

## 長野県子育て世帯生活支援特別給付金（低所得世帯分）の支給について

問 家庭支援課家庭支援係 ☎ 020891 ページID:0036288

食料品などの価格高騰により、特に家計への負担が大きい子育て世帯のうち、市町村民税所得割非課税世帯に対し「長野県子育て世帯生活支援特別給付金（低所得世帯分）」を支給します。

なお、今年度既に国の給付金（児童1人当たり5万円）を受給している人は対象になりませんので、ご注意ください。

- 支給額 養育する児童1人当たり3万円
- 支給区分

支給対象	支給要件など	申請の要否
令和5年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者	令和5年度分の市町村民税所得割が非課税となっている	不要
令和5年5月から令和6年3月までのいずれかの月の分の児童手当または特別児童扶養手当の認定または額の改定を受けた者		不要
平成17年4月2日から平成20年4月1日までの間に出生した児童を養育する者		必要
上記以外の子育て世帯で、平成17年4月2日（中程度以上の障がいをもつ児童の場合は平成15年4月2日）から令和6年2月29日までに出生した児童を養育する者	令和5年中に、食料品などの価格高騰の影響を受け家計が急変し、収入が市町村民税所得割非課税と同様の水準以下となっている	必要

※この事業は、長野県の基準に基づき実施するものです。

■申請方法（申請が必要な場合のみ）

塩尻総合文化センター1階家庭支援課または市ホームページにある申請書などに記入の上、家庭支援課に提出または郵送してください。なお、申請に当たっては、事前に家庭支援課まで支給要件などの確認をしてください。

- 申請先 〒399-0786 大門七番町3番3号 家庭支援課家庭支援係宛て
- 申請期限 令和6年2月29日(休)

### 土地区画整理事業廃止案の素案に係る公聴会を開催

問 都市計画課計画係 ☎ 020689

土地区画整理事業廃止案（桔梗ヶ原・高出北）を作成するため、都市計画法第16条第1項の規定により、素案に係る公聴会を開催します。

- 日時 12月17日(日) 午後1時半から
- 場所 市役所5階大会議室
- 内容 桔梗ヶ原土地区画整理事業廃止および高出北土地区画整理事業廃止の素案に係る公聴会
- 申し込み方法 公述申出書の提出が必要となります。市役所2階都市計画課計画係または市ホームページにある公述申出書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号 都市計画課宛てに提出または郵送してください。（ファクス、メールによる提出は不可）

※公述の申し出がない場合は中止となります。

### 消費者ホットライン188をご利用ください

問 市消費生活センター ☎ 内線1129



「悪質商法の被害に遭ったかもしれない」「業者に苦情を伝えているが受け入れてもらえない…」など、消費者トラブルで困っていることはありませんか。

そんな時は、全国どこからでも3桁の電話番号（局番なし）でつながる消費者ホットライン「188（いやや!）」にご相談ください。市内にお住まいの方は、原則市役所（午前8時半～午後5時）に電話がつながりますので、消費生活センターを呼び出してください。

※土・日曜日、祝日（午前10時～午後4時）は、国民生活センターにつながります。

※12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は受け付けしていません。

### お知らせ

#### 年末の交通安全運動

問 都市計画課計画係 ☎ 020689

年末に向けて、交通事故の件数が増加傾向にあります。歩行者は、「止まる」「見る」「目立つ」を、ドライバーは「安全運転」を心掛けましょう。

また、自転車に乗るときは「ヘルメット」を着用しましょう。



- 期間 12月15日(金)～31日(日)
- スローガン「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」
- 運動の重点
  - 夕暮れ時と夜間の歩行者事故防止
  - 自転車のヘルメット着用と交通ルールの遵守
  - 高齢運転者の交通事故防止
  - 飲酒運転の根絶

### 自衛隊への個人情報提供 の除外申請を受け付けます

問 市民課市民係 ☎内線1124

市は、自衛官の募集について法定受託事務として協力しており、募集案内の送付のため、その年度に18歳と22歳になる人の「氏名」「住所」「性別」「生年月日」を自衛隊に提供しています。

この提供を望まない人は除外申請書を提出いただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外することとします。

#### ■対象

令和6年度に18歳（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ）または22歳（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）になる人

#### ■申請方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①市役所 1階市民課窓口へ提出（平日のみ受け付け）

②郵送

〒399-0786

大門七番町3番3号

市民課市民係宛て

③電子申請（対象者本人からの申請のみ）

下のコード（電子申請）でお申し込みください。申請にはマイナンバーカード、署名用電子証明書（暗証番号）が必要となります。



※①②の方法で提出する場合は、本人確認書類などの添付書類が必要です。詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

#### ■申請ができる人

次のいずれかに該当する人

○対象者本人

○対象者の法定代理人（対象者が未成年または成年被後見人の場合）

○対象者本人から委任を受けた任意の代理人

#### ■申請期間

12月1日（金）～6年3月31日（日）（必着）

### 入札参加資格審査申請（中間受付）

問 財政課契約検査係 ☎②7300

入札参加資格の取得を希望する者または業種の追加などを希望する者は、入札参加資格審査申請をしてください。なお、今回は中間受付となりますので、既に資格を有する者の申請は不要です。

#### ■建設工事および建設コンサルタント等

■申請期間 6年1月4日（休）～22日（月）

※必要書類は6年1月25日（休）必着です。

■資格の有効期間 6年6月1日（出）

～7年5月31日（出）（1年間）

#### ■物品購入等（リースを含む）および委託業務（建設コンサルタント等を除く）

#### ■申請期間

12月18日（月）～6年1月12日（金）

※必要書類は6年1月17日（休）必着です。

■資格の有効期間 6年4月1日（月）

～7年3月31日（月）（1年間）

#### ■共通事項

■申請方法 市ホームページから電子申請の上、必要書類を〒399-0786 大門七番町3番3号 市役所3階 財政課契約検査係宛てに提出または郵送してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

### 道路除雪時のお願い

問 建設課維持係 ☎内線1256

市では、冬の期間、幹線道路や地域振興バス路線の除雪および凍結防止剤の散布を行います。

○除雪車が通った後は、やむを得ず道路脇に雪が寄ってしまうため、自宅などへの出入りに支障が出る場合があります。ご迷惑をおかけしますが、各戸で除雪をお願いします。

○除雪作業の妨げになりますので、路上駐車はしないでください。

○自宅などの雪を道路上に出さないでください。

○市道用の凍結防止剤は市役所および各支所、各区公民館に保管してありますのでご利用ください。

○市道すべての除雪を行うことはできません。地域ぐるみでの除雪にご協力をお願いします。

### 日赤活動資金募集のお礼

問 日赤塩尻市地区事務局（福祉課内）☎内線2112

6～8月に実施した「日赤活動資金募集月間」において、総額620万8,480円を日本赤十字社長野県支部へ送金しました。多くの皆さんにご協力いただき、ありがとうございます。日赤は、この活動資金によって国内外の災害時救護活動や救急法などの講習、炊き出しなど地域の赤十字奉仕団活動を行っています。

活動資金は年間を通し、市保健福祉センター1階福祉課地域福祉係で受け付けていますので、引き続きご協力をお願いします。

### 65～74歳で一定の障がいがある人は後期高齢者医療に加入できます

問 市民課国保年金係 ☎②0772

65～74歳で一定の障がいのある人は、後期高齢者医療に加入することで、現在加入中の健康保険より医療機関などの窓口での負担割合が低くなる場合があります。ただし、世帯構成によっては保険料が高くなる場合もありますので、ご注意ください。

加入を希望する人は、市役所1階市民課国保年金係で相談の上、申請手続きをしてください。なお、加入は長野県後期高齢者医療広域連合の認定後、申請日からとなります。

#### ■申請ができる人

65～74歳で次のいずれかに該当する人

○身体障害者手帳の1～3級または4級の一部の人

○精神障害者保健福祉手帳の1・2級の人

○療育手帳のA（重度）の人

○国民年金などの障害年金1・2級を受給している人

#### ■必要書類

○本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード など）

○各種障害者手帳または障害年金証書

※申請日より前にさかのぼっての認定はできません。

※申請方法などの詳細は、お問い合わせください。


## シニアeスポーツ教室

問 長寿課介護予防係 ☎内線2133

eスポーツは、手や指先を細かく動かし、戦略を考えることで脳が活性化され、認知機能の維持向上につながると言われています。新しい介護予防や認知症予防の手段として注目されているeスポーツで、日常生活に新たな体験を取り入れましょう。体験したことのない人も大歓迎です。

- 対象 市内在住の65歳以上
- 日時 令和6年1月9日～3月26日の毎週火曜日
  - 午前の部 午前9時半～11時半
  - 午後の部 午後1時～3時
- 場所 地域DXセンター「core塩尻」
- 講師 金井 佑輔さん (Re.road株式会社) 他
- 定員 各15人 (先着順)
- 申し込み方法
 

電話または右のコード (電子申請) でお申し込みください。


- 申込締め切り日 12月22日(金)

## 地域をつくる公民館の役割(社会教育士・社会教育委員等研修)

問 県生涯学習推進センター ☎8822

- 日時 12月13日(水)
    - 午前9時45分～午後3時
  - 場所 県生涯学習推進センター研修室
  - 講師 松田 武雄さん (名古屋大学名誉教授) ほか
  - 定員 40人 (先着順)
  - 申込締め切り日 12月11日(月)
- ※手話通訳があります。  
※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

## 松ぼっくりツリーを作ろう!

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎3301

平出博物館周辺の松ぼっくりを使って、小さなコロんとしたかわいらしいツリーを作りませんか。

- 期間 12月5日(火)～24日(日) (月曜日は休館)
  - ※12月17日(日)午前は体験できません。
- 時間 午前9時～11時半、午後1時～3時半
- 場所 平出遺跡公園ガイダンス棟
- 参加費 2個で100円 (材料費) ※申し込みは不要です。



## 第16回塩尻市民演劇フェスティバル

問 社会教育スポーツ課社会教育係 ☎0902 ページID:0017172

市内の団体や高校演劇部による趣向を凝らした演劇をお楽しみください。

- 日時 12月10日(日)
    - 午前10時～午後3時15分
  - 場所 レザンホール大ホール
  - 出演
    - 東京都市大学塩尻高校演劇部
    - 塩尻志学館高校演劇部
    - 劇団ひのき
    - 演劇サークル えてるな
- ※申し込み、入場料は不要です。  
※日程、内容が変更になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

## 講座・教室

### 勾玉ストラップ編み講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎3301

パワーストーン製の勾玉に付けるオリジナルストラップを編んでみませんか。当日はローズクォーツ、タイガーアイ、アメジストなど、たくさんの種類の勾玉を用意します。

- 対象 小学生以上
  - 日時 12月17日(日)
    - 午前10時～11時半
  - 場所 平出遺跡公園ガイダンス棟
  - 講師 平出遺跡サポートどんぐりの会会員
  - 定員 6人 (先着順)
  - 参加費 800円 (材料費)
  - 申込期間 12月5日(火)午前9時～15日(金)午後5時
- ※電話でお申し込みください。(月曜日は休館)

## 催し

### 特別企画展「昆虫切手展」 「木彫りの蝶ブローチ展」

問 自然博物館 ☎6342

世界各国から発行されている昆虫の切手を集めました。美しい昆虫切手コレクションをお楽しみください。

木彫り作家である北原積さんの木彫りの蝶ブローチ展を同時開催します。

- 期間 12月17日(日)まで (月曜日、祝日の翌日は休館)
- 時間 午前9時～午後4時半
- 場所 自然博物館
- 入館料 300円 (中学生以下は無料)

### 第12回中山道を歩き塩尻峠で御来光を見よう

問 塩尻東支所 ☎4748

諏訪湖を見ながらの富士山と八ヶ岳からのご来光は絶景です。ぜひ一緒に見に行きませんか。中山道での途中参加も歓迎します。

- 日時 令和6年1月2日(火)
    - 午前5時から
  - ※午前5時に塩尻東地区センターに集合してください。
  - 内容 塩尻東地区センターから片道6kmを歩き、塩尻峠でご来光を楽しみます。(現地解散可)
  - 持ち物 懐中電灯、飲み物
  - 服装 暖かい服装で滑りにくい靴を履いてお越しください。
- ※おさんは保護者同伴でお願いします。  
※申し込み、参加費は不要です。

## スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎0993

誰でも手軽に楽しめるニュースポーツで体を動かし、日頃の運動不足を解消しましょう。親子での参加も大歓迎です。

- 日時 12月16日(土)
    - 午後1時半～4時
  - 場所 市立体育館
  - 持ち物 上履き、飲み物
- ※申し込み、参加費は不要です。

## みんなであそぼ「親子体操」

問 こども広場 ☎⑤6660

寒さで縮こまった体を、親子で楽しく動かしましょう。

■対象 こども広場に登録している3～5歳児（平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれ）とその保護者

※未登録の人は、前日までに登録をしてください。登録料300円と運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

■期日 令和6年1月21日(日)

■時間

○第1部

午前10時15分～10時55分

○第2部

午前11時10分～11時50分

※第1部、第2部とも同じ内容です。

■場所 こども広場

■講師 田中 理恵さん(体操指導員)

■定員 各回親子10組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

■申し込み方法 下のコード(電子申請)でお申し込みください。



▲第1部



▲第2部

■申込期間 12月20日(水)午前8時～6年1月17日(水)午後5時

## 子育て

### 乳幼児の救急法

問 子育て支援センター ☎⑤3382

乳幼児の事故やけがに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■対象 0歳から小学校に上がる前までのお子さんを育児中の保護者

■日時 令和6年1月16日(火)

午前9時半～11時半

■場所 えんぱーく3階多目的ホール(託児は2階会議室201・202)

■講師 大倉 恵子さん(赤十字幼児安全法指導員)

■定員 15人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 大判ハンカチ、古ストックキング(腰まであり、サポートタイプでないもの)、常温の保冷剤2個(小さいもの)、飲み物、動きやすい服装

■申し込み方法

右のコード(電子申請)

でお申し込みください。



■申込期間 12月21日(木)午前8時～6年1月8日(月)午後5時

■託児 講座当日、生後3カ月のお子さんから託児(無料)ができます。希望する人は申込時に入力してください。

※この講座を初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は12月28日(木)以降にお申し込みください。

## 冬のうんどう講座

問 健康づくり課保健予防係 ☎⑤0858

脂肪燃焼&シェイプアップ教室を開催します。

■対象 市内在住の人

■期日および場所

○12月12日(火) ユメックスアリーナサブアリーナ

○令和6年1月18日(木) 市立体育館

○6年2月9日(金) ユメックスアリーナサブアリーナ

○6年3月15日(金) 市立体育館

■時間 午前10時～11時半

■講師 NPO法人CFM実行委員会所属の健康運動指導士

■定員 各回20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物

ヨガマット(貸し出しあり)、上履き、動きやすい服装、飲み物

※各開催日の2日前までに電話でお申し込みください。



## なりきりおはなし表現講座

問 中央公民館 ☎⑤0899

さまざまな声の表現を体験して、その表現方法を楽しく学びませんか。

初回に声表現の基本を学び、2回目以降の講座内容および日時などは参加者の皆さんと一緒に決めていきます。

■対象 アナウンス、朗読、読み聞かせなど声表現を学びたい人

■日時 令和6年1月27日(土)

午後1時～3時

■場所 えんてらす

■講師 池内 のりえさん(朗読士®)

■定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申し込み方法

中央公民館窓口、電話またはメール(kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)のいずれかでお申し込みください。

■申込締め切り日 6年1月12日(金)

## ストーブの安全な取り扱い

問 塩尻消防署 ☎⑤0119  
広丘消防署 ☎⑤3010  
木曾消防署北分署(楮川地区) ☎0264③3119

本格的に寒くなり、ストーブを使う家庭が多くなる季節を迎えました。全国的にもストーブによる火災は多い傾向にあり、主な出火原因としては、可燃物の接触、使用方法の誤り、消し忘れ、使用中の給油などが挙げられます。次の注意事項を守り、安全にストーブを使用しましょう。

■使用するときの注意事項

○ストーブの近くに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

○就寝時にストーブを使用するのは避けましょう。

○ストーブの周囲や上方に洗濯物を干さないようにしましょう。

○カーテンなどがストーブに接触しないように、離して使用しましょう。

○ストーブの近くにヘアスプレーなどを置くのは止めましょう。



◀電気ストーブは火が見えないため、特に注意が必要です。



◀薪ストーブは煙道火災の原因となるため、定期的な清掃をお願いします。

### 信州しおじり子ども本の寺子屋 絵本作家いわいとしおさん工作 ワークショップ「ダンボールで つくろう！100かいだてのいえ」

問 市立図書館 ☎3365

オリジナル段ボールですてきな家を作ろう！子ども1人につき一つ作れます。

■対象 3歳以上のお子さん（未就学児は保護者同伴）

■日時 令和6年1月21日(日)  
午前9時45分～正午

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 36組（申し込み多数の場合は抽選。1組3人まで）

※抽選結果を6年1月14日(日)までに電話またはメールで連絡します。

■参加費 無料

■申し込み方法 持ち物などの詳細を市立図書館ホームページ（☎ <https://www.library-shiojiri.jp/>）やチラシで確認の上、図書館本館カウンター、電話または下のコード（電子申請）のいずれかでお申し込みください。（水曜日、12月25日(月)、年末年始は休館）



■申込期間 12月1日(金)～6年1月7日(日)午後6時

### レコード交流会

問 市立図書館 ☎3365

皆さんで、懐かしいレコードを聴いてみませんか。

■日時 12月12日(火)  
午後1時半～3時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 40人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法

図書館本館カウンターまたは電話でお申し込みください。（水曜日は休館）

■申込締め切り日 12月11日(月)

※聴きたいアーティストがいる場合は、申込時にお伝えください。ただし、希望に応えられない場合もあります。

※聴きたいレコードがあればお持ちください。

### 信州しおじり本の寺子屋 いわいとしおさん講演会

問 市立図書館 ☎3365

絵本作家のいわいとしおさんによる大人向けの講演会です。

■日時 令和6年1月21日(日)  
午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 アイデアを形にする楽しさを子どもたちに！－「100かいだてのいえ」から広がる世界－

■定員 130人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法

図書館本館カウンター、電話または右のコード（電子申請）のいずれかでお申し込みください。（水曜日、12月25日(月)、年末年始は休館）



■申込期間 12月10日(日)～6年1月20日(土)

### のるーと塩尻 「カインズまでの運賃ポイントプレゼントキャンペーン」

問 都市計画課計画係 ☎内線1241

のるーと塩尻を使ってカインズ塩尻店へお越しの人に、往復運賃のうち200円分をカインズポイントでお返しします。

■期間 12月1日(金)～29日(金)乗車分

■ポイント付与方法

カインズ会員カードまたはカインズアプリへ会員登録後、のるーと車内にあるカインズポイント付与チケットと併せてカインズ塩尻店サービスカウンターまでお持ちください。

■ポイント付与例

○75歳以上、小児、障がい者の人で距離7km以内  
往復運賃200円分のカインズポイントプレゼント（実質運賃無料）

○それ以外の人  
往復運賃のうち200円分を上限としてカインズポイントプレゼント

■注意事項

○必ず1人につき1枚、車内にてチケットをお取りください。お子さんや介護が必要な人など、複数名でご乗車の際もお忘れないようにお願いします。

○ポイントプレゼントは、1日につき1人1回（上限200ポイント）となります。

○ポイントは令和6年1月中に一括付与します。

○カインズ店内でのお買い物にお使いいただけるポイントです。換金などはできません。

※詳細は、カインズ塩尻店の店頭ポスター、のるーとアプリをご覧ください。



## 年金生活者支援給付金の 請求をお忘れなく

問 給付金専用ダイヤル ☎0570⑤4092

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下である年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。

新たに受給対象となる人に対して、9月上旬頃から日本年金機構より、請求可能な旨のお知らせが送付されています。同封の請求書（はがき）に記入の上、提出してください。

※令和6年1月4日(木)までに請求書が届かなかった場合、受給できない月が発生しますので、手続きはお早めをお願いします。

※既に受給している人は手続きの必要はありません。

### ■対象者

#### ○老齢基礎年金を受給している人

65歳以上で世帯全員の住民税が非課税であり、令和4年(1~12月)の年金収入額(非課税年金は含まない)とその他所得額の合計が87万8,900円以下であること

#### ○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

令和4年(1~12月)の所得額が472万1,000円以下であること

※扶養親族の数などに応じて変動があります。

## い 伝言板

### 放送大学4月生を募集

問 放送大学長野学習センター  
☎0266-58-2332

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、さまざまな目的で、幅広い世代の人が学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

### ■募集学生の種類

#### ○教養学部

科目履修生、選科履修生、全科履修生

#### ○大学院

修士科目生、修士選科生

### ■出願期間

#### ○第1回

令和6年2月29日(木)まで(必着)

#### ○第2回

6年3月1日(金)~12日(火)(必着)

※インターネットでの出願が可能です。  
※資料の無料送付を行っています。  
詳細はお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ(URL <https://www.uj.ac.jp/>)をご覧ください。

## い 職業訓練

### 介護職員初任者研修科の訓練生募集

問 長野県松本技術専門学校  
☎0263-3158

介護職員初任者研修課程を修了するとともに、介護サービス利用者に対するコミュニケーション能力やパソコン技能を習得し、介護分野への早期就職を目指します。

■対象 介護サービス事業などへの就職を目指しており、ハローワークに求職の申し込みをしている人

■訓練期間 令和6年1月12日(金)~3月11日(月)

■訓練時間 午前9時~午後4時半

■場所 丸の内ビジネス専門学校(松本市)

■定員 15人

※12月25日(月)午前9時から長野県松本技術専門学校で適性検査、面接試験などを実施する選考会があります。

■受講料 無料(教科書代などは自己負担)

### ■申し込み方法

12月18日(月)までにハローワーク松本にご相談ください。

■申込締め切り日 12月19日(火)

※詳細はお問い合わせください。

## 図書館企画展示

### 「ミヒヤエル・エンデ展『モモ―原書出版50周年―』」

問 市立図書館 ☎0263-3365

今年にはモモの原書が出版されて50周年に当たります。

これを記念し、黒姫童話館が所蔵している原画を借りて展示します。

### ■期間

12月9日(土)~28日(木)(水曜日、12月25日(月)は休館)

■場所 えんぱーく1階図書館展示コーナー

■入場料 無料

## い 相談

### 年末困りごと相談会

問 長野県司法書士会  
☎026-232-7492

司法書士による無料相談会です。秘密は厳守します。

■日時 12月16日(土)

午前10時~午後4時

### ■相談方法

#### ○面談

・会場

JA松本ハイランド松本市会館

・予約電話番号

☎026-232-7492

・予約対応時間

平日午前9時~午後4時

※面談相談は予約不要ですが、事前予約優先で受け付けします。

#### ○電話

☎0120-121-218

(当日のみの専用番号)

#### ○LINE

友だち検索で「@699kmsqf」を検索し、「日司連(年末困りごと無料相談)」を友だちに追加して、相談してください。

### ■相談例

○借金で苦しんでいる

○生活に困っていて年が越せない

○労働問題で悩んでいる

○離婚問題で悩んでいる

○養育費をもらっていない

○消費者トラブルで悩んでいるなど

※詳細はお問い合わせください。

## 太極拳無料体験教室を開催

**問** 雄拳会(塩尻武術太極拳所属・仲田)  
☎080-3478-8047

太極拳は、ゆっくりとした動作が特徴で、無理をせず運動不足解消になります。また、筋力増強やバランス感覚向上などの効果も期待できる運動です。

中国式準備体操からスタートし、入門太極拳を練習します。初心者大歓迎です。どなたでもご参加ください。

■期日 12月12日(火)・19日(火)

■時間 午後7時～8時

■場所 塩尻西小学校2階夢広場

※各開催日の前日までに電話でお申し込みください。

※詳細はお問い合わせください。

## 12月の納期限

■固定資産税

12月25日(月)

■国民健康保険税

12月25日(月)

■後期高齢者医療保険料

12月25日(月)

■上下水道料金 12月25日(月)

## 太極拳教室

**問** たかいで総合型地域スポーツクラブ  
☎080-6934-3884

太極拳を習うことで、いつの間にか足腰が丈夫になります。高出地区以外からも参加できます。

■期日 令和6年1～3月の第1・3木曜日

■時間 午後7時～8時

■講師 石野 公子さん(太極拳公認指導員)

■場所 高出地区センター

■定員 10人(先着順)

■参加費 3カ月すべて参加の場合2,500円(講師代。別途スポーツ保険代)

■申し込み方法

各開催日の前日までに電話またはメール(✉takaide.huratto@gmail.com)でお申し込みください。



## シルバー人材センターからのお知らせ

**問** 塩尻地域シルバー人材センター  
☎☎4567

### 嘱託職員を募集

■職種 業務担当

■資格 ○Aで事務処理経験があり、普通自動車運転免許証のある人

■採用人数 若干名

■申し込み方法 市販の履歴書(写真添付)に必要な事項を記入の上、塩尻地域シルバー人材センター事務所に持参してください。

■申込期間 12月1日(金)～15日(金)

※勤務条件などの詳細は、電話でお問い合わせください。

### 臨時職員を募集

■職種 就業開拓・加入促進担当

■資格 ○Aで事務処理経験があり、普通自動車運転免許証のある人

■採用人数 1人

■申し込み方法 市販の履歴書(写真添付)に必要な事項を記入の上、塩尻地域シルバー人材センター事務所に持参してください。

■申込期間 12月1日(金)～15日(金)

※勤務条件などの詳細は、電話でお問い合わせください。

### シルバー人材センター入会説明会

健康で働く意欲のある人(原則60歳以上)を対象とした説明会です。センターの仕組みと就業について担当者と直接面談ができます。

■日時 12月15日(金) 午後1時半から

■場所 塩尻地域シルバー人材センター

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細はお問い合わせください。

## 相続対策の無料相談

**問** 相続トータルサポート信州  
☎☎6163

随時相談を受け付けています。

■場所 オンライン (Zoom)

■相談内容

○遺言

○成年後見

○相続対策 など

■申し込み方法 メール(✉info@souzoku-ts-shinshu.jp)または電話でお申し込みください。

※詳細はお問い合わせください。

## パソコン基礎講座

**問** 市民交流センター ☎☎3350

講座名 (★印は難易度)	日時	内容	対象者	定員	受講料 <sup>※1</sup>	申込期限
1月 Word2019前半 ★★☆☆☆☆	1月15日(月)・16日(火)・ 18日(木)・19日(金) 午前10時～正午	Word2019を使って基本的な操作を学習	マウス操作と日本語入力ができる人		2,400円 テキスト代 2,200円	12月 28日(木)
1月 Word2019後半 ★★★☆☆☆	1月22日(月)・23日(火)・ 25日(木)・26日(金) 午前10時～正午	「Word2019前半」と同じテキストの後半部分(表現力をアップする機能、段組みなど)を学習	Word経験がある人	30人	2,400円 テキスト代 2,200円	1月 5日(金)

※1 テキストをお持ちの人はテキスト代は不要です。使用テキストは受講票に記載します。

※この講座ではWindows10を使用しています。

■場所 えんぱーく2階ICTルーム

■申し込み方法

はがきまたはEメールに「講座名」「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「Eメールアドレス」をご記入の上、講座名に「1月」と明記してお申し込みください。電話でのお申し込みはご遠慮ください。

※はがきまたはEメール1通で複数の

講座を申し込みできます。

※申し込み多数の場合は抽選とし、抽選後に受講票を送付します。

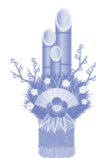
■申込先

NPO法人グループHIYOKO  
〒399-0737 大門八番町4番1号  
(✉pchiyoko@ghiyoko.net)

■託児(有料) 希望する場合は、事前にご相談ください。



# 市の業務 年末年始 カレンダー



各種手続き、ご用のある場合は早めに済ませましょう。令和6年1月4日(木)以降は平常通りです。

事務・施設など	令和5年				令和6年			
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
市役所・各支所の窓口業務 (戸籍、納税証明など)		※「出生・婚姻・死亡届」「埋火葬の許可」「斎場利用の許可」などは、市役所地下1階警備員室で受け付けます。						
市保健福祉センター	28	休	休	休	休	休	休	休
塩尻総合文化センター ふれあいプラザ	28	休	休	休	休	休	休	休
レザンホール	28	休	休	休	休	休	休	休
えんぱーく (図書館、子育て支援センター含む)	28	休	休	休	休	休	休	休
こども広場	28	休	休	休	休	休	休	休
えんてらす (広丘図書館、北部子育て支援センター含む)	28	休	休	休	休	休	休	休
図書館分館	28	休	休	休	休	休	休	休
塩尻クリーンセンター	28	休	休	休	休	休	休	休
オンデマンドバス「のるーと塩尻」	28	休	休	休	休	休	休	休
地域振興バス「すてっぶくん」	28	休	休	休	休	休	休	休
水道修理など	28	※緊急修理のお問い合わせは、市ホームページの「水道修理当番表」をご覧ください。						
水道お客さまセンター (開閉栓、水道料金の支払いなど)	28	休	休	休	休	休	休	休
衛生センター	28	休	休	休	休	休	休	休
斎場	28	休	休	休	休	休	休	休
各保育園	28	休	休	休	休	休	休	休
各児童館・各児童クラブ	28	休	休	休	休	休	休	休
市立体育館受付 中央スポーツ公園管理棟受付	28	休	休	休	休	休	休	休
博物館・資料館	28	休	休	休	休	休	休	休
ふれあいセンター (洗馬・広丘・東部)	28	休	休	休	休	休	休	休
ユメックスアリーナ	28	休	休	休	休	休	休	休
地域DXセンター「core塩尻」	28	休	休	休	休	休	休	休

※北小野老人福祉センターの入浴施設は閉鎖中です。

5年11月17日現在

えこ・えこリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

品物の契約は先着順です。市ホームページで情報を随時更新しています。トップページ「暮らし・手続き」「ごみ・衛生」「ごみ・リサイクル」のページからご覧ください。

ゆずります		
掛け軸の表装道具一式		
こたつ布団 (260cm×200cm、上下)	中古	無料
掛けセット1組		
ゆずってください		
タブレット端末(Wi-Fiが使えるもの)		
ソフトテニス用ラケット (付属品もあれば)	中古	無料

### 塩尻短歌館の冬季休館

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171

資料整理および調査研究のため、次の期間は閉館します。

■期間 令和6年1月4日(木)～3月15日(金)

※土・日曜日、祝日は開館します。