

City Public Relations Magazine

茅野市広報紙
広報ちの

4

令和8年
2026

NO.982

CHINO

●cover

旧永明小学校校舎に咲くさくら

●掲載内容

令和8年度 市税・各種料金の納期限

狂犬病予防集合注射

「健康づくりポイント」にアプリができました!





Contents

- 04 令和8年度 市税・各種料金の納期限
- 06 TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in ハケ岳茅野
- 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 市役所の組織等が変わります
- 10 狂犬病予防集合注射
- 11 「健康づくりポイント」にアプリができました！
- 12 アクアランド茅野カルチャーセンター 令和8年度前期講座
- 12 ゆいわーく茅野「ひと・こと・ばしょ」
- 13 シニア情報
- 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 栄養マンキッチン・病院コラム
- 22 こども通信
- 26 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 28 国民年金だより
- 29 国保だより
- 30 フォトニュース
- 31 市民掲示板・編集後記
- 32 Good Town Chino!!

今月の写真 /



宮川左岸沿いの桜並木

写真は、昨年撮影した「宮川左岸沿いの桜並木」の様子です。春うららかな日差しの中、桜を楽しみながら川沿いを散歩するのはとても気持ちが良いです。今年も市内の桜を巡ってみるのはいかがでしょうか♪桜に関するお知らせを32ページにも掲載していますので、そちらもご覧ください。



4月の納税等

納期限 4月30日(木)

固定資産税・都市計画税（1期）

税 務 課 ☎72-2101（内線 175～178） 幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

上下水道料金（4月分）

上下水道課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（4月分）

都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（4月分）

幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（3月加入者分）

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。



3月1日現在の

茅野市の人口

人口 54,682人 （－46）

男 27,428人 （－42）

女 27,254人 （－4）

世帯数 24,903世帯 （－17）

※（ ）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



ビーナネットChino

「SSAP+in 茅野市が始まります」

茅野市では、頭と身体の健康増進を目的としたオンラインプログラム「SSAP+」を令和8年4月から、中大塩・宮川・金沢・湖東の4地区のコミュニティセンターで実施します。「SSAP」は、SOMPOグループが高齢者の生活習慣改善を通じて認知機能低下の抑制が期待できるプログラムとして開発。オンラインでのライブ配信に合わせて、運動・認知機能トレーニング・栄養指導・社会参加の4つのコンテンツに取り組みます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納期限 口座振替日	4/30(木)	6/1(月)	6/30(火)	7/31(金)	8/31(月)	9/30(水)	11/2(月)	11/30(月)	12/25(金)	2/1(月)	3/1(月)	3/31(水)
市県民税	－	－	1期	－	2期	－	3期	－	4期	－	－	－
固定資産税 都市計画税	1期	－	－	2期	－	3期	－	4期	－	－	－	－
軽自動車税	－	全期	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
国民健康保険税	－	－	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
上下水道料金	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
下水道 受益者負担金	－	1期	－	－	2期	－	－	3期	－	－	4期	－
市営住宅使用料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
保育料等	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
後期高齢者 医療保険料	3月加入者分	－	－	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
口座再振替日	5/20(水)	6/19(金)	7/17(金)	8/20(木)	9/18(金)	10/20(火)	11/20(金)	12/18(金)	1/20(水)	2/19(金)	3/19(金)	4/20(火)

※1上下水道料金は、お住まいの地域によって偶数月または奇数月で隔月の請求となります。 ※2下水道受益者負担金および後期高齢医療保険料は、口座再振替はありません。

5 口座振替

●提携金融機関

八十二長野銀行、三井住友銀行、みずほ銀行、諏訪信用金庫、長野県労働金庫、長野県信用組合、信州諏訪農業協同組合、ゆうちょ銀行・郵便局

●申し込み方法

提携金融機関、茅野市役所および各地区コミュニティセンター（ちの地区除く）、茅野駅前ベルビア店の窓口でお手続きができます。預貯金通帳またはキャッシュカード、通帳お届け印をお持ちください。詳細は口座振替依頼案内フォーム（右QRコード）からご確認ください。

案内フォーム
はこちら



市税等は納期限までに納めましょう！

●納期限までに納めないとき・・・

納期限の翌日から納付の日までの期間の日数に応じ、延滞金が加算されます。ご相談やご連絡がないまま放置すると、法的手続きに従って、動産・不動産・預貯金・給与などの財産の差押えを行うことになります。

●納期限までに納められないときは・・・

特別な事情で市税を納期限内に納めることができないときは、納付方法についてご相談に応じますので、お早め（納期限前）に税務課までご連絡ください。



☎問い合わせ先

●市税の納付・口座振替について

税務課 諸税係 ☎72-2101（内線192・180）

●市税の納付についてのご相談

税務課 収税係 ☎72-2101（内線194～198）

●市県民税

税務課 市民税係 ☎72-2101（内線172～174）

●固定資産税・都市計画税

税務課 資産税係 ☎72-2101（内線175～178）

●軽自動車税

税務課 諸税係 ☎72-2101（内線180）

●国民健康保険税

保険課 国保年金係 ☎72-2101（内線322）

●上下水道料金・下水道受益者負担金

上下水道課 営業係 ☎75-5500（直通）

●市営住宅使用料

都市計画課 住宅係 ☎72-2101（内線537）

●保育料等

幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101（内線623）

●後期高齢者医療保険料

保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101（内線327）

市税等の納付方法

納付書でお支払いされる場合は、納付書の種類に応じて選択できるお支払い方法が異なります。

〈QRコード・バーコード対応納付書〉市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

〈バーコード対応納付書〉上下水道料金

〈上記以外の納付書〉下水道受益者負担金、市営住宅使用料、保育料等、後期高齢者医療保険料

1 各機関の窓口

提携金融機関（納付書裏面記載）、茅野市役所および出張所（泉野・金沢・北山・茅野駅前ベルビア）の窓口で、現金でお支払いができます。

QRコードが印字されている納付書は、全国の地方税統一QRコード対応金融機関※でもお支払いができます。

※都市銀行、地方銀行、ゆうちょ銀行・郵便局、信用金庫、労働金庫、信用組合、農業協同組合（一部県域除く）

2 地方税お支払いサイト ※令和8年9月に「eLお支払サイト」へ名称変更予定です。

QRコードが印字されている納付書は、「地方税お支払サイト」でお支払いができます。

「地方税お支払サイト」にアクセス後、QRコードを読み取ってお支払いください。支払方法は、クレジットカード、インターネットバンキング、ダイレクト方式（口座振替）、ページー番号

を発行してATM等で支払う、から選択できます。領収書は発行されません。



地方税お支払い
サイトはこちら

3 スマホ決済

QRコードまたはバーコードが印字されている納付書は、スマホ決済でお支払いができます。

スマホ決済アプリにアクセス後、QRコードまたはバーコードを読み取ってお支払いください。

QRコードを利用できるアプリは、「地方税お支払サイト」で確認できます。バーコードを利用

できるアプリは、PayPay 請求書払い、d払い請求書払い、au PAY（請求書支払い）です。

領収書は発行されません。

※水道料金はバーコードを読み取ってください。

※税金等はQRコードを読み取ってください。



4 コンビニ

バーコードが印字されている納付書は、提携コンビニエンスストア（納付書裏面記載）で、現金でお支払いができます。



モノづくり教室 in 聖光寺

楽しさ・凄さ・可能性を体験しよう！

4月19日(日) 9時30分～14時30分

対象 どなたでもご参加できます

場所 蓼科山 聖光寺
【住所】茅野市北山蓼科4035

予約 不要

板金の匠とオリジナルスプーンを作ろう！
平らなスプーン板をハンマーでたたいて、
スプーンの形に加工していきます。

缶バッジ
づくり

マイスプーン
づくり

反射材
づくり

〈注意事項〉

- 荒天の際はイベントが中止になる場合があります。
- 当イベントは、TV、新聞、インターネット、雑誌、その他メディアの撮影対象となります。
会場内で撮影された画像・映像は広告物やWEBサイトにて使用させていただきます。
- 当日は「TGR ラリーチャレンジ in ハケ岳・茅野」開催中のため、周辺道路・駐車場の混雑が予想されます。お早めに会場へお越しください。

問合せ先

トヨタ自動車株式会社 総務部 林・川澄・武田
E-mail ac-syokoujiuketuke@mail.toyota.co.jp

入場無料 トヨタ ガズーレーシングラリーチャレンジ 2026



4.19 SUN
9:00~16:00 (雨天決行)

会場 茅野市運動公園 (茅野市玉川500番地)
リエゾン会場in聖光寺 (茅野市北山蓼科4035)

TIME TABLE

- ・オープニングセレモニー
9:00～9:30
東海大学付属諏訪高等学校の吹奏楽部・チアリーディング部の発表を予定。
- ・セレモニアルスタート
9:45～
- ・ギャラリーステージ (タイムアタック)
午前の部 11:30頃
午後の部 15:00頃
※時間は進行上変更する場合があります。



スタートフラッグ体験 (小・中学生)

司会者の声に合わせてフラッグを上げ、ラリーカーが発進するお手伝いをさせていただきます。
※事前予約が必要です。
※体験人数に限りがあります。



リエゾン (沿道) で応援

リエゾン (沿道) 応援スポットで蓼科方面の競技コースに向かう選手を応援しよう！
※事前予約不要
※雨天中止の場合あり。



屋台・キッチンカー出店

会場内に飲食スペースの設置がございますのでご利用ください。お昼時間は混雑が予想されます。時間を分散してのご利用にご協力ください。



はたらく車展示

はしご車、高所作業車の昇降体験には、事前の予約が必要です。
※体験人数に限りがあります。



GR TOYOTA GAZOO Racing PARK

子どもから大人まで楽しめるイベント会場!!



クルマに関連したイベントが盛り沢山!!



※一部コンテンツは有料の場合があります。
※画像はイメージです。内容の一部が変更になる場合があります。

リエゾンの通過時間およびイベント内容の最新情報はホームページにてご確認ください！

問い合わせ tel.0266-72-2800 (茅野商工会議所)

4/19(日) 本部連絡先 <8:30~16:00> tel.0266-72-8399 (茅野市スポーツ健康課)

主催：ラリーチャレンジ in ハケ岳茅野大会実行委員会

【構成団体：茅野市／茅野商工会議所／(一社) ちの観光まちづくり推進機構】

(旧Twitter) https://twitter.com/Rally_Chino

ブログ <https://ameblo.jp/rally-chino>

【ラリーチャレンジinハケ岳茅野】

ホームページはこちらから！





バックナンバー
はこちら！

～茅野市の未来をどう描くか～

茅野市行財政審議会 2年間の議論を提言書に

茅野市では、平成30年度から「茅野市行財政審議会」を設置し、行財政改革の推進を図っています。審議会の委員は、市民団体等の代表や、有識者、公募による市民など、さまざまな立場の方々と構成され、行政だけでは気づきにくい視点で市の運営が健全で、効率的か、今の時代に合っているのか等をチェックし、行政にアドバイスを行う大切な役割を担っていただいています。

「第3次茅野市行財政審議会（任期：令和6年1月～令和8年1月）」では、市が掲げてきた行財政改革に関する計画の進捗状況を検証してきました。特に、「新たな投資を行う財源を生み出す」という視点で、将来茅野市が必要とする新しい事業にしっかりと予算を使えるように、補助金や施設使用料、公共施設のあり方など、財政面の改革に重点を置いた議論を重ねてきました。

この度、委員の任期満了に伴い、2年間の議論の総括として、茅野市が目指す「幸せを実現できるまち」に向けた指針となる提言書を提出いただきました。その内容は、行財政改革の基本方針に掲げる①住民自治、②政策運営、③財政運営、④公共施設の再編の4つの柱を軸とした提言となっています。



提言書の内容（一部抜粋）

住民自治

- 区・自治会役員の負担軽減に向けた取組
- 区・自治会の活動に参加しやすい環境構築に向けた情報提供
- 入区促進の取組



財政運営

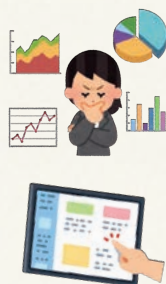
- ふるさと納税の寄附額増加に向けた取組強化
- 市のあらゆる資産を広告媒体として活用した新たな財源確保の検討
- 使用料等の適正な受益者負担と利便性の向上



政策運営

- 限られた財源や人材を効果的、効率的に投入するための各種事業の見直し体制の構築
- わかりやすい情報提供による市民参加の促進
- DX推進による事務の効率化やオンライン申請など市民の利便性の向上
- フルセット主義※から脱却し、近隣自治体と協力した行政経営に向けた検討の加速化
- 公共施設の運営や事務の効率化に向けた民間活力の導入検討

※「フルセット主義」とは、1つの自治体ですべてを完結させようとする事



公共施設の再編

- 保育施設や小学校の適正な規模、配置への再編検討
- 温泉施設の譲渡に向けた検討
- 茅野市民館の施設の方向性の検討
- ハヶ岳総合博物館の施設の方向性の検討
- 答申の付帯意見を精査し、期限内にスケートセンターの存廃決定



提言書の内容は右記QRコードから確認できます。



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

市役所の組織等が変わります



問 企画課 企画係 ☎72-2101 (内線152)

これからのまちづくりに当たり、第6次茅野市総合計画の推進、行財政改革における組織・機能の統合、また、丁寧でわかりやすい市民サービスの提供を図るために必要な組織改正を行います。

変更点1 — 組織名称の変更、組織の再編 —

体制の変更時期：4月1日(水)～

総務部

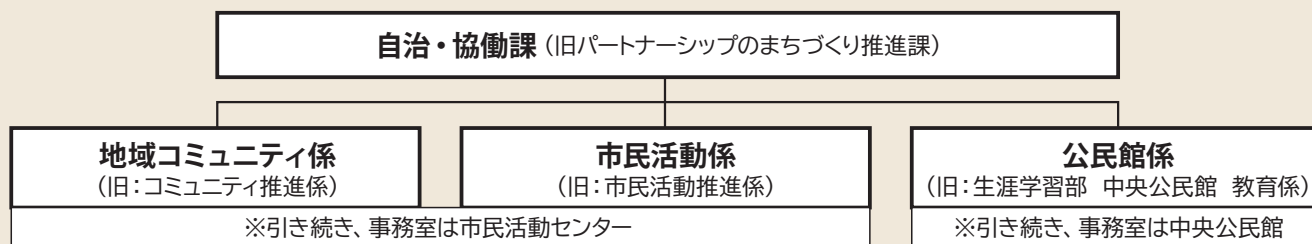
「防災課」を「危機管理防災課」に課名変更

市民環境部

①「パートナーシップのまちづくり推進課」を「自治・協働課」に課名変更

②生涯学習部から公民館の事務を移管

生涯学習部から公民館の事務を移管し、地域コミュニティ支援と組織機能の一元化を図ることで、区・自治会の支援体制を強化します。また、中央公民館と市民活動センターの連携を強化し、市民活動の支援体制を整理します。なお、係の名称については、以下に変更します。



変更点2 — 観光課の移動、庁舎5階北側事務室の配置が変更 —

体制の変更時期：3月30日(月)～

令和8年3月30日から、市役所5階北側事務室に観光課が移動します。

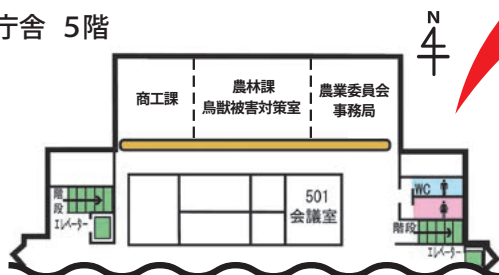
観光課の旧事務室(茅野市役所議会棟旧食堂)での業務は、令和8年3月27日(金)までとなります。

変更前

議会棟 1階

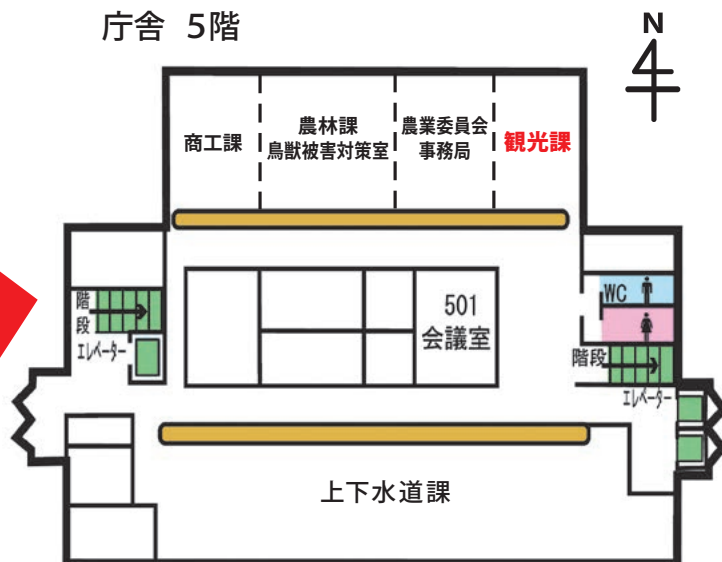


庁舎 5階



変更後

庁舎 5階



狂犬病予防集合注射

忘れず接種を
してください♪



☎ 環境課 公害衛生係 ☎72-2101 (内線265)

【内容】 予防注射と注射済票の交付

【対象】 茅野市に「登録済みの犬」と「今回新規に登録をする犬」

【日程・場所】 (「CC」=「コミュニティセンター」)

月日	曜日	場所・時間					
4月15日	水	上原公民館 9:00~9:15	横内公民館 9:25~9:40	中央公民館 9:50~10:05	本町公民館 10:15~10:30	北大塩公民館 10:45~11:05	
4月16日	木	西茅野公民館 9:00~9:15	金沢地区CC 9:30~9:45	丸山公民館 10:00~10:15	玉川地区CC 10:30~10:55	泉野地区CC 11:05~11:25	
5月12日	火	運動公園第2駐車場 9:00~9:20	小泉公民館 9:35~9:50	神之原公民館 10:00~10:15	山田公民館 10:25~10:35	両久保公民館 10:50~11:10	
5月15日	金	上古田公民館 9:00~9:15	南大塩公民館 9:25~9:45	湖東地区CC 9:55~10:10	湯川公民館 10:20~10:35	信州総合開発観光 第一駐車場 11:00~11:10	
5月17日	日	市役所正面玄関前 9:00~9:40	金沢地区CC 10:05~10:25	泉野地区CC 10:50~11:00	豊平地区CC 11:15~11:30	湖東地区CC 11:40~11:55	北山地区CC 12:10~12:20
5月23日	土	市役所正面玄関前 9:00~9:40	中央公民館 9:50~10:05	玉川地区CC 10:20~10:45	中大塩地区CC 11:05~11:30	米沢地区CC 11:40~11:55	
6月3日	水	中村公民館 9:00~9:15	笹原公民館 9:30~9:50	夢科ビレッジ管理 センター 10:15~10:30	夢科消防会館 10:40~10:50		



料金

3,600円(注射料金3,050円+注射済票交付手数料550円)
※新規登録の場合は、登録手数料が別途3,000円がかかります。



持ち物

- 案内はがき(登録済みの方)
- 料金(つり銭のないようにお願いします。)
- フンの始末に必要な物



注意事項

- 過去に予防注射で異常を起こしたことがある犬や、持病があるなど体調に不安がある場合は、動物病院にご相談ください。
- 会場へは犬を押さえることができる人が同伴してください。
- フンなどの後始末は、飼い主ご自身でお願いします。



病気等で注射出来ない場合や既に死亡している場合

獣医師の診断により注射の接種が猶予された場合、または、飼い犬が死亡したときは、茅野市環境課まで届出をお願いします。猶予証明書は毎年提出が必要です。
なお、「注射の猶予」「死亡届」はオンライン申請が出来ます。
ご希望の場合は、右記の二次元コードからお手続きください。



動物病院で受ける場合

動物病院で予防注射を受け、注射済証をご持参のうえ、環境課またはベルビア出張所へ届出てください。



動物病院で犬の新規登録・済票交付手続きができます

獣医師会諏訪支部加入の動物病院のうち、下表にある動物病院で、犬の新規登録(鑑札交付)手続きと狂犬病予防注射済票交付手続きができます。

(期間は4月1日~各病院の年内最終営業日まで)

動物病院名	住 所	電 話
ひらさわ動物クリニック	茅野市玉川5270-3	☎0266-78-8516
ちの動物病院	茅野市本町西9-46	☎0266-78-8861
城南ベッククリニック	諏訪市高島1-17-5	☎0266-58-7221
すえひろ動物病院	諏訪市末広5-14	☎0266-75-1217
諏訪かりん動物病院	諏訪市四賀1909	☎0266-75-1014
テンダーベッククリニック	諏訪市豊田1247-2	☎0266-55-1400
ふじみ動物病院	富士見町落合10127-2	☎0266-62-2327
ルークス動物病院	岡谷市中央町2-3-3	☎0266-78-7895

「注射の猶予」「死亡届」の
オンライン申請(QRコード)
はこちらから ➡



「注射の猶予」



「死亡届」

「健康づくりポイント」 にアプリができました！



☎ 茅野市健康管理センター（健康づくり推進課） ☎82-0105

健康づくりポイントは、健診の受診や生活習慣の見直しなど、健康づくりに取り組む皆さんを応援する仕組みです。ポイントを集めることで、参加賞や賞品が当たるチャンスがあります！

これまでの紙での参加に加え、今回からはアプリも登場し、より気軽に健康づくりを始められるようになりました！

応募用紙で参加する場合

健診受診や生活習慣の改善などを行い、ポイントシールを5枚集めると参加賞との交換、さらに賞品の抽選に参加できます。



1. 健康診査を受診



2. ポイントを貯める



3. 参加賞獲得！

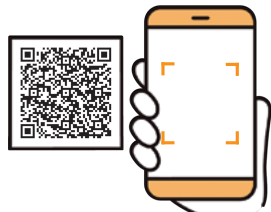


4. 抽選権も獲得！

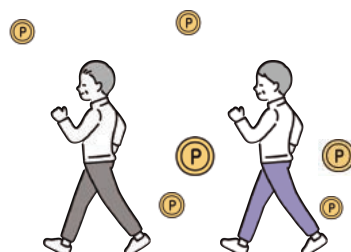
アプリで参加する場合

今までのポイントシールを集める方法に加えて、新しくアプリができました！

アプリで貯めた累計ポイントに応じて、コンビニなどで使えるデジタルクーポンへ交換できます。



1. アプリをダウンロード
(QRコードを読み取ってください)



2. ウォーキングや健康コラムを読んで
ポイントを貯める



3. デジタルクーポンをもらう

↓↓↓ アプリの登録でお困りの場合は、こちらへご連絡ください ↓↓↓

NTTドコモビジネス株式会社 けんこうマイレージ利用者専用サポートセンター ☎03-6836-2750

ポイントシールを集めながら、アプリにも参加できます。両方参加して、健康になりましょう！
20歳以上の茅野市民の方なら、誰でも参加OKです！
ご参加お待ちしております。

お知らせ -information-

応募用紙の配布場所について

ポイントシールを集めるための応募用紙は、健康管理センターや各保健福祉サービスセンターなどで配布しています。市の検診を申し込まれた方には、健診案内などと一緒に送ります。
また、茅野市ホームページ（QRコード）からも印刷できます。



ホームページ
はこちらから

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和8年度前期講座

3月24日(火)から受付開始!【受付時間:9時~20時(日曜休館)】

- 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。
- 見学の場合は、必ず事前にご連絡ください。
- 申込は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。

講座名	日程	定員	受講料等
転ばない・疲れにくい身体をつくるやさしいヨガ 〔講師:宮坂 千絵〕	5月11日~7月13日 毎週月曜日 10:00~11:30	15名	10回 7,000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〕	4月13日~7月13日 毎週月曜日 13:30~14:45	25名	12回 8,400円
簡化二十四式 太極拳 〔講師:笠原 一代〕	4月14日~7月14日 毎週火曜日 10:00~11:30	30名	13回 9,100円
元気にトータルボディワーク! リズム運動と体操で体づくり 〔講師:町田 美和〕	4月15日~7月15日 毎週水曜日 10:00~11:30	25名	12回 8,400円
ZUMBA (ズンバ) 〔講師:笠原 典子〕	4月16日~7月9日 毎週木曜日 10:30~11:30	25名	12回 8,400円
ヨガ体操×美姿勢ウォーク 〔講師:吉川 章子〕	4月17日~7月10日 毎週金曜日 13:30~15:00	25名	12回 8,400円
英語で仲良くなろう 〔講師:松木 美代子〕	5月7日~7月23日 毎週木曜日 13:30~15:00	18名	10回 7,000円

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

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.43

おきなぐさ



♪ 活動内容 ♪

おもに高齢者施設、障がい者施設、病院などに出掛けて歌声を届けるボランティア活動を行っています。

♪ 私たち“おきなぐさ”は、歌うことが大好きなグループです。 ♪

高齢者の皆さんと歌を通じて交流するのは、至福の時間です。

楽しく歌うのはもちろんですが、よりみなさんに楽しんでいただけるよう年間を通じて、毎週練習を行っています。

3月と10月の年2回は、ミニコンサートも行っています!
そちらへもぜひお越しください。



私たちと一緒に歌ってみたい方、
お待ちしております♪



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。

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療
に関する情報をお届けします。



介護予防普及啓発事業 「トレーニングマシンを使った筋トレ講座」

日 時 【Aクラス】
5月7日(木)～9月24日(木)まで(計20回)
毎週木曜日 15時45分～16時45分
【Bクラス】
5月9日(土)～9月26日(土)まで(計20回)
毎週土曜日 15時45分～16時45分

場 所 山本整骨院トレーニングジム(本町東5-23)

内 容 トレーニングマシンを使用して、介護予防のための筋力や健康維持につながるトレーニング指導を行います。ジムに通ってみたいけど少し不安と考えている方にお勧めです。

講 師 山本整骨院院長 山本 陽介、他インストラクター

対 象 市内在住の65歳以上の方

定 員 各クラス20人

参加費 無料

持ち物 運動靴、タオル、飲み物(必要に応じて)

その他 申し込み多数の場合は、抽選。

申込方法 4月6日(月)～4月24日(金)までに氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
※土日祝を除く
※受付時間:平日8時30分～16時30分

申込・問 山本整骨院
☎78-6918



介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

日 時 5月12日(火)～7月28日(火)までの毎週火曜日(計12回) 9時～10時

場 所 ちの地区コミュニティセンター 第8会議室

内 容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座。

講 師 藤森 望(整体+フィットネススタジオLakunessインストラクター)

対 象 市内在住の65歳以上の男性

定 員 15名(申込者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 4月15日(水)までに電話又は申込フォーム(QRコード)から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)



みんなのパソコン広場 パソコン初級者お助け隊【エクセル・ワード】

日 時 5月20日(水)
①14時～、②15時～、③16時～

場 所 ワークラボ八ヶ岳

内 容 ワードエクセルの初歩的な操作、ちょっとしたお困りごとの相談、サポート

定 員 各講座2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 3月24日(火)～4月28日(火)までに電話でお申し込みください。
※申し込みの際にエクセルまたはワードのご希望をお伝えください。

申込・問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242・243)

高齢者の肺炎球菌 定期予防接種

問 健康づくり推進課
(健康管理センター内)
☎82-0105



対 象 ① 令和8年度に65歳になる方
➡ 誕生月の翌月に個別通知します。
② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)
➡ 健康づくり推進課へお問い合わせください。
★ 過去に1度でも接種したことがある方は対象外

接種期間 66歳の誕生日の前日まで(休診日を除く)

接種場所 指定医療機関

補助額 個別通知にてご案内します。

その他 定期接種として受けられるのは今回のみですのでご注意ください。(任意接種は可能です)

茅野市農地マッチングシステム

問 農業委員会事務局 農地係 ☎72-2101（内線442・441）

農地を次の耕作者、次の世代へつなげましょう！

ご自分の農地について、農地としての貸し借りや売り買いを希望される皆様、「茅野市農地マッチングシステム」を活用してみませんか？

お寄せいただいた情報は、「貸したい・売りたい農地台帳」、「借りたい・買いたい農地台帳」に登録し、市ホームページ上、または農業委員会事務局窓口で、耕作を希望される方にご紹介しています。



申込方法

ご利用にあたっては下記2つのいずれかの方法でお申し込みください。

①エントリーシートで申し込み

エントリーシート（申込用紙）を記入し、農業委員会事務局窓口にご提出ください。

エントリーシートは、市ホームページからダウンロードできます➡



②電子申請で申し込み

入力フォームにてお申し込みください。（下記QRコードを読み取るか、市ホームページの検索欄に「農地マッチングシステム」と入力し、検索してください。）

貸したい
or
売りたい



借りたい
or
買いたい



information

イベント オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 4月の開催予定

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

「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。

日時

- ①4月9日（初回）、16日、23日
- ②4月23日（初回）
- 毎回木曜日 13時30分～15時

会場

- ①中大塩地区コミュニティセンター（4月9日開講）
- ②宮川地区コミュニティセンター（4月23日開講）

講師

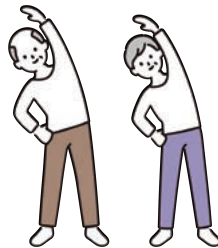
SOMPO ケアシナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上 理香

対象

市内在住の65歳以上の方

申込

事前申し込み不要です。お気軽にご参加ください。



お知らせ 带状疱疹定期予防接種

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

▶期間 令和9年3月31日まで（休診日を除く）

▶場所 指定医療機関

▶補助額 個別通知にてご案内します。

- ▶対象 ① 令和8年度に次の年齢になる方
65歳（S36.4.2～S37.4.1）、70歳（S31.4.2～S32.4.1）、75歳（S26.4.2～S27.4.1）、80歳（S21.4.2～S22.4.1）、85歳（S16.4.2～S17.4.1）、90歳（S11.4.2～S12.4.1）、95歳（S6.4.2～S7.4.1）、100歳（T15.4.2～S2.4.1）
➡対象者の方には5月頃、個別通知します。
② 接種日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令で定める者
➡対象の方で接種を希望する方は健康づくり推進課へお問い合わせください。

▶その他 定期接種として受けられるのは今回のみです。ご注意ください。（任意接種は可能です）



妊婦のみなさんへ RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種が始まります

問 健康づくり推進課（健康管理センター内）☎82-0105

令和8年4月1日から、RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種が始まります。対象の方には個別に通知します。

対象

接種日において、妊娠28週0日～36週6日までの妊婦

接種方法

指定医療機関へご予約ください（指定医療機関はホームページでご確認ください）。

接種費用

無料



ホームページ
はこちらから

RSウイルス感染症とは？

- RSウイルス感染症とは、RSウイルスに感染することによって起きる呼吸器の感染症です。
- 2歳になるまでにほぼ100%の乳児が感染と言われています。
- ウイルスに感染後、4～5日程の潜伏期間をおいてから、数日にわたり発熱や鼻汁、せき、のどの痛みなど、かぜの症状が続きます。
- 小さなお子さん（新生児や乳幼児）が感染すると重症化する可能性があります。

RSウイルス母子免疫ワクチンとは？

妊娠中の方が接種し、お腹にいる赤ちゃんに胎盤を通じて抗体を移行することで、生後数ヵ月間、RSウイルスから赤ちゃんを保護することが期待されます。

information

市民の森 第19回森開き

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 4月25日（土）9時～正午
※雨天中止

▶場所 市民の森第一駐車場 集合

▶内容 散策、デザインした野鳥の巣箱の設置、焼き芋会

▶料金 無料

▶持ち物 作業のできる服装、運動靴、手袋、雨具、飲み物

▶その他 菌打ちされた原木を1組1本無料配布します。（原木は20本限定のため、20組を超えた場合は抽選）

▶主催 市民の森を創る会、茅野市

▶申込方法 4月17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。



市民の森ガイドブック



ガイドブック「市民の森に集う」（NPO法人ハケ岳森林文化の会製作）は茅野市役所環境課にて無料で配布しています。市民の森で散策や自然観察をするとき、里山の役割や動植物について知りたいときにご利用ください。

4 April

- 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。

- 赤ちゃん相談【要予約】
場所：茅野市健康管理センター1階
持ち物：母子健康手帳、バスタオル
※毎月2回開催のうち、2回目の開催では、離乳食の試食をご用意しています。
 - マタニティ講座・ヨガ【要予約】
場所：茅野市健康管理センター1階
持ち物：母子健康手帳
- 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
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

★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】	9日(木)10時～、15日(水)14時～、21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】	7日(火)13時～17時 ※3/31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)
行政相談	14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	16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	4日(土)、12日(日)、18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
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】	24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」	14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】	8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】	※日程等につきましては社協ホームページでご確認ください。 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431

長野県救急安心センター「# 7 1 1 9」

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



長野県小児救急電話相談「# 8 0 0 0」

- 相談時間 19時から翌朝8時まで(毎日)
 - 相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談
- お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

茅野市小児オンライン相談サービス

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



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

i 令和8年度から胃内視鏡検診がはじまります

時 7月1日(水)～9月30日(水)
所 指定医療機関
内 これまで、胃がん検診はバリウム検査のみでしたが、令和8年度から内視鏡検査を導入します。希望される方は、事前にお申込みください。
対 50歳～79歳（昭和22年4月2日～昭和52年4月1日生まれ）の市民の方【以下に該当する場合は、検査が受けられませんので事前にご確認ください】
●胃の全摘手術を受けている方
●胃の病気の治療中の方
●咽頭や鼻腔の病気で内視鏡が挿入できない方
●妊娠中の方
●心臓病や呼吸器疾患があり、主治医から検査の許可が得られない方
●出血しやすい又は出血しやすい病気があり、主治医から検査の許可が得られない方
●検査日に入院予定のある方
●今年度、市の胃バリウム検査を受ける予定の方（内視鏡かバリウムのどちらか一方のみ受けられます。）
¥ 4,300円（生活保護受給者は無料）
定 200名（定員に達した場合は、キャンセル待ちとさせていただきます。）
申 【受付開始】4月6日(月)から【受付時間】平日8時30分～17時15分
下記までお電話で予約してください。
問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105



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



i リチウムイオン電池の処分方法

内 リチウムイオン電池が原因の火災が全国で多発しています。処理施設で火災が起きることによって、施設がしばらく使えなくなる、多額の修理費用がかかるなどの問題が発生します。
【処分については下記のとおりお願いします】
●リチウムイオン電池は「乾電池」として処分してください。
●発火を防ぐために、充電をなるべく使い切ってから、電極をビニールテープ等で絶縁して捨ててください。
●膨張や変形しているものは、諏訪南リサイクルセンターに直接持ち込み、係員に渡してください。
●リチウムイオン電池が取り外せない場合は、不燃物として捨ててください。（無理に取り外そうとすると発煙や発火の危険があるため、おやめください。）
●保管については、高温を避け、雨風が当たらないようにしてください。
問 美サイクルセンター 業務係 ☎72-2905

どんぐり手帳『茅野市子育てハンドブック（令和8・9年度版）』を発行

問 こども課 こども・家庭相談係 ☎72-2101（内線 615）

妊娠から子育てに関する情報を1冊にまとめた子育てハンドブックの、令和8・9年度版が完成しました。

- 対象 妊婦さんから、小学生くらいまでの子どもがいる子育て家庭
- 料金 無料で配布
- 配布について 母子健康手帳交付時や、市役所こども課窓口などで随時配布しています。また、市内保育園や認定こども園などでも、対象家庭に配布する場合があります。



Information
お知らせ

i 春の全国交通安全運動

時 4月6日(月)～15日(水)
内 【ドライバーの皆さんへ】
4月は、新入学の児童や自転車を利用する生徒が増える季節です。運転する際は、慣れていない児童や生徒が道路に飛び出す「かもしれない」との危険意識を持ち、不意な事態に対応できるよう、減速や安全確認を徹底しましょう。また、横断歩道を渡ろうとする歩行者がいた際には、必ず止まりましょう。
【歩行者、保護者の皆さんへ】
歩道がある道路では、歩道を歩き、道路を横断する際に、近くに横断歩道がある場合には、横断歩道を利用しましょう。保護者の皆さんは、こどもに道路は危険な場所であることを認識させるため、「道路では絶対に遊ばない」ようご指導をお願いします。
問 建設課 交通安全係 ☎72-2101（内線512）

i スマートフォン基礎講座

時 5月12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金)
【 아이폰 (iPhone) 】
10時30分～12時30分
【 アンドロイド (android) 】
13時30分～15時30分
所 ゆいわーく茅野 101
内 スマートフォンの基本的な操作方法からちょっと便利な使い方をご説明します。スマートフォンを初めて使用する方、持っているけど使い方が分からない方など
定 各講座6名
¥ 受講料2,000円＋テキスト代
持 お使いのスマートフォン
申 3月24日(火)～4月28日(火)までに電話でお申し込みください。
問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101（内線242、243）

i 帰ってきた環境館

時 4月18日(土)
【リユース品受入】9時30分～10時30分
【販売】11時～14時
所 ゆいわーく茅野 3階
受け入れ（無償）と販売を行います。
内 「リユース」とは「使わなくなったけれどももったいないな」と感じるものを次の方に使ってもらうという活動です。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 直接会場へお越しください。
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。
・春夏物歓迎。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 【主催】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 すわちゅう健康教室

時 4月9日(水) 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：「膝痛について」
膝痛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 茅野市空き家なんでも相談会

時 4月23日(水) 13時30分～15時20分（1組30分程度）
所 茅野市役所 議会棟1階 大会議室
内 空き家のことを気軽に相談できる個別相談会（無料）を開催します。
対 市内に空き家をお持ちの方
定 9組
持 空き家物件情報
他 ・申込時に空き家物件情報（住所等）をあらかじめ確認します。
・今後の開催は、5月28日(水)、6月25日(水)を予定しています。
申 4月9日(水)までに電話またはQRコードよりお申し込みください。
問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101（内線538）

Event&Lectures
イベント・講座

i 介護保険制度説明会

時 4月8日(水) 9時30分～11時30分
所 茅野市役所 議会棟大会議室
内 介護保険制度を中心とした、65歳以上の方向けの介護・福祉・健康についてのお話
対 ・4月2日から5月1日までに65歳になる市民の皆さん（ご案内通知を送付します）
・介護保険制度に関心のある市民の皆さん
申 不要（直接会場へお越しください）
問 保険課 介護保険係 ☎72-2101（内線335）

i 認知症の人の家族会

時 4月22日(水) 10時30分～正午
所 茅野市役所7階 702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）

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

「広報ちの」 読者アンケート実施中

「広報ちの」が市民のニーズに合った親しみやすい広報紙となるために、アンケートを実施しています。今号に挟み込まれているはがきか、回答フォームからご回答ください。はがきは郵送または市役所へ直接持参してください。

【締切】 4月30日（木）※消印有効



アンケートフォームから
簡単に回答が可能です！
ご協力をお願いします。



i 訪問理美容助成事業 理髪店・美容院募集

内 在宅の寝たきりの高齢者などの心身のリフレッシュを図り、介護している方の負担を軽減するための「訪問理美容助成事業」にご協力いただける理髪店、美容院を募集しています。

利用者から依頼を受けて、自宅などへ出向き、理髪または美容サービスを行います。

【応募条件】

市内に事業所があり、次の①および②の条件を満たす理髪店または美容院。

①茅野市訪問理美容助成事業実施要項に基づき、サービス提供を行うこと。

②保健所から理容所開設検査確認証または美容開設検査証の交付を受けていること。

申 下記まで電話でお申し込みください。（通年で応募を受け付けています。）

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

i 特定計量器検査

時 検査日：8月下旬を予定

内 取引や証明に使用する「はかり（家庭用を除く）」をお持ちの皆さんは、計量法の規定により、2年ごとに県知事の検査を受ける必要があります。前回該当していた皆さんには、7月頃にご案内いたします。

問 商業課 商業労政係

☎72-2101（内線434・435）

Wanted

募 集

i 茅野市景観審議会委員を公募します

内 市長の諮問に応じ、景観づくりに関する重要事項を調査審議する機関である「茅野市景観審議会」の委員を募集します。

【任期】令和8年6月1日～令和10年5月31日までの1期2年間

【応募条件】

以下の条件を両方満たす方。

①市内に在住または通勤・通学している満18歳以上の方（令和8年4月1日現在）

②平日の昼間または夜間に開催する会議に出席できる方

【応募人数】若干名

【報酬】市の規定による報酬及び交通費をお支払いします。

【選考結果】応募者本人へ連絡します。

申 応募理由を500字程度にまとめ、氏名・住所・電話番号を明記し、下記期限までにメールや郵送などで都市計画課まで提出してください。（様式は自由）

【応募期限】4月24日（金）17時必着

問 都市計画課 公園景観係

☎72-2101（内線536）

FAX：82-0237

E-mail：toshikeikaku@city.chino.lg.jp

永明寺山カタクリ観察ときのこの菌打ち 4月18日（土）9時～13時



申込フォーム

- 会 場 城山団地内グラウンド（城山公民館北側）集合
- 内 容 ・永明寺山カタクリ群生地の散策
・きのこの菌打ち体験（1人1本原木お持ち帰り可能）
・豚汁の会食
- 定 員 50人（先着順）
- 料 金 無料
- 持ち物 山歩きのできる服装、運動靴、軍手、金づち・木づち、飲み物など
- その他 雨天中止
- 主 催 永明寺山ふれあいの森を創る会
- 申込方法 4月10日（金）までに、氏名、連絡先を右記または申込フォーム（QRコード）にてご連絡ください。



問合せ先

環境課 環境保全係

☎72-2101（内線263）FAX 82-0236

E-mail：kankyo@city.chino.lg.jp



油揚げの香りและ

【材料(大人2人分)】

油揚げ…… 12g (1/2枚)	塩……… 少々
白菜……… 150g	酢……… 小さじ1と1/2
三つ葉……… 15g	A しょうゆ …… 小さじ1弱
生姜……… 一切れ	油……… 小さじ1弱
かつお節……… 3g	砂糖……… 小さじ1/3
白ごま……… 小さじ2	

【作り方】

- ① 油揚げは千切りにして、フライパンでカリカリに焼く。
- ② 白菜は1cm幅の短冊、三つ葉は3cmくらいの長さに切って茹でる。
- ③ 生姜は皮をむいて、千切りにする。
- ④ かつお節と白ごまはフライパンで炒る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、全ての材料を加えて和える。

白ごま、かつお節は炒ることで香ばしい風味が増し、より美味しくなります！



1人分エネルギー63kcal 食塩相当量0.6g

動画でも作り方を
配信しています



【栄養士からのコメント】

生姜は美味しく減塩するために活用できる香味野菜です。すりおろしたり、千切りにしたり、料理の引き立て役になります。

病院コラム 医療の現場から

知っていますか？錠剤嚥下障害

諏訪中央病院 薬剤師 小池杏菜



皆さんは、上手におくすり飲めていますか？

食事は普通に食べられるのに、錠剤だけがどうしても飲みにくい……そんな人は少なくありません。

嚥下障害というと高齢者の問題と思われがちですが、錠剤嚥下障害は年齢に関わらず起こります。食べ物は噛んで唾液と混ざり、自然な流れで飲み込めますが、錠剤は固くて形が一定で、唾液が少ないと喉に引っかかるように感じます。特に緊張しやすい人や、過去に「つかえた」経験がある人は、食事では問題がなくても錠剤だけ苦手になることがあります。

多くの薬はコップ1杯(150～200mL程度)の水で飲むことが推奨されています。水が少ないと錠剤が食道に張りつきやすく、胸のつかえや食道炎の原因になることもあります。十分な水分をとるだけで、飲みやすさが大きく変わることがあります。

飲み込みやすくしようとして、顎を上げて飲む人もいますが、これはかえって危険です。顎を上げると気道が開きやすくなり、誤って気管側に入りやすくなる場合があります。軽く顎を引いた姿勢の方が飲み込みやすく、安全に嚥下しやすいとされています。ごはんを食べる時に上を向いて食べる人はいませんよね？ それと同じです。

飲みにくさから、自己判断で錠剤を砕いたり割ったりする人もいますが、これは危険です。特に『徐放錠(ゆっくり薬が溶けるタイプ)』は、砕くと一度に薬が放出されて、薬が効きすぎてしまったり、副作用が強くなる危険もあります。また、コーティングに意味がある薬も多く、勝手に加工すると効果が変わってしまうことがあります。

一方で、飲みにくい人のために作られた『口腔内崩壊錠(OD錠)』という剤形もあります。これは口の中で唾液だけで溶けるため、水が少なくても飲みやすいのが特徴です。

錠剤が飲みにくいことは決して珍しいことではありません。年齢に関係なく起こりうる身近な困りごとだと思います。治療の効果を十分に得るためには、内服を無理なく続けられることがとても大切です。飲み方の工夫や剤形の変更など、安心して続けられる方法を一緒に探していきましょう。

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 4月8日(水) 10時～11時
② 4月22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。
対象 未就園児のお子さんとその親
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
参加費 300円～500円(材料代)
持ち物 よごれても良い服装、タオル、母子健康手帳
申し込み 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 4月17日(金) 13時30分～
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 赤ちゃんと一緒にヨガを行います。育児相談もできます。
参加費 550円
対象 3ヵ月以降のお子さん
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)

ベビーダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 4月24日(金) 13時30分～
場所 諏訪中央病院 2階 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)

だっことおんぶ

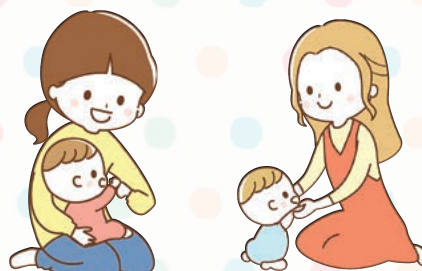
諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 4月23日(木) 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。

にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 4月15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。
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)
参加費 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)
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
申し込み お電話にてお申し込みください。



読書活動でこどもの「ことばとこころ」を育てましょう

2026年 第68回こどもの読書週間標語「ことばがきみのはねになる」

4月23日(木)～5月12日(火)

4月23日(木) 子ども読書の日標語「物語は偶然の一冊からはじまった」

市内の園、小中学校、各地区コミュニティセンター内の図書館分室・地区子ども館では、子ども読書の日、こどもの読書週間に読書を推進する取り組みを行います。

日時と内容については、4月中旬以降ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

— 子ども読書の日 茅野市図書館 特別おはなし会 —

日時 4月25日(土) 10時30分～11時15分
場所 茅野市図書館 1階 どんぐり図書室
内容 絵本の読み聞かせ、ふれあい遊び、パネルシアター等
定員 25名(どなたでも)
申込方法 4月3日(金) 10時から受付開始。
申込フォーム(QRコード)またはお電話
でお申し込みください。
申込・問 茅野市役所 生涯学習課
☎72-2101(内線635)
E-mail: dokushoc@city.chino.lg.jp



※おはなし会の様子を撮影し、報道関係や広報紙等で活用する場合があります。不都合な点がございましたら、申込時にお知らせください。

ホームページは
こちらから！



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。



子どもの予防接種のお知らせ

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

※すべての予防接種は指定医療機関での個別接種になります。事前に予約してください。

1歳児・年長相当年齢児は、麻しん風しん予防接種の対象です

「乳幼児定期予防接種・乳幼児健診手帳」にとじこまれている予診票をご使用ください。

3歳児、小学4年生は日本脳炎の対象です

3歳児は「乳幼児定期予防接種・乳幼児健診手帳」にとじこまれている予診票をご使用ください。
小学4年生の方には5月頃に予診票を送ります。

日本脳炎予防接種の特例措置

「日本脳炎予防接種」は中止していた期間があるため、年齢により特例措置があります。
平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方は、1期(3回目)、2期までの不足分を公費で接種できます。合計4回の接種が必要です。ご不明な点があれば担当までお問い合わせください。

小学6年生は二種混合予防接種の対象です

5月頃に予診票を送ります。

子宮頸がん予防接種

中学1年生から高校1年生の女子が対象です。中学1年生に5月頃予診票を送ります。
(それ以外の方にはすでに予診票を送付しています。)

ワクチンについて

令和8年4月1日からシルガード9(9価) ワクチンのみが定期接種の対象となります。
以前にサーバリックス(2価)、ガーダシル(4価) ワクチンを接種され、まだ接種が完了していない方は、医師とご相談の上シルガード9の接種が可能です。

定期予防接種指定医療機関はこちら
からご確認ください。



予診票を紛失された方、転入されて予診票がない方は健康づくり推進課(健康管理センター)にて発行いたします。母子健康手帳をお持ちになり、健康管理センターまでお越しください。

リズム遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 4月15日(水) 11時15分～正午
場所 こども館0123広場
内容 リズムに合わせて、体を動かしながら親子のふれ合いを楽しみます。
講師 多田 みさき さん
対象 0歳児～3歳児までの子どもと保護者
参加費 無料
申し込み 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 4月20日(月) 13時30分～14時45分
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 ●パパの育休と乳幼児のパパの育児について、みんなで語り合おう～パパさん参加募集!!
是非みなさんの育児自慢をしてください～
●産後の子宮頸がん健診について産婦人科医師からのお話しになります。
対象 未就園児のお子さんとその親
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
参加費 無料
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)
申込 不要



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」	4月14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」	4月28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
こいのぼりコンサート	4月29日(水) 11:15～11:45	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)
特別整理休館日 4月13日(月)～4月22日(水)
☎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	4月4日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～んど	4月4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	4月4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!	4月11日(土) 10:30～	どなたでも	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	4月9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
えほんとなかよし	4月7日(火) 10:30～	ちの地区こども館 ☎73-0881	未就園児親子	なし	申込不要
未就園児のつどい 子ども読書の日お話し会	4月15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
星空のおはなし会	4月27日(月) 15:20～15:50	北山地区こども館 ☎77-3311	どなたでも	なし	申込不要

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

♡ おたんじょうびおめでとう ♡



投稿フォームから
ご応募ください!

6月生まれの方
募集中!
4月12日(日)までに
応募してください。
対象 3歳までの方



ふじもり こども
藤森心都美ちゃん
令和7年4月20日生まれ 1歳

こっちゃん1歳おめでとう!
いつも可愛いニコニコ笑顔で
みんなを幸せにしてくれてあ
りがとう! 大好きだよ♡



あーちゃん3歳のお誕生日お
めでとう♡ 出来ることが増えて
毎日楽しいね。たくさん笑っ
て大きくなろうね♡

やなぎだいらあかり
柳平明里ちゃん
令和5年4月7日生まれ 3歳



みっくん3歳おめでとう!
いつも明るく周りのみんなを
笑顔にしてくれるね! 元気に
大きくなってね! 大好き♡

まちだみなと
町田湊くん
令和5年4月4日生まれ 3歳

子どものスポーツ教室 参加者募集

申込・問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

令和8年度にここ教室(床運動)

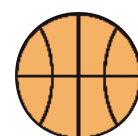
- 日時 5月25日～9月 月曜日開催(全10回) 17時～17時50分
※2回目以降の日程は説明会でお知らせします。
- 場所 茅野市総合体育館 サブ体育館
- 内容 心身に障害を持つ子どもの成長・発達を目指し体育館でいろいろな運動を親子で行います。
- 対象 市内在住の3歳以上(年少児)～小学6年生までの障害児で、保護者が付き添って教室に参加できる方
- 定員 10人
- 料金 2,500円
- その他 ・4月下旬に説明会および事前面談を行います。お申し込みいただいた方には開催通知をお送りします。
・症状によっては参加できないこともあります。
・見学もできます。
・申し込み状況によっては開講しない場合があります。
- 申込 4月1日(水)～12日(日)までに、申込フォーム(QRコード)からお申込みください。
※上記方法で申し込みができない方は、電話または総合体育館窓口で、参加者氏名(フリガナ)・年齢・園名または小学校名・参加保護者氏名(フリガナ)・住所・電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。



【にここ教室(床運動)】
お申込みはこちらから

令和8年度小学生エンジョイスports教室

- 日時 6月1日～10月5日 月曜日開催(全12回) 18時～18時50分
一部の期間お休みします。お休みの日には、当選者の方にお知らせします。
- 場所 茅野市総合体育館 メイン体育及およびサブ体育館
- 内容 体力向上のための運動と競技スポーツの基礎を学び、運動の苦手な子どもに体を動かす楽しさを知ってもらうことを目的に、バスケットボール、バレーボール、ダンス、サッカー、ニュースポーツ等を行います。(内容は変更になる場合があります)
- 対象 市内在住、在学の小学生
- 定員 30人(応募多数の場合は抽選)
- 料金 6,000円
- 申込 4月1日(水)～15日(水)までに、申込フォーム(QRコード)からお申込みください。
※上記方法で申し込みができない方は、電話または総合体育館窓口で、参加者氏名(フリガナ)・年齢・小学校名・学年・参加保護者氏名(フリガナ)・住所・電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。



【小学生エンジョイスports教室】
お申込みはこちらから



令和8年度幼児トリム教室

運動の苦手な子どもに身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に、マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動を行います。

お知らせ -information-

今年度の教室開催について

- 今年度は年長コース年中コースを開設し、秋に各12回の教室を行います。
- 申込方法及び詳細については、8月号に掲載予定です。



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 4月6日、13日、20日、27日、30日
史料館 4月6日、13日、20日、27日

開館時間 博物館 9時～16時30分（見学は17時まで）
史料館 9時～16時30分

入館料 博物館 大人400円、大学生・高校生300円、小中学生200円
史料館 大人200円、大学生・高校生150円、小中学生100円



博物館さくらweek

4月4日(土)～26日(日)

桜・すみれツアー さくら型のアロマサシェを作ろう

散策路の様々な桜を観察します。日 4月11日(土)、12日(日)
日 4月11日(土) 10時～11時、
13時30分～14時30分 (所要時間25分程)
場 所 八ヶ岳総合博物館 場 所 八ヶ岳総合博物館
参加費 無料 参加費 1回300円(入館料別)
申 込 3月20日から受付開始 ※時間内に随時体験ができます。

期間中入館者に缶バッジ、桜ミニ図鑑プレゼント

令和8年度参加者募集

博物館では年間を通じて活動する講座・グループの参加者を募集しています。詳しい内容は、博物館ホームページをご覧ください。

- 子ども科学工作クラブ(申込締切:4月2日) ※応募者多数の場合は抽選
- 子ども自然研究クラブ(申込締切:4月2日) ※応募者多数の場合は抽選
- 令和8年度茅野市ミュージアムパスポート、第5期市民研究員(随時受付)

春の探鳥会

繁殖期を迎えた留鳥、渡ってきた夏鳥、渡りを前にした冬鳥を観察します。

日 時 4月19日(日)9時～11時
集 合 場 所 永明寺山公園
講 師 両角英晴さん (日本野鳥の会諏訪支部)
定 員 20名(要申込)
持 ち 物 双眼鏡(ある方)
参加費 無料

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ご確認ください。

さきおりでランチョンマット

日 時 4月11日(土)、12日(日) 10時～11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6名
参加費 500円(入館料別)
※要申込

星空観望会

日 時 4月25日(土)19時30分～20時
場 所 北部中学校天体ドーム (北部生涯学習センター)
講 師 市民研究員・博物館職員
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 4月12日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料
※鑑定等は行いません。

★4月のプラネタリウム「縄文人がみた星空」

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 4月6日(月)、13日(月)～22日(水) 27日(月)、30日(木)

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



図書館情報

■「デジとしよ信州」のご案内

図書館窓口にて「デジとしよ信州(市町村と県による協働電子図書館)」に申し込みいただくと、ご自宅のパソコンやスマートフォン、タブレットから電子書籍を借りて読むことが可能になります。詳しくは茅野市図書館のホームページ(QRコード)をご覧ください。



●申し込み時に必要なもの

- 図書館利用カード
- 本人確認ができる身分証明書



茅野市図書館のホームページはこちらから

⚠️ 注意点

- 申し込みはお住まいの市町村の図書館で行ってください。
- 分室、市民館図書室での申し込みはできません。
- 電子図書館を利用する際の通信費はお客様負担となります。

■茅野市図書館特別整理休館日のお知らせ

01 休館期間

4月13日(月)～4月22日(水)の10日間

02 内容

上記期間中、茅野市図書館は特別整理期間のため休館となります。この期間中は資料の貸出、リクエスト、レファレンス等の業務ができません。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。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4					1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							31						

☒: 休館日

尖石縄文考古館



4月の休館日 6日(月)、13日(月)、20日(月)
27日(月)、30日(木)

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。



「仮面の女神」と大桜遺跡出土の土偶

国宝「土偶」(仮面の女神)は、茅野市湖東地区山口集落の北側に隣接する台地にある中ツ原遺跡から出土しました。「仮面の女神」は脚を広げ、踏ん張った形をしているのが特徴の一つですが、似た特徴を持つ土偶が茅野市米沢地区の大桜遺跡から出土しています。

大桜遺跡出土の土偶は頭部と腕部が欠損しており、全体の姿は分かりません。しかし、残っている部位をよく見ると、「仮面の女神」と似ているところは脚だけではありません、張り出したおなか、おなか側に袈裟がけ状の線と渦巻き、さらに性器の表現やおしりにある二つのま rounded 突起も似ています。

一方で、脚に引かれた縦線や胸の表現は「仮面の女神」と違います。頸から股間、脚に向けて貫通する孔こそありますが、基本的には中身が詰まった作り方がなされ、体内が空洞の「仮面の女神」とは異なります。

大桜遺跡出土の土偶は、「仮面の女神」と同じ時期に作られたものと思われます。もしかすると、この土偶も仮面を被っていたかもしれません。



国宝「土偶」(仮面の女神)



大桜遺跡出土の土偶

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)



4/11(土)
チケット
発売!

清水ミチコ トーク&ライブ in 茅野

6/6(土) 16:00開演 (15:30開場)

会場 マルチホール

誰もが知るあの有名人から、時の人まで。
ピアノ弾き語りの歌ネタ、モノマネ、楽しいトーク!

抱腹絶倒・唯一無二の
清水ミチコワールドをお届けします!



チケット料金(全席指定)
A席(1階、2階正面席) 4,500円
B席(1階バルコニー席) 4,000円
*未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売日:4/11(土)～
*電話による受付は4/12(日)からとなります。チケット発売初日に完売した場合、この限りではありません。

くわしくは
WEBを
ご覧ください



茅野市美術館 第1期収蔵作品展

4/12(日)～7/13(月) 9:00～19:00 常設展示室 観覧料 無料



国民年金だより No.208

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

令和8年4月から令和9年3月の国民年金保険料は、月額17,920円です

学生納付特例制度

学生の方で、経済的な理由により保険料を納めることが難しいときは、ご本人の前年所得が一定以下の場合に国民年金保険料が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者

- ・大学(大学院)・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校
- ・各種学校(修業年限1年以上である課程)
- ・一部の海外大学の日本分校に在籍する学生等

申込窓口

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

在学証明書(原本)または
学生証の写し(表面と裏面)



～令和8年度も引き続き「学生納付特例制度」を利用される方へ～

学生納付特例制度により、令和7年度に保険料納付を猶予されている方で、令和8年度も引き続き在学予定の方へ、4月に日本年金機構からハガキ形式の学生納付特例申請書が郵送されます。同一の学校に在学されている方は、ハガキに必要事項を記入して返送していただくことにより、令和8年度(令和8年4月～令和9年3月)の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です)。

※ハガキが届かなかった方や、在学される学校等に変更のある方は、窓口での申請が必要となります。



学生でなくなったらどうしたらいいの？



学生でない50歳未満の方で納付が困難な場合は、「納付猶予制度」があります。ご本人及び配偶者の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。また、50歳以上であっても、ご本人、配偶者及び世帯主の前年所得が一定以下の場合に保険料の納付が免除される「申請免除制度」があります。

保険料を未納のまま放置すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。保険料を納めるか、納付猶予(免除)や学生納付特例の申請を必ずしましょう！！

国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・325)



保険の資格が変わったら届出を！

就職や退職などによる国民健康保険（以下、国保）の加入や脱退は、資格が変わったらできるだけ早めに届出をしてください。同一世帯のご家族が代理で届出を行うこともできます。

※同一世帯以外の方が届出される場合は委任状が必要です。

※窓口へ来られる届出人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）をご持参ください。

※令和6年12月2日より、健康保険証は新規発行していません。したがって、「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」のいずれか（以下「資格関係書類」といいます。）がお手元にあることとなります。

	こんなとき	届出に必要なもの
国保の加入	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険の資格喪失証明書
	家族の健康保険の被扶養者でなくなったとき	職場の健康保険の資格喪失証明書
	転入してきたとき	—
	職場の健康保険の任意継続期間が満了したとき	任意継続が満了した証明書又は、満了日の記載のある資格関係書類
国保の脱退	職場の健康保険に入ったとき	職場の健康保険と国保の資格関係書類（2種類）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	被扶養者の健康保険と国保の資格関係書類（2種類）
	転出するとき	国保の資格関係書類
その他	住所、氏名、世帯主が変わったとき	国保の資格関係書類
	修学のため、転出するとき （転出すると茅野市での国保の資格が喪失しますので、継続するための手続きが必要です。）	国保の資格関係書類、在学証明書または学生証 ※転出手続きの際に必ず申請ください。
	学生用の国保資格関係書類を交付済みの方が卒業した場合	㊦国保の資格関係書類、㊦非該当届が必要になります なお、健康保険に入られていない方が、修学を終えて住民票が他市町村にある場合は、現住所地での国保加入の手続きが必要になります。

届出が遅れてしまうと…

加入の届出が遅れると…

- 国保加入の届出が遅れた場合でも、資格を得た月（職場の健康保険をやめた月）までさかのぼって国民健康保険税を納めなくてはなりません。
- 資格を確認できるものがないため、その間の医療費は一旦全額自己負担になります。（後日国保の加入期間においての診療分に係る療養費の申請をすれば、保険者負担分が払い戻しできる場合もあります。）

やめる届出が遅れると…

- やめる届出をせずに医療を受けてしまうと、国保が負担した医療費を後日返納していただくことになります。
- 国保の資格が加入のままになり、国民健康保険税と会社の健康保険料を二重に支払ってしまうことがあります。

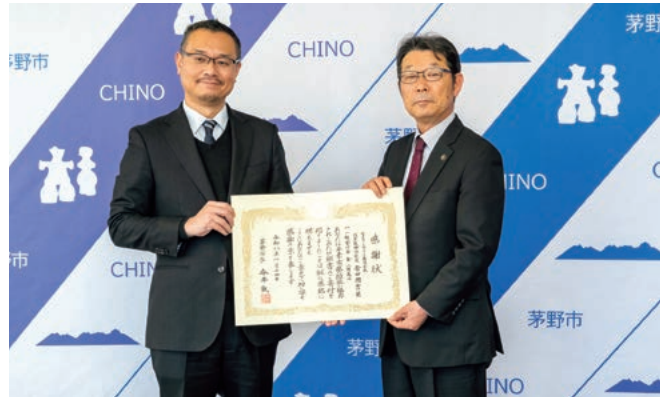


市内中学校の出場選手が健闘を誓う 全国中学校体育大会(スケート・スキー) 出場選手市長表敬訪問

1月26日、令和7年度全国中学校体育大会へ出場する市内中学校の選手らが市役所を訪れ、市長および教育長らに健闘を誓いました。

今大会へ出場した選手は、県大会で優秀な成績を収め、全国大会の切符を獲得したスケート大会出場選手17名とスキー大会出場選手2名の計19名です。

選手らは、表敬訪問後、長野市で開催されるスケート大会と野沢温泉村で開催されるスキー大会に臨みました。



地域のスケート文化を支える一助として セイコーエプソン株式会社からの ご寄附に対する感謝状贈呈式

1月14日、市役所で、セイコーエプソン株式会社が地域のスケート文化・教育に役立てて欲しいと市に200万円を寄附したことに對する感謝状の贈呈式が行われました。

当日、式に出席した同社の人的資本・健康経営本部 高倉洋右本部長は、施設・設備を含め諏訪地域のスケート文化維持の一助になればと言葉を述べました。

今回いただいた寄附は、施設・設備・備品の充実などスケートに関わることに充てられます。



茅野の3名が大きな舞台で活躍 第27回ショパン国際ピアノコンクールin ASIA全国大会及び アジア大会出場報告会

2月3日、市役所で、「第27回ショパン国際ピアノコンクールinASIA」の全国大会及び アジア大会に出場した市内小学生3名が、今井市長らに出場報告を行いました。

今回、村田なごみさん(玉川小学校6年生)、兵藤結愛さん(豊平小学校5年生)が見事全国大会に出場し、平林舞子さん(金沢小学校3年生)は、アジア大会にも出場しました。

今井市長は、「その気持ちをいつまでも持ち続けて頑張ると、すごいことになる」と3人の栄誉を称えました。



選挙啓発を子どもたちの感性で表現 明るい選挙啓発ポスターコンクール 入選者表彰式

1月20日、市役所ロビーで、明るい選挙啓発ポスターコンクール入選者の表彰式が行われました。

明るい選挙啓発ポスター作品の募集は、明るい選挙推進活動の一環として毎年実施されており、今年度は市内小・中・高校生から計148点の応募がありました。

茅野市審査で金、銀、銅賞に輝いた受賞者、中央審査や県審査、諏訪地域審査の入選者の計18名に表彰状が授与されました。



市民掲示板

市民の森月例観察会参加者募集のお知らせ

- ▲日時/4月～11月まで毎月第2火曜日(8月は第3火曜日)9時～15時(午前中のみ参加可。雨天時は座学)第1回は4月14日(火)
- ▲場所/茅野市市民の森(吉田山)第一駐車場集合
- ▲内容/4月から原則第2火曜日に市民の森で観察会を実施します。年間を通して参加のメンバー、また、一日参加者を募集します。活動は、市民の森をガイドブック片手に山道3Km程度を散策しながら、年間を通して動植物を観察・記録します。
- ▲定員/年会員20名(先着順)1回参加の方は毎回若干名
- ▲参加費/
・年会費2,000円(保険代・資料代)
・1回参加500円(保険代・資料代他)
- ▲持ち物/散策のできる服装、雨具、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡、弁当、飲み物
- ▲申込期間/第1回目は4月7日(火)まで。次回以降は1週間前まで。
- ▲申込方法/氏名、住所、メールアドレス、電話番号を明記のうえ、メールまたはQRコードからお申し込みください。
- ▲問/NPO法人 八ヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816
E-mail: e_imura@8moribunka.org

こちらからも
申込できます



シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/4月15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

初心者弓道教室

- ▲日時/5月28日(木)、6月2日(火)、4日(木)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木)、6月30日(火)、7月2日(木)の全10回
毎回19時～21時
※全10回の参加を前提としています
- ▲場所/茅野市運動公園弓道場
- ▲内容/弓道の楽しさ奥深さを体験してもらい、入会の手引きとする。
- ▲対象/市内在住・在勤の一般成人、高校生以上の学生(弓道部所属者は除く)
- ▲定員/10名(応募多数の場合は抽選)
- ▲受講料/3,000円(保険含む)
- ▲その他/経験者の入会は随時受付中。
- ▲申込/5月12日(火)までに、氏名・性別・年齢・住所・電話番号・弓道経験の有無を明記し、メールでお申し込みください
- ▲問/茅野市弓道協会
行田 ☎090-4158-0815
E-mail: chinokiyudo@gmail.com

Instagramも
ご覧ください



世界のフォークダンス初心者講習会

- ▲日時/4月7日、14日、21日、28日
毎週火曜日19時～21時
- ▲場所/中央公民館1階会議室
- ▲講師/(公益社団法人)日本フォークダンス連盟公認指導者
- ▲内容/世界の民族舞踊を楽しく踊りましょう。脳トレ、運動不足解消!!一回だけでもご参加いただけます。
- ▲参加費/無料
- ▲持ち物/上履き、飲み物をご持参ください
- ▲申込方法/事前にお問合せいただくか、当日会場にお越しください。
- ▲問/主催:FDアグリ
宮坂 ☎090-2242-0460
矢崎 ☎090-1653-8495

春のチェーンソー基礎操作体験会

- ▲日時/4月19日(日)8時30分～15時30分(雨天時4月26日(日))
- ▲場所/茅野市市民の森(吉田山)第1駐車場集合、南コース・水車小屋付近で実施
- ▲内容/市民の森(吉田山)の伐採材(中・大径木の伐採木)を利用し、チェーンソーの基本操作やメンテナンスを習得します。
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲参加費/3,000円
- ▲定員/10名(定員になり次第、締切)
- ▲持ち物/皮手袋、安全靴、飲み物、昼食。チェーンソーや防護ズボン、ヘルメットが無い場合、貸し出します。
- ▲申込期間/4月5日(日)～4月17日(金)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号を記して、メールまたはQRコードからお申し込みください。
- ▲問/NPO法人 八ヶ岳森林文化の会 川手 ☎090-5437-2881
E-mail: kawate@8moribunka.org



市民の森のいきものたち ロビー展

- ▲日時/3月30日(月)10時～4月10日(金)15時
- ▲場所/茅野市役所1Fロビー
- ▲内容/市民の森は、沢山のいきものたちが生息する豊かな里山です。私たちは、この森で年間を通して様々な観察会、講習会を開催しています。その活動で撮り貯めた写真で、市民の森のいきものたち(植物、虫など)、活動内容を紹介しします。
- ▲問/NPO法人 八ヶ岳森林文化の会 井村 ☎090-7241-9816
E-mail: e_imura@8moribunka.org

Editor Note 編集後記

今年はずいぶん暖かくなるとも思いますが、私には、暖かい春がやってくる嬉しさを感ずる反面、スノーボードがシーズンアウトになる悲しさも感じており、少し複雑な気持ちです。春と言えば、今年も桜めぐりを開催します。市内には桜の名所が点在しており、私も全スポットを巡っていますが、どこも魅力的な場所ばかりです!皆様にも色々な桜を楽しんでもらえたら嬉しいです。私事でありますが、以前は、何本も華やかに咲いている場所が好みでしたが、最近是一本で咲いている桜も、風情を感じるようになりました。皆様も、今まで気に留めていなかった花や木が急に可愛らしく思える瞬間はありますか?新しい事や視点に気が付くと、世界が広がっていくようでとても嬉しいですね。

(編集担当)

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
- 6月号に掲載希望の場合は4月10日まで掲載ルールをご確認いただき申し込みをしてください。



問 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)

City Public Relations Magazine
CHINO
次号(広報ちの5月号)
の発行日は、
4月16日(木)
を予定しています。

春が巡る 今年も開催!「桜めぐり」

市ホームページで市内の桜の開花状況を写真でお届けする「桜めぐり」。
「桜めぐり」をチェックして、見頃の桜スポットへお出かけしましょう!
新しい桜スポットに足を伸ばしてみるのも良いかもしれませんね♪



開花状況を写真でお届けする「桜めぐり」はこちらから!



開花状況、スポットの紹介はこちらから!

桜の開花状況、スポットの紹介

桜スポットの開花状況を7段階でお届けします。

- ❁ 宮川左岸沿いの桜並木（宮川安国寺）
- ❁ 茅野市運動公園
- ❁ 栗沢観音（玉川栗沢）
- ❁ 古御堂の枝垂桜（玉川北久保）
- ❁ 下菅沢の祖霊桜（豊平下菅沢）
※私有地のため、立入りはご遠慮ください。
- ❁ ハヶ岳総合博物館
- ❁ 蓼科山聖光寺



広告

広告

広告

