

# 広報塩尻

SHIRAKAWA JIRI

小坂田公園  
ユニバーサルオープン



2023

5月号

No.1180

広報塩尻は、令和5年全国広報コンクール  
に入選しました。



# 生まれ変わるにぎわいの拠点

～小坂田公園リニューアルオープン～

4月1日(土)にリニューアルオープンした小坂田公園。今回は、施設の概要や指定管理者のインタビューなどをお伝えします。

問 都市計画課整備係  
☎0263⑤0280 内線1243



## 01 市民が集う賑わいのある公園

「子育てしたくなるまち日本一」にふさわしい、子どもに喜ばれ、家族で行きたくなる公園を目指します。

01

## 02 地域活性化のサテライト拠点

一般者利用に加え、松本山雅FCのトップチームが利用できるサッカー場を整備。また、民間事業者のノウハウを活用し、公園の活性化を図ります。

02

## 03 防災公園としての機能維持・強化

現在の機能を維持し、災害時・緊急時に多面的機能を一層発揮できる公園とするべく防災機能を強化します。

03

「市民が集う賑わいのある公園」「地域活性化のサテライト拠点」「防災公園としての機能維持・強化」の3つをコンセプトに再整備を行いました。

本市では、市民に愛される小坂田公園を再生、活性化することを目的に令和2年度から再整備事業を進めてきました。3年間の整備を経て、ついに4月1日に小坂田公園がリニューアルオープンしました。再整備の基本理念は、「既存施設」と「民間活力」を活用して、多様なニーズに対応したにぎわいのある公園です。具体的には「市民が集う賑わいのある公園」「地域活性化のサテライト拠点」「防災公園としての機能維持・強化」の3つをコンセプトに再整備を行いました。

ついにオープンしたにぎわいの公園

3つの基本コンセプト



# 施設紹介

大人から子どもまで多くの皆さんに楽しんでいただける  
さまざまな施設をご紹介します。



利用時間：午前9時～午後5時



利用時間：午前9時～午後9時

## サンコーグリーンフィールド\* (サッカー場、ミニサッカー場)

傷みにくく長時間利用が可能なバミューダ芝(タホマ31)を使用した天然芝のサッカー場と人工芝のミニサッカー場。利用には事前予約が必要です。  
※(株)サンコー(ネーミングライツ・パートナー)による施設愛称です。



工事中  
7月オープン(予定)

## 飲食・物販店舗

土産物販店などを運営している信州芽吹堂が新店舗をオープン。土産品を販売するほか、飲食スペースも併設します。



## 室内子どもアスレチック 令和6年春オープン(予定)



利用時間：午前9時～午後6時



イメージ

## 管理棟

1階に本市を紹介する情報コーナーがあり、2階に管理事務所、休憩所、授乳室、シャワー室、更衣室があります。現在、休憩所となっている場所は令和6年春に室内子どもアスレチックとしてオープン予定です。

## イチオシ!

対象年齢：3～12歳



利用時間：午前9時～午後5時

## 子ども広場

飛び跳ねたり滑ったりして遊べる「ぶどうの実ドーム」や滑り台、ブランコなどのいろいろな遊具が楽しめます。また、ボール遊びなどができる広場や、日よけが設置された休憩場所もあり、伸び伸びと利用できます。

利用時間：午前9時～午後4時半  
(5月12日(金)まで6日(土)を除く土・日曜日、祝日の営業。13日(土)以降は通常営業)



## 自然博物館

日本と世界の昆虫標本を展示しています。



## トイレ

新しくきれいに生まれ変わりました。女子トイレのパウダーコーナーや多目的トイレを備えています。毎日の清掃によりいつもきれいに保たれています。



利用時間：午前9時～午後5時  
(営業日は土・日曜日、祝日、ゴールデンウィーク、夏休みの期間)

## ゴーカート場

坂道やヘアピンカーブがあるコースを爽快に走れます。小さなお子さんが楽しめるバッテリーカーもあります。



利用時間：午前9時～午後5時

## 展望駐車場

約300台が駐車できるほか、小坂田公園からの景色を一望することができます。



利用時間：午前9時～午後5時

## 噴水

プールに代わる新たな親水広場です。遊んで楽しめます。



利用時間：午前9時～午後5時

## バーベキュー広場

機材などは各自用意をお願いします。利用前に管理棟で受け付けをしてください。(電話可)



## ウォーキングコース

「ふらっとコース(700m)」と「ぐるっとコース(1,500m)」の2種類のコースがあります。



利用時間：午前9時～午後5時

## マレットゴルフ場

「林間コース」と「芝生コース」の計36ホールが楽しめます。コースからの眺めが良く、道具の無料レンタルもあります。

## 指定管理者インタビュー 来園者の皆さんと 小坂田公園を つくり上げていきたい



小坂田公園指定管理者  
所長 三栗 寛士さん  
(TOY BOX・松本山雅)

小坂田公園の管理運営を行う指定管理者のTOY BOX・松本山雅に公園の運営についてインタビューしました。

**いつでもにぎわっている公園にしたい**

ついに小坂田公園がオープンしました。以前と比べて年齢問わず楽しんでもらえる公園になったと思います。

指定管理を務める私たち「TOY BOX」の社名の由来は、おもちゃ箱を意味しています。「小坂田公園に行くワクワク・ドキドキする！」と思ってもらえるようにさまざまなイベントを開催していきたいと思っています。居心地が良い公園でありながら、

いつもイベントが開催されていてにぎやかな公園にしたいと思っています。来園者の皆さんに、「次は何をやるのだろうか？」と楽しみに思ってもらえたらうれしいですね。そして、日中だけではなく夜でも、また、屋外だけではなく屋内でも楽しめる公園を目指していきます。

**それぞれに合った楽しみ方を見つけてもらいたい**

リニューアルした小坂田公園には、注目してほしい施設がたくさんありますので、一部をご紹介します。

まずはトランポリンのよう楽しめる「ぶどうの実ドーム」です。4月1日にオープ

ンしてから、多くの子どもたちが目を輝かせて楽しんでいきます。次に、天然芝のサッカー場です。やわらかく、きれいで使いやすくなっています。そして、展望駐車場では小坂田公園からの景色を一望することができ、四季を感じることもできます。

さまざまな施設に魅力があり、来園した目的とはまた違う楽しみ方を見つけてもらえる公園でありたいですね。市内外から多くの人に小坂田公園に來たいと思ってもらい、来園者には楽しかったと思ってもらえるように松本山雅や市と連携しながらつくり上げていきます。皆さんのお越しをお待ちしています。



三栗さんの  
イチオシ!

**展望駐車場  
からの景色**

小坂田公園からの景色を一望することができます。

## 松本山雅インタビュー

### 小坂田公園にエネルギーが生まれ、人の交流やコミュニケーションを生む公園に



(株)松本山雅  
取締役事業推進部長  
小澤 修一さん

小坂田公園の中に天然芝のサッカー場や、松本山雅の管理棟(クラブハウス)が完成しました。地域に根差す練習の拠点(塩尻市)にできたことで、塩尻市の皆さんに松本山雅や、サッカーなどのスポーツを今までより身近に感じてもらうことができていると思っています。今年でホームタウンに加盟して10周年を迎える塩尻市とこのように連携することができ、縁を感じています。また、公園の機能とサッカー場が同じ場所にあることで、サッカーに興味がない人にも興味を持ってもらうきっかけになればと思っています。松本山雅では、トップチームが週に2回程度試合や練習で活用する予

定です。試合や練習を行うことで、人が集まり、小坂田公園にエネルギーが生まれると思います。そこから交流やコミュニケーションにつながっていくことを期待しています。

小坂田公園には、サッカー場だけでなく子どもたちが楽しめる遊具や、ゴーカート場など多くの魅力ある施設があります。市民の皆さんはもちろんのこと、交通の拠点として多くの皆さんが集まる公園にしていきたいと思っています。





## 施設概要



- **営業時間** 午前9時～午後5時
- **定休日** 月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
- ※一部の施設は冬季閉鎖があります。
- **予約が必要な施設**
  - ・サンコーグリーンフィールド（サッカー場、ミニサッカー場）
- **公園に関する問い合わせ先**



小坂田公園管理事務所  
 ☎0263⑥6414  
 ※自然博物館に関することは  
 自然博物館(☎0263⑥6342)に  
 お問い合わせください。

## 施設利用料金

※料金は全て税込です。  
 ※記載のない施設は、無料で使用できます。

### ゴーカート、バッテリーカー

	料金（1回）
ゴーカート	300円
バッテリーカー	100円



※ゴーカートの回数券は6枚綴りで1,200円です。

お得!

### サンコーグリーンフィールド

	料金（1時間、前納）
サッカー場	3,000円
ミニサッカー場	1,000円 （照明代別途300円）



### 自然博物館



	入館料（1人）
高校生以上	300円
中学生以下	無料
大人団体（20人以上）	240円

### 管理棟



	料金（1回5分）
シャワー室	100円

## 今後の再整備スケジュール

※スケジュールは、変更になる場合があります。

主要施設	令和5年度												令和6年度
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
飲食・物販店舗	← 工事中 →		営業中										
バーベキュー広場	営業中					← 再整備 →					営業再開		
室内子どもアスレチック						← 再整備 →					営業開始		

## 特設サイトで 小坂田公園全体マップを公開中！



市ホームページに小坂田公園の特設サイト（<https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/osakadakouen/>）を公開し、公園全体マップや予約方法、各施設の詳細について掲載しています。小坂田公園にお越しになる際に、ぜひご覧ください。



## リニューアルオープンイベント第1弾！

サンコーグリーンフィールドの完成を記念して、リニューアルオープンイベントを開催します。多くの皆様のご来園をお待ちしています。

■ **日時** 5月21日(日) 午前9時～午後3時(予定)  
 ■ **内容**

### オープンセレモニー

#### 松本山雅 トップチームトレーニングマッチ

#### 子ども向けのイベントを開催

- ・サンコーグリーンフィールドの天然芝を開放
- ・遊具「ガンズくんふわふわ」が小坂田公園に登場！
- ・的に当てよう！ キックターゲット

#### キッチンカー&マルシェ

#### その他イベント計画中！

※詳細は市ホームページで順次公開予定です。

盛りだくさん!

# 地域ぐるみで子育てを支える ファミリーサポート

本市では、子育てしなくなるまち日本一を目指し、さまざまな取り組みを行っています。その中で、今回はファミリーサポート事業についてご紹介します。

## ファミリーサポート事業事務局

- 問 ○子育て支援センター ☎0263⑤3382（水曜日は休館）  
○北部子育て支援センター ☎0263④7701（日曜日は休館）

**Q** ファミリーサポート事業とは？

**A** 子どもを一時的に預かることができる人（提供会員）と子どもを一時的に預けたい人（依頼会員）の双方を会員として登録し、援助が必要な時につなげ、地域ぐるみで子育てをお手伝いする事業です。

**Q** どんな時に使えるの？

**A** 具体的にサービスを利用できる場面として、次のようなケースがあります。

《具体例》

- 病院に行くので子どもを預かってほしい時
  - 保育園、幼稚園などに送迎をしてほしい時
  - 放課後や児童クラブ終了後、子どもを預かってほしい時
  - リフレッシュしたい時
  - 産後ゆっくり体を休めたい時
- このほかにも利用できるケースがあります。気軽にお問い合わせください。

**Q** 預かってもらう場所は？

**A** 子どもの預かりは原則、依頼会員または提供会員の自宅で行います。電話で申し込みをする際に、事務局に希望する場所をお伝えください。事務局から提供会員にお伝えし、その後会員同士で確認します。

## サービスの基本情報

### 子どもを預ける

#### 依頼会員になるには？

子育て支援センターで入会を受け付けます。会員の登録をする場合は、住所の確認ができるものをお持ちください。

■対象 市内在住の0～12歳（小学生）までの子どもがいる保護者

#### ■利用料金（1時間当たり）

利用日時	1人	2人
月～土曜日 午前7時～午後7時	600円	900円
日曜日、祝日および上記利用日時以外	700円	1,050円

#### ■その他の条件

1時間未満の場合	1時間当たりの利用料金	
1時間を超えた場合	30分ごとに半額を加算	
病後児の場合	1時間当たりの料金に100円を加算	
取り消した場合	前日までの取り消し	無料
	当日の取り消し	依頼した料金の半額
	無断取り消し	全額
提供会員の交通費	自家用車の場合のみ 1km30円	
子どもの食事代（ミルク、おやつ含む）	原則として依頼会員が用意	

### 子どもを預かる

#### 提供会員になるには？

子育て中のご家族の力になりたい人は、どなたでも受講できます。全12回受講すると提供会員として活動できます。

#### 子育てサポーター養成講座の受講生を募集中！

■対象 20歳以上の市内在住者 ■定員 20人（先着順）

■期日、内容および場所（全12回の受講が必要）

回	期日	内容	場所
第1回	6月8日(木)	開講式、塩尻市における子育て支援について、発達の道筋	えんぱーく
第2回	6月22日(木)	保育の心（乳幼児・児童）	
第3回	7月10日(月)	発達に応じた子どもへの関わり	
第4回	7月21日(金)	心の発達とその問題	
第5回	8月3日(木)	多様な発達への理解と援助	
第6回	8月24日(木)	子どもの生活と環境	
第7回	9月3日(日)	子どもに多い病気とその対応	
第8回	9月19日(火)	乳幼児看護の基礎知識	
第9回	10月10日(火)	普通救命救急実習	
第10回	10月23日(月)	子どもの栄養と食生活	
第11回	11月7日(火)	子どもの遊び（講義と演習）	
第12回	11月20日(月)	ファミリーサポート事業の概要とその内容（事例発表と演習）、閉講式	

■申込締め切り日 5月31日(水)

※電話でお申し込みください。

# サービス利用の流れ



**1 ファミリーサポート会員登録**  
事務局で会員登録をします。住所の確認ができるもの（運転免許証など）を持参してください。



**2 利用申し込み**  
子どもを預かって欲しい日時や場所を、子育て支援センターに伝えます。  
※電話でお申し込みください。



**3 事務局が提供会員を探して紹介**  
事務局が提供会員の中から、要望に応じられる人を探し依頼会員に連絡します。



**6 利用料金の支払い**  
その場で提供会員に利用料金を支払って終了となります。



**5 サービスの提供**  
打ち合わせ時に決めた日時や場所で、提供会員へ子どもを預けます。



**4 依頼会員が直接提供会員へ連絡**  
日時や詳しいサポート内容、連絡事項などを双方でご確認ください。  
※初回利用時は顔合わせが可能です。

## 依頼会員の声



森光 晃子さん  
莉子さん・湊大さん  
(野村)

### 安心して子どもを預けられる

週1回、下校してから習い事までの時間に子どもを預けています。県外出身のため、祖父母などに預けることができず悩んでいた時、このサービスと出会いました。初めは、親子とも提供会員に慣れるか不安でしたが、顔合わせを丁寧に行っていただき、安心して預けることができます。提供会員さんは、家族と一緒に子育てをして愛情をくれる人ですね。

### 成長を感じられることがやりがい

週2回、習い事の付き添いや家族が帰宅するまでの見守りを行っています。事前に依頼会員と提供会員が顔合わせをするので、双方が安心して子どもを見守ることができます。また、子どもの成長を近くで感じられることにやりがいがありますね。今後もこの活動を続け、依頼会員さんやお子さんにとって、頼れる存在でありたいと思います。



西村 真由美さん  
(大門田川町)

# 契約について やさしく学ぼう

私たちは日々の生活の中で、知らないうちにさまざまな契約をしています。日常生活においてトラブルに巻き込まれないためにも、一人ひとりが契約について正しい知識を身に付けることが大切です。



## どの時点で**契約**成立？ まずは**問題**を解いてみよう！

次の3つのケースはすべて「売買」という契約です。皆さんは、それぞれのケースの中で①～③のどの時点で契約が成立し、目的物の所有権が花子さんや太郎さんに移転すると思いますか。

### ケース A

行きつけのスーパーで…



花子さん

① 今日はカレーライスにしよう。お肉、タマネギ、ジャガイモをください。

② まいどありがとうございます。合計で580円になります。



店員



花子さん

③ 安く買えて良かった。では、1,000円札でお支払いしますね。

### ケース B

インターネットショッピングで…



太郎さん

① 現品限りの洋服…これ欲しいな（申し込みボタンをポチッと押す）

② ご注文ありがとうございます。（申し込み完了通知を送信）



業者



太郎さん

③ 後日商品が送られてきて、代引きで商品を受け取った。

### ケース C

友人の別荘で…



花子さん

① この別荘とてもすてきね。安く売ってもらえるかしら？

② 花子さんには日頃お世話になっているから、安く売ってあげるよ！



友人



花子さん

③ 後日2人は、引き渡し日や支払日などの契約内容を書面化した。

## 答えは9ページへ



私たちの日常生活に欠かせない売買においては、原則として「申し込み」の意思と「承諾」の意思が合致した時点で契約は有効に成立します。そして、契約の成立と同時に所有権移転の効果も、当然に発生します。



市消費生活相談員  
三溝 重樹

## 正解は、すべて②の時点です。

皆さんいかがでしたか。「③の時点で契約が成立した」と思った人はいませんか？ 契約は必ずしも書面を作成する必要はなく、原則として口約束でも成立します。

契約は、成立は簡単でも成立後に途中でやめるのは大変です。安易な気持ちで申し込みや承諾をしてしまうと、トラブルに発展してしまう原因となります。契約を結んでから後悔しないためにも、あらかじめ契約内容や条件についてよく確認し、理解した上で申し込みや承諾をするようにしましょう。

## 知っておきたい契約について大切なポイント

契約をするかどうか、誰とどのような内容や方式で契約するかは、当事者で自由に決めることができます。このことを「契約自由の原則」と言います。そして、契約の成立には、保証契約や定期借地契約などのごく一部の契約を除き、必ずしも書面を作成する必要はありません。公序良俗（社会の一般的秩序や倫理・道徳）に違反しない限り、原則として当事者の意思の合致さえあれば、その時点で口頭であっても有効に成立します。そのため、契約は簡単に成立してしまうと言えるでしょう。もちろん、後々のトラブルを防ぐために契約内容を書面に残すことは非常に大切です。しかし、前述のとおり書面がなくても契約は成立します。「単なる口約束だから契



**当事者の意思が合致すれば、契約は成立する**

約なんか成立していない」とは言えないことを知っておきましょう。



**成人の場合は、一方的な都合だけで契約解除ができない**

契約は法的な拘束力を伴う約束です。売買契約を例にすると、売り手には「目的物を引き渡す義務」、買い手には「代金を支払う義務」という責任が伴います。

未成年者は、小遣いの範囲内の買い物など一部のケースを除けば、親権者など法定代理人の同意を得ないで契約をした場合、取消し権を一方的に行使して、「契約はなかった」という状態にすることができます。

しかし、成人であれば、一度契約が成立すると、原則として一方的な都合だけで契約をやめることはできず、相手の同意が必要となります。

## 契約など、消費者トラブルで困った時は

契約相手の法定義務違反、債務不履行や契約不適合などを理由として、契約の解除や取り消しができる場合があります。また、一定の法律要件を満たせば、無条件契約解除（クーリング・オフ）ができます。お困りの際は気軽にご相談ください。

塩尻市消費生活センター

☎0263⑤0280 内線1129

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時半～午後5時15分

いやや

消費者ホットライン ☎188

※年末年始以外、受け付け可能です。

※一部のIP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用いただけません。

3/18(土)・19(日)



## アウトドアとワインがコラボ！ ワイナリーが大集合

Outdoor Wine Fest 2023

📍 信毎メディアガーデン（松本市）

桔梗ヶ原ワインバレーと日本アルプスワインバレーから16のワイナリーが出店したアウトドアとワインのイベントが開催されました。会場内には本市と地域活性化に関する包括連携協定を締結している株式会社エアンドエフにより、テントやイスなどさまざまなグッズが置かれ、アウトドアムードに染まっていました。参加者は、ワイナリーの生産者と思い思いにワインを堪能しながら「5月のワイナリーフェスタも楽しみ」と談笑していました。



3/25(土)・26(日)

## 小野御柱大祭 雨の中の山出し

小野御柱大祭山出し

📍 北小野地区

7年に1度の行事である「小野御柱大祭」の山出しが行われました。初日は一之柱と三之柱となる御柱木を山中から出し、近くの奉置所に曳きました。2日目は二之柱、四之柱の山出しをしました。取材した初日は、雨で地面がぬかるむ中、地域の皆さんが力を合わせて木遣り唄とラッパに合わせて綱を曳きました。5月3日(水)～5日(金)には、里曳き、建御柱が行われます。



3/30 木

## 子どもたちの 安心安全な登下校を

市道宗賀中央保育園国道線開通式

📍 市道宗賀中央保育園国道線

令和元年度に宗賀地区から要望を受け、整備を進めていた市道の開通式が行われました。国道から宗賀小学校、宗賀中央保育園に入る従来の道は、送迎に伴う交通渋滞や交通事故の危険性があり、今回新たに市道と信号機が設置されました。この市道により国道の反対側にある「どんぐりプロジェクト」の山林へ行く際の安全が確保されます。式典にて、櫻井健次前洗馬区長は「新市道によって子どもたちが安心して保育園、学校に通えるよう願っています」と期待を込めていました。セレモニーでは宗賀小学校の児童、宗賀中央保育園の園児が渡り初めに参加。「ありがとう」と、新市道設置を喜ぶ子どもたちの姿が見られました。



4/6 木

## 楽しみにしていた 小学校への入学式

小学校入学式

📍 宗賀小学校

市内各小学校で入学式が行われました。宗賀小学校では、色とりどりのランドセルを背負って、33人の新一年生が入学。新一年生の皆さんで、この日のために練習してきた歌を元気よく歌い、これから始まる小学校での新生活に緊張しながらも期待に胸を膨らませていました。

# 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 ☎ 02855  
北部あんしんサポートルーム ☎ 0263@0280 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、榎川支所	5月9日(火)、6月6日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	5月16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 ☎ 02855  
ページ ID:0029181

### 乳幼児健診・相談

健診名	期日
4か月児健診	5月25日(木)
10か月児相談	5月23日(火)
1歳6か月児健診	5月10日(火)・17日(水)、 6月7日(水)
3歳児健診	5月11日(木)、6月8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 ☎ 3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	5月6日(土)・13日(土)・20日(土)・ 27日(土)、6月3日(土)・10日(土)	午前11時～ 11時半	図書館本館
	5月13日(土)・27日(土)、6月10日(土)		広丘図書館
すくすくおはなし会	5月9日(火)	午前11時15分～ 11時35分	図書館 片丘分館

※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 ☎ 02855

### 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 5月12日(金)、6月9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（電子申請）からお申し込みください。



### 親子にここご食事相談

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	5月12日(金)・26日(金)	午前10時～ 11時半
北部	5月18日(木)・31日(水)、 6月8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	5月24日(水)	午前10時～ 11時半
北部	5月12日(金)、 6月2日(金)	

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシ

しおり  
子育て  
つながる相談室



Zoomを利用して、自宅にいながら市の専門の職員にオンラインで相談ができます。上のコード（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0～3歳の子どもを育てる保護者

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



おでかけ支援センター「外気にふれて遊ぼう！」

問 子育て支援センター ☎③3382

- 対象 市内在住の3歳まで（令和2年4月2日以降の生まれ）の外を歩けるお子さんとその保護者
- 日時 6月3日(出) 午前10時～11時(雨天中止)
- 集合場所 平出遺跡公園
- 内容 親子ふれあい遊び、体操など
- 定員 15人（抽選）
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、帽子、飲み物、着替え

■ 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1日(月)午前8時～15日(月)午後5時  
※兄弟で参加を希望する人は、ご相談ください。  
※抽選結果は5月19日(金)までにメールで通知します。



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、えんてらすの全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	5月11日(休)、6月8日(休)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	5月10日(休)、6月7日(休)	午前10時45分～11時	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	5月9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	5月12日(金)、6月9日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	5月30日(火)		子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	5月23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	5月19日(金)・26日(金)、6月2日(金)・9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、18～25ページの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(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。



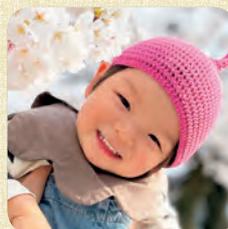
ちの ざくや 知野 朔也くん(3カ月)

可愛らしい笑顔をありがとう。これからも楽しく過ごそうね。



しろみず ななせ 城水 七成くん(8カ月)

いつも可愛い笑顔をありがとう！すくすく元気に育ってね。



わたなべ かんた 渡邊 幹大くん(1歳)

これからも笑顔いっぱい毎日過ごそうね！



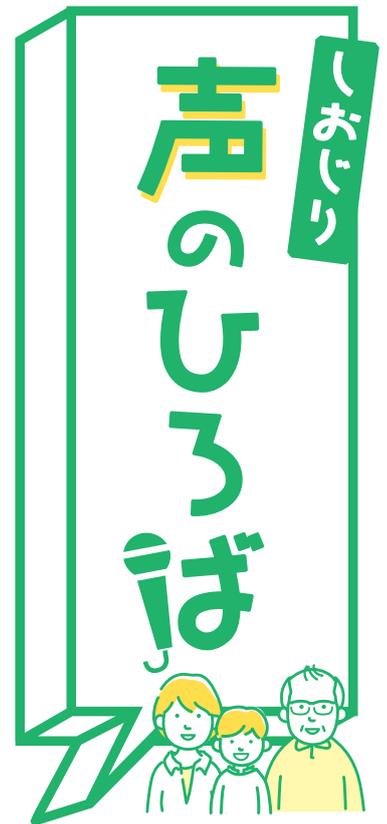
のむら 野村 あまねちゃん(10カ月)

たくさん笑って、のびのび成長していこうね。

「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。※紙面の都合により、内容を一部変更しています。

**Q** 道路に穴が開いている箇所があります。事故防止のためにも補修をお願いしたいのですが、どこへ連絡すれば良いですか。

**A** **お答えします**  
道路の損傷箇所についての連絡先は市役所2階建設課です。建設課では事故防止のため、専用の資材で応急的に道路の穴を埋める対応をしています。日々パトロールを実施していますが、雨の後などは道路が損傷しやすくなり、穴が開くなどの異常が多く発生します。皆さんからご連絡をいただくことにより、少しでも早く対応することができ、事故防止につながりますので、ご協力をお願いします。  
また、連絡手段として道



今月のテーマ

道路損傷箇所の通報  
について

**問**  
建設課維持係  
☎026330280  
内線1256

道路損傷通報システム「My City Report」

iPhone版      Android版

▲上のコードからダウンロードしてください。

路損傷通報システム「My City Report」というスマートフォン用のアプリがあります。このアプリでは、写真と位置情報を同時に通報することが可能なため、通話で状況や位置情報を説明しにくい場合の有効な通報手段としてぜひご活用ください。

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/toiwase/>)

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。

道路損傷箇所の通報についてお聞きします。

市民インタビュー



「My City Report」のアプリについて、実際に利用してくれた人や道路補修に携わっている人にお聞きしました。



北澤 貞夫さん  
(大門三番町)

通報後すぐに対応してもらえた

実際にアプリを利用し、道路損傷箇所を通報したところ、翌日には補修がされていました。わざわざ市役所に向かなくても通報ができ、写真付きで対応状況を確認することができます。責任をもって対応してもらえるので、安全な通行を確保するためにも多くの市民の皆さんに登録してもらえると良いですね。



宮阪 秀彦さん  
(北信土建(株))

できるだけ早い対応を心掛けています

市に通報を受けた道路損傷箇所の補修をしています。月に一度、道路パトロールも行っていますが、できるだけ早い処置が道路損傷の拡大や車の故障、交通事故を防ぎます。道路の安心安全を守るためにも、市民の皆さんには損傷箇所を見つけた時はすぐにアプリなどで通報してほしいですね。



塩尻の給食で食卓に笑顔を!

サラダ



<https://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

水っぽくならないよう、ゆでた野菜の水切りをしっかりとしましょう。ジャガイモが水っぽいときは、つぶす際、火にかけてながら水分を飛ばすと良いです。

## 春のポテトサラダ

### 材料(4人分)

ジャガイモ …… 中1と1/2個	★酢 …………… 少々
タマネギ …… 中1/4個	★マヨネーズ …… 大さじ3
キャベツ …… 3枚	★塩 …………… 少々
スナップエンドウ …… 中4本	★こしょう …… 少々
ロースハム …… 2枚	★三温糖 …… 小さじ1/3

\*1人分栄養量 エネルギー…146kcal、たんぱく質…3.4g、脂質…9.6g、塩分…0.5g

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮を剥いて、つぶしやすい大きさに切ってゆでる。ゆで上がったなら水気を切ってボールに入れ、熱いうちにつぶす。
- 2 タマネギは薄くスライスし、水にさらすか、さっとゆでる。
- 3 キャベツは幅1cm、長さ3cm程度の短冊切りにしてさっとゆでる。
- 4 スナップエンドウは筋を取りゆでてから、1cm幅くらいに切る。
- 5 ロースハムは幅1cm、長さ3cmくらいの短冊切りにする。
- 6 ★を混ぜ合わせ、すべての材料をあえたら出来上がり。

### ▶自動運転の実証実験の様子をお届け!

本市では「次世代交通がもたらす安心して便利に暮らせる地域社会の実現」を目指し、自動運転の実証実験を進めています。令和4年度実証実験では、2025年高度無人自動運転サービスの社会実装を見据え、地域人材の活用を進めるため、株式会社ティアフォーから地域交通事業者のアルピコ交通などに対して自動運転車両の運行に関わる技術のレクチャーを行い、地域人材のみで自動運転車両の運行を行いました。その様子を映像でお届けします。

イチオシ!



### ▶日本最速最先端の公務員試験を実施

デジタル技術を最大限活用した採用試験を実施し、前例にとらわれず果敢にチャレンジする人材の獲得を目指しています。本市に採用された10人の若手職員の熱意とチャレンジする姿をお届けします。



▼塩尻市公式 YouTube ぜひチャンネル登録をお願いします。

<https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

問 秘書広報課広報シティブロモーション係 ☎0263②0333



しおじり  
映像チャンネル



塩尻市公式 YouTube で配信している映像をピックアップしてご紹介いたします。



※掲載している情報は、4月19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場合があります。

## 市政トピックス

募集

### 新塩尻市立平出博物館基本計画(案)に対する意見を募集

問 平出博物館 ☎②1022

平出博物館は、昭和29年の開館以来68年間にわたり、地域の歴史文化を未来へつなぐ役割を果たしてきました。しかし、施設の老朽化や耐震強度の不足、また社会構造の変化により博物館に求められる役割も変化していることから、平出遺跡公園北側へ移転する基本計画(案)を策定しました。この計画案について、皆さんからの意見を募集します。

● 閲覧場所 平出博物館および各支所

● 提出方法

○ 郵送の場合

〒399-6461 宗賀1011番地3

平出博物館宛て

○ メールの場合

☐ haku@city.shiojiri.lg.jp

○ ファックスの場合

☎②1295

● 期間 5月19日(金)～6月8日(木)

募集

### しおじり優良口腔ケア表彰 よい歯の高齢者募集

問 長寿課介護予防係  
☎内線2131

日頃口腔ケアに熱心に取り組んでいる高齢者を募集します。

● 応募資格 次のすべてを満たす人

○ 市内在住者であること

○ 90歳以上であること、または

75歳以上の要介護認定者であること

○ 自分の歯が20本以上残っていること

○ 口腔内が清潔に保たれていること

○ 歯の治療が終わっていること

● 選考方法

申込書を提出していただき、専門職による口腔診査を行います。その後口腔・摂食・嚥下関係委員会で選考します。

● 表彰式 10月19日(木)

※表彰者については、選考後通知します。

● 申し込み方法

各支所、えんぱーく、えんてらすに設置してある申込書に必要事項を記入し、市保健福祉センター1階長寿課へ提出してください。

● 申込期間 4月20日(木)～7月31日(月)

募集

### 短歌の里広丘夏まつり 灯籠短歌大会の投稿歌を募集

問 塩尻短歌館 ☎③7171

短歌の里広丘を愛する人なら誰でも投稿可能。テーマは自由です。入賞短歌は、7月下旬～8月14日(月)に行われる広丘夏まつりの日まで灯籠にして広丘駅前に飾ります。灯籠は塩尻志学館高校書道部の皆さんに書いていただきます。ぜひご投稿ください。

● 投稿方法 短歌館、市ホームページ、市内各施設にあるチラシをご確認いただき、投稿用紙を郵送、持参、メール(画像添付)のいずれかの方法で塩尻短歌館に投稿してください。(一人一首)

※学校、クラス、職場など団体で投稿する場合は、投稿用紙をまとめて投稿できます。その際、団体の連絡先の記入は不要です。

● 投稿先

○ 郵送、持参の場合

〒399-0706 広丘原新田288番地1

塩尻短歌館「広丘夏まつり短歌係」宛て

○ メールの場合

☐ hirookaomatsuri2023tanka@gmail.com

● 投稿締め切り日 6月9日(金) (必着)

※詳細は塩尻短歌館までお問い合わせください。

### マイナンバーカード申請の お手伝いに伺います

問 市民課市民係 直 ☎②0771



市内の企業、地域の団体、サークルなどで希望があれば職員が伺い、顔写真を撮ってオンラインでマイナンバーカードの申請をします。費用は掛かりません。カードの交付までにはひと月半程かかりますが、交付の際も職員が伺いますので、簡単で便利です。

● 申し込み方法

市民課市民係へ電話でお申し込みください。日程や持ち物など詳細について打ち合わせをします。

● 申し込みから交付までの流れ

① 事前の準備

市民課へ申し込み、日程などを調整します。

② 申請

職員が指定の場所に伺い、書類を確認し、写真撮影を行って申請を受け付けます。

③ 受け取り

職員が指定の場所に伺い、カードを交付します。

人口に対する3月末のマイナンバーカード  
交付枚数率

長野県 63.7% 塩尻市 60.4%

募集

## 令和5年度塩尻短歌大学の学生を募集

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171

塩尻短歌館では、短歌に親しみ、楽しみながら短歌を味わっていただくために、さまざまなイベントを行っています。「塩尻短歌大学」もその一つです。

塩尻短歌大学では、毎年現代の一流歌人を招いて講義を行っており、短歌についてより深く学ぶことができます。短歌を学びたい人はぜひ気軽にお申し込みください。

### ●開催日時および内容

- 6月18日(日) 午後1時半～3時半  
穂村弘さんによる講義「言葉の不思議」
- 7月9日(日) 午後1時半～3時半  
米川千嘉子さんによる投稿歌の歌評
- 8月6日(日) 午後1時10分～3時  
永田和宏さんによる講義「歌の力・ことばの力」

### ●場所 えんてらす

### ●募集定員 各講座100人(申し込み多数の場合は抽選)

### ●受講料 各講座1,200円(講師代など、当日現金払い)

### ●申し込み方法

短歌館、市ホームページ、市内各施設にある要項をご確認いただき、投稿用紙を郵送、持参、メール(画像添付)、ファクスのいずれかの方法で塩尻短歌館に提出してください。

### ●申し込み先

- 郵送、持参の場合  
〒399-0706 広丘原新田288番地1  
塩尻短歌館「短歌大学申し込み係」宛て
- ファクスの場合  
☎⑤3506
- メールの場合  
✉ [tanka@city.shiojiri.lg.jp](mailto:tanka@city.shiojiri.lg.jp)

### ●申込期間 5月2日(火)～24日(水)

※詳細は要項をご覧くださいか、塩尻短歌館までお問い合わせください。



お知らせ

## 新型コロナワクチン春開始接種のお知らせ

問 健康づくり課コロナワクチン接種推進係  
☎⑤7311

5月8日(月)から、新型コロナオミクロン株対応2価ワクチンの令和5年春開始接種が始まります。5年度は国の接種方針により、高齢者や基礎疾患を有する人など重症化リスクが高い人について、春夏の時期(5月8日(月)～8月末)と秋冬の時期(9月開始)の年2回の接種機会が設けられました。

### ●春開始接種対象者

初回接種(1・2回目接種)を終了した次のいずれかに該当する人

- 65歳以上の人
- 5～64歳で基礎疾患などを有し、重症化リスクが高いと医師が認める人
- 医療従事者、介護施設などの従事者

※上記以外の人で、初回接種を終了した5歳以上の人は秋開始接種の対象となります。

### ●接種券

高齢者、前回の接種で基礎疾患の申請をした人には、5月1日(月)より順次発送します。5歳～64歳で基礎疾患を有し接種を希望する人、医療従事者や介護施設などの従事者で、接種券がお手元に届かない場合

は、電子申請または塩尻市ワクチンコールセンター(☎⑤0320)で接種券発行申請手続きをお願いします。

### ●接種場所 市内医療機関

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※5月15日(月)から接種開始を予定しています。

### ●予約方法

下のコード(予約フォーム)から予約ができます。



▲接種予約サイト



### ●予約開始日時(予定)

5月8日(月) 午前9時から

※接種券が届いた人から予約可能です。

※接種券が届いてから数日は、電話がつながりにくい場合があります。時間帯を変えて電話をお願いします。

※使用するワクチンはモデルナ社製のワクチン(BA4-5対応型)になります。

## 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 電也
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	
○ 鷺 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。

## 募集

### 太陽光パネル・蓄電池の共同購入への参加者募集中

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

☎ 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

☎ 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

☎ 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」

☎ 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(☎03769)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」

☎ 市立図書館 ☎03365

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 ☎ 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](mailto: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 ☎ 0264 1140

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 <sup>※1</sup>	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

### 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、家の周りにあ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畳ござ(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「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。

## 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
- ※持っていないなくて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（☎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）



# レザンホール へ行こう!

■問い合わせ先 レザンホール

☎0263⑨5503

※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。

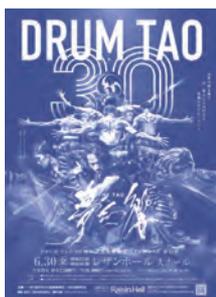


■休館日 5月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

**6月30日(金)**

**DRUM TAO 30周年記念  
舞台作品  
新作「THE TAO 夢幻響」**

30年の時を経て今、新たによみがえる究極のドラム・アート。



**7月15日(土)**

**角松敏生 TOSHIKI KADOMATSU  
Performance 2023  
“THE DANCE OF LIFE II”**

時代や世代を超えて支持されるシンガー、角松敏生2023年ライブツアーが決定!



揺るがない角松サウンドを、アナタに。

**7月30日(日)**

**仮面ライダー  
スーパーライブ2023  
「ギーツ」**

従来のキャラクターショーの枠を超え、レーザーや照明、音響機器を駆使したスペシャルアクションステージ。



大ホール<全指定席>

○前売り 7,500円 ○当日 8,000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

大ホール<全指定席> 10,000円

※3歳以上チケット必要(座席は3歳未満でも要チケット)。オークションによる転売禁止。

**開場** 午後4時半 **開演** 午後5時半

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○前売り 3,500円 ○当日 4,000円

※3歳未満膝上鑑賞無料。ただし座席の必要な場合は有料。

**開場** ①午前9時45分 ②午後1時15分

**開演** ①午前10時半 ②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

**キッズダンススクール スクール生募集中!**

問 ユメックスアリーナ  
☎0263⑨3800

ダンスで自信を身に付け、楽しく踊りましょう。運動の動きの基本となるリズム感を身に付け、しなやかな筋肉と体幹を鍛えます。

■対象 ○幼児クラス 年中児および年長児

○小学生クラス 1~3年生

■期日 毎週木曜日(除外日あり)

■時間 ○幼児クラス 午後4時40分~5時20分

○小学生クラス 午後5時半~6時20分

■場所 ユメックスアリーナスタジオ

■講師 CFM実行委員会所属インストラクター

■定員 各クラス15人(先着順)

■参加費 4,400円/月(保険代など)

■持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

■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。

※申し込みおよび無料体験は随時受け付けています。



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

5月9日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

5月9日(火) 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

5月10日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

5月11日(木)・18日(木)・25日(木) 午後1時～4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

5月18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

5月18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

5月25日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権なんでも相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

5月19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

5月24日(水) 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

5月17日(水) 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

5月8日(月) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

5月21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

5月11日(木) 午後1時半～3時半 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

5月13日(土)・23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

塩筑医師会  
塩筑歯科医師会  
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。



期 日	医療機関名	所在地	☎
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。			
5月3日(水)	奈良井医院	洗馬	020695
5月4日(木)	こまくさ野村クリニック	広丘	011121
5月5日(金)	塩尻病院	大門	020145
5月7日(日)	松本歯科大学病院 内科・整形外科	広丘	012300
5月14日(日)	ふるや内科クリニック	大門	072280
5月21日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広丘	088181
5月28日(日)	こしはら内科クリニック	吉田	065480
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	0380622

期 日	医療機関名	所在地	☎
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。			
5月7日(日)	小松歯科医院	北小野	026603880
5月14日(日)	さいわい歯科医院	大門	032058
5月21日(日)	滝歯科医院	吉田	070648
5月28日(日)	関歯科医院	大門	020205

期 日	医療機関名	所在地	☎
5月3日(水)	広丘野村とをしや薬局	広丘	016022
5月4日(木)	広丘野村とをしや薬局	広丘	016022
5月5日(金)	広丘野村とをしや薬局	広丘	016022
5月7日(日)	クスリのアオキ栲栳ヶ原薬局	塩尻駅北	099791
5月14日(日)	立石薬局	大門	021160
5月21日(日)	いろは堂薬局	大門	020532
5月28日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉田	067731

■医科 ○日曜日・祝日 午前9時～午後5時  
○夜間緊急医 午後7時～11時  
※土曜日午後の休日当番医は、3月にて終了しました。  
■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)

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶



松本市医師会 (松本市内の医療機関)

<https://www.matsu-med.or.jp> ▶



時間等

# みんなのひろば



## 競技かるたに入魂。昇級を目指して練習に励む

百瀬 美桜さん (長畝)

百瀬さんは、小学4年生の時に授業で百人一首を体験したことをきっかけに、地元サークルの「塩尻かるた会」に入会。競技かるたを始めました。

現在は部活動と両立しながら、かるたの練習に励んでいます。「かるたは暗記力や瞬発力はもちろん、読み手の声を正確に聞く力や相手の動作を読む力など、さまざまな力が必要です。そのすべてを使いながら試合に挑むのが楽しいです」と競技かるたの楽しさを語ります。

昨年、全国中学生大会の団体戦に県代表の一員として出場。8月に行われる全国中学生選手権にも出場予定です。競技かるたの階級はA級～E級の5段階あり、現在D級の百瀬さんは「個人戦、団体戦ともに全力を尽くして勝ち、昇級したい」と抱負を語ります。自分の力を伸ばすために別のかるた会での練習にも参加しており、「上級者と対戦し、もらったアドバイスを受け止めて自分の力に変えたい」と力強く語ってくれました。



■人口と世帯数 4月1日現在 ( )内は前月比  
○人口 65,828人 (-169) ○世帯数 28,725戸 (+67)

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！②  
問 市民交流センター ☎0263@3350

紙ねんどを使って、ピクニックに持っていきたくなるようなお弁当を作ってみよう！好評につき第2弾を開催します。

- 対象 どなたでも (小学3年生以下は保護者同伴必須)
- 期日 5月28日(日)
- 時間 ○1回目 午前10時～正午  
○2回目 午後1時半～午後3時半
- 場所 えんぱーく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)、ノダキリコさん (美術講師)
- 協力 塩尻美術会、信州大学生
- 定員 各回15人 (応募多数の場合は抽選)
- 参加費 無料
- 申込期間 5月13日(土)～5月21日(日)
- 抽選結果送付日 5月22日(月)
- 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。



※汚れてもよい服装でお越しください。

## 広報塩尻の感想をお聞かせください

問 秘書広報課  
広報シティプロモーション係  
☎0263@0333

### TOPICS

広報塩尻は令和5年全国広報コンクールに入選しました！

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ひします。

▶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。



令和5年5月1日発行 ■編集/発行 塩尻市企画政策部秘書広報課  
〒339-0786 長野県塩尻市大門七番町3番3号 ☎0263@0280 (代表)  
☎https://www.city.shiojiri.lg.jp/ ■印刷 株式会社綜合印刷  
この広報紙は、再生紙を使用しています。