

※今月号に掲載している情報は、4月18日現在のものです。

子育て

ファミリーサポートを利用しませんか

問 子育て支援センター 直 ☎3382
ページID:0002865

子育てを地域ぐるみでサポートする事業です。子育て支援センターで入会を受け付けます。会員登録をする際は、住所が分かるものをお持ちください。

●対象 市内在住の0～12歳(小学生)までの子どもがいる保護者

●利用料金(1時間当たり)

利用日時	1人	2人
月～土曜日 7:00～19:00	600円	900円
日曜日、祝日および上記利用日時以外	700円	1,050円

●その他の条件

1時間未満の場合	1時間当たりの利用料金	
1時間を超えた場合	30分ごとに半額を加算	
病後児の場合	1時間当たりの料金の100円を加算	
取り消した場合	前日までの取り消し	無料
	当日の取り消し	依頼した料金の半額
	無断取り消し	全額
提供会員の交通費	自家用車の場合 1km30円	
子どもの食事代(ミルク、おやつ含む)	原則として依頼会員が用意	

お知らせ

新婚の世帯を応援します

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
- 夫婦の直近の合計所得が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 ○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 令和8年3月31日(火)

※必要書類などの詳細は、右のコード(市ホームページ)でご覧ください。

※予算に達し次第終了します。



募集

塩尻市ヘルスアップ委員を募集

問 健康づくり課 保健予防係 直 ☎0858

塩尻市ヘルスアップ委員会は「ヘルスアップ委員会の活動に参加した結果、自分や家族、友人(地域や職場の人)が自然と健康になれる組織」を目指しています。

委員になれば、年々増え続ける生活習慣病などの予防知識はもちろん、正しく質の良いさまざまな健康情報を獲得できます。また、各地域で開催されるイベントへの参加を通して、仲間づくりもできるチャンスです。

気付いたら、
健康になっていた！
結果、健康。



塩尻市ラジオ体操推進キャラクター「ラジッコ」



うんどう講座の様子



文化祭の様子

●対象 市内在住者(年齢不問)

●活動期間 5月～令和8年3月

●活動内容

- ・年6回程度の健康セミナー(生活習慣病の予防、運動、栄養、こころ、口腔機能に関する講演、講座)
- ・効果的なラジオ体操の習得
- ・自分の住んでいる地区や各地域で行われるイベント(文化祭、健康講座など)への参加

●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。

※申し込みは随時受け付けています。

※詳細はお問い合わせください。



子育て

ストレスマネジメント教室公開講座

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係 ☎⑤0891

子どもの適切な行動を増やすための対応、自立に向けたストレスマネジメント方法を身に付けるとともに、保護者のストレスケアを通じてよりよい親子関係を目指します。

- 対象 年中以上の子どもの保護者
- 日時 6月14日(土) 10:00～12:00
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 演題 ストレスマネジメント教室公開講座～自立に向けて、今、親ができること～
- 講師 高山 恵子さん(NPO法人えじそんくらぶ代表)
- 定員 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。
- 申込期間 5月12日(月)～6月12日(木)
- 託児 講座当日、生後3カ月以降の子どもの託児(無料)ができます。希望する人は、6月4日(水)までにお申し込みください。



お知らせ

レザンホールの令和8年6月以降利用分の予約受付を停止

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎⑤0902

レザンホール(塩尻市文化会館)では、利用者の皆さんに安全かつ快適にご利用いただけるよう、大規模改修工事を行います。工事期間中は、全面または部分休館とするため、休館予定期間の予約受付を停止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

●予約停止期間(休館予定期間)

令和8年6月～9年7月(予定)

※大規模改修工事に向けて、今年度、基本・実施設計を行います。

※設計の進行状況によって、予約停止期間の変更や開館施設を制限して予約開放をする場合があります。

※予約停止期間の変更や予約開放の情報は、随時、市およびレザンホールのホームページで公開します。



お知らせ

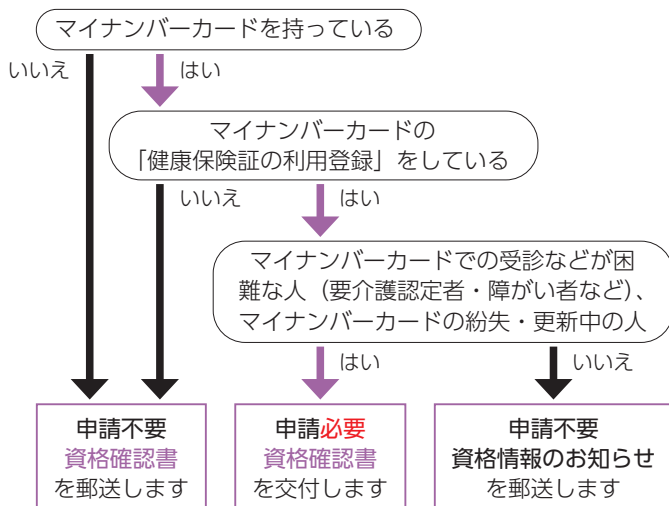
資格確認書または資格情報のお知らせを交付します

問 市民課 国保年金係 ☎⑤0772
ページID:0003036

令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行は終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みへ移行しています。

国民健康保険、後期高齢者医療の健康保険証の有効期限は7月31日までです。8月以降も安心して保険診療を受けられるよう、後期高齢者医療加入者には「資格確認書」を、国民健康保険加入者には「マイナ保険証」の保有状況により、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月中に郵送します。国民健康保険加入者がどちらに該当するかは、右のフローチャートでご確認ください。

国民健康保険加入者用フローチャート



マイナ保険証をお持ちで、 医療機関などの受診に支援が必要な人へ

要介護認定者や障がいなどでマイナ保険証での受診が難しい人は、申請することで「資格確認書」の交付を受けることができます。市役所1階市民課国保年金係までご相談ください。

保険証の利用登録解除を希望される人へ

マイナ保険証をお持ちで、健康保険証の利用登録解除を希望する人は、市民課国保年金係に申請してください。保険証の利用登録を解除した上で、「資格確認書」を交付します。