

国土交通省自動運転実証調査事業採択に伴い、市内を自動運転バスが走行します

問 (一財) 塩尻市振興公社 ☎0802

本市では、暮らしがより便利になる公共交通を目指し、自動運転やMaaS (Mobility as a Service) などの実証実験を行っています。

このたび、本市の提案事業が国土交通省自動運転実証調査事業に採択されたことに伴い、11月下旬から自動運転バスの走行実証を実施します。実験期間中、自動運転バスの走行ルート周辺を利用する皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■期間 11月下旬～5年1月中旬 (予定)

■走行時間 午前7時～午後5時



▲自動運転バスの走行ルート

後期高齢者歯科口腔健診は12月30日までです

問 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を7月1日から実施しています。6月下旬に対象者に対し後期高齢者歯科口腔健診通知と受診券を送付しています。

口の健康は、体の健康への第一歩です。「固いものが食べにくい」「入れ歯が合わない」「特に自覚症状はないが、口の状態を確認したい」など、ぜひこの機会に受診しましょう。

■健診期間 12月30日(金)まで

■健診費用 無料

■持ち物 受診券、被保険者証

■申し込み方法 送付書類を確認の上、対象医療機関へ直接電話予約してください。

※対象医療機関などの詳細は、送付書類をご覧ください。

自然博物館の平日冬季休館

問 自然博物館 ☎036342

収蔵品の同定作業およびデータベース化、館内標本展示の一部入れ替え作業などのため、次の期間の平日は閉館します。

■期間 12月1日(木)～5年3月31日(金) (土・日曜日、祝日は開館)

献血にご協力を

問 健康づくり課健康推進係 ☎0854

病気や手術などにより輸血を必要としている患者さんは、全国に1日3,000人いるといわれています。必要な血液を献血により確保するため、皆さんのご協力をお願いします。

■日時 11月29日(火)
午後1時～3時半

■場所 市保健福祉センター

※申し込みは不要です。

※1年間に献血できる総採血量は男性1200ml、女性800mlと定められています。献血カードなどで次の採血可能日をお確かめの上、ご来場ください。

※同会場にて骨髓バンクドナー登録説明員によるドナー登録会も実施します。

市戦没者追悼式

問 福祉課地域福祉係 ☎内線2165

市内の戦没者に対し、追悼の誠を捧げ、平和への思いを新たにするため、戦没者追悼式を開催します。式典では午後2時に黙とうを行います。

■日時 11月16日(水)
午後1時50分から

■場所 レザンホール中ホール
※午後1時50分までにご参着ください。服装は平服をお願いします。

お知らせ

「しおじり元気応援券」の使用期限をお間違えなく

問 塩尻市プレミアム付商品券事業実行委員会 (塩尻商工会議所内) ☎0258

プレミアム付商品券「しおじり元気応援券」の使用期限は令和4年12月31日(土)までです。商品券に記載された期限は誤りですので、使い残しがないようご注意ください。

■使用期限 12月31日(土)まで

※商品券を使用できるお店などの詳細は、右のコード(専用ページ)からご確認ください。



やまびこ国際スケートセンターの利用料を助成

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎0993 ページID:0016417

岡谷市の「やまびこ国際スケートセンター」シーズン券の半額を市が助成します。

■対象

市内に住所を有する小・中学生

■期間 11月23日(水・祝)～5年2月15日(水)

■利用方法 やまびこ国際スケートセンター窓口で申請書に記入の上、提出してください。その場でシーズン券(半額)が購入できます。
※詳細はお問い合わせください。

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

問 農業委員会事務局 ☎内線1271

農業委員

■対象

農業に関する識見を持ち、農業委員会の職務を適切に行うことができる人

■任期

令和5年3月20日～8年3月19日

■業務内容

農地の権利移動や転用などの許可および審議、遊休農地に対する措置

■定員 19人

(このうち17人は地区推薦。公募は2人で、そのうち1人は農業委員会所掌事務に関して利害関係の無い者)

農地利用最適化推進委員

■対象

農地の利用最適化の推進に熱意と識見を持つ人

■任期 委嘱日～8年3月19日

■定員 12人

■業務内容

農地の集積と集約化、耕作放棄地の発生防止および解消など

共通事項

■申し込み方法

市役所2階農業委員会事務局または市ホームページにある申込書に記入の上、郵送または直接持参してください。

○郵送先

〒399-0786

塩尻市大門七番町3番3号

農業委員会事務局宛て

■申込締め切り日

11月30日(郵送必着)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

防災行政無線による全国一斉情報伝達訓練を実施します

問 危機管理課危機管理係 ☎②0607 ページID:0022621

国からの緊急情報を伝達する全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を行います。

■日時 11月16日(水) 午前11時頃

■放送内容 市内に設置してある防災行政無線のスピーカーおよび戸別受信機から次の内容を一斉に放送します。「一チャイム音—これはJアラートのテストです。(3回繰り返す) こちらは防災しおじりです。一チャイム音—」

※今回の試験放送では、メールなどの配信は行いません。

i 募 集

保育士復帰促進セミナー「保育士さんいらっしゃい!!」

問 長野県福祉人材センター ☎026-226-7330

保育士として復帰したい人たちへのアドバイスや、塩尻市、松本市ほか求人保育事業所と直接面談ができます。

■対象 保育士の就職を検討中の人

■日時 11月23日(水・祝) 午後1時受付～3時半

■場所 塩尻総合文化センター

■参加費 無料

■申し込み方法

右のコード(専用フォーム)からお申し込みください。



※当日申し込みも可能です。

※託児(無料)を利用できます。

希望する場合は、11月16日(水)までに申し込みフォームでお申し込みください。

日赤活動資金募集のお礼

問 日赤塩尻市地区事務局(福祉課内) ☎内線2165

6～8月に実施した「日赤活動資金募集月間」において、総額639万1423円を日赤長野県支部へ送金しました。多くの皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。

日赤は、この活動資金によって国内外の災害時救護活動や救急法などの講習、炊き出しなど地域の赤十字奉仕団活動を行っています。活動資金は年間を通し市保健福祉センター1階福祉課地域福祉係で受け付けていますので、ご協力をお願いします。

狩猟が解禁されます

問 農林課林業振興係 ☎②0824 ページID:0003574

11月15日(火)～5年2月15日(火)の間は狩猟期間です。

狩猟者に対して、事故防止の徹底を図るよう十分周知していますが、地域住民の皆さんにおいても、次の注意点をご確認ください。

※ニホンジカ、イノシシのわな猟の狩猟期間は5年3月15日(火)までです。

■注意点

- 狩猟期間に入山する際は、できるだけ目立つ服装を心掛けましょう。
- お互いの存在が確認できるように、できるだけ複数人で話をしながら入山するよう心掛けましょう。
- また、単独で入山する場合は、音の鳴るものを携帯しましょう。
- 「わな設置」の標識がある場合は近づいたり、わなに触ったりしないようにしましょう。
- 近年は人家近くへの野生動物の出没が多くみられますので、人家周辺でも注意しましょう。

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
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	推薦	男	中卒(見込み含む)、17歳未満で学校長が推薦できる者	5年1月5日(木)～7日(土)のいずれか1日	12月2日(金)
	一般		中卒(見込み含む)、17歳未満の者	○1次 5年1月14日(土)・15日(日) ○2次 5年1月26日(木)～29日(日)のいずれか1日	5年1月6日(金)
貸費学生	技術	男女	大学の理学部・工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程に在学している者 ※詳細はお問い合わせください。	12月3日(土)	11月11日(金)

※今月号に掲載している情報は、10月20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

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。

第10回ワンバウンドふらば〜る バレーボール大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎④0993 ページ ID:0003989

ファミリースポレクフェスティバルの一環として、大会を開催します。

- 日時 11月20日(日) 午前8時15分から
- 場所 市立体育館
- 部門 ガチの部、ゆるの部
- 定員 各部9チームまで(先着順)
- チーム編成 1チーム5〜6人
(女性を1人以上登録すること)
- 参加費 1チーム1,500円
(保険代など)
- 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にある申込書に記入の上、提出してください。
- 申込締め切り日 11月14日(月)

i 講座・教室

第5回広丘学びのカフェ

問 広丘公民館 ☎②0157

身近な社会問題を一緒に学びます。

- 日時 12月17日(土) 午後2時から
 - 場所 えんてらす1階101・102会議室
 - 演題 「冬の感染症予防について」
 - 講師 渡辺 庸子さん
(元長野県衛生部長)
 - 定員 50人(先着順)
 - 参加費 無料
- ※電話でお申し込みください。

特別企画展「さわって遊べる 木のおもちゃ展」

問 自然博物館 ☎③6342

中信地区で活躍する3人の作家の、
触って遊べる木のおもちゃを展示します。

- 期間 12月3日(土)〜5年2月26日(日)
(土・日曜日、祝日のみ開館)
- 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
- 作家
○藤森 和義さん
○西牧 伸悟さん
○矢野 憲司さん
- 入館料
○大人 300円(子育てパスポートを提示すると100円)
○中学生以下 無料

星空観察会

問 平出博物館 ☎②1022

夜空を彩る星や星座を縄文時代の
息吹を感じながら眺めてみませんか。

- 日時 11月26日(土) 午後7時〜9時
 - 場所 平出遺跡公園
 - 講師 塩尻星の会の皆さん
- ※申し込み、参加費は不要です。
※天候により中止となる場合があります。
判断が難しい場合は当日の午後5時までに平出博物館にお問い合わせください。

さわやか歯科健診

問 健康づくり課保健予防係
☎内線2146

30代以上の3人に2人が歯周病に！ 歯周病は、知らず知らずに症状が進行し、歯を失う原因の第1位です。歯周病が全身に及ぼす影響も分かってきました。

お口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もつながります。対象者には、受診券を送付済みです。まだ受診していない人は、この機会にぜひ歯科健診を受けましょう。

■対象 令和4年度中(4年4月2日〜5年4月1日)に
40・50・60・65・70歳になる人

- 受診期間 5年3月31日(金)まで
 - 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
 - 健診料金 500円
 - 持ち物 「さわやか歯科健診」受診券
- ※詳細はお問い合わせください。



i 催し

みんなで遊ぼうボードゲームぱーく

問 市民交流センター ☎③3350

最近はやりのボードゲームをいっぱい遊みましょう。家族、友人と一緒にえんぱーくへ行こう！

- 日時 11月26日(土)
午前10時〜午後3時
 - 場所 えんぱーく3階市民サロン、
会議室301・306・307
- ※申し込み、参加費は不要です。

塩尻市消防団 秋の火の用心コンサート

問 危機管理課消防係
☎②0607 ページ ID:0003989

塩尻市消防団の音楽隊とラッパ隊が幅広い年代の皆さんが楽しめる楽曲を演奏します。

- 日時 11月19日(土)
午後3時〜4時半(午後2時半開場)
 - 場所 レザンホール中ホール
 - 曲目
○ドラえもん
○愛燦燦
○亡き王女のためのパヴァーヌ
○ピンク・パンサー
○不思議の国のアリス ほか
- ※申し込み、入場料は不要です。

スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎④0993 ページ ID:0001042

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

- 日時 11月26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。
※開催日1週間前に、ご自身や家族などに体調不良の人がいた場合は、参加をご遠慮ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の人へ 傷病手当金制度のご案内

問 市民課国保年金係 直 ☎0772 ページ ID:0003027、0002699

国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者のうち、勤め先から給与の支払いを受けている人が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱などの症状があり感染が疑われた場合、一定の要件を満たした人に、その療養のために労務に服することができなかった期間について、傷病手当金を支給します。

■支給要件（次の全てに該当する人）

- ①勤め先から給与の支払いを受けており、国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などにより感染が疑われる人
- ②新型コロナウイルス感染症に感染、または感染の疑いにより、その療養のために労務に服することができずその期間が3日間を超える人
- ③労務に服することができない期間に対する給与の支払いを受けられない人（期間中に給与の一部の支払いを受けられる場合で、その受け取ることができる給与収入の額が、傷病手当金の額よりも少ない場合は、その差額を支給）

■支給対象期間

令和2年1月1日～令和4年12月31日の間で、療養のために労務に服することができない期間（ただし、入院が継続される場合などは最長1年6カ月まで）

※支給を受けるためには、申請が必要です。また、申請には2年の時効がありますので、申請を希望する場合は、事前に電話でお問い合わせください。

第49回自然科学講座 (信州大学出前講座)

問 平出博物館 ☎06342

地形・地質から読み取ることができる長野県中部の大地の生い立ちを、昔話を題材にして分かりやすく語っていただきます。

■日時 11月26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

■演題

「地形・地質が語る大地の生い立ち（中信版）—昔話と地質学：地形・地質から見た『山の背比べ』と『龍の子太郎』—」

■講師 竹下 欣宏さん（信州大学教育学系准教授）

■定員 30人（先着順）

■持ち物 メモ用具など

■申込開始日 11月10日(休)

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）

栄養教室

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局（健康づくり課内） ☎0858

「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
11月29日(火)	11月18日(金)
12月16日(金)	12月7日(水)

※6月29日(水)、7月5日(火)に開催したものと内容は同じです。

■時間 午前10時～正午

■場所 塩尻総合文化センター 2階 料理実習室

■講師 健康づくり課管理栄養士

■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、持ち帰り用の容器（3品分）

※電話でお申し込みください。

※調理実習で作ったものは、お持ち帰りとなります。

家庭介護講座（運動と口腔）

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

忙しい日々の中、運動時間をわざわざ確保するのは大変です。生活の中で行える「ながら運動」を実践してみましょう。

また、飲み込みや口の乾燥に苦労していませんか。飲み込む力、唾液の分泌をアップさせるために一緒に楽しく口腔体操をしましょう。

■対象 家庭で高齢者の介護をしている人、在宅介護に興味のある人

■日時 11月29日(火)

午後1時半～3時半

■場所 市保健福祉センター 3階市民交流室

■演題 「ながら運動～わざわざ運動時間を確保しない～&飲み込む力をつけよう」

■講師

○牛山 将太郎（市健康運動指導士）

○永井 衣香（市歯科衛生士）

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 床に敷くバスタオルまたはマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

■申込締め切り日 11月22日(火)

※電話でお申し込みください。

※このほか、5年2月22日(水)に家庭介護講座「笑いヨガ&シニアヨガ」を開催予定です。詳細は、広報塩尻でお知らせします。

救急法基礎講習

問 日赤塩尻市地区事務局（福祉課内） ☎内線2165

事故や災害などでけがをした人の救命や応急手当を学び、日常生活における事故防止の知識を身に付けます。

■受講資格 満15歳以上で県内に住所のある人

■日時 11月26日(土)

午前9時～午後2時半

■場所 塩尻総合文化センター 3階 302多目的室

■定員 15人程度（先着順）

■参加費 1,500円（教本、教材、保険代など）

■申込締め切り日 11月11日(金)

※電話でお申し込みください。

依存症家族教室

問 松本保健福祉事務所 ☎401938

依存症者などの家族が、同じ悩みを抱える家族と安心して互いの気持ちを分かち合い、また、本人との関わり方を学ぶための教室です。

■対象 医師から依存症の診断を受けた、または「乱用」などと言われている人の家族

■日時 12月1日(木)
午前10時～11時半

■場所 申込時にお伝えします。

■講師 精神科医師、公認心理士・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士

※電話でお申し込みください。
※申込時に簡単な聞き取りを行います。状況によってはご参加いただけない場合がありますので、ご了承ください。

七輪窯洗馬焼教室

問 本洗馬歴史の里資料館 (金～日)
☎545520

作陶から本焼きまで全部自分で焼き物を仕上げてみませんか。洗馬粘土に白化粧をして白い肌の焼物作りにも挑戦できます。1人1窯で木炭で焼き上げます。

初心者や2人ペアでの参加も可能です。窯が小さいので作品数は限られます。

■期日

○作陶 11月6日(日)

○本焼き 11月20日(日)

■時間 午前10時～午後4時

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師 小林 研一さん
(洗馬焼保存会)

■定員 4組 (先着順)

■参加費 1組3,000円(材料費など)

■申込開始日 11月1日(火)

※電話でお申し込みください。



ユメックスアリーナ開館記念イベント

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎540993

コロナ禍により延期となっていた、ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館)の開館記念イベントです。

■日時 12月25日(日) 午前10時から(予定)

■場所 ユメックスアリーナ

■内容

○第1部「記念講演会」

・講師 飯塚 翔太さん(ミズノ所属・リオ五輪400mリレー銀メダリスト、ロンドン世界陸上400mリレー銅メダリスト)

○第2部「日本体育大学の学生による集団行動」

■定員 650人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 上履きまたはスリッパ

■申し込み方法 市ホームページにある申し込みフォームからお申し込みください。

■申込開始日 11月中旬(予定)

※詳細は、11月中旬ごろに市のホームページに掲載予定です。



塩尻情報プラザ IT基礎講座☆ RPA基礎・実践コース

問 塩尻情報プラザ ☎51000

RPA(WinActor)の基礎知識から実践まで幅広く学習できます。

■対象 RPAの推進を主導したいと思う人、または導入を検討したいので体験してみたい人

■日時 11月26日(土)
午前9時半～午後3時

■場所 塩尻情報プラザ

■定員 5人(先着順)

■受講料 500円(講師代)

■申込締め切り日 11月22日(火)

※電話でお申し込みください。

お正月の寄せ植え講習会

問 農林課農業振興係 ☎520818
ページ ID:0003989

塩尻市農村生活マイスターの指導でお正月の寄せ植えをします。

■日時 12月13日(火) 午前10時半から

■場所 塩尻東地区センター

■講師 今泉 薫さん
(市農村生活マイスター)

■定員 10人(先着順)

■参加費 1,650円(材料費)

■持ち物 手袋

■申込締め切り日 11月15日(火)

※電話でお申し込みください。

※鉢はお持ち帰りしていただきます。

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
☎538822

地域づくりの支え手元気アップ講座
「自分たちの地域を元気にしようと居場所づくり(お気楽カフェ)の取り組みに学ぶ」

■日時 11月12日(土)
午後1時～3時

■場所 えびの子水苑

支援を必要とする子どもたちへの対応
～「みんな違ってみんないい」という社会は実現できるのか～

■日時 11月16日(火)
午後1時15分～3時45分

■開催方法

Zoomによるオンライン講座

■講師 夏苅 郁子さん
(児童精神科医)

■定員 200人(先着順)

Withコロナ時代の公民館の
在り方を考える

■日時 11月25日(金) 午前9時45分～午後3時10分

■場所および定員(いずれも先着順)

○県生涯学習推進センター 40人

○オンライン(Zoom) 60人

■内容 事例発表と講演

■講師 上野 景三さん
(西九州大学教授)

共通事項

■参加費 無料

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

i 子育て

子育て講座「笑ってよ、おかあさん」
～お子さんと笑顔で過ごすためのヒント～

問 子育て支援センター ☎⑤3382

乳幼児期の子どもの発達を意識した、関わり方のヒントを具体例を挙げてお話しします。日々の子育てに生かしてみませんか。

■日時 12月6日(火)
午前10時～11時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■講師 大和 由理子(塩尻市こども課元気づき支援アドバイザー)

■定員 20人(先着順)

■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 11月8日(火)午前8時～22日(火)午後5時

※講演会場は大人のための参加となります。

※生後3カ月から年少に上がる前の年度のお子さん(平成31年4月2日～令和4年9月6日生まれ)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。

i 職業訓練

公共職業訓練12月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎⑤3392

■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 12月2日(金)～5年6月28日(火)

■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 各コース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 11月16日(火)

※毎月火曜日午後1時半から施設見学会を行っています。お気軽にご参加ください。

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎⑤3365

大画面で映画を鑑賞しませんか。

■日時 11月22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 「シェーン」(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 11月8日(火)

図書館企画展示「ボードゲームの世界へようこそ！」

問 市立図書館 ☎⑤3365

子どもから大人まで楽しめて、さまざまな種類が販売されているボードゲームを図書館内で展示します。ボードゲームをよく知らない人も、さまざまな種類のものを見てみたい人もぜひお越しください。

■期間 11月3日(木・祝)～27日(日)
(水曜日は休館)

■場所 えんぱーく1階図書館展示コーナー

■入場料 無料

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎⑤3365 FAX 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。

■期日 11月10日(木)・17日(木)・24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 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)

i 図書館

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365

えがしらみち絵本原画展
「おもわず おもわず」

数多くの絵本や挿絵などの作品を手がけている絵本作家、えがしらみちこさんの絵本原画展です。

■期間 11月17日(木)まで(水曜日は休館)

■場所 えんぱーく1階図書館森のコート

■入場料 無料

大竹英洋写真展
「ノースウッズ 生命を与える大地」

北アメリカのノースウッズで、野生動物の写真を撮り続けている、大竹英洋さんの写真展です。

■期間 11月19日(土)～12月18日(日)
(水曜日および11月28日(月)は休館)

■場所 えんぱーく1階図書館森のコート

■入場料 無料

信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365

写真家の大竹英洋さんの講演会と、本市出身でエイアンドエフの創業者、赤津孝夫さんとの対談です。自然をテーマにいろいろな経験談を語ります。

■対象 おおむね小学3年生～大学生
(大人だけの参加は不可)

■日時 12月4日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■内容

○第1部「大竹英洋さん講演会」
「僕が見た、北米の原生林に生きる野生動物たちの素顔。」

○第2部「大竹英洋さんと赤津孝夫さんによる対談」

■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、電話でお申し込みいただくか、右のコード(ながの電子申請)でお申し込みください。(水曜日は休館)



■申込開始日 11月1日(火)

伝言板

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

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。

■期日 11月15日(火) 午後1時半から

■持ち物 筆記用具

※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研屋さん

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

■日時 11月14日(月)
午前8時半～11時

共通事項

■場所 塩尻地域シルバー人材セン
ター

ソフトボール投げ込み道場

問 塩尻市体育協会ソフトボール部
(小澤) ☎⑧8259

■期日 12月4日～5年3月26日の
日曜日(1月1日は除く)

■時間 午後7時～9時

■場所 市立体育館

■定員 20人(先着順)

■参加費 1,000円(会場代)

■持ち物 上履き、ボール、グローブ

■申し込み方法 市立体育館1階塩
尻市体育協会事務局にある申込用
紙に記入の上、提出してください。

借入の返済にお困りの人は ご相談ください

問 財務省関東財務局長野財務事務所
「多重債務専門相談窓口」
☎026-234-2970

長野財務事務所では、ローンやク
レジットの返済にお悩みの人からの
相談を受け付けています。必要に応
じて法律の専門家をご紹介します。
相談は無料で匿名でもかまいません。
まずは、一人で悩まずお気軽にご相
談ください。

■受付時間 平日午前8時半～正午、
午後1時～4時半

■相談方法 電話または相談窓口
(長野第2合同庁舎5階)

相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

■日時 11月21日(月)
午後1時半～4時半

■場所 松本商工会館

相談例

○生前に土地を整理しておきたい
○父が認知症になり通帳の管理が
できていない

○生前贈与と相続では、税金がど
う違うのか知りたい など

■申し込み方法 電話または長野県
司法書士会ホームページの予約フ
ォームからお申し込みください。

相談

特設合同相談会

問 市民課市民係 ☎内線1198

日常生活におけるさまざまな問題
について、相談をお受けします。相
談は無料で、秘密は厳守します。

■日時 11月17日(木) 午前10時～午
後3時(公証相談は午後1時半から)

■場所 塩尻総合文化センター

相談内容

区分	内容	担当
法律相談	離婚、金銭問題 など	弁護士
相続・贈与・ 登記相談	相続、贈与、 登記など	司法書士
公証相談	遺言、契約の 公正証書作成など	公証人
行政相談	国の行政に対する 苦情、要望など	行政相談 委員

■申込締め切り日 11月14日(月)

※電話でお申し込みください。

企業就職面接会in松本

問 ヤングハローワーク松本
☎③8600

■対象 令和5年3月に大学・短
大・専修学校などを卒業予定の人、
または一般若年者

■日時 11月21日(月) 午後1時半～
4時(入退場自由)

■場所 ホテルブエナビスタ(松本市)

※申し込み、参加費は不要です。



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	定員	受講料 ¹	申込期限
12月 イラスト入り年賀状 ★★★★☆☆	12月1日(木)・2日(金) 午前10時～正午	インターネット上のイラ ストを使って年賀状を作 成、オリジナルのイラス トもご用意します。	マウス操作と 日本語入力ができる人	15人	1,200円 テキスト代 300円	11月17日(木)
12月 WordとExcelで宛名印刷 ★★★★☆☆	12月5日(月)・6日(火) 午前10時～正午	Excel2019で住所録を作 成し、Word2019で宛名 面を作成	WordとExcel の基本操作を 習得した方		1,200円 テキスト代 300円	11月18日(金)
12月 暮らしの文書 ～似顔絵入り名刺編～ ★★★★☆☆	12月9日(金) 午前10時～正午	インターネットを利用して 描く似顔絵入り名刺の作成	マウス操作と 日本語入力ができる人		600円 テキスト代 150円	11月25日(金)

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

※この講座ではWindows10を使用しています。

■場所 えんぱーく2階 ICTルーム

■申し込み方法 はがきまたは E メールに「講座名」「郵便
番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「E メールアド
レス」を記入の上、講座名に「12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。

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

11月は、全国一斉の「子ども・若者育成支援強調月間」です
～伸びよう 伸ばそう 青少年～

問 社会教育スポーツ課共生推進係 直 ☎0894

若い世代を地域で支える社会に

○すべての子ども・若者が自己肯定感を育み、自己を確立して社会との関わりを自覚しながら健やかに成長し、自立、活躍できる社会の実現を目指します。

○社会では支援を必要とする引きこもりや不登校など、社会生活を営む上での問題や、子どもが被害者となる事件事故、いじめ、児童虐待、SNSがらみの性被害といった多くの問題があります。これらの多様で複合的な問題の解決には、行政や諸団体などが垣根を越えて連携協力して取り組むとともに、地域住民の皆さん一人ひとりの意識を高める必要があります。子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。

月間中は、さまざまな啓発活動を実施します

市青少年育成センターでは、この月間中に次の活動を実施し、啓発活動に力を入れていきます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■月間中の啓発活動

- 青少年育成委員による通学路などにおける子どもの見守り活動
- 市内小中学校での「あいさつ運動」
- 店舗などへの立ち寄りによる有害環境チェック活動
- 青少年の健全育成に理解を求めるための協力店舗確保活動（ひまわりっ子運動）
- 塩尻駅前で、社会人や高校生たちを対象とした啓発活動

第16回塩尻知る知りゼミナール

問 シリゼミの会事務局（塩尻商工会議所内）☎0258

「シリゼミ」とは、お店の店主・従業員が講師となりプロならではの専門的な技術やコツを無料（一部材料費などあり）で紹介する、少人数制のゼミです。学びになるものから、お子さんも楽しめる体験講座まで、全15店舗16講座を開催します。

11月中に、実施店舗それぞれでご参加いただけます。

■日時 11月中

※開催日は各店舗により異なります。

■場所 市内各店舗ほか

■内容 手作り体験、セミナーなど
※店舗の詳細など最新情報は、塩尻商工会議所ホームページ（URL <https://www.shiojiri.or.jp/shirizemi/>）またはシリゼミの会Facebook（URL <https://ja-jp.facebook.com/shirizemi/>）をご覧ください。

▶シリゼミの会Facebook

「ガレージトーク」第100回記念
イベント高森信子先生講演会

問 うつりカバリーエンジン（長谷川）☎090-4823-7494

89歳の現在も全国で講演されている高森信子さんをお招きし、うつ病などの精神疾患や精神障害のある当事者の気持ちに寄り添い、どう対応していくかをお話しいたします。

■対象 うつ病などの精神疾患がある人、またはその人を身内に抱える家族や支援者

■日時 11月27日(日) 午後1時～4時半

■場所 えんぱーく4階会議室401A・B

■演題 「当事者も家族も支援者もみんなが元気になる方法」

■定員 50人（先着順）

■参加費 1,000円（講師代など）

■申し込み方法

メール（✉garagetalk100@u2recovery.org）右のコード（申し込みフォーム）からお申し込みください。



放送大学入学生を募集

問 放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。

■募集種目

○教養学部

- ・科目履修生（6カ月在学し、希望する科目を履修）
- ・選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）
- ・全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

○大学院

- ・修士科目生（6カ月在学し、希望する科目を履修）
- ・修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

■出願期間

11月26日(土)～5年3月14日(火)

※出願方法などの詳細は、放送大学ホームページ（URL <https://www.ouj.ac.jp/>）をご覧ください。また、資料請求（無料）は放送大学長野学習センターにお問い合わせください。

「森と生きる 森を生かす」
森の恵みアロマキャンドル作り

問 塩尻市森林公社 ☎0267-6733

ヒノキの枝葉など、森の恵みをふんだんに使ったアロマキャンドル作りを開催します。

■対象 市内在住の人

■日時 12月10日(土)
午前10時～正午

■場所 宗賀支所

■内容 アロマキャンドル作り

※手ノコを使用します。

■講師 篠原 忍さん（シュフリー）

■定員 20人程度（先着順）

■参加費 1,500円（材料費）

■持ち物 汚れても良い服装、軍手

■申し込み方法 電話またはメール（✉forest@shiojiri.com）でお申し込みください。

※詳細は、塩尻市森林公社ホームページ（URL <http://forest.shiojiri.com/>）をご覧ください。

コース料理とワインを楽しむ会

問 塩尻ワインクラブ（塚原）
☎090-8086-9908

- コース料理とワインのマリアージュで、ワインの知識も深めながらクリスマスを楽しみましょう。
- 対象 20歳以上
 - 日時 12月16日(金) 午後7時～9時
(午後6時半開場)
 - 場所 フェリスクレール
 - 定員 50人（先着順）
 - 参加費 1万1,000円（料理代など）
 - 申し込み方法 「代表者の氏名、住所、電話番号」「参加者全員の氏名」を記入の上、メール（☐wine.club.wine@gmail.com）でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 11月29日(火)

11月の納期限

- 国民健康保険税 11月30日(水)
- 後期高齢者医療保険料 11月30日(水)
- 上下水道料金 11月30日(水)

高次脳機能障害研修会

問 桔梗ヶ原病院地域医療連携室
☎0264-0012

- 高次脳機能障害の理解と援助に関する研修会です。当事者やその家族、支援者に向けて支援制度について講演します。
- 対象 高次脳機能障害の当事者やその家族、保健・医療・福祉関係者、または高次脳機能障害に関心のある人
 - 日時 11月10日(木)
午後2時半～4時
 - 場所 レザンホール中ホール
 - 内容 受傷・発症後に利用できる社会保障制度
 - 講師 中島 八十一さん（長野保健医療大学副学長）
 - 定員 150人（先着順）
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 電話またはメール（☐kohjinohreha@keijin-kai.jp）で申し込むか、右のコード（Googleフォーム）からお申し込みください。
- ※後日配信を行います（1月配信予定）。申込時に選択してください。



☆カラダを育てる合気道教室☆

問 塩尻市体育協会合気道部（中島）
☎080-6995-9190

- 期日 11月12日(土)～27日(日)（全5回）
 - 時間
 - 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
 - 場所 市立体育館柔道場ほか
 - 定員 各クラス5人
 - 参加費 2,000円（別途スポーツ保険料）
- ※電話でお申し込みください。

自動車事故による介護料支給 および交通遺児などへの育成 資金の無利子貸付

問 独立行政法人自動車事故対策機構
長野支所 ☎026-480-0521

介護料の支給

自動車事故により脳や脊髄、胸腹部臓器を損傷し重度の後遺障害を持つため、日常生活動作に「常時」または「随時」の介護が必要となった人に、次のとおり介護料を支給します。

- 支給額（月額）
 - 特Ⅰ種 8万5,310円～21万1,530円
 - Ⅰ種 7万2,990円～16万6,950円
 - Ⅱ種 3万6,500円～8万3,480円

交通遺児などへの育成資金の 無利子貸付

自動車事故により保護者が亡くなった、重度後遺障害が残った家庭の中学校卒業までのお子さんを対象に、育成資金の無利子貸付を行っています。

- 貸付額（無利子）
 - 一時金 15万5,000円
 - 毎月 2万円
 - 入学支度金（小・中学校入学時）
4万4,000円

- 返還方法 中学校卒業後から6カ月または1年の据え置き期間経過後に月賦または半年賦併用による20年以内での均等払い

※高校、大学などへ進学した場合、在学中は返還が猶予されます。

※詳細は独立行政法人自動車事故対策機構ホームページ（☐https://www.nasva.go.jp/）をご覧ください。

秋の火災予防運動

問 塩尻消防署 ☎0264-0119
広丘消防署 ☎0264-3010
木曾消防署北分署（桧川地区）
☎0264-33119

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」を全国統一防火標語として、秋の火災予防運動が11月9日(水)～15日(火)に実施されます。これから火災が多く発生する時季を迎えるにあたり、次のことに注意して、安心な街づくりにご協力をお願いします。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- 4つの習慣
 - 寝たばこは絶対にしない、させない。
 - ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
 - こんろを使うときは火のそばを離れない。
 - コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策
 - 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
 - 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
 - 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防炎品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
 - お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
 - 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

公民館などの防災拠点で 公衆無線LAN (Wi-Fi) を提供しています

問 デジタル戦略課 ☎⑤0659

設置施設一覧

施設名
大門二番町公民館
大門三番町・四番町介護予防交流施設
大門五番町公民館
大門地区センター(大門公民館)
大門七番町公民館
大門八番町公民館
大門七区第一公民館
大門七区第二公民館
大門田川町公民館
東山公民館
柿沢公民館
金井公民館
上西条公民館
中西条構造改善センター
下西条公民館
堀ノ内公民館
長畝公民館
栈敷公民館
町区公民館
塩尻東支所
松原公民館
みどり湖公民館
峰原公民館
片丘支所(多目的研修センター)
南内田コミュニティセンター

施設名
北熊井区公民館
南熊井中挾集落センター
中挾公会所
内田原公民館
原新田公民館
ふれあいセンター広丘
堅石区民センター
堅石公民館
郷原区民会館
えんてらす
野村公民館
野村第二公民館
高出地区センター(高出公民館)
高出第二公民館
吉田東公民館
吉田支所(吉田地区センター)
吉田四区コミュニティセンター
吉田西防災コミュニティセンター
上組生産振興センター
元町公民館
洗馬支所(洗馬農村環境改善センター)
芦ノ田転作促進研修センター
太田公民館
岩垂公民館
下小曽部集落センター

施設名
上小曽部転作促進センター
桔梗ヶ原公民館
平出公民館
床尾構造改善センター
宗賀農林漁業体験実習館 (洗馬公民館)
宗賀支所(林業センター)
牧野公民館
本山介護予防交流施設
日出塩公民館
小井戸公民館
北小野支所(北小野地区センター)
宮前公民館
上田公民館
勝弦公民館
古町公民館
大出公民館
信州リハビリテーション 専門学校アリーナ
榎川公民館・鷺川分館
鷺川北部多目的集会所
桃岡コミュニティ消防センター
平沢旭町コミュニティ 消防センター
榎川支所
榎川公民館
奈良井公民館

塩尻市では、公民館など災害時に避難所となる防災拠点を中心に、市内74カ所に公衆無線LAN(Wi-Fi)環境を提供しています。災害時には、情報収集および災害対策本部と避難所との情報連携に活用するとともに、平時にはテレビ会議やオンライン講座など、幅広くご活用いただけます。

4年10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		
ソファ(長さ130cm、藤製品)	中古	無料
テレビ台(横65cm×奥行45cm、ガラスの観音扉)		
ドレッサー椅子付(高さ約140cm)		
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。

のーとやすてっぴくんに乗って ポイントを貯めよう「塩尻交通 グリーンライフ・ポイント」

問 (一財) 塩尻市振興公社 ☎⑤0802

「のーと塩尻」と「すてっぴくん」に乗車するとポイントをゲットできるキャンペーンがスタートします。付与されたポイントは、商品券に交換や、市内のお店で使えるようになる予定です。

■期間 11月上旬から4年間(予定)

■参加方法

- 専用アプリをダウンロード
- のーと塩尻やすてっぴくんに乗ることで、アプリにポイントを付与

※詳細は、塩尻市振興公社ホームページ(<https://kousha.shiojiri.com/>)をご覧ください。

バドミントンリーグ戦

問 塩尻市体育協会 ☎⑤1393

■資格 同一の事業所、学校、クラブ、サークルなどに所属する人で、監督1人、選手は男子3人・女子2人以上で編成したチーム(ただし、市体協バドミントン部に5人以上の登録があること)

■日時 11月27日(日) 午前8時半から

■場所 ユメックスアリーナほか

■種目 男子複、女子複、混合複2、男子単の団体戦

■参加費 1チーム3,000円

※水鳥シャトル(検定合格球)は持ち寄りとします。

■申し込み方法 市立体育館1階塩尻市体育協会にある申込用紙に記入の上、お申し込みください。

■申込締め切り日 11月11日(金)