

新平出博物館整備に係る ワークショップを開催

問 平出博物館 ☎ ②1022

現在、整備に向けた調査を進めている新平出博物館について、具体的な活動や整備の在り方を市民の皆さんと考えるワークショップです。各回でテーマを設定し、自由な意見交換から事業のヒントを探ります。

■日時 12月8日(日)

午後1時半～3時

※2月まで全3回実施予定です。

■場所 平出遺跡公園ガイダンス棟

■参加費 無料

■申込期間 11月5日(火)～20日(水)

※電話でお申し込みください。

スマホやパソコンで認知機能を チェック

問 介護保険課介護相談係
☎ 内線2133 ページID:0002736

「同じ話を無意識のうちに繰り返す」「知っている人の名前を思い出せない」「物のしまい場所を忘れる」などはありませんか。

簡単な質問に答えて、自分や家族の認知機能をチェックしてみましょう。

右のコード（認知症簡易チェックサイト）で認知機能をチェックできます。



献血にご協力ください

問 健康づくり課健康推進係
☎ ②0854

病気や手術などにより輸血を必要としている患者さんは、全国に1日3,000人いるといわれています。必要な血液を献血により確保するため、皆様のご協力をお願いします。

■日時 11月27日(水)

午後1時～4時

■場所 市保健福祉センター

※申し込みは不要です。

※1年間に献血できる総採血量は男性1,200ml、女性800mlと定められています。献血カードなどで次回の採血可能日をお確かめの上、ご来場ください。

野焼きの禁止

問 生活環境課廃棄物対策係
☎ ②0679 ページID:0003097

家庭や事務所などから生じた廃棄物を自ら焼却することは、法律で原則禁止されています。家庭から出たごみは、できる限り資源化するとともに、自ら処理できないものは分別して収集場所・処理施設に出してください。例外となるもので焼却を行う場合でも、早朝・夕方などの日中を避けた時間帯で、風の強い日は控えるなど近隣住民の皆さんの生活に配慮した上で行うようお願いします。

■例外となるもの

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

お知らせ

日本赤十字社活動資金募集 ご協力のお礼

問 日赤塩尻市地区事務局（地域共生推進課内） ☎ ②7315

6～8月に実施した日赤活動資金募集につきましては、総額607万7,900円（10月18日時点）が集まり、日本赤十字社長野県支部へ送金しました。多くの皆さまにご協力いただき、心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

日本赤十字社は、この活動資金によって災害時救援物資の備蓄・配布や救急法などの講習、炊き出しなどの普及といった活動を行っています。活動資金は年間を通し、市保健福祉センター1階地域共生推進課地域福祉係で受け付けていますので、引き続きご協力をお願いします。

児童扶養手当制度の一部改正について

問 こども未来課こども未来応援係 ☎ ②7313 ページID:0003555

ひとり親家庭などに対して支給される児童扶養手当の制度が次のとおり改正されます（11月分手当額から適用）。

手当の支給に係る所得制限が緩和されるため、現在支給の対象となっていない人も、対象となる場合があります。

※詳細はお問い合わせください。

■第3子以降の児童に係る加算額の引き上げ

第3子以降の加算額が第2子の加算額と同額に引き上げられます。

	改正前（～10月）	改正後（11月～）
全部支給（1人目）	4万5,500円	改正前と同額
一部支給（1人目）	1万740円～4万5,490円	改正前と同額
第2子の加算額 全部支給	1万750円	改正前と同額
第2子の加算額 一部支給	5,380円～1万740円	改正前と同額
第3子以降の加算額 全部支給	6,450円	1万750円
第3子以降の加算額 一部支給	3,230円～6,440円	5,380円～1万740円

■全部支給および一部支給に係る所得制限限度額の引き上げ（単位:円）

扶養親族などの数	受給者全部支給		受給者一部支給		扶養義務者など	
	給与収入目安額	所得額	給与収入目安額	所得額	給与収入目安額	所得額
0人	142万	69万	334万3,000	208万	372万5,000	236万
1人	190万	107万	385万	246万	420万	274万
2人	244万3,000	145万	432万5,000	284万	467万5,000	312万
3人	298万6,000	183万	480万	322万	515万	350万
以降+1人		+38万		+38万		+38万

※扶養義務者などの所得制限限度額については、変更ありません。

i 催 し

国保特定健診受診促進キャンペーン 浜このみ先生の減塩レシピ配布と試食会

問 健康づくり課健康推進係
☎ ⑤0854

減塩、野菜たっぷりの食事を摂ることで健康維持を推進する長野県事業「しあわせGOHANキャンペーン」の一環で、本市出身の料理研究家浜このみ先生が、国保特定健診会場で試食品を提供します。レシピブックも配布しますのでこの機会にぜひお越しください。

■日時 11月20日(水)

午前9時半～午後0時半

■場所 市保健福祉センター

※申し込み、参加費は不要です。

※国保特定健診受診者には、尿中塩分測定キットを配布します。

※すべてなくなり次第終了します。

古厩恭久ベストセレクション展

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎ ⑤45520

本市出身の古厩恭久(1935年～2015年)は彫刻、絵画、陶芸などジャンルにとらわれない多才な芸術家でした。古厩が愛した安曇野・白馬、ザルツブルクの未発表絵画、水彩画・油絵、渾身の陶芸作品、野外彫刻などを紹介しています。

■期間 11月17日(日)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)

農産物の直売(夕市)を開催

問 農政課農業振興係 ☎ ⑤0818
ページID:0034869

塩尻市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 11月22日(金)

■場所および時間

○市保健福祉センター入口

正午～午後1時

○からだラボ駐車場

午後2時から

※売り切れ次第終了します。

犬の飼い主の皆さんへお願い

問 生活環境課環境係 ☎ ⑤0744

飼い犬が他人に危害を加えたり、逸走や交通事故を防止したりするため、道路や公園など公共の場所では必ずリードにつなぎましょう。また、リードは飼い主がコントロールできる長さとし、散歩には犬をコントロールできる人が連れていきましょう。

飼い主も愛犬も気持ちよく暮らしていくために、ご協力をお願いします。



都市計画地区計画案の縦覧および意見書の提出

問 都市計画課計画係 ☎ ⑤0689

塩嶺高原地区の地区計画を作成するため、都市計画法第17条の規定により、案を縦覧に供し、意見書を受け付けます。

■意見書の提出ができる人

地区内の住民およびその他利害関係を有する人

■素案の縦覧期間 11月14日(木)～28日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

■時間 午前8時半～午後5時15分

■場所 市役所2階都市計画課

■縦覧内容

塩嶺高原地区地区計画の案

ニュースポーツ用具を貸し出しています

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎ ⑤40993 ページID:0033421

誰でも、どこでも、いつでも簡単に楽しめるニュースポーツ用具の貸し出しをしています。

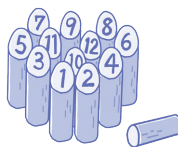
■貸し出し場所 市立体育館

■料金 無料

■利用方法

利用日が決まったら、市立体育館に問い合わせの上、借用申込書を記入してご提出ください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



令和7・8・9年度入札参加資格審査申請

問 財政課契約検査係 ☎ ⑤7300
ページID:0047099

入札参加資格の取得を希望する者は、入札参加資格審査申請をしてください。

なお、申請者の負担軽減や審査事務の効率化を図るため、令和7・8・9年度競争入札資格者名簿に係る申請から、県と本市を含む34市町村が共同し、インターネットによる入札参加資格審査申請の受け付けを行います。

建設工事、建設工事に係る測量・調査・設計および工事監理(現在の建設コンサルタント等の業務委託が該当)

■申請期間

12月2日(月)～7年1月31日(金)

■登録有効期間 7年6月1日～10年5月31日(3年間)

製造の請負・物品の買入れ・その他の申請(現在の委託業務、物品購入等が該当)

■申請期間

11月1日(金)～12月25日(水)

■登録有効期間 7年4月1日～10年3月31日(3年間)

※申請方法などの詳細は、県の情報が更新され次第、市のホームページで随時お知らせします。

国保特定健診(集団)の日程が残り半分になりました

問 健康づくり課健康推進係 ☎ ⑤0854 ページID:0002979

集団健診は1月までです。1月の健診日は混み合いますので、お早めに受診してください。

■受診方法

お手持ちの問診票の健診日時・会場を確認し、直接会場にお越しください。別日での受診も可能です。

■健診料金

○国民健康保険加入者 500円

○後期高齢者医療制度加入者

無料(心電図検査希望者は500円)

■健診内容

診察、問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査(後期高齢者医療制度加入者は希望者のみ)

第12回ワンバウンドふらば～るバレーボール大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係
☎ 0993

家族、友人とチームを組んで参加しませんか。

■日時 11月17日(日)
午前8時15分から

■場所 市立体育館

■募集数 16チーム(先着順)

※1チーム5～6人で女性を1人以上登録する必要があります。

■参加費 1チーム1,500円(保険代など、当日支払い)

■申し込み方法 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課スポーツ推進係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 11月11日(月)

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 ページID:0001042

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 11月16日(土)
午後1時半～4時

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き、飲み物

※申し込み、参加費は不要です。

短歌の里「みてある記」

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎ 0903

塩尻短歌館周辺の歌碑などを子どもたちのガイドで巡り、地域文化に触れるイベントです。

「短歌の里」と呼ばれる広丘を、広丘小学校の子どもたちによるガイドで巡ってみませんか。

■日時 11月22日(金)
午後1時50分～2時45分

■場所 広丘小学校校庭

■参加費 無料

■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。



■申込締め切り日 11月18日(月)

人間ドックなどの費用を補助します

市民課国保年金係 ☎ 0772
問 健康づくり課健康推進係 ☎ 0854
ページID:0003033、0003436

申請により後日補助金を交付します。受診する医療機関の指定はありません。人間ドックの受診日が令和7年3月15日(土)～31日(月)の人は、事前に下記申請先へ連絡してください。連絡のない時は交付を受けられない場合があります。申請回数は年度内に1回です。

対象

対象者	6年度補助額			申請先
	日帰り	一泊二日	脳ドック	
国保加入者 (35～74歳の人)	1万 5,000円	2万円	1万円	市民課 国保年金係
後期高齢者医療 加入者	1万円	1万円	5,000円	健康づくり課 健康推進係

■持ち物 健康保険証、領収証(原本)、受診結果表(原本)、振込口座の分かる物、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

個人情報について

提出していただいた受診結果は、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理し、健診内容の確認および必要な保健指導、保健事業の目的範囲内において厳格に取り扱い、他の目的には利用しません。※受診結果はデータベース化し、将来の医療費増加を抑制し生活習慣病の重症化の予防や改善のため、塩尻市の健康に関する各種統計業務、健康づくり計画など施策の策定・実施や保健指導などに活用します。

※受診結果表の提出がない場合は、補助金申請ができません。

※保健指導の必要な人には、市保健師などから連絡をする場合があります。

未来の交通を知ろう！ 「自動運転体験フェスタ」を開催

問 先端産業振興室 ☎ 内線5435
ページID:0046932

本市で全国に先駆けて実証を進めている「自動運転」。今回は、日本最先端の自動運転バスの展示や、自動運転の「目」の役割を担っているセンサー、走行に必要な「高精度3次元地図」の作成体験を行います。未来の交通の技術を見て、触れて、感じて、楽しみながら学んでみませんか。

最新事故防止技術の体験や、自分だけの自動運転を描ける塗り絵など、楽しみながら自動運転の技術に触られます。



日時

11月16日(土)
午前10時～午後4時

■場所 地域DXセンター「core塩尻」

■参加費 無料

※詳細は市ホームページをご覧ください。

短歌イベント「しおじりたんのかい」

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎ 0903

経歴や年齢、性別などに関係なく、短歌を楽しむための会です。短歌を知らない人、すでに楽しんでいる人、どなたでも大歓迎です。お気軽にお越しください。



■日時 11月16日(土)

○短歌初心者にお薦め

午前10時～正午

○さらに短歌を楽しみたい人にお薦め

午後2時半～4時半

■場所 えんてらす2階203会議室

■講師 中野 霞さん(歌人)

■定員 各回15人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

右のコード(Googleフォーム)または電話でお申し込みください。



■申込期間 11月4日(月)～15日(金)

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で、ゆるくコネクション（つながり）を作り、地域活性化や交流を広げる場です。ぜひお気軽にご参加ください。

■日時 12月7日(土)
午前9時半～11時半

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■参加費 100円（お茶代）

※申し込みは不要です。

ミニ企画展「開館70周年記念展」

問 平出博物館 ☎⑤1022

平出博物館が11月5日(火)で開館70年の節目を迎えることを記念して、これまでの歩みを振り返るミニ企画展を開催します。

■期間 11月2日(土)～12月1日(日)

■時間 午前9時～午後5時
(午後4時半まで入館可)

■場所 平出博物館

■休館日 月曜日、祝日の翌平日

■入館料 300円(中学生以下は無料)

さわやか歯科健診
のお知らせ問 健康づくり課保健予防係
☎内線2174 ページID:0002977

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位です。

歯周病は口だけの病気ではありません。歯周病が悪化すると、歯周病菌や炎症物質が全身をめぐる、身体のさまざまなところで病気を引き起こしたり、悪化させたりします。対象者には受診券を送付済みです。まだ受診していない人は、この機会に歯科検診を受けましょう。

■対象 令和6年度中に20・30・40・50・60・65・70歳になる人

■期間 7年3月31日(月)まで

■場所 市指定歯科医療機関

■内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導 など

■料金 500円

■持ち物 受診券

ROUDOKUcafe2024

問 えんてらす ☎⑤20305

朗読士®の池内のりえさんの語りを聴きながら、広丘の2店舗の和菓子とおいしいコーヒーを楽しみます。

■対象 どなたでも

■日時 12月1日(日) 午後2時～4時

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■演題 昔がたり×夢十夜

■定員 50人（先着順）

■参加費 800円（飲食代）

■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（フリガナ）、電話番号、お住まいの地区をお知らせください。

■申込期間 11月12日(火)～27日(水)

えんてらす市

問 えんてらす
☎⑤20305 ページID:0026304

えんてらすでマルシェを開催しているお店が一堂に集まります。

■日時 11月9日(土)・10日(日)

午前10時～午後3時

■場所 えんてらすピロティほか

※出店者情報は市ホームページをご覧ください。

県畜産試験場を一般公開

問 県畜産試験場
☎⑤1188 FAX ⑤1316

畜産試験場で行っている試験研究への理解と畜産業への関心を高めていただけるよう、講演会やパネル展示などの一般公開をします。

■日時 11月23日(土)
午前10時～午後1時半

■場所 大門公民館

■定員 80人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 ファクスまたはメール（✉chikusanshiken@pref.nagano.lg.jp）で氏名、電話番号、人数をお知らせください。

■申込締め切り日 11月20日(水)

※駐車場は長野ろうきん塩尻支店をご利用ください。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

ホンデリングイベント

問 塩尻警察署総務課 ☎⑤0110

読み終わった本やCDなどを寄付していただき、その売却代金を、犯罪被害に遭われた方々への支援活動に役立てるイベントです。あなたの読み終わった本から、支援の輪を広げてみませんか。

■日時 11月29日(金)
午前10時～午後3時

■場所 えんてらす

■対象 裏表紙にISBNコード（日本では1981年頃から付与）がある書籍、コミック、CD、DVD

■対象外 個人出版の本、漫画雑誌、コンビニコミック、百科事典、本体やケースがひどく傷ついたCDやDVD、海賊版など違法なもの

尿中塩分測定会を開催

問 健康づくり課保健予防係
☎⑤0855

尿中に含まれる1日の塩分摂取量を知り、普段の食生活を見直すきっかけにしてみませんか。

■期日および場所

期日	場所
11月22日(金)、 12月16日(月)	市保健福祉センター
11月25日(月)	吉田地区センター
11月27日(水)	洗馬支所
11月29日(金)	榑川支所、 塩尻東地区センター
12月3日(火)	宗賀支所
12月5日(木)	高出地区センター
12月9日(月)	片丘多目的センター、 北小野地区センター
12月12日(木)	えんてらす

■時間 午前10時～正午

■検査までの流れ

①検査を希望する人には事前に検査キットを郵送

②検査当日、郵送された試験管に採尿。会場で提出

※お住まいの地区以外でも提出できます。

③検査から1・2カ月で結果を郵送

■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 各開催日2週間前

勾玉ストラップ編み講座

問 平出遺跡ガイダンス棟
☎ ⑤3301

パワーストーン製の勾玉に付けるオリジナルストラップを編んでみませんか。当日はローズクウォーツ、タイガーアイ、アメジストなど、たくさんの種類の勾玉を用意します。

■対象 小学生以上

■日時 11月24日(日)

午前10時～11時半

■場所 平出遺跡公園ガイダンス棟

■講師 平出遺跡サポートどんぐりの会会員

■定員 8人(先着順)

■参加費 800円(材料費)

■申込期間 11月10日(日)午前9時～23日(土)午後4時

※電話でお申し込みください。

七輪窯陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎ ⑤5520

作陶から本焼きまですべて自分で焼き物を仕上げてみませんか。

洗馬粘土で作陶して、1人1窯の七輪窯・木炭で焼き上げます。初心者も大歓迎。

■期日(2日間で1コース)

○作陶 11月23日(土)

○本焼き 12月14日(土)

■時間 午前10時～午後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 4人(先着順)

■参加費

3,000円(木炭・粘土代など)

■持ち物 汚れてもいい服装、手拭きタオル、昼食、飲み物

■申込締め切り日 11月22日(金)

※電話でお申し込みください。



11月の納期限

■上下水道料金 11月29日(金)

■国民健康保険税 12月2日(月)

■後期高齢者医療保険料
12月2日(月)

青少年健全育成イベント 「松本山雅キッズスポーツ教室」

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎ ⑤0894



©2011YAMAGA

11月は、「子ども・若者育成支援推進強調月間」です。強調月間に合わせ、松本山雅の片山真人さん、ガンズくんたちとスポーツの秋を楽しむイベントです。

■対象 市内在住の小学生

■日時 11月30日(土)

午前9時半～11時半

■場所 市立体育館

■講師

片山 真人さん(松本山雅)ほか

■定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■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。

■申込期間 11月5日(火)～20日(水)



第54回自然科学講座 活断層大地震に備える(信州大学出前講座)

問 自然博物館 ☎ ⑤6342

活断層地震について、近年発生した地震の被害や明らかになった問題点に触れつつ、個人や地域がどのように備える必要があるのかを国内外の事例を紹介しながら解説します。

■日時 12月14日(土)

午後2時半～4時

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■講師 廣内 大助さん(信州大学山岳科学研究拠点学術研究院教授)

■定員 50人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■申込期間 11月1日(金)午前9時～12月10日(火)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)

講座・教室

家庭介護講座「摂食嚥下障害と食事介助&座談会」

問 介護保険課介護相談係
☎ 内線2133

高齢者の飲み込みや、食事介助の際に気を付けるべき点を分かりやすく教えていただきます。後半は介護について話す座談会を開催します。

■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 11月27日(水)

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 三浦 知さん(松本市立病院言語聴覚士)、藤森 加代子(市高齢者訪問相談員)

■定員 20人(先着順)

■参加費 300円(茶菓子代)

■持ち物 飲み物、タオル

■申込締め切り日 11月12日(火)

※電話でお申し込みください。

元気っ子講演会

問 こども未来課元気っ子・若者サポート係
☎ ⑤0891

思春期の子どもが自分らしさを大切にして、周りの人と無理なく関わるためのヒントを学びます。

■対象

小学生以上の子どもとその保護者、子どもの支援に携わる人

■日時 11月30日(土) 午後1時半～3時半(午後1時開場)

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■演題

10代から考えたい"自分の心" 安心して大人になっていくために～「みんなと違う」自分を大切にする方法～

■講師 本田 秀夫さん(信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授)

■定員 80人(先着順)

■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。

■申込締め切り日 11月27日(水)



ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎③3365 FAX ③3369

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 11月14日(木)・21日(木)、12月5日(木) 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。(11月18日(月)は休館)

■申込締め切り日 各回5日前

※相談は、1人1回1時間までです。

ビジネス情報相談会ミニセミナー「事業計画作成セミナー」

問 市立図書館 ☎③3365

来年に向け事業計画を作りましょう。

■日時 11月21日(木) 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 10人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 今期の事業計画書(ある人)、今期の決算書(中途でも可)

■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)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。

■申込締め切り日 11月20日(水)

信州しおじり本の寺子屋
ねじめ正一さん講演会 小説「高円寺純情商店街」から絵本「ゆかしたのワニ」

問 市立図書館 ☎③3365

詩人で作家のねじめ正一さんの講演会です。これまでの出会いや出来事を含め、今の気持ちをお話しいたします。

■日時 12月1日(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

■定員 130人(先着順)

■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、お住まいの地区をお知らせください。(水曜日、11月18日(月)は休館)

■申込期間 11月3日(日)～30日(土)

こどもかるた会

問 市立図書館洗馬分館
☎内線5324

「ぐりとぐら」など絵本の絵柄のかるたを使った、子ども向けのかるた会です。使用するかるたの絵本の紹介もあります。

■対象 3歳～小学生

(保護者の付き添い可)

■日時 11月23日(土)

午前10時～11時半

■場所 洗馬支所和室

※申し込み、参加費は不要です。



生涯学習推進センター公開講座

問 県生涯学習推進センター
☎③8822 FAX ③8825

■日時 11月19日(火) 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講堂

■演題 未来につながる教室～変化の激しい時代を面白がって生きるための視点のズラし方～

■講師 尾崎 えり子さん(株新閃力)

■定員 会場、オンライン(午前中のみ) 各80人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 電話またはファクスでお申し込みください。

■申込締め切り日 11月12日(火)

※当日は手話通訳と託児があります。

i 図書館

ウインターコンサート

問 市立図書館片丘分館
☎内線5321

本市在住の音楽家YUKARIさんによるマリンバコンサートです。マリンバが奏でる温かく柔らかな木の音色をお楽しみください。

■対象 どなたでも

■日時 12月7日(土)

午前10時半～11時半

■場所 片丘多目的研修センター2階ホール

■曲名 フィドルファドル、剣の舞、クリスマスメドレー ほか

■出演 YUKARIさん(マリンバ)、青木 友美子さん(ピアノ)

※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、一時的に保護者の代わりに子どもを保育します。

■対象 市内在住の生後6カ月～就学前の保育園などを利用していない子ども

■実施施設および期日

宗賀中央 保育園	北小野 保育園	榎川 保育園	片丘 支所	洗馬 支所	塩尻東 支所
12月3日(火)・ 17日(火)	4日(水)・ 18日(水)	5日(木)・ 19日(木)	10日(火)・ 24日(火)	11日(水)・ 25日(水)	12日(木)・ 26日(木)

■利用料金

○3歳児未満 30分200円 ○3～5歳児 30分100円

※令和6年4月1日時点での年齢です。

問 保育課保育園運営係 ☎内線3172

※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、手拭き用タオル、ティッシュ、コップ、昼寝用布団、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 11月20日(水)

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※人数に空きがある場合は、実施日の5日前まで電話で受け付けます。

※初めての人は、受け付け後に塩尻総合文化センター1階保育課での事前登録が必要です。



子育て

みんなであ・そ・ぼ クリスマス飾りを作ろう！

問 こども広場 ☎ 56660

親子で空き容器にシールを貼ったり色水を入れたりして、クリスマス飾りを作りませんか。

■対象 こども広場に登録している子ども

※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。

※参加には保護者の同伴が必要です。

■日時 11月25日(月)・26日(火)・28日(木)
午前11時～11時半

■場所 こども広場

■定員 各日10人（先着順）

※申し込み、参加費は不要です。



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
☎ 547701

親子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、母親同士で情報交換をしたりします。

■対象 講座当日1歳の子どものとその母親

■日時 12月14日(土)
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 11月21日(木)午前8時～
12月5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させていただきます。

相談

特設合同相談会

問 市民課くらしの相談係
☎ 内線1198

日常生活におけるさまざまな問題について、無料で相談をお受けします。

■日時 11月14日(木) 午前10時～午後3時(公証相談は午後1時半～3時)

■場所 塩尻総合文化センター

■相談内容

区分	内容	担当
法律相談	離婚、金銭問題など	弁護士
司法書士による不動産登記相談	相続・贈与・登記など	司法書士
公証相談	遺言、契約の公証書作成など	公証人
行政相談	行政に対する苦情、要望など	行政相談委員

■申込締め切り日 11月8日(金)

※電話でお申し込みください。

全国のアイヌの方々のための 無料電話相談をお受けします

問 (公財)人権教育啓発推進センター
☎ 0120-771-208 (フリーダイヤル)

アイヌの人々への嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などの、さまざまな悩みをお受けします。お気軽にご相談ください。(秘密厳守、匿名可)

■期日 月～金曜日(祝日、12月29日(日)～7年1月3日(金)を除く)

■時間 午前9時～午後5時

※平日午後1時～5時は、人権教育啓発推進センター(東京都)で、来訪によるご相談もお受けしています。(要予約)

相続登記が義務化されました

問 長野地方司法書局松本支局
☎ 2567

6年4月1日から、相続登記が義務化されました。なお、相続登記に関する相談は、長野県司法書士会が運営する無料の電話相談や面談をご利用いただくと便利です。

■日時 平日 正午～午後3時

■電話番号 ☎ 026-232-6110

※詳細は右のコード(長野県司法書士会ホームページ)をご覧ください。



職業訓練

民間活用委託訓練の訓練生を募集

問 長野県松本技術専門学校
☎ 3158

■対象 パソコン技能が中級の求職者

■訓練期間

12月4日(水)～7年3月3日(月)

■場所 専門学校未来ビジネスカレッジ

■募集コース Webサイト制作科

■定員 20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 11月8日(金)

公共職業訓練7年1月生を募集

問 ポリテクセンター松本
☎ 3392

■対象 ハローワークの求職申込者

■訓練期間

7年1月7日(火)～6月27日(金)

■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。

■申込期間 11月22日(金)～12月12日(木)

幻想的な夜の宿場 第6回奈良井宿灯明まつり

問 奈良井宿観光案内所
☎ 0264-3160

地元の学生や園児らによって創作された、オリジナリティあふれる切り絵や書などの作品が灯籠に飾られ、夜の奈良井宿を幻想的に照らします。また、奈良井宿観光案内所前で、特製ホットワインやブドウジュースを振る舞います(数量限定)。

■日時 11月9日(土)・10日(日)
午後5時～7時

■場所 奈良井宿中町周辺

平出遺跡フォトコンテストの作品を募集

問 平出博物館 ☎⑤1022

平出遺跡や平出博物館周辺で撮影された魅力的な写真を募集します。

■募集作品 令和5年1月～7年1月に平出遺跡・博物館周辺を撮影したものでA4判または四つ切りの写真

※応募は一人3点までです。

■応募方法 〒399-6461 宗賀1011-3 平出博物館フォトコンテスト係宛てに提出または郵送してください。

■応募締切日 7年1月31日(金) (必着)

※応募規定などの詳細は、平出博物館ホームページまたは募集チラシでご確認ください。

※審査結果は、平出博物館ホームページで7年3月中旬に発表予定です。入賞者には直接通知します。



コース料理とワインを楽しむ会

問 塩尻ワインクラブ (塚原)
☎090-8086-9908

コース料理とワインのマリアージュで、ワインの知識も深めながらクリスマスを楽しみましょう。

■対象 20歳以上

■日時 12月20日(金) 午後7時～9時
(午後6時半開場)

■場所 フェリスクレール

■定員 60人 (先着順)

■参加費 1万2,000円(料理代など)

■申し込み方法

代表者の氏名、住所、電話番号、参加者全員の氏名を記入の上、メール(wine.club.wine@gmail.com)でお申し込みください。

■申込締め切り日 12月3日(火)

スポーツボイスサークルメンバー募集

問 スポーツボイスサークル (福澤)
☎080-6932-3561

声が出にくい、むせ込みが多くなったと感じる人、喉を鍛える全身運動で改善しましょう。

■日時 毎月第1・3土曜日
午前10時～11時半

※11月16日(土)は午後5時～6時半です。

■場所 ふれあいセンター東部教養
娯楽室1・2■講師 伊藤 きくみさん(スポーツ
ボイスマスターインストラクター)

■参加費 1回1,000円(講師代)

■持ち物 飲み物、動きやすい服装

※電話でお申し込みください。

※メンバー募集は随時行っています。

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(平)
日午前9時～午後5時) ☎③8627

家でできる体操を中心に、ポイントを交えて説明します。実際に運動をしてみましょう。

■対象 自宅で運動をしたい人、仲間と楽しく運動したい人、認知症予防の体操をしたい人 など

■日時 11月30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

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 運動ができる服装

■申込締め切り日 11月26日(火)

※電話でお申し込みください。

都市大塩尻探究コース成果発表会

問 東京都市大学塩尻高等学校(菊池)
☎⑧0104

東京都市大学塩尻高校探究コースの1・2年生による、今年度の探究活動成果を発表する最終報告会です。どなたでも観覧いただけます。

■日時 12月7日(土)
午前9時～正午■場所 東京都市大学塩尻高校西館
1階講堂および2階教室

■持ち物 上履き、下足入れ

■申し込み方法

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 12月5日(木)



i 伝言板

☆元気をつくる合気道教室☆

問 塩尻市スポーツ協会合気道部(中島)
☎080-6995-9190

■期間 11月9日(土)～30日(土)(全5回)

■時間およびクラス

○土曜日

・子ども 午後1時半～2時半
・大人 午後3時～4時半

○日曜日

・子ども 午前9時半～10時半
・大人 午前11時～午後0時半

■場所 市立体育館柔道場ほか

■定員 各クラス5人(先着順)

■参加費 2,000円(道場使用代ほか、別途スポーツ保険代)

■申込締め切り日 11月8日(金)

※電話でお申し込みください。

ソフトボール投げ込み道場

問 塩尻市スポーツ協会ソフトボール部(小澤)
☎090-9231-9973■期日 12月1日～7年3月23日の
日曜日(12月29日、7年1月5日は除く)

■時間 午後7時～9時

■場所 市立体育館

■参加費 1,000円(保険代など)

■持ち物 上履き、ボール、グローブ

■申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ協会にある申込用紙に記入の上、提出してください。

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
☎③4567

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 11月15日(金) 午後1時半から
※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物屋さん

包丁や鋏(はさみ)などを研ぎます。

■期日 11月11日(月)、12月2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。

共通事項

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

歴史ヒストリア 第11回塩尻宿場まつり

問 (一社) 塩尻市観光協会
☎02001

■期日 11月17日(日)

※申し込み、参加費は不要です。

講演会 わたしの刀剣収集人生

160年前の「和田嶺の戦い」天狗党の悲劇に触れながら、会場展示の刀剣について解説します。

■時間 午前10時～11時

■場所 国重要文化財「小野家住宅」

■講師 佐藤 肇祐さん(刀剣収集家)

小野家住宅内部案内

■時間 午前11時～正午

■ガイド 小野 良文さん(小野家住宅当主)

塩尻宿散策

ガイド付きで宿場を案内します。

■時間 午後1時～2時

資料展示

鏝100枚種子島銃短筒の展示です。実物を持って重量体験ができます。

■時間 午前10時～午後3時

■場所 国重要文化財「小野家住宅」

■入場料 300円(高校生以下は無料)

設立25周年記念講演会と成年後見・相続無料相談会を開催

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

■期日 12月14日(土)

■場所 長野市生涯学習センター

■参加費 無料

25周年記念講演会

■時間 午後1時半～4時20分

■演題 家族の変容と身寄り問題—身寄り問題を成年後見制度から考える—

■定員 60人(先着順)

※申し込み方法は、後日長野県司法書士会ホームページで公開します。

成年後見・相続無料相談会

■時間 午後1時～4時

■相談方法 面談、電話、オンライン

■申し込み方法 長野県司法書士会ホームページの予約フォームまたは電話でお申し込みください。

※電話相談の場合、申し込み不要です。

☎0120-448-788に直接お電話ください。

■申込期間 11月15日(金)午前9時～12月13日(金)午後4時

秋の火災予防運動

問

塩尻消防署 ☎0264-0119
広丘消防署 ☎0264-3010
木曽消防署北分署(楢川地区) ☎0264-363119

「守りたい 未来があるから 火の用心」を統一標語として、全国一斉に秋の火災予防運動が11月9日(土)から15日(金)まで実施されます。これから空気が乾燥し、火災が多く発生する時季を迎えるにあたり、次のことに注意し、安心なまちづくりにご協力をお願いします。

【四つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【六つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



灯油小分け時の注意点

毎年、ホームタンクなどからの灯油小分け作業による漏えい事故が多発しています。油が河川に流入すると、水道水源の汚染や、農作物への大きな被害につながります。次の点に注意して、確実な取り扱いをするとともに、タンクの点検を行いましょう。

【灯油小分け時の注意点】

- ホームタンクの固定状況を確認する。
- ホームタンクの容量が200ℓ以上の場合、防油堤を設置する。
- 防油堤に水が溜まったら、水抜きを行う。
- 器具や配管に腐食や亀裂がないか確認する。
- 小分け中は絶対にその場から離れない。
- 小分け後は必ずバルブの閉鎖を確認する。
- 保存容器は、灯油用ポリ容器(推奨マーク付き)を使用する。



塩尻市消防団のPR動画を公開しました！

問 危機管理課消防係 ☎02607

地域の安全を守るために、わたしたちと一緒に活動しませんか

塩尻市消防団のPR動画「わたしと、塩尻市消防団」を市公式YouTubeで公開中です。

地域の安全を守るために日々努力している消防団員の姿や、普段の仕事の様子、そして地域の皆さんとのつながりをお伝えしています。

「消防団って何をしているの」と思っている人、「参加してみたい」という人はぜひ動画をご覧ください。だき、消防団を知っていただけたらうれいします。

市公式YouTube▶



新たな広報の取り組みをご紹介します！

問 秘書広報課広報広聴係 ☎⑤0333

塩尻市PRカード

本市の公式SNSや観光の情報などを1枚に集約させた、名刺サイズのPRカードを配布しています。

PRカードを店頭などに設置していただける人を募集しています。お客さまなどが自由にお持ち帰りいただけるよう、見える場所に設置して、塩尻のPRにご活用ください。

■枚数 初回は50枚まで（2回目以降は要相談）

■費用 無料

■申し込み方法

右のコード（Google フォーム）でお申し込みください。



スライドショー広報

ホームページ上でスライド画像が自動で動くコーナーで、さまざまな事業や制度などを紹介しています。ぜひ右のコード（市ホームページ）でご覧ください。



■最近の公開内容

- おくやみサポートコーナー
- キムタクごはんの作り方
- あたらしい木曾漆器のカタチ



HowTo動画

文章や写真・画像だけではイメージしにくい情報などを、映像で分かりやすく紹介した動画です。右のコード（市ホームページ）でご覧ください。



子ども・子育て応援総合ページ

市ホームページで、妊娠から出産、未就学児、小・中学校、進学、Uターンに関する制度などの情報をまとめたページを公開しました。

特徴的な制度などはバナーで分かりやすく表示させ、子どものお出掛け先や市公式YouTubeの動画など、さまざまな情報を取りまとめています。

時系列的に本市の子育て支援策や教育について見るができますので、ぜひ右のコード（市ホームページ）でご覧ください。



+αの市長定例記者会見

令和6年4月の市長定例記者会見から、より多くの皆さんにご覧いただけるよう手話通訳付きでの公開を始めました。

併せて、一目で内容が分かるグラフィックレコードの公開も行い、若い世代が市政に関心を持ってもらえるようなきっかけづくりにも力を入れています。右のコード（市ホームページ）でご覧ください。



グラフィックレコード



「座」太極拳

問 アイリス（池田） ☎⑤3516

太極拳を基にした体操です。初級の太極拳にもトライします。

■日時 毎月第2・4木曜日
午後1時半～3時

■場所 塩尻総合文化センター

■参加費 月額1,500円（講師代）

※電話でお申し込みください。

建退共制度のお知らせ

問 (独) 勤労者退職金共済機構建退共長野県支部 ☎026-228-7200

建退共制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された退職金制度です。

■六つの特長

- ①安全確実かつ簡単
- ②退職金は企業間を通算して計算
- ③掛け金の一部を国が助成
- ④掛け金は税法上全額非課税
- ⑤経営事項審査で加点評価の対象
- ⑥電子申請で手続き可能

※詳細は建退共ホームページをご覧ください。

地域の歴史を発表！
第11回地域学習発表会を開催

問 (一社) 塩尻市観光協会 ☎⑤2001

地元の小中学校の児童・生徒が地域の歴史について学習し、その成果を発表します。

■日時 11月16日(土) 午後1時半から（午後1時開場）

■場所 地域DXセンター「core塩尻」

※申し込み、入場料は不要です。

塩尻市民吹奏楽団第27回定期演奏会

問 塩尻市民吹奏楽団（神戸） ☎090-4132-3020

■日時 12月15日(日) 午後1時半から（午後1時開場）

■場所 レザンホール大ホール

■曲目 オリエント急行、バンドとオーボエのためのスマイル ほか
※申し込み、入場料は不要です。