

新区長を紹介します

問 地域づくり課地域づくり係 ☎内線1151

本市は66の行政区からなり、それぞれの区の区長は、住民の皆さんと行政との橋渡しの役割を担っています。5年度の各区長をご紹介します。

区長会	
会長	降旗 一彦
副会長	橋戸 勝
副会長兼会計	角 浩二
大門地区	
大門一番町	伊藤 秀文
大門二番町	清水 晃一郎
大門三番町	五十川 守人
大門四番町	鈴木 道弘
大門五番町	高木 仁樹
○大門六番町	角 浩二
大門七番町	堀内 誠
大門八番町	羽場 剛
大門七区	岡本 則久
大門田川町	村田 雅巳
塩尻東地区	
東 山	松尾 伸吉
柿 沢	安藤 哲也
金 井	村上 里志
上 西 条	今井 久男
中 西 条	川上 多美男
下 西 条	足助 文雄
堀 ノ 内	板橋 一水
長 畝	宮下 典夫
棧 敷	百瀬 廣
町 区	市川 尚文
松 原	塩原 信重
みどり湖	百瀬 政徳

○ 峰 原	唐澤 瞬平
片丘地区	
南 内 田	山本 敏幸
北 熊 井	中野 嘉之
○ 南 熊 井	平林 幹夫
中 挾	中村 清志
君 石	成田 かち子
内 田 原	大貫 幸正
広丘地区	
原 新 田	野溝 美憲
○ 堅 石	伊倉 則史
郷 原	保科 隆保
野 村	星 英夫
高出地区	
○ 高出一区	降旗 一彦
高出二区	大和 孝光
高出三区	寺沢 宏芳
高出四区	上原 和則
高出五区	塩原 茂生
吉田地区	
吉田一区	赤津 政義
吉田二区	神澤 隆夫
○ 吉田三区	村田 善彦
吉田四区	荻無里 立人
吉田五区	岩井 雄一郎
洗馬地区	
上 組	原 政則
元 町	塩原 智博

芦 ノ 田	寺澤 好則
太 田	百瀬 貴
○ 岩 垂	荒崎 幸一
下小曾部	成田 和幸
上小曾部	波多野 光男
宗賀地区	
桔梗ヶ原	羽多野 雄一
平 出	岡田 明義
床 尾	島 徹
○ 洗 馬	武居 智
牧 野	小林 敏夫
本 山	飯島 一廣
日 出 塩	丸山 猛幸
小 井 戸	中村 竜也
北小野地区	
古 町	熊井 保
宮 前	山田 富康
○ 大 出	両角 東平
上 田	赤羽 忍
勝 弦	吉江 弘
榑川地区	
○ 贄 川	橋戸 勝
平 沢	宮原 正
奈 良 井	小嶋 正則

※敬称略

※○は地区の区長会長です。

令和5年度農作業料金

問 農業委員会事務局
☎内線1271 ページID:0002579

5年度の標準農作業労賃などが決まりました。次の表を参考に適切な金額を決めてください。

■作業種類および金額

作業種類	金額	
一般作業	田・稲作	910円
	畑・野菜	
	果樹	
剪定作業	果樹	2,200円
機械作業 (水田)	耕運ロータリー	6,800円
	田植え機	9,100円
	コンバイン	20,600円

※一般作業および剪定作業は1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額、機械作業は10アール当たりの金額で、すべて消費税抜きの金額です。

※ほ場条件により割増料金とする場合は、別途協議してください。

※この表は作業料金の目安を示すもので、市、農業委員会、農協などが作業の受託を保証するものではありません。詳細はお問い合わせください。

小規模な工事および修繕の受注希望登録申請について

問 財政課契約検査係
☎内線1366 ページID:0015833

本市に建設工事入札参加資格登録がなく、市内に本社を有する業者(個人・法人不問)が、市の発注する小規模な工事および修繕(1件70万円未満)の受注を希望することができます。

■登録有効期間 令和5年6月1日(木)～7年5月31日(土)(5年6月1日以降に申請した人は、登録決定通知が発送された日～7年5月31日)

■申請方法 市役所3階財政課または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添付して、財政課契約検査係へ直接持参するか、〒399-0786 大門七番町3番3号 財政課契約検査係宛てに郵送してください。

※現在登録のある人は、申請書類の一部を省略できます。

■申請期間 5年5月1日(月)～7年4月30日(水)(土・日曜日、祝日、年末年始は除く)

■受付時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時は除く)

お知らせ

春の全国交通安全運動

問 都市計画課計画係
☎内線1242 ページID:0002894

「春の全国交通安全運動」を実施します。

運転者は「指さし確認」「早めの点灯」「シートベルト着用」を、歩行者は「止まる」「見る」「目立つ」を心掛けましょう。

また、4月1日(土)から自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となりました。

■期間 5月11日(木)～20日(土)

■全国の重点

- 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保
- 横断歩行者事故などの防止と安全運転意識の向上
- 自転車乗車時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

■長野県の重点

高齢運転者の交通事故防止

■スローガン

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」

飼い主のいない猫対策用の保護器貸出

問 生活環境課環境係
☎②0744 ページID:0031096

市内に生息する飼い主のいない猫対策として、無料で保護器を貸し出しています。

- 対象 市内に生息する飼い主のいない猫に対し、次のいずれかの対応をする人
 - 不妊・去勢手術を受けさせる人
 - 傷病などの治療を行う人
 - 飼い猫として屋内飼育をする予定の人
- 貸出期間 貸出日を含め14日間
- 申請方法 市役所1階生活環境課または市ホームページにある申請書に記入の上、提出してください。

子宮頸がん予防接種に9価ワクチンが加わりました

問 健康づくり課保健予防係
☎②0855

子宮頸がん予防接種は、2価と4価ワクチンが定期接種の対象でしたが、令和5年度から新たに9価ワクチンが加わります。医師と相談の上、3種類から希望のワクチンを選んで接種を受けられます。ただし、すでに接種を始めている場合、2回目以降の接種は原則同じ種類のワクチン接種となります。

- 対象 次のいずれかの人
 - ①接種日に塩尻市に住民票がある、平成19年4月2日～24年4月1日生まれの女性
 - ②キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日～19年4月1日生まれ）
 - 対象となる接種期間（令和5年4月1日以降の接種）
 - ①小学6年生～高校1年生相当の年度末日
 - ②令和7年3月31日まで
 - 接種費 定期接種期間内に限り無料
 - 接種を受ける方法 医療機関に必ず予約を取って接種を受けてください。予約時に、希望するワクチンの種類を医療機関にお伝えください。
 - 持ち物 母子健康手帳、塩尻市発行の予診票兼接種券、健康保険証
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用を助成

問 生活環境課環境係
☎②0744 ページID:0022081

市内に生息する飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を受けさせる場合、手術費用の一部を市が助成します。

- 対象 市内在住の人または市内で活動する団体で、市内に生息する飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を受けさせる人
 - 助成額（1匹あたり）
 - メス 5,000円
 - オス 2,000円
 - 申請方法 市役所1階生活環境課または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。（予算の上限に達し次第終了）
- ※助成には条件があります。詳細はお問い合わせください。

長野県既存住宅エネルギー自立化補助金

問 松本地域振興局環境・廃棄物対策課
☎④1941

県では、既存住宅に設置する太陽光パネルおよび蓄電池設置費用の補助をしています。

- 対象 自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により次のいずれかの設備を設置する人
 - 太陽光発電設備（10kW未満）と蓄電池を同時に設置する人
 - 蓄電池のみを設置する人
- ※蓄電池は、4kWh以上のものが対象です。
- 補助額 1戸当たり20万円（蓄電池の設置のみの場合は15万円）
- 申し込み方法 松本地域振興局環境・廃棄物対策課に申請書類を持参または郵送してください。
- 郵送先 〒390-0852 松本市大字島立1020
- ※県では今年度からV2Hの補助金も行っています。
- ※詳細は県ホームページ（<https://www.pref.nagano.lg.jp/zerocarbon/jiritsu.html>）をご覧ください。

松本年金事務所の電話番号が変更になります

問 松本年金事務所

5月8日(月)から、日本年金機構松本年金事務所の電話番号が変更になります。

- 電話番号（自動音声で各受付窓口へ案内）
 - 5月7日(日)まで ☎③5150(代表)
 - 5月8日(月)から ☎⑤8100(代表)
- 受付時間
 - 月曜日(祝日の場合は次の平日) 午前8時半～午後7時
 - 火～金曜日 午前8時半～午後5時15分
 - 第2土曜日 午前9時半～午後4時
 - ※土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除きます。
- 来訪相談のご予約 年金事務所の窓口で年金受給に関する相談を希望する場合は、事前の予約をお願いします。電話をする際は、基礎年金番号の分かる書類をご準備ください。
- 予約受付専用電話 ☎0570-05-4890(ナビダイヤル)
- ※050から始まる電話でおかけになる場合は、☎03-6631-7521(一般電話)におかけください。(受付時間は午前8時半～午後5時15分)

地域課題の解決に取り組む団体に対する補助金を拡大

問 地域づくり課地域づくり係
☎内線1151

地域課題の解決に取り組む団体に交付する「地域活性化プラットフォーム事業補助金」「ふれあいのまちづくり事業補助金」の対象となる団体を拡大しました。

- 対象 次のいずれかに該当する団体
 - 区または地区
 - 地域協議会
 - 地域協議会の推薦を受けた当該地域協議会の構成団体
 - 区、地区または地域協議会の推薦を受けた市内の市民公益活動団体
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。

募集

太陽光パネル・蓄電池の共同購入への参加者募集中

問 ながのみんなのおうちに太陽光事務局
(平日午前10時～午後6時)
☎0120-698-300

県では、太陽光パネル・蓄電池をみんなでおトクに購入する共同購入の参加者の募集をしています。

「みんなのおうちに太陽光」は、多くの人と一緒に安心して「太陽光パネル」や「蓄電池」を購入、設置できる共同購入キャンペーンです。さらに電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。おうちでできるSDGs、この機会におトクに購入しませんか。

■対象 住宅用および事業用太陽光パネル(10kW未満)または家庭用蓄電池もしくはその両方の設置を希望する人

■申込期間 9月5日(火)まで

■参加方法

右のコード(専用サイト)からお申し込みください。



※詳細はお問い合わせください。

催し

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター
☎595810

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

■対象 15歳以上

■日時 5月23日(火)
午後1時～3時

■場所 えんてらす2階203会議室

■内容 自分の好きなことをしたり、みんなでボードゲームやカードゲームをしたりして過ごします。

■定員 8人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 好きな漫画や自分で描いたイラスト、みんなとやりたいカードゲームやボードゲームなど(ある人)

■申し込み方法 前日までに電話でお申し込みください。

【国民健康保険加入の人へ】健康保険が変わった時は届け出が必要です

問 市民課国保年金係
☎02772 ページID:0003038

お勤め先の健康保険への加入や、健康保険の被扶養者に認定されたことで新しい健康保険証がお手元に届いた場合は、速やかに国民健康保険を脱退する届け出をしてください。

国民健康保険の脱退日は、届出日ではなく、健康保険の資格取得日(または扶養認定日)となります。脱退の届け出をしないと、国民健康保険税とお勤め先の健康保険料の両方が一時的に掛かることとなります。

また、お勤め先の健康保険の資格取得日以降に、国民健康保険証を使用すると、塩尻市が負担した医療費(7～8割)を後日返還していただく場合があります。国民健康保険脱退の手続きは郵送でも可能です。

※詳細はお問い合わせください。

記憶力や注意力のチェックをしてみませんか

問 長寿課介護予防係 ☎内線2133

記憶力や注意力など5つの機能の状態を知る「ファイブ・コグ検査」を受けてみませんか。

※認知症かどうかを診断する検査ではありません。

■期日

○検査 6月5日(月)

○結果説明会

6月26日(月)

■時間 午後2時～3時

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課窓口でお申し込みください。

■申込期間 5月8日(月)～26日(金)



信州しおじり本の寺子屋

斉藤政喜さん講演会「そして僕は紀行作家になった」

問 広丘支所 ☎020305

バックパッカーであり紀行作家の斉藤政喜さんの講演会です。

■日時 5月28日(日) 午後2時～4時

■場所 えんてらす1階101・102会議室

■定員 90人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 広丘支所窓口または電話で申し込むか、「氏名」「電話番号」「お住まいの地区」を記入の上、ファクス(5 53769)またはメール(✉hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

※広丘支所は平日のみの受け付けとなります。

■申込開始日時 5月9日(火) 午前9時

御厨貴さん講演会「オーラル・ヒストリーから見えて来る政治」

問 市立図書館 ☎53365

近現代日本政治史やオーラル・ヒストリー(口頭伝承)を研究されている、東京大学名誉教授の御厨貴さんの講演会です。

■日時 6月25日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 130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申し込むか、「氏名」「電話番号」「お住まいの地区」を記入の上、メール(✉toshio@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。(水曜日、5月29日(月)は休館)

■申込開始日 5月14日(日)

塩尻市民芸術祭

問 塩尻市民芸術祭実行委員会事務局
(社会教育スポーツ課内) ☎⑤0902

市民の皆さんが日ごろの芸術文化活動の成果を発表します。さまざまな作品や舞台をぜひご覧ください。

展示発表の部

- 日時 6月9日(金)～11日(日) 午前9時～午後4時
- 場所 塩尻総合文化センター
- 展示内容 ○各種展示 書道展、写真展、陶芸展、美術展、盆栽展、さつき・山野草展、文芸展、ポタニカルアート展、一般公募展
- 高校生による書道パフォーマンス(雨天中止)
- チャリティーバザー
- 農産物の販売 ○体験・実演コーナー

舞台発表の部

- 日時 6月11日(日) 午前9時～午後4時半頃(正午～午後1時は休憩)
- 場所 レザンホール
- 内容および時間 ○大ホール 民謡・器楽、吟道、太鼓、日本舞踊 午前9時45分～午後3時半頃
- 中ホール 歌謡 午前9時半～午後4時半頃

※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。

「一般公募展・美術展」の出展者を募集

6月9日(金)～11日(日)の塩尻市民芸術祭に、作品を展示してみませんか。

一般公募展

問 塩尻市民芸術祭実行委員会事務局
(社会教育スポーツ課内) ☎⑤0902

- 応募資格 市内で活動している個人または団体で、前日の飾り付けおよび最終日の片付けに参加できる人
- 募集する作品 絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などのジャンルで、これまでに自身または団体で制作した作品
- 展示会場 塩尻総合文化センター2階(予定)
- 展示スペース 15ブース(先着順)
- 出展料 無料
- 申し込み方法 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課または市ホームページにある参加申込書に記入の上、直接提出してください。
- 申込締め切り日 5月26日(金)
- 飾り付け日 6月8日(木)

美術展

問 塩尻美術会事務局(小松) ☎⑤1687

- 応募資格 高校生以上で、前日の飾り付けおよび最終日の片付けに参加できる人
- 募集する作品の種類(1人2点まで)
日本画、洋画、彫刻、工芸など(最近の創作で未発表の作品)
※絵画作品は10～100号で、必ず額装してください。(ガラス不可)
※出品要項は、塩尻総合文化センターで配布しています。
- 搬入方法 6月3日(土)午後4時～5時に、塩尻総合文化センター2階大会議室へ作品を搬入してください。
- 出品料 ○大人 2,000円 ○大学・専門学校生 1,000円 ○高校生 無料
- 飾り付け日時 6月8日(木) 午後5時
- ※作品は厳正に審査を行い、賞を決定し、6月11日(日)に表彰を行います。

上高地自然観察会

問 自然博物館 ☎⑤6342

- 上高地の初夏の動植物を観察します。
- 日時 6月10日(土)
午前8時～午後4時
- 集合場所 塩尻消防署南側駐車場
- 観望地 上高地河童橋～明神池周辺
- 講師 野溝 美恵さん
(自然観察指導員)
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物
メモ用具、ルーペ、昼食、手袋、
雨具、山道を歩ける服装など
- 申込開始日時
5月10日(水) 午前9時
※電話でお申し込みください。(月曜日と祝日の翌日は休館)

特別企画展「信州野鳥展」

問 自然博物館 ☎⑤6342

- 信州野鳥の会の皆さんによる、信州に飛来する野鳥に関する展示です。
- 期間 5月13日(土)～6月11日(日)
(月曜日と祝日の翌日は休館)
- 場所 自然博物館
- 時間 午前9時～午後4時半
(入館は午後4時まで)
- 入館料 300円(中学生以下は無料)

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

- 今回はポッチャ、ファミリーバドミントン、モルックなどを行います。
- 日時 5月27日(土)
午後1時半～4時
- 場所 市立体育館
- ※申し込み、参加費は不要です。
※ポッチャの道具の貸出数が5セット増え6セットになりました。ご利用の際は市立体育館の窓口にて貸し出し手続きを済ませ、ご利用ください。
※ふれあいデー以外でもサークルやグループでポッチャなどのニュースポーツを楽しめます。スポーツ推進員が出向き、指導を受けながら楽しむことも可能ですので、気軽にお問い合わせください。

「第37回全国短歌フォーラム in 塩尻」作品募集

問 全国短歌フォーラム実行委員会
(社会教育スポーツ課内) ☎ 0903

■ 題詠テーマ 「本」

■ 投稿数 自由題1首、題詠歌1首の合計2首

■ 投稿方法

○ 投稿用紙を郵送

募集要項をご希望の人は電話でお問い合わせください。

○ インターネットから投稿

右のコード(短歌フォーラムホームページ)から投稿ください。



■ 投稿料 1,000円(1首でも2首でも同額)

■ お支払い方法(次のいずれか)

○ ゆうちょ銀行、郵便局の「払込取扱票」でのお振り込み
【加入者名】全国短歌フォーラム実行委員会
【口座記号番号】00560-6-83649

○ ゆうちょ銀行の「定額小為替」を作品に同封して郵送

■ 投稿締め切り日 6月16日(金)
(当日消印有効)

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎ 3365 5 ☎ 3369

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

○ 5月11日(木) えんぱーく3階多目的ホール

○ 5月25日(木) えんぱーく3階会議室303

■ 時間 午前10時～午後5時

■ 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(☎ <https://www.library-shiojiri.jp/>)にある申込用紙に記入の上、メール(✉ ts1670@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) ※相談は1人1回1時間までです。

ユメックスアリーナイベント

問 ユメックスアリーナ ☎ 3800

初開催! こどものための運動遊びプログラム! ヘキサスロン

運動が苦手な子どもでも、遊び感覚で走る、跳ぶ、投げるなど運動に必要な動作を身につけられます。

■ 期日 5月20日(土)

■ 対象および時間

○ 幼児クラス(年中児および年長児)

午前9時半～10時半

○ 小学生クラス(小学1～3年生)

午前11時～正午

■ 定員 各回15人(先着順)

■ 参加費 1,100円(保険代など)

■ 持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内用シューズ(見学者も必要)

■ 申込開始日時

4月24日(月) 午前9時

ノルディック・ウォーク教室

気持ち良く外歩きが出来る季節、ノルディックポールを使って歩いてみませんか。

■ 対象 18歳以上

■ 日時 5月27日(土)

午前10時～11時半

■ 定員 10人(先着順)

■ 参加費 550円(保険代など)

■ 持ち物 運動できる服装、ウォーキング用シューズ、タオル、飲み物

■ 申込開始日時

5月8日(月) 午前9時

共通事項

■ 場所 ユメックスアリーナ

■ 講師 ミズノスタッフ

■ 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。

食文化体験講座

問 木曾漆器館 ☎ 264④1140

朴葉餅を作り、木曾漆器に盛り付けて味わいます。

■ 日時 6月13日(火) 午後1時～3時

■ 場所 木曾漆器館

■ 定員 15人(先着順)

■ 参加費 500円(材料費)

※電話でお申し込みください。(月曜日は休館)

講座・教室

認知症サポーターステップアップ講座(第1期)

問 長寿課高齢支援係 ☎ 3333

本市では、認知症となったご本人やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の中で、認知症の人やそのご家族の支え手となっていただく認知症サポーターの取り組みを推進しています。

■ 対象 次の全てを満たす人

○ 認知症サポーター養成講座を開講日までに受講したことがある人

○ 市内で認知症の人を支援したいという意欲のある人

○ 第1期の講座および研修を全て受講できる人

■ 日時

○ 開講式・講座① 7月1日(土)

午前9時半～正午

○ 研修① オレンジカフェの参加(日程は講座①で調整)

○ 研修② 認知症デイサービスの体験(日程は講座①で調整)

○ 講座②・閉講式 8月26日(土)

午前9時半～正午

■ 場所 ふれあいセンター広丘、その他市内各研修会場

■ 定員 10人(申し込み状況により調整)

■ 参加費 無料

■ 持ち物 筆記用具

■ 申込締め切り日 5月31日(水)

※電話でお申し込みください。

※第2期は9～10月で開講予定です。

出会いと対話でつくる共生社会

問 県生涯学習推進センター
☎ 8822

■ 日時 5月20日(土)

午前9時45分～午後2時半

■ 場所および定員(先着順)

○ 県生涯学習推進センター 80人

○ Zoomによるオンライン(午前中の講演会のみ) 80人

■ 講師 志村 季世恵さん(一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ代表理事)

※手話、要約筆記、託児があります。詳細はお問い合わせください。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎③3350

講座名(★印は難易度)	日時	内容	対象者	受講料 ^{※1}	申込期限
6月 Word2019前半 ★☆☆☆☆	6月12日(月)・13日(火)・ 15日(木)・16日(金) 午前10時～正午	Word2019を使って基本的な操作を学習	マウス操作と日本語入力ができる人	2,400円 テキスト代 2,200円	5月 26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
- 定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)
- 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「6月」と明記してお申し込みください。電話でのお申し込みはご遠慮ください。

- ※はがきまたはEメール1通で複数の講座を申し込みできます。
- ※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

乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター ☎④7701

乳幼児の事故やけがに慌てないよう、救急法を学びませんか。

- 対象 0歳から小学校に上がる前までのお子さんを育児中の保護者
- 日時 6月17日(土)
午前9時半～11時半
- 場所 えんてらす1階101・102会議室
- 講師 大倉 恵子さん(松本赤十字乳児院看護師長)
- 定員 15人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 大判ハンカチ、古ストッキング(腰まであるもの)、常温の保冷剤2個(小さめ)、飲み物、動きやすい服装

申し込み方法

右のコード(電子申請)からお申し込みください。



- 申込期間 5月23日(火)午前8時～6月9日(金)午後5時

※講座当日、生後3カ月以上のお子さんの託児(無料)ができます。申込時にご入力ください。
※初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は6月1日(木)以降にお申し込みください。
※参加人数に限りがあります。1家族1人の参加にご協力をお願いします。

5月の納期限

- 上下水道料金 5月31日(水)
- 軽自動車税 5月31日(水)

みんなのがん教室@図書館

問 市立図書館 ☎③3365

がんについて図書館でやさしく学んでみませんか。

- 対象 小学4年生以上
- 期日 5月13日、7月8日、8月26日、9月30日、12月9日、6年2月3日の土曜日
- 時間 午後2時～2時50分
- 場所 えんぱーく1階図書館太陽のコートほか
- 参加費 無料
- 協力 がんサポートおむすび
- 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、5月29日(月)は休館)
※詳細はえんぱーくなどにあるチラシをご覧ください。

子育て

みんなであそぼ「今年もよろしくね」

問 こども広場 ☎③6660

広場の職員が、「今年もよろしくね」の心を込めて、皆さんと一緒に楽しく遊びます。

- 対象 こども広場に登録済みの親子
※登録は当日もできます。登録料300円と本人確認ができるもの(運転免許証など)をお持ちください。
- 日時 6月10日(土)
午前11時～11時半
- 場所 こども広場
- 内容 職員紹介、親子ふれあい遊びなど
※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎③3365

小林快次さん講演会 「最新恐竜研究in2023」

古生物学者で、恐竜の分類や生理・生態の研究を行う恐竜博士でもある小林快次さんの講演会です。

- 対象 高校生までのお子さんとその保護者(大人だけの参加不可)
- 期日、定員および場所(講座内容が異なるため両日参加可)
○6月10日(土) 90人(先着順)
えんてらす1階101・102会議室
○6月11日(日) 130人(先着順)
えんぱーく3階多目的ホール

清水敏文さん講演会 「宇宙を知ろう! 学ぼう!」

日本の太陽観測衛星などの研究・開発に取り組んでいる、JAXA宇宙科学研究所教授で理学博士の清水敏文さんの講演会です。

- 対象 小学4年生～高校生とその保護者(大人だけの参加不可)
- 期日 6月17日(土)
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 定員 130人(先着順)

共通事項

- 時間 午後2時～4時
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立図書館本館カウンター、電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。(水曜日、5月29日(月)は休館)
- 申込開始日 5月7日(日)



小林さん講演会



清水さん講演会

学生ボランティア「しおり部」説明会

問 市立図書館 ☎③3365

- 対象 高校生～大学生
- 日時 5月20日(土) 午後1時半～3時
- 場所 えんぱーく4階会議室401
- 内容 「しおり部」の紹介
- 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申し込むか、「氏名」「学年」「電話番号」を記入の上、メール(☎)tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。(水曜日は休館)

ぷくぷくほっぺの会 ～あつまれ！ 1才さん～

問 子育て支援センター ☎03382

親子でふれあい遊びやサーキット遊びなど体を動かして遊んだり、子育てなどの情報交換をしたりします。

■対象 令和3年5月27日～4年5月26日に生まれたお子さんとそのお母さん

■日時 5月26日(金)
午前10時～11時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 12人程度(応募多数の場合は抽選)

※初めて受講する人限定です。申し込み多数の場合は、月齢の大きい人を優先します。ご了承ください。

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル

■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。



■申込期間 5月8日(月)午前8時～16日(火)午後5時

伝言板

カントリーダンス体験会

問 フルーツバスケット(山田)
☎090-4462-6658

簡単なステップで、楽しく運動不足やストレスを解消していつまでも元気で歩けるようにしましょう。

■日時 5月10日(水)
午後7時半～9時

■場所 塩尻総合文化センター2階205会議室

■持ち物 上履き

※申し込み、参加費は不要です。

塩尻市の自然を守る活動をするボランティア会員を募集

問 塩尻市自然保護ボランティア(大川)
☎090-4065-7395

高ボッチ高原の清掃や草刈りなどの保護活動や、市内の植生調査を行うなど、市の美しい自然を将来に残す活動を一緒に行う人を募集します。

■活動期間 主に3～10月

※電話でお申し込みください。

マタニティママ&パパの応援教室

問 子育て支援センター ☎03382

赤ちゃんを生み育てるための心構えなどの大切な話を聞いたり、先輩ママとお話しをしたりします。

■対象 妊娠中の人とパートナー

■期日、場所および内容

○6月10日(土)
えんぱーく3階多目的ホール
「お産に臨む心構えについて助産師のお話」

○6月15日(木)
えんてらす1階101・102会議室
「先輩ママとの交流」

■時間 午前10時～正午

■定員 20組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、ひざ掛け、ママパパ学級テキストなど

■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。



※託児(無料)が必要な場合は、申込時にご入力ください。

■申込締め切り日時 6月2日(金)
午後5時

子育てリフレッシュ講座「アルパ&アイリッシュハーブコンサート」

問 子育て支援センター ☎03382

アルパとアイリッシュハーブの心地よい音色を聞いて、日々の疲れをリフレッシュしませんか。

■対象 市内在住で0～3歳(年少に上がる前の年度まで)のお子さんを育てる保護者

■日時 6月2日(金) 午前10時～11時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール(会場は大人のみ参加可)

■演奏者 川窪 裕子さん(アルパ奏者)、市原 寿美さん(アイリッシュハーブ奏者)

■定員 20組(申し込み多数の場合は抽選)

■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。



■申込期間 5月8日(月)午前8時～19日(金)午後5時

※講座当日、生後3カ月以上のお子さんの託児(無料)ができます。申込時にご入力ください。抽選結果は、メールで5月22日(月)までに通知します。

風水害に対する備え

問 塩尻消防署 ☎040119
広丘消防署 ☎043010
木曾広域北分署(榑川地区) ☎026403119

風水害とは、雨や風により発生する災害のことで、主に「河川の氾濫」や「山が崩れる土砂災害」のことを言います。

近年、各地で記録的な豪雨が発生し、大規模な風水害が頻発しています。風水害が発生するような天候は、事前にある程度予測することができるため、天候が悪くなりそうな時は、小まめに気象情報や避難情報の確認をするなど、お住まいの地域で風水害が発生する前に備えることが重要になります。「命」を守るための行動を今一度考えていきましょう。

主な風水害に対する備え

- ハザードマップを確認し、お住まいの地域における災害発生リスクと避難場所を把握する。
(ハザードマップは冊子のほか、市ホームページにも掲載)
- テレビ、ラジオ、インターネットなどを活用し、避難行動の目安となる情報を収集する。
- お住まいの地域で災害が発生した場合の避難行動を考える。
- 食料、飲料水、内服薬など、非常持ち出し品を準備する。
- 屋外に設置されている物品などが風で飛ばされないように、しっかり固定する。
- 用水路などに堆積物が溜まっていると、水の流れが悪くなり、水が溢れるリスクが高くなるため、家の周りにおける用水路の点検を行い、近隣と協力して定期的に掃除する。

元気っ子教室

問 塩尻市体育協会事務局
 ☎⑤1393

スポーツを通じて、子どもたちの体力づくりや仲間づくりを応援します。

- 対象 小学生
 - 期日 5月27日～6年2月の土曜日（年間10日）
 - 時間 午前9時半～11時半
 - 場所 市立体育館ほか
 - 内容 かけっこ教室、スラックライン、バドミントン、ニュースポーツ、野外活動など
 - 会費 年額300円（別途800円で傷害保険に加入可能）
 - 持ち物 印鑑、上履き運動靴、タオル、飲み物
 - 定員 50人（先着順）
 - 申込締め切り日 5月12日（金）
- ※電話でお申し込みください。



訂正

広報塩尻 4月号25ページに掲載した「シルバー人材センターからのお知らせ」内のシルバー刃物研ぎ屋さんの料金に誤りがありました。正しくは有料です。お詫びして訂正します。

5年4月19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

エレクトーン YAMAHA	中古	無料
ハイローチェア (白×グレー)		
6畳ごぞ(自宅和室で3か月使用、一部色褪せあり)		
ゆずってください		
子ども用自転車20インチ～24インチ	中古	無料・格安
大人用自転車26インチ		

※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「暮らし・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。

日本画講習会

問 塩尻美術会事務局（小松）
 ☎⑤1687

塩尻美術会主催の講習会です。日本画を経験する機会はなかなかないと思いますので、ぜひご参加ください。

- 期日および内容（3日で1コース）
 - 6月4日（日） 描き方などの基本的な知識の学習、墨の濃淡を使って野菜を描く練習
 - 7月16日（日） 描き方などの基本的な知識の学習、顔彩を使って花を描く練習
 - 8月20日（日） 描き方などの基本的な知識の学習、顔彩を使って果実を描く練習
- 時間 午後1時半～4時
- 場所 塩尻総合文化センター2階陶芸絵画室
- 講師 久保尻 恵さん（東京都立大学塩尻高校美術科講師）
- 定員 15人（先着順）
- 参加費 2,000円程度（材料費）
- 持ち物（持っている人）
 - 2B～4B くらいの鉛筆、消しゴム、雑巾（タオルでも可）、墨汁、習字用または水彩用などお持ちの筆
- ※持っていない人も買う必要はありません。
- 申し込み方法 塩尻美術会事務局（小松紘一）へ電話またはファクス（5 ⑤1687）でお申し込みください。
- 申込締め切り日 5月20日（土）

塩尻市民限定！ 糸魚川カニ食べ放題バスツアー

問 (一社) 糸魚川市観光協会
 ☎025-555-7344（午前9時～午後5時）

- 日時 6月24日（土） 午前8時発～午後6時半帰着（予定）
 - 集合場所 塩尻消防署南側駐車場（全行程バスでご案内）
 - 内容 紅ズワイガニ食べ放題、玉翠園・谷村美術館見学、弁天岩見学、マリンドリーム能生でのお買い物など
 - 定員 30人（先着順。最少催行人員15人）
 - 参加費 8,800円（支払いは銀行振り込みのみ）
 - 申込締め切り日 5月25日（木）
- ※電話でお申し込みください。

2023塩尻スイミングフェスティバル 兼(公財)日本水泳連盟泳力検定会

問 ヘルスパ塩尻 ☎⑤3939

スイミングフェスティバルに参加し、泳いだ種目が日本水泳連盟が定める検定基準を満たした人は、全国共通の認定級が取得できます。認定級は履歴書や内申書などに記載できる公認資格です。

- 対象 ヘルスパ塩尻会員および市内在住（通勤通学も含む）の人で、定期的に水泳の練習を行っており25m以上泳げる健康な人
- 期日 7月2日（日）
- 場所 ヘルスパ塩尻
- 参加費 1,700円（種目代含む）
- ※2種目までエントリー可能です。
- 申し込み方法 ヘルスパ塩尻にある申込用紙に記入の上、参加費とともに申し込みください。
- 申込締め切り日 6月18日（日）

「座」太極拳

問 アイリス（小賀坂）
 ☎070-2238-6764

腰痛、膝痛が改善されます。呼吸法と骨格を再認識しながら、椅子に座って行う太極拳を試してみませんか。筋力強化による転倒防止や、認知症予防に役立ちます。

- 活動期日 毎月第2、第4木曜日
- 時間 午後1時半～3時
- 場所 塩尻総合文化センター
- ※電話でお申し込みください。
- ※体験入部、見学も可能です。

少年少女バドミントン選手権大会

問 塩尻市体育協会事務局
 ☎⑤1393

- 参加資格 市内に在住・在学する、小学生、中学生
- 日時 6月4日（日） 午前8時半から
- 場所 市立体育館
- 種目 小学生の部、中学生の部、各男女シングルス、ダブルス
- 参加費 1人1種目500円
- 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書に記入の上、提出してください。
- 申込締め切り日 5月19日（金）（必着）