

広報 塩尻

SHIOJIRI

2026

9月号

No.1220

笑顔をつなぐ
場所があります

【トピックス】

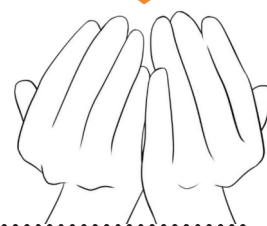
- ② 特集 地域の中にオレンジ色のめくもりを
- ⑥ 平和への思いを未来へ
- ⑧ 人事行政のお知らせ

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。

地域の中に

オレンジ色のぬくもりを

9月は認知症月間です。今回は、市内に広がるオレンジカフェについてお知らせします。



オレンジカフェを知っていますか？

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など、年齢や立場に関係なく、認知症に関心のある人なら誰でも気軽に利用できる憩いの場です。参加は自由で、お茶を飲んでおしゃべりしたり、レクリエーションをしたりして自由に過ごせるほか、認知症について知る、学ぶ、考えることもできます。

オレンジカフェの発祥は、1997年にオランダで始まったアルツハイマーカフェといわれています。日本では、2012年の認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）に明記され、3年後の新オレンジプランでは、全市町村での設置を目指すこと

いう目標が示されました。

2024年度の調査では、47都道府県1599市町村（約92%）で、9105のオレンジカフェが運営されていることが分かっています。

認知症になっても安心して暮らせる地域に

認知症は、目に見えない病気のため、周囲が気付かず、知らず知らずのうちに本人が孤立してしまうことがあります。また、周囲や地域の人々が認知症に関する正しい知識や理解がない状況では、社会的な偏見により、本人や家族は、悩んでいるのも周囲に言えずに悩みを抱え込んでしまうことがあります。

オレンジカフェは、認知症の人やその家族が、地域住民や認知症の専門職と交流しながら、情報共有や相

問

介護保険課 介護相談係
☎ 0263-520280

内線2131

―表紙の写真―

オレンジカフェつどいのスタッフ、ケアマネジャーと内山市郎さん・千代子さん夫婦（前列左・中央。上西条）。

初めのうちは千代子さんの付き添いでしたが、今では、千代子さんがデイサービスでカフェをお休みする日も知り合いを誘って参加するという市郎さん。「カフェの日はみんなで歌っておしゃべりして、言葉に出さなくても妻の楽しそうな様子が伝わってきます」



互理解を深めるための場として運営されています。また、介護をする家族や、初期の認知症の人の支援の場としても大きな役割を担っています。こうしたオレンジカフェが地域に増え、浸透することで、「認知症になっても安心して暮らせる地域」につながっていきます。

.....映画や体験会で、認知症のことを考えてみませんか？.....

認知症になっても自分らしく

映画「オレンジ・ランプ」上映会で考える、支え合う地域づくり

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。認知症になっても自分らしく暮らせる社会とはどのような社会なのか。映画をとおして、互い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。



あったかスイッチON！ 認知症見守り・声かけ体験会

認知症の人が困っているのを見掛けたときに、どのように声を掛けたり見守ったりすればいいのかを、認知症の基礎知識を学びながらロールプレイングで体験します。

- 日時 10月10日(土) 10:00～11:30（9:30開場）
- 場所 ふれあいセンター広丘集会所
- 定員 50人（先着順）
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード（電子申請）または介護保険課介護相談係へ電話でお申込みください。
- 申込期間 9月7日(月)～25日(金)





オレンジカフェってどんなところ？

オレンジカフェについて、Q&Aで紹介します。



Q 市が運営しているの？

A オレンジカフェは、介護保険サービスなどの公的な制度ではなく、地域のボランティアの皆さんなどにより運営されています。

Q どんな活動をしているの？

A 基本的には、お茶を飲みながら参加者同士で自由におしゃべりをして過ごす場所です。他にも、早口言葉などで頭の体操をしたり、みんなで歌を歌ったり、体操をしたりと、それぞれのオレンジカフェでいろんな活動をしています。

Q 料金はかかるの？

A それぞれのオレンジカフェにより異なりますが、飲み物や菓子代として、100～200円の参加費を集めているところが多いです。

Q 地区や年齢など、参加の条件はあるの？

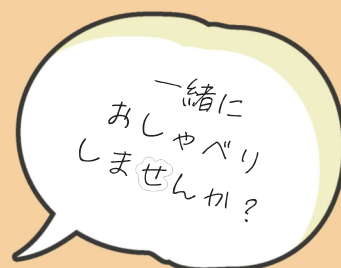
A 地域の居場所なので、参加の条件はありません。地区や年齢に関係なく参加できます。市内のオレンジカフェでは、認知症の人やその家族をはじめ、介護や福祉の専門職、民生委員、認知症サポーター養成講座を受けた人、地域住民、高校生ボランティアなど、さまざまな人が集まって交流しています。



●次のページでは、市内のオレンジカフェを紹介します。



市内の オレンジカフェ 紹介します



市内には、毎月定期的に行われているオレンジカフェが4カ所、不定期で行われているオレンジカフェが2カ所あります。どのオレンジカフェも、お住まいの地区に関係なく参加できます。

オレンジカフェつどい



「認知症のひと
家族の会」のメンバー
が運営しています。



市内で最初のオレンジカフェです。「認知症になっても、介護する立場になっても、人としての尊厳が守られ、日々を穏やかに暮らし続けていきたい」という会の理念に基づき活動しています。カフェとは別に、認知症の人の家族が相談できる「家族の会」もやっていますが、カフェではとにかく笑って帰ってほしいです。予防するという意識ではなく、久しぶりに顔を合わせてたくさんおしゃべりして帰ってもらうことを大切にしています。

■日時 毎月第4金曜日 13:30～15:30

■場所 ふれあいセンター洗馬

■参加費 100円（茶菓子代）

■問い合わせ 介護保険課 介護相談係 ☎0263⑤0280 内線2137

オレンジカフェふれひろ

利用者の皆さんに「ここは自分の居場所」と感じてほしいという思いから、こちらでやることを用意するよりも、皆さんがやりたいことを実現できるようお手伝いしています。利用者の皆さん同士の会話の時間を大切にしている、会場のレイアウトを変えるなど、いろいろな人と話ができるように工夫しています。初めて参加する人がいると、自然に他の利用者の皆さんが声を掛けてくれる温かい雰囲気があり、毎回とても盛り上がっています。

塩尻市社会福祉
協議会が運営して
います。



■日時 毎月第1土曜・第3木曜日 13:00～15:00

■場所 ふれあいセンター広丘

■参加費 100円（茶菓子代）

■問い合わせ ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤15070

オレンジカフェ・イースト



元民生委員の
同期の仲間で
運営しています。



一番の目的は、ここに来ておしゃべりしてもらうこと。一人暮らしの人も多いので、外に出て交流することが大切だと思います。地域の中にそういう場所がもっと増えていけばいいですね。

皆さんが毎回楽しみにしてくれるのが私たちの張り合いになっています。自分たちが楽しくないと続けられないですから。入院などでしばらく顔を見なかった人が、元気になってまた来てくれたときは、うれしいですし、続けてよかったと思います。

- 日時 毎月第3水曜日 13:30～15:30
- 場所 ふれあいセンター東部
- 参加費 200円（茶菓子代）
- 問い合わせ 介護保険課 介護相談係 ☎0263⑤0280 内線2131

オレンジカフェひまわり

「認知症になっても明るく生きていきたい」という思いで、元気で明るいイメージの「ひまわり」と名付け3月にオープンしました。楽しくおしゃべりをメインにしつつ、地域の人や家族に認知症への理解を深めてもらえるよう、ミニ講座や、本やパンフレットの展示もあります。認知症になっても元気に楽しく過ごせるよう、みんなでできるレクリエーションも工夫しています。入れたてのコーヒーもおいしいと好評なので、お気軽にお越しください。

介護職などの経験
のある仲間で運営
しています。



- 日時 毎月第3土曜日 13:30～15:30
- 場所 大門地区センター
- 参加費 200円（茶菓子代）
- 問い合わせ 介護保険課 介護相談係 ☎0263⑤0280 内線2131



オレンジカフェかたおか

片丘地区の各所で開催しています。福祉や介護の専門職がいるので、認知症のことや介護のことなど、専門的な相談ができます。「電話や窓口での相談は気が引ける」という人も、お茶を飲みに来て、お気軽にご相談ください。

- 問い合わせ ふれあいセンター広丘 ☎0263⑤5070

福祉・介護の
専門職が運営
しています。



志学まごころカフェ

塩尻志学館高校で福祉の勉強をしているメンバーで、6月に第1回目を開催しました。「孫世代」の私たちと「真心を込めた関わり」という意味を込めて「志学まごころカフェ」と名付けました。スマホ講座やゲーム、デザート作りなどを通して楽しく交流できたらいいと思います。

高校生が運営
しています。

- 場所 塩尻志学館高校桔梗会館
- 問い合わせ ふれあいセンター 広丘 ☎0263⑤5070



平和への思いを 未来へ

8月5日・6日に、市内中学校の生徒による広島平和教育研修を行いました。研修の様子と参加した生徒の平和への思いをお伝えします。

問 総務人事課 行政係 0263(02)80 内線1312

中学生が体感する広島の記事

本市では、平和で明るく住みやすい郷土の発展を願って、昭和60年に「平和都市推進の宣言」をしました。また、平成6年度からは広島平和教育研修を行っています。

この研修は、市内の中学校の生徒が戦争の悲惨さや平和の尊さについて現地で学ぶとともに、広島市で開催される平和記念式典に参加するものです。平和のために自分にはどん

なことができるか、そして戦争や核兵器の悲惨さをどのように後世に伝えていくかなどに思いを巡らせます。
平和への思いを伝える
「平和祈念のつどい」

戦後81年が経過し、戦争の経験を伝える人も少なくなり、戦争を知らない世代が大多数を占めるようになりました。広島市を訪れ、原爆被爆者からの講話や資料館の見学などを通じて、平和の尊さ、戦争や核兵器の悲惨さを感じた中学生。8月11日に市保健福祉センターで行われた「平和祈念のつどい」で、それぞれが感じた平和への思いを発表しました。講演では、満蒙開拓平和記念館館長の寺沢秀文さんを講師に迎え、開拓団の実態を本市の関わりを含めて話していただき、平和について考える一日となりました。



4 原爆ドームを見学しました。
5 原爆で亡くなった子どもたちの霊を慰め、平和を呼び掛けるために建立された「原爆の子の像」に折り鶴をささげました。
6 広島平和記念資料館を見学し、原爆の恐ろしさを感じました。
7 原爆死没者慰霊碑に献花を行い、犠牲者の冥福を祈りました。
8 9 10 「平和祈念のつどい」では、満蒙開拓平和記念館館長の寺沢秀文さんによる講演と、中学生による研修報告を行いました。

1 被爆体験者から原爆の被害や恐ろしさについて、ご自身の体験をもとにお話しいただきました。
2 3 「原爆や戦争の悲惨さを学んだ上で、私たちが日常にできる『平和を築く行動』はどのようなものがあると思いますか？」などをテーマにグループディスカッションをしました。

研修に参加した中学生が語る 平和への思い

広島平和教育研修に参加した12人の中学生の皆さんが、研修を通して感じた思いを紹介します。



塩尻中学校



小嶋 蒼仁さん

資料館を訪れ、被爆者が話した壮絶な体験が実際に広島で起こった事実のだと痛感しました。この事実を伝えていくこと、武力による解決を防ぐことは私たちの義務だと思います。広島で見たこと、感じたことを伝えていきたいです。



三溝 遥希さん

原爆により、自分と同年代の子どもが被害を受けたということが特に心に残りました。戦争を知らない私たちだからこそ、被爆した人の記憶や思いを受け継ぎ、「二度と同じことをを繰り返さない」という気持ちを持つことが大切だと思います。

丘中学校



竹下 祐士郎さん

今回の研修で、「平和」が身近でありながら、決して当たり前ではない、とても大切なものと学びました。この大切さをこれからも忘れず、学んだことを家族や友達に伝えとともに、自由に発信し、平和に向けて行動していきたいです。



伊藤 翔太郎さん

今後、戦争の経験を直接伝えてくださる方々は少なくなっていくと思います。だからこそ、僕たち若い世代がその方々の思いを受け継ぎ、伝えていく責任があります。これからも、何ができるのかを考え、平和のために行動していきたいです。

広陵中学校



上野 萌果さん

私たちは、被爆者の方から直接お話を聞くことができる最後の世代です。だからこそ、「生きたかった」命の思いを受け継ぎ、自分の言葉で伝え続けていくことが私たちの責任だと思います。命に感謝し、一日一日を大切に生きていきたいです。



青柳 幸希さん

全国平和学習の集いでのグループディスカッションで、全国の子どもたちが同じように考えていれば、将来、核兵器がない世界を実現できるのではないかと感じました。今回の経験を忘れず、まずは自分の周りから思いやりを広げていきたいです。

塩尻西部中学校



杉本 聖羅さん

広島を訪れて、平和はずっと当たり前にも感じました。家族や友達と笑ったり、学校に行ったりできる毎日は、実はとても大切なものです。今ある日常を大切に、周りの人を思いやる気持ちを忘れないようにしたいです。



原田 小百合さん

資料館の展示物は、一つ一つにその人の人生、思いが詰まっていてそれらが生きて私たちに何かを訴えているように感じました。そんな重みを受け止め、私はさらに原爆について学び、今からより多くの人に伝えていきたいと思いました。

両小野中学校



山辺 富太さん

被爆者の方の平均年齢が86歳を超えた今、私たちにできることは、戦争による悲劇を風化させずに次世代に語り継いでいくことだと思います。平和宣言の中の「ずっと戦後であり続けてほしい」という言葉を心に、自分にできることを探したいです。



赤井 穂乃香さん

戦争や原子爆弾は町や人を奪い、81年がたつ今でも、心を痛めている人がたくさんいることを改めて感じました。戦争や争いを起こさないためにも「相手を認める」こと「相手の気持ちを考える」ことが、「平和」につながるのではないかと思います。

楳川小中学校



小林 健人さん

戦争を繰り返さないために、日本が歩んできた歴史をより深く学ぶことが必要だと思います。そして、戦争を経験していない私たちが戦争について考えたことを、より多くの人に伝えていくことが大切であると、この研修で学びました。



伊藤 条太郎さん

研修を通じて、平和とは単に戦争がない状態だけでなく、毎日を安心して過ごし、家族や友達と普通に生活できることでもあると感じました。戦争や原爆について自分から知ろうとする姿勢を持ち続け、平和について考え続けていきたいです。



人事行政の

状況をお知らせします

市の人事行政を市民の皆さんにご理解いただくために、「塩尻市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数や給与、服務などの状況について公表します。

問 総務人事課 職員係
☎ 0263-20604

職員数および任免の状況

▼部門別職員数の状況と主な増減理由

各年4月1日現在

部門	令和8年度	令和7年度	前年比	増減理由
一般行政 (※1)	423人	423人	—	—
教育 (※2)	79人	82人	△3人	
公営企業等 (※3)	50人	51人	△1人	事務事業の見直しなど
合計 (定数)	552人 (593人)	556人 (593人)	△4人	

※1 議会、総務・企画、税務、労働、農林水産、商工、土木、民生、衛生の職員総数

※2 教育委員会に関わる職員数

※3 国民健康保険事業、介護保険事業、水道事業などの職員総数

※合計欄の(定数)は、塩尻市職員定数条例に規定する定数

▼採用および退職の状況

各年4月1日現在

区分	令和8年度	令和7年度	令和6年度
採用者	16人	27人	22人
退職者	—	14人	24人
再任用者	21人	24人	19人

※退職者は各年度末現在

特別職給料、議員報酬の状況

令和8年4月1日現在

区分	月額	期末手当支給割合
市長	914,000円	
副市長	756,000円	
教育長	631,000円	6月期 1.725月分
議長	488,000円	12月期 1.775月分
副議長	425,000円	計 3.5月分
議員	402,000円	

職員の平均給与月額、初任給等の状況

▼職員の平均年齢、平均給料・給与月額

各年4月1日現在

区分	令和8年度	令和7年度
平均年齢		
一般行政職(※3)	40.5歳	40.4歳
技能労務職(※4)	54.4歳	53.0歳
平均給料月額(※1)		
一般行政職	332,238円	320,253円
技能労務職	292,200円	282,283円
平均給与月額(※2)		
一般行政職	405,664円	398,457円
技能労務職	314,790円	309,501円

※1 職員の基本給の平均

※2 給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当など諸手当の合計額の平均

※3 自治体間の比較などのために国が定めた分類基準で、税務職、薬剤師・医療技術職、看護・保健職、福祉職、企業職、教育職、技能労務職を除いた職員

※4 学校の給食調理員

▼職員の初任給

令和8年4月1日現在

区分	月額
一般行政職	
大学卒	232,000円(上級)
高校卒	200,300円(初級)

※()内は試験区分

▼職員給与費(令和8年度一般会計予算)

区分	金額
給料	2,012,602,000円
職員手当	449,280,000円
期末・勤勉手当	904,547,000円
計(A)	3,366,429,000円

○職員数(B) 553人(※)

○一人当たり(A/B) 6,087,575円

※職員数(B)は一般会計予算上の職員数のため、全職員数とは異なります。

職員の手当の状況

▼期末手当、勤勉手当

令和7年度

区分	支給割合
期末手当	6月期 1.25月分 12月期 1.275月分
勤勉手当	6月期 1.05月分 12月期 1.075月分

▼退職手当

令和8年4月1日現在

区分	支給割合
勤続20年	自己都合 19.6695月分 早期・定年 24.586875月分
勤続25年	自己都合 28.0395月分 早期・定年 33.27075月分
勤続35年	自己都合 39.7575月分 早期・定年 47.709月分

※この他に役職別の貢献度に応じた調整額を加算

▼時間外勤務手当(令和7年度一般会計決算)

区分	金額	※勤務1時間につき、給料月額を基本とした時間単価の125～160%を支給
支給実績	169,126,248円	
職員一人当たり平均(年額)	378,358円	

▼その他の主な手当

令和8年4月1日現在

区分	支給内容
扶養手当	○子 月額13,000円 ○父母等 月額6,500円
地域手当	給料、管理職手当および扶養手当の月額合計額の4%
寒冷地手当 (11月～翌年3月)	○世帯主である職員で扶養親族のある者 月額19,800円 ○世帯主である職員で上記以外の者 月額11,400円 ○その他の職員 月額8,200円
住居手当	借家、間借りなどの場合 月額28,000円限度
通勤手当	○交通機関など利用者の場合 通勤に要する運賃相当額など ○交通用具利用者の場合 片道2km以上で月額2,000円から(100km以上は66,400円限度) ○駐車場の利用相当額 月額5,000円限度 ○上記合計の上限 月額150,000円
管理職手当	○部長 月額75,000円 ○参事 月額71,000円 ○副事業部長、次長 月額56,000円 ○課長 月額47,000円または51,000円
特殊勤務手当	○税務事務等従事手当 日額250円 ○防疫等作業従事手当 日額500円 ○福祉業務手当 月額2,500円 ○保健指導従事手当 日額250円 ○犬猫等死体処理作業手当 1件500円 ○行旅病人取扱手当 1件2,000円 ○行旅死亡人等取扱手当 1体4,000円 ○用地交渉手当 日額250円 ○保育業務手当 月額1,500円 ○有害鳥獣捕獲等従事手当 1件1,000円 ○災害応急作業等手当 ・巡回監視 日額710円 ・応急作業 日額1,080円

職員の勤務時間とその他の勤務条件の状況

▶勤務時間(標準)

8:30～17:15(週38時間45分)

▶年次休暇の取得状況(令和7年中) 平均12.7日

▼育児休業の取得状況

令和8年4月1日現在

区分	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 3年未満
男性	0人	0人	0人
女性	9人	15人	5人

職員の福祉および利益の保護の状況

令和7年度

区分	人数など
健康診断受診者数	312人
人間ドック受診者数	245人
公務・通勤災害の認定件数	6件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

職員の研修の状況

令和7年度

区分	研修内容	延べ受講者数
一般研修	資質向上のための集合研修	8コース 657人
特別研修	全職員や職種ごとの集合研修	13コース 1,545人
派遣研修	研修機関などへの派遣研修	76コース 140人
その他	自主研修ほか	21コース 106人

職員の人事評価の状況

人事評価制度は、能力開発、人材育成、指導育成を目的に行われるもので、業績評価と能力評価(年1回)で構成されています。勤務成績を客観的に評価することにより、処遇に反映しています。

職員の分限および懲戒処分の状況

令和7年度

区分	人数
分限処分(※1)	2人(休職)
懲戒処分(※2)	0人

※1 職員が職責を十分に果たせない場合に、公務の能率維持などを目的として行う、降任、免職、休職、降給の処分

※2 職員の義務違反などがある場合に、公務における規律と秩序維持を目的として行う、戒告、減給、停職、免職の処分

職員の退職管理の状況

令和8年4月1日現在

区分	再就職者
課長級以上	0人

職員の服務の状況

令和7年度

区分	件数
職員の営利企業等従事許可件数	33件

7/25 土

催しや踊りでにぎわう 塩尻の夏の風物詩

第51回塩尻玄蕃まつり

📍大門商店街



伝説のキツネ「玄蕃之丞」が由来の、半世紀を超え続く夏の風物詩「塩尻玄蕃まつり」。第1部は、「狐のお面づくりコーナー」「玄蕃之丞を探せ!」などの催しと、太鼓やダンス、バンドなどによるパフォーマンスなどで商店街がにぎわいました。

第2部は、キツネをイメージした振り付けを音楽に合わせて踊る「玄蕃おどり」。参加者が同じ振り付けで踊るため、会場に一体感が生まれます。踊り連37連・約1,600人が参加する中、「大門五番町つな5連」が、最優秀の玄蕃まつり大賞に輝きました。



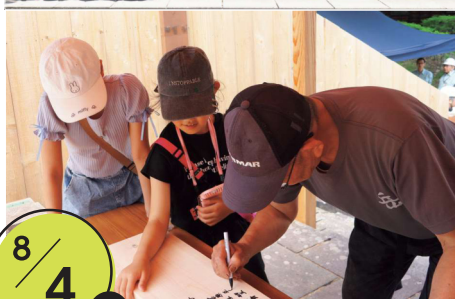
7/31 金

大相撲の力士の大きさにびっくり

片男波部屋力士の保育園訪問

📍広丘西保育園ほか3保育園

力士の体の大きさや強さを通して食事の大切さを伝えることを目的に、片男波部屋の力士が園児たちと交流しました。広丘西保育園に玉鷲関が登場すると、189cm・179kgの大きな体に園児からは大歓声。床山さんがまげを結う様子を見たり相撲を取ったりと、貴重な体験をしました。質問コーナーでは、「何を食べたら大きくなれるの?」「どうしたらそんなに強くなれるの?」などの質問に、玉鷲関が丁寧に答えながら、食事や睡眠の大切さを教えてくれました。

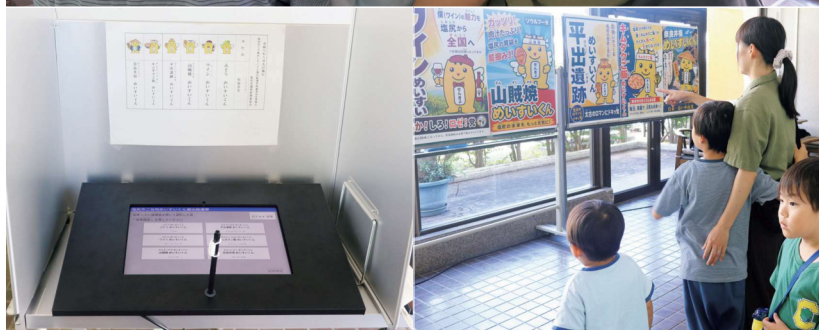
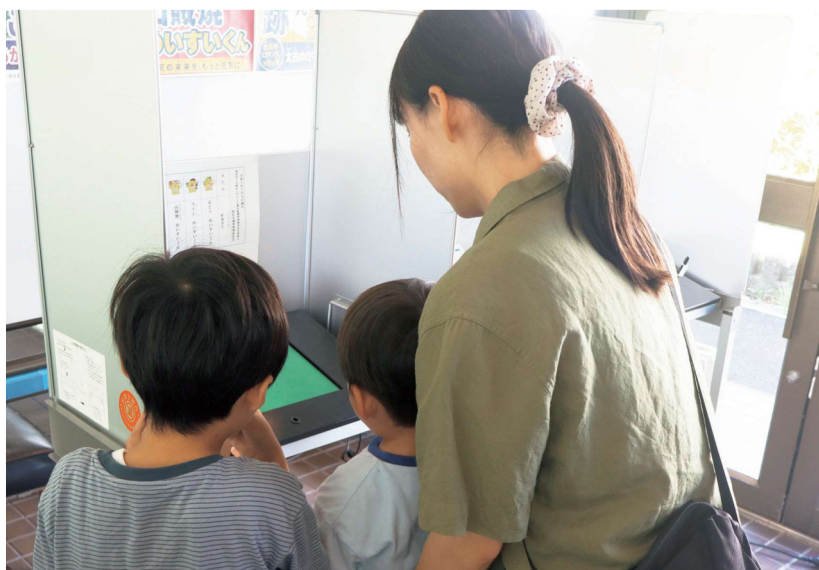


未来に残す木曽ひのきの美しい橋

「木曽の大橋」工事現場見学会

📍 木曽の大橋

木曽の大橋は、奈良井宿と国道19号を結ぶ総ひのき造りの太鼓橋で、平成3年に完成しました。完成から30年以上がたち老朽化が進んだため、現在、大規模な修繕工事を行っています。この日の工事現場見学会では、工事足場内が特別に開放され、市内外の計90人が参加しました。橋に取り付ける木の板に市長が施主として墨書き。その後、参加者も自身の名前を記入したり、工事足場で橋の骨組みや構造の説明を受けたりするなど、工事現場での貴重な体験になりました。



電子投票で選挙を体験

電子投票システムを用いた模擬投票

📍 塩尻総合文化センター

選挙をより身近に感じ、未来の子どもたちの政治参加に少しでもつながることを目的に、8月9日に執行された長野県知事選挙に併せて、模擬投票を実施。今回の模擬投票は、投票用紙を用いずタブレットを通して投票ができるシステムを使用した、本市初の電子投票の体験です。

ワインや平出遺跡など塩尻の魅力をPRするキャラクター六つのうちから、一つを選ぶ投票をしました。投票した人からは「ワインが好きだから選んだ」「思ったよりも簡単に投票できた」などの感想が。期日前投票期間のうち10日間行い、多くの人に電子投票を体験していただきました。後日、開票と集計を行い、結果を市ホームページで発表する予定です。



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 ☎ 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 10月6日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、檜川支所、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 10月2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	9月17日(木)
10カ月児相談	9月29日(火)
1歳6カ月児健診	9月9日(火)、10月7日(火)
3歳児健診	9月10日(水)、10月8日(水)

※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	9月5日(土)・12日(土)・ 19日(土)・26日(土)	10:30～11:00	図書館本館
	9月12日(土)・26日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすく おはなし会	10月6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 9月11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
9月9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	9月2日(火)・16日(火) 10月7日(火)	10:00～ 11:30
北部	9月10日(木)・25日(金)、 10月1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	9月16日(火)	10:00～ 11:30
北部	9月4日(金)、10月5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

おでかけ支援センター ～季節を感じながら外遊びを楽しみませんか～

問 北部子育て支援センター 直 ☎7701

親子で体を動かし、消防署へお散歩に行きましょう。

■対象 講座当日3歳（年少に上がる前）までの外を歩ける子どもと保護者

■日時 10月9日(金) 10:00～11:00（雨天中止）

■集合場所 桔梗小学校西側なかよし広場

■定員 親子15組（抽選）

※今年度初めて参加する人優先です。

■参加費 無料

■持ち物 帽子、着替え、動きやすい服装、履きなれた靴

■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 9月7日(月)～20日(日)

※抽選の結果は9月24日(木)までにメールでご連絡します。



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	9月10日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	9月2日(火)、10月7日(火)	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	9月8日(火)、10月6日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	9月3日(木)、10月2日(金)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	9月14日(月)	10:30～10:45	子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	9月17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 直 ☎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、担当からメールでご連絡します。



丸山 ^{そら} 宙ちゃん（1歳）

いつも笑顔にしてくれてありがとう！
これからもすくすく育ってね！



森田 ^{えま} 愛菜ちゃん（1歳）

たくさん食べて遊んで
大きくなってね！



古谷 ^{えな} 咲風ちゃん（1歳）

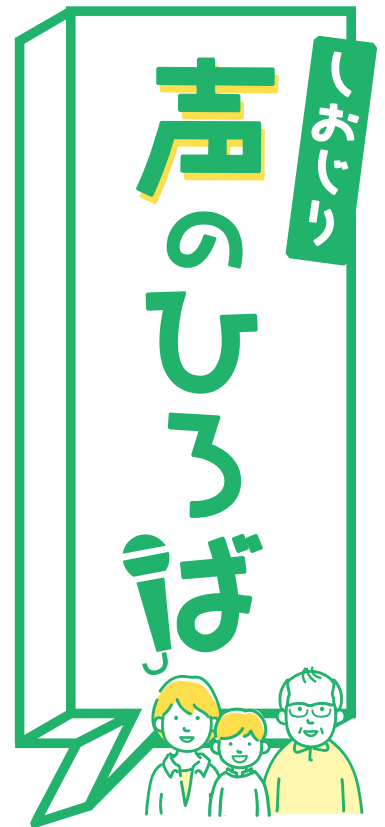
これからもたくさん笑って泣いて
すくすく大きくなってね！



山川 ^{とうや} 透矢ちゃん（1歳）

元気にすくすく大きくなあれ！

「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

エアコン設置補助金について

Q エアコンがない家に住んでいます。ここ数年あまりにも暑いので設置を考えています。補助金がありますか。

A お答えします

市では、近年の猛暑による熱中症リスクの増加を踏まえ、命と健康を守るためにエアコン設置費用を補助しています。

対象世帯 申請日に次のいずれにも該当する世帯

○世帯員全員の住民税が非課税であるまたは生活保護を受けている

○住宅に稼働可能なエアコンが1台もない

補助額

○住民税非課税世帯 上限4万8千円（補助率3分の2）

○生活保護世帯 上限7万3千円（補助率10分の10）

※1世帯につき1台までです。

申請手続き 次の書類を市保健福祉センター1階福祉支援課へ提出してください。

○補助金交付申請書（福祉支援課または市ホームページにある様式）

○エアコンの購入・設置費用が分かる書類（見積書など）

○エアコン本体・室外機の設置予定場所の写真（住宅の全景・正面・側面）

※必ず購入する前に申請してください。

申請期限 9月30日(水)まで
※詳細は市ホームページ（ページID：0061705）をご覧ください。

問 福祉支援課（エアコン設置促進事業補助金コールセンター）
☎0263-523873

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)



(🌐<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。

熱中症の予防について聞きました

インタビュー



塩尻消防署
室山 夏生さん

9月以降も続く残暑にご注意を

今年の4月から「酷暑日」という新たな予報用語が定義されるなど、暑さは年々厳しくなっています。皆さんの熱中症の予防意識は高まっていると感じますが、今年も、炎天下での屋外作業や、エアコンのない屋内などで救急搬送が発生しています。

9月以降も残暑が続く見込みで、夏の疲れや油断による熱中症のリスクは高まります。小まめな水分補給やエアコンの使用を心掛け、引き続き熱中症対策をお願いします。

▶▶▶熱中症予防のポイント◀◀◀

熱中症は、気温だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。正しい予防ができているかチェックしましょう。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ エアコンや扇風機の小まめな使用 | ☐ 室温の計測 |
| ☐ 部屋の風通しを良くする | ☐ 小まめな水分・塩分補給 |
| ☐ 暑い日は不要不急の外出を控える | ☐ 涼しい服装を心掛ける |



Let's Enjoy Cooking!!



防災の日スペシャル

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

ワンポイント

今回は、防災食に適したパッキングを紹介し
ます。缶詰があれば簡単に作れます。
備蓄品はローリングストックで日常でも使い、
無くなった分を買い足しましょう。



洗い物いらずで簡単！ パッキング

さば缶のトマト煮込み

材料(1人分)

さばの味噌煮缶 1/4個
トマト水煮缶 40グラム
玉ネギ 25グラム
大豆の水煮缶 20グラム

作り方

- ① 玉ネギを角切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、手で袋の上からよく混ぜ全体をなじませる。
- ③ 袋の空気を抜きながら、袋の上部できつく結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に③の袋を入れ、約20分間加熱する。
- ⑤ ④の袋をお湯から取り出して器に置き、袋の上部をはさみで切り取り、中身をスプーンでよくかき混ぜて出来上がり。

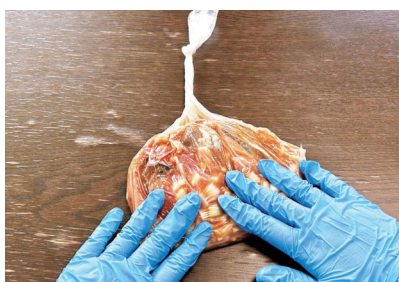
*1人分栄養量

エネルギー…115kcal、たんぱく質…8.9g、脂質…6.3g、塩分…0.5g

おいしく、安全に作るための三つのポイント！



加熱すると空気が膨らむため、中の空気をしっかり抜いて、袋の上の方でしっかり結びましょう。



熱が均等に通るように、中の食材を広げて平らにします。1袋で1〜2人分が最大量です。



袋が破れないように、鍋底に金ざるや耐熱皿、布巾を敷きましょう。沸騰したら中〜弱火で加熱します。

他の種類のパッキ料理と一緒にしてもOKです！



塩尻市ラジオ体操推進キャラクター
ラジッコ

パッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋に入れ、鍋などで加熱する調理方法です。一つの鍋でいろんな種類の料理ができ、ポリ袋を切って食器に乗せれば洗い物も減らせます。災害時の調理方法として最適です。

ポリ袋は、耐熱温度130℃以上で湯せん対応可能な高密度ポリエチレン製をご利用ください。レシピや白米の炊き方は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



デザートはこちら

パッキングのデザート編は、市公式YouTubeで公開中！
▼下のコードでご覧ください。



お知らせ

令和8年熊本地震災害義援金にご協力ください

問 日本赤十字社長野県支部塩尻市地区事務局（地域共生推進課内） ☎ ⑤7315

7月28日に発生した「令和8年熊本地震」により被災された人を支援するため、日本赤十字社は「令和8年熊本地震災害義援金」を7月31日から受け付けています。これに伴い、日本赤十字社長野県支部塩尻市地区でも、義援金を受け付けていますので、ご協力をお願いします。

- 受付期間 10月30日(金)まで（延長の可能性あり）
- 受付窓口 募集当初よりも、場所や対応を拡大しています。受領証の発行や税法上の控除を希望する場合は、各窓口（市民課および社会教育スポーツ課を除く）にお申し出ください。
 - 市保健福祉センター 1 階地域共生推進課
 - 市役所 1 階市民課
 - 塩尻総合文化センター 1 階社会教育スポーツ課
 - えんぱーく 2 階総合受付
 - 支所

※救援物資などは受け付けていません。
 ※銀行振り込みなどによる寄付も可能です。詳細は右のコード（日本赤十字社ホームページ）でご確認ください。



催し

塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル

問 塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内） ☎ ⑤0902

市内を拠点に活動する団体の皆さんが、クラシックバレエ、フラダンス、ヒップホップなどさまざまなジャンルのダンスを披露します。

●日時 10月4日(日) 13:30~18:15

●場所 レザンホール大ホール

●出演団体

- 白鳥バレエ学園
- KID'S DANCE BOX
- Mond Ballet
- Hula Hālau Nā Pua Hau'oli
- 塩尻ダンススクールKW-CREW
- アスル・セレステ
- DANCE SCHOOL BRUSH UP
- バレエスタジオ・パレット
- 信州おどり隊
- 塩尻ダンスチームHeart Beat



※申し込み、入場料は不要です。

※公演中の写真や動画の撮影はできません。

※日程、内容が変更になる場合があります。詳細は上のコード（市ホームページ）でご覧ください。

お知らせ

「のるーと塩尻」運行効率化に向けたサービス変更

問 都市計画課 計画係 ☎ ⑤20689

10月1日(木)から、「のるーと塩尻」の運行効率化に向けたサービス変更を試行的に行います。このサービスの導入により、**乗車する車両の号車が変更になる場合があります。**

この変更は、予約が確定した後でも、他の予約状況を踏まえてAIが号車を変更した方が効率的であると判断した場合に発生するものです。

なお、乗車予定のミーティングポイントや予約時間が変更になることはありません。

●サービス変更後の号車確認方法

○アプリ、LINEで予約の場合

乗車予定時刻の直前に届くお知らせに最新の号車を記載しています。

○電話で予約の場合

号車変更があった場合でも、通知することができません。予約確定時の号車以外の車両が到着した場合、**乗務員に予約番号をお伝えいただき、予約内容を確認の上、ご乗車をお願いします。**

●号車変更のイメージ

○現在の配車イメージ



○10月以降の配車イメージ



サービス導入により、Bさんが2号車に振り分けられます。



募集

「しおじリエコ展」の 出展者を募集

問 生活環境課 環境係
☎ ②0744 ページID:0025472

個人や団体、企業などで取り組んでいる省エネ活動、環境活動、自然保護・体験活動を紹介する展示会「しおじリエコ展」への出展者を募集します。

● 期日

令和9年1月13日(水)～25日(月)

● 場所

えんぱーく 3階市民サロン

● 内容

模造紙やパネル、制作物の展示

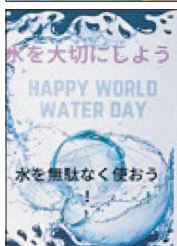
● 参加費 無料

● 申し込み方法

市ホームページにある申込書に記入の上、市役所1階生活環境課に提出または右のコード（電子申請）でお申し込みください。

● 申込締め切り日 11月27日(金)

※展示方法などの詳細は、お問い合わせください。



展示イメージ



募集

窓口・電話受付時間の変更に 関するアンケートにご協力ください

問 企画課 企画係 ☎内線1351
ページID:0064260

本市では、7月から窓口・電話受付時間の変更を試行しています。この取り組みについて、市民の皆さんのご意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。

いただいたご意見は、今後の窓口サービスの改善や運用に活用します。ぜひご協力ください。



● 回答方法

○ アンケート用紙での回答

市役所1階、市保健福祉センター1階、塩尻総合文化センター1階に設置されたアンケートBOXでご回答ください。

○ インターネットでの回答

右のコード（Googleフォーム）でご回答ください。



● 回答期限

9月30日(水)

催し

みんなの消防防災フェスタ 2026

問 えんてらす ☎ ②0305

消防の仕事に対する理解と、防火・防災に関する意識の啓発を目的に、広丘消防署と塩尻市消防団広丘分団による消防防災フェスタを開催します。「体験、記憶、ふれあい」をテーマに、子どもたちや若い世代、子育て世代の皆さんに、消防・防災への関心を深めていただけるような、放水体験などができる体験型のイベントです。



● 日時 9月12日(土)

10:00～12:00

● 場所 えんてらす

● 内容

- 煙道体験
- 消防車両展示
- 子ども用防火衣装着体験
- 放水体験
- VR消火体験・避難体験
- 防災食プレゼント（数量限定） など

※申し込み、参加費は不要です。

※駐車場に限りがあるため、できる限り公共交通機関でお越しください。

催し

元気な今が考えどき！ 最期まで私 らしくを考える「人生会議」講演会

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2122

いざという時、どんな医療やケアを受けたいですか。最期まで自分らしく生きるための「人生会議」について一緒に考えてみませんか。人生会議の考え方や自分らしい選択をするためのヒントを得られる内容になっています。参加者全員にリビングウィル（生前の意思表示）とエンディングノートを配布します。

● 日時 10月28日(水)

13:30～14:40（13:00開場）

● 場所 市保健福祉センター3階市民交流室

● 演題

意思決定について～人生会議してみませんか～

● 講師 松本市立病院意思決定相談員

● 参加費 無料

● 定員 80人（抽選）

● 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

10月15日(水)



令和
9年度

保育園などの入園手続きのご案内

令和9年4月以降の入園に向けた受け付けを開始します。入園を希望する人は、日程などをご確認の上、申し込み手続きをしてください。

問 保育課 保育企画係
直 ⑤20844

入園の申請

■期間 10月1日(木)～30日(金)16:30

9月下旬から、入園案内の資料を塩尻総合文化センター1階保育課などで配布し、市ホームページでも公開しますので、必ずご確認の上、手続きを行ってください。

■申請方法 スマートフォンやパソコンから電子申請でお申し込みください。詳細は入園案内に掲載します。

各園の所在地は右のコード(Googleマップ)をご覧ください。



各園の住所、電話番号

■保育園

園名	住所	電話番号
塩尻東保育園	峰原173番地1	☎⑤7820
みずほ保育園	長畝260番地	☎⑤0103
大門保育園	大門四番町7番13号	☎⑤0485
日の出保育園	広丘高出2073番地5	☎⑤7489
宗賀中央保育園	宗賀2411番地1	☎⑤3380
片丘保育園	片丘4933番地	☎⑤0486
高出保育園	広丘高出1949番地1	☎⑤7819
広丘野村保育園	広丘野村1788番地80	☎⑤7818
吉田ひまわり保育園	広丘吉田1150番地6	☎⑤0607
吉田原保育園	広丘吉田3037番地	☎⑤0608
広丘西保育園	広丘原新田279番地5	☎⑤5430
広丘南保育園	広丘郷原1245番地1	☎⑤0482
妙義保育園	洗馬2535番地1	☎⑤7821
北小野保育園	北小野2894番地1	☎0266④3602
榎川保育園	木曾平沢1490番地	☎0264④2320
私立 よしだ保育園	広丘吉田498番地2	☎⑤4326

幼稚園などの入園受け付け

幼稚園などの入園手続きや受け入れ時期は、園によって異なりますので、各園にお問い合わせください。

園名(すべて私立)	住所	電話番号
幼稚園 塩尻幼稚園	大門七番町5番20号	☎⑤1893
塩尻めぐみ幼稚園	大門七番町13番24号	☎⑤0748
認可外保育所 自然ランド・バンバン	洗馬3703番地4	☎080-5143-0086
ハートフルキッズ 広丘保育園	広丘原新田571番地5	☎⑧7102
認定こども園 サン・サンこども園	大門八番町9番10号	☎⑤6214
グレイスフル塩尻(幼稚園部分)		
よしだ幼稚園(幼稚園部分)	広丘吉田498番地1	☎⑤4312

■認定こども園(保育園部分)

園名	住所	電話番号
私立 サン・サンこども園	大門八番町9番10号	☎⑤6214
グレイスフル塩尻		
よしだ幼稚園	広丘吉田498番地1	☎⑤4312

■地域型保育施設(3歳未満児対象)

園名	住所	電話番号
ひかりテラス保育園	広丘高出1819番地8	☎⑤8905
みのむしのおうち	広丘吉田3198番地	☎⑧5310
塩尻みらい保育園	広丘原新田147番地1	☎⑧5381
ひろおかキッズ		
郷原つつじ保育園	広丘郷原1765番地37	☎⑤8825
塩尻みらい保育園	広丘吉田1050番地1	☎⑧6607
よしだキッズ		

※保育園、認定こども園(保育園部分)、地域型保育施設は、保護者が仕事や病気などの理由により、家庭で十分な保育ができない場合に、保護者に代わってお子さんを保育する施設です。家庭で保育できる子どもは入園できませんので、ご注意ください。

※私立保育園、認定こども園(保育園部分)、地域型保育施設における入園の要件や手続き、保育料の算定方法は市立保育園と同じです。
※現在就労している人、4月以降の就労が内定している人、育休から復帰する人は就労先が発行する就労証明書が必要です。発行に時間がかかる場合がありますので、お早めにご準備ください。

保育園ってどんなところ? ～入園に向けたお話を聞いてみませんか～

問 子育て支援センター 直 ⑤3382

①入園手続きについて

■対象 来年度に市内の保育園などに入園を希望する保護者

■期日および会場

- 9月25日(金) えんぱーく4階会議室401
- 9月28日(月) えんてらす1階101・102会議室

②市立保育園の生活の様子や準備品説明・展示

■対象 来年度に市立保育園に入園を希望する保護者

■期日および会場

- 11月19日(木) えんぱーく4階会議室401
- 11月27日(金) えんてらす1階101・102会議室

共通事項

■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)でお申し込みください。

■申込期間

①入園手続きについて

9月10日(木)～23日(水・祝)

②市立保育園の生活の様子や準備品説明・展示 9月10日(木)～11月17日(火)



▲①入園手続き



▲②準備品説明・展示

新規就農者機械等導入事業
補助金の所要額調査問 農政課 ☎⑤0818
ページID:0002565、0002567

令和9年度の予算編成の参考とするための調査です。来年度に農業用機械（汎用性の高いものは除く）の導入補助金を活用したい人は、要望書の提出をお願いします。

※参考のため、8年度の対象と補助金額を掲載しています。

■対象 認定新規就農者など

■補助金額 導入費の2分の1以内（上限100万円）

■提出方法

市ホームページにある様式に記入の上、市役所2階農政課に提出してください。

■提出締め切り日 9月18日(金)

※上記以外の農業用機械導入事業は、制度の見直しをしています。要望調査の実施など詳細は、改めてご案内します。

部活動地域展開のクラブ指導者を募集

問 学校教育課 児童生徒支援係
☎内線3113

市内中学校の土日の部活動は、来年度から地域クラブへ移行します。スポーツ系、文化系、それぞれの地域クラブで中学生を指導していただける人を募集しています。

スポーツ系、文化系、それぞれの地域クラブで中学生を指導していただける人を募集しています。

■対象

自分の得意な事や経験を生かしたい人、何か子どものために協力したい人、得意なことや経験を生かしたい人、指導経験が無くても子どもたちの成長を近くで見守りたい人 など

■種目の例

野球、バレー、バドミントン、吹奏楽、合唱、演劇、陶芸、将棋、科学 など

■申し込み方法

右のコード（塩尻市部活動地域展開ポータルサイト「ネクストしおじり」）で詳細を確認の上、登録をお願いします。



交通事故を防ぎましょう

問 都市計画課 計画係 ☎⑤0689

高齢者に夜光反射材を配布

夕暮れ時や夜間における高齢者の交通事故防止施策の一環で、65歳以上の希望者に夜光反射材を配布します。

■対象 65歳以上の市民

■配布場所 市役所2階都市計画課、支所・地区センター

■夜光反射材 タスキ型またはリストバンド型のどちらか1個

※在庫が終了次第、配布を終了します。

秋の全国交通安全運動

歩行者は「止まる」「見る」「目立つ」を心掛け、ドライバーは「指さし確認」「早めの点灯」「シートベルト」を徹底し、自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。

■期間 9月21日(月・祝)～30日(水)

■運動の重点

○歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進

○夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶

○自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール理解・遵守の徹底

○高齢者の交通事故防止

募集

健康に関する標語を募集

問 健康づくり課 保健予防係
☎⑤0858 ページID:0065885

言葉の力でもっと健康に。健康につながる標語や一言メッセージを募集します。応募作品の中から、投票で入賞作品を決定し、受賞者には記念品をプレゼントします。

■募集テーマ

わたしの健康・かぞくの健康

■応募方法 市保健福祉センター2階健康づくり課などにある応募用紙または右のコード（電子申請）で応募してください。

■応募締め切り日

11月20日(金)

※詳細は市ホームページでご確認ください。



お知らせ

しおじり生活応援券の受け取りをお忘れなく

問 塩尻商工会議所 ☎⑤0258

対象者に郵送した「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、受け取りにお越しください。

■受取可能日時 平日9:00～17:00

■受取期限 10月23日(金)

■受取場所

えんぱーく4階塩尻商工会議所

■持ち物 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）、委任状（同居家族以外のしおじり生活応援券を受け取る場合のみ）

年金生活者支援給付金

問 給付金専用ダイヤル
☎0570-05-4092

収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者に対して、年金に上乗せして支給する制度です。

■10月からの対象の要件

○老齢基礎年金を受給している

○65歳以上で世帯全員の住民税が非課税であり、前年の年金収入額（非課税年金は除く）とその他の所得額の合計が次の基準額以下であること

・昭和31年4月1日以前に生まれた人 92万4,100円

・昭和31年4月2日以降に生まれた人 92万6,500円

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人 前年の所得額が491万8,000円以下

※扶養親族の数などに応じて変動があります。

■新たな受給請求の手続き

9月上旬に、日本年金機構から送付される請求書に記入の上、提出してください。9年1月4日(月)までに請求手続きが完了すると、10月分からさかのぼって受け取れます。

9月の納期限

■国民健康保険税 9月30日(水)

■後期高齢者医療保険料 9月30日(水)

■上下水道料金 9月30日(水)

文芸サロン

問 中央公民館 ☎ 020899

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 10月15日(木) 9:30~12:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 旅する一茶

■講師 堀井 正子さん(日本文学
研究家)

■定員 100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 9月10日(木)

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
☎ 040993 ページID:0001042

誰でも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
よう。体力測定を実施予定です。

■日時 9月26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。

大門ウォークvol.5~まち なかクイズラリー~

問 大門ウォーク実行委員会(市民
交流センター内) ☎ 033350

家族や友達と一緒に大門周辺を歩
いて、お店でクイズラリーに挑戦し
ましょう。

■期日 9月26日(土)(小雨決行)

■時間 10:00~13:00(10:30受け付
け終了)

■受付場所 えんぱーく3階多目的
ホール

■定員 30組(抽選。1組6人まで)

※小学生以下は必ず保護者が同伴し
てください。

■参加費 1組1,000円(保険代など)

■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13日(日)

企画展「東漸寺の至宝」

問 本洗馬歴史の里資料館(金~日曜
日、祝日のみ開館) ☎ 045520

東漸寺が所蔵する涅槃図、掛け軸、
櫓時計など貴重な史料を展示します。

■期間 9月11日(金)~11月23日(月・祝)

■時間 10:00~17:00

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■入館料 200円(高校生以下は無料)

10月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎ 0263158

■対象 医療機関、薬局への就職を
希望する求職者

■訓練期間 10月22日(木)~12月21日(月)

■時間 9:30~16:15

■場所 ㈱ニチイ学館松本支店

■募集科 医療事務・調剤薬局事務科

■定員 15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 10月1日(木)

催し

長野県文化財保護協会 中信地方大会

問 文化財課 ☎ 020904

「史跡と重伝建地区の保存・活用」
をテーマに、平出遺跡、重伝建地区
の保存活用の事例発表などをします。

■日時 9月26日(土) 10:00~12:00

■場所 塩尻総合文化センター2階
大会議室

※申し込み、参加費は不要です。

※参加者は当日13:00~16:00に限り、
平出博物館、旧中村家住宅、賛川関
所、木曾漆器館を無料で見学できます。

介護予防教室および体験会の参加者を募集

秋から始まる介護予防教室・体験会にご参加ください。いずれも要支援・要介護認定を受けていない65歳以上が対象です。新規
参加者を優先します。**運動レベル★★★☆☆**は、運動強度を示し、星が多いほど運動強度が高くなります。

広丘地区いきいき貯筋倶楽部

運動レベル★★★☆☆

生活機能低下の予防を目的に、スト
レッチやトレーニングを行います。

■対象 広丘地区の在住者

■期間 10月~令和9年1月

■場所 えんてらす

■参加費 500円

■定員 30人(抽選)

■申し込み方法 広丘支
所(☎ 020157)に電話
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 10月9日(金)

※広丘地区以外の開催情報は、各地区
の公民館報などでご案内します。

※教室の日時などの詳細は、介護保険課介護相談係に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。



はつらつスクールしおじり

運動レベル★★★★

ウォーキングや音楽に合わせた有酸
素運動で、体力づくりを行います。

■期間 10月~令和9年2月

■場所および定員(抽選)

○市立体育館 40人

○吉田西防災コミュニティセンター
30人

※冬期は会場を変更する場合があります。

■参加費 500円

■申し込み方法 介護保
険課に電話または右の
コード(電子申請)で
お申し込みください。

■申込締め切り日 9月18日(金)



問 介護保険課 介護相談係
☎ 内線2133 ページID:0033507

シニアeスポーツ体験会

認知症や介護の予防につながるeス
ポーツの体験会です。

■対象 eスポーツ未経験者

■日時 10月13日(火)
13:00~15:00

■場所 宗賀支所大会議室

■講師 Re.road ㈱

■参加費 無料

■定員 20人(抽選)

■申し込み方法 介護保
険課に電話または右の
コード(電子申請)で
お申し込みください。

■申込締め切り日
9月25日(金)



仁科街道（洗馬）を歩こう

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館） ☎④5520

芦ノ田から岩垂の仁科街道・旧道を歩きます。心念堂、江戸時代の庄屋、真正寺など見どころ満載です。

■日時 10月12日（月・祝）

8:30～11:30（雨天中止）

■集合場所 洗馬支所

■定員 20人（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 歩きやすい靴、雨具 など

■申込開始日 9月11日（金）

※電話でお申し込みください。

i 講座・教室

ブドウ栽培者に聞く！！
「ブドウ」を知ろう講座

問 グレータス食育応援隊（健康づくり課内） ☎②0858

昨年好評の講座。珍しい品種の試食とブドウを使った料理をします。親子での参加も大歓迎です。

■日時 10月3日（土） 13:30～15:30

■場所 塩尻東地区センター1階調理実習室

■定員 20人（抽選）

■参加費 300円

■持ち物 エプロン、三角巾、マスク

■申し込み方法 右上のコード（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 9月28日（月）



塩尻ロマン公開講座「歯・口の健康から全身の健康へ」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 ☎②0905

鷹股哲也さん（松本歯科大学特任教授）を招き、口と体の健康の結び付きを解説していただきます。

■日時 10月6日（火） 10:00～12:00

■場所 塩尻総合文化センター1階講堂

■定員 100人（抽選）

■参加費 無料

■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 9月25日（金）



ねこのニャンでも相談会

問 生活環境課 環境係 ☎⑤0744

家での飼い方、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用の助成、保護器貸し出しなどの相談をお受けします。

■日時 9月24日（木） 13:30～15:00

■場所 市保健福祉センター3階第1交流室

■参加費 無料

■申込締め切り日時

9月17日（木） 16:30

※電話でお申し込みください。

※猫の同伴はできません。



塩尻市民音楽祭「バンド発表」

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） ☎②0902

市内で活動する団体によるバンド演奏を楽しみませんか。

■日時 9月26日（土） 13:00～16:00、

9月27日（日） 12:30～16:30

■場所

塩尻総合文化センター1階講堂

■出演団体

○1日目 Thanks Oldies Band、JL・ストーンズ、オレンジサンシャインバンド、Yoko Takanashi & Soul Lounge

○2日目 MINTBREEZZE、The Silver Heads、真崎佳代子 & 佐藤宏信、松本音楽団、So Nice Orchestra

※申し込み、入場料は不要です。

9月23日は手話言語の国際デー＆手話の日です

問 福祉支援課 障がい福祉係 ☎内線2116

手話言語の国際デー＆手話の日に合わせ、講演会やJR塩尻駅を青色にライトアップする点灯式などを行います。ぜひ、お立ち寄りください。

■期日 9月23日（水・祝）

■時間、場所および内容

○14:00～16:00 塩尻総合文化センター2階大会議室 宮腰翔さん講演会「世界を見て気づいた、僕らの手話と手話のこれから」

○18:00～18:30 塩尻駅前広場 ブルーライトアップセレモニー

ひきこもり家族教室

問 松本保健福祉事務所 ☎④01939

同じ悩みを抱える家族同士で語り合い、ひきこもりに対する正しい知識を身に付け、対応の仕方を学びます。

■対象

ひきこもりとされる状態にある人の家族で、二日間受講可能な人（当事者は除く）

■期日 10月6日（火）・20日（火）

■時間 13:30～15:30

■場所

松本合同庁舎2階健康教育室

■参加費 無料

■申込締め切り日 9月25日（金）

※電話でお申し込みください。

9月9日は救急の日

問 塩尻消防署 ☎⑤0119
広丘消防署 ☎⑤3010
木曽消防署北分署（桧川地区）☎0264③3119

全国的に救急車の出動件数は増加の一途をたどり、昨年は松本広域消防局管内で年間2万1,600件を超えました。心肺停止などの重症な人のもとへ、少しでも早く救急車が到着できるように、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。急な病気やけがなどで、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときは、長野県救急安心センター「☎#7119」（詳細は右のコード）にお問い合わせいただくか、最寄りの消防署へ相談してください。

消防署では、応急手当の講習会を開催しています。身近な人の緊急事態に備えて、ぜひ受講しましょう。



内容	期日	場所
【上級救命講習】（8時間）	11月14日（土）	塩尻消防署
【応急手当普及員講習】（3日間）	令和9年1月6日（水）～8日（金）	塩尻消防署
【普通救命講習】（3時間）	9年3月7日（日）	広丘消防署

※お近くの消防署に電話でお申し込みください。

図書館

ビジネス情報相談会ミニセミナー 「インバウンド向け民泊・ゲスト ハウスの始め方」

問 市立図書館 ☎ ③3365

インバウンドの高まりと共に、簡易宿泊業や民泊を始める人が増えています。事業開始を考えている人向けに、事前準備に必要な情報や注意点、プラスワンの魅力づくり、外国人集客のこつをお伝えします。

■日時 10月22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 (先着順)

現地、オンライン 各10人

■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。

■申込開始日 9月24日(木)

手話で楽しむおはなし会

問 広丘図書館 ☎ ②0728

塩尻市手話講座運営委員会委員長の森下尚子さんと図書館職員による、手話が付いたおはなし会です。

■日時 9月12日(土) 11:00～11:30

■場所 えんてらす 1階広丘図書館前交流スペース

※申し込み、参加費は不要です。

火山防災教室inえんぱーく

問 県危機管理防災課 ☎ 026-235-7184

親子で参加できる体験型プログラムで、火山の仕組みや防災を学びます。

■対象 小・中学生と保護者

■日時 9月20日(日) 13:00～15:00

■場所

えんぱーく 5階イベントホール

■講師 御嶽山火山マイスターネットワークの皆さん

■定員 15組(抽選)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、メモ帳

■申し込み方法

右上のコード(申し込みフォーム)でお申し込みください。

■申込締め切り日 9月13日(日)



正しい発声でイキイキ元気！ シ ニア向けボイストレーニング講座

問 市民交流センター ☎ ③3350

歌をメインに喉の体操や新聞音読で、誤嚥予防や認知機能維持をしましょう。

■対象 おおむね50歳以上

■日時 10月8日(木) 10:00～12:00

■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 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。

■申込開始日 9月10日(木)



インナーマッスル講座～ふくらはぎ編～

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ ②0858

足の疲れやむくみが気になる人やバランス力を高めたい人にお薦めです。

■対象 市内在住者

■日時 9月25日(金) 14:00～15:30

■場所 高出地区体育館

■講師 大塚 公規さん(理学療法士)

■定員 40人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 ヨガマット(貸し出しあり)、汗拭きタオル、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。

■申込開始日 9月10日(木)



競技かるた初級・中級教室

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、2月に行われる短歌の里百人一首大会を目指しましょう。

■期日 10月11日、11月15日、12月6日・13日・20日、令和9年1月17日・24日の日曜日(全7回)

■時間 ○初級 10:00～12:00

○中級 13:00～17:00

■場所 原新田公民館

■講師 高洲 慶一さん(長野県かるた協会)

■定員 各30人(先着順)

■参加費 無料

■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 9月10日(木) 9:00

出張一時的(デイ)保育を行います

問 保育課 保育園運営係 ☎ ②0844

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

○榎川保育園 10月5日(月)・26日(月)

○北小野支所 10月19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。

■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 9月20日(日)(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。



乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター
☎ ⑤7701

乳幼児の病気や事故のときに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■対象 就学前までの子どもの保護者

■日時 10月17日(土) 9:30~11:30

■場所

えんてらす 1階101・102会議室

■講師 大倉 恵子さん(赤十字幼児安全法指導員)

■定員 18組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 腰まである古ストッキング(サポートタイプでないもの)、常温の小さい保冷剤2個、大判ハンカチ、動きやすい服装

■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 9月19日(土)~10月3日(土)

※この講座を初めて受講する人を優先します。受講経験のある人は9月26日(土)以降にお申し込みください。

■託児 講座当日、生後3カ月~3歳(年少に上がる前)までの子どもの託児(無料)ができます。希望者は、申込時にご入力ください。

今年は30周年!

ハッピーハロウィーン
トリック・オア・トリート
のチケット販売問 ハッピーハロウィーンinしお
じり実行委員会事務局(工商課内) ☎ ⑤0871

トリック・オア・トリートは、仮装した参加者が大門商店街を回り、「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらうイベントです。

■日時 10月31日(土) 12:00~15:00

■場所 大門商店街

■定員 2,000人(先着順)

■料金 一人500円(菓子代)

■申し込み方法

右のコード(公式ホームページ)でお申し込みください。



※同伴のみの保護者は参加費不要です。

※小学生以下の子どもは保護者の同伴が必要です。

※当日の受け付けに、購入した電子チケットを必ずお持ちください。

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

アルフレッド・ヒッチコック監督の「断崖」(1941年米映画)を鑑賞します。

■日時 9月29日(火) 13:30~15:30

■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。

i 子育て

パパ講座「パパとあそぼう!
~手作りおもちゃあそび~」

問 子育て支援センター ☎ ⑤3382

手作りおもちゃや木のおもちゃに触れて、楽しい時間を過ごしましょう。

■対象 市内在住で、講座当日1~3歳(年少に上がる前の年度)の子どもと父親

■日時 10月31日(土) 10:00~11:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■講師 藤城 武さん(木育インストラクター)

■定員 12組(先着順)

■参加費 無料

■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 10月2日(金)~17日(土)

あつまれ! 1才さん ぷくぷくほっぺの会

問 子育て支援センター ☎ ⑤3382

触れ合い遊びやサーキット遊びなどで、体を動かして遊びます。

■対象 市内在住で講座当日に1歳の子どもの保護者

■日時 10月13日(火) 10:00~11:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■定員 親子15組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 汗拭きタオル

■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 9月28日(月)~10月5日(月)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎ ⑤3365 FAX ⑤3369

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。

■日時 9月17日(木)・24日(木)、10月8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。(水曜日は休館)

■申込開始日 9月10日(木)

※相談は1人1回1時間までです。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

「^{ぼうだき}汚沓忌」古田晁墓参ツアー

古田氏をしのぶ墓参と古田晁記念館の見学会をします。

■日時 10月30日(金) 10:45~11:45

■集合場所および集合時間

○市役所 10:15

※無料送迎があります。

○古田晁記念館 10:45

■定員 20人(先着順)

古田晁記念館文学サロン

■日時 10月30日(金) 13:30~16:00

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■講師および演題

○栗原 知子さん(作家) 小説を支える詩ーそれは、火加減に似ているー

○山野 浩一さん(夕日書房代表) 筑摩書房時代、夕日書房立ち上げと現在の出版界

■定員 100人(先着順)

共通事項

■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。

■申込開始日

9月18日(金)



▲汚沓忌



▲文学サロン

スマホ初心者のための相談会

問 塩尻市振興公社地域DXセンター
core塩尻 ☎0263-7960

- 期日 10月9日(金)・23日(金)
 - 時間 10:00～10:30、10:40～11:10、11:20～11:50
 - 場所 地域DXセンターcore塩尻
 - 定員 各回2人(先着順)
 - 参加費 700円(講師謝礼など)
 - 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。

しおじり森林塾

問 塩尻市森林公社
☎0263-6733 FAX 0263-6744

- 対象 次の両方に該当する人
 - 所有林の整備を自ら行いたい
 - 市内在住・在勤で両日参加できる
 - 期日 10月17日(土)・31日(土)
 - 時間 8:30～16:00
 - 集合場所 塩尻市森林公社
 - 講師 大野 裕さん(島崎山林塾幹事)
 - 定員 6人(先着順)
 - 参加費 2,000円(保険料など)
 - 持ち物 チェーンソー(あれば)、動きやすい服装、手袋、タオル、汚れてもいい靴
 - 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。
 - 申込開始日 9月10日(木)
- ※内容などの詳細は、塩尻市森林公社ホームページをご覧ください。

今から知って安心！ 空き家・相続セミナー

問 信濃毎日新聞 松本専売所
☎0263-1759

相続の基本や空き家の管理・活用方法、実際にあったトラブルなどを解説します。個別相談もできます。

- 期日 10月24日(土)
- 時間 10:00～11:30、13:30～15:00
- 場所 えんぱーく4階会議室401
- 講師

- 伴 拓弥さん、丸山 周一さん(株)信濃毎日新聞松本専売所不動産部)
- 奥原 清さん(あずさ税理士法人)

■定員 各回50人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 右のコード(申込フォーム)または電話でお申し込みください。



■申込開始日 9月11日(金)

■主催 市民交流センター

不動産鑑定士無料相談会

問 長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

■日時 10月5日(月) 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

■場所 松本市役所3階大会議室

■持ち物 住宅地図、登記事項証明書など相談内容に関する資料

※申し込み、参加費は不要です。

伝言板

みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター
☎0263-5810

家でも学校でもない「第3の居場所」で心地よい空間を過ごしましょう。今回はタロットカードを学びます。

■対象 15歳以上(未成年者は保護者の同伴が必要)

■日時 9月15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 9月14日(月)

※電話でお申し込みください。

高次脳機能障害研修会

問 桔梗ヶ原病院 地域医療連携室
☎0263-6510

■対象 高次脳機能障害の当事者やその家族、関心のある人 など

■日時 9月29日(火) 15:00～16:30(14:30受け付け開始)

■場所 松本市勤労者福祉センター

■演題 脳卒中の早期発見と再発予防～知っておきたい3つの病状と高次脳機能障害～

■講師 今福 一郎さん(桔梗ヶ原病院脳神経内科医師)

■参加費 無料

■申し込み方法 右のコード(Googleフォーム)、電話またはメール(✉kohjinohreha@keijin-kai.jp)でお申し込みください。



■申込締め切り日 9月25日(金)

ファミリーサポートお楽しみ交流会

問 子育て支援センター ☎0263-3382

ファミリーサポート事業とは、子どもの「預け手」と「預かり手」が相互に助け合う活動です。事業の登録者や関心のある人が集い、楽しく交流します。

今回は、親子触れ合い体操や提供会員さんとの交流会をします。

■対象 ファミリーサポート事業登録者および関心のある人

■日時 10月1日(木) 10:00～11:00

■場所 塩尻東地区センター多目的ホール

■講師 赤津 章恵さん(キッズコーディネーショントレーナー)

■定員 20組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 汗拭きタオル、バスタオル

■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。



■申込期間 9月5日(土)～24日(木)

地域で暮らし、共に生きる2026～85歳訪問看護師 江森けさ子さんと一緒に語りあおう～

問 塩尻訪問看護部会 桔梗ヶ原病院訪問看護ステーション ☎0263-6080

認知症の夫の介護をしながら、現役訪問看護師として働く江森さんが、暮らしの出来事や思いなどを話します。

■日時および場所

○9月26日(土) 13:30～15:00

榎川支所

○10月10日(土) 13:30～15:00

えんてらす1階101・102会議室

※申し込み、参加費は不要です。

頭と体の健康体操教室

問 相澤通所リハビリテーション塩尻
(平日9:00~17:00) ☎③8627

自宅でもできる認知症予防体操などを中心に、ポイントを説明します。

■対象 仲間と楽しく運動したい人、
認知症予防の体操をしたい人 など

■日時 9月26日(土) 10:00~11:45

■場所 相澤通所リハビリテーション塩尻

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 運動できる服装

■申込開始日 9月10日(休)

※電話でお申し込みください。

しおじり健康フェスティバル

問 フレイル予防の学校フレスク(永井)
☎050-6873-2123

大学講師などによる健康実践講座(9講座)や、地域の企業と連携した体験コーナー、マルシェなどを行います。

■日時 10月6日(火) 13:00~16:00

■場所 えんぱーく3階

■入場料 無料

※各講座は申し込みと参加費が必要です。

▲講座申し込み



「座」太極拳 アイリス

問 アイリス(高橋)
☎080-6936-4482

椅子に座って行う体操と初歩の太極拳です。初回無料、見学自由です。

■日時 毎月第2・4木曜日
13:30~15:00

■場所 塩尻総合文化センター

■参加費 1回1,000円(講師代など)

※電話でお申し込みください。

塩尻子ども劇場鑑賞例会

問 塩尻子ども劇場事務局(古屋)
☎090-2157-5672

伝承あそび「こまや」によるパフォーマンスとワークショップです。

■日時 9月27日(日)
13:30開演

■場所 高出地区体育館

※会員制です。詳細はお問い合わせください。(3歳以下は無料)

ゼロから学べる、生成AI活用セミナー

問 塩尻情報プラザ ☎⑤1000

目的に合った回答を得るための生成AIへの指示の出し方など、生成AIの基礎知識や活用方法を学びます。

■対象 PCの基本操作ができる13歳以上(18歳未満は保護者の同意書が必要)

■日時 10月24日(土) 10:00~12:00

■場所 塩尻情報プラザ

■講師 NTT-ME社員

■定員 24人(先着順)

■受講料 無料

■申し込み方法 電話または塩尻情報プラザでお申し込みください。

■申込開始日時 9月10日(休) 10:00

信州オレンジリボンフェスファミリア

問 ファミリア実行委員会
✉orange.shinsyu@gmail.com

パン食い競争や運動会、演奏会など、家族みんなで楽しみながら子どもの笑顔と未来を守るイベントです。

■日時 9月26日(土) 10:00~15:00

■場所 ユメックスアリーナ

■持ち物 上履き

※申し込み、参加費は不要です。

フォークダンス初級体験講座

問 塩尻フォークダンス同好会「ピポット」(前内) ☎090-1868-6957

■期日 10月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

■時間 9:30~11:30(22・29日は13:00~15:00)

■場所 広丘公民館

■持ち物 運動できる服装・靴

※申し込み、参加費は不要です。

敬老の日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎⑤3939

■対象施設および時間

○ジムトレーニングルーム、体育館 9:00~18:00

○温水プール 11:00~18:00

○温浴施設 10:00~19:00

※温浴施設は65歳以上は無料です。年齢が分かる物をご持参ください。

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

■日時

9月14日(月)・28日(月) 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

■日時 9月14日(月)・28日(月)

8:30~11:00

共通事項

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

※詳細はお問い合わせください。

日本土真ん中ウォーク参加者を募集

問 塩尻市スポーツ協会
☎⑤1393

■日時 11月7日(土) 8:30から

■場所 チロルの森

■コース 1km、3.5km、5km、8km

■定員 400人(先着順)

■参加費 一人1,000円(保険代など)

※中学生以下は無料です。

■申込開始日 9月10日(休)

※申し込み方法などの詳細は、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でご確認ください。※イベントにご協力いただけるボランティアも募集しています。

まき
新の販売を開始します問 塩尻市森林公社
☎③6733 FAX ③6744

■販売日時 9月18日(金)~11月30日(月)の平日 9:00~16:00

※10月末までは、土曜日の9:00から12:00までの間も販売します。

■種類および販売上限

種類	販売上限
薪 (広葉樹、針葉樹)	軽トラック2台
短材(広葉樹)	農業用コンテナ10箱
焚付材(混合)	農業用コンテナ10箱

■申込開始日 9月10日(休)

※申し込み方法などの詳細は、右のコード(塩尻市森林公社ホームページ)でご覧ください。





レザンホール へ行こう！

問 レザンホール
☎0263⑤5503



■休館日

9月7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)

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です。



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18日(日)

名探偵プリキュア！
ドリームステージ

歌って踊ってキュアット解決！ 大き
な声や歌で応援してね！



大ホール<全席指定>

○前売り 4,000円 ○当日 4,500円

※3歳未満の膝上鑑賞は無料。ただし、
座席が必要な場合は有料です。

開場 ①10:30 ②14:00

開演 ①11:00 ②14:30

チケット好評発売中

11月15日(日)

野口五郎 GORO NOGUCHI
CONCERT TOUR 2026
「I sing songs!!～歌がある限り～」

野口五郎デビュー56周年を迎えた2026
年。半世紀を越えるキャリアと歌へのス
トイックな思いを込めたステージをお楽
しみください。



大ホール<全指定席> 8,800円
※未就学児は入場不可です。

開場 15:00 開演 15:30

チケット好評発売中

ユメックスアリーナ

YOUNMEX ARENA

イベント情報

苦手克服教室【縄跳び】

縄跳びを通じて体を動かすことの楽しさや達成感
を得て、苦手克服を目指す教室です。縄跳びに苦手意識
がある子どもやきれいに跳べるようになりたい子ども
に、ジャンプや回し方などのコツをお伝えします。

■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 10月12日(月・祝)

■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

■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 9月14日(月)9:00～10月11日(日)21:00



※当日は室内での開催となります。

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)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 ☎0263②0280

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎内線1198

9月8日(火)・10月6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

9月8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

9月9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

9月10日(木)・17日(木)・24日(木)・10月8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

9月17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 ☎⑦0111

9月17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

9月24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 ☎②0858

9月30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

9月16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

9月8日(火) 13:30～15:30 市保健福祉センター

市民活動のお悩み無料相談 NPO法人えんのわ ☎④3320

9月29日(火) 19:30～20:30 オンライン(Zoom)
ミーティング ID:869 9994 4788 パスコード:698417

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 ☎⑤0891

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 ☎⑤7313

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 ☎⑤5588

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			

9月6日(日)	清水外科胃腸科医院	吉 田	⑤82474
9月13日(日)	種山医院	大 門	⑤31010
9月20日(日)	中山外科内科	大 門	⑤31016
9月21日(月)	奈良井医院	洗 馬	⑤20695
9月22日(火)	こまくさ野村クリニック	広 丘	⑤11121
9月23日(水)	塩尻病院	大 門	⑤20145
9月27日(日)	中村病院	高 出	⑤23321
9月27日(日)	まつだアイクリニック	大 門	⑤20520
10月4日(日)	百瀬医院	大 門	⑤20286
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			
9月6日(日)	たいら歯科クリニック	大 門	⑧6096
9月13日(日)	田中歯科医院	大 門	⑤41120
9月20日(日)	滝歯科医院	吉 田	⑤70648
9月27日(日)	塚越歯科医院	大 門	⑤41088
10月4日(日)	ツカハラ歯科医院	大 門	⑤42300

期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00			
9月6日(日)	スギ薬局塩尻北店	高 出	⑤07096
9月13日(日)	西村薬局	大 門	⑤25808
9月20日(日)	いろは堂薬局	大 門	⑤20532
9月21日(月)	青い鳥薬局大門口	大 門	⑤27800
9月22日(火)	上條薬局	大 門	⑤41530
9月23日(水)	ききょう薬局	宗 賀	⑤10502
9月27日(日)	くすりの志水	宗 賀	⑤36001
10月4日(日)	しらかばのみち薬局	大 門	⑤16360

市外の当番医	医療情報Net(県内の医療機関) URL 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) URL https://www.matsu-med.or.jp	

みんなのひろば



チーム一丸となって声を掛け合い、勝利を目指す

大門ベースボールクラブ

野球でも生活でも自分で考え自分から行動できる人に育てたいという思いから、今年のスローガンは「自立」。その思いの下、監督の貝塚大泰さんは指導しています。「守備から試合を組み立てて流れを呼び込む野球を大切にしています。ベンチを含めた全員が一丸となって声を掛け合い、仲間を支えていけることがこのチームの魅力です」と語る貝塚さんの言葉に、選手への深い信頼が見られました。キャプテンの丸山大翔さん（塩尻西小学校6年生）は「にぎやかで仲が良く、先制されても逆転できる得点力があります。負けた試合は悔しいですが、第19回GasOneカップの県大会で優勝できた時はとてもうれしかったです」と、笑顔を見せます。

取材したこの日は、試合に勝った後、課題のあったプレーを練習。9月に埼玉県で開催される全国大会へ向け、選手たちは汗を流して練習していました。

メンバーを随時募集中です！

- 対象 小学生
- 活動日時 土・日曜日、祝日 9:00～16:00
- 場所 塩尻西小学校、レゾナック・セラミックスグラウンド
- 問い合わせ ☎090-3558-6310（丸山）



市内でマイホームを検討している人向け 北小野 暮らしの魅力発見ツアー

問 地域づくり課 移住定住係 ☎0263⑤0280 内線1153

市内での定住促進のため、年内に予定されている北小野地区の市営住宅跡地の分譲に先立ち、北小野地区を知っていただくイベントです。第1部のみの参加も可能です。

- 期日 9月26日(土)
- 時間 ○第1部 10:00～11:00 分譲予定地案内
○第2部 11:30～15:00

昼食を食べながら地域住民との交流、北小野地区の案内

- 集合場所 北小野地区センター
- 定員 30人（抽選）
- 参加費 無料（第2部の昼食代は自己負担）
- 申込締め切り日 9月18日(金)

※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。



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。

