

広報 塩尻

SHIOJIRI

2023

10月号

No.1185



高校生が伝える # 地域食材の魅力



地産地消って?? どんなこと??



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。

地域で生産した食材を 地域で消費する

地産地消とは、地域生産・地域消費のことで、「地域で生産された食材をその地域で消費する」という意味です。人々が暮らす地域とそこで採れる食材は、食文化や健康面において深い関わりを持っています。

地産地消に取り組むことは、生産者の顔が見えて安心するだけでなく、地域内で消費することで物流距離が短縮され、環境保全にもつながります。また、文化的・教育的な側面の他、生産者が消費者のニーズを捉えやすくなることで、地域農業の活性化にもつながっています。

人の健康を支える地域食材

近年、全国で地産地消が推進される中で、「身土不二」という言葉も注目を集めています。この言葉は、「身体と環境（＝土）は一元一体である」という考え方です。人の命と健康は食べ物で支えられ、その食べ物は土が育てており、人の命と健康はその土と共にあるとされています。

また、江戸時代には、生活範囲とされていた四里四方（16キロメートル四方）で栽培された食材を食べていれば、健康で長寿でい

#特集 #高校生が伝える #地域食材の魅力

地産地消って どんなこと？

塩尻はレタスを中心に野菜や果物、畜産など魅力ある食材が豊富ですが、その土地柄はまだ知られていません。今回は高校生広報アドバイザーの協力を得ながら、地域食材と地産地消について皆さんに伝え、地域への誇りと愛着の醸成を目指します。



桃



アスパラガス

#行政×高校生

高校生広報アドバイザー

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に就任していただき行政広報の堅苦しさの打破、地元高校生の地域への愛着醸成を目指しています。今年度は若者目線による「地域食材」の魅力を伝えるため、広報塩尻やSNS、ホームページなどの情報発信に関わっていただきます。



田川高校
片桐 尚紀さん



塩尻志学館高校
中野 琴美さん



中川 響さん

地域で育つ食材、 いくつ思い浮かびますか

下にある食材は塩尻で育つ食材です。どこにでもあるものから特産品まであり、この他にも、私たちの地域ではさまざまな食材が生産されています。皆さんも高校生と一緒に地産地消について考えてみませんか。

皆さんは、地産地消について考えたことはありますか。高校生の皆さんに地産地消について聞くと、「地域で有名な食材は知っているけど、地域の食材を地域で消費する大切さは考えたことがない」そんな声が上がりました。

そこで今回は、市内高校3校の生徒7人と一緒に、地産と地消それぞれの体験をするともに、地産地消の意義や地域食材の魅力をお届けします。

地域の食材に触れ、魅力に迫る

られるといわれていました。

私たちが住む土地で育つ食材もまた、その土地の季節や気候に応じて育ったものです。現代では交通が発展し、生活圏は当時に比べて拡大していますが、塩尻で育ったものを食べることでより新鮮かつ栄養豊富なものを味わえます。



ジャガイモ



鶏肉



リンゴ



トウモロコシ



ブドウ



ナス



レタス



豚肉



あやみどり



ニンジン



米



パセリ



東京都市大学塩尻高校

カンポス 紗智さん

神原

愛梨さん

高見

紘生さん

原

凛羽さん

#塩尻の特産品 #収穫体験

地産地消は人と人の つながりを生む

塩尻には、多くの特産品があります。ブドウ、レタス、パセリ、アスパラガスなど。今回は、東京都市大学塩尻高校の4人がブドウの収穫体験をし、生産者にブドウの魅力や生産者が考える地産地消について聞きました。



神原 愛梨さん

原 凛羽さん

カンポス 紗智さん

凍霜害に遭いにくく栽培しやすい

農作物には品種があり、「ブドウ」にもさまざまな品種があります。種なしのものや皮ごと食べられるものなど、新しい品種が早いペースで開発されています。

ブドウの魅力を「ブドウは、他の果物に比べて芽が出る時期が遅いため、凍霜害に遭いにくく栽培しやすいです。また、低い位置に実がなるため、高所作業がなく安心して作業ができます」と話す塩原さん。それを聞いたカンポスさんは、「高所作業がなく転落の危険がないため、誰でも安全に作業ができるのが良いですね」と話します。

丹精込めて作ることが大切

ブドウを消費者の皆さんに手に取ってもらうために塩原さんは「安心安全でおいしいブドウを作ること



ブドウ生産者
塩原 岬さん

▼ profile

定年後、専業で果樹栽培をしている。1園で7品種のブドウを栽培している他、桃やブルーベリーなども栽培。また、プラムの珍しい品種を育てるなど今も挑戦を続けている。

を心掛けています。新しい品種が出たからといって、何でも作れば良いということではありません。育てられる範囲で丹精込めて作ることが大切ですね」と話します。収穫体験を経て「ほんの一部ですが、出荷するまでにさまざまな作業があることを知りました。生産者と顔を合わせて話を聞くと、人柄も分かり安心につながりますね」と高見さんは実感します。また、農作物を安定して栽培し続けるためには「ある程度好きじゃないと続かない」と話す塩原さんに対して、原さんは「今日の体験は楽しかったけれど、毎日楽しんでやることは簡単なことではないと思いました」とブドウ栽培の大変さを知ります。

生産者が考える地産地消

「出荷してスーパーマーケットなどの店頭で並ぶまでに、約2日はか

皆さんに届けます！

生産者の声



レタス生産者
小川 遼さん
(岩垂)

新鮮なレタスを食べてほしい

春と秋の二毛作でレタスを栽培しています。良いレタスを作るために、ほ場の土壌検査などを行ない、その結果を参考にしながら良い土作りを心掛けています。私のお薦めの食べ方は、レタスしゃぶしゃぶです。塩尻はレタスの産地でもあるので、ぜひ1度採れたてのレタスを食べてみてください。

パセリは栄養豊富な野菜

イワシから抽出したアミノ酸を含ませた肥料を使用し、安心安全で一枝が大きいパセリを目指しています。パセリはビタミンCや鉄分、カロテンなどの栄養がたっぷり詰まっている体に良い野菜です。また、保存性も高いため、乾燥させれば長期保存できますので、ぜひメイン野菜として食べてほしいです。



パセリ生産者
寺沢 一敏さん
(芦ノ田)

お客さんの笑顔が励み

堆肥にキノコの残渣を利用してアスパラガスを栽培しています。収穫から販売まで家族で手がけていますが、収穫後の株が来シーズンまで病気にならないように管理するのも大切な仕事です。

太くて甘く美味しい新鮮なアスパラガスです。たくさんの人に食べてもらいたいと思います。



アスパラガス生産者
塩原 正さん
(郷原)



高見 紘生さん

ナイアガラ

糖度が高くて甘みが強く、果汁が豊富で特有の芳香があります。粒は4gくらいと小さめで種入りですが、皮離れがよく食べやすいのが特徴です。

緑が濃いものよりも、黄色みがかったものがお薦めです。



かります。そのため、直接買ってもらうことが農家にとっても流通コストがかからないし、消費者にとっても安心して新鮮なものを食べる近道になります」と塩原さん。「ただ、農作物はおいしく食べられる期間が短いので、地元に住む人だけで消費することは難しいです。地元だけでなく、その周りに住む人にも、食べてもらえるような工夫が大切ですね」と塩原さんは話します。「地産地消は地元だけで消費することだけでなく、隣市も含めた生活範囲での消費が大

切だと感じました。スーパーマーケットだけでなく、農家さんの顔が見えやすい直売所にも足を運んでみたいですよ」と神原さん。他の高校生からも、実際に直売所に行つてどのような野菜や果物などが売られているのかを知りたいという声が上がりました。

生産者は地域の食卓を彩る農作物を生産し、消費者は新鮮な野菜を買うことで地域農業を支えます。こうして、地産地消は、人と人とのつながりを生み出します。



塩原さんを囲んで高校生自らインタビューしました。



#自校給食 #食育 地域食材の魅力を 子どもたちに伝える

塩尻はすべての小・中学校で、自校給食を行っています。今回は、田川高校の生徒が洗馬小学校の給食の時間に密着し、自校給食だからできる地産地消とその魅力を学校栄養士に聞きました。

自校給食で地産地消を推進

本市では、給食に地域食材を積極的に取り入れる地産地消を推進しています。主食では、週4回の米飯給食にすべて市内産のお米を使用しています。また、主食以外でも牛乳の原乳はすべて県内産を使用し、肉や野菜、果物にもできるだけ市内・県内産を取り入れています。令和4年度の給食では、野菜が48・9%、果物が47・1%市内・県内産を使用しました。給食に市内産の食材を使用することについて今井さんは「地域食材は収穫してから子どもたちの口に入るまでの時間が短く、新鮮で栄養が豊富です。また、食材が育った環境が分かるのも安心安全な給食につながりますね」と語ります。

自校給食だから地域食材を学べる

本市では、子どもたちが地域食材に触れる機会を増やしており、洗馬小学校では地域食材の中でも、洗馬産の食材を積極的に活用しています。給食が始まる前の放送や給食室の前で、洗馬産の野菜とその生産者の名前を紹介しています。「どこで誰が育てたかを知ること、食べ物を大切にすることや感謝の気持ちを育みます」と今井さん。また、5年生になるとレタスの栽培に取り組み、収穫したレタスを地域の皆さんに配ったり、給食で使ったりしています。「一緒に給食を食べた6年生に地元食材は何か聞くと、『レタス

塩尻市食生活改善推進協議会の取り組み

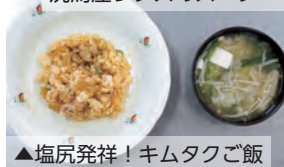
子どもたちに郷土料理を伝える

塩尻市食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもから高齢者まで幅広い年代を対象に、地域に根差した食育活動を行うボランティア団体です。

洗馬地区では、小学生の食育を推進するために、年4回、郷土料理クラブで地域の食材を使った郷土料理を教えています。この取り組みを通して子どもたちには、地域の食材がとてもおいしいことを知ってもらい、地域食材を誇りに思ってもらいます。また、大人になった時に地域の食材や郷土料理などを思い出して、周りの人や次の世代に伝えてくれたら良いと思います。



洗馬産レタスのスープ▼



▲塩尻発祥！キムタクご飯



塩尻市食生活改善推進協議会

青柳 敏子さん



田川高校
片桐 尚紀さん



洗馬小学校管理栄養士
今井 きみ子さん

洗馬産の野菜を多く 使用した献立



おかずにタマネギ、スープに
レタスとタマネギとパセリ、サラ
ダにキャベツが入っています。

着醸成へとつながっています。

本市では今年度、学校栄養士と給食調理員で塩尻特産の食材を使用し、各学校の特色あるメニューを考案しています。自校給食は子どもの頃から地域食材を学ぶ大切な機会となっており、各学校の特色あるメニューが地域の愛

地産地消の意義を「私たちが暮らす土地で育った食材は、そこで暮らす私たちの体に合ったものです。身近な食材を通して食への関心を持ち、食材が自分の口に入るまでの過程を意識してほしいですね」と話す今井さん。

学校栄養士が考える地産地消

「私は市外出身で、小学生の頃に地産地消について学ぶ機会があったのですが、さらに踏み込んで地域食材を知る機会はなかったです」と片桐さん。「市内産の食材の使用率が高く、小学生が地域食材のことを知っているのは、自校給食だからできることだと思います」と今井さん。それを聞いて片桐さんは「小学生の時から地元食材を意識していることはすごいことだなと感じました」と話します。

小学生に聞きました！地元食材のこと

給食を食べると力が復活する

給食には、さまざまな地元食材が使われています。給食を食べると、給食前の授業で使った力がよみがえってきます。地元食材を使ったメニューを作れる機会があれば、僕はレタスをいっぱい入れた塩ラーメンを作ってみたいです。

6年1組

古瀬 千真さん

地元食材の魅力を伝えたい

塩尻の給食は、お店で食べるような味がして、とても満足感があり、幸せな気持ちになります。給食で地元食材をたくさん食べているので、このおいさを家族や市外の学校の友だちに教えて、地元食材の魅力を伝えていきたいです。

6年2組

原田 小百合さん

好きなメニュー

レタスチャーハン



好きなメニュー

あんかけ焼きそば



#対談 #ワインジェラート作り

友だちにワインを 味わってもらうために



塩尻志学館高校は長野県で唯一、授業の一環でワイン用のブドウを生産しワイン醸造を行っています。ワイン醸造に携わる生徒2人と地産地消を考える地元企業の取り組みをご紹介します。



Re:gelato
社長 芝田 潔さん

塩尻志学館高校
中川 響さん 中野 琴美さん



塩尻志学館には2つのほ場があり、ナイアガラやメルローを栽培しています。

今回は、高校生とリジェラートの芝田さんに開発当時を振り返ってもらうとともに、塩尻産の食材を生かして商品化した皆さんが考える地産地消について語っていただきました。

農業科学系列で学ぶ、中川響さんと中野琴美さんは、自分たちが醸造したワインを使って、お酒が飲めない人や高校生にもワインを楽しんでもらいたいと、ジェラートのトッピングとして赤ワインのアルコール分を飛ばしたソルトとソースの開発に取り組みました。県内産の食材を使ってジェラートを作るリジェラートと、専門学校の未来ビジネススカレッジの協力を得ながら商品化に成功しました。

塩尻志学館高校では、学校の敷地内2カ所にワイン用ブドウの畑があります。そのブドウ畑で生徒たちは一からブドウを育てて収穫し、ワイン醸造まで行っています。

高校生の挑戦

高校生自身が企画し、商品化を目指す

中野さん 私たちは2年次からブドウ栽培からワイン醸造までを行っています。ある日、先生とワインをアレンジした商品の開発について話したことがきっかけでこの企画が始まりました。

中川さん ジェラートもトッピングも自分たちでレシピを調べて作ってみたのですが、肝心のジェ



芝田 潔さん

▼ Profile

地産地消・フードロス・食育を考え、地元の旬の果物や野菜などの素材を楽しんでもらうために、ジェラートにして届けている。地域や人に溶け込めるように、地元の食材を起用し新メニューの開発も手掛ける。

ラート作りがなかなかうまくいきませんでした。

中野さん 自分たちで作ってみたら、うまくできない原因や味の違いを知りたいと思い、そこでジェラートさんに協力をいただきました。

芝田さん そうでしたね。高校生の取り組みや思いを聞いた時に、私の「地域貢献をしたい」という思いとマッチしました。高校生は戸惑いがある中でも、何かを得るだろうなと思ったのでタッグを組むことになりました。ブドウの栽培から商品を売るまでの経験や知識が、2人の人生でも生かせることが容易に想像できましたね。

中川さん ありがとうございます。協力してもらえたおかげで、自分たちではできなかったことや問題点を改善できました。

中野さん ソースにとろみが付かないことも課題でしたが、未来ビジネスカレッジの古川先生に教わって改善し、商品化できました。

実際に文化祭で販売し、お客さんの反応を知る

中野さん 文化祭でワインジェラートを食べたお

客さんが、



文化祭当日に用意した100個は午前中ですべて完売しました。

おいしいと言ってくれたことがうれしかったです。

中川さん 子どもや同級生、お年寄りなど幅広い年代の人が来てくれて、珍しかったり、味の感想を言ってくれたりしたことが達成感につながりました。

芝田さん 自分が作ったものを他の人が喜んでくれたことが、達成感や喜びとして自分の経験にも残りますよね。

中野さん 商品を買ってくれた人に香りや後味、口溶けなど7項目をアンケートしました。この結果をまとめて今後の研究に生かしたいです。

作り手が考える地産地消

芝田さん 私は、農家さんとながらることを地産地消の中に含めて考えています。農家さんが丹精込

めて育てた作物の中には、傷が付いたり、サイズが小さかったりなどの理由で、出荷できない物があります。そのような作物を農家さんから直接仕入れることで、農家さんは少しでも利益になり、私たちも仕入れのコストが下がります。このことに共感を得られた農家さんと協力しています。生産者の顔が見えるこそが、地産地消の意義だと思います。

中川さん 私もそう思います。地産地消は、消費者は生産者の顔が見えますし、生産者は消費者の顔が見えます。お互いの顔が見えることで、お互いが安心できると感じています。

中野さん 私たちは今回の取り組みで、自分たちが作ったものを自分たちで売りました。食べた人の笑顔が見られることは、作った私たちとしてもうれしいですね。





#食材の味を生かす #地元の人に届けたい 身近な食材が当たり前においしい

皆さんは身の回りにある地域食材がどれだけあり、その素材がどんな味か知っていますか。料理で素材の味を最大限に引き出し、地域食材の魅力を人に伝えている飲食店経営者の宮内隼人さんに聞きました。

塩尻は素材に興味を持つ人が多い

長野県は、野菜や果物が豊富だと感じます。野菜や果物は、種類によって味も香りも全く違います。そのため、素材の味をそのまま生かした料理を提供することができず。素材の味がおもしろくないと、どんなに手を加えても料理はおいしくなりません。塩尻の食材は当たり前前においしいのが素晴らしいですね。

また、塩尻に来て驚いたことは、食材の味や品種に興味がある人が多いということ。例えば、都心部のスーパーマーケットでレタスを買う際に、値段を気にする人はほとんどいません。しかし、塩尻の皆

さんは味や産地を気にしてレタスを選んでいきます。それほど塩尻産の食材を知り、おいしいと思って食べている人たちが多い地域だと感じています。

地域に住む人に驚いてもらうそれが地産地消の意義

都心部で新鮮な野菜を手に入れようとしても、産地から手元に届くまでに約1週間かかります。しかし、産地では新鮮な野菜がすぐに手に入りますし、直売所に行けば、スーパーマーケットでは買えないような食材まで買うことができます。住まいと産地が近いことがとても魅力的で、季節ごとの食材を見てどんな料理にしようか考えるのはとても楽しいです。

私は、化学調味料や冷凍食品を



シオジリ_ストア
宮内 隼人さん

▼ Profile

東京都出身。前職で全国を回り各地の食材に触れる中で、長野県の食材に興味を持ち移住。地元の食材を地元の人に届けたいと市内で飲食店を営んでいる。



塩尻で育つのは
野菜や果物だけじゃない！

信州SPF豚

家庭で挑戦

ワインに合う



岩垂原エスピーエフ農場

山本 公利さん

信州SPF豚は、脂身が甘くてあっさりしており、やわらかく臭みがあまりないのが特長です。餌にお米を混ぜているので、うまみ成分のオレイン酸が多いです。またSPFとは、あらゆる病原菌を遮断して飼育する方法で、農場に入る時は毎回シャワーを浴びるなど、細心の注意を払っています。塩尻産の豚をぜひ食べてみてください。

宮内さん直伝！

信州SPF豚肩ロースソテー

～季節の野菜とサルサソース～

材料(1人分)

豚肩ロース 150グラム
ニンニク 1片
タイム 1枝
ローズマリー 1枝
ウスターソース 大さじ2
フォンドボー 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
みじん切りしたタマネギ 大さじ1
塩・胡椒・油 少々
好みの野菜 適量

【サルサソース】

トマト 1個
★ライム果汁 1/2個
★削ったライム果皮 少々
★刻んだハラペーニョ 小さじ1
★オリーブオイル 大さじ1
★千切りしたバジル 3枚分

作り方

- ①豚肩ロースはフォークで筋を切り、塩を振る。油をひいたフライパンで豚肩ロース、ニンニク、タイム、ローズマリーを入れて香りに移しながら焼き色を付け、その後低温のオーブンで10分ほど加熱する。
- ②豚肩ロースを焼いた後のフライパンに、ウスターソース、フォンドボー、濃口しょうゆ、タマネギを入れてソースを作る。
- ③トマトを湯むき後、ざく切りにして余分な水気を切り、ボールに入れる。★を合わせてサルサソースを作る。
- ④好みの野菜を一口サイズに切り、フライパンでソテーし、塩で味付けをしてお皿に盛り付ける。
- ⑤オーブンから取り出した豚肩ロースを切り、④のお皿に盛り付けてソースをかけ、サルサソースを添えたら出来上がり。



葡萄ヨーグルト
クリームチーズ

動画でも作り方を紹介中！

今回紹介した料理を動画でも紹介しています。おまけの料理動画も公開していますので、料理してワインと一緒にご賞味ください！



食材の味を生かしたレシピ



使わず、素材を組み合わせた料理を提供することをコンセプトに「おいしい」と感じてもらうだけでなく、一つの食材をいろいろな料理で提供する事で、「そんな食べ方もあったのか」と驚きや発見をしてみようことが大切です。塩尻産の食材を使った料理を食べてもらい塩尻に住む人に改めて地元食材の魅力を知ってもらうことが、地産地消の意義だと考えます。素材の味を生かした料理を食べた人からレシピを尋ねられることもあります。家庭で塩尻産の食材を使い料理して地元食材を食べるきっかけになってくれたらうれしいです。

素材の味を多くの人に届けたい

将来的には、地元食材を使った調味料や総菜を作り、お店に來なくても健康的でおいしい塩尻の味を体験してもらいたいと思います。市外の人向けでもあります。市内でも移動手段がなくお店に來れない方や地元食材の魅力を知らない方などに向けて、日常食を発信したいと考えています。

また、塩尻は自然が多いことや整った住環境に加え、やりたいことにチャレンジしやすい環境が整っています。食材に興味を持った方が、私の取り組みを知り、後に続く人が増えれば良いと思います。



ブドウの収穫を通して 塩尻の魅力を感じた

市内出身ですが、ブドウの収穫体験は初めてでした。塩尻の特産品の一つにブドウがあることは知っていましたが、ブドウの生産に触れる機会がなかったので、今回ブドウの収穫を通して塩尻の土地や食材の魅力を知れて良かったです。

高見 絃生さん



手元に届くまでの過程を 知り、物語に思いを馳せる

今回は貴重な体験をしました。普段食べるブドウが自分たちの手元に届くまでの過程を知り、そのありがたさが身に染みました。私の地元はリンゴが有名で、そこにも私たちが食べるまでに物語があると思うととても感慨深いです。

カンボス 紗智さん



地産地消を改めて学び、 地元を誇りに思う

生産者に実際に会わないと知ることができない地産地消について、たくさん知れたので、勉強になりました。塩尻の特産品を知るとともに、市外の私の地元にもさまざまな特産品があると気づき、自分の地元も誇りに思いました。

原 凛羽さん



地域食材に注目し、 地産地消を考えていきたい

地域で育ったブドウを地域だけで消費することは難しいことを学びました。これまで地産地消について軽く考えていましたが、もっと深く考えたいと思いました。自分が住む土地の食材にも目を向けたいと思います。

神原 愛梨さん



自校給食は 地域食材に触れられる

塩尻の自校給食の取材を通して、子どもの頃から地域の食材に触れることの大切さや、地域食材を使って献立を考える栄養士さんの取り組みを知れて良かったです。改めて自分が住む地域の食材を知りたいと思いました。

片桐 尚紀さん



経験を今後の人生に 生かしたい

自分たちで醸造した赤ワインを使って取り組んだワインジェラート作りですが、直接、食べたお客さんの笑顔が見られたり、感想が聞けたりして良かったです。この経験を今後の人生に生かしたいと思います。

中川 響さん



消費者の声をまとめて 研究の糧に

お酒が飲めない人や同級生に自分たちが醸造した赤ワインの味を楽しんでもらえたことがうれしかったです。文化祭で消費者の生の声が聞けたので、その時に行ったアンケートをまとめ、今後の研究の糧にしたいです。

中野 琴美さん

地域食材の魅力を届けます ✨

市ホームページ▶

今回の取材を写真とともに発信します！



◀市公式X(旧Twitter)

高校生のコメントや写真を掲載します！



新鮮でおいしい食材を
選んで食べるー

編集後記

昨年に引き続き、やわらかい広報を目指すために、高校生に協力いただいた。取材前、地域の食材や地産地消についてあまり考えたことがないと言っていた高校生。しかし、取材が終わると、もっと地域の食材について知りたいという声が上がっていた。

私も生き生きとした笑顔で食材の魅力を語る生産者や、熱い思いで食材を生かす人々と出会う中で、地域の食材に惹かれていた。周りを見渡すと、いろいろな地域の食材であふれていた。塩尻は食の宝庫だ。この特集を読んだ人が、自分の地域の食材に興味を持ち、地域の食材とその食材が育つ地域を誇りに思ってもらいたいと切に願うー。

日本酒と
そばもあるよ！

しおじり オータムフェスタ2023

秋の収穫祭をイメージし、塩尻市にゆかりある食べ物やワイン、キッチンカー、ハンドクラフトなどさまざまなお店が出展する、にぎやかなイベントです。

また、塩尻市で活躍する、日常では関わることのないさまざまなジャンルの“つくり手”と、来場者がつながる機会です。しおじりの秋を“収穫”しに来ませんか。

■日時 10月21日(土)・22日(日)

午前10時～午後3時

■場所 平出遺跡公園

※詳細は塩尻市観光ガイドめぐり(☎<https://tokimeguri.jp/guide/shiojiri-autumn2023/>)をご覧ください。



10月1日(日)から

のるひと
KNOWROUTE

のるひとと塩尻を 広丘・吉田地区で実証運行します

令和4年4月から市内で本格運行を開始したAI活用型オンデマンドバス「のるひとと塩尻」。10月1日(日)からは広丘・吉田地区での実証運行を行います。

問 都市計画課計画係
☎0263-920280 内線1242

のるひとと塩尻の基本情報

- 運行時間 ○平日 午前7時～午後8時
○土曜日 午前9時～午後8時
○日曜日・祝日 午前9時～午後6時

■運賃

	大人	シニア (75歳以上)	小児 (小・中学生)	幼児・乳児 (未就学児)	障がい者	介護者
7km以下	200円	100円	100円	無料	100円	100円
7km超	400円	200円	200円	無料	200円	200円



■支払い方法

- 現金 ○地域振興バス回数券
○クレジットカード (アプリ予約時限定)
○共通利用券
(塩尻市高齢者運転免許証自主返納支援事業で配布)

■運休日 12月30日～1月3日

■配車受付時間 (予約方法は17ページ)

- LINEでの予約 24時間受付
○アプリでの予約 24時間受付
○電話での予約 午前9時～午後5時

9月からスタート!

吉田地区の乗り場 (ミーティングポイント)

目印の種類 ■…サインタワー ■…バス停併用型 ■…路面貼り付けシート ■…掲示

吉田エリア

- ①信州健康ランド ■
- ②吉田若宮公園 (南向き・北向き) ■
- ③吉田二区四常会集会所東 ■
- ④田川高校 ■
- ⑤吉田二区七常会 ■
- ⑥下吉田 (南向き・北向き) ■
- ⑦教習所前 (南向き・北向き) ■
- ⑧吉田東公民館 ■
- ⑨吉田支所 ■
- ⑩吉田小学校 (東向き・西向き) ■
- ⑪吉田バス停 (北向き・南向き) ■
- ⑫伊勢の園 (南向き・北向き) ■

- ⑬吉田簡易郵便局 (南向き・北向き) ■
- ⑭建部社前 (南向き・北向き) ■
- ⑮吉田一区第五常会集会所入口
(西向き・東向き) ■
- ⑯上向井集会所東 (西向き・東向き) ■
- ⑰吉田三区八常会集会所 ■
- ⑱吉田三区五常会 (西向き・東向き) ■
- ⑲えびの子大橋下 (西向き・東向き) ■
- ⑳セブンイレブン塩尻北店 ■
- ㉑吉田四区コミュニティセンター
(南向き・北向き) ■
- ㉒吉田四区 (北向き・南向き) ■
- ㉓デリシア吉田原店 ■

- ㉔吉田原保育園 (北向き・南向き) ■
 - ㉕長者原南公園 ■
 - ㉖吉田原団地中 (南向き・北向き) ■
 - ㉗吉田原ふれあい公園
(南向き・北向き) ■
 - ㉘吉田原団地北 (北向き・南向き) ■
 - ㉙長者原公園 (北向き・南向き) ■
 - ㉚八幡原公園 (南向き・北向き) ■
 - ㉛開発緑地82 (ハーモネータウン) ■
- ### 松本エリア
- ①村井駅 ■ ※松本市「のるひと」と併用
 - ②まつもと医療センター
(東向き・西向き) ■



※ 1 ⇄ 2 間は乗車できません。

のるひと 松本エリア

のるひと 吉田エリア

乗り場はコレが目印！

路面貼り付けシート

塩尻東地区センター

ご乗降の際は、役所にご確認ください

or 掲示

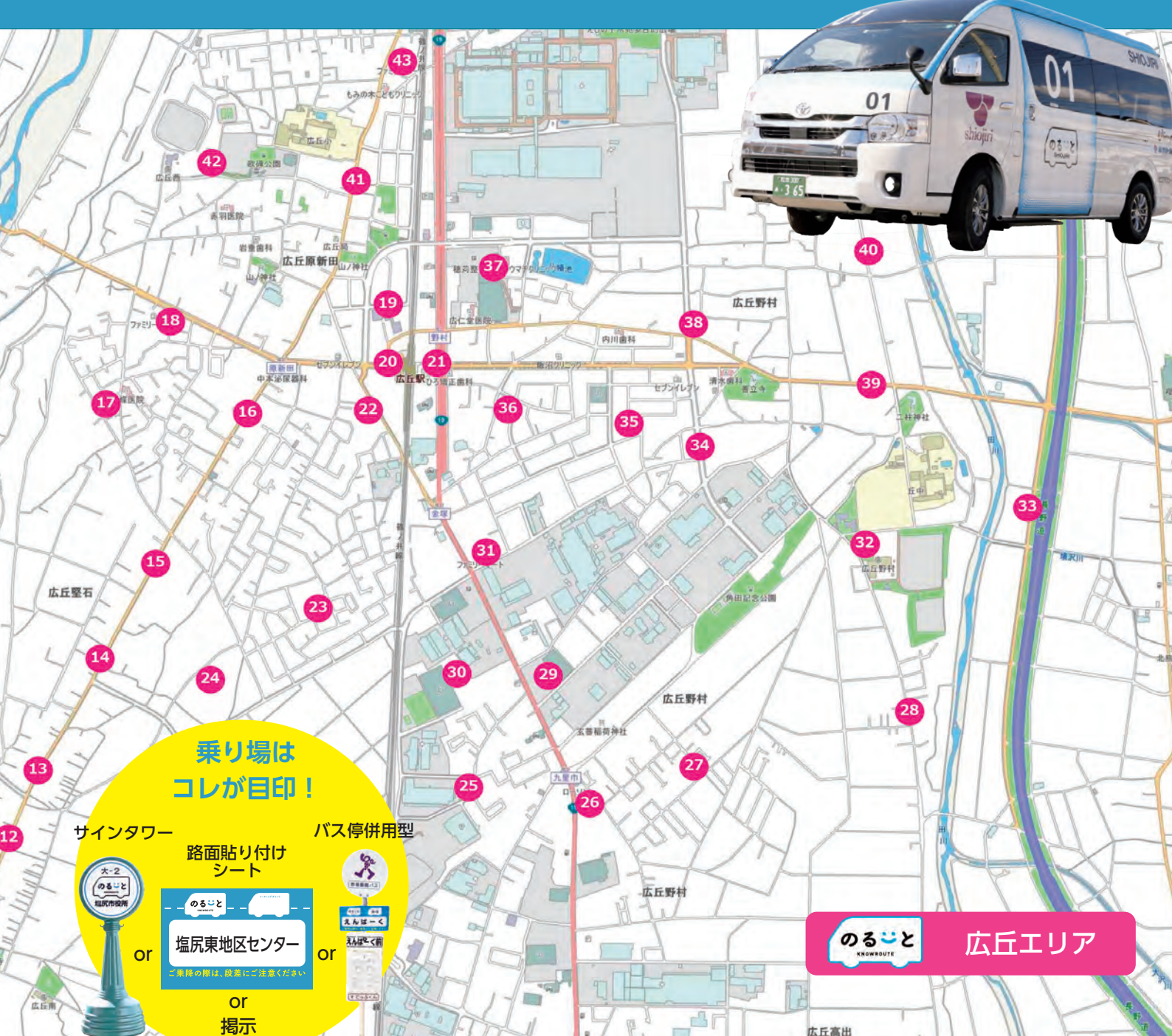
バス停併用型

サインタワー

のるひと 塩尻市役所

えんぽーく

えんぽーく

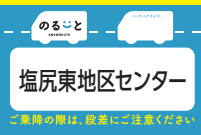


乗り場は
コレが目印！

サインタワー

路面貼り付け
シート

バス停併用型



or

or
掲示



広丘エリア

広丘地区の乗り場（ミーティングポイント）

目印の種類 ■…サインタワー ■…バス停併用型 ■…路面貼り付けシート ■…掲示

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| ① 松本歯科大学 ■ | ①⑥ 原新田（中華店前）（北向き・南向き） ■ | ③⑩ 綿半スーパーセンター塩尻店 ■ |
| ② ユメックスアリーナ
（東向き・西向き） ■ | ①⑦ 堅石区第二集会所（南向き・北向き） ■ | ③① ファミリーマート塩尻金塚店 ■ |
| ③ みどりヶ丘薬局 ■ | ①⑧ ファミリーマート塩尻原新田店 ■ | ③② 野村公民館（南向き・北向き） ■ |
| ④ すがの旅館 ■ | ①⑨ えんてらす ■ | ③③ 高速バス広丘野村バス停
（北向き・南向き） ■ |
| ⑤ 郷原つつじ保育園 ■ | ②⑩ 広丘駅西口 ■ | ③④ 角前工業団地北（北向き・南向き） ■ |
| ⑥ 新鮮市場ききょう（南向き・北向き） ■ | ②① 広丘駅東口 ■ | ③⑤ 野村中央公園（南向き・北向き） ■ |
| ⑦ 郷原上（北向き・南向き） ■ | ②② ABCブラジルマート ■ | ③⑥ 金塚公園 ■ |
| ⑧ 郷原第1部話所前（北向き・南向き） ■ | ②③ ハの字公園 ■ | ③⑦ GAZA（ギャザ）北口正面 ■ |
| ⑨ 郷原簡易郵便局（北向き・南向き） ■ | ②④ 堅石区民センター ■ | ③⑧ 野村第二公民館（南向き・北向き） ■ |
| ⑩ 郷原下（北向き・南向き） ■ | ②⑤ 堅石原工業団地東公園
（北向き・南向き） ■ | ③⑨ 丘中前（西向き・東向き） ■ |
| ⑪ 堅石上町（北向き・南向き） ■ | ②⑥ ローソン塩尻広丘野村店 ■ | ④⑩ 野村東（北向き・南向き） ■ |
| ⑫ 弁財天前（北向き・南向き） ■ | ②⑦ 塩尻車検センター ■ | ④① 短歌館入口（北向き・南向き） ■ |
| ⑬ 堅石中町（北向き・南向き） ■ | ②⑧ 野村区ふれあい広場前
（南向き・北向き） ■ | ④② 北部公園 ■ |
| ⑭ 第3集会所入口（南向き・北向き） ■ | ②⑨ アピナ塩尻店 ■ | ④③ ファミリーマート塩尻広丘店
（南向き・北向き） ■ |
| ⑮ 堅石下町（北向き・南向き） ■ | | |



のるーと塩尻の使い方

①呼ぶ

配車予約をする

○LINE

○電話

「のるーと塩尻」電話予約センター

☎0263⑤8668

○アプリ 下のコードから無料でダウンロードできます。



LINEの
予約方法



LINE公式
アカウント

「メニューを開く」
▶「のるーと塩尻」
を選択



すでに運行している
エリアのスーパーや
病院などにも
行きやすい！

②来る

指定された乗り場で車両を待つ

③乗る

ドライバーに予約番号を伝えて乗車

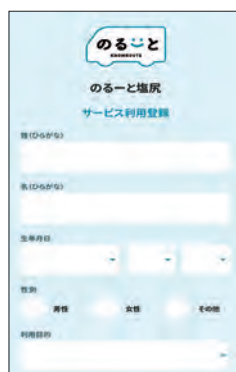
※予約番号は、会員登録時の電話番号下4桁です。

④支払う

乗車時に運賃を前払い

※両替機がないため釣り銭がでないようご用意
ください。

▶「のるーと塩尻」の予約方法や乗車方法などは、
YouTubeでもご覧いただけます。



のるーと塩尻運行説明会・アプリの使い方講座

広丘・吉田地区で、乗車方法や乗降場所、予約方法についてお伝えします。ぜひご参加ください。

■説明会日程（午後2時から1時間程度） ※申し込み、参加費は不要です。

期日	場所	地区
10月14日(土)	えんてらす	広丘原新田
10月18日(水)	堅石区民センター	広丘堅石
10月23日(月)	郷原区民会館	広丘郷原
10月24日(火)	野村第十・十六常会 集会所	広丘野村
10月25日(水)	吉田東公民館	吉田一区

期日	場所	地区
10月30日(月)	吉田二区第五・六 常会集会所	吉田二区
10月31日(火)	吉田三区第九常会 集会所	吉田三区
11月1日(水)	吉田四区第二・七 常会集会所	吉田四区
11月6日(月)	吉田西防災コミュ ニティセンター	吉田五区

Interview

広丘・吉田地区実証運行開始！
のるーと塩尻について聞きました



自分の予定に合わせて予約できるのが良い

のるーと塩尻は道で見たことはありますが、まだ乗ったことがありません。のるーと塩尻で導入されているAIの仕組みを知り、とても面白そうに興味を湧いたので、ぜひ乗ってみたいです。

今までのバスだと時間が決まっているけれど、のるーと塩尻は自分の予定に合わせて予約ができるのが良いですね。バスよりも車両サイズが小型なので、他の車や歩行者の視界を遮らないのも良いと思います。

広陵中学校 日吉 和也さん





人事行政の

状況をお知らせします

市の人事行政を市民の皆さんに理解していただくために、「塩尻市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や給与、服務などの状況について公表します。

問 総務人事課職員係
☎ 0263-520604

※詳細は、市ホームページ（[URL](https://www.city.shiojiri.lg.jp) <https://www.city.shiojiri.lg.jp>）でも公開しています。

職員数および任免の状況

▼部門別職員数の状況と主な増減理由

各年4月1日現在

部門	令和5年度	令和4年度	前年比	増減理由
一般行政 ^{※1}	410人	410人	—	—
教育 ^{※2}	83人	84人	△1人	事務事業の見直しなど
公営企業等 ^{※3}	50人	49人	1人	事務事業の増加など
合計 (定数)	543人 (593人)	543人 (593人)	—	—

※1 議会、総務、税務、労働、農林水産、商工、土木、民生、衛生の職員総数

※2 教育委員会に関わる職員数

※3 国民健康保険事業、介護保険事業、水道事業などの職員総数

※合計欄の「定数」は、塩尻市職員定数条例に規定する定数

▼採用および退職の状況

各年4月1日現在

区分	令和5年度	令和4年度	令和3年度
採用者	16人	17人	16人
退職者	—	24人	24人
再任用者	20人	13人	19人

特別職給料、議員報酬の状況

令和5年4月1日現在

区分	月額	期末手当支給割合
市長	914,000円	
副市長	756,000円	
教育長	631,000円	6月期 1.675月分
議長	488,000円	12月期 1.675月分
副議長	425,000円	計 3.35月分
議員	402,000円	

職員の平均給与月額、初任給等の状況

▼職員の平均年齢、平均給料・給与月額

各年4月1日現在

区分	令和5年度	令和4年度
平均年齢		
一般行政職 ^{※3}	40.3歳	40.2歳
技能労務職 ^{※3}	52.4歳	50.4歳
平均給料月額 ^{※1}		
一般行政職	305,163円	303,498円
技能労務職	280,078円	286,876円
平均給与月額 ^{※2}		
一般行政職	388,900円	388,079円
技能労務職	308,998円	317,172円

※1 職員の基本給の平均

※2 給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額の平均

※3 自治体間の比較などのために国が定めた分類基準で、「一般行政職」は、税務職、薬剤師・医療技術職、看護・保健職、福祉職、企業職、教育職、技能労務職を除いた職員。「技能労務職」は、学校の給食調理員

▼職員の初任給

令和5年4月1日現在

区分	月額
一般行政職	
大学卒	185,200円(上級)
高校卒	154,600円(初級)

※()内は試験区分

▼職員給与費(令和5年度普通会計^{※1}予算)

区分	金額
給料	1,735,540,000円
職員手当	429,772,000円
期末・勤勉手当	735,642,000円
計(A)	2,900,954,000円

○職員数(B) 539人^{※2}

○一人当たり(A/B) 5,382,103円

※1 自治体間の財政比較などのための全国統一的な会計区分。本市の普通会計は、一般会計(市税などが主な財源)と、特別会計(特定の事業運営を賄う保険料や使用料などが主な財源)のうち、奨学資金等貸付事業の合計からなります。

※2 普通会計上の職員数のため、全職員数とは異なります。

Ⅱ 職員の手当の状況

▼ 期末手当、勤勉手当

令和4年度

区分	支給割合
期末手当	6月期 1.200月分 12月期 1.200月分
勤勉手当	6月期 0.95月分 12月期 1.050月分

▼ 退職手当

令和5年4月1日現在

区分	支給割合
勤続20年	自己都合 19.6695月分 早期・定年 24.586875月分
勤続25年	自己都合 28.0395月分 早期・定年 33.27075月分
勤続35年	自己都合 39.7575月分 早期・定年 47.709月分

※この他に役職別の貢献度に応じた調整額を加算

▼ 時間外勤務手当(令和4年度普通会計決算)

区分	金額	※勤務1時間につき、給料月額を基本とした時間単価の125～160%を支給
支給実績	162,349,000円	
職員一人当たり平均(年額)	368,138円	

▼ その他の主な手当

令和5年4月1日現在

区分	支給内容
扶養手当	○配偶者 月額6,500円 ○子 月額10,000円 ○父母等 月額6,500円
地域手当	給料、管理職手当および扶養手当の月額の合計額の5%
寒冷地手当 (11月～翌年3月)	○世帯主である職員で扶養親族のある者 月額17,800円 ○世帯主である職員で上記以外の者 月額10,200円 ○その他の職員 月額7,360円
住居手当	借家、間借りなどの場合 月額27,000円限度(市外に居住する職員は月額13,000円限度)
通勤手当	○交通機関利用者の場合 通勤に要する運賃相当額(月額55,000円限度) ○交通用具利用者の場合 片道2km以上で月額2,000円から(60km以上は31,600円限度)
管理職手当	○部長 月額75,000円 ○参事 月額71,000円 ○副事業部長、次長 月額56,000円 ○課長 月額47,000円または51,000円
特殊勤務手当	○税務事務等従事手当 日額250円 ○防疫等作業従事手当 日額500円 ○福祉業務手当 月額2,500円 ○保健指導従事手当 日額250円 ○犬猫等死体処理手当 1件500円 ○行旅病人取扱手当 1件2,000円 ○行旅死亡人等取扱手当 1件4,000円 ○用地交渉手当 日額250円 ○保育業務手当 月額1,500円

Ⅱ 職員のサービスの状況

令和4年度

区分	件数
職員の営利企業等従事許可件数	17件

※国の統計調査に伴う調査員としての従事など

Ⅱ 職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

▶ 勤務時間(標準)

午前8時半～午後5時15分(週38時間45分)

▶ 年次休暇の取得状況(令和4年中) 平均10.6日

▼ 育児休業の取得状況

令和5年4月1日現在

区分	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満
男性	1人	0人	0人
女性	21人	15人	14人

Ⅱ 職員の福祉および利益の保護の状況

令和4年度

区分	人数など
健康診断受診者数	332人
人間ドック受診者数	193人
がん検診受診者数	156人
公務・通勤災害の認定件数	3件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

Ⅱ 職員の研修の状況

令和4年度

区分	研修内容	延べ受講者数
一般研修	資質向上のための集合研修	5コース 611人
特別研修	全職員や職種ごとの集合研修	15コース 1,248人
派遣研修	研修機関などへの派遣研修	65コース 120人
その他	自主研修ほか	24コース 52人

Ⅱ 職員の人事評価の状況

人事評価制度は、能力開発、人材育成、指導育成を目的に行われるもので、業績評価(年1回)と能力評価(年1回)で構成されています。勤務成績を客観的に評価することにより、処遇に反映しています。

Ⅱ 職員の分限および懲戒処分の状況

令和4年度

区分	人数
分限処分※1	5人(休職)
懲戒処分※2	0人

※1 職員が職責を十分に果たせない場合に、公務の能率維持などを目的として行う、降任、免職、休職、降給の処分

※2 職員の義務違反などがある場合に、公務における規律と秩序維持を目的として行う、戒告、減給、停職、免職の処分

Ⅱ 職員の退職管理の状況

令和5年4月1日現在

区分	再就職者
部長級	1人(外部団体)



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、北部はえんてらす休館日を除く)
- 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、榑川支所	10月3日(火)、11月7日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	10月10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	10月26日(木)
10カ月児相談	10月24日(火)
1歳6カ月児健診	10月11日(火)、11月8日(火)
3歳児健診	10月19日(木)、11月9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 広丘図書館
	10月14日(土)・28日(土)		
すくすくおはなし会	11月7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 10月13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	10月6日(金)・20日(金)	午前10時～11時半
北部	10月12日(木)・26日(木)、 11月2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	10月18日(火)	午前10時～11時半
北部	10月6日(金)、 11月6日(月)	

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど



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



みんなであ・そ・ぼ「元気にキッズダンス！」

問 こども広場 ☎6660

J-POPなどの軽快な曲のダンスを親子で楽しみませんか。

■対象 市内在住のこども広場に登録している親子

	対象	期日	時間
第1部	年少・年中児	11月18日(土)	午前10時15分 ～10時55分
第2部	年長児		午前11時10分 ～正午

※未登録の人は、前日までに登録をしてください。登録料300円と運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。

■場所 こども広場

■講師 竹内 秀明さん(スタジオビーチハウス)

■定員 各回親子10組(先着順)

■持ち物

飲み物、汗拭きタオル、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

10月20日(金)午前8時～30日(月)午後5時

※詳細は市ホームページをご覧ください。

▼第1部



▼第2部



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	10月12日(休)、11月9日(休)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	10月4日(休)、11月1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	10月10日(火)	午前10時15分～10時30分	子育て支援センター
おはなし玉手箱	10月6日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	10月31日(火)		子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	10月24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、24～33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 直 ☎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。



小林 紗来ちゃん(2歳)

公園大好き紗来ちゃん☆いっぱい遊んで元気にすくすく育ってね！



小河原 鈴乃ちゃん(1歳)・ひなのちゃん(4カ月)

すーちゃん・ひーちゃんこれからも2人仲良く大きくなってね！



野村 一二三ちゃん(5歳)

おしゃべりがとっても上手ね。夏いっぱい笑顔ありがとう！



野村 春ル白ちゃん(1歳)

いつも元気いっぱい！幸せの笑顔がありがね。

コンビニで住民票などが取得できます

問 市民課市民係 直 ②0771



マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどで住民票の写しなどが取得できます。窓口での交付手数料より50円安く各種証明書を取得できますので、ぜひご利用ください。

●利用できる時間 午前6時半～午後11時
※年末年始（12月29日～1月3日）と機器メンテナンス時を除きます。

●取得できる証明書 住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の全部事項証明書（戸籍謄本）・戸籍の個人事項証明書（戸籍抄本）、戸籍の附票の写し

※戸籍証明書について、本籍地が塩尻市でない人は、本籍のある市町村にお問い合わせください。



▲市ホームページ



▲証明書の取得方法



▲本籍地の戸籍証明書取得方法

人口に対する8月末のマイナンバーカード保有枚数率

長野県 69.9% 塩尻市 67.7%

講座教室

訪問歯科衛生士の在宅口腔衛生管理講座

問 長寿課介護予防係 内線2131

訪問歯科衛生士とは、通院困難な療養者の自宅などに訪問し、口腔衛生管理を行う歯科衛生士です。これから在宅口腔衛生管理に携わりたい歯科衛生士向けに、訪問歯科の制度や介護者への口腔ケア指導などの講座を開催します。

●対象 歯科衛生士の資格をお持ちの人

●期日

○1回目 11月9日(木)

○2回目 11月30日(木)

○3回目 12月21日(木)

※3日で1コースです。

●時間 午前10時～正午

●場所 市保健福祉センター

●講師 麻田 加代子さん
(在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士)

●定員 5人(先着順)

●参加費 無料

●申込締め切り日 11月2日(木)

※電話でお申し込みください。



催し

塩尻短歌館企画展 荒波を乗り越えてゆく若山喜志子

問 塩尻短歌館 直 ③7171

今回の企画展では、吉田出身の歌人である若山喜志子から中原静子への書簡を初公開します。喜志子と静子は、島木赤彦が広丘小学校長として在職中、同じ広丘小学校の教師でした。手紙による二人の交流は、この時期から始まりました。

苦難を抱えながら自身の歌道を貫いた喜志子の心情を感じることができる企画展です。

●期間 10月3日(火)～12月28日(木)

(月曜日、祝日の翌日は休館)

●時間 午前9時～午後4時半

●場所 塩尻短歌館

●メイン企画

「荒波を乗り越えてゆく若山喜志子～中原静子への書簡に刻まれた喜志子の情念～」

●特別企画

○細野静耀氏(静鐘会主宰)による書の作品2点の展示

○若山喜志子ミニ写真展(松本市村井町公民館文化部提供)

●入館料 300円(中学生以下無料)



若山喜志子

催し

ワンちゃんと一緒に運動会

問 生活環境課環境係 直 ②0744 ページID:0025771

市内のワンちゃん同士の交流を深める運動会を開催します。

●対象

本市への登録および狂犬病予防注射を済ませた犬
※他犬とけんかしやすい犬はご遠慮ください。

●日時 11月3日(金・祝)

午前9時～正午(小雨決行)

●場所 平出遺跡公園

●内容 おておかわり競争、50mレース ほか

●講師

しおじりワンちゃんクラブ“ボチ”の皆さん

●定員 30頭(先着順)

●参加費

1頭につき500円(講師代)

●申込締め切り日

10月16日(月)

※電話でお申し込みください。

※持ち物などの詳細は、後日参加者に通知します。



お知らせ

塩尻市に定住し、市内または松本圏域の企業に
就職する人の奨学金返還を支援します問 産業政策課産業政策係 ☎⑤0871
ページID:0021928

令和5年度から、地域産業を担う人材の確保ならびに若者の移住および定住の促進を図るため、本市に定住し、地域の企業などに就職して奨学金の返還を行う人に対し新たな支援制度を創設しています。

●交付対象者 次のすべてを満たす人

- 大学など^{※1}を卒業し、市内または松本圏域の企業など^{※2}に新たに就職した人
- 奨学金の貸与を受け、返還予定または返還中である人
- 勤務開始日において30歳未満の人
- 令和5年4月1日以降に正規雇用された人

※1 大学、大学院、短期大学、専門職大学、高等専門学校、専修学校

※2 中小企業、社会福祉法人、特定非営利活動法人、学校法人

●対象となる奨学金

- 日本学生支援機構第1種・第2種奨学金
- 塩尻市貸与奨学金
- 各都道府県・市町村が設ける貸与型奨学金

●補助対象期間 最大5年間（60カ月）

●補助額

月額1万5,000円（年額18万円）を限度とします。

●補助率

- 塩尻市内企業へ就職 10分の10
- 松本圏域企業へ就職 2分の1

●申請方法

申請書に必要事項を記入の上、添付書類と合わせてえんぱーく4階産業政策課へ提出してください。

※提出書類など詳細については、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



催し

塩尻市民文化祭

問 塩尻市民文化祭実行委員会事務局
(社会教育スポーツ課内) ☎⑤0902

市民の皆さんが日頃の芸術文化活動の成果を発表します。力作や秀作の数々をご覧ください。

展示発表の部

- 日時 11月3日(金・祝)～5日(日)
午前9時～午後4時
- 場所 塩尻総合文化センター、市立体育館
- 内容 塩尻地域で活動する団体や個人の制作した絵画、書道、写真、盆栽、文芸、工芸などの作品展示
- 体験コーナー
 - 水彩画体験（3日(金・祝)・4日(土)午後1時～3時）
 - 陶芸体験（5日(日)午前10時～午後2時）
 - 書道体験（5日(日)午前10時～午後2時）
 - 短歌講座（5日(日)午前予定）

舞台発表の部

- 期日 11月3日(金・祝)
- 場所 レザンホール大ホール、中ホール
- 時間および内容
 - 大ホール 午前9時45分～午後3時15分
民謡・器楽、吟道、太鼓、日本舞踊
 - 中ホール 午前9時25分～午後4時40分 歌謡

3～5日開催

- フリーマーケット
- キッチンカー出店

3日のみ開催

- 高校生によるパフォーマンス（雨天中止）
 - ・東京都市大学塩尻高校書道部 午前11時から
 - ・市内高校ダンス部 午後1時半から
- 農産物の販売

5日のみ開催

- 陶芸作品の販売

※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。



令和
6年度

児童クラブ・放課後キッズクラブ 利用申し込みのご案内

令和6年4月以降の利用申し込みを開始します。令和5年度中に利用して引き続き利用を希望する場合も、改めて申し込みが必要です。

問 教育総務課学校運営係
☎内線3116・3117 ページID:0003261



申し込み手続きの流れ

①申込期間（24時間受付）

■期間 11月1日(水)～30日(木)

10月下旬から、市ホームページ、各保育園、各児童館、塩尻総合文化センター1階教育総務課で利用案内を公開します。必ずご確認の上、手続きを行ってください。

■申請方法

市ホームページの[電子申請](#)でお申し込みください。

②施設見学

（6年1月下旬からを予定）

新規利用申請者で希望する人は、児童館へ直接お問い合わせの上、日程調整をし、お子さんと一緒に見学に行ってください。

③利用の決定（6年3月頃に利用許可通知書を郵送）

児童クラブ・放課後キッズクラブとは？

児童クラブ・放課後キッズクラブは、市内の各小学校区にある児童館で放課後・学校休業日に遊びや生活の場を提供しています。登録すると、放課後は学校から直接児童館へ行くことができます。

※日曜日、祝日、年末年始、年度末の最終平日は閉館です。
※対象および利用時間、料金に違いはありますが、活動内容は同じです。料金などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

	児童クラブ	放課後キッズクラブ
対象	保護者が就労などで昼間家庭にいない小学1～6年生までの児童	保護者が昼間家庭にいる小学1～3年生までの児童
利用時間	○平日 下校後～午後7時 ○学校休業日 午前8時～午後7時 ○土曜日 午前8時～午後6時	○平日 下校後～午後6時 ○学校休業日 午前8時～午後6時 ※土曜日は利用対象外です。
利用料金	月額1,000～3,000円など	月額2,000～3,000円など

■児童クラブ・放課後キッズクラブ一覧

名称	通学区	住所・電話番号
塩尻児童クラブ 塩尻キッズクラブ	桔梗小学校	広丘高出2073番地5 ☎④7810
広丘児童クラブ 広丘キッズクラブ	広丘小学校	広丘原新田291番地2 ☎③2500
吉田東児童クラブ 吉田東キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田1568番地3 ☎⑥2942
吉田西児童クラブ 吉田西キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田3037番地 ☎⑥7811
塩尻東児童クラブ 塩尻東キッズクラブ	塩尻東小学校	塩尻町427番地 (塩尻東小学校内) ☎③5083
宗賀児童クラブ 宗賀キッズクラブ	宗賀小学校	宗賀2643番地2 ☎⑥7817
大門児童クラブ 大門キッズクラブ	塩尻西小学校	大門五番町4番21号 ☎③2322
洗馬児童クラブ 洗馬キッズクラブ	洗馬小学校	洗馬2713番地1 ☎⑥8088
片丘児童クラブ 片丘キッズクラブ	片丘小学校	片丘5366番地 (片丘小学校内) ☎③5486
木曽檜川小学校 放課後児童教室	檜川小中学校	木曽平沢1451番地138 ☎0264④2001

住宅およびブロック塀の耐震化を進めましょう



建築住宅課建築住宅係 ☎内線1294

ページID:0002967、0002959、0002964

いつ起こるか分からない地震。本市では、安全、安心なまちづくりを目指して、住宅やブロック塀の耐震対策に対して補助金を交付しています。

耐震診断事業

木造在来工法の住宅の場合は、市で無料の耐震診断を実施しています。また、木造在来工法以外の住宅の耐震診断に関わる費用を補助しています。

■対象および補助額（昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅）

- 木造在来工法の住宅 無料
- 上記以外の住宅（居住している場合に限る） 耐震診断に要する経費の3分の2（上限9万円）

既存住宅耐震対策事業

耐震改修を行う場合、費用の一部を補助します。また、令和5年度から建物を解体する工事費に対しても補助する制度を新設しました。

■対象 次のすべてに該当する住宅

- 昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅
- 申請者が居住している住宅（店舗など併用住宅を含み、賃貸住宅は除く）
- ※解体工事の場合は、居住要件はありません。
- 耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅

■補助額

- 耐震補強工事費の5分の4（上限100万円。ただし、耐震補強後の総合評価点が0.7以上1.0未満は上限60万円）
- ※県産木材を使用した場合、使用量により最大30万円を追加で補助します。
- 解体工事費の2分の1（上限83万8,000円）

ブロック塀等防災対策促進事業

道路沿いのブロック塀などの撤去および改善工事を行う場合、費用の一部を補助します。

■対象および補助額

- ブロック塀撤去工事 撤去費用が撤去する塀の長さ×1万円（基礎まで撤去する場合は1万4,000円）のいずれか少ない額に2分の1を掛けた額（上限10万円。基礎まで撤去する場合は上限14万円）
- ※県道および指定避難所周辺のブロック塀は補助率3分の2です。
- ブロック塀改善工事（国道などの緊急輸送路沿いのブロック塀に限る）改善費用が改善するブロック塀の長さ×2万6,000円のいずれか少ない額に3分の2を掛けた額（上限20万円）

共通事項

- 申し込み方法 市ホームページにある希望する事業の申請書に記入の上、必要書類を添付し、市役所2階建築住宅課に提出してください。
- ※詳細はお問い合わせください。



お知らせ

「個別労働紛争あっせん制度」周知月間

中信労政事務所 ☎④1936
県労働委員会事務局
☎026-235-7468

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラなど）について「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは、簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また、秘密は厳守されます。※詳細は、中信労政事務所または県労働委員会事務局にお問い合わせください。

長野県最低賃金のお知らせ

問 長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555

長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日(日)から時間額948円に改正されます。

また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

令和5年度農作業料金の見直し

問 農業委員会事務局
☎⑤0810 ページID:0002579

本年度の標準農作業労賃について、長野県最低賃金の改正により一部見直ししました。

■見直し日 10月1日(日)から

■作業種類および金額

作業種類		金額
一般作業	田・稲作	950円
	畑・野菜	
	果樹	

一般作業は1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額で、消費税抜き金額です。

※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。

交通事故など相手のある 傷病で受診の際は届け出を

問 市民課国保年金係 ☎②0772

「交通事故」「他人のペットによる噛みつき」「食中毒」「傷害事故」などの相手のあるけがや病気の場合に、保険証を使って医療機関にかかる時は、「第三者の行為による傷病」として、医療機関への申し出と、加入している健康保険に届け出が必要で、国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している人は、市民課国保年金係へご連絡ください。

しあわせ信州創造プラン3.0

問 松本地域振興局企画振興課 ☎④1902

これからの県づくりの方向性を明らかにし、県民の皆さんと夢や希望の実現に取り組んでいくため、県政運営の基本となる計画を作成しました。※詳細は下のコード(📄https://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/soshiki/shingikai/ichiran/sogokeikaku/plan3/keikaku_kouhyou_20230324.html)をご覧ください。



▲全体計画



▲松本地域計画

都市計画地区計画案の 縦覧および意見書の提出

問 都市計画課計画係 ☎⑤0689

柿沢地区の地区計画を作成するため、都市計画法第17条の規定により、案を縦覧に供し、意見書を受け付けます。

■意見書の提出ができる人

地区内の住民およびその他利害関係を有する人

■案の縦覧期間

10月18日(水)～11月1日(水)
(土・日曜日を除く)

■時間 午前8時半～午後5時15分

■場所 市役所2階都市計画課

■縦覧内容 柿沢地区地区計画の案

9・10月は「自動車点検整備 推進運動」強化月間

問 北陸信越運輸局長野運輸支局検査・整備・保安部門 ☎026-243-5525

定期的な点検・整備の実施はユーザーの義務として法令でも規定されています。車検を含め、定期的な点検・整備を行い、自動車を良好な状態に保ちましょう。

※詳細は国土交通省ホームページ(📄<https://www.mlit.go.jp/jidosha/jidosha/tenkenseibi/tenken/>)をご覧ください。

家庭介護者慰労金を支給

問 福祉課地域福祉係 ☎内線2164
長寿課高齢支援係 ☎内線2127

重度の要介護者を家庭で常時介護している人に、家庭介護者慰労金を支給します。支給対象の皆さんには、住民票を基に申請書を送付します。お手元に申請書が届かない場合は、お問い合わせください。市ホームページからもダウンロードできます。

■対象 市内に住所があり、令和4年11月1日～5年10月31日に、重度心身障がい者(特別障害者手当を受給している人)または介護保険の要介護認定3～5の人と同居し、180日以上在宅で介護した人

■支給金額(年額)

○要介護認定3の人の介護者 4万円

○重度心身障がい者、または要介護認定4～5の人の介護者 8万円

※支給はいずれか一方のみです。

■申請方法 申請書に記入の上、申請窓口へ提出してください。

■申請窓口

○重度心身障がい者を介護している人

市保健福祉センター1階福祉課

○要介護者を介護している人

市保健福祉センター1階長寿課

■申請期限 11月6日(月)

住宅用火災警報器の交換

問 塩尻消防署 ☎④0119
広丘消防署 ☎④3010
木曽消防署北分署(檜川地区) ☎0264④3119

住宅用火災警報器は古くなると電子部品の劣化や、電池切れなどで火事を感知しなくなることがあるため、交換が必要です。交換の目安は10年です。住宅用火災警報器本体に記載されている製造年を確認し、必要であれば交換をしましょう。

あなたの家の住宅用火災警報器は大丈夫？

正常に作動するか確認をしましょう。確認方法は次のとおりです。

- ①住宅用火災警報器のボタン、またはひもを引いて作動確認をします。
- ②正常な場合は、正常をお知らせするメッセージか、火災警報音が鳴ります。
- ③音が鳴らない場合は「電池切れ」か「機器本体の故障」の可能性があり、取扱説明書をご覧ください。電池の交換か機器の交換をしましょう。



住警器設置で 安全な暮らし



長野県救急安心センターの開設

問 県医療政策課 ☎026-235-7131

10月1日(日)午前8時から長野県救急安心センターが運用開始します。

休日や夜間など急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか病院に行くか、迷った時には「#7119」に電話してください。ダイヤル回線、IP電話の場合は、「☎026-231-3021」にかけてください。

■対象 おおむね15歳以上の人

■受付時間

○平日 午後7時～翌午前8時

○土・日曜日、祝日

午前8時～翌午前8時

※15歳未満の人の場合は「#8000(毎日午後7時～翌午前8時)」に電話してください。

※緊急・重症の場合は迷わず119番通報をしてください。

秋の狂犬病予防注射推進月間

問 生活環境課環境係 ☎02744

犬の飼い主は、飼い犬について市への登録と、毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。今年度の狂犬病予防注射を受けさせていない飼い主は、この推進期間中に、かかりつけの動物病院で予防注射を受けさせてください。動物病院で予防注射を受けさせる際は注射料金などが必要です。

■期間 10月1日(日)～31日(火)

※長野県獣医師会松筑支部加盟の動物病院で生後91日以上未登録の子犬に予防注射を受けさせる場合、診察料などが免除になる場合があります。

価格高騰特別対策給付金の給付

問 福祉課給付金コールセンター ☎023873

新型コロナウイルス感染症および電気・灯油・食費などの価格高騰による家計への影響が大きい世帯に、次のとおり給付します。

■支給対象世帯 令和5年6月1日に本市に住所があり、次のいずれかに該当する世帯（塩尻市生活困窮世帯物価高騰対策支援金を今年度受給した世帯は除く）

○住民税所得割非課税世帯

○住民税所得割非課税と同等まで家計が急変した世帯

■支給額 1世帯2万円

■支給方法 □座振込

■受付時間 午前9時～午後5時

(土・日曜日、祝日を除く)

※申し込みは不要ですが、家計が急変した世帯などは手続きが必要です。※10月6日(金)から対象者へ順次、通知書をお送りします。

※支給開始時期は11月上旬の予定です。※詳細は市ホームページをご覧ください。

外来カミキリムシ2種が特定外来生物に指定されました

問 生活環境課環境係 ☎02744

ツヤハダゴマダラカミキリとサビイロクワカミキリが、9月1日(金)から特定外来生物に指定されました。この2種は街路樹や果樹に深刻な被害を及ぼすため、早期発見、早期防除が必要です。市内でこの2種を見かけたら、生活環境課にご連絡ください。

子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成

問 健康づくり課保健予防係 ☎02858

子育て世代の経済的負担軽減と集団生活でのインフルエンザまん延を予防するため、対象年齢の子どもの予防接種費を一部助成します。

■対象 接種日に市内に住所がある、生後6カ月～高校3年生に相当する年齢の人（平成17年4月2日～令和5年8月29日生まれのうち、接種日に生後6カ月以上の人）

■対象となる接種期間

10月1日(日)～6年2月29日(木)

■助成額 インフルエンザ予防接種1回につき、1,000円（1回目の接種日に13歳未満の場合は2回、13歳以上の場合は1回が上限）

■実施医療機関 市ホームページをご覧ください。

■助成を受ける方法

①実施医療機関へ予防接種の予約の際に、塩尻市の助成を受けるとお伝えください。

②実施医療機関で子どものインフルエンザ予防接種予診票を記入します。

③予防接種実施後、接種料金から1,000円を差し引いた額を、医療機関窓口にお支払いください。

■持ち物 母子健康手帳、健康保険証、接種費用

※予診票は実施医療機関にあります。※実施医療機関以外の医療機関に定期受診または入院中で、その医療機関でしか接種が受けられない場合については、市ホームページをご覧ください。

自衛官などを募集しています

問 自衛隊松本地域事務所 ☎02787

募集種目		応募資格	試験期日	申込締め切り日
一般曹候補生	男女	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	○1次 12月9日(土)～14日(木) ○2次 6年1月6日(土)～14日(日) ※いずれか1日を指定されます。	11月30日(木)
	推薦	中卒（見込み含む）、17歳未満で学校長が推薦できる者	6年1月6日(土)～8日(月) ※いずれか1日を指定されます。	12月1日(金)
陸上自衛隊 高等工科学校生徒	一般	中卒（見込み含む）、17歳未満の者	○1次 6年1月13日(土)・14日(日) ○2次 6年1月25日(木)～28日(日) ※いずれか1日を指定されます。	6年1月5日(金)
	男女	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	受付時にお知らせします。	年間を通じて行っています

12月16日(土)開催 えんぱーく クリスマス2023の出店者を募集

問 市民交流センター ☎③3350
市立図書館 ☎③3365

例年多くの人が訪れるえんぱーく
クリスマスで、雑貨やお菓子、本な
どを販売したい人を募集します。

一箱古本市

本が好きな人や交流を楽しみた
い人など、どなたでも出店できます。
(中学生以下は保護者同伴)

■出店数 10ブース程度(1ブ
ースあたり縦1.2m×横1.2m)
※希望者にはワイン木箱(33cm×
50cm×18cm)を貸し出します。

クリスマスマーケット

手作り雑貨やお菓子の販売、ワー
クショップなどを通して交流を楽
しみたい個人や団体が出店できます。

■出店数 25ブース程度(1ブ
ースあたり縦2m×横2m)
※加工食品の販売は、保健所への
届け出をしている場合のみ可能です。
※希望者にイスと机を貸し出します。

共通事項

- 募集期間 10月2日(月)～20日(金)
- 出店料 無料
- 申し込み方法
「氏名(代表者名)」「住所」「電話
番号」「参加人数」「出店内容(例:
アクセサリーの販売など)」を記
入の上、メール(✉collabo@
city.shiojiri.lg.jp)またはファクス
(FAX③3362)でお申し込みくだ
さい。えんぱーく2階総合受付
または図書館本館カウンターで
もお申し込みできます。(水曜日
は休館)
※申し込み多数の場合は抽選です。
※申込者には10月末頃に出店決定
通知を送付します。

催し

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

手軽に楽しめるニュースポーツで
体を動かし、日頃の運動不足を解消
しましょう。親子の参加も大歓迎です。

- 日時 10月21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。

農業用機械購入補助の令和6 年度分の要望を受け付けます

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818
ページID:0002567、0002565

農業用機械(汎用性の高いものは
除く)を購入する場合に交付する補
助金の6年度分の要望を受け付けます。

新規就農者

- 対象 認定新規就農者など
- 補助金額 購入費の2分の1以内
(上限100万円)

既に就農している人

- 対象 人・農地プランに位置付け
られ、経営・受託面積が5ha以上の人
- 補助金額 購入費の10分の3以内
(上限100万円)

共通事項

- 申し込み方法 市ホームページに
ある申請書に記入の上、市役所2
階農林課に提出してください。
- 申込締め切り日 10月27日(金)

多重債務無料相談会

問 県中信消費生活センター
☎④03660

- 日時 10月26日(休)
午前10時～午後5時
 - 場所 県中信消費生活センター
 - 申込時間 午前8時半～午後5時
 - 申込締め切り日 10月24日(火)
- ※電話でお申し込みください。

募集

「しおじリエコ展」参加者を募集

問 生活環境課環境係 ☎⑤0744

個人や団体などで取り組んでいる
省エネ活動、環境活動、自然活動な
どを紹介する「しおじリエコ展」に
出展する個人や団体を募集します。

- 期間 令和6年2月6日(火)～19日(月)
 - 場所 えんぱーく3階市民サロン
 - 内容 パネルや制作物などの展示
 - 申し込み方法
市役所1階生活環境課
窓口または右のコード
(電子申請)でお申し込
みください。
 - 申込締め切り日 11月30日(休)
- ※詳細はお問い合わせください。



後期高齢者歯科口腔健診 は12月30日(土)までです

問 長野県後期高齢者医療広域連合
☎026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合で
は、高齢者の健康づくり事業の一環
として歯科口腔健診を7月から実施
しています。6月下旬に対象者に通
知と受診券を送付しています。口の
健康は、体の健康への第一歩です。
「固いものが食べにくい」「入れ歯が
合わない」「口の状態を確認したい」
など、ぜひこの機会に受診しましょう。

- 健診期間 12月30日(土)まで
 - 健診費用 無料
 - 持ち物 受診券、被保険者証
 - 申し込み方法 対象医療機関に直
接電話で予約してください。
- ※対象医療機関などの詳細は、送付
書類をご覧ください。

ハロウィンジャンボ宝くじ発売

問 財政課財政係 ☎内線1362

全国の宝くじ売り場で、ハロウィン
ジャンボ宝くじ、ハロウィンジャン
ボミニが発売されています。収益
金は、長野県の販売実績により分配
され、市町村の明るいまちづくりな
どのために使われます。

- 発売期間 10月20日(金)まで
- 発売金額 1枚300円

主任児童委員の変更

問 福祉課地域福祉係 ☎内線2112

主任児童委員の退任に伴い、新た
に主任児童委員が委嘱されました。

- 担当地区 大門地区全区
 - 氏名 郡上 典雄
- ※お問い合わせは、福祉課地域福祉
係へご連絡ください。

行政書士無料相談会

問 長野県行政書士会中信支部
☎⑦3798

- 相談日時 10月13日(金)
午前10時～午後3時
- 場所 えんぱーく3階会議室301・
304・305

塩尻市民文化祭

「一般公募展・美術展」の出品者を募集

11月3日(金・祝)～5日(日)に開催される塩尻市民文化祭に作品を展示してみませんか。

一般公募展

問 塩尻市民文化祭実行委員会事務局
(社会教育スポーツ課内)
☎⑤0902

■対象 市内で活動している個人または団体で、前日の飾り付けと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、1人1ブースまで)

■出展料 無料

■飾り付け日 11月2日(木)

■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 10月20日(金)
※出展要項や参加申込書は、市ホームページおよび事務局で配布しています。

美術展

問 塩尻美術会事務局(小松)
☎⑤1687

■対象 高校生以上で、前日の飾り付けと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10～130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1階社会教育スポーツ課で配布しています。

■搬入方法 10月28日(土)午後2時～3時の間に、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 11月2日(木) 午後3時から
※出品された作品は厳正に審査を行い、賞を決定し、11月5日(日)に表彰を行います。

ミズノ・ウォーキング教室

問 ユメックスアリーナ ☎⑤3800

ウォーキングする上で気を付けたいポイントをお伝えします。

- 対象 18歳以上
- 日時 11月11日(土)
午前10時～11時半
- 場所 ユメックスアリーナ多目的広場
- 内容 シューズの正しい履き方、姿勢づくり、腕の振り方など
- 定員 10人(先着順)
- 参加費 550円(保険代)
- 持ち物 運動できる服、運動靴(雨天時は室内用の運動靴)、タオル、飲み物
- 申し込み方法 電話またはユメックスアリーナ受付でお申し込みください。
- 申込開始日 10月11日(木)

短歌の里「みてある記」

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎⑤0903

広丘小学校の児童のガイドで塩尻短歌館周辺の歌碑などを巡りませんか。英語でのガイドにも挑戦します。

■日時 11月10日(金)
午後1時半～2時45分
※午後1時15分から受け付けします。

■集合場所 広丘小学校校庭

■参加費 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、電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。

■申込締め切り日 11月6日(月)
※中止する場合は、広丘小学校ホームページ(<https://www.fureai-cloud.jp/hirooka-e>)でお知らせします。



秋の妙義山城を歩く

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

戦国時代の豪族三村氏の居城だった洗馬の妙義山城。案内を聞きながら登ります。

■日時 10月22日(日)
午前9時半～正午

※延期の場合は11月5日(日)です。

■集合場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師 中原 文彦さん
(信濃史学会会員)

■定員 30人(先着順)

■参加費 無料

■申込開始日時 10月6日(金)
午前10時

※電話でお申し込みください。

こども絵画造形教室エカキッズ
「モンスタースイーツを作ろう!」

問 市民交流センター ☎⑤3350

■対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴必須)

■期日 10月29日(日)

■時間 ○1回目 午前10時～正午
○2回目 午後1時半～3時半

※内容は同じです。

■場所 えんぱーく3階会議室301前

■講師 小松 正弘さん(塩尻美術会)

■協力 塩尻美術会、信州大学生

■定員 各回15人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申し込み方法 右のコード(電子申請)でお申し込みください。

■申込期間 10月14日(土)～21日(土)

※10月22日(日)に抽選結果を通知します。



芸術体験会

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎⑤0902

芸術の秋を体験してみませんか。

■日時 10月14日(土) 午後1時～3時

■場所 塩尻総合文化センター2階

■内容 アクリル画、ボタニカルアート、盆栽、陶芸の体験

■持ち物 汚れても良い服装

■参加費 無料

※電話でお申し込みください。

まちチャレセミナー「地域の団体でも使える！ LINE公式アカウント」

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎③3350

イベントのお知らせや、参加者・ボランティアとの連絡調整を効率化するため、LINEを使ってみませんか。

■対象 LINE公式アカウントに登録をしたい人

■日時 10月29日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく 2階ICTルーム

■講師 認定NPO法人エリアネット

■定員 20人程度(先着順)

■参加費 無料

■企画・運営 NPO法人えんのわ
※電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

七輪窯洗馬焼教室

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

作陶から本焼きまですべて自分で焼き物を仕上げてみませんか。1人1窯で洗馬粘土を使って木炭で焼き上げます。初心者でも参加できます。

■期日 ○作陶 11月5日(日)

○本焼き 11月26日(日)

※2日で1コースです。

■時間 午前10時～午後4時

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師 小林 研一さん(洗馬焼保存会)

■定員 4人(先着順)

■参加費 1人3,000円(粘土代など)

■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 10月6日(金)

※電話でお申し込みください。

秋のスターウォッチング～楽しく星を学ぼう～

問 県生涯学習推進センター ☎③8822

■日時 10月14日(土) 午後4時～8時

■場所 県生涯学習推進センター

■講師 総合教育センター専門主事、塩尻星の会

■定員 60人(先着順)

※手話通訳があります。

※「星そら☆こども食堂」も開催します。
※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

気軽な交流イベントなどの参加者募集

問 ながのグループマッチ事務局(株式会社共立プランニング) ☎080-1982-5897

ながのフレンドマッチ

さまざまな職業の人と楽しくつながれる県主催の交流イベントです。

■対象 県内在住・在勤の18歳以上の独身の人

■日時 11月3日(金・祝)

午後1時半～4時

■場所 Labourd(松本市)

ながのグループマッチ

地域や業種を超えたグループ交流を目的に、出会いの機会を提供する県公式グループマッチングサイトです。

■対象 県内企業などに勤務する18歳以上の独身の同性グループ

共通事項

※詳細は右のコード(QR)
<https://nagano-groupmatch.jp>をご覧ください。



講座・教室

平出博物館のイベント

問 平出博物館 ☎⑤1022

学芸員の展示解説を聞いてみよう

10月のテーマは「縄文の食」です。

■日時 10月14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、入館料は不要です。

※午後1時20分までに博物館ロビーへお越しください。

平出博物館土曜サロン③

今年度の土曜サロンの総合テーマは「道と交流」です。古くから交通の要衝として発展してきた塩尻の文化について考えます。今回のテーマは「宿場の役割とくらし」です。

■日時 10月21日(土)

午後1時半～3時

■場所 平出博物館学習室

■講師 渡邊 泰さん(前市文化財担当課長)

■定員 60人(先着順)

■参加費 無料

■申込開始日時 10月3日(火)

午前9時

※電話でお申し込みください。

家庭介護講座「笑って動いて、リフレッシュヨーガ！」

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

笑いを取り入れた笑いヨーガと椅子を使い易くできるシニアヨーガで楽しく免疫力アップと心身をリフレッシュしませんか。体の硬い人でも無理なく楽しくできるヨーガを行います。

■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 11月7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 鈴木 かおりさん
(日本ヨーガ学会准教授)

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装

■申込締め切り日 10月31日(火)

※電話でお申し込みください。

おもちゃ工房のおもしろ科学実験

問 自然博物館 ☎③6342

手作りおもちゃを使ったちょっと不思議で楽しい遊びの数々。参加型のおもしろ科学実験を体験しませんか。

■対象 小学生(保護者同伴)

■日時

○10月21日(土)

・午前10時半～正午

・午後2時～3時半

○10月28日(土)

・午前10時半～正午

・午後2時～3時半

※いずれか1回に参加してください。

■場所 小坂田公園内

■講師 矢野 憲司さん(おもちゃ作家)

■定員 各10組(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申し込み方法 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 10月12日(休)午前9時～15日(日)午後4時

※抽選結果を後日郵送します。

子育て

0歳児の集い
「にこにこだっこの会」

問 子育て支援センター ☎⑤3382

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 講座当日に3～12カ月の赤ちゃんとそのお母さん

■期日 11月2日(木)・9日(木)・16日(木) (全3回)

■時間 ○1部 午前10時～10時40分

○2部 午前11時～11時40分

■場所 えんぱーく 2階会議室201

■内容 ふれあい遊び、手作りおもちゃの制作、お薦め絵本の紹介など

■定員 各8組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 バスタオル

■申し込み方法

右のコード(電子申請)でお申し込みください。

■申込期間

10月12日(木)午前8時～
26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10月19日(木)以降
にお申し込みください。



▲1部



▲2部

10月は
受信環境クリーン月間

信越総合通信局では10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動を集中的に取り組んでいます。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聞けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認し、総務省信越総合通信局にご相談ください。

■問い合わせ先 信越総合通信局

○放送の受信障害に関すること

受信障害対策官

☎026-234-9991

○不法無線局に関すること

監視調査課

☎026-234-9976

※相談は無料です。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365

三浦雅士さん講演会
「石坂洋次郎と宮崎駿～家族の現在を
考える～」

石坂洋次郎と宮崎駿の作品を通して現在の家族のあり方を考える、文芸評論家の三浦雅士さんの講演会です。

■日時 11月5日(日) 午後2時～4時

■定員 130人(先着順)

地域文化サロン
能楽と語りで聴く古典「耳なし芳一」

国内外で活躍する能楽師、安田登さんの謡にあわせて佐藤路子さんが朗読をする「耳なし芳一」です。

■日時 11月19日(日) 午後2時～4時

■演者 ○安田 登さん(能楽師)

○佐藤 路子さん(俳優)

■定員 100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)のいずれか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」をお知らせください。(水曜日、10月30日(月)は休館)

■申込開始日 10月8日(日)

信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365

昨年度好評だった社会人落語家のあつてけし
酔亭化枝さんによるお子さん向けの落語会です。

■対象 おおむね小学3年生～中学生(親子での参加は可)

■日時 11月26日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■演題 「あたまからっぽにして笑いたいひとあつまれ! アンコール!」

■定員 100人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 図書館本館カウンター、電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。(水曜日、10月30日(月)は休館)

■申込開始日 10月15日(日)



図書館

はじめての読み聞かせ講座

問 市立図書館 ☎⑤3365

絵本や紙芝居の読み聞かせ初心者または興味がある人向けの講座です。

■日時 10月20日(金)

午前10時～11時半

■場所

えんぱーく 3階会議室304・305

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 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。(水曜日は休館)

■申込開始日 10月3日(火)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎⑤3365 FAX ⑤3369

■期日 10月19日(木)・26日(木)、11月9日(木)

■時間 午前10時～午後5時

■場所 えんぱーく 3階会議室303

■参加費 無料

■申し込み方法

図書館本館カウンターまたはホームページ(<https://www.library-shiojiri.jp/>)にある申込用紙を記入の上、メール(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、10月30日(月)は休館)

※1人1回1時間までです。

大人が楽しむおはなし会
(市民読書の会主催)

問 市立図書館 ☎⑤3365

読み語りや小説の朗読、素ばなしなど大人が楽しめるおはなし会です。

■日時 10月14日(土)

午前10時半～11時45分

■場所 えんぱーく 4階会議室401

■定員 40人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 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。(水曜日は休館)

■申込開始日時 10月1日(日)
午前10時

伝言板

野菜花き試験場を一般公開

問 野菜花き試験場 ☎⑤1148

■日時 10月21日(土) 午前9時半～正午(雨天決行)

■場所 野菜花き試験場

■内容 研究展示、加工体験(そばづくり、フラワーアレンジメントなど)、生産物販売(野菜、花、キノコなど)

※申し込み、参加費は不要です。

みんなであそぼ 「ハロウィンを楽しもう」

問 こども広場 ☎⑤6660

■対象 こども広場に登録している親子
※前日までに登録してください。

■日時 10月14日(土)
午前10時40分～11時45分

■場所 こども広場

■定員 親子35組(先着順)

■内容 マント作り、ハロウィンダンスなど

※申し込み、参加費は不要です。

第3回ふたごちゃん会「クリスマスリースを作ろう&おしゃべり交流会」

問 北部子育て支援センター ☎⑤7701

■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 11月14日(火) 午前10時～11時半

■場所 えんてらす1階101・102会議室

■内容 クリスマスリース作り、交流会

■参加費 無料

■申し込み方法
右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込期間 10月2日(月)午前8時～25日(水)午後5時

■託児 申込時に入力してください。

えんぱーく読書週間スペシャルデー

問 市立図書館 ☎⑤3365

10月27日(金)からの読書週間に合わせて、本に関するさまざまなイベントを開催します。

■期日 11月3日(金・祝) ■場所 えんぱーく



イベント内容

ぐるぐるぶっくす (除籍した図書の無料配布)

■時間 午前9時半～午後3時半

■場所 3階市民サロン

※定員、参加費はありません。

にこにこランドに遊びに行こう!

■対象 おおむね3歳まで

■時間 午前9時半～11時半、
午後1時半～3時半

■場所 1階図書館太陽のコート

※定員、参加費はありません。

オリジナルしおりをつくろう!

■対象 3歳～小学生

■時間 午前11時～午後2時

■場所 3階市民サロン

※定員、参加費はありません。

信州しおじり子ども本の寺子屋 「音であそぼう リズムであそぼう 打楽器コンサート!」

打楽器奏者の田中綾さんによる、いろいろな打楽器の音が楽しめるコンサートです。

■対象 中学生まで(小学校低学年以下のお子さんは保護者同伴)

■時間 午後2時～3時半

■場所 3階多目的ホール

■講師 田中 綾さん(打楽器奏者)

※申し込み、
参加費は不要
です。



読書週間中は他のイベントも開催中!

読書バリアフリーってなに?

■場所 1階図書館内

■内容 点字本やLLブック(やさしく読みやすい本)、デジター(視聴覚資料)、読書補助機などの展示

汚損本の展示「未来につなぐ本の輪」

■場所 1階図書館セルフ貸出機前

データベース紹介展示「図書館のデータベースを活用しよう!」

■場所 1階図書館セルフ貸出機前

松本山雅FC特製しおり配布

■期間 10月27日(金)～11月9日(木)

パパ講座「パパとあそぼう!～絵本の世界～」

問 子育て支援センター ☎⑤3382

■対象 1～3歳(年少に上がる前まで)のお子さんとその父親

■日時 11月11日(土) 午前10時～11時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■内容 絵本の読み聞かせ、おはなし遊び、親子ふれあい遊びなど

■定員 親子15組(先着順)

■持ち物 動きやすい服装、飲み物

■申し込み方法
右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込期間 10月20日(金)午前8時～11月5日(日)午後5時

ファミリーサポートお楽しみ交流会

問 子育て支援センター ☎⑤3382

ファミリーサポート事業はお子さんを「預かってほしい人」と「預かることができる人」の相互援助活動です。

■対象 ファミリーサポート事業登録会員および関心のある人

■日時 10月27日(金) 午前10時～11時

■場所 塩尻東地区センター

■内容 パンプキンの会の皆さんによるお楽しみ&交流会

■定員 親子15組(先着順)

■参加費 無料

■申込期間 10月6日(金)～24日(火)

※電話でお申し込みください。



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
11月 パワーポイント 2019基礎 ★★★★☆☆	11月13日(月)・14日(火)・ 16日(木) 午前10時～正午	PowerPoint2019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	1,800円 テキスト代 1,320円	10月 27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「11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

スポーツの日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎④3939

■期日 10月9日(月・祝)

■対象施設および営業時間

○ジムトレーニングルーム、体育館
午前9時～午後8時

○温水プール 午前11時～午後7時

※体力測定会を無料で開催します。

訂正

広報塩尻9月号15ページしおふおとのコーナーで、「金井玲奈ちゃん」のふりがなについて、「れいな」とあるのは「れな」の誤りでした。

お詫びして、訂正します。

5年9月20日現在



エコ・えこリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

掛け軸の表装道具一式	中古	無料
ノートパソコン(NEC、VK-25)		5,000円

ゆずってください

タブレット端末 (Wi-Fiが使えるもの)	中古	無料
スマートフォン端末 (Wi-Fiが使えるもの)		
炊飯器(5.5合炊き)		

※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。

背骨コンディショニングメンバー募集

問 背骨コンディショニングサークル(福澤)
☎080-6932-3561

■期日 毎月第2・第4土曜日

■時間 午前10時～11時半

■場所 ふれあいセンター東部

■定員 15人程度(先着順)

■講師 平野 祐子さん(背骨コンディショニングインストラクター)

■参加費 1回1,000円(講師代)

■持ち物 長めのタオル、バスタオル、仙骨枕(ある人)、飲み物、ヨガマット、動きやすい服装

※電話でお申し込みください。

カムカムメニュー料理教室

問 松本歯科大学社会貢献・地域連携推進センター ☎⑤2163

■日時 11月18日(土)

午前10時～午後2時

■場所 えんぱーく 3階食育室

■定員 12人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 1,500円(材料費)

■持ち物 エプロン、手拭きタオル、三角巾

■申し込み方法

「参加者氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、メール(☎info_csrc@mdu.ac.jp)でお申し込みください。

■申込期間 10月5日(木)～26日(木)

■市・県民税納期限 10月31日(火)

■国民健康保険税納期限 10月31日(火)

■後期高齢者医療保険料納期限
10月31日(火)

■上下水道料金納期限 10月31日(火)

公共職業訓練12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申し込みをしている人

■期間 12月1日(金)～6年6月27日(木)

■場所 ポリテクセンター松本

■募集コースおよび定員

○CAD/NC 技術科、電気設備技術科 各15人

○金属加工科 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 11月13日(月)

※毎月火曜日午後1時半から施設見学会を行っています。

今泉森の仲間のイベント

問 今泉森の仲間(小沢)
☎090-4060-1043

チェーンソーを安全に扱うことと
目立ての講習会

取り扱い方やメンテナンス方法、ソーチェーンの目立てを行い丸太の輪切りを行います。

■対象 チェーンソーと適合する目立てやすりをお持ちの人

■日時 10月21日(土)

午前9時～午後4時

■参加費 1,000円(保険代など)

■持ち物 チェーンソー、フォレストヘルメット(ある人)、防護服(チャップスまたはズボン式)、目立て道具、筆記用具、昼食、飲み物

■申込締め切り日 10月16日(月)

弦楽器(ソウルラウンドライヤー)の
調べを森の中であなたにプレゼント

■日時 10月29日(日) 午前10時～11時

■参加費 500円(保険代など)

■持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(ある人)

■申込締め切り日 10月24日(火)

共通事項

■場所 今泉南テクノヒルズ産業団地内の市有森(雨天時は県林業センター)

■定員 10人(先着順)

※電話でお申し込みください。

※30分前に創成工業駐車場(今泉南テクノヒルズ)に集合してください。



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 10月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

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！
ラブコールに応
えて8年ぶりに贈
る、とびきりハッ
ピな舞台。



12月24日(日)

ウクライナ国立フィルハーモ
ニー交響楽団「第九」＋レ
ザン「第九」合唱団

【プログラム】

- ドヴォルザーク
／交響曲第9番
「新世界より」
- ベートーヴェン
／交響曲第9番
「合唱付き」

歓喜の歌では、ソ
リストと共に公募で集まったレザン第九
合唱団が高らかに歌い上げます。



令和6年1月27日(土)

第二十二回 れざん亭

新春恒例のれざ
ん亭 笑う門には
福来る。

■出演者

- 柳家三三
- 三遊亭兼好
- 春風亭昇也
- 伊藤夢葉
- ほか



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＞

○前売り一般 6,000円

○前売り高校生以下 3,000円

※当日、各券500円増。未就学児入場不可。

開場 午後1時半 開演 午後2時

チケット発売中

中ホール＜全指定席＞ 3,500円

開場 午後1時15分 開演 午後2時

チケット発売開始日時

10月8日(土)午前10時から
初日の窓口販売はありません

ユメックスアリーナ

YOUMEX ARENA

イベント情報

新規スタジオ有料プログラム

問 ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

9月から新たに加わったスタジオ有料プログラムで気持ちのいい汗を流しませんか。

■対象 18歳以上

■プログラム概要

プログラム名	日時	内容	参加費
格闘技エクササイズ50	毎週金曜日 午後7時50分～8時40分	パンチやキックをメインに格闘技の動きをエクササイズ目的で行います。	880円 (保険代など)
汗だくエアロ60	毎週日曜日 午後7時～8時	エアロビクスの基本動作をまず行い、慣れてきたら少しずつ難易度や強度を上げていきます。	1,100円 (保険代など)
身体引き締めストレッチ30	毎週日曜日 午後8時10分～8時40分	体の引き締めを目的としてさまざまなストレッチを行います。	550円 (保険代など)

■場所 ユメックスアリーナスタジオ

■講師 YUSUKE (AFAAフィットネス指導者)

■定員 各プログラム15人(先着順)※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■持ち物 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(ストレッチのみ)

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付でお申し込みください。

■申込開始日時 実施日当日の午前8時半から

※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

10月3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

10月10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

10月11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

10月12日(木)・19日(木)・26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

10月19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

10月19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

10月26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

10月20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

10月30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

10月18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

10月10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

10月12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

10月24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。			

10月1日(日)	横山内科医院	大 門	☎23181
10月8日(日)	塩尻協立病院	塩尻東	☎5353
10月9日(月)	松本歯科大学病院 内科・耳鼻咽喉科	広 丘	☎2300
10月15日(日)	ふるや内科クリニック	大 門	☎72280
10月22日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	☎8181
10月29日(日)	こしはら内科クリニック	吉 田	☎5480
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。			

10月1日(日)	内川歯科医院	広 丘	☎4111
10月8日(日)	鴨居歯科医院	大 門	☎0118
10月15日(日)	かわしま歯科医院	大 門	☎5050
10月22日(日)	小松歯科医院	北小野	0266☎3880
10月29日(日)	さいわい歯科医院	大 門	☎2058

期 日	医療機関名	所在地	☎
10月1日(日)	青い鳥薬局大門口	大 門	☎27800
10月8日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	☎5311
10月9日(月)	くすりの志水	宗 賀	☎6001
10月15日(日)	小松薬局	大 門	☎0430
10月22日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	☎6022
10月29日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	☎7731

■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)

URL <https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶



松本市医師会 (松本市内の医療機関)

URL <https://www.matsu-med.or.jp> ▶



時
間
等

みんなのひろば



柔道は人間教育。将来日の丸を背負う選手を育成

長野誠心館道場



長野誠心館道場では、年中児～中学生までの47人が日々練習に励んでいます。今年全国大会で1位になった6年生の我妻優日南さんは「堀川恵さんのように世界で活躍できるオリンピック選手になることが目標です」と力強く話します。館長の村山さんは「柔道は人間として心も体も強くなる競技です。ここでは基礎を磨き、将来日本を代表するような選手に育成しています。社会人としても活躍できるような人になってほしいです」と語ります。

取材したこの日は、投技・固技の反復練習から始まり、実戦形式の乱取り稽古をしていました。

門下生を随時募集中です！

- 活動日時 火・木・土曜日 午後6時半～8時半
※見学・体験は火・木曜日に受け付けています。
- 場所 長野誠心館道場（受け付けは村山整骨院）
- 問い合わせ先 村山館長 ☎0263②1156

■人口と世帯数 9月1日現在 () 内は前月比
○人口 65,742人 (+12) ○世帯数 28,857戸 (+33)

Happy Halloween in Shiojiri 2023



10/28±
午前11時～午後3時

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) ☎0263②0871

仮装して各お店を回り、お菓子をもらうトリック・オア・トリートのイベントを今年も開催。ワークショップや飲食ブースもあります。

トリック・オア・トリート

- 場所 大門商店街 ●定員 2,000人 (先着順) ●参加費 1人500円
- 申し込み方法
右のコード(☎<https://www.happyhalloween.or.jp/>)から詳細を確認の上、事前にお申し込みください。
- 申込締め切り日時 10月28日(土) 午後2時



広報塩尻の感想をお聞かせください

秘書広報課
問 広報シティプロモーション係
☎0263②0333

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いいたします。

▶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10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 ☎0263②0280(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。