

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

8

令和8年
2026

NO.986

特集 Special Feature

みんな同じ空の下 — ともに暮らせる地域を目指して —

●掲載内容

茅野市女性起業支援プログラム
猫と楽しく暮らすために



Contents

- 04 **みんな同じ空の下** —ともに暮らせる地域を目指して—
- 06 茅野どんぼん
- 07 ピックアップ情報
- 10 シニア情報
- 12 こども通信
- 15 茅野市女性起業支援プログラム
- 16 情報カレンダー
- 18 情報ネットワーク
- 21 猫と楽しく暮らすために
- 22 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 24 後期高齢者医療資格確認書・資格情報のお知らせ
及び福祉医療費受給者証
- 26 国民年金だより
- 27 国保だより
- 28 栄養マンキッチン・病院コラム
- 29 フォトニュース
- 30 地元観光のススメ・「ひと・こと・ばしょ」
- 31 市民掲示板・編集後記

／ 今月の写真



赤岳から望む壮大な眺望

表紙の写真は、昨年撮影したYATZ GARDEN (ヤッツガーデン) の花畑の写真です。今年も7月3日から開園していますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。目次の写真は、赤岳登山中に見られる風景です。山の峰を境に光の当たり方が変化する様子や雲が流れていく景色から、山の雄大さが伝わってきますね。



8月の納税等

納期限 8月31日(月)

市県民税（2期）

税 務 課 ☎72-2101（内線 172～174） 都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

国民健康保険税（3期）

保 険 課 ☎72-2101（内線 322） 保育料等（8月分）

保育料等（8月分）

幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

上下水道料金（8月分）

上下水道課 ☎75-5500（直通）

下水道受益者負担金（2期）

上下水道課 ☎75-5500（直通）

後期高齢者医療保険料（2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。



7月1日現在の

茅野市の人口

人口 54,591人 （－4）

男 27,383人 （＋9）

女 27,208人 （－13）

世帯数 25,149世帯 （＋38）

※（ ）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



vol.14 健康体操「体幹を鍛えよう」

健康体操第14弾！
今回は、体幹のトレーニングをご紹介します。
体幹が強化されると体が安定し、転倒予防、
動作の安定などの効果があります。また、体
幹強化により、正しい姿勢が取れることで、腰
痛、肩こりの予防・改善などにも繋がります。
お家での体操の一つに加えたり、ウォーキング
にプラスしてケガや故障の予防に繋げていく
のも良いですね。



ここで働く、私の生活

障害サービス事業所で働く雅代さんと
事業所の施設長の井上さんに普通の仕
事や生活について伺いました。

もも せ まさよ
百瀬 雅代さん
障害サービス事業所で仕事し、数
年前からグループホームでの共同
生活をスタートさせました。仕事で
は部品の組み立てや野菜の仕分け
作業など様々な業務をこなしており、どの仕事も「楽しい」と笑顔
で取り組んでいます。

諏訪市の就労継続支援B型事業
所「森の工房あかね舎」が、雅代
さんの仕事場です。仕事中の雅代
さんは、どんな時も笑顔を絶やさ
ず、楽しそうに仕事に取り組み姿
が印象的です。
あかね舎での部品組み立て作業
に加えて、施設外の仕事では野菜
のバラし作業など、さまざまな業
務に日々バワフルに挑戦していま
す。どの仕事にも「楽しい」と感
じながら、特に野菜のバラし作業
をやり遂げたときには、「頑張っ
たー」と大きな達成感を得ている
といいます。

また、数年前から実家を離れて
グループホームでの新しい生活が
スタートしました。
「お買い物に行ったり、メンバ
ーとお話したりして、とても楽しい」
と、仲間との共同生活を満喫しな
がら一歩ずつ自立の道を歩んでい
ます。
そんな雅代さんに、これからの
目標を尋ねると、「ないけど、毎
日楽しく過ごせるのが、一番いい
な」と答えてくれました。
日々の充実を全力で楽しむその
姿は、周囲にも、いつもたくさん
の元気を分けてくれています。

特集 Special Feature

みんな同じ空の下 — ともに暮らせる地域を目指して —

☎ 社会福祉課 障害福祉係 ☎72-2101 (内線315)

茅野市にも、様々な障害の手帳をお持ちの方が生活されており、生活や就労を支える様々なサービスを利用されて
います。今回、サービスを利用している方の生活の様子や思いの一部をお伝えします。

「ともに暮らせる地域」はご家族やサービスだけでは育ちません。まずは、“お互いを知る”ことから！

「ともに暮らせる地域＝共生社会」を目指して、地域で暮らす障害のある方の声に耳を傾けてみませんか。

僕も地域で暮らしているよ！

中学3年生のYさんと暮らしを支えるお母さんのMさんにお話を伺いました。

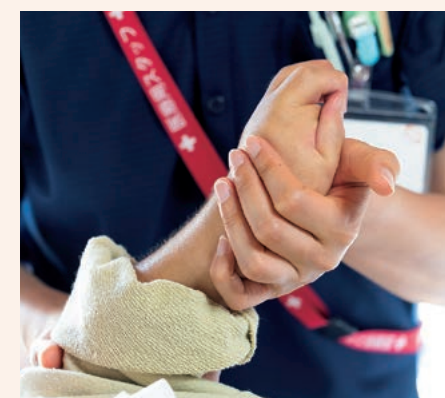
市内在住のYさんは、人工呼吸器
などの医療的ケアが必要です。そん
なYさんを支えながら共に過ごして
いるのはお母さんのMさんとそのご
家族です。現在は、様々な医療ケア
や福祉サービスを活用しながら、定
期的なスクーリング（登校日）など、
日々温かい時間を紡いでいます。
お母さんのMさんは、「現在は、ヘル
パーさんによる入浴介助や訪問看護、
学校への移動支援などのサービス
は本当に良い方ばかりで、いつもテ
キパキとサポートしてくださるので
安心して過ごせています」と話され
ます。

また、サービスを使い始めてから、
Yさんの体調と家族の心には、大き
な変化があったそうです。
「生活リズムが整って体調が劇的に
安定し、この2〜3年は入院が全
くなくなりました。以前は24時間
つきっきりでしたが、周囲を頼るこ
とで私自身がリフレッシュする時間
も持てるようになり、暮らしに心地
よいゆとりが生まれました」
一方で、地域との接点を持ちづら
いという一面もあるそうです。地域
との関わりについて、こんな率直な
思いを語ってくれました。
「何かを手伝ってほしいというよ
り、まずは地域にこういう子どもが



医療的ケア等を受けながら生活を
しているYさんと、その暮らしを支
えるお母さんのMさん。
ヘルパーさんと訪問看護などの福
祉サービスを上手に組み合わせな
がら、家族みんなが笑顔で過ご
せる規則正しい生活リズムを大切
にしています。

がんばって暮らしているんだよ、と
知ってもらえたら嬉しいです。私
たちは見に来ていたみたいだし、交
流したりするのも歓迎です。少し
も知ってもらえたら機会が増えたら
本人もすごく嬉しいのかなと思います」
最後に、周囲の温かい支えととも
に歩む中で、Yさんにどのような成
長を願っているのか伺いました。
「1日1日を、とりあえず元気で
いてくれたらもうそれだけで十分
です。気持ちを表に出すのが難しい部
分もありますが、しっかりと汲み取
りながら、本人が『楽しい』と思
えることを見つけていきたい。これ
から先も温かい人たちに囲まれて、
元気にいってくれること、それが一番
の願いです」



「楽しい！」を見つけるのが上手。みんなを笑顔にするあかね舎の働き者



森の工房あかね舎 施設長
いのうえ なるみ
井上 成美さん(右)

雅代さんは、あかね舎の仕
事だけでなく、施設外での野
菜のパッキングやポスティング
など、何でも意欲的に挑戦し
てくれる本場に頼もしい「働
き者」です。
彼女の素晴らしいところは、
すべての仕事を全力で楽しめ
ること。苦勞することがあつ
てもいつもニコニコ笑顔で、自
分で楽しみを見つけてながら、
お仕事に向き合っています。
小さなことにも喜びを見つ
けられ、「幸せを感じる」こと
がすごく上手なんだと思ひ
ます。人と関わることも好き
で、地域のイベントに行くと、
自分から挨拶して寄っていく
ますし、ステージ発表の時に
「挨拶したい人？」って聞くと、
ピッと手を挙げるんです
よ。挨拶も段々上手になつて
きて、日々彼女の成長を感じ
ます。
彼女のように、みんなを表
舞台へ送り出し、一人ひとりの
素晴らしい個性に光を当て
ることがあかね舎の使命です。

茅野市内の就労継続支援事業所のお仕事紹介（販売や作業の依頼等は、直接事業所にご相談ください）

就労継続支援事業所とは、障害や難病により一般企業で働くことが難しい方に、働く機会の提供や就労に必要な訓練を行う福祉施設です。

種別	事業所名 所在地	TEL	FAX	製造・販売品	外部から受注しているお仕事(例)
A型・ B型	働くぞうさん茅野	75-5425	—	①パン・菓子等の製造販売 ②アクセサリー・雑貨の製造販売	
	働くぞうさん茅野・Bee2	75-5586	—		
	ちの256-14	yiwama.zousan@gmail.com			
A型	T&H合同会社パストレー 塚原1-15-33	78-3420	78-3420	①焼き菓子の製造・販売 ※施設内カフェの接客調理と併せて ②農作業(いちご・野菜栽培) ③新割り作業・販売	①介護施設清掃 ②宿泊施設清掃(一部) ③精密会社での検品加工 ④地域飲食店での調理作業
A型・ B型	エバグロウ (NPO)ハク岳福祉農園 ハク岳福祉農園 米沢3889-2	82-4831	同左	①菓子(玄米クッキー)の製造・販売 ②弁当類の製造・販売	①クリーニング(タオルたたみ・機械流し等) ②宿泊施設等の清掃 ③スキャナへの書類取込み
B型	茅野市社会福祉協議会 あすなろセンター 塚原1-15-30	72-7972	75-0180	ポカシ肥料の製造・販売	①パンフレット等の印刷・製本 ②封入作業 ③公共施設等の清掃作業
B型	(NPO)やまびこ会 ひまわり作業所 宮川4297	73-2334	78-6320	菓子(クッキー)の製造・販売	①会社・事業所の清掃 ②草刈
B型	(NPO)ふくろうSUWA ふくろう玉川 玉川4011-1	55-3490	同左	クラフト品の製造・販売 (キーホルダー・マット・座布団等)	①アルミ缶回収 ②ガソリンスタンド清掃 ③工場内でのラベルシール貼り及び清掃 ④パソコンの解体 ※不要なパソコンを寄付いただき解体後に、証明をお渡します。

●就労継続支援A型(雇用型)……事業所と雇用契約を結び、最低賃金以上の給与を受け取りながら一般企業への就労を目指す福祉サービス

●就労継続支援B型(非雇用型)…雇用契約を結ばず、体調や体力に合わせて自分のペースで軽作業などを行い工賃を受け取る福祉サービス

第49回 茅野どんばん

笑顔でつなぐ地域の輪！心に刻む茅野どんばん！！

開催日：8月8日(土) 小雨決行
場所：茅野市役所前通り(通称)

茅野どんばん各戸寄付、篤志寄付のお願い

茅野どんばんは、市民の皆様からの寄付金により運営しています。
本年も盛大にお祭りができますよう、ご支援をお願いします。



お祭りのスケジュール(予定)

- 13:00 オープニングセレモニー
- 14:30 各イベント開始
- 18:00 踊りオープニング
- 20:15 第49回茅野どんばん終了予定

※茅野駅東口交差点から市役所交差点までと、茅野駅東口交差点から市民館交差点までが**11:30~21:30**の間、車両が通行できなくなりますので、ご注意ください。

どんばん踊り講習会

個人・団体どなたでもご参加できます。
踊りを覚えてお祭りを楽しみましょう。

と き 8月6日(木) 19:30~
ところ 茅野市中央公民館2F 講堂
持ち物 上履き・おんべ・タオル等

※事前の申込みは不要です。
※おんべは、講習会当日も販売します。

昼間はイベント盛りだくさん！

神輿などの郷土芸能、こどもから大人まで楽しめる
たくさんのイベントが開催されます。

- ①ジョブタウン
- ②ちびっ子広場
- ③水かけ広場



夜はみんなで踊りましょう！

参加踊り連募集中！まだ間に合います！

途中参加、途中退場OK！
※詳細は事務局にお問合せください。



お問い合わせ **茅野どんばん祭典委員会事務局**

〒391-0002 茅野市塚原二丁目12番3号 ☎82-2648 FAX82-2649

HP <https://chino-donban.com> Eメール info@donban.org



防災気象情報が新しくなりました！

避難の判断がより明確に

新たな防災気象情報は、行動に対応した5段階のレベルで発表されます。気象情報が避難情報の警戒レベルと一致するため、いつ避難すべきか判断しやすくなります。

新しい気象情報体系			
	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル1	早期注意情報		

警報・注意報の情報名に「レベル」が付記

- ▶発表される警報・注意報の名称にレベルが付記されます。避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になります。

【例】(旧)「大雨警報」 → (新)「レベル3大雨警報」

「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表

- ▶危険な場所から避難が必要な状況である警戒レベル4相当の情報が「危険警報」として発表されます。(新設)

【例】(旧)「土砂災害警戒情報」

→(新)「レベル4土砂災害危険警報」

避難情報

警戒レベル5	緊急安全確保	直ちに身の安全を確保
〈警戒レベル4までに必ず避難〉		
警戒レベル4	避難指示	危険な場所から全員避難
警戒レベル3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
警戒レベル2	避難行動を確認	氾濫注意報 大雨注意報等
警戒レベル1	災害への心構え	早期注意情報

河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります

- ▶従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止され、河川の区分に応じ伝え方が変わりました。(天竜川・諏訪湖)
- ▶河川の氾濫に関し「レベル5氾濫特別警報」が新設されます。

【例】(旧)「洪水警報」

→〈洪水予報河川※の場合〉(新)「レベル3氾濫警報」

→〈洪水予報河川以外の河川〉(新)「レベル3大雨警報」

※茅野市内の河川等の洪水は、「レベル3大雨警報」等でお知らせします。

問 危機管理防災課 危機管理防災係 ☎72-2101 (内線182)

information

諏訪中央病院看護専門学校 学生募集

問 諏訪中央病院看護専門学校 ☎73-8808

令和9年4月入学者の入学試験を実施します。看護の道を志そうと考えている皆さんの応募をお待ちしています。

(1) 公募推薦

▶試験日 9月26日(土)

▶応募資格 ①高等学校を卒業見込みの方

②心身ともに健全である方

③看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方



(2) 社会人特別選抜①

▶試験日 9月26日(土)

▶応募資格 ①高等学校又は中等教育学校を卒業した方

②看護師となる意思が強く、かつ、本校を専願する方



選抜方法(両試験共通)

① 学科試験: 国語(現代文のみ)、小論文

② 面接試験

願書受付期間(両試験共通)

8月14日(金)～9月14日(月) 必着

※募集要項は当校に郵送で依頼いただくか、または当校ホームページからダウンロードできます。

申込方法(両試験共通)

出願書類に受験料を添えて直接持参、または郵送にて提出してください。

※出願書類等詳細や入学後の学費等詳細については、諏訪中央病院看護専門学校のホームページ(QRコード)をご確認ください。



茅野市プレミアム付生活応援券購入引換券（ハガキ） を受け取っていない方へ

☎ 商工課 商業労政係 ☎72-2101（内線434・435）

茅野市にお住いの皆さん（令和8年4月1日時点で茅野市の住民基本台帳に登録のある方）へ茅野市プレミアム付生活応援券購入引換券（ハガキ）を「ゆうパック」によりお届けさせていただきました。しかし、配達時にお受け取りができなかった場合、郵便局で一定期間お預かりをしますが、その間に再配達希望や郵便局窓口でのお受け取りの希望の連絡がない場合は、茅野市役所に返送されています。

購入引換券（ハガキ）を受け取っていない方で、プレミアム付生活応援券のご購入をご希望の方は、商工課へご連絡をお願いします。なお、プレミアム付生活応援券の購入期限は令和8年9月30日までとなっています。

お受け取りまでの流れ



▶ 商工課窓口で受け渡しをする際、下記本人確認書類のご提示をお願いします
マイナンバーカード、運転免許証、資格認定書、パスポート、在留カード・特別永住者証明書（外国人登録証明書）、官公署発行の身分証明書、障害者手帳、年金手帳、公的年金証書、学生証など

代理の方がお受け取りをされる場合

代理の方の本人確認書類（※上記記載）をご提示いただきます。代理の方が同一世帯でない場合は委任状のご提出をお願いします。

information

お知らせ アレチウリ（特定外来生物） を駆除しましょう

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



駆除方法

- 種子をつける前、小さいうちに抜き取る。
- 年に数回抜き取る。（6月中旬、7月中旬、9月上旬）
- 現れなくなるまで数年間続ける。
- 作業時の土壌かく乱を避け、埋め戻す。

特定外来生物に指定されているアレチウリが茅野市内で確認されています。庭先などで見かけましたら駆除していただき、拡大防止にご協力ください。特徴や処分方法などの詳細は茅野市のホームページ（右下のQRコード）をご覧ください。

特定外来生物とは

外来生物法により、生態系や、農林水産業、人の生活に悪影響を及ぼすおそれがあるとして、指定された生き物や植物です。栽培や飼育などは原則禁止されています。



茅野市
ホームページ

お知らせ 令和7年度 情報公開等 の運用状況を公表します

☎ 総務課 行政係 ☎72-2101（内線133）

茅野市情報公開条例及び茅野市個人情報の保護に関する法律施行条例の規定により、運用状況について公表します。

▶ 情報公開制度の運用状況

情報公開の請求は、計27件ありました。

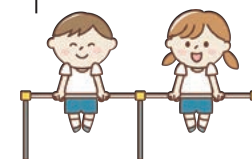
情報公開の請求事項	請求件数	請求に対する決定状況
建設工事等に関すること	10件	全部公開8件、部分公開2件
会議録・通知文書等に関すること	2件	部分公開2件（うち、一部非公開）
住居表示に関すること	5件	全部公開5件
筆界入り航空写真に関すること	3件	全部公開3件（うち、一部不保有）
家屋評価に関すること	2件	部分公開2件（うち、一部不保有）
契約等に関すること	4件	全部公開1件、部分公開3件
ワクチン接種に関すること	1件	部分公開1件（うち、一部不保有）

▶ 個人情報保護制度の運用状況

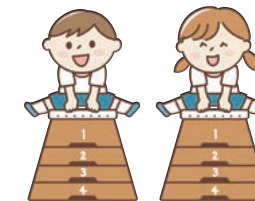
自己情報の開示の請求は、5件ありました。

幼児トリム教室 参加者募集！

申込・問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



運動が苦手な子どもの体力向上及び、身体を使って遊ぶ楽しさと集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に基本的な運動を行います。



▶ 日時 【年長コース】

9月2日～11月11日 毎週水曜日 全12回
※両コースともに17時～17時50分

【年中コース】

9月1日～11月17日 毎週火曜日 全12回

▶ 場所 茅野市総合体育館 メイン体育館・サブ体育館

▶ 内容 マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動

▶ 対象 市内在住、在園の年長児・年中児

▶ 定員 各コース20名（応募多数の場合は抽選）

▶ 料金 6,000円

▶ 持ち物 体育館用の運動靴、運動のできる服装、飲料水

▶ 申込方法 7月21日（火）～8月2日（日）までに下記QRコードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。

※申込フォームが利用できない方は、電話または総合体育館窓口で参加者氏名（フリガナ）・希望コース・年齢・園名・保護者氏名・住所・電話番号をお知らせください。

お申し込みはこちらから



information

諏訪地域 創業スクール2026

▶ 会場 茅野商工会議所 茅野市塚原1-3-20

▶ 定員 30名
定員になり次第募集終了

▶ 受講料 10,000円（税込）

▶ 開催日 各日9:30～16:30 計6日間

8/22^土、8/29^土、9/5^土、9/12^土、9/19^土、9/26^土

▶ 申し込み・問合せ

諏訪商工会議所 8:30～17:15（土日祝日を除く）

TEL 0266-52-2155

受講希望者は二次元コードより詳細をご確認ください。

▶ 締切 8月10日月

諏訪商工会議所



主催 / 岡谷商工会議所・下諏訪商工会議所・諏訪商工会議所・茅野商工会議所（諏訪エリア商工会議所広域専門事業）
岡谷市・下諏訪町・諏訪市・茅野市

共催 / 諏訪信用金庫・長野県信用組合・長野県信用保証協会・㈱日本政策金融公庫・㈱八十二長野銀行

高齢者福祉サービスを紹介します

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

サービスの利用につきましては、各保健福祉サービスセンターへお気軽にご相談ください。
※申請内容によっては、ご利用できない場合があります。



日常を支援するサービス



サービス	内 容
訪問介護・訪問看護・短期入所・通所サービス等への支援	介護保険の支給限度額を超えて介護サービスが必要な方に、介護保険と同じ負担割合で介護サービスを利用していただけよう、介護サービス利用料を支援します。 ※ご利用にあたっては、介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談いただく必要があります。
福祉用具の貸与	介護保険の対象にならない一時退院や一時帰宅時の福祉用具のレンタル料金を補助します。 【対象用具】車イス及びその付属品、特殊寝台及びその付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、徘徊感知機器、移動用リフト（つり具部分を除く）、スロープ（可動式のもの） ※福祉用具をレンタルする業者は、市が指定した業者になります
成年後見制度等の利用支援	成年後見の申し立てなどを必要としている方で、申立費用や後見人などへの報酬費用を負担することが困難な場合に助成します。
配食サービス	65歳以上の一人暮らしの方や高齢者のみの世帯で、食事作りが困難な方などを対象に、昼食または夕食を配達し、安否の確認を行います。
緊急通報装置の貸し出し	身体に急を要する危険性があり、緊急の通報を必要とする方に、連絡を容易にする機器を貸し出します。（自己負担あり）
移送サービス	自力で公共交通機関を利用できない人を対象に、車イスのまま乗り降りできる自動車で外出を支援します。
自宅への訪問による理容・美容サービスの助成	在宅で寝たきりの方など、理容・美容店に出かけることのできない方へ助成券を交付します。 【助成額】1回あたり1,500円（年間4回まで）
認知症高齢者等個人賠償責任保険	認知症の方が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。



在宅で介護する方へのサービス

サービス	内 容
介護者が急な都合で介護できない場合の支援	要介護認定を受けている方が、介護施設に緊急宿泊した時の経費の一部を助成します。 ※介護施設は、市が指定した施設になります。
徘徊高齢者の所在地を把握	認知症による徘徊がある方を介護されている家庭に、位置検索用の端末を貸与します。（自己負担あり）
介護用品の購入費用を援助	要介護3～5までの認定を受けている方を在宅で介護している市民税非課税世帯の方に介護用品購入費を助成します。 【助成額】1カ月当たり6,300円以内
介護者に入浴券・マッサージ券を支給	在宅において寝たきりまたは認知症でかつ要介護3～5までの認定を受けている方の介護者へ、入浴券・マッサージ券を支給します。 【助成内容】入浴券：年間12回利用分を限度 マッサージ券：年間6回利用分を限度 ※入浴券は、市営温泉施設及び河童の湯で利用可能。



相談、申請窓口（時間：平日8時30分～17時15分）

■豊平・玉川・泉野地区
東部保健福祉サービスセンター ☎82-0026
■宮川・金沢地区
西部保健福祉サービスセンター ☎82-0073

■ちの・米沢・中大塩地区
中部保健福祉サービスセンター ☎82-0107
■湖東・北山地区
北部保健福祉サービスセンター ☎77-3000

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。



みんなのパソコン広場 パソコン初心者お助け隊【エクセル・ワード】

日 時 9月2日（水）・16日（水）
①14時～ ②15時～ ③16時～
場 所 ゆいわーく茅野 101
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 7月27日（月）～8月21日（金）までに電話でお申し込みください。
※お申し込みの際に、ワードまたはエクセル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）

認知症総合支援事業 『SSAP+ 体験会 in オレンジ・カフェ茅野』

日 時 8月20日（木）13時15分～15時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 茅野市内の複数会場で開催しているSSAP+を体験してみませんか？
SSAP（SOMPOスマイルエイジングプログラム）は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、認知機能にも効果のあるプログラムです。
対 象 どなたでも申込可能

定 員 12人（定員になり次第、申込受付終了）
参加費 無料
持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、動きやすい服装、靴
申込方法 事前に電話でお申し込みください。
申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係
☎72-2101（内線332）

金婚（結婚50周年）を迎えられるご夫婦の皆さんへ

内 容 令和8年度に金婚（結婚50周年）を迎えられるご夫婦の方へ、健康と長寿をお祝いし、ささやかですが、お祝品を贈呈します。
お祝い品の受取方法につきましては、別途送付する案内をご確認ください。

対 象 昭和51年（1976年）4月から昭和52年（1977年）3月までの間にご結婚されたご夫婦
申込方法 9月4日（金）までに電話でお申し込みください。
申込・問 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101（内線304）

歯科口腔健診を受けましょう ～後期高齢者歯科口腔健診～

内 容 長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。
高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。
お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、この機会に受診しましょう。

対 象 ①昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの被保険者
（令和7年度に75歳の誕生日を迎えた方）
②昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者（令和7年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和7年度に歯科医療の受診がなかった方
③昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者
（令和7年度に80歳になった方）

健診費用 無料
※健診により治療が必要になった場合、その治療費は本人負担となります。

健診期間 令和8年7月1日（水）～令和8年12月30日（水）
持ち物 受診券、マイナ保険証または資格確認書、お薬手帳（無い場合は、不要です）

申込方法 6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

申込・問 対象医療機関へ直接予約をお願いします。
長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
☎026-229-5320





茅野市スポーツ少年団の団員募集

申込・問 NPO法人茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

FAX: 82-0678 E-mail: chinoshi.taikyo@blue.ocn.ne.jp



茅野市スポーツ少年団では令和8年度の団員を募集しています。入団を希望される方はスポーツ協会事務局までお問い合わせください。

▶ スポーツ少年団とは？

1962年に創設された歴史あるスポーツクラブです。スポーツ少年団の理念は、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」、「スポーツを通じて青少年のこころを育てる」、「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」であり、全国では約20万人の指導者と、約83万人のスポーツが大好きな仲間たちがスポーツ少年団に登録しています。

▶ 茅野市スポーツ少年団の活動

茅野市スポーツ少年団は1988年に設立され現在9種目、12団体があります。スポーツを楽しみスポーツ少年団の活動を通じて、協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学びます。その活動は、指導者、母集団をはじめ、地域の人々の手によって支えられています。

【茅野市スポーツ少年団の種目】

種目	団体名
柔道	茅野市柔道スポーツ少年団
剣道	茅野市剣道スポーツ少年団
空手道	茅野市空手スポーツ少年団
少林寺拳法	茅野市少林寺拳法スポーツ少年団
バスケットボール	茅野市ミニバスケットボールスポーツ少年団
バレーボール	茅野ウィングススポーツ少年団 茅野クラブスポーツ少年団
サッカー	永明FCスポーツ少年団 ちの宮川FCスポーツ少年団 茅野市玉川サッカースポーツ少年団
バドミントン	茅野市バドミントンスポーツ少年団
陸上競技	茅野陸上クラブスポーツ少年団

児童扶養手当および特別児童扶養手当

☎ こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線611)

児童扶養手当

- 対象 父母の離婚などにより、18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童を養育しているひとり親家庭等の父、母または養育者（所得制限があります。）
- 手当月額 前年の所得により支給額が決まります。全部支給の場合第1子48,050円
第2子以降11,350円
- 支給月 市長の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給され、奇数月に支払われます。

特別児童扶養手当

- 対象 心身に障害のある20歳未満の児童を養育している父母または養育者（所得制限があります。）
※申請には医師の診断が必要です（療育手帳がA判定の場合または身体障害者手帳の1～3級が交付されている場合は、診断書が省略できる場合があります。）。
- 手当月額 児童1人につき58,450円または38,930円（障害の程度によります。）
- 支給月 県知事の認定を受けると、認定請求した月の翌月分から支給され、4月、8月、11月に支払われます。



手当を受けるには 申請が必要です

こども課窓口（市役所6階69番窓口）で必要書類を添えて認定請求の手続きをしてください。
※詳しくはお問い合わせください。



現況届・所得状況届 の提出を忘れずに

児童扶養手当受給資格者は現況届、特別児童扶養手当受給資格者は所得状況届の提出が必要です。該当する方には事前に通知をお送りします。期限までに提出がない場合は手当の受給が出来なくなる場合がありますので、注意してください。

●受付期間

平日9時～17時

【児童扶養手当】8月3日（月）～8月31日（月）

【特別児童扶養手当】8月12日（水）～9月11日（金）

※夜間受付日

8月12日（水）9時～19時

8月28日（金）9時～19時

●受付場所

茅野市役所6階602会議室

※その他詳細は個別にお送りする通知をご覧ください。



こども通信

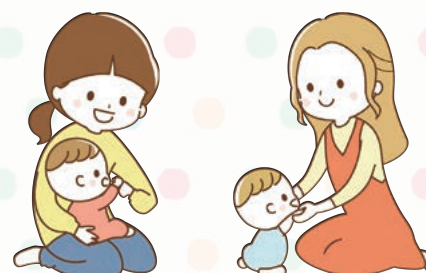
子ども・子育てに関する情報をお知らせします。



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 8月27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の実演と育児相談。（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 3・4ヵ月～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）、抱っこ紐（ある方）
- 申込方法 お電話にてお申し込みください。



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 8月5日（水）10時～11時
② 8月26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 500～800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 よごれでも良い服装、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。

体を動かすふれあい遊び

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時 8月26日（水）11時15分～正午
- 場所 こども館 0123広場
- 内容 心と心をはずませながら、親子で体を動かすふれあい遊びを楽しみましょう。
- 講師 立木 勇太さん
- 対象 0～3歳の子どもと保護者
- 参加費 無料（申込不要）

育児中のママを対象としたサークル

『ひよこっこクラブ』

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時 ① 8月3日（月）13時30分～14時45分
② 8月24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 ①「赤ちゃんの頭の形って気になる？」について小児科医師からのお話し。
②「子どもの発達」について小児科医師からのお話し。
- 参加費 無料（申込不要）
- 対象 ①生後6ヵ月までのお子さんと保護者
②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）

にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時 ① 8月6日（木）10時～正午
② 8月19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 ①生後6～10ヵ月の赤ちゃんとお母さんの親子
②生後2～4ヵ月の赤ちゃんとお母さんの親子（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。

産後ヨガ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時 8月21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や育児相談ができます。
- 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）

産後ダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

- 日時 8月28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。一緒に楽しくおどりましょう。
- 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）

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
夏のお楽しみ会	8月4日(火) 10:00~17:00	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」	8月11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」	8月25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	8月1日、15日、22日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	8月1日、15日、22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	8月1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!	8月8日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	8月15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	8月13日(木) 10:45~	どなたでも	なし	申込不要

● 地区こども館

どの地区のこども館も自由にご利用いただけます。
開館時間や休館日、他イベント情報はホームページからご確認ください➡



イベント名	日時	場所	対象	定員	申込
未就園児のつどい 「天使のえくぼ・異年齢交流」	8月5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
おはなし会・つくってあそぼう 「プラカップ風鈴」	8月1日(土) 10:30~12:00	玉川地区コミュニティセンター2階 ☎82-2625	どなたでも	なし	申込不要
プール遊び	8月18日(火) 10:00~11:30	中大塩地区こども館 ☎72-8033	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。



投稿フォームから
ご応募ください!

10月生まれの方募集中!
8月12日(水) までに応募してください。
対象 3歳までの方



工藤 蒼央くん
令和6年8月13日生まれ 2歳

2歳のお誕生日おめでとう!!
お話が上手になってきたね
これからもたくさん笑って過
ごそうね♡

茅野市女性起業支援プログラム

まちで、はたらく・つくる ― 起業支援プログラム 参加者募集

茅野市 起業支援プログラム「えらべる起業。」 CHINO / FY2026

その「やってみたい」を、 まちの機会とつなげませんか。

「いつか自分のお店や仕事を持ちたい」。でも、何から始めればいいのか分からない――。茅野市では、まちにすでにある“起業の種”（空き店舗・お店の引き継ぎ・間借り・地域のニーズ）から、自分にハマるものを選んではじめられます。専門家の個別伴走で、計画づくりから実行まで一緒に。参加費は無料です。

SUPPORT ― つづける伴走

① 個別伴走で「考える」

1対1の面談（全5回）＋相談し放題。家事・育児・仕事と両立しながら、あなたのペースで事業を形にします。

NEW 2026 ― えらべる機会

② 起業の種から「選ぶ」

市内の空き店舗・事業承継・間借り・事業アイデアを一覧化。「何をやるか」を選択肢から選べます。



のりしろ

「起業の種」が集まるWEBメディア『のりしろ』、公開中

まちの余白（空き店舗・引き継ぎ・間借り）が、起業のきっかけに。気になる種を選んで、伴走支援に申し込みます。

空きテナント

事業承継

間借り・シェア

事業アイデア

こんな方を、お待ちしております

- ✓ いつか起業・開業してみたい女性
- ✓ 茅野に移住して仕事をつくりたい
- ✓ 空き店舗やお店の引き継ぎに関心がある
- ✓ 子育てと両立しながら小さく始めたい
- ✓ 好きなこと・特技を仕事にしたい
- ✓ アイデアはまだ漠然としている

募集要項

参加費 無料

対 象	市内での起業・開業に関心のある方（女性・子育て世代・移住者を歓迎／市外の方もご相談可）
会 場	KiiTOS（茅野駅から徒歩1分のカフェ）／オンライン（Zoom）も選べます
日 程	随時募集（個別面談は日程調整のうえ実施）
内 容	起業の種マッチング → 個別伴走（全5回） → セミナー・ビジネスコンテスト → 実行支援

お申し込み

右のQRコード、またはページ最下部の連絡先まで、お気軽にご連絡ください。
個別面談は日程調整のうえ実施。まずはお気軽にご相談ください。

申
し
込
み
Q
R



委託事業者 合同会社Through booster contact@throughbooster.com
茅野市商工課 工業・産業振興係 72-2101（内線433）

-  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回目に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）

 Sunday	 Monday	 Tuesday	 Wednesday	 Thursday	 Friday	 Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2 土橋整形外科歯科医院 ☎72-3226 堀歯科医院 ☎73-7139 笠原薬局 ☎72-2028 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	3 ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	4 ㈱有賀水道 ☎72-4017	5 ㈱オケヤス ☎72-2230	6 ㈱木村設備 ☎77-2380	7 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティ講座 (10時～11時30分) ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	8 ㈱原田設備 ☎72-6411
9 ヨコイ眼科 ☎72-2316 湖柳歯科医院 (諏訪市) ☎53-0506 ピアみどりフジモリ薬局 ☎82-1288 共進エネーブ(㈱) ☎72-6282	10 ㈱茅野設備 ☎79-5858	11 リバーサイドクリニック ☎72-7010 こまつ歯科医院 ☎78-1184 りんどう薬局 ☎73-9285 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 共栄管工(㈱) ☎72-6675	12 ㈱窪田設備 ☎72-6814	13 設備工業(㈱) ☎73-4698	14 諏訪中央病院 ☎72-1000 ますざわ歯科医院 (諏訪市) ☎52-1011 わかば薬局 ☎82-4108 ㈱大信設備 ☎72-3527	15 諏訪中央病院 ☎72-1000 清水歯科医院 ☎72-5669 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 ㈱平成 ☎72-1181
16 諏訪中央病院 ☎72-1000 なごみ歯科クリニック (諏訪市) ☎57-6480 アイン茅野薬局 ☎82-1991 ㈱キタハラ ☎72-6515	17 ㈱タケムラプロパン ☎72-2382	18 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	19 ㈱イトカン ☎72-8548	20 ㈱クサカベ設備興業 ☎79-2511	21 赤ちゃん相談 (9時～11時) マタニティヨガ (10時～11時30分) ㈱有賀水道 ☎72-4017	22 ㈱信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228
23 池田医院 ☎73-0555 林歯科クリニック ☎72-2755 茅野横内薬局 ☎82-5788 ㈱木村設備 ☎77-2380	24 ㈱オケヤス ☎72-2230	25 ㈱原田設備 ☎72-6411	26 共進エネーブ(㈱) ☎72-6282	27 共栄管工(㈱) ☎72-6675	28 ㈱窪田設備 ☎72-6814	29 <

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 9月は秋の農作業安全運動月間です

内 長野県では9月を「秋の農作業安全運動月間」として、農作業事故ゼロを目指しています。

この時期は農繁期を迎え、農業機械の利用が増えることで事故のリスクが高まります。特にトラクターの使用時は、安全フレームの適正利用とシートベルト・ヘルメットの着用を徹底し、万一の転倒・転落時の被害軽減に努めましょう。また、安全確認を十分に行い、無理や焦りのない作業を心がけることが重要です。高齢農業者の事故防止や道路通行時の交通安全にも注意が必要です。さらに、残暑により熱中症の危険も続きます。こまめな水分・塩分補給と十分な休憩を取り、体調管理を徹底しましょう。家族や地域で声を掛け合い、ゆとりを持った安全な農作業を実践しましょう。

問 農林課 農政係
☎72-2101(内線403)

i そば刈取りの申込受付～茅野市そば生産者協議会～

内 茅野市そば生産者協議会では、そばの刈取り申し込みを受け付けます。

【受付場所】
・JA信州諏訪茅野市営農センター
・南部センター

【申込期間】
8月10日(月)～8月31日(月)

対 茅野市内そば生産者
¥ 10a/8,500円

申 JA信州諏訪茅野市営農センター、南部センターの窓口に用意される「申込書」と「栽培日誌」を提出し、「刈取委託立札」を必要枚数(圃場数)受け取ってください。

問 農林課 農政係
☎72-2101(内線403)

Information

お知らせ

i 農地パトロールを実施しています

内 7月1日(水)～10月31日(土)の期間を「農地パトロール期間」として、農業委員と農地利用最適化推進委員の方々が農地の利用状況調査「農地パトロール」を行っています。このことは、優良農地の確保、農地の有効利用促進、遊休農地の解消、そして、違反転用発生防止を目的に行うものです。農地パトロールの結果は農地台帳に登録します。パトロールの実施にご理解とご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局 農地係
☎72-2101(内線441、442)

i (茅野市そば生産者協議会保有)そばコンバイン7号機売却

時 【入札会】
8月19日(水)10時～
【入札参加申込期間】
7月22日(水)～8月12日(水)

所 茅野市役所7階 705会議室

内 茅野市そば生産者協議会ではそばコンバイン7号機を入札により売却いたします。入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします
【物 品】そばコンバイン7号機 1台
製造元 (株)クボタ

【型 式】ARH430H馬力43ps
【車体番号】10482
【使用時間】1546.9H
【購入時期】平成21年

対 市内農業者
¥ 入札により変動
最低売却額：250,000円

申 入札参加申し込み手続き等は農林課農政係まで、お問い合わせ下さい。

問 農林課 農政係
☎72-2101(内線403、404)

i 平和祈念式

時 8月6日(木) 8時～8時30分
所 茅野市運動公園 平和の塔前

内 今年も核兵器の廃絶と世界の恒久平和の実現を祈念して、「平和祈念式」を行います。
81年前、広島に原爆が投下された時刻に、参加者全員で黙とうを行い、献花をします。当日は、平和への願いを込めた折鶴などをお持ちください。

問 【主催】茅野市平和祈念式実行委員会
望月 ☎090-1413-5590



i 茅野市戦没者等合同追悼式

時 8月22日(土) 14時開式
(受付開始・開場：13時30分～)

所 茅野市民館1階 マルチホール

内 先の大戦で犠牲になられた方々を心から追悼し、その尊い犠牲を無にすることがないように、恒久平和の実現を祈ります。

他 一般の方も参加できます。

問 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101(内線302、303)



i みんなの環境館

時 8月8日(土)
【販売】12時～15時

所 茅野市議会棟 大会議室
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。今回は販売のみ行います。

持 マイバック持参
他 エコフェスタ2026でのイベントになります。不用品の受入れはありません。

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

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 8月27日(木) 13時30分～15時20分
(1組30分程度)

所 茅野市役所 7階704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。

申 ・今後の開催は、9月24日(木)、10月22日(木)を予定しています。
8月13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。

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 AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」アプリ講習会

時 ①9月8日(火)、15日(火)
13時30分～15時30分
②9月11日(金)、18日(金)
10時30分～12時30分

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

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 7月27日(月)～8月28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 高原の都市エコフェスタ2026「未来のために、今。茅野市エコフェスタ」

時 8月8日(土) 12時30分～15時30分
所 茅野市議会棟1階大会議室 周辺
内 近年、環境問題として地球温暖化や海洋汚染などがあります。

そこで市民の皆さんに各団体の取組や美サイクル茅野の活動を知っていただくためにエコフェスタを開催します。

問 美サイクルセンター 業務係
☎72-2101(内線380)



Event&Lectures

イベント・講座

i 介護保険制度説明会

時 8月12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歳以上の方向けの介護・福祉・健康についてのお話

対 ・8月2日から9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 8月26日(水) 10時30分～正午

所 茅野市役所7階 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

Medical & Welfare

医療・福祉

i 「緑内障検診」申し込み

時 9月1日(火)～10月31日(土)

所 指定医療機関(藤森眼科・細田眼科医
院・ヨコイ眼科)

内 眼圧検査・眼底検査

緑内障は視神経が障害される病気で、失明原因の1つにもなります。患者数が非常に多いと言われています。一度視野が欠けると基本的には元に戻らないため、出来るだけ早く発見し、治療を行い、進行を抑えることが大切です。

対 今年度(令和9年3月末年齢)40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

￥ 自己負担500円

申 10月16日(金)までに、電話またはホームページ(QRコード)からお申し込みください。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

お申し込みは
こちらから



i 「2026信州ねんりんピック」シニア作品展 作品募集

時 【開催期日】10月16日(金)～10月17日(土)

所 【展示場所】下諏訪総合文化センター
【募集部門】日本画、洋画、彫刻、手工
芸、書、写真

対 長野県在住の60歳以上のアマチュアの方

￥ 無料(作品返却時の送料は出品者負担)

申 8月21日(金)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、茅野市役所社会福祉課または諏訪保健福祉事務所へ提出(作品は後日搬入)。

※募集案内、出品票は茅野市役所社会福祉課にあります。

作品の規格等、詳細については長野県長寿社会開発センターホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 2026信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741



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



Wanted

募集

i 「第29回長野県障がい者文化芸術祭」出展作品募集

時 【作品展示期間】

9月12日(土)～9月13日(日) 15時まで

内 障害のある方の文化芸術活動の振興と社会参加を図るために「長野県障がい者文化芸術祭」の開催に向け、令和7年8月以降に制作された作品を募集します。

対 県内に住所を有する障害のある方

￥ 無料

申 8月10日(月)までに、出品申込書に必要事項を記入して、下記問合せ先までお申し込みください。

※申込書や規格、詳細については下記までお問合せください。

問 社会福祉課 障害福祉係
☎72-2101(内線315)

i 「2026信州ねんりんピック」囲碁・将棋大会 参加募集

時 10月3日(土) 10時～16時30分

所 伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町)

対 長野県在住の60歳以上の方

￥ 無料

定 各30名(定員に達し次第締切)

申 ハガキに氏名、年齢、生年月日、段級位、郵便番号、住所、電話番号を明記の上、お申し込みください。

その他詳細については長野県長寿社会開発センターホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 2026信州ねんりんピック実行委員会事務局 ☎026-226-3741



i 任期制自衛官の募集

内 2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官する制度です。陸上自衛官は2年、陸上(技術系)・海上・航空自衛官は3年を1任期として勤務します。(以降2年を1任期)

【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、身体検査および経歴評定

【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います。

問 茅野地域事務所(茅野商工会議所1階)
☎82-6785



市民の皆様へ

道路交通法施行令の改正のお知らせです

問 建設課 交通安全係 ☎72-2101(内線512)

令和8年9月1日から法定速度が変わります!

これまで、一般道路における速度規制標識がない法定速度は、時速60キロメートルとなっておりましたが、令和8年9月1からは、道路中央線(センターライン)のない道路における法定速度が、時速30キロメートルに引き下げられます。

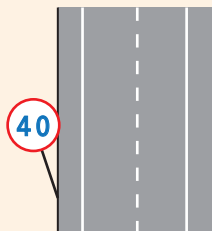
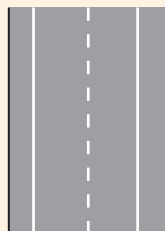
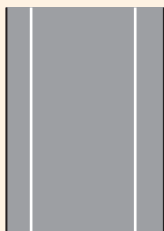
これは、全国の路線で適用されます。

※道路標識により、時速40キロメートルや50キロメートルの速度規制がされている場合は、その速度が最高速度となります。

令和8年9月以降
時速30kmとなる道路

令和8年9月以降も
時速60kmとなる道路

従来通り
標識による規制



変更あり

変更なし

ご心配やご質問などある方は、警察署や市役所にご確認をお願いします。



／ かわいがるだけでなく
しっかり考えましょう！ ／

猫

と楽しく暮らすために



動物は私たちを癒してくれます。しかし、飼い主の責任が果たされなければ、ペットは悪者になり、飼い主も周囲の方も不快な思いをしてしまいます。

飼い主は、ペットの命と社会に対する責任を自覚し、この機会に飼い方を見直してみましょう。

問 環境課 公害衛生係 ☎72-2101（内線 264・265）



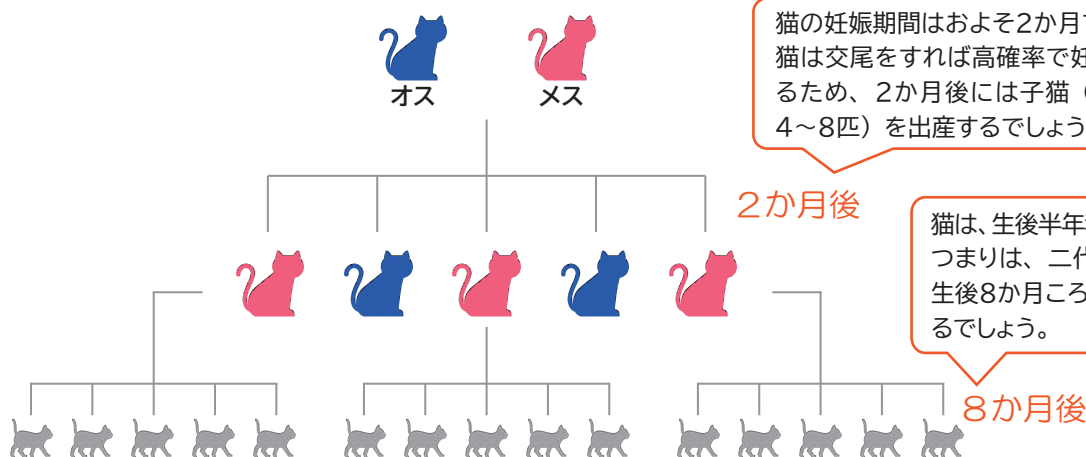
!



知っていますか？猫の習性！



- ① 繁殖力がとても強いため、本能のまま自由に交配が進むとねずみ算式に増えていきます。
- ② 猫はキレイ好きなので、お掃除されたサラサラの土にトイレします。
- ③ 適度な硬さのある場所で爪を研ぐため、近隣の車に傷つけたりします。



猫の妊娠期間はおよそ2か月です。
猫は交尾をすれば高確率で妊娠するため、2か月後には子猫（平均4～8匹）を出産するでしょう。

猫は、生後半年程度で発情します。
つまりは、二代目の子猫たちは、生後8か月ころには子猫を出産するでしょう。

実際は、1代目の猫も、出産後に子猫が離乳すると次の発情がすぐにやってくるので、計算上はこれ以上の数になると考えられます。猫の繁殖力はまさに「ねずみ算」です。増えてしまう前に繁殖制限手術を施しましょう。

!



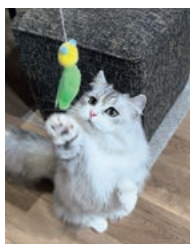
飼い方を見直してみましょう！



1

室内で飼いましょう！

屋外は、事故にあったり、感染症や寄生虫により病気になったり、迷子になったりと猫にとって危険がいっぱいです。臭いなどで周囲の住民に迷惑をかけることにより、近所トラブルを誘発することもあります。



2

不妊去勢手術を受けさせましょう！

猫は1回の出産で4～8匹の子を産み、年に2～4回出産することが可能です。不妊去勢手術をしないと、どんどん増え続けてしまいます。繁殖を望まない場合は、手術をしましょう。また、手術を受けることで、発情がなくなって性格が穏やかになり、飼いやすくなります。

3

無責任なエサやりはしません！

かわいそうだからといってエサをあげてかわいがるだけが「愛護」ではありません。エサやりをきっかけに繁殖し、周辺の住民に迷惑をかけてしまうことがあります。また毎年、事故などにより市内の路上で死亡し収容した動物は100体を超えます。こういった不幸な猫を増やさないために、無責任なエサやりはやめましょう。

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

史料館ナイトミュージアム —夏—「夕涼夜話」

日 時 8月22日(土)
18時30分～19時30分
場 所 守矢史料館

※要入館料、定員10名
※史料館ナイトミュージアム—秋—「灯火夜譚」は、
9月に開催予定。
※要申込み(7月20日から受付。博物館へお電話ください)

休 館 日 博物館 8月3日、10日、12日、17日、24日、31日
史料館 8月3日、12日、17日、24日、31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



草木染

日時 8月23日(日)10時～正午
場所 八ヶ岳総合博物館
料金 2000円(要通常入館料)
定員 8名
持ち物 ゴム手袋、エプロン、帽子

博物館の縁日

日時 8月11日(火・祝)9時～正午
場所 八ヶ岳総合博物館
内容 お楽しみチケット200円でいろいろな体験ができます。(要通常入館料)

特別山旅「北八横岳で学ぶ」

日 時 8月30日(日)8時30分～16時
集合場所 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅
講 師 高橋 康
(信州大学技術専門員(理学博士))
参加費 大人2,500円、子ども1,800円
(ロープウェイ代を含む)
定 員 20名
持ち物 飲み物、昼食、雨具、各自持参。
※要申込み
※登山の服装でご参加ください。

定例イベントスケジュール ※申し込みは、前月20日(休館日の場合は翌開館日)から電話で受け付けます。 ※イベントの詳細はホームページなどでご確認ください。

さきおりでランチョンマット

日時 8月8日(土)、9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 8月1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
その他 雨天曇天の場合は中止
※要申込み

古文書相談会

日時 8月30日(日)10時30分～正午
※要申込み、参加無料、鑑定等は行いません。
★8月のプラネタリウム
「流星群のしくみ」
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。

博物館で星空観望会& 望遠鏡相談会

日時 8月22日(土)
19時30分～21時
場所 八ヶ岳総合博物館
講師 市民研究員天文グループ
定員 20名(参加無料)
※要申込み。
※雨天曇天の場合は室内で
星・宇宙のお話をします。

尖石縄文考古館

8月の休館日 17日(月)、24日(月)、31日(月)

開館時間 9時～16時30分
(観覧は17時まで)

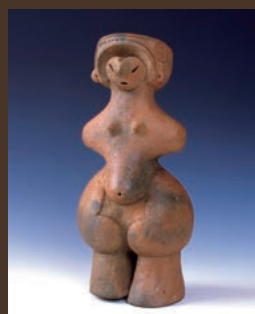
☎76-2270
E-mail togariishi.m@city.chino.lg.jp

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。

縄文ゼミナール 土偶の基本の「キ」

日時 8月22日(土) 13時30分～15時
場所 尖石縄文考古館 ガイダンスルーム
内容 令和8年に出土40周年を迎える国宝「土偶」(縄文のビーナス)に関する内容を中心に、土偶や旧石器時代のヴィーナス像について講義形式で開催します。
講師 上野 楓
(茅野市文化財課職員)
定 員 80名
料 金 無料(ただし、資料代として100円いただきます)
申 込 不要



縄文教室③「いろいろな土偶を作ってみよう」(連続体験講座)

日時 第3回 8月8日(土)10時～
場所 尖石縄文考古館
内容 日本各地で出土した土偶を2時間程度で作る講座です。
講師 尖石縄文考古館職員
対象 高校生以上
定 員 各回10名(先着)
参加費 1,500円
持ち物 汚れてもよい服装、汚れてもよいタオル2枚、受講料
申込方法 第3回は6月30日(火)9時～7月26日(日)17時にメールでお申し込みください。

図書館だより

本館休館日 8月3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31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



おすすめ図書



ICカードの中には何がある?
くらしの中のITがわかる本
大澤 文孝/著 工学社/出版

バーコードやQRコード、商品を置いてだけで金額が表示されるRFIDなど、日頃当たり前に使っている技術の仕組みを知ることができます。また、QRコードをむやみにスキャンしないなど、ネット時代における「安全」のための技術と運用も紹介されています。



イチからつくる 蚊とり線香
湯澤 規子・飯尾 裕光/編 赤池 佳江子/絵 農文協/出版

夜中、耳元をプーンと飛ぶ蚊に悩まされたことはありませんか?昔から使われてきた蚊取り線香を、原料のシロバナムシヨケギクを使ってつくる工程や、シロバナムシヨケギクの育て方がわかりやすく解説されています。害虫を駆除してきた歴史や蚊とり線香のいろいろな使い方も学べます。

図書館情報

■夏休み!本を使って調べるみんなを応援します!調べる学習応援期間
●期 間 7月24日(金)～8月5日(水)
●場 所 茅野市図書館
●内 容 調べる学習を始めたけれど、「調べ方がわからない」、「まとめ方がわからない」、「本が見つからない」などお困りのことがありましたら、図書館カウンターへお気軽にご相談ください。こども読書活動応援センター職員が対応いたします。

■「子どもと楽しむ絵本」実践読み聞かせ講座第2回(年4回)
●日 時 8月29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。
●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
●定 員 15名
●料 金 無料
●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 8月1日(土)10時から受付開始。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)

石川直樹展 ヒマラヤへの長い旅

8/1(土)～8/30(日) 茅野市美術館 10:00～18:00
観覧料:一般500円、高校生以下無料

峻厳な山容、山麓に流れる時間、人々の暮らし、一步一步の記憶—。写真家・石川直樹が24年にわたり歩いてきたヒマラヤの山々と、頂きへの道のりで撮影された写真群を展示します。

8/2(日) 対談「記録／記憶としての写真」※
8/11(火・祝) きてみて!おしゃべりアート ※印は要申込み(先着順)
8/22(土) 作家によるギャラリートーク
8/23(日) アーティストトーク
「14の頂き、24年間の旅の記憶をたどる」※
8/28(金) 学芸員によるギャラリートーク

申込み受付
7/18(土)～
アート楽しみ隊vol.35
市民館でおぼけが
ぞろぞろ
8/6(木)18:00-20:00



↑昨年のコンサートより
主催:邦楽の会

邦楽の会 第七回 万華鏡コンサート

8/11(火・祝) 13:30開演 コンサートホール 無料
出演:公募による演奏者 特別出演:長谷由香(箏)
邦楽愛好家がプロ、アマ問わず演奏を披露します。

関連企画 ストリート箏 自由に箏に触れて音色を楽しめます。



本展は宝くじ助成金を
使い実施します

福祉医療費受給者証

☎ 保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101(内線326)

6月号でお知らせした新制度が8月1日から始まります！ ～新しい「福祉医療費受給者証」をご確認ください～

将来にわたり必要な医療を安心して受けられる持続可能な制度とするため、8月1日診療分から福祉医療費給付金制度が一部見直されます。これに伴い、対象となる皆さまへ新しい受給者証を、所得制限超過や未申告により更新できない方には個別のお知らせ(通知)を、7月中に届くようにお送りしました。古い受給者証は処分し、8月1日からは新しい受給者証で受診してください。

① 高校生までのお子様

- ▶ **お届けしたもの** 新しい受給者証(水色)
- ▶ **ココが変わります** 8月1日診療分から、医療機関の窓口での負担金(1医療機関につき月500円)が**無償(0円)**になります。8月1日以降は、新しい受給者証を窓口に提示してください。

② 障がいのある方・ひとり親家庭の方

- ▶ **お届けしたもの** 所得制限内の世帯の方へ、新しい受給者証をお届けしています。
- ▶ **ココが変わります** これまで通院のみだった精神障害(手帳1・2級等)の方の**入院医療費**が、他の障害区分との公平性を図るため、新たに助成対象に加わります。
また、制度の公平性と持続可能性を保つため、県基準の所得制限が導入されます。
※所得制限超過となる方へは、受給者証の発送と同じタイミングで、個別のお知らせ(通知)をお送りしています。
※18歳以下の子どもは、これまで同様に、所得に関係なく医療費助成を受けられます。

③ 75歳以上で住民税所得割非課税世帯だった方

- ▶ **お届けしたもの** 新しい受給者証
- ※助成内容は変わりません。高齢者医療制度の充実等に伴い、市独自の資格区分は終了となりますが、急激な負担増とならないよう段階的な経過措置がとられます。**令和8年度(最初の1年間)は、これまで通り変わらない内容で助成されますので、届いた受給者証をそのままお使いいただけます。**

【重要】すべての方へ共通の変更点

▶ 入院時の「食事代」の助成を終了します

在宅で療養されている方との公平性を保つため、入院時の食事代(標準負担額)への助成は、7月31日をもってすべての区分で終了となります。8月1日以降の入院については、食事代は自己負担となります。(保険適用の医療費の助成は今後も継続します。また、住民税非課税世帯などの低所得の方には、医療保険制度による減額措置があり、過度な負担にならないように配慮されています。)

▶ 所得の未申告にご注意ください

所得制限のある区分で、世帯の中に所得の確認ができない方(未申告)がいる場合は更新できません。対象と思われる方には、受給者証の発送と同じタイミングで個別のお知らせ(通知)をお送りしていますので、届きましたらお早めに税の申告をお願いします。

制度の詳しい内容や対象となる条件については、市ホームページに掲載していますので、**ご確認ください。**
(2分でわかる説明動画も掲載しています。)
⇒ 下記QRコードをご確認ください！



ホームページ



説明動画

現物	福祉医療費受給者証
公費負担者番号	
受給者番号	
住所	
氏名	
生年月日	年 月 日
入院医療費	
自己負担額	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
交付年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
住所	長野県
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
摘要	
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

後期高齢者医療資格確認書・資格情報のお知らせ

☎ 保険課 後期高齢・福祉医療係 ☎72-2101(内線327・328)

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人、および65歳以上75歳未満の人で加入を希望した人(障がい認定を受けた人)が対象(被保険者)になります。

8月1日から新しい資格確認書またはマイナ保険証で受診してください

新しい資格確認書または資格情報のお知らせを住民票に記載された住所、または設定されている送付先へ7月中旬に届くようにお送りしています。新しい資格確認書の色は「**紫色**」になります。

資格確認書または資格情報のお知らせがお手元に届きましたら、氏名・負担割合などの記載内容をご確認ください。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限 令和8年7月31日	
交付年月日 令和8年 〇月 〇日	
被保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
住所	〇〇市〇〇町〇〇番地〇〇
氏名	後期 太郎
性別	男
生年月日	昭和 〇年 〇月 〇日
資格取得年月日	令和 〇年 〇月 〇日
負担割合	〇割
発付年月日	令和 〇年 〇月 〇日
制度区分	
長期入院区分	
特定医療区分	
発付年月日	
保険者番号	
並びに	
保険者の	
名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印



後期高齢者医療資格確認書	
有効期限 交付年月日	
被保険者番号	
住所	
氏名	
性別	
生年月日	
資格取得年月日	
負担割合	
発付年月日	
制度区分	
長期入院区分	
特定医療区分	
発付年月日	
保険者番号	
並びに	
保険者の	
名称及び印	長野県後期高齢者医療広域連合 印

後期高齢者医療資格情報のお知らせ	
あなたに加入する後期高齢者医療制度の資格情報を下記のとおりお知らせします。	
なお、このお知らせのみでは受診できません。	
資格取得年月日	
負担割合	
発付年月日	
制度区分	
長期入院区分	
特定医療区分	
発付年月日	
マイナ保険証をお持ちの方は、以下の二重バーコードからマイナ保険証を提示してください。	
マイナ保険証をお持ちでない方は、以下の二重バーコードからマイナ保険証を提示してください。	

▲ 令和8年7月31日まで 資格確認書(青色)

▲ 令和8年8月1日から 資格確認書(紫色)または資格情報のお知らせ

新しい資格確認書は8月1日からお使いいただけますので、7月31日までは青色の資格確認書を医療機関等へご提示くださいますようお願いいたします。有効期限の過ぎた資格確認書は、ご自身で裁断するなどして破棄してください。
資格情報のお知らせは、顔認証付きカードリーダーがない等、オンライン資格確認のできない保険医療機関等にかかるときのみ、窓口にてマイナ保険証と併せて提示してください。なお、資格情報のお知らせのみを提示して医療機関等を受診することはできません。

85歳以上の方

- ➡ マイナ保険証の有無にかかわらず、資格確認書をお届けしています。

84歳以下の方で、マイナ保険証の利用回数の少ない方、マイナ保険証をお持ちでない方

- ➡ 資格確認書をお届けしています。

84歳以下の方で、下記①、②両方の条件を満たされている方

- ①マイナ保険証を過去1年間に6回以上利用されている方
- ②マイナ保険証を概ね直近3ヶ月以内に利用されている方
- ➡ 資格情報のお知らせをお届けしています。

黄色の封筒でお届けしていますので、必ず開封していただき、ご確認をお願いいたします。





国民年金だより No.212

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

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～ 国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例が承認された期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなってしまう。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を満額に近づけるために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

追納に関する注意事項

- 1 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納めていない場合は、追納できません。
- 2 老齢基礎年金を受け取ることができる方は、追納できません。
- 3 免除等を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めていただきます。
- 4 追納するためには、申し込みが必要です。

令和9年3月末日までに追納する場合の1か月分の保険料額

年 度	追 納 額			
	全額免除 納付猶予 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成28年度	16,850円	12,630円	8,420円	4,210円
平成29年度	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
平成30年度	16,900円	12,670円	8,450円	4,220円
令和元年度	16,950円	12,720円	8,470円	4,240円
令和2年度	17,070円	12,800円	8,530円	4,260円
令和3年度	17,110円	12,830円	8,550円	4,270円
令和4年度	16,990円	12,740円	8,490円	4,250円
令和5年度	16,770円	12,580円	8,380円	4,190円
令和6年度	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円
令和7年度	17,510円	13,130円	8,750円	4,380円

※令和5年度以前の保険料には、一定の加算額が含まれています。

追納のお申し込み、ご相談は、上記の問い合わせ先までお願いします。



広報ちの7月号 国民年金だよりの免除期間中に収める保険料の目安の項目において、一部誤記がありました。お詫び申し上げます。
「令和6年中の所得額」について、正しくは「令和7年中の所得額」となります。

国保だより

問い合わせ

保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322・323・325)



国民健康保険の資格関係書類の送付について

●資格確認書をご利用の方

古い資格確認書は7月31日で有効期限が切れます。古い資格確認書等は処分し、新しい資格確認書(水色)で受診してください。【有効期限】令和8年8月1日～令和9年7月31日

●70歳未満でマイナ保険証ご利用の方

ご自身のマイナ保険証で受診してください。資格情報のお知らせについては既に発行済みの方は交付されませんのでご了承ください。

資格確認書

資格情報のお知らせ (資格情報通知書)

70歳以上の方

負担割合の記載がされた資格情報のお知らせまたは資格確認書が毎年交付されます

70歳以上の方は、所得などに応じて自己負担割合が変わるため、自己負担割合が記載された「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」が毎年7月に交付されます。

75歳になると

「後期高齢者医療制度」で医療を受けます

75歳になると、後期高齢者医療制度の資格確認書または資格情報のお知らせが交付されます。75歳になる年度は、国保の有効期限が75歳の誕生日の前日までになります。

この部分を切り取りマイナンバーカードと一緒に携帯してください。

入院や外来で高額な診療を受ける皆さんへ

資格確認書をお持ちの方

『限度額適用認定証』、『限度額適用・標準負担額減額認定証』(以下「認定証」)を資格確認書と一緒に提示すると、入院でも外来でも個人単位で一医療機関の窓口負担(保険適用分)が1か月あたりの自己負担限度額までとなります。

限度額は、年齢や所得区分により異なります。あらかじめ保険課で認定証の交付申請をお願いします。

認定証の発行期日は、申請月の1日からです。

毎年8月に適用区分の見直しがあるため、認定証の有効期限は、毎年7月31日となっています。引き続き必要な場合は、再度申請手続きをしていただく必要があります(自動更新ではありません)。

(注) 国保税を滞納していると、認定証の交付を受けられない場合があります。

マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証を利用することで、入院でも外来でも個人単位で一医療機関の窓口負担(保険適用分)が1か月あたりの自己負担限度額までとなります。原則認定証の交付は行っておりませんが、以下に該当する方は申請をお願いします。

・システムが導入されていない医療機関等にかかる場合

・過去12か月に90日を超える長期の入院をされていて、食事代が減額の対象になる場合

(注) 国保税を滞納していると、限度額の適用を受けられない場合があります。

住民税非課税世帯の方の入院時の食事代の減額について

住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「マイナ保険証」を利用、または事前に申請し交付された「認定証」を提示することで、入院中の食事代が減額されます。過去12か月の入院日数の合計が90日を超える場合は、申請をすることで食事代がさらに減額されます。申請をした月の翌月から対象となりますのでお早めにご申請ください。

6月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」について、封筒の差出人欄中に一部誤字がありましたことをお詫び申し上げます。



鶏肉のバーベキューソース

【材料(大人2人分)】

鶏もも肉・・・ 80g×2枚
にんにく……………1g
りんご……………40g
長ねぎ……………8g
レモン汁・・・小さじ1/2強
サラダ油……………小さじ1/2

A [しょうゆ …… 小さじ2/3
酒…………… 小さじ1弱
B [しょうゆ …… 小さじ1と1/3
三温糖…………… 小さじ1弱

【作り方】

- ① 鶏もも肉に、Aの調味料で下味をつける。
- ② にんにくとりんごはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にBの調味料と②を入れて、火にかける。
- ④ 沸騰したら火を止め、レモン汁を加える。
- ⑤ 鶏肉をオーブンまたはフライパンで焼く。(フライパンの場合は少量の油をひいて焼く。)
- ⑥ 鶏肉を③のソースにからめてお皿に盛り、残ったソースをかける。



1人分エネルギー219kcal 食塩相当量0.9g

【ポイント】

鶏肉は、フォークや竹串を刺しておく、焼き縮みを防ぐことができ、皮の方から焼くと上手に焼きあがります。

動画でも作り方を配信しています



病院コラム 医療の現場から

フレイル予防教室 始めました！

諏訪中央病院 地域連携部 大蔵能律子



右のイラストのようなことはありませんか？

今のうちに手を打てば、また元気に動ける体に戻れるかもしれません！
茅野市民の方々ができる限りフレイルに陥ることなく、元気で自立した生活ができる期間(健康寿命)を延ばし、より楽しい人生を送って欲しい！という思いから、2026年4月より諏訪中央病院でフレイル予防教室(介護予防事業/通所型サービスA・C)の運用を始めました。



何度かこちらのコラムでも取り上げている「フレイル(虚弱)」は、加齢とともに筋力や活動量が低下して心身の機能が徐々に衰えていく、「健康」と「要介護状態」の間の「どちらとも言えない」という状態です。中間に位置しているので、「介護が必要な状態」になる前に 何かしらの手を打てば、予防や改善が可能だと言われています。

この教室に興味をお持ちいただけた方は、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい！ぜひ一緒に教室参加を楽しみながら、みんなで元気に過ごせるようにしていきましょう！



- 参加対象者:「要介護1・2の方」または「それに準ずる心身機能の方」となります。
- 申込み・お問い合わせ:諏訪中央病院 患者サポートセンター 72-1000(代)

チラシは
こちらから





永明寺山に訪れる春の妖精を楽しんで 永明寺山カタクリ観察ときのこの菌打ち

4月18日、永明寺山ふれあいの森を創る会が主催するカタクリの観察会ときのこの菌打ち体験会が開催されました。

当日は、カタクリの開花状況が良く、群生地一面に可憐な花が広がっており、参加者らはカタクリの散策路をガイドの解説に耳を傾けながら歩き、見頃を迎えたカタクリの花を観察したり、写真を撮ったりして楽しみました。

また、観察後に行われたきのこの菌打ち体験会でも、温かい春の陽気の中、収穫を楽しみにしながら原木に駒菌を打ち込む様子が見られ、春を満喫する一日となりました。



「生活協同組合コープながの」と高齢者 等地域見守り活動に関する協定締結式

4月17日、市役所で、「生活協同組合コープながの」と、高齢者等地域見守り活動に関する協定を締結しました。

今回の協定は、同組合より、災害時のみならず、平時の見守りにおいても、地域貢献できないかとの申出があったことをきっかけとして締結が実現しました。

本協定は、同組合が家庭への食材等の配送業務中に高齢者や障がい者、子ども等に関して、何らかの異変を察知した場合に、市にその状況等を連絡する内容となっており、地域における見守り体制の強化が期待されます。



災害時の物資輸送に関する課題解決に貢献 「佐川急便株式会社」と災害時における 物資輸送等の支援に関する協定の締結式

4月23日、市役所で、佐川急便株式会社と災害時における物資輸送等の支援に関する協定の締結を行いました。

今回の協定は、災害時に避難所等へ物資を輸送する手段が課題となっていたところ、同社から災害時における物資輸送について協力の提案があったことをきっかけとして締結が実現しました。

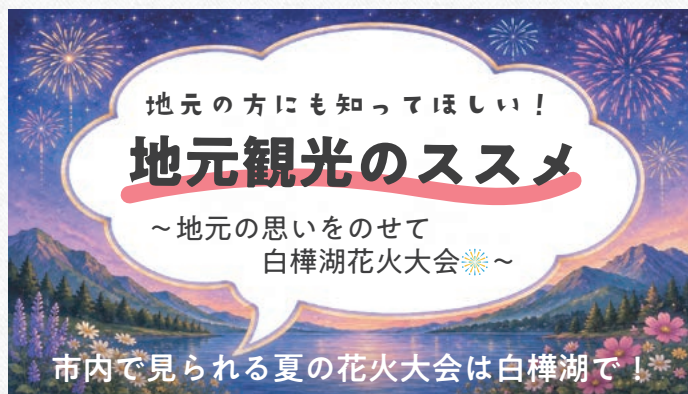
協定締結について、今井敦市長は「今回の協定で課題が大きくクリアできたと思っている」と述べました。



児童の見守りに長年貢献してきたことを称えて 長野県交通安全運動推進本部顕彰の受賞報告会

4月23日、交通安全運動推進本部顕彰の表彰を受けた県下9名のうち市内在住の有賀 英和さんと柳平 忠治さんの2名が、今井 敦市長らに受賞報告を行いました。

今回の受賞は、長年に渡り、児童が安心して登下校できるよう、自主的に学校近くの横断歩道で安全確認をする指導を行ってきたことや、児童と共に歩いて登下校を見守ってきた功労が認められたものであり、今井 敦市長も「ここまで長期間に渡る活動は、なかなかできることではない」とその活躍に敬意を表しました。



台風一過、気温も上がり始め汗ばむ季節になってきましたね！今月は、市内の皆様にも知っていただきたい、観光イベントについてお知らせします！

毎年8月10日には、白樺湖で花火大会が行われています。平日休日問わず、この日に必ず行われる花火大会は、今や市内唯一の花火大会となっています。

当日は地元飲食店によるキッチンカーなどお祭り仕様になった白樺湖を楽しむことができます。

この花火大会は、白樺湖の観光事業者さんの「白樺湖を守りたい」という熱い思いをのせた、白樺湖の地域のお祭りです。



産業経済部 観光課観光係 TEL 72-2101(内線 423)

白樺湖花火大会に関する詳しい情報は、茅野市観光案内所(73-8550)へ！

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.45

阿波踊り諏訪湖連

リズムに乗りながら両手両足を同時に出せば、ホラもう阿波踊り！みんなで踊りを楽しもう！



活動内容

阿波踊りは、日本の代表的な踊りの一つです。

阿波踊りを通じて、多くの人々との交流を図り、阿波踊りの楽しさを知ってもらい、踊りを楽しむ人を増やすための活動をしています。また、踊ることによりストレスの軽減と運動不足の解消を目指しています。

『踊らにゃそんそん』老若男女笑顔で踊りを楽しもう！！

第1・第3月曜日と、週不定で日曜日に1回、月3回の練習日を設け、富士見から岡谷まで6市町村在住のメンバーで、茅野と諏訪を中心に踊りの練習に励んでいます。

阿波踊りは全然難しい踊りではありません。

リズムに乗りながら両手両足を同時に出せば、ホラもう阿波踊り！

『女踊りはしなやかに華やかに』

『男踊りはユーモラスにダイナミックに』

ぜひ、皆さんに体験してもらいたいと思います。

衣装もなかなか素敵ですよ。

体験してみて、おもしろそうと思ったら気軽に仲間になってください！お待ちしております。





市民掲示板

■秋期硬式テニス教室 参加者募集

- ▲日時/
【早朝コース】9月5日～11月14日
毎週土曜日 朝6時～7時※雨天中止
【昼間コース】9月2日～11月4日
毎週水曜日 13時～15時全10回
※雨天中止の場合、後日の水曜日に
振替
- ▲場所/茅野市運動公園庭球場
- ▲内容/硬式テニスを楽しみながら、基礎技術(初歩的)を習得し、仲間づくりを行い、継続してテニスができるようグループの育成と健康維持を図る。
- ▲対象/初心者、初級程度の方
- ▲定員/各コース20名程度
- ▲受講料/開校時に納入ください。
【早朝コース】1人3,000円
【昼間コース】1人3,000円
- ▲持ち物/運動の出来る支度、ラケット、テニスシューズ、飲料水
- ▲その他/練習中の怪我・事故につきましては自己責任になります。各自保険にご加入の上ご参加ください。雨天の場合、メールでご連絡します。参加人数が少ない場合、中止や回数を減らすことがあります。
- ▲申込/コース名、住所、氏名、年齢、携帯番号を明記の上ショートメールまたは下記問合せ先までお申込みください。
- ▲問/茅野市テニス協会 宮澤
☎090-1118-3787

■シルバー人材センター入会説明会

- ▲日時/8月19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

■茅野市ジュニアテニス教室

- ▲日時/【後期】8月～11月
毎週土曜日 7時30分～9時
- ▲場所/茅野市運動公園庭球場(E.F.G.Hコート)
- ▲内容/保護者(大人)クラスもあります。お子様を送ってくるだけではつまらない!お父さん、お母さんもテニスをやってみませんか。お気軽に体験してみてください。
- ▲対象/小学生・中学生・高校生・保護者(大人)
- ▲コース/入門クラス・中級クラス・上級(選手)クラス・保護者(大人)クラス
各1コース10回(途中からでも参加できます(回数割))
- ▲受講料/1コース8,000円(コート代・ボール代込み)、きょうだい割引あり(二人目のお子さんから会費半額)、お試し体験1回無料
- ▲持ち物/運動の出来る支度、ラケット、テニスシューズ、飲料水
- ▲その他/練習中の怪我・事故につきましては自己責任になります。各自保険にご加入の上ご参加ください。
- ▲問/茅野市テニス協会 小尾
☎080-3511-7355
E-mail: todo-tc@outlook.com

■司法書士による借金・債務整理無料電話相談会

- ▲日時/8月8日(土)10時～16時
- ▲相談例/借金の毎月の支払のせいで生活が苦しい、業者から・弁護士から・裁判所から郵便が届いた、ネットで見つけた「借金減額」を依頼したが楽にならないなど
- ▲相談料/無料
- ▲その他/秘密は厳守します。
- ▲相談番号/☎0120-448-788
(無料、当日のみの専用番号です)

■滞在型リゾート「蓼科」で千駄刈を探ろう!

- ▲日時/9月19日(土)10時～15時
- ▲場所/茅野市千駄刈自然学校
- ▲内容/「標高1800mの千駄刈の森を楽しむ」
GEO講座・千駄刈の森の地形の成り立ち、八ヶ岳火山の歴史と蓼科高原の地質を分かりやすく現地で説明します。
- ▲講師/信州大学理学部 高橋康先生
- ▲参加費/大人2,000円
子ども1,000円
- ▲持ち物/筆記用具、昼食、歩きやすい靴と服装
- ▲申込方法/1週間前までに、HPに記載の申込みフォーム(QRコード)からお申し込みください。
- ▲問/NPO法人蓼科八ヶ岳国際自然学校
☎0266-67-1115
E-mail: office@tyins.or.jp



■子ども・舞台・フェスタ@八ヶ岳

- ▲日程/8月8日(土)～12日(水)
- ▲会場/茅野市民館、八ヶ岳自然文化園
- ▲内容/5日間で8作品、子どもたちに生の舞台を届ける、子ども・舞台・フェスタ@八ヶ岳を開催します!
- ▲参加費/子ども1,000円
大人2,000円
- ※12日の「その後のうさぎの物語」は、子ども1,500円、大人2,500円
- ※当日券は500円増し。
- ▲申込/公演詳細・お申し込みはQRコードから。
- ▲問/NPO法人 子どもと文化のNPO Art.31
☎78-3152
携帯: ☎090-3013-7526
E-mail: info@art31project.com



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
- 10月号に掲載希望の場合は8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)

Editor Note 編集後記

今月は、障害の手帳をお持ちの方の生活や就労を支える様々なサービスとそれを利用する方々の声について特集しました。今回は、なるべく生の声を届けたいと、レイアウトや書き方を工夫しながら特集を制作しました。この特集が、「お互いを知ること」の一助となれば嬉しいですね。さて、今年の8月8日は、令和8年8月8日という縁起が良い日付となっていることはご存知でしょうか。

仕事柄、当日は、婚姻届の提出が増えるのではと話題になることもあります。また、当日はどんばんの開催日でもあり、なんと、翌日は選挙の投票日となる見込みです。暑い夏に負けないよう、しばらく踏ん張る日が続きそうですね!

(編集担当)

CHINO

次号(広報ちの9月号)
の発行日は、

8月20日(木)

を予定しています。

広告

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(株)デンソーウェブの登録商標です。