたため、農業を始めるタイミングで、地区の活動や消防団に参加することは、自分のやるべきことだと前向きに捉えていました。

消防団に入団したことが、地域との繋がりやコミュニティを広げるきっかけの一つとなり、地域の方々の信頼が増えてきたと感じて、入団して良かったと思っています。

また、何かが起こった際に、率先して動かなければいけない立場となったことで、責任感が増したと思っています。有事の際は、誰かが地域を率先して守ることが必要になります。その際に、消防団の訓練や活動を通して身に着けた知識やスキルは、きっと役立つものだと思っています。

最後に伝えたいこと

大変な部分もあるかもしれないですが、誰かが消防団をやってくれることで、地域が良くなると思うんです。

地域が良くなって、みんなが良くなって、その人たちの家族とか、周りの人も良くなるという風にポジティブに考えて、入団してほしいです。地域をこれから担っていく世代が、何かがあった時に動ける人であってほしいと思います。

茅野市消防団では、地元の方、移住をしてきた方、男性消防団員や女性消防団員など、経験も入団したきっかけもさまざまな方が地域の安心・安全のために活躍しています。
今回は、そんな方々にお話を伺いました。

きつかけはいろいろ。 地域を守る気持ちは同じ。

消防団員募集

問 茅野市総務部 消防課 ☎72-0119（直通）

応急手当
の知識が
身に付く

家事や仕事と
両立できる

地域貢献
できる

- 入団要件：茅野市内に居住し、18歳以上の方
- 身分：非常勤特別職の地方公務員（消防団員）
- 処遇：
 - ①年報酬・手当が支給されます。
 - ②活動に必要な被服を貸与します。
 - ③公務災害補償・退職報償金（5年以上）、表彰制度があります。

興味・関心がある方は、左記までお問い合わせください

Vol.21

スケートセンターの検討状況について

問 財政課 行革推進係 ☎72-2101 (内線168)



茅野市国際スケートセンター (NAO ice OVAL) については、市がその存廃を茅野市行財政審議会に諮問し、「原則廃止」の答申を受けました。

答申の中には、存続を認める場合の条件(付帯意見)が付されておりことから、これまで改修費を精査し、県に対して補助制度の創設や民間事業者からの支援等を働きかけてきました。

当初は、令和7年度夏までに存廃の判断を行う予定としていましたが、可能な限り付帯意見の実現性を検討した上で最終的な判断をしていきたいことから、判断時期を延期することにしました。

なお、令和8年度中には存廃の判断を行うこととし、それまでは大規模な改修は実施せず、設備の負荷を抑えた運営体制の構築を進めてまいります。



[答申内容はこちらから](#)



【参考】存続を認める場合の条件(付帯意見)

1 市による運営の場合

- ① 税金の增收、市民による市税の増額投入の合意
- ② 目的税などの新たな税負担を市民に課す
- ③ 受益者負担の原則
- ④ 起債(借金)に頼らない資金調達

2 その他による運営の場合

- ① 国営化、県営化、諏訪広域化による運営
- ② 民営化による運営
- ③ 市税を投入しない方法での運営

Vol.22

地区コミュニティセンターの出張所業務見直しについて

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)

一部の出張所で証明書の発行、収納業務の取扱いを縮小します

茅野市では、マイナンバーカードを利用した証明書のコンビニ交付や、税金等の口座振替、キャッシュレス決済、コンビニでの支払いを拡充し、窓口に行くことなく手続きができるよう市民の皆さんのが利便性を図ってきました。このことから、各種関係機関と協議し、令和8年4月1日から、一部の出張所の業務を縮小することにしました。

令和8年4月1日からの各地区コミュニティセンターの取扱い業務

継続・縮小の別	地区名	証明書発行	収納業務	
			税金・保険料等	施設使用料
継続地区	泉野地区	○	○	○
	金沢地区			
	北山地区			
縮小地区	宮川地区	×	×	○
	米沢地区			
	豊平地区			
	玉川地区			
	湖東地区			
	中大塩地区			
その他	ちの地区	—	—	○

●証明書発行 … 市民課扱いの証明書、税に関する証明書

●税金・保険料等 … 各種税金、各種保険料、その他(上下水道料、県民交通災害共済など)

※「ちの地区」は従前から証明書発行、収納業務の取扱いはありません。(茅野駅前ベルビア出張所で取扱っています)

宮川地区コミュニティセンターの事務室移転について

令和8年4月1日から、事務経費の削減を図るため、宮川地区コミュニティセンターの事務室を隣接する中央公民館内に移転します。

～上半期の追加事業と予算執行状況～

令和7年度 上半期の財政状況

令和7年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況をお知らせします。

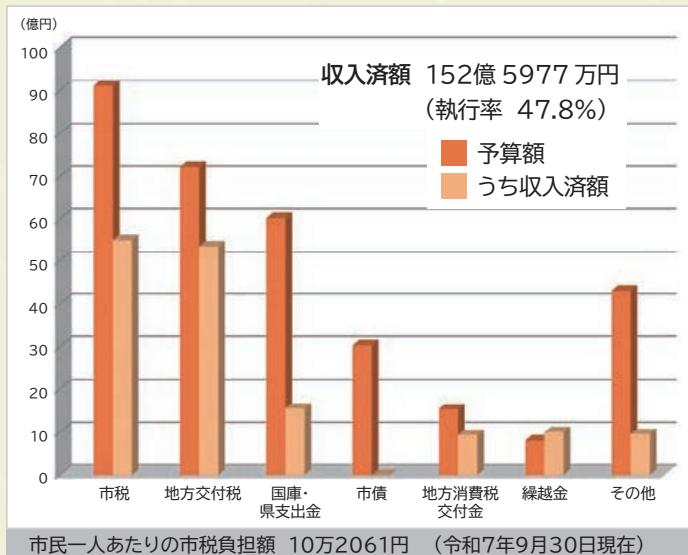
一般会計の予算現額は、9月までに行った3回の補正により8億8258万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め319億3949万円となりました。今年度は物価高騰に係るくらし・経済対策、茅野駅西口エリア活性化事業、災害復旧事業などを追加して実施しています。また、上半期の一般会計および特別会計、企業会計等の予算執行状況と市債および市有財産の状況は、以下のとおりです。

令和7年度 会計別予算執行状況

会計区分	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一般会計	319億3949万円	152億5977万円	47.8%	132億2147万円	41.4%
特別会計	国民健康保険	50億1957万円	41.0%	18億4352万円	36.7%
	後期高齢者医療	11億2687万円	43.0%	4億5799万円	40.6%
計	61億4644万円	25億4133万円	41.3%	23億151万円	37.4%
企業会計	(収入)	18億1916万円	6億3708万円	35.0%	
	(支出)	25億5015万円		3億3231万円	13.0%
	(収入)	28億9190万円	12億5876万円	43.5%	
	(支出)	38億6768万円		9億5921万円	24.8%
計	(収入)	47億1106万円	18億9584万円	40.2%	
	(支出)	64億1783万円		12億9152万円	20.1%
財産区特別会計	18億5333万円	7億5511万円	40.7%	3804万円	2.1%
合計	(収入)	446億5032万円	204億5205万円	45.8%	
	(支出)	463億5709万円		168億5254万円	36.4%

一般会計執行状況

【歳入】



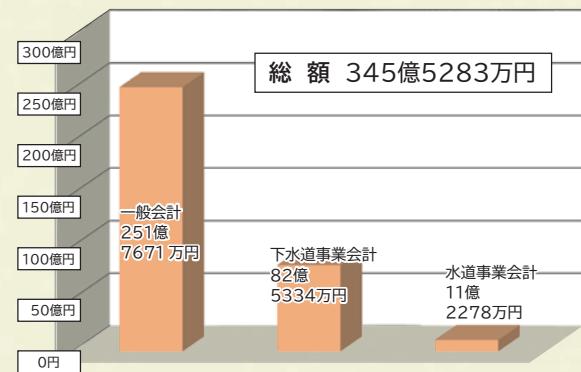
【歳出】



令和7年度上半期 追加した主な事業

項目	金額
物価高騰に係るくらし・経済対策	3億6538万円
茅野駅西口エリア活性化事業	2億3652万円
災害復旧事業	2960万円

市債の状況



市有財産の状況

区分	市有財産	区分	市有財産
土地	167万976㎡	車両	121台
山林	2万3074㎡	基金	54億3536万円
建物	25万2762㎡	出資金など	3億9399万円

茅野市の最新情報が、あなたに届きます

茅野市どっとネット×市公式HP

連携開始!



地域情報ポータル「茅野市どっとネット」は、市内の様々な情報を一つに集約して市民の皆さんへ届けることをコンセプトに運営しています。

この度、茅野市どっとネットでも、茅野市公式ホームページ（以下、「市公式HP」）の記事やイベント情報の配信を開始しました。これにより、茅野市どっとネットにアカウントを作成し、ご自身の興味・関心を設定することで、設定した興味・関心に関する市公式HPの新着情報がメールで自動的に届くようになりました。ぜひご登録ください！

茅野市どっとネットとは？

これまで様々なメディアに散在していた情報やサービスの入口を集約することで、より多くの方に情報を伝達することを目的とするポータルサイトです。

市公式HPの情報に加え、地域のニュースやイベントなど、“必要な情報に出会える場所”を目指しています。

茅野市どっとネット×市公式HPの連携機能とは？

市公式HPの新着情報を集約

市公式HPで公開された新着情報を、どっとネット上でも確認できます。
(※特定のカテゴリのみ)

興味・関心に合わせてメール配信

アカウントの「興味・関心」設定に応じて、新着情報をメールでお知らせします。

“見に行く”から“届く”へ
これまで探しに行っていた情報が自動で手元に届きます。

どう便利になる？

Before

市公式HPの新着情報は、必要なときに自分で検索して見に行く必要がありました。



After

どっとネットに新着情報を集約。さらに、登録した興味・関心に合わせてメールでお知らせします。



アカウント作成方法（かんたん3ステップ）

STEP 01

茅野市どっとネットにアクセス

アクセスは下記URLまたはQRコードから
(<https://chinoshi.net/>)



STEP 02

アカウントを作成

サイト右上の「LOGIN」ボタンを押して、利用アカウントを選択して登録を行います。

STEP 03

マイページから興味・関心とメール通知設定

「子育て」「イベント・地域活動」「補助金・助成金」などから選択設定に合った新着情報メールが届きます。

※興味・関心の設定とメール通知の停止はマイページからいつでも可能です。

詳細な登録方法はYoutubeでご紹介しています。





ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 派遣レポート 世界と出会い、成長する心と友情の絆

今年度、6年ぶりに姉妹都市・アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市への派遣事業を再開しました。派遣生は現地での学校交流やホームステイ、文化体験を通して、多くのことを学び、感じてきました。異なる文化や生活に触れる中で、新しい発見や友達との出会いもありました。

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線635)



7/16~26 ロングモント団 茅野市に滞在
(保育園・学校交流、日本文化体験、市内見学 等)
7/26~8/5 茅野市派遣団 ロングモント市に滞在



茅野市派遣団
・中高生 8名
(高校生 5、中学生 3)
・引率者 2名

イノベーションセンターでの体験

実践的な教育で未来のリーダーを生み出す

この施設は小学生から高校生までが自由に通って専門的なことを学べます。現在80ものクラスがあり、それぞれをスペシャリストの講師が指導しています。ここでの学習が学校の単位として認められています。水中ドローンの操作や脳波を利用したゲームなどを体験させていただきました。ロングモント市は教育に力を入れていて、こちらの維持運営費は税金で賄われています。



ボルダー郡パレードに参加

姉妹都市の繋がりから世界平和を願う

ロングモント市の姉妹都市（茅野市・メキシコのグズマン市・ノーザンアラパホ族）それぞれのプラカードを掲げて、近隣のボルダー市を中心街を1.5kmほど練り歩きました。生徒たちは観客の方に積極的に話しかけにいったり、笑顔で手を振ったりしていました。皆さんに私たちの訪問を歓迎していただき、とても幸せな気持ちになりました。



わたしの成長 一北部中学校2年 久保寺 優衣

自ら行動することで得た力

毎晩外食で、ハンバーガーやポテトといった重めの食事が続く環境に、初日から負担を感じました。そこで「自分で夕食を用意するので大丈夫です」と伝え、自ら行動に移すことにしました。この経験を通して、環境に流されるのではなく、自分の選択で自分を変えていくことの大切さを学びました。



改めて知った、茅野の良さ 一諏訪清陵高校1年 伊藤 愛花

郷土食を大切にする心

茅野市では寒天の日を制定し、小・中学校の給食に出すことで、子どもたちにも寒天という郷土食が身近になっています。この活動により、寒天は幅広い世代に受け継がれています。私は中学生の時に天寄せの調理方法を学んだことが、郷土食について学ぶきっかけとなりました。伝統や文化の一端である郷土食を守っていくことは、私たち一人ひとりが、地域を愛し守っていこうという想いにつながると思うので、茅野市にはぜひこの活動を続けていってほしいです。



9/6に開催した姉妹都市交流事業報告会の様子を動画で公開中！

Youtube 茅野国際クラブ



交流の様子は市ホームページでご覧いただけます





納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります！

国民年金保険料について、確定申告や年末調整をすることにより、社会保険料控除として控除することができます。控除の対象となるのは、令和7年中（令和7年1月1日から令和7年12月31日まで）に納めた保険料の全額です。令和7年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も控除の対象となります。

令和7年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が令和7年11月上旬に対象者あてに発送されますので、お手元に届きましたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。（令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方については、発送時期が令和8年2月上旬となります。）

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するQ&A

①質問	②回答
社会保険料控除とは何ですか。	社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険等）を納めたとき、または、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。ご家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。
控除証明書はどのような人に発送されるのですか。	令和7年1月1日から令和7年12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた方（被保険者本人あて）に発送します。
2年前納した国民年金保険料の社会保険料控除はどのような方法で行うのですか。	2年前納した保険料の社会保険料控除については、 1. 全額を納付した年に控除する方法 2. 各年分の保険料に相当する額を各年に控除する方法のいずれか一方を選択して申告いただくことになります。 2年前納した保険料を各年に分割して申告する場合で、24カ月すべて前納した場合は、3年にわたって分割することになります。



国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。
保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！

障害のある人もない人も、共に生きる社会の実現のために

12月3日～9日は障害者週間です

問 社会福祉課 障害福祉係 ☎72-2101(内線315)

障害者週間は、障害のある人たちに対する『心と社会のバリア』を取り除き、社会参加を推進していくために、理解と認識を深めるための週間として、障害者基本法に基づき定められています。
合理的配慮がなされ、みんなが生きやすい社会を目指していきましょう！

不当で、差別的な対応の例について

- 障害を理由に、窓口での対応を拒んだり、順序を後回しにしたりする
- 障害を理由に、資料やパンフレットの提供、説明会やシンポジウムの出席を拒む
- 障害を理由に、必要がないにもかかわらず介助者の同行を求めるなど条件を付ける、支障がないにもかかわらず介助者の同行を拒んだりする
- 本人を無視して介助者だけに話しかける など

合理的配慮の提供の例について

- 車いす利用者のために段差に携帯スロープを渡す、高い所に陳列された商品を取って渡すなど、物理的環境への配慮を行う
- 筆談、読み上げ、手話などによるコミュニケーション、分かりやすい表現を使って説明をするなど、理解・意思疎通のための配慮を行う
- 障害特性に応じて休憩時間を調整するなど、ルール・慣行の柔軟な変更を行う など

出展：障害者差別解消法福祉事業者向けガイドライン（R6.3厚生労働省）

♪今年も開催♪ ロビー展 in 茅野市役所

障害者週間に併せて、茅野市内の障害支援事業所の活動などのパネル展示や障害のある方々の絵画・書道等の作品を展示します。市の障害者保健福祉計画や相談先などを知つていただくために、ダイジェスト版やガイドブックも配布します！

また、事業所で販売している商品を、12月4日（木）と9日（火）の2日間販売します。

ロビー展について

- 展示期間 12月3日（水）～9日（火）
- 会場 茅野市役所1階ロビー



事業所商品の販売について

- 販売日時 12月4日（木）・9日（火）11時～13時
- 会場 茅野市役所1階ロビー
- 出店事業所と販売商品（予定）
 - 1 パストーレ（焼き菓子、軽食、焼き芋、生菓子）
 - 2 ひまわり作業所（クッキー、革製品）
 - 3 働くぞうさん（パン、焼き菓子、クラフトバック）

- 4 あすなろセンター（クリスマスリース、干し芋）
- 5 ふくろう玉川（手芸品等）
- 6 精明学園・この街学園（作品展示）



講座

アクアランド茅野カルチャーセンター
令和7年度後期 受講生募集

問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

- 集団での受講・運動が可能な方を対象とします。
- 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
- 申込は11月26日(水)からセンター窓口にて受け付けます。内容等詳細についてはお問い合わせください。
- 【受付時間:9時~20時(日曜休館)】

講座名	日 程	定 員	受講料
ゆるめるカラダストレッチ 〔講師:土橋珠美〕	12月8日~3月23日 毎週月曜日 10:00~11:45(全12回)	15名	8,400円
シニア期からはじめる カラダづくりトレーニング 〔講師:笠原典子〕	12月15日~3月16日 毎週月曜日 13:30~14:45(全10回)	30名	7,000円
簡化二十四式太極拳 〔講師:笠原一代〕	12月16日~3月17日 毎週火曜日 10:00~11:30(全12回)	30名	8,400円
ハッピーエアロビクス 〔講師:土橋珠美〕	12月10日~3月18日 毎週水曜日 10:00~11:45(全13回)	35名	9,100円
女性のためのボディメンテ 〔講師:土橋珠美〕	12月10日~3月18日 毎週水曜日 13:30~15:00(全13回)	30名	9,100円
女性のためのボディメンテ 〔講師:土橋珠美〕	12月12日~3月13日 每週金曜日 13:30~15:00(全13回)	30名	9,100円
	12月11日~3月19日 毎週木曜日 10:00~11:45(全14回)	35名	9,800円
ステップ台 〔講師:土橋珠美〕	12月13日~3月21日 毎週土曜日 10:00~11:45(全14回)	35名	9,800円
英語で仲良くなろう 〔講師:松木美代子〕	1月15日~3月12日 毎週木曜日 13:30~15:00(全9回)	20名	6,300円

お知らせ

農地売買等事業のご案内

問 農業委員会事務局 農地係 ☎72-2101(内線442)

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

※なお、本事業は予め買い手が決まっている農地に限ります。

▶農地を買いたい方

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

▶農地を売りたい方

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

※公社の農地売買には手数料等がかかります。

*1の項目については、「農業振興地域内の農用地区域内の農地」が対象です。

募集

茅野市総合計画審議会の
委員を募集します問 企画課 企画係 ☎72-2101(内線152)
FAX82-0234
E-mail kikaku@city.chino.lg.jp

▶内容 まちづくりを進めるための最上位の計画である総合計画の基本構想に掲げる目指すべき将来像を実現するため、政策の基本的な方針などの見直し並びに計画の進行管理などを行う「茅野市総合計画審議会」の委員を募集します。

- ・任期は2年間
(令和8年4月1日~令和10年3月31日)
- ・報酬は市の規定によりお支払いします。

▶対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

▶定員 若干名

▶申込 応募用紙へ必要事項を記入し、令和8年1月30日(金)までに郵送、メール又はFAXで企画課までご提出ください。応募用紙は、市ホームページからダウンロードしてください。希望される方には送付します。

▶その他 会議は、原則として公開するほか、会議録を市ホームページ等に公開します。

公有財産を公売します

申込・問 諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課 ☎0266-71-1633

諏訪南行政事務組合では、物品の有効利用と財源確保のため、一般競争入札により組合が所有する下記の物品を売却します。入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします。

入札参加申し込みの手続きや資料の配布については諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課(諏訪南清掃センター内)で行っています。詳しくはお問い合わせください。

- ▶公売物品
- 物品 油圧ショベル 1台
 - 製造元 キャタピラー
 - 型式 320D-GLD-T6
 - 製造番号 CAT0320DHEBT00275
 - 製造年月 平成18年8月
 - 使用時間 3,568時間(令和7年8月29日現在)
 - 予定価格(最低売却価格) 500,000円



▶公売方法 一般競争入札

▶申込受付期間 11月25日(火)~12月12日(金)

▶入札会 日時:12月17日(水) 14時~
場所:議会棟大会議室

▶申込 上記連絡先(諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課)までお問合せください。

information

お知らせ

目標地図を作成します

問 農林課 農政係 ☎72-2101(内線404)
農業委員会事務局 ☎72-2101(内線442)

昨年度末に策定した地域計画について、これからも地域の農業を守るために今できる準備として、10年後の耕作者を地図に書き込む「目標地図」の作成に取り組みます。

目標地図作成にあたり、より現況を把握するため、下記に該当する方はご相談でも構いませんので、担当課までご一報ください。

▶下記に該当する方の情報が貴重となります

現在自らが耕作しているが、営農を続けることが困難になっている農地を貸したい、または、手放したい所有者の方

▶今後の予定

説明会の開催

▶時期 令和8年1・2月開催予定

▶対象 ・大規模または規模拡大意向のある農業経営者
・通作距離の都合等で、農地の集約を図りたい耕作者

意向調査アンケート(書面送付)の実施

▶時期 令和8年春実施予定

▶対象 農地所有者等

※今年度は、地区ごとの座談会の開催は行いません。

※詳細が決まり次第、『広報ちの』などでご案内いたします。

募集

学生寮「長善館」
令和8年度入館生募集

問 総務課 行政係 ☎72-2101(内線133)

▶応募資格

- ・長野県出身者で本寮から通学範囲内にある4・6年制大学(夜間(二部)は除く)へ進学予定または在学中の男子学生。
- ・心身共に健康であり学生寮の自治活動や行事に積極的に参加し、共同生活に適応できる者。

▶募集人員 10名

▶選考方法 書類審査とオンライン面接
(合格発表前でも面接可)

▶面接日 11月22日(土)、12月20日(土)、3月8日(日)
※上記日程が厳しい場合は、ご相談ください。

▶申込手続き

必要書類を希望する面接選考日の5日前までに郵送または直接提出。詳細はホームページ(QRコード)からご確認ください。

料金、書類やその他詳細については、
長善館ホームページを確認
(URL:https://chouzenkan.com/)

▶応募書類提出・問い合わせ先

〒182-0003 東京都調布市若葉町1-43-1 学生寮長善館
諏訪郷友会事務局 ☎03-3300-7988(火・金対応)
E-Mail:chouzen@outlook.jp

12 December

- 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
30	1	2	3	4	5 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティ講座 (10時～11時30分) 離乳食相談会 (9時30分～11時) (有)原田設備 ☎72-6411	6 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	トレーニング室利用者説明会【要事前予約】 11日(木)10時～、17日(水)14時～、 23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
7 中新田診療所(原村) ☎70-1331 クリーン歯科医院(諏訪市) ☎58-8121 フジモリ薬局はら店(原村) ☎79-5751 (有)大信設備 ☎72-3527	8 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	9 (有)茅野設備 ☎79-5858	10 共栄管工株 ☎72-6675	11 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	12 (有)オケヤス ☎72-2230	13 (有)イトカン ☎72-8548	法律相談【要予約】 2日(火)13時～17時 ※11/25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 松下 晋之介 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)
14 リバーサイドクリニック ☎72-7010 やつがね歯科医院 ☎71-5454 りんどう薬局 ☎73-9285 (有)原田設備 ☎72-6411	15 (有)木村設備 ☎77-2380	16 (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	17 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	18 (有)窪田設備 ☎72-6814	19 (有)赤ちゃん相談 (9時～11時) (有)マタニティヨガ (10時～11時30分) (有)窪田設備 ☎72-6814	20 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	行政相談 9日(火)9時～正午 会場 市役所7階会議室 相談員 行政相談委員 問 市民課 市民係(内線256)
21 ともみ内科医院 ☎82-0424 宮坂歯科医院(諏訪市) ☎58-1805 ふたば本町薬局 ☎82-7288 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	22 (有)オケヤス ☎72-2230	23 共栄管工株 ☎72-6675	24 (有)茅野設備 ☎79-5858	25 (有)原田設備 ☎72-6411	26 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	27 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	外国籍市民のための相談 18日(木)10時～16時 会場 市役所7階会議室 ※電話でも相談できます 問 地域創生課 地域創生係(内線232)
28 矢嶋内科医院 ☎72-2048 清水歯科医院 ☎72-5669 のぞみ薬局 ☎73-7680 (株)キタハラ ☎72-6515	29 細田眼科医院 ☎71-2727 一梅会池田歯科医院(諏訪市) ☎52-0177 ビーナス・フジモリ薬局 ☎78-7732 共進エネーブ株 ☎72-6282	30 平岡産婦人科 ☎72-6133 茅野歯科医院 ☎72-4225 カタクリ薬局 ☎55-2596 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 (株)有賀水道 ☎72-4017	31 諏訪中央病院 ☎72-1000 伊藤歯科医院(諏訪市) ☎52-1890 アイン薬局茅野中央店 ☎71-2122 (有)木村設備 ☎77-2380	1 諏訪中央病院 ☎72-1000 伊藤歯科医院(諏訪市) ☎52-1890 アイン薬局茅野中央店 ☎71-2122 (有)木村設備 ☎77-2380	2 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	3 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室 6日(土)、14日(日)、20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(20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
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	
<ul style="list-style-type: none"> ●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 		<ul style="list-style-type: none"> ●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 		<ul style="list-style-type: none"> ●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 			
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。		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。		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。		司法書士法律相談【要予約】 10日(水)15時～17時 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431	
						結婚相談【要予約】 ①6日、20日(土)13時～16時 ②12日、26日(金)18時30分～20時30分 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431	

長野県救急安心センター「# 7119」

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



長野県小児救急電話相談「# 8000」

- 相談時間 19時から翌朝8時まで（毎日）
 - 相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談
- お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の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 北朝鮮人権侵害問題啓発週間
12月10日～16日**

内 平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。

拉致問題の進展には、解決を願う国民一人ひとりの声が何よりも強い力となると共に、被害者ご本人とご家族の大いなる心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。

問 総務課 行政係
☎72-2101(内線133)
茅野警察署
☎82-0110

Information

お知らせ

i 宝くじの助成金によりコミュニティ活動備品を整備

内 公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、福澤区がエアコン・ジェットヒーターを整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われます。

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)



令和7年度市町村振興宝くじ助成備品

小泉山体験の森「元旦登山」

令和8年1月1日木 6時50分山頂集合（申込不要・どなたでも）

●場所 小泉山 山頂

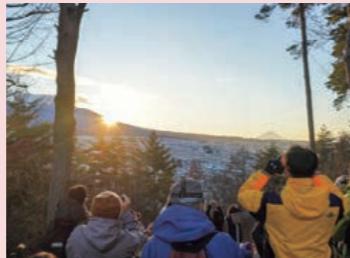
●内容

ご来光にあわせて拝礼し、新たな年のはじまりをみんなでお祝いしましょう。

●持ち物 冬登山の服装でご参加ください。

●その他

雨天中止等の場合は、各登山口に中止案内を掲示します。



問 生涯学習課生涯学習係
☎72-2101 (内線 633)

i AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」アプリ講習会

時 ①1月13日(火)、20日(火)
13時30分～15時30分

②1月16日(金)、23日(金)
10時30分～12時30分

所 金沢温泉金鶴の湯

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 11月25日(火)～12月23日(火)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 すわちゅう健康教室

時 12月11日(木) 11時～11時30分

所 諏訪中央病院(1Fエントランスホール)

内 テーマ:「冬の皮膚トラブル」

冬の皮膚トラブルについてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。

講 濱口實(名譽院長)

￥ 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 茅野市空き家なんでも相談会

時 12月18日(木) 13時30分～15時20分
(1組30分程度)

所 茅野市役所 議会棟1階 大会議室
内 空き家のことを気軽に相談できる個別相談会(無料)を開催します。

対 9組
定 空き家物件情報
持 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。

他 今後の開催は、1月22日(木)、2月26日(木)を予定しています。

申 12月4日(木)までに電話でお申し込みください。

問 都市計画課 住宅係
☎72-2101(内線538)

i 認知症の人の家族会

時 12月24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)

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 介護保険制度説明会

時 12月10日(水) 9時30分～11時30分

所 茅野市役所 議会棟大会議室

内 介護保険制度を中心とした、65歳以上の方への介護・福祉・健康についてのお話

対 12月2日から1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加入しており、特別の規定がない場合、茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること

申込・問 スポーツ健康課(☎72-8399)・(特)茅野市スポーツ協会(Tel 82-0606)

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(木)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。
スケート	2月15日(日) 6時30分～	茅野市国際 スケートセンター (NAO ice OVAL)	1月11日(木)14時までに、下記までご連絡ください。 (成人のみ当日受付可能) 茅野市スケート協会 会長 池上泰司☎72-0694	市内在住・在勤・在学者・市内小中学校出身者。指定の参加申込書と個人票を作成してお申し込みください。大会当日受付の特別レースを予定しています。

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 薪・ペレットストーブ正しく使って暖かい冬を

内 薪ストーブやペレットストーブですが、誤った使用方法により、すす・におい等によるトラブルが発生したり、火災の恐れもありますので、次の注意点を参考に安全に正しい使用をお願いします。

【注意点】

- よく乾燥した燃料を使いましょう。
- 不適切な燃料（廃材・ゴミ・接着剤や塗料が付着した材など）は燃やさないようにしましょう。
- ストーブや煙突の定期的な清掃と点検をしましょう。
- 煙突の位置や高さなど、周辺住民への配慮をしましょう。

問 環境課 公害衛生係

☎ 72-2101(内線264・265)



マチイロ

プッシュ通知で行政情報をお届け！

ダウンロードはこちらから

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



茅野市公式 Instagram

茅野マガジン「CHINOMAG」はじめました！

画像や動画で茅野市を見てみませんか？



茅野市の魅力をマガジン風にご紹介する投稿を始めました！

茅野市の公式Instagramをフォローして市内の気になるお店やスポットを探してみませんか？

フォローは
こちらから♪



i 特設人権相談

時 12月4日(木)10時～15時

所 茅野市役所 7階 会議室

内 人権擁護委員の特設人権相談所を開設します。

【相談内容】毎日の暮らしの中で起こる様々な問題例…いじめ・体罰・不登校・児童虐待、女性・外国人への差別問題、セクハラ・パワハラ、インターネットによる誹謗中傷など

￥ 無料

他 相談は無料で秘密は堅く守られます。

申 不要(直接会場にお越しください。)

問 市民課 市民係

☎ 72-2101(内線256)

i 永明寺山公園墓地駐車場トイレ冬期間閉鎖

時 【冬期閉鎖期間】

12月1日(月)～2月28日(土)

内 安全管理のため公園墓地のトイレを閉鎖いたします。閉鎖に伴い外水道も使用できません。

問 市民課 市民係

☎ 72-2101(内線256)

i 年末の交通安全運動

時 12月15日(月)～12月31日(木)

内 【ドライバーの皆さんへ】

冬季は、路面凍結によるスリップ事故が多発します。冬用タイヤ未装着での走行は大変危険で、スタックや交通事故によりほかの道路利用者の方に迷惑がかかりてしまいます。冬季は、冬用タイヤを装着し、スピードを落として安全運転を心がけましょう。

また、日没が早くなっていますので、早めのライト点灯をお願いします。

夜間走行時はハイビームとロービームを効果的に使い分け、より安全確認しましょう。

問 建設課 交通安全係

☎ 72-2101(内線512)

i 長野県最低賃金 改定

内 【改定後】時間額1,061円

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が令和7年10月3日から改正されました。なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

問 長野労働局 労働基準部 賃金室

☎ 026-223-0555

i 茅野市マイナンバーセンター 臨時休業

時 【臨時休業期間】

12月19日(金)17時30分～営業終了

12月20日(土) 終日

内 臨時メンテナンス作業のため休業いたします。なお、ベルビア出張所は通常通り営業いたします。

他 12月21日(日)は、定期メンテナンス日のため休業です。

問 茅野市マイナンバーセンター

☎ 75-0120



ちくわのお好み揚げ

【材料(大人3人分)】

焼きちくわ…2本
小麦粉……適量
揚げ油……適量

天ぷら粉……大さじ4
水…………大さじ4
青のり……小さじ1
かつお節…………3g
紅しょうが …… 小さじ1

つくり方

- ①紅しょうがは、汁を切ってから刻む。
- ②ちくわは1/6に切り、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③天ぷら粉に青のり、①の紅しょうが、かつお節を混ぜ、水を加えて衣を作る。
- ④ちくわに③の衣を絡ませて、170°Cに熱した揚げ油でカラッと揚げる。

[動画でも作り方を配信しています](#)



油の温度が高すぎると焦げやすくなる
のでご注意ください！

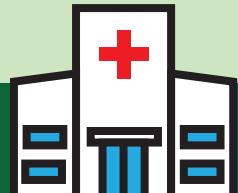


1人分エネルギー103kcal 食塩相当量0.5g

【ポイント】

- ・紅しょうがの代わりに、刻んだパセリや刻みのりを衣に混ぜてもよいです。
- ・ちくわは筋肉づくりに役立つ、消化の良い良質なたんぱく質が含まれています。

病院コラム 医療の現場から



ゆっくり食べていますか？

諒訪中央病院 糖尿病看護認定看護師 内藤 愛

ゆっくり食べる習慣のある人は、糖尿病リスクが低いことが近年の研究で明らかになっています。また、肥満が少ないことも同じように明らかになってきました。逆に早食いの習慣のある人は、糖尿病リスクが上昇します。時間をかけて食事をすることは、肥満や糖尿病のために有用であるといわれています。

ゆっくり食べることで、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを減らすことが期待できます。逆に、早く食べると、血糖値の変動が大きくなり、血糖値を下げるインスリンが働きにくくなるインスリン抵抗性にもつながる可能性があります。食べ始めてから満腹中枢が感知するまでに約15分かかるとされています。食べすぎを改善するために、ゆっくり時間をかけて食事をすることが大切です。

時間をかけて食事をすることの大切さは分かっても、具体的にどう工夫すれば“ゆっくり食べる”ことができるのでしょうか。そのポイントは以下の3つです。

- ①よく噛んで食べること
- ②一口に入れる量を減らし食事を口に運ぶ回数を増やすこと
- ③ゆっくりとしたテンポの音楽を聴きながら食事をすること



食事時間は咀嚼回数、口に運ぶ回数と関連しており、噛む回数を増やす、一口を小さくすることで、ゆっくり食べられるようになります。食事中に聴く音楽が関係あるの？と思う方もいらっしゃるかもしれません、ゆっくりとした音楽をかけ、そのテンポに合わせることで食事の時間が延び、噛む回数、口に運ぶ回数が増えることもあります。その結果、満腹中枢を感知するまでの時間をかけて食べられるようになる可能性があります。私も試してみましたが、よく噛むだけで食事の時間が延びたうえ、いつもと同じ食事なのにとても満足感を感じることができました。

この方法は、肥満を予防・改善する対策として、すぐに簡単に取り組めるもので、お金もかかりませんので、興味のある方はぜひ今日からお試しください。

認知症総合支援事業『オレンジ・カフェ茅野』

～ 認知症の理解や、認知症をどのように予防することができるか、考えてみませんか？～

- 日時 12月11日（木）14時～15時
- 場所 ウエルシア茅野本町店
- 内容 「指先ワークショップ」として、生薬を使ったオリジナルリースづくりを行います。
- 対象 どなたでも
- 定員 12人（定員になり次第、申込受付を終了）
- 料金 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）

— 第44回茅野市高齢者作品展 — 作品を募集します

令和8年1月13日（火）13時～16日（金）13時まで市役所1階ロビーで高齢者作品展を開催します！
以下のとおり、作品を募集しますのでお申し込みください。

【部門】
絵画・書・手芸・写真

【出品方法】
下記受付期間内に、社会福祉課 高齢福祉係まで電話にてお申込みください。
また、下記持込期間内に作品をお持ちください。

- 対象について
対象者 市内に居住する60歳以上の方
対象作品 ・令和7年1月以降に制作したものであること。
・各部門の条件を満たしているものであること。
・1人2点まで。
- 受付期間 12月15日（月）～ 令和8年1月5日（月）
※12月27日（土）～1月4日（日）は市役所閉庁のため、受付できません。ご注意ください。
- 持込期間 1月7日（水）～ 8日（木）（各日8時30分～17時15分まで）
※作品持込の際、出品票にご記入いただきます。
- 持込・返却受取場所 市役所1階 社会福祉課 高齢福祉係

- 【部門ごとの条件】
- 絵画 30号（91cm×72.7cm）以内とし、額縁を使用すること。
軸装のものは、一幅の仕上がり寸法 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 書 一幅の仕上がり寸法は 240cm×90cm以内とし、本表装又は仮表装とすること。
 - 手芸 大きさは 90cm×90cm×90cm 以内とし、重量は10kg以内とすること。
 - 写真 4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けての展示は、紐をつけること。
- ※作品の保管・運搬等に関しましては、細心の注意を払わせていただきますが、保管場所や保管方法等に制限もありますので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。

- 【返却について】
作品出品時に引換証をお渡ししますので、作品返却受取の際は、必ずご持参ください。
返却日時 令和8年1月16日（金）13時00分～16時30分

【申込・問】社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101（内線302）

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 1月7日（水）、21日（水）
①エクセル編 14時～15時30分
②ワード編 15時30分～17時
- 場 所 ワークラボ八ヶ岳
- 内 容 ワードエクセルの初步的な操作、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 11月25日（火）～12月23日（火）までに電話でお申し込みください。
- 申込・問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101（内線242・243）



介護予防普及啓発事業「オンラインフレイル予防講座 SSAP+」が始まりました！

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

介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス＆トレーニング講座」



- 日時 1月（16日、30日）、2月（6日、13日、20日、27日）、3月（6日、13日）
全8回 いずれも金曜日 13時30分～14時30分
- 場所 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
- 内容 音楽に合わせて行う有酸素運動（エアロビクス）と筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や心肺機能および体力の向上を図ります。
しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。60分しっかりと動きます。
- 講師 健康運動指導士

申し込みは
こちらから！



【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）



博物館情報

講演会「年をとるほど脳はよくなる -全ての皆さんにお得な講演会-

日 時 12月7日(日) 13時30分~15時
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 通常入館料
講 師 篠原菊紀さん(公立認定東京理科大学特任教授)
申 込 11月20日(木) 9時から電話受付

日 時 12月14日(日) 10時~11時
場 所 北部中学校天体ドーム(北部生涯学センター)
定 員 20名
※要申込み。参加無料。雨天の場合は中止。

※要申込み。参加無料。雨天の場合は中止。

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 星空観望会
日時 12月6日(土)、7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 古文書相談会
日時 12月13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 雨天の場合は中止
※要申込

古文書相談会 ★12月のプラネタリウム
日時 12月21日(日)
10時30分~正午
※要申込、参加無料、
※鑑定等は行いません。
★12月のプラネタリウム
「ノーベル賞と天文学」
土日祝日の
10時30分~
13時30分~
定員 8名
要事前予約、要入館料
※休止あり。予約時にお
確かめください。

ロビー展示「昭和レトロ展」
期 間 12月2日(火)~14日(日)
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 通常入館料
ミニ展示「低緯度オーロラ写真展示」
日 時 12月16日(火)~2月1日(日)
場 所 八ヶ岳総合博物館
料 金 通常入館料
企画展「午年の古文書」
日 時 12月20日(土)~2月23日(月・祝)
場 所 神長官守矢史料館
料 金 通常入館料

尖石縄文考古館

12月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
29日(月)~31日(水)

開館時間 9時~16時30分
(観覧は17時まで)

TEL 076-2270
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。

土偶の基礎知識 一縄文のビーナスの顔一

令和7年に国宝指定30年を迎えた国宝「土偶」(縄文のビーナス)の顔は、ハート形で吊り目。口は小さく丸く表現されています。このような顔の表現は、縄文のビーナスが作られた縄文時代中期(今からおよそ5,000年前)に、長野県や山梨県でよく見られます。

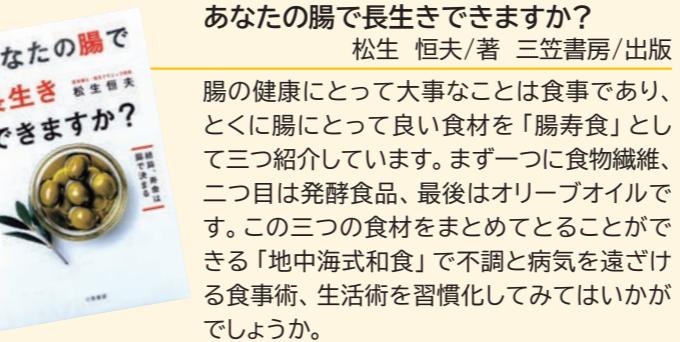
また、土偶だけでなく、土器の縁に顔がつけられる「顔面把手付土器」の顔にも似たような表現が見られます。右の写真のように、かわいいいたれ目の顔もあります。

ちなみに、縄文のビーナスの耳にあけられた穴は、耳飾りをつけた表現と考えられています。



図書館だより

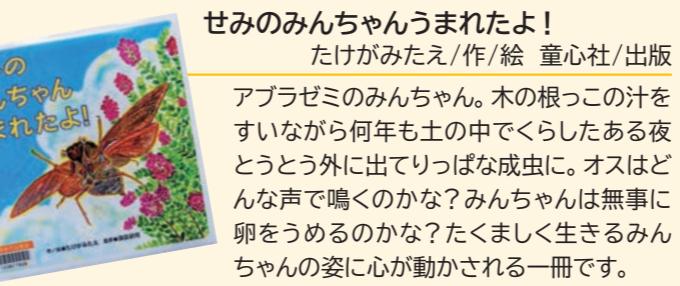
おすすめ図書



あなたの腸で長生きできますか?

松生 恒夫/著 三笠書房/出版

腸の健康にとって大事なことは食事であり、特に腸にとって良い食材を「腸寿食」として三つ紹介しています。まず一つに食物繊維、二つ目は発酵食品、最後はオリーブオイルです。この三つの食材をまとめてとることができると地中海式和食で不調と病気を遠ざける食事術、生活術を習慣化してみてはいかがでしょうか。



せみのみんちゃんうまれたよ!

たけがみたえ/作/絵 童心社/出版

アブラゼミのみんちゃん。木の根っこ汁をすいながら何年も土の中でくらしたある夜とうとう外に出てりっぱな成虫に。オスはどうんな声で鳴くのかな?みんちゃんは無事に卵をうめるのかな?たくましく生きるみんちゃんの姿に心が動かされる一冊です。



図書館情報

■茅野市図書館年末年始の休館について

① 休館期間

令和7年12月28日(日)~令和8年1月5日(月)の9日間

② 内容

上記期間中、茅野市図書館は年末年始のため休館となります。この期間中は本・雑誌の返却のみブックポストへお願いします。視聴覚資料は破損の恐れがありますので、休館明けに直接カウンターまでお持ちください。迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

12月

日	月	火	水	木	金	土
					2	3
					4	5
		6	7	8	9	10
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

1月

日	月	火	水	木	金	土
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

□ : 休館日

茅野市塙原一丁目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/>



巡りあう

茅野市美術館 第3期収蔵作品展

—新収蔵 宮芳平・高橋貞一郎

開催中~12/25(木)

9:00~19:00

常設展示室

観覧無料 火曜休館

諏訪で35年間の教員生活を送った洋画家・宮芳平と、岡谷市出身の洋画家・高橋貞一郎の新収蔵の作品・資料に、既存の収蔵作品を交えて紹介します。あわせて、2人にゆかりのある作家たちを取り上げます。



学芸員によるギャラリートーク
12/6(土) 11:00~(申込み不要・無料)

市民館デコレーション みんなのクリスマス 12/3(水)~12/25(木) 9:00~20:00 共用スペース

●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



フォトニュース



子どもも大人も一緒になって 稻刈りまつり

9月27日、多留姫文学自然の里の神田で、「稻刈りまつり」が開催されました。

当日は、子どもと大人合わせて約30人が参加し、全員で稻刈りを楽しみました。稻刈りまつりでは、鎌を使って昔ながらの手作業で稻刈りを行っています。刈り取った稻は、子どもたちが運び、大人たちがはぜかけしました。

今年も、昨年と同じくらい豊作なお米を収穫することができ、参加した方全員で、収穫の喜びを味わいました。



今年も開催！1年に1度の映画の祭典 小津安二郎記念・蓼科高原映画祭

9月20日～21日、第28回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭が開催されました。20日には、新星劇場で、第24回短編映画コンクール表彰式が開催されました。

今年は、全国から寄せられた124作品の中から10作品がノミネートされ、当時は、10作品の中から、グランプリ、準グランプリ、入賞、一般審査員賞が発表されました。見事にグランプリを獲得したのは、田野聖子監督の「アノサ カアサン」で、同作品は一般審査員賞も受賞しており、ダブル受賞は史上初の快挙となりました。



人気メニューをいただきます 渋谷区と茅野市の給食コラボ

9月16日、東部中学校で、渋谷区の給食メニュー「揚げ魚のマーボーナスあん」が給食で提供されました。

渋谷区と茅野市は、災害時にお互いを助け合うための「災害時相互応援協定」を結んでいます。災害時以外にも様々な形で連携を進めることを目的に、学校給食の人気メニューなどを交換しました。

学校では、提供された給食を子どもたちが美味しいように食べる様子が見られました。3月まで引き続き、市内各校で、コラボ給食が2回ほど提供される予定です。



統計を感じ、必要性や重要性を知る 茅野市統計グラフコンクール表彰式

9月11日、市役所で、『茅野市統計グラフコンクール』の表彰式が行われ、金賞・銀賞に入賞した5名が表彰されました。

今年度は、応募作品27作品のうち、第1部（小学校1・2年）、第2部（小学校3・4年）、第3部（小学校5・6年）において、金賞2作品、銀賞3作品、佳作6作品が選ばれました。

金賞・銀賞を受賞した作品は、市のホームページからご覧いただけます。



練習に励んだ団員の大会受賞を報告 ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会の受賞報告

10月9日、市役所で、茅野市消防団の河西団長らが今井市長に、「令和7年度長野県ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会」の受賞を報告しました。

茅野市消防団では、今回の大会に出場するに当たって、上位大会への出場を希望する有志の団員で結成された「選抜チーム」を編成して大会に臨みました。

大会は、7月13日に長野市で開催され、今回は小型ポンプ操法の部とラッパ吹奏において、それぞれ準優勝を獲得しました。



マイナンバーカード活用で山小屋の課題解決に寄与 デジタル庁による実証実験が開始

10月6日、市役所で、デジタル庁が取り組む「自然公園工コシステム」の実証実験に関する発表が行われました。

同実験では、登山者はスマホを使って、事前にマイナンバーカードによる身元確認や登山計画書の提出、登山マナーの確認を行うことで発効された証明書を、連携する八ヶ岳と北アルプスの山小屋に提示して、ノベルティーの獲得ができます。

実験結果は、登山計画書の提出率向上や遭難時の身元確認強化、募金やふるさと納税による登山道整備の協力金を集めることに繋がるなど、多方面で期待が高まります。



姉妹都市や地元の農水産物で活気づく 茅野市農業祭・JA信州諏訪農業祭

9月20日、茅野市運動公園で、「第35回茅野市農業祭・第21回JA信州諏訪農業祭」が開催され、農産物などを求めて訪れた多くの方で賑わいました。

販売開始前から、会場には多くの方が来場し、ブロッコリーやセルリー、リンゴなどの地元農産物やシャインマスカットやイワシなど姉妹都市産の農水産物を買い求めにきた方が列に並びました。

その他、アンパンマンショーやアルパカふれあい体験なども開催され、幅広い世代が楽しむ様子が見られました。



地域の活性化と住民サービスの向上を目指して 三井住友海上火災保険株式会社との包 括連携協定 締結式

9月18日、市役所で、三井住友海上火災保険株式会社と、SDGsの推進、防災、地域の安全・安心など計10項目における包括連携協定を締結しました。

同社とは、免許返納を検討中の高齢者を対象に、市のAI乗合オンドマンド交通「のらざあ」とタクシーを掛け合わせた交通手段による実証実験を12月末まで実施しており、今回の協定は、同実験を契機として締結されました。協定をきっかけに、今後更なる連携が期待されます。

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」	12月9日(火) 11:15~11:30	0、1、2、3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
クリスマスウィーク	12月8日(月)~12月24日(水) 10:00~18:00	0、1、2、3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
クリスマス会	12月16日(火) 11:15~12:00	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」	12月23日(火) 11:15~11:30	0、1、2、3歳の子どもと保護者	なし	申込不要

● 図書館

開館時間 平日9:30~18:00 土・日・祝日10:00~18:00
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、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	12月6日、27日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	12月6日、27日(土) 11:00~	3歳以上の方ならどなたでも	なし	申込不要
にじいろのろうそく	12月6日(土) 11:30~	小学生以上の方(大人も歓迎)	なし	申込不要
紙芝居だいすき!	12月13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	12月16日(火) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	12月11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
未就園児の集い「小学生との異世代交流クリスマス会」	12月24日(水) 10:00~	湖東地区こども館 ☎77-2311	未就園児親子	子ども20名	申込必要
未就園児の集い「ちいさな手でつくる★クリスマスアート」	12月16日(火) 10:00~	北山地区こども館 ☎77-3311	未就園児親子	8組	申込必要
未就園児の集い「クリスマス会」	12月17日(水) 10:00~11:30	米沢地区こども館 ☎72-5211	未就園児親子	15組	申込必要

※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！

2月生まれの方募集中！
12月12日(金)までに応募してください。
対象 3歳までの方



令和5年12月15日生まれ
矢崎陽結くん
2歳

2歳おめでとう♡いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう！これからもっと大きくなっちゃ♪

こども通信



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 12月10日(水) 10時~正午
場 所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内 容 ベビーマッサージ、育児相談を行います。
参 加 費 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)
対 象 生後2~4か月の赤ちゃんとお母さん
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持 ち 物 産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子健康手帳、着替えやオムツ、授乳用品など
申 し 方 お電話にてお申し込みください。

だっこことおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日 時 12月17日(水) 10時~正午
場 所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内 容 キャリーを使ってだっこ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 し 方 お電話にてお申し込みください。



子どもと一緒に楽しむヨガ

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日 時 12月2日(火) 11時15分~12時
場 所 茅野市こども館0123広場 わいわいスペース
内 容 育て中の方の心と身体の健康を考え、ストレッチや筋トレを取り入れた、「子どもと一緒に楽しむヨガ」を開催します。助産師を交えた参加者同士の交流も行います。
講 師 清水 亜実さん
対 象 0歳から3歳までの子と親
持 ち 物 バスタオル又はヨガマット
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 ①12月1日(月) 13時30分~14時45分
②12月15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「咳、鼻水のセルフケア」について小児科医師からのお話しになります。
②乳腺外科医師からのお話と助産師から「乳腺炎、卒乳、おっぱいトラブル」についてのお話になります。
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 ①12月11日(木) 10時~11時
②12月24日(水) 10時~11時
場 所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内 容 手がた、足がたをとってアートをつくります。
参 加 費 300円~500円(材料代)
対 象 未就園児のお子さんと保護者
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持 ち 物 よごれても良い服装、タオル、母子健康手帳
申 し 方 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 12月19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)

ベビーダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日 時 12月26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 首がすわった赤ちゃんを抱っこ紐で支えながらおどります。
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)

ちのでじ ～茅野市のデジタルコラム～

～Vol.9～

看護師がオンラインで見守る! 心不全再入院予防の新しい挑戦

このコラムで何度か紹介した実証調査事業。10月号ではドローンの事業を紹介しましたが、実は今年はもう1件あります!今回は、「テレナーシング(遠隔看護)」の普及に向けた実証調査事業」をご紹介します。

退院したばかりの心不全患者さんは、ちょっとした体調の変化で再入院することもあり、日々の細かいケアが欠かせません。そんな中で注目されているのが「テレナーシング」です。看護師さんが電話やオンラインで様子を確認し、生活のアドバイスや症状チェックを行うことで、再入院リスクを減らすことができると言われています。

今回の目玉は体制作り!これまでテレナーシングによる心不全ケアの有効性は知られていましたが、具体的にどのような体制や制度を作るかが課題でした。今回の実証では、その体制と制度構築に必要なポイントを明らかにします!

【次回予告】

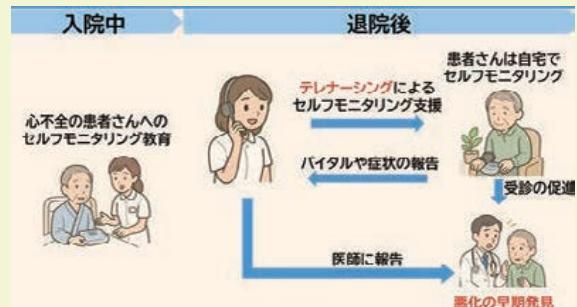
高校生が「茅野市どっとネット」で大腸がん検診の啓発活動を展開中!

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



今回の実証調査が認められると、心不全患者さんに対するオンラインでの指導や見守りについて、診療報酬を算定できるようになり、こうした取組が全国で広がる可能性があります。

さらに、子育て中などでフルタイム勤務が難しい看護師さんも、自宅から患者さんを支援でき、地域医療の質向上と人手不足の解消にもつながるかも! テレナーシングは、看護師の寄り添いとデジタル技術を組み合わせ、安心できる医療の未来をつくる挑戦です。今後が楽しみですね!



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.42

ゲームパレット茅野



△さあ、一緒にボードゲームを囲んで、笑顔の時間を分かち合いませんか?△



活動内容

私たちはボードゲームを活用し、子どもたちが安心して過ごせる地域の「居場所づくり」に取り組んでいます。不登校や人との関わりに不安を抱える子どもたちが、遊びを通じて自然にコミュニケーションを体験できるよう、月2回のワークショップを開催。また、フリースクールや学童クラブ、子ども食堂にも出向き、出張体験会を行っています。ボードゲームの教育的な価値と楽しさを、地域の皆さんと分かち合うことを大切にしています。

遊びから始まる子どもの居場所づくり

「学校に行けなくても、誰かと笑い合える場所がほしい」——そんな思いに応えるため、私たちはボードゲームを通じた居場所づくりを始めました。

ボードゲームは、ルールを理解し、対話しながら協力したり競い合ったりする中で、人とのつながりを自然と育む力を持っています。

月2回のワークショップでは、初めての方でも安心して楽しめる雰囲気を大切にしています。所有する約1000種類の中から、その方に合ったボードゲームを紹介。ご家族で、友人と、おひとりでも大歓迎です。子どもたちが「ここに来るとほっとする」と感じられる居場所を、地域の皆さんと一緒に育てていきたいと考えています。



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



アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします

▲内容/公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、全国のアイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

●相談は無料です。

●匿名でもかまいません。

●秘密は厳守します。

【相談受付】

月曜日～金曜日9時～17時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

【相談専用電話】

アイヌの方々のための相談専用フリーダイヤル ☎0120-771-208

▲その他/

・来訪によるご相談もお受けします。
(要予約)

【窓口受付】

月曜日～金曜日13時～17時

・本相談事業は、公益財団法人人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

▲問/公益財団法人

人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門
2-10-12 KDX 芝大門ビル4階

問合せ先の

ホームページはこちら



チャレンジスケート教室

▲日時/

①12月16日(火)～18日(木)

②令和8年1月6日(火)～8日(木)

両日とも19時～20時

▲対象/

①市内在学の小学生

②市内在園の幼児(年長)

▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンター(Nao ice Oval)

▲定員/各教室40名

▲参加費/各教室2,000円

▲申込方法/お申し込みの詳細は、茅野市スケート協会ホームページ(QRコード)をご確認ください。

▲申込・問/茅野市スケート協会担当
樋口 ☎090-5349-8411

[ホームページはこちら](#)



税務相談所の開設

▲日時/毎月第2水曜日(3月を除く、2月は第1水曜日)

10時～正午まで

【12月以降の開催日程】

・12月10日(水)

・1月14日(水)

・2月4日(水)

・4月8日(水)

・5月13日(水)

▲場所/下諏訪商工会議所会館2階税理士会事務局(下諏訪町4611)

▲相談料/無料

▲申込方法/事前に電話でお申し込みください。

▲申込・問/下諏訪商工会議所会館2階税理士会事務局

☎28-6666

帰ってきた環境館

▲日時/12月7日(日)

【リユース品受入】

9時30分～10時30分

【販売】11時～14時

▲場所/ゆいわーく茅野3階

▲内容/リユース品の回収と販売をする活動です。

▲その他/買い物袋等持参。電化製品の受入れ不可。受入時間以外はリユース品の受け入れはできません。需要の無いものはお持ち帰りいただくことがあります。お説明あわせの上、会場へお越しください。

【主催】茅野市地球温暖化対策地域協議会

▲問/もったいないを考える茅野木村 ☎090-1865-7933

E-mail:mottainaichino@gmail.com

シルバー人材センター入会説明会

▲日時/12月17日(水) 14時～

▲場所/富士見事務所

▲申込方法/事前に電話でお申し込みください。

▲問/茅野広域シルバー人材センター ☎73-0224

市民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

2月号に掲載希望の場合 申込みはこち
らは12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)



CHINO
次号(広報ちの1月号)
の発行日は、
12月18日(木)
を予定しています。

見て、改めて自分の住むまちは良いところだなど誇りが持てました。私も、そんなまちの様子を届けられる様により良い広報紙作成に努めたいと思います。
(編集担当)

私が広報紙の担当になってから、丁度1年が経ち、今年はとりわけ時間が経つのが早かつたように思います。そこで、市を盛り上げようと活躍する方々にお会いする機会が増えました。まちを良くしようと頑張る方々の姿を見て、改めて自分の住むまちは良い

今月は、茅野市消防団について特集しました。快く取材や撮影に協力していただいた分団や消防団員の皆様、本当にありがとうございました。

取材を通して、消防団の活動やそ

で尽力する方々の姿を改めて知っ

とができ、地域の中に消防団がいてくれることの大切さを実感しました。

集記事を通して、読者の皆さんにも、消

防団や団員の方々の活躍を知つても

らえたらとても嬉しいです。

さて、今年もあつという間に年の瀬が押し寄せてきました。

まちを良くしようと頑張る方々の姿

を見て、改めて自分の住むまちは良い

ところだなど誇りが持てました。

私も、そんなまちの様子を届けられ

れる様により良い広報紙作成に努

めたいと思います。

後記
Editor
Note



↑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コードは株式会社デンソーウエーブの登録商標です。

Vol.46

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、今年の夏、4年越しの天狗岳登山にリベンジしました！

4年前ランドネさんとのコラボで登った天狗岳ですが、前回はあいにくの天候となり、思うような景色が見られませんでした。

今回、絶好の天気でリベンジした天狗岳で、まさに絶景の稜線歩きを楽しみました！

動画のご視聴は
こちらから！



夏の八ヶ岳登山
4年越しの天狗岳リベンジ

vol.055 ~夏の八ヶ岳登山 4年越しの天狗岳リベンジ~

広告

広告

広告