

# 広報 塩尻

SHIOJIRI 

2023

8月号

No.1183

一人ひとりの行動が

地球の未来を守る



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。

特集

# 身近に迫る 地球温暖化



## ここはどこ？

地球温暖化は、私たちの身近なところにも影響を及ぼしています。本市では、排出される温室効果ガスを削減するため、「塩尻市地球温暖化対策実行計画」を改定しました。持続可能な循環型のまちづくりのため、今必要なこととは一。

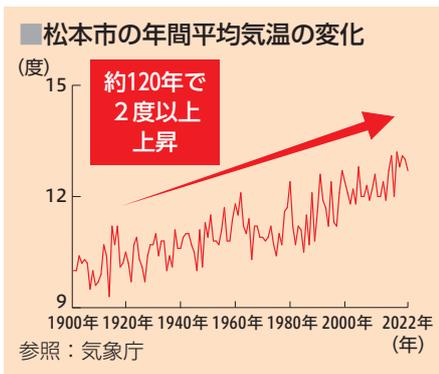
生活環境課環境係  
☎0263②0280 内線1117

### 30年前には存在した光景

上の写真、どこ場所か分かりますか。これは30年前のみどり湖です。この頃、冬のみどり湖にはスケートを楽しめるほど厚い氷が張っていました。最近では、厚い氷が張ることはなく、このような光景は見られなくなってしまうかもしれません。みどり湖の水以外にも、桜の開花時期が早くなったり、紅葉時期が遅くなったりと、地球温暖化を実感することがあるのではないのでしょうか。

### 進んでいる地球温暖化

気象庁の観測データによると、日本全体および長野県と同様に、本市の年間平均気温も上昇傾向となっています。過去10カ年（平成24年～令和3年）の平



出典：農研機構果樹茶業研究部門  
色づきの時期に高温が続くと、着色不良が起きてしまいます。

均気温は12・7度でした。平均的にみても観測開始時よりも2度以上、上昇しています。今以上の温暖化対策を行わなかった場合、約100年後の年間平均気温は、2～3度程度上昇することが予測されています。

**農業にも現れた危険なサイン**

地球温暖化の影響は食料生産へも現れています。リンゴは秋に色づきますが、その時期の気温が高いと色づきが悪くなったり遅くなったりします。ブドウは、日焼け果の発生や、着色不良などの影響が出てきています。稲作では、コメ粒の内部が白く濁ったり、亀裂が入ったりしていることが報告されています。高温などによるこれらの影響は、収量・品質の低下をもたらします。私たちの生活を脅かす地球温暖化を防ぐため、次のページから一人ひとりが取り組める再生・省エネルギー活動をご紹介します。

# 面 お得にエコ活動のススメ

エネルギーを再生する #太陽光パネルのこと

環境係長に聞いてみた



生活環境課環境係  
中畷 剛司

**Q 地球温暖化の原因は何？**

**A** 私たちは、日々エアコンや照明をつけるなど、電気を使用しながら生活しています。電気は、石炭などの化石燃料から作られているため、対策をしないと地球温暖化を加速させる原因となってしまいます。常にエネルギーを利用していると認識することが大切です。

**Q 私たちが取り組めることはあるの？**

**A** エネルギー対策として取り組める中で効果が高いものの一つに、「クリーンなエネルギーをつくる」ことがあります。家庭で最も導入しやすいのは、家の屋根などへの「太陽光パネルの設置」です。自然エネルギーを利用して発電された電気は、発電時に二酸化炭素を出さないため、地球環境に優しいです。

**Q 太陽光パネルの設置費は高い？**

**A** 県によると、設置費用がこの10年で3～5割安くなり、今は

電力会社から「買う電気」よりも「つくる電気」の方が安くなっているそうです。近年、電気の価格が高騰していることもあり、ぜひ設置を検討してもらいたいです。

**Q 実際に設置して良いことはある？**

**A** 私の家にも太陽光パネルを設置しています。子どもたちも含めて家族全員で発電量を把握したり、電気使用量が少なくなる工夫をしたりするようになりました。地球温暖化対策に取り組む最大の理由は、子どもたちの未来を守ることだと思いますが、子どもたち自身が環境について考えるきっかけになりました。

**Q 太陽光パネル設置費の補助はある？**

**A** 本市では、既存住宅に設置をする人を対象に、設置費用の補助をしています。また、国や県が実施する補助金もあります。これらを活用して、多くの皆さんに環境負荷の少ない、エコな生活を実現していただきたいですね。

## 環境対策に関する補助金

## エコでお得な電気を使用しませんか

### 太陽光パネル



**【塩尻市】 既存住宅用太陽光パネル設備設置費の補助**

●対象設備 既存住宅(築1年以上)の屋根などに設置する太陽光パネル

●補助金額 1キロワットあたり2万5,000円(補助限度額10万円)

※交付対象者や申請方法などの詳細は、市ホームページ(☎<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/12/30179.html>)をご覧ください。

### 住宅エネルギー



**【長野県】 既存住宅エネルギー自立化補助金**

●対象者 既存住宅に太陽光発電設備や、蓄電池などを新規設置する人

※補助額や申請方法などの詳細は、県ホームページ(☎<https://www.pref.nagano.lg.jp/zerocarbon/jiritsu.html>)をご覧ください。

### 新築リフォーム給湯器



**【国】 住宅省エネ2023キャンペーン**

●補助事業内容 ○こどもエコすまいる支援事業(新築住宅)

○先進的窓リノベ事業(住宅リフォーム) ○給湯省エネ事業(給湯器)

※補助額や申請方法などの詳細は、キャンペーン専用サイト(☎<https://jutaku-shoene2023.mlit.go.jp/>)をご覧ください。

### 省エネ家電



**【長野県】 信州省エネ家電購入応援キャンペーン**

対象製品を購入した長野県民(個人)に対し、キャッシュレスポイントを交付します。

●対象製品 一定以上の省エネ性能を有するエアコン・電気冷蔵庫など

●申込締め切り日 8月31日(木)

※ポイント額や利用方法などの詳細は、キャンペーン専用サイト(☎<https://shinshu-shoene.jp/>)をご覧ください。

# 家庭で省エ



～エコ展参加者に家庭での取り組みについて聞きました～

## 毎日継続。無理なく楽しく環境に優しい生活を

柳澤 和也さん・恵さん・諒平さん・葉奈さん (堅石)

**家**庭では、環境に優しい小さな行動を無理なく楽しく、毎日継続できるように工夫しています。例えば、買い物の際は必ず家族一人ひとりがマイエコバッグを持つようにしています。洗剤やシャンプーは詰め替え用を選んでごみが少なくなるように考えています。お家の中でもいくつか省エネルギー対策をしており、特に電気やテレビについては、家族一丸となって取り組んでいます。使わない電気やテレビは消したり、暖房や冷房を使っている時はドアを閉めたりするなど、日々の積み重ねで子どもたちも率先して行動してくれるようになりました。その他にも、エアコンと換気扇はフィルターなどにほこりが付いてしまうと、風が出にくくなり余計に電

力を使ってしまったため、季節が変わる前に掃除をして効率良く使用できるようにしています。よく使用するリビングや洗面所の電気は、自分たちでLEDライトに付け替えて、省エネに取り組んでいます。最近、冷蔵庫や洗濯機が10年経って壊れてしまいました。新しく購入した家電は、省エネ家電を選ぶように心掛けました。

現在、物価高騰やテレワークの影響で、家庭の電気代が全体的に上がっています。夏はエアコンの設定温度を上げるなど、さらに工夫をするようにしています。今後、親だけで取り組むのではなく、子どもにも伝えながら、家族の中でお互いに気にし合ったり話し合ったりして、意識を高めていきたいと思っています。

### お家で・個人でできる省エネ10カ条

- 1 人がいない部屋は電気を消す
- 2 手洗いうがいなどの時に水を出しっぱなしにしない
- 3 冷暖房を使用するときは窓の開閉を少なくする
- 4 夏はレースのカーテンやすだれなどで日差しを遮る
- 5 外出時は昼間でもカーテンを閉める
- 6 室外機の周りに物を置かない
- 7 小まめにエアコンフィルターを掃除する
- 8 電気カーペットなどの下に断熱マットを敷く
- 9 車の運転はふんわりアクセル、早めのアクセルオフ
- 10 徒歩、自転車、公共交通機関を利用する



## 物を大切に。身近な物が大切なおもちゃに変身！



ひなた  
野村 日菜詩さん  
(野村)

絵を描くことや、工作が好きでエコ展の工作教室に参加しました。家では、「部屋を使わないときは電気を消す」「見ないテレビは消す」などのお家ルールをしっかり守っています。工作が好きなので、スーパーなどでもらった段ボールを使って、自分でおもちゃを作っています。妹のランドセルや、ロボット、秘密基地にする



日菜詩さんが作ったランドセルを背負う妹の一二三ちゃんと並ぶ日菜詩さん。



おばあちゃんが手作りにしてくれたハロウィンの髪飾り。

家など今までにたくさん作りました。出来上がっているおもちゃではなく、あるものを利用して自分で自分のおもちゃを作るのが楽しいです。いろいろと考えたり、付け足したりして作ったおもちゃはきょうだいも使って遊んでくれています。

お家では、家族みんなが物を大事にし、使えるものは形を変えて使っています。今日のショートパンツもおばあちゃんがお母さんの服を作り直してくれたものです。私もたまに縫うことを教わって、友達の誕生日プレゼントを作っています。これからも、周りの物をできるだけ長く使えるように大切にしていきたいです。

段ボールで作ったロボットで遊ぶ妹の一二三ちゃん。



# 未来の地球のために—



## 塩尻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を改定しました

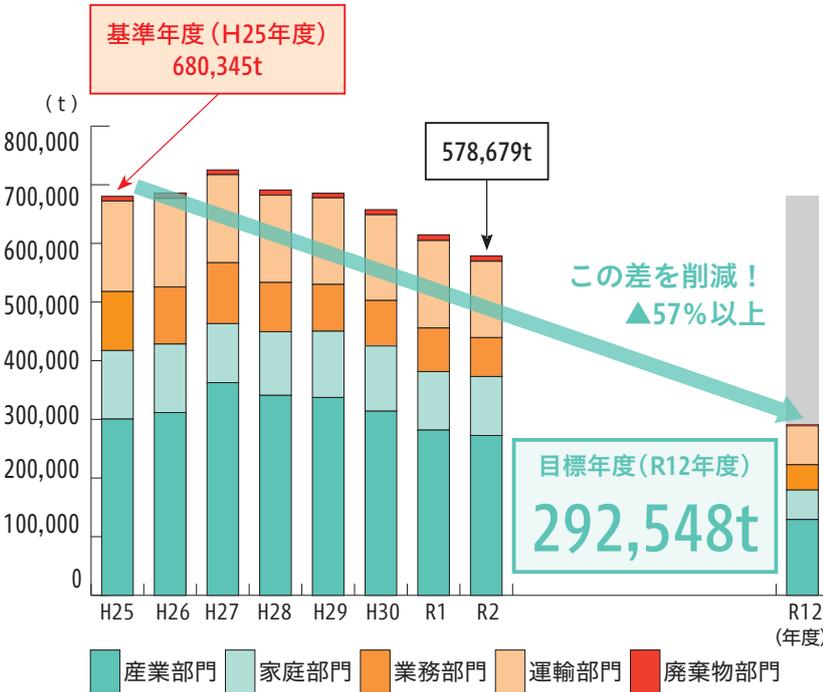


本市では、地球温暖化の防止に向け、平成27年3月に「塩尻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」を策定し、市内全域における温室効果ガス削減に向けた取り組みを進めてきました。我が国においても、「地球温暖化対策計画」が閣議決定され、令和12年度までに、温室効果ガスを平成25年度比で46%削減を目指し、さらに50%の高みに向けて挑戦し続けることを表明し

ています。また、県により「長野県ゼロカーボン戦略」が策定され、さまざまな取り組みが進められています。

本市においても、令和5年7月に「塩尻市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」を改定し、令和32年度のゼロカーボンの実現を目指していきます。実現には、**市民の皆さんの協力が不可欠**です。未来の地球を守るため、まずは一人ひとりが生活の中で環境に優しい行動を心掛けていきましょう。

### ■市内における二酸化炭素排出量の推移



### 二酸化炭素の削減目標 (平成25年度比)

- 短期目標 令和12年度までに **57%以上削減**
- 長期目標 令和32年度までに **ゼロカーボン**

### 削減するために進めていくこと

- ①省資源・省エネルギーの推進  
トップランナー製品を選ぶことや、ライフスタイルの見直しにより省エネ活動を推進します。
- ②再生可能エネルギーの利用促進  
太陽光発電設備の導入や、木質バイオマスの利用を推進します。
- ③循環型社会の形成  
ごみの減量やリサイクルなどに取り組み、環境負荷を低減します。
- ④地域環境の整備および改善  
二酸化炭素の吸収源となる身近な緑を守るため、適切に整備します。

## 私たちがやっている！ 高校生広報 アドバイザーの エコ活

行政広報の堅苦しさを打破するために、令和5年度高校生広報アドバイザーに就任した市内3校の高校生の皆さんに、取り組んでいる「エコ活」について聞きました。高校生ならではの活動、皆さんも生活に取り入れてみませんか。



牛乳パックなどリサイクルできる物はごみに出すのではなく、分別する習慣が身に付いています



学校への通学や普段の移動は公共交通機関である電車を使っています



環境衛生委員会ではペットボトル再利用のためラベルとキャップの分別を全校に呼び掛けています

長野県塩尻志学館  
高等学校 2年  
要明 幸樹さん

長野県田川  
高等学校 3年  
片桐 尚紀さん

東京都市大学塩尻  
高等学校 2年  
カンポス 紗智さん

# うるし 漆 —木曽漆器を支える天然の塗料

木曽漆器は、本市が誇る国指定の伝統的工芸品として広く知られていますが、漆器を作る上で欠かすことができない「漆」がウルシの木の「樹液」であることはご存知でしょうか。今回は、県内唯一の漆掻き職人である竹内義浩さんへの取材から、木曽漆器を支える天然の塗料「漆」について学びます。

**問** 産業政策課産業政策係 □ 0263-520871

- 1 専用の漆鉋で傷を付けます。
- 2 じんわりと染み出てくる漆。1回に採れる量はわずか15gほど。毎回、上へ上へと傷を付けていきます。
- 3 漆掻きのシーズンは6月～11月初旬。日々変化する木の状態に合わせた作業が必要です。
- 4 掻いた漆は、手に下げたタカッポ(掻き樽)に溜めていきます。
- 5 表面の漆が乾いて傷口がふさがった様子。



## 安心安全の天然塗料「漆」

6月下旬、竹内さんは松本市中山の林の中で、マークを付けた木々の状態を確認していました。塩尻市との市境からほど近いその場所は、木曽漆器工業協同組合が地元の漆を確保するために植樹したウルシ林です。

ウルシの木は東南アジア、中国、そして日本全土に分布するウルシ科の落葉樹で、樹皮に傷を付けた際に、傷口から分泌される乳白色の樹液が「漆」です。塗料としての漆は、採取後ごみを取り除き、成分を均一にしたり、水分を蒸発させたりする精製作業を経て作られます。漆の大きな特徴を竹内さんは「塗ったときの美しい光沢といった美観だけでなく、酸やアルカリなどの化学物質に強く、耐久性、断熱性、防腐性などにも優れている点」と話します。最近では、抗ウイルス効果があることも科学的に証明されており、漆は安心安全の天然塗料です。

## 繊細な「漆掻き」の仕事

漆掻きの仕事は、手間のかかる作業の繰り返しです。樹皮のすぐ内側の樹液が通っているごく薄い部分に、専用のカンナで的確に傷を付け、染み出て

## 漆掻きの仕事は奥深い

竹内 義浩さん(駒ヶ根市在住。50歳)

漆掻きは自然が相手の仕事なので理屈だけではうまくいきません。昔から受け継がれる技術とともに「おおらかさ」も必要なんです。

いずれは、県内で地元の人々向けに自分の経験を伝える研修を開き、後継者育成にも携わりたいですね。





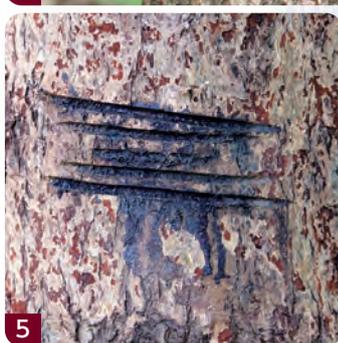
塩尻産の漆でシンボルとなる  
漆器を作りたい

木曾漆器工業協同組合理事長  
小林 広幸さん

組合では竹内さんに、片丘と松本市中山に植樹したウルシの木の管理をお願いしています。国産漆は生産量が少なく価格が高いこともあり、国内で使用される約95%は中国産ですが、竹内さんには、組合が中国から輸入した漆を精製する作業も委託しています。

国産漆と中国産漆は性質が異なり、国産はウルシオールという樹脂分が多く、硬化する速度が遅いため、塗ると硬く強くなるのが特徴。木曾漆器には欠かせない呂色仕上げ（鏡面のように磨き上げる技法）に国産漆は必須です。また、その土地で採れた漆を使うとなじみやすく、理想だと感じています。いつか塩尻産の漆だけで、地産地消のシンボルとなるような漆器を作りたいですね。

漆掻き職人の仕事を見れば、職人誰もが漆を粗末にできないと思うでしょう。「漆の一滴、血の一滴」という言葉があるように、貴重な天然の恵みに感謝し、扱っています。



くる樹液をへらで丁寧に掻き採ります。傷が深過ぎると木がダメージを受け、樹液が出なくなることもあります。また、天候や環境、傷を付ける場所やタイミングで採れる量が変化するため、「体や感覚を使ってウルシの木の本一本と向き合うことが大事」と竹内さんは話します。一本のウルシの木から採取できる漆の量はわずか200g。一度に採れる量も限られ、木の回復には1週間程度の休養期間が必要です。秋までの1シーズンに15〜18回も現場に通い、県内外で年間200〜300本の漆掻きを行います。

技術だけでなく根気も必要な作業ですが、竹内さんは「やればやるほど分からないことが出てきたり、新たな発

竹内さんが掻いた漆を使用した漆器



漆芸 巢山定一「ならの実飯碗」

国産漆は、透け具合がよく、木目をきれいに見せることができるので、自分で黒目（精製）で、仕上げの上塗りに使用しています。竹内さんから仕入れる漆はごみが少なく、漆掻きの技術と品質の良さを感じています。（巢山さん）

見があったりするのが面白くてやりがいです」と笑顔を見せます。

**未来につなげる挑戦**

掻き終わったウルシの木は、掻き殺し（伐採）し、切り株や根から出てくるひこばえ（新芽）からまた漆が採取できるよう、10〜12年ほどかけて大事に育てていきます。国産漆が不足している中、竹内さんは「少し無理をしても自分が管理するウルシ林を増やし、未来につないでいくサイクルを作ることが使命」と真剣な表情で話します。私たちが手にする漆器の背景には、手間暇が必要な自然と職人との共生の姿がありました。竹内さんの挑戦はまだ続きます。

# 自分の歯を守り抜く

～全身の健康はお口から～

皆さんは、歯周病が大切な歯を失う大きな原因であることを知っていますか。今回は、歯周病が全身に及ぼす影響と対策、子どものうちから歯を守るために大切なことについてご紹介します。

健康づくり課保健予防係  
☎ 0263-520858

## 知っていますか？ 歯周病と全身疾患の関わり

歯周病は歯周病菌が増えることによって起こる病気です。歯磨きが不十分だと、歯の表面にネバネバしたプラーク（歯垢）がたつていきます。このプラークは細菌の固まりで、炎症を起こして、歯を支える歯周組織を破壊していきます。歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、口の中だけでなく全身にさまざまな影響を及ぼすことが分かっています。（下記「全身の病気に影響する歯周病」参照）

## 毎日の歯磨きと 定期的な検診の受診が大切

令和4年に、日本歯科医師会が「歯科医療に関する生活者意識調査」を行いました。その結果、健康維持のために歯や口の健康が欠かせないと分かっていますが、歯を守るための具体的な知識や理解が乏しいことが明らかになりました。（グラフ参照）

健康な口腔内を保つためには、むし歯や歯周病対策を行う必要があります。毎日の丁寧な歯磨き（ブラークコントロール）をすることが基本ですが、歯周病はむし歯と違い痛みが出ないため、症状に気付かないことが多いです。そのため、歯科検診や歯のメンテナンスを行うことが効果的です。症状が

なく生活に支障がない状態でも、定期的な歯科受診とフロによる歯のクリーニングが口や全身の健康につながります。

## 健康な口は子どものうちから

乳幼児期から歯磨きの習慣を身に付けておくと、大人になっても習慣化され、むし歯・歯周病予防につながります。

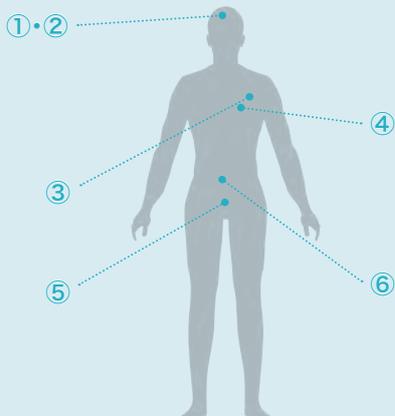
年齢を重ねても自分の歯で食べられるように多くの歯を残すことは、子どもの頃の習慣に大きく影響されます。健康な歯や体を維持するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。

## 全身の健康と歯や口の健康に関する事柄認知（複数回答可）

〇調査対象 健康を維持する上で、歯や口の健康が欠かせないと思っている人

糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病になりやすいこと	21.0%
疫学調査によると歯の本数が多い人ほど認知症になるリスクが少ないこと	25.9%
よく噛み、脳血流量を増やすことで、認知症の予防につながる	28.3%
歯周病を放置すると、細菌の温床となり、ウイルス感染がしやすくなる可能性があること	33.0%
口の中の細菌は、循環器、呼吸器、消化器などに慢性炎症を起こす危険性があること	34.3%
20本以上自分の歯を保っていればおいしく食べ続けられ、健康長寿につながる	45.8%

## 全身の病気に影響する 歯周病



### ①脳梗塞

歯周病の人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。

### ②認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。

### ③誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

### ④心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりします。

### ⑤低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。

### ⑥肥満

歯周病の人は、そうでない人の1.6倍メタボリックシンドロームの発症が高まることが報告されています。

### 骨粗しょう症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすといわれています。

### 関節リウマチ

多くの研究により、歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことが分かっています。

### 糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

## 子どもの歯磨きQ&A

小さな頃から歯を守ることが大切です。仕上げ磨きをする時のポイントについて、市歯科衛生士に聞きました。



山田 美紀さん  
喜壺ちゃん  
(堀ノ内)



### 子どもの歯を守るにはどうしたら良いですか？

子どもの歯を磨く時、泣いたり嫌がったりして上手く磨けません。仕上げ磨きの必要性やポイントを教えてください。



### 小さなお子さんの場合は、寝かせ磨きがお勧めです！

生えばかりの乳歯は、エナメル質が弱くむし歯になりやすいため丁寧なケアが必要です。また、生え変わりの時期は、隙間や段差があり磨き残しが起こりやすいです。就寝中は、口腔内細菌が増加し、むし歯のリスクが高まります。寝る前にはお口の中がよく見える「寝かせ磨き」で必ず仕上げ磨きをしましょう。

健康づくり課  
歯科衛生士

中島 公子



## 子どもの歯を守るために

### 歯磨き粉を選ぶポイント

フッ化物(フッ素)入りのものがおすすめです。フッ素配合の歯みがき粉で丁寧に歯磨きを行い、むし歯・歯周病予防を心掛けましょう。

#### ■フッ素入り歯みがき粉の三つの効果

- 歯を修復する「再石灰化」を促進し、初期むし歯を修復する働きがある
- 歯質を強化し、むし歯菌が生み出す酸に負けない歯を作る
- むし歯菌の働きを弱める(抑える)

#### ■フッ素を残すための工夫

- すすぎは少ない水(5~10ml程度)で1回
- 歯磨き後、1~2時間は飲食を控えると効果的
- むし歯菌の増殖を防ぐため、寝る前の使用がおすすめ



### 歯ブラシを選ぶポイント

お子さんが自分磨きする用と仕上げ磨き用で歯ブラシを分けて使用しましょう。

#### ■おすすめの仕上げ磨き用歯ブラシ

- ヘッドは、お子さんのお口に合う小さなサイズ
- 毛の硬さは、歯ぐきを傷つけない「やわらかめ」または、「ふつう」タイプで平切りカット
- ※歯肉炎がある場合は、やわらかめがおすすめです。
- お口の奥まで届きやすい細長いハンドル



### 仕上げ磨きのポイントを動画で紹介

市公式YouTubeで乳幼児の仕上げ磨きの動画を配信しています。ぜひご覧ください。

▶右のコードからご覧ください。



## 歯科健診情報

### さわやか歯科健診

お口の中を清潔にすることは、ウイルス感染症の罹患リスクを下げることに繋がります。対象者には受診券を送付しましたので、ぜひ受診してください。

- 対象 令和5年度中(4月2日~6年4月1日)に40・50・60・65・70歳になる人
- 期間 6年3月31日(日)まで
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 500円
- 持ち物 受診券(ハガキ)、健康保険証
- 申し込み方法 事前に市指定歯科医療機関に、電話でお申し込みください。



### 妊婦歯科健診

お母さんの「歯の健康」のためだけではなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、安定期に入り体調の良い時に受診しましょう。

- 対象 市内在住の妊婦
- ※母子健康手帳と一緒に受診券を交付しています。
- 期間 6年3月31日(日)まで
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 無料
- 持ち物 受診券、健康保険証、母子健康手帳
- 申し込み方法 事前に市指定歯科医療機関に、電話でお申し込みください。



多くの男性保育士が  
活躍する、  
塩尻市の保育園



あたたかい職場に  
支えられて、  
保健師として働く



令和6年度  
後期日程

# 塩尻市職員採用



— 共に未来を創造する職員を募集 —

一人ひとりの  
成長に寄り添う、  
憧れの保育士へ



民間企業の  
経験を活かして、  
故郷のインフラを守る



本市では、時代の変革期において、デジタル技術を最大限活用した採用試験を実施するとともに、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、職員採用募集（後期日程）を開始します。

問 総務人事課職員係  
☎0263-20604

## 求める職員像「自ら感じて自ら動き 未来を創る職員」

地域社会の変化や、多様化する市民ニーズを的確に捉えて、チャレンジ精神を持って一歩前に踏み出し、本市のより良い未来を創り出すことのできる人材を求めます。

### 募集する職種および資格

職種(試験区分)		年齢資格※1	資格要件
中級 (短大卒程度)	保育士 I	30歳まで	保育士の資格を有する人（6年3月までに当該資格を取得する見込みの人を含む）
初級 (高校卒程度)	事務	—	6年3月に高校を卒業見込みの人
	土木		
障がい者採用枠		18～35歳	次の要件をすべて満たす人 ○身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けていること ○事務職として職務の遂行が可能であること ○活字印刷文による出題（筆記試験）および口頭による面接試験に対応できること

※1 年齢は6年4月1日を基準とします。  
※転職などによる中途採用の場合は、これまでの職歴により給与に対して加算があります。  
※日本国籍を有しない人も受験できます。詳細は受験案内をご覧ください。

### 採用人数

いずれも若干名

### 第1次試験

9月3日(日)

### 申し込み方法

市ホームページにある職員採用特設サイト(☎<https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/syokuinsaiyou/>)の申請フォームから受験申込の手続きを行ってください。

### 申込締め切り日

8月22日(火)

※募集要項などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 動画でお仕事紹介

市役所の仕事を紹介します。二次元コードを読み取り視聴してください。  
※右ページの二次元コードからも動画を視聴できます。

ワーク・ライフ・  
コミュニティ・  
バランス。  
農家さんとの交流  
から見えるもの



より良いものを  
目指して、  
チャレンジする  
職場



民間企業の経  
験を活かした  
転職・Uターン



新しい企画を、  
自らの手で実現  
させていく仕事



祖父への思い  
が原点。  
“健康づくりの  
運動”を広めたい



広報は、奥深い。  
市民の皆さんに、  
広報で寄り添う



### ▶▶▶特設サイト開設

採用案内や試験結果など、採用試験に関する情報をまとめてご紹介します。また、本市職員の目指す姿や、現在働いている若手職員へのインタビュー記事などを掲載しています。詳細は市ホームページ（<https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/syokuinsaiyou/>）からご覧ください。



## 先輩職員の声

高校卒業後、市役所で働く選択をした職員にインタビューしました。



観光課(令和3年入庁)  
金子 浩光

### さまざまな人と関わることができる

高校卒業後すぐに働くことを決めていた私は、さまざまな業種や近隣自治体を調べる中で、新しいことに挑戦している塩尻市に面白さを感じ、受験しました。

入庁後に配属された観光課では、ワインや高ボッチ高原などの塩尻のブランドを市外にPRしています。その中で私は、観光PRイベントや県外でのセミナーの準備・

運営をしたり、観光情報をSNSで発信したりしています。SNSの登録者数など自分の働きが目に見えやすいため、励みになっています。また、さまざまな業種の人と関わるところに魅力を感じています。

これからも市民の皆さんに「ここに住んで良かった」と思ってもらえるように、自分で考えながら仕事をしたいです。

### 「ありがとう」と言われる職員になるために

市外の高校で建築について学び、大学で学ぶより仕事で現場に出て実践したいと思い、高校卒業後に働くことを決意しました。塩尻市は他の自治体に比べ受験日程が早かったため、受験しやすかったです。

私は現在、農林課で有害鳥獣に関わる仕事や、新生児の皆さんに誕生祝い品として木製玩具を進呈する「ウッドスタート事業」

を担当しています。分からないことを先輩職員に相談すると、優しく教えてくれるのでとても心強いです。

私は、市民の皆さんから少しでも多く「ありがとう」と言ってもらえるような職員になりたいです。そのために、市民の気持ちに寄り添い、思いを実現できるように日々努力していきたいです。



農林課(令和4年入庁)  
内山 玲花



6/17 土

## DX拠点、華やかにオープン

コア塩尻オープニングイベント

📍 core塩尻

本市の新たなDX（デジタル技術による変革）の拠点となる、地域DXセンター「core塩尻」のオープンを記念してイベントが行われました。記念式典では、後藤茂之経済再生担当大臣らがテープカットで開所を祝福。式典後の施設内覧では、パートナー企業が自社の取り組み紹介や体験ブースの出展を行ったほか、eスポーツの体験やAIが複数の単語からイラストを生成するコーナーが設けられ、親子で楽しむ姿が見られました。



6/25 日

## 若い力で会場を盛り上げ祝福

えんてらすアニバーサリー2023

📍 えんてらす

えんてらすの開館4周年を祝うイベント。市内高校3校の生徒たちが音楽に合わせて、書道やダンスのパフォーマンスを披露し、会場を盛り上げました。第2部ではシトラスリボンプロジェクト代表の甲斐朋香さんの講演会も行われました。ピロティではキッチンカーやバルーンアートコーナーなどもあり、来場者はえんてらすでの1日を楽しく過ごし、4周年をお祝いしました。





7/7 金

## 夏の風物詩。 願いが叶いますように

釜井庵七夕飾り

釜井庵

江戸時代の民俗絵図に描かれた七夕飾りを釜井庵で再現。この日、妙義保育園の園児たちが訪れ、将来の夢や欲しい物など、願いを込めた短冊を飾りました。子どもたちは織り姫と彦星まで願いが届くよう、「たなばたさま」を元気いっぱいに歌っていました。



7/8 土 9 日

## 高校の文化祭に出張！

出張！ 広報塩尻

市内高校3校

広報戦略の一環で、令和4年度から市内高校3校の生徒に高校生広報アドバイザーとして就任していただき、行政広報の堅苦しさを打破、また地元高校生の地域への愛着醸造を目指しています。

今回、令和5年全国広報コンクールで入選および読売新聞社賞のダブル受賞を果たした「広報塩尻」を身近に感じてもらおう広報特別企画として、市内高校3校の文化祭に広報塩尻が出張しました。希望者の写真を撮り、広報塩尻の表紙になりきった特別号の表紙として作成した画像をプレゼントしました。思い思いのポーズをして写った、広報塩尻の表紙のイメージ画像を見て、広報塩尻を身近に感じていただきました。

# 子育てだより

ながの電子申請

<https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/>

☎…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 ☎ 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	8月1日(火)、9月5日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	8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 ☎ 02855  
ページ ID:0029181

### 乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	8月24日(木)
10カ月児相談	8月22日(火)
1歳6カ月児健診	8月9日(水)
3歳児健診	8月3日(木)・10日(木)、 9月7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、バスタオルなど
- ※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	毎週土曜日	午前11時～11時半	図書館本館
	8月12日(土)・26日(土)、9月9日(土)		広丘図書館
すくすくおはなし会	9月5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カ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 8月18日(金)、9月8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カ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

教室2日前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	8月4日(金)・25日(金)	午前10時～11時半
北部	8月10日(木)・31日(木)、 9月7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	8月23日(水)	午前10時～11時半
北部	8月4日(金)、 9月1日(金)	

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しほり  
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 北部子育て支援センター ☎7701

- 季節の風を感じながら親子で外遊びを楽しんでみませんか。
- 対象 市内在住の講座当日3歳まで（年少に上がる前まで）の外を歩けるお子さんとその保護者
- 日時 9月15日(金) 午前10時～11時（雨天中止）
- 場所 塩尻北部公園（松林に集合）
- 内容 親子ふれあい遊び、体操など
- 定員 15組（先着順）
- 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 8月18日(金)午前8時～9月1日(金)午後5時
- ※初めてのご家庭を優先します。参加経験のあるご家庭は、8月25日(金)以降にお申し込みください。



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	8月10日(木)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	8月2日(水)、9月6日(水)	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	8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	8月10日(木)、9月8日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	8月29日(火)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	8月29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	毎週金曜日	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 ☎0333  
✉ 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。



小松 けんしん 健真くん(2歳)

毎日とびっきりの笑顔ありがとうございます！ 元気に大きくなってね。



西窪 ゆうり 優凜ちゃん(1歳)

いろいろお出掛けしようね！



小澤 もも 桃ちゃん(1歳)・りつ 律くん(4歳)

仲良し兄妹！ 元気にたくさん遊んでいこうね！



高橋 おうせい 旺勢くん(11カ月)

いつもにこにこの旺勢くん！ これからもずっと笑顔でいてね

「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。



今月のテーマ

農作物への鳥獣の被害対策について

**Q** 農業をしています。最近イノシシやシカによる農作物への被害がひどくて困っています。何か対策としてできることはありますか。

**A** **お答えします**  
 近年は、山際の農地だけでなく、開けた農地でも鳥獣による農作物の被害がみられます。本市では、鳥獣害の対策として、主に生産・出荷をしている農業者を対象とした、電気柵や防護ネットの設置に対する補助事業を実施しています。

具体的には補助上限額を10万円として、消費税を除いた設置費用(資材費など)に対して2分の1以内で補助します。申請に必要な書類は、①交付申請書、②実施計画書、③

設置にかかる費用の見積もり、④対象圃場の写真(設置前)、⑤位置図となります。設置後の申請は受け付けできませんので、必ず設置前に申請をお願いします。また、予算に限りがあるため、希望される人をお早めに申請してください。※家庭菜園など、生産の範囲が自家用の場合は対象外となります。



※申請書などの詳細は、下のコード(市ホームページ)をご覧ください。



問  
 農林課農業振興係  
 ☎0263-520818

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)



(🌐 <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。

農作物への鳥獣の被害対策についてお聞きします。

市民インタビュー



有害鳥獣による農作物への被害対策について、実際に補助事業を活用して電気柵などを設置した人にお聞きしました。



赤坂 恭平さん  
 (原新田)

電気柵で被害を防ぐことができます

私が借りた田んぼは洗馬の山際にあり、シカやイノシシなどの獣は絶対に出ると聞いていたため、マコモダケを植える前に市の補助を活用して電気柵を設置しました。購入費が10万円を超えたため、補助が出るのは大変ありがたかったです。おかげさまで電気柵の中への被害は今のところ全くありません。



北原 邦彦さん  
 (宗賀)

困ったらまずは相談することが大切

鳥によるブドウへの被害で、収量が半分程になることもあり困ってました。農林課に相談したところ補助金のことを教えてもらい、すぐに防鳥ネットを設置しました。設置後はびっくりするほど被害がなくなり助かっています。農業で困ったことがあれば、まずは農林課に相談すると最善策が見つかると思います。



Let's Enjoy Cooking!!



# 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

マヨネーズのkokには風味を強くし減塩する効果があります。しかし、脂質が多いため使い過ぎは要注意!



## さつまいものごまマヨサラダ

### 材料(4人分)

サツマイモ …………… 200グラム  
ブロッコリー …………… 80グラム  
すりごま …………… 大さじ1  
マヨネーズ …………… 大さじ1と1/2  
ヨーグルト …………… 大さじ1

### 作り方

- ①サツマイモは1.5cmの角切りにし、水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②①をそれぞれ耐熱皿に入れ、ラップをかける。
- ③サツマイモは600Wの電子レンジで4分、ブロッコリーは1分半加熱し、冷ます。
- ④ボウルでマヨネーズとヨーグルトを混ぜる。
- ⑤④に③とすりごまを加えて和えたら、お皿に盛り付けて出来上がり。

\*1人分栄養量 エネルギー…111kcal、たんぱく質…1.8g、脂質…4.0g、塩分…0.1g

※詳細は、下のコード (<https://www.itoigawa-kanko.net/rockfes/>) をご覧ください。



ヒスイ「新潟県の石」指定記念  
いといがわサマー石フェス<sup>ロック</sup>23開催中



### 問

糸魚川市観光協会  
☎025-5555-7344

「石のまち」糸魚川が贈る最高にROCK(石)なタウンイベント! 石をテーマとしたイベントが盛りだくさんです。

■期間 8月27日(日)まで

■場所 糸魚川市内全域

■主なイベント

市内20店舗を超える飲食店で「石」や「ヒスイ」をイメージしたオリジナルメニュー「石メシ」登場、石のかおコンテスト、「ヒスイネイル」体験、観光周遊スタンプラリー、糸魚川サマージャンボガチャなど

※今月号に掲載している情報は、7月20日現在のものです。

お知らせ

## 肺CT検診・胃大腸がん 検診が始まります

健康づくり課健康推進係  
☎0854 ページID:0002980

次の検診を受けたい人はお早めに電話または右のコード（電子申請）でお申し込みください。



●場所 市保健福祉センター、各支所  
**肺CT検診（集団検診）**

- 対象 40～79歳の3歳刻み年齢
- 期間 8月7日(月)～10月5日(木)のうち9日間
- 料金 2,000円

**胃・大腸がん検診（集団検診）**

- 対象 40歳以上
- 期間 8月17日(木)～10月31日(火)のうち31日間（胃は30日間）
- 料金 ○胃 1,000円  
○大腸 500円

※肺CT検診と胃がん検診は完全予約制です。  
※日程は変更になる場合があります。  
※令和5年4月～6年3月に対象年齢になる人が対象です。  
※詳細は、市ホームページまたは対象者に送付する案内通知をご覧ください。

お知らせ

## 長野県パートナーシップ 届出制度が始まりました

県人権・男女共同参画課  
☎026-235-7102

「長野県パートナーシップ届出制度」は、双方またはいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県が届け出を受領したことを証明する制度です。7月10日(月)から届け出を受け付け、8月1日(火)から証明書を交付しています。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの人々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。

制度の詳細や届け出方法については、県ホームページ（☎ <https://www.pref.nagano.lg.jp/jinken-danjo/sogi/partnership.html>）をご覧ください。



催し

## 塩尻市民音楽祭を開催 します

塩尻市民音楽祭実行委員会  
問 (社会教育スポーツ課内) ☎内線3137  
ページID:0001038

市内を中心に音楽活動をしている団体・個人の皆さんが、日ごろの練習の成果を披露します。ぜひご来場ください。

**バンド発表**

- 日時 ○8月19日(土) 午後3時～5時20分  
○8月20日(日) 午前11時40分～午後4時半
- 場所 塩尻総合文化センター講堂

**コーラス発表**

- 日時 9月10日(日) 午後1時～3時40分
- 場所 レザンホール大ホール

※いずれの発表も申し込み、入場料は不要です。詳細は市ホームページをご覧ください。



募集

## 「しおじりまちづくりフェスティバル2023」の参加団体を募集

問 市民交流センター市民活動支援係  
☎03350

市内を中心に活動している市民公益活動団体の活動を、広く市民の皆さんにアピールするイベントを今年も開催します。

自社製品の販売、活動内容を紹介するパネル展示、体験ブースの出展など、イベントと一緒に盛り上げていただける団体・企業を募集します。

- 日時 11月18日(土)  
午前10時～午後3時

●場所 えんぱーく 3階

●申込締め切り日

8月31日(木)

※電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

※参加団体には開催

前に実施する会議への出席をお願いしています。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

- 主催 塩尻市
- 企画・運営 NPO法人えんのわ





## マイナンバーカードに関するお知らせ

🗨 市民課市民係 📠 ⑤0771

### マイナンバーカード申請のお手伝いをします

職員がマイナンバーカードに必要な写真を無料で撮影し、申請をお手伝いします。

●期日および場所 ○8月9日(水) えんてらす

○8月20日(日) 市役所1階市民課

●時間 午前9時～正午

※市役所1階市民課と各支所では、平日午前9時～午後5時の間、申請のお手伝いをしています。

#### ●持ち物

①通知カードまたは個人番号通知書（令和2年5月以降に出生した人）

②個人番号カード交付申請書

③本人確認書類

※持ち物が揃わない場合は会場でご相談ください。

#### 本人確認書類 Aから1点またはBから2点

A	運転免許証、旅券（パスポート）、障害者手帳、在留カード、運転経歴証明書（交付年月日が平成24年4月1日以降のもの） など
B	健康保険証、介護保険証、福祉医療受給者証、年金手帳（年金証書）、社員証、学生証 など

### マイナンバーカードの受け取りをお願いします

マイナンバーカードを申請した人で、カードをお渡しする準備ができた人には、市役所から順次受け取りのご案内を送付しています。電話でご予約いただくか、市役所に直接お越しください。

ご予約なしでの交付は平日の開庁時間のみです。予約した人が優先となりますので、ご案内の順番が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。※休日と夜間の交付は予約が必要になります。

#### ●カード受け取りに必要なもの

①ハガキ（マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書）

②通知カード

（ご自身のマイナンバーが記載された紙のカード）

③本人確認書類

※①、②がお手元がない場合はお申し出ください。

人口に対する6月末の  
マイナンバーカード交付枚数率

長野県 68.1% 塩尻市 65.9%



催し

## 企画展「土器に土器!? 土器! 縄文土器大集合」

🗨 平出博物館 ☎⑤1022

普段は収蔵庫に保管されている数百点に及ぶ縄文土器をできる限り展示します。土器の多さにびっくりするはずです。

●期間 9月10日(日)まで

（月曜日、祝日の翌日は休館）

●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）



催し

## 「平和祈念のつどい」にご参加ください

🗨 総務人事課行政係  
☎内線1312



終戦から70年以上が経過し、凄惨な戦争の記憶は風化しつつあります。

平和祈念講演と、広島平和教育研修に参加した中学生たち

の発表から、改めて平和について考えてみませんか。

●日時 8月12日(土) 午前10時～正午

●場所 市保健福祉センター3階市民交流室

※申し込み、参加費は不要です。

### 平和祈念講演

●演題 「大陸の花嫁と石の鐘の物語」

●講師 三澤 深さん（前塩尻市広丘公民館長）

### 広島平和教育研修報告会

中学生が研修を通じて感じた平和の尊さ、戦争の悲惨さについて発表します。

## 中退共制度のお知らせ

問 中小企業退職金共済事業本部  
☎03-6907-1234

中小企業退職金共済制度（中退共）は、国が支援する中小企業のための退職金制度です。

### ■特長

- 掛け金の一部を国が助成
- 掛け金は全額非課税で手数料がかからない
- 外部積立式なので管理が簡単
- パートタイマーや家族従業員も加入可能

※詳細は中退共ホームページ（☎<https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp>）をご覧ください。なお、市でも共済掛け金の一部を助成する制度を設けています。詳細は市ホームページをご覧ください。

## 建退共制度のお知らせ

問 建設業退職金共済事業本部事業推進課  
☎03-6731-2867

建退共制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された退職金制度です。

### ■特長

- 経営事項審査で加点評価の対象
- 掛け金の一部を国が助成
- 掛け金は税法上全額非課税
- 退職金は企業間を通算して計算

※詳細は建退共ホームページ（☎<https://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp>）をご覧ください。

## スマホやパソコンで認知機能をチェック

問 長寿課介護予防係  
☎内線2133 ページID:0002736

「同じ話を無意識のうちに繰り返す」「知っている人の名前を思い出せない」「物のしまい場所を忘れる」こんなことはありませんか。質問に答えて、認知機能のチェックを行いましょう。

右のコード（☎[https://fishbowlindex.net/shiojiri/6oDjsG2BMoJp\\_DB4cYD0Qw/menu.pl](https://fishbowlindex.net/shiojiri/6oDjsG2BMoJp_DB4cYD0Qw/menu.pl)）からチェックできます。



## 「令和5年住宅・土地統計調査」にご協力ください

問 企画課企画係 ☎02757

住宅・土地統計調査は、統計法に定める基幹統計調査です。住宅などが居住する建物（高齢者居住施設、社員寮など）の実態や、現住居以外の住宅や土地の保有状況などを地域別に明らかにし、住まいや生活に関する基礎資料を得ることが目的です。また、空き家の所有状況や高齢者の住まいなど重要性が高まっていることについても把握します。

■調査基準日 5年10月1日

### ■調査対象

総務大臣の定める方法により抽出され、本市では145調査区、約2,500世帯が調査対象の予定です。

■調査期間 9月上旬～10月下旬

■調査項目 居住室数、住宅の広さ、構造、世帯の構成、通勤時間など

■調査方法 調査員が調査対象となった世帯に調査票を配布および回収に伺います。インターネットや郵送でも回答できます。

## 児童扶養手当の現況届の提出をお忘れなく

問 家庭支援課家庭支援係  
☎020891

児童扶養手当の認定を受けている人は、毎年8月中旬に現況届の提出が必要です。対象となる人には、現況届に関する書類を発送しました。必ず受給資格者本人が手続きをしてください。現況届の提出がないと11月分以降の手当を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

■受付期間 8月1日(火)～31日(休)  
(土・日曜日、祝日を除く)

### ■受付時間

午前8時半～午後5時15分

※18日(金)と28日(月)は午後8時まで受け付けます。

■受付場所 塩尻総合文化センター  
1階家庭支援課

※18日(金)は午後3時～7時にハローワーク松本による就労に関する出張相談があります。希望する人は、塩尻総合文化センター2階212学習室までお越しください。

## お知らせ

### 農業者向けインボイス制度説明会

問 農林課農業振興係 ☎内線1262

10月1日(日)から導入される「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」について学ぶ農業者向けの説明会です。

■対象 市内農業者でインボイス制度について学びたい人

■日時 8月23日(水)  
午後3時～4時半

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■講師 松本税務署職員

■定員 50人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■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 8月1日(火)～22日(火)

## 塩尻環境スタンダード認証・登録制度に新たな事業所が登録されました

問 生活環境課環境係  
☎02744

塩尻環境スタンダード認証・登録制度は、市内事業所の環境負荷低減活動を支援するための環境管理システムです。登録事業所には、環境にやさしい事業所として、省エネ・省資源などに取り組んでいただいています。

### ■登録企業名

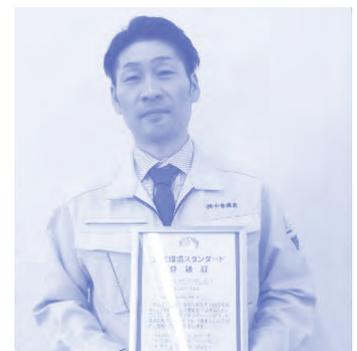
株式会社中竜興業

### ■業種

建設業

### ■企業の環境方針

第二次塩尻市環境基本計画に基づき、地球温暖化対策に貢献し、人と環境にやさしい事業所を推進します。



## 「2023信州ねんりんピック」の 出展作品を募集

問 長野県長寿社会開発センター  
☎026-226-3741

- 出品者資格 県内在住の60歳以上でアマチュアの人
  - 募集作品 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真（出品数は1人1点、出品者により創作されたもので未発表作品のみ）
  - 展示期間 9月8日(金)～10日(日)
  - 展示場所 丸子文化会館セレスホール（上田市）
  - 申し込み方法 市保健福祉センター1階長寿課にある募集案内を確認の上、出品票に記入し、作品とともに長寿課に提出してください。
  - 申込締め切り日 8月17日(木)
- ※募集案内、実施要項は県長寿社会開発センターホームページ（URL<https://www.nicesenior.or.jp/>）からダウンロードできます。

## 県営住宅の入居者を募集

問 県住宅供給公社松本事務所  
☎④0240

- 募集内容 塩尻市、松本市、安曇野市内の県営住宅の入居者（10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/>）に掲載します。
- 資格 次のすべてを満たす人
    - 同居または同居予定の親族がいる人で、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
  - 募集期間 8月17日(木)～30日(水)（土・日曜日を除く）
- ※詳細はお問い合わせください。

### 8月の納期限

- 市・県民税 8月31日(木)
- 国民健康保険税 8月31日(木)
- 後期高齢者医療保険料 8月31日(木)
- 上下水道料金 8月31日(木)

## 令和6年度介護サービス 相談員を募集

問 長寿課介護保険係 ☎内線2121

- 介護サービス相談員は、市長から委嘱を受けて活動します。
- 応募資格 市内在住者で、次のすべてを満たす人
    - 月3回程度相談業務に従事できる人
    - 市が指定する研修を受講できる人
    - 普通自動車免許を取得している人
  - 内容 市内介護施設を訪問し、介護サービスの利用者やその家族らからサービスに関する不安や困りごとなどを聞く
  - 採用人数 若干名
  - 報酬 相談活動など1回につき3,350円（予定）
  - 申込期間 8月1日(火)～9月29日(金)
  - 選考方法 面接
- ※電話でお申し込みください。  
※詳細は市ホームページをご覧ください。  
※詳細はお問い合わせください。

## 「寄付を体験しよう」講座 の協力団体を募集

問 市民交流センター市民活動支援係  
☎③3350

- 若年層のまちづくりへの参加意識の醸成を目的に、学生たちがNPO法人や市民活動団体へ実際に寄付を体験できる講座を開催します。当日の寄付先として協力できるNPO法人や市民活動団体を募集します。
- 対象 社会問題や地域課題に取り組むNPO法人または市民活動団体で、講座当日に活動内容のプレゼンができる団体
  - 日時 10月21日(土)  
午後1時～4時半
  - 場所 えんぱーく5階イベントホール
  - 定員 3団体（申し込み多数の場合は抽選）
  - 参加費 無料
  - 申込締め切り日 8月31日(木)
- ※電話でお申し込みください。（水曜日は休館）  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

## 募集

## 令和6年度に採用する松本広域 連合消防職員（初級）を募集

問 松本広域連合事務局総務課  
☎⑦5460

- 募集する職種 消防（初級）
  - 資格
    - 平成12年4月2日～18年4月1日に生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人（4年制大学を卒業または卒業予定者は除く）
  - 採用人数 若干名
  - 第1次試験日 9月17日(日)
  - 内容 教養、適性、体力試験
  - 試験会場
    - 教養試験 松本市役所波田支所
    - 体力試験 松本市波田体育館
  - 申し込み方法 松本広域連合ホームページ（URL <https://www.m-kouiki.or.jp/>）または松本広域消防局ホームページ（URL <http://www.m-kouiki119.jp/matsu/MatsuServ>）にある申込書に記入の上、〒390-1401 松本市波田4417番地1 松本市役所波田支所4階松本広域連合事務局総務課宛てに郵送してください。
  - 申込期間 8月18日(金)～25日(金)（簡易書留、必着）
- ※試験案内、申込書の郵送を希望する人は、140円切手を貼り自分の宛て名を記入した角型2号の返信用封筒を同封し、赤字で「試験案内希望」と記入の上、松本広域連合事務局総務課宛てに郵送してください。

## から滝の峯登山参加者を募集

問 洗馬支所 ☎⑤0053

- どなたでも登ることができ、運が良ければ、北アルプスやハケ岳などを見ることができます。
- 日時 8月26日(土)  
午前8時～午後3時半
  - 集合場所 小曾部萱野林間広場
  - 参加費 無料
  - 申し込み方法 電話またはメール（✉[seba@city.shiojiri.lg.jp](mailto:seba@city.shiojiri.lg.jp)）でお申し込みください。
  - 申込締め切り日 8月18日(金)

## トリック・オア・トリートの参加者を募集

問 ハッピーハロウィーンinしおじり実行委員会（産業政策課内） ☎026-871

10月に開催予定のハッピーハロウィーンinしおじり2023のトリック・オア・トリートに参加する人の事前募集を行います。



- 開催日 10月28日(土)
- 場所 大門商店街
- 参加費 1人500円(お菓子代)
- 定員 1,000人(先着順)
- 申込開始日 8月19日(土)

### 申し込み方法

右のコード(📄<https://www.happyhalween.or.jp/>)からお申し込みください。



※事前申し込みの場合でも、当日に会場での受け付けが必要です。  
※詳細はお問い合わせください。

## 歯と笑顔のフォトコンテスト

問 県健康福祉部健康増進課 ☎026-235-7112

皆さんの歯と笑顔にまつわる写真を募集します。



- 応募対象 県内に在住または在学、在勤の人
- 応募期間 9月10日(日)まで
- 応募方法

右のコード(📄<https://forms.gle/WnYuePehXnCWcdmc9>)またはメール(✉[photocontest@nagano-da.or.jp](mailto:photocontest@nagano-da.or.jp))で応募してください。



※メールの場合は、応募者の「氏名」「住所」「連絡先(電話番号)」「写真タイトル」を記載の上、写真を提出してください。

※入賞の発表については、10月初旬頃、県ホームページ(📄<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/happyou/230529press.html>)および県歯科医師会ホームページ(📄<https://www.nagano-da.or.jp/>)で発表します。  
※詳細はお問い合わせください。

## 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 ☎026-7420

### 市営住宅【申込受付期間 8月17日(木)~25日(金)】

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 2戸 3DKY 2戸	17,600~44,800円
小井戸団地	宗賀1642番地2	2DKY 1戸 3DKY 1戸	17,600~43,400円
宮下団地	木曾平沢2228番地3	2DKB 1戸 4DKB 1戸	4,300~17,700円

※家賃は所得に応じて決定します。  
※団地により駐車場使用料が必要です。  
※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【申込受付期間 8月17日(木)~25日(金)】

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
特定公共賃貸住宅 贄川団地A	贄川2081番地2	3DKY 1戸	35,000円
特定公共賃貸住宅 贄川団地B	贄川2090番地10	2DKY 1戸(単身可)	30,000円

※団地により駐車場使用料が必要です。

### 共通事項

- 事前説明期間 8月1日(火)~16日(水)
  - 入居可能日 10月1日(日)以降
  - 抽選会日時 9月7日(木) 午後1時半から
  - 抽選会場 塩尻総合文化センター2階211学習室
  - 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)
- ※申し込みがなかった住宅は、9月8日(金)から随時募集に切り替えて、先着順で受け付けます。(期限は11月30日(木))  
※応募資格などの詳細は、お問い合わせください。

## 野菜ソースづくり講習会

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818

塩尻市農村生活マイスター会員の指導により、地元産の野菜を使った野菜ソースを作ります。

- 日時 8月21日(月)  
午前9時～午後2時
  - 場所 塩尻市農産物加工所(旧上柿沢保育園)
  - 定員 5人(先着順)
  - 参加費 1,500円(材料代など)
  - 持ち物 エプロン、三角巾、マスク(調理用)
  - 申込締め切り日 8月14日(月)
- ※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 ☎④0993 ページID:0001042

フロアーカーリング、モルックなどの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 8月19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。

## 第20回 ひらいで遺跡まつり

問 平出博物館 ☎⑤1022

ひらいで遺跡まつりを4年ぶりに開催します! 5,000年に及ぶ「ムラ」平出遺跡にお出掛けください。

- 日時 9月3日(日)  
午前10時～午後2時  
(小雨決行)
- 場所 平出遺跡公園
- 内容
  - 遊びのひろば 火起こし、勾玉づくり、弓矢飛ばし、シャボン玉飛ばし、水ヨーヨー釣り、クイズラリーなど
  - 食のひろば 山賊焼など
  - ステージ公演 大道芸パフォーマンスなど
  - 平出博物館の無料開放

※お手伝いのボランティアも募集中です。  
※ひらいで遺跡まつりの詳細は、市ホームページをご覧ください。

## みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎⑤5810

「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。

- 対象 15歳以上
- 日時 8月22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 好きなマンガ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。

## 発掘体験会「遺跡をほってみよう！」

問 平出博物館 ☎⑤1022

平出博物館が主体となって調査を進めている平安時代の遺跡「五日市場遺跡」(棧敷)で、発掘体験をしてみませんか。



- 期日 ○第1回 8月11日(金)  
○第2回 8月19日(土)  
(雨天中止)
  - 時間 午前9時半から(2時間程度)
  - 集合場所 みずほ保育園
  - 定員 各回30人(先着順)
  - 申込開始日時 8月4日(金)  
午前9時
  - 持ち物 帽子、汚れても良い服装、運動靴または長靴、軍手、飲み物、タオル
- ※電話でお申し込みください。申込時に希望の日をお伝えください。

## 塩尻市考える農業学習塾主催の夕市

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818

塩尻市考える農業学習塾の皆さんが、新鮮な旬の野菜などを販売します。

- 日時 8月10日(木) 午後3時
- 場所 ウィングロード正面入口前

## まちづくりチャレンジ事業 実施団体を募集

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎⑤3350 ページID:0003989

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」を活用したい団体を募集します。制度の詳細は市ホームページをご覧ください。市民交流センターで配布しているチラシをご確認ください。

また、制度への応募に関するご相談などは、市民交流センターで随時受け付けていますので、気軽にお問い合わせください。事前に電話でご連絡をいただければ、受付時間外でも相談を受け付けることができます。

■募集期間 8月18日(金)～31日(木)

■交付する補助金額

- 体験型(トライアル事業)  
10万円以内

## 催し

## ホンデリングデー

問 社会教育スポーツ課共生推進係 ☎⑤0894

「ホンデリング」は、読まれなくなった本やCD、DVDなどを回収し、売却代金を犯罪被害者支援のために役立てようと全国で行われている取り組みです。

犯罪被害者への理解を深め、本(ホン)で支援の輪(リング)を広げましょう。読んでいない本や聞いていないCDなどがあればぜひ、持ってきてください。

- 日時 8月10日(木)  
午前10時～午後3時
- 場所 えんぱーく1階水のコート
- 取り扱いできるもの

- 古本(ISBNコード付きのもの)
- CD/DVD(バーコード付き)

■取り扱いできないもの

ISBNのない本、百科事典、個人出版の本、マンガ雑誌、一般雑誌、同一タイトル11点以上、シングルCD、投票権や特典付きCD、平成22年以前に出版された古い本  
※犯罪被害者ご遺族の手記パネルを展示しますので、ご覧ください。

### 第9回サイバーセキュリティ勉強会2023夏 in塩尻

問 デジタル戦略課DX推進係  
☎内線1382

- 日時 8月26日(土) 午後1時～6時
- 場所 塩尻インキュベーションプラザ1階
- 講師 サイバーセキュリティ専門家の皆さん
- 定員 ○会場参加 50人  
○Zoomによるオンライン 500人  
※いずれも先着順です。
- 参加費 無料
- 申し込み方法  
右のコード(📄<https://shiojiri-cyber.connpass.com/event/286135/>)からお申し込みください。
- 申込締め切り日 8月25日(金)



### ミズノ・ララフィット

問 ユメックスアリーナ ☎②3800

- 椅子に座り、自分の体重を利用して体を鍛える運動プログラムです。
- 対象 60歳以上の人
  - 日時 8月23日(水)～10月11日(水)の毎週水曜日 午前10時～11時
  - 場所 ユメックスアリーナ会議室
  - 講師 ミズノスタッフ
  - 定員 10人(先着順)
  - 参加費 1期4,400円(保険代など)
  - 持ち物 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でお申し込みください。
  - 申込開始日 8月9日(水) 午前9時

### 学芸員の展示解説を聞いてみよう

問 平出博物館 ☎②1022

- 市内の遺跡から発掘された土器などを、学芸員の説明を聞きながら見てまわると違う発見があります。毎月第2土曜日にテーマを設けて定期的に開催します。8月は、開催中の企画展の説明をします。
- 日時 8月12日(土)  
午後1時半から(1時間程度)
  - 場所 平出博物館  
※申し込み、参加費は不要です。  
※午後1時20分までに博物館ロビーへお越しください。

### 本洗馬歴史講演会

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ受付) ☎④5520

- 大正12年・関東大震災の時、洗馬小学校で講演をしていた島木赤彦は、すぐに東京に駆け付け、短歌結社誌「アララギ」の会員の安否を確かめ、特集を組み、会員の結束をより強くしました。どのように災害と向き合い、悲しみを乗り越えたかを話します。
- 日時 8月20日(日)  
午後1時半～3時
  - 場所 洗馬支所
  - 演題 「島木赤彦と関東大震災－アララギ派の絆と短歌－」
  - 講師 石井 正己さん(東京学芸大学名誉教授)
  - 定員 60人(先着順)
  - 参加費 無料
  - 申込開始日 8月4日(金)  
※電話でお申し込みください。

### 平出遺跡公園クイズラリー アドベンチャーinひらいで2023

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎②3301

- 平出遺跡公園から平出博物館までにある九つのチェックポイントを探しながら楽しく散策してみませんか。
- 対象 中学生以下(保護者同伴)
  - 期間 8月20日(日)まで(月曜日は休館)
  - 時間 午前9時～午後3時
  - 受付場所 平出遺跡公園ガイダンス棟(参加当日随時受付)
  - 参加賞 勾玉製作キット、黒曜石、オリジナル缶バッチのうち一つ  
※申し込み、参加費は不要です。  
※参加者は博物館入館料が無料です。

### 講座・教室

#### 陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ受付) ☎④5520

- 作陶のみ行い、釉掛や焼成は講師が行い、作品は後日お渡しします。
- 期日 8月19日(土)・20日(日)、9月16日(土)・17日(日)  
※いずれか1日の参加です。
  - 時間 午前10時～午後4時
  - 場所 本洗馬歴史の里資料館
  - 講師 原 民雄さん(陶芸家)
  - 定員 各回8人(先着順)
  - 参加費 3,000円(材料代など)
  - 持ち物 汚れても良い服装、手拭きタオル、昼食、飲み物
  - 申込開始日 8月4日(金)  
※電話でお申し込みください。

### 県生涯学習推進センター研修講座 問 県生涯学習推進センター ☎③8822

講座名	日時	場所	講師	定員
発達障がいのある子の理解とかかわり方(第1部講演会、第2部演奏会)	8月27日(日) 午後1時15分～4時	○下諏訪総合文化センター ○Zoomによるオンライン参加	○胡桃 薫さん(長野県花田養護学校) ○楽団ケセラ	190人(先着順)
SDGsの学びをどう広げるか～岡山市公民館の多様な連携モデルに学ぶ～	8月30日(水) 午前9時45分～午後3時半	○県生涯学習推進センター ○Zoomによるオンライン参加	内田 光俊さん(岡山市立西大寺公民館長)	100人(先着順)

※詳細はお問い合わせください。

## 塩尻市中学校ビブリオバトル大会の観戦者を募集

問 市立図書館 ☎⑤3365

ビブリオバトルは、出場者が順番におすすめる本を紹介し、一番読みたくなった本を会場全員の投票で決めるものです。中学生によるビブリオバトルを観戦しませんか。

■対象 どなたでも

■日時 8月19日(土)

午後1時～4時半

■場所

えんぱーく4階会議室401A・B

※申し込み、参加費は不要です。

## 家庭介護講座「大切な口を守るために口腔ケアを&運動不足解消～適度な運動でリフレッシュ!～」

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

いつまでも楽しく食事をするために、楽しくできる口腔ケアについて考える機会にしてみませんか。また、運動不足解消のため適度な運動を行い、心と体のリフレッシュをしましょう。

■対象 家庭で高齢者の介護をしている人、在宅介護に関心のある人

■日時 8月22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

■講師

○永井 衣香さん

(市歯科衛生士)

○牛山 将太郎さん

(市健康運動指導士)

■定員 20人(先着順)

■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

■参加費 無料

■申込締め切り日 8月16日(火)

※電話でお申し込みください。

※令和5年度は、10月11日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)にも内容の異なる講座を開催予定です。詳細は広報塩尻でお知らせします。

## 図書館

### みんなのがん教室@図書館

問 市立図書館 ☎⑤3365

本やインターネットから信用できるがん情報を得るために、図書館司書が調べるコツや気を付けることをお伝えします。

■対象 小学4年生～大人

■日時 8月26日(土)

午後2時～2時50分

■場所 えんぱーく2階ICTルーム

■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

図書館本館カウンター、電話またはメール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)のいずれかでお申し込みください。メールの場合は、件名に「8/26みんなのがん教室申込」、本文に「氏名(フリガナ)」「電話番号」を入力してください。

■協力 がんサポートおむすび

■申込開始日 8月5日(土)

(水曜日は休館)

### 信州しおじり子ども本の寺子屋プラルト工場見学ツアー

問 市立図書館 ☎⑤3365

広告などの制作・印刷をする「プラルト」に行き、本の印刷工場を見学します。オリジナルノートを作るワークショップもあります。

■対象 小学3年生～中学生

■日時 9月2日(土)

午前8時～午後1時(予定)

■見学場所

株式会社プラルト(松本市)

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 上履き、飲み物

■申し込み方法

チラシで詳細をご確認の上、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。

■申込期間 8月1日(火)～20日(日)

(水曜日は休館)



## 介護補助員養成講座

問 長寿課介護保険係 ☎内線2121

これから介護の勉強をしたい人や介護分野で働きたい人を対象に、介護の基本的な技術を学ぶ入門講座です。

■対象 3日間講座を受講できる市民

■日時 9月25日(月)～27日(水)

午前9時～午後5時20分

※25日(月)は午前8時40分から開始です。

■場所 信州介護福祉専門学校

■内容

○介護に関する基礎知識

○介護の基本 など

■講師

信州介護福祉専門学校専任教員

■定員 10人(先着順)

■参加費 1,000円

■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。

■申込開始日 8月1日(火)

※講座終了後に介護補助員として市内介護事業所で働きたい人には、採用を希望する事業所の見学や案内もします。

## 令和5年度情報モラル講座

問 社会教育スポーツ課共生推進係 ☎⑤0894

スマホを使う際のルールや危険性、簡単なプログラミングを学んでみましょう。



■対象 市内の小学生とその保護者

■定員 10組20人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 スマートフォン

■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。



■協力

ソフトバンク株式会社

9月2日(土)開催

■時間 午後1時半～3時半

■場所 片丘多目的研修センター

■申込締め切り日 8月10日(木)

10月14日(土)開催

■時間 午後1時半～3時半

■場所 吉田支所多目的ホール

■申込締め切り日 9月15日(金)

## 企画展示「明日へ伝える昭和の戦争」

問 市立図書館 ☎⑤3365

戦争の悲惨さを記録し、次世代に受け継いでいくために中央公民館が市民の皆さんから募集した体験談や資料などをお借りして展示します。

■期間 8月3日(木)～22日(火)  
(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

## 手話で楽しむおはなし会

問 市立図書館 ☎⑤3365

塩尻市手話講座運営委員会委員長の森下尚子さんと図書館職員による、手話がついたおはなし会です。どなたでも気軽にご参加ください。

■日時 9月9日(土)  
午前11時～11時半

■場所 えんぱーく1階太陽のコート  
※申し込み、参加費は不要です。

## ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎⑤3365 ㊟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。

### ■場所および期日

○えんぱーく3階会議室303  
8月3日(木)・17日(木)

○えんぱーく3階会議室302・303  
8月24日(木)

■時間 午前10時～午後5時

■参加費 無料

### ■申し込み方法

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。



## 信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365

嶋田学さん講演会  
「図書館の未来を考えるために、今、振り返っておきたいあれこれ」

瀬戸内市民図書館の館長を務められた京都橘大学文学部教授の嶋田学さんの講演会です。公共図書館員向け講座ですが、どなたでも参加できます。

■日時 8月28日(月)  
午前10時～正午

■定員 80人(先着順)

高橋敏夫さん講演会  
「歴史時代小説ブームの現在—新世代作家たちの冒険—」

今村翔吾、澤田瞳子ら新鋭の歴史時代小説家が描く物語をたどります。文芸評論家で早稲田大学名誉教授の高橋敏夫さんの講演会です。

■日時 9月10日(日)  
午後2時～4時

■定員 130人(先着順)

### 共通事項

### ■場所

えんぱーく3階多目的ホール

■参加費 無料

### ■申し込み方法

図書館本館カウンター、電話またはメール(㊟tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、「氏名(フリガナ)」「電話番号」「お住まいの地区」を入力してください。

■申込開始日 8月6日(日)  
(水曜日、8月28日(月)は休館)

## 信州しおじり本の寺子屋 まるやまあやこ絵本原画展

問 市立図書館 ☎⑤3365

安曇野市出身の絵本作家まるやまあやこさんのデビュー作である「たんぼぼのふね」の絵本原画展を行います。

■期間 8月4日(金)～31日(木)  
(水曜日、28日(月)は休館)

### ■場所

えんぱーく1階森のコート

※申し込み、参加費は不要です。



## 消防署からのお知らせ 電気器具の安全な 取り扱いについて

問 塩尻消防署 ☎⑤0119  
広丘消防署 ☎⑤3010  
木曾消防署北分署(楢川地区)  
☎0264⑥3119

毎年8月は、電気使用安全月間です。電気は私たちの生活の中に広く浸透した必要不可欠なエネルギーですが、使い方を誤った場合や周囲の環境などが原因となり、時として火災を発生させてしまう恐れがあります。

電気による火災を発生させないためにも、身の回りの電気製品などの状態を確認してみましょう。

### 電気による火災を防ぐポイント

#### ■プラグ、コンセント、コード

- 差し込みプラグは、コンセントと緩みがないかや、ホコリなどが付いていないか確認しましょう。
- タコ足配線をする、コンセント部分が過熱し発火する可能性があるためやめましょう。
- コードを束ねたり、ねじれたままの状態で使用しないようにしましょう。
- コンセントやコードには、使用できる電力量に制限があります。表示されている電力量を確認して使用しましょう。

#### ■電気製品全般

- 使用する前に、取扱説明書をよく読みましょう。
- 使用していない電気製品の差し込みプラグは、コンセントから抜いておきましょう。
- 故障した場合は、自分で分解せず、専門の業者に修理を依頼しましょう。
- 周囲には、燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 長年使用している電気製品は、経年劣化や異音など、定期的に異常の有無を点検しましょう。

## マタニティママ&パパの 応援教室

問 子育て支援センター  
☎⑤3382 ページID:0002866

赤ちゃんを産  
み育てるための  
心構えや心の準  
備などの話を聞  
いて、先輩ママ  
と話をします。



■対象 妊娠中の人とパートナー

■期日 ①9月9日(土)  
②9月14日(木)  
(2日で1コース)

■時間 午前10時～正午

■場所

- ①えんてらす 1階101・102会議室
- ②えんぱーく 3階多目的ホール

■内容

- ①「お産に臨む心構え」についての助産師のお話
- ②先輩ママとの交流

■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、  
ママパパ学級テキスト(子育て体  
験講座に出席してお持ちの人)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。



■申込締め切り日

9月1日(金) 午後5時

※上のお子さんの託児が必要な場合  
は合わせてお申し込みください。

## 子育て

### みんなであ・そ・ぼ

問 こども広場 ☎⑤6660

#### 夏の制作あそび

簡単で涼しげなスタンドカラー  
シートを使ってアートをしませんか。

■日時 8月19日(土)  
午前11時～11時40分

■内容

透明シートにいろいろな形のステ  
ンドカラーシートを貼って楽しみ  
ます。

#### ふれあいあそび

親子で触れ合いながら簡単な遊び  
を楽しみませんか。

■日時 9月9日(土)  
午前11時～11時半

■内容 ふれあい遊びや体操など

■持ち物

飲み物、汗拭きタオル、動きやす  
い服装

#### 共通事項

■対象

こども広場に登  
録している親子  
※利用登録は前日  
までに行ってください。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。



■場所 こども広場

※申し込み、参加費は不要です。

## 就 職

### 公共職業訓練10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の申し込みを  
している人

■訓練期間

10月4日(水)～6年3月29日(金)

■場所

ポリテクセンター松本

(松本市寿北7-17-1)

■募集コース

- CAD/NC技術科
- 電気設備技術科
- 金属加工科

■定員

各コース15人  
(金属加工科は12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 9月14日(木)

※毎週火曜日の午後1時半から施設  
見学会を行っています。気軽にご参  
加ください。

※詳細はお問い合わせください。



## 自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集項目	資格	募集締め切り日	試験期日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	9月5日(火)	○1次 9月15日(金)～24日(日) ○2次 10月14日(土)～11月5日(日) ※いずれか1日を指定されます。
防衛大学校学生(一般)	○18歳以上21歳未満の人(自衛官は23歳未満) ○高卒者または高専3年次修了者(いずれも見込み含む)	10月18日(水)	○1次 10月28日(土) ○2次 11月28日(火)～12月2日(土)
防衛医科大学校医学科学生	○18歳以上21歳未満の人 ○高卒者または高専3年次修了者(いずれも見込み含む)	10月11日(水)	○1次 10月21日(土) ○2次 12月13日(水)～15日(金)
防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)	○18歳以上21歳未満の人 ○高卒者または高専3年次修了者(いずれも見込み含む)	10月4日(水)	○1次 10月14日(土) ○2次 11月25日(土)・26日(日)

※詳細は自衛隊ホームページ(<https://www.mod.go.jp/pco/nagano/boshu/>)をご覧ください。

伝言板

塩尻市バドミントン選手権大会の参加者募集

問 塩尻市体育協会事務局 ☎0263393

- 対象 市内に在住または通勤・通学している人および市内のクラブに所属して体協バドミントン部に部員登録している高校生以上の人
- 日時 9月3日(日) 午前8時半から
- 場所 市立体育館
- 種目 一般男子・女子の各ダブルス、シングルス、混合ダブルス、40歳以上混合ダブルス
- 参加費 1人1種目800円(シャトル代など。市体協バドミントン部に部員登録している人は無料)
- 申し込み方法 塩尻市体育協会にある申込用紙に記入の上、提出してください。
- 申込締め切り日 8月18日(金) ※詳細はお問い合わせください。

献血およびフードドライブにご協力をお願いします

問 塩尻ライオンズクラブ ☎0265510

- 日時 8月23日(火) 午前9時半～11時半、午後1時～3時半
- 場所 ウイングロード正面入り口
- 献血の種類 全血(400ミリリットル)

相続登記の申請が義務化されます

問 長野地方法務局不動産登記部門 ☎026-235-6611

令和6年4月1日から相続などや遺産分割により不動産を取得した相続人は、3年以内に相続登記の申請をすることが義務となります。6年4月1日より前に開始した相続で未登記の場合も対象です。申請を怠った時は、過料の適用対象になります。身の回りの不動産を確認し、速やかに相続登記を行えるよう、備えましょう。 ※詳細は法務省ホームページ(☎https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05\_00343.html)をご覧ください。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎02633550

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
9月 Excel2019前半 ★★★★☆☆	9月21日(木)・22日(金)・25日(月)・26日(火) 午前10時～正午	Excel2019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	30人	2,400円 テキスト代2,200円	9月7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。

- 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「9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)

0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター ☎0267701 ページID:0002861

- 赤ちゃんとの関わり方を学び、お母さん同士が交流する会です。
- 対象 初回の講座当日に3～12カ月の赤ちゃんとそのお母さん
  - 期日 9月5日(火)・12日(火)・21日(木)(3日で1コース)
  - 時間 ○1部 午前10時～10時40分 ○2部 午前11時～11時40分
  - 場所 えんてらす1階101・102会議室
  - 内容 ふれあい遊び、簡単な手作りおもちゃの制作、おすすめ絵本の紹介など
  - 定員 各10組(先着順)
  - 参加費 無料
  - 持ち物 バスタオル、飲み物
  - 申し込み方法 下のコード(電子申請)からお申し込みください。



▲第1部



▲第2部

- 申込期間 8月10日(木)午前8時～24日(木)午後5時
- ※初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は8月17日(木)以降にお申し込みください。

第2回ふたごちゃん会「セルフマッサージ&おしゃべり交流会」

問 北部子育て支援センター ☎0267701 ページID:0002861

- 双子(多胎児)のお子さんの保護者や双子を妊娠している皆さん、日頃の疲れを癒してリフレッシュしませんか。首や腕、足のセルフマッサージを体験します。
- 対象 双子(多胎児)のお子さんの保護者、双子を妊娠している人
  - 日時 9月1日(金) 午前10時～11時半
  - 場所 えんてらす1階101・102会議室
  - 参加費 無料
  - 持ち物 フェイスタオル、飲み物
  - ※マッサージを行うため、Uネックのシャツなど首元が開いた服、裾が簡単にまくれるズボンでお越しください。
  - 託児 無料
  - ※事前予約が必要です。
  - 託児持ち物 飲み物、オムツ、お尻拭き、着替え、ビニール袋(汚れ物を入れる)などをバッグにまとめて入れてください。

- 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 8月1日(火)午前8時～24日(木)午後5時

### 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

おうちのできる体操を中心に、ポイントを交えて説明します。

■**対象** 自宅で、または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** 9月2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** 音楽に合わせて棒を使った体操、認知症予防体操など

■**定員** 20人 (先着順)

■**参加費** 無料

■**持ち物** 動きやすい服装

■**申込締め切り日** 8月25日(金)

※電話でお申し込みください。

### アイヌの人々からのさまざま まなご相談をお受けします

**問** 公益財団法人人権教育啓発推進センター ☎0120-771-208

アイヌの人々の相談用フリーダイヤルを開設しています。相談は無料で、秘密は厳守します。

■**受付日時** 平日の午前9時～午後5時 (年末年始を除く)

5年7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

子ども用自転車 (24インチ)	中古	無料
ベビーダンス (幅70cm×奥行30cm×高さ150cm)		

ゆずってください

コンクリートブロック (花壇づくり用)	中古	無料
子ども用自転車 (20インチ～24インチ)		無料・格安

※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。

### 塩尻子ども劇場40周年記念特別例会 人形劇団ひとみ座公演

**問** 塩尻子ども劇場事務局 (古屋)  
☎090-2157-5672

■**日時** 9月3日(日)  
午後2時開演

■**場所** レザンホール中ホール

■**演題** 人形劇「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」

■**チケット代**  
○前売り 2,500円  
○当日 2,800円

※3歳以下膝上鑑賞無料です。ただし、座席が必要な場合は有料です。

### 全国一斉子どものための 養育費相談会

**問** 県司法書士会 ☎026-232-7492

養育費の取り決めや支払いを法的に支援をするため、司法書士による無料の電話相談です。

■**日時** 9月2日(土) 午前10時～午後9時

■**電話番号** ☎0120-567-301

※当日のみの専用番号です。

■**相談例**

- 養育費の話し合いをしなかったけど、今から払ってもらえるか
- 養育費を減額・増額してほしいなど

※秘密は厳守します。

### 森の中でストレッチヨガを してみませんか

**問** 今泉森の仲間 (小沢)  
☎090-4060-1043

■**対象** 市内在住者

■**日時** 8月20日(日) 午前10時～11時半 (雨天中止)

■**集合場所** 今泉南テクノヒルズ産業団地内創成工業株式会社

※午前9時半までに集合してください。

■**定員** 10人 (先着順)

■**参加費** 500円 (保険代など)

■**持ち物** 飲み物、タオル、ヨガマット (ある人)

■**申込締め切り日** 8月16日(水)

※詳細は申し込みをした人に連絡します。

### スマホ教室受講者を募集

**問** 塩尻地域シルバー人材センター  
☎④4567

スマートフォンの初級者向け講座の受講者を募集します。

■**期日** 9月13日(水)・20日(水)・27日(水)  
(全3回)

■**時間** 午後1時半から

■**場所** 塩尻地域シルバー人材センター

■**内容** スマホ基礎(電話帳)、LINEの使い方、写真の利用

■**定員** 10人 (先着順。5人以上で開催)

■**受講料** 3,000円 (資料代など)

■**持ち物** スマートフォン

■**申込締め切り日** 8月22日(火)

※詳細はお問い合わせください。

### 放送大学入学生募集

**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。

■**募集学生の種類**

○**教養学部** 科目履修生、選科履修生、全科履修生

○**大学院** 修士科目生、修士選科生

■**出願期間**

○**第1回** 8月31日(木)まで

○**第2回** 9月1日(金)～12日(火)

※インターネットでの出願が可能です。

※資料の無料送付を行っています。

詳細はお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ (URL <https://www.ouj.ac.jp/>) をご覧ください。

### ピラティスサークルメンバー大募集!

**問** ピラティスサークルコア (長村)  
☎080-2553-8337

■**対象** 産後、運動不足、体力低下などでお悩みの女性

■**日時** 8月25日(金)・31日(木) (毎月2回開催) 午前10時半～正午

■**場所** 塩尻総合文化センター

■**参加費** 1回1,000円 (会場代など。体験は500円)

■**持ち物** 動きやすい服装

※託児希望の人はご相談ください。



# レザンホール へ行こう！

■ 問い合わせ先 レザンホール  
☎0263⑤5503

■ 休館日 8月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)



## 9月2日(土)

### 南こうせつ コンサートツアー2023 ～夜明けの風～

デビューから現在までにいたる名曲の数々をユーモアたっぷりなトークとともにお贈りします。



## 10月14日(土)

### 劇団四季ミュージカル 「クレイジー・フォー・ユー」

観るだけで、幸せになれる。これぞミュージカル・コメディの決定版！ラブコールに添えて8年ぶりに贈る、とびきりハッピーな舞台。



## 10月28日(土)

### 純烈ライブ2023

なんてたってスーパー銭湯アイドル！満を持してレザンホール公演です！



大ホール<全指定席> 6,800円

※未就学児入場不可

開場 午後4時半 開演 午後5時

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○S席 10,000円 ○A席 8,000円

※3歳以上有料、3歳未満入場不可

開場 午後0時半 開演 午後1時

チケット発売中

大ホール<全指定席>

○S席 6,000円

○A席 レザン取り扱いなし

※未就学児入場不可

開場 ①午後0時半 ②午後3時半

開演 ①午後1時 ②午後4時

チケット発売中

## ユメックスアリーナ

# YUMEX ARENA

## イベント情報

### 苦手克服教室【縄跳び】

ミズノ製縄跳びを使って縄の回し方、前跳びの跳び方、縄跳びを行う際のコツなどを学び、苦手克服を目指します。

#### ■ 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

#### ■ 期日 9月9日(土)

■ 場所 ユメックスアリーナサブアリーナまたは多目的広場 (当日の天候により実施場所を決定)

■ 講師 ミズノスタッフ

■ 定員 各15人

■ 参加費 各1,100円 (保険代など)

■ 持ち物 運動できる服装、屋外または室内用シューズ、飲み物、タオル

■ 申込開始日時 8月9日(水) 午前9時

#### 【共通事項】

■ 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。

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

### ヨガイベント【青空ヨガ・障がい者ヨガ】

ヨガで夏の疲れをとりカラダを目覚めさせましょう。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

■ 期日 9月23日(土)

■ 時間 ○青空ヨガ 午前8時半～9時半

○障がい者ヨガ 午前10時半～11時半

■ 場所 ユメックスアリーナ

■ 講師 CFM実行委員会講師

■ 定員 各20人

■ 参加費 550円 (保険代など)

※障がい者ヨガは無料です。

■ 持ち物 運動できる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

■ 申込開始日時 8月23日(水) 午前9時

問 ユメックスアリーナ

☎0263⑤3800

最新情報は、YUMEX 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

8月8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

8月8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

8月9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

8月10日(木)・24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

8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

8月17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

8月24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

8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

8月28日(月) 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

8月23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

8月8日(火) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

8月10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

8月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(☎026-235-7278)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
8月6日(日)	清水外科胃腸科医院	吉田	☎2474
8月11日(金)	種山医院	大門	☎1010
8月13日(日)	穂苅整形外科リウマチクリニック	広丘	☎0333
8月14日(月)	百瀬医院	大門	☎0286
8月15日(火)	広仁堂医院	広丘	☎1520
8月16日(水)	横山内科医院	大門	☎3181
8月20日(日)	中村病院	高出	☎3321
	吉田原耳鼻咽喉科	吉田	☎0711
8月27日(日)	百瀬医院	大門	☎0286
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎0622

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。			
8月6日(日)	松井歯科医院	洗馬	☎1062
8月13日(日)	三野歯科医院	広丘	☎1532
8月14日(月)	えんぱーく歯科クリニック	大門	☎2372
8月15日(火)	えんぱーく歯科クリニック	大門	☎2372
8月16日(水)	宮下歯科医院	吉田	☎4690
8月20日(日)	渡辺歯科医院	片丘	☎3534
8月27日(日)	青木歯科医院	広丘	☎6868

期日	医療機関名	所在地	☎
8月6日(日)	西村薬局	大門	☎5808
8月11日(金)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
8月13日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
8月14日(月)	しらかばのみち薬局	大門	☎6360
8月15日(火)	クスリのアオキ桔梗ヶ原薬局	塩尻駅北	☎9791
8月16日(水)	青い鳥薬局大門店	大門	☎7800
8月20日(日)	みらい薬局	吉田	☎2383
8月27日(日)	しらかばのみち薬局	大門	☎6360

■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

■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> ▶

# みんなのひろば



## 目指せ！ 人生100年青春。囲碁と将棋を通して仲間づくり

### 囲碁・将棋サロン



週に2回えんぱーくに集まり、囲碁や将棋を通して交流しています。代表の佐倉建夫さんは活動のきっかけを「中高齢者で、特に男性は定年後会社から離れると自分の居場所がないことに気付き、孤独を感じることが多いです。そのため少しでも仲間づくりや生きがいの場になればと思い、活動を始めました」と話します。2、3人だったメンバーが現在は50人を超えています。古来からの伝統文化を受け継ぎながら、囲碁・将棋を通じてメンバーの心のよりどころになっています。

活動の魅力について「囲碁や将棋で脳を活性化させることに加え、人生経験豊富な仲間と悩み事を共有したり、世間話などから社会の情報を得たりすることで、明日に向かって明るく生きる力を培ってくれます」と佐倉さん。メンバーに目を向けて「宝の山」だと微笑みます。そんな囲碁・将棋サロンの目標は「継続は力なり、目指せ！ 人生100年青春」。取材したこの日も、仲間同士で白熱した対局を繰り広げていました。

■人口と世帯数 7月1日現在 ( ) 内は前月比  
○人口 65,749人 (-46) ○世帯数 28,799戸 (-1)

## しおせりスポーツ

### フェスティバル in 小坂田公園

#### 小坂田公園リニューアルオープンイベント第2弾

問 秘書広報課広報シティブロモーション係 ☎ 0263@0333

今年4月にリニューアルオープンした小坂田公園で開催する、子どもから大人まで楽しめるスポーツの祭典！ この機会にぜひ小坂田公園にお越しください。

**8/20(日)**  
午前11時～午後4時  
(ステージイベントは午後3時まで)

FM長野「SATURDAY D」  
公開録音 午前11時～

松本山雅・信州ブレイブウォリアーズ  
トーク&抽選会 午後2時～

サッカー・バスケットボールを  
楽しめるミニ体験コーナー！

スタジアム・アリーナグルメ！

チアダンスパフォーマンス

## 広報塩尻の感想をお聞かせください

秘書広報課  
問 広報シティブロモーション係  
☎ 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、より良い広報誌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8月1日発行 ■編集/発行 塩尻市企画政策部秘書広報課  
〒399-0786 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 株式会社総合印刷  
この広報紙は、再生紙を使用しています。