City Public Relations Magazine

CHINO

茅野市広報紙
広報ちの
12
令和８年
2026
NO.990



特集

茅野市の新たなプロモーションが進行中!

◉掲載内容

令和８年度　上半期の財政状況

みんな同じ空の下　12月３日～９日は障害者週間です

林野火災注意報・警報の運用開始について



City Public Relations Magazine
CHINO
茅野市広報紙 広報ちの 12 令和8年 2026 NO.990

Contents

04 茅野市の新たなプロモーションが進行中！
06 令和8年度　上半期の財政状況
07 ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業
〜世界と出会い、成長する心と友情の絆〜
08 国保だより
09 みんな同じ空の下　12月3日〜9日は障害者週間です
10 林野火災注意報・警報の運用開始について
11 ピックアップ情報
12 こども通信
14 情報カレンダー
16 情報ネットワーク
19 栄養マンキッチン・病院コラム
20 シニア情報
22 フォトニュース
24 ミュージアム＆ライブラリー情報
26 地元観光のススメ・「ひと・こと・ばしょ」
27 市民掲示板・編集後記

今月の写真

茜色の帽子を被る八ケ岳

表紙の写真は、夕暮れ時に撮影した八ケ岳の写真です。引きではなく寄りの写真とすることでダイナミックな一枚になっていますね。
目次の写真は、日が沈む直前に撮影した一枚です。夕陽を受けて茜色に染まる八ケ岳の山頂と、すでに影に包まれた山肌の寒色が見事なコントラストを描いています。

12月の納税等
納期限 12月25日㈭

市県民税（4期）
税　務　課　☎72-2101（内線 172〜174）

国民健康保険税（7 期）
保　険　課　☎72-2101（内線 322）

上下水道料金（12 月分）
上下水道課　☎75-5500（直通）

市営住宅使用料（12 月分）
都市計画課　☎72-2101（内線 537）

保育料等（12 月分）
幼児教育課　☎72-2101（内線 623）

後期高齢者医療保険料（6 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。

11月1日現在の
茅野市の人口

人口	54,637人	（−18）
男	27,414人	（−12）
女	27,223人	（−6）
世帯数	25,229世帯	（+10）

※（　）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



細田あい「けがと向き合い続けたマラソン人生と茅野の原点」ふらっとちのch #1

茅野市出身の元マラソン選手・細田あいさんをゲストに迎えた「ふらっとちのch」第1回。片道５キロを走って通った小学校時代から、けがに悩み続けた高校時代、MGC ３位、そして引退後のいまとこれからまで、じっくりお話を伺いました。
「ふらっとちのch」はSpotifyやApple Podcastでもお聴きいただけます。

Instagram（インスタグラム）



ちのの魅力と温かさがまるごと伝わるように、静止画と動画の両方で発信中！

●**静止画：**
お出かけ先やカフェ、温泉、お土産など、「保存して見返したい」おすすめ情報を写真で紹介しています。

●**動画：**
四季の風景や催し、まちを支える人の想いや仕事の裏側など、ちのの温かみを感じるショート動画を公開しています。

茅野ゆかりの３名のイラストレーターがデザイン

オリジナルステッカーを配布中！！

フォロー促進の一環として、フォローしてくれた方にオリジナルステッカーを配布中です！
【配布場所】茅野市役所 地域創生課、茅野市観光案内所
（案内所はJR茅野駅改札出てすぐの建物内）



※ステッカーは一人につき、1枚までです。

Podcast（ポッドキャスト）

10月13日（火）の放送開始日から順次配信中！





▲第1回は元マラソン選手・細田あいさんと収録

番組名
ふらっとちのch（チャンネル）

配信元
Spotify,Apple Podcast,YouTube

世界で活躍する茅野市ゆかりの方をお招きし、その方のライフスタイルや仕事を通して茅野の魅力を伝えていく番組です。

出演者（出演予定者）一覧

＃1 **細田 あい さん**
茅野市出身／ランニングライフアドバイザー／エディオン女子陸上競技部

＃2 **松下 夕那（ゆうな）さん**
茅野市に移住／書道家

＃3 **藤森 照信（てるのぶ）さん**
縄文ふるさと大使／建築家

＃4 **野口 健（けん）さん・絵子（えこ）さん**
野口 健さん：縄文ふるさと大使／環境活動家／登山家
野口絵子さん：環境活動家／2026ミス日本グランプリ



配信はこちらから▶

今後のシティープロモーションの展開について・・・・・・

今後も、茅野市への愛着を深め、その魅力を広く届けていくための企画を展開していきます！
直近では、新しいプロモーションビデオの公開や、茅野市ならではのLINEスタンプの制作・配布などを予定しています。
最新情報は公式Instagram等で随時発信していきますので、フォローしてチェックしてみてください！

問 地域創生課 広報係（内線234・235）

PV プロモーションビデオ

茅野市の魅力を伝える
プロモーションビデオを公開中です！



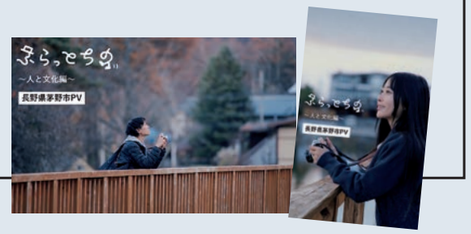
タイトル：①秋の八ヶ岳の自然編
②人と文化編
配 信 元：Instagram、YouTube

1 秋の八ヶ岳の自然編
雄大な茅野の大自然を満喫！
車山高原でのハイキングや足湯、カフェでのひとときなど、茅野の自然を**「ふらっと」気軽に楽しめる旅のイメージを表現しました。**

2 人と文化編
茅野の歴史やあたたかい人とのふれあいがテーマ！
白樺湖サイクリング、尖石縄文考古館・与助尾根遺跡の散策、ゲストハウスやお店で交わされる**地元の方々との「ふらっと」な交流を表現しました。**

『秋の八ヶ岳の自然編』はこちらから

『人と文化編』はこちらから



ちのの温かさや魅力を届けるために

令和７年度から**インスタグラムを軸とした**プロモーションを強化しています。より多くの方へ届く内容になるよう、試行錯誤しながら進めています！

以前



風景写真がメイン

現在



お店や活躍する人、お出かけ情報など、幅広く掲載！

インスタグラムの１年間の実績について（令和７年度）

フォロワー 年間で3,900人増加 昨年度増加数の4倍
約**6,200**人（令和7年4月1日）➡ 約**10,080**人（令和8年3月30日）

閲覧数（延回数） 295,030人増加 工夫前の7倍
月平均**47,466**人（前）➡ 月平均**342,496**人（後）

特集 **茅野市の新たなプロモーションが進行中！**

市では現在、市民の皆さんに「茅野市」の新たな魅力を再発見してもらい、市外の方には「茅野市」の認知度向上や、これからの深い関わりへとつなげていくためのシティープロモーションを推進しています。
今月の広報ちのでは、そんなシティープロモーションの中でも、全国の20歳代～30歳代をメインターゲットに展開している新たな取り組みについて特集します！

プロモーション キャッチコピー

ふらっとちの
～ 知るほどに、近くなる ～

キャッチコピーに込められた想い
ちのに「ふらっと」立ち寄って欲しいという願いや、人の関係が「フラット」に繋がる様子、そんな様々な意味がこもっています。

“ちのっぽい” デザイン
帽子をかぶりふらっと歩き出せば、たくさんの魅力に出会える。そんな茅野ならではのイメージが伝わるデザインにしました！

～上半期の追加事業と予算執行状況～

令和8年度　上半期の財政状況

問合せ
財政課　財政係
☎72-2101
（内線164・165）

令和8年度の上半期（4月から9月まで）の財政状況を報告します。

一般会計の予算現額は、9月までに行った3回の補正により7億709万円増額し、前年度からの繰越事業分を含め326億7508万円となりました。今年度は、旧不燃物処理場解体事業、市内小規模事業者を対象とした企業立地支援事業、災害復旧事業などを追加して実施しています。また、令和7年度の黒字決算を受け、財政調整基金、減債基金、公共施設整備等基金に計5億円を積み立てる補正予算を計上しました。

上半期の一般会計、特別会計、および企業会計等の予算執行状況と、市債および市有財産の状況は、以下のとおりです。

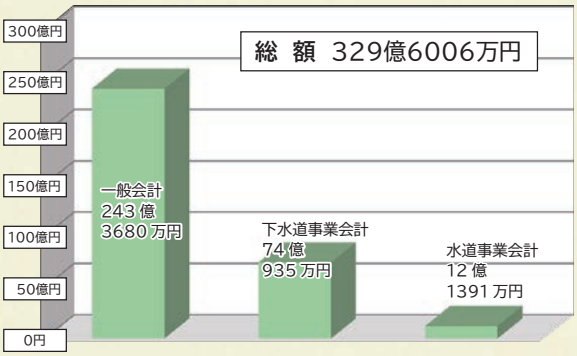
令和8年度上半期　追加した主な事業

項　目	金　額
旧不燃物処理場解体事業	5288万円
市内小規模事業者を対象とした企業立地支援事業	2500万円
災害復旧事業	1010万円

令和8年度　会計別予算執行状況

会計区分		予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
一般会計		326億7508万円	168億6962万円	51.6%	143億1377万円	43.8%
特別会計	国民健康保険	47億3319万円	21億9067万円	46.3%	19億1921万円	40.5%
	後期高齢者医療	12億5114万円	5億1268万円	41.0%	4億7700万円	38.1%
	計	59億8433万円	27億335万円	45.2%	23億9621万円	40.0%
企業会計	水道事業会計（収入）	19億2485万円	4億6137万円	24.0%		
	水道事業会計（支出）	31億8765万円			4億2892万円	13.5%
	下水道事業会計（収入）	33億3141万円	12億9160万円	38.8%		
	下水道事業会計（支出）	44億2411万円			11億6806万円	26.4%
	計（収入）	52億5626万円	17億5297万円	33.4%		
	計（支出）	76億1176万円			15億9698万円	21.0%
財産区特別会計		16億8586万円	5億9712万円	35.4%	2647万円	1.6%
合計	（収入）	456億153万円	219億2306万円	48.1%		
	（支出）	479億5703万円			183億3343万円	38.2%

市債の状況

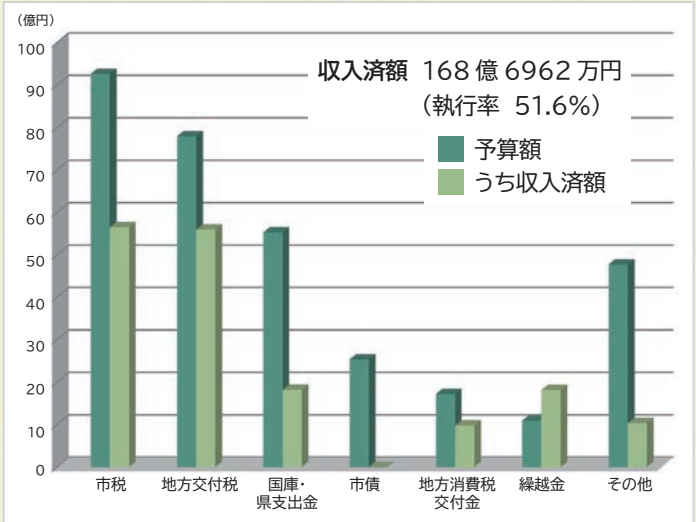


市有財産の状況

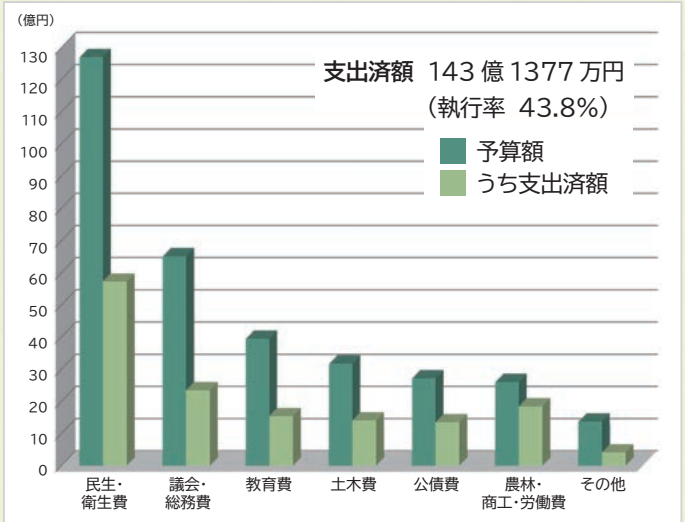
区分	市有財産	区分	市有財産
土地	167万934㎡	車輌	116台
山林	2万3074㎡	基金	52億7400万円
建物	24万3250㎡	出資金など	3億9399万円

一般会計執行状況

【歳入】



【歳出】



市民一人あたりの市税負担額　10万5358円　（令和8年9月30日現在）

ロングモント市・茅野市姉妹都市交流事業 ～世界と出会い、成長する心と友情の絆～



今年度も、アメリカ合衆国コロラド州ロングモント市への派遣を実施しました。派遣生は現地での学校訪問やホームステイ、文化体験を通して、多くのことを学び、感じ、新たな発見や友人と出会いました。

交流プログラム

日程	7/16～7/26 ロングモント団を茅野市に受入れ（保育園・学校交流、日本文化体験、市内見学 等） 7/26～8/5 茅野市派遣団　ロングモント市に滞在
茅野市派遣団	中高生8名（中学生3、高校生5）、引率者2名

ロングモント市ってこんなところ！

★自然豊かで活気あふれる美しい街
★人口は約10万人
★標高はだいたい1,500m
★街のどこからでもロッキー山脈が一望できる



バスが遅延した際、アメリカ、日本、メキシコの学生たちがバス停で一緒に昼食を取ったり、飲み物を分け合ったりして自然と打ち解けていきました。

― この体験を通して成長した子どもたちの思い ―

「自分らしく」でいい　― ホストシスターから学んだ大切なこと ―

諏訪清陵高校1年　渡辺　小遥（こはる）さん



私は昔から「周りと少し違う子」と言われることがあり、「私なんて」が口癖になってしまっていました。しかし、ホストシスターが周囲を気にせず大好きな趣味に没頭し、大好きなヘヴィメタルを熱唱している姿がとてもかっこよく、「自分らしくいても大丈夫なんだ」と前を向く勇気をもらいました。交流事業を通じて、自分の個性を前向きに受け入れ、互いの違いを認め合う大切さを学びました。



ロングモント市での気づき　― 挨拶から生まれる人とのつながり ―

永明中学校2年　櫻井　望夢（のぞむ）さん

アメリカでは初めて会う人にも“Hi”と声をかけたり、そのあとに“How are you?”と聞き合います。ただ挨拶するだけでなく、相手の会話を広げようとしているのが印象的でした。また、英語がうまく話せなくても笑顔やジェスチャーを使うことで気持ちを伝え合うことができると分かり、大切なのは自分から話しかける勇気だと感じました。

茅野から世界へ！ 子どもたちが学んだ心の通わせ方

子どもたちが異文化体験で育んだのは英語力だけでなく、**「違いを認め相手を思いやる力」**でした。彼らの姿から、身近な人に寄り添う力だと気づかされます。出払いや地域行事など支え合いで成り立つ茅野市だからこそ、この優しい視点が欠かせません。派遣で得た広い視野を自らの地域で活かし、人と人をつなぐ存在へ。それこそがこの事業がもたらす最大の財産です。





1


3


5


2


4

1_ ボルダー郡フェアパレードへ参加　2_ たくさんの“心友”　3_ コロラド・ロッキーズの試合を観戦　4_ コロラド州会議事堂にて　5_ ホストファミリーが開いてくれた誕生日パーティー

9/10に開催した報告会の様子を動画で公開中！

交流の様子は市のホームページから！

問 生涯学習課　生涯学習係
☎72-2101（内線635）

No.586

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）

交通事故などにあったときは必ず「第三者行為による傷病届」の手続きを

交通事故など、第三者による行為が原因でけがをした場合の医療費は、原則として加害者が過失割合に応じて負担するべきものですが、届出をすることで、国保を使用して医療を受けることができます。これにより、被保険者の医療費を茅野市国保が一時的に立て替え、あとから加害者に費用を請求することになります。

このように、茅野市が費用の請求を行うためには「第三者行為による傷病届」が必要となります。交通事故にあったらすぐに警察に届け出て事故証明書をもらうと同時に、国保の窓口への届出を忘れずにしましょう。

国保への届出の前に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませた場合、示談後は国保が使えないので、示談をする前に必ずご相談ください。

交通事故にあったら、国保の窓口への届出も忘れずにしましょう。



健康保険の扶養家族

ご家族の中に、会社で勤めている方がいる場合には、条件が満たされていれば、勤めている方の加入している健康保険に扶養家族（被扶養者）として加入することができます。

保険料は、被扶養者の人数に関係なく、勤めている方の給与（標準報酬月額）によって計算されますので、人数が増えても保険料の額に変更はありません。

勤務先の健康保険加入に必要な主な条件

①3親等以内の親族であること。
②収入が年間130万円未満（60歳以上又は59歳以下の障害年金受給者は年間180万円未満、19歳以上23歳未満の場合は年間150万円未満）であること
③後期高齢者医療制度の対象でないこと（75歳未満の方）
④勤務先の認定

その他条件や認定方法については勤務先の健康保険担当者にご相談ください。





みんな同じ空の下

12月3日～9日は障害者週間です

問 社会福祉課　障害福祉係　☎72-2101（内線315）

障害ある人たちに対する『心と社会のバリア』を取り除き、社会参加を推進していくために、理解と認識を深めるための週間になっています。
合理的配慮がなされ、みんなが生きやすい社会を目指していきましょう！

不当で、差別的な対応の例について

●障害を理由に、窓口での対応を拒んだり、順序を後回しにしたりする
●障害を理由に、資料やパンフレットの提供、説明会やシンポジウムの出席を拒む
●障害を理由に、必要がないにもかかわらず介助者の同行を求めるなど条件を付ける、支障がないにもかかわらず介助者の同行を拒んだりする
●本人を無視して介助者だけに話しかける

合理的配慮の提供の例について

●車いす利用者のために段差に携帯スロープを渡す、高い所に陳列された商品を取って渡すなど、物理的な環境面で配慮した行動をとる
●筆談、読み上げ、手話などによるコミュニケーション、分かりやすい表現を使って説明をするなど、理解・意思疎通のための配慮を行う
●障害特性に応じて休憩時間を調整するなど、ルール・慣行の柔軟な変更を行う

出典：障害者差別解消法福祉事業者向けガイドライン（R6.3厚生労働省）

♪今年も開催♪　ロビー展 in 茅野市役所

障害者週間に併せて、茅野市内の障害支援事業所を紹介するパネルの展示や障害のある方々が制作した絵画や書道などの作品を展示します。
また、事業所で販売している商品を、12月4日（金）と9日（水）の2日間販売します。

ロビー展について

●**展示期間**　12月3日（木）～9日（水）
●**会場**　茅野市役所1階ロビー

事業所商品の販売について

●**販売日時**　12月4日（金）・9日（水）11時～13時
●**会場**　茅野市役所1階ロビー
●**出店事業所と販売商品（予定）**

1 パストーレ（焼き菓子、サンドイッチ、お弁当、クラフト作品）
2 ひまわり作業所（クッキー、革製品）
3 働くぞうさん（パン、パスタ、ケーキ、焼き菓子、クラフトバック）
4 あすなろセンター（お正月飾り、干し芋、手作り工芸品）
5 八ヶ岳福祉農園（お弁当、農産物、クッキー）
6 ふくろう玉川（手芸品、油取りパック、野菜、座ぶとん）
7 精明学園・この街学園（作品展示）



林野火災注意報・警報の運用開始について



問 諏訪広域消防本部 予防課　☎21-5119（直通）

令和9年1月1日から5月31日まで林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まります。

林野火災注意報・警報について

林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際には、**「林野火災注意報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、**努力義務**を課すこととなります。
さらに、林野火災の予防上危険な気象状況になった際には、**「林野火災警報」**を発令し、発令区域での火災予防条例に定める「火の使用の制限」について、**義務**を課すこととなります。

発令基準について

林野火災注意報の発令基準

期間中において、以下の⑴又は⑵のいずれかの条件に該当し必要と認めたとき。
⑴ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、前30日間の合計降水量が30㎜以下
⑵ 前3日間の合計降水量が1㎜以下、かつ、乾燥注意報が発表
※ただし、当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

林野火災警報の発令基準

期間中において、林野火災注意報の発令基準に加え、強風注意報が発表され必要と認めたとき。

注意報・警報が発令された場合の規制について

火災予防条例第29条の規定により、以下のとおり**「火の使用の制限」**がかかります。



（1）山林、原野等において火入れをしないこと。
（2）煙火を消費しないこと。
（3）屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
（4）屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙しないこと。
（5）山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて広域連合長が指定した区域内において喫煙しないこと。
（6）残火（たばこの吸殻を含む）、取灰又は火粉を始末すること。

「火の使用の制限」（上記規制）に従わなかった場合ついて

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっております。
一方で、林野火災警報は、**「火の使用の制限」に違反した者に対して30万円以下の罰金又は拘留**に処することが消防法で定められています。
※注意報・警報の発令・解除の際は、防災行政無線、消防車両での巡回やホームページへの掲載等により広報します。

お知らせ –information–

たき火の届出制度について

火災予防条例の一部改正により、火災とまぎらわしい煙または火炎を発するおそれのある行為にたき火が含まれることが明記されました。たき火を行う場合は通年所定の様式による届出が必要になります。
※この届出は、火災と誤認して消防車が出動する等の混乱を避けるためのものであり、野焼きや焼却を許可するものではありませんのでご理解ください。

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年度後期講座

11月24日（火）から受付開始！【受付時間：9時～20時（日曜休館）】

- 集団での受講・運動が可能な方を対象とします。
- 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
- 見学の場合は、必ず事前にご連絡ください。
- 申込はセンター窓口にて受け付けます。
- 内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日 程	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〕	1月18日～3月8日 毎週月曜日 10時～11時30分	和室	15名	8回 5,600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〕	12月14日～3月15日 毎週月曜日 13時30分～14時45分	多目的ホール	25名	11回 7,700円
簡化二十四式 太極拳〔講師：笠原一代〕	12月15日～3月16日 毎週火曜日 10時～11時30分	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〕	12月9日～3月10日 毎週水曜日 10時～11時30分	多目的ホール	25名	12回 8,400円
ZUMBA（ズンバ）〔講師：笠原典子〕	12月10日～3月11日 毎週木曜日 10時30分～11時30分	多目的ホール	25名	11回 7,700円
血行促進ストレッチ＆全身健康ヨガ体操〔講師：吉川章子〕	12月18日～2月5日 毎週金曜日 10時～11時	和室	15名	5回 3,500円
ステップ台で良い動き! 良い使い方! と程よい筋力トレーニング〔講師：百瀬すみれ〕〔MWメソッド〕	12月18日～2月19日 毎週金曜日 13時30分～14時45分	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〕	1月14日～3月18日 毎週木曜日 13時30分～15時	会議室3	18名	9回 6,300円

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

イベント 生涯スポーツ健康講座「みんなでニュースポーツ」

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- **日時** 12月11日（金） 18時～19時30分
- **場所** 茅野市総合体育館 サブ体育館
- **内容** 小学生から大人まで、みんなでニュースポーツ（モルック・ボッチャなど）を楽しむ教室です。
- **講師** スポーツ推進委員
- **持ち物** 体育館用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水



- **対象** 市内在住・在勤・在学、小学生以上の方
- **定員** 30名
- **料金** 無料
- **申込** 11月19日（木）～12月9日（水）までに申込フォーム（QRコード）からお申し込みください。
  ※上記方法で申し込みができない方は、電話または総合体育館窓口でお申し込みください。

イベント 農業用生産資材価格高騰対策事業の実施

申込・問 長野県農業用生産資材価格高騰対策事業 事務局 ☎050-8897-0545（平日9：00～17：00）

農業用生産資材価格の高騰により影響を受ける農業者等の皆さまへ補助金を交付します。

- **対象** 県内に住所があり、直近の決算書で農業所得が総所得の過半を占める農家など（営農継続の意向があり、決算書の「諸材料費」が5万円以上の方、長野県税に滞納がない方、反社会的勢力でない方）
- **補助額** 直近決算の対象経費の2割（上限10万円）
- **対象経費** 被覆用ビニール、マルチなど
- **申請期間** 9月28日（月）～12月31日（木）
- **申込方法** 郵送または電子申請（1事業者1回限り）

申請書類や要綱の詳細は長野県ホームページ（QRコード）をご覧ください



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」	12月8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
クリスマスウィーク	12月11日(金)～12月25日(金) 10時～18時	0､1､2､3歳の子どもと保護者	なし	申込不要
クリスマス会	12月15日(火) 11時15分～12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、
年末年始(12月28日(月)～1月4日(月))
☎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	12月5日､26日(土)　10時30分～	どなたでも	なし	申込不要
おはなしわ～るど	12月5日､26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	12月5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!	12月12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！	12月15日(火)　10時45分～	どなたでも	なし	申込不要
どんぐりちいさなおはなし会	12月10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
わくわくげきじょう 工作「ペットボトルコマ」	12月8日(火) 13時30分～16時	ちの地区こども館 ☎73-0881	どなたでも	なし	申込不要
未就園児のつどい 「天使のえくぼ」クリスマス会	12月16日(水) 10時～11時30分	米沢地区こども館 ☎72-5211	未就園児親子	先着15組	申込必要
ころころ広場　クリスマス会	12月8日(火) 10時～11時30分	中大塩地区こども館 ☎72-8033	どなたでも	先着15名 (子ども)	申込必要

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

おたんじょうび おめでとう

投稿フォームから
ご応募ください！

2月生まれの方募集中！
12月12日(土)までに応募してください。
対象　3歳までの方



町田 樹(まちだ いつき) くん
令和7年12月17日生まれ　1歳

1歳おめでとう！いっくんの笑顔はみんなを幸せにしてくれるね♪これからも元気にすくすく大きくなってね♡



矢崎 陽結(やざき ひゆう) くん
令和5年12月15日生まれ　3歳

3歳おめでとう！おしゃべりや歌がとても上手になったね♡いつもにこにこ笑顔でみんなに幸せをありがとう！

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。

手がた・足がたアートをやってみよう

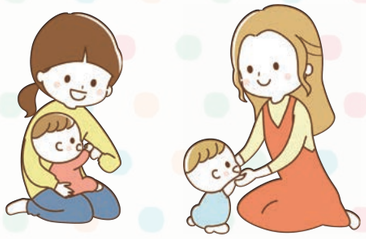
諏訪中央病院　小児産科女性病棟　☎72-1000

日 時　①12月9日(水)　10時～11時
②12月23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。

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　12月17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。



産後ダンス

諏訪中央病院　小児産科女性病棟　☎72-1000

日 時　12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)
申込方法　お電話にてお申し込みください。

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　①12月7日(月)　13時30分～14時45分
②12月21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「子どもの皮膚トラブル」について皮膚科医師からのお話し。
②「乳腺外科医師からのお話」､「助産師による乳腺炎､卒乳､おっぱいトラブル」についてのお話。
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)
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)

にこにこ

諏訪中央病院　小児産科女性病棟　☎72-1000

日 時　12月16日(水)　10時～正午
場 所　諏訪中央病院　2階　小児産科女性病棟
内 容　ベビーマッサージ、育児相談を行います。
参加費　2,000円(補助券をお持ちの方は無料)
対 象　生後2～4か月の赤ちゃんとお母さん
(当院で出産された方以外のご参加も歓迎)
持ち物　産後ケアの補助券(お持ちの方)、母子健康手帳、着替えやオムツ、授乳用品など
申込方法　お電話にてお申し込みください。

体を動かすふれあい遊び

こども館0123広場　☎71-1661

日 時　12月2日(水)　11時15分～正午
場 所　こども館0123広場
内 容　子どもの成長や発達に沿って体を動かす、ふれあい遊びを楽しみましょう。
講 師　立木　勇太
料 金　無料
対 象　0歳～3歳までの子どもと保護者

産後ヨガ

諏訪中央病院　小児産科女性病棟　☎72-1000

日 時　12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)
申込方法　お電話にてお申し込みください。

2026 このページは抜き取ってお使いください。

12 December

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
29	30	1 ㈱オケヤス ☎72-2230	2 ㈲木村設備 ☎77-2380	3 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	4 赤ちゃん相談（9時～11時） マタニティ講座（10時～11時30分） ㈲原田設備 ☎72-6411	5 共進エネーブ㈱ ☎72-6282
6 リバーサイドクリニック ☎72-7010 池田歯科医院（諏訪市）☎52-0177 りんどう薬局 ☎73-9285 ㈲茅野設備 ☎79-5858	7 ㈲窪田設備 ☎72-6814	8 共栄管工㈱ ☎72-6675	9 設備工業㈲ ☎73-4698	10 ㈲大信設備 ☎72-3527	11 ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	12 ㈱平成 ☎72-1181
13 よねざわ伊藤クリニック ☎78-8012 堀歯科医院 ☎73-7139 パナケア調剤薬局 ☎78-4160 ㈲タケムラプロパン ☎72-2382	14 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	15 ㈲イトカン ☎72-8548	16 ㈲クサカベ設備興業 ☎79-2511	17 ㈱有賀水道 ☎72-4017	18 赤ちゃん相談（9時～11時） マタニティヨガ（10時～11時30分） ㈱オケヤス ☎72-2230	19 ㈲木村設備 ☎77-2380
20 池田医院 ☎73-0555 宮坂歯科医院（諏訪市）☎58-1805 茅野横内薬局 ☎78-5788 ㈲信濃住宅設備 昼☎72-0319 夜☎73-0228	21 ㈲原田設備 ☎72-6411	22 共進エネーブ㈱ ☎72-6282	23 ㈲茅野設備 ☎79-5858	24 ㈲窪田設備 ☎72-6814	25 共栄管工㈱ ☎72-6675	26 設備工業㈲ ☎73-4698
27 桜井内科医院 ☎72-6010 野村デンタルクリニック（富士見町）☎62-9118 ウエルシア薬局茅野本町店 ☎82-8220 ㈲大信設備 ☎72-3527	28 ㈱キタハラ 昼☎72-7418 夜☎72-6515	29 ※医科、薬科の診療および営業状況は各医院、薬局へお問い合わせください。 藤森歯科クリニック（諏訪市）☎52-1182 ㈱平成 ☎72-1181	30 みうら内科クリニック ☎78-7710 今井歯科医院 ☎82-3066 てらさわ薬局 ☎78-7851 薬局マツモトキヨシ長峰店 ☎71-2557 ㈲タケムラプロパン ☎72-2382	31 諏訪中央病院 ☎72-1000 正田歯科クリニック（諏訪市）☎54-2575 アイン薬局茅野中央店 ☎71-2122 ㈱諏訪設備工業 昼☎72-3694 夜☎72-3451	1	2

長野県救急安心センター「＃７１１９」



●**相談時間**　平日：19時から翌朝8時まで
土曜日、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「＃８０００」

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

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

茅野市小児オンライン相談サービス

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

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

★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～、22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 ※11/24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　三井　智和　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	13日(日)、19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(19日のみ) ※初めての方は、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 商業労政係(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　育ちあいちの（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)
ひきこもり相談会「こもさぽ」	8日(火)　正午～17時 会場　市役所5階西小部屋 問　まいさぽ茅野市【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】	5日、19日(土)10時～正午 9日、23日(水)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

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

年末の交通安全運動

時 12月15日㈫～12月31日㈭
内 【ドライバーの皆さんへ】
冬期は、路面凍結によるスリップ事故が多発します。冬用タイヤ未装着での走行は大変危険で、スタックや交通事故によりほかの道路利用者の方に迷惑がかかってしまいます。冬季は、冬用タイヤを装着し、スピードを落として安全運転を心がけましょう。
また、日没が早くなっていますので、早めのライト点灯をお願いします。
夜間走行時はハイビームとロービームを効果的に使い分け、安全確認をするようにしましょう。
問 建設課　交通安全係
☎72-2101（内線512）

利用期限迫る！茅野市プレミアム付生活応援券

時 【再購入期限】12月30日㈭まで
【利用期限】12月31日㈭まで
所 【利用場所】市内対象店舗
※詳細は茅野商工会議所ホームページ（QRコード）をご覧ください
【購入場所】市内10郵便局
（支払いは現金のみ）
内 茅野市プレミアム付生活応援券について、利用および再購入期限が迫っています。購入された生活応援券は返品、返金が出来ません。
再購入分も含め、必ず期限内にご利用ください。
問 商工課　商業労政係
☎72-2101
（内線434、435）
商工会議所ホームページはこちらから

障がいのある方の家族のための支え合いセミナー

時 12月1日㈫　13時30分～15時30分（開場：午後13時）
所 諏訪市総合福祉センター（湯小路いきいき元気館）3階　交流ひろば
内 精神科の医師から、疾患や症状を理解し、家族がどう関わっていけばよいかを学ぶとともに、専門スタッフが「福祉・医療・教育」等、個別の相談に対応します。（無料）
講 諏訪赤十字病院　精神科部長
小内 理人医師
対 障がいのある方の家族、精神保健に関心のある方、市町村・医療機関・福祉事業所等の従事者
申 下記問合せ先まで、電話又はメールでお申し込みください。
問 諏訪圏域障がい者基幹相談センター
こねくと　☎54-7363
E-mail:kyougikai@suwa-oasis.jp

Information
お知らせ

薪・ペレットストーブ正しく使って暖かい冬を

内 薪ストーブやペレットストーブですが、誤った使用方法により、すす・におい等によるトラブルが発生したり、火災の恐れもありますので、次の注意点を参考に安全に正しい使用をお願いします。
【注意点】
・よく乾燥した燃料を使いましょう。
・不適切な燃料（廃材・ゴミ・接着剤や塗料が付着した材など）は燃やさないようにしましょう。
・ストーブや煙突の定期的な清掃と点検をしましょう。
・煙突の位置や高さなど、周辺住民への配慮をしましょう。
問 環境課　公害衛生係
☎72-2101（内線264・265）

茅野市空き家なんでも相談会

時 12月24日㈭　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、1月28日㈭、2月25日㈭を予定しています。
申 12月10日㈭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）

認知症の人の家族会

時 12月23日㈫　10時30分～正午
所 茅野市役所　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しゃいませんか。
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）

すわちゅう健康教室

時 12月17日㈭　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：「希望を伝える「人生会議」のすすめ」。人生会議についてお話しします。ご質問・ご相談もお受けします。
講 濵口實（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）

広告

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。

みんなの環境館

時 12月6日㈰
【リユース品受入】9時30分～10時30分
【販売】11時～14時
所 ゆいわーく茅野　3階
内 リユースとは「使わないけれどもったいないもの」を次の方に繋ぐ活動です。次の方が気持ちよく使えるキレイな状態のものをお持ちください。無償受け入れと販売を行います。
持 マイバック等持参
他 ・電化製品の受入れ不可。
・時間外の持ち込みや需要のない物はお持ち帰りいただきます。
・季節ものは冬物でお願いします。
・この事業は、「令和8年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業」です。
問 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

まつぼっくりツリー＆クリスマスオーナメント作り

時 12月19日㈯、20日㈰ 10時～15時
所 八ヶ岳総合博物館
¥ 100円（別途、入館料が必要です。）
申 不要（時間内で随時体験できます。）
問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



けしごむハンコで年賀状＆ポチ袋作り

時 12月26日㈯、27日㈰ 10時～15時
所 八ヶ岳総合博物館
¥ 200円（1セット：ポストカード3枚、ポチ袋1枚）※別途、入館料が必要です。
申 不要（時間内で随時体験できます。）
問 八ヶ岳総合博物館 ☎73-0300



介護保険制度説明会

時 12月9日㈬　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 ・令和8年12月2日から令和9年1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）

Event＆Lectures
イベント・講座

AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」アプリ講習会

時 ①1月12日㈫、19日㈫
13時30分～15時30分
②1月15日㈭、22日㈭
10時30分～12時30分
所 湖東地区コミュニティセンター
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（乗車する際は乗車料金が発生します）
持 お使いのスマートフォン
申 11月24日㈫～12月25日㈭までに電話でお申し込みください。（当日参加も可）
問 DX推進課　自治体デジタル係
☎72-2101（内線242・243）

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

広告

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

特設人権相談

時 12月3日㈭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
他 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。）
市民課　市民係
問 ☎72-2101（内線256）

Wanted

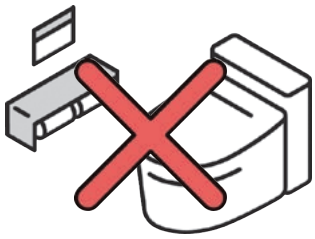
募　集

任期制自衛官の募集

内 任期制自衛官は、期間を定めて勤務し、各種資格の取得支援や任期満了時の手当てなどの制度が充実しています。
（陸上自衛官は2年、海上・航空自衛官は3年を1任期として勤務）
【受付期間】令和9年1月20日㈬まで
※以降も随時受付
【試験科目】筆記試験、口述試験、適正検査、身体検査及び経歴評定
【試験日程】受付時にお知らせ
【入隊時期】令和9年3月・4月
※相談に応じます
対 18歳以上33歳未満
申 QRコードより資料請求、申し込みが可能です。電話でも受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。
問 茅野地域事務所（茅野商工会議所1階）
☎82-6785

永明寺山公園墓地駐車場トイレ・水道冬期間閉鎖

時【冬期閉鎖期間】
12月1日㈫～2月28日㈰
内 安全管理のため公園墓地のトイレを閉鎖いたします。閉鎖に伴い外水道も使用できません。
問 市民課　市民係
☎72-2101（内線256）



最高裁判決を踏まえた生活保護費の追加給付（過去に生活保護を受給していた方）

内 現在生活保護を受けておらず、下記対象期間に生活保護を受けていた方の追加給付については、申請が必要です。対象の世帯主の方に申請書を送る予定でしたが、受給当時と状況が変わっていることが考えられるため、申請書の一括送付はしないこととしました。
申請希望の方は、社会福祉課　社会福祉係までお問い合わせください。
【対象期間】
①平成25年8月～平成30年9月の間に、生活保護を受けていた世帯
②平成30年10月～令和8年3月の間に生活保護を受けていた方の内、一定期間入院・入所していた方等がいる世帯
対 上記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）
問 社会福祉課　生活福祉係
☎72-2101（内線317、318、319）

くらしと健康の相談会 ～法律相談と健康相談～

時 12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

北朝鮮人権侵害問題啓発週間 12月10日～16日

内 平成18年6月、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日～16日の1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。
拉致問題の進展には、解決を願う国民一人一人の声が何よりも強い力となると共に、被害者ご本人とご家族の大きな心の支えになります。市民の皆さんには、拉致問題を自分たちの問題としてとらえ、引き続き解決に向け温かいご支援をお願いします。
問 総務課　行政係
☎72-2101（内線133）
茅野警察署
☎82-0110

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加入しており、特別の規定がない場合、茅野市在住、在勤、在学のいずれかの者であること
申込・問　スポーツ健康課（☎72-8399）・（特非）茅野市スポーツ協会（☎82-0606）
各競技種目の詳細については、各競技申し込み先へ

競技種目	期　日	会　場	申込期限	申し込み・問合せ先	そ の 他
ハンドボール	1月31日（日）　8時～	総合体育館（メイン）	12月25日（金）まで	事務局　伊藤　浩志 ☎ 080-9177-5925	市内在住・在勤・在学者1チーム6名以上の編成でお申し込みください。

Vol.52

栄養マン★キッチン～給食大好き！～

家でも食べてほしい、子どもに人気のメニューを紹介します

キムチーズ肉じゃが

【材料（大人4人分）】

炒め油……小さじ1
豚小間切れ…… 100g
玉ねぎ…… 180g
にんじん …… 50g
じゃがいも …… 260g
しらたき …… 60g
冷凍インゲン ……15g
白菜キムチ …… 70g
とろけるチーズ … 50g

A
砂糖……大さじ1
みりん …… 小さじ2強
しょうゆ …… 大さじ1弱
鶏ガラスープの素 … 1g

動画でも作り方を配信しています

【作り方】

① 玉ねぎは半分の長さのくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは厚いいちょう切り、いんげんは2～3㎝の長さに切る。
② しらたきは食べやすい長さに切って、下ゆでしておく。
③ 鍋に油をひいて豚肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたきを入れて炒め、Aの調味料とひたひたの水を入れて、煮立ったらフタをして、弱めの中火で15分程度煮る。
④ じゃがいもに火が通ったら、キムチを入れて煮る。
⑤ インゲンを入れて、ひと煮立ちさせ、チーズを入れ仕上げる。

【コメント】
キムチは最初に炒めても良いです！



1人分エネルギー287kcal　食塩相当量1.7g

病院コラム　医療の現場から

秋・冬の急性呼吸器感染症予防

諏訪中央病院　感染管理認定看護師　志鷹直子

初冬を迎え、茅野市も朝晩の冷え込みが日増しに厳しくなってまいりました。これからの季節は空気が乾燥し、インフルエンザをはじめとする「急性呼吸器感染症」が流行しやすくなります。市民の皆様が健やかに冬を過ごすために、日常生活で今すぐ取り組める予防ポイントをご紹介します。

1. ウイルスを「持ち込まない・広げない」基本対策

【手洗い】　外から帰った時や食事の前、調理の前後などは、石けんと流水で指先や爪の間まで丁寧に洗いましょう。
【咳エチケット】　咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。また、流行期に入ったら電車や大勢の人が集まる時にはマスクを着用する等、工夫をしてみましょう。
【こまめな換気】　暖房を使用する季節ですが、室内の空気が停滞しないよう、1～2時間に1回程度、数分間窓を2方向開けて定期的に空気を入れ替えましょう。

2. 重症化を防ぐ「ワクチン接種」の検討

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの予防接種は、感染や重症化のリスクを軽減する効果が期待できます。接種時期やご自身の体調について、かかりつけ医にご相談の上、早めの接種をご検討ください。

3. 免疫力を高める「負けない体づくり」

日頃の生活習慣を整え、ウイルスに対する抵抗力を高める免疫力アップも非常に重要です。

●主食・主菜・副菜を意識し、バランスの良い食事を心がけましょう。
●疲れを溜め込まず、しっかり睡眠をとって免疫機能を維持・回復させましょう。
●散歩やストレッチなど日常的な軽い運動を続け、体力を維持・向上させましょう。



一人ひとりの日頃の心がけが、ご自身や大切なご家族、そして地域の健康を守ります。感染対策を万全にし、元気に冬を迎えましょう。

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 パソコン初級者お助け隊【ワード・エクセル】

日　時　1月6日（水）、20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　11月24日（火）～12月21日（月）までに電話でお申し込みください。
申込・問　DX推進課　自治体デジタル係
☎72-2101（内線242・243）



オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 12月の開催予定

日　時　12月3日、10日、17日、24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、豊平、金沢）
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
申込方法　不要（どの会場でもご参加できます）
その他
・500mlペットボトル2本をダンベルとして使用するため、水を入れてお持ちください。
・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）

介護予防普及啓発事業 「物語と音楽にふれて考える 認知症の理解」

【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）

●日時　12月9日（水）14時～15時30分
●場所　茅野市役所　8階大ホール
●内容　認知症と家族をテーマにした心温まる講演と、素敵なピアノ演奏をお届けします。
●対象　市内在住・在学・在勤の方
●申込　電話またはQRコードからお申し込み。

申し込みはこちらから！



ピアニスト
加藤 エレナ さん



音楽と認知症全国ネットワーク代表
ないとう ともあき／内藤 智晶 さん



講師プロフィール

音楽事務所、大手レコード会社を経て、2002年レコード会社の仲間と音楽事務所と音楽レーベルを設立。様々なアーティストと仕事をしながら、主婦の友社より“認知症のおばあちゃんと家族”を題材にした絵本作品「おもいでメガネ」を発表！ 絵本の著者としても全国各地で講演活動や特別講師を行う。

認知症総合支援事業『オレンジ・カフェ茅野』

～ 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？ ～

●日時　12月17日（木）10時～11時
●場所　ウェルシア茅野本町店
●内容　『オーラルフレイルと認知症の話』をテーマに歯科衛生士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、申込受付を終了）
●料金　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）

― 第45回茅野市高齢者作品展 ―　作品を募集します

令和9年2月1日(月)13時～2月5日(金)13時まで市役所1階ロビーで高齢者作品展を開催します！以下のとおり、作品を募集しますのでお申し込みください。

【部門】
絵画・書・手工芸・写真

【出品方法】
下記受付期間内に、社会福祉課　高齢福祉係まで電話にてお申込みください。
また、下記持込期間内に作品をお持ちください。



●対象について
対象者　市内に居住する60歳以上の方
対象作品　・令和８年１月以降に制作したものであること。
・各部門の条件を満たしているものであること。
・１人２点まで。

●受付期間　令和８年12月16日（水）～令和9年1月２５日（月）
※12月29日（火）～1月3日（日）は市役所閉庁のため、受付できません。ご注意ください。

●持込期間　令和9年1月27日（水）～28日（木）（各日９時～16時30分まで）
※作品持込の際、出品票にご記入いただきます。

●持込場所　市役所1階　社会福祉課　高齢者福祉係

【部門ごとの条件】
●絵画　30号（91㎝×72.7㎝）以内とし、額縁を使用すること。
軸装のものは、一幅の仕上がり寸法 240㎝×90㎝以内とし、本表装又は仮表装とすること。
●書　一幅の仕上がり寸法は 240㎝×90㎝以内とし、本表装又は仮表装とすること。
●手工芸　大きさは 90㎝×90㎝×90㎝ 以内とし、重量は10㎏以内とすること。
●写真　4つ切りサイズとし、パネル又は額縁を使用すること。壁に掛けての展示は、紐をつけること。
※作品の保管・運搬等に関しましては、細心の注意は払わせていただきますが、保管場所や保管方法等に制限もありますので、特に損傷しやすい作品の出品はお控えください。作品の損傷には責任を負いかねます。

【返却について】
作品出品時に引換証をお渡ししますので、作品返却受取の際は、必ずご持参ください。
●返却日時　令和9年2月5日（金）13時00分～16時30分
●返却受取場所　市役所1階 社会福祉課 高齢福祉係

申込・問　社会福祉課　高齢福祉係　☎72-2101（内線304）

フォトニュース







年に1度の映画の祭典が今年も！

第29回 小津安二郎記念・蓼科高原映画祭

9月26日～27日、第29回小津安二郎記念・蓼科高原映画祭が開催された他、26日には、新星劇場で、第25回短編映画コンクール表彰式が開催されました。

オープニングセレモニーでは、短編映画コンクールの審査員長を長年務め、今回退任する伊藤　俊也監督に感謝状が贈られました。

今年の短編映画コンクールでは、全国から100作品の応募があった中から9作品がノミネートされました。入賞作品などが発表される中、グランプリは該当がなく、準グランプリには、浅井 直樹監督の「アナログ協奏曲」および、三好 紗椰監督とカワノヨウタ監督の「太田の普通の使い方」の2作品が選ばれました。

また、茅野市民館の中庭で、「ちのの休日」も同日開催されており、映画に親しみながら多くの方が盛り上がる一日となりました。



里山に点在する古墳を巡る

永明寺山ふれあいウォーク

10月17日、永明寺山にて、永明寺山ふれあいの森を創る会主催の「永明寺山ふれあいウォーク」が開催されました。

当日は14名が参加し、里山歩きや古墳めぐりを楽しみました。今年は文化財課の学芸員も同行し、永明寺山や周辺に点在する古墳について専門的な解説が行われ、参加者からは質問が相次ぐなど、終始にぎやかな散策となりました。

参加者からは「今まで知らなかったことを知ることができて楽しかった。こうした機会があればまた参加したい」との声も聞かれ、大いに盛り上がる一日となりました。



市長と地域の皆さんが膝を交えて語り合う

まちづくり懇談会（通称「まち懇」）の開催

9月30日～11月6日、各地区コミュニティセンター等を会場に、令和8年度まちづくり懇談会が開催されました。

今年は「私たち一人ひとりがつくる茅野市の未来」をテーマに、今井市長、山田教育長、市社協の竹内事務局長、諏訪中央病院の佐藤院長・今井統括院長が、人口減少や超高齢化社会を見据えた市政・福祉・医療・教育の各分野の課題等について説明し、これからのまちづくりについて、参加された地域の皆さんと活発な意見交換が行われました。



あそびのまちに笑顔があふれる

第42回茅野市こどもまつり

9月12日、茅野駅周辺をメイン会場に「第42回茅野市こどもまつり」が開催され、多くの親子連れで賑わいました。

こどもまつりは、子どもたちが「たくましく、やさしい、夢のある子ども」に成長することを願って、地域の子育て団体や住民の方々、企業など、様々な立場や分野から積極的な協力を得ながら開催しており、当日も33の団体がブースを出展しました。

さらに今年は新たな取り組みとして、「どんぐりフェスタ2026」も同日開催され、子どもたちを真ん中に、地域やまち全体がひとつになる一日となりました。当日は、およそ1,100人が来場し、茅野駅周辺には、あそびやものづくり、様々な体験コーナーを楽しむ子どもたちのはじけるような笑顔と歓声が広がりました。







事故が起きない地域を目指して安全運転を呼びかけ

秋の全国交通安全運動　出陣式＆街頭指導

9月18日の朝、茅野警察署で「秋の全国交通安全運動」の出陣式が行われました。

式後は、白バイやパトカー、市の交通安全車、交通安全協会茅野支部の広報車が市内に向け出発し、ビーナスラインや茅野駅周辺で広報活動を実施しました。署北側のビーナスラインでは、信号待ちのドライバーに啓発品を配り、安全運転を呼びかけました。

交通安全運動は季節ごとに実施しており、年末の交通安全運動に向けても引き続き啓発活動を行っていきます。



エネルギー自給率250%の究極のエコハウス

「金山デッキ」市民向け見学会

9月12日、湖東金山に佇む「金山デッキ」の市民向け見学会が開催され、エコハウスに関心を持つ多くの方が参加しました。

「金山デッキ」は、市の環境分野における行政アドバイザーを務める小林 光氏が、住宅における脱炭素の具現化を目指して手がけた住居です。屋根に搭載した太陽光パネルによる発電に加え、高断熱構造の採用や、日射・室内空気の流れ・発電効率まで緻密に計算された、まさに“究極のエコハウス”となっています。

八ヶ岳総合博物館　☎73-0300
神長官守矢史料館　☎73-7567

博物館情報

休館日　博物館　12月7日、14日、21日、28日～1月4日
　　史料館　12月7日、14日、21日、28日～1月4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

講演会「諏訪の動物と御神渡り」

日 時　12月6日㈰13時30分～15時30分
場 所　八ヶ岳総合博物館
料 金　通常入館料
講 師　西村 豊（自然写真家）
※要申込、定員50名

冬の探鳥会

日 時　12月20日㈰9時～11時
場 所　神長官守矢史料館
定 員　20名
講 師　両角 英晴（日本野鳥の会諏訪支部）
※要申込、参加無料、小雨決行。

昼間の星を見る会

日 時　12月13日㈰10時～11時
場 所　北部中学校天体ドーム（北部生涯学センター）
定 員　20名
※要申込、参加無料、雨天曇天の場合は中止。

ちょっと早めの書き初め教室

日 時　12月27日㈰10時～正午
場 所　八ヶ岳総合博物館
料 金　通常入館料
講 師　習字道具、書き初め用紙、習字のお手本
※要申込、定員20名。

博物館で星空観望会＆望遠鏡相談会

日 時　12月19日㈯19時～20時30分
場 所　八ヶ岳総合博物館
定 員　20名
講 師　市民研究員天文グループ
※要申込、参加無料、雨天曇天の場合は、室内で星・宇宙の話をします。



16ページにも八ヶ岳総合博物館のイベントを紹介しています。

定例イベントスケジュール

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

さきおりでランチョンマット

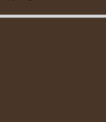
日時　12月12日㈯、13日㈰ 10時～11時30分
場所　八ヶ岳総合博物館
対象　小学校高学年以上
定員　各回6名
参加費　500円（入館料別）
※要申込

星空観望会

日時　12月12日㈯ 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「クリスマスイルミネーション」

日時　12月13日㈰ 10時～11時30分
場所　八ヶ岳総合博物館
定員　16名
参加費　300円
※要申込



古文書相談会

日時　12月20日㈰ 10時30分～正午
※要申込、参加無料、鑑定等は行いません。

★12月のプラネタリウム「ふしぎ星ミラ」

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　12月7日㈰、14日㈰、21日㈰、25日㈭、28日㈰～1月4日㈰
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



図書館イベント情報

■きこえない・きこえにくい方向けスマホで読書「デジとしょ信州」体験会
●日 時　1月24日㈯14時～15時30分
●場 所　茅野市図書館2階おはなしの部屋
●内 容　県民なら、誰でも無料で使える電子図書館「デジとしょ信州」を体験してみませんか。約23,000冊の中から自由に本が選べます。スマホで読書を楽しみましょう。
●対 象　どなたでも（定員20名、図書館の利用カードが必要です）
●持ち物　スマホまたはタブレット端末、カード登録用の本人確認書類（マイナンバーカード、障害者手帳等）
●その他　無料、手話通訳・要約筆記つき
●申込方法　12月20日㈯10時～受付開始。QRコード、FAX（0266-73-8644）または図書館カウンターでお申し込みください。

■シリーズ講座「子どもと楽しむ絵本」第2弾実践読み聞かせ講座4回目
●日 時　1月30日㈯13時30分～15時
●場 所　茅野市図書館1階どんぐり図書室
●内 容　今年度最後の講座となるため、発表会を実施します。1回のみの参加も歓迎。
●講 師　読み聞かせボランティア「おはなしくれよん」
●対 象　どなたでも（定員15名）
●持ち物　読み聞かせボランティアとして活動する際に読める1冊
●その他　無料、子ども同伴可（託児はありません）
●申込方法　12月26日㈯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。

図書館情報

■茅野市図書館の年末年始休館について
【休館期間】
令和8年12月28日㈰～令和9年1月4日（月）8日間

上記期間中、茅野市図書館は年末年始のため休館となります。
この期間中は本・雑誌の返却のみブックポストへお願いします。視聴覚資料は破損の恐れがありますので、休館明けに直接カウンターまでお持ちください。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	☒	8	9	10	11	12
13	☒	15	16	17	18	19
20	☒	22	23	24	☒	26
27	☒	☒	☒	☒		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					☒	☒
☒	☒	5	6	7	8	9
10	11	☒	13	14	15	16
17	☒	19	20	21	☒	23
24/31	☒	26	27	28	29	30

☒：休館日

尖石縄文考古館

Chino × Jomon

休館日　12月7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）、29日（火）～1月4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。



縄文ゼミナール第6回（最終回）「土偶の前の女性像が語るもの」

日 時　12月12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　山科 哲（茅野市尖石縄文考古館館長）
定 員　80名
料 金　無料（ただし、資料代として100円）
申 込　不要

考古館豆知識 ～「附（つけたり）」～



国宝が展示されている展示室Bの浅鉢形土器や鉢形土器は、「仮面の女神」が出土した周辺の墓から出土したもので、墓穴に埋葬された人物の顔に被せたものと考えられています。ちなみに、このような埋葬方法を「鉢被せ葬」といいます。

展示されている8点の土器は、「仮面の女神」の製作時期や縄文時代後期の埋葬法を知る上で、貴重な資料であるため、本体の土偶「仮面の女神」の「附（つけたり）」として国宝に指定されています。

茅野市民館 Chino Cultural Complex
茅野市美術館 Chino City Museum of Art



開館時間　9:00～20:00 ※施設利用のある場合は22:00まで
　　図書室 9:00～19:00
TEL 0266-82-8222　FAX 82-8223
休館日　火曜日（火曜が祝日の場合、翌平日）、年末年始
住所　茅野市塚原1-1-1（JR茅野駅東口直結）
茅野市民館ホームページ

茅野市民館「劇場を楽しもう！」

雲の上らんぽん一座のお芝居づくり

～「神野の森の夜の夢」～

茅野市民館に期間限定の一座ができます。その名も「雲の上らんぽん一座」！松本を拠点に活動する劇団・シアターランポンと一緒に一座の座員となり、ひとつの芝居をつくる過程をまるっと体験します！

座員募集！
詳しくはHPをご覧ください！

まずはコチラ！

みんなでつくるお芝居のガイダンス

12/12（土）・12/13（日）13:30～16:30

●会場　アトリエ
●講師　シアターランポン
●料金　無料（お申込みください）

「みんなでお芝居をつくる」ってどういうこと？1月から始まるお芝居づくりの前に、シアターランポンによる2日間のガイダンスを行います。演劇レクチャーからお試し体験まで、どうぞお気軽にご参加ください。



茅野市美術館 第3期収蔵作品展
なんだろう？ 不思議を探る

開催中～12/27（日） 9:00～19:00
常設展示室　観覧無料
矢崎博信《作品（蓮と夕陽）》1938年頃

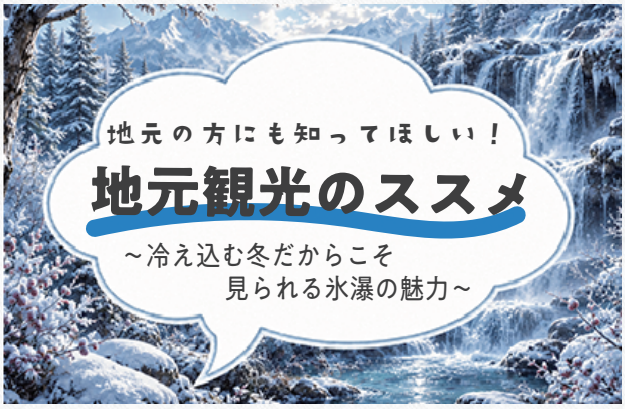
1～3月のスケジュール

クリエイション

①1/24（日）　②1/31（日）　③2/6（土）
④2/7（日）　⑤2/11（木・祝）　⑥2/13（土）
⑦2/14（日）　⑧2/20（土）　⑨2/21（日）
⑩2/23（火・祝）　⑪2/27（土）　⑫2/28（日）
⑬3/6（土）　⑭3/7（日）　⑮3/13（土）　⑯3/14（日）

舞台稽古～上演　*印は参加必須

【小屋入り～仕込み】⑰3/19（金）　⑱3/20（土）
　　（3/20ガイダンス16:00～19:00）
【舞台稽古】⑲3/21（日）*　⑳3/22（月・祝）*
　　㉑3/24（水）　㉒3/25（木・祝）　㉓3/26（金）
【ゲネプロ】㉔3/27（土）*　【上 演】㉕3/28（日）*



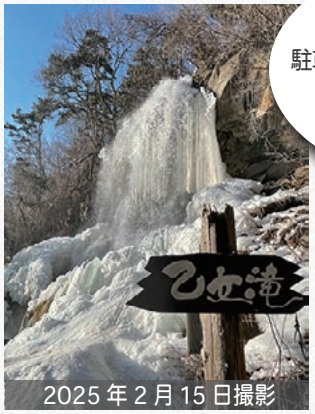


今年もすっかり冬の寒さがやってきましたね！

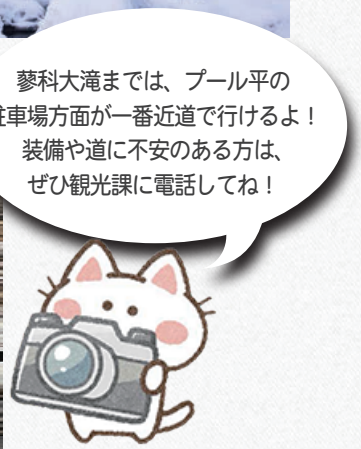
今月は茅野市内で見られる冬の風物詩「氷瀑」をご紹介します。

夏にはたくさんの観光客が訪れる人気スポットの「蓼科大滝」や横谷峡「乙女滝」。近くまで車で行けるこの２つの滝は、冬にはその壮大な姿を残したまま見事な氷瀑になります。観光客の少ないシーズンに落ち着いて見る氷瀑は、地元に住んでいる方ならではの贅沢な時間を作ってくれます！滝の近くは急な坂も多く、濡れていたり凍っていることが多いため、滑らない靴が必須です⚠

この冬は、ぜひ市内の氷瀑に魅了されてみては！



2025年2月15日撮影



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.48

パーキンソン病からの贈り物の会

病気だからこそ明るく前向きに！

平成14年から20年以上活動している、パーキンソン病の患者さんご本人やご家族、ボランティアメンバーの会です。一緒に体を動かし、しゃべって笑って、ご本人もご家族もボランティアメンバーも、明るい顔になっています。会の名前は、「病気になったからこそ前向きに生きるきっかけに」という意味を込め名付けました。同じ悩みを持つもの同士が集まり、気持ちが明るくなるような会を目指しています。

患者さんご本人やご家族はもちろん、患者さんのお話を聞いたり、体を動かすのを少し介助したり、会場設営をお手伝いをしてくれるボランティアメンバーも募集しています。お互いに元気になれる場です！ご参加をお待ちしています！

活動内容

毎月1回、運動療法、音楽療法、笑いヨガなどを通して、パーキンソン病の患者さんご本人やご家族、ボランティアメンバーが交流しています。また、パーキンソン病に関する学習会や意見・情報交換も行っています。



◀クリスマス会の様子

Yui Work Chino

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

小学生チャレンジスケート教室

▲日時/12月15日㈫～17日㈭
19時～20時（計3回）
▲内容/初心者対象のスケート教室です。この機会に、スケートを楽しく滑ることができるようになりましょう。
▲対象/市内在学の小学生
▲場所/茅野市運動公園国際スケートセンター（NaoiceOval）
▲定員/各回40名
（定員になり次第締切）
▲参加費/各回2,000円
（当日に現金払い）
▲申込方法/お申し込みの詳細は、茅野市スケート協会ホームページ（QRコード）をご確認ください。
▲問/茅野市スケート協会担当
樋口 ☎090-5349-8411

ホームページ
はこちら

サークルメンバー募集中!!

▲日時/19時～21時
▲場所/米沢小学校
▲内容/卵型のボールでバレーボールみたいなスポーツをしてます！中学校などでも取り組んでおり、小学生～80代まで楽しめるニュースポーツです！気になる方や新しい仲間に出会うきっかけ作りになればいいなも思います！見学や体験もできます。お待ちしております
▲対象/どなたでも！（年齢不問）
▲持ち物/運動できる服装、飲み物、運動靴
▲申込・問/がじゅまる 鎌倉
☎070-4071-7153

滞在型リゾート「蓼科」で千駄刈を探ろう！

▲日時/1月23日㈯10時集合
（所要時間：2～3時間）
▲場所/蓼科八ヶ岳国際自然学校
▲内容/雪遊び（ソリ、かまくら）スノーシューを楽しみます。
▲講師/当校インタープリター
須藤敏和
▲参加費/大人1,000円、子ども500円
※スノーシューレンタル料金別途1,000円
▲持ち物/雪遊びができる服装、スノーブーツ（長靴可）、水筒、行動食
▲申込・問/NPO法人蓼科八ヶ岳国際自然学校 ☎67-1115
E-mail：office@tyins.or.jp

シルバー人材センター入会説明会

▲日時/12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

諏訪中央病院クリスマスコンサート

▲日時/12月12日㈯14時～
▲場所/諏訪中央病院ひだまりラウンジ
▲内容/合唱、ピアノ演奏など、やさしい音色あふれる癒しのコンサートをお贈りします。ぜひお越しください。
▲参加費/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）



放送大学 入学生募集のお知らせ

▲内容/放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。
ただいま、2027年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。
▲募集学生の種類/
【教養学部】
●科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）
●選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）
●全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）
【大学院】
●修士科目生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）
●修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）
▲出願期間/
●11月26日～令和9年2月28日
●令和9年3月1日～15日
※インターネット出願も受け付けております。
▲その他/資料請求は無料です。
▲資料請求・問/
放送大学長野学習センター
☎58-2332
〒392-0004 諏訪市諏訪1-6-1
アーク諏訪3階

ホームページ
はこちら

Editor Note 編集後記

今月号は、茅野市のシティプロモーションについて特集しました。広報を担当していると、まちの魅力を肌で感じる機会が多くあります。「この魅力をもっと多くの人に届けたい」、そんな気持ちで担当者一同、日々業務に取り組んでいます。試行錯誤の途中ですが、今後お届けするさまざまな発信もお楽しみにしていただければ幸いです。
さて、気がつけば今年も残りわずかとなりました。「あっという間の一年だった」と感じる一方で、これまでの出来事を振り返ると、様々な経験を通して、色んな気持ちや思いをもって過ごすことができたなと感じています。
来年も励めるよう、年末年始はしっかりと英気を養いたいと思います。皆さまもどうぞよいお年をお迎えください。
（編集担当）

CHINO 広報ちの 1 令和8年 2027 NO.991
次号（広報ちの1月号）の発行日は、
12月17日（木）
を予定しています。

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
2月号に掲載希望の場合は12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。
申し込みはこちら
問 地域創生課 広報係
☎72-2101（内線235）

City Public Relations Magazine
CHINO
茅野市広報誌
広報ちの
12
令和8年
2026
NO.990

発行／長野県茅野市　〒391-8501 長野県茅野市塚原二丁目6番1号 ☎0266-72-2101
編集／企画部地域創生課広報係　https://www.city.chino.lg.jp
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㈱デンソーウェーブの登録商標です。

広告
広告
広告
広告
広告