

「エンディングノート」「リビングウィル」を書いてみませんか

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2122 ページID:0042224

もしもの時に備えて自分の思いを書き残すことは、これまでの人生を振り返り、今の毎日をより自分らしく大切に生きるための第一歩です。

■配布場所

○エンディングノート 各地域包括支援センター、各支所 など

○リビングウィル 各地域包括支援センター、市内医療機関・薬局 など

※エンディングノートは、これまでの歩みを整理し、これからを豊かに過ごすために書き留める物です。連絡先や財産のこと、介護の希望や大切な人へのメッセージなども書けます。※リビングウィルは、最期を迎えるときにどのような医療やケアを望むかを、事前に書き記す大切な意思表示です。家族や医療・介護現場に自分の思いを伝える「人生会議」に欠かせないツールです。

胃がん・大腸がん検診が始まります

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 02854 ページID:0002972

自分の健康を守るため、がん検診を受けましょう。申込者には、7月に検診票を送付しています。

胃がん検診（予約制）

■内容 バリウム検査

■料金 1,500円

※日時の指定があります。検診票・同意書などを事前にご確認ください。

大腸がん検診

■内容 検便提出による便潜血検査

■料金 500円

※検便は、検診の受付時間中に必ず提出してください。受付時間の詳細は、送付したチラシ裏面をご確認ください。

共通事項

■対象 40歳以上（9年4月1日時点）

■期間 8月17日（月）～11月13日（金）

■場所 市保健福祉センター、各支所

■申し込み方法 電話または市ホームページでお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

道路の段差解消ブロックなどの設置は危険です

問 松本建設事務所 維持管理課
☎01963

歩道と車道の段差解消のため、ブロックや鉄板を設置すること



は、自転車などの転倒事故につながり大変危険です。また、雨水の流れを妨げ路面冠水の原因にもなります。

道路管理者の許可なく道路に物を置くと不法占用として違法行為になり、事故が起きると設置者が責任を問われるので、撤去をお願いします。

なお、段差を解消する歩道や縁石の切り下げ工事は自己負担です。事前に道路管理者へご相談ください。

献血にご協力ください

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 02854

血液は人工的につくりだすことができないため、病気などで輸血が必要な人の血液は献血により支えられています。日本では、1日約1万4,000人の献血協力が必要です。ご協力をお願いします。

■日時 9月2日（水）13:00～16:00

■場所 市保健福祉センター1階

■献血の種類 400ml全血献血

※申し込みは不要です。

※献血カードやラブラッドアプリで採血可能日を確認し、ご来場ください。

国保特定健診を受けましょう

問 健康づくり課 健康推進係
☎ 02854 ページID:0002979

8月26日から集団健診を実施します。対象者には8月上旬に書類を郵送しますので、毎日を元気に過ごすために、忘れずにご受診ください。国保（国民健康保険）加入者で書類が届かない人は、健康づくり課にお問い合わせください。

なお、医療機関健診は令和9年2月まで受診できます。受診区分の変更は健康づくり課にご連絡ください。

■対象 受診日に塩尻市国保に加入している25～74歳

※75歳以上は後期高齢者健診を実施しています。

■健診料金 500円

■持ち物 問診記入票、医療保険が分かる書類

※詳細は送付するチラシをご確認ください。

医療機関受診

■期間 9年2月27日（土）まで

※期間は医療機関により異なります。

■場所 市内25医療機関

■受診方法

医療機関に予約の上、受診してください。

集団健診

■期間 8月26日（水）～9年1月19日（火）のうち27日

■場所

市保健福祉センター、各支所

※予約や日時変更の連絡は不要です。都合のつく会場で受診してください。



住宅とブロック塀の耐震対策を
進めましょう

問 建築住宅課 ☎内線1294
ページID:0002967、0002959、0002964

いつ起こるか分からない地震。本市では、安心・安全なまちづくりを目指して、住宅やブロック塀の耐震対策に補助をしています。

耐震診断事業

対象の住宅に対して、耐震診断に関わる費用の一部を補助しています。

■対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅

■補助額

- 木造在来工法の住宅 耐震診断に要する経費の10分の10
- 木造在来工法以外の居住している住宅 耐震診断に要する経費の3分の2（上限13万6,000円）

既存住宅耐震対策事業

耐震改修工事または解体工事を行う場合、費用の一部を補助します。

■対象 次のすべてに該当する住宅

- 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅
- 申請者が居住している住宅（店舗など併用住宅を含み、賃貸住宅は除く）
- ※解体工事は、居住要件はありません。
- 耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅

■補助額

- 耐震設計費の5分の4（上限15万円）
- 耐震改修工事費の5分の4（上限115万円。ただし、設計補助活用の場合は上限100万円、耐震補強後の総合評価点が0.7以上1.0未満は上限70万円）
- 解体工事費の2分の1（上限50万円）

ブロック塀等防災対策促進事業

対象の工事費用の一部を補助します。

■対象および補助額

- ブロック塀撤去工事 撤去する塀の長さ×1万円（基礎まで撤去する場合は1.4万円）または撤去費用のいずれか少ない額に2分の1を掛けた額（上限10万円。基礎まで撤去する場合は上限14万円）
- ※県道および指定避難所周辺のブロック塀は補助率3分の2です。
- 国道などの緊急輸送路沿いのブロック塀改善工事 改善するブロック塀の長さ×2.6万円または改善費用のいずれか少ない額に3分の2を掛けた額（上限20万円）

共通事項

要件などの詳細や申請書は、市ホームページをご確認いただくか、市役所2階建築住宅課へお問い合わせください。

9月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎⑤3158

■対象 パソコンの基本的な操作ができる求職者

■訓練期間

9月4日(金)～12月3日(木)

■時間 9:00～14:35

■場所 NPO法人たけのこ淵庵村スクール（松本市）

■募集科 クリエイティブ基礎科

■定員 13人（選考で決定）

■受講料 無料（教科書代などは自己負担）

■申し込み方法

ハローワークにご相談ください。

■申込締め切り日 8月17日(月)

放送大学の10月入学生を募集

問 放送大学長野学習センター
☎0266⑤2332

放送大学はテレビ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。幅広い世代が学んでいます。

■募集学生の種類

○教養学部

- ・科目履修生（6カ月在学）
- ・選科履修生（1年間在学）
- ・全科履修生（4年以上在学）

○大学院

- ・修士科目生（6カ月在学）
- ・修士選科生（1年間在学）

■出願締め切り日 9月9日(水)（インターネット出願可）

※資料を無料で送付しますので、希望者はお問い合わせください。

県営住宅の入居者を募集

問 長野県住宅供給公社 松本事務所
☎④0240

■対象（次のすべてを満たす人）

- 同居または同居予定の親族がいて、住宅に困っている（単身入居可能な場合あり）
- 収入が一定の額以下である
- 申込者や同居者が暴力団員でない

■募集期間 8月17日(月)～28日(金)

■募集内容 塩尻市、松本市、安曇野市の県営住宅(10月1日(木)付入居)

※詳細は長野県住宅供給公社ホームページでご確認ください。

陶芸窯（電気窯）の利用

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館）
☎⑤5520 ページID:0003810

■窯の種類と利用料

○小型陶芸窯（1.5kW電気窯）

開始時と窯出し時に各200円

○中型陶芸窯（8kW電気窯）

素焼1,000円（本焼は1,500円）

■利用日 金～日曜日、祝日

※電話で予約してください。

※酸化焼成で使用してください。

※中型陶芸窯は、事前に電気陶芸窯利用講習を受講し、焼成中は利用者が常駐してください。

※詳細は、市ホームページでご覧いただくか、お問い合わせください。

「声の広報塩尻」を公開しています

問 秘書広報課 広報広聴係
☎⑤0333 ページID:0001585

本市では、目の不自由な人や高齢により読むことが困難になった人などのために、広報塩尻を音訳化した「声の広報塩尻」を毎月公開しています。音声訳は、塩尻朗読ボランティアグループが担当しています。

声の広報塩尻は市ホームページに公開しているほか、希望者には内容を収録したCDを発送しています。※詳細はお問い合わせください。



募集

広告付き窓口用封筒の無償提供者を募集

問 市民課 市民窓口係
☎内線1123 ページID:0053217

窓口で配布する広告付き窓口用封筒の無償提供者を募集します。

■募集期間 8月3日(月)～31日(月)

■申し込み方法 市民課または市ホームページにある申込書に記入の上、市役所1階市民課に提出してください。

※市広告審査委員会で選考します。

※広告掲載基準などの詳細は、市ホームページでご覧いただくか、お問い合わせください。

催し

認知症になっても自分らしく～映画「オレンジ・ランプ」で考える、支え合う地域づくり～

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2132

39歳で若年性認知症と診断された、丹野智文さんの実話を基に描く物語です。本人や家族が、認知症とどのように向き合えば笑顔で生きられるのか。「オレンジ・ランプ」上映会を機に、支え合う地域づくりについて考えてみませんか。

■期日 9月15日(火)

■時間 10:00～12:00 (9:30開場)、
18:30～20:30 (18:00開場)

■場所 レザンホール大ホール

※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

手軽に楽しめるニュースポーツで、日頃の運動不足を解消しましょう。

■日時 8月22日(土) 13:30～16:00

■場所

塩尻総合文化センター 1階講堂

※申し込み、参加費は不要です。

まちチャレセミナー「声と言葉のデザイン～自らの声と言葉で想いを伝える、活動を伝える～」

問 市民交流センター ☎03350

活動を知ってもらう、理解して共感してもらうために、伝える場面での声と言葉と体の使い方を学びます。

■対象 市民活動団体、地域で活動している人、地域で活動を始めた人

■日時 8月22日(土) 13:30～15:30

■場所 えんぱーく 4階会議室401

■講師 林 重光さん (MAKE UP VOICE代表)

■定員 30人 (抽選)

■参加費 無料

■申し込み方法 電話
または右のコード
(Googleフォーム)で
お申し込みください。



■申込締め切り日 8月20日(木)

来年度に採用する松本広域連合消防職員(初級)を募集

問 松本広域連合事務局 総務課
☎05460

■資格 平成13年4月2日～21年4月1日に生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人(4年制大学卒業生・卒業予定者は除く)

■第1次試験日 9月20日(日)

■会場

○教養試験 松本市役所波田支所

○体力試験 波田体育館(松本市)

■採用人数 若干名

■内容 教養・適正・体力試験

■申し込み方法 松本広域連合ホームページでお申し込みください。

■申込期間 8月17日(月)～30日(日)

※試験案内は松本広域連合または松本広域消防局のホームページでご確認ください。

しおじり学生短歌大会の作品を募集

問 全国短歌フォーラムin塩尻実行委員会
(社会教育スポーツ課内)
☎0903 ページID:0043460

小学生から高校生までを対象とした短歌大会の作品を募集します。

■対象

市内に在住・通学する小学生～高校生、両小野小学校の児童

■期間 8月3日(月)～11月6日(金)

■投稿方法

右のコード(Googleフォーム)で投稿してください。(小学1～3年生は投稿用紙も可)



▲小学生

■結果発表

令和9年2月頃

※詳細は市ホームページをご覧ください。



▲中学・高校生

市営住宅などの入居者を募集

問 県住宅供給公社 塩尻管理センター
☎07420

市営住宅

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
吉田団地	広丘吉田1245番地2	2DKY 1戸	1万7,300～
		3DKY 1戸	4万6,000円
小井戸団地	宗賀1642番地2	1DKY 1戸	1万900～
		2DKY 2戸	4万3,500円
		3DKY 1戸	

※家賃は所得などに応じて決定します。

特定公共賃貸住宅など

団地名	所在地	募集戸数	家賃(月額)
特定公共賃貸住宅 賛川団地B	賛川2090番地10	2DKY 2戸	3万円
定住促進住宅 宮下団地	木曾平沢2228番地72	2DKY 1戸	3万円
北小野地区 若者定住促進住宅	北小野2885番地4	2DKY 2戸	2万8,000円

共通事項

■入居可能日 10月1日(木)以降

■抽選会日時 9月4日(金) 13:30から

■抽選会場 塩尻総合文化センター2階212学習室

■申し込み方法

塩尻総合文化センター1階県住宅供給公社塩尻管理センターにある申込書に記入の上、平日の9:00～16:30に、必要書類を添えて直接提出してください。(申し込みは1世帯につき1戸まで)

■申込受付期間 8月17日(月)～27日(木)

※応募資格などの詳細は、お問い合わせください。

※団地により駐車場使用料が必要です。

※単身入居可能な場合もあります。詳細はお問い合わせください。

文芸サロン

問 中央公民館 ☎ ⑤0899

読み語りボランティアねっこぼっ
こさんと共に行う文芸サロンです。

- 日時 9月10日(木) 9:30~12:00
- 場所 塩尻短歌館
- 演題 万葉集・古今和歌集に詠ま
れた植物・昆虫
- 講師 野溝 美恵さん(自然観察
指導員)
- 奏者 片山 美和さん(バイオリ
ン)、星井 彰美さん(ピアノ)
- 定員 70人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 塩尻総合文化セン
ター1階中央公民館、電話または
メール(☎ kouminkan@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、お住まいの地区をお知
らせください。
- 申込開始日 8月10日(月)

記憶力や注意力のチェック
をしてみませんか問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133 ページID:0054987

記憶力や注意
力など五つの機
能の状態を知る
「ファイブ・コグ
検査」を受けて
みませんか。認知症かどうかを診断
する検査ではありません。



- 場所および検査日(結果説明会)
- 市保健福祉センター3階市民交
流室 8月26日(水)(9月17日(木))
- ふれあいセンター洗馬教養娯楽室
9月1日(水)(10月7日(水))
- ふれあいセンター広丘集会所
1・2
10月6日(水)(11月5日(木))
- 時間 10:00~11:00
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右の
コード(電子申請)、
電話または市保健福
祉センター1階介護
保険課でお申し込みください。
- 申込締め切り日
各検査日の1週間前



しおじりの埋甕展

問 平出博物館 ☎ ⑤1022

縄文時代の住居床下に埋められた
土器「埋甕^{フナゴ}」。市内で見つかった埋
甕の特徴やおもしろさを解説します。

- 期間 9月27日(日)まで(月曜日、
祝日の翌平日は休館)
- 時間 9:00~17:00
- 場所 平出博物館2階学習室
- 入館料 400円(高校生以下は無料)

心に“種”をまく、写真の世界
「Abox Photo Academy
Nagano 写真展2026」

問 市民交流センター ☎ ⑤3350

写真教室「Abox Photo Academy
Nagano」の講師でフォトグラフア
ーの大塚栄二さん・佐藤大史さんや、
教室受講生による写真展を開催。多
彩な背景を持つメンバーの視点や感
性による個性豊かな作品が並びます。

- 期間 8月2日(日)~30日(日)
- 時間 9:00~22:00(水曜日は17:00
まで、最終日は16:00まで)
- 場所
えんぱーく3階多目的ホール前
※申し込み、観覧料は不要です。

塩尻市民音楽祭「コーラス発表」

問 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)
☎ ⑤0902 ページID:0001038

市内で活動する団体によるコーラ
スを楽しみませんか。

- 日時 9月6日(日)
13:00~16:00
- 場所 レザンホール大ホール
- 出演団体(演奏順)
- コーラスグループひまわり、レザ
ンフレンズ、コーラス・コスモス、
塩尻志学館高等学校合唱部、レザ
ン少年少女合唱団、フローレそう
が、塩尻市民合唱団、コールかた
おか、男声合唱団コールファータ
ー、ひだまりハーモニー、ヴォイ
セス、塩尻フラウエンコール
- ※申し込み、入場料は不要です。
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。

塩尻市長選挙立候補予定者
への事前説明会

問 選挙管理委員会事務局 ☎ ⑤0708

塩尻市長選挙に立候補を予定され
ている人を対象に、手続きや選挙運
動などに関する説明会を開催します。

- 日時 8月19日(水) 9:30~11:30頃
- 場所 塩尻総合文化センター2階
大会議室

ゆるコネカフェ

問 地域づくり課 地域づくり係
☎内線1151

ゆるコネカフェは、参加者同士で
ゆる〜くつながり、地域の情報交換
や新たな発見を目的とした交流イベ
ントです。年齢関係なく誰でも参加
できます。お茶を飲みながら、グル
ープトークで交流を広げましょう。

- 日時 8月29日(土) 9:30~11:30
- 場所 えんてらす1階101・102会議室
- 参加費 100円(お茶代)

尿中塩分測定で食生活を見
直しませんか問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0858

尿から1日の食塩摂取量の目安を
知ることができます。測定結果を、
日ごろの食生活や生活習慣の見直し
に役立ててみませんか。

- 対象 市内在住者
- 日時および場所
- 9月3日(木) 9:00~14:00
市保健福祉センター1階
- 9月7日(月) 9:00~12:00
えんてらす1階101・102会議室
- 9月25日(金) 9:00~14:00
市保健福祉センター1階
- 参加費 無料
- 持ち物 事前に郵送する検査キッ
ト(採尿したもの)、アンケート
- 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 測定会の2週間前
※後日郵送する今回の結果を基に生
活習慣を見直し、12月に予定する尿
中塩分測定での再測定をお勧めします。



第59回自然科学講座

問 自然博物館 ☎ ⑤6342

キノコ狩りが盛んな信州で野生キノコについて分かりやすく解説します。

■日時 9月12日(土)
10:00～11:30

■場所

えんぱーく5階イベントホール

■講師 竹内 嘉江(自然博物館館長)

■定員 30人(先着順)

■持ち物 筆記用具など

■申込開始日時 8月13日(木) 9:00

※電話でお申し込みください。(月曜日、8月21日(金)、9月4日(金)は休館)

塩尻市ヘルスアップ委員会 市民公開講座「からだ講座」

問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0858

野菜・果物の選び方、上手な保存方法、健康に良い食べ方を、野菜ソムリエが分かりやすく伝授します。

■対象 市内在住者

■日時 8月18日(火) 14:00～15:30
(13:45受け付け開始)

■場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■講師 臼井 喜子さん(ジュニア野菜ソムリエ)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具

■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。



■申込締め切り日 8月17日(月)

講座・教室

野菜ソース作り講習会

問 農政課 ☎ ⑤0818

地元産の野菜を使って野菜ソースを作ります。昼食は野菜ソースを使った料理です。

■対象 高校生以上

■日時 8月17日(月) 9:00～13:00

■場所 市農産物加工所

■講師 農村生活マイスター会員

■定員 10人(先着順)

※初めて参加する人が優先です。

■参加費 2,000円(材料代など)

■持ち物 エプロン、三角巾、マスク

■申込開始日時 8月10日(月) 9:00

※電話でお申し込みください。

※加工室に中学生以下は入れません。

競技かるた体験教室

問 文化財課 ☎ ⑤0904

短歌の里で競技かるたの楽しさ、面白さを学び、短歌に親しみましょう。

■対象 小学生～高校生

■日時 8月23日(日) 10:00～12:00

■場所 塩尻短歌館

■講師 高洲 慶一さん(長野県かるた協会)

■定員 15人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物

■申し込み方法 電話またはメール(☎bunkazai@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込開始日時 8月10日(月) 9:00

乗鞍高原自然観察会

問 自然博物館 ☎ ⑤6342

秋の乗鞍高原周辺の自然環境を学び、動植物などの観察を行います。

■日時 9月2日(火)
7:30～16:00(雨天中止)

■集合場所 塩尻消防署南側駐車場
※市のバスで観察場所に移動します。

■講師 野溝 美穂さん(自然観察指導員)

■定員 20人(抽選)

■持ち物 メモ用具、ルーペ、双眼鏡、昼食、飲み物、手袋、雨具、山道を歩ける服装 など

■申込期間

8月13日(木)9:00～16日(日)16:00

※電話でお申し込みください。

福祉のおしごと就職フェア2026

問 ハローワーク松本 ☎ ⑤0111

福祉事業所や仕事、資格の説明、就職面談を開催します。福祉事業所の人と直接面談ができます。

■対象 令和9年3月に卒業予定の学生、福祉の仕事に興味がある人

■日時 8月12日(火) 13:30～15:30

■場所 ホテルブエナビスタ3階グランド(松本市)

■託児 託児を希望する人は、事前にお申し込みください。

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は、右のコード(長野県福祉人材センターホームページ)でご覧ください。



県生涯学習推進センターの講座

問 県生涯学習推進センター ☎ ⑤8822

講座名	日時	場所	講師	定員
災害時のトイレは命にかかわる！ ～地域防災に男女共同参画の視点を～	8月23日(日) 13:30～15:00	松本市松南地区公民館3階大会議室	島村 允也さん(NPO法人日本トイレ研究所)	50人 (抽選)
地域コミュニティをどうつくっていくか ～わたしたちのまち・暮らしと都市デザイン・公民館～	8月28日(金) 9:45～15:30	○県生涯学習推進センター研修室 ○オンライン	○荻野 亮吾さん(日本女子大学人間社会学部准教授) ○似内 遼一さん(東京理科大学経営学部講師)	各30人 (抽選)

■参加費 無料

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

ビジネス情報相談会ミニセミナー 「お客様にまた来てもらうための LINE公式アカウント活用講座」

問 市立図書館 直 ☎3365

LINE公式アカウントの基本機能や友だち登録を増やす導線、配信内容の考え方を分かりやすく解説します。クーポン、ショップカード、リッチメニューなど、店舗やサービス業で使いやすい機能も紹介します。



■日時 9月24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 10人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法

図書館本館カウンター、電話またはメール(☎tosho@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。メールの場合は、氏名(フリガナ)、電話番号をお知らせください。(水曜日、8月31日(月)は休館)

■申込開始日 8月13日(木)

図書館

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 直 ☎3365

星野秀樹写真展 Unbound
Wandering 一森のふしぎをさがしにー

剣岳・黒部源流エリアと上越、信越周辺の山々を主なフィールドとして、四季折々の山の姿を写真に収める写真家・星野秀樹さんの写真展です。

■期間 8月30日(日)まで(水曜日は休館)

■場所 えんぱーく 1階森のコート
※申し込み、入場料は不要です。

西巻茅子さん講演会

「わたしの絵本が生まれるまで」

絵本作家の西巻茅子さんの講演会です。

■日時 9月27日(日) 14:00～16:00

■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、

電話または右のコード

(Googleフォーム)

でお申し込みください。(水曜日、

8月31日(月)は休館)

■申込開始日 8月14日(金)



子育て

0歳児の集い「にこにこだっこの会」

問 北部子育て支援センター
直 ☎7701

赤ちゃんとの関わり方を学び、保護者同士が交流する会です。触れ合い遊び、簡単な手作りおもちゃの制作、絵本専門士による絵本の紹介や読み聞かせなどを行います。

■対象 9月4日(金)に、3～11カ月の赤ちゃんと保護者

■期日および場所(全2回)

○9月4日(金)

えんてらす 1階101・102会議室

○9月18日(金)

えんてらす 2階201・202会議室

■時間 10:30～11:15

■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 8月14日(金)～28日(金)



マタニティママ&パパの応援教室(Bコース)

問 子育て支援センター 直 ☎3382

赤ちゃんを産み育てるための心構えについて話を聞いたり、先輩ママと交流したりします。

■対象

市内在住の妊婦とパートナー

■期日、場所および内容

○9月12日(土)

えんぱーく 4階会議室401

お産に臨む心構えについて助産師のお話

○9月19日(土)

えんてらす 2階201・202会議室

先輩ママとの交流

■時間 10:00～12:00

■講師 朝倉 真理子さん(助産師)

■参加費 無料

■持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物 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 9月9日(木)



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 直 ☎7701 ページID:0002865

子育てサポーター養成講座の第6、7回を公開講座で開催します。子育て中の人や子育てに興味のある人は、ぜひご参加ください。

子どもの生活と環境

■期日 8月26日(水)

■講師 関 裕子さん(上田短期大学准教授)

■申込締め切り日

8月19日(水)

子どもに多い病気とその対応

■期日 9月6日(日)

■講師

塩原 正明さん(しおはら小児

科・皮膚科クリニック院長)

■申込締め切り日 8月31日(月)

共通事項

■対象 市内在住の20歳以上

■時間 9:30～11:30

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■定員 20人(抽選)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、飲み物 など

※電話でお申し込みください。(日曜日は休館)



武田信玄狼煙リレー

問 いの字山(中澤) ☎090-1530-6653
上ノ山城址(川尻) ☎090-8851-5716

10時頃に2カ所で狼煙を上げます。

■期日 8月29日(土)

■場所および集合時間

○いの字山(東山グラウンド)

9:00

○上ノ山城址(下西条) 9:40

※申し込み、参加費は不要です。

NPO・市民活動のお悩み無料相談

問 NPO法人えんのわ ☎03320

市民活動の仲間集めや資金調達の方法など、活動を始める・進める上での困りごとについて、NPO法人で実際に活動をしているスタッフが話を伺います。

■対象 地域で活動している個人・団体・グループ、NPO法人

じっくり相談

右のコード(Googleフォーム)でお申し込みください。相談日時・場所・方法を調整し、内容に応じてスタッフの経験を基に対応します。



気軽にLINE相談

右のコード(NPO法人えんのわ公式LINE)に登録し、チャットで相談ができます。



飛び込み相談

予約不要で、右のコード(Zoom)で参加して相談できます。



■日時

毎月第4火曜日19:30~20:30

桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター市民公開講座「認知症とお金の話」

問 桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター(中山) ☎047880

認知症の進行に伴って生じる金銭管理上の課題、銀行口座の取り扱いや各種支援制度など、生活に直結する実務的な話題を取り上げます。親の将来が気になる子ども世代にも知っていただきたい内容です。

■日時 9月12日(土) 10:00~11:30

■場所 ふれあいセンター広丘

■定員(先着順)

○現地 80人

○オンライン 100人

■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 9月7日(月)

※詳細は桔梗ヶ原病院ホームページでご確認ください。

世界のフォークダンス(民族舞踊) 初心者教室

問 塩尻フォークダンスクラブ(塩尻) ☎090-9665-9005

楽しく汗を流してみませんか。1日だけや途中からの参加もできます。

■期日 8月20日(木)・27日(木)、9月3日(木)・10日(木)

■時間 13:00~15:00

■場所 塩尻総合文化センター1階 軽運動室

■講師 社団法人日本フォークダンス連盟公認指導者

■持ち物 室内用シューズ、飲み物

※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 ☎03365 FAX 03369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターに相談してみませんか。

■期日および場所

○8月20日(木)・27日(木)

えんぱーく3階会議室303

○9月10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、8月31日(月)は休館)

■申込締め切り日 各回5日前

※相談は、1人1回1時間までです。

伝言板

塩尻レザンマンドリーノ第2回マンドリンコンサート

問 塩尻レザンマンドリーノ ☎044128

塩尻レザンマンドリーノの演奏と講師のマンドリニスト折井清純さんによるソロ演奏です。大町ギターマンドリーノとの合同演奏も行います。

■日時 9月5日(土)

13:30から(13:00開場)

■場所 レザンホール中ホール

■曲目 「明日にかけける橋」「ありがとう」「糸」「水車小屋の娘たち」など

※申し込み、入場料は不要です。

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 9月7日(月)・28日(月)

○榎川保育園 9月14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 ☎020844

■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

8月20日(木)(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、申込後に保育課で事前登録が必要です。



塩尻市スポーツ協会からのお知らせ

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎⑤1393

バドミントン体験教室

- 期日 8月18日(火)・21日(金)、9月3日(木)・8日(火)・11日(金)
 - 時間 17:00～19:00
 - 場所 市立体育館
 - 参加費 無料
 - 持ち物 ラケット(貸出有り)、室内用運動靴
 - 申込締め切り日 8月15日(土)
- ※電話でお申し込みください。

塩尻市バドミントン選手権大会

- 参加資格 市内に在住・通勤・通学している人および市内のクラブに所属して塩尻市スポーツ協会バドミントン部に部員登録している高校生以上
- 日時 9月6日(日) 8:30から
- 場所 ユメックスアリーナ
- 種目 一般男子・女子の各ダブルス、シングルス、混合ダブルス、40歳以上混合ダブルス
- 参加費 1人1種目800円(シャトル代など。塩尻市スポーツ協会バドミントン部に部員登録している人は無料)
- 申し込み方法 塩尻市スポーツ協会または塩尻市スポーツ協会ホームページにある申込用紙に記入の上、提出してください。
- 申込締め切り日 8月21日(金)

塩尻市武道大会

- 期日および種目
 - 9月12日(土) 弓道
 - 9月13日(日) 剣道・少林寺拳法
 - 9月22日(火・祝) 柔道
 - 10月4日(日) 合気道
 - 10月17日(土) 相撲
 - 場所 市立体育館ほか
- ※申し込み方法や申込締め切り日などの詳細は、お問い合わせいただくか、塩尻市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

8月の納期限

- 市・県民税 8月31日(月)
- 国民健康保険税 8月31日(月)
- 後期高齢者医療保険料 8月31日(月)
- 上下水道料金 8月31日(月)

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 ☎⑤7960

個別相談会

- 日時 8月28日(金)
- 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(謝礼など)

グループ相談会

- 「写真」についての相談会です。
- 期日 9月2日(火) 10:00～11:30
- 定員 8人(先着順)
- 参加費 500円(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 各相談会の1カ月前
- ※電話でお申し込みください。

シニアスポーツ特訓講座～はじめてでも大丈夫！ みんなで目指そうサミット2026～

問 (一財)塩尻市振興公社地域DXセンターcore塩尻 ☎⑤7960

- 10月24日(土)開催の「シニアスポーツサミット2026」に向けて、楽しく交流しながら腕を磨きませんか。
- 対象 60歳以上の市内在住者、シニアスポーツサミット2026にご参加・ご協力いただける人
- 期日 令和9年1月27日までの第2・4水曜日
- 時間 13:00～15:30
- 場所 地域DXセンターcore塩尻
- 定員 若干名(先着順)
- 内容 太鼓の達人ドンダフルフェスティバル
- 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。
- 参加費 500円(保険代など)



全国一斉子どものための養育費相談会

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

- 日時 9月5日(土) 10:00～21:00
 - 相談料 無料
 - 相談方法 電話(☎0120-567-301)でご相談ください。
- ※当日のみの専用電話番号です。

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

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。入会でサークルなどの楽しみも見つかります。

- 日時 8月10日(月)・24日(月) 13:30
 - 場所 塩尻地域シルバー人材センター
- ※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

- 期日および場所
 - 8月10日(月)・24日(月) 塩尻地域シルバー人材センター
 - 8月18日(火) 吉田支所
 - 時間 8:30～11:00
- ※詳細はお問い合わせください。

ALPS CARAVAN 2026

問 チロルの森 ☎⑧9034

- アンティーク雑貨やヴィンテージアイテム、古家具、古道具、古着、植物、クラフト作品など200ブース以上が出店する、アンティーク&クラフトマーケットです。イベント開催期間中は入園料が半額です。
- 日時 8月8日(土)・9日(日)
- 場所 チロルの森
- 入園料 ○中学生以上 500円
○4歳以上 250円
- 送迎バス発車時刻
 - 塩尻駅発 9:00 10:45 12:15
 - チロルの森発 14:00 15:30 17:15

みんなの居場所MINI

問 中子子ども・若者総合相談センター
☎⑤5810

- 暑い時に熱いカレーを食べ、熱くボードゲームで盛り上がりよう。
 - 対象 15歳以上(未成年者は保護者の同伴が必要)
 - 日時 8月18日(火) 12:00～15:00
 - 場所 えんてらす
 - 参加費 無料
 - 申込締め切り日 8月17日(月)
- ※電話でお申し込みください。