

介護職員の人材確保・育成のために研修の費用を補助します

問 介護保険課 介護保険係
☎ 0285 ページID:0011957

介護職員初任者研修と、介護福祉士実務者研修の費用を補助します。

■対象

市内在住で、市内介護サービス事業所に勤務中の正職員と非常勤職員（就職予定者を含む）

■対象経費

研修の受講料とテキスト代の自己負担額

■補助額

○介護職員初任者研修

自己負担額の10分の3または3万円のいずれか少ない額

○介護福祉士実務者研修

自己負担額の10分の3または4万5,000円のいずれか少ない額

■申請方法

研修申し込み後、市保健福祉センター1階介護保険課介護保険係に申請してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。どうか、お問い合わせください。

Gender-Equal Societyに向けて

問 企画課 ☎内線1354

Gender-Equal Societyは、「男女共同参画社会」の英語表記です。世界共通の目標であるSDGsの中にジェンダー平等の実現が掲げられていて、性別に関わらず、誰もが個性と能力を十分に発揮することができる社会をつくるための取り組みが、世界的に行われています。

日本でも毎年6月23日から29日まで「男女共同参画週間」を実施しています。今年度のキャッチフレーズは「あなたらしさが、社会のチカラ」。性別による固定的な役割分担意識にとらわれず、多様な価値観や生き方を認め合いながら、一人ひとりの「あなたらしさ」が尊重され、それぞれの力が生きることは、地域や社会の活力につながります。

本市でも、啓発活動や意識づくりを進めるとともに、多様性を認め合い、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりに取り組んでいます。

ウッドスタート事業 玩具進呈時期変更のお知らせ

問 耕地林務課 林業振興係
☎ 0823 ページID:0003576

広報塩尻3月号で、新生児の誕生日品の玩具進呈を、法律改正により4カ月児健診から1歳6カ月児健診に変更するとご案内しました。しかし、無料配布の木製玩具については規制対象外となったため、従来通り4カ月児健診でお渡しします。

都市計画地区計画原案の縦覧および意見書の提出

問 都市計画課 計画係 ☎ 0689

棧敷地区および金井地区の地区計画案を作成するため、都市計画法第16条第2項の規定により、原案を縦覧に供し、関係者の意見書を受け付けます。

■原案の縦覧期間

6月17日(水)～30日(火)

■意見書の受付期間

6月17日(水)～7月7日(火)

■時間 8:30～17:15（土・日曜日を除く）

■場所 市役所2階都市計画課

■縦覧内容

- 棧敷地区地区計画の原案
- 金井地区地区計画の原案

乳がんマンモグラフィ検診(集団)

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 0854 ページID:0002976

日本人女性の9人に1人が経験する乳がん。早期発見・早期治療で約90%以上が治るといわれています。

マンモグラフィ検査は、早期発見に最も有効な手段です。2年に1回の定期的な受診を習慣にしましょう。

■対象 令和7年度未受診の40～74歳の女性

■期間 6月22日(月)～9年1月20日(水)のうち19日間

■場所 市保健福祉センター

■料金 2,000円

■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。



お知らせ

放置自転車を撤去します

問 都市計画課 計画係 ☎ 0689
ページID:0031917

市内の駅前駐輪場に放置されている自転車を撤去します。自転車を置いたままの人は撤去日までにお持ち帰りください。

なお、撤去日以降に放置自転車の返還を希望する場合は、移送や保管などにかかった費用として、条例により1,000円を徴収します。

■撤去日 7月3日(金)

■場所 塩尻、広丘、みどり湖、洗馬、日出塩、木曾平沢の各駅前駐輪場

■撤去の流れ

- ①6月上旬に駐輪しているすべての車両に確認書(白札)を取り付け
- ②撤去日の2週間前に確認書が外されていない車両に警告書(赤札)を取り付け
- ③撤去日に警告書が外されていない自転車を撤去

電波を使う機器を購入する前に技適マークをチェック

問 信越総合通信局

- 不法無線局に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976
- 放送の受信障害に関すること
受信障害対策官
☎026-234-9991

技適マークのないワイヤレス機器は、電波トラブルを起こす可能性があります。ワイヤレスイヤホンやスマートウォッチなど、電波を使う機器を購入する際は、技適マークがあるかをチェックしてからご購入ください。

■電波の三つのルール

- ①無線機器を使用の際は「技適マーク(右上)」を確認
- ②外国規格の無線機器には注意
- ③電波の利用には、原則免許が必要

※詳細は右のコード(総務省電波利用ホームページ)をご覧ください。



上高地自然観察会

問 自然博物館 ☎③6342
ページID:0040987

初夏の上高地の自然環境を学び、
動植物などの観察を行います。

■日時 7月8日(水)
7:30~16:00 (雨天中止)

■集合場所
塩尻消防署南側駐車場

■講師 野溝 美憲さん (自然観察
指導員)

■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、昼食、手袋、
雨具 など

■申込期間
6月16日(火)9:00~20日(土)16:00

※電話でお申し込みください。(月
曜日、6月19日(金)は休館)



哲学対話イベント wacco ~大学生と一緒に語ろう~

問 市民交流センター ☎③3350

信州大学の学生と一緒に、「正解の
ない問い」についてじっくり考えて
みませんか。普段気付けない、自分
の新しい価値観や心に出会える「て
つがたいわ」に挑戦しましょう。

■対象 小学3年~中学3年生

■日時 6月21日(日) 10:00~12:00

■場所
えんぱーく 1階太陽のコート

■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 右の
コード (Googleフ
ォーム) でお申し込
みください。

■申込締め切り日 6月14日(日)

■企画・運営
信州大学waccoサークル



長野県宿泊税が始まりました

問 県税務課 ☎026-235-7048

宿泊税は、観光コンテンツの充実
や観光客の受け入れ環境整備などの
観光振興に活用させていただきます。

■対象
一人1泊6,000円以上の県内宿泊

■税額 一人200円
※独自に宿泊税を課税予定の市町村
は、税額が異なる場合
があります。

※詳細は右のコード (特
設サイト) でご覧くだ
さい。



催し

第18回ほたと音楽の夕べ

問 塩尻東支所 ☎②4748

「塩尻東地区の緑豊かな自然と温
もりのある交流を育む」をテーマに、
蛍の舞う初夏のひととき、歌や演奏
を楽しみませんか。

■日時 6月20日(土) 13:00から

■場所 塩尻東地区センター

■内容
地元の小・中学校や音楽愛好家の
皆さんによる、演奏、出店、図書
館分館の工作 など

※申し込み、参加費は不要です。

蛍の鑑賞

田川沿いに散策路ののぼり旗を立
てます。安全に十分気を付けて、蛍
の鑑賞をお楽しみください。例年、
20:00過ぎごろから舞い始めます。

■期間 6月13日(土)~26日(金)

釜井庵寺子屋塾「本洗馬釜 井庵と高野山徳善院」

問 本洗馬歴史の里資料館 (金~日曜
日、祝日のみ開館) ☎④5520

江戸時代、釜井庵を高野山徳善院
の宿坊に指定した松本小笠原氏など
についてお話しします。

■日時 7月20日(月・祝)
13:30~15:00

■場所 洗馬支所

■講師 中原 文彦さん (信濃史学
会会員)

■参加費 無料

■申込開始日 6月12日(金)

※電話でお申し込みください。

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) ☎④5520

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
点で撮影した約100点の作品展です。
野鳥や山野草のほか、印象的な風景
を大判プリントしたものもあります。

■期間 6月28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
200円 (高校生以下は無料)

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 7月6日(月)・27日(月)
○榎川保育園 7月13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。



問 保育課 保育園運営係 ☎②0844 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
6月20日(土) (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、申込後に塩尻総合文化センター1階保
育課で事前登録が必要です。



農産物の直売(ふれあい市)

問 農政課 ☎ 020818

塩尻市考える農業学習塾の塾生が育てた、新鮮な野菜や果物などを販売します。

■期間

6月12日～11月27日の毎週金曜日

■時間 12:00～13:00

■場所 市保健福祉センター入口

※売り切れ次第終了します。

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 ☎ 040993 ページID:0001042

誰でも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。親子での参加も大歓迎です。

■日時 6月20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。

i 講座・教室

介護補助員養成講座

問 介護保険課 介護保険係 ☎ 020285 ページID:0019263

介護の基本を学ぶ講座です。シニア世代や子育て世代の人大歓迎です。

■対象 介護の勉強をしたい、介護分野で働きたい市内在住者

■日時 8月3日(月)
8:45～16:30

■場所 信州介護福祉専門学校

■内容 介護の基礎知識の学習、市内介護事業所の見学

■講師

信州介護福祉専門学校専任教員

■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

電話または右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込期間

6月10日(水)～7月27日(月)

※介護補助員として市内介護事業所で働きたい人には、講座後に希望する事業所の見学や案内をします。

「思い伝わる簡易包装」を考えよう

問 県資源循環推進課 ☎ 026-235-7181

プレゼントをもらった時に、たくさんの包装の処分に困ったことはありませんか。逆に、プレゼントをする時に、相手への気遣いや思いやりから、つつい包装が過剰になってしまうことはありませんか。

相手を思うその気持ち、次のような再利用できる包装や簡易包装で伝えてみましょう。

- 包装方法を選択できる場合は、簡易包装を選ぶ。
- エコバックやポーチなど再利用できる包装にする。
- 再生紙など環境に配慮した包装と梱包を選ぶ。
- 包装の代わりにメッセージを添える。
- 送り手・受け取り手の間で、事前に簡易包装への意識を共有する。

お中元選びの際にも「思い伝わる簡易包装」を考えてみましょう。詳細は右のコード(県ホームページ)をご覧ください。



朴葉巻きづくり講習会

問 農政課 ☎ 020818

塩尻市農村生活マイスターの皆さんの指導で朴葉巻きを作ります。出来立ての香りを楽しみましょう。

■日時 6月21日(日)
9:00～12:00

■場所 塩尻東地区センター

■講師 塩尻市農村生活マイスター会員

■定員 15人(先着順)
※初めて参加する人を優先します。

■参加費 1,500円(材料代など)

■持ち物 エプロン、三角巾、マスク

■申込開始日 6月10日(水) 9:00
※電話でお申し込みください。



平出博物館土曜サロン①

問 平出博物館 ☎ 021022

「床尾中央遺跡を考える」を通年のテーマに、今回は発掘成果について写真を交えながら紹介します。

■日時 7月4日(土)
13:30～15:00

■場所 平出博物館2階学習室

■演題 床尾中央遺跡を掘る!

■講師 平出博物館館長

■参加費 無料

※申し込み、参加費は不要です。

えほんDAY! 2026

問 えんてらす ☎ 020305

さいとうしのぶさんのえほんと保育 絵本に込めた思いを知ることのできる講座です。サイン会も行います。

■対象 保育士、教師、読書推進に興味のある人

■日時 6月26日(金) 17:30～19:00

■定員 60人(申し込み多数の場合は抽選)

■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。(土・日曜日は休館)

■申込締め切り日 6月16日(火)
※抽選結果は6月19日(金)までにお知らせします。

さいとうしのぶさんの絵本ライブ 作者による、ワクワクする絵本の読み聞かせです。マルシェ、本の販売などもあります。

■日時 6月27日(土) 10:00～11:30

■定員 100人(先着順)

※申し込みは不要です。

共通事項

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■参加費 無料

6月の納期限

■上下水道料金 6月30日(火)

■市・県民税 6月30日(火)

ヘルスアップウォーキング講座

問 健康づくり課 保健予防係
☎⑤0858

2026年はウォーキングイヤー。毎回違う景色を楽しみながら、健康運動指導士と歩き、効果的なウォーキングを学びます。

塩尻の魅力を再発見しながら、健康への一歩を踏み出してみませんか。

大門公園めぐりコース(4km)

■日時 6月16日(火) 9:30~11:00

■集合場所

市保健福祉センター1階

■申込締め切り日 6月15日(日)

平出遺跡と葡萄のさわやかコース(2.7km)

■日時 7月3日(金) 9:30~11:00

■集合場所

平出遺跡公園ガイダンス棟

■申込締め切り日 7月2日(休)

共通事項

■講師

永井 肇さん(健康運動指導士)

■定員 各回30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物



▲6月16日

■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。



※雨天時は中止します。 ▲7月3日

県生涯学習推進センター研修講座

問 県生涯学習推進センター
☎⑤8822

■日時 6月23日(火) 9:45~15:30

■場所

県生涯学習推進センター研修室

■演題

自治の土壌を耕す社会教育の担い手論~公民館・地域づくりのコミュニティナビゲーター機能とは~

■講師 牧野 篤さん(東京大学名誉教授)

■定員 会場30人、オンライン30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申込締め切り日 6月16日(火)

依存症家族教室

問 県松本保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎④1939

同じ悩みを抱える家族と安心して互いの気持ちを分かち合い、本人との関わり方を学ぶ教室です。

■対象 お酒やギャンブルなどのことで悩んでいる家族

■日時

毎月第3水曜日 10:00~11:30

■場所

松本合同庁舎2階健康教育室

■講師 精神科医師、公認心理師・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士

※電話でお申し込みください。

まちチャレセミナー「非営利組織の資金調達~善意の資金の集め方~」

問 市民交流センター ☎⑤3350

非営利活動に必要なお金にはどんな経費があるのか、どう集めるのか、どう使うのかなどについて学びます。

■対象 地域で活動している団体やグループ

■日時 6月20日(土) 14:00~16:00

■場所

えんぱーく5階イベントホール

■講師 徳永 洋子さん(ファンドレイジング・ラボ代表)

■定員 30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。



(水曜日は休館)

■申込締め切り日 6月18日(休)

子ども陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館(金~日曜日、祝日のみ開館) ☎⑤45520

洗馬の粘土に化粧土をかけて白い洗馬焼を作りましょう。白化粧の後に絵付けやスタンプ模様を加えられます。作陶で半日、釉薬掛けで半日の2回参加する子ども向けの教室です。

■対象 小学3年生以上で作陶と釉薬掛け両方に参加できる人

※小学2年生以下は、保護者の同伴が必要です。

■内容および期日

○作陶

7月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)

○釉薬掛け

8月2日(日)・8日(土)・9日(日)

■時間

10:00~12:00、14:00~16:00

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師

小林 研一さん(洗馬焼保存会)

■定員(先着順)

○作陶 各回6人

○釉薬掛け 各回8人

■参加費 1,000円(材料費など)

■申込開始日 6月12日(金)

※電話でお申し込みください。



長野県警察からのお知らせ

問 県警察本部 山岳安全対策課 ☎026-233-0110

山菜採りでの遭難にご注意を!

昨年県内では、山菜採り中に2件の遭難が発生し、死者二人を含む三人が遭難しました。山菜採りに行く際は次の点に注意しましょう。

○遭難時の捜索や救助のため、入山場所と予定を家族などに伝える。

○万が一の通信手段に、携帯電話を持って行く。

○急斜面での滑落に注意する。

○単独での入山は避ける。

○熊など野生動物からの危害防止のため、鈴やラジオなど音の出るものを携帯し、注意する。

STOP! 水難事故

水難事故は、例年6~8月にかけて多く発生しています。特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落したりといった事故が後を絶ちません。「水」に対する危険性について、日頃から家族や仲間と話し合い、次の安全対策を進めましょう。

○地域ぐるみで川や池に危険箇所がないか点検する。

○魚釣りや水遊びの際には、ライフジャケットを着用する。

○子どもが川や池に誤って転落しないよう、近くにいいても目を離さない。

おやこでわくわく おはなしあそび

問 北部子育て支援センター
☎ 547701

親子でゆったり絵本の読み聞かせや触れ合い遊びを楽しみます。



対象

市内在住の3歳以下（年少に上がる前）の子どもと保護者

■期日 7月2日(木)

時間

9:40~10:20、10:50~11:30

場所

えんてらす 1階101・102会議室

■講師 赤津 章恵さん（なんごう劇場代表）

■定員 親子12組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、汗拭きタオル、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。



■申込期間 6月11日(木)~25日(木)

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎ 53365 ☎ 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。

期日および場所

○6月18日(木)、7月9日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○6月25日(木)

えんてらす 2階203会議室

■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、6月29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。

子育て

ファミリーサポートお楽しみ交流会

問 北部子育て支援センター
☎ 547701

■対象 ファミリーサポート事業登録者または関心のある市内在住者

■日時 7月14日(火) 10:00~11:00

■場所 吉田地区センター 2階和室

■講師 香川 知未さん（デイリータッチケア協会会員）

■定員 20組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 パスタオル、飲み物

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。（日曜日は休館）



■申込期間 6月20日(土)~7月8日(木)

家族でおいでおいでまつり2026

問 子育て支援センター ☎ 53382

縁日や工作教室、おはなし会など、家族みんなで夢になれるワクワクのイベント企画をご用意しています。

■日時 7月4日(土) 10:00~12:00

■場所 えんぱーく 3階

※申し込み、参加費は不要です。

子育てサポーター養成講座公開講座

問 北部子育て支援センター
☎ 547701

子育てサポーター養成講座の第4回を公開講座で開催します。子育て中や興味のある人はご参加ください。

■対象 20歳以上の市内在住者

■日時 7月24日(金) 9:30~11:30

場所

えんてらす 1階101・102会議室

■演題 心の発達とその問題

■講師 宮内 かつらさん（県発達障害情報・支援センター副センター長）

■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、飲み物 など

■申込締め切り日 7月17日(金)

※電話でお申し込みください。（日曜日は休館）

漆塗り体験講座

問 木曾漆器館 ☎0264③1140

木曾漆器への興味と理解を深める機会にしませんか。



■対象 漆塗りの初心者

■期間 6月23日(火)~9月8日(火)（全10回）

■時間 9:30~12:00

■場所 木曾漆器館

内容

曲げわっぱ（弁当箱）、ランチョンマット、箸の製作

講師

荻村 幸稔さん（元木曾漆器伝統工芸士会会長）

定員

10人（申し込み多数の場合は抽選）

参加費

8,000円（材料費など）

申込期間

6月3日(火)~17日(木)

※電話でお申し込みください。（月曜日は休館）

第58回自然科学講座

問 自然博物館 ☎ 536342
ページID:0051544

蛍の復活に対する活動は、人の都合だけで動いている場合が多いのではないのでしょうか。

蛍の立場に立ち、蛍の都合を考えてみましょう。



■日時 7月4日(土) 10:00~11:30

場所

えんぱーく 5階イベントホール

演題

ホテルの都合・ヒトの都合~ホテルの話し~

■講師 平林 公男さん（信州大学繊維学系教授）

■定員 30人（先着順）

■持ち物 筆記用具など

申込開始日時

6月10日(木) 9:00

※電話でお申し込みください（月曜日、6月19日(金)は休館）。

ビジネス情報相談会ミニセミナー 「値上げをためらっているお店の ための、価格設定講座」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

物価高時代の、自社の商品・サービス価格設定に悩んでいませんか。小売り・飲食・サービス事業向けに、価格設定の考え方や値上げの余地があるかどうかの確認方法、値上げをする際の準備と注意点について解説します。

■日時 7月23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 現地10人、オンライン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、6月29日(月)、7月13日(月)は休館)

■申込開始日 6月25日(木)

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

企画展

(株)エイアンドエフにご協力いただき、マウンテンバイクコースや登山道など、多様なアウトドアフィールドの設計・施工をするトレイルビルダーについての展示を行います。

■期間 6月12日(金)~7月12日(日)

(水曜日、6月29日(月)は休館)

■場所 えんぱーく 1階図書館展示コーナー

■入場料 無料

図書館の読書バリアフリー
はじめの一步

読書バリアフリーの第一人者、青山学院大学コミュニティ人間科学部教授・野口武悟さんの講演会です。

■日時 8月6日(木)

14:00~16:00

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 80人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

右のコード(電子申請)でお申し込みください。



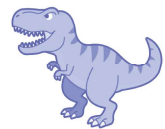
■申込開始日 6月19日(金)

信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

絵本からはじまる 最新恐竜学

国立科学博物館館長の恐竜博士・真鍋真さんと、恐竜と地球のことを学びましょう。



■対象 高校生以下

※親子での参加も可能です。

■日時 7月12日(日) 14:00~16:00

■定員 130人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■申し込み方法

右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■申込期間 6月5日(金)~26日(金)

※抽選結果は6月28日(日)までにお送りします。

はらぺこべんとうをつくろう!

絵本作家のはらぺこめがねさんと一緒に、はらぺこペーパーをちぎって貼って、世界に一つのお弁当を作ります。

■対象 3歳~小学生と保護者

■日時 8月2日(日) 10:00~12:00

■定員 親子30組(先着順)

■参加費 350円/組(材料代)

■持ち物 工作のり

■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 6月19日(金)

共通事項

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

みんなのがん教室@図書館 「アピランスケアを知ろう」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

がんサポートおむすびにご協力いただき、がんについて易しく学ぶ講座です。今回は、ウィッグ専門の美容師を講師に迎え、治療に伴う見た目のケアや助成金の話をします。

■対象 小学4年生以上

■日時 7月4日(土) 14:00~14:50

■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。

栄養教室の受講者を募集

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局(健康づくり課内) ☎ ⑤0858

「高血糖って何が悪い? 気になる"今"が変わるチャンス!」と題し、本市でも近年増加傾向の高血糖についての講座を開催します。高血糖はほとんど自覚症状がなく、放置すると将来大きな病気につながる可能性があります。自分の体の状態を確認しながら、どうしたら高血糖を防げるか日々の生活のヒントを探してみませんか。

■献立 鮭の野菜たっぷりカレー風味蒸し、ごぼうとツナのマヨ炒め、アーモンドミルクのココアプリン



■日時、場所、定員および申込締め切り日

日時	場所	定員	申込締め切り日
6月27日(土) 10:00~11:30 (講話と試食のみ)	市保健福祉センター 1階健康学習室2	25人	6月18日(木)
7月7日(火) 10:00~13:00	えんてらす 2階調理室	12人	6月29日(月)
7月16日(木) 10:00~13:00	塩尻総合文化センター 2階料理実習室	20人	7月8日(水)

※各回とも講話の内容は同じです。

■講師 市管理栄養士

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、健康診断の結果、エプロン、三角巾、マスク

※電話でお申し込みください。(申し込み多数の場合は抽選)

養育さとおや制度個別説明 & 相談会in塩尻

問 松本赤十字乳児院 ☎③5206

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもを迎え入れ、家庭の温かさの下で養育する里親制度についての説明会です。

6月5日(金)から21日(日)まで、市立図書館でパネル展示も行います。

- 対象 養育里親に関心がある人
 - 日時 6月21日(日) 10:00~15:00
 - 場所 えんてらす 1階101・102会議室
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日時 6月19日(金) 17:00 (当日参加可)
- ※電話でお申し込みください。

ピラティスサークルのメンバーを募集

問 ピラティスサークルコア (長村) ☎080-2553-8337

女性対象の、体の体幹を鍛えるピラティスです。産後や運動不足、体力が低下している人におすすめです。子ども連れでの参加もできます。

- 日時 6月25日(木) 10:30~12:00
 - 場所 塩尻総合文化センター 3階302多目的室
 - 参加費 1回1,200円(会場代など)
 - 申し込み方法 電話または公式LINE (@749vesfc) でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 6月24日(水)
- ※初回体験は無料です。

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

- 対象 中学生以上
 - 期日 6月14日(日)、7月12日(日)
 - 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 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
- ※詳細は右のコード(ブレインホームページ)をご覧ください。



合同演奏会「ひろげようコーラスの輪」

問 塩尻市民合唱団 (平林) ☎090-9667-3197

地域の合唱団の高齢化などの状況を踏まえ、世代を越えて楽しめる合唱人口を増やすために、市内外の合唱団の皆さんと一緒に演奏します。

- 日時 6月21日(日) 13:30~16:00 (13:00開場)
 - 場所 レザンホール大ホール
- ※申し込み、入場料は不要です。当日整理券を配布します。

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。

- 日時 6月22日(月) 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。
- 日時 6月22日(月) 8:30~11:00
- 共通事項**
- 場所 塩尻地域シルバー人材センター事務所
- ※詳細はお問い合わせください。

わおん♪ 自然ぷち探検隊2026

問 NPO法人わおん ☎⑧3005

- 対象 5歳~小学2年生
 - 期日および内容
- 7月12日(日) 自然のなかでみつつけよう!
 - 9月13日(日) いきものをさがそう!
 - 11月15日(日) 秋の森をたのしもう!
 - 令和9年1月17日(日) 冬の森であそぼう!
- 時間 10:00~13:00
 - 場所 げんすけの森柏茂交流会館
 - 定員 15人程度(申し込み多数の場合は抽選)
 - 参加費(保険代など)
- 子ども 1,650円/回
 - 保護者 770円/回
- 申込締め切り日 6月19日(金)
- ※電話でお申し込みください。

みんなであ・そ・ぼ

問 こども広場 直 ☎36660

- こども広場の職員と一緒に、親子で楽しく遊びます。
- 対象 こども広場に登録している親子
- ※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 6月20日(土) 11:00~11:20
 - 場所 こども広場ホール
- ※申し込み、参加費は不要です。

伝言板

東日本鉄道OB会の会員を募集

問 東日本鉄道OB会塩尻支部(横山) ☎090-4123-0537

- 市役所に展示されているSLを次世代へ引き継げるよう、車両の清掃、整備を共に行う仲間を随時募集しています。鉄道好きや地域の宝を守りたい人など、どなたでも大歓迎です。
- 活動 年6回の作業、年末飾り付け
 - 場所 市役所南側広場
- ※電話でお申し込みください。

スマホ初心者のための相談会

問 (一財)塩尻市振興公社 地域DXセンターcore塩尻 ☎507960

- お気軽にご参加ください。
- 個別相談会**
- 期日 7月10日・24日、8月7日・28日、9月11日・25日、10月9日・23日の金曜日
 - 時間 10:00~10:30、10:40~11:10、11:20~11:50
 - 定員 各回2人(先着順)
 - 参加費 700円/回(謝礼など)
- グループ相談会**
- 期日および内容
- 7月15日(水) LINEに関する相談
 - 9月2日(水) 写真に関する相談
 - 時間 10:00~11:30
 - 定員 8人(先着順)
 - 参加費 500円/回(謝礼など)
- 共通事項**
- 場所 地域DXセンターcore塩尻
 - 申込開始日 各回1カ月前
- ※電話でお申し込みください。

備えていますか？ 非常時の防災グッズ

問 危機管理課 危機管理係 直 ⑤0607

4月18日の長野県北部、20日の三陸沖をはじめ地震が多発しています。本市においても、糸魚川ー静岡構造線断層帯や境峠ー神谷断層による地震の発生が懸念されていて、いずれも最大震度6強が想定されています。

さらに、6月から10月は出水期を迎え、梅雨や台風の影響を強く受ける時期です。過去には台風によって人的被害が生じた事例もあります。こうした状況下において、「私たちの住む地域は大丈夫」と油断せずに、日ごろから防災意識を高め、家族や地域で災害に備えることが重要です。

非常時に必要な物のリストを参考に、いざという時のために、日ごろから備えましょう。



非常時持ち出し品

避難時にまず持ち出す物です。すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 常備薬・かぜ薬 など | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳・診察券 (ある人) | <input type="checkbox"/> 防寒シート | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・資格
確認書 (ある人) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 傷薬・包帯・ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 保存食 (アルファ米、レトルト食品 など) |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着・タオル | <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 箸・スプーン |
| | <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 | |

非常時に備えた備蓄品

避難後の生活を支える物です。3～7日分を準備しましょう。

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 | <input type="checkbox"/> バケツ | <input type="checkbox"/> 卓上こんろ |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓ目安) | <input type="checkbox"/> ガスボンベ |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 保存食 (缶詰、レトルト食品 など) | <input type="checkbox"/> 携帯こんろ |
| <input type="checkbox"/> 鍋・やかん | <input type="checkbox"/> チョコレートなどの菓子類 | <input type="checkbox"/> 固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 調味料 | |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | | |

このリストの他に、自分が必要な物 (眼鏡や入れ歯など) を用意してください。また、食料などの備蓄品は、普段から多めに買い置きしましょう。日常生活で使い、使った分を買い足すことで常に一定の備蓄を保つことができます。



危機管理課 櫻山

ハザードマップのご活用を

本市では、地震、風水害などの災害に対する備え、避難場所や避難時の心得などさまざまな情報を掲載した塩尻市防災ハザードマップを令和6年3月に改訂しました。

家庭や地域での防災対策などにご活用ください。



60年の記憶～土砂に消えた8名の命～

1965 (昭和40) 年5月27日に宗賀床尾で発生し、8人が犠牲となった土砂災害の記録を動画にまとめています。市内で過去最大の犠牲者を出した自然災害であり、気象庁のコメントや当時の写真などを盛り込んだ18分余りの動画です。右のコード (市公式YouTube) でご覧ください。

