

地域DXセンター「core塩尻」で学ぼう

問 先端産業振興室 ☎内線5435

地域DXセンター
「core塩尻」
ホームページ



core塩尻で“のーと塩尻”の仕組みを知ろう！

～これからの地域交通～@塩尻大門マルシェ

6月に開所したcore塩尻で“のーと塩尻”と地域交通のイベントを塩尻大門マルシェに併せて開催します。core塩尻の施設内は飲食可能ですので、マルシェで買ったおいしい物を片手にどなたでもお気軽にご参加ください。

■期日 11月12日(日)

■演題および時間

○“のーと塩尻”の仕組みを知ろう！

・午前11時から ・午前11時半から

※状況を見て、午後1時からと午後1時半からも開催します。

○これからの地域交通ってどうなるの？

・正午から ・午後0時半から

■定員 各回20～30人程度（先着順）

※申し込み、参加費は不要です。

※塩尻大門マルシェは、午前10時半～午後3時に開催します。詳細は右のコード (<https://daimon-marche.studio.site/>) をご覧ください。



塩尻ロマン大学公開講座

～自動運転の仕組みと新型EVバス車両見学～

本市が全国に先駆けて進めている自動運転事業について、事業背景に加え、自動運転の仕組みや安全性を学ぶ講座を塩尻ロマン大学公開講座として開催します。本市が先進的に進めている取り組みを知り、新型EVバス型車両見学を通して最先端の技術を体感してみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

■日時 11月21日(火) 午前10時～11時40分

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 右のコード (<https://forms.gle/2Yq4o655zrmfyDCs5>) かでお申し込みください。

■申込締め切り日 11月20日(月)



初心者向けスマホ講座

問 core塩尻 ☎507960

「スマホに替えたばかりで何ができるのかよく分からない」「アプリを使ってみようけどどうすれば良いの」など、スマホをこれから活用したいと思っている初心者向けの講座です。少人数で参加者の皆さんのペースに合わせて講座を行いますので、お気軽にご参加ください。

■期日および内容

○11月15日(水) 便利機能を使ってみよう（アラーム設定、ライト、スケジュール など）

○11月24日(金) カメラ機能を使ってみよう（拡大鏡として使う、写真やビデオの撮影）

○11月29日(水) インターネットを使ってみよう（インターネット検索、二次元コードの読み取り）

○12月7日(木) LINEを使ってみよう（初期設定、友達登録、メッセージの送受信）

○12月14日(木) Googleレンズを使ってみよう（カメラを使った検索や翻訳 など）

※iPhone（アイフォーン）をお持ちの方は、アプリのインストール時にAppleIDのパスワードが必要ですのであらかじめご確認ください。

■時間 午前10時～11時半

※講座後の質問コーナーの時間を含みます。

■定員 各回6人（先着順）

■参加費 無料

※各講座の1週間前までにcore塩尻に電話でお申し込みください。

福祉灯油支援金

問 福祉課給付金コールセンター
☎ ⑤3873

灯油などの燃
料価格の高騰を
踏まえ、特に家
計への影響が大
きい世帯に対し
、支援金を支給
します。



■支給対象 次のいずれかの給付金
を受給した世帯

- ①塩尻市生活困窮世帯物価高騰対
策支援金
- ②塩尻市価格高騰特別対策給付金

■支給額 1世帯1万円

■支給方法 □座振込

■支給の流れ

- ①の世帯については11月下旬に通
知書をお送りします。申請の必
要はありません。支給日は通知
にてご確認ください。

- ②の世帯は11月上旬からの給付金
支給時に上乗せで支給します。

■コールセンター受付時間

午前9時～午後5時（土・日曜日、
祝日を除く）

※詳細は市ホームページをご覧くだ
さい。

特定健診(集団)の日程が 残り半分になりました

問 健康づくり課健康推進係
☎ ⑤0854

1月の健診日は混み合います
ので、お早めに受診してください。

■受診方法

お手持ちの問診票の健診日
時・会場を確認し、直接会
場にお越しください。別日
での受診も可能です。

■健診料金

- 国民健康保険加入者 500円
- 後期高齢者医療制度加入者
無料(心電図検査希望者は
500円)

■健診内容

診察、問診、身体計測、検
尿、血圧測定、血液検査、心
電図検査(後期高齢者医療
制度加入者は希望者のみ)

子育て世帯物価高騰支援給付金

問 福祉課給付金コールセンター
☎ ⑤3873

電気・ガス・食品などの価格高
騰による負担増を踏まえ、特に家計
への影響が大きい子育て世帯に対し
、次のとおり給付金を支給します。

■支給対象 基準日(令和5年9月
30日)に本市に住民票がある児童
手当受給対象世帯(特例給付は対
象外)

■支給額 児童1人につき1万円

■申請方法 10月に本市から児童手
当の支給を受けた人は、申請不要
です。それ以外の人は申請が必要
です。

※支給時期や申請方法などの詳細は、
市ホームページをご覧ください。

犬の飼い主の皆さんへお願い

問 生活環境課環境係 ☎ ⑤0744

道や畑、他人の私有地などで飼い
犬にふんをさせ、持ち帰らない苦情
が市に寄せられています。飼い犬が
ふんをした際は必ず持ち帰り、自宅
で処理をしてください。ふんの放置
は「ポイ捨て禁止等によるきれいな
まちづくり市民条例」で禁止されて
います。また、自分の敷地外でさせ
てしまった尿についても、水で洗い
流すなど環境保全に努めてください。
犬を飼う上でマナーを守ることは飼
い主の責任です。ご協力をお願いし
ます。

やまびこ国際スケートセン ターの利用料を助成

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎ ⑤0993

岡谷市の「やまびこ国際スケート
センター」シーズン券の半額を市が
助成します。

■対象

市内に住所を有する小・中学生

■期間 11月23日(木・祝)～令和6
年2月15日(木)

■利用方法 やまびこ国際スケート
センター窓口にて申請書を記入の
上、ご提出ください。その場でシー
ズン券が半額で購入できます。

お知らせ

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」「物のしまい場所を忘れる」「知
っている人の名前を思い出せない」こ
んなことはありませんか。

右のコード(https://fishbowlindex.net/shiojiri/6oDjsG2BMoJp_DB4cYD0Qw/menu.pl)で認
知機能をチェックできます。



献血にご協力を

問 健康づくり課健康推進係
☎ ⑤0854

病気や手術などにより輸血を必要
としている患者さんは、全国に1日
3,000人いるといわれています。必
要な血液を献血により確保するため、
皆さんのご協力をお願いします。

■日時 11月28日(火)

午後1時～4時

■場所 市保健福祉センター

※申し込みは不要です。

※1年間に献血できる総採血量は男
性1,200ml、女性800mlと定められ
ています。献血カードなどで次回の
採血可能日をお確かめの上、ご来場
ください。

※同会場にて骨髄バンクドナー登録
説明員によるドナー登録会も実施し
ます。興味がある人はぜひお立ち寄
りください。

区画整理事業廃止案に係る素案の縦覧

問 都市計画課計画係 ☎ ⑤0689

区画整理事業廃止案(桔梗ヶ原・
高出北)を作成するため、都市計画
法第16条第1項の規定により、素案
を縦覧に供します。

■素案の縦覧期間 11月21日(火)～12
月5日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

■時間 午前8時半～午後5時15分

■場所 市役所2階都市計画課

■縦覧内容 ○桔梗ヶ原土地区画整
理事業廃止の素案 ○高出北土地
区画整理事業廃止の素案

土偶は謎だらけ!?

問 平出博物館 ☎⑤1022

11月は「土偶を見よう」をテーマに学芸員が説明をします。博物館に展示されているいろいろな形や表情をした土偶を一緒に見たり触ったりしながら、土偶について考えてみませんか。

- 日時 11月11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。

えんてらす市

問 えんてらす
☎②0305 ページID:0026304

えんてらすでマルシェを開催しているお店が一堂に集まります。

- 日時 11月11日(土)・12日(日)
午前10時～午後3時
- 場所 えんてらすピロティ ほか
- ※出店者情報は右のコード(市ホームページ)をご覧ください。
- ※11月12日(日)は広丘地区文化祭が同時開催されます。



塩尻市民スケート大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎④0993

- 対象 塩尻市・朝日村に在住している人または通勤、通学(クラブ含む)している人
- 日時 12月16日(土) 午前8時から
- 場所 岡谷市やまびこ国際スケートセンター
- 部門 小学生、中学生、高校生、一般の各部(バジテストあり)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ協会事務局にある申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。
- 申込締め切り日 12月1日(金)
- ※朝日村と合同開催、松本市民スポーツ大会と同日同会場で開催します。

地区計画変更案に係る素案の縦覧および意見書の提出

問 都市計画課計画係 ☎⑤0689

高出北地区地区計画変更案を作成するため、都市計画法第16条第2項の規定により、素案を縦覧に供し、意見書を受け付けます。

- 素案の縦覧期間
11月21日(火)～12月5日(火)
(土・日曜日、祝日を除く)
- 意見書の受付期間
11月21日(火)～12月12日(火)
(土・日曜日、祝日を除く)
- 時間 午前8時半～午後5時15分
- 場所 市役所2階都市計画課
- 縦覧内容 高出北地区地区計画変更の素案

催し

塩原真澄 写真展 「美果選 果物を育てて」

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

自ら育てた果物をモチーフにした写真は、生産者の視点や独自の撮影方法と色彩表現で仕上げられています。ポタニカルアートから着想を得て、キャンバスシートや羊皮紙、黒バックの光沢紙へプリントされた秀逸な作品46点を展示しています。



- 期間 11月26日(日)まで
- 時間 午前10時～午後5時
- 場所 本洗馬歴史の里資料館
- 入館料 150円(中学生以下は無料)

スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎④0993

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

- 日時 11月11日(土)
午後1時半～4時
- 場所 市立体育館
- 持ち物 上履き、飲み物
- ※申し込み、参加費は不要です。

さわやか歯科健診

問 健康づくり課保健予防係
☎⑤0858

歯周病は、歯を失う原因の第1位で知らないうちに症状が進行します。お口の中を清潔にすると、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、受診券を送付済みです。まだ受診していない人は、この機会にぜひ歯科健診を受けましょう。

- 対象 令和5年度中(4月2日(日)～6年4月1日(月))に40・50・60・65・70歳になる人
- 受診期間 6年3月31日(日)まで
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導 など
- 健診料金 500円
- 持ち物 「さわやか歯科健診」受診券、保険証または被保護証明書
- ※詳細はお問い合わせください。

障害者週間～障がい者福祉への理解を深めましょう～

問 福祉課障がい福祉係
☎内線2115

「障害者週間」とは、国民に広く障がい者の福祉について関心や理解を深め、障がい者の社会参加の意欲を高めることを目的としています。この機会に、障がいのある人となない人がお互いに尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指して障がい者理解について考えてみましょう。また、障がい者の差別や虐待を見かけた場合は、福祉課にご相談ください。

- 期間 毎年12月3日～9日

無料で住まいの省エネ性能を簡易診断します

問 (公社)長野県建築士会
☎026-235-0561

長野県が認定した省エネ改修アドバイザーが、お住まいの省エネ性能を無料で簡易診断し、改修のアドバイスをします。

※詳細は右のコード(☎<https://www.pref.nagano.lg.jp/ontai/kanishindan.html>)をご覧ください。



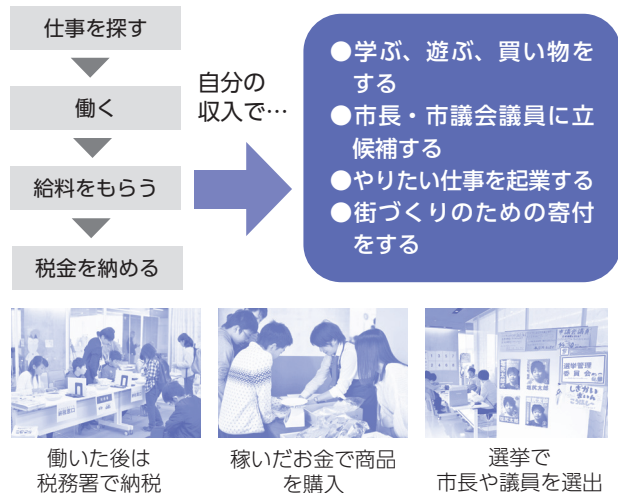
こどもだけの街「こどもしおじり」

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎⑤3350

「こどもしおじり」は、子どもたちが仕事をして給料をもらい、税金を納めたり買い物をしたりして、お金の流れや社会の仕組みを学ぶ催しです。

- 対象 小学3年生～中学生で2日間とも参加できる人
- 日時 12月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時
- 場所 えんぱーく3階
- 定員 150人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 1,000円(材料費など)
- 申し込み方法
えんぱーく2階総合受付に直接申し込むか、「氏名」「フリガナ」「性別」「学校名」「学年」「住所」「電話番号」「ファクス番号」「保護者氏名」を記入の上、NPO法人わおんにファクス(FAX ⑦4024)またはメール(✉waon@npowaon.com)でお申し込みください。
- 申込期間 11月1日(水)～20日(月)(必着)
※抽選結果は、11月末頃に発送します。

こどもしおじりの仕組み



ボランティアスタッフを募集

子どもたちの充実した体験のため、サポートしていただけるスタッフを募集します。1日のみの参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。

第11回ワンバウンドふらば～るバレーボール大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎④0993

- 家族、友人とチームを組んで参加しませんか。
- 日時 11月19日(日)
午前8時15分から
 - 場所 市立体育館
 - 部門 ガチの部、ゆるの部
 - 定員 各部9チーム(先着順)
 - チーム編成 1チーム5～6人(女性を1人以上登録すること)
 - 参加費 1チーム1,500円(保険代など、当日支払い)
 - 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スポーツ推進係にある申込書に記入の上、提出してください。
- ※開催要項および申込書は市ホームページをご覧ください。
- 申込締め切り日 11月13日(月)



第3回広丘学びのカフェ

問 広丘公民館 ☎②0157

- 地域の自然や歴史、社会的課題など、さまざまな分野の話題を地域の講師と一緒に学びます。
- 対象 どなたでも
 - 日時 12月9日(土) 午後2時から
 - 場所 えんてらす1階101・102会議室
 - 演題 信州のカノープス
 - 講師 丸山 祥司さん(MGプラス写真記者)
 - 定員 80人(先着順、先に広丘地区で募集しているため定員に達している場合あり)
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 電話またはメール(✉hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。
- ※詳細はお問い合わせください。



ROUDOKUcafe2023

問 えんてらす ☎②0305

- 朗読士®の池内のりえさんの昔語りを聴きながら、おいしいコーヒーと洋菓子をいただきます。
- 対象 どなたでも
 - 日時 12月3日(日)
午後2時～4時
 - 場所 えんてらす1階101・102会議室
 - 演題 語り部に聴く 信濃の国中信平の昔語り
 - 定員 50人(先着順)
 - 参加費 700円(飲食代)
 - 申し込み方法 広丘支所窓口、電話またはメール(✉hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は「氏名」「電話番号」「居住地」を記載してください。
 - 申込期間 11月7日(火)～30日(木)



リニアで注目を浴びる豊丘村でSDGs取組を学ぶ

問 県生涯学習推進センター
☎③8822 FAX ③8825

- 日時 12月7日(休)
午前10時～午後3時半
- 場所 豊丘村公民館、豊丘村交流学习センターゆめあてり ほか
- 講師 市澤 和宏さん(豊丘村公民館長)
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 無料(別途昼食代)
- 申し込み方法 電話またはファクスでお申し込みください。

第51回自然科学講座(信州大学出前講座)

問 自然博物館 ☎⑤6342

外来植物を通して、植物の生活の仕方や生存戦略について学びます。

- 日時 12月2日(土)
午後2時～3時半
 - 場所 えんぱーく4階会議室401A・B
 - 演題 身近な外来植物から植物の暮らしや自然を考えよう
 - 講師 大窪 久美子さん(信州大学農学部教授)
 - 定員 30人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具
 - 申込期間 11月8日(水)午前9時～25日(土)午後2時
- ※電話でお申し込みください。(月曜日と祝日の翌日は休館)

しおじりまちづくりフェスティバル2023

問 市民交流センター
市民活動支援係 ☎③3350

本市をはじめ県内各地で活躍している市民活動団体などが、さまざまな販売や体験、展示を行います。ぜひ家族で参加して、一緒に地域活動を盛り上げて行きましょう。

- 日時 11月18日(土)
午前10時～午後3時
- 場所 えんぱーく3階
- 参加費 無料(一部ブース有料)
- 主催 塩尻市
- 企画・運営 NPO法人えんのわ

家庭介護講座「おいしく食べよう、介護食」

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

- 日々の食事介助の方法や介護度によって異なる介護食の種類、簡単にできるレシピなどをお伝えします。
- 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 12月5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 船越 友子さん(言語聴覚士)
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日 11月28日(火)
- ※電話でお申し込みください。

寄せ植え講習会

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818

塩尻市農村生活マスターの皆さんの指導で葉牡丹やパンジーを使った寄せ植えを作ります。

- 日時 11月27日(月)
午前10時半から
 - 場所 塩尻東地区センター
 - 講師 今泉 薫さん(塩尻市農村生活マスター会員)
 - 定員 10人(先着順)
 - 参加費 2,000円(材料代など)
 - 持ち物 作業手袋
 - 申込締め切り日 11月15日(水)
- ※電話でお申し込みください。

平出博物館土曜サロン④

問 平出博物館 ☎⑤1022

絵図などから見える江戸時代の塩尻の様子をご紹介します。

- 日時 11月18日(土)
午後1時半～3時
 - 場所 平出博物館学習室
 - 演題 中山道と塩尻
 - 講師 小野 和英さん(県立歴史館)
 - 定員 60人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込開始日時 11月7日(火)
午前9時
- ※電話でお申し込みください。

ウィンターコンサート

問 市立図書館片丘分館
☎内線5321

アイリッシュハーブとパンフルートのコンサートです。優しい音楽の中で安らぎのひと時を過ごしましょう。

- 対象 どなたでも
 - 日時 12月2日(土)
午前10時半～11時半
 - 場所 片丘多目的研修センター2階ホール
 - 曲名 明日の風、ロンドンデリーの歌、クリスマスメドレー ほか
 - 出演 ○市原 寿美さん(アイリッシュハーブ奏者)
○市原 幸夫さん(パンフルート奏者)
- ※申し込み、参加費は不要です。

講座・教室

災害時の食事を考える&料理教室

問 えんてらす ☎⑤0305

ローリングストックのお話をクッキングコーディネーターの浜このみさんからお聞きし、災害時の食事について考えます。また、災害備蓄米(アルファ米)の試食と、ストックできる食材を袋に入れ鍋で湯せんする調理方法(パッククッキング)を学びます。

- 対象 小学校高学年以上
 - 期日 12月2日(土)
 - 時間 ○午前10時～正午
○午後1時～3時
 - 場所 えんてらす2階調理室
 - 定員 各回12人(申し込み多数の場合は抽選)
 - 参加費 400円(材料費)
- ※参加費は変動することがあります。
- 持ち物 エプロンなど調理できる服装
 - 申し込み方法 広丘支所窓口、電話またはメール(☎hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は「氏名」「電話番号」「居住地」「カレーの希望(中辛か甘口)」を記載してください。
 - 申込期間 11月7日(火)～24日(金)

i 子育て

**ぷくぷくほっぺの会
～あつまれ！ 1才さん～**

問 北部子育て支援センター ☎⑤7701

親子ふれあい遊びやサーキット遊びなどで体を動かして遊び、お母さん同士で情報交換をします。

■対象

講座当日までに1歳になるお子さんと母親

■日時

11月24日(金)
午前10時～11時

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■定員

親子12組程度(申し込み多数の場合は抽選)

※初めて受講される人限定です。

※申し込み多数の場合は月齢の高い人を優先させていただきます。ご了承ください。

■持ち物

飲み物など

■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

11月1日(火)午前8時～14日(火)午後5時

i 図書館

**みんなのがん教室@図書館
第5回「自分ががんになったら」**

問 市立図書館 ☎⑤3365

治療の不安、家族にどう伝えるか、伝えられた子どもの気持ちなど、子育て中ながんになった経験者のお話から、病気と共に生きていくヒントを探ります。

■対象

小学4年生以上

■日時

12月9日(土)
午後2時～2時50分

■場所

えんぱーく 1階太陽のコート

■講師

船木 智香子さん(がんサポートおむすび)

■聞き手

小口 浩美さん(がんサポートおむすび)

■持ち物

筆記用具

■協力

がんサポートおむすび

※申し込み、参加費は不要です。

百人一首入門講座～百人一首の魅力にふれてみんなで短歌に親しもう～

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171

坊主めくりや散らし取り、源平戦、競技かるたを行い、百人一首の魅力に触れて、みんなで短歌に親しみます。百人一首や競技かるたに興味のある人はぜひご参加ください。

■期日

11月19日、12月3日・17日、令和6年1月7日・21日の日曜日(全5回)

■時間

午前10時～11時半

■場所

塩尻短歌館

■講師

中山 巖さん(丘中学校教員業務支援員)

■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

塩尻短歌館、市内各施設、市ホームページにある申込書に記入の上、塩尻短歌館に提出するか、電話でお申し込みください。

■申込締め切り日

11月18日(土)

元気っ子講演会

問 家庭支援課元気っ子・若者サポート係 ☎⑤0891

思春期のお子さんが自分らしさを大切にして、周りの人とも無理なく関わるためのヒントを学びます。

■対象

小学生以上のお子さんとその保護者、支援に携わる人

■日時

11月25日(土)
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

■演題

「みんなと違う」自分を大切にする方法～10代からのメンタルケア～

■講師

本田 秀夫さん(信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授)

■定員

80人(先着順)

■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。



■申込締め切り日

11月22日(水)

人間ドックなどの費用を補助します

問 市民課国保年金係 ☎⑤0772
健康づくり課健康推進係 ☎⑤0854
ページ ID:0003033、0003436

申請により後日補助金を交付します。受診する医療機関の指定はありません。人間ドックの受診日が令和6年3月15日(金)以降の人は、事前に下記申請先へ連絡してください。連絡のない時は交付を受けられない場合があります。申請期間と回数は年度内に1回です。

■対象

対象者	令和5年度補助額			申請先
	日帰り	一泊二日	脳ドック	
塩尻市国保加入者(35～74歳の人)	1万5,000円	2万円	1万円	市民課国保年金係
後期高齢者医療加入者	1万円	1万円	5,000円	健康づくり課健康推進係

■持ち物

健康保険証、領収証(原本)、受診結果表(原本)、振込口座の分かる物、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

■個人情報について

提出していただいた受診結果は、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理し、健診内容の確認および必要な保健指導、保健事業の目的範囲内において厳格に取り扱い、他の目的には利用しません。※受診結果は、データベース化し将来の医療費増加を抑制し生活習慣病の重症化の予防や改善のため、塩尻市の健康に関する各種統計業務、健康づくり計画など施策の策定・実施や保健指導などに活用します。※受診結果表の提出がない場合は、補助金申請ができません。※保健指導の必要な人には、市保健師などから連絡をすることがあります。

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎03365

日本を代表する映画監督の一人である溝口健二による、ヴェネツィア国際映画祭銀獅子賞を受賞した名作「雨月物語(1953年日本映画)」を上映します。

- 日時 11月28日(火)
午後1時半～3時15分
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 定員 50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、11月27日(月)は休館)
- 申込開始日時 11月14日(火)
午前9時

i 相談

特設合同相談

問 市民課市民係 ☎内線1198

日常生活におけるさまざまな問題について、無料で相談をお受けします。

- 日時 11月16日(木) 午前10時～午後3時(公証相談は午後1時半～3時)
- 場所 塩尻総合文化センター
- 相談内容

区分	内容	担当
法律相談	離婚、金銭問題など	弁護士
相続・贈与・登記相談	相続・贈与・登記など	司法書士
公証相談	遺言、契約の公証書作成など	公証人
行政相談	行政に対する苦情、要望など	行政相談委員

- 申込締め切り日 11月10日(金)
- ※電話でお申し込みください。

相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492


- 日時 11月20日(月) 午後1時半～4時半(最終受け付けは午後4時)
- 場所 松本商工会館302会議室
- 申し込み方法 電話または長野県司法書士会ホームページ(☎ <https://www.na-shiho.or.jp/>)の予約フォームでお申し込みください。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎03365 ☎03369

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
11月16日(木)、12月7日(木)
 - えんぱーく3階会議室302・303
11月30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右のコード(☎  <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、11月27日(月)は休館)

- ※相談は、1人1回1時間までです。
- ※詳細はお問い合わせください。

信州しおじり本の寺子屋 久間十義さん講演会「新聞記者と小説家の間で」

問 市立図書館 ☎03365

小説家であり元朝日新聞記者の外岡秀俊さんと交流のあった久間十義さんの講演会です。外岡さんの生涯をたどります。

- 日時 12月10日(日)
午後2時～4時
- 場所 えんぱーく5階イベントホール
- 定員 50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、11月27日(月)は休館)
- 申込開始日 11月5日(日)

辰野駅～塩尻駅間の JR列車が一部運休します



問 JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

辰野駅から塩尻駅の間において保守工事のため、次のとおり列車が運休となります。

- 運休日 11月7日(火)～12月1日(金)のうち14日間
- ※詳細は下のカレンダーをご覧ください。

運休する列車

- 上り(塩尻発小野行き) 9:34、12:12、14:19
- 下り(小野発塩尻行き) 9:07、11:10、12:53

※今回、JRによる代替輸送は行わないため、塩尻市地域振興バス「すてっぴくん」(北小野線)をご利用ください。利用には料金が必要です。
※詳細は東日本旅客鉄道株式会社ホームページ(☎ <https://www.jreast.co.jp/press/>)をご覧ください。

…運休日

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

シャイカ

JICA海外協力隊2023年秋募集説明会

問 (公社)青年海外協力協会 JOCA 駒ヶ根 ☎0265⑨0109

開発途上で現地の人々と同じ生活をしながら共に働き、国づくりに貢献するボランティアを募集します。

- 日時 11月23日(木・祝) 午後2時～4時(入退場自由)
- 場所 信毎メディアガーデン
- ※申し込み、参加費は不要です。

JICA海外協力隊員を募集

- 募集期間 11月1日(水)～12月11日(月)

バドミントンリーグ戦参加者を募集

問 塩尻市スポーツ協会 ☎⑤1393

- 対象 同一の事業所・学校・クラブ・サークルなどに所属する人で、監督1人、選手は男子3人・女子2人以上で編成したチーム(ただし、塩尻市スポーツ協会バドミントン部に5人以上の登録があること)
- 日時 12月3日(日) 午前8時半から
- 場所 ユメックスアリーナ
- 種目 男子複1、女子複1、混合複2、単1の団体戦
- 参加費 1チーム3,000円(大会費)
- 持ち物 水鳥シャトル(検定合格球)
- 申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ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 11月17日(金)
- ※詳細はお問い合わせください。

伝言板

ソフトボール投げ込み道場

問 塩尻市スポーツ協会 ソフトボール部(小澤) ☎⑤8259

- 期日 12月3日(日)～令和6年3月24日(日)の日曜日(12月31日(日)は除く)
- 時間 午後7時～9時
- 場所 市立体育館
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 1,000円(保険代など)
- 持ち物 上履き、ボール、グローブ
- 申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ協会にある申込用紙に記入の上、提出してください。

シルバー人材センターからのお知らせ

問 塩尻地域シルバー人材センター ☎④4567

- シルバー人材センター入会説明会 健康で働く意欲のある人(原則60歳以上)を対象とした説明会です。
- 日時 11月15日(水) 午後1時半から
- ※申し込み、参加費は不要です。
- シルバー刃物研屋さん 家庭の包丁や剪定はさみなどを研ぎます。
- 期日 11月13日(月)、12月4日(月)
- 時間 午前8時半～11時
- ※費用などの詳細はお問い合わせください。
- 共通事項
- 場所 塩尻地域シルバー人材センター

職業訓練

職業訓練生を募集

問 長野県松本技術専門学校 ☎⑤3158

- 高齢者向けパソコンスキルアップ科
- 対象 おおむね60歳以上でパソコン操作に慣れていない求職者
- 訓練期間 12月14日(木)～令和6年3月13日(水)
- 訓練時間 午前9時45分～午後3時25分
- 場所 丸の内ビジネス専門学校(松本市)
- 定員 10人
- 受講料 ○教科書代 8,657円 ○検定料 6,900円
- 申込締め切り日 11月22日(水)
- 障がい者向けビジネスITスキルアップ科
- 対象 ハローワークに求職登録済みで障害者手帳または医師の診断書や意見書がある人
- 訓練期間 6年1月11日(水)～3月8日(金)
- 訓練時間 午前9時半～午後2時45分
- 場所 (株)コミュニケーションズ・アイ(松本市)
- 定員 6人
- 受講料 ○教科書代 4,554円 ○検定料 5,240円 ○保険代 2,500円
- 申込締め切り日 11月29日(水)
- 共通事項
- 申し込み方法 ハローワーク松本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 ☎⑤3350

講座名 (★印は難易度)	日時	内容	対象	定員	受講料 ¹	申込期限
12月 かんたん年賀状 ★★★★☆	12月4日(月) 午前10時～正午	Wordのはがき作成機能とインターネット上のイラストを使って年賀状を作成	マウス操作と日本語入力ができる人	30人	600円 テキスト代 150円	11月17日(金)
12月 Wordで宛名印刷 ★★★★☆	12月5日(火) 午前10時～正午	Excelの住所登録を用いてWord2019ではがきの宛名面を作成	Wordの基本操作を習得した人			11月21日(火)
12月 デジカメ写真～整理と加工編～ ★★★★☆	12月11日(月)・12日(火) 午前10時～正午	Windows10でデジタルカメラ画像を取り込み、画像の整理と加工を学習	マウス操作と日本語入力ができる人		1,200円 テキスト代 300円	11月24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
- 託児(有料) 希望する場合は、事前にご相談ください。
- 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「12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、抽選後に受講票を交付します。
- 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

秋の火災予防運動

問 塩尻消防署 ☎0119
 広丘消防署 ☎03010
 木曾消防署北分署(楢川地区) ☎026433119

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」を統一標語として、全国一斉に秋の火災予防運動が11月9日(木)から15日(水)まで実施されます。これから火災が多く発生する時季を迎えるにあたり、次のことに注意し、安心なまちづくりにご協力をお願いします。

【4つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



【6つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

カラダ・ココロを整える運動教室

問 たかいで総合型地域スポーツクラブ ☎080-6934-3884

高出地区以外からも参加できます。

身体を整える運動教室

体調の悩みを聞きながら指導します。

■日時

- 毎週火曜日 午後7時半～8時半
- 毎週木曜日 午前10時半～11時半

■講師 永井 肇 さん(健康運動指導士)

ヨーガ教室

やさしい動きや呼吸法で体と心を整えましょう。

■日時

- 第2、4木曜日
- 午後7時半～9時

■講師 鈴木 かおりさん
 (日本ヨーガ学会准教授)

共通事項

- 開講期間 10月～3月
- 場所 高出地区センター
- 定員 各10人(先着順)
- 参加費 1回500円(講師代)
- 申し込み方法 電話またはメール(☎takaide.huratto@gmail.com)でお申し込みください。

※どちらの教室も複数回参加の費用設定があります。



グレイスフル塩尻13階地域交流ホールの利用について

問 グレイスフル塩尻 ☎026211

眺望が良い13階のホールを公民館のように、お気軽にご利用ください。

■利用時間 午前10時～午後5時

■定員 90人

■利用料金

- 30人まで 1時間500円
- 31～60人 1時間1,000円
- 61～90人 1時間1,500円

※電話でお申し込みください。

☆元気フレッシュ合気道教室☆

問 塩尻市スポーツ協会合気道部(中島) ☎080-6995-9190

■期間 11月11日(土)～26日(日)(全5回)

■時間およびクラス

- 土曜日
 - ・子ども 午後1時半～2時半
 - ・大人 午後3時～4時半
- 日曜日
 - ・子ども 午前9時半～10時半
 - ・大人 午前11時～午後0時半

■場所 市立体育館柔道場 ほか

■定員 各クラス5人(先着順)

■参加費 2,000円(道場使用代ほか、別途スポーツ保険代)

※電話でお申し込みください。

からだチェック講座

問 相澤健康スポーツ医科学センター ☎070-4106-7717

「体力低下が気になるけど冬をどう過ごせば良いかわからない」「運動すると腰痛や膝痛があって心配」など不安はありませんか。理学療法士と一緒に体のチェックと体操をして不安を解消しましょう。

■対象 60歳以上で日常生活が自立している人

■日時 11月19日(日) 午後2時～3時(午後1時半受け付け開始)

■場所 相澤地域在宅医療支援センター塩尻

■定員 15人(先着順)

■参加費 無料

■申込締め切り日 11月14日(火)

※電話でお申し込みください。

塩尻市民吹奏楽団第26回定期演奏会

問 塩尻市民吹奏楽団(神戸) ☎090-4132-3020

■日時 12月2日(土)
 午後1時半から(午後1時開場)

■場所 レザンホール大ホール

■曲名 夢の明日に、ガリバー旅行記 ほか

※申し込み、入場料は不要です。

しおじり歴史探訪ツアー

問 (一社) 塩尻市観光協会 ☎⑤2001

塩尻にある縄文～江戸時代の歴史スポットをガイドの案内でじっくり巡ります。

- 期日 12月2日(土) 午前8時50分発～午後5時半着
 - 探訪場所 重要文化財小野家住宅、平出博物館、本棟造りの古民家群、平出遺跡公園、奈良井宿、贄川関所
 - 定員 14人(先着順、最小催行人員10人)
 - 参加費 5,000円(交通費など)
 - 持ち物 雨具
 - 申し込み方法 (有)トラベルオフィス(☎⑤6617)に電話またはメール(✉traveloffice@seagreen.ocn.ne.jp)でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 11月17日(土)
- ※詳細は、塩尻市観光協会ホームページ(URL <https://tokimeguri.jp>)をご覧ください。



11月の納期限

- 国民健康保険税 11月30日(休)
- 後期高齢者医療保険料 11月30日(休)

5年10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

換気扇 (羽25cm、枠30cm)	未開封	1,000円
電動餅つき機 (TOSHIBA AFC364 グリーン)	中古	無料

ゆずってください

長方形こたつ+こたつ布団	中古	無料
ロードバイク (24インチ)		無料～3,000円

※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。

里山作りの会員を募集

問 今泉森の仲間(小沢) ☎090-4060-1043

- 森を通じて仲間を作りたい人、ストーブ用焚き付けを作りたい人などを募集します。見学や体験も大歓迎です。
- 期日 毎月第1土曜日、第3日曜日
 - 場所 今泉南テクノヒルズ産業団地に隣接する市有林
 - 参加費 年額1,000円(お茶代)
- ※電話でお申し込みください。

コース料理とワインを楽しむ会

問 塩尻ワインクラブ(塚原) ☎090-8086-9908

- コース料理とワインのマリアージュで、ワインの知識も深めながらクリスマスを楽しみましょう。
- 対象 20歳以上
 - 日時 12月8日(金) 午後7時～9時(午後6時半開場)
 - 場所 フェリスクレール
 - 定員 50人(先着順)
 - 参加費 1万2,000円(料理代など)
 - 申し込み方法 「代表者の氏名、住所、電話番号」「参加者全員の氏名」を記入の上、メール(✉wine.club.wine@gmail.com)でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 11月21日(火)

塩尻市民スポーツ祭参加チーム募集! ～バスケットボール～

問 塩尻市スポーツ協会 ☎⑤1393

- 対象 市内在住の人、本市に通勤・通学している高校生以上の人
 - 日時 12月2日(土) 午前9時から
 - 場所 塩尻市立体育館
 - 募集チーム数 男子8チーム(先着順)
- ※女子は2チーム以上で開催します。
- チーム編成 1チーム6～18人(監督・コーチ含む)
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 塩尻市スポーツ協会ホームページ(URL <https://shiojiri-taikyo.sakura.ne.jp/top/>)にある申請書を記入の上、市立体育館1階塩尻市スポーツ協会にご提出ください。
 - 申込締め切り日 11月24日(金)

令和5年度「保育士さんいらっしゃい!」～潜在的保育士の復帰促進セミナー&相談会～

問 長野県福祉人材センター ☎026-226-7330

- 保育士として復帰したい人へのアドバイスや、塩尻市・松本市ほか、求人保育事業所と直接面談ができます。
- 対象 保育士資格があり、保育士として就職・再就職を検討する人
 - 日時 11月18日(土) 午後1時～3時半
 - 場所 松本市勤労者福祉センター
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 右のコード(URL <https://ws.formzu.net/sfgen/563778316/>)でお申し込みください。
 - 託児 希望する人は事前申し込みが必要となります。
- ※事前申し込みをすると、当日の受付表の記入が不要となります。
- ※当日、直接会場にお越しいただいても参加できます。



第10回 カムカムメニュー写真コンテスト作品を募集

問 松本歯科大学社会貢献・地域連携推進センター ☎⑤2163

松本歯科大学では「よく噛んでおいしく健康に」をテーマに「カムカム(噛む噛む)メニュー」の普及を推進しています。食感や噛み応えがあるおいしそうなおメニューの写真を撮ってご応募ください。

- 応募方法 松本歯科大学ホームページ(URL <https://www.mdu.ac.jp/>)をご確認の上、郵送またはメール(✉info_csrc@mdu.ac.jp)でご応募ください。
 - 応募締め切り日 11月26日(日)(必着)
- 入賞作品発表会
- 期日 12月16日(土)(午後1時開場)
 - 内容、時間および場所
- ①公開カムカム振り返り「10年の歩み」 午後1時半～2時半 北棟ラウンジ
 - ②表彰式 午後2時半～3時 北棟ラウンジ
 - ③試食会 午後3時～4時 創立30周年記念棟1階学生食堂
- ※申し込み、参加費は無料です。