



Contents

- 04 **みんな同じ空の下** —ともに暮らせる地域を目指して—
- 06 茅野どんぼん
- 07 ピックアップ情報
- 10 シニア情報
- 12 こども通信
- 15 茅野市女性起業支援プログラム
- 16 情報カレンダー
- 18 情報ネットワーク
- 21 猫と楽しく暮らすために
- 22 ミュージアム＆ライブラリー情報
- 24 後期高齢者医療資格確認書・資格情報のお知らせ
及び福祉医療費受給者証
- 26 国民年金だより
- 27 国保だより
- 28 栄養マンキッチン・病院コラム
- 29 フォトニュース
- 30 地元観光のススメ・「ひと・こと・ばしょ」
- 31 市民掲示板・編集後記

／ 今月の写真



赤岳から望む壮大な眺望

表紙の写真は、昨年撮影したYATZ GARDEN (ヤッツガーデン) の花畑の写真です。今年も7月3日から開園していますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。目次の写真は、赤岳登山中に見られる風景です。山の峰を境に光の当たり方が変化する様子や雲が流れていく景色から、山の雄大さが伝わってきますね。



8月の納税等

納期限 8月31日(月)

市県民税（2期）

税 務 課 ☎72-2101（内線 172～174） 都市計画課 ☎72-2101（内線 537）

国民健康保険税（3期）

保 険 課 ☎72-2101（内線 322） 保育料等（8月分）

保育料等（8月分）

幼児教育課 ☎72-2101（内線 623）

上下水道料金（8月分）

上下水道課 ☎75-5500（直通）

下水道受益者負担金（2期）

上下水道課 ☎75-5500（直通）

後期高齢者医療保険料（2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。



7月1日現在の

茅野市の人口

人口 54,591人 （－4）

男 27,383人 （＋9）

女 27,208人 （－13）

世帯数 25,149世帯 （＋38）

※（ ）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



vol.14 健康体操「体幹を鍛えよう」

健康体操第14弾！
今回は、体幹のトレーニングをご紹介します。
体幹が強化されると体が安定し、転倒予防、
動作の安定などの効果があります。また、体
幹強化により、正しい姿勢が取れることで、腰
痛、肩こりの予防・改善などにも繋がります。
お家での体操の一つに加えたり、ウォーキング
にプラスしてケガや故障の予防に繋げていく
のも良いですね。