

令和
8年度

児童クラブ・放課後キッズクラブ 利用申請のご案内

8年4月以降の利用申請を開始します。7年度中に利用し
て引き続き利用を希望する場合も、改めて申請が必要です。

問 学校教育課 学校運営係
☎内線3116・3117 ページID:0003261

申請手続きの流れ

①申請期間

■期間 11月25日(火)～12月15日(月)

11月中旬から、市ホームページ、各保育園、各児童館、塩尻総合文化センター1階学校教育課で利用案内を公開します。必ずご確認の上、手続きしてください。

■申請方法

市ホームページから電子申請でお申し込みください。

②施設見学（8年1月下旬からを予定）

新規利用申請者で希望する人は、下記のクラブへ直接お問い合わせの上、日程調整をし、子どもと一緒に見学に行ってください。

③利用の決定

（8年3月頃に利用許可通知書を郵送）

児童クラブ・放課後キッズクラブとは？

児童クラブ・放課後キッズクラブは、市内の各小学校区にある児童館などで放課後・学校休業日に遊びや生活の場を提供しています。登録すると、放課後は学校から直接児童館などに行くことができます。

※日曜日、祝日、年末年始など休館日があります。

※対象、利用時間および料金に違いはありますが、どちらのクラブでも活動内容は同じです。

※料金などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

	児童クラブ	放課後キッズクラブ
対象	保護者が就労などで昼間家庭にいない小学1～6年生の児童	保護者が昼間家庭にいる小学1～3年生の児童 ※状況により受け入れできない場合があります。
利用時間	○平日 下校後～19:00 ○学校休業日 8:00～19:00 ○土曜日 8:00～18:00	○平日 下校後～18:00 ○学校休業日 8:00～18:00 ※土曜日は利用できません。

児童クラブ・放課後キッズクラブ一覧

名称	通学区	住所・電話番号	名称	通学区	住所・電話番号
塩尻児童クラブ 塩尻キッズクラブ	桔梗小学校	広丘高出2073番地5 ☎☎7810	宗賀児童クラブ 宗賀キッズクラブ	宗賀小学校	宗賀2646番地(宗賀小学校内) ☎☎7817
広丘児童クラブ 広丘キッズクラブ	広丘小学校	広丘原新田291番地2 ☎☎2500	大門児童クラブ 大門キッズクラブ	塩尻西小学校	大門五番町4番21号 ☎☎2322
吉田東児童クラブ 吉田東キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田1568番地3 ☎☎2942	洗馬児童クラブ 洗馬キッズクラブ	洗馬小学校	洗馬2713番地1 ☎☎8088
吉田西児童クラブ 吉田西キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田3037番地 ☎☎7811	片丘児童クラブ 片丘キッズクラブ	片丘小学校	片丘5366番地(片丘小学校内) ☎☎5486
塩尻東児童クラブ 塩尻東キッズクラブ	塩尻東小学校	塩尻町427番地(塩尻東小学校内) ☎☎5083	榎川児童クラブ 榎川キッズクラブ	榎川小中学校	木曾平沢1451番地138 ☎0264☎2001

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
12月2日(火)・ 16日(火)	4日(木)・ 18日(木)	9日(火)・ 23日(火)	10日(火)・ 24日(火)	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

11月20日(木)(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。



「声の広報塩尻」を公開しています

問 秘書広報課 広報広聴係
☎ ⑤20333

本市では、目に障害がある人や高齢により読むことが困難になった人などのために、広報塩尻を音声化した「声の広報塩尻」を毎月公開しています。音声訳は、塩尻朗読ボランティアグループが担当しています。

声の広報塩尻は市ホームページに公開しているほか、希望者には内容を収録したCDを発送しています。※詳細はお問い合わせください。

やまびこドームの名称が変わりました

問 県都市・まちづくり課 都市公園係
☎026-235-7296

信州スカイパーク（松本平広域公園）やまびこドームの愛称が、「アイネットやまびこドーム」に変わりました。

今後もテニスやサッカー、各種イベントに「アイネットやまびこドーム」をぜひご利用ください。

マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限・更新

問 市民課 市民窓口係 ☎ ⑤20771

マイナンバーカードと電子証明書にはそれぞれ有効期限があり、更新手続きが必要です。有効期限が切れる人には、期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、お早めに更新の手続きをお願いします。

※詳細は右のコード（デジタル庁ホームページ）でご覧いただくか、電話でお問い合わせください。



長野県最低賃金の改正

問 長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月3日（金）から時間額1,061円に改正されました。

① お知らせ

日本赤十字社活動資金募集
ご協力のお礼

問 日赤塩尻市地区事務局（地域共生推進課内） ☎ ⑤7315

6～8月に実施した日赤活動資金募集については、総額622万2,700円（10月20日時点の地区直接受け付け分）が集まり、日赤長野県支部へ送金しました。多くの皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。



日赤は、この活動資金によって災害時救援物資の備蓄・配布や救急法講習、炊き出しの普及などといった活動を行っています。活動資金は年間を通し、日赤長野県支部や市保健福祉センター1階地域共生推進課地域福祉係で受け付けていますので、引き続きご協力をお願いします。

灯油の流出事故にご注意ください

問 生活環境課 環境係 ☎ ⑤20744

毎年、ホームタンクなどからの小分け作業による漏えい事故が多発しています。灯油が河川



に流入すると、水道水源の汚染や、農作物への大きな被害につながります。次の点に注意して、確実な取り扱いをするとともに、タンクの点検を行いましょう。

- 小分け中は絶対にその場から離れない。
- 小分け後は必ずバルブの閉鎖を確認する。
- ホームタンクの固定状況を確認する。
- ホームタンクの容量が200リットル以上の場合は、防油堤を設置する。
- 防油堤に水がたまったら、水抜きを行う。
- 器具や配管に腐食や亀裂がないか確認する。
- 灯油ポリタンクは5年を目安に交換することが推奨されています。

秋の火災予防運動

問 塩尻消防署 ☎ ⑤40119
広丘消防署 ☎ ⑤43010
木曽消防署北分署（桧川地区）
☎0264③3119

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」を全国統一防火標語として、11月9日（日）から15日（土）まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これからの時期は空気が乾燥し、火災の発生危険が高まります。次のポイントに注意し、安心なまちづくりにご協力をお願いします。

【四つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【六つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に把握し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



募集

12月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎02663158

■対象 Word、Excelを使用した文書作成や表計算の経験があり、事務職を目指す求職者

■訓練期間

12月10日(水)～令和8年3月9日(月)

■場所

NPO法人たけのこ淵庵村スクール (松本市)

■募集コース

事務で活かせるWeb制作科

■定員 20人 (選考にて決定)

■受講料 無料 (教科書代などは自己負担)

■申し込み方法 ハローワークでお申し込みください。

■申込締め切り日 11月18日(火)

県福祉大学校介護福祉学科の入学生を募集

問 県福祉大学校教務室
☎026644821

県福祉大学校の介護福祉学科を卒業すると、介護福祉士の受験資格を得ることができ、保育園など児童福祉施設だけでなく、高齢者施設、障がい者施設など幅広い福祉分野で活躍することができます。

■対象

指定保育士養成施設を卒業し、保育士資格を持っている人

■期日

12月6日(土) (一般選抜後期試験)

■場所 県福祉大学校 (諏訪市)

■試験内容 小論文、面接

■定員 7人程度 (選考にて決定)

■申し込み方法

右のコード (県福祉大学校ホームページ) から必要書類をダウンロードし、〒392-0007 諏訪市清水2丁目2番15号 長野県福祉大学校教務室宛てに郵送するか直接提出してください。
※ダウンロードできない人はお問い合わせください。

■申込期間

11月6日(木)～20日(木) (必着)



国民特定健診(集団)の日程が残り半分になりました

問 健康づくり課 健康推進係
☎020854 ページID:0002979

集団健診は1月までです。1月の健診日は混み合いますので、お早めに受診してください。

■受診方法

お手持ちの問診票の健診日時、会場を確認し、直接会場にお越しください。

※受診日の変更も可能です。

■健診料金

○国民健康保険加入者 500円

○後期高齢者医療制度加入者 無料 (心電図検査希望者は500円)

■健診内容

診察、問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査 (後期高齢者医療制度加入者は希望者のみ)



野焼きは禁止されています

問 生活環境課 廃棄物対策係
☎020679 ページID:0003097

家庭や事務所などから生じた廃棄物を自ら焼却することは、法律で原則禁止されています。家庭から出たごみは、できる限り資源化するとともに、自ら処理できないものは分別して収集場所や処理施設に出してください。例外となるもので焼却を行う場合でも、風向きや風の強さによって行う時間帯を考慮し、近隣住民の皆さんの生活に配慮した上で行うようお願いします。



■例外となるもの

- 三九郎などの慣習上の行事や宗教によるもの
- 農業や林業を営むためやむを得ないもの
- たき火 (落ち葉などのみで家庭ごみを含まない) で軽微なもの

交通事故など相手のある傷病で受診の際は届け出を

問 市民課 国保年金係 ☎020772

交通事故、他人のペットによるかみつ、食中毒、傷害事故など第三者の行為により医療機関などで健康保険を使って受診する場合は、医療機関などへの申し出と共に、加入している健康保険に届け出が必要です。国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者は、市役所1階市民課国保年金係へご連絡ください。

胃がん・大腸がん検診がもうすぐ終了します

問 健康づくり課 健康推進係
☎020854 ページID:0002972

今年度の胃がん・大腸がん検診は11月21日(金)が最終日です。既に申し込んだ人には、検診票などの書類を送付していますのでチラシをご確認の上、検診実施時間内に受診してください。新規で申し込みをする人は、電話でお申し込みください。

■実施時間 7:30～10:30

■場所

市保健福祉センター、各支所

■持ち物

- 胃がん検診の受診者
検診票、同意書、検診料 1,000円
- 大腸がん検診の受診者
検診票、採便後の検体、検診料 500円

※詳細は市ホームページでご確認ください。

コンビニ交付サービスの利用停止

問 市民課 市民窓口係
☎内線1121 ページID:0003067

新システム移行に伴い、11月25日(火)から12月8日(月)までの期間、住民票などの各種証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します。この間に各種証明書が必要な場合は、市民課、支所、えんぱーくの窓口をご利用ください。また、電子申請により郵送でお受け取りいただくこともできます。

企画展「映像でたどる、
ふるさとの記憶」

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎⑤5520

昭和以降のふるさとの祭り、風景、宿場、地域行事、洗馬焼和兵衛窯などを記録した貴重な映像を、複数のモニター画面やプロジェクターで再現し、関連する写真も展示しています。

- 期間 11月24日（月・祝）まで
- 時間 10:00～17:00
- 場所 本洗馬歴史の里資料館
- 入館料 150円（中学生以下は無料）

松ぼっくりツリーを作ろう！

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎⑤3301

博物館周辺の松ぼっくりを使って、かわいらしいツリーを作りませんか。

- 期間 12月2日（火）～25日（木）
- 時間 ○9:00～11:30
○13:00～15:30
- 場所 平出遺跡公園ガイダンス棟
- 体験料 1個100円

※申し込みは不要です。

ROUDOKUcafe2025

問 えんてらす ☎⑤0305

朗読士®池内のりえさんの語りと嘉納雅彦さんが奏でるチェロの音色と共に、昔語りとかフェを楽しみ、みんなで歌いましょう。

- 日時 12月7日（日） 14:00～16:00
- 場所 えんてらす 1階101・102会議室
- 演題 歌おう 聴こう 大人のための昔話と童謡ものがたり
- 定員 50人（先着順）
- 参加費 800円（飲食代）
- 申し込み方法

広丘支所、電話またはメール（✉ hirooka@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。

- 申込期間 11月11日（火）～28日（金）



栄養教室の受講者を募集

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局（健康づくり課内） ☎⑤0858

夏に開催して大好評だった「腎臓力アップ大作戦！ 今日から始める健康生活」を再度開催します。腎臓の働き、自分の腎臓の状態を確認する方法、腎臓のいたわり方を調理実習や試食を交えてお伝えします。自覚症状のない腎臓機能低下の予防のためにできることを一緒に考えてみませんか。

■献立 きのことうま味で減塩炊き込みご飯、豆腐ハンバーグ、温野菜のアイオリソース、甘酒プリン

■日時、場所、定員および申込締め切り日

日時	場所	定員（申し込み多数の場合は抽選）	申込締め切り日
11月29日（土） 10:00～11:30 （講話と試食のみ）	市保健福祉センター 1階健康学習室2	20人	11月20日（木）
12月9日（火） 10:00～11:30 （講話と試食のみ）	市保健福祉センター 1階健康学習室2	20人	12月1日（月）
12月16日（火） 10:00～13:00 （講話と調理実習）	塩尻総合文化センター 2階料理実習室	20人	12月8日（月）

- 講師 市管理栄養士
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、健康診断の結果

※12月16日（火）のみエプロン、三角巾、マスクが必要です。
※電話でお申し込みください。

催し

靖国神社特別昇殿参拝バスツアー

問 塩尻市遺族会連合会事務局（地域共生推進課内） ☎⑤7315

終戦80年の節目に当たり、靖国神社昇殿参拝を含むツアーを開催。相撲博物館や築地場外市場も巡ります。どなたでもご参加可能です。

- 日時 12月13日（土） 7:00～18:30
 - 集合場所 塩尻消防署南側駐車場
 - 定員 45人（申し込み多数の場合は抽選）
 - 参加費 1万7,000円（交通費、昼食、入場料など）
 - 申込締め切り日 11月20日（木）
- ※電話でお申し込みください。

現場体験してみよう！ ～リニア
中央新幹線の工事現場見学会～問 建設課 総務管理係 ☎内線1251
ページID:0057629

普段は見る事ができないJR東海のリニア中央新幹線工事現場を見てみませんか。現場の技術者や職員から、分かりやすく説明します。

- 対象 小学4年生～高校生
- ※市内在住者、市内高校に在学中の高校生が優先です。
- ※小学生は、保護者1人の同伴が必要です。中学生以上も保護者1人まで同伴可能です。
- ※当日は市職員が随行します。

- 日時 12月13日（土） 10:00～16:30
- 場所 飯田市周辺のリニア工事現場
- 視察内容

リニアのトンネルや橋梁工事現場見学

※内容は変更となる可能性があります。

- 定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）
- 参加費 500円（昼食代）
- 持ち物 汚れてもよい靴または長靴、汚れてもよい動きやすい服装
- 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。



- 申込期間 11月10日（月）～28日（金）
- 主催 塩尻市、塩尻市建設業協会
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。

市民公開講座

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 020854

「まもろう！ 腎臓と血圧～医師・薬剤師・栄養士が教える健康のコツ～」と題して、腎臓を健やかに保つ方法を学ぶための講座です。まつもと医療センターと塩尻市ヘルスアップ委員会との共催で開催します。

高血圧と腎疾患に焦点を当て、腎臓の健康維持に必要な知識を専門家から分かりやすくお伝えします。

腎臓と血圧の基本について学ぼう！

■講師 降旗 俊一さん（まつもと医療センター腎臓内科医長）

正しく知ろう！ 薬のこと

■講師 川口 魁土さん（まつもと医療センター薬剤部薬剤師）

腎臓にやさしい減塩のコツ

■講師 清水 博之さん（まつもと医療センター栄養管理科栄養管理室長）

共通事項

■日時 11月15日(土)
13:30～15:30（13:00開場）

■場所 レザンホール中ホール

■定員 300人（先着順）

※申し込み、参加費は不要です。



ホンデリングイベント

問 塩尻警察署総務課 ☎ 040110

読み終わった本やCDなどを寄付していただき、その売却代金を、犯罪被害に遭われた人への支援活動に役立てるイベントです。あなたの読み終わった本から支援の輪を広げてみませんか。

■対象 裏表紙にISBNコード（日本では1981年頃から付与）がある書籍、コミック、CD、DVD

■日時 11月28日(金)
10:00～15:00

■場所 広丘図書館前交流スペース

講座・教室

まがたま 勾玉ストラップ編み講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎ 023301

パワーストーン製の勾玉に付けるオリジナルストラップを編んでみませんか。

■対象 小学生以上

■日時 12月7日(日) 10:00～11:30

■場所 平出遺跡公園ガイダンス棟

■講師 平出遺跡サポートどんぐりの会会員

■定員 6人（先着順）

■参加費 800円（材料費）

■申込開始日時 11月26日(水) 9:00

※電話でお申し込みください。

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
☎ 020858

今年の8月にも実施した食塩摂取量チェック第2弾です。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。



■対象 市内在住者（前回参加した人も可）

■回収場所および日時

○片丘支所

12月5日(金) 9:00～12:00

○市保健福祉センター

12月5日(金) 9:00～14:00

○広丘支所

12月17日(水) 9:00～14:00

■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

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 ☎ 028822

講座名	日時	場所	講師	定員
				申込締め切り日
ともに歩き・学ぶ ふるさと小布施探訪	11月19日(水) 9:45～16:00	小布施町役場 ほか	小林 暢雄さん（郷土史家）、長谷川 夕起子さん・水落 真美さん（小布施文化観光協会）、小林 暢さん（小布施町公民館長）	20人
				11月12日(水)
子どもと大人の対話による地域学校 協働活動の推進「いきはたトーク」 の現地研修	11月20日(木) 13:15～17:10	丘中学校	横山 暁一さん（NPO法人MEGURU代表理事）、久保 知史さん（丘中学校教諭）	30人
				11月13日(木)
人がつながる地域のデザイン	11月27日(木) 9:45～15:30	県生涯学習推進 センター講堂	永田 宏和さん（デザイン・クリエイティブセンター神戸センター長）	会場30人 オンライン30人
				11月20日(木)

※申し込み多数の場合は抽選です。

足が未来の健康を作る
足力アップ術問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0858

足の使い方や姿勢の乱れは肩こり、頭痛、腰痛などの不調につながる原因となります。足と全身の関係や、今日からできるセルフケアを学んでみませんか。

- 対象 市内在住者
 - 日時 11月20日(木) 13:30～14:30
 - 場所 塩尻東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)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 上履き、動きやすい服装、飲み物、タオル
 - 申込締め切り日 11月19日(水)
- ※電話でお申し込みください。

i 図書館

ちひろの子どもたち
いわさきちひろ複製画展

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

信州にゆかりのある絵本作家、いわさきちひろさんの複製画展です。

- 期間 11月2日(日)～30日(日)(水曜日、11月17日(月)は休館)
 - 場所 えんぱーく 3階森のコート
- ※申し込み、入場料は不要です。

第57回自然科学講座

問 自然博物館 ☎ ⑤6342

ダンゴムシなどの実験を紹介しながら、生命とは何かを考えます。

- 日時 12月13日(土) 10:00～11:30
 - 場所 えんぱーく 5階イベントホール
 - 講師 森山 徹さん(信州大学繊維学系准教授)
 - 定員 50人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具
 - 申込開始日時 11月11日(火) 9:00
- ※電話でお申し込みください。(11月14日(金)・17日(月)・25日(火)、12月1日(月)・8日(月)は休館)

平出博物館土曜サロン②

問 平出博物館 ☎ ⑤1022

縄文時代の塩尻に漆が塗られた土器があったのか、最新の研究から迫ります。

- 日時 11月15日(土) 13:30～15:00
- 場所 平出博物館 2階学習室
- 演題 漆が塗られた縄文土器
- 講師 蒲生 侑佳さん(明治大学文学部助手)
- 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 11月14日(金)



シニアeスポーツ教室

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133

ゲームを使った新しい脳トレで、楽しく認知機能を活性化します。初心者も安心して参加できます。

- 対象 65歳以上の市内在住者
 - 期日 12月2日(火)～令和8年3月3日(火)(全12回)
 - 時間 〇10:00～12:00
〇13:00～15:00
 - 場所 地域DXセンターcore塩尻
 - 講師 金井 佑輔さん(Re.road株式会社) ほか
 - 定員 各回25人(申し込み多数の場合は抽選)
- ※新規申込者を優先します。
- 参加費 500円(保険代など)

■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 11月4日(火)～18日(火)

元気っ子講演会

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係 ☎ ⑤0891

思春期の子どもが自分らしさを大切にして、周りの人と無理なく関わるためのヒントを学びます。

- 対象 小学生以上の子どもとその保護者、子どもの支援に携わる人
- 日時 12月27日(土) 10:00～12:00(9:30開場)

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

- 演題 10代から考えたい"自分の心" 安心して大人になっていくために～「みんなと違う」自分を大切にする方法～

■講師 本田 秀夫さん(信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授)

- 定員 110人(先着順)

※市内在住者を優先します。

- 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。



■申込期間

11月10日(月)～12月24日(水)

塩尻市青少年健全育成イベント
「松本山雅わくわくスポーツ広場」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎ ⑤0894

11月は、国の「子ども・若者育成支援強調月間」です。強調月間に合わせ、松本山雅の片山真人さん、ガンズくんたちとスポーツの秋を楽しむイベントです。

- 対象 市内在住の小学生
- 日時 11月30日(日) 14:00～16:00
- 場所 桔梗小学校体育館
- 講師 片山 真人さん(松本山雅) ほか
- 定員 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 右のコード(電子申請)でお申し込みください。
- 申込期間 11月5日(火)～20日(木)



©2011YAMAGA



えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎ 3365

ジャン・コクトー監督による美しく幻想的な恋愛ファンタジー「美女と野獣」(1946年仏映画)の鑑賞会です。

■日時 11月25日(火) 13:30～15:30

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 100人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

子育て

みんなであ・そ・ば フォトフレームを作ろう!

問 こども広場 ☎ 6660

親子でフォトフレームを作ります。

■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が確認できる物を持参)してください。

■期日 11月17日(月)・18日(火)・20日(木)

■時間 11:00～11:30

■場所 こども広場

■定員 各回親子10組(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

0歳児の集い 「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター ☎ 547701

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。1回目はふれあい遊びや簡単な手作りおもちゃの制作、2回目は読書アドバイザーのお薦め絵本の紹介などをします。

■対象 12月8日(月)に3～11カ月の赤ちゃんとも母親

■期日 12月8日(月)・18日(木)(全2回)

■時間 10:30～11:15

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■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 11月14日(金)～28日(金)

みんなのがん教室@図書館第4回 「がんってお金がかかるの?」

問 市立図書館 ☎ 3365

がんをめぐるお金について、医療ソーシャルワーカーがお話します。

■対象 小学4年生以上

■日時 11月29日(土) 14:00～14:50

■場所

えんぱーく 1階太陽のコート

■講師 高地 歩さん(相澤病院がん相談支援センターがん専門相談員)、小口 浩美さん(がんサポートおむすび)

※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり本の寺子屋 「よしむらめぐ作品展」

問 市立図書館 ☎ 3365

■期間 11月30日(日)まで

※水曜日、11月17日(月)は休館です。

■在廊日 11月16日(日)・24日(月・祝)・30日(日)

■場所 えんぱーく 1階図書館展示コーナー

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は市立図書館ホームページをご覧ください。

ビジネス情報相談会ミニセミナー 「WEBマーケティング基礎入門」

問 市立図書館 ☎ 3365

初心者でも実践しやすい、WEBマーケティングの基本プロセスを五つのステップで解説します。

■日時 12月25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(☎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。

■申込開始日 11月27日(木)

ウィンターコンサート

問 市立図書館片丘分館 ☎ 内線5321

中信地区を中心に「みんなで音を寄せ、音楽を心から楽しむこと」を掲げて活動されている、「吹奏楽団 幻」によるコンサートです。楽しいひとときをお過ごしください。

■日時 12月6日(土)

10:30～11:30

■場所 片丘支所 2階多目的ホール

■演目

魔女の宅急便サウンドトラックより、私のお気に入り、クリスマスメドレー ほか

※申し込み、入場料は不要です。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ 3365 ☎ 3369

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

○11月27日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○12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市立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。

■申込開始日 11月10日(月)

※相談は、1人1回1時間までです。

市戦没者追悼式

問 地域共生推進課 地域福祉係 ☎ 内線2111

市内の戦没者に対し、追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにするため、戦没者追悼式を開催します。式典では14:00に黙とうを行います。

■日時 11月18日(火) 13:50から

■場所 塩尻総合文化センター 1階講堂

※服装は平服でお願いします。

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 11月17日(月) 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

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

■日時 12月1日(月) 8:30～11:00
※料金などの詳細はお問い合わせください。

共通事項

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

バドミントン体験教室

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎⑤1393

バドミントンを体験してみませんか。

■日時

○11月18日(火)・26日(水)

9:30～11:30

○11月20日(木)、12月4日(木)

13:00～15:00

○11月28日(金) 19:00～21:00

■場所 市立体育館

■定員 各回10人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 ラケット（貸し出しあり）、
室内用運動靴

■申込開始日 11月11日(火)

※電話でお申し込みください。



相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

問 長野県司法書士会事務局
☎026-232-7492

■日時 11月18日(火) 13:30～16:30

■場所 松本商工会館（受け付けは
6階602号室）■申し込み方法 電話または長野県
司法書士会ホームページでお申し
込みください。

■申込締め切り日時

11月17日(月) 16:00

ねんきんネットによるオン
ライン文書相談のご案内

問 松本年金事務所 ☎⑤8100

日本年金機構では、ねんきんネットによるオンライン文書相談の試行実施をしています。本サービスは、マイナポータル経由でねんきんネットにログインし、ねんきんネットの入力フォームに相談内容を登録して、後日、日本年金機構からの回答がねんきんネットに届くものです。

■対象

○海外在住者

○聴覚や発話などの障害や、身体
などに障害があり、電話や年金
事務所窓口での相談が難しい人※上記対象者に限定した試行実施です。
※詳細は日本年金機構ホームページ
「ねんきんネット」によるオンライ
ン文書相談の案内をご覧ください。

ソフトボール投げ込み道場

問 塩尻市スポーツ協会ソフトボール部
(小澤) ☎090-9231-9973

■期日

12月7日(日)～令和8年3月22日(日)
の日曜日（12月28日(日)、8年1月
4日(日)は除く）

■時間 19:00～21:00

■場所 市立体育館

■参加費 1,000円（保険代など）

■持ち物

上履き、ボール、グローブ

■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。みんなの居場所MINI
「ウクレレ体験会」問 中宣子ども・若者総合相談センター
☎⑤5810

ウクレレ初心者歓迎です。

■対象 15歳以上

※未成年者は保護者の同伴が必要です。

■日時 11月17日(月) 13:00～15:00

■場所 ジョイフル

■参加費 無料

■申込締め切り日 11月15日(土)

※電話でお申し込みください。

i 伝言板

シニアeスポーツサミット2025

問 (一財)塩尻市振興公社地域DXセ
ンターcore塩尻 ☎⑤7960県内外の60歳以上のシニアが出場
し、「太鼓の達人ドンダフルフェス
ティバル」で対戦するeスポーツ大
会を開催します。大会テーマは「ゲームがくれた、
もう一つの青春」です。シニア世代
が仲間との交流や新たな挑戦を通じ、
年齢にとらわれず活躍できる場を目
指しています。どなたでも観戦でき
ますので、シニアの熱いプレーをぜ
ひ応援にお越しください。

■日時 12月6日(土) 10:00～17:00

■場所

○大会予選

地域DXセンターcore塩尻

○開会式・大会本戦・表彰式

えんぱーく3階多目的ホール

■参加費 無料

※詳細は右のコード
(core塩尻ホームペ
ージ)をご覧ください。

フラダンス無料体験メンバーを募集

問 フラ・ハウ・ナ・プア・ハウオリ(中島)
✉ hula.hauoli23@gmail.comハワイの文化であるフラと一緒に
踊りませんか。フラは、どなたでも
いつからでも始められます。リフレ
ッシュに運動に新しい趣味に。小さ
い子ども連れの参加でも大丈夫です。

■対象 3歳以上

■日時

○11月12日(水)

10:00～12:00

○11月13日(木)

18:00～20:00

■場所

塩尻総合文化センター

■参加費 無料

■申込締め切り日 各回前日

※メールでお申し込みください。



11月の納期限

■上下水道料金 11月28日(金)

■国民健康保険税 12月1日(月)

■後期高齢者医療保険料

12月1日(月)

歴史ヒストリア 第12回塩尻宿場まつり

問 (一社) 塩尻市観光協会
☎02001

ギャラリートーク

上町舞台保存会が保存修理の状況や歴史的価値などについて話します。

■日時 11月15日(土) 13:00～14:00

資料展示

実物を持って重量体験ができる鎧100枚、種子島銃、短筒の展示、信州の風景12景の写真展示、上町の舞台の二十四孝の彫刻展示があります。

■日時

○11月15日(土) 13:00～15:30

○11月16日(日) 9:00～14:00

講演会

桐野利秋の遺刀に込められた歴史ロマン

幕末の薩摩藩士、桐野利秋の生涯などについて解説します。

■日時

○11月15日(土) 14:00～15:00

○11月16日(日) 10:00～11:00

■講師 佐藤 肇祐さん(刀剣収集家)

小野家住宅内部案内

■日時 11月16日(日) 11:00～12:00

■ガイド 小野 良文さん(小野家住宅当主)

塩尻宿散策

ガイド付きで宿場を案内します。「小野家住宅」に集合し、塩尻東地区センター駐車場で解散します。

■日時 11月16日(日) 13:00～14:00

※申し込み、入場料は不要です。

共通事項

■場所 国重要文化財「小野家住宅」

男声合唱団コールファーター 30周年記念演奏会

問 男声合唱団コールファーター(三浦)
☎080-5143-2331

男声ならではの重厚なハーモニーと共に、合唱仲間の皆さんとの混声による大合唱をお楽しみください。

■日時 11月29日(土)

14:00から(13:30開場)

■場所 レザンホール大ホール

■演奏曲 見上げてごらん夜の星を、群青、心の四季、民衆の歌、もしもピアノが弾けたなら、三崎のうた・第二 など

※申し込み、入場料は不要です。

スマホ初心者のための講座

問 (一財) 塩尻市振興公社地域DXセンターcore塩尻 ☎027960

スマホ初心者対象の講座です。お気軽にご参加ください。

LINE基礎編講座

友達登録、トーク、画像の共有など基本的な使い方を学びます。

■期日 12月4日(木)

LINE応用編講座

グループのつくり方、グループへの招待、連絡網としての活用法などグループ機能について学びます。

■期日 令和8年1月16日(金)

共通事項

■対象

LINEアプリをインストール済みの人

■時間 10:00～11:30

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■定員 各6人(先着順)

■申込開始日 11月10日(月)

■主催 市デジタル戦略課

※電話でお申し込みください。

パワーアップ合気道教室

問 塩尻市スポーツ協会合気道部(中島)
☎080-6995-9190

■期間 11月15日(土)～30日(日)

■クラスおよび時間

○土曜日 ・子ども 13:30～14:30

・大人 15:00～16:30

○日曜日 ・子ども 9:30～10:30

・大人 11:00～12:30

■場所 市立体育館柔道場ほか

■定員 各クラス5人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 2,000円(道場使用代ほか、別途スポーツ保険代)

■申込締め切り日 各回前日まで

※電話でお申し込みください。



えんてらすのクリスマス会

問 広丘公民館 ☎020157

■期日 12月13日(土)

■場所 えんてらす1階101・102会議室

第1部 クリスマスおはなし会

■時間 10:00～10:30

※申し込み、参加費は不要です。

第2部 「みーせーて」えほんをつくろう

お米のワックスが主成分で環境にやさしいクレヨンキットパスを使ったワークショップです。

■対象 3歳～小学生とその保護者

■時間 11:00～12:20

■講師 矢島 恵美さん、小林 美希さん、北原 まりさん(キットパスアートインストラクター)

■定員 親子25組(申し込み多数の場合は抽選)

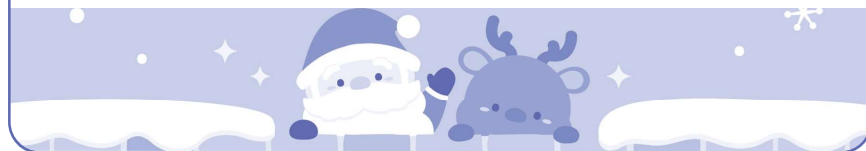
■参加費 無料

■申し込み方法

広丘支所、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。

■申込期間 11月20日(木)～27日(木)

※抽選結果は当選者のみに12月5日(金)までに通知します。



ミシャワカ市に関するアンケートにご協力ください

問 東京都市大学塩尻高校 (甕、寺平)
✉motaiaiyumi@icloud.com

高校の探究学習の一環で、塩尻市の姉妹都市ミシャワカ市との今後の交流について探究しています。姉妹都市交流は、市民の皆さんの理解や参加により続いてきたと考え、今後の交流をどのようにしていけばいいかについて、アンケートを行います。頂いた声は、探究学習の内容に反映させていただきます。

質問は全3問で、1分ほどで終わります。右のコード (Google フォーム) でご回答ください。



■回答締め切り日 11月28日(金)



コース料理とワインを楽しむ会

問 塩尻ワインクラブ (塚原)
☎090-8086-9908

コース料理とワインのマリアージュで、ワインの知識も深めながらクリスマスを楽しみましょう。

- 対象 20歳以上
- 日時 12月12日(金) 19:00~21:00 (18:30開場)
- 場所 フェリスクレール
- 定員 60人 (先着順)
- 参加費 1万2,000円 (料理代など)
- 申し込み方法 代表者の氏名、住所、電話番号、参加者全員の氏名を記入の上、メール (✉wine.club.wine@gmail.com) でお申し込みください。
- 申込期間 11月10日(月)~25日(火)



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
(平日9:00~17:00) ☎③8627

音楽に合わせて棒を使った体操や認知症予防体操など、家でもできる体操を中心に説明します。

- 対象 自宅で運動をしたい人、認知症予防の体操をしたい人 など
 - 日時 11月29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
 - 持ち物 運動ができる服装
 - 申込開始日 11月10日(月)
- ※電話でお申し込みください。

公共職業訓練12月生を募集

問 ポリテクセンター松本
☎⑤83392

- 対象 ハローワークの求職申込者
- 訓練期間 12月2日(火)~令和8年6月29日(月)
- 場所 ポリテクセンター松本
- 募集コースおよび定員
 - CAD/NC技術科 10人
 - シートメタルクラフト科 10人
 - 電気設備技術科 10人
- 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 11月14日(金)

人間ドックなどの費用を補助します

問 市民課 国保年金係 ☎⑤0772
健康づくり課 健康推進係 ☎⑤0854
ページID:0003033、0003436

申請により後日補助金を交付します。受診する医療機関の指定はありません。人間ドックの受診日が令和8年3月15日(日)~31日(火)の人は、事前に下記申請先へ連絡してください。連絡のない時は交付を受けられない場合があります。申請回数は年度内に1回です。

■対象、補助額および申請先

対象者	7年度補助額			申請先
	日帰り	一泊二日	脳ドック	
国保加入者 (35~74歳の人)	1万 5,000円	2万円	1万円	市民課 国保年金係
後期高齢者医療 加入者	1万円	1万円	5,000円	健康づくり課 健康推進係

■持ち物 健康保険証、領収証 (原本)、受診結果表 (原本)、振込口座の分かる物、本人確認書類 (運転免許証、マイナンバーカードなど)

■個人情報について

提出していただいた受診結果は、個人情報の保護に関する法律に基づき適正に管理し、健診内容の確認および必要な保健指導、保健事業の目的範囲内において厳格に取り扱い、他の目的には利用しません。
※受診結果はデータベース化し、将来の医療費増加を抑制し生活習慣病の重症化の予防や改善のため、塩尻市の健康に関する各種統計業務、健康づくり計画など施策の策定・実施や保健指導などに活用します。
※受診結果表の提出がない場合は、申請ができません。
※保健指導の必要な人には、市保健師などが連絡をする場合があります。

ねっこぼっこ しおじり文化講座

問 読み語りボランティアねっこぼっこ
(霜田) ☎③6036

音楽を通した人とのつながりなどについての講演と、ミニコンサートです。

- 日時 11月27日(木) 9:30~12:00
 - 場所 塩尻短歌館
 - 演題 ミューズの贈り物
 - 講師 山田 富康さん (元塩尻東小学校長)
 - 奏者 矢野 修さん (ギター)、山田 富康さん (リコーダー)
 - 定員 50人 (先着順)
 - 参加費 300円 (資料代)
 - 申込開始日 11月10日(月)
- ※電話でお申し込みください。(不在時は留守番電話に伝言)