

# 広報 塩尻

SHIOJIRI 

2026

6月号

No.1217

漆器の産地で輝く

修復の技術

【トピックス】

- ② 特集 文化財を次代につなぐ木曾漆器の技
- ④ 分別でごみの削減とリサイクル
- ⑥ 今年も特定健診が始まりました
- ⑧ クマの出没に注意しましょう
- ⑨ 窓回と電話の受付時間を短縮します

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。

## 漆器産業の新たな一手の模索から生まれた事業

広島県の厳島神社、愛知県の名古屋城、東京都の上野東照宮など、全国的に有名な文化財の修復に本市の木曾漆器職人が携わっていることをご存じですか。長い歴史を持つ木曾漆器ですが、ライフスタイルの変化などに伴い徐々に需要が低迷。そうした中、伝統的な漆塗りの技術を生かした新たな需要の開拓を目指して27年前に始まったのが、文化財修復事業です。

当時、一般的に文化財の修復を特定の専門業者が請け負うことが多い中、木曾平沢の漆器職人による「文化財修復チーム」を結成。座卓などの大型漆器を得意とする職人が多く、施工面積の広い文化財修復にスムーズに対応できたこともあり、全国の産地に先駆け、「産地全体で組織を形成して取り組む」という画期的なスタイルを確立しました。

## 産地の持続可能性を高める大切な事業に

現在、文化財修復チームには19人の職人が在籍。それぞれが漆器業を営むかたわら、案件ごとに5〜6人の体制で、文化財

# 文化財を次代につなぐ 木曾漆器の技

本市の特産である木曾漆器は、400年以上の歴史を持つ伝統的工芸品です。その長い歴史の中で培われた技術が、全国の貴重な文化財の修復や復元に活かされています。今回は、本市の漆器職人が携わる「文化財修復事業」についてご紹介します。

問 商工課 商工係 ☎ 0263②0871

## 修復の技術を次の世代へ

文化財修復を取りまとめる太田さんに、修復作業の概要や、今後の課題などについて聞きました。

### 一般的な漆器づくりとは異なる修復作業

地域の漆器産業の振興を担う塩尻・木曾地域地場産業振興センターでは、平成11年から文化財修復事業に取り組んでいます。また、当センターが加盟する(一社)社寺建造物美術保存技術協会は国選定技術保存団体であり、令和2年に協会を含む関係する17団体が「伝統建築工匠の技」木造建造物を受け継ぐための伝統技術でユネスコ無形文化遺産に登録されています。

文化財などの建造物に漆を塗るのは、装飾に加え、厚い塗膜で覆うことで部材を保護する役割があります。文化財修復の工程は「下地付け」から始まり「塗り・乾燥・研ぎ」を何度も繰り返し、緻密な作業です。一般的な漆器づくりとおおむね同じですが、決定的に異なるのは建造物であること。扉などの取り外せ



(一財)塩尻・木曾地域地場産業振興センター  
専務理事 太田 洋志さん

### 後進の育成が今後の課題

る部材は文化財修復工房で作業しますが、現地に赴いて作業する必要があります。また、部材の形状やサイズも毎回違うため、一つの工程にかける時間も圧倒的に多くなり、使い慣れた道具の他に、その都度異なる道具を用意する必要があります。

これまで、産地として技術を研さん・継承してきましたが、職人の高齢化が進む中、後進の育成は大きな課題です。文化財の修復は一定の周期で行われるため、前回の修復に関わった職人が再び次の作業に加わるサイクルができれば、若手の育成にもつながると考えます。実際に作業して肌で感じるのですが、何よりも大切な学びになりますから、これからも修復の技術を継承し、木曾漆器産業の発展と地域の活力につなげていきたいです。



▲塗装してある箇所を埋める「錆付け」作業の様子



## 文化財修復工房

(一財)塩尻・木曽地域地場産業振興センターが受託した、文化財の修復・復元作業を行う工房です。地域の寺社や山車などの修復の相談については、センター（☎0264④3888）にお問い合わせください。

■住所 木曽平沢2221

修復工房に持ち込まれた部材の修復作業などを行っています。産地の先進事例として注目を集めるこの事業は、全国の貴重な歴史的建造物を保存し、次代につなぐという役割のみならず、地域の漆器産業の技術を伝承し、財政基盤を支える重要な役割を担っています。

## 修復でよみがえった文化財

松本市重要有形民俗文化財  
深志神社舞台保存修復工事

■作業内容 木部の漆塗り・修復、  
錆金具・彫刻彩色の修復

before



after



重要文化財  
小野家住宅保存修理工事(協力)

■場所 塩尻市  
■作業内容 建築部材・建具部材の漆塗り、保存修理



重要文化財  
上野東照宮修理工事(協力)

■場所 東京都台東区  
■作業内容 建築部材・建具部材の漆塗り、金箔押し



重要文化財  
名古屋城本丸御殿復元工事(協力)

■場所 愛知県名古屋市長  
■作業内容 建築部材・建具部材の漆塗り、蒔絵、金箔押し

## 修復工房で働く職人の思い



宮原 義宗さん

### 修復作業は技術を高める糧

初めて修復作業に携わったのは、職人になって間もない時でした。右も左も分からない中での作業で、とにかく必死になって技術を磨くしかありませんでした。文化財修復は、複数人で行うため、他の職人さんから学ぶことが多くあります。携わることによって自分の作品づくりを支える一生の財産になっています。

### 後世に残る仕事に携わる喜び

修復作業に関わるようになった当初、箱根で寺院などの修復に3年携わりました。自分の仕上げたものが後世に残っていくことにやりがいを感じています。後世の人が見ても感動するような物を作っていきたいです。今後は、自分の技術を磨きつつ後進のサポートをしていきたいですね。



宮原 健一さん

# 分別でゴミの削減と

# リサイクル

## ごみの焼却後に出る灰を埋め立て処分

皆さんの家庭で日々出される燃えるごみは、松本クリーンセンターで焼却されていますが、一部は灰で残ります。焼却灰は、朝日村にある最終処分場へ運ばれ、埋め立て処分されています。令和8年4月現在、容量の約73%が埋め立てられています。本市では埋め立て量の削減を図るため、焼却灰の資源化に取り組んでいます。近年の燃料費高騰などにより、資源化には多くの費用がかかります。そのため、焼却するごみそのものを減らしていくことが、これまで以上に重要になっています。

## 分別しないと「ごみ」分別すれば「資源物」

燃えるごみの減量には、ごみと資源物の適切な分別が必要です。プラ

## ごみ処理手数料

一般家庭用もえるごみの袋代には、ごみ処理手数料が含まれています。例えば、「45Lもえるごみ袋」1枚当たり60円のごみ処理手数料を設定。受益者負担として、出すごみの量に応じて支払うので、「ごみを減らす意識」が高まります。出されるごみが減り、分別が進むようにしています。



## 燃えるごみの

## 処理過程

## プラスチック

## 資源の再利用

## 資源の分別

- ♻️ **プラスチック資源で出せる物**
    - プラスチック製容器包装
    - 長辺30cm以下で厚さ5mm以下の100%プラスチック素材の物
  - ✖️ **プラスチック資源では出せない物**
    - 電気・電池で動く物
    - ペットボトル、ゴム製品
    - 汚れがひどい物など
- ※詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



### 注目

## 小型充電式電池などは回収拠点へ



リチウムイオン電池などの小型充電式電池は、過度な力が加わると発熱・発火することがあるため、ごみステーションへ出さずに回収拠点に持ち込んでください。

■**対象** 家庭で不用になった、膨張・変形していない小型充電式電池（リチウムイオン電池、ニッケル水素電池、ニッケルカドミウム電池）

※有害物の日には、充電式電池は収集していません。

■**場所** 市役所 1階生活環境課、えんてらす 1階窓口、えんぱーく 2階総合受付

※詳細は右のコード（市ホームページ）でご確認ください。



本市では、ごみの削減とリサイクルのために、もえるごみやプラスチック資源などを品目ごとに回収しています。分別は資源を有効活用する大切な取り組みです。今回は、本市のリサイクル事業についてお伝えします。

問 生活環境課 廃棄物対策係  
☎ 0263-0280  
内線 1112

## 塩尻資源物・ごみ分別アプリ

塩尻市のごみ・資源物の分別方法や収集日程、特殊なごみの分別の仕方など、ごみ・資源物に関するさまざまな情報を提供しています。出し忘れ防止のアラート機能付きです。

- 主な機能
- 収集日カレンダー
  - ごみ出し日通知
  - 分別辞典など

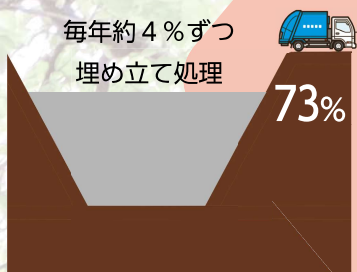
※詳細は右のコード（市ホームページ）でご覧ください。



スティック資源などの資源物は、回収後に選別や圧縮、梱包などの工程を経て再生工場に送られ、新たな容器や製品、原材料として生まれ変わります。適切に分別されていないと資源化が困難なため、日ごろの分別が大切です。また、缶やペットボトルなどの資源物は売却され、その収益の一部を資源物回収補助金として、地区へ還元しています。

ごみの収集運搬や施設の維持管理、焼却処理、最終処分には多くの費用がかかっており、その多くは市民の皆さんの税金によって支えられています。ごみを減らすことは、環境への配慮だけではなく、将来にわたり安定した行政サービスを維持していくことにもつながります。

### ■最終処分場の埋め立て量



## 最終処分



焼却により出た灰が最終処分場に持ち込まれます。主に埋め立て処理をしていますが、灰の一部は人工砂などに再利用しています。

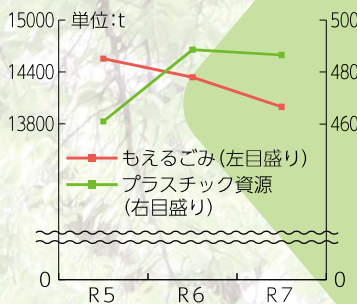
## 焼却



燃えるごみや可燃粗大ごみなどが、松塩地区広域施設組合が運営する「松本クリーンセンター」に持ち込まれ、焼却されます。

## 資源化

### ■収集量の推移（塩尻市）



プラスチック処理施設で、物流で使われる「パレット」や、プラスチック製品の元になる「再生樹脂」などになります。

## 選別・圧縮・梱包



プラスチック素材製品以外の混入物を取り除きます。その後、圧縮と梱包をして、リサイクル工場に運搬します。

## ごみ処理施設見学会の参加者に「聞」きました

### 日ごろから、ごみの削減と再利用を意識しています

家の近くにごみステーションがあり、ごみ出しなどを身近に感じていたところ、見学会のお知らせを見つけ、参加しました。見学会では、電池などの混入による火災の危険性や、焼却灰の処理に多くの人の手間や処理費がかかることなどを知りました。

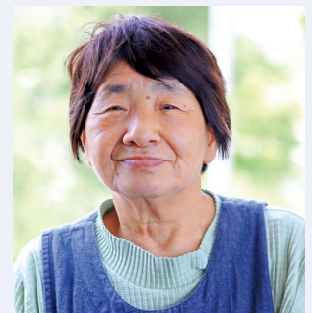
私の親が農業をされていて、子どもの頃から生ごみは燃やさず肥料として再利用していました。今でも、コンポストを使って

庭で作る野菜の肥料にしています。生ごみ以外は表示に従って分別しています。

また、児童館に勤めていて、トイレトーパーの芯などを活用して子どもたちとおもちゃを作っています。これからも、燃えるごみの削減や再利用を意識していこうと思っています。



トイレトーパーの芯などで作った帽子や駒



飛田 栄子さん（元町）

国民健康保険に加入している皆さんへ

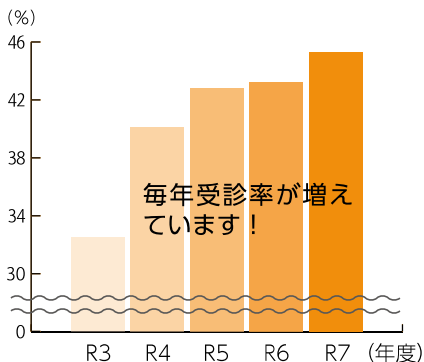
# 今年も特定健診が

# 始まりました

健診を受けることで見えないリスクをチェック

5月から特定健診が始まりました。特定健診は「メタボ健診」などとも呼ばれ、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に着目した健康診断です。対象は25～74歳の国保加入者です。健診を受けることは、自身の見えないリスクをチェックできる年に一度のチャンスです。次のページの特定健診の流れを参考に、自分に合った方法でぜひ受診をしてください。

市の国保加入者の特定健診および人間ドックの受診率



## 特定健診を受けるメリット



塩尻市健康推進キャラクター ラジッコ©

### 1 生活習慣病の早期発見

特定健診を受け、小さな異常を早く見つけることができれば、適切な対策で発症や重症化を防ぐことができます。

### 2 継続的な体の状態把握

年に1回の特定健診で、自分の体の変化を確認することは、病気の予防や健康意識を高めるきっかけとなります。

### 3 保健師や管理栄養士がサポート

特定健診を受けた人は、保健師や管理栄養士からアドバイスを受けることができます。一人ひとりにあった食生活や運動習慣などをご提案します。

### 4 定期的な健診で医療費を節約

健診を毎年受けている人は、受けていない人に比べて医療費が8分の1になるというデータもあり、定期的な健診によって後の医療費の節約につながる可能性があります。

本市の国民健康保険（国保）加入者が受診できる、国保特定健診が始まりました。健診の重要性や受診方法などをご紹介します。

問 健康づくり課 健康推進係 02663-0854  
ページID: 00002979

## 今日から役立つ！ 健康豆知識のHowto動画を紹介



脂質異常症（前半・後半）

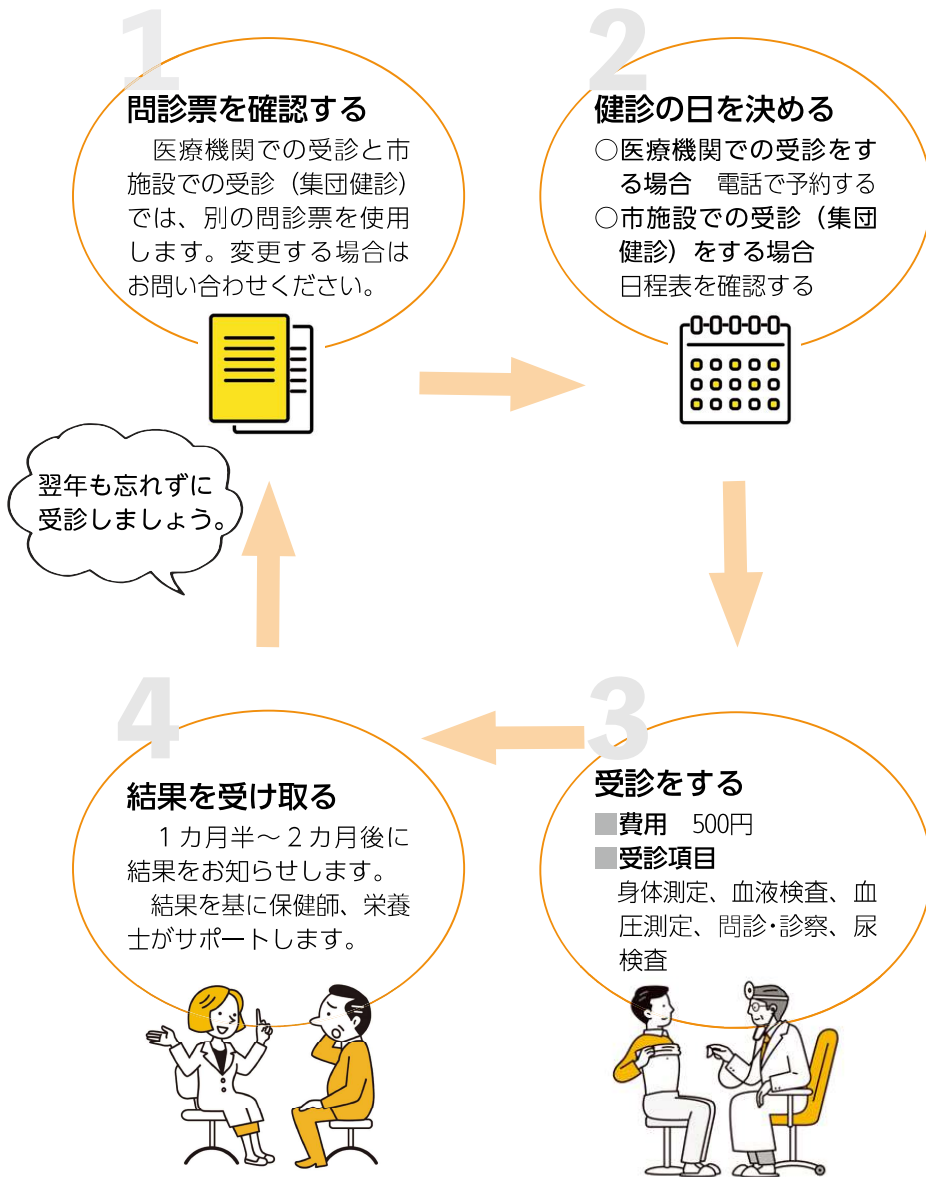


尿酸と腎臓の意外な関係性（前半・後半）

下のコード（市公式YouTube）でご覧ください。



# 特定健診の流れ



## 医療機関での受診

- 👍 **おすすめ** ○自分でスケジュールを立てたい人
- 定期的に通院している人

- 問診票送付時期 5月中旬  
※紛失した場合、再発行には10日ほどかかります。
- 実施期間 令和9年2月まで  
※実施期間は医療機関ごとに異なります。詳細は市ホームページでご確認ください。
- 実施場所 市内26医療機関

## 市施設での受診（集団健診）

- 👍 **おすすめ** ○予約せずに受診したい人
- かかりつけ医がない人

- 問診票送付時期 8月上旬
- 実施期間 8月～9年1月までのうち27日間
- 実施場所 市保健福祉センター、各支所

## ＼特定健診ではなく人間ドックを受ける人へ／ 人間ドックなどの費用を助成します

- 対象  
35～74歳の国民健康保険加入者  
※8年度に国保特定健診を受診する人は申請できません。
- 補助額  
○日帰り 1万5,000円  
○1泊2日 2万円  
○脳ドック 1万円
- 申請方法  
人間ドックなどを受診後、結果表・領収書などを添えて、市役所1階市民課国保年金係に申請してください。

問 市民課 国保年金係 ☎ 0263②0772 ページID:0003033

※4月1日(木)から9年3月31日(木)までの受診分を申請してください。(申請期限は9年3月31日(木))  
※申請期限近くの受診で、受診結果表が手元に届いていない場合は、事前にご連絡ください。

### ■受診結果の活用

- 保健師や管理栄養士に健康相談や食事相談ができます。受診結果を基に、健康づくり課から生活習慣などをお聞きする場合があります。
- 受診結果を活用し、市として優先的に取り組む健康課題を抽出し、効果的な保健事業へとつなげます。

# クマの出没に注意しましょう

全国的にクマによる被害が多発しています。市内でも春先から人の生活圏におけるクマの目撃情報が寄せられています。クマに関する知識を身に付けて、正しく恐れ、正しく備えましょう。

問 耕地林務課 林業振興係  
☎ 0263⑤0823

## クマ（ツキノワグマ）の特徴

- 明け方や夕暮れの薄暗い時間帯は活動が活発になります。
- 時速40キロ以上で走ることができ、木登りや泳ぎも得意です。
- 縄張りがないため、特定の場所にとどまらず広範囲を移動して食べ物を探します。
- においや音にとっても敏感で、人の気配にも先に気付くことがほとんどですが、やぶの中では葉や枝の音で人の気配に気がつきにくいこともあります。

## どうして出没が増えているの？

近年、クマの出没が増えている要因の一つとして、人の生活圏とクマの生息域をゆるやかに分ける境界の役割を担っていた里山の利用が減ったことが挙げられます。里山に木や草が生い茂り、人に気付かれずにクマが生息できる環境が広がったことで、クマが食べ物を探しているうちに人の生活圏に出没するケースが増えていると考えられます。

## 上手に共存していくために

人の生活圏にクマを引き寄せないために、「ここには食べ物がある」と思わせないことが大切です。次のようなことに注意しましょう。

- 生ごみ、果樹、漬物、燃料など、においの強いものを屋外に放置しない。
- 柿の木などの実を放置しない。
- やぶや草を刈り、クマの休息場や通り道をつくらない。



※写真はイメージです。市内で撮影されたものではありません。

## もしクマに遭遇したら!?

もしクマに遭遇してしまったら、クマの様子を見ながらゆっくり後ずさりして距離を取りましょう。次のような行為はクマを刺激してしまうので、絶対に避けてください。

- ☒ 大声を出す
- ☒ 走って逃げる
- ☒ 近づく
- ☒ 物を投げる
- ☒ カメラなどで写真を撮る

## 目撃したら市役所または警察署へお電話を

住宅地や田畑、山治いなど、人の生活圏内でクマを目撃したときは、①場所、②時間、③大きさ（子グマか成獣か）、④移動した方向を、市耕地林務課または塩尻警察署（☎0263⑤0110）へご連絡ください。

市では、猟友会や警察などと連携して、周辺のパトロールや追い払い花火、捕獲用の設置などを、必要に応じて行っています。また、クマやイノシシが人の日常生活圏に侵入し、危害防止のための緊急措置が必要な場合で、銃猟以外の方法では捕獲などが困難、かつ、銃猟による人への危害の恐れがないなどの条件に当てはまるときは、市街地などにおいて**緊急銃猟（銃器を使った捕獲など）**を実施する場合があります。

## クマの出没情報をお知らせします

- 市ホームページ  
市内におけるクマの目撃情報を随時更新しています。
- 緊急メール情報システム  
クマの目撃情報をメールで受け取ることができます。
- 野生動物情報共有アプリ「けものおと2」  
県が運用するアプリで、地図上で県内のクマの目撃情報を閲覧できるほか、出没地域が近いときのアラート通知などの安全対策機能を備えています。

※詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



7月から試行開始

# 窓口と電話の 受付時間を短縮します



限られた人員でサービスの質を高めるため、市役所の窓口・電話の受付時間を短縮します。皆様のご理解をお願いします。

企画課  
問 0263⑤0280 内線1352

## 【窓口・電話の受付時間の変更内容】

現在

8:30~17:15



7月1日(水)~

9:00~16:30

■実施施設 市役所本庁舎、市保健福祉センター、塩尻総合文化センター、各支所などの窓口

※図書館、博物館、体育館、貸館などの利用時間は変更ありません。

※7月1日(水)~11月30日(月)を試行期間とし、課題を整理して12月1日(火)から本格実施を予定しています。

※職員の勤務時間（8:30~17:15）は変更ありません。



## 期待される効果

### ○より利用しやすく、便利な市役所へ

受付時間の短縮により生まれる時間を活用して、手続きの見直しやデジタル化を一層進めます。オンラインで完結できる手続きを増やすなど、市役所に行かなくても手続きができる取り組みを進めることで、より利用しやすく、便利な市役所を目指します。

### ○事務の時間を確保し、サービスの質を向上

現在は、職員の勤務時間と受付時間が同じため、窓口の準備や事後処理は勤務時間外に行っています。見直しにより、業務連絡や検討の時間を確保できるようになり、サービスの質の向上につながります。併せて超過勤務の削減や働き方改革を進め、効率的で働きやすい職場づくりと、安定した市民サービスの提供を目指します。

## 受付時間短縮に関する Q&A

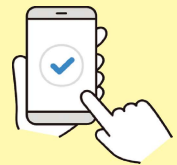
Q 受付時間の短縮によって、市民生活への影響はありますか。

A 現在も、来庁される皆さんの約9割が9:00~16:30に手続きを行っていることから、多くの皆さんはこれまでどおりご利用いただける見込みです。また、一部の手続きでは、オンライン・郵送での手続きや、コンビニ交付サービスの利用ができますので、事前に市ホームページをご確認いただくか、担当窓口へお問い合わせください。

Q 緊急の通報などには、どう対応するのですか。

A 災害や事故などの緊急通報については、これまでどおり時間外でも対応できる体制を維持します。

市役所に行かずに手続き完了！  
コンビニ交付・電子申請を  
ご利用ください



### ■コンビニで取得できる証明書

住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の謄本・抄本、戸籍の附票の写し

※手続きにはマイナンバーカードが必要です。詳細は右のコード(市ホームページ)でご覧ください。



### ■電子申請ができる手続き

スマートフォンなどから、保育園・児童クラブの利用申し込みなどのさまざまな手続きができます。詳細は右のコード(市ホームページ)でご覧ください。





4/19 日

## いい子に練習できたワン！

ワンちゃんのしつけ方教室

📍リバーサイドパーク堅石

塩尻わんちゃんクラブポチの皆さんのご協力で、全4回のしつけ方教室を開催。初回のこの日は、初めに犬の習性や向き合い方、家での接し方などを学びました。その後、3グループに分かれて指導を受けながら、お座りや伏せ、名前を呼んだら来ることなどができたら、おやつをあげて褒めるを繰り返して覚えさせる練習を行いました。

クラブ代表の小林奈津子さんは、「目を見て名前を呼ぶことが大切。呼ばれたら飼い主を見つめるということ覚えれば、事故防止にもつながる」と心を通わせるアイコンタクトの大切さを伝えました。



4/26 日

## 手作りおかずを持ち寄り みんなでいただきます

公民館でおひるごはん

📍塩尻総合文化センター

ゆるいつながりづくりや孤食防止のために行っている交流イベント。参加者は、山菜を使った季節を感じるおかずやご飯に合う漬物などを持ち寄り、交流しました。「おかずがかぶらないのが不思議」「まだ話したいけど時間が足りない」「おいしいおかずの作り方を教えてもらえてうれしい」などの感想も。初めて参加した小野人是さん(90)は、「いろいろな話で盛り上がり、楽しく参加できた」と振り返ります。

次回は、6月28日(日)に開催予定です。



5/3 日

## 森の中でシルバニアの仲間たちと楽しいひととき

シルバニアわくわくステージショー

📍チロルの森

オーストリア・チロル地方をモチーフにした総合テーマパーク「チロルの森」で、シルバニアファミリーのわくわくステージショーが開催されました。

ゴールデンウィークのこの日、多くの親子連れが来場し、開催時刻が近づくとワクワクした様子で待機。ショーが始まると、一緒に踊ったりクイズに大きな声で答えたりしました。最後には、シルバニアの仲間たちの撮影タイムもあり、子どもも大人も存分に楽しんでいました。

この日は、シルバニアファミリーのショー以外にも大道芸のパフォーマンスなどもあり、訪れた人たちはチロルの森でのひとときを楽しみました。



5/10 日

## みんなで楽しくスポーツ満喫の一日

第38回ファミリースポレクフェスティバル

📍中央スポーツ公園ほか

年代を問わず、家族や仲間と一緒にスポーツや運動を楽しむ恒例のイベント。中央スポーツ公園、桔梗小学校、東京都市大学塩尻高校の広大なエリアには、30を超える体験・競技コーナーのほか、キッチンカーの出店コーナーもあり、約1,700人の参加者は思い思いにスポーツを楽しみながら好天の休日を満喫していました。

また、ステージでは、信州やまなみ国スポで本市が競技会場となる銃剣道の発表があり、観客は迫力ある模擬戦や形に見入っていました。

# 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 ☎ 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

## 健診・相談

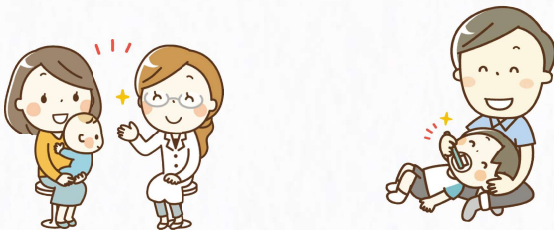
問 健康づくり課 保健予防係 ☎ 02855 ページID:0029181

### 乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	6月25日(木)
10カ月児相談	6月23日(火)
1歳6カ月児健診	6月10日(火)、7月8日(火)
3歳児健診	6月11日(水)、7月9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
	6月13日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会スペシャル	6月2日(火)	11:00～11:45	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。

- 日時 6月12日(金) 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 6月10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	6月10日(火)・24日(火)、7月8日(火)	10:00～
北部	6月4日(水)・18日(水)、7月2日(水)	11:30

■ 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	6月24日(火)	10:00～
北部	6月8日(月)、7月6日(月)	11:30

■ 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  
の保護者

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



みんなであ・そ・ぼ「ドライフラワーアレンジメント」

問 こども広場 ☎ 036660

親子でドライフラワーのアレンジを楽しみましょう。  
■対象 こども広場に登録している市内在住の親子  
※こども広場の登録をしていない人は、登録を前日までに  
行ってください。登録料300円が必要です。

■期日 7月18日(土)

■時間 10:15~10:55、11:10~11:50

■場所 こども広場

■講師 mu.meiさん (ドライフラワー作家)

■定員 各回親子10組 (先着順)

■参加費 作品一個につき500円 (材料費)

■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20日(土)~7月10日(金)



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	6月11日(木)	11:00~11:20	こども広場
おはなしトントン	6月3日(水)、7月1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	6月9日(水)、7月7日(水)	10:15~10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	6月12日(金)	10:30~10:45	北部子育て支援センター
	6月15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	6月16日(火)	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、16~25ページをご覧ください。



秘書広報課 広報広聴係

問 ☎ 03333

☎ 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。



高橋 <sup>しおり</sup> 史菜ちゃん (1歳)

最近塩尻に引っ越してきました！  
元気いっぱいです！



小澤 <sup>みれい</sup> 未怜ちゃん (5カ月)

未怜、毎日幸せをありがとう！  
これからも家族の太陽でいてね。



森 <sup>さくま</sup> 咲磨ちゃん (3歳)

手先が器用なさくちゃん。たくさん食べてすくすく大きくなってね。



カオ スアン タンちゃん (1歳)

生まれてきてくれてありがとう！  
元気いっぱい育ってね！

「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。



しおじり声のひろば

今月のテーマ

歴史公文書室について

**Q** 4月に歴史公文書室が開室したと聞きました。どのような施設で、どのようなサービスを受けられるのですか。

**A** **お答えします**  
歴史公文書室は、昭和34年の市制施行前の旧町村（塩尻町、片丘村、広丘村、宗賀村、筑摩地村）や、合併前の洗馬村、槽川村、そして市で作成された文書のうち、歴史資料として重要な公文書（歴史公文書）を収集・整理し、適切に保存するとともに、地域の共有財産として市民の皆さんに閲覧していただく施設です。支所の倉庫など各所に点在していた歴史公文書の散逸を防ぎ、適切な場所で将来にわたり保存・活用するため、令和2年度から、収集した約5万点の資料を、順次、クリー

ニングし、内容により分類して目録を作成し、保存袋に入れて書庫に保管するといった作業を進めています。

**開室日時** 水・金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後4時

**場所** 塩尻総合文化センター 13階

**利用料金** 無料（写しの交付を受ける場合は、1枚につき10円（コピー代））

**利用方法** 閲覧を希望する文書や日時などを、事前に電話または電子申請でお申し込みください。手続きの詳細や文書の目録は、ホームページ（ID：0062095）でご確認ください。

**問** 総務人事課 行政係  
☎0263②0280  
内線3314

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

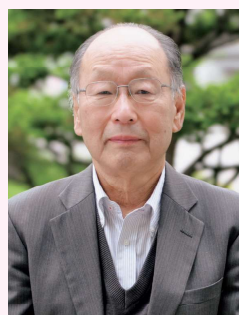
お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

■**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。

歴史公文書室の利用について聞きました

市民インタビュー



貴重な資料を知ってもらえるように

洗馬地区誌の編さんに携わっています。歴史に関心があり、図書館や古文書室の資料を調査や論考に活用していましたが、明治以降の資料が少ないと感じていました。歴史公文書室が開室し、今まで公開されていなかった資料が活用できます。一般の人にはなじみが薄いと思いますが、貴重な資料が活用されるよう、企画展やホームページでの公開など、皆さんに知ってもらえる取り組みを期待します。

中原 文彦さん  
(上小曾部)

▶▶▶ 個人所有の歴史文書を扱う古文書室 ◀◀◀

歴史公文書室と同じ塩尻総合文化センター3階にある古文書室では、江戸時代に塩尻市域で庄屋などの村役を務めた個人宅に残された、いわゆる村方文書、地方文書と呼ばれるものなどを中心に、寄贈や購入により収集した文書を保管しています。内容を判別した上で、公開が可能なものは閲覧することができます。

■**開室日時** 水・金曜日（祝日・年末年始を除く） 9:00～16:00

■**問い合わせ** 文化財課 ☎0263②0904



Let's Enjoy Cooking!!



# グレータスキッチン



グレータスが健康レシピをお届け!

塩尻市食育推進キャラクター グレータス

## ワンポイント

さっぱりしながらもパンチが効いたソースです。どんな野菜にも合うので、好みの野菜で試してみてください。



## 温野菜のアイオリソース

### 材料(4人分)

ジャガイモ	----- 200グラム	★マヨネーズ	----- 大さじ 2
ニンジン	----- 80グラム	★ヨーグルト	----- 大さじ 1
ブロッコリー	----- 120グラム	★レモン汁	----- 小さじ 1
キャベツ	----- 240グラム	★おろしにんにく	----- 小さじ 1/2
サラダ油	----- 小さじ 1	★ブラックペッパー	----- 少々

\*1人分栄養量 エネルギー…125kcal、たんぱく質…2.6g、脂質…7.3g、炭水化物…16.4g、塩分…0.2g

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、乱切りにする。ニンジンは1cmぐらいの輪切りにする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水と①を入れゆでる。柔らかくなってきたら②を入れ、全体が柔らかくなったらザルにあげる。
- ④ キャベツはくし切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを並べて焼く。
- ⑤ ③と④を皿に盛り付ける。
- ⑥ ★を合わせソースを作り⑤にかけるまたは付けて出来上がり。



## 市の公式SNSをご利用ください

問 秘書広報課 広報広聴係  
☎ 0263@0333

市では、さまざまな媒体で情報発信を行っています。ぜひご覧ください。

### 市公式LINE

友だち登録をすることで、イベント情報や災害時の避難・警報情報など、最新情報が自動的にお手元に届きます。登録者が3万人を超える人気ツールです。



### 市公式X

幅広い市政情報をいち早く発信しています。

#### ■主な配信内容

- さまざまなイベントの情報
- 災害時の避難・道路通行情報など



### 市公式YouTube

動画で分かりやすく市政情報やイベント情報をお伝えします。

#### ■人気のショート動画トップ3

ほかにもたくさんの動画があるので、ぜひチェックしてください。



1 夏休みにおすすめ! 勾玉づくり体験



2 ドローンで見る 小坂田公園納涼花火大会



3 ドローンで霧訪山を撮ってみた



※今月号に掲載している情報は、5月19日現在のものです。

募集

「信州やまなみ国スポ・全障スポ塩尻市」  
協賛物品やボランティアスタッフを募集

国民スポーツ大会推進室  
☎ 27612 ページID:0052215

令和10(2028)年10月1日(日)から、「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会」が県内および市内(種目:バドミントン、銃剣道)で開催されます。本大会の開催にあたり、協賛物品やボランティアスタッフを募集しています。

協賛物品などの募集

大会を盛り上げるために、企業、法人、団体および個人の皆様のご協力をご支援をお願いします。

- **協賛物品** 広報啓発や歓迎装飾に係るもの、大会の運営に要する用具など
- **申し込み方法** 市ホームページ(ページID:0062562)にある取扱要項などを確認し、事前連絡の上、記入した申込書を塩尻総合文化センター1階国民スポーツ大会推進室に提出してください。
- **申込締め切り日** 10年9月末
- **注意事項**
  - 協賛は物品の提供または貸与で、金銭の受け取りはできません。
  - 物品などの搬入、据え付け、撤去などに係る費用は原則協賛者の負担です。
  - ご提供には、基準に応じて感謝状などの贈呈や、市ホームページへの掲載をします。

ボランティアスタッフの募集

全国から来塩する選手や大会関係者、観覧者の皆さんに、本市の魅力が伝わる大会を共に作りましょう。

- **活動内容**
  - 競技会場における受付、案内、資料配布
  - 休憩所におけるドリンクサービス、おもてなし
  - 競技会場での会場準備、来場者の誘導 など
- **申し込み方法**
  - 電子申請

個人▶



団体▶



- **持参** 市ホームページ(ページID:0062816)にある登録申込書に記入の上、塩尻総合文化センター1階国民スポーツ大会推進室に提出してください。  
※18歳未満の人は、電子申請ではなく参加同意書と併せて登録申込書を提出してください。



催し

塩尻市民音楽祭「管弦楽発表」

塩尻市民音楽祭実行委員会事務局  
(社会教育スポーツ課内) ☎ 29092

市内で活動する団体の管弦楽演奏を楽しみませんか。

- **日時** 7月5日(日) 9:40~15:15
- **場所** レザンホール大ホール
- **出演団体(演奏順)**
  - 塩尻市民吹奏楽団
  - 広丘小学校吹奏楽部
  - アンサンブルセバスチャン
  - 塩尻レザンマンドリーノ
  - フルート野ばら
  - ギターアンサンブルM
  - 関澤真由美マリンバ教室「マリンビーツ!」
  - 塩尻市消防音楽隊
  - 丘中学校吹奏楽部
  - 広陵中学校吹奏楽部
  - 塩尻中学校・両小野中学校合同バンド
  - 塩尻西部中学校・榎川小中学校合同バンド
  - 東京都市大学塩尻高等学校吹奏楽部

※申し込み、入場料は不要です。  
※詳細は市ホームページ(ページID:0001038)をご覧ください。



催し

塩尻市民文化祭を開催

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) ☎ 29092

市民の皆さんが日ごろの芸術文化活動の成果を発表します。力作の数々をご覧ください。

展示発表の部

- **日時** 6月12日(金)~14日(日) 9:00~16:00
  - **場所** 塩尻総合文化センター
  - **内容**
    - 書道、陶芸、美術、盆栽、さつき・山野草、華道、文芸、ポタニカルアート、写真
    - 書道・ダンスパフォーマンス(雨天中止)
- ※チャリティーバザーや農産物の販売、体験コーナーもあります。

舞台発表の部

- **期日** 6月14日(日)
  - **場所、発表内容および時間**
    - レザンホール大ホール 民謡・器楽、吟道、太鼓、日本舞踊 9:45~15:15
    - レザンホール中ホール 歌謡 9:25~16:30
- ※プログラムなどの詳細は、市ホームページ(ページID:0022584)をご覧ください。



募集

塩尻市職員採用募集（6月募集）

問 総務人事課 職員係  
☎ ②0604 ページID:0019677

本市の職員採用の募集を開始します。

●募集する職種および資格

職種(試験区分)	年齢資格	資格要件
中級(短大卒程度)	保育士Ⅰ(後期日程)	35歳以下 保育士の資格を有する人(見込み含む)
上級(大卒程度)	社会福祉士	社会福祉士の資格を有する人(見込み含む)
	土木(経験者特別枠)	40歳以下 企業などでの土木関係の設計、施工管理などの実務経験を、令和8年3月31日現在で直近5年中3年以上有する人
公務員経験者特別枠	一般行政事務	40歳以下 国・都道府県または本市以外の市区町村の職員(会計年度任用職員、任期付職員などは除く)として、一般行政事務または土木関係の設計、施工管理などに関する実務経験を3年以上有する人(育児休業・休職・停職の期間は除く)
	土木	
カムバック採用枠	退職時の職種(保育士除く)	50歳以下 ○結婚、出産、育児、介護などの事情により本市職員を退職した人 ○本市職員(会計年度任用職員、任期付職員などは除く)として勤務経験を3年以上有する人(育児休業・休職・停職の期間は除く)



- 第1次試験  
6月27日(土)
- 採用人数  
いずれも若干名
- 申し込み方法  
市ホームページにある職員採用特設サイトの申請フォームから、受験申し込みの手続きをしてください。
- 申込締め切り日  
6月15日(月)  
※試験日、申込締め切り日は職種によって異なります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

毎月19日は「みんな一緒にいただきますの日」

問 健康づくり課 保健予防係  
☎ ②0858 ページID:0003423

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。本市では毎月19日を「みんな一緒にいただきますの日」として、食卓から広がる食育を目指して取り組みを進めています。

誰かと一緒に囲む食卓はコミュニケーションの場であり、さまざまなつながりが生まれる場になります。子どもには食事の楽しさ、食事マナー、食文化、食を通じて健康で過ごすための知識を伝え、大人にとっても栄養バランスが整いやすく、心の安定にもつながります。

家族構成やライフスタイルの変化で、誰かと食卓を囲む場を持ちづらくなったと言われています。毎月19日をきっかけに、家族と、親しい誰かと、近所の人と、みんな一緒に食卓を囲む日を増やしませんか。



お知らせ

日本赤十字社活動資金の寄付にご協力ください

問 日本赤十字社長野県支部塩尻市地区事務局(地域共生推進課内) ☎ ②7315

日本赤十字(日赤)では、災害救援物資の整備や救急法講習の普及などの事業を実施しています。これらの財源は、皆さんからの寄付などで賄われています。日赤塩尻市地区では、6・7月を活動資金募集期間としていますので活動資金へのご協力をお願いします。

- 自治会に加入している場合 市内10地区ごとに組織されている赤十字奉仕団または自治会役員などを通じ、各戸に寄付用の封筒を配布します。
  - 自治会に未加入の場合 市保健福祉センター1階地域共生推進課で寄付を受け付けています。
- ※クレジットカードや金融機関の口座振替などでの寄付も可能です。詳細は右のコード(日赤長野県支部ホームページ)をご覧ください。



日赤では、救急法や防災セミナーなど、さまざまな講習を行っています。地域への講師派遣もできますので、事務局にご相談ください。

## 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つき、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—花鳥 風月— 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  
☎②0858

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(月)

#### 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  
☎③8822

■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 ☎③3350

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 ホタルの都合・ヒトの都合~ホタルの話し~
  - 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(水) 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 ☎ ③3365

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](mailto: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 ☎ ③3365

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。



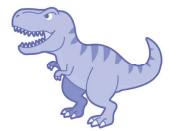
■申込開始日 6月19日(金)

### 信州しおじり子ども本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ③3365

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 ☎ ③3365

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) ☎ ②0858

「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 ☎0263-5206

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)でご覧ください。



### 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 ☎0263-3005

- 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 ☎536660

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<br>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。





# レザンホール へ行こう！

レザンホール  
☎0263③5503



■休館日 6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・  
22日(月)・29日(月)

## 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、世界を舞台に活躍するマンドリンオーケストラです。ぜひ、伝統あるみずみずしい音色をお楽しみください。



大ホール<全席自由> 3,000円  
※未就学児は入場不可です。

開場 14:15 開演 15:00

チケット好評発売中

## 9月13日(日)

### 奈々福第二回塩尻独演会

奈々福、浪曲で「シンデレラ」をうな。老若男女誰でもわかって笑える浪曲を。



大ホール<全指定席> 3,000円  
※未就学児は入場不可です。

開場 13:15 開演 14:00

チケット好評発売中

## 9月26日(土)

### 南こうせつコンサートツアー2026 ～君と僕のうた～

デビューから現在までの名曲の数々を、ユーモアたっぷりなトークと共にお届けします。



大ホール<全指定席> 7,500円  
※未就学児は入場不可です。

開場 16:30 開演 17:00

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

## 苦手克服教室【跳び箱】

跳び箱を通じて体を動かすことの楽しさ、出来るようになった時の達成感などを得て苦手克服を目指します。開脚跳びや跳び箱を行う際のこつ(跳び方・動作)をお伝えします。跳び箱が初めてな子や苦手な子にぴったりの教室です。

■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 7月5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 6月15日(月)9:00～7月4日(土)21:00



ユメックスアリーナ  
☎0263②3800

※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 ☎0263-520280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198  
6月23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  
6月23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  
6月17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  
6月4日(木)・25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 ☎520871  
6月18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 ☎0111  
6月11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 ☎520871  
6月25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5日(金) 13:00~16:00 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎520858  
6月22日(月) 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  
6月17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 ☎52795  
6月11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 ☎520858  
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 ☎520858  
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 ☎520891  
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 ☎527313  
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 ☎540783  
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 ☎525588  
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 ☎52795  
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きます場合があります。 診療時間 9:00~17:00			

6月7日(日)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広丘	☎5265
6月14日(日)	かもいクリニック	高出	☎75773
6月21日(日)	はま内科呼吸器クリニック	高出	☎87313
6月28日(日)	緑ヶ丘青木医院	広丘	☎52377
6月28日(日)	太田眼科	吉田	☎71222
夜間緊急医	夜間急病センター(19:00~22:00)	松本市城西	☎0622

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			

6月7日(日)	三野歯科医院	広丘	☎21532
6月14日(日)	松井歯科医院	洗馬	☎41062
6月21日(日)	宮下歯科医院	吉田	☎54690
6月28日(日)	にこり歯科	広丘	☎76966

期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			

6月7日(日)	小松薬局	大門	☎20430
6月14日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	☎15311
6月21日(日)	すみれ薬局	高出	☎04415
6月28日(日)	ダイリン薬局	広丘	☎34709

医療情報Net (県内の医療機関)  
🌐 <https://www.iryou.teikouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20>

市外の当番医



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



## 礼儀や人を思いやる気持ちを育てる。

### 塩尻市吉田剣道クラブ



塩尻市吉田剣道クラブは、設立から約40年の歴史あるクラブで、現在は小学生8人が所属しています。代表の川井裕幸さんは、「多くの人と出会えることや友達をつくれること、仲間と協力して一緒に勝つ喜びが剣道の魅力です。勝ち負けはありますが、目標に向かって仲間と共に練習に取り組んでほしいです。剣道を通して礼儀と人を思いやる気持ちを持ってほしい」と、語ります。

小学2年生から剣道を始めたキャプテンの樋口悠人さん（洗馬小6年生）は、「お父さんに憧れて剣道を始めました。みんなでの練習が楽しくて、試合で勝るとうれしいです。剣道をする人が減っているの、仲間が増えてほしいです」と、思いを話してくれました。

この日は、開催が迫った大会に向け、大きな声を出して気合を入れて練習に励んでいました。

#### 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 18:00～19:15  
○土曜日 17:30～19:00
- 場所 吉田小学校体育館
- 問い合わせ ☎080-6699-7879（川井）



■人口と世帯数 5月1日現在（ ）内は前月比  
○人口 64,757人（-37） ○世帯数 29,648（+62）

## 糸魚川市訪問市民号の参加者を募集

問 秘書広報課 広報広聴係 ☎ 0263@0333

初夏の姉妹都市、新潟県糸魚川市を訪れませんか。

- 対象 市内在住者
- 日時 6月23日(火) 8:00～17:00ごろ
- 集合場所 市役所正面玄関
- 内容 フォッサマグナパーク見学、マリンドリーム能生で昼食、買い物
- 定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）  
※初めて参加する人を優先します。
- 参加費 無料（昼食代、土産代は自己負担）
- 申し込み方法 電話またはメール（✉webmaster@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。メールの場合は希望者全員の氏名、住所、生年月日、携帯電話番号をお知らせください。  
※一度に二人まで申し込み可能です。（抽選も二人一組）
- 申込締め切り日時 6月12日(金) 16:00  
※6月17日(火)をめどに、抽選結果をお知らせします。



## 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。



■広報塩尻 令和8年6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広聴係 ☎0263@0333(直通)  
〒399-0786 塩尻市大門七番町3番3号 ☎https://www.city.shiojiri.lg.jp/  
■印刷 株式会社綜合印刷