

## 都市計画土地区画整理事業廃止および地区計画変更案の縦覧並びに意見書の提出

問 都市計画課計画係 ☎ 0689

土地区画整理事業の廃止（桔梗ヶ原・高出北）および高出北地区の地区計画を変更するため、都市計画法第17条第1項の規定により、案を縦覧に供し、意見書を受け付けます。

### 意見書を提出できる人

地区内の住民およびその他利害関係者を有する人

### 案の縦覧期間および意見書の受付期間

1月24日(水)～2月7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

○桔梗ヶ原土地区画整理事業廃止の案

○高出北土地区画整理事業廃止の案

○高出北地区地区計画変更の案

### 意見書の提出方法

市役所2階都市計画課にある意見書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号都市計画課宛てに提出または郵送してください。(ファクス、メールによる提出は不可)

## 野焼きの禁止について

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎ 0679 ページID:0003097

家庭や事務所などから生じた廃棄物を自ら焼却することは、法律で原則禁止されています。家庭から出たごみは、できる限り資源化するとともに、自ら処理できないものは分別して収集場所・処理施設に出してください。

例外となるもので焼却を行う場合でも、早朝・夕方などを避けた時間帯で、風の強い日は控えるなど近隣住民の皆さんの生活に配慮した上で行ってください。

### 例外となるもの

- 宗教や慣習上の行事によるもの（三九郎など）
- 農業や林業を営むためやむを得ないもの
- たき火（落ち葉などのみで家庭ごみを含まない）で軽微なもの

## 指定難病（特定疾患）および小児慢性特定疾病見舞金

問 福祉課地域福祉係 ☎ 内線2165 ページID:0017464

指定難病（特定疾患）または小児慢性特定疾病で、市内に1年以上居住し、次の各受給者証の交付を受けている人に見舞金を支給します。

### 見舞金

1人につき年1万円

### 必要書類

○県が発行する次のいずれか一つの写し

- ・特定医療費（指定難病）受給者証
- ・長野県特定疾病医療受給者証
- ・特定疾患医療受給者証
- ・小児慢性特定疾病医療受給者証

○患者本人名義の振込口座が確認できる通帳（患者が未成年の場合はその保護者名義の口座）など

### 申請方法

右のコード（電子申請）で申請するか、市保健福祉センター1階福祉課、各支所または市ホームページにある申請書に記入の上、福祉課へ提出してください。



### 申請期間

1月4日(水)～2月29日(水)  
※令和5年度中に対象者が市外へ転出または亡くなった場合でも、条件に該当すれば受給できますのでご相談ください。

※個別の通知はしていません。

## 宝くじの収益金で公民館・防災備品などを整備しました

問 地域づくり課地域づくり係 ☎ 内線1151

宝くじの収益金は、地域のコミュニティ活動などに必要な設備および備品の整備に役立てられています。令和5年度は、公民館備品や防災備品を整備しました。今後、災害時や地域の行事などで有効に活用されます。

### （一財）自治総合センター助成事業

- 大出区 公民館備品
- 下西条区 公民館備品

### （公財）長野県市町村振興協会助成事業

- 大門一番町区 公民館備品
- 大門四番町区 公民館備品
- 牧野区 防災備品
- 吉田地区 公民館備品
- 市消防団 消火栓用ホース

## お知らせ

### 就学援助費を入学前に支給

問 教育総務課学校支援係 ☎ 0830 ページID:0031287

令和6年度に小学校に入学する子どもがいる世帯のうち、経済的に困窮している世帯に対して、入学用品に関する費用を援助します。

### 支給予定額

5万4,060円

■**申込締め切り日** 1月31日(水)  
※所得要件や申請方法などの詳細は、市ホームページまたは1月に発送予定の入学通知書に同封するチラシをご覧ください。

※中学生については、現在認定されている人が対象です。

## 物価高騰対策支援金を給付します

問 福祉課物価高騰対策支援金窓口 ☎ 3873

エネルギー、食料品価格などの物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、その生活の安定を図る支援として、次のとおり支援金を給付します。また、家計急変世帯にも、市独自の給付を実施します。

### 給付対象世帯

令和5年12月1日に本市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

- 住民税均等割非課税世帯
- 住民税均等割非課税と同等まで家計が急変した世帯

### 給付額

1世帯7万円

### 給付方法

口座振込

### 給付の流れ

申請は基本的に不要です。ただし、口座確認が必要な世帯や、家計が急変した世帯などは別途手続きが必要です。1月中旬に対象者へ順次、通知書をお送りします。

※給付開始時期は1月末を予定しています。

### 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、年末年始を除く）  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

## 医療費通知を確定申告などに使用する人へ

問 国民健康保険 市民課国保年金係 ☎0772  
 〇後期高齢者医療 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320  
 ページID:0003029

国民健康保険および後期高齢者医療に加入している皆さんに医療費通知を送付しています。

この通知は、確定申告などの医療費控除に使用できる様式となっておりますが、令和5年11・12月受診分の医療費や通知に記載のない医療費を申告する場合は、医療機関などの領収書を基に、ご自身で医療費控除の明細書を作成して申告をお願いします。

### ■医療費通知の発送時期

- 〇国民健康保険 2月上旬
- 〇後期高齢者医療 1月下旬

### ■記載受診月

4年11月～5年10月分  
 ※5年11・12月分は、6年1～10月分と併せて、7年1月下旬～2月上旬頃にそれぞれ送付します。

## 令和5年分国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額のお知らせを発送します

問 市民課国保年金係 ☎0772

令和5年1～12月に本市へ納付書または口座振替（普通徴収）で納付した国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料がある人を対象に、納付済額のお知らせを1月18日(木)から順次発送します。

納付済額のお知らせは、領収証書などと照合の上、確定申告の際に社会保険料控除の資料として利用するものです。

年金から天引き（特別徴収）された国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の金額は、今回のお知らせとは別に、年金の源泉徴収票に記載されています。

※非課税年金（遺族年金、障害者年金）から天引きされた人は、別途市からお知らせします。

## 家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎0679 ページID:0003079

市では、「小型家電リサイクル法」の認定業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便を活用した無料回収、リサイクルを進めています。

### ■回収手順

- ①右のコード（<https://renet.jp>）または電話（☎0570-085-800）で申し込み
- ②不要なパソコンを段ボールに詰める
- ③宅配業者（佐川急便）が希望日に回収



## 自転車用ヘルメット購入費用の一部を補助します

問 都市計画課計画係 ☎0689 ページID:0036172

令和5年4月1日(土)から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されたことに伴い、ヘルメット着用を促進するため、購入費用の一部を補助します。この機会にヘルメットを購入し、万が一自転車で事故に遭っても命を守れるようにしましょう。

■対象 5年度末の年齢が16～18歳、または65歳以上の市民

■補助内容 5年4月1日以降に購入した、安全基準を満たした新品の自転車用ヘルメットについて、購入金額の3分の2（上限3,000円）を補助

■申請方法 市役所2階都市計画課または市ホームページにある申請書に記入の上、次の書類を添付して提出してください。

- 〇購入日が分かる領収書の写し
- 〇安全基準を満たすことが分かる書類（取扱説明書の写し、本体に貼付してある適合マークの写真など）

※未成年の人は保護者が申請してください。

※ヘルメットの購入費用に対し、すでに別の補助金を受けている場合は対象外です。

※詳細はお問い合わせください。

## 1月から新型コロナワクチン接種の予約方法が変わります

問 健康づくり課コロナワクチン接種推進係 ☎07311

新型コロナワクチン接種のコールセンターとLINE、Webサイトによる予約受け付けが、令和5年12月28日(木)をもって終了となりました。1月以降に予約をされる人は、ワクチン接種を実施する医療機関に直接予約をお願いします。

特別臨時接種による無料での接種は、6年3月30日(土)までとなります。接種を希望される人は、早めの接種をご検討ください。

■予約方法 接種を実施する医療機関に電話などで直接予約してください。

■予約開始日 1月10日(水)から

※お手元に接種券がない場合は、右のコード（電子申請）または市保健福祉センター2階健康づくり課へ再発行申請をお願いします。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

■実施予定医療機関一覧（50音順、5年12月19日現在）

医療機関	年齢	電話番号	医療機関	年齢	電話番号
今井医院	16歳～	⑨1165	中村病院	16歳～	⑤3321
桔梗ヶ原病院	12歳～	④0012	中山外科内科	12歳～	③1016
広仁堂医院	18歳～	②1520	奈良井医院	12歳～	②0695
こしはら内科クリニック	18歳～	⑥5480	榎川診療所	16歳～	0264 ④3500
こまくさ野村クリニック	16歳～	⑤1121	はま内科呼吸器クリニック	12歳～	⑧7313
塩尻病院	18歳～	②0145	ふるや内科クリニック	18歳～	⑦2280
しおはら小児科・皮膚科クリニック	6カ月～11歳	⑧5265	穂刈整形外科 リウマチクリニック	16歳～	⑤0333
清水外科胃腸科医院	12歳～	⑨2474	緑ヶ丘青木医院	12歳～	②3777
耳鼻咽喉科吉江医院	12歳～	②0978	横山内科医院	12歳～	②3181
種山医院	16歳～	③1010	吉田原耳鼻咽喉科	12歳～	⑤0711

※実施医療機関は、今後変更となる場合があります。



**募集**

**令和6年度に採用する市会計年度任用職員を募集**

問 総務人事課職員係 ☎内線1331  
ページID:0037070

令和6年4月1日付けで採用する会計年度任用職員を募集します。

**■雇用期間**

1年間(状況に応じて更新)

**■採用人数** 若干名

**■採用方法** 書類審査および面接

**■申込締め切り日** 1月14日(日)

※募集する職種、必要な資格、面接期日、申し込み方法などの詳細は、市ホームページに掲載されている受験案内を必ず確認してください。

**高架下駐車場の利用者を募集**

問 建設課総務管理係 ☎内線1251  
ページID:0036888

市道高校北通線「桔梗ヶ原跨線橋」高架下に開設された、駐車スペースの利用者を募集します。

**■対象** 次のすべてを満たす人

○市内に住所がある人または市内に通勤・通学する人

○申込者数が区画数を超えた場合に行う抽選に参加できる人(代理人可)

**■駐車場の区画数および駐車料金**

区画	区画数	駐車料金
A区画(13㎡)	3カ所	年4,368円
B区画(25㎡)	13カ所	年8,400円

**■占用許可期間**

令和6年4月1日～7年3月31日

**■申し込み方法**

市役所2階建設課または市ホームページにある申込書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号建設課宛てに提出または郵送してください。

**■申込締め切り日**

2月9日(金)(必着)

※希望区画が重複した場合は抽選となりますので、個別に通知します。抽選の場合は次の通りです。

**■抽選日時** 2月26日(月)

午前9時半から

**■抽選会場**

市役所3階第5会議室

**要介護者の障害者控除対象者認定書の交付**

問 長寿課高齢支援係 ☎内線2127

所得税および市・県民税の申告に必要な障害者控除対象者認定書が必要な人は、市保健福祉センター1階長寿課へお申し込みください。審査の上、該当する人には認定書を発行します。なお、身体障害者手帳などで控除を受ける場合は、認定書は必要ありません。

**■対象** 令和5年12月31日現在、65歳以上で要介護認定1～5の人

**北小野老人福祉センターの廃止**

問 長寿課高齢支援係 ☎3333

北小野老人福祉センターでは、市内65歳以上の人にご利用いただけるお風呂を設置し、多くの皆さんにご利用いただきました。しかし、レジオネラ属菌が検出され、現状の設備では安心と安全の確保が困難なため、入浴施設は閉鎖しました。北小野老人福祉センターは令和6年3月31日(日)に廃止します。高齢者生きがい講座と健康相談は、6年3月末まで引き続き実施しますので、ぜひご利用ください。

**文化財防火デー**

問 塩尻消防署 ☎0119  
広丘消防署 ☎3010  
木曾広域北分署(楡川地区)  
☎0264-36-3119

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺(奈良県)の金堂で火災が発生し、国宝の壁画が焼損してしまいました。これを契機に、昭和30年に「文化財防火デー」が定められ、以降毎年この日を中心に、全国各地で防災訓練などの文化財防火運動が実施されています。

1月～2月は、火災が最も発生しやすい時期です。市内の貴重な文化財を後世に継承するためにも、文化財防火への関心を高め、みんなで火災から守っていきましょう。

**塩尻環境スタンダード認証・登録制度に新たな事業所が登録されました**

問 生活環境課環境係 ☎0744  
ページID:0003604

塩尻環境スタンダード認証・登録制度は、市内事業所の環境負荷を低減する活動を促進するための環境管理システムです。

登録事業所には、環境にやさしい事業所として省エネ・省資源などに取り組んでいただいています。

**■登録企業名** 有限会社高橋工務店

**■業種** 建設業

**■企業の環境方針**

環境関連法、条例その他要求事項を遵守し、環境保全、環境負荷の低減に努めるなど



**おむつ代の医療費控除に必要な確認書の交付**

問 長寿課介護保険係 ☎内線2118  
ページID:0002739

所得税の確定申告などをする人で、おむつ代を医療費控除として申告する場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」の添付が必要です。

ただし、要介護認定者で次の要件すべてに該当する人は、介護保険要介護認定に係る「主治医意見書」の内容を市が確認した上で発行する書類の添付でも控除できますのでご相談ください。

**■要件**

○おむつ代の医療費控除の申告が2年目以降であること

○主治医意見書で「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」が「B1～C2」であること

○主治医意見書で「尿失禁の発生の可能性」が「あり」であること

※要介護認定者と別居の人が申請する場合は、対象者の委任(申請書の委任欄への記入)が必要です。

※申請書は、市保健福祉センター1階長寿課または市ホームページに掲載しています。

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## 農地相談会を開催します

問 農業委員会事務局 ☎⑤0810

農地全般について、農業委員会による地区ごとの相談会を開催します。

### ■地区、日時および場所

地区	日時	場所
宗賀・榑川	1月15日(月) 午前10時～正午	宗賀支所小会議室
塩尻東・大門	1月17日(水) 午後1時半～3時半	塩尻東支所第2会議室
広丘	1月19日(金) 午後1時半～3時半	えんてらす203会議室
洗馬	1月22日(月) 午後1時半～3時半	洗馬支所営農研修室
片丘	1月23日(火) 午後1時半～3時半	片丘支所農事研究室
北小野	1月30日(火) 午後3時～5時	北小野支所会議室

※申し込み、参加費は不要です。

## 子ども・若者応援講演会 「食を通じて家庭と地域がつながる」+しおじりカレー大作戦

問 家庭支援課家庭支援係 ☎内線3183

地域と子育て家庭とのつながりについて考え、子ども・若者支援の輪を広げるための講演会を1月21日(日)に開催します。

また、当日はえんぱーくおよび各ふれあいセンターでカレーを提供する親子向けイベント「しおじりカレー大作戦」を同時開催しますので、お近くの会場までお立ち寄りください。

### 講演会

■時間 午前10時～正午

### ■場所

えんぱーく5階イベントホール

### ■演題

食を通じて家庭と地域がつながる～伊那市カレー大作戦から～

### ■講師

新美 亮介さん(伊那市社会福祉協議会地域福祉コーディネーター)

### ■事例紹介

中村 小太郎さん(NPO法人NPOえんしよく代表)

### ■定員

40人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

### しおじりカレー大作戦

■時間 午前10時半～午後1時半

### ■場所

えんぱーく3階食育室・市民サロン、ふれあいセンター(広丘・洗馬・東部)

■料金 300円(18歳以下は無料)

※テイクアウトも可能です。

※カレーの配食数には限りがありますので、あらかじめご了承ください。

## スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎⑤0993

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 1月20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。

## 縄文展「未来への贈り物 洗馬の縄文」

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

洗馬地区でも縄文時代に人々が暮らしていました。縄文遺跡や出土品を通して洗馬の縄文を理解していただくための展示です。

■期間 1月12日(金)～3月10日(日)

■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)

## 令和6年塩尻市消防出初式

問 危機管理課消防係 ☎⑤0607

■日時、場所および内容 1月7日(日)

○観閲式(午前9時から)

大門中央通り(ウイングロード前)

○式典(午前10時から)

レザンホール大ホール

※観閲式中は交通規制されます。

※荒天時や災害時は、予告なく中止する場合があります。

## 令和6年度に採用する特別養護老人ホームの職員を募集

問 松塩筑木曾老人福祉施設組合 ☎⑤5000

特別地方公共団体である当組合では、地方公務員として介護・福祉の仕事をすることができます。

### ■募集職種(いずれも若干名)

○正規職員

看護職員、介護職員、木曾郡の施設で勤務可能な生活相談員または介護支援専門員

○会計年度任用職員

看護職員、介護職員、木曾郡の施設で勤務可能な生活相談員または介護支援専門員

■試験日時 2月13日(火)

午前8時40分～午後4時頃

### ■場所

市保健福祉センター2階スタッフ研修室

■申込期間 1月5日(金)～31日(水)

※申し込み方法などの詳細は、直接問い合わせるか、組合ホームページ([URL https://aoihato.com/](https://aoihato.com/))をご覧ください。

※会計年度任用職員(介護職員など)は、年度途中でも随時募集中です。

## 催し

## ひらいで考古雑談 —私の考古学履歴書—

問 平出博物館 ☎⑤1022

中信地区で考古学研究に携わる山形村教育委員会の和田和哉さんをお招きして、考古学との出会いや今だから話せる調査の裏話などを、ざっくばらんに語っていただきます。



■日時 1月20日(土)

午後1時半～2時半

■場所 平出博物館学習室

■定員 60人(先着順)

■参加費 無料

■申込期間 1月5日(金)午前9時～19日(金)午後5時

※電話でお申し込みください。(月曜日、祝日の翌日は休館)

## スマホ初心者のための講座と相談会

問 (一財)塩尻市振興公社地域DXセンター「core塩尻」 ☎07960

スマホ初心者の皆さん、お気軽にご参加ください。

### 講座

■日時 1月18日(休)

午前10時～11時半

■内容 地図アプリを使ってみよう (Googleマップを使ったルート検索など)

※iPhone(アイフォーン)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。

### お困りごと相談会

■日時 1月25日(休)

○午前10時 ○10時半 ○11時 (1人30分間)

■内容 「電話帳の登録や削除ってどうやるの?」「画面がすぐに暗くなって困っている」「たまたま写真の削除の仕方が分からない」「通知音が頻繁に鳴って煩わしい」など、スマホの使い方に関するお困りごとのご相談をお受けします。

### 共通事項

■場所 地域DXセンター「core塩尻」

■定員 各回6人(先着順)

■参加費 無料

■主催 デジタル戦略課

※各開催日の1週間前までにcore塩尻に電話でお申し込みください。

## まちチャレセミナー「市民活動の事務の基本と効率化」

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎03350

地域活動の基本的な考えと具体例を紹介します。

■対象 地域活動団体の事務・会計を担当している人

■日時 1月27日(土)

午後1時半～3時半

■場所 えんぱーく4階会議室401

■講師 山田 直美さん(NPO法人えんのわ)

■定員 20人程度(先着順)

■参加費 無料

■申込締め切り日 1月26日(金)

■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)

## 第29回短歌の里 百人一首大会

問 塩尻短歌館 ☎07171 ☎03506

### 競技かるたの部

■対象 競技かるたの経験者で、競技かるたのルールを知っている人(有段者は参加不可)

■定員 40人程度

■時間 午前8時半～午後4時半

■場所 原新田公民館

### ちらし取りの部

■対象 小・中学生で、競技かるたの未経験者または初心者

■定員 14人程度

■時間 午前8時半～午後0時40分

■場所 塩尻短歌館

### 共通事項

■期日 2月4日(日)

(午前8時半～8時50分受付)

■参加費 無料

■持ち物 昼食(競技かるたの部)、間食(必要な人)、飲み物

■申し込み方法 塩尻短歌館、市内各施設または市ホームページにある申込書に記入の上、ファクスまたはメール(✉tanka@city.shiojiri.lg.jp)で送付するか、〒399-0706 広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛てに郵送または提出してください。(月曜日は休館)

■申込期間 1月4日(休)午前10時～12日(金)午後4時(必着)

## 講座・教室

### ヘルスアップ委員会市民公開講座 フレイル予防のための筋肉トレーニング

問 健康づくり課保健予防係 ☎0858

若いうちからできるフレイル予防のための運動方法を学んでみませんか。

■対象 市内在住の人

■日時 2月3日(土)

午後1時半～3時

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■講師 田邊 愛子さん(松本大学人間健康学部スポーツ健康学科准教授)

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■申込締め切り日 1月31日(休)

※電話でお申し込みください。

## みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎05810

「家にずっといるけれど、外に出てみようかな」。そんな気持ちが芽生えたらとりあえず来てみませんか。

■対象 15歳以上

■日時 1月23日(火) 午後1時～3時

■場所 えんてらす2階203会議室

■内容 「フリーDay」自分の好きなことをしたり、みんなでボードゲームなどをしたりして過ごします。

■定員 8人(先着順)

■参加費 無料

※前日までに電話でお申し込みください。

## 結婚相談会(塩尻市友愛クラブ連合会)

問 長寿課高齢支援係 ☎03333

結婚を考えている人の相談を受け、お見合い相手の紹介や、紹介のための会員登録を受け付けています。

■対象 未婚の男女(年齢不問)

■日時 1月10日(休)

午後1時半～3時

■場所 市保健福祉センター2階スタッフ研修室

※登録する人はご自身の写真をお持ちください。

※申し込み、参加費および登録料は不要です。

## 銅鐸ってなに?

問 平出博物館 ☎01022

博物館の資料を学芸員の説明を聞きながら見て回ると、普段とは違った発見があります。毎月第2土曜日にテーマを設けて定期的に開催しますので、ぜひお越しください。

1月は弥生時代のまつりの道具である「銅鐸」を中心に解説します。

■日時 1月13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。

## ファミリーサポート説明会

問 子育て支援センター ☎⑤3382


育児支援を受けたい人（依頼会員）と、支援を行いたい人（提供会員）を結ぶ「ファミリーサポート」の制度について説明会を行い、その後、希望者には登録のサポートを行います。

- 対象（市内在住の人）  
依頼会員 妊娠期の人、小学6年生までのお子さんを持つ保護者
- 期日 2月3日(土)  
(午前10時～11時受付)
- 場所 えんぱーく2階会議室201・202
- 持ち物 登録する人は住所が確認できるもの  
※申し込み、参加費は不要です。

## マタニティママ&パパの応援教室

問 子育て支援センター ☎⑤3382

赤ちゃんを産み育てるための心構えについて話を聞いたり、先輩ママと交流したりします。

- 対象 妊娠中の人とパートナー
- 期日および場所  
① 1月20日(土)  
えんぱーく3階多目的ホール  
② 1月26日(金)  
えんてらす1階102会議室  
※2日で1コースです。
- 時間 午前10時～正午
- 内容  
①お産に臨む心構えについて助産師のお話  
②先輩ママとの交流
- 定員 各20組（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、ママパパ学級テキスト（お持ちの人）など
- 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。
- 申込締め切り日時 1月12日(金) 午後5時
- 託児 上のお子さんの託児が必要な場合は併せてお申し込みください。

## 子育て

### 0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター ☎⑤7701

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、生後3～12カ月のお子さんとその母親
- 期日 2月1日(木)・8日(木)・15日(木) (全3回)
- 時間  
○第1部 午前10時～10時40分  
○第2部 午前11時～11時40分
- 場所 えんてらす1階101・102会議室
- 内容 ふれあい遊び、簡単な手作りおもちゃの制作 など
- 定員 各10組（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 バスタオル、飲み物
- 申し込み方法 下のコード（電子申請）でお申し込みください。



▲第1部




▲第2部

- 申込期間 1月8日(月)午前8時～22日(月)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1月15日(月)以降にお申し込みください。

### パパ講座「パパとあそぼう！～手作りおもちゃ遊び～」

問 子育て支援センター ☎⑤3382

手作りおもちゃ遊び、ふれあい遊びなどを行うお父さん向けの講座です。

- 対象 1～3歳まで（年少に上がる前まで）のお子さんとその父親
- 日時 2月17日(土) 午前10時～11時
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 定員 親子15組（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、着替え など
- 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 1月25日(木)午前8時～2月10日(土)午後5時

## 介護補助員養成講座受講生を募集

問 長寿課介護保険係 ☎内線2121

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

- 対象 3日間受講できる市民
- 日時 2月14日(水)～16日(金)  
午前9時～午後5時20分（14日は午前8時40分から）
- 場所 信州介護福祉専門学校
- 講師 信州介護福祉専門学校専任教員
- 定員 10人（先着順）
- 参加費 1,000円
- 申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課介護保険係で直接お申し込みください。
- 申込期間 1月4日(水)～2月9日(金)  
※講座終了後に介護補助員として市内介護事業所で働きたい人には、採用を希望する事業所の見学や案内もします。

## 大人も子どもも「つながる」まちを目指して～部活動の地域移行にまちづくりの視点を～

問 県生涯学習推進センター ☎⑤8822 FAX ⑤8825

部活動の地域移行から、大人も子どもも参加できる活動の形を考えてみませんか。

- 日時 1月24日(水)  
午前9時55分～正午
- 場所 県生涯学習推進センター研修室
- 講師 山根 義夫さん(千曲坂城クラブ事務局総括コーディネーター)
- 定員 50人（先着順）
- 参加費 無料
- 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。
- 申込締め切り日 1月15日(月)  
※詳細はお問い合わせください。

## 1月の納期限

- 市・県民税 1月31日(水)
- 上下水道料金 1月31日(水)
- 国民健康保険税 1月31日(水)
- 後期高齢者医療保険料 1月31日(水)

相談

相続登記はお済みですか月間

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

- 期間 2月1日(木)～29日(休)  
(土・日曜日、祝日は除く)
- 時間 午前9時～午後4時
- 場所 県内各司法書士事務所
- 相談料 無料
- 相談例 遺言について知りたいなど  
※相談を希望する司法書士事務所に電話で直接お問い合わせください。

全国一斉「遺言・相続」無料相談会&セミナー

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

相談会

- 日時 2月17日(土)  
午前10時～午後4時
- 相談方法 面談、オンライン(Zoom)、電話(☎0120-339-279)
- 申し込み方法 電話または右のコード(☎[https://select-type.com/rsv/?id=KrYD80Wygw&c\\_id=316407](https://select-type.com/rsv/?id=KrYD80Wygw&c_id=316407))でお申し込みください。
- 申込期間 1月19日(金)午前9時～2月16日(金)午後4時  
※電話相談の場合は申し込み不要です。直接電話してください。



セミナー

- 日時 2月17日(土)  
午後1時半～3時
- 場所 松本市松南地区公民館2階
- 内容 相続、遺言の基本と成年後見制度について
- 講師 館島 豪さん(成年後見センター・リーガルサポートながの支部副支部長)
- ※申し込みは不要です。

蔵書点検期間中、本館・広丘図書館が休館になります

問 市立図書館 ☎03365

点検期間中は、本館・広丘図書館内での貸し出し、閲覧、予約などのサービスを休止します。その他の分館は通常通り開館します。

- 点検期間 ○広丘図書館 1月22日(月)～24日(水)  
○本館 1月24日(水)～31日(水)
- ※1月4日(木)～23日(火)の期間、貸出冊数の上限が15冊から20冊となります。

図書館

みんなのがん教室@図書館 第6回「大切な人ががんになったら」

問 市立図書館 ☎03365

- 大切な人のがんにどのように向き合えば良いのか、経験者からお話しをお聞きし、共に考えます。
- 対象 小学4年生以上
- 日時 2月3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 吉澤 篤子さん(駒ヶ根がん哲学外来 心晴カフェ)
- 聞き手 小口 浩美さん(がんサポートおむすび)
- 協力 がんサポートおむすび
- ※申し込み、参加費は不要です。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎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ませんか。

- 期日および場所
- 1月18日(木)、2月8日(木)  
えんぱーく3階会議室303
- 1月25日(木)  
えんてらす1階101・102会議室
- 時間 午前10時～午後5時
- 参加費 無料
- 申し込み方法 市立図書館カウンターまたは市立図書館ホームページ(☎<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](mailto:ts1670@city.shiojiri.lg.jp))またはファクスでお申し込みください。(水曜日は休館)
- 申込締め切り日 開催日5日前まで
- ※1人1回1時間までです。

第4回ふたごちゃん会「運動遊び&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎03382

- 運動遊びやサーキット遊びと子育てについての情報交換を行います。
- 対象 双子(多胎児)のお子さんの保護者、双子を妊娠している人
- 日時 2月10日(土)  
午前10時～11時半
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 参加費 無料
- 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 1月5日(金)午前8時～2月2日(金)午後5時  
※詳細はお問い合わせください。(水曜日、年末年始は休館)



職業訓練

令和6年度民間活用委託訓練 長期高度人材育成コースの募集

問 長野県松本技術専門学校 ☎03158

- 訓練期間 令和6年4月～8年3月の2年間
- 募集科目および定員
- 介護福祉士養成科 6人
- 情報システム科 4人
- パティシエ・ブーランジェ科 2人
- 募集期間 1月11日(木)～2月21日(木)  
※ハローワークでお申し込みください。  
※詳細はお問い合わせください。

公共職業訓練受講生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎03392

- 対象 ハローワーク松本に求職申し込みをしている人
- 募集科目および定員 CADものづくりサポート科 15人
- 訓練期間 3月1日(金)～8月29日(木)の6カ月間
- 受講料 無料(別途テキスト代など)
- 申込締め切り日 2月13日(火)  
※ハローワーク松本でお申し込みください。  
※詳細はお問い合わせください。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎③3350

講座名 (★印は難易度)	日時	内容	対象者	定員	受講料*	申込期限
2月 Excel2019前半 ★★★☆☆☆	2月1日(休)・2日(金)・ 5日(月)・6日(火) 午前10時～正午	Excel2019を使って基本的な操作を学習	マウス操作と日本語入力ができる人	30人	2,400円 テキスト代 2,200円	1月 18日(休)
2月 Excel2019後半 ★★★★☆☆	2月15日(休)・16日(金)・ 19日(月)・20日(火) 午前10時～正午	「Excel2019前半」と同じテキストの後半部分(印刷、グラフ、データベース)を学習	Excel経験がある人	30人	2,400円 テキスト代 2,200円	2月 1日(休)

※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  
 ■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「2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。  
 ■申込先 NPO法人グループHIYOKO 〒399-0737 大門八番町4番1号 (☎pochiyoko@ghiyoko.net)  
 ■託児(有料) 希望する場合は、事前にご相談ください。

高齢者の初心者パソコン講座

問 IT100 (渡部) ☎④2326

1～3月はExcelの基礎講座です。

- 期間 1月18日(休)～3月21日(休) (原則第1・3木曜日)
- 時間 午後1時半～3時半
- 場所 塩尻情報プラザ研修室
- 参加費 月1,000円(会場費など。別途テキスト代)
- 申し込み方法 電話またはメール(☎wthr7829@gmail.com)でお申し込みください。メールの場合は、「講座名」「氏名」「住所」「電話番号」「テキストの要否」をお知らせください。
- 申込締め切り日 1月10日(休)

小学生～高校生のための春休み海外研修交流事業の参加者募集

問 公益財団法人国際青少年研修協会 ☎03-6825-3130

- 対象 小学3年生～高校3年生
  - 期間 3月24日(日)～4月5日(金)の8～13日間
  - 研修先 カナダほか6カ国
  - 内容 ホームステイ、英語研修、学校訪問、文化交流 など
  - 参加費 31万5,000円～75万8,000円
  - 申込締め切り日 1月30日(火)
- ※申し込み方法などの詳細はお問い合わせいただくか、協会ホームページ(☎http://kskk.or.jp)をご覧ください。

新春バドミントン大会

問 塩尻市スポーツ協会 ☎③1393

- 対象 市内に在住、通勤、通学する人またはスポーツ協会バドミントン部に部員登録している人
  - 日時 2月11日(日) 午前8時半から
  - 場所 塩尻市総合体育館
  - 種目 男子、女子、混合(一般の部、40歳以上の部)、親子(小学生以下)の各ダブルス(1人1種目のみ)、リーグ戦方式
  - 参加費 800円(保険料ほか、中学生以下500円)
- ※バドミントン部登録者は無料です。  
 ■持ち物 検定合格水鳥シャトル  
 ■申し込み方法 市立体育館1階スポーツ協会事務局にある申込書に記入の上、提出してください。  
 ■申込締め切り日 1月26日(金)

就 職

福祉ジョブセミナー

問 ハローワーク松本 ☎⑦0111(41#)

福祉施設の違いや仕事内容、介護資格の取得方法などについてお話しします。また、福祉事業所の現場の人からのお話もあります。

- 対象 介護資格をお持ちでない人、福祉の仕事を経験のない人
  - 日時 2月27日(火) 午後1時半～3時半(午後1時10分受け付け開始)
  - 場所 えんぱーく4階会議室401A
  - 定員 20人(先着順)
- ※前日までに電話でお申し込みください。

伝 言 板

ほっこりお元気セミナー

問 NPO法人ほっこり ☎⑧8557


- 対象 市内在住の人
- 日時 1月17日(休) 午後2時～3時半(午後1時半受け付け開始)
- 場所 塩尻総合文化センター2階204会議室
- 演題 認知症予防-毎日コツコツ続けて認知症から脳を守る-
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話またはメール(☎marimo-zi@email.plala.or.jp)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 1月15日(月)

シルバー人材センター入会説明会開催

問 塩尻地域シルバー人材センター ☎④4567

- 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。
  - センターの仕組みと就業について担当者と直接面談ができます。
  - 期日 1月15日(月)、2月1日(休)
  - 時間 午後1時半から
  - 場所 塩尻地域シルバー人材センター事務所2階
- ※申し込み、参加費は不要です。  
 ※詳細はお問い合わせください。

5年12月19日現在



エコ・エコリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

スタッドレスタイヤ 鉄ホイール付き4本 145R12 6PR	美品	2万円
--------------------------------------	----	-----

ゆずってください

長方形こたつこたつ布団	中古	無料
-------------	----	----

※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。