

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

3

令和8年
2026

NO.981



○特集

茅野市二十歳の式典
立ち直りに寄り添う地域の存在 —保護司・更生保護女性会—

○掲載内容

林野火災注意報・警報の運用開始について
のらざあ通信

Contents

- 04 茅野市二十歳の式典
- 06 立ち直りに寄り添う地域の存在－保護司・更生保護女性会－
- 08 茅野市を変える 茅野市は変わる～今しかない、未来のための行政改革～
- 09 住民票等に使用されている文字が変わった場合があります
- 10 林野火災注意報・警報の運用開始について
- 11 こども誰でも通園制度
- 12 のらざあ通信
- 13 ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 参加者募集
- 14 ピックアップ情報
- 18 情報カレンダー
- 20 情報ネットワーク
- 23 健康体操・病院コラム
- 24 シニア情報
- 26 こども通信
- 28 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 30 国民年金だより
- 31 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!!



茅野市二十歳の式典

二十歳を迎えた皆さんおめでとうございます！
写真は、1月11日に開催された「茅野市二十歳の式典」の様子です。
当日は、雪が舞う瞬間もありましたが、会場周辺は皆さんの笑顔と明るい声に溢れ、温かな雰囲気に包まれていました。
「茅野市二十歳の式典」の様子は4~5、36ページにも掲載しています。



3月の納税等
納期限 3月31日(火)

国民健康保険税（10期）
保 険 課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（3月分）
上下水道課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（3月分）
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（3月分）

幼稚教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（9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。

2月1日現在の 茅野市の人口

| | | |
|-----|----------|-------|
| 人口 | 54,731人 | (-8) |
| 男 | 27,470人 | (+15) |
| 女 | 27,261人 | (-23) |
| 世帯数 | 24,921世帯 | (+7) |

※() 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



ビーナネットChino 「のらざあ」車いす対応車両 出発式

令和7年10月14日(火)に、茅野市役所正面玄関で、AI乗合オンドマンド交通「のらざあ」に新たに加わる車いす対応車両の出発式が開催されました。出発式後、茅野市内では、10台の「のらざあ」が運行しています。



二十歳の代表挨拶を行った皆さん



広報紙には要約した挨拶文を掲載しています。
全文は、QRコードからご覧いただけます。



田村 樹助さん

失敗も迷いも笑い飛ばせるタフな大人を目指したい

私の二十年間は中々波乱万丈でしたが、今となっては失敗やハプニングも笑い話、テンポの良さこそ、私の個性かもしれません。

大人になったからといって急に完璧になれるわけではありません。これからも失敗したり迷ったりすると思いますが、「これも人生のネタだな」と笑って立ち上がり、タフな大人になりたいと思っています。ここまで支えてくれた周囲の皆さんへの感謝を胸に歩んでいきます。



永由 結衣さん

自分の軸を持つことが成長への第一歩

私は現在、上京して大学で学びながら、多くの出会いや経験を重ねています。世界が広がる一方で、自分の未熟さや将来への不安に向き合う中、自分の軸を持つことが成長への第一歩だと気付きました。

自分がどう成長していくかはまだ分かりませんが、壁にぶつかったり倒れない、軸のある人になりたいです。感謝の気持ちと向上心を忘れずに、これから的人生を歩んでいきたいです。



令和8年 茅野市二十歳の式典

そして、式典を通じ、大人としての責任と自觉を胸に、それぞれの未来に向かって、また新たな一歩を踏み出しました。

二十歳の皆さんにインタビュー

一度決めたことを最後までやり切ります！

自立した大人になれるようにがんばります！

勉強をいっぱい頑張って立派な理学療法士になりたいです！

いろんなことに挑戦して、編集のお仕事がしたいです！

市民憲章唱和では、皆様に声が届くようにはっきりと言いました！大学でより勉学が難しくなっていくと思いますが、きっちり頑張ります！



伊藤 瞭介さん

二十歳を迎えての抱負、これから頑張りたいこと、式典で楽しみなことをお聞きしました

| 2006年 | | 2005年 | | | | |
|--------------|----|--------------|----------------|-------------|---------|---------------------------------|
| 3月 | 2月 | 12月 | 9月 | 8月 | 7月 | |
| WBC、日本が初代王者に | | トリノオリンピックが開催 | 「i-Pod nano」発売 | つくばエクスプレス開業 | 浅田真央が優勝 | 北海道・知床半島が世界自然遺産に登録 |
| | | | | | | 野口聰一、日本人宇宙飛行士初の国際宇宙ステーションでの船外活動 |

| 2006年 | | 2005年 | | | | |
|--------------|-----|-----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|
| 3月 | 12月 | 10月 | 9月 | 8月 | 4月 | |
| 米沢温泉塩壺の湯オープン | | JR茅野・青柳駅開業100周年 | 茅野市民館グランドオープン | 東部中学校開校20周年 | 玉川どんぐり保育園起工式 | 市内10カ所にコミュニティセンターが開所 |
| | | | | | | |

新成人の皆さんのが生まれた2005年(平成17年度)の主な出来事

Vol.24

行財政改革（優先改革事項） の進捗状況について

問 財政課 行革推進係 ☎72-2101（内線168）



「行財政改革プラン2023」で優先的に改革を進めていく事業（優先改革事項）の進捗状況（令和7年度上半期）をお伝えします。令和6年度までに全31の改革項目のうち、14項目が取組完了し、短期的な取組は概ね完了しています。令和7年度上半期には1事業が取組完了になりました。

「行財政改革プラン2023」の詳細はバックナンバー（QRコード）から「Vol.4」をご覧ください。

| | 取組内容 | 進捗状況 |
|----------------|----------------------------------|--|
| コミュニティ・市民活動・環境 | 蓼科有機センターの譲渡 【取組完了】 | 施設の民間譲渡を進めてきましたが、土地所有者から土地の返還を求められたため、構築物を無償譲渡し、土地の返還が完了しました。 |
| | 地区コミュニティセンター（地区CC）の拠点数と人員体制の見直し | 一部の地区CCの職員について、国の制度を活用し、正規職員を集落支援員（会計年度任用職員）に切り替え、国からの財源支援を受けて地域の活性化に取り組む体制としました。 証明書のコンビニ交付やキャッシュレス決済などが浸透してきたことから、令和8年4月から一部の地区CCの業務を縮小することにしました。 |
| | 市民活動センターと中央公民館の組織と機能の統合 | 令和8年4月から公民館活動に係る業務を生涯学習課からパートナーシップのまちづくり推進課へ移管することにしました。 |
| 教育・子育て | 保育園の民営化、適正配置の検討 | 保育園の適正な配置と未満児の受入体制を強化するため、施設整備方針について検討を進めました。 |
| | 地区こども館の運営方法の見直し | 利用者アンケートや関係者と意見交換を行い、開館時間の見直しや、施設そのもののあり方について検討を始めました。 |
| | 小学校の規模や配置の検討 | これからの学校のあり方を検討していくために、令和6年度に引き続き地域対話を実施しました。 |
| 保健・福祉・健康 | 温泉施設の集約や民営化 | 民間譲渡の可能性を探るため、サウンディング型市場調査（民間事業者からの意見や提案を把握する調査）を実施しました。 |
| 産業・都市基盤 | 企業誘致による税収の確保 | 産業用地の整備に向けた庁内ワーキンググループを発足させ、候補地の選定や候補地が抱える課題の洗い出しを開始しました。 |
| 生涯学習 | 市民館の施設複合化の促進や施設の売却 | 行政アドバイザーを委嘱し、文化ホールのあり方に関する検討をしました。 |
| | スケートセンター・ゴルフ練習場・プールの施設維持や運営方法の検討 | プールは、令和7年5月に民間譲渡が完了し、新たな事業者による営業が開始しました。 スケートセンターは、審議会からの答申内容の検討に時間を要するため、存廃の判断時期を延期しました。令和8年度中に方針を決定する予定です。 |

記載がない事業も取組を進めています。今後も茅野市が持続可能なまちであり続けるために改革を進めています。引き続き、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

行財政審議会の様子

行財政改革の取組については、進捗状況等を定期的に行財政審議会に報告し、様々なご意見をいただきながら進めています。

第3回の審議会では、委員の任期満了に伴い、これまでの審議の総括として行財政改革に関する提言書をまとめ、令和8年1月8日に、正副会長から市長に提出されました。提言書の内容は次月号に掲載します。



システム標準化により住民票等に使用されている文字が変わる場合があります

問 市民課 戸籍係 ☎72-2101 (内線258)

行政事務標準文字導入についてのご案内

現在、国では法律に基づき、これまで各自治体が個別に運用してきた業務システムの統一・標準化を進めています。これまでには自治体ごとで管理する文字が異なっていたため、効率的な行政サービスの実施や大規模な災害発生時の迅速な対応などの妨げになっていました。国は、この状況を解消し、来るべきデジタル社会に適応した事務処理を実施できるよう、統一規格である「行政事務標準文字」を導入し、すべての自治体で同じ文字を使えるようにしました。

これにより、当市システムについても令和8年2月2日に「行政事務標準文字」が導入されましたので、当市が発行する住民票の写し、各種証明書や皆さんへお送りするお知らせなどに書かれている宛名（お名前や住所）の文字の形が、これまでのものと変わる場合があります。



Q

行政事務標準文字とは何ですか？

A

「行政事務標準文字」は戸籍や住民票で使用されている標準的な文字をもとに、デジタル庁が作成した文字書体です。すべての自治体が同じ文字を使うことによって、効率的なサービスの実施や大規模災害への迅速な対応ができるよう導入するものです。



Q

今までの漢字は使えないのですか？

A

「行政事務標準文字」は自治体が発行する証明書や印刷物、コンピュータ処理などで使われるものであって、市民の方が同じ文字を使用しなければならないというものではありません。なお、標準化に際し、戸籍では従来の文字を保持し続けます。



変更点について

すべての自治体が同じ文字を使い、行政事務を効率化するため、住民票の写し等、市が皆さんへ発送する郵送物の宛名などに用いる文字が、これまでと違ったデザインになる場合があります。部首の大きさ、曲げはねの違い、一部の長さの違いなど、デザインの差（「字形」の違い）の範囲内で変わることもあります。漢字の骨組み（「字体」の違い）は変わりません。

字体は同じだが、字形（デザイン）が変わる例

硬 → 硬

文字構成要素の大きさの違い

湾 → 湾

文字構成要素内の曲げ止めと曲げ跳ねの違い

雪 → 雪

文字構成要素の画の長さの違い

空 → 空

文字構成要素内の画と画の接触、非接触の違い

さらに詳しく知りたい方はデジタル庁ホームページ（URLまたはQRコード）をご覧ください
https://www.digital.go.jp/policies/local_governments/character-specification





諏訪広域消防本部からのお知らせ

林野火災注意報・警報の運用開始について

問 諏訪広域消防本部 予防課 ☎0266-21-5119（直通）

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を受けて、令和8年1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まります。

林野火災注意報・警報について

林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際には、「林野火災注意報」を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、努力義務を課すこととなります。

さらに、林野火災の予防上危険な気象状況になった際には、「林野火災警報」を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、義務を課すこととなります。

発令基準について

林野火災注意報の発令基準

1月から5月の期間において、以下の(1)又は(2)のいずれかの条件に該当し必要と認めたとき。

- (1) 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、前30日間の合計降水量が30mm以下
- (2) 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、乾燥注意報が発表

※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

林野火災警報の発令基準

1月から5月の期間において、林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報が発表され必要と認めたとき。

注意報・警報が発令された場合の規制について

火災予防条例第29条の規定により、以下のとおり「火の使用の制限」がかかります。

- (1) 山林、原野等において火入れをしないこと。
- (2) 煙火を消費しないこと。
- (3) 屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
- (4) 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。
- (5) 山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれがあると認めて広域連合長が指定した区域内において喫煙しないこと。
- (6) 残火（たばこの吸殻を含む。）、取灰又は火粉を始末すること。



「火の使用の制限」（上記規制）に従わなかった場合について

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっております。一方で、林野火災警報は、「火の使用の制限」に違反した者に対して30万円以下の罰金又は拘留に処することが消防法で定められています。

※注意報・警報の発令・解除の際は、防災行政無線、消防車両での巡回やホームページへの掲載等により広報します。

お知らせ -information-

たき火の届出制度について

火災予防条例の一部改正により、火災とまぎらわしい煙または火炎を発するおそれのある行為にたき火が含まれることが明記されました。たき火を行う場合は通年所定の様式による届出が必要になります。

※この届出は、火災と誤認して消防車が出動する等の混乱を避けるためのものであり、野焼きや焼却を許可するものではありませんのでご理解ください。

こども誰でも

通園制度

4/1～ 泉野保育園で開始！

泉野保育園で待っています!!



こども誰でも通園制度とは

全ての子どもの育ちを応援する保育園等を活用した新しい子育て支援制度です！
生後6ヶ月～満3歳未満で保育園および認定こども園等に通っていない児童が対象となります。



こども誰でも通園制度を利用すると……

こどもにとって

年齢の近い子どもや家族以外の人と関わる機会が得られ、成長発達に豊かな経験をもたらします。

保護者にとって

保育士など専門的な知識を持つ人に子育ての悩みや不安を相談でき孤独感、不安感等の解消に繋がります。

場所

| 保育園名 | 住 所 | 電話番号 |
|-------|--------------|----------|
| 泉野保育園 | 茅野市泉野2650番地1 | ☎79-3639 |



泉野保育園の紹介はこちから

開園情報

- 開園日：平日
- 閉園日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）等
※保育園の行事等でお預かりできない日があります。

保育時間

平日 9時～12時30分



利用について

- ▶ 開始日 令和8年4月1日（水）から
- ▶ 対象児童 下記の条件を満たす児童
 - 年齢が生後6ヶ月～満3歳未満の児童
 - 保育園および認定こども園等に通っていない児童
- ▶ 定員 1日あたり3人
- ▶ 料金 300円/1時間（1時間単位で利用可能）
- ▶ 時間 1ヶ月あたり上限10時間の利用ができます。

詳細については、3月下旬にホームページでご案内いたします！



利用の流れ

- ① 利用登録申請
- ② 利用登録認定
- ③ 面談 ※要事前予約
- ④ 予約
- ⑤ 利用開始！

※利用方法や登録の詳細については、後日ホームページでご案内します。



のらざあ通信



Vol.19

問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

「のらざあ」は事前予約制

運行日 年末年始(12/30~1/3)を除く毎日

運行時間 8時から19時まで

予 約 乗車の1週間前から1時間前まで

電話でのご利用

コールセンターまでお電話ください

電話番号 0266-78-6318

受付時間 7:30 ~ 17:30

アプリでのご利用

アプリからは、いつでも予約が可能!

アプリをQRコードからダウンロードしてください。



iOS



アプリロゴマーク



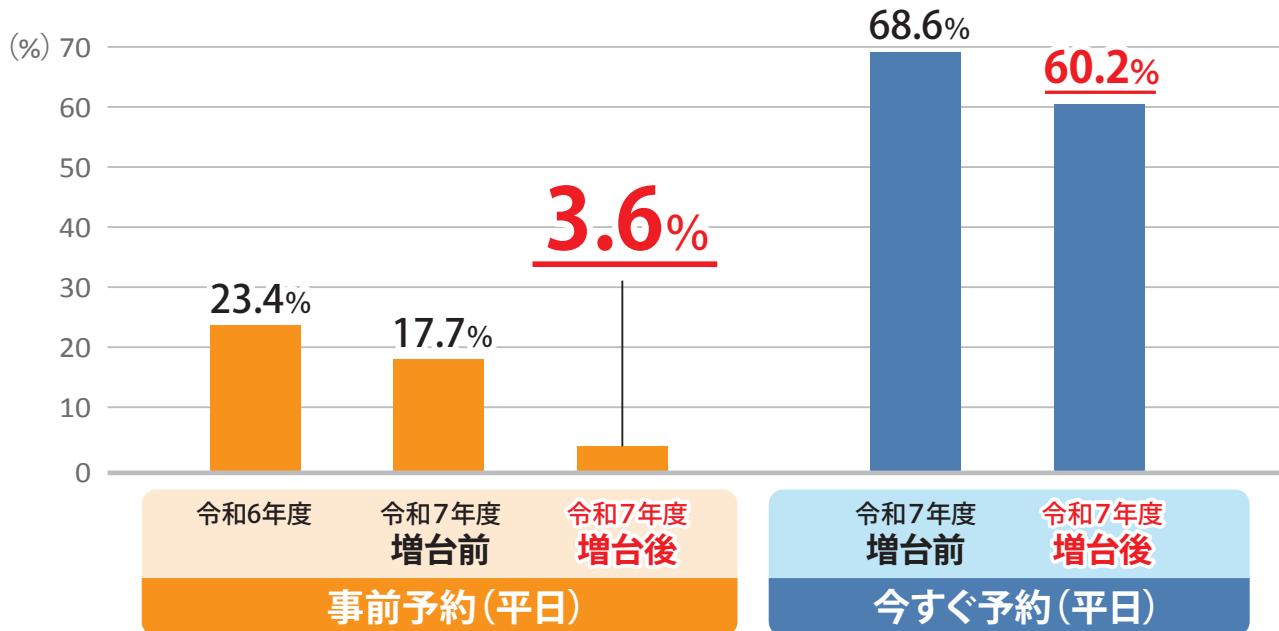
Android

のらざあの運行実績について

「のらざあ」は、令和7年10月に車両を2台増台して全10台で運行しています。

予約がとりづらいとのお声をいただくことの多かった「のらざあ」ですが、車両増台により、令和6年度平日の事前予約で約23.4%あった予約不成立は、現在約3.6%まで減少しています。

車両増台による予約不成立割合の変化に関するグラフ



令和7年度増台前:令和7年4月1日~10月13日 / 令和7年度増台後:令和7年10月14日~11月30日

増台した2台の「のらざあ」は、車いす対応車両です。車いすを利用されている方で「のらざあ」の利用を希望される方、またその他に関するお問合せは、茅野市地域創生課までご連絡ください。



最新情報は、茅野市公式ホームページでお知らせします



のらざあアプリの使い方マニュアルは、市公式ホームページへ掲載しています。

2026年度ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 参加生徒・引率者を募集します

問 生涯学習課 生涯学習係
☎72-2101(内線635)

茅野市では、姉妹都市間の交流を深め、生徒の国際感覚や自主性・協調性を育むことを目的として、アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市との姉妹都市交流事業を行っています。

「英語を上達させたい！」 「英語を使って現地でコミュニケーションをとってみたい！」 「新しいことに挑戦したい！」 「子どもの成長を応援したい！」などの想いを持った中高生と引率者を募集します。

募集内容 受入と派遣は、セットです。どちらか一方のみの参加はできません。(生徒と引率者の共通事項)

(1) ホストファミリーとしての受入

ロングモント市の中高生や引率者を各家庭で受入れます。
ロングモント団は平日の日中は、主催者が企画するイベントに参加します。休日はホストファミリーと過ごします。

日程:7月中旬～下旬(10泊)

(2) ロングモント市への派遣

ホームステイで現地の方々の暮らしに触れ、地域の方々と交流しながら異文化への理解を深めます。
帰国後は、姉妹都市交流事業の魅力や大切さを茅野市の中高生や市民に伝えます。

日程:7月下旬～8月上旬(10泊)

※募集要項は、一部抜粋して掲載しています。申込前に必ず市ホームページ等をご確認ください。

【問】NPO法人茅野国際クラブ(受託者) 電話:090-4845-4947(大谷)

メール:megumi.o.0527.0105@gmail.com



市ホームページ▲



募集要項
(一部抜粋)

生徒



対象 2026年7月時点で市内在住の**中学2年生**～高校3年生。

ただし、保護者が茅野市内在住に限る。

募集人数 8名

主な応募条件

- 海外への興味関心が強く学習意欲が旺盛であり、かつ、積極的に行動できること。
- 同一年度に受入と派遣ができること。
- 茅野市の代表として誇りと責任のある行動ができること。
- 事前研修会や報告会等に参加可能であること。
- 交流体験を子どもたちや市民へ積極的にフィードバックできること。

参加費

約40万円(渡航費)。ただし、半額程度の補助あり(上限20万円)。
・パスポート申請、ESTA申請、VISA申請、旅行保険加入に係る費用、小遣い、その他必要に応じて発生する諸経費は上記に含まれません。
・受入に関わる費用は、各家庭で負担していただきます。

引率者



派遣生と事前研修で絆を深め、現地でリアルな異文化交流を体験！たくさんの出会いと挑戦をサポートし、子ども達の世界が広がる瞬間に一緒に見届けませんか？引率者自身の新たな挑戦と成長の場にもなります。

対象 2026年7月末時点で茅野市在住・在勤、または茅野市出身の25歳以上の方

募集人数 2名

応募条件

- 事業目的に賛同し、生徒向け募集要項のすべてに当てはまる
- こと。
- 生徒や関係者と円滑にコミュニケーションが取れること。
- 生徒の安全・健康管理や交流の支援を行い、最後まで責任を持って参加できること。
- 英語で基本的な日常会話ができるこ
- と。
- 活動中の動画や写真撮影ができるこ
- と。
- トラブルに柔軟に対応できること。
- 心身ともに健康であること。

参加費

・渡航費の全額補助あり
・その他必要な費用は、全額自己負担

選考方法

一次選考:書類選考 二次選考:面接

オンライン事前説明会

応募予定者は、必ず参加してください。

日時:3月13日(金)または14日(土)いずれも19時～

申込方法

QRコードからお申し込みください。

申込締切 3月10日(火)

二次選考会

日時:3月22日(日)10時～

会場:市役所議会棟 大会議室



申込フォーム



事前説明会
申込フォーム▶

今年度より裏面の広告枠を増設しました!

令和8年度「広報ちの」広告募集!

問 地域創生課 広報係 ☎72-2101（内線235）



掲載規格

【A・C枠】縦50ミリメートル×横180ミリメートル
【B枠】縦260ミリメートル×横180ミリメートル
A枠は5枠、B枠は1枠、C枠は3枠
※A枠とB枠の申し込みが重複した場合、A枠を優先して掲載します。

広告掲載料

【裏表紙A枠】20,000円（広報ちの1号あたり）
【裏表紙B枠】100,000円（広報ちの1号あたり）
【中面C枠】15,000円（広報ちの1号あたり）

▶ 内容 市広報紙「広報ちの」有料広告の令和8年度分(5月号～)の募集について下記のとおり申し込みを受け付けます。

【第一期】

令和8年度分の希望枠を出させていただき、市側で掲載枠の調整を行います。

【第二期】

第一期で申し込みのなかった枠の中から先着順で掲載できます。

▶ 申込条件 茅野市広報紙広告掲載実施要領をご覧ください。

▶ 申込期間 【第一期】3月2日（月）～13日（金）
※3月13日消印有効

【第二期】3月23日（月）～随時受付

▶ 応募方法 申込書、広告原稿、事業概要の分かるもの（パンフレット等）、市外事業者の場合は納税証明書を持参または郵送で提出してください。

実施要領の確認、申込書のダウンロードは
ホームページ（QRコード）からお願いします。

information

こころの健康づくり

3月は自殺対策強化月間です

困りごとやこころの悩みがある時に、ひとりで抱え込んでいませんか？

つらい時は、「あの人なら話ができるかも、話を聞いてくれるかも」と思える人に、胸のうちを打ち明けてみませんか。

◆相談するメリット◆ 誰かに話を聞いてもらうことで・・・

- 心が軽くなります… 共感してもらって心が落ち着くと気持ちが変わってきます。
- 自分を客観的に見ることができます… 「自分を客観的に見る」ことで、感情的になっていた、混乱している等に気づくことができます。
- 気持ちの整理や問題解決に繋がります… 誰かに相談し、自分の状況や気持ちの整理がつくと、問題解決の糸口が見つけやすくなります。

相談機関を利用しましょう。 心や身体がつらいけれど身边に相談相手がない時、誰にも打ち明けられず不安や悩みで心が押しつぶされそうな時にはご連絡ください。

電話相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死して辛くてどうしようもない」など自殺に関する相談

☎0570-064-556 (平日9:30～16:00、18:30～22:30・受付は22時まで)
(土日・祝日・年末年始除く)

長野県精神保健福祉センター（こころの健康に関する相談）

☎026-266-0280 (平日9:00～16:30) (土日・祝日・年末年始除く)

いのちの電話（電話をおして共に考え感じ援助します）

長野 ☎026-223-4343 (年中無休11:00～22:00)

松本 ☎0263-88-8776 (年中無休11:00～22:00)

よりそいホットライン（どんな悩みにも寄り添います）

☎0120-279-338 (年中無休 24時間)

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎0266-57-2927 (平日9:00～16:30) (土日・祝日・年末年始除く)

市の相談窓口 平日8:30～17:15（土・日・祝日除く）

健康づくり推進課（健康管理センター内）

☎0266-82-0105 ※こころの健康相談の紹介等

東部保健福祉サービスセンター【地域】玉川・豊平・泉野

☎0266-82-0026

西部保健福祉サービスセンター【地域】宮川・金沢

☎0266-82-0073

中部保健福祉サービスセンター【地域】ちの・米沢・中大塩

☎0266-82-0107

北部保健福祉サービスセンター【地域】北山・湖東

☎0266-77-3000

長野県が、こころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」を開設していますのでご利用ください。

（相談窓口、こころの健康チェック、セルフケアの方法の紹介等）

諏訪南行政事務組合廃棄物減量等推進審議会委員を公募します

問 諏訪南行政事務組合廃棄物施設課 廃棄物施設係 ☎71-1633

FAX:71-1634 E-mail:suwaminami.sc@city.chino.lg.jp

諏訪南行政事務組合廃棄物減量等推進審議会設置条例に規定された審議事項の他、廃棄物処理に関する広範な内容を調査審議する機関です。

▶任期

令和8年4月1日～令和10年3月31までの1期2年間

▶応募資格

- ・茅野市、富士見町、原村に在住する満18歳以上の方（令和8年4月1日現在）
- ・会議に出席できる方（令和8年度6回程度開催予定）
- ・市町村税の滞納がない方

▶募集人員

3名（茅野市1名、富士見町1名、原村1名の合計3名）

▶応募方法

所定の応募用紙に必要事項（応募理由、氏名、住所、電話番号など）を記入し、右記提出先への持ち込み、郵送、メール、FAX、専用フォームによりご提出ください。応募用紙は、茅野市または諏訪南行政事務組合のホームページからダウンロードできます。

▶提出先

〒391-2016 長野県茅野市米沢2000-3

諏訪南清掃センター 廃棄物施設課

FAX:0266-71-1634

E-mail:suwaminami.sc@city.chino.lg.jp

※窓口受付時間 月～金曜日（祝日を除く）9時～17時

応募フォームはこちらから



▶募集期限

令和8年2月16日（月）～3月19日（木）

▶報酬

茅野市の規定に準じ、報酬および交通費をお支払します。

▶選考結果

応募者ご本人へ連絡します。

information

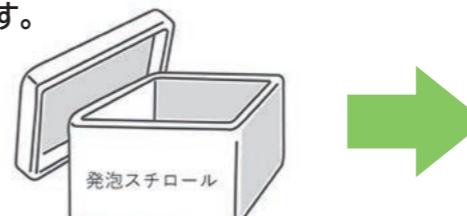
資源物収集の発泡スチロールの出し方を変更します！

問 美サイクルセンター 業務係 ☎72-2101（内線 380）

これまで、発泡スチロールは、容器包装プラスチックとして出していましたが、白トレイとして出していただくよう変更します。

分別の変更点

令和8年3月1日から、白色発泡スチロールの分別区分を「容器包装プラスチック」から「トレイ（白色）」に変更します。



令和8年2月28日まで容器包装プラスチック

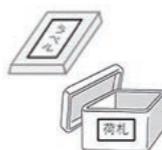
トレイ（白色）へ



出すときの注意点

1

- ・汚れやラベル等を取り除いてください。
- ・ラベル等がはがせない発泡スチロール、トレイは容器包装プラスチックへ出してください。



2

- 汚れが落ちないものはもやすごみで出してください。



イベント

きのこの菌打ち講習会

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)
FAX:82-0236 E-mail:kankyo@city.chino.lg.jp

▶日時 3月22日(日)9時~11時(雨天決行)

▶場所 茅野市運動公園 焼肉広場

▶内容 原木の穴あけ、シイタケの駒菌の打込み体験ができます。

菌打ちした原木は参加者1組につき3本お持ち帰りできます!



▶講師 NPO法人八ヶ岳森林文化の会

▶対象 市内に在住、通勤、通学または滞在の小学生以上の方

▶料金 2,000円/1組(当日の受付時に集金)

▶定員 20名(定員を超えた場合は抽選)

▶申込 3月6日(金)までに、代表者の氏名、住所、連絡先を上記または申込フォーム(QRコード)までご連絡ください。参加の可否は3月13日(金)までに郵送にて通知いたします。

▶持ち物 作業のできる服装、手袋、木槌または金槌

お知らせ 水道の開始・休止の届出は便利な電子申請システムで!

問 上下水道課 営業係 ☎75-5500

▶内容 引越しなど転居の際は事前に水道の開始・休止(中止)の届け出が必要です。

届出方法は市役所窓口や電話での受け付けのほかに、電子申請システムでの受け付けがあります。電子申請での受け付けは24時間いつでも受付可能です。電子申請は市ホームページなどからアクセスできます。

▶注意事項 ●開始を希望される2営業日前の17時15分までに届出してください。
●土日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)は作業を行っていませんので、開始・休止(中止)日を平日にご指定ください。
●時間指定、当日受付は対応できません。

詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。



イベント

市民の森を創る会 永明寺山ふれあいの森を創る会 講演会

問 環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)
FAX:82-0236 E-mail:kankyo@city.chino.lg.jp

▶日時 3月14日(土)15時~16時頃

▶場所 茅野市役所 8階大ホール

▶内容 きのこの自然界での役割、生物学的な位置づけをお話します。



▶講師 山田 明義 先生(信州大学 農学系 教授)

プロフィール

新潟県出身、信州大学理学部卒、筑波大学大学院修了(博士)

1999年より信州大学農学部に勤務、菌根性きのこの生態解明と栽培技術の開発を主な研究テーマとしています。茅野市の永明寺山にもよく出かけています。

▶料金 無料

▶申込方法 3月6日(金)までに、氏名、連絡先を上記または申込フォーム(QRコード)にてご連絡ください。

諏訪6市町村広域手話奉仕員養成講座

問 岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121 FAX:24-3535

手話奉仕員養成講座は手話で伝えあう楽しさを知り、地域のろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とする講座です。

この講座は諏訪地域6市町村の委託を受けた岡谷市社会福祉協議会が実施します。

▶日時

令和8年4月6日~令和9年3月1日まで 全41回
19時~21時(祝日を除く毎週月曜日)

▶場所

おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)202研修室

▶対象

原則、次の要件を満たす方

- ①諏訪地域6市町村に在住・在勤・在学の方
- ②全日程(41回)出席できる見込みの方
※6回の講義は必ず出席してください。

▶料金

4,290円(テキスト代)

※他に動画視聴料1,760円と通信費が必要です。

▶定員

20名(応募者多数の場合は選考となります)

▶その他

手話学習動画視聴のためにインターネットの利用環境が必要です。

▶申込期間

2月23日(月)~3月13日(金)

▶申込方法

上記問合せ先までご連絡していただか、岡谷市社会福祉協議会ホームページ(QRコード)からお申し込みください。



ホームページは
こちらから



information

春の全国火災予防運動が行われます! ~急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし~

問 消防課 消防係 ☎72-2101(内線677)

3月1日(日)~7日(土)までの1週間、「春の全国火災予防運動」が行われます。

春先は空気が乾燥し火災が発生しやすくなっています。次の「住宅防火 いのちを守る10のポイント」を参考に普段の生活の中で火災予防を実践してください。

住宅防火 いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに、燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは、火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器・住宅用スプリンクラーを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

3 March

- 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 |
|---|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 わたなべ小児科医院 ☎75-1755 清水歯科医院（富士見町）☎62-5207 コスモファーマ茅野玉川薬局☎75-5313 共進エーネーブ（株）☎72-6282 | 2 (有)窪田設備☎72-6814 | 3 (有)大信設備☎72-3527 | 4 共栄管工（株）☎72-6675 | 5 (有)タケムラプロパン☎72-2382 | 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） 株キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515 | 7 (株)オケヤス☎72-2230 | トレーニング室利用者説明会【要事前予約】 法律相談【要予約】 |
| 8 アイグレーハート&ケアクリニック☎72-9129 落合歯科医院（諏訪市）☎53-3800 パナケア調剤薬局☎78-4160 株諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | 9 (有)イトカン☎72-8548 | 10 (株)有賀水道☎72-4017 | 11 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228 | 12 (有)クサカバ設備興業☎79-2511 | 13 (有)窪田設備☎72-6814 | 14 (有)木村設備☎77-2380 | 行政相談 |
| 15 すがわら小児クリニック☎75-0033 林歯科クリニック☎72-5788 薬局マツモトキヨシ上原店☎73-7263 (有)茅野設備☎79-5858 | 16 共進エーネーブ（株）☎72-6282 | 17 (有)原田設備☎72-6411 | 18 (有)タケムラプロパン 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | 19 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | 20 やさき内視鏡クリニック☎78-3714 平林歯科医院（諏訪市）☎52-1741 薬局マツモトキヨシ上原店☎73-7263 はるも薬局（富士見町）☎78-7762 わかば薬局☎82-4108 (有)イトカン☎72-8548 | 21 共栄管工（株）☎72-6675 | 外国籍市民のための日常生活相談及び日本語教室 |
| 22 よねざわ伊藤クリニック☎78-8012 行田歯科医院☎72-2639 パナケア調剤薬局☎78-4160 株キタハラ☎72-6515 | 23 (株)オケヤス☎72-2230 | 24 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228 | 25 (株)有賀水道☎72-4017 | 26 共進エーネーブ（株）☎72-6282 | 27 赤ちゃん相談（9時～11時） マタニティヨガ（10時～11時30分） (有)木村設備☎77-2380 | 28 (有)クサカバ設備興業☎79-2511 | 若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】 |
| 29 ちのメンタルクリニック☎82-8277 一梅会池田歯科医院（諏訪市）☎52-0177 カタクリ薬局☎55-2596 (有)窪田設備☎72-6814 | 30 (有)大信設備☎72-3527 | 31 (有)茅野設備☎79-5858 | 1 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228 | 2 (有)クサカバ設備興業☎79-2511 | 3 (有)木村設備☎77-2380 | 4 (有)タケムラプロパン 昼☎72-3694 夜☎72-3451 | 子育て、家庭、教育、発達に関する相談 |

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。



★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 11日(水)13時～15時 ※2/24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：矢島 久資 弁護士(3日) 相談員：竹村 隆 弁護士(11日) ※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) 7日(土)、15日(日)、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 ※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 |
|-------------|---|

- | | |
|------------------------|--|
| 外国语市民のための日常生活相談及び日本語教室 | 20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人回50分程度) 会場：市役所5階相談室6 問：商工課(内線434) |
|------------------------|--|

- | | |
|------------------------|---|
| 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：育ちあいのくらし(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「こもさぽ」 | 10日(火) 正午～17時 会場：茅野市ひと・まちプラザ 問：まいさぽ茅野市【社会福祉課】(内線317・318) |
|----------------|--|

- | | |
|---------------|--|
| 司法書士法律相談【要予約】 | 11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】 | 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 |
|-----------|--|

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 令和8年度 長野県民交通災害共済

内 ●見舞金
2万円(実入院・実通院2日)～／10万円(入院10日)～／100万円(死亡)
●対象となる事故(※日本国内に限る)
・道路上を運行中の自動車、バイク、自転車等による衝突、転落、接触等の事故
・運行中の電車、航行中の航空機、船舶による事故
●加入要件
・令和8年4月1日以降茅野市に居住している方
・大学生など被扶養者で就学のため市外に居住している方
※0歳から義務教育終了前までの幼児・児童・生徒(令和8年4月1日現在)は、市で会費を負担し、一括して加入手続きを行うため、申込み不要です。

●会員の期間

・令和8年4月1日～令和9年3月31日
・4月1日以降に申込みの場合は、会費納入日の翌日から開始

●申込方法

【区・自治会を通して加入される方】

区・自治会会长または組長へ申込

【個人で加入される方】

市役所市民課、各出張所または金融機関へ申込

※加入申込書に会費(1人400円)を添えてお申し込みください。

●申込期限

令和8年3月31日

※4月1日以降も随時加入可(出張所申込は泉野・金沢・北山・ベルビアに限る)

●公費負担の申請が必要な方

下記の方は、事前に市役所各担当窓口で手続きが必要になります。

【ひとり親家庭等の方】→こども課

手続きの期限:3月10日(火)

【障害者手帳の交付を受けている方、生活保護を受給している方】→社会福祉課

手続きの期限:3月10日(火)

問 市民課 市民係

☎72-2101(内線254・255)

i 若者世代・子育て世代対象「まちづくり懇談会」の延期について

内 3月1日(日)に開催予定でしたが、若者、子育て世代の皆さんを中心となり、より多くの参加者が茅野市の未来を見据えた前向きな対話や交流を生み出す会として開催することとなったため、4月以降に延期します。日程等は改めてホームページ等でお知らせします。

問 秘書広報課 秘書広聴係
☎72-2101(内線122)

i くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

時 3月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
10時～15時(正午から13時を除く)
相談時間は1時間

所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)
内 失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談をお受けします。

￥ 無料
申 相談希望日の前週金曜日正午までに電話でお申し込みください。
問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎57-2927

i 茅野市農産物品目別 アドバイザー制度

内 茅野市では、市内の新規就農者および市が推進する品目への生産転換希望の農業者に対し、熟練農業者がアドバイスを行う制度を実施しております。

対 【対象品目(11品目)】

キャベツ、パセリ、ブロッコリー、セリ、エンダイブ、ズッキーニ、菊、りんどう、トルコギキョウ、カーネーション、アルストロメリア

他 詳細および不明な点はご連絡ください。
問 農林課 農政係

☎72-2101(内線403)

i 認知症の人の家族会

時 3月25日(木) 10時30分～正午
所 茅野市役所 701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)

Information

お知らせ

i 特設人権相談

時 3月5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・パパ活、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 すわちゅう健康教室

時 3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:「花粉症」
花粉症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 第277回 ほろ酔い勉強会

時 3月5日(木) 14時30分～16時
所 諏訪中央病院 講堂
内 テーマ:「女性のための骨盤ケア～尿もれや腰痛などありませんか?～」
講 産婦人科医師、助産師、理学療法士
対 妊産婦からご高齢の方までどなたでもお越しください。
￥ 無料(申込不要)
他 駐車場の混雑が予想されますので乗り合いや公共交通機関のご利用等に協力ください。
問 諏訪中央病院経営企画課広報調整係
☎72-1000(内線1557)

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 3月の介護保険制度説明会

時 3月11日(水) 9時30分～11時30分
所 茅野市役所8階 大ホール
内 介護保険制度を中心とした、65歳以上の方への方向けの介護・福祉・健康についてのお話
対 3月2日から4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(Tel82-0606)
各競技種目の詳細については、各競技申し込み先へ

| 競技種目 | 期 日 | 会 場 | 申し込み・問合せ先 | そ の 他 |
|-----------|------------------|------------------|--|---|
| パワーリフティング | 3月15日(日) 11時～ | 茅野市パワーリフティング協会本部 | 3月7日(土)まで下記までメールしてください。 会長 鷹野 ☎090-7999-6989 E-mail:chinopower@ymail.ne.jp | 申込メールに、住所・氏名・性別・年齢(令和8年12月31日時点)・申告体重(試合当日の体重)を記入して送付してください。 ※14歳未満は参加できません。 |

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 市町村対抗駅伝茅野市代表選考会 参加者募集

- 時** 【市町村対抗駅伝】3月21日(土)
第10回チャレンジ記録会茅野の日程内で、選考レース(非公認)を実施します。各種目のスタート時間等は諏訪陸上競技協会のホームページをご確認ください。
【小学生駅伝】3月8日(日)、14日(土)、20日(金・祝)15時30分集合16時開始予定
所 茅野市陸上競技場
内 4月25日(土)に松本市のやまびこドームを発着とする「第35回長野県市町村対抗駅伝競走大会・第21回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」に出場する茅野市代表選手の選考会です。
【市町村対抗駅伝】男子(一般・高校)5000m、中学男子3000m、女子(一般・高校・中学)2000mを実施。
【小学生駅伝】1200mのタイムトライアルを実施。小学生代表選手には、茅野市代表ユニフォームを進呈します。
【市町村対抗駅伝】市内在住、在勤、在学の方(4月1日現在)。他に、茅野市出身の大学生(大学院含む)または高校生。
【小学生駅伝大会選考会】小学4、5、6年生の方(4月1日現在)
他 ・選考会中の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。
個人の責任のもとご参加ください。
・大会の詳しい情報はSBCの大会ホームページをご確認ください。
申 【市町村対抗駅伝】3月6日(金)17時までにスポーツ健康課まで電話でお申し込みください。
【小学生駅伝大会】学校から配布される所定の申込書にて、3月6日(金)17時までにお申し込みください。(FAX可)
問 スポーツ健康課 スポーツ健康係
☎72-8399 FAX: 71-1646



諏訪陸上
競技協会

i 自衛官候補生募集

- 内** 自衛官として任官する前に、約3ヶ月間の教育に専念した後、2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官する制度です。任官後、陸上自衛官は1年9ヶ月(一部技術系は2年9ヶ月)、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期として期間を定めて勤務します。
【受付期間】年間を通じて受付
【試験科目】筆記試験、口述試験、適正検査、身体検査及び経歴評定
【試験日程】受付時にお知らせ
【入隊時期】採用予定通知書でお知らせ
対 18歳以上33歳未満
申 QRコードより資料請求、志願受付が可能です。電話でも受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。
問 茅野地域事務所(茅野商工会議所1階)
☎82-6785

Wanted

募集

i ホームページ バナー広告募集

- 内** 市ホームページにバナー広告を掲載する広告主を募集します。閲覧数の多い「尖石縄文考古館」サイトを含めた合計6ヶ所にバナー広告を掲載します。また、掲載期間が11・12ヶ月の場合は割引料金が適用されます。詳しくはホームページ(QRコード)をご覧ください。
- ¥** 1ヶ月: 5,000円
10~12ヶ月: 50,000円
- 申** 掲載開始希望日の2週間前までに茅野市役所広報係まで郵送またはメールでお申し込みください。
- 問** 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)



茅野市空き家なんでも相談会

3月26日 木 13時30分～15時20分

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101(内線538)



●会場

茅野市役所 議会棟1階 大会議室

●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

9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。)
- 今後の開催は、4月23日(木)、5月28日(木)を予定しています。

●申込方法

- 3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。



健・康・体・操



いろんな筋肉を使っていこう♪

今回は立ったまま行える体操を行います。胸、背中、下半身と大きな筋肉を使います。いくつかの体操を組み合わせて、自分だけの体操プログラムを作り、日課にするのも良いですね♪

【下半身】



真っ直ぐに立ち、そこから1歩前に踏み出す。出した足を戻し、反対側も同様に行う。左右どちらも行う。
※上半身が前に倒れないようにし、つま先より膝が前に出ないようにする。

動画で健康体操を
ご覧いただけます



各10回×2~3セット目安
に行ってみましょう♪

【背中】



腕を上にあげる。肘を背骨に引き寄せるように下までおろす。
※背中を意識しながら行いましょう。

胸



両手を広げ、扉を閉じるように両手を閉じる。
※肘まで近付けるように閉じ、大きく開いたり、閉じたりしましょう。

病院コラム 医療の現場から

災害で避難しない現状

防災士 手術室看護師 濱 貴彦



災害で亡くなる方の多くは、地震や大雨そのものではなく、その後に起こる二次災害によって命を落としています。

二次災害とは、地震後の津波や火災、大雨後の河川氾濫や土砂崩れなどを指します。東日本大震災では、地震発生から津波到達まで最短で約15分、この間に避難行動ができていれば助かった命はもっと多かったはずです。また大雨災害では、「避難指示が出ていても避難せず、逃げ遅れた」ことが死につながる原因の大半を占めています。

つまり、多くの災害では二次災害発生までに避難できる時間がありながら、そうしなかったことから命を落とすという現実があります。避難しない多くの理由は「まさか」です。

東日本大震災の被災者は「黒い津波を見た」「車が流されるのを見た」「家が流れていった」など、「まさか」を感じて初めて「非常スイッチ」が入り避難していますが、その時点ですでに命は危険です。切迫した状態での避難では、考える余裕はありません。火災で、内開きの非常口ドアを押し続けて引くことができず亡くなられた、という事例からも、命が切迫した状態では冷静に行動できないことがあります。

「非常スイッチ」を入れて早期に安全に避難するためには…以下のことが大切です。

●避難のルールを数値化する

例えば、「震度4以上で避難する」や「河川の水位が7割で避難する」などと決めておいて避難します。知識より数値が優先です。特に、お子様・年配の方がいるご家庭は早めに行動することが重要です。

●避難する際、ほかの人に伝えるには二次災害を想像させる言葉を使う

例えば、「地震後は必ず火災が起きるから一旦避難しよう」や「道が川のようになり避難できなくなるから避難しよう」などのように周囲に呼びかけます。周囲の人があなたが避難していないとしても率先して行動し、声をかけてください。

これらを決めておくことで、何も起きなくても避難の練習になります。自分、家族、地域を二次災害から守りましょう。

国土交通省ホームページ(QRコード)から河川の水位情報が確認できます。一度確認して避難指示前に避難しましょう





いきいき健幸ルーム事業 講座情報

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)

場所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内容 高齢者の心身の健康づくりや介護予防を目指す講座
対象 市内在住の65歳以上の方(楽うた俱楽部は男性のみ)
料金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。
●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 3月6日(金)までに、電話またはQRコードでお申し込みください。(申込多数の場合は抽選)

| 講座名 | 内 容 | 日 時 | 定 員 | 講 師 |
|--------------------------------|---|--|-----|-----|
| スポーツウエルネス 吹矢講座 | 呼吸と姿勢を意識して楽しみましょう。イスに座りながらでも行えます。※吹矢は、参加者で同じ筒を使います。筒に直接口が付かないようにする道具(マウスピース)を市で用意しますが、抵抗がある方はご遠慮ください。 | 第2・4火曜日 10時30分~11時30分 (4月14日開講・6ヶ月間・全12回) | 12人 | 小平 |
| リラックス・ヨガ 講座 1班 | 難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。 | 第1・3水曜日 10時30分~11時30分 (4月15日開講・6ヶ月間・全12回) ※4月1日は開催しませんのでご注意ください。 | 15人 | 宇治 |
| リラックス・ヨガ 講座 2班 | | 第2・4水曜日 10時30分~11時30分 (4月8日開講・6ヶ月間・全12回) | 15人 | 杉浦 |
| リラックス・ヨガ 講座 3班 | | 第2・4水曜日 13時30分~14時30分 (4月8日開講・6ヶ月間・全12回) | 15人 | 杉浦 |
| 太極拳講座 1班 | 太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。 | 毎週木曜日 9時30分~11時 (4月2日開講・6ヶ月間・全24回) | 12人 | 清野 |
| 太極拳講座 2班 | | 毎週木曜日 11時15分~12時45分 (4月2日開講・6ヶ月間・全24回) | 12人 | 清野 |
| おり紙の日 1班 | 折り紙は頭を使いながら手先を動かすことで脳の活性化に効果が期待できます。 一緒に楽しく折り紙をしましょう。 ※作品によっては、ご自身で材料を用意していただく場合があります。 | 第2木曜日 14時~15時30分 (4月9日開講・6ヶ月間・全6回) | 4人 | 篠原 |
| おり紙の日 2班 | | 第3木曜日 14時~15時30分 (4月16日開講・6ヶ月間・全6回) | 4人 | 篠原 |
| おり紙の日 3班 | | 第4木曜日 14時~15時30分 (4月23日開講・6ヶ月間・全6回) | 4人 | 篠原 |
| いきいきめんず 楽うた俱楽部 1班 (男性限定) | 楽しく歌って、嚥下機能・心肺機能・口腔機能を鍛えましょう。 | 第2金曜日 10時30分~正午 (4月10日開講・1年間・全12回) | 12人 | 實吉 |
| いきいきめんず 楽うた俱楽部 2班 (男性限定) | | 第3金曜日 10時30分~正午 (4月17日開講・1年間・全12回) | 12人 | 實吉 |
| いきいきめんず 楽うた俱楽部 3班 (男性限定) | | 第4金曜日 10時30分~正午 (4月24日開講・1年間・全12回) | 12人 | 實吉 |



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。



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 4月(10日、16日、24日)、5月(1日、8日、15日、22日、29日)、6月(5日、11日、18日) 7月3日 全12回 金曜日開催(※一部除く)

※4月16日、6月(11日、18日)のみ木曜日開催

①13時~13時45分、②14時10分~14時55分

茅野市総合体育館 2階 サブ体育館

音楽に合わせて行う有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、向上を図ります。しっかりと動けるうちに行う介護予防教室です。45分しっかりと動きます。

健康運動指導士

市内在住の65歳以上の方

各回45人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)

参加費 無料

申込方法 3月5日(木)までに、電子申請
(QRコードから)または電話でお申込みください。

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)

介護予防普及啓発事業

「オンラインフレイル予防講座 SSAP+が始まります」

日 時 ①4月9日、②4月23日、③5月14日、④6月開講予定 毎週木曜日 13時30分~15時

場 所 地区コミュニティセンター

(①中大塩 ②宮川 ③湖東 ④金沢)

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4月から順次市内の地区コミュニティセンターにて開催いたします。
※各会場の開催日程は毎月の広報ちのでお知らせいたします。

講 師 SOMPOケアシナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上理香

対 象 市内在住の65歳以上の方

申込方法 事前申し込み不要。お気軽にご参加ください。

その他 一緒にSSAP+の運営を行ってくれるSSAP+サポートーも募集いたします。詳細は担当までお問い合わせください。

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)

茅野市健康熟年大学 参加者募集 のお知らせ

申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 72-2101(内332)

『いつまでも元気でいきいきした人生を送ること』を目的に、運動・栄養・リフレッシュ(心の健康)の健康の3本柱を複数のカリキュラムで構成しています。より豊かな人生を目指して、楽しく健康づくりをしませんか?

▶日時 令和8年4月~令和10年3月まで(2年間)

▶対象 茅野市在住の60歳以上の方

▶料金 ・受講料 月額1000円

・血液検査料 実費負担(R7:1回1100円)

・バスハイキング代 実費負担

・傷害保険 加入希望者は実費負担

▶募集定員 30名

▶申込期限 3月12日(木)までにお電話にてお申し込みください。



活動内容

▶運動教室

●日時 毎月第1・3火曜日
13時30分~14時30分

【第1火曜日】
インターバル速歩と基礎体力作り

【第3火曜日】
体を整え、怪我を予防するピラティス教室

●場所 茅野市運動公園総合体育館

▶『熟大メイト』データ転送

インターバル速歩では『熟大メイト』という携帯型計測器を使用し

歩行や消費カロリーのデータを分析し、運動の成果を確認します。

他カリキュラム内容

▶運動教室

4月 開講式
身体測定・体力測定

5月 血液検査・講義

6月 ハイキング

9月 バスハイキング

10月 誠訪湖1周ウォーキング
体力測定

11月 血液検査・講義

12月 調理実習

3月 閉講式

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 |
|---------------------------|----------------------|------------------|----|------|
| 大きくなったね運動会 | 3月3日(火) 11:00~12:00 | 0、1、2、3歳の子どもと保護者 | なし | 申込不要 |
| おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」 | 3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」 | 3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 | 3月7日、21日、28日(土) 10:30~ | どなたでも | なし | 申込不要 |
| おはなしわ～るど | 3月7日、21日、28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 | 3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! | 3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! | 3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 | 3月21日(土) 11:30~ | おなかの赤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 | 3月12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 |
|------------------------------|----------------------|-------------------|----------|----|-------------------|
| 手形・足形でカレンダーを作ろう! | 3月12日(木) 10:00~11:15 | 北山地区こども館 ☎77-3311 | 未就園児親子 | 8組 | 要申込 (締切:3月10日) |
| 未就園児のつどい・育児相談 | 3月18日(水) 10:00~11:30 | 米沢地区こども館 ☎72-5211 | 未就園児親子 | なし | 申込不要 |
| 湖東♪そつコン♪ (生バンド演奏鑑賞・異世代交流) | 3月25日(水) 10:00~ | 湖東地区こども館 ☎77-2311 | 未就園児とご家族 | なし | 要申込 (締切:3月23日) |

※お申し込みは、各地区のこども館までお問い合わせください。

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

お誕生日
おめでとう



投稿フォームから
ご応募ください!

5月生まれの方募集中!

3月12日(木)までに応募してください。

対象 3歳までの



令和5年3月30日生まれ
篠原凪ちゃん
3歳



令和6年3月5日生まれ
伊藤麗白くん
2歳

凪ちゃん3歳、梨ちゃん1歳
のお誕生日おめでとう! これからも姉妹仲良く元気に遊ぼうね♡

2歳おめでとう♡ 毎日ニコニコ笑顔をありがとうございます! 4人兄弟の3番目お兄ちゃんお手伝いありがとうございます!

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 3月11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 3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(ある方)

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

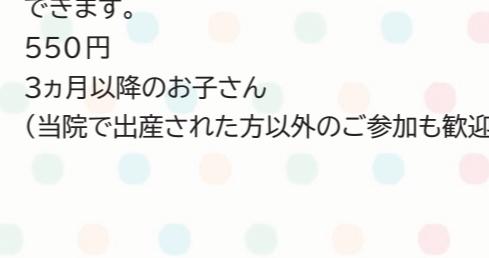
日 時 3月20日(金) 13時30分~

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)



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 ①3月2日(月) 13時30分~14時45分

②3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「子ども向け ママと赤ちゃんのハリケア!」について鍼灸師からのお話しになります。
②「何でも育児相談! ~育児で困っていることをみんなで共有しよう~」について小児科医師と助産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 ①3月12日(木) 10時~11時

②3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。

ベビーダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日 時 3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)





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 3月2日、9日、16日、23日、30日
史料館 3月2日、9日、16日、23日、30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

昼間の星を見る会

日 時 3月8日(日) 10時～11時
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(要申込)
料 金 参加無料
その他の雨天曇天の場合は中止



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 3月7日(土)、8日(日)
10時～11時30分
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 3月14日(土)
19時～11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

古文書相談会
日時 3月22日(日)
10時30分～正午
※要申込、参加無料
※鑑定等は行いません。

★3月のプラネタリウム
「衛星コンステレーション」
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。

※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。

★check★



博物館 ホームページ 史料館 ホームページ

図書館だより

本館休館日

3月2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月)、27日(金)、30日(月)

開館時間

平日 9時30分～18時
土・日・祝日 10時～18時

問い合わせ

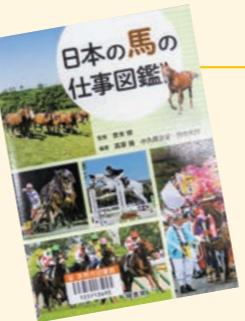
☎72-9085

QRコード



図書館 ホームページ

おすすめ図書



日本の馬の仕事図鑑

青木修/監修 緑書房

馬は、競馬、馬術競技、馬搬、馬耕、神事や祭事などさまざまな場所で目に見える機会があると思います。よく見かけるけど、実際どういうことをしているのかは知らないという人が多いのではないかでしょうか。本書は日本で見られる「馬の仕事」を豊富な写真とともに紹介しています。



給食当番のいちにち

大塚菜生/文 イシヤマアズサ/絵
少年写真新聞社

一年生のみづくんは、はじめての給食当番で朝からそわそわ。授業中も給食当番のことでの頭がいっぱい。さて、4時間目の終わりのチャイムが鳴りいよいよ給食の時間です。みづくんは無事にお当番はできたのでしょうか。



茅野市民館

Chino Cultural Complex

茅野市美術館

Chino City Museum of Art

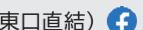
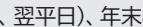
開館時間 9:00～20:00 ※施設利用のある場合は22:00まで
図書室 9:00～19:00

茅野市民館ホームページ

TEL 0266-82-8222 FAX 82-8223

休館日 火曜日(火曜が祝日の場合、翌平日)、年末年始

住所 茅野市塚原1-1-1(JR茅野駅東口直結)



小林紀晴《ONBASHIRA Chronicle / 1962 1986 1998 2004 2010 2016 2022 EIKO》2022年

新収蔵作品より

茅野市出身の写真家・小林紀晴さんは

18歳から御柱祭を撮りはじめ、30歳から本格的に撮影するようになりました。「自分のものとも誰かのものとも判別がつかない過去の記憶、いってみれば『幻影』が見える瞬間がたびたびあった」とい、「一種の記憶の『レイヤー(層)』みたいなものといえる」と語っています。

その感覚を形にするため、本作では7回分の御柱祭の「里曳き」の様子を、デジタル技術を用いて重ね合わせています。幾重にも重なる画像から、人々の声、場の空気が、時代を超えて伝わってくるようです。

茅野市美術館 第4期収蔵作品展
響きあう—風景と記憶

開催中～3/29(日) 9:00～19:00

会場 常設展示室 観覧料 無料

※火曜休館

関連企画

学芸員によるギャラリートーク

3/15(日) 11:00～ 常設展示室
参加無料(申込みはいりません)

展示作家

[洋画] 小堀四郎、田村一男、
矢崎博信、篠原昭登
[彫刻] 大和作内 [版画] 中林忠良
[写真] 小林紀晴

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) ①14:00 ②19:00◎
3/29(日) ③14:00★ホール内に小劇場を特設します /
会場 マルチホール *特設会場②◎日本語字幕鑑賞支援サービスあり
③★終演後、「アフターバックステージツアー」ありチケット情報など
詳しくはWEBをご覧ください

尖石縄文考古館

3月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、
23日(月)、30日(月)開館時間 9時～16時30分
(観覧は17時まで)

☎76-2270

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

考古館ホームページ
掲載されている以外の情報は
ホームページをご覧ください。ギャラリートーク
～国宝「土偶」(縄文のビーナス・仮面の女神)の展示解説～

来館者の国宝「土偶」の解説を聞きたいというご要望に応えるとともに、茅野市の縄文文化の魅力を広く伝えるため、当館学芸員が展示室で解説を行います。

日 時 3月21日(土)

13時30分～14時15分

場 所 茅野市尖石縄文考古館

展示室B

内 容 国宝「土偶」(縄文のビーナス
ス・仮面の女神)について、
展示解説を行います。土偶の基礎知識
—縄文のビーナスと棚畠遺跡—

棚畠(たなばたけ)遺跡は、昭和61年(1986年)に、茅野市米沢原田の米沢工業団地の造成工事で発掘された遺跡です。この遺跡からは、縄文時代前期から江戸時代までの間、断続的に生活した跡が見つかっています。特に、縄文時代中期(約5,000年前～4,000年前)については、国宝「土偶」(縄文のビーナス)をはじめ、膨大な量の優れた資料が出土しました。縄文時代の集落は、何軒かのイワが「お祭り」などに使う広場を中心にして環状に作られることが多いですが、「縄文のビーナス」もその広場のなかの土坑(どこう)と呼ばれる小さな穴のなかに横たわるように埋められていました。





国民年金だより No.207

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

20歳になつたら国民年金

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られたしくみです。

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等は、国民年金に加入することが義務づけられており、20歳になると日本年金機構から基礎年金番号通知書や納付書が届きます。

国民年金のメリット

□将来の大きな支えになります！

自分の寿命や人生のさまざまなリスク、また将来のお金の価値の変化など誰にも予測できない中で、貯蓄など個人の備えだけでは限界があります。公的年金制度は、物価や賃金の動向に応じて給付の水準を改定し、私的な貯蓄などでは難しい、老後の安定した所得保障の役割を担っています。

□老後だけでなく現役世代の保障も充実しています！

年金は「お年寄りのためのもの」と思いがちですが、実は若い方にも大切です。病気やけがで障害が残ったとき、障害の程度に応じて国民年金から「障害基礎年金」を受け取ることができます。また、一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者、または子は、国民年金から「遺族基礎年金」を受け取ることができます。

～20歳になられた方向けに国民年金制度を動画でご案内しています～

国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどの紹介動画はこちらから視聴できます。

ご視聴は
こちらから



日本年金機構 特設ページ

検索



ねんきんネット

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

ご利用については、日本年金機構ホームページをご覧下さい。

○ 日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

検索またはQRコードからアクセス！

日本年金機構 ねんきんネット



国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・325)



就職・退職・進学・卒業などで国民健康保険に加入・脱退するとき

就職や退職、進学、卒業などにより、国民健康保険（以下「国保」）に加入や脱退する方は、手続きをする必要があります。

現在茅野市国保に加入している方

- 就職等で健康保険等に加入した場合や茅野市を転出した場合は、茅野市国保からの脱退手続きが必要となります。
- 修学のために他市区町村へ転出する場合は、引き続き茅野市で国保に加入することができます。転出の届け出の際に入学することがわかる書類・在学証明書または学生証の写し（両面）をご持参ください。



オンライン申請
はこちらから

学生用の茅野市国保保険証をお持ちの方

- 卒業後、他市区町村に居住する場合は、茅野市国保からの脱退手続きが必要となります。
卒業したことがわかる書類をご持参ください。
- 学生証の有効期限が令和8年3月までの方で、4月以降も引き続き学生の場合は、届け出が必要となります。
4月以降の在学証明書または学生証の写し（両面）をご持参ください。（オンラインでの申請も可能です）

現在茅野市国保に加入していない方

退職等により、加入する健康保険等が無い場合は、茅野市国保への加入手続きが必要となります。

全ての届け出（申請）に共通して必要なもの

- 届け出をされる（窓口にお越しいただく）方の本人確認書類
 - ① 顔写真のついたものの場合は1点（運転免許証、マイナンバーカード、各種障害手帳、パスポートなど）
 - ② 顔写真のないものの場合は2点（資格確認書等、診察券、通帳、キャッシュカード、年金手帳、学生証など）
- 国保について、加入する方や脱退する方、及び世帯主のマイナンバーのわかるもの
マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーの記載のある住民票など

国保の加入や脱退は自動的に切り替わりませんので、必ず手続き（届け出）をしてください。国保加入の届け出が遅れると、医療機関等の窓口で医療費を全額自己負担しなくてはいけなくなる場合があります。また、国保脱退の届け出が遅れると、国保税と健康保険等の保険料の二重払いが生じてしまう可能性があります。

変更の事由が生じてから、14日以内に保険課国保年金係（1階7番窓口）に届け出をしてください。

国保の手続きでご不明な点については、保険課 国保年金係へお問い合わせください。

国保被保険者の皆さんへ ～人間ドック受診には補助があります～

茅野市国保では、被保険者（35歳以上の方）の疾病予防と早期発見および健康増進のため、人間ドックの健診料金の一部を補助します。

※茅野市の特定健診（無料）を受けられた方は、国保人間ドック補助金は受けられませんのでご注意ください。

【対象者】

- ・人間ドック受診時に、茅野市国民健康保険に加入している35歳から74歳までの方
- ・国民健康保険税に滞納のない世帯の方

【補助額】

☆日帰りドック15,000円

☆1泊2日ドック30,000円

※補助は、年度内に1人1回までとなります。

【対象となるドック】

- ・特定健診の検査項目をすべて含む、医療機関が提供

する人間ドックが補助対象となります。

・脳ドック等の専門ドックのみの検査費用は補助の対象となりません。

【申請（手続き）に必要なもの】

- ・国民健康保険人間ドック補助金申請書兼請求書
- ・人間ドックの領収書
- ・国民健康保険資格確認書、または資格情報のお知らせ
- ・振込口座のわかるもの（預金通帳など）

【申請期間】

受診完了の翌日から1年間

※特定健康診査受診率の向上のため、人間

ドック受診結果の提出にご協力ください。

※補助金申請書兼請求書は、保険課（1階7番窓口）にありますので、お申し出ください。

ホームページ（QRコード）からダウンロードも可能。





フォトニュース



地域を支える消防団の1年が始まる 茅野市消防出初式

1月11日、「茅野市消防出初式」が開催され、各地区の団員が集結しました。式では、分列行進や梯子乗りの披露、表彰式が行われ、消防団の1年がスタートしました。

市役所前通り(白岩観音前～JR茅野駅東口)で行われた分列行進には、団長以下411人、車両43台が参加しました。行進後には、ちの分団第一部(上原)による梯子乗りの披露が行われ、力強い技に大きな拍手が贈られました。茅野市民館で行われた式典では、消防団活動の功労者に対して、表彰が行われました。



選手の栄誉を讃え、次なる飛躍を激励 全国大会出場(スピードスケート)市長報告会

1月9日、市役所で、「第75回全国高等学校スピードスケート競技選手権大会」に出場する茅野市出身の選手による市長報告会が行われました。

報告会には、鷲尾清龍さん、戸田晃生さん、長田未央果さん、多賀谷文乃さん、大江赳弘さん、吉田晃生さんの計6名が訪れ、大会への意気込みを話し、今井市長が選手たちに激励の言葉を贈りました。

報告会後、選手たちは1月22日に栃木県で開催された全国大会に臨みました。



茅野市民生児童委員 感謝状授与式 茅野市民生児童委員 委嘱書交付式

12月1日、市役所で、「茅野市民生児童委員感謝状授与式」と「茅野市民生児童委員嘱託書交付式」が行われました。

民生児童委員は厚生労働大臣から嘱託され、子育て世帯や高齢者が抱える生活上の困りごとなどについて地域の身近な相談相手として地域福祉活動を支えています。

当日は、任期を終え退任される民生児童委員71名に感謝状が授与され、新しく嘱託される民生児童委員一人ひとりに嘱託書が伝達されました。



大人から子どもまで楽しい絵本に触れる機会を 国際ソロプチミスト諏訪が図書等を寄贈

11月27日、市役所で、国際ソロプチミスト諏訪が大型絵本を含む図書9冊および木製書架両面1台を寄贈する贈呈式が行われました。

今回の寄贈は、国際ソロプチミスト諏訪認証40周年記念奉仕事業の一環として、諏訪地域6市町村の青少年健全育成を目的に行われ、当日は、長田 幸子会長を含む5名の方が贈呈式に参加しました。

現在、贈呈された書架は図書館児童コーナーに設置されています。



社会を明るくする輪を広げる 第75回「社会を明るくする運動」作文コンテスト表彰式

1月20日、第75回「社会を明るくする運動」作文コンテスト表彰式が茅野市役所で開催され、県入選および市優秀賞に選ばれた児童・生徒の表彰が行われました。

このコンテストは、「社会を明るくする運動」の一環として、小・中学生に、日常生活の中で、体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行などに関して考えたことや感じたことを作文にして、この運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

当日は、表彰とともに県入選作品3作品の朗読も行われました。今回は市内624点の応募作品から、県入選5点、市優秀賞12点、市入選28点が選ばされました。

本運動に関する取組は、QRコードからご覧いただけます。



テーマ「八ヶ岳西麓地域の脱炭素を考える」 東京大学自治体連携シンポジウム

12月17日、市役所で、東京大学先端科学技術研究センター(以下 先端研)主催のシンポジウムに、茅野市・富士見町・原村の三市町村が参加し、パネル討論等を行いました。今回のシンポジウムは、三市町村と先端研の双方が保有する人的資源やフィールドを有効に活用し、相互に連携して様々な問題点の解決と地域活性化を目指すことを内容とする協定を契機として開催されました。

今回のシンポジウムのように、現場の声と理論の両面から、解決策を導く動きが更に高まっていくことが期待されます。



たくさんの子どもたちを見守ってきました 永明小学校旧校舎の見学会

12月14日、15日、取り壊し前の永明小学校旧校舎の見学会が行われました。

令和6年に永明小中学校新校舎が完成し、今後、メイングラウンドの建設が行われるため、1月に旧校舎の取り壊し作業が開始しました。取り壊し前に、たくさんの思い出が詰まった校舎を多くの方に見てもらうため、見学会が開催され、二日間で約360人が訪れました。

見学会に来た卒業生の方々からは、「思い出が甦ってくる、当時を思い出します」と懐かしむ声が聞こえました。

ちのでじ ~Vol.11~

~茅野市のデジタルコラム~

興味・関心があることを学びたい! デジタルの学びの場 カタログサイト

「スマホやパソコン、興味はあるんだけど、何が必要なのか、どこに行けばいいか分からんのだよね。」市民のみなさんとデジタルの話をしていると、こんな声をよく耳にします。じゃあ、迷わないように道しるべを作ろう、ということで、この度『デジタルの学びの場 カタログサイト』をオープンしました!

このサイトでは、スマホ入門、SNS活用など幅広い講座や相談会を、レベル感や費用の有無などと照らし合わせて安心して探せます!また、「何を学んでいいか分からない」という方向けに、日常シーンに沿ったおすすめの学びをナビゲートする機能があります!今は市主催の講座を中心に掲載していますが、順次民間の方が開催している講座も追加し、学びたいものと何を学べばいいのかがすぐに探せるサイトにしていきますので、まずはぜひアクセスしてみてくださいね!

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 →



問 : DX推進課 地域DX推進係

Tel: 0266-72-2101(内線244・245)

さらに、このサイトはデジタルの学びの場を見つけるだけでなく、既にある講座の掲載相談窓口も兼ねていますので、「私のデジタル関連講座もぜひ載せてみたい!」という方はお気軽にご連絡ください!また、カタログサイト自体へのご意見や改善のアイデアもお寄せいただけすると嬉しいです!「学びたいけど学べない」をひとつずつ減らしていくために、皆さんの声をもとに、より魅力的なカタログサイトを作っていくので、今後もご期待ください!

最後に、本コラム「ちのでじ」の定期連載は今回で終了になります、以後不定期で情報発信を続けてまいります!一年間ご愛読いただきありがとうございました!



デジタルの学びの場
カタログサイトはコチラ



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。

令和8年度

茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金 公開発表会

入場
無料

令和8年度茅野市みんなのまちづくり支援事業補助金へ交付申請をした団体による公開発表会を開催します。

これから工夫を凝らしたまちづくりや夢をカタチにしようとしているみなさんの話を聞いてみませんか?

新しい活動や発想が見つかるかも!

令和8年3月15日(日)

どなたでもご参加できます
(事前申し込みは不要)。

時間 午前10時から12時30分頃

場所 茅野市ひと・まちプラザ 集会室

内容 スタート支援事業へ交付申請をした団体による発表

みんなのまちづくり支援事業補助金
を詳しく知りたい方は、こちらから
(ゆいわーく茅野HP)



茅野市市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)

茅野市二十歳の式典 茅野市ホームページ& ビーナネットChinoで公開中！

茅野市ホームページでは、「茅野市二十歳の式典」での代表挨拶全文を公開中です！

ビーナネットChinoでは、代表挨拶、市民憲章唱和に臨んだ3名の意気込みや、二十歳の節目を迎えた方々に、これから抱負などをお聞きしたインタビューを公開しています。

ぜひ、若者たちの晴れ姿をご覧ください！



ホームページ
はこちらから



ビーナネット Chino
はこちらから

ホームページ
(代表挨拶)



ビーナネットChino



4~5ページの「茅野市二十歳の式典」の特集記事とあわせて、ぜひご覧ください！

広告

広告

広告