

新規着任  
しました！



今月の地域おこし協力隊

高山 京平

長野市出身。奈良井地区での新規プロジェクトの立ち上げ・運営に携わる

# 地域おこし協力隊 レポート Vol.47

問 奈良井宿観光案内所 ☎0264④3160

## これまでの経験を生かし、塩尻の活性化に尽力します

これまで、県外のホテルからスタートし、旅館の営業やフロント業務、宿泊施設のリニューアルなどに関わってきました。そんな中、大好きな塩尻の、日本最長の宿場町である奈良井宿で新規施設立ち上げに関われることに、とてもワクワクしています。市民の皆さんが普通に生活をしていて、いわゆる観光地とは異なる面を持つ素敵な奈良井宿。そんな奈良井宿に造られる新しい施設の在り方をしっかりと考え、責任を持ち尽力していきたいと思っています。

皆さま初めまして。新規に地域おこし協力隊として着任しました、高山京平と申します。実は父親の出身地が塩尻市！小さい頃から祖父の家を訪ねて塩尻には頻りに遊びに来ていました。今回、ご縁をいただき、塩尻に戻って来られたことをとてもうれしく思っており、また、実際に住んでみて改めて塩尻の良さを実感しています。地域おこし協力隊としては数カ月間(株)おじり街元気カンパニーにて、空き家対策の勉強・業務を行い、現在は奈良井宿観光案内所で空き家活用の業務を行っています。



現在、観光案内所を起点に空き家の改修などを行っています。

## 姉妹都市へようこそ

静岡県 袋井市

### 袋井市市制施行15周年記念

### 「ふくろいの魅力ポスターコンテスト」



◀詳細はこちらから

グランプリに輝いた作品は、袋井市市制施行15周年記念誌に掲載されます。また入賞作品は、駅の電子公告など袋井市内各所に掲示される予定です。

塩尻市と姉妹都市提携10周年となる袋井市は、合併して15周年の節目の年を迎えました。この度、未来につなげたい「ふくろいの魅力」を発掘し再認識することで地域を盛り上げようと、ポスターコンテストを実施します。ふくろいの魅力を知っている！という塩尻市の皆さま、ぜひご参加ください。

- 申込締め切り日 10月16日(金)
- 賞品 ○グランプリ：賞金3万円 およびクラウンメロン12玉
- 優秀賞：賞金1万円など

問 袋井市役所市長公室秘書係 ☎0538④3103

## 塩尻市 情報発信ツール

本市では、広報紙のほかに次の媒体でも情報発信を行っています。

**塩尻市ホームページ**  
<http://www.city.shiojiri.lg.jp>

**Twitter**  
[@shiojiri\\_city](https://twitter.com/塩尻市公式)

**LINE**  
LINE ID @shiojiri\_city

**緊急メールしおじり**  
災害などの緊急情報をメール配信

○登録方法  
携帯電話またはパソコンから、登録用のメールアドレス「[shiojiricity@sg-m.jp](mailto:shiojiricity@sg-m.jp)」宛てに空メールを送ると登録手続きのメールが届きますので、案内に従って登録手続きをしてください。

グレータスが健康レシピをお届け！



# グレータス キッチン

塩尻市食育推進  
キャラクター  
グレータス



## ワンポイント

きのこは好きなものを使ってください。トースターがない場合、フライパンで調理できます。



## ささみの みそマヨオイル焼き

### \*材料 (4人分)

ささみ	6本	シイタケ	2個
タマネギ	1/2個	マイタケ	80グラム
小ねぎ	5グラム	えのき	60グラム
★ショウガ	ひとかけ	ニンニク	ひとかけ
★塩こしょう	少々	☆マヨネーズ	大さじ2
★酒	大さじ1	☆みそ	大さじ2
★ごま油	小さじ1	☆みりん	大さじ1

### \*1人分栄養量

エネルギー…182kcal、たんぱく質…19.8g、  
脂質…6.9g、塩分…1.4g

### \*作り方

- 1 ささみは筋をとり、一口大のそぎ切りにする。タマネギは細切り、小ねぎは小口切りにし、ショウガは擦りおろす。
- 2 ささみに★で下味をつける。
- 3 シイタケは石づきを切り落とし5ミリ幅に切る。マイタケとえのきは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- 4 ニンニクを擦りおろし、☆と混ぜ合わせる。
- 5 アルミホイルを広げ、下からタマネギ、ささみ、きのこの順になるように乗せる。
- 6 5に4を塗り、アルミホイルを閉じる。
- 7 オープントースターで25分程度加熱する。  
(火の通り具合により時間を調節してください。)
- 8 小ねぎを乗せたら出来上がり。

## 「塩尻市行政チャンネル」とは？

市政やイベントの情報などを放送している“塩尻市専用のチャンネル”です。

■主な放送番組 市政ニュース、しおじり特集、  
テレビ広報しおじり、塩尻市長定例会見など

※番組の一部は、辰野町の「ほたるチャンネル (LCVの11CH)」、YouTubeの塩尻市公式チャンネル (☎ <https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>) でもご覧いただけます。



### 10月のテレビ広報プログラム テレビ松本(12CH)

10月5日(月)～9日(金)…令和3年度保育園等入園申し込み  
～電子申請解説～

10月12日(月)～16日(金)…ラジオ体操の効果的なポイント  
19日(月)～23日(金)…塩尻市民文化祭

上記日程の午前10時45分～11時、午後9時45分～10時に放送します。

※LCV(12CH)では、同じ週の木曜日(午前5時45分、午前10時15分、午後7時15分)と土曜日(午後5時半)に放送します。



## 塩尻市行政 チャンネル

問 経営戦略課秘書広報係  
☎ 0263②0333

今月の  
目玉番組

えんぱーく10周年記念対談(120分)

7月に10周年を迎えた市民交流センター“えんぱーく”。えんぱーくの構想・建設に関わった皆さんに、当時の思いなどを語っていただきます。

### ■放送日時

- 毎週日・水・木曜日および祝日 午前9時から、午後6時から
- 毎週月・火・金・土曜日 午前11時から、午後8時から

※加入方法の詳細は、(株)テレビ松本ケーブルビジョンにお問い合わせください。

問 (株)テレビ松本ケーブルビジョン ☎0120④1008(フリーダイヤル)