

秋の狂犬病予防注射推進月間

問 生活環境課 環境係 ☎ ☎0744

10月中は長野県獣医師会松筑支部加盟の動物病院で狂犬病予防注射を受ける際、診察料が免除されます。

■対象

生後91日以上未登録犬（子犬）

■期間 10月31日(金)まで

■費用 ○注射料 3,050円

○済票交付料 550円

○登録料 3,000円

しおじり健康応援ポイント事業にご参加ください

問 健康づくり課 健康推進係
☎ ☎0854 ページID:0012998

しおじり健康応援ポイント事業は、健康診断の受診などでポイントをためると、市内の店舗で使える割引券(1,000円分)がもらえる事業です。9月から割引券の利用可能店舗が増えました。ぜひご参加ください。

■対象 25歳以上の市内在住者

■追加加盟店

JA洗馬、新鮮市場ききょう

■参加方法 市保健福祉センター2階健康づくり課などにあるチャレンジシートに100ポイントをため、交換場所で交換してください。

※割引券の交換は、今年度中1人1回限りです。

■応募締め切り日 8年3月15日(日)

※交換場所などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

家庭介護者慰労金を支給

問 介護保険課 介護相談係 ☎内線2133
福祉支援課 福祉給付係 ☎内線2166

重度の要介護者を家庭で常時介護している人に、家庭介護者慰労金を支給します。申請対象者には、住民票を基に申請書を送付します。

■対象 本市に住民票があり、令和6年11月1日～7年10月31日に、介護保険の要介護認定3～5の人、または重度心身障がい者（特別障害者手当を受給している人）と同居し、180日以上在宅で介護した人

■支給額（年額）

①要介護認定3の人の介護者 4万円

②要介護認定4・5の人または重度心身障がい者の介護者 8万円

※支給はいずれか一方のみです。

※4月1日以降に要介護者が死亡し、在宅介護期間が90日以上180日未満の場合は、①は2万円、②は4万円を支給します。

■申請方法 申請書に記入の上、次の窓口へ提出してください。

○要介護者を介護している人 市保健福祉センター1階介護保険課

○重度心身障がい者を介護している人 市保健福祉センター1階福祉支援課

※申請書が届かない場合は、お問い合わせください。

■申請期限 11月10日(月)

高齢者に夜光反射材を配布

問 都市計画課 計画係 ☎ ☎0689

夕暮れ時や夜間における高齢者の交通事故防止施策の一環として、希望者に夜光反射材（タスキ型またはリストバンド型）を配布しています。

■対象 65歳以上の市民（7年度中に65歳になる人を含む）

■配布場所

○市役所2階都市計画課

○各支所・地区センター

※在庫が終了次第、配布を終了します。

火入れ・たき火の注意事項

問 塩尻消防署 ☎ ☎0119
広丘消防署 ☎ ☎3010
木曽消防署北分署（桧川地区）
☎ ☎0264☎3119

火入れ・たき火が原因の火災防止のため、次のことを徹底してください。なお、農業などのやむを得ない焼却など以外は、原則禁止です。

○火入れ・たき火を行う際は最寄りの消防署に届け出、または電話をしてください。（消防署で火入れやたき火を許可するものではありません。）

○強風時は延焼の可能性が高くなるため、中止してください。

○消火用の水、消火器などを必ず用意してください。

○火入れ・たき火中はその場から絶対に離れないでください。

○再燃防止のため、完全に消火したことを確認してください。

お知らせ

定額減税不足額給付のお知らせ

問 税務課 市民税係 ☎ ☎0638

令和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に、給付金を支給します。

■対象 7年1月1日現在本市に住所があり、以下の不足額給付ⅠまたはⅡに該当する人（6年分の合計所得金額が1,805万円を超える場合は対象外）

○不足額給付Ⅰ 6年度に実施した定額減税の減税額または定額減税調整給付金の支給額と、6年分の所得などから算出された所要額を比べ、支給額に不足が生じている

○不足額給付Ⅱ 次の条件をすべて満たす人

- ・本人または被扶養者として、定額減税の対象になっていない
- ・5、6年度に実施した低所得者世帯対象の給付金の世帯主または世帯員に該当しなかった

■申請方法 市から送付した支給確認書などを、同封の返信用封筒で郵送するか、市役所1階税務課市民税係へ提出してください。

※対象となるのに通知が届かない場合は、お問い合わせください。

■申請期限 10月31日(金)

令和7年度農作業料金の見直し

問 農業委員会事務局 ☎ ☎0810
ページID:0002579

長野県最低賃金の改正により、7年度の標準農作業労賃を見直しました。

■見直し日 10月3日(金)

■作業種類および金額

作業種類		金額
一般作業	田・稲作	1,070円 (税抜き)
	畑・野菜	
	果樹	

※1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額です。

※ほ場条件により割増料金とする場合は、別途協議してください。

※表は作業料金の目安を示すもので、市、農業委員会、農協などが作業の受託を保証するものではありません。

11月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎⑤3158

介護・パソコン基礎科

■対象 介護の職場への就職を目指す求職者

■訓練期間

11月11日(火)～8年2月10日(火)

■時間 9:00～16:40

■場所 日建学院松本校

■定員 15人(選考にて決定)

■申込締め切り日 10月21日(火)

PCスキルアップ科

■対象 おおむね60歳以上で、パソコン操作が初級の求職者

■訓練期間

11月18日(火)～8年2月17日(火)

■時間 9:30～15:35

■場所 NPO法人たけのこ淵庵村スクール(松本市)

■定員 10人(選考にて決定)

■申込締め切り日 10月24日(金)

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
☎⑤0993 ページID:0001042

■日時 ○10月11日(土) 19:00～21:00

○11月8日(土) 13:30～16:00

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き

※申し込み、参加費は不要です。

募集

えんぱーくクリスマス2025
の出店者を募集問 市民交流センター ☎⑤3350
市立図書館 ☎⑤3365

えんぱーくクリスマスで、雑貨やお菓子などを販売する人を募集します。

一箱古本市

■対象 古本の販売や本を通して交流したい個人や団体

■出店数 12ブース程度(1ブース当たり縦1.2m×横1.2mの広さ)
※ワイン木箱(33cm×50cm×18cm)を貸し出します。

クリスマスマーケット

■対象 手作り雑貨やお菓子の販売を希望する個人や団体

■出店数 20ブース程度(1ブース当たり縦2m×横2m)

※加工食品の販売は、保健所の営業許可証の提出が必要です。

※いす、机を貸し出します。(数量限定)

共通事項

■日時 12月20日(土) 10:00～15:00

■出店料 無料

■申し込み方法 屋号、団体名、代表者氏名、住所、電話番号、メールアドレス、出店内容、PR文(50文字程度)を記入の上、メール(✉collabo@city.shiojiri.lg.jp)、ファクス(FAX⑤3362)、えんぱーく2階総合受付または図書館本館カウンターでお申し込みください。(水曜日は休館)

※申し込み多数の場合は抽選です。

■申込締め切り日 10月20日(月)

※申込者には10月末頃に出店決定通知をメールでお知らせします。

子どものインフルエンザ予防
接種費助成事業問 健康づくり課 予防接種推進係
☎⑤7311 ページID:0011750

■対象 接種日に本市に住民票がある、生後6カ月～高校3年生に相当する年齢の人(平成19年4月2日～令和7年8月28日生まれのうち、接種日に生後6カ月以上の人)

■対象接種期間

8年2月28日(土)まで

■助成額および助成回数

種類	助成額	助成回数	
インフルエンザ HAワクチン (注射)	1,000円	13歳未満	2回まで
		13歳以上	1回
経鼻弱毒性インフルエンザワクチン	2,000円	2歳以上	1回

■持ち物 母子健康手帳、健康保険証、接種費用、福祉医療費受給者証など(住所が確認できるもの)

■助成方法

- ①医療機関への予約時に市の助成を受ける旨を伝える。
- ②医療機関の窓口に置いてある予防接種予診票を記入する。
- ③接種料金から助成額を差し引いた額を支払う。

ハロウィンジャンボ宝くじの販売

問 財政課 財政係 ☎内線1362

収益金は、長野県内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、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

■発売期間 10月19日(日)まで

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
11月 4日(火)・ 18日(火)	6日(木)・ 20日(木)	11日(火)・ 25日(火)	12日(水)・ 26日(水)	13日(木)・ 27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

10月20日(月)(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。



絵画の謎を解き明かせ！ 謎解きはえんぱーくで

問 市民交流センター ☎ 3350

調査員となって、えんぱーくに出
現した美術館の謎を解き明かそう。

- 対象 小学5年生～中学1年生
- 期日 11月1日(土)
- 時間 〇10:00～12:00
〇14:00～16:00

- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 定員 各回5人(申し込み多数の
場合は抽選)

- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物

- 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。



- 申込締め切り日 10月15日(水)

塩尻短歌館企画展

問 塩尻短歌館 ☎ 7171

塩尻ゆかりの近代歌人である太田
水穂、窪田空穂、若山牧水の直筆ラ
ブレターなどを展示しています。

- 期間 12月26日(金)まで
- ※月曜日(祝日の場合は火曜日)、
祝日の翌日は休館です。

- 時間 9:00～16:30
- 場所 塩尻短歌館土蔵展示室
- テーマ いつの世も恋はひとを突
き動かす～歌人の詩心あふれるラ
ブレター～

- 入館料 300円(中学生以下は無料)

塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル

問 塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル実行
委員会事務局(社会教育スポーツ課内)
☎ 0902 ページID:0016388

市内を拠点に活動する団体が、ク
ラシックバレエやヒップホップなど
さまざまなジャンルのダンスを披露
します。

- 日時 11月9日(日) 13:30～18:05
- 場所 レザンホール大ホール
- ※申し込み、入場料は不要です。
- ※出演団体などの詳細は、市ホーム
ページをご覧ください。

シニアeスポーツ体験会

問 介護保険課 介護相談係
☎ 内線2133

認知症や介護の予防につながるe
スポーツの体験講座です。

- 対象 市内在住の65歳以上でeス
ポーツ未経験者
- 日時 11月4日(火) 13:00～15:00
- 場所 ふれあいセンター東部
- 講師 Re.road株式会社
- 定員 20人(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)または電話でお
申し込みください。
- 申込締め切り日 10月24日(金)



映画「ぼくが生きてる、ふ たつの世界」塩尻上映会

問 塩尻上映実行委員会(福祉支援課内)
☎ 3873 ページID:0056558

手話と共に生きる姿と家族のあり
方を、吉沢亮主演で描いた映画です。

- 期日 11月14日(金)
- 上映時間 〇10:30～12:20
〇13:30～15:20
〇19:00～20:50
- 場所 レザンホール中ホール
- 料金
〇前売券 1,200円
〇当日券 1,500円(一般)、1,300円
(大学生)、800円(高校生以下)
- ※未就学児は無料です。

第13回ワンバウンドふら ば～るバレーボール大会

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎ 0993 ページID:0001042

- 日時 11月16日(日) 8:15から
- 場所 市立体育館
- 募集数 16チーム(申し込み多数
の場合は抽選)
- ※1チーム5～6人で女性2人以上
の登録が必要です。

- 参加費
1チーム500円(保険代など)
- 申し込み方法
市ホームページや各支所、市立体
育館などにある申込用紙に記入の
上、塩尻総合文化センター1階社
会教育スポーツ課へ提出またはフ
ァクス(☎ 7604)でお申し込み
ください。

- 申込締め切り日 10月31日(金)
- ※参加の可否は11月上旬にお知らせ
します。

歩いてふれあおう鳥居峠の自然

問 生活環境課 環境係 ☎ 0744

- 鳥居峠で秋の動植物を観察します。
- 日時 11月8日(土) 9:00～15:30
- 集合場所
塩尻消防署南側駐車場
- ※当日はバスで会場まで移動します。
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込期間 10月10日(金)～24日(金)
- ※電話でお申し込みください。

奨学金を返還している人に補助金を交付します

問 地域づくり課 移住定住係 ☎ 内線1153 ページID:0021928

本市に住民票があり、市内または市
外の企業などに就職して奨学金を返還
している人に、補助金を交付します。

- 主な対象要件
〇大学などを卒業し、市内外の企業
などに新たに就職した人
- 〇奨学金の貸与を受け、返還予定ま
たは返還中である人
- 〇令和5年4月1日以降に正規雇用
された人
- 〇勤務開始日において30歳未満の人
- 対象となる奨学金
〇塩尻市貸与奨学金
〇日本学生支援機構第1種・第2種

- 奨学金
〇各都道府県・市町村が設ける貸与
型奨学金
- 補助対象期間 最大5年間(60カ月)
- 補助率
〇市内企業へ就職 全額
〇市外企業へ就職 2分の1
- 上限額
月額1万5,000円(年額18万円)
- 申請方法
市ホームページで申請
書類を確認の上、右の
コード(電子申請)で
お申し込みください。



認知症対策講座—この地域で自分らしく暮らしていくために—

問 宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局 (健康づくり課内) ☎⑤0855

認知症について学んでみませんか。

- 対象 市内在住の高齢者、認知症患者をもつ家族 など
- 日時 11月5日(水) 14:00～15:30
- 場所 宗賀公民館大会議室
- 講師 中山 聖悟さん (桔梗ヶ原病院臨床心理士)
- 参加費 無料
- 申込開始日 10月14日(火)

※電話でお申し込みください。

まちチャレセミナー「市民活動のWeb広報 Instagram活用法」

問 市民交流センター ☎⑤3350

Instagramの使い方などを学びます。

- 対象 地域活動を実践している人や関心のある人など
- 日時 10月19日(日) 13:30～15:30
- 場所 えんぱーく 4階会議室401
- 講師 赤沼 留美子さん (マツモトサトヤマドアーズオーナー)
- 定員 30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 10月17日(金)

※電話でお申し込みください。

公開シンポジウム「源氏物語・絵巻・万葉集と『読むこと』の創造力」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎⑤0905

読み手によって捉え方が変わる作品の意味について意見を交換します。

- 日時 10月25日(土) 13:00～15:15
- 場所 塩尻総合文化センター 2階大会議室
- 講師 東原 伸明さん (信州豊南短期大学特任教授)、辻 和良さん (名古屋女子大学元教授)、ローレン・ウォラーさん (駿河台大学准教授)
- 定員 90人 (先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

平出歴史大学

問 平出博物館 ☎⑤1022

- 日時 11月2日(日) 13:30～15:00
- 場所 平出博物館 2階学習室
- 演題 博物館の魅力
- 講師 内川 隆志さん (國學院大学文学部教授)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード (Googleフォーム) または電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 11月1日(土)



高齢者のインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種が始まります

問 健康づくり課 予防接種推進係 ☎⑤7311

- 対象 次のいずれかに該当する本市に住民票がある人
 - 接種日に65歳以上の人 (65歳の誕生日前日から対象)
 - 接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級を持っている

接種期間および自己負担額

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
接種期間	10月6日～8年1月31日	10月6日～8年3月31日
自己負担額	1,200円	3,800円

※生活保護受給者は、市が発行する証明書を医療機関の窓口で提示する

ことにより、自己負担が0円となります。

- 予診票 (接種券) 9月末頃に送付します。ただし、期間内に65歳になる人には誕生月の前月末に送付します。
※今年から、インフルエンザと新型コロナウイルスの予診票を同封して送付しています。
※昭和36年2月2日～4月1日生まれの人には、新型コロナウイルスの予診票のみを送付しています。
- 実施医療機関 市ホームページや送付された通知書でご確認ください。
- 持ち物 予診票 (接種券)、自己負担金、健康保険証
- 申し込み方法 医療機関に電話で予約をしてください。

ゆるコネカフェを開催

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎内線1151

ゆるいつながりづくりの場です。どなたもお気軽にご参加ください。

- 日時 10月11日(土) 9:30～11:30
- 場所 えんぱーく 4階会議室401
- 参加費 100円 (お茶代)

※申し込みは不要です。

ハッピーハロウィーンinしおじり2025が開催

問 ハッピーハロウィーンinしおじり実行委員会 (商工課内) ☎⑤0871

- 期日 10月25日(土)
- 時間 10:00～16:00
- 場所 大門商店街 (大門八番交差点～大津屋商店交差点)
- ワークショップ
- 時間 11:00～15:00
- 場所 えんぱーく風の広場
- 参加費 一人500円から
- トリック・オア・トリート
- 時間 12:00～15:00

※事前申し込みが必要です。

※詳細は右のコード (ハッピーハロウィーン公式ホームページ) をご覧ください。



講座・教室

県生涯学習推進センター研修講座

問 県生涯学習推進センター ☎⑤8822

- 日時 10月27日(月) 9:45～15:30
- 場所 県生涯学習推進センター講堂
- 演題 公民館的な手法で進めるまちづくり、地域づくり～県内の具体的な地域づくり実践から学ぶ～
- 講師 白戸 洋さん (松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授)
- 定員 会場40人、オンライン40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 10月22日(水)

※電話でお申し込みください。

文芸サロン

問 中央公民館 ☎ 02899

今年は「文芸サロン」を中央公民館講座で開催します。

■日時 10月30日(休) 9:30～11:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 林芙美子の「放浪記」～人生いたるところ木賃宿ばかり～

■講師 堀井 正子さん(日本文学研究家)

■定員 120人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

中央公民館窓口、電話またはメール(☎ kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、氏名、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 10月10日(金)

■企画・運営 ねっこぼっこ

子育て

みんなであ・そ・ば「ハロウィーンを楽しもう」

問 こども広場 ☎ 036660

子どもと一緒に衣装づくりやハロウィーンダンスを楽しみませんか。

■対象

こども広場に登録している親子
※未登録の人は前日までに登録(登録料300円と、運転免許証など住所を確認できる物を持参)してください。

■日時 10月18日(土) 10:40～11:45

■場所 こども広場

■定員 40人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

釜井庵寺子屋塾「琵琶橋、住居戸、本洗馬村絵図」

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎ 045520

松本平南部を通る古代中世の街道の橋や村などについて説明します。

■日時 11月2日(日) 13:30～15:00

■場所 洗馬支所

■講師 中原 文彦さん(信濃史学会会員)

■定員 40人(先着順)

■参加費 無料

■申込開始日 10月11日(土)

※電話でお申し込みください。

正しい発声でイキイキ元気！ボイストレーニング講座

問 市民交流センター ☎ 03350

ごえん
誤嚥性肺炎や、認知症予防にもなる楽しい声の運動です。

■対象 おおむね60歳以上

■期日 11月27日(休)

■時間 ○10:00～11:30
○13:30～15:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 各回50人(先着順)

■内容 発声練習、喉の体操、歌

■講師 三谷 乃子さん(ボイストレーナー)

■参加費 1,000円(材料費など)

■持ち物 飲み物

■申し込み方法 えんぱーく2階総合受付(水曜日は休館)または、氏名(フリガナ)、年齢、お住まいの地区、希望の時間を記入の上、メール(☎ collabo@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込開始日 10月10日(金)

腰痛講座～少しでも腰の痛みを軽くするために～

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 020858

■対象 市内在住者

■日時 11月7日(金) 14:00～15:30

■場所 高出地区センター多目的ホール

■講師 まつもと医療センター理学療法士

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

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

■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。



■申込開始日 10月10日(金)

訪問歯科衛生士の在宅口腔衛生管理講座

問 介護保険課 介護相談係 ☎ 内線2131

訪問歯科の制度や介護者への口腔ケア指導などの講座です。

■対象 歯科衛生士の資格を持つ人

■期日 11月20日(休)・27日(休)、12月4日(休)(全3回)

■時間 10:00～12:00

■場所 市保健福祉センター

■講師 麻田 加代子さん(在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士)

■定員 4人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 市保健福祉センター1階介護保険課または電話でお申し込みください。

■申込締め切り日 11月14日(金)

第10回こどもだけの街「こどもしおじり」

問 市民交流センター ☎ 03350

「こどもしおじり」は、子どもたちが仕事をしてお金(専用の通貨:じりい)をもらい、納税や買い物、選挙をして、お金の流れや社会の仕組みを学ぶ催しです。

■対象 二日間とも参加できる小学3年生～中学3年生

■日時 12月13日(土)・14日(日) 10:00～16:00

■場所 えんぱーく3階

■定員 150人程度(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 1,000円(材料費など)

■申し込み方法 えんぱーく2階総合受付に直接申し込みか、氏名(フリガナ)、学校名、学年、住所、電話番号、ファクス番号(ある人)、保護者氏名を記入の上、NPO法

人わおんにファクス(☎ 04024)またはメール(☎ waon@npowaon.com)でお申し込みください。

■申込締め切り日 11月15日(土)(必着)

※抽選結果は、11月下旬に発送します。

本や雑貨を募集

子どもたちが稼いだ「じりい」で買い物をするための本や雑貨を募集します。未使用の小物や文房具など、または使用しなくなった物できれいなものがあれば、寄付してください。

高校生以上のボランティアスタッフを募集

1日のみの参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。

えんぱーく読書週間スペシャルデー

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

10月27日(月)から11月9日(日)までの読書週間に合わせて、本に関するイベントを開催します。期間中は松本山雅FCの特製しおりを配布します。

11月3日(月・祝)のイベント

ぐるぐるぶっくす(除籍した図書の無料配布)

■時間 9:30~15:30

■場所 えんぱーく 3階市民サロン

■持ち物 本を入れる袋

えんぱーくマークの箸置きを作ろう

■対象 18歳以上

■時間 10:00~15:00

■場所 えんぱーく 3階市民サロン

■定員 50人(先着順)

■参加費 200円

■申込開始日 10月10日(金)

※電話でお申し込みください。

えんぱの国へGO!

絵本の世界をイメージした遊びをします。

■対象 おおむね3歳まで

■時間 9:30~11:30、13:30~15:30

■場所

えんぱーく 1階図書館児童コーナー

世界にひとつ! わくわくマイしおり作り

■時間 10:00~11:30、13:30~15:00

■場所 えんぱーく 3階市民サロン

図書館ツアー 15年目の図書館を見に行こう

■時間 11:00~11:45、14:00~14:45

■集合場所 えんぱーく 1階水のコート

■定員 各回10組(先着順)

■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。



■申込開始日 10月10日(金)

親子で楽しむマジックショー

魔法のページをめくろう

■対象 小学生以下、保護者

■時間 10:30~11:30、13:30~14:30

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■講師 岡村 真衣さん(マジシャン)

※申し込み、参加費は不要です。

足あとたどってライブラリー

図書館内を巡るクイズラリーです。

■時間 10:00~12:00、13:15~15:00

■場所 えんぱーく 1階おはなし会コーナー

ビジネス情報相談会ミニセミナー
「Instagramビジネス活用入門講座」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

■日時 11月27日(木) 14:00~15:00

■場所 えんぱーく 3階会議室303

■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(✉ toshio@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。

■申込開始日 10月30日(木)

大人が楽しむおはなし会

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

塩尻市民読書の会による、読み語りや素話などをお楽しみください。

■日時 10月18日(土) 10:30~11:45

■場所 えんぱーく 4階会議室401

■定員 50人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

i 図書館

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

谷川俊太郎 メモラビリア

講師が生前交流を重ねていた、谷川俊太郎さんとの思い出を語ります。

■日時 11月16日(日) 14:00~16:00

■講師 正津 勉さん(詩人)

■申込開始日 10月10日(金)

小さな巨人 武満徹
一作曲家として、文章家として一

■日時 12月7日(日) 14:00~16:00

■講師 矢沢 健太郎さん(信濃毎日新聞記者)

■申込開始日 10月24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

■定員 130人(先着順)

■申し込み方法 図書館本館カウンター、電話またはメールでお申し込みください。

※メール(✉ toshio@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みの場合は、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。

パパ講座「パパとあそぼう! ~絵本の世界~」

問 北部子育て支援センター ☎ ⑤47701

親子でおはなし遊びや親子ふれあい遊びなどをして、楽しい時間を過ごしましょう。

■対象

講座当日、1歳から3歳(年少にあがる前)までの子どもと父親

■日時 11月15日(土) 10:00~11:00

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■参加費 無料

■定員 親子15組(先着順)

■持ち物 飲み物、着替え 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

10月24日(金)~11月7日(金)

ふたごちゃん会「簡単な制作&おしゃべり交流会」

問 北部子育て支援センター ☎ ⑤47701

双子(多胎児)がいる家庭や双子を妊娠している人達が集う講座です。子どもを預けてご参加ください。

■対象 双子の保護者、双子を妊娠している人

■日時 11月22日(土) 10:00~11:30

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■参加費 無料

■持ち物 着替え、飲み物 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

10月20日(月)~11月8日(土)

■託児

講座当日、生後3カ月以上の子どもの託児(無料)ができます。

10月の納期限

■国民健康保険税 10月31日(金)

■市・県民税 10月31日(金)

■後期高齢者医療保険料 10月31日(金)

■上下水道料金 10月31日(金)

各種運動講座の受講生を募集

問 たかいで総合型地域スポーツクラブ (山田) ☎080-6934-3884

11～3月の参加者を募集します。

①親子で楽しむキッズ運動遊び

■対象 年中児～小学2年生
■日時 第1・3金曜日 16:00～17:00

②不調を改善するコンディショニング講座

■対象 中学生以上
■日時 第1・3火曜日または第2・4火曜日 19:30～20:30

③ピラティス

■対象 中学生以上
■日時 第2・4金曜日 15:00～16:00

共通事項

■場所 高田地区センター
■参加費
①親子で5,700円 (講師謝礼など)
②③3,500円 (講師謝礼など)
■持ち物 室内用シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット
■申し込み方法 電話またはメール (✉ takaide.huratto@gmail.com) でお申し込みください。
■申込開始日 10月10日(金)

健康講座「腸のリンパと健康」

問 信州大学医学部保健学科学務第2係 ☎2356

腸のリンパの役割や活性化させる方法について解説します。

■日時 10月14日(火) 18:00～19:30 (受け付け開始は17:20)

■場所 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟9階講義室A・B

※お車で越しの場合は、附属病院駐車場をご利用ください。

■講師 大橋 俊夫さん (信州大学名誉教授)

※申し込み、参加費は不要です。

行政書士の無料相談会

問 長野県行政書士会中信支部 ☎3798

遺言・相続関係、外国人在留資格、各種申請などの相談ができます。

■日時 10月19日(日) 10:00～15:00
■場所 えんぱーく3階会議室301・304・305

※申し込み不要ですが、電話予約も可能です。

10月は受信環境クリーン月間

10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動を集中的に取り組んでいます。テレビがきれいに映らないなどの場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認し、ご相談ください。(相談は無料)

■問い合わせ先 信越総合通信局

○放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎026-234-9991
○不法無線局に関すること 監視調査課 ☎026-234-9976

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎5810

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。

■期日 10月20日(月)

■時間 13:00～15:00 (集合時間12:45)

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■参加費 無料

■申込締め切り日 10月18日(土)

※電話でお申し込みください。

里親さんを知る日in塩尻

問 松本赤十字乳児院里親支援センター ひまわり ☎5206

里親制度についての説明会です。

■対象 里親制度に興味がある人

■日時 10月18日(土) 10:00～15:00

■場所 えんぱーく2階会議室202～204

■参加費 無料

■申込締め切り日時

10月17日(金) 17:00

※電話でお申し込みください。

自衛官などを募集

問 自衛隊松本地域事務所 ☎2787

一般曹候補生 (男女)

■試験期日

○1次 11月29日(土)～12月4日(木)

○2次 8年1月6日(火)～13日(火)

※いずれか1日を指定します。

■申込締め切り日 11月21日(金)

自衛官候補生 (男女)

年間を通じて募集しています。詳細は自衛官募集ホームページをご覧ください。

共通事項

■応募資格 18歳以上33歳未満の者

図書館の展示イベント

問 市立図書館 ☎3365

■場所 えんぱーく1階図書館

展示「発見! りんごの棚」

バリアフリー資料の展示をします。

■期間 10月2日(休)～11月3日(月・祝)

※申し込み、参加費は不要です。

展示「未来へつなぐ本」

汚破損本の展示をします。

■期間 11月3日(月・祝)～24日(月・祝)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎3365 FAX 3369

ビジネスの悩みを相談できます。

■期日および場所

○10月16日(木)、11月6日(木)・13日(木)

えんぱーく3階会議室303

○10月30日(木)

えんぱーく3階会議室301

■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 10月10日(金)

※1人1回1時間までです。

i 伝言板

スポーツの日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎3939

■期日 10月13日(月・祝)

■対象施設および営業時間

○ジムトレーニングルーム、体育館 9:00～18:00

○温水プール 11:00～19:00

しおじり健康フェスティバルを開催

問 フレイル予防の学校フレスク(永井)
☎050-6873-2123

健康講座や測定・体験コーナーなどで楽しく健康づくりができます。

■日時 11月4日(火) 13:00~16:00

■場所 えんてらす3階

■参加費 300円(運営費)

■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 10月10日(金)

※予約先着100人に特典があります。

アイヌの方々のための無料電話相談

問 (公財)人権教育啓発推進センター
☎0120-771-208(フリーダイヤル)

嫌がらせ、差別などの悩みをお受けします。(秘密厳守、匿名可)

■期日 月~金曜日(祝日、12月29日(月)~8年1月3日(土)を除く)

■時間 9:00~17:00

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
☎044567

職員を募集

■職種 業務担当

■資格 OAでの事務処理経験があり、普通自動車運転免許証のある人

■採用人数 若干名

■持ち物 市販の履歴書

■申込期間 10月15日(火)~31日(金)

※電話でお申し込みください。

シルバー人材センター入会説明会

■日時 10月15日(火) 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 ①10月14日(火)・27日(月)、11月10日(月) ②10月18日(土)

■時間 ①8:30~11:00

②9:30~14:00

■場所 ①塩尻地域シルバー人材センター ②塩尻東支所

※詳細はお問い合わせください。

各種講座を開催

問 今泉森の仲間(小沢)
☎090-4060-1043

薪ストーブの扱い方講座

■日時 10月19日(日) 9:30~12:00

(集合時間は9:00)

※雨天時は10月26日(日)に開催します。

■集合場所

今泉テクノヒルズ産業団地創成工業駐車場

■定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

■持ち物 飲み物、筆記用具 など

■申込締め切り日 10月15日(火)

チェーンソーの扱い方講座

■日時 11月2日(日) 9:30~16:00

■集合場所 県林業総合センター森林学習展示館

■定員 10人(先着順)

■持ち物 飲み物、昼食、筆記用具、チェーンソー、目立て用道具、ヘルメット、防護ズボン など

※道具がない人はご相談ください。

■申込開始日 10月10日(金)

共通事項

■参加費 500円(保険代など)

※電話でお申し込みください。

お箸の持ち方教室

問 学習支援センター実帰舎
☎026203

エジソン箸を使って正しい箸の使い方を練習しましょう。

■対象 小・中学生

■日時 10月26日(日) 13:30~15:00

■定員(先着順)

○右利き用 10人 ○左利き用 2人

■参加費 無料

■申込開始日 10月10日(金)

※電話でお申し込みください。

グラウンドゴルフ初心者講習会・交流会

問 塩尻市グラウンドゴルフ協会
(小野) ☎080-1112-8844

■日時 10月26日(日) 8:30~11:00

■場所 小坂田グラウンドゴルフ場

■参加費 無料

■持ち物 クラブ、ボール

※用具のない人はご相談ください。

■申込締め切り日 10月10日(金)

※電話でお申し込みください。

塩尻市民秋の文化祭出店・出展者を募集

問 塩尻市民秋の文化祭実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内) 直 ☎0902

11月1日(土)~3日(月・祝)に開催される、塩尻市民秋の文化祭の出店・出展者を募集します。

フリーマーケット

■出店日時 11月1日(土)~3日(月・祝) 10:00~15:00(雨天中止)

■場所 塩尻総合文化センター前庭

■募集数 15区画(先着順)

■品目 日用品、クラフト作品、農産物(加工していないもの) など

※業者の出店をご遠慮ください。

■出店料 1区画500円

※社会福祉協議会に全額寄付します。

■申込締め切り日 10月24日(金)

※出店に必要な準備品などは各自でご用意ください。

※電話でお申し込みください。

一般公募展

■応募資格 市内で活動している個人または団体で、飾り付けおよび片付けができる人

■募集作品 絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などで、自身または団体で制作した作品

■展示会場 塩尻総合文化センター2階

■展示スペース 15ブース(先着順)

■出展料 無料

■申し込み方法 事務局または市ホームページにある参加申込書に記入の上、直接提出してください。

■申込締め切り日 10月17日(金)

美術展

問 塩尻美術会事務局(井出) ☎0264③4443

■応募資格 高校生以上で、飾り付けおよび片付けに参加できる人

■募集する作品の種類(1人2点まで) 日本画、洋画、彫刻、工芸など(最近の創作で未発表の作品)

※絵画作品は10~100号で、必ず額装してください。(ガラス不可)

※出品要項は、塩尻総合文化センターで配布しています。

■搬入方法 10月26日(日) 14:00~15:00に、塩尻総合文化センター2階大会議室へ作品を搬入してください。

■出品料 ○大人 3,000円

○大学・専門学校生 1,000円

○高校生 無料

■飾り付け日時 10月31日(金) 15:00から
※作品は厳正に審査を行い、賞を決定し、11月3日(月・祝)に表彰を行います。