

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

5

令和8年
2026

NO.983

●特集

～地域を支える身近な存在～

民生委員・児童委員と主任児童委員

●掲載内容

茅野市職員採用試験
令和8年度の予算
各種検診

Contents

- ～地域を支える身近な存在～
- 04 **民生委員・児童委員と主任児童委員**
 - 08 茅野市職員採用試験
 - 10 令和8年度の予算
 - 14 各種検診
 - 16 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 誤情報に惑わされない、正しい知識で健康長寿を目指しましょう
 - 24 スポーツ関連情報
 - 25 あそびバ!
 - 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 健康体操・病院コラム
 - 33 フォトニュース
 - 34 八ヶ岳の黒衣な日々・「ひと・こと・ばしょ」
 - 35 市民掲示板・編集後記



今月の写真 / 八ヶ岳エコーライン沿いの青看板と青い空

山と空の色が青い看板とマッチしていてとても綺麗ですね。この時期は、草木が色づき始め、新緑と青空を楽しめる季節です。初夏の暖かさを感じながら、ハイキングやピクニックなどお出かけしてみるのはいかがでしょうか♪



5月の納税等
納期限 6月1日(月)

軽自動車税 (全期)
税務課 ☎72-2101 (内線 180)

上下水道料金 (5月分)
上下水道課 ☎75-5500 (直通)

下水道受益者負担金 (1期)
上下水道課 ☎75-5500 (直通)

市営住宅使用料 (5月分)
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

保育料等 (5月分)
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)

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。

4月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,522人 (-152)

男 27,336人 (-89)

女 27,186人 (-63)

世帯数 24,942世帯 (+37)

※()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

一日の始まりにオススメな「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



食生活改善推進協議会レシピ
長芋とかいわれ大根のとろろ昆布のせ



【食改さんおすすめレシピ】
長いもとかいわれ大根の
とろろ昆布のせ

食生活改善推進協議会によるおすすめレシピの紹介です。カリウムや食物繊維が豊富な簡単スピードメニューです。カリウムや食物繊維には、体内の余分なナトリウムを体の外に出す効果があります。あと一品ほしい時や塩分が気になる方におすすめです。



＝主任児童委員会 委員長＝
小坂 秀王 さん

仕事を退職した際、何か社会の役に立つことができればと思っていたところ、前任の委員長さんからお声掛けいただいたことをきっかけに、主任児童委員として活動を開始し、現在7年目になります。

普段は、ちの地区の保育園等の行事のお手伝いや評議員をしたり、学校運営協議会やこども館の運営委員会に参加したりして、地域の子どもたちを見守る活動をしています。

この活動では、子どもたちの身近な大人として、子どもや子育て家庭を「見守る」ことが大事だと私は思っています。その一歩として、まずは子どもたちに覚えてもらえるよう、毎回、名札をつけたり、ドラえもんTシャツを着て活動したりと工夫しています。そうすると、保育園で覚えてくれた子が、小学生に上がっても「わ～ドラえもん先生だ」と声をかけてくれることもあります。

子どもにとっては、地元のおいちゃんみたいな認識だと思いますが、地域の身近な大人として顔を覚えてもらい、困ったときに相談してもらえる存在でありたいと思っています。

また、見守る立場ではありますが、実際の活動では子どもたちの元気やエネルギーをこちらがもらえることは、この活動の魅力の一つだと思います。

これからも、主任児童委員が子どもや家庭を支える地域のセーフティネットの一つとして、ささやかに役割を果たしていければと思います。



＝茅野市民生児童委員協議会 会長＝
田村 茂正 さん

区からの推薦を受けたことをきっかけに、民生委員・児童委員として活動を開始し、現在7年目になります。

活動するうえで大切にしていることは、「相手の立場に立って考えること」です。地域で暮らす中で、困り事や心配事があっても、専門機関へ直接相談するのはハードルが高いと感じる方も少なくありません。そうした時に気軽に声を掛けられる身近な相談相手であるとともに、必要に応じて行政や関係機関へつなぐ地域のパイプ役であることが、民生委員・児童委員の大切な役割だと私は思っています。

活動を続けていると、地域に顔見知りが増えることはこの活動の魅力の一つです。信頼関係が醸成されると、「この前話したことだけど…」とお互いが話しやすくなります。また、大人から子どもからまで挨拶や会話を交わす人が増え、「ありがとう」「ご苦労さま」と声を掛けていただけることは、私にとっても嬉しく、大きなやりがいに繋がっています。

もし、地域で心配事などあれば、気軽に民生委員・児童委員にお声掛けください。少し声を出してもらえれば、話を聞いたり、どこかに繋いだり新たな展開ができると思っています。

また、委員の皆さんには無理をしないこと、頑張りすぎないこと、他の方と比べる必要はないことを伝えたいです。自分のペースで仲間を知って、増やして、お互い助け合っているような活動ができればと思いますので、これからもどうぞよろしくをお願いします。



特集 ～地域を支える身近な存在～
民生委員・児童委員と主任児童委員

民生委員・児童委員とは？
民生委員法、児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された方たちです。地域福祉を担う無償のボランティアであり、任期は3年です。同じ地域に暮らす住民の一人としてさまざまな生活上の困りごとについて相談に応じています。
活動の基本は、相手方の人格の尊重、秘密の厳守です。で、「困って悩んでいること」「こへ聞いたらいよいよかわからないこと」などありましたら、あなたの区域を担当している民生委員・児童委員に相談できます。
主任児童委員とは？
民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する「主任児童委員」として選任されている人もいます。保育園、学校などと連携し、地域の子育てを応援する活動をしています。

地域の子ども達の活動への参加

主任児童委員は担当地区単位で子どもたちの活動に参加し、見守ります。

保育園、学校活動との連携

主任児童委員は保育園や学校と密接に連携し、子どもたちの健やかな育ちを支援しています。

研修会への参加

さまざまな研修会へ参加し、知識の向上に努めています。

委員同士による情報交換

定期的に委員同士で集まり、活動についての情報交換をしています。

子どもたちの安全を守る活動

子どもたちが交通事故や犯罪被害に巻き込まれないよう見守りや声かけなどの活動をしています。

地域住民からの相談の対応

高齢者や障害者、子育て世帯など、地域住民からの生活上のさまざまな相談に応じています。

高齢者・障害者世帯などの訪問、見守り

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、障害者のいる世帯などを定期的に訪問しています。

民生委員・児童委員 主任児童委員の活動例

民生委員・児童委員、主任児童委員は、高齢者から子どもまでの見守りや地域活動の支援など、地域を幅広く支えています。そんな民生委員・児童委員、主任児童委員の活動例をご紹介します。

2 令和9年4月採用予定 茅野市職員採用試験

		職種	採用数	資格
前期	上級	事務一般	10名程度	平成3年(1991年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業または卒業見込みの方 ※社会福祉士の資格を有する方の採用を一部予定しています。
		土木・水道	1名程度	昭和51年(1976年)4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し一級または二級土木施工管理技士、測量士または測量士補、技術士または技術士補のいずれかの資格を有する方
		保健師・事務	1名程度	平成3年(1991年)4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方、または資格取得見込みの方(※保健師養成学校等の卒業または卒業見込みの方を含む)
		臨床心理士・事務	1名程度	平成8年(1996年)4月2日以降に生まれ、臨床心理士の資格を有する方、または資格取得見込みの方
		保育士	1名程度	平成3年(1991年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業または卒業見込みの方で、保育士の資格を有する方、または資格取得見込みの方
中級	事務一般	1名程度	昭和61年(1986年)4月2日以降に生まれ、短期大学、高等専門学校等を卒業または卒業見込みの方	
後期	中級	保育士	4名程度	平成3年(1991年)4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する方、または資格取得見込みの方
	初級	事務一般	2名程度	平成10年(1998年)4月2日から平成21年(2009年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方 ※大学及び短期大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。
		土木・水道	1名程度	平成10年(1998年)4月2日から平成21年(2009年)4月1日までに生まれ、高等学校等を卒業または卒業見込みの方 ※大学及び短期大学を卒業または卒業見込みの方は受験できません。
	障害者採用枠	1名程度	平成8年(1996年)4月2日から平成21年(2009年)4月1日までに生まれ、一定の要件を満たす方(※詳しくは、「茅野市職員採用試験受験案内」をご確認ください。)	



茅野市職員採用試験

3 令和9年4月採用予定 子育てひと段落世代・就職氷河期世代枠(任期付)

		職種	採用数	資格
後期	上級	事務一般	1名程度	昭和45年(1970年)4月2日から平成3年(1991年)4月1日までに生まれ、大学を卒業または卒業見込みの方

※任期は、令和9年(2027年)4月1日から令和12年(2030年)3月31日までとし、最長で令和14年(2032年)3月31日まで任期を更新できる場合がありますが、更新を保障するものではありません。

●第1次試験日程

[前期試験] 6月7日(日)

上級・中級

[後期試験] 9月20日(日)

中級・初級・障害者
採用枠・任期付上級

●試験方式 自宅等でパソコンを用いた試験

●申込方法

茅野市公式ホームページ「茅野市職員募集案内」から、インターネットでお申し込みください。

●申込期間

【前期】4月17日(金)～5月23日(土)

【後期】8月1日(土)～9月5日(土)

●その他

詳細については、茅野市ホームページの「茅野市職員募集案内」をご覧ください。

茅野市ホームページ
はこちらから



1 令和8年10月採用予定 茅野市職員採用試験

		職種	採用数	資格
上級	事務一般	4名程度	昭和56年(1981年)4月2日以降に生まれ、大学を卒業した方 ※社会福祉士の資格を有する方の採用を一部予定しています。	
	土木・水道	1名程度	昭和51年(1976年)4月2日以降に生まれ、土木関係の専門課程の大学を卒業した方、または大学を卒業し一級または二級土木施工管理技士、測量士または測量士補、技術士または技術士補のいずれかの資格を有する方	

●第1次試験日程

6月7日(日)

上級

●試験方式 自宅等でパソコンを用いた試験

●申込方法

茅野市公式ホームページ「茅野市職員募集案内」から、インターネットでお申し込みください。

●申込期間

4月17日(金)～5月23日(土)

●その他

詳細については、茅野市ホームページの「茅野市職員募集案内」をご覧ください。

茅野市ホームページ
はこちらから



ビーナネットChino



令和8年度の予算について、動画でも紹介しています。

令和8年度当初予算は、「暮らしの基盤を支え、希望を育てる予算 ~生活の土台をしっかり固め、未来への可能性を広げます~」を基本コンセプトとして編成しました。

総合的な医療の提供や地域医療を今後も力強く推進するために、諏訪中央病院組合への財政支援を強化するとともに、道路・橋梁・上下水道などの公共インフラの更新・長寿命化や自然災害への対策に重点的に予算を配分し、安全・安心な暮らしのためのまちの基盤を整備していくことを重要視しました。

また、未来への希望を創出することも重視し、子どもの医療費の窓口負担の無償化を実現するとともに（令和8年8月開始）、学校給食の負担軽減を行うなど、将来の茅野市を担う子どもたちへの積極的な投資を行います。

令和8年度の予算

一般会計 305億3000万円（対前年比4億6000万円（1.5%）の増）
※公立諏訪東京理科大学交付税相当分及び借換債を除く実質的な予算
284億400万円（対前年比7億9700万円（0.3%）の増）

全会計 449億6784万円（対前年比7億8604万円（1.8%）の増）
※全会計… 一般会計、国民健康保険特別会計、後期高齢者医療特別会計、水道事業会計、下水道事業会計、財産区特別会計（45財産区）

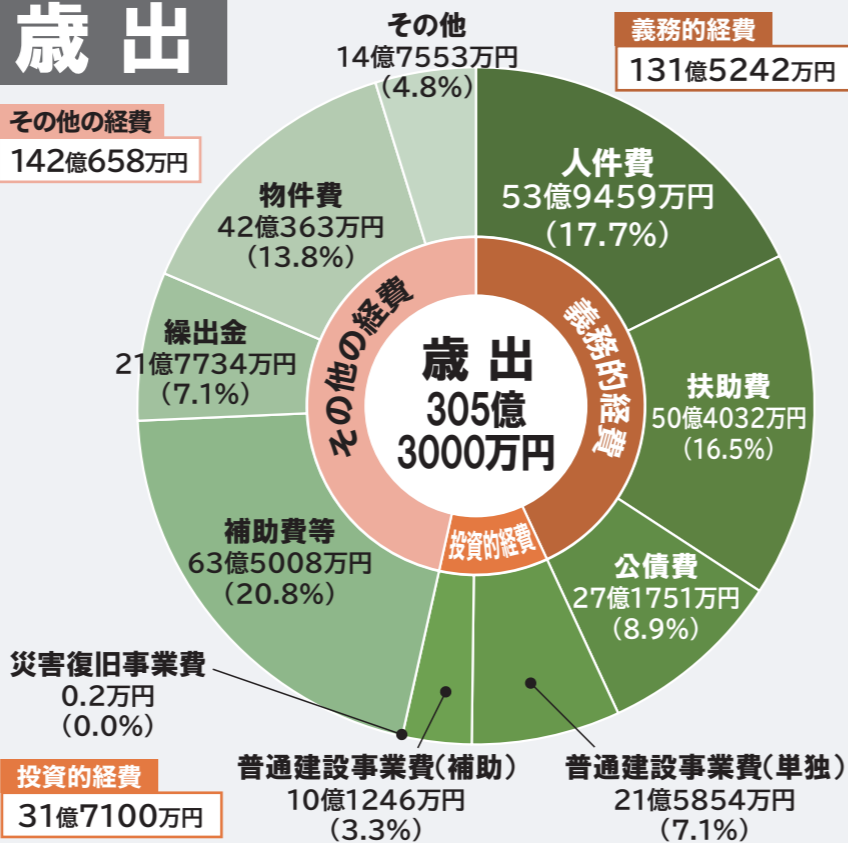
茅野市ホームページ

令和8年度予算の詳細や具体的な事業内容などは「茅野市予算概要」（市ホームページに掲載）をご覧ください。

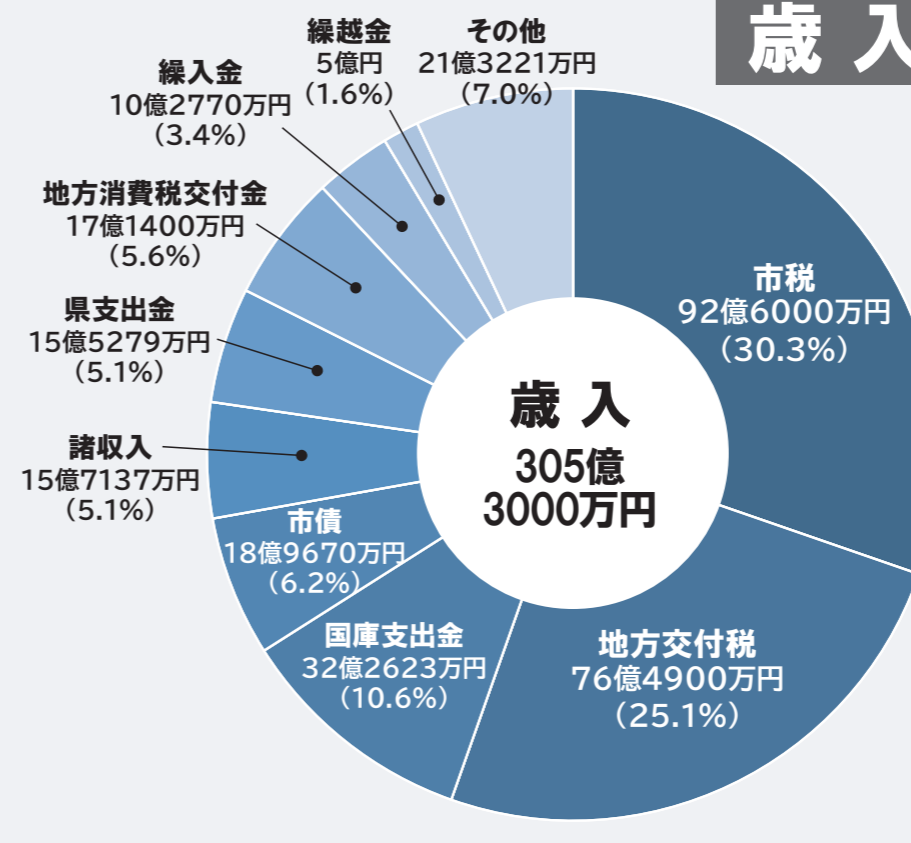
用語の説明

- 義務的経費** … 毎年必ず支出しなければならない経費
- 人件費 … 特別職と一般職員に対する給料や報酬
- 扶助費 … 高齢者、障害者、児童のための福祉サービスや生活保護、医療費など給付に係る経費
- 公債費 … 市の借金である市債元金、利子の返済金
- 投資的経費** … 長期にわたり使用する社会資本整備に要する経費
- 普通建設事業費 … 道路や学校、保育園など建設・改良に係る経費
- その他の経費** … 義務的経費、投資的経費以外の経費
- 補助費等 … 一部事務組合や各種団体、個人などに支出する補助金や負担金
- 繰出金 … 一般会計から特別会計へ支出する経費
- 物件費 … 消費的な性質を持つ経費で、消耗品費や光熱水費、使用料、委託料などの経費
- その他 … 公共施設などを維持するための維持補修費や貸付金など

歳出



歳入



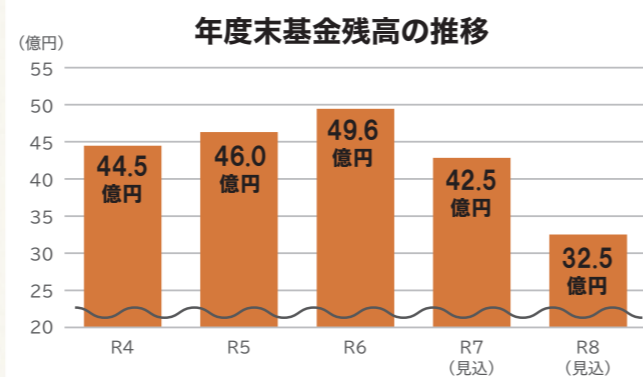
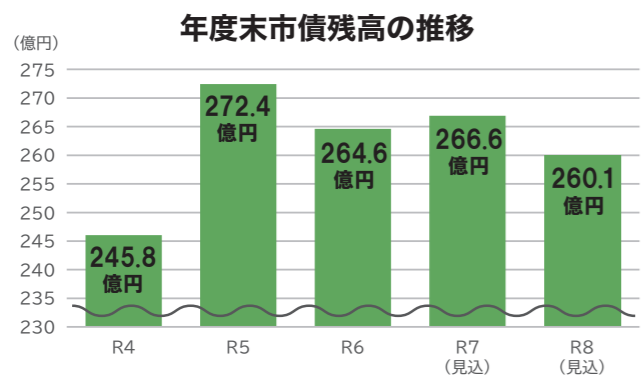
用語の説明

- 市税 … 個人・法人市民税、固定資産税など市に納めていただく税金
- 地方交付税 … 一定の行政サービス水準を保つため、国から交付される資金
- 国庫支出金 … 特定の目的のために、国から交付されるお金
- 市債 … 公共施設の整備などを行うために国や金融機関から借り入れる資金
- 諸収入 … 講座受講料など、他の科目に分類されないお金
- 県支出金 … 特定の目的のために、県から交付されるお金
- 地方消費税 … 地方消費税収入を各都道府県、市町村間で按分し、交付されるお金
- 繰入金 … 一般会計以外の会計や基金から繰り入れるお金
- 繰越金 … 前年度から繰り越されるお金
- その他 … 使用料及び手数料、寄附金、各種交付金等

一般会計の市債・基金の状況

市債は、永明小中学校建設関連事業の借入について償還が始まっていることから残高は減少しており、令和8年度末残高は約260億円の見込みとなっています。

基金は、予算編成において令和元年度から8年連続で財政調整基金を取り崩さざるを得ない状況となっています。今年度は、前年度よりも基金の繰入額が約2.9億円増加しており、依然として厳しい行財政運営が続くことが予想されます。



予算を家計に例えると…



令和8年度の一般会計予算を家計に置き換えてみました。市の予算と家計では、お金の使い道などが違うので、単純には比べられませんが、家計に置き換えると、次のようになります。市の予算も家計と同じように、将来までの支出の見通しをもって、収入を確保していくなど、収支のバランスをとっていくことが重要です。

項目	令和8年度	前年度との比較
給与	243,308円	7,703円
うち基本給(市税)	92,691円	1,600円
諸手当(地方交付税、国・県支出金など)	150,617円	6,103円
パート収入(使用料、手数料等)	33,325円	880円
貯金の取り崩し(基金繰入金)	9,981円	2,867円
(※取り崩し前の貯金残高 42,534円)		
銀行からの借入(市債)	18,986円	-6,850円
計	305,600円	4,600円

項目	令和8年度	前年度との比較
食費・医療費・光熱水費(人件費・扶助費・物件費)	146,529円	6,923円
ローン返済(公債費)	27,202円	-3,794円
家の増改築など(投資的経費)	31,741円	-5,083円
家・車の修繕費(維持補修費)	2,858円	80円
保険料・各種会費など(補助費)	63,563円	5,793円
子どもへの仕送り(繰出金)	21,795円	423円
貯金(積立金)	1,011円	266円
その他の生活費	10,901円	-8円
計	305,600円	4,600円

令和8年度の主な施策

基本政策と取り組み

1 安心して快適に暮らせるまち

【保健・医療・福祉、都市基盤、防災、環境・衛生、公共交通、行政経営】

2 心豊かに学び育ち活躍できるまち

【子育て・教育、文化・芸術、生涯学習、人材育成、地域コミュニティ】

3 活力と魅力があふれる稼げるまち

【中心市街地活性化、産業振興、企業誘致、女性の活躍、移住・テレワーク】

3 農業用水路等長寿命化・防災減災事業

事業費 4,200万円

新田堰(北山地区)は施設の老朽化が進行していること、近年度々発生する洪水により堰堤が欠損、護岸下部が洗堀されています。堰堤の倒壊や堰堤上流側の土砂吸出しによる陥没が発生し、取水が困難になることが懸念されることから、修繕工事を行い用水の安定供給及び施設の長寿命化を図ります。



2 小学校の給食費の負担軽減

事業費 1億4,746万円

令和8年度から創設される国の「給食費負担軽減交付金(仮称)」を活用し、小学校の給食費の保護者負担を大幅に軽減します。給食費の保護者負担は、令和7年度は年間で約6万円の負担でしたが、令和8年度は約14,000円になります。

1 庁内システム次期環境構築

事業費 2億1,800万円

自治体のネットワーク環境について、国は目指すべき2030年の姿として「ゼロトラストアーキテクチャ」というコンセプトを提示しています。(シンプルかつ柔軟なネットワーク、災害時のレジリエンス確保、セキュリティの強化と利便性の向上)新しいデジタルツールが活用できるシステム環境を構築し、市民の皆さんにとって利便性の高い行政サービスが行えるように取り組んでいきます。

1 福祉医療費給付金の支給

事業費 5億3,710万円

子どもの医療費の窓口負担(500円)の無償化を行います。また、県制度に合わせた制度とするため、制度の見直しを行い、市単独事業を整理するとともに、県が令和8年度から実施する精神障がい者の入院医療費の助成を開始します。※令和8年8月診療分から制度を切り替えます。

3 永明小中学校周辺整備

事業費 1億2,404万円

国の補助金を活用し、永明小中学校の建て替えに合わせて、周辺道路等を整備します。今年度は最終年度となり、市民館前から旧永明小学校グラウンドを抜ける道路を新設し、JR茅野駅前から塚原交差点までの道路が完成します。また、市民館前交差点周辺の道路線形が変わることに伴い、茅野市民館第2駐車場を拡張するための測量設計を行います。

3 ふるさと納税による寄附の獲得

事業費 3億4,138万円

ふるさと納税による寄附は、市の歳入となるだけでなく、返礼品の調達を通じて地域経済に寄与することから、積極的に寄附の受入れに取り組んでいきます。令和8年度は、これまでの返礼品の宣伝PR等に加え、市内事業者に向けた返礼品開発のための補助制度を新設し、新たな返礼品の開発等を支援します。

1 雨水対策事業

事業費 6,300万円

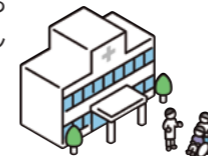
過去に浸水被害のあった上原区下町周辺の対策として、小江川への雨水の流入を減少させるための対策工事(5ヶ年計画)を実施します。また、浸水リスクや避難のきっかけとなる情報を発信するため、水位監視システムを設置します。



1 諏訪中央病院組合への財政負担の強化

事業費 10億927万円

全国的に公立病院の経営状況が悪化している中、地域医療の中核である諏訪中央病院、リバーサイドクリニック等の診療所、諏訪中央病院看護専門学校とやすらぎの丘の健全経営を図るため、管理運営に必要な経費に対する支援を拡充します。



3 長野県宿泊税の創設と活用

事業費 3,528万円

長野県宿泊税が令和8年6月から始まります。徴収した税は長野県から各市町村へ配分されます。令和8年度は諏訪地方観光連盟の令和10年に開催される御柱祭に向けた特別負担金と令和9年に実施される長野県デスティネーションキャンペーンの負担金に充当し、残額については今後の施設整備等に備えて基金へ積み立てます。

3 首都圏の企業等との交流の促進事業

事業費 2,698万円

首都圏の企業等が茅野市へ来訪するきっかけを創出するとともに、来訪された際に茅野市の企業や事業者とのマッチングに結びつける取組を展開します。このことに併せて、地域の課題解決へのプロセスや地域の事業者が活躍する姿を全国メディアと連携し発信することで、茅野市の魅力を発信していきます。

2 永明小中学校の建設、プール授業の民間委託

事業費 7億1,075万円

永明小学校と永明中学校を、施設一体型で建替事業を進めてきましたが、令和8年度で全事業が完了となります。今年度は、アリーナ建設、せせらぎ水路整備、メイングラウンド整備等を行います。また、永明小中学校はプールを当面は建設しないこととしたため、水泳授業は他校に移動して実施しますが、一部の学年においては民間業者に委託して、民間プールにて水泳事業を行います。

1 庁舎改修事業

事業費 1億7,782万円

庁舎建設以来、更新していない非常用自家発電設備を更新し、災害時などの非常時に備えます。また、現行の電話システムを更新し、クラウド電話による電話システムを導入し、働く場所に縛られない職員の働き方改革を進めます。

1 新地域公共交通事業の拡充

事業費 1億6,223万円

AI乗合オンデマンド交通「のらぎあ」は予約が取りづらい状況が続いていましたが、令和7年10月から運行車両を2台増車(車イス対応車両)し、平日の予約不成立を大幅に解消しました。令和8年度からは土日祝日の運行台数を増やします。また、蓼科湖方面へのバスを実証運行し、別荘地・観光地エリアへの移動手段について検証を行います。

1 防災DX実証事業

事業費 71万円

災害発生時の避難所受付業務の効率化等、防災DXの推進を目的に避難所マネジメントシステムを試験的に導入します。システムの導入により、避難所受付業務の効率化や避難者情報の正確な把握が可能となります。



令和8年度 65歳以上胸部レントゲン検診

対象者 65歳以上(昭和37年(1962年)4月1日までに生まれた市民の方)

〈この検診を受ける必要のない方〉

- ・施設に入所中の方
- ・令和8年度に肺がん検診を受診済み、受診予定の方
- ・令和8年度に勤務先、医療機関、人間ドックで胸部レントゲン検診を受診済み、受診予定の方

〈平成19年以降に精密検査になった方〉

検診車のレントゲン精度には限界があるため、医療機関の検査では異常がなくても、再び精密検査と診断される場合があります。こちらの検査を希望する場合は、必ず主治医に相談していただき、検診の許可があった場合は、直接ご希望の会場へお越しください。

自己負担額 無料

申込方法 令和5・6・7年度に、胸部レントゲン検診を受けた方、令和8年度に65歳になる方には受診票をお送りします。これに当てはまらない方で受診希望の方は、お申し込みをお願いします。

日時・会場 下記のうちご都合のつく会場で受診してください。

地区	会場	日付	時間	地区	会場	日付	時間
ちの	本町公民館	5月21日(木)	13:00 ~ 14:30	泉野	大日影公民館	6月18日(木)	9:00 ~ 9:20
	横内公民館	6月15日(月)	9:00 ~ 10:20		下槻木区公民館	9:40 ~ 10:05	
	仲町区民会館		10:40 ~ 11:45		槻木区上公民館	10:20 ~ 11:00	
	上原公民館		9:00 ~ 11:30		小屋場区公民館	11:20 ~ 11:45	
	城山区公民館	6月24日(水)	14:15 ~ 15:30		中道公民館	13:10 ~ 14:00	
宮川	西茅野区公民館	5月15日(金)	9:00 ~ 10:10	粟沢区民会館	5月21日(木)	9:00 ~ 10:30	
	坂室公民館		10:30 ~ 11:30		神之原西部公民館	10:45 ~ 11:15	
	田沢公民館		13:00 ~ 13:40		南小泉公民館	9:00 ~ 9:50	
	東向ヶ丘公民館		13:55 ~ 14:45		中沢公民館	10:10 ~ 10:50	
	向ヶ丘団地集会所		15:00 ~ 15:30		山田公民館	11:10 ~ 11:45	
	長峰区公民館	5月20日(水)	9:00 ~ 10:00	穴山公民館	13:10 ~ 14:30		
	両久保区公民館		10:15 ~ 11:45	菊沢公民館	14:50 ~ 15:20		
	ひばりヶ丘公民館		13:15 ~ 14:30	神之原公民館	9:00 ~ 11:30		
	みどりヶ丘集会所		14:45 ~ 15:00	上北久保区公民館	6月17日(水)	14:05 ~ 14:35	
	宮川新井公民館		9:00 ~ 9:40	子之神公民館	14:55 ~ 15:20		
	高部公民館	6月9日(火)	9:55 ~ 10:35	田道区公民館	6月18日(木)	14:20 ~ 14:40	
	安国寺公民館		10:50 ~ 12:00	緑区公民館	15:00 ~ 15:20		
	西山公民館		13:30 ~ 14:00	小泉区民会館	6月25日(木)	9:00 ~ 11:00	
	中河原公民館		14:20 ~ 15:00	小堂見区公民館	14:00 ~ 15:00		
	丸山区民会館		6月17日(水)	13:00 ~ 13:45	金沢	大池公民館	6月19日(金)
中央公民館(旧文化センター)	6月22日(月)	13:00 ~ 15:30	金沢地区コミュニティセンター	9:45 ~ 11:45			
塩原田公民館	5月22日(金)	9:00 ~ 9:50	御狩野公民館	13:10 ~ 13:40			
米沢台公民館		10:10 ~ 10:40	大沢公民館	14:00 ~ 14:50			
塩沢公民館		11:00 ~ 11:45	新金沢区公民館	15:10 ~ 15:30			
米沢地区コミュニティセンター		13:15 ~ 14:50	湖東	白井出公民館	5月14日(木)	13:20 ~ 13:40	
鑄物屋公民館	14:55 ~ 15:20	笹原公民館		13:55 ~ 14:20			
豊平	グリーンヒルズヴィレッジコミュニティセンター	5月18日(月)		9:00 ~ 9:20	須栗平区公民館	14:40 ~ 15:10	
	上場沢区公民館			9:40 ~ 10:10	金山公民館	14:00 ~ 14:10	
	豊平地区コミュニティセンター			10:30 ~ 11:30	湖東新井公民館	14:30 ~ 15:00	
	南大塩公民館			13:00 ~ 14:10	中村公民館	9:00 ~ 9:50	
	山寺公民館			14:30 ~ 15:20	山口公民館	6月23日(火)	10:10 ~ 10:40
	福沢区民会館	6月8日(月)	14:55 ~ 15:45	堀公民館	11:00 ~ 11:45		
	下菅沢区民会館	6月23日(火)	14:20 ~ 14:50	上菅沢区公民館	13:20 ~ 14:00		
下古田公民館	6月24日(水)	13:00 ~ 13:50	北山	車山公民館	5月14日(木)	9:15 ~ 9:30	
上古田公民館	11:20 ~ 11:50	柏原公民館		10:00 ~ 10:40			
御作田公民館	6月25日(木)	13:20 ~ 13:35		湯川公民館	11:00 ~ 12:00		
中大塩	中大塩地区コミュニティセンター	6月8日(月)		9:00 ~ 11:45	藤科消防会館前広場	5月19日(火)	9:15 ~ 10:15
			13:15 ~ 14:15	芹ヶ沢区民会館	10:45 ~ 11:30		
			9:00 ~ 11:30	糸置区民会館	13:00 ~ 13:45		
			13:30 ~ 15:30	茅野市健康管理センター	6月26日(金)	9:00 ~ 11:30	
						13:30 ~ 15:30	

※今年度から、持続血糖モニター、インスリンポンプを装着している方で、取り外しができない場合は、受診できません。

各種検診

令和8年3月31日に申し込みを一旦締め切っていますが、現在も申し込みを受け付けています。

★「令和8年度茅野市各種検診申込書」申込用紙を直接窓口へ持ち込む・郵送・ファックス、ホームページ、電話でお申し込みください。



お申し込みはこちらから！

問・申込 茅野市健康づくり推進課(健康管理センター) ☎82-0105/FAX82-0106

大腸がん検診

対象者 **35**歳以上の方
(平成4年4月1日までに生まれた方)

実施期間 **5月7日(木)~10月31日(土)**

実施場所 指定医療機関

自己負担額 200円

★地区コミュニティセンターや健康管理センターで行う集団検診もあります。

★詳細は広報ちの6月号に掲載予定です。



子宮頸がん検診

対象者 **21**歳以上の方*
(平成18年4月1日までに生まれた方)
※令和7年度に受診した方を除く

実施期間 **5月7日(木)~12月**末

実施場所 指定医療機関

自己負担額 500円

★受診間隔は2年に1回です。

★受診には検診票が必要です。検診票のお渡しは時間がかかりますので、お申し込みはお早めをお願いします。



40歳未満健診

対象者 ① **40**歳未満の方
(昭和62年4月1日以降に生まれた方)、
② 年齢に関係なく生活保護を受けている方

実施期間 **5月7日(木)~10月31日(土)**

実施場所 指定医療機関

自己負担額 無料

64歳以下肺がんレントゲン検診

対象者 **40~64**歳の方
(昭和37年4月2日~昭和62年4月1日生まれの方)

実施日時 **6月15日(月)13時~15時**

6月22日(月)9時~11時

実施場所 茅野市健康管理センター

自己負担額 700円

★検診は予約制です。

★65歳以上の方は65歳以上胸部レントゲン検診(結核検診)を受診してください。

B・C型肝炎検査

対象者 **40**歳以上の方
(昭和62年3月31日までに生まれた方)

実施期間 **5月7日(木)~10月31日(土)**

実施場所 指定医療機関

自己負担額 500円

(令和9年3月末の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳・85歳の方は無料です)

★過去にB型C型肝炎検査を受けた方は対象外です。



75歳以上健診

対象者 ① **75**歳以上の方(健診日において)
② **75**歳未満で後期高齢者医療制度に加入している方

実施期間 **5月7日(木)~10月31日(土)**

実施場所 指定医療機関

自己負担額 無料

令和8年経済センサス ―活動調査を実施します―

問 企画課 企画係 ☎72-2101 (内線153)

経済センサス-活動調査は、全産業分野の売上(収入)や費用などを網羅的に把握し、我が国の経済構造の実態を全国及び地域別に明らかにすることにより、各種施策に必要な基礎資料を得ることを目的として、総務省・経済産業省が共同で5年ごとに実施します。

調査結果は、国や地方公共団体における行政施策の立案や、民間企業における経営計画の策定など、社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されています。事業所・企業の皆様にはお手数をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

調査方法

- 調査員調査(対象) 支所等を有さない比較的小規模な事業所、個人経営の事業所など**
 前回の調査等により国が把握している既存事業所については、令和8年4月中旬頃にインターネット回答用の調査書類を国が直接郵送し、回答を依頼します。その後、令和8年5月下旬までに、インターネット未回答事業所及び新規事業所に対して、調査員が紙の調査票を配布し、インターネット回答又は調査員への提出のいずれかの方法による、回答を依頼します。
- 直轄調査(対象) 支所等を有する企業の本社**
 インターネット回答を基本とし、令和8年5月頃にインターネット回答用の調査書類を国が直接郵送し、回答を依頼します。

- ▶ **調査期日** 令和8年6月1日(月)
- ▶ **調査対象** 全国すべての事業所・企業
- ▶ **最終回答期限** 令和8年6月8日(月)

お問い合わせ

経済センサス-活動調査コンタクトセンター
 ☎0120-138-102 (調査全般に関すること)
 ☎0120-319-502 (インターネット回答に関すること)
 【受付時間】 9:00~18:00 (土・日・祝日を除く)

information

お知らせ 茅野市空き家対策促進事業補助金

問 都市計画課 住宅係 ☎72-2101 (内線538)
 E-mail: toshikeikaku@city.chino.lg.jp ホームページ

▶ **内容** 増加傾向にある市内の空き家解消のため、以下の3つの事業に係る経費の一部を補助します。

1 空き家改修事業

- **内容** 空き家の利活用を促進するため、空き家の改修工事について補助。
- **補助率** 対象の工事費の1/10、上限25万

2 空き家家財等処分事業

- **内容** 空き家利活用や解体に必要な住宅内外の家財道具等の処分に要する経費について補助。
- **補助率** 対象の経費の1/2、上限10万

3 空き家解体事業

- **内容** 築年数が経過し、利活用が難しい空き家について、その解体費用を補助。
- **補助率** 対象の工事費の1/10、上限20万

▶ **申込方法** 都市計画課住宅係または茅野市ホームページにある様式に記入し、必要書類を添付の上、都市計画課住宅係へご提出ください。

対象となるかの判断や詳細については、申請前に「都市計画課住宅係」へ必ずお問合せください。

お知らせ 住民税非課税世帯エアコン設置促進事業補助金

申込・問 社会福祉課 高齢福祉係 ☎72-2101 (内線302)

近年の猛暑による熱中症リスク増加を踏まえ、住宅にエアコンを設置していない住民税非課税世帯のエアコン設置を支援します。

補助対象となるエアコン

- ① 壁掛け型エアコン ② 床置き型エアコン
 - ③ ウインドエアコン ④ ポータブルエアコン
- 上記エアコンのうち補助対象は1台の設備に限ります。

補助対象者(以下の1~3の全てに該当する方)

- 1 申請日において茅野市に住民登録がされている方
- 2 申請日において住宅にエアコン(補助対象となるエアコン)を設置していない世帯の世帯主
- 3 申請日において世帯全員が住民税非課税である世帯の世帯主、または生活保護受給世帯の世帯主

補助金額

- 住民税非課税世帯: 設備購入費+設置工事費の2/3 (補助限度額48,000円) ※千円未満切り捨て
- 生活保護受給世帯: 設備購入費+設置工事費 (補助限度額73,000円) ※千円未満切り捨て

申請期間

- 令和7年度住民税非課税世帯: 4月13日~6月8日
- 令和8年度住民税非課税世帯: 6月9日~10月30日
- 生活保護受給世帯: 4月13日~10月30日

条件やその他詳細はホームページ(QRコード)をご確認ください。

ホームページは
こちらから
見られます

軽自動車税 は納期限までに納めましょう

納期限

The deadline for paying LIGHT VEHICLE TAX is
June 1, 2026

6.1月

LIGHT VEHICLE TAX 軽



納税方法について

- 1 税務課窓口のほか、全国の金融機関及び郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。
- 2 地方税お支払いサイト(左QRコード)に接続し、納税通知書のQRコードを読み取ることで、クレジットカードやインターネットバンキング等による納付も可能です。



地方税お支払い
サイトはこちら

納税証明書の発行について

車検が必要なすべての車両において、軽自動車検査協会が電子的に確認することが可能なため、継続検査用納税証明書の発送は行いません。納付した当日の車検や賦課期日後に取得した車両の車検等、紙での納税証明書が必要な方は、茅野市役所税務課及び出張所(泉野・金沢・北山・茅野駅前バルビア)にて交付申請を行うことが可能です。

問 税務課 諸税係 ☎72-2101 (内線180)

自動車税について

令和8年度の自動車税の納期限: 6月1日(月)

納税通知書がお手元に届きましたら納期限までに納付をお願いします。県税事務所窓口のほか、全国の金融機関及び郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。

また、スマートフォンの各種決済アプリで納付が可能です。さらに、「地方税お支払いサイト」から、クレジットカード、インターネットバンキング等による納付など、様々な納付方法をお選びいただけます。

詳細は県ホームページ(右QRコード)をご覧ください。



自動車税については下記にお問合せください

長野県南信県税事務所諏訪支所 ☎0266-57-2905
 〒392-8601
 長野県諏訪市上川一丁目1664-10 諏訪合同庁舎3階

information

茅野交通安全協会茅野支部の活動員募集 ~一緒に交通安全の活動しませんか~

問 茅野交通安全協会茅野支部 ☎72-0500 茅野市塚原二丁目5番45号

茅野交通安全協会茅野支部って?

茅野市の交通安全の啓発活動、各行事における交通整理を実施している交通安全のボランティア団体です。

幼児・児童等が通う保育園・小学校などの交通安全教室に出勤して、子どもたちが悲惨な事故に遭わないように市職員や警察官、長野県交通安全教育支援センターと一緒に、道路の横断方法、交通ルールを指導したりするほか、交通安全運動の出陣式・飲酒運転根絶パトロールなどに出勤しています。

しかし、支部員の高齢化が進み、10年前に比べ支部員の人数が半減し、約50人となり、このままでは地域の交通安全を見守る人がいなくなってしまいます。

年齢、性別は問いません。一緒に活動していただける皆様のご応募を心からお待ちしております。

活動内容(例)

- ・交通安全教室(保育園・小学校等)
- ・交通安全運動出陣式
- ・登下校時の見守り活動
- ・小学生に横断旗の交付
- ・飲酒運転根絶のパトロール
- ・イベントの交通整理(春季[上川]クリーンウォーク交通整理・茅野市こどもまつり・長野県縦断駅伝)

出勤や活動は強制参加ではなく任意になります。

園児・児童・家族の交通安全に皆様のご協力をお願いします。皆さんの大切な命を守りましょう。



交通安全運動出陣式の様子








街頭啓発活動の様子



小学校での交通安全教室の様子

5 May

-  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。
茅野市健康管理センター(☎82-0105)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
26	27	28	29	30	1	2
3 尖石診療所 ☎71-6211 堀歯科医院 ☎52-1659 こぶし薬局 ☎71-6202 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 設備工業(有) ☎73-4698	4 往診クリニックの ☎82-4104 清水歯科医院(富士見町) ☎62-5207 けやき薬局 ☎82-2864 アイン薬局 茅野中央店 ☎71-2122 (有)大信設備 ☎72-3527	5 くぼ泌尿器科クリニック ☎75-1720 落合歯科医院(諏訪市) ☎53-3800 ウエルシア薬局茅野本町店 ☎82-8220 アイン薬局 茅野中央店 ☎71-2122 (株)キタハラ ☎72-6515	6 平出クリニック内科・産婦人科 ☎72-1661 江川歯科医院 ☎82-5400 ちの薬局 ☎82-0088 ふたば玉川薬局 ☎72-5488 (株)平成 ☎72-1181	7 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	8 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティ講座 (10時～11時30分) (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	9 (有)窪田設備 ☎72-6814 (株)共栄管工(株) ☎72-6675 (株)有賀水道 ☎72-4017
10 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226 クリーン歯科医院(諏訪市) ☎58-8121 笠原薬局 ☎72-2028 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	11 (有)イトカン ☎72-8548	12 (株)オケヤス ☎72-2230	13 (有)木村設備 ☎77-2380	14 (有)共進エネーブ(株) ☎72-6282	15 (有)原田設備 ☎72-6411	16 (有)信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228
17 リバーサイドクリニック ☎72-7010 今井歯科医院 ☎82-3066 りんどう薬局 ☎73-9285 (有)窪田設備 ☎72-6814	18 (有)茅野設備 ☎79-5858	19 (株)共栄管工(株) ☎72-6675	20 (有)設備工業(有) ☎73-4698	21 (有)大信設備 ☎72-3527	22 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティヨガ (10時～11時30分) (株)キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	23 (有)イトカン ☎72-8548
24 ヨコイ眼科 ☎72-2316 ロッキー歯科医院(諏訪市) ☎58-3310 カタクリ薬局 ☎55-2596 (株)諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	25 (有)タケムラプロパン ☎72-2382	26 (株)平成 ☎72-1181	27 (有)クサカベ設備興業 ☎79-2511	28 (株)有賀水道 ☎72-4017	29 (株)オケヤス ☎72-2230	30 (有)共進エネーブ(株) ☎72-6282

★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】	14日(木)10時～、20日(水)14時～、26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】	12日(火)13時～17時 ※4/28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:藤森 頼継 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	12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	21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	2日(土)、10日(日)、16日(土)、23日(土)、30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(16日のみ) ※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
若者向けキャリア・コンサルティング【要予約】	13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】	29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」	12日(火) 正午～17時 会場 市役所4階401会議室 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】	13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】	8日、22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

- 31
池田医院 ☎73-0555
吉水歯科医院 ☎72-3459
茅野横内薬局 ☎82-5788
(有)原田設備 ☎72-6411

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・日・祝日：8時から翌朝8時まで
- 相談内容 大人(おおむね15歳以上)の方の病気やけがなどの救急医療に関する相談

すぐに病院に行った方がいいのか、迷った際に看護師等の専門家に相談できる窓口です。

長野県小児救急電話相談「#8000」


- 相談時間 19時から翌朝8時まで(毎日)
- 相談内容 小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談

お子さんの夜間のケガや急病等の際に応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

茅野市小児オンライン相談サービス

- 相談時間 平日：18時から翌朝9時まで
土日祝：24時間
- 相談内容 小児の体調不良やけがに関する相談

専用アプリから医師へ相談できます。(事前ダウンロードが必要です。) 詳細は、市ホームページまたは上記QRコードからご確認ください。



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

i 街かど企業ガイダンスin茅野

時 5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月29日(毎回火曜日) 13時30分～15時

所 ワークラポハケ岳 フリーラウンジ

内 求人応募をする前に、企業の担当者へ個別に知りたいことや不安なことなど、何でも相談できる「街かど企業ガイダンスin茅野」を開催します。

対 求職者

￥ 無料(申込不要)

他 参加企業等については問い合わせ先へご確認をお願いします。

問 ハローワーク諏訪 ☎58-8609
茅野市地域職業相談室 ☎72-2029
商工課 商業労政係
☎72-2101(内線435)

i みんなのパソコン広場 パソコン初級者お助け隊

時 6月3日(水)、17日(水)
両日とも①14時～15時、②15時～16時、③16時～17時のいずれか

所 ワークラポハケ岳

内 エクセルまたはワードの初歩的な操作、ちょっとしたお困りごとの相談、サポートをします。

定 各講座2名

￥ 1,000円

持 使用しているノートパソコン

申 4月22日(水)～5月29日(金)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。

問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)

i 第54回 諏訪地区障がい者スポーツ大会

時 5月30日(土) 9時～正午ごろ
※雨天の場合、陸上競技場は種目を変更し、総合体育館内で開催します。

所 茅野市運動公園

内 障害のある方のスポーツ振興を図ることを目的としたスポーツ大会。
【競技内容(予定)】
100m・60m競走、ソフトボール投、アキュラシー、卓球、ポッチャ体験
※参加は1人1種目。パン食い競争とポッチャ体験は全員が参加可能です。

対 諏訪地域に居住する障害者

￥ 無料

申 5月1日(金)までに窓口、電話またはFAXにてお申し込みください。

問 社会福祉課 障害福祉係
☎72-2101(内線315・316)
FAX 73-0391

i オレンジカフェ@諏訪中央病院ひだまりカフェ

時 5月16日(土)10時～正午

所 諏訪中央病院内 ひだまりラウンジ

内 【「蓄音機で大きくSPLレコード名曲コンサート」～ジャズから昭和歌謡まで～】をテーマに、認知症の方やご家族、地域の方や専門職が集まって交流やリフレッシュする機会として「オレンジカフェ」を開催致します。今回は美味しいお茶やコーヒーを楽しみながら、蓄音機で古いレコードを聴く催しを行います。

講 小倉 輝久

対 認知症の方やその家族やご友人、活動に関心のある住民の方

定 12名

￥ 無料

申 事前に電話にてお申し込みください。

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 オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 5月の開催予定

時 ①5月7日、14日、21日、28日
②5月14日(初回)、21日、28日
毎回木曜日 13時30分～15時

所 ①中大塩地区および宮川地区コミュニティセンター
②湖東地区コミュニティセンター

内 「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。

講 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 市内在住の65歳以上の方

申 申込不要。お気軽にご参加ください。

他 一緒に運営してくれるSSAP+サポーターも募集しておりますのでご興味ある方はご連絡ください。

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 茅野市空き家なんでも相談会

時 5月28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、6月25日(水)、7月23日(水)を予定しています。

申 5月14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)



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 「のらざあ」アプリ講習会

時 ①6月9日(火)、16日(火)
13時30分～15時30分
②6月12日(金)、19日(金)
10時30分～12時30分

所 ゆいわーく茅野 101

内 AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」のアプリのダウンロード、インストールと使い方を学びます。

対 どなたでも

￥ 無料 ※乗車いただく際は乗車料金が発生いたします。

持 お使いのスマートフォン

申 4月22日(水)～5月29日(金)までに電話でお申し込みください。※申込期間を設けますが、当日参加も可能です。

問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)

i すわちゅう健康教室

時 5月14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:「腸活について」
腸活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)

Event & Lectures

イベント・講座

i 介護保険制度説明会

時 5月13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 ・5月2日から6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 第278回 ほろ酔い勉強会

時 5月20日(水) 14時30分～16時

所 諏訪中央病院 講堂

内 テーマ: 諏訪中央病院のがん診療～がんを見つける がんと闘う 付き合う 寄り添う～

講 外科部長 飛田浩輔、呼吸器内科医長 関智行、腫瘍内科部長兼緩和ケア科部長 山崎美佐子

￥ 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ご協力ください。

問 諏訪中央病院経営企画課広報調整係
☎72-1000(内線1557)

ボランティア「グリーンパートナー」募集

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

- 活動内容
 - ・自主的な登山道のグリーンパトロール(随時)
 - ・合同グリーンパトロールへの参加(年2回程度)
 - ・パトロール状況の報告
 - ・連絡会議への出席(年1回)
 ※グリーンパトロールとは、ハケ岳登山道を巡視し環境美化活動や安全確認を行います。
- 登録期間 登録日から2029年5月31日まで
- 対象
 - ・公園区域の自然環境に興味があり、無償のボランティアとして積極的に活動していただける方
 - ・グリーンパトロールを年間5日以上実施していただける方
 - ・年齢18歳以上の健康な方
- 申込方法
氏名、住所、生年月日、電話番号を上記までご連絡ください。



▲昨年の合同グリーンパトロールの様子

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 AED(自動体外式除細動器)の貸出しを行っています

内 消防課では、突然の心肺停止から命を救うため、市内において市民が参加する行事で活用していただけるよう、AEDの貸出しを行っています。
・貸出しできるAEDは2台です。
・行事の開催中は、会場に救命講習の修了者を配置してください。

申 貸出しを希望する日の3か月前から1週間前までに、「AED借用申請書」を消防課に提出してください。

問 消防課 消防係
☎72-2101
(内線677)



i 条例等の公布内容をホームページでお知らせします

内 令和8年6月から条例等の公布内容を市ホームページでお知らせします。従来、公布内容を確認するためには、掲示場まで足を運ぶ必要がありましたが、ホームページでの公表により、時や場所を問わず確認ができるようになります。なお、従来の紙媒体での掲示は、6月以降、市役所前掲示場のみ継続します。

問 総務課 行政係
☎72-2101(内線132、133)

i 生涯スポーツ健康講座「走り方教室」

時 5月14日(木)18時～19時30分
所 茅野市総合体育館 サブ体育館へ集合
内 走り方の基本を学び、速く走るコツを学ぶ
講 陸上競技指導者
対 市内小学生
定 20名
￥ 500円
持 運動のできる服装、屋外用と屋内用の運動靴、汗拭きタオル、飲料水



申 4月20日(月)～5月11日(月)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
※上記方法で申し込みができない方は、総合体育館窓口またはお電話にてご連絡ください。

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係
☎72-8399

i 第25回小泉山体験の森山開き

時 6月6日(土) 10時～(雨天中止)
所 小泉山山頂
内 小泉山体験の森創造委員会と市が公民協働で整備している「小泉山体験の森」で、山開きを開催します。親子や地域の皆さんと新緑の中、楽しいひとときをお過ごしください。

対 どなたでも参加できます。
￥ 無料(申込不要)
他 雨天等による中止の場合、登り口に案内を提示します。

問 生涯学習課生涯学習係
☎72-2101(内線633)

i 認知症の人の家族会

時 5月27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)

i 多留姫文学自然の里「田植えまつり」

時 5月16日(土) 10時～(雨天中止)
所 多留姫文学自然の里「神田」
内 田植え体験をしてみませんか。田植え、稲刈り、脱こく、餅つきを昔ながらの方法で体験できます。

対 どなたでも参加できます。
￥ 無料(申込不要)
持 長靴やタオルなど、田植えのできる服装でお越しください。

他 中止の場合、多留姫文学自然の里「神田」にイベント中止の案内を掲示します。
問 生涯学習課生涯学習係
☎72-2101(内線633)

i 生涯スポーツ健康講座「親子幼児運動教室」

時 5月9日(土)、16日(土)10時～11時30分
所 茅野市総合体育館 サブ体育館
内 親子で身体を使って遊ぶ楽しさを体験し、体力を向上させる教室です。(9日は跳び箱、16日は鉄棒を体験します。)

講 幼児体育指導者
対 市内在住、年中児～年長児と保護者
定 各20組
￥ 500円(1回)
持 運動のできる服装、体育館用の運動靴、汗拭きタオル、飲料水

申 4月20日(月)～5月6日(水)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
※上記方法で申し込みができない方は、総合体育館窓口またはお電話にてご連絡ください。

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係
☎72-8399



宮川第二・小泉保育園の他に

米沢保育園で一時保育を開始します！



問 幼児教育課 幼児教育係 ☎72-2101(内線622・623)

- 一時保育について
家庭で保育に困ったときに、8か月以上のお子さんを一時的にお預かりします。
- 対象
市内 保育園に通っていない生後8か月から小学校就学前の児童。
市外 祖父母等が市内に居住する保護者の出産や、傷病、看護等の理由で、一時的に保育が必要な生後8か月から小学校就学前の児童。
- 申込(要事前登録)
幼児教育課 幼児教育係または保育園で利用登録を受付。
詳細は、右のQRコードからホームページをご覧ください。



4月1日よりキャッシュレス決済導入！

一時保育とおやすみ館、こども誰でも通園制度でキャッシュレス決済が使えるようになりました。

- 決済方法 クレジットカード、PayPay、au PAY ※現金支払いもできます。



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



誤情報に惑わされない、正しい知識で健康長寿を目指しましょう

「高血圧」について、必ずしも正しい情報だけが世の中にあるわけではありません。日本高血圧学会ではこのような状況を改善するために、高血圧管理・治療ガイドラインの内容に基づく正しい知識（ファクト）を以下のとおり取りまとめています。茅野市の現状も見ながら、高血圧について考えていきましょう。

高血圧10のファクト（事実）

- ① 高血圧は、将来の**脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症**の発症のリスクを高める病気です
- ② 日本では、1年間に17万人が高血圧が原因となる病気（脳卒中や心臓病）で死亡しています
- ③ 日本の血圧のコントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです
- ④ 上の血圧（収縮期血圧）を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します
- ⑤ 高血圧の人では、年齢にかかわらず、上の血圧を**130mmHg未満**、下の血圧を**80mmHg未満**まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります
- ⑥ 生活習慣の改善（**減塩、運動、肥満の是正、節酒**など）で**血圧は下がります**
- ⑦ 日本人の食塩摂取量は**10g/日**と世界の中でも高く、高血圧の人は**6g/日未満**にすることがすすめられています
- ⑧ 目標の血圧レベルに達するために、多くの高血圧患者では血圧を下げる薬が**2種類以上**必要です
- ⑨ 血圧を下げる薬は、安価・安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大きいことがほとんどです
- ⑩ 日本は家庭血圧計が普及しており、**家庭での血圧測定**は高血圧の**診断と治療**に役立ちます



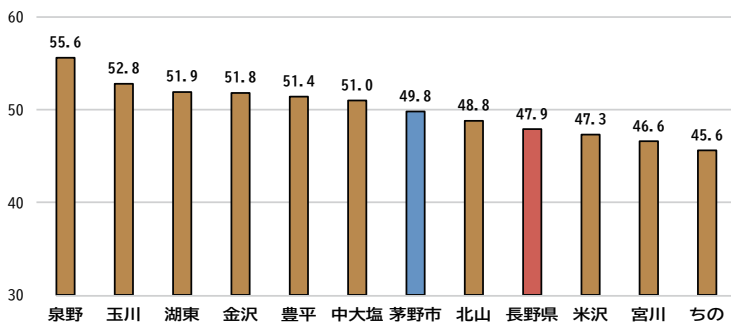
日本高血圧学会のホームページはこちら

©2025 日本高血圧学会

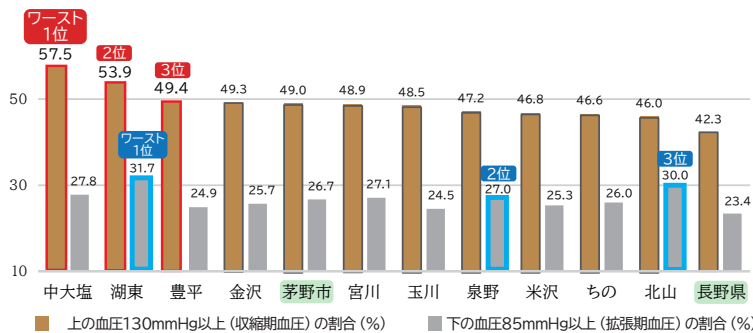
茅野市の高血圧の現状 ～ 令和6年度茅野市特定健診受診者の状況 ～

地区別で見たとき、自分の地区は??

R6年度特定健診 地区別受診率 (%)



地区別 血圧が高い人の割合 (%)



茅野市の全体で見ると...

上の血圧（収縮期血圧）130mmHg以上の人
・・・約2人に1人
 下の血圧（拡張期血圧）85mmHg以上の人
・・・約4人に1人

血圧が130を超えたら、血圧測定するぞー!!
 家庭血圧が135/85以上なら医療受診をお願いだあ～!



- ★血圧計と塩分測定器を無料レンタルできます。（約2週間、在庫状況による）
- ★尿中塩分測定を無料で実施しております。（1日の塩分摂取量を推定する尿検査）ご希望の方は、健康づくり推進課までお問い合わせください。

問合せ先

健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）
 ☎82-0105（平日8:30～17:15）

スポーツ関連情報

第71回 茅野市総合体育大会

- 総合開会式** 6月7日(日) 8時から茅野市運動公園野球場にて開催します。(※雨天:総合体育館)
- 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。
- 総合問合せ** スポーツ健康課(☎72-8399) / (特非)茅野市スポーツ協会(☎82-0606)
- その他** ・各競技種目は、令和8年度の競技規則にて行い、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
・各競技種目の詳細については、各競技の申込み先へお問い合わせください。

競技種目	期 日	会 場	申込期限	申し込み・問合せ先	そ の 他
サッカー	小学生(4・5・6年) 5月31日(日)8時～	陸上競技場	5月1日(金)	茅野市サッカー協会事務局長 北澤 和也 E-mail:chinocity.fa@gmail.com	参加チームへは個別に連絡します。 大会実施要領は参加チームへ事前に配布予定です。
	小学生(1・2・3年) 6月27日(土)8時～		5月29日(金)		
ソフトボール	5月31日(日)8時～	広場野球場	5月26日(火)17時	事務局 熊谷 洋 ☎73-0184 ☎090-3440-5884	市内事業所・区単位でチーム編成。 5月26日(火)19時から総合体育館ミーティング室で抽選会。
居合道	6月7日(日)13時～	総合体育館剣道場	当日受付	事務局 宮坂 完次 ☎080-8480-4700	未経験者には講習会を実施し見学も自由。 市内在住・在勤・在学者の男女。
ゲートボール	6月7日(日)7時30分～	屋内ゲートボール場	6月3日(水)17時	事務局 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281	ゲートボールの内容等を見学に来ていただきたいと思えます。
マレットゴルフ	6月7日(日) 7時10分～40分受付	マレットゴルフ場 受付:クラブハウス前	当日受付	事務局 一ノ瀬 正幸 ☎090-4463-5008	参加者は大会当日、受付に来てください。高校生以上の市内在住・在学・在勤者なら誰でも可。
弓道	6月7日(日)8時30分～	弓道場	一般は当日受付、 高校生は立順を決めて、5月21日(木)	弓道協会 会長 行田 ☎090-4158-0815 E-mail:chinokyudo@gmail.com	競技の見学可能。見学の場合、事前申し込みは不要です。 道場内は靴下の着用をお願いします。
軟式野球	6月7日(日) 主将会議時に集合時間 伝達	広場野球場	5月11日(月)17時	事務局 野村ユニゾン(株) 丸山 ☎72-6151 FAX:73-6559	市内在住・在勤のチーム(中学生以下不可) 6月1日(月)18時より主将会議(組合せ抽選会) 場所:野村ユニゾン(株)会議室
バドミントン	6月28日(日) 8時30分～開場 9時～開会式	総合体育館 (メイン・サブ)	6月21日(日)21時	辰野 誠一 ☎75-8851 FAX:72-2122 E-mail:tatsuno@ga2.so-net.ne.jp	種目:男・女各シングル・ダブルス A・Bの2クラス ※用紙のない方は氏名、連絡先、種目、所属団体名、クラスを辰野までお申し込みください。

令和8年度コミュニティスポーツ教室

参加費 すべて無料
申込・問 スポーツ健康課(☎72-8399)

教室名	日 時	定 員	場 所	内 容
ニュースポーツ教室①	5月(12日・26日)、 6月(2日・16日) いずれも火曜日 12時30分～13時30分	20名	ちの地区コミュニティセンター2階 第8・9会議室	ポッチャ、モルック、ネットバスラリー
ニュースポーツ教室②	5月21日、6月18日 いずれも木曜日 13時30分～14時30分	20名	茅野市中央公民館 2階 講堂	モルック、ラダーゲッター、ポッチャ、レクゲーム、チャレンジザゲーム他
初心者ニュースポーツ教室	5月11日、6月8日 いずれも月曜日 19時～21時	20名	永明小学校体育館 (ちの地区コミュニティセンター)	ニュースポーツ、チャレンジ・ザ・ゲーム、レクリエーションゲーム
永明寺山ハイキング	5月9日(土) 9時30分～13時30分	20名	永明寺山レクリエーションゾーン	ハイキング・遊び (永明寺山公園墓地中間部駐車場に集合)
ハイキング 富士見高原・創造の森	5月16日(土) 8時30分～13時	15名	富士見高原	ハイキング
春のニュースポーツ教室	5月14日(木) 19時30分～21時30分	20名	北山小学校体育館	ふらば～るを中心にニュースポーツを紹介しゲームを楽しむ
春のモルック教室	6月21日(日) 9時30分～11時30分	20名	中大塩保育園園庭	モルックのルールを知りゲームを楽しむ

概ね6月末までに実施予定の事業を掲載しています。7月以降の事業は、順次掲載いたします。



あそびバ!

in 茅野

参加費無料!

開催日 2026年6月13日(土)

会場 茅野市運動公園総合体育館



当日はプロカメラマンが撮影!写真は後日販売!

親子と一緒に運動あそびを楽しもう!



オリジナルTシャツプレゼント!

ご自宅でも気軽に実施できるいろいろな運動・あそびをお子さんと一緒に体験してみませんか?

対象 年中～小学3年生と保護者・引率者
※できる限りお子様1名につき、保護者1名の参加をお願いいたします

「噛むこと」の大切さを学ぶプログラムも実施するよ!!
参加者にはお菓子のプレゼントも!

定員 60組120名(先着順)

噛むチカラを、みんなのチカラに。
<https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>



時間 9:30～12:00(受付9:00～)

《当日の講師》

あそびバ!とは?

幼少期の子どもたちに必要な動作や技能をボールを使った運動・あそびを中心に楽しく習得することができる親子プログラムです。子どもは成長する過程でさまざまな運動能力を身につけます。ご自宅でも気軽に実施できるような、いろいろな運動あそびをお子さんと一緒に楽しみましょう! 幼児期に獲得したさまざまな動きが将来の土台となります!

あそびバ!メニューはwebでも公開中!



こじま だいき
小島 大樹氏
東京都内公立小学校勤務



おさべ さり
長部 沙梨氏
元バスケットボール選手
元トヨタ紡織サンシャインラビッツ

持ち物 水筒、タオル、屋内シューズ(保護者の方もご持参ください)

お申し込み方法 専用申込サイトよりお申込みください。*サイト内の注意事項をよくお読みの上でお申し込みください。
https://japantopleague.jp/events/asoviva/260613_chino



【申込期間】2026年4月20日(月)～6月3日(水)

※個人情報の取り扱いについて: 申込において記入された参加申込者の個人情報は、管理に細心の注意を払い、プライバシーを尊重し、これを適正に取り扱います。
※写真使用承諾について: 当日撮影した写真は主催者や開催自治体、スポンサー等の宣伝活動などに使用される場合があります。予めご了承の上、お申し込みください。

● 一般社団法人日本トップリーグ連携機構は団体ボールゲーム12リーグの競技力向上と運営活性化を目的として活動しています。●

お問い合わせ

茅野市教育委員会スポーツ健康課

TEL : 0266-72-8399

MAIL : sports@city.chino.lg.jp

主催: 茅野市、特定非営利活動法人茅野市スポーツ協会、
一般社団法人日本トップリーグ連携機構

後援: スポーツ庁、公益財団法人日本スポーツ協会

協賛: ゼビオグループ、クリヤマホールディングス株式会社

協力: 株式会社ロッテ、茅野市スポーツ推進委員会

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」	5月12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」	5月26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	5月2日、16日、23日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	5月2日、16日、23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	5月2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!	5月9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!	5月19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	5月16日(土) 11:30~	おなかのあかちゃんとそのご家族	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	5月14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	5月12日(火) 10:30~11:30	ちの地区こども館 ☎73-0881	未就園児親子	なし	申込不要
未就園のつどい・育児相談	5月20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
豊平キッズワールドで遊ぼう (親子フラダンス)	5月22日(金) 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!

7月生まれの方募集中!
5月12日(火) までに応募してください。
対象 3歳までの方



やしまあつき
矢島 明築くん
令和6年5月18日生まれ 2歳

2歳の誕生日おめでとうのお話が上手になってきたね! これからも元気いっぱい! おおきなあれ♡



うえまつりゅうた
植松 龍太くん
令和6年5月13日生まれ 2歳

二才おめでとう 泣いたり笑ったりお外走り回ったり 強い男の子になってね



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 5月20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。

だっこおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 5月28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。

運動遊び

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 5月19日(火) ①10時30分~10時50分
②11時15分~11時45分
場所 こども館 0123広場
内容 体を動かしながら、親子のふれあいを楽しみます。
講師 長崎 将利さん
対象 ①0,1歳の子どもと保護者
②2,3歳の子どもと保護者
参加費 無料
申込 不要

赤ちゃんあつまれ

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 5月25日(月) 10時30分~11時30分
場所 こども館 0123広場 相談室
内容 主に生後2か月~7か月位までの子どもを持つ保護者の育児に関する悩みや不安の解消、親同士の出会いや交流のきっかけの場として開催します。
講師 市保健師及び家庭児童相談員
対象 生後2か月~7か月位の子どもと母親
定員 10組
参加費 無料
申込 5月1日(金) 10時から、こども館0123広場窓口、電話またはQRコードで申込を受け付けます。



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 5月18日(月) 10時~11時30分
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 赤ちゃんを抱っこして産後ダンスをしよう(助産師)~産後の体型戻ししながら、赤ちゃんの寝かしつけにも役立つ!!~
参加費 無料(申込不要)
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 ①5月13日(水) 10時~11時
②5月27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。

ベビードانس

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 5月29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)

ノーバディズ・パーフェクトプログラム (楽しく子育てカUP)

こども館 0123 広場 ☎71-1661

日時 5月22日(金)~6月26日(金) までの毎週金曜日 10時15分~12時15分(全6回の講座)
場所 こども館0123広場 会議室
内容 子育ての中で、日頃感じている悩みや関心を仲間と話し合いながら、自分らしい子育てを考える、カナダで生まれた子育て支援プログラムです。
講師 ファシリテーター 小坂奈美さん
こども館職員 五味留美子
対象 0歳から就学前の子どもの親(託児を行います)
定員 12名
参加費 300円(茶菓子代)
持ち物 子どものおやつ・飲み物・おむつ
申込 4月17日(金) から、こども館0123広場窓口、電話またはQRコードで申込を受け付けます。



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 5月7日、11日、18日、25日
史料館 5月7日、11日、18日、25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



古文書解読講座(全6回 ※1回のみ可)

日時 5月30日、6月27日、7月25日、
8月29日、9月26日、10月24日
毎回土曜日 13時30分～15時30分

場所 八ヶ岳総合博物館
料金 1,000円(入館料別)

企画展「守矢文書にみる安土桃山時代」

期間 4月25日(土)～6月28日(日)

場所 神長官守矢史料館
料金 通常入館料

語り手講座(全10回)

日時 5月23日、6月20日、7月18日、8月
22日、9月19日、10月17日、11月21
日、12月19日、1月23日、2月20日
毎回土曜日 13時30分～15時

場所 総合博物館
講師 市民研究員語り伝承グループ指導者
※要申込み。要入館料。

博物館子ども祭り

日時 5月2日(土) 9時～12時

場所 八ヶ岳総合博物館
内容 お楽しみチケット(1枚200円)でいろ
んな体験ができます。

春の探鳥会

日時 5月3日(日・祝)
6時～9時

集合場所 尖石縄文考古館東駐車場
講師 両角英晴さん
(日本野鳥の会 諏訪支部)
※要申込み、定員20名、参加無料。

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日時 5月23日(土) 19時30分～21時

場所 八ヶ岳総合博物館
定員 20名
※要申込み。参加無料。雨天曇天の場合
は、室内で星・宇宙の話をしします。

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 ランチオンマット

日時 5月9日(土)、10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 5月9日(土)
19時30分～21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
参加費 無料
※雨天曇天の場合は
中止 ※要申込

古文書相談会

日時 5月17日(日)
10時30分～正午

※要申込、参加無料
※鑑定等は行いません。

ワクワク科学工作「いろいろな形
の木でオリジナル作品を作ろう」

日時 5月17日(日)
10時～11時30分
※要申込み、定員16名、参加費300円

★5月のプラネタリウム 「とかげ座新星発見90周年」

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。

GWは博物館に行く日 替わりワークショップ

5/3 ミサンガ作り
5/4 石ころマーブリング
5/5 折り紙でこいのぼり&
こいのぼりひこうき
5/6 ペットボトルキャップ
でキーホルダー

※要入館料、体験料200円、
体験時間中(10時～15時)
随時

尖石縄文考古館



5月の休館日 7日(木)、11日(月)、18日(月)、
25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。



縄文教室①「縄文のビーナスを作ってみよう」

日時 5月30日(土)・31日(日) 10時～15時30分

場所 尖石縄文考古館

内容 国宝「土偶」(縄文のビーナス)を実物大で作り、乾燥後、野焼き
を体験する講座

対象 高校生以上(下記①および②の両方の条件を満たす方)
①5月30日(土)・31日(日)の両日参加できる方
②10月11日(日)に予定している野焼きに参加できる方
(※野焼きに参加しないと焼くことができません)

定員 20名(申込多数の場合は抽選)

料金 1,500円(予定)

持ち物 昼食、汚れてもよい服装、汚れてもよいタオル2枚、ビニール袋(50cm×50cm位のもの)

申込方法 4月14日(火)～5月17日(日)に電話またはメールでお申し込みください。(先着順ではありません。)



5月5日(火)こどもの日 イベント開催について

●内容:ちっちゃい土偶づくり、缶バッジ配布 ※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

図書館だより

本館休館日 5月7日(木)、11日(月)、18日(月)、
22日(金)、25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



図書館情報

■「市内中学生おすすめ本」特設コーナーのお知らせ

市内中学校司書が中学生に読んでほしい本をまとめて制作した
「本とともにだちになろう」2026年版の冊子(154冊)の中から、
市内4中学校の生徒さんが「おすすめ本」として選んだ本を紹
介POPとともに特設コーナーで紹介しています。
図書館へお越しいただき、手に取ってご覧ください。



※写真は昨年のものです。

図書館イベント情報

場所:図書館

■図書館でティータイムを

●日時 5月14日(木) 10時30分～11時30分

●場所 茅野市図書館 前庭

●内容 ボランティアグループ「レモンガラス」の皆さんによ
る図書館の庭で採れたハーブも使ったハーブティー
のサービスです。

■シリーズ講座「子どもと楽しむ絵本」第2弾 実践読み聞かせ講座1回目

●日時 5月30日(土) 13時30分～15時

●場所 茅野市図書館2階 おはなしの部屋

●内容 読み聞かせボランティアの基礎を学びながら、絵本
を持ち寄って読み聞かせの実践をしてみましょう。
年4回講座の1回目。1回のみ参加も歓迎。

●講師 読み聞かせボランティア「おはなしくれよん」

●対象 どなたでも(無料)

●定員 15名

●持ち物 お好きな絵本を一冊

●その他 子ども同伴可(託児はありません)

●申込方法 5月9日(土)10時から、QRコード、電話または図書
館カウンターでお申し込みください。



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)

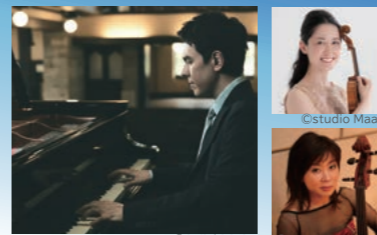
第6回 蓼科高原音楽祭

金子三勇士 ピアノ・リサイタル

7/11(土) 14:00 コンサートホール
チケット(全席指定) 4,500円

瀬崎明日香 & マルモ・ササキ ヴァイオリン×チェロ デュオリサイタル

7/19(日) 14:00 コンサートホール
チケット(全席指定) 3,500円



※未就学児の入場はご遠慮ください

4/29(水・祝)チケット発売

*電話受付は4/30(木)から
詳細はHPをご覧ください

主催:蓼科高原音楽祭実行委員会

「あなたの撮った一枚」が、美術館に。



撮影:小川実恵(20代)



撮影:藤森辰之(80代)



撮影:渡辺悠布(小学生)



撮影:伊藤大貴(30代)

寿齡讃歌

—人生のマエストロ— 写真展21

高齢者を被写体にした
写真を募集します

講師:石川直樹(写真家)

期間 5/1(金)～5/31(日)

参加費 1,500円

応募作品は講師による講評を経
て、大判プリントにして展示し、さ
らにインターネットのアーカイブサ
イトで公開します。

インターネットでも
応募できます→



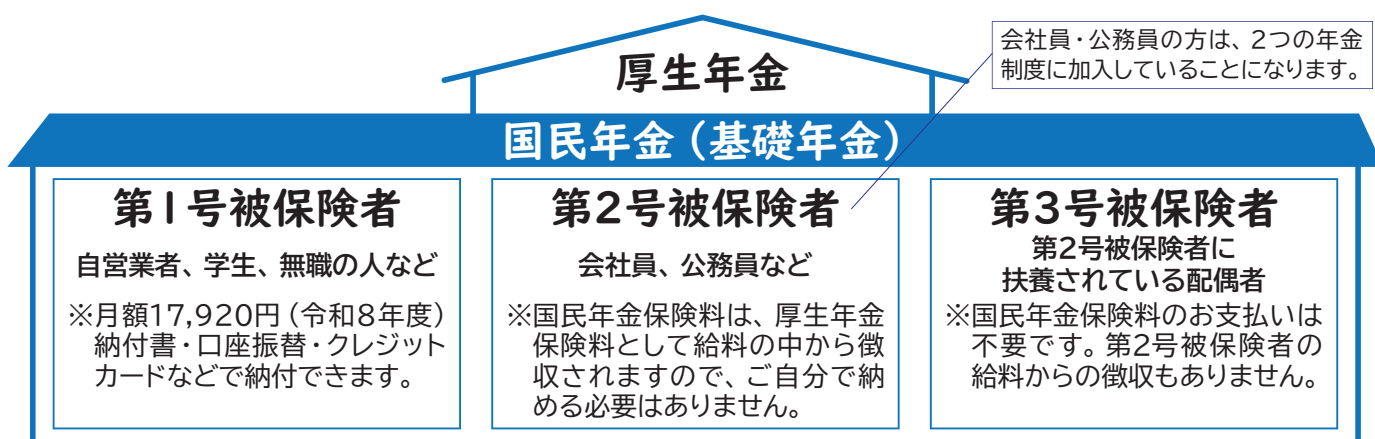
講評会 8/1(土) 13:30～
写真展 9/10(木)～9/22(火・休)

国民年金だより No.209

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

公的年金制度のしくみと加入する年金の種類

日本の公的年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する国民年金（基礎年金ともいいます）と、会社員や公務員の方が加入する厚生年金の2階建て構造になっています。



こんなときは、加入する年金の種類が変わるため、市役所へ届出が必要です。

どなたが	こんなとき	届出に必要なもの
第2号被保険者	60歳になる前に会社などを退職したとき	離職証明書など退職日が確認できる書類
第3号被保険者	配偶者が退職したときや、離婚や収入増により配偶者の加入する健康保険等の被扶養者でなくなったとき	扶養喪失証明など喪失日が確認できる書類
	配偶者が65歳に達し、年金を受ける資格が生じたとき	
第1号被保険者	日本から出国するとき、または海外から入国するとき	

届出に共通して必要なもの

- 届出をする方の本人確認書類
 - ①顔写真のついたもの場合は1点
 - ②顔写真のないもの場合は2点
(資格確認書、通帳、キャッシュカード、年金手帳など)
- 被保険者のマイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの

《こんなときは勤務先でのお手続きが必要です》

どなたが	こんなとき
第1・3号被保険者	60歳になる前に就職して厚生年金に加入したとき
第1号被保険者	●配偶者の就職により健康保険等の被扶養者となったとき
	●結婚や収入減により配偶者の加入する健康保険等の被扶養者となったとき
第3号被保険者	配偶者が転職したときや、配偶者の加入制度が変わったとき
第2号被保険者	退職して配偶者の加入する健康保険等の被扶養者となったとき

スマートフォンアプリでも納付できます。

スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済でも納付ができます。

ご利用に必要なもの

- ①納付書
- ②スマートフォン
- ③決済アプリ

対象決済アプリ



決済の流れなどご利用方法については、日本年金機構ホームページ（QRコード）をご覧ください。

日本年金機構 スマホ決済



国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・325)



リフィル処方箋が導入されています

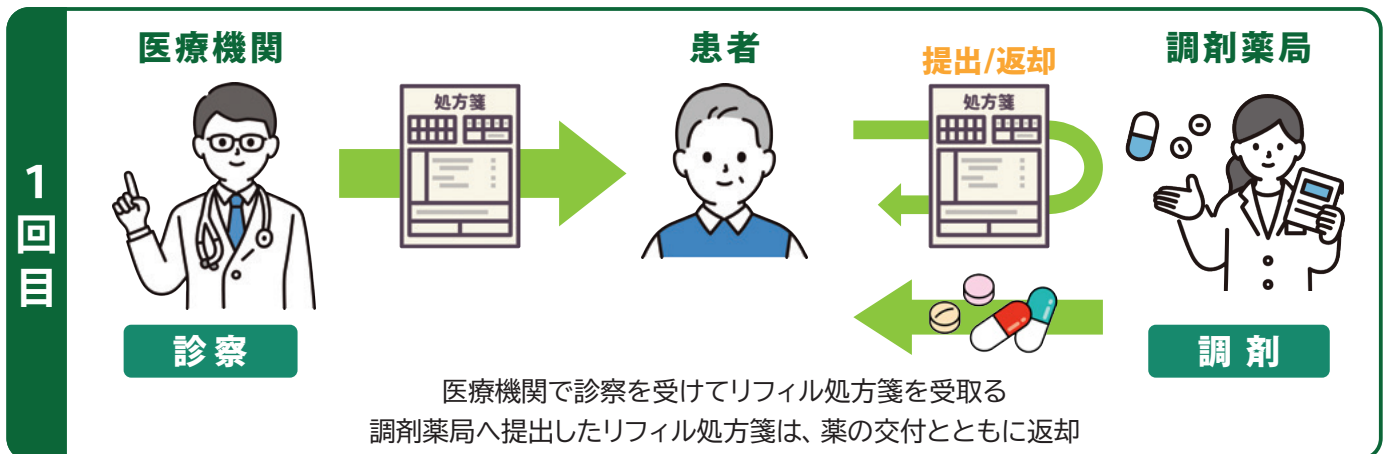
国の制度で、令和4年4月から「リフィル処方箋」が導入されています。

「リフィル処方箋」とは、医療機関で、処方箋を毎回もらわず、同じ処方箋を薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。詳細は、医師へご確認ください。

例) 長期間、同じ薬を飲んでいるなど症状が安定し、通院をしばらく控えても問題ないと医師が判断した場合が対象

リフィル処方箋の仕組み(イメージ)

〈3回まで使用可能なリフィル処方箋の場合〉





ボールを使った体操

今回はボールを使った体操をご紹介します。ボールの特性を利用してトレーニング出来たり、道具を使うことで同じ動作でも楽しく出来ることもあります。楽しく出来ると継続にも繋がるので、お家にボールがある方は使ってみてください♪

動画で健康体操を
ご覧いただけます

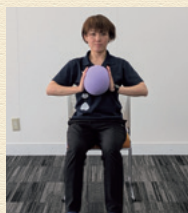


【肩周り・背中の体操】



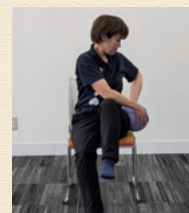
ボールを持ったら、お腹の周りを回す。自分に合わせて、小回りから始めて、徐々に大きく回しても良いです。左右どちらも行いましょう。

【胸の体操】



ボールを胸の前で両手で挟む。(肘は横に開きます。)息を吐きながら、ボールをつぶします。「3秒、5秒、10秒つぶす」「10回×何セット」など自分に合わせて行ってみましょう。

【お腹周りの体操】



両手にボールを持ち、左右に振る。足を上げた側のお腹の横にボールでタッチするように体をひねる。※腕だけで振るのではなく、お腹からひねるようにする。タッチする時に息を吐きましょう。

病院コラム 医療の現場から

暮らしの中でできる認知症予防

諏訪中央病院 認知症看護認定看護師 井上尚哉



年齢を重ねると、「物忘れが増えた」「名前が出てこない」といった不安を抱く方が増えてきます。こうした変化は自然なものです。生活の工夫によって認知症のリスクを下げられることが分かってきました。特別なことをしなくても、日々の暮らしの中に“脳を元気にするヒント”はたくさんあります。

まず大切なのは、脳をこまめに使うことです。料理の段取りを考える、買い物で暗算をする、新聞の見出しを声に出して読むといった小さな行動が脳の刺激になります。手芸や園芸、パズルなどの趣味も良いトレーニングです。また、人との会話も大切です。家族や友人との雑談や地域の集まり、散歩中の挨拶など、誰かと関わる時間を作ることが予防につながります。

●食事

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めるといわれているため、日々の食事を見直すことが予防につながります。野菜や魚、豆類を中心にした和食や地中海食は脳の健康を保つとされ、「一汁三菜」を意識するだけでも効果があります。彩りを意識すると自然とバランスが整い、よく噛むことも脳への刺激になります。

●睡眠

質の良い睡眠は脳の疲れをとり、老廃物を排出する大切な時間です。規則正しい生活を心がけ、日中に軽い運動を取り入れると深い眠りにつながります。寝前のテレビやスマートフォンを控えるだけでも寝付きが良くなり、睡眠の質が向上します。自分に合った心地よい睡眠習慣をつくりましょう。

●運動

適度な運動を続けることは認知症予防に役立つと報告されています。ウォーキングやラジオ体操以外にも、「買い物ついでに散歩」「少し遠回りする」「階段を使う」など、生活の中で自然に身体を動かすだけでも効果があります。小さな工夫を続けることが習慣づくりのコツです。

毎日の小さな積み重ねが、未来の自分を守る力になります。無理のない範囲で、できることから始めてみませんか。



地域の安全に寄与！災害時の物資輸送や保管に協力 甲信越福山通運株式会社と「災害時における物資輸送等に関する協定」を締結

2月18日、市役所で、甲信越福山通運株式会社と茅野市・富士見町・原村の3市町村が、「災害時における物資輸送等に関する協定」を結ぶ合同締結式を開催しました。

今回の協定は、同社諏訪支店が1月5日にオープンしたことを機に、地域の安全・安心の確保に寄与したいという思いから締結に至りました。協定では、災害時において、各市町村の要請に基づき、同社が救援物資の配送や保管に協力する内容が明記されています。



4年連続受賞！地域でつくる「日本一きれいな道」 「日本風景街道 関東優秀活動賞」の特別賞に信州ビーナスライン茅野を表彰

2月14日、市役所で、「日本風景街道 関東優秀活動賞」特別賞の表彰状伝達式が行われました。

今回の審査は、令和6年度の活動を対象として行われ、地元の企業団体、学校や地域住民が一体となって沿線の草刈りやゴミ拾い等の環境整備美化活動に取り組んでいる点が特に評価されました。

今回で「日本風景街道 関東優秀活動賞」を受賞するのは、4年連続であり、今後更なる活動の活性化が期待されます。



子どもたちの門出と新たな一歩をお祝いして 南新電気工業株式会社から 保育園等年長児へ文房具の贈呈

2月24日、市役所で、南新電気工業株式会社から市内の保育園等に通う年長児に対し、鉛筆と消しゴムのセットが贈呈され、代表して今井市長が受け取りました。

今回の贈呈は、市内の保育園等に通う年長児の卒園と小学校入学をお祝いする目的で行われ、約390名の園児が受け取りました。

今井市長は贈呈に対して「ご好意に応えられるように子ども達を支えたい」と感謝の言葉を贈りました。



フレイル&認知症予防について学んで、実践！ 介護予防普及啓発事業 講演会 「フレイル&認知症」

2月13日、市役所で、介護予防普及啓発事業の一環として講演会「フレイル&認知症」が開催され、72名の方が参加しました。

講演会は2部制となっており、参加者は、1部で高崎健康福祉大学の篠原智行教授からフレイルと認知症についての講演を聞いた後、2部ではSOMPOケア シナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上理香講師によるオンラインのフレイル予防教室を体験しました。



くろこ 「八ヶ岳の黒衣」って何？

登山道整備を通じて、八ヶ岳に登る皆さんや山小屋の方々が陰で支える「地域おこし協力隊」のことで！

茅野市では、市が登山道の整備計画を作り、山小屋の方々が補修・修繕をしています。しかし、近年登山客が増えたことで、山小屋が忙しくなり、修繕に回せる人手がないことや、技師職員の中でも登山経験に差があることから、登山道整備のための専門員として「地域おこし協力隊」を採用しました！「地域おこし協力隊」は専門的な知見をもつ人材に移住してもらい、地域課題を解決する制度。八ヶ岳登山道整備をしながら、八ヶ岳の素敵などころを発信し、観光振興にも貢献していきます！

新しい地域おこし協力隊が
観光課に加わりました！

愛知県
瀬戸市出身

好きな食べもの
チーズケーキ



大橋 覚

明るくフレンドリーな大橋さん。
顔を覚えていただけると喜びます！
協力隊活動、移住生活ともにがんばります！
皆さんと一緒にサポートをお願いいたします！

「地域おこし協力隊制度」
については総務省 HP へ→



産業経済部 観光課観光係 TEL 72-2101(内線 423)

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.44

エンジェルスハーブの会



活動内容

高齢者施設やどっこいしょ広場に出かけて、演奏等のお楽しみ会で心にしみるやさしい音色をお届けしてきました。

又、小学校に招かれ“スーホの白い馬”の朗読に合わせ、馬頭琴と共にハーブの演奏をして喜ばれています。

だれでも気軽に楽しめる楽器です。
やさしい音色を大勢の皆さんに拡めたいです！

エンジェルスハーブ、みなさん聞きなれない楽器かと思われませんが…。

ハンディタイプで持ち運びも簡単、運指方法もむずかしくありません。

色々な曲に挑戦できるので、現在6名で楽しみながら練習に励んでいます。

月に1回、第3火曜日午前中、ゆいわーく茅野の会議室で練習しています。

見学大歓迎です！



♪どうぞお気軽にお出掛けください♪



市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。



市民掲示板

第15回全日本トライアル選手権大会

- ▲日時/5月3日(日)
- ▲場所/蓼科トライアルパーク
- ▲内容/茅野市で初めて開かれる自転車トライアル競技の全国大会です。多くの方の観戦をお待ちしております。
- ▲対象/一般の方観戦自由
- ▲観戦費/無料
- ▲その他/パーク内駐車場(無料)・エコー企画駐車場
- ▲問/蓼科トライアルパーク 岩村
☎090-5560-1844
E-mail yatsugatake_tateshina@rock-village.jp



▲(公財)日本自転車競技連盟

第62回 みんなのがん教室 『子宮頸がんワクチンの正しい理解』

- ▲日時/5月21日(木)15時～16時
※14時30分開場
- ▲場所/諏訪赤十字病院2F研修センター
- ▲内容/年齢を問わず『今知っておきたい予防の知識』があります。医師が基礎からわかりやすく解説し、不安や疑問にも丁寧にお答えします。将来のために、ぜひご参加ください。
- ▲その他/
・車は第一駐車場にお停めください。会場受付で無料処理をします。
・マスク着用にご協力をお願いします。
- ▲申込/不要
- ▲問/諏訪赤十字病院 がん診療推進室
☎57-6062

NPO法人 ハケ岳森林文化の会講演会

- ～里山(市民の森)を未来の子供たちに継承していくために～
- ▲日時/5月17日(日)15時～17時
- ▲場所/ゆいわーく茅野3階集会室
- ▲内容/信州大学の出前講座を講演いただき、現代の里山の役割、あり方、保全方法を探ります。
- ▲講師/信州大学農学系助教 三木敦朗氏
- ▲対象/どなたでも
- ▲参加費/無料
- ▲定員/40名
- ▲申込期間/5月15日(金)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、連絡先を記して、お申し込み。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 井村
☎090-7241-9816
E-mail shinrin_bunka@yahoo.co.jp



市民の森 春の新づくり体験会

- ▲日時/5月24日(日)9時～15時雨天の場合は5月31日(日)
- ▲場所/茅野市市民の森(吉田山)第一駐車場集合山頂広場で実施
- ▲内容/市民の森の伐採木を利用し、安全な新づくり体験会を開催します。
- ▲対象/18歳以上の方
- ▲参加費/5,500円/人
- ▲定員/15名(定員になり次第締切)
- ▲その他/詳細はQRコードから
- ▲申込期間/5月8日(金)～5月22日(金)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号、借りたいものを記して、お申し込み。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 川手
☎090-5437-2881
E-mail kawate@8moribunka.org



シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/5月20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

森林文化学習会

- ～樹皮や岩に張り付く謎の生物(地衣類)を知ろう～
- ▲日時/5月7日(木)～翌年2月まで毎月第1・3木曜日(14時～16時)
- ▲場所/当会事務所、冬期間はゆいわーく茅野会議室
- ▲内容/地衣類に焦点を当て、参加者の輪講型式で学習します。
- 使用テキストは「となりの地衣類～地味で身近なふしぎの菌類ウォッチング～(盛口満著八坂書房)」
- ▲定員/15名(先着順)
- ▲参加費/半期(5～9月)1,500円
※テキストは各自で購入。
- ▲持ち物/テキスト、筆記用具
- ▲申込期間/4月30日(木)まで
- ▲申込方法/氏名、メールアドレス、電話番号を明記してお申し込み。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 井村
☎090-4615-8843
E-mail gakyusyukai@8moribunka.org



市民の森 春の観察会

- 『樹木医と市民の森の樹木巡り』
- ▲日時/5月10日(日)9時～15時
- ▲場所/茅野市市民の森第一駐車場集合(小雨決行、荒天中止)
- ▲内容/市民の森の樹木の種類と生育環境、大径木の健康診断、管理方法などを学びます。
- ▲講師/根萩達也氏(樹木医、森林インストラクター)
- ▲参加費/500円/1人
- ▲定員/20名
- ▲その他/標高差100mの山道を5km程歩きます。
- ▲申込期間/5月7日(木)まで
- ▲申込方法/氏名、住所、連絡先を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人 ハケ岳森林文化の会 井村
☎090-7241-9816
E-mail e.imura@8moribunka.org
詳細はQRコードからご確認ください!



City Public Relations Magazine

CHINO

次号(広報ちの6月号)の発行日は、
5月20日(水)
を予定しています。

Editor Note 編集後記

今回は、民生委員・児童委員、主任児童委員について特集しました。地域の中における身近な相談役、見守り役として、多くの方が尽力していると感じられました。明るく安全な地域が維持されるために、民生委員・児童委員、主任児童委員の皆さんの活動はとて大切だと改めて思いました。

さて、5月は暖かくなり、ゴールデンウィークもあるため、お出かけにはぴったりの季節ですね。しかし、5月病という言葉もある程、環境の変化を感じやすい月かと思えますので、皆様には、無理せず日常を楽しんで頂けたら嬉しいですね。

余談ですが、梅雨に入り、祝日がない6月を過ごす方が億劫な私は「6月病」の持ち主なのかもしれません。(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

7月号に掲載希望の場合は5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)



広告

広告

広告

広告

発行／長野県茅野市 編集／企画部地域創生課広報係 https://www.city.chino.lg.jp
〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-722101
印刷／株式会社中央企画



↑茅野市 ホームページ

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

茅野市公式Instagramで “ちの” の魅力を発信中!

投稿はこちらから!