

愛犬への接種を忘れずに 狂犬病予防集合注射日程

狂犬病は、人にも感染し死亡することもある病気です。生後91日以上の子犬には予防注射の接種が義務付けられていますので、飼い主の皆さんは、年に1回は必ず予防注射を受けさせましょう。

4月9日(木)

時間	場所
9:30~10:20	高出地区センター
10:45~11:45	中央スポーツ公園
13:25~14:15	堅石区民センター
14:35~15:25	北部公園南側駐車場

4月10日(金)

時間	場所
9:30~10:20	野村第一公民館
10:45~11:35	片丘支所
13:25~14:15	吉田西防災コミュニティセンター
14:35~15:25	吉田支所

4月17日(金)

時間	場所
9:30~10:00	榑川支所
10:40~11:00	本山公民館
13:20~14:20	洗馬支所
14:50~15:30	宗賀支所

4月18日(土)

時間	場所
13:30~15:00	市立体育館

※ユメックスアリーナではありません。

5月7日(木)

時間	場所
9:30~10:20	片丘支所
10:45~11:35	中央スポーツ公園
13:25~14:00	洗馬支所
14:30~15:00	北部公園南側駐車場

5月15日(金)

時間	場所
9:20~9:40	東山公民館
10:00~10:40	町区公民館
11:00~11:40	塩尻東支所
13:30~14:10	北小野支所

5月23日(土)

時間	場所
14:00~15:00	市立体育館

※ユメックスアリーナではありません。

「ワンちゃんのしつけ方教室」参加者を募集

- 対象 市への登録および狂犬病予防注射を済ませた犬の飼い主
- 参加費 5,000円(テキスト代を含む。2頭目からは3,000円)
- 募集数 30頭(申し込み多数の場合は抽選)
- 申込締め切り日 4月14日(火)
- 日時、内容および場所(雨天中止)
- ※電話でお申し込みください。

期日	時間	内容	場所
4月19日(日)	8:00~11:30	開講式、座学、実技講習	リバーサイドパーク堅石
4月26日(日)	8:00~10:00	実技講習	
5月10日(日)			
5月17日(日)	8:00~11:00	実技講習、閉講式	

予防注射の料金および注意事項

- 料金 3,600円(狂犬病予防注射料3,050円と注射済票交付手数料550円の合計額)
- ※お釣りのないようにご協力ください。
- ※注射の際に犬の登録も行う場合は、登録手数料3,000円を別途お持ちください。

■注意事項

- 申し込みは不要で、どの場所でも受けられます。
- 注射の際は、犬の健康状態を把握して、しっかりと押さえられる人が付き添ってください。
- 市外から転入した人は、事前に生活環境課で犬の転入の手続きをした上、お越しください。
- 犬のふんは、必ずお持ち帰りください。

ミニ勾玉制作キットを無料配布

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎ 0263-3301

- 対象 高校生以下
- 期間 5月3日(日)~6日(水)
- 時間 9:00~16:30
- 場所 平出遺跡公園ガイダンス棟
- 配布数量 1日40セット(先着順)
- ※作った勾玉を5月中にガイダンス棟に見せに来てくれた人に、黒曜石をプレゼントします。

民生委員・児童委員の委嘱

問 地域共生推進課 地域福祉係
☎ 0263-7315 ページID:0036192

新たに委嘱された民生委員・児童委員をお知らせします。

- 委員および担当地区(組または常会)
宮澤 建雄 内田原(全区)

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用を一部助成

問 生活環境課 環境係
☎ 0263-0744 ページID:0022081

- 対象 市内在住の人または市内で活動する団体で、市内に生息する飼い主のいない猫の不妊・去勢手術を受けさせる人
- 助成額(一匹当たり)
○メス 5,000円
○オス 2,000円
- 申請方法 市役所1階生活環境課環境係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となります。
※助成には条件があります。詳細はお問い合わせください。

お知らせ

飲用井戸などの水質検査項目が追加されました

問 生活環境課 環境係
☎ 0263-0744 ページID:0003592

飲用井戸などの水質検査の項目に、ペルフルオロオクタンルスルホン酸(PFOS)およびペルフルオロオクタン酸(PFOA)が追加されました。地下水などを飲用に用いる場合は、一部の個人住宅を除き、水質検査を1年に1回以上実施する必要があります。また、安全な飲用水として利用できるよう、日ごろから適正な衛生管理をお願いします。詳細は市ホームページをご覧ください。



令和8年度の年金天引きが始まります (国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)

問 市民課 国保年金係
 ☎②0772

4月から、8年度国民健康保険税(以下保険税)および後期高齢者医療保険料(以下保険料)の、年金からの天引き(仮徴収)を開始します。

仮徴収とは、4月時点でその年度の保険税・保険料額が確定していないため、前年度の額を基にした仮徴収額を、4月、6月、8月の年金から天引きするものです。また、10月以降の年金からの徴収額は、8年度保険税・保険料の確定額と合わせ、7月に改めて通知します。

※8年度保険税・保険料の確定額により、納付方法が普通徴収(口座振替または納付書による納付)に変更となる場合があります。

①前年度に引き続き年金天引きの人

2月に徴収した額と同額を、4月、6月、8月の年金から天引きします。なお、前年度の前半(4月、6月、8月)と後半(10月、12月、2月)で金額の差が大きい場合、徴収額が年間を通じてなるべく均等になるように6月、8月の金額を調整し、その旨を通知します。

(例)	7年度 徴収額	8年度 仮徴収額		
	8年2月	8年4月	6月	8月
	6,400円	6,400円	6,400円	6,400円

②今年度から新たに年金天引きになる人

前年度の保険税・保険料額を基にした仮徴収額を決定し、年金から天引きします。該当する人には、「特別徴収開始通知書」を送付します。

歴史公文書室の開室

問 総務人事課 行政係 ☎内線1311

本市で収集し、整理をしてきた歴史公文書など(歴史資料として重要な公文書)を市民の皆さんに公開するため、歴史公文書室を開室しました。

■開室日 水曜日と金曜日

■開室時間 9:00~16:00

■場所 塩尻総合文化センター3階

■写しの交付費用 1枚10円

■利用方法 歴史公文書などの閲覧や写しの交付を希望する人は、右のコード(電子申請)または電話でお申し込みください。該当するものの有無を調査し、日程などを連絡します。



自動車税は6月1日までに納付を

問 県税務課 ☎026-235-7051
 中信県税事務所 ☎④1905

■納税通知書発送日 4月30日(木)

■納付方法 スマートフォン決済アプリ、クレジットカード、ペイジー、金融機関、コンビニ、県税事務所の窓口

※詳細は県ホームページをご覧ください。

国民年金保険料は前納割引がお得

問 市民課 国保年金係 ☎②0772
 松本年金事務所 ☎⑤8100

令和8年度の国民年金保険料は月額1万7,920円で、4月初旬に1年分の納付書が届きます。保険料は、定められた月数分を前納すると割引になります。

■毎月納める場合と比較した割引額(現金納付の場合)

○2年前納 1万6,010円

○1年前納 3,820円

○6カ月前納 870円

■前納の方法

1年前納、6カ月前納は前納用納付書をご利用ください。2年前納を希望する場合は松本年金事務所へご連絡ください。

※納付書による納付よりも、口座振替の方が割引額が大きくお得です。口座振替やクレジットカード納付に変更する場合は、申請が必要

です。※保険料の納付が困難な人のための免除制度や、学生のための特例制度もあります。

※詳細はお問い合わせください。



春の全国交通安全運動

問 都市計画課 計画係 ☎②0689

新学期が始まる春は子どもの交通事故が多発します。交通ルールを守り、交通事故をゼロにしましょう。

■期間 4月6日(月)~15日(水)

■スローガン しあわせをつなぐ 信濃路 ゆずり合い

■運動の重点

○通学路・生活道路における子どもをはじめとする歩行者の安全確保

○「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先などの安全運転意識の向上

○自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

○高齢者の交通事故防止

芸術文化団体の節目などに行う事業を支援します

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
 ☎②0902 ページID:0003857

自主的な芸術文化活動を支援し、振興を図るための補助金を交付します。

■対象 市内に住所または活動の拠点がある団体

■対象事業 団体の節目に行う事業で、市民を対象として市内で行う次の事業

○音楽、舞踊、演劇などの公演または発表

○絵画、彫刻、書、写真などの芸術作品の展示発表

○文芸作品の出版または発表

○芸術文化の交流(市外での活動も可)

※定期的に行われる事業や営利目的の事業、営利性の強い団体などが行う事業は対象になりません。

■補助金額 費用の2分の1以内で、予算の範囲内(上限4万円)

※申請団体が多い場合は、補助額が少なくなります。

■申請方法

塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課社会教育係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。

■申請締め切り日 4月28日(火)

「平出遺跡サポート どんぐりの会」の会員を募集

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎ ②3301

平出遺跡公園ガイダンス棟で、体験学習などの手伝いをさせていただく「平出遺跡サポート どんぐりの会」の会員を募集します。

■対象

月1～3回程度の都合のつく日の昼間、1回2～3時間程度の活動ができる人

■活動内容

- 小学校などの団体で体験希望があったときの体験（火起こし、勾玉づくりなど）指導補助や遺跡公園事業（ひらいで遺跡まつりなど）への協力
- 年2回県内、近隣県外の遺跡、博物館などの研修視察

■申し込み方法

電話または平出遺跡公園ガイダンス棟でお申し込みください。（月曜日は休館）

※特典として、平出博物館年間パスポートを差し上げます。



キノコ山の入札参加者を募集

問 北小野支所 ☎ 0266④2029

■入札するキノコ山

北小野財産区有林のキノコ山

■権利期間

4月～令和9年11月

■入札日時

4月22日(水) 13:00から

■入札場所

北小野支所

※詳細はお問い合わせください。

塩尻市芸術文化振興協会を募集

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
☎ ②0902 ページID:0003733

会員になると、市主催の芸術文化事業（文化祭、音楽祭、秋の文化祭、洋楽舞踊フェスティバル、演劇フェスティバル）の企画、運営、出演ができます。募集は随時行っています。

■対象 市内を中心にアマチュアとして芸術文化活動をし、会の運営に携われる個人や団体など

■会費 無料

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

※申込時期によっては参加できない事業もあります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

募集

しおじり優良口腔ケア表彰よい歯の高齢者を募集

問 介護保険課 介護相談係
☎ 内線2131

日頃、口腔ケアに熱心に取り組んでいられる高齢者を募集します。



■応募資格

次のすべてを満たす市民

- 90歳以上、または75歳以上の要介護認定者
- 自分の歯が20本以上残っている
- 日頃から口腔ケアをして口の中を清潔に保っている
- 過去にこの表彰を受けていない

■申し込み方法

市保健福祉センター1階介護保険課介護相談係、各支所、えんてらす、えんぱーくにある申込書に記入の上、介護保険課介護相談係へ提出してください。

■申込期間 4月6日(月)～7月10日(金)

■表彰式 10月15日(木)

塩尻市総合計画審議会委員を募集

問 企画課 企画係 ☎ 内線1352

「第六次塩尻市総合計画」第2期中期戦略の策定に関する、審議会委員を募集します。

■対象

市内在住の20歳以上で、年4回程度の平日の会議に出席できる人

■任期 5月～令和9年3月

■募集人数 1人（書類選考）

■申し込み方法 任意の様式に住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入の上、応募動機を200字程度にまとめ、市役所3階企画課またはメール（☎ kikaku@city.shiojiri.lg.jp）で提出してください。

■申込締切日 4月22日(水)

令和8年度人間ドックなどの補助金交付

問 ○国民健康保険加入者 市民課 国保年金係 ☎ ②0772
○後期高齢者医療制度加入者 健康づくり課 健康推進係 ☎ ②0854

■対象 ○受診時に満35～74歳の国民健康保険加入者
○後期高齢者医療制度加入者

■受診期間 4月～9年3月

■補助額（受診した年度内で1回のみ申請可能）

○国民健康保険加入者
・日帰り 1万5,000円 ・1泊2日 2万円 ・脳ドック(併用可) 1万円

○後期高齢者医療制度加入者
・日帰り 1万円 ・1泊2日 1万円 ・脳ドック(併用可) 5,000円

■申請先

○国民健康保険加入者 市役所1階市民課国保年金係または各支所

○後期高齢者医療制度加入者 市保健福祉センター2階健康づくり課健康推進係または各支所

■持ち物 ○資格確認書または資格情報のお知らせ ○医療機関発行の領収書
○受診結果表 ○振込先が分かるもの（預金通帳など） ○本人確認書類（マイナンバーカードなど）

※受診結果表は、個人情報厳格に管理し、保健指導や保健事業に関する施策検討・実施のために活用させていただきます。

※8年度に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診する場合、脳ドック補助金のみ申請できます。

4月の納期限

■固定資産税 4月30日(木)

■上下水道料金 4月30日(木)

仁科街道（洗馬）を歩こう

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎⑤45520

洗馬の史跡を巡りながら、釜井庵を起点に洗馬宿で折り返し、仁科街道（約6km）を別ルートで往復します。

洗馬宿、邂逅の清水、琵琶橋、長興寺庭園、和兵衛窯跡、釜井庵など見どころ満載です。

■期日 4月29日（水・祝）

※雨天の場合は、中止です。

■時間 8:30～11:30

■集合場所 本洗馬歴史の里資料館

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 歩きやすい靴、雨具、飲み物 など

■申込開始日 4月10日（金）

※電話でお申し込みください。



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

手軽に楽しめるニュースポーツで体を動かし、日頃の運動不足を解消しましょう。親子参加も大歓迎です。

■日時 4月18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。

「信州・四季のほとりー花鳥風月ー」大槻憲吾 写真展

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎⑤45520

信州の自然の美しさを、フォトグラファーの大槻憲吾さんが独自の視点で写し撮った、約80点の作品を展示します。

■期間 4月24日（金）～6月28日（日）

■時間 10:00～17:00

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■入館料 200円（高校生以下は無料）

職業訓練生を募集

問 県松本技術専門学校 ☎⑤3158

介護・PC科

■対象

介護職員初任者研修課程修了資格を取得し、介護現場への就職を目指す人

■訓練期間

5月12日（火）～8月10日（月）

■時間 9:00～16:00

■場所

大北高等職業訓練校（大田市）

■定員 12人（選考で決定）

■受講料

無料（教科書代などは自己負担）

■申し込み方法 ハローワークでお申し込みください。

■申込締め切り日 4月13日（月）

歯科・医科・医療事務科

■対象

医療機関への就職を目指す人

■訓練期間

5月19日（火）～8月18日（火）

■時間 9:30～16:15

■場所 ㈱ニチイ学館松本支店

■定員 15人（選考で決定）

■受講料

無料（教科書代などは自己負担）

■申し込み方法 ハローワークでお申し込みください。

■申込締め切り日 4月20日（月）

催し

塩嶺小鳥の森探鳥会

問 自然博物館 ☎⑤6342

■日時 4月25日（土）（雨天中止）
9:00～11:30

■集合場所 岡谷市塩嶺閣

■観察地 岡谷市塩嶺野鳥の森一帯

■講師 西 教生さん（都留文科大学非常勤講師）

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 メモ用具、双眼鏡（ある人）、飲み物、雨具 など

■申込期間

4月10日（金）9:00～17日（金）16:00

※電話でお申し込みください。（月曜日、祝日の翌日は休館）

地域介護予防活動支援事業補助金を交付

問 地域共生推進課 高齢支援係 ☎内線2127 ページID:0039948

健康づくりや介護予防、地域の支え合いを目的に、運動機能向上の活動を行う市内の団体に活動費を補助します。

■対象 次のすべてを満たす団体

- 団体運営の規約などがあり、団体名と代表者が定められている
- 団体名義の金融機関口座を持っている
- 代表者が本市に住所を有し、65歳以上の市民が5人以上登録されている
- 市内で主に65歳以上を対象に、運動機能の向上を目的として月1回以上、1回1時間以上（うち30分以上は運動機能向上のための運動）の活動を実施している
- 地域住民が参加可能
- 他の地方公共団体から補助金の交付を受けていない
- 地域貢献活動や市の研修会などへの参加に努めることができる

■補助金額および補助率

活動頻度	補助金額（年額）	補助率
月1回	上限5万円	次の経費の2分の1以内
月2回以上	上限10万円	・運動機能向上の活動のための講師謝礼 ・会場使用料

■補助期間 1団体につき最大3年間まで

■補助団体数 新規申請の3団体

■申請方法 市ホームページまたは市保健福祉センター1階地域共生推進課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。

■申請期間 4月10日（金）～30日（休）

※詳細はお問い合わせください。

i 図書館

ビジネス情報相談会ミニセミナー「2時間で完成!! 簡単ホームページ作成講座」

問 市立図書館 ☎ 3365

ジンドゥ jimdoというシステムを使い、無料で簡単にホームページを作成します。

■日時 5月14日(木) 14:00~16:00

■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 4月10日(金)

春のわくわくおはなし会

問 市立図書館 ☎ 3365

「こどもの読書週間」に合わせたスペシャルおはなし会です。

■対象 どなたでも

■日時 5月2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。

親子のためのストレスマネジメント教室

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係 ☎ 20891

子どもの適切な行動を増やすための対応や、ストレスマネジメント方法を身に付け、親も子ども笑顔で過ごすための方法などを学びます。

■対象

年中以上の子どもの保護者

■期日

6月2日(火)、7月14日(火)、9月15日(火)

※1回のみでの参加も可能です。

■時間 10:00~12:00

■場所 塩尻総合文化センター 2階

※場所の詳細は、申込時にご連絡します。

■講師

高山 恵子さん(NPO法人えじそんくらぶ代表)

■定員

40人程度(先着順)

■参加費 600円(資料代)

■持ち物 筆記用具

■申し込み方法

右のコード(電子申請)または電話でお申し込みください。



■申込期間

4月10日(金)~各期日の1週間前

■託児

生後3か月以上の子どもの託児(無料)ができます。希望する人は、申込時にご入力ください。

i 講座・教室

きらめきヘルシー教室(健康教室)

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 20858

栄養についてのお話や調理実習を通して、自分や家族の食生活を見直し、健康的な生活を考えます。

健康づくりやボランティアに関心がある人は、ぜひご参加ください。

■期日および内容

期日	内容
5月12日(火)	開講式、若さを保つバランス食生活
5月29日(金)	体の中からアンチエイジング ~コレステロールを減らす食事~
6月19日(金)	おいしくヘルシーな味付け術 ~塩分と上手に付き合う~
7月10日(金)	体の中からアンチエイジング ~高血糖予防~
7月24日(金)	閉講式、おいしく・楽しく食事を

■時間 9:30~13:00ごろ(初回のみ9:30~11:30)

■場所 塩尻総合文化センター 2階 211学習室・料理実習室

■講師 市管理栄養士

■定員 15人(先着順)

■参加費 500円(食材費など)

■持ち物 筆記用具、電卓

■申込開始日 4月10日(金)

※電話でお申し込みください。

※この教室は、地域で食生活を通じたボランティア活動を行う「食生活改善推進協議会」の会員養成講座も兼ねています。

**エアコンが無い生活困窮世帯へ
エアコン設置補助金を交付します**

問 福祉支援課 エアコン設置促進事業補助金コールセンター ☎ 23873

近年の猛暑による熱中症リスク増加を踏まえ、生活保護世帯および住民税非課税世帯で、居住する住宅に稼働可能なエアコンが無い世帯にエアコン設置の補助金を交付します。

■対象 次のいずれかの世帯

○申請日において生活保護世帯

○申請日において世帯員全員が住民税非課税である世帯

■補助率 ○生活保護世帯 10分の10(上限7万3,000円)

○住民税非課税世帯 3分の2(上限4万8,000円)

■申請方法 エアコンを設置・購入する前に、市保健福祉センター1階福祉支援課で必ず申請してください。

■申請期間 5月1日(金)~9月30日(水)

■コールセンター受付時間 9:00~17:00(土・日曜日、祝日を除く)

※事前相談をすることができます。

※詳細は右のコード(市ホームページ)でご覧ください。



子育て

乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター
☎ ⑤7701

乳幼児の病気や事故のときに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■対象

就学前の子どもを育てる保護者

■日時 5月26日(火) 9:30~11:30

■場所

えんぱーく1階101・102会議室

■講師 大倉 恵子さん(赤十字幼児安全法指導員)

■定員 15組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 腰まである古ストッキング(サポートタイプでないもの)、常温の保冷剤2個(小さいもの)、大判ハンカチ、飲み物、動きやすい服装

■申し込み方法

右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込開始日 4月14日(火)

※初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は4月21日(火)以降にお申し込みください。

■託児

講座当日、生後3カ月~3歳(年少に上がる前まで)の子どもを託児(無料)ができます。希望する人は、申込時にご入力ください。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎ ⑤3365 FAX ⑤3369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターに、ビジネスの悩みを相談してみませんか。

■期日

4月16日(木)・23日(木)、5月14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。

■申込締め切り日 各回5日前

※一人1回1時間までです。

【企画展示】ビジネス支援図書館活用PR展

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

雑誌カバーに広告を掲載する雑誌広告掲載制度を利用している企業や、ビジネス情報相談会など図書館をビジネスで活用するPR展です。

■期間 4月26日(日)まで

■場所 えんぱーく1階図書館展示コーナー

※申し込み、入場料は不要です。

読み聞かせ・おはなし会講座

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

読み聞かせやおはなし会に興味のある人、スキルアップを目指す人に向けた講座です。

■期日および内容

○5月16日(土) 読み聞かせのコツ お薦めの本を紹介

○5月23日(土) おはなし会のコツ 紙芝居や小道具の紹介と実演

■時間 10:30~12:00

■場所 えんぱーく2階ICTルーム

■講師 北原 まり(市読書推進アドバイザー)

■定員 15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、希望の講座をお知らせください。(水曜日は休館)

■申込開始日 4月10日(金)

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

「寺子屋」かまど化計画について一素材を集め煮炊きし味わう場となれー

市立図書館の主要事業の一つである「本の寺子屋」研究会を発足し、関連書籍を執筆された高橋龍介さんの講演会です。

■日時 5月17日(日) 14:00~16:00

■申込開始日 4月17日(金)

翻訳家も知らない、わからない、手に負えない言葉

翻訳家である金原瑞人さんの講演会です。

■日時 6月7日(日) 14:00~16:00

■申込開始日 5月8日(金)

共通事項

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 130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)

国民健康保険の脱退手続きはスマホからできます

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)で、ご利用ください。



▲電子申請・郵送による国民健康保険の脱退手続き

■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ら、国保の資格確認書などは使えません

国保以外の健康保険に加入した日から、国保では医療機関等を受診できません。医療機関などを受診する場合は、国保以外の健康保険に加入した旨を伝えてください。

認知症サポーター養成講座

問 デイサービスセンターつくしの郷 ☎0294

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者のことです。認知症のことや接し方を学び、理解を深めましょう。

日時

- 4月18日(土) 13:30～15:00
- 5月16日(土) 13:30～15:00
- 6月13日(土) 13:30～15:00
- 7月25日(土) 9:30～11:00
- 8月8日(土) 17:00～18:30
- 9月12日(土) 17:00～18:30

※同一内容のため、参加できる1日をお選びください。

場所

ふれあいセンター広丘第1集会室

■定員 各回20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申込締め切り日 各回2日前

※電話でお申し込みください。



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

心理学などの専門知識をグループワークで楽しく学べます。

■対象 中学生以上

期日および内容

- 4月19日(日) 遺伝的性格
- 5月17日(日) ストレス感受性
- 6月14日(日) 自分の常識
- 7月12日(日) 聴き方の癖
- 8月9日(日) 伝え方の癖
- 9月13日(日) 自分の可能性

■時間 13:15～16:30

■場所 えんぱーく

■参加費 各回3,000円(資料代など。高校生以下は無料)

申し込み方法

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



■申込締め切り日 各回前日

塩尻市スポーツ協会のイベント

問 塩尻市スポーツ協会 ☎1393

バドミントンルール講習会

正しいルールを覚えて、バドミントンを楽しみませんか。

■日時 5月10日(日) 8:30～12:30

■場所 市立体育館

■定員 60人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、ラケット、室内用運動靴

■申し込み方法 市立体育館1階塩尻市スポーツ協会事務局にある申込書に記入の上、提出してください。

■申込開始日 4月10日(金)

元気っ子教室の参加者を募集

スポーツで体力・仲間づくりをします。

■対象 小学生

■期日 5月16日～令和9年2月13日の土曜日(年10回)

■時間 9:30～11:30

■場所 市立体育館ほか

■内容 かけっこ教室、スラックライン、バドミントン、バスケットボール、吹き矢、野外活動 など

■定員 50人(先着順)

年会費

300円(別途、傷害保険料800円(任意)、野外活動バス代など)

■申込開始日 4月10日(金)

※電話でお申し込みください。

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 5月18日(月)

○北小野支所 5月11日(月)・25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)保育利用クロー

親のこと、自分のこと。今から始める老後・介護セミナー

問 (株)信濃毎日新聞 松本専売所 ☎02631759

これからの安心して過ごすために、今できる備えを一緒に考えたり個別相談したりしてみませんか。

老後資金の考え方や、認知症による不動産トラブルと対策方法、介護保険を活用した住まいの整え方など、知っておきたいポイントを専門家がわかりやすく解説します。

■対象 おおむね40歳以上

■期日 5月17日(日)

■時間 ○10:00～11:30
○13:30～15:00

■場所 えんぱーく 4階会議室401

■定員 各回50人(先着順)

■参加費 無料

講師

○伴 拓弥さん、丸山 周一さん
(株)信濃毎日新聞松本専売所(不動産部)

○奥原 清さん(あずさ税理士法人)

申し込み方法

右のコード(申し込みフォーム)または電話でお申し込みください。



■申込開始日 4月10日(金)

■主催 市民交流センター

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 4月20日(月)(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。

奨学金を返還している人に、補助金を交付します

問 地域づくり課 移住定住係 ☎内線1153

本市に住民票があり、市内または市外の企業などに就職して奨学金を返還している人に、補助金を交付します。

■対象

- 大学などを卒業し、市内または市外の企業などに新たに就職した人
- 奨学金の貸与を受け、返還予定又は返還中である人
- 令和5年4月1日以降に正規雇用された人
- 勤務開始日において30歳未満の人

※大学などには、大学、大学院、短期大学、専門職大学、高等専門学校、専修学校を含みます。

※企業などには、中小企業、社会福祉法人、特定非営利活動法人、学校法人を含みます。

■対象となる奨学金 ○日本学生支援機構第1種・第2種奨学金

- 塩尻市貸与奨学金
- 各都道府県・市町村が設ける貸与型奨学金

■補助対象期間 最大5年間(60カ月)

■補助率 ○市内企業へ就職 10分の10

○市外企業へ就職 2分の1

■上限額 月額1万5,000円(年額18万円)

■申し込み方法 市ホームページで添付書類を確認の上、右のコード(市ホームページ)でお申し込みください。



☆じぶん力アップ合気道教室☆

問 塩尻市スポーツ協会合気道部(中島) ☎080-6995-9190

子どもから大人まで初心者大歓迎。

■期日 4月18日(土)~26日(日)(全3回)

■クラス、曜日および時間

クラス	曜日	時間
子ども	土曜日	13:30~14:30
	日曜日	9:30~10:30
大人	土曜日	15:00~16:30
	日曜日	11:00~12:30

■場所 市立体育館柔道場ほか

■定員 各クラス5人(先着順)

■参加費 1,500円(会場使用料など。別途スポーツ保険料)

■申込開始日 4月10日(金)

※電話でお申し込みください。

夏休み海外研修の参加者を募集

問 (公財)国際青少年研修協会(KSKK) ☎03-6825-3130

現地での生活や異文化交流を通じて、語学力だけでなく積極性や自立心を育むプログラムです。

■対象 小学3年生~大学生

■期間 7月30日(木)~8月20日(木)

■研修国 イギリス、カナダ など

■定員 各研修15人(先着順)

■参加費 30万~80万円(航空券、宿泊費、活動費など)

※申し込み方法など研修の詳細は、KSKKホームページをご覧ください。

シルバー人材センターからのお知らせ

問 塩尻地域シルバー人材センター ☎④4567

シルバー人材センター入会説明会

健康で働く意欲のある人(原則60歳以上)を対象とした説明会です。

■期日 4月13日(月)・27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。

※詳細はお問い合わせください。

シルバー刃物研ぎ屋さん

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

■期日および場所

○4月13日(月)・27日(月) 塩尻地域シルバー人材センター事務所前

○4月21日(火) えんてらす

■時間 8:30~11:00

※料金などの詳細は、お問い合わせください。

自動車事故の被害に遭われた人へナスバの被害者援護

問 (独)自動車事故対策機構長野支所 ☎026-480-0521

自動車事故対策機構(ナスバ)は、自動車事故による被害者援護のために、さまざまな支援を行っています。詳細は右のコード(NASVAホームページ)をご覧ください。



子どもの日 施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎⑤3939

家族や仲間と運動しよう。

■期日 5月5日(火・祝)

■対象施設および時間

○ジムトレーニングルーム(中学生以上)、体育館 9:00~18:00

○温水プール 11:00~18:00

Bee mama Marche

問 チロルの森 ☎⑧9034

関西大人気イベントが初上陸。お化け屋敷に縁日、飲食や物販、モノづくり体験にレース、ふわふわ遊具もあります。抽選会や謎解きなどステージも充実して、子供も大人も楽しめる2日間。無料プレゼントも多数あります。

■期日 4月25日(土)・26日(日)

■時間 10:00~16:00

■場所 チロルの森

■入園料 500円(小学生以下は無料)

■無料送迎バス

○行き(塩尻駅発)

9:00、10:45、12:15

○帰り(チロルの森発)

14:00、15:30、17:15

※詳細は右のコード(インスタグラム)をご覧ください。

