

講座
教室

塩尻市ヘルスアップ委員会 からだ講座

問 健康づくり課保健予防係
☎ 0855

この機会に糖質制限の基本知識と正しい実践法を学びましょう。

- 日時 8月11日(日)
午後1時半～3時(午後1時から受け付け開始)
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 演題 肥満症解消の鍵は糖質制限
～糖質制限の基本知識と正しい実践法～
- 講師 前川 智さん(長野松代
総合病院ダイエット科部長・消
化器内科部長)
- 定員 100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。
- 申込締め切り日時
8月9日(金) 午後5時



電子証明書の有効期限が過ぎ ていませんか？



問 市民課市民窓口係 ☎ 0771 ページID:0002919

マイナンバーカードに搭載された電子証明書の有効期限(カードが発行されてから5回目の誕生日)が過ぎた場合、健康保険証としての利用やコンビニでの各種証明書交付サービスの利用、さまざまなサイト(マイナポータルなど)へのログインなどができなくなります。更新手続きは、有効期限満了の3カ月前からでき、窓口で即日完了します。更新当日や翌日には利用できないサービスもありますので、早めの手続きをお願いします。

※有効期限満了による電子証明書の更新手続きの**手数料は無料**(有効期限が過ぎた場合も同様)です。

●手続きできる場所と日時

○市役所1階市民課 平日午前8時半～午後5時
(第2・4木曜日は午後7時半まで受け付け)

※月1回の休日開庁日も手続きできます。詳細は市ホームページをご覧ください。

○広丘支所 平日午前8時半～午後5時

●持ち物 マイナンバーカード、パスワード(英数字混在6桁以上と数字4桁)

※パスワードを忘れた場合は、再設定できます。

※代理人が手続きをする場合はお問い合わせください。

催し

中心市街地の活性化に向けた 「第1回まちづくり勉強会」の開催

問 商工課商工係 ☎ 0871

全国的にも中心市街地、商店街の衰退が課題とされる中、地域が主体となり、連携・協働して行うまちの活性化(まちづくり)が注目されています。

この勉強会では、中心市街地(大門商店街周辺)の活性化に向け、今後のまちづくりに求められることや、先進事例などについて話をします。まちの課題や、活性化に向け何ができるかを考えるきっかけにもなりますので、ぜひご参加ください。

- 対象 どなたでも
- 日時 7月23日(火) 午後6時～8時
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- テーマ
地域が主体となるまちづくりの重要性
○まちづくりとは？
事業手法と事例を紹介
○地域主体のまちづくりとは？
先進事例を紹介
○今後のまちづくりの方向性について
- 講師 高野 浩二さん(公益社団法人全国市街地再
開発協会まちづくり支援担当部長)
- 参加費 無料
- 主催 株式会社しおじり街元気カンパニー

- 申し込み方法 株式会社しおじり街元気
カンパニー(☎08530)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 7月1日(月)～22日(月)

第2回以降の予定

まちづくり勉強会を令和6年度中に3回予定しています。なお、テーマは変更する場合があります。



- 第2回(9月頃)
○テーマ 地域ブランディングによるまちづくり
- 第3回(11月頃)
○テーマ リノベーションによるまちづくり



催し

平和を考えるつどい

問

えんてらす ☎⑤0305
広丘公民館 ☎⑤0157
総務人事課行政係 ☎内線1312

平和を考える機会として講演会などを開催します。

平和祈念のつどい

広島平和教育研修に参加した市内の中学生が平和への思いを伝えます。

●日時 8月11日(日) 午後1時15分～2時
※申し込みは不要です。広丘地区平和学習会・信州しおじり本の寺子屋
伊藤純郎さん(筑波大学名誉教授)講演会

●日時 8月11日(日) 午後2時半～4時半

●演題

桔梗ヶ原の青春―大陸の花嫁と女子拓務訓練所―

●定員 70人(先着順)

●申し込み方法 広丘支所、電話またはメール(📧 hirooka@city.shiojiri.lg.jp)のいずれかでお申し込みください。メールの場合は参加者の氏名、電話番号、お住まいの地区をお知らせください。

●申込期間 7月9日(火)～8月9日(金)

共通事項

●場所 えんてらす 1階101・102会議室

●参加費 無料

お知らせ

マイナンバーカードが健康保険証として使えます

問 市民課国保年金係 ☎⑤0772

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。利用の流れやメリットは次のとおりです。

●利用の流れ

①マイナンバーカードを取得する

②マイナンバーカードを健康保険証として登録

※マイナポータルや、セブン銀行のATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録できます。

※市民課でも登録のお手伝いをしています。

●利用登録 スマートフォンでの利用登録は、右のコード(マイナポータル)でできます。



健康保険証として利用するメリット

■より良い医療が可能に

特定健診情報やこれまでに使った薬剤情報を医師などと共有できます。

■医療保険の資格確認がスムーズに

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができます。

催し

はたち二十歳のつどい



問

社会教育スポーツ課社会教育係
☎⑤0903 ページID:0008444、0023324

●対象 令和6年度中に20歳になる人(平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人)

●日時 7年1月12日(日) 午後

●場所 レザンホール大ホール

●手続き方法

○6年10月1日時点で住民票が市外にあり、本市の式典に参加したい人

右のコード(電子申請)で手続きをしてください。



○市内に住民票がある人

手続きは不要です。11月に案内通知を送付します。

※式典の内容については、実行委員会で決定します。

実行委員を募集

自分たちの式典を企画・運営してみませんか。

●対象 「二十歳のつどい」対象者または市内在住・出身の18歳から30歳くらいまでの人

●内容 8月から月1回程度の会議への参加、式典の開催内容の企画、当日の運営 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 7月31日(水)



お知らせ

小坂田公園に「室内子どもアスレチック」がオープンします！

問 都市計画課整備係 ☎内線1244

日差しの強い夏場や雨天時にも体を動かして遊べる室内遊戯施設です。子どもたちの新しい遊び場として、ぜひご利用ください。

●営業開始日 7月20日(土)

●営業時間 午前9時～午後5時

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

●館内定員 80人(混雑時は時間による入れ替え制)

●利用料 無料

●注意事項

○館内は靴を脱いで入場してください。

○けがの原因となる恐れがあるため、靴下を着用してご利用ください。

プレオープン(市内在住の人限定)

7月18日(木)・19日(金)

グランドオープンイベント(どなたでも)

7月20日(土)・21日(日)

小坂田マルシェ790と連携したイベントを開催。

※詳細は右のコード(小坂田公園ホームページ)などでお知らせします。

