

※掲載している情報は、12月18日現在のものです。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
 ※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

令和3年度に採用する市会計年度任用職員を募集

問 総務人事課職員係
☎内線1331

※1 地方公務員法の改正により、令和2年4月1日から「嘱託員」「臨時職員」の呼称が「会計年度任用職員」に変わっています。

募集する職種および資格など

職種	資格
警備員	不要
運転業務員	中型自動車運転免許がある人 (三級以上の自動車整備士免許があれば望ましい)
納税推進専門員	金融機関での勤務経験がある人
秘書専門員	秘書検定資格がある人
嘱託登記専門員	公共嘱託登記事務の経験がある人
市民課窓口専門員	窓口業務(接客)経験のある人
戸籍専門員	パソコン操作経験(Word、Excelなど)がある人
総合案内員	窓口業務(接客)経験がある人
国保健康保険専門員	医療事務資格がある人
後期高齢者医療専門員	医療事務資格がある人
国民年金専門員	社会保険労務士資格がある人
保健師	保健師資格がある人
看護師	看護師資格がある人
歯科衛生士	歯科衛生士資格がある人
社会福祉士	社会福祉士資格がある人
手話通訳者	手話通訳者または手話通訳士資格がある人
介護認定調査員	自動車運転免許があり、パソコン操作経験(Word、Excelなど)がある人
ケアマネジャー	主任介護支援専門員または介護支援専門員(ケアマネジャー)資格がある人
産地保全支援員	農業全般に精通しており、農地集約および新規就農支援ができる人
土木調査員	境界線に関連する業務の経験または知識がある人

職種	資格
環境対策指導員	自動車運転免許がある人
協働コーディネーター	自動車運転免許があり、市民公益活動に理解のある人
水道技術員	自動車運転免許があり、機械設備の操作・修繕などの実務経験がある人
浄水場管理員	不要
保育士	保育士資格がある人(幼稚園教諭資格のみの人はご相談ください)
看護師(保育園勤務)	看護師資格があり、保育園勤務が可能な人
児童厚生員	保育士資格または教員免許がある人(教員免許の種類は不問)
栄養士	栄養士資格がある人
女性相談員	社会福祉士、臨床心理士または精神保健福祉士(各種相談業務の経験が3年以上ある人は資格不要)
家庭児童相談員	社会福祉関係の資格または教員免許(養護教諭含む)がある人
特別支援講師	教員免許がある人(教員免許の種類は不問)
給食調理員	調理師免許または大量調理の経験がある人
学校施設管理員	自動車運転免許があり、建物・設備などの修繕の実務経験(特に建築・給排水設備修繕)がある人
子と親の心の支援員	養護教諭免許、臨床心理士資格、社会福祉士資格のいずれかの資格がある人
小・中学校講師	教員免許がある人(教員免許の種類は小学校または中学校)
国際理解講師	英語教員免許もしくは実用英語技能検定準1級に相当する英語力のある人、または小中学校の英語教育の指導経験がある人

※いずれの資格も今年度中に取得見込みの人を含みます。

- 雇用期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日
(状況により再度の任用あり)
- 報酬額など 月額制(社会保険、厚生年金、雇用保険、労災保険の適用あり)
- 申し込み方法 市役所3階総務人事課職員係または市ホームページにある所定の申込書兼履歴書に記入の上、持参または郵送で提出してください。

※業務内容や勤務時間などの詳細な雇用条件については、市ホームページの受験案内に掲載しています。また、上記職種については、令和2年12月現在の募集予定の一覧です。募集する職種や、受験資格などの内容は変更となる可能性がありますので、市ホームページの受験案内で最新の情報を必ず確認してください。



▲詳細はこちらから

お知らせ

都市計画に係る縦覧について

問 都市計画課計画係
☎内線1242

都市計画を決定するため、次の都市計画案の縦覧を行います。

都市計画案の縦覧内容

- 区域マスタープラン関係
- ・塩尻都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更(県決定)
- ・区域区分の変更(県決定)

- 野村桔梗ヶ原の一部を市街化区域に編入する関係
- ・用途地帯の変更(市決定)
- ・土地区画整理事業の決定(市決定)
- ・下水道の変更(市決定)
- ・地区計画の決定(市決定)

- 市街化調整区域の維持・活性化に関する地区計画関係
- ・床尾地区地区計画の決定(市決定)

縦覧期間と意見書の提出期間

- 期間 1月14日(木)～29日(金)
- 時間 午前8時半～午後5時15分(土・日曜日を除く)

縦覧場所

- 市都市計画課
- 県都市・まちづくり課
(☎0261-2351729)
- 松本建設事務所計画調査課

(☎1964)

意見書の提出方法

意見書を提出される人は、縦覧場所または県ホームページ
(☎https://www.pref.nagano.lg.jp/toshikei/intra/toshi/keikaku/tetsuzuki/index.html)にある

「意見書」に記入の上、縦覧期間中に、市都市計画課または県都市・まちづくり課まで持参または郵送してください。持参の場合は、縦覧期間中に提出されたもの、郵送の場合には縦覧期間最終日までに到着したものに限り、ファクス、電子メールによる提出はできません。

意見書を提出できる人は、都市計画案に係る地域にお住まいの人またはその他利害関係を有する人に限ります。おむつ代の医療費控除に必要な確認書の交付

問 長寿課介護保険係
☎内線2121

所得税の確定申告などをする人で、おむつ代を医療費控除として申告する場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」の添付が必要です。ただし、要介護認定者で次の要件全てに該当する人は、介護保険要介護認定に係る「主治医意見書」の内容

を市が確認した上で発行する書類の添付でも控除できますので、ご相談ください。

要件

- おむつ代の医療費控除の申告が2年目以降であること
- 主治医意見書で「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」が「B1～C2」であること
- 主治医意見書で「尿失禁の発生の可能性」が「あり」であること

※要介護認定者と別居の人が申請される場合は、対象者の委任(申請書の委任欄への記入)が必要です。申請書は長寿課の窓口のほか、市ホームページにも掲載しています。

指定難病(特定疾患)および小児慢性特定疾病見舞金

問 福祉課地域福祉係
☎内線2111

市内に1年以上上居住し、指定難病(特定疾患)または小児慢性特定疾病で、各受給者証の交付を受けている人に見舞金を支給します。

見舞金 1人につき年1万円

申請方法

市保健福祉センター1階福祉課、各支所、または市ホームページにある申請書に記入の

上、必要書類とともに福祉課へ提出してください。また、ながの電子申請からでも手続きが可能になりました。感染予防のため、なるべく郵送または電子申請での手続きをお願いいたします。

必要書類

○県が発行する「特定医療費(指定難病)受給者証」、「長野県特定疾病医療受給者証」、「特定疾患医療受給者証」または「小児慢性特定医療費医療受給者証」の写しのうち、いずれか一つ

○患者本人名義の振込口座が確認できる通帳(患者が未成年の場合はその保護者名義の口座)など

申請期間

1月4日(月)～2月26日(金)
※詳細は市ホームページをご覧ください。

※令和2年度中に、対象者が市外へ転出または亡くなった場合でも条件に該当すれば受給できますので、ご相談ください。※対象者への個別通知はしていません。

農地相談会を開催します

問 農業委員会事務局 ☎内線1271

農地全般について、農業委員会による地区ごとの相談会を開催します。



対象

地区	期日	時間	場所
塩尻東	1月21日(木) 2月17日(水)	午後1時半～3時半	塩尻東支所
片丘	1月26日(火) 2月9日(火)	午後1時半～3時半	片丘支所
広丘	1月20日(水) 2月18日(木)	午後1時半～3時半	北部交流センター203会議室
洗馬	1月18日(月) 2月10日(水)	午後1時半～3時半	洗馬支所
宗賀・櫛川	1月18日(月) 2月15日(月)	午前10時～正午	宗賀支所
北小野	1月15日(金) 2月4日(木)	午後3時～5時	北小野支所

※貸し付けまたは売却希望の農地がある場合は、事前にご相談ください。

※掲載している情報は、12月18日現在のもので、各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
 ※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

くらしの情報

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。

高架下駐車場の利用者を募集

問 建設課総務管理係 ☎内線1251

市道高校北線「桔梗ヶ原跨線橋」高架下および市道原新田野村線「広丘中央陸橋」高架下に開設された、駐車スペースの利用者を募集します。

- 要件 次の全てを満たす人
- 市内に住所がある人または通勤、通学する人
 - 申込者数が区画数を超えた場合に行う抽選に参加できる人（代理人可）

■駐車場の区画数および駐車料金

○桔梗ヶ原跨線橋高架下駐車場

区画の種類	区画数	駐車料金	占用許可期間
A区画(13㎡)	3カ所	年額4,368円	令和3年4月1日 ～ 令和4年3月31日
B区画(25㎡)	13カ所	年額8,400円	令和4年3月31日

○広丘中央陸橋高架下駐車場

区画の種類	区画数	駐車料金	占用許可期間
A区画(12.5㎡)	8カ所	年額4,500円	令和3年4月1日 ～ 令和5年3月31日

■申し込み方法

市役所2階建設課または市ホームページにある申込書に記入の上、〒399-0786 大門七番町3番3号 市建設課総務管理係宛てに郵送するか、直接提出してください。

■受付時間

午前8時半～午後5時15分
 (土・日曜日、祝日は除く)

■申込締め切り日 2月10日(水) (必着)

※希望区画が重複した場合または申込者数が区画数を超えた場合は、市役所3階第5会議室にて抽選となります(個別に通知)。必ずご参加ください。(代理人可)

○抽選予定日

- ・桔梗ヶ原跨線橋高架下駐車場
2月24日(水) 午前9時半から
- ・広丘中央陸橋高架下駐車場
2月24日(水) 午前11時から

令和2年分国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付済額のお知らせの発送

問 市民課国保年金係
 ☎0263-3365
 長寿課介護保険係
 ☎0263-2127

令和2年1月～12月の間に市へ納付書または口座振替(普通徴収)で納付された保険料などがある人を対象に、納付済額のお知らせを1月20日(水)～22日(金)の間に発送します。
 納付済額のお知らせは領収証書などと照合の上、確定申告などの社会保険料控除の資料としてご利用いただくものです。年金から天引き(特別徴収)され

要介護者の障害者控除対象者認定書の交付

問 長寿課高齢支援係
 ☎内線2127

た保険税などは、今回のお知らせとは別に年金の源泉徴収票に記載されています。
 ※非課税年金(遺族年金・障害者年金から天引きされた人は、別途市からお知らせします。
 所得税および市・県民税の申告に必要な障害者控除対象者認定書が必要な人は、市保健福祉センター1階長寿課へお申し込みください。該当する人には、審査の上、認定書を発行します。なお、身体障害者手帳などで控除を受ける場合は、認定書は

就学援助費を入学前に支給

問 教育総務課学校支援係
 ☎0263-0830

令和3年度に小学校に入学する子どもを持つ世帯が経済的に困窮している場合、入学用品に関する費用を援助します。
 ■申請期限 1月29日(金)
 ■支給予定額 5万1060円
 ※所得要件や申請方法などの詳細は、市ホームページまたは1月に発送予定の入学通知書に同封するチラシをご覧ください。
 ※中学生については、現在認定されている人が対象です。

公共交通機関利用者のマスク着用をお願い

問 北陸信越運輸局自動車交通部旅客課
 ☎0251-2851-9154

鉄道やバスなどの公共交通事業者は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に鋭意取り組んでいますが、利用者の皆さまのご協力も大切です。公共交通機関を利用する時はマスク着用などのご協力をお願いします。

自宅で確定申告をしませんか

問 松本税務署
 ☎0263-2790

新型コロナウイルス感染症感染予防のため、自宅での確定申

募集

図書館協議会の委員を募集

問 市立図書館
 ☎0263-3365

図書館運営に関する審議に参加していただく委員を募集します。
 ■資格 平日の会議(年3回程度)に出席できる人
 ■任期 令和3年5月1日～令和5年4月30日
 ■募集人員 若干名
 ■申し込み方法 任意の様式に「住所」「氏名」「年齢」「職業」「電話番号」を記入の上、応募動機を200字程度にまとめ、市民交流センター1階図書館本館カウンターに提出してください(水曜日は休館)。
 メール: hosonaka@city.shiojiri.lg.jpでも受け付けています。
 ■申込締め切り日 2月28日(日)



▲詳細はこちら

特別養護老人ホーム 介護職員を募集

問 松塩筑木曾老人福祉施設組合
事務局 ☎50000

募集職種 介護職員
資格要件など

普通自動車免許があり、必要な資格などを有する人
※資格は令和3年3月末までに取得見込みのものを含みます。
(学生は令和3年3月末までに卒業見込みの人に限る)
■選考方法 面接により選考
■申込期間 1月6日(水)～2月26日(金)

医療費通知を確定申告などに使用される人へ

問 ○国民健康保険
市民課国保年金係 直 ☎520772
○後期高齢者医療
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

国民健康保険および後期高齢者医療に加入している皆さんに医療費を確認していただくため、医療費通知を送付しています。

この医療費通知は、確定申告などの医療費控除に使用できる様式となっておりますが、令和2年11月および12月診療分の医療費通知は、申告期間終了後に送付を予定しています。令和2年11月および12月診療分の医療費や医療費通知に記載のない医療費を申告する場合は、医療機関などで発行される領収書を基に、ご自身で医療費控除の明細書を作成して申告をお願いします。

医療費通知の発送時期

加入している健康保険	記載診療月	通知発送時期
国民健康保険	令和2年1月～5月診療分	令和2年9月(発送済み)
	6～10月診療分	3年2月上旬
	11・12月診療分	3年4月下旬
後期高齢者医療	令和2年1月～10月診療分	令和3年1月下旬
	11・12月診療分	3年3月下旬

催し

スポーツふれあいデー

問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎50993

■選考日 2月10日(水) (1月末までに申し込んだ人)
※2月1日以降に申し込んだ人は、随時選考をします。
■採用日 4月1日
■勤務場所 塩尻市、松本市、東筑摩郡、木曾郡にあるいずれかの組合施設
■申し込み方法 組合各施設および事務局(特別養護老人ホーム桔梗荘内)または施設組合ホームページ(☎:https://aahito.jp/)にある申込書に記入の上、組合事務局にご提出ください。
※詳細は施設組合ホームページをご確認ください。

今回はファミリーバドミントン、ミニバレーなどを中心に楽しみます。思いきり体を動かし、日頃の運動不足を解消しましょう。
■日時 1月16日(土)
午後1時半～4時
■場所 市立体育館
■持ち物 上履き、タオル、マスク、飲み物
※申し込み、参加費は不要です。

講座・教室

キャラバン・メイト養成研修

問 長寿課高齢支援係
☎内線2119

地域で認知症についての理解普及などを目的とした「認知症サポーター養成講座」の企画・立案を担う講師役(キャラバン・メイト)を養成します。

■対象 認知症サポーター養成講座受講者で、年間10回程度を目安に「認知症サポーター養成講座」を原則としてボランティアの立場で行うことができ、次のいずれかの要件を満たす人
①認知症介護指導者養成講座修了者 ②認知症介護実践リーダー研修修了者 ③介護相談員 ④認知症の人を対象とする家族の会員 ⑤①～④に準ずると自治体が認めた人(行政職員(保健師、一般職員など)・地域包括支援センター職員・介護従事者(ケアマネジャー、施設職員など)・医療従事者(医師、看護師など))

■日時 2月19日(金)
午前9時半～午後4時半
■場所 塩尻総合文化センター講堂

依存症家族教室

問 松本保健福祉事務所
☎401938

ご家族だけで悩んでいませんか。同じ悩みを抱くご家族同士が話し合える場です。精神科医からの詳しい説明やアドバイスマもらえます。

■対象 家族の依存症でお悩みの人
■期日 2月4日(水)、3月4日(木)
■時間 午前10時～11時半
■場所 松本保健福祉事務所1階相談室(松本合同庁舎内)
※申し込み、参加費は不要です。

相談

全国一斉生活保護相談会

問 長野県司法書士会
☎0261-23217492

生活保護に関する相談を受け付けます。相談料は無料で、秘密は厳守します。

■日時 1月24日(日)
午前10時～午後4時

■相談専用電話番号
☎012010521088
※相談専用電話番号は、当日のみ有効です。

※掲載している情報は、12月18日現在のものであります。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

くらしの情報

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。

子育て

0歳児の集い 「にこにこだっこ会」

問 子育て支援センター
☎547701

赤ちゃんとのお母さんとの関わり方を学んだりお母さん同士が交流したりする会です。

■対象 2月1日現在、3〜12カ月の赤ちゃんと保護者

■期日 2月18日(木)・25日(木)、3月5日(金)（3日で1コース）

■時間 ○午前10時〜10時40分
○午前11時〜11時40分

■場所 北部交流センター1階「えんてらす」101・110
2会議室

■定員 各回10組（先着順）

■持ち物 バスタオル

■申込開始日 1月21日(木)

※電話でお申し込みください。

（日曜日は休館）

※初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は、2月4日(木)以降にお申し込みください。

リフレッシュ講座 「ビンメリ作り」

問 子育て支援センター
☎33382

北欧フィンランドの伝統飾りを作り、リフレッシュしませんか。

■対象 3歳までの未就園児の保護者

■日時 1月19日(火)
午前10時〜11時

■場所 市民交流センター3階多目的ホール

■定員 15人（先着順）

■参加費 200円程度(材料代)

■申込開始日 1月5日(火)

※電話でお申し込みください。

（水曜日は休館）

※生後6カ月から年少に上がる前の年度のお子さんの無料託児ができます（先着15人）。希望する人は1月12日(火)までにお申し込みください。

乳幼児の救急法

問 子育て支援センター
☎33382

乳幼児の事故やけがに慌てないうち、救急法を学びませんか。

■対象 乳幼児を育児中の保護者

■日時 1月25日(月)
午前9時半〜11時半

■場所 市民交流センター3階多目的ホール

■講師 大倉 恵子さん（松本赤十字乳児院看護部長）

■定員 15人（先着順）

■参加費 53円（資料代）

■持ち物 古ストッキング（腰まであるもの）、常温の保冷剤2個、飲み物、動きやすい服装

■申込開始日 1月8日(金)

※電話でお申し込みください。

（水曜日は休館）

※生後6カ月から年少に上がる前の年度のお子さんの無料託児ができます。希望する人は1月17日(木)までにお申し込みください。

マタニティママ& パパの応援教室

問 子育て支援センター
☎33382

赤ちゃんを産み育てるための心構えや心の準備などのお話です。ご家族も参加いただけます。

■日時 1月30日(土)
午前10時〜正午

■場所 市民交流センター3階多目的ホール

■内容 「お産にのぞむ心構え・出産前後の心と体・赤ちゃんの発達 など」

■講師 朝倉 真理子さん（国際認定フクテーシヨンコソナルタント）

■定員 20組（先着順）

■持ち物 母子手帳、筆記用具、マスク、飲み物、ひざ掛け（必要に応じて）

■申込締め切り日 1月23日(土)

※参加費は不要です。電話でお申し込みください。水曜日は休館

※託児を希望する人は、申込時にお伝えください。

子育て講座「子どもと絵本」

問 子育て支援センター
☎33382

絵本から情景を広げ、ことばの響きを楽しみながら絵本の魅力と子どもとの関わり方を学んでみませんか。どなたでも参加できます。

■日時 2月2日(火)
午前10時〜11時

■場所 市民交流センター3階多目的ホール

■講師 大和 恵子さん（人形劇団おぼっこぼっこ代表）

■内容 絵本の魅力と読み聞かせ

■定員 50人（先着順）

■申込開始日 1月7日(木)

※参加費は不要です。電話でお申し込みください。（水曜日は休館）

※生後6カ月から年少に上がる前の年度のお子さんの無料託児ができます（先着20人）。希望する人は1月25日(月)までにお申し込みください。

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎33365
☎33369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターが相談に乗ります。

■日時 ○1月14日(木) 午後2時〜5時
○1月21日(木) 午後5時〜8時
○1月28日(木) 午後2時〜5時

■場所 市民交流センター3階会議室303

■定員 各回3人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 市立図書館ホームページ(<https://www.library-s.city.nagano.lg.jp/>)または市民交流センター1階図書館本館にある申し込み用紙に記載の上、メールまたはファクスでお申し込みください。（水曜日は休館）

真冬のこわいおはなし会

問 市立図書館
☎33365

寒い冬にゾクゾクする怖いお話しいかがですか。

■対象 小学生以上

■日時 2月6日(土)
午後5時半〜6時15分

■場所 市民交流センター3階多目的ホール

■定員 70人（先着順）

■参加費 無料

■申し込み方法 市民交流センター1階図書館本館カウンターまたは電話でお申し込みください。（水曜日は休館）

■申込開始日 1月7日(木)

パソコン基礎講座

問 市民交流センター交流支援課 ☎33350

講座名(★印は難易度)	日時	内容	対象者	受講料 ^{※1}	申込期限
2月 Excel2019前半 ★★☆☆☆☆	2月1日(月)・2日(火) ・4日(木)・5日(金) 午前10時～正午	Excel2019を使って 基本的な操作を学習	マウス操作 と日本語入 力ができる人	2,400円 テキスト代 2,200円	1月15日 (金)
2月 役員さんお助け講座 ～会計報告編～ ★★☆☆☆☆	2月8日(月)・9日(火) 午前10時～正午	Excel2019を使っ て会計報告を作成	Excelの経 験がある人	1,200円 テキスト代 300円	1月22日 (金)
2月 Excel2019後半 ★★★☆☆☆	2月15日(月)・16日(火) ・18日(木)・19日(金) 午前10時～正午	「Excel2019前半」 と同じテキストの 後半部分を学習	Excelの経 験がある人	2,400円 テキスト代 2,200円	1月29日 (金)

※1 テキストをお持ちの人はテキスト代は不要です。使用テキストは受講票に記載します。
※この講座ではWindows10を使用しています。

■場所 市民交流センター2階 ICT ルーム
■定員 各回15人
■申し込み方法
はがきまたはEメールに「講座名」「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「Eメールアドレス」をご記入の上、講座名に「2月」と明記してお申し込みください。電話での申し込みはご遠慮ください。

※はがきまたはEメール1通で複数の講座を申し込みできます。
※申し込み多数の場合は抽選とし、抽選後に受講票を送付します。
※託児(有料)を希望する場合は、事前にご相談ください。
■申込先 NPO法人グループHIYOKO
〒399-0737 大門八番町4番1号
(☎pchiyoko@ghiyoko.net)

「なかよし絵本」の引き換えはお済みですか

問 市立図書館 ☎33365

市立図書館では、本に親しむ機会を増やし、家庭での読書をより楽しんでいただけるよう、3歳を迎えるお子さんに絵本を1冊プレゼントする「なかよし

絵本」事業を実施しています。引き換えがお済みでない場合は、早めに図書館へお越しください。

引換方法

引換券をお持ちの上、図書館本館または分館へお越しいただき、絵本をお選びください。絵本の見本は、各図書館にあります。

伝言板

松本歯科大学市民公開講座

問 松本歯科大学社会貢献・地域連携推進センター ☎2090

松本歯科大学教授らによる、公開講座を開催します。どなたでもご参加いただけます。興味のある人は、ぜひご参加ください。
■期日および内容

期日	テーマ	講師
1月9日(土)	「本当は怖～い『いびき』の話」	富士 岳志さん (地域連携歯科学講座講師)
1月16日(土)	「インプラントって本当にいいの?」	樋口 大輔さん (歯科補綴学講座教授)
1月23日(土)	「歯医者へ行くのが怖くて困っていませんか?」	谷山 貴一さん (歯科麻酔学講座講師)
1月30日(土)	「『ムシ歯予防大作戦』CO(シーオー)ってなあに?」	中村 浩志さん (小児歯科学講座准教授)

相澤フィットネス塩尻「からだチエック講座」

問 相澤病院 ☎07014106177

「体に痛みがあつて運動が続けられない」「体力低下が気になる」など体の不安を抱えている皆さんのための講座です。リハビリの専門家と一緒にバランスや柔軟性などをチェックしながら運動をしてみませんか。
■対象 60歳以上で日常生活が自立している人
■日時 2月7日(日) 午後1時半～2時半 (午後1時から受付)

■場所 相澤地域在宅医療支援

■時間 午前10時～11時半

■場所 塩尻総合文化センター

2階大会議室

■申し込み、参加費は不要です。

※全4回受講者には修了証と粗品を進呈します。

「初めてのバドミントン」教室

問 塩尻市体育協会 ☎1393

■期日 1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月)
■時間 午後7時～9時
■場所 市立体育館
■定員 10人(先着順)
■参加費 無料
■持ち物 上履き用運動靴、ラケット(貸し出しあり)、飲み物など
■申し込み方法
電話または市立体育館1階塩尻市体育協会事務局へ直接お申し込みください。

■申込締め切り日 1月15日(金)

センター塩尻

■定員 10人(先着順)

■参加費 無料

■申込締め切り日 2月3日(水)
※電話でお申し込みください。

令和2年12月18日現在

ECO
えこ・えこリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

座卓120cm×90cm×高さ32cm	中古	無料
ベビーカー		
ほかほか石焼きそば(ふた付き)直径25cm		

ゆずってください

フェイスタオル(多数)	中古	無料
鍋(一人用IH対応)		
液晶テレビ		

※品物の契約は先着順とさせていただきます。市ホームページで情報を随時更新しています。

