

※今月号に掲載している情報は、5月21日現在のものです。

お知らせ

いきいき連携手帳を 利用してみませんか

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2122

在宅で介護サービスを利用している人が利用する手帳です。本人、家族、利用しているサービス事業所や医療機関との情報共有により、より良い支援を行うためのものです。支援している医療・介護関係者が記入し、利用者の体調の変化や支援方法などを手帳を通じて知ることができます。

●対象 在宅で介護サービスを利用している人

●手帳利用についての相談先

○中央地域包括支援センター

介護保険課 介護相談係

○北部地域包括支援センター

広丘野村2223番地 ☎⑧3314

○西部地域包括支援センター

宗賀1298番地-514 ☎⑧9005

○担当のケアマネジャー

●手帳の内容 ケアマネジャー、介護サービス事業所、かかりつけ医、薬局などの連絡先、みんなのカルテ（支援の内容を支援者が記入していく欄）など

●料金 無料



募集

令和7年国勢調査の 調査員を募集

問 企画課 企画係 ☎⑤0757
ページID:0051565

10月1日(火)を基準日として、全国一斉に実施される国勢調査の調査員を募集します。所定の勤務時間がないため、スキマ時間を活用しながら活動することができます。未経験でも安心して活動できますので、お気軽にお申し込みください。

●申込資格

20歳以上（選挙関係者、警察関係者は除く）

●調査期間 9～10月

●内容 調査対象の世帯に対しての、調査関係書類の配布や回収など

※9月上旬に調査員説明会を開催します。

●申し込み方法 右のコード（Googleフォーム）、市ホームページにある申込書（市販の履歴書でも可）に記入の上、メール（☎tokei@city.shiojiri.lg.jp）または〒399-0786 大門七番町3番3号 企画課宛てに郵送もしくは提出してください。

●申込締め切り日 6月30日(月)

※統計調査員に初めてお申し込みの人は、申込後に簡単な面談を行います。



お知らせ

日本赤十字社活動資金募 集へのご協力をお願い

問 日本赤十字社長野県支部塩尻市地区事務局（地域共生推進課内） ☎⑤7315



日本赤十字社（日赤）の活動は、皆さんからお寄せいただく「日赤活動資金」をはじめとする寄付などで賄われています。日赤ではこれらの財源を基に、災害救援物資の整備や救急法講習の普及などの事業を実施しています。

日赤塩尻市地区では、6～8月を活動資金募集期間としています。一人でも多くの皆さんに日赤の理念や人道的活動にご賛同いただき、活動資金への寄付をお願いします。

●自治会などに加入している場合 市内10地区ごとに組織されている赤十字奉仕団または自治会役員などを通じ、各戸に納入用の封筒を配布します。

●自治会などに未加入の場合 市保健福祉センター1階地域共生推進課で寄付を受け付けています。クレジットカードや金融機関の口座振替などでの寄付も可能です。

※詳細は右のコード（日赤長野県支部ホームページ）でご覧ください。



電子証明書の有効期限、 切れていませんか

問 市民課 市民窓口係 ☎⑤0771



マイナンバーカードの電子証明書の有効期限（発行から5回目の誕生日）が切れた場合、健康保険証としての利用などができなくなります。

更新の手続きは有効期限の3カ月前から窓口で行い、即日完了します。更新当日や翌日はサービスが利用できないものもありますので、お早めの手続きをお願いします。

●手続きできる場所および日時

○市役所1階市民課

平日8:40～17:00

※第2・4木曜日は19:30まで受け付けています。

※月1回の休日開庁日もあります。詳細は右の

コード（市ホームページ）でご覧いただくかまたは電話でお問い合わせください。

○広丘支所 平日8:40～17:00

●必要な物 マイナンバーカード、パスワード（英数字混在6桁以上と数字4桁）

※パスワードを忘れた場合は、再設定できます。

※代理人が手続きする場合はお問い合わせください。



催し

みんなで守ろう
高ボッチ高原の自然問 生活環境課 環境係
☎ 02744 ページID:0023397

高ボッチ高原の貴重な自然環境を守るため、外来植物の駆除や美化活動などを行います。

●日時 7月21日(月・祝) 10:00~12:00

●場所 高ボッチ高原

●内容 外来植物駆除、美化活動

※活動終了後(11:00 ごろ)、自然観察会を行います。希望者は申し込み時にお伝えください。

●参加費 無料

●持ち物 飲み物、雨具

●申し込み方法

電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。

●申込期間 6月10日(火)~7月8日(火)

無料送迎バスを運行します

当日は、市役所周辺駐車場から高ボッチ高原までの無料送迎バスを運行します。希望する人は、申込時にお伝えいただくか、申請時にご入力ください。

●時間 ○行き 駐車場発 9:00

○帰り 高ボッチ発 11:10、12:10

●定員 28人(先着順)



お知らせ

今年もがん検診が始まります

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 020854 ページID:0002968

健康な毎日のために、がん検診を受けましょう。申し込んだ人には5月末までに検診票を送付しています。これから申し込みをする人は、電話または右のコード(電子申請)で検診をお申し込みください。

※詳細は、市ホームページまたは検診票に同封のチラシをご覧ください。

肺がん・結核(レントゲン)検診

●対象 40歳以上

※市肺がんCT検診をする人は除きます。

●期日 6月8日(日)~7月15日(火)のうち17日間

●場所 市保健福祉センター、各支所、公民館 など

●検診料 無料

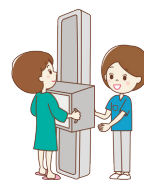
乳がんエコー検診(医療機関)

●対象 30歳以上の女性

●期間 6月2日(月)~令和8年1月31日(土)

●場所 市内6医療機関

●検診料 2,000円



お知らせ

20歳、30歳も仲間入り！
さわやか歯科健診のお知らせ問 健康づくり課 保健予防係
☎内線2174

生涯を通じた切れ目のない歯科健診の実現に向けて、20歳、30歳の人も歯科健診対象者になりました。

皆さん、「忙しいから」「気にならないから」と、歯科健診を後回しにしていますか。むし歯や歯周病を防いで、お口の健康を守ることは体全体の健康維持にとっても重要です。対象者には、受診券を送付しました。この機会に、ぜひ歯科健診を受けましょう。

●対象 4月2日から8年4月1日までに20・30・40・50・60・65・70歳になる人

●受診期間 8年3月31日(火)まで

●場所 市指定歯科医療機関

●内容 問診、口腔内診査、歯科保健指導 など

●料金 500円

●持ち物 「さわやか歯科健診」受診券、マイナンバーカード、健康保険証または被保護証明書

●申し込み方法

市指定歯科医療機関へ電話でお申し込みください。

※詳細は右のコード(市ホームページ)をご覧ください。



講座教室

ストレスマネジメント教室

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係 ☎ 020891

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良い親子関係を目指しませんか。

●対象 年中児以上の子どもの保護者

●日時 7月15日(火)、9月2日(火)・16日(火)
10:00~12:00(1回のみ参加可)

●場所 塩尻総合文化センター2階

●演題 親子のためのストレスマネジメント教室~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 40人程度(先着順。市内在住者優先)

●参加費 600円(資料代)

●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 6月10日(火)~30日(月)

●託児 生後3カ月以上の子どもから託児ができます。

