

特別障害者手当等の申請について

問 福祉支援課福祉給付係
☎ 02684

重度の障がいにより、常時特別な介護が必要な人に手当を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 身体または知的・精神に重度の障がいがあり、常に特別な介護が必要な在宅障がい児・障がい者（20歳以上であって国が定める程度の障害を重複して有する人）
- 所得金額が一定以下の人

※施設に入所、病院などに3カ月を超えて入院している場合は対象外です。
※20歳未満の人は入院していても該当する場合がありますのでご相談ください。

■支給額（月額）

- 障害児福祉手当（20歳未満）
1万5,690円
- 特別障害者手当（20歳以上）
2万8,840円

■支給月 5月、8月、11月、2月

■持ち物

所定の申請書および診断書、対象者本人の通帳、印鑑、障害者手帳（お持ちの人）、マイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類（健康保険証など）

※年金を受給中の人は、年金証書をお持ちください。

■申請方法 市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。

※詳細はお問い合わせください。

塩尻市重度心身障害者福祉年金の申請について

問 福祉支援課福祉給付係
☎ 02684

精神または身体に重度の障がいのある人に、重度心身障害者福祉年金を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 重度障がい者（身障1・2級、療育A1・A2、精神1・2級のいずれかの障害者手帳の交付を受けている人または特別児童扶養手当1級に該当する人）
- 本市に3カ月以上住所を有している人
- 施設に入所していない人
- 特別障害者手当、障害児福祉手当または福祉手当を受給していない人

※20歳以上の障がい者およびその人と生計を一にする保護義務者で、住民税が課税されている人がいる場合は、支給を受けることができません。

■支給額

- 20歳未満 月額4,000円
- 20歳以上 月額3,000円

■支給月 7月、11月、3月

■持ち物

障害者手帳または特別児童扶養手当証書、通帳、印鑑

■申請方法 市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。

※すでに受給している人には、更新用の申請書を送付します。

お知らせ

あなたの骨、元気ですか？

問 健康づくり課健康推進係
☎ 02854 ページID:0002971

骨粗しょう症予防のための健診です。対象者には、受診票を6月に送付しましたので、市指定医療機関で受診してください。

■対象 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

■期間 7月1日(月)～31日(水)

■健診料金 1,000円

※詳細は市ホームページや送付書類をご確認ください。

夏の交通安全やまびこ運動

問 都市計画課計画係
☎ 02689 ページID:0002894

歩行者は「止まる」「見る」「目立つ」を心掛け、ドライバーは「指さし確認」「早めの点灯」「シートベルト着用」を徹底しましょう。また、自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

■期間 7月11日(水)～20日(土)

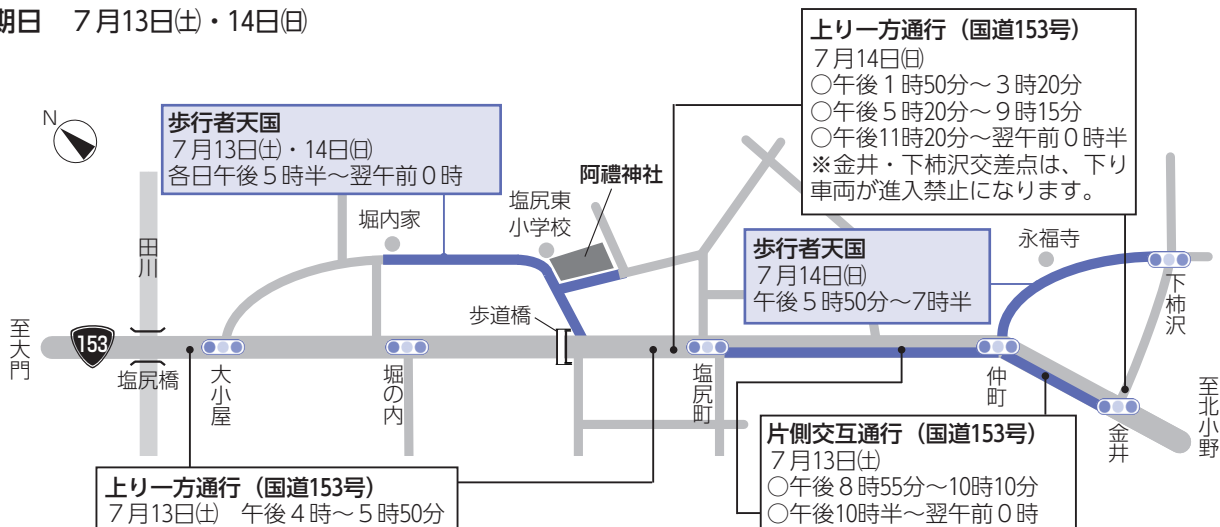
■運動の重点

- 横断歩道歩行者優先のルール遵守とマナーアップ行動の実践
- 自転車など利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
- 高齢者の交通事故防止
- 悪質・危険な運転の根絶と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

阿禮神社例大祭に伴い交通規制を行います

問 阿禮神社当番部会(平沢)
☎ 090-1280-3087

■期日 7月13日(土)・14日(日)



令和5年度塩尻市における情報の公開および個人情報の開示の実施状況を公表します

問 総務人事課行政係 ☎内線1312

情報公開制度は、市が保有する情報を積極的に公開することで、公正で開かれた市政の実現を図り、市民の皆さんの理解と信頼を深めていただくための制度です。また、個人情報保護制度は、個人情報保護法に基づき市が保有する個人情報について、市民の皆さんのプライバシーを保護するとともに、本人に関する個人情報の開示、訂正および利用停止について、権利を保障する制度です。

情報の公開の実施状況

■件数

○請求の件数 37件(うち2件は取り下げ)

○審査請求の件数 0件

■請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	プロポーザル審査に係る提案書など(2件)	部分公開
	地番図・家屋図が分かる地図データ(2件)	公開
	建設工事などの設計に係る書類(7件)	公開
	新設物件に係る住居表示台帳または位置図(3件)	部分公開
	解体に伴うリサイクル法届出書(5件)	公開(3件)、部分公開(2件)
	補助金などに係る書類(2件)	部分公開
	特定施設届出事業場の一覧	公開
	認可地縁団体の申請に係る書類	部分公開
	市が運行するバス車両に係る書類(2件)	公開
	法人の事業などに関する情報(2件)	非公開
	決算における支出の明細に係る書類(5件)	公開
	下水道管敷設に係る書類	公開
選挙管理委員会	塩尻市議会議員選挙に関する収支報告書など	公開

個人情報の開示、訂正、利用停止の実施状況

■件数

○個人情報ファイル簿の登録件数 407件

○請求の件数 5件

○審査請求の件数 0件

■請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	家屋図面の開示(3件)	開示(2件)、部分開示(1件)
	介護認定調査書類の開示(2件)	開示

農作業中の熱中症の対策

問 農政課農業振興係 ☎⑤0818 ページID:0002594

農作業中は自覚症状がないうちに熱中症にかかっている場合があります。

■農作業中の熱中症対策

- 気温の高い時間帯を外し、高温多湿の環境を避けて作業を行う
- 複数人で作業を行う
- のどが渇いていなくても20分おきに休憩をし、水分補給をする
- 帽子を着用し、汗を飛散しやすい服装で作業を行う

福祉医療費受給者証の更新について

問 福祉支援課福祉給付係 ☎⑤0684 ページID:0002691

福祉医療費受給者証の有効期間が、7月31日(木)で満了になる人で、引き続き該当となる人には7月下旬に新しい受給者証を送付します。更新手続きは不要です。なお、現在所得制限などにより受給者証をお持ちでない人で、8月以降に該当となる人は、市保健福祉センター1階福祉支援課で交付申請を行ってください。

国民年金保険料免除・納付猶予制度のご案内

問 市民課国保年金係 ☎⑤0772 ページID:0029318

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、申請をして承認されると、保険料が免除(全部または一部)または猶予されます。保険料の免除や猶予を受けずに保険料が未納の場合、障がいが残ったときや死亡といった不慮の事態が発生しても障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない場合があります。

過去の未納期間は、申請書が受理された月から2年1カ月までさかのぼって手続きできます。また、令和4年度(4年7月分～5年6月分)の申請まで、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人への特例免除申請の手続きができます。※学生は学生納付特例制度があります。※マイナンバーカードを利用した電子申請が可能です。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

消防署からのお知らせ

問 塩尻消防署 ☎⑤0119
広丘消防署 ☎⑤3010
木曽消防署北分署(桧川地区) ☎0264③3119

ルールを守って楽しい花火

夏といえば花火。夕暮れ時は、美しい花火が私たちを楽しませてくれます。しかし、使い方を間違えると、楽しい花火も火災ややけどなどの事故につながります。事故に十分注意し、楽しい思い出にしましょう。

■花火を安全に楽しむポイント

- 風の強いときは、花火をしない
- 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- 子どもは大人と一緒に遊ぶ
- 説明書を読み注意事項を必ず守る
- 水バケツなどを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける

熱中症は予防が大事!

これからの季節は熱中症に注意が必要です。昨年は全国で約9万人が熱中症の疑いで救急搬送されました。熱中症は屋外でも屋内でも起こります。呼び掛けに答ええないなど意識がおかしい時は、救急車を呼びましょう。

■熱中症を防ぐポイント

- 小まめに水分補給をする
- 部屋の温度・湿度を、小まめにチェックする
- 室温が上昇した際はエアコンや扇風機を有効活用する
- 出掛けるときは涼しい服装で日よけ対策をする
- 暑さに対して徐々に体を慣らす

宝くじが発売されます

問 財政課財政係 ☎内線1362

収益金は、長野県の販売実績により分配され、市町村の明るいまちづくりなどのために使われます。ぜひ県内の宝くじ売り場でご購入ください。

■発売期間

7月8日(月)～8月8日(木)

■発売金額 1枚300円

今月の納期限

- 固定資産税 7月31日(木)
- 国民健康保険税 7月31日(木)
- 上下水道料金 7月31日(木)

介護職員の人材確保・育成のために研修の補助を行います

問 介護保険課介護保険係
☎内線2121 ページID:0011957

初任者・実務者研修の補助をします。

■対象 市内に住所を有し、市内の介護サービス事業所に勤務している正職員と非常勤職員（市内事業所への就職予定者を含む）

■対象経費 研修の受講料とテキスト代の自己負担額

補助基準額

○介護職員初任者研修 自己負担額の10分の3に相当する額か3万円のいずれか少ない額

○介護福祉士実務者研修 自己負担額の10分の3に相当する額か4万5,000円のいずれか少ない額

■申し込み方法 研修受講後、市保健福祉センター1階介護保険課介護保険係でお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。だくかお問い合わせください。

募集

令和7年度の榊川小中学校への入学児童生徒を募集

問 学校教育課児童生徒支援係
☎☎0830

榊川小中学校では、令和6年度から他の通学区でも通学できる小規模特認校制度を導入しています。7年4月入学の児童生徒を募集しており、学校見学と説明会を開催します。

■対象 市内に住所を有するまたは転入予定の7年度義務教育年齢の子どもとその保護者

■日時 8月6日(火)
午前11時半～午後0時半

■場所 榊川小中学校

■内容 榊川小中学校の紹介や、小規模特認校制度による転入学の制度説明

申し込み方法

右のコード(Google フォーム)で必要事項を入力後、榊川小中学校の教頭(☎0264☎2004)に電話でお申し込みください。

■申込締め切り日 7月31日(水)

※日程上、説明会に参加できない場合は学校にお問い合わせください。



物価高騰重点支援給付金を給付します

問 福祉支援課物価高騰重点支援給付金窓口 ☎☎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、家計への影響が大きい低所得世帯の暮らしを支えるため、給付金を支給します。

所得割非課税世帯分

■給付対象世帯 令和6年6月3日に本市に住民票があり、6年度個人住民税所得割が非課税の世帯
※5年度に同様の給付金(7万円、10万円)を受給した世帯や対象となった世帯はこの給付金を受給できません。

■給付額 1世帯10万円

■給付の流れ 7月に対象者へ確認書をお送りします。確認書に必要事項を記入の上、市保健福祉センター1階福祉支援課に提出してください。

※支給開始時期は7月末を予定しています。

こども加算分

■対象 上記の「所得割非課税世帯分」が対象となる世帯で、18歳以下の子どもを扶養している世帯

■給付額 児童1人当たり5万円

■給付の流れ 8月末に対象者へ通知書をお送りします。

※支給開始時期は9月を予定しています。

共通事項

■給付方法 口座振込

■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)

※詳細はお問い合わせください。

定額減税調整給付金のお知らせ

問 税務課市民税係 ☎☎0638

令和6年度個人住民税・6年分所得税について、納税義務者、配偶者などの扶養親族1人につき、個人住民税所得割から1万円、所得税から3万円を減税する定額減税が行われます。定額減税可能額が実際の税額を上回り減税しきれない見込みの定額減税対象者には、その差額分の調整給付が行われます。対象者には8月以降に市から通知する予定です。

農薬の保管・管理の徹底を

問 農政課農業振興係
☎☎0818 ページID:0002599

農薬は、次の事項に留意し、適正な保管・管理を徹底しましょう。

農薬の保管・管理の留意点

○専用の保管庫を使用し、農薬以外のものと区別して保管する。

○保管庫は、頑丈な構造のものとし、必ず施錠する。

○毒物または劇物に該当する農薬を保管する場合、保管庫に「医薬用外毒物」または「医薬用外劇物」の表示をする。

○受払簿を作成し、品目、数量について定期点検を行う。

○農薬やその希釈液、残渣などをペットボトルやガラス瓶などの飲食品の空容器へ移し替えない。

市内に不足する障がい福祉施設の改修への補助金

問 福祉支援課障がい福祉係
☎内線2116 ページID:0043068

市内に不足する福祉サービスを行う施設の改修に対し、必要経費の一部を助成します。審査はプロポーザル審査を実施します。

■対象施設 市内の就労継続支援A型事業所、就労移行支援事業所、生活介護事業所

■対象となる行為 既存建物の改修

■補助金額 最大200万円

■申込期間 7月3日(水)～29日(月)

■申し込み方法 市ホームページまたは市保健福祉センター1階福祉支援課にある申請書類に記入の上、福祉支援課へ提出してください。

学芸員に聞こう

問 平出博物館 ☎☎1022

今月のテーマは「博物館の裏側を見てみよう」です。普段は見られない収蔵庫や復元作業の様子を解説付きで公開します。

■日時 7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、参加費は不要です。
※午後1時20分までに博物館ロビーへお越しください。

夜の親子昆虫観察会

問 自然博物館 ☎③6342

- 期日 ○第1回 7月30日(火)
○第2回 8月1日(水)
- 時間 午後7時半～8時半(雨天中止)
- 場所 自然博物館
- 講師 野溝 美憲さん(自然観察指導員)
- 定員 各回10組(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 虫網、虫籠、懐中電灯、軍手、虫よけ、タオル など
- 服装 長袖、長ズボン、運動靴
- 申込期間 7月11日(水)午前9時～21日(日)午後4時(月曜日は休館)
- ※電話でお申し込みください。

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 ☎④0993

- ニュースポーツで運動不足を解消しましょう。体力測定もあります。
- 日時 7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。

チロルの森が期間限定オープン

問 チロルの森 ☎⑧9034

令和2年に惜しまれつつ閉園したチロルの森が、この夏に期間限定で帰ってきます。皆さんのお越しをお待ちしています。

- 期間 7月27日(土)～9月1日(日)
(火曜日は休園、8月13日(火)は開園)
- 時間 午前10時～午後5時
- 入園料 ○中学生以上 800円 ○4歳～小学生 400円(3歳以下は無料)
※犬1頭につき300円(ドッグラン利用、クリーンキット付き)がかかります。
※広報塩尻7月号(広報紙自体)のこのページを入口で提示すると5人まで入園料が半額になります。(期間中1回限り、他の割引との併用不可)



期間中のイベント

カブトムシ採取体験

- 対象 小学生まで
- 日時 7月27日(土)
午後2時から
※雨天の場合は7月28日(日)に延期します。
- 定員 200人(先着順)
※申し込み、参加費は不要です。

アルプスキャラバン2024
地域最大級のマーケット
イベント

- 期日 8月3日(土)・4日(日)(雨天決行)
- 時間 午前9時半～午後4時半
※二日間は、入園料が半額になります。

他にもイベント開催

- シルバニアファミリー
○あそびのお部屋
○くじ
○フォトスポット
○プレイコーナー
スラックライン実演体験会 など

i 催 し

塩尻短歌館「書道展」

問 塩尻短歌館 ☎③7171

- 市内の書道教室に通う子どもや、市内高校の書道部員、塩尻書道連盟の作品を展示します。
- 期間 7月26日(金)～8月28日(水)
- 時間 午前9時～午後4時半
- 休館日 月曜日、祝日の翌日(8月12日(月)は開館)
- 場所 塩尻短歌館
- 入館料 300円(中学生以下は無料)
※8月8日(木)の午後は、小・中学生、高校生の作品をご覧いただけません。

特別企画展「夏休み昆虫展」
「昆虫の写真展」

問 自然博物館 ☎③6342

- 身近でなじみのある生きている昆虫や、柴田直明さん(信州野鳥の会会員)が撮影した昆虫写真を展示します。
- 期間 7月20日(土)～8月25日(日)
(月曜日と祝日の翌日は休館)
- 時間 午前9時～午後4時半
- 場所 自然博物館
- 入館料 300円(中学生以下は無料)

「2024信州ねんりんピック」
の作品・参加者を募集

問 (公財)長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

長野県シニア作品展の作品を募集

- 対象 県内在住の60歳以上でアマチュアの人
- 展示期間 11月15日(金)～17日(日)
- 展示場所 ホクト文化ホール(長野市)
- 募集作品 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真(出品数は1人1点、出品者により創作されたもので未発表作品のみ)
- 出品料 無料
- 申し込み方法 市保健福祉センター1階地域共生推進課にある募集要項を確認の上、出品票に必要事項を記入し、地域共生推進課に提出してください。(作品は後日搬入)



- 申込期間 7月1日(月)～8月20日(火)
※募集案内、実施要項は長野県長寿社会開発センターホームページからダウンロードできます。

スポーツ交流大会の参加者を募集

- 対象 県内在住の60歳以上
※競技ごとに参加条件などがあります。
- 期日 9月28日(土)
- 場所 北公園(中野市)、夜間瀬川緑地公園マレットゴルフ場(山ノ内町)
- 競技種目 ソフトバレーボール、ウォークラリー、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、弓道、ゲートボール、ソフトテニス、テニス、マレットゴルフ
- 参加費 1人500円(保険代など)
- 申し込み方法 募集要項を確認し、競技ごとの参加申込書に必要事項を記入の上、長野県長寿社会開発センター本部、各支部、各競技運営団体のいずれかに提出してください。

- 申込締め切り日 7月31日(水)
※募集案内、実施要項は長野県長寿社会開発センターホームページからダウンロードできます。
※詳細はお問い合わせください。

釜井庵寺子屋塾 「洗馬の牧・庄の時代」

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日、
祝日のみ開館） ☎5520

塩尻市洗馬と朝日村は平安時代、NHK大河ドラマ「光る君へ」に登場する藤原実資の荘園でした。藤原氏の荘園成立の背景、江戸時代洗馬郷に続く歴史の展開を考えます。

■日時 7月15日（月・祝）
午後1時半～3時

■場所 洗馬支所

■講師 中原 文彦さん（信濃史学会会員）

■定員 40人（先着順）

■参加費 無料

■申込期間 7月5日（金）～14日（日）

※電話でお申し込みください。

居場所MINIの夏まつり

問 中信子ども・若者総合相談センター
☎5810

バーベキュー、スイカ割り、花火など今年の夏を楽しみましょう。浴衣での参加も歓迎。浴衣の貸し出し（数量限定）や着付けもできます。



■対象 15歳以上

（未成年の人は保護者同伴）

■日時 8月2日（金）

午後5時～8時（小雨決行）

■場所 NPO法人ジョイフル

■定員 10人（先着順）

■参加費 1,000円（食材費など）

■申込締め切り日 7月30日（火）

※電話でお申し込みください。

「アドベンチャーin平出」クイズラリー

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎3301

平出遺跡公園から平出博物館までにある九つのチェックポイントを探しながら楽しく散策してみませんか。すべてのチェックポイントを回れば参加賞がもらえます。

■対象 中学生以下（保護者同伴）

■期間 7月20日（土）～8月18日（日）

■時間 午前9時～午後4時半

■受付場所

平出遺跡公園ガイダンス棟

■参加賞 ミニ勾玉製作キット、黒曜石またはオリジナル缶バッジ

※申し込み、参加費は不要です。

※回答カードの提示で保護者を含め平出博物館の入館料が無料になります。



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 8月8日（休） 午後1時半～3時（午後2時半まで受け付け）

■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。

平和への願いを込めた折り鶴を作しましょう

問 総務人事課行政係 ☎内線1312

平和祈念事業の一環で折り鶴作りを行います。皆さんに作っていただいた折り鶴は、広島平和記念公園内にある原爆の子の像に捧げられます。また、併せてパネル展も実施します。

■期間 7月12日（金）～29日（月）

■実施場所 市役所1階市民ホール、塩尻総合文化センター1階ゆりの広場、えんぱーく1階図書館児童コーナー、えんてらす1階交流スペース

パネル展

■期間 7月12日（金）～8月15日（木）

■場所

○市役所1階市民ホール（土・日曜日、祝日を除く）

○えんてらす1階交流スペース

※本市が満蒙開拓平和記念館（阿智村）の自治体パートナーとなったことに伴い、市内在住の小・中学生と高校生の入館料が7月31日（火）から8月5日（月）までの期間は無料となります。詳細は、満蒙開拓平和記念館ホームページをご覧ください。

釜井庵七夕飾り

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日、
祝日のみ開館） ☎5520

江戸時代の民俗絵図に描かれた七夕飾りを再現します。用意した短冊に、自由に書いて飾ってください。

■期間 7月5日（金）～8月4日（日）

■場所 釜井庵

※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
8月	6日（火） 20日（火）	7日（水） 21日（水）	8日（木） 22日（木）	2日（金） 27日（火）	5日（月） 28日（水）	9日（金） 29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 7月15日（月・祝）

※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。

※9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。

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 ☎③8822

講座名	日時	場所	講師	定員
身近な地域で命を守る防災の取り組み ～松本市島内地区の実践に学ぶ～	7月19日(金) 午前9時45分～午後3時半	県生涯学習推進センター講堂	木村 晴壽さん (松本大学名誉教授)	会場40人 オンライン40人 (先着順)
地域づくり支え手元気アップ講座【東御市】 「公民館子ども向け講座の可能性」	7月27日(土) 午前10時～午後3時半	東御市中央公民館・ 東御中央公園第1体育館	原澤 利明さん (東御市公民館長)	会場30人 (先着順)
時間、体験を共に楽しむ日常を ～アダプテッド・スポーツの考え方を通して～	8月6日(火) 午前9時45分～午後4時	県生涯学習推進センター講堂	内田 匡輔さん (東海大学体育学部 体育学科教授)	会場40人 オンライン40人 (先着順)

※詳細はお問い合わせください。

市民公開講座「まだ間に合う！
上手く歳を重ねる身体づくり
～運動と食事は大切です～」問 健康づくり課健康推進係
☎⑤0854

まつもと医療センターとの共催講座です。歳を重ねても元気に生き生きと過ごすための食事や運動のポイントを、分かりやすくご紹介します。

■日時 7月20日(土) 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

■演題および講師

○老化予防のコツ 一條 昌志さん (まつもと医療センター糖尿病・内分泌内科医長)

○老けこまないための運動とは 浅見 誠さん (まつもと医療センターリハビリテーション科理学療法士長)

○今の食生活を見直そう まつもと医療センター栄養管理科管理栄養士

※申し込み、参加費は不要です。

子育て

家族でおいでおいでまつり2024

問 子育て支援センター ☎⑤3382

えんぱーくの一夏の恒例行事です。楽しいイベントを企画していますので、家族の皆さんでお出掛けください。

■日時 7月13日(土) 午前10時～正午

■場所 えんぱーく3階

■内容 縁日、工作教室、絵本の読み聞かせ など

※申し込み、参加費は不要です。

介護補助員養成講座の受講生を募集

問 介護保険課介護保険係 ☎内線2121

介護の基本を学ぶ入門講座です。

■対象 市内在住の介護の勉強をしたい人や介護分野で働きたい人

■日時 8月5日(月)
午前8時45分～午後4時10分

■場所 信州介護福祉専門学校

■内容 介護の基本や基礎知識 など

■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 無料

■申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階介護保険課介護保険係でお申し込みください。

■申込期間 7月1日(月)～31日(水)
※介護補助員として市内介護事業所で働きたい人には、講座後に採用を希望する事業所の見学や案内をします。

ひきこもり家族教室

問 県松本保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎④1938

社会的ひきこもりについて、同じ悩みを持つ家族と語り合い、正しい知識や対応の仕方を学びます。

■対象 2日間参加できる社会的ひきこもりの人の家族(当事者は除く)

■期日 7月25日(木)、8月21日(水)

■時間 午後1時半～3時半

■場所 なんぶくプラザ(松本市)

■参加費 無料

■申込締め切り日 7月19日(金)

※電話でお申し込みください。

※申込時に簡単な聞き取りをし、状況により参加できない場合があります。

講座・教室

親子でオリジナル縄文土器作り講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎⑤3301

■対象 小・中学生とその保護者

■日時 8月4日(日)
午前9時～午後4時半

■場所および内容

○平出博物館 学芸員の説明による縄文土器鑑賞、製作のイメージスケッチ

○平出遺跡公園ガイダンス棟
オリジナル縄文土器の製作

■講師 浜田 宗治さん(土器モードの会員)

■定員 6組(先着順)

■参加費 1人500円(材料費)

■持ち物 汚れても良い服装、タオル、昼食、飲み物

■申込期間 7月14日(日)～8月1日(木)
※電話でお申し込みください。

羽淵キウリ料理講習会

問 農政課農業振興係 ☎⑤0818

本市の伝統野菜の羽淵キウリを使う料理(ピザ、ゼリーなど)を作ります。

■日時 7月22日(月)
午前9時～午後1時半ごろ

■場所 塩尻東地区センター

■講師 農村生活マイスター会員

■定員 10人(先着順)

■参加費 1,000円(材料代など)

■持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

■申込締め切り日 7月12日(金)

※電話でお申し込みください。

第49回塩尻玄蕃まつり

問 塩尻玄蕃まつり実行委員会（塩尻商工会議所内） ☎0258

塩尻玄蕃まつりは、民話として塩尻の地で語り継がれている伝説のキツネ「玄蕃之丞」を名前の由来とした市民祭。大門商店街を舞台に開催されます。

日時

7月27日(土) 午後3時～9時（荒天時中止）

場所

大門八番町交差点～大津屋商店

※当日は周辺道路で交通規制があります。詳細は右のコード（塩尻玄蕃まつりホームページ）でご確認ください。



えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎03365

豪華客船で生まれ、生涯船を降りることがなかったピアニストの物語です。

日時

午後1時半～3時45分

場所

えんぱーく3階多目的ホール

作品

海の上のピアニスト（1998年伊映画）

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か電話でお申し込みください。

申込期間

7月9日(火)～21日(日)

（水曜日は休館）

えんてらす「えほんDAY!」&「宮本えつよしさんワークショップ」

問 広丘図書館 ☎0728

えほんDAY

塩尻市読書活動グループ連絡会によるおはなし会です。

時間

午前10時半～11時40分

※申し込み、参加費は不要です。

宮本えつよしさんワークショップ

オリジナルのおばけを作ります。

対象

小学生以下（親子での参加可）

時間

午後1時半～4時

定員

40組（先着順）

申し込み方法

広丘図書館カウンターか電話でお申し込みください。

申込締め切り日

7月26日(金)

共通事項

期日

7月27日(土)

場所

えんてらす1階101・102会議室

みんなであそぼ「夏のおそび」

問 こども広場 ☎06660

紙コップとビニール袋を使い、ストローで膨らむおもちゃを作ります。

対象

こども広場に登録している親子

※登録は前日までに行ってください。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

7月20日(土) 午前11時～11時40分

場所

こども広場

定員

親子30組（先着順）

※申し込み、参加費は不要です。

i 図書館

信州しおじり子ども本の寺子屋「図書館マスターステップアップ講座」

問 市立図書館 ☎03365

岐阜市の子ども司書とビブリオバトルを通して交流をします。

対象

図書館マスター修了生

日時

8月3日(土) 午前11時半～午後3時半

場所

えんぱーく3階多目的ホール

定員

15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、メール（mailto: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、ビブリオバトルの本をお知らせください。

申込期間

7月9日(火)～8月2日(金)

ファミリーサポートお楽しみ交流会

問 北部子育て支援センター ☎07701

ファミリーサポート事業は「子どもを預かってほしい人」と「子どもを預かることができる人」との相互援助活動です。事業登録者や関心のある人で、楽しく交流します。

対象 ファミリーサポート事業登録者および関心のある人

日時

7月26日(金) 午前10時～11時

場所

吉田地区センター多目的ホール

定員

20人（先着順）

持ち物

飲み物

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。



申込期間

7月5日(金)午前8時～19日(金)午後5時

第2回ふたごちゃん会「お楽しみ会&おしゃべり会」

問 北部子育て支援センター ☎07701

双子（多胎児）の子どもがいる家庭や双子を妊娠している人たちで、楽しく遊び、情報交換をします。

対象 双子（多胎児）の子ども（就園している双子の子どもたちも参加可）とその保護者、双子を妊娠している人

日時

8月31日(土) 午前10時～11時半

場所

えんてらす1階101・102会議室

参加費

無料

持ち物

着替え、飲み物、オムツなど

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

7月22日(月)午前8時～8月24日(土)午後5時

託児

講座当日、生後3カ月の子どもから託児（無料）ができます。

希望する人は申込時にご入力ください。



司法書士による無料相談

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

借金・債務整理相談会

■日時 7月21日(日)
午前10時～午後4時

■相談方法

○電話 ☎0120-121218 (当日のみの専用番号) に電話をかけてください。

○LINE 「@662rpfyr」を検索し、「長野県司法書士会(司法書士による借金・債務整理相談会)」を友だちに追加してください。

■相談例

借金を苦しんでいる、消費者トラブルで悩んでいる、相続放棄について知りたい、生活保護を受けたい、車上生活から脱したい など

相続登記特別無料相談

■期間 8月5日(月)～9日(金)

■時間 午前9時～午後4時

■場所 県内各司法書士事務所

■相談例 登記名義人が先々代のままになっている、実家が相続登記をせずに空き家となっている、遺言について知りたい、相続登記の義務化でどのように変わったのかなど

※お近くの司法書士事務所に電話してからお越しください。

※詳細はお問い合わせいただくか司法書士会ホームページをご覧ください。

信州しおじり本の寺子屋
青木いず美さん講演会

問 市立図書館 ☎③3365

図書館教育の実践紹介や、これからの学校図書館の可能性を考えます。

■日時 8月6日(火) 午後2時～4時

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 GIGAスクール時代の学校図書館—小さな小学校の司書教諭の実践—

■講師 青木 いず美さん(群馬県甘楽町立福島小学校司書教諭)

■定員 80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、7月22日(月)は休館)

■申込締切期日 7月7日(日)～8月5日(月)

i 相談

不動産表示登記無料相談会

問 長野県土地家屋調査士会中信支部
☎③1590

■日時 7月27日(土) 午後1時半～4時半(午後4時まで受け付け)

■場所 中町・蔵シック館(松本市)

■相談内容 自分の土地の面積を知りたい、建物の登記の悩み など

■申込締切期日 7月25日(木)

※申込受付時間は、平日午前9時から午後2時(金曜日は正午)までです。

※相談時間は1人30分までです。

ビジネス情報相談会ミニセミナー
「LINE公式アカウント開設講座」

問 市立図書館 ☎③3365

■日時 7月18日(木) 午後2時～3時

■場所 えんぱーく3階会議室304・305

■内容 LINE公式アカウントの開設方法を実際の画面を見ながら解説

■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)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)、電話番号をお知らせください。(水曜日は休館)

■申込締切期日 7月16日(火)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎③3365 FAX ③3369

■期日および場所

○7月18日(木)

えんぱーく3階会議室304・305

○8月1日(木)・8日(木)

えんてらす2階203会議室

■時間 午前10時～午後6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、7月22日(月)は休館)

■申込締切期日 各相談会5日前

※1人1回1時間までです。

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締切期日
航空学生	○海上 18歳以上23歳未満の者(高卒者または高専3年次修了者) ○航空 18歳以上24歳未満の者(高卒者または高専3年次修了者) ※高卒者、高専3年次修了者は卒業見込みを含みます。	○1次 9月16日(月・祝) ○2次 10月12日(土)～17日(木) ○3次 ・海上 11月15日(金)～12月11日(火) ・航空 11月9日(土)～12月12日(木)	9月5日(木)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	○1次 9月14日(土)～22日(日) ○2次 10月12日(土)～27日(日) ※いずれか1日を指定されます。	9月3日(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	受付時にお知らせします。	年間を通じて募集しています

※詳細は自衛隊ホームページ (URL <https://www.mod.go.jp/pco/nagano/boshu/>) をご覧ください。

移動に困らない地域を目指して～先進事例に学ぶ～

問 塩尻市社会福祉協議会地域福祉推進センター ☎02795

すでに取り組む移動支援活動を持続できるように、先進的に取り組む団体などを招き塩尻市の交通を考える学習会です。

- 日時 7月13日(土)
午前9時半～11時半
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 演題 塩尻市の交通課題の現状
- 分科会
 - 高齢者の集いの場への送迎
 - 買い物、通院などの生活支援
 - 地域で支える持続可能なデマンド型交通の取り組み
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話またはメール(☎kouken@shiojirishakyo.or.jp)でお申し込みください。メールの場合は氏名、電話番号、希望する分科会をお知らせください。
- 申込締め切り日 7月10日(木)

少林寺拳法教室

問 塩尻スポーツ少年団(堀内) ☎090-9665-3516

- 期間 7月3日(木)～26日(金)
毎週水・金曜日(全8回)
- 時間 午後7時から
- 場所 市立体育館柔道場
- 持ち物 運動できる服装
- ※申し込み、参加費は不要です。

伝言板

塩尻地域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 ☎04567

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 7月16日(火) 午後1時半から
- ※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

- 期日 7月22日(月)、8月5日(月)
- 時間 午前8時半～11時
- ※料金などの詳細はお問い合わせください。

パソコン・スマホ教室

- 期日
 - ①パソコン教室 8月6日(火)・20日(火)・27日(火)(全3回)
 - ②スマホ教室 8月7日(水)・21日(水)・28日(水)(全3回)
- 時間 午後1時半から
- 内容
 - ①名刺の作成、ワードの基本
 - ②LINEの基本操作
- 定員 各教室10人(先着順。最低開催人数5人)
- 受講料 各教室3,000円(資料代など)
- 持ち物 パソコンまたはスマホ
- 申込締め切り日 7月22日(月)
- ※電話でお申し込みください。

共通事項

- 場所 塩尻地域シルバー人材センター事務所

職業訓練

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 ☎0263158

- 対象 パソコン操作が初級で事務職を希望する求職者
- 訓練期間 8月22日(木)～11月21日(木)
- 時間 午前9時～午後4時
- 場所 大北高等職業訓練校(大田市)
- 定員 15人(選考にて決定)
- 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 7月24日(木)

公共職業訓練8月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎0263392

- 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 8月1日(木)～令和7年2月28日(金)
- 場所 ポリテクセンター松本
- 募集コース CADものづくりサポート科
- 定員 10人
- 受講料 無料(テキスト代などは自己負担)
- 申し込み方法 ハローワーク松本でお申し込みください。
- 申込締め切り日 7月17日(木)
- ※毎月火曜日3回午後1時半から、施設見学会を行っています。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎0263350

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
8月 暮らしの文書 ～テンプレート活用編～ ★★★★☆☆	8月1日(木) 午前10時～正午	マイクロソフトのサイトから暮らしに役立つひな型(テンプレート)をダウンロードし活用してみよう	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	7月18日(木)
8月 パワーポイント2019基礎 ★★★★☆☆	8月5日(月)・6日(火)・9日(金) 午前10時～正午	PowerPoint2019を使って基本的な操作を学習			1,800円 テキスト代1,320円	7月19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
- 申し込み方法

はがきまたはメールに「講座名」「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「メールアドレス」をご記入の上、講座名に「8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。

「初めてのバドミントン」教室

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎③1393

昼の部

■期日 7月17日・24日、8月7日・
21日・28日の水曜日

■時間 午前9時半～11時

夜の部

■期日 7月19日・26日、8月9日・
23日・30日の金曜日

■時間 午後7時半～9時

共通事項

■場所 市立体育館

■参加費 無料

■定員 各部10人（先着順）

■持ち物 ラケット（貸し出しあり）、
室内用シューズ

■申込締め切り日

7月12日（金）

※電話でお申し込みください。

よしだにほんごきょうしつ

問 吉田日本語教室（伊藤）
☎090-8329-1148

日本語を勉強したい人は、来てく
ださい。また、日本語教育に興味あ
る人もお越しください。

■日時 毎月最終の（日曜日）
午後2時から

■場所 吉田東公民館

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は右のコードを
見てください。※Zoomでの接続もで
きます。

6年6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

コーヒーマーカー
（6杯用） 中古 無料

ゆずってください

おんぶだっこひも 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。

こども洗馬焼教室

問 本洗馬歴史の里資料館
（金～日、祝日のみ開館） ☎⑤5520

洗馬の粘土に化粧土をかけて白い洗馬焼を作しましょう。白化粧の後に
絵付けやスタンプ模様を加えられます。作陶で半日、釉薬掛けで半日の2回
参加する教室です。都合の良い日を選んでお申し込みください。

■対象 小学3年生以上で作陶と釉薬掛け両方に参加できる人
（小学2年生以下は保護者同伴で参加可）

■期日

○作陶 7月14日（日）・20日（土）・21日（日）・27日（土）

○釉薬掛け 8月3日（土）・4日（日）・10日（土）

■時間 ○午前の部 午前10時～正午 ○午後の部 午後2時～4時

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師 小林 研一さん（洗馬焼保存会）

■定員（先着順） ○作陶 各回8人 ○釉薬掛け 各回12人

■参加費 1,000円（材料費など）

■申込期間 7月5日（金）～希望する作陶の開催日前日

■申し込み方法 作陶と釉薬掛けの期日と時間をそれ
ぞれ一つずつ選び、電話でお申し込みください。

ほっこりお元気セミナー

問 NPO法人ほっこり ☎⑦8557

■日時 7月26日（金）

午前10時15分～11時45分

■場所 塩尻総合文化センター2階
204会議室■演題 見落とされやすい年金—あなた
の年金もらい忘れないですか—■講師 柴山 早織さん（社会保険
労務士）

■定員 20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 7月22日（月）

体験型親子で遊ぼうおひさまマルシェ

問 おひさまの会みつばちjapanコ
ラボ企画（五味） ☎090-3564-1834

おはなしリトミック、キッズダン
ス、クリスタルボウルの音浴、バルー
ンアートなどを行います。ワーク
ショップは子どもから大人まで楽
しめます。

■日時 8月4日（日）

午前10時～午後2時

■場所 ふれあいセンター広丘

※申し込み、参加費は不要です。

着衣のデッサン会の参加者を募集

問 塩尻美術会事務局（井出）
☎090-4181-6621■日時 7月14日（日）
午前9時～午後4時半

■場所 塩尻総合文化センター1階講堂

■定員 30人（先着順）

■参加費（モデル代）

○一日 2,000円（会員は1,500円）

○半日 1,000円（会員は750円）

■持ち物

昼食、絵を描く
道具、イーゼル
（ある人）、敷物
（アクリル画、油
絵を描く人）

■申込締め切り日

7月10日（水）

※電話でお申し込みください。



頭と体の健康体操教室

問 相澤通所リハビリテーション塩尻
☎③8627■対象 仲間と楽しく運動したい人、
認知症予防体操をしたい人 など■日時 7月27日（土）
午前10時～11時45分

■場所

相澤通所リハビリテーション塩尻

■内容 音楽に合わせて棒を使った
体操、認知症予防体操 など

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■申込締め切り日 7月23日（火）

※電話でお申し込みください。