



ヒートショックにご注意を

問

塩尻消防署 ☎0119
広丘消防署 ☎03010
木曾消防署北分署(榑川地区)
☎026403119

「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。これは血圧の急激な変動により体調不良を引き起こす病気です。

浴室やトイレは住宅の北側にあることが多く、日差しが届かず、冬期の浴室やトイレは寒いままです。暖かい部屋から寒い空間へ移動すると体温が奪われ血管が収縮します。血管が収縮すると血圧が上昇し、心臓や脳に負担をかけてしまい、心筋梗塞や脳卒中になる可能性があります。特に「暖かい」「寒い」を何度も繰り返すと血圧が変動して、大変危険です。予防として、空間の温度差を作らないようにしましょう。今季は燃料費が高騰しておりますが、トイレや浴室は暖めてから使しましょう。

信濃川水系河川整備計画(大臣管理区間)を変更しました

問 国土交通省千曲川河川事務所調査課
☎026-227-9434

北陸地方整備局は、信濃川・千曲川で広域にわたって甚大な被害が発生した令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組みなどを盛り込んだ河川整備計画の変更について、河川法第16条の2第5項および第7項に基づく手続きが終了し、令和4年12月14日に「信濃川水系河川整備計画(大臣管理区間)」を変更しました。詳細は専用ホームページ(☎<https://www.hrr.mlit.go.jp/shinage/shinano-plan/plan/index.html>)をご覧ください。



令和5年度資源物・ごみ分別案内・収集日程表の配布

問 生活環境課廃棄物対策係
☎0679

5年度の資源物・ごみ分別案内・収集日程表は、3月中旬までに各戸配布します。

■配布対象 区に加入している各地区ごみステーション利用者

■配布方法

地区衛生役員を通じて各戸配布します。不足があれば市役所1階生活環境課および各支所でも受け取ることができます。

※分別案内と収集日程は、市ホームページおよび塩尻資源物・ごみ分別アプリにも掲載します。

国民年金保険料は前納制度がお得です

問 松本年金事務所国民年金課
☎05240

国民年金保険料は、まとめて前払いとすると保険料が割引される前納制度があります。納付には現金、口座振替およびクレジットカードによる前納があり、口座振替で前納すると割引額が多く、さらにお得です。

■前納制度の種類

- 2年度分(5年4月～7年3月分)
- 1年度分(5年4月～6年3月分)
- 6カ月分(5年4月～9月分)

■申し込み方法

- 新たに口座振替およびクレジットカードで前納を希望する人
2月末までに年金事務所へ申出書の提出が必要です。なお、口座振替の場合は、指定の金融機関(ゆうちょ銀行を含む)でも提出可能です。

- 現金による前納を希望する人
2年度分前納用の納付書は、年金事務所へ申出書の提出が必要です。4月末までに納付する必要がありますので、お早めの手続きをお願いします。なお、1年度分および6カ月分前納用の納付書は、4月上旬に発送されます。(免除・納付猶予している人を除く)

※新型コロナウイルス感染症の影響も含め、所得が少ないなどで、保険料の納付が困難な人のための免除制度や、学生のための特例制度もあります。納付が困難な場合や、ご不明な点はお相談ください。

お知らせ

伐採木の無償配布

問 長野県奈良井川改良事務所
☎01980

奈良井川改良事務所では、近年の頻発化・激甚化する水災害に対応するため、「防災・減災、国土強靱化のための5か年加速化対策事業」として、河川内の土砂の掘削や水の流れの支障となる樹木の伐採を実施しています。令和4年度は、奈良井川、女鳥羽川、薄川、牛伏川、鎖川で土砂の掘削や樹木の伐採を実施しており、その際に発生した伐採木を希望者に無償で配布します。

■応募資格

松本市、塩尻市、山形村、朝日村のいずれかにお住まいで自家消費する人(1世帯1人まで)

■応募期間 2月13日(月)～24日(金)

■配布時期 3月中旬

■配布樹木 直径5～20cm程度、長さ1.8m以下に伐採したニセアカシアなど(1世帯当たり軽トラック1台分)

■応募方法 奈良井川改良事務所ホームページ(☎<https://www.pref.nagano.lg.jp/naraigawa/index.html>)をご覧ください。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

ひとり親家庭児童等入学祝金を支給します

問 家庭支援課家庭支援係
☎0891 ページID:0018225

ひとり親家庭(母子、父子家庭)などのお子さんの入学をお祝いし、また、福祉の向上を図るため、入学祝い金を支給します。

■対象 5年3月1日の時点で本市に住所があり、5年4月に小・中学校などに入学するひとり親家庭などのお子さん

■支給額 1人につき1万円

■申し込み方法 塩尻総合文化センター1階家庭支援課にある申請書に記入の上、提出してください。※市のホームページでも用紙のダウンロードができます。

■申込締め切り日 3月3日(金)

令和5年度学校体育施設 団体登録申請

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
 ☎0993

- **利用団体** 市内に在住または通勤、通学する人が10人以上所属し、20歳以上の利用責任者がいる団体
- **利用施設** 原則として、利用団体が所在する通学区域内の学校体育施設
- **申請方法** 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課スポーツ推進係にある「塩尻市公共施設予約システム利用者登録申請書」と「学校施設開放使用団体登録申請書」を記入の上、団体構成員の名簿（任意様式）と併せて提出してください。

※既に公共施設予約システムの登録がある利用団体につきましては、「塩尻市公共施設予約システム利用者登録申請書」の提出は不要です。

■ **名簿の提出について** 名簿には「全員の氏名」「住所」「年齢」を記載してください。学生主体の団体については「全員の氏名」「学校名」「学年」を記載してください。なお、公民館および地域住民全員を対象とした団体は、名簿の提出は不要です。

※今回交付するIDは学校体育施設のみ使用できます。市内体育施設を使用したい場合は別途、登録が必要となります。

※各支所・公民館では書類の受付のみとなります。後日、社会教育スポーツ課から代表者にIDを記載した書類を送付します。

■ **申請開始日** 3月1日(火)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

2月の納期限

- **固定資産税** 2月28日(火)
- **国民健康保険税** 2月28日(火)
- **後期高齢者医療保険料** 2月28日(火)
- **上下水道料金** 2月28日(火)

薪ストーブは適切な使用を

問 生活環境課環境係
 ☎02744 ページID:0002996

近年、地球温暖化対策や再生可能エネルギーへの関心が高まり、薪などを燃料とするストーブの普及が進んでいます。その中で、誤った使用方法により多量の煙や異臭が発生し、大気や健康に被害を及ぼしたり、ご近所トラブルの原因となったりするケースがあります。現在使用している人や購入を検討している人は、十分な配慮をお願いします。

■ 使用上の注意

- よく乾いた薪を使いましょう
- 薪以外は絶対に燃やさないようにしましょう
- 小まめな清掃と定期的な点検をしましょう
- 煙突の位置や時間帯により近隣の住宅に煙が侵入したり、洗濯物に臭いがついたりすることがありますので配慮しましょう

野焼きの禁止について

問 生活環境課廃棄物対策係
 ☎0679 ページID:0003097

家庭や事務所などから生じた廃棄物を自ら焼却することは、法律で原則禁止されています。



家庭から出たごみは、できる限り資源化するとともに、自ら処理できないものは分別して収集場所・処理施設に出してください。例外で焼却を行う場合でも、早朝・夕方などの日中を避けた時間帯で、風の強い日は控えるなど近隣住民の皆さんの生活に配慮した上で行っていただきますようお願いいたします。

■ 例外となるもの

- 宗教や慣習上の行事によるもの（三九郎など）
- 農業や林業を営むためやむを得ないもの
- たき火（落ち葉などのみで家庭ごみを含まない）で軽微なもの

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎03350

講座名 (★印は難易度)	日時	内容	対象者	受講料*1	申込期限
3月 役員さんお助け講座～回覧表編～ ★★★★☆☆	3月2日(木) 午前10時～ 正午	Wordの表機能を使って縦書きの回覧表を作成しよう	Wordの経験がある人	600円 テキスト代 150円	2月 16日(木)
3月 役員さんお助け講座～お知らせ文書編～ ★★★★☆☆	3月6日(月) 午前10時～ 正午	Word2019で挨拶文機能を使って季節に合った文書を楽々作成		600円 テキスト代 150円	2月 17日(金)
3月 役員さんお助け講座～連絡網編～ ★★★★☆☆	3月7日(火) 午前10時～ 正午	Word2019のSmartArtを使って連絡網を作成しよう		600円 テキスト代 150円	2月 21日(火)
3月 暮らしの文書～差込印刷編～ ★★★★☆☆	3月13日(月) ・14日(火) 午前10時～ 正午	Excel2019で作成したデータをWord2019で宛名ラベルや文書に利用	WordとExcelの基本操作を習得した人	1,200円 テキスト代 250円	2月 24日(金)
3月 パワーポイントでフォトムービーを作ろう ★★★★☆☆	3月16日(木) 午前10時～ 正午	PowerPoint2019を使ってフォトムービーを作成しよう	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	3月 2日(木)

*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

■ 定員

各回15人

■ 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「3月」と明記して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。また、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@ghi-yoko.net)

塩尻市水道料金等審議会の委員を募集

問 上水道課総務係 ☎内線1211

水道料金および下水道使用料などの改正について審議する委員を募集します。



■資格

○市内に在住し、市の水道または下水道を利用している20歳以上の人で、他の審議会などに属していない人

○平日の昼間の会議(年2回程度)に出席できる人

■任期 5年4月1日から2年間

■募集人員 若干名

■申し込み方法 任意の様式に「住所」「氏名」「生年月日」「職業」「電話番号」を明記し、応募動機を200字程度にまとめ、メール(☎josui@city.shiojiri.lg.jp)で送付するか市役所2階上水道課総務係に持参または〒399-0786 大門七番町3番3号 上水道課総務係宛てに郵送してください。

■申込締め切り日

2月24日(金)(必着)

募集

市民農園の利用者を募集

問 農林課農業振興係 ☎②0818

■対象 年間通じて管理できる人

■場所および募集区画数

場所	区画数
大門桔梗町	1
大門七区	5
堅石新開	6
片丘	4
北小野	10
高出東	1
高出	3

※応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果については3月下旬の書類の発送をもって代えさせていただきます。

■年間利用料

○1区画(約50㎡、一部60㎡)
1,800~2,400円

■貸与期間

5年4月1日~6年3月31日

■申込締め切り日 2月14日(火)

※電話でお申し込みください。

しおじり健康応援ポイント事業の応募を忘れていませんか

問 健康づくり課健康推進係
☎②0854 ページID:0012998

4年4月から実施している「しおじり健康応援ポイント事業」の応募期間は2月28日(火)までです。ポイントが貯まっている人はもちろん、健康診断を受けた人で運動をしている人はぜひご応募ください。



■対象 市内に住所を有する25歳以上の人

■応募方法 市保健福祉センター2階健康づくり課や各支所などに設置しているチャレンジシートを使用し、100ポイント貯まったら交換場所に持参してください。

■景品 市内の指定店舗5カ所で使用できる1,000円分の割引券

※割引券の使用期限は3月10日(金)です。

■交換場所 健康づくり課、広丘支所(えんてらす)、北小野支所、榎川支所

※割引券の交換は、1人1回限りです。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

市営住宅などの入居者を募集

問 県住宅供給公社塩尻管理センター ☎⑦7420

市営住宅 【申込期間 2月6日(月)~15日(水)】

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
吉田団地	広丘吉田1245番地2	2DKY 3戸	17,600~36,700円
牧野団地	宗賀5280番地	2DKB 2戸	6,200~13,000円
		3DKB 1戸	
宮下団地	木曾平沢2228番地3	2DKB 1戸	4,400~21,400円
		3DKB 1戸	
		4DKB 3戸	

※家賃は所得に応じて決定します。

※単身入居可能な住宅もあります。詳細はお問い合わせください。

定住促進住宅など 【申込期間 2月6日(月)~15日(水)】

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
北小野地区若者定住促進住宅	北小野2885番地4	2DKY 2戸	28,000円
定住促進住宅奈良井宿中町団地	奈良井342番地1	2DKY 1戸(単身可)	35,000円
定住促進住宅宮下団地	木曾平沢2228番地72	2DKY 1戸(単身可)	30,000円
特定公共賃貸住宅費川団地A	費川2081番地2	3DKY 1戸	35,000円
特定公共賃貸住宅費川団地B	費川2090番地10	2DKY 5戸(単身可)	30,000円

共通事項

■事前説明期間

2月1日(水)~3日(金)

■入居可能日

4月1日(土)以降

■抽選会日時

3月3日(金) 午後1時半から

■抽選会場

塩尻総合文化センター3階302会議室

■申し込み方法

塩尻総合文化センター1階県住宅供給公社塩尻管理センターにある申込書に記入の上、平日の午前8時半~午後5時15分に必要書類を添えて直接提出してください。(申し込みは1世帯につき1戸まで)

※申し込みのなかった住宅は、3月6日(月)から引き続き募集を行い、先着順で受け付けます。

※団地により駐車場使用料が必要です。※応募資格などの詳細は、お問い合わせください。

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
☎ ⑤0772
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～5年3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。

県営住宅の入居者を募集

問 県住宅供給公社松本事務所
☎ ⑦0240

■資格 次の全てを満たす人

- 同居または同居予定の親族がいる人で、住居・住宅に困っている人（単身で入居可能な場合あり）
- 収入が一定の額以下の人
- 申込者および同居者が暴力団員でない人

■募集内容 塩尻市、松本市、安曇野市内の県営住宅の入居者（4月1日付で入居）

※詳細は決定次第、県住宅供給公社ホームページ（[URL http://www.nagano-jkk.jp/](http://www.nagano-jkk.jp/)）に掲載します。

■募集期間 2月6日(月)～15日(水) (土・日曜日は受付不可)

※詳細はお問い合わせください。

統計調査員を募集

問 企画課企画係 ☎ ⑤0757

令和5年度に実施する「住宅・土地統計調査」の調査員を募集しています。

■資格 市内に在住する20歳以上の人（選挙関係者、国税の徴収職員や地方税徴税吏員、警察官は除く）

■調査の目的 住宅および住宅以外で人が居住する建物に関する実態ならびに現住居以外の住宅および土地の保有状況などを調査し、住生活関連施策の基礎資料を得ること

■業務内容 調査員は市で選定した世帯を対象に、調査の依頼や調査票の配布および回収など

■調査対象 本市では145調査区、約2,500世帯が調査対象となる見込みです。

■調査期間 8月下旬～10月下旬

■調査項目 居室数および住宅の広さ、敷地面積、構造など

■報酬など 報酬のほか交通費や電話料なども含めて5万5,000円前後が支給されます。（調査区数によって金額の増減あり）

■申し込み方法 市ホームページにある申込書または市販の履歴書に記入の上、市役所3階企画課に本人が直接提出してください。（平日午前8時半～午後5時15分）

■申込締め切り日 3月31日(金)

「第8回しおじり・あさひ環境大賞」候補者を募集

問 生活環境課廃棄物対策係
☎ ⑤0679

市内および朝日村で地域環境活動に取り組む個人・団体を顕彰します。副賞として活動支援金総額40万円が贈られます。



本表彰は、株式会社アイネットが最終処分場跡地で行っている太陽光発電事業による売電収入の一部を使っています。

■対象 塩尻市または朝日村に居住する個人・団体（企業を除く）

■申し込み方法 市役所1階生活環境課にある推薦調書に記入の上、〒390-0842 松本市征矢野1丁目5番46号（株）アイネット宛てに郵送するかメール（[✉shimamura@inett.co.jp](mailto:shimamura@inett.co.jp)）で提出してください。

■申込締め切り日

2月28日(火)(必着)

※詳細はお問い合わせください。

県シニア大学受講生を募集

問 県シニア大学松本学部事務局
☎ ④01912

生きがいと健康づくり、地域活動につながる幅広い分野の講座を設けています。これからの豊かな人生設計と実現を目指します。

■対象 県内在住のおおむね50歳以上の人で、学習意欲があり、積極的な地域活動の実現を目指す人

■期間 2年間（年間16日）

■時間 午前10時～午後3時

■場所 松本合同庁舎または松本市総合社会福祉センター

■学習内容

教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座

■募集人数 130人

■受講料 年間1万2,000円（別途教材費などが必要）

■申し込み方法 県シニア大学松本学部事務局（松本合同庁舎福祉課内）または市保健福祉センター1階長寿課にある入学願書を提出してください。

■受付期間 2月1日(水)～3月31日(金) (当日消印有効)

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者サポートネット ☎05810

「家にずっといるけれど、外に出
てみようかな」。そんな気持ちが芽
生えたらとあえず来てみませんか。
イラストを描いたり、ゲームで遊んだり好きなことをして過ごしましょう。

- 対象 15歳以上
- 日時 2月28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

※ボードゲームやカードゲーム、塗
り絵などはこちらで用意しますが、
必要なものは各自持参してください。
※前日までに電話でお申し込みくだ
さい。

スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎0993 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 2月18日(土)
午後1時半～4時
- 場所 塩尻西小学校体育館
- 持ち物 上履き、タオル、飲み物
※申し込み、参加費は不要です。
※開催日前日、感染警戒レベルが5
以上の場合は中止となります。中止
などのお知らせは市ホームページを
ご覧ください。
※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。

塩尻市コミュニティ・ス クール市民集会2022

問 教育総務課教育企画係 ☎内線3111

市内小・中学校それぞれで実施す
るコミュニティ・スクール活動の実
践を発表します。

3年ぶりの対面による開催です。
市内外を問わずどなたでも参加でき
ますので、お気軽にお越しください。
※長野県教育委員会中信教育事務所
[中信地区コーディネーター等研修会
(塩尻会場)]も兼ねます。

- 日時 2月18日(土)
午後2時半～5時
(午後2時受付開始)
- 場所 塩尻総合文化センター講堂
※申し込み、参加費は不要です。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

企画展「塩尻の出土品大集合」 番外編―帰ってきたお宝―

問 平出博物館 ☎01022

市内の遺跡で見つかった出土品の
中には、さまざまな経緯をたどって
市外の博物館に寄贈され、保管され
ているものがあります。

今回の企画展では、1月に松本市
立博物館から返還された塩尻のお宝
275点を中心に紹介します。

- 期間 2月11日(土)～3月31日(金)
(月曜日、祝日の翌平日は休館)
- 時間 午前9時～午後5時(入館
は午後4時半まで)
- 場所 平出博物館
- 入館料 300円(中学生以下は無料)

塩尻市木曽高等漆芸学院訓練生を募集

問 木曽漆器工業協同組合 ☎0264③2113

本市が誇る国指定伝統的工芸品「木曽漆器」の後継者育成のため、伝統
技術を学び、漆器制作に必要な能力を開発します。

- 対象 木曽漆器産業に就労し、雇用保
険番号を持つ人(就労予定であり、
雇用保険番号が付される予定の
人を含む)
- 訓練実技科目 きゅう漆(漆工)、
加飾(蒔絵、沈金)
- 訓練期間 4月から2年間
- 募集人数 いずれも若干名
- 受講料 無料
- 申し込み方法 木曽漆器工業協
同組合にある願書に記入の上、提
出してください。
- 申込締め切り日 3月17日(金)

催し

ユメックスアリーナイベント

問 ユメックスアリーナ ☎03800

ミズノ初心者ラージボール 卓球スクール無料体験会

- 対象 18歳以上でラージボール卓
球初心者の人
- 日時 3月2日(休)・9日(休)
午前9時～10時
- 場所 ユメックスアリーナサブア
リーナ
- 内容 ラージボール卓球の基礎か
ら戦術を学びます。
- 講師 中野 和茂さん(松商学園
高等学校卓球部元監督)
- 持ち物 ラケット、室内用シュー
ズ、動きやすい服装、飲み物
- 申込開始日時
2月14日(火) 午前9時から

ミズノ・ララフィット無料体験会

- 対象 おおむね60歳以上の人
- 日時 3月1日(休)・8日(休)
午前10時～11時
- 場所 ユメックスアリーナ会議室
- 内容 足腰を元気にする椅子に座っ
た筋力トレーニングを行います。
- 講師 ミズノスタッフ
- 持ち物 室内用シューズ、動きや
すい服装、飲み物
- 申込開始日 2月8日(水)

共通事項

- 定員 各回10人(先着順)
※体験はいずれか1日のみとなります。
- 参加費 無料
- 申し込み方法 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。

木のあるくらしフェア2023

問 えんてらす ☎0305

木造建築の公共施設であるえんて
らすを利用して、木の椅子や机の展
示、木造住宅のパネル展示を行いま
す。期間内は自由に見学できます。

- 期間 2月17日(金)～26日(日)(20日(月)
は休館)
- 場所 えんてらす交流スペース
※手指消毒や、マスク着用など感染
防止対策をお願いします。

家庭介護講座「笑いヨガとシニアヨガ」

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

笑いヨガで楽しく笑って免疫力をアップさせませんか。また、椅子などを使って安全に行えるシニアヨガでリフレッシュしましょう。体の硬い人でも無理なく楽しくできるヨガを行います。



- 対象 家庭で高齢者の介護をしている人
 - 日時 2月22日(水)
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
 - 講師 鈴木 かおりさん(日本ヨーガ学会准教授)
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装
 - 申込締め切り日 2月16日(水)
- ※電話でお申し込みください。

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎③3365 FAX ③3369

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。

- 期日および場所
 - 2月16日(水)
えんぱーく4階会議室401
 - 3月2日(水)
えんぱーく3階会議室303
 - 3月9日(水)
えんぱーく3階会議室303
- 時間 午前10時～午後5時
- 定員 1人1回1時間(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立図書館本館カウンターまたは図書館ホームページ([URL: https://www.library-shiojiri.jp/](https://www.library-shiojiri.jp/))にある申込用紙に記入の上、メール([Eメール: ay1631@city.shiojiri.lg.jp](mailto: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)

こども絵画造形教室エカキッズ「レッツゴーピクニック～ねんどでワクワク弁当を作ろう!～」

問 市民交流センター ☎③3350

紙ねんどを使って、ピクニックに持っていきたくくなるようなお弁当を作ってみよう。

- 期日 2月19日(日)
 - 時間 ○1回目 午前10時～正午
○2回目 午後1時半～3時半
 - 場所 市民交流センター3階市民サロン(会議室301前)
 - 講師 小松 正弘さん(塩尻美術会会長)、ノダ キリコさん(美術講師)
 - 協力 塩尻美術会、信州大学学生
 - 定員 各回12人(応募多数の場合は抽選)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 飲み物、汚れても良い服装
 - 申し込み方法 右のコード(ながの電子申請)から申し込みください。
 - 申込期間 2月4日(土)～12日(日)
 - 抽選結果送付日 2月13日(月)
- ※どなたでもご参加いただけます。(小学3年生以下は保護者同伴)

講座・教室

塩尻市ヘルスアップ委員会 公開講座

問 健康づくり課保健予防係 ☎内線2145

市ヘルスアップ委員会の1年間の地区活動報告と健康に関する講演会を行います。

- 期日 2月18日(土)
 - 時間
 - 午前9時半～11時20分
(午前9時15分受付開始)
 - 午後1時半～3時20分
(午後1時15分受付開始)
 - 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
 - 内容
 - 地区活動報告
 - 講演会「くすりの常識ウソ? ホント?」
・講師 米倉 沙織さん(松本薬剤師会薬剤師)
 - 定員 各回20人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日 2月15日(水)
- ※電話でお申し込みください。



新型コロナウイルス感染症の影響による 保険税(料)の減免について

問 市民課国保年金係 ☎⑤0772
長寿課介護保険係 ☎⑤0285

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす場合、令和5年3月31日(金)までの国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免を受けられる場合があります。減免を受ける際は、申請が必要です。必要書類は市役所1階市民課国保年金係の窓口または市ホームページでご確認ください。

- 全額免除の要件
世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病(1カ月以上の入院治療が必要な場合)を負った世帯
- 一部免除の要件
世帯の主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の①～③全てを満たす場合(介護保険料は①および②を満たす場合が対象)
 - ①令和4年中において、主たる生計維持者の事業(営業・農業)収入・不動産収入・給与収入・山林収入の内、いずれかの収入が令和3年の収入に比べて10分の3以上減少する見込みであること
 - ②主たる生計維持者の収入減少が見込まれる種類の所得以外の、令和3年の所得の合計額が400万円以下であること
 - ③主たる生計維持者の令和3年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- 申込締め切り日 5年3月31日(金)

令和5年度奨学生を募集

問 教育総務課教育企画係 ☎内線3112

高等学校および大学奨学資金

- 対象 次の全てを満たす人
- 経済的な理由で修学が困難な人
 - 修学意欲が高く、成績優秀で、向学心が旺盛な人
 - 保護者などが本市に引き続き1年以上居住している人
 - 他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

貸与額

区分	修学資金(月額)	入学一時金	
高等学校、高等専門学校	国公立	1万5,000円以内	
	私立	2万円以内	
短期大学、大学	国公立	自宅	3万円以内
		自宅外	4万円以内
	私立	自宅	4万円以内
		自宅外	5万円以内

- 返済期間 奨学生でなくなった月の12カ月後から、貸与期間の3倍の期間内で返済(一部免除規定あり)
- 選考方法 家庭の経済状況や成績などを審査して決定

医学生奨学資金

- 対象 次の全てを満たす人
- 地域医療を支える医師を目指す人
 - 塩尻市民として中学校および高等学校の6年間を修了した人
 - 保護者などが本市に引き続き1年以上居住している人
 - 他の奨学金の貸与または給付を受けていない人

貸与額

区分	対象	期間	貸与額(月額)	入学一時金
修学資金	大学(医学部)	6年間	30万円以内	200万円以内
研修資金	初期臨床研修	2年間	30万円以内	—

- 返済期間 奨学生でなくなった月の翌月から、貸与期間の2倍の期間内で返済(全額または半額免除規定あり)
- 選考方法 作文や自己紹介動画などを審査して決定

共通事項

- 貸与利子 無利子
- 申し込み方法 塩尻総合文化センター1階教育総務課にある申請書に記入の上、必要書類を添えて直接提出してください。
- 申込締め切り日 4月10日(月)
- ※入学一時金は、修学資金の貸与を受ける人が希望する場合に貸与します。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

公共職業訓練3月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎3392

- 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 訓練期間 3月3日(金)～8月30日(火)
- 場所 ポリテクセンター松本
- 募集コースおよび定員 CADものづくりサポート科 15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 2月15日(水)
- ※毎月火曜日に3回、午後1時半から施設見学会を行っています。

就職

合同企業説明会in松本

問 松本新卒応援ハローワーク ☎8600

- 対象 令和6年3月に大学・短大・専修学校卒業見込者
- 日時 3月10日(金) 午後1時半～4時(受付時間は午後1時～3時半)
- 場所 ホテルブエナビスタ
- 参加企業 70社(予定)
- ※申し込み、参加費は不要です。



みんなのがん教室@図書館

問 市立図書館 ☎3365

- 対象 小学4年生以上
- 日時 2月26日(日) 午前10時～10時45分
- 場所 えんぱーく1階図書館太陽のコート
- 内容 がん経験者による「がんと子どもの気持ち」がテーマの対談、ブックトーク
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。(水曜日は休館)
- 申込開始日 2月5日(日)
- 協力 がんサポートおむすび

相談

司法書士による 相続登記無料相談月間

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

- 長野県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、啓発活動に力を入れています。つきましては、次の期間、県内の各司法書士事務所で無料相談を受け付けますので、ぜひご相談ください。
- 期間 2月1日(水)～28日(火)(土・日曜日、祝日を除く)
- 時間 午前9時～午後4時
- 場所 県内各司法書士事務所
- ※相談したい司法書士事務所に直接ご連絡ください。

行政書士無料相談会

問 長野県行政書士会中信支部 ☎3798

- 日時 2月17日(金) 午前10時～午後3時
- 場所 えんぱーく3階会議室303、304、306
- 相談内容
- 相続・遺言・成年後見
 - 会社・法人設立手続き
 - 外国人の在留資格取得手続き
 - 自動車登録 ○農地転用 など
- ※電話予約もできます。

令和5年度に採用する 嘱託職員を募集

問 (一財)塩尻市文化振興事業団
 ☎⑤5503

募集する職種

事務(経理・窓口・事業運営業務担当)

資格

高校卒業以上の学歴で、パソコンを操作して資料作成ができる人



勤務場所

塩尻市文化会館(レザンホール)

採用日

4月1日

採用人数

1人

試験日

2月18日(土)

試験方法

書類選考、筆記試験、面接

申し込み方法

レザンホール窓口またはホームページ([URLhttps://raisin.or.jp/](https://raisin.or.jp/))にある申込書兼履歴書および受験票に記入の上、持参または〒399-0738 大門七番町4番8号 塩尻市文化振興事業団宛てに郵送してください。(受付時間は午前9時~午後5時。月曜日は休館)

申込締め切り日

2月9日(木)(必着)

※詳細はお問い合わせください。

1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

鯉のぼりセット		
加湿機能付空気洗浄機(ダイキン、60cm×30cm×25cm)2台あり	中古	無料
ゆずってください		
卓球台		
鳥の剥製	中古	無料

※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。

シルバー人材センター 入会説明会

問 塩尻地域シルバー人材センター
 ☎④4567

60歳以上の健康で働く意欲のある人を対象とした説明会です。シルバー人材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 2月15日(水)・28日(火)

■時間 午後1時半から(1時間程度)

■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。

※駐車場が少し離れていますので、時間に余裕を見てお越しください。

※詳細はお問い合わせください。

塩尻美術会展の出品者を募集

問 塩尻美術会事務局(小松)
 ☎③1687

3月10日(金)~17日(金)に塩尻総合文化センター1階講堂で開催される「塩尻美術会展」に作品を飾ってみませんか。



対象

高校生以上

募集する作品の種類

日本画、洋画(いずれも10号~130号)、造形(彫刻、陶芸、工芸など)

※作品は最近の作品で、未発表のものに限ります。

※絵画作品は必ず額装してください。(ガラス不可)

※詳細は、塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課社会教育係で配布している出品要綱をご覧ください。

■出品方法 出品要綱に付属する出品票に必要事項を記入し、ファクスまたは〒399-0711 片丘8012番地 小松紘一宛てに郵送してください。

■申込締め切り日 2月28日(火)(必着)

■出品料 2,000円

※作品の搬入は3月10日(金)午前9時~10時に行います。

※出品された作品は厳正に審査し、表彰を行います。

※作品の搬出は3月17日(金)午後4時から行います。

伝言板

塩尻西部中「ふるさとぶどう学」

問 塩尻西部中学校 ☎④2489

塩尻西部中学校の1学年では、総合的な学習の時間に「ふるさとぶどう学」と題し、「塩尻市産のぶどうのファンを増やすには」というテーマのもと、地域の皆さんとともに地域の資源を活用した商品開発に取り組みました。



その商品開発により生まれた商品や作成したチラシ、動画などを無印良品ツルヤ塩尻広丘で展示していただけることになりました。ぜひ、実際に商品を手に取り、学習の成果をご覧ください。

■期間 2月18日(土)から2週間程度

■場所 無印良品 ツルヤ塩尻広丘

塩尻市観光協会職員を募集

問 (一社)塩尻市観光協会
 ☎③2001

主に観光案内業務を行う職員を募集します。

■資格 週3日(土・日曜日、祝日を含む)以上勤務できる人(英語を話せる人歓迎)

勤務場所

○塩尻市観光センター

○奈良井宿観光案内所

■採用日 4月1日

■勤務時間 午前8時半~午後6時のうち実働8時間(シフト制)

■採用人数 若干名

■試験日 3月上旬(予定)

※応募者に直接通知します。

■試験方法 書類審査の上、通過者には面接を実施

■申し込み方法 履歴書(市販可)に記入の上、持参または〒399-0736 大門一番町12番2号 塩尻市観光協会宛てに郵送してください。

■申込締め切り日 2月28日(火)(必着)
 ※詳細は、塩尻市観光協会ホームページ([URLhttps://tokimeguri.jp/](https://tokimeguri.jp/))をご覧ください。電話でお問い合わせください。