

4月10日(木)

時間	会場
9:30~10:20	高出地区センター
10:45~11:45	中央スポーツ公園
13:25~14:15	堅石区民センター
14:35~15:25	北部公園南側駐車場

4月11日(金)

時間	会場
9:30~10:20	野村第一公民館
10:45~11:35	片丘支所
13:25~14:15	吉田西防災 コミュニティセンター
14:35~15:25	吉田支所

4月18日(金)

時間	会場
9:30~10:00	榎川支所
10:40~11:00	本山公民館
13:20~14:20	洗馬支所
14:50~15:30	宗賀支所

**愛犬への接種を忘れずに
狂犬病予防集合注射日程**

狂犬病は、人にも感染し死亡することもある病気です。生後91日以上の犬には予防注射の接種が義務付けられていますので、飼い主の皆さんは、年に1回は必ず予防注射を受けさせましょう。

問 生活環境課環境係 ☎0744
ページID…0020699

4月19日(土)

時間	会場
13:30~15:00	市立体育館

※ユメックスアリーナではありません。

5月9日(金)

時間	会場
9:30~10:20	片丘支所
10:45~11:35	中央スポーツ公園
13:25~14:00	洗馬支所
14:30~15:00	北部公園南側駐車場

5月16日(金)

時間	会場
9:20~9:40	東山公民館
10:00~10:40	町区公民館
11:00~11:40	塩尻東支所
13:30~14:10	北小野支所

5月31日(土)

時間	会場
14:00~15:00	市立体育館

※ユメックスアリーナではありません。

「ワンちゃんのしつけ方教室」参加者を募集

- 対象 市への登録および狂犬病予防注射を済ませた犬の飼い主
- 参加費 5,000円(テキスト代を含む。2頭目からは3,000円)
- 募集数 30頭(先着順)
- 申込締め切り日 4月18日(金)
- 日時、内容および場所(雨天中止)
- ※電話でお申し込みください。

期日	時間	内容	場所
4月27日(日)	8:30~12:00	開講式、座学、実技講習	リバーサイドパーク
5月11日(日)	8:30~10:30	実技講習	堅石
5月18日(日)			
5月25日(日)	8:00~11:00	実技講習、閉講式	

予防注射の料金および注意事項

- 料金 3,600円(狂犬病予防注射料3,050円と注射済票交付手数料550円の合計額)
※お釣りのないようにご協力ください。
※注射の際に犬の登録も行う場合は、登録手数料3,000円を別途お持ちください。
- 注意事項
 - 申し込みは不要で、どの会場でも受けられます。
 - 注射の際は、犬の健康状態を把握しており、しっかりと押さえられる人が付き添ってください。
 - 市外から転入した人は、事前に生活環境課で犬の転入の手続きをした上、お越しください。
 - 犬のふんは、必ずお持ち帰りください。

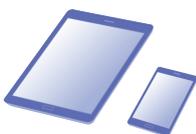
市外の学校に通う児童生徒の家庭にも情報をお届け

問 学校教育課教育企画係 ☎内線3112

塩尻市学校経由配布物共有サイトには、各種団体などから塩尻市教育委員会に依頼があり、児童生徒(保護者を含む)向けのイベント情報など学校を経由して配布するものを集約しています。

基準を満たした情報が集約されており、タブレットやスマートフォンで閲覧できます。

令和7年度からは、市外の小・中学校などに通学する市内在住の義務教育年齢の家庭も閲覧できるようになります。登録希望者はお問い合わせください。



伐採木の無償配布

問 奈良井川改良事務所計画調査係 ☎01970 ☎07838

- 対象 松本市、塩尻市、山形村、朝日村に在住し、配布した伐採木を自家消費する世帯
- 配布時期 4月下旬
- 配布場所 鎖川の中沢橋(松本市)上流西側の河川敷
- 配布樹木 直径約5~20cmで長さ1.8m以下に切ったニセアカシアなど
- 配布量 軽トラック1台分程度
- 応募方法 右のコード(電子申請)または往復はがきで応募してください。
- 応募締め切り日 4月10日(木)(当日消印有効)



お知らせ

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用を一部助成

問 生活環境課環境係 ☎0744 ページID:0022081

- 対象 市内在住の人または市内で活動する団体で、市内に生息する飼い主のいない猫の不妊・去勢手術を受けさせる人
- 助成額 (一匹当たり)
 - メス 5,000円
 - オス 2,000円
- 申請方法 市役所1階生活環境課または市ホームページ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。
※予算に達し次第終了となります。助成には条件があります。詳細はお問い合わせください。

1カ月児健康診査の助成を始めます

問 健康づくり課保健予防係
☎②0855 ページID:0051136

出生後1カ月を目安に医療機関で行う1カ月児健康診査の助成を行います。助成を受けるには、塩尻市で発行する1カ月児健康診査受診票が必要です。

■対象

4月1日以降に生まれた、1カ月児健康診査受診時に本市に住所がある子ども

■受診票

- 3月31日までに妊娠届を提出した人 4月1日以降に郵送
- 4月1日以降に妊娠届を提出する人 妊娠届出時に発行

※県外で1カ月児健康診査を受診する予定の人は、お問い合わせいただくか市ホームページでご確認ください。

国民年金保険料は前納割引がお得

問 市民課国保年金係 ☎②0772
松本年金事務所 ☎②58100

令和7年度の国民年金保険料は月額1万7,510円で、4月上旬に1年分の納付書が届きます。定められた月数分を前納すると割引になります。

■毎月納める場合と比較した割引額(現金納付の場合)

- 2年前納 1万5,670円
- 1年前納 3,730円
- 6カ月前納 850円

■前納の方法

1年前納、6カ月前納は前納用納付書をご利用ください。2年前納を希望する場合は松本年金事務所へご連絡ください。

※納付書による納付よりも、口座振替の方が割引額が大きくお得です。口座振替やクレジットカード納付に変更する場合は、申請が必要です。※保険料の納付が困難な人のための免除制度や、学生のための特例制度もあります。※詳細はお問い合わせください。

4月の納期限

- 固定資産税 4月30日(水)
- 上下水道料金 4月30日(水)

林野火災の防止

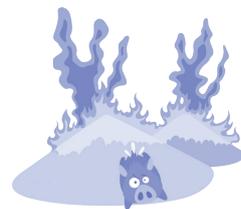
塩尻消防署 ☎⑤0119
広丘消防署 ☎⑤3010
木曾消防署北分署(榑川地区)
☎0264③3119

春先は空気が乾燥し、風が強くなるため、枯草焼きなどの火が山林内の落ち葉に飛び火する危険があります。最近では2月に岩手県大船渡市、3月には奈良県川上村で大きな林野火災が起きています。決してひとごとではなく、身近なところにも火災が起きてしまう危険は潜んでいます。

火災の発生を未然に防ぎ、自分の身や森林を守るためにも、林野火災を防ぐポイントについて確認しましょう。

林野火災防止のためのポイント

- 枯草などのある火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと
- たき火など火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること
- 強風時および乾燥時には、たき火、火入れをしないこと
- たばこは、指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てないこと
- 火遊びはしない、また、させないこと



芸術文化団体の節目などに行う事業を支援します

問 社会教育スポーツ課社会教育係
☎②0902 ページID:0003857

市民の皆さんの自主的な芸術文化活動を支援し、振興を図るための補助金を交付します。

- 対象 市内に住所または活動の拠点がある団体
- 対象事業 団体の節目に行う事業で、市民を対象として市内で行う次の事業
 - 音楽、舞踊、演劇などの公演または発表
 - 絵画、彫刻、書、写真などの芸術作品の展示発表
 - 文芸作品の出版または発表
 - 芸術文化の交流(市外での活動も可)

※定期的に行われる事業や営利目的の事業、営利性の強い団体などが行う事業は対象になりませんので、ご注意ください。

■補助金額 費用の2分の1以内で、予算の範囲内(上限4万円)

※申請団体が多い場合は、補助額が少なくなります。

■申請方法 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課社会教育係または市ホームページ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。

■申請締め切り日 4月30日(水)

薪ストーブの購入設置費用を一部補助

問 耕地林務課林業振興係
☎②0823 ページID:0002997

森林資源の活用を推進するため、薪ストーブの購入設置費の一部を補助します。

■対象 自ら居住する市内の住宅や市内の事業所などに対象設備を設置する人

■交付要件 次のすべてを満たす人
○塩尻市木質バイオマス利用設備設置費等補助金交付要綱の条件を満たしていること

○設置工事前に申請できる人(既に設置済みの物は補助対象外)

○二次燃焼以上の機能を備えたストーブであること

■補助額 本体購入および設置費用の2分の1以内(上限30万円)

■申請方法

市役所2階耕地林務課または市ホームページ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。

■受付期間 4月1日(火)~7月31日(休)

※申請は受け付け順とします。※予算に達し次第終了しますので、今年度中に設置予定の人はお早めに申請してください。

※ペレットストーブの補助金申請受け付け開始は8月1日(金)の予定です。

※煙や臭いによる苦情が出ないよう周囲の隣家に配慮してください。

募集

塩尻市環境審議会委員を募集

問 生活環境課環境係 ☎ 0744

市の環境保全に関する重要事項を調査審議する委員を募集します。

- 対象 市内在住の20歳以上で、平日の昼間の会議（年3回程度）に出席できる人
- 任期 6月1日から2年間
- 募集人数 若干名（書類選考）
- 申し込み方法 任意の様式に住所、氏名、生年月日、職業、電話番号、応募動機を明記し、メール（✉ kankyo@city.shiojiri.lg.jp）で送付するか、〒399-0786 大門七番町3番3号 生活環境課環境係宛てに郵送または提出してください。
- 申込締め切り日 4月30日(水)

塩尻市芸術文化振興協会の会員を募集

問 社会教育スポーツ課社会教育係 ☎ 0902 ページID:0003733

会員になると、市主催の文化祭や音楽祭、演劇フェスティバルなど芸術文化事業の企画、運営、出演ができます。募集は随時行い、申込時期により参加できない事業もあります。

- 対象 市内を中心にアマチュアとして芸術文化活動をし、会の運営に携われる個人や団体など
- 会費 無料
- 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社会教育係や市ホームページにある申請書に記入の上、提出してください。

催し

On Beautiful World 美しい信州 岡本美世乃 写真展

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎ 5520

石川県から塩尻市に移住した岡本美世乃さんの写真展です。美しい信州の風景をご覧ください。

- 期間 4月25日(金)～7月6日(日)
- 時間 10:00～17:00
- 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)

春の全国交通安全運動

問 都市計画課計画係 ☎ 0689

春の全国交通安全運動が始まります。新学期が始まる春は子どもの交通事故が多発します。

子どもだけでなく一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故をゼロにしましょう。

- 期間 4月6日(日)～15日(火)
- スローガン 信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道
- 運動の重点
 - 子どもをはじめとする歩行者が、安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
 - 歩行者優先意識の徹底と、ながら運転などの根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
 - 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の遵守の徹底
 - 高齢者の交通事故防止



松本市小児科・内科夜間急病センターの診療時間が変わります

問 健康づくり課健康推進係 ☎ 0854

4月1日(火)から診療時間が次のとおり変更になります。

- 診療時間 19:00～22:00
- ※19:00～翌8:00は、救急安心センター(☎#7119)もご活用ください。

産後ケア事業のサービスを拡充

問 健康づくり課保健予防係 ☎ 0855 ページID:0002859

出産後の母親と赤ちゃんが体を休めながらケアやサポートを受ける産後ケア事業が、宿泊だけではなく、日帰りや訪問でも利用できるようになります。



- 対象 出産後6カ月以内（宿泊型のみ4カ月以内）の産婦とその赤ちゃん
- 事業の利用方法
 - ①利用したい医療機関・産院などに問い合わせ、予約する
 - ②利用前に、市保健福祉センター2階健康づくり課に申請する
 ※医療機関や産院などにより利用条件が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

令和7年度の年金天引きが始まります (国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)

問 市民課国保年金係 ☎ 0772

4月から、令和7年度国民健康保険税（以下保険税）および後期高齢者医療保険料（以下保険料）の、年金からの天引き（仮徴収）を開始します。

仮徴収とは、4月時点でその年度の保険税・保険料額が確定していないため、前年度の額を基にした仮徴収額を、4月、6月、8月の年金から天引きするものです。また、10月以降の年金からの徴収額は、7年度保険税・保険料の確定額と合わせ、7月に改めて通知します。

※7年度保険税・保険料の確定額により、納付方法が普通徴収（口座振替または納付書による納付）に変更となる場合があります。

①前年度に引き続き年金天引きの人

2月に徴収した額と同額を、4月、6月、8月の年金から天引きします。なお、前年度の前半（4月、6月、8月）と後半（10月、12月、2月）で金額の差が大きい場合、徴収額が年間を通じてなるべく均等になるように6月、8月の金額を調整し、その旨を通知します。

(例)	6年度 徴収額	7年度 仮徴収額		
	7年2月	7年4月	6月	8月
	6,400円	6,400円	6,400円	6,400円

②今年度から新たに年金天引きになる人

前年度の保険税・保険料額を基にした仮徴収額を決定し、年金から天引きします。該当する人には、「特別徴収開始通知書」を送付します。

妙義山城を歩く

問 本洗馬歴史の里資料館 (金～日曜日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

戦国時代の豪族三村氏の居城であった洗馬の妙義山城に登ります。片道1時間程度の行程で堀切や曲輪などを確認しながらゆっくり登ります。頂上からは松本盆地や塩尻峠などが一望できます。

■日時 4月20日(日) 9:30～12:00
※雨天の場合は27日(日)に延期し、27日(日)も雨天の場合は中止します。

■集合場所 本洗馬歴史の里資料館

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料

■申込期間 4月4日(金)～19日(土)

※電話でお申し込みください。

i 講座・教室

きらめきヘルシー教室(健康教室)

問 健康づくり課保健予防係 ☎②0858

栄養についてのお話や調理実習を通して、自分や家族の食生活を見直し、健康的な生活を考えます。

健康づくりやボランティアに関心がある人は、ぜひご参加ください。

■期日および内容

期日	内容
5月13日(火)	開講式、若さを保つバランス食生活
5月30日(金)	体の中からアンチエイジング～コレ捨て減る脂な食事～
6月17日(火)	おいしくヘルシーな味付け術～塩分と上手に付き合う～
7月1日(火)	体の中からアンチエイジング～高血糖予防～
7月17日(水)	閉講式、おいしく・楽しく食事を

■時間 9:30～13:00ごろ

■場所 塩尻総合文化センター2階211学習室・料理実習室

■講師 市管理栄養士

■定員 15人 (先着順)

■参加費 500円 (食材費など)

■持ち物 筆記用具、電卓

■申込締め切り日 5月9日(金)

※電話でお申し込みください。

※この教室は、地域で食生活を通じたボランティア活動を行う「食生活改善推進協議会」の会員養成講座も兼ねています。

自然博物館特別企画展 「目を凝らしてさぐった植物の造形の妙 第4回ボタニカルアート展」

問 自然博物館 ☎③6342

写真のない時代には植物学のほか、薬学、農学、園芸の世界で大きさを特徴を正確に描いた植物図が必要でした。



現在、その役目は薄れましたが、学術性と芸術性を合わせ持つ「植物の肖像画」として楽しまれています。

■期間 4月19日(土)～5月25日(日)

■時間 9:00～16:30 (入館は16:00まで)

■休館日 4月21日(月)・28日(月)・30日(水)、5月7日(水)・9日(金)・12日(月)・19日(月)・23日(金)

■場所 自然博物館

■展示作品の作家 山田恭子さん、赤尾きよ美さん、宇留賀美雪さん、江川秀子さん、深澤二美子さん、筒井洋子さん、東城初美さん

■入館料 高校生以上 300円(子育てパスポート提示で100円。中学生以下は無料)

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 ☎③0993

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。親子参加も大歓迎です。

■日時 4月12日(土) 13:30～16:00

■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。

塩嶺小鳥の森探鳥会

問 自然博物館 ☎③6342

■日時 4月26日(土) (雨天中止) 9:00～11:30

■集合場所 岡谷市塩嶺閣

■観察地 岡谷市塩嶺野鳥の森一帯

■講師 西 教生さん (都留文科大学非常勤講師)

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 メモ用具、双眼鏡(ある人)、飲み物、雨具 など

■申込期間 4月8日(火)～15日(火)

※電話でお申し込みください。(月曜日、祝日の翌日は休館)

地域介護予防活動支援事業補助金を交付

問 地域共生推進課高齢支援係 ☎内線2127 ページID:0039948

地域の健康づくりや仲間づくり、介護予防推進のため、運動機能向上の活動を行う市内の団体に活動費を補助します。令和7年度からは、昨年度補助を受けた継続団体に加えて、新たに3団体を募集します。

■対象 次のすべてを満たす団体

- 代表者が本市に住所を有し、65歳以上の市民が5人以上登録された団体
- 活動を月1回以上実施し、1回につき1時間以上実施している団体
- 体操、ウォーキング、ヨガなど運動機能向上に資する活動を毎回30分以上実施している団体
- 地域住民が参加可能な団体
- 他の地方公共団体から補助金の交付を受けていない団体

■補助金額および補助率

活動頻度	補助金額の上限	補助率
月1回	5万円	講師謝礼や会場使用料の2分の1以内
月2回以上	10万円	

■補助期間 1団体につき最大3年間まで

■補助団体数 新規申請の3団体 (先着順)

■申請方法 市ホームページまたは市保健福祉センター1階地域共生推進課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 4月30日(水)

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ 3365 FAX 3369

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

4月17日(木)・24日(木)、5月8日(木)

■時間

10:00~18:00

■場所

えんぱーく3階会議室303

■参加費

無料

■申し込み方法

図書館本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(✉ tosho@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。

「本の世界におでかけしよう!」わくわくおはなし会

問 市立図書館 ☎ 3365

「こどもの読書週間」に合わせたスペシャルおはなし会です。

■対象

どなたでも

■日時

5月3日(土)

10:30~11:00

■場所

えんぱーく1階太陽のコート

※申し込み、参加費は不要です。

ビジネス情報相談会ミニセミナー「創業期のSNS集客活用セミナー」

問 市立図書館 ☎ 3365

SNSを活用する前に考えるべきポイントや具体的事例を解説します。

■日時

4月24日(木) 14:00~15:00

■場所

えんぱーく3階会議室302・303

■講師

長野県よろず支援拠点コーディネーター

■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。(水曜日は休館)

■申込締め切り日

4月22日(火)

令和7年度人間ドックなどの補助金交付

問 ○国民健康保険加入者 市民課国保年金係 ☎ 0772
○後期高齢者医療制度加入者 健康づくり課健康推進係 ☎ 0854

■対象 国民健康保険加入者で受診時に満35~74歳の人、または後期高齢者医療制度加入者で受診時に満75歳以上の人(年度内に市特定健診または後期高齢者健診を受診する人は、脳ドックのみ申請可)

■受診期間 4月~8月3日

■補助額 (年度内で1回のみ申請可能)

○国民健康保険加入者
・日帰り 1万5,000円 ・1泊2日 2万円 ・脳ドック 1万円
○後期高齢者医療制度加入者
・日帰り 1万円 ・1泊2日 1万円 ・脳ドック 5,000円

■申請先

○国民健康保険加入者 市役所1階市民課国保年金係または各支所
○後期高齢者医療制度加入者 市保健福祉センター2階健康づくり課健康推進係または各支所

■持ち物 ○医療機関発行の領収書 ○受診結果表 ○振込先が分かるもの(預金通帳など) ○本人確認書類(マイナンバーカードなど) ○資格確認書・資格情報のお知らせ・健康保険証(7月31日(木)までの間で有効な保険証)のうちいずれか一つ

※受診結果表は、個人情報厳格に管理し、生活習慣病の予防・改善のための保健指導や保健事業に関する施策の検討・実施のために活用させていただきます。

図書館

企画展示「ビジネス支援 図書館活用PR展」

問 市立図書館 ☎ 3365

仕事に役立つ図書館としての取り組みや、雑誌カバーに広告を掲載している企業のPR展です。

■期間 4月24日(木)まで

■場所 えんぱーく1階図書館展示コーナー

※申し込み、入場料は不要です。

えんぱーくレコード鑑賞会

問 市立図書館 ☎ 3365

1970年代の国産オーディオを使って鑑賞します。みんなで懐かしいレコードを聴いてみませんか。

■日時 4月22日(火)
11:30~15:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 40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 4月8日(火)~21日(月)

シニアeスポーツ教室

問 介護保険課介護相談係 ☎ 内線2133

介護予防や認知症予防、生きがいづくりにつながるeスポーツを春から始めてみませんか。

パソコンやテレビゲームに触れたことのない人もぜひご参加ください。

■対象 市内在住の65歳以上

■期間 5月20日(火)~7月22日(火)

■時間

○午前の部 10:00~12:00
○午後の部 13:00~15:00

■場所

地域DXセンター「core塩尻」

■講師

金井 佑輔さん(Re.road株式会社)ほか

■定員 各部25人(先着順)

■参加費 500円(保険代など)

■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

4月15日(火)~5月2日(金)



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
☎④7701

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 5月12日(月)に3～11カ月の赤ちゃんとその母親
- 期日 5月12日(月)・26日(月)(全2回)
- 時間 10:30～11:15
- 場所 えんてらす1階101・102会議室
- 内容
 - 1回目 ふれあい遊び、簡単な手作りおもちゃの制作
 - 2回目 読書アドバイザーの薦め絵本の紹介など
- 定員 親子12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 4月18日(金)～5月2日(金)



伝言板

パッチワークの会の会員を募集

問 パッチワークの会
☎090-5534-7800

一緒にパッチワークをしませんか。

- 期日 毎月第2・4火曜日
- 時間 10:00～12:00
- 場所 塩尻総合文化センター
- 講師 長谷川 みどりさん(パッチワーク教室アトリエみーま主宰)
- 参加費 月1,500円(会場使用料など)
- ※電話でお申し込みください。

子育て

こども広場からのお知らせ

問 こども広場 ☎⑤6660

令和7年度利用登録

こども広場は、0～6歳(未就学)の子どもと保護者が一緒に遊ぶことができる屋内公園です。利用には年度ごとの登録が必要です。



- 対象 0～6歳(未就学)の子どもとその保護者(同一世帯の人)
※新小学一年生は4月1日(火)からは利用できません。

- 持ち物
 - 利用登録証(現在登録している人)
 - 本人確認ができるもの(運転免許証など)
 - 登録料300円(キャッシュレス決済可)

※現金の場合はお釣りが出ないようご協力をお願いします。

- 登録方法 こども広場で利用登録申請をしてください。

※登録する人の住所、電話番号、生年月日などを確認の上お越しください。

※詳細は右のコード(市ホームページ)でご確認ください。



開館時間の変更

4月1日(火)から、こども広場の開館時間が変更になりました。

- 開館時間 10:00～18:00

学生ボランティア「しおり部」説明会

問 市立図書館 ☎⑤3365

- 対象 高校生～大学生
- 日時 5月25日(日) 13:30～15:00
- 場所 えんぱーく3階会議室302・303
- 参加費 無料
- 申し込み方法 図書館本館カウンター、電話、LINE公式アカウント(@roi3275p)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)、学年、電話番号をお知らせください。
- 申込期間 4月1日(火)～5月24日(土)

信州しおじり本の寺子屋 三島利徳さん講演会

問 市立図書館 ☎⑤3365

「農民文学」前編集長の三島利徳さんの講演会です。

- 日時 5月11日(日) 14:00～16:00
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 演題 農民文学と私ー編集長7年を終えてー
- 定員 130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)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 4月13日(日)～5月10日(土)

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	榎川保育園	片丘支所	北小野支所	塩尻東支所
5月	7日(水)・ 20日(火)	8日(木)・ 22日(木)	12日(月)・ 27日(火)	14日(水)・ 28日(水)	15日(木)・ 29日(木)

- 時間 9:00～16:00
- 利用料金 ○3歳未満 30分200円
○3～5歳 30分100円
- ※令和7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

- 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 4月20日(日)

※申し込み多数の場合は抽選とし、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。
※初めて利用する人は、申込後に塩尻総合文化センター1階保育課で事前登録が必要です。

国民健康保険の脱退手続きはスマホからできます

問 市民課国保年金係 ☎ 0772

就労などに伴う国民健康保険（国保）の脱退手続きは、スマホからいつでも手続きができます。右のコード（市ホームページ）にアクセスし、ご利用ください。



▲電子申請・郵送による国民健康保険の脱退手続き

■国保の脱退手続きが必要な場合

国保以外の健康保険に加入した場合には、国保の脱退手続きが必要です。脱退手続きを行わないと国民健康保険税が課税され続けてしまいます。

■国保以外の健康保険に加入したら、国保の保険証や資格確認書は使えません

国保以外の健康保険に加入した日から、国保では医療機関などを受診できません。医療機関などを受診する場合は、国保以外の健康保険に加入した旨を伝えてください。

ロゲイニング体験の参加者を募集

問 ふれあいセンター広丘 ☎ 5070
しおじりあすなろ教室（柚木）
✉ shiojiri.asunaro0908@gmail.com

- 対象 市内在住者
- 日時 5月4日(日) 9:30~16:00
- 場所 ふれあいセンター広丘とその周辺地域
- 定員 100人（先着順）
- 参加費 中学生以上 500円（保険代など。小学生以下は無料）
- 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。
- 申込締め切り日 4月30日(水)
※安全管理の都合上、子どものみの参加希望の場合はご相談ください。



☆元気はつつ合気道教室☆

問 塩尻市スポーツ協会合気道部(中島)
☎ 080-6995-9190

- 子どもから大人まで初心者大歓迎。
- 期日 4月5日(土)~27日(日)(全5回)
 - クラス、曜日および時間
- | クラス | 曜日 | 時間 |
|-----|-----|-------------|
| 子ども | 土曜日 | 13:30~14:30 |
| | 日曜日 | 9:30~10:30 |
| 大人 | 土曜日 | 15:00~16:30 |
| | 日曜日 | 11:00~12:30 |
- 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(会場使用料など。別途スポーツ保険料)

塩尻市スポーツ協会のイベント

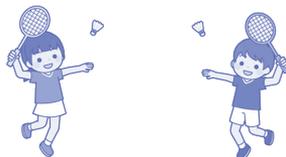
問 塩尻市スポーツ協会
☎ 1393

元気っ子教室の参加者を募集

- スポーツで体力・仲間づくりをします。
- 対象 小学生
 - 期日 5月17日~8年2月14日の土曜日(年10回)
 - 時間 9:30~11:30
 - 場所 市立体育館ほか
 - 内容 かけっこ教室、スラックライン、バドミントン、バスケットボール、野外活動 など
 - 定員 50人（先着順）
 - 年会費 300円（別途、傷害保険料800円(任意)、野外活動バス代 など)
 - 申込締め切り日 5月2日(金)
※電話でお申し込みください。

バドミントンルール講習会

- 正しいルールを覚えて、バドミントンを楽しみませんか。
- 日時 5月11日(日) 8:30~12:30
 - 場所 市立体育館
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具、ラケット、室内用運動靴
 - 申し込み方法 市立体育館1階市スポーツ協会事務局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 5月2日(金)



職業訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎ 3158

介護・PC科の訓練生募集

- 対象 介護職員初任者研修課程修了資格を取得し、介護現場への就職を目指す人
- 訓練期間 5月9日(金)~8月8日(金)
- 時間 平日9:00~16:00
- 場所 大北高等職業訓練校(大町市)
- 定員 15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 4月11日(金)までにハローワーク相談窓口でご相談ください。

歯科・医科・医療事務科の訓練生募集

- 対象 医療機関への就職を目指す人
- 訓練期間 5月27日(火)~8月26日(火)
- 時間 平日9:30~16:15
- 場所 ㈱ニチイ学館松本支店
- 定員 18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 5月8日(木)までにハローワーク相談窓口でご相談ください。

公共職業訓練6月生を募集

問 ポリテクセンター松本
☎ 3392

- 対象 ハローワークに求職申し込みをしている人
- 訓練期間 6月5日(木)~12月24日(水)
- 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 10人
 - シートメタルクラフト科 10人
 - 電気設備技術科 10人
- 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 5月16日(金)
※施設見学会と訓練体験会を行っています。お気軽にご参加ください。

県内で自然科学を研究する個人や団体に研究費を助成

問 (一財)長野県科学振興会(県生涯学習課内) ☎026-235-7437

■対象 県内在住で自然科学の分野を研究する団体または個人(長野県の自然の研究は県外在住も対象)

■交付部門 未来の科学者部門、一般研究者部門、大学・専門研究機関部門

■助成金額 上限30万円(未来の科学者部門個人は上限20万円)

■申請期限 5月23日(金)(当日消印有効)

※詳細は右のコード(長野県科学振興会ホームページ)をご覧ください。



高齢者パソコン講座

問 IT100(渡部) ☎⑤2326

基礎講座

■対象 パソコン初心者
■期日 第1・3木曜日
■内容 文字の入力方法やWord、Excel、インターネットの基礎

中級コース

■対象 実用的な文書を作成したい人
■期日 第2・4水曜日
■内容 WordやExcelの活用

共通事項

■時間 13:30~15:30
■場所 塩尻情報プラザ1階研修室
■会費 月額1,000円(会場使用料など。別途新規入会金とテキスト代)
■申し込み方法 電話またはメール(☎wthr7829@gmail.com)でお申し込みください。

塩尻市の自然を守る活動をするボランティア会員を募集

問 塩尻市自然保護ボランティア ☎takabotchi1995@gmail.com

高ボッチ高原の清掃や草刈りなどの保護活動や植生調査など、塩尻市の美しい自然を将来に残しましょう。

■活動期間 主に5~10月

■申し込み方法 メールまたは下のコード(@takabotchi1995)でInstagramをフォローの上、メッセージでお申し込みください。



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 ☎④4567

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 4月15日(火) 13:30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。

シルバー刃物研ぎ屋さん

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

期日および場所

○4月14日(月)・28日(月) 塩尻地域シルバー人材センター事務所前

○4月22日(火) えんてらす

■時間 8:30~11:00

※料金などの詳細は、お問い合わせください。

創作講座の受講生を募集

問 塩尻市社会福祉協議会すみれの丘 ☎⑤3114

■対象 市内在住で、各種障害者手帳をお持ちの18歳以上

講座内容および日時

○音楽講座 月2回火曜日 13:15~15:15

○クラフトバンド講座 月2回月曜日 13:00~15:00

○料理講座A(料理のレパートリーを増やしたい人)

月1回木曜日 10:30~13:30

○料理講座Bすみれ・しおりん(料理の基礎を学びたい人)

月1回木曜日 13:30~15:00

○和太鼓講座 月1回木曜日 13:30~15:00

※電話でお申し込みください。

自動車事故の被害に遭われた人へナスバの被害者援護

問 独立行政法人自動車事故対策機構長野支所 ☎026-480-0521

自動車事故対策機構(ナスバ)は、自動車事故による被害者保護のために、さまざまな支援を行っています。詳細は右のコード(NASVAホームページ)をご覧ください。



歴史と浪漫 街道を歩く2025

問 塩尻市観光センター ☎⑧8722

市内の中山道、初期中山道、善光寺街道を専門ガイドが案内します。

■期日 4月12日(土)・26日(土)、5月17日(土)・31日(土)、6月7日(土)、10月4日(土)・18日(土)、11月1日(土)(全8回)

■定員 各回30人(先着順)

■参加費 各回3,500円(昼食代など)

■持ち物 ウォーキングに適した服装、リュックサック、帽子、雨具、飲み物

申し込み方法

塩尻市観光センターまたは電話でお申し込みください。



申込締め切り日時

各回3日前の17:00

※定員に達した場合はキャンセル待ちで受け付けます。

※詳細は右のコード

(塩尻市観光協会ホームページ)をご覧ください。



専任弁護士による特別無料相談会

問 NPO法人ユニオンサポートセンター ☎③0021

土地・住宅・金銭・労働問題などについて弁護士が相談を受けます。

■期日 4月19日(土)、5月17日(土)、6月21日(土)

■時間 10:00~12:00

■場所 松本市勤労会館1階

■定員 各月8人(先着順)

■相談時間 1人30分

※電話でお申し込みください。

「座」太極拳 アイリス

問 アイリス(小賀坂) ☎070-2238-6764

椅子に座って行う体操と初歩の太極拳を行います。腰痛、膝痛に悩む人、未病を防ぎたい人は、一緒に太極拳で健康改善しませんか。

■期日 毎月第2・4木曜日

■時間 13:30~15:00

■場所 塩尻総合文化センター

■参加費 月2,000円(講師代など)

※電話でお申し込みください。