

City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの

10

令和8年
2026

NO.988



特集 Special feature

地域の手で未来へつなぐ、輝く道 —信州ビーナスライン輝く道づくりのいま—

●掲載内容

10月1日から開始！ 窓口受付時間短縮の試行を実施します
フォトリポート 第49回茅野どんばん



Contents

- 04 10月1日から開始! 窓口受付時間短縮の試行を実施します
- 05 **地域の手で未来へつなぐ、輝く道**
 ―信州ビーナスライン輝く道づくりのいま―
- 08 フトリポート 第49回茅野どんばん
- 10 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～
- 11 蓼科湖方面バス 実証運行が始まります
- 12 9月23日は「手話の日」です
- 13 首都圏の企業と地域の事業者を「仕事」でつなぐ
 新しい取り組みが始まりました
- 14 ピックアップ情報
- 17 栄養マンキッチン・病院コラム
- 18 情報カレンダー
- 20 情報ネットワーク
- 23 国保だより
- 24 スポーツ関連情報
- 26 こども通信
- 28 シニア情報
- 30 ミュージアム&ライブラリー情報
- 32 フォトニュース
- 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 /



第49回茅野どんばん

8月8日に開催された「第49回茅野どんばん」。途中天候に苦しめられる瞬間もありましたが、悪天候を吹き飛ばすくらいエネルギーに満ちた皆さんの姿が見られました。お祭りを楽しむ皆さんの姿に夏の良いところが詰まっているようでした。
 茅野どんばんの記事は、8～9ページにも掲載しています。



10月の納税等
納期限 11月2日(月)

- 市県民税 (3期)**
 税 務 課 ☎72-2101(内線 172～174)
- 国民健康保険税 (5期)**
 保 険 課 ☎72-2101 (内線 322)
- 上下水道料金 (10月分)**
 上下水道課 ☎75-5500 (直通)
- 市営住宅使用料 (10月分)**
 都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

- 保育料等 (10月分)**
 幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)
 - 後期高齢者医療保険料 (4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。



9月1日現在の
茅野市の人口

人口	54,669人	(+29)
男	27,425人	(+25)
女	27,244人	(+4)
世帯数	25,222世帯	(+28)

※() 内は先月比
 ※令和2年国勢調査を基に推計



**ビーナチャンネル
 12ch**

**オ
 ス
 ス
 メ**

「健康体操」
 毎日午前8時から放送

一日の始まりにおススメな「朝の体操」や
 諏訪中央病院監修の運動などを紹介します。



茅野市インターネット動画サイト
ビーナネットChino



ビーナネット Chino
「第49回 茅野どんばん」
 令和8年8月8日(土)に、第49回茅野どんばんが市役所通り、茅野市民館を主な会場として開催されました。
 来年は茅野どんばん50周年! みんなでお祭りを盛り上げましょう。

10月1日から開始！

窓口受付時間短縮の試行を実施します

今後、職員数の減少が予想されるなか、市民サービス向上のために、市役所窓口の受付時間を短縮させていただきます。皆さまのご理解をお願いいたします。

■ **試行期間** 期間中の課題を整理して、令和9年4月からの本格実施に向けて検討を進めていきます。

令和8年10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

■ **窓口受付時間の変更**

現在(変更前)

8時30分～17時15分

※職員の勤務時間(8:30～17:15)は今までどおりで変更はありません。

10月1日～(変更後)

9時～16時30分

■ **実施施設：** 市役所本庁舎(すべての部署)、保健福祉サービスセンター、健康管理センター

※各地区コミュニティセンター、中央公民館、バルビア出張所、マイナンバーセンター、ゆいわく茅野、図書館、体育館等の運動施設の利用時間は今までどおりで変更はありません。

※尖石縄文考古館、ハケ岳総合博物館、神長官守矢史料館、諏訪南清掃センター、諏訪南リサイクルセンターについては、現在も9時～16時30分の開館となっているため変更はありません。

■ **電話対応時間：** 8時30分～17時15分(今までどおりで変更はありません)

市民サービス向上につながる3つのポイント

処理スピード向上 とミス防止！



開庁前後の1.25時間を「集中事務処理時間」とし、書類審査やデータ処理を集中して行うことで、処理スピードの向上とミスの削減を図ります。

より丁寧で質の高い 相談対応



生み出した時間を専門知識の習得や複雑な地域課題への対応に投資することで、より丁寧で質の高い対面相談・接遇の提供を図ります。

いつでもどこでも

24時間手続き可能に
オンライン申請やコンビニ交付などのデジタル化をより推進し、24時間いつでも各種手続きが行える「場所にとらわれない便利さ」を整えていきます。



窓口の受付時間短縮に関するQ&A

Q サービス低下になりませんか？

A 単なる削減ではなく、事務の処理スピードの向上やデジタル化の推進によって、全体的な利便性と質の向上を実現するための見直しです。

Q 16時30分までに窓口にいけない場合は？

A 試行期間中は柔軟に対応いたします。仕事等で来庁が難しい方は、24時間利用可能な「コンビニ交付」や「オンライン申請」をご活用ください。

市役所に行かずに書類を発行！

**コンビニ交付を
ご利用ください！**



住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の謄本・抄本、戸籍の附票の写しなど

※詳細はホームページ(QRコード)から

地域の手で未来へつなぐ、輝く道 —信州ビーナスライン輝く道づくりのいま—



ビーナスラインを「日本一きれいな道」にすることを目指す「信州ビーナスライン輝く道づくり」の活動が、今年で10回目の節目を迎えました。

活動の原点は、観光地に少し陰りが見えた頃の「愚痴を言っても始まらない、できることから始めよう」という決意でした。そんな決意から、街を綺麗に磨き、各エリアが一丸となって清掃を行うことで、地域全体でこの場所を大切にする意識を可視化する試みが始まりました。

「白樺湖観光まちづくり協議会」、「信州たてしな観光協会」、「蓼科観光協会」3協会の共同作業がこの活動の原型となり、その後、建設業会の力強い協力を受けて「第1回」として本格スタートしました。そして、回を重ねるごとに、各種事業団や金融機関、企業や小学校と参加の輪は着実に広がり、今や近隣の沿線へもその思いが波及しています。

「みんなが使う道を、みんなできれいに」——そんな純粋な情熱でつながった地域の力が、ビーナスラインの魅力を着実に磨き上げています。地元の人にも、茅野を訪れる人にも、「手入れが行き届いていて心地よいおもてなしを感じる」と心から思ってもらえる道を目指していく——。

今月の広報では、そんな地域をあたたく包む取り組みの様子を特集します。



地元の企業も、学校も、住民もみんなで創る

ビーナスラインを日本一輝く道に



北山小学校による花壇整備（令和7年度撮影）



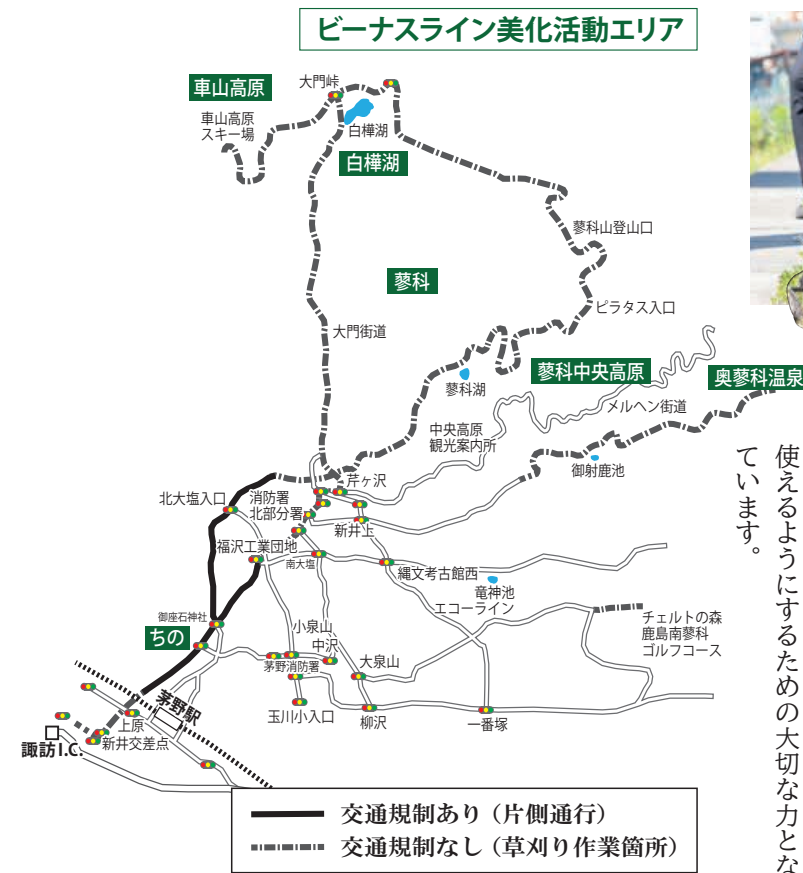
10回目を迎え、正直「よくぞ続いてきたな」と感無量です。ここまで続けられたのは、参画団体の皆さん、一緒に汗を流してくださる住民の方々、協力者の皆様のおかげだと思っています。また、同じ環境で汗を流す中で生まれる「同志」のような絆は、ふるさとを大切にする「人づくり」や「地域の繋がり」も育んでいると感じています。

この活動の原点は、観光地として少し陰りが見えた時期に、「あれがいけない」と文句を言うのではなく、「できることから始めよう」と立ち上がり、みんなで協力を始めたことにあります。そして、ビーナスラインの前身である「蓼科有料道路」は昭和の時代に開通し、地域の観光と私たちの暮らしを長年支えてきてくれた歴史があります。だからこそ、自分たちの代で使い古して終わらせるのではなく、綺麗に磨いて次の世代に手渡す義務があると思っています。

許されるのであれば、ともに過ごすこの大切な街を自分たちの手で綺麗にし、誇りを持てるふるさとを今後も共に作っていきたいです。「茅野市に入った瞬間、手入れが行き届いていて心地よいおもてなしを感じる」、そんな日本一綺麗な道を目指し、安全管理を徹底しながら、この活動を粛々と続けていきたいです。



信州ビーナスライン輝く道づくり
実行委員会 実行委員長
あさくら ゆういち
朝倉 祐一さん



令和8年7月9日、第10回を迎えたビーナスラインおよび近隣の沿線の一斉環境整備美化活動が行われました。

国・県・市・町や建設事業団、観光協会をはじめ、民間事業者や大学法人などの協力のもと、約740名が参加し、沿線の草刈りやゴミ拾い、支障木の伐採や花壇整備などの美化活動が行われました。また、別日には、小学生による花壇整備を通じて道路に親しみを感じてもらう活動にも取り組んでいます。

気温が高い中、安全・安心に配慮しながらの作業は一筋縄ではいきません。それでも「少しでも景観が良くなるように」と汗を流す多くの方々の活動によって、この美しい道は保たれています。年々広がる協力の輪が、誰もが気持ちよく道を使えるようにするための大切な力となっています。



8月8日、茅野市の市民祭り「第49回茅野どんばん」が、茅野市役所前通り、茅野市民館周辺を会場に開催されました。

市民館中庭で行われたオープニングセレモニーでは、スペシャルダンスチームと永明小和太鼓部によるパフォーマンスが行われた後、今井市長による「茅野どんばん」の発声と共にスタートしました。そして、今年は県150周年を記念して、アルクマも会場に駆けつけてくれました。

屋の部では、子どもお仕事体験広場「全力ジョブタウン」やどんばんダンスフェスティバル、水かけ広場&ウォーターバトル、神輿、長持ち、はしご乗りなどのさまざまな催しが行われました。

夜の踊りの部では、雷雨の影響で、踊りの開始が遅くなるハプニングもありましたが、会場の熱気が雷雨を晴らし、揃いの衣装に身を包んだ踊り手の皆さんが、歌い手の歌声や生演奏に合わせて、楽しく踊りました。

ファイナルセレモニーでは、多くの方がステージ前で一緒にオンパレードしながら歌い、最後には、花火が打ち上げられ、盛大に茅野どんばんを締めくくりました。

笑顔でつながる地域の輪！
心に刻む 茅野どんばん！！

茅野どんばん

— Photo report — 2026.08.08 [sat]



今後の方向性

茅野市国際スケートセンター (NAO ice OVAL) **「存続の方針」** 決定
～スケートの歴史を未来へつなぎ、持続可能な運営を目指します～

これまでの検討の経緯

(2024.6)

審議会へ諮問

多額の改修費、利用者数の減少等の課題を抱えていたことから、指定管理期間満了前に、存廃について行財政審議会に諮問

(2024.10)

「原則廃止」答申

厳しい財政状況や税負担の公平性の観点から、存続する場合の付帯意見付きで「原則廃止」の答申

(2024.10～)

存廃の慎重検討

指定管理期間を2年間延長し、改修費の精査や国・県への働きかけ等、答申に付された存続条件の実現性の検討

(2026.8)

「存続方針」決定

存続を前提に持続可能な運営に向けて取り組む方針の決定、行財政審議会へ報告

存続の方針に至った理由

スケート文化・伝統の継承

田んぼリンク、校庭リンクから始まったスケートは、長年多くの選手や指導者を育ててきた諏訪地域の伝統です。スケートセンターを廃止することは、茅野市だけではなく諏訪地域や長野県全体のスケート文化・歴史を途絶えさせるおそれがあり、市としても守るべき優先順位が高い地域資源であると改めて認識し、残すべき財産であると判断しました。

市の負担を抑えた財政の見通し

国の補助金や交付税措置のある起債（借金）の活用、国・県への働きかけにより、市の財政負担をなるべく抑えながら、施設の維持・運営をしていくための具体的な方策が整ってきました。

将来的な広域連携の足掛かり

1つの自治体ですべての公共施設を維持し続けることには限界があります。茅野市が主体的に存続の方針を示し、今後は諏訪6市町村や長野県全体で役割を分担し、相互に支え合う体制づくりを進める第一歩としたいと考えました。

持続可能な運営に向けた取組

● 改修費の最小化と国費等のフル活用

施設改修の優先順位を精査し、工事規模を最小限に抑え、国や県の補助金等を積極的に活用します。

● ランニングコストの削減と財源確保

コース幅の縮小や営業時間の最適化等によりランニングコストを抑制し、クラウドファンディング等で新たな財源の確保を目指します。

● スケート振興・普及の促進

施設を最大限に活用し、子どもをはじめ、多くの人々がスケートに親しむ機会を守り、スケート文化の振興に向けた取組を推進します。

● 公共施設再編計画の確実な実行

「公共施設再編計画」に基づき公共施設全体の施設総量と配置の最適化に向けた取組を着実に推進します。

スケートセンターの存廃検討にあたっては、市民の皆さまから賛否両論の貴重なご意見をいただきました。市としましては、築かれてきたスケート文化は市の財産であり、諏訪地域の財産であることを再認識し、スケートセンターを中核拠点とし未来に継承していく決断をしました。今後は、スケートセンターを残してよかったと思っただけのように、長野県や諏訪地域をはじめとする関係自治体、長野県スケート連盟、茅野市スケート協会と連携し、スケートの文化、歴史を未来へつないでいくよう努めていきます。

スケートセンターに関する記事はバックナンバーから「Vol.13、Vol.21」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

蓼科湖方面バス

実証運行が始まります

問 地域創生課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)



運行期間

10月1日(木)～2月26日(金)
(5か月間)

運行日 月・火・水・木・金(祝日を除く)

上り／茅野駅行き

プール平	6:48	8:30	14:00	16:25
蓼科湖前	6:53	8:35	14:05	16:30
栗平	6:57	8:39	14:09	16:34
ピアみどり	7:10	8:49	14:19	16:44
ツルヤ		8:59	14:29	16:54
諏訪中央病院		9:09	14:39	17:04
茅野駅	7:23	9:18	14:48	17:13

下り／蓼科湖・プール平行き

茅野駅	7:30	13:00	15:15
諏訪中央病院	7:39	13:09	15:24
ツルヤ	7:49	13:19	15:34
ピアみどり	7:59	13:29	15:44
栗平	8:09	13:39	15:54
蓼科湖前	8:13	13:43	15:58
プール平	8:19	13:49	16:04

- 6:48 プール平を出発する便は、「通学・通勤バス ピアみどり線」としても運行するため、北山小学校等を経由します。
- 蓼科湖方面バスは、どなたでもご利用いただけます。
- 利用料金などの詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

市公式ホームページは
こちらから！



— みんな同じ空の下 —

9月23日は「手話の日」です

☎ 社会福祉課 障害福祉係 ☎72-2101 (内線315・316)

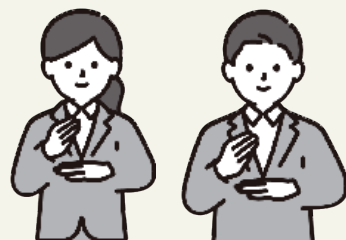
令和7年6月に「手話に関する施策の推進に関する法律（手話施策推進法）」が制定され、9月23日が「手話の日」とされました。全国的にも手話への関心や、手話言語条例の制定に向けた機運が高まっています。

昨年も幾つかの手話をご紹介しましたが、興味をもっていただけただけでしょうか？

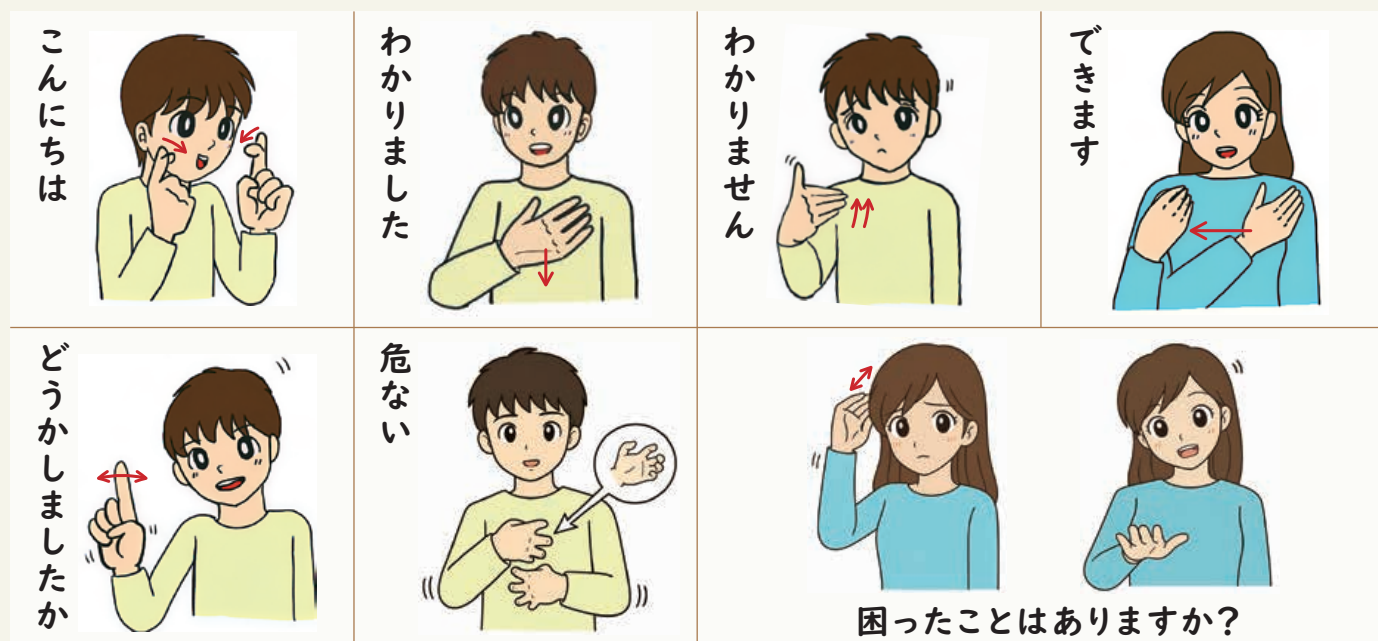
障がいの有無に関わらず、誰もが同じように情報を得られる環境や社会を作っていくことは、茅野市が目指す「みんな同じ空の下=共生社会」の推進ともつながります。

聴覚障害のある方と、少しでも手話でコミュニケーションできる方が増えることはそれだけ地域の「ふくし力」の高まりにつながります。

手話に関心を持たれた方は、まずは、ご紹介する手話を覚えてみませんか？



今年ご紹介する手話はコチラ！



出展：長野県手話ガイドブック「手話で話そう：はじめての一步、災害に備えて」

インタビュー -interview-



茅野市聴覚障害者協会 会長
金井 秀雄 (かない ひでお) さん

— 手話は音声言語と対等な一つの『言語』です —

手話の日は手話が言語であることへの理解を深め、手話を使いやすい環境づくりや、誰でも円滑にコミュニケーションできる『共生社会』について考える日です。

茅野市では、聴覚障害を含め、障害のある方もない方もお互いの個性を尊重し、安心して暮らせる共生社会の表現を目指しています。

ぜひ、手話や多様なコミュニケーションについて関心を深めてみてください。

首都圏の企業と地域の事業者を「仕事」でつなぐ 新しい取り組みが始まりました

茅野駅前「8Peaks living」を拠点に、都市の力を地域の未来へ。事業共創プログラムが7月17日にスタートしました。

茅野市は、株式会社Kotobito（代表取締役社長：石島 知）、株式会社NTT DXパートナー（代表取締役社長：阿部 隆）と連携し、首都圏企業と地域産業を「仕事」でつなぐ事業共創プログラムを始めました。医療、農業、観光、ものづくりなどの分野で、地域の事業者が抱える課題に首都圏企業の技術や知見を結びつけ、新しい仕事や事業につなげていく取り組みです。交流会を開いて終わるのではなく、課題の整理から相手探し、試験的な取り組み、事業化まで伴走します。

どんな取り組み？

茅野市は、自然の豊かさや首都圏からのアクセスの良さから注目が高まる一方、人手不足や事業承継、販路開拓などの課題を抱えています。

このプログラムでは、地域に拠点を置き、地域事業者とともに活動するKotobitoと、300社以上が参画する企業コミュニティ「ZAKONE」などのネットワークを持つNTT DXパートナーが連携。出会いを一過性で終わらせず、継続的な「仕事」育てます。

拠点は茅野駅前ベルビア内の共創ラウンジ「8Peaks living」。睡眠・ウェルネスをテーマにした体験スペース「NAP ROOM」も整備され、企業が茅野の環境を体験しながら連携を探る場になります。



実現まで伴走する4つのステップ

STEP 1

課題の整理

STEP 2

企業との橋渡し

STEP 3

試験的な取り組み（実証）

STEP 4

事業化へ展開

すでに動き始めています — 大阪・東京でイベントを開催



大阪 オープンイノベーション施設「QUINTBRIDGE」（大阪市都島区・京橋／NTT西日本運営）で、自治体と企業の共創をテーマにしたイベントを開催。プログラムの趣旨や茅野市の魅力を紹介しました。



東京 虎ノ門ヒルズ ビジネスタワーの大規模インキュベーションセンター「ARCH」で、企業担当者へ茅野市の地域資源をプレゼンテーションしました。

地域パートナーの声

医療 諏訪中央病院 院長 佐藤泰吾さん

「医療人材の不足や地域医療の連携は、当院だけでなく地域全体で支えていくべき課題です。民間企業の知見や技術を地域医療の現場に取り入れる試みに、地域パートナーとして積極的に協力してまいります」

製造業 茅野経営塾 会長 若御子雅英さん

「地域のものづくりを次の世代へつなぐには、人材の確保や新しい事業の芽が欠かせません。地域の経営者が首都圏企業や海外の人材・技術と出会うことは、大きな力になります。地域ぐるみでこの取り組みを後押ししていきます」

農業 信州ちの就農LABO 代表 鈴木紘平さん

「労働力の不足や高付加価値化は、中山間地の農業に共通する課題です。新規就農者の育成とあわせ、首都圏企業の技術と地域の農業が出会う場として本プログラムを生かし、農業の新たな可能性を切り拓いていきたいと考えています」

観光 株式会社8Peaks family 取締役・オーナー 矢崎高広さん

「地域の自然や暮らしそのものが、茅野の魅力です。観光やインバウンドの視点から地域資源を編み直し、訪れる人と地域がともに楽しめる関係を育てていきたい。この取り組みを、地域の新しい交流の入口にしていきたい」

主催：茅野市（問合せ先：商工課 工業・産業振興係 72-2101 内線433）

運営：株式会社Kotobito kotobito.com

協力：株式会社NTT DXパートナー nttdxpn.co.jp

実施期間：2026年7月17日～2027年3月末

野焼きは原則禁止です

☎ 環境課 公害衛生係 ☎72-2101 (内線264・265)

法律で廃棄物の野外焼却は、原則禁止されています



【例外として認められている焼却】

- 農業のためにやむを得ないもの
- 災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの
- どんど焼き、キャンプファイヤーなど地域行事など

苦情が寄せられています

毎年、野焼きに対して「洗濯物に臭いがついて困る」「のどが痛い」といった苦情が大変多く寄せられます。野焼きは害虫の発生を防ぐなどの効果があり、古くから農地などで行われてきた大切な作業ですが、周辺へ迷惑にならないよう下記の例のような配慮をお願いします。



【配慮例】

- (1) 風の弱い日の選択 (2) 焼却物の乾燥
- (3) 焼却物を小分けにする (4) 周辺の住宅に周知する
- (5) 堆肥化や燃えるごみとしての処分

information

市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者募集

☎ 都市計画課 住宅係 ☎72-2101 (内線537)

団地名	建設年度	構 造	間取り	募集戸数	家 賃
ひばりヶ丘団地 A棟	平成7年	耐火	2DKY	1階 1戸	20,000円～29,900円
小坂団地 A棟	昭和62年	耐火	3DKY	2階 1戸 3階 1戸	18,700円～27,900円
小坂団地 B棟	昭和63年	耐火	3DKY	1階 1戸 3階 1戸	19,000円～28,800円
小坂団地 C棟	平成元年	耐火	3DKY	3階 2戸	19,000円～28,300円
小坂団地 D棟	平成2年	耐火	3DKY	4階 1戸	19,300円～28,700円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐火	3DKY	複数戸	36,000円～40,000円



※表の見方：間取りの数字は部屋数、「DK」はダイニングキッチン、「Y」は浴室（風呂付）

▶ **申込資格等**（以下の条件をすべて満たしている必要があります。）

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方（ただし、高齢者や障害者等の場合またはサンコーポラス旭ヶ丘は単身入居可能です。）
- ②世帯の合計年収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等は21万4千円以下の方、サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人又は既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

▶ **申込受付期間**

期間 **9月28日** (月)～**10月20日** (火)
時間 9時～16時30分

▶ **入居説明・抽選会**

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。なお、申込者多数の場合は抽選となります。

日時 **10月27日** (火) 10時～
場所 茅野市役所7階 705会議室

▶ **入居可能日** 令和8年**11月10日** (火)

茅野市所有の建物付土地を売却します

☎ 財政課 管財係 ☎72-2101 (内線162)

入札会について

- ▶ 日時 **10月22日** (木) 13時30分～
- ▶ 場所 茅野市役所 704 会議室
- ▶ 内容 一般競争入札により市が所有する右記の建物付土地を売却します。
- ▶ 最低売却価格 16,685,110円
- ▶ 受付期間 9月17日 (木)～10月16日 (金)
(土日祝日を除く8時30分～17時15分)
- ▶ 申込 上記期間中にお申し込みください。

種 別	物件の所在地	面積等
土地	茅野市宮川4111番1	306.58㎡ (宅地)
	茅野市宮川4112番1	360.27㎡ (宅地)
	茅野市宮川4113番1	211.82㎡ (宅地)
	茅野市宮川4113番2	183.81㎡ (宅地)

種 別	家屋番号	構 造	床面積
建物	4112番1	①木造亜鉛メッキ鋼板ぶき2階建	1階 115.00㎡ 2階 94.43㎡
		②附属建物1 土蔵造亜鉛メッキ鋼板ぶき2階建	1階 28.44㎡ 2階 24.84㎡

※建物①は建物部材にみなしでアスベスト含有

茅野市では以下の土地についても売却を予定しています

一般競争入札による売却になりますが、ご購入を希望する場合は財政課管財係までお問い合わせください。

地 目	所在地	登記地積	備 考
宅地	茅野市宮川3842番8	397.44㎡	
	茅野市宮川6138番12	700.36㎡	
	茅野市米沢4075番3	1357.21㎡	旧米沢保育園跡地
	茅野市玉川3586番1	806.72㎡	小堂見教員住宅跡地

詳細は市ホームページをご確認ください。



information

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 ～設立30周年記念講演会～

☎ 訪問看護ステーション りんどう ☎82-1234
〒391-0002 長野県茅野市塚原2-5-45

「一般社団法人茅野市訪問看護センター」は設立30年を迎えることができました。30周年を記念して特別講演会を開催いたします。

- ▶ 日時 令和8年**10月24日** (土)
開場：12時30分、開演：13時20分 (14時50分終了予定)
- ▶ 会場 茅野市民館〈1階マルチホール〉
- ▶ 演題 ゴルゴ松本の「命の授業」
- ▶ 講師 ゴルゴ松本氏 (お笑いコンビTIM)
- ▶ 料金 無料
- ▶ 定員 700名 (予約不要・先着順)

▶ その他

- ・車椅子で来場される方は、事前に上記問い合わせまでご連絡ください。
- ・周辺駐車場に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 【臨時駐車場】茅野市役所庁舎駐車場、健康管理センター駐車場



【ホームページはこちらから】
<https://www.rindou-nurse.or.jp/>



イベント

市民の森 第18回育林祭

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



- ▶日時 **10月24日**(土) 9時～正午
※雨天順延 予備日:10月25日(日)
- ▶場所 市民の森第一駐車場 集合
- ▶内容 小径木の伐倒体験、遊歩道の散策、豚汁会
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 作業のできる服装、手袋、雨具、長靴、飲み物
- ▶主催 市民の森を創る会、茅野市
- ▶申込方法 10月16日(金)までに、氏名、電話番号を申込フォーム(QRコード)または、上記までお電話にてご連絡ください。



イベント

永明寺山ふれあいウォーク

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



主催：永明寺山ふれあいの森を創る会

- ▶日時 **10月17日**(土) 9時～正午
※小雨決行 ※荒天中止
- ▶場所 永明寺山公園墓地駐車場集合
- ▶内容 文化財課学芸員の解説付き古墳探訪ウォーク、きのこ汁の会食、お菓子のつかみ取り
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 山歩きのできる服装、運動靴、雨具、飲み物など
- ▶申込方法 10月9日(金)までに、氏名、電話番号を申込フォーム(QRコード)または、上記までお電話にてご連絡ください。



イベント

多留姫文学自然の里 「脱穀まつり」

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線 633)



- ▶日時 **10月17日**(土) 9時30分～正午頃
※雨天中止
- ▶場所 多留姫文学自然の里「神田」
- ▶内容 「稲刈まつり」でハゼにかけた稲を、足踏み脱穀機などの昔ながらの機械を使って脱穀します。
- ▶対象 どなたでも(申込不要)
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 軍手、長靴やタオルなど脱穀作業のできる服装
- ▶その他 雨天等により中止の場合は、「神田」の案内板にイベント中止の掲示をします。

イベント

金沢地区 第11回おむすびコンサート

問 金沢地区コミュニティセンター ☎71-1607



- ▶日時 **10月18日**(日)
開場:13時～/開演:13時30分～
- ▶場所 金沢小学校 体育館
- ▶内容 ジャズバンド『The Big Band of Music Toys』、長峰中学校吹奏楽部、金沢小学校の皆さん、金澤木遣り保存会、地域喇叭隊によるコンサート。大型ジャズバンドの演奏を一緒に楽しみましょう!
- ▶料金 無料
- ▶持ち物 スリッパまたは上履き
- ▶その他 駐車場は、金沢小学校校庭、金沢保育園駐車場をご利用ください。



甘辛じゃがもち

【材料(大人2人分)】

じゃがいも・・・150g
片栗粉・・・大さじ3強
刻みのり・・・適宜

A 塩・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは、茹でてつぶす。
- ②①に片栗粉を加え、よく混ぜる。
- ③②をピンポン玉くらいに丸めて、平らにする。
- ④フライパンで両面を焼く。
- ⑤鍋にAの調味料を入れ煮立てる。
- ⑥④のじゃがもちに⑤のタレをつけ、その上に刻みのりをつける。

【ポイント】

フライパンで焦げやすい場合は、油を少量ひいて焼くと、焦げ付きにくくなります。



動画でも作り方を配信しています

おやつに最適です！

食卓のホットプレートで作っても楽しくできます！



1人分エネルギー100kcal 食塩相当量0.4g

病院コラム 医療の現場から

安心・安全な医療のために

諏訪中央病院 医療安全管理部 内田純子



病院を受診する、または病院に入院すると何度も名前を確認されます。「さっきも聞かれたけど・・・」と思われる方もいるのではないのでしょうか。病院でお名前を名乗っていただくタイミングとしては、診察、採血、検査、処置、点滴を実施するとき、薬、食事、書類をお渡しするときなどが挙げられます。

なぜこんなにもお名前を名乗っていただくのか？

それはお名前を名乗っていただくことが、あなたに安全な医療を間違いなくお届けするための医療行為のスタートラインであり、「もっとも大切な手続き」だからです。この確認が重大な医療事故を防ぐ最強の砦なのです。

～なぜお名前を言っていたか～

- 1 「思い込み」による誤認逮捕ならぬ「誤認治療」を防ぐ
- 2 最もシンプルかつ効果的な「最後の砦」
- 3 患者と医療者の「共同作業」による安全性の向上



全国の医療現場ではお名前を名乗っていただく活動が盛んになり、院内にポスターを掲示するようになってきました。一方で「患者誤認・患者取り違い」による重大な医療事故は、国内で年間50件程度報告されており、ネットや新聞等で目にされた方もいるのではないのでしょうか。

何度もお名前を聞かれると手間と感じるかもしれませんが、それは医療スタッフが「あなたの大切な体を守るために真摯に向き合っている証」です。もしもお名前を名乗っていただくという「もっとも大切な手続き」がなされなかった場合には、自らお名前を名乗っていただくで大変助かります。

安心・安全な医療を一緒に作るパートナーとして温かいご理解とご協力をお願いいたします。

フルネーム(氏名)と生年月日をお伝えいただき、ありがとうございます



患者確認は、あなたの命を守る大切な最初のステップです

※何度もお聞きしますが、毎回確認することで安全が守られます



【以下の場面で必ず確認します】

診察・採血・検査・処置・点滴を実施するとき
薬・食事・書類をお渡しするとき等



医療安全全国共同行動
いのちを守るパートナーズ
Japanese Coalition for Patient Safety JCAPS
行状計画「施設医療の安全確保」 関係 作成

医療機関名:

10 October

- 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
27	28	29	30	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	31

★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】	8日(木)10時～、14日(水)14時～、20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】	6日(火)13時～17時 ※9/29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:諏訪 雅頭 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	13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	15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	3日(土)、11日(日)、17(土)、24日(土)、31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(24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】	7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】	30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」	13日(火)正午～17時 会場 茅野市ひと・まちプラザ101 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】	14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】	9日、23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 防災学習会「ペットと共に災害を乗り切る」

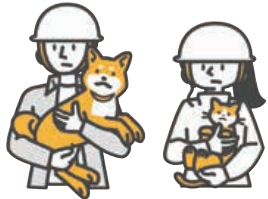
時 10月24日(土) 13時30分～15時
所 茅野市ひと・まちプラザ(ゆいわーく茅野) 3階集会室

内 ペットの災害対策や、避難方法、平時の準備を学び、実践的なワークショップを行います。
今、飼い主としてできることを皆さんで考えてみましょう。

￥ 無料
対 どなたでも(ペットは会場に入れません)
申 QRコードまたはお電話にてお申込みください。

問 市民ネットワーク防災ちの 笹岡
☎090-5511-0091
危機管理防災課 危機管理防災係
☎72-2101(内線182)

お申し込みは
こちらから



i 第16回諏訪中央病院病院祭

時 10月17日(土) 9時30分～15時
所 諏訪中央病院
内 地域のみなさまの健康意識向上と病院と地域をつなぐ機会として病院祭を開催します。健康に関する測定や体験コーナー、各種コンサート、キッズコーナー、キッチンカーなど多数の企画をご用意しています。

問 諏訪中央病院病院祭運営事務局
☎72-1000

i 街かど企業ガイダンスin茅野

時 10月27日(火)、11月24日(火)、12月22日(火)、令和9年1月26日(火)、2月24日(火)、3月23日(火)
13時30分～15時

所 ワークラボハケ岳 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所 ☎72-2029
商工課 商業労政係
☎72-2101(内線434・435)

i みんなの環境館

時 10月24日(土)
リユース品受入 11時～12時
販売 13時～15時

所 中央公民館
内 第25回茅野市芸術祭作品展示の日に出版。リユース品受け入れ(無償)と販売を行います。次に使う方が気持ちよく使ってもらえるキレイな状態のものをお持ちください。

持 マイバック等持参
他 ・電化製品の受け入れ不可。
・受け入れ時間以外は受け入れ不可。
・需要のないものはお持ち帰りいただく場合があります。

問 【主催】茅野市地球温暖化対策地域協議会 もったいないを考える茅野
木村 ☎090-1865-7933
E-mail:mottainaichino@gmail.com

槻木廻り舞台「秋の会」



- 日時 10月3日(土) 13時～(雨天順延)
 - 場所 槻木廻り舞台
 - 内容 泉野地区の子どもたちの舞台発表や柳川劇団など、地域の皆さんによる出し物が盛りだくさんです。江戸時代に造られた、迫力ある舞台での発表を見にきてください。
- 【問合せ】
泉野地区コミュニティセンター ☎70-1606

i フレイル予防教室「元気に食べる・元気に動く からだづくり」

時 10月20日(火)10時～11時30分
(9時30分受付開始)

所 富士見コミュニティプラザ 2階大会議室
内 演題：「フレイル・オーラルフレイル予防のためにできること」
年齢を重ねても元気に食べて、元気に活動するために、フレイル予防のポイントを管理栄養士がお話します。運動の実践も交えながら、今日から始められるコツを楽しく学びましょう。

講 長野県栄養士会(管理栄養士、健康咀嚼指導士、健康運動指導士)

持 筆記用具、タオル、飲み物
対 フレイルに興味のある方

￥ 無料
定 50名

申 10月13日(火)までに、下記まで電話でお申し込みください。

問 茅野市健康管理センター
(健康づくり推進課 健康推進係)
☎82-0105(内線330)

i 介護保険制度説明会

時 10月14日(水) 9時30分～11時30分
所 茅野市役所 704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 ・10月2日から11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)

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 スマートフォン基礎講座

時 11月10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)

【アンドロイド(android)】
10時30分～12時30分
【iPhone(iPhone)】
13時30分～15時30分

所 ゆいわーく茅野 101
内 スマートフォンの基本的な操作方法からちょっと便利な使い方をご説明します。スマートフォンを初めて使用する方、持っているけど使い方が分からない方など

定 各講座6名

￥ 受講料2,000円+テキスト代

持 お使いのスマートフォン

申 9月28日(月)～10月30日(金)までに電話でお申し込みください。

問 DX推進課 自治体デジタル係
☎72-2101(内線242、243)



Event&Lectures

イベント・講座

i 茅野市空き家なんでも相談会

時 10月22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、11月26日(木)、12月24日(木)を予定しています。

申 10月8日(木)までにQRコードまたはホームページ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)



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 認知症の人の家族会

- 時** 10月28日(木) 10時30分～正午
所 茅野市役所 7階 705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)

Information

お知らせ

i 10月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間です

- 内** 県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラ等)について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。
￥ 無料
他 秘密は厳守されます。
問 南信労政事務所
 ☎0265-76-6833
 県労働委員会事務局
 ☎026-235-7468

i ハロウィンジャンボ宝くじ等の発売

- 時** 販売期間：9月16日(水)～10月16日(金)
 抽せん日：10月26日(月)
所 宝くじ売場
内 令和8年度「ハロウィンジャンボ宝くじ」、「ハロウィンジャンボミニ」が下記のとおり発売されます。
 《ハロウィンジャンボ宝くじ》
 1等・前後賞合わせて4億円
 《ハロウィンジャンボミニ》
 1等・前後賞合わせて4,000万円
￥ 証票単価：300円
他 この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るいまちづくりや地域住民の福祉向上のために使われます。長野県内の宝くじ売場で買い求めください。
問 長野県市町村振興協会
 ☎026-234-3611

i 家庭のごみはどこへ行く？ 諏訪南清掃センター・リサイクルセンター 市民見学会

- 時** 11月7日(土)10時～11時30分
 (9時45分受付開始)
所 諏訪南清掃センター奥の駐車場集合
内 環境美化推進団体、美サイクル茅野で市民見学会を開催します。廃棄物処理施設を間近で見学し、ごみ減量のヒントを一緒に探してみませんか？ご家族での参加も大歓迎です
講 美サイクル茅野事務局
定 先着20名
￥ 無料
持 筆記用具、内履き(上履き)、飲み物
申 10月16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。
問 美サイクル茅野事務局
 ☎72-2905

お申し込みは
[こちらから](#)



i すわちゅう健康教室

- 時** 10月8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：「気になる「胃の不調」すっきり解消法」
 胃の不調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 おしごと転職・移住フェア

- 時** 10月31日(土) 13時～16時
所 イルプラザ3階 カルチャーセンター
内 諏訪地域での転職希望者やU・I・Jターン希望者を対象とした就職説明会「おしごと転職・移住フェア」を開催いたします。諏訪地域の企業約80社が参加予定です。皆様のご参加をお待ちしています。
対 転職希望者、U・I・Jターン希望者、令和9年3月学卒者
￥ 無料
申 参加企業等につきましては問い合わせ先へご確認をお願いします。
問 岡谷市役所 産業振興部 工業振興課
 ☎21-7000



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



おおきくなあ～れ！里親の輪

養育里親になりませんか



さまざまな理由で、一時的にまたは一定期間家族と離れなければならない子どもたちがいます。そうした子どもをご自身の家庭に迎え、その子らしい成長を支えてくださる方を「里親」といいます。

地域に里親家庭が増えることで、子どもたちが引き続き地域の“家庭”で健やかに育つ機会を作ることができます。

里親になって、一緒に活動して下さる方をお待ちしています。

里親の種類や
 登録までの流れを
 知りたい方



里親になりたい、
 もっと詳しく聞きたい方



問合せ先

●長野県諏訪児童相談所
 ☎52-0056

●フォスティング機関つつじ
 ☎75-1108



なぜ茅野市は、脳卒中が多いのか？

— カギはあなたの血圧 —

茅野市は『脳卒中死亡』の割合が高い状況です。(H30-R4 *標準化死亡比調べ)

脳卒中の最大の原因は、**高血圧**です。高血圧の人は、脳卒中リスクが
△約2倍△とされています。

でも実は・・・茅野市では、血圧が高いと言われた人のうち、
約65%が未治療となっています。

標準化死亡比とは

人口の年齢構成が異なる地域間などで死亡率を正しく比較するために使われる指標です。
全国平均を100とした場合100を超えると死亡率が平均より高いと言えます。

【60代で脳梗塞を発症し亡くなってしまったAさん】



50代で健診を受け、その時に高血圧がわかりました。
その後、未治療で健診も未受診が続いていました。
60代で脳梗塞を発症し亡くなってしまいました。

50代

健診の結果：高血圧が判明

	50代
BMI	25
腹囲	85
中性脂肪	230
尿酸	8
血圧	170/120
LDL - C	140

以降、約15年間
において、
未治療で、
健診も未受診

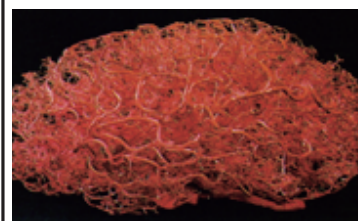
【Ⅲ度(重症)】
高血圧

60代

脳梗塞にて死亡

定期的に健診を受けて、早めに治療をしていれば、脳卒中にならずに済んだかもしれません

脳の血管の特徴



血圧150mmHgを超えてくると脳の血管は「限界状態」

- ✓ 自覚症状はほぼなし
- ✓ ある日突然発症
- ✓ 一度起こると元に戻らない

170/120はどのくらい危険？

Aさんの血圧170/120 mmHg は、【Ⅲ度(重症)】高血圧に該当。
これは、すぐに医療機関を受診して、降圧薬治療を開始するレベルです。
『できれば薬を飲みたくない』と言われる方もいますが、薬は脳卒中になる前に予防的に飲むと効果があります。
薬は一生ではありません。減量・中止できる場合もあります。
自身の健康を一番に考え、受診を検討しましょう。

私の血圧を把握し、健康な血圧を目指しましょう！

私の血圧は

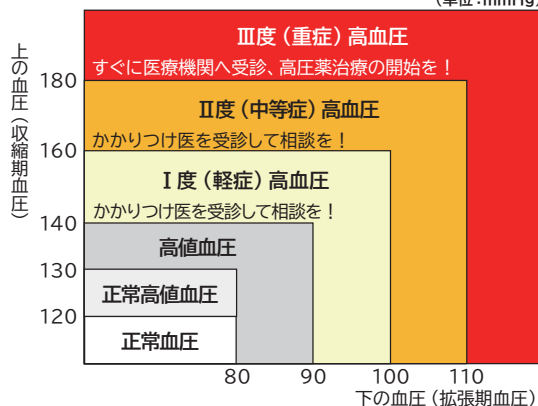
(/) mmHgで
【 】血圧に該当します。

降圧目標

診察室血圧	130/80mmHg未満
家庭血圧	125/75mmHg未満

【高血圧の分類(診察室血圧)】

(単位:mmHg)



脳卒中を防ぐためには？

☐ 健診を受ける ☐ 家庭血圧を測る ☐ 再検査に行く ☐ 医療機関で相談する

あなたの車、車検はしっかり通ってますか？ では、自身の健診は？



国民健康保険加入の方は、
指定医療機関で**無料**で
特定健診を受けられます。

【10月31日(土)までの期間限定】



スポーツ関連情報

自転車スポーツ bicycle sports

夢科トライアルパーク
(茅野市豊平4218-1)

自転車トライアル体験会・BMX & マウンテンバイクMTB体験会

- 13時～15時(受付12時30分～)
- 対象:年齢不問、自転車に乗れる方、自転車に興味がある方、オフシーズンの体幹トレーニングに活用したい方など
※ストライダー・ランバイクで参加できます。
- 申込:原則10月11日(日)まで。
(空気があれば当日受付可)
※レンタル自転車に限りあり(自転車のグレードによりレンタル料が発生する場合があります)
- 持ち物:グローブ(手袋)、ヘルメット
- 参加料:1人500円
- 問 岩村比呂彦 ☎090-5560-1844
E-mail yatsugatake_tateshina@rock-village.jp
※instagram(QRコード)からメッセージで問い合わせ可



陸上競技

Track & field

陸上競技場

【100m記録会】

- 13時00分～
- なるべく事前申込みをお願いします(諏訪陸協ホームページ内の要項を参照してください。当日受付:12時～12時15分)
- 対象:小学生～大人までどなたでも。

【リレーマラソン】

- 14時～(受付:12時～13時30分)
- 陸上競技場トラック3,000m(7周半)
- チーム編成:4名以上10名までのチームとし、1人の走る距離はチームで自由。
- 対象:小学生以上。小学生～大人までの混成チームも可。
※参加者全員に参加賞を進呈します。
- 問 小平 昌紀 E-mail masa51_1111@yahoo.co.jp

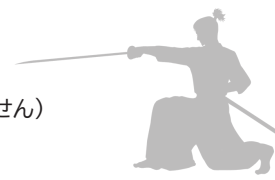
居合道

laido

総合体育館・剣道場

居合体験(見学だけでもOKです)

- 13時～15時
- 小学生高学年～大人(男女問いません)
- 刀は協会で用意します
- 問 居合道協会 宮坂完次
☎080-8480-4700



杖道

Jodo

総合体育館・柔道場

杖道の体験

- 13時～15時
- 小学生高学年～大人(男女問わず)
- 問 渋谷 秀幸 ☎090-8499-0761
E-mail suwajodokai@gmail.com

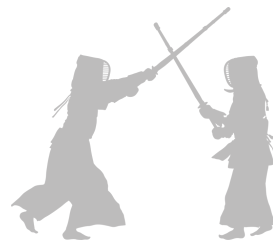


剣道

Kendo

市民剣道大会

- 13時30分(13時～受付)
- 茅野市在住・在勤・在学生
- 問 茅野市剣道協会 事務局 長田三郎 ☎090-1867-2259



ちの地区
コミュニティセンター

第71回茅野市総合体育大会

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)

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)】 11月21日(土)8時～	陸上競技場	10月31日(土)	茅野市サッカー協会事務局 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。
	【中学生】 11月22日(日)8時～		10月23日(金)		
	【社会人】 11月15日(日)8時～		10月16日(金)		

第48回 市民スポーツ祭

開催日 10月12日(月・スポーツの日)

主 催 (特非) 茅野市スポーツ協会・茅野市・茅野市教育委員会

開会式・表彰式

- 時 間 8時15分～
- 内 容 開会宣言/国旗・市旗・協会旗掲揚/主催者あいさつ/スポーツ功労章・優秀選手表彰/来賓祝辞/選手宣誓
◆東海大学付属諏訪高等学校チアリーディング部 ◆大玉送り ◆玉入れ
◆茅野ギネスに挑戦 一太縄跳び・10人11脚 ◆ニュースポーツの紹介 ◆ラッキー賞抽選会

※雨天にかかわらず体育館用の上履きをご用意ください。

午後の部

ゲートボール

gate ball

屋内ゲートボール場

協会と市民の交流会を開催

- 13時～(12時30分～受付)
- 見学だけでもOK! 来てみてください。
- 問 牛尼 正幸 ☎090-2631-8281

卓球

table tennis

総合体育館(サブ)

第43回柿澤杯卓球大会

- 13時～19時
- 一般(高校三年以上)・ジュニア・小学生の各男女シングルス
茅野市卓球協会登録者および茅野市在住・在住・在学者
- 現行の日本卓球協会ルールによる公式トーナメント方式
使用球: ニッタク公式球(40mmホワイト)
- 申込期限: 10月2日(金)19時まで 厳守
- 申込・問 原 吉彦 ☎090-9664-7979
E-mail zetta@po30.lcv.ne.jp

サッカー

soccer

弓振公園

茅野市サッカー協会会長

- 開始時間: 13時30分～
- 対象学年: 4年/3年/2年/1年
- 問 北澤 和也 E-mail chinocity.fa@gmail.com

ソフトテニス

soft tennis

テニスコート

ソフトテニス市民交流会

- 13時～16時
- テニスコート A～Dコート
- 受付: 13時よりテニスコート
参加した市民で適宜ペアを組んでゲームを行う。
- 問 茅野市ソフトテニス協会 竹内 謙一 ☎090-4123-5790
E-mail csta.takeuchi@gmail.com

硬式テニス

tennis

テニスコート

参加費無料
予約不要

テニス講習会&クリニック

- 講習会: 当日13時～15時
- 対象者: どなたでも参加OK
- 15時～17時コート無料開放
- 問 テニス協会指導普及部長 宮澤 国慶 ☎090-1118-3787

弓道

kyudo

弓道場

市民弓道大会

- 13時30分～(12時45分から受付)
- 競技: 近的12射(立射4矢×3回)
- 参加料: 1人500円
- 表彰: 賞状一人・団体 各3位まで
賞品一人1位～3位
個人1位～10位まで(参加賞有)
- ※道場内での一般の見学可能、靴下着用をお願い致します。
- 問 茅野市弓道協会 行田 E-mail: chinokyudo@gmail.com

バスケットボール

basketball

総合体育館(メイン)

フリースロー大会

- 13時～17時
- 対象者: 小学生・中学生
- 問 バスケットボール協会 鮎澤 ☎090-8329-8030

マレットゴルフ

mallet golf

マレットゴルフ場

参加費無料

市民スポーツ祭記念大会

- 13時～16時
- 受付: 7時15分～7時45分(クラブハウス前)
- 問 マレット協会事務局 一ノ瀬 ☎090-4463-5008

子育て 定例イベント

●0123広場

開館時間 10時～18時 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」	10月13日(火) 11時15分～11時30分	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」	10月27日(火) 11時15分～11時30分	0,1,2,3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
ハロウィンウィーク	10月19日(月)～10月31日(土) 10時～18時	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時30分～18時 土・日・祝日10時～18時
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	10月3日、17日、24日(土) 10時30分～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～んど	10月3日、17日、24日(土) 11時～	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	10月3日(土) 11時30分～	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!	10月10日(土) 10時30分～	どなたでも	なし	申込不要
パネルシアターであそぼう!	10月20日(火) 10時45分～	どなたでも	なし	申込不要
おなかの赤ちゃんおはなし会	10月17日(土) 11時30分～	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	10月8日(木) 10時45分～	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
北山地区こども館まつり 「第17回北山BAN★BAN」	10月17日(土) 10時～12時	北山地区コミュニティセンター ☎77-3311	どなたでも	なし	申込不要
ころころ広場 おやこでたいそう	10月22日(木) 10時～11時30分	中大塩地区こども館 ☎72-8033	未就園児親子	なし	申込不要
地区こども館からお知らせ	湖東地区こども館は、試行として10月1日(木)から月曜日と木曜日の午前中が休館となります。 なお、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。

♡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!

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



令和6年10月1日生まれ 2歳
藤澤 輝哉くん
ふじさわ けいかん

2歳おめでとう! 弟が産まれて
沢山お兄ちゃんしてくれて
ありがとう。毎日元気に楽し
く遊んで大きくなってね。



令和5年10月26日生まれ 3歳
伊藤 優珠ちゃん
いとう ゆずちゃん

3歳のお誕生日おめでとう!
今度すずの大好きなエルサと
アナに会いに行こうね。



こども通信

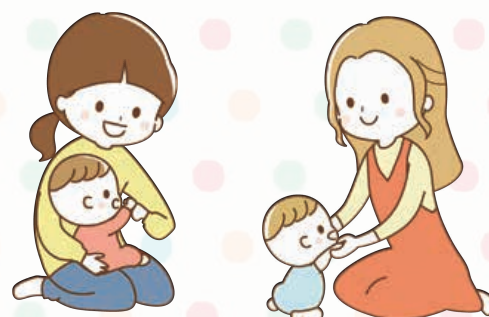
子ども・子育てに関する情報を
お知らせします。



にこにこ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 ①10月8日(木) 10時～正午
②10月14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 ①5～10か月までのお子さん
②2～5か月くらいまでのお子さん
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物 産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子健康手帳、
着替えやオムツ、授乳用品など
申込方法 お電話にてお申し込みください。



だっことおんぶ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 10月22日(木) 10時～正午
場所 諏訪中央病院 2階 小児産科女性病棟
内容 キャリーを使ってだっことおんぶを実演と育児相談。
(各種キャリーをお試しできます。)
参加費 2,000円(補助券をお持ちの方は無料)
対象 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。

フラダンスを楽しもう

こども館0123広場 ☎71-1661

日時 10月14日(水) 11時15分～11時45分
場所 こども館 0123広場
内容 アロハのリズムにのって、楽しく体を動かしながら、
フラダンスを体験してみましょう。
講師 原 朱夏
対象 0歳～3歳までの子どもと保護者
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 ①10月5日(月) 13時30分～14時45分
②10月19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「子どもの歯」について歯科衛生士からのお話し。
②「子どもの予防接種」について小児科医師からのお話し。
対象 未就園児と保護者(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
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 ①10月7日(水) 10時～11時
②10月21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円～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。

産後ヨガ

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 10月23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)
申込方法 お電話にてお申し込みください。

産後ダンス

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 ☎72-1000

日時 10月30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)
申込方法 お電話にてお申し込みください。

65歳以上インフルエンザ予防接種および 新型コロナウイルス感染症予防接種

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

- 対象 市内に住所があり、下記に該当する方
 - ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
 - ・接種時に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）で接種を希望する方
- 期間 ①インフルエンザ ②新型コロナウイルス感染症
 - ①10月15日(木)～12月29日(火)（休診日を除く）
 - ②10月15日(木)～令和9年3月31日(水)（休診日を除く）
- 場所 指定医療機関
- 接種方法 指定医療機関へご予約ください。
※受診時はマイナ保険証等をご持参ください。
※市内指定医療機関は、ホームページ（QRコード）でご確認ください。
市外で接種する場合は、担当課までお問い合わせください。



=定期接種として受けられるのは、1シーズンに1回のみです=

- 自己負担額
 - ①インフルエンザ：1,200円
 - ②新型コロナウイルス感染症：3,800円
- ※今年度から**市民税非課税世帯の自己負担額減免制度は廃止**となりました。

生活保護を受給している方は無料で受けられます

事前に茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンターで申請してください。

- 必要書類 ①申請書、②委任状（同一世帯でない方が申請する場合）、③本人確認書類（窓口申請に来た方の本人確認用）

県外で予防接種を受ける場合も助成が受けられます

今年度から長期入院等の理由により県外で接種された方も償還払いにより予防接種費用の助成が受けられるようになりました。

接種する前にお手続きが必要です。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

か担当課までお問い合わせください。



申請はこちら

オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 10月の開催予定

- 日時 10月1日、8日、15日、22日
毎週木曜日 13時30分～15時
- 場所 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（トライアル）】
- 内容 「SOMPOスマイルエイジングプログラム（SSAP）」オンライン講師によるフレイル予防教室です。「運動」「認知機能トレーニング」「栄養指導」「社会参加」の4つの要素を同時に実施します。
- 講師 SOMPOケアシナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上理香
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 持ち物 水を入れた500mlペットボトル×2本（ダンベルとして使用します。）
- 申込方法 不要。通いやすい会場でご参加ください。
- その他 ・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SSAP+の運営を行ってくれるSSAP+サポーターも募集しておりますので、ご興味のある方はご連絡ください。
- 問合せ 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101（内線332）

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 11月4日(水)、18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 9月28日(月)～10月26日(月)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）



シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



介護予防普及啓発事業 「トレーニングマシンを使った筋トレ講座」

- 日時 【Aクラス】
11月5日(木)～令和9年3月25日(木)まで
毎週木曜日 15時45分～16時45分（計20回）
【Bクラス】
11月7日(土)～令和9年3月27日(土)まで
毎週土曜日 15時45分～16時45分（計20回）
- 場所 山本整骨院トレーニングジム（本町東5-23）
- 内容 トレーニングマシンを使用して、介護予防のための筋力や健康維持につながるトレーニング指導を行います。ジムに通ってみたいけど少し不安と考えている方にお勧めです。
- 講師 山本整骨院院長 山本陽介、他インストラクター
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 各クラス20人（初めての方を優先）
- 参加費 無料
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物（必要に応じて）
- その他 申し込み多数の場合は、抽選。
- 申込方法 10月1日(木)～10月7日(水)までに氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
※土日祝を除く
※受付時間：平日8時30分～16時30分
- 申込・問 山本整骨院 ☎78-6918

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

- 日時 10月8日(木) 10時～11時
- 場所 ウェルシア茅野本町店
- 内容 『認知症と薬の話』をテーマに薬剤師がお話します。認知症の理解や、認知症の予防について考えてみませんか？
- 対象 どなたでも
- 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）

介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

- 日時 11月10日(火)～令和9年2月2日(火)
毎週火曜日 9時～10時（計12回）
- 場所 ちの地区コミュニティセンター 第8会議室
- 内容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座
- 講師 整体+フィットネススタジオ Lakuness インストラクター 藤森 望
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 参加費 無料
- 定員 15人（申し込み多数の場合は、抽選）
- 申込方法 10月15日(木)までにQRコードまたは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）



10月は高齢就業支援月間です

シルバー人材センター 会員募集中

毎月第3水曜日に「入会説明会」を開催しています。
60歳以上の健康で働く意欲のある方、興味のある方は是非参加してみてください。
申し込み・お問合せは、お住まいの各事務所へお願いします。

事務所	住所	E-mail	電話番号
茅野本所	〒391-0002 茅野市塚原二丁目5番45号	chino-k@sjc.ne.jp	☎73-0224
富士見事務所	〒399-0214 富士見町落合10039番地4	chino-f@sjc.ne.jp	☎62-7766
原事務所	〒391-0104 原村12091番地3	chino-h@sjc.ne.jp	☎79-5979

色々なお仕事を任せられています

製造補助作業、食品補助作業、公共施設管理、屋外・屋内清掃作業、水道検針、道路パトロール、草取り・草刈り、剪定作業、資源物回収指導、介護施設送迎などの業務に従事しています。

みなさんの長年培った、豊かな経験・知識・技能・資格を活かせる場所です。
資格を持たない方でも大歓迎です。

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

茅野市の民話をめぐるバスツアー

日時 10月4日(日)8時30分～正午
場所 ハケ岳総合博物館
料金 500円
持ち物 飲み物、雨具、歩きやすい服装
※要申込み、定員15名

植物観察会

日時 10月10日(土)8時30分～正午
場所 吉田山
持ち物 飲み物、雨具、歩きやすい服装。
※要申込み、定員20名、参加無料

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 10月10日(土)、11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 10月31日(土)
19時～20時30分
場所 北部中学校天体ドーム
(北部生涯学習センター)
定員 20名
参加費 無料
その他 雨天曇天の場合は中止
※要申込

ワクワク科学工作 「ロボットハンド」

日時 10月18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 10月25日(日) 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。
★10月のプラネタリウム
「ガイア衛星が描く宇宙」
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。

休館日 博物館 10月5日、13日、19日、26日
史料館 10月5日、13日、19日、26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

博物館で星空観望会&望遠鏡相談会

日時 10月17日(土)19時～20時30分
場所 ハケ岳総合博物館
講師 市民研究員天文グループ
※要申込み、定員20名、参加無料。雨天曇天の場合は室内で星・宇宙のお話。

研究創意工夫展

市内の小中学生が取り組んだ研究・工作・絵画作品を展示します。
期間 10月24日(日)～11月23日(月・祝)
場所 ハケ岳総合博物館
料金 通常入館料

昼間の星を見る会

日時 10月11日(日)10時～11時
場所 北部中学校天体ドーム
(北部生涯学習センター)
※要申込み、定員20名、参加無料、雨天曇天中止

守矢史料館周辺を歩く一前宮・安国寺編一

日時 10月12日(月・祝)8時30分～正午
場所 御柱屋敷(宮川安国寺)集合
持ち物 飲み物、雨具、歩きやすい服装
※要申込み、定員20名、参加無料

図書館だより

本館休館日 10月5日(月)、13日(火)、19日(月)、
23日(金)、26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

毎日がちょっと楽しくなるコーヒーのはじめ方

坂本翔/著 Gakken/出版

私たちが普段口にしてるコーヒーは、赤道を中心とした地域で生産されていますが、環境や標高などによっても品質や風味は異なるそうです。本書はコーヒーの基本知識から、家庭でもおいしく淹れるポイントなどたくさんのイラスト入りで構成されています。自分好みのコーヒーを探してみませんか。



はらいねこ

みやけゆま/作 小学館/出版

『まねきや』の招き猫は福を招くしごとをしています。ある日、お客さんをたくさん呼び込もうとはりきって手をあげたら、よろけて棚からおちて、うでが割れてしまいます。そば屋のためきは太あわてで、うでをくつつけますが…さてどうになってしまうのでしょうか。



図書館情報

■シリーズ講座「子ども楽しむ絵本」第2弾実践読み聞かせ講座3回目
●日時 10月31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 ※1回のみの参加も可
●定員 15名(無料)
●持ち物 誰に読むのかを想定した絵本を一冊
●その他 子ども同伴可(託児はありません)
●申込方法 10月3日(土)10時～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。



■ハロウィンおはなし会

●日時 10月31日(土)10時30分～11時30分
●場所 茅野市図書館2階おはなしの部屋
●内容 茅野高校の生徒さんと図書館職員による読み聞かせやパネルシアターを行います。
●対象 どなたでも
●定員 30名
●申込方法 10月10日(土)10時～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。



尖石縄文考古館

10月の休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、
26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⑤「黒曜石で矢じりを作ってみよう」

日時 11月1日(日) 10時～15時30分
場所 尖石縄文考古館ほか
内容 黒曜石を使って、「矢じり」作りに挑戦する講座です。
対象 小学校4年生以上(小学生は原則として保護者がサポート)
定員 10名(要申込み、申込多数の場合は抽選)
料金 1,500円
持ち物 昼食、軍手、フェイスタオル、受講料
申込 10月18日(日)までに電話またはメールでお申し込みください。

縄文ゼミナール「土偶が終わるとき」

日時 10月31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 設楽博己(東京大学名誉教授)
定員 80名(申込不要)
料金 無料(ただし、資料代として100円いただきます)

縄文文化大学講座

日時 11月8日(日) 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 「東名(ひがしみよう)貝塚を掘る」(仮)
定員 80名
講師 西田 巖(第26回尖石縄文文化賞受賞者/佐賀市文化財課職員)
料金 無料(館内観覧の場合は観覧料が必要です)

茅野市縄文かるた大会を開催します!

11月23日(月・祝)に「第6回茅野市縄文かるた大会」を開催します。
大会の詳細は広報ちの11月号及びホームページなどでお知らせします。なお、大会のボランティアスタッフ(受付・審判など)を募集します。上記電話番号までご連絡ください。大会と一緒に盛り上げましょう!

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)

茅野市美術館 第2期収蔵作品展 顔、しぐさ ー表れる感情Ⅲ

開催中～10/26(月)
常設展示室 9:00～19:00
観覧無料

本展では、収蔵作品のなかから「顔、しぐさ」をテーマに、日本画・洋画・彫刻・写真の11名の作家の作品を展示します。表情、しぐさ、からだの動き。さまざまな感情が浮かび上がる作品の数々をお楽しみください。

関連企画

きてみて!おしゃべりアート

10/10(土)11:00～ 無料、申込不要

学芸員によるギャラリートーク

10/24(土)11:00～ 無料、申込不要

立川義明《寓話》2007年



市民館デコレーション みのりの秋

豊かな恵みを願いながら、市民館に秋を飾ります。

市民館を飾っちゃおう /

“中高生サポーター”募集

季節の風物詩など、暮らしを彩るテーマをもとに、茅野市民館の館内を飾る「市民館デコレーション」。市民サポーターがアイデア出しから設置・撤収までを担っています。自由な発想で工夫して飾りつけ、来館するみなさんに楽しんでもらえるのは何よりのよろこび!そこで、今年度は“中高生サポーター”を募集し、秋と冬のデコレーションを一緒につくりたいと思います。

ステップ1～秋～

活動日

9/20(日)飾りづくり
10/4(日)展示作業
10/17(土)撤収
時間 13:30～15:30

ステップ2～冬～

クリスマスデコレーションづくり

活動日:土日祝日の午後を基本に参加者の都合で調整します。

※詳しくはHPをご覧ください▼

主催:茅野市民館指定管理者 株式会社地域文化創造
企画制作・運営:NPO法人サポートC





子どもたちに本格的なモノづくりのきっかけを エプソン×博物館 夏の親子ものづくり 教室「時計づくり」

8月6日、ハケ岳総合博物館で、セイコーエプソン株式会社と博物館は「夏の親子ものづくり教室」の一環で、腕時計づくり体験会を開催しました。

当日は、子どもと保護者の約35組75人が参加し、エプソンの技術者の補助のもと、精密な作業が必要な腕時計作りに挑戦しました。

参加した子供たちからは、「ねじを付けるところが一番楽しかった」など、時計づくりを楽しむ声が上がりました。



世界の恒久的な平和を祈念して 第31回 茅野市平和祈念式

8月6日、市運動公園の「原爆の火・平和の塔」前で、第31回 茅野市平和祈念式が開催されました。

当日は、中高生を含む約80名が参加し、広島に原爆が投下された8時15分には全員で黙とうを捧げ、参加者は折り鶴を捧げたり、献花したりしました。

また、「広島平和の旅」に昨年度参加した中学3年生7人が、学習の感想を発表しました。感想では、「自分にできることを考えて生きていきたい」など、平和に対する思いがそれぞれ述べられました。



非核平和についてそれぞれの思いを巡らせて 非核平和作文コンクール表彰式

7月17日、市役所で、「非核平和作文コンクール」の表彰式が行われ、計8名の生徒が表彰状を受け取りました。

毎年、生徒たちは、市内4中学校での原爆パネル展や非核平和学習を通じて、非核平和への思いを作文にしています。本コンクールでは、その中から最優秀者として、各中学校から2名ずつを選考し表彰しています。

最優秀の8名は、8月5日～7日まで広島へ派遣され、広島平和記念式典へ参列したり、被爆者の方のお話を聞いたりして、非核平和について考えを深めました。



有事に備えた訓練を地域で実施 水防・土砂災害訓練

6月7日、中大塩広場で、令和8年度 茅野市水防・土砂災害訓練が開催されました。

この訓練は、水防技術の向上や水防体制の充実を図り、水防活動の円滑化の推進や、住民に対して避難行動や自主防災組織の警戒態勢の強化、防災意識の醸成を目的として、毎年出水期に開催地区を変えて実施しています。

当日は、中大塩地区の住民や市民ネットワーク防災ちの、市消防団、茅野警察署、市職員など約170名が参加し、水防工法演習や避難所関係訓練などに取り組みました。



被災地への派遣を前に 熊本地震災害派遣諏訪ブロック合同出発式

8月10日、市役所で、令和8年7月28日に発生した熊本地震について、諏訪ブロックから災害派遣に向かう職員の出発式が合同で行われました。長野県と市町村は、長野県合同災害支援チームを編成し、熊本県宇城市への対口支援を行っています。今回は、第3陣(8月11日～16日)として茅野市、富士見町、原村から3名が派遣され、宇城市役所にて、業務支援(罹災証明受付等)を行います。

派遣される職員は、「被災地の方々の安全と安心を守るように頑張りたい」と決意表明を行いました。



英国の園芸およびガーデニング文化普及への貢献を称え バラクライングリッシュガーデンオーナーの ケイ山田名誉大英帝国勲章(MBE)の受章報告

8月6日、市役所で、蓼科高原バラクライングリッシュガーデンオーナーのケイ山田さんが名誉大英帝国勲章(MBE)の受章報告を今井市長に行いました。

7月30日に駐日英国大使館で、勲章伝達式が行われており、今回の受章は、日本における英国の園芸文化の普及と発展にこれまで貢献してきたことが評価されたとのこと。日本人女性の名誉大英帝国勲章の受章としては6人目であり県内からは初めてとなります。



(株)Community Plus、(株)白樺村、清泉女子大学との地域活性化包括連携協定締結式

7月30日、市役所で、茅野市と株式会社Community Plus、株式会社白樺村および清泉女子大学との地域活性化包括連携協定締結式行われました。

本協定は、白樺湖畔に新たにオープンした「灯湯すずらん」などを拠点にしながら、清泉女子大学の学生等と地域創生研究や課題解決に取り組むことで、地域活性化や関係人口の創出を目指すものとなっています。

また、同協定の内容に基づき、(株)Community Plus、(株)白樺村と災害時の避難者支援に関する協定も締結しました。

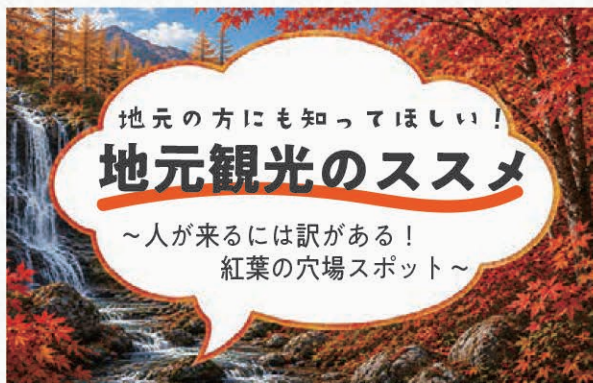


読書の楽しみをずっと持ち続けてほしいと願い セカンドブック手渡し会(豊平小学校)

6月19日、豊平小学校で、セカンドブックの手渡し会が行われ、23人の児童にセカンドブックが手渡されました。

茅野市では、ファーストブックプレゼントで乳幼児期に育まれた読書への楽しみを小学生になっても持ち続けてほしいという願いを込めて、市内のすべての小学1年生に、セカンドブックとして本を1冊プレゼントしています。

今年度のセカンドブック手渡し会は、5月28日の湖東小学校から始まり、計411冊の本が子どもたちの手に渡されました。



地元の方にも知ってほしい！
地元観光のススメ

～人が来るには訳がある！
紅葉の穴場スポット～

暑さが和らぐ日も増えてきて、夜の寝苦しさがなくなってきましたね！今月は秋本番に備えて、訪れる価値アリな紅葉スポットをご紹介します。

そのスポットというのは、ズバリ「横谷峡谷」！

名前は聞いたことがあるけれど、山間だからあまり行かない…という方も多いのではないのでしょうか？

乙女滝から遊歩道を歩きながら紅葉狩りをするもよし、横谷観音展望台から紅葉する山々をみるもよしという実は絶好の紅葉スポットなのです！駐車場が意外と空いているのも、行きやすいポイントです！

今年はぜひ、自分の見たいものや体力に合わせて、紅葉を楽しめる場所を見つけてみませんか？

横谷観音展望台からは
紅葉と緑が入り混じった
峡谷の景色を楽しめます！

「横谷観音展望台」
横谷観音展望台駐車場から徒歩5分
見頃：10月中旬～下旬



観光課 観光係 ☎ 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.47

英語だいすキッズ

さあ、みんなで一緒にLet's have fun!



活動内容

講師を迎え、月曜日に月3～4回活動しています。活動日には歌や発音練習、絵本音読、ゲーム等で楽しく英語を学んでいます。また、地域の方が参加できるイベントを企画、開催しています。



英語を楽しく学ぼう！

「英語だいすキッズ」では講師の先生を迎え、子供達と英語の歌を歌ったり、踊ったり、簡単な絵本の音読練習をしてみたり、と楽しく活動しています。

年に2回、クリスマスとハロウィンのイベントがあり、ハロウィンのイベントでは皆で仮装をして大人数でゲームを楽しんだり、「トリック・オア・トリート」でお菓子をもらったりします。

また、会員以外の地域の方も一緒に参加できるイベントを企画、開催しています。今まで行ったイベントでは、生き物、食べ物、身につけるもの等をテーマにオリジナルの映像コンテンツを使い、大人も子供も英語を楽しく学びました。体験や見学も大歓迎！



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

【薬剤師会からのお知らせ】

10月17日(土)～23日(金)は『薬と健康の週間』です。ぜひこの機会に薬局・薬剤師をご利用ください。

■処方箋の受付や調剤だけでなく、薬局・薬剤師がこんなことを行っているのをご存じでしょうか。

【薬が家にたくさん残っていて困る、残っている薬が何だかわからない】

→薬の調整・整理・仕分けを行います。

【薬がたくさんあって飲むのが大変】

→薬を減らすことができないか医師・病院へ提案を行います。

薬以外の健康相談、一般用医薬品等の相談、薬交付後のフォローアップなども実施しています。

■薬局・薬剤師から皆さんへお願い

・『かかりつけ薬局』『かかりつけ薬剤師』をもってください。

皆さんのことを理解する薬局・薬剤師が、薬の飲み合わせの確認などの確な対応が行えることで、薬を安心・安全に使用できます。

・『お薬手帳』を活用してください

処方箋の薬だけでなく、一般用医薬品等の購入・使用においても有用です。また、災害などにおいての活用例も数多くあります。

▲問/諏訪薬剤師会 ☎78-8930

【エイトサーティビッグバンドコンサート】

▲日時/11月14日(土)

15時30分開場、16時開演

▲場所/茅野市民館1階マルチホール

▲内容/茅野市を拠点に活動するアマチュアビッグバンド、エイトサーティビッグバンドの年1回のコンサート。懐かしいJAZZナンバーからコンテンポラリーな曲まで、総勢約20人から繰り出す迫力あるサウンドをお楽しみ下さい。

▲参加費/無料

▲問/エイトサーティビッグバンド
宮田 ☎090-1707-4211

【滞在型リゾート「蓼科」で千駄刈を探ろう！】

▲日時/11月14日(土)10時(所要2時間～3時間)

▲場所/茅野市千駄刈自然学校

▲内容/『森の雫』針葉樹の葉から森の香りを抽出し蒸留芳香水アロマウォーターを作りましょう(スプレーお土産付き)

▲講師/インタープリター ミューラー洋子

▲参加費/大人1,000円、子ども500円

▲持ち物/歩きやすい靴、服装、行動食または昼食、水筒

▲申込・問/NPO法人蓼科ハケ岳国際自然学校 ☎67-1115

E-mail: office@tyins.or.jp

【刃物研ぎ体験】

▲日時/11月11日(水)10時～16時

▲場所/茅野市中央公民館2階料理実習室

▲内容/切れなくなった包丁や鎌、ハサミを使っていませんか。研ぎ方を教えていただき、切れ味をよみがえらせましょう。

▲講師/ブックマーク(株)くらしの工具屋

▲対象/60歳以上で、シルバー人材センターに入会し就業を希望される方(すでに入会されている場合は、刃物研ぎの仕事をしていない方)

▲参加費/無料

▲定員/10名(申込多数の場合は選考)

▲申込方法/9月28日(月)～10月21日(水)までに、下記まで電話にて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

【シルバー人材センター入会説明会】

▲日時/10月21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

【市民の森 秋の新づくり体験会】

▲日時/10月11日(日)9時～15時雨天の場合は10月18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(吉田山)の伐採木を利用し、安全な薪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)

▲申込方法/9月25日(金)～10月9日(金)までに氏名、住所、電話番号、借りたい機器を記して、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

詳細はQRコードからご確認ください



【市民の森 秋の観察会】

樹皮や岩に張り付く謎の生物(地衣類)を知ろう

▲日時/11月1日(日)9時30分～15時

▲場所/午前:ゆいわーく茅野(講義)、午後:市民の森第一駐車場(フィールド観察)

▲内容/地衣類の基礎的な生態を講義の後、市民の森に実際に生息する地衣類を観察し、地衣類への理解を深めます。

▲講師/升本宙(ひろし)氏

(信州大学農学部助教)

▲参加費/1人1000円

※講義のみは1人500円

▲定員/フィールド観察は20名、講義のみは若干名

▲申込方法/9月26日(土)～10月26日(月)までに氏名、住所、連絡先を記して、お申し込みください。

※定員に達し次第募集終了

▲問/ハケ岳森林文化の会 小口

☎080-1309-3479

E-mail: kansatsukai@8moribunka.org

詳細はQRコードからご確認ください



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

12月号に掲載希望の場合は10月10日まで掲載ルールをご確認いただき
申し込みはこちら

申し込みはこちら

問 地域創生課 広報係

☎72-2101(内線235)



Editor Note 編集後記

今回は、「信州ビーナスライン輝く道づくり」について特集しました。撮影のため、市内の各作業所を周らせていただきましたが、暑い日差しの中でも、黙々と作業に取り組み参加者の方々はとても輝いて見えました。

また、インタビューでは、実行委員長の朝倉さんから活動が始まったきっかけや活動にかけける思いを直接伺うことができました。

取材にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

取材を通して、この活動によって、道の景観が良くなるだけでなく、地域や住民の皆さん、訪れる方々にとっても、様々な意味や価値が生まれていると感じました。

今回の特集を通して、地域のために行動している方々の姿や思いが伝わればとても嬉しいです。

(編集担当)

次号(広報ちの11月号)
の発行日は、
10月20日(火)
を予定しています。

11月号
10月20日
発行

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！