

LINEで運動を！

問 介護保険課介護相談係
☎内線2133 ページID:0018764

自宅で運動を継続して、健康な体を維持しましょう。LINEを活用し、毎週水曜日に運動の動画や健康情報などをお届けしています。

■登録方法 右のコード（塩尻健康ライン）を読み取るか、市ホームページで「塩尻健康ライン」と入力して検索してください。



私立学校などの小・中学生就学援助費

問 学校教育課児童生徒支援係
☎②0830 ページID:0031287

市内外の私立、県立、国立の小・中学校に通う児童生徒がいる経済的に困窮している市内の世帯に、就学に関する費用を援助します。

■申請方法 右のコード（電子申請）で申請してください。



■申請締め切り日 6月28日（金）

※北小野地区に住む小学生は、辰野町にお問い合わせください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

放置自転車を撤去します

問 都市計画課計画係 ☎②0689

市内の駅前駐輪場に放置されている自転車を撤去します。自転車を置いたままの人は撤去予定日までにお持ち帰りください。なお、撤去日以降に放置自転車の返還をする場合は、移送や保管などにかかった費用として条例により1,000円を徴収します。

■撤去予定日 6月28日（金）

■場所 塩尻、広丘、みどり湖、洗馬、日出塩、木曽平沢の各駅前駐輪場

■撤去の流れ

- ① 6月上旬に駐輪しているすべての車両に確認書（白札）を取り付け
- ② 撤去予定日の2週間前に確認書が外されていない車両に警告書（赤札）を取り付け
- ③ 撤去予定日に警告書が外されていない自転車を撤去

算数検定・英語検定などの受検料を補助

問 学校教育課児童生徒支援係
☎②0830 ページID:0002776

市教育委員会では、算数検定・英語検定などの受検料を補助しています。

■対象 市内小・中学生

※北小野地区に住む小学生は、辰野町にお問い合わせください。

■対象検定

算数・数学検定、英語検定、TOEIC
※漢字検定は補助対象外です。

■補助金額

受検料から1,000円を引いた額（年度1回まで）

■申請方法

右のコード（電子申請）で申請してください。



■申請締め切り日

受検結果証明を受理してから2カ月以内

※申請の際は、領収書および受検結果証明の画像を添付してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

がん検診が始まります

問 健康づくり課健康推進係
☎②0854 ページID:0002980

自身や家族の健康な毎日のために、がん検診を受けましょう。申し込んだ人には5月末までに検診票を送付しています。これから受診を希望する人は、電話または電子申請から早めにお申し込みください。

※詳細は市ホームページまたは案内通知書をご覧ください。



▲申請などは
こちらから

肺レントゲン（肺がん・結核）検診

■対象 40歳以上

※定期的に胸部検査をしている人、妊娠している人、市のCT検診を受診予定の人は対象外です。

■場所 市保健福祉センター、各支所 など

■期間 6月16日（日）～7月12日（金）のうち17日間

■料金 無料

乳がんマンモグラフィ検診

■対象

40～74歳の女性で、受診日に片丘・広丘・吉田・高出地区に住んでいる人

■場所 市保健福祉センター

■期間 6月7日（金）～12月23日（月）のうち15日間

■料金 2,000円

乳がんエコー検診（医療機関）

■対象 30歳以上の女性

■期間

6月1日（土）～7年1月31日（金）

※医療機関によって異なります。

■料金 2,000円

■場所 市が指定する医療機関

※受診可能な医療機関は、市ホームページをご覧ください。

糸魚川市市民号の参加者を募集

問 秘書広報課広報聴係
☎⑤0333

初夏の姉妹都市、新潟県糸魚川市を訪れませんか。

■日時 6月28日(金)

午前8時～午後5時ごろ

■集合場所 市役所正面玄関

■内容

フォッサマグナパーク見学、弁天岩散策、マリンドーム能生で昼食、買い物

■定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料(昼食代、土産代は自己負担)

■申し込み方法 電話またはメール(☎webmaster@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は氏名、住所、生年月日、携帯番号をお知らせください。

※一度に2人まで申し込み可能です。(抽選も2人一組)

■申込締め切り日時

6月14日(金) 午後4時

守ろう! 電波のルール

問 信越総合通信局

- 不法無線局に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976
- 放送の受信障害に関すること
受信障害対策官
☎026-234-9991

電波は、消防・救急、テレビ・ラジオ、スマートフォン・携帯電話など、社会のインフラに使われています。私たちの暮らしの安心・安全のために電波の正しい利用をお願いします。

■電波の三つのルール

- 無線機器を使用の際は「技適マーク」を確認
- 外国規格の無線機器には注意
- 電波の利用には、原則免許が必要

※詳細は右のコード(総務省電波利用ホームページ)をご覧ください。



募集

ミズノスポーツ塾第2期参加者を募集

問 ユメックスアリーナ ☎⑤3800

運動遊びをテーマに、さまざまな遊びを取り入れて運動発達に必要な基本動作を身に付けていきます。

■対象 ①幼児クラス 年中～年長児

②小学生クラス 小学1～3年生

■期日 7月9日・23日・30日、8月27日、9月24日の火曜日

■時間 ①午後4時半～5時半

②午後5時45分～6時45分

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナA

■講師 ミズノスタッフ

■定員 各クラス15人(先着順)

■参加費 5,500円(傷害保険代など)

■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でお申し込みください。

※申し込みは随時受け付けています。無料体験会も実施中です。

※詳細はユメックスアリーナホームページをご覧ください。

男女共同参画審議会委員を募集

問 企画課企画係
☎内線1354 ☎⑤1158

男女共同参画社会の推進のために、総合的な施策や重要事項を審議していただくための委員を募集します。

■資格(次のすべてを満たす人)

○市内に在住または通勤・通学する18歳以上の人

○平日、昼間の会議(年2回)に出席できる人

■任期 任命の日から2カ年

■募集人数 3人(書類選考)

■申し込み方法

住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を任意の用紙に記入の上、応募動機を400字程度にまとめ、ファクス、メール(☎kikaku@city.shiojiri.lg.jp)または〒399-0786 大門七番町3番3号 企画課宛てに郵送で提出してください。

■申込締め切り日 6月14日(金)(必着)

トレーニングルーム新規登録促進月間

問 ユメックスアリーナ ☎⑤3800

期間中に新規登録をし、初回講習会を受講した人に先着でドリンク1本をプレゼントします。

■期間 6月1日(土)～9月30日(月)

■場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム

■定員 各受講時間2人(先着順)

■料金 250円(初回講習会料)

■持ち物 現住所が記載されている本人確認ができるもの(運転免許証など)、室内用シューズ、運動できる服装、飲み物、タオル

■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。

※申し込みは随時受け付けています。

※詳細はユメックスアリーナホームページをご覧ください。

毎月19日は「みんな一緒にいただきますの日」

問 健康づくり課保健予防係
☎⑤0855 ページID:0003423

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

本市では毎月19日を「家族そろっていただきますの日」としていましたが、このたび「みんな一緒にいただきますの日」に生まれ変わりました。

誰かと一緒に囲む食卓はコミュニケーションの場であり、さまざまなつながりが生まれる場になります。子どもには食事の楽しさ、食事マナー、食文化など、食を通じて心も体も健康で過ごすための知識を伝え、大人にとっても誰かと囲む食卓は栄養バランスが整いやすく、心の安定にもつながります。

家族構成やライフスタイルの変化で、誰かと食卓を囲む場が減っていったといわれています。毎月19日をきっかけに、家族と、親しい誰かと、近所の人と、みんな一緒に食卓を囲む日を増やしませんか。



植物の肖像画・ボタニカルアート 「山田恭子とその仲間たち・4人展」

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日
曜日、祝日のみ開館） ☎5520

観察に基づいて植物を正確に表現し、時間をかけてその造形の妙、美しさを描きあげ、「植物の肖像画」といわれるボタニカルアート。

本市在住のボタニカルアート作家山田恭子さん、赤尾きよ美さん、成田裕子さん、深澤二美子さんの4人展を開催中です。

- 期間 7月15日（月・祝）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）

霧ヶ峰高原自然観察会

問 自然博物館 ☎6342

霧ヶ峰高原一帯の自然に触れながら、動植物を観察します。

- 日時 7月13日（土） 午前7時50分～午後3時（雨天中止）
 - 集合場所 塩尻消防署南側駐車場
 - 観察地 霧ヶ峰高原八島湿原
 - 講師 青木 由親さん（自然写真家）
 - 定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具、ルーペ・双眼鏡（ある人）、昼食、飲み物、手袋、雨具 など
 - 申込期間 6月13日（休）午前9時～21日（金）午後4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）
※一度に2人まで申し込み可能です。

結婚相談会（塩尻市友愛クラブ連合会）

問 地域共生推進課高齢支援係
☎内線2127 ページID:0032874

- 結婚をお考えの人の相談を受け、お見合い相手の紹介と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 7月8日（月）
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
- ※申し込み、参加費、登録料は不要です。
※登録をする人はご自身の写真をお持ちください。
※相談日程などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

第16回ほたと音楽のタベ

問 塩尻東支所 ☎4748

- 「塩尻東地区の緑豊かな自然と温もりのある交流を育む」をテーマに、歌や演奏を聴いたり、田川周辺でゲンジボタルを鑑賞したりしながら、初夏のタベのひと時を楽しみませんか。
 - 日時 6月22日（土）
 - 音楽イベント 午後3時から
 - ほたの鑑賞 午後7時半～8時半
 - 場所 塩尻東地区センター、周辺の田川
 - 内容 地元の小・中学校や音楽愛好家の皆さんによる演奏、出店、図書館分館の工作 など
- ※申し込み、参加費は不要です。

「からたきの峯登山道」の整備ボランティア募集

問 洗馬支所 ☎0053

- 山が好き、自然が好き、体を動かすことが好きな人、洗馬地区の役員と一緒に標高1857.9m「からたきの峯登山道」の整備を体験しませんか。
 - 日時 8月3日（土）
午前8時～午後3時半（雨天中止）
 - 集合場所 小曽部萱野林間広場
 - 参加費 無料
 - 持ち物 軽登山の支度、飲み物、昼食、草刈り機（持っていない人、扱いに慣れていない人は不要）
 - 申し込み方法 電話またはメール（☎seba@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 7月12日（金）
- ※からたきの峯登山は8月24日（土）に計画しています。

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
☎0993

- 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 6月8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。

出張一時的（デイ）保育を行います

保育できない時や、子育ての疲れを解消しリフレッシュしたい時など、一時的に子どもを保育します。

■対象 市内在住の生後6カ月～就学前の子ども

宗賀中央 保育園	北小野 保育園	榎川 保育園	片丘 支所	洗馬 支所	塩尻東 支所
7月2日（火）・ 16日（火）	3日（水）・ 17日（水）	4日（木）・ 18日（木）	9日（火）・ 23日（火）	10日（水）・ 24日（水）	11日（木）・ 25日（木）

- 時間 午前9時～午後4時
 - 利用料金 ○3歳未満 30分200円
○3～5歳 30分100円
- ※令和6年4月1日時点での年齢です。
※一時的（デイ）保育利用クーポンも利用できます。

問 保育課保育園運営係 ☎内線3172

- 持ち物 昼食、おやつ、食事用エプロン、おしぼり、使い慣れた箸（フォーク・スプーン） など
- ※子どもの年齢、預ける時間によって持ち物が異なります。
- 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 6月15日（土）
- ※申し込み多数の場合は抽選とし、結果をメールで通知します。
- ※8月以降の申し込み方法などの詳細はお問い合わせください。



講座・教室

認知症について「知る」
認知症サポーター養成講座問 介護保険課介護相談係
☎内線2133

認知症サポーターは、「何か特別なことをする人」ではなく、認知症について正しく理解し偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守るための講座です。

■期日 6月15日、7月13日、8月17日、9月14日の土曜日

■時間 午後1時～2時半
(7月13日(土)のみ午後2時～3時半)

■場所 ふれあいセンター広丘

■定員 各回20人程度(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 ふれあいセンター
広丘(☎⑤5070)に電話でお申し込みください。■申込締め切り日 各開催日の前日
※企業や学校、公民館への出張講座も行っていますのでご相談ください。

第2回文芸サロン

問 広丘公民館 ☎⑤0157

さまざまなテーマの講演と、演奏や実演を組み合わせた内容が好評の文芸サロン。公民館で「学びと憩いのひととき」をお過ごしください。

■日時 7月11日(木)
午前9時半～正午

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■演題 源氏物語 女たちの世界～
信州の源氏絵をひもといて～

■講師

堀井 正子さん(日本文学研究家)

■定員 80人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

広丘支所、電話またはメール(✉
hirooka@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。■申込締め切り日 7月10日(水)
※既に広丘地区で募集を始めているため定員に達している場合があります。

訪問理美容事業所向け衛生講習会

問 介護保険課介護相談係
☎内線2133

訪問理美容サービス事業の事業所への補助が、理容組合および美容組合に未加入の事業所も受けられるようになります。補助を受けるには衛生講習会への参加が必須です。希望する事業所は、松本市主催の衛生講習会にお申し込みください。

■対象 理容組合または美容組合に未加入の事業所

■日時 7月8日(月)
午後1時半～3時

■場所 松本市勤労者福祉センター

■講師 松本市保健所職員

■定員 10人(先着順)

■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。

■申込締め切り日 6月28日(金)



スポレクバイアスロン大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎⑤0993 ページID:0001042

仲間と一緒に、ニュースポーツで楽しく汗を流しませんか。

■日時 6月15日(土)
午前8時半から

■場所 市立体育館

■種目 ファミリーバドミントン、
ボッチャ

■競技方法 2種目の成績により順位を決めます。

■チーム編成

1チーム3～4人(男女混合可)

※小学生のみの参加には保護者1人の同伴が必要です。

■参加費

1チーム1,500円(保険代など)

※小学生のみのチームは500円です。

■持ち物 上履き、飲み物、タオル

■申し込み方法 各支所、市立体育館にある申込用紙に記入の上、塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課へ提出してください。

■申込締め切り日

6月10日(月)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



海なし県で海の日に海のことを考える

問 えんてらす ☎⑤0305

深海生物の不思議や面白さ、海や地球環境の今を知るイベントです。

午前の部

くじら号の博士たちと深海の世界を旅します。

■対象 小学生まで(保護者も可)

■時間 午前10時～11時半

■内容 深海ぼうけん絵本「くじら号のちきゅう大ぼうけん」読み聞かせギター音楽ライブ、海の生き物・環境クイズ

■演題 くじら号に乗って深海の大ぼうけんへGO!! ー深海絵本読み聞かせトークライブー

午後の部

海洋プラスチック問題やマイクロプラスチック問題について海の博士から学びます。

■対象 小学生以上

■時間 午後2時～4時

■内容 プラスチック比重実験、プラスチックの表面を顕微鏡で見よう、これから何をすればいい? SDGsを実践しよう

■演題 チームくじら号の博士たちに「聞こう、語ろう、地球の今!」

共通事項

■期日 7月15日(月・祝)

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■講師 加藤 千明さん(元JAMSTEC上席研究員)、佐藤 孝子さん(海洋の微生物博士)、さと さとみさん(くじら号森の歌姫)

■定員 各50人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 広丘支所、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、お住まいの地区をお知らせください。■申込期間 6月11日(火)～7月12日(金)
※窓口・電話は平日午前9時～午後5時、メールは申込開始日送付分から受け付けます。

まちチャレセミナー「活動を続けるための仕事の習慣化」

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎③3350

市民活動を継続するためのエネルギーを常に維持することは意外と大変です。

いつでも活動のギアを上げて走ることができるようになるために、日常の暮らしや普段の仕事にも活用ができる仕事の習慣化のコツをお伝えします。

■対象 市民活動を実践している人や関心のある人、普段の仕事の習慣化・仕組化に関心のある人 など

■日時 6月16日(日)
午後1時半～3時半

■場所 えんぱーく4階会議室401

■講師 高田 こうじさん(NPO法人えんのわ)

■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)

なりきりおはなし表現講座

問 中央公民館 ☎②0899

声表現を楽しく学びませんか。声表現の技法上達を目指す「スキルアップコース」とさまざまな声表現を楽しく学ぶ「ゆったりおはなしサロンコース」の2コースで毎月1回開催していきます。(全10回予定)

■日時および場所

①スキルアップコース

6月16日(日) 午前9時半～11時半
塩尻総合文化センター

②ゆったりおはなしサロンコース

6月25日(火) 午後1時半～3時半
えんてらす

■講師 池内 のりえさん(朗読士®)

■定員 各20人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 3,000円(資料代など。全10回分)

■申し込み方法 中央公民館、電話またはメール(☎kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込締め切り日 ①6月11日(火)
②6月18日(火)

漆塗り体験講座

問 木曾漆器館 ☎0264③1140

■対象 漆塗りの初心者

■日時 6月25日(火)～9月24日(火)
(全10回) 午前9時半～正午

■場所 木曾漆器館

■内容 曲げわっぱ(弁当箱)、ランチョンマット、箸の製作

■講師 荻村 幸穂さん(元木曾漆器伝統工芸士会会長)

■定員 10人(先着順)

■参加費 8,000円(材料費など)

■申込期間 6月4日(火)～18日(火)
※電話でお申し込みください。(月曜日は休館)

依存症家族教室

問 県松本保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎①938

依存症者などの家族が、同じ悩みを抱える家族と安心して互いの気持ちを分かち合い、また本人との関わり方を学ぶ教室です。

■対象 あらゆる物質依存、依存行動がある人の家族

■日時 毎月第1木曜日 午前10時～11時半(8月と1月は第2木曜日)

■場所 申込時にお伝えします。

■講師 精神科医師、公認心理師・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士
※開催日の前日までに電話でお申し込みください。

えんてらすアニバーサリー2024 5周年記念

問 えんてらす ☎②0305

えんてらすアニバーサリー前日祭 6月29日(土)

午前の部
あつまれ! おもいで宝箱

職員によるお楽しみふれあい遊びなどを行います。

■対象 小学2年生までの子どもとその家族

■時間 午前10時～10時45分

■場所 北部子育て支援センター

※申し込み、参加費は不要です。
※詳細は北部子育て支援センター(☎④7701)にお問い合わせください。

午後の部
accototoさんと
「きこう、はなそう、つくってみよう」

accototoさんのお話を聞いたり、グッズづくりをしたりします。

■対象 どなたでも

■時間 午後2時～3時半

■場所

えんてらす1階101・102会議室

■講師 accototoさん(絵本作家)

■定員 親子20組(先着順)

■参加費 500円(ぬりえバッグ代)

■申し込み方法

広丘支所、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、子どもの年齢、電話番号、お住いの地区をお知らせください。

■申込期間 6月7日(金)～28日(金)

えんてらすアニバーサリー2024 6月30日(日)

5周年記念式典

■時間 午前9時半から

■場所

えんてらす1階101・102会議室

えんてらすトークセッション
「若者と地域づくり」

■対象 どなたでも

■時間 午前10時～11時半

■場所

えんてらす1階101・102会議室

■参加者

○基調講演 伊藤 将人さん(国際大学グローバルコミュニケーション・センター講師)

○パネリスト

宮田 幸恵さん(広丘公民館長)、
横山 恵理さん(Mukuiro主宰)、
吉江 大紀さん(ミミー商店店主)、
百瀬 敬市長

市内高校の高校生による
書道パフォーマンスなど

■時間 午前11時45分～午後0時半

■場所

えんてらす1階101・102会議室
※30日(日)のイベントはすべて申し込み、参加費は不要です。



子育て

みんなであ・そ・ぼ
「今年もよろしくね」

問 こども広場 ☎⑤6660

こども広場の職員が、「今年もよろしくね」の親しみを込めて、皆さんと一緒に楽しく遊びます。

■対象 こども広場に登録している親子

※登録は当日もできます。登録料300円と本人確認ができるもの（運転免許証など）をお持ちください。

■日時 6月15日(土)
午前11時～11時半

■場所 こども広場

■内容 親子のふれあい遊びなど
※申し込み、参加費は不要です。

里親制度説明会

問 松本赤十字乳児院 ☎③5206

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもを迎え入れ、家庭の温かさの元で養育する里親制度についての説明会です。里親の体験談も聞けます。

■対象 里親制度に興味関心がある人

■日時 6月30日(日)
午前10時～午後3時

■場所 えんぱーく 2階会議室203・204

■参加費 無料

■申込締め切り日時

6月28日(金) 午後5時

※電話でお申し込みください。当日参加もできます。

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」 ☎⑤7960

スマホ初心者を対象にした講座と相談会です。お気軽にご参加ください。

講座

■対象 LINEアプリをインストール済みの人

■期日 ①LINE基礎編 6月27日(木)
②LINE応用編 7月11日(木)

■時間 午前10時～11時半

■内容

- ①基本的な使い方を学ぶ(友だち登録、トーク、画像の共有 など)
②グループ機能を使ってみよう(グループのつくり方、グループへの招待、連絡網としての活用法 など)

■定員 各回6人(先着順)

お困りごと相談会

■期日 6月21日(金)、7月22日(月)

■時間 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」「たまった写真の削除の仕方が分からない」など、スマホの使い方に関するお困りごとの相談をお受けします。

■定員 各回2人(先着順)

共通事項

■場所 地域DXセンター「core塩尻」

■参加費 無料

■申込期間

6月6日(木)～各開催日1週間前

※電話でお申し込みください。(電話受付時間は平日午前9時～午後7時)

■主催 デジタル戦略課

認知症サポーターステップアップ講座

問 介護保険課介護相談係 ☎内線2133

本市では、認知症になった本人や家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の中で、認知症の人やその家族の支え手となっていていただく認知症サポーターの取り組みを推進しています。

■対象 (次のすべてを満たす人)

○認知症サポーター養成講座を開講日までに受講したことがある人

※養成講座は毎月1回開催しています。(23ページ参照)

○認知症について学び、地域でできる範囲で手助けをしたいという意欲のある人

○第1期または第2期、どちらか一方の講座を全日程受講できる人

■期日

○開講式・講座①

・第1期 8月31日(土)

・第2期 10月26日(土)

○研修① オレンジカフェの参加

○研修② 認知症デイサービスの体験

○研修③・閉講式

・第1期 10月19日(土)

・第2期 12月14日(土)

■時間 午前9時半～正午

※研修の日程は講座①でお知らせします。

■場所 ふれあいセンター広丘、市内各研修会場

■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■申込締め切り日 6月28日(金)

※電話でお申し込みください。

県生涯学習推進センター研修講座

問 県生涯学習推進センター ☎⑤8822

講座名	日時	場所	講師	定員
子どもの人権は誰が守る ～これからの社会における「対話」の可能性～	6月20日(木) 午後7時～8時半	小諸市文化センター 第一講義室	早坂 淳さん(長野大学社会福祉学部社会福祉学科教授)	100人 (先着順)
自治の土壌を耕す公民館とは ～見つめ直すコミュニティとその支援～	6月25日(火) 午前9時45分～午後3時40分	県生涯学習推進センター研修室	牧野 篤さん(東京大学大学院教育学研究科教授)	会場60人 オンライン40人 (先着順)
ぶらっと楽しむまちづくり(佐久市) 花でつながる街づくり	6月28日(金) 午前10時～午後3時半	佐久市民交流ひろば、 佐久教育会館	佐久市民交流ひろば「ガーデンチームなないろ」の皆さん	30人 (先着順)

※詳細はお問い合わせください。

ビジネス情報相談会ミニセミナー「誰でもできるGoogleビジネスプロフィール活用講座」

問 市立図書館 ☎⑤3365

Googleビジネスプロフィールの設定や活用方法を、実際の画面を見ながら解説します。

■日時 6月27日(木)
午後2時～3時

■場所

えんぱーく 3階会議室302・303

■講師 長野県よろず支援拠点コーディネーター

■定員 10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)でお申し込みください。メールの場合は、参加者全員の氏名(フリガナ)、代表者の電話番号をお知らせください。(水曜日、6月24日(月)は休館)

■申込締め切り日 6月25日(火)

みんなのがん教室@図書館「保健室の先生に聞くがんのこと」

問 市立図書館 ☎⑤3365

「がんってどんな病気?」「かかったらどうなるの?」といったがんの基本的なことについて、保健室の先生から教えてもらいます。がんについて一緒に考えてみませんか。

■対象 小学4年生以上

■日時 6月29日(土)
午後2時～2時50分

■場所 えんぱーく 1階図書館太陽のコート

■講師 塩尻西小学校養護教諭

■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。



0歳児の集い「にこにこだっこ会」

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

7月9日現在、3～12カ月の赤ちゃんとその母親

■期日 7月9日・16日・23日の火曜日(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、簡単な手作りおもちゃの制作、おすすめ絵本の紹介 など

■定員 各回8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

右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込期間 6月15日(土)午前8時～29日(土)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6月22日(土)以降にお申し込みください。

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎⑤3365 ☎⑤3369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターにビジネスの悩みを相談してみませんか。

■期日 6月20日・27日、7月4日・11日の木曜日

■時間 午前10時～午後6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図書館ホームページにある申込用紙に記入の上、メール(✉ay1631@city.shiojiri.lg.jp)またはファクスでお申し込みください。(水曜日、6月24日(月)は休館)

■申込締め切り日 各回5日前
※1人1回1時間までです。

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

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

■対象

講座当日1歳の子どもの母親

■日時 7月18日(木)
午前10時～11時

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■内容 サーキット遊び、親子ふれあい遊び、フリートーク など

■定員 親子12組程度(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル

■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 6月25日(火)午前8時～7月10日(木)午後5時

※初めて受講する人限定です。申し込み多数の場合は月齢の高い人を優先します。

パパ講座「パパとあそぼう! ～ふれあい遊び～」

問 北部子育て支援センター ☎⑤7701

子どもとたくさん触れ合って楽しい時間を過ごしてみませんか。

■対象 1～3歳(年少にあがる前の年度まで)の子どもの父親

■日時 7月6日(土) 午前10時～11時

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■内容

親子ふれあい遊び、体操 など

■定員 親子15組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 大きめのバスタオル、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 6月10日(月)午前8時～28日(金)午後5時

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎⑤3365 (水曜日、6月24日(月)は休館)

中川ひろたかさん講演会
「ぼくが作った歌と絵本」

シンガーソング絵本ライターとして活躍している中川ひろたかさんの講演会です。

■日時 7月7日(日)

午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 130人(先着順)

■参加費 無料

■申込期間 6月9日(日)～7月6日(土)

■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。



「アジア人物史」完結記念展

株式会社集英社が創業95周年記念企画として刊行してきた「アジア人物史」全12巻の刊行完結を記念した企画展示です。

■期間 6月15日(土)～7月14日(日)

■場所 えんぱーく1階展示コーナー

■入場料 無料

亀山郁夫さん講演会
「ドストエフスキーとロシア的
悲劇の根源」

ロシア文学者で名古屋外国語大学学長の亀山郁夫さんが、ロシアの文豪ドストエフスキーの作品や思想を手掛かりとして、謎に満ちたロシア的精神の根源に迫ります。

■期日 7月14日(日)

■申込期間

6月9日(日)～7月13日(土)

加藤陽子さん講演会
「超長寿時代の平和と戦争を考える
ために一全ての世代の立場から」

日本近代政治史を研究されている東京大学文学部教授の加藤陽子さんの講演会です。

■期日 8月4日(日)

■申込期間

6月23日(日)～8月3日(土)

共通事項

■時間 午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 130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)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。



信州しおじり子ども本の寺子屋

バスツアー「本ができるまでツアー^{みすゞどう}美鶯堂」

伊那市にある製本所「美鶯堂」に行って、本を作る工場を見学します。本づくりも体験できます。

■対象 小学4年生～中学生とその保護者

※子どもだけの参加はできません。

■日時 7月21日(日) 午後0時25分～5時

※午後0時15分までに市立体育館駐車場に集合してください。

■見学場所 美鶯堂伊那製本所(伊那市)

■定員 親子20組40人(先着順)

■参加費 1,500円(ワークショップ材料費)

■持ち物 飲み物、おやつ など

■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。

■申込期間 6月9日(日)～7月7日(日)

※詳細は図書館にあるチラシでご確認ください。



宮本えつよしさん講演会「絵本作家は楽しい」

「おばけずかん」シリーズでおなじみ、絵本作家の宮本えつよしさんが作品の誕生秘話をお話します。

■対象 小学生とその保護者

※大人だけの参加はご遠慮ください。

■日時 7月28日(日) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 120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。

■申込期間

6月16日(日)～7月27日(土)



2024塩尻スイミングフェスティバル 兼(公財)日本水泳連盟泳力検定会

問 ヘルスパ塩尻 ☎④3939

スイミングフェスティバルに参加し、泳いだ種目が日本水泳連盟が定める検定基準を満たした人は、全国共通の認定級が取得できます。認定級は履歴書や内申書などに記載できる公認資格です。

対象

ヘルスパ塩尻会員および市内に在住または通勤・通学する人で、定期的に水泳の練習を行っており25m以上泳げる健康な人

■期日 7月7日(日)

■場所 ヘルスパ塩尻

■参加費 1,700円(検定料など)

※2種目までエントリー可能です。

■認定料 1,000円/種目

※検定合格者のみ必要です。

申し込み方法

ヘルスパ塩尻にある申込用紙に記入の上、参加費とともにお申し込みください。

■申込締め切り日 6月16日(日)



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。センターの仕組みや就業などについて担当者と直接面談もできます。

■日時 6月17日(月)

午後1時半から

■場所 シルバー事務所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。

シルバー刃物研ぎ屋さん

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

■日時 6月10日(月)・24日(月)

午前8時半～11時

■場所 シルバー事務所前

※料金などの詳細はお問い合わせください。

チェーンソー安全講習受講者を募集

問 塩尻市森林公社 ☎③6733 ③6744

チェーンソー初心者、林業未経験者向けのプログラムです。チェーンソーの安全な使い方を一緒に学びませんか。

■対象 市内在住者

■日時 7月10日(木) 午前9時～正午
(予備日は7月11日(木))

■場所 宗賀(本山)ステーション

内容

○座学 伐木作業に関する基礎知識、チェーンソーの基本操作

○演習 チェーンソーによる玉切(造材)、伐倒(受け口、追い口)演習、チェーンソーの整備

■講師 森林公社職員

■定員 8人(先着順)

■参加費 500円(保険代など)

■持ち物 チェーンソー(お持ちの人)、飲み物、動きやすい服装、汚れても良い靴、タオル

■申し込み方法 電話、メール(☎forest@shiojiri.com)またはファクスでお申し込みください。

■申込期間 6月1日(土)～19日(水)

※講習会終了後、山のお宝ステーション事業の参加登録証および受講証をお渡しします。

※詳細は右のコード(塩尻市森林公社ホームページ)をご覧ください。



こどもの体験活動サポーター 養成基礎講座

問 NPO法人わおん ☎⑦3005

■対象 高校生以上

■日時 7月6日(土) 午前9時半～正午

■場所 げんすけの森柏茂交流会館

■内容 こどもの体験活動を実施する際に大切にしたいこと、リスクマネジメントの考え方 など

■講師 山田 勇さん(NPO法人わおん理事長)

■定員 10人程度(先着順)

■参加費 1,000円(資料代など。高校生～25歳は500円)

■申込締め切り日 7月1日(月)

※電話でお申し込みください。

職業訓練

介護・パソコン基礎科の訓練生を募集

問 長野県松本技術専門学校 ☎⑥3158

対象

介護職への就職を目指す求職者

訓練期間

7月18日(木)～10月17日(木)

■場所 日建学院松本校

募集科目および定員

介護・パソコン基礎科 15人

■受講料 無料(テキスト代などは自己負担)

申し込み方法

ハローワークにご相談ください。

■申込締め切り日 6月26日(水)

公共職業訓練7月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎⑥3392

■対象 ハローワークに求職申し込みをしている人

■訓練期間 7月2日(火)～12月24日(火)

■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 15人

○電気設備技術科 15人

○シートメタルクラフト科 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 6月17日(月)

※施設見学と訓練体験会を行っています。お気軽にご参加ください。

伝言板

塩尻子ども劇場鑑賞例会人形劇 「おとぎの国のゆうびん屋さん」

問 塩尻子ども劇場事務局(古屋) ☎090-2157-5672

■日時 6月30日(日)

午前11時開演

■場所 塩尻総合文化センター講堂

■入会金 400円

会費

月額1,000円(3歳以下は無料)

※鑑賞には子ども劇場への入会が必要です。事前にご連絡ください。

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	対象者	定員	受講料※1	申込期限
7月 Excel2019前半 ★★☆☆☆☆	7月4日(木)・5日(金)・8日(月)・ 9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	6月20日(木)
7月 Excel2019後半 ★★☆☆☆☆	7月18日(木)・19日(金)・22日(月)・ 23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			7月4日(木)

※1 テキストをお持ちの人はテキスト代は不要です。使用テキストは受講票に記載します。
※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」を記入の上、講座名に「7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

(☎)pchiyoko@ghiyoko.net

■託児(有料) 希望する場合は、事前にご相談ください。

令和7年歌会始への詠進歌を募集

問 宮内庁式部職儀式第二係
☎03-3213-1111

お題を詠み込んだ自作の未発表短歌を、一人一首までお送りください。

■お題 夢

■詠進方法

封筒に「詠進歌」と記入の上、〒100-8111 宮内庁宛てに郵送してください。

■詠進締め切り日

9月30日(月) (当日
消印有効)

※詳細は上のコード(宮内庁ホームページ)でご覧ください。



自動車事故による被害者保護制度

問 独立行政法人自動車事故対策機構
長野支所 ☎026-480-0521

自動車事故による被害者保護の増進を目的とする支援制度を紹介します。

■重度後遺障害者への介護料支給

■対象 自動車事故により、「脳」「脊髄」「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害を持つため、日常生活動作について「常時」または「随時」の介護が必要になった人

■支給額(月額)

- 特Ⅰ種 8万5,310～21万1,530円
- Ⅰ種 7万2,990～16万6,950円
- Ⅱ種 3万6,500～8万3,480円

交通遺児などへの育成資金の無利子貸付

■対象 自動車事故により保護者が亡くなったり、重度後遺障害を残すこととなった家庭の中学校卒業までの子ども

■貸付額(無利子)

- はじめに一時金 15万5,000円
- 毎月 2万円
- 入学支度金(小・中学校入学時) 4万4,000円

■返還方法 中学校卒業後から6カ月または1年の措置期間経過後に月賦または半年賦併用による20年以内での均等払い

※高校・大学などへ進学した場合、在学中は返還が猶予されます。

※申請方法などの詳細はお問い合わせください。



スポーツ少年団桔梗ソフトテニスクラブ会員を募集

問 スポーツ少年団桔梗ソフトテニスクラブ(篠原) ☎090-9660-7621

小・中学生のクラブ員を募集します。

■練習日時

- 毎週土・日曜日 午前8時半から
- 木曜日 午後7時～9時

■場所 中央スポーツ公園テニスコート

※コートの状況により市外のテニスコートが会場になる場合があります。

■参加費 ○入会金 3,000円

○月会費 1,000円

■申込締め切り日 6月28日(金)

※電話でお申し込みください。

U-18VOICE ACTION! ～私たちの声の届け方を学ぶ～参加者を募集

問 公益社団法人塩尻青年会議所(百瀬) ☎090-1619-6658

皆さんの身近な問題点などを挙げながら、青年会議所オリジナルの「請願書」を作成し、自分たちの声を届ける方法について学びます。

■対象 中学1年生～高校3年生

■日時 6月22日(土)
午後2時～4時20分

■場所 シビック・イノベーション拠点スナバ

■定員 8人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 上のコード(Googleフォーム)でお申し込みください。

■申込締め切り日 6月10日(月)



6年5月22日現在

ECO

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

家庭用生ごみ減量乾燥機	中古・美品	無料
-------------	-------	----

ゆずってください

チャイルドシート	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。