

広報しおじり SHIOJIRI



特集

転ばぬ先の杖

— 今から始めるフレイル予防 —

CONTENTS

- がん検診を受けましょう 6
- YOUDEX ARENA イベント 8
- 固定資産税の評価替え 10
- 地域おこし協力隊、レシピ紹介 12
- 市政トピックス 14
- くらしの情報 16
- カレンダー、休日当番医 22
- 観光フォトコンテスト 24

姉妹都市の袋井市から贈られた最高級のクラウンメロンに、子どもたちは大喜び。(詳細は18ページ)



特集
―― 転ばぬ先の杖
―― 今から始めるフレイル予防――

「最近足取りが重くて歩くのが大変」「昔より食べ物をかめなくなった」といったことはありませんか。それは介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」かもしれません。要介護状態になる前に、予防をしましょう。

問 長寿課介護予防係 ☎0263②0280 内線2132

健康な状態と介護が必要な状態の中間「フレイル」

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の中間のことです。人間は年齢とともに体力が低下し、体のさまざまな部分の筋肉量が低下します。それに伴い、日常的に活動量が低下し、足腰やかむ力が弱まります。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、不要不急の外出を控え、自宅にいる時間が以前よりも増えています。自宅で過ごす時間が増えることで活動量が減り、フレイルになりやすい環境となっています。

フレイルは「体」「心」「人付き合い」から構成される

フレイルは、「身体的（体）」「精神的（心）」「社会的（人付き合い）」の3つの要素から構成されています。「足腰が弱まった」「うつ状態だ」「最近孤独を感じる」などさまざまな要因からフレイルにつながります。

フレイルは健康な状態に戻れる

フレイルがさらに進行して要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。しかし、フレイルの状態であれば、ちょっとした運動などを継続することで、健康な状態に戻ることができます。要介護状態になる前に、今から予防をして、健康な生活を目指しましょう。

あなたはフレイル？ チェックしてみましょう

①チェックシート

栄養、運動、社会参加の全11問に回答することで、フレイルの危険度を確認します。当てはまるものに○をしましょう。

設問		回答欄	
		A	B
栄養	Q 1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心掛けていますか。	はい	いいえ
	Q 2. 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	Q 3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか。	はい	いいえ
	Q 4. お茶や汁物でむせることがありますか。	いいえ	はい
運動	Q 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
	Q 6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	Q 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会参加	Q 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
	Q 9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	Q 10. 自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	Q 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか。	いいえ	はい

参考：高齢社会総合研究機構「イレブンチェック」

②指輪っかテスト

フレイルの要因となるサルコペニア（筋肉や筋力が低下した状態）の危険度を測定します。自分のふくらはぎの一番太い部分を、両手の人差し指と親指で輪っかを作って囲ってみましょう。

あなたは次のA～Cのうち、どれに当てはまりますか？

A 囲めない



B ちょうど囲める



C 指と足の間に隙間がある



- ①で回答欄のBに当てはまる数が多い人
- ②でCに当てはまる人は

フレイルの可能性ががあります！

4ページから予防方法をご紹介します。

大切なのは動き続けること

－簡単な運動でフレイル予防－

おすすめの運動その1 もも上げ運動

階段を上がる時に使う足の付け根の筋肉を鍛えられます。ご自身のペースでその場で足踏みを繰り返しましょう。

ポイント

- ゆっくりで良いので、手に膝がしっかりタッチするまで足を引き上げましょう。
- おなかを前に出すイメージで背筋を伸ばしましょう。背中が丸まっていると効果が半減してしまいます。

1 両手をおへその前に置く。



2 片足の膝が手のひらにタッチするまで上げる。



3 上げた足を下ろし、反対の足を上げる。



おすすめの運動その2 かかと上げ運動(カーブレイズ)

足を肩幅に広げ、つま先と膝が同じ向きになるように立ちます。かかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくりと下ろします。これを繰り返しましょう。

ポイント

- かかとを上げる時は、できる限り高く上げましょう。
- ゆっくりかかとを下ろすと負荷が上がります。
- バランスが不安な場合は、壁につかまって行いましょう。



どちらの運動も、椅子に座って行っても効果があります。

◀もも上げ運動は、背すじを伸ばして行いましょう。



▶かかと上げ運動は、手で膝を押さえると負荷が上がります。



▶▶▶自分のペースで無理なく運動を

10年以上前から毎日、1日平均1万2千歩を目安に、その日の体調や天候に合わせてウォーキングをしています。市のウォーキング講座などにも参加し、新しい情報を取り入れながら、自分のペースで無理なく続けることが大切です。また、景色や行き会う地域の人たちからも活力をもらっていて、体だけでなく、心も健康になります。



小野 久子さん (大門七区)

いきいき体操を市公式YouTubeで公開中!

いきいき体操は、簡単な動きで健康な体を維持する、取り戻す運動です。動画は全部で7本ありますので、自分の体力に合った体操を選んで試してみましょう。



健康な生活のカギは 舌の筋肉にあり

フレイルは手足だけでなく、口の中でも起こります。舌は筋肉の塊です。舌の筋肉が弱まると、全身へもさまざまな影響があります。

口の機能のフレイル「オーラルフレイル」

舌の動きを含めた口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。歩かなければ足の筋肉が弱って歩けなくなるのと同様に、舌の筋力が弱いと舌の運動機能が低下し「かんで飲み込む」という一連の動きに支障が出ます。

飲み込む力が弱くなると、むせやすくなり、誤えん性肺炎の原因にもなります。また、「かんで飲み込む」ことが不十分であれば、栄養摂取の効率が下がって「身体的フレイル」につながり、要介護状態になる可能性もあります。

健康な生活は「健口」から

現在、新型コロナウイルス感染症により、家族や友人と話す機会が減っています。これにより口腔機能が十分に活用されず、会話を通じて得られる脳や心への刺激が減少し、意欲や食欲の低下につながります。

口に与えられた役割は「食べる」「話す」ことです。このような時だからこそ、舌と全身の筋力を保ち、健康維持を目指しましょう。また、おいしく食事をし、楽しい会話をするためには、歯や入れ歯も大切です。就寝前の口腔ケアは、必ず行いましょう。

▶▶▶ こんなこと、思い当たりませんか

- ・ 口が自然に開く
- ・ 口の中が乾燥する
- ・ 飲み込みにくい
- ・ 食べこぼし
- ・ 滑舌が悪い
- ・ 顔のゆがみや二重顎
- ・ 口呼吸
- ・ 喉が渇きやすい
- ・ むせやすい
- ・ 食べかすが口の中に残る
- ・ いびきをかきやすい
- ・ 前傾姿勢になりがち

これらの主な原因は
舌が正しい位置にないことです

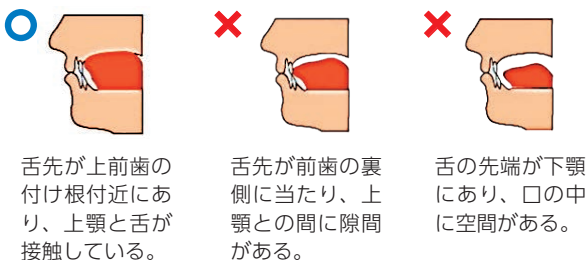
そしてこれが、舌の筋力低下を引き起こしています。また、舌の筋力低下により、**誤えん性肺炎**を引き起こす可能性があります。高齢者の死因第3位である肺炎のうち、約 **8** 割が誤えん性肺炎です。

■ 舌の正しい位置

口を軽く閉じた時、舌先が上顎の「スポット」付近にあり、舌全体が上顎に沿ってくっついている状態が正しい位置です。



口を閉じた状態であなたの舌はどこにありますか。



舌トレーニングをやってみよう！

舌は筋肉です。鍛えれば強くなり、オーラルフレイルの改善にもつながります。短時間でできるトレーニングですので、ぜひお試しください。

- ① 舌の根元から上顎にくっつけ、舌先はスポットに、舌全体で上顎を押し上げましょう。
- ② 舌をスポットにつけたまま、下顎を下げて口を開きましょう。
- ③ ①②の口の開け閉めを10回×2セット、1日2～3回繰り返します。
- ④ 口を閉じたまま、舌でぐるぐると円を描くように歯茎をなぞります。
- ⑤ 10回ほど回したら、今度は反対に10回ほど回しましょう。



～ポイント～

舌の裏側をぐーっと伸ばすように意識しましょう。鏡を見ながら行うとより一層の効果が期待できます。歌を歌う、音読、早口言葉、顔や舌の体操などもおすすめです。

舌の力を舌圧測定器で測定

本市では、令和3年度から歯科指導の際に測定器を使って舌の力を測ります。測定値に応じた口腔指導プログラムを実施して、口の機能の向上を目指します。詳細は、長寿課までお問い合わせください。

早期発見・早期治療のために がん検診を受けましょう

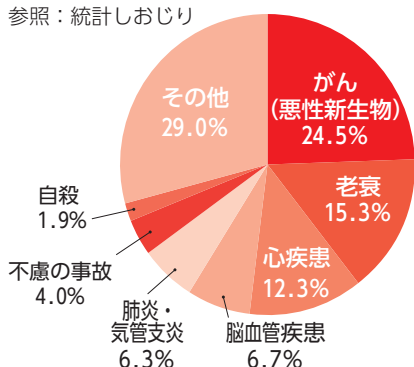
「検診」は、現在は自覚症状の無い皆さんが対象です。早期にがんを見つけて適切な治療を行うことで、治癒する確率が高くなります。今回は、「検診」の知識や、申し込みの流れをお伝えします。

健康づくり課健康企画係
TEL 0263-0854

■グラフ

市内の主な死因別死亡数の推移
(令和元年)

参照：統計しおじり



※「検診」の語源のスクリーニングとは「ふるいにかける」という意味です。

市民の死因第1位は「がん」

市内の主な死因死亡数の推移によると、令和元年の市民の死因第1位は「がん」で、年間死亡者数805人のうち197人(24.5%)ががんで亡くなっています(グラフ参照)。この数字は、長野県のがんで死亡している人の割合(同年比)24.2%に比べて高い数値となっています。

がん検診は早期にがんを見つけて治療につなげるもの

がん検診は、「検診」というふるいにかけて、がんの疑いがある人を分けるためのものです。がんの疑いがある人に精密検査を行い、早期発見・早期治療につなげていきます。

早期のがんはほとんど自覚症状がありません。一方、自覚症状がある場合は、既になんか進行していることが多いため、検診を待たず、早めに医療機関を受診しましょう。

また、がん検診で精密検査が必要と判断された場合、より詳しい検査を受ける必要があります。「症状が無いから」「忙しいから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを悪化させてしまう可能性があります。

早期発見のため、検診を定期的に受けよう

検診で見つかるがんは、治る可能性が高い早期がんです。適切な治療に結びつけるためには、検診を定期的に受けることが必要です。たとえ一回の結果が「異常なし」でも、その後になんか異なる可能性もあります。

市の検診では、どの部位でも毎年がんが発見されています。大切な命を守るために、適切な時期にがん検診を受けましょう。



▶それぞれのがんや検診の情報は「国立がん研究センターがん情報サービス」のサイトから確認することができます。

女性の乳がんは40代で急増

がんの中でも特に乳がんは、子育てや介護などで忙しくなる人が多い40～50代をピークに発症や死亡が増加しています。日本人女性の約10人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があり、令和元年度の市の乳がん検診でも、2,303人が受診し9人にがんが発見されました。

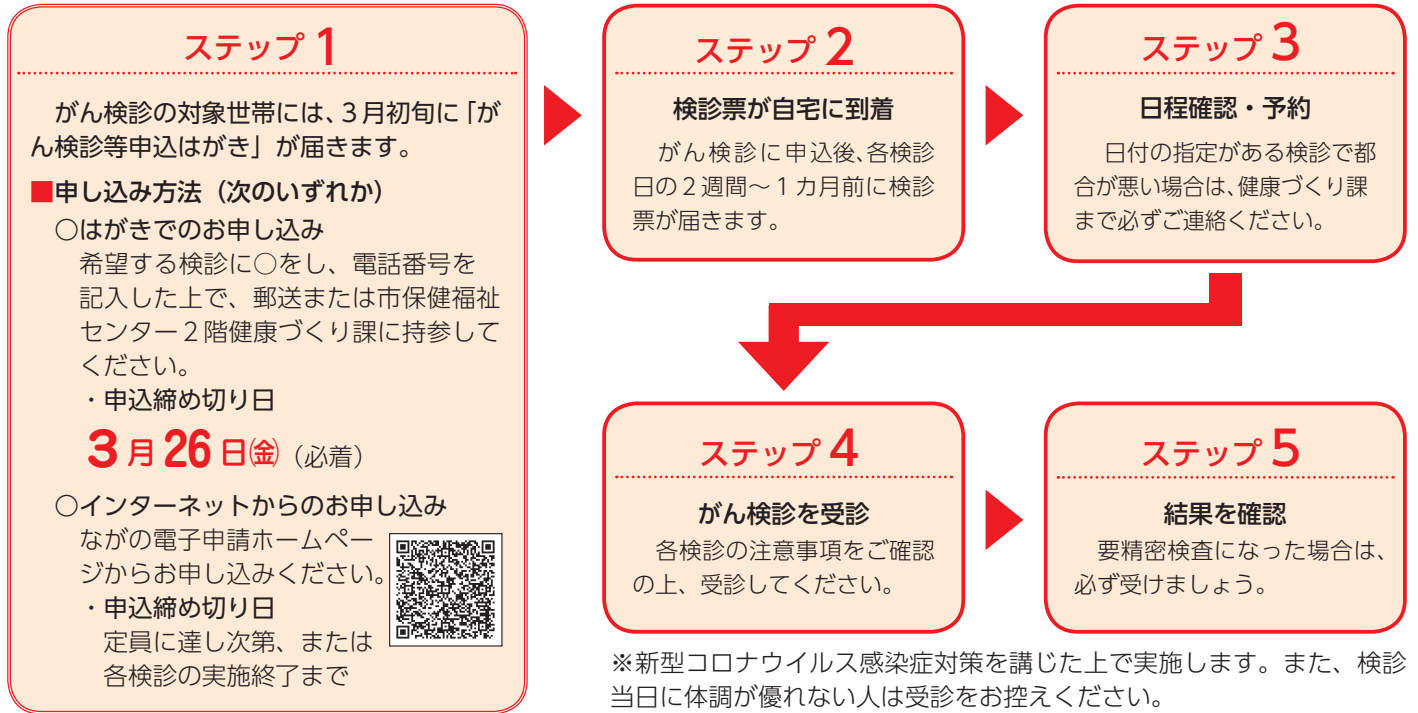
乳がんは早期の段階で発見し適切な治療を受けた場合、90%以上は治ります。

また、乳がんは自分で発見することができます。日ごろから入浴や着替えの時などに、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを心掛けましょう。

健康づくり課保健師
小澤 里美



■ 検診の流れ



■ 令和3年度は対象年齢などが変わります

「厚生労働省がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」および「CT 検診精度管理ガイドライン」などに基つき変更しました。

検診名	変更前	変更後
胃・大腸がん検診	対象年齢の下限 35歳	対象年齢の下限 40歳
	■ 変更理由 有効性が証明されている対象者が40歳以上であるため	
肺 CT 検診	対象年齢の上限 なし	対象年齢の上限 79歳
	受診間隔 毎年	受診間隔 3年に1度
■ 変更理由 喫煙者には有効とされている一方で、非喫煙者には毎年の受診は不要であること、また80歳以上の人には特に結核検診としてレントゲン検診が推奨されていることなど		
子宮頸がん検診	検診方法 集団検診・個別検診	検診方法 個別検診のみ
	■ 変更理由 検診の特性上医療機関での検診が望ましいため（検診時、出血などがあつた際の対応など）	



がん検診イメージキャラクター

※その他検診料や会場も変更があります。詳細は広報しおじり今月号に折り込まれている「けんしんメニュー」をご覧ください。

検診って？よくある質問

Answer



がんが心配なので、検診はもっと若いうちから頻繁に受けてはいけないでしょうか。

厚生労働省が示すがん検診の指針では、推奨されている受診間隔や対象年齢で受診することが望ましいとされています。検診の有効性が確かめられ、デメリットが最も少ないためです。推奨より若い年齢では、一般に利益より不利益が大きくなると言われています。

検診のメリット

- がんによる死亡率低下
- 前がん病変を治療することで、がんの発症を防ぐ

検診のデメリット

- 検診や精密検査に伴う偶発症
- 偽陽性（誤って、がんの疑いが**あり**と判定されること）
- 偽陰性（誤って、がんの疑いが**なし**と判定されること）
- 過剰診断（生命を脅かさないがんを発見すること）



YOU MEX ARENA

を体感しよう

トレーニングルーム 初回講習会

問 ユメックスアリーナ ☎0263②3800

トレーニングルームを利用する人は、初回講習会を予約の上、受講してください。なお、初回講習会は今後も継続して行います。

■講習期間(3月) **3月17日(水)~31日(水)**
(火曜日は休館)

※4月以降の講習日程については、ユメックスアリーナホームページをご覧ください。

■時間(各1時間程度)

○午前11時から ○午後2時から ○午後5時から

■講習内容 利用上の注意、器具の使用方法など

■定員 各回10人(先着順)

■受講料 無料(4月4日以降は250円)

■持ち物 マスク、トレーニングウェア、室内用シューズ、タオル、飲み物

■予約方法 ユメックスアリーナ窓口または電話でお申し込みください。

■予約開始日時 **3月1日(月)** 午前10時から

無料開放期間中(4月1日~3日)のトレーニングルームは、3月の初回講習会を受けた人のみが利用できますので、必ず受講してください。

※無料開放期間中は初回講習会を行いません。

YOU MEX ARENA 無料開放デー

問 ユメックスアリーナ ☎0263②3800

ユメックスアリーナの施設の一部を無料開放します。無料開放期間中は、施設見学のほか各種目別のスケジュールがありますので、詳細はユメックスアリーナホームページをご覧ください。

なお、密を避けるため入場制限をする場合があります。

■期間 **4月1日(水)~3日(金)**

予約が必要な種目

■対象および利用人数

○バスケットボール 全面10人以上、半面5人以上

○バレーボール 全面10人以上

○スタジオ利用 5人以上

■予約方法 ユメックスアリーナに電話でお申し込みください。(火曜日は休館。予約は1団体につき1回まで)

■予約開始日時 **3月11日(水)** 午前10時から(先着順)

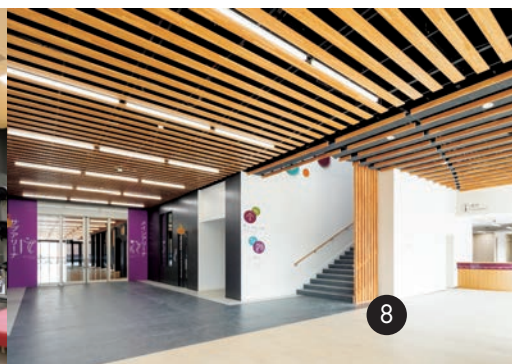
予約が不要な種目

■対象および利用人数

○バドミントン、卓球 2人以上

○トレーニングルーム(3月初回講習受講者のみ)

ユメックスアリーナのホームページ(☎<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>)を、3月1日に開設します。今後イベントなどの情報を随時更新しますので、ご覧ください。





YOUMEX ARENA 開館記念イベント

ユメックスアリーナ開館記念イベントを開催します。

問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎ 0263④0993

— バレーボール —

小・中学生対象のバレーボールクリニックと、女子バレーボールのエキシビジョンマッチを行います。

■対象 市内在住の人

■期日 4月17日(土)

■時間 ○第1部 午後1時～3時
○第2部 午後3時半～5時

■場所 メインアリーナ

■内容

○第1部 小・中学生バレーボールクリニック

・ゲスト 迫田 さおりさん
(元バレーボール女子日本代表)

○第2部 エキシビジョンマッチ

東京都市大学塩尻高等学校女子バレーボール部
対 強豪女子バレーボールチーム

■申し込み方法

①第1部に参加希望の小・中学生および保護者

右のコードから「ながの電子申請」
へアクセスし、お申し込みください。

(保護者は選手1人につき1人まで)

※第1部に参加する小・中学生および保護者は、引き続き第2部の観覧ができます。

②第1部・第2部の観覧を希望する人

右のコードから「ながの電子申請」
へアクセスし、お申し込みください。

(申し込み1件につき最大2人まで)



— バドミントン —

小学生～高校生対象のバドミントンクリニックと、バドミントン大会を行います。

■対象

○市内在住の人

■期日 4月18日(日)

■時間 ○第1部 午前8時半～11時
○第2部 午前11時半～午後6時

■場所 メインアリーナ

■内容

○第1部 小学生～高校生バドミントンクリニック

・ゲスト 日本ユニシス実業団バドミントン部の
皆さん

○第2部 市民タイムス創刊50年記念
バドミントン大会 (ユメックス杯)

■申し込み方法

③第1部・第2部に参加希望の小学生～高校生
および保護者

市ホームページにある申込書に記入の上、市立体育館1階塩尻市体育協会窓口にて提出してください。
(先着順。保護者は選手1人につき1人まで)

④第1部・第2部の観覧を希望する人

右のコードから「ながの電子申請」
へアクセスし、お申し込みください。

(申し込み1件につき最大2人まで)



■申込期間 ①②④: 3月1日(月)～22日(月) ③: 3月9日(火)～23日(火)

①②④は抽選となります。当選者には、当選ハガキを郵送します。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、イベント内容やゲストは変更となる場合があります。



令和3年度は固定資産税の

評価替えを行います

土地や家屋などに課税される固定資産税は、地価や物価変動などにより価格（評価額）が変動するため、3年に1度、評価替えを行っています。今回は、その概要をお伝えします。

問 税務課資産税係 0263⑤0639

土地や家屋の資産価値に依りて課税される「固定資産税」

市は、毎年1月1日に土地や家屋などの固定資産を所有している人に対して、その資産価値に応じた「固定資産税」を課税しています。さらに、市街化区域内の土地や家屋には、道路や公園などの都市施設整備に使われる「都市計画税」も併せて課税しています。固定資産税と都市計画税を合わせると、市の税収の約50%を占め、行政サービスを行う上で重要な財源となっています。

土地や家屋などが課税対象

固定資産税の課税対象となる資産は、次のとおりです。

- 土地 宅地、田、畑、山林など
- 家屋 居宅、店舗、工場、物置など
- 償却資産 土地および家屋以外の事業用資産で、事業に用いることができる構築物、機械、器具、備品など

固定資産の評価額は3年に1度見直し

固定資産の評価額は3年に1度、市内すべての土地や家屋などについて過去3年間の変動を考慮した評価の見直しを行っています。納税通知書と課税資産明細書は、4月上旬に発送予定です。令和3年度は市街地などで評価額の上昇が見込まれますので、納税通知書などに記載されている内容をご確認ください。

固定資産の税額が決まるまでの流れ

- 1 評価替えで決定した評価額の基準を基に、毎年1月1日（賦課期日）現在の状況で固定資産を評価して評価額を決定し、特例などを適用して、税額の基礎となる課税標準額を算定します。
○例 ・既存家屋の経過年数による減価
・売買による固定資産の移動 など

- 2 税額を計算します。

$$\text{税額} = \left(\text{課税標準額} \times \text{固定資産税率} 1.4\% \right) + \left(\text{課税標準額} \times \text{都市計画税率}^* 0.2\% \right)$$

※市街化区域内の土地や家屋所有者に課税されます。

- 3 税額などを記載した納税通知書と、固定資産税相当額や内訳を記載した課税資産明細書を、4月上旬に納税義務者の皆さんに発送します。

課税資産明細書は
大切に保管を

課税資産明細書は、確定申告で事業所得などの経費のうち、租税公課を計算する時などに利用することができます。申告時期まで、大切に保管してください。



固定資産税評価額の基準



■土地

令和2年1月1日を価格調査基準日とした、不動産鑑定評価および地価公示価格から求められた価格の7割をめどに、評価額を算定します。さらに、令和2年7月1日までの半年間に地価が下落した場合、評価額に反映して修正します。

■既存家屋

建築物価の変動割合（物価上昇率）や、建築後の経過年数による減価を考慮した率を乗じて、評価額を算定します。

※新築家屋の場合は、評価の対象となった家屋と同一のものを新築するとして必要とされる建築費（再建築価格）に、1年分の減価を考慮した率を乗じて、評価額を算出しています。

よくある質問 Q&A

その他の詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

▶こちらから
ご覧いただけます



Q 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い固定資産税は軽減されますか？

A 土地について令和3年度の課税標準額が令和2年度と比べて増額になる場合、令和3年度限りの措置として令和2年度の課税標準額に据え置かれます。(地目変更など、評価が変更された土地は除きます)

Q 令和2年10月に住宅を壊したところ、令和3年度分から土地の税額が急に高くなりました。なぜですか？

A 特例が外れたためです。土地の上に一定の要件を満たす住宅があると「住宅用地に対する課税標準の特例」が適用され、税負担の軽減措置がとられます。しかし、住宅の滅失や建物(家屋)としての用途を住宅以外に変更すると本特例の適用から外れるため、税額が高くなります。

Q Aさんは、令和2年11月に自己所有地をBさんに売却し、令和3年2月に所有権移転登記を済ませました。令和3年度の固定資産税はAさんとBさんのどちらに課税されますか？

A Aさんに課税されます。土地や家屋については、毎年1月1日現在、登記簿に記載されている所有者に対して当該年度分の固定資産税を課税することになっています。

Q 3年前に新築した住宅の税額が、急に高くなりました。なぜですか？

A 税額が高くなったのは、減額措置が終了して本来の税額に戻ったためです。新築した住宅は、一定の要件を満たす場合、初めて固定資産税が課税された年度から3年分に限り、税額が減額されます。
※認定長期優良住宅に指定された場合は、減額期間は5年になります。



固定資産税の課税内容を 確認しませんか

確認しませんか

4月1日以降に、評価替え後の新しい評価額などが確認できる「縦覧帳簿の縦覧」と固定資産の「課税台帳の閲覧」を行います。

※いずれも個人情報保護のため、所有者名は記載されていません。

時間 午前8時半～午後5時15分
場所 市役所1階税務課資産税係
(5番窓口)

手数料 無料

持ち物

○写真付きの本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)

○委任状(納税義務者から委任を受けている場合)

○法人の場合は、社印または代表者印および委任状

縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が、本人所有以外の土地、家屋の評価額を縦覧し、自分のものと比較し評価額が適正か確認できます。

対象

土地や家屋に対する固定資産税の納税者および代理人

期間 4月1日(木)～30日(金)
(土・日曜日および祝日を除く)

確認できる内容

○土地価格縦覧帳簿

所在、地番、課税地目、課税地積、評価額

○家屋価格縦覧帳簿

所在、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額

※いずれも個人情報保護のため、所有者名は記載されていません。

手数料 無料

課税台帳の閲覧

納税者本人や同居する家族などのほか、土地・建物を借りている人も、使用または収益の対象となる部分の課税標準額などを閲覧することができます。

対象

納税義務者および代理人、借地人・借家人、処分の権利を有する人

令和3年度分の台帳の閲覧開始日 4月1日(木)から

(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)

閲覧できる内容

○固定資産課税台帳(名寄帳)
土地、家屋の面積、評価額、税相当額などの明細、償却資産の課税標準額など

※借地人・借家人などは賃貸借契約書、処分の権利を有する人は権利関係書を持参してください。

手数料

○4月1日(木)～30日(金) 無料
(市の証明印が必要な場合は有料)

○5月6日(木)以降 有料

地域おこし協力隊 レポート Vol.51

問 シビック・イノベーション拠点「スナバ」 直 0263②0735



今月の地域おこし協力隊

田中 暁

京都府京都市出身。シビック・イノベーション拠点「スナバ」で運営スタッフを務める

あっという間の3年間！まもなく任期終了です！！

早いもので地域おこし協力隊の任期も残すところあと4カ月となりました。振り返ればスナバの立ち上げから日々の運営、市内外問わずさまざまなプロジェクトに挑戦した3年でした。初めて塩尻に移住した時は、友達どころか知り合いすらいない状況でしたが、今はスナバを拠点に多くの人々に出会い、多くの戦友と親友ができました。昨年7月には「農家のプロデュース&デザイン」をコンセプトに、株式会社H.Y.A.K.U.S.H.O.を設立。塩尻を拠点に「農家さんの課題解決」をミッションとした活動を始めています。現在、産品開発や販売戦略、ブランディングはもとよりデザインワークも手掛けつつ、その過程を情報発信し新たな顧客創出を行っています。また、外部関係人口の流入や新規就農者のサポートなど、活動は多岐に渡ります。今年4月にはH.Y.A.K.U.S.H.O.M.A.G.という農家メディアをリリース予定。地域の農家さん達が自身が描く未来へ「確実に前進する」を提供していきたいと思っています。地域おこし協力隊という立場や役割について振り返ると、「バランス感覚が必須である」に尽きると思います。外部から来たからこそその視点を意識し、地域を俯瞰で観測する。近寄り過ぎず離れ過ぎず。唐突な変化を促すのではなく、着実な地域の成長を促す。そんな役割を実践する人材こそが地域おこし協力隊な気がします。今後塩尻を拠点にH.Y.A.K.U.S.H.O.として活動を続けていきますので、皆さまよろしく願います。



農家さんの活動をさまざまな形で応援します。



ツイッター
Twitter

幅広い市政情報をいち早く発信！

■主な配信内容 ○さまざまなイベントの情報
○災害時の避難・道路通行情報 など



◀こちらからご覧いただけます。

URL https://twitter.com/shiojiri_city



YouTube

動画でさまざまな情報を発信！

■主な配信内容 ○市長定例記者会見
○市からのお知らせ など



◀こちらからご覧いただけます。

URL <https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>

塩尻市公式情報発信ツール をご活用ください

市では、さまざまな媒体で情報を発信しています。ぜひご利用ください。

問 経営戦略課秘書広報係 直 0263②0333



ライン
LINE

登録していると情報が自動で届く！

■主な配信内容 災害時避難情報といった緊急情報 など
■友だち登録用ID @shiojiricity



◀こちらから友だち登録ができます。



フェイスブック
Face book

幅広い市政情報をいち早く発信！

■主な配信内容 ○さまざまなイベントの情報 など



◀こちらからご覧いただけます。

URL <https://www.facebook.com/shiojiricity/>

塩尻の給食で食卓に笑顔を！



URL <http://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



フルーツゼリー

ワンポイント

室温でも固まりますが、冷やして食べるとおいしくいただけます。

だれでも簡単

123★

*材料 (4人分)

水 …………… 200グラム	黄桃 (缶) …… 24グラム
粉寒天 …… 1.8グラム	パイン (缶) … 24グラム
白砂糖 …… 32グラム	ミカン (缶) … 24グラム
ゼリーカップ …… 4個	

*作り方

- ①鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかけ、沸騰させる。
- ②寒天が溶けたら、白砂糖を入れて溶かす。
- ③ゼリーカップに、サイコロ切りにした黄桃、パイン、ミカンを入れる。
- ④②を③に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固めたら出来上がり。

*1人分栄養量 エネルギー…48kcal、たんぱく質…0.0g、脂質…0.0g、塩分…0.0g

「塩尻市行政チャンネル」とは？

市政やイベントの情報などを放送している“塩尻市専用のチャンネル”です。

■主な放送番組 市政ニュース、しおじり特集、テレビ広報しおじり、塩尻市長定例会見など

※番組の一部は、辰野町の「ほたるチャンネル (LCVの11CH)」、You Tubeの塩尻市公式チャンネル (📧 <https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>) でもご覧いただけます。



3月のテレビ広報プログラム テレビ松本(12CH)

3月 1日(月)～5日(金)…広報についてのお知らせ
 8日(月)～12日(金)…議会3月定例会 市長総括説明
 15日(月)～19日(金)…おうちであそぼう Part 2 by センターズ
 22日(月)～26日(金)…固定資産評価替え
 29日(月)～4月2日(金)…令和3年度予算

上記日程の午前10時45分～11時、午後9時45分～10時に放送します。

※ L C V(12CH)では、同じ週の木曜日(午前5時45分、午前10時15分、午後7時15分)と土曜日(午後5時半)に放送します。



今月の目玉番組

塩尻市行政チャンネル

問 経営戦略課秘書広報係 ☎0263②0333

令和2年度塩尻市大門地区防災訓練(30分)

令和2年度の市民総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い家庭防災訓練に変更して実施しました。今回は、主会場になる予定だった塩尻西小学校体育館で大門地区の役員および消防団員向けに実施した、防災備蓄倉庫内の備品紹介など、訓練の様子をお伝えします。

■放送日時

- 毎週日・水・木曜日および祝日 午前9時から、午後6時から
- 毎週月・火・金・土曜日 午前11時から、午後8時から

※加入方法の詳細は、(株)テレビ松本ケーブルビジョンにお問い合わせください。

問 (株)テレビ松本ケーブルビジョン ☎0120④1008(フリーダイヤル)

※掲載している情報は、2月17日現在のものです。
 ※各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更になる場合があります。

映像

第20回abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANOで優秀賞を受賞

問 経営戦略課秘書広報係 直 0333

本市が応募した高ボッチ高原のプロモーション映像が、第20回abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANOで「優秀賞長野県市長会会長賞」を受賞しました。ドローンによる空撮や写真で、高ボッチ高原の魅力的な景色を伝えています。コロナ禍だからこそ皆さんへ届けたい自然美や景色です。ぜひご覧ください。
 ※現在、市道高ボッチ線などは冬季閉鎖中です。

市公式You Tubeで映像を公開中

受賞作品(30秒)や、CMには収まらなかった高ボッチ高原の魅力を紹介した2分ver.の映像2本を公開しています。



ふるさとCM大賞NAGANO 優秀賞受賞作品

▶こちらからご覧ください。



広報制作映像「高ボッチ高原」

▶こちらからご覧ください。



広報

広報しおじりが全国広報コンクールに推薦されました

問 経営戦略課秘書広報係 直 0333

令和3年全国広報コンクールの長野県代表審査会が行われ、「広報紙の部」で広報しおじり令和2年7月号が、「一枚写真の部」で広報しおじり令和2年3月号の表紙が全国広報コンクールに推薦されました。全国広報コンクールへの進出は、広報紙の部は平成20年コンクール以来13年ぶり、一枚写真の部は平成29年コンクール以来4年ぶりとなります。



この推薦は、取材に快く応じてくださる市民の皆さまや、広報紙を読んでくださる皆さまのおかげです。今後も市民の皆さまに寄り添った情報を発信できるように、日々尽力してまいります。

小坂田公園

小坂田公園の営業を再開します

問 都市計画課整備係 内線1243

冬季閉園していた小坂田公園の営業を再開します。

■営業日

○ゴーカート・

バッテリーカー場

3月20日(土)～6月30日(水)

○マレットゴルフ場

4月1日(木)～11月30日(火)

■営業時間 午前9時～午後5時

■定休日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

※天候不良などにより休園させていただく場合がありますのでご了承ください。

小坂田公園再整備工事をを行います

小坂田公園再整備工事のため、ゴーカート・バッテリーカー場は7月1日(木)から休園します。

パターゴルフ場の営業は、令和2年11月をもって終了しました。今後は、小坂田公園再整備事業により遊具・自由広場へ利用転換していきます。長年ご利用いただき、ありがとうございました。



人権

人権擁護委員を紹介します

問 男女共同参画・若者サポート課 内線3135

市内で活躍する人権擁護委員をご紹介します。相談を希望する人は、男女共同参画・若者サポート課にお問い合わせください。相談は無料で、秘密は固く守られます。



また、毎月人権擁護委員による「人権よろず相談」を行っています。詳細は、広報しおじり「シオジリオでかけカレンダー」をご覧ください。

■人権擁護委員(地区別)

氏名(担当地区)	
平出 芳雄(大門)	齋藤 幸男(吉田)
丸山 典子(塩尻東)	奈良井 のり子(宗賀)
近藤 君夫(片丘)	宮本 京子(洗馬)
小林 夕香(広丘)	小野 計江(北小野)
武藤 誠治(高出)	森川 房代(楢川)

防 災

春の火災予防運動

- 問** 塩尻消防署 ☎⑤0119
 広丘消防署 ☎⑤3010
 木曾広域北分署(楯川地区) ☎0264③3119

統一防火標語

その火事を 防ぐあなたに **金メダル**

全国一斉に3月1日(月)から7日(日)まで「春の火災予防運動」が実施されます。春先は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。たき火やあぜ焼きなどの際は、火の取り扱いに十分注意してください。

■屋外で火を取り扱う際の注意点

- 「たき火」などを行う際は、消防署への届け出が必要です(火災予防条例「火災とまぎらわしい行為の届出」)。届出方法は、消防署へお問い合わせください。
- 風が強い時は、たき火などをしない。**
- 水バケツなどを準備する。
- たき火の最中は、その場を離れない。
- 最後に火が完全に消えたことを確認する。



窓

年度末・年度始めは 窓口を臨時開設します

問 市民課市民係 ☎内線1195

3月下旬～4月は、転勤や進学などで転出や転入の手続きが増え、窓口が大変混雑するため市民生活に直接関わりのある窓口を次のとおり開設します。

■実施日時

- 休日窓口開庁 3月27日(土)・28日(日)、4月3日(土) 午前9時～午後5時(正午～午後1時は除く)
- 平日窓口延長 3月29日(月)、4月5日(月) 午後5時15分～7時半

■業務を行う窓口

課名	場所	業務内容
市民課	市役所 1階	住民異動、印鑑登録、各種証明書交付、国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金など
生活環境課		ごみの出し方、犬の登録など
税務課		市税関係の各種証明書交付、市税・国民健康保険税等の納税相談など
水道お客さまセンター	塩尻総合文化センター1階	上下水道の使用開始・休止手続きおよび料金収納

※内容によっては、国や県、他自治体との調整が必要なため、お取り扱いできない場合もありますので、ご了承ください。

ごみ 収集

楯川地区のごみ収集日を変更します

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎⑤0679

令和3年4月1日から、楯川地区のごみ収集日を変更します。

塩尻資源物・ごみ分別アプリをご利用の方は、「3月31日」に収集地区エリアを再設定してください。自動では切り替わりませんので、メニューの設定からエリアの変更をお願いします。収集日程表をご確認の上、ごみの排出をお願いします。



■変更後

地区	もえるごみ	プラスチック製容器包装	その他の収集
贛川区	火・金曜日	月曜日	収集日程表をご確認ください。
平沢区・奈良井区	変更なし		

ロマン 大学

塩尻ロマン大学 第22期生募集

問 社会教育課社会教育係 ☎内線3133

熟年の皆さんが2年間にわたり、一緒に学び、仲間づくりと社会参加の輪を広げます。

■応募資格 市内に在住のおおむね60歳以上の人で、学習意欲が盛んで、年間7割以上出席できる人
 ※塩尻ロマン大学卒業生も応募できますが、新規の人を優先します。

■開催日 主に火曜日または金曜日の午前2時間程度(年間25回)

■場所 塩尻総合文化センターほか

■内容 ○熟年者の生きがい・健康・仲間づくり
 ○市政、歴史、医学、一般教養、視察など

■修業年数 2年間

■定員 50人(申し込み多数の場合は抽選)

■受講料 年間1万円

■申込締め切り日 3月26日(金)

※電話でお申し込みください。

■入学式 4月20日(火)

※詳細は、塩尻総合文化センターや各支所などにある募集要項をご覧ください。



くらしの情報

※掲載している情報は、2月17日現在のものです。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。

お知らせ

野ねずみ駆除に伴う薬剤配布

農政課農業振興係
☎0818

3月9日(火)から市内農家を対象に殺鼠剤(メリネコりん化亜鉛)を配布します。薬剤を希望する農家は、受け取りをお願いします。また、薬剤の使用に伴い、近隣住民の人は小さいお子さんやペットが誤って薬剤を口にしないようご注意ください。
■対象 10アール以上の農地の所有者および耕作者
■配布期日

地区	配布期日
片丘	3月9日(火)
北小野、大門、塩尻東	3月10日(水)
広丘	3月11日(木)
宗賀、楢川	3月12日(金)

※洗馬地区については、配布期日、場所ともにJA洗馬から別途お知らせがあります。

■時間 午前10時～午後3時
■配布場所 JA松本ハイランド塩尻地区営農センター資料課窓口
■配布薬剤 メリネコりん化亜鉛(リン化亜鉛殺鼠剤)
※配布薬剤は10アールあたり50g(25袋)が目安です。
※薬剤の配布に伴い、畦畔の雑

草焼き払いを行う場合は、消防署に必ず申請してください。また、実施する際は、消火用具を準備し、火が消えるまで絶対に離れないでください。その場を離れる時や、燃え尽きた際には、確実に消火できたかを確認しましょう。

令和3年度塩尻市体育施設年間使用許可証の事前販売

スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎0993

塩尻市体育施設年間使用許可証を持っていると、施設の使用可能時間内で予約が入っていない空き時間に施設が使用できます。
■対象 市内在住の個人
■受付場所 塩尻総合文化センター1階スポーツ推進課
■事前受付期間 3月22日(月)～30日(火)(以降4月1日(水)から随時受付)
■対象施設 屋内ゲートボール場、中央スポーツ公園東・西テニスコート、弓道場、楢川屋内運動場、北部公園テニスコート

※中央スポーツ公園東・西テニスコートと北部公園テニスコートは共通の許可証を使用できます。
■申し込み方法 スポーツ推進課にある申請書

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の人へ 傷病手当金制度のご案内

問 市民課国保年金係 ☎0772

国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者のうち、勤め先から給与の支払いを受けている人が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱などの症状があり感染が疑われた場合、一定の要件を満たした人に、その療養のため労務に服することができなかった期間について、傷病手当金を支給します。

■支給要件(次の全てに該当する人)

- ①勤め先から給与の支払いを受けている国民健康保険、または後期高齢者医療制度の加入者で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などにより感染が疑われる人
- ②新型コロナウイルス感染症に感染、または感染の疑いにより、その療養のために労務に服することができずその期間が3日間を超える人
- ③労務に服することができない期間に対する給与の支払いを受けられない人。(期間中に給与の一部の支払いを受けられる場合で、その受け取ることができる給与収入の額が、傷病手当金の額よりも少ない場合は、その差額を支給)

■支給対象期間

令和2年1月1日～令和3年3月31日の間で、療養のために労務に服することができない期間(ただし、入院が継続される場合などは最長1年6カ月まで)
※支給を受けるためには、申請が必要です。申請を希望する場合は、事前に電話でお問い合わせください。

に記入の上、提出してください。
※販売価格などの詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

献血にご協力ください

健康づくり課健康企画係 ☎0854

病気やけがなどにより輸血を必要としている患者さんは、全国に1日3000人いるといわれています。必要な血液を献血により確保するため、皆さんのご協力をお願いします。
また、当日は徹底した新型コロナウイルス感染症の感染対策

を講じて実施します。

■日時 3月17日(水) 午後1時半～4時

■場所 市保健福祉センター1階ホール

※申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。
※同会場にて骨髄バンクドナー登録説明員によるドナー登録会も実施します。興味がある人はぜひお立ち寄りください。

※1年間に献血できる総採血量は男性1200ml、女性800mlと定められています。献血カードなどで次の採血可能日をお確かめの上、ご来場ください。

スマホやパソコンで気軽に認知症のチェック

問 長寿課介護予防係 ☎内線2131

「同じ話を無意識のうちに繰り返す」「物のしまい場所を忘れる」「知っている人の名前を思い出せない」こんなことはありませんか。

市ホームページ「シニア・福祉」▼「シニア」▼「認知症について」に掲載されているサイトで「これって認知症?」「わたしも認知症?」のチェックが簡単にできます。

自動車の登録・検査 の手続きはお早めに

問 松本自動車検査登録事務所
☎050-5540-2043

3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く窓口が大変混み合います。廃車・名義変更の手続きは3月中旬までの申請にご協力をお願いします。また、車検は満了日の1カ月前から受検できます。早めの受検をご検討ください。

募集

まちづくりチャレンジ 事業実施団体を募集

問 市民交流センター交流
支援課 ☎33350

市民の皆さんが主体となって行う、地域や市民の利益につながる活動を応援する「まちづくりチャレンジ事業補助制度」の補助金交付団体を募集します。制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。また、市民交流センターおよび各支所などで配布しているチラシをご確認ください。また、制度への応募に関するご相談などは随時交流支援課で受け付けていますので、応募を検討している人は気軽にお問い合わせください。

募集期間

4月1日(木)～13日(火)
交付する補助金額

- 体験型(トリアル事業) 10万円以内
- 発展型(ステップアップ事業) 20万円～40万円以内

市民交流センター協働オフィス の活用団体を募集

問 市民交流センター交流
支援課 ☎33350

市民交流センターでは、NPOなどの公益活動団体の活動を応援することを目的に、貸事務所としてのスペース「協働オフィス」を期限付きで提供しています。入居団体の入れ替えに伴い、4月からの利用団体を募集します。

■対象 市内で市民公益活動を行っている団体

■場所 市民交流センター2階協働オフィス

■募集予定 1団体

■募集期間 3月1日(月)～21日(日)
※詳細はお問い合わせください。

市民交流センター運営 協議会の委員を募集

問 市民交流センター交流
支援課 ☎33350

市民交流センターの運営に関する協議を行う委員を募集します。
資格 市内に在住する20歳以上

上で平日の会議に出席できる人
任期 4月1日～5年3月31日

■募集人数 若干名
■申し込み方法 任意の用紙に「住所」「氏名」「生年月日」「職業」「電話番号」を記入の上、応募動機(原稿用紙1枚程度)とともに市民交流センター2階総合受付へ提出してください。(水曜日は休館)

■申込締め切り日 3月22日(月)

塩尻市地域公共交通計画 (案)について意見を募集

問 都市計画課計画係
☎0689

市では、将来に渡り持続可能な地域公共交通を実現していくため、塩尻市地域公共交通計画(案)をまとめましたので、市民の皆さまからご意見を募集します。

■閲覧場所
○市役所2階都市計画課および各支所 ○市ホームページ

■期間 3月15日(月)～4月15日(木)
(必着)

■提出方法 メール①toshi@city.shiojiri.lg.jpまたは
ファクス②06113)で提出するか、〒399-0786
大門七番町3番3号 都市計画課宛てに郵送してください。

※期間などは計画の進捗状況により変更する場合があります。

問 税務課市民税係 ☎内線1134

軽自動車・バイクなどをお持ちの人へ

軽自動車・バイクなどの登録変更は3月末までに

軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪小型自動車に係る軽自動車税は、毎年4月1日現在所有している人に対し、主たる定置場がある市区町村(納税者の住所地)で1年分の税金が課税されます。所有者を変更したり、転出・転入などで住所を変更したりする場合や廃車にする場合、3月末までに手続きが必要です。また、車種により手続きの場所や方法などが異なりますので、お問い合わせください。

車種および問い合わせ先

- 原動機付自転車、トラクターなど
市役所1階税務課市民税係
- 軽四輪車、軽三輪車
軽自動車検査協会長野事務所松本支所
(☎050-3816-1855)
- 二輪小型自動車、軽二輪車など
長野運輸支局松本自動車検査登録事務所
(☎050-5540-2043)

令和3年度軽自動車税【種別割】(三輪および四輪)

■グリーン化特例(軽課)が適用されます

車検証に記載の「初度検査年月」(車両が最初の検査を受けた年月)が「令和2年4月1日～令和3年3月31日」の車両で、一定の環境性能を有する三輪および四輪の軽自動車について、令和3年度に限り軽自動車税が軽減されます。

■平成20年3月以前の車両が重課になります

令和3年度は新たに、初度検査年月欄が「平成19年4月～20年3月」の車両が経年重課税率になります。ただし、次の①から③に該当する車両は除きます。

- ①電気、天然ガス、メタノール、混合メタノールの軽自動車
- ②ガソリンを内部機関の燃料として用いる電力併用軽自動車
- ③被けん引自動車

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

※掲載している情報は、2月17日現在のものです。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

くらしの情報

市外局番「0263」は省略しています。

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
幹部候補生 大卒程度(男女)	22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の大卒見込みを含む、修士課程修了者などは28歳未満)	○1次試験 5月8日(土)・9日(日) ○2次試験 6月8日(火)~14日(月) ○3次試験 (海・空飛行要員のみ) ・海 7月5日(月)~9日(金) ・空 7月17日(土)~8月5日(木)	4月28日(水)
幹部候補生 院卒者(男女)	修士課程修了者など(見込みも含む)で、20歳以上28歳未満の人	○1次試験 5月8日(土) ○2次試験 6月8日(火)~14日(月)	6月11日(金)
幹部候補生 歯科・薬剤科(男女)	専門大学を卒業(見込みも含む)して、20歳以上30歳未満の人(薬剤科は28歳未満)	6月25日(金)	
医科・歯科 幹部(男女)	医師または歯科医師の免許取得者		

自衛官などを募集
自衛隊松本地域事務所
☎2787

募集科目および試験日程など

男女共同参画情報誌「共に」の編集委員を募集

男女共同参画・若者サポート課 ☎内線3135

男女共同参画情報誌「共に」の企画や執筆をする編集委員を募集します。興味のある人は、ぜひご応募ください。

資格(次の全てを満たす人)

○市内在住または在勤で18歳以上の人(高校生を除く)
○平日昼間の会議(年6回程度)に出席し、取材、原稿執筆、編集などができる人

報酬および交通費

会議1回ごとに報酬および交通費を、市規定に基づき支給します。

任期 4月1日~5年3月31日

募集人数 2人(書類選考)

申し込み方法

市ホームページにある応募用紙または任意の書式に「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」「職業」を記入の上、作文(任意書式4000字程度)と一緒に塩尻総合文化センター1階男女共同参画・若者サポート課へ直接提出してください。

作文テーマ

「男女共同参画についてあなたが普段感じていること」

申込締め切り日 3月22日(月)

催し

スポーツふれあいデー

スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎0993

今回はファミリーバドミントン、ワンバウンドふらばぐるバレー、ミニバレーを中心に楽しみます。思い切り体を動かして、日頃の運動不足を解消しましょう。

日時 3月13日(土)
午後1時半~4時

場所 市立体育館

持ち物 マスク、上履き、タオル、飲み物

※申し込み、参加費は不要です。

ROUND CAFE 2020PART2

北部交流センターえんてらす ☎0305

1月31日に予定していたイベントを延期して開催します。和菓子と珈琲を楽しみながら、語り部の「塩尻のいにしえの物語」を聴きませんか。

日時 3月21日(日)
午後1時半から

場所 北部交流センター「えんてらす」101・102会議室

語り部

池内 のりえさん(朗読士)

定員 40人(先着順)

表紙の写真



姉妹都市・静岡県袋井市の特産品
クラウンメロンが給食に 市内小・中学校

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、農水産物などの販売促進支援の取り組みの一環として、姉妹都市の袋井市から特産品である「クラウンメロン」を本市の学校給食に無償提供していただきました。この日、両小野中学校は「おいしい」と大喜びでメロンを食べる生徒たちの笑顔であふれていました。



参加費 500円(和菓子代)

※当日受付でお支払いください。

申し込み方法 広丘支所、電話、ファクス(☎3769)、またはメール(hinokacy@stojiri.tokai.jp)に氏名、電話番号、住所を記入の上、お申し込みください。

申し込み開始日 3月5日(金)

子どもの未来応援・映画上映会

家庭支援課 ☎0891

子ども食堂が必要な現代社会を、子どもの視点で描いた物語です。

日時 3月20日(土・祝)
○午前10時~正午(親子タイムで実施) ○午後2時~4時

場所 レザンホール大ホール

作品 「こどもしよくどう」

出演 常盤 貴子、吉岡 秀隆

ほか

※申し込み、参加費は不要です。

ツルかご作り

平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎3301

木のツル(青かずら)を使った籠作りに挑戦しませんか。本講座の受講経験がない人が対象です。

日時 3月27日(土)
午後1時半~3時

場所

平出遺跡公園ガイダンス棟

定員 4人(先着順)

参加費 500円(材料費)

持ち物 園芸用はさみ、軍手

申込開始日時 3月7日(日) 午前9時から

※電話でお申し込みください。(月曜日および祝日の翌日は休館)

講座・教室

えんぱーく開館10周年記念
まちチャレセミナー

問 市民交流センター交流
支援課 ☎③33350

「活動に活かす、資金調達」
寄付・助成金・事業収入について」を演題に、地域課題や社会問題の解決に向けて活動を始めようと考えている人や、すでに動き出している団体の皆さんに向けたセミナーを開催します。
今回は、寄付や助成金、事業収入など活動に生かせる資金集めについて学びます。

■日時 3月13日(土)
午後1時～3時

令和2年度人間ドック補助金
などの申請は3月31日(水)まで

- 国民健康保険に加入中の
市民課国保年金係 ☎⑤20772
- 後期高齢者医療制度に加入中の
健康づくり課健康企画係 ☎⑤20854

国民健康保険加入中の人で受診時に満35歳以上の人、後期高齢者医療制度加入中の人は年度内に1回人間ドック(脳ドックを含む)の補助金申請ができます。

令和2年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日受診分)の人間ドック補助金申請は3月31日までとなっています。4月1日以降は、令和2年度分の申請の受付ができませんのでご注意ください。

■持ち物

健康保険証、医療機関発行の領収書、受診結果表、印鑑、振込先が分かるもの(預金通帳など)

■その他

申請期限間際の受診で受診結果表がお手元に届いていない場合は、先に申請いただき、後日受診結果表の提出をお願いします。提出された受診結果表は、健康管理台帳として保健指導の案内に活用し、個人情報厳格に管理します。

※同じ年度内に市国保特定健診または後期高齢者健診を受診した人の申請は受け付けできません。

■受講方法 Zoom[®]を利用したオンライン講座です。自宅にインターネット環境がない人は市民交流センター2階ICTルームでも受講できます。

■講師 塩澤 宏之さん
(長野県共同募金会)

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

※電話でお申し込みください。
(水曜日(は休館))

就職

合同企業説明会in松本

問 松本新卒応援ハローワーク
☎③86600

令和4年3月卒業予定の大学・短大・専修学生を対象とし

た就職説明会です。

■日時 3月10日(水)
午後1時半～4時

■場所 ホテルブエナビスタ
(松本市)

■参加企業 60社(予定)

※申し込み、参加費は不要です。

基礎からのパソコンスキル科

問 岡谷技術専門学校
☎0266②2165

パソコンの基本操作を学びませんか。

■訓練期間
4月21日(水)～7月20日(火)

■訓練施設 エプソン情報科
専門学校(諏訪市)

■定員

○育児等との両立に配慮した
再就職支援コース 10人

○知識等習得コース 5人

■授業料 無料(教科書代などは自己負担)

■申込締め切り日 3月29日(月)

※応募資格などの詳細は、岡谷技術専門学校またはお近くのハローワークまでお問い合わせください。

図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎③3365
☎③3369

長野県よろず支援拠点のコーディネーターにビジネスの悩みを相談してみませんか。

■日時 3月4日(水) 午後2時～5時
3月11日(水) 午後5時～8時
3月18日(水) 午後2時～5時

■場所 市民交流センター3階
会議室303

■定員 各回3人(先着順)

■参加費 無料

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

相談

不動産鑑定士無料相談会

問 (一社)県不動産鑑定士協会
☎026122515228

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が無料で相談を受け付けます。

■日時 4月6日(火)
午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

■場所 松本市役所本庁舎4階
第2応接室

※申し込み、参加費は不要です。

昔の借金電話相談会

問 長野県司法書士会
☎026123217492

「認知症の父に借金の請求がきている」「借りた覚えがないところから借金の請求がきた」といった借金に関する相談を電話で受け付けます。気軽にご相談ください。

■日時 3月6日(土)
午前10時～午後4時

相談専用電話番号

☎012014481788
(フリーダイヤル)

■相談料 無料

※掲載している情報は、2月17日現在のものです。各イベントは、新型コロナウイルス感染症に配慮して実施しますが、状況に応じて中止または変更となる場合があります。
 ※イベント当日のマスクの着用にご協力ください。また、発熱など体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

くらしの情報

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。

簡易裁判所で民事トラブルを解決しませんか

問 松本簡易裁判所
☎③3045

民事トラブルを、簡易裁判所で解決しませんか。

4つの手続

○通常訴訟手続

原則として140万円までの請求について、判決による終局的な解決を図る手続

○少額訴訟手続

60万円までの金銭の請求に限り、原則として、1回の審理で終了する訴訟手続

○民事調停手続

調停委員会が双方の言い分を聴き、話し合いによる解決を図る手続

○支払督促手続

金銭などの支払いについて、裁判所へ出頭することなく、書類の審査のみで迅速に解決を図る手続

※その他の詳細はお問い合わせいただくか、裁判所ウェブサイト「裁判手続きこころのQ&A」(☎<https://www.courts.go.jp/saiban/q/index.html>)を確認ください。



▲こちらからもご覧いただけます

伝言板

令和3年度塩尻市マレットゴルフ協会会員の募集

問 塩尻市マレットゴルフ協会事務局
(上條) ☎⑤8653

小坂田公園で、健康と親睦を目的に一緒にマレットゴルフを楽しみませんか。随時会員を募集しています。

■年会費 1000円(傷害保険料を含む)

※8月以降の年会費は500円です。
 ※電話でお申し込みください。また、活動日時などの詳細は、お問い合わせください。

観光案内所の臨時職員募集

問 (一社)塩尻市観光協会
☎⑤42001

■対象

普通自動車運転免許を持っている人

■勤務場所 奈良井宿案内所

■勤務開始日 4月1日から

■採用人数 若干名

■採用方法

書類審査および面接により選考

■申し込み方法

市民交流センター4階塩尻市観光協会まで履歴書を直接持参してください。

■申込締め切り日 3月15日(月)

春休み！こどもだけのフリーマーケット

問 子育てハピピースマイル池田
☎0901966913298

子どもたちが「自分で使用していたものを自分で販売する」ための勉強会・準備・フリーマーケットを開催します。お金の勉強をしながら、春休みを過ごしませんか。

■日時 3月27日(土) 午前10時～午後3時

また、子どもたちの運営するフリーマーケットに来てみませんか。興味のある人は、ぜひお立ち寄りください。

■場所 旧山木屋(大門商店街)

運営に参加する小学生を募集

■内容および日時

内容	時間	場所	対象
事前説明会	3月14日(日) 午前10時～11時	旧山木屋(大門商店街)	親子
前日準備	3月26日(金) 午前10時～正午		お子さん(親の参加も可)
当日販売	3月27日(土) 午前10時～午後3時		お子さんのみ

■定員 10人(先着順)
 ※電話でお申し込みください。

令和2年度の定期監査を実施しました

問 監査委員事務局
☎内線3582

監査委員は令和2年10月～11月の間、一般会計、特別会計および公営企業会計を対象として、令和2年度上半期(4月～9月)の財務に関する事務や、経営に係る事業の管理状況を監査しました。事務事業の執行が適正で効率的に行われているか、事業の管理が合理的かつ効率的に行われているか、事業に係る工事の設計、施工などが適正に行われているか、補助金の内容が適切であるかなどについて監査を実施しました。

■定期監査の結果

財務に関する事務および経営に係る事業の管理の状況に対する監査委員からの是正および改善事項はありませんでした。一方で、事務事業に対する要望事項は102件ありました。監査の結果は、定期監査報告書として令和3年2月に市長をはじめ関係機関に提出しました。その中で、監査委員が付した要望事項の一部は次のとおりです。

■監査委員が付した要望事項

新型コロナウイルスの経済対策で、一人10万円が支給された「特別定額給付金」について、本市では5月1日の申請に対し5月7日から給付金を支給し、

県内で最も早い給付を行うことができた。令和2年5月末時点での支給は、全体で28,091世帯のうち15,341世帯で54.6%、6月末時点では26,966世帯、96.0%であった。これは本市における意思決定や、円滑な庁内連携、事務手続きの創意工夫など全庁的な取り組みが迅速に行われたことが早期支給につながったものと言える。今後も緊急な事態に対処するため、課題に柔軟な対応ができる庁内体制の構築を継続していただきたい。

▶定期監査報告書については、市のホームページに公開していますのでご覧ください。



パソコン基礎講座

市民交流センター
交流支援課 ☎⑤3350

講座名(★印は難易度)	日時	内容	対象者	受講料*1	申込期限
4月インターネットにチャレンジ ★★☆☆☆☆	4月26日(月)・27日(火) 午前10時～正午	パソコンを使ってインターネットの基本操作を学び、生活に役立つ情報を見てみよう。	マウス操作と日本語入力ができる人	1,200円 テキスト代300円	4月9日(金)

*1 テキストをお持ちの人はテキスト代は不要です。使用テキストは受講票に記載します。
*この講座ではWindows10を使用しています。
*新型コロナウイルス感染症(対策)のため、中止になる場合があります。

- 場所 市民交流センター2階 ICTルーム
- 定員 15人
- 申し込み方法 はがきまたはEメールに「講座名」「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「Eメールアドレス」を記入の上、講座名に「4月」と明記し、お申し込みください。また電話での申し込みはご遠慮ください。

- *申し込み多数の場合は抽選とし、抽選後に受講票を送付します。
- *託児(有料)を希望する場合は、事前にご相談ください。
- 申込先
市民交流センター交流支援課
〒399-0736 大門一番町12番2号
(☎)kouryu@city.shiojiri.lg.jp

**考える農業学習塾
令和3年度塾生を募集**

市内在住で、農業に携わっているまたは携わる予定の人が対象の仲間づくりや勉強の場です。

■内容 修業者部門、野菜部門、果樹部門に分かれ、視察研修や勉強会、夕市(直売市)などを開催

問 塩尻市考える農業学習塾(白井)
☎0901982415046

パソコン教室受講生募集

■期間 4月～6月(全9回)

■場所 塩尻地域シルバー人材センター

問 塩尻地域シルバー人材センター
☎⑤4567

- 会費 年1万円
- 申込締め切り日 3月31日(水)
- *電話でお申し込みください。

小坂田公園で一緒にグラウンドゴルフを楽しみませんか。随

問 保坂忠彦 ☎⑤2715

令和3年度塩尻ブランドゴルフの仲間募集

※詳細はお問い合わせください。

■申込締め切り日 3月19日(金)

■持ち物 パソコン

■募集定員 各コース10人

■受講料 9200円

(Windows10対応のもの)

コース	受講日・時間	内容	対象者
A 初めてのパソコン	火曜日 午後1時半～4時	電源の入れ方からワードやエクセルの入門編	パソコン初心者
B パソコンを効率的に活用	木曜日 午後1時半～4時	・ワードで会議資料作成 ・エクセルで見積書等作成 ・グーグルを利用 ・メールを送受信 など	PCの基本操作ができる人

*コースにより、別途教科書代などが必要になります。

3年2月17日現在

ECO えこ・えこリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

学習机	中古	無料
座卓120cm×90cm×高さ32cm		
ベビーバス		

ゆずってください

スチームアイロン	中古	無料
掃除機		
全自動洗濯機		

※品物の契約は先着順とさせていただきます。市ホームページで情報を随時更新しています。トップページ「暮らし・手続き」「消費生活」のページからご覧ください。

子育ての最重要ポイントはやってあげることよりも「先回りしない」「見守る」「寄り添う」こと。「やってあげすぎない」ことで子どもの判断する機会を増やし、主体性のある子に育てる大事なポイントになります。

問 親子育研究会(日吉)
☎0901443314138

0～6歳を子育て中のパパ・ママ向けオンライン子育て講座

時仲間を募集しています。環境の良い場所で、元氣よく運動して、健康と体力作りをしましょう。初心者大歓迎です。経験豊富な指導員が教えます。

■活動日時 不定期

■場所 小坂田公園グラウンドゴルフ場

*申し込み、参加費は不要です。直接お越しください。また、活動日時などの詳細は、お問い合わせください。

訂正

広報しおじり2月号裏表紙の子どものギャラリーについて「岩井歩さん」とあるのは、「岩井渉さん」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。


このような親子の関係性作りは、なかなか自然と身に付くものでなく、少しこつを学ぶことで習得できます。講座を通して、そのこつを学びませんか。

■日時 3月21日(日) 午後1時半～2時半

■講師 日吉 佳代子さん(宇都宮共和大学子ども生活学部名誉教授)

■視聴方法 申し込み、参加費は不要です。インスタグラムで親子育のアカウントをフォローし、インスタライブで視聴してください。

▲こちらからご覧ください



シオジリオでかけカレンダー




📍の会場で記載のないものは市保健福祉センター 📍はえんぱーくで行います。 ★印は事前に申し込みが必要です。

日	月	火	水	木	金	土																									
市 ★相統・贈与・登記相談 3月9日(火) 午後1時~4時 塩尻総合文化センター 市 ★公証相談 3月9日(火) 午後1時半~3時 塩尻総合文化センター 市 行政相談 3月14日(日) 午後1時~3時 えんぱーく 市 ★法律相談 3月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後1時~4時 塩尻総合文化センター 産 ★若年者就職相談 3月25日(水) 午後1時半~5時 えんぱーく 産 ★労働問題全般相談 3月18日(水) 午後1時~4時 えんぱーく 共 ★人権よろず相談 3月11日(水) 午後1時~4時 塩尻総合文化センター 交 ★NPO・市民活動無料相談 3月11日(水)・16日(水) 午前10時~午後2時 えんぱーく 協 ★成年後見支援センター専門相談 3月11日(水) 午後1時半~3時半 市保健福祉センター ハ ★求職者のための心の健康相談 3月25日(水) 午後1時~4時 えんぱーく	4 健 親子にここにご食事相談 午前9時半~11時 えんてらす ※春の火災予防運動 7日(日)まで(P15) ※ビジネス情報相談会 (P19)	5 健 口のケアと歯育相談 午前10時~11時半 えんてらす	6 図 おはなし会 午前11時~11時20分 共 ハッピーウーマンフェスタ 午前10時~午後3時半 塩尻総合文化センター	7 北部子育て支援センター 休館日	8 広丘図書館休館日 長 結婚相談会 午後1時半~3時 市保健福祉センター	9 健 1歳6カ月児健診	10 えんぱーく・子ども広場休館日 健 出張あんしんサポートルーム 午前10時~11時半 ・洗馬支所 ・北小野地区センター 健 口のケアと歯育相談 午前10時~11時半	11 健 3歳児健診 ※ビジネス情報相談会 (P19)	12 健 親子にここにご食事相談 午前10時~11時半	13 図 おはなし会 午前11時~11時20分 ・えんぱーく ・えんてらす ※スポーツふれあいデー (P18) ※まちチャレセミナー (P19)	14 北部子育て支援センター 休館日 	15 えんてらす休館日 (広丘支所を除く) 健 ★乳幼児の親と子の心理相談 午前9時15分から	16 健 10カ月児相談 福 ★精神障がい者相談 午後4時~5時 市保健福祉センター	17 えんぱーく・子ども広場休館日 ※ユメックスアリーナ トレーニングルーム 初回講習会 (P8) 3月中は火曜日を除く毎日 ※献血にご協力ください (P16)	18 健 4カ月児健診 健 親子にここにご食事相談 午前9時半~11時 えんてらす ※ビジネス情報相談会 (P19)	19 健 ★ぴよぴよ教室 午前10時~11時半	20 春分の日 図 おはなし会 午前11時~11時20分 ※塩尻短歌館「春待ちコンサート」(P24) ※小坂田公園営業再開 (P14) ※こどもの未来応援・映画上映会「こどもしょくどう」(P18)	21 北部子育て支援センター 休館日 ※ROUDOKUcafe2020 パート2 (P18)	22 広丘図書館休館日 健 ★乳幼児の親と子の心理相談 午前9時15分から	23	24 えんぱーく・子ども広場休館日 健 ★こころの健康相談 午後2時~5時	25 上下水道料金納期限	26 健 親子にここにご食事相談 午前10時~11時半 健 口のケアと歯育相談 午前10時~11時半 えんてらす	27 図 おはなし会 午前11時~11時20分 ・えんぱーく ・えんてらす ※ツルかご作り (P18) ※年度末窓口開庁 (P15)	28 北部子育て支援センター 休館日 ※年度末窓口開庁 (P15)	29 図書館・広丘図書館・子育て支援センター 休館日 ※平日窓口延長 (P15)	30	31 えんぱーく・子ども広場休館日 国民健康保険税納期限	1 ※ユメックスアリーナ 無料開放3日(土)まで (P8)	2	3 図 おはなし会 午前11時~11時20分 ※年度始め窓口開庁 (P15)


問い合わせ・申し込み先

- 催し 図 市立図書館 ☎03365
- 共 男女共同参画・若者サポート課 ☎内線3135
- 子育て 健 健康づくり課 ☎02855
- 子 子育て支援センター ☎03382
- 北 北部子育て支援センター ☎07701
- 広 子ども広場 ☎06660

- 共 男女共同参画・若者サポート課 ☎内線3152
- 市 市民課 ☎内線1198
- 福 福祉課 ☎0686
- 長 長寿課 ☎内線2126
- 産 産業政策課 ☎内線1279
- 交 交流支援課 ☎03350
- 協 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795
- ハ 塩尻市ふるさとハローワーク ☎05588

新型コロナウイルス感染症に伴う、市主催のイベントなどの開催可否につきましては、各担当までお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。
市ホームページ ▶ 
(☎<https://www.city.shiojiri.lg.jp/>)

健診・健康相談の対象

市ホームページ ▶ 
(☎<http://www.city.shiojiri.lg.jp/kosodate/index.html>)

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 消費生活センター ☎内線1129
- あんしんサポートルーム (産後ママのほっとステーション)
市保健福祉センター 中央あんしんサポートルーム ☎0855
えんてらす えんてらす北部あんしんサポートルーム ☎内線5547
- 健康・食事・歯科なんでも相談 (要予約)
市保健福祉センター 健康づくり課 ☎0858
- メンタルヘルス相談 (要予約で場所や時間は申し込み後調整)
市保健福祉センター 健康づくり課 ☎0858
- 身体障がい者相談 市保健福祉センター 福祉課 ☎内線2115
- 子育て、教育相談 塩尻総合文化センター 家庭支援課 ☎0891
- 女性相談(女性以外も可) ☎0783 ■若者サポート相談 ☎0894 (いずれも電話相談、面接相談、要予約)
塩尻総合文化センター 男女共同参画・若者サポート課
- 職業相談 えんぱーく 塩尻市ふるさとハローワーク ☎05588
- ボランティア相談・福祉総合相談
市保健福祉センター 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

※翌月の予定や詳細は、それぞれの担当へお問い合わせください。



レザンホール へ行こう!

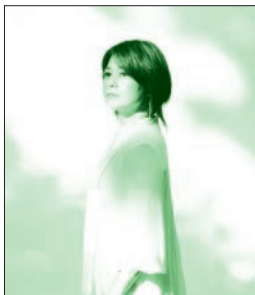
■ 問い合わせ先 レザンホール ☎0263③5503

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各事業は急ぎよ延期または中止になる場合があります。詳細はレザンホールホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。なお、全公演は新型コロナウイルス感染症防止対策を講じた上で開催します。



3月6日(土)

夏川りみコンサートツアー2021『あかり』



透明感のある歌声は、日本のみならず海外でも評価される実力派アーティスト、夏川りみ。群を抜く歌唱力をレザンホールで堂々披露!

大ホール<全指定席>
一般 6,800円 小中学生 2,000円
※未就学児は保護者1人につき1人まで膝上鑑賞可。座席が必要な場合は有料。

開場 午後2時15分
開演 午後3時

チケット発売中
※窓口販売はありません。



6月6日(日)

作曲家・ピアニスト加藤昌則プロデュースvol.8 「ジス・ヴァイオリン・ヒストリーwith奥村愛」



奥村愛さん愛用のヴァイオリン「カミリア・カミリー」が見てきた、背負ってきた歴史を作品や作曲家の「うんちく」を交えて紹介するコンサートです。

中ホール<全指定席>
一般 4,000円 ※未就学児入場不可
開場 午後1時15分 開演 午後2時

チケット発売中
※窓口販売はありません。



3月28日(日)

開催延期

水谷千重子ありがとうコンサート 2020in塩尻



3月28日(日)に再延期開催を予定しておりましたが、コロナ禍の中、緊急事態宣言の延期と現在の感染拡大状況を鑑み、再度延期とさせていただきます。

現在、より安全・安心にお楽しみいただける日程を調整しておりますが、日程の発表が遅れてしまう事も考えられるため、今回はご購入いただいた**すべてのチケットを払い戻しさせていただきます。**

詳細は、レザンホールホームページをご確認ください。

※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。
また、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。

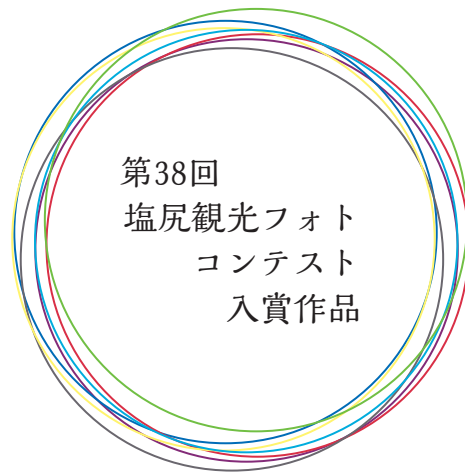


期日	医療機関名	所在地	☎
発熱や咳などの症状がある場合は、必ず医療機関が「受診・相談センター(☎⑩1939)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
3月6日(土)	上條医院耳鼻咽喉科	大 門	②8722
3月7日(日)	こまくさ野村クリニック	広 丘	⑤1121
	ひろおかさくらレディース ウイメンズクリニック	吉 田	⑥0013
3月13日(土)	ふるや内科クリニック	大 門	⑦2280
3月14日(日)	塩尻病院	大 門	②0145
3月20日(土)	穂苅整形外科 リウマチクリニック	広 丘	⑤0333
3月21日(日)	百瀬医院	大 門	②0286
3月27日(土)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	⑧8181
3月28日(日)	広仁堂医院	広 丘	②1520
4月3日(土)	こしはら内科クリニック	吉 田	⑥5480
4月4日(日)	横山内科医院	大 門	②3181
夜間緊急医	夜間急病センター	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。			
3月7日(日)	はせがわ歯科医院	吉 田	⑤80089
3月14日(日)	細川歯科医院	大 門	②0339
3月21日(日)	細川歯科医院第2診療所	広 丘	②9213
3月28日(日)	松井歯科医院	洗 馬	④1062

期日	医療機関名	所在地	☎
3月7日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
3月14日(日)	立石薬局	大 門	②1160
3月20日(土)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
3月21日(日)	しらかばのみち薬局	大 門	⑤16360
3月28日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
4月4日(日)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022

■ 医科	○土曜日	正午～午後5時
	○日曜日・祝日	午前9時～午後5時
■ 歯科	○夜間緊急医	午後7時～11時
		午前9時～正午
■ 薬局		午前9時～午後6時
時間等	ながの医療情報 Net (県内の医療機関)	
	🌐 https://www.qq.pref.nagano.lg.jp	
時間等	松本市医師会 (松本市内の医療機関)	
	🌐 https://www.qq.pref.nagano.lg.jp	



第38回
塩尻観光フォト
コンテスト
入賞作品

「狐に導かれ」
増田 恵さん

(撮影場所: 奈良井宿)

カメラを始めて30年以上、昔から長野灯明まつりを撮影していて、奈良井宿でも開催されると聞き撮影に訪れました。撮影の際は、楽しんでいる人の邪魔にならないよう意識しています。今後は、人が撮らないような意外な景色を撮影したいですね。

■人口と世帯数 2月1日現在 () 内は前月比
○人口 66,690人 (-34) ○世帯数 28,081戸 (+2)

塩尻短歌館 「春待ちコンサート」



塩尻短歌館に響く歌声とピアノの音色で、
少し早い春の訪れを感じませんか。

問 塩尻短歌館
☎0263⑨7171

■日時 3月20日(土) 午後1時半～3時

■場所 塩尻短歌館 いきいき学び庵

■テーマ

「～愛と命をみつめて～
東日本大震災10年を迎えて」

■出演

○高橋 明子さん (ソプラノ)
○川上 秀美さん (ピアノ)



高橋 明子さん

■定員 50人 (先着順)

■参加費 無料

■申込開始日 3月5日(金)

※電話でお申し込みください。(月曜日を除く)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更または中止となる場合があります。

＼ 3月20日(土)から通常営業が再開 ＼

塩尻短歌館の冬季平日閉館期間が終了します。
ぜひお越しください。

■開館時間 午前9時～午後4時半

■休館日 月曜日および祝日の翌日

■入館料

○高校生以上 300円 ○中学生以下 無料

※20日・21日は一般入館料が無料になります。