

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年生の子どものいる保護者

■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

i 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 ☎⑤7960

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 ☎⑤5206

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。

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

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

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。