

広報 塩尻

SHIOJIRI 

2026

5 月号


No.1216

【トピックス】

- ② 特集 多様な学びの場で らしく学ぶ
- ⑧ 全国短歌フォーラムin塩尻
- ⑩ ファミリーサポート

子どもたちの 学びに寄り添う

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。



ゴールデンウィークなどの長期休みの後は、生活リズムの崩れや不安から、学校に行きたくないと思う児童生徒が増えます。本市には、不安を感じた時の相談窓口や、教室以外での学びの場があります。今回は、本市の不登校支援の取り組みと、多様な学びの場についてお伝えします。

問 学校教育課 児童生徒支援係
☎0263②0280 内線3114

特集

多様な学びの場で らしく学ぶ 本市の不登校支援

全国的に増え続ける不登校

35万3970人。これは、全国の小・中学校における不登校児童生徒の人数です。不登校児童生徒数は12年連続で増加し続けており、10年前と比較して約3倍となっています。本市でも全国と同様に、年々、不登校児童生徒数は増加しています。不登校は今や、誰にでも起こり得る身近なものとなっています。

周囲の理解とサポートが大切

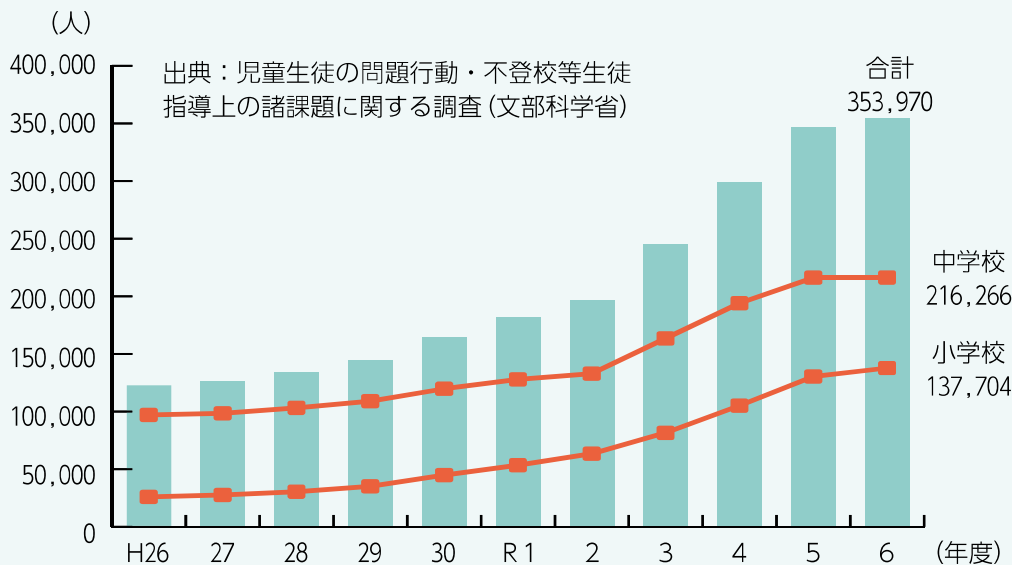
国の調査では、「不登校の定義を」何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるため年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由によるものを除いたもの」としています。

不登校の背景にはさまざまな理由があり、子ども自身もはっきりと分かっている場合も多くあります。また、不登校は、体や心を休め、自分を見つめ直す時期として必要な一面もあります。子どもの気持ちに寄り添い、「学校に行かないのは悪いことではない」という周囲の理解とサポートが大切です。

一人で悩まずに、まずは相談を

一方で、不登校になることで、学業の遅れや進路への影響などの不安

全国の不登校児童生徒数の推移



全国調査結果から見る 不登校の要因

国の調査では、不登校の要因について学校が把握している事項として、「学校生活に対してやる気が出ないなどの相談があった(30.1%)」が最も多く、次いで「生活リズムの不調に関する相談があった(25.0%)」「不安・抑うつなどの相談があった(24.3%)」「学業の不振や頻繁な宿題の未提出が見られた(15.6%)」「友人関係をめぐる問題の情報や相談があった(いじめ被害を除く)(13.2%)」などが挙げられています。

ただし、不登校の要因は一人ひとり異なるほか、複数の要因が複合的に絡み合っている点に留意が必要です。

関係機関と連携し不登校支援を推進 教育支援センター

教育支援センターは、学校に行きづらい・行けない児童生徒の学びの支援や、児童生徒や保護者の不安や悩みに寄り添った支援を行う市の機関です。学校や民間事業者などと連携して不登校支援に取り組んでいます。

インスタグラムで情報をお届けします

市教育支援センターでは、令和7年4月から公式インスタグラムを開設しています。学校内外の学びの場の様子や、不登校の児童生徒の保護者向けの情報などを発信しています。右のコードで、ぜひご覧ください。



一人ひとりに合った多様な学びの場が広がっています

や、人とのつながりが希薄になり孤立してしまうといったリスクが課題となっています。

また、不登校が続くことで、保護者が離職や休職をせざるを得ない状況に追い込まれてしまうといったケースも指摘されています。不登校は、子どもや家庭だけの問題ではなく、学校をはじめ地域社会全体で取り組んでいく問題です。子どもの不登校に関する不安や悩みを感じたら、家庭で抱え込まず、まずは学校の担任や支援員、相談窓口などに相談してください。

本市では、一人ひとりに合った学びを提供し、子どもたちの意思を尊重して社会的な自立を支援するため、市教育支援センターが中心となって不登校支援の取り組みを進めています。支援に当たっては、学校に行くことだけを目標とするのではなく、学校には行けるけど教室には入りづらい、家から出ることはできるけど学校には行けない、家から出ることでできないなど、児童生徒一人ひとりの状況や思いに合わせた支援を、民間事業者や地域と連携して行っています。

次ページからは、本市の不登校支援の取り組みと、教室以外での学びの場を紹介いたします。

本市の不登校支援

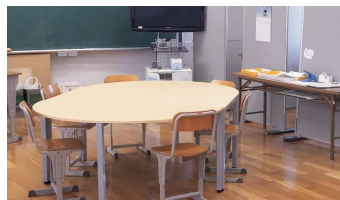
学級での支援

不安や悩みを抱える児童生徒には、担任による個別配慮や座席の工夫、給食登校などを行います。また、一人ひとりが「分かった」「できた」を実感できる授業改善に取り組みながら、すべての児童生徒が安心できる学校・学級づくりを進めています。



学校内の別室での支援

教室に入りづらかったり、少し気持ちを落ち着かせてリラックスしたいという児童生徒は、保健室や相談室で過ごしたりするほか、学校内にあるスペシャルサポートルームで学習することができます。詳細は次ページをご覧ください。



学校外の教室での支援

学校以外の場所で学びたい児童生徒は、市内2カ所に設置した高ボッチ教室に通うこともできます。少人数の落ち着いた環境で、教科学習をしたり、読書や運動、ボードゲームなどをして過ごせます。詳細は6ページをご覧ください。



民間施設と連携した支援

民間のフリースクールを選択する児童生徒についても、フリースクールと市教育支援センターが連携し、寄り添った支援を継続できるよう取り組んでいます。また、県の認証を受けたフリースクールを利用する場合は、市の補助金を受けられます。



「好き」に寄り添う講座で支援

心と体の休養を経て、不登校から一歩踏み出すきっかけになるよう、児童生徒が興味を持って取り組めるさまざまな講座を、地域の支援員の協力を得ながら開催しています。詳細は7ページをご覧ください。



保護者への支援

不登校についての不安や悩みがありましたら、学校または学校教育課へご相談ください。

不登校児童生徒の保護者向け相談会

「親として何をしてあげられるか」「塩尻市の不登校支援を知りたい」などのお悩みについて、教育支援センター職員、子と親の心の支援員にご相談ください。

- 期日 5月15日(金)・29日(金)
- 時間 13:00~17:00
- 場所 塩尻総合文化センター
- 申し込み方法



右のコード (Google フォーム) または学校教育課 (☎0263②0280 内線3114) へ電話でお申し込みください。

- 申込締め切り日 各相談会の3日前

育ちを見つめる笑顔の会

本市では、不登校の児童生徒の保護者を対象とした親の会「育ちを見つめる笑顔の会」を開催しています。今年度は、保護者同士で語り合うフリートークを開催します。詳細は、保護者用の学校情報配信アプリ (Home&School) で通知します。

- 期日 ○7月10日(金)
○11月27日(金)
○令和9年2月5日(金)
- 時間 18:30~20:00
- 場所 塩尻総合文化センター2階大会議室

本市では、児童生徒一人ひとりの状況に合わせて寄り添った支援ができるよう、また、自分に合った学びが選択できるように、さまざまな不登校支援を行っています。

多様な学びの場1

スペシャルサポートルーム

学校内にあるもう一つの居場所

スペシャルサポートルーム(SSR)は、教室に入りづらいときや、気持ちを落ち着かせてリラックスしたいときなどに、落ち着いた空間で自分のペースで学び、生活できる場所です。

本市ではこれまで、学校外の間教室を不登校支援の拠点としていましたが、学校の中で、自分に合ったペースで学習ができる居場所として、令和6年度から一部の学校にスペシャルサポートルームを開設してきました。8年度からは、設置校を拡大し、すべての小・中学校に開設しています。

安心して過ごせる環境

悩みや不安を抱えながら登校している児童生徒にとっては、教室が安心して生活できる居場所とは限りません。スペシャルサポートルームでは、教室以外の場所でも学びたい児童生徒のために、安心して過ごし、やりたいことを自分で選択できる環境づくりに取り組んでいます。



スペシャルサポートルームの概要

- **開室日**
市内小・中学校の登校日
- **開室時間**
始業から放課後まで
- **場所**
市内各小・中学校
- **利用方法**
在籍する学校にご相談ください。
- **活動内容**
先生と相談しながら、一人ひとりに合った学習内容や活動を決めます。



学校内にある、教室とは違う環境の部屋で、少人数で落ち着いて学習や活動ができます。



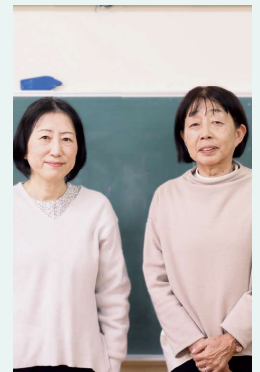
広陵中学校SSR担当
池田

生徒自身の選択をサポート

人がたくさんいる所が苦手、人間関係で悩んでいるなど、悩みはそれぞれですが、「授業を受けたい」「好きな活動をしたい」などの生徒の考えや、先生たちにどう関わってほしいのかなどを聴いて、生徒自身が過ごし方を決められるようサポートしています。教科担当の先生と連携してオンラインで授業を受けられるようにしたり、高ボッチ教室と連携したりするなど、過ごしやすい居場所づくりを目指しています。

興味あることでエネルギーを充電

勉強したい子にはクラスの学習内容を確認して学習支援し、勉強以外の活動をしたい子には興味のあることを聞き、活動を通してエネルギーをためて学校に来るパワーにつながるようにしています。普段から、子どもたちの話をよく聞いて横並びの関係を築くことや、小さいことでも言葉で感謝や善い行いを伝えることを心掛けています。学びの場は教室だけではなくいろんな所にあるので、安心してください。



吉田小学校SSR担当
太田・大沼田

高ボッチ教室

学校外にある学びの教室

高ボッチ教室は、学校以外の場所で学びたい児童生徒のために、市が設置する教室です。小学生を中心とする「小高ボ」は塩尻総合文化センター内に、中学生を中心とする「中高ボ」は塩尻西小学校の敷地内に教室があります。

学校とは違う環境の中で安心して過ごしながら、学習や制作活動をしたり、校外活動をしたりしながら、一人ひとりに寄り添って、社会的自立に向けた支援を行っています。

高ボッチ教室に通っている間も、学籍は在籍している学校にあり、高ボッチ教室に通った日は、在籍している学校に出席したことになります。また、高ボッチ教室では、常に学校や民間事業者などの関係機関と連携を図り支援を行っています。そのため、高ボッチ教室に通い始めてからでも、在籍する学校に通ったり、スペシャルサポートルームやフリースクールと併せて利用したりするなど、一人ひとりに合った利用ができます。

高ボッチ教室の概要

■開室日

原則、市内小・中学校の登校日

■開室時間

9:00~15:00

■場所

○小学生 塩尻総合文化センター

○中学生 塩尻西小学校敷地内

■利用方法

学校教育課（☎0263⑤0280 内線3114）にご相談ください。

※小学生は原則、保護者の送迎が必要です。

■1日の活動スケジュール

○午前 子どもに合った課題（教科学習や読書、個人制作など）

○午後 小集団での活動（運動、ものづくり、ゲームなど）、個人での活動



小高ボの教室



中高ボの教室



高ボッチ教室(小高ボ)
城取・赤津

みんなが笑顔で帰れるように

学校に行きづらいけど、家から外に出てみようとする子どもたちの選択肢の一つが高ボッチ教室です。ここには仲間がいるので、集団活動の楽しさを知ることや、学校や学年が違う人と活動する経験ができます。また、在籍する学校との連携、体育館での運動や校外学習を通して、子どもたちの学びにつなげています。高ボッチ教室で過ごした1日の終わりに、みんなが笑顔で帰れるように心掛けています。

ここだからできる経験を

生徒は、午前は個々での学習に集中し、午後はさまざまな集団活動をして過ごしています。お互いを尊重し合い、仲間を大切にする生徒の姿が見受けられます。学校だけではできない体験をさせてあげたいですね。生徒が自分で決めたことを尊重して、ボランティアの方々にご協力いただきながら、さまざまな活動に楽しく取り組んでいます。この場所が、生徒にとって安心で安全な居場所になるよう、学校と連携しています。



高ボッチ教室(中高ボ)
小河・両角

多様な学びの場③

スキココ

好きなことを見つけて一歩を踏み出す

スキココは、心と身体の調子を整えるための充電期間を過ごした児童生徒が、学校生活や社会生活に向けて最初の一歩を踏み出せるよう、地域の支援者の皆さんと連携して体験講座を開催する居場所です。

昨年度まではチャレンジルームという名称でしたが、より親しみやすい名称に改名。「スキだから集うわたしたちの教室 ココロが動けば、それはもう学びの始まり」というキヤッチフレーズのとおり、ネイル、トランポリン、理科実験など、さまざまな講座があります。家にもりがちであり外に出ることがない児童生徒も、興味を持って一歩外へ踏み出すきっかけとなるよう、コーディネートが地域の皆さんに協力を呼び掛けて講座を開催しています。

スキココは、市内の小・中学校に在籍する不登校の児童生徒は誰でも参加できます。また、高ボッチ教室に通いながら参加することもできます。

スキココの概要

■開催日

週2回程度

■開室時間

13:00~14:30

■場所

塩尻西小学校4階、市内各所

■利用方法

学校教育課 (☎0263⑤0280 内線3114) にご相談ください。

■開催講座

ネイル、子どもヨガ、ものづくり・ロボ、市立図書館企画、生け花、理科実験、トランポリン、イラスト、学習サポート など



TORA JAM
百瀬 圭さん

挑戦と失敗の経験を成長のきっかけに

市内でトランポリン教室を運営しています。私自身、無口で、保健室で過ごすこともあった学生時代を経て大人になり、学校の授業以外で子どもたちのために何かできないかと思っていたところ、トランポリン講座の話をしていただき、自分と同じような悩みを抱えている子どもたちの力になりたくて引き受けました。子どもと接するとき、大人の方が人生経験

があるので、先回りして失敗を回避しがちですが、子どもの選択を尊重して失敗させてあげるのも大切だと思います。成功は、失敗の反対にあるのではなく、失敗の先にあるもの。失敗の経験こそ大人になって生きてくると考えます。講座でも、挑戦して失敗して、自分で考えるよう促しています。そうした経験が成長のきっかけになればいいと思います。

講座から将来につながることも

学校に行きづらさを感じる子どもたちに安心できる居場所をつくりたいと思い、core塩尻で「おいでよデルタルーム」という活動をしていました。そのことがきっかけで講師の依頼があり、イラスト講座を担当しています。一人ひとりのレベルを見て声を掛けると、「もっとこうしたいけど、どうしたらいいの」など質問をしてくれます。また、講座を通し

て、作品を見てほしいなど、自分を表現できるようになっています。自分で決めたことや好きなことに責任を持って取り組めるよう、背中を押してあげる大切さを感じますね。講座に来ていた子がcore塩尻のキャラクター「フォクタ」を創ったように、好きなことが将来につながることもあります。絵を描くことに興味があれば、気軽に来てください。



Re.road株式会社
室山 桃子さん

7年ぶりの会場開催

全国短歌フォーラムin塩尻

短歌の魅力を全国に発信する短歌フォーラムin塩尻

本市は、太田水穂や若山喜志子などの、近代歌壇に名を残す歌人を輩出するなど、短歌に慣れ親しんでいます。短歌によって思いを表現してきた先人たちの歩みを受け継ぎ、その魅力を全国へ発信することを目的とした短歌大会である「全国短歌フォーラムin塩尻」。昭和62年に始まり、今年で40回の節目を迎えます。これまで全国各地から寄せられた短歌は延べ50万首を超え、多くの思いが短歌に表されてきました。こうして積み重ねられてきた一首一首が、本大会の歩みを形づくっています。

40回目の節目に7年ぶりの会場開催

「フォーラム」とは、人々が集い、意見や思いを交わす場を意味する言葉です。令和2年以降は、新型コロナウイルス感染症の流行などにより書面での開催が続いていましたが、40年の節目となる今年、会場で短歌フォーラムを開催します。皆さんの思いが込められた投稿とフォーラムへの参加を、心よりお待ちしております。



～選者の先生方からのお祝いの言葉～

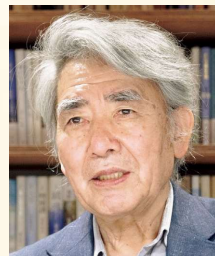


佐佐木 幸綱さん

「全国短歌フォーラムin塩尻」のことを知ったのは、先輩歌人の武川忠一さんを通してだったと思います。私にとっては早稲田大学の先輩で、親しく付き合っていた歌人でした。そんな歴史も思いつつ、今年もこの会の選者を務めさせてさせていただきます。新鮮な作品の投稿を心から期待します。

永田 和宏さん

塩尻の短歌フォーラムが40年の節目を迎え、自治体の主催する短歌の賞としては他に例のない、伝統のある賞になりました。毎回、選考を担当させていただき、投稿者それぞれの人生の時間、そのリアルな現在性をいきいきと感じながら読んでおります。このフォーラムをさらに充実したものにするためにも、多くの投稿をお待ちしております。



小島 ゆかりさん

「全国短歌フォーラムin塩尻」、40年おめでとうございます。塩尻市の皆さま、また全国の短歌投稿者の皆さまとの長いご縁を、うれしくありがたく思います。フォーラムでの選評の進行役、学生の部の選者、また一般の部の選者など、さまざまな役割でお世話になりました。今後ますますにぎやかな会になりますように。



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）

☎ 0263-920903

毎年開催されている全国短歌フォーラムin塩尻。感染症の流行などにより書面開催となっていましたが、今年は7年ぶりに会場で開催します。

全国短歌フォーラムin塩尻40年の歩み

1987 第1回大会

旧塩尻市民会館で開催。投稿された短歌は2,481首。全国の短歌愛好家が塩尻を訪れ、会場に収まり切らないほどのにぎわいとなりました。選者は岡野弘彦さん、斎藤史さん、武川忠一さん



1996 第10回大会

旧塩尻市民会館の老朽化に伴う建て替えにより、塩尻市文化会館（レザンホール）が完成。この大会からレザンホールを会場に開催を継続しました。

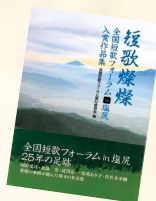
2006 第20回大会

題詠の募集を開始。最初の題は「二十歳」と「ぶどう」。選者は岡野弘彦さん、武川忠一さん、馬場あき子さん、佐佐木幸綱さん、小島ゆかりさん



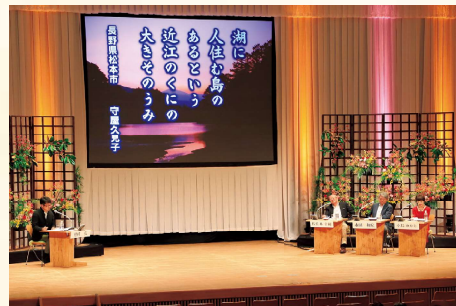
2011 第25回大会

翌年に第1回から25回までの入賞作品全333首を収録した作品集「短歌燦燦」を発売しました。



2019 第33回大会

書面開催になる前の最後のフォーラムとなりました。選者は佐佐木幸綱さん、永田和宏さん、小島ゆかりさん



2020 2025 第34~39回大会

新型コロナウイルス感染症の流行などにより、会場でのフォーラム開催を中止し、書面形式で大会を実施しました。

2026 第40回大会

大会40年を記念して、7年ぶりに会場でのフォーラムを開催することが決まりました。※11月14日(土)、レザンホール大ホールにて開催します。

🔦 作品を募集中

- 募集内容 題詠「道」、自由題どちらか1首または各1首の合計2首
- 投稿料 1,000円（高校生以下は500円）
※1首でも2首でも金額は変わりません。
- 締め切り日 6月12日(金)
- ※詳細は広報塩尻4月号または右のコード（全国短歌フォーラムin塩尻ホームページ）をご覧ください。



投稿された短歌は作品集に掲載されます。



人とのつながりで子育てを支える ファミリーサポート

本市では、子育て世帯を支えるためにさまざまな取り組みを行っています。その中で、今回はファミリーサポート事業についてご紹介します。

ファミリーサポート事業事務局

- 問 ○子育て支援センター ☎0263⑤3382（水曜日は休館）
○北部子育て支援センター ☎0263⑤7701（日曜日は休館）

人をつなぐファミリーサポート

ファミリーサポート事業は、子どもを一時的に預かることができる人（提供会員）と子どもを一時的に預けたい人（依頼会員）の双方を会員として登録し、援助が必要な時につなげ、地域ぐるみで子育てをお手伝いする事業です。

Q どんな時に使えるの？

A 具体的にサービスを利用できる場面として、次のようなケースがあります。

〈具体例〉

- リフレッシュしたい時
- 産後ゆっくり体を休めたい時
- 保育園、幼稚園などに送迎をしてほしい時

○放課後や児童クラブ終了後、子どもを預かってほしい時

このほかにも利用できるケースがあります。気軽にお問い合わせください。

Q 預かってもらう場所は？

A 子どもの預かりは原則、依頼会員や提供会員の自宅、各子育て支援センター（生後3カ月から3歳まで）で行います。電話で申し込みをする際に、事務局に希望する場所をお伝えください。事務局から提供会員にお伝えし、その後、会員同士で確認します。

子どもを預かる 提供会員になるには？

子育てサポーター養成講座を全12回受講すると、提供会員として活動できます。

- 対象 20歳以上の市内在住者 ■定員 20人（先着順）
- 場所 えんてらす 1階101・102会議室
- 期日および内容

回	期日	内容
第1回	6月5日(金)	開講式、塩尻市における子育て支援について、発達の道筋
第2回	6月19日(金)	保育の心
第3回	7月3日(金)	発達に応じた子どもへの関わり
第4回	7月24日(金)	心の発達とその問題
第5回	8月7日(金)	多様な発達への理解と援助
第6回	8月26日(水)	子どもの生活と環境
第7回	9月6日(日)	子どもに多い病気とその対応
第8回	9月25日(金)	乳幼児看護の基礎知識
第9回	10月16日(金)	普通救命救急実習
第10回	11月6日(金)	子どもの栄養と食生活
第11回	11月20日(金)	子どもの遊び（講義と演習）
第12回	12月4日(金)	ファミリーサポート事業の概要とその内容（事例発表と演習）、閉講式

- 参加費 無料 ■申込開始日 5月10日(日)
- ※各子育て支援センターに電話でお申し込みください。

子育てサポーター養成講座の一部を公開講座で開催します

子育て中の人はもちろんファミリーサポートに興味がある人も、ぜひお気軽にご参加ください。※申し込み方法などの詳細は、右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



提供会員の声

子どもと触れ合う時間が幸せ

数年前、民生委員をやっていた時にファミサポのことを知りました。会員になってからは、1回に2～3時間、赤ちゃんや小さいお子さんを預かることが多いですね。子どもと触れ合う時間は本当に幸せです。事務局の手厚いサポートにより、無理なく安心して活動できています。忙しいお父さんやお母さんのお役に立てればうれしいです。



熊澤 千奈美さん
（吉田3区）

サービス利用の流れ



1 会員登録

各子育て支援センターで会員登録をします。住所の確認ができるもの（運転免許証など）をお持ちください。



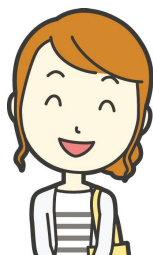
2 利用申し込み

利用したい日時や場所を、子育て支援センターに伝えてください。
※電話でお申し込みください。



3 事務局が提供会員を探して紹介

事務局が提供会員の中から要望に応じられる人を探して、依頼会員に連絡します。



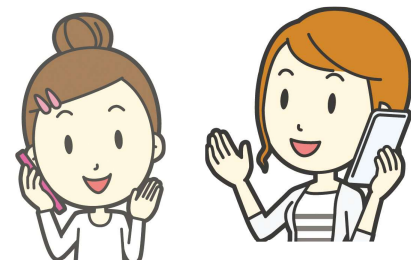
6 利用料金の支払い

サポート終了時、提供会員に利用料金を支払って終了となります。



5 サービスの提供

打ち合わせ時に決めた日時や場所で、提供会員へ子どもを預けます。



4 依頼会員が提供会員へ直接連絡

日時や詳しいサポート内容、連絡事項などを双方でご相談ください。



依頼会員の声

親戚に預けるような安心感



依頼会員の親子

仕事の時や上の子の保育園行事の時に利用しています。初めは自宅での利用に抵抗がりましたが、提供会員さんの家やえんてらすでも子どもを預かってもらえるので、とても利用しやすいです。提供会員さんは親切な方ばかりで、親戚に預けるような安心感があります。ネットやアプリで予約できるようになれば、さらに使いやすくなりますね。

子どもを預ける 依頼会員になるには？

各子育て支援センターで入会を受け付けます。

対象

市内在住の生後2カ月～小学生の子どもがいる保護者

利用料金（1時間当たり）

利用日時	1人	2人
月～土曜日 7:00～19:00	600円	900円
日曜日、祝日、12月29日～1月3日 および上記利用時間以外	700円	1,050円

その他の条件

1時間未満の場合	1時間当たりの利用料金	
1時間を超えた場合	30分ごとに半額を加算	
病後児の場合	1時間当たりの料金に100円を加算	
取り消した場合	前日までの取り消し	無料
	当日の取り消し	依頼した料金の半額
	無断取り消し	全額
提供会員の交通費	実費(自家用車の場合は1km当たり37円)	
子どもの食事代(ミルク、おやつ含む)	原則として依頼会員が用意	

※体調不良の場合は、当日の取り消しは無料です。



4/1 水

歴史公文書の公開を開始

歴史公文書室を開室

📍塩尻総合文化センター

市制施行前の旧町村時代の行政文書や、市史編さん資料などの歴史公文書（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。

市では、令和2年度から、支所の倉庫などに点在していた歴史公文書を適切な形で後世に残すため、収集・整理作業を実施。現在公開できる歴史公文書は、明治～昭和40年代頃の約2万点で、未整理の文書の整理も引き続き実施していきます。

開室時間は水曜日と金曜日の9:00～16:00で、閲覧したい歴史公文書の内容などについて事前の申し込みが必要です。



4/10 金

上西条浄水場再構築
新管理棟建築工事竣

安全でおいしい水を安定して届ける拠点を整備

上西条浄水場新管理棟が完成

📍上西条浄水場

災害や事故に強い水道を目指して、令和4年度から13年度まで実施する上西条浄水場再構築事業のうち、新管理棟建築工事が完了し、竣工式が行われました。工事では、稼働から49年が経過し老朽化した旧管理棟を新築移転するとともに、床尾浄水場にあった中央監視機能を移転。塩尻東、大門、高出、北小野の一部に水道水を届ける給水拠点のほか、市内全域の水道設備を24時間監視する管理拠点として機能します。今後は、沈殿池や浄水池の更新工事を計画的に実施していきます。



4/10 金

世界での戦いを終え、決意を新たに

塩谷吉寛選手が市長表敬訪問

📍市役所

本市出身で、ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会に、パラアイスホッケーの日本代表として出場した塩谷吉寛選手が市役所を訪れ、百瀬敬市長らに出場報告をしました。

塩谷選手は、市民の応援に感謝した上で、「スピード、戦術共に世界との差を感じた。8位という結果は悔しいが、次に向けた準備をしていくスタートとなった」と、4年後のフランス大会への決意を述べました。

塩谷選手から市長に手渡された、パラアイスホッケー日本代表選手のサインが寄せ書きされたタオルや公式グッズを、5月10日(日)まで、えんぱーく1階森のコートに展示しています。



4/12 日

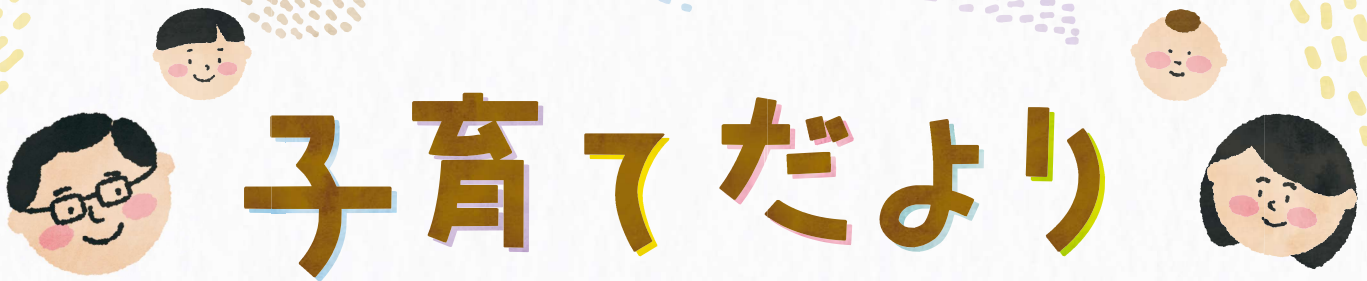
春を彩る桜の花

市役所周辺の桜の開花

📍市役所周辺

市役所周辺には、庁舎前庭のしだれ桜をはじめ、レザンホール前の桜並木などの花見スポットがあります。今年も春の訪れと共にかれんな花を咲かせ、行き交う人々の目を楽しませていました。

満開を迎えたこの日は、レザンホール前庭でしおじり桜まつりが開催されました。市内の障がい者就労支援事業所の皆さんなどによる焼き鳥や綿あめなどの販売があり、穏やかな陽気の中で、親子連れなどが春のひとときを楽しんでいました。



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 ☎ 0280 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

- 日時 6月2日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、楢川支所、北小野地区センター
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
- 申し込み方法
健康づくり課へ電話 (☎ 02855) でお申し込みください。
- 申込締め切り日 5月29日(金)

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	5月28日(木)
10カ月児相談	5月26日(火)
1歳6カ月児健診	5月13日(水)
3歳児健診	5月14日(木)

※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	毎週土曜日	10:30～11:00	図書館本館
	5月9日(土)・23日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	6月2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。

- 期日 5月15日(金)
- 時間 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
5月13日(水) 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	5月13日(水)・27日(水)	10:00～11:30
	6月10日(水)	
北部	5月7日(木)・21日(木)、6月4日(木)	

- 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	5月27日(水)	10:00～11:30
北部	5月11日(月)、6月8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

しおり
子育て
つながる相談室



Zoomを利用して、自宅にし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



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 ☎ ③3382

触れ合い遊びや簡単なおもちゃの制作、絵本専門士による絵本の紹介や読み聞かせなどを通して、赤ちゃんとの関わり方を学び、親子が交流する会です。

■対象 6月1日(月)に3～11カ月の赤ちゃんとお保護者

■期日 6月1日(月)・18日(木) (全2回)

■時間 10:30～11:15

■場所 えんぱーく 2階会議室201

■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。

■申込開始日 5月11日(月)



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	5月14日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	5月13日(水)、6月3日(水)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	5月12日(火)、6月9日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	5月8日(金)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	5月18日(月)	10:30～10:45	子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	5月21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	5月15日(金)・22日(金)・29日(金)	11:00～11:20	こども広場

このほかのイベントは、18～25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、本市からメールでご連絡します。



ポー ホアン ミンちゃん(4カ月)

いつも笑顔をありがとう!一緒にたくさんの思い出を作ろうね!



小澤 えいく 永空ちゃん(1歳)

もうすぐ2歳!毎日できることが増えて嬉しいよ!えいく大好き!



大日方 きなり 貴成ちゃん(1歳)

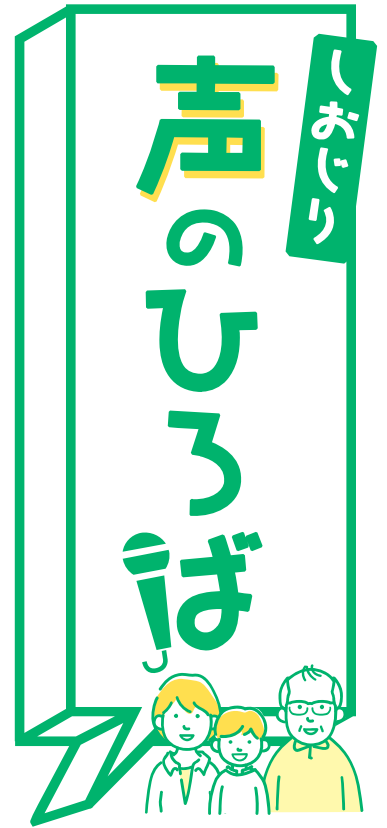
毎日幸せをありがとう!これからますます大きくなってね!



清水 ひな 陽菜ちゃん(1歳)

元気に育ってくれてありがとう。たくさん笑って大きくなってね!

「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。



今月のテーマ

eスポーツについて

Q 最近、eスポーツという言葉を新聞などでよく見ますが、どんなものでしょうか。

A お答えします

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、ゲームを使って対戦や協力を楽しむ競技や活動のことです。リズムに合わせて体を動かすものや、画面を見て考える力を鍛えるものなど、幅広い種目があります。

市では、介護予防教室の一環として、65歳以上を対象に令和5年から「シニアeスポーツ教室」をcore塩尻で実施しています。ゲームを通じて楽しく体を動かし、考える力や手指の力を付け、仲間との自然なやり取りの中で生まれる交流が大きな魅力です。介護予防につながるポイント

トは、画面の情報を読み取って瞬時に考え、指先で操作しながら参加者同士で声を掛け合う点です。参加者からは「楽しい」「生活に張りが出る」「目標ができた」といった声もあり、日々の活力につながっているようです。

初心者でも参加しやすいよう、スタッフがサポートをしながら、初めのうちは基本的なマウス操作やタイピングなどから挑戦します。春と秋には体験会も行っています。体験会で教室の雰囲気を知り、ゲームに触れてみるところから始めることができます。勝敗よりも大切なのは、「楽しみながら続ける」ことです。

問

介護保険課 介護相談係
☎0263-0280
内線2133

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。

eスポーツについて 聞きました

市民インタビュー



花田 直明さん
(堅石)

何歳になっても挑戦はできる

京都府から9年前に移住しました。知人に誘われて昨年末にeスポーツを始めましたが、とても楽しいですよ。ゲームはほとんどやったことはありませんが、今では小学生の孫との共通の話題にもなっています。

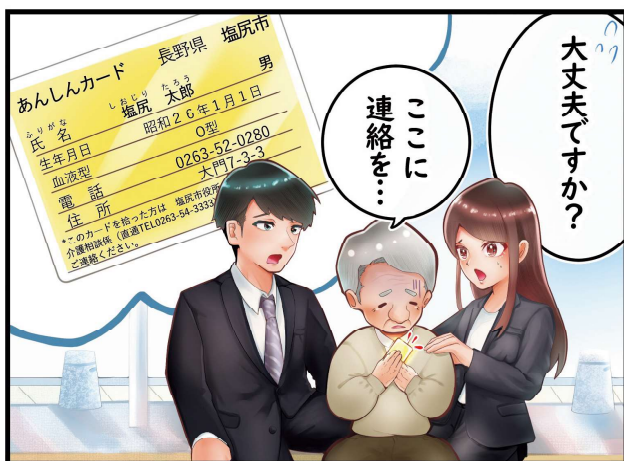
参加者は私と同じ70代も多く、出会いもありますし、頭の体操になります。「とにかくやってみよう」を合言葉に挑戦しましょう。お薦めは「SUSHI落とし」というゲームです。

▶▶▶シニアeスポーツ教室にご参加ください◀◀◀

- 対象 市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない人
- 期間 6月2日(火)～8月18日(火)の毎週火曜日(祝日を除く)
- 時間 ○午前部 10:00～12:00
○午後部 13:00～15:00
- 場所 地域DXセンターcore塩尻
- 定員 各部25人(申し込み多数の場合は抽選)

- ※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 右のコード(電子申請)または電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 5月15日(金)





作画：新良木（あらざぎ）さん

マンガが で まなぼ



市ホームページから
もご覧いただけます。



今回のテーマ

あんしんセットで備えましょう

あんしんセットは、急病や不慮の事故の場合など、自らの情報を伝えることが困難になった場合に、救助に当たる皆さんに必要な情報を提供し、スムーズな救助活動に役立てていただくものです。ご家族などの緊急連絡先を伝える手段としてもお使いいただけます。

「あんしんセット」には二種類あります。一つは、外出時に財布やかばんに入れて持ち歩ける運転免許証ほどの大きさの「あんしんカード」。もう一つは、自宅の冷蔵庫などの見えやすい場所に貼るシール状の「あんしんシート」です。



- 対象 65歳以上の市民
 - 費用 無料
 - 申請方法 市保健福祉センター1階介護保険課介護相談係または市ホームページ(ページID:0002746)にある申請書に記入の上、提出してください。ご本人が次の内容をメモした紙やお薬手帳を窓口を持参し、必要事項を記入して申請することもできます。
 - 同居家族の人数・名前、続柄、生年月日、介護認定の有無
 - 緊急連絡先の名前、続柄、住所、電話番号
 - かかりつけ医療機関の名称、電話番号
- ※申請内容に変更が生じたときは、再度申請をお願いします。新しいあんしんセットを再交付します。

問 介護保険課 介護相談係
☎0263②0280 内線2137

※今月号に掲載している情報は、4月20日現在のものです。

募集

第10回短歌の里広丘夏祭り とうろう短歌大会投稿歌を募集

問 塩尻短歌館 ☎ 027171
ページID:0062235



短歌の里広丘を愛する人なら誰でも投稿可能で、テーマは自由。入賞短歌は、8月上旬～14日(金) (広丘夏まつり)まで灯籠にして広丘駅前に飾ります。灯籠は塩尻志学館高校・東京都大学塩尻高校・田川高校の書道部員に書いていただきます。皆さんぜひ投稿してください。

●投稿方法

短歌館、市ホームページなどにあるチラシを確認の上、次の方法で投稿してください。(一人一首)

○郵送、持参 投稿用紙に記入の上、〒399-0706 広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛てに提出してください。

○Googleフォーム

右のコードでお申し込みください。

※学校、クラス、職場など団体で投稿する場合は、投稿用紙をまとめて投稿できます。

●投稿締め切り日時 6月12日(金) 16:00



お知らせ

しおじり生活応援券を配布します

問 商工課 ☎ 020871
ページID:0060700

本市では、物価高騰による家計負担の軽減と、地域経済の活性化を図るため、市内の取扱店舗で使える商品券「しおじり生活応援券」6,000円分を、6月1日(月)から市民の皆さんに世帯単位で順次郵送します。申し込みは不要です。



●対象

○4月1日(水)現在、本市に住民登録があった市民

○4月2日(木)～9月30日(水)に新たに出生した子ども
※出生届提出後に、家族分とは別で郵送します。

●配布内容 (一人当たり)

○地域券 1,000円分3枚

市内に本店・本社を有する事業所のみで使用可

○共通券 1,000円分3枚

取扱店舗すべてで利用可

※取扱店舗は、広報塩尻6月号に折り込むチラシでご確認ください。

●使用可能期間 6月1日(月)～10月31日(土)

※詳細は市ホームページでご確認ください。

お知らせ

気を付けよう！ 消費生活トラブル

問 市消費生活センター
☎内線1129



インターネット回線に関する電話勧誘が急増しています。あいまいな返答は禁物。断る際ははっきり断りましょう。

●実例

自宅に電話がかかってきて、「あなたがお使いのインターネットの使用料金が今より安くなる」などと勧誘された。「今はいいです」と伝えたが、再度電話がかかってきて、しつこく勧誘を受けた。「今忙しいので」と電話を切ったが、後日一方的に機材や契約書類が送られてきた上、料金の請求を受けた。

「契約を取り消してほしい」とすぐに業者に伝えたが、「契約は成立している。解約できない」と言われてしまった。どうしたらよいか相談したい。

●対処法

全国の消費生活センターに同様の相談が数多く寄せられています。

今回の事業者は、いくつかの法令違反をしています。

○事業者は、一度断られた消費者を再度勧誘してはいけません。

○電気通信サービスの契約内容などが十分に理解され

ていないことから生じるトラブルを回避するため、電気通信事業者などは電話での勧誘の際、消費者が理解できるよう、口頭とは別に書面またはメールなどで契約内容を説明する義務があります。

○今回の事業者は、クーリング・オフ(無条件契約解除)に応じる義務があります。

○契約前にサービスを提供するなどして代金を請求する行為は、消費者契約法が規定する不当な勧誘に該当します。

よって今回の実例においては、相談者は解約することができると言えるでしょう。

今回トラブルに発展してしまった要因として、相談者が電話で勧誘を受けた際、「私には不要です。二度と勧誘しないでください」とはっきりと断らなかったという点にあるかもしれません。悪質業者は、「断りづらい」と感じる消費者の弱みに付け込み、あの手この手で解約を妨害し、不当請求してきます。

トラブルに巻き込まれないためにも、はっきり断る勇気が非常に大切です。お困りの際は一人で悩まず、少しでも早く市消費生活センターにご相談ください。

お知らせ

緊急通報装置のレンタル料などを助成します

問 地域共生推進課 高齢支援係
☎内線2127 ページID:0047837

急病などの緊急時に迅速に通報ができるように、市が委託した事業者が貸与する緊急通報装置のレンタル料などを助成します。

- **対象**
住民税非課税世帯で、次のいずれかに該当する人
○65歳以上の一人暮らし
○要介護高齢者がいる65歳以上の世帯の世帯員
- **機器** 市が委託する事業者からレンタル
- **助成額**
○月額レンタル料金 2分の1 (上限2,000円)
○設置および撤去費用 2分の1 (上限6,000円)
※市の助成額を差し引いた負担額を、口座振替により市に納入してください。
- **申し込み方法**
市保健福祉センター1階地域共生推進課にある書類に記入の上、それぞれの窓口へ提出してください。
○申請書および同意書 地域共生推進課
○口座振替依頼書 指定の金融機関
※詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

お知らせ

国民健康保険加入中の人は、新しい健康保険に加入したら届け出を

問 市民課 国保年金係 ☎⑤0772
ページID:0043524

就職や扶養認定により、新しい健康保険に加入した際は、お早めに国民健康保険を脱退する届け出をしてください。マイナ保険証をお持ちの人も脱退手続きが必要です。

- **届け出方法** 新しい健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせが届いたら、右のコード(電子申請)または市ホームページにある脱退届に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号 市民課国保年金係宛てに、郵送または提出してください。
- **ポイント**
○国民健康保険の脱退日は、勤め先の健康保険の資格取得日または扶養認定日となりますが、脱退の届け出をしないと、国民健康保険税と勤め先の健康保険料の両方が一時的にかかる場合があります。
○勤め先の健康保険の資格取得日以降に、国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせを使うと、本市が負担した医療費(7~8割)を後日返還していただく場合があります。



催し

信州しおじり子ども本の寺子屋 目指せ! 図書館マスター(第11期)

問 市立図書館 ☎⑤3365

図書館や本について学んだり、仕事を体験したりして図書館マスターを目指しませんか。

- **対象** 受講が初めての小学5年~中学3年生
※全日程参加できる人に限ります。
- **時間および期日(すべて日曜日)**
○午前(10:00~12:00)
7月5日・26日、10月4日・18日・25日
○一日(10:00~12:00、13:00~15:00)
8月9日、9月6日
- **場所** えんぱーく2階ICTルーム・3階多目的ホール
- **定員** 15人(申し込み多数の場合は抽選)
※市民が優先です。
- **持ち物** 筆記用具、飲み物、昼食(一日講義の日)
- **参加費** 無料
- **申し込み方法** 図書館本館カウンター、電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。
- **申込期間** 5月17日(日)~6月14日(日)
※抽選の結果は、6月28日(日)までにお知らせします。



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:0062785

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
○今年度に結婚した市内在住の夫婦
○結婚した時の夫婦どちらの年齢も39歳以下
○夫婦の直近の合計所得が500万円未満
○本市の税金などに滞納がない
○市が指定する講座などの受講または医療機関などへ妊娠・出産に関する相談実施
※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** ○結婚時の年齢が29歳以下 上限60万円
○結婚時の年齢が39歳以下 上限30万円
※住宅購入費とリフォーム費については、10万円までの上乗せがあります。
- **申し込み方法** 市役所1階地域づくり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。
- **申請期限** 令和9年3月31日(水)
※予算に達し次第終了します。



令和8年度の区長を紹介します

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎内線1151

本市は66の行政区からなり、それぞれの区の区長は、住民の皆さんと行政との橋渡しの役割を担っています。8年度の各区長をご紹介します。

区長会	
会 長	小松 克人
副 会 長	平谷 敏彦
副会長兼会計	永田 光司
大門地区	
○ 大門一番町	伊藤 秀文
大門二番町	矢野口 章
大門三番町	米窪 健一郎
大門四番町	味澤 孝
大門五番町	郡上 典雄
大門六番町	羽多野 繁春
大門七番町	白木 久一
大門八番町	小池 晴夫
大門七区	津田 守
大門田川町	小林 勉
塩尻東地区	
東 山	増澤 勉
柿 沢	川上 清
金 井	青木 隆
○ 上 西 条	小松 克人
中 西 条	宮川 靖
下 西 条	青木 弘貴
堀 ノ 内	板橋 一水
長 畝	土田 啓一
棧 敷	中島 健二
町 区	金子 春雄
松 原	津野 作一
みどり湖	下平 俊朗

峰 原	堀田 信寿
片丘地区	
南 内 田	未定
北 熊 井	白木 智昭
○ 南 熊 井	須澤 恵一
中 挾	小澤 潔
君 石	成田 かち子
内 田 原	酒井 一九
広丘地区	
○ 原 新 田	小野 宏
堅 石	西條 富雄
郷 原	塩原 正
野 村	星 英夫
高出地区	
高出一区	表 富雄
高出二区	小野 功
○ 高出三区	塩原 康視
高出四区	唐澤 哲史
高出五区	塩原 茂生
吉田地区	
吉田一区	御子柴 正道
吉田二区	手塚 真次
吉田三区	赤津 守儀
○ 吉田四区	吉江 正彦
吉田五区	岩井 雄一郎
洗馬地区	
上 組	大槻 直登
○ 元 町	吉江 智浩

芦 ノ 田	宮本 達視
太 田	塩原 俊郎
岩 垂	青柳 真治
下小曾部	北澤 稔
上小曾部	北沢 健司
宗賀地区	
桔梗ヶ原	郡上 広幸
平 出	平林 学
○ 床 尾	永田 光司
洗 馬	石曾根 勝
牧 野	古畑 千春
本 山	中野 泰志
日 出 塩	塩原 聡
小 井 戸	加藤 幸八
北小野地区	
古 町	山田 孝典
宮 前	古厩 猛
大 出	青木 透
上 田	定助 茂春
○ 勝 弦	平谷 敏彦
榑川地区	
○ 鷺 川	長島 優
平 沢	宮原 豊
奈 良 井	小嶋 正則

※敬称略

※○は地区の区長会長です。

私立学校などの小・中学生就学援助費

問 学校教育課 児童生徒支援係
☎ 020830 ページID:0031287

私立、県立、国立の小・中学校に通う児童・生徒がいる経済的に困窮している市内の世帯に、就学に関する費用を援助します。

■ 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 5月31日(日)
※北小野地区に住む小学生は、辰野町にお問い合わせください。

松本一日合同行政相談所を開設

問 長野行政監視行政相談センター
☎ 026-235-0128

不動産の登記、年金、法律上のトラブルや相続などについて、弁護士や税理士などの専門家に相談できる合同相談所を開設します。

■ 日時 6月9日(火) 10:30~15:30
■ 場所 松本市勤労者福祉センター 1階大会議室
■ 申込期間 5月21日(木)~29日(金)
※電話でお申し込みください。

令和8年度農作業料金

問 農業委員会事務局
☎ 020810 ページID:0002579

8年度の標準農作業労賃などが決まりました。

次の表を参考に適切な金額を決めてください。

■ 作業種類および金額

作業種類		金額
一般作業	田・稲作	1,070円
	畑・野菜	
	果樹	
剪定作業	果樹	2,300円
機械作業(水田)	耕運ロータリー	7,000円
	田植え機	9,500円
	コンバイン	2万1,400円

※一般作業および剪定作業は1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額、機械作業は10アール当たりの金額で、すべて消費税抜きです。
※ほ場条件により割増料金とする場合は、別途協議してください。
※この表は作業料金の目安を示すもので、市、農業委員会、農協などが作業の受託を保証するものではありません。
※詳細はお問い合わせください。

お知らせ

令和8年度がん検診が始まります

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 020854 ページID:0002980

毎年の習慣に、がん検診を取り入れましょう。申し込んだ人には5月末までに検診票を送付します。

これから申し込みをする人は、電話または右のコード（電子申請）でお申し込みください。



■ 肺がん・結核（レントゲン）検診

■ 対象 40歳以上
※市の肺がんCT検診を受ける人は除きます。
■ 期間 6月5日(金)~7月13日(月)のうち17日
■ 場所 市内各施設、公民館など
■ 検診料 無料
■ 乳がんエコー検診（医療機関）
■ 対象 30歳以上の女性
■ 期間 6月1日(月)~9年1月30日(土)
※医療機関により異なります。
■ 場所 市内6医療機関
■ 検診料 2,000円

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
☎0993 ページID:0001042

誰でも手軽に楽しめるニュースポーツで、運動不足を解消しましょう。

- 日時 5月30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。

歩いてふれあおう鳥居峠の自然

問 生活環境課 環境係 ☎02744

散策しながら動植物を観察します。

- 日時 6月13日(土) 9:00~15:30
 - 集合場所 塩尻消防署南側駐車場
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込期間 5月11日(月)~29日(金)
- ※電話でお申し込みください。
※詳細は申込者に通知を送ります。

短歌館イベントの参加者を募集

問 塩尻短歌館 ☎7171

はじめての短歌ワークショップ

短歌の楽しみ方に触れ、短歌作り挑戦し、短冊や色紙に仕上げます。

- 対象 これから短歌を作りたい人
- 期日 6月7日、7月26日、9月20日、10月18日、11月22日の日曜日(全5回)

ゆるり、ハーブティーと読む短歌

ハーブティーを楽しみながら、短歌館に蔵書されている歌集から好きな一首を探し、ゆるやかな読書会です。

- 対象 短歌に興味がある人
- 期日 6月21日、8月30日、10月25日、11月29日の日曜日(全4回)

共通事項

- 時間 10:00~11:30
 - 講師 塩尻短歌館職員
 - 定員 10人程度(先着順)
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 電話、メール(☎tanka@city.shiojiri.lg.jp)または塩尻短歌館でお申し込みください(月曜日は休館)。
 - 申込期間 5月10日(日)~31日(日)
- ※初回と最終回はできるだけ出席してください。

募集

6月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校 ☎3158

事務で活かせるWeb制作科

- 対象 パソコン操作が中級の求職者
- 訓練期間 6月2日(火)~9月1日(火)
- 場所 NPO法人たけのこ淵庵村スクール
- 定員 13人(選考で決定)
- 申込締め切り日 5月11日(月)

経理事務科

- 対象 簿記の知識・技能が初心の求職者
 - 訓練期間 6月19日(金)~10月16日(金)
 - 場所 松本経理ビジネス専門学校
 - 定員 18人(選考で決定)
 - 申込締め切り日 5月28日(休)
- ※託児施設で託児ができます。

共通事項

- 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。

催し

第35回スポレクバイアスロン大会

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎0993 ページID:0001042

仲間と一緒に、ニュースポーツで楽しく汗を流しませんか。

- 日時 6月13日(土) 8:30から
- 場所 市立体育館
- 競技方法 2種目の成績で順位決定
- チーム編成 1チーム3、4人(男女混合可)
※小学生のみのチームは保護者の同伴が必要です。
- 参加費 1チーム1,500円(保険代など)
※小学生のみのチームは500円です。
- 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- 申し込み方法 各支所、市立体育館にある申込用紙に記入の上、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へ提出してください。
- 申込締め切り日 6月5日(金)

令和8年「経済センサスー活動調査」が始まります

問 企画課 企画係 ☎0757
ページID:0059914

6月1日を基準日とした「経済センサスー活動調査」を実施します。5月中旬から6月中旬にかけて、対象の事業所・企業に、活動状況の確認や調査票の配布、回答方法の説明などのため調査員が順次訪問します。調査員は必ず顔写真付き「統計調査員証」を身に付けています。不審な訪問や電話には十分ご注意ください。インターネットで24時間いつでも回答可能ですので、ご活用ください。※調査により得られた内容は、統計法によって厳重に保護されます。統計作成の目的以外に使用されることはありません。

市内に不足する障がい福祉施設の新築、改修への補助金

問 福祉支援課 障がい福祉係
☎内線2116 ページID:0043068

市内に不足する障がい福祉サービスを行う施設の新築や改修に対し、必要経費の一部を補助します。なお、対象者は募集完了後にプロポーザル審査を実施し、決定します。

- 対象
 - 市内障がい福祉サービス施設(短期入所、就労継続支援、就労移行支援、生活介護、放課後デイサービス)の新築または改修
 - 市内共同生活援助事業所の改修
 - 補助額
 - 新築 上限500万円
 - 改修 上限200万円
 - 申し込み方法 市保健福祉センター1階福祉支援課または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。
 - 申込締め切り日 6月30日(火)
- ※審査方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

5月の納期限

- 軽自動車税 6月1日(月)
- 上下水道料金 5月29日(金)



i 子育て

パパとあそぼう！ ～ふれあい遊び～

問 子育て支援センター ☎ 3382

親子で触れ合い遊びや体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう。

- 対象 市内在住で、講座当日1～3歳（年少に上がる前の年度）の子どもと父親
- 日時 6月27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12組（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 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 5月29日(金)～6月13日(土)



**あつまれ！ 1才さん
ぷくぷくほっぺの会**

問 北部子育て支援センター ☎ 57701

親子でふれあい遊びやサーキット遊びなどで、体を動かして遊びます。

- 対象 市内在住で、講座当日1歳の子どもの保護者
- 日時 5月29日(金) 10:00～11:00
- 場所 えんてらす1階101・102会議室
- 定員 親子15組（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 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 5月12日(火)～19日(火)



歯科衛生士のための「在宅訪問・口腔ケア」勉強会

問 介護保険課 介護相談係 ☎ 内線2131

隙間時間を生かして在宅訪問で活躍しませんか。在宅訪問時の口腔ケアの基本を、講話と実践的な実習で分かりやすくお伝えします。

- 対象 歯科衛生士
- 日時 6月9日(火) 19:00～20:30
- 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 5月20日(火)



霧ヶ峰高原自然観察会

問 自然博物館 ☎ 6342

霧ヶ峰高原一帯の自然環境を学ぶため、動植物を観察します。

- 日時 6月27日(土) 7:50～15:00（雨天中止）
 - 観察地 霧ヶ峰高原八島湿原
 - 集合場所 塩尻消防署南側駐車場
 - 講師 青木 由親さん（自然写真家）
 - 定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆記用具、ルーペ・双眼鏡（ある人）、昼食、飲み物、手袋、雨具 など
 - 申込期間 6月2日(火)9:00～5日(金)16:00
- ※電話でお申し込みください。

ティータイムに短歌をつくろう

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

ティータイムにほっと一息つきながら、短歌を作ってみませんか。初心者も大歓迎です。

- 日時 5月27日(火) 13:30～15:30
- 場所 塩尻短歌館
- 講師 藤森 円（塩尻短歌館職員）
- 定員 15人（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、お気に入りのティーカップ
- 申し込み方法 右のコード（Googleフォーム）または電話でお申し込みください。
- 申込期間 5月11日(月)10:00～26日(火)



本洗馬歴史講演会

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎ 5520

菅江真澄の紀行文に民俗学的価値を見出した柳田國男や、この地にゆかりがあり、民俗学的国文学研究で知られる折口信夫についての講演会です。

- 日時 6月6日(土) 13:30～15:00
 - 場所 洗馬支所
 - 演題 柳田國男生誕150年記念 柳田國男と菅江真澄
 - 講師 小川 直之さん（國學院大學名誉教授）
 - 参加費 無料
 - 申込開始日 5月10日(日)
- ※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 ☎ 0844

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 6月8日(月)・22日(月)
 - 榎川保育園 6月1日(月)・15日(月)・29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）保育利用クーポンも利用できます。

- 持ち物 昼食、おやつ、手拭きタオル、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 5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。



塩尻市民文化祭出店・出展者を募集

問 塩尻市民文化祭実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内) ☎⑤0905

フリーマーケット

■出店日時 6月12日(金)~14日(日)
10:00~15:00(雨天中止)

■場所

塩尻総合文化センター前庭

■募集数 15区画(先着順)

■品目 日用品、クラフト作品、農産物(加工していないもの)など
※業者の出店はご遠慮ください。

■出店料 1区画500円

※塩尻市社会福祉協議会に全額寄付します。

■申込締め切り日 5月29日(金)

※出店に必要な準備品などは各自でご用意ください。

※電話でお申し込みください。

一般公募展

■応募資格 市内で活動している個人または団体で、前日準備と最終日の片付けに参加できる人

■募集作品 絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などのジャンルで、これまでに自身または団体で制作した作品

■場所 塩尻総合文化センター2階

■展示スペース 15ブース(先着順)

■出展料 無料

■申し込み方法 事務局または市ホームページにある参加申込書に記入の上、直接提出してください。

■申込締め切り日 5月29日(金)

■展示準備日 6月11日(木)

問 塩尻美術会事務局(井出) ☎0264④3443

美術展

■応募資格 高校生以上の前日準備と最終日の片付けに参加できる人

■募集する作品の種類(一人2点まで) 日本画、洋画、彫刻、工芸など(最近の創作で未発表の作品)

※出品要項は、塩尻総合文化センターで配布しています。

※絵画作品は10~100号で、必ず額装してください(ガラス不可)。

■搬入方法 6月7日(日)16:00~17:00に、塩尻総合文化センター2階大会議室へ作品を搬入してください。

■出品料 ○大人 3,000円

○大学・専門学校生 1,000円

○高校生 無料

■準備日時 6月11日(木)16:00から

※作品は厳正に審査を行い、賞を決定して6月14日(日)に表彰を行います。

ビジネス情報相談会ミニセミナー

問 市立図書館 ☎③3365

Googleビジネスプロフィールの設定や活用方法を、実際の画面を見ながら解説します。

■日時 6月25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、5月25日(月)は休館)

■申込開始日 5月14日(木)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎③3365 FAX③3369

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

5月21日(木)・28日(木)、6月4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、5月25日(月)は休館)

■申込締め切り日 各回5日前

※一人1回1時間までです。

図書館

映画「editor.〇」上映会

問 市立図書館 ☎③3365

河出書房新社文藝の元編集長・長田洋一さんの人生を追った、ドキュメンタリー映画を上映します。

■日時 5月10日(日) 14:00~15:30

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 130人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

みんなのがん教室@図書館 「その情報ほんと? うそ?」

問 市立図書館 ☎③3365

がんサポートおむすびにご協力いただき、がんなどについて易しく学ぶ講座です。

SNSなどで見掛ける情報が本当に正しいか見分けて、上手に活用する方法をお伝えします。

■対象 小学4年生以上

■日時 5月30日(土) 14:00~14:50

■場所

えんぱーく 1階太陽のコート

■講師 市立図書館司書

※申し込み、参加費は不要です。

高校生ボランティア「しおり部」説明会

問 市立図書館 ☎③3365

図書館で活動するしおり部の説明会とオリエンテーションを行います。

■対象 高校生~大学生

※中学生はご相談ください。

■日時 5月31日(日) 13:30~15:00

■場所 えんぱーく 2階ICTルーム

■参加費 無料

■申し込み方法 図書館本館カウンター、電話、メール(✉ tosho@city.shiojiri.lg.jp)またはLINEアカウント(@roi3275p)でお申し込みください。メールの場合は氏名(フリガナ)、学年、電話番号をお知らせください。(水曜日、5月25日(月)は休館)

■申込締め切り日 5月30日(土)

※当日参加も可能です。

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
☎544567

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。

■時間 13:30から

※申し込み、参加費は不要です。

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。

■時間 8:30～11:00

※料金などの詳細はお問い合わせください。

共通事項

■期日

5月11日(月)・25日(月)、6月8日(月)

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

塩尻市スポーツ協会 バドミントンの大会参加者を募集

問 塩尻市スポーツ協会 ☎51393

少年少女バドミントン選手権大会

■対象 市内在住・在学の小・中学生

■日時 6月7日(日) 8:30から

■種目 小学生の部、中学生の部(各男女シングルス、ダブルス)

■参加費

一人一種目500円(保険代など)

■申込締め切り日 5月22日(金)

バドミントンリーグ戦

■対象 次のすべてを満たす人

○市内同一の事業所、学校、クラブ、サークルなどに所属

○監督1人、選手男子3人・女子2人以上で編成(塩尻市スポーツ協会バドミントン部に5人以上の登録があること)

■日時 6月21日(日) 8:30から

■種目 男子ダブルス1、女子ダブルス1、混合ダブルス2、シングルス1の団体戦

■参加費

1チーム3,000円(保険代など)

■持ち物 検定合格格水鳥シャトル

■申込締め切り日 6月5日(金)

共通事項

■場所 ユメックスアリーナ

■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書に記入の上、提出してください。

伝言板

塩尻ジュニアテニス教室の参加者を募集

問 塩尻テニススポーツ少年団(石井)
☎080-5109-5918

■対象 市内在住の小・中学生

■日時 毎週土曜日 6:20～8:00

■場所

中央スポーツ公園テニスコート

■定員 50人(随時受け付け)

■会費

○月謝 1,500円(保険料など)

○年度登録費 3,000円

■申し込み方法

右のコード(塩尻テニス協会ホームページ)にある申込書に記入の上、メール(☎hisky0910@ymail.ne.jp)でお申し込みください。



健康マージャン交流大会in塩尻

問 健康麻将サークル「縁ジョイ」(岡田) ☎090-7171-1227

世代を超えて楽しく交流しましょう。

■対象

マージャンのルールが分かる人

■日時 5月31日(日) 10:15～16:30

■場所 塩尻総合文化センター

■種目 個人戦(50分4回戦)

■定員 100人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費

3,000円(会場費など。中・高校生は1,000円、小学生は無料)

■申し込み方法

電話または右のコード(申し込みフォーム)でお申し込みください。

■申込締め切り日 5月22日(金)



松本圏域障がい者ニュースポーツ交流会

問 福祉支援課 障がい福祉係 ☎内線2115

ニュースポーツを通じて障がいのある人とない人が交流を深め、心身ともに充実できる交流会です。

■対象 松本圏域在住の障がい者とその家族・支援者

■日時 6月13日(土) 9:30～12:00

■場所 信州スカイパークアイネットやまびこドーム(松本市)

■種目 ニュースポーツ体験、レクリエーション

■定員 250人程度(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、タオル、運動靴

■申し込み方法 市保健福祉センター1階福祉支援課にある申込用紙に記入の上、提出してください。

■申込期間 5月11日(月)～20日(水)

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎53365

直木賞作家の佐藤愛子さんのエッセイ集を原作にした、草笛光子主演の映画を鑑賞します。

■日時 5月26日(火)

13:30～15:50

■場所

えんぱーく3階多目的ホール

■作品 九十歳。何がめでたい(2024年邦画)

■定員 100人(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎53365

一にシナリオ 二に役者

映画監督の神山征二郎さんの講演会です。

■期日 6月21日(日)

■定員 130人(先着順)

AI時代の知の拠点としての図書館

文筆家の猪谷千香さんの講演会です。

■期日 6月29日(月)

■定員 80人(先着順)

共通事項

■時間 14:00～16:00

■場所

えんぱーく3階多目的ホール

■参加費 無料

■申し込み方法 電話またはメール(☎tosh@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、5月25日(月)は休館)

■申込開始日 5月15日(金)

令和8年度塩尻短歌大学の受講生を募集

問 塩尻短歌館 ☎③7171 ページID:0062231

短歌大学では、毎年現代の一流歌人を招いて講義を行います。短歌についてより深く学びませんか。

■期日および内容

- 7月5日(日) 米川千嘉子さんによる投稿歌の歌評
- 8月9日(日) 永田紅さん講義「短歌のある暮らし」
- 9月6日(日) 木村雅子さん講義「歌と人生ー太田水穂・太田青丘」

■時間 13:30~15:20

■場所 塩尻短歌館

■参加費 各講座1,000円(講師代など)

■定員 各講座80人(申し込み多数の場合は抽選)

■申し込み方法 塩尻短歌館、市ホームページ、市内各施設にある申込書に記入の上、次の方法でお申し込みください。

- 郵送、持参 〒399-0706 広丘原新田288番地1 塩尻短歌館宛て
- ファクス FAX③3506
- メール(申込書の画像を添付) tanka@city.shiojiri.lg.jp
- Googleフォーム 右のコードでお申し込みください。

■申込締め切り日時 5月31日(日) 16:00

※詳細はホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。



第5回チャリティコンサート エバグリーンフェスティバル

問 NPO法人えんしょく(中村) ☎080-6649-9922

子ども食堂の食材費調達のために、吹奏楽や和太鼓のチャリティーコンサートを開きます。

■日時 5月23日(土) 10:00~13:00

■場所 ユメックスアリーナメインアリーナ

■持ち物 室内用靴

※申し込み、参加費は不要です。

社交ダンス講習会参加者を募集

問 長野県ダンススポーツ連盟中信支部(山岸) ☎090-4707-7259

音楽に合わせて心と体をリフレッシュしませんか。基本から始めるので、初めての人はもちろん、ブランクのある人でも気軽に参加できます。

■期日 5月12日(火)・19日(火)・26日(火)

■時間 13:30~15:30

■場所

塩尻総合文化センター1階講堂

■参加費 1回500円(会場代)

■持ち物 動きやすい服装、室内用靴、飲み物

※申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

塩尻市の自然を守る活動のボランティア会員を募集

問 塩尻市自然保護ボランティア takabotchi1995@gmail.com

高ボッチ高原の清掃や草刈りなどの保護活動や、市内の植生活動を行うなど、塩尻市の美しい自然を将来に残す活動を一緒にいきませんか。

■活動期間 主に5~10月

■申し込み方法

メールまたは右のコード(インスタグラム)をフォローの上、メッセージでお申し込みください。



塩尻市民スポーツ祭 陸上競技の出場者を募集

問 塩尻市スポーツ協会 ☎③1393

■対象 市内在住・在学・通勤の小3年生以上

■日時 6月27日(土) 9:00から

■場所 松本平広域公園補助競技場

■種目 トラック・フィールド競技

■申込締め切り日 6月10日(水)

※申し込み方法などの詳細は、塩尻市スポーツ協会ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

「座」太極拳 アイリス

問 アイリス(高橋) ☎080-6936-4482

椅子に座って行う体操と初歩の太極拳を行います。

■期日 毎月第2・4木曜日

■時間 13:30~15:00

■場所 塩尻総合文化センター

■参加費 月2,000円(講師代など)

※初回は無料です。

※電話でお申し込みください。

正しい発声でイキイキ元気! ~歌って解放 声も心も晴れやかに~

問 (株)信濃毎日新聞 松本専売所 ☎③1110

誤嚥や認知症の予防にもつながる、歌とボイストレーニング講座です。

■対象 おおむね50歳以上

■場所および期日

○えんぱーく3階多目的ホール

6月18日(木)、8月20日(木)、10月8日(木)

○上土劇場(松本市)

7月15日(水)、9月16日(水)

■時間 10:00~12:00

■内容 ウォーミングアップ、喉の体操、歌 など

■講師 三谷 乃子さん(ボイストレーナー)、永澤 静香さん(音楽健康指導士)

■定員 各回70人程度(先着順)

■参加費 1回1,500円(講師代など)

※5回分まとめて予約の場合は1回分無料になります。

■持ち物 飲み物

■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 5月11日(月)

■主催 市民交流センター



居場所が欲しい人のための交流会

問 のぞみカウンセリング(上村) ☎080-4736-6661

情報共有と分かち合いの場所です。

■日時 毎月第4土曜日 13:30から

■場所 イベLabココカラ

■参加費 200円(会場代)

※申し込みは不要です。



レザンホール

へ行こう！

問 レザンホール
☎0263⑤5503



■休館日

5月7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

7月11日(土)

**DRUM TAO 2026
最新作舞台「THE HUMAN」**

このデジタル時代に人間の力を全力で表現する舞台を創造する！ 結成33年目となるDRUM TAOの現在を担う、メンバーの表現力がすべての最高傑作！！



大ホール<全指定席> 8,000円

※6歳未満入場不可です。

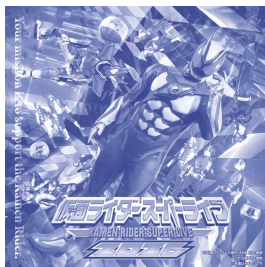
開場 17:45 開演 18:30

チケット好評発売中

7月26日(日)

**仮面ライダースーパーライブ2026
「ゼツ」**

従来のキャラクターショーの枠を超え、レーザーや照明、音響機器を駆使したスペシアルアクションステージ。



大ホール<全指定席>

○前売 3,800円 ○当日 4,000円

※3歳未満の膝上鑑賞は無料。ただし、座席が必要な場合は有料です。

開場 ①9:45 ②13:15

開演 ①10:30 ②14:00

チケット好評発売中

8月23日(日)

明治大学マンドリン倶楽部演奏会

日本各地から招かれての全国公演に加え、イタリアや中国、アメリカなど数カ国で海外公演を行うなど、世界的舞台で活躍するマンドリンオーケストラです。ぜひ、伝統ある瑞々しい音色をお楽しみください。



大ホール<全席自由> 3,000円

※未就学児入場不可です。

開場 14:15 開演 15:00

チケット発売開始 5月3日(日) 10:00
初日の窓口販売はありません。

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA



苦手克服教室【マット運動】

マット運動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。前転・後転などの回り方や動作のこつをお伝えし、鉄棒や跳び箱を行う上でも重要な動きを身に付けていきます。

■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 6月7日(日)

■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

※見学者も室内用靴をお持ちください。

■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 5月18日(月)9:00～6月6日(土)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 ☎0263②0280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198
5月12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
5月12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
5月13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
5月14日(木)・21日(木)・28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 ☎②0871
5月21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
5月14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
5月28日(木) 13:30~16:30 えんぱーく

人権なんでも相談 企画課 ☎内線1354
6月1日(月) 13:00~16:00 えんぱーく

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎②0858
5月27日(水) 14:00~17:00 市保健福祉センター

★精神障がい者家族相談 福祉支援課 ☎内線2116
5月20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
5月14日(木) 13:30~15:30 市保健福祉センター

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			
5月3日(日)	ひろおか上條クリニック	広丘	②3372
5月4日(月)	もみの木こどもクリニック	広丘	⑤10753
5月5日(火)	桔梗ヶ原病院	宗賀	④0012
5月6日(水)	しいな医院	大門	⑤12933
5月10日(日)	松本歯科大学病院	広丘	⑤12300
5月10日(日)	ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	吉田	⑥50013
5月17日(日)	緑ヶ丘青木医院	広丘	②3777
5月24日(日)	たなべ泌尿器科クリニック	広丘	⑧8181
5月31日(日)	こしはら内科クリニック	吉田	⑥5480
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			
5月3日(日)	つづく歯科医院	吉田	⑥63388
5月10日(日)	歯科手塚医院	宗賀	②0498
5月17日(日)	青木歯科医院	高出	③36868
5月24日(日)	はせがわ歯科医院	吉田	⑤80089
5月31日(日)	細川歯科医院	大門	②0339
期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			
5月3日(日)	おひさま薬局	高出	⑧87964
5月4日(月)	すみれ薬局	高出	⑤04415
5月5日(火)	ききょう薬局	宗賀	⑤10502
5月6日(水)	いろは堂薬局	大門	②0532
5月10日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	⑤16022
5月17日(日)	みどりヶ丘薬局	広丘	③38488
5月24日(日)	スギ薬局塩尻北店	高出	⑤07096
5月31日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉田	⑤07731
医療情報Net(県内の医療機関) URL 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) URL https://www.matsu-med.or.jp			

市外の当番医



みんなのひろば



基礎を大切にしながら明るく楽しむ。

SKライジング

SKライジングは、洗馬スポーツ少年団と桔梗ヶ原グループを中心に、木祖村学童野球などからも参加し、令和8年1月から23人が活動する少年軟式野球チームです。監督の中村喜貴さんは、「体の仕組みや科学的な根拠に基づいてフォームなど基本の大切さを伝え、けがをしにくい体の使い方が身に付くように指導しています。初心者やうまくなりたい人、一人ひとりに合った練習を提案して、人としての成長にもつながるよう育成しています。明るく楽しくを意識していて、子どもたちには野球を好きで続けてほしいですね」と、練習での工夫や思いを話します。

キャプテンの北原拓真さん（洗馬小6年生）は、「自信のある攻撃力で打ち勝って、全国大会で優勝したいです」と、意気込みを語ります。

メンバーを随時募集中です！

- 対象 年長児～小学6年生
- 活動日時 ○水曜日 18:30～20:30
○土・日曜日、祝日 9:00～15:00
- 場所 洗馬小学校、宗賀小学校
- 問い合わせ 右のコード（Instagram）のメッセージでお問い合わせください。



しおじり穂高連峰写真館

Shiojiri Hotaka Mountain Range Photo Museum

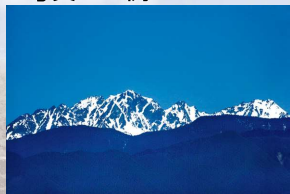


ここがおらほの特等席

問 秘書広報課 広報広聴係
☎ 0263-0333

市内の各所から見える穂高連峰を撮影した写真を集めました。季節や時間ごとに移るう豊かな表情をお楽しみください。塩尻市に関する情報発信や市内企業のPRなど、個人・法人、商用・非商用を問わず無料で自由に利用できます。

写真の一例



▲大門地区から



▲宗賀地区から



▲塩尻東地区から

※詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



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。



■人口と世帯数 4月1日現在 () 内は前月比
○人口 64,794人 (+20) ○世帯数 29,586 (+163)

■広報塩尻 令和8年5月1日発行 ※この広報紙は、再生紙を使用しています。
■編集/発行 塩尻市企画政策部秘書広報課 0263-0333 (直通) 〒399-0786 塩尻市大門七番町3番3号 回 https://www.city.shiojiri.lg.jp/ ■印刷 株式会社総合印刷