

雇用のトラブル解決をお手伝いします

問 中信労政事務所 ☎01936

長野県労働委員会では、労働者と事業主との間に生じたトラブル（解雇、賃金、パワハラなど）について、労働問題の専門家が中立・公正な立場で両者から丁寧にお話を伺い、円満な解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。手続きは簡単・無料で、秘密は厳守されます。

募集

家庭や企業に眠っている食品の寄付をお願いします

問 県資源循環推進課 ☎026-235-7181

10月は「食品ロス削減月間」です。全国での食品ロスは年間約461万tで、一人当たり毎日おにぎり1個分の食品を捨てています（令和6年度農林水産省）。貴重な食品を無駄にしないために、県では関係団体と連携して「食品ロス削減月間フードドライブ統一キャンペーン」を開催し、食品の寄付を募集します。食品は、生活に困っている家庭や、「信州こどもカフェ」などの子ども・子育て支援を行う団体へ提供します。
※募集する食品や受付場所などの詳細は、県ホームページをご覧ください。

家庭介護者慰労金の申請・支給時期が変わります

問 介護保険課 介護相談係 ☎内線2133
福祉支援課 福祉給付係 ☎内線2165
ページID:0045975

家庭介護者慰労金は、重度の要介護者を在宅で日々介護されているご家族の労苦に報いるため、慰労金を支給する制度です。

例年広報塩尻10月号でお知らせしていましたが、今年度から申請および支給の時期を変更します。詳細は広報塩尻11月号および市ホームページでお知らせします。

日本赤十字社活動資金募集へのご協力のお礼

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） ☎027315

6～7月に実施した日本赤十字社（日赤）活動資金募集については、総額555万8,037円（9月16日時点で、日赤長野県支部塩尻市地区において受け付けたものに限る）が集まり、日赤長野県支部へ送金しました。多くの皆さまにご協力いただき、誠にありがとうございました。

皆さまからいただいた活動資金は、災害時の被災者救護や防災・減災の普及啓発、ボランティアの育成など、日赤のいのちを救うさまざまな活動に活用させていただきます。

新婚世帯を応援します

問 地域づくり課 移住定住係 ☎内線1153

新婚世帯の住宅購入費や家賃などを支援します。

■対象 次のすべてを満たす世帯

- 今年度に婚姻し、市内に夫婦で在住している
- 婚姻した時の年齢が、夫婦どちらも39歳以下
- 塩尻市の税金などに滞納がない
- 夫婦の直近の合計所得が500万円未満

※所得から奨学金の年間返還額を控除することができます。

■対象経費 住宅購入費（土地は除く）、リフォーム費、家賃、引っ越し費で、今年度中に支払ったもの

■補助金額 ○婚姻時の年齢が夫婦ともに29歳以下 最大70万円
○婚姻時の年齢が夫婦ともに39歳以下 最大40万円

■申請方法 市役所1階地域づくり課移住定住係にある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

■申請期限 令和9年3月31日(水)

※必要書類などの詳細は、右のコード（市ホームページ）をご覧ください。

※予算に達し次第終了します。



お知らせ

ハロウィンジャンボ宝くじ、ハロウィンジャンボミニ販売中

問 財政課 財政係 ☎内線1362

収益金は、長野県の販売実績により分配され、市町村の明るいまちづくりなどのために使われますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

■販売期間 10月16日(金)まで

■販売金額 1枚300円

令和8年度農作業料金の見直し

問 農業委員会事務局 ☎02810
ページID:0002579

今年度の標準農作業労賃を、長野県最低賃金の改正により見直しました。

■見直し日 10月2日(金)

■作業種類および金額

作業種類		金額
一般作業	田・稲作	1,120円 (税抜き)
	畑・野菜	
	果樹	

※1日8時間労働を基準とした1時間当たりの金額です。

※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。

※表は作業料金の目安を示すもので、市、農業委員会、農協などが作業の受託を保証するものではありません。

野焼きは禁止されています

問 生活環境課 廃棄物対策係 ☎02679

家庭や事務所などから生じた廃棄物を自ら焼却することは、法律で原則禁止されています。家庭から出たごみは分別して、収集場所や処理施設に出してください。例外となる焼却であっても、風向きや風の強さ、時間帯を考慮し、近隣住民の皆さんの生活に配慮するようお願いいたします。

■例外として認められたもの

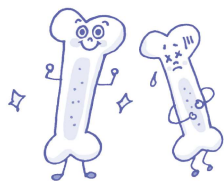
- 三九郎などの慣習上の行事や宗教上の行事によるもの
- 農業や林業を営むためやむを得ないもの
- たき火（落ち葉などのみで家庭ごみを含まない）で軽微なもの

10月は「骨髄バンク推進月間」です

問 県疾病・感染症対策課
☎026-235-7150

骨髄バンク

は、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などが必



要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。

ドナーが見つかる確率は、血のつながりがなければ数百から数万分の一といわれています。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

■登録の要件

- 18～54歳で健康である
- 体重が45kg以上の男性または40kg以上の女性 など

■登録方法

次のいずれかの窓口で採血を行い、登録してください。

- 長野県赤十字血液センター長野献血ルーム・松本献血ルーム
- 長野・松本を除く保健福祉事務所

○移動献血車によるドナー登録会

※各窓口の受付日時、骨髄バンク事業の概要などは、右のコード（県ホームページ）でご覧ください。



パソコン基礎科の訓練生を募集

問 県松本技術専門学校
☎583158

■対象

パソコン操作が初級の求職者

■訓練期間

12月1日(火)～令和9年2月26日(金)

■時間 9:00～16:00

■場所

大北高等職業訓練校（大田市）

■定員 12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 11月6日(金)

令和9年度入校生を募集

問 県松本技術専門学校
☎583158

■募集科および定員

- 電気工事科（1年制） 15人
- 冷凍空調設備科（1年制） 15人
- 自動車整備科（2年制） 25人
- 建築科（1年制） 5人
- 建築科（2年制） 15人

■申込期間

○第1回

10月19日(月)～11月12日(木)

○第2回 12月7日(月)～令和9年1月6日(水)

※詳細は県ホームページをご覧ください。

高校生短期海外学習応援事業の参加者を募集

問 学校教育課 教育企画係
☎内線3112 ページID:0066518

イギリスの立教英国学院で、短期海外学習や寮生活に挑戦する高校生などを募集します。

■対象 応募時点および短期海外学習期間中に高校などに在籍する見込みで、市内在住などの要件を満たす人

■学習期間 原則令和9年4～7月

■募集人数 1人

■補助内容 授業料、寮費および往復航空券代を予算の範囲内で市が補助

※パスポート取得費、海外旅行保険料、個人的経費などは自己負担です。

■選考方法 書類および面接

■申し込み方法

市ホームページにある募集要項を確認の上、必要書類を〒399-0738 大門七番町4番3号 学校教育課宛てに郵送または提出してください。

■申込締め切り日

11月6日(金)（必着）

※詳細は市ホームページをご覧ください。



若手社会人の奨学金返還を支援します

問 地域づくり課 移住定住係 ☎内線1153 ページID:0021928

本市に住民票があり、地域の中小企業などに就職して奨学金の返還を行う人に、補助金を交付します。

■主な対象要件

- 本市に住民票がある
- 大学などを卒業し、市内外の企業などに就職した人
- 奨学金の貸与を受けて、返還予定または返還中である人
- 令和5年4月1日以降に正規雇用された人
- 勤務開始日において30歳未満の人

■対象となる奨学金

- 塩尻市貸与奨学金
- 日本学生支援機構第1種・第2種奨学金
- 各都道府県・市町村が設ける貸与型奨学金

■補助対象期間

最大5年間（60カ月）

■補助率

- 市内企業へ就職 全額
- 市外企業へ就職 2分の1

■上限額

月額1万5,000円（年額18万円）

■申請方法

右のコード（市ホームページ）で詳細を確認の上、ページ内の申請フォームでお申し込みください。



みんなの居場所MINI

問 中信子ども・若者総合相談センター ☎505810

家でも学校でもない「第3の居場所」で一緒に心地良い時間を過ごしましょう。今回のテーマは「推し活」です。あなたの推しについてお話ししませんか。

■対象 15歳以上

※未成年者は、保護者の同伴が必要です。

■日時 10月20日(火) 13:00～15:00

■場所 えんてらす

■参加費 無料

■申込締め切り日 10月19日(月)

※電話でお申し込みください。

催し

平出博物館土曜サロン②

問 平出博物館 ☎21022

「床尾中央遺跡を考える」を通年のテーマに、今回は出土した古墳時代前期の遺物などから当時の松本平の様相についての講演を行います。

■日時 10月24日(土) 13:30～15:00

■場所 平出博物館 2階学習室

■演題 古墳時代前期の松本平―床尾中央遺跡での発見から考える―

■講師 直井 雅尚さん(松本市教育委員会)

※申し込み、参加費は不要です。

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎302787

一般曹候補生

■対象 18歳以上33歳未満

試験日

○1次 11月28日(土)～12月6日(日)

○2次

令和9年1月7日(休)～13日(休)

※いずれか1日を指定されます。

■申込締め切り日 11月20日(金)

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

■対象 18歳以上33歳未満

※年間を通じて募集しています。

※詳細は自衛隊ホームページをご覧ください。

塩尻市民秋の文化祭出店・出展者を募集

問 塩尻市民秋の文化祭実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内) ☎0902 ページID:0014771

11月1日(日)～3日(火・祝)に開催される、塩尻市民秋の文化祭の出店・出展者を募集します。

フリーマーケット

■出店日時 11月1日(日)～3日(火・祝) 10:00～15:00(雨天中止)

■場所 塩尻総合文化センター前庭

■募集数 15区画(先着順)

■品目 日用品、クラフト作品、農産物(加工していないもの) など

※業者の出店はご遠慮ください。

■出店料 1区画500円

※塩尻市社会福祉協議会に全額寄付します。

■申込締め切り日 10月23日(金)

※出店に必要な準備品などは各自でご用意ください。

※電話でお申し込みください。

一般公募展

■応募資格 市内で活動している個人または団体で、前日の飾り付けと最終日の片付けに参加できる人

■募集作品 絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などで、自身または団体の制作した作品

■展示会場 塩尻総合文化センター2階

■展示スペース 15ブース(先着順)

■出展料 無料

■申し込み方法 事務局または市ホームページにある参加申込書に記入の上、直接提出してください。

■申込締め切り日 10月23日(金)



美術展

問 塩尻美術会事務局(井出) ☎02643443

■応募資格 前日の飾り付けと最終日の片付けに参加できる高校生以上

■募集する作品の種類(1人2点まで) 日本画、洋画、彫刻、工芸など(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、塩尻総合文化センターで配布しています。

■搬入方法 10月24日(土)14:00～15:00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 3,000円 ○大学・専門学校生 1,000円 ○高校生 無料

■飾り付け日時 10月31日(土) 15:00から

※作品は厳正に審査を行い、賞を決定し、11月3日(火・祝)に表彰を行います。

※塩尻美術会が今年で設立60年のため、今回は60周年記念賞があります。

音楽にのせてリフレッシュ
有酸素運動！問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0855

楽しく無理なく有酸素運動を行います。一人でも、近所のお友達同士でもお気軽にご参加ください。

- 対象 市内在住者
 - 日時 11月16日(月) 14:00～15:00
(13:30受け付け開始)
 - 場所 塩尻東地区センター多目的ホール
 - 講師 百瀬 みどりさん (CFM 実行委員会)
 - 定員 20人 (先着順)
 - 参加費 無料
 - 申込開始日 10月16日(金)
- ※電話でお申し込みください。

ポッチャで交流大会

問 健康づくり課 保健予防係
☎ ⑤0855

ポッチャのルールは簡単。みんな楽しく体を動かしませんか。

- 対象 市内在住者
 - 日時 11月20日(金) 19:00～21:00
 - 場所 市立体育館
 - 講師 塩尻市スポーツ推進委員
 - 参加費 無料
 - 持ち物 上履き、運動がしやすい服装
 - 申込期間 11月4日(水)～18日(水)
- ※電話でお申し込みください。

塩尻短歌館企画展

問 塩尻短歌館 ☎ ⑤7171

歌人・島木赤彦は、明治42年に現広丘小学校に校長として赴任し、広丘の地での2年間で大きな変革期を迎えます。歌人や教育者として成長していった足跡を見つめていきます。

- 期間 12月25日(金)まで
- 時間 9:00～16:30
- 休館日 月曜日(祝日の場合は火曜日)、祝日の翌日
- 場所 塩尻短歌館土蔵展示室
- テーマ 心の炎を燃やし続けた教育者 妥協なき信州歌人 赤彦～生誕150年・没後100年 広丘で覚醒した教育者・歌人 島木赤彦～
- 入館料 400円(高校生以下は無料)

靖国神社特別昇殿参拝バスツアー

問 塩尻市遺族会連合会事務局(地域共生推進課内) ☎ ⑤7315

英霊への追悼を捧げる靖国神社特別昇殿参拝を中心に、浜離宮恩賜庭園や豊洲千客万来も巡るバスツアー。遺族会員以外の人も参加できます。

- 日時 11月2日(月) 6:30～18:00
 - 発着場所 塩尻消防署南側駐車場
 - 定員 45人(抽選)
 - 参加費 1万7,000円(交通費、昼食、入場料など)
 - 申込締め切り日 10月15日(休)
- ※電話でお申し込みください。

第14回ワンバウンドふらば～
るバレーボール大会問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎ ⑤0993 ページID:0001042

- 日時 11月15日(日)
8:15から
- 場所 市立体育館
- 募集数 16チーム(抽選)
※1チーム5～6人で女性2人以上の登録が必要です。
- 参加費 1チーム500円(保険代など)
- 持ち物 上履き
- 申し込み方法 市ホームページや各支所、市立体育館などにある申込用紙に記入の上、塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課へ提出またはファクス(FAX) ⑤7604でお申し込みください。
- 申込締め切り日 10月26日(月)

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
☎ ⑤0993 ページID:0001042

手軽に楽しめるニュースポーツで、日ごろの運動不足を解消しましょう。

- 期日および場所
○10月17日(土) 塩尻総合文化センター1階講堂
○11月7日(土) 市立体育館
 - 時間 13:30～16:00
 - 持ち物 上履き(11月のみ)
- ※申し込み、参加費は不要です。

えんぱーくクリスマス2026の出店者を募集

問 ○クリスマスマーケット 市民交流センター 直 ☎ ⑤3350
○一箱古本市 市立図書館 直 ☎ ⑤3365

毎年多くの人が訪れるえんぱーくクリスマスで、雑貨やお菓子、本などを販売する人を募集します。

クリスマスマーケット

- 対象 手作り雑貨やお菓子の販売、ワークショップをしたい個人や団体
- 出店数 20ブース程度(1ブース当たり縦2m×横2m)
※加工食品の販売は、営業許可証の提出が必要です。
※希望者には、数量限定で机やいすを貸し出します。

一箱古本市

- 対象 古本の販売や本を通して交流したい個人や団体
- 出店数 12ブース程度(1ブース当たり縦1.2m×横1.2m)
※各ブースに、ワイン木箱(縦33cm×横50cm×高さ18cm)を貸し出します。



共通事項

- 期日 12月19日(土)
 - 出店料 無料
 - 申し込み方法 右のコード(申し込みフォーム)でお申し込みください。
 - 申込期間 10月1日(休)～20日(火)
- ※10月末頃に、出店決定通知をメールでお知らせします。



知って納得！ 今日から始める血圧にやさしい生活

問 健康づくり課 保健予防係
☎ 020855

血圧や減塩を一緒に学んでみませんか。減塩菓子のお土産もあります。

- 対象 市内在住者
- 日時 11月4日(水) 15:00～16:00
- 場所 宗賀支所大会議室
- 講師 市保健師、市管理栄養士
- 参加費 無料
- 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 10月5日(月)～30日(金)



創業スクールの参加者を募集

問 塩尻商工会議所 ☎ 020258

事業を始めたい・始めた人を対象に、事業計画書の作成などを説明します。規定回数以上の出席で、優遇措置を受けられる証明書を発行します。

- 期日 10月19日(月)、11月9日(月)・16日(月)、12月7日(月)
- 時間 18:00～21:00
- 場所 えんぱーく 4階会議室401
- 講師 瀬畑 一茂さん（合同会社 ReConnect 代表社員）
- 定員 30人（抽選）
- 参加費 4,000円（全4回分）
- 申し込み方法 右のコード（申し込みフォーム）または電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 10月13日(火)



特別企画展「さわって遊べる木のおもちゃ展」

問 自然博物館 ☎ 026342

中信地区で活躍する作家の木のおもちゃを展示します。

- 期間 10月3日(土)～11月29日(日)（月曜と祝日の翌日、10月9日(金)・23日(金)、11月13日(金)は休館）
- 時間 9:00～16:30（入館は16:00まで）
- 場所 自然博物館
- 出展作家 藤森和義さん、西牧伸悟さん、矢野憲司さん
- 入館料 大人400円（高校生以下は無料）※子育て支援パスポート提示で半額になります。

こころ講座

問 健康づくり課 保健予防係
☎ 020858

マインドフルネスを通して、「自分らしく生きる」について考えます。

- 対象 市内在住者
- 日時 11月10日(火) 14:00～15:30
- 場所 市保健福祉センター3階市民交流室
- 講師 伊藤 かおるさん（公認心理士）
- 定員 100人（抽選）
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード（電子申請）または電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 11月9日(月)



こころ・メンタルヘルス相談

問 健康づくり課 保健予防係
☎ 020855

仕事や人間関係、日常生活で感じる不安や心の負担に関するお悩みについて相談してみませんか。

こころの健康相談

精神科医との個別相談です。精神科や心療内科にかかっている人は、主治医とご相談の上、お申し込みください。

- 期日 10月26日(月)、11月25日(水)
- 時間 14:00～17:00（1枠1時間）
- 場所 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

産業カウンセラーとの個別相談です。都合の良い日を予約して相談できます。

共通事項

- 対象 市内在住者またはその家族
- 参加費 無料
- ※電話でお申し込みください。

障害者就職面接会

問 ハローワーク松本 ☎ 020111

障がいのある人の受け入れを考える事業主や就職を希望する障がい者の皆さんのご参加をお待ちしています。

- 日時 10月26日(月) 14:00～16:00（13:00受け付け開始）
- 場所 ホテルブエナビスタ3階グランデ
- ※申し込み、参加費は不要です。

県生涯学習推進センターの講座

問 県生涯学習推進センター ☎ 028822

講座	日時	場所	講師	定員（抽選）	申込締め切り日
飯綱町の未来をつなぐ場所～廃校活用と地域交流～	10月16日(金) 9:45～15:30	いいづなコネクトWEST・EAST	原田 大さん（飯綱町役場教育委員会総務教育係係長）	20人	10月13日(火)
公民館的な手法で進めるまちづくり、地域づくり2～学校との連携と地域人教育～	10月26日(月) 9:45～15:30	県生涯学習推進センター研修室	白戸 洋さん（松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授）	○会場 30人 ○オンライン 30人	10月22日(木)
AI時代の人や地域のあり方～みんなで考えよう長野県の可能性～	11月5日(木) 9:45～15:45	県生涯学習推進センター研修室	早坂 淳さん（長野大学社会学部福祉学部教授）	○会場 30人 ○オンライン 30人	10月30日(金)

■参加費 無料

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

シニアeスポーツ教室

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133

介護予防や認知症予防、生きがいづくりにつながるeスポーツを始めませんか。パソコンやテレビゲームに触れたことがない人も、ぜひご参加ください。

■対象 要介護認定を受けていない
市内在住の65歳以上

■期日 11月24日(火)～令和9年2月
9日(火) (全11回)

■時間

○午前の部 10:00～12:00

○午後の部 13:00～15:00

■場所

地域DXセンターcore塩尻

■講師 Re.road(株)

■定員 25人 (抽選)

■参加費

500円 (保険代など。全11回分)

■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 10月13日(火)～30日(金)

子育て

みんなであ・そ・ぼ
「ハロウィーンを楽しもう」

問 こども広場 ☎③6660

衣装作りやハロウィーンダンスなどで、子どもと一緒にハロウィーンを楽しみませんか。



■対象

こども広場に登録している親子
※当日も登録できます。登録料300
円を持参してください。

■日時 10月17日(土) 10:40～11:45

■場所 こども広場

■定員 40人 (先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

10月の納期限

- 市・県民税 11月2日(月)
- 国民健康保険税 11月2日(月)
- 後期高齢者医療保険料
11月2日(月)
- 上下水道料金 10月30日(金)

大人の陶芸教室

問 本洗馬歴史の里資料館 (金～日曜
日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

そばちょこ、コーヒーカップを電
動ろくろで作ります。

■対象 高校生以上

■期日

○作陶 (2日で1コース)

10月24日(土)・25日(日)

※作品によっては日程調整可能です。

○釉薬掛け 11月29日(日)

■時間 10:00～16:00

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■講師

小林 研一さん (洗馬焼保存会)

■定員 6人 (先着順)

■参加費 2,000円 (材料費など)

■申込開始日 10月10日(土)

※電話でお申し込みください。

2026年はウォーキングイヤー！
ヘルスアップウォーキング講座問 健康づくり課 保健予防係
☎②0858

塩尻短歌館周辺の、短歌のふるさと
と広丘原新田コース (2.5km) を歩
きます。塩尻の魅力を再発見なが
ら、体を動かしましょう。

■対象 市内在住者

■日時 11月5日(木) 13:30～15:00

■集合場所 塩尻北部公園駐車場

■講師

藤森 円 (塩尻短歌館職員)

■定員 30人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 動きやすい服装

■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。



■申込開始日 10月13日(火)

文芸サロン

問 中央公民館 ☎②0899

亡き父・和田登さん (児童文学作
家) との制作の思い出や、日展入賞
作品のことなどをお話しいたします。

■日時 11月5日(木) 9:30～12:00

■場所 塩尻短歌館

■演題 カメとカタツムリの青い空

■講師 和田 春奈さん (画家)

■演奏者 小倉 智映さん (フルー
ト)、星井 彰美さん (ピアノ)

■定員 70人 (先着順)

■参加費 無料

■申し込み方法 塩尻総合文化セン
ター1階中央公民館、電話または
メール (✉ kouminkan@city.shiojiri.lg.jp)
でお申し込みください。メ
ールの場合は、氏名、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 10月13日(火)

■協力 なっこぼっこ

講座・教室

釜井庵寺子屋塾「洗馬の遺跡」

問 本洗馬歴史の里資料館 (金～日曜
日、祝日のみ開館) ☎⑤5520

洗馬地区は奈良井川と小曾部川の
河岸段丘で山に囲まれ、岩垂原や芦
ノ田台地は水が乏しく人が住むには
適さないのに、遺跡があります。そ
の秘密を解き明かしていただきます。

■日時 11月1日(日) 13:30～15:00

■場所 洗馬支所

■講師 熊谷 康治さん (洗馬地区
誌編集委員会副委員長)

■定員 40人 (先着順)

■参加費 無料

■申込開始日 10月10日(土)

※電話でお申し込みください。

10月は受信環境クリーン月間

10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に
向けた活動を集中的に取り組んでいます。テレビがきれいに映らないなど
の場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認し、ご相談くだ
さい。(相談は無料)

■問い合わせ先 信越総合通信局

○放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎026-234-9991

○不法無線局に関すること 監視調査課 ☎026-234-9976

出張一時的(デイ)保育を行います

問 保育課 保育園運営係 ☎ 02844

保育できない時や、子育ての疲れを解消しリフレッシュしたい時など、一時的に子どもを保育します。

■対象 市内在住の生後6カ月～就学前の子ども

■実施施設および期日

○北小野支所 11月2日(月)・16日(月)

○樺川保育園 11月9日(月)・30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 10月20日(火)(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。



最新エビデンスでわかる！ 今日から始める認知症予防

問 信州大学医学部保健学科学務第2係 ☎ 2356

最新の研究では、認知症は生活習慣の見直しや社会参加、運動、食事などで予防や発症を遅らせる可能性が示されています。

最新のエビデンスを基に、今日から無理なく始められる認知症予防の具体的な方法を分かりやすくご紹介します。

■日時 10月20日(火) 18:00～19:30
(17:20受け付け開始)

■場所

信州大学松本キャンパス旭総合研究棟9階講義室A・B

■講師 武井 洋一さん(まつもと医療センター院長)

※申し込み、参加費は不要です。

松本歯科大学 市民公開講座

問 松本歯科大学 社会貢献・地域連携推進センター ☎ 2163

歯医者に行ったら歯石を取りましようと言われたことはありませんか。なぜ必要なのか、その理由をお話します。

■日時 11月7日(土)
10:00～11:10

■場所 えんぱーく4階会議室401

■演題

歯のクリーニングって必要？ 歯周病を予防して健康長寿に

■講師 尾崎 友輝さん(歯科保存学講座准教授)、西窪 結香さん(歯科衛生士室歯科衛生士)

※申し込み、参加費は不要です。

※受講した人には粗品を進呈します。

自己分析セミナーin塩尻

問 メンタルカウンセリング・ブレイン(田中) ☎ 070-2643-2516

心理学などの専門知識をグループワークで楽しく学べます。

■対象 中学生以上

■期日および内容

○10月11日(日) 遺伝的性格

○11月15日(日) ストレス感受性

○12月20日(日) 自分の常識

○令和9年1月24日(日) 聴き方の癖

○2月28日(日) 伝え方の癖

○3月28日(日) 本当の自分

■時間 13:30～16:30

■場所 えんぱーく

■参加費 1回3,000円(資料代など。高校生以下は無料)

※申し込み方法などの詳細は、右のコード(ブレインホームページ)でご覧いただくか、お問い合わせください。



体験型おひさまマルシェ

問 おひさまの会&みつばちJapan(五味) ☎ 090-3564-1834

好きなこと、得意なことを見つけるに親子で体験しに来てください。

■日時 11月1日(日) 10:00～14:00

■場所 ふれあいセンター広丘

■内容 おはなしリトミック、合唱、フラダンス、バルーンアート、クリスタルボウルの音浴

※申し込み、入場料は不要です。

※この他に、もの作り体験ブース(有料)もあります。詳細は右のコード(おひさまの会LINE)でご覧ください。



図書館

古田晁周年記念展示

問 市立図書館 ☎ 3365

塩尻市出身の出版人・古田晁の生誕120周年を記念した特別展示を開催します。

■期間

11月3日(火・祝)まで(10月26日(月)、水曜日は休館)

■場所

えんぱーく1階図書館森のコート

※申し込み、参加費は不要です。

伝言板

スポーツの日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻 ☎ 3939

■期日 10月12日(月・祝)

■対象施設および営業時間

○ジムトレーニングルーム(中学生以上)、体育館

9:00～18:00

○温水プール 11:00～18:00

グラウンドゴルフ初心者講習会・交流会

問 塩尻市グラウンドゴルフ協会(小野) ☎ 080-1112-8844

■日時 10月18日(日)
8:30～11:00

■場所 小坂田グラウンドゴルフ場

■参加費 無料

■持ち物 クラブ、ボール

※用具のない人はご相談ください。

■申込締め切り日 10月10日(土)

※電話でお申し込みください。

令和8年度議会報告会

問 議会事務局

☎⑤0706 ページID:0001118

市民に開かれた、親しみある議会活動推進のため、議会報告会を開催します。日ごろの議会活動の報告や私たちのまちについての意見交換を行います。地区に関わらずご参加いただけます。

■日時 11月7日(土) 14:00～15:30

■場所 ○A会場 えんぱーく4階会議室401

○B会場 えんてらす1階101・102会議室

■報告内容 令和7年度決算からみた将来の財政見通し～どうなる・どうしたい? 塩尻の未来～
※申し込み、参加費は不要です。



シニアeスポーツサミット2026

問 塩尻市振興公社地域DXセンター
core塩尻 ☎⑤7960

10月24日(土)に開催する「シニアeスポーツサミット2026」に出場する選手を募集します。初心者やプランクのある人も大歓迎です。

観覧は、申し込み不要でどなたでもご自由にできます。白熱の対戦を間近でお楽しみください。

■対象 市内在住の60歳以上

■期日

○eスポーツ大会 10月24日(土)

○市内観光ツアー 10月25日(日)

■場所 地域DXセンターcore塩尻

■種目 太鼓の達人ドンダフルフェスティバル

■定員 若干名(先着順)

■参加費 無料

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



上伊那医師会附属准看護学院の入学生を募集

問 上伊那医師会附属准看護学院
☎0265⑨9550

■試験日 11月7日(土)

■試験科目 国語、数学、面接

■募集人数 30人

■受験料 1万円

■申し込み方法 住所、氏名を明記して110円切手を貼った返信用封筒(長形3号)を同封の上、「募集要項希望」と記載し、〒396-0025 伊那市荒井4575番地 上伊那医師会附属准看護学院宛てに郵便で資料請求するか、直接お越しください。

■申込締め切り日 10月30日(金)

アイヌの方々からのさまざまなご相談をお受けします

問 人権教育啓発推進センター
☎0120-771-208

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。

■期日 月～金曜日(祝日、12月29日～翌年1月3日を除く)

■時間 9:00～17:00

■相談料 無料

※匿名可、秘密厳守です。

行政書士の無料相談会

問 長野県行政書士会中信支部
☎③3798

遺言・相続関係、外国人在留資格、各種申請などの相談ができます。

■日時 10月10日(土) 10:00～15:00

■場所 えんぱーく3階会議室301

※申し込み不要ですが、電話予約も可能です。

司法書士・税理士による「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

問 長野県司法書士会
☎026-232-7492

■日時 11月18日(水) 13:30～16:30

■場所 松本商工会議所

■相談例

生前に土地を整理したい、生前贈与と相続税について知りたい、相続登記の申請、遺産分割協議

■相談料 無料

■申し込み方法 右のコード(予約フォーム)または電話でお申し込みください。

■申込期間

10月21日(水)～11月17日(水)16:00



第13回カムカムメニュー写真コンテスト

問 松本歯科大学 社会貢献・地域連携推進センター ☎⑤2163

「よく噛んでおいしく健康に」をテーマに「カムカムメニュー」の普及を推進しています。食感や噛み応えがあるおいしそうなメニューの写真を撮ってご応募ください。

作品募集

■募集テーマ よく噛んで食べよう～カムカムメニュー～

■応募方法 メール(☎ info_csrc@mdu.ac.jp)または〒399-0781 広丘郷原1780 松本歯科大学 社会貢献・地域連携推進センターに郵送で応募してください。

※SNSでも応募できます。詳細は松本歯科大学ホームページでご覧ください。

■応募締め切り日 10月25日(日)

入賞作品発表会

■日時 11月28日(土) 11:00～12:30

■場所

松本歯科大学北棟1階ラウンジ

※申し込み、参加費は不要です。

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
☎④4567

シルバー人材センター入会説明会

健康で働く意欲のある人(原則60歳以上)を対象とした、センターの仕組みと就業についての説明会です。入会するとサークルや同好会、互助会活動などの楽しみも見つかります。

■期日

10月13日(火)・26日(月)、11月9日(月)

■時間 13:30から

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。

■期日 ①10月13日(火)・26日(月)、11月9日(月) ②10月17日(土)

■時間 ①8:30～11:00

②9:30～14:00

■場所 ①塩尻地域シルバー人材センター ②塩尻東地区センター

※料金などの詳細はお問合わせください。