

※今月号に掲載している情報は、6月19日現在のものです。

講座教室

インナーマッスル講座 ～肩甲骨周り編～

問 健康づくり課 保健予防係
☎0858

肩甲骨周りのインナーマッスルは、肩甲骨を安定させる縁の下の力持ち。腕をスムーズに動かしたり、肩こりを防いだり、姿勢を保ったりするために重要な役割があります。

スマホ疲れや姿勢の崩れが気になる人は、肩甲骨周りの筋肉を整えて、動きやすく疲れにくいカラダづくりを体感してみませんか。



- 対象 市内在住者
 - 日時 7月29日(水) 14:00～15:30
 - 場所 高出体育館（高出地区センター隣）
 - 講師 大塚 公規さん（理学療法士）
 - 定員 40人（申し込み多数の場合は抽選）
 - 参加費 無料
 - 持ち物 ヨガマット（貸し出し可）、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装
 - 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 7月24日(金)
- ※抽選に外れた人のみ、前日までにご連絡します。



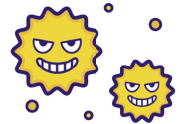
講座教室

市民公開講座「もう迷わない！ 感染症の常識」

問 健康づくり課 健康推進係
☎0854

日ごろ気を付けたい感染症に焦点を当て、原因や対策について専門家が分かりやすくお伝えします。

- 日時 7月11日(土) 13:30～15:30（13:00開場）
 - 場所 レザンホール中ホール
 - 演題 もう迷わない！ 感染症の常識～診断のヒミツから毎日の予防策まで、医療のプロがまるごと解説！～
 - テーマおよび講師
 - 感染症との付き合い方～感染症リスクコミュニケーションについて～ 鈴木 敏郎さん（まつもと医療センター呼吸器内科医長）
 - 感染症の検査 中村 良幸さん（まつもと医療センター副臨床検査技師長）
 - 毎日の暮らしでできる感染対策～正しく知って、上手く防ぐ～ 今西 みずほさん（まつもと医療センター感染管理認定看護師）
 - 定員 300人（先着順）
 - 共催 まつもと医療センター、塩尻市ヘルスアップ委員会
- ※申し込み、参加費は不要です。



募集

放課後児童クラブで働く 会計年度任用職員を募集

問 学校教育課 学校運営係
☎0840

児童館・児童クラブでの学童保育を補助する職員を随時募集しています。

- 対象 18歳以上（資格不要）
 - 勤務時間
 - 平日 授業終了後～19:00
 - 土曜日 8:00～18:00
 - 学校休業日 8:00～19:00
- ※上記時間内で相談に応じます。
- 定員 若干名
 - 時給 1,200円
- ※市規定による通勤手当があります。
- 申し込み方法
市販の履歴書に記入の上、以下の方法でお申し込みください。
 - 郵送 〒399-0786 大門七番町3番3号 学校教育課学校運営係宛てに郵送
 - 持参 塩尻総合文化センター1階学校教育課学校運営係に提出
- ※採用は書類審査および面談で決定します。

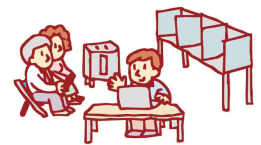


募集

選挙の期日前投票立会人を募集

問 選挙管理委員会事務局
☎02078 ページID:0022516

今後の選挙における、期日前投票立会人を随時募集しています。投票手続き全般について、適正に行われるように立ち会っていただけます。



- 対象
市選挙人名簿に登録のある満18歳以上
 - 報酬
1万900円/日
 - 場所および時間
 - 塩尻総合文化センター 8:30～20:00
 - 広丘・吉田・榎川支所 8:30～19:00
- ※1日2交代制も可能です。
- 申し込み方法 市ホームページにある申請用紙に記入の上、塩尻総合文化センター1階選挙管理委員会へ提出または右のコード（電子申請）でお申し込みください。
- ※選挙時に市選挙管理委員会から通知をし、日程調整などを行います。



催し

みんなで守ろう高ボッチ高原の自然

問 生活環境課 環境係 ☎ ⑤0744
ページID:0023397

高ボッチ高原の貴重な自然を守るため、外来植物の駆除や美化活動などを行います。

- 日時 7月20日(月・祝) 10:00~12:00
- 場所 高ボッチ高原
- 持ち物 飲み物、雨具
- 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 7月10日(金)
- ※活動終了後(11:00ごろ)、自然観察会を行います。希望者は申込時にお伝えください。

無料送迎バスを運行します

当日は、市役所周辺駐車場から高ボッチ高原までの無料送迎バスを運行します。希望する人は、申込時にお伝えください。

- 時間 ○行き 駐車場発 9:00
- 帰り 高ボッチ発 11:10、12:10

- 乗車定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

※抽選結果は7月14日(火)までに案内通知と一緒に郵送します。

催し

はたち二十歳のつどい

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎ ⑤0903
ページID:0008444、0023324

- 対象 今年度中に20歳になる人(平成18年4月2日~19年4月1日に生まれた人)
- 日時 令和9年1月10日(日) 午後
- 場所 レザンホール大ホール
- 手続き方法



○10月1日時点で住民票が市外にあり、本市の式典に参加したい人
12月20日(日)までに上のコード(電子申請)で手続きをしてください。

○市内に住民票がある人
手続きは不要です。11月に案内通知を送付します。
※式典の内容については、実行委員会で決定します。

実行委員を募集

- 対象 「二十歳のつどい」対象者または市内在住・出身の18歳から30歳くらいまでの人
- 内容 8月から月1回程度の会議への参加、式典の開催内容の企画、当日の運営など
- 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 7月31日(金)



催し

企画展示「ご存じですか?保護司というボランティア」の開催

問 塩尻市保護司会事務局(地域共生推進課内) ☎ ⑤7315

犯罪や非行からの立ち直りを一番近くで見守り、支える保護司について知ってもらうための企画展です。塩尻市保護司会に所属する、さまざまな経験を持つ保護司を紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。



※犯罪や非行のない明るい社会を目指す「社会を明るくする運動」についての詳細は、下のコード(法務省ホームページ)をご覧ください。

- 期間 7月2日(木)~27日(月)(水曜日、7月13日(月)は休館)

- 場所 えんぱーく1階図書館

※申し込み、入場料は不要です。



保護司による啓発活動

- 日時 7月11日(土) 12:30~13:30
 - 場所 えんぱーく1階水のコート付近
- ※配付物がなくなり次第終了します。

催し

平和への願いを込めた折り鶴作りとパネル展

問 総務人事課 行政係 ☎内線1312
ページID:0055317

平和祈念事業の一環で折り鶴作りを行います。作った折り鶴は、広島平和記念公園内の原爆の子の像や長崎市の平和公園内にある折鶴の塔に捧げられます。

- 期間 7月17日(金)~30日(木)
- 場所 ○市役所1階市民ホール
- 塩尻総合文化センター1階ゆとりの広場
- えんぱーく1階図書館児童コーナー
- えんてらす1階交流スペース

※職場、学校、家庭などで作ったものをお届けいただいても構いません。

平和に関するパネル展

- 期間 7月17日(金)~8月17日(月)
 - 場所 ○市役所1階市民ホール
 - 塩尻総合文化センター1階ゆとりの広場
- 満蒙開拓平和記念館の入館料無料**

自治体パートナー制度により、阿智村にある満蒙開拓平和記念館の入館料が次の期間無料になります。

- 対象 市内在住の小学生~高校生
- 期間 7月25日(土)・26日(日)、8月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)

