

広報塩田

2026
1 月号
No.1212

障がい者を理解して見守る

【トピックス】

- ② 新春市長対談
- ⑥ 特集 障がいを知る、見守る
- ⑫ 民生委員・児童委員の改選

障がいのある人が、入浴施設の利用を通して地域住民とのつながりや心身の健康を保つためのきっかけづくり（10ページ参照）

広報塩田は、令和7年全国広報コンクールで県代表に選ばれました。

新春市長対談



子ども未来対談

～みんなが幸せに暮らせるまちを目指して～

新春企画として、「しおじりこども・若者いけんひろば」に参加している小学生から高校生までの4人の皆さんと、百瀬敬市長が対談を行いました。みんなが幸せに暮らせるまちを目指して、子どもたちの目線での塩尻市の課題や、塩尻市をより良くするためにはどうしたらいいかなどを聞きました。

「しおじりこども・若者いけんひろば」ってなに？

令和6年度から始まった、子ども・若者の皆さんの意見を、市の施策に反映していくための取り組みです。小学5年生以上の10代が対象で、今年は17人のメンバーがまちづくりのことやどんな社会になったらいいかなど、毎回変わるテーマに沿ってみんなで意見を出し合っています。活発な意見交換ができるように、ファシリテーターの大人や大学生がサポートしています。テーマに関連する施設などを見学する回や、テーマに関係する市職員も参加するなど、皆さんの意見を市の取り組みに反映できるように一緒に考えています。



塩尻北部公園の魅力向上について話し合う様子

―学校や地域など、市内で好きな場所はどこですか。

藤井さん 私は、図書館やえんぱーくが好きです。ミステリー系の本が好きでよく読みます。

市長 えんぱーくは、平成22年に完成して15年がたったんですね。すぐく人気がある場所ですよ。

先日、松本市で開催された会議に北海道伊達市の市長が来ていて、周りから塩尻市の図書館を見たほうがいいと勧められたそうで、会議後すぐにえんぱーくを視察していきましたよ。全国に誇れる、塩尻市の自慢の図書館です。

中澤さん 私も本を読むのが好きで、1日最低30分は読書をするの



放課後に集まれる場所が欲しい

で、えんぱーくや本屋さんが好きです。

市長 読書ってすごく大切なことです。同じ一冊の本でも、人それぞれの感動や感想があつて、世界が広がりますよね。

塩尻市では「早ね早おき朝ごはん・どくしよ」に力を入れていますが、これによって自然と読書する習慣が身に付いているのかな。

芦澤さん そうですね。学校でも読書の時間があるので、家でも読書する習慣が身に付いています。

―もっとこんな居場所があつたらいいなと思うことはありますか。

黒澤さん 私は、友達と放課後に遊びに行くのが幸せな時間なんです。塩尻にはカラオケとか遊べる場所がないので、いつも松本に遊びに行ってしまうんです。カラオケや、かわいいコスメショップがあつたらうれしいですね。

市長 塩尻は駅前にカラオケ店などがないので、高校生にとっては「魅力のない街」と言われることもあるんですよ…。

黒澤さん 学校が終わった後に、自由に過ごせるえんぱーくのように

な場所がもっと増えたらいいなと思います。

芦澤さん 僕は、学校に来ていない子も来れるような場所があつたらいいなと思います。

市長 そうですね。今、不登校の子どもが増えているので、学校以外の場所でも学べる環境づくりに力を入れています。

―普段、地域とのつながりがありますか。

藤井さん 地域のお祭りに積極的に参加して、多くの人とつながりました。高出神社のお祭りで浦安の舞を2年連続でやったので、踊りを教えてくれた講師の方や関係者の方とも顔見知りになりました。

芦澤さん 僕も阿礼神社のお祭りを楽しみにしています。将来は地元の青年部に入って舞台に乗ってみたいです。あと、消防団にも入って地域に貢献したいと思っています。

市長 素晴らしいですね。消防団は今、人が少なくて大変な状況です。ぜひ将来入団して活躍してください。

もっと地域とつながっていくに

お祭を通して地域とつながる

は、どのようにしたらいいと思いますか。

黒澤さん 高校生になって、小・中学生の時に比べて地域が少し遠くなったなと感じます。いろいろな地域から生徒が集まってくるので、同じ学校に地元の顔見知りがいなくてちょっと寂しいなって。

市長 高校生になって関係がプツンと切れてしまうことがないように、今後はそこをうまくつないでいく必要がありそうですね。

中澤さん 私は地区ごとにクリスマス会とかがあつたらいいなと思います。そうしたら、近所の友達と交流する機会ができそうですね。

市長 ハロウィーンのように、クリスマスも地域で催しができるといいですね。



―大学などへの進学や、就職で県外に出たいと思いますか。

藤井さん 市外には出るかもしれないけど、県内がいいですね。

中澤さん 長野県が好きなので、私も今のところ県内がいいなと思っています。

黒澤さん 私は出たいですね。同じ環境だけではなく、違う環境でも暮らしや勉強してみたいです。環境によっては、いずれ塩尻に帰ってきたいなと思っています。

市長 時代的に、場所を選ばずに何でもできるようになってきているので、ぜひ帰ってきてほしいですね。今、市が抱えている大きな課題は、一度県外に出てしまうとなかなか戻って来てくれないとい



一度出ても、帰ってきたくなる街に

長対談

うこと。数字でも明らかになっていきます。

―県外に出てしまった人が、戻ってきたいと思えるような街はどんな街だと思えますか。

藤井さん 都会はジメジメしていて、水もおいしくないと聞きます。塩尻は気候が良いので、なんだかんだ帰ってきたくなるんじゃないですかね。あとは、お祭りがあったら帰ってきたくなると思います。

市長 実はお祭りがある地域って、若い人がすごく戻ってくるんです。小さい頃に参加したお祭りをやりたくて、大人になったらそこに住むことを決めてる人もいるぐらい。

お祭りって人をつなげるすごい力があると思っています。

芦澤さん 寒過ぎず暑過ぎず、ちよいどいい気温の街がいいです。

市長 まさに塩尻ですね。夏は、少し山の方に行く気温がぐっと涼しくなるし、真冬もすごく寒くなるということはあまりないですからね。

黒澤さん 自分がつらい時や悩んでいる時に、周りの人が寄り添ってくれる街だとずっと居たくなると思います。

市長 相談するってすごく大切なことです。思っていることを伝え



中澤 亜美香さん



黒澤 栞乃さん

ないとなかなか解決しないので、皆さんも自分一人で抱え込まず、誰かに相談してくださいね。

中澤さん 私は、人が励まし合い、仲良くする街がいいです。

市長 とても大切なことです。今の塩尻市の地域福祉計画って、まさにそこを目指しています。その中の「ありがたい姿」にあるとおり、「ゆるやかなつながりと、感謝が循環する『お互いさま文化』で暮らしを支え合い、困りごとの解決に寄り添えるまち」をつくっていきたくと思っています。

―皆さんが思い描く未来では、塩尻がどんな街になっていたらいいと思いますか。

芦澤さん いろいろな人が集う街で、松本と同じくらい人口や駅前が発展していたらいいと思います。

市長 塩尻は「人口6万5000人の市にしては駅周辺が寂しいね」と言われるので、買い物ができ



新春市



り人が集まったりするような所にしていかないといけないですね。

藤井さん 自然を残しつつ、明るい雰囲気のところになっていたらいいと思います。

市長 自然は一度壊れると元に戻すのが非常に難しいので、守っていかないといけないですね。

―市長にお願いしたいことや期待することはありますか。

中澤さん いけんひろばをこれからも続けてほしいです。

市長 もちろん続けていきます。「こども基本法」という法律に、

思いを伝えることが大切

まちづくりは子どもたちの意見を反映させて進めるということが書いてあるので、これからも皆さんの意見を大切にしていきます。

黒澤さん 高校生が部活の発表をする場がまだまだ少ないです。ダンスや書道など、パフォーマンスを発表する機会をもっと増やしてほしいです。

市長 わかりました。部活動の発表の機会を増やしていきます。今回は、皆さんの貴重な意見をたくさん聞かせていただきありがとうございます。人生を歩んでいく中で楽しいことがすべてではないので、悩みや壁にぶつかることが当然あると思います。乗り越

えるためには、一人ではなく友達や家族、周りにいる人の助けが必要です。皆さんもそういう時には必ず、思いを伝えるようにしてください。まちづくりも同じだと思っていきます。皆さんの意見を反映して、皆さんが幸せに暮らせる街をつくっていききたいと思っています。



藤井 笑舞さん



芦澤 悠真さん

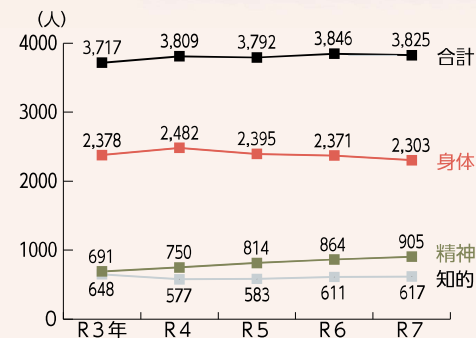
障がいを知る、見守る

障がいを理解してお互いを尊重する社会へ

本市は、障がいのある人に対する差別をなくし、相互に人格と個性を尊重し合える社会を目指しています。障がいの特性や就労継続支援施設、新たな活動の取り組みを知るとともに、障がいについて考えてみませんか。

福祉支援課 障がい福祉係
☎ 0263⑤0280 内線2115

■障害者手帳の交付数



出典：福祉支援課

障がいの理解は、特性などを知ることから

障がいは大きく分けて、身体障がい、知的障がい、精神障がいの三つに分類されています。それぞれの障がいの中にもさらに分類があり、障がいの特性や特徴は一人ひとり異なります。障がい者の数は増加傾向にあり、市内では、令和7年4月時点で3825人います（グラフ参照）。

外見で分かる障がいはもちろんですが、外見からは分からない障がいもたくさんあり、皆さんの配慮や理解を必要としています。以前から、障がいへの理解が進みつつあり、スロープや手すり、専用駐車場や車椅子用観覧席などをよく見かけるようになりました。バ

人それぞれ性格が違いうように、同じ障がいでも人それぞれに特性があります。言動は障がい特性からくるものであり、本人は苦しんでいるかもしれません。ここでは、外見からは分かりづらい障がいの

温かく見守ることも大切

障がいは、どのような特性や特徴、意味があるか、まずは知ることから始めてみませんか。

障がい者の福祉について関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、毎年12月3日から9日までの7日間が「障害者週間」に設定されています。障がいは、どのような特性や特徴、意味があるか、まずは知ることから始めてみませんか。



本市では障害者週間に、スーパーなどでクッキーの手配りなどを行い、障がいへの理解を促進するために活動しています。

知的障がいによる四つの言動

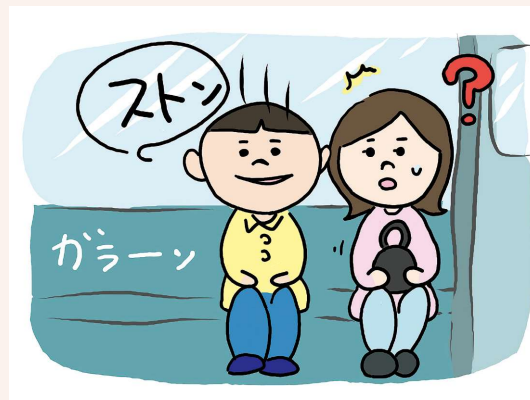
知的障がいには、言動に特性がある人もいます。うろうろ歩き回ったり、独り言を言ったり、大きい声や落ち着いた言動、繰り返しの確認作業…。これらは、本人にとっては落ち着いた言動であり、不安な気持ちを和らげているのかもしれないと考えましょう。

大声を出す



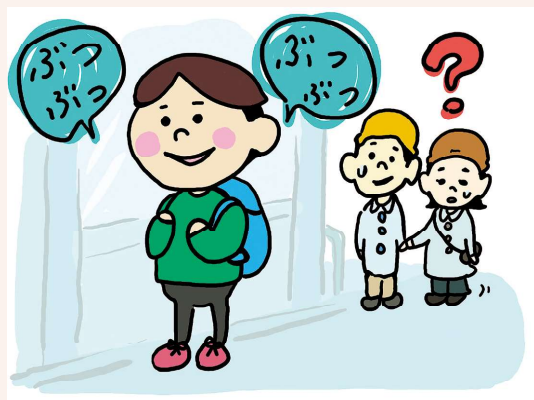
不安などで、感覚が敏感になって耳をふさいだり、自分の声で落ち着こうとしていたりすることもあります。

落ち着く場所・物がある



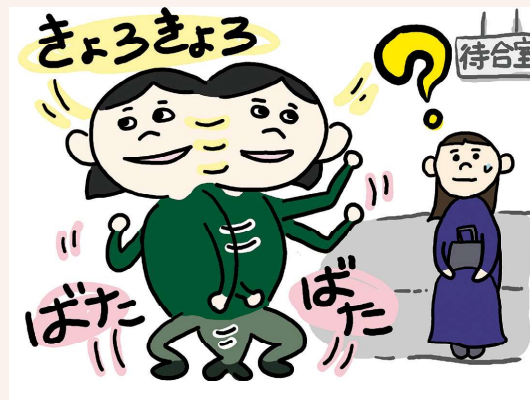
ささいな事で不安になることがあります。いつもの場所や気に入った場所は、とても安心します。

独り言



うれしくて独り言で趣味の世界を楽しんだり、出来事を繰り返し思い浮かべ、気持ちの整理をしたりしていることもあります。

ばたばた・きよろきよろ



緊張や不安で気持ちが落ち着かない時に何度も飛び跳ねたり、周りを見渡したりして平静を保とうとすることがあります。

障がいと向き合い、障がい者が社会で自立していくために、地域で支援する人たちがいます。次のページからは、障がい者が、就労の経験や業務スキル、社会的活動を訓練するために利用する市内の就労継続支援事業所や、日常生活での居場所を広げるために行う新しい取り組みなどを紹介します。

就労支援と新たな居場所づくり

障がい特性を知れば、きっと違う目線で見ることができ、理解につながります。その理解だけでも、その人の落ち着きにつながります。声を掛け、手を差し伸べることもとても大切なことではありますが、見守りもとても大切です。まずは障がいを知り、温かい目で見守ってください。

一つ、知的障がいのよく見られる特性の中から、「大声を出す」「落ち着く場所・物がある」「独り言」「ばたばた・きよろきよろ」の四つを紹介します（上図参照）。知的障がいの特性として、自分の思いを言葉にうまく伝えられないという特徴があります。また、周りからの視線を被害的に捉えてしまい、不安定になってしまいうことも多くあります。言葉での表現は難しいため、行動やしぐさで表現し、伝わらないもどかしさから不安が強くなります。障がい特性を知れば、きっと違う目線で見ることができ、理解につながります。その理解だけでも、その人の落ち着きにつながります。声を掛け、手を差し伸べることもとても大切なことではありますが、見守りもとても大切です。まずは障がいを知り、温かい目で見守ってください。

就労継続支援A型事業所 ドネーション (大門七区)

市内唯一のA型就労継続支援施設です。カードケースの箱折りをはじめ、ビジネスホテルの客室やエアコン内部の清掃、秋には塩尻市ならではのブドウの収穫などさまざまな仕事を受注していて、ドネーションの利用者がプロ並みの技術で応えています。

A型事業所は、利用者を職業と結びつけ、社会への自立・社会への参加ができるようにするため、職員による仕事の指導には熱い思いを持っています。ほうきの使い方や雑巾での掃除も分からなかった利用者が、清掃を一人前にできるようになり、ご家族から感謝されたときはとてもうれしかったです。

仕事で収入を得て将来を考えられるように、これからも職員一同で就労支援をしていきます。

イチ押し



エアコン内部の清掃など、技術が必要な仕事を受注



施設長
北澤 充典さん

働く場所 市内の就労 継続支援施設

障がい者が、就労の経験や業務スキル、社会的活動を訓練するために利用する市内の就労継続支援事業所。特徴や就労支援への思いなどを各事業所の職員に聞きました。

就労継続支援B型事業所 みどりが丘 (野村)

公民館や社会福祉協議会のホール、トイレの清掃、市内の除草、カプセルトイの組み立てなどを受注。ふれあいセンター広丘内で営業している「すみれ食堂」がみどりが丘の特徴です。開店前の準備で客席を掃除し、営業中は受け付けや食事の提供をします。調理は職員が行いますが、営業中のお客さまとのやりとりには、事業所内での作業とは違った楽しさや難しさがあり、働く利用者も日々学んでいます。また、花見や五平餅づくり、趣味の発表会などのレクリエーションを月1回ほど行い、仕事だけでなく利用者同士の交流も楽しんでいます。

無理なく1日過ごせて、それが2日になり、1週間になり、外に出る生活になるよう生活のリズムを整え、自立することを目指しています。

イチ押し



すみれ食堂では、日替わりメニューなどを安く提供



所長
増澤 郷恵さん

就労継続支援B型事業所 そよ風の家 (野村)

外部から受けている主な業務は、線香の箱折りや商品の梱包、福祉施設のトイレ清掃などです。さらに、そよ風の家では、自主製品として菓子（クッキーやはちみつケーキ）、布製品（刺し子や布巾、バッグなど）を作っています。クッキーは10年以上の定番商品で、はちみつケーキは国産の蜂蜜を使用している人気商品です。受注業務も自主製品も、利用者の得意なことを生かして仕事ができるようにしています。

作業量のバランスを考え利用者の負担を割り振り、仕事が終わった時に利用者の皆さんに1日来てよかったと思ってもらえるように、就労支援をしています。

イチ押し



自主製品のクッキーや木工キーホルダー、刺し子



所長
百瀬 努さん

※就労継続支援とは、通常の事業所に雇用されることが困難な障がい者に対して、就労や生産活動の機会の提供、その他の就労に必要な知識と能力の向上のために必要な訓練などの支援をします。A型事業所は雇用契約に基づく就労が可能である利用者と雇用契約の締結などとし、B型事業所は雇用契約に基づく就労が困難な利用者が通所します。

就労継続支援B型事業所 はなひらく塩尻 (野村)

薬局が母体の事業所なので、薬局の窓拭きや使用書類への押印、錠剤シートのリサイクルなどの作業を行っています。はなひらく塩尻の特徴は、日替わりの弁当と自社で水耕栽培しているサラダの配達です。日替わりメニューは、1週間毎日、丼物が続かないようにメニューを工夫しています。仕込みなどの調理補助からお客さまへの配達まで行い、自分たちが作った物が届いていることを実感。柔らかくおいしいサラダは、お客さまにとっても喜んでいただいています。

包丁を使う弁当の調理は、人気の作業です。包丁での調理を誰に任せるかなど、利用者の背中をどのくらい押してあげるかには毎回悩みます。ただ、調理ができることで、自立した生活につながると思うので、基本は挑戦させてあげたいと思っています。

イチ押し



人気メニューのキーマカレーと水耕栽培のサラダ



統括責任者
小池 雄悟さん

就労継続支援B型事業所 ちゅーりっぷ (原新田)

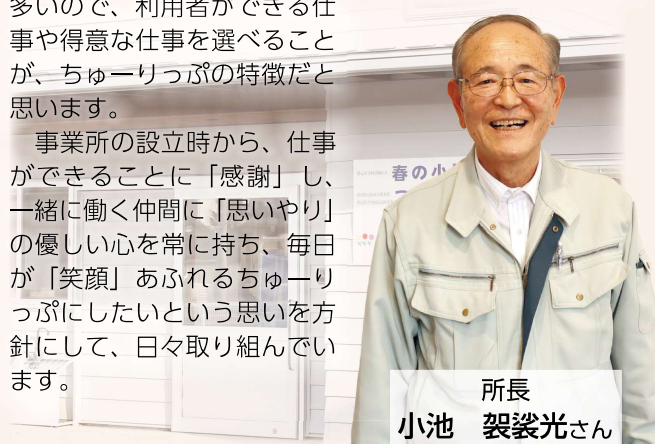
令和2年に設立。今では平均工賃が、県内のB型事業所の中で8番目、中信地区では1番高い事業所です。さまざまな仕事を受けていて、ダイレクトメールの仕分け・封入や食料品の検品・梱包などの施設内作業と、庭木の剪定や社員食堂の補助作業、ポスティング、ワイナリーの除草・収穫・片付け作業などの施設外作業があります。受けた仕事に責任を持ち、リピートしていただいているので、信頼や満足を得られていると思っています。仕事の種類が多いので、利用者ができる仕事や得意な仕事を選べることが、ちゅーりっぷの特徴だと思います。

事業所の設立時から、仕事ができることに「感謝」し、一緒に働く仲間に「思いやり」の優しい心を常に持ち、毎日が「笑顔」あふれるちゅーりっぷにしたいという思いを方針にして、日々取り組んでいます。

イチ押し



感謝などを忘れないよう事業所内に掲げるスローガン



所長
小池 契崇光さん

就労継続支援B型事業所 エフォートマシュマロ (大門七区)

事業所内で行う仕事を中心に、クッキーの製造・販売、布バッグやスマホホルダーなどの布製品の作成、機械部品並べ、土産品の梱包などを行っています。外での仕事として、健康ランドや企業のトイレ清掃なども行っています。利用者は、好きなことや得意なことを選んで真面目で手を抜かずに働いています。職員が準備をしておく、利用者はうまく流れてやってくれて、発注していただいた企業から「ありがとう」と感謝されることが多くあります。

作るクッキーは、ハロウィンやクリスマスには、季節を感じる形に変えています。小坂田公園などで売っていますので、ぜひ購入してください。また、一緒に働いてくれる職員も募集しています。

イチ押し



クッキー、雑巾やスマホ入れなどの布製品を作成



理事長
上原 泉さん

就労継続支援B型事業所 のむらダイム (野村)

職員や利用者に女性が多かったこともあり、布製のバッグを自主製品として作って販売しています。カーテン生地を頂き、工業用のミシンで作成する布バッグは、裏地付きでポケットもあり、丈夫で機能的だと思います。受注業務としては、レタスなどの畑で収穫後のマルチ剥ぎやヤマモモ棚片付け、市内ワイナリーでの農作業などの農福連携の仕事や、宅配業者のコンテナ清掃などがあります。冬場は農作業などできないので、企業から依頼があったニンニクの水耕栽培も行っています。

「良いところを伸ばし、できないことは、できるように！」毎日元気に、仕事を頑張ろう！「生き生きと生活しよう！」を目標に活動しています。

イチ押し



布バッグは、巾着タイプやファスナー付きがある



職業指導員
太田 八重子さん

地域での生活を広げる 心と体を健康に保つきっかけに

長年地域に密着している入浴施設の桑の湯に行き、新しい居場所の創出やさまざまなお客さんとの交流のきっかけになるよう、市と塩尻市社会福祉協議会で初めて企画しました。市内に住む障がい者を対象に、みんなで桑の湯に行こうというシンプルな内容です。



桑の湯新聞は、障がいについて知ってほしいことなどを掲載

ニコニコ温泉は、東京や大阪などで五つの銭湯を運営していて、それぞれの銭湯で自治体と連携し、高齢者が入浴しやすいように料金を下げ、日を設けています。桑の湯でも、いろいろなお客さんに来てもらいたくて、自治体と協力してできることがないか考えているときに、つながりのあった塩尻市社会福祉協議会に相談しました。そこで、市や社会福祉協議会と協力して、就労継続支援B型事業所の利用者が、就労後の汗を流すために桑の湯に来てもらう機

地域の人も障がい者も、
いろいろな人に入浴を
楽しんでもらいたい



ニコニコ温泉株式会社
桑の湯店長 山田 花さん

会をつくりました。市職員などの引率はありますが、私たちが特別なサポートをすることもなく、入浴を楽しんでいただけました。感想を聞くと、笑顔で「気持ちよかったです」と言ってくれて心が温まりました。

また、市と社会福祉協議会が作成した「桑の湯新聞」を浴場内に貼り、入浴するお客さんに知ってもらうことにも取り組みました。障がい者と地域の人の交流の場になることも期待しています。

この入浴をきっかけに、障がいのある人にも継続して来てほしいです。今はみんなで集まって来ていますが、ゆくゆくは一人でも来てくれるようになると思います。入浴時の困りごとなどが分かるよう、いわゆるヘルプマークがあれば、より入浴がしやすいと思います。

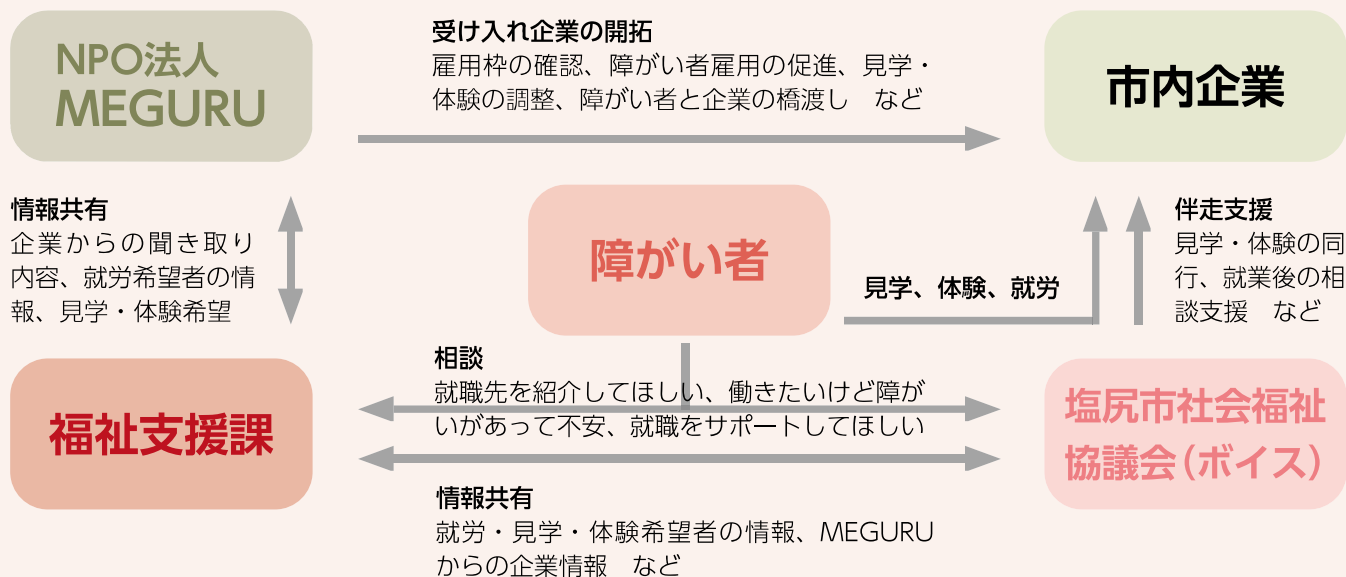
桑の湯は大衆浴場なので、障がい者だけでなくいろいろな人に、入浴を楽しみに来てもらいたいです。



障がい者と企業のマッチング 就業・生活支援コネクター事業

就業・生活支援コネクター事業では、心身に障がいのある人や引きこもり状態にある人などが、個々の能力や適性に応じて就労できるよう支援します。地域企業に対して、障がい者雇用に関する理解を促進し、地域における就労支援の仕組みを構築することが目的です。

事業のフロー図



障がい者雇用を考えるきっかけになってほしい

市内には、人材面で課題を抱えている企業が多くあります。その中で、解決策の一つとして障がい者雇用という選択肢を持っていただけるよう、企業側との対話を進めています。

障がい者の受け入れはケースごとにさまざまで、決まったかたちがありません。だからこそ企業側も、どう準備すればいいのか分からず、最初の一步

を踏み出しにくいのが現状だと思います。私たちの役割は、企業の業務と一緒に整理しながら、「この部分なら任せられるかもしれない」という業務の切り出し観点を引き出し、必要に応じてアレンジし、双方が安心できる点を探っていくことだと思います。

この事業が、障がい者雇用を前向きに考えるきっかけになればうれしいです。



NPO法人MEGURU
清住 朋香さん 草野 エリさん

新春お年玉クイズ

正解者の中から抽選で、合計10名様にワインまたはブドウジュースをプレゼントします。

■応募方法 右のコード(市公式LINE)で友だち登録し、トーク内メニューの応募フォームで必要事項を入力の上、ご応募ください。LINEを使えない人は、秘書広報課広報広聴係(☎ 0263②0333)にご相談ください。

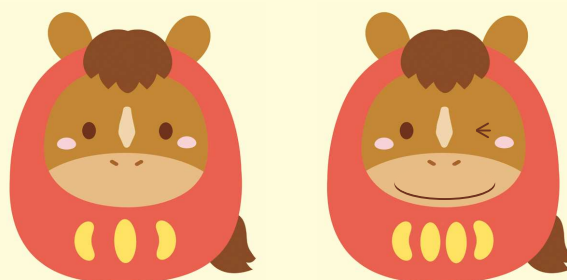


■応募締め切り日 1月31日(土)

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。また、当選者が20歳未満の場合は、希望に関係なくブドウジュースをお送りします。

※プレゼントの発送は2月下旬予定です。

左右の絵には違いが**三つ**あります



民生委員・児童委員の改選

令和7年12月に、民生委員・児童委員が全国一斉に改選され、本市では、155人(うち主任児童委員14人)の皆さんが、厚生労働大臣の委嘱を受けました。皆さんの地域で活動する委員を紹介します。

※8年1月1日現在(敬称略)

問 地域共生推進課 地域福祉係
☎0263②7315



地域を支える地区会長の皆さん

片丘地区

◎地区会長

区	氏名(担当する組および常会)
南内田	五味 妙子(1~12、24)
	百瀬 浩司(13~23、25)
北熊井	小松 みどり(1~3、6)
	◎山崎 昭子(4、5、9、11、12)
	小松 重昭(7、8、10)
南熊井	塚原 節子(全区)
中挾	中村 由美子(全区)
君石	欠員(全区)
内田原	欠員(全区)
主任児童委員	小野 隆(片丘地区全区)

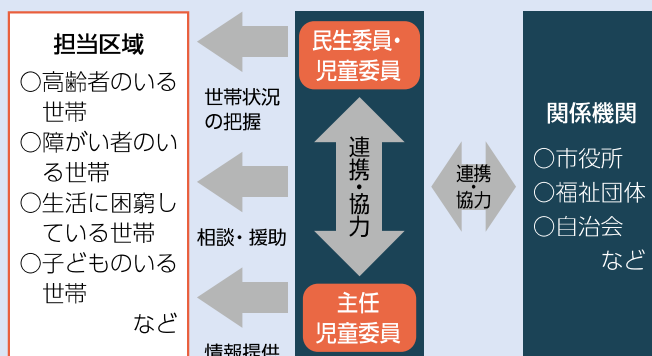


広丘地区

区	氏名(担当する組および常会)
原新田	千野 一子(1~3) 宮澤 和彦(4~6)
	西村 政和(7~9)
	三村 澄男(10、17、19、27)
	野溝 美恵(11~13) 小野 宏(14、16、18)
	柴田 友子(20~22) 宮川 幸子(23、24)
	三澤 里子(25、26)
堅石	山田 正典(1~6) 百瀬 島雄(7~9)
	國本 芳功(10、11) 早川 求(12、13)
	橋詰 幸子(14、15)
郷原	孝(1~3) 塩原 幸司(4~6)
	塩原 義文(8、10、14、15)
	上野 かおる(11~13)
野村	高木 富喜子(1、17) 小松 秀行(2~4)
	三村 よしみ(5~7) 前内 芳美(8)
	藤井 輝雄(9) 押野 一明(10)
	上條 和彦(11、14) 三村 つな子(13)
	吉江 正秋(15) ◎塩原 篤(16)
主任児童委員	二茅 芳郎(郷原のうち広陵中・桔梗小区域)
	太田 秀保(丘中学校・広丘小学校区域)

お気軽にご相談ください
民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役です。子ども、高齢者、障がいのある人などの困りごとに寄り添い、市役所・関係機関へつなぐ役割を担います。
民生委員・児童委員には守秘義務が課せられているため、相談内容は守られます。個人情報やプライバシーに配慮した支援活動を行いますので、安心してご相談ください。
任期は、7年12月1日から10年11月30日までです。

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動

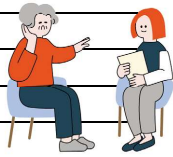


大門地区

区	氏名(担当する組および常会)
大門一番町	巢山 孝江(全区)
大門二番町	清水 祐子(1~11)
	青木 聡子(12~24)
大門三番町	中山 由美子(1、2、4~8、10~18)
	備前 町子(19~41)
大門四番町	小松 須美子(全区)
大門五番町	藤森 なほみ(1~4、6~17、20~26、40~43、48)
	太田 加奈枝(18、19、27~39、44~47、49)
大門六番町	小松 美津子(1~11) 山崎 緑(12~22)
大門七番町	吉江 幸子(全区)
大門八番町	北山 京子(全区)
大門七区	欠員(1、2) 宇敷 澄子(3~5、15)
	矢島 敦江(6~8、16、17) 村上 孝子(9、11)
	深澤 美恵子(10、14) 坂主 美重(12、13)
大門田川町	◎鈴木 登美子(全区)
主任児童委員	山地 幸男(大門地区全区)

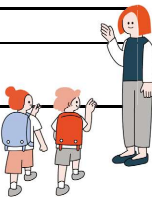
塩尻東地区

区	氏名(担当する組および常会)
東山	沖村 早苗(全区)
柿沢	小澤 淳(全区)
金井	村上 仁子(全区)
上西条	野口 昌和(全区)
中西条	洞 省造(全区)
下西条	荒川 章子(全区)
堀ノ内	吉江 孝(1、3、6～8、12) 樋口 芳江(2、4、5、9～11)
長畝	百瀬 基生(全区)
栈敷	寺沢 眞砂子(全区)
町区	田中 美保子(1～11、51、54、57、70、74～76) 百瀬 安子(12～18、46～49、53、56、60、61) 直井 正人(19～21、35、39、41、50、52、55、58、59、 62～65、71、72) ◎丸山 史木(22～34、36、37、40、42～45、66～ 69、73、77)
松原	上條 佳子(全区)
みどり湖	足立 真由美(全区)
峰原	中野 公雄(全区)
主任児童委員	山本 豊(塩尻東地区全区)



宗賀地区

区	氏名(担当する組および常会)
桔梗ヶ原	澁谷 直樹(1、2、8、102) 笹川 利夫(3、7、101) 永井 栄子(4、5、6、103)
平出	増田 豊子(1、2、4、8、10) ◎平林 敏也(3、5～7、9)
床尾	眞田 秀成(全区)
洗馬	奈良井 のり子(1～3) 村上 安美(4～6)
牧野	成田 昭廣(1～4) 米窪 伸一郎(5～8)
本山	田中 紀子(全区)
日出塩	塩原 もと子(全区)
小井戸	石井 朝代(全区)
主任児童委員	岩原 茂樹(宗賀地区全区) 山本 栄次(宗賀地区全区)



檜川地区

区	氏名(担当する組および町会)
賛川	住 和美(第1、2町会) 小澤 敬子(第3町会) 重 千富(第4、5町会)
木曾平沢	宮原 美詠子(宮下町会) 山崎 恵子(下町町会、中町1、2町会) 野口 早苗(中町3～7組、上町1～6組) 田鹿 なつみ(上町7～9組、母沢町会) 茅野 八千代(旭町町会)
奈良井	◎折橋 輝夫(下町第1町会) 荻村 弘子(下町第2町会) 村澤 佳子(仲町町会) 荻村 昭久(上町町会)
主任児童委員	工藤 淳子(檜川地区全区)

吉田地区

区	氏名(担当する組および常会)
吉田一区	塩原 広子(1、2) 赤津 志づ江(3、4) 小澤 きぬ子(5～8)
吉田二区	手塚 裕(1～3) 中野 智晃(4～6) 中村 邦江(7、8)
吉田三区	御子柴 栄子(1～4、11) 平丸 文敏(5～7) 欠員(8) 細野 かおる(9、10)
吉田四区	中井 眞佐子(1、2、7) 田口 有子(3、4) 小野 陽一(5、6)
吉田五区	二井 悦子(1、2) 茂澄 親(3、10) 上條 早苗(4、9) 上嶋 祐子(5、6) ◎原 宏明(7、8)
主任児童委員	古田 貴志(一区～三区) 小沢 奉文(四区、五区)

北小野地区

区	氏名(担当する組および常会)
古町	米山 久子(全区)
宮前	清水 智子(全区)
大出	古畑 康子(全区)
上田	◎小野 淳子(全区)
勝弦	小松 孝子(全区)
主任児童委員	古厩 一(北小野地区全区)



高出地区

区	氏名(担当する組および常会)
高出一区	◎藤森 敬二(1～4) 大和 由美子(6～9)
高出二区	小山 いづみ(1、3) 柳 博(2、4～6) 樋口 万理子(7、8)
高出三区	橋本 智(2、3) 藤森 久男(5～7) 草間 健一(8、11) 田中 崇夫(9)
高出四区	北沢 圓正(1～4) 長崎 ゆかり(5、7、8) 欠員(6、9、10)
高出五区	上條 忠明(1、2) 百瀬 政文(3～5) 大山 玲子(6～8)
主任児童委員	宮原 修子(高出地区全区)

洗馬地区

区	氏名(担当する組および常会)
上組	丸山 由美(全区)
元町	寺沢 京子(全区)
芦ノ田	征矢野 由美(1～3、5、6、8) 大和 妙子(4、7、9、10)
太田	原 和彦(1～6、8～12、23) 竹野入 寿美子(7、13～22、24、25)
岩垂	◎本沢 淑子(全区)
下小曾部	太田 和子(1～10) 大熊 義夫(11～19)
上小曾部	波多野 光男(全区)
主任児童委員	上條 操(洗馬地区全区) 山崎 英子(洗馬地区全区)



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 ☎ 02880 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	1月13日(火)、2月3日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	1月20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	1月22日(火)
10カ月児相談	1月27日(火)
1歳6カ月児健診	1月14日(火)、2月4日(火)
3歳児健診	1月15日(火)

※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	1月10日(土)・17日(土)・31日(土)、2月7日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	1月10日(土)・24日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	1月13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 1月16日(金) 10:00～11:30

■ 場所 市保健福祉センター

■ 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、離乳食の基本(4カ月児健診で配布した冊子)、託児に必要なもの

■ 申し込み方法 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
1月14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	1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)	10:00～11:30
北部	1月15日(火)・29日(火)	

■ 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	1月21日(火)	10:00～11:30
北部	1月9日(金)、2月6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



第3回ふたごちゃん会「制作&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ⑤3382

双子（多胎児）がいる家庭や、双子を妊娠している人たちが集う講座です。保護者が楽しめる制作や子育てについての情報交換をします。子どもを預けてご参加ください。

■対象 双子の子ども（就園している双子も参加可）と保護者、双子を妊娠している人

■日時 2月21日(土) 10:00～11:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■参加費 無料

■持ち物 着替え、飲み物、おむつ 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 1月19日(月)～2月7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。希望者は、申込時に入力してください。



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	1月8日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	1月7日(水)、2月4日(水)	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	1月13日(火)、2月10日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	1月13日(火)、2月6日(金)	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	1月23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	1月22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、16～25ページをご覧ください。



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、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。



古畑 ゆいな 友依菜ちゃん（9カ月）

毎日、笑顔をありがとう！
すくすく元気に育ってね！



森田 えま 愛菜ちゃん（11カ月）

もうすぐ1歳！ 愛菜がいてくれて
パパとママは幸せいっぱい！



本田 あやと 絢音ちゃん（4歳）

いっぱい食べて遊んで笑って、
たくさん思い出を作ろうね！



本田 おとや 音弥ちゃん（2歳）

おしゃべりできるようになってきて
楽しいね！ たくさん遊ぼうね！

お知らせ

1・2月の自動運転バスの運行予定

問 先端産業振興室 ☎内線5435
ページID:0052688

本市では、令和7年5月から自動運転バスの定常運行を実施しています。1月から2月にかけては、乗り心地が向上した最新の自動運転バス車両およびシステムで運行します。また、ルート沿線の事業者と提携したキャンペーンも実施予定です。

●期日 1月9日(金)～2月14日(土)の毎週金・土曜日

●運行時刻 10:10～15:40 (5便/日)

●運行ルート

○東回りルート core塩尻→塩尻駅→カインズ・デリシア→塩尻市役所→core塩尻

○西回りルート core塩尻→塩尻駅→スイート→シャトレゼ→エニタイムフィットネス→塩尻駅西→core塩尻

●定員 各便10人(先着順)

●運賃 無料

●予約方法 乗車前日から予約ができます。右のコード(おでかけ塩尻ナビ)の「配車予約」で予約してください。

※天候などの状況により運行できない場合があります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

問 市民課 国保年金係 ☎0772

子ども・子育て支援金制度は、全世代や企業から「子ども・子育て支援金」(支援金)を拠出していただき、社会全体で子どもや子育て世帯を応援する制度です。

支援金は、児童手当の拡充や育児期間中の国民年金保険料免除など、子育て世帯に対する給付などの財源となります。なお、支援金の使途は、子ども・子育て支援法により定められていて、子育て支援以外の目的で使用されることはありません。

支援金は、8年度から皆さんが加入する医療保険(健康保険、国民健康保険、後期高齢者医療など)の保険料(保険税)と併せてご負担いただくことになり、実際に徴収が開始される時期は、加入する医療保険によって異なります。

国民健康保険税および長野県後期高齢者医療保険料につきましては、7月の納税通知書で金額をお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

詳細は右のコード(こども家庭庁ホームページ)をご覧ください。



催し

「しおじリエコ展」を開催します

問 生活環境課 環境係
☎0744 ページID:0028482

学校などが取り組んでいる環境活動の展示をします。

●期間 1月20日(火)～2月2日(月)

●場所 えんぱーく 3階市民サロン

※水曜日(休館日)も3階は開館しています。

●日時、定員および参加費

イベント	期日	時間	定員 (先着順)	参加費
環境学習などの展示	期間中	開館中 いつでも	—	無料
オリジナルエコバッグ作り(全2回)		①10:00 ②11:00	各回50人	
アロマキャンドル作り(エコバッグ作り付き)	1月24日(土)	10:00～12:00	10人	1,000円 (材料費)
LEDソーラーランタン作り		13:30～15:30	10人	500円 (材料費)

●申込開始日時 1月13日(火) 8:30

※アロマキャンドル作りとLEDソーラーランタン作りは、事前に電話でお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

催し

あったかスイッチON! 認知症見守り・声かけ体験会

問 介護保健課 介護相談係
☎内線2132

認知症の基礎知識を学びながら、ロールプレイで実際に声掛けや見守りの仕方を学ぶ体験会を開催します。

「道に迷っているのかな」「困っているのかな」など、地域や家の中で認知症の人が困っている姿を見掛けるときに、どのように声をかければよいかわかることがあると思います。そんな時、勇気を出して声を掛ける方法を一緒に学んでみませんか。

●日時 2月28日(土)

10:00～11:30(9:30開場)

●場所 市保健福祉センター 3階市民交流室

●講師

岩佐 慶さん(塩尻市社会福祉協議会総務課長)

●定員 50人(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

●申込期間

1月13日(火)～2月6日(金)



お知らせ

しおはら小児科・皮膚科クリニック
に病児・病後児保育室を開設します

問 保育課 保育園運営係
☎内線3172 ページID:0028371

子どもが病気療養中や病気回復期のときに、仕事などにより家庭で保育できない、集団保育に不安があるなどの場合に子どもを一時的にお預かりする保育室を新たに開設します。

- 対象 生後5カ月～小学3年生
- 開設日 1月13日(火)
- 時間 8:00～18:00 (土・日曜日、祝日、振替休日、8月13～16日、年末年始は除く)
- 定員 1日当たり6人
- 利用料金

対象	4時間以内	4時間を超え 8時間以内	8時間超え
市内在住の児童	無料		
市外在住者のうち市内に勤務している保護者の児童	1,300円	2,600円	400円/時間

※その他昼食代などの実費が必要な場合があります。

- 予約方法 前日までにしおはら小児科・皮膚科クリニック(☎⑤265)に電話予約が必要です。(予約受付時間 8:30～17:00)

※ご利用いただけない症状(感染症)や持ち物などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



利用には、事前登録が必要です

- 登録場所
○しおはら小児科・皮膚科クリニック
○日の出保育園病後児保育室「はぐはぐ」(病気回復期にある病後児のみ利用可能)
- 持ち物 母子健康手帳
- 受付時間 8:30～17:00 (土・日曜日、祝日、振替休日、8月13～16日、年末年始は除く)

お知らせ

市内小学生による「税に関する標語」
入選作品を紹介します

問 税務課 市民税係 ☎⑤0638

11月26日(水)に、小学生の「税に関する標語」などの表彰式を行いました。応募数390作品の中から選ばれた入選作品を紹介します。

👑 塩尻市長賞

最優秀賞	税金で 未来に希望 つくろうよ	中原 舞夏さん(宗賀小学校)
優秀賞	国民の 税があるから 今がある	原田 晃大さん(桔梗小学校)
	税金は あたりまえを 支えてる	三輪 柚月さん(榑川小中学校)
	守りたい 平和な未来 税金で	青柳 穂乃花さん(桔梗小学校)
	税金で 力を合わせ 町づくり	森田 敦さん(桔梗小学校)
	税金が 作る未来は 無限大	石橋 明莉さん(桔梗小学校)

👑 塩尻市租税教育推進協議会長賞

最優秀賞	税金のこと 学んで気づく 大切さ	半田 優夢さん(片丘小学校)
優秀賞	かならず納税 みらいのために	加賀田 千紗さん(桔梗小学校)
	税金は 未来を守る カギとなる	中村 蒼甫さん(榑川小中学校)
	税金で くらしをつくろう 夢つくろう	丸山 小春さん(塩尻西小学校)
	税金は みんなのお金 みんなのために	佐藤 あかりさん(吉田小学校)
	税金を 納めてこのまち 支えよう	百瀬 望さん(片丘小学校)

👑 松本税務署長賞

署長賞	納税は 社会を良くする 未来の一步	熊谷 心那さん(吉田小学校)
-----	-------------------	----------------

👑 松本関税会長賞

会長賞	納めよう 未来のために 消費税	宮原 紗桜梨さん(吉田小学校)
-----	-----------------	-----------------

しおじりこども
税金チャンネル

本市では、子どもたちの租税教育を積極的に推進しています。

※詳細は下のコード(市ホームページ)をご覧ください。



令和7年分国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付済額のお知らせを発送します

問 市民課 国保年金係 ☎ 02772

7年1～12月に本市へ納付書または口座振替（普通徴収）で、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料を納付された人を対象に、納付済額のお知らせを1月20日（火）から順次発送します。

納付済額のお知らせは、領収証書などと照合の上、確定申告などの際に社会保険料控除の資料としてご利用いただくものです。年金から天引き（特別徴収）された国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の金額は、今回のお知らせとは別に、年金の源泉徴収票に記載されています。

※非課税年金（遺族年金・障害者年金）から天引きされた人は、介護保険課介護保険係（☎ 0285）へご連絡ください。

「林野火災注意報」「林野火災警報」の運用が始まります

問 塩尻消防署 ☎ 04119
 広丘消防署 ☎ 043010
 木曾消防署北分署（樺川地区）☎ 0264-36-3119

1月から林野火災注意報および林野火災警報の運用が始まります。



発令されると屋外での火の取り扱いができません。注意報および警報が発令されたら、たき火や野焼きはすぐに中止しましょう。

■火の使用の制限

- 山林、原野などにおいて火入れをしないこと。
- 煙火（花火）を消費しないこと。
- 屋外で火遊びまたはたき火をしないこと。
- 屋外では、引火性または暴発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。

※警報発令中に「火の使用の制限」に違反した場合、罰せられる場合があります（30万円以下の罰金または拘留）。

就学援助費を入学前に支給

問 学校教育課 児童生徒支援係 ☎ 0830 ページID:0031287

令和8年度に小学校に入学する子どもがいる世帯のうち、経済的に困窮している世帯に対して、入学用品に関する費用を援助します。

■支給予定額 5万7,060円

■申込締め切り日 2月1日（日）

※所得要件などの詳細は、市ホームページまたは1月発送予定の入学通知書に同封するチラシをご覧ください。
 ※中学の入学用品費は、現在認定されている人に支給予定です。

令和8年度長野県民交通災害共済

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎ 内線1151 ページID:0002888

交通事故によるけがの入院や通院の際、見舞金が支給される制度です。なお、加入手続きは毎年度必要です。

■資格 次のいずれかに該当する人

- ①市内在住者
- ②①の被扶養者で、大学生など、就学のために市外に在住する人

■申し込み方法 7年度に加入している人は区から配布される申込用紙に記入の上、組長などを通じてお申し込みください。未加入の人は申込用紙を支所で受け取り、市役所1階地域づくり課または指定金融機関でお申し込みください。

※申込用紙は1月中旬から配布します。

※8年度に中学3年生以下の人は、申し込み不要です。

■年会費 一人400円

お知らせ

新婚の世帯を応援します

問 地域づくり課 移住定住係 ☎ 内線1153 ページID:0030760

若者世代の定住の促進と少子化対策を図るため、新婚世帯の住宅購入費や家賃などを支援します。

■対象

次のすべてを満たす世帯

- 今年度に婚姻し、市内に在住している
- 婚姻した時の夫婦どちらの年齢も39歳以下
- 本市の税金などに滞納がない
- 夫婦の直近の合計所得が500万円未満

※奨学金の年間返還額は、所得から控除されます。

■対象経費

住宅購入費、リフォーム費、家賃、引っ越し費で、今年度中に支払ったもの

■補助金額

- 婚姻時の年齢がどちらも29歳以下 上限60万円
- 婚姻時の年齢がどちらも39歳以下 上限30万円

■申請方法

市役所1階地域づくり課移住定住係にある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

■申請期限

3月31日（火）

※必要書類などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

※予算に達し次第終了します。

塩尻市ヘルスアップ委員会市民公開講座「運動習慣の日課がつくる心身の健康」

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 内線2146

モチベーションを高める運動習慣のコツを、実技も交えて学びます。

■対象 市内在住者

■日時 2月8日（日） 14:00～15:30

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■講師 木村 貞治さん（長野保健医療大学リハビリテーション学科長）

■参加費 無料

■持ち物 動きやすい服装、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 2月6日（金）

※市民公開講座の前にヘルスアップ委員会の閉講式を行います。



要介護者の障害者控除対象者認定書の交付

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133 ページID:0049077

令和7年12月31日現在、65歳以上かつ要介護1～5の人（障害者手帳などの交付を受けている人を除く）は、所得税の確定申告などで障害者控除の対象となる場合があります。控除の適用に必要な「障害者控除対象者認定書」の交付を希望する人は申請してください。なお、要介護認定者と申請者が別世帯の場合は、対象者の委任が必要です。

■受付窓口 市保健福祉センター1階介護保険課

※申請から認定書の交付までに時間を要するため、余裕をもって申請してください。

指定難病（特定疾患）および小児慢性特定疾病見舞金

問 福祉支援課 福祉給付係
☎内線2128 ページID:0017464

指定難病（特定疾患）または小児慢性特定疾病で、市内に1年以上居住し、各受給者証の交付を受けている人に見舞金を支給します。

■見舞金 一人につき年1万円

■申請方法

右のコード（電子申請）、市保健福祉センター1階福祉支援



課、各支所または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添えて福祉支援課へ提出してください。

■必要書類

○県が発行する「特定医療費（指定難病）受給者証」「長野県特定疾病医療受給者証」「特定疾患医療受給者証」「小児慢性特定疾病医療受給者証」の写しのうち、いずれか一つ

○患者本人名義の振込口座が確認できる通帳（患者が未成年の場合はその保護者名義の通帳）など

■申請期間 1月5日（月）～2月28日（土）

※令和7年度中に対象者が市外へ転出または亡くなった場合でも、条件に該当すれば受給できます。

※個別通知はしていません。

おむつ代の医療費控除に必要な確認書の交付

問 介護保険課 介護保険係
☎②0285 ページID:0002739

所得税の確定申告などをする人で、おむつ代を医療費控除として申告する場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」または市が発行する「おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書内容確認書」の添付が必要です。要介護認定を受けている人は、市で確認書を発行できる場合がありますので、ご相談ください。

■対象 要介護認定に係る主治医意見書で「寝たきり度」や「尿失禁」に関する項目などが要件を満たす人

※要介護認定者と申請者が別世帯の場合は、対象者の委任（申請書の委任欄への記入）が必要です。申請書は、市保健福祉センター1階介護保険課または市ホームページにあります。

伐採木の無償配布

問 県奈良井川改良事務所 ☎④1970

■応募資格 松本市、塩尻市、山形村、朝日村在住者で、伐採木を自家消費する人（1世帯当たり1人まで）

■応募期間 1月13日（火）～23日（金）

■配布時期 2月下旬

■配布樹木 直径5～15cm程度、長さ1.8m以下に伐採したニセアカシアなど

■配分量 1世帯当たり軽トラック1台分



※詳細は右のコード（奈良井川改良事務所ホームページ）をご覧ください。

文化財防火デー

問 塩尻消防署 ☎④0119
広丘消防署 ☎④3010
木曽消防署北分署（桧川地区）☎0264-36-3119

昭和24年1月26日に法隆寺（奈良県）の壁画（国宝）が焼損したことを契機に、昭和30年から1月26日を文化財防火デーと定め、全国各地で防災訓練などの文化財防火運動が実施されてます。

1、2月は火災が最も発生しやすい時期です。市内の貴重な文化財を後世に伝えるため、文化財防火への関心を高め、火災から守りましょう。

国民健康保険の脱退手続きはスマホから

問 市民課 国保年金係 ☎⑤0772

就職などに伴う国民健康保険（国保）の脱退手続きは、スマホからいつでも手続きができます。右のコード（市ホームページ）にアクセスし、ご利用ください。



■国保の脱退手続きが必要な場合

国保以外の健康保険に加入した場合には、国保の脱退手続きが必要です。脱退手続きを行わないと国民健康保険税が課税され続けてしまいます。

■国保以外の健康保険に加入した場合

国保での医療機関などの受診はできず、国保の資格確認書なども使えません。医療機関などの受診時は、国保以外の健康保険に加入した旨を伝えてください。

農地相談会を開催します

問 農業委員会事務局 ☎⑤0810

農地全般について、農業委員会による地区ごとの相談会を開催します。

■地区、日時および場所

地区	日時	場所
宗賀・桧川	1月14日（火） 10:00～12:00	宗賀支所小会議室
塩尻東・大門	1月15日（水） 13:30～15:30	塩尻東支所第2会議室
広丘	1月20日（火） 13:30～15:30	えんてらす203会議室
片丘	1月21日（水） 13:30～15:00	片丘支所農事研究室
北小野	1月26日（月） 15:00～17:00	北小野支所会議室
洗馬	1月27日（火） 13:30～15:30	洗馬支所営農研修室

※申し込み、参加費は不要です。

みんなで学べる、つながる! おしゃべり子育て時間【えんたいむ】

問 市民交流センター ☎ 3350

子育ての悩みや喜びを、みんなでおしゃべりしながら共有してみませんか。心の専門家を交えた交流の中で、子どもの心の発達と親の関わりについて一緒に考えましょう。

■対象 小学1～3年生の子どもがいる保護者

■日時 2月1日(日) 10:00～12:00

■場所 えんぱーく5階イベントホール

■講師 行田 太樹さん(臨床心理士)

■定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 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 1月14日(水)

■託児 生後4カ月～未就学児の子どもを託児(無料)できます。

※託児の定員は5人です。(申し込み多数の場合は抽選)



「しおじり短歌展」であなたの短歌を展示しませんか

問 全国短歌フォーラム in塩尻実行委員会(社会教育スポーツ課内) ☎ 0903

「しおじり短歌展」内の市内短歌活動紹介コーナーに展示をする出展者・出展団体を募集します。

■対象

市内在住者または市内で活動する団体

■展示期間 2月10日(火)～25日(水)

■場所 えんぱーく3階市民サロン

■申し込み方法 電話またはメール(☎ tanka-f1987@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込・展示品提出期限 2月2日(月)

い 催 し

平出遺跡を彩る光の旅

問 観光プロモーション課 ☎ 0786

保育園児などの作画による約200基の灯籠、復元家屋などのライトアップは1周約10分で気軽に見て回れます。ガイダンス棟での特別展示も行われます。ぜひお越しください。

■日時 1月31日(土) 17:30～20:00(荒天中止)

■場所 平出遺跡公園

※申し込み、入場料は不要です。

医療費通知を確定申告などに使用する人へ

問 ○国民健康保険 市民課 国保年金係 ☎ 0772
○後期高齢者医療 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

国民健康保険および後期高齢者医療に加入している皆さんに医療費を確認していただくため、医療費通知(封書)を送付します。

この医療費通知は、確定申告などの医療費控除に使用できる様式となっていますが、令和7年11月および12月診療分の医療費通知は、申告期間終了後に送付を予定しています。

そのため、7年11月および12月診療分の医療費や医療費通知に記載のない医療費を申告する場合は、医療機関などで発行される領収書を基に、ご自身で医療費控除の明細書を作成した上で、申告をお願いします。

医療費通知の発送時期

加入している保険	通知発送時期	記載診療月
国民健康保険	2月上旬	6年11月～7年10月診療分
後期高齢者医療	1月下旬	

※7年11・12月診療分については、8年1～10月診療分と併せて、9年1月下旬～2月上旬頃にそれぞれ送付します。

募 集

高架下駐車場の利用者を募集

問 建設課 総務管理係 ☎ 内線1251
ページID:0036888

市道高校北通線「桔梗ヶ原跨線橋」高架下に開設された、駐車スペースの利用者を募集します。

■対象 次のすべてを満たす人

○市内在住者または市内に通勤・通学する人

○申込者数が区画数を超えた場合に行う抽選に参加できる人(代理人可)

■駐車場の区画数および駐車料金

区画	区画数	駐車料金
A区画(13㎡)	4カ所	年4,368円
B区画(25㎡)	13カ所	年8,400円

■占用許可期間

4月1日～令和9年3月31日

■申し込み方法

右のコード(電子申請)で申し込むか、市役所2階建設課または市ホームページにある申込書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号 建設課宛てに郵送または提出してください。



■申込期間

1月5日(月)～2月6日(金)(必着)

※希望区画が重複した場合は抽選となりますので、個別に通知します。抽選の場合は次のとおりです。

■抽選日時 2月26日(水) 10:00から

■抽選会場 市役所3階第5会議室

子どもの安全見守り隊の隊員を募集

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎ 0894

子どもたちの見守りなどの活動を行う人を募集します。

■期間 5～12月の間、年4～5回

■活動時間 小・中学校の下校時間中の1時間～1時間半

■報酬 一回の活動につき2,200円

■申し込み方法 電話、メール(☎ shakai@city.shiojiri.lg.jp)または右のコード(電子申請)でお申し込みください。



※ボランティア活動保険に加入します。

塩尻市民スケート大会

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎ ⑤40993

- 対象 本市または朝日村に在住、通勤・通学する人（クラブ含む）
- 日時 2月7日(土) 8:00から
- 場所 やまびこ国際スケートセンター（岡谷市）
- 種目 小学生未満100m、小学生、中学生、高校生、一般の各部（バッジテストあり）
- 参加費 無料
- 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 1月23日(金)

企画展「郷土のくらしと道具展」

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館）☎ ⑤45520

明治～昭和期の生活道具や暮らしの様子を中心に紹介します。

- 期間 1月16日(金)～3月15日(日)
- 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）

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
☎ ⑤40993

- ニュースポーツを楽しみましょう。
- 日時 1月17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。

平出博物館土曜サロン③

問 平出博物館 ☎ ⑤1022

- 縄文時代の漆工芸技術について、最新の研究成果から迫ります。
- 日時 1月17日(土) 13:30～15:00
 - 場所 平出博物館 2階学習室
 - 演題 縄文時代の漆工芸技術
 - 講師 上條 信彦さん（弘前大学 人文社会科学部教授）
 - 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 1月16日(金)



自衛隊への個人情報提供の除外申請を受け付けます

問 危機管理課 危機管理係 ☎ ⑤20607
ページID:0034102

市は、自衛官の募集について法定受託事務として担当しています。募集案内の送付のため、その年度に18歳と22歳になる人の氏名、住所、性別、生年月日を自衛隊に提供しています。この提供を望まない人は除外申請書の提出により、自衛隊へ提供する情報から除外することとします。

- 対象 令和8年度に18歳（平成20年4月2日～21年4月1日生まれ）または22歳（平成16年4月2日～17年4月1日生まれ）になる人
- 申請方法 次のいずれかの方法で申請してください。
 - ①持参 市保健福祉センター2階危機管理課へ提出（平日のみ受け付け）
 - ②郵送 〒399-0731 大門六番町4番6号 危機管理課危機管理係宛て
 - ③電子申請（対象者本人からの申請のみ）

右のコード（電子申請）でお申し込みください。申請にはマイナンバーカード、署名用電子証明書（暗証番号）が必要となります。

※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。

- 申請ができる人 次のいずれかに該当する人
 - 対象者本人
 - 対象者の法定代理人（対象者が未成年または成年被後見人の場合）
 - 対象者本人から委任を受けた任意の代理人（対象者本人からの委任状が必要）
- 申請締め切り日 3月31日(火)（必着）



記憶力や注意力のチェックをしてみませんか

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2122

記憶力や注意力など五つの機能の状態を知る「ファイブ・コグ検査」を受けてみませんか。

認知症かどうかを診断する検査ではありません。

- 期日 ○検査 2月2日(月)
○結果説明会 2月24日(火)
- 時間 10:00～11:00
- 場所 市保健福祉センター 3階市民交流室
- 参加費 無料
- 申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階介護保険課でお申し込みください。
- 申込締め切り日 1月26日(月)

短歌イベント「しおじりたんかたろう」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
☎ ⑤20903

経歴や年齢、性別など関係なく、短歌を楽しむための会です。初心者も経験者も、どなたでも大歓迎です。

- 期日 2月23日(月・祝)
- 時間
 - 1回目（短歌初心者向け）10:00～12:00
 - 2回目（さらに短歌を楽しみたい人向け）14:30～16:30
- ※2回通しての参加も可能です。
- 場所 えんぱーく 3階会議室304・305
- ナビゲーター 中野 霞さん(歌人)
- 定員 各回15人（先着順）
- 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。
- 申込開始日時 1月13日(火) 10:00



1月の納期限

- 市・県民税 2月2日(月)
- 上下水道料金 1月30日(金)
- 国民健康保険税 2月2日(月)
- 後期高齢者医療保険料 2月2日(月)

スマホでできる確定申告講座

問 税務課 市民税係 ☎ 02638

お持ちのスマホとマイナンバーカードを使い、医療費控除や寄附金控除などを受けるための確定申告書の作成方法を税務署職員が説明します。

対象

令和7年分所得が給与や年金のみで、住宅借入金等特別控除の適用が初めてでない人

■期日 1月22日(木)

■時間 ○10:00～12:00
○14:00～16:00

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■講師 松本税務署職員

■定員 各回20人(先着順)

■参加費 無料

持ち物

スマホ、マイナンバーカード、源泉徴収票、控除証明書、医療費控除の明細書 など

※マイナンバーカードの利用には、発行の際に設定した署名用電子証明書(暗証番号英数字6～16文字)および利用者証明用電子証明書(暗証番号4桁)が必要です。

■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。



■申込開始日 1月10日(土)

からだ整う！ ゆるストレッチ&低糖質おやつ試食会

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 020858

のんびりストレッチをした後、低糖質おやつの試食会を行います。栄養士から日頃の間食を選ぶ際に、ポイントとなる豆知識もお話します。

■対象 市内在住者

■日時 2月10日(火) 13:30～15:00

■場所 ふれあいセンター洗馬

講師

森 貴代美さん(M&Kコンディショニング代表)、市管理栄養士

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

■申込期間 1月13日(火)～30日(金)

※電話でお申し込みください。

味ごよみ料理講習会

問 農政課 農業振興係 ☎ 020818

地元で採れた野菜を生かした、ロールおはぎ、豆腐寄せ、けんちん汁を作ります。

■日時 2月10日(火) 9:00～12:00

■場所 塩尻総合文化センター2階料理実習室

■講師 塩尻市生活改善グループ会員

■定員 10人(先着順)

■参加費 1,000円(材料費など)

■持ち物 エプロン、マスク、三角巾

■申込開始日時 1月22日(木) 9:00

※電話でお申し込みください。

インナーマッスル講座～腸腰筋編～

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 020855

姿勢の維持や歩行の動作に関わる腸腰筋について聞きながら、体を動かします。

■対象 市内在住者

■日時 1月20日(火) 14:00～15:30

■場所 高出地区体育館(高出地区センター隣接)

講師

大塚 公規さん(理学療法士)

■定員 40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 1月16日(金)

令和8年塩尻市消防出初式

問 危機管理課 消防係 ☎ 020607

■期日 1月11日(日)

時間および場所

○観閲式 9:00から

大門商店街えんぱーく前

○式典 10:00から

レザンホール大ホール

※観閲式の間、市役所周辺および大門中央通りは交通規制があります。

消防団員を募集

地域の安心と安全を守る消防団活動に興味のある人は、ぜひご連絡ください。

■対象 市内に在住、通勤・通学する18歳以上の健康な人

講座・教室

ソーシャルグッド体験講座～リアル寄付で未来を選ぶ！～

問 市民交流センター ☎ 03350

寄付を通して社会的な活動を応援することの楽しさを知ってもらうため、社会貢献団体(3団体)のプレゼンテーションを見て寄付先を選び、本物のお金を使った寄付体験をします。

■対象 中学生～大学生

■日時 3月7日(土) 13:30～16:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 12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。



■申込締め切り日 2月21日(土)

ファミリーサポートの依頼会員に登録しませんか

問 子育て支援センター ☎ 03382

子どもを預けたい人(依頼会員)と子どもを預かれる人(提供会員)を結ぶ「ファミリーサポート」をご存知ですか。制度の登録を行い、利用方法などの説明を行います。

■対象 妊娠期～小学6年生の子どもを持つ市内在住の保護者

■日時 2月7日(土) 10:00～11:00

■場所 えんぱーく2階会議室201

■持ち物 住所が確認できるもの(登録する人)

※申し込み、参加費は不要です。



パパ講座「パパとあそぼう！
～手作りおもちゃ遊び～」

問 子育て支援センター ☎ ⑤3382

触れ合い遊びなどをしましょう。

■対象 講座当日1～3歳（年少に
上がる前）の子どもと父親

■日時 2月14日(土) 10:00～11:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 親子15組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 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

1月23日(金)～2月6日(金)



図書館

みんなのがん教室@図書館
第5回「自分ががんになったら」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

がん診断を受けた場合どうするか、
経験者の話を聞いて考えてみましょう。

■対象 小学4年生以上

■日時 1月17日(土) 14:00～14:50

■場所 えんぱーく1階太陽のコート

■講師 吉澤 せい子さん（がん経
験者）、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。

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 ☎ ⑤3382

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

2月3日(火)現在、3～11カ月の赤
ちゃんと母親

■期日および内容

○2月3日(火)

触れ合い遊び、簡単な手作りお
もちゃの制作

○2月17日(火)

読書アドバイザーのお薦め絵本
の紹介など

※全2回のコースです。

■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

1月12日(月・祝)～26日(月)



介護補助員養成講座

問 介護保険課 介護保険係
☎ ⑤0285介護の基本を
学ぶ講座です。シニア世代や子
育て世代の人大
歓迎です。■対象 市内在住で、介護の勉強を
したい人や介護分野で働きたい人

■日時 2月6日(金) 8:45～16:30

■場所 信州介護福祉専門学校

■内容 介護の基礎知識の学習、市
内介護事業所の見学

■講師

信州介護福祉専門学校専任教員

■定員 10人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法

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 1月13日(火)～30日(金)

※介護補助員として市内介護事業所
で働きたい人には、講座後に本人が
希望する事業所の見学や案内をします。

ブドウえそ果病の防除勉強会

問 農政課 農業振興係 ☎ ⑤0818

ブドウえそ果病の正しい知識を身
に付け、適切な防除に努めましょう。

■対象

市内でブドウを栽培している人

■日時

○1月26日(月)

10:00～11:30、13:30～15:00

○1月28日(水) 10:00～11:30

■場所

市役所5階大会議室

■講師

松本農業農村支援センター

■定員 各回80人（先着順）

■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。

■申込開始日 1月13日(火)

※当日参加も可能ですが、席に限り
があります。塩尻環境スタンダード認証・登録制度に
新たな事業所が登録されました

問 生活環境課 環境係 ☎ ⑤0744

「塩尻環境スタンダード認証・登録制度」は、市内の事業所の環境負荷
を低減する活動を促進するための環境管理システムです。登録事業所は、
環境に優しい事業所として省エネ・省資源などに取り組んでいます。

■登録企業名 株式会社寿バイオ

■業種 製造業

■環境方針

○塩尻市環境基本計画に基づき、地域の美し
い自然を守るために、使用済み天ぷら油を
リサイクルしてバイオエコオイル（B5燃料）
を製造します。○バイオエコオイル（B5燃料）をより多くの市内企業に使用してい
ただくことで、市内の二酸化炭素排出量の削減につなげ、温暖化対策
に尽力します。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ 3365

文芸評論家の三宅香帆さんの講演会です。

■期日 3月8日(日) 14:00～16:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 言語化の技術

■定員 130人(申し込み多数の場合は抽選)

※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 1月9日(金)～2月15日(日)

※抽選結果は2月22日(日)までにメールでお知らせします。

伝言板

居場所MINI「eスポーツ体験会」

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎ 5810

話題のeスポーツを体験してみませんか。

■対象 15歳以上

※未成年は保護者の同伴が必要です。

■日時 1月19日(月) 13:00～15:00

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■参加費 無料

■申込締め切り日 1月17日(土)

※電話でお申し込みください。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ 3365 ☎ 3369

ビジネスの悩みを相談しませんか。

■期日 1月22日(木)・29日(木)、2月5日(木)・12日(木)

■時間 10:00～18:00

■場所 えんぱーく3階会議室303

■参加費 無料

■申し込み方法 図書館本館カウンターまたは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。(水曜日は休館)

■申込開始日 1月10日(土)

※一人1回1時間までです。

信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ 3365

小説紹介動画クリエイターのけんごさんの講演会です。

■対象 小学校5年生～大学生

■日時 2月8日(日) 14:00～16:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 読むだけじゃない! 読書は“伝える”ことも面白い

■定員 100人(先着順)

■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。



■申込開始日 1月10日(土)

ビジネス情報相談会ミニセミナー「誰でもできるSNS広告」

問 市立図書館 ☎ 3365

広告の目的設定など、SNS広告の基本要素を易しく解説します。

■日時 2月26日(木) 14:00～15:00

■場所 えんてらす2階203会議室

■講師 長野県よろず支援拠点コーディネーター

■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 図書館本館カウンター、電話またはメール(✉tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、氏名(フリガナ)、電話番号をお知らせください。(水曜日は休館)

■申込開始日 1月29日(木)

蔵書点検期間中は図書館本館、広丘図書館が休館

問 市立図書館 ☎ 3365

蔵書点検作業に伴い、図書館本館・広丘図書館での貸し出し、閲覧、予約などのサービスを休止します。分館は通常通り開館します。

■期間

○広丘図書館 1月19日(月)～21日(水)

○図書館本館 1月21日(水)～28日(水)

※1月4日(日)～21日(水)の期間、貸出冊数の上限が20冊となります。ゆっくり読書をお楽しみください。

「塩尻ワイナリーフェスタ2026」を開催

問 観光プロモーション課 ☎ 20886

■期日 5月23日(土)・24日(日)(雨天決行)

■場所 平出遺跡公園、市内の一部ワイナリー

■イベント内容

○ワイナリーめぐり

専用の循環バスに乗って、市内に点在するワイナリーを巡ります。

○ワインピクニック

自然豊かで開放感のある平出遺跡公園で、ゆったりとピクニック気分でワインのまち・塩尻の美味しいワインをお楽しみいただけます。

■チケット内容

○前売り券(3種類)

塩尻志学館高校の「KIKYOワイン」を試飲できます。

・お気軽ワインピクニックチケット 1,500円



・漆グラス付きワインピクニックチケット 3,500円

・漆グラス付きワイナリーめぐりチケット 5,500円
(ワインピクニックもお楽しみいただけます)

○当日券(1種類)

・お気軽ワインピクニックチケット 2,000円

■チケット購入方法

○塩尻市民先行販売申し込み

2月1日(日)～15日(日)(申し込み多数の場合は抽選)

○一般前売り販売(オンライン販売)

3月7日(土)から販売枚数終了まで

○当日券販売

※チケット購入方法などの詳細は、右のコード(塩尻ワイナリーフェスタホームページ)でご確認ください。



よしだにほんごきょうしつ

問 吉田日本語教室(伊藤)
☎090-8329-1148

日本語を勉強したい人や日本語教育に興味がある人はお越しください。

■日時 日曜日(不定期)

14:00~18:00

※遅れても良いです。

■場所 吉田東公民館

※Zoomでの接続もできます。

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は右のコード

(いとうたつやホームページ)を見てください。



自己分析セミナーin塩尻

問 メンタルカウンセリング・ブレイン(田中) ☎070-2643-2516

知識がなくても参加できます。

■対象 中学生以上

■期日および内容

○1月18日(日) 伝え方の癖

○2月15日(日) 本当の自分

■時間 13:15~16:30

■場所 えんぱーく内会議室

■参加費 2,000円(資料代など)

■申し込み方法 電話、メール(☎ koto@brain-tanaka.com)または右のコード(ブレインホームページ)でお申し込みください。



■申込締め切り日 各回前日まで

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 ☎507960

スマホ初心者を対象にした講座です。お気軽にご参加ください。

■期日および内容

○1月26日(月)

カメラの使い方と写真の整理

○2月18日(水)

Googleレンズの使い方(検索、翻訳、文字読み取り)

■時間 10:00~11:30

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■定員 各回6人(先着順)

■申込開始日 1月13日(火)

※電話でお申し込みください。

養育さとおや制度
個別説明&相談会in塩尻

問 松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり ☎505206

家族と離れて過ごす子どもを養育する、養育里親についての説明会です。

■対象 養育里親に興味関心がある人

■日時 1月24日(土) 10:00~15:00

■場所

塩尻総合文化センター1階講堂

■参加費 無料

■申込締め切り日時

1月23日(金) 17:00

※電話でお申し込みください。

※当日参加も可能です。(予約者優先)

新春バドミントン大会

問 塩尻市スポーツ協会 ☎51393

■対象 市内に在住、通勤・通学する人またはスポーツ協会バドミントン部に部員登録している人

■日時 2月1日(日) 8:30から

■場所 ユメックスアリーナ

■種目 男子、女子、混合(一般の部、40歳以上の部)、親子(小学生以下)の各ダブルス(1人1種目のみ)、リーグ戦方式

■参加費 800円(保険料など。中学生以下は500円)

※バドミントン部登録者は無料です。

■持ち物 検定合格水鳥シャトル

■申し込み方法

市立体育館1階スポーツ協会またはホームページにある申込書に記入の上、提出してください。

■申込締め切り日 1月16日(金)

シルバー人材センター入会説明会開催

問 塩尻地域シルバー人材センター ☎54567

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。

■期日 1月15日(木)、2月2日(月)

■時間 13:30から

■場所 塩尻地域シルバー人材センター事務所2階

※申し込み、参加費は不要です。

出張一時的(デイ)保育を行います

問 保育課 保育園運営係 ☎内線3176

保育できない時や、子育ての疲れを解消して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

○榎川保育園
2月2日(月)・16日(月)

○北小野支所 2月9日(月)

■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。

※一時的(デイ)保育利用クーポンも利用できます。

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 1月20日(火)(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。

全国一斉生活保護相談会

問 長野県青年司法書士協議会 ☎026-219-6825

生活保護に関する相談会です。相談料は無料で、秘密は厳守します。

■日時 1月25日(日) 10:00~18:00

■相談専用電話 ☎0120-052-088

※相談専用電話は、当日のみ有効です。

相続登記はお済みですか月間

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

司法書士による無料相談会です。

■期間 2月2日(月)~27日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

■時間 9:00~16:00

■場所 県内各司法書士事務所



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 1月1日(木)～3日(土)・13日(火)・19日(月)・
26日(月)・27日(火)

1月24日(土)

しまじろうコンサート 「しまじろうの ミュージックアドベンチャー」

小さな子どもも大人も、思わず夢中になる客席参加型のステージ。0～6歳が遊べる歌・ダンス・知育クイズ満載で、成長を感じるコンサートです。



大ホール＜全指定席＞ 3,580円

※3歳以上有料です。3歳未満は保護者1人につき子ども1人まで膝上鑑賞は無料。ただし、座席が必要な場合は有料です。

開場 ①11:00 ②14:00

開演 ①11:30 ②14:30

チケット好評発売中

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！ 笑う門には福来たる。

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

3月21日(土)

劇団四季ファミリーミュージカル 「カモメに飛ぶことを教えた猫」

「カモメに飛ぶことを教えた猫」は、猫とカモメの温かい心の交流を描いた、劇団四季ファミリーミュージカルです。



大ホール＜全指定席＞

○大人 5,000円 ○高校生以下 4,000円

※3歳以上有料、3歳未満入場不可です。

開場 15:15 開演 16:00

チケット好評発売中

ユメックスアリーナ

YOUNMEX ARENA

イベント情報

苦手克服教室【鉄棒】

鉄棒を通じて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。鉄棒が初めてな人や苦手な人にぴったりの教室です。

■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 2月14日(土)

■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 1月19日(月)9:00～2月13日(金)21:00

ミズノエンジョイフットサル大会

ミズノエンジョイフットサル大会を開催します。誰でも気軽に楽しめる大会なので、友人同士での参加もお待ちしています。大会終了後には豪華景品が当たるお楽しみ抽選会も開催します。

■対象 高校生以上

■日時 2月28日(土) 12:00～17:30

■場所 ユメックスアリーナメインアリーナ

■定員 12チーム (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 11,000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 1月19日(月)9:00～2月27日(金)21:00

問 ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

※最新情報は、右のコード (ユメックスアリーナホームページ) でご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。
市役所 ☎0263⑤20280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

1月13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

1月13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

1月14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

1月8日(木)・15日(木)・22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 ☎⑤0871

1月15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

1月15日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就職相談 ミニジョブカフェしおじり 商工課 ☎⑤0871

1月22日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤0858

1月28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

1月21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

1月8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

1月8日(木)・21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 ☎⑤0858

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 ☎⑤0858

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 ☎⑤0891

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 ☎⑤7313

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 ☎⑤0783

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 ☎⑤5588

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	12月28日(日)	こしはら内科クリニック	吉 田	⑧5480
	12月29日(月)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	⑧5265
	12月30日(火)	かもいクリニック	高 出	⑧5773
	12月31日(水)	はま内科呼吸器クリニック	高 出	⑧7313
	12月31日(水)	桔梗ヶ原病院	宗 賀	⑤40012
	1月1日(木)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	⑧5265
	1月2日(金)	赤羽医院	広 丘	⑤4864
	1月3日(土)	荒井内科小児科医院	吉 田	⑤83646
	1月4日(日)	今井医院	吉 田	⑤81165
	1月11日(日)	しいな医院	大 門	⑤12933
	1月12日(月)	清水外科胃腸科医院	吉 田	⑤82474
	1月18日(日)	種山医院	大 門	⑤31010
	1月25日(日)	中村病院	高 出	⑤23321
	1月25日(日)	吉田原耳鼻咽喉科	吉 田	⑧50711
	2月1日(日)	桔梗ヶ原病院	宗 賀	⑤40012
	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	12月28日(日)	松井歯科医院	洗 馬	⑤41062
	12月31日(水)	宮下歯科医院	吉 田	⑧54690
	1月1日(木)	三野歯科医院	広 丘	⑤21532
	1月2日(金)	白木歯科医院	大 門	⑤20068
	1月3日(土)	白木歯科医院	大 門	⑤20068
	1月4日(日)	渡辺歯科医院	片 丘	⑤43534
	1月11日(日)	青木歯科医院	高 出	⑤36868
	1月18日(日)	内川歯科医院	広 丘	⑤44111
	1月25日(日)	伊沢歯科医院	大 門	⑤27617
	2月1日(日)	うすい歯科医院	檜 川	0264③2856

期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00			

薬 局	12月28日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	⑤07731
	12月29日(月)	小松薬局	大 門	⑤20430
	12月30日(火)	おひさま薬局	高 出	⑧87964
	12月31日(水)	すみれ薬局	高 出	⑤04415
	1月1日(木)	みどりヶ丘薬局	広 丘	⑤38488
	1月2日(金)	青い鳥薬局大門口	大 門	⑤27800
	1月3日(土)	上條薬局	大 門	⑤41530
	1月4日(日)	いろは堂薬局	大 門	⑤20532
	1月11日(日)	あい薬局	大 門	③13851
	1月12日(月)	いろは堂薬局	大 門	⑤20532
	1月18日(日)	青い鳥薬局大門口	大 門	⑤27800
	1月25日(日)	上條薬局	大 門	⑤41530
	2月1日(日)	ききょう薬局	宗 賀	⑤10502

市 外 の 当 番 医	医療情報Net (県内の医療機関) 🌐 https://www.iryu.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



たどり着いた塩尻市から、私の旅がまた始まる

江口 利奈さん

福岡県豊前市で生まれ、大学まで過ごしました。大学卒業後、人生の選択肢を考えながら国内外を旅する中で、欧州のブルガリアに3カ月滞在。実家に帰る途中で寄った檜川地区贅川のシェアハウスで、同居者や近所の人など数々の出会いがありました。約3年前の話です。その後も贅川や木曽平沢で暮らし、地域のさまざまな活動に顔を出しているうちに、いつの間にかJR贅川駅前が所有する「関所亭」の運営に関わっていました。

関所亭とは、地域の皆さんのコミュニティスペース兼飲食店です。管理栄養士の資格を持っているので、店内で定食などを提供しつつ、^{ほおぼ}朴葉巻きやピザ作りのワークショップなど、人と人がつながるイベントを開催しています。積極的な性格ではなかったけれど、「誰かが前を歩いているから、私にもできるはず」と感じるようになりました。塩尻市の魅力は何といっても「人」ですね。湧き水や野菜、日本酒、漬物、山、川なども魅力で、遠くから聞こえる鹿の鳴き声も風情があります。

正直、寂しさを感じることもあります。でも塩尻市の皆さんと接するたびに、ここで頑張ろうと思います。次は何をしようかな、とわくわくしている毎日です。



◀ 関所亭の情報はInstagramでご覧いただけます。



作画：松本歯科大学3年生 ユティコさん

マンガでまなぼ
塩尻市はデジタル活用先進地！
もっと暮らしやすいまちへ

