

# 広報しおじり SHIOJIRI



特集

自らつくる  
いきいき健康長寿

## CONTENTS

- しおじり健康応援ポイント事業 ⑥
- 子ども・若者の相談窓口を設置 ⑧
- 特別名誉市民クロフォードさん逝去 ⑩
- 市政トピックス ⑫
- くらしの情報 ⑭
- カレンダー、休日当番医 ⑳
- 観光フォトコンテスト ㉔

市内小・中学校に新入生が入学。手遊び歌で緊張をほぐす子どもたち。(詳細は19ページ)





特集

# 自らつくる いきいき健康長寿

— 塩尻市いきいき長寿計画を策定 —

本市では、高齢者の皆さんが、いつまでも生きがいを  
持って生活し続けられるように、令和3～5年度の3カ年  
計画「塩尻市いきいき長寿計画（老人福祉計画、第8期介  
護保険事業計画、第1期塩尻市成年後見制度利用促進基本  
計画）」を策定しました。その概要をお知らせします。

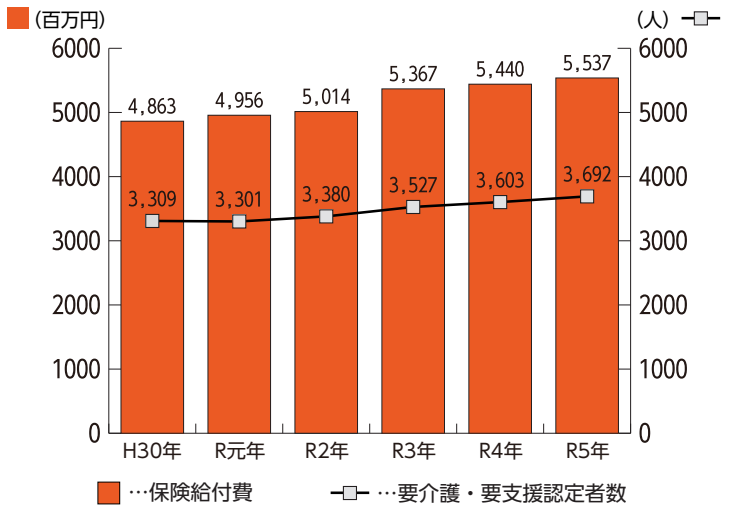
問 長寿課介護保険係 ☎0263②0280 内線2121

現在、高齢者人口の増加に伴い、心身の健康状態の悪化や認知症などにより要介護（支援）認定を受け、介護サービスを利用する人の人数も増えています。このため、介護保険の※保険給付費は年々増加していくことが見込まれており、今

## 高齢化が進み、介護サービス利用者が増加

後本市では、高齢者人口は増加し続け、高齢化がさらに進んでいくことが見込まれています。（グラフを参照）令和2年度には市内に特別養護老人ホームが開所し、令和3年6月には看護小規模多機能型居宅介護事業所が開所予定のため、3年度からの3年間は、これらの施設の利用に係る保険給付費の増加も見込まれています。

■ グラフ 保険給付費と要介護・要支援認定者数の推計



## ■表 65歳以上の人の介護保険料を引き上げます

介護保険制度は、40歳以上の人々が納める介護保険料と公費（国・県・市）を財源として運営しています。保険給付費は、その費用の23%を65歳以上の人の保険料で賄うこととしています。令和3～5年に必要な保険給付を推計した結果、介護保険料を引き上げることとなりました。

段階	対象者	保険料の率	年額の介護保険料(月額)	
			2年度まで	3～5年度
第1段階	○生活保護受給者 ○世帯全員が市民税非課税で、本人が老齢福祉年金受給者または本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額 ×0.30	18,360円 (1,530円)	<b>19,620円</b> (1,635円)
第2段階	○世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超え、120万円以下の人	基準額 ×0.50	30,600円 (2,550円)	<b>32,700円</b> (2,725円)
第3段階	○世帯全員が市民税非課税で本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額が120万円を超える人	基準額 ×0.70	42,840円 (3,570円)	<b>45,780円</b> (3,815円)
第4段階	○世帯員に市民税課税者がいるが、本人が非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額 ×0.85	52,020円 (4,335円)	<b>55,590円</b> (4,632円)
第5段階	○世帯員に市民税課税者がいるが、本人が非課税で前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える人	基準額 ×1.00	61,200円 (5,100円)	<b>65,400円</b> (5,450円)
第6段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が125万円未満の人	基準額 ×1.15	70,380円 (5,865円)	<b>75,210円</b> (6,267円)
第7段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	基準額 ×1.30	79,560円 (6,630円)	<b>85,020円</b> (7,085円)
第8段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上400万円未満の人	基準額 ×1.55	94,860円 (7,905円)	<b>101,370円</b> (8,447円)
第9段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	基準額 ×1.70	104,040円 (8,670円)	<b>111,180円</b> (9,265円)
第10段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	基準額 ×1.80	110,160円 (9,180円)	<b>117,720円</b> (9,810円)
第11段階	○本人が市民税課税で前年の合計所得金額が800万円以上の人	基準額 ×1.90	116,280円 (9,690円)	<b>124,260円</b> (10,355円)



### 誰もが住みやすく支え合える地域に

本市では、年齢を重ね、介護が必要になったとしても、必要な介護サービスを受けながら地域の中で助け合い、「住み慣れた地域の中でいきいきと生活できるまち」を目指し、いきいき長寿計画を立てました。

そのまちづくりには、高齢者の皆さんの協力が欠かせません。健康増進や介護予防に自主的・継続的に取り組んでいただき、市でも身体機能の低下や重症化が予防できるよう支援していきます。また、認知症の症状がある人もない人も、共に生きる社会の実現に向け、認知症の理解者・協力者を増やせるような取り組みを強化していきます。

そして、どのような生活支援があれば高齢になっても生活しやすいか、地域ケア推進会議で検討を重ねていき、高齢者だけでなく誰もが住みやすく支え合える地域をつくっていききたいと思います。

長寿課課長 上野 保佐美

※：介護サービスの費用のうち、利用者の自己負担分を除いた保険者が負担する費用や、高額介護サービス費など、保険から支払われる費用。

### 令和3～5年度は介護保険料を引き上げ

介護保険料は、3年ごとに必要となる保険給付費を推計し、その推計に見合った保険料収入となるように

見直しを行っています。市では、これまでの保険給付費の伸び率や要介護認定者数の推移、施設整備状況などを総合的に勘案して、今後3年間の保険給付費を推計しました。その結果、増加する保険給付費に対して保険料収入が不足するため、令和3～5年度は、第1号被保険者の介護保険料を引き上げることとなりました。（詳細は表を参照）



# 地域の取り組みを支援し、いきいき生活できるまちへ

## 地域での自主的な介護予防活動を支援

**本**市では、高齢者を対象とした介護予防教室「いきいき貯筋倶楽部」を実施しています。運動をしていない人は運動を始めるきっかけに、運動をしている人は運動を習慣化してもらうことを目的としています。いきいき貯筋倶楽部は市内10地区で実施しています。その中

から、5地区で有志による定期的集まる自主サークルが立ち上がっています。その一つが、宗賀地区の自主サークルです。

### 運動と交流で体と心を健康に

宗賀地区の自主サークルは、月数回開催し、講師の指導のもとさまざまな運動をしています。



いきいき長寿計画では、「住み慣れた地域の中でいきいきと生活できるまち」を目指し、次のような取り組みに重点を置いて進めていきます。

コロナ禍以降は、室内でできるストレッチや筋力トレーニング、脳のトレーニングなどを中心にを行っています。

グループ代表の佐々木律子さんは「この社会情勢で人付き合いも難しい中、こういった活動は皆さんのエネルギーになります。コロナ禍でできることを考えながら、楽しく活動したいですね」と語ります。

### 継続的な介護予防の取り組みを支援

地域での自主的な活動は、地域の皆さんの健康づくりや交流を生み、それが生きがいにもつながります。本市では、新たに介護予防活動に取り組む自主グループの立ち上げなど、継続的に介護予防に取り組んでいけるような活動を支援していきます。

## 介護を担う人材確保に向けて

市内の介護サービス事業所に行った調査では、居宅系介護サービス事業所の54.8%、施設系介護サービス事業所の73.3%が人材の採用に困っていると回答しています。喫緊の課題となっている「スタッフの人材育成」「良質なスタッフの確保」など、人材確保に向けた取り組みを行います。

■**新たな取り組み** 介護職員初任者研修費の助成、県外からの定住支援、介護補助員養成など



## ボランティアによる生活支援 —お助けネットかたおか—

片丘地区の住民参加型有償サービス「お助けネットかたおか」は、掃除などの家事援助のほか、移動手段のない高齢者の通院時などに送迎サービスを行っています。「地域振興バスの本数が少なく便が悪い」「独り暮らしで雪かきができない」など、地域の困りごとを住民で助け合い解決する取り組みです。

今後、高齢となり免許を返納したら「移動手段の確保」は皆共通の心配ごとです。いつまでも住みよい地域であるために、地域で支え合う仕組みづくりを考えていきましょう。

## 暮らしを守り支える制度 成年後見制度をご存知ですか

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分ではない人の預貯金の管理や日常生活でのさまざまな契約などを支援する制度です。



本市では、いきいき長寿計画に合わせて「成年後見制度利用促進基本計画（第1期）」を策定しました。成年後見制度が市民に認知されることで、必要な人が制度を利用し、権利が守られた生活を送ることができる社会の実現を目指します。

計画では、成年後見制度を啓発し、相談体制を整備するとともに、後見人の育成や支援を充実していくための体制（中核機関）を整備し、権利擁護支援の機能を強化していきます。

問  
い  
合  
わ  
せ

- 中央地域包括支援センター（長寿課介護予防係）  
☎0263⑤0280 内線2122
- 北部地域包括支援センター ☎0263⑧⑧3314
- 西部地域包括支援センター ☎0263⑧⑧9005
- 成年後見支援センター  
（塩尻市社会福祉協議会内） ☎0263⑤2795



1

- 1 スクワットなどで大きい筋肉を動かす運動。
- 2 マットを敷いて、腹筋や足腰のトレーニング。
- 3 指先や脳の動きを活性化させるトレーニング。



2

## 地域で認知症を支える第一歩「認知症を正しく理解する」



### 講座の開催を受け付けています

問 長寿課高齢支援係 ☎0263⑤3333

認知症サポーター養成講座は、要望に応じて開催しています。職場・地区などでの開催を希望する際は、お気軽にお問い合わせください。

■研修時間 1回90分から  
※学校での開催も可能です。（時間の調整可）

■受講料 無料  
※電話でお申し込みください。  
※受講者には、サポーターカードを贈呈します。  
※今年度長寿課では、サポーター講座を受講した人を対象としたステップアップ講座も開催予定です。

**認知症**の人数は年々増加しており、厚生労働省の推計によると、令和7年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると推測されています。その中で大切なのは、一人ひとりが認知症を正しく理解することです。

**認知症サポーターは認知症の人やその家族を支える役目**

塩尻市社会福祉協議会では、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別に何かを行うのではなく、認知症の人数は年々増加しており、厚生労働省の推計によると、令和7年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると推測されています。その中で大切なのは、一人ひとりが認知症を正しく理解することです。

は、生活の中で認知症の人やその家族を見守り、支えていく役目を担います。

参加者からは「認知症の家族との接し方を見直す良い機会になった」「自分自身がなるかもしれない」という思いで参加した」との声がありました。

本市では、認知症に対する理解者・協力を増やす取り組みを強化していきます。いつか自分や家族が認知症になる時が来るかもしれません。認知症について正しい知識を学んでみませんか。



# あなたの健康づくり 応援します！

## —しおじり健康応援ポイント事業—



塩尻市健康推進  
キャラクター  
「ラジッコ」

今年度で2年目となる「しおじり健康応援ポイント事業」。今回は、実際に取り組んだ人の声や、健康応援ポイントの始め方などについてご紹介します。

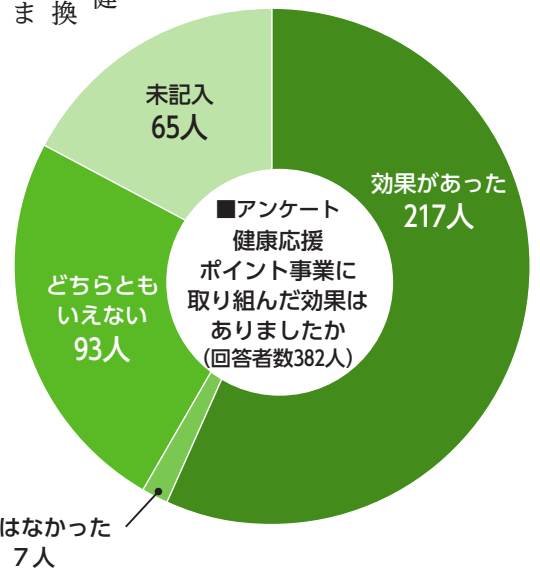
問 健康づくり課健康推進係  
直 0263@0854



特典の内容などについては、今月号に折り込まれている「しおじり健康応援ポイント事業」のチラシをご覧ください。なお、チラシは健康づくり課、各支所などにも設置しています。

### 健康づくりにお役立てを

令和2年度から始まったしおじり健康応援ポイント事業。この事業は、市民の皆さんに自らの健康への意識を高めてもらい、本市の健康寿命の延伸を目指しています。健康診断の受診や健康増進の活動をポイントに換算し、規定のポイントがたまると10000円分の割引券と交換することができます。今年度は、より多くの皆さんの健康維持に役立てていただけるよう、対象年齢



を40歳以上から25歳以上に拡大して実施します。

### 継続が健康の意識につながる

事業に参加した人全員にアンケートを行った結果、382人中217人が「健康応援ポイント事業に取り組んで効果があった」と答え、参加した多くの人が自身の体の変化を感じていることがうかがえます。(グラフ参照)

また、チャレンジ開始前に自身が挑戦したい目標を設定する「健康マイ・チャレンジ宣言」を達成できたと回答した人は全体の73%、今後も運動を続けたいと回答する人が86%おり、参加した人の健康維持につながる結果となりました。

### 小口市長の挑戦

自身の健康維持法についてインタビューしました。



切り出した木は、塩尻市森林公社を經由してバイオマス燃料になります。

私は欲張りな人間なので健康と実利を目指し、春先から通年無農薬野菜の栽培を楽しんでいます。加えて昨年バイオマス発電が始まったことを受け、仲間と共に山林の間伐を請け負い、発電燃料供給に取り組んでいます。今年は暖冬の助けもあり、3月までに約75トンの材を切り出しました。斜面の木を切るのは重労働ですが、売り上げでワインを楽しむために頑張りました。結果、常に高い尿酸値とY-I-G-T-Pの値が、通常の食生活をしながらか正常範囲をわずかに超えるレベルに改善されました。気をよくして、しばらくの間、春から秋に農業、冬は林業で健康と収益の双方を目指す生活を続ける事を決意しました。

内容は人それぞれですが、自分に合った健康維持法で、無理無く取り組むことが大切だと思います。

# ポイントをためて 特典をもらおう！

■対象 市内に住所を有する**25歳**以上の人  
※今年度から対象年齢を拡大しました。

■応募方法  
100ポイントがたまったら、市保健福祉センター  
2階健康づくり課または支所（広丘・北小野・  
楢川）の窓口にて、チャレンジシートと健診結果  
を持参してください。

■応募期限 令和4年**2月28日**（月）まで

**50 P** 特定健診や  
人間ドックなどを受診 **必須**

特定健診や人間ドック、職場の健康診断を受診しましょう。  
※がん検診は対象外です。



100ポイント  
たまったら…

応募して特典と  
交換しよう！

ヘルSPA塩尻、SAM 塩尻、木曾くらしの工芸館や塩尻市観光センターで使える割引券をプレゼント！



**50 P** ウォーキングやラジオ体操  
などにチャレンジ

ウォーキングやラジオ体操をした日付、歩いた時間などを\*チャレンジシートに記入しましょう。また、健康に関わるさまざまな活動などでも、ポイントがためられます。

\*チャレンジシートは、今月号に折り込まれています。



さらに！

**W** チャンスで豪華賞品を  
ゲットしよう！！

応募した人の中から抽選で13人に本市の特産品や松本山雅FCのサイン入りユニホームなどをプレゼント！！



**家族のため、  
健康のために継続！**

昨年6月に、しおじり健康応援ポイント事業が始まることを知り、ウォーキングを始めました。平均して1日1時間約7500歩を歩いており、その日歩いたコースや歩数を手帳に記録しています。

「継続は力なり」をモットーにほぼ毎日歩いたことで、心も体も健康になり、生活にも張りが出ています。

これからも、家族のため健康のために続けていきたいですね。

井口 <sup>きはち</sup>喜八さん（大門田川町）



市公式YouTubeで  
ラジオ体操について公開しています。

塩尻市ヘルスアップ委員会では、効果的なラジオ体操の普及を推進しています。解説編は、委員が効果的なラジオ体操のポイントをテレビ広報で解説しており、実践編では、ポイントを踏まえて各地区で実践しています。この機会にラジオ体操を始めませんか。

▼解説編



▼実践編



# 子ども・若者に関わる 相談窓口の ワンストップ化



—家庭支援課に気軽にご相談ください—

令和3年4月から、家庭支援課に相談窓口を集約し、子ども・若者に関わる相談をワンストップ体制でお受けします。

保護者の皆さんが安心して子育てでき、一人ひとりの子ども・若者が希望をもって毎日を送ることができるよう、サポートしていきます。

家庭支援課  
○家庭支援係  
問 ○元気っ子・若者サポート係  
☎0263②0891  
☎0263②0280 内線3181~3187

高校生



18歳以降

## 具体的な取り組みの一例

### ▶▶▶ひとり親家庭支援事業

- 児童扶養手当支給 ○母子父子寡婦福祉資金貸付
- 高等職業訓練促進給付金
- 自立支援教育訓練給付金 ○求職活動支援
- メール情報サービス

### ▶▶▶こどもの未来応援事業

- こどもの未来応援ケースワーカーの配置
- 子どもの学習・生活支援事業
- 子どもの居場所づくり推進事業

### ▶▶▶元気っ子応援事業

- のびのび会 ○元気っ子相談（年中児）
- 継続相談 ○心理発達検査 ○子育て応援教室
- 元気っ子講演会

### ▶▶▶まなびサポート事業

- 小・中学校への特別支援講師・支援介助員の配置

### ▶▶▶若者サポート事業

- 若者就業サポート事業 ○家族相談
- 子ども・若者サポーターの配置

さまざまな  
相談を包括的に  
お受けします。



若者サポート  
事業

進路や人間関係などに関する悩みや不安、  
不登校、引きこもりなどの相談に応じます。

## ひとり親の皆さんに寄り添った支援を



ひとり親家庭の皆さんを対象に、  
経済的なことも含め、さまざまな心  
配ごとやお悩みごとの相談支援を  
行っています。

相談を受ける中で、親子にとって  
さまざまな制度を紹介しながら、よ  
りよい方法を一緒に考えていきます  
ので、一人で抱え込まずにご相談く  
ださい。

母子・父子自立支援員  
松沢 広子

## 若者の「困り感」に向き合い支援を

主に中学校卒業以降の皆さんの  
「困り感」に向き合い、寄り添って  
相談支援を行っていきます。

必要に応じて、専門的な支援機関  
をご案内するなどの対応も行いま  
すので、「暮らす」「つながる」「学ぶ」  
「働く」など、さまざまなライフ  
ステージのどんなことでもご相談く  
ださい。

子ども・若者サポーター  
田淵 人司







家庭支援課長 植野 敦司

## 子育てを皆さんと一緒に考え、応援していきます。

子育てに悩みは尽きませんが、置かれている環境や事情により、その状況はさまざまです。家庭支援課では、子ども、若者に関するさまざまなご相談をお受けする体制を整えました。相談から支援へつなげていくとともに、支援が本当に必要とする人に届く「プッシュ型」の支援に転換していきたいと考えています。また、今年度から「子どもの貧困対策」に重点的に取り組ん

でいきます。子どもが大人になっていく過程で、「子どもの権利が保障され、居場所がきちんとある」、そんな環境を整えていくことを目指してまいります。

家庭支援課では、保健師や社会福祉士、臨床心理士などの専門職がチームで支援を行ってまいります。

まずは、一人で悩まずにご相談ください。子育てのことを皆さんと一緒に考え、応援してまいります。

## 家庭支援課では、子どもの年齢や家庭の状況などに応じた支援をします



### 総合相談

子ども・若者全般の悩み・不安の相談に対応します。

### 家庭児童相談

子育ての不安・家庭状況・児童虐待などの相談に応じます。

### ひとり親家庭支援事業

ひとり親世帯の生活の安定と向上のための相談に応じるほか、納付・貸付などを行います。

### こどもの未来応援事業

子どもの貧困対策を重点に、すべての子どもが未来に希望を持って成長していけるよう、地域とともに支援します。

### 元気っ子応援事業

子どもたちの個性や特性を大切にしながら、持っている力を発揮できるよう、一人ひとりに応じた育ちを応援します。



### まなびサポート事業

特別な支援が必要な児童生徒に対し、適切な学習環境の整備を推進します。

## 家庭支援課の相談窓口が移転しました

4月から、家庭支援課の相談窓口が移転しました。

■住所 〒399-0738 塩尻市大門七番町4番3号  
塩尻総合文化センター1階

■時間 平日午前8時半～午後5時15分

■電話番号 ☎0263@0891

■ファクス ☎0263@0642

■メール ✉angel@city.shiojiri.lg.jp

※秘密は厳守します。



塩尻市教育委員会の入口からお入りください。



## 特別名誉市民

# ドナルド・W・クロフォードさん のご冥福をお祈り申し上げます。



本市の特別名誉市民であり、姉妹都市の米国インディアナ州ミシャワカ市で姉妹都市交流にご尽力されたドナルド・W・クロフォード (Donald W Crawford) さんが、令和3年3月17日に逝去されました。(享年89歳)

生前の都市交流に関するご尽力に感謝申し上げるとともに、故人のご冥福をお祈り申し上げます。

### 姉妹都市交流の懸け橋として長年に渡り尽力

クロフォードさんは、本市との姉妹都市交流に積極的に関わっていただき、本市からのホームステイ先の紹介や、ミシャワカ市からの訪塩派遣団にも参加するなど、姉妹都市交流の先頭に立って活動をされました。ミシャワカ市との国際姉妹都市提携は、昭和47年6月に結ばれ、令和4年度には提携50周年を迎えます。クロフォードさんは、この間、約40年に渡り両市の交流の懸け橋として尽力されました。

また、クロフォードさんは、昭和62年8月にミシャワカ市に造成された日本庭園「塩尻庭 (Shiojiri Niwa)」の制作にも貢献されました。庭園の企画や造成に係る資金集めなどに奔走し、塩尻庭は、現在もミシャワカ市の人気スポットとして広く愛されています。現在、塩尻庭はミシャワカ市によって管理されており、孫のジェイコブさんが庭園の管理人となっています。



1 姉妹都市提携40周年記念の時の様子。(クロフォードさんは前列左から4番目) 2 孫のジェイコブさん(後列右側)の結婚式での写真。 3 塩尻庭の写真。

### 敬愛する Mr. クロフォードの旅立ちを悼む

いつかこんな別れがあることを頭の中では分かっている、認めたくない大切な方が人それぞれに何人かいるものです。

私にとってのクロフォードさんもそんなお一人でした。上の写真の姉妹都市提携40周年にご来塩いただいたのが最後となってしまいました。当時クロフォードさんは、「大好きな塩尻に来られるのもこれが最後だと思うが、息子達と末永く付き合ってくれ」とおっしゃいました。その後施設入所されたこともお聞きしておりましたし、いただく便りに「弱気さ」を伺うようになりましたので心配しておりました。

来年が姉妹都市提携50周年の節目となり、双方で訪問団を企画しております。今年度は打ち合わせのため訪米する予定がコロナ禍により叶わず、お見舞いさ

せていただくことも叶わないままとなってしまいました。残念でなりません。35周年記念にて市民団と共に訪米させていただいた際には、貴兄の自宅にて大歓迎いただき、貴兄が心血を注いで完成に貢献された「塩尻庭」を本当にうれしそうにご案内いただきました。そして最後に、私達を空港にてお見送りいただきましたのも貴兄です。

なぜこれほど塩尻市を愛していただくのか、不思議に思える程の貴兄の言動には感謝のみでありました。数々のご厚誼に心より御礼申し上げます。一日も早いコロナ禍の終息を待ちご霊前にご挨拶させていただきます。

塩尻市長 小口利幸



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。



### ワンポイント

あく抜きをしたたけのこを使うと、より一層おいしくいただけます。

だれでも簡単

123★

## たけのこごはん

### \*材料 (4人分)

たけのこ(水煮) … 80グラム	★薄口しょうゆ … 小さじ2
にんじん …… 中1/5本	★濃口しょうゆ … 小さじ1
鶏胸肉 …… 50グラム	★酒 …… 大さじ1/2
油揚げ …… 30グラム	★みりん … 小さじ1/2
さやえんどう … 中8さや	★砂糖 …… 小さじ1
炒め油 …… 小さじ1/2	ご飯 …… 茶碗4杯分

### \*作り方

- ① たけのこ、にんじんは小さめの短冊切りにする。鶏胸肉は小さめのごま切りにする。
- ② 油揚げは小さめの短冊切りにして、油抜きをする。
- ③ さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆでて、斜め切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏胸肉を炒める。その後、にんじん、たけのこを加えさらに炒める。
- ⑤ 水を少し入れ、一煮立ちしたところに油揚げを入れ、調味料を加え煮る。
- ⑥ さやえんどうを仕上げに加え、炊き上がったご飯に混ぜたら出来上がり。

\*1人分栄養量 エネルギー…327kcal、たんぱく質…9.2g、脂質…4.4g、塩分…0.6g

### 「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

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



#### 5月のテレビ広報プログラム テレビ松本(12CH)

5月10日(月)~21日(金)…しおじり健康応援ポイント事業

24日(月)~6月4日(金)…塩尻市いきいき長寿計画

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。

※LCV(12CH)では、同じ週の木曜日(午前5時45分、午後7時15分)と金曜日(午後3時15分、午後11時45分)に放送します。



今月の目玉番組

### 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の訓練の様子をお伝えします。

■放送日時 ○午前9時から ○午後6時から  
※加入方法の詳細は、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 ☎0120@1008(フリーダイヤル)

## 塩尻市行政チャンネル

秘書広報課広報シティ  
プロモーション係  
問 ☎0263@0333

※掲載している情報は、4月20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。

## 統計

### 令和3年経済センサス ー活動調査にご協力を

問 企画課企画係 直 ☎0757

経済センサスー活動調査は、事業所や企業の経済活動を全国のおよび地域別に明らかにすることで、国の行政施策や、地域の産業振興の基礎資料などに利活用するために実施されます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

■調査対象 すべての事業所および企業（農林業に属する個人経営の農家および林家、家事サービス業、外国公務に属する事業所は除く）

■調査期日 3年6月1日現在

■調査内容 従業者数、経営組織、主な事業内容など

■調査方法 調査員が5月下旬に調査対象事業所に訪問し、調査書類を配布します。

※複数の事業所を有する企業や特定の事業所には、国から直接調査書類を郵送します。

■回答方法 インターネットまたは紙の調査票を郵送  
 ※本市では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため調査員による調査票の回収は行いません。

■結果の公表および利用

速報集計結果は令和4年5月末に、確定した集計結果は4年9月頃から順次公表されます。

## 短歌

### 第5回短歌の里広丘 夏まつり灯籠短歌大会

問 塩尻短歌館 ☎07171

短歌の里広丘を愛する人なら誰でも参加できます。テーマは自由で、入賞短歌は塩尻志学館高校書道部の皆さんの書により紙にしたためられ、灯籠に張り出されます。灯籠は、7月下旬から8月14日(土)の広丘夏まつりの日まで、広丘駅前に飾られます。

■投稿方法

塩尻短歌館、市内各所および各図書館分館にある投稿用紙に必要事項を記入の上、下記のいずれかの方法で提出してください。

■投稿先

○直接または郵送

〒399-0706 塩尻市広丘原新田288番地1  
 塩尻短歌館「夏まつり短歌」係宛て

○メール

✉ hirookaomatsuri2021tanka@gmail.com

■申込締め切り日

6月11日(金)



## 終活

### 「エンディングノート」を 利用してみませんか

問 長寿課介護予防係 ☎内線2130

エンディングノートは、年齢に関係なく、自身の情報や要望・希望を残すものです。家族と話し合うことで、自身の思いを整理でき、家族を助けることができるノートです。何度でも書き直すことができるため、書きやすいページから思いのままに自身の思いを書いてみてください。

■内容

- わたしのこと(名前・住所・連絡先・思い出など)
- もしもの時は(病気や介護が必要な時などの要望)
- エンディング(葬儀・お墓・遺言書・渡したいもの)
- 大切な人たち(家族・親族・大切な人へのメッセージ)
- いきいきと暮らせるために  
 (介護予防事業・相談窓口一覧)

■配布場所

- 中央地域包括支援センター  
 (市長寿課介護予防係)
- 北部地域包括支援センター  
 (広丘野村2223番地 ☎083314)
- 西部地域包括支援センター  
 (宗賀1298番地514 ☎089005)



## 介護支援

### 塩尻市医療・介護連携 いきいき手帳のご利用を

問 長寿課介護予防係 ☎内線2130

本人・家族・医療・介護関係者が、利用者の体調変化や支援方法などを手帳を通して知ることができます。

■対象 在宅で介護サービスを受けている人

■利用に対する相談先

- 中央地域包括支援センター  
 (市長寿課介護予防係)
- 北部地域包括支援センター  
 (広丘野村2223番地 ☎083314)
- 西部地域包括支援センター  
 (宗賀1298番地514 ☎089005)
- 担当のケアマネジャー

■手帳の内容

- ケアマネジャー、介護サービス事業所、かかりつけ医、薬局などの連絡先
- みんなのカルテ(支援の内容を支援者が記入)
- 在宅での状況確認表
- 終末期の医療の希望
- お口の現状

■料金 無料





子育て

## 子育てサポーター養成講座 受講生を募集

子育て中の家族に、育児の援助を行う「子育てサポーター」を養成する講座です。子どもの心身の発達から救急の知識まで、子どもと関わるために必要なことを勉強します。

全12回を受講すると、ファミリーサポートの提供会員として活動できます。年度途中からも受講できます。

### 時間および内容

	日時	主な内容
第1回	6月11日(金) 午前9時～11時40分	開校式・発達の道筋
第2回	6月29日(火) 午前9時半～11時50分	保育の心 (乳幼児・児童)
★第3回	7月6日(火) 午前9時半～11時	多様な発達への 理解と援助
★第4回	7月19日(月) 午前9時半～11時半	心の発達とその問題
★第5回	8月30日(月) 午前9時半～11時半	子どもの生活と環境
第6回	9月3日(金) 午前9時半～11時半	乳幼児看護の基礎知識

※★印の講義は市民講座とするので、どなたでも聴講できます。(要予約)

問

- 子育て支援センター ☎⑤3382  
(水曜日、年末年始は休館)
- 北部子育て支援センター ☎⑤47701  
(日曜日、年末年始は休館)

- 対象 20歳以上の市内在住者
- 場所 市民交流センター
- 定員 20人(先着順)
- 申込締め切り日 6月7日(月)
- ※電話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。



	日時	主な内容
第7回	9月14日(火) 午後1時～4時	普通救命救急実習
★第8回	9月26日(日) 午前9時半～11時半	子どもに多い症状と その対応
★第9回	10月8日(金) 午前9時半～11時半	発達に応じた子どもへの 関わり
第10回	10月22日(金) 午前9時～正午	子どもの栄養と食生活
第11回	11月2日(火) 午前9時半～11時半	子どもと遊び
第12回	11月19日(金) 午前9時～11時半	事業の概要とその内容・ 閉校式

注意

## 消費者トラブルの対策を ～5月は消費者月間です～

通信販売、フィッシング詐欺、訪問販売、訪問購入、もうけ話、マルチ取引、心当たりのない請求(架空請求)、送り付け商法など、多くの消費者トラブルがあなたの周りに潜んでいます。消費者トラブルに巻き込まれないためにも、消費者一人ひとりが消費生活に関する正しい知識を身に付けることが重要です。

### 令和4年4月から成年年齢が 18歳に引き下げられます

成年年齢引き下げにより、18歳から親の同意なしに契約ができるようになる一方で、「未成年者契約の取消」\*ができなくなり、社会経験の浅さから、さまざまな消費者トラブルに巻き込まれる恐れがあります。

トラブルに巻き込まれないためには、未成年のうちから、家庭や学校で契約に関する知識を学び、保護者や周囲の大人と一緒に考え、伝えていくことが重要です。

\*未成年者契約の取消とは、民法で「未成年者が法定代理人の同意を得ないで行った法律行為は、取り消すことができる」と決められています。

▶成年年齢引き下げによる変更点などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



問

- 塩尻市消費生活センター  
(市民課内) ☎内線1129
- 消費者ホットライン ☎188

### 自動通話録音機を電話機に取り付けませんか

市では電話による特殊詐欺や消費者被害を未然に防止するため、塩尻警察署と協力し、自動通話録音機を無償で貸し出しています。

■対象 市内に住所を有する65歳以上の人が居住する世帯

■申し込み先 塩尻警察署生活安全課  
(☎⑤0110)

不審な電話や訪問がありましたら、対応せず、すぐに塩尻警察署または塩尻市消費生活センターに連絡を!



※掲載している情報は、4月20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。

区長会	
会長	花村 明則
副会長	赤津 政義
副会長兼会計	栗山 久利
大門地区	
大門一番町	小松 要司
大門二番町	北澤 智彦
大門三番町	北澤 貞夫
大門四番町	鈴木 道弘
○大門五番町	千葉 周一
大門六番町	角 浩二
大門七番町	調整 中
大門八番町	小牧 賢司
大門七区	野村 俊雄
大門田川町	丸山 六男
塩尻東地区	
東山	小沢 安夫
○柿沢	増田 清
金山	青木 隆
上西条	長谷川 友男
中西条	川上 幹夫
下西条	吉江 利通
堀ノ内	百瀬 恵美
長畝	後藤 茂夫
棧敷	野村 みなを
町区	吉江 英夫
松原	塩原 信重
みどり湖	浜崎 正

峰原	堀田 信寿
片丘地区	
○南内田	花村 明則
北熊井	中野 嘉之
南熊井	平林 幹夫
中挾	小澤 嘉和
君石	松本 忠義
内田原	赤澤 修
広丘地区	
原新田	野溝 美憲
堅石	百瀬 泰博
郷原	今井 英雄
○野村	三村 明一
高出地区	
高出一区	山田 ルミ子
高出二区	武藤 誠治
○高出三区	栗山 久利
高出四区	佐藤 広男
高出五区	重野 今朝文
吉田地区	
○吉田一区	赤津 政義
吉田二区	畠山 伸
吉田三区	村田 善彦
吉田四区	荻無里 立人
吉田五区	森田 和敬
洗馬地区	
上組	後藤 年秀
○元町	中村 博実

芦ノ田	田村 永久
太田	塚本 洋一
岩垂	鈴木 隆
下小曾部	古畑 末人
上小曾部	田中 光雄
宗賀地区	
桔梗ヶ原	山口 信道
平出	笠原 眞
床尾	岩垂 俊彦
洗馬	中野 昭男
○牧野	伊藤 一彦
本山	田村 桂吾
日出塩	丸山 純
小井戸	中村 竜也
北小野地区	
古町	小野 英隆
宮前	古厩 一
大出	小野 武志
上田	赤羽 忍
○勝弦	小松 和彦
楯川地区	
贄川	橋戸 勝
平沢	宮原 正
○奈良井	土川 修

**問** 令和3年度の区長を紹介し  
地域づくり課地域づくり係  
☎内線1151

**お知らせ**

本市は66の行政区からなり、各区の区長は、住民の皆さんと行政との橋渡しの役割を担っています。  
3年度の各区の区長を紹介し  
ます。

※敬称略  
※○は地区の区長会長です。

※ほ場条件により割増料金とす  
る場合は、別途協議してください。

作業種類	金額*1	
一般作業	田・稲作	860円
	畑・野菜	
	果樹	
剪定作業	果樹	2,130円
機械作業 (水田)	耕運ロータリー	6,200円
	田植え機	8,500円
	コンバイン	19,800円


\*1 一般作業および剪定作業は1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額、機械作業は10アール当たりの金額で、全て消費税抜き金額です。

**問** 令和3年度農作業料金  
農業委員会事務局  
☎0810

本年度の標準農作業労賃などが決まりました。次の表を参考に適正な金額を決めてください。  
作業種類および金額

## 住宅用火災警報器を設置しましょう

**問** 塩尻消防署 ☎0119  
広丘消防署 ☎3010  
木曾消防署北分署(楯川地区) ☎0264③3119



住宅用火災警報器を設置することにより、逃げ遅れによる犠牲者を減らし、尊い命を守ることができます。  
住宅用火災警報器を未設置のご家庭は早急に設置をお願いします。また、設置済みの住宅用火災警報器も、電子部品の劣化により火災を感知しなくなることがあります。設置から10年を目安に本体を交換しましょう。住宅用火災警報器を設置した際に記入した「設置年月」、または本体に記載されている「製造年」で確認してください。  
※住宅用火災警報器や消火器を消防署や消防団が販売することはありません。不審な訪問や電話に注意してください。

**問** 危機管理課危機管理係  
☎0607

国からの緊急情報を伝達する全国瞬時警報システム(ジャアラト)の試験放送を行います。  
放送日時 5月19日(水) 午前11時頃  
放送内容 市内に設置してある防災行政無線のスピーカーおよび戸別受信機から次の内容を一齐に放送します。  
「チャイム音」これは「アラート」のテストです。(3回繰り返し)こちらは防災しお

**問** 防疫行政無線による全国一斉  
情報伝達訓練を実施します

詳細は、お問い合わせください。  
※この表は作業料金の目安を示すものであり、市、農業委員会および農協などが作業の受託を保証するものではありません。

**問** 第53回木曾漆器祭・奈良井宿場祭の開催を中止します  
木曾漆器祭・奈良井宿場祭実行委員会 ☎0871

第53回木曾漆器祭・奈良井宿場祭につきましては、新型コロナウイルス感染症の状況を注視しながら、実行委員会において開催可否の検討を進めてまいりましたが、現状に鑑み本年度の開催を中止することとしました。なお、秋の木曾漆器祭につきましては内容を変更して開催する予定です。  
今後は一日も早いコロナ禍の収束を願い、今後の開催に向けて検討を進めてまいります。何卒ご理解をお願いいたします。



## 令和4年度に採用する 市職員を募集

問 総務人事課職員係 ☎内線1331

### 募集する職種および資格

職種(試験区分)	資格※1	
上級 (大学卒業程度の 学力を有する人)	行政A	令和4年3月に大学 を卒業見込みの人
	行政B	22~35歳
	土木	
	ICT・情報処理	
中級 (短期大学卒業程度の 学力を有する人)	事務	19~25歳
	保育士I	30歳まで
	土木	19~30歳

※1 年齢は令和4年4月1日を基準とします。  
 ※上記職種については、令和3年4月現在の募集予定の一覧です。募集する職種や、受験資格などの内容は変更となる場合がありますので、5月1日(土)以降に市役所3階総務人事課職員係および市ホームページにある最新の受験案内をご確認ください。  
 ※日本国籍を有しない人も受験できます。詳細は、受験案内をご覧ください。  
 ※これ以外の中級・初級試験は、7月以降に別途掲載します。

- 採用人数 いずれも若干名
- 第1次試験日 6月6日(日)
- 申込期間 5月1日(土)~21日(金)  
(午前9時~午後5時の間受付)  
※土・日曜日、祝日は除きます。
- ※申し込み方法などの詳細は、総務人事課職員係および市ホームページにある受験案内をご確認の上、お申し込みください。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により、試験日程などを変更または延期する場合があります。変更や延期の情報については、市ホームページでお知らせします。

## 記憶力や注意力のチェック をしてみませんか

問 長寿課介護予防係  
☎内線2133

記憶力や注意力など5つの機能の状態を知る「フアイブ・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。

- 日時  
○検査 6月9日(水)  
午後2時~3時半
- 結果説明会 6月30日(水)  
午前10時半~11時半
- 場所 市保健福祉センター3

## 階市民交流室

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申し込み方法 電話または市保健福祉センター1階長寿課窓口でお申し込みください。

申込期間 5月6日(水)~20日(木)

## 高齢者向け交通安全対策 事業を行っています

問 都市計画課計画係  
☎0689

市では、高齢者に対する交通安全対策として次の支援事業を行っています。

## 自動車急発進防止装置補助金

## 交付事業

市内在住で、申請時に満70歳以上の人が運転する車両への自動車急発進防止装置の購入・取り付けに係る費用に対して、補助金を交付しています。交付には装置取り付け前に申請が必要です。また、この事業は今年度の予算が終了次第、補助を終了します。ご了承ください。

■高齢者運転免許証自主返納支援事業 市内在住で運転免許証返納時に満65歳以上の人の地域振興バスおよびタクシーの共通利用券3300円分を交付します。交付には、自主

## 国民健康保険加入の人へ 健康保険が変わった時は 届け出が必要です

問 市民課国保年金係  
☎0772

お勤め先の健康保険への加入や、健康保険の被扶養者に認定されたことで新しい健康保険証がお手元に届いた場合は、速やかに国民健康保険を脱退する届け出をしてください。

国民健康保険の脱退日は、届出日ではなく、健康保険の資格取得日(または扶養認定日)となります。脱退の届け出をしないと、国民健康保険税とお勤め先の健康保険料の両方が一時的に掛かることとなります。また、お勤め先の健康保険の資格取得日以降に、国民健康保険証を使用すると、塩尻市が負担した医療費(総医療費の7~8割)を後日返還していただく場合があります。郵送での国民健康保険脱退の手続きも可能ですので、電話でお問い合わせください。

## 募集

## 信州しおじり 子ども本の寺子屋

問 市立図書館  
☎33365

めざせ! 図書館マスター(第6期生)募集

図書館や司書について学んだり、仕事を体験したりして図書館マスターを目指しませんか。全講座修了者には「認定証」を発行します。

- 対象 小学5年生~中学生
- 期日 6月13日(日)・20日(日)・7月4日(日)・31日(土)、8月8日(日)・9月4日(土)・25日(土)(全7回)
- 時間 午前10時~正午
- 場所 市民交流センター
- 講師 図書館職員
- 定員 15人(先着順)
- ※5人に満たない場合は、開催しませんので、ご了承ください。
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み方法 チラシにて詳細をご確認の上、電話または市民交流センター1階図書館カウンターでお申し込みください。(水曜日は休館)
- 申込期間 5月9日(日)~6月6日(日)

※掲載している情報は、4月20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。

**問** 広丘支所 ☎⑤0157

お話しと音楽で「学びと憩いのひととき」を楽しむ第1回目の講座です。2回目以降は別途お知らせします。

**日時** 6月24日(木)  
午前9時半～正午

**場所** 北部交流センター「えんてらす」

**内容**

**広丘公民館  
「第1回文芸サロン」**

催し

**申込締め切り日** 5月31日(月)

**申し込み方法** 北部交流センター「えんてらす」の窓口にある申込書に記入の上、提出してください。

**募集人員** 10人程度

**会費** 無料

北部交流センター「えんてらす」の企画・運営のお手伝いをしていただけの人を募集します。

**内容** えんてらすで企画した講演会などの事業で、スタッフとして運営に関わっていただきます。

**問** 北部交流センター「えんてらす」 ☎⑤03005

**えんてらすクラブ会員を募集**

会員は、市主催の芸術文化事業（芸術祭、音楽祭、文化祭、洋楽舞踊フェスティバル、演劇フェスティバル）に参加できます。募集は随時行っています。

**問** 社会教育スポーツ課社会教育係 ☎⑤0905

**塩尻市芸術文化振興協会の会員を募集**

**日時** 5月29日(土)  
午後1時半～4時

**場所** 市立体育館

**持ち物** マスフ、上履き、タオル、飲み物

※申し込み、参加費は不要です。

**問** 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎⑤40993

**スポーツふれあいデー**

思い切り体を動かし、日頃の運動不足を解消しましょう。今回はボッチャ、ファミリィバドミントン、ワンバウンドふらばぐるバレーを中心に楽しめます。ぜひお越しください。

**問** 社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎⑤40993

**スポーツふれあいデー**

※電話でお申し込みください。

○二胡奏者、野田裕子さんによる演奏とトーク

○読書サークル「ねっこぼっこ」による実演

**定員** 40人（先着順）

**参加費** 無料

**申込開始日** 5月10日(月)

**資格** 市内で芸術文化活動をしている個人や団体で、会員要件を満たす者

※会員要件についてはお問い合わせください。

**会費** 無料

**申し込み方法** 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課または市ホームページにある申請書に記入の上、提出してください。

※申込時期によっては参加できない事業もあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

**問** 教育総務課学校支援係 ☎⑤0830

**信州しおじり体験学習フェスティバル**

**日時** 5月23日(日)  
午前10時～午後3時

**場所** 塩嶺体験学習の家

**内容**

○火おこし体験

○アクセサリーづくり

○木工クラフト

○マイ箸づくり など

※体験メニューによって参加方法や費用が異なります。詳細は、お問い合わせください。

モノづくりなどのさまざまな体験ができるイベントを開催します。どなたでも参加できます。

**問** 塩尻美術会事務局（小松） ☎⑤1687

**美術展**

**資格** 市内で芸術文化活動をしている個人や団体で、会員要件を満たす者

※会員要件についてはお問い合わせください。

**会費** 無料

**申し込み方法** 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課または市ホームページにある申請書に記入の上、提出してください。

※申込時期によっては参加できない事業もあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 塩尻市民芸術祭「一般公募展・美術展」の出展者を募集

6月11日(金)～13日(日)に開催される市民芸術祭に作品を飾ってみませんか。

**一般公募展** **問** 塩尻市民芸術祭実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内） ☎⑤0905

- 応募資格** 市内で活動を行っている個人または団体で、前日の飾り付けおよび最終日の片付けに参加できる人
  - 募集する作品の種類** 絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などのジャンルで、これまでに自身で制作した作品
  - 展示会場** 塩尻総合文化センター2階廊下（予定）
  - 募集区画** 15ブース（先着順、1人1ブースまで）
  - 出展料** 無料
  - 申し込み方法** 塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課にある参加申込書に記入の上、直接提出してください。
  - 飾り付け日時** 6月10日(木)
  - 申込締め切り日** 5月14日(金)
- ※出展要項や参加申込書は、市ホームページまたは事務局で配布しています。

**美術展** **問** 塩尻美術会事務局（小松） ☎⑤1687

- 対象** 高校生以上
- 募集する作品の種類** 日本画、洋画、彫刻、工芸（最近の創作で未発表の作品）
- ※絵画作品は10～100号で、必ず額装してください。（ガラス不可）
- ※出品要項は、市民芸術祭事務局（塩尻総合文化センター社会教育スポーツ課内）で配布しています。
- 搬入方法** 6月6日(日)午後4時～5時の間に、塩尻総合文化センター2階大会議室へ作品を搬入してください。
- 出品料**
- 大人 2,000円 ○大学・専門学校生 1,000円
- 高校生 無料
- ※1人2点まで出品できます。
- ※作品の飾りつけを6月10日(木)、片付けを6月13日(日)に行います。



## 山のお宝事業参加講習会 (チェーンソー安全講習) 受講者募集



問 塩尻市森林公社  
☎316733

山の手入れをしたい人、薪ストーブ用の薪を作りたい人などに向けて、実践を通して学ぶ半日の講習会を開催します。

気軽に参加できるプログラムで、座学やチェーンソーの安全な使い方を一緒に学びませんか。

■対象者 市内在住の人

■期日および内容

期日	内容(予定) ※各日のプログラムは同一です。
5月26日(水)	■座学 ○伐木作業に関する基礎知識
7月14日(水)	○チェーンソーの基本操作
9月15日(水)	■演習 ○チェーンソーによる玉切(造材)の演習
11月17日(水)	○チェーンソーによる伐倒演習(受け口および追い口切り練習) ○チェーンソーの整備

■時間 午前9時～正午 ■場所 塩尻市森林公社事務所(宗賀1797番地1)

■講師 森林公社職員 ■定員 各日8人(先着順)

※参加者が多い場合は別途日程調整させていただく場合があります。

■参加費 500円(保険料および資料代)

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

※申し込み方法などの詳細は、森林公社ホームページ(<http://forest.shiojiri.com/>)をご覧ください。

## 赤沢自然休養林自然 観察会

問 自然博物館  
☎6342

自然休養林の動植物を観察します。

■日時 5月22日(土) 午前7時

50分～午後4時(荒天中止)

■集合場所 小坂田公園駐車場

(自然博物館の下)

※バスで移動します。

■観察地 赤沢自然休養林

■定員 20人(先着順)

■持ち物 メモ用具、ループ(ある人)、昼食、手袋、雨具

など  
※山道を歩ける服装で参加してください。

■申込開始期日 5月2日(日)

■申込開始時間 午前9時から  
※電話でお申し込みください。  
(月曜日は休館)

## 特別企画「塩原真澄写真展 『美果選 果物を育てて』

問 自然博物館  
☎6342

宗賀在住の塩原真澄さんの作品を展示します。

## 講座・教室

### 初心者対象 陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館  
☎5520  
(金～日曜日、祝日)

地元の陶芸家である原民雄さんをお迎えし、初心者用の陶芸教室を開催します。

■日時 5月22日(土)・23日(日)

午前10時～午後4時(全2日間)

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■内容 粘土の練り方から作陶の基本を習います。洗馬の粘土と信楽の粘土で湯飲みなどを2個作り、土の違いを実感してもらいます。作陶のみで釉薬（釉薬）掛けは先生にお願いします。

※完成品のお渡しは6月末頃を予定しています。

■定員 8人(先着順)

■参加費 3000円(釉薬掛け本焼まで含む)

■申込開始日 5月1日(土)

※電話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。

## 子育て

### 乳幼児の救急法

問 北部子育て支援センター  
☎7701

乳幼児の事故やけがに慌てないよう、救急法を学びませんか。

■対象 乳幼児を育児中の保護者  
※ご両親一緒での参加もできます。

■日時 6月5日(土)

午前9時半～11時半

■場所 北部交流センター「えんてらす」1階101・102

会議室(託児は201・202

会議室)

■講師 大倉 恵子さん(松本

赤十字乳児院看護師長)

■定員 15人(先着順)

■参加費 53円(資料代)

■持ち物 大判ハンカチ、古ストッキング(腰までであるもの)、常温の保冷剤2個、飲み物、動きやすい服装

■申込開始日 5月11日(火)

※電話でお申し込みください。  
(日曜日は休館)

※初めて受講する人を優先します。

※生後6カ月から年少に上がる

前の年度のお子さんの無料託児

ができます。希望する人は、申

込時にお伝えください。

※掲載している情報は、4月20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。

Information

## ビジネス情報相談会

市立図書館  
 ☎☎3365 ☎☎3369

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。



### 期日および場所

期日	場所
5月6日(木)	市民交流センター会議室303
5月13日(木)	市民交流センター会議室301
5月20日(木)	北部交流センター201会議室

■時間 午後2時～5時

■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/>) または図書館本館にある申込用紙に記入の上、カウンターまたはメール(☎[ay1631@city.shiojiri.lg.jp](mailto:ay1631@city.shiojiri.lg.jp))、ファクスのいずれかでお申し込みください。(水曜日は休館)

## リフレッシュ講座「ヨーガ」

問 北部子育て支援センター  
 ☎☎7701

ヨーガで体を動かして、リフレッシュしてみませんか。

■対象 3歳までの未就園児の保護者

■日時 6月8日(火)  
 午前10時～11時

■場所 北部交流センター「えんてらす」1階101・102会議室

■講師 鈴木 かおりさん(ヨガ講師)

■定員 15人(申し込み多数の場合は抽選)

## 親子であそび親子体操

問 こども広場  
 ☎☎6660

※生徒6カ月から年少に上がる前の年度のお子さんの無料託児ができます。希望する人は、申込時にお伝えください。

■持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物、汗拭きタオル、マスク

■申込期間 5月14日(金)～21日(金)(日曜日は休館)

親子で楽しくふれあいながら、さまざまな運動用具を使って親

子体操を楽しみます。

■対象 こども広場に登録している親子(おむね3～6歳)

※当日登録もできます。本人確認ができるものをお持ちください。

■日時 5月29日(土)

○午前10時半～11時

○午前11時15分～11時45分

※30分ごとの2部制です。

■場所 こども広場「ゲミノウォール前」

■内容

○サーキット親子体操(マット、平均台、トンネルなど)  
 ○ビニール袋で親子体操(しっぽとり、風船バレー、つなぎなど)

■講師 徳原 聡さん(健康運動士)

■定員 各回親子10組(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物汗拭きタオル

■申込開始日時 5月10日(月)

午前10時から

※電話でお申し込みください。

## ふたごちゃん会「はじめましての会」

問 北部子育て支援センター  
 ☎☎7701

双子(多胎児)のお子さんがある家庭や、双子を妊娠している家庭で、ふれあい遊びやおしゃべりの交流会をします。

■対象 双子(多胎児)のお子さん

と保護者、双子を妊娠している人

■日時 5月31日(月)

午前10時～11時半

■場所 北部交流センター「えんてらす」2階201・202会議室

■内容

遊びの提供や子育てについて情報交換を行います。

■持ち物 着替え、飲み物、オムツなどの必要なもの

■申込開始日 5月6日(木)

※電話でお申し込みください。(日曜日は休館)

## 図書館

## 読み聞かせ講座

問 市立図書館  
 ☎☎3365

絵本や紙芝居の読み聞かせ初心者または興味がある人向けの講座です。

■日時 5月13日(木)  
 午前10時～11時半

■場所 市民交流センター3階会議室304・305

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 市民交流センター1階図書館本館カウンターまたは電話でお申し込みください。(水曜日は休館)

## 相談

## 年金の予約相談をご利用ください

問 松本年金事務所  
 ☎☎5150

松本年金事務所では、年金給付の予約相談を実施しています。

■日時

○月曜日 午前8時半～午後6時(祝日の場合は翌開庁日の午後6時まで)

○火～金曜日 午前8時半～午後4時

○第2土曜日 午前9時半～午後3時

■場所 松本年金事務所

■予約方法 相談希望日の1カ月前から前日までに電話でお申し込みください。受け付けの際に「基礎年金番号」「相談者および配偶者氏名」「住所」「相談内容」「電話番号」などについて確認させていただきます。

■予約先

○予約受付専用電話 ☎☎5700 ☎☎4890

○受付日時 月～金曜日

午前8時半～午後5時15分

※予約状況により、相談日時を調整する場合があります。詳細は、お問い合わせください。

9



**松本一日合同行政相談会**

**問** 長野行政監視行政相談センター  
 ☎0266-2351100

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、法律上のトラブルや相続などについて、弁護士や司法書士、税理士などの専門家に相談できる一日合同行政相談会を予約制により開催します。

**日時** 5月28日(金) 午前10時  
 午後3時半

**場所** 井上百貨店本店7階  
 会場(松本市深志2丁目3番1号)

**相談料** 無料  
**申し込み方法** 長野行政監視行政相談センター(予約受付)

**表紙の写真**



4月6日 市内小・中学校入学式  
 塩尻西小学校

市内では、小学校に539人、中学校に562人の新生が入学しました。塩尻西小学校では、56人が先生や保護者の皆さんに迎えられ、緊張しながらも新しい友達との出会いを喜んだり、先生の呼びかけに元気よく返事をしたりして、今後の学校生活に期待を膨らませていました。



**就職**

番号☎0266-235101  
 28)まで電話でお申し込みください。(先着順)

**申込期間** 5月7日(金)～18日(火)

**公共職業訓練  
 6年生を募集**

**問** ポリテクセンター松本  
 ☎33392

**対象** ハローワークに求職申し込みをしている人

**訓練期間** 6月4日(金)～12月27日(月)(7カ月間)

**訓練場所** ポリテクセンター松本(松本市寿北7丁目17番1号)

**募集コース**  
 ○CAD・NC技術科

○金属加工科

○電気設備技術科

**定員** 各コース10人

**受講料** 無料(テキスト代、作業服代などは自己負担)

**申込締め切り日** 5月19日(水)

※ハローワーク松本にお申し込みください。

※毎月火曜日に3回、午後1時半から施設見学会を行っています。気軽にご参加ください。

**PCエキスパート科  
 訓練生を募集**

**問** 長野県岡谷技術専門学校  
 ☎026622165

離・転職者を対象とした、就職を目指すための公共職業訓練です。

**応募資格** ハローワークに求職申し込みをしており、再就職に意欲を持って全訓練期間を受講できる人

**訓練期間** 8月5日(水)～11月4日(水)(3カ月間)

**訓練実施場所** エプソン情報科学専門学校

**内容**  
 ○企業実務に求められるパソコン技能(ワード・エクセル・パワーポイント)およびマクロ操作の習得  
 ○ビジネスマナーをブラッシュアップ

**定員** 15人

※7月27日(火)午前9時から岡谷技術専門学校にて選考会があります。

**受講料** 無料(テキスト代や資格試験受験料は自己負担)

**募集期間** 5月17日(月)～7月16日(金)

※申し込み方法などの詳細は、ハローワーク松本へお問い合わせください。

※未就園児対象の託児サービスがあります。詳細はお問い合わせください。

**トリマー専科訓練生を募集**

**問** Office TAKAHASHI(深井)  
 ☎090-5777-9023

離・転職者や、新卒・未就職者に対して必要なスキルを身に付けていただくための職業訓練です。

**応募資格** ハローワークに求職申し込みをしており、トリマーを目指している、または興味がある人

**訓練期間** 6月1日(火)～11月30日(火)(6カ月間)

**訓練実施場所** 長野トリマー教室

**内容**  
 ○犬に関する基礎知識や、取り扱いの基本を理解し、犬の手入れや美容の基本、必要

器具の使用方法などを学ぶ

○トリマーとして必要なグルーミングの技術およびトリミングの基本と応用技術の習得

**定員** 15人

※5月17日(月)午前9時から長野トリマー教室にて面接による選考会があります。

**受講料** 無料(テキスト代や交通費などは自己負担)

**募集期間** 5月12日(水)まで

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

**伝言板**

**レザンプランナーズ企画  
 和泉家志ん治  
 「笑いは百薬の長」**

**問** レザンプランナーズ寺澤  
 ☎090-3130-8128

松本市出身の落語家をお招きします。笑ってコロナを吹き飛ばしましょう。

和泉家ぴよすさんのマジックもあります。

**日時** 5月30日(日) 午後2時

開演(午後1時開場)

**場所** レザンホール中ホール

**参加費** 前売り500円(当日600円)

※チケットはレザンホールでも購入できます。

※掲載している情報は、4月20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。

- **持ち物** 筆記用具、飲み物
- **参加費** 各回300円(資料代)
- **助言者** 塩尻文芸の会会員
- 近代や現代の歌人の秀歌の鑑賞をします。
- 参加者からの投稿短歌を短歌会形式で学び合い、作歌の基本を指導します。

期日	詠草 締め切り日
第1回	終了しました
第2回	6月8日(火) 6月1日(火)
第3回	8月17日(火) 8月10日(火)
第4回	10月12日(火) 10月5日(火)
第5回	12月14日(火) 12月7日(火)
第6回	令和4年 2月8日(火) 令和4年 2月1日(火)

短歌をやさしく、楽しく学ばれます。今年で発足5年目となり、市内外問わず、たくさんの方たちと短歌とのふれあいを楽しんでいます。初めての人も、いつでもぜひご参加ください。

**問** 短歌を楽しむ会  
塩尻文芸の会(桃井)  
☎☎2983

- **時間** 午後1時～3時
- **場所** 塩尻総合文化センター
- **内容** 参加者からの投稿短歌を短歌会形式で学び合い、作歌の基本を指導します。
- 近代や現代の歌人の秀歌の鑑賞をします。
- 参加者からの投稿短歌を短歌会形式で学び合い、作歌の基本を指導します。

これから「おこづかい」を始めたお父さん、お母さんとお子さん向けの内容です。ゲームを通して「お金を上手に使う・貯めて・ふやせる大人に成長できる「おこづかいのあげ方と使い方」を学びませんか。

**問** NPO法人マネー・スプラウト(唐澤)  
☎090-1887-10440

- **申し込み方法** 電話またはファクスでお申し込みください。また、自作短歌1～2首を次のいずれかの方法で詠草締め切り日までに提出してください。
- 電話またはファクス ☎☎4834
- 郵送 〒399-0701 広吉田502番地8 細萱麻美子宛て
- **申込締め切り日** 各期日の1週間前

- **時間** 午前10時～11時半  
○ 午後1時～2時半
- ※どちらも同じ内容です。
- ※15分前から受け付けを開始します。
- **場所** 市民交流センター5階 イベントホール
- **講師** 唐澤 千恵美さん(フ)

スポーツを通して、体力づくり、仲間づくりを応援します。

**問** 塩尻市体育協会 ☎☎1393

- **定員** 各回親子8組(先着順)
- **参加費** 子ども1人につき500円
- **申し込み方法** 電話またはおこづかいラボホームページ(☎<https://okasan3.com/>)でお申し込みください。
- **申込締め切り日** 5月19日(水)



▲詳細はこちらから

## パソコン基礎講座

**問** 市民交流センター ☎☎3350

講座名 (★印は難易度)	日時	内容	対象者	定員	受講料 <sup>※1</sup>	申込期限
6月 Word2019後半 ★★★★☆☆	6月7日(月)・8日(火)・10日(木)・11日(金) 午前10時～正午	「Word2019前半」と同じテキストの後半部分(表現力をアップする機能、段組みなど)を学習	Wordの経験がある人	15人	2,400円 テキスト代 2,200円	5月21日(金)
6月 Excel2019前半 ★★☆☆☆☆	6月21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金) 午前10時～正午	Excel2019を使って基本的な操作を学習	マウス操作と日本語入力ができる人		2,400円 テキスト代 2,200円	6月4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
- **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「6月」と明記し、お申し込みください。電話での申し込みはご遠慮ください。
- ※はがきまたはEメール1通で複数の講座を申し込みできます。

※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**  
NPO法人グループHIYOKO  
〒399-0737 大門八番町4番1号  
(☎)pchiyoko@ghiyoko.net



### 第8回塩尻大門マルシェ

塩尻大門マルシェ実行委員会(草野)  
 ☎0800-8746-5713

「たのしいを真ん中に」をテーマに大門商店街で行われる、マルシェイベントです。新しくできたお店に行ってみたり、クラフト作家さんの作品を楽しんだりしませんか。食事ができる屋台も並びます。

■日時 5月23日(日)  
 午前10時半～午後3時

■場所 大門商店街、ウイングロード広場、ミミィ商店ほか

■内容 キッチンカー、飲食屋台、クラフト作家、身体ケア、演奏 など

※申し込み、参加費は不要です。  
 (一部、参加費が必要)

※詳細は大門マルシェホームページ(☎)  ▲詳細はこちらから

<https://daimon-marche.studio.site/> をご覧ください。

### 第13回シリゼミ(塩尻) 知る知りゼミナール

シリゼミの会  
 ☎15111

市内にある、地域のお店で店主・従業員が自ら講師となり、プロならではの専門的な技術や

コツを無料で紹介する少人数制のゼミナールを開催します。

講座内容は、各店さまざまです。チラシをご確認の上、気になる講座を見つけたら各店舗へ直接お申し込みください。ぜひご参加ください。

■期間 5月1日(土)～31日(月)

※店舗によって、開催日時や会場が異なります。

■内容 写真講座、エステ、料理・お菓子づくり、和太鼓教室など

■参加費 無料

※材料費が掛かる場合があります。※参加店舗や会場などの詳細は、シリゼミホームページ(☎)  ▲詳細はこちらから <https://www.shiojiri.jp/shizenin/> またはチラシをご覧ください。

### エシカルマルシェ「持続可能な地域づくり」

えんぷロシエフト(河上)  
 ☎0600-1862-9267

不要になった衣類や、CD、文房具などを回収し、海外での再利用などにつなげます。

人と社会、地球環境、地域のことを考慮して作られた物を購入・消費することで、地域や地球にやさしい輪を広げましょう。

■日時および場所、内容

日時	場所	内容
5月15日(土)・29日(土) 6月5日(土)・19日(土) 午前10時～午後2時	北部交流センター「えんてらす」	不用品、衣類(制服)、CD、DVD、ゲームソフトなどの回収
5月22日(土)、6月26日(土) 午前10時～午後2時	市民交流センター「えんぱーく」3階フリースペース	文房具の回収

### 太極拳の体験会 参加者を募集

太極拳吉田クラブ(柳沢)  
 ☎0600-5313-1600

※申し込み、参加費は不要です。

筋力アップや、呼吸法などで健康に有効とメディアで取り上げられることが多くなった太極拳を体験してみませんか。入門太極拳の動作をゆっくりやってみましょう。

■期日 5月25日(火)

■時間 午後7時半～9時

■場所 吉田地区センター

■参加費 無料

※電話でお申し込みください。

### 自動車事故による介護料の支給および交通遺児などの育成資金の無利子貸付

(独)自動車事故対策機構長野支所  
 ☎026-480-0521

■介護料の支給

自動車事故で、脳・脊髄・胸部臓器を損傷し、重度の後遺障がいのため、日常生活動作に「常時」または「随時」の介護が必要になった人に、介護料を支給します。

■支給額(月額)

- 特I種 8万5310円～21万1530円
- I種 7万2990円～16万6950円
- II種 3万6500円～8万

3480円

交通遺児などへの育成資金の無利子貸付

自動車事故により、保護者が亡くなった、重度後遺障がいを残すこととなった家庭のお子さんを対象とした、中学校卒業までの育成資金の無利子貸付です。

■貸付額(無利子)


- 一時金(最初に支給) 15万5000円
- 毎月支給額(選択制) 1万円または2万円
- 入学支度金(小・中学校入学時に支給) 4万4000円

■共通事項

申し込み方法や、返還方法などの詳細  ▲詳細はこちらから

は、(独)自動車事故対策機構ホームページ(☎) <https://www.nasva.go.jp/> をご覧ください。電話でお問い合わせください。

3年4月20日現在



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		
自転車(シルバー)	中古	無料
三輪車(手押しバー付き)		
ベビーバス		
ゆずってください		
掃除機	中古	無料
寝袋		
鍵盤キーボード(3オクターブ以上のもの)		

※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「くらし・手続き」[ごみ、リサイクル]のページからご覧ください。

# シオジリオでかけカレンダー



健の会場で記載のないものは市保健福祉センター、図子はえんぱーく、北はえんてらす、広はこども広場で行います。

日	月	火	水	木	金	土
2 北部子育て支援センター 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 えんぱーく・こども広場 休館日 図 乳幼児向けおはなし会 午前10時45分～11時 えんてらす	6 広丘図書館休館日 健 親子にここにご食事相談 午前9時半～11時 えんてらす 健 出張あんしん サポートルーム 午前10時～11時半 ・片丘支所 ・榑川支所(榑川保健 福祉センター) ※ビジネス情報相談会(P18)	7 健 ★乳幼児の親と子 の心理相談 午前9時15分から 広 体操 午前11時～11時20分	8 図 おはなし会 ・えんぱーく 午前11時～11時20分 ・えんてらす (聴いて楽しむおはなし会) 午前11時～11時半
9 北部子育て支援センター 休館日	10 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	11 健 1歳6カ月児健診 図 乳幼児向けおはなし会 午前10時15分～10時35分	12 えんぱーく・こども 広場休館日 健 口のケアと歯育相談 午前10時～11時半 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	13 北★①にここ だっこの会(0歳児) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分 健 ★乳幼児の親と子 の心理相談 午前9時15分から ※ビジネス情報相談会(P18) 広 おはなし会	14 健 親子にここにご食事相談 午前10時～11時半 広 体操 午前11時～11時20分 北 おはなし玉手箱 ①午前9時45分～10時 ②午前10時45分～11時	15 図 おはなし会 午前11時～11時20分
16 北部子育て支援センター 休館日	17 えんてらす休館日 (広丘支所を除く) 子 ★お出かけ支援セ ンター	18 福 ★精神障がい者相談 午後4時～5時 市保健福祉センター	19 えんぱーく・こども広場 休館日	20 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 北 ★②にここにだっこの 会(0歳児) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分 ※ビジネス情報相談会(P18)	21 広 体操 午前11時～11時20分 健 ★びよびよ教室 午前10時～11時半	22 図 おはなし会 ・えんぱーく 午前11時～11時20分 ・えんてらす 午前11時～11時半 健 よい歯を守る相談会 午後1時～2時半
23 広丘図書館・北部子育て 支援センター休館日	24 図書館(本館)・広丘図 書館休館日 健 口のケアと歯育相談 午前10時～11時半 えんてらす	25 図書館(本館)・広丘図 書館休館日 健 10カ月児相談 北 こみおぼちゃんの わらべうた 午前10時15分～11時	26 えんぱーく・こども広場 ・広丘図書館休館日 健 ★こころの健康相談 午後2時～5時	27 図書館(本館)休館 健 3歳児健診 北 ★③にここにだっこの 会(0歳児) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分	28 図書館(本館)休館 子 おはなし玉手箱 ①午前9時45分～10時 ②午前10時45分～11時 健 親子にここにご食事相談 午前10時～11時半 広 体操 健 ★乳幼児の親と子 の心理相談 午前9時15分から	29 図書館(本館)休館 ※スポーツふれあい デー(P16) ※親子であそぼ(P18)
30 図書館(本館)・北部育 て支援センター休館日	31 図書館(本館)・広丘図 書館・子育て支援センター 休館日 ※ふたごちゃん会(P18) 軽自動車税納期限 上下水道料金納期限	6 / 1 図書館(本館)休館	市 ★ 相続・贈与・登記相談 5月11日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター 市 ★ 公証相談 5月11日(火) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター 市 行政相談 5月12日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター 市 ★ 法律相談 5月13日(木)・20日(木)・27日(木) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター 産 ★ 若年者就職相談 5月27日(木) 午後1時半～4時半 えんぱーく 産 ★ 労働問題全般相談 5月20日(木) 午後1時～4時 えんぱーく 社 ★ 人権よろず相談 5月19日(水) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター 協 ★ 成年後見支援センター専門相談 5月14日(金) 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 5月27日(木) 午後1時～3時 えんぱーく			

## 問い合わせ・申し込み先

- 催し 図 市立図書館 ☎03365
- 子育て 健 健康づくり課 ☎0855
- 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 こども広場 ☎06660
- 市 市民課 ☎内線1198
- 社 社会教育スポーツ課 ☎内線3135
- 福 福祉課 ☎0686
- 長 長寿課 ☎内線2126
- 産 産業政策課 ☎内線1279
- 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(★印は要予約)

- 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(持ち物:パスタオル)  
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  
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  
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
- 若者サポート相談 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)  
塩尻総合文化センター 社会教育スポーツ課 ☎0783
- 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





# レザンホール へ行こう！

■ 問い合わせ先 レザンホール ☎0263③5503

※レザンホール自主・共催事業は、政府自治体などによる新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿って実施します。イベントの開催制限などの見解に基づき、収容率100%でのチケット販売を予定しているイベントもありますが、今後の発令状況に応じ、お席のご案内が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



## 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

## 8月1日(日)

### 仮面ライダースーパーライブ2021「セイバー」



完全オリジナルストーリーで歴代仮面ライダーが多数登場！音と光の次世代ライブエクスペリエンス！

大ホール<全指定席>  
前売り 3,500円 当日 4,000円  
※2歳以下のお子さんは膝上鑑賞無料。  
ただし、席が必要な場合は有料。

チケット発売開始日 5月16日(日)  
初日の窓口販売はありません

開場 ①午前9時15分 ②午後0時半 ③午後3時45分  
開演 ②午前10時 ②午後1時15分 ③午後4時半

## 8月7日(土)

### 劇団四季 The Bridge～歌の架け橋～



劇団四季の「舞台への祈り」を名曲にのせて贈る華やかな新作ショウがレザンホールで上演されます。

大ホール<全指定席>  
OS席 9,900円 OA席 7,700円  
※3歳以上有料  
開場 午後5時45分  
開演 午後6時半

チケット発売開始日 5月29日(土)  
初日の窓口販売はありません

※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(☎1939)」へ電話をして、その指示に従ってください。			
5月1日(土)	緑ヶ丘青木医院	広 丘	⑤3777
5月2日(日)	桔梗ヶ原病院	宗 賀	⑤40012
5月3日(月)	しいな医院	大 門	⑤12933
5月4日(火)	清水外科胃腸科医院	吉 田	⑤82474
5月5日(水)	種山医院	大 門	⑤31010
5月8日(土)	荒井内科小児科医院	吉 田	⑤83646
5月9日(日)	こしはら内科クリニック まつだアイクリニック	吉 田 大 門	⑥5480 ⑤20520
5月15日(土)	今井医院	吉 田	⑤81165
5月16日(日)	しおはら小児科・ 皮膚科クリニック	広 丘	⑧5265
5月22日(土)	もみの木こどもクリニック	広 丘	⑤10753
5月23日(日)	緑ヶ丘青木医院	広 丘	⑤3777
5月29日(土)	ひろおか上條クリニック	広 丘	⑤3372
5月30日(日)	赤羽医院	広 丘	⑤4864
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。			
5月2日(日)	あおば歯科医院	吉 田	⑦8585
5月9日(日)	伊沢歯科医院	大 門	⑤27617
5月16日(日)	うすい歯科医院	木曾平沢	0264③2856
5月23日(日)	内川歯科医院	広 丘	⑤4111
5月30日(日)	堅石よねだ歯科医院	広 丘	⑧5678

期 日	医療機関名	所在地	☎
5月2日(日)	ききょう薬局	宗 賀	⑤10502
5月3日(月)	あい薬局	大 門	③13851
5月4日(火)	小松薬局(9時半から)	大 門	⑤0430
5月5日(水)	五番町薬局	大 門	⑤5838
5月9日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	⑤07731
5月16日(日)	クサリのアオキ桔梗ヶ原薬局	塩尻駅北地区	⑤09791
5月23日(日)	みどりヶ丘薬局	広 丘	⑤8488
5月30日(日)	ダイリン薬局	広 丘	⑤4709

- 医科 ○土曜日 正午～午後5時  
○日曜日・祝日 午前9時～午後5時  
○夜間緊急医 午後7時～11時
- 歯科 午前9時～正午
- 薬局 午前9時～午後6時

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>





## 「芝桜と北アルプス」

清水 森人さん (撮影場所:信州スカイパーク)

カメラを始めて20年。いつものウォーキングコースで撮影した1枚です。芝桜を視界に入れながらも、遠くの北アルプスまできれいに映るよう構図を考えて撮りました。今後も時季に合った風景写真や、観光写真を撮影していきたいです。

第39回  
塩尻観光フォト  
コンテスト  
入賞作品

■人口と世帯数 4月1日現在 ( ) 内は前月比  
○人口 66,443人 (-208) ○世帯数 28,099戸 (+7)

## 学生ボランティア募集



- 対象 高校生、大学生
- 日時 **5月29日**(土)  
午後1時半～3時
- 場所 市民交流センター3階会議室302・303
- 内容 「10代が行きたい図書館」づくりの企画と実施。令和4年3月までの1年間、月1回活動します。今回は、活動内容などを紹介するオリエンテーションを開催します。
- 参加費 無料

### 「しおり部」とは

図書館を10代の学生の皆さんにとって、もっと身近な場所に、もっと便利な場所にしていくための学生ボランティアグループです。

問 市立図書館 ☎0263③3365

### 申し込み方法

市民交流センター1階図書館本館にあるチラシで詳細をご確認の上、図書館本館窓口または電話で申し込むか、本文に「氏名」「学年」「電話番号」を入力しメール (✉ tosho@city.shiojiri.lg.jp) でお申し込みください。(水曜日は休館)

### 申込期間

5月1日(土)から随時募集  
※詳細は、市立図書館ホームページ (🌐 <https://www.library-shiojiri.jp/>) をご覧ください。