

広報 塩尻

SHIOJIRI

2022

11月号

No.1174



令和4年10月1日

百瀬市政、始動。

私は、このたびの塩尻市長選挙におきまして、市民の皆様への負託をいただき、市政を担うことになりました。

選挙を通じて、市民の皆様からいただくさまざまなご提言やご意見をはじめ、市政に対して、皆様が求めておられるご期待やご不満など、まさに市民の皆様の生の声をお聞きしお応えをしていく、市長の責務の重さを感じております。市民の皆様への信頼と負託に応え、課せられた重責を果たすために、渾身の努力をします。

今、コロナ禍や物価高騰など、社会経済情勢が未曾有の厳しさに見舞われている中、特に地方の都市や農村では、人口減少や少子高齢などの構造的な課題を抱え、その解決に向けた取り組みは一刻の猶予ありません。この困難を乗り越えて、塩尻市に住む人々が幸せで、生き生きとした暮らしを営み、希望を持って将来を展望できるような地域をつくり、子どもたち孫たちに引き継いでいく責任があると思います。

また、社会経済を取り巻く環境は激しいスピードで変わっており、人々の価値観も多様化、複雑化して、新たな社会的要請や課題が日々生まれています。従って、市民意識をしっかりと把握し、民間の企業や団体、大学などの皆様と広範な連携を保ちつつ、10年、



新市長 百瀬 敬

共に支え合える
心豊かな地域を

20年先の地域社会を見通し、柔軟でしなやかな発想を持って、人に優しく、さらに進化した躍動する地域づくりを進めてまいります。特に「子育て支援、教育政策」と「福祉政策」は、両輪で進めてまいります。主な政策は、次の7点です。

《7つの主な政策》

- ①感染症や物価高騰からの社会経済の復旧復興、アフターコロナ対策
- ②少子化を乗り越える出産・子育て支援
- ③学校教育や家庭支援、次世代への教育投資、貧困の連鎖の歯止め
- ④人生100年を支える医療・介護・保健・福祉の充実
- ⑤新たな価値を生み出すことによる、力強い地域経済、雇用や就労の確保
- ⑥観光、交流、地域ブランドによる地域内好循環の創出
- ⑦防災、インフラ、都市計画、柔軟で回復力に優れたまちづくり

同時に、私は選挙の中で、「ともに支えあえる心豊かな地域づくり」を訴えてまいりました。現代は人間関係が希薄化し、家庭や地域のつながりが弱体化していくことが懸念されています。そのような中で、人間が本来持っている「優しさや思いやり」を原点として、一人ひとりのさまざまな能力が、自分のためだけでなく、周りの人々のため

にも遺憾なく発揮される、「ともに支えあえる心豊かな地域」を市民の皆様とご一緒につくってまいりたいと強く願っております。

さらに市政運営の基本姿勢として、次の6点を掲げました。

《6つの市政運営の基本姿勢》

- ①徹底した対話と現場主義
- ②弱い立場の方々への配慮を優先
- ③新しい価値観に対応
- ④多様性の重視
- ⑤連携・協力・協働
- ⑥市役所は市民の皆様のおらず相談所

職員の力を十分に発揮して、全職員が市民の皆様に目を向け、一丸となって政策の遂行に努めてまいります。

各施策や事業の執行にあたりましては、継続事業の早期完成はもとより、現下の流動する社会経済情勢の中で、困難を極めている市民の皆様や事業者の皆様に対して、早急な対策を打ち出してまいります。

年末に向けて、予算編成作業も迫っておりますので、早急に庁内体制を整えて、滞ることなく市政を進めてまいります。

もとより微力ではありますが、市民の負託と期待に応えるべく、渾身の努力をしてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

百瀬 敬

【略歴】

ももせ・たかし

昭和45年5月生まれ。松本県ヶ丘高校、日本大学法学部政治経済学科卒。平成5年に塩尻市役所に入庁。企画課、情報推進課、観光課などに所属。平成29年から産業政策課長、令和2年からは産業振興事業部長を務め、令和4年3月に退職。令和4年10月1日塩尻市長に就任。



市長に聞きました！

私の人となり

Q 趣味は？

A 自転車、スキー、スポーツ観戦

Q 尊敬する人は？

A 両親

Q 座右の銘は？

A われ以外、みなわが師

Q 長所は？

A 明るい笑顔です。

Q 好きな食べ物・嫌いな食べ物は？

A 何でもおいしく頂戴します。

Q 休日の過ごし方は？

A 子どもと遊ぶことや日帰り温泉に行くことです。

Q 学生時代の部活動は何を？

A 高校時代にサイクリング部に所属していました。

高校生
です



菊池 翔さん
(田川高校)

僕は生徒会長をしており、生徒会の活動でよく子どもと触れ合う機会があります。最近は近所迷惑になるからとの理由で、利用制限をしている公園などがあり、子どもたちが元気に遊べる場所が少なくなっているように感じます。子どもたちの意欲を高め、伸び伸び育つような政策を実現してほしいと思います。

樋口 奈津子さん
結莉ちゃん
(吉田五区)



塩尻市には子育て支援センターが2カ所あり、困ったことがあればすぐに相談できるところが魅力です。また、ママ友も作りやすく、人とつながれることで安心して子育てができるまちだと思います。子育ては何かとお金が掛かるため、オムツなどの日常品の購入費用に対して金銭面で補助をしてもらえたらありがたいです。

市民インタビュー

届け、私たちの声

10月1日から始動した百瀬市政に期待することや、取り組んで欲しいことを市民の皆さんにお聞きしました。

this voice of mine

send it to the mayor

湯浅 章太郎さん
亜木さん
(宮前)

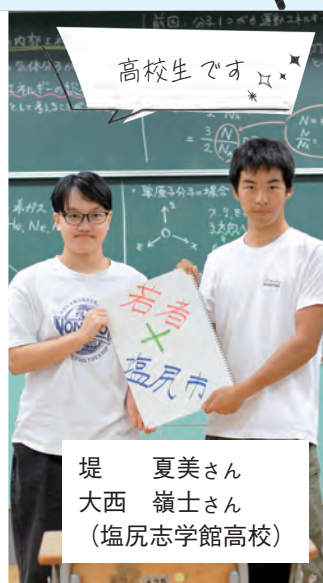


移住して
きました

移住して3年目です。塩尻市は気候が良く、住んでいる周りの人も温かいです。このまちは市独自の取り組みや素晴らしい事業を行っているにも関わらず、情報発信が少なく、新しい情報が入りにくいと感じます。市内外向けにPRを行ったり、市民との対話をしたりして、市民のチャレンジを応援するまちになることを期待します。

塩尻市は、魅力あるイベントや地域の行事などが開催されているにも関わらず、開催情報を知らず高校生などの若者が参加しにくい現状があると思います。木曾漆器や本校で行っているワイン造りなどの伝統を守りながら、若者が気軽に地域住民と関わりが持てて、地域活動に参加できるような新しい政策をしてほしいです。

高校生です



堤 夏美さん
大西 嶺土さん
(塩尻志学館高校)

木曾平沢
区長です



高砂 聡一さん
(大門二番町)

飲食店も
経営しています

市内で2店舗経営しています。塩尻市街地に来る人が少なく、お店に訪れる人の数も増えていかない現状があります。それを解決するには、このまちに来る理由が必要だと感じます。さまざまな人の意見を吸い上げて、塩尻市に人が来て留まる仕組みを作り、訪れた人が「また来たい」と思うような政策をしてください。

塩川地域は、人口減少や防災対策などさまざまな地域課題があります。地域の魅力を市内外に発信するなど、地域住民で話し合いを取り合って、課題解決に取り組んでいます。これからも市内外から人が集まるような、魅力あるまちづくりを行っていきたく考えていますので、百瀬市長にもぜひ力を貸していただきたいと思います。



宮原 正さん
(木曾平沢)

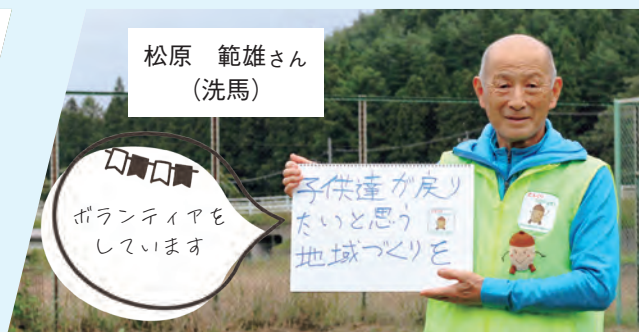
民生委員
です



樋口 万理子さん
(高出二区)

地域住民が笑顔になるように、コミュニケーションをしっかりと取りながら、地域の見守り活動を行っています。その活動を通して、地域住民が気軽に集まって話ができる場所が増えたらいいなと感じています。塩尻市に住むすべての人が生活しやすく、いつまでも元気にいきいきと暮らせるような政策を期待しています。

松原 範雄さん
(洗馬)



ボランティアも
しています

宗賀地区のどんぐりプロジェクトで、小学生と一緒に作物の栽培や山の整備をするなど地域のことを知ってもらう活動をしています。ここ数年、地区の人口が減少しつつあります。百瀬市長には高齢者が元気に、そして子どもたちが将来「この地域に戻ってきたい」と思えるような地域づくりを進めてもらいたいと思います。

主婦です



遠藤 清和さん
(元町)

農業を
しています

新規就農して2年が経ちますが、農業は高齢化や新規就農者の減少により、担い手不足が喫緊の課題になっています。現状、新規就農をするにあたり、土地の借り入れや金銭面で敷居が高いと感じます。百瀬市長には、既存の事業は続けつつ、農業を始めやすくなるような魅力的な事業を行ってほしいです。

子育てをしながら、働いています。塩尻市は自校給食での食育や姉妹都市であるミシャワカとの交流など、魅力的な取り組みをしているまちだと思います。ただ、PRが余りされていない印象です。もっとさまざまなメディアでPRし、市民一人ひとりの関心を惹きつけ、市民を巻き込むような市政運営を行っていただきたいと思います。



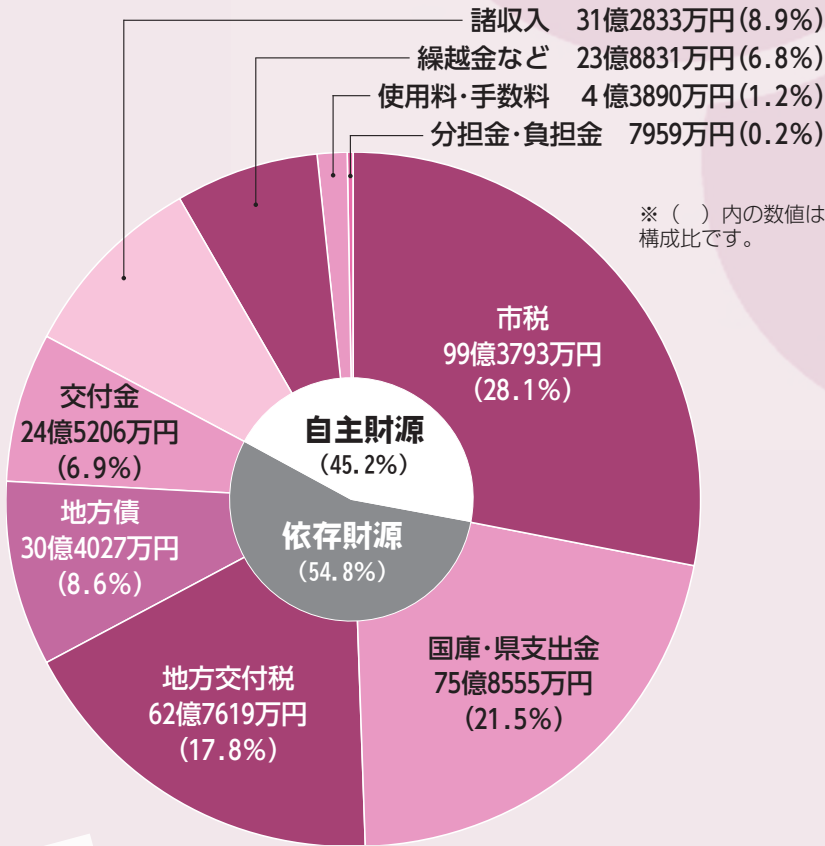
山本 貴子さん
(原新田)

塩尻市のお財布事情

令和3年度にどのくらい収入があり、どのような目的で使われたのか、普通会計の決算状況をお知らせします。

問 財政課財政係 ☎0263(52)0280 内線1361

歳入 353億2713万円



令和2年度に比べて歳入どうなっている？

歳入全体は減

歳入全体では、国庫・県支出金や地方債が減少したことなどにより12.7%、約51.2億円の減に。

市が自分で集める自主財源は増

市税や、使用料・手数料、分担金・負担金はそれぞれ減少しましたが、諸収入や繰越金などが増加したため、全体で2.2%の増に。

国や県からの依存財源は減

国庫・県支出金や、地方債の借入れが減少したため、全体で22.1%の減に。

市税全体は減

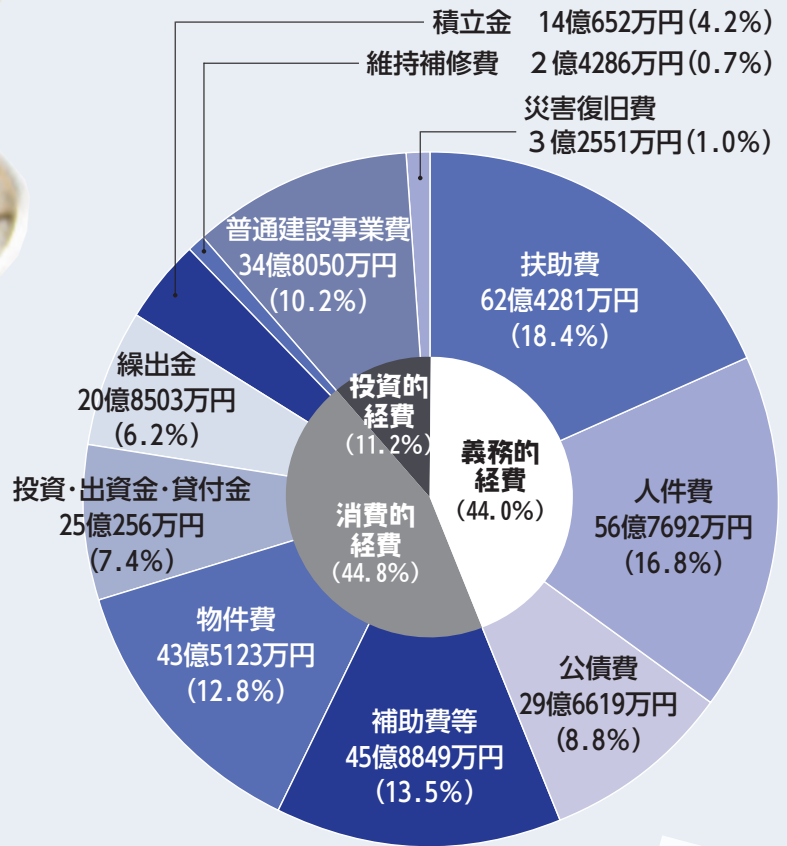
市たばこ税や、軽自動車税は増加しましたが、市民税や固定資産税が減少したことで、全体では減に。

市税の内訳





歳出 338億6862万円



令和3年度 主な新型コロナウイルス 感染症対応策

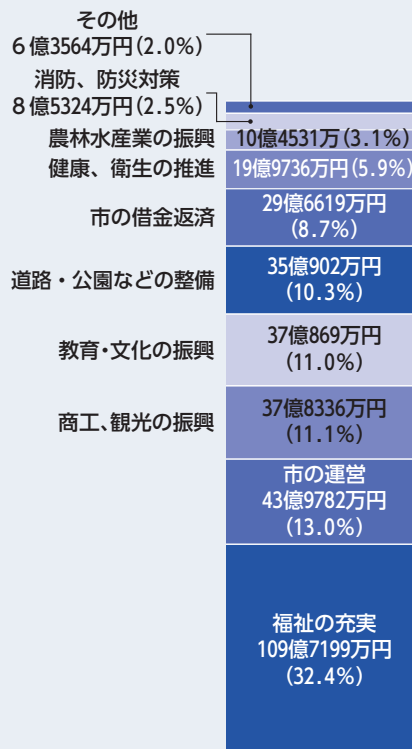
▶▶▶ 塩尻市独自事業

中小企業融資 あっせん事業	26億100万円
プレミアム付 商品券事業	3億9666万円
中小企業支援事業	5315万円
新型コロナ中小企業 等独自応援金事業	1518万円
新型コロナウイルス 感染症対策観光振興事業	1050万円
テイクアウト デリバリー応援事業	398万円

▶▶▶ 国からの補助事業

子育て世帯への 臨時給付	9億8702万円
住民税非課税世帯等 に対する臨時特別給付	4億151万円
新型コロナウイルス ワクチン接種対策費 負担金	3億5918万円
新型コロナウイルス ワクチン接種体制 確保事業費臨時補助金	1億8386万円

目的別にする



令和2年度に比べて 歳出どうなっている？

歳出全体は減

歳出全体では、普通建設事業費や補助費等が減少したことなどにより13.7%、約53.6億円の減に。

必ず支払わないといけない 義務的経費は増

人件費や扶助費がそれぞれ増加したため、全体で12.5%の増に。

公共用施設などに使う 投資的経費は減

災害復旧費が大雨災害の影響で増加しましたが、普通建設事業費が減少したため、全体で32.8%の減に。

目的別だと福祉の充実が大

障害福祉サービス給付費や生活保護など福祉の充実に係る経費が大きくなっています。次に大きいのは、人件費などが入る市の運営です。

塩尻市の財政

歳入



■家族構成
親子2世帯
お父さん、お母さん、子ども3人
おじいちゃん、おばあちゃん

私たちの住む塩尻市の財政状況は大丈夫？

▶ **地方債**は道路を整備したり建物を建てたりする時などに国や銀行などから**借りるお金**のことです。地方債は借金なので、借りたときは歳入ですが基本的に翌年度から一定の期間で返済すべきお金になります。令和3年度は主に小坂田公園の再整備事業や榎川の義務教育学校の工事費などに使いました。



小坂田公園は令和5年春に
リニューアルオープンを予定！

▶ 自治体間での財政格差を補うことを目的として、市の**財政状況に応じて**国から交付されます。所得税、酒税、法人税、消費税、たばこ税の国税のうち、それぞれの一定率を財源としています。

▶ 市の歳入には、市税や負担金、繰越金などの自主的な財源である**自主財源**と国や県からの支出金、地方交付税からなる**依存財源**があります。自主財源の割合は約45%、依存財源の割合は約55%となっており、本市では自主財源が少ない中で、国や県などの支出金や交付金、財政負担の少ない有利な地方債などを活用しながら市政の運営をしています。

▶ **新型コロナウイルスの影響**もあり、課税所得が減少したため、個人市民税は**減少**しました。また、固定資産税も減少していますが、その背景には事業収入が減少している中小企業者・小規模事業者に対して軽減措置を行ったことがあります。

使用料・手数料
4億3890万円
(1.2%)

分担金・負担金
7959万円(0.2%)

繰越金など
23億8831万円(6.8%)

交付金 24億5206万円
(6.9%)

地方債 30億4027万円
(8.6%)

諸収入 31億2833万円
(8.9%)

地方交付税
62億7619万円
(17.8%)

国庫・県支出金
75億8555万円
(21.5%)

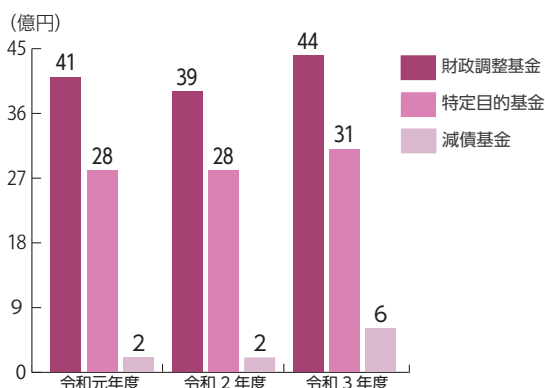
市税 99億3793万円
(28.1%)

Q 地方債って
なあに？

Q 地方交付税の額は
どうやって決まるの？

Q 自分たちで集める市税と
国や県からもらうお金の
割合は
どうなっているの？

Q 令和2年度に比べて
市税は多いの？少ないの？



塩尻市の貯金はいくら？



市民1人当たりの
貯金は
12万2444円

財政措置を効果的に活用したことや、ふるさと寄附金が好調だったことなどにより、財政調整基金が過去最高の44億円余りとなりました。県下19市では8番目に良い数字です。

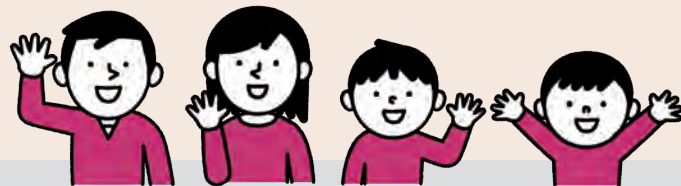
市の貯金である基金には、年度間の財源の変動に備えて積み立てる基金や特定の目的に利用するための基金など3つの種類があります。令和3年度は国の財政措置を効果的に活用したことや、ふるさと寄附金が好調だったことなどにより、財政調整基金が過去最高の44億円余りとなりました。県下19市では8番目に良い数字です。

貯金

歳出

教えて！！

塩尻さん家
7人家族



私たちが納めている税金はどんな風に使われているの？

維持補修費	2億4286万円(0.7%)
積立金	14億652万円(4.2%)
繰出金	20億8503万円(6.2%)
投資・出資金・貸付金	25億256万円(7.4%)
公債費	29億6619万円(8.8%)
普通建設事業費	34億8050万円(10.2%)
物件費	43億5123万円(12.8%)
補助費等	45億8849万円(13.5%)
人件費	56億7692万円(16.8%)
扶助費	62億4281万円(18.4%)



貯金はどのくらいあるの？

▶市の貯金として基金に積み立てたものを積立金といいます。令和3年度の積み立てにより財政調整基金は過去最高の基金残高となりました。



補助費等って何に使われているの？

のーと塩尻は塩尻東地区で実証運行を開始！



▶補助費等とは市から他の組織などに対して、行政上の目的により交付される経費です。広域連合への負担金や、中小企業への支援事業、オンデマンドバス実証実験や塩尻型MaaS構築事業への負担金など今後の市民の皆さんの暮らしにつながる事業に対して使いました。



人件費は何でこんなに多くなっているの？



僕たちも保育園に通ってるよ！

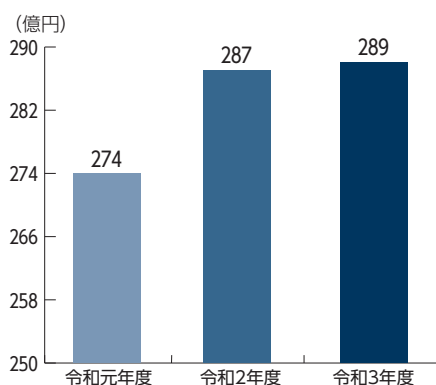
▶人件費の割合は、19市の中でも高くなっています。中でも児童福祉費の人件費の割合が高く、児童福祉費には保育所の人件費も含まれています。これは、本市が保育現場への人的投資に力を入れているためです。一人ひとりの子どもの育ちに寄り添う保育を実施するため、国の保育士配置基準より手厚く配置しています。



扶助費っていうのが一番多いみたいだけど、一体どんなことに使われているの？

▶扶助費とは、生活に困っている人や子育てをしている世帯、障がい者などの生活を支えるためのお金です。令和3年度は、新型コロナウイルスの影響を受けた子育て世帯への臨時給付金や生活保護費などの支援に使いました。

借金



塩尻市の借金はいくら？



市民1人当たりの
借金は

43万5728円

市の借金である地方債残高は、令和3年度に1.6億円増加し288.9億円となりました。県下19市で比べると9番目となっています。ただし、今後は老朽化してくる建物や道路の長寿命化など、ハード事業による地方債の需要は高まっていきます。交付金や財政負担の少ない有利な地方債などを活用するなど、借金をなるべく増やさないような財政施策が必要となってきます。



金額が大きすぎてなかなか実感が湧かない…



難しい言葉がいっぱいで分からないところがある

ポイント



※令和3年度決算の歳入総額を500万円に置き換えて、家計に例えています。

塩尻さん家の家計に例えてみた

収 入

項 目		決算額
給料	市民税、固定資産税などの市税	140万6558円
	地方交付税	88万8296円
パート収入	分担金・負担金	1万1265円
	使用料・手数料	6万2119円
雑収入	財産収入、寄付金、諸収入	57万791円
先月の残り	繰越金	17万3658円
預貯金の引き出し	繰入金	3万6345円
親からの援助	国庫・県支出金	107万3675円
	交付金	34万7050円
家の改築ローンの借り入れ	地方債	43万303円
合 計		500万円

支 出

項 目		決算額
食費	人件費	81万4907円
家族の医療費、養育費	扶助費	86万2843円
ローンの返済	公債費	43万1421円
光熱水費、通信費	物件費	62万3164円
クラブ活動	補助費等	67万1100円
友人への援助	投資、出資金、貸付金	33万5550円
子どもへの仕送り	繰出金	28万7614円
貯金への積み立て	積立金	19万1743円
家の増改築、補修	維持補修費	4万7936円
	普通建設事業費	47万9357円
	災害復旧費	4万7936円
合 計		479万3571円

○差し引き残高 20万6429円



指標から見る

塩尻市の財政力まとめ



令和3年度は黒字決算！

塩尻市の令和3年度の歳入は353億円余りで、歳出は338億円余りとなりました。歳入歳出差引額から翌年度に繰り越すべき財源を除いた実質収支は11億円余りとなり、黒字決算です。

塩尻市は他の市と比べても成績良好

財政基盤を表す数値として、財政力指数というものがあります。本市における財政力指数は0.64と県下19市の平均以上、さらに県下4番目の数値となっており高い水準を示しています。これからも健全な財政運営に努めていきます。

主な財政指標	
 経常収支比率	家計における給料などの定期的な収入に占める食費や光熱水費といった、 <u>常に必要な支出割合</u> を示したものです。 県下平均 86% 塩尻市 87.1 県12位
 財政力指数	生活に例えると、普通の生活ができるだけの費用を <u>どれだけ自分で稼げるか</u> の割合を示したものです。数字が1に近いほど良いです。 県下平均 0.56 塩尻市 0.64 県4位
 将来負担比率	生計を共にする世帯で、今後の住宅取得や自動車購入などの借入金の返済見込額と貯金の状況をもとに、 <u>将来の負担がどのくらいの割合なのか</u> を示すものです。数字が低いほど良いです。 県下平均 26.7 塩尻市 17.4 県9位
 実質公債費比率	生計を共にする世帯で、1年間の支出のうち住宅取得や自動車購入などの借入金があった場合にその <u>返済などがどのくらいの割合であったか</u> を示すものです。数字が低いほど良いです。 県下平均 7.1 塩尻市 6.4 県6位

家計簿もポイントで見よう！



我が家の収入を支えているのは何だろう？

塩尻さん家の収入は給料(市税など)が約46%、残りは親からの援助など(国庫・県支出金など)に頼っています。令和3年度は新型コロナウイルスの影響を塩尻さん家も受け、給料(市税)が減ったことなども影響して、収入全体は少なくなっています。



主に何にお金を使ったのだろう？

塩尻さん家の歳出は、食費や医療費・養育費・ローンの返済など(人件費や扶助費など)の大きく削ることができない経費の割合が支出の約半分に近い割合となっています。

また、令和3年度は8月の大雨災害によって家の改修が必要になったため、家の補修費(災害復旧費)が例年よりも多く掛かりました。



僕の家でも物の値上がりの影響は受けたのかな？

光熱水費・通信費(物件費)は昨年よりも増額しており、物価高騰は塩尻さん家にも影響を及ぼしています。

物価高騰は今後も塩尻さん家に影響を及ぼすため、無駄な経費の削減や、貯金(基金)の取り崩しが必要になります。

※決算の詳細は、市ホームページ(<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/11/13491.html>)でもご覧いただけます。



9/16 金

塩尻の秋の味覚を 元気に収穫！

塩尻駅ホームでのブドウ狩り

📍 JR塩尻駅



JR塩尻駅のホームにあるブドウ棚で、大門保育園の園児たちが収穫体験を行いました。

園児たちは、駅員らに手伝ってもらいながら、たわわに実ったナイヤガラを2房ずつ収穫。「おいしそう」「大きいのが取れた」など、自分で取ったナイヤガラを満足そうに持ち帰る園児たちの姿が見られました。

駅ホームのブドウは、残りのナイヤガラとメルローを後日それぞれ収穫し、ジュースや駅ワインとして仕込みます。販売情報などは随時お知らせします。



歌人の親子が語る 短歌の世界の魅力

塩尻短歌館開館30周年記念シンポジウム

📍 えんてらす

塩尻短歌館開館30周年を記念して、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を開催。

母と娘、それぞれの視点から見た短歌の紹介や、短歌の今とこれからに向けた対談が行われ、正解がない短歌の世界の魅力を感じるひとときとなりました。



10/1 土

快晴の高ボッチ高原をe-Bike で気持ちよくサイクリング

高ボッチ高原e-Bikeライドツアー

📍 高ボッチ高原

電動アシスト付の自転車 e-Bike を使ったサイクリング体験会を開催しました。

この日の講師はマウンテンバイク競技においてナショナルチャンピオンやアジアチャンピオンに輝き、現在も世界で活躍している井手川直樹さん。参加者に自転車の安全な乗り方やルール・マナーなどを、自ら見本を見せながら教えていました。

この日の高ボッチ高原は快晴。参加者は心地よい空気を体に感じながら、高ボッチ高原を気持ちよく走り抜けていました。

※このイベントは（一社）塩尻市観光協会が長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



10/2 日

施設初のイベントが 多くの人でにぎわう

YOUMEX ARENA スポーツ文化フェスタ2022

📍 ユメックスアリーナ

昨年4月にオープンした総合体育館を多くの人に知ってもらうイベントとして開催。市内の高校書道部による書道パフォーマンスが行われたほか、ボルダリングや障がい者スポーツの体験会、アロマキャンドル作りが体育館の各所で行われました。来場者は、スポーツや物づくりの文化に触れ、秋を満喫していました。

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 ☎⑤0855
北部あんしんサポートルーム ☎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）
- 時間 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半
- 場所 ○中央あんしんサポートルーム（市保健福祉センター内）
○北部あんしんサポートルーム（えんてらす内）
- 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	11月1日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	11月8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 ☎⑤0855

乳幼児健診・相談

健診名	期日	時間
4か月児健診	11月17日(木)	午後0時45分から
10か月児相談	11月22日(火)	午前9時15分から
1歳6か月児健診	11月9日(火)	午後0時45分から
3歳児健診	11月10日(水)・24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。

図書館イベント

問 市立図書館 ☎⑤3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	11月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)	午前11時～11時半	図書館本館
	11月12日(土)・26日(土)		広丘図書館

※申し込み、参加費は不要です。

教室・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎⑤0855

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 11月11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	11月4日(金)・18日(金)	午前10時～11時半
北部	11月10日(木)・24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	11月16日(水)	午前10時～11時半
北部	11月7日(月)・28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



Zoomを利用して、自宅にいながら市の専門職にオンラインで相談ができます。

上のコード（ながの電子申請）からお申し込みください。

- 対象 市内在住でおおむね0歳～3歳児の子どもを子育てする保護者

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



リフレッシュ講座「手作りおもちゃ作り」

問 北部子育て支援センター ☎④7701

お子さんと一緒に遊べる手作りおもちゃを作って、楽しくリフレッシュしませんか。

■対象 市内在住の3歳まで（平成31年4月2日以降生まれ）の未就園児の保護者

■日時 12月22日（木）午前10時～11時

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■内容 子どもと遊べる手作りおもちゃの製作

■定員 15人（申し込み多数の場合は抽選）

■申込期間 11月29日（火）午前8時～12月13日（火）午後5時

■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。



※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22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。



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	11月10日（木）	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	11月2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	11月8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	11月11日（金）	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	11月29日（火）		子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	11月22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	11月4日（金）・11日（金）・18日（金）・25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、20～29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 ☎②0333
✉ 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。



山田 ^{ことは}琴葉ちゃん（7カ月）
7カ月おめでとう！ これからも
沢山楽しい思い出作っていきましょう！



松沢 ^{みれ}実玲ちゃん（1カ月）
産まれてきてくれてありがとう！！
お姉ちゃんと仲良くしてね☆☆

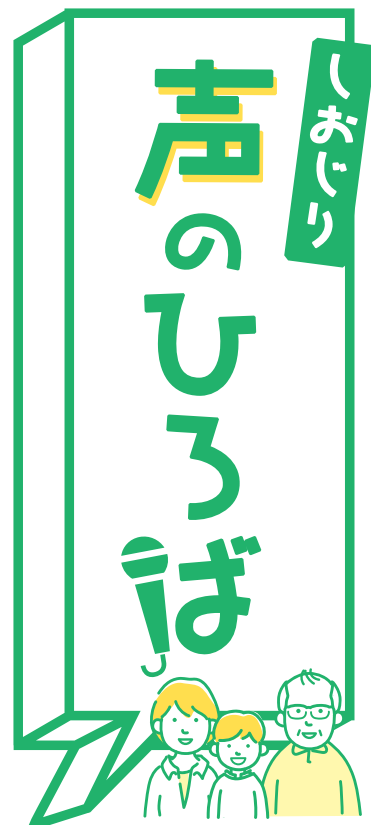


赤羽 ^{ももか}桃佳ちゃん（6カ月）
寝返りができるようになったよ！
これからもいっぱい遊ぼうね♡



土岐 ^{すずね}鈴音ちゃん（8カ月）
パパの抱っこ大好き！
にこにこ笑顔が宝物

「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。



今月のテーマ

学校の部活動の
地域移行について

Q 最近ニュースで「部活動の地域移行」という話題をよく耳にします。来年度から段階的に休日の部活動の指導を教員から地域のスポーツクラブなどに移行するそうですが、具体的な内容を教えてください。

A お答えします

国では、少子化が進んでも子どもたちが継続してスポーツや文化活動などに親しむことができるように、部活動を「学校の活動」から「地域の活動」に変えようとしています。ただし、団体競技や地域に受け皿がない場合などは簡単に変えることができないので、まずは令和7年度までに休日の部活動を地域移行することになりました。

塩尻市では、これまで教育

委員会が中心となって多くの関係者と情報交換や検討を進めるとともに、いろいろな種目を気軽に体験できる新たな部活動の場についても研究を進めてまいりました。

令和5年度からは、競技種目や地域単位で設置する協議会ごとに検討や調整を進め、休日の部活動から地域移行を進めていきます。また、地域移行が完了するまでの間、子どもたちがより専門的な指導を受けられるように、地域の皆さんに部活動の指導をサポートしていただく部活動指導員配置事業についても積極的に取り組んでいきたいと考えています。

問 教育総務課 学校支援係
☎ 0263-520830

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などには、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。

部活動について
お聞きします。

市民インタビュー



部活動の在り方について、学校関係者や地域で学校活動に参加している人にインタビューをしました。



黒沢 幸喜先生
(丘中学校校長)

子どもたちの成長の場の確保を

少子化が進み、学校単位で部活ができる環境は年々減っています。スポーツや文化活動といった部活動は、子どもたちの心身の成長に大きく影響します。今年度赴任した丘中学校でも、部活動の地域移行の議論が始まりました。さまざまな団体と協議しながら、より良い方向性を研究していきます。



田鹿 なつみさん
(木曽平沢)

地域を挙げて子どもたちを育てる機会に

榑川地域でスポーツ普及員をしています。10月に放課後講座「なららクラブ」を試験的に開催しました。スポーツのほか将棋や手芸講座も開催し、子どもたちも地域住民も楽しむことができました。

この活動を通して、地域を挙げて子どもたちを育てる機会になればいいですね。



グレータス キッチン

グレータスが
健康レシピをお届け!



塩尻市食育推進
キャラクター
グレータス



ワンポイント

ジャガイモを角切りにして乗せることで、ボリュームが出ます。マヨネーズのkokがよく合い、魚が苦手な人も食べやすい一品です。お好きな生魚で代用できます。

タラのポテト焼き

材料(4人分)

生タラ 240グラム
しょうゆ 小さじ1と1/3
料理酒 小さじ1と1/2
ジャガイモ 120グラム
マヨネーズ 大さじ3と1/3

▼付け合わせ

ブロッコリー 80グラム
ニンジン 20グラム

*1人分栄養量 エネルギー...140kcal、たんぱく質...10.0g、
脂質...7.4g、塩分...0.7g

作り方

- ①タラをしょうゆと料理酒を合わせたものに15分漬ける。
- ②ジャガイモは皮をむいたら角切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。その後マヨネーズを混ぜる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、①を乗せ、200℃に予熱したオーブンで7分焼く。その後、②を乗せてオーブンで10分位焼き色がつくまで焼く。
- ④付け合わせの野菜をお好みの大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。焼きあがったら盛り付け、野菜を添えて出来上がり。



みんなのヒスイ展
開催中

問

フォッサマグナミュージアム
025-553-1880

■ 期間 11月30日(水)まで
■ 時間 午前9時~午後4時半
(午後5時閉館)
■ 場所 フォッサマグナミュージアムふるさと展示室
■ 料金 企画展の入場のみ無料

ヒスイは、糸魚川を代表する石であり、11月4日には新潟県の石に指定されます。石の博物館であるフォッサマグナミュージアムでは、企画展「みんなのヒスイ展」を開催中です。個人や会社が所有するヒスイをお借りし、自慢のヒスイの思い出やそのエピソードを添えて展示しています。ぜひ会場でご覧ください。

姉妹都市
新潟県
糸魚川市



講座教室

訪問歯科衛生士向け 在宅口腔衛生管理講座

問 長寿課介護予防係 ☎内線2131

訪問歯科衛生士とは通院困難な療養者の自宅などに訪問し、口腔衛生管理を行う歯科衛生士です。これから在宅口腔衛生管理に携わりたい歯科衛生士向けに、訪問歯科の制度や介護者への口腔ケア指導などの講座を開催します。



●対象 歯科衛生士の資格をお持ちの人

●期日 ○1回目 12月8日(木)
○2回目 12月22日(木)
○3回目 令和5年1月12日(木)

※3日で1コースです。

●時間 午前10時～正午

●場所 市保健福祉センター

●講師 麻田 加代子さん（在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士）

●定員 5人（申し込み多数の場合は抽選）

●参加費 無料

●申込締め切り日 12月2日(金)

※電話でお申し込みください。

お知らせ

特定健診(集団)の日程が 残り半分となりました

問 健康づくり課健康推進係
☎⑤0854

1月の健診日は混み合いますので、お早めに受診してください。

●受診方法

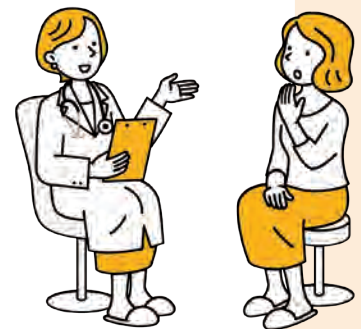
お手持ちの問診票の健診日時・会場を確認し、直接会場にお越しください。別日での受診も可能です。

●健診料金

○国民健康保険加入者 500円
○後期高齢者医療制度加入者 無料
(心電図検査希望者は500円)

●健診内容

○診察
○問診
○身体計測
○血圧測定
○検尿
○血液検査
○心電図検査
(後期高齢者医療制度加入者は希望者のみ)



お知らせ

短歌の里百人一首入門講座 ～競技かるたに挑戦しよう～

問 塩尻短歌館 ☎③7171

百人一首を覚えるところから始め、競技かるた(散らし取り)に挑戦します。子どもだけでなく、大人の皆さんもぜひご参加ください。

●期日 11月20日、12月4日・18日、5年1月8日・22日の日曜日(全5回)

●時間 午前10時～11時半

●場所 塩尻短歌館

●講師 中山 巖さん
(丘中学校スクールサポートスタッフ)

●定員 20人(先着順)

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具

●申し込み方法

電話で申し込むか、塩尻短歌館、市内各施設、市ホームページにある申込書に記入の上、塩尻短歌館に提出してください。

●申込締め切り日 11月19日(土)



お知らせ

11月は児童虐待防止 推進月間です



問 家庭支援課家庭支援係 ☎⑤0891
松本児童相談所 ☎⑨3370

国では、毎年11月を児童虐待防止推進月間と定め、広報・啓発活動などのさまざまな取り組みを行っています。一人ひとりが関心を持ち、子どもの笑顔を守りましょう。

あなたの電話で守れる命があります

「いつも子どもの泣き声と親の怒鳴り声が聞こえる」「日常的に子どもの衣服の汚れが目立つ」などの事例は、虐待が疑われます。このような様子に気付いたら、児童相談所または家庭支援課にご相談ください。

虐待対応ダイヤル

○匿名で連絡できます。
○連絡者や内容の秘密は固く守られます。
○一部のIP電話からはつながりません。

いち はや く
189
児童相談所
全国共通
3桁
ダイヤル

みんなで育児を支える社会に

子育ての悩みや大変さはさまざまです。お困りごとがあれば、家庭支援課にご相談ください。

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

休日、夜間の申請窓口を開設しますのでご利用ください。なお、平日は午前9時から午後5時まで、市役所1階市民課窓口で申請を受け付けています。

● 休日の申請日

期日	時間	場所
11月19日(土)	午前10時～午後4時	市役所1階市民課
12月4日(日)	午前10時～午後4時	えんてらす

● 夜間の申請日

期間	時間	場所
11月28日(土)～12月2日(金)	午後5時～7時半	市役所1階市民課

● 持ち物 (①および②はお持ちの人)

- ①通知カードまたは個人番号通知書
- ②個人番号カード交付申請書
- ③健康保険証、福祉医療受給資格者証、運転免許証、障害者手帳、パスポート、在留カードのうち2点

※③の持ち物で1点のみの場合は、会場でご相談ください。

※顔写真を撮影しますので代理人申請はできません。

※カードの交付は1カ月半程度かかります。

9月末の人口に対する交付枚数率

長野県 42.9% 塩尻市 42.3%

催し

塩尻市民洋楽舞踊
フェスティバル問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎ ⑤0902

市内を拠点に活動する団体の皆さんが、さまざまなジャンルのダンスを披露します。ぜひご来場ください。

●日時 11月13日(日) 午後1時半～5時

●場所 レザンホール大ホール

●内容 クラシックバレエ、ヒップホップなどのダンス発表

※申し込み、入場料は不要です。

※新型コロナウイルス感染症対策として、受付で検温や連絡先のご記入などをお願いします。体調不良や発熱がある場合は、ご来場をお控えください。また、花束やプレゼントの受け取りはできません。

※日程、内容が変更になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。



催し

こどもだけの街「こどもしおじり」

問 市民交流センター
☎ ⑤3350

「こどもしおじり」は、子どもたちが仕事をして給料をもらい、税金を納めたり買い物をしたりして、お金の流れや社会の仕組みを学ぶ催しです。

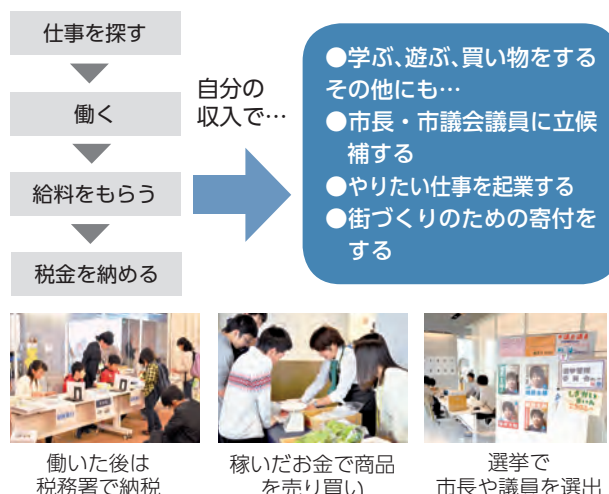
- 対象 小学3年生～中学生で2日間とも参加ができる人
- 日時 12月10日(土)・11日(日)
午前10時～午後4時
- 場所 えんぱーく3階
- 定員 100人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 1,000円(材料費など)
- 申し込み方法

えんぱーく2階総合受付に直接申し込むか、「氏名」「フリガナ」「性別」「学校名」「学年」「住所」「電話番号」「ファクス番号」「保護者氏名」を記入の上、NPO法人わおんにファクス(☎⑦4024)またはメール(✉ waon@npowaon.com)でお申し込みください。

- 申込締め切り日 11月21日(月)(必着)

※抽選結果は、11月末頃に発送します。

▶ こどもしおじりの仕組み



▶ ボランティアスタッフを募集

子どもたちの充実した体験のため、サポートしていただけるスタッフを募集します。1日のみの参加でもできますので、気軽にお問い合わせください。

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 ☎040993 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 ☎0607 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 ☎0824 ページID:0003574

11月15日(火)～5年2月15日(水)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(水)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 ☎02787

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(水)～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(水)～29日(土)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
☎⑤0993 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 ☎⑤0157

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 ☎⑤6342

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 ☎⑤1022

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にもつながります。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 ☎⑤3350

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
☎⑤0607 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
☎⑤0993 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
☎38822

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。

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。

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)

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 ☎0267-33

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(火)～15日(日)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
下小曾部集落センター

施設名
上小曾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
榑川公民館・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
榑川支所
榑川公民館
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)



レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先 レザンホール ☎0263⑤5503

※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 11月4日(金)・7日(月)・14日(月)・21日(月)・24日(木)・28日(月)

11月20日(日)

「ローマの休日」全編上映 ライブコンサート

出演:ローマ・イタリア管弦楽団

永遠の銀幕の妖精、オードリー・ヘップバーンがローマ・イタリア管弦楽の音色で生き生きとよみがえる。



12月17日(土)

大西順子カルテット supported by BlueNote TOKYO

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。



令和5年1月28日(土)

第二十一回 れざん亭

新春恒例のれざん亭。笑う門には福来る。

■出演者

- 桂文治
- 桃月庵白酒
- 林家二楽
- 柳家わさびほか



大ホール<全指定席>

○S席 前売7,500円 当日8,000円

○A席 前売5,000円 当日5,500円

※未就学児入場不可

開場 午後5時45分 開演 午後6時半

チケット発売中

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

チケット発売中

中ホール<全指定席> 3,500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

ユメックスアリーナ

YOUMEX ARENA

イベント情報

障がい者スポーツ体験会 (車いすバスケットボール)

問

ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

普段馴染みのないパラスポーツを体験していただき、パラスポーツに対し、興味・関心を持っていただく教室です。

■対象 小学4年生以上 ※障がいの種類や有無は問いません。

■期日 12月17日(土)

■時間 午前10時～正午 (午前9時30分受付開始)

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■講師 ○加藤 正さん

(長野県障がい者スポーツ協会コーディネーター)

○信州大学健全者車いすバスケットボールチーム

SEROW'Sの皆さん

■定員 24人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 動ける服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

※見学する人も室内用シューズをお持ちください。

■申し込み方法 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。

■申込開始日時 11月14日(月) 午前9時

※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、YOUMEX 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

11月17日(木) 午前10時～午後3時 塩尻総合文化センター

★公証相談

市民課 ☎内線1198

11月17日(木) 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

11月17日(木) 午前10時～午後3時 塩尻総合文化センター

★法律相談

市民課 ☎内線1198

11月17日(木) 午前10時～午後3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

11月17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 ☎0111

11月24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

11月24日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★女性のための人権相談

社会教育スポーツ課 ☎内線3135

11月18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 ☎0858

11月30日(木) 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

11月15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

11月8日(火) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

11月20日(日) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

★成年後見専門相談

塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

11月10日(木) 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 ☎03350

11月13日(日)・22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 ☎0858

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 ☎0858

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 ☎0891

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 ☎0891

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 ☎0783

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 ☎05588

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 ☎02795

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

塩尻医師会
塩尻歯科医師会
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。



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(☎01939)」へ電話をして、その指示に従ってください。

期 日	医療機関名	所在地	☎
11月3日(木)	塩尻病院	大 門	☎0145
	吉田原耳鼻咽喉科	吉 田	☎0711
11月5日(土)	広仁堂医院	広 丘	☎1520
11月6日(日)	穂苅整形外科リウマチクリニック	広 丘	☎0333
11月12日(土)	横山内科医院	大 門	☎3181
11月13日(日)	百瀬医院	大 門	☎0286
11月19日(土)	塩尻協立病院	塩尻東	☎5353
11月20日(日)	広仁堂医院	広 丘	☎1520
11月23日(水)	横山内科医院	大 門	☎3181
11月26日(土)	上條医院耳鼻咽喉科	大 門	☎8722
11月27日(日)	塩尻協立病院	塩尻東	☎5353
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎0622

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。

11月6日(日)	鴨居歯科医院	大 門	☎0118
11月13日(日)	かわしま歯科医院	大 門	☎5050
11月20日(日)	小松歯科医院	北小野	0266☎3880
11月27日(日)	さいわい歯科医院	大 門	☎2058

期 日	医療機関名	所在地	☎
11月3日(木)	西村薬局	大 門	☎5808
11月6日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	☎6022
11月13日(日)	しらかばのみち薬局	大 門	☎6360
11月20日(日)	ふれあいの森薬局	大 門	☎0772
11月23日(水)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	☎6022
11月27日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	☎5311

■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> ▶



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



高校最後の大会で入賞、そして自己記録更新を

増澤 美優さん（勝弦）

増澤さんは、小学4年生の時に陸上のトラック競技を始め、小学6年時にジャベリックボールの投てき競技に転向、中学時代にジャベリックスローで県2位となり、高校入学後から本格的にやり投げを始めました。「投てきをやってみたら、記録が伸びて楽しかったことが始まりです。練習の種類がたくさんあって飽きないところも好きです」とやり投げの楽しさを語ります。

増澤さんは、昨年の北信越新人戦で2位、そして今年はインターハイに出場するなど、着実に成績を残しています。10月には愛媛県で開催されるU-18女子やり投げの全国大会に、長野県から唯一出場します。「高校最後の大会なので、ご指導頂いた先生方、応援してくださった皆さんのために入賞、そして自己記録を更新し恩返しをしたいです」と抱負を語る増澤さん。また、進学を予定しており、「大学でもやり投げを続け、インカレ、U-20を目指して頑張ります」と今後の抱負も語ってくれました。



しおじりまちづくり フェスティバル2022

問 市民交流センター
☎0263③3350

塩尻市をはじめ県内各地で活躍している市民活動団体などが、日頃の活動を発表することで市民活動への理解を深めてもらうとともに、さまざまな販売、体験や展示なども行います。ぜひご参加いただき、一緒に地域活動を盛り上げていきましょう。

■日時 **11月19日**(出) 午前10時～午後3時

■会場 えんぱーく3階

■参加費 無料（一部ブース有料）

■主催 塩尻市

■企画および運営 特定非営利活動法人えんのわ

※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ので、市ホームページなどで最新の情報をご確認ください。

スタンプラリー
もあるよ！



素材にこだわった商品の販売や子どもたちに人気のクラフトなどさまざまなブースを回って、景品を手に入れよう！

広報塩尻の感想をお聞かせください

問 秘書広報課
広報シティブロモーション係
☎0263②0333

今月号の広報塩尻の感想を募集しています。いただいた感想は、より良い広報紙づくりの参考とさせていただきます。ご協力よろしくお願いします。

▶アンケートは、右のコード(Googleフォーム)からご回答ください。

