

※今月号に掲載している情報は、3月22日現在のものです。  
各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、  
状況に応じて、中止または変更となる可能性があります。

☎…部署直通電話番号

## くらしの情報

市外局番「0263」は省略しています。

愛犬への接種を忘れずに

# 狂犬病予防集合注射日程

狂犬病は、人にも感染し、死亡することもある病気です。生後91日以上の子犬には予防注射の接種が義務付けられていますので、飼い主の皆さんは、年に1度必ず予防注射を受けさせましょう。

来場時はマスク着用にご協力ください。



問 生活環境課環境係 ☎ 0263②0744

4月6日(水)	高出・広丘地区
時間	会場
午前9時30分～10時20分	高出地区センター
午前10時45分～11時45分	中央スポーツ公園 (管理棟周辺)
午後1時25分～2時15分	堅石区民センター
午後2時35分～3時25分	北部公園南側駐車場

4月7日(木)	広丘・片丘・吉田地区
時間	会場
午前9時30分～10時20分	野村第一公民館
午前10時45分～11時35分	片丘支所
午後1時25分～2時15分	吉田西防災コミュニティセンター
午後2時35分～3時25分	吉田支所

4月14日(木)	洗馬・宗賀・榎川・塩尻東地区
時間	会場
午前9時20分～10時20分	洗馬支所
午前10時45分～11時35分	宗賀支所
午後1時20分～1時50分	榎川支所
午後2時30分～3時	本山公民館

4月16日(土)	大門地区
時間	会場
午後1時30分～3時	市立体育館 (ユメックスアリーナではありません)

5月11日(水)	片丘・高出・洗馬・広丘地区
時間	会場
午前9時30分～10時20分	片丘支所
午前10時45分～11時35分	中央スポーツ公園 (管理棟周辺)
午後1時25分～2時	洗馬支所
午後2時30分～3時	北部公園南側駐車場

5月13日(金)	塩尻東・北小野地区
時間	会場
午前9時30分～11時30分	塩尻東支所
午後1時30分～2時15分	北小野支所

5月14日(土)	大門地区
時間	会場
午前10時～11時35分	市立体育館 (ユメックスアリーナではありません)

## ワンちゃんのしつけ教室 参加者を募集

- 対象 市への登録および狂犬病予防注射を済ませた犬の飼い主
- 募集数 30頭(先着順)
- 参加費 5,000円(テキスト代を含む)
- 申込締め切り日 6月7日(火)

### 日時および内容

期日	時間	内容
6月12日(日)	午前8時半～11時半	開校式、実技講習
6月19日(日)	午前8時半～10時半	実技講習
6月26日(日)		
7月3日(日)	午前8時半～11時	実技講習、閉校式

※電話でお申し込みください。  
※雨天の場合は中止とします。  
※その他の詳細は、生活環境課までお問い合わせください。

## 予防注射の料金および注意事項

- 料金 3,600円  
(狂犬病予防注射3,050円と注射済票交付手数料550円の合計額)  
※お釣りのないようにご協力ください。  
※注射の際に犬の登録を行う場合は、登録手数料3,000円をお持ちください。
- 注意事項  
申し込みは不要で、どの会場でも受けられます。  
注射の際は、犬をしっかりと押さえられる人が付き添ってください。

長野県民交通災害共済は、万が一交通事故に遭った際にお見舞金を支給する助け合いの制度です。随時、加入が可能です。

■申し込み方法 市役所1階地域づくり課または市内金融機関窓口(ゆうちょ銀行を除く)にある申込書を記入の上、掛け金(一人につき400円)を添えてお申し込みください。  
※加入手続きは毎年度必要です。

問 地域づくり課地域づくり係 ☎ 内線1151

回答期限 6月17日(金)

短歌フォーラムホームページ

(URL: <https://tanka.shiojiri.com/>)



回答方法 次のコードまたは

短歌フォーラムホームページ (URL: <https://tanka.shiojiri.com/>) から回答ください。

問 短歌フォーラム事業に関するアンケートにご協力をお願いします

社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎ ②0903

お知らせ

## 令和4年度人間ドック等 補助金交付について

- 国民健康保険加入者  
市民課国保年金係 ☎ 520772
- 後期高齢者医療制度加入者  
健康づくり課健康推進係 ☎ 520854

### ■対象

- 国民健康保険加入者で受診時に満35～74歳の人
- 後期高齢者医療制度加入者

■受診期間 令和4年4月～5年3月

### ■補助額

- 国民健康保険加入者
  - ・日帰り 1万5,000円
  - ・1泊2日 2万円
  - ・脳ドック(併用可) 1万円
- 後期高齢者医療制度加入者
  - ・日帰り 1万円
  - ・1泊2日 1万円
  - ・脳ドック(併用可) 5,000円

※受診した年度内で1回のみ申請が可能です。

### ■申請先

- 国民健康保険加入者  
市役所1階市民課国保年金係または各支所
- 後期高齢者医療制度加入者  
市保健福祉センター2階健康づくり課健康推進係または各支所

### ■持ち物

保険証、医療機関発行の領収書、受診結果表、振込先が分かるもの(預金通帳など)  
 ※提出された受診結果表は、個人情報に厳格に管理・保管し、塩尻市の医療に関するデータや医療費増大の主たる要因である生活習慣病の予防・重症化予防・改善のための保健指導や保健事業に関する施策検討・実施のために活用します。

※同じ年度内に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診した人の申請はできません。

## 年金手帳は基礎年金番号 通知書に変わります

### 問

市民課国保年金係  
☎ 520772  
松本年金事務所  
☎ 5240

令和4年4月以降、年金手帳は基礎年金番号通知書に変わります。

■対象 次のいずれかを満たす人  
○令和4年4月以降、新たに年金制度に加入する人  
○年金手帳の紛失などにより再発行を希望される人で、令和4年4月以降に交付を受ける人

※既に年金手帳をお持ちの人には基礎年金番号通知書の発行は

行いけません。引き続き、年金手帳を大切に保管してください。

※年金に関する照会や申請には基礎年金番号に加え、マイナンバーもご利用できます。

※詳細はお問い合わせください。

## 産前産後期間の国民年金保険料免除申請をお忘れなく

### 問

市民課国保年金係  
☎ 520772  
松本年金事務所  
☎ 5240

国民年金第1号被保険者が出産した際、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度です。

■対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月

1日以降の人

■免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(双子以上の場合、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前～6カ月間)

※免除が認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

### ■申請時期

出産予定日の6カ月前から

### ■申請に必要な書類

○本人確認書類

○母子健康手帳などの出産日を確認できるもの

○年金手帳またはマイナンバーカード(通知カード)

### ■申請先

市役所1階市民課国保年金係

※妊娠期間85日以上の死産、流産、早産も免除の対象になります。

申請には、死産証明書、死胎埋火葬許可証、医療機関が発行した証明書あるいは死産などのおよび身分関係を明らかにすることができる書類などが必ず要です。

## 国民年金保険料は前納割引がお得です

松本年金事務所  
☎ 5240

令和4年度の国民年金保険料は月額1万6590円で、4月初旬に1年分の納付書が届きます。保険料は、定められた月数分を前納すると割引になります。

### ■毎月納める場合と比較した割引

### 引額

- 2年前納 1万4540円
- 1年前納 3530円
- 6カ月前納 810円

※1年前納、6カ月前納は同封されている前納用の納付書をご利用ください。

※2年前納を希望する場合は、松本年金事務所へご連絡ください。保険料の納付が困難な人のための免除制度や、学生のための特例制度もあります。

※詳細はお問い合わせください。

## 春の全国交通安全運動

問 都市計画課計画係  
☎ 520689

春の全国交通安全運動が実施されます。交通事故防止のため、運転者は「安全運転」を、歩行者は「止まる」「見る」「目立つ」を心がけましょう。

■期間 4月6日(水)～15日(金)

■スローガン 「信濃路はみんなの笑顔 つなぐ道」

### ■全国運動の重点項目

- 子供を始めとする歩行者の安全確保
- 歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上
- 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

### ■長野県の重点項目

高齢運転者の安全運転の徹底

くらしの情報

市外局番 [0263] は省略しています。

※今月号に掲載している情報は、3月22日現在のものです。  
各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて、中止または変更となる可能性があります。

☎…部署直通電話番号

福祉医療費給付制度(現物給付)の対象年齢を18歳に拡大

福祉課地域福祉係  
☎内線21164

4月1日から、子どもの福祉医療費給付金制度(現物給付)の対象年齢を、中学校3年生(15歳に達した日以後の最初の3月31日までの人)から、高校3年生(18歳に達した日以後の最初の3月31日までの人)までに拡大します。

申請について

○現在福祉医療の資格をお持ちの15歳までの人  
申請の必要はありません。  
4年度中に新しい受給者証を送付します。

○16〜17歳の人  
すでに申請書を送付済みです。  
※障がいやひとり親の区分で資格をお持ちの人は、申請は不要です。

※お手元に申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。

住宅用蓄電池の設置費用補助金の交付

生活環境課環境係  
☎内線1116

住宅に家庭用蓄電池を設置する人に補助金を交付します。

対象 未使用の補助対象の設定

備を5年3月末までに設置した住宅への居住が完了し、実績報告書が提出できる人

補助対象の設備

家庭用定置型リチウムイオン蓄電池

補助金額 購入および設置費用の5分の1以内(限度額8万円)

※対象設備などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

申し込み方法

市ホームページまたは市役所1階生活環境課にある申請書に記入の上、必要書類と一緒に生活環境課窓口まで提出してください。

申込開始日 4月15日(金)

※申請は受付順ですが、書類に不備がある場合は受け付けできません。また、予算に達し次第終了します。

さわやか歯科健診(節目健診)

健康づくり課保健予防係  
☎内線2146

30以上の3人に2人が歯周病に！歯周病は、知らず知らずのうちに症状が進行し、歯を失う原因の第1位です。□の中を清潔にすると、ウイルス感染症の罹患リスクを下げることにつながります。対象者には、受診券を送付しましたので、この機会にぜひ健診を受けましょう。

対象 令和4年度中に40・50・60・65・70歳になる人

受診期間 4月1日(金)〜5年3月31日(金)

場所 市指定歯科医療機関

内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導など

料金 500円

※詳細はお問い合わせください。

高齢者福祉サービスの申請をお忘れなく

長寿課高齢支援係  
☎5433333

市・県民税非課税の高齢者世帯および高齢者を介護する世帯の生活を支援します。

内容

○高齢者世帯タクシー利用料金助成券の支給(檜川地区を除く)

○配食見守りサービス

○訪問理美容サービス

○介護用品券の支給

○介護サービス利用助成券の支給

※各サービスには、要介護度などの条件があります。詳細はお問い合わせください。

持ち物 印鑑

申し込み方法 市保健福祉センター1階長寿課で直接お申し込みください。

事業復活支援金について

事業復活支援金事務局 ☎0120-789-140

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年11月〜4年3月のいずれかの月の売上高が30%以上減少した事業者に対し、減少額に応じて給付金を支給します。

■算出方法 3年11月〜4年3月のうち、いずれか1カ月(対象月)の売上額と平成30年11月〜令和3年3月のうち、任意の月(対象月と同月)と比較。

給付額

○法人 最大250万円 ○個人 最大50万円  
※売上高減少率や、売上高の規模により給付金額が変わります。

■申請方法 次のコード(事業復活支援金事務局ホームページ)または申請サポート会場(長野市岡田町3-2長野県庁前中沢ビル6階)で申請してください。



■申請締め切り日 5月31日(火)

■受付時間 午前8時半〜午後7時(土・日曜日、祝日を含む全日)

芸術文化団体の節目などを行う事業を支援します

社会教育スポーツ課社会教育係  
☎0902

市民の皆さんの自主的な芸術文化活動を支援し、振興を図るための補助金を交付します。

対象 市内に住所または活動の拠点がある団体

対象事業 団体の節目に行う事業で、市民を対象として市内で行う次のいずれかの事業

- 音楽、舞踊、演劇などの公演または発表
- 絵画、彫刻、書、写真などの芸術作品の展示発表
- 文芸作品の出版または発表

○芸術文化の交流(市外での活動も可)

※定期的に行われる事業や営利目的の事業、営利性の強い団体などが行う事業は、対象になりません。

■補助金額 費用の2分の1以内(上限4万円)

※予算に達し次第終了となります。※申請団体が多い場合は、補助額が少なくなり得ます。

申し込み方法

市ホームページまたは塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課社会教育係にある申請書に記入の上、必要書類と一緒に提出してください。

■申込締め切り日 4月28日(木)



### 既存住宅エネルギー自立化補助金の交付

長野県環境政策課セロカーボン推進室  
☎0261-23517179

長野県では、令和4年度の既存住宅エネルギー自立化補助金の募集を4月から開始予定です。県が認定する事業者との契約により、太陽光発電設備と蓄電池セットを設置する場合は20万円、既に太陽光発電設備を設置済みの家庭が蓄電池を設置する場合は15万円の補助が受けられます。

### 募集

### 塩尻市総合計画審議会委員を募集

企画課企画係  
☎内線1351

第六次塩尻市総合計画に関する審議会委員を募集します。

#### 資格

市内に在住する、18歳以上で、平日の会議（年6回程度・2年間）に出席できる人

任期 4年4月～6年3月  
募集人数 1人（申し込み多数の場合は、書類審査により選考）  
申し込み方法 任意の様式に、「住所」「氏名」「年齢」「職業」「電話番号」を記入の上、応募動機を200字程度にまとめ、メール（[kikaku@city.shiojiri.lg.jp](mailto:kikaku@city.shiojiri.lg.jp)）または市役所3階企画課に直接提出してください。  
申込締め切り日 4月18日（月）

### グループパワーチョイスへの参加者を募集

ながのみんなのおうち  
に太陽光事務局  
☎0120-0668-3000

太陽光パネル・蓄電池を県民みんなでお得に購入する共同購入の参加者の募集を開始します。おうちでできるSDGsですので、この機会にぜひ購入しませんか。

参加登録期間 4月13日（水）～8月31日（水）

申し込み方法 専用WEBサイト（<https://groupbuy.jp/solar/nagano/home>）からお申し込みください。

※電話の受付時間は、月～金曜日午前10時～午後6時です。

※詳細はお問い合わせください。

### 国民健康保険の運営について審議する委員を募集

市民課国保年金係  
☎02772

資格 次の全てを満たす人

○塩尻市国民健康保険に加入する72歳未満（4年6月1日時点の人で、他の審議会などに属していない人）  
○平日昼間の会議（年2回程度）に出席できる人

任期 4年6月から3年間  
募集人数 5人

選考方法 書類審査  
申し込み方法 任意の様式に「住所」「氏名」「生年月日」「職業」「電話番号」を記入の上、応募の動機を200字程度にまとめ、市役所1階市民課国保年金係まで提出するか、〒399-0786 大門七番町3番3号 市民課国保年金係宛てに郵送してください。（必着）

申込締め切り日 4月28日（木）

### 塩尻市芸術文化振興協会の会員を募集

社会教育スポーツ課社会教育係  
☎0902

会員になると、市主催の芸術文化事業（芸術祭、音楽祭、文化祭、洋楽舞踊フェスティバル、

演劇フェスティバル）の企画・運営・出演ができます。募集は随時行っていますので、ぜひご応募ください。

#### 対象

市内を中心にアマチュアとして芸術文化活動をしている個人および団体などで、会の運営に携われる人

会費 無料

#### 申し込み方法

塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課社会教育係または市ホームページにある申請書に記入の上、提出してください。

※申込時期によっては参加できない事業もあります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 催し

### 塩嶺小鳥の森探鳥会

自然博物館  
☎6342

日時 4月30日（土）午前9時～11時半（雨天中止）

集合場所 塩嶺閣（岡谷市）

観察地 塩嶺小鳥の森一帯（岡谷市）

講師 林 正敏さん（日本野鳥の会会員）

定員 20人（先着順）

持ち物 メモ用紙、双眼鏡（ある人）、飲み物、雨具など

申込開始日時 4月12日（火）午前9時から

※電話でお申し込みください。（月曜日と祝日の翌日は休館）

### 写真の表紙



2月26日

SHIOJIRI NIGHT MUSEUM in 平出遺跡

コロナ禍でも「今、できる形で塩尻の文化を発信したい」という思いで開催。雪で屋根が覆われた竪穴式住居や高床式の穀物庫のライトアップや、園内の遊歩道に約200基の灯籠が飾られ、約2400人が来園しました。訪れた人達は記念撮影や散策をして、幻想的な光の風景を楽しんでいました。



くらしの情報

市外局番 [0263] は省略しています。

みんなの居場所MINE

問 中電子ども・若者サポート ネット ☎05810

「家にずっといるけれど、外に出てみようかな」。そんな気持ちが生えたらとりあえず来てみませんか。自分の好きなことをしたり、みんなでボードゲームをしたりして過ごします。

■対象 15歳以上

■日時 4月26日(火)

■場所 北部交流センター「えんてらす」

■定員 8人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 好きなマンガ、自分で描いたイラスト、ボードゲームなど(ある人)

■申し込み方法 前日までに電話でお申し込みください。

■お問い合わせ 北部交流センター ☎0305

信州しおじり本の寺子屋  
「えんてらす」開催

問 北部交流センター ☎0305

■日時 5月22日(日)

■場所 北部交流センター「えんてらす」

■演題 「このちの宮みの『在り処』」

■会場 市立図書館

■講師 本橋 誠一さん(写真家)

■定員 50人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 広丘支所窓口、電話またはメール(☎hriooka@city.shiojiri.jp)でお申し込みください。

■申込開始日 4月12日(火)

特別企画「自然の写真展」

問 自然博物館 ☎6342

■期間 4月9日(土)～5月29日(日)

■時間 午前9時～午後4時半(入館は午後4時まで)

■場所 自然博物館

■入館料 300円(中学生以下は無料)

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

■日時 4月16日(土)

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き、タオル、飲み物

■会場 市立体育館

きらめきヘルシー教室(健康教室)

問 健康づくり課保健予防係 ☎0858

栄養についてのお話や、調理実習を通して自分や家族の食生活を見直し、健康的な生活について考えます。この教室の修了者は、地域で食生活を通じたボランティア活動を行う「食生活改善推進協議会(食改)」に入会できます。

健康づくりやボランティアに関心がある人はぜひご参加ください。

※感染レベルに応じて調理実習で作った物は持ち帰り、または中止になる場合があります。

■期日および内容

期日	内容
4月27日(水)	開講式 「若さを保つバランス食生活」
5月12日(木)	体の中からアンチエイジング① ～コレ捨て減る脂な食事～
5月27日(金)	おいしくヘルシーな味付け術 ～塩分と上手に付き合う～
6月9日(木)	体の中からアンチエイジング② ～高血糖予防～
6月30日(木)	閉講式 「おいしく・楽しく食事を」

■時間 午前9時半～午後1時頃

■場所 ○市保健福祉センター  
○塩尻総合文化センター

■参加費 500円(食材費等)

■定員 16人(先着順)

■申込締め切り日 4月26日(火)

※電話でお申し込みください。



図書館

み物

※申し込み、参加費は不要です。

【2部制】本の寺子屋

問 市立図書館 ☎3365

■第1部 常世田良さん講演会

信州しおじり本の寺小屋顧問である常世田良さんによる講演会です。

■演題 「図書館が日本を救う」

■講師 常世田 良さん(元立命館大学文学部教授)

■第2部 図書館同盟3市長鼎談会

令和2年に図書館同盟を締結した3市の市長が地域と図書館のこれからについて語ります。

鼎談者

○大和市 大木 哲市長

○岐阜市 柴橋 正直市長

○塩尻市 小口 利幸市長

○コーディネーター 常世田 良さん

■共通事項

■日時 5月28日(土)

■場所 市民交流センター3階

■多目的ホール

■定員 30人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 図書館本館力

■会場 市立図書館

■お問い合わせ ☎0263-026300

信州しおじり本の寺子屋  
浜昌平さん作品展

問 市立図書館 ☎3365

■申込開始日 4月17日(日)

■会場 岡谷市出身の画家・浜昌平さんの作品を図書館で展示します。

■期間 4月22日(金)～5月22日(日)

■場所 市民交流センター1階

■入場料 無料

■お問い合わせ 岡谷市出身の画家・浜昌平さんの作品を図書館で展示します。

■期間 4月22日(金)～5月22日(日)

■場所 市民交流センター1階

■入場料 無料

■お問い合わせ 岡谷市出身の画家・浜昌平さんの作品を図書館で展示します。

■期間 4月22日(金)～5月22日(日)

■場所 市民交流センター1階

■入場料 無料

※今月号に掲載している情報は、3月22日現在のものです。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて、中止または変更となる可能性があります。

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の 仮徴収が始まります

問 市民課国保年金係 直 ☎0772

国民健康保険税（以下保険税）および後期高齢者医療保険料（以下保険料）を、特別徴収（年金からの天引き）で納めている皆さんは、令和4年4月から、4年度の保険税・保険料の仮徴収を開始します。

仮徴収とは、4月時点でその年度の保険税・保険料額が確定していないため、前年度の保険税・保険料額を基に、4月、6月、8月の年金から保険税・保険料を徴収するものです。

また、10月以降の年金からの徴収額は、4年度保険税・保険料の確定額と合わせ、7月に改めて通知します。

※4年度保険税・保険料の確定額により、納付方法が普通徴収（口座振替または納付書による納税）に変更となる場合があります。

### ①前年度に引き続き特別徴収の場合

2月に徴収した額と同額を、4月、6月、8月の年金から徴収します。

(例)

3年度 徴収額	4年度 仮徴収額		
4年2月 6,400円	4年4月 6,400円	6月 6,400円	8月 6,400円

### ②今年度から新たに特別徴収となる場合

前年度の保険税・保険料額を基に、仮徴収額を決定し、徴収します。該当する人には、仮徴収額を記載した「特別徴収開始通知書」を4月初旬に発送します。

## えんぱくDVD鑑賞会

問 市立図書館  
☎33365

大画面で映画を鑑賞しませんか。

日時 4月26日(火) 午後1時

半々3時40分

場所 市民交流センター3階

多目的ホール

作品 「永い言い訳」(2001)

6年日本映画

出演 本木 雅弘ほか

定員 40人(先着順)

参加費 無料

申し込み方法 図書館本館力

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)

申込開始日時 4月9日(土) 午前9時から

## 子育て

### ともだちいっぱいあそびの広場参加者を募集

問 こども課保育園運営係  
☎00844

保育園の園庭で遊びませんか。

対象

市内在住の1歳以上の未就園児と保護者(0歳児は満1歳

になる月から参加可)

回数 年2回

定員 各保育園10組(先着順)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、定員を設けています。

参加費 大人、子どもともに

1人50円(保険料)

申し込み方法

電話で希望する保育園に仮申し込みをしてください。その後、各保育園、各児童館、塩尻総合文化センター1階こども課、市保健福祉センター2階健康づくり課、子育て支援センターまたは各支所にある

申込用紙に記入の上、仮申し込みをした保育園に提出してください。

※複数の申し込みはできません。

電話での申込期間

5月16日(月)～20日(金)

### 0歳児の集い「こころの集い」

問 子育て支援センター  
☎33382

赤ちゃんとの関わり方を学び、お母さん同士が交流する会です。

対象 令和4年5月1日現在、3～12カ月の赤ちゃんと保護者

期日 5月12日(木)・19日(木)・26日(木)(全3回)

時間

○1部 午前10時～10時40分

○2部 午前11時～11時40分

場所 市民交流センター2階

会議室201

定員 各回8組(先着順)

参加費 無料

持ち物 バスタオル

申し込み方法 次のコード

(ながの電子申請)からお申し込みください。

※複数の申し込みはできません。

電話での申込期間

5月16日(月)～20日(金)



▲第1部 ▲第2部

受付期間 4月18日(月)午前8時～5月2日(月)午後5時

※初めて受講する人を優先します。

受講経験のある人は4月26日(火)以降にお申し込みください。

### 子育て講座「子どもたちの育ちと絵本の楽しさ」

問 北部子育て支援センター  
☎47701

絵本を読むことの楽しさやおもろさを体験し、絵本の大切さを一緒に考えてみませんか。

対象 市内在住の子育て中の人

日時 5月17日(火) 午前10時～11時

場所 北部交流センター「えんぱく」1階101・102会議室(託児は201・202・203・204会議室)

講師 鎌倉 美枝さん(松本赤十字乳児院里親支援員)

定員 12人(先着順)

参加費 無料

申し込み方法 次のコード

(ながの電子申請)からお申し込みください。

※生後3カ月から年少に上がる前までのお子さんの託児(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。

※参加者には詳細をメール(kosodate@city.shiojiri.lg.jp)で通知します。





※今月号に掲載している情報は、3月22日現在のものです。  
各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて、中止または変更となる可能性があります。

# くらしの情報

市外局番「0263」は省略しています。

## 職業訓練

### 公共職業訓練6月生を募集

問 ポリテクセンター松本  
☎33392

対象 ハローワークに求職申し込みをしている人

訓練期間 6月3日(金)～12月26日(月)

場所 ポリテクセンター松本

募集コース  
○CAD・NC技術科  
○金属加工科  
○電気設備技術科

定員 各10人

受講料 無料(テキスト代および作業服代などは自己負担)

申し込み方法 ハローワーク松本でお申し込みください。

申込締め切り日 5月18日(水)

## 伝言板

### シリゼミイベント

問 シリゼミの会(塩尻商工会議所)  
☎0258

第3回シリゼミマルシェin えんてらす

シリゼミマルシェがえんてらすに登場します。全13ブースで、プロならではの技術や、こつを学ぶ無料体験や出店販売があります。

日時 4月10日(日)

午前10時～午後3時

場所 北部交流センター「えんてらす」

※申し込み、入場料は不要ですが、参加費が掛かるブースもあります。

第15回塩尻知る知りゼミナール

市内にある地域のお店で、店主・従業員が自ら講師となり、プロならではの専門的な技術やこつを無料で紹介する少人数制のゼミナールを開催します。

講座内容は、各店さまざまです。各店舗へ直接お申し込みください。

期間 5月1日(日)～31日(火)

※店舗によって、開催日時や会場が異なります。

共通事項

※詳細は塩尻市商工会議所ホームページ(☎https://www.shiojiri.or.jp/shirizemi/)またはシリゼミの会フェイスブックページをご覧ください。



▲フェイスブック



▲商工会議所

### 塩尻学びサポート

問 塩尻学びサポート(三浦)  
☎090-9697-11641

元教員や大学生などが、個別学習をサポートします。

対象 小学校高学年～高校生

日時 毎週火曜日 午後5時～7時半(出入り自由)

場所 市民交流センター2階フリーコミュニティ

参加費 無料

持ち物 問題集、宿題など

申し込み方法 電話で申し込みむか直接会場へお越しください。

※スタッフ(ボランティア)も随時募集しています。

### 塩尻市体育協会からのお知らせ

問 塩尻市体育協会  
☎1393

いきいき体育学園歩いて健康学部の参加募集説明会

県内各所を年間3回ほど歩いて健康づくりにつなげる「いきいき体育学園歩いて健康学部」の、参加募集説明会を開催します。

日時 5月14日(土)

午前9時半から

場所 市立体育館

※申し込み、参加費は不要です。

※当日に入会を希望する場合は、印鑑、年会費(傷害保険料含む)4500円をお持ちください。

※年齢により金額が変わります。

バンドミントルール講習会

日時 5月1日(日)

午前8時半～正午

問 市民交流センター ☎3350

### パソコン基礎講座

講座名(★印は難易度)	日時	内容	対象者	定員	受講料*1	申込期限
5月 文字入力の基本 ★☆☆☆☆	5月16日(月)・17日(火)・19日(木) 午前10時～正午	マウス操作と文字入力を基本から学習	パソコン初心者	15人	1,800円 テキスト代 450円	4月28日(木)
5月 Word2019前半 ★★☆☆☆	5月23日(月)・24日(火)・26日(木)・27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	5月6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 市民交流センター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」「メールアドレス」を記入の上、講座名に「5月」と明記し、お申し込みください。電話での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。  
※託児(有料)を希望する場合は、事前にご相談ください。  
申し込み先 市民交流センター  
〒399-0736 大門一番町12番2号  
(☎collabo@city.shiojiri.lg.jp)

場所 市立体育館  
講師 公認審判員  
参加費 無料  
持ち物 筆記用具、ラケット、運動靴  
定員 40人(先着順)  
申し込み方法 市立体育館1階体育協会事務局にある申込書に記入し、提出してください。  
申込締め切り日 4月22日(金)

### カラダの花を咲かそう 合気道教室

問 塩尻市体育協会合気道部(中島)  
 ☎0800-169651-9160

体の中のパワーを高め、良い汗をかきませんか。子どもから大人まで、初心者も大歓迎です。  
**日時** 4月9日(土)〜24日(日)の土・日曜日(全5回)  
**土曜日**  
 ・子ども 午後1時半〜2時半  
 ・大人 午後3時〜4時半  
**日曜日**  
 ・子ども 午前9時半〜10時半  
 ・大人 午前11時〜午後0時半

※他の曜日でも開催が可能です。

■**場所** 市立体育館柔道場ほか  
 ■**定員** 子ども・大人各クラス5人  
 ■**参加費** 2000円(スポーツ保険料は別途負担)  
 ※電話でお申し込みください。

### 映画観賞会のお知らせ

問 実行委員会(二浦)  
 ☎0900-78071-8649

生きにくい今、生きる力をもたらえる素晴らしい映画を大画面で鑑賞しませんか。  
**期日** 5月22日(日)

■**時間** ○午前10時から  
 ○午後1時半から

■**場所** 市民交流センター3階 多目的ホール

■**作品** 「わが青春つぎるともー伊藤千代子の生涯」  
 ■**参加費** 1000円(高校生以下は無料)

### マレットゴルフ会員を募集

問 塩尻市マレットゴルフ協会(青木) ☎0264269

小坂田公園マレットゴルフ場で一緒にマレットゴルフを楽しみませんか。随時、会員を募集しています。  
 ■**年会費** 1000円(傷害保険代を含む)  
 ※8月以降は500円となります。  
 ※電話でお申し込みください。

### 塩尻ジュニアテニス教室

問 塩尻テニススポーツ少年団(石井) ☎0800-51091-5918

■**対象** 市内在住の小・中学生  
 ■**種目** 硬式テニス  
 ■**活動日** 隔週土曜日(4月16日(土)〜11月26日(土))  
 ■**活動時間** 午前6時半〜8時  
 ■**場所** 中央スポーツ公園テニスコート  
 ■**定員** 100人(年間通して随時受付)  
 ■**会費**

○年度登録費 3000円  
 ○月謝 1500円

■**申し込み方法**  
 電話またはメール(☎hisky0910@go.tn.ne.jp)でお申し込みください。(電話は午後7時〜9時受付)

※募集要項、申込書などの詳細は、塩尻テニス協会ホームページ(<https://www.shiojiri-naganotennis.info/junior/sub2.html>)をご覧ください。

### 桔梗ヶ原病院で働きませんか

問 桔梗ヶ原病院総務部 ☎0263301

■**募集内容**  
 ○食事や入浴、排泄介助などの直接介助を行う病棟介護スタッフ(経験者)  
 ○ベッドメイキングや食事配膳などを行う介護補助スタッフ(未経験者)

※応募方法などの詳細はお問い合わせください。

### 出張スマホ教室

問 ドコモショップ塩尻吉田SS店 ☎0571222

「スマホの操作が不安」という人を対象に、使い方をサポートします。  
**期日** 4月13日(水)・14日(木)・25日(月)・26日(火)

■**時間** (全日程)  
 ○午前10時半〜11時半  
 ○午前11時半〜正午  
 ○午後0時半〜1時半

■**場所** ウイングロード1階東側特設会場

■**定員** 各回4人(先着順)  
 ■**参加費** 無料  
 ※電話でお申し込みください。  
 ※他社のスマートフォンをお持ちの人も参加できます。  
 ※講座内容などの詳細はお問い合わせください。

### おはなしリトリミックス&ママのミカタ コラボ企画

問 おひさまの会(五味) ☎0900-135641-1834

おひさまの会と臨床心理士の上間春江さんが一緒に子ども向けのイベントを開催します。  
 ■**対象** 未就園児とその保護者  
 ■**日時** 4月21日(木) 午前10時から(開場は午前9時45分)

■**場所** ふれあいセンター広丘

■**定員** 15組(先着順)

■**内容** 講演会、座談会など  
 ■**申し込み方法**  
 電話または下のコードからお申し込みください。

### シルバー人材センター

問 塩尻地域シルバー人材センター ☎0264567

シルバー人材センター入会説明会  
 60歳以上の健康で働く意欲のある人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** 4月15日(金)・28日(木) 午後1時半から  
 ■**場所** 塩尻地域シルバー人材センター  
 ■**持ち物** 筆記用具  
 ※申し込み、参加費は不要です。



4年3月22日現在

**ECO**  
 えこ・えこリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります			
灯油用タンク(200リットル)	中古	無料	
漬物用の桶(プラスチック製)3個			
漬物用の瓶(大・中)7個			
ゆずってください			
蓄音機(レコードプレイヤーではない)	中古	無料	格安
草刈り機(可能ならバッテリー式)			

※品物の契約は先着順とさせていただきます。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「組織で探す」「市民生活事業部」「生活環境課」のページからご覧ください。