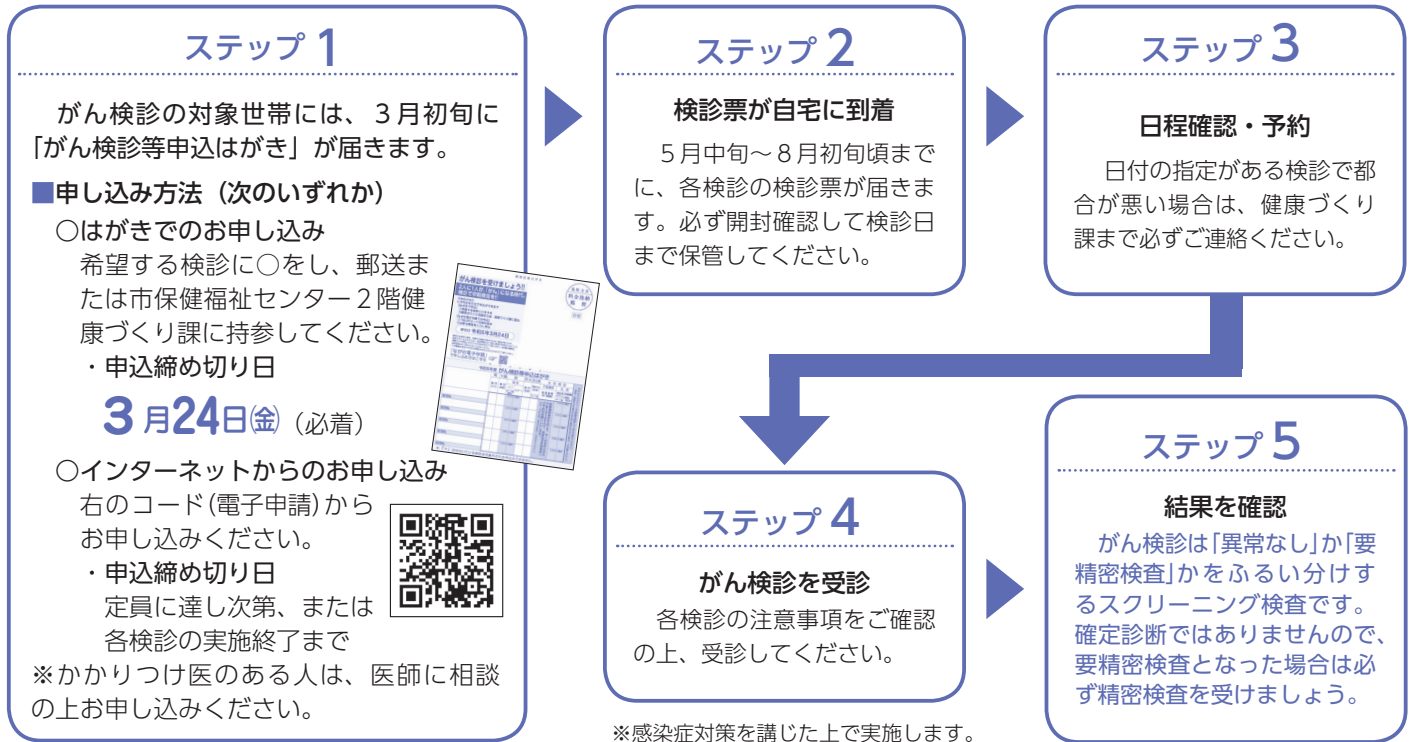


# 早期発見・早期治療のためのがん検診を

検診は現在、自覚症状のない皆さんが対象です。早急にかんを見つけて適切な治療を行うことで、治癒する確率が高くなります。今回は、申し込みの流れをお伝えします。

問 健康づくり課健康推進係 ☎ 0263-854

## がん検診の流れ



### 変更点

## 令和5年度からレントゲン検診を巡回検診に変更します

令和4年度は、検診会場を各保健福祉センターや支所へ集約し実施しましたが、会場の混雑状況などから再度巡回検診へ変更します。  
※変更に伴い、日程の割り振りはしませんのでご承知おきください。



各検診の時期や対象、料金などの詳細は、広報塩尻3月号に折り込まれている「塩尻市けんしんメニュー」、または市ホームページ(☎<https://www.city.shiojiri.lg.jp/>)をご覧ください。

※塩尻市けんしんメニューは市保健福祉センター2階健康づくり課でも配布しています。



## 検診って? よくある質問



がんが心配なので、検診は若いうちから頻繁に受けたほうが良いのでしょうか。

厚生労働省が示すがん検診の指針では、推奨されている受診間隔や対象年齢で受診することが望ましいとされています。検診の有効性が確かめられ、デメリットが最も少ないためです。推奨より若い年齢では、一般に利益より不利益が大きくなると言われています。

### 検診のメリット

- がんによる死亡率低下
- 前がん病変を治療することで、がんの発症を防ぐ

### 検診のデメリット

- 検診や精密検査に伴う偶発症
- 偽陽性(誤ってがんの疑いがありと判定されること)
- 偽陰性(誤ってがんの疑いがないと判定されること)
- 過剰診断(生命を脅かさないがんを発見すること)

## 令和5年度塩尻市体育施設 年間使用許可証の販売

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係  
☎0993 ページID:0018191

塩尻市体育施設年間使用許可証を持っていると、施設の使用可能時間内で予約が入っていない空き時間に施設が使用できます。

■対象 市内在住の個人

### ■対象施設

屋内ゲートボール場、中央スポーツ公園テニスコート、弓道場、榎川屋内運動場、北部公園テニスコート

※中央スポーツ公園テニスコートと北部公園テニスコートは共通で使用可能です。

### ■販売場所

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

### ■申し込み方法

社会教育スポーツ課スポーツ推進係にある申請書に記入の上、提出してください。

■申込開始日 3月22日(水)

※販売価格などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 統一地方選挙立候補事前説明会

問 選挙管理委員会事務局  
☎内線3583 ページID:0029279

各選挙の立候補届などの手続きについて、説明会を開催します。

### 県議会議員一般選挙 中信地区立候補手続等説明会

■日時 3月15日(水)

午前9時半から

■場所 松本合同庁舎講堂

※選挙は3月31日(金)に告示され、4月9日(日)が投票日です。

### ■問い合わせ先

松本地域振興局企画振興課  
☎01902

### 市議会議員一般選挙 立候補予定者事前説明会

■日時 3月22日(水) 午後2時から

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

※出席人数は、候補者1人につき2人までです。

※選挙は4月16日(日)に告示され、4月23日(日)が投票日です。

### ■問い合わせ先

市選挙管理委員会事務局  
☎内線3583

## お知らせ

### 地域振興バス「宗賀線」の 経路・ダイヤの一部変更

問 都市計画課計画係 ☎内線1152

4月1日(土)から地域振興バス「宗賀線」のエリアで実証運行を行うことに伴い、経路およびダイヤが一部変更となります。利用予定の方はご注意ください。

### ■変更内容

○日出塩上8時10分発の便を増便し、桔梗ヶ原病院→塩尻駅前への直行便を運行

○増便に伴いダイヤを一部変更  
・塩尻駅8時40分発→8時50分発  
・日出塩上9時12分発→9時22分発

### ひとり親家庭等高等学校等 就学支援金

問 家庭支援課家庭支援係  
☎0891 ページID:0003554

高等学校などに通うお子さんを養育するひとり親の人などへ、お子さんの高等学校など就学に要する費用の一部を助成しています。令和4年度分の申請は、今年度中にお願ひします。

### ■支給対象(次の全てに該当する人)

○本市に住所があり、かつ児童扶養手当の全部を受給している人  
○お子さんが県内の高等学校などに通学している人

### ■支給額

○教材費 実費(上限1万5,000円)  
○通学費 購入費用の2分の1の額(上限2万円)

■申請方法 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。

※来庁できない人はご相談ください。

### ■必要書類

児童扶養手当証書の写し、教材費や通学費の支払証明書類(学校からの通知文や購入票、通学定期券の写しなど)、お子さんの学生証の写し、銀行振込口座が確認できる通帳など

■申請期限 3月31日(金)

※令和5年度分の申請は、4月3日(月)以降にお願ひします。

## 野ねずみ駆除に伴う薬剤配布

問 農林課農業振興係 ☎0818

3月13日(月)から市内農家を対象に殺そ剤を配布します。薬剤を希望する農家は、受け取りをお願いします。また、薬剤の使用に伴い、近隣住民の皆さんは小さいお子さんやペットが誤って薬剤を口にしないようご注意ください。

■対象 10アール以上の農地の所有者および耕作者

### ■配布期日

地区	配布期日
洗馬	3月13日(月)
片丘	3月14日(火)
北小野、大門、塩尻東	3月15日(水)

地区	配布期日
広丘	3月16日(木)
宗賀、榎川	3月17日(金)

■時間 午前10時～午後3時

### ■配布場所

○洗馬地区 JA洗馬資材課窓口

○その他の地区 JA松本ハイランド塩尻地区営農センター資材課窓口

■配布薬剤 メリーネコリン化亜鉛(リン化亜鉛殺そ剤)

※洗馬地区は、JA洗馬から別途お知らせがあります。

※配布薬剤は10アールあたり50g(25袋)が目安です。

※薬剤の配布に伴い、畦畔の雑草焼き払いを行う場合は、消防署に必ず届け出てください。また、実施する際は消火用具を準備し、火が消えるまで絶対に離れないでください。その場を離れる時や燃え尽きた際には、確実に消火できたかを確認しましょう。

※今月号に掲載している情報は、2月16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。

## まちづくりチャレンジ事業 補助金交付団体を募集

問 市民交流センター ☎③3350

市民の皆さんが主体となって行う、地域や市民の利益につながる活動を応援する「まちづくりチャレンジ事業補助制度」の補助金交付団体を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

■募集期間 4月1日(土)～14日(金)

■交付する補助金額

- 体験型（トライアル事業）  
10万円以内
- 発展型（ステップアップ事業）  
20～40万円以内

## ひとひと 女と男21ワーキンググループ メンバーを募集

問 社会教育スポーツ課共生推進係  
☎内線3150

男女共同参画社会づくりに向けた啓発や、人材育成の事業を市と協力して、企画・運営をボランティアで参画していただける人を募集します。

■資格 男女共同参画に関して建設的な意見を持っている人であれば、どなたでも参加できます。

■申し込み方法 電話または塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課共生推進係でお申し込みください。申し込みは随時受け付けています。

## 固定資産税の確認ができます

問 税務課資産税係  
☎⑤0639

### 固定資産（土地・家屋）の縦覧

地目、地積、評価額などを記載した固定資産（土地・家屋）の帳簿を縦覧することにより、市内の他の土地や家屋との評価額の比較や確認ができます。

■縦覧範囲および対象

	縦覧範囲	対象
土地価格等 縦覧帳簿	所在、地番、課税地目、課税地積、評価額	土地の固定資産税の納税者
家屋価格等 縦覧帳簿	所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額	家屋の固定資産税の納税者

※個人情報保護のため、所有者名などは記載していません。

※固定資産税が課税されていない人は、縦覧できません。

### 課税台帳の閲覧

固定資産の縦覧期間に限り、固定資産課税台帳の写し(名寄帳)を無料で閲覧することができます。ただし、証明書として交付する場合は手数料が必要です。

■対象 納税義務者および同一世帯の親族および代理人

### 共通事項

- 期間 4月3日(月)～5月1日(月)（土・日曜日、祝日を除く）
- 時間 午前8時半～午後5時15分
- 場所 市役所1階税務課資産税係（⑤番窓口）および各支所（縦覧は市役所窓口のみ）

■持ち物 ○本人確認ができるもの（運転免許証など）  
○社印（法人の場合のみ）

※代理人が申請する場合は、納税者からの委任状などと、代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

※電話で、評価額などのお問い合わせはできません。

※宅地の評価額を決定する上で基準となる令和5年度の路線価などを、4月3日(月)以降、市役所1階税務課資産税係で無料で閲覧できます。

## 塩尻市出産・子育て応援給付金事業

問 健康づくり課保健予防係  
☎⑤0855

妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、継続的な相談支援を行うとともに、出産・子育て応援給付金を支給します。

■対象 令和4年4月1日以降に出産した人（出産後、子の養育者が異なる場合は子の養育者）

■給付額

- 出産応援給付金  
妊婦1人につき5万円
- 子育て応援給付金  
子ども1人につき5万円

■案内方法

対象	案内
令和4年4月1日～5年1月31日に出産した人	2月末に申請書を郵送（10万円を一括給付）
令和5年2月1日～28日までに出産した人	3月末に申請書を郵送（10万円を一括給付）
令和5年3月1日以降に出産する人	出生届出時に市保健福祉センター2階健康づくり課で手続きについてご案内します。
令和5年3月1日以降に妊娠届を提出する人	妊娠届出時に健康づくり課で手続きについてご案内します。

■申請方法 申請書およびアンケートを記入の上、健康づくり課に提出してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

## 募集

### 考える農業学習塾 令和5年度塾生を募集

問 農林課 ☎⑤0818

市内在住で、農業に携わっているまたは携わる予定の人が対象の仲間づくりや勉強の場です。

■内容 修業者部門、野菜部門、果樹部門に分かれ、視察研修や勉強会、道の駅での直売イベントなど

■会費 年1万円

■申込締め切り日 3月31日(金)

※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。

■日時 3月25日(土)

午後1時半～4時

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き、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ので、市ホームページでご確認ください。

※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。

### 塩尻短歌館春待ちコンサート「金子みすゞの世界と春の恋歌」

問 塩尻短歌館 ☎07171

春の訪れをみんなで喜び、金子みすゞの世界に浸ってみませんか。

■日時 3月18日(土)

午後1時半～3時

■場所 塩尻短歌館

■出演 高橋 明子さん(ソプラノ)、川上 秀美さん(ピアノ)

■定員 50人(先着順。定員になり次第申込順にキャンセル待ち)

■参加費 300円(入館料含む。中学生以下は無料)

■申込開始日時

3月4日(土) 午前9時

※電話でお申し込みください。(月曜日は休館)

### 特別養護老人ホーム桔梗荘の職員を募集

問 特別養護老人ホーム桔梗荘  
 ☎2376

■募集職種 介護職員

■資格要件 次の全てを満たす人

○普通自動車免許

○介護職員初任者研修修了者、介護福祉士を有する者または社会福祉士を有する者

■勤務場所

特別養護老人ホーム桔梗荘

■受付時間 平日午前9時～午後5時

※電話でお申し込みください。

※勤務時間などの詳細は、松塩筑木曾老人施設組合ホームページ(<https://aoihato.com/>)をご覧ください。

### 催し

### Outdoor Wine Fest 2023 ～桔梗ヶ原・日本アルプスワイン大集合～

問 Outdoor Wine Fest 2023実行委員会事務局(観光課内) ☎0786

「アウトドア×ワイン」をテーマに、両ワインバレーの魅力あるワインをA&Fのアウトドア空間で楽しむことができます。ぜひお越しください。

■期日 3月18日(土)・19日(日)

■時間 午後1時～7時

■場所 信毎メディアガーデン(松本市)

※参加ワイナリーや出店する店舗などの詳細は、塩尻市観光協会ホームページ(<https://tokimeguri.jp/news/outdoor-wine-fest-2023/>)をご覧ください。

### 令和6年歌会始への詠進歌を募集

問 宮内庁ホームページ  
<https://www.kunaicho.go.jp/>

選ばれた歌は、年頭に皇居で行う歌会始の儀で披露されます。

■お題 「和」

※「和」の文字が含まれていれば、「平和」「調和」のような熟語や、「和らぐ」「和む」などの訓読みにしても差し支えありません。

■詠進方法 所定の要領により郵送してください。

○郵送先 〒100-8111 宮内庁(詠進歌と添え書き)

■詠進締め切り日 9月30日(土)

※詳細は、宮内庁ホームページをご覧ください。

### 国家公務員を募集

問 人事院関東事務局  
 ☎048-740-2006

#### 総合職試験 【院卒者試験、大卒程度試験】

■受付期間 3月1日(水)～20日(月)

■第1次試験日 4月9日(日)

#### 一般職試験【大卒程度試験】

■受付期間 3月1日(水)～20日(月)

■第1次試験日 6月11日(日)

#### 一般職試験 【高卒者試験、社会人試験(係員級)】

■受付期間 6月19日(月)～28日(水)

■第1次試験日 9月3日(日)

#### 共通事項

■申し込み方法 右のコード(人事院採用ページ)からお申し込みください。



### 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
幹部候補生	一般大卒程度	22歳以上26歳未満の者 ○20歳以上22歳未満の者は大卒見込み含む ○修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の者	○1次試験 4月22日(土)・23日(日) ○2次試験 5月26日(金)～6月1日(木) ○3次試験(海・空飛行要員のみ) ・海 6月22日(木)～26日(月) ・空 7月15日(土)～8月3日(木)	4月14日(金)
	一般院卒者	20歳以上28歳未満で修士課程修了者など(見込み含む)		
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者	○1次試験 5月19日(金)～28日(日) ○2次試験 6月17日(土)～7月2日(日)	5月9日(火)

※自衛官候補生(18歳以上33歳未満の者)は、年間を通じて受け付けています。試験期日については、受付時または自衛隊ホームページでご確認ください。

## ミズノプレイサーカス

問 ユメックスアリーナ ☎0263800

ミズノプレイサーカス団の一員に！ 親子で楽しむ運動遊びプログラムを提供します。ピエロのまねっこをしたり、ボールやスカーフを使ったりして親子で体を動かしましょう。

- 対象 3～5歳のお子さんとその保護者(保護者1人につき子ども1人)
  - 日時 4月8日(土)
    - 1部 午前9時半～10時半
    - 2部 午前11時～正午
  - 場所 ユメックスアリーナサブアリーナ
  - 講師 ミズノスタッフ
  - 定員 各回15組(先着順。定員になり次第キャンセル待ち)
  - 参加費 各回1,650円(保険料など)
  - 持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ※見学者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 3月17日(金) 午前9時

## 不登校についての学習会

問 家庭支援課元気づき・若者サポート係 ☎02630891

不登校経験をバネに、社会で活躍している人の体験談をお聞きます。

- 対象 不登校・不登校傾向の小・中学生、高校生およびその家族
- 日時 3月24日(金) 午後2時～3時半
- 開催方法および定員(先着順)
  - Zoomによるオンライン参加 100人
  - えんぱーく5階イベントホール 30人(市内在住者のみ)
- 演題 「拝啓、14歳のわたしへ～『不登校』だったからこそ今がある～」
- 講師 北村 早希さん(社会福祉士)
- 申し込み方法 右のコード(電子申請)からお申し込みください。
- 申込締め切り日 3月20日(月)



## ミズノ初心者ラージボール卓球スクール

問 ユメックスアリーナ ☎0263800

ラージボール卓球の基礎から戦術を学びます。

- 対象 18歳以上のラージボール初心者
- 期日 4月6日・13日・20日・27日、5月11日・18日・25日、6月8日の木曜日(全8回)
- 時間 午前9時～10時20分
- 場所 ユメックスアリーナサブアリーナ
- 講師 中野 和茂さん(松商学園高校卓球部元監督)
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 8,800円(保険料など)
- 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 3月14日(火) 午前9時

## 講座・教室

### ヨガイベント(青空ヨガ・障がい者ヨガ)

問 ユメックスアリーナ ☎0263800

- 春の風を感じながらヨガで体を整えましょう。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
  - 日時 4月15日(土)
    - 青空ヨガ 午後1時～2時
    - 障がい者ヨガ 午後3時～4時
  - 場所 ユメックスアリーナサブアリーナ
  - 講師 CFM実行委員会講師
  - 定員 20人(先着順)
  - 参加費 550円(障がい者ヨガは無料)
  - 持ち物 運動できる服装、ヨガマット、飲み物、タオル
  - 申し込み方法 ユメックスアリーナ受付でお申し込みください。
  - 申込開始日時 3月15日(水) 午前9時

## 令和4年度人間ドック補助金などの申請は3月31日(金)まで

- 国民健康保険に加入中の人  
市民課国保年金係 ☎02630772 ページID:0003033
- 後期高齢者医療制度に加入中の人  
健康づくり課健康推進係 ☎02630854 ページID:0003436

国民健康保険加入中の人で受診時に満35歳以上の人、後期高齢者医療制度加入中の人、年度内に1回人間ドック(脳ドック含む)の補助金申請ができます。

令和4年度(令和4年4月1日～5年3月31日受診分)の人間ドック補助金申請期限は3月31日(金)までとなっています。4月1日(土)以降は、4年度分の申請の受付ができませんのでご注意ください。

■持ち物 健康保険証、医療機関発行の領収書、受診結果表、振込先の分かるもの(預金通帳など)、申請する人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

※申請期間間際の受診で受診結果表がお手元に届いていない場合は、先に申請いただき、後日受診結果表の提出をお願いします。

※受診結果表は、個人情報や厳格に管理・保管し、塩尻市の医療に関するデータや医療費増大の主な要因である生活習慣病の予防・重症化予防・改善のための保健指導や保健事業に関する施策検討・実施のために活用します。

※同じ年度内に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診した人の申請は受付できません。

## 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 <sup>※1</sup>	申込期限
4月 暮らしの文書 ～パワーポイントアルバム編～ ★★★☆☆☆	4月24日(月) 午前10時～正午	PowerPoint2019を使ってアルバムを作ろう	マウス操作と日本語入力ができる人	15人	600円 テキスト代 150円	4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** 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「4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** 市民交流センター  
〒399-0736 大門一番町12番2号  
(☒collabo@city.shiojiri.lg.jp)

## 職業訓練

### 公共職業訓練令和5年度 4月生を募集

問 ポリテクセンター松本  
☎③3392

- **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** 4月4日(火)～9月28日(木)
- **場所** ポリテクセンター松本
- **募集コースおよび定員**
  - CAD・NC技術科 15人
  - 金属加工科 12人
  - 電気設備技術科 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** 3月15日(水)  
※毎月火曜日3回、午後1時半から施設見学会を行っています。

## 伝言板

### 体験型おひさまマルシェ

問 おひさまの会&みつばちJapanコラボ企画(五味) ☎090-3564-1834

- イベントやワークショップを通して、好きなことや得意なことを見つけてみませんか。0歳から大人まで、どなたでもご参加いただけます。
- **日時** 3月21日(火・祝)  
午前10時～午後2時
- **場所** ふれあいセンター広丘  
※申し込み、参加費は不要です。(出店ブースは有料)

## 塩尻情報プラザIT基礎講座 「サイバーセキュリティ最前線」

問 塩尻情報プラザ ☎⑤1000

- サイバーセキュリティの脅威や被害について、事例紹介を交えながら、企業に求められる対策を解説します。
- **対象** サイバーセキュリティの基礎知識、最新の動向を知りたい人
- **日時** 3月25日(土) 午前11時～正午
- **場所** 塩尻情報プラザ
- **定員** 15人(先着順)
- **受講料** 無料
- **申込締め切り日** 3月24日(金)  
※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 5 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。
- **日時** 3月16日(木)  
午前10時～午後5時
- **場所** えんてらす 1階101会議室
- **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)

## めざせ! のびポケモン ゲッコウガ!

問 ユメックスアリーナ ☎⑤3800

- 「カラダを思いきり動かしたい!」「忍者になりたい!」「ポケモンが大好き!」。そんなお子さんにおすすめの教室です。のびポケモンのゲッコウガになりきって「忍者が行う修行の動きや五つの修行」に挑戦してみませんか。
- **対象および定員(先着順。定員になり次第キャンセル待ち)**
  - 1部 年中児～小学1年生25人
  - 2部 年長児～小学3年生30人
- **日時** 3月21日(火・祝)
  - 1部 午前10時～11時半  
(午前9時半受付開始)
  - 2部 午後1時～2時半  
(午後0時半受付開始)
- **場所** ユメックスアリーナメインアリーナ
- **講師** ミズノスタッフ
- **参加費** 各回2,200円(保険料など)
- **持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル  
※見学者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、右のコード(ユメックスアリーナホームページ)からお申し込みください。
- **申込開始日時** 3月8日(水) 午前9時





※今月号に掲載している情報は、2月16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。

## カゴを使った“春いっぱい 寄せ植え”講習会

問 hana-tomo (小山)  
☎090-2559-5320

- 期日 3月12日(日)
- 時間 ○午前10時から  
○午後1時から
- 場所 塩尻総合文化センター2階  
陶芸絵画室
- 定員 各回15人(先着順)  
※hana-tomoの講習会へ初参加の  
人大歓迎です。ぜひお越しください。
- 参加費 1,500円(材料費)
- 申込締め切り日 3月8日(水)
- 協力 まちづくりチャレンジ事業  
※電話でお申し込みください。

## 短歌を楽しむ会

問 塩尻文芸の会(桃井) ☎02983

短歌をやさしく、楽しく学ぶ会です。  
今年で発足7年目となり、市内  
外問わず、たくさんの人たちと短歌  
とのふれあいを楽しんでいます。初  
めての人もぜひご参加ください。

### ■期日

	期日	申込・詠草 締め切り日
第1回	4月11日(火)	4月4日(火)
第2回	6月13日(火)	6月6日(火)
第3回	8月8日(火)	8月1日(火)
第4回	10月10日(火)	10月3日(火)
第5回	12月12日(火)	12月5日(火)
第6回	6年 2月13日(火)	6年 2月6日(火)

- 時間 午後1時～3時
- 場所 塩尻総合文化センター
- 内容 参加者からの投稿短歌を短  
歌会形式で学び合い、作歌の基本  
を指導します。また、近代や現代  
の歌人の秀歌の鑑賞もします。
- 助言者 塩尻文芸の会会員
- 参加費 各回300円(資料代)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 申し込み方法 電話またはファク  
スでお申し込みください。また、  
自作短歌1～2首を次のいずれか  
の方法で提出してください。  
○電話またはファクス  
☎5 024801(蒲生)  
○郵送 〒390-1401 松本市波田  
4967番地9 蒲生節子宛て

## いきいき体育学園歩いて健 康学部参加募集説明会

問 塩尻市体育協会 ☎01393

- 県内各所を年間3回ほど歩いて、  
健康づくりにつなげる「いきいき体  
育学園」の参加募集説明会です。
- 日時 3月18日(土)  
午前10時半から
- 場所 市立体育館  
※申し込み、参加費は不要です。  
※当日に入会を希望する場合は、印  
鑑、年会費(傷害保険料含む)約  
4,500円をお持ちください。

## 安曇野ちひろ美術館 長野県民入館無料デー

問 安曇野ちひろ美術館  
☎0261@0772

- 日頃の感謝の気持ちを込めて、県  
民入館無料デーを開催します。ぜひ  
この機会にお越しください。
- 対象 長野県民
- 日時 3月26日(日)  
午前10時～午後4時
- 場所 安曇野ちひろ美術館  
(北安曇郡松川村西原3358番地24)  
※申し込みは不要です。当日住所の  
分かるものを提示してください。

## 松本山雅FCホーム開幕戦無料招待

問 株式会社松本山雅 ☎0885490

松本山雅FCの2023シーズンのホーム開幕戦に、無料でご招待します。  
J2昇格に向けて、皆さんで応援に行きましょう!

- 日時 3月26日(日) 午後2時キックオフ
- 場所 サンプロアルウィン(松本市)
- 対戦カード 対テゲバジャーロ宮崎
- 対象、定員および申し込み方法  
○未就学児 シーズン中いつでも無料です。  
○小・中学生  
右のコード(松本山雅ホームページ)から「子ども  
夢招待券」を申し込み、会場で提示すると無料です。  
○高校生(先着1,000人)  
右のコード(松本山雅ホームページ)からお申し込みく  
ださい。  
○大人(500組1,000人。申し込み多数の場合は抽選)  
右のコード(松本山雅ホームページ)からお申し込みく  
ださい。

※当日、広報塩尻3月号の記事を持ってスタジアム場外  
にある「クラブグッズブース」に来てくれた中学生以下  
の皆さんにお菓子をプレゼントします。  
※塩尻駅などで配布する開幕戦PRのチラシを持ってき  
てくれた子どもたちにも、お菓子をプレゼントする予定  
です。



▲小・中学生



▲高校生



▲大人

### 頭と体の健康体操教室

問 相澤通所リハビリテーション塩尻(平日午前9時～午後5時) ☎③8627

おうちでできる体操を中心に、ポイントを交えて説明します。実際に運動をしてみましょう。

- 対象 自宅で運動をしたい人や仲間と楽しく運動をしたい人、認知症予防の体操をしたい人など
  - 日時 3月25日(土)  
午前10時～11時半
  - 場所 相澤通所リハビリテーション塩尻
  - 内容 音楽に合わせて行う棒を使った体操、認知症予防体操(コグニサイズ)など
  - 定員 20人(先着順)
  - 参加費 無料
  - 服装 運動しやすい服装(上履きは不要)
  - 申込締め切り日 3月21日(火・祝)
- ※電話でお申し込みください。

### 3月の納期限

- 国民健康保険税  
3月31日(金)
- 後期高齢者医療保険料  
3月31日(金)
- 上下水道料金  
3月24日(金)

5年2月16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

チャイルドシート(エールベベ、新生児～4歳児用)	中古	無料
6畳ござ(自宅和室で3カ月使用、一部色褪せあり)		

ゆずってください

電動シュレッダー(A4サイズ対応、クロスカット仕様、定格時間3分超のもの)	中古	無料・格安
卓球台		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。

### 塩尻ジュニアテニス教室の参加者を募集

問 塩尻テニス協会(石井。午後7時～9時) ☎080-5109-5918

- 対象 市内在住の小・中学生
- 活動日時 隔週土曜日(4～11月)  
午前6時20分～8時
- 場所 中央スポーツ公園西テニスコート
- 種目 硬式テニス
- 定員 100人(年間通して随時受付)
- 参加費 ○年度登録費 3,000円  
○月謝 1,500円

※詳細は塩尻テニス協会ホームページ(🌐<http://www.naganotennis.jp/shiojiri/junior/sub2.html>)をご覧ください。

### 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

「運動すると膝痛、腰痛が出て続けられない」「何から始めれば良いかわからない」など不安を抱えている皆さん! 相澤病院の理学療法士に体のバランスをチェックしてもらいながら、一緒に体操をして不安を少しでも解消しませんか。

- 対象 60歳以上で日常生活の動作や歩行が自立している人
  - 日時 3月19日(日) 午後2時～3時(午後1時半受付開始)
  - 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 3月15日(水)
- ※電話でお申し込みください。

### 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。

- 日時 3月15日(水)・30日(木)  
午後1時半～2時半
  - 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。

### 2023ソトイク祭inえんてらす

問 ソトイク・プロジェクト  
✉sotoiku.2021@gmail.com

「自分らしく、子育てしやすいまちづくり」を目指すソトイク・プロジェクトが開く親子向けの文化祭です。プチマルシェや育児と仕事の両立に関するトークイベントや、おさがり市、アートワークショップなど盛りだくさんです。ぜひお越しください。

- 日時 3月21日(火・祝)  
午前10時～午後2時
  - 場所 えんてらす
- ※イベントの最新情報は、ソトイク・プロジェクトFacebook、Instagramをご覧ください。LINEオープンチャットも行っていきます。



▲Facebook



▲Instagram

### 1月号お年玉クイズの答え

広報塩尻1月号で開催したお年玉クイズは、134人の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。応募者の中から抽選で、ワインまたはぶどうジュースを3月上旬に発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ■クイズの正解

- ①だるまの目
- ②前歯の大きさ
- ③耳飾りの色

※広報塩尻では、毎月アンケートを実施しています。裏表紙のコードからご回答ください。

