

広報 塩尻

SHIOJIRI 

2022

9月号

No.1172

認知症、
身近に感じていますか



- 特集 - 私らしい 私のままで



認知症を知り、支える

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で
す。厚生労働省によると、2025年には
65歳以上の5人に1人が認知症になると見
込まれています。誰もが認知症と関わるか
もしれない現代社会。

今回は早期発見の大切さ、家族を介護
すること、地域で支えることについて医
師、家族介護者、地域サポーターにインタ
ビューをしました。認知症を理解し、自分
たちができることを考えてみませんか。

問 長寿課介護予防係

☎ 0263⑤0280 内線2122

9月21日は

世界アルツハイマーデー

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で
毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。



桔梗ヶ原病院
院長 園原 和樹先生

早期発見・早期治療で 病気の進行を緩やかに

認知症と物忘れの違いや、認知症の人が自分らしくいるために大切なことなどについて、認知症疾患医療センターである桔梗ヶ原病院の園原先生にお伺いしました。

認知症イコール物忘れではない

認知症とは、脳の機能が全般的に低下するアルツハイマー型や脳にレビー小体という物質が蓄積されて発症するレビー小体型などいくつかの種類があり、その総称です。老化に伴う物忘れではなく、認知機能が低下している状態のことをいいます。これは、暑いのに窓を開けないなど、自分の外側の変化に気が付かず対応できなくなることになります。物忘れがあるかどうかで認知症と判断するのはなく、身の回りで起きていることに反応して順応した行動がとれているかどうかのポイントです。

認知症と物忘れの違いは、自分がやったことを忘れても修正できるかどうか、時間とともに物忘れが進行するかどうかにも表れます。

早期発見・早期治療と 病気のことを知る時間が大切

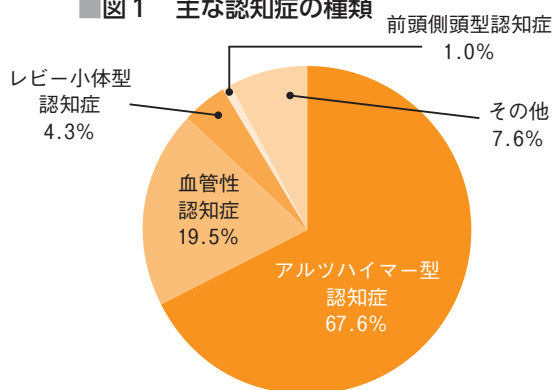
皆さんになじみがあるのは、アルツハイマー型認知症です（図1参照）。この型は、脳の神経細胞がゆっくりと減少していきます。新しく覚えたこ

とから忘れてしまう記憶障害などの中核症状が始め、症状が進むと睡眠障害や妄想、徘徊などの行動・心理症状が現れます。

現在認知症に対する薬は、完治させるものは無く、残された神経細胞の機能を維持することが目的となります。主作用が記憶の低下を緩やかにすることとなるため、早い時期に治療を始めることが大切です（図2参照）。早期発見・早期治療をすることが、穏やかな暮らしを続けることにつながります。

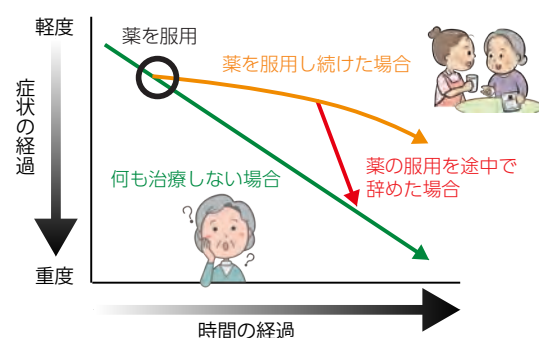
また、病気のことを家族が知る時間を作ることも大切です。この病気は、物忘れが直接の原因ではなく、認知機能

■図1 主な認知症の種類



資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（H25.5報告）

■図2 薬の服用の変化



が衰え食べ方が分からなくなり肺炎を引き起こしたり、筋力が低下し今までできたことができなくなったりして最期を迎えることが多いです。家族が病気の経過を知り、準備と心構えをすることで、本人が生活しやすい環境を整えることができます。

本人が自分らしくいるために

認知症になっても感情は残っているため、本人が自分らしくいられる時間を作ることが大切です。しかし、その時間を家族だけで作るとはとても難しいため、デイサービスや訪問サービスなど介護サービスを活用し、家族以外で本人のコミュニケーションをすることが重要です。



考え方を理解し、 認知症と向き合う

家庭で介護を続け、これまでに感じてきた思いや認知症の人と家族に対するケアなどについて、家族介護者にお伺いしました。



【語り手】
市内在住のAさん（仮名）
認知症の人と家族の会の会員。10年以上、夫と一緒に父親の介護をしている。

うな場所を地域ごとに増やしてほしいですね。

本人を理解し介護する

認知症の介護は、本人の自尊心を傷つけずに本人の理解しやすい言葉や方法を早く見つけることが大切だと思います。例えば父の場合、デイサービスという「そんなところには行かない」とそっぽを向いてしまします。これを習い事という言葉に変えると、自分は勉強をしに行くんだとやる気になります。ほかにもその日の予定は、必ずご飯を食べる前に提示して安心してもらいます。また、現在2カ所のデイサービスを利用しているのですが、施設を使用するときにスムーズに介護してもらえように、父の基本情報や家での様子をまとめた冊子を作って

父は、80歳の時に認知症を発症しました。発症後5年間は母が介護をしていたのですが、母が倒れたことがきっかけとなり、私たち娘夫婦が父の介護を引き継ぎました。現在は、週2〜3日デイサービスと月2回程度ショートステイを利用しています。

分たちの納得がいく介護生活を目指しました。

誰かに気持ちを話すことが大切

ある時私は、自分の感情を父にぶつけてしまいました。すると父は、突然目の焦点が合わなくなり激怒し、父が父でなくなる感覚が私の中でありました。怒る父を側で見守り、落ち着くまでの30分間は救急車を呼べず、誰にも頼ることができず、家族だけで頑張らなければいけない時間でもとても辛かったです。このような辛かった経験や悩

みを、認知症の家族が集まる家族会やオレんじカフェで話した時に、周りの人が共感してくれて、「私だけではないんだ」と心が救われました。この場所は守秘義務があり、どこにも話が漏れないため、安心して話すことができます。認知症の介護を続けるためには、自分が大変だったという経験を一人で悩まずに、誰かに共感してもらったことが大切だと感じています。

気軽に集まって、認知症の悩みを話せる場所や同じ悩みを持つ人同士でつながりが持てるよ



このカードを、食卓に座った時に見えるように、本人の目の前に提示します。



あなたの接し方で変わります 接し方のポイント

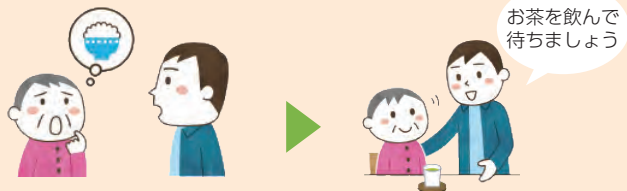
画像提供：
社会保険研究所

シーン① 同じことを何度も話す



「さっき聞いた」と言ってしまうと、自分の殻に閉じこもってしまうことがあります。同じことでも何度も聞いて、聞き上手に徹しましょう。

シーン② 「ごはんはまだ？」と聞く



食後すぐにごはんはまだかと言う時は、食べたという事実を理解してもらうより、納得してもらうことに重点をおきましょう。

シーン③ 「お金を盗られた」と騒ぐ



本人以外の人財布を見つけても本人を責めず、一緒に探して本人が見つけられるように導きましょう。「自分で見つけられた」という自信になります。

認知症の人と家族の会 かいご・しおじり

問 中央地域包括支援センター ☎0263⑤0280 内線2131

認知症についての正しい知識を学ぶ場として、また、情報交換や、家族の憩いの場となるような会です。気軽にお越しください。

■対象 認知症の家族がいる人、または認知症に関心がある人など

■活動内容

○定例会（毎月第3木曜日）

○講演会への参加 など

■会費 年間1,000円

※詳細はお問い合わせください。



トイレは、夜間でも電気が付けられるように、蓄光テープを貼ったり、ごみを流さないように張り紙をしたりしています。

います。これがあることで、施設の職員に父を早く理解してもらうことができ、また父が施設で快適に過ごせることにもつながります。さらに、サービスを利用することで、父は見守りがある中で日常を楽しみ、私は自分の時間を作ることができます。

本人に寄り添う介護をするために

すぎてしまったら続きません。いつか身も心も壊れてしまいます。認知症は、治療方法も薬も確立されておらず、介護方法もそれぞれ違います。認知症という病気を知り、本人が理解できる言葉や思いを知ることが大切だと思います。

“寄り添う介護とは、本人が望む思いにできるだけ耳を傾け、共に生きること”

認知症に関わり安心して暮らせる地域を作る

認知症サポーター養成講座とステップアップ講座を受講し、認知症に関わる不安や悩みを気兼ねなく話せる場であるオレンジカフェ・イーストを設立した御子柴さん。認知症の人を地域で支える大切さについて伺いました。

講座で認知症を知る

私は民生委員をやっていた頃に、認知症の人がいるご家庭に行く機会がありました。そこで、介護者の苦悩や人に悩みを話すことで気持ちが少し楽になるということを聞き、人と人とのつながりや地域で支えることの大切さを感じていました。この経験を生かしたいと考えていた時に、認知症カフェをやらないかと声が掛かり、仲間を誘って始めることを決意しました。

しかし、私には認知症の人に対する知識や介護の経験がなかったため、認知症サポーター講座と実習ができるス

地域で気軽に集まれる場所

現在オレンジカフェ・イーストでは、月に1回皆で認知症に関わる不安や悩みを共有したり、勉強会を行ったりするなど、さまざまな活動を行っています。参加者はお茶を飲みながら、自分が抱えている不安を他の参加者と共有することで、暗い表情で来た人も帰る頃には、明るい表情に

ステップアップ講座を受講しました。各講座では、認知症の症状や接し方のポイントを勉強し、実際に施設へも出向き、サポート体験を行いました。短期間で多くを学ぶことができ、ありがたかったです。



オレンジカフェ・イースト
代表 御子柴 治美さん

地域で暮らす～介護サービスを利用するためには～

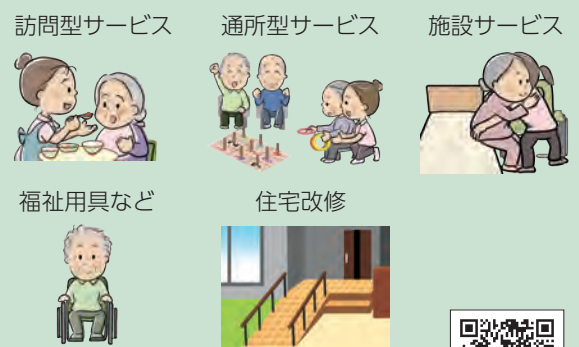
介護サービスは、要介護認定を受けた65歳以上の人または40歳～64歳で老化が原因とされる病気（特定疾病）により介護が必要であると認定された人が利用できるサービスです。介護度は要支援1・2、要介護1～5までの7段階および非該当に分かれ、認定区分や生活状況からサービスを検討します。

利用までの流れ

- ①相談 市や各地区の地域包括支援センターが介護サービスに係る相談を受け付け。
- ②申請 申請書に必要事項を記入し、窓口へ提出。
- ③認定調査 主治医意見書 心身の状態などを調べるため、市の職員が本人や家族などに聞き取り、主治医に依頼。主治医が医学的立場で意見を記入。
- ④審査判定 調査内容をもとに、審査会で介護区分を決定。
- ⑤認定結果通知 審査の結果が印字された介護保険被保険者証を郵送。
- ⑥計画作成 ケアマネジャーとケアプランを作成。

⑦介護サービス利用開始

受けられるサービスの例



※介護に関するサービスの詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。





認知症について正しく理解しませんか ～認知症サポーター養成講座～

問 ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤15070

認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることが支援のスタートです。認知症サポーターは、「何か特別なことをする人」ではありません。認知症やその家族の「応援者」になることです。ぜひご参加ください。

■日時 9月17日(土) 午後1時～2時半

■場所 ふれあいセンター広丘

■参加費 無料

※電話でお申し込みください。



「不安だな」と思ったら相談窓口へ

市内には、認知症をはじめ高齢者に関する相談窓口が4カ所あります。家族や自分、近隣の人などのことで「不安だな」「心配だ」と思うことがあれば、ご相談ください。

中央地域包括支援センター (大門、塩尻東、北小野地区)

■電話番号 ☎0263②0280 内線2131

■住所 大門六番町4番6号
市保健福祉センター内

西部地域包括支援センター (宗賀、洗馬、檜川地区)

■電話番号 ☎0263⑧9005

■住所 宗賀1298番地514
デイサービスセンターすがのの郷内

北部地域包括支援センター (片丘、広丘、高出、吉田地区)

■電話番号 ☎0263⑧3314

■住所 広丘野村2223番地
地域密着型特別養護老人ホームこまくさ野
村沢池内

ふれあいセンター広丘

■電話番号 ☎0263⑤15070

■住所 広丘堅石2150番地1



- 1 輪投げを楽しむ参加者。
- 2 グループごと輪になり、お題に沿って自己紹介をする様子。

なつて帰っていきます。
また、市内3カ所で開催していることもポイントです。不安を感じた時に気軽に來ることができ、住民同士のつながりも生まれます。

誰かに話すことが大切

「自分は大丈夫かな」「家族が認知症かもしれない」などの悩みは一人で抱え込まず、自分の思いを言葉にして、誰かに話すことが大切です。こうした場所が地域にあることを知ってもらい、気軽に來ていただきたいです。

市内に3カ所ある認知症カフェ オレンジカフェにお越しください

オレンジカフェは、認知症に関わる不安や悩みを気兼ねなく話せる場です。詳細はお問い合わせください。

オレンジカフェふれひろ

問 ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤15070

■開催日 毎月第1土曜日と第3木曜日の午後

■場所 ふれあいセンター広丘

オレンジカフェ洗馬

問 中央地域包括センター ☎0263②0280 内線2131

■開催日 毎月第4金曜日の午後

■場所 ふれあいセンター洗馬

オレンジカフェ・イースト

問 中央地域包括センター ☎0263②0280 内線2131

■開催日 毎月第3水曜日の午後

■場所 ふれあいセンター東部

職員の手当の状況

▼期末手当、勤勉手当

令和3年度

区分	支給割合
期末手当	6月期 1.275月分 12月期 1.275月分
勤勉手当	6月期 0.95月分 12月期 0.95月分

▼退職手当

令和4年4月1日現在

区分	支給割合
勤続20年	自己都合 19.6695月分 早期・定年 24.586875月分
勤続25年	自己都合 28.0395月分 早期・定年 33.27075月分
勤続35年	自己都合 39.7575月分 早期・定年 47.709月分

※この他に役職別の貢献度に応じた調整額を加算

▼時間外勤務手当(令和3年度普通会計決算)

区分	金額	※勤務1時間につき、給料月額を基本とした時間単価の125～160%を支給
支給実績	188,432,537円	
職員一人当たり平均(年額)	375,363円	

▼その他の主な手当

令和4年4月1日現在

区分	支給内容
扶養手当	○配偶者 月額6,500円 ○子 月額10,000円 ○父母等 月額6,500円
地域手当	給料、管理職手当および扶養手当の月額の合計額の5%
寒冷地手当 (11月～翌年3月)	○世帯主である職員で扶養親族のある者 月額17,800円 ○世帯主である職員で上記以外の者 月額10,200円 ○その他の職員 月額7,360円
住居手当	借家、間借りなどの場合 月額27,000円限度 (市外に居住する職員は月額13,000円限度)
通勤手当	○交通機関利用者の場合 通勤に要する運賃相当額(月額55,000円限度) ○交通用具利用者の場合 片道2km以上で月額2,000円から(60km以上は31,600円限度)
管理職手当	○部長 月額75,000円 ○参事 月額71,000円 ○副事業部長、次長 月額56,000円 ○課長 月額47,000円または51,000円
特殊勤務手当	○税務事務等従事手当 日額250円 ○防疫等作業従事手当 日額500円 ○福祉業務手当 月額2,500円 ○保健指導従事手当 日額250円 ○犬猫等死体処理手当 1件 500円 ○行旅病人取扱手当 1件 2,000円 ○行旅死亡人等取扱手当 1件 4,000円 ○用地交渉手当 日額250円

職員のサービスの状況

令和3年度

区分	件数
職員の営利企業等従事許可件数	14件

※国の統計調査に伴う調査員としての従事など

職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

▶勤務時間(標準)

午前8時半～午後5時15分(週38時間45分)

▶年次休暇の取得状況(令和3年中) 平均9.1日

▼育児休業の取得状況

令和4年4月1日現在

区分	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満
男性	1人	0人	0人
女性	18人	20人	8人

職員の福祉および利益の保護の状況

令和3年度

区分	人数など
健康診断受診者数	332人
人間ドック受診者数	197人
がん検診受診者数	162人
公務・通勤災害の認定件数	5件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

職員の研修の状況

令和3年度

区分	研修内容	延べ受講者数
一般研修	資質向上のための集合研修	5コース 141人
特別研修	全職員や職種ごとの集合研修	12コース 810人
派遣研修	研修機関などへの派遣研修	71コース 103人
その他	自主研修ほか	13コース 27人

職員の人事評価の状況

人事評価制度は、能力開発、人材育成、指導育成を目的に行われるもので、業績評価(年2回)と能力評価(年1回)で構成されています。勤務成績を客観的に評価することにより、処遇に反映しています。

職員の分限および懲戒処分の状況

令和3年度

区分	人数
分限処分 ^{※1}	4人(休職)
懲戒処分 ^{※2}	0人

※1 職員が職責を十分に果たせない場合に、公務の能率維持などを目的として行う、降任、免職、休職、降給の処分

※2 職員の義務違反などがある場合に、公務における規律と秩序維持を目的として行う、戒告、減給、停職、免職の処分

職員の退職管理の状況

令和4年4月1日現在

区分	再就職者
部長級	1人(外部団体)

市職員 人事行政の

状況をお知らせします

市の人事行政を市民の皆さんに理解していただくために、「塩尻市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や給与、服務などの状況について公表します。

問 総務人事課職員係
☎0263-520604

※詳細は、市ホームページ（URL <https://www.city.shiojiri.lg.jp>）でも公開しています。

職員数および任免の状況

▼部門別職員数の状況と主な増減理由

各年4月1日現在

部門	令和4年度	令和3年度	前年比	増減理由
一般行政 ^{※1}	410人	418人	△8人	組織再編に伴う見直しなど
教育 ^{※2}	84人	84人	—	—
公営企業等 ^{※3}	49人	46人	3人	事務事業の増加など
合計 (定数)	543人 (593人)	548人 (593人)	△5人	—

※1 議会、総務、税務、労働、農林水産、商工、土木、民生、衛生の職員総数

※2 教育委員会に関わる職員数

※3 国民健康保険事業、介護保険事業、水道事業などの職員総数

※合計欄の「定数」は、塩尻市職員定数条例に規定する定数

▼採用および退職の状況

各年4月1日現在

区分	令和4年度	令和3年度	令和2年度
採用者	17人	16人	20人
退職者	—	24人	21人
再任用者	13人	19人	18人

特別職給料、議員報酬の状況

令和4年4月1日現在

区分	月額	期末手当支給割合
市長	914,000円	
副市長	756,000円	
教育長	631,000円	6月期 1.675月分
議長	488,000円	12月期 1.675月分
副議長	425,000円	計 3.35月分
議員	402,000円	

職員の平均給与月額、初任給等の状況

▼職員の平均年齢、平均給料・給与月額

各年4月1日現在

区分	令和4年度	令和3年度
平均年齢		
一般行政職 ^{※3}	40.2歳	39.9歳
技能労務職 ^{※3}	50.4歳	51.6歳
平均給料月額 ^{※1}		
一般行政職	303,498円	301,762円
技能労務職	286,876円	296,435円
平均給与月額 ^{※2}		
一般行政職	388,079円	392,905円
技能労務職	317,172円	330,236円

※1 職員の基本給の平均

※2 給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額の平均

※3 自治体間の比較などのために国が定めた分類基準で、「一般行政職」は、税務職、薬剤師・医療技術職、看護・保健職、福祉職、企業職、教育職、技能労務職を除いた職員。「技能労務職」は、学校の給食調理員

▼職員の初任給

令和4年4月1日現在

区分	月額
一般行政職	
大学卒	182,200円(上級)
高校卒	150,600円(初級)

※()内は試験区分

▼職員給与費(令和4年度普通会計^{※1} 予算)

区分	金額
給料	1,750,302,000円
職員手当	490,551,000円
期末・勤勉手当	709,216,000円
計(A)	2,950,069,000円

○職員数(B) 543人^{※2}

○一人当たり(A/B) 5,432,907円

※1 自治体間の財政比較などのための全国統一的な会計区分。本市の普通会計は、一般会計(市税などが主な財源)と、特別会計(特定の事業運営を賄う保険料や使用料などが主な財源)のうち、奨学資金等貸付事業の合計からなります。

※2 普通会計上の職員数のため、全職員数とは異なります。

8/6 土

森の中で動物たちとふれあい！

自然の中のふれあい広場～かわいい動物大集合～

📍旧チロルの森

旧チロルの森で、動物たちと触れ合えるイベントを開催。親子連れなど約2700人が訪れました。

このイベントは、

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった「高ボッチ高原観光草競馬大会」の代替えとして企画されました。会場では、競走馬や羊、亀、ラマなど多数の動物が来場者たちをお出迎え。来場者たちは動物たちとの触れ合いや餌やりなどを楽しんでいました。

また、先着でカブトムシがもらえるプレゼント企画やキッチンカーの飲食販売などもあり、チロルの森が閉園して以降初となるイベントは大いに盛り上がりしました。



1 入り口では、木のオブジェが来場者をお出迎え。
2 3 4 5 6 7 ラマや亀、アヒルなど、大小さまざまな動物たちと写真を撮ったり、餌をあげたりして触れ合う来場者たち。





奈良井宿がすてきな野外レストランに DINING OUT KISO-NARAI 📍奈良井宿

日本各地で一夜限りの野外レストランとして開かれる「DINING OUT」。地域の文化・特産を生かした料理に、参加者は舌鼓を打ちました。



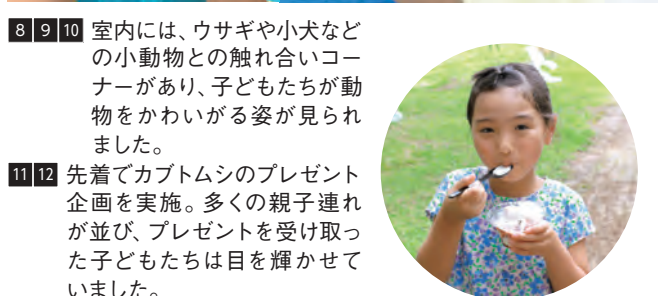
キョンキョンが語る、本への思い 信州しおじり本の寺子屋 小泉今日子講演 📍レザンホール

俳優で歌手の小泉今日子さんが「本と本屋とわたし」と題して講演。約1,000人の来場者が、本と本屋の魅力を語る小泉さんの話を真剣な眼差しで聴講しました。



平和への願いを折り鶴に込める こまくさ野村から平和への祈りを込めた折り鶴の寄贈 📍市役所

本市では原爆の日に合わせて、折り鶴を募集。この日は、こまくさ野村利用者の代表7人から核兵器のない世界と平和を願い折った約1万羽の折り鶴を受け取りました。



8 9 10 室内には、ウサギや小犬などの小動物との触れ合いコーナーがあり、子どもたちが動物をかわいがる姿が見られました。

11 12 先着でカブトムシのプレゼント企画を実施。多くの親子連れが並び、プレゼントを受け取った子どもたちは目を輝かせていました。





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)

■場所および時間

○中央 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半

○北部 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、榎川支所	9月6日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	9月13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・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎ ⑤20855

乳幼児健診・相談

健診名	期日	時間
4か月児健診	9月15日(木)	午後0時45分から
10か月児相談	9月27日(火)	午前9時15分から
1歳6か月児健診	9月14日(火)	午後0時45分から
3歳児健診	9月8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

生後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 9月9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	9月16日(金)・30日(金)	午前10時～11時半
北部	9月8日(木)・22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	9月21日(水)	午前10時～11時半
北部	9月2日(金)・12日(月)	

■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	9月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)	午前11時～11時半	図書館本館
	9月10日(土)・24日(土)		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



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ついて、救急法を学びませんか。

- **対象** 0歳～小学校に上がる前のお子さんの保護者
- **日時** 10月3日(月) 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(松本赤十字乳児院看護師長)
- **定員** 15人(先着順、一家族1人のみ)
- **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(小さめ)、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。



■ **申込期間**
9月13日(火)午前8時～27日(火)午後5時

※生後3カ月から年少に上がる前までのお子さんの無料託児ができます。希望する人は、申込時にご入力ください。
※この講座を初めて受講する人を優先します。受講経験のある方は9月20日(火)以降にお申し込みください。

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	9月8日(木)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	9月7日(火)	午前10時45分～11時	北部子育て支援センター
乳幼児おはなし会	9月13日(火)	午前10時15分～10時35分	子育て支援センター
おはなし玉手箱	9月9日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	9月27日(火)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	9月27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	9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30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、18～25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 ☎⑤0333
✉ 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。



にか 西沢 二佳くん(7カ月)・たいが 大河くん(7カ月)

☆7カ月になりました☆これからもっと大きくなってね(^^)



城取 あおば 葵羽ちゃん(1歳)

はじめての水あそび、冷たくて気持ちよかったね!



南雲 あさはる 朝晴くん(7カ月)

とびきりの表情を見せる毎日、これからも色んなこと楽しもうね!



百瀬 すなお 純ちゃん(1歳)・ある 有くん(4歳)

あるくん、すーちゃん、楽しい毎日进行中☆

「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。※紙面の都合により、内容を一部変更しています。

Q 外来生物の「オオキンケイギク」の広報を見ましたが、他にも駆除の広報が必要な外来生物があります。例えば、「ビロードモウズイカ」など、線路脇や道端などさまざまなところで目にします。年々増えているため、早急に駆除が必要だと思っています。

A お答えします

ご意見のとおり、市内にはオオキンケイギク以外にも駆除が必要な植物が存在します。本市の在来種を守るため、管理下でない外来生物のすべての駆除が望まれます。しかし、その種類が多いことから、市民の皆さんへは注意すべき外来生物を順序立ててお伝えしております。中でも今回は、繁殖力の強さから特に駆除が必要とされている「特定外来生物」のうち、市内で繁殖が増大しているオオキンケイギクについてSNSなどで広報させていただきました。お寄せいただいたビロードモウズイカも市内での繁殖を確認しています。今後さらに分布などを研究し、特に注意すべき外来生物の広報をしていきます。



オオキンケイギク

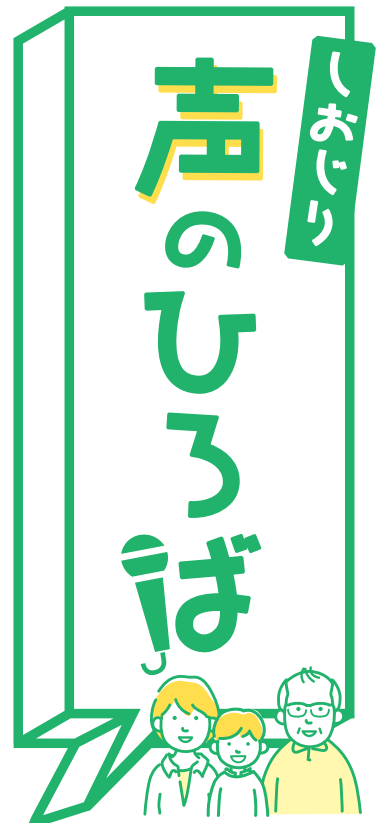


ビロードモウズイカ

▶外来生物に関する詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 生活環境課環境係
直 0263-0744



今月のテーマ

駆除が必要！
「外来生物」

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。

外来生物の駆除について
皆さんに聞きました。

市民インタビュー



塩尻市の豊かな自然が外来生物に脅かされています。自然を守る活動をしている皆さんに、外来生物についてお聞きしました。



土川 正美さん
(吉田五区)

影響を知って対象の外来生物を駆除する

自然保護ボランティアの代表として市と連携し、高ボッチ高原の外来生物の駆除を含む環境整備を行っています。外来生物は、在来種を被圧して増殖する傾向があり、それにより生態系のバランスを壊し、人を含む生物界などへの影響が心配されています。市民が一体となって駆除をすることが大切だと思います。



伊藤 いくみさん
(原新田)

子どもたちに良い環境を残したい

自然保護ボランティアの活動をしています。自然に触れ合う場所を子どもたちにつなげていきたい思いで、まず高ボッチ高原の外来生物の駆除やその他環境整備のお手伝いをしています。市の呼び掛けなどにより、市内にある駆除すべき外来生物の存在を知っていただき、駆除の活動の輪を広げてほしいです。



塩尻の給食で食卓に笑顔を！

おやつ



こんこんレシピ

konkon.jp

<https://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

冷蔵庫でしっかりと冷やしてから切りましょう。お好みのドライフルーツにアレンジしても良いです。

マシュマロフレーク

材料(4人分)

マシュマロ …… 中13～15個
コーンフレーク …… 40グラム
縦割リアーモンド ……
…………… 20グラム
バター …… 15グラム
レーズン …… 20グラム

作り方

- ①レーズンとアーモンドは粗く刻む。
- ②フライパンにバターを溶かし、マシュマロを入れて弱火でしっかり溶かす。
- ③マシュマロが溶けてクリーム状になったら、コーンフレーク、レーズン、アーモンドを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートを敷いたバットに③を入れ、さらにクッキングシートを上に乗せ、平らになるように手で上からしっかり押さえる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかりと冷やし、固まったら食べやすい大きさに切って、出来上がり。

*1人分栄養量 エネルギー…126kcal、たんぱく質…2.0g、脂質…6.0g、塩分…0.2g

▶【HowTo動画】マイナンバーカードがスマートフォンで申請できます

「マイナンバーカードを作りたいけど申請方法が分からない…」「マイナンバーカードを作るのって難しそう…」と思っている人にぜひ見て欲しい映像が完成しました。4つあるマイナンバーカードの申請方法の中から、スマートフォンを使って、オンライン申請する方法を紹介しています。実際の申請画面を説明付きでご覧いただくことができます。スマホで簡単にマイナンバーカードを申請してみてください。

イチオシ!

マイナンバーカードを
スマホで申請しよう!



▶夏のDigi田甲子園紹介映像「のーと塩尻」

AI活用型オンデマンドバス「のーと塩尻」が長野県代表として夏のDigi田甲子園に出場しました。交通の不便をデジタルで解消する、のーと塩尻の紹介映像が完成! 魅力をまとめた短編映像です。

AI活用型オンデマンドバス
呼ぶと、あなたが見たい時に
くると。アプリで映える新しいバス
のーと。個別でAIが調整



▼塩尻市公式 YouTube ぜひチャンネル登録をお願いします。

<https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

問 秘書広報課広報シティブロモーション係 ☎0263-20333



しおじり
映像チャンネル



塩尻市公式 YouTube
で配信している映像を
ピックアップしてご紹介
します。

講座教室

えんてらす防災講座 「子どもを地震から守る」

問 北部交流センターえんてらす
☎⑤0305

「もし、地震が起きたら子どもをどう守ったらいのだろう」そんな不安をお持ちではありませんか。この講座では、地震が起きた時の心構えを学びます。

- 対象 3歳までの子を持つ親など聴講を希望する人
- 日時 10月15日(土) 午前10時～10時半
- 場所 えんてらす 1階 101・102会議室
- 講師 矢花 光博(市危機管理課防災専門官)
- 定員 30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(✉hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、「氏名」「お住いの地区」「電話番号」を記載してください。

- 申込開始日 9月13日(火)

【同日開催】地震体験車を体験

- 対象 どなたでも
 - 時間 午前9時半～11時
- ※申し込み、参加費は不要です。



お知らせ

完全予約制

よい歯を守る相談会

問 健康づくり課保健予防係
☎⑤0858 ページID:0024221

3年ぶりに開催した今春の相談会が好評だったことから、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底し、秋にも開催します。口腔内診査やフッ化物の塗布を行います。

- 対象 市内在住の令和4年度に3歳になる幼児(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)
- 日時 10月15日(土) 午後1時～2時半
- 場所 市保健福祉センター1階
- 定員 100人(申し込み多数の場合、春に参加していない人を優先)

- 参加費 1,000円(口腔内診査代など)

●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 9月1日(木)～30日(金)

※参加の可否や予約時間などの詳細は、メール(✉city-shiojiri-nagano@s-kantan.com)でお知らせします。



講座教室

塩尻短歌館開館30周年 記念シンポジウム

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171

歌人であり、親子でもある小島ゆかりさんと小島なおさんによる講演会です。短歌の話はもちろん、親子歌人としてのエピソードなどをお話いただきます。



- 日時 10月1日(土) 午後1時～3時
- 場所 えんてらす 1階101・102会議室
- 定員 60人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市公共施設または市ホームページにある要項を確認し、申込用紙に記入の上、塩尻短歌館に郵送、ファクス(☎⑤3506)、持参、またはメール(✉tanka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。
- 郵送先 〒399-0706 広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛て

- 申込締め切り日時 9月10日(土) 午後1時(必着)
- ※申込締め切り後に、参加の可否について申込者全員にお知らせします。

講座教室

講演会「人生会議を通して “生きる”を考える」

問 長寿課介護予防係 ☎内線2133

皆さんは、人生の最終段階でどのように生活し、どのように過ごしていきますか。多くの高齢者の最後に寄り添ってきた看護師と、豊かに生き抜くために、自分らしい生き方について考えてみましょう。

- 日時 10月19日(水) 午後2時～3時半(午後1時半開場)
- 場所 レザンホール大ホール
- 演題 「大切な人と話してみませんか? 誰にでも訪れる人生の最終段階のこと 人生会議を通して“生きる”を考える」
- 講師 高橋 香代子さん(相澤病院老人看護専門看護師)

- 参加費 無料
- 定員 200人(申し込み多数の場合は抽選)

●申し込み方法

電話または市保健福祉センター1階長寿課窓口にご連絡いただくか、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 9月30日(金)

マイナンバーカードの 取得を推進しています



問 市民課市民係 📞 ⑤0771

マイナンバーカード申請のお手伝いに伺います

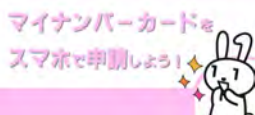
地域の団体、サークルなどへ職員が伺い、顔写真を撮ってオンラインで申請します。交付の際も職員が伺いますので簡単便利です。なお、カードの交付までには1カ月半程度かかります。

●費用 無料

●申し込み方法 電話でお申し込みください。その際に、持ち物などの詳細をお伝えします。

YouTubeを見ながら簡単に申請

市公式YouTubeチャンネルでは、「スマートフォンでマイナンバーカードを申請する方法」を紹介しています。自分で申請するのは難しい、面倒とされている人にぜひ見ていただきたい動画です。



7月末の人口に対する交付枚数率

長野県 39.7% 塩尻市 39.3%

お知らせ

道路に張り出した樹木は 伐採・剪定をしてください

問 建設課維持係 ☎ 内線1256

市道の隣接地（住宅、果樹園、山林など）から樹木の枝や幹が道路に張り出しているという相談が増えていきます。

樹木の張り出しが原因で、事故や賠償責任につながる場合があります

車道や歩道への樹木の張り出しは、道路の見通しを悪くしたり、車や歩行者の通行に支障となったりするだけでなく、事故につながる恐れもあります。また、樹木の張り出しが原因で交通事故などが発生した場合、所有者が賠償責任を負わなければならないことがあります。

自宅・所有地周辺を確認し、早めの剪定を

個人所有の土地にある樹木の所有権は土地所有者にあるため、倒木などの緊急時を除き、市で切除することができません。改めて自宅や所有地の周りを確認し、樹木の剪定にご協力をお願いします。



催し

YUMEX ARENA スポーツ文化フェスタ2022

問 ユメックスアリーナ ☎ ⑤3800

- 期日 10月2日(日)
- 参加費 無料(マルシェを除く)
- 持ち物 室内用シューズ

- 申し込み方法 (要予約のイベント)
電話または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 9月8日(木)

サブアリーナ

- 書道パフォーマンス(観覧自由)
○塩尻志学館高校 午前10時20分から
○東京都市大学塩尻高校 午前10時40分から
- キッズダンス(観覧自由) 正午～午後0時半
- 桔梗太鼓演奏(観覧自由) 午後0時半～1時半
- プログラム体験会(18歳以上)
○格闘技系エクササイズ 午後2時10分～3時
○ZUMBA 午後3時10分～4時

ボルダリング体験会(小学4～6年生/要予約)

- 時間 ○第1回 午前10時～10時45分
○第2回 午前11時～11時45分
○第3回 正午～午後0時45分
- 定員 各回3人(先着順)

ボルダリング無料開放(小学生以上)

- 時間 午後1時～4時半



メインアリーナ(参加自由)

- 障がい者スポーツ体験 午前10時～正午
車いすバスケットボールや卓球、バドミントン、ボッチャを体験しよう。
- ヘキサスロン&ニュースポーツ体験
午後1時～4時半
エアロケットやスラックラインで遊ぼう。

子どものアロマキャンドル作り(要予約)

- 対象 年少～小学6年生
- 時間 ○第1部 午前10時15分～10時45分(10時集合)
○第2部 午前11時15分～11時45分(11時集合)
- 定員 各回15人(先着順)

ユメックスアリーナマルシェ

- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 多目的広場

令和
5年度

保育園などの入園手続きのご案内

令和5年4月以降の入園に向けた受け付けを開始します。入園を希望する人は、日程などをご確認の上、申し込み手続きをしてください。

問 こども課保育企画係
☎ ⑤0844

入園の申請について

入園の申請（24時間受付）

■期間 **10月1日**（土）
～**31日**（月） 午後7時半

9月下旬から、市ホームページ、各園、塩尻総合文化センター1階こども課で入園案内の資料を公開しますので、必ずご確認ください。

■申請方法

スマートフォン、パソコンからながの電子申請でお申し込みください。リンク先は入園案内に掲載します。

各園の住所、電話番号

■保育園

	園名	住所	電話番号
公立	塩尻東保育園	峰原173番地1	☎⑤7820
	みずほ保育園	長畝260番地	☎⑤0103
	大門保育園	大門四番町7番13号	☎⑤0485
	日の出保育園	広丘高出2073番地5	☎⑤7489
	宗賀中央保育園	宗賀2411番地1	☎⑤3380
	片丘保育園	片丘4933番地	☎⑤0486
	高出保育園	広丘高出1949番地1	☎⑤7819
	広丘野村保育園	広丘野村1788番地80	☎⑤7818
	吉田ひまわり保育園	広丘吉田1150番地6	☎⑤0607
	吉田原保育園	広丘吉田3037番地	☎⑤0608
	広丘西保育園	広丘原新田279番地5	☎⑤5430
	広丘南保育園	広丘郷原1245番地1	☎⑤0482
	妙義保育園	洗馬2535番地1	☎⑤7821
	北小野保育園	北小野2894番地1	☎0266④3602
	榎川保育園	木曾平沢1490番地	☎0264④2320
私立	よしだ保育園	広丘吉田498番地2	☎⑤4326

■認定こども園（保育園部分）

	園名	住所	電話番号
私立	サン・サンこども園 グレイスフル塩尻	大門八番町9番10号	☎⑤6214
	よしだ幼稚園	広丘吉田498番地1	☎⑤4312

■小規模保育所（3歳未満児対象）

	園名	住所	電話番号
私立	ひかりテラス保育園	広丘高出1819番地8	☎⑤8905
	みのむしのおうち	広丘吉田3198番地	☎⑥5310
	塩尻みらい保育園 ひろおかキッズ	広丘原新田147番地1	☎⑥5381
	郷原つつじ保育園	広丘郷原1765番地37	☎⑤8825

※保育園、認定こども園（保育園部分）、小規模保育所は、保護者が仕事や病気などの理由により、家庭で十分な保育ができないときに、保護者に代わってお子さんを保育する施設です。家庭で保育できるお子さんは入園ができませんので、ご注意ください。

※私立保育園、認定こども園（保育園部分）、小規模保育所における入園の要件や手続き、保育料の算定方法は公立保育園と同じです。

幼稚園などの入園受け付け

幼稚園などの入園手続きは、園によって異なりますので、各園にお問い合わせください。

■幼稚園に通うことができるお子さん

3歳児～5歳児

※満3歳児の受け入れを行っている園では、3歳の誕生日以降の入園が可能です。

※受け入れ時期は、各園にお問い合わせください。

※すべて私立園です。

※市外の幼稚園なども選択可能です。



	園名	住所	電話番号
幼稚園	塩尻幼稚園	大門七番町5番20号	☎⑤1893
	塩尻めぐみ幼稚園	大門七番町13番24号	☎⑤0748
認可外 保育所	自然ランド・バンバン	洗馬3703番地4	☎080-5143-0086
	ハートフルキッズ 広丘保育園	広丘原新田571番地5	☎⑥7102
認定 こども園	サン・サンこども園 グレイスフル塩尻 (幼稚園部分)	大門八番町9番10号	☎⑤6214
	よしだ幼稚園 (幼稚園部分)	広丘吉田498番地1	☎⑤4312

年金生活者支援給付金について

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以下である年金受給者の生活を支援するための制度です。

■対象者の要件

○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、前年の年金収入額（非課税年金は含まない）とその他所得額の合計が88万1,200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

前年の所得額が472万1,000円以下であること

※扶養親族などの数に応じて変動があります。

■新たに受給対象となる人

9月1日(木)から、請求書(はがき)が日本年金機構から順次送られますので、記載されている期限までに忘れずに提出してください。

※提出期限を過ぎた場合でも手続きは可能ですが、令和5年1月4日(水)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。

※既に受給している人は手続きの必要はありません。

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対するご意見と回答

問 国土交通省千曲川事務所調査課 ☎026-227-9434

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対する関係住民の皆さんからいただいたご意見と回答について、信濃川水系河川整備計画ホームページ(右のコード)に掲載しています。



※市役所2階建設課窓口でも同じ資料を閲覧できます。

i 募集

道の駅木曾ならかわに農産物を納入できる生産者を募集

問 道の駅木曾ならかわ ☎0264④3888

道の駅木曾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

○道の駅木曾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

※個人・法人は問いません。

■場所 道の駅木曾ならかわ(木曾くらしの工芸館)

※詳細はお問い合わせください。

夜光反射材を配布

問 都市計画課計画係 ☎⑤0689

夕暮れ時、夜間における高齢者の交通事故防止施策の一環として、65歳以上の希望者に、夜光反射材を配布します。希望者は次の配布場所の窓口へお越しください。

■対象 65歳以上の市民(4年度に65歳になる人を含む)

■配布日 9月1日(木)から

■配布場所

○市役所2階都市計画課

○各支所・地区センター

■夜光反射材 タスキ型またはリストバンド型のどちらか1個

※在庫が終了次第、配布を終了します。

ユメックスアリーナの利用調整会議

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎④0993 ページID:0009613

令和5年度ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)の早期仮予約の利用調整会議を行います。

■日時 11月17日(木) 午後7時から

■場所 塩尻総合文化センター2階大会議室

■申込期間 9月21日(木)~10月14日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

i お知らせ

令和4年就業構造基本調査にご協力を

問 企画課企画係 ☎⑤0757 ページID:0024889

就業構造基本調査は、国が実施する基幹統計調査で、5年に一度実施されます。

就業の状況や、育児・介護と仕事の両立などの実態を捉え、国や地方公共団体の雇用政策、経済政策などの行政施策に関する基礎資料として活用されます。

■調査期間 8月下旬~10月下旬

■調査基準日 令和4年10月1日

■調査項目

男女の別、出生の年月、育児・介護の有無、仕事の内容など

■調査対象

総務大臣が定める方法によって抽出された全国で約54万世帯(本市では22調査区、約330世帯の見込み)

■調査方法

調査員が調査対象となった世帯に調査票を配布し、「インターネットで回答する方法」、「郵送により調査票を提出する方法」または「調査員に調査票を提出する方法」のいずれかにより実施します。

秋の全国交通安全運動

問 都市計画課計画係 ☎⑤0689 ページID:0002894

外出機会の増加に伴い、交通事故の危険が増える時期です。

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 9月21日(木)~30日(金)

■スローガン

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」

■運動の重点

○子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保

○夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶

○自転車の交通ルール遵守の徹底

○高齢運転者の交通事故防止

i 講座・教室

ユメックスアリーナイベント

問 ユメックスアリーナ
☎②3800

ミズノ・ウォーキング教室

基本の姿勢、腕の振り方などを学び、より気持ち良く歩く為のコツを練習します。

■対象 18歳以上

■日時 9月24日(土)
午前10時～11時半

■場所 ユメックスアリーナ多目的
広場(雨天時はサブアリーナ)

■講師 ミズノスタッフ

■定員 10人(先着順)

■参加費 550円(保険代など)

■持ち物 運動できる服装、運動靴、
タオル、飲み物

■申し込み方法 電話またはユメッ
クスアリーナでお申し込みください。

■申込開始日 9月8日(木)

信州ブレイブウォリアーズ バスケットボールスクール

バスケットボールスクールの令和
4年度第3期生を募集します。

■期日 9月30日(金)～12月23日(金)
(全8回)

■対象および時間

○初心者クラス(経験1年未満の
小学1～6年生)

午後6時～7時

○経験者クラス(経験1年以上の
小学4年生～中学1年生)

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(1期8回分、オリジナル
Tシャツ代、保険代含む)

○初心者クラス 8,800円

○経験者クラス 1万1,000円

※初回のみ入会金3,300円を別途い
ただきます。

■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 電話確認後ユメッ
クスアリーナでお申し込みください。

■申込開始日 9月9日(金)

本洗馬歴史の里秋の企画展 「熊谷岱蔵」展

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、
祝日のみ受付) ☎⑤5520

江戸時代後期から本洗馬で代々医
者の家系だった熊谷家は、大正・昭
和前半に活躍した熊谷岱蔵を輩出し、
県で2人目となる文化勲章を受賞し
ます。岱蔵がわずかの時間差でノー
ベル医学賞を逃したといわれるイン
シュリンの発見から今年で100年。研
究者・臨床医・行政官としての3つの
面から熊谷岱蔵の業績を振り返ります。

■日時 9月2日(金)～10月30日(日)
(金～日曜日、祝日のみ開館)

■場所 本洗馬歴史の里資料館

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

誰でも手軽に楽しめるニュースポ
ーツで、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。
今回は、ファミリーバドミントン、
ワンバウンドふらば～るバレー、ミ
ニバレーなどを中心に楽しみます。

■日時 9月10日(土)
午後1時半～4時

■場所 塩尻西小学校体育館

※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
などのお知らせはホームページをご
覧ください。

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者サポートネット
☎⑤5810

「家にずっといるけれど、外に出
てみようかな」。そんな気持ちが芽
生えたらとりあえず来てみませんか。

■対象 15歳以上

■日時 9月27日(火) 午後1時～3時

■場所 えんてらす2階203会議室

■定員 8人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 好きなマンガや自分で描
いたイラスト、カードゲーム、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。

i 催し

陶磁製の食器回収によるリユース およびリサイクル事業

問 衛生協議会連合会事務局
(生活環境課内) ☎②0679

循環型社会を築くための一環とし
て、家庭で不用になった陶磁製食器
を回収し、リユース(無料配布)お
よびリサイクル(原料化)を行います。

■日時 10月2日(日) 午前10時～正午
(雨天中止)

■場所 市役所北側駐車場

■食器の持ち込み条件

○陶磁製の食器のみ

○1世帯につき、段ボール2箱分
まで

○洗ってあるもので、水気を拭き
取ってあるもの(洗っていない
ものは回収不可)

○食器についているシール、ラベ
ル、ひもなどは取り除く

○市内の家庭から出たもののみ

9月9日は救急の日

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

9月9日は「救急の日」で
す。救急車の適正利用につい
て考えてみましょう。

本来、救急車の必要がない
人に対して救急車が出動する
ことで、本当に救急車を必要
とする人に対する救命処置が
遅れてしまいます。

救急車は大切な資源です。
救える命を守るため、ご協力
をお願いします。



自衛官などを募集しています

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	受付時または各自衛隊地方協力本部ホームページでお知らせします。	通年
防衛大学校学生（一般）	○18歳以上21歳未満の人 ○高卒者（見込み含む）または 高専3年次修了者（見込み含む）	○1次 11月5日(土)・6日(日) ○2次 12月6日(火)～10日(土)	10月26日(水)
防衛医科大学校医学科学生		○1次 10月22日(土) ○2次 12月14日(水)～16日(金)	10月12日(水)
防衛医科大学校看護学科学生 （自衛官候補看護学生）		○1次 10月15日(土) ○2次 11月26日(土)・27日(日)	10月5日(水)

職場定着セミナー
～若年社員の離職防止～問 若年者地域連携事業事務局
☎③3350

入社間もない社員が業務へのモチベーションを高め、スキルアップを目指せるようになるセミナーです。

同世代の人とのグループワークを通して業務上の課題・悩みを解消するヒントを得たり、自分の強みを再認識したりすることで、自信を持って業務に取り組めるようになります。

■対象 新入社員、入社3年以内の従業員、おおむね35歳未満の若年者

■日時 9月27日(火)
午後1時半～3時半

■場所 えんてらす1階101・102会議室

■定員 30人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 ファクス(☎050-3737-5875)またはメール(✉nagano-jakunen@lec.co.jp)でお申し込みください。

■申込締め切り日 定員に達し次第
※詳細は、ホームページ(URL<https://public.lec.com/jakunen-nagano>)をご覧ください。

講演会「子どもの不安をケアする」

問 県生涯学習推進センター
☎③8822

■日時 9月28日(水)
午前9時45分～午後4時

■場所および定員（先着順）

○県生涯学習推進センター 50人

○オンライン（Zoom） 100人

■内容 ○午前 講義 ○午後 演習（オンライン参加者は午前のみ）

■講師 高橋 史さん
（信州大学准教授）

■参加費 無料

※電話でお申し込みください。

はつらつスクール・しおじり秋冬

問 長寿課介護予防係 ☎内線2133

有酸素運動中心の運動教室です。楽しく運動し、元気に暮らすための運動習慣をつけましょう。

■対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない、介護予防・日常生活支援総合事業を利用していない、および各地区のいきいき貯筋倶楽部に参加していない人

■日時 10月4日・18日、11月15日・29日、12月6日、20日、5年1月10日・31日、2月7日・21日、3月7日・28日の火曜日

■時間 午後1時半～3時

■場所 市立体育館

■講師 西山 知花さん（健康運動指導士）、永井 肇さん（健康運動指導士）

■定員 50人（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 500円（全12回分、保険代など）

■申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課窓口で申し込むか、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 9月20日(火)

塩尻東地区歴史探訪講座

問 塩尻東支所 ☎⑤4748

太田南海作の永福寺仁王像、木曾義仲ゆかりの旭観音堂、南海の父鶴斎修復による舞台などを訪ねます。地区外の人でもぜひご参加ください。

■日時 9月23日(金) 午前9時～正午

■集合場所 塩尻東支所

■持ち物（各自必要に応じて）筆記用具、飲み物など

※申し込み、参加費は不要です。

ファイナンシャル・プランナー
検定3級資格取得講座問 社会教育スポーツ課共生推進係
☎②0894 ページID:0008664

資産運用に興味がある人や仕事に活かしたい人向けの講座です。

■期間 10月7日(金)～12月20日(火)
（全14回）

■時間 午後6時半～8時半

■場所 塩尻総合文化センター2階 教養室

■講師 高島 聡さん（有限会社ナビコーポレーション）

■定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 3,200円程度（教材費）

■持ち物 筆記用具

■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 9月20日(火)

まちチャレセミナー「Webサービス
でチラシ・広報ツールをつくらう」問 市民交流センター市民活動支援係
☎③3350

今回は、PC・スマホ・タブレットから無料で始められる「Canva」などを中心に、導入から作成、完成までの手順方法をお伝えします。

■日時 9月19日（月・祝）
午後1時～3時

■場所 えんぱーく2階ICTルーム

■講師 山田 勇さん
（NPO法人わおん）

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■申込締め切り日 9月16日(金)

※電話でお申し込みください。（水曜日は休館）

おでかけ支援センター 「外気にふれて遊ぼう!」

問 子育て支援センター ☎③3382
北部子育て支援センター ☎⑤7701

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）

■期日および場所（雨天中止）

○9月26日(月) 塩尻北部公園

○10月17日(月) 中央スポーツ公園

■時間 午前10時～11時

■定員 各日12組（先着順）

■参加費 無料

■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。



▲北部公園

■受付期間

○塩尻北部公園 9

月4日(日)午前8時

～18日(日)午後5時



▲中スポ

※参加経験のある家庭は、9月11日(日)以降にお申し込みください。

○中央スポーツ公園

9月29日(木)午前8時～10月13日

(木)午後5時

※参加経験のある家庭は、10月6日(木)以降にお申し込みください。

10月は受信環境クリーン月間です

10月は、テレビ・ラジオの受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。

テレビ・ラジオの電波は、不法無線局からの強力な電波などの要因により、受信を妨害されることがあります。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

問 総務省信越総合通信局

○テレビ・ラジオなどの放送の受信障害に関すること

受信障害対策官 ☎026-234-9991

○不法無線局に関すること

監視調査課 ☎026-234-9976

○その他、情報通信行政に関すること
総合通信相談所 ☎026-234-9961

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎③3365 ⑤3369

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。

■開催日・場所

○9月8日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○9月15日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○10月6日(木)

えんぱーく 3階会議室301

■時間 午前10時～午後6時

■定員 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市立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)

子育て

ファミリーサポート交流 お楽しみ会

問 子育て支援センター ☎③3382

ファミリーサポート事業は「お子さんを預かってほしい人」と「お子さんを預かることができる人」の相互援助活動です。事業に登録している人、関心のある人で集い、楽しく交流をします。

■対象 ファミリーサポート事業登録者および関心のある人

■日時 9月30日(金) 午前10時～11時

■場所 塩尻東地区センター

■内容 パンプキンの会の皆さんによるお楽しみ&交流会

■定員 12組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 飲み物など必要なもの

■申込期間 9月9日(金)～24日(土)

※電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

※当日登録もできます。住所が確認できるもの(運転免許証など)をお持ちください。

しおじり森林塾(基礎編)

問 塩尻市森林公社 ☎③6733

所有林の整備を自ら行いたい人に向けて、安全に楽しみながら山づくりをする方法を、実践を通してお伝えします。

■参加要件 次の全てに該当する人
○所有林の整備を自ら行いたい人
○チェーンソーをお持ちの人
○市内在住または在勤で両日参加できる人

■期日、内容(予備日は10月29日(土)、2日で1コース)

○10月15日(土) チェーンソーの基本操作、伐木作業の基礎知識、伐倒演習(受け口切り練習)、山の現況調査

○10月22日(土) 山の選木調査、伐倒演習(立木の伐倒)、チェーンソーの整備

■時間 午前8時半～午後4時(予定)

■集合場所 塩尻市森林公社宗賀(本山)ステーション

■講師 大野 裕さん

(島崎山林塾幹事)

■定員 6人(申し込み多数の場合は書類選考により決定)

■持ち物 チェーンソー、動きやすい服装、作業用手袋、飲み物、昼食

■参加費 2,000円(保険料など)

※申し込み方法などの詳細は、森林公社ホームページ(☎http://forest.shiojiri.com/)をご覧ください。

図書館

えんぱーく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 9月27日(火)

午後1時半～3時40分

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■作品 「ローマの休日」

(1953年米映画)

■定員 40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お申し込みください。(水曜日は休館)

■申込開始日 9月8日(木)

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎③3365

矢崎節夫さん講演会

「童謡詩人・金子みすゞーよみがえりの軌跡とまなざしー」

金子みすゞ記念館館長の矢崎節夫さんの講演会です。

■日時 10月2日(日) 午後2時～4時

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■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(☎②0305)、またはメール(✉hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、「氏名」「電話番号」「お住まいの地区」を記載してください。

■申込開始日 9月6日(火)

めんじょう

校條剛さん講演会

「作家という生き方ー佐木隆三、津本陽、藤田宜永ら」

新潮社に在籍中、多くの文学賞の創設を主導し、雑誌「小説新潮」の編集長を務めたほか、日本大学や京都造形芸術大学で講師をされた校條剛さんの講演会です。

■日時 10月23日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 60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、メール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)のいずれかでお申し込みください。メールの場合は、「氏名」「電話番号」「お住まいの地区」を記載してください。

■申込開始日 9月11日(日)

古田晁記念館文学サロン

出版社「筑摩書房」創設者で、北小野出身の故・古田晁にちなんだ講演会です。

■日時 10月29日(土) 午後1時半～4時

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■演題および講師

○第1部 「ものがたりと小説、そのあわい」

・講師 山家 望さん(2021年太宰治賞受賞者)

○第2部 「古田晁と臼井吉見の55年6ヶ月」

・講師 臼井 高瀬さん(臼井吉見の長男)

■定員 60人(先着順) ■参加費 無料

■申し込み方法

チラシまたは市立図書館ホームページ(URL<https://www.library-shiojiri.jp/>)にある詳細をご確認の上、図書館本館カウンター、電話、またはメール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込開始日 9月11日(日)

「葡萄酒忌」古田晁墓参ツアー

命日に合わせて古田晁を偲ぶ墓参ツアーを開催します。

■日時 10月30日(日) 正午～午後3時半(予定)

■集合場所 塩尻駅(古田晁記念館に現地集合も可能)

■定員 20人(先着順) ■参加費 400円(往復電車賃)

■申し込み方法

チラシまたは市立図書館ホームページ(URL<https://www.library-shiojiri.jp/>)にある詳細をご確認の上、図書館本館カウンター、電話、またはメール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込開始日 9月11日(日)

みんなであ・そ・ば
「親子でふれあいあそび!」

問 こども広場 ☎③6660

体操や簡単な体を動かす遊びなど、親子で楽しくふれあいながら体を動かして遊びませんか。

■対象 こども広場に登録している親子

※利用登録は前日までに行ってください。登録には、登録料300円と本人確認ができるもの(運転免許証など)をお持ちください。

■日時 9月17日(土)
午前11時～11時半

■場所 こども広場

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

※申し込み、参加費は不要です。

i 相 談

ねこのニャンでも相談会

問 生活環境課環境係 ☎⑤0744

猫に関する相談に、動物愛護会員が応じます。飼い主のいない猫に対する不妊・去勢手術費用の助成のご案内もします。

■日時 9月22日(木)
午後1時半～3時

■場所 市保健福祉センター 3階第1交流室

■参加料 無料

※電話でお申し込みください。

※猫の同伴はできません。

司法書士会の無料法律相談会

問 市民課市民係 ☎内線1198

不動産の権利の登録、相続、贈与、会社や法人の登記、裁判所に提出する書類作成などの相談を、長野県司法書士会松本支部の司法書士が受けします。

■日時 10月4日(火)
午後1時～4時

■場所 塩尻総合文化センター 2階211・212会議室

■相談料 無料

※電話でお申し込みください。

※今月号に掲載している情報は、8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。

こどものチカラを信じたまちづくりの成果とこれから

問 NPO 法人わおん (山田)
☎③3005

子どもを主体としたまちづくりに関して、先進事例に触れるとともに、現在の課題や今後の展望について学びます。

- 日時 10月1日(土)
午前9時半～正午
- 場所 えんぱーく 5階イベントホール
- 講師 畠中 洋行さん
(プロセスデザイナー)
- 定員 20人 (先着順)
- 参加費 1,000円
(会場代、資料代)
- 申し込み方法 電話またはメール
(☐ waon@npowaon.com)で
申し込みください。
- 申込締め切り日 9月29日(木)

敬老の日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎④3939

- 期日 9月19日(月)
 - 対象施設および営業時間
 - ジムトレーニングルーム 午前
9時～午後8時
 - 体育館 午前9時～午後8時
 - 温水プール 午前11時～午後7時
 - 風呂 (65歳以上のみ) 午前10
時～午後8時
- ※詳細はお問い合わせください。

職業訓練

障がい者向け職業訓練 「就労準備とPC基礎科」

問 長野県松本技術専門学校
☎⑤3158

- 就職に必要なビジネスマナーやコミュニケーションスキルを集中的に学び、パソコン操作の基礎を取得し、早期就職を目指します。
- 対象 パソコン初心者で、就職を希望する障がいがある人
 - 訓練期間 10月18日(火)～12月16日(金)
 - 場所 (株)コミュニケーションズ・アイ
 - 定員 6人 (入校選考あり)
 - 受講料 無料(教科書代は自己負担)
 - 申し込み方法 ハローワーク松本
(☎②0111)へお申し込みください。
 - 申込締め切り日 9月26日(月)
- ※詳細はお問い合わせください。

伝言板

少林寺拳法教室

問 少林寺拳法教室 (堀内)
☎090-9665-3516

- 少林寺拳法の基本と護身の方法を身に付けませんか。
- 期日 9月2日～30日の水・金曜日
 - 時間 午後7時から
 - 場所 市立体育館柔道場
- ※申し込み、参加費は不要です。ご都合の良い日に運動できる格好でお願いします。

中小企業・小規模事業所の「働き方改革」を無料で支援します

問 長野働き方改革推進支援センター
☎0120-088-703

- 長野働き方改革推進支援センターでは、働き方改革に係る相談を無料で行っています。
- 社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家がさまざまなお困りごとの解決を支援します。まずはお気軽にご相談ください。
- 相談例
 - 生産性をあげて労働時間を減らしたい
 - 就業規則を見直したい
 - 人材採用を強化したい
 - 使える助成金がないか聞いてみたい など

全国一斉子どものための養育費相談会

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

- 養育費に関する悩みに司法書士が応じる、無料電話相談会です。
- 日時 9月25日(日)
午前10時～午後4時
 - 電話番号 ☎0120-567-301
(フリーダイヤル)
 - 相談料 無料
 - 相談例 養育費の話し合いをしながら離婚したけど、今から払ってもらえるのか、養育費を減額・増額してほしい など

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎③3350

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
10月 Powerpoint2019基礎 ★★★★☆☆	10月3日(月)・ 4日(火)・6日(水) 午前10時～正午	Powerpoint2019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	15人	1,800円 テキスト代 1,320円	9月16日(金)
10月 速習 Excel2019前半・土曜 ★★★★☆☆	10月22日(土) 午前10時～午後3時	Excel2019を使って基本的な操作を速習			1,200円 テキスト代 2,200円	10月7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」「Eメールアドレス」をご記入の上、講座名に「10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

レザンカンタービレ VOL. 1

問 レザンカンタービレ実行委員会
(藤森) ☎090-4829-5383

- 日時 10月1日(土) 午後2時開演
(午後1時半開場)
- 場所 レザンホール中ホール
- 料金
 - 一般 2,000円(前売り1,500円)
 - 高校生以下 500円
- ゲスト
 - 倉科 京子さん(ソプラノ)
 - 佐藤 茜さん(ピアノ)
 - 米窪 怜さん(フルート)
 - 平山 百合子さん(ピアノ)
 - 金子 春雄さん(テノール)
 - 田岡 将平さん(ピアノ)
- 出演者
 - 石井 知美さん(ソプラノ)
 - 本沢 淑子さん(ソプラノ)
 - 藤森 茂樹さん(バリトン・テノール)
- 申し込み方法 電話またはメール
(☎yb6p85@bma.biglobe.ne.jp)
でお申し込みください。

9月の納期限

- 国民健康保険税 9月30日(金)
- 後期高齢者医療保険料
9月30日(金)
- 上下水道料金 9月30日(金)

4年8月22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

ドレッサー椅子付 (高さ約140cm)	中古	無料
ソファ(長さ130cm、 藤製品)		

ゆずってください

紡毛機、糸車(実際に 紡げる状態のもの)	中古	無料 ・ 格安
流し台(幅1m以下、 シンク右寄りで物入 が下段のもの)		

※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。

出張スマホ教室

問 ドコモショップ塩尻吉田SS店
☎⑧7122

- 期日 9月12日(月)
- 場所 ウイングロード1階東側特設会場
- 時間および内容
 - 午前10時～11時 スマートフォンを体験してみよう
 - 午前11時～正午 スマートフォンの基本操作を覚えよう
 - 正午～午後1時 スマートフォンをあんしん安全に使うために
- 定員 各回6人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話または店頭でお申し込みください。
※他社スマートフォンの人もご参加できます。

からだチェック講座

問 相澤健康スポーツ医科学センター
☎070-4106-7717

- 「痛みがあるから運動が続けられない」「出歩くことが減って体力低下が気になる」など不安を抱えている皆さん! 理学療法士と一緒に自分の身体のバランスや柔軟性をチェックしながら体操を行いますか。
- 対象 60歳以上で日常生活が自立している人
 - 日時 9月18日(日) 午後2時～3時
 - 場所 相澤地域在宅医療支援センター塩尻
 - 定員 10人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日時
9月14日(水) 午後4時
※電話でお申し込みください。

剣道を始めてみませんか

問 野村剣道部(清水)
☎080-1098-7686

- 保育園児～社会人で剣道に興味がある人を募集しています。
- 日時 毎週日曜日
午後6時～7時半
 - 場所 丘中学校体育館
 - 入会金 無料
 - 月謝 1,000円(未就学児は無料)
※詳細はお問い合わせください。

日本土真ん中ウォーク

問 塩尻市体育協会事務局
☎③1393

- 紅く染まる5千本のモミジ、ハケ岳、南北アルプスを眺めながら、日本の土真ん中・塩嶺王城県立自然公園周辺を歩きませんか。
- 日時 10月29日(土) 午前8時半から
 - 場所 旧チロルの森
 - 募集コース 3.5km・5km・12km
 - 定員 各50人(先着順)
 - 参加費 1人300円(中学生以下無料)
 - 申し込み方法
電話で申し込むか、塩尻市体育協会事務局、体育協会ホームページ(<https://shiojiri-taikyo.sakura.ne.jp/top/>)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 10月7日(金)

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
☎④4567

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 9月15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。
※駐車場が離れているため、時間に余裕を持ってお越しください。

シルバー刃物研屋さん

家庭の包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

- 期日 9月12日(月)・26日(月)
- 時間 午前8時半～11時
- 場所 塩尻地域シルバー人材センター

パソコン教室「文書作成初級講座」

- 期間 10月12日(水)～12月の水曜日(全9回)
- 場所 塩尻地域シルバー人材センター
- 定員 5人程度
- 受講料 9,200円(別途教材費)
- 持ち物 ノートパソコン
- 申込締め切り日 9月26日(月)
※詳細はお問い合わせください。



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。



■ 休館日 9月5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)

9月25日(日)

加藤昌則プロデュース vol.9
中嶋朋子がお贈りする
ベートーヴェン朗読カルテット

中嶋朋子演じる家政婦がのぞき見たベートーヴェンの波乱万丈な人生の物語を、ピアノ・ヴァイオリン・チェロによるドラマチックな演奏で彩る朗読劇でお届けします。



11月20日(日)

「ローマの休日」全編上映
ローマ・イタリア管弦楽団

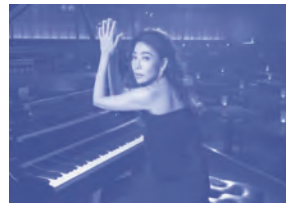
映画史に燦然と輝き続ける名作に、ローマ・イタリア管弦楽団の奏でる生演奏で、銀幕の妖精オードリーの愛らしい笑顔とともに懐かしいひとときをお楽しみください。



12月17日(土)

大西 順子カルテット
supported by ブルーノート東京

伝統と革新が交差する強靱なピアノリズム。
屈指のリズム隊と織りなす圧巻のグルーブ。



中ホール<全指定席> 4,000円

※未就学児入場不可

開場 午後1時 開演 午後2時

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○S席 7,500円 ○A席 5,000円

※未就学児入場不可

開場 午後5時45分 開演 午後6時半

チケット発売開始日時

9月4日(日)午前10時から

初日の窓口販売はありません

中ホール<全指定席> 5,000円

※未就学児入場不可

開場 午後5時45分 開演 午後6時半

チケット発売開始日時

9月11日(日)午前10時から

初日の窓口販売はありません

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

ヨガイベント(青空ヨガ/障がい者ヨガ)

ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

夏の疲れをとり、カラダを目覚めさせましょう。呼吸法やストレッチも取り入れたヨガを行います。

- 対象 18歳以上
- 期日 9月19日(月)
- 時間 ○青空ヨガ教室 午前8時半～9時半
○障がい者ヨガ教室 午前10時半～11時半
- 講師 田中 花さん (CFM実行委員会講師)
- 定員 ○青空ヨガ教室 20人 (先着順)
○障がい者ヨガ教室 15組 (先着順、同伴者参加可)
- 参加費 ○青空ヨガ教室 550円 (保険代など)
○障がい者ヨガ教室 無料
- 持ち物 運動できる服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物
- 申し込み方法 ○青空ヨガ教室 ユメックスアリーナ受付
または電話でお申し込みください。
○障がい者ヨガ教室 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 9月7日(水)

※詳細は、ユメックスアリーナホームページをご覧ください。
新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントが中止となる場合があります。



最新情報は、YUMEX 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

9月13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

9月13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

9月14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

9月8日(木)・15日(木)・22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

9月15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

9月22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

9月22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

9月16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

9月28日(火) 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

9月20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

9月8日(木) 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

9月12日(月) 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 ☎③3350

9月10日(土)・27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 ☎⑤5588

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、必ず医療機関が「受診・相談センター（☎④1939）」へ電話をして、その指示に従ってください。			
9月3日(土)	中村病院	高 出	⑤23321
9月4日(日)	もみの木こどもクリニック	広 丘	⑤10753
9月10日(土)	中山外科内科	大 門	⑤31016
9月11日(日)	桔梗ヶ原病院	宗 賀	⑤40012
9月17日(土)	奈良井医院	洗 馬	⑤20695
9月18日(日)	緑ヶ丘青木医院	広 丘	⑤23777
9月19日(月)	赤羽医院	広 丘	⑤44864
	荒井内科小児科医院	吉 田	⑤83646
9月23日(金)	ひろおかさくらレディース ウィメンズクリニック	吉 田	⑤50013
9月24日(土)	こまくさ野村クリニック	広 丘	⑤11121
9月25日(日)	しいな医院	大 門	⑤12933
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	③80622

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。			
9月4日(日)	三野歯科医院	広 丘	⑤21532
9月11日(日)	宮下歯科医院	吉 田	⑤4690
9月18日(日)	渡辺歯科医院	片 丘	⑤43534
9月25日(日)	青木歯科医院	広 丘	⑤6868

期 日	医療機関名	所在地	☎
9月4日(日)	いろは堂薬局	大 門	⑤20532
9月11日(日)	カスガ薬局	大 門	⑤27800
9月18日(日)	みどりヶ丘薬局	広 丘	⑤8488
9月19日(月)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
9月23日(金)	くすりの志水	宗 賀	⑤36001
9月25日(日)	あい薬局	大 門	③13851

■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）

URL <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）

URL <https://www.matsu-med.or.jp> ▶



みんなのひろば



最後のインターハイ、周りの人への恩返しに優勝を

吉澤 ^{さつき} 皐さん (高出二区)

5歳の時に、親の友人の道場に誘われて空手を始めた吉澤さん。中学時代には所属する流派の全国大会で3連覇するなど、その実力を遺憾なく発揮しています。

現在、吉澤さんは高校の武道場で週6日練習に励んでいます。基本動作や形の動作の練習など、反復練習し技術を磨いています。形の魅力について吉澤さんは「形は、同じ演目でも人によって個性が出ます。それぞれのオリジナリティがあり、それが面白いと感じています」と話します。

吉澤さんは、8月17～20日に愛媛県で開催されるインターハイに出場します。取材したこの日は、市長を表敬訪問し、「自分にとって最後のインターハイ。悔いが残らないように全力を出し切りたいです。そして、ご指導くださる先生方をはじめ、これまで支えてくれた家族、友人、先輩など周りの人への恩返しができるよう優勝を目指して頑張ります」と抱負を語りました。



■人口と世帯数 8月1日現在 () 内は前月比
○人口 66,270人 (-5) ○世帯数 28,663戸 (+6)

9月25日(日)

えんぱーく5階
イベントホール

バルーンアート教室 in えんぱーく

バルーンアートを体験してみませんか。簡単なものから参加者全員で作りあげるフォトスポットまで挑戦します。

問 市民交流センター ☎0263③3350

- 対象 小学生以上 (3年生以下は保護者同伴)
- 時間 ○1回目 午前9時半～正午
○2回目 午後2時～4時半
- 講師 東海林 とも子さん (PinkieBalloon)
- 定員 各回20人 (申し込み多数の場合は抽選)
- 持ち物 飲み物

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 9月10日(土)～18日(日)

※抽選結果は、9月19日(月)にメール(✉collabo@city.shiojiri.lg.jp)で通知します。

