広報塩尻

SHIOJIRI

2024
9月号
No.1196

自助と共助で災害から命を守る

【トピックス】

② 特集 災害に備える
⑥ チームオレンジ
⑧ おくちキレイでからだ健康に
⑩ 後世に伝える平和の尊さ
⑫ 市民と市政をつなぐ

広報塩尻は、令和６年全国広報コンクールで入選しました。

特集

災害に備える

今年の１月１日に能登半島を襲った大地震。本市でも、地震はいつ起きるか分かりません。自分や家族の命を守るために、災害への備えについて考えてみませんか。

問 危機管理課危機管理係
直 0263㊷0607

地震は他人ごとではない

上の写真は、能登半島地震で被災した家屋の３カ月後の写真です。最大震度７の地震が多くの人の生活に甚大な被害をもたらしました。災害から約８カ月たった今でも、千人を超える人たちが避難所で生活しています。

地震は、激しい揺れが人々や建物などを襲い、多くの尊い命や住宅などの生活の基盤を一瞬にして奪います。また、台風などの風水害とは違い、いつ・どこで・どのくらいの規模で発生するかの予測が難しい災害です。

本市周辺でも、糸魚川―静岡構造線断層帯や伊那谷断層帯、境峠・神谷断層帯、霧訪山―奈良井断層帯の地震が起こる可能性があります。文部科学省の地震調査研究推進本部によると、牛伏寺断層を含む糸魚川―静岡構造線断層帯で、マグニチュード７・６程度の地震の発生確率が、今後30年以内に14～30％と推測されており、地震の発生リスクは高くなっています。

自分の命を守る備えが大切

本市では、避難所に避難した人が共同生活をするために食料や水、その他避難所で必要になる物品を備蓄倉庫で保管しています。

しかし、避難者数が想定を超えた

備えていますか？
非常時の防災グッズ

非常時に必要な物のリストです。いざという時のために、日ごろから備えましょう。

非常時持ち出し品

避難時にまず持ち出す物です。すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

- □常備薬・かぜ薬　など
- □お薬手帳（ある人）
- □マイナンバーカード（ある人）
- □健康保険証・診察券
- □傷薬・包帯・ばんそうこう
- □衣類・下着・タオル
- □ティッシュ
- □防寒シート
- □懐中電灯・携帯ラジオ
- □乾電池・モバイルバッテリー
- □現金（公衆電話用の10円玉）
- □通帳・印鑑
- □携帯用トイレ
- □飲料水
- □軍手
- □保存食（アルファ米、レトルト食品　など）
- □箸・スプーン　など

非常時に備えた備蓄品

避難後の生活を支える物です。３～７日分を準備しましょう。

- □毛布・寝袋
- □新聞紙
- □洗面用具
- □鍋・やかん
- □トイレットペーパー
- □筆記用具
- □バケツ
- □飲料水（１人１日３ℓ目安）
- □保存食（缶詰やレトルト食品　など）
- □チョコレートなどの菓子類
- □調味料
- □卓上こんろ
- □ガスボンベ
- □携帯こんろ
- □固形燃料

このリストの他に、自分が必要な物（眼鏡や入れ歯など）を用意してください。また、食料などの備蓄品は、普段から多めに買い置きしましょう。日常生活で使い、使った分を買い足すことで常に一定の備蓄を保つことができます。

危機管理課　櫻山

場合は、市の備蓄では不足する可能性があります。そのため、市民の皆さんには最低でも3日、可能な限り1週間分の水や食料、生活必需品などの備蓄をお願いしています。

家族や地域で備える

先月、日向灘を震源とするマグニチュード7・1の地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。南海トラフ巨大地震（マグニチュード9・0）が発生した場合、本市でも最大震度5強の揺れが想定されています。

「私たちが住む地域は大丈夫」と油断せずに、日ごろから防災意識を高め、家族や地域で災害に備えることが重要です。

ハザードマップのご活用を

本市では、地震、風水害などの災害に対する備え、避難場所や避難時の心得などさまざまな情報を掲載した塩尻市防災ハザードマップを令和６年３月に改訂しました。

家庭や地域での防災対策などにご活用ください。

地域で支え合う

各地区で活動する自主防災組織。今回は高出四区のお二人に地域で防災に取り組むことの大切さについて聞きました。

区長
上原　和則さん

防災担当
佐々木　明さん

毎年訓練することが大事

高出四区では、年に1回、地区の防災訓練を行っています。訓練では、地震発生の防災無線が流れた後、班ごとに指定された避難場所に避難し、班長が班員の安否を確認。安否が確認できない場合は、班長が自宅を訪問します。

防災士の資格を持つ区長の上原和則さんは「災害は、いつ起こるか分からない。だからこそ毎年訓練することが必要です」と訓練の意義を話します。

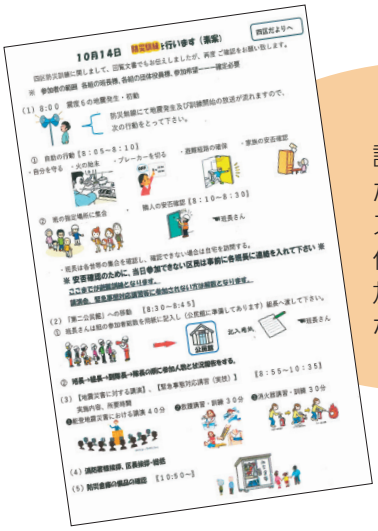
災害の状況により、すぐに外部から助けが来るとは限りません。そのため、まずは自分の身を守ること、そして近隣住民で助け合うことが重要です。「『この地区で被災することはないだろう』と思うのではなく、一人ひとりが防災意識を高めることが大切です」と区内の防災担当である佐々木明さんは話します。

「個人で」「地域で」防災意識を高める

自然と助け合えるように

地域には、高齢者や障がい者など自力で避難することが困難な人がいます。「災害時に自然と助け合いができるように、自力避難困難者の把握に力を入れていきたいです」と上原さん。

防災訓練では、日本防災士会長野支部の防災士の講演を企画するなど、これからも住民の防災意識を高める活動をしていきます。



分かりやすく避難訓練の情報を伝えるため、チラシにイラストを挿入。多くの住民が防災訓練に参加してもらえるような工夫をしています。

基本の手順

❶具材の大きさをそろえて切る。
❷高密度ポリ袋に具材と調味料を入れる。
❸具材と調味料をよくなじませる。
❹加熱すると膨らむため袋の中の空気を抜く。
❺袋をクルクルとねじって上の方で縛る。
❻袋が破れたり鍋の底で溶けたりするのを防ぐため、鍋の中に金ザルや皿などを入れる。
❼鍋の湯が沸騰したら❺を入れ、ふたをする。弱火にして鍋底から常に泡が出る状態を保ち加熱する。

作る時の注意点

○必ず高密度ポリ袋を使う。(ポリエチレンと表示してある半透明なものや、耐熱130℃以上で湯せん対応のものを使用)
○油が多いものは不向き。
○火の通りが均一になるように具材はなるべく平らにして鍋に入れる。
○たくさん作りたいときは、1袋にたくさん入れるのではなく袋の数を増やす。(1袋1～2人前)

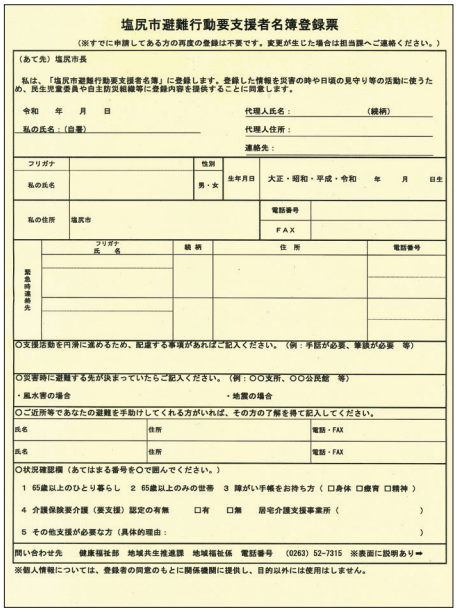
レシピは19ページで紹介しているよ！ぜひ作ってみてね♪

塩尻市食育推進キャラクター
グレータス

知っていますか？

塩尻市避難行動要支援者名簿

問 地域共生推進課地域福祉係　直 0263(52)7315



塩尻市避難行動要支援者名簿登録票

（※すでに申請してある方の再度の登録は不要です。変更が生じた場合は担当課へご連絡ください。）

（あて先）塩尻市長

私は、「塩尻市避難行動要支援者名簿」に登録します。登録した情報を災害の時や日頃の見守り等の活動に使うため、民生児童委員や自主防災組織等に登録内容を提供することに同意します。

令和　年　月　日　　代理人氏名：　（続柄）

私の氏名：（自署）　　代理人住所：

連絡先：

フリガナ		性別	生年月日	大正・昭和・平成・令和　年　月　日生
私の氏名		男・女		
私の住所	塩尻市		電話番号	
			FAX	

緊急時連絡先	フリガナ 氏名	続柄	住所	電話番号

○支援活動を円滑に進めるため、配慮する事項があればご記入ください。（例：手話が必要、筆談が必要　等）

○災害時に避難する先が決まっていたらご記入ください。（例：○○支所、○○公民館　等）

・風水害の場合　　・地震の場合

○ご近所等であなたの避難を手助けしてくれる方がいれば、その方の了解を得て記入してください。

氏名	住所	電話・FAX
氏名	住所	電話・FAX

○状況確認欄（あてはまる番号を○で囲んでください。）

1　65歳以上のひとり暮らし　2　65歳以上のみの世帯　3　障がい手帳をお持ち方（□身体 □療育 □精神）

4　介護保険要介護（要支援）認定の有無　□有　□無　居宅介護支援事業所（　　）

5　その他支援が必要な方（具体的理由：　　）

問い合わせ先　健康福祉部　地域共生推進課　地域福祉係　電話番号　(0263) 52-7315　※表面に説明あり➡

※個人情報については、登録者の同意のもとに関係機関に提供し、目的以外には使用はしません。

▲市保健福祉センター１階地域共生推進課または市ホームページ（ページID:0002689）にある登録票に記入の上、提出してください。

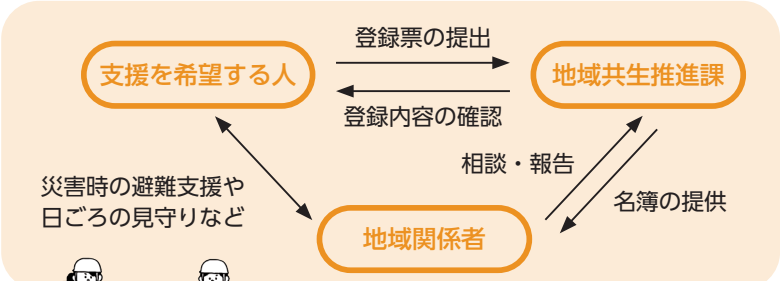
どんな名簿なの？

災害が発生した時に、自ら避難することが難しい人を支援するための名簿です。この名簿は、地域での支え合いの仕組みづくりに役立てるため、ご本人の同意に基づき、普段から地域の見守りなどを行う民生委員・児童委員や自治会関係者などに提供し、情報共有をしています。災害時に誰一人取り残さないようにするため、日ごろから災害に備え、誰もが安全で安心して暮らせる地域づくりにご協力ください。

対象者は？

①65歳以上の一人暮らしの人
②65歳以上の人のみで構成される世帯
③障害者手帳をお持ちの人
④介護保険の要支援または要介護認定を受けている人
⑤①～④には該当しないが、要支援者として登録を希望する人

名簿活用の流れは？



この名簿は、災害時に地域関係者が必ず助けに来るものではなく、自助・共助の支え合いに役立てるものです。登録を希望する人も、自分でも避難所を確認するなど、自らの命を守る準備をしましょう。

地域共生推進課　小林

表紙の写真

市内の保育施設では、毎月避難訓練を行っています。小さな頃から防災意識を持ち、いざという時に焦らず自分の身を守る行動ができるように訓練しています。

災害時に便利！
パッククッキング

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を同時に複数作ることが可能なため、災害時の調理法として注目されています。

チームオレンジ
～認知症を知る、支える～

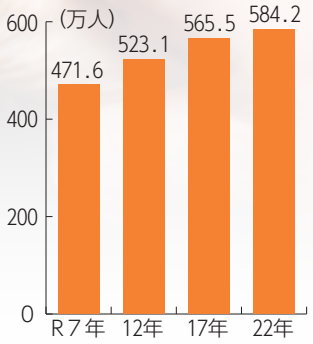
認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、一人ひとりが認知症を理解し、地域で支えることが大切です。今回は、地域で支える取り組み「チームオレンジ」についてお伝えします。

問 介護保険課介護相談係 ☎0263㊷0280 内線2131

まずは認知症の予防が大事

高齢化の進展と共に認知症の人も増加しています。内閣府の推計によると、65歳以上の高齢者の認知症の人数は、令和12年で523・1万人、約7人に1人とされ、今後も増え続けるといわれています。本市で

認知症の人数推計



出典：内閣府「令和6年版高齢社会白書」

認知症地域支援推進員にInterview

住み慣れた地域で安心して暮らせるように

西部地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
山本　久美子さん

私たち認知症地域支援推進員は、認知症の人をはじめとする市民が、地域で安心して生活が送れるよう支援するための体制づくりをしています。

ステップアップ講座を受講した認知症サポーターは、認知症地域支援推進員と連携を取りながら、認知症の高齢者などにやさしい地域づくりに取り組んでいます。西部圏域では、昨年度から洗馬地区で認知症サポーターや地域の方と連携して活動し、今年度は宗賀地区と楢川地区にも同じく活動を広げていく予定です。

自分や家族、同僚、友人など周りの人で「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、まずは主治医や担当圏域の地域包括支援センター、身近な人に相談してください。

認知症の人たちを支えたい人へ

▶▶認知症サポーター養成講座◀◀

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族の「支え手」になる人です。

■**日時**　9月14日㈯　午後1時～2時半
■**場所**　ふれあいセンター広丘　■**参加費**　無料
■**申し込み方法**　ふれあいセンター広丘（☎0263㊺5070）に電話でお申し込みください。

▶▶認知症フォーラム◀◀

「地域で作るチームオレンジ」と題し、認知症における体験談を通して考え、チームオレンジの現状を知り、認知症の人たちが安心して地域で暮らし続けられる支援を考えます。

■**日時**　9月21日㈯　午後2時～4時半　■**参加費**　無料
■**場所**　市保健福祉センター3階市民交流室
■**定員**　100人（先着順）
■**申し込み方法**　桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター（FAX 0263㊹7881）にファクスまたは右のコード（Googleフォーム）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　9月16日（月・祝）

認知症が気になる人へ

▶▶ファイブ・コグ検査◀◀

記憶力や注意力など五つの機能の状態を知る「ファイブ・コグ検査」を受けてみませんか。
※認知症かどうかを診断する検査ではありません。

■**場所、日時**

場所	検査日時	結果説明会日時
市保健福祉センター3階市民交流室	9月20日㈮ 午後2時～3時	10月17日㈭ 午後2時～4時
ふれあいセンター洗馬教養娯楽室	10月2日㈬ 午後2時～3時	10月30日㈬ 午後2時～4時
ふれあいセンター広丘集会室1・2	10月8日㈫ 午後2時～3時	10月29日㈫ 午後2時～4時

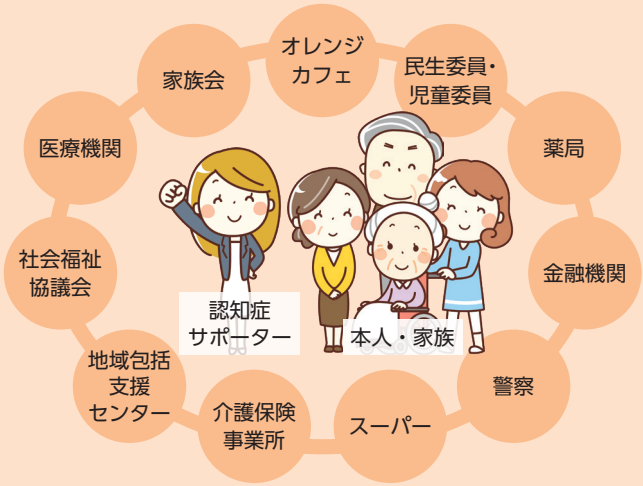
■**定員**　各20人（先着順）　■**参加費**　無料
■**申し込み方法**　市保健福祉センター1階介護保険課または電話（☎0263㊷0280）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　各検査日の1週間前

チームオレンジとは

地域で暮らしている認知症の人やその家族と、認知症サポーターなどを中心とした支援者をつなぐ取り組みです。

～チームオレンジの目指す姿～

○周りの人が認知症について正しく理解している
・周りの人が気付いて、手を貸してくれる
・認知症になっても、安心して外出や買い物ができる
・仲間と集まり、安心して楽しい時を過ごせる
○認知症の人とその家族が、身近に相談できる仲間がいて、困りごとの相談や情報を得ることができる
○医師や金融機関などの専門職から日常生活における支援を受けることができ、支援のつながりができる



は、４年度に市内の地域包括支援センターで受けた認知症に関する相談件数は、元年度に受けた相談件数の３・３倍に増えています。

認知症は、まず予防が大事です。認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味です。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があるとされ、バランスの良い食事や定期的な運動習慣を心掛けることで、認知症になるリスクを下げると考えられています。

地域で認知症を支える取り組み

認知症の人が年々増加している現状から、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる時にできることを手助けする「認知症サポーター」を増やしています。「認知症サポーター養成講座」は誰でも受講でき、サポーターになれます。より活動を進めるために、「認知症サポーターステップアップ講座」を受講すると、認知症の人やその家族のサポーターとして地域で活躍できます。

また、認知症地域支援推進員が中心となり、市内三圏域に「チームオレンジ」を構築し、認知症の人やその家族と認知症サポーターなどの支援者をつなぎ、安心して地域で暮らし続けられる体制づくりを推進します。

認知症のことで困ったときの相談窓口

家族や自分、近隣の人などのことで「不安だな」「心配だな」と思うことがあれば、ご相談ください。

中央地域包括支援センター（大門、塩尻東、北小野地区）
■**電話番号**　☎0263㊷0280　内線2131
■**住所**　大門六番町４番６号　市保健福祉センター内

西部地域包括支援センター（宗賀、洗馬、楢川地区）
■**電話番号**　☎0263㊽9005
■**住所**　宗賀1298番地514
デイサービスセンターすがのの郷内

北部地域包括支援センター（片丘、高出、広丘、吉田地区）
■**電話番号**　☎0263㊽3314
■**住所**　広丘野村2223番地
地域密着型特別養護老人ホームこまくさ野村渋池内

ふれあいセンター広丘
■**電話番号**　☎0263㊺5070
■**住所**　広丘堅石2150番地１

認知症について気軽に相談したい人は認知症オレンジカフェへ

認知症の人やその家族が、認知症についての不安や悩みを気兼ねなく相談できる場所です。
※日程の変更をする場合があります。

オレンジカフェふれひろ
問　ふれあいセンター広丘
☎0263㊺5070
■**日時**　毎月第１土曜日・第３木曜日
午後２時～４時
■**場所**
ふれあいセンター広丘（広丘堅石2150番地１）
■**参加費**　100円（お茶菓子代）

オレンジカフェ洗馬
問　介護保険課介護相談係
☎0263㊷0280　内線2131
■**日時**　毎月第４金曜日　午後１時半～３時半
■**場所**　ふれあいセンター洗馬（洗馬2713番地１）
■**参加費**　100円（お茶菓子代）

オレンジカフェ・イースト
問　介護保険課介護相談係
☎0263㊷0280　内線2131
■**日時**　毎月１回の水曜日　午後１時半～３時半
■**場所**　ふれあいセンター東部（峰原173番地１）
■**参加費**　200円（お茶菓子代）

お口キレイでからだ健康に

自分の歯でおいしく食べられること。それは「生きる力」に直結しています。近年では、口の健康と全身の健康との関連が次々と明らかになってきています。健康な生活を送るためには、口の機能を維持することが欠かせません。全身に影響を及ぼす口の健康を考えてみましょう。

問 健康づくり課保健予防係 直 0263(52)0858

平成26年度から10年間、信州大学医学部と塩筑医師会、塩筑歯科医師会、塩尻市が連携協力し、「歯および口腔の健康と全身の健康状態との関連に関する研究」を行ってきました。その成果などについて信州大学医学部の栗田浩教授にお聞きしました。

口腔内を唾液でチェック

市民の皆さんの健康寿命延伸を目指し、塩尻市の国保特定健診に併せて信州大学による歯科健診・唾液検査・歯科保健指導を行う中で研究を進めてきました。唾液を使った検査では、少量の水を口に含み、すすいでもらうだけで歯周病の有無が分かります。

口の中を健康にすることが大切

40歳代以上の60～70％の人は歯周病に罹患(りかん)しており、日本人が歯を失う原因の約4割を占めています。歯周病菌が血液に侵入すると、全身に影響を及ぼすことがあります。

正しく歯を磨いて、「歯」というよりも、「口の中」の衛生状態をきれいに保つことが大切です。定期的に歯科健診を受け、口の中の健康状態や歯磨きの仕方をチェックしましょう。

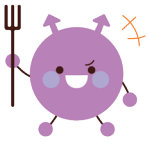
かむ力をつけて口の中を健康に

人間の基本である「食べる」こと。これにはまず「かむ力」が必要です。よくかんで食べている人はよくかまない人よりも健康という研究結果も出ています。1口30回はよくかんでゆっくり食べることや、舌の運動などをすることでかむ力・飲み込む力を付けると口の中の健康状態だけでなく、歯周病・メタボリックシンドローム・認知症・オーラルフレイルなどの予防にもなります。

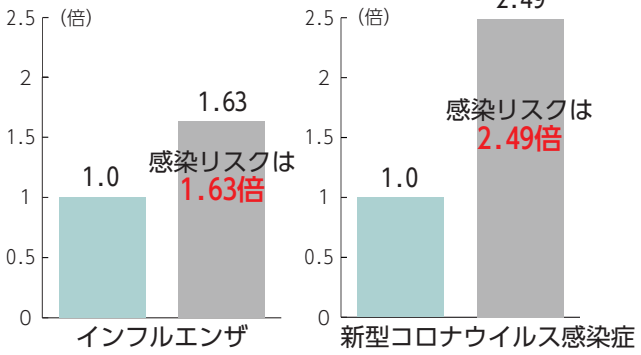
10年の研究で新たに発見したこと

10年間の研究データの蓄積により、口腔内の衛生状態が悪い場合に体に及ぼす影響について、新たに分かったことが五つあります。これらは、厚生労働省からも注目されている貴重な研究結果です。

1 インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染率が約2倍高くなる（グラフ参照）
2 体の免疫力に関係している
3 歯周病を治療することで糖尿病の数値が良くなる
4 誤嚥(ごえん)性肺炎に関連がある
5 歯周病とメタボリックシンドロームに関連がある



■口腔衛生状態別の感染症感染リスク



■口腔衛生状態が良好・普通　■口腔衛生状態が不良

出典：信州大学の調査結果から

信州大学医学部
歯科口腔外科学教室教授
栗田　浩さん

全国で塩尻だけの取り組みに感謝

10年間この研究を続けてこれたことは、何よりも市民の皆さんの協力があってこそです。本当にありがとうございます。この10年で多くの新しい発見があり、口の中の健康と体の健康状態に関係性があることがより分かりました。

全国の市町村でも、唾液による検査や研究を特定健診内で行っているのは塩尻市だけ。

ご協力いただいているこの研究は、塩尻市民だけでなく、日本国民のためになる重要なものとなりました。皆さんの健康のためにも今後も研究を続けていきますので、特定健診内で行う歯科健診や唾液検査に引き続きご協力をお願いいたします。

栗田教授からのアドバイス

子どものうちから身に付ける歯磨き習慣・食習慣

正しい歯の磨き方や、歯を磨く習慣は子どものうちから身に付けることが大切です。早期に歯磨き習慣を確立することで、大人になってからも口の中を健康的な状態に維持しやすくなります。

乳歯は永久歯に比べむし歯になりやすく進行も早いため、小さいうちは保護者が仕上げ磨きをして口の中をケアしてあげることも大切です。

また、子どもの頃から食事はバランス良く、よくかんで食べることを身に付けることは生活習慣病などの予防に重要です。

誤嚥（ごえん）性肺炎は予防できる！

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎です。高齢者がかかる肺炎のほとんどはこの誤嚥性肺炎です。皆さんの想像する一般的な肺炎とは違い、これは口の中を清潔にして健康に保ち、よくかむことなどを普段から意識していれば予防できるものです。

子どもの「仕上げ磨き」を動画でチェック▼

歯ブラシの選び方や、磨き方の基本など、「仕上げ磨き」が不安な人にピッタリな動画です。左のコード（市公式YouTube）でご覧ください。

歯科健診を受けましょう

さわやか歯科健診

お口の中を清潔にすることは、ウイルス感染症の罹患（りかん）リスクを下げることにつながります。この機会にぜひ受診してください。

- **対象**　令和６年度中に 20・30・40・50・60・65・70 歳になる人

※対象者には受診券を送付しました。

- **期間**　７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　など
- **料金**　500円
- **持ち物**　受診券、健康保険証または被保護証明書

どちらの健診も、市指定歯科医療機関に電話でお申し込みください。

妊婦歯科健診

お母さんの「歯の健康」のためだけではなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、安定期に入り体調の良い時に受診しましょう。

- **対象**　市内在住の妊婦

※母子健康手帳と一緒に受診券を交付します。

- **場所**　市指定歯科医療機関
- **内容**
  問診、口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- **料金**　無料
- **持ち物**　受診券、母子健康手帳、健康保険証または被保護証明書

広島平和教育研修の報告

後世に伝える平和の尊さ

8月5日㈪・6日㈫に、市内の中学校の生徒による広島平和教育研修を行いました。研修の様子と参加した生徒の平和への思いをお伝えします。

問 総務人事課行政係 ☎0263㊷0280 内線1312

中学生が体感する広島の歴史

本市では、平和で明るく住みやすい郷土の発展を願い、昭和60年に「平和都市推進の宣言」をしました。また、平成6年度からは広島平和教育研修を行っています。

この研修は、市内の中学校の生徒が戦争の悲惨さや平和の尊さについて現地で学ぶとともに、広島市で開催される平和記念式典に参加するものです。平和のために自分にはどんなことができるか、そして戦争や核兵器の悲惨さをどのように後世に伝えていくかなどに思いを巡らせます。

平和への思いを伝える「平和を考えるつどい」

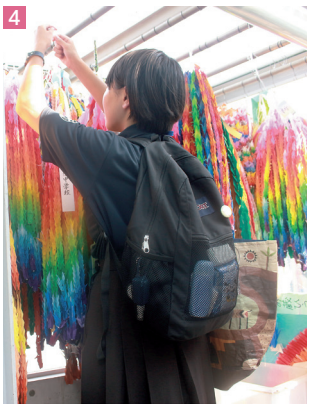
戦後79年が経過し、戦争を知らない世代が大多数を占めるようになりました。広島市を訪れ、原爆被爆者からの講話や資料館の見学などを通じて、平和の尊さ、戦争や核兵器の悲惨さを感じた中学生。8月11日㈰にえんてらすで行われた「平和を考えるつどい」の第一部「平和祈念のつどい」では、それぞれが感じた平和への思いを発表しました。

第二部では筑波大学名誉教授の伊藤純郎さんから、「桔梗ヶ原の青春～大陸の花嫁と女子拓務訓練所～」と題した講演があり、平和について考える一日となりました。

主な研修日程

■ 8月5日㈪
- ○中・高校生ピースクラブの皆さんによる原爆被害の説明と原爆被爆者による被爆体験の講話
- ○原爆の子の像へ折り鶴の奉納
- ○広島平和記念資料館の見学

■ 8月6日㈫
- ○平和記念式典に参加
- ○平和記念公園と原爆ドームの見学



4 原爆で亡くなった子どもたちの霊を慰め、平和を呼び掛けるために建立された「原爆の子の像」に折り鶴をささげました。
5 広島平和記念資料館を見学。原爆の恐ろしさを伝える被爆資料や遺品などの数々に心が痛みました。
6 原爆死没者慰霊碑に献花を行い、犠牲者の冥福を祈りました。
7 平和記念式典では、世界109カ国の参加者と共に平和への誓いを新たにしました。
8 9 10 「平和を考えるつどい」では、中学生による研修報告と、筑波大学名誉教授の伊藤純郎さんの講演が行われました。

1 8歳の時に自宅で被爆した山瀬さんから被爆体験の講話があり、原爆の恐ろしさを改めて感じました。
2 3 全国から小・中学生や高校生が集まり、「あなたの地元では、どんな戦争を経験して、それをどう伝えたいですか」などをテーマにグループディスカッションをしました。

研修に参加した中学生が語る　平和への思い

広島平和教育研修に参加した12人の中学生の皆さんが、研修を通して感じた思いを紹介します。

塩尻中学校

佐藤　隆寛（たかひろ）さん

平和な社会を実現し、継続していくためには、戦争がどのような悲劇を生み、残酷さを与えるかを知り、私たちができることを考え、行動する必要があると思います。戦争の悲しい現実を身近な人に知ってもらうことが、平和への第一歩だと思います。

水間　育実（はぐみ）さん

研修中に「核兵器の廃絶」という言葉を多く聞きました。79年前の出来事が二度と繰り返されないためにも、核兵器は廃絶されるべきです。自分たちが当たり前に過ごせているありがたさを実感し、自分たちにできることがあることを伝えていきたいです。

丘中学校

佐世　一花（いちか）さん

原爆で亡くなった生徒の日記を読んだ時、悲しくて自然と涙が出てきました。掛け替えのない「日常」がある日突然奪われてしまったのです。まずは、私にできることから始めていこうと思います。もう二度と、掛け替えのない誰かの「日常」を奪わないために。

竹内　善輝（よしき）さん

資料館を見学しましたが、見るも無残な光景が広島で起きていたと思うと恐ろしく、改めて今の日本が平和だと実感しました。この出来事を二度と起こさないためにも、私たちは戦争を後世に伝えていき、その恐ろしさを風化させてはいけないと思いました。

広陵中学校

宮澤　咲希（さき）さん

平和のために日常生活で心掛けたいことは、「人を大切にすること」「感謝の気持ちを忘れないこと」です。肌の色、言語、価値観など、自分と全く同じ人は一人もいません。意見を尊重し合うことや、困っている人に手を差し伸べることが必要だと思います。

坂上　琥珀（こはく）さん

学校でいじめやいじりを無くしていくこと。家族、友達、仲間などさまざまな人たちと思いやりを持って関わり合うこと。近いところから小さな平和をたくさんつくり、その輪を徐々に広げていくことで、やがて世界中が平和になっていくと思います。

塩尻西部中学校

石井　皇名（こうめい）さん

戦争は、心身に傷を負わせ、悲しみ、痛みしか生み出しません。今こそ、この星に住むすべての人が戦争について知り、学び、伝えることや、話をよく聞き、協力し合うことが大切です。誰もが当たり前の生活を送れるよう、平和への一歩を踏み出しましょう。

内藤　絢萌（あやめ）さん

この２日間で、戦争についての私の考えは大きく変わりました。広島で感じたことなどは文化祭で伝えます。１人でも多くの人が戦争について知り、平和への意識を持つことで、平和の連鎖は広がっていくと思います。私たちにもできることはあるのです。

両小野中学校

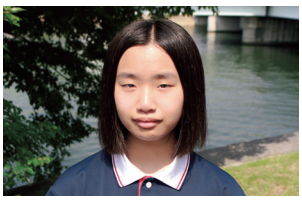
坂西　友那（ともな）さん

実際に自分の目で見たものは、本や動画よりもグッと刺さりました。今が平和であることは、当たり前ではないと改めて実感しました。「微力であっても無力じゃない」。なので私は、身近な人に、見て学び感じたことを積極的に伝えていきたいと思いました。

山田　妃乃（ひめの）さん

研修では、教科書や先生が教えてくれること以上の大切なことを学びました。自分から行動を起こさないと世界平和は訪れません。これからの時代をつくるのは自分たちということを自覚して、学んだことを忘れずに未来を切り開いていければと思います。

楢川小中学校



伊藤　心美（ここみ）さん

被爆体験者の高齢化が進む中、若い世代の私たちの小さな力こそ、平和へと導くカギとなると考えます。小さな力で起こせる大きな意味を持った行動をしていきたいと思ったし、できるだけ多くの人に伝え、平和へと導いていける人になりたいと思いました。

小林　郁仁（いくと）さん

原子爆弾がどれだけ危険な兵器であるのかを目の当たりにし、この出来事を再発させてはいけないと感じました。研修で学んだことをもとに、まずは自分の身近なところからどんな発信ができるか考え、平和について考える輪を広げていきたいです。

市民と市政をつなぐ

～広聴と広報に力を入れています～

Vol.2

本市が力を入れる広聴と広報や、市長による発信力の強化について、8月号に引き続きお知らせします。

問 秘書広報課広報広聴係
直 0263(52)0333

就任以来、市長への手紙は増加傾向に

「徹底した対話と現場主義」を掲げる百瀬敬市長の就任後、市民が市政に提案などを行う「市長への手紙」は増え続け、暮らしや市政に関する多数の声が届いています。

市長への手紙は百瀬市長自身が確認し、自分で返事を書くほか、担当課に対応を指示するなど、速やかな対応を心掛けています。

匿名の手紙のために回答できない場合や、事実確認ができないものもありますが、市としての現状認識をお伝えしたり、改善をしたりするなど、市民との対話が進んでいます。

市民の声をできるだけホームページで公開

徹底した対話を進めるためには、市民とのやりとりを可能な限り公開することが必要です。そうすることで重複した質問が省略でき、さらに深い対話が進められるからです。

市ホームページでは、個人情報を削除した上でメールや手紙の概要と市の回答について掲載してきました

る発信を進めています

【5年7月】第六次塩尻市総合計画と都市計画マスタープランについての全地区タウンミーティング。塩尻東地区では「国道153号を歩くのが危険」などの意見が出たため、6年9月公表の都市計画マスタープランの地区別構想に「安全で快適に暮らし続けられるまちづくり」などの文言を盛り込んでいます。

【5年8月】第六次塩尻市総合計画と都市計画マスタープランについての全地区タウンミーティング。大門地区では「店がなくなってきていることは課題」「若い人が集まらないと他の世代も来ない」などの声。その後、大門商店街の有志との意見交換などを始め、6年度には中心市街地活性化に向けた勉強会が始まりました。

【6年8月】高校生世代に呼び掛け、「10年後も地域の皆さんが幸せであるために、今できること」をテーマにしたタウンミーティングを開催。参加者からは「コロナ禍で減ってしまった地域行事が恋しい」「もっと世代間交流ができれば」などの意見。地域共生社会に欠かせない大切な視点を、高校生世代と市長が共有しました。

が、今年度からはさらに掲載数を増やしています。

市役所に寄せられるメールの本文には、「子ども」「学校」「接種」「ごみ」「環境」「公園」「道路」などの単語が多く用いられ、皆さんの関心の多くが暮らしに関するものであることが分かります。

皆さんの暮らしに最も身近な行政機関としての説明責任を果たすため、今後も広聴と広報に力を入れていきます。

市長への手紙で、ご意見やご提案をお寄せください

書き方

任意様式の用紙か市役所１階市民ホールにある専用様式にお書きください。

送付先

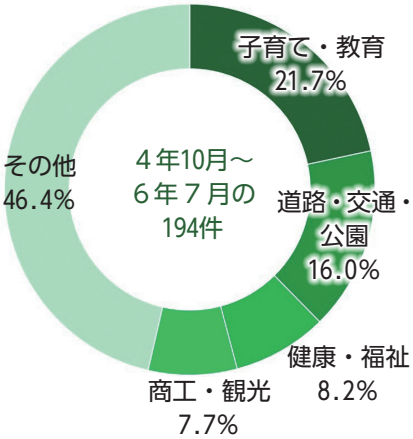
市役所１階市民ホールの投函箱に入れるか、切手を貼って市役所にご郵送ください。

市長への手紙を分析しました

市民の声を分野ごとに分類し、掲載しています

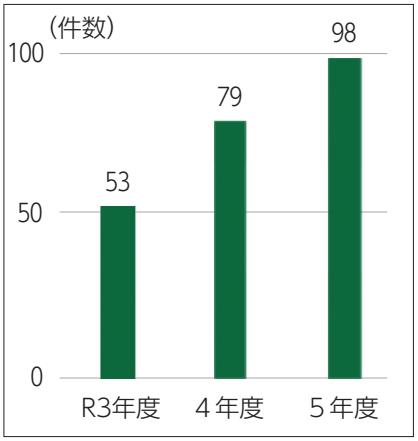
▼詳細はこちらをご覧ください。

■分野別の割合



分野別では、子育て・教育関係が最も多く、次に道路・交通・公園関係や健康・福祉関係が占めています。

■提出件数の推移



市長への手紙の件数は、百瀬市長就任前後で２倍近くに増加。暮らしに関わる多くの声が届いています。

市民との対話や市長によ

【４年10月】「市長と語ろう！」と題して全10地区で開催したタウンミーティング。片丘地区では、「不登校の子どもたちへの対応に知識がある人を学校に登用してほしい」などの声。市長からは「一人ひとりに寄り添った支援に取り組んでいく」との説明があり、５年度から「子と親の心の支援員」を増員しました。

【５年６月】子育て世代の皆さんと市長が語り合いました。会場からは「子育て支援センターで、信頼できる職員がいる中で子どもを預けられたらいい」との提案。これを受け６年度から、自宅などのみだったファミリーサポート事業が、子育て支援センターでも実施可能に。より子どもを預けやすい環境が整いました。

【５年６月】市長が足を運ぶ「どこでも市長室」の初回は、堅石区で農業について対話。参加者から「農業を始めるにはお金がかかる。初期投資の補助があれば」などの意見があり、市長は65歳未満の新規就農者向けの補助金などについて説明。市長と市民団体が直接対話する場がスタートし、これまでに10回開催しています。

PHOTO NEWS フォトニュース
まちの話題をお届けします

7/20 土

今までなかった！室内の子どもの遊び場

室内子どもアスレチックオープン

小坂田公園

再整備を進めている小坂田公園に、室内子どもアスレチックがオープンしました。

初日は560人の利用者が訪れ、途中で入場制限がかかるほど大盛況。松本市から友人家族と５人で訪れたという岩附瑛子さんは、「多少目を離しても、室内なので安心して遊ばせられる。暑い中、無料で利用できる施設が身近にあってうらやましい」と感激の様子。

「小坂田マルシェ790」の１周年感謝祭も同時開催され、キッチンカーグルメを楽しむ皆さんでにぎわいました。

7/25 木

職場体験で知るまちの姿

広報の仕事を体験しよう！

市役所

広報塩尻が全国広報コンクールで２年連続で入選したことをきっかけに企画した、職場体験「広報の仕事を体験しよう！」。市内の小学６年生９人が秘書広報課の仕事を体験しました。名刺交換や庁内見学の後、市長の模擬記者会見に出席。新聞記者さながらに質問し、写真撮影や原稿執筆に励みました。緊張の面持ちはやがて和らぎ、最後は笑顔で「はいチーズ！」

7/27 土

夏の風物詩
塩尻玄蕃まつりが大盛況

第49回塩尻玄蕃まつり

大門商店街

民話に登場する伝説のキツネ「玄蕃之丞（げんばのじょう）」が由来である、夏の大イベント。かき氷や綿あめなどの露店、ダンスパフォーマンスやお化け屋敷で会場は大盛況でした。

夕方からは玄蕃おどりが始まり、28連、約1,200人が大門商店街を練り歩きました。参加者は、大きな声で「わっしょい！　わっしょい！」などの掛け声を上げ、楽しみながら踊る様子がありました。

7/27 土 ～ 9/1 日

夏の自然を
チロルの森で満喫

チロルの森トライアルオープン

チロルの森

令和２年に閉園したチロルの森が期間限定でオープン。市内外から訪れた人が長い列を作り、開園を楽しみに待っている姿がありました。

片丘小学校の川口洵（まこと）くんは、今年３月の子ども議会でチロルの森の再開を要望したことをきっかけに、一日園長を務めました。「前にチロルの森に行ったことが楽しい思い出。また再開してほしいと思っていたから、復活してくれてうれしい」と喜びの言葉。園内にはたくさんの遊ぶ場所があり、子どもたちの元気な声であふれていました。

初日の「カブトムシ採取体験」では、子どもたちが森の中を駆け回りながらカブトムシを捕まえ、自然を満喫していました。

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、出産後の子どもの身体測定、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	９月３日㈫、10月１日㈫
洗馬支所､北小野地区センター	９月10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	９月26日㈭
10カ月児相談	９月24日㈫
１歳６カ月児健診	９月11日㈬、10月９日㈬
３歳児健診	９月19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 広丘図書館　☎㊷0728

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	９月14日㈯・28日㈯	午前11時～11時半	広丘図書館

※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**　９月13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、子どもや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	９月11日㈬・25日㈬、10月９日㈬	午前10時～11時半
北部	９月５日㈭・19日㈭、10月３日㈭	

■**持ち物**　母子健康手帳

口のケアと歯育相談

ページ ID:0002870

子どもの仕上げ磨き､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	９月25日㈬	午前10時～11時半
北部	９月６日㈮、10月４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）で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

みんなであ・そ・ぼ「楽しもう！　バルーンアート」

問 こども広場　☎㊸6660

わくわくドキドキ、お子さんと一緒にバルーンアートを作りませんか。

■**対象**　市内在住で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。
■**期日**　９月21日㈯
■**時間**　○第１部　午前10時15分～11時
　　○第２部　午前11時15分～正午
■**場所**　こども広場
■**講師**　東海林　とも子さん（ピンキーバルーン）
■**定員**　各部親子８組（先着順）
■**参加費**　700円（材料費）
■**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**
　９月５日㈭午前８時～ 18日㈬午後５時
※子ども１人につき保護者が１人付いてください。
※受け付け後、こども広場から連絡をする場合があります。

子育て施設の休館日　●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
※子育て支援センター、図書館本館は、えんぱーくの工事に伴い、12月ごろまで休館となります。

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	９月12日㈭	午前11時～11時20分	こども広場
おはなしトントン	９月４日㈬、10月２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	９月２日㈪、10月３日㈭	午前10時15分～10時半	こども広場
おはなし玉手箱	９月６日㈮、10月10日㈭	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	９月26日㈭		こども広場
こみおばちゃんのわらべうた	９月20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、22～29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 秘書広報課広報広聴係
直 ㊷0333
✉ webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の０歳～年長児の子どもの写真を募集しています。

■**申し込み方法**
「子どもの氏名（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）でお申し込みください。

■**写真随時募集中！**
※掲載させていただく際は、本市からメールにてご連絡させていただきます。

太田　莉想（りお）ちゃん（１歳）
いつも幸せをありがとう！
少しずつ保育園に慣れていこうね！

山本　凪紗（なぎさ）ちゃん（８カ月）
いつも幸せをありがとう
凪ちゃんとの毎日が宝物です！

髙野　未來（みく）ちゃん（１歳）
生まれてきてくれてありがとう！
未來大好きだよ！！

岡村　帆高（ほたか）ちゃん（１歳）
毎日元気いっぱいで、
家族みんな楽しいよ！

しおじり声のひろば

今月のテーマ

移住定住支援策について

「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 塩尻市への移住を検討していますが、どんな支援策がありますか？

A お答えします

本市では、移住定住コーディネーターによる窓口でのサポートと、補助金交付による支援を行っています。

移住相談窓口は㈱しおじり街元気カンパニーに委託しており、本市の環境や生活についての相談はもちろん、移住お試し住宅の案内や空き家バンクの物件紹介、移住後の地域との仲介まで、ワンストップ体制で対応しています。

移住に関連する補助制度は、東京圏などからの移住に対する支援金や空き家の整備・改修などの補助、市内などで就職する人への奨学金返還支援などがあります。それぞれ要件がありますので、申請前にご相談ください。

また、本市と㈱しおじり街元気カンパニーでは、首都圏での移住相談会にも参加を予定しています。最新情報は、塩尻市移住定住応援サイトをご確認ください。

盛況な東京都での移住相談会

問 ㈱しおじり街元気カンパニー ☎0263(88)8530

問 地域づくり課移住定住係 ☎0263(52)0280 内線1153

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週間程度を目安に回答します。また、各担当課へのお問い合わせも受け付けています。

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週間程度を目安に回答します。

■**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

移住定住支援策について聞きました

本市の移住定住支援策について、最近本市に移住した人にお聞きしました。

宮脇　巳加さん（木曽平沢）

子育て世帯への手厚い補助があれば

今年の4月に夫と1歳の娘と3人で東京都から移住しました。知人がいたのがきっかけです。補助制度は残念ながら条件が合いませんでした。子どもが移住すると地域が活気づくので、子ども連れの移住への手厚い補助があればいいですね。車が欠かせないので、購入費用への補助もあればいいなと思います。

本市のPR冊子をご覧いただけます

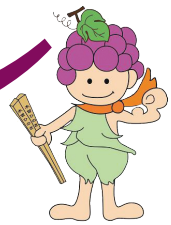
本市を広く知ってもらうため、県内の人気雑誌「長野Komachi」とコラボレーションした本市のオリジナル冊子「塩尻Komachi」を移住相談で活用しています。

ウェブ版の塩尻Komachiは、右のコード（市ホームページ）でご覧ください。

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

今回は防災食特別メニューです。ゆで大豆缶などを備蓄しておくと、災害時にも利用できるため便利です。お好みで別の野菜を加えてもおいしくできます。

ソーセージのラタトゥイユ（パッククッキング）

材料（２人分）

タマネギ …… 50グラム
ソーセージ …… 40グラム(2本)
ゆで大豆缶 …… 40グラム
カットトマト缶 …… 100グラム
★ケチャップ …… 大さじ1/2
★固形ブイヨン …… 1/2個
★こしょう …… 少々

＊１人分栄養量　エネルギー…116kcal たんぱく質…6.0g、脂質…7.2g 塩分…1.1g

作り方

❶タマネギは１cm程度の角切り、ソーセージは５mmの斜め切りにする。
❷ポリ袋に❶と水を切ったゆで大豆、カットトマト、★を入れて全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
❸沸騰した鍋に❷を入れ、弱火で30分加熱し、お皿に盛り付けて出来上がり。

この料理はポリ袋のまま食べられるほか、料理と水が直接触れないので、緊急時は雨水なども利用できるなど、災害時に最適です。高密度ポリ袋を使用してください。

姉妹都市ニュース

静岡県 南伊豆町

第21回フェスタ南伊豆にお越しください

フェスタ南伊豆は、町民の特産品に対する理解と認識を高めることや生産者の意欲向上を目的に毎年開催しています。

当日は約40種類のブースが並び、軽食やゲームコーナー、くじ引きなど盛りだくさんです。

また、ステージでは小・中学生によるソーラン節や、交流自治体の杉並区の東京高円寺阿波おどりと南伊豆町の踊り連「ゆうすげ連」のコラボなど、さまざまな発表があり、最後まで目が離せません。

■**日時**　10月20日(日)
午前9時～午後3時

■**場所**　南伊豆町役場駐車場・湯けむりホール

問　フェスタ南伊豆実行委員会
☎0558(62)0141

※今月号に掲載している情報は、８月21日現在のものです。

催し

塩尻市民音楽祭「バンド発表」

問 塩尻市民音楽祭実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内） 直 ㊷0902

市内で活動する団体によるバンド演奏を楽しみませんか。

●**日時** ○９月28日㈯ 午後２時～５時10分
○９月29日㈰ 午後０時半～４時半

●**場所** 塩尻総合文化センター１階講堂

●**出演団体**
松本音楽団、ちゅらの会三線サークル、シルバー・ヘッズ、サンクスオールデイズバンド、ミントブリーズ、JLストーンズ、035、Yoko Takanashi with Dazzle、ソーナイスオーケストラ

※申し込み、入場料は不要です。

昨年の発表会の様子

お知らせ

おくやみサポートコーナーを開設します

問 市民課くらしの相談係 ☎内線1196 ページID:0002926

身近な方を亡くされたご遺族の気持ちに寄り添い、市役所での手続きをワンストップ化して不安や負担を軽減することを目的に、おくやみサポートコーナーを開設します。

●**対象** お亡くなりになった市民のご遺族

●**開設日** ９月12日㈭以降の月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

●**場所** 市役所１階市民課くらしの相談係おくやみサポートコーナー

●**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。

※電話の受付時間は、開庁日の午前８時半～午後５時15分です。

●**申込開始日時** ９月２日㈪ 午前８時半

おくやみハンドブック

死亡に伴う、市役所での必要な手続きを記載したおくやみハンドブックを作成しました。死亡届提出時にお渡しします。市民課窓口・各支所に設置する他、市ホームページからもダウンロードできます。

お知らせ

のるーと塩尻住民説明会in片丘地区

問 都市計画課計画係 ☎内線1242

10月から、片丘地区で運行中のすてっぷくん「片丘線」との代替性を検証するため、新たに「のるーと塩尻」を導入して半年間の実証運行を行います。実証結果を踏まえて、翌年４月以降の交通手段を決定します。

のるーと塩尻の乗車方法や乗降場所、予約の方法について各地区で住民説明会を開催します。全日、同一の内容になりますので、ご都合の良い日程でご参加ください。

こんなお悩みを解決します！
○のるーとってどうやって使うの
○すてっぷくんはどうなるの
○どうやって予約をするの
○のるーとの実証実験って何

●**日時、場所および地区**

日時		場所	地区
９月20日㈮	午前10時	南内田コミュニティセンター	南内田
９月25日㈬	午前10時	南内田コミュニティセンター	南内田
９月27日㈮	午前10時	北熊井公民館	北熊井
９月28日㈯	午前10時	片丘支所	全地区
９月30日㈪	午後６時	南熊井中狭集落センター	南熊井・中狭
10月２日㈬	午後２時	君石団地集会所	君石
10月４日㈮	午後６時	内田原区民館	内田原
10月８日㈫	午前10時	北熊井公民館	北熊井
10月９日㈬	午後６時	南熊井中狭集落センター	南熊井・中狭
10月15日㈫	午後２時	君石団地集会所	君石

その他の情報はこちら ◀市ホームページ ◀市公式LINE

催し

しおじりこども・若者いけんひろば参加者を募集

問 こども未来課こども未来応援係 直 ㊷7313

こどもの意見が尊重される「こどもまんなか社会」を目指して、「しおじりこども・若者いけんひろば」を開催します。

学校や学年を超えて10代のみんなで地域や社会のことを考え、議論し、その結果が市の施策に反映されます。お菓子を食べながらリラックスした雰囲気で行います。ぜひご参加ください。

- **対象**　本市在住の小学５年～高校３年生の年代
- **期日**　９月29日㈰、10月20日㈰、11月10日㈰

※なるべく３回すべてにご参加ください。

- **時間**　午後３時～５時
- **場所**　市役所５階大会議室または市保健福祉センター３階市民交流室
- **定員**　15人（先着順）
- **内容**　まちづくりのことや社会のことについて、毎回さまざまなテーマに沿って、少人数のグループで議論します。

- **申し込み方法**
  電話または右のコード（Google フォーム）でお申し込みください。
- **申込締め切り日**　９月20日㈮

講座教室

はつらつスクールしおじり参加者を募集

問 介護保険課介護相談係　☎内線2133

ウオーキングなどの有酸素運動を中心に体力づくり・体力アップを目的とした教室を開催します。運動習慣を身に付けて、健康的な生活を続けましょう。

- **対象**
  市内在住の65歳以上（要支援・要介護認定を受けていない人）
- **場所および期日（申込時に参加会場を選択）**
  ①市立体育館
  10月１日～７年３月18日（基本第１・３火曜日）
  ②吉田西防災コミュニティセンター
  10月７日～７年３月17日（基本第１・３月曜日）
- **時間**　①午後１時半～３時
  ②午前９時15分～10時45分
- **定員（先着順）**　①40人　②30人
- **参加費**　500円（全12回分。保険代など）
- **持ち物**　汗拭きタオル、上履き　など

- **申し込み方法**
  市保健福祉センター１階介護保険課、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**　９月18日㈬

催し

中心市街地の活性化に向けた「第２回まちづくり勉強会」を開催

問 商工課商工係　直 ㊷0871

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、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**　９月25日㈬　午後６時～８時
- **場所**
  塩尻インキュベーションプラザ１階多目的ホール
- **テーマ**　地域ブランディングによるまちづくり
- **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
- **申し込み方法**　電話（㈱しおじり街元気カンパニー☎㊽8530）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**　９月24日㈫

※第３回は11月21日㈭を予定しています。

お知らせ

低所得世帯、ひとり親家庭の大学受験料などを補助

問 こども未来課こども未来応援係 直 ㊷7313　ページID：0044466

大学受験・模試の受験料補助

- **対象**　住民税非課税世帯または児童扶養手当受給世帯（同等の所得水準であるひとり親家庭を含む）に属する20歳未満の子
- **補助額**　○大学などの入学試験受験料
  年５万3,000円まで
  ○大学を受験する年度に受けた模試受験料
  年8,000円まで
  ○中学３年生が高校受験に向けて受けた模試受験料
  年6,000円まで

高卒認定試験の受講料補助

- **対象**　ひとり親家庭の親または20歳未満の子で、次のすべてを満たす人
  ○高卒認定が適職に就くために必要と認められること（事前面談が必要）
  ○過去にこの補助金を受給していないこと
  ○大学入学資格を有していないこと
- **補助額**
  入学料および受講料の4～6割（上限10万～30万円）

※どちらの補助も、詳細は市ホームページをご覧いただくか、電話でお問い合わせください。

令和７年度 保育園などの入園手続きのご案内

令和７年４月以降の入園に向けた受け付けを開始します。入園を希望する人は、日程などをご確認の上、申し込み手続きをしてください。

問 保育課保育企画係 直 ㊷0844

入園の申請について

入園の申請（24時間受付）

■**期間**　10月１日㈫～31日㈭午後７時半

９月下旬から、市ホームページ、各園、塩尻総合文化センター１階保育課で入園案内の資料を公開しますので、必ずご確認の上、手続きを行ってください。

■**申請方法**　スマートフォンやパソコンから電子申請でお申し込みください。リンク先は入園案内に掲載します。

各園の所在地は右のコード（Google マップ）をご覧ください。

幼稚園などの入園受け付け

幼稚園などの入園手続きや受け入れ時期は、園によって異なりますので、各園にお問い合わせください。

■**幼稚園に通うことができる子ども**　満３～５歳児

※市外の幼稚園なども選択可能です。

園名（すべて私立）		住所	電話番号
幼稚園	塩尻幼稚園	大門七番町5番20号	☎㊷1893
	塩尻めぐみ幼稚園	大門七番町13番24号	☎㊹0748
認可外保育所	自然ランド・バンバン	洗馬3703番地４	☎080-5143-0086
	ハートフルキッズ広丘保育園	広丘原新田571番地５	☎㊽7102
認定こども園	サン・サンこども園グレイスフル塩尻（幼稚園部分）	大門八番町９番10号	☎㊶6214
	よしだ幼稚園（幼稚園部分）	広丘吉田498番地１	☎㊽4312

各園の住所、電話番号

■**保育園**

	園名	住所	電話番号
市立	塩尻東保育園	峰原173番地1	☎㊷7820
	みずほ保育園	長畝260番地	☎㊹0103
	大門保育園	大門四番町7番13号	☎㊹0485
	日の出保育園	広丘高出2073番地5	☎㊷7489
	宗賀中央保育園	宗賀2411番地１	☎㊸3380
	片丘保育園	片丘4933番地	☎㊹0486
	高出保育園	広丘高出1949番地１	☎㊷7819
	広丘野村保育園	広丘野村1788番地80	☎㊷7818
	吉田ひまわり保育園	広丘吉田1150番地6	☎㊽0607
	吉田原保育園	広丘吉田3037番地	☎㊽0608
	広丘西保育園	広丘原新田279番地5	☎㊺5430
	広丘南保育園	広丘郷原1245番地１	☎㊹0482
	妙義保育園	洗馬2535番地１	☎㊷7821
	北小野保育園	北小野2894番地1	☎0266㊻3602
	楢川保育園	木曽平沢1490番地	☎0264㊹2320
私立	よしだ保育園	広丘吉田498番地２	☎㊽4326

■**認定こども園（保育園部分）**

	園名	住所	電話番号
私立	サン・サンこども園グレイスフル塩尻	大門八番町９番10号	☎㊶6214
	よしだ幼稚園	広丘吉田498番地１	☎㊽4312

■**地域型保育施設（３歳未満児対象）**

	園名	住所	電話番号
私立	ひかりテラス保育園	広丘高出1819番地８	☎㊿8905
	みのむしのおうち	広丘吉田3198番地	☎㊻5310
	塩尻みらい保育園ひろおかキッズ	広丘原新田147番地１	☎㊽5381
	郷原つつじ保育園	広丘郷原1765番地37	☎㊷8825
	塩尻みらい保育園よしだキッズ	広丘吉田1050番地１	☎㊼6607

※保育園、認定こども園（保育園部分）、地域型保育施設は、保護者が仕事や病気などの理由により、家庭で十分な保育ができないときに、保護者に代わってお子さんを保育する施設です。家庭で保育できる子どもは入園ができませんので、ご注意ください。

※私立保育園、認定こども園（保育園部分）、地域型保育施設における入園の要件や手続き、保育料の算定方法は市立保育園と同じです。

出張一時的（デイ）保育を行います

問 保育課保育園運営係　☎内線3172

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

■**実施施設および期日**

	宗賀中央保育園	北小野保育園	楢川保育園	片丘支所	洗馬支所	塩尻東支所
10月	１日㈫・15日㈫	２日㈬・16日㈬	３日㈭・17日㈭	７日㈪・22日㈫	９日㈬・23日㈬	10日㈭・24日㈭

■**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。

■**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）、手拭き用タオル、ティッシュ、昼寝用布団、コップ、着替え　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**　９月15日㈰

※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。

※11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。

高齢者に夜光反射材を配布

問 都市計画課計画係 直 ㊷0689

夕暮れ時、夜間における高齢者の交通事故防止施策の一環として、65歳以上の希望者に夜光反射材を配布します。

■**対象** 65歳以上の市民（令和６年度中に65歳になる人を含む）
■**配布開始日** ９月２日㈪
■**配布場所**
〇市役所２階都市計画課
〇各支所・地区センター
■**夜光反射材** タスキ型またはリストバンド型のいずれか１個
※在庫が終了次第、配布を終了します。

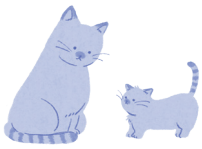
催し

ねこのニャンでも相談会

問 生活環境課環境係 直 ㊷0744

猫に関する相談会を実施します。飼い主のいない猫に対する不妊・去勢手術費用の助成や、保護器貸し出しのご案内もします。

■**日時** ９月25日㈬
午後１時半～３時
■**場所** 市保健福祉センター３階第３交流室
■**参加費** 無料
■**申込締め切り日**
９月20日㈮
※電話でお申し込みください。
※猫の同伴はできません。



第21回ひらいで遺跡まつり

問 平出博物館 直 ㊷1022

県内考古博物館が大集合。勾玉づくりなどの体験やキッチンカーの出店、1,000年前にあった食材で作ったオリジナルスープ平安汁（限定400食）の振る舞いもあります。

■**日時** ９月22日㈰
午前10時～午後２時
■**場所** 平出遺跡公園
■**協力** 塩尻大門マルシェ、しおじり山賊焼の会
※申し込み、参加費は不要です。
※体験やキッチンカーなどは有料です。

ユメックスアリーナ利用調整会議の開催

問 ユメックスアリーナ ☎㊷3800
ページID:0009613

令和７年度ユメックスアリーナ（市総合体育館）の早期仮予約の利用調整会議を行います。

■**日時** 11月21日㈭ 午後７時から
■**場所** 塩尻総合文化センター２階大会議室
■**申込期間** ９月21日㈯～10月20日㈰
※７年度分の県大会以上の大会の仮予約申請は、９月９日㈪までに提出してください。それ以降の提出は利用調整会議での調整対象となります。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

ラーラ松本プール半額券の配布

問 ラーラ松本 ☎㊽1110

例年広報塩尻の折り込みで配布しているラーラ松本プール半額券は、今年度から新聞広告にて配布いたします。

■**掲載紙** 信濃毎日新聞（中南信版）
■**掲載日** ９月25日㈬

９月９日は救急の日

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

救急業務と救急医療に対する正しい理解と認識を深めることを目的に、毎年９月９日を「救急の日」としています。全国的に救急件数は増加しており、昨年度は、松本広域消防局管内で２万件を超えました。

心肺停止などの重症者に少しでも早く救急車が到着できるよう、救急車の適正利用にご協力をお願いします。救急車を呼ぶか迷ったときは、救急安心センター（#7119）に電話または最寄りの消防署にご相談ください。

応急手当の講習会を開催

■**内容、期日および場所**
〇**上級救命講習（８時間）**
11月２日㈯ 広丘消防署
〇**応急手当普及員講習** ７年１月８日㈬～10日㈮ 塩尻消防署
〇**普通救命講習（３時間）**
７年３月２日㈰ 塩尻消防署

お知らせ

全国家計構造調査を実施

問 企画課企画係 直 ㊷0757

全国家計構造調査は、総務省統計局が実施する国内最大規模の家計に関する統計調査です。調査の結果は、年金や介護などの社会保障制度といった国の政策の基礎資料や、福祉行政や消費者行政など地域に密着した行政施策の基礎資料として幅広く利用されています。

■**調査対象（無作為選定）**
大門七区24世帯、吉田五区24世帯
■**調査期間** ９月上旬～12月中旬
※県知事が任命した統計調査員が調査書類を配布します。
■**調査事項** 世帯および世帯員に関する事、家計収支に関する事 など

年金生活者支援給付金

問 給付金専門ダイヤル
☎0570-05-4092

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給する制度です。

■**令和６年10月からの対象者の要件**
〇**老齢基礎年金を受給している人**
65歳以上で世帯全員の住民税が非課税であり、前年の年金収入額（非課税年金は除く）とその他の所得額の合計が次の基準額以下であること
・昭和31年４月１日以前に生まれた人 88万7,700円
・昭和31年４月２日以後に生まれた人 88万9,300円
〇**障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人** 前年の所得額が472万1,000円以下であること
※扶養親族の数などに応じて変動があります。
■**新たに受給対象となる人の請求手続き**
９月上旬頃から、請求可能な旨のお知らせが日本年金機構から送付されますので、同封の請求書に記入し提出してください。
※既に受給している人は手続きの必要はありません。

釜井庵寺子屋塾 本洗馬文化遺産の魅力

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館）　直 ㊹5520

釜井庵、和兵衛窯、本洗馬歴史の里資料館や本洗馬にある多くの文化遺産の魅力についてなどをお話しします。

■**日時**　９月23日（月・祝）
午後１時半～３時
■**場所**　洗馬支所
■**講師**　翠川　博（本洗馬歴史の里資料館指導員）
■**定員**　40人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込締め切り日**　９月22日㈰
※電話でお申し込みください。

陶磁製食器回収リユース事業の開催

問 生活環境課廃棄物対策係　直 ㊷0679

陶磁製食器の回収および配布を行います。食器の持ち帰りは申し込み不要です。

■**対象**　市内在住者
■**日時**　10月20日㈰　午前10時～正午
■**場所**　市役所北側駐車場
■**定員**　100世帯（申し込み多数の場合は抽選）
■**持ち込めるもの**　陶磁製食器（みかん箱サイズの段ボール２箱まで）
■**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。
※電話は混雑が予想されるため、できる限り電子申請をご利用ください。
■**申込締め切り日時**
９月20日㈮　午後５時15分

ゆるコネカフェを開催

問 地域づくり課地域づくり係　☎内線1151

気軽に話し合うことによりゆるくコネクション（つながり）を作って、地域活性化や交流を広げる場です。

■**日時**　９月14日㈯
午前９時半～11時半
■**場所**　塩尻総合文化センター２階大会議室
■**参加費**　100円（お茶代）
※申し込みは不要です。

児童手当制度の拡充について

問 福祉支援課福祉給付係　直 ㊷0684

10月分（12月支給）から、児童手当法の改正による制度改正（拡充）が行われます。

■**改正内容の比較**

	改正前（９月分まで）	改正後（10月分以降）
支給対象	中学生まで（15歳到達後の最初の３月31日まで）	高校生の年代まで（18歳到達後の最初の３月31日まで）
所得制限	所得制限・所得上限限度額あり	所得制限なし
手当月額	○３歳未満　一律１万5,000円 ○３歳～小学生 ・第１子、２子　１万円 ・第３子以降　１万5,000円 ○中学生　一律１万円 ○所得制限限度額以上 一律5,000円（特例給付） ○所得上限限度額以上　支給なし	○３歳未満 ・第１子、２子　１万5,000円 ・第３子以降　３万円 ○３歳～高校生の年代 ・第１子、２子　１万円 ・第３子以降　３万円
第３子以降の算定	18歳到達後の最初の３月31日までの養育している子どものうち、３子以降	22歳到達後の最初の３月31日までの養育している子どものうち、３子以降
支給月	年３回　２・６・10月（各月の前月までの４カ月分を支払い）	年６回　偶数月（各月の前月までの２カ月分を支払い）

■**手続きが必要な人**
○９月分の児童手当を受給していない人（制度改正前に却下または資格喪失した人）
○10月分から新たに受給対象となる人（高校生の年代の子どもがいる人）
※対象者には市福祉支援課から通知します。
■**手続きが不要な人**
現在、児童手当を受給している人で、手当月額が10月分から変わる人（変更後の金額を支給）
※公務員は勤務先での手続きとなります。

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。今回は体力測定があります。

■**日時**　９月21日㈯
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。

農産物の直売（夕市）を開催

問 農政課農業振興係　直 ㊷0818

考える農業学習塾の塾生が育てた新鮮な野菜や果物などを販売します。

■**期日**　９月13日・27日、10月11日・25日、11月８日・22日の金曜日
■**時間**　午後２時～４時
■**場所**　からだラボ駐車場

地域活動交流会inしおじり「塩尻の地域活動団体を知ろう、つながろう」

問 市民交流センター市民活動支援係　直 ㊸3350

本市で地域活動をしている人や団体がどんな活動をしているのか、情報交換をしてお互いを知って、つながりや活動を広げましょう。

■**対象**　地域活動を実践している人、関心のある人　など
■**日時**　９月23日（月・祝）
午後１時～３時
■**場所**　塩尻総合文化センター２階大会議室
■**内容**　本市で活動している団体などから話題を提供していただき、グループトークで情報交換をします。
■**定員**　30人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込締め切り日**　９月20日㈮
■**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）

ハッピーハロウィーン!! トリック・オア・トリートの事前申し込み

問 ハッピーハロウィーンinしおじり実行委員会事務局（商工課内） 直 ㊷0871

トリック・オア・トリートとは、仮装した参加者が大門商店街のお店を回り、「トリック・オア・トリート！」と言ってお菓子をもらうイベントです。

■**日時** 10月26日㈯ 正午～午後３時
■**場所** 大門商店街
■**定員** 2,000人（先着順）
■**参加費** １人500円（お菓子代）
■**申し込み方法**
右のコード（公式ホームページ）で詳細を確認の上、お申し込みください。
■**申込締め切り日時**
10月26日㈯ 午後２時

講座・教室

初心者向けスマートフォン活用講座

問 デジタル戦略課情報システム係 直 ㊷0659 ページID:0044942

市内10カ所で、スマホ初心者を対象にした講座を行います。

■**時間** 午前10時～正午
■**場所** 大門、塩尻東、片丘、広丘、高出、吉田、洗馬、宗賀、北小野、楢川の各公民館
■**内容** ○基礎講座
①スマホの端末操作に慣れる
②インターネットを身近に
○応用講座 LINEアプリを活用しよう
■**定員** 各回12人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費** 無料
■**持ち物** スマートフォン、筆記用具
※各地区の公民館へ電話または直接お申し込みください。
※開催日は公民館ごとに異なります。詳細は各公民館へお問い合わせください。

苦手克服教室【縄跳び】

問 ユメックスアリーナ ☎㊷3800

縄跳びが初めて、苦手な子にぴったりの教室です。

■**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** 10月14日（月・祝）
■**時間** ①午前９時半～10時半
②午前11時～正午
■**場所** ユメックスアリーナ
■**定員** 各15人（先着順）
■**参加費** 各1,100円（保険料など）
■**申込期間** ９月９日㈪午前９時～10月13日㈰午後９時

司法書士会の無料法律相談会

問 市民課くらしの相談係 ☎内線1198

不動産の権利の登録、相続、贈与などの相談を司法書士がお受けします。

■**日時** 10月１日㈫ 午後１時～４時
■**場所** 塩尻総合文化センター２階201・204会議室
■**定員** 12人（先着順）
■**相談料** 無料
※電話でお申し込みください。

古厩恭久ベストセレクション

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） 直 ㊹5520

本市出身の芸術家、古厩恭久の未発表絵画や渾身の陶芸・彫刻など、厳選した作品をご紹介します。

■**日時** ９月13日㈮～11月17日㈰
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）

ひろおか奨善塾

問 広丘公民館 直 ㊷0157

地域の人と一緒にさまざまな学びを共有する場として、平成９年から続く公民館と広丘小学校共催の学校開放講座です。

■**対象** 小学生以上
■**日時** 10月19日㈯ 午前10時～正午
■**場所** 広丘小学校
■**内容** 和菓子作り、腕時計作り、将棋、絵手紙、食品サンプル、スラックライン、ジュエルソープ作り、ひろおか巡り
■**申込締め切り日** ９月12日㈭
※電話でお申し込みください。
※詳細はお問い合わせください。

大門ウォークvol. 3 ～まちなかクイズラリー～を開催

問 大門ウォーク実行委員会（市民交流センター内） 直 ㊸3350

家族や友達と一緒に大門周辺を歩いてクイズラリーに挑戦しよう。所要時間は２～３時間です。

■**日時** ９月28日㈯ 午前10時～午後３時（雨天中止、小雨決行）
■**受付時間** 午前10時～10時半
■**受付場所** えんぱーく１階風の広場
■**開催場所** えんぱーく、大門商店街、塩尻駅周辺 他
■**定員** 30組（申し込み多数の場合は抽選。１組６人まで）
※小学生以下は必ず保護者が同伴してください。
■**参加費** １組1,000円（保険代など）
■**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** ９月７日㈯～20日㈮

富澤一誠さん講演会＆レコード交流会

問 えんてらす 直 ㊷0305
広丘公民館 直 ㊷0157

■**対象** どなたでも
■**日時** 10月６日㈰
○講演会 午後２時～３時半
○レコード交流会 午後４時～６時
■**場所**
えんてらす１階101・102会議室
■**演題** ニューミュージックの幕開け－四畳半からワンルームへ－
■**講師** 富澤 一誠さん（音楽評論家）
■**定員** 各60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。メールの場合は参加者の氏名（フリガナ）、電話番号、お住まいの地区を記載してください。
■**申込期間** ９月10日㈫～10月４日㈮
※窓口、電話は平日午前９時～午後５時に受け付けます。
※レコード交流会のリクエストを受け付けます。市ホームページ（ページID:0010118）にあるリクエスト用紙に記入の上、９月30日㈪までに窓口またはメールで提出してください。

子育て

マタニティママ＆パパの応援教室

問 北部子育て支援センター 直 ㊹7701

■**対象**　妊娠中の人とそのパートナー
■**期日および内容（２日で１コース）**
○９月21日㈯　「お産に臨む心構え」について助産師からのお話
○９月28日㈯　先輩ママとの交流
■**時間**　午前10時～正午
■**場所**
えんてらす１階101・102会議室
■**定員**　20組（先着順）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具、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**
９月13日㈮　午後５時
■**託児**　上の子どもの託児が必要な場合は併せてお申し込みください。

子育てリフレッシュ講座「3歳までの子育てで大切にしたいこと」

問 北部子育て支援センター 直 ㊹7701

今、親がどんなことを大切にして子育てしたら良いのかを一緒に考えてみませんか。
■**対象**　講座当日、３歳（年少に上がる前）までの子どもを育てる保護者
■**日時**　９月30日㈪　午前10時～11時
■**場所**
えんてらす１階101・102会議室
■**講師**　生田　惠津子さん（松本短期大学教授）
■**定員**　18組（申し込み多数の場合は抽選。１組大人２人まで）
■**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**　９月４日㈬午前８時～13日㈮午後５時
■**託児**　講座当日、生後３カ月の子どもから無料で託児ができます。希望者は、申込時にご入力ください。

お元気体操教室の参加者を募集

問 介護保険課介護相談係 ☎内線2133　ページID:0033507

椅子に座って運動する教室です。体力に自信のない人もご参加ください。
■**対象**　市内在住の80歳以上
■**場所および期日（月２回開催）**
○えんてらす
10月９日㈬～７年２月19日㈬
○大門地区センター
10月11日㈮～７年３月７日㈮
○楢川保健福祉センター
10月16日㈬～７年２月26日㈬
■**時間**　午後１時～２時
■**定員**　各会場20人（先着順）
■**参加費**　500円（全10回分、保険代など）
■**持ち物**　汗拭きタオル、上履きなど
■**申し込み方法**
市保健福祉センター１階介護保険課または電話でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　９月27日㈮

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」　☎㊿7960

■**対象**　スマホ初心者
■**期日**　９月20日㈮
■**場所**　地域DXセンター「core塩尻」
■**参加費**　無料
■**主催**　デジタル戦略課

講座

■**時間**　午後１時～２時20分（相談時間を含む）
■**内容**　地図アプリを使ってみよう（Googleマップでルート検索など）
※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。
■**定員**　６人（先着順）
■**申込締め切り日**　９月12日㈭
※電話でお申し込みください。（受付時間は平日午前９時～午後７時）
※申し込み状況により、受講経験者はお断りする場合があります。

お困りごと相談会

たまったお知らせを消したい、スケジュールを管理したいなど、スマホに関するご相談をお受けします。
■**時間**　午後２時半～４時（午後３時半最終受け付け）
※申し込みは不要です。

家庭介護講座「アロマで心をリフレッシュ！　香りがもたらす良い面とは」

問 介護保険課介護相談係 ☎内線2133

日々の介護生活をそっとサポートしてくれる香りで、リフレッシュしてみませんか。
■**対象**　家庭で高齢者の介護をしている人、在宅介護に興味のある人
■**日時**　10月23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**　工藤　裕子さん（JHASアロマテラピスト）
■**定員**　20人（先着順）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　飲み物、タオル
■**申込締め切り日**　10月８日㈫
※電話でお申し込みください。
※11月にも内容の異なる講座を開催予定です。詳細は広報塩尻10月号にお知らせします。

平出博物館講座

問 平出博物館　直 ㊷1022

土曜サロン①

大量の漆製品が出土した下宅部遺跡の発掘調査から、縄文人が漆とどのように付き合っていたのか学びます。
■**期日**　９月28日㈯
■**演題**　下宅部遺跡からわかった縄文人と漆の関係
■**講師**　千葉　敏朗さん（東村山ふるさと歴史館学芸員）

平出歴史大学①

約6,000年前の縄文前期に起きた「縄文海進」。当時の人々がどのような生活をしていたかなどに迫ります。
■**期日**　９月29日㈰
■**演題**　縄文海進と黒浜貝塚
■**講師**　小宮　雪晴さん（埼玉県蓮田市教育委員会）

共通事項

■**時間**　午後１時半～３時
■**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**　９月５日㈭午前９時～27日㈮午後５時
※電話でお申し込みください。

図書館

みんなのがん教室＠図書館 第４回「治療について」

問 市立図書館 直 ㊸3365

がんの治療に関する知識を医療従事者がお話しします。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** 10月５日㈯
午後２時～２時50分
■**場所** 楢川保健福祉センターいきいきふれあいルーム
■**講師** 小泉 知展さん（県立木曽病院医師）、生駒 樹里さん（県立木曽病院がん専門相談員）、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 直 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。

■**日時** ９月19日㈭、10月３日㈭
午前10時～午後６時
■**場所** えんてらす２階203会議室
■**参加費** 無料
■**申し込み方法** 広丘図書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。
■**申込締め切り日** 各回５日前
※１人１回１時間までです。

職業訓練

公共職業訓練10月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎㊽3392

■**対象** ハローワークに求職の申し込みをしている人
■**訓練期間**
10月３日㈭～令和７年３月31日㈪
■**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
○シートメタルクラフト科 12人
○電気設備技術科 15人
※選考にて決定します。
■**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** ９月12日㈭
※施設見学会を随時行っています。お気軽にご参加ください。

高齢者向けパソコンスキルアップ科の訓練生を募集

問 松本技術専門校 ☎㊽3158

■**対象** おおむね60歳以上で、パソコン操作が初級の求職者
■**訓練期間**
10月11日㈮～令和７年１月10日㈮
■**場所** 丸の内ビジネス専門学校
■**募集コース** パソコンスキルアップ科高齢者コース
■**定員** 10人（選考にて決定）
■**受講料** 無料（教科書代などは自己負担）
■**申し込み方法** ハローワークでお申し込みください。
■**申込締め切り日** ９月20日㈮

誰もがゆるやかにつながる共生社会づくり ～公民館と社協が連携した重層的支援体制を考える～

問 県生涯学習推進センター ☎㊸8822

■**日時** ９月30日㈪
午前９時45分～午後３時10分
■**場所** 県生涯学習推進センター研修室
■**講師** 井上 信宏さん（信州大学経法学部応用経済学科教授）
■**事例発表者**
○北村 公典さん（富士見町社会福祉協議会）
○山岸 勝子さん（松本市四賀地区民生児童委員協議会）
○床尾 拓也さん（松本市地域づくり課）
■**定員**
会場、オンライン各40人（先着順）
※手話通訳がつきます。
※詳細はお問い合わせください。

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 直 ㊹7701

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

■**対象** 講座当日１歳の子どもとその母親
■**日時** ９月27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（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** ９月３日㈫午前８時～19日㈭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させていただきます。

乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター 直 ㊹7701

乳幼児の事故や病気のときに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■**対象** ０歳から小学校に上がる前までの子どもを育てる保護者
■**日時** 10月４日㈮
午前９時半～11時半
■**場所** えんてらす１階101・102会議室
■**講師** 大倉 恵子さん（赤十字幼児安全法指導員）
■**定員** 15組（先着順）
■**参加費** 無料
■**持ち物** 腰まである古ストッキング、常温の小さい保冷剤２個、大判ハンカチ、飲み物 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** ９月12日㈭午前８時～26日㈭午後５時
■**託児** 講座当日、生後３カ月の子どもから無料で託児ができます。希望者は、申込時にご入力ください。
※この講座を初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は９月19日㈭以降にお申し込みください。

伝言板

グラウンドゴルフ初心者講習会・交流会

問 塩尻市グラウンドゴルフ協会（小野）　☎080-1112-8844

グラウンドゴルフを始めてみたい人など誰でも参加できます。お気軽にご参加ください。

■**日時**　10月20日㈰
午前８時半～11時
■**場所**　小坂田グラウンドゴルフ場
■**参加費**　無料
■**持ち物**　クラブ、ボール
※用具のない人は協会で用意しますので申し込みの際にお伝えください。
■**申込締め切り日**　10月10日㈭
※電話でお申し込みください。

敬老の日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻　☎㊹3939

■**期日**　９月16日（月・祝）
■**対象施設および営業時間**
○ジムトレーニングルーム、体育館
午前９時～午後６時
○温水プール　午前11時～午後７時
○温浴施設　午前10時～午後８時
※65歳以上の人は温浴施設を無料で利用できます。年齢が証明できるものをお持ちください。
※当日は、ミニ縁日やAED講習会も開催します。

世界のフォークダンス初心者教室参加者を募集

問 塩尻フォークダンスクラブ（内田）　☎080-3175-3074

世界の踊りを楽しみながら、リズムのある生活をしてみませんか。１回のみの参加も可能です。

■**期日**
９月12日・19日・26日、10月３日の木曜日
■**時間**　午後１時～３時
■**場所**　塩尻総合文化センター１階軽運動室
■**講師**　社団法人日本フォークダンス連盟公認指導者
■**持ち物**　室内用シューズ、飲み物
※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館　直 ㊸3365

富岡幸一郎さん講演会 島崎藤村の「夜明け前」を読む

明治維新以後のこの国の歴史を、雄大な筆致で描いた島崎藤村の代表作「夜明け前」を取り上げ、その時代的な意味を読み解きます。

■**日時**　10月６日㈰　午後２時～４時
■**場所**　市保健福祉センター３階市民交流室
■**講師**　富岡　幸一郎さん（文芸評論家）
■**定員**　130人（先着順）
■**申込期間**　９月８日㈰～10月５日㈯

古田晁記念館文学サロン

出版社「筑摩書房」創設者で、北小野出身の故・古田晁氏にちなんだ講演会です。

■**日時**　10月30日㈬
午後１時半～４時
■**場所**　北小野地区センター多目的ホール
■**演題および講師**
○恥ずかしさを乗り越えて、内側の幸福に目を向けて生きる
西村　亨さん（2023年太宰治賞受賞作家）
○筑摩書房と古田晁と信州と
永江　朗さん（フリーライター）
■**定員**　100人（先着順）
■**申込期間**　９月８日㈰～10月29日㈫

「滂沱忌（ぼうだき）」古田晁墓参ツアー

故・古田晁氏の命日に、古田氏をしのぶ墓参りと古田晁記念館の見学会を開催します。

■**日時**　10月30日㈬
午前11時45分～午後０時40分
■**集合場所および集合時間**
○市役所正面玄関　午前11時15分
※無料送迎バスが出ます。
○古田晁記念館　午前11時45分
■**定員**　20人（先着順）
■**申込期間**　９月８日㈰～10月29日㈫

共通事項

■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
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、お住まいの地区を記載してください。

ビジネス情報相談会ミニセミナー「かんたん実習！　原価の計算」

問 市立図書館　直 ㊸3365

■**日時**　９月19日㈭
午後２時～３時
■**場所**　えんてらす２階203会議室
■**講師**　長野県よろず支援拠点コーディネーター
■**定員（先着順）**　○現地　10人
○オンライン　５人
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
広丘図書館カウンター、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）、電話番号を記載してください。
■**申込締め切り日**　９月17日㈫

信州しおじり本の寺子屋 松本猛さん講演会

問 えんてらす　直 ㊷0305

いわさきちひろの一人息子である松本猛さんが、ちひろの絵の魅力や、母ちひろとの思い出を話します。

■**日時**　10月20日㈰　午後２時～４時
■**場所**　えんてらす１階101・102会議室
■**演題**　ちひろ没後50年－絵本史のなかのいわさきちひろ－
■**講師**　松本　猛（ちひろ美術館常任顧問）
■**定員**　100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。メールの場合は参加者の氏名（フリガナ）、電話番号、お住まいの地区、講演を知ったきっかけを記載してください。
■**申込期間**　９月18日㈬～10月18日㈮
※10月16日㈬～27日㈰、いわさきちひろ複製画展をえんてらすで開催します。

９月の納期限

■国民健康保険税　９月30日㈪
■後期高齢者医療保険料　９月30日㈪
■上下水道料金　９月30日㈪

秋の全国交通安全運動

問 都市計画課計画係
直 ㊷0689 ページID:0002894

今、行動のとき。交通安全「私から」

■**期間** 9月21日㈯～30日㈪

■**運動の重点**

○反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

○夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

○自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

○高齢者の交通事故防止

カムカムメニュー写真コンテスト

問 松本歯科大学社会貢献・地域連携推進センター（庶務課内） ☎㊶2163

「よく噛んでおいしく健康に」をテーマに、カムカムメニューの普及を推進しています。食感やか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。

■**募集期間** 9月10日㈫～10月10日㈭

■**応募方法** メール（✉info_cscrc@mdu.ac.jp）、郵送、Instagram・X（@kamukamumenu）でご応募ください。

※詳細は松本歯科大学ホームページをご覧ください。

入賞作品発表会

■**日時** 11月16日㈯

○**講演会** 午前11時～11時45分

○**表彰式** 正午～午後0時半

■**場所** 松本歯科大学北棟ラウンジ

※申し込み、参加費は不要です。

6年8月21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		
陶芸用窯（プロ用で使用可・灯油窯）	中古	無料
ゆずってください		
広陵中制服男子・女子	中古	無料～格安

※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。

親子で元気になれるワーク

問 みつばち japan（五味）
☎090-3564-1834

■**対象** ①親子 ②子育て中の保護者

■**期日** 9月28日㈯

■**時間および内容** ①チャイルドトリートメント＆クリスタルボウルの音浴 午前10時～10時45分

②セルフケア＆クリスタルボウルの音浴 午前11時～11時45分

■**場所** ふれあいセンター広丘

■**定員** 各20人（先着順）

■**参加費** 1人500円（保険代など）

■**持ち物** フェイスタオル2枚、ベビーオイル（お持ちの人）

■**申し込み方法** 右のコード（予約フォーム）でお申し込みください。

■**申込締め切り日** 9月27日㈮

高次脳機能障害研修会

問 桔梗ヶ原病院リハビリテーション部
☎㊹0012

■**対象** 高次脳機能障害の当事者やその家族、関心のある人 など

■**日時** 9月11日㈬ 午後2時半～4時（午後2時から受け付け）

■**場所** レザンホール中ホール

■**演題** 失語症について

■**講師** 波多野 和夫さん（菰野聖十字の家診療所所長）

■**定員** 150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** 9月10日㈫

塩尻西部中学校吹奏楽部定期演奏会

問 塩尻西部中学校（今村）
☎㊹2489

地域の皆様に感謝の気持ちを込めて演奏します。ぜひお越しください。

■**日時** 9月16日（月・祝）

■**場所** レザンホール大ホール

■**演奏**

○**第1部** 勇気の旗を掲げて 他

○**第2部** 情熱大陸 他

※申し込み、入場料は不要です。

※当日楽器を持参して一緒に演奏してくれる人を募集中です。9月12日㈭までに電話でご連絡ください。

日本土真ん中ウォーク参加者を募集

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎㊸1393

紅く染まる5,000本のモミジやアルプスなどの山々を眺めながら、日本の土真ん中・塩嶺王城県立自然公園周辺を歩きませんか。

■**日時** 11月2日㈯ 午前8時半から

■**場所** チロルの森

■**募集コース**

3.5km・5km・8km・14km

■**定員** 400人（先着順）

■**参加費** 1人500円（保険代など）

※中学生以下は無料です。

■**申し込み方法** 電話で申し込むか、塩尻市スポーツ協会事務局または塩尻市スポーツ協会ホームページ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** 10月18日㈮

しおじり森林塾（基礎編）

問 （一社）塩尻市森林公社
☎㉛6733 FAX㉛6744

安全に楽しみながら山づくりをする方法を、実践を通してお伝えします。

■**対象** 次のすべてに該当する人

○所有林の整備を自ら行いたい人

○チェーンソーをお持ちの人

○市内在住または在勤で両日参加できる人

■**期日および内容（2日で1コース）**

○**10月5日㈯** チェーンソーの基本操作、伐木作業の基礎知識・演習、森林調査

○**10月12日㈯** 森林づくりの方針決め、立木の伐倒、チェーンソー整備

※予備日は10月26日㈯です。

■**時間** 午前8時半～午後4時

■**集合場所** 宗賀（本山）ステーション

■**講師** 大野 裕さん（島崎山林塾幹事）

■**定員** 6人（先着順）

■**持ち物** チェーンソー、動きやすい服装、作業用手袋、飲み物、昼食、汚れてもいい靴

■**参加費** 2,000円（保険料など）

■**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** 9月3日㈫～13日㈮

※詳細は、塩尻市森林公社ホームページをご覧ください。

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　９月２日㈪・９日㈪・17日㈫・24日㈫・30日㈪

10月19日㈯
DRUM TAO 2024「FUTURE」

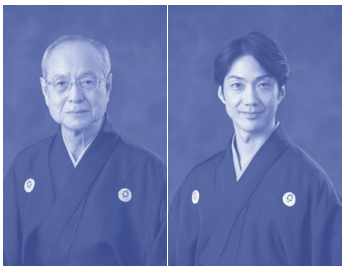
世界観客動員数1,000万人！
2024年新作舞台「FUTURE」開幕！
未来への挑戦！
～まだ見ぬ、創造の彼方へ～

大ホール＜全指定席＞　8,000円
※６歳未満入場不可。
開場 午後５時45分　開演 午後６時半

チケット発売中

11月30日㈯
野村万作・野村萬斎 第五回塩尻狂言会

○**小舞**　**田植**　野村裕基ほか
○**文荷**　野村万作、岡聡史、高野和憲ほか
○**千切木**　野村萬斎、深田博治、月崎晴夫、中村修一、内藤連、飯田豪、野村太一郎ほか



大ホール＜全指定席＞　4,000円
※未就学児入場不可。
開場 午後１時15分　開演 午後２時

チケット発売中

令和７年１月25日㈯
五条院凌 Raw Fabulous Sound

貴族的な振る舞いと独特な演奏スタイルでオーディエンスを魅了し、何にでも“お”を付ける言葉使いや表情豊かなキャラクターも注目を集めている。最大の魅力はその美しい演奏パフォーマンス。

大ホール＜全指定席＞
○**前売り** 5,000円　○**当日**　5,500円
※３歳以下入場不可、４歳以上チケット必要。
※チケット販売枚数は一人４枚まで。
開場 午後４時　開演 午後５時

予約・販売方法については、ホームページをご覧ください。

ユメックスアリーナ
YOUMEX ARENA

イベント情報

スポーツ文化フェスタ2024 ユメックスアリーナへ行こう！

問 ユメックスアリーナ
☎0263㊷3800

■**期日**　9月29日㈰
■**参加費**　無料（一部を除く）
■**持ち物**　室内用シューズ
■**申し込み方法（要予約のイベント）**
電話またはユメックスアリーナ受付でお申し込みください。
■**予約期間**　９月９日㈪午前９時～28日㈯午後９時

サブアリーナ

●**高校生書道パフォーマンス（観覧自由）**
○**時間**　午前10時半から
●**高校生＆キッズによるダンスパフォーマンスなど（観覧自由）**
○**時間**　午前11時20分から
●**スタジオプログラム体験会**（対象18歳以上）
○**時間**　午後１時10分から

ボルダリングコーナー

●**ボルダリング体験会（小学４～６年生）**
○**時間**　第１回　午前10時15分～11時
　　第２回　午前11時15分～正午
○**定員**　各回３人（予約制、先着順）
●**ボルダリング無料開放（小学生以上）**
○**時間**　正午～午後４時

メインアリーナ

●**ブラインドサッカー体験会～パラスポーツを体験しよう～**
○**時間**　第１回　午前10時～10時50分
　　第２回　午前11時10分～正午
○**定員**　各回20人（小学生以上、予約制、先着順）
●**無料開放（バドミントン、卓球、サウンドテーブルテニス）**
○**時間**　午前10時～正午
●**ヘキサスロン＆ニュースポーツ体験会**
○**時間**　午後１時～４時

会議室

●**子どものハロウィンキャンドル作り（年少児～小学６年生）**
○**時間**　第１回　午前10時15分～10時45分
　　第２回　午前11時15分～11時45分
○**定員**　各回15人（予約制、先着順）

南側駐車場

●**ユメックスアリーナマルシェ**　○**時間**　午前10時～午後４時
ハンバーガー、かき氷、ケバブ、クレープ、ベーグルの販売など

※各ブースでスタンプラリー開催。達成するとプレゼントあり。

ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。

結婚相談会を休会します

本会では昭和43年の設立から56年にわたり、結婚に関する活動を行ってきました。近年、相談員の高齢化や登録者の減少などの課題が生じていることから、このたび結婚相談会を休会することになりました。ご理解をいただきますようお願いします。

問 塩尻市友愛クラブ連合会結婚相談部会事務局（地域共生推進課高齢支援係）　☎内線2127

★司法書士による不動産登記相談　市民課　☎内線1198
9月10日㈫　午後1時～4時　塩尻総合文化センター

★公証相談　市民課　☎内線1198
9月10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
9月11日㈬　午後1時～3時　塩尻総合文化センター

★法律相談　市民課　☎内線1198
9月12日㈭・19日㈭・26日㈭　午後1時～4時　塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談　商工課　☎内線4461
9月19日㈭　午後1時～4時　市保健福祉センター

★求職者のための心の健康相談　ハローワーク松本　☎㉗0111
9月19日㈭　午後1時～3時　市保健福祉センター

★若年者就労相談　商工課　☎内線4461
9月26日㈭　午後1時半～4時半　市保健福祉センター

★人権なんでも相談　企画課　☎内線1354
9月20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　FAX ㊷0858
9月25日㈬　午後2時～5時　市保健福祉センター

★精神障がい者相談　福祉支援課　☎内線2116
9月18日㈬　午後4時～5時　市保健福祉センター

★成年後見専門相談　塩尻市社会福祉協議会　☎㊷2795
9月12日㈭　午後1時半～3時半　市保健福祉センター

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
市役所　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　FAX ㊷0858
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　FAX ㊷0858
市保健福祉センター　健康づくり課

障がい者相談　福祉支援課　☎内線2115
市保健福祉センター　福祉支援課

こども・若者、子育て相談　こども未来課　FAX ㊷0891
塩尻総合文化センター　こども未来課

ひとり親相談　こども未来課　FAX ㊷7313
塩尻総合文化センター　こども未来課

女性相談　社会教育スポーツ課　FAX ㊹0783
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　☎㊷5588
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　☎㊷2795
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

受診を希望される場合は、必ず当番医療機関へ電話連絡後、医療機関の指示により受診してください。診療内容によっては、二次救急医療機関等を案内させていただく場合があります。

診療時間　午前9時～午後5時

期日	医療機関名	所在地	☎
9月1日㈰	塩尻協立病院	塩尻東	㊸5353
9月8日㈰	松本歯科大学病院 内科・整形外科	広丘	㊶2300
9月15日㈰	ふるや内科クリニック	大門	㊼2280
9月16日㈪	たなべ泌尿器科クリニック	広丘	㊽8181
9月22日㈰	こしはら内科クリニック	吉田	㊻5480
9月23日㈪	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広丘	㊽5265
9月29日㈰	かもいクリニック	広丘	㊼5773
夜間緊急医	夜間急病センター（午後7時～11時）	松本市城西	㊳0622

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。

診療時間　午前9時～正午

期日	医療機関名	所在地	☎
9月1日㈰	内川歯科医院	広丘	㊹4111
9月8日㈰	あおば歯科医院	吉田	㊼8585
9月15日㈰	鴨居歯科医院	大門	㊷0118
9月22日㈰	かわしま歯科医院	大門	㊸5050
9月29日㈰	小松歯科医院	北小野	0266㊻3880

薬局

開局時間　午前9時～午後6時

期日	医療機関名	所在地	☎
9月1日㈰	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	㊶5311
9月8日㈰	くすりの志水	宗賀	㊸6001
9月15日㈰	広丘野村とをしや薬局	広丘	㊶6022
9月16日㈪	ふれあいの森薬局	大門	㊶0772
9月22日㈰	日医調剤塩尻薬局	吉田	㊿7731
9月23日㈪	広丘駅前とをしや薬局	広丘	㊹8864
9月29日㈰	おひさま薬局	高出	㊽7964

市外の当番医

医療情報Net（県内の医療機関）
URL https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20

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
2024. September
9月号 No.1196

みんなのひろば

メンバー全員で、きれいなトレモロを奏でる

塩尻レザンマンドリーノ

塩尻レザンマンドリーノでは、イタリア生まれの弦楽器「マンドリン」を主に、クラシックギターやベースと共に曲を奏でています。現在は、50～80歳代の19人が所属。年代を超えて和気あいあいと楽しく活動をしています。

演奏の魅力について代表の青柳さんは「アンサンブルがそろった時に、先生から褒めてもらうとうれしいですね」と笑顔を見せます。また、講師の折井清純さんは「間違えないように意識することも大事ですが、全員で楽しく演奏することが大切ですね」と語ります。

今年は団体が発足して初めての自主公演を開催。メンバーが一丸となって練習に励んでいます。

新規メンバーを随時募集中です！

■**活動日**　第１・３水曜日
■**活動時間**　午後２時～４時
■**場所**　塩尻総合文化センター
■**問い合わせ先**　青柳さん　☎0263(53)2853

■人口と世帯数　8月1日現在　（　）内は前月比
○人口　65,374人（-13）　○世帯数　29,127戸（+5）

おでかけ支援センター
外気にふれて遊ぼう！

問 北部子育て支援センター　直 0263(54)7701

季節の風を感じながら親子で体を動かし、手をつないで散歩に行きませんか。

■**対象**　市内在住で、講座当日に３歳（年少に上がる前）までの外を歩ける子どもとその保護者
※兄弟姉妹での参加はご相談ください。
■**日時**　10月21日(月)　午前10時～11時（雨天中止）
■**場所**　中央スポーツ公園なかよし広場、塩尻消防署
■**内容**　親子ふれあい遊び、体操、消防署の見学　など
■**定員**　親子15組（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　帽子、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**　９月17日(火)午前８時～26日(木)午後５時

広報塩尻の感想をお聞かせください

いただいた感想は、広報紙の参考とさせていただきます。

塩尻市ご当地キャラシールを抽選でプレゼント！

▶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。

■広報しおじり　令和６年９月１日発行　※この広報紙は、再生紙を使用しています。
■編集／発行　塩尻市企画政策部秘書広報課　URL https://www.city.shiojiri.lg.jp/
〒399-0786　塩尻市大門七番町３番３号　☎0263(52)0280（代表）
■印刷　株式会社綜合印刷