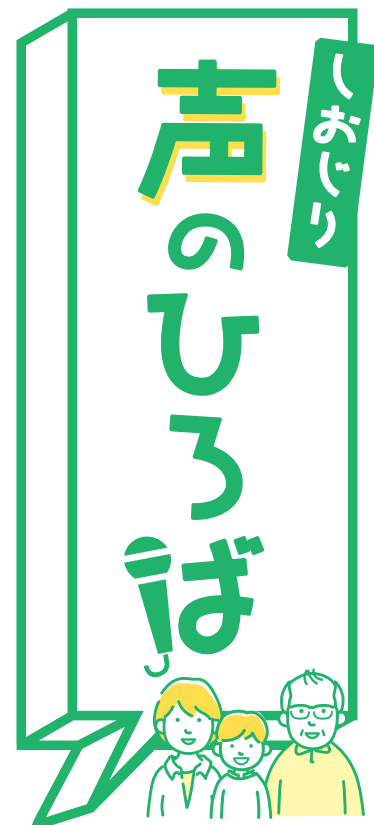


「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。
「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」などから頂いたご意見などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更する場合があります。



今月のテーマ

しおじり健康応援ポイント事業について

Q しおじり健康応援ポイント事業とは何ですか。

A お答えします

「しおじり健康応援ポイント事業」は、市民の皆さんが健康づくりに取り組むことを応援する本市独自の事業です。健康診断の受診や日々の運動をポイント換算し、100ポイントたまると、対象の利用店舗で使える1000円分の割引券をプレゼント。松本山雅FCのサイン入りユニフォームなども抽選で当たります。25歳以上の市民は誰でも参加でき、令和6年度は過去最多の約600人が参加。記入用紙は、市ホームページ（ページID…00012998）で掲載しているほか、市保健福祉センター2階健康づくり課や各支所で配布しています。

この機会に健診受診や運動を始めてみませんか。

健診や運動などでポイントを貯めよう！



問 健康づくり課 健康推進係
直 0263(52)0854

市政へのご意見は
しおじり声のひろば
市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL) <https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/toiawase/>

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間程度を目安に回答します。また、各担当課へのお問い合わせも受け付けています。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所

■投函箱の設置場所

市役所1階市民ホール

※郵送の場合は、110円切手を貼って郵送してください。

しおじり健康応援ポイント
事業について聞きました

市民インタビュー



増田 美奈子さん
(大門七区)

家族みんなで健康への意識が変化

夫がこの事業に参加していたことをきっかけに、自分も参加。見事抽選に当たり、木曽漆器を頂きました。小学3年生の息子の応援もあり、家族ぐるみで取り組んでいます。移動はできるだけ車を使わず、日常生活の小まめな運動も意識するようになりました。

運動のポイント付与条件は「1日20分」ですが、細切れでできる運動の合計でもよければ、さらに参加しやすくなりますね。

▶▶▶ 割引券の利用店舗が増えました ◀◀◀

割引券の利用店舗が増えて13店舗で利用できるようになり、抽選の特典もリニューアルしました。ポイント付与条件も見直しするなど、さらに参加しやすくなっています。詳細は左のコード(市ホームページ)をご覧ください。



3

運動

10日で10ポイント

20分以上の運動をしたら「○」を入れてください

ラジオ体操	ウォーキング	その他
○		
△		
△		
△		
△		
△		
△		
△		

ラジオ体操	ウォーキング	その他
○		
△		
△		
△		
△		
△		
△		
△		



塩尻の給食で食卓に笑顔を！

ごはん



konkon.jp

<https://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

本市に伝わる民話「^{げんぼのじょう}玄蕃之丞」にちなんだキツネの大好物、油揚げを使った丼物です。

桔梗が原のげんぼの丼

材料(4人分)

油揚げ	140グラム	削り節	6グラム
ゴボウ	中1/3本	★濃口しょうゆ	大さじ2
玉ネギ	中1と1/3個	★酒	大さじ1/2
ニンジン	中1/2本	★三温糖	大さじ1
ぶなしめじ	中1/2袋	★塩	小さじ2/5
むき枝豆	20グラム	★みりん	大さじ1/2
鶏ひき肉	140グラム	片栗粉	大さじ1
油	小さじ1	ご飯	4杯

※1人分栄養量

エネルギー…640kcal、たんぱく質…24.3g、脂質…19g、塩分…1.6g

作り方

- ①油揚げをキツネの耳のように三角に切り、油抜きする。
- ②ゴボウはささがき、玉ネギは食べやすい大きさに、ニンジンはいちょう切りにする。ぶなしめじは石づきを取ってほぐし、むき枝豆はゆでしておく。
- ③鍋に油を入れ、鶏ひき肉とゴボウを炒める。玉ネギ、ニンジンを加え、さらに炒める。
- ④③に削り節でとっただし汁を浸る程度入れ、煮込む。
- ⑤④にぶなしめじと油揚げを入れてさっと煮て、★を加えて味付けする。彩りにむき枝豆を加え、味を整える。
- ⑥⑤に片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上に盛り付けたら出来上がり。

▶スマホで手話を学ぼうよ！

本市公式YouTubeに、手話を学べるコーナーが新しく誕生しました。塩尻市聴覚障害者協会の皆さんが出演し、あいさつなどの基本的な手話を学べます。

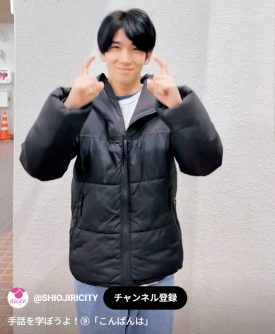
本市では、令和4年4月に手話言語条例を施行し、3年が経過しました。誰もが手話を学び、必要な人に誰もが手話で語り掛けるまち。塩尻市がそんな地域になるよう、皆さんも動画で手話を学んでみましょう。



イチオシ！

手話を学ぼうよ！
「こんばんは」

両手で弧を描いて交差させ
人差し指を内側に
折り曲げます



手話を学ぼうよ！
「うれしい・楽しい」

胸の前で両手をひろげ
交互に上下に動かし
ます



映像
チャンネル
しおじり



▼塩尻市公式YouTube ぜひチャンネル登録をお願いします！

<https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

問 秘書広報課 広報広聴係 ☎0263②0333



塩尻市公式YouTube

で配信している映像を
ピックアップしてご紹介
します。