

令和6年分国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付済額のお知らせを発送します

問 市民課国保年金係 ☎0772

6年1～12月に本市へ納付書または口座振替（普通徴収）で、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料を納付された人を対象に、納付済額のお知らせを1月20日(月)から順次発送します。

納付済額のお知らせは、領収証書などと照合の上、確定申告などの際に社会保険料控除の資料としてご利用いただくものです。年金から天引き（特別徴収）された国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の金額は、今回のお知らせとは別に、年金の源泉徴収票に記載されています。

※非課税年金（遺族年金・障害者年金）から天引きされた人は、別途市からお知らせします。

就学援助費を入学前に支給

問 学校教育課児童生徒支援係 ☎0830 ページID:0031287

令和7年度に小学校に入学する子どもがいる世帯のうち経済的に困窮している世帯に対して、入学用品に関する費用を援助します。

■支給予定額

5万7,060円

■申込締め切り日 1月31日(金)

※所得要件や申請方法などの詳細は、市ホームページまたは1月に発送予定の入学通知書に同封するチラシをご覧ください。

令和7年度長野県民交通災害共済

問 地域づくり課地域づくり係 ☎内線1151

交通事故によるけがで入院や通院した際に、見舞金が支給される助け合いの制度です。万一の場合に備えて加入しましょう。なお、加入手続きは毎年度必要です。

■資格 次のいずれかに該当する人

- ①市内在住者
- ②①の被扶養者で、大学生など就学のため市外に在住する人

■申し込み方法 区から各家庭に配布する申込用紙に必要事項を記入の上、年会費を添えて区長や常会長などを通じてお申し込みください。※7年度に中学3年生以下の皆さんは公費負担で加入するため、申し込みは不要です。

■年会費 一人400円

農林業センサス(統計調査)にご協力を

問 企画課企画係 ☎0757

農林業センサスは、我が国の農林業の生産構造や就業構造の実態を明らかにするために、農林水産省が5年ごとに実施する基幹統計調査です。

■調査対象

一定規模以上の農林産物の生産または委託を受けて農林業作業を行う、世帯や会社などの組織

■調査期間 1月下旬～2月中旬

■調査方法 調査員が訪問し、聞き取りを行います。その後、調査対象となる世帯などに調査票を配布し、記入後回収します。インターネットでの回答も可能です。

お知らせ

農地の貸し借りの制度が変わります

問 農業委員会事務局 ☎0810 ページID:0047697

現在、農地の貸借の手続きは利用権設定の方法が主流ですが、令和7年4月から、原則として農地中間管理機構を通じた手続きに統合されます。

■注意点

- 現在の利用権による貸し借りは、期間の満了まで有効です。
- 市での利用権設定の最終受け付けは、3月10日(月)までです。
- 4月からは、農地中間管理機構を通じた手続きまたは農地法第3条の許可によって、農地の貸し借りが可能です。

文化財防火デー

問 塩尻消防署 ☎04119
 広丘消防署 ☎03010
 木曾広域北分署(榑川地区) ☎0264-36-3119

毎年1月26日は、文化財防火デーです。昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺(奈良県)の金堂で火災が発生し、国宝の壁画が焼損しました。これを契機に、昭和30年に文化財防火デーが定められ、以降、毎年この日を中心に、全国各地で防災訓練などの文化財防火運動が実施されています。

1、2月は火災が最も発生しやすい時期です。市内の貴重な文化財を後世に継承するためにも、文化財防火への関心を高め、みんなで火災から守っていきましょう。

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

■実施施設および期日

	宗賀中央 保育園	北小野 保育園	榑川 保育園	片丘 支所	洗馬 支所	塩尻東 支所
2月	4日(火)・ 18日(火)	5日(水)・ 19日(水)	6日(木)・ 20日(木)	10日(月)・ 25日(火)	12日(水)・ 26日(水)	13日(木)・ 27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。

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 1月20日(月)(申し込み多数の場合は抽選)

※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、申込後に保育課で事前登録が必要です。

民生委員・児童委員の変更および欠員

問 地域共生推進課地域福祉係
☎内線2112

民生委員・児童委員が変更および欠員となったため、お知らせします。

変更点

委員名	担当区	組または常会
五味 妙子	片丘地区 南内田	1～12、24
欠員	宗賀地区 牧野	1～4

宝くじの収益金で公民館・防災備品などを整備しました

問 地域づくり課地域づくり係
☎内線1151

宝くじの収益金は、地域のコミュニティ活動などに必要な設備および備品の整備に役立てられています。令和6年度は、公民館備品や防災備品を整備しました。今後、災害時や地域の行事などで有効に活用されます。

■(一財)自治総合センター助成事業

- 原新田区 公民館備品
- 堅石区 公民館備品
- 上組区 公民館備品

■(公財)長野県市町村振興協会助成事業

- 柿沢区自主防災組織 防災備品
- 北熊井区自衛消防隊 防災備品
- 市消防団 消火栓用ホース

市民の声を ホームページに掲載

問 秘書広報課広報広聴係
☎②0333

市民からのメールや市長への手紙、窓口や電話でよく寄せられる質問と回答について、個人情報削除した上で、市ホームページへの掲載を増やしています。カテゴリー別に分類され、自分の関心がある分野から見るができます。

市役所にどんな声が寄せられているか、市役所はどんな回答をしているかなどを確認できますので、この機会をご覧ください。

右のコード(市ホームページ)をご覧ください。



要介護者の障害者控除対象者認定書の交付

問 介護保険課介護相談係
☎内線2133

令和6年12月31日現在、65歳以上かつ要介護1～5の人(障害者手帳などの交付を受けている人を除く)は、所得税の確定申告などで障害者控除の対象となる場合があります。控除の適用には「障害者控除対象者認定書」が必要であるため、認定書の交付を希望する人は申請してください。なお、要介護認定者と申請者が別世帯の場合は、対象者の委任が必要です。

■申請開始日 1月14日(火)

■受付窓口 市保健福祉センター1階介護保険課

※申請から認定書の交付までに時間を要するため、余裕をもって申請してください。

【薪ストーブ】ご近所への配慮のお願い

問 耕地林務課林業振興係
☎②0823

冬を迎え、薪ストーブを使用する際に、火災や煙などによる近隣トラブルに発展し、住民から市役所に苦情が寄せられます。設置や使用の際は、近隣への配慮をお願いします。

■薪ストーブ使用時の留意点

- 含水率(薪に含まれる水分量)が高いと薪は不完全燃焼が起こりやすくなるため、しっかりと乾かした薪を燃やすようにしてください。
- 薪ストーブは焼却炉ではありません。建設廃材や塗料、農薬などが付着した樹木、プラスチック、タイヤ、生ごみなどは燃やさないようにしましょう。
- シーズン始めや終わりなどに、定期的なストーブおよび煙突のメンテナンスを心掛けましょう。
- 薪ストーブの性能の一つ「二次燃焼」。燃料を燃やした際、ストーブ炉内には煙が発生します。それを再度、燃焼させることで火力や燃焼効率を向上させる仕組みです。できる限り燃やし尽くし、外部への排煙を減らすことにつなげましょう。

乳がん検診(マンモグラフィ集団検診)

問 健康づくり課健康推進係
☎②0854

受診希望者が多いため検診日程を追加しました。

■対象 広丘、片丘、高出、吉田地域に住む40～74歳(6年度末時点の年齢)の女性

■期日 1月22日(水)

■時間 午前9時～11時半、午後1時～2時半

■場所 市保健福祉センター

■定員 45人(先着順、完全予約制)

■検診料 2,000円

■持ち物 検診票、検診料金、バスタオル、髪留め(髪が長い人)

■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 1月21日(火)

おむつ代の医療費控除に必要な確認書の交付

問 介護保険課介護保険係
☎②0285 ページID:0002739

所得税の確定申告などをする人で、おむつ代を医療費控除として申告する場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」または市が発行する「おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書内容確認書」の添付が必要です。要介護認定を受けている人は、市で確認書を発行できる場合がありますので、ご相談ください。

■対象 要介護認定に係る主治医意見書で「寝たきり度」や「尿失禁」に関する項目などが要件を満たす人
 ※要介護認定者と申請者が別世帯の場合は、対象者の委任(申請書の委任欄への記入)が必要です。申請書は、市保健福祉センター1階介護保険課または市ホームページに掲載しています。

1月の納期限

- 市・県民税 1月31日(金)
- 上下水道料金 1月31日(金)
- 国民健康保険税 1月31日(金)
- 後期高齢者医療保険料 1月31日(金)

図書館協議会の委員を募集

問 市立図書館 ☎ 3365

- 資格 平日の会議（年3回程度）に出席できる人
- 任期 5月1日～9年4月30日
- 募集人員 若干名
- 申し込み方法 任意の様式に住所、氏名、年齢、職業、電話番号、応募動機（200字程）を記入の上、図書館本館カウンターに提出またはメール（mailto:tosho@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。（水曜日は休館）
- 募集期間 1月23日（水）～2月28日（金）

令和7年度に採用する会計年度任用職員（学校関係、障がい者採用枠）を募集

問 総務人事課職員係 ☎ 20604 ページID:0048267

- 採用人数 若干名
- 採用方法 書類審査および面接
- 雇用期間 1年間（状況に応じて更新）
- ※申し込み方法などの詳細は、市ホームページに掲載されている受験案内を必ず確認してください。
- 申込締め切り日 1月15日（水）

令和7年度に採用する特別養護老人ホームの職員を募集

問 松塩筑木曾老人福祉施設組合 ☎ 5000

- 職種
 - 正規職員 事務員、生活相談員、介護支援専門員、看護職員、介護職員
 - 会計年度任用職員 事務員、生活相談員、介護支援専門員、看護職員、介護職員、栄養士
- 勤務場所 塩尻市、松本市、東筑摩郡、木曾郡にあるいずれかの組合施設
- 試験日 2月7日（金）午前8時40分～午後4時ごろ
- 会場 市保健福祉センター3階市民交流室
- 申込期間 1月6日（月）～31日（金）
- ※申し込み方法などの詳細は、組合ホームページをご覧ください。

募集

高架下駐車場の利用者を募集

問 建設課総務管理係 ☎ 内線1251 ページID:0017824

市道高校北通線「桔梗ヶ原跨線橋」高架下および市道原新田野村線「広丘中央陸橋」高架下に開設された、駐車スペースの利用者を募集します。

- 対象 次のすべてを満たす人
 - 市内に住所がある人または市内に通勤・通学する人
 - 申込者数が区画数を超えた場合に行う抽選に参加できる人（代理人可）

駐車場の区画数および駐車料金

○桔梗ヶ原跨線橋高架下駐車場

区画	区画数	駐車料金
A区画(13㎡)	4カ所	年4,368円
B区画(25㎡)	13カ所	年8,400円

○広丘中央陸橋高架下駐車場

区画	区画数	駐車料金
1区画(12.5㎡)	8カ所	年4,500円

占用許可期間

- 桔梗ヶ原跨線橋高架下駐車場 4月1日～8年3月31日
- 広丘中央陸橋高架下駐車場 4月1日～9年3月31日

申し込み方法

右のコード（電子申請）で申し込むか、市役所2階建設課または市ホームページにある申込書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号 建設課宛てに郵送または提出してください。



申込期間

- 1月6日（月）～2月7日（金）（必着）
- ※希望区画が重複した場合は抽選となりますので、個別に通知します。抽選の場合は次のとおりです。

抽選日時

- 広丘中央陸橋高架下駐車場 2月27日（水）午前9時半から
- 桔梗ヶ原跨線橋高架下駐車場 2月27日（水）午前10時半から

抽選会場 市役所3階第5会議室



国保特定健診が残り3日間です

問 健康づくり課健康推進係 ☎ 20854

令和6年度国保特定健診の日程が残り3日間となりました。健康診断は皆さんの健康を守る上で非常に重要です。塩尻市国民健康保険の加入者は、忘れずに受診してください。

- 期日 1月10日（金）・14日（火）・16日（木）
- 時間 午前9時～11時半、午後1時半～2時半
- 場所 市保健福祉センター
- 健診料 500円

結婚新生活支援事業補助金

問 地域づくり課移住定住係 ☎ 内線1153

新婚世帯の住宅購入費や家賃などを支援します。

- 対象 次のすべてを満たす世帯
 - 今年度中に婚姻した市内在住の夫婦
 - 婚姻した時の夫婦どちらの年齢も39歳以下
 - 夫婦の直近の所得の合計金額が500万円未満
 - 本市の税金などに滞納がない
- ※奨学金の年間返還額は、所得から控除されます。
- 対象経費 住宅購入費、リフォーム費、家賃、引っ越し費で、今年度中に支払ったもの

補助金額

- 婚姻時の年齢が29歳以下 上限60万円
- 婚姻時の年齢が39歳以下 上限30万円

※住宅購入費とリフォーム費については、10万円までの上乗せがあります。

申し込み方法

市役所1階地域づくり課移住定住係にある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

申請期限 3月31日（月）

※既に婚姻された人は、1月31日（金）までの申請にご協力ください。

※必要書類などの詳細は、右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



※予算に達し次第終了します。

医療費通知を確定申告などに使用する人へ

- 問 ○国民健康保険 市民課国保年金係 ☎⑤0772
○後期高齢者医療 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

国民健康保険および後期高齢者医療に加入している皆さんに医療費を確認していただくため、医療費通知（封書）を送付しています。

この医療費通知は、確定申告などの医療費控除に使用できる様式となっておりますが、令和6年11月および12月診療分の医療費通知は、申告期間終了後に送付を予定しています。

そのため、6年11月および12月診療分の医療費や医療費通知に記載のない医療費を申告する場合は、医療機関などで発行される領収書を基にご自身で医療費控除の明細書を作成した上で、申告をお願いします。

医療費通知の発送時期

加入している保険	通知発送時期	記載診療月
国民健康保険	7年2月上旬	5年11月～6年10月診療分
後期高齢者医療	7年1月下旬	

※6年11・12月診療分については、7年1～10月診療分と併せて、8年1月下旬～2月上旬頃にそれぞれ送付します。

わいわいががや塩尻を語ろう Part2 食べてみよう塩尻のお菓子

問 農政課農業振興係 ☎⑤0818

市内のお菓子、全国の銘菓についてのグループトークと、これからのお菓子作りについて討論します。

- 対象 市内のお菓子店
- 日時 2月15日(土) 午後0時半から
- 場所 ホテルあさひ館
- 講師 丸橋 裕史さん(総務省人材ネット登録者)
- 定員 6店(先着順)
- 参加費 無料
- 主催 塩尻市農村女性いきいきネットワーク会議
- 申込締め切り日 1月10日(金)

※電話でお申し込みください。

平出遺跡を彩る光の旅

問 観光プロモーション課観光プロモーション係 ☎⑤0886

保育園児などの作画による幻想的な約200基の灯籠で創る光の回廊、復元家屋のライトアップ、ガイダンス棟でナイトミュージアムと称した土器などのプレミアム展示を行います。

- 日時 1月25日(土) 午後5時半～8時(荒天中止)
 - 場所 平出遺跡公園
- ※申し込み、入場料は不要です。

第30回短歌の里 百人一首大会

問 塩尻短歌館 ☎⑤7171
☎⑤3506 ページID:0048157

競技かるたの部(1対1の対戦)

- 対象 競技かるたの経験者で、競技かるたのルールを知っている人(有段者は参加不可)
- 時間 午前8時半～午後4時半
- 場所 原新田公民館
- 定員 40人程度(先着順)

ちらし取りの部(楽しむ目的)

- 対象 中学生以下で、競技かるたの未経験者または初心者
- 時間 午前8時半～午後0時半
- 場所 塩尻短歌館
- 定員 14人程度(先着順)

共通事項

- 期日 2月2日(日)(午前8時半～8時50分受け付け)
- 参加費 無料
- 持ち物 昼食(競技かるたの部)、間食(必要な人)、飲み物
- 申し込み方法 塩尻短歌館、市内各施設または市ホームページにある申込書に記入の上、ファクスまたはメール(☎tanka@city.shiojiri.lg.jp)で送付するか、〒399-0706 広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛てに郵送または提出してください。(月曜日は休館)

- 申込期間 1月4日(土)午前10時～12日(日)午後3時(必着)

i 催し

ミズノノルディック・ウォーク教室

問 ユメックスアリーナ ☎⑤3800

ノルディック・ウォークは全身の90%を使うウォーキングで、肩こりや生活習慣病の予防にもなります。

- 対象 18歳以上
 - 日時 2月16日(日) 午前10時～11時半
 - 場所 ユメックスアリーナメインアリーナA、ランニングコース
 - 講師 ミズノスタッフ
 - 定員 10人(先着順)
 - 参加費 550円(保険代など)
 - 持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ※ポールは無料で貸し出します。

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。

■申込期間 1月8日(水)午前9時～2月15日(土)午後9時

居場所MINI「ゲームを語る会」

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎⑤5810

どんなゲームが好きですか。みんなのコダワリ、ゲーム愛、沼るゲーム、没入感が半端ないゲームなど思い切りゲームを語りましょう。

- 対象 15歳以上(未成年は保護者同伴)
 - 日時 1月28日(火) 午後1時～3時
 - 場所 えんてらす2階203会議室
 - 定員 8人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日 1月27日(月)
- ※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 ☎⑤0993

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。

- 日時 1月18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。

スマホでできる確定申告講座

問 税務課市民税係 ☎ 02638

お手持ちのスマホとマイナンバーカードを使い、医療費控除や寄附金控除などを受けるための確定申告書の作成方法を税務署職員が説明します。

■対象 令和6年分所得が給与や年金のみで、住宅借入金等特別控除の適用が初年度でない人

■期日 1月27日(月)

■時間 ○午前10時～正午
○午後2時～4時

■場所 地域DXセンター「core塩尻」

■講師 松本税務署職員

■定員 各回20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 スマホ、マイナンバーカード、源泉徴収票、控除証明書、医療費控除の明細書 など

※マイナンバーカードの利用には、発行の際に設定した署名用電子証明書(暗証番号英数字6～16文字)および利用者証明用電子証明書(暗証番号4桁)が必要です。

■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 1月20日(月)

ブドウえそ果病の防除勉強会

問 農政課農業振興係 ☎ 02818

ブドウえそ果病の正しい知識を身に付け、適切な防除に努めましょう。

■対象 市内でブドウを栽培する人

■期日 2月5日(水)

■時間 午前10時～11時半、午後1時半～3時、午後3時半～5時

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■主催 松本農業農村支援センター

■講師 県農業技術課の職員

■定員 各回80人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■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 1月31日(金)

※当日参加も可能ですが、席に限りがあります。

講座・教室

いたい講座「頭痛を知ろう～危険な頭痛、治せる頭痛～」

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 02858

頭痛に関する知識を学びつつ、自律神経チェッカーで自律神経の乱れを確認してみませんか。

■対象 市内在住者

■日時 1月22日(水)
午後2時～3時半

■場所 宗賀支所

■講師 佐々木 哲郎さん(まつもと医療センター脳神経外科医長)

■定員 30人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■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 1月20日(月)

お赤飯まんじゅうの料理講習会

問 農政課農業振興係 ☎ 02818

子どもへのお祝いに、郷土食の赤飯まんじゅう、長イモのおとし汁を作ります。持ち帰りもできます。

■対象 子育て中の人(託児有り)

■日時 1月18日(土) 午前9時～正午

■場所 塩尻東地区センター

■講師・主催 塩尻市農村生活マイスター会員

■定員 15人(先着順)

■参加費 1,000円(材料費)

■持ち物 エプロン、マスク、三角巾

■申込締め切り日 1月10日(金)

※電話でお申し込みください。

塩尻市民スケート大会

問 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎ 040993

■対象 塩尻市、朝日村居住者・通勤者・通学者(クラブ含む)

■日時 2月8日(土) 午前8時から

■場所 岡谷市やまびこ国際スケートセンター

■種目 小学生未満100m、小学生、中学生、高校生、一般の各部(バジテストあり)

■参加費 無料

■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。

■申込締め切り日 1月24日(金)

AIでよみがえる古写真展

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎ 045520

地域に古くから残る白黒写真を最新のAI(人工知能)でカラー化し、かつての生活や風景などを再現します。

■期間 1月10日(金)～3月16日(日)

■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)

令和7年塩尻市消防出初式

問 危機管理課消防係 ☎ 02607

■期日 1月12日(日)

■時間および場所

○観閲式(午前9時から)

大門商店街ウイングロード前

○式典(午前10時から)

レザンホール大ホール

※観閲式の間、市役所周辺および大門中央通りは交通規制があります。

農地相談会

問 農業委員会事務局 ☎ 02810 ページID:0036828

農地全般について、農業委員による地区ごとの相談会を開催します。

■地区、日時および場所

地区	期日	時間	場所
宗賀・榑川	1月14日(火)	午前10時～正午	宗賀支所小会議室
塩尻東・大門	1月16日(木)	午後1時半～3時半	塩尻東支所第2会議室
広丘	1月17日(金)	午後1時半～3時半	えんてらす2階201会議室
片丘	1月22日(水)	午後1時半～3時半	片丘支所農事研究室
洗馬	1月29日(水)	午後1時半～3時半	洗馬支所営農研修室
北小野	1月30日(木)	午後3時～5時	北小野支所会議室

※申し込み、参加費は不要です。相談したい農地のある地区へお越しください。

ファミリーサポート説明会

問 子育て支援センター ☎③3382

育児支援を受けたい人（依頼会員）と支援を行いたい人（提供会員）を結ぶ「ファミリーサポート」をご存じですか。個別に制度の説明を行い、希望者はその場で登録ができます。

■対象

妊娠期～小学6年生の子どもを持つ市内在住の保護者

■日時

2月1日(土)
午前10時～11時

■場所

えんぱーく2階会議室201・202

■持ち物

住所が確認できるもの（登録する人）

※申し込み、参加費は不要です。

i 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 ☎④7701

■対象

妊娠中の人とパートナー

■期日および内容

○1月18日(土)

先輩ママとの交流

○1月25日(土)

「お産に臨む心構え」について助産師のお話

※2日で1コースです。

■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、飲み物、ひざ掛け、ママパパ学級テキスト（子育て体験講座に出席した人でお持ちの人）

■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

1月10日(金) 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。

新平出博物館を考えるワークショップ②

問 平出博物館 ☎⑤1022

新平出博物館について市民の皆さんと共に考えるワークショップの第2回目です。

■日時

2月16日(日)
午後1時半～3時

■場所

平出遺跡公園ガイダンス棟

■定員

20人（先着順）

■参加費

無料

■申込期間

1月7日(火)午前9時～2月14日(金)
午後5時

※電話でお申し込みください。

※第1回の参加者は申し込み不要です。

市民公開講座「今日からできる“足力”アップ術」

問 健康づくり課保健予防係 ☎②0855

足からの健康づくり、学びませんか。

■対象

市内在住者

■日時

2月8日(土) 午後1時半～3時半（午後1時から受け付け）

■場所

市保健福祉センター3階市民交流室

■講師

大塚 公規さん(理学療法士)

■定員

100人（先着順）

■参加費

無料

■持ち物

動きやすい服装、飲み物

■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

1月31日(金)

※市民公開講座の前にヘルスアップ委員会の閉講式を行います。

i 相談

全国一斉生活保護相談会

問 長野県青年司法書士協議会 ☎0265⑦6384

生活保護に関する相談会を開催。相談料は無料で、秘密は厳守します。

■日時

1月26日(日)

午前10時～午後6時

■相談専用電話

☎0120-052-088

※相談専用電話は、当日のみ有効です。

ヨガ講座「ストレッチヨガ 体と心に健康を」

問 健康づくり課保健予防係 ☎②0855

体の不調が出やすい冬。一人での運動はおっくう。頭と体を動かし、家でもできるヨガを体験しませんか。

■対象

市内在住者

■場所および日時

○第1回(片丘支所) 1月24日(金)
午前10時～11時15分

○第2回(宗賀支所) 1月30日(木)
午後1時半～2時45分

■講師

青木 芽里さん(ヨーガ療法士)

■定員

各回15人（先着順）

■参加費

無料

■持ち物

ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、筆記用具

■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

○第1回 1月17日(金)

○第2回 1月24日(金)

介護補助員養成講座

問 介護保険課介護保険係 ☎②0285

介護の基本を学ぶ講座です。シニアや子育て世代の人、大歓迎です。

■対象

市内在住で介護の勉強をしたい人
および介護分野で働きたい人

■日時

2月17日(月)

午前8時45分～午後4時半

■場所

信州介護福祉専門学校

■内容

介護の基礎知識の学習、市内介護事業所の見学

■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

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

2月12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、講座後に本人が希望する事業所の見学や案内をします。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎ 33350

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
2月 Word2019後半 ★★☆☆☆☆	2月3日(月)・4日(火)・ 6日(木)・7日(金) 午前10時～正午	「Word2019前半」と同じテ キストの後半部分(印刷、グ ラフ、データベース)を学習	Word経験が ある人	30人	2,400円 テキスト代 2,200円	1月 17日(金)
2月 Excel2019前半 ★★★★☆☆	2月17日(月)・18日(火)・ 20日(木)・21日(金) 午前10時～正午	Excel2019を使って基本 的な操作を学習	マウス操作と 日本語入力力 ができる人			1月 31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Eメールに講
座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電
話番号、Eメールアドレスをご記入の上、
講座名に「2月」と明記してお申し込み
ください。電話でのお申し込みはご遠慮
ください。

※はがきまたはEメール1通で複数の講座
を申し込みできます。
■申込先 NPO法人グループHIYOKO
〒399-0737 大門八番町4番1号
(☎)pchiyoko@ghiyoko.net
■託児(有料) 希望する場合は、事前にご
相談ください。

里親制度説明会

問 松本赤十字乳児院里親支援センタ
ーひまわり ☎ 5206

家庭の温かさの元で養育する里親
制度についての説明会です。里親さ
んの体験談も聞けます。

- 対象 里親制度に関心がある人
 - 日時 1月25日(土)
午前10時～午後3時
 - 場所 塩尻総合文化センター2階
204会議室
 - 参加費 無料
 - 申込み締め切り日時
1月24日(金) 午後5時
- ※電話でお申し込みください。

図書館

ビジネス情報相談会ミニセミナー「創業 1年生 事業のお金! はじめの1歩」

問 市立図書館 ☎ 33365

個人事業主を対象とした、決算と
確定申告の準備セミナーです。

- 日時 1月23日(木) 午後2時～3時
- 場所 えんてらす1階101・102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 今期の決算書(途中でも可)
- 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。
- 申込み締め切り日 1月21日(火)

パパ講座「パパとあそぼう! ～手作りおもちゃ遊び～」

問 子育て支援センター ☎ 33382

父親向けの講座です。子どもと一
緒に手作りおもちゃを楽しみませんか。

- 対象 1～3歳 (年少に上がる前
の年度まで) の子どもとその父親
- 日時 2月15日(土) 午前10時～11時
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 定員 親子15組 (先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装、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 1月24日(金)午前8時
～2月7日(金)午後5時

第4回 ふたごちゃん会 「運動遊び&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎ 33382

- 対象 双子(多胎児)の子ども(就
園している双子も参加可)とその
保護者、双子を妊娠している人
- 日時 2月22日(土)
午前10時～11時半
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 参加費 無料
- 持ち物 着替え、飲み物、おむつ
- 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 1月20日(月)
午前8時～2月15日(土)午後5時

子育てリフレッシュ講座「親 子であそぼう! お楽しみ会」

問 子育て支援センター ☎ 33382

お楽しみって何かな。親子で見て、
聞いて、まねして楽しみましょう。

- 対象 0～3歳 (年少に上がる前
の年度まで) の子どもとその保護者
- 期日 2月4日(火)
- 時間
○第1部 午前9時40分～10時20分
○第2部 午前10時50分～11時半
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 講師 豊嶋 さおりさん(絵本専
門士)
- 内容 わらべうたあそび、読み聞
かせ など
- 定員 各部親子12組 (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。
- 申込期間 1月9日(木)午前8時～
23日(木)午後5時

0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター
☎ 547701

赤ちゃんとの関わり方を学び、母
親同士が交流する会です。

- 対象 2月6日(木)現在、3～12カ
月の赤ちゃんとその母親
 - 期日 (全3回)
2月6日(木)・13日(木)・20日(木)
 - 時間
○第1部 午前10時～10時40分
○第2部 午前11時～11時40分
 - 場所
えんてらす1階101・102会議室
 - 内容 ふれあい遊び、簡単な手作
りおもちゃの制作 など
 - 定員 各部親子10組 (先着順)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 バスタオル、飲み物
 - 申し込み方法
右のコード(電子申請)
でお申し込みください。
 - 申込期間
1月16日(木)午前8時～30日(木)午後
5時
- ※受講経験のある人は1月23日(木)以
降にお申し込みください。

本の森フリースクールの生徒を募集

問 学習支援センター実帰舎 (家田)
☎⑤6203

不登校の小・中・高生の居場所としての「本の森フリースクール」をえんぱーく内に開設します。各自で学習する場所、平日昼間に居ても良い場所として不登校の生徒を受け入れられます。

勉強の合間に、「本の森」の市立図書館で、大好きな本を読みふけてください。

■期日 1月中旬以降の月・火・木・金曜日

■時間 午前9時～午後5時

■定員 1日10人 (先着順)

■参加費 無料

※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。

シルバー人材センター入会説明会開催

問 塩尻地域シルバー人材センター
☎④4567

健康で働く意欲のある人 (原則60歳以上) を対象とした説明会です。

センターの仕組みと就業について担当者と直接面談ができます。

■日時 1月15日(水)、2月3日(月)
午後1時半から

■場所

塩尻地域シルバー人材センター事務所 2階

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細はお問い合わせください。

味ごよみ料理講習会

問 塩尻市生活改善グループ (野村)
☎090-5415-1937

地元で採れた野菜を生かし、けんちん汁、赤飯、手作り豆腐の調理をします。

■日時 2月7日(金)

午前9時～正午

■場所 塩尻東地区センター

■講師

塩尻市生活改善グループ会員

■定員 10人 (先着順)

■参加費 1,000円 (材料費)

■持ち物 エプロン、マスク、三角巾

■申込締め切り日 1月31日(金)

※電話でお申し込みください。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎⑤3365 FAX ⑤3369

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

■期日および場所

○1月16日(木)

えんてらす 2階203会議室

○1月23日(木)

えんてらす 1階101・102会議室

○2月6日(木)・13日(木)

えんぱーく 3階会議室303

■時間 午前10時～午後6時

■参加費 無料

■申し込み方法 広丘図書館カウンターまたは市立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。

伝言板

新春バドミントン大会

問 塩尻市スポーツ協会
☎④1393

■対象

市内に在住、通勤・通学する人またはスポーツ協会バドミントン部に部員登録している人

■日時 2月9日(日) 午前8時半から

■場所 ユメックスアリーナ

■種目

男子、女子、混合 (一般の部、40歳以上の部)、親子 (小学生以下) の各ダブルス (1人1種目のみ)、リーグ戦方式

■参加費

800円 (保険料など。中学生以下は500円)

※バドミントン部登録者は無料です。

■持ち物 検定合格水鳥シャトル

■申し込み方法

市立体育館1階スポーツ協会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

1月24日(金)



ゆでたかのさんとなぞとき

問 市立図書館 ☎⑤3365

2代目長野県住みます芸人のゆでたかのさんと、謎解き問題を作ったり謎を解いたりしてみませんか。

■期日 2月1日(土)

■場所 えんぱーく 3階市民サロン

■参加費 無料

なぞとき問題を作ってみよう

■対象 小学生～中学生 (親子参加可)

■時間 午前10時～正午

■定員 12組24人 (先着順)

■申し込み方法 図書館本館カウンターまたは電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

■申込期間 1月23日(木)～31日(金)

なぞときをしてみよう

■対象 どなたでも

■時間 午後1時半～3時

※申し込み、参加費は不要です。

3月31日(月)まで

自転車用ヘルメット購入費用の一部を補助

問 都市計画課計画係 ☎⑤0689

ヘルメットを購入し、万が一自転車で事故に遭っても命を守れるようにしましょう。

■対象 6年度末の年齢が16歳～18歳、または65歳以上の市民

■補助内容 6年4月1日以降に購入した安全基準を満たした新品の自転車用ヘルメットについて、購入金額の3分の2 (上限3,000円) を補助

■申請方法

市役所2階都市計画課または右のコード(市ホームページ)にある申請書に記入の上、次の書類を添えて提出してください。

○購入日が分かる領収書の写し
○安全基準を満たすことが分かる書類(取扱説明書の写し、本体に貼付してある適合マークの写真 など)

※未成年は保護者が申請してください。

※前年度に補助を受けている場合やすでに別の補助金を受けている場合は対象外です。

