

広報 塩尻

SHIOJIRI 

2026

3月号

No.1214

もうすぐ100歳。

元気の秘訣は口の健康

【トピックス】

- ② 特集 いつまでもおいしく食べ、楽しく会話する
- ⑥ 手数料・使用料などの見直し
- ⑧ がん検診を受けましょう
- ⑩ 公共施設の未来を考えるアンケート結果概要
- ⑫ 塩尻市職員採用
- ⑭ すてっぴくんダイヤ・経路変更のお知らせ

広報塩尻は、令和8年全国広報コンクールで県代表に選ばれました。

特集

いつまでもおいしく食べ、 楽しく会話する

～オーラルフレイルを予防しましょう～

かみづらい、むせやすいなどの口の機能低下は、全身の衰えにつながります。自分の口の状態を知り、オーラルフレイルを予防していきましょう。

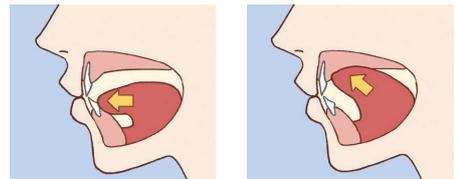
介護保険課 介護相談係
☎0263⑤0280 内線2131

口から始まる全身の衰え

オーラルフレイルとは、歯・舌・喉・口周りの筋肉など、口の働き（口腔機能）が衰えることをいいます。全身の衰えや病気などに進展することから、フレイル（心身の虚弱）の入り口と言われています（下図参照）。早めに気付いて対処することで、口の機能が回復し、フレイルを予防することができます。まずは、オーラルフレイルの可能性がないか、3ページのセルフチェックで確認してみましょう。

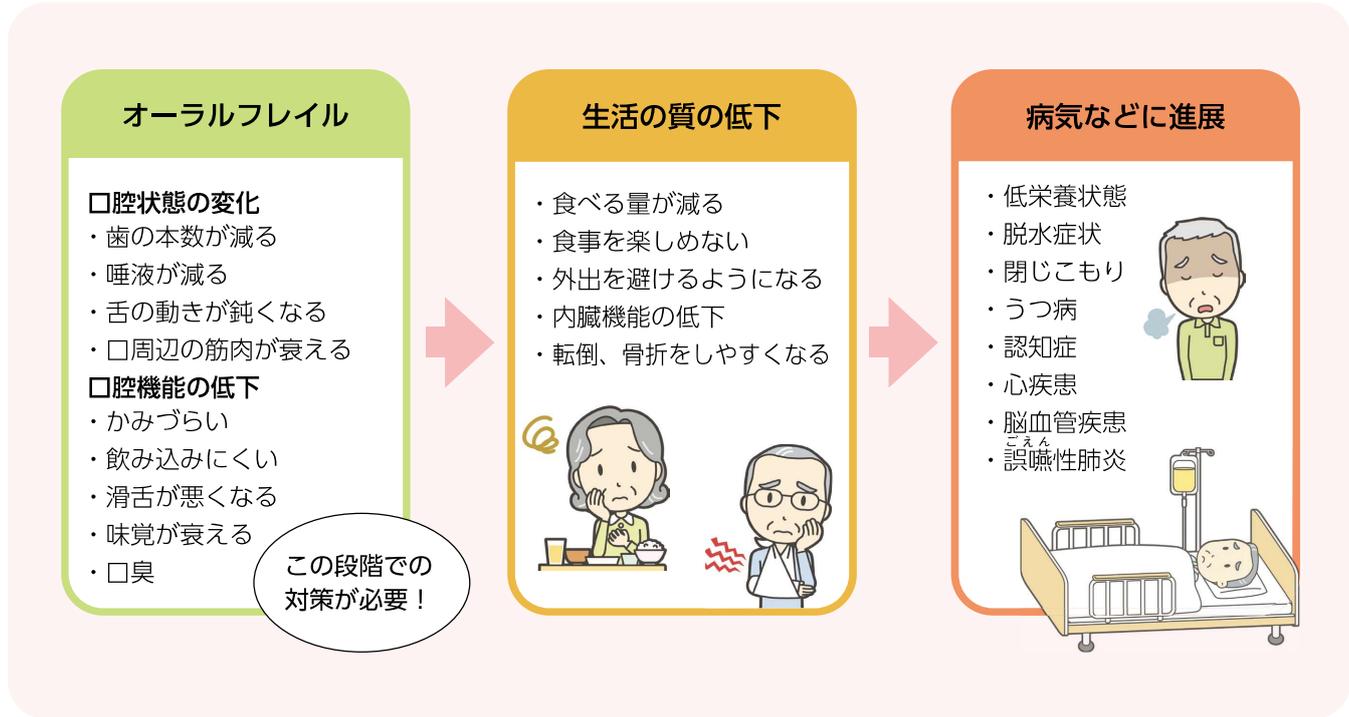
予防の鍵は「舌」の筋力

オーラルフレイルには、舌の筋力低下が大きく関係しています。舌は筋肉の塊で、食べる、飲み込む、話すなどの大切な役割を担っています。安静にしている時は、舌全体が上顎にくっついてるのが正常な舌の位置ですが、加齢や運動不足で筋力が低下すると、舌の筋力も衰え、舌の位置が下がってきます。すると、食べ物や唾液がうまく飲み込めず、むせやすくなるなどの支障を来し、やがて低

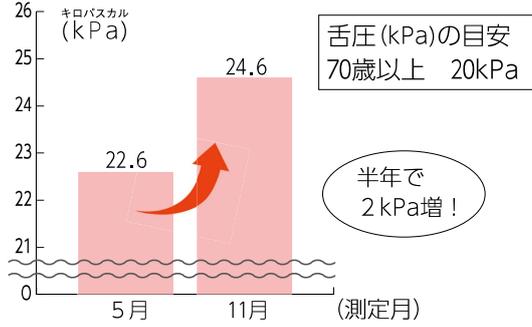


×舌が下がっている ○正しい舌の位置

■図 口の衰えと全身の衰えの関係



■グラフ 80歳以上の舌圧の変化



参考：令和7年度お元気体操教室
参加者の舌圧測定結果

栄養状態や誤嚥性肺炎の原因につながってきます。そのため舌の筋力低下を防ぐことで、オーラルフレイルを予防することができます。

何歳でも「舌圧」は鍛えられる

舌の筋力は、舌が上顎を押す力である舌圧を測ることで数値化できます。80歳以上を対象とした市の介護予防教室「お元気体操教室」で舌圧を測定したところ、初回よりも半年後の方が高くなる傾向が見られました（グラフ参照）。舌圧は、全身の筋肉量と関連があることが分かっています。教室では全身の運動を中心に口腔体操も取り入れており、体を積極的に動かすことが舌圧の維持や向上につながる可能性がうかがえます。



器具を口に入れ、舌で上顎に押し付けて舌圧を測定

す。何歳からでも運動は始められ、舌圧も年齢に関係なく鍛えることができます。

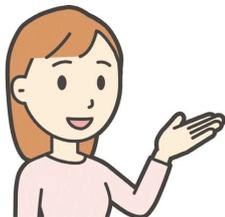
舌圧を保つには、舌をしっかりと動かすことも大切です。例えば、よくかんで食べることが効果的です。軟らかい物ばかり食べていると舌を動かす回数が減り、舌圧が下がりやすくなります。毎日の食事の中で、意識して硬い物を食べるようにしてみましょう。

また、よくかむためには歯を大切にすることが欠かせません。そのためには、毎日の歯磨きで口の中を清潔に保ちましょう。さらに、舌を直接鍛える方法として、口や舌を動かす5ページの「健口体操」に取り組み、口の健康を保ちましょう。



舌圧測定器具

舌圧を測定してみたい人は、介護保険課介護相談係（☎0263②0280 内線2131）へご連絡ください。



オーラルフレイルセルフチェック

オーラルフレイルのリスクを判定できるチェック表です。合計の点数が3点以上の人は要注意です。

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている、またはかみ合わない歯がある	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

参考：（公財）日本歯科医師会

合計の点数	2点以下	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性がある
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

危険性が低い人はオーラルフレイルを予防し、3点以上の人はオーラルフレイルを改善して、健康な状態を維持していきましょう。

けんこう 健口づくりは生きる力づくり

口の健康を維持して充実した日常生活を送る市民と、口の専門家である歯科医師にそれぞれインタビューしました。



毎日の食事の時間が一番の楽しみ

北原 啓也さん (高出三区)

99歳で入れ歯をしていても、毎日3食しっかり普通の食事を食べています。食べる量も60代の息子と変わらないですね。口の中のケアは特別なことはしていませんが、以前は定期的に歯医者さんに通っていました。痛くなる前に悪いところを見つけてもらっていたのがよかったのかなと思います。

今は必要な時に、市の歯科衛生士さんに訪問してもらって口の状態を相談したり、歯医者さんにも来てもらって治療してもらったりしています。普段、自分では硬い物を食べることを意識していて、昔はよくスルメを食べていました。今はイカの燻製をよく食べています。意識してかむことが脳の活性化

元気の秘訣は「食べる力」

化にもつながると思って食べています。

口が健康だと毎日が楽しい

趣味で、編み物やちぎり絵、俳句を楽しんでいます。今かぶっている帽子も自分で編んだものです。色んなことを楽しめるのも口の健康あつてのことだと思います。毎日よく食べ、食事を楽しめるからこそ、充実した日常生活を送れていると思います。

まずは元気に100歳を迎えることを目標に、これからも口の健康に気を付けて、食事も趣味も楽しめる充実した毎日を送っていききたいです。



北原さんの作品

悪循環に陥る前に、日頃からの意識を

口の健康は、歯の状態だけでなく、舌、頬、唇、喉などが正常に機能することで保つことができず。しかし、加齢により口の機能は衰えていきます。口の機能が衰えてしまうと食欲が減り、栄養状態が悪化して、その結果、誤嚥性肺炎や心疾患などを引き起こす可能性が高くなります。全身の状態が悪くなると口の健康を保つことがさらに難しくなるという悪循環に陥ってしまいます。

大切なのは、早めに自分の口中の状態を把握し、口の機能を保つためのケアをしていくことです。また、かかりつけの歯医者で定期的な健診を受けることも有効です。口の健康が一度でも悪化してしまうと、元の状態に戻すのは難しいので、日頃から口のケアをして、口の健康と全身の健康を維持していきましょう。



塩尻市在宅医療・介護連携推進協議会
口腔・摂食・嚥下関係委員会委員長
都筑 文男さん

「舌の力」をつける「健口体操」



テレビを見ながら、お風呂に漬かりながらなど、日々のすきま時間に実践してみませんか。右のコード（市ホームページ）から動画でもご覧いただけます。

舌のストレッチ

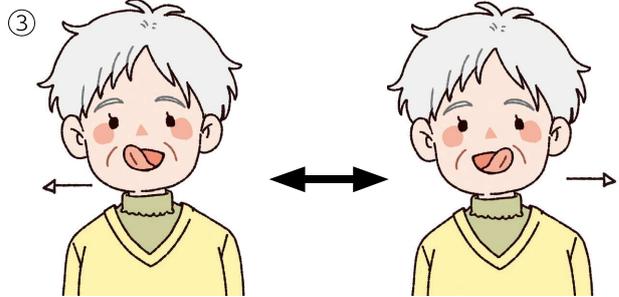
舌の動きに関する筋力の向上に役立ちます。口の自浄作用が増す効果もあります。



① 口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。



② 上唇を舌先で触ります。



③ 両方の口角を舌先で触ります。

ぶくぶくうがい

ぶくぶくうがいは、頬や舌をスムーズに動かす効果があります。



上下左右に頬を膨らませて、5回ずつぶくぶくうがい。最後に頬全体を膨らませてぶくぶくしましょう（空うがいで可）。

ほっぺたふうせん

頬を風船のように思い切り膨らませたりすぼめたり、口輪筋を鍛えることができます。



① 頬を膨らませて、息が漏れないようにこらえます。



② 息を吸うように口をすぼめます。

口の健康を保つための日頃のケア

1 むし歯や歯周病予防を心掛ける

食後に歯磨きを必ずし、自分に合った歯ブラシを選び、糸ようじや歯間ブラシ、フッ素配合の歯磨き粉を使う。

2 口の中の細菌の繁殖を防ぐ

マウスウォッシュの使用や舌の清掃をする。

3 「かむ力」を維持する

しっかりとよくかんで食べることを意識する。

4 入れ歯をしっかり手入れする

食後は必ず口から外して磨く。

5 就寝前のケアは念入りに

丁寧な歯磨き、舌の清掃、入れ歯の洗浄で誤嚥性肺炎を予防する。

口の健康を守るために、かかりつけ歯科医院を決めて、歯の痛みがなくても定期健診を受けましょう。



変わらないサービスを 今後も提供するために — 手数料・使用料などの見直し —



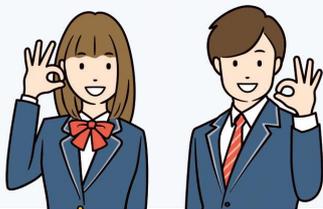
公共サービスの提供を維持していくために、3年に一度行っている、各種手数料や公共施設の使用料などの見直し。今回は、見直しの方法や料金の変更などの見直しの概要をお伝えします。

問 財政課 財政係
☎0263②0280 内線1361

公共サービスを維持するための見直し

本市では、公共施設の利用や窓口での証明書の発行など、特定のサービスにかかる費用を「使用料・手数料」としてご負担いただいています。社会情勢や経済環境の変化に応じて、サービスを利用する人と利用しない人の負担の公平性の確保と、持続可能な行政サービスの維持の観点から、3年ごとに料金を見直しています。前回の令和4年度は見直し時期でしたが、コロナ禍の影響を考慮し、見直しを見送りました。

今回の見直しでは、近年の物価高騰により光熱費や施設維持費が増大している状況に対応するため、8年



高校生以下は社会教育系施設の入館料が無料

平出博物館や自然博物館、塩尻短歌館などの社会教育系施設の無料入館の対象について、中学生以下だったものを、4月からは高校生以下に拡充します。

※高校生には、高校に通っていない高校生相当年齢の人や18歳以上の高校生も含まれます。

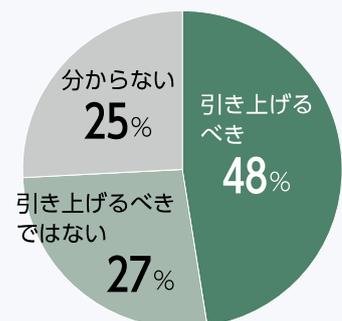
度から新料金を適用させていただくことといたしました。

使いやすいサービスを目指して

見直しに当たっては、実際にかかるコストや近隣市の料金水準を踏まえて検討しました。また、市民の皆さんのご意見を参考とさせていただくために、アンケートを実施（右グラフ参照）しました。利用する人の急激な負担増とならないよう、改定額は原則として現行料金の1.2倍を上限としました。

見直しの一方で、利便性を向上させていきます。キャッシュレス決済の導入や、利用時間などの料金区分の見直しなども行い、市民の皆さんがより使いやすいサービスとなるようにしていきます。持続可能な公共施設運営のため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■グラフ 物価上昇などによる使用料などの引き上げについて



出典：公共施設の未来を考えるアンケート

手数料などの見直し一覧表

市外局番「0263」は省略しています。

※使用者や使用設備により、金額が異なる場合があります。詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



手数料

名称	内容の一例	担当
しらくみ取り手数料および一般廃棄物処理手数料	403円→416円（定額制）	生活環境課 廃棄物対策係（☎02679）
東山霊園聖地管理手数料	3,130円→3,440円（統一聖域）	生活環境課 環境係（☎02744）
胃がん検診	1,000円→1,500円	健康づくり課 健康推進係（☎02854）
肺がんCT検診	2,000円→2,500円	

市民文化系施設

名称	内容の一例	担当
塩尻総合文化センター使用料	370円→440円（202会議室）	社会教育スポーツ課 社会教育係（☎02902）
吉田西防災コミュニティセンター利用料	370円→440円（和室）	
文化会館利用料	5,320円→6,380円（中ホール）	
各地区の公民館使用料	770円→920円（大門・会議室1）	各支所（☎0280）
北部交流センター使用料	3円→4円（交流スペース）	広丘支所（☎02305）
市民交流センター使用料	930円→1,110円（会議室202）	市民交流センター（☎03350）

社会教育系施設

名称	内容の一例	担当
平出博物館、自然博物館、塩尻短歌館の各入館料	300円→400円（個人）	○平出博物館、本洗馬歴史の里資料館 平出博物館（☎021022）
共通入館券（平出博物館・自然博物館・塩尻短歌館）	610円→900円（個人）	
本洗馬歴史の里資料館入館料	150円→200円（個人）	
木曾漆器館、贅川関所の各入館料	300円→400円（個人）	○上記以外の施設 文化財課（☎02904）
中村邸入館料	300円→500円（個人）	
共通入館券（木曾漆器館・贅川関所・中村邸）	610円→900円（個人）	
塩尻短歌館使用料	410円→750円（会議室）	

スポーツ・レクリエーション施設

名称	内容の一例	担当	
市営野球場使用料	2,200円→2,640円（2時間）	社会教育スポーツ課 スポーツ推進係（☎02993）	
市立体育館使用料	1,740円→2,080円（全面2時間）		
市立体育館併設柔道場使用料	500円→600円（2時間）		
市立体育館併設相撲場使用料	420円→500円（2時間）		
市営総合運動場使用料	1,320円→1,580円（全面2時間）		
中央スポーツ公園使用料	1,520円→1,820円（サッカー場1時間）		
屋内ゲートボール場使用料	500円→600円（1コート2時間）		
弓道場使用料	200円→240円（大人一人2時間）		
市営榎川運動場使用料	1,320円→1,580円（2時間）		
市立榎川屋内運動場使用料	870円→1,040円（全面2時間）		
市立広丘体育館使用料	860円→1,030円（全面2時間）		
北部公園テニスコート使用料	1,030円→1,230円（1コート2時間）		
北部公園多目的運動場使用料	660円→790円（2時間）		
小坂田公園利用料	サッカー場（1時間） ミニサッカー場（1時間）		都市計画課 整備係（☎02280）
みどり湖・田川浦湖釣り場使用料	1,030円→1,200円（1日券）		観光プロモーション課（☎02786）

産業系施設

名称	内容の一例	担当
塩尻情報プラザ利用料	1,560円→2,000円（研修室）	デジタル戦略課 情報システム係（☎02659）
農産物加工所使用料	600円→800円（1時間当たり）	農政課 農業振興係（☎02818）
市民農園管理指導料	2,000円→2,400円（大門七区）	

学校教育系施設、子育て支援施設、福祉施設

名称	内容の一例	担当
特別教室棟冷暖房費	520円→620円（1回当たり）	社会教育スポーツ課 社会教育係（☎02902）
児童クラブ利用者負担金	1,000円→1,500円	学校教育課 学校運営係（☎02840）
放課後キッズクラブ利用者負担金	（児童クラブ通年利用・月額）	
ふれあいセンター入浴料（洗馬・広丘・東部）	300円→400円（大人）	地域共生推進課 地域福祉係（☎027315）

その他

名称	内容の一例	担当
塩尻駅前広場駐車場利用料	510円→2,000円（バス整理場）	商工課（☎02871）
広丘駅東口駐車場使用料	250円→300円（一般駐車場）	都市計画課 整備係（☎02280）

がん検診を受けましょう

早期発見と早期治療が大切

皆さんは、定期的にごがん検診を受けていますか。本市のがん検診に携わる医師に、検診の重要性などをお聞きしました。

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 0263-520854



はま内科呼吸器クリニック 院長 濱 峰幸さん

内科、呼吸器内科、感染症内科を専門に診察。令和5年の開業以来、本市のがん検診にご協力いただいています。

一般社団法人塩筑医師会で、肺がん検診委員会の委員長をされています。

検診で見つかるがんの多くは「初期段階のがん」

検診で見つかるがんは、痛みなどの症状が出る前、つまり初期段階のがんが多い傾向にあります。当院は、肺などの呼吸器系の疾患を中心に診療していて、肺がんが見つかることもあります。患者さんは胸の痛みや血痰などの症状が出てから受診されますが、その

表 総合病期別5年実測生存率

	ステージ4で発見した場合	▶	ステージ1で発見した場合
胃がん	17%	▶	87%
肺がん	8%	▶	75%
大腸がん	17%	▶	83%
子宮頸がん	25%	▶	93%
乳がん	39%	▶	95%

出典：公益財団法人がん研究振興財団
がんの統計2025 総合病期別5年実測生存率

場合は肺がんが大きくなることや、別の部位に転移している場合があります。

早期発見には定期的な受診が
とても大切

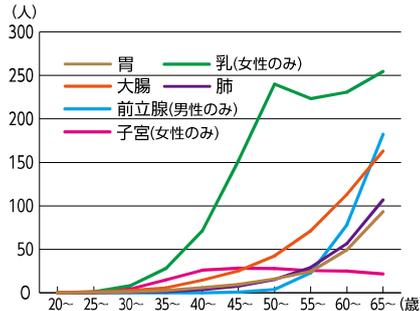
初期のがんには手術や放射線治療、薬物治療、免疫療法などさまざまな治療が可能です。肺がんの場合、手術や放射線での治療が基本ですが、がんが進むと手術できない場合があります。また、肺がんは他のがんに比べ死亡率は高いですが、初期段階では手術ができ、根治の可能性が高まります（上表参照）。

早期発見には、「治療費が抑えられる」「体への負担が少ない」などのメリットもあるので、定期的に検診を受けて早めにがんを見つけることがとても大切です。

年に一度はがん検診の受診を

肺がんの要因は喫煙だけでなく、大気汚染や粉じんが舞う仕事に就いているなどさまざまです。

■グラフ 人口10万人に対するがんの罹患人数



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

喫煙率が高い男性だけでなく、女性がかかりやすい肺がんもあるため、多くの方に検診を勧められています。特に、罹患者が増加する40歳以上の方（右グラフ参照）は、職場の健診や市の検診などで定期的に受診してください。

体が丈夫でなければ仕事も趣味も楽しめません。健康に生活していくためにも、年に一度、検診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。

がん検診の対象年齢は？

塩尻市では、がんの種類ごとに受診できる年齢を定めています（下表参照）。年齢に関わらず症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。保険診療で検査できます。

年齢	検診	子宮頸がん	乳がん	胃がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん
20歳から		○					
30歳から		○	○				
40歳から		○	○	○	○	○	
50歳から		○	○	○	○	○	○

※前立腺がん検診の対象は、50～77歳の男性です。

市の検診がお得です

本市のがん検診は、検査費用の一部を市で負担しています。

胃がん検診

自費の場合 約6,000円 → 市の検診 1,500円

4,500円お得

乳がん検診

自費の場合 約7,000円 → 市の検診 2,000円

5,000円お得

誰でも受診できる？

塩尻市に住民登録がある対象年齢の方は誰でも受診できます。

職場でがん検診を行う企業などもあります。職場と市の検診のどちらか受けやすい方を選び、定期的に受診しましょう。人間ドックを受けている人も、足りない検査がある場合は市の検診などで補うことができます。

市のがん検診



勤務先の健診



塩尻市健康推進キャラクター
ラジッコ©

検診内容や日程などを検討して受けやすい方で受診

検診を受診するためには？



ステップ 1

受診できる検診を知る

広報塩尻 3月号に折り込んでいる「けんしんメニュー」または下のコード（市ホームページ）でご確認ください。



ステップ 2

検診を申し込む

対象世帯には、3月初旬に「申し込みはがき」が届きます。
申し込み方法

○はがき 希望する検診に○をし、郵便ポストまたは健康づくり課にある回収箱にお入れください。

申込締め切り日 **3月22日(日)** (必着)



○インターネット

3月31日(火)までは受診日が選べます。右のコード（市ホームページ）でお申し込みください。

申込期間

2月28日(土)～9年1月末(予定)



ステップ 6

結果を確認する

精密検査の対象の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

ステップ 5

検診を受ける

注意事項をご確認の上、検診を受けてください。

ステップ 4

日程を確認・変更する

日程を変更する場合は、必ず健康づくり課にご連絡ください。

ステップ 3

検診票が自宅に届く

検診時期に合わせて、郵送でお届けします。

市民の声をミライへ

公共施設の未来を考えるアンケート結果概要

本市の公共施設の在り方などについて、令和7年8～9月に行なった「公共施設の未来を考えるアンケート」の結果の概要と、今後の市の計画についてお知らせします。

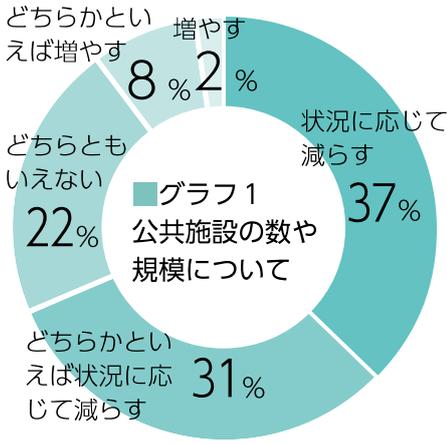
問 公共施設マネジメント課
☎0263-0601



アンケート結果の詳細は、上のコード(市ホームページ)をご覧ください。

約7割が、施設の数や規模を減らすことに肯定的

本市の公共施設については、広報塩尻令和6年12月号で、施設の半数以上が築30年を超えるなどの老朽化が進み、維持管理に多額の費用が必要など、財政上の大きな課題がある



現状をお伝えしました。

市ではこれらの課題を解決し、より良い公共施設の在り方を検討するため、7年8～9月に市民対象のアンケートを実施しました(2500世帯を抽出)。その結果、1215世帯(回答率48.6%)から回答があり、そのうち約70%の市民が「人口や財政状況に応じて、公共施設の数や規模を減らす」に肯定的であることが分かりました(グラフ1参照)。

多くの施設が十分に活用されていない実態が浮き彫りに

市民が利用できる代表的な33施設(種類)の利用頻度を尋ねたところ、「一度も使ったことがない」「過去1年間に利用していない」という回答が多数を占める現状が浮き彫りになりました(グラフ2参照)。利用



はこんな声も

公共施設を使う人と使わない人が極端に分かれていると感じる。もっと公共施設を使う機会があればいい。

10代男性



市民と市外の方の利用料が同額なのはおかしい。特に子育て関係の施設。納税している市民との差別化を。

60代女性



塩尻市は公共施設が充実している。老朽化してあまり使われていないものは、精査してもいいと思う。

30代男性



冬季や雨天時にファミリー単体で気軽に使える運動施設があるとよい。もっと公共施設の周知が必要。

40代女性





より質の高い公共サービスを
提供するために

企画政策部
部長 太田 文和

現 在では、市民アンケートの結果や利用状況、維持管理状況などを基に、将来にわたり、市民が安心して利用できる公共施設の在り方を定める「公共施設整備計画」の策定を進めています。

令 和8年度には、各施設の統合・複合化を含めた「整備の大きな方向性」を決定する予定です。その後、具体的な予算やスケジュール、管理運営手法の計画を策定していきます。また、計画策定と同時進行で、子どもたちの学びを支える教育環境を実現する「学校の在り方」も検討していきます。

市 民の皆さんの中には、「身近な公共施設がなくなるのでは」などの心配もあると思います。しかし、公共施設の見直しは、次世代に過度な負担を残さないよう、常に改善を重ね、より質の高い公共サービスを提供するための前向きな取り組みです。今後予定しているパブリックコメントでも、ぜひ皆さんの声をお寄せください。

■グラフ2 公共施設の利用頻度

18施設(種類)	90%以上の方が利用なし・過去1年利用なし
7施設(種類)	80~89%の方が利用なし・過去1年利用なし
5施設(種類)	70~79%の方が利用なし・過去1年利用なし
2施設(種類)	60~69%の方が利用なし・過去1年利用なし
1施設(種類)	50~59%の方が利用なし・過去1年利用なし

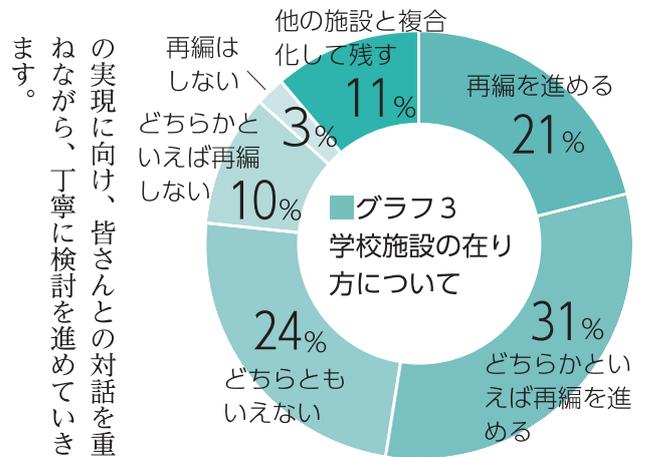
知らない人の31%は「施設の存在を知らなかった」と回答。情報不足も低利用の一因となっていたことが分かりました。今後、利用率が低い施設

については、情報発信の見直しなどを検討していきます。

教育の質を維持するため、学校の在り方を丁寧に検討

学校の再編（統合など）については、52%の人が「進めるべき（どちらかといえば含む）」とする一方、24%の人が「どちらともいえない」と回答しました（グラフ3参照）。

本市には、子どもの数の減少により、多くの友達と切磋琢磨しながら学ぶ教育環境や、運動会や文化祭などで得られる一体感・達成感の維持など、多くの課題があります。今後、子どもたちの学びを支える教育環境



アンケートで

民間企業の発想や考え方について、可能な部分は取り入れていき、市民の血税を有効に使ってほしい。

50代男性



施設の利用方法が分からない市民は多いと思う。移動手段も課題。専用送迎バスなどを充実してほしい。

70代女性



公共施設が多過ぎると思う。公共施設が多ければ、スタッフなどの人件費もその分多く必要となる。

60代男性



子育て施設が充実すると移住者が増えるのでは。塩尻駅は乗り換えが便利なので、それも考慮してほしい。

20代女性



日本一
早い

塩尻市職員採用

本市では、時代の変革期において、デジタル技術を最大限活用した最先端の採用試験を実施するとともに、前例にとらわれず果敢にチャレンジする人材を求めて、「日本一早い」自治体職員採用募集（令和9年4月採用）を受け付けています。

問 総務人事課 職員係
☎ 0263②0604

求める職員像

自ら感じて

自ら動き

未来を創る職員

本市では、地域社会の変化や多様化する市民ニーズを的確に捉え、チャレンジ精神を持って、より良い未来を創り出すことのできる人材を求めています。働きやすい職場でやりがいを持って働けるよう、オフィス改革やテレワーク、フレックス勤務、人事評価制度の見直しなど、さまざまな改革に取り組んでいます。

職員一人ひとりを大切に、本市に関わるすべての人の幸福度の向上（ウェルビーイングな状態）を、私たちと共に目指しませんか。

塩尻市役所1年目職員に試験や職場のことを聞きました



市民課
市民窓口係
山澤 悠太

試験枠が幅広いので受験しやすい

就職活動では民間企業も受けていたため、SPI試験や早期募集がとても良かったです。仕事内容などが分かる動画の視聴はお薦めです。

市民窓口係は、証明書の発行から来庁

者の窓口対応まで幅広い業務のため、制度などを学ぶ毎日です。「書かない窓口」の導入など、市民目線で現状をより良くしようと取り組む職場で、その姿勢も学んでいます。

自分が育った保育園で園児の成長を見守る

県外の大学に通っていましたが、地元
の保育園で働きたくて塩尻に戻ってき
ました。保育士の採用試験は、前期と後
期で分かれていますので、実習とかぶらな
いように受験できたことがとても良か

ったです。受験の際、塩尻市の子育て環
境を知っておくことは、大切だと思います。

自分が通っていた保育園で、子どもの
成長を見守る立場になりました。思い出
のある場所で働けるのは、楽しいですね。



広丘野村保育園
小林 莉菜



地域共生推進課
地域福祉係
古畑 唯

さまざまな経験やチャレンジをすることができる

他自治体で保健師として働いていま
したが、Uターンで塩尻市に転職しました。

地域共生推進課では、庁内の他の部署
や外部機関と連携して地域福祉の推進
に努めています。職場は相談しやすく、

「こうしてみたい」という思いも受け止
めてもらえるなど、チャレンジしやすい
環境があると感じています。また、専門
職が、自身の資格や能力を生かしたキャ
リアを構築できる人事制度が魅力です。



▶ 市役所就職説明会を開催

本市の正規職員を目指す人に、市役所の仕事や働く魅力を理解していただくための説明会です。

- **対象** 令和9年3月に高等学校、高等専門学校、短期大学、大学などを卒業する見込みの人、または市職員への転職を希望する人
- **日時** ① 3月12日(木) 13:30~15:00
② 3月15日(日) 10:00~11:30

■ 場所

- ①市保健福祉センター3階市民交流室(現地)
- ②オンライン (Zoom)

■ **申し込み方法** 右のコード(市ホームページ職員採用特設サイト)の申請フォームから、お申し込みください。

■ **申込締め切り日** 3月9日(月)



現地参加者は、塩尻市役所の仕事を知る「庁内報」を特別にご覧いただけます。



▶ 採用試験の主な変更点

今回から

前回まで

SPI試験で受験可能な枠をほぼすべての職種に拡大



- 受験者の面接スキル向上や対面面接の質向上のため、**申込時のAI面接を新規導入**
※対面面接時の資料として活用するため、AI面接のみで合否判断はしません。
- 受験者の利便性向上のため、**テストセンターで受験可能な枠を新設**
- 年齢資格の上限を引き上げ**

▶ 採用試験の概要

■ 募集する職種および資格

職種 (試験区分)	年齢資格	
上級 (大学卒業程度の学力を有する人)	行政A	22~30歳
	行政B(社会人枠)	22~40歳
	行政C(テストセンター枠)	22~30歳
	行政D(社会人テストセンター枠)	22~40歳
	行政E(SPI試験枠)	22~30歳
	行政F(社会人SPI試験枠)	22~40歳
	土木	40歳以下
	建築	
	管理栄養士	
	管理栄養士(テストセンター枠)	
	管理栄養士(SPI試験枠)	
	保健師	
中級 (短期大学卒業程度の学力を有する人)	事務	19~30歳
	事務(テストセンター枠)	
	事務(SPI試験枠)	
	土木	19~35歳
	保育士I(前期日程)	35歳以下
	保育士I(前期テストセンター枠)	
	保育士I(前期SPI試験枠)	
	保育士II(経験者枠)	
	保育士II(経験者テストセンター枠)	45歳以下
	保育士II(経験者SPI試験枠)	

■ 採用人数

いずれも若干名

■ 第一次試験日

4月19日(日)

■ 申し込み方法

右のコード(市ホームページ職員採用特設サイト)の申請フォームで、受験申し込みをしてください。



■ 申込締め切り日

4月2日(木)

※募集要項などの詳細は、市ホームページでご覧ください。
※年齢の基準日は、令和9年4月1日です。
※日本国籍を有しない人も受験可能です。詳細は募集要項をご覧ください。
※左記の職種以外は、広報塩尻に別途掲載する予定です。

地域振興バス「すてっぷくん」 ダイヤ・経路変更のお知らせ



ダイヤ改正や経路の変更などの乗車情報についてお知らせ
します。

問 都市計画課 計画係
☎0263(5)0689

すてっぷくんの基本情報

- 運賃** 1回**100**円または**回数券1枚**（就学前の子どもは無料）
※現金と回数券は、降車時にお支払いください。また、バス車内には両替機がないため**釣り銭のないよう**ご用意ください。
※交通系ICカードは、乗車時と降車時の両方で機械にタッチしてお支払いください。バス車内では、交通系ICカードのチャージはできません。
※終点到着後、引き続き乗車する場合は、2回分の料金が必要です。
- 運休日** 日曜日、祝日、その他法律で定められた休日、12月30日～1月3日（榑川線は12月30日～1月3日のみ運休）
※台風や大雪などの際に、運休する場合があります。

ダイヤの改正と経路の変更

4月1日(水)から、地域振興バス「すてっぷくん」の一部路線の時刻と経路が変更になるため、お知らせします。

- 対象路線および主な変更内容**
 - 北小野線** ○時刻変更 塩尻駅前発 11:10 → 11:45、13:40 → 14:15
○チロルの森への経路延伸 土曜日のみ運行（11月下旬～3月下旬のチロルの森閉業期間を除く）
 - 洗馬線** ○時刻変更 ・塩尻駅前発 14:00 → 14:10、16:40 → 17:30
・奥平方面発 17:45 → 柏茂会館発 18:25
○経路変更 岩垂経由コース、上組経由コースの新設（経路の詳細は、次ページの路線図を参照）
・塩尻駅前発 11:45 岩垂経由による経路変更
14:00 上組経由による経路変更
・奥平方面発 10:16 上組経由による経路変更
12:40 岩垂経由による経路変更
 - 榑川線** ○時刻変更 権兵衛橋発 8:40 → 8:45、11:25 → 11:55
○出発地変更 桑崎口発 7:27 → 塩尻駅前発 6:49
○速達便停車バス停追加 すべての速達便で「牧野原」バス停に停車
 - 塩尻北部線** ○停車バス停追加 総合文化センター、泉町、高出（国道）、黒崖口、金塚、広丘エプソン前、吉田歩道橋、イオンタウン松本村井南（現「まつもと医療センター」からの名称変更）、まつもと医療センター
- ※各路線の変更内容の詳細は、右のコード（市ホームページ）でご確認ください。



4月から交通系ICカードが使えます

市内を運行している地域振興バスで、4月1日(水)からSuicaや地域連携ICカード「KURURU」などの交通系ICカードが使えるようになります。

利用開始に合わせて、無記名式のKURURUを市役所2階都市計画課計画係で1枚1,000円（チャージ金500円含む）で販売します。

- 対象路線** すてっぷくん全路線、のるーと塩尻
- ※詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



©長野市公共交通活性化・再生協議会

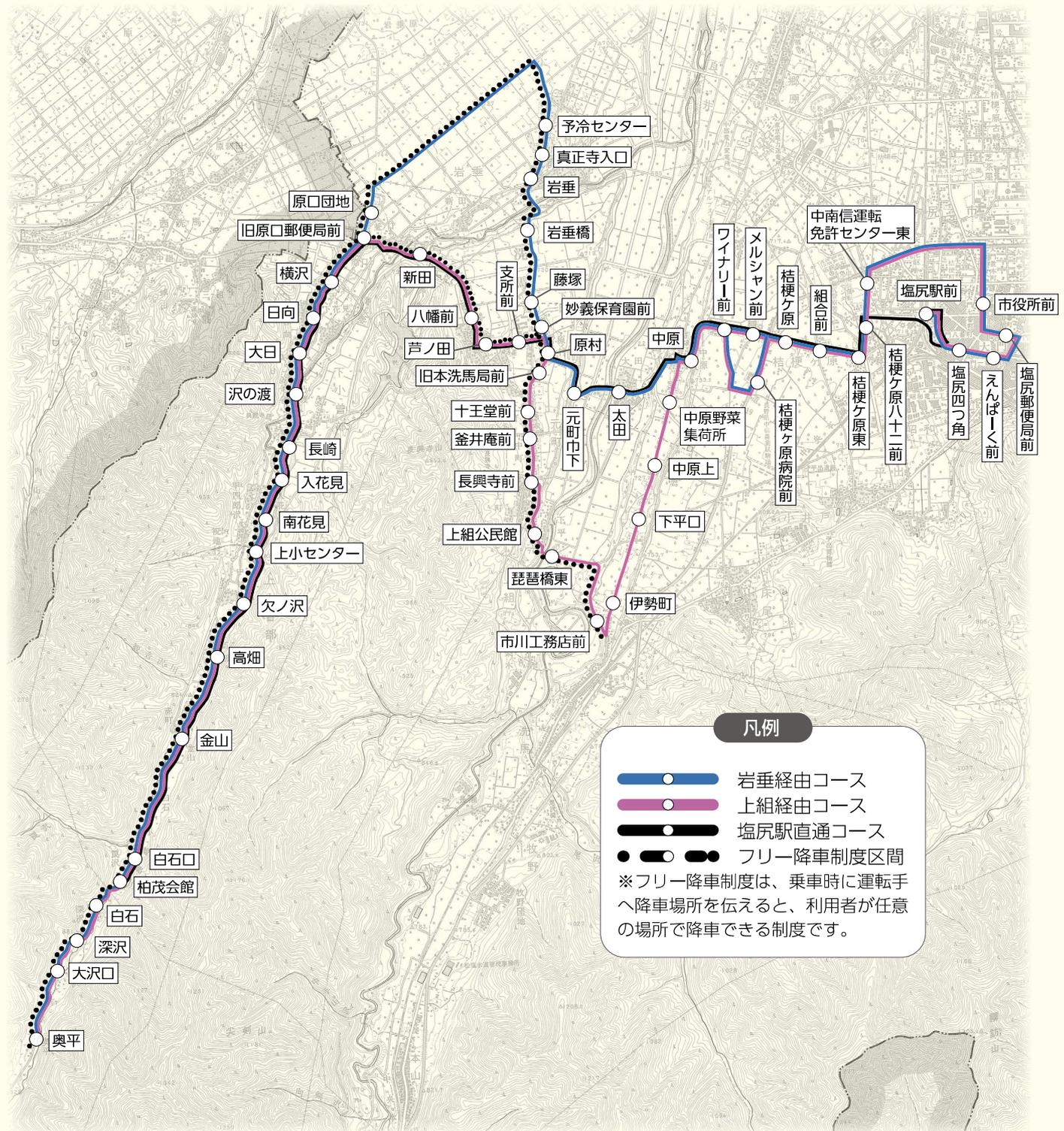
地域振興バス路線図

令和8年4月1日 改正



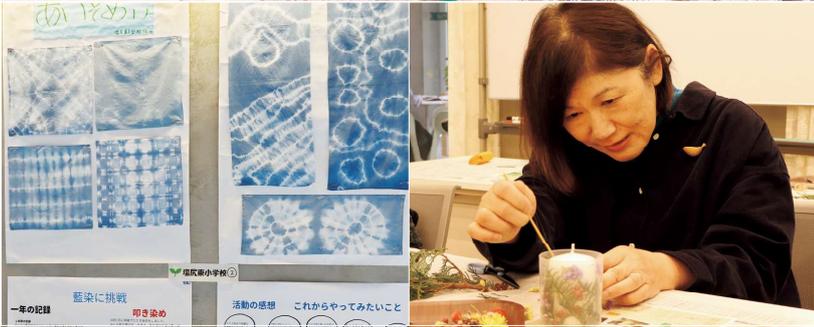
洗馬線

コースの新設により経路が変更となる、洗馬線の経路図を掲載します。





1/20~2/2月
火 月



身近な環境活動を考える

しおじりエコ展
えんぱーく

市内の学校や企業などが取り組む環境活動などを展示。1月24日(土)には、エコバッグ作りやアロマキャンドル作り、LEDソーラーランタン作りを実施しました。来場した大川光代さん・陽菜乃ちゃん親子は、「前回も参加しました。スーパーにあるリサイクルボックスへのトレーの持ち込みや、節電・節水などを心掛けています」と一言。

皆さんもごみの分別など、身近にできることから取り組んでみましょう。



1/31 土

遺跡を幻想的に彩る灯籠の光

遺跡を彩る光の旅
平出遺跡公園

市内の園児が描いた絵で飾り付けられた、約200基の灯籠が作り出す光の回廊で平出遺跡が彩られました。自分が描いた絵を探しながら光の道を楽しむ園児と家族の姿が、灯籠で優しく照らされていました。

復元家屋のライトアップもあり、家屋に入り悠久の歴史を体験している親子も。空気が澄んだ冬の寒空の下、平出遺跡公園に来場した人たちは、土器などの展示やキッチンカーの軽食など、思い思いに楽しみました。



2/3 火

赤ちゃんに触れ合い、子育ての悩みを分かち合う

にこにこだっこの会
えんぱーく

市内に住む3～11カ月の赤ちゃんと母親、計11組の親子が参加。まずは歌に合わせて赤ちゃんの体を触ったり抱っこしたりする触れ合い遊び。その後、グループに分かれて簡単なおもちゃの工作をしたり、ママ同士でそれぞれの育児の悩みを話し合ったりする時間となりました。悩みを話す場面では、「外食での離乳食をどうしているか」「寝かし付けはどうしているか」などの質問があり、他の参加者の意見に耳を傾けていました。



2/7 土

塩尻市の寒さはしみる？

移住関連イベント「体感する冬の塩尻」
市内各所

本市への移住に関心がある人を対象にした、初のイベント。首都圏などから30～60代の8人が参加しました。テーマは「塩尻市の冬の寒さを体感する」。JR塩尻駅に集合し、まずは洗馬地区の里山で自然散策やそり遊びで冬の寒さを体感しました。

その後、矢島しよりさん（管理栄養士）が手作りした昼食を楽しみながら交流し、えんぱーく館内や大門商店街をぶらぶら。最後は、東京都から移住した湯浅さん夫婦が大門商店街で営む「宿とスタジオKICHI」で、塩尻市での暮らしの様子や移住してきた経過を聞き、意見交換をしました。

東京都から参加した40代女性は、「思ったよりも寒くないですね。住みやすそうなまちだと思いました」と笑顔で語りました。





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 ☎②0855
北部あんしんサポートルーム ☎②0280 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	3月3日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	3月17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 ☎②0855 ページID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	3月19日(木)
10カ月児相談	3月24日(火)
1歳6カ月児健診	3月11日(火)、4月8日(火)
3歳児健診	3月5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 ☎③3365

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
	3月14日(土)・28日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	3月3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 ☎②0855

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 3月5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
3月3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	3月4日(水)・18日(水)、 4月8日(水)	10:00～ 11:30
北部	3月12日(水)・26日(水)	

■ 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	3月18日(水)	10:00～ 11:30
北部	3月6日(金)、 4月6日(月)	

■ 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しほり
子育て
つながる相談室



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



令和8年度こども広場利用登録のお知らせ

問 こども広場 ☎ ③6660

こども広場は0～6歳（未就学）の子どもと保護者が一緒に遊ぶ屋内公園です。利用には年度ごとの登録が必要です。

■対象 0～6歳（未就学）の子どもとその保護者（同一世帯の人）

※新小学1年生は、4月2日（休）からは利用できません。

■持ち物 利用登録証（現在登録している人）、登録料300円（キャッシュレス決済可）

※現金の場合はお釣りが出ないようご協力をお願いします。

■登録方法

○初めて登録する人（引き続き利用する人で昨年情報に変更・追加がある人）

利用登録申請書の記入および登録料の支払いが必要です。

○引き続き利用する人 登録料の支払いのみです。

※登録する人の住所、電話番号、生年月日などを確認の上お越しください。

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	3月12日（休）、4月9日（休）	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	3月4日（休）、4月8日（休）	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	3月10日（火）	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	3月6日（金）	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	3月17日（火）	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	3月12日（休）	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、22～29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～年長児の子ども写真の募集しています。

■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。



ゆいのすけ
網干 唯乃佑ちゃん（1歳）
わくわく、きらきらがいっぱい！
毎日が宝物！



ひなた
青木 陽奏ちゃん（1歳）
たくさん食べて元気に育ってね！
いつも笑顔をありがとう大好きだよ！

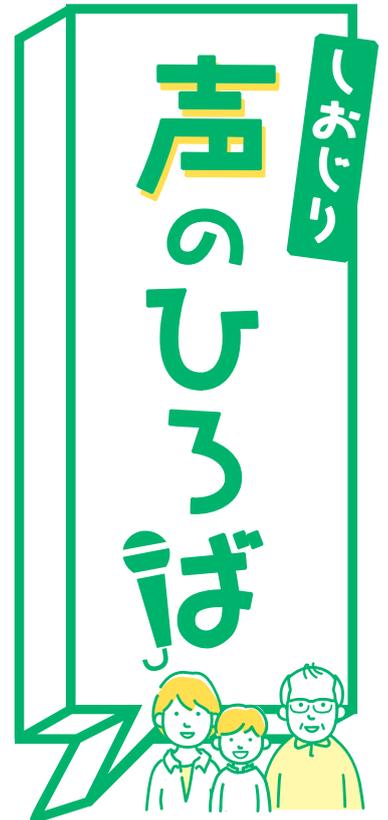


けんと
小田嶋 健斗ちゃん（2歳）
2歳のお誕生日おめでとう！
たくさん笑顔をいつもありがとう！



こうすけ
竹腰 康佑ちゃん（6カ月）
たくさん笑顔をありがとう！
いっぱい動いて食べて大きくなあれ。

「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。



しおじり声のひろば

今月のテーマ
食料品の寄付について

Q 昨今の食料品の価格高騰などで、食べる物に困っている人が増えていると聞きました。食料品はどのように寄付すればよいでしょうか。

A お答えします

本市では、市生活就労支援センター「まいさぼ塩尻」で食料品の寄付を受け付けています。生活にお困りの人などの相談を受け、必要に応じて米やカップ麺、缶詰などの食料をお渡ししています（令和6年度実績237件）。

この他にもまいさぼ塩尻では、自立に向けた支援、ハローワークと連携した就労支援、就労体験などの案内、家計の見える化と家計管理の意欲を引き出す家計改善支援の実施など、さまざまな生活の自立助長に向けた支援を行っています。

ます。食料品の寄付の受け付けについては、次のとおりです。

■期間 随時

■場所

○市保健福祉センター2階
塩尻市社会福祉協議会内
まいさぼ塩尻

○ふれあいセンター広丘・洗馬・東部

■対象

○米（古米も受け付け可能。米袋の返却は不可）

○食品（缶詰、レトルト食品、インスタント食品、カップ麺など）

※いずれも賞味期限が1カ月以上先で、常温保存できる未開封のものをお願いします。

■問

福祉支援課 生活支援係
☎0263②0280
内線2113

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。

食料品の寄付について
聞きました

市民インタビュー



上條 翔鳳さん
(上西条)

もらった「うれしい」を次の誰かへ

1年前に夫婦で大阪府から移住し、市内の寺で副住職を務めています。ここに来て地域の皆さんから野菜などの頂き物が多く、うれしく感じていました。この喜びを他の誰かにも届けたいと思い、昨年、まいさぼ塩尻に米や調味料、缶詰などを寄付しました。

平日に食料品を持参できない人や、近所に寄付する場所がない人もいます。喜びの連鎖が明るい地域につながると思うので、より寄付しやすくなる仕組みがあればいいですね。

▶▶▶生活にお困りの人へ 住居確保給付金のご案内◀◀◀

住居確保給付金は、離職や自営業の廃業または同等の状態に陥ったことにより経済的に困窮し、住宅を喪失または喪失する恐れのある人を対象に、家賃相当額（上限あり）などを支給する制度です。

■補助内容 家賃補助または転居費用補助（支給額や要件などは補助対象ごとに異なります）

■問い合わせ まいさぼ塩尻 ☎0263②0026



Let's Enjoy Cooking!!



グレートス キッチン



グレートスが
健康レシピをお届け!

塩尻市食育推進
キャラクター
グレートス

ワンポイント

サクラエビは炒めることで香ばしくなり、塩分を抑えてもおいしく仕上がります。



ブロッコリーとサクラエビの蒸し炒め

材料(4人分)

ブロッコリー.....1個 塩.....ひとつまみ
酒.....大さじ4 サクラエビ.....大さじ4

*1人分栄養量 エネルギー...45kcal、たんぱく質...4.7g、脂質...0.5g、塩分...0.2g

作り方

- 1 ブロッコリーを洗って小房に分ける。茎は外側の堅い所を切り落とし短冊切りにする。
- 2 フライパンにブロッコリー、酒、塩を入れ、火をつける。酒がフツフツしてきたら、ふたをして中火で2~3分蒸し焼きにする。
- 3 弱火にして水気を飛ばし、サクラエビを加えて、香ばしい香りが出てくるまで炒めて出来上がり。



袋井市の可睡齋では、毎年1月1日から3月31日まで「可睡齋ひなまつり」が開催されています。一番の見どころは、瑞龍閣の大広間に飾られる日本最大級の32段・1200体のひな人形です。天井に届くほどの高さで整然と並ぶひな人形の姿は、まさに圧巻。供養のために託されたひな人形に、「もう一度命を吹き込みたい」という思いで始まった行事です。今では、県内だけではなく、全国からの観光客も魅了する、袋井市の春の風物詩です。美しい日本の伝統文化を、塩尻市の皆さんにもご覧いただければと思います。詳細は、左のコード(秋葉総本殿可睡齋ホームページ)をご覧ください。



問

秋葉総本殿可睡齋
☎0538④2121

心なごむ春、五感で楽しむ「可睡齋ひなまつり」
かすいさい



姉妹都市 ニュース



静岡県
袋井市

※今月号に掲載している情報は、2月16日現在のものです。

お知らせ

薪ストーブ購入、設置補助金を廃止しました

問 耕地林務課 林業振興係
☎ 0823 ページID:0060837

これまで、薪ストーブの購入、設置に対して補助金を交付してきましたが、制度の見直しに伴い、7年度をもって市の補助金交付を終了しました。

ペレットストーブの購入、設置、ペレット燃料購入については、8年度も引き続き補助金を継続します。

●申請期間

- ペレット燃料 4月6日(月)～9年2月26日(金)
- ペレットストーブ 8月3日(月)～11月30日(月)

※ペレット燃料は4月購入分だけが対象です。

●補助額

- ペレット燃料
上限1万8,000円(10kg当たり150円以内)
- ペレットストーブ
本体購入および設置費用の2分の1以内(上限20万円)

●申請方法 市役所2階耕地林務課または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

※予算に達し次第終了します。

※詳細はお問い合わせください。

お知らせ

レザンホール大ホールの11月1日～令和9年1月10日利用分の予約

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
☎ 0902 ページID:0053347

レザンホール(市文化会館)では、利用者の皆さんに安全で快適にご利用いただけるよう、大規模改修工事を実施します。

このたび、工事期間が決定したため、これまで停止していた11月以降の予約受け付けを開始しました。

●予約対象期間 11月1日～9年1月10日利用分
※予約方法などの詳細は、レザンホールホームページでご確認ください。

※改修工事の内容や期間の変更などにより、予約開放の内容が変更となる場合があります。変更が生じた場合は、広報塩尻や市ホームページ、レザンホールホームページでお知らせします。

●工事予定表

R7年度	R8年度												R9年度											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
大ホール 設計及び施工準備期間：利用できる期間												工事期間：利用できない期間												
												完全休館期間10.5ヵ月												
												予約受付(大ホールのみ)												
中ホール 設計期間：利用できる期間												工事期間：利用できない期間												

※工事終了後、準備が整い次第開館する予定です。

催し

誰でもストーリーが作れる！ ストーリーの構造・型のお話

問 市立図書館 ☎ 3365

映画やアニメ、マンガ、ゲームなどに共通するストーリーの仕組みを知ると、映像作品がもっと楽しめるようになります。地元在住の映画監督、下向拓生さんが解説します。お気軽にご参加ください。

●対象

好きな映像作品がある人、物語を書けるようになりたい人

●日時 3月29日(日)
14:00～15:30

●場所 えんぱーく3階多目的ホール

●内容

- ストーリーとは？ 三幕構成ってなんだ？
- 好きな映像作品の三幕構成分析をやってみよう！

●定員 30人(先着順)

●参加費 無料

●申し込み方法

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 3月10日(火)

子育て

ひとり親家庭などに小・中学校入学祝い金を支給

問 こども未来課 こども未来応援係
☎ 7313 ページID:0049458

ひとり親家庭などの福祉の向上のため、入学祝い金を支給しています。申請がお済みでない人は、期限までに手続きをお願いします。



●対象

4月に小・中学校に入学する子どもがいるひとり親家庭など

●祝い金の額

入学する子ども一人につき2万円
※市民からの寄付により、1万円増額しています。

●申請方法

右のコード(電子申請)または塩尻総合文化センター1階こども未来課で申請してください。



●申請締め切り日 3月31日(火)

※児童扶養手当の支給認定を受けている人には、2月27日(金)に振り込み済みです。

※入学予定の子どもがいる家庭には、1月に郵送などで案内済みです。

お知らせ

3月28日(土)リニューアルオープン！ チロルの森が、この春もっと楽しくなります！

問 チロルの森 ☎0263-9034

信州塩尻農業公園チロルの森は、3月28日(土)に街エリアをリニューアルオープンします。「シルバニアファミリーあそびのお部屋」では、プレイコーナーやジオラマ展示に加え、外装・内装共にシルバニアファミリーの世界観をより深く楽しむ空間へと生まれ変わります。

また、レストランやカフェを新たにオープンし、ゆったりと食事を楽しめるスポットも予定しています。春の訪れと共に、遊びと食がさらに広がるチロルの森へ、ぜひ家族みんなでお越しください。

- 営業時間 10:00～17:00 (16:00最終入園)
 - 入園料
 - 中学生以上 1,000円
 - 4歳～小学生 500円 (3歳以下は無料)
 - 塩尻駅無料送迎バス (3月28日(土)のみ運行)
 - 塩尻駅発 9:00、10:45、12:15
 - チロルの森発 14:00、15:30、17:15
- ※3月27日(金)までは冬期休園中です。
※詳細は右のコード (チロルの森ホームページ) でご覧ください。



※写真はイメージです。



教室講座

令和8年度の介護予防教室および 体験会の参加者を募集

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133 ページID:0033507

本市では、運動レベルの異なる介護予防教室やシニア向けのeスポーツ体験会を開催しており、それぞれ専門の講師が丁寧に教えてくれます。

運動レベル★☆☆ 運動強度を示しており、星が多いほど運動強度が高くなります。

お元気体操教室 **運動レベル★☆☆**

椅子に座り、ゴムバンドなどを使って運動します。

● 対象 要介護認定を受けていない80歳以上の市民 (楢川保健福祉センターは75歳以上)

● 期間 4月～9年2月

● 場所および参加費 (保険代など)

楢川保健福祉センター 500円(全10回分)

えんてらす、大門地区センター 1,000円(全20回分)

● 定員 各会場30人 (先着順)

● 申込開始日 3月10日(火)

※電話でお申し込みください。

はつらつスクールしおじり **運動レベル★★★★**

ウォーキングや音楽に合わせた有酸素運動を行います。

● 対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

● 期間 4～6月

● 場所および定員 (申し込み多数の場合は抽選)

○市立体育館 40人

○吉田西防災コミュニティセンター 30人

※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 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 3月20日(金・祝)

シニアeスポーツ体験会

認知症や介護の予防につながるeスポーツ体験会です。

● 対象 eスポーツ未経験で要介護認定を受けていない65歳以上の市民

● 日時 4月14日(火) 13:00～15:00

● 場所 えんてらす 1階101・102会議室

● 講師 Re.road株式会社

● 定員 20人 (申し込み多数の場合は抽選)

● 参加費 無料

● 申し込み方法 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 3月27日(金)



令和8年度塩尻市体育施設年間使用許可証の販売

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎ 0993 ページID:0018191

塩尻市体育施設年間使用許可証を持っていると、施設の使用可能時間内で予約が入っていない空き時間に施設を使用することができます。

■対象 市内在住の個人

■対象施設

屋内ゲートボール場、中央スポーツ公園テニスコート、北部公園テニスコート、弓道場、榎川屋内運動場

■申し込み方法 市ホームページにある申請書に記入の上、塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課スポーツ推進係に提出してください。

■受付開始日 3月23日(月)

※販売価格などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

地下水採取の届け出

問 生活環境課 環境係 ☎ 0744
ページID:0002995

地下水は大切な資源です。動力(ポンプ)を用いて井戸などから地下水を採取する場合は、市公害防止条例により市への届け出が必要です。市への届け出がお済みでない人は、届出書の提出をお願いします。届け出の状況が不明な場合は、お問い合わせください。

年度末の休日開庁のお知らせ

問 市民課 市民窓口係 ☎ 内線1123

転入、転出が集中する時期に、市民課窓口の休日開庁を実施します。

■日時 3月28日(土)
9:00~12:00

■場所

市役所1階市民課市民窓口係

■業務内容 住民異動、印鑑登録、各種証明書交付 など

※国民健康保険、児童手当、福祉サービス、介護サービスなどの手続きは平日のみの対応となります。

※戸籍の届け出は地下の警備員室へご提出ください。

物価高対応子育て応援手当を支給

問 福祉支援課 物価高対応子育て応援手当コールセンター ☎ 026373 ページID:0059955

物価高の影響が長期化し、特にその影響を強く受けている子育て世帯の生活を支援するため、手当を支給します。

■対象児童

○7年9月分(7年9月出生児は7年10月分)児童手当の支給対象
○7年10月1日~8年3月31日出生

■支給対象 対象児童の児童手当受給者

■支給額 子ども一人につき2万円

■支給方法 □座振り込み

■支給の流れ

市から児童手当を受給している場合は、申請不要です。3月上旬に対象者へ順次通知をお送りします。

公務員の場合は、所属庁から証明を受けた申請書に記入の上、必要書類を添えて基準日(7年9月30日)時点の住所地の自治体へ申請が必要です(申請期限は5月29日(金))。

※支給開始時期は3月末を予定しています。

■コールセンター受付時間 9:00~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

令和8年度長野県民交通災害共済の加入申し込みはお済みですか

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

長野県民交通災害共済の8年度の加入申し込みを受け付けています。交通事故によるけがで入院・通院した際に、見舞金が支給される助け合いの制度です。万一に備えて、ぜひご加入ください。加入手続きは毎年度必要です。

■対象 次のいずれかに該当する人

○市内在住
○市内在住者の被扶養者で、大学生など就学のため市外在住

※8年度に中学3年生以下の人は、公費負担で加入するため、申し込み不要です。

■会員期間

4月1日(水)~9年3月31日(水)

■会費 一人400円

■申し込み方法 7年度の加入者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。未加入者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。

■7年度の状況(7年12月末現在)

○加入者 3万6,462人
○見舞金支給者数 70人
○見舞金支給額 387万円

お知らせ

民生委員・児童委員の委嘱

問 地域共生推進課 地域福祉係
☎ 07315 ページID:0036192

新たに民生委員・児童委員が委嘱されたので、お知らせします。

■委員および担当地区(組または分会)
赤津 令子 吉田三区(8)

令和8年経済センサスー活動調査

問 企画課 企画係 ☎ 0757
ページID:0059914

「経済センサスー活動調査」を実施します。調査結果は、政策決定や経営計画を行っていく上で参考とされる資料となり、国民の皆さんの暮らしをより良くするために活用されます。国の重要な調査ですので、ご協力をお願いします。

■対象 国内すべての事業所

■調査日 6月1日(月)

■調査目的 売上(収入)金額や費用などの経理項目を把握し、国における事業所・企業の経済活動を全国や地域別に明らかにすること

■回答方法

インターネットでご回答ください(調査書類は4月中旬に国から発送予定)。



3月の納期限

- 上下水道料金 3月25日(水)
- 国民健康保険税 3月31日(火)
- 後期高齢者医療保険料 3月31日(火)

今年度最後の献血実施

問 健康づくり課 健康推進係
☎ ②0854

血液は長期保存ができず、人工的につくることもできません。献血者の健康を守るため、一人当たりの年間献血回数や献血量には上限があります。安定的な血液確保のため、ご協力をお願いします。



骨髄バンクドナー登録説明員によるドナー登録会も実施します。興味がある人はぜひお立ち寄りください。

■日時 3月27日(金)

9:00~12:00

■場所 市保健福祉センター

■献血の種類 400ml全血献血

※申し込みは不要です。

※1年間に献血できる総採血量は男性1,200ml、女性800mlと定められています。採血可能日をお確かめの上、ご来場ください。

ウッドスタート事業玩具進呈時期の変更

問 耕地林務課 林業振興係
☎ ②0823 ページID:0003576

これまで、申請者へ4カ月検診の際に希望の木製玩具を一つお渡ししていましたが、令和7年12月の法律改正により、乳幼児玩具の使用年齢基準が厳格化されました。このため、玩具の使用年齢に合わせ、4月の申請から、玩具のお渡しは1歳6カ月検診に変更となります。

申請方法は変わりませんので、希望者は子どもの誕生から2カ月以内に申請してください。

一人ひとりの「サイバーセキュリティ」意識を高めましょう

問 県警察本部 サイバー捜査課
☎026-233-0110

3月18日(水)まで、「サイバーセキュリティ月間」と定め、サイバーセキュリティに関する取り組みを集中的に行っています。

最近ではスマホの普及やIoT技術の急速な進歩により、日常生活の利便性が高まる一方、偽サイトによる詐欺などの被害が発生しています。被害防止のためには、メールのリンクは開けず公式サイトからアクセスするなどの対策を実践してください。

人権擁護委員の紹介

問 企画課 企画係 ☎内線1353
ページID:0038691

市内で活躍する人権擁護委員をご紹介します。

地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるよう、啓発活動とともに毎月無料で「人権なんでも相談」を開催しています。

■委員(担当地区)

- 羽多野 繁春(大門)
- 丸山 典子(塩尻東)
- 伊藤 広茂(片丘)
- 塩原 篤(広丘)
- 五味 博文(高出)
- 赤羽 稔(吉田)
- 横山 裕美(宗賀)
- 清水 美津(洗馬)
- 小野 計江(北小野)
- 鎌 亮治(楮川)

3月は「自殺対策強化月間」

問 県疾病・感染症対策課
☎026-235-7141

ストレスや不安を感じることは誰にでもあります。大切なのは、一人で抱え込まずに、誰かに話してみることです。身近な人の心身のサイン(不眠など)に気付いたら、まずは声を掛けてみませんか。あなたの気に掛ける気持ちが、誰かの安心につながります。

悩みを抱える本人からだけでなく、その周りの人からの相談も受け付けています。

■相談窓口

- こころの相談窓口
☎026-266-0280
9:00~16:30(平日のみ)
- (社福)長野いのちの電話
☎⑧8776
11:00~22:00(年中無休)
- よりそいホットライン
☎0120-279-338
24時間(年中無休)

○こころのまど信州

右のコード(県ホームページ)でこころの相談などに関する窓口や心の健康チェック、セルフケアの方法を確認できます。



令和7年度人間ドック補助金の申請期限は年度末まで

- 問
- 国民健康保険に加入中の人
市民課 国保年金係 ☎ ②0772 ページID:0003033
 - 後期高齢者医療制度に加入中の人
健康づくり課 健康推進係 ☎ ②0854 ページID:0003436

受診時に満35歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者は、年度内に1回人間ドック(脳ドック含む)の補助金申請ができます。7年度(7年4月1日~8年3月31日受診分)の人間ドック補助金申請は、年度末までです。

3月15日(日)以降に人間ドックを受診する人は、必ず事前に上記問い合わせにご連絡ください。連絡がない場合は、交付を受けられない場合がありますのでご注意ください。

■持ち物 ○医療機関発行の領収書 ○受診結果表 ○振込先のわかるもの(預金通帳など) ○申請者の本人確認ができるもの(マイナンバーカードなど) ○資格確認書・資格情報のお知らせ

※受診結果表は、個人情報厳格に管理・保管し、本市の保健指導や保険事業に関する施策検討・実施のために活用します。

※同じ年度内に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診した人は、申請できません。

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 ページID:0001042

誰でも手軽に楽しめるニュースポーツで、日頃の運動不足を解消しましょう。親子での参加も大歓迎です。

■日時 3月14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。

不登校・ひきこもり支援学習会

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係
☎ 520891 ページID:0020257

不登校やひきこもりについて心配している家族と、子どもの関わり方を一緒に考えていきます。

■対象 不登校、ひきこもりを心配している家族や関心のある人

■日時 3月26日(木)
14:00~16:00

■場所 塩尻総合文化センター 2階 205会議室

■講師 新保 文彦さん(産業カウンセラー)

■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。



■申込締め切り日 3月25日(水)

子育て

みんなであそぼ「大きくなったねおめでとう!コンサート」

問 こども広場 ☎ 536660

こども広場に来てくれた子どもの成長を喜び、みんなでバイオリンとチェロの演奏によるコンサートを楽しみましょう。

■対象

こども広場に登録している親子
※利用登録は当日もできます。登録料300円をお持ちください。

■日時 3月14日(土) 11:00~11:40

■場所 こども広場木育コーナー

■奏者 音喜楽ボーイズ

※申し込み、参加費は不要です。

住民票などの取得は便利でお得なコンビニ交付サービスを

問 市民課 市民窓口係 ☎内線1123 ページID:0003067

マイナンバーカードがあれば、全国のコンビニのマルチコピー機で、市役所や支所などより50円お得に住民票などが取得できます。

■取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、住民票記載事項証明書、戸籍(全部・個人事項)証明書、戸籍の附票の写し

■時間 6:30~23:00

※機器メンテナンス時と12月29日~1月3日を除きます。

■取得方法 マイナンバーカード(暗証番号が必要)を利用し、コンビニなどに設置されているマルチコピー機の「行政サービス」から取得

※戸籍証明書と戸籍の附票の写しについて、本籍地が本市以外の方は、コンビニ交付サービスに対応しているかを本籍のある市町村にお問い合わせください。対応している場合は、事前に利用登録が必要です。

まちづくりチャレンジ事業実施団体を募集

問 市民交流センター
☎ 533350 ページID:0003989

市民の皆さんが主体となって行う、地域や市民の利益につながる活動を応援する「まちづくりチャレンジ事業補助制度」の補助金交付団体を募集します。

■募集期間 4月2日(木)~16日(木)

■交付する補助金額

○体験型(トライアル事業)

10万円以内

○発展型(ステップアップ事業)

20万~40万円以内

※制度の詳細は、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。

催し

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

明治から昭和期にかけて使われた生活道具やくらしの様子を中心に紹介します。

蓄音機、炭火アイロン、消防団の道具、養蚕道具、花嫁の貸衣装、古文書など地元に残る生活用品を通して語り継がれる日常の物語をご覧ください。

■期間 3月15日(日)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)

募集

考える農業学習塾 令和8年度塾生を募集

問 農政課 農業振興係 ☎ 520818

市内在住で、農業に携わっているまたは携わる予定の人が対象の、仲間づくりや勉強の場です。

修業者部門、野菜部門、果樹部門に分かれ、視察研修や勉強会、道の駅での直売イベントなどに取り組みます。

■年会費 1万円

■申込締め切り日 3月27日(金)

※電話でお申し込みください。



子ども・子育て会議委員を募集

問 保育課 保育企画係 ☎ 520844 ページID:0002836

市の子ども・子育て支援などに関する事項を審議する委員を募集します。

■対象 次のすべてに該当する人

○市内在住の20歳以上で、他の審議会などに属していない

○平日昼間の会議(年2回程度)に出席できる

■任期 4月から2年間

■定員 若干名(書類選考)

■申し込み方法 塩尻総合文化センター1階保育課または市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 3月16日(月)

📢 伝言板

2026年度手話奉仕員養成講座

問 塩尻市社会福祉協議会 地域福祉推進センター ☎⑤2795 FAX ⑤5058

- 対象 手話を初めて学ぶ人
※市内在住・在勤の人を優先します。
- コースおよび日時
 - 夜コース 4月15日～9年3月 毎週水曜日 19:00～21:00
 - 昼コース 4月16日～9年3月 毎週木曜日 10:00～12:00
- 場所 市保健福祉センター2階ボランティア支援室
- 講師 塩尻手話講座運営委員会
- 受講料 6,300円(テキスト代。別途、動画教材使用料1,760円)
- 申し込み方法 電話またはファクスでお申し込みください。
- 申込締め切り日 4月8日(水)
- 託児 昼コースのみ、市内在住者は無料、市外在住者は1回1,000円で託児ができます。

シルバー人材センター入会説明会

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。センターの仕組みや就業などについて担当者と直接面談ができます。
- 日時 3月16日(月) 13:30から
 - 場所 塩尻地域シルバー人材センター2階
 - ※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり本の寺子屋 春のももんちゃんまつり

問 市立図書館 ☎⑤3365

- 絵本作家のとよたかずひこさんの「ももんちゃんパネル展」を開催します。
- 期間 3月29日(日)まで(水曜日は休館)
 - 場所 えんぱーく1階太陽のコート
 - 入場料 無料
 - とよたかずひこさんおはなし会
 - 日時 3月21日(土) 13:00～14:00
 - 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。
※本の販売とサイン会(先着40人)があります。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎⑤3365 FAX ⑤3369

- ビジネスの悩みを相談しませんか。
- 期日および場所
 - 3月19日(木) えんぱーく3階会議室301
 - 4月9日(木) えんぱーく3階会議室303
 - 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 3月10日(火)
 - ※一人1回1時間までです。

📖 図書館

ビジネス情報相談会ミニセミナー 「Instagramを使った集客の基本」

問 市立図書館 ☎⑤3365

- Instagramで情報発信をしたい人向けに、投稿内容の考え方や続けやすい運用方法、集客につなげるための基本ポイントを解説します。
- 日時 4月9日(木) 14:00～15:00
 - 場所 えんぱーく3階会議室302・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。(水曜日は休館)
 - 申込開始日 3月19日(木)

手話で楽しむおはなし会

問 市立図書館 ☎⑤3365

- 絵本や手遊びを手話で楽しんでみませんか。塩尻手話講座運営委員会委員長の森下尚子さんと図書館職員による、手話付きのおはなし会です。どなたでもお気軽にご参加ください。
- 日時 3月28日(土) 10:30～11:00
 - 場所 えんぱーく1階太陽のコート
 - ※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

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
 - 北小野支所 4月6日(月)・20日(月)
 - 榎川保育園 4月13日(月)・27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8年4月1日時点での年齢です。
※一時的(デイ)保育無料クーポンも利用できます。

問 保育課 保育園運営係 ☎内線3176 ページID:0039492

- 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 3月20日(金・祝)(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。
※申込後に保育課で事前登録が必要です。



4月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校 ☎⑤3158

生成AI活用やOfficeアプリの操作スキル、情報リテラシーを身に付け、早期就職を目指します。

■対象 パソコン操作初級の求職者

■訓練期間

4月23日(木)～7月22日(木)

■場所

専門学校未来ビジネスカレッジ

■募集コースおよび定員

AI・パソコン基礎科 18人

※選考にて決定します。

■受講料

無料(教科書代などは自己負担)

■申し込み方法 ハローワークで申し込みください。

■申込締め切り日 4月2日(木)

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。初心者大歓迎です。

■日時

○3月11日(水)・12日(木)・26日(木)
13:00～15:00

○3月13日(金)・18日(水)
9:30～11:30

■場所 市立体育館

■参加費 無料

■持ち物 上履き(運動靴)、ラケット(貸し出し有り)

■申込締め切り日 3月10日(火)

※電話でお申し込みください。

いきいき体育学園 歩いて健康学部説明会を開催

問 塩尻市スポーツ協会事務局 ☎⑤1393

歩いて健康づくり「いきいき体育学園」参加希望者を対象に、説明会を開催します。今年は、明科廃線敷(安曇野市)、乗鞍高原(松本市)、布引観音(小諸市)、昇仙峡(山梨県甲府市)の4カ所を歩きます。

■日時 3月14日(土) 10:30から

■場所

塩尻総合文化センター2階教養室

※申し込み、参加費は不要です。

高齢者生活支援サービスのご案内 ページID:0002746

問 介護保険課 ☎内線2133、2134

配食見守りサービス

栄養改善が必要な高齢者の自宅に食事をお届けし、安否確認をするサービスです。

■対象

住民税非課税世帯かつ世帯員が全員65歳以上の人

■助成内容 一食当たり200円

訪問理美容サービス

理美容院に出向くのが困難な在宅高齢者が訪問理美容サービスを利用したときの料金を一部助成します。

■対象 要介護3以上の認定を受けている人

■助成内容

1回2,000円を年6回

介護用品券

おむつなどの介護用品が購入できる介護用品券を支給します。

■対象 市内在住の住民税非課税世帯かつ要介護4以上の認定を受けている人を介護している世帯

■助成内容

1枚2,500円の介護用品券を1カ月当たり3枚

介護サービス利用助成券

居宅サービスなどの利用料の一部を助成します。

■対象 住民税非課税世帯かつ要介護・要支援認定などを受けている人

■助成内容

1枚300円の助成券を1カ月当たり6枚

共通事項

■持ち物 印鑑

■申請方法 市保健福祉センター1階介護保険課または右のコード(市ホームページ)にある申請書に記



入の上、申請してください。※市内に住民票のある人が対象です。

問 地域共生推進課 高齢支援係 ☎内線2127

高齢者世帯タクシー利用料金助成券

通院や買い物などに利用できるタクシー利用料金助成券を交付します。

■対象 自動車などの交通手段を持たない高齢者世帯かつ住民税非課税世帯で次のいずれかに該当する人

○75歳以上で構成される世帯の世帯員

○70歳以上で構成される世帯において、要介護1以上の認定を受けている世帯員

■助成内容 市内の普通車タクシーに利用できる1枚500円の助成券を年間最大30枚

※年度途中の申請の場合は、3月までの月割の枚数を交付します。

■持ち物 印鑑

※自動車などの交通手段を持たないことについて、対象者本人の署名が必要です。

寝台タクシー利用料金助成

自宅と医療機関などの間の送迎に、寝台タクシーを利用したときの料金の半額を助成します。※あらかじめ利用者登録の申請が必要です。

■対象 在宅で介護を受けている要介護認定3～5の人

■助成内容

片道料金の半額を年間最大24回。1回上限8,000円

※申請日により最大回数が変わります。

共通事項

■申請方法

市保健福祉センター1階地域共生推進課または右のコード(市ホームページ)にある申請書に記入の上、申請してください。



※榑川地区の人は、榑川地区の自家用有償旅客運送サービスをご利用ください。

塩尻文芸の会 短歌を楽しむ会

問 塩尻文芸の会 (渡辺)
☎⑤9038

日々の暮らしの中で自分の思っていること、感じていることを短歌に表現してみませんか。



■ 期日など

期日	詠草 締め切り日
第1回 4月9日(休)	4月2日(休)
第2回 6月18日(休)	6月11日(休)
第3回 8月6日(休)	7月30日(休)
第4回 10月8日(休)	10月1日(休)
第5回 12月10日(休)	12月3日(休)
第6回 令和9年 2月18日(休)	令和9年 2月11日(木・祝)

■ 時間 13:00~15:30

■ 場所 塩尻総合文化センター

■ 参加費 各回100円 (資料代など)

■ 持ち物 筆記用具、飲み物

■ 申し込み方法

上記問い合わせ先に電話でお申し込みください。また、自作短歌一首を次のいずれかの方法で提出してください。

○ 郵送

〒399-0701 広丘吉田502番地8
細萱麻美子宛て

○ ファクス

FAX ⑤4135 (細萱)

○ ショートメール

☎090-3907-2349 (細萱)

高齢者パソコン教室の会員を募集

問 IT100 (渡部) ☎⑤2326

4月から新講座が始まります。

基礎講座

■ 対象 パソコン初心者

■ 期日 第1・3木曜日

■ 内容 文字の入力方法やWord、Excel、インターネットの基礎

中級コース

■ 対象 実用的な文書を作成したい人

■ 期日 第2・4水曜日

■ 内容 WordやExcel・Power Pointの活用

共通事項

■ 時間 13:30~15:30

■ 場所 塩尻情報プラザ1階研修室

■ 定員 各10人 (先着順)

■ 会費 月額1,000円 (会場使用料など。別途新規入会金とテキスト代)

■ 申し込み方法 電話またはメール (✉wthr7829@gmail.com) でお申し込みください。

■ 申込開始日 3月10日(火)

体験型おひさまマルシェ

問 おひさまの会 (五味)
☎090-3564-1834

子どもの居場所づくりの場です。おはなしリトミックやダンスなどのイベント、お楽しみ抽選会を行います。

■ 日時 3月22日(日) 10:00~16:00

■ 場所 ふれあいセンター広丘

※申し込み、参加費は不要です。

※出店ブースは有料です。

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) ☎⑤8627

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。運動ができる服装でお越しください。

■ 対象 家で運動をしたい人など

■ 日時 3月21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

■ 申込開始日 3月10日(火)

※電話でお申し込みください。

ミシャワカ市との姉妹都市交流アンケートにご協力ください

問 東京都市大学塩尻高等学校 (鑿)
✉motaiaiyumi@icloud.com

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調査しています。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、これまでの交流成果を資料として再整理しました。

右のコード(Googleフォーム)で資料をご覧いただき、アンケートの回答にご協力をお願いいたします。



頂いたご意見は市と共有し、今後の交流につなげていきたいと考えています。

■ 回答締め切り日 3月31日(火)

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
幹部候補生	一般 大卒程度 22歳以上26歳未満の者 ※20歳以上22歳未満の者は大卒見込み含む ※修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の者	○1次試験 4月11日(土)・12日(日) (12日(日)は海・空飛行要員のみ) ○2次試験 6月1日(月)~7日(日) ○3次試験 (海・空飛行要員のみ) ・海 7月2日(土)~6日(月) ・空 7月18日(土)~8月7日(金)	4月3日(金)
	一般 院卒者 20歳以上28歳未満で修士課程修了者など(見込み含む)	○1次試験 4月11日(土) ○2次試験 6月1日(月)~7日(日)	
	歯科・ 薬剤科 専門の大卒(見込み含む)の20歳以上30歳未満の者(薬剤科は20歳以上28歳未満の者)	○1次試験 4月11日(土) ○2次試験 6月1日(月)~7日(日)	
幹部候補曹	20歳以上33歳未満の者	○1次試験 4月11日(土) ○2次試験 6月1日(月)~7日(日)	4月3日(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	○1次試験 5月16日(土)~24日(日) ○2次試験 6月13日(土)~28日(日)	5月7日(木)

※詳細は自衛隊ホームページでご確認ください。



レザンホール へ行こう！

問い合わせ先
レザンホール ☎0263③5503



■休館日 3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・
23日(月)・30日(月)

3月28日(土)

細坪基佳・平賀和人・三浦和人
フレンドシップライブ～俺たちの青春白書～

青春時代を彩った名曲の数々、色あせぬ思い出のフォークソングをお楽しみください。



大ホール<全指定席>

○前売り 7,500円 ○当日 8,000円

※未就学児入場不可です。

開場 14:00 開演 14:30

チケット好評発売中

4月3日(金)

THE カルテットの昭和歌謡コンサート

胸が高鳴る懐かしの名曲たち。あの時、あの場所で歌った曲…。懐かしのあの歌を楽しみましょう！



中ホール<全指定席>

○前売り 2,500円 ○当日 3,000円

※未就学児の膝上鑑賞は無料。ただし、座席が必要な場合は有料です。

開場 12:15 開演 13:00

チケット好評発売中

5月4日(月・祝)

野村万作・野村萬斎
第六回塩尻狂言会

- 小舞 海人 中村修一ほか
- 佐渡狐 野村万作、高野和憲、深田博治 ほか
- 小傘 野村萬斎、内藤連、月崎晴夫、中村修一、岡聡史、石田淡朗、石田幸雄 ほか



大ホール<全指定席> 4,000円

※未就学児入場不可です。

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

令和8年度新規プログラム・教室情報

4月から始まる新規スタジオプログラムと卓球教室で、楽しく汗を流しませんか。1回のみ無料で体験できます。

■対象 ○スタジオプログラム (初めてでも安心ストレッチ、フラダンス、ファイティングエクササイズ) 中学生以上

※中学生は保護者の同伴が必要です。

○卓球教室 公式・ラージ 高校生以上

○卓球教室 ジュニア 小学生～高校生

■場所 ユメックスアリーナ

■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 3月16日(月)9:00～各開催日前日21:00

※各プログラムや教室の詳細は、右のコード(ユメックスアリーナホームページ)をご覧ください。

※日時、定員、その他の持ち物は各プログラムや教室で異なります。

※定員になり次第、キャンセル待ちとなります。



ミズノ・走り方教室

走ることを好きになっていただく教室です。正しい走り方を目指して、足や手の使い方や基本姿勢など走る際のコツをお伝えします。

■対象 ①幼児クラス 年中児および年長児

②小学生クラス 小学1～3年生

■日時 ○4月11日(土) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

○4月27日(月) ①16:30～17:30 ②17:45～18:45

○5月1日(金) ①16:30～17:30 ②17:45～18:45

■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20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 3月16日(月)9:00～各開催日前日21:00

■ユメックスアリーナ

☎0263③3800

※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)をご覧ください。





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 ☎0263②0280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198
3月10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
3月10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
3月11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
3月5日(休)・12日(休)・19日(休) 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 ☎②0871
3月19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
3月19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 ☎②0871
3月26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 ☎②0858
3月25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
3月18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 ☎②2795
3月13日(金) 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 ☎②7960
3月12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 ☎②0858
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 ☎②0858
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 ☎②0891
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 ☎②7313
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 ☎④0783
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 ☎②5588
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 ☎②2795
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			

3月1日(日)	赤羽医院	広丘	⑤4864
3月8日(日)	荒井内科小児科医院	吉田	⑤83646
3月15日(日)	今井医院	吉田	⑤81165
3月20日(金)	中山外科内科	大門	⑤31016
3月22日(日)	横山内科医院	大門	②3181
3月29日(日)	こまくさ野村クリニック	広丘	⑤1121
3月29日(日)	耳鼻咽喉科吉江医院	大門	②0978
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			

3月1日(日)	かわしま歯科医院	大門	⑤35050
3月8日(日)	小松歯科医院	北小野	0266④3880
3月15日(日)	さいわい歯科医院	大門	⑤32058
3月22日(日)	歯科手塚医院	宗賀	②0498
3月29日(日)	関歯科医院	大門	②0205

期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			

3月1日(日)	立石薬局	大門	②1160
3月8日(日)	西村薬局	大門	②5808
3月15日(日)	みらい薬局	吉田	⑧2383
3月20日(金)	ふれあいの森薬局	大門	⑤10772
3月22日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	②7800
3月29日(日)	青い鳥薬局大門口	大門	②7800

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



塩尻から第二の御嶽海を。相撲の楽しさを伝えていきたい

信州塩尻相撲クラブ

年中児から大人までの16人が所属する信州塩尻相撲クラブ。相撲好きで、自分も相撲をやっていたという笠原明夫さんが30年前、相撲を普及していきたいという思いで創立しました。その5年後に脱サラし、土俵を併設したちゃんこ料理店「相撲茶屋笠の花」を開業。冬場でも屋内で練習ができるようになりました。

現在は、クラブの1期生である小林雄矢さんが監督を務めていて、県大会の団体戦で優勝するなど、県内トップのクラブに成長。クラブの理念は相撲の楽しさを知って、相撲を好きになってもらうこと。小林さんは、「相撲を通じて地域に貢献していきたい」と言います。また、「第二の御嶽海を育てる」と意気込み、塩尻市から大相撲の力士が誕生することを心待ちにしています。

メンバーを随時募集中です！

- 対象 年少児以上
- 活動日時 ○水曜日 18:30～20:30
○土曜日 9:00～12:00
- 場所 相撲茶屋笠の花
- 問い合わせ ☎090-1998-8568 (小林)
✉ glamb.1118@gmail.com



▲Instagram



スマホで簡単！ オンライン転出

問 市民課 市民窓口係 ☎0263②0280 内線1123 ページID:0002910

マイナンバーカードがあれば、マイナポータルから転出届をオンラインで提出できます。本市から転出する時、市役所への来庁が原則不要となります。

■手続きできる人 引っ越しをする本人

※同じ世帯の人が同じ住所に引っ越しをする場合は、まとめて手続きができます。

■手続きに必要なもの

○電子証明書が有効なマイナンバーカード（暗証番号が必要）

○マイナポータルにアクセスするスマホまたはICカードリーダー付きパソコン

※引っ越した日から14日以内に、引っ越し先の自治体に来庁して「転入届」を提出する必要があります。



▲オンライン転出方法
(市公式YouTube)



▲オンライン転出申請
(マイナポータル)



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。



ご当地キャラシールを
プレゼント！

▶アンケートは、右のコード(Googleフォーム)からご回答ください。

