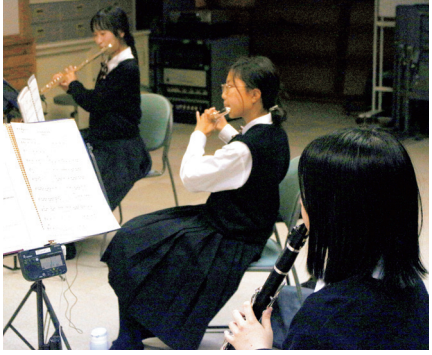
広報塩尻

SHIOJIRI

子どもたちの笑顔と元気を大切に

2023
11月号
No.1186

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

地域で支える中学生のスポーツ・文化芸術活動

～部活動の地域移行って？～

中学校では、少子化などが原因で部活動の種目や部員数が減っています。将来にわたり子どもたちのスポーツや文化芸術活動の機会を確保するために進めている、部活動の地域移行についてお伝えします。

問 教育総務課学校支援係
☎0263㊷0280　内線3113

限界を迎える学校の部活動

部活動は、スポーツ・文化芸術に興味や関心のある生徒が参加し、教員の献身的な指導の下、学校教育の一環として、日本のスポーツ・文化芸術振興の一端を担ってきました。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、先輩や後輩などと人間関係を築き、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感を育てるなど生徒の自主的で多様な学びの場となっていました。

しかし、近年は少子化が進んで生徒数が減り、部活動入部者数も減っています。そのため、一つの学校だけでは部活動をこれまでのように運営することができなくなっています。また、経験のない競技の指導や休日の指導などが教員の大きな負担となっており、地域や学校によっては部活動自体の存続が難しくなっています。

将来にわたり生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動の場を確保するためには、部活動の在り方を改めて検討する必要があります。生徒や保護者の負担に十分配慮しつつ、地域と学校の連携・協働により

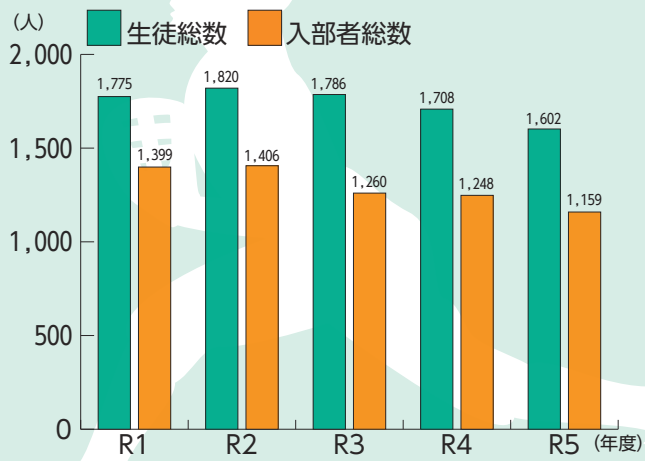
塩尻市の部活動の現状

少子化などに伴い**部活動入部者数が減少**

競技によっては
１校だけでチームを組めない

複数の中学校の生徒が
合同チームを組んで活動

■本市の生徒総数と入部者総数



interview 塩尻市 部活動地域移行を考える

本市でも、少子化により中学校の生徒数が減り、入部する生徒数も減少しています。昨年の夏から市内中学校３校が合同で活動している野球部の状況について、塩尻西部中学校の顧問の先生にお話を聞きました。

塩尻西部中学校野球部
顧問　**朝日奈　佐**先生

生徒が戸惑わないように活動を考える

丘・両小野・塩尻西部中学校の野球部は、昨年の夏から３校合同で活動し、試合なども３校の合同で参加しています。

３校が合同で練習していると、１校では出られなかった大会に参加できるようになりますが、課題もあります。平日の部活動ではそれぞれの学校で練習し、休日に合同で練習するため、一緒に練習する時間が短く、チームの連携プレーや考えの統一などに課題があると思います。平日と休日の指導者が違い、教え方が違うと、生徒が混乱してしまうこともあるのではと思います。また、活動する生徒の学校が違うと、その学校ごとの教育があるので、合同での部活動では教育面での指導を行うことが難しいと思っています。生徒が混乱しないように、生徒の様子を見ながら、指導者同士で情報交換をしていく必要があります。

休日の部活動を地域に移行する際には、平日の部活動についても考える必要があると思います。

子どもたちが活動する環境を整えることが必要です。

まずは休日の部活動を地域に

国が進める部活動の地域移行では「地域の子どもたちは、学校を含めた地域で育てる」という考えの下で、生徒がスポーツ・文化芸術活動に親しむことができる機会を確保することを目指しています。令和４年12月に国から示された部活動と地域クラブ活動についてのガイドラインでは、５年度から７年度までの３年間を推進期間として、まずは休日の環境整備を段階的に進めていくこととされました。

子どもたちの「やってみたい」を大切に

本市では、部活動の地域移行に向けた課題に総合的に取り組むため、９月に「塩尻市中学校部活動地域移行等協議会」を立ち上げました。今まで部活動が果たしてきた役割を発展させ、地域でのさまざまな体験や幅広い世代との交流を通じた学びなどの新しい価値を創ることで、子どもたちの「やってみたい」をかなえられるよう検討していきます。

地域で子どもたちを指導している人の思い

部活動の地域移行について考えていく時に、子どもたちを受け入れる地域のクラブや指導者の存在がとても重要です。そこで、地域で子どもたちを指導している人に、活動内容や指導者としての思いについて聞きました。

桔梗ソフトテニスクラブ
コーチ　**安藤　千晶**さん

地域クラブ編

やりたいことを選択できる環境が整うと良い

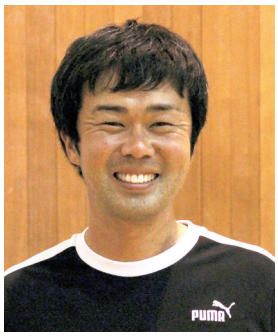
桔梗ソフトテニスクラブでは、塩尻中学校、広陵中学校、丘中学校、塩尻西部中学校のソフトテニス部に所属している生徒たちを中心に、週2回程度活動をしています。最近では、クラブで活動する小学生が増え、年齢や学校に関係なく交流しながら、技術向上のために練習をしています。

これからも、学校関係なくソフトテニスをやりたい生徒たちが、それぞれの目標に向かって切磋琢磨しながら練習できる場にしていきたいです。生徒たちの練習場所への移動など課題もあると思いますが、生徒一人ひとりがやりたいことを選択できる環境が整えば良いと思います。

小学生のうちからいろいろな経験ができる環境が大事

私は、サッカーのクラブチームで中学生を指導しています。その中で、小学生の時はいろいろな運動を体験した方が良いと思い、フォルスピスポーツクラブを立ち上げました。

小学生のうちにたくさんの種類の運動を経験することで、中学生になった時に部活動の選択肢が広がると思っています。競技を決めて部活動で始めてみたり、より極めるためクラブチームで活動したりするなど、子どもたちの選択肢を広げるための活動をしていきたいです。サッカーをはじめとしたいろいろな競技を体験できるように、このスポーツクラブを運営していきたいです。



フォルスピスポーツクラブ
代表　**手塚　民幸**さん

部活動編

塩尻西部中学校吹奏楽部
部活動指導員　**吉江　節子**

市全体で吹奏楽を楽しめる環境をつくっていきたい

3年前に、部活動指導員として丘中学校の吹奏楽部で教え始めました。今年度からは塩尻西部中学校の吹奏楽部で指導しています。熱心な顧問の先生の指導の下、演奏の分からないところなどを生徒に教えています。

少子化で、市内の中学校で吹奏楽部に入部してくる生徒が減少しつつあると思います。人数が少ないとコンクールなどに出ることができない学校もあるため、市内の中学校を三つくらいのグループに分け、グループ名を付けて活動すると面白いのではないかと思います。生徒は、1校の部活動にはない学校の垣根を越えた活動により刺激を受けることができます。今後、市全体で吹奏楽が楽しめる環境を整備していきたいと思います。

子どもたちが希望する活動に参加できるように

部活動総括コーディネーターに、これからの部活動の地域移行について聞きました。

教育総務課
部活動総括コーディネーター　**中沢　寛**

子どもたちの活動の機会を確保する

部活動の地域移行とは、学校の部活動を地域に丸ごと移すことではなく、子どもたちがスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保することです。そのためには、スポーツや文化芸術活動ごとに、各学校や地域の実情を把握し、その活動に合った環境を整備していく必要があります。

主役は子どもたち

部活動の地域移行は子どもたちのために行うものです。本市では、国や県の方針に基づき、まずは休日の部活動の環境整備を行っていきます。また、子どもたちが希望する活動に参加できるようにするためには、活動に関わる保護者や指導者だけでなく、行政の支援と、地域の皆さんからの協力が必要不可欠です。

これからは、「地域の子どもたちは、学校を含めた地域で育てる」という意識を持ち、学校と共に子どもたちの活動を支えていただきたいと思います。

部活動の地域移行についての検討は始まったばかりです。本市では、地域の皆さんと共に子どもたちのための環境づくりを進めていきたいと考えていますので、ぜひ、ご協力ください。

また、部活動の地域移行について、ご意見などがあれば、教育総務課にお寄せください。

活動を支える人や団体を募集

問 教育総務課学校支援係　☎0263㊷0280　内線3113

今後の子どもたちのスポーツ・文化芸術活動を支えていただける人や団体を募集しています。
※詳細はお問い合わせください。

本市の取り組み状況を公開

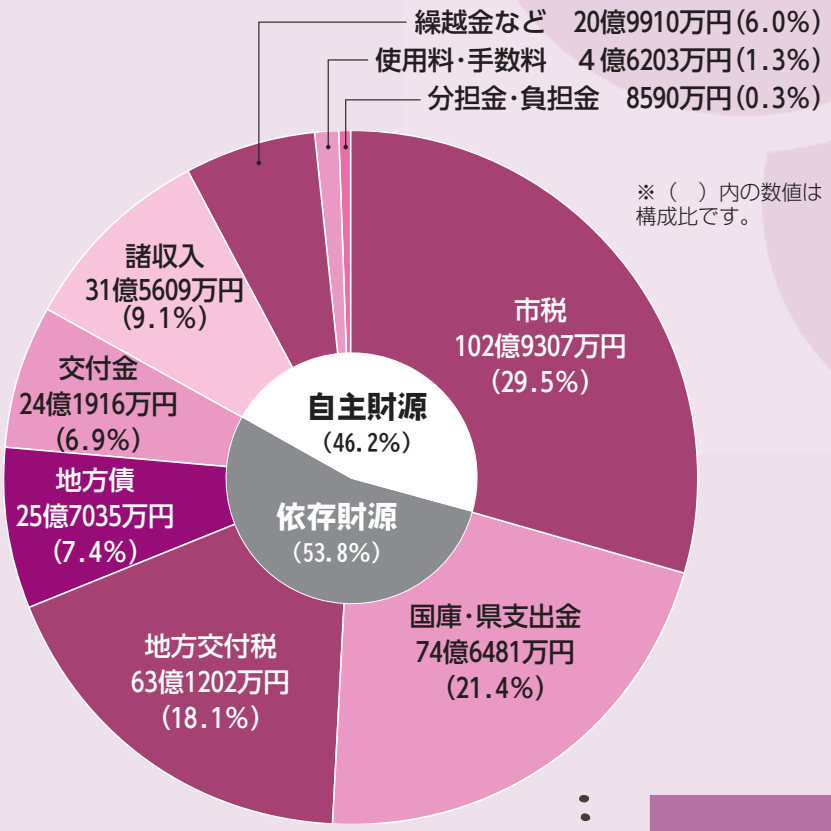
部活動の地域移行について、本市の取り組み状況を公開しています。
※詳細は右のコード（URL https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/39/35241.html）をご覧ください。

塩尻市のお財布事情

令和４年度普通会計の決算状況をお知らせします。

問 財政課財政係 ☎0263(52)0280 内線1361

歳入 348億6253万円



令和３年度に比べて歳入どうなっている？

歳入全体は減

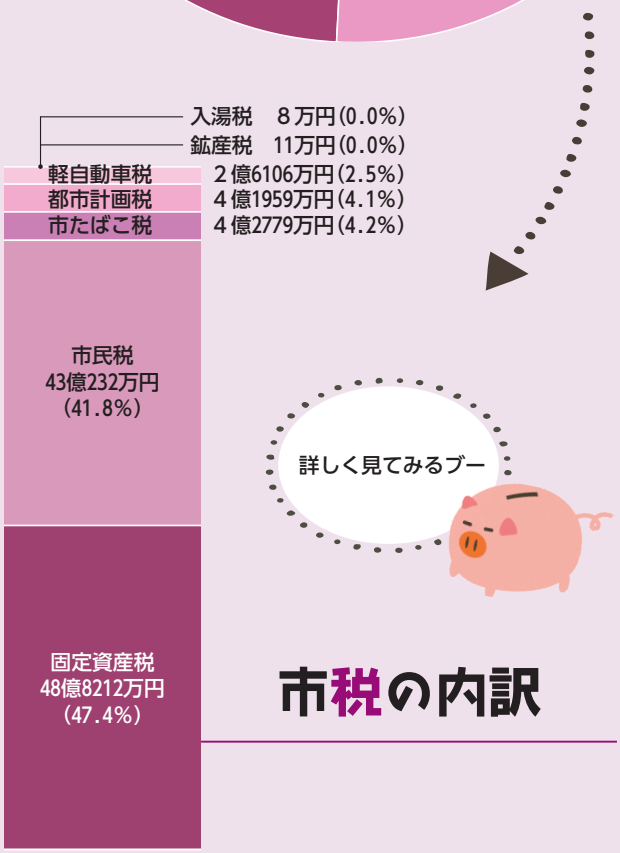
地方債の借り入れが３年度より少なかったこともあり、歳入全体では1.3%、約4.6億円の減に。

市が自分で集める自主財源は増

繰越金などが減少しましたが、その他は増加。特に市税が約3.6億円増加したため、全体で0.8%の増に。

国や県からの依存財源は減

国庫・県支出金や、地方債の借り入れが減少したことにより、依存財源は全体で３%の減に。



市税の内訳

用語解説

■**自主財源**　市が自ら徴収または収納できる財源
- ○**市税**　市民や企業が納めた税金
- ○**諸収入**　貸付金の元金収入など
- ○**繰越金など**　前年度の繰越金や、基金を切り崩した繰入金、寄付金など
- ○**使用料・手数料**　保育料や市の施設の使用料、証明書発行手数料など
- ○**分担金・負担金**　特定のサービスを受けた人からの負担金など

■**依存財源**　国・県などから交付または借り入れた財源
- ○**地方交付税**　市が全国標準的な行政サービスを提供するため、財政状況に応じて国から交付されたお金
- ○**国庫・県支出金**　特定の目的のために国や県から交付されたお金
- ○**地方債**　市が大規模な事業を行うために、国や銀行から借り入れたお金
- ○**交付金**　国から一定の割合で配分、譲与されたお金

どのくらい収入があって、
どのような目的で使われたんだブー？

歳出 341億6066万円

令和３年度に比べて 歳出どうなっている？

歳出全体は増

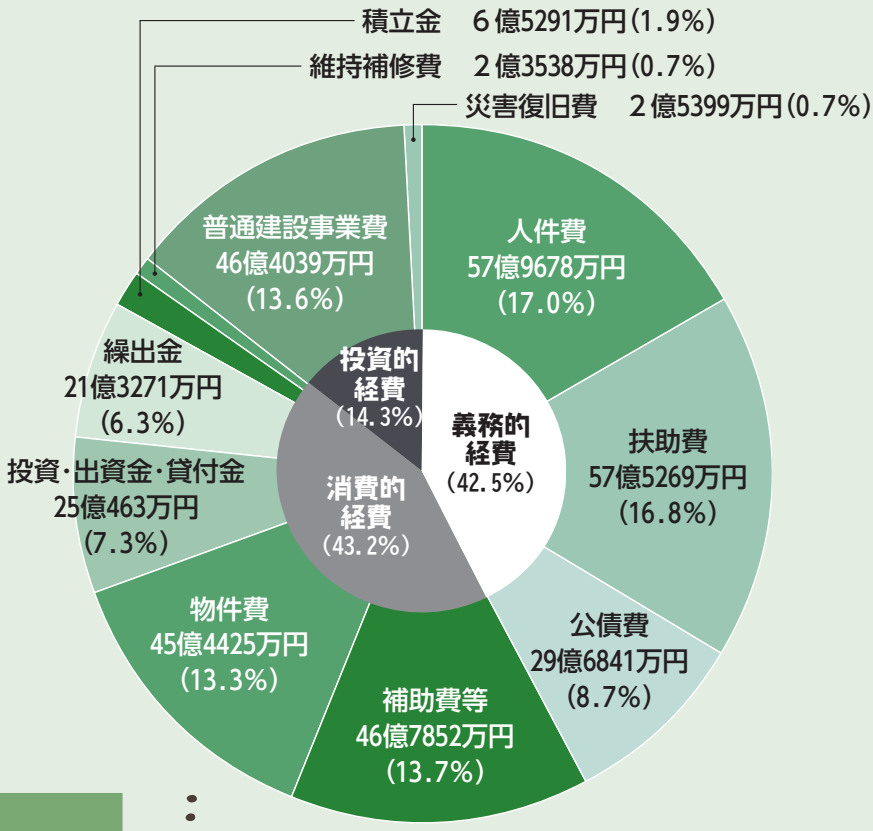
歳出全体では、普通建設事業費や物件費などが増加したことなどにより0.9%、約2.9億円の増に。

必ず支払わないといけない義務的経費は減

扶助費が約4.9億円減少したため、全体で2.5%の減に。

目的別だと商工・観光の振興が増

市内中小企業への貸付金が増えたことや、core（コア）塩尻の整備、のるーと塩尻に関連する事業が増えたため、21.1%、約８億円の増に。



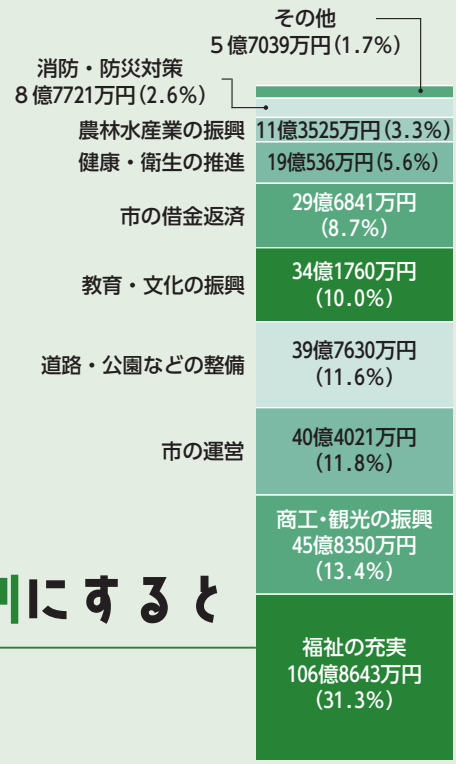
用語解説

■**義務的経費**　支出が義務付けられている経費
- ○**人件費**　市職員給与、市議会議員報酬、各種委員報酬など
- ○**扶助費**　生活保護費、各種医療費の助成など
- ○**公債費**　借り入れた地方債（借金）の返済金

■**消費的経費**　市が行うサービスのうち、形を残さない性質の経費
- ○**物件費**　光熱費、消耗品費、委託料や使用料など
- ○**補助費等**　特定の事業や団体への補助金や交付金
- ○**投資・出資金・貸付金**　融資資金などの貸付金
- ○**繰出金**　国保会計など他会計へ繰り出したお金
- ○**積立金**　特定の目的のために基金へ積み立てたお金
- ○**維持補修費**　道路や施設などの維持補修費

■**投資的経費**　道路、学校、市営住宅の建設などを整備するための経費
- ○**普通建設事業費**　道路や公園、学校など公共施設の建設費など
- ○**災害復旧費**　災害時の公共施設の補修費など

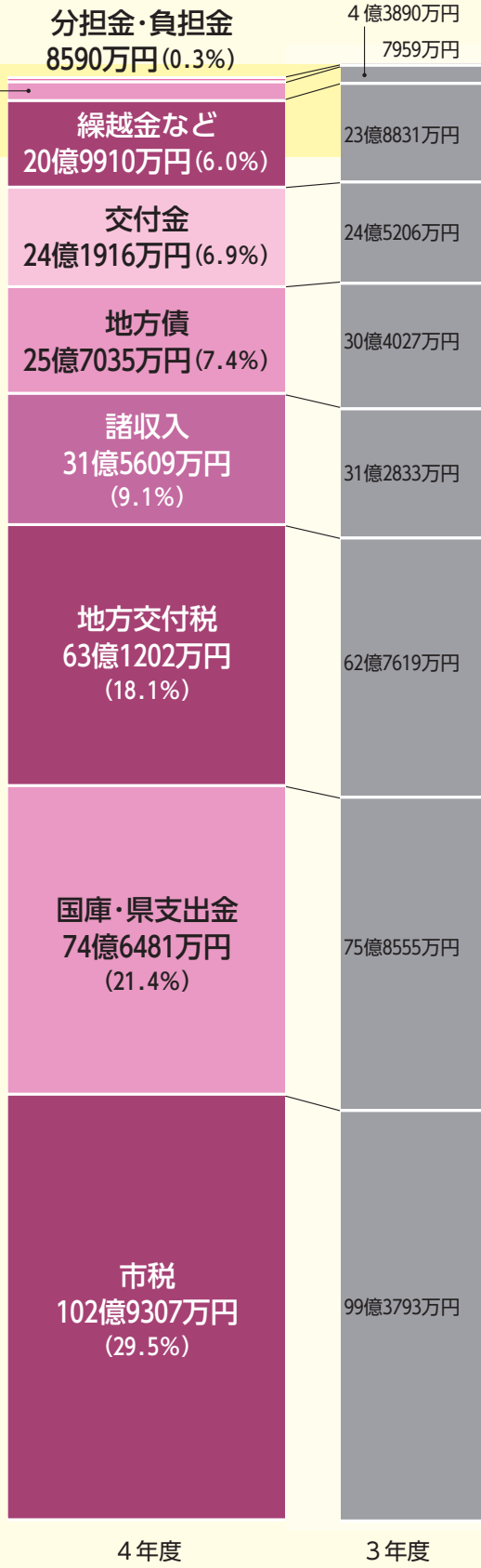
目的別にすると



塩尻市の財政の疑問にお答えします

歳入

疑問に思うことを市の財政課職員に質問！



Q 歳入とは何ですか？

A 歳入とは、市に入ってくるお金のことです。その中でも、市税など市が自ら得られるお金のことを自主財源、実施する事業に対して国などからもらうお金や、各市町村に分配されるお金などのことを依存財源といいます。

Q 3年度に比べて市税が増えていますが、何か理由はありますか？

A 4年度は、新型コロナウイルス感染症によって停滞していた経済状況が回復してきました。それにより、市民の皆さんの給料などの課税所得が増加したことで、個人市民税が3年度に比べ増えたことなどが理由にあります。

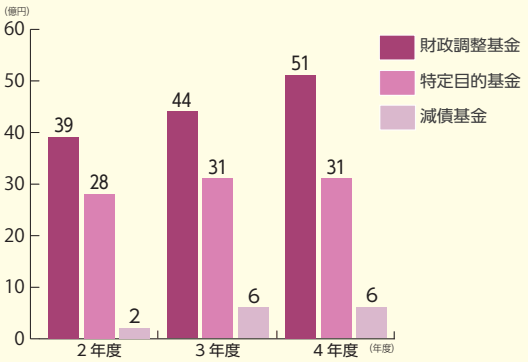
Q 市の貯金はどのくらいありますか？

A 市の貯金である基金には、三つの種類があります。4年度は、年度間の財源の変動に備えて積み立てる財政調整基金の残高が過去最高だった3年度をさらに上回り、約51億円となりました。（上グラフ参照）

市民1人当たりで考えると13万2341円です。県下19市では、9番目に多くなっています。

「貯金があるなら借金を返してしまえばいいのでは」と思うかもしれませんが、災害など不測の事態に備えることや、持続可能な市政運営のためには、貯金は必要なものなのです。

■基金残高（預貯金）の推移



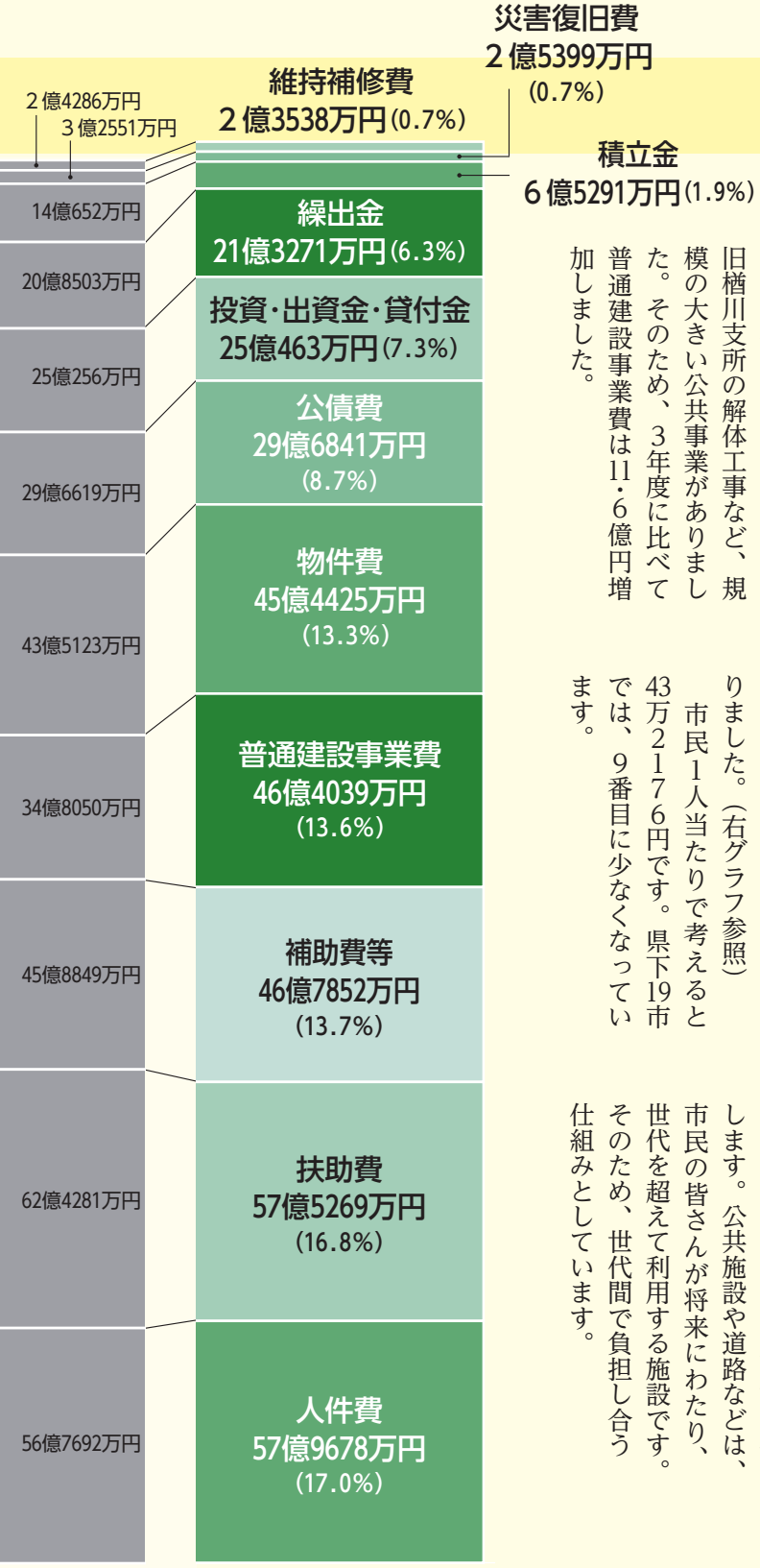
塩尻志学館高校
二村　一慶 さん

※高校生広報アドバイザー…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、就任していただいた市内高校3校の生徒。

歳出

財政課
藤牧　晃平

高校生広報アドバイザー※の２人が



Q 歳出とは何ですか？

A 歳出とは、市が使ったお金のことです。皆さんが普段使用しているえんてらすや公園、小・中学校など市の施設の維持・管理、皆さんの暮らしをより良くするための事業の運営などに使っています。

Q 3年度に比べて普通建設事業費が増えていますが、何か理由はありますか？

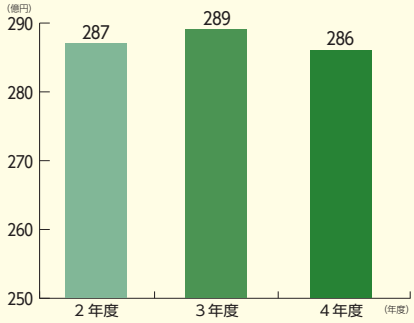
A 4年度は、日の出保育園増改築・中央スポーツ公園のテニスコート再整備や、地域DXセンター「core塩尻」の整備、旧楢川支所の解体工事など、規模の大きい公共事業がありました。そのため、3年度に比べて普通建設事業費は11・6億円増加しました。

Q 市の借金はどのくらいありますか？

A 現在、市の借金である地方債残高は、3年度に比べ3億円ほど減少し、約286億円となりました。（右グラフ参照）

市民1人当たりで考えると43万2176円です。県下19市では、9番目に少なくなっています。

■地方債残高（借金）の推移



Q なぜ借金をするの？

A 主に、多くの費用が必要な公共施設を建設したり道路を整備したりする際などに、資金調達のため地方債を発行（借金）します。公共施設や道路などは、市民の皆さんが将来にわたり、世代を超えて利用する施設です。そのため、世代間で負担し合う仕組みとしています。

塩尻志学館高校
要明　幸樹 さん

市の財政を家計簿に例えてみた

※令和４年度決算の歳入総額を500万円に置き換えて、家計に例えています。

支　出

項　目		決算額
生活費	人件費	83万3000円
	扶助費	82万3200円
	物件費	65万1700円
保険、税金	補助費等	67万1300円
子どもへの仕送り	投資・出資金・貸付金	35万7700円
	繰出金	30万8700円
預貯金の積立	積立金	9万3100円
ローン返済	公債費	42万6300円
家の増改築・補修	維持補修費	3万4300円
	普通建設事業費	66万6400円
	災害復旧費	3万4300円
合　計		490万円

収　入

項　目		決算額
給料	市税	147万5000円
	地方交付税	90万5000円
	国庫・県支出金	107万円
	交付金	34万5000円
	分担金・負担金	1万5000円
	使用料・手数料	6万5000円
諸手当	財産収入、寄付金、諸収入	45万5000円
昨年度の差引残高	繰越金	29万5000円
預貯金の引き出し	繰入金	5000円
ローンの借り入れ	地方債	37万円
合　計		500万円

○差引残高　10万円

家計簿をポイントで見てみよう！

生活費はなぜこんなにかかっているの？

生活費は、大きく削ることができないものです。どのようなものが生活費としてかかっているかというと、本市は保育現場への人的投資に力を入れているため、国の保育士配置基準より手厚く配置しており、人件費の割合が高めです。他にも扶助費という、子育て世帯や障がい者などの生活を社会全体で支えるための費用も生活費の一部です。

貯金はできているの？

家計簿で見ると、収支の差引残高は10万円で黒字です。この中から、翌年度へ繰り越すお金を除いたものを貯金しています。決算で考えると約５億円を貯金できています。

市の財政基盤を表す数値である財政力指数について、本市は0.63と県下19市では４番目に良い数値となっており、健全な財政運営ができているといえます。

※決算の詳細は、市ホームページ(URL https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/11/13491.html)でもご覧いただけます。

4年度の主な事業

地域DXセンター「core塩尻」整備事業

4億8850万円

「最先端の技術を活用し、まちに変革を起こし続ける場所」をコンセプトに、地域DX※の取り組みをさらに加速化するため、ウイングロードの一部区画を改修して施設を整備するとともに、運営に必要な備品の購入や事業構想の策定を行いました。

※DX…デジタル・トランスフォーメーション

小坂田公園再整備事業

3億9430万円

小坂田公園を再生・活性化し、多様なニーズに対応したにぎわいのある公園にするため、2・3年度に引き続き再整備を進めました。4年度は、サッカー場、子ども広場、噴水、管理棟、駐車場、トイレなどの整備を行いました。

感想を聞いてみた！

身近に感じることができました

普段私たちが使用している中央スポーツ公園などの施設も、市のお金で維持・管理されていることを知りました。私たちは税金を払っていますが、それも結果的には自分たちのために使われていることが知れて良かったです。

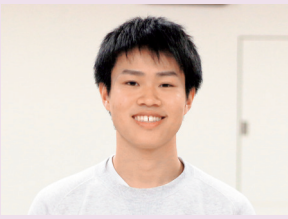
歳出・歳入という言葉だけで聞くと難しく感じますが、普段の自分の生活に当てはめて考えてみたらすごく身近に感じました。市の決算について知ることも大切だなと思いました。

塩尻志学館高校
要明　幸樹さん

自分事として考えられました

歳出や歳入という言葉は聞いたことがありましたが、深く考えたことがありませんでした。市のお金について分かりやすく教えてもらい、初めて知ることも多く、楽しく学ぶことができました。

普段自分でやりくりしているお小遣いに例えて考えるとより分かりやすく、自分事として考えられました。今後、自分で収入を得るようになったときは、きちんと自分の収支を把握できるよう家計簿を付けてみたいと思います。



塩尻志学館高校
二村　一慶さん

PHOTO NEWS フォトニュース
まちの話題をお届けします

9/28 木

新鮮な青果物を農家さんが直接販売！

塩尻市考える農業学習塾主催の夕市
ウイングロード正面入口前

市内在住で農業に携わる人が年４回集まって仲間づくりや情報交換、勉強をする塩尻市考える農業学習塾。四つの部門ごとにテーマを分け、塾生により身近な情報を共有しています。そのテーマの一つである夕市は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催を見送っていましたが、４年ぶりに開催しました。お客さんと直接対面し、買う人の顔を見て青果物の説明をしながら販売をしていました。

来場者は、採れたてで新鮮な野菜や果物を選んだり、普段あまり見かけない珍しい青果物に驚いたりしていました。

9/30 土

片丘小学校開校150周年記念を祝う 片丘に響く秋の音色

夕やけの丘コンサート2023
片丘小学校体育館

地元の皆さんをはじめ、地域の保育園や小・中学校、高校など九つの団体が演奏を披露しました。会場には約600人もの観客が集まり、手拍子などをして会場を盛り上げました。当日は、片丘小学校開校150周年記念のイベントが同時開催されていたこともあり、久しぶりに母校を訪れ、懐かしむ人の姿が見られました。

10/14 土

トリック・オア・トリート！手作りマントで踊ろう

みんなであ・そ・ぼ「ハロウィンを楽しもう」
こども広場

マントにコウモリや星などの形をしたシールを貼り付けて自分だけのハロウィーンマントを作りました。完成したら「トリック・オア・トリート！」を唱えて手作りのカボチャのネックレスのプレゼントをもらうと、子どもたちはマントと一緒に身に付けて仮装を楽しみました。その後、こども広場の中を行進し、友達らと一緒にリズムに乗ってハロウィーンダンスを踊りました。参加した子どもたちは、一足早くハロウィーン気分を味わいました。

10/14 土

新しい趣味を見つけよう芸術の秋を体験

芸術体験会
塩尻総合文化センター

ボタニカルアート、アクリル画、盆栽などを体験できる芸術体験会が行われました。ボタニカルアートでは、陰影を意識し濃淡を表現しながら植物の絵に色を塗りました。アクリル画では題材を見てデッサンから色塗りまで行い、盆栽では剪定（せんてい）を体験しました。参加した人は、それぞれの作品を熱中して作り上げていました。

子育てだより

電子申請
URL https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/

直…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　直 ㊷0855
北部あんしんサポートルーム　☎㊷0280 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、楢川支所	11月７日㈫､12月５日㈫
洗馬支所、北小野地区センター	11月14日㈫

■**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　直 ㊷0855

ページ ID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
４カ月児健診	11月16日㈭
10カ月児相談	11月21日㈫
１歳６カ月児健診	11月８日㈬、12月６日㈬
３歳児健診	11月９日㈭

※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　☎㊸3365

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
	11月11日㈯・25日㈯、12月９日㈯		広丘図書館
すくすくおはなし会	11月７日㈫	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　直 ㊷0855

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**　11月10日㈮、12月８日㈮
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)でお申し込みください。

親子にこにこ食事相談

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	11月10日㈮・24日㈮、12月１日㈮	午前10時～11時半
北部	11月２日㈭・16日㈭、12月７日㈭	

■**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	11月15日㈬	午前10時～11時半
北部	11月６日㈪、12月１日㈮	

■**持ち物**　母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しおじり 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

子育てリフレッシュ講座　「季節のお楽しみ会」

問 北部子育て支援センター　☎㊹7701

お楽しみって何かな？　親子で見て・聞いて・真似して楽しみましょう。

■**対象**　0～3歳（年少に上がる前の年度まで）のお子さんとその保護者
■**日時**　12月5日㈫
○**第1部**　午前9時40分～10時20分
○**第2部**　午前10時50分～11時半
■**場所**　えんてらす1階101・102会議室
■**講師**　赤津　章恵さん（なんごう劇場代表）
■**内容**　季節のおはなし、わらべうたあそび　など
■**定員**　各回親子12組（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。
■**申込期間**
11月14日㈫午前8時～28日㈫午後5時

▼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	11月9日㈭	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	11月1日㈬、12月6日㈬	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	11月14日㈫	午前10時15分～10時半	子育て支援センター
おはなし玉手箱	11月10日㈮、12月8日㈮	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	11月28日㈫		子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	11月21日㈫	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。

しおじりっこ フォト しおふぉと

問 秘書広報課広報シティプロモーション係
直 ㊷0333
✉ 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。

太田　唯斗（ゆいと）ちゃん（4歳）
立派なお兄ちゃんになってね！

太田　唯彩（ゆあ）ちゃん（3歳）
いつもお手伝いありがとう。

里見　奏羽（かなは）ちゃん（5ヵ月）
にぎやかであったかくて愛おしい毎日をありがとう！

川名　恵瑠（めぐる）ちゃん（3歳）
ミニーちゃんが大好きなめぐちゃん。また会いに行こうね！

しおじり声のひろば

今月のテーマ

自校給食について

「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」からいただいたご意見・ご感想などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更しています。

Q 塩尻市の自校給食がとても良いと思っています。その中で、二つお聞きします。一つ目は、民間委託をしている部分はありますか。二つ目は、子どもたちの給食に対する評判について教えてください。

A お答えします

本市の自校給食を評価していただき、ありがとうございます。一つ目については、一部の学校を除き主食の加工（炊飯、パン・麺の製造）を委託しています。それ以外の調理は基本的に各校の調理場で行っています。二つ目については、県が県内公立の小学5年生および中学2年生に令和4年度児童生徒の食に関する実態調査を行いました。この調査で、「学校給食が楽しみな理由」という問いに「おいしいから」と答えた割合は、県内平均が小学生73・9％、中学生66・2％に対して、本市は小学生82・7％、中学生75・6％と大きく上回っています。本市は自校給食のため、出来たての給食を食べられるほか、調理場から教室に漂うおいしそうな匂いや音などが、子どもたちの五感を刺激します。また、各校に配置している栄養士が、給食を生きた教材として活用し食育に取り組んでいるため、市内産をはじめとする地域食材の認知度も高くなっています。

問 教育総務課学校運営係 直 0263(52)0840

市政へのご意見は しおじり声のひろば 市長への手紙から

しおじり声のひろば（市ホームページ）

（URL https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/toiawase/）

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。

市民インタビュー

自校給食についてお聞きします。

本市の自校給食について、市内小・中学校の栄養士と児童に自校給食の魅力について聞きました。

長﨑　桂子さん
（広陵中学校栄養士）

自校給食で幅広く食を体験してほしい

自校給食では、子どもたちとお互いの顔が見えるので調理風景を感じ取ってもらうことができ、教室での給食の様子や好みを直接知ることができます。また、地域食材を使って素材のおいしさを生かした献立や学校行事に合わせた献立を考えています。さまざまな食材や料理などを給食で楽しんでもらいたいです。

山﨑　亜莉沙さん
（大門四番町）

温かくておいしい給食が食べられる

給食は、学校の給食室で作っているので食べるときに温かく味付けもちょうど良いです。おいしい料理があると、栄養士さんに直接レシピを聞くこともあります。揚げパンなど給食ならではの料理も食べることができるのでうれしいです。好きな給食のメニューはグラタンとたまごスープです。

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

ジャガイモと鮭缶で五平餅風に仕上げました。鮭缶を使うことで臭みが少なく骨ごと食べられるので、魚嫌いの子どもや高齢者にもお薦めです。

じゃがいもの五平餅風

材料（４人分）

ジャガイモ …… 大４個
鮭水煮缶 …… 60グラム
卵 …… １個
片栗粉 …… 大さじ３
サラダ油 …… 大さじ１
白いりごま …… 少量
★味噌 … 大さじ１と1/2
★砂糖 … 大さじ１と1/2
★料理酒 …… 大さじ１
★みりん …… 大さじ1/2

＊１人分栄養量　エネルギー…233kcal、たんぱく質…9.0ｇ、脂質…5.7ｇ、塩分…1.0ｇ

作り方

❶ジャガイモは皮をむき、一口大に切って茹でる。
❷ジャガイモが柔らかくなったらお湯を捨て、弱火にかけて水分を飛ばす。
❸❷を熱いうちに潰し、汁を切った鮭缶の身をほぐし入れる。
❹❸に溶き卵、片栗粉を入れてよく混ぜ、８個に分けて丸める。
❺フライパンを熱して油を引き、❹を入れて中火で両面に焼き色を付ける。
❻★を合わせて中火にかけて練り上げ、❺に塗る。
❼仕上げに白いりごまをかけ、お皿に盛り付けて出来上がり。

市長が投げる球 Part2

皆さんの声や願いを市政に

市民の皆さんの負託を頂き、塩尻市長に就任して1年が経ちました。この1年間、私が市政に臨む基本姿勢の一つとして掲げた「徹底した対話と現場主義」を胸に走ってきました。昨年10～11月と今年7～8月に開催した「タウンミーティング」や随時開催している「どこでも市長室」、また、イベントや地区行事などで多くの市民の皆さんとお会いし、さまざまな声や願いをお聞きしました。

現在、令和6年度から14年度までの9カ年の長期的な展望を示す「しおじり未来投資戦略（第六次塩尻市総合計画）」を策定しています。さらに、6年度から3カ年のより具体的な実行計画である第1期中期戦略の策定も進めています。頂いた皆さんの声や願いによって、現状から1歩でも前に進むように、また市民の皆さんが前向きな気持ちになれるように計画に反映し市政を進めていきます。

塩尻市を包み込む虹。左の写真は、9月19日㈫の朝6時頃、平出遺跡公園で撮影しました。この虹のように多彩で多様な声や願いが尊重され、そして叶う。そんな塩尻市を目指したいと思います。

塩尻市を包み込む虹（市長撮影）

※今月号に掲載している情報は、10月20日現在のものです。

お知らせ

【秋のこどもまんなか月間】オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

問 家庭支援課家庭支援係　直 ㊷0891
松本児童相談所　☎㊶3370

国では、毎年11月にオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンを行っています。一人ひとりが関心を持ち、子どもの笑顔を守りましょう。情報提供や相談など、まずはご連絡ください。

あなたの電話で守れる命があります

虐待対応ダイヤル

○匿名で連絡できます。
○連絡者や内容の秘密は固く守られます。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル **189**（いちはやく）

子育てのこと、頼れる場所があります

相談専用ダイヤル

0120−189−783

月間中の啓発活動
○市内高校の書道部による啓発作品を展示
○支援者向けの研修会を開催

ご自宅でのマイナンバーカードの申請をお手伝いします

問 市民課市民係　直 ㊷0771

市職員がご自宅に伺い、マイナンバーカードの申請手続きのお手伝いをします。まずはご相談ください。

- **対象**　本市に住民票があり、市役所や支所に出向くことやオンライン・郵送などでの申請が困難な人（1人から可）
- **時間**　平日午前9時～午後4時の間

※電話で日時などを調整します。

- **申し込みから受け取りまでの流れ**
  1. 市民課市民係へ電話でお申し込みください（ご家族からの申し込み可）。
  2. 予約日時に市職員がご自宅に伺い、写真撮影（無料）、本人確認、申請受け付けをします。申請当日は、本人確認書類が必要です。詳細は、お申し込みの際にご確認ください。
  3. 1～2カ月後、カードが出来上がりましたら、住民票の住所宛てに簡易書留でお送りするか、市職員がご自宅までお届けします。

人口に対する9月末のマイナンバーカード保有枚数率

長野県　71.0%　　塩尻市　69.1%

催し

塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル

問 塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内）　直 ㊷0902

市内を拠点に活動する団体の皆さんが、さまざまなジャンルのダンスを披露します。ぜひご来場ください。

- **日時**　11月12日㈰　午後1時10分～4時35分
- **場所**　レザンホール大ホール
- **内容**　クラシックバレエ、フラダンス、ヒップホップなどのダンス発表
- **出演**
  ○長野バレエ団
  ○Heart Beat
  ○白鳥バレエ学園
  ○塩尻ダンス教室　K.W-CREW
  ○Hula Hālau Nā Pua Hau'oli
  ○KID' S DANCE BOX
  ○信州おどり隊
  ○バレエスタジオ・パレット

※申し込み、入場料は不要です。
※公演中の写真・動画の撮影はできません。
※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。

お知らせ

「のるーと塩尻」の広丘・吉田地区実証運行に関するアンケート

問 都市計画課計画係　直 ㊷0689

地域振興バス「広丘駅循環線」および「塩尻北部線」とのサービス代替性を検証するため、広丘・吉田地区において10月から令和6年3月末までのるーと塩尻の実証運行を実施しています。

市民の皆さんからのご意見や、サービス水準の評価などの総合的な視点により、6年4月以降、地域振興バスまたはのるーと塩尻のいずれかの交通サービスにするか決定します。つきましては、広丘・吉田地区の皆さんや、「広丘駅循環線」および「塩尻北部線」をご利用いただいている皆さんを対象にアンケート調査を実施していますので、この機会にぜひご意見をお寄せください。

- **回答方法**　広丘・吉田地区の各世帯へアンケート用紙を個別配布します。同封の返信用封筒による返送または右の回答フォームからご回答ください。

※市役所2階都市計画課、広丘支所、吉田支所、えんぱーく、のるーと塩尻の車内にも設置しています。

- **回答期限**　12月31日㈰（消印有効）

お知らせ

全国初！　塩尻市の税務広報が総務省表彰とマニフェスト大賞のダブル受賞

問 税務課市民税係 ☎内線1132

このたび、市税務課の税務広報や租税教育の取り組みが、「先進的で、全国の模範となる」と認められ、総務省自治税務局長特別表彰を受賞しました。県内では初、今年度全国で唯一の受賞です。

また、この取り組みは、日本最大規模の政策コンテストといわれる「第18回マニフェスト大賞」のコミュニケーション戦略賞優秀賞を受賞。全国3,088件のうちから選ばれた40件の受賞の一つです。

令和３年度に策定した「塩尻市広報戦略」に掲げる目指す姿「職員一人ひとりが広報媒体となる自治体へ」に基づき、職員の手作りでホームページや動画、冊子などを制作した点が高く評価されました。

1 ８月に開催した租税教育ボードゲームイベントの様子。
2 10月6日㈮の総務省表彰式の様子。
3 手作りの子ども向けアニメーション動画。

近年の塩尻市の税務広報の概要（一部）
- 住民税の申告の解説動画６本を公開（※１）
- 税制アニメーション動画５本を公開（※２）
- 外国籍住民向け四コママンガを制作
- 動く税制アニメーション画像を公開（※３）

※１　※２　※３

近年の塩尻市の租税教育の概要（一部）
- 子ども向けポータルサイトを公開（※４）
- 子ども向けアニメーション動画４本を公開（※５）
- イラスト豊富な子ども向け冊子を制作（※６）
- 小学生向け職場体験イベントを開催

※４　※５　※６

講座教室

栄養教室の受講者を募集

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局（健康づくり課内）　直 ㊷0858

「高血圧ってなぜいけない？」と題し、高血圧の予防・改善の大切さ、血圧を上げにくくするコツについて講話と調理実習を行います。減塩食品の試食もあります。

- **期日および申込締め切り日**

期日	申込締め切り日
11月28日㈫	11月16日㈭
12月15日㈮	12月６日㈬

※６月23日㈮、７月27日㈭に開催したものと内容は同じです。
- **時間**　午前10時～午後１時ごろ
- **場所**　塩尻総合文化センター２階料理実習室
- **講師**　市管理栄養士
- **定員**　各回20人（先着順）
- **参加費**　無料
- **持ち物**　エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、塩分測定希望者は汁物（100cc程度）

※電話でお申し込みください。
※調理したものを参加者で試食します。持ち帰り希望者は持ち帰り容器を持参してください。

催し

笹公人短歌講演会「おもしろ短歌入門」

問 社会教育スポーツ課社会教育係　直 ㊷0903

SNSを中心に若い世代からも注目を集めている「短歌」について、「未来」短歌会選者や「牧水・短歌甲子園」審査員を務める歌人の笹公人さんに「おもしろ短歌入門」と題して講演いただきます。短歌の世界をのぞいてみませんか。お気軽にご参加ください。

- **日時**　11月25日㈯
  午後１時半～３時半（午後１時開場）
- **場所**　レザンホール中ホール
- **定員**　400人（先着順）
- **参加費**　無料
- **申し込み方法**
  右のコード（電子申請）または電話でお申し込みください。
- **申込開始日**　11月６日㈪

※講演会後、著書の販売およびサイン会を行います。

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“のるーと塩尻”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“のるーと塩尻”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**
○“のるーと塩尻”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（URL 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（URL 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　☎(50)7960

「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」「アプリを使ってみたい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）をお持ちの人は、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
直 ㊷3873

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**　口座振込
■**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
直 ㊷0854

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
直 ㊷3873

電気・ガス・食料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　直 ㊷0744

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
直 ㊹0993

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㈭
■**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」こんなことありませんか。
右のコード（URL 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
直 ㊷0854

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㈫
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　直 ㊷0689

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㈫～12月5日㈫（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　☎㊷1022

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㈯
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
☎㊷0305　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㈯・12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㈰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
直 ㊹0993

■**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㈯　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（バッジテストあり）
■**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㈮
※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　直 ㊷0689

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㈫～12月５日㈫
（土・日曜日、祝日を除く）
■**意見書の受付期間**
11月21日㈫～12月12日㈫
（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）　☎㊹5520

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。ボ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㈰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
直 ㊹0993

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㈯
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
直 ㊷0858

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もつながります。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㈰～６年４月１日㈪）に40・50・60・65・70歳になる人
■**受診期間**　６年３月31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（URL 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 ☎㊸3350

「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㈯・10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 ㊼4024）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㈬～20日㈪（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

仕事を探す
▼
働く
▼
給料をもらう
▼
税金を納める

自分の収入で…

- ●学ぶ、遊ぶ、買い物をする
- ●市長・市議会議員に立候補する
- ●やりたい仕事を起業する
- ●街づくりのための寄付をする

働いた後は税務署で納税

稼いだお金で商品を購入

選挙で市長や議員を選出

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 直 ㊹0993

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㈰
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㈪

第３回広丘学びのカフェ

問 広丘公民館 ☎㊷0157

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㈯ 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プレス写真記者）
■**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 ☎㊷0305

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㈰
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」「住居地」を記載してください。
■**申込期間** 11月７日㈫～30日㈭

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
☎㊸8822　FAX ㊸8825

■**日時**　12月7日㈭
午前10時～午後3時半
■**場所**　豊丘村公民館、豊丘村交流学習センターゆめあるて　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　☎㊸6342

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㈯
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㈬午前9時～25日㈯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　☎㊸3350

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、展示などを行います。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㈯
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㈫
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㈫
※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　直 ㊷0818

塩尻市農村生活マイ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㈪
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（塩尻市農村生活マイスター会員）
■**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㈬
※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　☎㊷1022

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㈯
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㈫
午前9時
※電話でお申し込みください。

ウインターコンサート

問 市立図書館片丘分館
☎内線5321

アイリッシュハープ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㈯
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（アイリッシュハープ奏者）
○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　☎㊷0305

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㈯
■**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」「住居地」「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㈫～24日㈮

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 ☎㊹7701

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㈮
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㈬午前８時～14日㈫午後５時

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　☎㊸3365

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、子育て中に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㈯
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　☎㊸7171

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㈯

元気っ子講演会

問 家庭支援課元気っ子・若者サポート係 直 ㊷0891

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㈯
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㈬

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　直 ㊷0772
健康づくり課健康推進係　直 ㊷0854
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㈮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場合があります。

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館　☎㊸3365

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㈫
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㈪は休館）
■**申込開始日時**　11月14日㈫
午前９時

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㈭　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㈮
※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㈪　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（URL 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
☎㊸3365　FAX ㊸3369

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㈭、12月７日㈭
○**えんぱーく３階会議室302・303**
11月30日㈭
■**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（URL 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㈪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　☎㊸3365

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㈰
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㈪は休館）
■**申込開始日**　11月５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㈫～12月１日㈮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「すてっぷくん」（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（URL 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						

JICA（ジャイカ）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 ☎0265㊽0109

開発途上国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㈬～12月11日㈪

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 ☎㊸1393

■**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㈰ 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㈮
※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） ☎㊷8259

■**期日** 12月３日㈰～令和６年３月24日㈰の日曜日（12月31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 ☎㊹4567

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㈬ 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㈪、12月４日㈪
■**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 ☎㊽3158

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㈭～令和６年３月13日㈬
■**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㈬

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㈭～３月８日㈮
■**訓練時間** 午前９時半～午後２時45分
■**場所** ㈱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㈬

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。

ぱそこん基礎講座

問 市民交流センター ☎㊸3350

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㈪ 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㈮
12月 Wordで宛名印刷 ★★★☆☆☆	12月５日㈫ 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㈫
12月 デジカメ写真～整理と加工編～ ★★★☆☆☆	12月11日㈪・12日㈫ 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㈮

※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、抽選後に受講票を送付します。
■**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　☎㊹0119
広丘消防署　☎㊹3010
木曽消防署北分署（楢川地区）　☎0264㊱3119

「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㈭から15日㈬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、防炎品を使用する。
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　☎㊿6211

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㈯～26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分からない」「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㈰　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㈫
※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㈯
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 ☎㊹2001

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㈯ 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** ㈲トラベルオフィス（☎㊶6617）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㈯
※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㈭
■**後期高齢者医療保険料**
11月30日㈭

5年10月20日現在

えこ・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		
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）	中古	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㈮ 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㈫

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 ☎㊸1393

■**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㈯ 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㈮

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㈯ 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(URLhttps://ws.formzu.net/sfgen/S63778316/)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 ☎㊺2163

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_cscrc@mdu.ac.jp）でご応募ください。
■**応募締め切り日** 11月26日㈰(必着)

入賞作品発表会

■**期日** 12月16日㈯(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。

レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先
レザンホール ☎0263㊸5503

■休館日　11月６日㈪・13日㈪・20日㈪・24日㈮・27日㈪

12月17日㈰
細坪基佳デビュー50周年ツアー～Thank You! Half Century～「僕の50年という奇跡」

元ふきのとう細坪基佳デビュー50周年ツアー、青春時代の名曲をお聞きください。

中ホール＜全指定席＞
○**前売り一般**　6,800円
※当日500円増。未就学児入場不可。
開場 午後２時　**開演** 午後２時半

チケット発売中

12月24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。

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

令和６年１月27日㈯
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

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

チケット発売中

ユメックスアリーナ
YOUMEX ARENA

イベント情報

問 ユメックスアリーナ
☎0263㊷3800

ヘキサスロン（子どものための運動遊びプログラム）

遊びプログラムとは、運動が苦手な子どもでも楽しく遊び感覚で走る、跳ぶ、投げるなど、運動発達に必要な基本動作を身に付けられるプログラムです。今回は、ロケットやフリスビーを使った運動（投げ方のコツ）を遊び感覚で行います。

■**対象**　○**幼児クラス**　年中児および年長児
　　○**小学生クラス**　小学１～３年生
■**期日**　12月２日㈯
■**時間**　○**幼児クラス**　午前９時半～10時半
　　○**小学生クラス**　午前11時～正午
■**場所**　ユメックスアリーナサブアリーナ
■**講師**　ミズノスタッフ
■**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。
■**参加費**　各1,100円（保険代など）
■**持ち物**　運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
※見学者も室内用シューズをお持ちください。
■**申し込み方法**　ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。
■**申込開始日時**　11月８日㈬　午前９時

※最新情報は、YOUMEX ARENAホームページ（URL 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
11月16日㈭　午前10時～午後３時　塩尻総合文化センター

★公証相談　市民課　☎内線1198
11月16日㈭　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
11月16日㈭　午前10時～午後３時　塩尻総合文化センター

★法律相談　市民課　☎内線1198
11月16日㈭　午前10時～午後３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4461
11月16日㈭　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　☎㉗0111
11月16日㈭　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
11月16日㈭　午後１時半～４時半　えんぱーく

★女性のための人権相談　社会教育スポーツ課　☎内線3135
11月17日㈮　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　☎㊷㊷㊷0858
11月22日㈬　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
11月15日㈬　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
11月８日㈬　午後１時半～３時　市保健福祉センター
11月26日㈰　午後１時半～３時　塩尻総合文化センター

★成年後見専門相談　塩尻市社会福祉協議会　☎㊷㊷㊷2795
11月６日㈪　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　☎㊸㊸㊸3350
11月11日㈯・28日㈫　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　☎㊷㊷㊷0858
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　☎㊷㊷㊷0858
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　☎㊷㊷㊷0891
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　☎㊷㊷㊷0891
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　☎㊹㊹㊹0783
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　☎㊷㊷㊷5588
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　☎㊷㊷㊷2795
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。

医科

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。

期　日	医療機関名	所在地	☎
11月３日㈮	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広　丘	㊽㊽㊽5265
	耳鼻咽喉科吉江医院	大　門	㊷㊷㊷0978
11月５日㈰	かもいクリニック	広　丘	㊼㊼㊼5773
11月12日㈰	緑ヶ丘青木医院	広　丘	㊷㊷㊷3777
11月19日㈰	赤羽医院	広　丘	㊹㊹㊹4864
11月23日㈭	荒井内科小児科医院	吉　田	㊽㊽㊽3646
11月26日㈰	今井医院	吉　田	㊽㊽㊽1165
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	㊽㊽㊽0622

歯科

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。

期　日	医療機関名	所在地	☎
11月５日㈰	清水歯科クリニック	広　丘	㊶㊶㊶5160
11月12日㈰	関歯科医院	大　門	㊷㊷㊷0205
11月19日㈰	滝歯科医院	吉　田	㊼㊼㊼0648
11月26日㈰	田中歯科医院	大　門	㊹㊹㊹1120

薬局

期　日	医療機関名	所在地	☎
11月３日㈮	立石薬局	大　門	㊷㊷㊷1160
11月５日㈰	おひさま薬局	広　丘	㊽㊽㊽7964
11月12日㈰	みどりヶ丘薬局	広　丘	㊸㊸㊸8488
11月19日㈰	西村薬局	大　門	㊷㊷㊷5808
11月23日㈭	広丘野村とをしや薬局	広　丘	㊶㊶㊶6022
11月26日㈰	みらい薬局	吉　田	㊽㊽㊽2383

時間等

■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 ▶

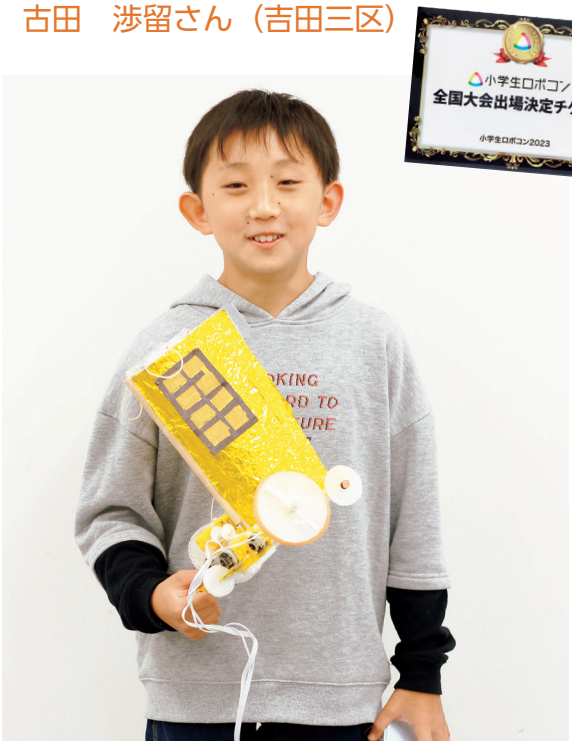
松本市医師会（松本市内の医療機関）
URL https://www.matsu-med.or.jp ▶

広報塩尻 SHIOJIRI
2023. November
11月号 No.1186

みんなのひろば

改造を重ねるロボット作りが面白い。全国でも受賞を目指す

古田　渉留さん（吉田三区）



もともと工作が好きだった古田さんは、公民館主催の「ロボット☆ワークショップ」に参加したことをきっかけにロボット作りの面白さに魅かれて、手作りロボットのアイデアやデザイン力、操作性を競う「小学生ロボコン2023長野予選会」への参加を決めました。自作のロボットを操作して、スタートゾーンから進み、紙コップを取り、持ち帰ってくる競技です。古田さんは「紙コップを取るための筒を自動で伸ばせるように、筒に紐を付けて、その紐を滑車に巻き付け、モーターで滑車を回す機能を搭載しました」とロボットのこだわりを話します。デザインは、「夢で見た金色の人工衛星」。古田さんのロボットは金色に輝きます。予選会では、こだわりの筒を伸ばしたり、板を傾けて確保した紙コップを落としたりするなど古田さんのアイデアが光り、最高賞である「優秀賞」を受賞しました。ロボット作りの魅力を「自分で考えて作れるところが楽しい」と心を弾ませる古田さん。今後は、11月19日(日)に行われる全国大会に向けて、ロボットの改造を繰り返し、全国でも受賞を目指します。

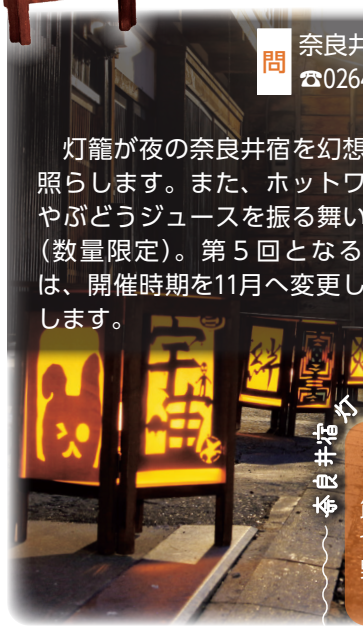
■人口と世帯数　10月1日現在　（　）内は前月比
○人口　65,710人（-32）　○世帯数　28,859戸（+2）

第5回 奈良井宿灯明まつり

問 奈良井宿観光案内所
☎0264(34)3160

灯籠が夜の奈良井宿を幻想的に照らします。また、ホットワインやぶどうジュースを振る舞います（数量限定）。第５回となる今回は、開催時期を11月へ変更し開催します。

■日時　11月11日(土)・12日(日)
午後６時～８時
■場所　奈良井宿仲町周辺
■主催　奈良井宿観光協会、
（一社）塩尻市観光協会
■共催　街道交流事業実行委員会



奈良井宿灯明まつりのはじまり

奈良井宿の重伝建選定40周年と漆が施されたメダルが採用された長野冬季五輪開催20周年という節目を迎えた平成30年に奈良井宿とゆかりのある切り絵作家の柳沢京子さんにご尽力いただき「長野灯明まつり・ゆめ灯り絵展」を奈良井宿に誘致したのがきっかけで、令和元年から開催しています。

広報塩尻の感想をお聞かせください

問 秘書広報課
広報シティプロモーション係
☎ 0263(52)0333

TOPICS
広報塩尻は令和５年全国広報コンクールに入選しました！

いただいた感想は、より良い広報紙づくりの参考とさせていただきます。ご協力よろしくお願いします。

▶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11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(52)0280（代表）
URL 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。