

※今月号に掲載している情報は、1月22日現在のものです。

講座  
教室

睡眠について考えてみ  
ませんか

問 健康づくり課保健予防係  
☎ 0855

高出・大門公民館およびヘルスアップ委員共催で、睡眠講座「睡眠を知る。～健康は良質な睡眠から～」を開催します。

この機会に睡眠について一緒に考えてみませんか。

- 対象 市内在住者
- 日時 2月24日(月) 午後1時～2時半(午後0時半から受け付け開始)
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 講師 藤本 圭作さん(大田市立大町総合病院院長)
- 定員 100人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法  
電話または下のコード(電子申請)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 2月21日(金)



来庁しなくて簡単！  
オンライン転出

問 市民課市民窓口係 ☎ 内線1123

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマホやパソコンからマイナポータルを使って転出の届け出ができます。本市から転出する時、市役所への来庁が原則不要となります。転入の届け出には転入先の役所などへの来庁が必要です。

- 対象 次のすべてに該当する人
    - マイナンバーカードまたはスマホに記録されている、利用者証明用電子証明書および署名用電子証明書(マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号)が有効な状態であり、かつその暗証番号を入力できる人
    - 国内で引っ越しをする人
- ※ご自身単身での引っ越しの他、ご自身と同一世帯の引っ越しでも利用できます。



▲オンライン転出方法  
(市公式YouTube)



▲オンライン転出申請  
(マイナポータル)

催し

信州しおじり本の寺子屋特別企画  
映画「editor.O」鑑賞会

問 市立図書館 ☎ 3365

信州しおじり本の寺子屋の生みの親であり、企画やナビゲーターとしても携わっていて、河出書房新社「文藝」の元編集長である長田洋一さんの人生を追ったドキュメンタリー映画を上映します。

上映後は、本作品監督の川口ひろ子さんによるトークイベントも行います。

- 日時 2月23日(日)  
午後2時～3時半
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 鑑賞作品  
editor.O 世に出でし文人指にあまるさへ誇ることなし酒よりほかに 中川昭「百代」より
- 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。(水曜日は休館)
- 申込期間 2月2日(日)～22日(出)

催し

ジェンダーを考える講演会  
～国際女性デーイベント～

問 企画課企画係  
☎ 内線1354 ページID:0018498

1904年に米国ニューヨーク州で婦人参政権を求めたデモが起源となり、国際連合が1975年に毎年3月8日を「国際女性デー(International Women's Day)」に制定しました。女性の社会進出という政治的意味合いから、近年は女性の活躍推進や女性への感謝の日といった幅広い意味でも使われています。この日に合わせ講演会やパネル展を開催します。

講演会

- 日時 3月9日(日) 午後2時～3時半
  - 場所 えんてらす1階101・102会議室
  - 演題 人権尊重社会の基本はジェンダー平等～自分のバイアスに気づこう～
  - 講師 山口 のり子さん(一般社団法人アウェア代表理事)
- ※申し込み、参加費は不要です。

パネル展

「国際女性デーに関する展示」や「女と男21ワーキンググループの活動紹介」のパネル展を行います。

- 期間 3月4日(火)～9日(日)
- 場所 広丘図書館前交流スペース

募集

## 市民農園の利用者を募集

問 農政課農業振興係  
☎ ②0818 ページID:0002591

市民農園は、自家用野菜や花などの栽培のために貸し出す、小面積の農地です。

- **対象** 年間を通じて管理できる人
- **貸与期間** 令和7年4月1日(火)～8年3月31日(火)  
(最長5年間契約可)
- **場所および募集区画数**

場所	区画数
大門桔梗町	4
大門七区	7
堅石新開	4
片丘	7
北小野	8
大門七区第二	2
高出東	4
高出	3

- **年間利用料**  
1区画(約50㎡、一部60㎡) 1,800～2,400円
  - **申込締め切り日** 2月13日(休)
- ※電話でお申し込みください。  
※応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果は、2月下旬の書類の発送で代えさせていただきます。

募集

## 「第10回しおじり・あさひ環境大賞」候補者を募集

問 生活環境課廃棄物対策係  
☎ ②0679

市内および朝日村で地域環境活動に取り組む個人、団体を顕彰します。副賞として活動支援金総額40万円が贈られます。

本表彰は、株式会社アイネットが最終処分場跡地で行っている太陽光発電事業による売電収入の一部を使っています。

- **対象**  
本市または朝日村に居住する個人および団体（企業は除く）
  - **申し込み方法** 市役所1階生活環境課にある推薦調書に記入の上、〒390-0842 松本市征矢野1丁目5番46号 株式会社アイネット宛てに郵送またはメール (✉ [soumu@inett.co.jp](mailto:soumu@inett.co.jp)) でお申し込みください。
  - **申込締め切り日**  
2月28日(金) (必着)
- ※詳細はお問い合わせください。



講座教室

## 塩尻ロマン大学第26期生を募集

問 社会教育スポーツ課社会教育係  
☎ ②0905 ページID:0019738

一緒に学び、仲間づくりと社会参加の輪を広げませんか。

- **対象** 市内在住のおおむね60歳以上で、学習意欲が盛んで、年間7割以上出席できる人
  - **期間** 2年間
  - **期日** 主に火曜日や金曜日の午前中の2時間程度
- ※講義の曜日は変更になる場合があります。
- **入学式** 4月16日(水)
  - **場所** 塩尻総合文化センターなど
  - **内容**
    - シニアの皆さんの生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり
    - 市政、歴史、医学、一般教養、レクリエーション、視察 など
  - **定員** 40人 (申し込み多数の場合は抽選)
  - **受講料** 年間1万円
  - **申込締め切り日** 2月28日(金)
- ※電話でお申し込みください。  
※詳細は、市ホームページまたは塩尻総合文化センター、支所などにある募集要項をご覧ください。

催し

## 令和6年度議会報告会 ～これからの塩尻市を語ろう～

問 議会事務局 ☎ ②0706

市民に開かれた、親しみのある議会活動を進めるため、議会報告会を開催します。

各地区の取り組みや課題について意見交換を行いますので、お気軽にお越しください。

● **地区、日時および場所**

地区	日時	場所
大門	2月7日(金) 午後7時～8時半	大門公民館 多目的ホール
榑川	2月7日(金) 午後7時～8時半	榑川公民館 大ホール
高出	2月12日(水) 午後7時～8時半	高出地区センター 多目的ホール
宗賀	2月13日(木) 午後6時半～8時	宗賀支所 大会議室
吉田	2月18日(火) 午後7時～8時半	吉田支所 多目的ホール

※申し込み、参加費は不要です。  
※お住まいの地区以外でも参加できます。