

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

9

令和8年
2026

NO.987

みんなでどろんこ遊び～!!

●掲載内容

令和9年度保育園等入所受付

地震に備えよう

家庭ごみの有料化をご存じですか



Contents

- 04 令和9年度保育園等入所受付
- 06 令和8年度茅野市表彰式
- 07 地震に備えよう
- 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 家庭系ごみの有料化をご存じですか
- 10 大腸がん検診
- 11 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 のらざあ通信
- 24 シニア情報
- 26 こども通信
- 29 国保だより・国民年金だより
- 30 健康体操・病院コラム
- 31 フォトニュース
- 32 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 34 地元観光のススメ・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板・編集後記

／ 今月の写真



北山に広がる黄金色の草原

表紙の写真は、保育園のどろんこ遊びの写真です。汚れなどといわず、天真爛漫にどろんこで遊ぶ子どもたちからは、見習わなければならないエネルギーを感じました。

目次の写真は、北山に育つお米の様子です。黄金色に広がる風景からは、季節の移り変わりや自然の豊かさを感じますね。



9月の納税等
納期限 9月30日(水)

固定資産税・都市計画税（3期）
税 務 課 ☎72-2101（内線 175～178）

国民健康保険税（4期）
保 険 課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（9月分）
上下水道課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（9月分）
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

保育料等（9月分）
幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（3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。



8月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,640人 （+51）

男 27,400人 （+19）

女 27,240人 （+32）

世帯数 25,197世帯 （+51）

※（ ）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



**2026年度ロングモント市・茅野市姉妹
都市交流事業 茅野市派遣団出発式**

令和8年7月7日（火曜日）、市民活動センター
ゆいわーく茅野において、「ロングモント市・茅
野市姉妹都市交流事業 茅野市派遣団出発
式」が行われました。
この日の出発式では、ロングモント市で発表す
る「茅野市の紹介プレゼンテーション」を、市
や学校関係者、保護者の前で発表しました。

入所受付の方法

1 保育園を探す・選ぶ

保育園等の様子や保育の内容を紹介しています。また、未就園児交流の様子や予定も確認できます。

保育園紹介

保育園紹介のホームページはこちら！



未就園児交流

未就園児交流のホームページはこちら！



2 書類の配布・準備 期間：9月1日（火）～9月18日（金）

『保育園等入所の手引き』を参考に、書類の作成と「保育を必要とする事由」の確認書類を準備してください。配布期間終了後は、市役所で配布しています。

場 所	時 間
茅野市役所（6階 幼児教育課・72番窓口）	8時30分～17時15分（平日のみ）
公立保育園（14園）・私立認定こども園（5園）	9時30分～15時（平日のみ）
0123広場（パルピア3階）	10時～17時（木曜日は休館）



各種申請様式は
こちらから印刷
できます

3 入所受付 期間10月6日（火）～10月24日（土）

令和9年度の主な変更点

- 1 受付会場を19か所から12か所に集約しました。
- 2 0歳児の入所受付は茅野市役所6階 幼児教育課窓口で受付（書類の提出）を行い、面接は行いません。

- 内 容 受付・面接（お子さんと一緒にお越しください。）
- 持ち物 「保育園等入所の手引き」でご確認ください。
- その他 できるだけ入所希望園の会場で受付してください。

※認定こども園に「1号認定児童」として入所を希望する場合は、必ず希望園で受付をしてください。

【認定こども園】信学会どんぐりの森こども園、信学会わかばの森こども園、
ようち認定こども園、ちのせいぼ幼稚園、野あそび保育ささはら

《入所受付日程》

受付日	時間	会場	入所希望園
10月6日（火）	16:30～17:30	豊平保育園	豊平保育園
10月10日（土）	9:00～10:30	宮川保育園	宮川保育園、宮川第二保育園、金沢保育園
	14:00～15:30	玉川保育園	玉川保育園、泉野保育園、小泉保育園
10月14日（水）	9:30～10:30	ちのせいぼ幼稚園	ちのせいぼ幼稚園
	14:30～15:30	野あそび保育ささはら	野あそび保育ささはら
10月16日（金）	16:30～17:30	湖東保育園	湖東保育園
10月17日（土）	9:00～10:30	信学会どんぐりの森こども園	信学会どんぐりの森こども園
	14:00～15:30	信学会わかばの森こども園	信学会わかばの森こども園、みどりヶ丘保育園
10月23日（金）	9:00～10:30	北山保育園	北山保育園
	16:30～17:30	米沢保育園	米沢保育園
10月24日（土）	9:00～10:30	ちの保育園	ちの保育園、中大塩保育園
	14:00～15:30	ようち認定こども園	ようち認定こども園、中央保育園

ちのせいぼ幼稚園 入所説明会

- 9月30日（水）10時
- 詳しくは、園にお問い合わせください。
- ☎72-3512

4 入所の決定（令和9年2月中旬）

※各園の年齢別受入人数を超える申し込みがあった場合は、
第一希望以外の保育園等に入所していただく場合があります。

令和9年2月中旬に「保育所（園）入所承諾書」を郵送または保育園等を通じてお渡します。



問い合わせ
幼児教育課 幼児教育係
☎72-2101
(内線 622・623)

令和9年度（令和9年4月1日～令和10年3月31日）に、保育園・認定こども園（以下「保育園等」という。）の入所を希望する児童の受付が10月から始まります。

- ① 現在、保育園等に入所している児童は、10月頃に保育園等から別途お知らせします。
- ② 令和9年度、初めて入所を希望する児童は、以下の手順で入所受付を行ってください。



入所受付の
ホームページ
はこちら！

対象児童

令和9年4月1日現在、生後6か月～5歳の児童で、保護者が「保育を必要とする事由」に該当する場合
※3歳以上で「保育を必要とする事由」に該当しない場合は、1号認定として入所できます。

《保育の必要性の認定》

認定区分	対象年齢 （令和9年4月1日現在）	保育を必要とする事由
1号認定	3歳～5歳	なし
2号認定	3歳～5歳	あり
3号認定	6か月～2歳	あり

《保育の利用を必要とする事由》

- 就労
- 妊娠・出産
- 保護者の病気
- 育児（3歳未満時に限る）
- 求職活動
- 就学 など



保育時間や料金は、「保育の利用を必要とする事由」や保護者の状況によって決まります。

要チェック！

あなたも令和8年10月からの入所受付が必要です！

- 1 令和9年度の途中から入園したい（例）令和9年6月から預けたい
- 2 仕事復帰等により、令和10年度の4月1日から1日保育園に預けたい
※令和10年3月1日から入園して慣らし保育が必要になります。
- 3 これから出産予定で、令和9年度中に保育園に預けて仕事復帰したい
- 4 茅野市外の保育園に預けたい（広域入所）
➡ 幼児教育課に直接ご相談ください。

【広域入所の条件】

- ①保護者双方が茅野市外に勤務し、開所時間内に送迎ができない
- ②里帰り出産



右記の保育園に入園希望の場合は直接園に
お問い合わせください。

●しゃれんどきっず園
☎82-8066

●牧場ようちえん ぽっこ
☎090-3442-0178（上村）



令和 8 年度茅野市表彰式

～市の発展にお力をいただいた方々を表彰～

問 総務課 行政係
☎72-2101 (内線 132)

令和 8 年度茅野市表彰式が、8 月 3 日 (月) に市役所大ホールで行われました。茅野市表彰式は、市政や公益、教育文化などの発展に功績のあった個人や団体を顕彰するものです。

自治功労・産業功労・社会福祉功労・環境功労・教育文化功労として市長表彰が、また、篤志寄付をいただいた個人・団体に市長感謝状が贈られました。

茅野市表彰式表彰者 (敬称略)

◇自治功労

柳 澤 源太郎 (地方自治の振興)
品 川 博 和 (地方自治の振興)
森 元 隆 (地方自治の振興)
矢 崎 敏 臣 (地方自治の振興)

◇産業功労

岡 本 猛 (地域の産業振興)
中 嶋 孝 興 (地域の産業振興)
伊 藤 英一郎 (地域の産業振興)
宮 坂 勝 (地域の農業振興)

◇社会福祉功労

安 藤 親 男 (地域福祉の推進)
宮 下 莊治郎 (保護司の活動)
堀 内 泰 次 (保護司の活動)

◇環境功労

岩 下 ふみ子 (循環型社会の形成)

◇教育文化功労

西 村 由記子 (家庭教育カウンセラー)
櫻 井 哲 (学校医)

◇篤志寄付

黒 川 宰 (観光事業寄付金)
矢 崎 勝 利 (教育事業寄付金)
伊 藤 勝 (一般寄付金)
明治安田生命保険相互会社松本支社 支社長
本 多 將 之 (一般寄付金)
南新電気工業株式会社 代表取締役社長
金 子 好 成 (一般寄付金)
合資会社 親湯温泉 代表取締役社長
柳 澤 幸 輝 (観光事業寄付金)
茅野市金沢財産区 議長
原 田 清 司 (壁掛けエアコンの寄贈)
諏訪信用金庫 理事長
田 中 輝 明 (図書カードの寄贈)

◇感謝状贈呈者

(令和 7 年 8 月 2 日～令和 8 年 7 月 31 日)

市政発展のため、多額の寄附をいただいた次の方々に感謝状を贈呈いたしました。

国際ソロプチミスト諏訪 会長

長 田 幸 子 (令和 7 年 11 月 27 日贈呈)

セイコーエプソン株式会社 代表取締役社長

吉 田 潤 吉 (令和 8 年 1 月 14 日贈呈)



地震に備えよう

問合せ

危機管理防災課
☎72-2101(内線182)

市内には地震発生の確率が高い糸魚川—静岡構造線断層帯が横断しており、大規模地震発生に対する備えが必要となります。
自助・共助・公助が一体となって災害に備えましょう。

1 家庭でできる防災対策 【自助】

家の中の安全を確認しよう

- 家具や家電製品はその場に合った固定用具で正しく固定しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムをはりましょう。
- 寝室や子ども部屋等には倒れてくる家具を置かないようにしましょう。
- 安全避難のため、出入口や通路に物を置かないようにしましょう。

家庭内で防災について話そう

避難先、災害時の連絡要領を話し合っておきましょう。

非常時持出品を準備しよう

非常時持出品 …… 避難する際の最低限の所持品

- 非常時持出品は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

食料、水、生活用品、
救急・衛生用品、
貴重品など。



- あなたにとって必要なものは何か？
それぞれの家庭で考えましょう。



毎日飲まなければならない薬など。



- 枕元3点セットを用意しましょう。

——— 枕元3点セット ———



懐中電灯

スリッパ

ホイッスル



2 地域でできる対策 【共助】

災害が発生したときには、地域住民が互いに協力して防災活動を行うことが重要です。

自主防災組織は、自分たちの地域を自分たちで守るため、主に区、自治会単位で組織された共助の中核組織です。お住いの地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。

自主防災



3 茅野市総合防災訓練 【公助】

市では、大規模地震の発生を想定した訓練を実施します。

▶日時 9月6日(日) 午前8時30分から

▶場所 長峰中学校

▶内容 災害対策本部設置訓練、避難所開設訓練、倒壊家屋からの救出訓練 ほか

※9月6日(日)午前7時10分に防災訓練のためのサイレンを流しますが、訓練ですのであらかじめお知らせします。





『行財政改革プラン2023』(優先改革事項)の令和7年度の進捗状況をお伝えします

取組完了

令和7年度は新たに2項目が取組完了になりました

取組項目	取組内容	取組成果や今後の方向性
蓼科有機センターの譲渡	土地の返還要求があったことによる施設の無償譲渡	解体費用の市負担ゼロ (土地のスムーズな返還完了)
サンコーポラス旭ヶ丘の民営化	基本的に「市直営で継続」する方針決定 ※民間譲渡の可能性は残す	移住希望者の受け皿として活用

取組継続(一部抜粋)

取組項目	取組内容	取組成果や今後の方向性
地区コミュニティセンターの拠点数と人員体制の見直し	宮川地区コミュニティセンター事務室を中央公民館に移転	・コミュニティセンター所長と公民館長の兼務 ・事務経費の削減
市民活動センターと中央公民館の組織と機能の統合	市民活動センターの所管部署(旧パートナーシップのまちづくり推進課)と中央公民館を統合し、令和8年度から自治・協働課としてスタート	・市民活動センターと中央公民館の連携強化 ・市民活動の支援体制を整理 ・区・自治会活動の一体的支援
保育園の民営化・適正配置の検討	公共施設再編計画の見直しの中で、地区に複数ある保育園は集約化を検討する方針の決定	少子化による園児の減少や保育士不足を見据えた検討の加速化
地区こども館の運営方法の見直し	開館時間等の見直しの検討	各地区との協議のうえ、令和8年9月以降、準備が整った地区こども館から見直しの実施
温泉施設の集約や民営化	サウンディング調査を実施し、今後の方針決定	即時譲渡ではなく、指定管理を継続しながら、民間譲渡に向けた課題の検討
ふれあい保健福祉事業の精査	ふれあい保健福祉事業検討会議の開催	真に必要な人にサービス決定をする仕組みの構築
	利用実態に基づく事業の見直し	機能訓練事業の廃止
スケートセンター・ゴルフ練習場の施設維持や運営方法の検討	行財政審議会からの答申内容(継続する場合の付帯意見)の検討	令和8年度方針決定 (※次号掲載予定)

現在残っている改革項目は、公共施設に関する項目が多くを占めており、市民生活等への影響も大きいことから慎重に検討を進める必要があります。時間を要する難しい取組になりますが、持続可能な茅野市であり続けられるよう着実に改革を進めていきます。

『行財政改革プラン2023』の詳細はバックナンバー「Vol.4」をご覧ください。



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

未来のごみ処理を、みんなで考えませんか？

家庭系ごみの有料化を ご存じですか



ごみ処理には、今まで以上に多くの費用がかかっています。

将来にわたり安定したごみ処理を続けるため、
「家庭系ごみの有料化」について検討を進めています。

ごみの減量・資源化
で持続可能な未来へ



なぜ「家庭系ごみの有料化」が必要なの？

1 ごみ処理のコストが あがっています

- ▶ 燃料費や維持管理費の高騰により、ごみ処理にかかる費用は年々増えています。
- ▶ ごみ処理にかかる費用のほとんどが税金で賄われている現在の仕組みでは、分別に取り組むメリットが見えにくくなっています。
- ▶ ごみの有料化では、ごみを多く出す人ほど費用を負担し、分別などごみの減量に取り組む人ほど負担を少なくする仕組みを作ります。

今後も安定した収集・処理を続けるためには、新たな財源確保とごみ減量に向けた取り組みを進めていくことが必要です。



2 国の補助金活用 に必要です

- ▶ 諏訪南清掃センターは稼働から28年が経過しています。焼却施設の一般的な耐用年数は20年から30年と言われており、施設の更新が迫ります。
- ▶ 新しいごみ処理施設の整備には、国の補助金を活用する予定です。
- ▶ 補助金の交付を受けるためには、「家庭系ごみの有料化」を検討することが条件の一つになっています。



補助金の活用



補助金を活用することで、
地域の負担軽減につながります。

！ 有料化＝増税ではありません

ごみの減量・資源化を進めるための制度です。排出量に応じた費用負担とすることで、公平性の確保にもつながります。

3 ごみを減らして 施設をコンパクトに

- ▶ 有料化によって、ごみ減量への意識向上が期待されます。
※実施済みの地域では、平均して1～2割程度ごみが減っています。
- ▶ 持ち込まれるごみの量が減れば、新しい焼却施設の規模を適正化することができるため、建設費や将来の維持費を抑えることができます。

ごみ減量による効果のイメージ



ごみ減量



施設の
適正化



建設費・
維持費の抑制

限られた財源を将来世代に残すためにも、今から取り組むことが大切です。



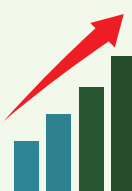
ごみ処理を とりまく 現状

諏訪南清掃センターは、稼働から28年が経過しています。焼却施設の一般的な耐用年数は20年から30年と言われており、施設の更新が迫ります。



さらなる減量が必要です。

1人1日あたり
のごみ排出量
は横ばいと
なっています。



ごみ処理に
かかる費用
は、今後も
増加が見込
まれます。

県内でも約8割の自治体で家庭系ごみが有料化されています。
(収集、持ち込み共に無料で実施しているのは77市町村のうち、11市町村です。)

皆さまのご意見をお聞かせください

家庭系ごみの有料化について、今後の制度設計の参考とするためにアンケートでご意見をお伺いします。将来のごみ処理のあり方を考える大切な調査です。ご協力をお願いいたします。
(詳細は折り込みのアンケート用紙をご覧ください。)

回答方法 右の二次元コードからアクセスし、
ご回答ください。

回答期限 2026年9月30日(水)まで

所要期限 約10～15分程度

スマートフォンで
簡単に回答可能！



お問い合わせ

諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課 ☎0266-71-1633 (平日8時30分～17時15分)
E-mail: suwaminami.sc@city.chino.lg.jp

詳細はホームページでもご覧いただけます！

諏訪南行政事務組合 ごみ有料化検討

大腸がん検診 (病医院)

大腸がん検診は、あなたの未来を守ります。

忙しい毎日でも、自宅で簡単に受けられます。

大切な人の
未来のために
できること。
♡

大腸がんは…

- ✓ 日本人に多いがんのひとつ
- ✓ 初期は自覚症状が少ない
- ✓ 早く見つければ治療できる可能性が高い

でも…

早期発見なら、**約9割以上**が治療できると言われています。

だからこそ、症状がなくても検診を受けることが大切です。

検査内容



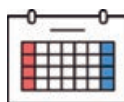
便潜血反応検査
(検便)

対象者



35歳以上の方

期間



令和8年
10月31日まで

場所



指定医療機関

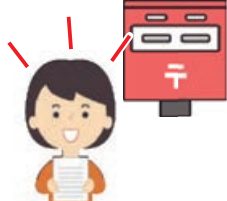
自己負担額



200円

検査の流れ (4ステップ)

1



申込みをすると
検診票が届きます

2



受たい医療機関へ
検診票を持っていき、
検査容器と交換する

3



もらった検査容器に便を
とり、②の医療機関へ提
出する

4



約1ヶ月半後に
結果が自宅に届きます

お問い合わせ

健康づくり推進課
(健康管理センター)

82-0105

お申し込み方法

お電話または申込フォーム (QRコード) から
お申し込みください。



NHK総合 あしたが変わるトリセツショー 「がん対策のトリセツ2026」

2026年9月3日 (木) 午後7時30分～
放送予定です。

がん検診についての特集です。ぜひご覧ください！

希望の虹プロジェクトとは

NHKや全国自治体と協働して、がん検診の受診率向上を目指す取り組みを実施しています。
茅野市もこのプロジェクトに参加し、受診率向上を目指します。



あなたの“もしも”を防ぐために
今年の大腸がん検診、忘れずに受けましょう。

第71回茅野市総合体育大会

※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。

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

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)

競技種目	期 日	会 場	申込期限	申し込み・問合せ先	そ の 他
グラウンドゴルフ	9月1日(火) 9時～	自由広場	当日までに申し込み (当日申込可)	理事長 大澤 義治 ☎080-5109-2237	市内在住・在勤者なら誰でも可
バスケットボール	10月4日(日) 8時～	総合体育館 (メイン・サブ)	9月11日(金) 17時まで	事務局 渡邊 大 ☎090-7849-2922	中学生以上。市内在住・在勤者のチームで 指定の用紙でお申し込みください。
サッカー 【小学生1・2・3年】	9月26日(土) 8時～	弓振公園	8月31日(月) まで	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。 大会実施要項は参加チームへ事前に配布 予定です。
ウォーキング	9月16日(水) 7時20分集合(茅野駅)	茅野市～猿捨棚田	9月9日(水) まで 【当日参加も可能です】	事務局 ハイスポーツ ☎72-2646	詳細は、事務局までお問い合わせください。 弁当持参、電車代は各自実費負担
杖道	9月12日(土) 17時～	ちの地区コミュニ ティセンター体育館	9月5日(土) 17時まで	理事長 湊谷 秀幸 ☎090-8499-0761 E-mail: suwajodokai@gmail.com	小学生高学年～大人(男女問わず) 電話またはメール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 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	9月17日、10月15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、ボッチャ、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	9月14日、10月26日 いずれも月曜日 19時～20時	20名	永明小学校体育館	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	10月3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
登山 守屋山・松尾峠口	9月26日(土) 8時30分～12時	15名	守屋山	松尾峠口より登山 玉川コミュニティセンターに集合
秋のニュースポーツ教室	9月10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
秋のモルック教室	10月4日(日) 9時30分～11時30分	10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

こころの健康づくり

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

セルフケアでこころを健康に

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。ストレスとうまくつきあうためのポイントをご紹介します。

気づく 不眠、肩こり、不安感、生活リズムの乱れなどは、もしかしたらストレスが原因かもしれません。

休む こころの疲れを感じたら、こころとからだをしっかりと休ませましょう。睡眠が大切です。ゆったりお風呂に入るのもおすすめです。

生活習慣を見直す 十分な睡眠、規則正しい食事、体を動かすことで生活リズムを整えましょう。

ストレス解消 仕事などを忘れられる時間をつくりましょう。自分の好きなことで気分転換をしましょう。旅行、映画を見る、読書、料理、趣味などどんなことでも構いません。

考え方の整理 気になっていることをノートに書き出してみる又は他の人に話をしてみましょう。気持ちの整理ができるきっかけになります。

問題や悩みは、ほかの人にきいてもらうだけでも心が軽くなるものです。自分で気づかなかったことが見えてきたり、解決方法が見つかることもあります。家族や友人など身近な人に相談するほかに、相談窓口もあるので、必要に応じて利用をおすすめします。

電話相談窓口

長野県精神保健福祉センター(こころの健康に関する相談)

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

こころの健康相談統一ダイヤル

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

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

いのちの電話(電話をとおして共に考え感じ援助します)

長野 ☎026-223-4343(年中無休11:00～22:00)

松本 ☎0263-88-8776(年中無休11:00～22:00)

よりそいホットライン(どんな悩みにも寄り添います)

☎0120-279-338(年中無休24時間)

諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

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

市の相談窓口 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始除く)

健康づくり推進課(健康管理センター内)

☎0266-82-0105 ※こころの健康相談の紹介等

東部保健福祉サービスセンター【地域】玉川・豊平・泉野

☎0266-82-0026

西部保健福祉サービスセンター【地域】宮川・金沢

☎0266-82-0073

中部保健福祉サービスセンター【地域】ちの・米沢・中大塩

☎0266-82-0107

北部保健福祉サービスセンター【地域】北山・湖東

☎0266-77-3000

厚生労働省では、相談窓口や自殺対策の取組などを掲載しているサイトを設けています。悩みを持つ方、メンタルヘルスをより深く理解したい方は、アクセスしてみてください。



まちづくり懇談会

☎ 秘書広聴課 秘書広聴係 ☎72-2101 (内線121・122)

まちづくり懇談会 (通称「まち懇」) では、市長と膝を交えて語り合う機会として、毎年、多くの市民の皆さんにご参加いただき意見交換を行っています。

今年度は、次のテーマと日程により、福祉、医療、教育の各分野の将来像を見据えるなかで、これからのまちづくりや茅野市の未来について語り合います。

▶テーマ 「私たち一人ひとりがつくる茅野市の未来」

No.	開催日	会 場	時 間
1	9月30日(水)	米沢地区コミュニティセンター	19:00~20:30
2	10月1日(木)	豊平地区コミュニティセンター	
3	10月6日(火)	玉川地区コミュニティセンター	
4	10月7日(水)	泉野地区コミュニティセンター	
5	10月13日(火)	金沢地区コミュニティセンター	
6	10月20日(火)	湖東地区コミュニティセンター	
7	10月21日(水)	北山地区コミュニティセンター	
8	10月27日(火)	中大塩地区コミュニティセンター	
9	10月28日(水)	ちの地区コミュニティセンター	
10	11月6日(金)	宮川地区コミュニティセンター	

information

大迫力の富士山を見よう！ 市民登山 竜ヶ岳ハイキング

申込・問 茅野山岳会事務局 ☎78-4750 FAX:78-4760
E-mail: chinoalpineclub@gmail.com

▶日時 **10月18日(日)** 6時~17時
※集合時間および登山計画等の詳細については、参加者による事前説明会(10月8日(木) 19時から、中央公民館)にて行います。

▶場所 【集合・解散】 茅野市役所
【登山場所】 本栖湖キャンプ場~竜ヶ岳~(別ルートにて) 本栖湖キャンプ場

▶内容 ルート上からは美しい湖水と雄大な富士山を満喫でき、登りやすい富士山西麓を代表する山です。全行程4時間程度。道中に危険な箇所はありません。

▶料金 5,000円(交通費・保険・事務通信費・写真)
※参加費は事前説明会で集金します。

▶定員 40名(定員になり次第締め切り)

▶申込方法 9月30日(水)までに、氏名・生年月日・住所・電話番号・血液型を記入し、FAX、お申込フォーム(QRコード)のいずれかでお申し込みください。

※グループで参加の場合は、代表者をお知らせください。フォーム応募の場合には各自で入力いただき、代表者の方はグループメンバー構成をお知らせください。



申し込みはこちらから！

受講生募集

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和8年度中期講座

8月25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	場 所	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】	9月7日~11月30日 毎週月曜日 10:00~11:30	和室	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】	9月7日~11月30日 毎週月曜日 13:30~14:45	多目的ホール	25名	10回 7,000円
簡化二十四式 太極拳 【講師:笠原一代】	9月8日~12月1日 毎週火曜日 10:00~11:30	多目的ホール	30名	10回 7,000円
元気に楽しくトータルボディワーク! 【講師:町田美和】 【MWメソッド】	9月9日~11月18日 毎週水曜日 10:00~11:30	多目的ホール	25名	10回 7,000円
ZUMBA (ズンバ) 【講師:笠原典子】	9月10日~11月12日 毎週木曜日 10:30~11:30	多目的ホール	25名	10回 7,000円
血行促進ストレッチ&全身健康体操 【講師:吉川章子】	9月18日~10月23日 毎週金曜日 10:00~11:00	和室	15名	5回 3,500円
ステップ台で 良い動き! 良い使い方! 【講師:百瀬すみれ】 【MWメソッド】	9月11日~10月23日 毎週金曜日 13:30~14:45	多目的ホール	25名	7回 4,900円
英語で仲良くなろう 【講師:松木美代子】	9月10日~11月19日 毎週木曜日 13:30~15:00	会議室3	18名	10回 7,000円

※多目的ホールには、冷房設備がないため、9月~10月は暑さが予想されます。ご理解のうえお申し込みいただき、各自熱中症対策をお願いいたします。

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245



第29回 小津安二郎記念 蓼科高原映画祭

●開催日

2026年 9/26(土) ▶ 27(日)

小津安二郎から21世紀の映画へ

実行委員会事務局 / 茅野市役所 観光課

〒391-8501 長野県茅野市塚原2-6-1

TEL.0266-72-2101 (内線422、423) FAX.0266-72-5833

蓼科高原映画祭

検索



小津監督が一貫して描き続けた「家族」をテーマに「小津」の精神を
念頭に置きながら珠玉の映画上映、ゲストによる舞台トークを繰り広げます。

上映スケジュール、最新情報はホームページへ!

チケットガイド
チケット販売日、
販売所は
ホームページにて

【一 般 (大学生以上)】

1回券 前売券 1,200円
当日券 1,400円
回数券 (1回券×4枚綴り) 4,000円

【高 校 生】

1回券 前売券・当日券共 800円
【小・中学生】 ※未就学児は無料
1回券 前売券・当日券共 500円

会場

●茅野市民館 茅野市塚原 ☎82-8222
●新 星 劇 場 茅野市仲町 ☎72-2310
●無 藝 荘 蓼科観光協会 ☎67-2222

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



4月以降転入の方へ

令和8年度、带状疱疹定期予防接種の対象となる市民の方には、4月にご案内をお送りしています。4月以降、茅野市に転入してきた方で、下記の対象年齢にあてはまり、転入前に定期接種を受けていない場合は、助成が受けられます。接種を希望する方は、担当までご連絡ください。

▶対象 S36.4.2～S37.4.1生の方、S31.4.2～S32.4.1生の方、S26.4.2～S27.4.1生の方、S21.4.2～S22.4.1生の方、S16.4.2～S17.4.1生の方、S11.4.2～S12.4.1生の方、S6.4.2～S7.4.1生の方、T15.4.2～S2.4.1生の方 ※定期接種として受けられるのは今年度のみです。

▶期間 令和9年3月31日まで（休診日を除く）

※組み換えワクチンは、2か月間隔で接種となりますので、1回目を令和9年1月中に接種する必要があります。ご注意ください。希望する方は、お早めにご連絡ください。

今年度定期接種対象の方へ

▶補助額 組み換えワクチンの自己負担額の目安は以下のとおりです。
送付しているご案内の自己負担額の標記が分かりにくくなっていたこととお詫びします。

	課税状況	1回分の公費助成額	自己負担額の目安	接種回数
組み換え ワクチン	課税世帯	6,000円	1回につき16,000～18,000円前後（2回で32,000円～36,000円前後）	2回
	非課税世帯	11,000円	1回につき11,000～13,000円前後（2回で22,000円～26,000円前後）	
	生活保護世帯	22,000円	1回につき0～2,000円前後（2回で0円～4,000円前後）	

information

公有財産を公売します

申込・問 諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課 ☎0266-71-1633

諏訪南行政事務組合では、物品の有効利用と財源確保のため、一般競争入札により組合が所有する下記の物品を売却します。入札参加希望の方は、必ず現物確認をお願いします。

入札参加申し込みの手続きや資料の配布については諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課（諏訪南清掃センター内）で行っています。詳しくはお問い合わせください。

- ▶公売物品 ●物品 油圧ショベルローダー 1台
●製造元 トヨタ
●型式 3SD25
●製造番号 3SD25-11635
●製造年月 平成9年2月
●使用時間 7583.6時間（令和8年4月10日現在）
●予定価格（最低売却価格）200,000円

▶公売方法 一般競争入札

▶申込受付期間 8月21日（金）～9月14日（月）

▶入札会 日時：9月17日（木）14時～
場所：議会棟大会議室



▶申込 上記連絡先（諏訪南行政事務組合 廃棄物施設課）までお問合せください。

2026クリーンレイク諏訪 ふれあいまつり

問 長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

▶日時 9月12日（土）10時～15時

▶場所 クリーンレイク諏訪（豊田終末処理場）

▶料金 無料

▶開催イベント

普段は入ることのできない下水処理場を一般開放！
ご家族で楽しめる企画をたくさんご用意しています！

- 処理場見学（水処理・ろ過水槽）
- 下水道の清掃体験
- 楽しい実験・観察
- 軽食等の販売（キッチンカー）
- 働く車の展示
- 書道パフォーマンス など

9月12日（土）から配布開始！
今年も来場された方にマンホールカードをプレゼントします！



その他詳細は
ホームページから

information

ルールを守って下水道を正しく使いましょう 9月10日は下水道の日

問 上下水道課 下水道管理係 ☎72-2101（内線 654・657）

下水道は見えなくて大切な役割を果たしています。誤った使い方をするとう詰まりが発生するなど、下水道が使用できなくなることがあります。ルールを守って使用していただくよう市民の皆さんのご協力をお願いします。

1 トイレtpーパー以外は流さない

トイレtpーパー以外のティッシュtpーパーなどの水に溶けにくいものを流すと詰まりの原因となります。



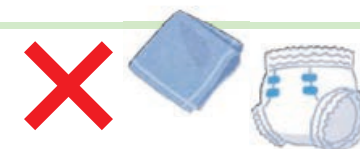
2 油を流さない

油は下水道で処理できません。水と油が化合すると、固まって下水管を詰まらせます。油を流さないようにしてください。



3 詰まるものは流さない

固いものや布類は、下水管やポンプ、処理場でも詰まりの原因となります。また、トイレに流せるという商品も大量に流すと詰まりの原因になります。紙おむつやおしりふきなどもつまりの原因となりますので流さないでください。



大雨時の節水要請にご協力ください

大雨時に下水処理場（豊田終末処理場）の能力を超えた流入があった場合に、節水をお願いすることがあります。低い位置にある下水道が使えなくなるといった影響があるための要請ですので、その場合はなるべく排水を控えてください。

講座 生涯スポーツ健康講座 「茅野市地域クラブコンプライアンス研修」

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- ▶日時 9月30日(水) 19時～20時10分
- ▶場所 茅野市総合体育館 ミーティング室
- ▶内容 「子どもを中心に考える指導の在り方」と題して、暴力やハラスメント防止について学びながら、子どもが安心して活動できる関わり方や環境づくりを考える研修です。
- ▶講師 南信教育事務所学びの共創課 スポーツ指導主事 大嶋 信一郎
- ▶対象 地域クラブで指導者・役員、学校関係者、保護者等
- ▶定員 30名
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 9月18日(金)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
※申込フォームで申し込みができない方は、電話・メールまたは総合体育館窓口で、お申し込みください。



イベント 茅野市ふらば～る大会

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399



- ▶日時 10月18日(日)
- ▶場所 茅野市総合体育館 メイン体育館
- ▶内容 ふらば～る(変形のボール)を使用する「ワンバウンドふらば～るバレーボール」の大会
- ▶参加資格 市内在住、在勤、在学者
- ▶チーム編成 監督、コーチ各1名(選手兼任可)、選手6～10名(うち女性2名以上)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 体育館用のシューズ(必須)
- ▶申込 9月18日(金)17時までに、所定の申込書にて、スポーツ健康課へ申し込んでください。
- ▶その他 代表者会議および組合せ抽選会を10月1日(木)19時から茅野市総合体育館会議室にて行います。

イベント 第36回 茅野市農業祭 (第22回JA信州諏訪農業祭)

問 農林課 農政係 ☎72-2101(内線404)
JA 信州諏訪 茅野中央支所 ☎72-2141



- ▶日時 9月19日(土) 8時30分～13時頃
- ▶場所 茅野市運動公園
- ▶内容 ●アルパカふれあい体験
●アンパンマンショー
●姉妹都市農水産物販売(水産物、果物など)
●地元農産物の直売
●木工教室
●福引き など
- ▶その他 駐車は指定の駐車場へお願いします。

お知らせ 茅野駅東口での一般車送迎時における周辺駐車場利用のお願い

問 都市計画課 都市計画係 ☎72-2101(内線532)

茅野駅東口には、駅利用者送迎のため、多くの送迎車が集まります。茅野駅東口ロータリーの駐車スペースは限られており、特に夕方の送迎時間帯に、ロータリー外の市道に駐車して乗降することで、安全な通行の妨げになっています。送迎の際は、下記の市営駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。



講座 ファミリー・サポート・センター 「援助会員」養成講習

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線614)

- ▶日時 10月8日(木) 10時～15時
10月17日(土) 10時～17時15分
10月22日(木) 10時～17時
10月29日(木) 10時～16時30分
11月5日(木) 10時～14時
※全5日の連続講座です。
- ▶場所 茅野市役所会議室および茅野消防署ほか
- ▶内容 ファミリー・サポート・センターは、「子どもを預かってほしい人」と「子育てのお手伝いがしたい人」が会員となり、会員間で子育ての助け合いを有償で行っています。この講座は、援助会員として活動するための講座です。
- ▶対象 茅野市在住の活動に興味のある方、または活動をしたい方
- ▶料金 1,000円(テキスト代)
- ▶その他 講習内容は市ホームページ(QRコード)をご確認ください。
- ▶申込方法 9月30日(水)までにお申し込みください。



第42回茅野市こどもまつり

問 茅野市こどもまつり実行委員会事務局
こども課 こども係 ☎72-2101(内線612)

- ▶日時 9月12日(土) 12時30分～16時30分
- ▶場所 茅野市民館・ベルビア(マリオローヤル会館、0123広場、CHUKOらんどチノチノ)
- ▶内容 茅野市こどもまつり実行委員会では「第42回茅野市こどもまつり」を開催します。
小さな子どもから大きな子どもまで、みんなが参加できるコーナーとたくさんのプログラムを用意しています。
入場は無料ですので、子どもからおじいちゃん、おばあちゃん、ご家族、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。
- ▶料金 入場や体験は全て無料
- ▶その他 ・11時50分からオープニングイベントを市民館中庭にて行いますので、ぜひご参加ください。
・駐車場には限りがございます。近隣の方は徒歩にてお願いします。



information

お知らせ 最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付

問 社会福祉課 社会福祉係 ☎72-2101(内線318・319)

次の対象期間について、生活保護費の追加給付を行います。

- 1 平成25年(2013年)8月～平成30年(2018年)9月までの間に、生活保護を受けていた世帯
- 2 平成30年(2018年)10月～令和8年(2026年)3月の間に生活保護を受けていた方のうち、一定期間入院・入所していた方等がいる世帯

※現在生活保護を受けている場合申請不要
※現在生活保護を受給していない場合は、追加給付を受けるためには申請が必要です。対象の方には申請書を送りますが、転居等で届かない場合はお問い合わせください。

- ▶対象 期間内に茅野市で生活保護を受けていて、現在は生活保護を受けていない世帯(亡くなられた方は対象外です)

- ▶申込 郵送または窓口にて受け付け。



9 September

- 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）

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
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	3

★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】	10日(木)10時～、16日(水)14時～、29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】	1日(火)13時～17時 ※8/25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:佐藤 義彦 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	8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	17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	5日(土)、13日(日)、26(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(26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】	2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】	25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」	8日(火)正午～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ102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】	9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】	11日、25日(金)18時30分～20時30分 会場 社会福祉協議会相談室 問 茅野市社会福祉協議会 ☎73-4431

長野県救急安心センター「# 7 1 1 9」

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



長野県小児救急電話相談「# 8 0 0 0」

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

茅野市小児オンライン相談サービス

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



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

i 生涯スポーツ健康講座
「ストレッチ教室」

時 9月25日(金) 14時～16時
所 茅野市総合体育館 柔剣道場
内 ストレッチの正しい方法を学ぶ教室です。
講 鷹野和美 先生
対 市内在住・在学・在勤で18歳以上の方
定 20名
￥ 500円
持 運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物
申 8月20日(木)～9月18日(金)までに、申込フォーム(QRコード)からお申し込みください。
他 ※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)・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号をお知らせのうえ、お申し込みください。
問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

i AI乗合オンデマンド交通
「のらざあ」アプリ講習会

時 ①10月20日(火)、27日(火) 13時30分～15時30分
②10月23日(金)、30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 8月25日(火)～10月13日(火)までに電話でお申し込みください。
※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 介護保険制度説明会

時 9月9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 ・9月2日から10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 多留姫文学自然の里
「稲刈まつり」

時 9月26日(土)9時30分～正午(雨天中止)
所 多留姫文学自然の里「神田」
内 実りの季節になりました。多留姫文学自然の里では、稲刈り鎌を使って手作業で稲刈りを行ない、はぜにかけて干す「稲刈まつり」を開催します。申し込みは不要ですので、お友達やご家族そろってご参加ください。これまで田植えや稲虫まつりに参加されなかった方など、どなたでも参加可能です。
持 稲刈り鎌(ある人)、長靴、軍手、タオル、帽子、稲刈りができる服装(長袖など)
申 不要
問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線633)



i ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 報告会

時 9月10日(木) 19時～
所 ゆいわーく茅野 集会室
内 姉妹都市であるアメリカ合衆国コロラド州ロングモント市との交流事業に参加した中高生および引率者による報告会を開催します。茅野市での受入れや、ロングモント市を中心とした現地での交流活動、ホームステイ体験を通して得た学びや気づきを発表します。姉妹都市交流事業や国際交流に関心のある方のご参加をお待ちしています。
対 どなたでも
申 不要(無料)
問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線635)

i 第2回 読書ボランティア交流会

時 9月17日(木)10時～正午
所 茅野市図書館 2階会議室
内 読書ボランティアを対象に、読み聞かせを行う中で感じていることなどの情報交換とボランティア同士で読み聞かせを行います。
対 茅野市内の読書ボランティアにかかわる皆さん
定 30名
持 読み聞かせする本、筆記用具、飲み物
他 ※交流会の様子を撮影し、報道関係や広報紙等で活用する場合があります。不都合な点がありましたら、申し込みの際にお知らせください。
申 8月24日(月)から受付。電子申請(QRコード)または下記問合せ先までお電話によりお申し込みください。
問 茅野市こども読書活動応援センター ☎72-2101(内線635)

i すわちゅう健康教室

時 9月10日(木) 11時～11時30分
所 諏訪中央病院(1Fエントランスホール)
内 テーマ:「腸閉塞について」
腸閉塞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 茅野市議会意見交換会
まんなかに愛のある未来会議

時 第1回:9月26日(土)10時～11時30分
第2回:9月27日(日)10時～11時30分
第3回:10月2日(金)19時～20時30分
第4回:10月5日(月)19時～20時30分
所 第1回:湖東地区コミュニティセンター
第2回:玉川地区コミュニティセンター
第3回:ゆいわーく茅野 3階集会室
第4回:茅野市中央公民館 2階学習室
内 テーマ:「市民が描く茅野市の未来図」
市民の皆さんが主役です。暮らしの気づきや理想の未来を議員と気軽に語り合いませんか?皆さんの参加をお待ちしています。
対 市内在住・在勤・在学の方
￥ 無料
申 9月1日(火)～9月24日(木)までに電話、FAX、メールまたは電子申請(QRコード)でお申し込みください。
※会場準備のため事前申し込みをお願いしておりますが、当日参加も可能です。
問 茅野市議会事務局 ☎72-2101(内線352)
FAX 73-7936
E-mail gikai@city.chino.lg.jp

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 第280回 ほろ酔い勉強会

時 9月18日(金) 14時30分～16時
所 諏訪中央病院 講堂
内 テーマ:「知っているつもりで知らない脳卒中～FASTで学ぶ早期発見のポイント～」
講 脳神経外科部長 佐藤浩企
￥ 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)

i オレンジカフェ@諏訪中央病院ひだまりカフェ

時 9月26日(土) 10時～正午
所 諏訪中央病院内 ひだまりラウンジ
内 認知症の方やご家族、地域の方や専門職が気楽に集まりお茶を飲みながら語り合い、交流を楽しんだりくつろいだりする場所として「オレンジカフェ」を開催します。
対 認知症の方やその家族、支援する方
定 12名
￥ 100円
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)

Event&Lectures
イベント・講座

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 9月24日(木) 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、10月22日(木)、11月26日(木)を予定しています。
申 9月10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)

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

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 特設人権相談

時 9月3日(木) 10時～15時

所 茅野市役所7階 会議室

内 人権擁護委員の特設人権相談所を開
設します。

【相談内容】

毎日の暮らしの中で起こる様々な問題
例…いじめ・体罰・不登校・児童虐待・
女性・外国人への差別問題・セクハラ・パ
ワハラ・インターネットによる誹謗中傷など

￥ 相談は無料で秘密は堅く守られます。

申 不要(直接会場にお越しください。)

問 市民課 市民係

☎72-2101(内線256)

i 令和8年度 緑の募金運動 のお礼と報告

内 【募金総額】2,011,874円

ご協力ありがとうございました。

皆様からいただいた募金のうち、約7
割が茅野市へ事業交付金として配分さ
れ、市内各小中学校や公園、各区・自
治会などの公共施設の緑化、新入学児
童への記念樹の配布などの緑化推進事
業に役立てられます。

問 農林課 林務係

☎72-2101(内線405)

i 秋の全国交通安全運動

時 9月21日(月)～9月30日(水)

内 【ドライバーの皆さんへ】

9月は、観光シーズンで、県内外からの
観光客が増える季節です。また、これか
らの季節は日没が早くなるため、ドライ
バーの皆さんは、薄暮時間帯の早めの
ライト点灯、スピードを抑えた防衛運転
に心掛けるとともに、夜間はハイビーム
を効果的に活用しましょう。

【歩行者の皆さんへ】

薄暮時や夜間外出時は、車両の運転手
から気付いてもらうため、明るい服装
や反射材の使用を心掛けましょう。

また、道路横断時は「車は来ないだろ
う、止まってくれるだろう」と思うこと
なく、一旦止まり、目視による安全確認
をお願いします。

問 建設課 交通安全係

☎72-2101(内線512)

Information

お知らせ

i ペレットストーブ等の購入者 への補助金交付

内 【交付対象台数】5台

【補助率等】ペレットストーブまたはペ
レットボイラー本体の購入に要する経
費の2分の1以内(上限10万円)

【補助対象条件】

・ペレットストーブまたはペレットボイ
ラーは、県内に事業所又は代理店を有
する者から購入すること。なお、既に購
入、設置済みのものは、補助金対象外。
・使用するペレットは、県内のペレット
製造施設で製造されたもので、県産
材の利用促進のために県産伐材を利用
したものをを使用すること。

【受付場所】茅野市役所5階 農林課
林務係(62番窓口)

【受付の際に必要な書類】

・購入予定品の見積書の写し
・購入予定品の外観が分かるパンフ
レット等

【受付期間】8月28日(金)～9月11日(金)
※申込み台数が5台を超えた場合、抽
選にて交付対象者を決定します。

※9月14日(月)以降、申込みが対象台
数に満たない場合は、先着順。

申請手続き等の詳細については、下記
担当までお問合せください。

対 市内居住、もしくは事業所等を有する
個人または事業者(地方公共団体およ
び公共団体は除く)で、令和9年1月末
までに運転確認ができるように設置工
事を完了できる方

問 農林課 林務係

☎72-2101(内線408)

i 暮らしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

時 9月3日、10日、17日、24日

いずれも木曜日

10時～15時(正午から13時を除く)

相談時間は1時間

所 諏訪保健福祉事務所(諏訪合同庁舎2階)

内 失業、倒産、多重債務、家庭問題など
について弁護士が法律相談に応じ、あ
わせて保健師による心の健康を含めた
健康相談をお受けします。

￥ 無料

申 相談希望日の前週金曜日正午までに電
話でお申し込みください。

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課

☎57-2927

i オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 9月の開催予定

時 9月3日、10日、17日、24日

毎週木曜日 13時30分～15時

所 下記の地区コミュニティセンターで同時
開催

【中大塩、宮川、湖東、金沢(新規)】

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。通いやすい会場にお気軽
にご参加ください。

・会場、駐車場に限りがございますの
で譲り合いながらの参加をお願いい
たします。

・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 生涯スポーツ健康講座 「体力測定」

時 9月27日(日) 9時～正午

所 茅野市総合体育館 メイン体育館

内 体力測定を行い、体力年齢を算出し健
康のための運動指導を行います。

講 ファミリー健康体力向上アドバイザー

対 市内在住20歳～79歳までの男女

定 20名

￥ 無料

持 運動のできる服装、上履き、汗拭きタ
オル、水分補給用の飲み物

申 8月20日(木)～9月23日(木)までに、申
込フォーム(QRコード)からお申し込み
ください。

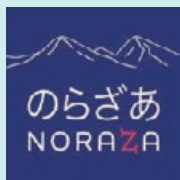
※申込フォームが利用できない方は、
電話または総合体育館窓口で、参加
者氏名(フリガナ)・性別・年齢・生年
月日・住所・電話番号をお知らせの
うえ、お申し込みください。

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係

☎72-8399

お申し込みは
こちらから





Vol.20

のらざあ通信



問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

「のらざあ」の基本情報

運行日 年末年始(12/30~1/3)を除く毎日

予約 乗車の1週間前から1時間前まで

運行時間 8時から19時まで
(最終予約は18時30分出発希望まで)

電話でのご利用

コールセンターまでお電話ください

電話番号 0266-78-6318

受付時間 7:30 ~ 17:30

アプリでのご利用

アプリをQRコードからダウンロードしてください。



iOS



アプリロゴマーク



Android

「のらざあ」の運賃改定のお知らせ

- 改定の背景** 事業環境の変化や物価・人件費の上昇などから運行経費が拡大する中、生活を支えるインフラとして、将来にわたり安定的な運行体制を構築するため。
- 改定日** 2026年10月1日(木)
- 改定後の運賃**

現行運賃

距離	一般料金	割引適用料金	
		高齢者 (65歳以上)	障害者/ 小・中学生
3km未満	300円	300円	150円
3km以上 5km未満	500円		250円
5km以上	700円		300円/ 350円

改定後運賃

距離	一般料金	割引適用料金※
3km未満	400円	200円
3km以上 5km未満	600円	300円
5km以上 10km未満	800円	400円
10km以上 (新設)	1,000円	500円

※運賃改定後は「高齢者(65歳以上)」、「障害者」、「小中学生」に加えて「高校生」を割引の対象とし、運賃は「一般料金の半額」で統一されます。

「のらざあ」をご利用する際に、ご注意ください

- 予約の乗車時間前には、乗車する仮想停留所でお待ちください。**
→ ご不在の場合、車両は次の予約に向けて出発します。
- のらざあの割引サービスについて**
→ 令和8年4月1日以降、進学等により割引の対象外となった方は、アプリまたは電話(コールセンター)により割引設定の解除をお願いします。
- のらざあの車内マナーについて**
→ ・のらざあ車内での飲食はご遠慮ください(熱中症対策としての水分補給はできます)。
・のらざあ車内での会話・通話は、周囲の方のご迷惑になりますので、ご遠慮ください。
・利用者全員がマナーを守り、快適に利用できるようご協力をお願いします。





いきいき健康ルーム事業 講座情報

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



申し込みはこちらから！



場 所 高齢者福祉センター 塩壺の湯ゆうゆう館
内 容 高齢者の心身の健康づくりや介護予防を目指す講座
対 象 市内在住の65歳以上の方
料 金 無料
その他 ●申し込みは、お一人につき1講座です。

●過去に受講された方もお申込みいただけますが、初めて参加される方が優先となります。

申込方法 9月4日(金)までに、電話またはQRコードからお申し込みください。(申込多数の場合は抽選)

講座名	内 容	日 時	定 員	講 師
スポーツウエルネス吹矢講座	呼吸と姿勢を意識して楽しみましょう。イスに座りながらでも行えます。 ※吹矢は、参加者で同じ筒を使います。筒に直接口が付かないようにする道具(マウスピース)を市で用意しますが、抵抗がある方はご遠慮ください。	第2・4火曜日 10時30分～11時30分 (10月13日開講・6か月間・全12回)	12人	小平
リラックス・ヨガ講座 1班	難しいポーズはありません。全身を気持ちよく動かしましょう。	第1・3水曜日 10時30分～11時30分 (10月7日開講・6か月間・全12回)	15人	宇治
リラックス・ヨガ講座 2班		第2・4水曜日 10時30分～11時30分 (10月14日開講・6か月間・全12回)	15人	杉浦
リラックス・ヨガ講座 3班		第2・4水曜日 13時30分～14時30分 (10月14日開講・6か月間・全12回)	15人	杉浦
太極拳講座 1班	太極拳の基礎を学び、楽しみながら心と体を整えましょう。	毎週木曜日 9時30分～11時 (10月8日開講・6か月間・全24回) ※10月1日は開催しませんのでご注意ください	12人	清野
太極拳講座 2班		毎週木曜日 11時15分～12時45分 (10月8日開講・6か月間・全24回) ※10月1日は開催しませんのでご注意ください	12人	清野
折り紙の日 1班	折り紙は頭を使いながら手先を動かすことで脳の活性化に効果が期待できます。 一緒に楽しく折り紙をしましょう。 ※作品によっては、ご自身で材料を用意していただく場合があります。	第2木曜日 14時～15時30分 (10月8日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 2班		第3水曜日 14時～15時30分 (10月15日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
折り紙の日 3班		第4木曜日 14時～15時30分 (10月22日開講・6か月間・全6回)	4人	篠原
楽うた倶楽部 (男性限定)	楽しく歌って、嚥下機能・心肺機能・口腔機能を鍛えましょう。	3班 第4金曜日 10時30分～正午 3班に若干の空きがございます。詳しくは担当課にご相談ください。	若干名	實吉

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

日 時 9月17日(木) 10時～11時
場 所 ウェルシア茅野本町店
内 容 認知症の理解や、認知症をどのように予防することができるか、考えてみませんか？
『認知症の理解』をテーマに認知症キャラバンメイトからお話があります。
対 象 どなたでも
定 員 12人(定員になり次第、申込受付終了)
参加費 無料
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)

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 10月7日(水)、21日(水)
場 所 14時～、15時～、16時～
内 容 ワークラボハッ岳
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 8月25日(火)～9月30日(水)までに電話でお申し込みください。(申込みの際にエクセルまたはワードの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)

令和8年度 敬老の日お祝い品贈呈

内 容 茅野市では、高齢者の方の長寿のお祝いとして、令和8年度中に満88歳になられる方と満100歳になられる方へ、敬老の日の9月21日(月・祝)以降に、お祝い品を贈呈します。
対 象 ・満88歳(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方)
・満100歳(大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれの方)
申 込 不要
その他 敬老の日より前に茅野市から転出された方や、お亡くなりになられた方にはお贈りできませんので、ご了承ください。
問合せ 社会福祉課 高齢福祉係
☎72-2101 (内線 304)

介護予防普及啓発事業 「転ばないためのからだづくり」

日 時 10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日(計5回)
いづれも木曜日 13時30分～14時30分
場 所 ゆいわーく茅野3階集会室、茅野市総合体育館2階サブ体育館
内 容 転倒予防に関する「評価」「運動」を中心に実施します。評価を通して自分の体を知り、継続した運動でバランス機能や筋力向上を目指します。開催頻度は月1回で計5回です。
講 師 訪問看護ステーションりんどう リハビリスタッフ
対 象 市内在住で転倒に不安のある70歳以上の方(全日程参加できる方)
定 員 18人(先着順)
料 金 無料
持ち物 運動できる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、筆記用具
申込期間 9月1日(火)～11日(金) ※土日祝を除く
申込方法 氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
※【受付時間】9時30分～16時30分
申込・問 一般社団法人茅野市訪問看護センター
訪問看護ステーションりんどう 藤森
☎0266-82-1234

介護予防普及啓発事業 「65歳からのエアロビクス&トレーニング講座」

日 時 9月(17日、24日)、10月(2日、9日、16日、23日)、11月(6日、13日、20日、27日)、12月(4日、11日) 全12回
※9月は木曜日、10月～12月は金曜日開催
①13時～13時45分
②14時10分～14時55分
場 所 茅野市総合体育館 2階 サブ体育館
内 容 音楽に合わせて行う有酸素運動(エアロビクス)と自体重を使った筋力トレーニングを通して、生活習慣病の予防や筋力の維持、向上を図ります。しっかりと動けるうちから行う介護予防教室です。45分しっかり動きます。
講 師 健康運動指導士
対 象 市内在住の65歳以上の方
定 員 各回45人(申込多数の場合は抽選、初めての方優先)
料 金 無料
申込方法 9月2日(水)までに、電話またはQRコード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)



外国人生徒等奨学給付金制度

～高校等進学のための奨学給付金のご案内～

☎ 学校教育課 学務係 ☎72-2101 (内線607)

- 内容** 勉学に意欲がある外国人生徒等に対し、社会に貢献し得る人材を育成することを目的に、進学準備資金および修学資金を支給します。
- 対象** 以下の条件すべてに該当する方が対象となります。
 - ・外国人生徒等（本人または両親のいずれかが外国籍の方）であって、申請日において市内に1年以上住所を有し、かつ、申請書の提出日から1年以上継続して市内に居住する意思を有する中学校第3学年に在籍する者。
 - ・給付生と生計を一にする世帯が住民税非課税世帯であること。（父母または父母のいずれかが別居の場合は、その者が住民税非課税であること。）
 - ・給付生と生計を一にする世帯が生活保護世帯でないこと。
 - ・令和9年4月に高等学校等に在学予定であること。
- 支給額** 150,000円 1回限り支給する。
- 支給人数** 1年間に2名を上限とする。
- 募集期間** 9月7日～10月30日
- その他** その他奨学給付金に関する詳細については、在籍する中学校または、学校教育課 学務係へお問い合わせください。



子育てスマイル（連続6回講座）

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 第1回：10月2日（金）、第2回：10月9日（金）
第3回：10月16日（金）、第4回：10月23日（金）
第5回：10月30日（金）、第6回：11月6日（金）
各回10時15分～11時45分（受付：10時から）
- 場所** こども館0123広場 会議室
※10月9日はゆいわく茅野、10月16日は茅野市中央公民館体育室
- 内容** 子育てについて知っておきたい知識や体を健康に保つ方法などを学びます。親同士の情報交換や交流のきっかけになります。
- 講師** 第1回：『はじめまして』
第2回：『栄養マン大好き』
第3回：『楽しく脂肪燃焼』
第4回：『家庭の薬箱アロマの活用法』
第5回：『乳幼児の救急の話』
第6回：『一緒に子育てを語ろう』
託児もあるため、集中してご参加いただけます。
- 対象** 第1回：家庭児童相談員
第2回：幼児教育課 栄養士
第3回：山田恵里奈さん
第4回：藤森 朋子さん
第5回：諏訪広域消防署職員
- 定員** 生後8か月～就園前のお子さんを持つ保護者の方15人（定員になり次第締め切り）
※6回の連続講座です。
- 参加費** 無料
- 申込方法** 9月2日（水）10時から申込受付。電話、窓口、または電子申請（QRコード）のいずれかでお申し込みください。



こちらからお申し込みください

産後のママケアとベビーマッサージ

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 9月2日（水）10時30分～正午
- 場所** こども館 0123広場
- 内容** 産後の身体と心を整えていくペアストレッチやベビーマッサージを行ないます。
- 講師** 藤森 朋子さん
- 対象** 生後2か月～6か月位までの子と親
- 定員** 10組
- 持ち物** ビニールシート1枚（レジャーシートまたはおねしょシートも可）、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、授乳に必要なもの
- 参加費** 無料
- 申込方法** 8月19日（水）10時から申込受付。電話、窓口、または電子申請（QRコード）のいずれかでお申し込みください。



親子のためのやさしいヨガ

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 9月9日（水）10時30分～11時30分
- 場所** こども館 0123広場 わいわいスペース
- 内容** 子育て中の方の心と身体の健康を考え、元気に子育てをするために、ヨガで心も体もリラックスして親子で楽しく体を動かしましょう。
- 講師** 北原 愛さん
- 対象** 0歳から3歳までの子と親
- 定員** 15組位（お申込みされなかった方でも当日、空きがあればご参加可能）
- 持ち物** ヨガマット（ヨガマットがない場合はバスタオルでも可）、お子さん用バスタオル
- 参加費** 無料
- 申込方法** 8月19日（水）10時から申込受付。電話、窓口、または電子申請（QRコード）のいずれかでお申し込みください。



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** 9月24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か月～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 9月2日（水）10時～11時
② 9月16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。

赤ちゃんあつまれ

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 9月15日（火）10時30分～11時30分
- 場所** こども館 0123広場 相談室
- 内容** 保護者の育児に関する悩みや不安の解消と、親同士の出会いや交流のきっかけの場として開催。市保健師及び家庭児童相談員
- 講師** 生後2か月～7か月位の子どもと母親
- 対象** 10組
- 参加費** 無料
- 申込方法** 8月25日（火）10時から申込受付。電話、窓口、または電子申請（QRコード）のいずれかでお申し込みください。



離乳食の話

こども館0123広場 ☎71-1661

- 日時** 9月28日（月）11時15分～正午
- 場所** こども館 0123広場
- 内容** 離乳食の進め方や、お子さんの食事の悩みや不安について栄養士さんから話を聞いたり質問に答えたりしていただきます。
- 講師** 健康づくり推進課 管理栄養士
- 対象** 子育て中の保護者の方どなたでも
- 申込方法** 不要（無料）

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 9月7日（月）13時30分～14時45分
② 9月28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「幼児食について～食べムラ、好き嫌いなどありませんか？」について管理栄養士からのお話し。
②「子どもの便秘」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** 生後6か月まで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** 9月9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** 9月18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か月以降のお子さん（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** 9月25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か月以降のお子さん（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
おはなし0123 「ブックメイトぐりとぐら」	9月8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」	9月22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	9月5日、19日、26日(土) 10:30~	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ〜んど	9月5日、19日、26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	9月5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!	9月12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!	9月15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	9月19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	9月10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	9月1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
縄文キッズワールドで遊ぼう	9月11日(金) 10:30~11:30	豊平地区こども館 ☎82-2611	未就園児親子	なし	申込必要

地区こども館からお知らせ

米沢地区こども館は、9月1日(火)から火曜日と木曜日の午前中が閉館となります。
また、宮川地区こども館は、10月1日(木)から月曜日と火曜日の午前中が閉館となります。
共に小学校の長期休暇期間中は午前中も開館いたします。

※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!

11月生まれの方募集中!

9月12日(土) までに応募してください。

対象 3歳までの方



ひのさわ そうま
平澤 想真くん
令和6年9月11日生まれ 2歳

想真、2歳おめでとう♡ 日々成長する姿に感動の毎日です。笑顔と幸せをありがとう! 大好きだよ♡

令和8年8月から、自己負担限度額が変わりました

令和8年8月から、高額療養費制度が見直されました。高額療養費制度とは、ひと月に支払った医療費が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。この上限額は個人や世帯の所得に応じて決まっております。自己負担限度額といいます(別表1,2参照)。

所得の申告がなされた世帯は、自動的に自己負担限度額の判定を行い、上限額を超えた分は後日お返しします。国保に加入されている方は、茅野市から通知が届きますので、内容をご確認の上、申請をお願いいたします。

(別表1 70歳未満)

所得区分	総所得金額等 (注1)	自己負担限度額(月額)		年間上限
		3回目まで	4回目以降(注2)	
住民税課税世帯	ア 901万円超	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	140,100円	168万円
	イ 600万円超~901万円以下	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	93,000円	111万円
	ウ 210万円超~600万円以下	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	44,400円	53万円
	エ 210万円以下	61,500円	44,400円	53万円(注3)
世帯主及び国保加入者が住民税非課税の世帯	オ -	36,900円	24,600円	29万円

(別表1)

注1 総所得金額等=総所得金額(収入総額-必要経費-給与所得控除-公的年金等控除等)-基礎控除(最大43万円)

注2 過去12か月間で、限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

注3 年間所得が基準額以下と確認できた場合は、上限額41万円となります。

(別表2)

注1 過去12か月間で、限度額を超えた高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額。

注2 年金の所得は控除額を82万6,500円として計算。給与所得からさらに10万円を控除して計算。

注3 外来分のみ、年間(8月~翌年7月)の限度額(216,000円)が定められています。

注4 年間所得が基準額以下と確認できた場合は、上限額41万円となります。

注5 外来分のみ、年間(8月~翌年7月)の限度額(96,000円)が定められています。

(別表2 70歳以上75歳未満)

自己負担割合	所得区分	該当条件	自己負担限度額(月額)		年間上限
			外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
3割	現役並み所得者3	住民税課税所得690万円以上	270,300円+(医療費の総額-901,000円)×1%		168万円
			140,100円(注1)		
	現役並み所得者2	住民税課税所得380万円以上	179,100円+(医療費の総額-597,000円)×1%		111万円
			93,000円(注1)		
2割	現役並み所得者1	住民税課税所得145万円以上	85,800円+(医療費の総額-286,000円)×1%		53万円
			44,400円(注1)		
	一般	住民税課税所得145万円未満で、低所得者1、2以外	22,000円(注3)	61,500円	53万円(注4)
				44,400円(注1)	
	低所得者2	世帯主及び国保加入者が住民税非課税で、低所得者1以外	11,000円(注5)	25,700円	29万円
	低所得者1	世帯主及び国保加入者が住民税非課税で、各所得(注2)が0円	8,000円	15,700円	18万円

問 保険課 国保年金係

☎72-2101(内線322、323、325)

No.213 国民年金だより

令和8年(2026年)10月から 国民年金保険料の育児免除制度が始まります!

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料の納付が免除されます。

対象となる方

令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子(実子・養子)を養育する国民年金第1号被保険者の実父母、養父母が対象です。子を養育する要件として、以下のすべてを満たしている必要があります。

(1) 子と身分(親子)関係が継続していること

(2) 子と同一住所であること

免除対象期間

子が1歳になる誕生日の前月まで

育児免除についての
イメージはこちらです!



〈育児免除イメージ図〉

1歳の誕生日の前月(12月分)まで							
	12月	1月	2月	3月	4月	5月	12月
母親	産前産後免除期間 出産予定月または出産月の前月から4か月間				育児免除期間		
父親 (養父母)	育児免除期間				育児免除期間		

育児免除期間は保険料を納付した場合と同じように、将来受け取る年金額に反映されます。

すでに保険料を納付している期間や、国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている期間についても、届出をすることで育児免除期間として取り扱われます。

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



体幹を鍛えよう②♪

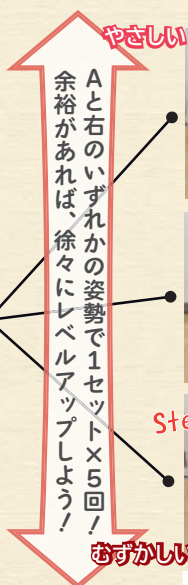
前回に続いて体幹トレーニングをご紹介します。継続して行うことで姿勢の改善や、動作の安定性に繋がり、腰の痛みが軽減されるなどの効果があります。それにより、生活の質の維持、向上にも繋がります。行う際は、ゆっくり丁寧に行ってみましょう。

息を止めずに行いましょう！



- ①仰向けの姿勢になる。
②両手を天井に挙げる。
③両足は膝と股関節は90度に曲げてキープする。
※腰が反らないように腰をマットへ押し付ける。

動画で健康体操を
ご覧いただけます➡



- ①右手のみ頭の上におろす。
②Aの姿勢に戻してから左手も同じように行う。



- ①右足を伸ばす。
②Aの姿勢に戻してから左足も同じように行う。



- ①右手と左足を同時に動かす。
②Aの姿勢に戻してから逆も同じように行う。

Step Up !!

気を付けるポイント！

- 床までおろさない。
- 腰が反りそうなら、そこで止める。

病院コラム 医療の現場から

糖尿病についてよくある質問に答えます

諏訪中央病院 糖尿病看護認定看護師 内藤 愛



糖尿病に関して「何か質問はありますか？」とお声掛けすると、よくいただく質問がいくつかありますのでご紹介させていただきます。

Q 何を食べたらいいの？(何を食べちゃダメなの？)

A 糖尿病だからといって「食べてはいけないもの」はありません。大切なのは「量・順番・組み合わせ」です。1日に必要な栄養素は人によって様々ですが、それを超えると太り、少ないとやせていきます。まず野菜やたんぱく質を食べてから主食をとると、血糖の上がり方がゆるやかになります。特にゆっくりよく噛んで食べることは効果的です。甘いものも“ゼロ”ではなく、量と頻度を調整すれば楽しめます。

Q 糖尿病って治るの？

A 糖尿病は風邪や骨折のように“完全に元に戻す”という意味では治る病気ではありません。血糖を良い状態に保つことで、健康に長く過ごすことは十分可能です。合併症も防ぐことができます。“治す”よりも“コントロールして守る”というイメージが近い病気です。

Q HbA1cって何の数字？

A HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、過去1~2か月の平均的な血糖の状態を表す数字です。正常値は6.5%未満です。血糖値は1日の中でも変動がありますが、HbA1cは1日ではなく、過去1~2か月の動きを反映します。“血糖の傾向”が分かります。

Q 薬はずっと飲まないといけないの？(インスリンになったら終わりですか？)

A 薬は“悪化したから増える”のではなく、血糖を安全に保つための道具です。生活の工夫で薬が減ることもありますし、体の状況をよく保つために増えることもあります。インスリンも「終わり」ではなく、体を守るための選択肢のひとつです。薬を使うことは“負け”ではなく、血管を守るための前向きな治療です。

糖尿病を正しく知ることは、自分を守る力になります。無理のない工夫で元気に過ごしましょう！



茅野市の魅力を掛け合わせたコラボが実現！ 「蓼科野菜」×「信州そば」 コラボ・キャンペーンのキックオフ

6月23日、茅野市役所で、「蓼科野菜」と「信州そば」のコラボ・キャンペーンを開始しました。

地域の強力な食資源である「信州そば」と「蓼科野菜」ブランドの相乗効果により、ブランド力の強化や観光客等の満足度を高める狙いがあります。

当日は、各キャンペーン参加蕎麦店（市内13店舗）が「蓼科野菜の天ざるそば」など、蓼科野菜の魅力を生かしたメニューを持ち寄り、報道機関や参加者に向けて紹介しました。



小泉山の山開きを盛大にお祝い 第25回 小泉山体験の森山開き

6月6日、小泉山体験の森の山頂で、第25回小泉山体験の森山開きが開催されました。

小泉山体験の森は、小泉山体験の森創造委員会と市教育委員会がパートナーシップで整備しており、より多くの方々に親しまれることを願って毎年山開きを開催しています。

当日は、多くの参加者が山頂に集まり、東部中学校吹奏楽部の演奏、「オカリナ そらの会」のオカリナ演奏、豊平小学校児童の発表や昔話の語りなどのイベントを楽しむ様子が見られ、小泉山の山頂は活気に包まれていました。



それぞれの目標や想いを抱いて海外に挑戦 ロングモント市派遣団 出発式

7月7日、ゆいわーく茅野で、姉妹都市のアメリカ合衆国コロラド州ロングモント市への派遣生（中学生3名、高校生5名）による決意表明とロングモント市で発表する茅野市紹介プレゼンテーションの披露が行われました。

決意表明では、「英語でのコミュニケーションを積極的に挑戦したい」や「違う国の人と話すことの楽しさを感じたい」など、市長や教育長らの前で、派遣生それぞれの想いや目標を発表する様子が見られました。それに対して、参加者からは「自分の言葉で伝えてきてほしい」や「思い切り楽しんできてほしい」と励ましの言葉が贈られました。



9月から生活道路の法定速度が変わります 生活道路の法定速度変更に伴う啓発活動

7月15日、市内の複数の商業施設において、茅野市、茅野警察署および茅野交通安全協会茅野支部によって、生活道路の法定速度変更の周知のためのチラシ配布や啓発活動が行われました。

9月1日、改正道路交通法施行令が施行されることに伴い、道路の中央線と速度標識がない道路（生活道路）の法定速度が時速60キロメートルから時速30キロメートルまで引き下げられます。

道路をご利用の際には、速度にご注意をお願いします。

ハケ岳総合博物館 ☎73-0300

神長官守矢史料館 ☎73-7567

博物館情報

まが玉づくり

日 時 9月23日(水・祝)10時～
場 所 ハケ岳総合博物館
内 容 ガラスでまが玉風根付をつくります。
対 象 小学校高学年以上
(小学生は保護者同伴)
定 員 8名
料 金 500円(入館料別)
※要申込み



休館日

博物館 9月7日、14日、24日、28日
史料館 9月7日、14日、24日、28日

開館時間

博物館 9時～16時30分(見学は17時まで)
史料館 9時～16時30分

入館料

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

★check★



博物館
ホームページ



史料館
ホームページ

コケ観察会

日 時 9月12日(日)11時～15時
場 所 横谷観音周辺
持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装。
その他 雨天の場合、中止します。
※要申込み

史料館ナイトミュージアム 一秋「灯火夜譚」

日 時 9月26日(土)18時30分～19時30分
場 所 守矢史料館
定 員 10名
※要入館料 ※要申込(博物館 ☎ 73-0300)

キノコ観察会

日 時 9月25日(金)9時～正午
場 所 吉田山
持ち物 飲み物、歩きやすい服装。
※要申込み、参加無料、雨天の場合中止。

キノコ展

日 時 9月26日(土)～27日(日)10時～15時
場 所 茅野市中央公民館
内 容 市民研究員キノコグループによる展示、
鑑定、ギャラリートーク
※入場無料

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でご確認ください。

さきおりでランチオンマット

日時 9月12日(土)、13日(日)
10時～11時30分
場所 ハケ岳総合博物館
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 9月19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

ワクワク科学工作

「すな時計」
日時 9月27日(日)
10時～11時30分
場所 ハケ岳総合博物館
定員 16名
参加費 300円
※要申込

古文書相談会

日時 9月6日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

★9月のプラネタリウム 「天の川銀河」

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

9月7日(月)、14日(月)、24日(木)、
25日(金)、28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
ホームページ



おすすめ図書



赤ちゃんのホンネ

森田 綾/著 クリエイツかもがわ/出版

子育てを始めるママや子育て中のママのたくさんさんの「なぜ」に、作業療法士である著者が、わかりやすい言葉とイラストで答えています。そして出産を終えたママの体と心の変化により、赤ちゃんのホンネを通してママの安心した子育てを応援してくれています。



このあと、どうなる? じしゃくのひみつ

いわま マ/監修 PHP研究所/出版

家の中には「じしゃく」にくっつく物とくっつかない物がありますね。大人も子どもも、くっつくかくっつかないか予想しながら楽しめます。「ネオジムじしゃく」はどのくらい力があるのでしょうか。身近にある「じしゃく」を使って遊んでみませんか?

図書館情報

■LLブックをご存じですか?

LLブックとは、スウェーデン語のLättlästの略語です。「やさしく読める」という意味で、ふりがなが併記されている、難しい漢字や文法を使わない、図や写真を多く用いているなどの工夫がされている本です。文字を読む、文章を目で追うことが得意ではない方や日本語を学習中の方など多くの方が読みやすいように作られています。

茅野市図書館では、今年度新たにLLブックのコーナーを設置しました。ぜひご利用ください。



茅野市図書館のLLブック
コーナーの写真➡

尖石縄文考古館

Chino × Jomon



9月の休館日 7日(月)、14日(月)、24日(木)、
28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③「いろいろな土偶を作ってみよう」(連続体験講座)

日 時 第4回:9月12日(土)10時～
第5回:10月10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)
料 金 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
申込期限 第4回:7月28日(火)9時～8月30日(日)17時まで
第5回:9月8日(火)9時～9月27日(日)17時まで
申 込 上記期限までにメールでお申し込みください。

縄文ゼミナール 土偶を考えるための民俗誌

日 時 9月26日(土)13時30分～15時
場 所 尖石縄文考古館
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 堀川光太郎(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



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)



甘利幸治《人生、実り豊かに》

お年寄りの表情や姿を記録し、未来に残す、高齢者を被写体にした公募写真展。地域をはじめ全国各地の100名を超える皆さんからご応募いただきました。人生を積み重ねた高齢者の奥深い表情や、生活を営む姿をとらえた写真の数々を、どうぞお楽しみください。

オープニングセレモニー+ギャラリートーク 9/10(木)11:00

第2期収蔵作品展 9/10(木)～10/26(月) 9:00～19:00 常設展示室 観覧無料

寿齢讃歌 —人生のマエストロ— 写真展 21

講師:石川直樹(写真家)

9/10(木)～9/22(火・休)
企画展示室 10:00～17:00
観覧無料 ※9/15(火)は休館日



沖田一成《三世代で編み物大好き》



ドイツの名作文学を舞台化!
モノと身体の見覚的人形劇。
ろう者と聴者の人形劇団が贈る、
愛と魔法のファンタジー。

10/12(月・祝) 14:00開演
会場 マルチホール
※終演後、劇団員のアフタートークあり

料金〈全席自由〉※当日500円増
一般2,000円、18歳以下1,000円
※3歳以下のひざ上鑑賞は無料

主催:公益財団法人現代人形劇センター
共同主催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造



地元の方にも知ってほしい！
地元観光のススメ
～避暑地で見つかる
高山植物たち～

夏も本番、熱中症対策が欠かせない暑さになってきましたね！今月は避暑も兼ねて楽しめる高原植物をご紹介します。

茅野市は大部分が高原地帯となっており、すぐそばに八ヶ岳や蓼科山、霧ヶ峰高原などの登山やハイキングはもちろん、高山植物も楽しめる場所がたくさんあります。登山は自信がないけれど、車で行ける場所ならば気になるかも・・・という方こそ、高原植物観察をおすすめします！

この夏は、標高の高い涼しい場所で、美しい高原植物を探してみませんか？



ゲンナイフウロ
6月中旬～8月下旬



ウメバチソウ
8月中旬～9月中旬



シナノオトギリ
7月上旬～8月下旬



カワラナデシコ
7月上旬～9月上旬



フシグロセンノウ
7月上旬～10月下旬



ヤマホタルブクロ
7月下旬～8月下旬

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

活動内容

月に2回の活動でパソコンやスマートフォンを楽しく学ぶサークルです。第1・第3水曜日に、ゆいわーく茅野、中央公民館で活動しています。

仲間と一緒にデジタルライフを楽しもう！

インターネット、写真の編集、整理、文書作成、カレンダー、年賀状作り、国勢調査、SNS、スマホとパソコンとの連携など、日常生活に役立つ内容をみんなで学んでいます。パソコンやスマホの知識を深めるだけでなく、会員同士の交流や親睦も大切にしています。高齢者の会やサークル活動でパソコンの資料作成をお手伝いさせていただいております。仲間と楽しく活動してきた結果、パソコン同好会は今年で20周年を迎えることができました。

～市民活動をご紹介します～
vol.46

パソコン同好会

一緒にデジタルライフを楽しみませんか!?



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

【秋のチェーンソー基本操作体験会】

- ▲日時/9月20日(日)9時～15時
※雨天の場合、9月27日(日)
- ▲場所/茅野市 市民の森(吉田山)
第1駐車場集合
- ▲内容/市民の森の間伐材を利用したチェーンソー基本操作の体験会です。特に片持ち、両持ち、ソーチェーンの研ぎ方、チェーンソーのメンテナンスを中心にを行います。
- ▲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/チェーンソー、防護ズボン、ヘルメット、皮手袋、昼食、飲料水。
服装は、長そで・長ずぼん。
- ▲申込期間/8月30日(日)～9月18日(金)
- ▲申込方法/氏名、住所、電話番号を記して、お申し込みください。
- ▲問/NPO法人ハケ岳森林文化の会
川手 ☎090-5437-2881
E-mail:kawate@8moribunka.org



【「図柄入り諏訪ナンバープレート」導入に向けた準備を進めています】

- ▲日時/【ナンバーの交付開始】
令和9年11月ごろを予定
- ▲内容/「走る広告塔」として地域の魅力を全国に発信する「図柄ナンバープレート(地方版)」の導入を目指し、準備を進めています。
詳しくは、QRコードからご確認ください。
- ▲問/図柄入り諏訪ナンバープレート導入検討委員会
(事務局:諏訪広域連合企画総務課企画係)
☎52-4141(内線376)

詳しくは
こちらから



【月例ウォーク 森の恵み 黄葉ときのこ】

- ▲日時/10月17日(土)10時集合
(所要時間:2～3時間)
- ▲内容/千駄刈の森を楽しみながら、森のきのこの現状を探っていきましょう。近年の温暖化により、森のきのこにどのような影響が出てくるか、観察、探って行きたいと思います。(きのこ汁付き)
- ▲講師/当校インタープリター 庄司克三
- ▲参加費/大人2,000円、子ども500円
- ▲持ち物/筆記用具、水筒、弁当または行動食、歩きやすい服装と靴
- ▲申込方法/1週間前までに氏名、住所、年齢、電話番号を下記問い合わせ先までご連絡ください。
- ▲問/蓼科ハケ岳国際自然学校
☎0266-67-1115
E-mail:office@tyins.or.jp

【県下一斉司法書士無料相談所の開設】

- ▲日時/10月1日(木)17時～19時
- ▲場所/市民活動センター(ゆいわく茅野)3階集会室
- ▲料金/無料(申込不要)
- ▲相談例/不動産・会社(法人)の登記、不動産の売買・贈与等の取引、相続、遺言、空き家、その他お困りごとなど。
- ▲問/司法書士会茅野地区代表 石島
☎67-5781

【シルバー人材センター入会説明会】

- ▲日時/9月16日(水) 14時～
- ▲場所/富士見事務所
- ▲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

【第17回公演 『なんなんとうに雪がふる』】

- ▲日時/9月23日(水・祝)
- 【山組】12時30分から
【鳥組】16時30分から
- ▲場所/茅野市民館 マルチホール
- ▲内容/子どもの頃にしか体験できない、子どもにしか触れられない世界。子どもたちがいつもの公園を抜け出してダイダラボッチを探す冒険の旅に出ます。「あの日楽しかったことを、ねえ思い出して…」
- ▲料金/S席2,500円、
A席2,200円、B席1,900円
- ▲申込/LivePocket(QRコード)からの申し込み、または、お電話でのチケット申し込みも可能です。
- ▲問/長野「大きな夢」子どもミュージカル 父母会
☎050-6878-3958

お申し込みは
こちらから



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
11月号に掲載希望の場合 \申し込みはこちら/
は9月10日まで掲載ルールをご確認いただき、お申し込みください。
- 問 地域創生課 広報係
☎72-2101(内線235)



後記 編集

Editor
Note

皆さまは今年の夏はいかがお過ごしでしょうか。

私は、今年の夏は、とても暑い日が続いたと思えば、涼しくて快適な日もあったため、手放して「今年の夏は暑いね」と言えず、少しもどかしい思いを抱えています。

涼しい夏の日に出外していると、私の子供だった時の夏を思い出します。

苦ではない夏の暑さを感じながら、外で虫取りをしたり、プールに入ったり、時にはクーラーの効いた部屋で友人と遊んだり、子どもの頃の夏休みは、大人になっても「楽しかったな」と思える体験となっています。

ぜひ、子どもたちにはこの夏を満喫して過ごしてほしいと思います。

子どもたちといえば、表紙の写真は、保育園のどうろんご遊びに邪魔したときに撮影したものです。

汚れることを気にせず、全力で泥に飛び込んだり、泥で遊んだりする子供たちからは、とてもないエネルギーを感じました。

そんな子どもたちのエネルギーを写真に収めたいと思い、出来るだけ近づいてみたところ・・・身をもって体験することができました。

(編集担当)

CHINO

次号(広報ちの10月号)
の発行日は、

9月17日(木)

を予定しています。

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 ☎0266-7222101

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！

