

特別障害者手当などの申請について

問 福祉支援課 福祉給付係
☎ 020684

重度の障がいにより、常時特別な介護が必要な人に手当を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 身体または知的・精神に重度の障がいがあり、常に特別な介護が必要な在宅障がい児・障がい者（20歳以上であって国が定める程度の障害を重複して有する人）
- 所得金額が一定以下の人

※施設に入所、病院などに3カ月を超えて入院している場合は対象外です。
※20歳未満の人は入院していても該当する場合がありますので、ご相談ください。

■支給額（月額）

- 障害児福祉手当（20歳未満）
1万6,100円
- 特別障害者手当（20歳以上）
2万9,590円

■支給月 5月、8月、11月、2月

■持ち物

所定の申請書および診断書、対象者本人の通帳、印鑑、障害者手帳（お持ちの人）、マイナンバーカードまたは通知カード、本人確認書類（健康保険資格確認書など）
※年金を受給中の人は、払込通知書をお持ちください。

■申請方法 市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。
※詳細はお問い合わせください。

塩尻市重度心身障害者福祉年金の申請について

問 福祉支援課 福祉給付係
☎ 020684

精神または身体に重度の障がいのある人に、重度心身障害者福祉年金を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 重度障がい者（身障1・2級、療育A1・A2、精神1・2級のいずれかの障害者手帳の交付を受けている人または特別児童扶養手当1級に該当する人）
- 本市に3カ月以上住所を有している人
- 施設に入所していない人
- 特別障害者手当、障害児福祉手当または福祉手当を受給していない人

※20歳以上の障がい者およびその人と生計を一にする保護義務者で、住民税が課税されている人がある場合は、支給の対象となりません。

■支給額

- 20歳未満 月額4,000円
- 20歳以上 月額3,000円

■支給月 7月、11月、3月

■持ち物

障害者手帳、通帳、印鑑

■申請方法

市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。
※すでに受給している人には、更新用の申請書を送付します。

お知らせ

あなたの骨、元気ですか？

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 020854 ページID:0002971

骨粗しょう症予防のため、定期的に健診を受けましょう。対象者に書類を送りましたので、ご受診ください。

■対象 今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

■期間 7月31日(休)まで

■健診料 1,000円

※詳細は市ホームページや送付書類をご確認ください。

夏の交通安全やまびこ運動

問 都市計画課 計画係 ☎ 020689

夏休みを控え、子どもの行動が活発化することによる交通事故の増加や、酷暑における飲酒運転の増加が懸念されます。交通ルールと正しいマナーの実践を習慣付け、交通事故の防止に努めましょう。

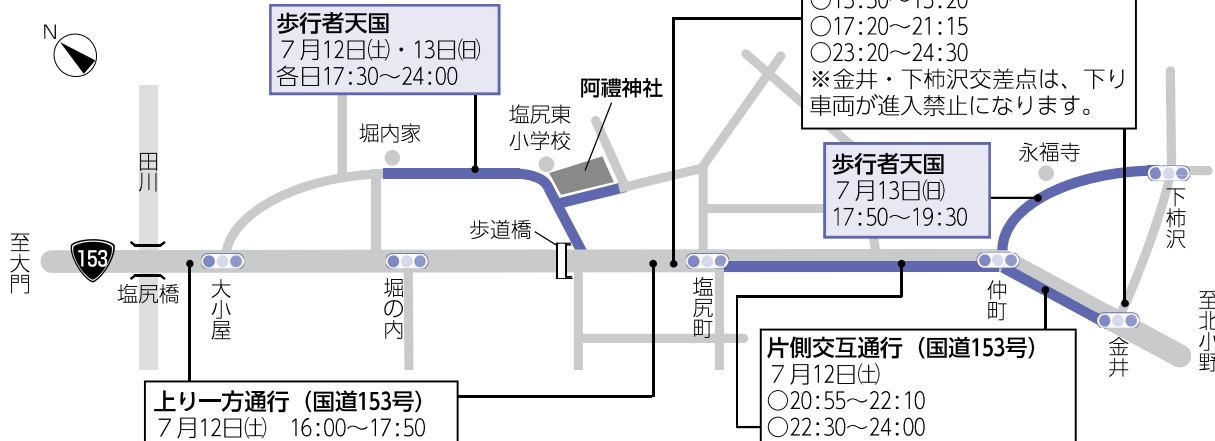
■期間 7月11日(金)～20日(日)

■運動の重点

- 横断歩道におけるルール遵守とマナーアップ行動の実践
- 自転車などの利用時の交通ルール遵守とヘルメットの着用
- 高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶と「思いやり・ゆづり合い」運転の励行

阿禮神社例大祭に伴い交通規制を行います

■期日 7月12日(土)・13日(日)



国民年金保険料免除・納付猶予制度のご案内**問** 市民課 国保年金係 ☎⑤0772

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、申請をして承認されると、保険料が免除（全部または一部）または猶予されます。保険料の免除や猶予を受けずに保険料が未納の場合、障がいが残ったときや死亡といった不慮の事態が発生しても、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない場合があります。納付が困難な人は、お問い合わせください。

過去の未納期間は、申請書が受理された月から2年1カ月までさかのぼって手続きすることができます。※学生は学生納付特例制度があります。※政府が運営するオンラインサービスサイト「マイナポータル」から、マイナンバーカードを利用した電子申請が可能です。詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。

STOP！ 水難事故**問** 県警山岳安全対策課 ☎026-233-0110

水難事故は例年6月から8月にかけて多く発生しています。特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落したりといった事故が後を絶ちません。「水」に対する危険性について、日ごろから家族や仲間と話し合うとともに、安全対策を進めましょう。

給食総選挙を行います！**問** 選挙管理委員会事務局 ☎⑤0708

参議院議員通常選挙の期日前投票に合わせて、学校給食の人気投票を行います。投票した人にはシールのプレゼントもあります。ぜひお越しください。

- 対象 小学生以下
- 期間 期日前投票期間の土日
- 時間 8:30～20:00
- 場所 塩尻総合文化センター 1階講堂前

宝くじが発売されます**問** 財政課 財政係 ☎内線1362

宝くじ売り場で、サマージャンポ宝くじ、サマージャンボミニが発売されます。収益金は、長野県の販売実績により分配され、市町村の明るいまちづくりなどのために使われますので、ぜひ、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

■発売期間

7月11日(金)～8月11日(月・祝)

■発売金額

1枚300円

農薬の保管・管理の徹底を**問** 農政課 農業振興係 ☎⑤0818

農薬は、次の点に留意し、適正な保管・管理を徹底しましょう。

■農薬の保管・管理の留意点

- 専用の保管庫を使用し、農薬以外のものと区別して保管する。
- 保管庫は、頑丈な構造のものとし、必ず施錠する。
- 毒物または劇物に該当する農薬を保管する場合、保管庫に「医薬用外毒物」または「医薬用外劇物」の表示をする。
- 受払簿を作成し、品目、数量について定期点検を行う。
- 農薬やその希釈液、残渣などをペットボトルやガラス瓶などの飲食品の空容器へ移し替えない。

農作業中の熱中症の対策**問** 農政課 農業振興係 ☎⑤0818

農作業中に自覚症状がなく熱中症を発症し、救急搬送される人や命を落とす人が、全国的に増加しています。

■農作業中の熱中症対策

- 気温の高い時間帯を外して作業を行う。
- 複数人で作業を行う。
- 高温多湿の環境を避ける。
- のどが渇いていなくても20分置きに休憩をし、水分補給をする。
- 帽子や空調服・ネッククーラーなどを着用し、熱を逃がしやすい服装で作業を行う。

後期高齢者歯科口腔健診が始まりました**問** 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。対象者には6月下旬に通知と受診券を送りましたので、ぜひ受診しましょう。

■対象

以下の年齢の後期高齢者医療被保険者

○昭和24年4月1日～25年3月31日生まれ（令和6年度に75歳になった人）

○昭和20年4月1日～24年3月31日生まれ（6年度に76～79歳になった人）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、6年度に歯科医療未受診の人

○昭和19年4月1日～20年3月31日生まれ（6年度に80歳になった人）

■健診期間 7月1日(火)～12月30日(火)**■費用** 無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

■対象医療機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

■予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

■受診時に必要なもの

受診券（必ずお持ちください）、被保険者証・資格確認書・マイナ保険証のいずれか、お薬手帳（無い場合は不要）

福祉医療費受給者証の更新について**問** 福祉支援課 福祉給付係 ☎⑤0684

福祉医療費受給者証の有効期間が7月31日(休)で満了になる人で、引き続き該当となる人には7月下旬に新しい受給者証を送付します。更新手続きは不要です。なお、現在所得制限などにより受給者証をお持ちでない人で、8月以降に該当となる人は、市保健福祉センター1階福祉支援課で交付申請を行ってください。

催し

釜井庵七夕飾り

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日、祝日のみ開館） ☎ 5520

江戸時代の民俗絵図に描かれた七夕飾りを再現します。用意した短冊に、自由に書いて飾ってください。

■期間 7月4日(金)～8月3日(日)

■場所 釜井庵

※申し込み、参加費は不要です。

～尿でわかる！ 1日の食塩摂取量チェック～

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 0858

少しの尿で自分が1日にどのくらい塩分摂取しているかが分かります。普段の食生活を見直すきっかけにしてみませんか。塩分測定会は下半期にも実施します。

上半期と下半期で比較してみるのもお勧めです。



下半期の日程は改めてお知らせします。

■対象 市内在住者

■回収場所および日時

○北小野支所
8月4日(月) 9:30～12:00

○市保健福祉センター
8月4日(月)・27日(水)
9:00～14:00

○広丘支所
8月19日(火) 8:30～12:00

○吉田支所
8月20日(水) 9:00～13:00

○檜川支所
8月27日(水) 9:30～12:00

■参加費 無料

■検査までの流れ

○検査を希望する人には事前に検査キットを郵送

○検査当日、郵送された試験管に採尿して会場で提出

○検査から1、2カ月で結果を郵送

■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。

■申込締め切り日 各回2週間前



シューカツNAGANO応援助成金

問 県労働雇用課 ☎ 026-235-7201

県内外の大学などに在籍する学生が、県内企業で実施されるインターンシップ（就業体験）や採用活動などに参加するために必要な経費の一部を助成します。

申請方法や要件、助成金額などの詳細はシューカツNAGANO応援助成金のホームページをご覧ください。

募集

「からたきの峯登山道」の整備ボランティア募集

問 洗馬支所 ☎ 0053

山が好き、自然が好き、体を動かすことが好きな人、洗馬地区の役員と一緒に「からたきの峯登山道」の整備を体験しませんか。

■日時 8月2日(土)
8:00～15:30（小雨決行）

■集合場所

小曾部萱野林間広場

■参加費 無料

■持ち物

軽登山のできる服装、飲料、昼食、草刈り機など（持っていない人、扱いに慣れていない人は不要）

※詳細は申込者にお知らせします。

■申し込み方法 電話またはメール（☎seba@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。

■申込締め切り日 7月18日(金)
※「からたきの峯登山」は、8月23日(土)に計画しています。

キノコ山の入札

問 北小野支所 ☎ 0266462029

キノコ山の入札参加者を募集します。

■入札するキノコ山

○北小野財産区有林のキノコ山
○小野神社林のキノコ山

■権利期間 令和10年11月まで

■入札日時

7月22日(火) 13:30から

■入札場所 北小野支所

※詳細はお問い合わせください。

「信州ウォーキング大賞2025」を実施します

問 県健康増進課 ☎ 026-235-7112

健康づくり県民運動「信州ACEプロジェクト」の一環として、楽しみながら運動習慣の定着を図れる「信州ウォーキング大賞2025」を実施します。事業所同士で歩数を競い合い、ゲーム感覚でウォーキングを楽しみませんか。

■実施期間

9月1日(月)～11月30日(日)

■申込締め切り日

8月25日(月)

※エントリー方法などの詳細は、右のコード（信州ACEプロジェクト専用サイト）をご覧ください。



平和への祈りを込めた折り鶴作りとパネル展

問 総務人事課 行政係 ☎ 内線1312

平和祈念事業の一環で折り鶴作りを行います。皆さんに作っていただいた折り鶴は、広島平和記念公園内にある原爆の子の像や長崎市の平和公園内にある折鶴の塔に捧げられます。

■期間 7月11日(金)～28日(月)

■実施場所 市役所1階市民ホール、塩尻総合文化センター1階ゆとりの広場、えんぱーく1階図書館児童コーナー、えんてらす1階交流スペース
※職場、学校、ご家庭などで作ったものをお届けいただいても構いません。

パネル展

■期間 7月11日(金)～8月14日(木)

■場所 塩尻総合文化センター1階ゆとりの広場、えんてらす1階交流スペース

※阿智村にある満蒙開拓平和記念館の自治体パートナー制度により、市内在住の小学生から高校生までの入館料が7月26日(土)・27日(日)、8月2日(土)・3日(日)・16日(土)・17日(日)は無料となります。
※詳細は、満蒙開拓平和記念館のホームページをご覧ください。

縄文中期の土器編年～標識遺跡の土器たち～

問 平出博物館 ☎⑤1022

縄文時代の年代を知るものさしの一つである土器編年の基準となっている土器と共に、市内出土の土器も展示します。

■期間 7月26日(土)～9月7日(日)
(月曜日、祝日の翌平日は休館)■時間 9:00～17:00
(入館は16:30まで)

■場所 平出博物館

■入館料 300円(中学生以下は無料)

「アドベンチャーinひらいで」クイズラリー

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎⑤3301

平出遺跡公園から平出博物館までにある九つのチェックポイントを探しながら、楽しく散策してみませんか。

すべてのチェックポイントを回れば参加賞がもらえます。



■対象 中学生以下

※保護者の同伴が必要です。

■期間 7月20日(日)～8月17日(日)

■時間 9:00～15:00

■場所 平出遺跡公園ガイダンス棟

■参加賞 ミニ勾玉製作キット、黒曜石またはオリジナル缶バッジ

※申し込み、参加費は不要です。

※回答カードの提示で、保護者含め平出博物館入館料が無料になります。

特別企画展「夏休み昆虫展」
「昆虫の写真展」

問 自然博物館 ☎⑤6342

身近でなじみのある生きている昆虫や、農学博士の柴田直明さんの昆虫写真を展示します。

■期間 7月19日(土)～8月24日(日)
(月曜日、祝日の翌日は休館)

■時間 9:00～16:30

■場所 自然博物館

※7月18日(金)～8月31日(日)は、開館30周年記念で無料入館できます。

夜の親子昆虫観察会

問 自然博物館 ☎⑤6342

親子で、夜の光に集まる昆虫を観察します。

■対象 3歳～小学生の子どもとその保護者

■期日 ○第1回 7月30日(水)

○第2回 8月1日(金)

■時間 19:30～20:30(雨天中止)

■集合場所 自然博物館

■観察地 小坂田公園

■講師 野溝 美恵さん(自然観察指導員)

■定員 各回親子10組(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 虫網、虫籠、懐中電灯、軍手、虫よけ、タオル など

■服装 長袖、長ズボン、運動靴

■申込期間

7月10日(木)9:00～18日(金)16:00
(月曜日は休館)

※電話でお申し込みください。

ゆるコネカフェを開催します

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎内線1151

ゆるコネカフェは、ゆるくコネクション(関係性・つながり)をつくっていただくことで、地域活性化につなげていきたいという思いを込めて開催しています。

「地域を盛り上げたい」「誰かと一緒に活動したい」「人の役に立ちたい」「塩尻が好き」「近場の友達が欲しい」などの思いを持つ人は、ぜひご参加ください。お茶を飲みながら、交流を広げましょう。

■日時 8月2日(土) 13:30～15:00

■場所 えんてらす 1階102会議室

■参加費 100円(お茶代)

※申し込みは不要です。

本洗馬歴史講演会

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

菅江真澄は江戸時代の紀行家で、日記や地誌・図絵など多くの貴重な民俗資料を残していますが、特に若い世代にはあまり知られていません。その理由を考察し、新しい角度から真澄像に光を当てます。

■日時 7月27日(日) 13:30～15:00

■場所 洗馬支所

■演題 文人として自活したかった菅江真澄 一現代語訳しか出版されていない「真澄遊覧記」

■講師 東原 伸明さん(信州豊南短期大学特任教授)

■参加費 無料

■申込締め切り日 7月26日(土)

※電話でお申し込みください。

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
8月	4日(月)・ 18日(月)	8日(金)・ 22日(金)	5日(火)・ 19日(火)	6日(水)・ 20日(水)	7日(木)・ 21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3176

※一時的(デイ)保育利用クーポンも利用できます。

■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 7月20日(日)(申し込み多数の場合は抽選)

※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。

※初めての人は、申込後に保育課で事前登録が必要です。

塩尻市ヘルスアップ委員会 市民公開講座

問 健康づくり課 保健予防係
☎ 0858

からだ講座

気になるけどなかなか聞けない腎臓のこと、聞いてみませんか。

■日時 7月17日(木) 19:00～20:00
(18:45受け付け開始)

■演題 松本市立病院出前講座～健康寿命延伸のための腎臓病講座～

■講師 赤穂 伸二さん(松本市立病院医師)

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。

■申込締め切り日 7月16日(水)

こころ講座

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができるゲートキーパーになるための研修です。大切な人の不安や苦しみに気づき、かけがえのない「いのち」を地域の人みんなで守るために一緒に考えてみませんか。

■日時 8月5日(火) 13:30～15:00
(13:15受け付け開始)

■演題 ちょっと気になるを見逃さない～命をつなぐ私たちの一歩～

■講師 二宮 美和さん(精神保健福祉士)

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。

■申込締め切り日 8月4日(月)

共通事項

■対象 市内在住者

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

訪問理美容事業所向け衛生講習会

問 介護保険課 介護相談係
☎ 内線2133

訪問理美容サービス事業の事業所への補助が、理容および美容組合に未加入の事業所も受けられるようになります。補助を受けるには衛生講習会への参加が必須です。希望する事業所はお申し込みください。

■対象 理美容業に従事する人

■日時 8月25日(月) 10:00～11:30

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■講師 松本保健福祉事務所食品・生活衛生課

■参加費 無料

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 7月10日(木)～31日(木)

親子でオリジナル縄文土器作り講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎ 03301

■対象 小・中学生とその保護者

■日時 8月3日(日) 9:00～16:00

■場所および内容

○平出博物館

学芸員の説明による縄文土器鑑賞、製作のイメージスケッチ

○平出遺跡公園ガイダンス棟

オリジナル縄文土器の製作

■講師 平出遺跡サポートどんぐり会の皆さん

■定員 親子6組(先着順)

■参加費 1人500円(材料費)

■持ち物 汚れても良い服装、タオル、昼食、飲み物

■申込期間 7月15日(火)～31日(木)

※電話でお申し込みください。

夏休み発掘体験

問 平出博物館 ☎ 0222

発掘調査体験を希望する親子を募集します。

■対象 中学生以下の子どもとその保護者

■日時 8月2日(土)
9:00～12:00(雨天中止)

■場所 床尾中央遺跡

■参加費 無料

■定員 親子30組(先着順)

■申込開始日時

7月10日(木) 9:00

※電話でお申し込みください。

講座・教室

介護補助員養成講座

問 介護保険課 介護保険係
☎ 0285

介護の基本を学ぶ講座です。シニア世代や子育て世代の人大歓迎です。

■対象 市内在住で、介護の勉強をしたい人や介護分野で働きたい人

■日時 8月19日(火) 8:45～16:30

■場所 信州介護福祉専門学校

■内容 介護の基礎知識の学習、市内介護事業所の見学

■講師

信州介護福祉専門学校専任教員

■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■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

7月10日(木)～8月12日(火)

※介護補助員として市内介護事業所で働きたい人には、講座後に本人が希望する事業所の見学や案内をします。

塩尻市民音楽祭【管弦楽発表】

市内で活動する団体の管弦楽演奏を楽しみませんか。

■日時 7月13日(日)
9:40～15:00

■場所 レザンホール大ホール

■出演団体 塩尻市民吹奏楽団、広丘小学校吹奏楽部、アンサンブルセバスチャン、塩尻レザンマンドリーノ、

問 塩尻市民音楽祭実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内)
☎ 0902 ページID:0001038

フルート野ばら、関澤真由美マリンバ教室「マリンビーツ!」、広陵中学校吹奏楽部、塩尻西部中学校・植川小中学校合同バンド、塩尻中学校・両小野中学校合同バンド、丘中学校吹奏楽部、東京都市大学塩尻高等学校吹奏楽部、塩尻市消防音楽隊(演奏順)

※申し込み、参加費は不要です。

チロルの森7・8月開催イベント

問 チロルの森 ☎889034

昆虫採取体験

- 対象 小学生以下（単独で参加できる人）
- 日時 7月19日（土）・26日（土）、8月2日（土）
- 11:00 入園ゲート付近で整理券配布
- 15:00 スタート
- 定員 150人（先着順）
- ※雨天時は翌日へ延期です。
- ※申し込み、参加費は不要です。

第18回諏訪クラフトマー

ケットinチロルの森

- 日時 7月20日（日）10:00～17:00
- 主催 Cherry Blossom
- ※雨天時は中止です。



宝石探し体験

- 対象 小学生以下（単独で参加できる人）
- 日時 7月21日（月・祝）
- 10:00 入園ゲート付近で整理券配布
- 11:00 スタート
- 定員 100人（先着順）
- ※雨天の場合は7月26日（土）に延期です。
- ※申し込み、参加費は不要です。

入園料半額キャンペーン

広報塩尻7月号の本ページをご提示いただくと入園料が半額になります。

■期間 7月31日（木）まで

※1回のみ使用可能です。（再利用防止のためスタンプ押印予定）

■利用方法 半額適用には必ず広報塩尻7月号の本紙（原本）提示の必要があります。コピー、画像、切り取りでの提示は不可です。

※その他の割引との併用は不可です。

※広報紙1冊につき4人までの適用です。（1家族1冊まで）



みんなであ・そ・ぼ「夏の制作あそび」

問 こども広場 ☎⑤6660

ポンツと飛び出す楽しいおもちゃを作りませんか。ペットボトルと風船を使って、簡単な制作をします。

■対象

こども広場に登録している親子

※登録は前日までに行ってください。登録料300円と本人確認ができるもの（運転免許証など）をお持ちください。

■日時 7月19日（土）11:00～11:40

■場所 こども広場

■定員 親子30組（先着順）

※申し込み、参加費は不要です。

家族でおいでおいでまつり2025

問 子育て支援センター ☎⑤3382

えんぱーくの夏の恒例行事です。楽しいイベントを企画していますので、家族みなでお出掛けください。

■日時 7月12日（土）10:00～12:00

■場所 えんぱーく 3階

■内容 縁日、工作教室、おはなし会 など

※申し込み、参加費は不要です。

i 子育て

第1回ふたごちゃん会「親子でお楽しみ会&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎⑤3382

双子（多胎児）の子どもがいる家庭や双子を妊娠している人たちで、楽しく遊び、情報交換をします。



■対象 双子（多胎児）の子ども（就園している双子も参加可）とその保護者、双子を妊娠している人

■日時

8月30日（土）10:00～11:30

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■参加費 無料

■持ち物 着替え、飲み物、オムツ など

■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

7月21日（月・祝）～8月16日（土）



認知症サポーターステップアップ講座

問 介護保険課 介護相談係 ☎内線2133

「認知症サポーター養成講座」を受講した「認知症サポーター」を対象に、認知症の知識をさらに深め、地域での活動に活かしていただくための講座を開催します。

■対象

次のすべてを満たす人

○認知症サポーター

養成講座をすでに受講したことがある

※養成講座は毎月1回、開催しています。

○認知症について学び、地域でできる範囲で手助けをしたいという意欲がある

○第1期または第2期、どちらか一方の講座を全日程受講できる

■期日および内容

○開講式・講座①

・第1期 8月30日（土）

・第2期 10月25日（土）

○講座② オレンジカフェの参加

○講座③ 認知症デイサービスの体験

○講座④・閉講式

・第1期 10月18日（土）

・第2期 12月6日（土）

※講座②、③の日程は講座①でお知らせします。

■時間 ○開講式 9:30～12:00

○閉講式 13:30～16:00

■場所 ふれあいセンター広丘、市内各会場

■定員 10人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■申込期間

7月10日（木）～31日（木）

※電話でお申し込みください。

今月の納期限

■固定資産税 7月31日（木）

■国民健康保険税 7月31日（木）

■後期高齢者医療保険料 7月31日（木）

■上下水道料金 7月31日（木）

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ③3365

Canva認定教育アンバサダー
清水 智さん講演会

- 日時 8月1日(金) 14:00～16:00
- 演題 Canva for Educationで創る学びやすさ・働きやすさ
- 定員 80人(先着順)
- 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。



■申込開始日 7月11日(金)

政治学者・明治学院大学名誉教授
原 武史さん講演会

- 日時 8月10日(日) 14:00～16:00
- 演題 中央本線の近現代
- 定員 130人(先着順)

■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。(水曜日、7月14日(月)は休館)

■申込開始日 7月11日(金)

絵本作家
五味 太郎さん講演会

- 日時 8月24日(日) 14:00～16:00
- 演題 五味太郎という生き方
- 定員 130人(申し込み多数の場合は抽選)

■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 8月3日(日)

ノンフィクション作家
後藤 正治さん講演会

- 日時 9月7日(日) 14:00～16:00
- 演題 「天人」新聞史上最高のコラムニスト・深代惇郎の肖像
- 定員 130人(先着順)

■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。(水曜日、7月14日(月)は休館)

■申込開始日 7月25日(金)

共通事項

- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 参加費 無料

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎ ③3365

辺見じゅん原作「収容所から来た遺書」の映画化作品を鑑賞します。

- 日時 7月29日(火) 13:30～16:00
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 作品 ラーグリより愛を込めて(2022年邦画)
- 定員 100人(先着順)
- 参加費 無料

※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり子ども本の寺子屋「日本ハイコム工場見学ツアー」

問 市立図書館 ☎ ③3365

本市にある「日本ハイコム」に行き、本の印刷の様子を見学します。

- 対象 小学4年生～中学生
- 日時 8月23日(土) 8:00～12:30(7:50集合)
- 集合場所 市立体育館駐車場
- 定員 25人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内履き、飲み物
- 申し込み方法 図書館本館カウンター、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 7月11日(金)～8月5日(火)



みんなのがん教室@図書館第2回「保健室の先生に聞くがんのこと」

問 市立図書館 ☎ ③3365

がんの基本的なことについて、保健室の先生からやさしく教えてもらいます。がんについて学びましょう。

- 対象 小学4年生以上
- 日時 7月19日(土) 14:00～14:50
- 場所 えんぱーく1階図書館太陽のコート
- 講師 関島 美香さん(養護教諭)
- 聞き手 小口 浩美さん(がんサポートおむすび)
- 協力 がんサポートおむすび

※申し込み、参加費は不要です。

図書館

多文化共生ってなんだろう

問 市立図書館 ☎ ③3365

7月は県多文化共生推進月間です。本市で暮らす外国籍の人の様子などを紹介します。共に暮らせる地域づくりのヒントを見つけませんか。

- 期間 7月31日(木)まで
- 場所 えんぱーく1階図書館(水曜日、7月14日(月)は休館)
- 入場料 無料

「2025信州ねりんピック」の参加者および作品を募集

問 (公財)長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

スポーツ交流大会の参加者を募集

- 参加資格 60歳以上の県内在住者
- 期日 9月27日(土)
- 場所 大町市内各運動競技施設、池田町アルプス広場マレットゴルフ場
- 競技種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、パタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 参加費 500円(保険料など)
- 申し込み方法 競技要項を確認の上、競技種目別の参加申込書に必要事項を記入し、最寄りの県保健福祉事務所にお申し込みください。
- 申込締め切り日 7月25日(金)

長野県シニア作品展の作品を募集

- 応募資格 60歳以上のアマチュアで県内在住者
- 展示期間 11月7日(金)・8日(土)
- 展示所 木曽町文化交流センター
- 部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- 出品料 無料(作品返却時の運送料は出品者が負担)
- 申し込み方法 市保健福祉センター1階地域共生推進課にある募集案内を確認の上、出品票に必要事項を記入し、提出してください。(作品は後日搬入)
- 申込締め切り日 8月20日(火)

※募集案内、出品票は長野県長寿社会開発センターホームページからダウンロードできます。

※詳細はお問い合わせください。

i 伝言板

不動産表示登記無料相談会

問 長野県土地家屋調査士会中信支部
☎③1590■日時 7月26日(土) 13:30~16:30
(16:00まで受け付け)

■場所 中町・蔵シック館 (松本市)

■相談内容 自分の土地の面積を知りたい、建物の登記の悩み など

■申し込み方法 平日9:00~14:00
(金曜日は12:00まで)に電話でお申し込みください。

■申込開始日 7月10日(休)

※相談時間は一人30分までです。

司法書士による無料相談

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

■期日 8月4日(月)~8日(金)

■時間 9:00~16:00

■場所 県内各司法書士事務所

■相談料 無料

■申し込み方法 相談を希望する司法書士事務所へ直接お問い合わせください。

■相談例 登記名義人が先々代のままになっているなど

少林寺拳法教室

問 少林寺拳法教室(堀内)
☎090-9665-3516

■期間 7月中の水・金曜日

■時間 19:00から(1時間程度)

■場所 市立体育館柔道場

■持ち物

運動できる服装

※申し込み、参加費は不要です。

夏休みしらべものおうえん隊

問 市立図書館 ☎③3365

自由研究や読書感想文などの「困った」を解決するヒントを図書館で見つけませんか。「おうえん隊」の印を付けた職員がお手伝いします。

■対象 小・中学生

■期間 7月26日(土)~8月12日(火)
(水曜日は休館)

■時間 10:00~16:00

■場所 えんぱーく1階図書館児童コーナー

※申し込み、参加費は不要です。

えんてらす「えほんDAY!」

問 広丘図書館 ☎⑤0728

絵本作りの思いや制作のお話と、絵本専門士によるおはなし会です。マルシェ、本の販売などもあります。

■期日 7月26日(土)

■時間および内容

○10:00~10:20

小さい子向けおはなし会(北部子育て支援センター内)

○10:30~12:00

絵本であそぼう! 一絵本作りのおはなしと遊び方の実演一

○14:00~15:00

絵本専門士のおはなし会

■場所

えんてらす1階101・102会議室

■講師

西川 俊充さん(絵本作家)、大河原 悠哉さん(絵本専門士)、豊嶋 さおりさん(絵本専門士)

■定員 100人(先着順)

※参加費、申し込みは不要です。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎③3365 FAX③3369

ビジネスの悩みを相談しませんか。

■日時 7月17日(木)・31日(木)、8月7日(木) 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。(水曜日は休館)

■申込開始日 7月10日(休)

※一人1回1時間までです。

ビジネス情報相談会ミニセミナー

問 市立図書館 ☎③3365

売上につながる「見るべき数字」と簡単な改善アクションを解説します。

■日時 8月28日(木) 14:00~15:00

■場所 えんぱーく3階会議室302・303

■演題 Googleアナリティクスで売上UP! Webサイトの改善ポイントを簡単解説

■講師 長野県よろず支援拠点コーディネーター

■定員 10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)

■申込開始日 7月31日(休)

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
航空学生	○海上 18歳以上23歳未満の者 ○航空 18歳以上24歳未満の者 ※いずれも高卒者または高専3年次修了者で卒業見込みを含みます。	○1次 9月20日(土)、27日(土) ○2次 10月16日(木)~23日(木) ○3次 ・海上 11月21日(金)~12月17日(火) ・航空 11月15日(土)~12月18日(火)	8月29日(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	○1次 9月13日(土)~21日(日) ○2次 10月11日(土)~26日(日) ※いずれか1日を指定されます。	9月2日(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	受付時にお知らせします。	年間を通じて募集しています

※詳細は自衛隊ホームページをご覧ください。

TCU最強祭2025～ゲーム王決定戦～

問 (一財) 塩尻市振興公社 地域DXセンターcore塩尻 ☎0263-7960

東京都市大学塩尻高校との共催で開催し、大好評だった「大乱闘スマッシュブラザーズSPECIAL」のイベントを、8月に開催します。

eスポーツ部の生徒が企画した、みんなで楽しく参加できるイベントです。フリーの対戦スペースもあるので、初めての人もお気軽にご参加ください。

大会

■対象

小学3年生～高校3年生

■定員 30人 (先着順)

■申し込み方法

右のコード (core塩尻ホームページ) でお申し込みください。



■申込期間

7月14日(月)～8月6日(水)17:00

フリー対戦

■対象 どなたでも

※申し込みは不要です。

共通事項

■日時 8月9日(土) 10:00～16:00

■場所

地域DXセンターcore塩尻

■参加費 無料

■許諾番号 NJ25-AAABA-F02680

※この大会は、任天堂の協賛・提携を受けたものではありません。

頭と体の健康体操教室

問 相澤通所リハビリテーション塩尻 ☎0263-8627

音楽に合わせて棒を使った体操や認知症予防体操など、自宅でできる体操を中心に、ポイントを交えて説明します。

■対象 仲間と楽しく運動したい人、認知症予防体操をしたい人 など

■日時 7月19日(土) 10:00～11:45

■場所

相澤通所リハビリテーション塩尻

■定員 20人 (先着順)

■参加費 無料

■服装 運動ができる服装

■申込開始日 7月10日(木)

※電話でお申し込みください。

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 ☎0263-0021

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 ①8月23日(土)

②9月20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

■申込期間

①7月28日(月)～8月22日(金)

②8月25日(月)～9月19日(金)

※電話でお申し込みください。

公共職業訓練 8月生を募集

問 ポリテクセンター松本 ☎0263-3392

■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

8月1日(金)～令和8年2月26日(木)

■場所 ポリテクセンター松本

■募集コース

CADものづくりサポート科

■定員 10人 (選考にて決定)

■受講料 無料 (テキスト代などは自己負担)

■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 7月16日(水)

※毎月3回火曜日13:30から、施設見学会を行っています。

居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎0263-5810

話題のeスポーツを体験してみませんか。

■対象 15歳以上

※未成年者は保護者の同伴が必要です。

■日時 7月14日(月) 13:00～15:00

(12:45集合)

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■参加費 無料

■申込締め切り日 7月13日(日)

※電話でお申し込みください。

消防署からのお知らせ

熱中症は予防が大事！

気温の高い日が続くこれからの季節は、熱中症に注意が必要です。昨年は、全国で約7万1000人が熱中症の疑いで緊急搬送されました。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こる可能性があります。体調に異変を感じたらすぐに休むようにしてください。呼び掛けに応えないなどの場合はためらわず救急車を呼びましょう。

【熱中症を防ぐポイント】

○小まめに水分補給をしましょう。

○部屋の温度、湿度を小まめにチェックしましょう。

○室温が上昇した際には、エアコンや扇風機を有効活用しましょう。

○出掛けるときは、涼しい服装で日よけ対策をしましょう。

問 塩尻消防署 ☎0263-0119

問 広丘消防署 ☎0263-3010

問 木曽広域北分署 (桧川地区) ☎0264-363119

ルールを守って楽しい花火

夏といえば「花火」です。子どもたちにとっても楽しい季節となりました。しかし、使い方を間違えると、気軽に楽しめる花火も、火災や火傷などの事故につながります。火災や火傷などの事故が起こらないよう十分に注意し、夏の楽しい思い出にしましょう。

【花火を安全に楽しむポイント】

○風の強いときは、花火をしない。

○燃えやすいものがなく、広く安全な場所で遊ぶ。

○子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ。

○説明書をよく読み、注意事項を必ず守る。

○水バケツなどを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。

県生涯学習推進センター講座

問 県生涯学習推進センター ☎③8822

講座名	日時	場所	講師	定員および 申込締め切り日
地域学校協働活動を核とした地域づくり ～本を通して地域をつくり、未来を担う 子どもを育む～	7月24日(木) 9:45～15:15	県生涯学習 推進センタ ー講堂	猿渡 智衛さん (文部科学省CSマイ スター)、岡田 有利子さん (いよ本 プロジェクト・伊予市社会教育委 員)、小林 いせ子さん (千曲市社会 教育委員・読書アドバイザー)	会場40人 オンライン40人 7月17日(木)
障がいの有無に関わらず共に学び、楽し む日常を～アダプテッド・スポーツの考 え方を通して～	8月5日(火) 9:45～16:00		内田 匡輔さん (東海大学体育学部 体育学科教授)	会場30人 オンライン30人 7月29日(火)
身近な地域で災害から命を守るために	8月8日(金) 9:45～15:30		木村 晴壽さん (松本大学名誉教授)	50人 8月1日(金)

※申し込み多数の場合は抽選です。

塩尻地域シルバー人材セ
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
☎⑤4567

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 7月15日(火) 13:30から

※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

■期日

7月14日(月)・28日(月)、8月4日(月)

■時間 8:30～11:00

共通事項

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

※詳細はお問い合わせください。

パソコン基礎科の訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎⑤3158企業実務に役立つパソコンの知識
などを習得し、一般事務などへの就
職を目指します■対象 パソコン操作が初級で事務
職を希望する人

■訓練期間

8月22日(金)～11月21日(金)

■時間 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 (テキスト代などは
自己負担)

■申し込み方法

ハローワークにご相談ください。

■申込締め切り日 7月29日(火)

五感で奏でるアート体験！
音と絵のひらめき工房問 しおじりあすなろ教室
✉shiojiri.asunaro0908@gmail.com街を歩きながら、聞こえてくる音
を楽譜にして、世界で一つの「音の
絵本」を作ってみよう。

■対象 市内在住者

■日時 7月26日(土) 9:30～16:30

■場所

塩尻総合文化センター2階視聴覚室

■定員 20人 (先着順)

■参加費 1,000円 (材料費など)

■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。

■申込開始日 7月10日(木)

夏休みの宿題片付け会

問 学習支援センター実帰舎
☎⑤6203夏休みの宿題を7月中に片付けて、
後半でやりたいことをやろう。15:00にはお菓子やドリンクを出
します。

■対象 市内在住の小・中学生

■日時 7月19日(土)～8月2日(土)

10:30～16:30 (水曜日は休み)

■場所

えんぱーく2階市民活動フロア

■定員 1日5人 (先着順)

■持ち物 夏休みの宿題、筆記用具

■参加費 無料

■申込開始日 7月10日(木)

※電話でお申し込みください。

困ったこと・趣味・興味につ
いて語らいの会問 長野県中南信発達障がいの会in若者
(小島) ☎070-1362-6615部活動の地域移行、長野県で盛ん
な学生自治、全国と比較して低迷す
る大学進学実績のような教育の話題
などの興味のあることや、自分の困
っていることなどを話す語らいの会
を企画しています。

■日時 8月9日(土)

13:00～16:30

■場所 えんぱーく2階会議室202

■定員 18人 (先着順)

■参加費 300円 (資料代など)

■持ち物 発表したい資料

■申し込み方法 電話、メール (✉
daoguidengx@gmail.com) また
はインスタグラム (@augamw1285)
のダイレクトメールでお申し込み
ください。

■申し込み開始日 7月10日(木)

野村剣道部部員募集

問 野村剣道部 (役田)
☎090-4823-5296

■対象 年少児以上 (高校生を除く)

■日時

○日曜日

17:30～19:00

○第2・4水曜日

19:00～20:00

■場所 丘中学校武道場

■月謝 月1,000円

※防具レンタル(年1,000円)あります。

※見学、体験は随時受け付けています。

