

広報 塩尻

SHIOJIRI

2025

8月号

No.1207

住民が考える 住みやすい地域

【トピックス】

- ② 特集 自治会のホンネ
- ⑥ 支え合う地域づくり

「北小野地区の教科書(仮)」づくりのワークショップの様子

広報塩尻は、令和7年全国広報コンクールで県代表に選ばれました。

特 集

自治会のホンネ

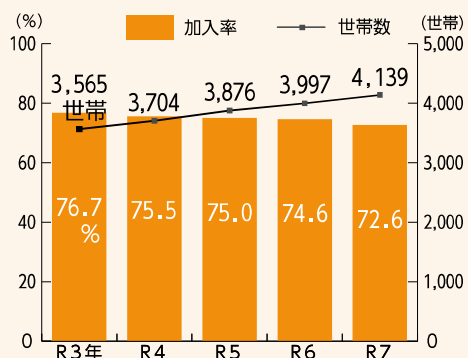
～区、常会、組に感じていること～

本市は、区や常会、町会、組などの単位で自治会の活動が行われています。身近な自治会に対する考えを学びながら、暮らしやすい自治会活動を考えてみましょう。

問

地域づくり課 地域づくり係
☎0263②0280 内線1151

■本市の自治会加入率と65歳以上の単身世帯数



出典：地域づくり課資料

市に寄せられる相談内容は、自治会活動や住民同士の付き合い方への不満が多く、「区に加入しているメリットを感じない」という意見も聞かれます。自治会は加入者（世帯）

区加入のメリットは「安心な暮らし」

住民同士が主体となって活動する自治会。本市では「区」のほか「常会、町会、組」などの名称（下図参照）で自治活動をしています。市には「区の運営に困っている」「区を抜きたい」などの相談が寄せられますが、自治会は住民の皆さんによって運営される任意団体のため、市では相談に対して助言しています。

市に寄せられる自治会活動への意見

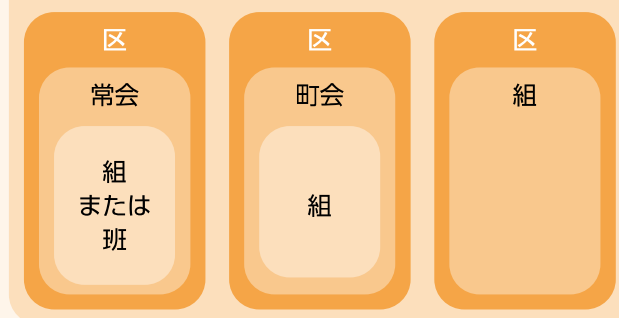
近年は、住環境や世帯構成が変化し、特に高齢者の単身世帯が増加する一方、区への加入率は減少（上グラフ参照）しています。各自治会では、「入って良かった自治会」を目標として、4、5ページに掲載しているような活動に取り組んでいます。

入って良かった自治会を目指して

から集める区費などの負担金で活動しているため、行事などに参加しない場合や施設を利用しない人は、負担を感じるかもしれません。しかし、ごみ集積所の管理や町の美化、防犯対策、子どもや高齢者の見守りなど、多様な住民の安心・安全な暮らしは、自治会活動によっても保たれています。

■本市の自治会構成例

区によってさまざまな名称が使われています。



自治会に入るわけ・入らないわけ

自治会に入っている・入っていない理由は、人によってさまざまです。ここでは、それぞれの理由の主なものを紹介します。

入るわけ



困ったことがあると気軽に話せて、普段から安心感があります。

年齢関係なく地区の行事に参加でき、楽しみながら地域の人々で子育てしている感じがいいです。



降旗 香織さん (大門二番町)



移住の際、地域の役員や近所の方が良い距離感で受け入れてくれて、地域で心地良く過ごしています。

谷合 美紀さん (宮前)

清掃活動や祭りなどに参加しています。いざという時の助け合いにつながると思います。



川端 宏昌さん (奈良井)

入らないわけ

× 役員をすることができないから

高齢者の一人暮らしや勤務時間が不規則な仕事のため、「ごみステーションの当番ができない」「会議などに出席できない」「回覧板の手配ができない」などが挙げられます。



市から自治会への助言 自治会の中で話し合い、住民同士が納得できる要件やルールをつくる

生活は人により異なるので、自治会の中で話し合い、役員を免除するなど納得できる要件をつくりましょう。

× 区費や常会費を払いたくないから

「金額が高いと感じる」「区などで集めているお金が何に使われているか分からない」などが挙げられます。



市から自治会への助言 住民の意見を聴き、予算を見直す

自治会費の使い道については、区や常会の資料として加入世帯に配布されていますが、分かりやすくする工夫が必要です。住民で話し合っ、定期的に見直しましょう。

× 区や常会に入っている意味を感じないから

「区費などを払って入るメリットを感じない」「清掃などの作業に駆り出させられる」などが挙げられます。



市から自治会への助言 区での活動が住みやすい環境の維持につながっていることを周知する

道路脇や公園などの雑草の処理、ごみステーションの美化、防犯灯の設置など、区の活動により住みやすい環境が維持できています。また、災害に備えて地域の防災倉庫に必要な物をそろえ、みんなで準備して災害時に安心して使えるようしておくことがとても重要です。高齢になり暮らしに不安が出てきた時、自分や家族を見守ってもらえるのは心強いと思います。

次のページからは、改善を目指す区の取り組みを紹介

参加して良かった

先進的な区の取り組み

各区は、さまざまな団体と協力し、地域の課題解決や自治会運営の見直しに日々取り組みながら、「参加したくなる自治会づくり」を進めています。先進的な取り組みの一部をご紹介します。

区加入者を対象にした補助金
や防犯研修で安心な地区へ

吉田地区（吉田一区、吉田五区）では、令和7年7月から、地区内の区加入者を対象に防犯対策機器購入補助金の交付を試行しています。防犯カメラや防犯性能の高い鍵、センサーライトなど、対象にしている備品を4000円以上購入した場合に、地区の予算から2000円を補助するというものです。

また、申請の受付開始前には、警察官を招いた防犯研修会を開催し、地域全体で防犯意識の向上に取り組み、安心なまちづくりを進めています。

もしもの時、避難所が開設できるときに

いつ起きるか分からない地震や大雨などの自然災害時の避難所は、住んでいる皆さんも開設すること



吉田五区
区長 岩井 雄一郎さん

補助金交付や定期的訓練で安心・安全

になります。いざという時に住民が困らないよう、吉田地区では毎年避難所開設訓練を実施しています。避難者の受け付けの練習や、避難時に必要な備品のチェックも併せて行っています。
必要な備品は地区の予算で用意するなど、各区の連携によって災害時などの万が一に備える活動を継続しています。



避難所で必要な物をチェックして、足りない物を地区の予算で用意し、災害時に備えています。



地区で避難所開設などの訓練を定期的に行い、災害時に住民同士で助け合えるようにしています。

取り組み 2

区の公民館にエアコン設置

宝くじ助成金や市の補助金を活用して、区が管理する公民館に、猛暑対策としてエアコンの設置が進んでいます。

令和2年度から6年度までに15公民館に設置されています。



取り組み 1

常会・組を見直して負担軽減

常会や組を再編することで役員の人数も減り、住民の負担が大きく減りました。

- 大門一番町区 20組→10組
- 洗馬区 14常会→6常会
- 牧野区 15組→8組
- 本山区 8常会→4常会



まだある！

参加したくなる
自治会の取り組み



宮前区
区長 古厩 猛さん

買い物移動支援「たのめ号」 試験運行

北小野地区（古町区、宮前区、大出区、上田区、勝弦区）では、令和7年度から地区の住民を対象に、買い物を目的とした移動支援「たのめ号」の運行を始めました。たのめ号は、北小野地区振興会が所有する10人乗りの普通自動車を活用して、水曜日に自宅から北小野地区センターで開催されている合同販売会「たのめいち」や大門地区、広丘地区へ買い物へ行くことができる支援です。事前予約が必要で、今年度は試験運行として無料で利用できます。

イベントを通じた地域の助け合いで生まれるにぎわい

週に一度のたのめいちも、元々コロナ禍でイベントなどが中止になる中、地域の人が喜ぶ企画として考えたイベントでした。今では

みんなで考える地域の助け合い



週に一度開催の「たのめいち」は、交流や高齢者の外出の場として、にぎわいづくりにつながっています。



地域で安心して暮らすことができるように、地域の「教科書」づくりをしています。

買い物支援、高齢者の外出の場になっていて、たのめ号という地域の移動手段を加えたことで、地域の助け合いからにぎわい創出へとつながっています。

また、北小野地区では区の役員や移住などで新たに地区内に住み始めた人たちとの交流を通じて、地域で安心して暮らすための「北小野地区の教科書（仮）」づくりなどの活発な活動が始まっています。

感想をお待ちしています

特集や自治会へのご意見、ご感想をお寄せください。

■地域づくり課に電話
☎0263⑤0280 内線1151

■広報塩尻アンケート

右のコード
(Googleフ
ォーム)でご
回答ください。



取り組み4

「奈良井区ビジョンブック」作成

奈良井区では区民アンケートや対話を重ね、未来への思いとそれに向けて区民が取り組むことや暮らしのルールをまとめた冊子を作り、全区民や移住希望者などに共有しています。



取り組み3

個人情報など機密書類の廃棄

高出地区（高出一区～高出五区）の区民限定で、地域の役員の引継ぎなどの際に不要となった個人情報や載った書類を回収し、機密文書として専門業者で処分する取り組みをしています。



支え合う地域づくり

なぜ今、地域の在り方を考える必要があるのか。5月号の特集に
続き、地域で支え合う互助の大切さについてお伝えします。

問 地域共生推進課 高齢支援係
☎0263②0280 内線2126



■図 支え合いの仕組み

- 自助：自分自身で自分の身を守る
- 互助：身近な人同士で助け合う
- 共助：社会保険制度などで助け合う
- 公助：公的機関が社会福祉制度などを通じて行う支援



ありたい姿の実現

今年、団塊世代が全員75歳以上になり、介護保険制度をはじめ、社

**新たなセーフティネットが必要
な2040年**

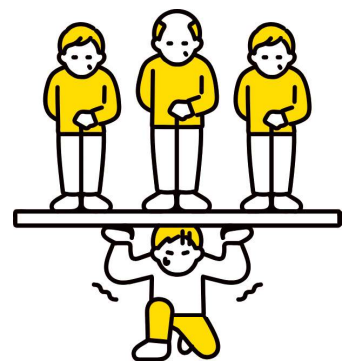
この取り組みの背景には、近年、少子高齢化や生活スタイルの多様化などにより、人と人のつながりが希薄化し、かつてあった地域の基盤が弱まっているという現状があります。

皆さんは、上のイラストを見てどんな印象を持ちましたか。これは、令和6年度に策定した第六次塩尻市総合計画や第四次塩尻市地域福祉計画などにおいて、本市のありたい姿を表したものです。「ゆるやかなつながりと、感謝が循環する『お互い様文化』で暮らしを支え合い、困りごとの解決に寄り添えるまち」とありたい姿を掲げ、本市ではさまざまな事業を実施しています。また、地域の皆さんと共に「支え合い推進会議」などで、地域づくりの検討を進めています。

ありたい姿を実現するために

また、団塊ジュニアが65歳以上になる2040年が、今問題といわれています。現役世代の働き手、支え手が大幅に減っていくからです。この人口減少社会においては、公的対応だけではありたい姿の実現はできません。現状を捉え直し、今とは違う新たなセーフティネットを考えていく必要があります(上図参照)。

会基盤に劣化が見られると予想されてきた「2025年問題」といわれる年です。今は後期高齢者になっても現役で活躍している人も多くですが、医療・介護現場は今後さらに厳しい状況に置かれていくと予想されています。



高齢者を支える現役世代の人数は年々減少しています。



在宅医療・介護連携推進協議会
会長 百瀬 篤さん

医療から「みる」支え合い

塩 尻市を含む松本圏域は、基幹病院が多く、救急医療を中心として全国トップレベルの医療環境を誇り病院間の連携もよく取れています。しかし、現在の医療現場は、診療報酬改定により医療従事者の不足など経営課題が増大し、大変厳しい状況に置かれています。このような中でも、高齢化により医療や介護を必要とする人は増え続けています。必要な医療や介護が受けられなくなるといったことが起こらないように、まずは皆さんに現状を知ってもらうことが大切だと考えています。

医療と介護のない地域に人は住み

地域づくりに医療は不可欠

づらくなつてしまっています。塩尻市では、2040年問題などを見据え、医療と介護に係る多職種連携を強化し、高齢者などの在宅生活を支える取り組みを行っています。ただ、医療従事者であっても普段の生活までは対応できないので、地域と一体となった体制づくりが必要です。

支え合いの体制づくりには、見守りと移動手段の確保が必須

地域包括ケアシステムの要は、「見守り」のほか、「移動手段の確保」だと考えています。「自分たちの地域に医療機関が無いから困る」というのではなく、どのように医療を受けるのかを、一人ひとりが、また地域が真剣に考えていく必要があると思います。

昨今の目まぐるしく変化する社会情勢においては、どの分野においても厳しい実情があり、互助までは：と思われる現状も理解できます。ただ、このまま何もしなければ、いずれは住み続けることが難しくなる地域が出てくる可能性もあります。

住み慣れた地域を守るためにも、医療・介護をはじめとするさまざまな関係者、地域住民同士が歩み寄り、今後に向き合っていく必要があると思います。

自身のために身近な地域の医療機関を確認しましょう。



▲塩筑医師会
ホームページ

多職種連携



地域の見守り



地域の移動支援



地域でなにができるのか。今、行動の時

介 護の世界は、皆さんご存じのとおり、人材不足が深刻です。団塊世代が75歳以上になり、福祉需要はさらに高まりますが、人材不足のために介護を受けたくても受けられないという状況が起こってきます。公的サービスに頼れば良いと思うかもしれませんが、すべて賄うことは難しく、拡充しようにも現役世代の負担が今以上に増えるので現実的ではありません。そうなる大切なのが「地域の支え合い」です。

今の時代、地域のつながりを面倒だと感じ、敬遠する人は多いですが、やはり一人の力だけで暮らしていくには限界があります。そうなったときに、例えばごみ出しを手伝う、人の様子を見守るなど、地域で支え合う体制ができていると、暮らしが維持できます。自分が5年後、10年後、支えられる側になった時に、地域における支え合いの重要性に気付いても遅いのです。人任せにせず、自分たちの地域で何ができるのか考えて、一人ひとりが行動に移すことが大切だと感じています。

介護から「みる」支え合い



在宅医療・介護連携推進協議会
副会長 岩佐 慶さん



塩尻市社会福祉協議会
洗馬支部移動支援検討委員会
委員長 大熊 陽一さん
(上小曾部)



自分ごととして考えて行動に

洗馬地区移動支援サービス

運転協力員を募集しています。1日からでも大歓迎です。ぜひご応募ください。

■運行日

○買い物 ギャザ(火曜日)、
ザ・ビッグ(金曜日)

○通院 奈良井医院(月2
回程度)

■問い合わせ ふれあいセン
ター洗馬 ☎0263⑤5337

洗馬地区は地域振興バスの利用がしづらく、地域から民生児童委員に要望があったことをきっかけに、令和6年に移動支援サービスの検討を始めました。私自身、将来を考えると移動手段の確保は必要だと思っていたのと、当時区長会長だったこともあり、「今すぐやるべきだ」と決断できました。まずは小曾部のみの試行運転という形で、ガソリン代のみで買い物や病院に送迎しています。送迎は許可・登録が不要で、自家用車で運行しています。利用者は70歳以上の人が多く、買い物や交流ができてうれしいと喜んでいただけて、やりがいにつながっています。

洗馬地区の10年後、20年後を見据えた将来の自分たちのためにも必要な取り組みです。洗馬地区内での本格運行を目指すには地域の皆さんの協力が欠かせません。洗馬地区の未来と一緒に考える仲間を募集しています。

10年後、20年後の地域のために



塩尻市地域包括ケア推進協議会
片丘代表 小澤 佳武さん
(中挾)

多くの人に現状を知ってほしい

お助けネットかたおか

高齢者などが日常生活で困っている部分を、住民同士で助け合う仕組みです。現在、利用会員34人と協力会員16人が登録。送迎支援は、対応が困難な現状にあります。協力会員を募集していますので、ぜひご協力ください。

■問い合わせ

片丘支所 ☎0263②0125

片丘地区では、平成28年から地域で助け合う仕組みの検討を始め、その中で出た地域住民の意見を基に、令和元年から「お助けネットかたおか」という仕組みが構築されました。送迎などの日常生活支援を行っています。協力会員となる支え手が不足している現状です。地域での支え合いがなぜ大切なのか、まずは社会福祉の現状を知ってもらいたいと思います、医療や介護を切り口に地域の支え合いを考える講演会を主に開催しています。参加者からは「地域づくりの大切さが伝わった」「なごのうれしい言葉をいただき、やってよかったなと思いましたね」。

地域での組織づくりには、日常での関係構築が大切です。そのためにも、誰もが集まれる場づくりをしていく必要があります。災害時にも支え合える仕組みを、行政や民間ともうまく協力してつくっていったらと考えています。

地域で**見**守る

普段から買い物などの日常生活の行動の中に無理なく見守り活動を取り入れ、お互いに見守り、見守られる関係を築きましょう。



私たちも見守っています

～地域見守り活動に関する協定～

本市では、地域の見守り活動に賛同していただいた事業者7社と協定を締結しています。見守り協定締結事業者が、通常の業務を通じて異変を察知した場合、必要に応じてその状況などを必要な機関へ連絡をするものです。市民の皆さんの「お守りのような存在」になり、安心して生活できる塩尻市になることを目指します。

<見守り活動の例>

- 移動スーパーで毎週定期的に訪問する特性を生かし、食料品や生活雑貨などのお届け時に声掛けや安否確認をする。
- 新聞配達時にお宅を訪問した際に異変がないか見守る。



見守り協定締結事業者を募集

地域の見守り活動に賛同し、ご協力いただける事業者を募集しています。ご協力いただける事業者は、地域共生推進課にお問い合わせください。見守り協定締結事業者には、右のステッカーを配布するほか、市ホームページに活動内容を掲載します。



▲見守りの詳細は、上のコード(市ホームページ)でご覧ください。

ロゴマークができました！

多くの市民の皆さんに見守り活動を知っていただくとともに、見守り協定締結事業者などと地域の皆さんとの関係づくりが円滑に進むことを目的に、ロゴマークを作成しました。

見守りの流れ

高齢者だけでなく、地域全体をそれぞれが見守り、温かな気付きを地域に広げましょう。

①見守る

見守りの第一歩は、さりげなく気に掛け合い、顔の見える関係を築くこと。

②気付く

- 夜になっても明かりがつかない。
- 新聞や郵便物がたまっている。 など

③相談・連絡

気になることがあった場合は、支援機関や行政などにご連絡ください。



支え合いの地域づくりを支援する

私たちは「地域まるごと推進員」です！

(地域福祉推進員、第二層生活支援コーディネーター)



どんなことをするの？

地域まるごと推進員は、「誰もが役割と生きがいを持つ地域共生社会の実現」を目指し、住民一人ひとりが抱える生活の中の困りごと、地域生活における「こうだったらいいな」の思いに寄り添い、安心して暮らせる地域を一緒につくります。

■問い合わせ

塩尻市社会福祉協議会地域福祉推進センター ☎0263-2795

左：辻野 和夫さん(西部圏域)
中央：沓掛 未奈さん(北部圏域)
右：清瀬 満智香さん(東部圏域)



6/13 金

モ～たまらん！ 広い牧場に大喜び

乳牛の放牧

📍高ボッチ牧場

レンゲツツジが見ごろを迎えたこの日、標高約1500メートルに位置する高ボッチ牧場に、今年も妊娠中の乳牛が放牧されました。広がる青空が牛たちを歓迎。身体測定や血液採取などを終えた13頭の牛たちは、約50haの広大な牧場に出ると、跳ねるように喜んで駆け出していきました。

市内の酪農家である松沢英樹さんは、「牛たちがけがや病気でなく元気に過ごしてほしい」と願います。牛たちは10月上旬まで、涼しい牧場で出産に備えていきます。



6/21 土

大門商店街でピクニック気分

えんぱーくピクニック

📍大門商店街

5月に初開催した「えんぱーくピクニック」の2回目を開催しました。今回の催しの中心となった塩尻大門マルシェでは、飲食やワークショップなど69店が大門商店街やえんぱーく、ウイングロードに出店。会場ではけん玉を楽しむアーバンスポーツや青空図書館のブースもあり、梅雨の晴れ間の好天の下、約2,000人が歩行者天国でピクニックのような時間を過ごしました。次回のえんぱーくピクニックは、8月9日(土)に予定しています。



姉妹都市・糸魚川市を訪れ、名所を見学

糸魚川市市民号

📍新潟県糸魚川市

糸魚川市と本市は、昭和59年8月25日の姉妹都市提携以降、産業やスポーツ、文化などさまざまな交流が行われてきました。平成17年3月19日に新「糸魚川市」が誕生したため、同年7月29日に改めて姉妹都市提携と災害時相互応援協定の調印を行いました。

今回の市民号は、糸魚川市の学芸員による特別な案内でフォッサマグナパークを見学し、道の駅「マリンドーム能生」で昼食。参加者からは「姉妹都市の糸魚川市を訪れる良い機会」などの感想がありました。

7/5 土

未来の一票につなぐ

子ども向け模擬投票を初実施

📍塩尻総合文化センター

7月20日執行の参議院通常選挙に合わせて、初めて実施された子ども向けの模擬投票「給食総選挙」。小学生以下の子どもたちが、①キムタクご飯②揚げパン③コンコンコロッケ④鶏肉のから揚げレモンソースかけの中から一票を投じました。

初日の7月5日は、45人の子どもが投票し、景品のシールに喜び姿も見られました。期日前投票の帰りに寄った親子連れの母親は、「とてもいい取り組みですね」と笑顔。総務省の調査によると、保護者の投票に付いていった子どもは、大人になってからの投票率が高くなります。市選挙管理委員会では、この取り組みで選挙をより身近に感じ、子どもたちの未来の政治参加に少しでも力になることを願っています。





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、榑川支所	8月5日(火)、9月2日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	8月19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	8月28日(木)
10カ月児相談	8月26日(火)
1歳6カ月児健診	8月6日(火)、9月10日(火)
3歳児健診	8月7日(木)、9月4日(木)

※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 ☎ 03365

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
	8月9日(土)・23日(土)、 9月13日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	9月2日(火)	11:15～11:35	片丘分館

※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 8月21日(木) 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

8月19日(火)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	8月13日(火)・20日(火)、 9月10日(火)	10:00～11:30
北部	8月7日(木)・28日(木)、 9月4日(木)	

- 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	8月20日(火)	10:00～11:30
北部	8月8日(金)、 9月5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



子育てリフレッシュ講座「笑顔で育てる子どもの未来」

問 子育て支援センター ☎ ⑤3382

子どもに伝わる声掛けや、イヤイヤ期の向き合い方など一緒に学んでみませんか。

■対象 講座当日0～3歳（年少に上がる前まで）の子どもを育てる保護者

■日時 9月2日(火) 10:00～11:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

※会場は大人のみ参加可で、各家庭2人まで参加できます。

■講師 生田 恵津子さん（松本短期大学特任教授）

■定員 28組（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 無料

■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。

※参加の可否については必ずメールをご確認ください。

■申込締め切り日 8月19日(火)

■託児 生後3カ月以上の子どもの託児（無料）ができます。希望者は申込時に入力してください。

※託児の定員は18組までです。



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	8月14日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	8月6日(火)、9月3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	8月12日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	8月7日(木)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	8月18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	8月21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、18～25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 ☎ ⑤0333

✉ 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。



中谷 さく 朔ちゃん（10カ月）

すくすく大きくなってね！ 朔ちゃん
の笑顔がパパママの癒やしです。



廣森 ゆあ 優愛ちゃん（4カ月）・ゆうい 優維ちゃん（4歳）

ふたり仲良く！
すくすく成長しますように！



北原 なぎさ 凧紗ちゃん（7カ月）

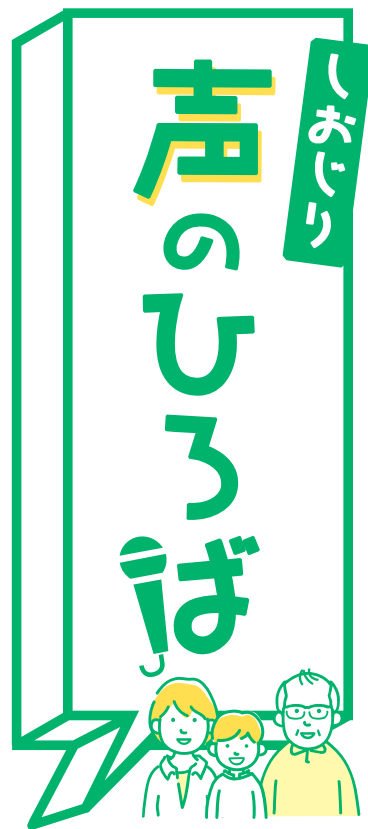
たくさん癒やしと笑いをありがとう！
すくすく元気に育ってね！



小池 はると 陽翔ちゃん（7カ月）

たくさんお出かけして、
たくさん遊ぼうね！

「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

ジェンダー平等について

Q ジェンダー平等という言葉をよく耳にしますが、どんな意味でしょうか。

A お答えします

ジェンダー平等とは、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮できる社会を創ることを指します。ここでいう「ジェンダー」は、生物学的な性別だけでなく、社会や文化によって影響を受ける性別のことです。

例えば、「世帯の代表は男性」「女性の方が家事が得意」などの無意識の偏見や思い込みが当たり前になっている場合があります。ジェンダー平等には、こんな思い込みの解消を目指した取り組みも含まれています。

また、ジェンダー平等という言葉は、よく耳にする「男

女共同参画」という言葉とは同じ意味として捉えられています。時代の流れと共に、新しい表現も生まれています。

女性の社会進出や男性の育休取得など、以前と比べると多様な人々の視点を取り入れ、誰もが生き生きと自分らしく生活できる社会へ変化しつつあります。しかし、まだまだ無意識の偏見や思い込みは残っています。皆さんもぜひ、「それって性別で決めること？」と一度立ち止まって考えてみませんか。ジェンダー平等のためには、一人ひとりの意識や考え方の変化が大きな一歩につながります。

問 企画課 企画係
☎ 0263-0280
内線 1354

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/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。

ジェンダー平等について聞きました

市民インタビュー



栗岩 美保さん
(大門二番町)

人との関係性を対等かつ平等に

助産師として、県内の小・中学校と高校で、包括的性教育の一環としてジェンダー平等の授業をしています。日本のジェンダー平等指数は、世界148カ国中118位と男女格差が顕著です。性別役割の価値観が固定化され、誤った認識が広がっていることが原因の一つ。ジェンダー平等は、決して個人の問題ではなく社会の問題として、一人ひとりの「気付き」が大切です。互いに学び合い、対等な社会づくりを目指し、共に歩んでいきたいですね。

▶▶▶ ひとひと 女と男21ワーキンググループメンバー募集中 ◀◀◀

女と男21ワーキンググループとは、男女共同参画社会の実現のために、平成13年に活動を開始したボランティアグループです。年に数回、セミナーや啓発活動を実施しています。ジェンダー平等を学びたい人や関心がある人は、このグループで共に活動してみませんか。詳細は左のコード(市ホームページ)をご覧ください。





作画：松本歯科大学3年生 ユティコさん

マンガでまなぼ



▶市ホームページから
もご覧いただけます。

今回のテーマ

知ってる? 国勢調査

国勢調査は未来を築く基盤です

国勢調査は、日本の人口と生活状況に関する正確なデータを収集するために行われます。国や地方自治体が政策を立案する上で不可欠なデータであり、子育て支援、高齢者支援、防災対策、インフラ整備など、多岐にわたり活用されます。

また、学術研究や民間企業のマーケティング活動など、さまざまな分野の基礎資料としても利用されており、社会の現状を正確に把握し、より良い未来を築くための基盤となっています。

調査は、10月1日時点で日本国内に居住しているすべての人が対象となり、調査地に住民票がなくても対象となります。

オンラインで簡単に回答可能

9月下旬には調査員が各世帯を訪問し、調査票などを配布するとともに、基本的な情報を確認します。回答方法は、オンラインと紙の調査票のどちらかを選択できます。オンラインでの回答は9月20日(土)から10月8日(木)まで可能で、気軽に回答することができます。

国勢調査は、税務調査とは一切関係ありません。個人情報は厳重に保護され、安心して情報を提供できます。詳細は右のコード(市ホームページ)でご覧ください。



▲この封筒で全世帯に調査票が届きます。



問 企画課 企画係
☎ 0263-0757

募集

塩尻市職員採用募集（後期日程）

問

総務人事課 職員係
☎ 020604 ページID:0019677

本市の職員採用（後期日程）の募集を開始します。

●募集する職種および資格

職種（試験区分）		年齢資格	資格要件
中級 （短大卒業程度）	保育士Ⅰ （後期日程）	30歳まで	保育士の資格を有する人（令和8年3月までに当該資格を取得する見込みの人を含む）
	保育士Ⅰ （後期SPI試験枠）		
初級 （高校卒業程度）	事務	－	8年3月に高校を卒業見込みの人
	事務 （SPI試験枠）		
	土木		
障がい者採用枠		18～35歳	次の要件をすべて満たす人 ○身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けていること ○事務職として職務の遂行が可能であること ○第1次試験および口頭による面接試験に対応できること
障がい者採用 SPI試験枠			



保育士として活躍する新規採用職員

- 第1次試験 9月7日(日)
- 採用人数 いずれも若干名
- 申し込み方法
市ホームページにある職員採用特設サイトの申請フォームから、受験申し込みの手続きをしてください。
- 申込締め切り日 8月22日(金)
※募集要項などの詳細は、市ホームページでご覧ください。

お知らせ

ペレットストーブの購入費用を補助します

問

耕地林務課 林業振興係
☎ 020823 ページID:0002997

森林資源の活用や環境保全を推進するため、ペレットストーブの設置費の一部を補助します。

●対象

自ら居住する市内の住宅や、市内の事業所などに対象設備を設置する、次のすべてを満たす人

- 塩尻市木質バイオマス利用設備設置費等補助金交付要綱の条件を満たしていること
- 設置工事前に申請できる（すでに設置済みのものについては補助対象外）

- 補助額 本体購入および設置費用の2分の1以内（上限20万円）

●申請方法

市役所2階耕地林務課または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添えて、耕地林務課に提出してください。

- 申請期間 11月28日(金)まで

※予算に達し次第終了となります。



募集

しおじりこども・若者いけんひろば参加者を募集

問

こども未来課 こども未来応援係
☎ 027313 ページID:0044401

こども・若者の意見が大切にされる「こどもまんなか社会」を目指して、「しおじりこども・若者いけんひろば」を開催します。

まちづくりやこども・若者に関するテーマに沿って、少人数のグループに分かれて意見を出し合います。お菓子を食べながら自由に楽しく10代のみんなで語り合しましょう。

- 対象 市内に在住または通学する10代の人

- 日時 8月17日(日) 14:00～16:00

※毎月1回を目安に8年3月まで継続して開催します。2回目以降の日時・場所はホームページでご覧ください。（1回のみ参加可）

- 場所 えんぱーく3階会議室304・305

- 進行役 NPO法人わおん

- 参加費 無料

- 申し込み方法

電話または右のコード（Googleフォーム）でお申し込みください。

- 申込締め切り日 8月15日(金)

※テーマは毎回変わります。



お知らせ

南海トラフ地震防災対策推進地域に指定されました

問 危機管理課 危機管理係
☎ ⑤0607

7月1日、内閣総理大臣は本市を含む16市町村を新たな「南海トラフ地震防災対策推進地域」に指定しました。これは南海トラフ地震における本市の想定震度が震度5強から震度6弱に変更されたためです。

南海トラフ地震とは

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな災害をもたらしてきた大規模地震です。今後30年以内に発生する確率は80%程度とされています。

南海トラフ地震防災対策推進地域とは

南海トラフ地震が発生した場合に、著しい被害が生じる恐れがあるため、地震防災対策を推進する必要がある地域として指定したものです。詳細は右のコード(市ホームページ)でご覧ください。



市民の皆さんへ

日ごろから防災意識を高め、家族や地域で災害に備えていただきますようお願いします。

講座教室

からだのびのび、ココロもすっきりストレッチ講座

問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0858

重い物を持ったり同じ姿勢が続いたり、体を酷使していませんか。そのまま放っておくと腰痛や膝痛のもとになります。凝り固まった筋肉を優しくほぐす「コリほぐし」を伝授します。日頃の疲れを取りませんか。



- 対象 市内在住者
 - 日時 9月5日(金)
14:00～15:00
 - 場所 ふれあいセンター洗馬
 - テーマ カラダのびのび、ココロもすっきり！
ストレッチで足腰の疲れをほぐしませんか
 - 講師 森 貴代美さん (M&K.コンディショニング)
 - 定員 30人 (申し込み多数の場合は抽選)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい服装、上履き
 - 申込締め切り日 8月28日(木)
- ※電話でお申し込みください。
※詳細はお問い合わせください。

子育て

マタニティママ&パパ 応援教室

問 北部子育て支援センター
☎ ⑤4 7701

赤ちゃんを生み育てるための心構えについて話を聞いたり、先輩ママと交流したりします。



- 対象 妊娠中の人とパートナー

●期日および場所

○9月13日(土)

えんぱーく 3階多目的ホール

○9月27日(土)

えんてらす 1階101・102会議室

※2日間で1コースです。

- 時間 10:00～12:00

- 参加費 無料

●持ち物

母子健康手帳、筆記用具、飲み物、ひざ掛け、ママパパ学級テキスト(お持ちの人)

- 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 9月6日(土)

- 託児 託児が必要な場合は併せてお申し込みください。



講座教室

秋開講の介護予防教室 参加者を募集

問 介護保険課 介護相談係
☎ 内線2133

●期日など

	はつらつスクールしおじり 運動レベル★★★		お元気体操教室 運動レベル★	
内容	ウォーキングなどの有酸素運動を中心に行います。		イスに座って無理なく運動を行います。	
期日	10月7日～ 12月23日の 火曜日	9月29日～ 12月22日の 月曜日	10月24日～ 8年2月13 日の金曜日	10月8日～ 8年2月25 日の水曜日
時間	13:30～ 15:00	9:15～ 10:45	13:00～14:00 ※初回は13:00～15:00	
場所	市立体育館	吉田西防災 コミュニティ センター	大門 地区センター	えんてらす
定員 (先着順)	40人	30人	30人	30人

- 参加費 500円(保険代など)

- 持ち物 汗拭きタオル、上履きなど

●申し込み方法

○はつらつスクールしおじり

電話または右のコード(電子申請)

○お元気体操教室 電話

- 申し込み期間 8月12日(火)～9月5日(金)

※期間中実施のない日もあります。



胃がん・大腸がん検診が始まります

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 0854 ページID:0002972

自分の健康を守るため、がん検診を受けましょう。申込者には、7月に検診票を送付しています。

胃がん検診（予約制）

■内容 バリウム検査

■料金 1,000円

※日時の指定があります。検診票・同意書などを事前にご確認ください。

大腸がん検診

■内容

検便提出による便潜血検査

■料金 500円

※受付時間外の提出はできません。送付したチラシ裏面を確認し、提出してください。

共通事項

■対象

40歳以上（8年4月1日時点）

■期間 8月18日(月)～11月21日(金)

※日程の詳細は市ホームページまたは送付したチラシをご覧ください。

■場所

市保健福祉センター、各支所

■申し込み方法

電話または市ホームページでお申し込みください。

トイレに異物を流さないでください

問 下水道課 浄化センター
☎ 00033

最近、下水道施設で異常が多発しています。異物の混入は下水道管のつまりや機器の故障原因となりますので、下水道の適正利用にご協力をお願いします。

下水道に流さないでほしいもの

ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、掃除用シート、紙おむつ、タオル、手ぬぐい、衣類、不織布マスク、毛髪、油、塗料 など

油を大量に使う店舗などの人へ

業務用グリース阻集器（オイルトラップ）の適正な維持管理のため、以下を定期的に実施してください。
○バスケットの清掃と阻集器の油脂分の除去（毎日1回）
○ごみなどの除去（週1回）
○トラップ内部の清掃（2～3カ月に1回）

道路に張り出した樹木は伐採・剪定をしてください

問 建設課 維持係 ☎ 内線1256

市道の隣接地（住宅、畑など）から、樹木の枝や幹が道路に張り出しているという相談が増えています。道への樹木の張り出しは、道路の見通しを悪くし、車や歩行者の通行に支障を来すだけでなく事故につながる恐れもあります。また、交通事故などが発生した場合、所有者が賠償責任を負う可能性があります。自宅や所有している土地周辺を確認し、樹木の伐採・剪定にご協力をお願いします。



第12回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の支給

問 地域共生推進課 地域福祉係
☎ 07315

国として改めて弔慰の意を示すため、戦没者などの遺族に特別弔慰金を支給します。

■支給対象

4月1日（基準日）時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人がいない場合に、次の順番による先順位の遺族（戦没者などの死亡当時）一人に支給します。

- ①基準日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- ②戦没者などの子
- ③戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ④上記①～③以外の戦没者などの三親等内の親族（おい、めいなど）で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人

■支給内容 額面27万5,000円（5年償還の記名国債）

■請求期限 10年3月31日(金)

■請求窓口 市保健福祉センター1階地域共生推進課地域福祉係
※詳細はお問い合わせください。

お知らせ

塩尻市子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の申請をお忘れなく

問 こども未来課 こども未来応援係
☎ 07313 ページID:0049808

ひとり親世帯に対して給付金を支給しています。まだ申請していない人は、期限内に申請してください。

■対象

18歳に到達後最初の3月31日までの児童（心身に中程度以上の障害がある場合は20歳未満）を養育しているひとり親世帯の父母または養育者で、次のいずれかに該当する人

- ①1月以降に新たに本市の児童扶養手当の認定を受けている（手当の全額を停止されている場合を除く）
 - ②公的年金などを受給していることにより、児童扶養手当の支給を受けていない
 - ③①②に該当しないひとり親世帯であって、直近の家計が児童扶養手当の受給者と同等の水準である（1月以降の任意の1カ月の収入が、おおむね32万円未満）
- ※子どもの人数や、同居の直系親族の収入で基準額が変わります。

■支給額

養育する児童一人当たり1万円
※事実婚の場合は申請できません。
※3月以降にすでに本給付金（他市町村が行う同様の給付金を含む）を受給している人は、対象外です。
※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

■申請期限 8月31日(日)

※塩尻総合文化センター1階こども未来課で手続きする場合は、8月29日(金)までにお越しください。

定額減税不足額給付のお知らせ

問 税務課 市民税係 ☎ 0638

6年度に実施した定額減税に伴う当初調整給付の支給額に不足が生じた人などを対象に、追加で給付を行います。給付対象者には8月以降に市から通知します。

令和6年度塩尻市における情報の公開および個人情報の開示の実施状況を公表します

問 総務人事課 行政係
☎内線1312

情報公開制度は、市が保有する情報を積極的に公開することで、公正で開かれた市政の実現を図り、市民の皆さんの理解と信頼を深めていただくための制度です。

また、個人情報保護制度は、市が保有する個人情報について、個人情報保護法に基づき市民の皆さんのプライバシーを保護するとともに、本人に関する個人情報の開示、訂正および利用停止について、権利を保障する制度です。

情報公開の実施状況

■件数

○請求の件数 35件(うち3件は取り下げ)

○審査請求の件数 0件

■請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	新設物件に係る住居表示台帳および位置図(5件)	公開(1件) 部分公開(4件)
	建設工事などの設計に係る書類(7件)	公開
	水質、食品などの検査関連の業務委託などに係る書類	公開
	解体に伴うリサイクル法届出書(3件)	公開
	地番図・家屋図が分かる地図データ(3件)	公開
	土地・家屋課税台帳	非公開
	指定の地番周辺の平成7年の航空写真	公開
	プロポーザル審査に係る書類(4件)	部分公開
	国の交付金に係る書類	部分公開
	特定施設届出事業場の一覧	公開
	自衛隊への名簿提供に要した費用などに係る書類	不存在
	滞納整理などに係る書類	部分公開
	元市有地に係る起案文書など	公開
	福祉サービスに係る事業者および利用者との記録	部分公開
	浄化センターの業務委託に係る書類	部分公開

個人情報の開示、訂正、利用停止の実施状況

■件数

○個人情報ファイル簿の登録件数 392件

○請求の件数 11件

○審査請求の件数 0件

■請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	住民票の写しの請求書の開示(2件)	部分開示
	介護認定調査書類の開示(4件)	開示(3件) 部分開示(1件)
	家屋図面の開示	開示
	個別保育計画の開示(3件)	開示
	女性相談の記録の開示	部分開示

しおじりまちづくりフェスティバル2025の参加団体募集

問 市民交流センター
☎③3350 ページID:0055034

市内を中心に活動している市民公益活動団体を、広く市民の皆さんにアピールするイベントです。

団体の活動内容を紹介するパネル展示、体験ブースの出展など、イベントを一緒に盛り上げていただける団体・企業を募集します。

■日時 11月15日(土) 10:00~15:00

■場所 えんぱーく3階

■申込締め切り日 8月31日(日)

■企画・運営 NPO法人えんのわ
※電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

県営住宅の入居者を募集

問 長野県住宅供給公社松本事務所
☎⑦0240■募集期間 8月18日(月)~29日(金)
(土・日曜日を除く)

■募集内容 塩尻市、松本市、安曇野市の県営住宅入居者(10月1日付けで入居)

※詳細は決定次第、長野県住宅供給公社ホームページに掲載します。

※お申し込み要件などの詳細はお問い合わせください。

長野県景観育成計画の改定内容(素案)に対する意見を募集

問 県都市・まちづくり課
☎026-235-7348

長野県景観育成計画について5年度から見直しを進めています。計画の改訂内容(素案)について、皆さんの意見を広く募集します。

■期間 8月22日(金)まで

■募集内容 長野県景観育成計画の改定内容(素案)に対する意見

■提出方法

県ホームページにある様式に記入の上、〒380-8570(住所の記載は不要)長野県建設部都市・まちづくり課宛てに郵送またはメール(☎keikan@pref.nagano.lg.jp)で提出してください。

※計画の内容については県ホームページをご覧ください。

エンディングノートを配布しています

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133

エンディングノートは、自身に関する情報と今後の人生についての希望を書き記すノートです。自分の希望などを書き残しておくことで、周りの人の負担を減らすこともできます。

■内容

○自分の連絡先や思い出、家系図

○病気にかかった時や介護が必要になった時の要望

○葬儀やお墓に関すること

○もしもの時の連絡先リスト

○資産や負債などについて

■ノート配布・設置場所

○中央・北部・西部地域包括支援センター

○各支所

■費用 無料

献血にご協力ください

問 健康づくり課 健康推進係
☎⑤0854

病気などで輸血が必要な人の血液確保のため、ご協力をお願いします。

■日時 9月3日(水) 13:00~16:00

■場所 市保健福祉センター

■献血の種類 400ml全血献血

※申し込みは不要です。

※献血カードなどで次回の採血可能日を確認の上、ご来場ください。

募集

まちづくりチャレンジ事業実施団体を募集します

問 市民交流センター
☎③3350 ページID:0003989

市民の皆さんが主体となっていく、地域や市民の利益につながる活動を応援する「まちづくりチャレンジ事業補助制度」の補助金交付団体を募集します。

■応募期限 8月15日(金)

■交付する補助金額

体験型トライアル事業 10万円以内
※詳細は、市ホームページやえんぱーくで配布するチラシをご覧ください。

※応募に関する相談などは、市民交流センターで随時受け付けています。

からたきの峯登山の参加者を募集

問 洗馬支所 ☎ 020053

洗馬・小曽部の谷の奥にある、からたきの峯（1857.9m）と一緒に登りませんか。

■日時 8月23日(土) 8:00～15:30頃

■集合場所 小曽部萱野林間広場

■参加費 無料

■持ち物 軽登山のできる支度、飲み物、昼食、敷物

■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 8月18日(月)

第55回小坂田公園納涼花火大会

問 観光プロモーション課 ☎ 020786

小坂田公園納涼花火大会を今年も開催します。

■期日
8月17日(日)（予備日8月18日(月)）

■時間 19:00

※小雨決行です。

■場所 小坂田公園、小坂田池周辺
※花火大会専用駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

講座・教室

塩尻ロマン大学公開講座「みて! きいて! 落語の世界」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎ 020905

今活躍している落語家の金原亭駒平さんを講師に、落語の世界へご案内します。

■日時 9月5日(金) 13:30～15:10

■場所

塩尻総合文化センター 1階講堂

■定員 100人（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 無料

■申し込み方法 電話または右のコード(Google フォーム)でお申し込みください。

■申込締め切り日
8月29日(金)



白駒池自然観察会

問 自然博物館 ☎ 026342

白駒池周辺の秋の動植物などを観察します。

■日時 9月3日(水)
7:30～16:00

■集合場所 塩尻消防署南側駐車場

■観察池 佐久穂町・小海町白駒池周辺

■講師 野溝 美憲さん（自然観察指導員）

■定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

■持ち物 メモ用具、ルーペ、双眼鏡、昼食、飲み物、手袋、雨具、山道を歩ける服装

■申込期間
8月13日(水) 9:00～16日(土)16:00
※電話でお申し込みください。

浄化センター施設見学～下水処理施設の見学をしてみませんか～

問 下水道課 浄化センター ☎ 020033

下水処理施設の見学のほか、下水処理についてのアニメDVD鑑賞や汚泥処理に必要な微生物の顕微鏡での観察などをします。

■対象 市内在住者

■日時 8月13日(水)
10:00～11:00

■場所 塩尻市浄化センター

■定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

■参加費 無料

■申込締め切り日 8月12日(火)
※電話でお申し込みください。

9月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校 ☎ 0263158

介護職員初任者研修科

■対象 介護の職場への就職を目指す求職者

■訓練期間 9月5日(金)～11月4日(火)

■時間 9:30～16:30

■場所

(株)ニチイ学館松本支店（松本市）

■定員 15人（選考にて決定）

■申込締め切り日 8月15日(金)

事務で活かせるWeb制作科

■対象 Word、Excelの経験があり、事務職への就職を目指す求職者

■訓練期間 9月10日(水)～12月9日(火)

■時間 9:00～14:35

■場所 NPO法人たけのこ淵庵村スクール（松本市）

■定員 20人（選考にて決定）

■申込締め切り日 8月21日(木)

共通事項

■受講料 無料（教科書代などは自己負担）

■申し込み方法 ハローワークにご相談ください。

催し

スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係 ☎ 020993 ページID:0001042

日頃の運動不足を解消しましょう。親子での参加も大歓迎です。

■日時 8月23日(土) 13:30～16:00

■場所

塩尻総合文化センター 1階講堂

※申し込み、参加費は不要です。

塩尻市民音楽祭【コーラス発表】

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） ☎ 020902 ページID:0001038

市内で活動する団体によるコーラスを楽しみませんか。

■日時 9月7日(日)
13:00～16:00

■場所 レザンホール大ホール

■出演団体 ひだまりハーモニー、コーラス・コスモス、広陵中学校合唱部、コーラスグループひまわり、フローレそうが、レザン少年

少女合唱団、塩尻フラウエンコー、ヴォイセス、コールかたおか、塩尻市民合唱団、レザンフレンズ、塩尻志学館高等学校合唱部、男声合唱団コールファーター（演奏順）

※申し込み、参加費は不要です。
※詳細は市ホームページをご覧ください。9月13日(土)・14日(日)にはバンド発表もあります。

第56回自然科学講座

問 自然博物館 ☎③6342

信州の特産品であるマツタケの生態や特徴を分かりやすく解説します。

■日時 9月13日(土)
10:00～11:30

■場所 えんぱーく 4階会議室401AB

■講師 竹内 嘉江(自然博物館館長)

■定員 50人(先着順)

■持ち物 筆記用具など

■申込開始日時
8月13日(水) 9:00

※電話でお申し込みください。

初心者向けスマートフォン活用講座を開催します

問 デジタル戦略課 情報システム係
☎⑤0659 ページID:0044942

各公民館で実施する、初心者を対象としたスマートフォン講座です。スマートフォンが苦手な人も、スマホに触って、スマホに慣れませんか。ぜひご参加ください。

■内容

○基礎講座 スマートフォンの端末操作に慣れる

○応用講座 電子申請をしてみよう

■時間 10:00～11:30

■定員

各回10人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

※開催日は公民館ごとに異なります。

※各公民館へお申し込みください。

※8月下旬から順次開催します。

塩尻市ヘルスアップ委員会市民公開講座おくち講座を開催

問 健康づくり課 保健予防係
☎⑤0858

長野県歯科医師会理事の林清永さんの講座に参加して、一緒にお口の健康を考えてみませんか。

■対象者 市内在住者

■日時 8月18日(月) 19:00～20:00
(18:45受け付け開始)

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■演題 糖尿病と歯周病の関係～意外と知らないお口と全身の関係性～

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■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。



■申込締め切り日 8月15日(金)

野菜ソースづくり講習会

問 農政課 農業振興係 ☎⑤0818

地元産の野菜を使って野菜ソースを作ります。

■日時 8月25日(月) 9:00～13:30

■場所 市農産物加工所

■講師 農村生活マイスター会員

■定員 10人(先着順)

※前年度参加していない人が優先です。

■参加費 1,500円(材料代など)

■持ち物 エプロン、三角巾、マスク

■申込期間

8月12日(火)8:30～20日(水)16:00

※電話でお申し込みください。

※昼食は野菜ソースを使った料理です。

認知症サポーターステップアップ講座第2期の募集

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133 ページID:0054987

認知症の知識をさらに深め、地域での活動に生かすための講座です。

■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受講したことがある

※認知症サポーター養成講座は毎月1回、ふれあいセンター広丘で開催しています。

○認知症について学び、地域でできる範囲の手助けをしたいという意欲がある

○講座を全日程受講できる

■日時および内容

○開講式・講座①

10月25日(土) 9:30～12:00

○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 修了式

12月6日(土) 13:30～16:00

※講座②、③の日程は講座①でお知らせします。

■場所 ふれあいセンター広丘、市内各会場

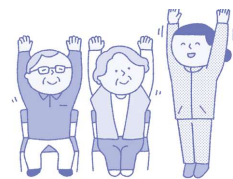
■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■申込期間 8月12日(火)～9月12日(金)

※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	榑川 保育園	片丘 支所	北小野 支所	塩尻東 支所
9月2日(火)・ 16日(火)	4日(木)・ 18日(木)	9日(火)・ 30日(火)	10日(水)・ 24日(水)	11日(木)・ 25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 8月20日(水)(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。



あつまれ! 1才さんぷくぷくほっぺの会

問 北部子育て支援センター
☎ 547701

子どもを預けて、お家で遊べるおもちゃを作り、母親同士で交流をします。

対象

講座当日1歳の子どもと母親

日時

8月28日(木)
10:00~11:00

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 託児に必要なもの

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

8月10日(日)~20日(水)

※抽選結果は、必ずメールをご確認ください。



子育て

0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 子育て支援センター ☎ 33382

赤ちゃんとの関わり方を学び、母親同士が交流する会です。

■対象 講座当日3~11カ月の赤ちゃんと母親

期日および内容(全2回)

- 9月11日(木) ふれあい遊び、簡単な手作りおもちゃの制作
- 9月25日(木) 読書アドバイザーのお薦め絵本の紹介など

■時間 10:30~11:15

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 親子12組(先着順)

■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

8月18日(月)~9月1日(月)



インナーマッスル講座 ~骨盤底筋編~を開催

問 健康づくり課 保健予防係
☎ 520855

骨盤底筋は、あなたの姿勢、歩行、排せつを支える「縁の下の力持ち」。一緒に骨盤底筋、鍛えてみませんか。

■対象 市内在住者

■日時 9月11日(木) 14:00~15:30

場所

高出地区センター多目的ホール

■講師 大塚 公規さん(理学療法士)

■定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(貸し出し可)、筆記用具、動きやすい服装

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 9月8日(月)

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
☎ 8822

■日時 8月27日(水) 9:45~15:30

■場所 県生涯学習推進センター、オンライン

■演題 地域社会を変えるには?

~公民館や学校でも参考となる全国の事例に学ぶ~

■講師 荻野 亮吾さん(日本女子大学准教授)

■定員 現地30人、オンライン30人(申し込み多数の場合は抽選)

■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。



■申込締め切り日 8月22日(金)

※手話通訳があります。

チロルの森8月開催イベント

問 チロルの森 ☎ 889034

スラックライン体験会

■日時 8月11日(月・祝)
10:00~16:00

シルバニアファミリー

わくわくステージショー

■期日 8月14日(木)

■時間 ①11:30から ②14:30から
第19回諏訪クラフトマーケットinチロルの森

■日時 8月17日(日) 10:00~17:00

チロルの森フォトコンテスト

ハッシュタグをつけてチロルの森の写真を投稿してください。入賞者には豪華プレゼントを用意しています。

■期間 8月31日(日)まで

チロルの森のシンボルの名前を募集

入園ゲートに座っている木製人形の名前を募集します。

■期間 8月31日(日)まで

アルプスキャラバン2025-森のカフェフェスター

アルプスキャラバンが今年もやってきます。今回はコーヒーと焼き菓子を販売する小さなカフェ街も登場します。※この2日間は入園料半額です。(他割引使用不可)

■日時 8月9日(土)・10日(日)
10:00~17:00(雨天決行)

両日とも無料バスを運行

【行き】塩尻駅→チロルの森

①9:15→9:45 ②10:45→11:15

③12:15→12:45

【帰り】チロルの森→塩尻駅

①14:00→14:30 ②15:30→16:00

③17:15→17:45

8月の納期限

■市・県民税 9月1日(月)

■国民健康保険税 9月1日(月)

■後期高齢者医療保険料

9月1日(月)

■上下水道料金 8月29日(金)

ビジネス情報相談会ミニセミナー
「かんたん実習! 原価の仕組み」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

原価管理の基本を学習します。

■日時 9月25日(木) 14:00~15:00

■場所

えんぱーく 3階会議室302・303

■講師 長野県よろず支援拠点コーディネーター

■定員 現地10人、オンライン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 8月28日(木)

i 伝言板

フォークダンス初級体験講座

問 塩尻フォークダンス同好会「ピポット」(前内) ☎⑤5611

■期日 9月4日(木)・11日(木)・25日(木)、10月2日(木)・9日(木)

■時間 9:30~11:30

■場所 えんてらす

■参加費 無料

■持ち物 運動のできる服、水分、室内用運動靴(柔らかい靴)

※電話でお申し込みください(不在時は留守番電話に)。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ ⑤3365 FAX ⑤3369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターにビジネスの悩みを相談してみませんか。

■期日および場所

○8月21日(木)・28日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○9月11日(木)

えんてらす 2階203会議室

■時間 10:00~18:00

■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 8月10日(日)

※相談は、1人1回1時間までです。

戦後80年—平和への願い—

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

今年、終戦から80年を迎えます。これからも日本の平和が続くことを願い、戦争にまつわるパネル展示を行います。

■期間

8月17日(日)まで(水曜日は休館)

■場所 えんぱーく 1階図書館展示コーナー

■入場料 無料

■協力 広島平和記念資料館

i 図書館

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

日本航空ジャンボ機墜落事故追悼写真展—御巣鷹の御霊たちに捧ぐ—

日本航空123便が御巣鷹の尾根に墜落した事故から今年で40年。地元消防団の協力のもと、当時の救出の様子を映した写真を展示します。

■期間

8月17日(日)まで(水曜日は休館)

■場所

えんぱーく 1階図書館森のコート

■入場料 無料

■企画

移動演劇桜隊・劇団事業部

関東大震災—若山喜志子と潮みどり—

東京学芸大学名誉教授の石井正己さんの講演会です。

■日時

9月14日(日) 14:00~16:00

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 130人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 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。

■申込開始日 8月15日(金)

“新時代”の図書館と図書館員

同志社大学免許資格課程センター教授の佐藤翔さんの講演会です。公共図書館員向けの講座ですが、どなたでも参加できます。

■日時

9月29日(月) 14:00~16:00

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 80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、お住まいの地区をお知らせください。

■申込開始日 8月15日(金)

8年度採用の松本広域連合
消防職員(初級)の募集

問 松本広域連合事務局総務課 ☎⑦5460

■募集職種 消防(初級)

■対象 平成14年4月2日~20年4月1日に生まれ、高等学校卒業程度の学力を有する人(4年制大学を卒業・卒業予定者は除く)

■採用人数 若干名

■1次試験日 9月21日(日) ■内容 教養、適性、体力試験

■試験会場 ○教養試験 松本市役所波田支所
○体力試験 松本市波田体育館

■申し込み方法 松本広域連合ホームページまたは松本広域消防局ホームページにある申込書に記入の上、〒390-1401 松本市波田4417番地1 松本市役所波田支所4階松本広域連合事務局総務課宛てに郵送してください。

■申込期間 8月21日(木)~29日(金)(簡易書留で必着)

※試験案内、申込書の郵送を希望する人は、赤字で「試験案内希望」と郵送する封筒に記入の上、返信用封筒(180円切手を貼り自分の宛て名を記入した角型2号)を同封し、松本広域連合事務局総務課宛てに郵送してください。

全国一斉子どものための養育費相談会

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

- 日時 8月30日(土) 10:00～21:00
- 相談料 無料
- 相談方法
電話(☎0120-567-301)でご相談ください。
- ※当日のみの専用電話番号です。
- 相談例 養育費の減額(増額)など

みんなの居場所 MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター
☎505810

- 可愛い動物と触れ合ってみませんか。
- 対象 15歳以上(未成年者は保護者同伴)
- 日時 8月18日(月) 13:00～15:00
- 場所 NPO法人ジョイフル
- 参加費 無料
- 申込締め切り日 8月15日(金)
- ※電話でお申し込みください。

スマホ初心者のための講座と相談会

問 (一財)塩尻市振興公社地域DXセンターcore塩尻 ☎507960

スマホ初心者対象の講座と相談会です。お気軽にご参加ください。

講座

Googleマップを使ったルート検索など、地図アプリの使い方を教えます。

- 日時 8月29日(金) 10:00～11:30
- 定員 6人(先着順)

お困りごと相談会

「たまったお知らせを消したい」「写真を整理したい」などスマホの使い方に関する困りごとの相談をお受けします。

- 期日 9月4日(木)
- 時間

- 10:00～10:30
- 10:30～11:00
- 11:00～11:30

- 定員 各回2人(先着順)

共通事項

■場所
地域DXセンターcore塩尻

■申込開始日 8月18日(月)

■主催 市デジタル戦略課

※電話でお申し込みください。

森の中でストレッチヨガを開催

問 今泉森の仲間(小沢)
☎090-4060-1043

- 日時 8月24日(日) 10:00から
- 集合場所 今泉南テクノヒルズ産業団地内創成工業様駐車場(雨天時は桔梗ヶ原公民館で開催)
- ※開催場所に各自の車で移動します。
- ※9:30までに集合してください。
- 定員 10人(先着順)
- 参加費 500円(保険代など)
- 持ち物
飲み物、タオル、ヨガマット
- 申込期間 8月10日(日)～20日(火)

公共職業訓練 9月生を募集

問 ポリテクセンター松本
☎503392

- 対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 訓練期間
9月2日(火)～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 15人(選考にて決定)
- 受講料 無料(テキスト代および作業服代などは自己負担)
- 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 8月18日(月)

LOCAL NIGHT PICNIC

問 ローカルナイトピクニック実行委員会
✉localnightpicnic.info@gmail.com

- 市内の小・中学生の皆さんと授業の一環で装飾を作っています。みんなで空飛ばランタンを上げましょう。
- 期日 10月11日(土)・12日(日)
- 時間 14:00～20:00
- ※雨天決行で、荒天時は中止です。
- 場所 平出遺跡公園
- ※詳細は右のコード(ローカルナイトピクニックホームページ)をご覧ください。



東京2025デフリンピック全国キャラバンカー巡回

問 (福)長野県聴覚障害者協会
☎026-295-3612

- 日本初開催「東京2025デフリンピック」のPRのため、全国を巡るキャラバンカーが本市にも立ち寄ります。デフリンピックとは、デフ(耳が聞こえない)+オリンピックのことで、国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。ぜひ各選手への応援と共に、ろう者への理解を深めましょう。
- 日時 8月19日(火) 10:00～11:00
- 場所 市役所前ロータリー
- 内容 選手紹介、手話講座 など

感震ブレーカーで対策しましょう

地震による火災の多くが、揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する電気火災です。その対策として非常に有効なのが感震ブレーカーです。

感震ブレーカーとは

感震ブレーカーは地震発生時に設定値以上の揺れを検知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。これを設置すると、地震発生時に不在の場合や、ブレーカーを切って避難する余裕がない場合に、電気火災を防止することができます。感震ブレーカーには次の4種類があります。

分電盤内蔵型 分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを検知するもので、分電盤の交換となるため電気工事が必要です。

分電盤後付型 感震機能を外付けするタイプです。漏電ブレーカーが内蔵されている分電盤にのみ設置可能で、電気工事が必要です。

コンセントタイプ 埋込型はセンサーが内蔵されたコンセントを壁面に取り付けるもので、電気工事が必要です。タップ型は既存のコンセントに差し込んで使うもので、電気工事は不要です。

簡易タイプ ばねの作動や重りの落下などにより、ブレーカーを切って電気を遮断します。ホームセンターなどで購入でき、電気工事は不要です。

感震ブレーカーの工事および購入に関して

電気工事を伴うものはお近くの電気工事店へ、電気工事を伴わないものは防災用品などを取り扱うお店へお問い合わせください。

問 塩尻消防署 ☎50119
広丘消防署 ☎503010
木曽消防署北分署(檜川地区)
☎026433119

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

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。就業などについて確認できます。

■日時 8月18日(月) 13:30から

■場所

塩尻地域シルバー人材センター
※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

■期日および場所

○8月18日(月)

吉田支所

○8月25日(月)、9月8日(月)

塩尻地域シルバー人材センター

■時間 8:30～11:00

※詳細はお問い合わせください。

塩尻市バドミントン選手権大会の参加者を募集

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎⑤1393

■対象

市内に在住または通勤・通学している人、市内のクラブに所属してスポーツ協会バドミントン部に登録している高校生以上の人

■日時 9月7日(日) 8:30から

■場所 市立体育館

■種目 一般男子・女子の各ダブルス、シングルス、混合ダブルス、40歳以上混合ダブルス

■参加費 1人1種目800円(協会登録者は無料。シャトル代など)

■申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ協会にある申込用紙に記入の上、提出してください。

■申込締め切り日 8月22日(金)

長野県ビッグバンド連盟合同コンサートを開催

問 ソーナイスオーケストラ(塩原)
☎090-3558-8638

アマチュアのジャズ・ビッグバンドの生演奏をぜひお聞きください。

■日時 8月31日(日) 11:30から
(11:00開場)

■場所

塩尻総合文化センター1階講堂

■出演者 県内のアマチュアジャズビッグバンド9団体(予定)

※申し込み、入場料は不要です。

塩尻市武道大会の出場者を募集

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎⑤1393

■期日および種目

○9月14日(日) 剣道

○9月21日(日)

少少林寺拳法、柔道、弓道

○10月5日(日) 合気道

○10月11日(土) 相撲

■場所 市立体育館ほか

※詳細は右のコード
(塩尻市スポーツ協会ホームページ)を
ご覧ください。



フードドライブにご協力を

問 まいさぼ塩尻 ☎⑤0026

まいさぼ塩尻では、地域における食の支え合いとして食品を募り、食材を必要とする人へお渡しする取り組みをしています。その一環として、家庭で余っている食料の寄付を募集します。皆様のご協力をよろしくお願いします。

■場所

○市保健福祉センター2階まいさぼ塩尻

○ふれあいセンター広丘・洗馬・東部

■対象食品

○米(数年前の米も可)

※米袋の返却はできません。

○食品(缶詰、レトルトなど)

※賞味期限が1カ月以上で、常温保存できる未開封のものです。

■受付期間 8月29日(金)まで

市営住宅などの入居者を募集

問 県住宅供給公社塩尻管理センター
☎⑦7420

市営住宅

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
吉田団地	広丘吉田1245番地2	2DKY 2戸 3DKY 4戸	1万7,600～ 4万6,200円
小井戸団地	宗賀1642番地2	3DKY 1戸	2万1,600～ 4万2,500円
君石団地	片丘4874番地2	2DKY 1戸 3DKY 3戸	2万300～ 4万7,300円

※家賃は所得に応じて決定します。

特定公共賃貸住宅など

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
特定公共賃貸住宅 賛川団地A	賛川2081番地2	3DKY 2戸	3万5,000円
特定公共賃貸住宅 賛川団地B	賛川2090番地10	2DKY 2戸	3万円
定住促進住宅 奈良井宿中町団地	奈良井342番地1	2DKY 2戸	3万5,000円
定住促進住宅 宮下団地	木曽平沢2228番地72	2DKY 2戸	3万円

共通事項

■入居可能日 10月1日(水)以降 ■抽選会日時 9月8日(月) 13:30から

■抽選会場 塩尻総合文化センター2階212学習室

■申し込み方法 塩尻総合文化センター1階県住宅供給公社塩尻管理センターにある申込書に記入の上、平日の8:30～17:15に、必要書類を添えて直接提出してください。(申し込みは1世帯につき1戸まで)

■申込受付期間 8月18日(月)～28日(木)

※応募資格などの詳細は、お問い合わせください。

※団地により駐車場使用料が必要です。

※単身入居可能な場合もあります。詳細はお問い合わせください。



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 8月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

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

10月11日(土)

島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー2025

ステージでは演歌のみならず、洋楽・Jポップと抜群の歌唱センスを披露！



大ホール<全指定席> 8,000円

小・中学生1,000円(Ro-Onチケットのみ取り扱い)

※未就学児入場不可

開場 ①11:30 ②15:30 開演 ①12:00 ②16:00

チケット発売中

10月18日(土)

DRUM TAO 2025 新作舞台「THE BEST」

結成32年目を迎えるDRUM TAO。ついに、BEST版の舞台化に初挑戦！



大ホール<全指定席> 8,000円

※6歳未満入場不可

開場 17:45 開演 18:30

チケット発売中

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

青空ヨガ教室

昨年好評だった青空ヨガ教室を今年も開催します。ヨガが初めての人や体に不調のある人など、男女問わず青空の下でヨガをしませんか。

- 対象 18歳以上
 - 期日 9月13日(土)
 - 時間 8:30～9:30
 - 場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム横ウッドデッキ(雨天時はサブアリーナ)
 - 講師 ミズノスタッフ
 - 定員 30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 550円(保険代など)
 - 持ち物 ヨガマット、運動できる服装、飲み物、タオル
- ※ヨガマットがない人は、申込時にお申し出ください。
- 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 8月12日(火)9:00～9月12日(金)21:00

トレーニングルーム初回利用案内

トレーニングルームを初めて利用する場合は、初回講習会の受講が必要です。なお、講習会は予約制です。

- 対象 中学生以上
- ※中学生は、講習会受講済みの保護者の同伴が必要です。
- 時間 ユメックスアリーナ営業時間中
 - 場所 ユメックスアリーナトレーニングルーム
 - 初回講習費 250円(70歳以上は200円)
 - 持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、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。
- ※トレーニングルームの詳細はユメックスアリーナホームページをご覧ください。

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)をご覧ください。





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

8月5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

8月5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

8月6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

8月7日(木)・21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

8月21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 ☎②0111

8月21日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就労相談 商工課 ☎⑤20871

8月28日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

人権なんでも相談 企画課 ☎内線1354

8月22日(金) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤20858

8月25日(月) 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

8月20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

8月7日(木) 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 ☎④0783

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	8月3日(日)	かもいクリニック	高 出	⑧75773
	8月10日(日)	はま内科呼吸器クリニック	高 出	⑧⑧7313
	8月11日(月)	緑ヶ丘青木医院	広 丘	⑤23777
	8月14日(木)	塩尻協立病院	塩尻東	⑤35353
	8月15日(金)	松本歯科大学病院 内科	広 丘	⑤12300
	8月16日(土)	ふるや内科クリニック	大 門	⑧72280
	8月17日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	⑧⑧8181
	8月24日(日)	赤羽医院	広 丘	⑤4864
	8月31日(日)	荒井内科小児科医院	吉 田	⑤⑧3646
	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	8月3日(日)	あおば歯科医院	吉 田	⑧78585
	8月10日(日)	伊沢歯科医院	大 門	⑤27617
	8月14日(木)	うすい歯科医院	榎 川	0264③2856
	8月15日(金)	えんぱーく歯科クリニック	大 門	⑧⑧2372
	8月16日(土)	えんぱーく歯科クリニック	大 門	⑧⑧2372
	8月17日(日)	内川歯科医院	広 丘	⑤44111
	8月24日(日)	堅石よねだ歯科医院	広 丘	⑧⑧5678
	8月31日(日)	鴨居歯科医院	大 門	⑤20118

	期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00				
薬 局	8月3日(日)	おひさま薬局	高 出	⑧87964
	8月10日(日)	立石薬局	大 門	⑤21160
	8月11日(月)	みどりヶ丘薬局	広 丘	⑤38488
	8月14日(木)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	⑤15311
	8月15日(金)	広丘駅前とをしや薬局	広 丘	⑤48864
	8月16日(土)	クスリのアオキ桔梗ヶ原薬局	大 門	⑤09791
	8月17日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
	8月24日(日)	みらい薬局	吉 田	⑧82383
	8月31日(日)	みどりヶ丘薬局	広 丘	⑤38488

医療情報Net（県内の医療機関）

🌐 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-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



生涯現役。次の世代に野球の面白さを伝えたい

SB (塩尻ベースボール) クラブ

51～75歳の30人で構成されるSBクラブ。平成20年に、有志3人が「塩尻で強い野球チームをつくろう」と市内のベテラン選手を集め、結成しました。今年もすでに中信大会で優勝、全日本生涯野球大会でブロック優勝するなど、輝かしい成績です。ただ驚くことに、練習は一切していないそう。チームの代表であり、最年長の栗津原豊雄さんに強さの秘訣を聞くと、「長くやっているからこそこのチームワークの良さかな。練習はやらないが、飲み会は年に3、4回やっているよ」と笑って答えてくれました。

栗津原さんは、中学生の時に長嶋茂雄さんに憧れて野球を始め、野球歴は60年以上。「健康で楽しい人生を送ることを目指してやってきた。楽しく野球をする姿を通して、次の世代に野球の面白さを伝えていきたい」と語ります。昔に比べて若い世代の野球人口が減っている今、生涯現役でベテランの背中を見せようと意気込みます。



メンバーを随時募集中です！

50歳以上と60歳以上の枠でそれぞれ5回ずつと、全日本生涯野球大会の計11回、大会に出場します。

■対象 50歳以上

■問い合わせ

☎090-8328-8879 (栗津原)



みんなであ・そ・ぼ「手形・足形アート」

問 こども広場 直 0263-6660

子どものかわいい手形・足形でアートしませんか。

■対象 こども広場に登録している市内在住の親子
※未登録の人は、前日までに登録を済ませてください。登録料300円、運転免許証などの住所確認ができるものをお持ちください。

■期日 8月23日(出)

■時間 ○第1部 10:15～11:00

○第2部 11:15～12:00

■場所 こども広場

■講師 井出 敏江さん (パタペタアートアドバイザー)

■定員 各部親子10組 (先着順)

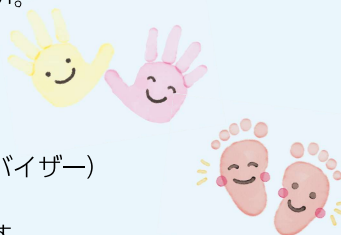
※子ども一人につき保護者一人の同伴が必要です。

■参加費 子ども一人500円 (材料費)

■持ち物 手拭きタオル

■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 8月10日(日) 8:00～20日(水) 17:00



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。

