

広報 塩尻

SHIOJIRI

広報しおじりを
リニューアルしました
※詳細は20ページをご覧ください。



姉妹都市提携50年の軌跡

— 太平洋を越える友情の架け橋 —

2022

6月号

No.1169

特集

50年の軌跡

—姉妹都市提携50周年—



(写真左側から) ジェフ・レイ前市長、小口市長、
ジェイコブ・クロフォードさん、デιβ・ウッド現市長

本市が米国のミシャワカ市と姉妹都市提携を行ってから、今年の6月5日で50周年を迎えます。これまでの歴史や、市長のミシャワカ市訪問についてお伝えします。

問 秘書広報課秘書係 ☎ 0263⑤0280 内線1341

塩尻×ミシヤワカ

ともに歩んだ50年

昭和47年6月5日
塩尻市から花村市長ら10
人がミシヤワカ市を訪
れ、姉妹都市提携調印。



姉妹都市提携調印式の様子

昭和51年5月8日
塩尻市はアメリカ建国200年を記念し、サクラの苗木を寄贈。ミシヤワカ市のメリーワールド公園の一面に塩尻の木立として植樹。

昭和58年1月
ミシヤワカ市誕生150年を記念し、ミシヤワカ市を親善訪問。塩尻市にはハナミズキが寄贈され、市役所に植樹。

昭和59年9月28日
塩尻市制施行25周年記念式典にミシヤワカ市から公式使節団が来塩。ドナルド・クロフォードさんなどに特別名誉市民章を贈呈。

昭和60年
ミシヤワカ市への青少年
派遣事業開始。(平成30年
までに28回、99人が派遣)



交流をする両市の青少年

ミシヤワカ市と塩尻市の絆

本市とミシヤワカ市が姉妹都市提携をして、今年で50年を迎えます。提携のきっかけは、昭和39年6月にアメリカを訪れた高砂弘男さんが、ヘレン・エイモスさんという女性教師と出会ったことです。その時、高砂さんが持参していた塩尻西小学校児童の作品を、ヘレンさんが勤めていたバツテル小学校へ贈ったことが、両市がつながる足掛かりとなりました。

その後、市内で姉妹都市交流の機運が高まり、昭和47年6月に姉妹都市提携をしました。

さらなる友好親善を目指して

提携後は、両市とも公式・私的の訪問団が行き来し、市

民交流が行われています。

また、両市では青少年の交流が盛んに行われ、本市では昭和60年から青少年派遣事業がスタート。青少年の国際交流を目的とし、ホームステイをしながらそれぞれの文化に触れています。近年はコロナ禍の影響で中止となっていました。今年、今年本市からの青少年派遣を再開する予定です。

(詳細は下記参照)

これまでの交流によって培われてきた絆をさらに大切にするともに、今後のさらなる友好親善の発展を進めていきます。

次のページからは、現地時間の4月25日～28日に小口市長がミシヤワカ市を訪問した様子を、写真とともにお伝えします。

若者たちの力で 交流の継続を



都市交流協会理事
矢ヶ崎 啓一郎さん

私は、これまでミシヤワカ市の訪問団を自宅に受け入れたり、逆にクロフォード家などを訪問したりして交流を深めてきました。提携当時の市内は、外国と関わるきっかけができたと盛り上がっていましたね。

これからも交流を深めるためには、若者たちの力が必要です。外国への抵抗がある人も居るかと思いますが、まずは塩尻市とつながりがあるミシヤワカ市との交流から始めてみませんか。この先、提携100周年を迎えられるよう、若者たちによって姉妹都市交流が継続されることを願っています。



矢ヶ崎さん宅を訪れる訪問団

姉妹都市ミシヤワカ市派遣青少年を募集

問 社会教育スポーツ課共生推進係 ②0894

■対象 市内に在住する高校生、大学生、短期大学生、専門学校生で日常的な英会話ができ、帰国後に市の国際交流事業などに協力できる人(就学で市外在住の場合は保護者が市内在住でも可)

■派遣予定期間 10月28日(金)～11月4日(金) ※市職員が随行します。

■参加費 35万円程度

※派遣前に個人でお支払いいただき、事業終了後に費用の半額を補助します。(上限15万円)

■申込締め切り日 6月20日(月)

※申し込み方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



昭和62年6月14日
姉妹都市提携15周年記念
親善訪問団が来塩。市役所前通りを「ミシヤワカ通り」と命名。



記念パレードの様子

昭和62年8月23日
ミシヤワカ市に「塩尻庭」が完成。塩尻市から小野市長ら22人がミシヤワカ市を訪問。



塩尻庭完成当時の様子

平成4年7月30日 姉妹都市提携20周年記念
親善訪問団がミシヤワカ市へ。

平成9年7月18日 姉妹都市提携25周年記念
親善訪問団がミシヤワカ市へ。

平成14年6月22日 姉妹都市提携30周年記念
親善訪問団が来塩。

平成19年6月23日 姉妹都市提携35周年記念
親善訪問団がミシヤワカ市へ。

平成24年6月27日
姉妹都市提携40周年記念
親善訪問団が来塩。



レセプションの様子

令和4年4月25日 姉妹都市提携50周年記念
小口市長 ミシヤワカ市訪問。
令和4年6月2日
親善訪問団が来塩。



ミシヤワカ市訪問記録

2022.4.25- 4.28

姉妹都市提携50周年を記念して、小口市長がミシヤワカ市を訪問しました。

初日には、塩尻市の特設コーナーがあるミシヤワカ

This is 塩尻庭

「塩尻庭」は、ディズニーワールドの日本造園技術者である金岡正治氏の設計で、20種を超える樹木や200個もの大玉石、そして東屋まで備えたインディアナ州では最初に建設された日本庭園です。

建設のきっかけは、米国の建国200年を記念し、塩尻市からミシヤワカ市へ桜の木を贈ったことです。この木は、メリーフィールド公園の一角に植えられ「塩尻の木立」と命名されました。

その後、「塩尻の木立」に日本庭園を造るための起工式が行われ本市でも寄付金を募り、石灯籠や「塩尻庭」の築造に貢献しました。

現在は、塩尻市で造園の勉強をした経験のあるジェイコブさんが管理し、一般公開もされています。





- 1 2 ミシャワカ=ペン=ハリス公共図書館の一面には、塩尻ルームがあり、姉妹都市提携までの軌跡がパネル展示されています。
- 3 故ドナルド・クロフォードさん。(写真右下)
- 4 ドナルドさんが好きだったサトウカエデを植樹する様子。
- 5 塩尻庭の管理人であるジェイコブさんから塩尻庭の説明を受けている様子。
- 6 ウッド市長へ友好の証に、木曾漆器で作られたネームプレートを送りました。
- 7 ミシャワカ市を流れるセント・ジョゼフ川。
- 8 レセプション終了後に、参加した皆さんと記念撮影。
- 9 ミシャワカ市評議員と話す様子。



「ペンハリス公共図書館などを視察。午後には、長年交流に尽力し昨年89歳で亡くなった、塩尻市特別名誉市民のドナルド・クロフォードさんのお墓参りをしました。」

2日目には、姉妹都市50周年を記念した植樹式とレセプションに出席。記念植樹では、デιβ・ウッド市長とドナルドさんの孫であり姉妹都市交流を進めるジェイコブ・クロフォードさんとともにサトウカエデを植えました。

レセプションでは、ウッド市長や市評議員など姉妹都市関係者約30人と交流し、小口市長は「これからもより良い関係をともに作っていきたい」とあいさつしました。また、ウッド市長は「青少年の交流を再開させ、絆を深めたい」と述べ、これからも人と人のつながりを大切にした交流を望んでいました。

今後両市の友好と発展を願い、今回の訪問を終えました。

※小口市長の訪問レポートは、19ページの「市長が投げる球」に掲載しています。



Dear Shiojiri Citizen



こんにちは、ミシャワカ市長のデιβ・ウッドです。ミシャワカ市民を代表して、塩尻市の皆さんにあいさつを送ります。

ご存知のように、この姉妹都市関係が始まって今年で50年になります。私たちは姉妹都市関係を大切にすることで両市の関係は成長しました。それはミシャワカ市民と塩尻市民の相互交流と、この関係を繁栄させた偉大な先人のおかげです。私たちはこれを誇りに思い、大切にしています。

ミシャワカの市民を代表して、全ての塩尻市民の幸運をお祈りするとともに、この交流が未来に渡り両市の発展につながることを約束します。

Mayor Dave Wood

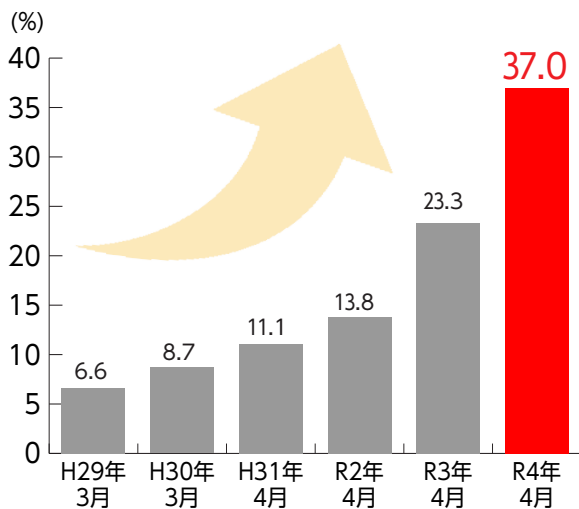
マイナンバーカードの 利用範囲が広がっています

各種証明書のコンビニ交付や健康保険証としての利用など、ますます利用範囲が広がるマイナンバーカード。今回は、マイナンバーカードのメリットやその取得方法を改めてお知らせします。

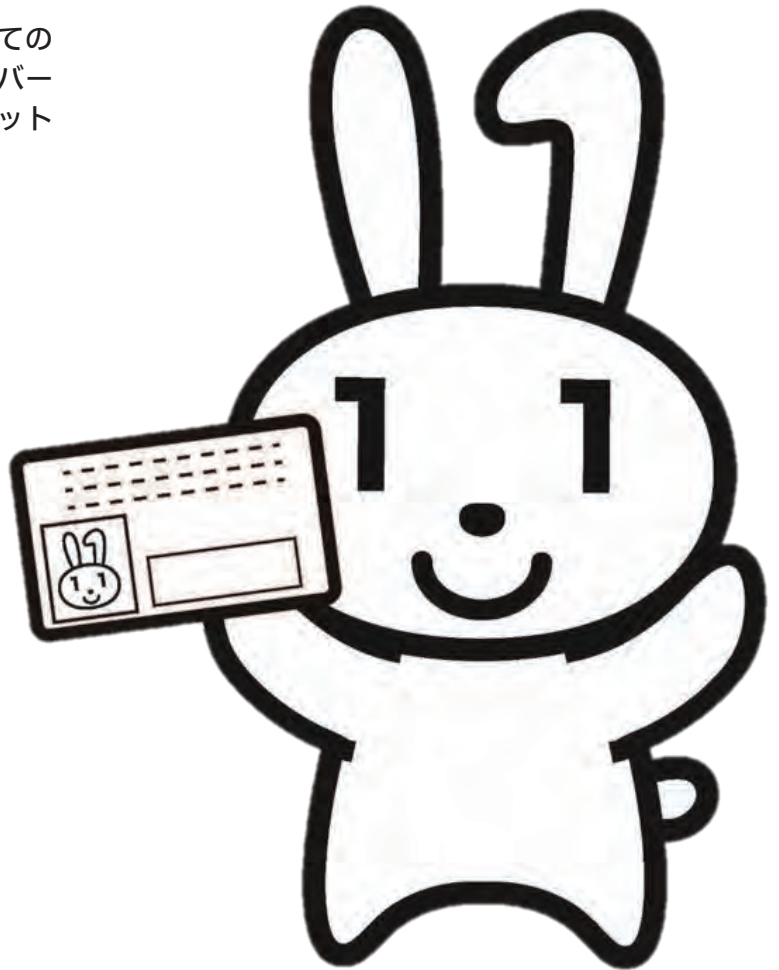
問 市民課市民係 直 0263⑤0771

塩尻市民の**約3人に1人**が
マイナンバーカードを取得しています！

■グラフ 人口に対するマイナンバーカードの
交付率（塩尻市）



参照：総務省ホームページ



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

さまざまな場面で利用できるカード

マイナンバーカードは、12桁のマイナンバーが記載されたICチップ付のカードです。このカードは、身分証明書やマイナンバーの証明書としての利用のほか、申し込みをするや健康保険証の利用や、新型コロナウイルスワクチン接種証明書をスマートフォンアプリで発行することができるなど、さまざまな利用が進められています。

今後は、運転免許証との一体化や電子申請を利用した各種手続の簡略化など、さらに利用の範囲が広がる予定です。

この機会に取得しましょう

本市では、用途が広がるマイナンバーカードの普及をさらに進めるため、令和4年7月からコンビニ交付での各種証明書発行手数料を市役所などの窓口より50円減額します。

総務省の統計によると、本市の人口に対するマイナンバーカードの交付率は令和4年4月時点で、37・0%であり、市民の約3人に1人がマイナンバーカードを所持していることとなります（グラフ参照）。

まだ取得をしていない人や、取得を検討している人は、この機会にマイナンバーカードを取得しませんか。

マイナンバーカードにはこんな特典があります！



コンビニ交付で各種証明書を窓口よりも安く取得できます

マイナンバーカードをお持ちの人は、全国のコンビニなどのマルチコピー機で住民票の写しなど各種証明書が取得できます。

また、本市では7月からコンビニ交付の各種証明書発行手数料を、市役所などの窓口より50円減額します。

■時間 午前6時半～午後11時

※年末年始(12月29日～1月3日)と機器メンテナンス時は除きます。

取得可能な証明書および料金

証明書の種別	窓口の手数料	コンビニ交付手数料
住民票の写し	300円	250円
住民票記載事項証明		
印鑑登録証明書		
戸籍の附票の写し		
戸籍の謄本・抄本	450円	400円

利用可能店舗説明動画

○セブンイレブン

○ローソン

○ファミリーマート



【塩尻市に本籍がない人へ】

戸籍の謄本・抄本取得時の注意事項

本籍地の市町村がコンビニ交付サービスを行っていないとサービスを受けることができません。

また、初回ご利用時のみ、マルチコピー機から利用登録手续が必要です。



20,000円分のマイナポイントがもらえます

マイナンバーカードの
新規取得などで

①5,000円分

+

健康保険証としての
利用申し込みで

②7,500円分

+

公金受取口座の
登録で

③7,500円分

= 20,000円

①マイナンバーカードの新規取得など

マイナンバーカードを持っている人は、キャッシュレス決済サービスを選択しチャージや決済することで、その決済額の25% (上限5,000円分) をマイナポイントとしてもらえます。

※マイナンバーカードをすでに所持した人のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない人も含まれます。

※累計20,000万円を超えた分のチャージまたは買い物は、ポイントは付きませんのでご注意ください。

②③「健康保険証としての利用申し込み」「公金受取口座の登録」

※6月30日(木)から申し込みを開始する予定です。詳細は、マイナポイント事業ホームページ (URL <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>) をご確認ください。

申し込み方法はこちら



健康保険証として利用できます

事前の申し込みをすることで、従来の健康保険証に加えて、マイナンバーカードでも一部の医療機関などを受診できます。マイナンバーカードなら、設置されたカードリーダーにかざすだけで受け付けがスムーズです。



国民年金手続の電子申請ができます

国民年金に加入中の人もこれから加入する人もマイナポータルから国民年金手続ができます。

- 対象 ○国民年金第1号被保険者加入の届出
- 国民年金保険料免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料学生納付特例の申請

健康保険証としての利用申し込みや 国民年金手続は マイナポータルからできます

■申請方法

マイナンバーカードのICチップを読み取れるICリーダーを搭載したパソコンまたはスマートフォンを用意し、行政手続のオンライン窓口であるマイナポータルからお申し込みください。



あなたは何派？ 選べる4つの申請方法



お手元に交付申請書のご用意を

マイナンバーカードを申請するには、交付申請書が必要です。申請書がない場合は、次の方法で再発行が可能です。

○郵送 右のコードから手書き用申請書をダウンロード

○その他 市役所 1 階市民課窓口で再発行

※詳細は、マイナンバーカード総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>) をご覧ください。



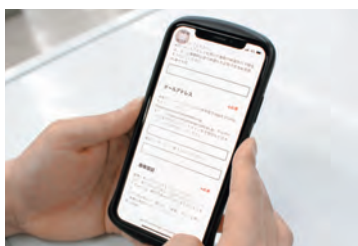
スマートフォンで申請



①スマートフォンで顔写真を撮影。



②スマートフォンで交付申請書のコードを読み取る。



③申請用ウェブサイトでメールアドレスを登録。



④申請者専用のウェブサイトのURLが届いたら、顔写真を登録。必要事項を入力して申請完了。

マイナンバーカードを
実際に作ってみよう！



出張申請サポート

市職員が市内の企業や趣味の団体などご指定の場所に出向き、マイナンバーカードの申請のお手伝いや、カードの交付を行います。

お申し込みいただく場合は、申請希望者や必要書類の取りまとめ、日程調整などをしていただく必要がありますので、事前に市民課までご連絡ください。※詳細は市ホームページをご覧ください。



POINT

- 💡カードの申請・受け取りのために、市役所まで出向く必要がありません。
- 💡顔写真の撮影が無料です。



マイナンバーカードを より詳しく知りたい人へ

▶マイナンバー総合サイト

マイナンバーカードを取得するメリットや申請方法などの詳細を確認できます。



▶マイナポイント事業

マイナポイントの取得方法や最新情報などの詳細を確認できます。





証明用写真機で申請（対応機種のみ）※証明用写真機の利用料金が掛かります。



①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。



②撮影用の料金を投入して、交付申請書のコードをコードリーダーにかざす。



③画面の案内に従って必要事項を入力。



④画面の案内に従って、顔写真を撮影して送信し、申請完了。



パソコンで申請

- ①カメラで顔写真を撮影。
- ②申請用ウェブサイトでメールアドレスを登録。
- ③申請者専用ウェブサイトのURLが届いたら、顔写真を登録し、必要事項を入力して申請完了。



郵送で申請



交付申請書に必要事項を記入した上で、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

マイナンバーカードの受け取りは1カ月後に！

申請から約1カ月後、市から「交付予定通知書」が届きます。通知書の案内に従ってマイナンバーカード受け取り日時を予約し、必要書類を持参して市役所にマイナンバーカードを受け取りに行きましょう。

※予約時に、個人番号カード交付予定通知書に記載の「利用者ID」と「パスワード」が必要です。

■予約方法

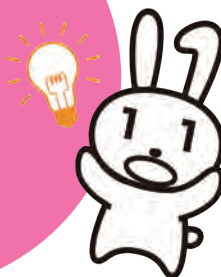
○電話予約 ○ウェブ予約

▶交付予定通知書は右の封筒に入れてお届けします。お手元に届きましたら、必ず開封し中身を確認してください。



申請はお早めに！

令和4年9月までにマイナンバーカードを申請するとマイナポイントがもらえます。この機会に申請しましょう。



私たちが申請のお手伝いをします！

市役所1階市民課では、マイナンバーカード申請のお手伝いをしています。「申請の仕方がよく分からない」「申請の仕方を教えてほしい」という人は窓口でご相談ください。

また、次の日程で職員が支所に出向き、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真を無料で撮影し、申請のお手伝いをします。

■期日および場所

- 6月18日(土) 洗馬支所
- 6月25日(土) 片丘支所

■時間 午後1時～3時

■持ち物 本人確認書類（運転免許証や健康保険証など）、個人番号カード交付申請書（お持ちでなくても申請可）

※代理人申請はできません。

※申請後、マイナンバーカードの交付には1カ月程度かかります。交付の準備ができ次第通知します。お受け取りの際は事前に日時を予約していただき市役所へお越しください。



全身の健康につながる、



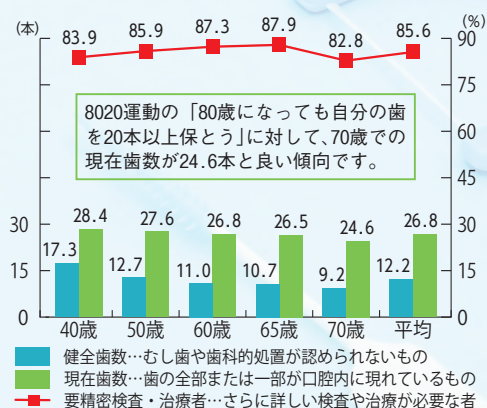
「食べる」だけじゃない
噛むことの大切さ

噛むことの役割は、分泌される唾液が、消化を助けたり、口の中を清潔に保つことに役立ったりと、むし歯や歯周病予防につながっています。また、一見関係ないように見られがちですが、噛むことで脳が刺激され、血行が良くなることで脳の活性化にもつながっています。このように、健康な生活を送るには、噛むことが重要な役割を担っていることが分かります。

全身の健康に影響する
「歯周病」って何？

令和3年度さわやか歯科健診では、どの年代においても歯の詳しい検査や治療が必要な人が80%を超えています（グラフ参照）。その主な原因は、歯周病やむし歯などです。歯周病は歯を失う最大の原因であり、歯周病菌が増えるこ

■グラフ 令和3年度さわやか歯科健診の健診結果



とによって起こる病気です。歯磨きが不十分だと、歯の表面にネバネバしたプラーク（歯垢）がたつてきます。このプラークは細菌の固まりで、炎症を起こして歯を支える歯周組織を破壊していきます。歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、口の中だけでなく全身にさまざまな影響があることが分かっています。（下記参照）

全身の病気に影響する歯周病

糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。



心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりします。

脳梗塞

歯周病の人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。



認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。

骨粗しょう症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすといわれています。

肥満

歯周病の人は、そうでない人の1.6倍メタボリックシンドロームの発症が高まることが報告されています。



誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。



関節リウマチ

手足の関節が腫れて、痛みやこわばりが起こる病気です。多くの研究により、歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことが分かっています。



問 健康づくり課保健予防係 0263(52)0858

自分の歯でおいしく食べられることは、「生きる力」につながっています。自分の歯はもちろん、入れ歯になってもよく噛める人は健康寿命が長いことが分かっています。近年では、お口の健康と全身の健康との関連が明らかになっていきます。

続けよう！ お口を健やかに保つ「生活習慣」

歯周病は生活習慣と大きく関係しているため、生活習慣病の1つとして考えられています。生活習慣を改善することで予防が期待できます。歯周病と全身の病気との関わりを理解して、日々のセルフケアと定期的な歯科健診を心掛けましょう。



セルフケアと定期健診が大切

■ 歯科医院での定期的なメンテナンスをお忘れなく



セルフケアで取り除けない歯石は、歯科医院で取り除いてもらいましょう。



歯科健診を受けましょう

本市では、下記対象者に口腔内診査からブラッシング指導などの歯科健診を行っています。

さわやか 歯科健診

■ **対象** 令和4年度中(4月2日～令和5年4月1日)に40・50・60・65・70歳になる人
※対象者には受診券を送付しました。

■ **料金** 500円

妊婦 歯科健診

■ **対象** 市内在住の妊婦
※母子健康手帳の交付時に受診券をお渡しします。

■ **料金** 無料

共通 事項

■ **期間** 令和5年3月31日(金)まで
■ **場所** 市指定歯科医療機関
■ **申し込み方法** 事前に市指定歯科医療機関に、電話でお申し込みください。

人生を楽しむためには健口第一！

「美味しく食べる・楽しく話す・健康的な日常生活を送る」ためには、歯や口の機能が不可欠です。幼児から高齢者まで、誰でも皆がかかりつけ歯科医を持ち、歯周病やむし歯が重症化する前に予防していくことが大切です。

日頃からお口の中を清潔にすることで、ウイルス感染症のリスクを下げることもつながります。健康で過ごすために、お口のケアに努めましょう。

健康づくり課 歯科衛生士
中島 公子



正しい「お口のケア」で 一生おいしく食べよう

ポイント① プラークのたまりやすい場所を知る

プラークのたまりやすいところを重点的に丁寧にブラッシングしましょう。



奥歯のかみ合わせ
歯並びがでこぼこしているところ
歯と歯ぐきの境目
歯と歯の間

ポイント② デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯ブラシの毛先が届きにくいところは、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使ってプラークをしっかり取り除きましょう。

■ ものが詰まりやすい部分は「歯間ブラシ」



食べかすが詰まりやすい、
すき間の広い部分に。



I字型
(ストレートタイプ)



L字型

■ 歯と歯の接した面は「フロス」



歯と歯の接した面など、
すき間の狭い部分に。



持ち手付きタイプ

指巻きタイプ

F字型



ポイント③ 鏡を見てチェックする

磨き残しはないか、歯ぐきが赤く腫れていないかなど、鏡でチェックしましょう。

塩尻市のヒミツ！ 本市は人口10万人当たりの 歯科医師数が全国トップ！？



厚生労働省などのデータを基にした「長野県の統計でみる市町村のすがた2018」では、県内77市町村の歯科医師数が公表されており、本市は人口10万人当たりの歯科医師数が325.9人で77市町村中1位となっています。この数値は、公表されている全国の政令指定都市、特別区、中核市の中でトップの盛岡市の倍以上の数値を誇っています。



人と地域をつなぐ

民生委員・児童委員の活動

困っている人や悩んでいる人に寄り添い、支える
民生委員・児童委員。今回は、その活動内容とやり
がいについてご紹介します。

問 福祉課地域福祉係
☎ 0263-520280 内線2112

地域の身近な相談役

民生委員・児童委員は、3年
を1期とする、厚生労働大臣か
ら委嘱された非常勤特別職の地
方公務員です。地域の皆さんが
安心して生活できる地域づくり
のため、日々活動しています。

民生委員の主な活動内容は、
地域の身近な相談役として、生
活に関する相談に応じたり、高
齢者や障がい者などへの自宅訪
問や見守り活動を行ったりして
います。また、民生委員は児童
委員も兼ねているため、子ども
たちが安心安全に暮らせるよう
に見守り活動を行います。なお、
各地域には、児童に関する相談
や支援を専門的に担当する主任

児童委員が別に配置されており、
民生委員・児童委員と連携して
活動しています。（図参照）
**地域のさまざまな悩みを
関係機関につなげる**

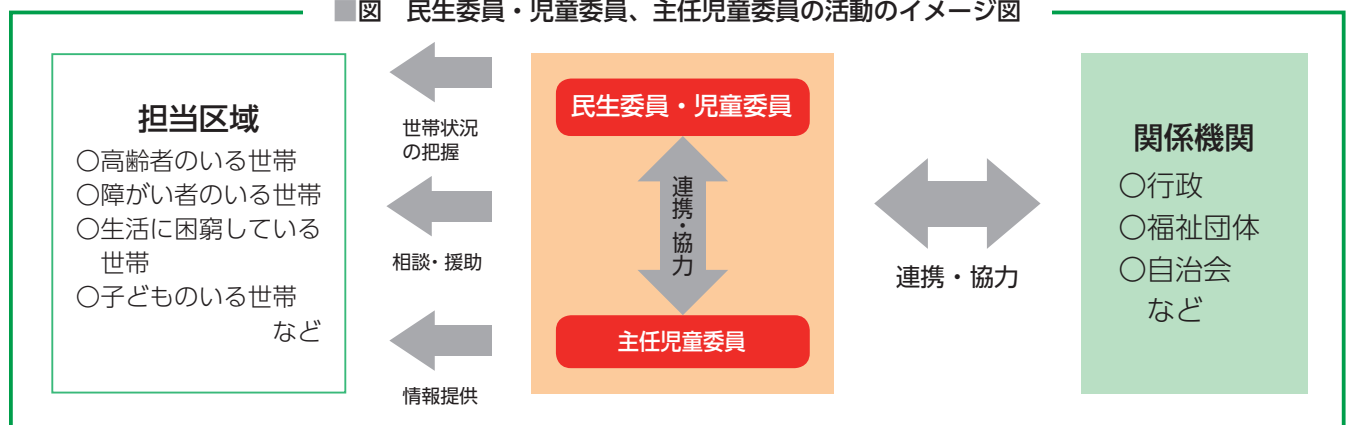
現在、本市では160人の民
生委員・児童委員が活動してお
り、令和3年度に委員が受けた
相談件数は合計約2740件で
す。日常的な支援や在宅福祉、
子どもに関することなど幅広い
相談があります。

民生委員・児童委員は、こ
うした悩みや不安を解消するため
に、相談者を行政や福祉団体な
どへつなぐ役割を担っています。
次のページでは、現役の委員の
やりがいなどを紹介します。



定期的に地区ごとの民生委員・児童委員で集まり、情報交換を行いながら、
地域住民の支援に尽力しています。

■図 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動のイメージ図



民生委員・児童委員のやりがい ～現役の委員に聞きました～

民生委員・児童委員 有田 雅春さん（大出）

—主な活動は—

主な活動は、地域での声掛け・見守りのほか、弁当の配食も行っています。

地域での声掛け・見守り活動は、月1回程度開催している集まりの場「憩いの場」を中心に行っています。この憩いの場の開催周知を兼ねて、地域住民の皆さんの自宅を回っています。実際の憩いの場でも、参加した皆さんの悩み事を聞きながら、適切な関係機関につなげられるよう心掛けています。

—活動してみてもの感想は—

今年で活動6年目となります。民生委員を始めたきっかけは、地区からの依頼や妻の後押しです。お宅に訪問した際にいただく「ありがとう」という声や、登下校の見守り中の子どもたちからの元気なあいさつに励まされています。このように、訪れた先々で地域の

地域住民との交流が活動のエネルギーに

感謝の声が届いています

生活の支えになってくれる 民生委員・児童委員

20年以上前に塩尻市に移り住んで来た当時から、民生委員・児童委員の皆さんにお世話になっています。現在の民生委員さんは特に丁寧に関わってくださいます。訪問時には話し相手になってくれるなど、親身になって支えてくれるので、感謝しています。（匿名）



皆さんとお話できることは民生委員・児童委員のやりがいですね。

—今後、民生委員・児童委員として活動する皆さんに一言—

着任当初は、知識もなく不安でしたが、地域の皆さんに支えられながら活動でき、自分の成長にもつながりました。私が支援している皆さんをはじめ、地域に住んでいる皆さんに感謝しています。また、さまざまな研修があり、他の民生委員の皆さんとも交流しながら、地域住民の皆さんの悩みを解決していくため、経験がない人でも安心して始められます。

令和4年度は**民生委員・児童委員、主任児童委員改選**の年です

民生委員・児童委員、主任児童委員の任期は3年です。現在務めている委員の任期は、令和4年11月30日までとなり、今年度は改選の年となります。

委嘱は、地域と市の民生委員推薦会の推薦を受けて、厚生労働大臣から受けます。

～民生委員・児童委員の主な活動～

その
1

地域住民からの 相談への対応

担当区域に住んでいる高齢者や障がい者、子育て世帯などの皆さんからのさまざまな相談に応じ、関係機関や福祉サービスの情報提供を行います。

その
2

高齢者、障がい者世帯 などの訪問・見守り

一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、障がい者のいる世帯などを定期的に訪問し、体調の変化や犯罪被害防止などの見守りを行います。

その
3

地域との関係機関 との連携

地域と連携して支援が必要な家庭を見守り、災害時などには福祉団体や教育機関、行政機関といった関係機関と連携し、地域住民を支援していきます。

4/22 金

伝統工芸品の原材料を 自分たちで守る

木曽漆器工業協同組合によるウルシ植樹
📍片丘地区

木曽漆器工業協同組合の皆さんを中心に、ウルシの木の植樹を行いました。この植樹は、国産漆の全国的な不足を背景に、本市が誇る国指定伝統的工芸品「木曽漆器」の原材料を確保する一環で実施されており、これまで市内外のさまざまな場所で植樹を行っています。また、天然の自然塗料である漆は環境に優しい資源として注目されています。

樹木から原材料となる樹液を採取するまで10年以上掛かりますが、これまで植樹したウルシも少しずつ成長しており、今後の漆器産業を支えていきます。



4/23 土

ふるさと 短歌の里 塩尻 島木赤彦が残したものを受け継ぐ

島木赤彦寓居(牛屋) 移築工事竣工式および記念講演会
📍塩尻短歌館東隣 歌碑公園

本市ゆかりの歌人・島木赤彦は、広丘小学校長として2年間勤めていました。その間下宿していた、国登録有形文化財である島木赤彦寓居「牛屋」の移築整備工事が完了し、移築先の歌碑公園で竣工式が行われました。牛屋の内覧会や、元短歌館長の青柳直良さんが講演を行うなど、多くの人が再整備と移築完了を祝いました。



4/29 金

高ボッチ高原 2022年シーズンがスタート

高ボッチ高原開山祭 📍高ボッチ高原

高ボッチ高原の2022年シーズンがいよいよスタートしました。この日、来訪者の安全を祈願して、開山祭が行われました。その後松本アルプホルンクラブによる演奏が爽やかな高原に響き渡りました。

近年絶景のキャンプ場としても注目される高ボッチ高原。昨年キャンプサイトエリアが充実し、今春には公衆トイレがリニューアルオープンしました。キャンプサイトは今年度から有料で予約制となります。詳細は予約サイト(🌐<https://www.nap-camp.com/nagano/14809>)をご覧ください。

※高ボッチ高原へは、崖の湯ルートのみ通行可能です。道路が狭く、すれ違いが困難な箇所が多数ありますので、お気を付けください。



今年は会場でもお家でも アート作品に触れて楽しむ

こどもアトリエタウン

📍えんぱーく

鮮やかに飾られた会場に、作家の皆さんによる12のブースが設けられ、色とりどりのアート作品やぬいぐるみ、オーナメントの手作りキットが並びました。2ブースのみ予約制でワークショップが開かれ、木の車作りや、ビーズを使ったネックレス作りなど子どもたちは家族と一緒にアートの世界に入り込んでいました。



子育てだより

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。
ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

あんしんサポートルーム

問 中央あんしんサポートルーム(市保健福祉センター内) ☎ ⑤20855
北部あんしんサポートルーム(えんてらす内) ☎ 内線5547

ページ ID:0002871

保健師や助産師が、妊娠中の心や体の相談、出産後のお子さんの身体測定、発育・発達について相談に応じます。

■期日 月～金曜日(年末年始・祝日は除く)

※北部あんしんサポートルームは、えんてらす全館休館日も除きます。

■時間 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半

■持ち物 母子健康手帳、バスタオル

出張あんしんサポートルーム

場所	期日
片丘支所、櫛川支所	6月7日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	6月14日(火)

■時間 午前10時～11時半

■持ち物 母子健康手帳、バスタオル

健診

問 健康づくり課保健予防係 ☎ ⑤20855

日程

健診名	期日	時間
4か月児健診	6月16日(木)	午後0時45分から
10か月児健診	6月28日(火)	午前9時15分から
1歳6か月児健診	6月8日(水)	午後0時45分から
3歳児健診	6月9日(木)・23日(木)	

※グループに分けてご案内しますので、通知文に書かれた時間にお越しください。

■場所 市保健福祉センター

■持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

※母子健康手帳の「保護者の記録」、問診票を記入してお越しください。

教室・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎ ⑤20855

ぴよぴよ教室(離乳食教室)

ページ ID:0002869

7～8か月の離乳食や食べさせ方、仕上げ磨きについて学びます。

■日時 6月10日(金)

午前10時～11時半

■場所 市保健福祉センター

■持ち物 母子健康手帳、バスタオル、離乳食の基本(4か月児健診で配布した冊子)、託児に必要なもの

■申し込み方法

前日の正午までに右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。



親子にこここ食事相談

ページ ID:0002868

離乳食など、お子さんやご家族の食事に関する相談に栄養士が応じます。

場所	期日	時間
中央	6月3日(金)・17日(金)	午前10時～11時半
北部	6月9日(木)・23日(木)	

■持ち物 母子健康手帳

口のケアと歯育相談

ページ ID:0002870

お子さんの仕上げ磨き、歯や口腔機能の不安や疑問に歯科衛生士が応じます。

場所	期日	時間
中央	6月15日(水)	午前10時～11時半
北部	6月6日(月)・24日(金)	

■持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

図書館イベント

問 市立図書館 ☎ ⑤3365 ※申し込み、参加費は不要です。

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	6月4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)	午前11時～11時半	図書館本館
	6月11日(土)・25日(土)	午前11時～11時半	広丘図書館

子育て支援センター・北部子育て支援センター・こども広場
イチオシイベント



パパ講座「パパとあそぼ！ 第1弾～ふれあい遊び～」

問 北部子育て支援センター ☎07701

お父さん向けの講座です。お子さんとたくさんふれあって、楽しい時間を過ごしてみませんか。

期日 7月2日(土)

対象および時間

	対象	時間
第1部	1～2歳前半くらいのお子さんとその父親	午前10時～10時40分
第2部	2歳後半くらい～3歳(平成31年4月2日以降生まれ)のお子さんとその父親	午前11時～11時40分

場所 えんてらす 1階101・102会議室

定員 各10組(先着順)

参加費 無料

持ち物 バスタオル、飲み物、着替えなど

申し込み方法

右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。

申込期間

6月13日(月)午前8時～27日(月)午後5時

▼1部



▼2部



子育て施設の休館日

●子育て支援センター、図書館本館、こども広場…水曜日

●北部子育て支援センター…日曜日、えんてらす全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	6月9日(休)	午前11時～11時半	こども広場
乳幼児おはなし会	6月14日(火)	午前10時15分から	子育て支援センター
	7月6日(火)	午前10時45分～10時55分	北部子育て支援センター
おはなし玉手箱	6月10日(金)・28日(火)	午前10時15分～10時半	○10日 北部子育て支援センター ○28日 子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	6月14日(火)	午前10時15分～11時	北部子育て支援センター
体操とふれあい遊び	6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)	午前11時～11時20分	こども広場



このほかのイベントは、20～21ページ市政トピックス、22～29ページくらしの情報をご覧ください。



秘書広報課広報シティプロモーション係
問 ☎02333
✉ webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児のお子さんの写真を募集しています。

申し込み方法

「お子さんの氏名(ふりがな)」「生年月日」「性別」「メッセージ(30字まで)」「応募者の氏名」「住所」「電話番号」「メールアドレス」を記入の上、メールまたは右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。



写真随時募集中！

※掲載の可否、掲載の時期については、担当への一任となります。

※掲載させていただく場合のみ、本市からメールにてご連絡させていただきます。



加島 斗希くん(1歳)

1歳のお誕生日おめでとう！元気いっぱい大きくなってね！！



井出 富由花ちゃん(4歳)

もうすぐお姉ちゃんになるね。元気にやさしく育ってね！



長島 由将くん(2歳)

優しいお姉ちゃんたちが大好きな末っ子くんです。



横山 充来ちゃん(1歳)

お外で歩けるようになったから、いっぱい公園に行こうね！

第3弾
申し込み
受付中!

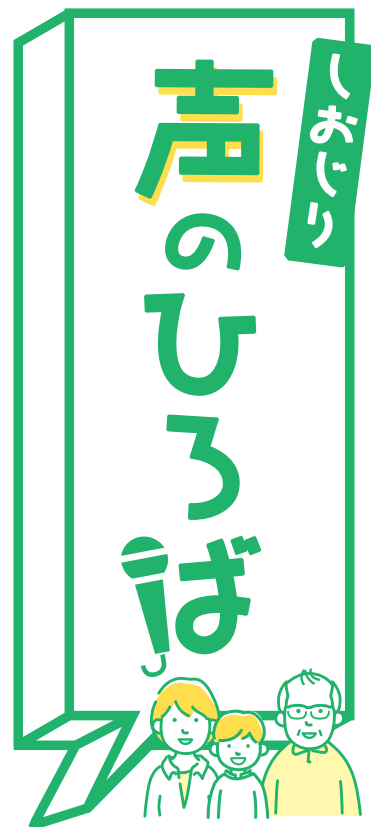
「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。
「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」から
いただいたご意見・ご感想などをご紹介します。

お問い合せの件について
は、購入いただく市民の皆さ
んの利便性を高めることを目

しました。
お問い合せの件について
は、購入いただく市民の皆さ
んの利便性を高めることを目

A お答えします

プレミアム付商品券「しお
じり元気応援券」は、新型コ
ロナウィルス感染症の影響に
より打撃を受けている市内事
業者の事業継続を下支えする
ため、また、市民の皆さんの
市内消費喚起を促す施策とし
て実施しており、今年度も5
月18日(水)から申し込みを開始
しました。



今月のテーマ

プレミアム付商品券
「しおじり元気応援券」

問

産業政策課産業政策係
☎ 02633 0871

的に、第1弾、第2弾ともに
1000円券と500円券の2
種類を発行しております。
一方で、参加事業所からは、
500円券は少額の利用には
効果的である反面、枚数が膨
大となるため会計時や換金時
に苦慮するとの声も頂いてい
ますが、市としては市民の皆
さんの利便性の観点から、今
度も双方を発行予定です。
また有効期限の延長に関し
ては、同様の要望も多いこと
から、今年度実施分について
は、有効期限を5年1月31日(火)
までとします。
今回の商品券の詳細は、今
月号に折り込まれている「第
3弾プレミアム付商品券」の
チラシをご覧ください。

市政へのご意見は
しおじり声のひろば
市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL) <https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/toiawase/>

お寄せいただいたご意見などには、お
おむね 1 週間以内に回答します。また、
各担当課へのお問い合わせも同様に受け
付けています。

市長への手紙



お寄せいただいたご意見は、おおむね
1 週間以内に回答します。

■受付先 市役所 1 階総合案内、各支所

■投函箱の設置場所

市役所 1 階市民ホール

※郵送の場合は、84円切手を貼って郵送
してください。

プレミアム付商品券の
使用についてお聞きます。

市民インタビュー



現在申し込み受け付け中の第3弾プレミアム付商品券。過去に購入経
験がある人に、使用した感想をお聞きました。



吉野 直勝さん
(大門二番町)

日常生活の手助けになりました

飲食店やガソリンスタンドなどさまざま
なお店で使用しました。3割のプレミアム
率は、お得感がありましたね。ただ、日用
品が買えるお店や、500円券と1000円券の
両方が使用できるお店がもう少し増えれ
ば、日常生活の手助けになり使用する人も
増加すると思います。



下平 茂子さん
(上組)

身近な業者を見つけられた

庭木の手入れや薪ストーブの掃除、新割
り機の購入に使用しました。

今までは市外の業者をお願いしていまし
たが、商品券使用を機に身近な業者を見つ
け、安く作業をお願いできて便利でした。
また、使用期間が決まっていたので、普段
買わない物の購入に踏み切れました。



グレートス キッチン



グレートスが
健康レシピをお届け!

塩尻市食育推進
キャラクター
グレートス



ワンポイント

青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、動脈硬化や血栓の予防に効果があります。
缶詰で手軽に作れてカルシウムもたっぷり取れます。

さば缶の ちゃんちゃん焼き風

材料(4人分)

キャベツ	200グラム	サラダ油	小さじ1
玉ネギ	60グラム	★みそ	20グラム
にんじん	60グラム	★砂糖	13グラム
ぶなしめじ	40グラム	★酒	大さじ1
さば缶(水煮)	280グラム	★しょうゆ	小さじ2

*1人分栄養量 エネルギー…184kcal、
たんぱく質…16.7g、脂質…9.0g、塩分…1.7g

作り方

- ①キャベツは4cm角のざく切り、玉ネギは幅5mmの薄切り、にんじんは皮を剥いて幅1cmの短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを取りほぐす。さば缶(水煮)は汁気を切っておく。
- ②★を混ぜて合わせ調味料を作る。
- ③フライパンにサラダ油を引き温め、①を入れさっと炒める。さば缶をほぐし入れて合わせ調味料を加え、蓋をして中火で約3分蒸し焼きにする。
- ④火を止めて皿に盛りつければ出来上がり。

ミシヤワカ市 訪問報告 I
15年ぶりに米国の姉妹都市ミシヤワカ市を訪問しました。提携50周年記念事業として希望される50人の市民の皆さんと一緒に訪米することを夢見ていましたが、コロナ禍でその夢は果たせず誠に残念です。今回の訪問では、特別名誉市民であり昨年に他界されたドナルド・クロフォード氏のお墓に参じ、両市の交流に心血を注いでいただいたご恩に感謝申し上げます。コロナ禍により直接御礼を申し上げる機会を失ってしまったことが残念でなりません。今はその祖父の遺志を孫のジェイコブ・クロフォード氏が継承しようとしています。



ウッド市長と小口市長

レセプションでは、ディブ・ウッド現市長、ジェフ・レイ前市長をはじめ、多くの市議員ご夫妻、姉妹都市交流事業関係者などの大歓迎を受け、更なる両市の関係を深める機会となりました。一方、6月2日からは7人のミシヤワカ市民の皆さんに來塩いただき、記念事業とともに4軒の家庭にてホームステイによる交流を深めていただく予定です。今秋にはコロナが治まり、4年ぶりの青少年訪米事業が再開されることを願っています。

一人のアメリカ人女性と一人の日本人男性の旅先での出会いが塩尻西小学校とバツテル小学校との交流につながり、塩尻最古の姉妹都市提携が成された経過を改めて学ぶとともに50周年の6月6日には記念事業の催行を予定しています。

市長が 投げる 球

Part31



講座

オリジナル縄文土器作り講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎⑤3301 ページ ID:0003802

世界で一つだけのオリジナル縄文土器を、親子で作ってみませんか。

- 対象 小学4年生～中学3年生の親子
- 日時 6月19日(日) 午前10時～午後4時20分
- 場所 平出博物館、平出遺跡公園ガイダンス棟
- 内容 縄文土器の鑑賞(学芸員の説明)、オリジナル縄文土器の製作
- 講師 浜田 宗治さん(ウッドバーニング作家)
- 定員 親子6組(先着順)
- 参加費 500円(材料費)
- 持ち物 汚れてもよい服装、タオル、昼食、飲み物
- 申込期間 6月7日(火)～17日(金)

※電話でお申し込みください。(月曜日、祝日の翌日は休館)



お知らせ

広報しおじりがリニューアルしました

問 秘書広報課広報シティプロモーション係 直 ☎⑤0333

広報しおじりが、この6月号からリニューアルしました。

主なリニューアル

▶▶▶表紙

ロゴを漢字に変更。また、文字にも市のブランドをイメージした装飾を施しています。



▶▶▶子育てだより

健診や子育てに関するイベントをまとめたページを新規開設。また、お子さんの写真を投稿していただく「しおふおと」もスタート！



▶▶▶このほかにも大幅リニューアル！

このほか、市民の皆さんから寄せられた質問・意見に回答する「しおじり声のひろば」も新規開設。また、従来のコーナーのデザインもリニューアルしました。

お知らせ

いきいき連携手帳を利用してみませんか

問 長寿課介護予防係 ☎内線2130

在宅で介護サービスを利用している人が利用する手帳です。本人・家族・利用しているサービス事業所や医療機関が情報共有し、よりよい支援を行うための手帳です。

- 対象 在宅で介護サービスを利用している人
- 手帳利用についての相談先
 - 中央地域包括支援センター (長寿課介護予防係)
 - 北部地域包括支援センター (広丘野村2223番地 ☎⑧3314)
 - 西部地域包括支援センター (宗賀1298番地514 ☎⑧9005)
 - 担当のケアマネジャー
- 手帳の内容
 - ケアマネジャー、介護サービス事業所、かかりつけ医、薬局などの連絡先
 - みんなのカルテ(支援の内容を支援者が記入) など
- 料金 無料



図書館

信州しおじり本の寺子屋 立花珠樹さん講演会

問 市立図書館 ☎⑤3365

戦後の日本映画を支えてきた映画人のロングインタビューや、信濃毎日新聞などにコラムを連載している映画評論家、立花珠樹さんの講演会です。



- 日時 7月17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 「戦後日本映画の名優たち 一高倉健、吉永小百合、渥美清ら一」
- 定員 60人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立図書館本館カウンターまたは電話で申し込むか、「氏名(フリガナ)」「電話番号」「お住まいの地区」を記入の上、メール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。(水曜日は休館)
- 申込開始日 6月5日(日)

講座

子育て応援教室公開講座 子育て応援教室

子どもの良い行動を増やす方法を身に付けるとともに、保護者のストレスケアを通じてより良い親子関係を目指します。

子育て応援教室公開講座

- 対象 2歳以上の子どもの保護者
- 日時 6月23日(木)
午前10時～正午
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 講師 高山 恵子さん
(NPO法人えじそんくらぶ代表)
- 定員 60人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法
電話または右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。
- 申込締め切り日 6月16日(木)
※託児(無料)を希望する場合は、申込時にお伝えするか、ご入力ください。



問

家庭支援課
元気っ子・若者サポート係
☎ ⑤20891

子育て応援教室

「子育て応援教室公開講座」より、さらに内容を深めた具体的な子育て方法について学びます。

- 対象 2歳以上の子どもの保護者
- 日時 7月7日(木)、9月8日(木)・29日(木)(全3回)
- 時間 午前10時～正午
- 場所
○塩尻総合文化センター2階大会議室
○市保健福祉センター3階市民交流室
(9月29日のみ)
- 講師 高山 恵子さん
(NPO法人えじそんくらぶ代表)
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 600円(資料代)
- 申し込み方法
電話または右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。
- 申込締め切り日 6月27日(月)
※託児(無料)を希望する場合は、申込時にお伝えするか、ご入力ください。



講座

栄養教室の受講者を募集

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局
(健康づくり課内) ☎ ⑤20858

「守ろう大切な腎臓」と題し、腎臓の働き、慢性腎臓病の原因や腎臓をいたわるための食生活などの講話と調理実習を行います。

期日および申込締め切り日

期日	申込締め切り日
6月29日(水)	6月20日(月)
7月5日(火)	6月24日(金)
11月29日(火)	11月18日(金)
12月16日(金)	12月7日(水)



※各回とも内容は同じです。

- 時間 午前10時～午後1時ごろ
- 場所 塩尻総合文化センター2階料理実習室
- 定員 各回16人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り用容器

※電話でお申し込みください。

※感染警戒レベルに応じて調理実習で作ったものは持ち帰り、または中止・延期となる場合があります。

図書館

長野県協働電子図書館

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

8月から長野県民が使用できる「市町村と県による協働電子図書館」が始まります。



電子図書館とは?

電子図書館サイトにログインし、読みたい電子書籍を選び、借りて、読むことができるサービスです。

- 協働電子図書館を利用できる人
県内在住・在勤・在学し、電子図書館の利用申し込みをした人
- 貸出期間 1週間
※最大2点まで貸出ができます。
- 申し込み方法
市立図書館本館、広丘図書館および各分館でお申し込みください。
- 申込開始日 6月5日(日)

令和4年度 塩尻市国保特定健診 などのお知らせ

体調不良（風邪症状、発熱、倦怠感）の場合は、新型コロナウイルス感染症を疑い、受診を見合わせましょう。

健康づくり課健康推進係
☎ 0263-854 ページ ID:0002979

Ⅱ 塩尻市国保特定健診

	集団健診	医療機関健診
対象	25～74歳の市国民健康保険加入者 (昭和23年4月1日～平成10年3月31日に生まれた人)	
時期	9月～令和5年1月のうち27日間	6～9月
場所	各保健福祉センター、 各支所など	市指定医療機関（右表参照）
料金	500円	
送付時期 など	○8月上旬 ピンク色の封筒で集団健診用 の問診票を発送	○5月下旬 ピンク色の封筒で医療機関健診 用の問診票と受診券を発送
健診内容	診察、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、検尿、心電図 ※心電図は、25～29歳の人を除きます。 ※結果に応じて、眼底検査を実施する場合があります。	
健診結果 の 返却方法	受診日から1カ月半～2カ月後を目安に、 次の方法でお伝えします。	
	○結果相談会 ○訪問 ○郵送 など	○訪問 ○郵送 など

■市指定医療機関（50音順）

必ず電話でお申し込みください。

赤羽医院
今井医院
桔梗ヶ原病院
広仁堂医院
こしはら内科クリニック
こまくさ野村クリニック
しいな医院
塩尻協立病院
塩尻病院
しおはら小児科・皮膚科ク リニック
清水外科胃腸科医院
たなべ泌尿器科クリニック
種山医院
中村病院
中山外科内科
奈良井医院
ひろおか上條クリニック
ひろおかさくらレディース ウィメンズクリニック
ふるや内科クリニック
穂苅整形外科 リウマチクリニック
松本歯科大学病院
緑ヶ丘青木医院
三村医院
百瀬医院
横山内科医院
両小野診療所(辰野町)

Ⅱ 後期高齢者健診

後期高齢者医療保険加入者を対象に、市指定医療機関で行う「医療機関健診」と各地区で行う「集団健診」を実施します。申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

人間ドックなどの受診者に補助金を交付します

- 問 ○市国民健康保険加入者 市民課国保年金係（☎ 02772）
○後期高齢者医療保険加入者 健康づくり課健康推進係（☎ 02854）

■対象および補助額

- 市国民健康保険加入者（35～74歳）
・日帰り 1万5千円 ・1泊2日 2万円 ・脳ドック 1万円
○後期高齢者医療保険加入者
・日帰り 1万円 ・1泊2日 1万円 ・脳ドック 5千円

※令和4年度に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診した人は申請できません。令和4年4月1日(金)～5年3月31日(金)受診分は、5年3月31日(金)までに申請してください。

※申請期限間際の受診で、受診結果表がお手元に届いていない場合は、先に領収証などを持って申請いただき、後日受診結果表を提出してください。

研究のための歯科健診・唾液検査（無料）にご協力ください

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 02858

歯周病と全身の健康状態の関連を検証するために、信州大学と共同で集団健診会場にて歯科健診と唾液検査を実施します。ぜひご協力ください。

※一部、市外医療機関でも受診可能です。詳細はお問い合わせください。

児童手当制度の変更点について

問 福祉課地域福祉係
☎内線 2165 ページID:0022186

令和4年6月から児童手当制度が変更になります。

■現況届の提出が不要になりました（一部を除く）

所得や仕事の状況については例年同様確認させていただきますが、事務の簡素化や、受給者の皆さんの利便性向上を図るため、毎年6月に提出いただいていた現況届を省略することになりました。

※DV被害などの理由で、住民票が実際の住所と違うなど、現在の状況が把握できない場合や、今までの状況に変化があった場合には、今まで通り提出していただくことがあります。

■所得上限限度額が新たに設定されました

支給要件の見直しにより、新たに設定された所得上限限度額以上の所得がある場合は、児童手当の支給対象から外れることになりました。

■限度額

扶養親族等の数	①所得制限限度額 特例給付（児童1人5,000円）		②所得上限限度額（新） 児童手当などが支給されません	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1200万円
4人	774万円	1002万円	1010万円	1238万円
5人	812万円	1040万円	1048万円	1276万円

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者および扶養親族（里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除きます。以下、「扶養親族等」といいます。）ならびに扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持したものの数をいいます。扶養親族等の数に応じて、限度額（所得額ベース）は、1人につき38万円（扶養親族等が同一生計配偶者（70歳以上の者に限り）または老人扶養親族であるときは44万円）を加算した額となります。

※「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際は給与所得控除や医療費控除、雑損控除等を控除した後の所得額で所得制限を確認します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

6月10日（金）から所得課税証明書を発行します

問 税務課市民税係
☎内線1132 ページID:0003224

令和4年度の市・県民税の課税額や、令和3年1月～12月の所得額などが記載された所得課税証明書は、6月10日（金）から発行開始です。

■発行場所 市役所1階税務課、各支所、えんぱーく

※えんぱーくでは、一部の証明書は、本人または現在市内で同一世帯の親族のみへの発行となります。（最新年度のみ発行可能）

■発行手数料 1通300円

■持ち物 運転免許証などの本人確認書類

※市内で同一世帯の親族以外の方が証明書を請求する場合は、本人からの委任状が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

算数検定・英語検定などの受検料を補助します

問 教育総務課学校支援係
☎②0830 ページID:0002776

市教育委員会では、算数検定・英語検定などの受検料を補助しています。

■対象 小・中学生

※北小野地区に住む小学生は、辰野町にお問い合わせください。

■対象検定 算数・数学検定、英語検定、TOEIC など

■補助金額 受検料から1,000円を引いた額（1年度に1回のみ支給）

■申請方法 市ホームページにある申請書に記入の上、領収書および受検結果証明の写しと一緒に塩尻総合文化センター1階市教育委員会に提出してください。

■申請期限 受検結果証明を受領してから最長2カ月以内

※詳細は市ホームページをご覧ください。

i お知らせ

私立学校などの小・中学生
就学援助費問 教育総務課学校支援係
☎②0830 ページID:0002883

市内小・中学校以外でも、私立、県立、国立小・中学校の児童・生徒がいる市内の世帯が経済的に困窮している場合、就学に関する費用を援助します。

■申請期限 6月17日（金）

※所得要件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

※北小野地区に住む小学生は、辰野町にお問い合わせください。

スマホやパソコンで気軽に認知症
のチェックをしてみませんか問 長寿課介護予防係
☎内線2133 ページID:0002736

「同じ話を無意識のうちに繰り返す」「物のしまい場所を忘れる」「知っている人の名前を思い出せない」こんなことはありませんか。

市ホームページ「シニア・福祉」→「介護予防」→「認知症のチェックをしてみませんか」に掲載しているサイトで認知症のチェックが簡単にできます。右のコードからもアクセス可能です。



家族そろっていただきますの日

問 健康づくり課保健予防係
☎内線2142 ページID:0003423

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この日を「家族そろっていただきますの日」として取り組んでみませんか。

昔は当たり前だった家族そろっての食事ですが、今ではその機会が減っています。家族と食事をすることは、マナーや感謝の心を学び、家庭の味や郷土の食文化を伝える機会になります。また、お互いの体や心の調子を確認できるため、健康の維持・増進につながります。

食育の基本は家庭です。この機会に、家族と食事をする日を増やしてみませんか。

※今月号に掲載している情報は、5月20日現在のもので、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

ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

くらしの情報

市外局番「0263」は省略しています。

道の駅木曽ならかわに農産物を納入できる生産者を募集

問 道の駅木曽ならかわ
☎0264④3888

道の駅木曽ならかわの農産物直売スペースで販売してみませんか。

■対象（個人・法人不問）

- 道の駅木曽ならかわに農産物を納入できる生産者
 - 週末に開催しているマルシェで農産物を直接販売できる生産者
- ※詳細はお問い合わせください。

令和5年度に採用する松本広域連合消防職員（上級）を募集

問 松本広域連合事務局総務課
☎⑦5460

- 募集する職種 消防（上級）
 - 資格 平成6年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人
 - 採用人数 若干名
 - 第1次試験 6月26日(日)
 - 試験内容 教養、適性、体力試験
 - 申し込み方法
松本広域連合および松本広域消防局ホームページにある試験申込書などに記入の上、簡易書留で郵送してください。（持参は不可）
 - 郵送先
〒390-1401 松本市波田4417番地1 松本市役所波田支所4階松本広域連合事務局総務課宛て
 - 申込期間 6月3日(金)～10日(金)(必着)
- ※試験案内、申込書の郵送を希望する人は、140円切手を貼り自分の宛て名を明記した角型2号の返信用封筒を同封し、赤字で「試験案内希望」と明記の上、松本広域連合事務局総務課宛てに請求してください。

募集

塩尻市都市計画マスタープラン等策定委員会の委員を募集

問 都市計画課計画係
☎②0689 ページID:0002196

- 塩尻市都市計画マスタープランなどの策定に係る策定委員会の委員を募集します。
- 資格 市内に在住する18歳以上で、平日の会議（年4回程度）に出席できる人
 - 任期（予定） 4年9月～6年9月
 - 募集人数 1～2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（✉toshi@city.shiojiri.lg.jp）または市役所2階都市計画課へ直接提出してください。
 - 申込締め切り日 6月30日(木)

えんてらすに自動販売機を設置する事業者を募集

問 えんてらす
☎⑤0305 ページID:0004297

- えんてらすに自動販売機を設置する事業者を募集します。
- 設置期間 令和4年8月22日(月)～7年8月31日(日)
 - 事業者決定方法
提出された応募書類を確認し、応募資格要件を満たすと認められた者による入札
 - 募集期間 6月21日(火)～7月8日(金)
- ※応募資格などの詳細は、6月1日(火)から市ホームページおよび広丘支所で募集要領を公開します。

狩猟免許の取得費を補助

問 農林課林業振興係
☎内線1286 ページID:0003575

市では、有害鳥獣対策のため、狩猟免許（わな猟）を取得するための費用と、鉄砲所持許可取得費用を補助します。

■補助対象

市内に住所を有し、当該年度までに狩猟者登録を行い、市の有害鳥獣駆除に従事することができる人
※鉄砲所持許可取得のための補助金は、現在、第1種銃猟免許所持が対象です。

■補助対象経費

○わな猟

初心者狩猟免許試験講習費（テキスト代含む）、狩猟免許試験手数料、狩猟者登録手数料（狩猟税は除く）、猟友会会費（市猟友会を除く）、ハンター保険料

○鉄砲所持許可

医師の診断書料、射撃講習経費（弾代含む）、事故防止用具経費（帽子、ベストなど）、ハンター保険料

※詳細は市ホームページをご覧ください。

放置自転車を撤去します

問 都市計画課計画係
☎②0689 ページID:0002899

市内の駅前駐輪場に放置されている自転車を撤去します。自転車を置いたままの人は撤去日までにお持ち帰りください。なお、撤去日以降は放置自転車の返還には、移送や保管などに掛かった費用として条例により返還時に1,000円を徴収します。

■撤去対象自転車

撤去予定日の2週間前に取り付けた警告書が外されていない自転車

■場所

塩尻駅前駐輪場、広丘駅前駐輪場、みどり湖駅前駐輪場、洗馬駅前駐輪場、日出塩駅前駐輪場、賛川駅前駐輪場、木曽平沢駅前駐輪場、奈良井駅前駐輪場

■撤去予定日 6月30日(木)



2000-2001年ミレニアムイベントのタイムカプセルの収納品をお返ししています

問 企画課企画係
☎⑤0757

2000-2001年に実施したミレニアムイベントの一環で、塩尻情報プラザに埋設したタイムカプセルは、5月に実行委員が掘り起こしを行い、本人や家族への手紙を当時記載された住所へ5月下旬に郵送でお返ししています。当時記載した住所と現住所が違い不達となっている人は、一時保管しておりますので、次のとおり受け取りをお願いします。

■返却期間（保管期間） 9月30日(金)まで

■受付時間 平日午前8時半～午後5時15分 ■場所 市役所3階企画課

※本人が確認できる書類（免許証など）をご持参ください。

がん検診が始まります

問 健康づくり課健康推進係
☎ ⑤0854

ご自身やご家族の健康な毎日のために、がん検診を受けましょう。申し込んだ人には5月末までに検診票を送付しています。これから受診を希望する人は、電話またはながの電子申請からお早めにお申し込みください。

※当日に発熱や風邪症状がある人は受診をお控えください。 ▲申請は
※詳細は市ホームページまたは案内通知書をご覧ください。 こちらから



肺レントゲン (肺がん・結核) 検診 (集団)

- 対象 40歳以上
※定期的に胸部検査をしている人、妊娠している人、市のCT検診を受診予定の人は対象外です。
- 期間 6月24日(金)～7月15日(金)のうち16日間
- 料金 無料

乳がんマンモグラフィ検診 (集団)

- 対象 40～74歳の女性で、受診日に片丘・広丘・吉田・高出に住んでいる人
- 期間 6月13日(月)～12月21日(水)のうち15日間
- 料金 2,000円



乳がんエコー検診 (医療機関)

- 対象 30歳以上の女性
- 期間 6月1日(水)～5年1月31日(火)
※医療機関によって異なります。

- 料金 2,000円
※受診可能な医療機関は、市ホームページをご覧ください。

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
☎ ⑤0993 ページID:0001042

今回はボッチャ、ファミリーバドミントン、ワンバウンドふらば～るバレーを中心に楽しめます。

■日時 6月25日(土)
午後1時半～4時

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き

※申し込み、参加費は不要です。
※開催日前日、感染警戒レベルが5以上の場合は中止となります。
※中止などのお知らせは市ホームページをご覧ください。

「叫ぶ芸術」ポスター展

問 社会教育スポーツ課共生推進係
☎ 内線3151 ページID:0017889

男女平等や女性の権利獲得のために立ち上がった世界の女性たちの強烈なメッセージが掲載されたポスター展を開催します。

■期間および場所

○えんぱーく1階 6月23日(木)～30日(木) (水曜日は休館)

○えんてらす1階

7月1日(金)～7日(木)

スポレクバイアスロン大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎ ⑤0993 ページID:0001042

■参加資格 市民

■日時 6月18日(土) 午前8時受付開始

■場所 塩尻東小学校

■種目 ファミリーバドミントン、ボッチャ

■チーム編成

1チーム3～4人 (男女混合可)

■定員 12チーム (先着順)

■参加費 1チーム1,500円 (当日集金)

■持ち物 上履き、飲み物、タオル

■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スポーツ推進係にある申込用紙に記入の上、お申し込みください。申込用紙は、各支所、市立体育館にもあります。

■申込締め切り日 6月10日(金)



令和5年4月に採用する松塩地区広域施設組合職員(技術系職員)を募集

問 松塩地区広域施設組合総務課
☎ ④2674

■募集する職種

土木、建築、機械、化学

■受験資格

昭和57年4月2日～平成15年4月1日生まれの人で、大学・高専卒業程度の学力を有する人

■採用人数 若干名

■第1次試験 6月26日(日)

■試験内容 教養、適性、専門試験

■申し込み方法

松塩地区広域施設組合ホームページ (<http://www.mcci.or.jp/www/matukuri/>)にある受験申込書に記入の上、簡易書留で郵送してください。(持参は不可)

○郵送先

〒390-0851 松本市大字島内7576番地1 松塩地区広域施設組合総務課宛て

■申込期間

6月3日(金)～13日(月) (必着)

※試験案内、申込書の郵送を希望する人は、140円切手を貼り自分の宛て名を明記した角型2号の返信用封筒を同封し、赤字で「試験案内希望」と明記の上、松塩地区広域施設組合総務課宛てに請求してください。

催し

国営アルプスあづみの公園 自然観察会

問 自然博物館
☎ ⑤6342 ページID:0020801

■日時 7月9日(土) 午前9時～午後3時 (雨天中止)

■集合場所 塩尻消防署南側駐車場
※バスで移動します。

■観察地 国営アルプスあづみの公園 (堀金・穂高地区)

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 メモ用具、昼食、飲み物、マスク、手袋、雨具など

■申込開始日時

6月10日(金) 午前9時

※電話でお申し込みください。(月曜日と祝日の翌日は休館)

漆塗り体験講座

問 木曽漆器館 ☎0264③1140
ページID:0003834

漆工町である木曽平沢で、木曽漆器の漆塗りを体験しませんか。

- 対象 漆塗り初心者
 - 期日 6月28日(火)～9月27日(火)
(全10回)
 - 時間 午前9時半～正午
 - 場所 木曽漆器館
 - 講師 荻村 幸稔さん
(元伝統工芸士会会長)
 - 定員 8人(先着順)
 - 参加費 5,000円(材料費)
 - 申込開始日 6月1日(火)
- ※電話でお申し込みください。(月曜日は休館)

第1回広丘学びのカフェ

問 広丘公民館 ☎内線5312
ページID:0008240

身近な社会問題やSDGsについて学べる講座です。

- 日時 7月16日(土) 午後2時から
 - 場所 えんてらす 1階101・102会議室
 - 演題 「感謝されるJICAシニア海外ボランティアの感動体験」
 - 講師 茅野 勝彦さん(JICAシニア海外ボランティア)
 - 定員 50人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込開始日 6月8日(水)
- ※電話でお申し込みください。

第48回自然科学講座 「おもしろい昆虫の話2」

問 自然博物館 ☎③6342 ページID:0003830

昆虫たちの面白い姿、生き方、不思議なことを楽しく語っていただきます。

- 日時 6月25日(土)
午後2時～3時半
 - 場所 塩尻総合文化センター 2階大会議室
 - 講師 藤山 静雄さん(信州大学理学部特任教授)
 - 定員 30人(先着順)
 - 申込開始日時 6月10日(金)
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)

アレコレ知りたい～ライフプラン講座～

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎③3350

これからの自分の人生設計について考えたいけれど、どうすればいいのか分からないといった不安は、専門家から話を聞いて解消しましょう。

- 日時 6月19日(日)
 - 1回目 午前10時～11時半
 - 2回目 午後1時半～3時
 - 場所 えんぱーく 3階会議室304・305
 - 講師
 - 大沼田 正樹さん(大沼田経営会計事務所)
 - 瀧澤 重人さん(ディアパートナー行政書士・FP事務所)
 - 定員 各回15人(申し込み多数の場合は抽選)
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法
- 右のコード(ながの電子申請)でお申し込みください。
- 申込期間 6月4日(土)～12日(日)
- ※抽選結果は、メール(✉collabo@city.shiojiri.lg.jp)でお知らせします。



講座・教室

まちチャレセミナー「クラウドファンディングの歩～基本編～」

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎③3350

地域課題や社会問題の解決に向けて活動を始めようと考えている人や、既に動き出している団体の皆さんに向けたセミナーです。

地域で活動していて必ず訪れる課題が「お金」のこと。今回はその課題解決に有効なクラウドファンディングを、一から学びます。

- 日時 6月25日(土)
午後1時～3時
 - 場所 Zoomによるオンライン開催
※自宅にインターネット環境がない人は、えんぱーく 2階ICTルームでの受講も可能です。
 - 講師 波多腰 遥さん(クラウドファンディングアドバイザー)
 - 定員(ICTルーム) 20人(先着順)
 - 参加費 無料
- ※電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

山のお宝事業参加講習会(チェーンソー安全講習)

問 塩尻市森林公社 ☎③6733

山の手入れをしたい人、薪ストーブ用の薪を作りたい人などに向けて、実践を通して学べる半日の講習会を開催します。気軽に参加できるプログラムで、座学やチェーンソーの安全な使い方を一緒に学びませんか。



- 対象 市内在住の人
 - 期日 7月6日(水)(雨天時は7日(木))
 - 時間 ○第1回 午前9時～11時半 ○第2回 午後1時半～4時
 - 場所 宗賀(本山)ステーション(宗賀4567番地)
 - 内容
 - 座学 伐木作業に関する基礎知識、チェーンソーの基本操作
 - 演習 チェーンソーによる玉切(造材)の演習、チェーンソーによる伐倒演習(受け口および追い口切り練習)、チェーンソーの整備
 - 講師 森林公社職員
 - 定員 各回8人(先着順)
 - 参加費 500円(保険料および資料代)
 - 申し込み方法 ファクス(☎③6744)、メール(✉forest@shiojiri.com)または電話でお申し込みください。
- ※講習会終了後、山のお宝ステーション事業の参加登録証および受講証をお渡しします。
- ※詳細は、森林公社ホームページ(☎ <http://forest.shiojiri.com/>)をご覧ください。



パソコン基礎講座

問 市民交流センター市民活動支援係
☎⑤3350

7月 Excel2019後半【★★★☆☆】 ★印は難易度です。

- 対象 Excelの経験がある人
- 期日 7月4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)
- 内容 「Excel2019前半」と同じテキストの後半部分(印刷、グラフ、データベース)を学習
- 受講料 2,400円(別途テキスト代2,200円)
- 申込締め切り日 6月17日(金)

7月 暮らしの文書～パワーポイントアルバム編～【★★★☆☆】

- 対象 マウス操作と日本語入力ができる人
- 期日 7月25日(月)
- 内容 Powerpoint2019を使ってアルバムを作成しよう
- 受講料 600円(別途テキスト代150円)
- 申込締め切り日 7月8日(金)

共通事項

- 時間 午前10時～正午
- 場所 えんぱーく2階ICTルーム
- 定員 各回15人(先着順)
- 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「7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。
※託児(有料)を希望する場合は、事前にご相談ください。
- 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

初心者対象陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ受付) ☎⑤5520

地元の陶芸家、原民雄先生をお迎えし、初心者用の陶芸教室を開催します。

粘土の練り方から作陶の基本を習います。今回は作陶のみで、釉薬掛けは先生にお願いします。

- 期日 6月25日(土)・26日(日)
- ※2日間で1コースです。
- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 本洗馬歴史の里資料館
- 定員 8人(先着順)
- 参加費 3,000円(材料費。釉薬掛け本焼まで含む)
- 申込開始日 6月3日(金)
- ※電話でお申し込みください。
- ※完成品のお渡しは、7月末頃を予定しています。

釜井庵寺子屋塾 「熊谷岱蔵博士と洗馬」

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ受付) ☎⑤5520

インシュリンを発見した熊谷岱蔵博士は、結核の神様、文化勲章受章者として知られていますが、代々続いた本洗馬村熊谷医家の五代目でもあります。博士の洗馬との関わりを中心に話しし、「熊谷イズム」の源についても考えてみます。

- 日時 6月19日(日)
午後1時半～3時
- 場所 洗馬支所
- 講師 中原 文彦さん(前本洗馬歴史の里資料館学芸員)
- 定員 40人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込開始日 6月3日(金)
- ※電話でお申し込みください。

県生涯学習推進センター講座

問 県生涯学習推進センター
☎⑤8822

子どもが見るネット端末の世界

- 日時 6月17日(金)
午後1時15分～4時10分
- 講師 塩田 真吾さん(静岡大学教育学部准教授)
- ※講師はオンラインで参加します。
- 定員 200人(先着順)

公民館・社会教育・生涯学習入門

- 日時 6月27日(月)
午前9時45分～午後4時
- 講師 松田 武雄さん(松本大学総合経営学部教授)
- 定員 150人(先着順)

共通事項

- 場所 県生涯学習推進センター、Zoomによるオンライン参加
- ※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

ミズノスポーツ塾

問 ユメックスアリーナ
☎⑤3800

楽しく体を動かしながら鉄棒の前回り、逆上がりの苦手克服を目指す教室です。



- 対象
○幼児クラス 年中～年長児
○児童クラス 小学1～3年生
- 期日
○無料体験会 6月14日(火)・28日(火)
○第1クール 7月12日(火)～9月27日(火)(全6回)
- 時間
○幼児クラス 午後4時半～5時半
○児童クラス 午後5時45分～6時45分
- 場所 ユメックスアリーナサブアリーナ
- 講師 ミズノスタッフ
- 定員 各15人(先着順)
- 参加費 各クラス5,500円(保険代など全6回分)
- 持ち物 室内用の運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物
- 申し込み方法 ユメックスアリーナ受付でお申し込みください。
- 申込開始日 6月5日(日)

子育て

おでかけ支援センター 「外気にふれて遊ぼう!」

問 北部子育て支援センター
☎07701

季節の風を感じながら、親子で外遊びを楽しんでみませんか。

■対象 市内在住の3歳まで（平成31年4月2日以降の生まれ）の外を歩けるお子さんとその保護者（兄弟で参加希望の場合は要相談）

■日時 6月27日(月) 午前10時～11時（雨天中止）

■場所 塩尻北部公園（松林に集合）

■定員 12組（申し込み多数の場合は抽選）

■持ち物 動きやすい服装、帽子、飲み物、着替え

申し込み方法

右のコード（ながの電子申請）からお申し込みください。



■申込期間 6月2日(木)午前8時～23日(木)午後5時

0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター
☎07701

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6月1日現在、3～12カ月の赤ちゃんと保護者

■期日 6月21日(火)・30日(木)、7月8日(金)（全3回）

時間

○第1部 午前10時～10時40分

○第2部 午前11時～11時40分

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■定員 各回10組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 バスタオル

申し込み方法

右のコード（ながの電子申請）からお申し込みください。



▲第1部



▲第2部

■申込期間 6月5日(日)午前8時～19日(日)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6月13日(月)以降にお申し込みください。

大人向けワークショップ 「自分だけの和綴じ本を作ろう」

問 市立図書館 ☎03365

■対象 小学4年生以上

■期日 7月9日(出)

■時間 ○午前の部 午前9時半～午後0時半 ○午後の部 午後1時半～4時半

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■講師 鈴木 信さん

■定員 各回15人（先着順）

■参加費 500円（材料費）

■申し込み方法 市立図書館本館カウンターまたは電話で申し込むか、「氏名(フリガナ)」「電話番号」「お住まいの地区」を記入の上、メール（☎ tosho@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。（水曜日は休館）

■申込開始日 6月5日(日)

シニア向け図書館活用講座

問 市立図書館 ☎03365

新しくなった図書館ホームページの便利な機能を知って、図書館を使いこなしてみませんか。

■日時 6月14日(火)
午後1時半～3時

■場所 えんぱーく 2階 ICT ルーム

■定員 15人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 市立図書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）

■申込開始日 6月2日(木)

台風、風水害の 備えを万全に

台風、風水害は気象情報などにより、ある程度の予測が可能です。情報を基に対応することで、被害を未然に防いだり、軽減することができます。

局地的な集中豪雨などは、予測が難しく短い時間で大きな被害が出るため、素早く判断して行動をしなければなりません。重大な被害が発生する恐れがあるときは、「警報」や「特別警報」が発表さ

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎03365 ☎03369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターにビジネスの悩みを相談してみませんか。

■期日 6月2日(木)・9日(木)・23日(木)

■時間 午前10時～午後6時

■場所 えんぱーく 3階会議室303

■定員 受付時間内で1人1回1時間（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 市立図書館カウンターまたは図書館ホームページ（☎ <https://www.library-shiojiri.jp/>）にある申込用紙を記入の上、メール（☎ ay1631@city.shiojiri.lg.jp）またはファクスでお申し込みください。（水曜日は休館）

企画展示「工芸の五月 子ども椅子展 2022～かわいい椅子には旅をさせよ～」

問 市立図書館 ☎03365

工芸の五月との共催企画です。木工作家が作った子ども椅子約50脚を図書館内に設置します。見てかわいい、座って楽しい椅子の展示をお楽しみください。

■期間 6月2日(木)～26日(日)
（水曜日は休館）

■場所 えんぱーく 1階図書館太陽のコート

■入場料 無料

問 塩尻消防署 ☎0119
広丘消防署 ☎03010
木曽消防署北分署（檜川地区）
☎026403119

れます。最新の情報を入手するとともに、「高齢者等避難」や「避難指示」が発表された場合は、速やかに安全な場所へ避難してください。

また、台風や大雨のときに河川や用水路に近づくことは、大変危険ですので絶対にやめましょう。避難場所や地域の危険箇所の把握に努め、日ごろから、風水害への備えを心掛けましょう。

同時開催

「叫ぶ芸術ポスターに見る世界の女たち」

■期間 7月8日(金)～17日(日)
(月曜日は休館)

■場所 レザンホールプロムナード

家族みんなでわくわく多言語
～自然に育むことばと心～

問 ヒップファミリークラブ塩尻 (金子)
☎080-3240-7787

多言語が自然に育つ環境づくりを、40年に渡り実践してきたヒップファミリークラブの経験と、最新の脳科学の視点から「自然に育むことばと心」についてお伝えします。

■日時 6月19日(日) 午前10時～正午

■場所 Zoomによるオンライン開催

■講師 酒井 邦嘉さん

(東京大学大学院教授)

■申し込み方法

右のコードからお申し込みください。



■申込締め切り日時

6月17日(金) 午後5時半

※オンライン講演会が初めての人は、事前に接続方法をサポートしますので、申込時にお知らせください。

■市・県民税納期限 6月30日(木)

■上下水道料金納期限 6月30日(木)

4年5月20日現在



エコ・エコリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

ベビーカー(コンビ)	中古	無料
セミダブルベッドフレームとマットレス(シモンズ製)		
ゴルフアイアンセット、バッグ、ボール(30個)		

ゆずってください

草刈り機(可能ならバッテリー式)	中古	無料・格安
耕運機		
広丘小学校体育着(140サイズ上下)		

※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「くらし・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。

作ってあ・そ・ぼ「手形・足形アート」

問 こども広場 ☎③6660

色紙にお子さんの手形や足形をとり、動物に見立てたり、周りを飾ったりして手形・足形アートを作ります。

■対象

こども広場に登録している親子
※当日登録もできます。登録料300円と本人確認ができる物(運転免許証など)をお持ちください。
※初めて受講する親子を対象とします。

■日時 6月25日(土)

○第1部 午前10時15分～11時

○第2部 午前11時15分～正午

■場所 こども広場木育コーナー

■講師 井出 敏江さん
(ペタペタアートアドバイザー)

■定員 各回親子10組(先着順)

■参加費 子ども1人につき
500円(材料費)

■持ち物 タオル

■申し込み方法 下のコードからお申し込みください。



▲第1部



▲第2部

■申込期間 6月2日(木)午前8時～10日(金)午後5時

① 相談

「インボイス発行事業者への登録申請」相談会

問 松本税務署個人課税第一部門
☎⑨3261

個人事業者のうち、主に消費税の課税事業者を対象とした相談会です。

■日時 6月22日(水)

午前10時～正午、午後2時～4時

■場所 松本市勤労者福祉センター
3-3会議室

■定員 各回60人(先着順)

※詳細はお問い合わせください。

① 伝言板

沢知恵弾き語りコンサート
「ありのままの私を愛して」

レザンプランナーズ(塚原)
☎⑧8721
問 女と男21ワーキンググループ(中野)
☎090-7200-8511

■日時 7月16日(土) 午後2時から
(午後1時開場)

■場所 レザンホール中ホール

■内容 アメイジンググレイス、ありのままの私を愛して ほか

■チケット(全席自由)

○前売り 2,000円

○当日券 2,500円

※電話でお申し込みください。

乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター
☎④7701

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 6月18日(土)

午前9時半～11時半

■場所 えんてらす1階101・102会議室(託児は201・202会議室)

■講師 大倉 恵子さん(松本赤十字乳児院看護師長)

■定員 12人(先着順)

※1家族1人の参加にご協力ください。

■参加費 無料

■持ち物 大判ハンカチ、古ストッキング(腰まであるもの)、常温の保冷剤2個、飲み物、動きやすい服装

■申し込み方法

右のコード(ながの電子申請)からお申し込みください。



■申込締め切り日時 6月10日(金) 午後5時

※生後3カ月から小学校に上がる前の年度のお子さんの託児(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。

※初めて受講する人を優先します。受講経験がある人は、6月6日(月)以降にお申し込みください。



レザンホール へ行こう！

■ 問い合わせ先 レザンホール ☎0263③5503

※レザンホール自主・共催事業は、政府自治体などによる新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿って実施します。イベントの開催制限などの見解に基づき、収容率100%でのチケット販売を予定しているイベントもありますが、今後の発令状況に応じ、お席のご案内が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



6月11日(土)

野村万作・野村萬斎 第四回塩尻狂言会

定期的開催される塩尻狂言会。完売必至です。良い席はお早めにお求めください。

○萩大名 野村万作ほか
○棒 縛 野村萬斎ほか



大ホール<全指定席>

4,000円

※未就学児入場不可

開場 午後1時15分 開演 午後2時

チケット発売中

6月19日(日)

劇団四季ミュージカル 「ロボット・イン・ザ・ ガーデン」

心に傷を抱えた男と壊れかけのロボットによる、トラブルだらけの旅。

イギリスを飛び出し、アメリカ、日本…やがてふたりは心を通わせていく…。大切なものに気づき、成長していく物語を、オリジナルの楽曲と華やかな演出で彩ります。

レザンホール初演です。



大ホール<全指定席>

○S席 9,900円 ○A席 7,700円

※3歳以上有料

開場 午後0時15分 開演 午後1時

チケット発売中

7月31日(日)

仮面ライダースーパーライブ 2022「リバイス」

歴代仮面ライダー共闘！ 音と光と大迫力アクションの三重奏を体感せよ！ ヒーローと悪魔の最強コンビ、ステージを沸かせ！



大ホール

<全指定席>

○前売 3,500円 ○当日 4,000円

※2歳以下のお子様は保護者1人につき、1人まで膝上鑑賞可。但し席の必要な場合は有料。

開場 ①午前9時45分 ②午後1時15分

開演 ①午前10時半 ②午後2時

チケット発売中

ユメックスアリーナ

YOUNDEX ARENA

イベント情報

信州ブレイブウォリアーズ・バスケットボールスクール

問

ユメックスアリーナ
☎0263⑤23800

バスケットボールスクールの令和4年度第2期生を募集します。

■対象

○初心者クラス 経験1年未満の小学1～6年生

○経験者クラス 経験1年以上の小学4～中学1年生

■期日 7月15日(金)～9月16日(金) (全8回)

■時間

○初心者クラス 午後6時～7時

○経験者クラス 午後7時10分～8時40分

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■講師 信州ブレイブウォリアーズ

アカデミーコーチ

■定員 各30人 (先着順)

■参加費

○初心者クラス 8,800円 (保険代など全8回分)

○経験者クラス 11,000円 (保険代など全8回分)

○入会金(共通) 3,300円 (初回のみ。Tシャツ代など)

■持ち物

バスケットボール、室内用の運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物

■申し込み方法

ユメックスアリーナ受付でお申し込みください。

■申込開始日 6月5日(日)



最新情報は、YOUNDEX ARENA
ホームページ (🌐 <https://shisetsu.mizuno.jp/7629>) をご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。

★相続・贈与・登記相談 市民課 ☎内線1198

6月14日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

6月14日(火) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

6月8日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

6月9日(木)・16日(木)・23日(木) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 産業政策課 ☎内線4461

6月16日(木) 午後1時～4時 えんぱーく

★求職者のための心の健康相談 ハローワーク松本 ☎20111

6月23日(木) 午後1時～3時 えんぱーく

★若年者就労相談 産業政策課 ☎内線4461

6月23日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権よろず相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

6月17日(金) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎50858

6月27日(月) 午後2時～5時 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉課 ☎内線2116

6月21日(火) 午後4時～5時 市保健福祉センター

結婚相談 長寿課 ☎内線2127

6月8日(水) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎52795

6月9日(木) 午後1時半～3時半 市保健福祉センター

★市民活動無料相談 市民交流センター ☎53350

6月28日(火) 午前10時～午後2時 えんぱーく

月～金曜日（祝日を除く）に行っている相談

消費生活相談 市民課 ☎内線1129

市民課 消費生活センター

★健康・食事・歯科なんでも相談 健康づくり課 ☎50858

市保健福祉センター 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎50858

市保健福祉センター 健康づくり課

身体障がい者相談 福祉課 ☎内線2115

市保健福祉センター 福祉課

子育て、ひとり親、教育相談 家庭支援課 ☎50891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

若者サポート相談 家庭支援課 ☎50891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

★女性相談 ※女性以外も可 社会教育スポーツ課 ☎50783

塩尻総合文化センター 社会教育スポーツ課

職業相談 塩尻市ふるさとハローワーク ☎52558

えんぱーく 塩尻市ふるさとハローワーク

ボランティア相談・福祉総合相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎52795

市保健福祉センター 塩尻市社会福祉協議会

※市外局番0263は省略しています。



休日の当番医等

塩筑医師会
塩筑歯科医師会
松本薬剤師会

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※診療科目については、医療機関に直接お問い合わせください。



期 日	医療機関名	所在地	☎
発熱や咳などの症状がある場合は、必ず医療機関か「受診・相談センター(☎1939)」へ電話をして、その指示に従ってください。			

6月4日(土)	赤羽医院	広 丘	☎4864
6月5日(日)	こまくさ野村クリニック	広 丘	☎1121
	耳鼻咽喉科吉江医院	大 門	☎0978
6月11日(土)	耳鼻咽喉科吉江医院	大 門	☎0978
6月12日(日)	塩尻病院	大 門	☎0145
6月18日(土)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	☎5265
6月19日(日)	穂刈整形外科リウマチクリニック	広 丘	☎0333
6月25日(土)	緑ヶ丘青木医院	広 丘	☎3777
6月26日(日)	百瀬医院	大 門	☎0286
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎0622

期 日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。			

6月5日(日)	清水歯科クリニック	広 丘	☎5160
6月12日(日)	さいわい歯科医院	大 門	☎2058
6月19日(日)	関歯科医院	大 門	☎0205
6月26日(日)	滝歯科医院	吉 田	☎0648

期 日	医療機関名	所在地	☎
6月5日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	☎6022
6月12日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	☎6022
6月19日(日)	ダイリン薬局	広 丘	☎4709
6月26日(日)	しらかばのみち薬局	大 門	☎6360

■医科	○土曜日	正午～午後5時
	○日曜日・祝日	午前9時～午後5時
	○夜間緊急医	午後7時～11時
■歯科	午前9時～正午	
■薬局	午前9時～午後6時	

ながの医療情報 Net (県内の医療機関)

🌐 <https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶



時間等

松本市医師会 (松本市内の医療機関)

🌐 <http://www.matsu-med.or.jp/> ▶



みんなのひろば



チームみんなで、思いを込めてボールをつなぐ

塩尻ジュニアバレーボールクラブ



塩尻ジュニアバレーボールクラブは、市内の小学1～6年生23人で活動しています。チームの特徴についてキャプテンの西沢 樹さんは「全員で声を出して戦う、仲が良くて元気の良いチームです」と語ります。

練習前のネット張りや雑巾がけは子どもたちで行っています。「自分たちで良い練習環境を作り、小学生のうちから道具や仲間を大切にするという価値観を持ってほしいですね」と語る監督の谷崎さん。今後の目標を西沢さんは、「一つでも多く勝ちたい」と抱負を述べました。

この日は次の大会に向けての練習。大きな声を出しながら、全員がひたむきにボールを追いかけていました。

新規メンバーを随時募集中です！

- 活動日時 毎週火・木曜日 午後7時～9時
※週末の活動は、学年によって異なります。
- 場所 吉田小学校、塩尻西小学校など
- 問い合わせ先 西沢さん ☎090-5783-5621

えんてらす

塩尻市北部交流センター

Anniversary

6月26日(日)

午前10時～午後4時

えんてらす 1階101・102会議室

えんてらす開館日を記念したイベントを開催します。

問 えんてらす ☎0263②0305

— 第1部 —

■時間および内容

- 午前10時から 高校生パフォーマンス
(ダンス、書道パフォーマンス)
- 午前11時20分から 3周年記念式典

— 第2部 —

■時間および内容

- 午後2時から アッコトト へらすとーく accototo 講演会「絵本作りと日々のこと」

■定員 60人 (先着順)

■申し込み方法 広丘支所窓口または電話で申し込むか、「氏名」「電話番号」「お住いの地区」を記入の上、メール(☐hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込開始日 6月7日(火)

えんてらす利用者50万人記念企画

50万人到達日クイズ

えんてらす利用者が50万人に到達した日を予想しよう！
見事に的中した人の中から抽選で、記念品をプレゼントします。

■記念品 申込時に希望の賞品をお選びください。

- A賞 accototoえんてらす限定ワンショルダーバック 2人
- B賞 accototo えんてらす限定デイリーバック 5人
- C賞 CLECYコーヒードリップパック10点セット 5人

■申し込み方法 えんてらすの各施設の窓口にある応募用紙に記入の上、お申し込みください。申し込みの際に控え券をお渡ししますので、必ずお受け取りください。

■申込期間 6月21日(火)～7月18日(月) (8月18日(土)に抽選)
※抽選日までに50万人に到達しない場合は、期間を延長します。
※利用者数は、6月7日(火)から毎週えんてらすで公表します。