

広報 塩尻

SHIOJIRI 

2025

11月号

No.1210

エアコンが設置された遊戯室で遊ぶ大門保育園の園児たち

【トピックス】

- ② 令和6年度決算報告
- ⑥ ジェンダー平等を考えよう
- ⑧ 子どもたちを虐待から守るために
- ⑩ 大切な日々を守る成年後見制度

未来のために 事業を実施

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。

塩尻市のお財布事情

令和6年度普通会計の決算状況をお知らせします。

問 財政課 財政係 ☎0263②0280 内線1361

歳入

344億1592万円

令和5年度に比べて
歳入はどうなっている？

歳入全体は増

地方債の借り入れや定額減税減収補てん特例交付金の交付を受け、歳入全体では3.4%、約11.4億円の増。

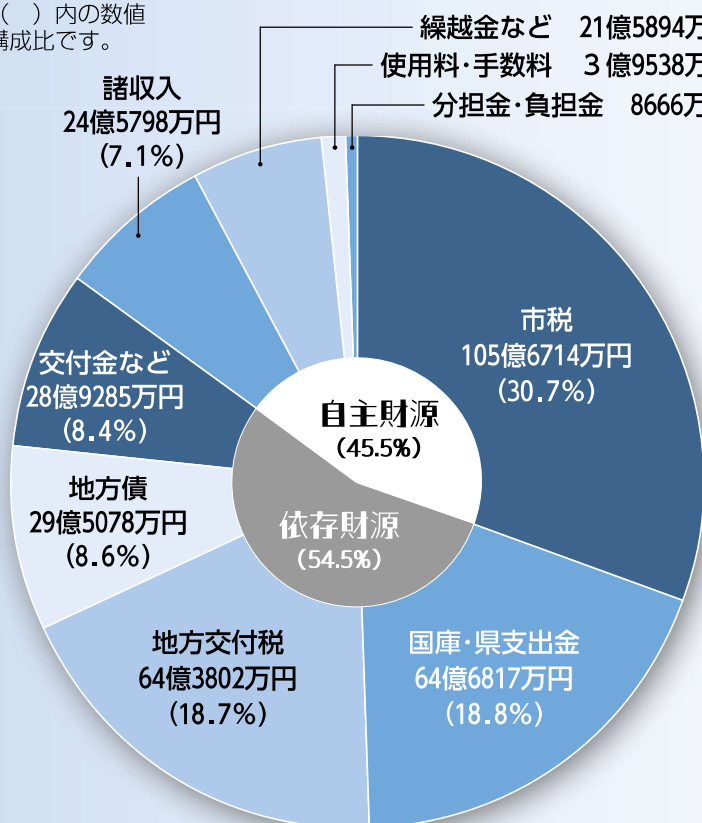
市が自分で集める自主財源は減

市税は増加したものの諸収入などが減少したため、歳入全体に占める自主財源の割合は、前年度比2.6%の減。

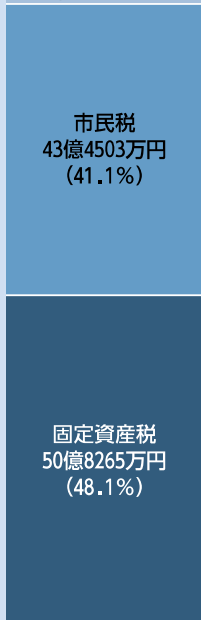
国や県などからの依存財源は増

えんぴ一く大規模改修の財源として借り入れた地方債や定額減税の減収補てんの交付金が増加したため、依存財源は全体で2.6%の増。

※（ ）内の数値は構成比です。



入湯税	4万円(0.0%)
鉱産税	13万円(0.0%)
軽自動車税	2億7311万円(2.6%)
都市計画税	4億1924万円(4.0%)
市たばこ税	4億4694万円(4.2%)



市税の内訳は

用語解説

- **自主財源** 市が自ら徴収または収納できる財源
 - 市税 市民や企業などが納めた税金
 - 諸収入 貸付金の元金収入など
 - 繰越金など 前年度の繰越金や、基金を取り崩した繰入金、ふるさと寄附金など
 - 使用料・手数料 保育料や市の施設の使用料、証明書発行手数料など
 - 分担金・負担金 特定のサービスを受けた人からの負担金など
- **依存財源** 国や県などから交付または借り入れた財源
 - 地方交付税 市が全国標準的な行政サービスを提供するため、国が地方に代わり徴収し、財政状況に応じて交付される地方税
 - 国庫・県支出金 特定の目的のために国や県から交付されたお金
 - 地方債 市が大規模な事業を行うために、国や銀行から借り入れたお金
 - 交付金など 国から一定の割合で配分、譲与されたお金

令和6年度決算のPoint

- 6年度は、「地域の未来への投資戦略」と位置付けた第六次塩尻市総合計画の初年度で、「目指す都市像」と「将来のありたい姿」の実現に向けた第一歩を踏み出す年だった。
- ふるさと寄附金の収入が前年度から2億7587万円増加して、過去最高額の7億9001万円となった。
- えんぱーくの大規模改修や定額減税の実施に伴う調整給付金などにより、歳出が前年度から約11億6255万円増加した。
- 歳入歳出決算差引額から7年度へ繰り越す財源を差し引いた「実質収支」は、4億6825万円の黒字。一方で、実質収支から、5年度からの繰越金や財政調整基金の積立・取崩額を除いた「実質単年度収支」は、2073万円の赤字となった。

歳出
338億7163万円

令和5年度に比べて
歳出はどうなっている？

歳出全体は増

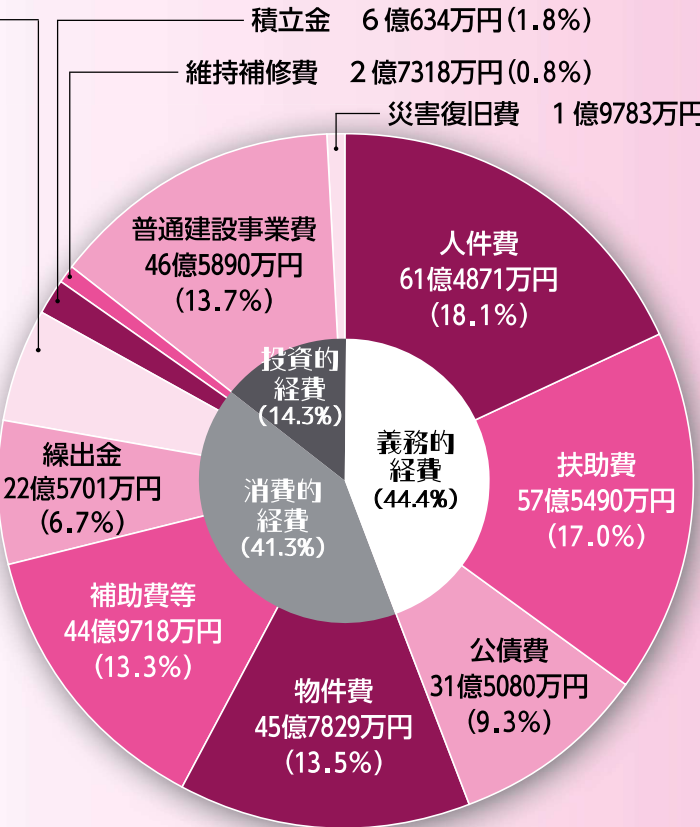
えんぱーくの大規模改修や小坂田公園の再整備などにより投資的経費が増加したため、歳出全体で3.6%、約11.6億円の増。

法令などで支払いが定められている
義務的経費は増

人件費と扶助費と公債費で構成される義務的経費が、約1.2億円の増。

目的別だと市の運営経費が増

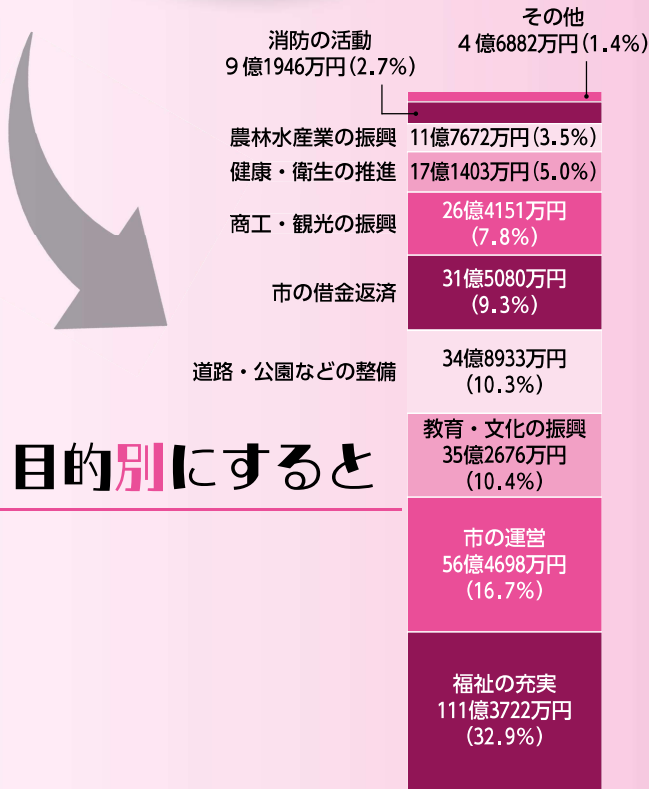
定額減税の実施に伴う調整給付金の給付やえんぱーくの大規模改修により前年度比約15.8億円、38.9%の増。



用語解説

- 義務的経費 支出が義務付けられている経費
 - 扶助費 生活保護費、各種医療費の助成など
 - 人件費 市職員の給与や市議会議員、各種委員報酬など
 - 公債費 借り入れた地方債（借金）の返済金
- 消費的経費 市が行うサービスのうち、形を残さない性質の経費
 - 物件費 光熱費、消耗品費、委託料や使用料など
 - 補助費等 特定の事業や団体への補助金や交付金
 - 投資・出資金・貸付金 融資資金などの貸付金
 - 繰出金 国保会計など他会計へ繰り出したお金
 - 積立金 特定の目的のために基金へ積み立てたお金
 - 維持補修費 道路や施設などの維持補修費
- 投資的経費 道路や学校、公園などを整備するための経費
 - 普通建設事業費 道路や学校、公園などの公共施設の建設費など
 - 災害復旧費 災害時の公共施設の補修費など

目的別にすると



令和
6年度

主な事業の 一部を紹介



財政課 萩上

6年度に行った事業の中から、施設整備や子育て支援などの事業の一部を紹介します。

市民交流センターへの自立・分散型エネルギー設備導入

12億3550万円

自立・分散型エネルギー設備導入工事で、太陽光発電設備や蓄電設備を導入し、照明器具のLED化、空調設備の更新を実施しました。この工事により、省エネルギー化が一層進むとともに、防災拠点としての機能が強化され災害に強い建物となりました。

えんぱーく利用者のコメント



囲碁・将棋サロンの皆さん

工事によって前よりも照明が明るく、冷房が効くようになったと思います。過ごしやすくなり、施設の安心感も増しましたね。



第2子以降の保育料などの無償化

7435万円

第2子以降の保育料などの無償化を開始しました。この無償化に伴い、保育料などの収入が5869万円の減額。減収となった保育料などの補てん分として、民間の保育施設への支出が1566万円の増額となりました。合計7435万円で、子育て世帯の経済的な負担軽減を図りました。



日の出保育園の未満児クラス



涼しくなった大門保育園の遊戯室

保育園・児童館の遊戯室にエアコンを設置

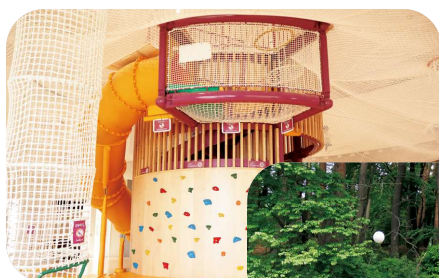
1億6557万円

猛暑対策として、市立保育園14園の遊戯室と市立児童館7館の遊戯室にエアコンを設置しました。遊戯室にエアコンを設置したことにより、屋外での活動を制限せざるを得ない暑い時期も、遊戯室で活動できるようになり、保育環境や生活環境がよくなりました。

中心市街地のエリアマネジメントを促進

1509万円

「塩尻市大門地区市街地総合再生基本計画」を策定するため、関連計画やまちの課題を整理し、地区の将来像などを検討。また、「まちづくり勉強会」を3回開催し、地域が主体となり連携・協働してまちづくりをするエリアマネジメントの先進事例や、まちづくりに必要な視点を地域の方々と学びました。



小坂田公園の再整備完了 (室内アスレチックなど)

2億2603万円

東側エリアに、室内アスレチックやチューブスライダー、ブランコ1基、日よけ2基を新設しました。西側エリアでは、2カ所のトイレを改修し、3×3バスケットコート、炊事場1カ所、44台分の駐車場を新設。予定していたすべての小坂田公園再整備が完了しました。

ジェンダー平等を考えよう

誰でも、どこでも、自分らしく

ジェンダー平等は、私たち一人ひとりの課題

家庭、学校、職場、地域社会。あらゆる場所で、誰もが性別にとらわれず、自分らしく生きられる社会を目指すことが、ジェンダー平等です。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、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、国際的に見ると日本のジェンダー格差は、大きく是正が必要です。私たち一人ひとりが考え続けなければならぬ課題といえます。

人口減少社会にも必要不可欠な、ジェンダー平等

ジェンダー平等は、女性だけの権利を確立するものではありません。男性を含めたすべての人が、性別にとらわれず、自分自身の可能性を最大限に引き出すためのものです。

また、性別による固定観念がなくなれば、男性も育児や家事に関わりやすくなり、介護や看護といった分野で活躍する場も広がります。

このように多様な視点を認め合う



問
企画課 企画係
☎0263-0280 内線1354

本市が全国初の「男女共同参画都市宣言」を行ってから、30年以上が経過。この機会にジェンダー平等について考えてみませんか。

ジェンダー平等とは

育休で変わった価値観。男女問わずぜひ取得を



平間 強さん
(町区)

双子が生まれた後、2カ月間、育休を取りました。夜中に3時間おきにミルクをあげるなど、育児の苦勞を痛感。価値観が変わるほど貴重な時間でした。育休は性別に関わらず、ぜひ取るべきだと思います。

我が家では、家事は「協力」ではなく「共同」。自分もできる時にできる家事を主体的にしています。

昔の考え方の意識改革が必要では



横山 裕美さん
(平出)

二人の息子を育てました。結婚当初は、「男は働き、女は家庭」は普通の考え方。こんな考えが残ると、ジェンダー平等は難しいと感じます。

私自身はさまざまな出会いと経験をして、性別による役割分担はおかしいと気づきました。今では、私は料理・洗濯、夫は洗い物・掃除というように家事を分担しています。

ジェンダー平等は国境を越えた課題



葛 家奇さん
(高出四区)

昨年、塩尻市に移住し、市内の企業で働いています。出身の中国でも女性の社会進出は目覚ましい反面、妊娠を懸念されるなど、女性特有の就職難も目の当たりにしました。

今の会社は、役職ではなくニックネームで呼び合う社風です。ちゃん、君などの呼称を改めることも、一つのジェンダー平等かなと思います。



性別にとらわれず活躍できる社会へ

ケラッタ株式会社（野村）

私たちは、ベビー・キッズ・マタニティ用品などを企画・販売する会社です。父親目線でも使いやすい、性別や年齢に関わらず子育てを楽しめる製品開発にこだわっています。

社員の平均年齢は30代半ばで、子育て支援に力を入れています。市内では数少ない「えるぼし認定（厚生労働大臣が、女性活躍の取り組みが優良な事業所として認定）」を受けていて、フレックスタイムやリモート勤務、時間外勤務の抑制など、柔軟で働きやすい職場環境を目指しています。

ジェンダー平等は、企業活動にも欠かせない価値観。実現するために一つの会社ができることは限られているかもしれませんが。だからこそ、行政や地域と連携して相乗効果を高めながら、性別や年齢にとられない活動について、今後も発信し続けたいと思います。



昨年度まで発行していた、やさしく女と男情報誌「共に」は、広報塩尻へ紙面を移し、発信を続けていきます。

ことは、人口減少が続く中、持続可能な社会の発展のためにも必要な考え方です。「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」といった意識を変えることで、性別に関わらず夢や目標を追求できるようになります。ジェンダー平等は、誰もが尊重され、生きやすい社会を築くために必要不可欠な基盤です。

「豊かな心を育む市民の集い」にお越しください

令和6年度に策定した、第五次塩尻市男女共同参画基本計画に基づく講演会などの催しを開催します。



ジェンダー関連著書出版やテレビで活躍する露の団姫さん

- 日時 12月6日(土)
13:30～15:45
- 場所 塩尻総合文化センター
1階講堂
- 内容 中学生人権作文コンテスト表彰式、朗読発表、人権の花運動協力学校感謝状贈呈、人権啓発講演会 など
- 演題 人生を豊かにする秘訣は多様性
- 講師 露の団姫さん(落語家)
※申し込み、参加費は不要です。
※当日は手話通訳があります。

私はこう思う



伊藤 広茂さん
(南熊井)

子どもが4人、孫が9人います。中学校のPTA会長はやりましたが、家事や育児は妻に任せりの部分がありました。30～40年前は、それが当たり前の雰囲気だったんです。

でも、時代は変わりました。まずは家庭内で性別に関係なく協力し合うことが、地域社会でのジェンダー平等の実現につながると思います。

性別に関係なく協力し合える社会へ



一ノ瀬 花連さん
(柿沢)

小学5年生の息子を育てています。求職中に、ある企業から子どもの送迎の質問をされ、門前払い。まさに「女が子育て」という思い込みです。

ジェンダー平等の実現と並行して、例えば、通学や習い事で子どもが一人で公共交通を使える仕組みの実現など、子育てで悩む人が一人でも減るような社会の変革も期待します。

格差是正と並行して、さらなる子育て支援を



岩佐 岳仙さん
(大出)

シビック・イノベーション拠点「スナバ」のスタッフです。高校生とも関わりますが、既に男女差を意識していない若者もいると感じます。

私は5年前に横浜市から移住し、地域の行事に男性主体の面があると感じました。私はそれほど違和感なく受け入れましたが、もう何年かすると変化していくかもしれません。

若者はジェンダーを意識していない場合も

ー11月は秋のこどもまんなか月間ー

子どもたちを虐待から守るために

国では、毎年11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。皆さんの子育てと子どもたちを応援する本市の「こども家庭センター」の役割についてご紹介します。

問 こども未来課 こども家庭相談係
☎0263②0891

社会全体で見守り、虐待を防ぐ

児童虐待は、子どもの心と体を深く傷付け、その後の成長に大きな影響をもたらすことになります。児童虐待を防止するためには、社会全体が深い関心を持って子どもたちを見守っていくことが大切です。皆さんのすぐ近くにも、悩んだり苦しんだりしている子どもがいるかもしれません。皆さんのちょっとした気付きが、子どもたちの幸せな未来を築くことにつながります。

虐待には、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト（育児放棄）、心理的虐待があり、中でも身体的虐待や心理的虐待が多い傾向にあります。心理的虐待は、きょうだい間での差別的扱いや言葉による脅しなどで、夫婦げんかの目撃もこれに当たります。身体的虐待は、しつけと暴力が混同されがちですが、令和元年6月に児童福祉法などが改正され、親権者などは児童のしつけに際して体罰を加えてはならないことが法定化されました。

児童虐待の早期発見、早期支援、未然防止のためにも、子どもを地域で見守り、みんなで支え合う環境づくりをしていきましょう。少しでも気になることがあれば、もし間違いでも構いませんのでご連絡をお願いします。

☑ 子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか

子どものサイン

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで子どもだけで遊んでいる

保護者のサイン

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に残したまま外出している
- 子どもの養育に関して無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする
- 人前で子どもを厳しく叱る、叩く
- 家の中や外が散らかっていて不衛生

子どもを虐待から守るためにまずは連絡を

あなたの電話で守れる命があります

虐待対応ダイヤル  いち はや く **189**
児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル

オレンジリボン運動



「オレンジリボン運動」は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼び掛ける市民運動です。

子育てに悩んだときはご相談ください

子育てのこと、頼れる場所があります

相談専用ダイヤル

0120-189-783

子育てや親子関係の悩みは

親子のための相談LINE



共通事項 ○匿名可。秘密は厳守します。 ○こども家庭庁が設けている相談窓口です。

子育てと子どもたちを応援する こども家庭センター

こども家庭センターは、妊娠期から子育て期までの皆さんが安心して子育てできるよう切れ目のない相談や支援を行う相談窓口です。子どもたちが健やかに成長していけるよう、専門の相談員が寄り添いながら一緒に考えていきますので、心配事やお困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

＼ 私たちがお待ちしております！



こども未来課と健康づくり課の担当職員

こども家庭センター

こども未来課 ☎ 0263②0891

健康づくり課 ☎ 0263②0855

子育てに関する悩みや、子どもたちの日々の悩みについての相談などをお受けします



社会福祉士



家庭児童相談員



心理士

妊娠・出産についてや、乳幼児期の健康状態、育児に関する相談などをお受けします



保健師



助産師



マタニティサポーター など

塩尻総合文化センター 1 階
(こども未来課)



★ 市保健福祉センター 2 階
(健康づくり課)



市役所

塩尻市こどもまんなか応援サポーター宣言

こども家庭庁が推進する、子どもたちが健やかに幸せに成長できる社会を実現する「こどもまんなか社会」の趣旨に賛同し、本市は令和 6 年 4 月に「塩尻市こどもまんなか応援サポーター宣言」をしました。

これからも、「すべてのこどもや若者たちが幸せに暮らせるように、常にこどもや若者の今とこれからにとってもっとも良いことは何かを考え、社会全体で支えていくこと」と「こどもまんなか」を基本理念として、地域と共に「こどもまんなか社会」の実現に向けて取り組んでいきます。

本市が進めるこどもまんなかアクション

市のあらゆる分野の施策に「こどもまんなか」の視点を取り入れ推進していきます。

- ①子育て世帯を支援する
- ②こどもと保護者の「今」を支援する
- ③きめ細やかな相談や居場所づくりを行う
- ④こどもの可能性を応援する
- ⑤こども・若者・家庭の意見を聴く
- ⑥「こどもまんなか」の取組みの発信や参加を呼びかけます

書道×オレンジリボン運動の作品を展示

市内高校の書道部による啓発作品を展示します。この機会にぜひ、ご覧ください。

- 展示期間 11月11日(火)～30日(日)
 - 展示場所 塩尻総合文化センターロビー
 - 展示校 塩尻志学館高校、田川高校
- ※右のポスターは過去の作品です。



大切な日々を守る 成年後見制度

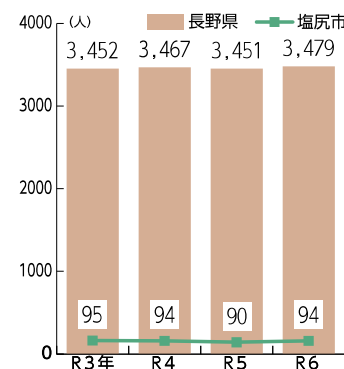
—自分らしく暮らし続けるために—

判断能力が十分でない人を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行う成年後見制度。成年後見制度や支援内容、相談事例などを、塩尻市成年後見支援センターの古畑直樹さんに聞きました。

問

介護保険課 介護相談係
☎0263⑤0280 内線2131

■グラフ 成年後見制度の利用者数



出典：長野家庭裁判所

認知症、知的障がい、精神障がいなどのため、判断能力が十分でない人は財産管理や契約行為などを自分で行うことが難しい場合があります。正しい判断ができずに不利益な契約を結んだり、悪徳商法の被害に遭ったりする恐れもあります。

成年後見制度は、判断能力が十分でない人を守るために支援する成年後見人など（成年後見人、保佐人、補助人）を選任し、本人と一緒に

成年後見人は、判断能力が十分でない人を守り、支援する



塩尻市成年後見支援センター
（塩尻市社会福祉協議会）
古畑 直樹 さん

成年後見人などは、本人や配偶者、四親等内の親族などの申し立てにより、本人のためにどのような支援が必要なのか、本人の事情に応じて家庭裁判所が選任します。成年後見人

あらかじめ自分自身で選任する「任意後見制度」もある

に、または本人に代わって財産管理などを行い、支援する制度です。本市では年間約90人の利用があります（上グラフ参照）。

ただし、成年後見人などは、本人や家族に代わり何でもできるわけではありません。例えば、「手術や治療など医療行為への同意」「毎日の買い物、食事の世話」「賃貸借契約の保証人」「遺言作成、婚姻・離婚の手続き」「入院や施設入所の身元引受人・保証人」などはできません。

成年後見人などができることの例

財産管理

- 印鑑、預金通帳の管理
- 年金の受け取りや税金の納付
- 不動産の管理や処分
- 遺産相続の手続き など

身上監護

- 介護施設への入所手続きや支払い
- 医療・福祉サービスの手続き
- 定期訪問での生活状況の確認
- 家賃の支払いや契約更新 など

相談窓口と制度の利用事例

相談窓口

成年後見制度に関する相談

塩尻市成年後見支援センター

■電話番号 ☎0263②2795

■場所 市保健福祉センター2階
塩尻市社会福祉協議会内

高齢者に関する相談

○中央地域包括支援センター (大門・塩尻東・北小野地区)

■電話番号

☎0263②0280 内線2131

■場所 市保健福祉センター1階

○西部地域包括支援センター (宗賀・洗馬・榑川地区)

■電話番号 ☎0263⑧9005

■場所 デイサービスセンターす
がのの郷内

○北部地域包括支援センター (片丘・広丘・高出・吉田地区)

■電話番号 ☎0263⑧3314

■場所 地域密着型特別養護老人
ホームこまくさ野村渋池内

障がい者に関する相談

福祉支援課 障がい福祉係

■電話番号

☎0263②0280 内線2115

■場所 市保健福祉センター1階

制度の利用事例

Case 1

認知症のある親が、キャッシュカードの暗証番号を忘れることや通帳の紛失・再発行が増えた。お金の管理ができず困っている。



制度利用後

成年後見人などがキャッシュカードや通帳の管理を行い、収支を確認してお金の管理を支援してくれるので、安心して暮らせる。



Case 2

一人暮らしの親が、訪問販売で不要な高額商品を買ったり、不要なリフォームを契約してしまったりして、今後の生活が心配だ。



制度利用後

成年後見人などが選任されたことで、契約を一人で結んでしまうことがなくなり、今後の生活への心配がなくなった。



Case 3

近所に住む一人暮らしの高齢者の認知症が進んでいて、自宅での生活が心配。親族がいないため頼れる人がいない。



制度利用後

成年後見人などが、本人の生活に必要な介護サービスの契約や施設入所手続きと支払いを行い、一人暮らしでも安心できる。



Case 4

自分たち夫婦が高齢になり、知的障がいのある子の将来が不安になってきた。



制度利用後

あらかじめ信頼できる人と任意後見契約を結び、いざという時のために備えて準備でき、安心できた。



などには親族のほか、弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門職、法人後見人などから選任されます。成年後見人などは支援を受ける人の心身状態や意向を尊重し、「財産管理」や「身上監護」を行います。本人の判断能力や生活状況に応じて支援の内容は変わります。

また、成年後見制度は、判断能力が十分でない人だけが利用する制度ではありません。判断能力があるうちに、信頼できる人を任意後見人として決めておく「任意後見制度」もあります。

判断能力の低下などで、生活に不安を感じたら相談へ

本市では、成年後見制度に関する相談窓口を設けています（上図参照）。成年後見支援センターのほか、高齢者は担当圏域ごとの各地域包括支援センター、障がいがある人は福祉支援課で相談に応じています。

まずは、皆さんに成年後見制度について知っていただくことが大切です。制度を知ること、一人ひとりの尊厳が守られ、安心して自分らしい暮らしが続けられるような支援につながります。

成年後見制度について分からないことや、判断能力が低下したことにより生活に不安を感じるがあれば、お気軽に上記の相談窓口にご相談ください。

9/21 日

昔にタイムスリップ！？ 古代人の生活を体験

第22回ひらいで遺跡まつり

📍平出遺跡公園

縄文時代から平安時代の大集落跡である平出遺跡公園で、古代の人々の暮らしを体験できるイベントを開催。狩りの疑似体験ができる弓矢とばしや火起こし、縄文土器に触れられるコーナーなどさまざまなブースがあり、家族連れでにぎわいました。

100年前にあった食材で作ったオリジナルスープ「平安汁」の振る舞いもあり、松本市から家族で来場した丸山颯介さん(8)は、「くるみやおもちみたいなのとかが具がいっぱい入っていて、豚汁みたいな感じでおいしい」と笑顔で頬張っていました。



9/23 火

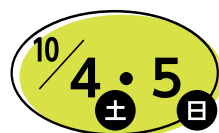
すべての選手に届け！ 塩尻市からのエール

「東京2025デフリンピック」応援イベント

📍えんぱーく、塩尻駅

11月15日(土)～26日(水)に日本で初開催される、東京2025デフリンピック。今年「手話の日」として制定され、手話言語の国際デーでもある9月23日に、デフサッカー日本代表の星河真一郎選手と、元デフ水泳日本代表の藤川彩夏さんのトークショーが開催されました。

星河選手からは「皆さんの応援があると、いつも以上に力が出る」とコメント。当日はミニ手話講座や映画上映も開催され、塩尻駅を手話言語のイメージカラーのブルーライトアップで彩りました。



子どもたちがサッカーを通して切磋琢磨

松本山雅ドリームフェスティバルin塩尻2025

📍中央スポーツ公園サッカー場・運動広場

子どもたちの健全育成などを図るため、平成27年度から開催し、今回で節目の10回目となったこのサッカーイベント。市内をはじめ県内外のU-8とU-10のチームが全部で30チーム参加し、熱戦を繰り広げました。試合を応援する選手の保護者などからは、熱い声援。雨の中で行われた試合もありましたが、雨を吹き飛ばすほどの試合の数々。試合が終われば、相手のベンチにあいさつし、お互いの健闘をたたえ合いました。

本市出身で松本山雅FCの樋口大輝選手のようにプロ選手として活躍する選手や、将来の日本代表として活躍する選手がこの中から出てくることを期待したいですね。



楽しく短歌を学ぶ時間に

詠み会in塩尻

📍えんてらす

今回で6回目となる短歌のトークショー「詠み会in塩尻」。歌人の小島なおさん、お笑い芸人のフルーツポンチ・村上健志さん、みのるチャチャチャ♪さんによる軽快なトークに、会場は終始笑い声や拍手で大盛り上がり。小島さんが事前に芸人の二人が詠んだ短歌を添削しながら会は進められました。

初参加という箕輪町の小林泉さん（36）は、「短歌の堅いイメージが払拭された」と笑顔で話してくれました。



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	11月4日(火)、12月2日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	11月18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	11月27日(木)
10カ月児相談	11月25日(火)
1歳6カ月児健診	11月12日(火)、12月10日(火)
3歳児健診	11月13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
	11月8日(土)・22日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会スペシャル	11月4日(火)	11:00～11:45	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 11月6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 右のコード(電子申請)でお申し込みください。

■ 申込締め切り日時
11月4日(火) 12:00



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応じます。

場所	期日	時間
中央	11月5日(水)・19日(水)、 12月10日(水)	10:00～ 11:30
北部	11月13日(木)・27日(木)、 12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応じます。

場所	期日	時間
中央	11月26日(火)	10:00～ 11:30
北部	11月7日(金)、12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

0歳児のつどい
「みんなであそぼう にこにこだっこの会」＜スペシャル＞



問 子育て支援センター ☎ ③3382

ふれあい遊びやおもちゃ作りを通して、父親と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 11月29日(土) 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（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 11月3日(月・祝)～17日(月)

※抽選結果は11月22日(土)までにメールでお知らせしますので、参加の可否について必ずご確認ください。

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	11月13日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	11月5日(火)、12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	11月11日(火)、12月9日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	11月6日(木)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	11月28日(金)	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	11月20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、18～29ページをご覧ください。



秘書広報課 広報広聴係

問 ☎ ②0333

✉ 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、性別、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。



小玉 たつみ 達海ちゃん（1歳）

1歳半になりました！ 車大好き！
ゆっくりだけど大きくなってるね♪



茅野 にちか 日悠ちゃん（6カ月）

にこにこ元気な日悠ちゃん、
健やかに成長しますように！



市川 ひな 陽風ちゃん（4カ月）

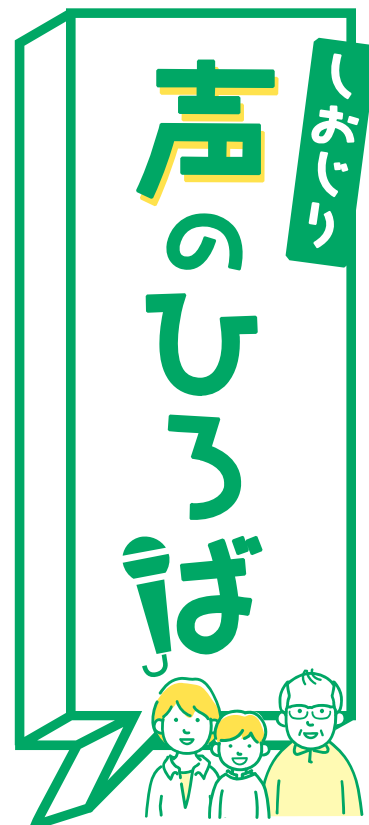
100日おめでとう！ 毎日成長
を見られてとっても幸せだよ！



松澤 けいと 恵冬ちゃん（2歳）

いつも感動をありがとう！
振り向くな！ 君は美しい！

「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

学生ボランティアの受け入れについて

Q 私は保育士を目指す学生です。子育て関係の施設でボランティアはできますか。

A 答えします

市では、子育て支援センターやこども広場で学生ボランティアを受け入れています。活動内容は親子向けの手遊びや絵本の読み聞かせなどで、多世代交流も目的の一つです。子育て支援センターはえんぱーく内とえんてらす内に、こども広場はウイングロード内にあります。いずれも子どもが保護者と一緒に遊んだり、友だちの輪を広げたりできる施設です。さまざまな講座の開催、育児相談や地域で行われているサロンでの遊び場の提供、ボランティアによるおはなし会の開催など、地域ぐるみでの子育てサポートを目

指しています。

学生ボランティアの皆さんは、初めは不安でドキドキするかもしれませんが、保育士と一緒に小さな子どもたちと過ごすうちに、子どもと触れ合うことの楽しさを感じると思います。

学生ボランティア体験を通じて、将来の選択肢が広がり、福祉活動などへの関心を持つきっかけになってももらえればと思います。



問
直 子育て支援センター
0263⑤3382

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。

学生ボランティアに聞きました

市民インタビュー



白木 綾乃さん
(堀ノ内)

子どもと触れ合える貴重な現場経験

子どもが好きだったので、社会人を経て松本短期大学に入り、保育士を目指して勉強しています。こども広場で、ボランティアとして子どもたちと触れ合いました。学校で学ぶことも大事ですが、実際に子どもと接することで、声掛けの工夫や予測不能な動きに臨機応変に対応する難しさを感じました。

現場の保育士の皆さんは、声や表情、手の動きなど、高い技術があり驚きました。私も子ども目線の技術を磨きたいと思います。

▶▶▶ 学生ボランティアを体験しませんか ◀◀◀

子育て関係の仕事に関心がある中学生～大学生などで、子育て支援センターなどでのボランティアを希望する人はご連絡ください。

■受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

■問い合わせ先

○子育て支援センター ☎ 0263⑤3382 (水曜日休館)

○北部子育て支援センター ☎ 0263⑤7701 (日曜日休館)



ぶどうマフィン

材料(4人分)

薄力粉	-----	120グラム	干しブドウ	-----	12グラム
ベーキングパウダー	----	小さじ1	油	-----	小さじ1
上白糖	-----	32グラム	マフィンカップ	-----	4個
赤ワイン(コンコード)	---	小さじ1	ブドウジャム	-----	40グラム
赤ブドウジュース(コンコード)	---				
	-----	80ミリリットル			

*1人分栄養量

エネルギー…188kcal、たんぱく質…2.8g、脂質…1.5g、塩分…0.2g

塩尻の給食で食卓に笑顔を!

おやつ



<https://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

ワインやジュースを入れてから、切るように混ぜ合わせると、さっくりと軽い生地に仕上がります。

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ②①に上白糖を加え、赤ワインと赤ブドウジュースを加え、底からすくい上げるようにして混ぜ合わせる。
- ③②に干しブドウと油を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに③を流し入れ、180℃に熱したオーブンで、火が通るまで20～30分程度焼く。
- ⑤焼きあがった④の粗熱が取れたら、上にブドウジャムを乗せて出来上がり。



市内全10地区でタウンミーティングを開催中です。お気軽にご参加ください。

令和4年10月に市民の皆様
の負託を受けて塩尻市長に就
任し、約3年が過ぎました。
「徹底した対話と現場主義」
を第一に掲げ、市民や団体、
企業などの皆様との対話を通
じて多くの声を聴くことや、
弱い立場の方々への配慮を優
先してきました。皆様との対
話を通じて、3歳未満児の第
2子以降保育料無償化、一時
的保育の拡充、小・中学校の

令和8年度の予算編成が始
まります

特別教室などへの空調設備の
設置などを実現。今年4月
には子どもの医療費の無償化も
実現でき、重点的に進めてき
た「子育て支援・教育政策」
は、着実に実を結んでいます。
また、高齢者などの支援で
は、補聴器購入費の補助を今
月から開始し、皆様の声を形
にする手応えを感じています。
これから、令和8年度の予
算編成が始まります。予算編
成方針では、「第六次塩尻市
総合計画に基づく施策の推
進」や、「DX等による行政
サービスの改革と生産性向上
の推進」「物価高騰への対応」
「公共施設の老朽化対策の計
画的な推進」「財源の確保」
などを基本的な考え方として
決めました。
今後も施策の推進と財政健
全化の両立を図りながら、成
功のカギとなるチャレンジと
アクションを続けていきます。

市長が
投げる
球

Part6



催し

ふるさと 短歌の里「みてある記」

問

全国短歌フォーラム実行委員会
(社会教育スポーツ課内) ☎ ②0903

「短歌の里」と呼ばれる広丘を、広丘小学校の子どもたちによるガイドで巡ってみませんか。

- 日時 11月18日(火) 13:50~14:45
- 場所 広丘小学校校庭
- 内容 塩尻短歌館周辺の歌碑などを子どもたちのガイドで巡り、地域文化に触れるイベントです。
- 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14日(金)

※雨天決行ですが、悪天候により中止とする場合は広丘小学校ホームページでお知らせします。



広丘小の児童がガイドしている様子



お知らせ

証明書などで使用する文字が全国統一の文字に標準化されます

問

デジタル戦略課 情報システム係
☎ ②0659

行政事務を効率化するため、住民票の写しなどの証明書や郵送物の宛名などに用いる文字をすべての自治体で統一の文字に標準化します。

今までと違った字形になる場合があります。

- 変更日 11月25日(火)から
- 内容

文字が標準化されると部首の大きさ、曲げはねの違い、文字の一部の長さなどが、デザインで変わる場合があります。

※該当の文字は自治体がパソコンから出力する際に使用するものであり、市民の皆さんが書類などに手書きする場合は今までの文字が使えます。

※戸籍では今までの文字を使用し続けます。

※詳細は右のコード(デジタル庁ホームページ)をご覧ください。



子育て

子育てリフレッシュ講座

問

子育て支援センター ☎ ③3382

毎日の抱っこや育児の負担、ちょっと楽にしてみませんか。自分の体を大切にする時間を始めましょう。

- 対象 0~3歳(年少に上がる前の年度まで)の子どもを育てる保護者
 - 日時 12月16日(火) 10:00~11:00
 - 場所 えんぱーく3階多目的ホール
 - 演題 子育て中もできる! だっこおんぶに負けないからだ♪ のびのびストレッチ
 - 講師 永井 肇さん(健康運動指導士)
 - 定員 18組(申し込み多数の場合は抽選)
- ※保護者二人(大人のみ)まで参加できます。

- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装
- 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。

- 申し込み期間 11月14日(金)~28日(金)
- 託児 講座当日、生後3カ月以上の子どもは託児(無料)ができます。

※抽選結果は12月2日(火)までにメールでお知らせしますので、参加の可否について必ずご確認ください。



講座教室

冬のうんどう講座

問

健康づくり課 保健予防係
☎ ②0858

しっかりコースとゆるやかコースがあり、運動が苦手な人や運動不足を解消したい人も大歓迎です。

- 対象 市内在住者
 - 場所および期日
 - しっかりコース(ユメックスアリーナサブアリーナ) 12月1日(月)、令和8年2月5日(火)
 - ゆるやかコース(市保健福祉センター3階市民交流室) 12月15日(月)、令和8年1月19日(月)
 - 時間 10:00~11:30
 - 講師 NPO法人CFM実行委員会所属の健康運動指導士
 - 参加費 無料
 - 持ち物 ヨガマット(貸し出しあり)、上履き(ユメックス会場のみ)、動きやすい服装、飲み物、タオル
 - 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 各回前日
- ※月曜日開催の締め切り日は直前の金曜日です。



お知らせ

令和7年度優良建設工事表彰式を開催

問 財政課 契約検査係 直 ⑤7300

市が発注し、6年度に完成した請負代金500万円以上の建設工事97件の中から、工事成績が特に優秀な7件を表彰しました。表彰式は10月2日に行いました。

👑 表彰工事 👑

- 令和5年度 社会資本整備総合交付金事業 小坂田公園室内子どもアスレチック工事
株式会社真陽建設
- 令和5年度 公共土木施設災害復旧事業 道路災害復旧工事 市道高ボッチ線
株式会社岡谷組中信支店
- 令和6年度 地方創生道整備推進交付金事業 舗装修繕工事 市道東山山麓線
松本土建株式会社塩尻支店
- 令和6年度 防災・安全交付金事業 道路改良工事 市道町区上西条線
株式会社米窪組
- 令和5年度 道路メンテナンス事業 橋梁補修工事 あさひ橋 きょうりょう
北信土建株式会社中信支店

- 塩尻市市民交流センター自立・分散型エネルギー設備等導入工事
松本土建・アイネット異業種特定建設工事共同企業体
- 妙義保育園大規模改修工事
北信・シモダイラ特定建設工事共同企業体

● 表彰式の様子



催し

あったかファミリーコンサート
「クリスマスの贈り物」

問 市民交流センター 直 ⑤3350

えんぱーくクリスマスの一大イベントであるファミリーコンサートです。歌と絵本で始まる親子で楽しむステージから、みんなで歌うクリスマスソング、そして心に響くコンサートまで、音楽の贈り物をお届けします。みんなでクリスマスを楽しみましょう。

- 日時 12月20日(土) 13:30~15:00
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 内容 ○第1部 大型絵本の歌い聴かせ
○第2部 みんなで歌おう
○第3部 コンサート

- 講師 三谷 乃子さん(マルチンガー) ほか

- 定員 100人(先着順)

- 参加費 1歳以上は一人300円(ドリンク代など)

- 申し込み方法 えんぱーく2階総合受付またはメール(📧 collabo@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)、年齢、電話番号、お住まいの地区、参加人数をお知らせください。(水曜日は休館)

- 申込開始日 11月10日(月)



催し

しおじりまちづくりフェスティバル2025

問 市民交流センター 直 ⑤3350

塩尻のまちをより良くするために活動する団体・企業・個人が集まり、出会いや交流を楽しむ「まちづくりフェスティバル」を開催します。市民活動の魅力を広く伝えるため、パネル展示を実施します。

フェスティバル当日は、えんぱーく3階全体を使って、体験・講座・発表などの参加型イベントを行います。ご家族・ご友人と一緒に、ぜひお越しください。

- 日時 11月15日(土) 10:00~15:00
- 場所 えんぱーく3階
- 参加費 無料(一部ブース有料)
- 企画・運営 NPO法人えんのわ



ワークショップや体験コーナーに参加している様子

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、広報塩尻を音訳化した「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
☎0266-3158

■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
☎0266-4821

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 きこの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

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
☎②0858

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 ☎③3365

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 ☎③6342

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)

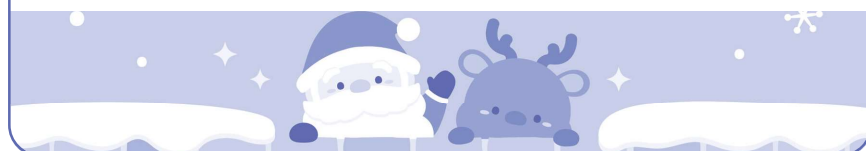
■参加費 無料

■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）



レザンホール

へ行こう！

問い合わせ先
レザンホール ☎0263⑤5503

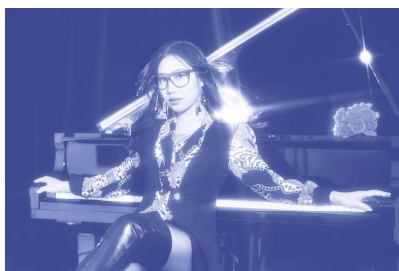


■休館日 11月4日(火)・10日(月)・17日(月)・25日(火)

12月20日(土)

五条院凌 Raw Fabulous Sound
-Noël at Raisin Hall-

東京オペラシティで話題を呼んだ“Raw Fabulous Sound”が、クリスマス前の長野に、クラシックの名曲と“GOJOSIC”を柱に、聖なる夜を祝う麗しき音世界を広げます。



大ホール<全指定席>

○前売り 5,000円 ○当日 5,500円

※3歳以下入場不可、4歳以上チケット必要

開場 16:00 開演 17:00

チケット好評発売中

令和8年1月25日(日)

75周年記念
渡辺貞夫カルテット2026

2026年に活動75周年を迎え、ジャズの枠に留まらない独自のスタイルで世界を舞台に活躍しています。



大ホール<全指定席> 8,500円

※未就学児入場不可

開場 15:30 開演 16:00

チケット好評発売中

令和8年1月31日(土)

第二十四回れざん亭
～新春特選会～

新春恒例、れざん亭で初笑い！ 笑う門には福来る。

■出演者

- 五街道雲助
- 立川談笑
- 古今亭文菊
- 江戸家猫八



中ホール<全指定席> 3,500円

開場 13:15 開演 14:00

チケット好評発売中

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

苦手克服教室 【マット運動】

マット運動では、前転・後転などの技やコツ（回り方・動作）をお伝えし、鉄棒や跳び箱を行う上で重要な動きを身に付けていきます。体を動かすことの楽しさ、できるようになったときの達成感などを得て苦手克服を目指します。

■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 12月21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

■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 1,100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 11月17日(月)9:00～12月20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 ☎0263-520280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198
11月20日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198
11月20日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198
11月20日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198
11月20日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 商工課 ☎520871
11月20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 ☎520111
11月20日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就労相談 商工課 ☎520871
11月27日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

女性のための人権相談 企画課 ☎内線1354
11月21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
11月26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
11月19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
11月13日(木) 13:30～15:30 市保健福祉センター

★初心者向けスマホ相談 塩尻市振興公社 ☎507960
11月13日(木) 10:00～11:30 地域DXセンターcore塩尻

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

塩筑医師会
塩筑歯科医師会
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	11月2日(日)	塩尻病院	大 門	520145
	11月3日(月)	百瀬医院	大 門	520286
	11月9日(日)	奈良井医院	洗 馬	520695
	11月16日(日)	広仁堂医院	広 丘	521520
	11月23日(日)	塩尻協立病院	塩尻東	535353
	11月24日(月)	松本歯科大学病院 内科・整形外科	広 丘	523000
	11月30日(日)	ふるや内科クリニック	大 門	872280
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	11月2日(日)	塚越歯科医院	大 門	541088
	11月9日(日)	ツカハラ歯科医院	大 門	542300
	11月16日(日)	つづく歯科医院	吉 田	863388
	11月23日(日)	にこり歯科	広 丘	876966
	11月30日(日)	歯科手塚医院	宗 賀	520498

期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00			

薬 局	11月2日(日)	立石薬局	大 門	521160
	11月3日(月)	しらかばのみち薬局	大 門	536360
	11月9日(日)	青い鳥薬局大門口	大 門	527800
	11月16日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	516022
	11月23日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	515311
	11月24日(月)	あい薬局	大 門	313851
11月30日(日)		いずみ薬局	大 門	872533

市外の当番医

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>



みんなのひろば



ここに来たから、表現できた音がある

矢野 修さん

中学生の時に英国のロンドンに移り住み、ギターを始めました。その後30年ほど演奏、作曲、音楽講師などに携わり、7年前に帰国。塩嶺高原別荘地での暮らしは4年目になります。夏の朝は、家の周りでカッコウ、キジなどの鳥たちが大合唱。その後に虫たちが全身を震わせて鳴き始めます。自然が奏でる躍動感ある音色は、まさに「生きた教材」。ここに来なければ表現できなかった音を出せるようになりました。一方、冬は無音の世界が広がり、ぱちぱちという薪ストーブの音だけが静かに家の中に響きます。塩尻市はアクセスもよく、気分転換のはずの庭仕事にもいつの間にか没頭してしまいます。

現在は市内の音楽スクールの講師として、小学生から70代まで幅広く教えているほか、自宅でのギター教室、各地でのコンサート、CD制作などに励んでいます。年に数回は塩尻市のロマン大学でも演奏していますし、英国にいる生徒たちにもオンラインで指導しています。

一人で黙々と練習する時間は、自分との対話の時間。ギターと共に生きてきましたが、今でも多くのことをギターに学んでいます。身近な場所でもっと生の音楽を楽しめる塩尻市になるため、私も貢献できたらと思います。



◀演奏の様子などはInstagramでご覧いただけます。

「あの日の塩尻」にタイムスリップ

～昭和・平成の塩尻市の映像をYouTubeで公開～

問 秘書広報課 広報広聴係 ☎ 0263-02333

市公式YouTube上に、昭和時代などの懐かしい動画をご覧くださいだけのコーナーが誕生しました。

古い塩尻市の行事などを撮影した8ミリビデオテープやVHSテープなどをお持ちの方は、ご連絡をお願いします。内容によってはデジタル化してお渡しできます。

掲載されている動画の例

- 昭和34年の塩尻市制記念祝賀祭
- 昭和40年頃に市内を走るSL
- 昭和59年のワインとサフォークまつり
- 映像でつづる塩尻市の30年
- 市制施行50周年記念映像集



66年前、五つの町村が合併して塩尻市が誕生した時の祝賀祭の映像をご覧ください。



◀左のコード(市公式YouTube)からご覧いただくか、検索サイトで「塩尻市ユーチューブ」などと入力してご覧ください。

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)からご回答をお願いします。

