



Contents

- 04 **ーたくさんの夢と感動をありがとうー**
小平奈緒選手 ラストレース
- 08 あなたの血圧 大丈夫!?
高血圧について一緒に考えてほしいこと
- 14 **信州の伝統野菜「糸萱かぼちゃ」の栽培に挑戦!**
- 16 AI乗合オンデマンド交通「のらざあ」
- 17 障害者週間
- 18 情報カレンダー
- 20 ピックアップ情報
- 21 令和4年度 上半期の財政状況
- 22 情報ネットワーク
- 25 シニア情報
- 26 こども通信
- 28 ミュージアム情報
- 30 国民年金だより
- 31 栄養マンキッチン・病院コラム
- 32 フォトニュース
- 34 図書館だより・「ひと・こと・ばしょ」
- 35 市民掲示板・編集後記
- 36 Good Town Chino!!

注
新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている情報から変更となっている場合があります。



小平奈緒選手 ラストレース

全日本距離別選手権の500mで、ラストレースに臨んだ小平奈緒選手。力強いレースを見せてくれた後、満員の会場から小平選手に贈られる温かな拍手に、笑顔で手を振って応えていました。ラストレースの様子は、4〜7、36ページにも掲載しています。



12月の納税等
納期限 12月26日(月)

市県民税（4期）
税 務 課 ☎72-2101（内線 174）

国民健康保険税（7期）
高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 322）

上下水道料金
水 道 課 ☎75-5500（直通）

市営住宅使用料
都市計画課 ☎72-2101（内線 537）



←年間の納期限一覧表は
こちらからご覧ください。

保育料
幼児教育課 ☎72-2101（内線 622）

後期高齢者医療保険料（6期）
高齢者・保険課 ☎72-2101（内線 326）

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 55,804人 （+15）

男 27,961人 （+4）

女 27,843人 （+11）

世帯数 24,320世帯 （+21）

※（ ）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 11ch

**オス
ス×**

あそんでたべて
今日も元気いっぱい
毎日午前9時から放送

親子で一緒に楽しめるおうちで運動遊びや、
「栄養マンおすすめレシピ」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



Fun! Yatsugatake×ちの旅
「ハケ岳と茅野をめぐるマウンテントリップ～初めてのハケ岳・ウィンターシーズン編～」
地元での「凍み」文化を味わう郷土料理体験をし、神秘的な冬のハケ岳で楽しむアクティビティ「スノーシュー」で凍った白駒の池を目指します。暖かな山小屋での宿泊、ふもとの町歩き満喫する茅野の冬ならではのプランを体験