

広報 塩尻

SHIOJIRI

2025

7 月号

No.1206

笑顔になれる

小坂田公園

Do not climb
登らないでね

【トピックス】

- ② 特集 にぎわいあふれる小坂田公園に
- ⑥ 高ボッチFES開催
- ⑧ 悩みを抱えている人とその周りの皆さんへ
- ⑩ 国民健康保険のお知らせ
- ⑪ 後期高齢者医療のお知らせ

特集 にぎわいあふれる

小坂田公園に

小坂田公園の再整備事業が、令和6年度ですべて完了しました。生まれ変わった小坂田公園をご紹介します。

問 都市計画課 整備係 ☎ 0263-520280 内線1244



再整備事業がついに完了

令和2年、既存施設と民間の力を活用して、多様なニーズに対応したにぎわいのある公園を目指すことを基本理念として、小坂田公園の再整備が始まりました。新たにぶどうの実ドームなどの整備を行い、5年4月にリニューアルオープン。それ以降も室内子どもアスレチックなどの整備を進め、7年3月に再整備事業がすべて完了しました。

小坂田公園の再整備事業は、三つのコンセプトを軸に行いました。
①子どもに喜ばれ、家族で行きたくなる公園

②プロサッカーチームの拠点化、民間事業者のノウハウの活用により地域を活性化させる公園
③防災公園としての機能強化

小坂田公園は、県の地域防災計画で「広域防災拠点」とされています。今回の再整備では、マンホールトイレ8基、防火水槽1基を整備しました。

多くの人が愛される公園に

市民から愛される公園を目指し、サッカー場への天然芝苗の植え付けや、屋外チューブスライダーの愛称募集など、市民の皆さんと一体となって事業を進めてきました。また、休日には市内だけでなく、

西

②バーベキュー広場

①3×3バスケットコート

③マレットゴルフ場

④多目的広場

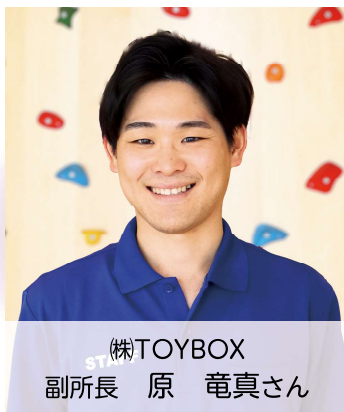
再整備事業の経過					
	R 6	R 5	R 4	R 3	R 2
完成	バスケットコート	リニューアルオープン	噴水完成、小坂田マルシェ790オープン	室内子どもアスレチック・おさからいだーバーベキュー広場・3×3バスケットコート	事業スタート プール解体完了 天然芝苗植え付け、 ぶどうの実ドーム完成

東

③サンコーグリーン

⑦小坂田マルシェ790

⑩展望駐車場



(株)TOYBOX
副所長 原 竜真さん

施設管理者の声

待ち時間が出るほど大人気！

リニューアル後の小坂田公園は、休日を中心に多くの方にご利用いただいています。特に室内で快適に遊べる「室内子どもアスレチック」は待ち時間が出るほど大人気で、これからの暑い時期には特にお薦めの遊具です。他にも多くの遊具や、さまざまなアクティビティが充実していて紹介しきれません！ ぜひ多くの方にご来園いただき、ご自身で小坂田公園の魅力を感じていただければ幸いです。

市外・県外からも多くの人が来園し、にぎわいを見せています。生まれ変わった小坂田公園は、本市の新たなシンボルとして、多くの笑顔が生まれる公園となりました。これからも、長く愛され続ける公園を目指して、楽しく快適な公園づくりを行っていきます。

人気の遊具や施設をご紹介します！

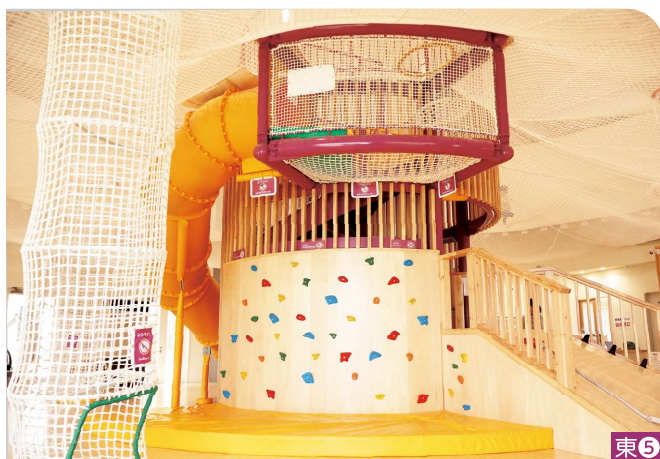
子どもたちに人気の遊具や施設を、写真付きでご紹介。実際に利用した子どもや保護者のリアルな声と一緒にお届けします。

▶小坂田公園
園内マップ



人気遊具Best 3！

1 室内子どもアスレチック



建物内全体に張り巡らされた大型のネット遊具で、転がったり、跳ねたり全身を使って遊ぶことができます。他にも、ボルダリングやチューブスライダー、未就学児も遊べるスペースなど、天候を気にせず快適に遊べる施設です。

ネットの上でジャンプするのはちょっと怖いけど、寝転がるのはすごく楽しかった！



平林 壱都さん(7)
紗都ちゃん(3)

2 ぶどうの実ドーム

「子ども広場」にある、飛んだり跳ねたりして遊べる人気の遊具。ドームが二つあり、3～6歳と6～12歳で遊べるエリアが分かれていますので、年齢に合わせて遊ぶことができます。



白鳥 いろはさん(7)

むらさき色で、ぶどうの名前が付いてるところがかわいい♡ ジャンプするとすごく高く跳べて楽しい！



東2

3 ゴーカート&バッテリーカー

坂道やヘアピンカーブがある全長780メートルのコースをゴーカートで爽快に走ることができます。消防車、白バイ、動物などさまざまな種類のバッテリーカーもあり、子どもたちに大人気です。

お父さんと一緒に運転したけど、早くて楽しかった！曲がる時「おっとっと～」ってなって少し難しかったよ。



飯塚 奏太ちゃん(4)



東9

友達や家族と…



東⑦

小坂田マルシェ790

地元の農産物、土産品、加工食品の販売や地場産品を使用した飲食を提供しています。



西②

バーベキュー広場

自然の中でバーベキューを楽しむ広場。炊事場などもあり、直火でなければ火もおこせます。



東⑩

展望駐車場

天気の良い日は、北アルプス、鉢盛連峰を一望できる景色の良いスポットです。

運動をしに…



東③

サンコグリーンフィールド

サッカーの公式戦ができる天然芝のコートや、フットサルができる人工芝のミニコートです。



西①

3×3バスケットコート

バスケットボールのハーフコート。反対側は、スケートボードやラジコンなどに利用可能。



西③

マレットゴルフ場

林間コースと芝生のコースの計36ホールあり、自然を感じながら気軽に楽しめます。

親子で…



東④

インクルーシブブランコ

あらゆる人が楽しめるようデザインされた、ハンモック型のブランコです。



東⑧

自然博物館

珍しい昆虫標本や自然に関する資料を展示。特別企画展や自然観察会なども行っています。



東⑥

噴水広場

さまざまな演出があり、見て、遊べる親水広場です。暑い日にぴったりの遊び場です。

ローソン
LAWSON新規オープン！

7月10日(木)、小坂田公園東側入口付近（小坂田マルシェ790隣）に待望のコンビニエンスストアがオープンします。出来たての手作り弁当などを売りにしており、時期によって店舗独自の弁当販売も行われます。オープン後三日間限定のセールも予定されています。



利用者の声

他の公園には無いような遊具が魅力

祖母の家が塩尻市なので、私も子どもの頃ゴーカートに乗せてもらった記憶があります。最近私も塩尻市に引っ越してきて、子どもを連れて月1ペースで来ています。他の公園には無いぶどうの実ドームやブランコが子どものお気に入り、喜んで遊んでいます。



古牧 力さん
依菜ちゃん(5)

高ボッチ1665 FES 開催

高ボッチ高原で、参加者が同時に同じ楽曲を歌い、演奏する「高ボッチFES」が初めて開催されます。日本で空に一番近い音楽イベント。その概要や参加方法などをお伝えします。

問 観光プロモーション課 直 0263②0886

写真提供：千のRockYou!!

初開催の高ボッチFES

大勢で同じ曲を一緒に歌い、楽器を演奏する「高ボッチFES」を初開催します。バンドなどの演奏を聞くという一般的な音楽フェスと違い、参加者はギターやベース、ドラムなどの楽器を持ち寄ってみんなで演奏して歌います。

北アルプスや諏訪湖、富士山まで見渡せる高ボッチ高原は大きな音を出せる環境で、そこでの演奏は爽快であること間違いなしです。

草競馬大会に代わるイベント

高ボッチFESの前身である観光草競馬大会は、1952（昭和27）年に始まり、夏の風物詩として定着していました。毎年夏に行われていましたが、新型コロナウイルス感染症で中断するなど出場馬の確保が難しくなり、2024（令和6）年に廃止が決まりました。

競馬場を活用した後継イベントを検討していたところ、大阪府堺市で1000人同時演奏を目指すイベントを開催している企業と相談したことで、企画が具体化してきました。高ボッチFESでは、標高にちなみ、将来的に1665人での同時演奏を目指していきます。

実行委員会事務局の担当者のイベントへの思いや、イベントの詳細は、次のページでご紹介します。



観光プロモーション課
松田

大自然のステージで音楽を楽しみましょう！

青春時代に音楽やバンドに夢中だった皆さん、もう一度あの頃の情熱をこのイベントを通じて取り戻してみませんか。

高ボッチFESは、過去にバンドをやっていた方々や、今まさに現役で活動している皆さんが主役となって楽しめる音楽イベントです。家の片隅で眠っているギターやドラム、ベースに再び命を吹き込み、仲間と一緒に音を奏でる喜びを体験しませんか。楽器を持っていない人も、ボー

カルでの参加也大歓迎です。舞台は、雄大な自然が広がる高ボッチ高原。標高1665メートルで行われるこの音楽イベントは、日本一標高の高い音楽イベントです。大自然の中でのライブは、普通のステージでは味わえない特別な体験です。

忙しい日常を忘れて、皆さんと作り上げる非日常の空間で、音楽を通じて心がつながる瞬間をつくりあげましょう！

参加者大募集中です！



申し込み方法などの詳細

大勢のメンバーで同じ楽曲を同時に演奏する音楽イベントです。標高1665m、360度の絶景を見渡せる大高原で音楽を奏でましょう。

ゲストの三宅伸治さんは、ブルースやソウルに根ざしたロックンロール界を歩み続けるボーカリスト・ギタリスト。覆面バンドタイマーズとしても活動し、「JUMP」は忌野清志郎氏との共作です。

子どもも大人も音楽好きなら誰でも大歓迎。気軽にメンバー登録、イベント参加の申し込みをしてください。

■期日 9月6日(土) (予備日は9月7日(日))

■当日のスケジュール (今後変更の可能性有り)

- 8:30～9:30 ドラム搬入
- 9:30～11:00 その他楽器搬入、セッティング
- 11:00～12:00 リハーサル
- 12:00～13:00 昼休み
- 13:00～13:30 本番
- 13:30～14:00 写真撮影
- 14:00～ 片付け

※天候により時間が前後することがあります。

■場所 高ボッチ高原草競馬場

■演奏曲 ①「JUMP」 忌野清志郎
②「空も飛べるはず」 スピッツ
③「TRAIN-TRAIN」 ザ・ブルーハーツ

■参加費 一人2,000円 (高校生以下は無料)

※観覧のみは無料です。

■申込方法 右のコード (高ボッチFESホームページ) でお申し込みください。

①会員登録 (「ザ・パーセント」のメンバー登録) をする

②メンバーサイトから高ボッチFESに申し込む

■申込期限 8月31日(日)



▲高ボッチFES
ホームページ

会場周辺の地図



会場へのアクセス

○車でお越しの人

- ・東山ルート→高ボッチ高原→崖の湯ルートの一方向通行とさせていただきます。
- ・高速道路の最寄りICは、塩尻ICです。
- ・道幅が狭く、カーブが多い道のため、十分気を付けてください。
- ・路上駐車はしないでください。道幅が狭いので他の参加者などへの迷惑になります。

○電車でお越しの人

高ボッチ高原までのシャトルバスは運行しませんので、タクシーなどで会場までお越しください。

※当イベント内で撮影した写真・動画の著作権・使用权については、高ボッチFES実行委員会に帰属するものとし、今後の宣伝などに使用させていただきます。
※イベントの詳細は、高ボッチFESホームページでご確認ください。

～悩みを抱えている人とその周りの皆さんへ～

迷ってもいい。 一人じゃない。

日本の自殺者は、年間2万人以上。国際的に見ても深刻な状況です。本市で暮らす皆さんにとっても、自殺は決して人ごとではない社会問題となっています。今回は、悩みを抱えた経験を持つ当事者と医師のインタビュー、本市の相談窓口などについてお知らせします。

健康づくり課 保健予防係
問 0263⑤0858

私 はかつて、大工一筋で生きてきました。先輩などから、「いい大工になるには、酒を飲めねえようではだめだ」と叩き込まれました。当時の大工の業界はとにかく飲酒の機会が多く、大量に飲む日々が続きました。そのうちに酒にのまれることも増え、記憶を失うこともありました。飲酒運転、当て逃げなど、切りがないほど家族をはじめ大勢の人に迷惑をかけてきました。

38年間飲酒を続け、ついに県内の専門病院に入院することになりました。今振り返れば、人生を変えた病院です。多くの入院患者や病院スタッフとの出会いがあり、何より家族の支えに気付かされた3カ月の入院となりました。断酒の三本柱である、①毎朝、抗酒剤を飲む②通院を怠らない③自助グループに入る―を遵守し、妻と二人で断酒会や酒害者回復クラブに通い続けました。

断酒会では、とにかく「仲間に話す」「家族をはじめ、仲間の話を聴く」ということに尽きます。酒での失敗談や断酒後の爽快感について一人ひとり順番に話をします。仲間に話すことで自分の気持ちが整理でき、少しでも共感を得られることで、一緒に頑張ろうという気持ちになります。仲間もそうですが、私には母や娘の存在も大きかったです。母には酒

人に話すことで、
希望が持てる



塩尻断酒新生会
会長 米窪 由治さん
(高出二区)

38年間の飲酒生活によるアルコール依存症で、専門病院に入院した経験を持つ。その後、家族の支えで立ち直り、約23年間にわたり、塩尻断酒新生会の仲間と共に断酒の活動を続けている。



篠崎医院豊科診療所
院長 東 孝博さん

弱音を吐いてもいいですよ

市の「こころの健康相談」の担当医として、市民の皆さんに寄り添って15年以上になります。ひと昔前なら学校の先生や職場の上司との間で解決できた相談も、最近は増えてきています。

体だけでなく、心の健康も大切です。精神疾患がなくてもストレスや悩みをずっと抱えていると、心身に不調を来す場合があります。心の不調で困っている方がいたら、声を掛けてあげてください。もし医療機関受診の敷居が高ければ、まずは行政の窓口への相談を考えてみてください。ご家族の方が相談に来られても構いません。

こころの健康相談の窓口は広く、敷居は低くありたいと考えています。医師や行政機関には守秘義務があるので、相談内容が外部へ漏れることはありません。安心して気軽にご相談ください。

市の相談窓口はこちら

複数の相談先を用意しています。

■保健師による健康なんでも相談（要予約）

- 時間 9:00～17:00
- 場所 市保健福祉センター

■メンタルヘルス相談（要予約）

産業カウンセラーが対応します。

- 相談可能時間 1時間

※時間と場所は個別に調整します。

■こころの健康相談（要予約）

精神科医師が対応します。

- 時間 14:00～17:00
- 相談可能時間 1時間
- 場所 市保健福祉センター

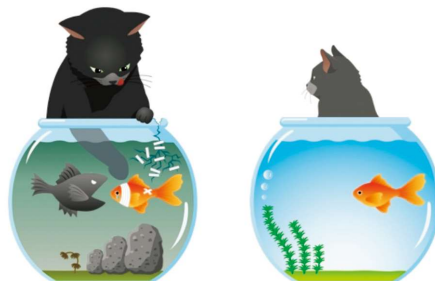
まずはこちらへお電話を！

健康づくり課 保健予防係
精神保健担当 ☎ 0263②0858

心の疲れ、感じていませんか？

日々の生活で無理が続くと、心のバランスが崩れやすくなります。市ホームページ上で使える「こころの体温計」は、個人情報を入力しなくても、ストレス度や落ち込み度をチェックできるサービスです。自分や家族の心のケアにぜひご活用ください。

ページ内の質問に答えていくと、画像が表示されます。ストレス度が上がるほど金魚がけがをし、落ち込み度が上がるほど水槽の水が濁る画像（写真左下）が表示されます。心の状態が落ち着いていれば、きれいな水槽の画像（写真右下）が表示されます。



上のコード（市ホームページ）でこころの体温計をお試しください。

をやめ続けている姿を見せることができませんでした。私のせいで、娘は一時期結婚を諦めていた時期もありましたが、今では孫二人とも出迎え、断酒してよかったなと思っています。

気になる人がいたら、声を掛けてほしい

これまで、20人以上の自殺者を身近で見えました。飲酒と自殺には、因果関係があると感じています。アルコールが入ると、絶望感、孤独感、抑うつ気分が増強し、自分に対する攻撃性が高まり、実際に行動に移してしまおうとわかっていきます。家族はもちろん、職場や近所の人など、身近な人の様子がおかしいと思ったら、ぜひ声を掛けてほしいですね。それ誰にだって失敗はあります。それ

でも、生きる希望を持つ。私にはたまたま支えてくれる家族がいましたが、自助グループや専門機関など、相談できる場所はどこかにはあります。諦めない。投げ出さない。悩んでいる人やその周りの人に、心からそう呼び掛けたいです。



塩尻総合文化センターで、毎週金曜日の19:00から塩尻断酒新生会の例会を開催しています。

■問い合わせ ☎090-4158-8830（米窪）

国民健康保険のお知らせ

7月にお送りする通知などについてお知らせします。

問 市民課 国保年金係 直 0263②0772

8月以降、マイナ保険証または資格確認書で医療機関などを受診することとなります。マイナ保険証の登録状況によって交付する書類が異なりますので、次のフローチャートでご確認ください。

交付書類判定 フローチャート

スタート マイナンバーカードを持っている

いいえ

はい

マイナンバーカードの「健康保険証の利用登録」をしている

いいえ

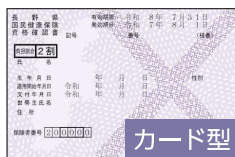
はい

マイナンバーカードでの受診などが困難な人（要介護認定者・障がい者など）、マイナンバーカードの紛失・更新中の人で、**資格確認書交付申請**をしている

はい

いいえ

資格確認書



カード型



水色の封筒
で送付

世帯主宛てに7月上旬から送付

令和7年8月1日(金)からお使いいただく資格確認書をお送りします。有効期限は表面に記載されています（基本は**8年7月31日(月)**まで。それまでに70歳になる人は、誕生月の月末まで）。

資格情報のお知らせ



A4型



緑色の封筒
で送付

世帯主宛てに7月上旬から送付

医療保険の資格情報が記載された、資格情報のお知らせをお送りします。**70歳未満の人は有効期限がありません。**

なお、資格情報のお知らせのみでの受診などはできません。医療機関でカードリーダーなどの不具合の際には、マイナ保険証とセットでご提示ください。



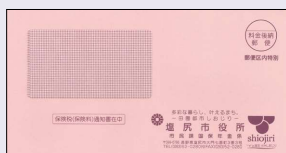
※資格確認書、資格情報のお知らせ共に、**70歳以上は窓口負担割合と有効期限が記載**されますので、ご確認ください。
※世帯内で交付する書類が混在する場合には、それぞれの封筒でお送りします。

「限度額適用認定証」の更新について

認定証の有効期限は、7年7月31日(木)までとなっています。引き続き交付を希望する人は更新の手続きが必要です。なお、**マイナ保険証をお持ちの人には、今年度から更新申請書を送付しません**ので、ご注意ください。

保険税
納税通知書を
7月上旬から
発送

国民健康保険税は世帯主が納税義務者となるため、世帯主が国保に加入していない場合でも、**世帯主宛てに納税通知書をお送りします**。納付方法によりお送りするものが異なりますので、通知が届きましたら確認をお願いします。納付方法には次の二つがあります。



◀桃色の封筒でお送りします

■普通徴収 通知書に記載された口座から振り替えで納付していただくか、同封する納付書で納付していただきます。

■特別徴収 加入者全員が65歳以上の世帯は、原則として世帯主が受給する年金の支給に合わせ、年金からの天引きで納付していただきます。

後期高齢者医療のお知らせ

7月にお送りする通知などについてお知らせします。

問 市民課 国保年金係 ☎ 0263②0772

加入者全員に次のフローチャートで負担割合を判定した「資格確認書」をお送りします。

窓口負担割合判定 フローチャート

スタート 世帯内に課税所得^{※1}が145万円以上の被保険者^{※2}がいる

いる

いない

次のいずれかに該当する

- 世帯に被保険者が1人で、その人の収入額が383万円未満
- 世帯に被保険者が2人以上で、被保険者全員の収入合計額が520万円未満
- 世帯に被保険者が1人で、その人の収入額が383万円以上だが、同一世帯の70～74歳の人の収入を含めた収入合計額が520万円未満

該当しない

3割

世帯内に課税所得が28万円以上の被保険者がいる

いる

いない

世帯にいる被保険者の人数

該当する

1人だけ

2人以上

「年金収入^{※3} + その他の合計所得金額^{※4}」が200万円以上

「年金収入^{※3} + その他の合計所得金額^{※4}」の被保険者全員の合計が320万円以上

200万円未満

200万円以上

320万円未満

320万円以上

1割

2割

1割

2割

1割

- ※1 市・県民税納税通知書の「課税標準」の額（6年中の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、基礎控除や社会保険料控除などを差し引いた後の金額）です。
- ※2 75歳以上の人（65～74歳で一定の障がいがあり、長野県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人を含む）です。
- ※3 「年金収入」には、遺族年金や障害年金を含みません。
- ※4 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額のことです。

**資格確認書
7月中旬
から発送**

後期高齢者医療では、マイナ保険証の有無に関わらず、「資格確認書」を発行する期間を8年7月月末まで延長することとなりました。被保険者の皆さんには、申請することなく8月から使用できる資格確認書をお送りします。新しい資格確認書が届きましたら、記載内容の確認をお願いします。※現在ご使用中の資格確認書（黄色）は、7年7月31日(木)が有効期限となっています。



クリーム色の封筒で送付



◀ 8月以降は青色の資格確認書をお使いください。

以下の計算式で計算した保険料額を記載した決定通知書をお送りします。

均等割額
44,365円

+

所得割額

（前年の総所得金額等－基礎控除43万円[※]）×所得割率 9.45%

=

**保険料
限度額80万円**

※合計所得金額が2,400万円を超える人は、その合計所得金額に応じて基礎控除額が減少します。



▶ **桃色の封筒でお送りします**

年金からの天引き（特別徴収）と口座振替や納付書（普通徴収）の両方で納めていただく人は、納付方法が二つに分かれるため、**通知書が2通**届きます。年間の保険料は、普通徴収の通知に記載されていますのでご確認ください。



5/18 日

初のホコ天で、歩きたくなるまちなかに

えんぱーくピクニック

📍大門商店街

大門商店街を歩行者天国にした、初めての「えんぱーくピクニック」。市と、都市再生推進法人の(株)しおじり街元気カンパニーが連携して行った、「居心地が良く歩きたくなるまちなか」を目指した社会実験です。えんぱーく前の県道約200メートルを車両通行止めにし、キッチンカーやワークショップのブースなどに約1500人が来訪。市立図書館では「青空図書館」を設置し、読み聞かせも行いました。

当日プレオープンした、えんぱーく1階の駄菓子屋兼カフェには、わ



お姉ちゃん
駄菓子おいしいね



家族でピクニック気分



読み聞かせ楽しい





5/19月

市民活動団体を力強く後押し

まちづくりチャレンジ事業補助金公開選考会

えんぱーく

市民活動団体による地域課題の解決などの活動を支援する、本市の補助金。公開の補助金選考会が開催され、七つの団体への補助が決定しました。



6/6金

中学生たちが市長と対話

カリヨンタイム地域活性化・商品開発講座

広陵中学校

生徒たちが企画した総合的な学習の時間で、百瀬敬市長が本市の課題などを講義。生徒が商品開発しているカヌレの質問には、「ナイアガラを入れたらどう？」



6/6~8日

市民の表現力が光る三日間

塩尻市民文化祭

塩尻総合文化センター



▲市公式YouTube

書道展、さつき・山野草展などが会場内を華やかに染め、外ではダンスや物販の他、7日(土)には東京都市大学塩尻高校書道部の一筆入魂の書が披露されました。

くわくした様子で並ぶ親子などの長蛇の列。この日のえんぱーくの来館者数は、昨年度同時期の日曜日の約2倍となりました。

親子で談笑していた山辺由美恵さん(39)は、「近くの友人家族5組で来ました。子ども連れなので、車を気にせず過ごせるのはうれしいですね。ご飯も食べられるし、毎月あったら毎回来たいです」と笑顔で話していました。

今後も、年内は月1回程度、この社会実験の継続を予定しています。



また来たいな♪



子育てだより



電子申請

<https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/>

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。
ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

あんしんサポートルーム

問 中央あんしんサポートルーム ☎ 02855
北部あんしんサポートルーム ☎ 0280 内線5547
ページID:0002871

保健師や助産師が、妊娠中や子育て中の心や体の相談、出産後の子どもの身体測定、発育・発達について相談に応じます。

- 期日 月～金曜日(年末年始・祝日、北部はえんてらす休館日を除く)
- 時間 9:30～11:30、13:30～15:30
- 場所 ○中央あんしんサポートルーム(市保健福祉センター内)
○北部あんしんサポートルーム(えんてらす内)
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

出張あんしんサポートルーム

場所	期日
片丘支所、榎川支所	7月1日(火)、8月5日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	7月15日(火)

- 時間 10:00～11:30
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

健診・相談

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 02855 ページID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	7月24日(木)
10カ月児相談	7月29日(火)
1歳6カ月児健診	7月9日(火)、8月6日(火)
3歳児健診	7月10日(水)、8月7日(水)

※グループに分けてご案内しますので、通知文に書かれた時間にお越しください。

- 場所 市保健福祉センター
 - 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオルなど
- ※母子健康手帳の「保護者の記録」、問診票を記入してお越しください。

図書館イベント

問 市立図書館 ☎ 3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日	10:30～11:00	図書館本館
	7月12日(土)、 8月9日(土)	11:00～11:30	広丘図書館

※申し込み、参加費は不要です。

教室・相談

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 02855

ぴよぴよ教室(離乳食教室)

ページID:0002869

生後7～8カ月の離乳食や食べさせ方、仕上げ磨きについて学びます。

- 日時 7月11日(金)
10:00～11:30
- 場所 市保健福祉センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、離乳食の基本(4カ月児健診で配布した冊子)、託児に必要なもの

申し込み方法

7月9日(水)12:00までに
右のコード(電子申請)
でお申し込みください。



親子にこここ食事相談

ページID:0002868

離乳食など、子どもや家族の食事に関する相談に栄養士が対応します。

場所	期日	時間
中央	7月2日(水)・16日(水)	10:00～11:30
北部	7月10日(水)・31日(水)、 8月7日(水)	

- 持ち物 母子健康手帳

口のケアと歯育相談

ページID:0002870

子どもの仕上げ磨き、歯や口腔機能の不安や疑問に歯科衛生士が対応します。

場所	期日	時間
中央	7月23日(水)	10:00～11:30
北部	7月4日(金)、 8月8日(金)	

- 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど



Zoomを利用して、自宅にいながら市の専門職員にオンラインで相談ができます。上のコード(電子申請)でお申し込みください。

- 対象 市内在住でおおむね0～3歳の子どもを育てる保護者

子育て支援センター・北部子育て支援センター・こども広場
イチオシイベント



0歳児の集い
みんなで遊ぼうにこにこだっこの会 <スペシャル>

問 北部子育て支援センター 直 547701

にこにこだっこの会のスペシャルバージョンで、今回はいつもと違って父親も対象です。ふれあいあそびや、おもちゃ作りを通して、父親や母親が赤ちゃんとの関わり方や遊び方を楽しく学ぶ会です。

- 対象 講座当日3～11カ月の子どもと父母
- 日時 8月2日(土) 10:30～11:15
- 場所 えんてらす 1階101・102会議室
- 定員 親子12組(申し込み多数の場合は抽選)

- 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 7月7日(月)～18日(金)



子育て施設の休館日

●子育て支援センター、図書館本館、こども広場…水曜日 ●北部子育て支援センター…日曜日、えんてらすの全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	7月10日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	7月2日(火)、8月6日(火)	10:45～11:00	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	7月8日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	7月11日(金)、8月7日(木)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	7月28日(月)	10:15～10:30	子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	7月24日(木)	10:15～11:00	北部子育て支援センター
体操とふれあい遊び	毎週金曜日	11:00～11:20	こども広場

このほかのイベントは、20～29ページのくらしの情報をご覧ください。



秘書広報課 広報広聴係
問 直 520333
✉ webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児の子どもの写真を募集しています。

■申し込み方法

子どもの氏名(フリガナ)、生年月日、メッセージ(30字まで)、応募者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスを記入の上、メールまたは下のコード(電子申請)でお申し込みください。

■写真随時募集中!

※掲載させていただく際は、本市からメールにてご連絡させていただきます。



三村 ゆずは 柚葉ちゃん(1歳)
お歌が大好きなゆっちゃん!
これからたくさん歌おうね☆



塩原 たいせい 大誠ちゃん(1歳) 結花ちゃん(3歳)
ふたり仲良く!
すくすく成長しますように!

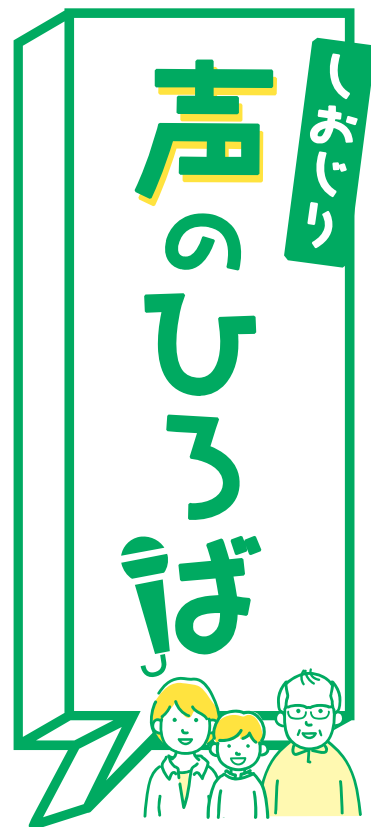


得地 もえ 萌恵ちゃん(7カ月)
いっぱい遊んで、出掛けてたくさん
楽しいことをしていこうね!



太田 ふみ 史ちゃん(7カ月)
笑顔をいっぱい見せてくれて
ありがとう!大好きだよ!

「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

ゼロカーボン（脱炭素）
の取り組みについて

Q 最近、ゼロカーボンやGX（グリーン・トランスフォーメーション）という言葉をよく聞きます。詳しく教えてください。

A お答えします

ゼロカーボンとは、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量から、森林などによる吸収量を差し引き、実質ゼロにすることをいいます。

現在、世界の平均気温が観測史上最高を更新するなど、「地球沸騰化」とも言える状況です。これには、私たちの経済活動が大きな影響を与えています。次世代に豊かな地球環境を受け継ぐためには、私たち消費者や企業が一体となった取り組みが必要です。

近年、省エネ家電や電気自動車、環境に配慮した商品な

どの普及に加え、再生可能エネルギーを使った電力サービスやカーシェアリングといったサービスも増えています。

一方、地元で生産された商品を購入することは、輸送による二酸化炭素排出量の削減にも貢献します。これらの商品などを選択することは、「環境と経済成長の両立」を意味するGXへとつながります。

本市は、ゼロカーボンシティ宣言を表明し、市民・事業者・行政などが力を合わせて二酸化炭素の排出実質ゼロを目指しています。皆さんも環境に配慮した商品やサービスを選択していきましょ

問

ゼロカーボン・GX推進プロジェクト

☎0263-0280

内線1351

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)



(<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/>)

お寄せいただいたご意見、各課への問い合わせなどには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

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。

環境に配慮した取り組みに
ついて聞きました

市民インタビュー



石川 純さん
(桔梗ヶ原)

エネルギーの家産家消を

日頃からマイバックを持参したり、ごみ減量を意識したりするなど、環境に配慮しています。住宅設備の営業をしていますが、近年、太陽光発電だけでなく、蓄電池も設置する人が急増しています。太陽光発電と蓄電池をセットで利用することで、エネルギーを家の中で作り、家の中で消費する「家産家消」ができます。脱炭素は大きな目標ですが、小さなことから取り組むことが大切ですね。

▶▶▶ 太陽光・蓄電池設置に対する補助金があります ◀◀◀

本市には、築1年以上の既存住宅の屋根などに設置する太陽光パネルや定置型蓄電池への補助制度があります。



条件や対象などの詳細は左のコード（市ホームページ）でご覧ください。





Let's Enjoy Cooking!!



グレータス キッチン

グレータスが
健康レシピをお届け!



塩尻市食育推進
キャラクター
グレータス

ワンポイント

手軽に作ることができ、レモンの風味が
さわやかなミルクもちです。牛乳の代わり
に豆乳を使うことで脂質を抑えています。



レモンの豆乳ミルクもち

材料(4人分)

干しクコの実 ----- 8個
スライスレモン (ドライフルーツ) ----- 1枚
★水 ----- 120cc
★砂糖 ----- 大さじ2
レモン汁 ----- 大さじ1
無調整豆乳 ----- 200cc
片栗粉 ----- 大さじ3

*1人分栄養量

エネルギー…70kcal、たんぱく質…1.9g、脂質…1.4g

作り方

- 1 干しクコの実を水に浸けて戻し、スライスレモンを8等分に切る。
- 2 ★を耐熱容器に入れてラップを掛け、電子レンジで500Wで1分加熱して粗熱を取る。レモン汁とスライスレモンを入れて冷蔵庫で冷やす。
- 3 鍋に無調整豆乳と片栗粉を入れて中火で熱し、ヘラで混ぜる。粘りが出てきたら弱火にして、1～2分練り続ける。
- 4 水で濡らした皿に③を広げ、大さじ1の水を掛けてラップをし、冷蔵庫で冷やす。
- 5 まな板と包丁を水で濡らして④を一口大に切り、器に盛り付けて②の汁を注いだら、スライスレモンと水を切ったクコの実を上飾りして出来上がり。



第48回弓ヶ浜花火大会に お越しください

弓ヶ浜海水浴場は、弓形に湾曲した美しい砂浜と周囲の松林が「白砂青松」として、「日本の渚百選」に選出されています。弓ヶ浜花火大会は、毎年この弓ヶ浜海水浴場で開催され、今年で48回目を迎えます。

白砂の浜に座ったり寝そべったりしながら、約900発の打上花火や海上に広がる花火を満喫できます。特に「水中花火」は海から吹き上げるような花火で、海面に大きな花が咲いたように広がる美しい花火です。

この機会に南伊豆町へぜひお越しください。

■日時 8月8日(金) 20:00～

■場所 弓ヶ浜海水浴場

問 南伊豆町観光協会
☎0558@0141



◀詳細は左のコード(南伊豆町観光協会ホームページ)でご覧ください。

姉妹都市
ニュース



静岡県
南伊豆町

※今月号に掲載している情報は、6月19日現在のものです。

募集

塩尻環境スタンダード登録事業所を募集します

生活環境課 環境係
☎ 0744

本市では、塩尻市の美しい自然や環境を守り、次世代に引き継いでいく活動の一つとして「塩尻環境スタンダード認証・登録制度※」を運用し、脱炭素や資源循環を推進しています。

※塩尻環境スタンダード認証・登録制度とは

環境負荷の低減、事業活動のパフォーマンスの向上、従業員の意識改革を支援するシステムです。現在、38の事業所が登録し、「環境にやさしい事業所」として率先的に取り組んでいただいています。

①(株)企成工業	⑭(株)塩尻水建	⑲(株)小松電気設備
②(有)木下商店	⑮(有)中村設備工業	⑳(株)栄工業(有)
③(株)塩尻美掃	⑯(株)橋詰組	㉑野沢建設(株)
④(株)エイ・デザイン	⑰(有)丸谷建設	㉒創成工業(株)
⑤青柳重機(有)	⑱松本土建(株)塩尻支店	㉓(株)奨樹園
⑥(有)塩尻設備	⑲(株)岡谷組中信支店	㉔(株)マイクロネット信州事業所
⑦清沢土建(株)	⑳(有)東広建設	㉕(株)幸成建設
⑧(株)フルハタ	㉑(株)米窪組	㉖(有)三共テクニカル
⑨(株)笠原工務店	㉒(株)中信水道	㉗(株)ROAD ART
⑩(株)竹入興業	㉓(有)塩尻建友	㉘(株)TOSYS中信支店
⑪(株)真陽建設	㉔(有)川上組	㉙(株)中竜興業
⑫(株)野田工業	㉕(北信土建(株)中信支店	㉚(有)高橋工務店
⑬(有)ナカノ	㉖サンククリーン塩尻	(登録順)

お知らせ

乳がんマンモグラフィ検診、肺がんCT検診のお知らせ

健康づくり課 健康推進係
☎ 0854

定員制の検診のため、対象者は電話または右のコード（電子申請）でお早めにお申し込みください。



乳がんマンモグラフィ検診

- 対象 今年度中に40～74歳になる女性のうち、前年度市乳がんマンモグラフィ検診を未受診の人
※2年に1回受診できる検診です。
- 期日 7月8日(火)～令和8年1月のうち19日(予定)
- 場所 市保健福祉センター
- 検診料 2,000円

肺がんCT検診

- 対象 今年度中に40・43・46・49・52・55・58・61・64・67・70・73・76・79歳になる人
※3年に1回受診できる検診です。
- 期日 7月17日(木)～10月のうち10日(予定)
- 場所 市保健福祉センター・各支所
- 検診料 2,000円



お知らせ

国民健康保険税の税率などが変わります

市民課 国保年金係 ☎ 0772
ページID:0038599

高齢化の進展などにより医療費が増加しているため、国民健康保険税の税率などを次のとおり改定しました。税率改定が必要な背景や保険税の算定方法についての詳細は、市ホームページをご覧ください。

変更点① 国民健康保険税の税率を変更

区分	医療保険分		後期高齢者支援分		介護保険分	
	変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後
所得割率	6.42%	6.83%	2.71%	2.9%	2.28%	2.4%
均等割額	23,600円	24,200円	10,100円	10,400円	9,800円	9,900円
平等割額	23,900円	24,700円	8,900円	9,200円	7,800円	8,000円

変更点② 低所得世帯に対する国保税の軽減（5割・2割）の基準額が変更

軽減割合	世帯主、国保加入者、特定同一世帯所属者の総所得金額等の合計	
	変更前	変更後
5割軽減	43万円＋29万5,000円× (国保加入者および特定同一世帯所属者の数) ＋10万円×(給与所得者などの数－1)以下	43万円＋30万5,000円× (国保加入者および特定同一世帯所属者の数) ＋10万円×(給与所得者などの数－1)以下
2割軽減	43万円＋54万5,000円× (国保加入者および特定同一世帯所属者の数) ＋10万円×(給与所得者などの数－1)以下	43万円＋56万円× (国保加入者および特定同一世帯所属者の数) ＋10万円×(給与所得者などの数－1)以下

変更点③ 限度額（最高税額）が、医療保険分は65万円から66万円に変更、後期高齢者支援分は24万円から26万円に変更

催し

夏休みは図書館へ行こう！



問 市立図書館 直 ⑤3365

全館で楽しい企画を用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。ぜひ図書館巡りも楽しんでみてください。

※対象などの詳細は、右のコード（市立図書館ホームページ）でご覧ください。



期日	時間	図書館	休館日	内容
7月19日(土)～8月24日(日)	火～金 9:30～19:00 土・日・祝 9:30～18:00	広丘	7月22日(火)・28日(月)、8月4日(月)・12日(火)・18日(月)	おばけからの挑戦状！
7月24日(木)～8月26日(火)	火・木・金 13:00～17:00 水・土 10:00～17:00	宗賀	日・月曜日	段ボールやペットボトルキャップを使った工作を楽しもう！
7月25日(金)～材料終了まで	火・木・金 13:00～16:00 水・土 10:00～16:00	吉田	日・月曜日	夜も光るきらきらボトルを作ってみよう！（限定100個）
7月26日(土)	10:00～11:00	洗馬	日・月曜日	おはなしや実験、工作で音のふしぎ体験をしよう！
7月26日(土)～8月9日(土)	火・木・金 13:00～16:00 水・土 10:00～16:00			紙コップをつかって糸でんわを作ろう！（限定80個）
7月26日(土)～8月23日(土)	13:30～16:30	塩尻東	日・月曜日	しゅわしゅわクリームソーダストラップを作ろう！
7月26日(土)、8月2日(土)・9日(土)	10:30～16:00	北小野	日・月曜日	折り紙のさかなつりを楽しもう！（限定50個）
7月30日(水)～8月1日(金)	13:30～16:30	片丘	日・月曜日	プルタブでへびを作ってあそぼう！
8月1日(金)～21日(木)	10:00～17:00	榎川	日・月曜日	忍者修行あそび&忍者工作を楽しもう！（工作のみ限定50個）

催し

はたち二十歳のつどい

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
直 ⑤20903 ページID:0008444、0023324

- 対象 今年度中に20歳になる人（平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた人）
- 日時 令和8年1月11日(日) 午後
- 場所 レザンホール大ホール
- 手続き方法
 - 10月1日時点で住民票が市外にあり、本市の式典に参加したい人
 - 上のコード(電子申請)で手続きをしてください。
 - 市内に住民票がある人
 - 手続きは不要です。11月に案内通知を送付します。



実行委員を募集

自分たちの式典を企画・運営してみませんか。

- 対象 「二十歳のつどい」対象者または市内在住・出身の18歳から30歳くらいまでの人
- 内容 8月から月1回程度の会議への参加、式典の開催内容の企画、当日の運営など
- 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。
- 申込締め切り日 7月31日(木)



お知らせ

戸籍に記載する予定のフリガナの通知が届きます

問 市民課 市民窓口係
☎内線1121

5月26日以降順次、本籍地の市区町村からフリガナの確認通知が発送されています。本市では、7月下旬からはがきでの発送を予定しています。通知が届いたら内容をご確認ください。

- フリガナが正しいまたはすでに届け出をした場合 届け出は不要です。
- フリガナが誤っている場合 届け出が必要です。氏・名は別々の届け出となります。
- 制度に関する問い合わせ 法務省 コールセンター ☎0570-05-0310



▲法務省ホームページ

【氏名の振替仮名】

① 名	太 郎
振替仮名	タロウ
② 名	幸 子
振替仮名	ユキコ
③ 名	京 子
振替仮名	キョウコ
④ 名	大 地
振替仮名	ダイチ

【必ず開封してください】
戸籍への振替仮名記載についてのお知らせ

本 籍 長野県塩尻市大門七番町3番

【氏名の振替仮名】

氏 名	塩 尻
氏名の振替仮名	シオジリ
氏名の振替仮名の振出が可能な方	塩尻 太郎 様のみ

誤っている場合は必ず届出をしてください

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
☎ ②0684

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
☎ ②0684

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
☎ ②0854 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 ☎ ②0689

夏休みを控え、子どもの行動が発達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。

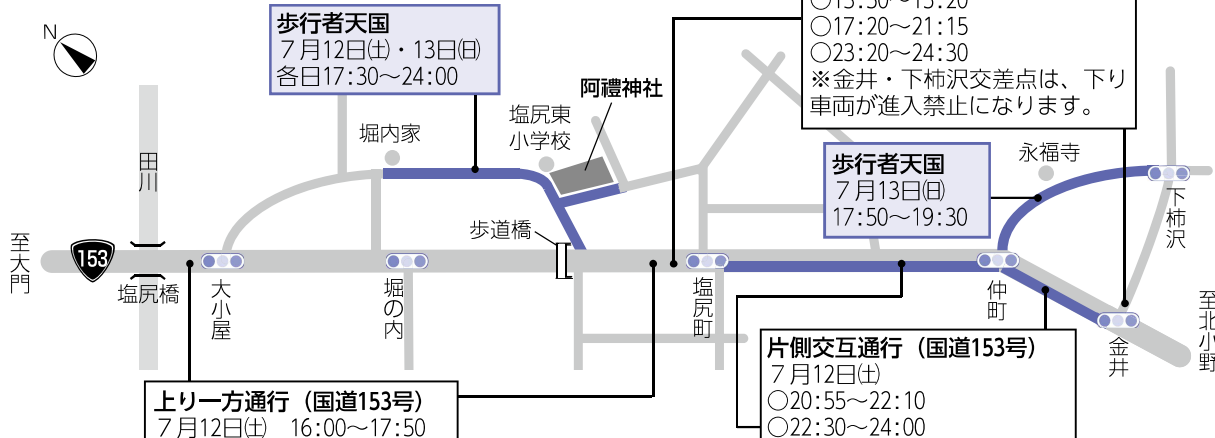
■期間 7月11日(金)～20日(日)

■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)



問 阿禮神社当番部会（小口）
☎080-3274-6436

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

- 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。

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 ラーグリーより愛を込めて(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

木曽広域北分署 (檜川地区) ☎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。





レザンホール へ行こう！

問い合わせ先
レザンホール ☎0263⑤5503



■休館日 7月7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

7月23日(水)・24日(木)

れざんカラオケ歌謡祭2025

二日間連続でお送りする、カラオケ愛好家140人による大歌謡祭。4人のゲスト歌手が花を添えます(ゲスト歌手出演日、時間は未定)。
※会場が大ホールに変更になりました。



川野 夏美



花咲 ゆき美



津吹 みゆ



こおり 健太

大ホール<全席自由>

開場 9:00 開演 9:30

入場無料(両日)

7月27日(日)

仮面ライダースーパーライブ2025 「ガヴ」

従来のキャラクターショーの枠を超え、レーザーや照明、音響機器を駆使したスペシャルアクションステージ



大ホール<全指定席>

○前売り 3,800円 ○当日 4,000円

※3歳未満は膝上での鑑賞無料(座席に座る場合は3歳未満でもチケットが必要)

開場 ①9:45 ②13:15

開演 ①10:30 ②14:00

チケット発売中

8月30日(土)

玉川奈々福 第一回塩尻独演会

浪曲…それは古くて新しい、一人語りのミュージカル！ 聴る！ 語る！ ソウルフル！ 必聴必見です。



中ホール<全指定席> 3,000円

※未就学児入場不可

開場 13:15 開演 14:00

チケット発売中

ユメックスアリーナ

YOUNMEX ARENA

イベント情報

ミズノ・走り方教室

走ることを好きになってもらう教室です。正しい走り方を目指して、走る際のコツをお伝えします。

■対象 ○幼児クラス 年中児および年長児

○小学生クラス 小学1～3年生

■期日および内容

○8月24日(日) 腕の振り方、走る際の基本姿勢

○9月7日(日) 脚の動かし方、スタート練習

■時間 ○幼児クラス 9:30～10:30

○小学生クラス 11:00～12:00

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■講師 ミズノスタッフ

■定員 各クラス15人(先着順)

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■参加費 ○1日のみ参加の場合 1,100円(保険代など)

○両日参加の場合 1,650円(保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用靴、飲み物、タオル

※見学者も室内用靴をお持ちください。

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。

■申込期間 7月10日(木)9:00～各開催日前日21:00

苦手克服教室【鉄棒】

鉄棒が初めての子どもや苦手な子どもにぴったりの教室です。前回り・逆上がりなどの技やコツ(回り方・動作)をお伝えします。

■対象 ○幼児クラス 年中児および年長児

○小学生クラス 小学1～3年生

■期日 8月31日(日)

■時間 ○幼児クラス 9:30～10:30

○小学生クラス 11:00～12:00

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■定員 各クラス15人(先着順)

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。

■参加費 各1,100円(保険代など)

■持ち物 運動できる服装、室内用靴、飲み物、タオル

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。

■申込期間 7月10日(木)9:00～8月30日(土)21:00

問 ユメックスアリーナ

☎0263⑤3800

※最新情報は、右のコード(ユメックスアリーナホームページ)でご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。
市役所 ☎0263⑤20280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

7月8日(火) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

7月8日(火) 13:30～15:00 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

7月9日(水) 13:00～15:00 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

7月10日(木)・17日(金)・24日(木) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 商工課 ☎⑤20871

7月17日(木) 13:00～16:00 えんぱーく

★求職者のための心の健康相談 ハローワーク松本 ☎⑤0111

7月17日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就労相談 商工課 ☎⑤20871

7月24日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤20858

7月23日(水) 14:00～17:00 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉支援課 ☎内線2116

7月16日(水) 15:30～16:30 市保健福祉センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎⑤2795

7月11日(金) 13:30～15:30 市保健福祉センター

月～金曜日（祝日を除く）に行っている相談

消費生活相談 市民課 ☎内線1129

市役所 1 階 市民課（消費生活センター）

★健康・食事・歯科なんでも相談 健康づくり課 ☎⑤20858

市保健福祉センター 2 階 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎⑤20858

市保健福祉センター 2 階 健康づくり課

障がい者相談 福祉支援課 ☎内線2115

市保健福祉センター 1 階 福祉支援課

こども・若者、子育て相談 こども未来課 ☎⑤20891

塩尻総合文化センター 1 階 こども未来課

ひとり親相談 こども未来課 ☎⑤27313

塩尻総合文化センター 1 階 こども未来課

女性相談 社会教育スポーツ課 ☎⑤40783

塩尻総合文化センター 1 階 社会教育スポーツ課

職業相談 塩尻市ふるさとハローワーク ☎⑤25588

えんぱーく 4 階 塩尻市ふるさとハローワーク

ボランティア相談・福祉総合相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎⑤2795

市保健福祉センター 2 階 塩尻市社会福祉協議会

※市外局番「0263」は省略しています。



休日の当番医等

塩尻医師会
塩尻歯科医師会
松本薬剤師会

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※診療科目については、医療機関に直接お問い合わせください。



期 日	医療機関名	所在地	☎
受診を希望される場合は、必ず当番医療機関へ電話連絡後、医療機関の指示により受診してください。診療内容によっては、二次救急医療機関等を案内させていただく場合があります。			
診療時間 9:00～17:00			

医 科	7月6日(日)	松本歯科大学病院 内科・整形外科	広 丘	⑤2300
	7月13日(日)	ふるや内科クリニック	大 門	⑧2280
	7月20日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	⑧8181
	7月21日(月)	こしはら内科クリニック	吉 田	⑧65480
	7月27日(日)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	⑧95265
	8月3日(日)	かもいクリニック	高 出	⑧75773
	夜間緊急医	夜間急病センター (19:00～22:00)	松本市 城西	③80622

期 日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。			
診療時間 9:00～12:00			

歯 科	7月6日(日)	はせがわ歯科医院	吉 田	⑤80089
	7月13日(日)	宮下歯科医院	吉 田	⑧54690
	7月20日(日)	渡辺歯科医院	片 丘	⑤43534
	7月27日(日)	青木歯科医院	高 出	⑤36868
	8月3日(日)	あおば歯科医院	吉 田	⑧78585

	期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00				
薬 局	7月6日(日)	上條薬局	大 門	⑤41530
	7月13日(日)	くすりの志水	宗 賀	⑤36001
	7月20日(日)	ダイリン薬局	広 丘	⑤34709
	7月21日(月)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	⑤07731
	7月27日(日)	西村薬局	大 門	⑤25808
	8月3日(日)	おひさま薬局	高 出	⑧7964

医療情報Net（県内の医療機関）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20>



松本市医師会（松本市内の医療機関）

<https://www.matsu-med.or.jp>



市外の当番医

みんなのひろば



50年後を考え、次につなげるもみじ山の整備

もみじ山を育てる会



平成12年から複層林造成事業としてもみじ山の整備を始め、両小野中学校などの協力を得てモミジなどの広葉樹を3000本植栽しました。併せて、湿地に水芭蕉池を作り、小高い峰に東屋を建設して遊歩道を整備。「夏は涼しく散歩に最適。秋は紅葉がきれいで見ごろは10月中旬頃で、水芭蕉は4月下旬頃が見ごろです。空気がきれいで落ち着いた場所です」と、相吉もみじ山の魅力を語るのは会長の永原英男さん。「11月の月上旬に、相吉もみじ山や周辺の景色を楽しみながら散策する日本土真ん中ウォークがあるので、ぜひご参加ください。」と、イベントの宣伝も。

草刈りやモミジの植樹を行うこの会は、会員58人のうち70歳代以上が半数以上を占めます。永原会長はこれからの活動について、「山の整備は一年では終わりません。50年後など先を考えて次につなげていくために、若い皆さんにも協力してほしいです」と話します。

活動への参加者を随時募集中です！

- 活動日 6月中旬、7月中旬の年2回程度
- 問い合わせ ☎090-7902-1218 (永原)

第50回塩尻玄蕃まつり

問 塩尻玄蕃まつり実行委員会 (塩尻商工会議所内)
☎0263-0258

塩尻玄蕃まつりは、民話として塩尻の地で語り継がれている伝説の狐「玄蕃之丞」を名前の由来とした市民祭。今年度は第50回の記念大会です。大門商店街を舞台に開催されます。

ぜひお越しください。

■日時 7月26日(土)
14:00~21:00

※荒天時は、順延ではなく中止します。

■場所

大門商店街 (大門八番町交差点~大津屋商店)

※当日は周辺の道路で交通規制があります。

※詳細は右のコード (塩尻玄蕃まつりホームページ) でご確認ください。



広報塩尻の感想をお聞かせください

頂いた感想は、広報紙の参考とさせていただきます。



ご当地キャラクターを
プレゼント！

▶アンケートは、右のコード (Google フォーム) からご回答ください。

