

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

2

令和8年
2026

NO.980

特集 Special Feature

地区こども館へようこそ！

●掲載内容

区・自治会『負担軽減に向けて』
税の申告
中学校の部活動が変わります！！



Contents

- 04 **地区こども館へようこそ!**
- 08 区・自治会『負担軽減に向けて』
- 10 税の申告
- 14 ピックアップ情報
- 17 令和8年 茅野市 区長・自治会長名簿
- 18 情報カレンダー
- 20 情報ネットワーク
- 23 中学校の部活動が変わります!!
- 24 こども通信
- 26 ミュージアム&ライブラリー情報
- 28 栄養マンキッチン・病院コラム
- 29 国民年金だより
- 30 国保だより
- 32 フォトニュース
- 34 ちのでじ・ゆいわーくお知らせ
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 Good Town Chino!!

今月の写真 /



スノーシューを履いて雪山を歩く

目次の写真は、Fun!Yatsugatakeのロケで撮影した、北八ヶ岳ロープウェイ山頂駅～雨池間をスノーシューで歩く様子です。雪がしんと降る雪山では、周りは静寂に包まれ、雪を踏みしめる音と自分の呼吸音がよく聞こえます。この時期ならではの体験と、綺麗な雪景色を求めて歩くのも、冬の楽しみ方の一つかもしれませんね。



2月の納税等
納期限 3月2日(月)

国民健康保険税（9期）
保 険 課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（2月分）
上下水道課 ☎75-5500（直通）

下水道受益者負担金（4期）
上下水道課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（2月分）
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（2月分）
幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（8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。



1月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,739人 （-4）

男 27,455人 （+7）

女 27,284人 （-11）

世帯数 24,914世帯 （+16）

※（ ）内は先月比
※令和2年国勢調査を基に推計



ビーナチャンネル12ch

オ
ス
ス
メ

「健康体操」
毎日午前8時から放送

一日の始まりにおススメな「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～
#39「大塚古墳のまが玉」**

八ヶ岳総合博物館の常設展示室には、古墳時代のまが玉が展示されています。これは、茅野市塚原の大塚古墳から21点出土し、まが玉としては一般的なメノウ・水晶・滑石で作られています。同じ古墳からは、管玉や切子玉など大小さまざまな玉類も出土しています。



Interview こども館ってこんなところ！ こども館に集まる様々な方々にお話をお伺いしました。



けいこ
谷 景子さん(右)
そういちろう
谷 聡一郎さん(左)

楽しい思い出がたくさん！こども館は、ほっとできて、心が温くなる場所

子どもが赤ちゃんの頃、育児相談で保健師さんから勧められたのをきっかけに利用し始めました。自分の地区以外のこども館も利用できると知り、実際に行ってみたら、置いてある本、おもちゃ、雰囲気やイベントがそれぞれ違うのが楽しくて、色んな地区のこども館を使うようになりました。

茅野市が地元でなく、家で子どもと二人きりで過ごす中で、命を育てている責任感から気が張ってしまふこともありましたが、こども館では、メイトさんが話を聞いてくれたり、顔見知りのお友達に会えたり、イベントが楽しかったりして、とてもほっとして楽な気持ちになりました。振り返ってみても、こども館で作れた思い出はとても大切なものばかりです。

こども館は、子どもだけでなく、親の私も支えてもらっていると感じられる『ほっと安心できて、心が温くなる場所』です。初めての方も、ぜひ一步を踏み出して訪れてみてほしいです。



みつこ
上原 光子さん

ずっと通いたい！気軽に寄って、本を借りながらコミュニケーションできる場所

分室を利用するようになったのは、12年ほど前です。今は、大体2週間に1回くらいのペースで必ず通っていて、毎回数冊本を借りていきます。本は家で読むことが多いですが、こども館に来る楽しみは、メイトさんとおしゃべりですね。昔から本が好きで、どちらかというと人と話すのは少し苦手でしたが、ここでは、「今日は寒かったね」なんて何気ない話をメイトさんが気さくに聞いてくれます。それが私にとって、とても心地いいんです。図書館の本館も利用しましたが、雰囲気が全然違っており、私はこども館の距離感が一番合っています。

メイトさんは私の本の好みを分かってくださっていて、次に読む本も用意してくれるので助かっています。こども館は、『本を借りるだけでなく、自然にコミュニケーションが生まれる場所』だと思います。もっと色んな方に使ってもらい、世代を超えて交流できる場所になれば一番だと思います。私が通えるうちは、これからもずっとお願いしたいですね。



まひろ
5年 山田 真尋さん(左)
みひろ
3年 山田 実尋さん(右)

みんなや友達が集まって、自然と仲良くなって遊べる場所！

小学校が終わったあと週に4回ほど、こども館に来ています。こども館は、1年生の頃からずっと使っていて、私たちににとっては放課後に立ち寄る場所となっています。普段は、工作をしたり、学校の宿題をしたり、友達と遊んだりして過ごしています。こども館で開かれるイベントにもよく参加していて、とても楽しいです。

こども館の良いところは、近くに住んでいる友達が多いので、友達と気軽に集まれて待ち合わせできることや、学年の違う子どもも自然と仲良くなれるところです。初めてくる子どもでもすぐに馴染めるし、メイトさんともすぐ顔見知りになれるので、気軽に来てみてほしいです。イベントもよく開かれていて、メイトさん達が一緒に教えてくれるので、初めて参加してもとても楽しめます。

こども館は、『みんなや友達が集まり、自然と仲良くなって遊べる場所』だと思います。



地区こども館へようこそ！



茅野市には公園がたくさんありますが、その中に『本のある屋根付きの公園』があるのをご存じでしょうか？その公園は、『地区こども館』という名前で、地域の方々に親しまれています。一見、子どものためだけの施設と思われがちですが、利用の方法は人それぞれ、年齢に関係なく地域の全ての方々が気軽に利用することができる居場所となっています。今月の広報ちのでは、そんな地区こども館や利用者について特集いたします。利用者と彼らを迎える「どんぐりメイト」によって育まれてきた、温かい雰囲気地区こども館を利用してみませんか？

地区こども館とは

地区こども館は、市内10カ所の地区コミュニティセンターに併設されている「本のある屋根付きの公園」です。地域の親子が集まる『子育て・親育ちの拠点』としての機能と、『図書館分室』としての機能を併せ持ち、子どもたちが集まる場所に、当たり前のようには本があるという環境を作っています。置かれている本やおもちゃ、広さ、雰囲気、イベントの種類などは、こども館それぞれに個性があります。公園なので、お住まいの地域に関係なくどこでも利用でき、「こども館」という名前ですが、おとなの利用も大歓迎です。

使い方はいろいろ

午前中は、図書館分室に本を借りにくる地域の方や、小さなお子さんと一緒に遊びにくるお父さん・お母さんたちが、ゆったりとした時間を過ごしています。中には、いくつかのこども館を利用しながら、自分たちのお気に入りの場所を見つける方もいます。放課後になると、学校から帰ってきた子どもたちでにぎやかになります。「自分の責任で自由に過ごす」場所として、遊んだり、おしゃべりしたり、宿題したり、本を読んだり、子どもたちのパワーが、地区こども館の外まであふれ出しています。

どんぐりメイトの存在

地区こども館には、『どんぐりメイト』と呼ばれるスタッフがいます。子どもたちの見守りをしながら、本を紹介したり、一緒に折り紙をしたり、

時には、子どもだけでなく大人の相談相手になったりと、利用者を温かく迎える存在です。地区こども館のアットホームな雰囲気は、どんぐりメイトさんの笑顔から生まれています。



図書館分室と併設

地区こども館は、図書館分室に併設されており、こども向けの本だけでなく、大人が楽しめる本も揃っています。借りた本は、どのこども館からも返却可能であり、本を取り寄せることもできます（一部を除く）。

暮らしの傍らにある図書館として、気軽に利用できる環境を整えています。

地域の「コミュニティスペース

地区こども館は、地域の方々に運営を支えていただいており、子どもたちを真ん中に置きながら、地域のつながりの中で子どもたちの成長を見守り、地域の皆さんにとっても心地よい居場所を目指しています。

使い方や関わり方は人それぞれです。地区こども館に、ぜひ気軽に足を運んでみてください。

地区こども館は、地区コミュニティセンターの中にあり、それぞれ置かれている本やおもちゃ、雰囲気や広さが異なります。
しかし、どの館にも共通しているのは、ほっとできる居心地の良さと、どんぐりメイトさんの温かな寄り添いです。
今回は、そんな個性豊かなこども館の一部をご紹介します。あなたのお気に入りのこども館をみつけてみませんか？



広くて大型遊具で遊べる！ 午前中は未就園児親子の憩いの場

広々とした室内で過ごすことができるのが魅力のこども館。
室内には大型の遊具が置かれていたり、外にはジャングルジムなどの遊具もあつたりと、お子さんを遊ばせるにはぴったりです！ 館内や外のベンチで本を読んで帰るなどの使い方もオススメです！

地区こども館 03

中大塩 どんぐりころころ館

特色あるこども館をご紹介します！



地区こども館 01

宮川 きてみてどん

静かで落ち着いた場所、中央公民館内で駐車場の心配もなし

こども館の中でも静かで落ち着いていて、アットホームな雰囲気のこども館。
光が差し込む窓際で日向ぼっこしながら、本を読んだり、お子さんと遊んだり、メイトさんとお話したりと、ゆったりとした時間を過ごすのはいかがでしょうか。

茅野市にはこどもの居場所がたくさん！

地区こども館以外にも、こどもの居場所は数多くあります。
このコーナーでは、その中の一部をご紹介します！



0123 広場

いつでも自由に遊べる屋根付きの公園

0123広場は、0～3歳の子どもと保護者が、安心して過ごし遊べる子育て支援施設です。
保護者同士が気軽に交流し、子育ての悩みを話したり、情報を分かち合ったりしています。雨や雪、暑さ寒さなどの天気を気にせず、広い空間で体を使った遊びや絵本を思い切り楽しむことができます。



CHUKO らんどチノチノ

開かれた中高生の自治区

CHUKOらんどチノチノは、設計から中高生が関わって生まれた中高生の居場所です。
利用ルールや運営も中高生自身が担い、イベントやライブなど、主体的に企画しています。音楽スタジオ、ダンスルーム、学習室、キッチンなど自由に利用することができます。

こども館は市内に10カ所あり、ご紹介したこども館以外にも魅力がいっぱいです！
開館時間や休館日、他イベント情報はホームページ（QRコード）からご確認ください➡



地区こども館 02

湖東 湖東夢のこども館

分室利用が充実、毎月色々なイベントを開催！

部屋の大きさがこども館で一番小さいため、子どもたちが落ち着いて遊ぶことができるのが人気のこども館。
学校帰り子どもたちや地域の子どもの憩いの場として活気があります。地域の方の分室利用も多く、毎月魅力的なイベントが行われています。



木製のおままごとセットが人気！

区・自治会 区・自治会 『負担軽減に向けて』

モデル区では区の負担軽減や業務の見直しなど、様々な取組を行っています。各区の実態に応じて改善を行うことは、一筋縄ではいかないこともあります。課題について積極的に動くことが改善への一歩となります。

ちの地区 塚原区

当初、役員の事務作業軽減を目的にこの会議に参加しました。現状は区長と区議員間の通知・連絡等をSNSで済ませるようにし、だいが楽になりました。しかし、その先にはなかなか進めていません。デジタル化は区長が片手間でできる事ではないので、誰がどのように進めて行くようにすればいいのかが大きな課題です。

玉川地区 穴山区

穴山区は、高齢化率の高い区で、業務効率化を含めた負担軽減を進めないと、区長職をはじめとする役職を遂行するのが難しくなることが予想されています。今回他地区で導入されたアプリの効果などを確認しながら、負担の分散化・業務見直しなどを進め、一部の人に負担が片寄らない、より住みやすい区を目指します。

玉川地区 栗沢区

栗沢区では、区長職の業務負担軽減や区民の利便のため、配布物やお知らせのデジタル配信、災害時の安否確認ができるアプリ導入に向けIT事業者と連携を開始しました。また、負担感が増加している区費の値下げも推進しました。引き続き、アプリ活用や区費を見直して住みやすい栗沢区を目指します。

玉川地区

小堂見区(こどもく)

回覧板をデジタル化！

目指すこと

- 仕分け・配布の負担軽減へ
- 情報伝達の効率化へ
- 紙など経費削減へ

沿革

2023年11月 茅野市モデル区会議に参加
2024年 2月 特別委員会を設置(小堂見DX会)
2025年 4月 『防災・回覧アプリ Yumicom (ユミコム)』導入

小堂見DX会
(小堂見区デジタル化推進特別委員会)



— 住みたくなくなる小堂見を目指して —

区民の負担を減らしたいという想いで活動をしています。現在、特別委員会発足2年目を迎えるとともに、2025年4月から『防災・回覧アプリ Yumicom (ユミコム)』が本格導入されました。DX会は、アプリの運営だけでなく、“小堂見区のこれまでに現状 ➡ 今後の予測”などをデータ化して提供し、区民や区議会など区の運営に役立ててもらおう活動も行っています。

小堂見DX会の皆さん
(2025区民祭(ハロウィン)より)



導入からもうすぐ1年 区民の声は

- 飼い犬が逃げた時「投稿BOX」を利用することで“捜索依頼”と“保護後のお礼”もできた。
- 「デジタル回覧板」であとから見返すことができるので、回覧板の回るスピードが速くなった。
- 家族みんなで回覧内容を共有できて便利
- 県外に住んでいる家族もふるさとの行事や活動内容を閲覧できてうれしい。(➡家族追加機能)
- 常会や班ごとの連絡がスムーズになり、見逃しやうっかりを防ぐことができそう。(➡トーク機能)

モデル区会議を通じて区・自治会の改革は単年で実績を出すことは難しいと感じました。多くの方の意見を自治会運営に取り入れ区・自治会に入ってよかったと思ってもらえるようにすることが大切だと思います。今までの当たり前にとらわれずに、みんなが心地よく暮らしやすい地域社会を一緒に創っていきましょう。「地域をもっと良くしたい」と思ったら、QRコードからお問い合わせください。



市担当課



身近な地域づくりの
お問い合わせフォーム

問 パートナース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・142)

モデル区会議の開催！

モデル区会議ってなに？

各地区から役員のなり手不足などのご意見をいただいたことから、持続可能な区・自治会を目指し、運営効率化や負担軽減、あり方検討等の協議のため、応募いただいた市内4区と実施した会議です。

背景

- 「まちづくり懇談会」で、区の課題について様々な意見交換が行われました。
- 市からの依頼事項が多い(配布、役員選出など)
 - 区・自治会活動の負担が大きい(会議、作業など)
 - 担い手不足(高齢化、入区者の減少)

対応

令和5年8月 モデル区会議参加募集
➡塚原区、穴山区、栗沢区、小堂見区が参加
令和5年11月～令和7年11月までに計21回会議を開催しました。

【会議の取組内容】

- ① 市からの依頼事項の見直し
- ② 区・自治会の運営効率化・あり方の検討
(記事内にある①・②にそれぞれ対応しています。)

まずはできることからやってみよう!!

モデル区会議では、以下のことを実践しました！

- リモート会議の実施
- 議事録作成のデジタル化
- 自動文字起こし機能
アプリの活用 など

TRY!

区全体の負担を減らしたい

区役員も負担だけど、それを引き継いでいかなければいけないことで、区全体が負担となっている。

例えば…

- 役員のなり手不足
- 議事録・資料作成
- 会議関係の負担 など



区・自治会 『負担軽減に向けて』

茅野市では、区・自治会役員の負担軽減や担い手不足の解消に向けて、区・自治会役員負担軽減策協議モデル区会議(通称：モデル区会議)で協議や試行を行いながら、様々な取組を行いました。

負担軽減に向けて、何が負担なのか？ ワークショップの結果一例(②)



会議関係(資料、通知、議事録)	草刈り 樹木の剪定	苦情の対応
交通規制の 区内放送	ゴミステーション 管理	役員選出
工事書類への 署名、押印	文書の仕分け 配布、回覧	区費、募金の 集金

発見!!

行政の取組内容(①)

令和5年2月 区・自治会役員負担軽減に向けた取組を開始

【令和5年取組内容】

- 市区長会会長でモデル区会議の実施について意見交換
- モデル区会議募集・会議開催
- 区長経験者向けアンケート実施(表1)

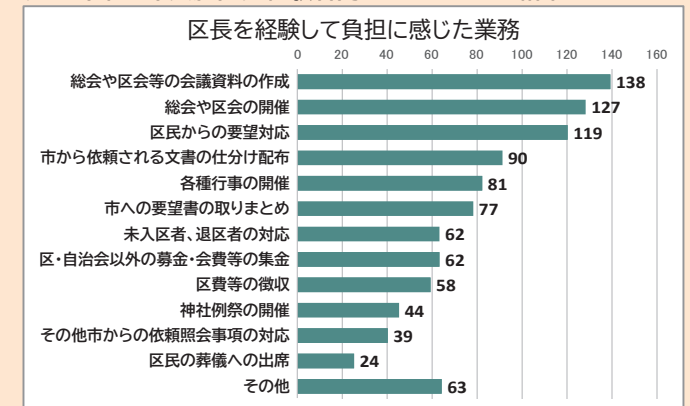
【令和6年取組内容】

- 区長宛文書取扱要領策定により、全戸配布等のルールを明確化
- 役職推薦依頼の一本化、時期の統一
- 回覧板アプリの導入検討(各地区区長会意見交換、アンケート実施等)

【令和7年取組内容】

- 要望書のデジタル化

表1 令和5年実施区長経験者向けアンケートの結果



申告会場へお越しの際の注意事項

- 申告相談会場にお越しの際は、入口の番号札を取って、待合室でお待ちください。
- 相談できる内容が限られていますので、以下の「相談時の持ち物」・「市主催の申告会場において相談できないこと」をご確認の上、ご来場ください。
- 咳や発熱の症状がある場合は、来場をご遠慮ください。
- 作成済の確定申告書はお預かりすることはできません。税務署に持参するか郵送してください。
- 申告相談の期間前・期間中ともに市役所税務課窓口では、申告相談をお受けできません。

相談時の持ち物

- 「個人番号カード」（お持ちでない方は「通知カード」と運転免許証などの本人確認書類）
- 前年の申告書の控え
- 税務署から送付された確定申告に関する書類（確定申告の「お知らせはがき」や確定申告書類等がある方）
- 所得や経費を証明する書類
 - ・令和7年分の給与所得や公的年金等の「源泉徴収票（原本）」、報酬、配当、一時所得などの支払調書など
 - ・事業所得、農業所得、不動産所得のある方は、「収支内訳書」（作成済のもの）および収入・必要経費のわかる帳簿等
 - ・不動産所得のある方は、経費となる固定資産税額を証明する書類
- 各種の控除を証明する書類（生命保険料控除証明書、国民年金保険料控除証明書、地震保険料等の支払証明書、医療費控除の明細書（領収書をまとめて計算済のもの。おむつ代の医療費控除を受ける場合には「おむつ使用証明書」等が必要です。）、寄附金・義援金の領収書等）。
- 障害者控除を受けようとする方は、障害があることを証明する書類（各種障害者手帳等または障害者控除対象者認定書（※65歳以上で一定の要件に当てはまる方は、保険課または各保健福祉サービスセンターで発行ができます。））
- 通帳など口座番号がわかるもの（所得税が還付となる方）
- 利用者識別番号が分かる書類（お知らせはがき等）

市主催の申告会場において相談できないこと

- 青色申告者
- 亡くなられた方の申告
- 令和6年分以前の申告
- 土地や建物、株式、先物取引などの譲渡所得のある方
- 仮想通貨取引のある方
- 今回初めて住宅借入金等特別控除や雑損控除を受ける方
- 税理士または税理士法人関与の法人の役員
- 消費税、贈与税の申告
- 災害による雑損控除を受けられる方

左記の申告は市主催の申告会場では相談できません。
諏訪税務署にご相談ください。

諏訪税務署での申告 問 諏訪税務署 ☎52-1390

期間（土・日・祝日を除く）		時 間	会 場
2月16日（月）～3月16日（月）	すべての方	受付 8時30分～16時 相談開始は9時～	諏訪税務署 1階

確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。

※会場において当日受付も行っていますが、当日の相談枠に限りがあります。

国税庁LINE
公式アカウント
はこちらから



税の申告

所得税の確定申告・市県民税（住民税）の申告・国保税の申告

問 税務課市民税係 ☎72-2101（内線172・173・174）、諏訪税務署 ☎52-1390（自動音声案内）
保険課 国保年金係 ☎72-2101（内線322）

この申告は、令和8年度の住民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを計算する上での基礎となるほか、各種届出、申請に必要な課税証明書等を交付するための重要な資料になります。3月16日（月）までに申告を済ませましょう。

申告期間：2月16日（月）～3月16日（月）

茅野市の税の申告相談会

ご自身で確定申告書や住民税申告書を作成できない方を対象とした申告相談会を開催します。

- 申告相談会の会場は茅野市役所議会棟大会議室になります。
- 混雑を避けるため、行政区を指定した相談期間と自由に相談できる期間を設けています。



▶ 期間 2月16日（月）～3月13日（金）※土・日・祝日および3月16日（月）は市の相談会を開催しません。

▶ 受付 午前の部：9時～11時、午後の部：13時～15時
※上記時間外は受付できませんので、ご注意ください。

▶ 会場 茅野市役所 議会棟大会議室 ※各地区コミュニティセンターでは実施しません。

▶ 日程 以下の日程表をご確認ください。

月	日	曜日	地区	行政区	
				午前の部 9時～11時	午後の部 13時～15時
2月	16日	月	中大塩	中大塩1区	中大塩2区・3区・4区
	17日	火	米 沢	北大塩	埴原田・鋳物師屋・塩沢・米沢台
	18日	水	北 山	湯川	糸萱・蓼科・車山・蓼科中央高原
	19日	木	北 山	芹ヶ沢	柏原・白樺湖・鉄山・緑の村
	20日	金	湖 東	上菅沢・中村・花蒔・堀	山口・松原・新井・金山・須栗平・笹原・白井出・東平
	24日	火	豊 平	下菅沢・福沢・下古田・上古田・山寺団地・グリーンヒルズヴィレッジ	南大塩・御作田・塩之目・上場沢・広見・奥蓼科
	25日	水	泉 野	下槻木・中道	大日影・上槻木・小屋場・若葉台・南蓼科台
	26日	木	玉 川	栗沢・小泉	神之原・南小泉
	27日	金	玉 川	山田・中沢・田道・菊沢・穴山	北久保・上北久保・子之神・小堂見・美濃戸・緑
3月	2日	月	金 沢	大沢・青柳・御狩野・金沢上・旭ヶ丘・サンコーポラス旭ヶ丘	金沢下・大池・木舟・金沢台・新金沢
	3日	火	ち の	本町	塚原・城山
	4日	水	ち の 宮 川	上原・中沖・赤田・丁田・坂室・鏡湖	横内・茅野町・仲町
	5日	木	宮 川	高部・新井・安国寺・田沢	西茅野・丸山・向ヶ丘・東向ヶ丘・みどりヶ丘
	6日	金	宮 川	茅野・長峰・西山・墨筋内	中河原・両久保・ひばりヶ丘
	9日～13日	月～金	指定なし	上記の日程でご都合がつかない方（土・日は除く）	

STEP 2

- ☐ 給与収入のみで、勤務先から源泉徴収票をもらっている。
- ☐ 公的年金等の収入のみである。
- ☐ 遺族の受ける恩給や年金、障害年金等の非課税所得のみで生活している方で以前に市・県民税申告書を市に提出している。
- ☐ 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、事業所得や不動産所得、個人年金などの雑所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得が無い。

一つも当てはまらない方

市県民税の申告をしましょう
申告方法については P10～11 へ

一つでもチェックの
入った方は

申告不要です

所得税を納めすぎの方は
還付を受けるための確定
申告書の提出ができます

★国保税に関する申告について

所得税、市県民税の申告がない方でも、国保税の算定のために所得の申告が必要です。
申告が必要かどうか確認しましょう。

ご自身が16歳以上の国民健康保険加入者である、あるいは家族に国民健康保険に加入している者がいる世帯主の方

はい

いいえ

所得税の確定申告や市県民税申告を行った。

いいえ

所得が給与収入のみの方で、勤務先から給与支払報告書が市へ提出されている。

いいえ

所得が公的年金等（遺族年金、老齢福祉年金、障害年金は除く）のみである。

いいえ

所得税や市県民税の申告書、給与支払報告書または公的年金等において被扶養者として報告されている。

いいえ

はい

はい

はい

はい

国民健康保険税にかかる所得の申告は必要ありません

市県民税の申告をしましょう 申告書の記入は税務課市民税係へ

収入の無い方や、失業中で雇用保険による失業給付のみで生活されている世帯の方などは所得の申告が必要です。

申告相談の詳細については、茅野市公式ホームページ、ビーナチャンネルでも見るができます



茅野市公式ホームページ



ビーナチャンネル

令和7年分の確定申告は待ち時間がない 電子申告をおすすめします！

パソコン・スマホでの申告

確定申告には、ご自宅等からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。
e-Tax・スマホ申告は**24時間いつでも**提出できます（メンテナンス時間の除く）。還付申告の場合、書面に比べ早期に還付がされます。

電子申告には**3通り**の方式があります。可能な方法で申告書を作成してください。

① マイナンバーカード方式

〈準備するもの〉
・マイナンバーカード
・(PC) IC カードリーダーライタ
・(スマホ) マイナンバーカードの読み取りが可能な機種

② ID・パスワード方式

〈準備するもの〉
・税務署で発行された ID・パスワード (ID・パスワード方式の届出完了通知)

③ 印刷して郵送等で提出

自宅にプリンターが無い方はコンビニでプリントすることができます。

準備ができたなら国税庁ホームページ
「確定申告書作成コーナー」へ



国税庁ホームページ
「確定申告書作成コーナー」

申告に関するフローチャート

あなたは申告が必要でしょうか？

申告が必要かどうかフローチャートを参考に確認してみましょう。

STEP 1

↓ スタート

給与の方	☐ 年末調整を受けていない給与収入がある。 (例: 中途退職、副業でアルバイト、年収2,000万円超の方など)
	☐ 年末調整で受けていない控除がある。(医療費控除、寄付金控除等)
	☐ 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
年金の方	☐ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
	☐ 公的年金等の収入が400万円以下であり、それ以外の所得が20万円を超えている。
	☐ 医療費控除、寄付金控除等がある。
その他	☐ 生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
	☐ 事業所得や不動産所得(★青色申告)などがあり、所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受ける。
	☐ ★土地・建物・株式などの譲渡所得や先物取引があり、所得税を納める必要がある。または損失の繰越控除を受ける。
	☐ ★純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。
	☐ ★住宅借入金等特別控除の適用を初めて受ける。
	☐ ★令和6年分以前の申告。

一つでもチェックの
入った方は

**所得税の確定申告
をしましょう**
申告方法については
P10～11 へ

★の申告は市が開設する相談会場では受付できませんので税務署へ申告してください。

一つも当てはまらない方

STEP2 へ

介護予防普及啓発事業講演会

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 1 部「フレイルや認知症を一緒に考えよう」

▶内容
フレイルと認知症について、理学療法士から学び、一緒に考えましょう。

▶講師
高崎健康福祉大学 保健医療学部
理学療法学科教授
群馬県理学療法士協会 副会長
篠原 智行 氏



▶日時 2月13日（金）10時～12時

▶場所 茅野市役所 8階大ホール

▶対象 茅野市内に在住・在学・在勤の方

▶定員 70名（先着順）

第 2 部「あたまとからだに良い運動」

▶内容
SOMPO スマイル・エイジングプログラムで新しい介護予防体操を体験しよう。専門のインストラクターによる、ストレッチや有酸素運動などを組み合わせた脳と身体の両方に効果的な運動プログラムです。

▶講師
村上 理香 氏（SOMPO ケア）
シナプソロジーアドバンス
教育トレーナー



▶料金 無料

▶申込期限 2月12日（木）まで

▶申込方法 次のいずれかでお申込みください。

- ・上記問合せ先までお電話
- ・電子申請（QRコード）から



「市民農園」の利用者募集

申込・問 農林課 農政係 ☎72-2101（内線 404）

ご利用希望の方は、各園主さんへおつながします！

場所

- ①湖東笹原（鉢巻線上）
 - ②玉川栗沢（茅野市ゴルフ練習場第3駐車場東口）
- ※トイレ、倉庫、水道等の設備はありません。



利用条件

茅野市内に居住している方（茅野市内の別荘の方も含む）で以下の条件を守る方

- 自家用野菜の栽培として使用すること
- 利用区画および周囲の通路清掃・除草を行い、環境整備および保全に努めること
- 栽培に必要な苗、資材、農機具等は、自身で準備すること



区画について

- 【区画数】①～②各農園若干（空き区画のみ）
※空き区画に対して人数が多い場合は抽選
- 【面積】1区画約100㎡

利用料

1シーズン7,000円（畦畔の草刈り、耕起等は園主が行います。）

使用期間

令和8年4月中旬～11月末日（最長5年まで更新可）

申込期限

2月19日（木）まで

申込方法

- 次のいずれかでお申込みください。
- ・農林課窓口にてお申込み
- ・電子申請（QRコード）からお申込み



information

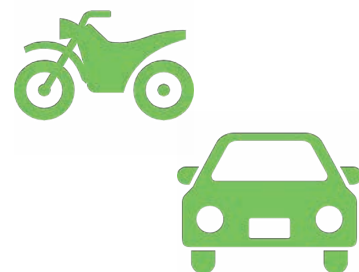
普通自動車、軽自動車、バイク等の各種手続きはお済みですか？ ～令和8年3月31日までに確実な変更手続きを～

問 自動車税に関すること：長野県南信県税事務所 諏訪事務所 ☎57-2905

軽自動車税に関すること：茅野市役所 税務課 諸税係 ☎72-2101（内線 180）

自動車税・軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の車両の所有者または使用者に対して課税されます。以下のような場合には、3月31日までに必ず手続きをしてください。

- ☆車両を譲渡（売買）した方
 - ☆車両を廃棄した方
 - ☆転入された方、市外へ転出される方
 - ☆亡くなられた方の名義の車両
- 継続して所有
廃棄する
- ❗ 名義の変更
 - ❗ 登録の抹消
 - ❗ 住所の変更
 - ❗ 名義の変更
 - ❗ 登録の抹消



【手続き場所】

車 種	手続き場所
原動機付自転車（125cc以下のバイク）・トラクター等	茅野市役所 税務課 ☎72-2101（内線 180）
軽四輪・軽三輪	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
普通自動車・軽二輪（125cc超250cc以下のバイク）・二輪小型（250cc超のバイク）等	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043

※松本・諏訪ナンバーの車両については、代行機関の【自家用自動車協会諏訪支部 ☎0266-52-2244】でも手続きができる場合があります。（代行手数料がかかります）

※手続きの内容により届出に必要なものが異なりますので、事前に手続き場所にお問い合わせください。

手続きをしないと、次のようなトラブルが発生する可能性があります。

- 手放したはずの車両について令和8年度以降も課税されてしまう。
- 引っ越し先の住所に納税通知書が届かないことで、税金が滞納となってしまう。

男女共同参画をテーマにした川柳募集

問 茅野市男女共同参画推進会議事務局 生涯学習課 ☎72-2101（内線 635）

内容

「男女共同参画をテーマにした川柳」
性別に関係なく、誰もが学校や職場、家庭の中でいきいきと活躍できる社会をイメージできる作品

▶応募資格 茅野市に在住、在勤、在学の小学生以上の方

応募規定

作品は、他のコンテスト等に応募していない自作の未発表作品に限ります。お一人何点でもご応募いただけます。

応募方法

応募フォームまたは応募用紙でご応募ください。
用紙は、生涯学習課、図書館、中央公民館、市民活動センターにあります。



応募フォーム



応募用紙ダウンロード
（市ホームページ）

▶応募先 茅野市男女共同参画推進会議事務局（生涯学習課）
FAX:82-0237

▶応募期限 2月9日（月）（当日消印有効）

▶選考等 小学生の部・中学生の部・一般の部に分けて選考します。
各部ごと、最優秀賞、優秀賞、佳作を授与します。
応募者全員に参加賞を贈呈します。



▶その他 ・入賞作品は、市のホームページ、広報等で公表します。
・受賞者の氏名、学校名、学年を報道機関等に情報提供することがあります。作品の応募をもって承諾を得たものとします。

▶主催 茅野市男女共同参画推進大会実行委員会

令和8年度の市県民税 ここが変わります

☎ 税務課 市民税係 ☎72-2101 (内線172)

税制改正に伴い、令和8年度市県民税から適用される内容についてお知らせします。

●特定親族特別控除が創設されます。

納税義務者が特定親族を有する場合、その納税義務者の前年の総所得金額等から右記(表1)のと通りの控除額が控除されます。

●給与所得控除について、55万円の最低保障額が65万円に引き上げられます。

●同一生計配偶者及び扶養親族の前年の合計所得金額要件が58万円以下に引き上げられます。

●勤労学生の前年の合計所得金額要件が85万円以下に引き上げられます。

●ひとり親の生計を一にする子の前年の総所得金額等の合計額の要件が58万円以下に引き上げられます。

●住宅ローン控除が拡充されます。

住宅ローン控除について、子育て世帯等に対し、令和7年中に居住用の用に供した場合の住宅借入金等の残額の借入限度額が、認定住宅は5,000万円、ZEH水準省エネ住宅は4,500万円、省エネ基準適合住宅は4,000万円へと上乗せされます。また、認定住宅の新築等に係る床面積要件の緩和措置について、令和7年12月31日以前に建築確認を受けた家屋について適用できることになります。

表1 特定親族特別控除額

特定親族の合計所得金額	控除額
58万円超 95万円以下	45万円
95万円超 100万円以下	41万円
100万円超 105万円以下	31万円
105万円超 110万円以下	21万円
110万円超 115万円以下	11万円
115万円超 120万円以下	6万円
120万円超 123万円以下	3万円

information

お知らせ

スマホ申告説明会 ～税務署からのお知らせ～

問 諏訪税務署 ☎52-1390

- ▶日時 2月4日(水) 14時～16時
- ▶場所 茅野市役所8階 大ホール
- ▶内容 スマホとマイナンバーカードを使った所得税等の申告書の送信方法(マイナポータル連携を含む)についての説明会を、上記日程で開催します。参加を希望される方は、会場に直接お越しください。
- ▶定員 50名(先着順)
※先着順での受付となりますのでご注意ください。
- ▶持ち物 ・スマートフォン
・マイナンバーカード
※ご自身で設定した以下のパスワードを確認してご来場ください。
①署名用電子証明書用(英数字6～16文字)
②利用者証明用電子証明書用(数字4桁)
・利用者識別番号のわかる書類(利用者識別番号を取得している方のみ)
・所得や各種控除に関する書類(その場でご自身の申告内容を入力したい方)

募集

「茅野市行財政審議会」 の委員を募集します

問 財政課 行革推進係 ☎72-2101 (内線168)
E-mail zaisei@city.chino.lg.jp

多様化する市民ニーズに的確に応え、質の高い行政サービスを提供し、持続可能なまちづくりを行うことを目的として策定した行財政に係る計画を推進するための茅野市行財政審議会の委員を以下のとおり募集します。

募集について

- ▶応募資格 満18歳以上の市内在住の方
- ▶報酬等 市の規定による報酬及び交通費をお支払いします。
- ▶任期 委嘱の日から2年間
令和8年3月～令和10年3月(予定)
- ▶定員 若干名
- ▶応募期限 2月13日(金)まで
- ▶応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはEメールで財政課までご提出ください。
応募用紙は、市ホームページ(QRコード)からダウンロードいただくか、財政課窓口でお受け取りください。
- ▶選考結果 選考結果は応募者本人へご連絡します。



令和8年 茅野市 区長・自治会長名簿

問 パートナーシップのまちづくり推進課 ☎72-2101（内線 141）

令和8年 茅野市 区長・自治会長名簿

問 パートナーシップのまちづくり推進課 ☎72-2101（内線 141）

2 February

- 🇨🇷 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

📅 Sunday	🌙 Monday	🔥 Tuesday	💧 Wednesday	🌳 Thursday	🏠 Friday	🏡 Saturday
1 🇨🇷 ヨコイ眼科 ☎72-2316 🦷 上條歯科医院 ☎72-2687 💊 フジモリ薬局 ☎72-2200 🔧 (有)大信設備 ☎72-3527	2 🔧 (有)茅野設備 ☎79-5858	3 🔧 共栄管工(株) ☎72-6675	4 🔧 (有)原田設備 ☎72-6411	5 🔧 共進エネーブ(株) ☎72-6282	6 👶 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)クサカバ設備興業 ☎79-2511	7 🔧 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451
8 🇨🇷 池田医院 ☎73-0555 🦷 小口歯科医院 (諏訪市) ☎52-0475 💊 茅野横内薬局 ☎82-5788 🔧 (有)木村設備 ☎77-2380	9 🔧 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	10 🔧 (株)有賀水道 ☎72-4017	11 🇨🇷 桜井内科医院 ☎72-6010 🦷 三井歯科医院 (富士見町) ☎62-5965 💊 矢崎薬局 ☎73-6868 💊 アイン薬局茅野中央店 ☎71-2122 🔧 (株)キタハラ ☎72-6515	12 🔧 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	13 🔧 (有)イトカン ☎72-8548	14 🔧 共進エネーブ(株) ☎72-6282
15 🇨🇷 みうら内科クリニック ☎78-7710 🦷 ますざわ歯科医院 (諏訪市) ☎52-1011 💊 てらさわ薬局 ☎78-7851 🔧 (有)原田設備 ☎72-6411	16 🔧 (有)大信設備 ☎72-3527	17 🔧 (有)窪田設備 ☎72-6814	18 🔧 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	19 🔧 (株)オケヤス ☎72-2230	20 👶 赤ちゃん相談 (9時～11時) 👶 マタニティヨガ (10時～11時30分) 🔧 共栄管工(株) ☎72-6675	21 🔧 (有)タケムラプロパン ☎72-2382
22 🇨🇷 うえはらクリニック ☎72-2636 🦷 今井歯科医院 ☎82-3066 💊 ヤジマ薬局 ☎72-2342 🔧 (有)クサカバ設備興業 ☎79-2511	23 🇨🇷 池田医院 ☎73-0555 🦷 湖柳歯科医院 (諏訪市) ☎53-0506 💊 茅野横内薬局 ☎82-5788 💊 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 🔧 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	24 🔧 (有)木村設備 ☎77-2380	25 🔧 (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	26 🔧 (有)イトカン ☎72-8548	27 🔧 (株)有賀水道 ☎72-4017	28 🔧 (有)茅野設備 ☎79-5858
1	2	3	4	5	6	7

★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】	12日(木)10時～、18日(水)14時～、24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】	3日(火)13時～17時 ※1/27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 北川 祥子 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	10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	19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	21日(土)、28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(28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】	4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】	27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」	10日(火) 正午～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ 問 まいさぼ茅野市【社会福祉課】 (内線317・318)
司法書士法律相談【要予約】	12日(木)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】	①7日、21日(土)13時～16時 ②13日、27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

Information
お知らせ

i 福祉医療費給付金の諸手続きがインターネットでできるようになりました

- 内** 給付金の振込先口座の変更など、以下の福祉医療費給付金の手続きがインターネットでできるようになりました。
- 【対象手続き】**
- ・受給者証再交付申請
 - ・受給資格等変更届
 - ・給付金支給申請
- 対** 福祉医療費受給者
- 申** 茅野市ホームページの福祉医療給付金制度のページ（QRコード）にある各申請フォームから申請ができますので、ご利用ください。
- 問** 保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101（内線326）

i 若者世代・子育て世代対象「まちづくり懇談会」

- 時** 3月1日(日) 14時30分～16時
- 所** ゆいわーく茅野 3階集会室
- 内** 若者世代・子育て世代を対象とした「まちづくり懇談会」を開催します。10年後、20年後の茅野市をどんなまちにしたいか、未来の茅野市に何を残したいか、そのために今、何をすべきかなどを一緒に考えましょう。詳細は、ホームページ（QRコード）をご確認ください。
- 対** 市内在住、在勤、在学など、茅野市に関わりのある若者世代・子育て世代の方
- 申** 不要
- 問** 秘書広聴課 秘書広聴係 ☎72-2101（内線121・122）

i 新入社員歓迎大会

- 時** 4月8日(水)
- 所** 茅野市民館
- 内** 今春、市内の各事業所に就職される新規就職者の門出を祝い、「新入社員歓迎大会」を開催します。新入社員の採用を予定されている市内事業所（企業・団体等）のほか、自営業等の方などからの申込も歓迎！
- 対** 今春に新入社員の採用予定されている市内事業所等
- 申** 申込期限：2月27日(金)まで 茅野市役所商工課へ直接ご連絡ください。
- 問** 商工課 商業労政係 ☎72-2101（内線434・435）



i すわちゅう健康教室

- 時** 2月12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：「めまいについて」めまい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（名誉院長）
- ￥** 無料（申込不要）
- 問** 諏訪中央病院 経営企画課広報調整係 ☎72-1000（内線1557）

i 帰ってきた環境館

- 時** 2月22日(日)
- 内** 【リユース品受入】 9時30分～10時30分
- 所** ゆいわーく茅野 3階
- 内** 受け入れ（無償）と販売を行います。「リユース」とは「使わなくなったけれどもったいないな」と感じるものを次の方に使ってもらおうという活動です。次に使う方が気持ちよく使ってもらえるキレイな状態のものをお持ちください。
- 持** マイバック持参
- 申** 不要
- 他** ・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。
- 問** 茅野市地球温暖化対策地域協議会 もったいないを考える茅野 木村 ☎090-1865-7933 E-mail:mottainaichino@gmail.com

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 介護保険制度説明会

- 時** 2月10日(火) 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** ・2月2日から3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）

Event&Lectures
イベント・講座

i 認知症の人の家族会

- 時** 2月25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）

茅野市空き家なんでも相談会

2月26日 木 14時50分～16時
問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101（内線538）



- 会場 茅野市役所 7階705会議室
- 内容 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。（1組30分程度）
- 対象 市内に空き家をお持ちの方
- 定員 2組
- 持ち物 空き家物件情報
- その他
 - ・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。）
 - ・13時30分～14時40分まで、市役所8階大ホールで空き家ミニセミナーを開催します。（事前申込み不要）
 - ・今後の開催は、3月26日（木）、4月23日（木）を予定しています。

【申込方法】
2月12日（木）までに電話またはQRコードよりお申し込みください。



第70回茅野市総合体育大会

参加資格 必ずスポーツ保険等に参加しており、特別の規定がない場合、茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること

申込・問 スポーツ健康課（☎72-8399）・（特）茅野市スポーツ協会（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
カーリング	2月8日（日） 9時30分～	カーリング ホールみよた	当日までに、下記までお申し込みください。 （当日申込は、宮坂まで直接ご連絡ください） 事務局（会長）宮坂 ☎090-3148-0568 E-mail：libra.jomon@gmail.com	現地集合、現地解散、昼食持参 参加費（道具込み）：大人（高校生以上）2,000円、 小中学生700円、未就学児 無料
少林寺拳法	3月1日（日） 11時～	総合体育館 （柔剣道場）	当日までに、下記までFAXでお申し込みください。 （当日申込可） スポーツ協会 鷹野 FAX:82-0678	対象者：市内在住・在勤者および少林寺拳法協会員

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

i 人権擁護委員紹介

内 人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の方々です。人権擁護委員は市民の方々の人権意識を高めるために、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくことが望ましいという考えから、人権の花運動をはじめ、街頭啓発や人権作文コンクールなどの活動を中心に、人権活動を行っています。また、「人権相談所」を定期的に開設し、次の内容の相談をお受けしております。

- 「いじめ」「体罰」「不登校」「虐待」など子どもにかかわる問題
 - 「セクハラ」「ストーカー」「性的差別」など女性にかかわる問題
 - 「親子・親族」「近隣」「部落差別」「同和問題」等の問題
 - 「境界」「借地・借家」「相続」等の問題
- 【茅野市の人権擁護委員の皆さん】

高山衛さん、宮坂和生さん、奥原貴美子さん、樋口和津子さん、小尾久子さん、北澤いずみさん、伊藤和巳さん、小林安正さん

※令和8年1月1日付で樋口和津さんが再任、小林安正さんが新任され法務大臣から委嘱されました。

問 市民課 市民係

☎72-2101(内線254)



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 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、塚原区がパソコン、プリンター、複合機等を整備しました。また、火災現場で活動する消防団員の安全装備の充実を目的に、防火服10着と防火ヘルメット10個を整備しました。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 消防課 消防係

☎72-2101(内線676・677)

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

i 電源立地地域対策交付金を活用しています

内 電源立地地域対策交付金は、水力発電施設等の所在する市町村の地域振興を目的とし、周辺地域で行われる公共用施設整備や、住民福祉の向上に資する事業に対して、国から交付されます。令和7年度の電源立地地域対策交付金440万円は、高齢者福祉センター塩壺の湯管理運営事業に活用します。

問 企画課 企画係

☎72-2101(内線152)

i 有害鳥獣の捕獲を実施します

時 2月21日(土)～3月22日(日)

所 鳥獣保護区を含む市内一円

内 ニホンジカ、イノシシによる農林業等への被害を防止するため、山林内で、猟銃を使用したニホンジカとイノシシの捕獲活動を実施します。捕獲実施日には、安全対策のため実施場所周辺に注意看板等を設置します。実施日は、日程が決まり次第、茅野市公式ホームページ、農林課窓口、各地区コミュニティセンター等に掲示します。

実施期間中に野外で作業するときや山林へ入るときには、事故の防止にご協力ください。

なお、天候等により、日程等が変更となる場合があります。

問 農林課 鳥獣被害対策室 鳥獣被害対策係

☎72-2101(内線408)

i 木質バイオマスエネルギーの利用促進をしています

内 木質バイオマスエネルギーは、ペレット(おがくずを固めたもの)や薪に代表される循環型のエネルギーとして注目されています。

利用促進のため、間伐した樹木のおがくずでつくったペレットを燃料とするペレットストーブの導入に対し、補助金を交付しました。

ホームページに木質バイオマスの紹介や利用者の声を掲載していますので、詳細はそちらをご覧ください。

問 農林課 林務係

☎72-2101(内線408)

中学校の部活動が変わります!!



茅野市教育委員会

『学校部活動』から『地域クラブ活動』へ展開

これまでと同じやり方で部活動を維持していくことは難しいため、地域を土台にして、スポーツ・文化芸術活動ができる環境を作る必要があります。

茅野市では、国・県の方針を受け、令和13年度までに平日を含めた完全展開を目指し、令和8年度中には少なくとも休日の部活動について地域展開を進めます。今後の休日部活動は学校単位ではなく、地域クラブ活動など地域の人材や団体により運営され地域クラブ活動として実施されることになります。



なぜ変わるの？

- 少子化による生徒数・部活動の減少
- 部員数が少なくなり大会に出られない
- 顧問が未経験の分野などを担当
- やりたい部活が学校にない



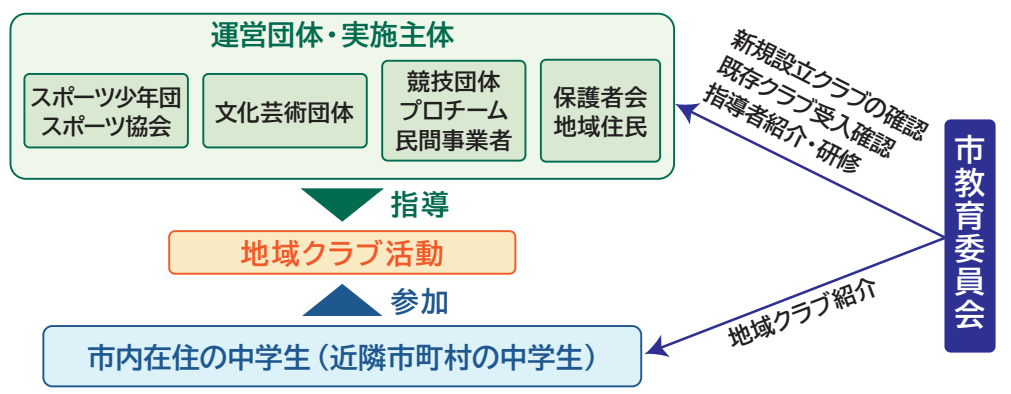
いつから？

- ◆ 休日の部活動は、令和8年度中に地域クラブ活動へ展開します。
- ◆ 平日の部活動は令和13年度までに随時、地域クラブへ展開します。

部活動と地域クラブ活動はどこが違うの？

	学校部活動	地域クラブ活動
主体	学校	地域の団体等
指導者	教職員、部活動指導員、外部指導者	地域の指導者(希望する教職員を含む)
参加者	校区内の中学校の生徒	中学校の生徒等(校区制限なし)
活動場所	主に通学する中学校	学校施設、地域の施設
費用負担	部費	参加者の会費等
保険	日本スポーツ振興センター災害共済	スポーツ安全保険

地域展開イメージ



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
豆まき	2月3日(火) 11:00～11:15	0,1,2,3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	2月10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」	2月24日(火) 11:15～11:30	0,1,2,3歳の子どもと保護者	なし	申込不要

●図書館

開館時間 平日9:30～18:00 土・日・祝日10:00～18:00
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、第4金曜日
☎72-9085 最新情報はホームページからご確認ください➡



イベント名	日時	対象	定員	申込
0.1.2おはなし会	2月7日、21日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～んど	2月7日、21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	2月7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!	2月14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!	2月17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	2月21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

●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
つくってあそぼう! 週間	2月2日(月)～6日(金) 9:30～11:30 13:00～16:30	宮川地区こども館 ☎72-9970	どなたでも	なし	申込不要
未就園児親子交流会 「縄文キッズワールドで遊ぼう」	2月4日、18日、25日(水) 10:30～11:30	豊平地区こども館 ☎82-2611	未就園児親子	なし	申込不要
おはなし会・つくってあそぼう	2月7日(土) 10:30～12:00	玉川地区コミュニティセンター ☎82-2625	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。



投稿フォームからご応募ください!



ひらばしあきと
平林 暁人くん
令和5年2月1日生まれ 3歳



ながおか そう
長岡 蒼くん
令和5年2月3日生まれ 3歳



いまい
今井 すみれちゃん
令和7年2月5日生まれ 1歳



こまつ ゆめ
小松 結萌ちゃん
令和7年2月5日生まれ 1歳

あつくん3歳おめでとう♪体をめいっぱい動かすの大好き♡これからも色んなところ一緒にお出かけしようね☆

日々、成長しているうっちゃん、遊んでくれてありがとう。これからも元気に成長してね。

1歳のお誕生日おめでとう♡にこにこ笑顔で毎日楽しく過ごせますように♪

祝1歳♡お歌が大好きで、プリプリで体を左右に揺らす姿が可愛いよ♪笑顔いっぱい大きくなってね♡

4月生まれの方募集中! 2月12日(木)までに応募してください。対象 3歳までの方



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 2月4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 2月18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(お持ちの方)
申込方法 お電話にてお申し込みください。



親子のためのやさしいヨガ

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 2月17日(火) 10時30分～11時30分
場所 茅野市こども館0123広場 わいわいスペース
内容 子育て中の方の心と身体の健康を考え、元気に子育てをするために、ヨガで心も体もリラックスして親子で楽しく体を動かす「親子のためのやさしいヨガ」を開催します。
講師 北原 愛さん
対象 0歳から3歳までの子と親
料金 無料
定員 15組位(お申込みされなかった方でも当日、空きがあればご参加可能)
持ち物 お子さん用バスタオル、ヨガマット(ヨガマットがない場合はバスタオルでも可)
申込方法 2月2日(月) 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。



育児中のママを対象としたサークル『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ① 2月2日(月) 13時30分～14時45分
② 2月16日(月) 13時30分～14時45分
場所 諏訪中央病院 2F 小児産科女性病棟
内容 ①「子どもの便秘」について小児科医師からのお話しになります。
②「産後のお母さん向け～温活で産後ケア～」について鍼灸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 2月12日(木) 10時～11時
② 2月25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 2月20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)
申込方法 お電話にてお申し込みください。

ベビードانس

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 2月27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)
申込方法 お電話にてお申し込みください。

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

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日時 2月21日(土) 19時～20時30分

場所 八ヶ岳総合博物館

定員 市民研究員天文グループ

※要申込み、定員20名、参加無料。

雨天曇天の場合
は、室内で星・宇
宙の話をします。



休館日

博物館 2月2日、9日、12日、16日、24日
史料館 2月2日、9日、12日、16日、24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★



博物館
ホームページ



史料館
ホームページ

博物館活動発表展

日時 2月15日(日)～3月14日(土)

場所 八ヶ岳総合博物館

料金 通常入館料



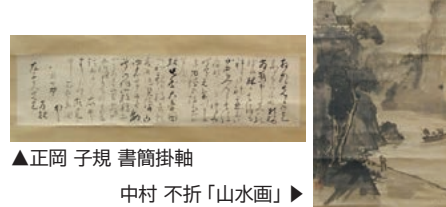
八ヶ岳麓文芸館 公開

地域ゆかりの歌人、俳人の作品を展示します。

会期 1月31日(土)～

場所 八ヶ岳総合博物館

料金 通常入館料



▲正岡 子規 書簡掛軸

中村 不折「山水画」▶

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 2月7日(土)、8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 2月7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

「チーズとバターを作ろう」

日時 2月8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 2月15日(日) 10時30分～正午

※要申込、参加無料、鑑定等はいりません。

★2月のプラネタリウム

「北極星と南極星」

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。

図書館だより

本館休館日

2月2日(月)、9日(月)、12日(休)、
16日(月)、24日(火)、27日(金)

開館時間

平日 9時30分～18時
土・日・祝日 10時～18時

問い合わせ

☎72-9085



図書館
ホームページ

図書館情報

■図書館でデータベースを活用してみませんか？

茅野市図書館では、利用者向けに情報収集に役立つツールの1つとして「信濃毎日新聞データベース」を導入しています。

図書館1階インターネット席で閲覧できます。ご利用の際は、図書館カウンターへお申し出ください。

信濃毎日新聞データベース(通称:信毎デジタル)とは??

●1873(明治6)年の創刊号から、
新聞紙面をパソコン画面で見
ることができます。

●長野県内の地域ニュースはもち
ろん、国内外の記事も含めて約
350万件の記事が収録されてい
ます。



100年前の新聞や、生まれた日の紙面
を探してはいかがでしょうか？

■茅野市図書館 ひなまつりおはなし会

図書館職員による春のおはなし会です。ひなまつりのパネルシアターや、春の絵本など楽しみましょう。館内にて、おひなさまも飾ります。

▶日時 2月28日(土)10時30分～11時30分

▶場所 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

▶対象 どなたでも

▶定員 30名

▶受付開始 2月7日(土)10時～

▶申込方法 以下のいずれかの方
法でお申込みください。

・茅野市図書館までお電話

・茅野市図書館カウンターにて申込

・電子申請(QRコード)から申込



電子申請はこちらから



尖石縄文考古館

Chino × Jomon

2月の休館日 2日(月)、9日(月)、12日(木)、
16日(月)、24日(火)

開館時間 9時～16時30分
(観覧は17時まで)

☎76-2270

E-mail togariishi.m@city.chino.lg.jp

考古館ホームページ

掲載されている以外の情報は

ホームページをご覧ください。



『茅野市 縄文かるた』の販売再開！

平成28年(2016年)に発行され、茅野市民の皆さんに親しまれている『茅野市 縄文かるた』ですが、令和6年(2024年)に品切れとなり、1年以上販売できない状況でした。

11月24日には第5回茅野市縄文かるた大会が開催されましたが、団体戦、個人戦に約40名の参加があり、改めて関心と人気の高さを感じたところです。

そして、・・・お待たせしました。令和7年(2025年)12月から販売を再開しました。

▶価 格 1箱1,000円(税込)

▶販売場所 茅野市尖石縄文考古館、八ヶ岳総合博物館



『茅野市 縄文かるた』って何？

『茅野市 縄文かるた』は、縄文文化についての市民総学芸員化を進める取組の一つとして、子どもから大人まで縄文文化への理解を深められるよう、縄文プロジェクト実行市民会議「縄文」を識(し)る部会が、縄文検定で「縄文博士」となった市民の皆さんと「縄文かるた」作成チームをつくり、完成しました。【ちなみに・・・】

「ひ」の読み札ですが、令和5年6月に、北海道白滝遺跡群出土品が、旧石器時代遺跡出土品として国宝に指定されたため、「縄文のビーナス」は、日本最古の国宝ではなくなっています。(読み札はそのまましました)

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)



工藤重典&リチャード・シーゲル フルートとチェンバロの響き～名匠たちの共演～

2/28(土) 14:00開演 会場 コンサートホール

チケット料金(全席自由): 一般3,000円、高校生以下1,000円
※未就学児の入場に関してはお問合せください

出演:工藤重典(フルート)、リチャード・シーゲル(チェンバロ)
飯島諒(フルート)、フルートオーケストラ

主催:八ヶ岳音楽院
共催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造

小さな子どものすてきな時間 その11 人形劇屋たくたく堂「おおきくなあれ！」

3/1(日) ①10:00開演 ②11:30開演 会場 アトリエ

チケット料金(全席自由) *定員:各回60名程度

こども 500円、おとな 1,200円、

ペア(こども1名+おとな1名) 1,500円

*おすすめは0～3歳までのお子さまと
保護者の方です。

くわしくは
WEBを
ご覧ください

やわらかな感性をもつ小さな子どもたちに
なまの舞台との「はじめての出会い」をお届けします /

主催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造
企画制作・運営:NPO法人サポートC



1/28(水)
チケット
発売

茅野市民館「劇場を楽しもう！」 シアターランポン公演「テリヤキ」

3/28(土) ①14:00開演 ②19:00開演

3/29(日) ③14:00開演

③終演後、「アフターバックステージツアー」あり！

会場 マルチホール *特設会場

劇場に親しむ体験をお届けする、
「茅野市民館 劇場を楽しもう！」。
松本を拠点に活動する劇団・シア
ターランポンの演劇公演「テリヤキ」
を開催します。マルチホールに特設す
る小劇場スタイルによる上演です。



チケット料金(全席自由) *定員:各回100名

一般:前売3,000円、当日3,500円

学生:前売1,500円、当日2,000円

*未就学児入場不可。

*学生は受付で学生証をご提示ください。

作・演出 武居卓

出演(茅野特別バージョンCキャスト)

草光純太、西脇明日香、荒井正樹、細川貴司

主催:一般社団法人シアターランポン、NPO法人サポートC
茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造



くわしくは
WEBを
ご覧ください



まめ豆みそ豆

【材料(大人2人分)】

大豆…………… 50g	④ 砂糖……… 小さじ1 みりん……… 大さじ1 酒…………… 小さじ1 赤味噌……… 小さじ1
凍り豆腐……… 2枚	
片栗粉……… 大さじ1	
揚げ油……… 適量	

【作り方】

- ① 大豆は前日に、たっぷりの水につけておく。
- ② 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞って1.5cmくらいの角切りにする。
- ③ ①の戻した大豆の水分を切り、片栗粉をつけて160℃の油でカラッと揚げる。
- ④ ②の凍り豆腐も片栗粉をつけて、油の温度を170℃に調節し、5分くらい揚げる。
- ⑤ 鍋に④の調味料を入れ加熱し、タレを作る。
- ⑥ ③④をタレでからめる。

動画でも作り方を
配信しています



大豆は畑のお肉！

良質なたんぱく質やイソフラボンが含まれています！



1人分エネルギー160kcal 食塩相当量0.4g

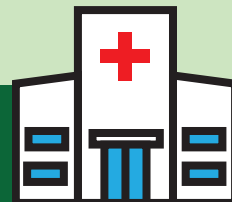
【ポイント】

- ・タレが温かいうちに、からめると仕上がりがきれいです。
- ・大豆は、水煮されたものや缶詰を使ってもよいです。

病院コラム 医療の現場から

茅野市の助産院として

諏訪中央病院 小児産科女性病棟師長 藤田由理



諏訪中央病院の助産院は、茅野市内で赤ちゃんを産める施設として5年前に開院し、これまでに147件のお産をサポートしてきました。お産を介助する助産師は、産婦さんひとりひとりに寄り添い、妊婦健診や保健指導をゆっくり丁寧に行うことで、産婦さんがおなかの赤ちゃんとリラックスして過ごし、安心のお産そして育児ができる環境づくりに努めています。また、里帰り出産の妊婦さんとも事前にオンラインで関係性を築き、不安を取り除いていきます。

さらに出産後は、産科医・小児科医による健診以外に、2ヶ月相談や、手型・足型、おんぶや抱っこの講座など、さまざまなイベントを開催。WHO・ユニセフによる「赤ちゃんにやさしい病院」の認定を受け、母乳育児を応援する一方、産後ケア入院と日帰り入院（市町村の委託事業）に対応し、心身のケアにも注力しています。

総合病院内のメリットとして、医師、漢方医・鍼灸師、理学療法士、栄養士、薬剤師といった専門スタッフとの連携があります。他院で出産された方の産後健診、赤ちゃんの健診もおまかせください。イベントへのご参加も大歓迎です。Instagram（QRコード）で情報発信をしていますので、ぜひご覧ください。出産・育児に関する相談もお気軽にどうぞ。

お母さんと赤ちゃんが主役のあたたかなお産をめざし、これからも安心のお産、そしてお母さん達をしっかりサポートしていきます。



Instagram
はこちら





国民年金保険料の便利でお得な納め方

国民年金保険料の納め方には、「現金納付」、「口座振替」、「クレジットカード納付」、「電子納付」があります。口座振替等の自動引き落としをご利用いただくと、納め忘れの心配がないうえ、金融機関等へ行く手間が省けて便利です。さらに、一定期間の保険料を前もってまとめて納める「前納」制度をご利用いただくと、毎月振替に比べて保険料額が割引となり大変お得です！

【参考】令和7年度 納付方法			1回あたりの納付額	割引額	申込期限
現金（納付書）またはクレジットカード	毎月納付		17,510円		クレジットカード納付での前納の申込期限は口座振替と同じです
	6か月前納	(4月～9月を4月末納付)	104,210円	850円	
		(10月～翌年3月を10月末納付)			
	1年前納（4月～翌年3月を4月末納付）		206,390円	3,730円	
	2年前納（4月～翌々年3月を4月末納付） ※クレジットカード納付の場合は、口座振替と同様に、2年前納、2年前納「4月開始」の2種類から、いずれかを選択する必要があります。		409,490円	15,670円	
口座振替	翌月末振替（毎月振替）		17,510円		振替開始希望月の前々月
	当月末振替（早割・毎月振替）		17,450円	60円	
	6か月前納	(4月～9月を4月末振替)	103,870円	1,190円	前年度2月末日
		(10月～翌年3月を10月末振替)			当年度8月末日
	1年前納（4月～翌年3月を4月末振替）		205,720円	4,400円	前年度2月末日
	2年前納（初回振替時に、当月～翌年度3月を振替） 2年前納「4月開始」（4月～翌々年3月を4月末振替）		408,150円	17,010円	「4月開始」を選択する場合は、前年度2月末日

お申込みについて

口座振替またはクレジットカードでの納付を希望される場合

事前申込をお願いします。(申込用紙は下記場所に備え付けてあります。)

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預金通帳またはキャッシュカード
③金融機関届出印(口座振替を希望する場合)

現金での前納を希望される場合

専用の納付書をお送りしますので、岡谷年金事務所までお問い合わせください。

インターネットなどを利用した「電子納付」での納付を希望される場合

「電子納付」の契約方法等については、ご利用の金融機関へお問い合わせください。

子ども・子育て支援金が充てられる事業のご案内

こどもまんなか
こども家庭庁

児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。

960万円未満			所得制限なし		
支援対象	児童手当（月額）		支援対象	児童手当（月額）	
0～3歳未満	1.5万円	第3子以降	0～3歳未満	1.5万円	第3子以降
3歳～小学生	1万円	1.5万円	3歳～小学生	1万円	1万円
中学生	1万円		中学生	1万円	3万円
			高校生	1万円	

※令和6年10月から拡充

出生後休業支援給付

「出生後休業支援給付」を創設し、子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取った場合、最大28日間、手取りの10割相当を支給します。

育児休業給付			
従来	支給額	休業開始時賃金日額	休業期間の日数
	社会保険料の免除等で実質手取りで80%相当	※休業開始から通算180日	67%
	+出生後休業支援給付（13%）		
令和7年度～	出生後一定期間内に両親とも14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間		80%
	社会保険料の免除等で実質手取りで100%相当		

※令和7年度から実施

子ども・子育て支援金制度について
もっと知りたいときは

子ども家庭庁の
HP（概要説明）



担当職員による
紹介記事

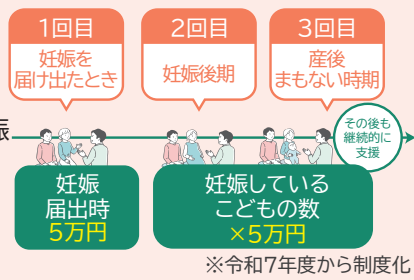


三原大臣から
のメッセージ



妊婦のための支援給付

「伴走型相談支援」の面談と合わせて、
・妊娠届出時に5万円
・妊娠後期以降に妊娠している
こどもの数×5万円
を支給します。



※令和7年度から制度化

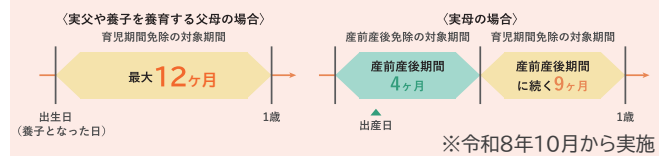
育児時短就業給付

「育児時短就業給付」を創設し、こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合に、時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

※令和7年度から実施

育児期間中の国民年金保険料免除

国民年金の第1号被保険者の方を対象に、育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。



※令和8年10月から実施

こども誰でも通園制度

「こども誰でも通園制度」は、保育所等に通っていない0歳6カ月から満3歳未満のこどもが時間単位等で柔軟に利用できる制度です。（こども1人当たり10時間／月）

※令和7年度は希望自治体、令和8年度より全国実施

No.577

国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係
☎72-2101（内線322）

公的医療保険制度
加入者の皆様へ

子ども・子育て世帯を応援！ 子ども・子育て支援金制度が開始します

こどもまんなか
こども家庭庁

Q

「子ども・子育て支援金制度」って何？

A

・「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。
・支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。詳細は次ページをご確認ください。

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。

Q

なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？

A

・子育て支援は、こどもたちが健やかに成長していくためのものであり、そのこどもたちは将来おとなになりこの社会を支える担い手となるため、子育て支援は全ての方にとってメリットがあります。
・そのため、独身者や高齢者も含む全世代や企業の皆様から拠出いただくこととしております。

Q

いつから始まるの？

A

支援金は令和8年4月分から医療保険料とあわせて拠出いただきますが、実際に徴収が開始する時期は加入する医療保険によって異なります。

※被用者保険に加入している方は給与所得から、年金を受給されている方は年金額から天引きとなります。

Q

支援金額はどのくらいになるの？

A

支援金額は加入する医療保険制度や所得に応じて異なりますが、全ての医療保険制度の加入者で平均すると、令和10年度で月額450円（令和8年度は250円）と試算しています。

詳しくは、「子ども・子育て支援金に関する試算」をご参照ください

※支援金制度の導入に当たっては、社会保障分野の歳出改革等をあわせて行うこととしており、国民の皆様にご負担を求めることのない仕組みとしています。

こども家庭庁HP



お知らせ -information-

「医療費のお知らせ」をお送りします

国民健康保険制度の役割を理解していただくとともに、健康の大切さについて関心を高めていただくことを目的として、医療費等の総額や自己負担額、受診日数、受診医療機関等の名称（柔道整復師の氏名）などを記載した「医療費のお知らせ」をお送りしています。「医療費のお知らせ」が届きましたら、受診内容等をご確認ください。

令和5年から、医療費通知の発送回数が、年1回に変更になりました。

- 令和5年11月 ～ 令和6年10月診療分 令和7年2月初旬頃に発送済
- 令和6年11月 ～ 令和7年10月診療分 令和8年2月初旬頃に発送予定
- 令和7年11月 ～ 令和8年10月診療分 令和9年2月初旬頃に発送予定

「医療費のお知らせ」は、確定申告でご利用になる場合、「医療費控除」の明細書に添付して使用することができます。医療費控除の申告をする方は大切に保管してください。

ただし、医療費通知は診療を受けた月から3、4か月後（審査機関での審査等を行った後）でないと作成できないため、確定申告の時期に間に合わない11月から12月診療分につきましては、領収書を基に「医療費控除」の明細書の作成をお願いします。医療費控除の申告手続きの詳細については、国税庁ホームページをご覧ください。



子どもたちの発想と工夫が詰まった作品を表彰 第37回 研究・創意工夫展 表彰式

11月23日、茅野市八ヶ岳総合博物館で、「第37回研究・創意工夫展」の表彰式が開催されました。

「研究・創意工夫展」では、毎年、市内の小中学生が夏休みに取り組んだ研究・工作・絵画が出品されており、今年も子どもたちのアイデアと工夫の詰まった作品が計230点集まりました。

当日は、出品された作品の中から、茅野市長賞、教育長賞、博物館長賞、審査員特別賞に輝いた計15人の小学生が表彰されました。



選手の栄誉と健闘を讃えて 全国大会入賞（社交ダンス）市長報告会

11月10日、市役所で、「ねんりんピック岐阜2025ダンススポーツ交流大会」にて上位入賞した選手から結果の報告を受け、今井市長が選手を讃えました。

ねんりんピックは、60歳以上の方々を中心にあらゆる世代の人たちが、スポーツ、文化、健康と福祉を楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典です。

報告会では、選手が大会の様子について、今井市長に写真を見せながら報告する場面も見られるなど、終始和やかな雰囲気になりました。



おむすびによって生まれた縁を大切に 第10回 おむすびコンサート

10月19日、金沢小学校体育館で、松本市を拠点に活動する中高生ジャズバンド「The Big Band of Music Toys」を迎えて、「第10回おむすびコンサート」が開催されました。このコンサートは、平成26年の豪雪時に、都内のイベントに向かうToys一向のバスが、金沢周辺で立往生した際に、付近の住民がトイレや休息地、おむすび等の食事を提供したことに対する恩返しとして始まりました。

当日は、多くの参加者が訪れる中、金沢小学校児童による合唱等も行われるなど、会場は大いに盛り上がりしました。



解いて、歩いて、里山に親しむ 永明寺山ふれあいウォーク

10月18日、永明寺山で、永明寺山ふれあいの森を創る会主催の「永明寺山ふれあいウォーク」が開催されました。

当日は、9人の参加者が集まりました。参加者はグループで協力して、山中のコースに設置された問題を解きながらゴールを目指すウォークラリーを行った後、ボウリングを参考にしたゲームにチャレンジしたり、お菓子のつまみ取りに挑戦したりして楽しみました。

イベント終盤には、きのこ汁が振る舞われ、参加者も運営側も全員で食べながら団欒し、里山を満喫しました。



新たな産地形成を目指して ハヶ岳西麓りんご生産アカデミーの開講

12月24日、茅野市役所で、「ハヶ岳西麓りんご生産アカデミー（通称 りんごアカデミー）」の開講式が開催されました。

茅野市を含むハヶ岳西麓地域は、気候温暖化の進行の中、標高が高いことで、冷涼な気候であるとともに、首都圏や中京圏に近いという立地の良さなど、将来に向けて新たなりんご産地としてのアドバンテージがあります。りんごアカデミーは、これらの利点を生かして、新規参入者を確保し、新たな産地形成を図る目的で設立されました。

アカデミー開講前に長野県果樹試験場で実施された事前勉強会では、25人の参加者が集まり、開講時点では39人の受講希望者が集まるなど関心の高さが伺えます。

開講式では、今井市長も「りんごの産地になることを目指したい」と話しており、新たな産地形成の一步として期待が高まります。



事前勉強会の様子



子どもたちの調べる力は無限大 第19回茅野市小中高校生調べる学習コンクール表彰式

11月7日、茅野市役所で、「第19回茅野市小中高校生調べる学習コンクール表彰式」が開催され、入賞者（審査員特別賞を除く）が今井市長らから表彰状と盾を受け取りました。

今年は、各校へ出品された作品1,397点から、学校推薦を受けた作品128点が審査され、市長賞、教育委員会賞、審査委員長賞、読書の森読りーむinちの賞、縄文賞、茅野市図書館賞、こども読書活動応援センター賞にそれぞれ選ばれた計13作品13人の皆さんが表彰されました。



親しみが溢れる美しい森になることを目指して 市民の森第17回育林祭

10月25日、市民の森で、市民の森を創る会が主催する「市民の森第17回育林祭」が開催されました。

当日は、市民や市内企業など計23人が参加し、市民の森南コースの散策や植樹体験、豚汁会を行いました。

参加者たちは、市民の森を創る会の会員による樹木や森林整備箇所などの解説を聞きながら散策を楽しみ、到着した市民の池周辺で、ヤマモミジ7本、ヤマボウシ2本、市民の森内で確保した苗木数本を、「市民の森がたくさんの方が訪れ、憩える場所となること」を願って植樹しました。

ちのでじ ~Vol.10~ ~茅野市のデジタルコラム~

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



小児オンライン相談サービスの 活用が広がっています

昨年11月に茅野市が導入した小児オンライン相談サービス「LEBER」。今回はこのサービスに寄せられた利用者のお声や利用状況をご紹介します！

お子様の病状が変化した時や急に体調を崩した時、まずスマホで医師に相談できるのがこのサービス。サービスの利用時間は平日夜間(18時から翌日9時)と土日祝日、対象年齢は0～18歳です。

これまでの利用状況を見ると、体調を崩しやすい季節の変わり目に利用がぐっと増える傾向があります。また、未就学児のお子様を持つ家庭の相談件数が全体の半分以上を占めています。

気になる対応スピードですが、なんと問い合わせから回答までは平均15分以内！この反応の迅速さがこのサービスの大きな特徴です。

サービス提供開始から令和7年10月末までの登録者は2,364人で、実にお子様を持つ方の4人に1人はサービスに登録してる計算！また、相談件数は974件に達し、利用者からは「迅速な対応」「安心」という声が多く寄せられています。

今回の小児オンライン相談サービスは、まさに私たち市民の生活課題をデジタルという道具で解決した事例であり、デジタル活用の本質を捉えている素敵な事例になりました！

スマホ一つで簡単に利用でき、お子様の健康を守ることができるこのアプリ。お子様がいらっしゃるみなさまは、ぜひ活用ください！



使い方は？コチラ



【次回予告】

好きなことを学びたい！デジタルの学びの場 カタログサイト

DX推進課運営のWEBサイト
茅野市どっとネットはコチラから



この記事をお送りしているのは・・・



茅野市地域活性化起業人 DX広報担当
池上(いけがみ) 豊平出身
・民間企業から、月の半分市役所2Fにきています。
お気軽にお越しください。
・出張版 茅野市デジタル講座など承ります。



茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金 公開報告会

令和7年度、茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金を受けて実施した市民活動団体による公開報告会を開催します。まちづくりや夢をカタチにした市民活動団体の話を聞いてみませんか？新しい出会いやつながりが生まれるかも！

●日時 令和8年 2月15日(日) 10時から2時間程度を予定

●場所 茅野市ひとまちプラザ 集会室

●内容 採択団体(全10団体)による活動報告

※どなたでもご参加できます。(事前申し込みは不要)



～令和8年度 茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金募集のおしらせ～

まちづくりの想いや夢をカタチにしませんか？

市民活動団体が地域の課題解決やまちの活性化のために新たに実施する事業に対して、「茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金」が利用できます。

令和8年度の「茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金」を募集します。

●応募期間 令和8年 2月27日(金)まで

詳細は、右のQRコードから『ゆいわーく茅野』のホームページをご覧ください。



ゆいわーく茅野 HP
補助金のご案内は
こちらから！



茅野市市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)



市民掲示板

■フラダンス 無料体験レッスン

▲日時/

●3月12日(木)

①大人初心者フラ体験
11時～11時50分

●3月20日(金・祝)

②大学生フラ体験(高校生可)
18時～19時30分

●3月21日(土)

③こどもフラ体験(3歳～)

13時30分～14時

④プチフラショー

14時20分～14時40分

⑤中学生フラ体験(6年生可)

15時～16時

▲内容/中学生の地域クラブ候補や、大学生の春休みで、フラダンスを体験する春のフラまつりを開催します。こどもやシニアのフラ体験とフラショーもあります。

▲会場/ゆいわーく茅野など

▲参加費/無料

▲対象/女性(こどもフラは男子可)

▲問合せ&申し込み/

ファミリーフარიリコイ 原

☎090-5779-2375

Instagramアカウント: @nanea.chino.hula

■シルバー人材センター入会説明会

▲日時/2月18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

■司法書士による無料相談 「相続登記はお済みですか月間」

▲期間/2月2日(月)～27日(金)

9時～16時(土・日・祝日を除く)

▲場所/県内各司法書士事務所

▲料金/無料

▲相談例/・相続登記が義務化されてどう変わったの?・実家が相続登記をせずに空き家となっている・相続人の中に行方不明の人がいて遺産分割協議ができない・法定相続情報証明制度について知りたい・遺言について知りたい・妻(夫)に全財産を相続させたいが、どうすれば?・法務局で遺言書を預かってもらえる制度について知りたい・私が亡くなった後も妻が家に住めるようにしたい

▲申込方法/相談する司法書士事務所にお問い合わせください

▲問/長野県司法書士会

☎026-232-7492

■映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会開催

▲期日/2月15日(日)2回上映

○10時30分～ ○13時30分～

▲場所/茅野市民館

▲料金/

○前売券1,200円(一般・シニア・大学生)

○当日券1,500円(一般・シニア)、1,300円(大学生)、800円(高校生以下)、未就学児は無料

▲内容/手話と共に生きる姿と家族のあり方を、映画『国宝』の吉沢亮主演で描いた映画です。

▲主催/上映実行委員会

▲問/社会福祉課 障害福祉係

☎72-2101(内線315)

■茅野市カーリング市民大会 参加者募集中!

▲日時/2月8日(日)

【集合時間】9時30分～

(午前の部)10時～正午

(午後の部)13時～15時

▲場所/カーリングホールみよた

住所:北佐久郡御代田町草越1173-1735

電話:☎0267-32-0019

▲費用/

高校生以上 2,000円

小中学生 700円

未就学児童 無料(道具費用込み)

▲持ち物/上履き、手袋、帽子(自転車用ヘルメットが最良)

▲その他/現地集合、現地解散

▲申込・問/茅野市カーリング協会

会長 宮坂貞博

☎090-3148-0568

副会長 福田孝秀

☎090-3063-2977

事務局 バブン珈琲店

☎0266-72-0888

市民掲示板へ掲載する情報を 募集しています。

市民の方からのイベントや講座などの告知掲示板としてご利用ください。

●申し込みは団体・グループで

●企業・事務所の申込は不可

●原稿提出締め切りは前々月の10日

4月号に掲載希望の場合

申し込みはこちら/

は2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)

後記 編集

Editor
Note

今月は、地区こども館について特集しました。

取材を通して、地域にある温かい居場所として、こども館はとても重要な役割を担っていることがわかりました。そして、そんなこども館を支えるメイトさんは、こども館にとっても、訪れる方々にとっても世代を問わず、欠かせない存在だと実感しました。

本を借りたり、イベントに参加したり、利用の目的は様々ですが、気軽に利用していただけたら嬉しいです。

さて、私事ですが、最近朝活をして参りました。忙しい日々が続く中、ふと温泉にゆっくり浸かりたいなど思い立ち、朝から銭湯に出掛けて来ましたが、結果的に、朝の時間帯は人も少なく、ゆつくりサウナに入ったり、湯に浸かったりすることができ、至福の時間を過ごすことができました。朝からお風呂に入ると、良い一日のスタートを切ったように感じ、何だか朝銭湯にハマってしまいそうな予感がしています。

寒い冬は、腰が重くなりがちですが、皆様も、そんな日こそ、温泉に浸かりにいくなにかがでしうか。

(編集担当)

CHINO

次号(広報ちの3月号)

の発行日は、

2月19日(木)

を予定しています。

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紹介しています！

今回は、第3弾として「米沢温泉 塩壺の湯」を訪れ、温泉を堪能しました！

「行きつけの温泉もあるけど、違う温泉も味わいたい！」温泉巡りは飽くなき探求ですね！皆さんも、市内の魅力的な温泉を巡ってみるのはいかがでしょうか♪

動画のご視聴は
[こちらから！](#)



vol.059 ～長野県茅野市の温泉！ Vol:003 米沢温泉 塩壺の湯～

広告

広告

広告

