

Contents

- ～地域を支える身近な存在～
- 04 **民生委員・児童委員と主任児童委員**
 - 08 茅野市職員採用試験
 - 10 令和8年度の予算
 - 14 各種検診
 - 16 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 誤情報に惑わされない、正しい知識で健康長寿を目指しましょう
 - 24 スポーツ関連情報
 - 25 あそびバ!
 - 26 こども通信
 - 28 ミュージアム&ライブラリー情報
 - 30 国民年金だより
 - 31 国保だより
 - 32 健康体操・病院コラム
 - 33 フォトニュース
 - 34 八ヶ岳の黒衣な日々・「ひと・こと・ばしょ」
 - 35 市民掲示板・編集後記



今月の写真 / 八ヶ岳エコーライン沿いの青看板と青い空

山と空の色が青い看板とマッチしていてとても綺麗ですね。この時期は、草木が色づき始め、新緑と青空を楽しめる季節です。初夏の暖かさを感じながら、ハイキングやピクニックなどお出かけしてみるのはいかがでしょうか♪



5月の納税等
納期限 6月1日(月)

軽自動車税 (全期)
税務課 ☎72-2101 (内線 180)

上下水道料金 (5月分)
上下水道課 ☎75-5500 (直通)

下水道受益者負担金 (1期)
上下水道課 ☎75-5500 (直通)

市営住宅使用料 (5月分)
都市計画課 ☎72-2101 (内線 537)

保育料等 (5月分)
幼児教育課 ☎72-2101 (内線 623)

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。

4月1日現在の
茅野市の人口

人口 54,522人 (-152)

男 27,336人 (-89)

女 27,186人 (-63)

世帯数 24,942世帯 (+37)

※()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

一日の始まりにオススメな「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



食生活改善推進協議会レシピ
長芋とかいわれ大根のとろろ昆布のせ



【食改さんおすすめレシピ】
長いもとかいわれ大根の
とろろ昆布のせ

食生活改善推進協議会によるおすすめレシピの紹介です。カリウムや食物繊維が豊富な簡単スピードメニューです。カリウムや食物繊維には、体内の余分なナトリウムを体の外に出す効果があります。あと一品ほしい時や塩分が気になる方におすすめです。