

広報 塩尻

SHIOJIRI

2026

7 月号

No.1218



【トピックス】

- ② 特集 守り継ぐ漆工の町並み
- ⑥ ふるさとのおいしい水をいつまでも
- ⑧ 国民健康保険に加入している皆さんへ
- ⑨ 後期高齢者医療に加入している皆さんへ

漆工の町並み を守る

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。

—特集—

守り継ぐ 漆工の町並み

木曾平沢・重要伝統的建造物群保存地区 選定20年

重要伝統的建造物群保存地区(重伝建)に選定されて、20年がたつ木曾平沢。歴史的な価値が高いと認められている木曾平沢の町並みや産業「木曾漆器」、重伝建を将来に守り継いでいく人々の思いをお伝えします。

文化財課
問 0263⑤0280 内線3134



重要伝統的建造物群 保存地区

伝統的な町並みが色濃く残る伝統的建造物群保存地区のうち、特に価値が高いものを国が重要伝統的建造物群保存地区に選定します。現在では全国で129地区が選定されています。

保存地区では、景観を良好に保つため、建物の現状変更に基づき、国の補助制度を活用して地区の個性を伝えています。

木曾平沢は日本有数の漆器生産地

木曾平沢は、慶長3（1598）年に奈良井川の左岸にあった道が右岸に付け替えられたことを契機に、周辺で生活していた人が道沿いに居住し、集落が形成されていったと考えられています。この道は、徳川幕府により中山道の一部として整備されたものです。

近世には奈良井宿の発展を支えた隣接する分村として、漆器などの生産で生計を立ててきました。明治期以降、技術革新により成長し、現在でも日本有数の漆器生産地としての地位を維持しています。

漆工町としての町並みが特徴

重要伝統的建造物群保存地区（重伝建）の範囲は、奈良井川右岸の河岸段丘の低位面に広がる集落と北にある諏訪神社を含んだ地域です。中央を本通りである中山道が南北に縦断し、西側に並行して金西町の街路があります。本通りと金西町の街路に沿って形成

された町並みは、それぞれ異なった景観を見せています。本通りは道の両側で漆器の店舗を持つ主屋が多く見られ、金西町の街路は漆器職人の住まいが建ち並ぶ景観になっています。店舗が並ぶ本通りと職人町としての金西町の街路が一体となり、漆器生産から販売までを行う「漆工町」としての町並みになっています。

住民と行政の協働で重伝建に選定

平成15年2月に平沢町並み保存推進委員会が組織され、伝統的建造物に関する学習会や先進地視察などを実施。住民と行政の協働の成果として、文化庁の指導を受けながら15年6月から2年かけて、奈良文化財研究所による調査が実現しました。この調査報告で、木曾平沢の漆工に立脚した文化財としての町並みの特性が明らかにされ、保存と利活用について提言されました。

その後、住民の合意を得たことで、市教育委員会は、保存地区と保存整備に関する基本方針となる保存計画を決定。文化庁へ重伝建選定の申出を行い、18年7月5日に木曾平沢は重伝建に選定されました。

選定により、町並み保存に向けた地域の活動が活発になり、この活動が地域の人を束ねる重要な役割を担っています。選定から20年。地域の人は、暮らして町並みを後世に残すため重伝建の町を守るといふ思いの下、この町で暮らしています。

木曾平沢 重伝建の歩み

- 平成15(2003)年 平沢町並み保存準備会を設立（後に、平沢町並み保存推進委員会に改組）
奈良文化財研究所による伝統的建造物群保存対策調査（平成16年まで）
- 17(2005)年 榑川村と塩尻市が合併
保存地区と保存整備に関する基本方針となる保存計画を決定
- 18(2006)年 木曾平沢町並み保存会を設立
重要伝統的建造物群保存地区に選定（7月5日）
- 19(2007)年 修理・修景事業開始（令和7年度末までに69件実施）
- 24(2012)年 街なみ環境整備事業（街路、看板、公園などの整備）（平成29年まで）
- 25(2013)年 防災設備整備事業（消火栓、ホース格納箱、防火水槽の整備）（平成27年まで）
- 28(2016)年 重伝建選定10周年記念式典
- 令和8(2026)年 重伝建選定20年



木曾平沢 重伝建Map

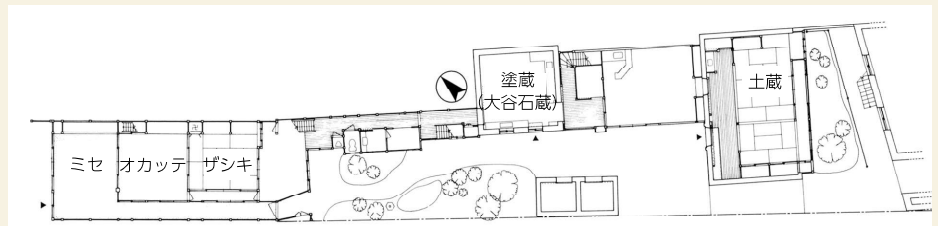


木曾平沢の町並みの特徴

中山道が部分的に湾曲しているため、地割が街路と直角ではなく自然と建物が雁行して建ち、側面が連続して見えます。建物は敷地間口いっぱい建て、南側に通り土間を配し、敷地奥の塗蔵への通路とすることがほとんどです。



街路に面してアガモチと称する空き地を取って主屋を建てています。



中庭を介して漆塗りの作業場である塗蔵を配し、その奥に離れや土蔵などがあります。主屋は表からミセ、オカッテ、ザシキがー列に並ぶことを基本としています。

長い年月をかけて育まれてきた、木曾平沢の伝統的な町並み。この風景は、地域の人々の営みによって守られ、今日へと受け継がれています。町並み保存会から、木曾漆器産業を支える職人、地域の長、そして未来を担う小学生まで。それぞれの立場から見つめる町のことを聞きました。

価値ある木曾平沢をつくっていく

町並み保存の活動では、傷んだ建物を直す「修理」、建物の外観を整備して景観を整える「修景」、消火設備の整備を行う「防災整備」などを行っています。

木曾平沢は、町並みと木曾漆器産業が一体となり重伝建に選定されています。町並みの保存だけでなく、訪れた人が職人や漆と触れ合える漆工町としての体験が重要です。木曾漆器を生産する創作の町として、最近では宿泊施設や工芸の

創作場などの活用も進み、観光地とはひと味違う落ち着いた時間を過ごせる場所が増えてきました。木曾平沢ならではの魅力を多くの人に感じていただきたいです。

今後は、地域の人口減少や空き家の増加は避けられない問題です。町を守るさまざまな取り組みにチャレンジして、市外の空き家所有者に投資価値を見いだしてもらえるような、魅力ある木曾平沢を守っていききたいですね。



木曾平沢町並み保存会
会長 酒井 慶太郎さん



木曾漆器工業協同組合
理事長 小林 広幸さん

職人の仕事「木曾漆器」を知ってほしい

木曾平沢は、全国で唯一「漆工町」として重伝建に選定されています。単なる観光地ではなく、木曾漆器職人の生活が感じられる町並みが特徴です。選定地区内の金西町は、職人の仕事場が多くある場所です。通りの景色と共に、職人の技を間近で見られることや、木曾漆器をいつでも手に取れるといった魅力を発信し、多くの人に訪れていただきたいですね。昔に比べ、通りにある店の数は減って

しまいましたが、インバウンドなど木曾平沢に来る人の増加で町がにぎわい、店が増える好循環をつくりたいです。

そのためには、重伝建というブランドを活用していくことも必要だと思っています。奈良井のように町並みを整えていくには長い時間が必要ですが、木曾平沢の建物には積み重ねてきた歴史があります。特徴ある木曾平沢の町並みと木曾漆器を、より多くの人に知ってほしいです。

皆さんにお薦めスポットを聞きました

酒井さんお薦めスポット



諏訪神社

「294年前に再建された本殿が覆い守られ、当時の建物が残っているので、この地の歴史を肌で感じられます」

宮原豊さんお薦めスポット



本通りに雁行して並ぶ建物

「道に沿って建物が連続して見える木曾平沢の特徴的な町並みは、とても雰囲気がありますね」

小林さんお薦めスポット



本通りと金西町を結ぶ小路

「子どもの頃など、学校と家の往復以外で、遊んだ場所です。多くの思い出がある風景です」

宮原佳子さんお薦めスポット



大源商店木曾平沢店

「公園で遊ぶときは、公園に行く前に本通りにあるこのお店で、友達と一緒にお菓子を買います」

この町で暮らす人の思い



榑川小中学校
6年生 宮原 佳子さん

好きな木曾平沢が続いてほしい

町のみんなが顔見知りなので、学校から帰ってくると「おかえり」と声を掛けてくれます。私が通っている榑川小中学校は小中一貫校で、小学生も中学生も一緒に下校することが多く、学年を超えてみんな知り合いです。全校の人数が多すぎず、お互いのことをよく知れる今の環境は、私にとってちょうどいいと感じています。

学校では、給食で自分が使うお盆に漆

を塗る体験をしたり、5、6年生での「ならにこ漆器会社」でいろいろな人に漆器を知ってもらった体験をしたりと、日常的に木曾漆器に触れています。こうした体験があることや、お父さんが木曾漆器に携わっていることから、将来は私も木曾漆器の仕事を継ぐことを考えています。

私は、人との関係が良く、木曾漆器があるこの木曾平沢が好きです。この町がこれからも続いてほしいと思っています。

重伝建のゴールは地域の活性化

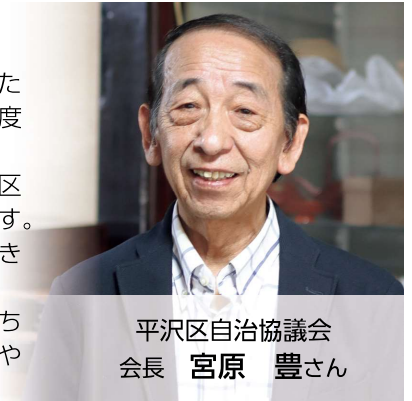
重伝建への選定はゴールではなく、あくまで地域の活性化を目指すための手段です。「将来のために今できることをする」という長期的な考えや思いを住民の皆さんが共有しているからこそ、町並み保存会の活動などを通じ、この20年を着実に歩むことができました。

木曾平沢は町並みだけではなく、木曾漆器に触れる体験や、職人の仕事を間近で見学できることが魅力。来た人にとっ

てここでの体験が思い出となり、「また体験したい」という気持ちが二度、三度と来るきっかけになるはずですよ。

重伝建を生かした地域づくりに、地区として協力していきたいと考えています。それこそが、将来の町のために「今できること」だと考えています。

そして、地域の皆さんには、自分たちの地域の良さをあらためて知り、誇りや自信を持っていただきたいです。



平沢区自治協議会
会長 宮原 豊さん

木曾平沢重要伝統的建造物群保存地区 選定20周年記念シンポジウム

木曾平沢の重伝建選定20周年を記念して、シンポジウムを開催します。

■日時 10月25日(日)
13:00~16:00

■場所 榑川公民館

■内容 関係者によるパネルディスカッションなど
※参加費、申し込みは不要です。



重伝建選定20周年記念 重伝建木曾平沢謎解きの旅 BOOK



木曾平沢の魅力再発見のため、ならかわ桜プロジェクトが企画し、榑川小中学校、木曾平沢町並み保存会と共に制作した冊子です。町を巡って謎解きに挑戦してください。

※配布場所などの詳細は、右のコード（ならかわ桜プロジェクトホームページ）でご確認ください。

※ならかわ桜プロジェクトとは、病気になった桜の再生をきっかけに、地域の元気を取り戻すためのさまざまな活動を行う団体です。



ふるさとのきれいな 水をいつまでも

たったの0.01%？

水は、わたしたちの暮らしに欠かせない大切なものですが、地球上の水はほとんどが海水で、川や湖などのすぐに使える水は0.01%しかないといわれています。地球上の水がお風呂1杯分だとすると、たったスプーン1杯分です。普段何気なく使っている水ですが、地球全体で見ると、とても貴重な資源なのです。

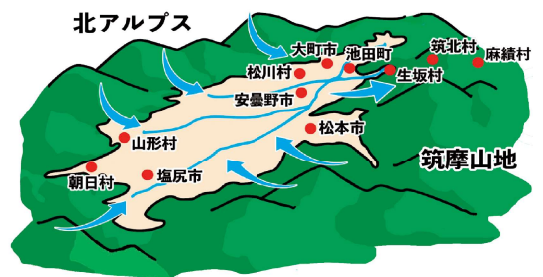
水源のまち塩尻

本市は、日本海と太平洋に流れる川につながる「分水嶺」を有する水源の地域です。自然の湖沼はありませんが、みどり湖をはじめ、川をせき止めて造成した農業用のため池や、地下水、鉱泉（鉱物などを多量に含む水）といった水資源が豊富です。一方で、きれいな水をいつでも簡単に使うことができる地域に暮らしていると、その貴重さを忘れてしまいがちです。下流の人たちも豊かできれいな水を利用できるように、水環境を守っていく責任があるということも忘れてはいけません。

松本盆地は大きな水がめ

本市を含む松本・北アルプス地域は、日本の屋根と称される山岳地帯周辺に位置し、山々に降り注ぐ雪や雨が地下水や清流を育んでいます。また、わたしたちが暮らす松本盆

■松本・北アルプス地域の流域のイメージ



地は、北アルプスと筑摩山地に挟まれた細長い盆地で、大きなひとつの水がめのように豊富な地下水や湧水（地下水が地表に湧き出た水）を蓄えています。この地下水は、生活用水や農業用水、工業用水などとして暮らしを支えているほか、長い時間をかけて下流へ流れて信濃川水系を支える貴重な水源となり、山から海へつながる壮大な水循環の中で大きな役割を果たしています。

流域全体で水源を守る

松本盆地の地下水は豊富な水量を有していますが、異常気象の影響や水田かん養の減少などのさまざまな要因により、長期的に見ると減少傾向にあります。また、過剰な汲み上げによる湧水の枯渇防止や水質の保全も継続的な課題です。こうした課

■貯水量の比較

アルプス地域地下水保全対策協議会が平成27年度一斉測水結果より試算

奈良井ダム	800万㎡
諏訪湖	6,300万㎡
徳山ダム (貯水量日本一)	66,000万㎡
松本盆地の地下水	1,910,600万㎡
琵琶湖	2,750,000万㎡

※松本盆地の地下水は、平成19年度から8年間で約400万㎡減少しています。

題に地域全体で取り組むため、平成24年に流域の11市町村と県により「アルプス地域地下水保全対策協議会」を設立。市町村の枠を越えて、水量や水質の調査、保全活動などに取り組んでいます。

これから先も、豊かできれいな水の恵みを受けられるよう、一人ひとりができることから取り組んでいきましょう。

水を守るポイント

- 水を大切に使いましょう。
- 地域の清掃活動に参加しましょう。
- 洗剤は適量を心掛けましょう。
- 地域の水の巡りを意識しましょう。

つながる水循環 松本・北アルプス 水めぐり展

松本・北アルプス地域の個性あふれる水資源を紹介するパネル展です。

- 期間 7月31日(金)～8月6日(木)
- 場所 えんぱーく1階森のコート

水は、わたしたちの暮らしに欠かせない大切な資源です。これからも豊かできれいな水を守っていくために、改めて大切さを考えてみませんか。

生活環境課 環境係 ☎ 0263②0744

レポート 塩尻東小学校3年生「強清水大作戦」



片桐 峻楽さん 向井 結菜さん

はじめて触った強清水の水は、手が凍りそうなくらい冷たくてびっくり。地域の人に、20年前に降った雨が時間をかけて湧き出ていると聞いてすごいなと思いました。とてもきれいでおいしい水なのに、インターネットで調べてもあまり出てこないの、もっといろいろな人に知ってほしいと思い、クラスのみんなで有名にするためのアイデアを話し合っています。地域の人にも協力してもらって、実現できたらいいな。

塩尻東小学校3年生は、今年度の総合的な学習の時間の中で、上西条の湧水「強清水」のことを学んでいます。「やってみよう」を学びとして具現化する過程で「塩尻市のお宝を学びたい」という願いを持った子どもたち。地域の名所や風景を題材にした「東っ子かるた」で紹介されていた強清水に関心を持ったことから学習が始まりました。4月には現地へ探検に行き、地元の人から話を聞いたり水に触れたりしました。水のきれいさとおいしさに感動した子どもたちは、「この水をもっといろいろな人に知ってもらって、有名にしたい」と一致団結。家族に水道水と飲み比

べてもらって感想を調べたり、強清水で作ったべっこうあめを先生たちに味見してもらったりと、自分たちで考えたアイデアを次々と実践しています。取材に訪れたこの日の3年1部の授業では、「強清水の水を使って、かき氷やコーヒーのお店を出そう」というアイデアを真剣に話し合っていました。今後、地域の人にも協力を呼び掛けながら活動していく予定の子どもたち。イキイキとした目で地域の魅力を語る姿が印象的でした。



豊かな水環境を知って守ろう～ふるさとの水20選～



あふたの清水（洗馬）

生活様式の変化や経済活動により、豊かな自然や伝統ある文化が失われつつある中、生活に密着した水辺を保全していくため、市では平成14年に、地域の皆さんの憩いの場として利用している湧水や水辺を「ふるさとの水20選」として選定しました。詳細は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



平出の泉（平出）

国民健康保険に加入している皆さんへ

国民健康保険の資格

病院などで受診する際に必要です

に関する書類をお送りします

7月にお送りする保険の資格に関する書類についてお知らせします。 問 市民課 国保年金係 直 0263②0772

昨年7月末をもって全ての国民健康保険証の有効期限が終了し、現在、医療機関で受診する際は、マイナ保険証または資格確認書をご利用いただいています。8月以降の保険の資格に関する書類を次の通り郵送しますので、ご確認ください。

マイナ保険証を持っていない人

世帯主宛てに **資格確認書** を郵送します。(7月上旬から)



有効期間

令和8年8月1日(土)～9年7月31日(土)

○70歳になる人は誕生月の月末まで(1日生まれの場合は前月の月末)

○75歳になる人は誕生日の前日まで

○外国籍の人は在留期間満了日の前日まで

青色のカードです。

青色の封筒で届きます。

長野県国民健康保険
資格関係係

受診の際は資格確認書をお持ちください。



お手元にある資格確認書(紫色)は7月31日(金)まで使用できます。

マイナ保険証を持っている人

※70歳以上であるか、これまで資格情報のお知らせを交付されたことがない人に限ります。

世帯主宛てに **資格情報のお知らせ** を郵送します。(7月上旬から)



A4サイズのお知らせです。

- 1 マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるように交付される書類です。大切に保管してください。
- 2 受診の際はマイナ保険証をご利用ください。医療機関がマイナ保険証のカードの読み取りに対応していない場合は、マイナ保険証と一緒に「資格情報のお知らせ」を提示してください。(マイナポータルの資格情報画面でも可)
- 3 70歳以上の人は、窓口負担割合と有効期限が記載されています。

緑色の封筒で届きます。

長野県国民健康保険
資格関係係

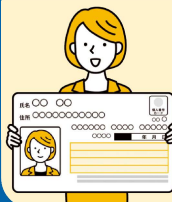
マイナ保険証とは？

健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのことです。利用登録の方法などの詳細は、右のコード(市ホームページ)でご確認ください。



マイナ保険証の主なメリット

- データに基づくより良い医療が受けられます。
- 手続きなしで高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。
- 確定申告のとき、医療費データを自動入力できます。



マイナ保険証をお持ちで、69歳以下で、資格情報のお知らせを交付されたことがある人には、今回お送りする書類はありません。

後期高齢者医療に加入している皆さんへ

75歳以上の人はこちら

後期高齢者医療の資格 に関する書類をお送りします

7月にお送りする保険の資格に関する書類についてお知らせします。 問 市民課 国保年金係 直 0263②0772

対象者 75歳の誕生日から、それまで加入していた医療保険の種別にかかわらず、手続き不要で後期高齢者医療に加入します。(生活保護受給者は除く)
65歳以上で一定程度の障がいがある人は、申請により後期高齢者医療に加入できます。75歳になるまでは、いつでも加入・撤回ができます。

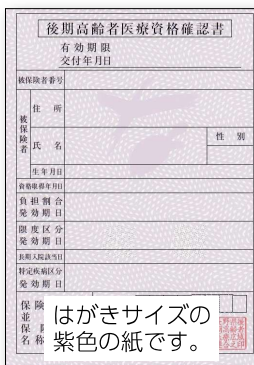
運営者 制度の運営は県内市町村で構成する「長野県後期高齢者医療広域連合」が行い、申請の受け付けや保険料の徴収などは市が行います。

後期高齢者医療では、令和8年7月31日(金)までは、マイナ保険証の有無に関わらず全ての加入者に「資格確認書」を発行しています。8月以降は、マイナ保険証または資格確認書で受診してください。資格に関する書類は次の通りです。

85歳以上の人全員 +

84歳以下で、マイナ保険証を利用していない人※1

本人宛てに **資格確認書** を郵送します。(7月上旬から)



有効期間
**令和8年8月1日(土)
～9年7月31日(土)**

一部負担金の割合は、令和7年中の所得や収入により判定されています。これまでの資格確認書と割合が変わっている場合がありますので、必ずご確認ください。

※1 **利用していない人**とは、マイナ保険証の過去1年間の利用回数が5回以下の人または直近3カ月以内で1回も利用していない人をいいます。

マイナ保険証をお持ちの人は、マイナ保険証でも受診できます。

お手元にある資格確認書(青色)は7月31日(金)まで使用できます。



長野県後期高齢者医療広域連合の黄色の封筒で届きます。

84歳以下で、マイナ保険証を利用している人※2

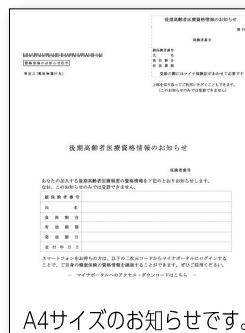
本人宛てに **資格情報のお知らせ** を郵送します。(7月上旬から)

「資格情報のお知らせ」の詳細は、右ページ「マイナ保険証を持っている人」の①～③をご覧ください。

※2 **利用している人**とは、マイナ保険証を過去1年間で6回以上、かつ、直近3カ月以内に1回以上利用したことがある人をいいます。



長野県後期高齢者医療広域連合の黄色の封筒で届きます。



A4サイズのお知らせです。

今年度から新たに
届けする書類です。
こちらが届いた場合、
資格確認書は届き
ませんのでご
注意ください。



5/23(土)・24(日)



ほうじゆん
芳醇な塩尻ワインで乾杯！

塩尻ワイナリーフェスタ2026

📍平出遺跡公園

新緑の中、塩尻ワインを楽しむ恒例のイベント。県内外から約3,700人のワイン好きが集まり、ワインの飲み比べを満喫しました。2日目は、パリ五輪柔道女子金メダリストで名誉市民の出口クリスタさんが、トークセッションに登場。塩尻ワインの魅力が「料理に負けない味の強さ」と表現しました。

県内外の仲間との再会を楽しんでいた中隆廣さん（原新田）らは「このイベントに通ううちに自然に知り合いになった。こういう不思議な縁が生まれるのも魅力」と話してくれました。



5/27(水)

市民と共につくる「まちづくりの指針」 審議会がスタート

塩尻市総合計画審議会

📍市役所

まちづくりの指針となる第六次塩尻市総合計画（令和6～14年度）の第2期中期戦略（令和9～11年度）策定に向けた審議会がスタートし、企業・団体の代表者や有識者、公募市民など15人が委員に委嘱されました。会長に就任した信州大学副学長の林靖人さんは「総合計画が目指す『多彩な暮らし、叶えるまち。』の『叶える』という言葉には主体性が表れている。みんなでつくりあげていきたい」と述べました。今後、市民の皆さんの声を聴いて協議を進め、計画を策定していきます。



6/5 金



涼しい牧場で夏を乗り切る

乳牛の放牧

📍高ボッチ牧場

本格的な夏の始まりを前に、涼しい風が吹き抜ける高ボッチ牧場に今年も妊娠中の乳牛たちがやってきました。牧場の周辺で咲く満開のレンゲツツジが出迎えます。

牛たちは、運ばれてきたトラックから降りるときは少し戸惑う様子も。身体測定や予防接種などを終え、広い牧場に放牧されると、待ってましたとばかりに辺りを駆け回ります。牛たちは10月中旬まで、牧場で過ごして出産に備えていきます。



6/6 土 7/日

木曾漆器の銘品と出会い、宿場の風情を感じる2日間

第57回木曾漆器祭・奈良井宿場祭

📍 檜川地区

木曾漆器と奈良井宿の魅力を発信する恒例のイベント。木曾平沢の町並みには約100店舗が建ち並び、伝統的な製品や若者向けの創作漆器など個性あふれる作品が並びました。各店舗では、職人から技法についての説明を聞くなどしながら、自分好みの品を選ぶ姿が見られました。

また、檜川小中学校のランチルームには「ならにこカフェ」がオープン。児童たちがハキハキとほうば巻きとお茶を振る舞い、来場者をもてなしていました。

2日目には宿場祭のメインイベントとなる「お茶壺道中」が開催され、時代絵巻を思わせる見事な行列が、国内外から訪れた観光客を喜ばせました。

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

出張あんしんサポートルーム

- 日時 8月4日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、楢川支所、北小野支所
- 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 7月31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	7月23日(木)
10カ月児相談	7月28日(火)
1歳6カ月児健診	7月8日(水)
3歳児健診	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	7月11日(土)・18日(土)・25日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	7月11日(土)・25日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	8月4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 7月17日(金)、8月7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
各期日2日前の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	7月8日(火)・22日(火)	10:00～11:30
北部	7月2日(木)・16日(木)、8月6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	7月22日(火)	10:00～11:30
北部	7月6日(月)、8月3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・スペシャル！」

問 子育て支援センター ☎ 3382

触れ合い遊びやおもちゃ作りを楽しみながら、父親と母親が赤ちゃんとの関わり方や遊び方を学ぶ会です。

■対象 市内在住で、講座当日に3～11カ月の赤ちゃんと父親、母親

■日時 8月1日(出)
10:30～11:15

■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 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。

■申込期間 7月10日(金)～25日(出)



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	7月9日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	7月1日(水)、8月5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	7月7日(火)、8月4日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	7月10日(金)、8月6日(木)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	7月23日(木)	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	7月16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	毎週金曜日	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 ☎ 0333

☞ 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。



熊谷 ^{なほ} 柳桜ちゃん(3カ月)

生まれてきてくれてありがとう！
すくすく大きくなあれ！！



小林 ^{ひろあき} 寛明ちゃん(5歳)・^{ゆづる} 由弦ちゃん(4カ月)

2人とも大好き！！ これからも元
気いっぱい楽しく過ごそうね。



後藤 ^{ゆうせい} 雄成ちゃん(5カ月)

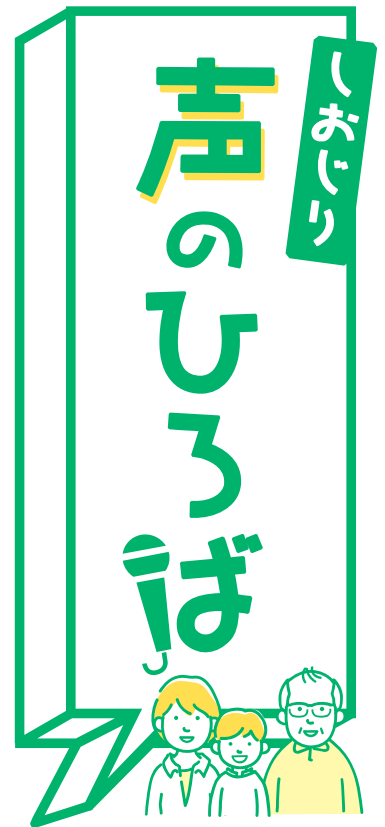
今日も1人ストイックに筋トレに励
んでいます！ 目指せムキムキ！



林 ^{そういちろう} 想一郎ちゃん(3歳)

お姉ちゃんと仲良く元気で
たくさん遊ぼうね

「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

図書館ボランティアについて

Q 本が好きでよく図書館を利用してはいます。時間があるときにボランティアとして関わりたいのですが、どんな活動がありますか。

A お答えします

市立図書館では、えんぱーくにある本館を主な活動場所として、年間延べ100人を超えるボランティアの皆さんにご活躍いただいています。

手先を使った作業が得意な人には「装備サポーター」がおすすめです。新たに受け入れる本のブックコーティングや新聞のスクラップなどを行っています。

映画や人と関わるのが好きな人には「図書館シネマ倶楽部」がおすすめです。図書館主催のえんぱーくDVD鑑賞会での鑑賞作品の選定や当日

の受け付けなどを行っています。

子どもと関わることや絵本に興味がある人には「おはなし会ボランティア」がおすすめです。塩尻市読書活動グループ連絡会に入会后、土曜日に本館・広丘図書館で開催するおはなし会などを行っています。

そのほかに、中学生から大学生までの学生ボランティア「しおり部」の皆さんには、イベントの企画や本の選定など、図書館を盛り上げる活動を一緒に行っていただいています。活動についてのお問い合わせは随時受け付けています。自己実現の場としても、ぜひ市立図書館をご利用ください。

問 市立図書館
0263-33365

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。

図書館でのボランティア活動について聞きました

市民インタビュー

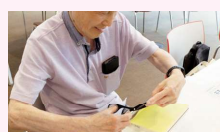


石坂 三津江さん
(野村)

活動が日常のちょっとした楽しみに

15年ほど前に講習会に参加したことがきっかけで、装備サポーターの活動を始めました。新しい本に保護シートを付けるのが主な作業で、本を修理したり、廃棄本のラベルをはがしたりすることもあります。週2回の活動ですが、自分の都合に合わせて楽しく続けられています。一番の楽しみは新刊を手取るワクワク感。気になった本の予約をすぐに入れることができるのもうれしいです。興味がある人はぜひ気軽に参加してほしいですね。

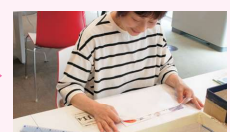
装備サポーターの作業の様子を紹介します



透明な保護シートを本のサイズに合わせて切ります。



本の本体とブックカバーをのりで貼り付けます。



保護シートをブックカバーに貼り付けて完成。



塩尻の給食で食卓に笑顔を!

豆腐と肉のおかず



<https://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

トマトとカレーの風味がアクセント。ご飯にかけて丼にしてもおいしいおかずです。

厚揚げのトマトカレー煮

材料(4人分、使用順)

厚揚げ	-----	240グラム	酒	-----	大さじ1/2
豚ひき肉	-----	200グラム	片栗粉	-----	小さじ2
タマネギ	-----	中2/3個	水 (片栗粉用)	-----	小さじ2
ニンジン	-----	中1/2本	★薄口しょうゆ	-----	大さじ1と1/2
ショウガ	-----	少々	★砂糖	-----	大さじ1
トマト	-----	中2/3個	★みりん	-----	大さじ1/2
炒め油	-----	小さじ1	★カレー粉	-----	小さじ1

*1人分栄養量

エネルギー…253kcal、たんぱく質…15.0g、脂質…15.6g、塩分…1.2g

作り方

- ①厚揚げは一口大に切る。
- ②タマネギは半分に切ってから薄切り、ニンジンはいちょう切り、ショウガはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ショウガを入れて炒め、香りが出たら豚ひき肉、酒を加えて炒める。
- ④③にタマネギ、ニンジンを加えて炒め、厚揚げを入れたらふたをして、時々かき混ぜながら火が通るまで中火で加熱する。
- ⑤④にトマトと★を加え、炒め煮にする。
- ⑥水溶き片栗粉を加えて加熱し、煮汁をまとめたら出来上がり。



問 南伊豆町妻良区
0800(9493)1456

妻良の海で夏を満喫! 海上アスレチック開催

姉妹都市 ニュース

静岡県 南伊豆町

海上に設置された滑り台やパランス遊具などに挑戦でき、子どもから大人まで夢中になって遊べます。海に飛び込んだり、水しぶきを浴びながら体を動かしたりと、暑い夏にぴったりの爽快なアトラクションとして人気を集めています。

家族や友人と一緒に、南伊豆ならではの自然と開放感を存分に楽しめるスポットですので、ぜひお越しください。

期間 7月11日(土)～8月31日(月)

時間 午前8時半～午後5時

料金

- 中学生以上 2000円
- 小学生以上 1000円
- 小学生未満 無料
- 駐車料 1000円

※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。



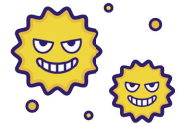
講座教室

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。

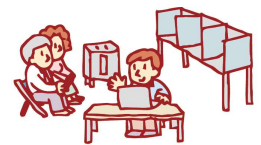
- **申し込み方法**
市販の履歴書に記入の上、以下の方法でお申し込みください。
 - **郵送** 〒399-0786 大門七番町3番3号 学校教育課学校運営係宛てに郵送
 - **持参** 塩尻総合文化センター1階学校教育課学校運営係に提出
- ※採用は書類審査および面談で決定します。

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
☎ 0708 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)



重度心身障害者福祉年金の申請

問 福祉支援課 福祉給付係
☎ 0684

精神または身体に重度の障がいのある人に、重度心身障害者福祉年金を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 重度障がい者（身障1・2級、療育A1・A2、精神1・2級のいずれかの障害者手帳の交付を受けているまたは特別児童扶養手当1級に該当する）
 - 市内に3カ月以上住所を有する
 - 施設に入所していない
 - 特別障害者手当、障害児福祉手当、福祉手当を受給していない
- ※20歳以上の障がい者およびその人と生計を一にする保護義務者で、住民税が課税されている人がいる場合は、支給の対象となりません。

■支給額 ○20歳未満 月額4,000円
○20歳以上 月額3,000円

■支給月 7月、11月、3月

■持ち物 障害者手帳、通帳、印鑑

■申請方法 市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。
※受給中の人には、更新用の申請書を送付します。

農作業をする人へのお知らせ

問 農政課 ☎ 0818
ページID:0002594、0002599

農作業中の熱中症対策

- 気温の高い時間帯を外して作業を行う。
- 複数人で作業を行う。
- 高温多湿の環境を避ける。
- 喉が渇いていなくても20分置きに休憩をし、水分・塩分補給をする。
- 帽子や空調服・ネッククーラーなど熱を逃がしやすい服を着る。

農業の保管・管理の留意点

- 専用の保管庫で農業以外のものと区別して保管する。
- 保管庫は必ず施錠する。
- 毒物・劇物を保管する場合、保管庫に「医薬用外毒物」または「医薬用外劇物」と表示する。
- 受払簿を作成し、品目、数量を定期点検する。
- 農薬やその希釈液、残渣などを瓶や飲食物の空容器へ移し替えない。

「サマージャンボプレミアム」が新登場

問 財政課 財政係 ☎内線1362

恒例のサマージャンボ宝くじ、サマージャンボミニに加え、「サマージャンボプレミアム」が新たに発売されます。収益金は、長野県の販売実績により分配され、市町村の明るいまちづくりなどのために使われますので、ぜひ県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

■期間 7月31日(金)まで

■金額

- サマージャンボプレミアム 1枚500円
- サマージャンボ宝くじ、サマージャンボミニ 1枚300円

都市計画地区計画案の縦覧

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を作成するため、都市計画法第17条の規定により、案を縦覧に供し、意見書を受け付けます。

■意見書を提出できる人 地区内の住民、その他利害関係を有する人

■期間 7月14日(火)～28日(火)（土・日曜日、祝日を除く）

■時間 9:00～16:30

■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案、金井地区地区計画の案

消防署からのお知らせ

熱中症は予防が大事！

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こる可能性があります。体調に異変を感じたらすぐに休むようにしてください。呼び掛けに応えないなどの場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

【熱中症を防ぐポイント】

- 小まめに水分補給。
- 部屋の温度、湿度を小まめにチェック。
- 室温が上昇した際には、エアコンや扇風機を有効活用。
- 出掛けるときは、涼しい服装と日よけ対策。
- 無理をせず、暑さに徐々に体を慣らす。

福祉医療費受給者証の更新

問 福祉支援課 福祉給付係
☎ 0684 ページID:0002691

福祉医療費受給者証の有効期間が7月31日(金)で満了になる人で、引き続き該当となる人には7月下旬に新しい受給者証を送付します。更新手続きは不要です。

なお、現在所得制限などにより受給者証をお持ちでない人で、8月以降に該当となる人は申請が必要です。

■申請先 市保健福祉センター1階福祉支援課

夏の交通安全やまびこ運動

問 都市計画課 計画係 ☎ 0689
ページID:0002894

夏休みを控え、子どもの行動が活発化することによる交通事故の増加や、酷暑における飲酒運転の増加が懸念されます。交通ルールと正しいマナーの実践を習慣付け、交通事故の防止に努めましょう。

■期間 7月11日(土)～20日(月・祝)

■運動の重点

- 横断歩道などにおける歩行者の安全確保
- 自転車など利用時の交通ルールの理解・遵守とヘルメットの着用
- 高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

問 塩尻消防署 ☎0119
広丘消防署 ☎03010
木曾広域北分署(檜川地区)
☎026403119

ルールを守って楽しい花火

夏といえば花火。しかし、使い方を間違えると、火災ややけどなどの事故につながります。十分に注意し、夏の楽しい思い出にしましょう。

【花火を安全に楽しむポイント】

- 風の強いときは、花火をしない。
- 燃えやすいものがなく、広く安全な場所で遊ぶ。
- 子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ。
- 説明書をよく読み、注意事項を必ず守る。
- 水バケツなどを用意し、遊び終わった花火は必ず水につける。

国民年金保険料免除・納付猶予制度のご案内

問 市民課 国保年金係 ☎②0772
ページID:0029318

経済的理由などで国民年金保険料を納付できない場合、申請して承認されると、保険料が免除（全部または一部）または猶予されます。免除や猶予を受けずに保険料が未納の場合、障がいが残ったときや死亡といった不慮の事態が発生しても、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れない場合があります。納付が困難な人は、お問い合わせください。

過去の未納期間は、申請書が受理された月から2年1カ月までさかのぼって手続きすることができます。※学生は学生納付特例制度があります。※電子申請による手続きが可能です。

詳細は右のコード（日本年金機構ホームページ）をご覧ください。



募集

まちづくりチャレンジ事業補助金

問 市民交流センター ☎③3350
ページID:0003989

塩尻のまちをより良くするための公益活動をする団体に、新たなまちづくりの担い手になってもらうことを目指し、支援や活動費用の助成を行います。年度内最後の募集です。

■募集期間 8月1日(土)～15日(土)
■補助額 体験型(トライアル事業) 10万円以内

※制度の詳細は、えんぱーくで配布しているチラシまたは市ホームページをご覧ください。

特別障害者手当などの申請

問 福祉支援課 福祉給付係 ☎②0684

重度の障がいにより、常時特別な介護が必要な人に手当を支給します。

■対象（次のすべてを満たす人）

○身体・知的・精神に重度の障がいがあり、常に特別な介護が必要な在宅障がい児・障がい者(20歳以上で国が定める程度の障がいを重複して有する人)

○所得金額が一定以下
※施設（一部例外あり）に入所または病院などに3カ月を超えて入院している場合は、対象外です。ただし、20歳未満の人は、入院していても該当する場合がありますのでご相談ください。

■支給額

○障害児福祉手当（20歳未満）
月額1万6,560円
○特別障害者手当（20歳以上）
月額3万450円

■支給月 5月、8月、11月、2月
■持ち物

申請書および診断書、本人の通帳、印鑑、障害者手帳（お持ちの人）、本人確認書類（マイナンバーカードなど）

※年金受給中の人は、払込通知書をお持ちください。

■申請方法

市保健福祉センター1階福祉支援課で申請してください。

※申請を希望する人は、事前に福祉支援課でご相談ください。

※制度の詳細については右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



不正大麻・けし撲滅運動

問 県薬事管理課 ☎026-235-7159

県では、7月15日(火)まで「不正大麻・けし撲滅運動」を実施しています。大麻草や、けしの不正栽培は犯罪です。正しい知識を持ち、不正大麻・けしの撲滅にご協力をお願いします。自生・栽培しているものを見つけた際は、松本保健福祉事務所(☎④1940)にご連絡ください。

※植物の特徴などの詳細は、右のコード（県ホームページ）をご覧ください。



ペレットストーブの購入費用を補助

問 耕地林務課 林業振興係 ☎②0823
ページID:0060837

森林資源の活用や環境保全を推進するため、ペレットストーブの設置費の一部を補助します。

■対象 自ら居住する市内の住宅や事業所などに対象設備を設置する、次のすべてを満たす人

○塩尻市木質バイオマス利用設備設置費等補助金交付要綱の条件を満たしている
○設置工事前に申請できる（設置済みのものは補助対象外）

■申請期間 8月3日(月)～11月30日(月)

■補助額 本体購入および設置費用の2分の1以内（上限20万円）

■申請方法 市役所2階耕地林務課または市ホームページにある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

※予算に達し次第終了します。

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
航空学生	○海上 18歳以上24歳未満の者 ○航空 18歳以上24歳未満の者 ※いずれも高卒者または高専3年次修了者で卒業見込みを含みます。	○1次 9月19日(土)・26日(土) ○2次 10月15日(土)～22日(土) ○3次 ・海上 11月20日(金)～12月16日(火) ・航空 11月14日(土)～12月17日(土)	8月28日(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	○1次 9月16日(火)～27日(日) ○2次 10月17日(土)～11月1日(日) ※いずれか1日を指定されます。	9月1日(火)
2等陸・海・空士	18歳以上33歳未満の者	受付時またはホームページでお知らせ	随時募集

※詳細は自衛隊ホームページをご覧ください。

「アドベンチャーinひらいで2026」クイズラリー

問 平出遺跡公園ガイドンス棟
☎ ②3301

平出遺跡公園から平出博物館までの間にある、九つのチェックポイントを探すクイズラリーです。九つすべて回ると参加賞がもらえます。

■対象 中学生以下

※保護者の同伴が必要です。

■期間 7月19日(日)～8月16日(日)

■時間 9:00～16:30

■場所 平出遺跡公園ガイドンス棟

■参加賞 ミニ勾玉製作キット、黒曜石またはオリジナル缶バッジ

※申し込み、参加費は不要です。

※回答カードの提示で、保護者の平出博物館入館料が無料になります。

塩尻市青少年健全育成イベント「松本山雅わくわくスポーツ広場」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
☎ ②0894

松本山雅FCの片山真人さんとガンズ君を講師に、スポーツの楽しさを体験しながら交流するイベントです。

■対象 市内在住の小学生

■日時

8月21日(金) 10:00～12:00

■場所 ユメックスアリーナ

■定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物 上履き、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

7月10日(金)～8月5日(水)

催し

特別企画展「夏休み昆虫展」 「昆虫の写真展」

問 自然博物館 ☎ ③6342

身近でなじみのある生きている昆虫や、柴田直明さんの昆虫写真を展示します。

■期間 7月18日(土)～8月30日(日)
(月曜日、祝日の翌日、7月24日(金)、8月21日(金)は休館)

■時間 9:00～16:30

■場所 自然博物館

■入館料 400円(高校生以下は無料)

※子育て支援パスポートの提示で、入館料が200円になります。

木の玩具で遊ぼう！

問 宗賀公民館 ☎ ②0251

木のおもちゃで遊び、親子や保護者同士の交流をしませんか。参加者には講師からプレゼントがあります。

■対象 未就園児と保護者

■日時 7月29日(水) 10:00～11:30

■場所

宗賀中央保育園地域子育て支援室

■講師 西牧 伸悟さん(おもちゃコンサルタント)

■定員 親子20組(申し込み多数の場合は抽選)

■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。



■申込締め切り日 7月15日(水)

※お弁当を持参した人は、終了後に園内で昼食を取ることができます。

8月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校 ☎ ③3158

介護職員初任者研修科

■対象 介護現場への求職者

■訓練期間 8月20日(木)～10月19日(月)

■場所 (株)ニチイ学館松本支店

■申込締め切り日 7月23日(木)

パソコン基礎科

■対象 パソコン操作初級の求職者

■訓練期間 8月26日(水)～11月25日(水)

■場所 大北高等職業訓練校(大町市)

■申込締め切り日 7月29日(水)

共通事項

■定員 12人(選考にて決定)

■受講料 無料(教科書代は自己負担)

■申し込み方法 ハローワークでお申し込みください。

第74回長野県統計グラフコンクール

問 県総合政策課
☎ ②06-235-7070

統計グラフで表現したポスターを募集します。

■対象 小学生以上の県内在住者

■応募作品 観察・調査をした結果や取材資料などを、棒グラフや折れ線グラフなどで表した72.8cm×51.5cm(B2判)のポスター

※小学4年生以下は、自ら観察・調査した結果をグラフにしてください。

■応募方法 高校生以下は学校を通じて、それ以外の人は市役所3階企画課に提出してください。

■応募締め切り日

8月21日(金)

※詳細は右のコード(県ホームページ)をご覧ください。



県生涯学習推進センター講座

問 県生涯学習推進センター ☎ ③8822

講座名	日時	場所	講師	定員および 申込締め切り日
地域学校協働活動を核とした地域づくり～信州の強みである公民館と学校の連携を生かす！～	7月23日(木) 9:45～16:15	県生涯学習 推進センター 一研修室	丹間 康仁さん(筑波大学人間系教育学域准教授)	会場30人 オンライン30人 7月16日(木)
障がいの有無に関わらず共に学び、楽しむ日常を～社会的障壁体験を通して「わかる」から「かわる」～	8月4日(火) 9:45～16:00		依田 哲郎さん(長野メデアイノベーション研究所代表)	20人 7月28日(火)
災害から命を守るために～能登半島の大规模災害支援活動から学んだこと～	8月7日(金) 9:45～15:30		大久保 隆志さん(日本防災士会長野県支部支部長)	50人 7月31日(金)

※申し込み多数の場合は抽選です。

令和7年度塩尻市における情報の公開および個人情報の開示の実施状況を公表します

問 総務人事課 行政係
☎内線1312

情報公開制度は、市が保有する情報を積極的に公開することで、公正で開かれた市政の実現を図り、市民の皆さんの理解と信頼を深めていただくための制度です。

また、個人情報保護制度は、市が保有する個人情報について、個人情報保護法に基づき市民の皆さんのプライバシーを保護するとともに、本人に関する個人情報の開示、訂正および利用停止について、権利を保障する制度です。

情報公開の実施状況

- 件数
 - 請求の件数 27件(うち3件は取り下げ)
 - 審査請求の件数 0件
- 請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	新設物件に係る住居表示台帳および位置図(5件)	公開(2件) 部分公開(3件)
	損害保険証券の写し	公開
	建設工事などの設計に係る書類(4件)	公開
	部活動地域移行支援業務委託の審査に係る書類	部分公開
	地番図・家屋図が分かる地図データ(4件)	公開
	全市の土地の所在、番地、地目などの情報	部分公開
	新型コロナウイルスのワクチン接種に関する記録	部分公開
	水道料金等徴収業務委託のプロポーザル審査に係る書類	部分公開
	特定施設届出事業場の一覧	公開
	農地譲渡計画に係る書類	不存在
	解体に伴うリサイクル法届出書	部分公開
	まちづくりチャレンジ事業補助金に係る書類	部分公開
	ごみ収集契約に係る書類	部分公開
	選挙管理委員会	塩尻市議会議員選挙に関する収支報告書など

個人情報の開示、訂正、利用停止の実施状況

- 件数
 - 個人情報ファイル簿の登録件数 395件
 - 請求の件数 3件
 - 審査請求の件数 0件
- 請求および決定の内容

実施機関	請求内容	決定内容
市長	介護認定審査書類の開示	開示
	戸籍謄本などの写しの請求書の開示	部分開示
	女性相談の記録の開示	部分開示

釜井庵七夕飾り

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日、祝日のみ開館) ☎5520



江戸時代の民俗絵図に描かれた七夕飾りを再現します。用意した短冊に、自由に書いて飾ってください。

- 期間 7月3日(金)～8月9日(日)
- 場所 釜井庵

※申し込み、参加費は不要です。

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 ☎0993 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、日ごろの運動不足を解消しましょう。

- 日時 7月11日(土) 19:00～21:00
- 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。

講座・教室

訪問理美容事業所向け衛生講習会

問 介護保険課 介護相談係 ☎内線2133

訪問理美容サービスを実施する事業所を対象とした補助制度の利用を希望する場合は、本講習にお申し込みください。

- 対象 理美容業に従事する人
- 日時 8月3日(月) 10:00～11:30
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 講師 松本保健福祉事務所食品・生活衛生課
- 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 7月21日(火)
※理容組合および美容組合または松本市が主催する講習を受講する場合は、本講習の受講は不要です。
※9月開催の講習会(松本会場)は、松本市ホームページをご確認ください。

塩尻市浄化センター施設見学

問 浄化センター ☎0033

下水処理施設の見学やアニメDVD鑑賞、汚泥処理に必要な微生物の顕微鏡観察などをしてみませんか。

- 対象 市内在住者
- 日時 7月31日(金) 10:00～11:00
- 場所 市浄化センター
- 定員 20人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込期間 7月15日(水)～30日(木)

※電話でお申し込みください。

からたきの峯登山

問 洗馬支所 ☎0053

洗馬・小曾部の谷の奥にある、からたきの峯(1857.9m)と一緒に登りませんか。希少な原生林の植生や諏訪湖、晴れていれば北アルプスや八ヶ岳などを見ることができます。

- 日時 8月22日(土) 8:00～15:30
- 集合場所 小曾部菅野林間広場
- 参加費 無料
- 持ち物 軽登山のできる服装、飲み物、昼食、敷物
- 申し込み方法 電話またはメール(☎seba@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 8月17日(月)

夜の親子昆虫観察会

問 自然博物館 ☎06342

親子で、夜の光に集まる昆虫を観察します。

- 対象 3歳～小学生と保護者
- 期日 7月29日(水)・31日(金)
- 時間 19:30～20:30(雨天中止)
- 場所 自然博物館
- 講師 野溝 美憲さん(自然観察指導員)
- 定員 各回親子10組(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 虫網、虫籠、懐中電灯、軍手、虫よけ、タオル など
- 申込期間 7月10日(金)9:00～17日(金)16:00(月曜日は休館)

※電話でお申し込みください。

親子でオリジナル縄文土器作り講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟
☎ 3301

世界でひとつだけのオリジナル縄文土器を作りませんか。平出博物館にある縄文土器を、学芸員の説明を聞きながら鑑賞し、制作時のイメージスケッチもします。

- 対象 小・中学生と保護者
 - 日時 8月2日(日) 9:00~15:30
 - 場所 平出博物館、平出遺跡公園ガイダンス棟
 - 講師 平出遺跡サポートどんぐり会
 - 定員 親子6組(先着順)
 - 参加費 1人500円(材料費)
 - 持ち物 汚れてもいい服装、タオル、昼食、飲み物
 - 申込期間 7月14日(火)~31日(金)
- ※電話でお申し込みください。

i 子育て

ふたごちゃん会「親子でお楽しみ会&おしゃべり交流会」

問 子育て支援センター ☎ 3382

双子(多胎児)の子どもがいる家庭や双子を妊娠している人たちが集まり、楽しく遊び、情報交換をします。

- 対象 市内在住の双子の子どもと保護者、双子を妊娠している人
- 日時 8月22日(土) 10:00~11:30
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 参加費 無料
- 持ち物 着替え、飲み物、オムツ
- 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 7月20日(月・祝)~8月8日(土)



今月の納期限

- 固定資産税 7月31日(金)
- 国民健康保険税 7月31日(金)
- 後期高齢者医療保険料 7月31日(金)
- 上下水道料金 7月31日(金)

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
☎ 0858

2026年はウォーキングイヤー。塩尻のまちと自然を歩いて巡る講座の第3弾は、夜の奈良井宿(全長約3km)です。祭りの気配が漂う夜の町並みを、歩いて楽しみましょう。

- 対象 市内在住者
- 日時 8月4日(火) 19:30~21:00(雨天中止)
- 集合場所 JR奈良井駅
- テーマ 奈良井宿ゆったりナイトウォーク
- 定員 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
- 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 8月3日(月)



シニア向けボイストレーニング講座「声に気持ちをのせる」

問 市民交流センター ☎ 3350

歌をメインに、喉の体操や新聞脳トレなどで、誤嚥予防や認知機能の維持につなげましょう。

- 対象 おおむね50歳以上
- 日時 8月20日(木) 10:00~12:00(9:30受け付け開始)
- 場所 えんぱーく3階多目的ホール
- 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 70人程度(先着順)
- 参加費 1,500円(講師謝礼など)
- 持ち物 飲み物、筆記用具
- 申し込み方法 右のコード(Googleフォーム)、電話またはえんぱーく2階総合受付でお申し込みください。(水曜日は休館)
- 申込開始日 7月13日(月)



「2026信州ねんりんピック」の参加者および作品を募集

問 (公財)長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

大会の参加者を募集

- 対象 60歳以上の県内在住者
- 期日 10月3日(土)
- スポーツ交流大会
- 場所 伊那市内各運動競技施設、信州大芝高原マレットゴルフ場(南箕輪村)
- 競技種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 参加費 500円(保険料など)
- 申し込み方法 競技要項を確認の上、参加申込書に必要事項を記入し、松本保健福祉事務所福祉課にお申し込みください。
- 申込締め切り日 7月27日(月)

囲碁・将棋大会

- 場所 伊那市防災コミュニティセンター
- 競技方法
 - 囲碁 棋力別のスイス方式
 - 将棋 クラス別のリーグ戦
- 申し込み方法 はがきに氏名、年齢、生年月日、段級位、郵便番号・住所、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 囲碁 〒396-0025 伊那市荒井489-10 日本棋院上伊那支部
- 将棋 〒399-4600 上伊那郡箕輪町沢67 日本将棋連盟上伊那支部

長野県シニア作品展の作品を募集

- 対象 60歳以上のアマチュアで県内在住者
 - 展示日 10月16日(金)・17日(土)
 - 場所 下諏訪総合文化センター
 - 部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
 - 出品料 無料(作品返却時の運送料は出品者が負担)
 - 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募集案内を確認し、出品票に記入の上、提出してください。(作品は後日搬入)
 - 申込締め切り日 8月21日(金)
- ※詳細は右のコード(信州ねんりんピックホームページ)をご覧ください。



信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ③3365

地図でたどる地名・駅名
—長野県を中心に—

（一財）日本地図センター客員研究員・今尾恵介さんの講演会です。

■日時 8月30日(日) 14:00~16:00

信州育ちの作家が語る「物語」の種
作家・原浩さんの講演会です。

■日時 9月13日(日) 14:00~16:00

共通事項

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 130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、電話または下のコード (Google フォーム) でお申し込みください。(水曜日は休館)

■申込開始日 7月17日(金)



▲原浩さん講演会 ▲今尾恵介さん講演会

はらぺこめがね原画展「あける」

「食べ物と人」をテーマに幅広く活動している、夫婦イラストユニットはらぺこめがねさんの原画展です。

■期間 7月18日(土)~8月30日(日) (水曜日は休館)

■場所

えんぱーく 1階図書館展示コーナー

■入場料 無料

はらぺこめがねギャラリートーク

本の販売とサイン会もあります。

■期日 8月1日(土)

■時間 14:00~15:00

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員

100人 (先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ ③3365 ☎ ③3369

ビジネスの悩みを相談しませんか。

■期日 7月23日(木)・30日(木)、8月13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、7月13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。

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎ ③3365

イギリス植民地時代のインドを舞台にしたアクション超大作です。

■日時 7月28日(火) 13:30~16:30

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

■作品 RRR (2021年インド映画)

■定員 100人 (先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

信州しおじり子ども本の寺子屋 プラト工場見学ツアー

問 市立図書館 ☎ ③3365

松本市のデザイン会社・(株)プラルトで本の印刷の様子を見学します。

■対象 小学3年~中学生

■日時 9月12日(土) 7:50~13:00

■集合場所 市立体育館駐車場

■定員 20人 (申し込み多数の場合は抽選)

■参加費 無料

■持ち物

上履き、飲み物

■申し込み方法 図書館本館カウンター、電話または上のコード (Google フォーム) でお申し込みください。(水曜日は休館)

■申込期間 7月17日(金)~8月7日(金)



展示「海を渡った日本人」

問 市立図書館 ☎ ③3365

外国につながるのある人のルーツや歴史について考えてみませんか。

■期間 7月31日(金)まで (水曜日、7月13日(月)は休館)

■場所 えんぱーく 1階図書館

■入場料 無料

図書館

こわいおはなし会

問 市立図書館 ☎ ③3365

図書館職員によるこわいおはなしの読み聞かせ、素話をします。

第1部 ちょっとこわいおはなし会

■対象 3歳~大人 (親子向け)

■時間 16:30~17:00

■定員 100人 (先着順)

第2部 ほんとうにこわいおはなし会

■対象 小学4年生~大人

■時間 18:00~18:45

■定員 70人 (先着順)

共通事項

■期日 8月8日(土)

■場所 えんぱーく 3階多目的ホール

※申し込み、参加費は不要です。

※各部開始20分前に開場します。

※小学生以下のお子さんは保護者の送迎をお願いします。

ビジネス情報相談会ミニセミナー

問 市立図書館 ☎ ③3365

HP、SNSを始めるために必要なWeb発信の基本を学び、ワークショップを通して自分の事業の強みや伝え方を整理します。

■対象 市内・市外の事業者

■期日 8月13日(木)

■時間 14:00~16:00

■場所

えんぱーく 3階会議室302・303

■演題

HP、SNSを始める前に整理しよう自分らしいWeb発信の作り方ワークショップ

■講師 長野県よろず支援拠点コーディネーター

■定員 7事業者 (先着順)

※1事業者2人までです。

■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、7月13日(月)は休館)

■申込開始日 7月10日(金)

認知症サポーターステップアップ講座

問 デイサービスセンターつくしの郷 ☎0294

認知症の人や家族が安心して暮らせる地域にするために、地域の支え手としてさらに一歩進んだ知識を身に付けるステップアップ講座です。

地域での見守りや支え合いに関心のある人は、ぜひご参加ください。

■対象（次のすべてを満たす人）

- 認知症サポーター養成講座を受講したことがある
- ※講座は毎月1回開催しています。
- 認知症について学び、地域でできる範囲で手助けをしたいという意欲がある
- 第1期、第2期のどちらか一方の講座を全日程受講できる

■期日および内容

- 開講式・講座1
 - ・第1期 8月29日(土)
 - ・第2期 10月24日(土)
- 講座2 オレンジカフェへの参加
- 講座3 認知症デイサービスの体験
- 講座4・閉講式
 - ・第1期 10月17日(土)
 - ・第2期 12月5日(土)

※講座2、3の日程は講座1でお知らせします。

■時間

9:30～12:00

■場所 ふれあいセンター広丘、市内各会場

■定員 10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

■申込締め切り日 7月31日(金)

※電話でお申し込みください(9:00～18:00)。

2026山賊焼サミットin塩尻

問 塩尻山賊焼サミット実行委員会 (高見) ☎0743

約20店の飲食店やキッチンカーによる山賊焼と飲食物の販売や、ステージイベントなどを行います。

■日時

- 8月7日(金)・10日(月)
16:00～21:00
- 8月8日(土)・9日(日)・11日(火・祝)
11:00～21:00

■場所 塩尻駅前公園

不動産表示登記無料相談会

問 長野県土地家屋調査士会中信支部 ☎1590

■日時 7月25日(土) 13:30～16:30 (16:00まで受け付け)

■場所 中町・蔵シック館 (松本市)

■相談内容

自分の土地の面積を知りたい、建物の登記の悩み など

■申込開始日 7月10日(金)

※電話でお申し込みください(平日9:00～14:00、金曜日は12:00まで)。
※相談時間は一人30分までです。

相続登記特別無料相談

問 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

■期間 8月3日(月)～7日(金)

■時間 9:00～16:00

■場所 県内各司法書士事務所

■申し込み方法

相談を希望する司法書士事務所へ直接お申し込みください。

■相談例

登記名義人が先々代のままになっているなど

伝言板

しおじり生活応援券の受け取りをお忘れなく

問 塩尻市給付型商品券事業実行委員会 ☎0258

対象者にゆうパックで発送した、しおじり生活応援券を不在などで受け取れなかった人は、えんぱーく4階塩尻商工会議所で保管していますので、受け取りにお越しくください。

■対象（次に当てはまる受け取っていない人）

- 4月1日(火)に、本市に住民登録があった
- 4月2日(水)以降に出生した
- ※出生届提出後に、家族分とは別で随時郵送しています。

■受取期間 10月23日(金)まで(平日8:30～17:30)

■持ち物 本人確認書類(運転免許証など)、委任状(同居家族以外の分を受け取る場合)

よーいJOY! 401マルシェ

問 401マルシェ実行委員会(山極) インスタグラム @401_marche

塩尻にゆかりのある作家を中心としたハンドメイド作品販売や、飲食の販売、キッズ向けワークショップなど、親子で楽しめるマルシェを開催します。

■日時 7月25日(土)・26日(日)
10:00～16:00

■場所 コミュニティーマーケット プレイスGAZA 1階

■入場料 無料

※詳細は右のコード(Instagram)でご覧ください。



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 8月10日(月)・24日(月)
- 榎川保育園 8月3日(月)・17日(月)・31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。

■問 保育課 保育園運営係 ☎0263-0844 ページID:0039492

※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 7月20日(月・祝)

※申し込み多数の場合は抽選です。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。



チェーンソー安全講習会

問 塩尻市森林公社
☎③6733 FAX③6744

チェーンソー初心者、林業未経験者向けの講習です。チェーンソーの安全な使い方を一緒に学びましょう。

■対象 市内在住者

■日時

7月14日(火) 9:00~12:00

※荒天時は7月15日(水)に行います。

■場所 宗賀(本山)ステーション

■内容

○座学

伐木作業に関する基礎知識、チェーンソーの基本操作

○演習

玉切(造材)、伐倒(受け口、追い口)演習、整備

■講師 森林公社職員

■参加費 500円(保険代など)

■持ち物 チェーンソー(お持ちの人)、飲み物、動きやすい服装、汚れても良い靴、タオル

■申し込み方法

電話、ファクスまたはメール(✉forest@shiojiri.com)でお申し込みください。

■申込締め切り日 7月13日(月)

※講習会終了後、山のお宝ステーション事業の参加登録証および受講証をお渡しします。

※詳細は右のコード(森林公社ホームページ)をご覧ください。



マレットゴルフの会員を募集

問 塩尻市マレットゴルフ協会(上條)
☎⑧8653

小坂田公園でマレットゴルフを楽しみませんか。

■年会費

1,000円(運営費)

※大会は4~11月に18回開催し、参加費は1回500円です。

※電話でお申し込みください

親子でワクワク! ドローン飛行体験教室

問 塩尻情報プラザ ☎⑤1000

夏休みの思い出に、トイドローンの飛行操作の体験をしてみませんか。ドローンについて学んだ後、実際にトイドローンを飛行操作し、親子で協力して複数のミッションにチャレンジします。

■対象

小学5年~中学3年生と保護者

■日時 8月8日(土) 10:00~12:00

■場所 塩尻情報プラザ

■講師 NTT-ME社員

■定員 親子10組(先着順)

※子どもと保護者の2人で1組です。

■参加費 無料

■申し込み方法 電話または塩尻情報プラザカウンターでお申し込みください(火~土曜日10:00~17:00)。

■申込開始日時

7月10日(金) 10:00

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター
☎⑤5810

夏に聴きたい音色のウクレレ体験をしませんか。



■対象 15歳以上

※未成年者は保護者の同伴が必要です。

■日時

7月21日(火) 13:00~15:00

■場所 NPO法人ジョイフル

■参加費 無料

■申込締め切り日 7月17日(金)

※電話でお申し込みください。

塩尻地域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
☎⑤4567

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

共通事項

■期日

7月13日(月)・27日(月)、8月10日(月)

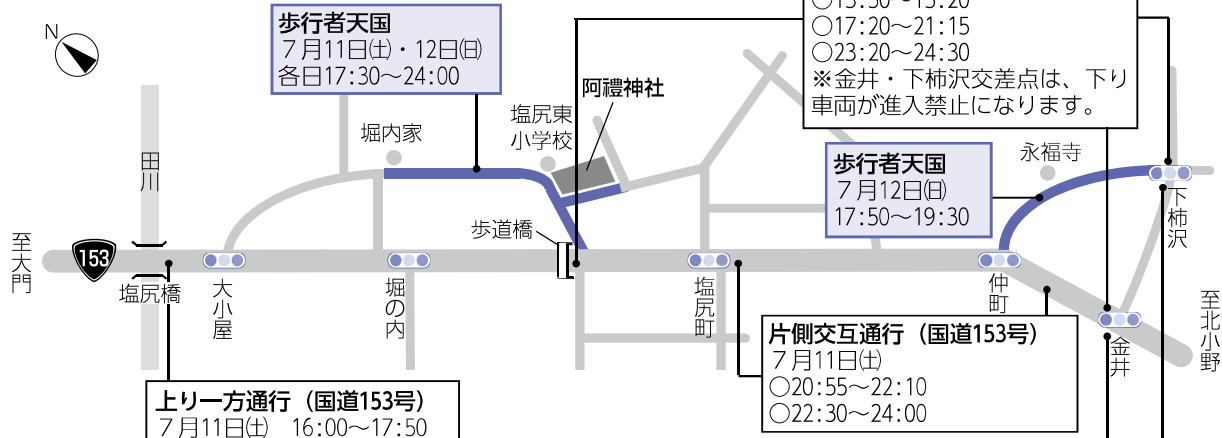
■場所

塩尻地域シルバー人材センター

あれい 阿禮神社例大祭に伴い交通規制を行います

問 阿禮神社当番部会
☎090-1622-3041

■期日 7月11日(土)・12日(日)





レザンホール へ行こう！

レザンホール
☎0263③5503



休館日 7月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27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、世界を舞台上で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」をうなる。老若男女誰でもわかって笑える浪曲を。



中ホール<全指定席> 3,000円
※未就学児は入場不可です。

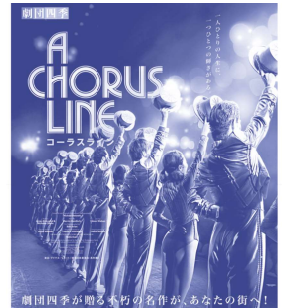
開場 13:15 開演 14:00

チケット好評発売中

10月25日(日)

劇団四季ミュージカル 「コーラスライン」

悔やまない、好きだからこそ。すべてを捨てて生きた日々には悔いはない。永遠のミュージカル『コーラスライン』。



大ホール<全指定席>

○S席 11,000円 ○A席 9,000円

※3歳以上は有料、3歳未満は入場不可です。

開場 16:45 開演 17:30

チケット発売開始 7月17日(金) 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

イベント情報

苦手克服教室【鉄棒】

鉄棒を通じて体を動かすことの楽しさ、でき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。前回りや逆上がりなどの技や鉄棒を行う際のこつ(回り方・動作)をお伝えします。鉄棒が初めての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 8月8日(土)

■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 7月13日(月)9:00～8月7日(金)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
7月7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
7月7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
7月8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
7月9日(木)・16日(金)・23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
7月16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
7月16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
7月23日(木) 13:30~16:30 えんぱーく

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎520858
7月22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
7月15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
7月9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く場合があります。 診療時間 9:00~17:00			
7月5日(日)	赤羽医院	広丘	544864
7月5日(日)	田村眼科医院	大門	522229
7月12日(日)	荒井内科小児科医院	吉田	583646
7月19日(日)	今井医院	吉田	581165
7月20日(月)	ひろおか上條クリニック	広丘	523372
7月26日(日)	もみの木こどもクリニック	広丘	510753
8月2日(日)	しいな医院	大門	512933
8月2日(日)	吉田原耳鼻咽喉科	吉田	650711
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、必要な人からのみの診療となります。 診療時間 9:00~12:00			
7月5日(日)	あおば歯科医院	吉田	678585
7月12日(日)	伊沢歯科医院	大門	527617
7月19日(日)	うすい歯科医院	榎川	0264-392856
7月26日(日)	内川歯科医院	広丘	544111
8月2日(日)	堅石よねだ歯科医院	広丘	685678

期日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00~18:00			
7月5日(日)	立石薬局	大門	521160
7月12日(日)	西村薬局	大門	525808
7月19日(日)	みらい薬局	吉田	682383
7月20日(月)	広丘野村とをしや薬局	広丘	516022
7月26日(日)	ふれあいの森薬局	大門	510772
8月2日(日)	あい薬局	大門	313851

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

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



みんなでつなぐバレーで勝利をつかむ！

RISE SHIOJIRI

それぞれ30年以上の歴史を持つ二つのチームが合併し、令和7年11月に発足したRISE SHIOJIRI。現在は小学4～6年生の8人で活動しています。自身のお子さんがバレーを始めたことをきっかけに20年以上指導に携わる監督の降旗俊明さんは、「一人ひとりが自信と自主性を持ってプレーしてほしい。そのために普段から声を出すことを大切にしている」と語ります。

また、子どもたちが自主的に話し合って決めた目標は「県大会出場」。キャプテンの水間乃江さん（塩尻東小6年生）は「最初の頃に比べて、だんだん勝てるようになってきた。みんなでボールを拾ってつなぐバレーで勝ちたい」と意欲的です。練習中もみんなで声を出すことを意識し、体育館には元気な掛け声とボールが弾む音が響いていました。

メンバーを随時募集中です！

- 対象 小学生女子
- 活動日時 ○火・木曜日 18:30～20:30
○土・日曜日 9:00～12:00
- 場所 塩尻東小学校・洗馬小学校体育館
- 問い合わせ ☎080-1002-1220（西澤）



▲Instagram



第51回

塩尻 玄蕃まつり

民話として塩尻の地で語り継がれる伝説のキツネ「玄蕃之丞」を名前の由来とする市民祭が、今年も大門商店街を舞台に開催されます。金管バンドやダンス、恒例の狐のお面作りのほか、新しい企画もありますので、ぜひお越しください。

日時

7/25⁺

14:00～21:00 ※荒天時は中止します。

場所

大門商店街

大門八番町交差点～大津屋商店前交差点

※当日は周辺の交通規制があります。詳細は、右のコード（塩尻玄蕃まつりホームページ）をご覧ください。



問

塩尻玄蕃まつり実行委員会
（塩尻商工会議所内）☎0263②0258



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。

