

広報 塩尻

2026

8月号

No.1219



【トピックス】

- ② 特集 自治会のギモン解決します！
- ⑥ 歯科健診を受けましょう
- ⑧ 高ボッチFES2026

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

自治会のギモン 解決します！

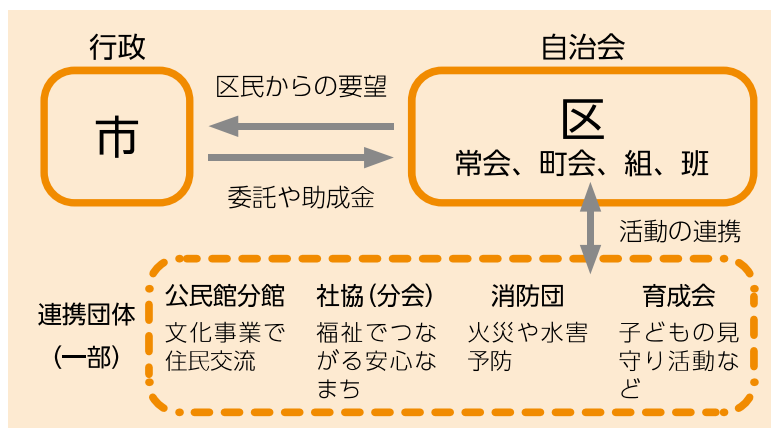
防災や地域の清掃、住民同士の交流など、よりよい暮らしのために活動する自治会。地域住民による地域住民のための自治組織ですが、「何をやっているのか分からない」「必要ないのでは」といった声が市に寄せられることもあります。今回は、改めて自治会のことを知り、地域と皆さんをつなぐヒントにいただけるよう、よく寄せられる質問や地域の取り組みなどを紹介します。

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎0263⑤0280 内線1151



Q そもそも自治会ってどんな組織なの？

自治会とは、一定の区域に暮らしている住民が協力し合い、暮らしやすい環境を守るために自主的に運営される組織です。塩尻市内には「区」という単位で66の区があるほか、区の中に「常会」「町会」「組」「班」などの名称で、区よりも小さな区域の自治会があります。自治会には公民館や社会福祉協議会（社協）などの連携団体や行政と協力して活動しています。（左図）



Q 自治会組織や活動になじむためにはどうすればいい？

まずは清掃活動や地域の行事に参加するだけでも、顔を覚えてもらえ自然と会話が生まれるので、お互いの安心感が増します。ぜひ積極的に参加してみましょう。

Q 行事や集まりには必ず出席しないといけないの？

仕事や家庭の事情もあるかと思いますが、強制的ではありません。地域の情報を得る場でもありますので、都合の良い時に参加して、緩やかな距離感で付き合っていくのがコツですね。

Q 組長や役員はいっぱい回ってますか？

組や班、常会・町会などの範囲で輪番制が一般的ですが、世帯数や状況により回数などは異なります。最近は負担を減らすために、役割を簡素化する地域も増えていきます。加入時に確認してみましょう。

Q 自治会に入らないとゴミステーションを使えないの？

市が収集をするごみステーションの設置と管理は区や常会、組などの自治会が行っているため、自治会に入らず使用する場合は、管理してい

る自治会の許可が必要になります。また使用にあたっては自治会ごとに衛生当番の義務や維持管理費用の負担などのルールがありますので、お住まいの区長や組長などに確認をしましょう。

Q 自治会に入らないと広報紙は配られないの？

広報紙は、常会長などにより各戸に配付されます。自治会に入っていない場合には、お近くの支所、市役所などのほか、一部のコンビニ、スーパーなどで受け取ることが出来ます。また、市のホームページや公式ラインでも閲覧することが出来ます。

Q 市内の自治会費(区費)の相場はいくらですか？

自治会費(区費)は区により異なりますが、月額数百円から千円程度、年額で1万1414円が平均額です。

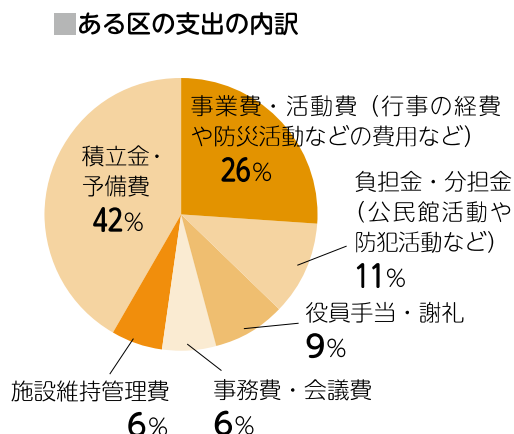
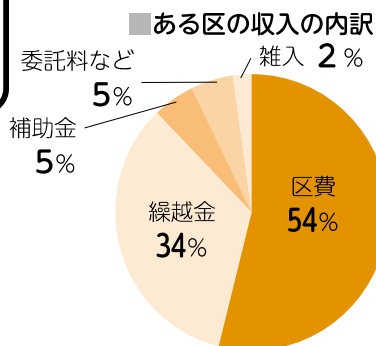
Q 自治会費(区費)はどんなことに使われているの？

自治会費(区費)は、区によって集める金額が異なるように、使い道も区によってさまざまです。主には区域内の暮らしの安全に関わる防災、防犯などの活動や区が管理している防犯灯や公民館などの施設の維持管理、住民同士の顔の見える交流を図るための親睦活動などに使われています。

このほかにも、自治会に関するギモンは地域づくり課へご相談ください。



地域づくり課 大村



自治会が管理している身近な施設

公民館

公民館は区が、集会所などは常会や組が管理しています。会議や集会のほか、非常時は避難所になります。



防犯灯

防犯灯は、区などの自治会が所有し、故障時の修理や電気代の支払いなど維持管理を行っています。



防災倉庫

自治会で管理している防災倉庫では、区が独自で購入した災害時に必要な物資を保管しています。



Check!!

北小野暮らしの教科書

将来の北小野地区について話し合う地域づくり活動の一環で、住民の皆さんが作成した冊子。行事やごみ出しルールなど「地域のリアル」を伝える実用書として、住民だけでなく、これから北小野に住みたい人にも役立てられています。



地域に住むからこそその時間を過ごしたい

塩尻に移住して約3年です。4カ月ほど前に北小野に転居し、初めて自治会に加入しました。実際に住み始めて、初めて回覧板が届いた時には地区の一員となった実感が湧きましたね。デジタルの時代ですが、紙のお知らせは情報を見逃すことがなくありがたいです。早朝の草刈り作業も朝活として楽しく参加できました。

職場と家の往復だけの生活に、地域での活動が加わることで、より充実した時間を過ごせています。これからも地域の担い手として地区の活動に積極的に参加していきたいですね。



保延 祐希さん
(大出)



自治会がつくる

安心・安全な地域

全国的に孤独・孤立という社会問題が深刻化する中、地域住民の緩やかながりによる見守りや助け合いの大切さが改めて認識されています。緩やかながりを深めるため、自治会が取り組む住民の交流活動を紹介します。

地域の結びつきが薄れつつある 現代社会

近年の社会環境の変化により、全国的に地域での結びつきが薄れつつあります。本市でも、自発的な見守りや住民同士の支え合いが徐々に減る傾向にあり、自然な声掛けや見守りの減少が懸念されています。

令和7年度の市民意識調査では、隣近所の人との付き合い方について「会ったときにあいさつする程度」が約51%で最も多く、約16%は「付き合いはあまりない・まったくない」と回答しました。また、「困ったときに相談できる人が地域で身近にいる」人は半数に満たない状況です。

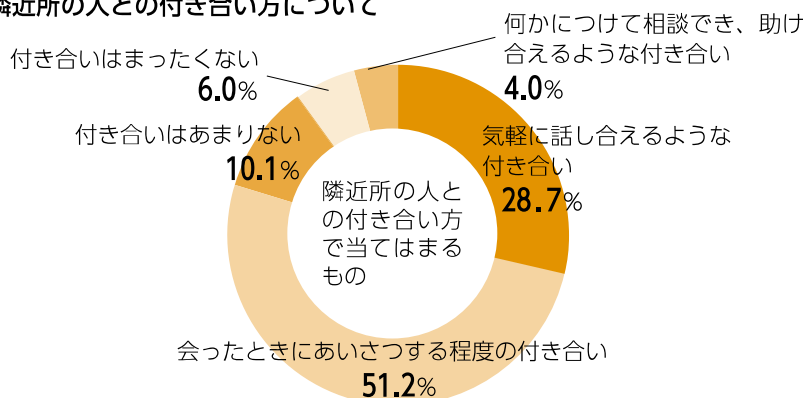
「ゆるやかなつながり」で安心 して暮らせる地域に

そうした状況を受け、市では、まちづくりの指針となる第六次塩尻市

総合計画において「地域社会・支え合い」を重要なテーマとして位置づけています。住民同士が顔を合わせ、あいさつを交わし、交流を重ねる中で互いを知り、さりげなく相手のことを気にかけるような関係。こうした「緩やかなつながり」があることで、誰もが孤立することなく、お互いに困っていることがあったときに相談しやすい信頼感が生まれる。そんな「つながり、支え合い、自分らしくニコニコして暮らせる」地域を目指しています。

その実現のためには、自治会や社会福祉協議会、民生委員をはじめ、さまざまな主体が連携して取り組んでいくことが欠かせません。市内の各地区では、次ページに紹介するような地域の人をつなぐ取り組みも盛んに行われています。緩やかにつながる安心な地域づくりに向け、自治会の活動に参加してみませんか。

■隣近所の人との付き合い方について



出典：令和7年度市民意識調査

区長インタビュー

安心・安全な生活に自治会（区）は欠かせない存在

上西条区ではほとんどの人が「自治会（区）は入るもの」という意識を持っているので、ありがたいことに加入率は高いですね。毎月発行している「上西条だより」で地区の情報を共有することで、地域住民に自治会の活動を身近に感じていただいていると思います。

区長として意識しているのは、住民が安心・安全に生活できる地域づくりをすることです。子どもたちが安全に登下校できるよう、行政に交通標識の

整備を依頼しています。また、上西条区は山が近く鳥獣被害も深刻なので、行政に必要な支援を求めていくことも自治会の役割ですね。また、昨今心配な一人世帯の高齢者についても、民生委員や社協と連携して見守り支援をしています。

区長になって、地域住民が安心・安全に生活するために、自治会は欠かせない存在だということを改めて感じています。



上西条区
区長 小松 克人さん

塩尻東地区

「ほたると音楽の夕べ」

蛸が舞う豊かな環境を守り、音楽を通して地域の交流を深める恒例のイベント。塩尻東小学校の金管バンドや塩尻中学校の吹奏楽、地元の音楽愛好家による発表のほか、地元事業者の出店や図書館分館の工作、蛸の観察など盛りだくさんの内容です。



高出地区

「ちゃんちゃんサロン」

高出地区と社会福祉協議会が連携して、令和6年から開催しているイベント。赤ちゃんからおばあちゃん、おじいちゃんまで、幅広い世代が集う場づくりを目指しています。みんなで集まって食事をしたり、塩尻音頭を踊ったりと、自由に過ごせる交流の場です。



参加者の声 /



小学生の娘の発表を見に来ました。子どもたちだけでなく、地域の幅広い世代の皆さんの活躍を見られるのが嬉しいですね。

三澤 冬子さん
(上西条)

参加者の声 /



毎年見に来ています。地域の人が集まって楽しむイベントはいいですね。続けていくことが、地域の元気のもとになると思います。

小林 明男さん
(柿沢)

主催者の声 /



社会福祉協議会の支部長をしています。新しい地区である高出では、世代間の交流が不足しているのではないかという意見があり、この事業を計画しました。これからも回を重ねて、楽しいイベントにしていきたいですね。

小林 清人さん
(高出三区)

ちゃんちゃんサロンにお越しください

年3回の開催で、次回は11月上旬ごろを予定しています。高出地区以外からの参加も受け付けています。

■場所 高出地区センター

区長インタビュー

役員の負担を減らし、住みやすい地域づくりを

原新田区の世帯数は市内で3番目の多さですが、常会長会や関係団体の自律的な活動のおかげで、区長の仕事は想像していたよりもやりやすいですね。公民館や社協分会などによる交流の場づくりも盛んです。先日も公民館カフェというイベントがありました。子ども向けの内容でありつつ、ご家族で一緒に来ませんかと呼びかけたことで多世代が集うひとときとなりました。

自治会役員の負担の軽減を図るため、

組織体制と活動内容を見直しながら仕事の効率化を進めています。例えば、自治会費や各種募金の集金は、可能な範囲で時期を合わせることで戸別訪問していた組長の負担を減らしました。一斉清掃での衛生班長、平時の自衛消防隊員の仕事内容も見直しました。

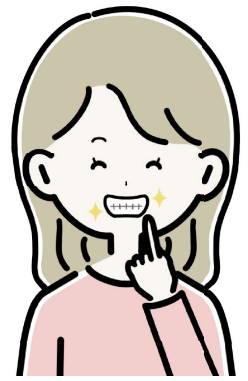
区長として実感するのは、衛生、防犯、防災・減災、交通環境整備などの自治会活動が、区民の安心・安全な生活を支えているということですね。



原新田区
区長 小野 宏さん



からだの健康はお口から 歯科健診を 受けましょう



お口の健康は、毎日の食事や会話を楽しむだけでなく、全身の健康にも深く関わっています。いつまでも健康に過ごすため、今日からお口のケアを見直してみませんか。

問

健康づくり課
保健予防係
☎ 0263⑤0858

全身の病気に影響する
歯周病

脳梗塞

認知症

肥満

骨粗しょう症

関節リウマチ

心臓病

誤嚥性肺炎

低体重児・早産

糖尿病

ホントは怖い歯周病

ギネスブックに載っている病気!?

歯周病は、歯周病菌が増えることによって起こる病気です。歯みがきが不十分だと、歯の表面にネバネバした歯垢（プラーク）がつくられ菌が増殖。炎症を引き起こして、歯を支える歯周組織を破壊し、重症になると歯を失うリスクもあります。

歯周病はとても身近な病気です。「世界で最もまん延している病気」として2001年のギネスブックにも掲載されています。日本でも、40歳以上の6〜7割が歯周病にかかっているともいわれています。

知っていますか？

歯周病と全身疾患の関わり

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、口の中だけでなく全身にさまざまな影響を及ぼします。歯周病菌が血液を通じて体中に巡ると、糖尿病や心疾患などの病気のリスクが高まってしまいます。（上のイラスト参照）

「たかが歯の汚れ」と侮ってはいけません。口の中を清潔に保つことが、あなたの数年後、数十年後の健康につながります。

毎日の歯みがきと定期的な受診で歯周病を防ぎましょう

☑ 歯周病セルフチェック

次のような症状があったら歯周病のサインかもしれません。早めに歯科医院を受診しましょう。

- ☐ 歯ぐきから血が出る。
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている。
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 硬い物がかみにくい。
- ☐ 歯がグラグラする。

歯周病は、むし歯と違って痛みが出ないため、症状に気付かないことが多いです。そのため、症状がなく生活に支障がない状態のうちから、定期的に歯科医院を受診し、プロによる検査やクリーニングなどのメンテナンスを受けることが効果的です。

また、市では、就学前の子どもを対象とした「口のケアと歯育相談」や、全市民を対象とした「健康・食事・歯科なんでも相談」を実施しています。市健康づくり課の歯科衛生士が、口や歯に関する相談をお受けしますので、ぜひご利用ください。

歯科健診を受ける人が増えています。

きつかけづくりで受診率を向上

市では、歯科医院を定期的に受診する人を増やし、歯周病の予防により全身疾患や歯の喪失を予防することを目的に「さわやか歯科健診」を実施しています。節目の年齢で歯の健康状態をチェックし、意識を高めることで歯科医院の受診につなげてもらう事業で、令和6年度からは、20・30歳にも対象を広げています。

また、さわやか歯科健診の受診率を向上させるため、令和6・7年度には、厚生労働省の「全世代向けモデル歯科健康診査等実施事業」に取り組みました。

6年度は、健診の対象者のうち未受診の人に、受診を促すハガキを送付。歯周病のリスクや健診を受けるメリットなどを分かりやすく伝えることで、前年度3・62%だった受診率が6・30%に向上しました。

7年度は、職場の健康診断の機会を活用して「お口の簡易チェック」を実施。自分の口腔環境を知り、定期的な受診の大切さを知ってもらうことで、参加者の56・7%が歯科医院を受診しました。さらに、健康診断の結果を活用し、メタボリックシンドロームなど健康上のリスクを抱

える人を対象に、受診を勧める案内を実施し、38・9%の人が歯科医院を受診。こうした結果から、きつかけさえあれば、より多くの人が受診につながる事が分かりました。

本市は、29の歯科医院がある「歯医者さんが身近なまち」です。かかりつけの歯科医院を定期的に受診して、健康を守りましょう。



毎日の習慣で歯の健康を守る。歯みがきのポイント

丁寧に歯をみがいていても、歯ブラシだけでは歯垢を除去しきれず、約40%も残ってしまいます。特に、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、歯垢が残りやすいです。そこで、歯ブラシと併せて「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」を活用するのがオススメ。併用することで、約90%の歯垢を落とせるといわれています。日ごろから習慣づけて、むし歯や歯周病が発生しやすい歯と歯の間をきれいに保ちましょう。



お得な

歯科健診情報

市では、20歳以降の節目の年齢の人や妊婦さんを対象に歯科健診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。

さわやか歯科健診

口の中を清潔にすることは、ウイルス感染症のリスクを下げることにもつながります。対象者には4月に受診券を送付しましたので、ぜひ受診してください。

- 対象 4月2日から令和9年4月1日までの間に20・30・40・50・60・65・70歳の誕生日を迎える人
- 期間 9年3月31日(水)まで
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 問診、口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 500円
- 持ち物 さわやか歯科健診受診券、マイナ保険証または資格確認書
※事前に市指定歯科医療機関に電話でお申し込みください。



妊婦歯科健診

妊娠中は、つわりの影響やホルモンバランスの乱れで口腔環境が悪化しやすくなります。安定期に入り体調のいいときに受診しましょう。

- 対象 市内在住の妊婦
※母子健康手帳と一緒に受診券を交付しています。
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 問診、口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 無料
- 持ち物 妊婦歯科健診受診券、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書
※事前に市指定歯科医療機関に電話でお申し込みください。

市公式YouTubeで乳幼児の仕上げみがきの動画を配信しています。右のコードでぜひご覧ください。





空に手が届きそうなステージで音楽を楽しむ1日

標高1665mの高ボッチ高原。北アルプスをはじめ、諏訪湖、南アルプス、富士山を望む360度の眺望は日本一のシャッターポイントとも称され、令和4年にオープンしたキャンプ場も人気です。

そんな高ボッチ高原の魅力を全国に発信する「高ボッチFES」を今年も開催します。開放感満点の高原で、思い切り演奏を楽しむのはもちろん、特別ゲストのライブやキッチンカーの出店もあるので、観覧だけでも楽しめます。高ボッチ高原にこだまする大迫力のバンドサウンドをみんなで楽しみましょう！

問 観光プロモーション課 直 0263⑤0886

高ボッチFES2026開催情報

期日

9/5[±]

※雨天の場合は翌日

場所

高ボッチ高原草競馬場

料金

観覧無料

※出演者は2000円（18歳以下無料）

課題曲

- ① バンザイ（ウルフルズ）
- ② SATISFACTION（THE ROLLING STONES）
- ③ マリーゴールド（あいみょん）
- ④ GLORIA（ZIGGY）
- ⑤ TRAIN-TRAIN（THE BLUE HEARTS）

申込

出演の申し込み方法や最新情報は右のコード（高ボッチFESホームページ）でご確認ください。（観覧は申し込み不要）



【タイムスケジュール】

- 8:00～10:00 楽器搬入・セッティング
- 10:00～11:15 全体リハーサル
- 11:15～12:50 フリータイム
- 12:10～12:40 ウルフルケイスケ & HighJumpsライブ
- 13:00～14:20 開会式・ステージ展開・演奏
- 14:20 閉会式・写真撮影・片付け



特別ゲスト
**ウルフル
ケイスケさん**
（ウルフルズ）



★どんなイベント？

高ボッチFESは、好きな楽器を持ち寄り、「サーの」で同じ楽曲を同時に演奏する参加型の音楽イベントです。

★楽器ができなくても出演OK！

ギター、ベース、ドラムのほか、タンバリンなど、楽器の種類は問いません。
ボーカルでの参加もOKです。

会場はココ！

会場へのアクセス

- 国道20号東山入口→高ボッチ高原→崖の湯口の一方通行になります。(7:30~15:00)
- シャトルバスを運行予定です。詳細は、後日高ボッチFESホームページでお知らせします。

6/12~14 金 日

芸術文化を見る、体験する

塩尻市民文化祭

塩尻総合文化センター、レザンホール

芸術文化活動を行う皆さんが日ごろの成果を発表する「塩尻市民文化祭」。書道や陶芸、絵画などの展示発表や、陶芸やポタニカルアートなどの体験コーナー、太鼓や舞踊、歌謡などの舞台発表が行われました。展示発表の部実行委員長である小松正弘さんは、「こうした発表の場で、多くの人に見てもらえると創作意欲がより増します。芸術の発展のためにも子どもの感性の成長のためにも、多くの人に来てほしいですね」と話します。

来場者は、展示作品を見たり制作体験をしたりと、芸術を楽しんでいました。



消火技術を競う大会で本市消防団の4チームが奮闘

松本消防協会ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

松本市消防団トレーニングセンターほか

消防団員の迅速、確実かつ安全な消火技術を競う大会。松本広域連合管内の各市村の代表チームが、日ごろの訓練の成果を発揮しました。本市からは、ポンプ車操法の部に宗賀分団第3部（洗馬）と洗馬分団第5部（芦ノ田）が、小型ポンプ操法の部に塩尻分団第4部（上西条）と第7部（柿沢）が、ラッパ操法の部に市消防団ラッパ隊が出場し、宗賀分団第3部が見事優勝を果たしました。同部は7月12日(日)に長野市で行われた県大会に出場し、第7位の成績を収めました。



子どもたちが七夕飾りで夏を彩る

釜井庵七夕飾り

釜井庵

七夕を目前に控えたこの日、本洗馬歴史の里資料館にある釜井庵に、妙義保育園の年長児20人が七夕飾りを持って訪れました。子どもたちは、自分で作った和紙の衣を貼った織姫と彦星の飾りを、一斉に笹に飾り付けます。中には高い場所に飾りたくて先生に頼む子も。

飾り付けが終わると、職員に案内してもらいながら釜井庵の中を興味津々で探検していました。最後に、願いが届くように大きな声で、「たなばたさま」を元気いっぱいに歌いました。



ミシワカ市の友達と手紙で交流

米国ミシワカ市との国際交流

塩尻西小学校

塩尻西小学校4年1組では、姉妹都市である米国ミシワカ市の小学生との手紙を通じた交流が始まっています。同市の小学4～6年生が書いた手紙約20通が学校に届いたことから活動がスタート。

この日の授業では、日本語で返事を書くことを目標に、自分たちで翻訳した相手の手紙を読み返しなが、質問に答えたり聞きたいことを質問したりと、手紙の作成に取り組みました。同市との姉妹都市提携は、昭和39年に仕事で米国を視察した故高砂弘男さん（大門六番町）が、塩尻西小学校児童の作品を同市の小学校へ贈ったことがきっかけ。62年がたち、再び心温まる交流が生まれています。





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 ☎ 0855
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 ☎ 0855 ページID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	8月27日(木)
10カ月児相談	8月25日(火)
1歳6カ月児健診	8月12日(火)、9月9日(火)
3歳児健診	8月13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 ☎ 3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	8月15日(土)・22日(土)・29日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	8月8日(土)・22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 ☎ 0855

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 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 8月5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	8月12日(火)・26日(火)、9月2日(火)	10:00～11:30
北部	8月6日(木)・20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	8月19日(火)	10:00～11:30
北部	8月3日(月)、9月4日(金)	

- 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



みんなであ・そ・ぼ「手形・足形アート」

問 こども広場 ☎ ③6660

お子さんの手形・足形ですてきなアートを作りませんか。
■対象 こども広場に登録している親子
※こども広場の登録をしていない人は、前日までに登録を行ってください。登録料300円が必要です。

■期日 9月12日(出)

■時間 10:15～11:00、11:15～12:00

■場所 こども広場

■講師 井出 敏江さん（ペタペタアートアドバイザー）

■定員 各回親子10組（先着順）

※子ども一人につき保護者一人の付き添いが必要です。

■参加費 作品一つにつき500円（材料費）

■持ち物 手拭きタオル

■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20日(休)～9月8日(火)



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	8月13日(休)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	8月5日(休)、9月2日(休)	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	8月4日(休)、9月8日(休)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	8月6日(休)、9月3日(休)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	8月17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	8月20日(休)	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 ☎ ②0333

☎ 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。



清水 ひまり 陽葵ちゃん（5カ月）

もりもり食べて大きくなってね！



永井 つばき 椿祈ちゃん（3歳）

元気に大きくなーれ！
大スキだよ



吉崎 みはる 心悠ちゃん（7カ月）

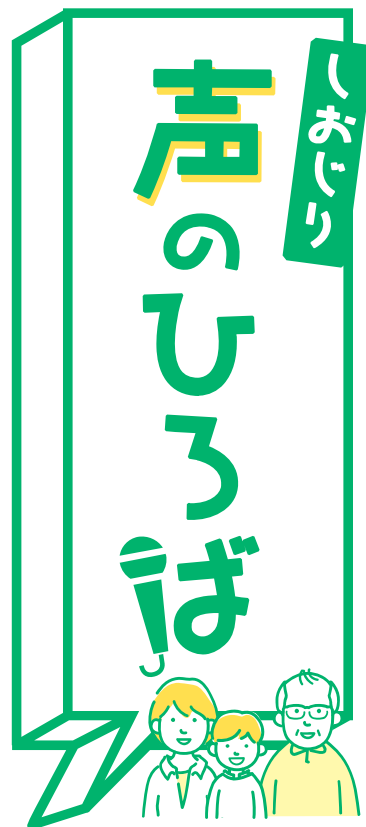
いつも笑顔をありがとう！
元気いっぱいのびのび育ってね！



池上 ふうか 楓花ちゃん（5カ月）

大きくなって、
いっぱい遊ぼうね！

「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

新たな農作業支援の取り組みについて

Q 農業繁忙期の人手の確保に困っています。市が民間企業と連携して農作業を支援する取り組みを始めたと言いましたが、どんな内容ですか。

A お答えします

本市では、人手が足りず労力確保に困っている農家の支援を目的に、平成13年に「ねこの手クラブ」を立ち上げ、収穫や選果、荷造りなどの農作業支援に取り組んでいます。地域のつながりで農業を支える特徴的な事業ですが、近年は、新規支援者の減少や高齢化などにより、農家のニーズに十分に答えられないという課題も出てきています。

そうした状況を受け、ねこの手クラブに加えて、新たな働き手の創出や労働力確保の取り組みを進めるため、3月

から、(株)タイミーとの連携を開始しました。同社は「働きたい時間」と「働いてほしい時間」をマッチングする「スキマバイトサービス」を全国展開し、ワーカーの登録者は1420万人(4月時点)を超えます。同社のサービスを農作業支援に活用することで、これまでにない新たな働き手の創出などが期待できます。

タイミーを利用して働く人を募集するには、ページ右下のコードで登録手続きが必要です。なお、連携協定に基づき、専属の担当者が相談に応じます。訪問して手続きをサポートすることもできますので、お気軽にページ右下の連絡先にお問い合わせください。

問 農政課
0263-520818

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は、市長が読ませていただいた上で、ご意見の内容に応じて担当部署と調整し、おおむね1週間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。

新たな農作業支援の取り組みについて聞きました

市民インタビュー

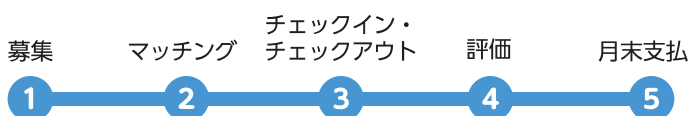


橋本 美範さん
(桔梗ヶ原)

農業に関わる人が増えてほしい

ワイン用ブドウを栽培して7年目になります。この時期はブドウの成長に作業が追いつかず、とても忙しいですね。ねこの手クラブ、タイミーそれぞれの良さがあると思うので、両方の仕組みが必要なんだと思います。これからは、少ない農家で地域農業を維持するのではなく、いろんな人が、いろんな形で関わって、みんなで農業を支えていくことが大切だと思います。今回の取り組みがそのきっかけになることを期待しています。

タイミーの利用の流れ(発注者)



■使用方法 右のコードで登録をしてください。

問 (株)タイミー ☎070-3294-4707 (上條)





ワンポイント

かつお節とごま油のうま味が詰まったおろしソースで、あっさりとした豆腐ハンバーグに奥深さをプラス！

豆腐ハンバーグおろしソース



材料（4人分）

鶏ひき肉 ----- 200グラム
木綿豆腐 ----- 200グラム
タマネギ ----- 80グラム
大葉 ----- 4枚
冷凍コーン ----- 40グラム
乾燥ひじき ----- 4グラム
パン粉 ----- 大さじ 4
塩 ----- 少々

サラダ油 ----- 大さじ 1/2
<ソースの材料>
大根 ----- 120グラム
★ポン酢 ----- 大さじ 3
★砂糖 ----- 小さじ 1/2
★しょうゆ ----- 小さじ 1/2
★かつお節 ----- 3グラム
★ごま油 ----- 小さじ 1

※1人分栄養量 エネルギー…187kcal、たんぱく質…12.4g、脂質…11.3g、炭水化物…9.6g、塩分…1g

Let's Enjoy Cooking!!



グレートス キッチン

グレートスが
健康レシピをお届け！



塩尻市食育推進
キャラクター
グレートス

作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で水切りをする。(500Wの電子レンジで2分加熱し冷ましてもよい)
- 2 タマネギはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをして500Wの電子レンジで1分加熱して冷ます。
- 3 大葉を縦半分に切り、千切りにする。
- 4 乾燥ひじきを水で戻してザルにあげ、冷凍コーンを解凍する。
- 5 ボウルに鶏ひき肉と①～④とパン粉、塩を入れ、手で粘りが出るまで練り混ぜ、8等分にして形を整える。
- 6 フライパンにサラダ油をひき、⑤を並べ焼き色がついたらフライ返しで静かに返し、蓋をして弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにし、お皿に盛り付ける。
- 7 大根はすりおろし、水分を少し切る。
- 8 ⑦と★を合わせ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- 9 ⑥にソースをかけて出来上がり。

問

糸魚川おまんた祭り実行委員会
☎025(552)6570



第50回 糸魚川おまんた祭り開催



新潟県
糸魚川市

※詳細は、下のコード（糸魚川おまんた祭り実行委員会ホームページ）をご覧ください。



■場所 糸魚川駅日本海口周辺、駅前口の字商店街周辺

○大市民流し
午前10時～午後9時
午後6時40分～8時

○おまんた縁日
日時 8月8日(土)

国民的歌手・三波春夫さんの「糸魚川おまんた囃子」に合わせ、皆で踊りの輪をつなぐ「大市民流し」。県外からの参加も当日の飛び入り参加も大歓迎！会場では屋台縁日やライブステージも開催され、一日中楽しめる内容です。ぜひ糸魚川の夏を体感してください。

募集

塩尻市職員採用募集（8月募集）

問

総務人事課 職員係

☎ 020604 ページID:0019677

●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
初級 (高校卒業程度)	事務 土木	-	令和9年3月に高校を卒業見込みの人
障がい者採用枠		18～35歳	次の要件をすべて満たす人 ○身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けていること ○事務職として職務の遂行ができること ○筆記や面接の試験に対応できること
上級 (大学卒業程度)	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、8年7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	土木		国・都道府県または本市以外の市区町村の職員 ^{*1} として、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 ^{*2}
カムバック 採用枠	退職時の職種	50歳以下	次の要件をすべて満たす人 ○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 ○本市職員 ^{*1} として勤務経験を3年以上有する ^{*2}

※1 会計年度任用職員、任期付職員などは除きます。

※2 育児休業、休職、停職の期間は除きます。



●第1次試験 9月6日(日)

●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 8月21日(金)

※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。

子育て

子育て力をアップデート～大人も子どももしあわせな環境とは～

問 子育て支援センター ☎ 3382

0～3歳の子育てのヒントを見つけるための、子育てリフレッシュ講座です。リフレッシュできる時間を過ごしませんか。

●対象 市内在住で講座当日、0～3歳（年少に上がる前）の子どもの保護者

●日時 9月11日(金) 10:00～11:30

●場所 えんぱーく3階多目的ホール

●講師 関 裕子さん（上田短期大学准教授）

●定員（先着順） ○託児あり 15組
○託児なし 20組

●参加費 無料

●持ち物 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21日(金)～9月4日(金)

●託児 講座当日、生後3カ月～3歳（年少に上がる前）の子どもの託児（無料）ができます。希望者は申込時に入力してください。



催し

しおじりこども・若者いけんひろばの参加者を募集

問

こども未来課 こども未来応援係

☎ 027313 ページID:0064455

こども・若者の意見が大切にされる「こどもまんなか社会」を目指して、「しおじりこども・若者いけんひろば」を開催します。

学校や地域、市政の課題やこども・若者に関するテーマに沿って、少人数のグループに分かれて意見を出し合います。お菓子を食べながら自由楽しく10代のみんなで語り合しましょう。

●対象 市内に在住または通学する10代

●日時 8月30日(日) 15:00～17:00

※毎月1回を目安に令和9年3月まで継続して開催します。2回目以降の日時や場所は、市ホームページをご覧ください。（1回のみ参加可）

●場所 えんぱーく3階会議室304・305

●進行役 NPO法人わおん

●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28日(金)

※テーマは毎回変わります。



募集

「しおじりまちづくりフェスティバル2026」の参加団体を募集

問

市民交流センター

☎ ⑤3350 ページID:0065200

塩尻のまちを良くするために活動する市民活動団体や個人が、ほかの団体と出会い、交流できるイベントです。また、事前のパネル展示と当日の講座や体験イベントなどの出展を通じ、活動について市民の皆さんに広く知ってもらう機会です。情報発信と交流の場に、ぜひご参加ください。



●日時 11月14日(土) 10:00～15:00

●場所 えんぱーく 3階市民サロン・会議室

●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 8月31日(月)

●企画・運営

NPO法人えんのわ

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※参加団体は、事前に実施する実行委員会への参加が必要です。



お知らせ

道路に張り出した樹木は伐採・剪定をしてください

問

建設課 維持係 ☎内線1257

市道の隣接地（住宅、畑、山林など）から樹木の枝や幹が道路に張り出しているという相談が増えています。

●樹木の張り出しが原因で、事故や賠償責任につながる場合があります

車道や歩道への樹木の張り出しは、道路の見通しを悪くしたり、車や歩行者の通行の支障になったりするだけでなく、事故につながる恐れもあります。また、樹木の張り出しが原因で交通事故などが発生した場合、所有者が賠償責任を負うことがあります。

●自宅や所有地の周辺を確認し、早めに剪定を

個人所有の土地にある樹木の所有権は土地所有者にあるため、緊急時を除き、市で伐採・剪定することができません。所有する土地周辺を改めて確認し、樹木の伐採・剪定にご協力をお願いします。



お知らせ

9月末で病後児保育室「はぐはぐ」の運営を終了します

問

保育課 保育園運営係 ☎ ⑤0844

現在、病後児保育を実施している日の出保育園隣接の病後児保育室「はぐはぐ」について、9月末をもって運営を終了します。10月からは、日の出保育園の0歳児の受け入れ拡大などに施設を活用していきます。

10月からの病児・病後児の保育室

はぐはぐ以外の病児・病後児保育室は、これまでどおり利用できます。市内の「しおはら病児・病後児保育室」や、松本市の施設をご利用ください。

●場所

○市内

しおはら病児・病後児保育室

○市外

・まつもと医療センター病児保育室「ひまわりハウス」

・相澤病院病児保育室「ひだまり」

・丸の内病院病児保育施設「わかば」

・梓川診療所病児保育室「ハイジ」

※申し込み方法などの詳細は、右のコード（市ホームページ）でご確認ください。



お知らせ

災害に備えた「避難行動要支援者名簿」を作成しています

問

地域共生推進課 地域福祉係

☎ ⑤7315 ページID:0064858

本市では、災害発生時に支援が必要な人を事前に把握し、迅速な避難支援や安否確認を行うため、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。対象者に案内を順次郵送しますので、内容をご確認ください。

●対象（次のいずれかに該当し、在宅で生活する人）

○要介護3～5に認定されている

○身体障害者手帳1・2級（第1種）を持っている

※視覚・聴覚・肢体不自由（下肢・移動・体幹）に限ります。

○療育手帳A1・A2を持っている

○精神障害者保健福祉手帳1級を持っている

○指定難病患者のうち、人工呼吸器を使用している

○小児慢性特定疾病児童などのうち、重症患者に認定されている

●対象以外の登録 対象者以外でも健康上の理由などで避難に支援が必要な人は、申請により登録できます。詳細は市ホームページまたは市保健福祉センター1階地域共生推進課でご確認ください。

※この名簿は、災害時の支援を保証するものではないことをご理解ください。

「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
☎ ②0854 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
☎④1963

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
☎ ②0854

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
☎ ②0854 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でご覧ください。



▲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	木曽平沢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^{フナガ}」。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 ☎③3350

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 ☎ ③6342

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
☎ ②0858

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 ☎ ②0818

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 ☎ ②0904

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 ☎ ③6342

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 ☎ ②0111

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 ⑤3365

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 ⑤3365

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 ⑤47701

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 ⑤3382

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 ⑤47701 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 ☎043320

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(塩原) ☎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 ☎0263 ☎3369

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)

○榑川保育園 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 ☎0263 ☎0844

■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e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e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e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 中信子ども・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。



レザンホール へ行こう！

問 レザンホール
☎0263⑤5503



■休館日 8月3日(月)・12日(水)・13日(木)
17日(月)・24日(月)・31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。



中ホール＜全指定席＞ 3,000円
※未就学児は入場不可です。

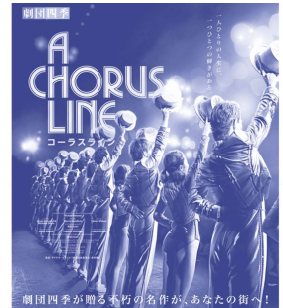
開場 13:15 開演 14:00

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

チケット好評発売中
※残席はお問い合わせください。

ユメックスアリーナ

YUMEX ARENA

イベント情報

スタジオプログラム

ストレッチで体をほぐし、フラの心で踊りましょう。ボクシングを取り入れたエクササイズでストレス発散もできます。初回のみ無料で体験できます。

■対象 中学生以上

※中学生は保護者の同伴が必要です。

■プログラムおよび日時

○初めてでも安心ストレッチ

木曜日 13:30～14:30

○フラダンス

木曜日 18:40～19:40

○ファイティングエクササイズ

金曜日 13:00～14:00

■場所 ユメックスアリーナスタジオ

■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 5,500円（回数券5回分）

■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。

※各プログラムの詳細は、右のコード（ユメックスアリーナホームページ）をご覧ください。



ミズノ・走り方教室

走ることが好きになる教室です。正しい走り方を目指して、足や手の使い方、基本姿勢など走る際のこつをお伝えします。

■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 9月6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20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

■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 8月17日(月)9:00～9月5日(土)21:00

問 ユメックスアリーナ

☎0263⑤3800

※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）をご覧ください。





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 ☎0263②0280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

8月4日(火)・9月8日(火) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

※3週間前から申し込みできます。

★公証相談 市民課 ☎内線1198

8月4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

8月5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

8月6日(木)・20日(木)・9月10日(木) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

※3週間前から申し込みできます。

★労働問題全般相談 商工課 ☎②0871

8月20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 ☎②0111

8月20日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就職相談 ミニジョブカフェおじり 商工課 ☎②0871

8月27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

8月7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 ☎②0858

8月24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

8月19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 ☎②2795

8月6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 ☎②0858

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 ☎②0858

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 ☎②0891

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 ☎②7313

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 ☎④0783

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 ☎②5588

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 ☎②2795

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

塩尻医師会
塩尻歯科医師会
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			
	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
医 科	8月9日(日)	桔梗ヶ原病院	宗 賀	④40012
	8月11日(火)	中山外科内科	大 門	⑤31016
	8月14日(金)	清水外科胃腸科医院	吉 田	⑤82474
	8月15日(土)	種山医院	大 門	⑤31010
	8月16日(日)	中村病院	高 出	②23321
	8月23日(日)	奈良井医院	洗 馬	②20695
	8月30日(日)	こまくさ野村クリニック	広 丘	⑤11121
	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、必要な人のみの診療となります。 診療時間 9:00～12:00			
歯 科	8月2日(日)	堅石よねだ歯科医院	広 丘	⑧85678
	8月9日(日)	鴨居歯科医院	大 門	②20118
	8月14日(金)	えんぱーく歯科クリニック	大 門	⑧82372
	8月15日(土)	えんぱーく歯科クリニック	大 門	⑧82372
	8月16日(日)	さいわい歯科医院	大 門	⑤32058
	8月23日(日)	清水歯科クリニック	広 丘	⑤15160
	8月30日(日)	関歯科医院	大 門	②20205
	期 日	医療機関名	所在地	☎
	開局時間 9:00～18:00			
薬 局	8月2日(日)	あい薬局	大 門	③13851
	8月9日(日)	ききょう薬局	宗 賀	⑤10502
	8月11日(火)	ふれあいの森薬局	大 門	⑤10772
	8月14日(金)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
	8月15日(土)	広丘駅前とをしや薬局	広 丘	④48864
	8月16日(日)	クスリのアオキ桔梗ヶ原薬局	大 門	⑤09791
	8月23日(日)	おひさま薬局	高 出	⑧87964
	8月30日(日)	すみれ薬局	高 出	⑤04415
市 外 の 当 番 医	医療情報Net（県内の医療機関） https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-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



天体に魅せられ50年以上。生涯をかけて追いつけたい

小澤 茂雄さん



2024年に発見され、今年4月に国際機関の認定を受けた小惑星「Motoyama」。その名称は、発見者である小澤さんが育った宗賀「本山宿」に由来します。県外の専門学校を卒業して地元に戻った21歳の頃に天体観測を始め、熱心に打ち込んだ小澤さん。「真冬の寒い日も、飲み会の日も抜け出して、毎日独学で観測しました。すばるを見たときの感動は今でも覚えています」と当時を振り返ります。

その後、結婚や職場の関係で安曇野市へ移住。仕事が多忙を極め、天体観測からは遠ざかっていましたが、3年前、すばる望遠鏡の撮影画像から未検出の小惑星を探索する民間プロジェクト「COIAS」が公開されたのをきっかけに観測を再開。現在も、仕事の傍ら日々COIASでの探索を続けています。その中で発見したのが前述の「Motoyama」。命名の思いは「やっぱり自分の天体観測の原点の場所だから」。今後も命名するときには塩尻の地名を付けたいと話します。

その観測スタイルは、すでに誰かがチェックしたエリアでも、納得するまでつぶさに探索すること。「何回も確認されている場所にも必ず見落としがある。それを拾う『落ち穂拾い』が私の信条。正直大変な作業だけど、学術的に価値があるものを見つけないかという思いが原動力です。」

第56回

小坂田公園 納涼花火大会

塩尻の夏の風物詩「小坂田公園納涼花火大会」が今年も開催されます。夜空を彩る大輪の華をお楽しみください。

問 観光プロモーション課 ☎0263②0886

日時

8/22^土 (小雨決行。予備日は翌日)
19:00打ち上げ開始

※例年8月17日に開催していましたが、今年は開催日が異なりますのでご注意ください。

場所

小坂田公園・小坂田池 周辺
※専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



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。



ご当地キャラクターを
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。

