

広報 塩尻

SHIOJIRI

2026

11月号

No.1222

百瀬市政 2期目がスタート

【トピックス】

- ② 市長就任あいさつ
- ④ 令和7年度決算
- ⑧ 国勢調査の結果
- ⑩ 当事者会と家族会
- ⑫ スナバの紹介
- ⑬ 自分らしく生きる社会

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。

市ホームページでデジタル版
広報塩尻をお読みいただけます。
塩尻朗読ボランティアグループ
による「声の広報塩尻」やテキ
スト版もご利用いただけます。



私は、9月20日に行われた塩尻市長選挙において市民の皆さまの負託をいただき、引き続き市政の重責を担わせていただくことになりました。

10月1日から2期目の新たな任期を迎え、改めて負託の重さを身に染みて感じるとともに、市民の皆さまの期待と信頼に全力で応えてまいります。これまで、多くの皆さまと交わしてきた深い対話や温かいお力添えを胸に、4年前に初当選した時の初心を忘れることなく、謙虚な姿勢で未来への責任を果たしていきます。

塩尻市は、本格的な人口減少局面の到来や少子高齢化の急激な進展に伴い、複雑かつ多様化する地域課題に直面しています。

令和7年国勢調査の確報値では、令和7年10月1日時点の本市の総人口は6万5442人となり、令和2年の調査時と比較して、1799人、2.7%の減少となりました。一方で、0歳14歳の「年少人口」や、15歳64歳の「生産年齢人口」の割合は、県内19市中、それぞれ3番目と2番目に高い位置にあり、本市の大きな強みであると捉えています。

人口減少をはじめ、少子高齢化に伴う社会保障費の増加、さらには公共施設の老朽化などは、本市においても決して避けることのできない、極めて深

塩尻市長 百瀬 敬

優しさにあふれ
幸せを感じる
塩尻市に



刻な課題であることから、解決に向けて、強い覚悟を持ち果敢に挑戦していきます。

私は、これまでの4年間、「徹底した対話と現場主義」を貫き、市民の皆さまと重ねた対話から見えてきた市政課題を踏まえ、このたびの選挙を通して、「人をつなぎ、地域をつなぎ、未来へつなげる、『つながる塩尻』」をつくり上げていくことを訴えてきました。つながることにより、誰ひとり取り残さない塩尻市を、そして、優しさにあふれ、幸せを感じることができ塩尻市を、市民の皆さまと共につづけていきます。

また、塩尻市の10年、20年先の未来を見据え、「人口減少の緩和」と「健全財政の維持」を最終的な目標に掲げ、さまざまな政策をお示ししました。

中でも、「地域公共交通の充実」を最重要課題の一つに掲げています。生活や経済の礎となる交通の利便性を高め、高齢の皆さまの日常の移動や通院の手段を守るとともに、子どもたちの部活動の移動支援など、世代を超えた日々の営みの基盤づくりを強力に推進していきます。

また、これまで進めてきた第2子以降の0～2歳児の保育料無償化や、小学校の給食費無償化の継続など「子育て支援、教育環境の充実」に注力し、若者世代が「塩尻で働き、子どもを産み育てたい」と思える環境づくりを進めていきます。

加えて、社会的に弱い立場にある方々への配慮や支え合いの地域づくりなど「福祉の向上」に引き続き取り組み、「誰ひとり取り残さない塩尻市」を具現化していきます。

一方で、財政運営の礎となる財源や、市民サービスの基盤となる職員の人的資源も限られる中で、すべての事務事業をこれまで通り続けることは、非常に厳しいと認識しています。これまでに、聖域のない不断の見直しを力強く推し進めるとともに、公共施設の老朽化対策については、今年度中に「公共施設整備計画」を策定し、市全体の公共施設の在り方について、中長期的なビジョンをお示しします。

さらに、2期目における私自身の大きなテーマの一つに、市政への関心を高めていくことがあります。これから、徹底した対話と現場主義を基本姿勢に、地域のさまざまな現場に積極的に伺いしていきますので、どうか気軽に声を掛けていただき、今の市政に対するお気持ちやお考えをお伝えください。塩尻のまちづくりに関心を持っていたいただき、ぜひ一緒にまちづくりを進めていきましょう。

もとより微力ではありますが、この先の4年間を、塩尻の未来へつなげる確かな歩みと位置付け、「感謝」の気持ちを常に忘れることなく、渾身の努力をしてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

【略歴】

ももせ・たかし

昭和45年5月生まれ。

平成5年に塩尻市役所に入庁。企画課、情報推進課、観光課などに所属。平成29年から産業政策課長、令和2年からは産業振興事業部長を務め、令和4年3月に退職。令和4年10月1日に7人目塩尻市長に就任。

座右の銘は「われ以外、みなわが師」



表紙の写真

2期目のスタートとなる10月1日に、市職員や支援者が拍手で迎える中、登庁。その後の就任式では、職員に向けて「感謝の気持ちで、つながることの第一歩。感謝を忘れずに共に市民の皆さんのために働きましょう」と力強くメッセージを伝えました。

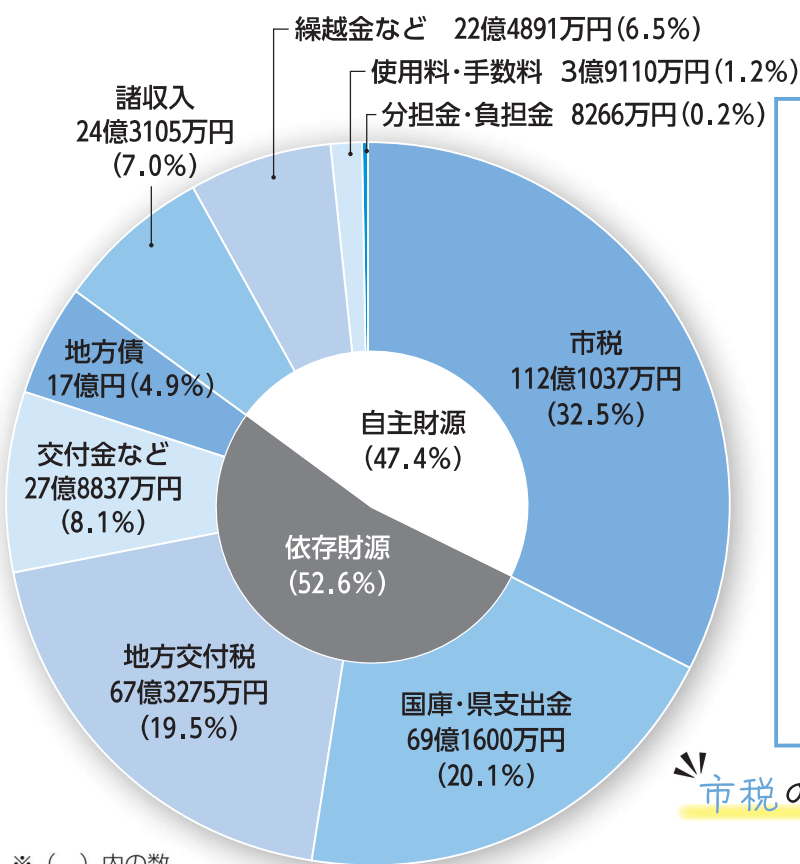


令和7年度 決算

令和7年度決算の概要と市の財政状況をお知らせします。7年度決算は、税収の増加などにより黒字決算となりました。

問 財政課 財政係 ☎0263⑤0280

歳入 345億121万円



用語解説

- 自主財源 市が自ら徴収または収納できる財源
 - 市税 市民や企業などが納めた税金
 - 分担金・負担金 特定のサービスを受けた人からの負担金など
 - 使用料・手数料 保育料や市の施設の使用料、証明書発行手数料など
 - 繰越金など 前年度の繰越金や、基金を取り崩した繰入金、ふるさと寄附金など
 - 諸収入 貸付金の元金収入など
- 依存財源 国や県などから交付または借り入れた財源
 - 国庫・県支出金 特定の目的のために国や県から交付されたお金
 - 地方交付税 市が全国標準的な行政サービスを提供するため、国が地方に代わり徴収し、財政状況に応じて交付される地方税
 - 交付金など 国から一定の割合で配分、譲与されたお金
 - 地方債 市が大規模な事業を行うために、国や銀行から借り入れたお金

市税の内訳は…

入湯税
3万円
(0%)

鉱産税
11万円
(0%)

軽自動車税
2億8277万円
(2.5%)

都市計画税
4億2631万円
(3.8%)

市たばこ税
4億3778万円
(3.9%)

市民税
(個人・法人)
49億912万円
(43.8%)

固定資産税
51億5425万円
(46.0%)

※ () 内の数値は構成比です。

教育

小・中学校の児童生徒用タブレットを更新 2億3437万円

更新時期を迎えた児童生徒用のタブレットの更新を実施。ICTを活用した個別最適な学びと、協働的な学びによる主体的・対話的で深い学びを推進するため、教育環境の充実を図りました。



令和7年度に取り組んだ事業の一部を紹介しします。



令和7年度決算の状況

歳入 では、固定資産税および個人市民税が増加し過去最高額となったほか、法人市民税も増加したことにより、市税収入が前年度より6.1%増加しました。一方、借金に当たる地方債は、えんぱーくの大規模改修が完了したことなどにより、42.4%減少しました。

歳出 では、会計年度任用職員の賃金改定および勤勉手当の新設などにより、人件費が前年度より7.6%増加しました。また、児童手当や物価高対応子育て応援手当の増加などにより、扶助費が12.9%増加しました。

令和7年度一般会計決算概要

歳入総額 (A)	345億5375万5311円
歳出総額 (B)	339億4782万3154円
歳入歳出差引額 (A-B)	6億593万2157円
翌年度へ繰り越すべき財源 (C)	9705万9869円
実質収支額 (A-B-C)	5億887万2288円
実質単年度収支額	6534万9604円



令和7年度末の基金残高

基金合計	99億1688万2686円
うち財政調整基金※	53億2932万5500円



※年度間の財源の変動に備えて積み立てる基金。財源に余裕がある年度に積み立てておき、災害などやむを得ない理由で財源不足が生じた年度に活用します。標準財政規模の10～20%程度（本市の場合は19億～38億円）が目安とされています。

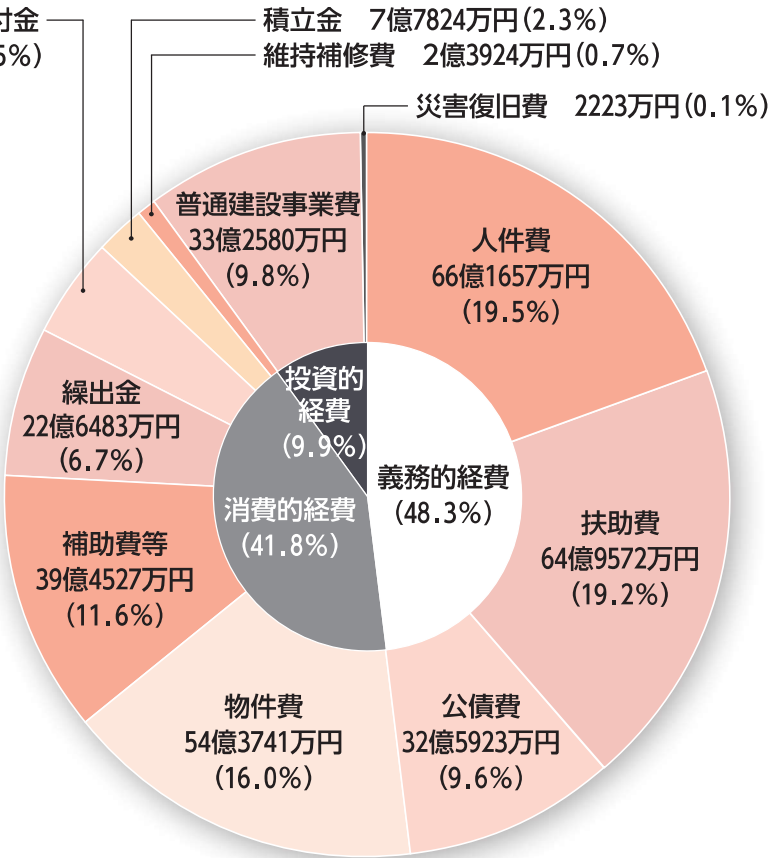
上記は、基本的な行政サービスの経理をまとめた「一般会計」で表しているのに対し、下のグラフは、全国の地方自治体の財政状況を統一的に把握・比較するために国が定める基準でまとめた「普通会計」で表しているため、金額が異なります。

歳出 338億9528万円

用語解説

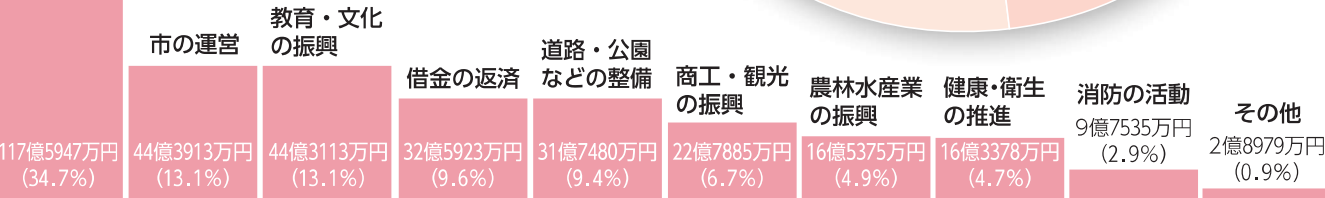
- 義務的経費 支出が義務付けられている経費
 - 人件費 市職員の給与や市議会議員、各種委員報酬など
 - 扶助費 生活保護費、各種医療費の助成など
 - 公債費 借り入れた地方債（借金）の返済金
- 消費的経費 市が行うサービスのうち、形を残さない性質の経費
 - 物件費 光熱費、消耗品費、委託料や使用料など
 - 補助費等 特定の事業や団体への補助金や交付金
 - 繰出金 国保会計など他会計へ繰り出したお金
 - 投資・出資金・貸付金 融資資金などの貸付金
 - 積立金 特定の目的のために基金へ積み立てたお金
 - 維持補修費 道路や施設などの維持補修費
- 投資的経費 道路や学校、公園などを整備するための経費
 - 普通建設事業費 道路や学校、公園などの公共施設の建設費など
 - 災害復旧費 災害時の公共施設の補修費など

投資・出資金・貸付金
15億1074万円 (4.5%)



福祉の充実

目的別にすると



公共施設

レザンホールの大規模改修に着手

2614万円

開館から約30年が経過したレザンホールの安全性と快適性を確保するため、吊り天井の耐震化と、施設・設備の改修工事に着手しました。事業期間は、令和7～9年度の3年間で。



地域

北小野地区に集落支援員を配置

400万円

地域資源を発掘・活用し、魅力を磨き上げる「北小野地区ブランドデザイン」を推進するため、集落支援員を2人配置。地域の何気ない当たり前を再発見し、次世代へ伝えていけるよう「暮らしの教科書」の作成などを行いました。



交通

すてっぷくん・のーと塩尻にICカードを導入

3724万円

地域振興バス「すてっぷくん」とAI活用型オンデマンドバス「のーと塩尻」を運行し、地域公共交通の確保・維持に努めました。令和7年度は、車両に「地域連携ICカード」の決済端末を設置し、キャッシュレスでも乗車できるようになりました。





もっと詳しく！

市ホームページでは、
決算に関するさまざまな
資料をご覧いただけます。



市民サービスと 健全財政を両立 させる取り組み を進めています

収入（歳入）

項 目		決算額
給料	市税	162万4500円
親からの仕送り	・地方交付税 ・国庫・県支出金 ・交付金	238万2000円
アパートの家賃収入 などの副収入	・分担金・負担金 ・使用料・手数料	6万8500円
諸手当	・財産収入 ・寄付金 ・諸収入	49万8000円
昨年度の差引残高	繰越金	7万9000円
預貯金の取り崩し	繰入金	10万1500円
ローンの借り入れ	地方債	24万6500円
合 計		500万円

UP! ↑

7年度は給
料（市税）
が多かった

親（国・県）
からの仕送
りに頼って
生活してい
る状態

Check!

住宅（公共施設）の
補修のために、計画的な貯金が必要

7年度の差引残高 9万円

借金残高 3754万円

貯金残高 1314万円

（うち住宅用定期預金 152万円）

修費が必要になります。収入が足りない場合は、積立金（貯金）を取り崩したり、地方債（借金）を借り入れたりして費用を賄うことになります。

家計に例えると…



- 自由に使えるお金が年々減ってきている。
- これから年をとると、給料などの収入が減る一方で、医療費などの出費が増える。
- 家も古くなってきて、修理にお金がかかる。

行財政改革による見直し

「人件費が多い」「経常収支比率が上昇傾向」といった課題に対応するため、適正な職員配置や必要な市民サービスの水準などについて、あらゆる角度で事業の見直しを進めています。

公共施設整備のための基金への積み立て

令和6年度に「公共施設等整備基金」を設置し、7年度末までに10億4887万円を積み立てました。公共施設の大規模な更新に備えるため、今後も計画的に積み立てていきます。

公共施設の整備計画を策定

令和8年度中に「公共施設整備計画」を策定し、施設整備の優先順位や更新・統廃合・長寿命化などの方針を定め、施設の最適化を進めます。

地方債残高の抑制

レザンホールの改修などにより、今後は地方債残高（借金）が増加する見込みです。事業の取捨選別や平準化により、借金の抑制に努めます。

家計に例えると…



- 食費などの生活費を見直して、自由に使えるお金を増やそうにします。
- 将来の家の建て替えに備えて、定期預金に積み立てます。
- 家の建て替えや車の買い替えなど、優先順位を考えて決めていきます。
- 欲しいけれど我慢するものを決めて、ローンの借り入れが大きくなりすぎないようにします。

市の決算を**家計**に例えてみました

塩尻市の財政はどんな状態？

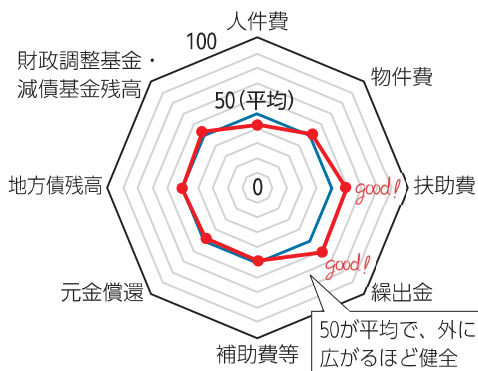
市の決算や財政の状況についてイメージしやすいように家計に例えてみました。

全国と同じ規模の市との比較では**健全**

塩尻市の財政の特徴

※令和6年度決算の比較

- 保育園や図書館に人員を手厚く配置しているため、人件費が平均より多い。
- 扶助費と繰出金は平均より少ない。
- 地方債残高（借金）と財政調整基金残高（貯金）は平均並み。



家計に例えると…

- 他の家庭に比べて食費が高い。
- 医療費や子どもへの仕送りは低く抑えられている。
- ローン残高と貯金額は平均並み。

7年度は黒字。でも、将来に目を向けると…

支出（歳出）

支出のトップ3

項 目		決算額
生活費	食費 人件費	95万7400円
	医療費、子育て費用 扶助費	94万2700円
	光熱水費 物件費	78万5600円
保険、税金		補助費等 56万9600円
子どもへの仕送り		・投資・出資金・貸付金・繰出金 54万9900円
貯金		積立金 11万2900円
ローン返済		公債費 47万1400円
家の増改築、補修		・維持補修費・普通建設事業費・災害復旧費 52万500円
合 計		491万円

高齢化が進むと医療費（扶助費）が増えていくことに…

DOWN

ローンの返済が増えて、貯金にまわせるお金が減ってしまった…

これから老朽化が進むと、もっと増えていきそう…

Check!

貯金に対して借金が多い！

令和7年度が黒字決算だったので、市の財政は引き続き「健全」な状態です。ただし、将来に目を向けると、次のようなことが想定されます。

経常収支比率の上昇

毎年必ず出ていくお金の割合を示す経常収支比率は92.5%で、近年上昇傾向です。割合が大きくなると、自由に使えるお金が少なくなります。

人口減少・少子高齢化による影響

収入の減少、扶助費の増加など、さまざまな影響が考えられます。

公共施設の老朽化による影響

老朽化した施設の建て替えなどの事業費、道路や水道管などの維持補

塩尻市の人口・世帯数

令和7年10月1日（調査基準日）時点（前は令和2年）



減少率は県内
19市中4番目
の少なさ



65,442人

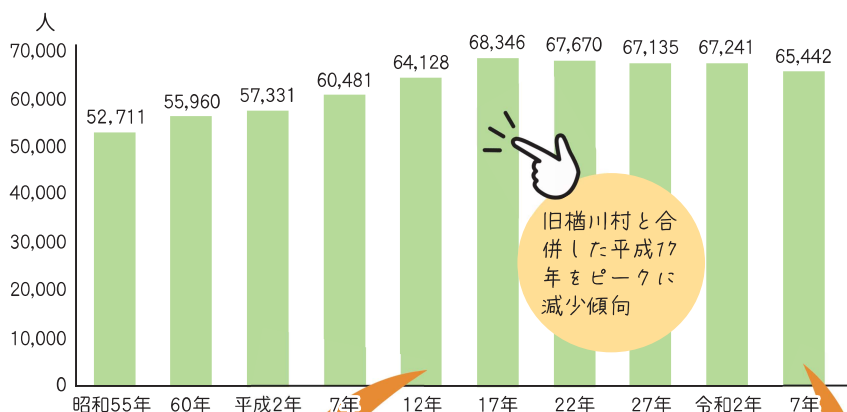
前回調査の67,241人から
1,799人（2.7%）の減少とな
りました。人口は、長野市、松
本市、上田市、佐久市、安曇
野市、飯田市に次ぐ県内第7
位です。



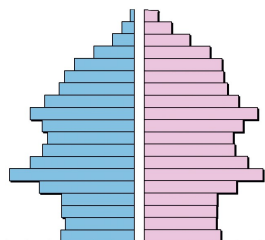
28,689世帯

前回調査の27,997世帯か
ら692世帯（2.5%）増加し、
過去最多となりました。核家
族や単身世帯など1世帯当た
りの少人数化が進み、世帯数
は増加傾向にあります。

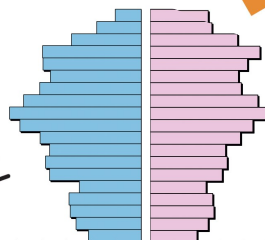
塩尻市の人口の推移



平成12年と同じくらいの水準に。
ただし、人口ピラミッドには変化が...



年少人口が
減り、「釣り鐘型」
から「壺型」に
変化



人口ピラミッドとは、男女別に年齢ごとの人口を表したグラフです。底辺を0歳、頂点を最高年齢者として5歳区分で年齢を刻み、左右に男女別の年齢別の人口数を表します。本市の平成12年と令和7年のグラフを比べると、少子高齢化が進んでいることが分かります。

国勢調査の結果をお知らせします

令和7年10月1日を基準に実施した国勢調査については、皆さまのご協力をいただき、ありがとうございます。今回は、その結果をお知らせします。

問 企画課

☎0263⑤0757

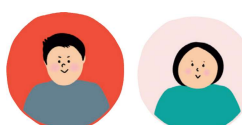


年齢区分で見る塩尻市の特徴



0～14歳の年少人口の割合が、
県内19市中 **3 番目** に多い

塩尻市の年少人口の割合は、全国平均および県平均を上回る水準で、前回調査に引き続き県内では高い水準を維持しています。子育て世帯の流入・定住が比較的多いことが考えられます。



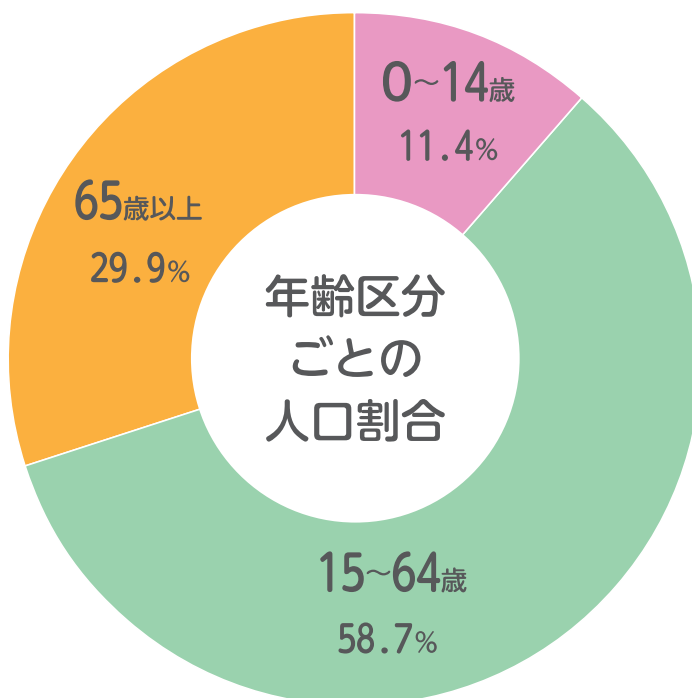
15～64歳の生産年齢人口の割合が、
県内19市中 **2 番目** に多い

塩尻市の生産年齢人口の割合は、県平均を大きく上回る水準となっています。背景としては、製造業などの産業基盤により安定した雇用が生み出されていることなどが考えられます。

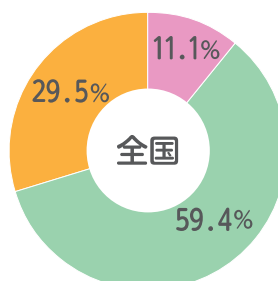


65歳以上の高齢人口の割合が、
県内19市中 **18 番目**

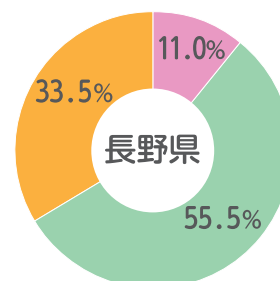
塩尻市の高齢人口の割合は、県内19市中第18位で、割合が低い方から数えると、松本市に次ぐ2番目となっています。県全体で高齢化が進んでいる中で、相対的に若いことを表します。



※年齢不詳を除いています。



全国の
年齢区分人口割合



長野県の
年齢区分人口割合



国勢調査とは？

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査です。10月1日を基準日とし、5年ごとに実施されます。国勢調査から得られるさまざまな統計は、国や地方自治体の政治・行政において利用されるほか、民間企業や研究機関でも広く利用され、国民生活に役立てられています。



長野県の人口は？

長野県の人口は195万3866人で、前回調査の204万8011人から9万4145人(4.6%)減少しました。人口は全国第16位、減少率は第21位です。65歳以上の割合は33.5%で全国第19位です。

同じ悩みを持つ人がつながれる場所

当事者会と家族会

障がいがある人への温かい見守りには、地域の理解が欠かせません。今回は、障がいがある人やその家族で活動する「当事者会」「家族会」をご紹介します。

問

福祉支援課 障がい福祉係
0263-520280

一人ひとり異なる障がいの特性や特徴があることを理解

障がいがある人・ない人など、地域ではさまざまな人が暮らしています。外見で分かる障がいはもちろんですが、外見からは分からない障がいもたくさんあり、皆さんの理解や配慮を必要としています。

障がいは大きく分けて、身体障がい、知的障がい、精神障がいの三つに分類されています。それぞれの障がいの中にもさらに分類があり、障がいの特性や特徴は一人ひとり異なります。

近年、障がいへの理解が広がっており、誰かが暮らしやすい社会へと進んでいます。まだまだ生きづらさを抱えている人は多くいます。障がいのある人や家族の人たちが、そ

の生きづらさや悩みなどを共有したり、情報交換などを行ったりする場として当事者会や家族会があります。

障がいの理解を地域に広げる活動をする当事者会や家族会

当事者会や家族会は、障がいのある人やその家族などが集まり、お互いに悩みや喜びを語り合うことで支え合い、情報交換や学習会を行うことで障がいや特性について理解を深める場です。また、レクリエーションや交流会などを通して、障がいへの理解を地域に広げる活動も行っています。

当事者会や家族会には、数人単位の地域の会や、全県・全国を対象としたもので、さまざまな会があります。今回は、本市を中心に活動する、当事者会・家族会を紹介します。



家族会の人に話を聞きました



塩尻市手をつなぐ親の会
代表 岩谷 和則さん

地域の皆さんに知ってもらい、障がいなどへの理解を進めたい

私は過去に、福祉分野の業務に数年間携わることがあり、障がいへの関心を持ちました。そして、自分の子どもに障がいがあり、家族会に参加して活動するようになりました。

障がい者を取り巻く環境は、法律や制度の改正で少しずつ良くなっていますが、まだ十分ではありません。例えば、災害が起きた時に、知的障がい者はなぜ避難するのかが分からない、コミュニケーションが取れないなどで、

逃げ遅れてしまいますが、多くの人はその実情を知りません。また、一般避難所・福祉避難所でもお互いに配慮が必要です。すぐに解決することはできませんが、解決しようと子どもへの教育を通して障がいへの理解を進めることが大切です。障がいについて皆さんに知ってもらい、理解してほしいです。

小さなことでも、同じ悩みを持つ仲間と相談してみてください。家族会や当事者会に話しに来てみませんか。

市内で活動する 当事者会・家族会

当事者会や家族会の概要紹介など、会の皆さんからのメッセージをご紹介します。各会の詳細などは、福祉支援課にお問い合わせください。

塩尻市手をつなぐ親の会

地域組織として約60年の歴史があります。知的障がいに限らずさまざまな障がいや難病がある人々と連携して、本人の生活の質の向上を目指しています。土・日曜日や連休中のイベントなどを年に5、6回ほど企画しています。

さりげなく助け合えるような関係や相手に配慮した行動ができることで、社会全体が障がいがあってもなくても互いに思いやって行動できることを期待しながら、活動に取り組んでいます。



休日のイベントとして岐阜県に行った「バス研修の旅」



長野県手をつなぐ育成会ホームページ

ピアリイ

塩尻市を拠点に、病児・障がい児・医療的ケア児の家族に寄り添うピアサポート団体「ピアリイ」。心のケアを大切に、日々の悩みや喜びを分かち合うおしゃべり会を開いています。ただ聞いているだけでもいい。ここで過ごす時間が、心がほっと軽くなるひとときになるよう心掛けています。また、地域との関わりを大切に、展示などの啓発活動も行っています。ご家族の笑顔が子どもたちに届き、元気になることを願って活動しています。



イメージキャラクター「ハナちゃん」



団体LINE

まめまめの会

重症心身障がい児や医療的ケア児の親たちが始めた会です。会員の交流だけではなく、ハロウィーンイベントや祭りなどを行い、障がいがある子どもと地域の人々が交流できる機会もつくっています。重い障がいがある子どもたちの卒業後の居場所が不足しているので、障がい福祉サービス事業者と連携し、塩尻市に障がい福祉施設の開設を目指しています。子ども一人ひとりのかわいらしさと、会員が得意分野を生かして協力し合えるところが、この会の魅力です。



イベント後に、参加者で写真撮影



団体ホームページ

かたつむりの会

精神障がい（主に統合失調症）がある人の家族会で、30年近く活動。会の名称には親と子がゆっくり歩めるようにという願いが込められています。月1回の定例会では、心を開いて話ができる場での情報交換、勉強会やお楽しみ会で交流を深めています。障がいがあっても偏見なく暮らしやすい社会の実現を目指しています。会員の仲が良く、近況報告で悩みを共有・共感し、心を楽にできる会です。お知らせはがきを順番で作るなど、皆で協力して活動しています。



会のイメージで、「出ておいで、待ってるよ」という思いが込められています。

うつりカバリーエンジン

代表のうつ病経験から設立されたリカバリー支援団体です。ピアサポートグループ「ガレージとーく」を2013年から続けています。実体験に基づく情報交換のほか、心の不調があっても安心して生活し、働き続けるためのアドバイスや他の支援機関の紹介もしています。また、地域のコミュニティFMでは代表が番組を持ち、「みんなで生きていこう」という思いを伝えるトークと音楽を届けています。



代表の長谷川洋さん（右）と、副代表の青木良樹さん



団体ホームページ

ミモザの会

就労継続支援B型事業所すみれの丘の保護者会の有志が母体となって生まれた家族の会です。現在は、本人の通所場所はそれぞれ異なっています。月に1回、手芸や制作活動を楽しみながら、情報交換したり会話を楽しんだりして交流。制作した手芸品などを委託販売し、活動資金や福祉施設などへの寄付に充てられるよう取り組んでいます。親が楽しむことが子どもにも良い影響を与えるという考えを大切にしています。



定期的な交流と併せて楽しんでいる制作活動の作品

※この他にも活動している会があります。詳細は福祉支援課にお問い合わせください。



はこんなところ

スナバは、「生きたいまちを、共に創る」をビジョンに掲げ、主体的に地域課題解決に取り組む人が集まる場所。公園の砂場のように、「楽しい予感がして、誰でも来ることができて、行けば誰かいる」「作ったり、壊したり、何度でも挑戦できる」ことが名前の由来です。そのスナバの事業などを紹介します。

問 先端産業振興室
☎ 0263-520823

スナバの概要

まちに暮らす人たち（シビック）の誰もが、イノベーションを起こしていく担い手となり、「市民による変革」が増えていくことでまちがどんどん面白くなっていく。スナバは、シビック・イノベーションの中心地として課題も欲求も自分ごとで考え、行動を起こす、「シビック・イノベーター」が増えていく環境を創っています。

■開館日時 月～金曜日 10:00～19:00

■住所 大門八番町1-28



スナバ利用者の声



菅沼 ひかるさん

交流や仕事が広がった

フリーランスで収納提案や整理サポートをしています。移住してきて、人との交流や事業の幅を広げたいと思い、スナバに来ました。来ることが本当に必要かを半年ほど悩みましたが、今では交流や仕事の幅も広がっています。スナバは、新規事業を立ち上げる人だけではなく、いろんな職種や年齢の人がいて、気軽に相談できる場所だと思います。

スナバの主な事業

スナバには、「コワーキング」「アクセラレータ」「ラボ」の三つの機能があります。

「こうなったらいいな」という小さな困りごとや身近な課題から着想を得た事業の立ち上げや、自分の関心やスキルに応じた新たな取り組みの推進など、当事者意識を持って課題解決やビジョンの実現に向けて取り組む人に寄り添い、一歩前に進める支援をしています。

コワーキング



共に考え、共に働き、共に創る仲間と出会えるコミュニティの中で、さまざまなプロジェクトが生まれています。

アクセラレータ



事業を始めるために必要な思考フレームを学べるプログラムなどを行い、持続可能な事業創りを支援しています。

ラボ



知識や情報を蓄積し、まちに暮らす誰もが、イノベーションを起こしていく担い手となることを目指しています。

スナバを体験

スナバ体験WEEK

有料の会員制で利用するスナバを無料で体験できます。伴走体験は申し込みが必要です。

■期間 11月24日(火)～27日(金)

■内容 ○施設利用 10:00～19:00

○伴走体験 事業化の支援を体験

※詳細は右のコードをご覧ください。

スナバで車座

スナバが行うプログラムの一つ「DIVE」の最終成果発表イベントを見学できます。

■期日 11月16日(月)

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は右のコードをご覧ください。

詳細はこちら

スナバの詳細は下のコード（スナバホームページ）をご覧ください。



ジェンダー平等で 自分らしく生きる社会

少しずつ進む「誰もが自分らしく
生きられる社会」

本市は平成6年9月、全国初の「男女共同参画都市宣言」を行いました。この理念を地域に根付かせるため、13年には、ボランティアグループ「女と男21ワーキンググループ」が設立されました。それまでの行政主導の活動ではなく、「市民の目線を取り入れ、地域にも足を運んで啓発したい」という発想からスタート。地道な活動や時代背景の後押しもあり、区長や公民館長、農業委員に女性が就くなどの成果が見られています。

近年は、女性の社会進出や男性の育児参加、LGBTQなどへの理解が徐々に広がっています。しかし、初の女性総理大臣が誕生したものの、日本のジェンダーギャップ指数は145カ国中117位と低く、私たちの中にある無意識の偏見は、まだ残されているのが現状です。誰もが自分らしく生きられる社会の実現へ向け、これからも共に考え、歩みを進めましょう。

Interview ボランティアグループ



女と男21ワーキンググループ
塚原 勝代さん

これからのテーマは、人としてどう生きるか

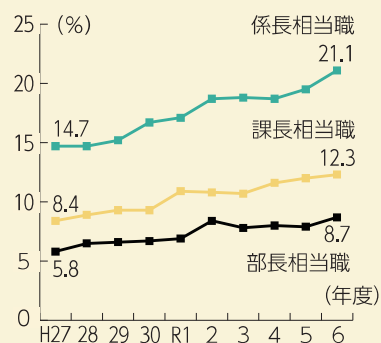
男女平等の啓発のために、行政ではなくグループ主体で地域に出ていこうと、ワーキンググループができました。設立当初は、講師を呼んでのセミナーや紙芝居、井戸端会議で参加者を募り、意見を交わしました。

年数回のグループ活動を現在も継続しています。以前は男性が主だった区の役員などは、男女問わず就くものとみんなの意識が変わりつつあります。最近では、男女平等よりも「人としてどう生きるか」を考えるようになってきたと感じます。これからは、子どもから高齢者までみんなで未来を考え、歩んでいきたいです。

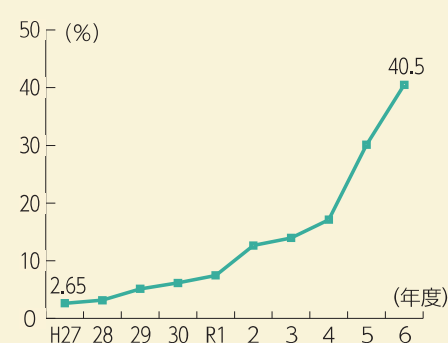
全国の数字で見る環境の移り変わり

出典：厚生労働省

管理職などに占める女性の割合



育児休業取得率の推移 (男性)



塩尻市豊かな心を育む市民の集い

12月4～10日の人権週間に合わせて、本市出身でパラアイスホッケー日本代表の塩谷吉寛さんの講演など人権について考えるイベントを開催します。

- 日時 12月5日(土) 13:30～15:45
- 場所 塩尻総合文化センター 1階講堂
- 内容 ○第一部 人権擁護委員活動紹介、中学生人権作文コンテスト表彰および朗読
○第二部 塩谷吉寛さんの講演会 失敗だらけの挑戦の道～パラアイスホッケーが教えてくれた世界～

※申し込み、参加費は不要です。

※当日は手話通訳や託児もあります。託児については企画課にお問い合わせください。



塩谷 吉寛さん

問 企画課

☎ 02663520280

平成6年に全国初となる「男女共同参画都市宣言」をした塩尻市。ジェンダー平等などへの理解が広がっていますが、十分とは言えません。誰もが自分らしく生きる社会について考えてみませんか。

9/27 日

体験や食事を通して昔の生活を学ぶ1日

第23回ひらいで遺跡まつり

📍平出遺跡公園



当時のムラの様子を再現した「縄文の村」「古墳時代の村」「平安時代の村」を会場に、過去の人々の暮らしや考古学の体験が行えるイベント。子どもも楽しめる勾玉づくり・火起こし・拓本しおりづくりなどで、多くの人が昔の暮らしを体験しました。火起こし体験をした親子は、悪戦苦闘しながらも火を起こすことができました。

平安時代にあった食材で作る平安汁の振る舞い、キッチンカーや県内の博物館、大門マルシェの出店もあり、体験・食事・学びを楽しむ1日となりました。



9/27 日

10代のみんなで自由に議論

こども・若者いけんひろば

📍塩尻総合文化センター

10代の若者が集まり、まちづくりや地域のことなどを自由に語り合うイベント。この日は小中学生7人が参加し、学校のルールについて話し合いました。「下校時の熱中症対策で飲み物を買えるように、小銭の持参を許可してほしい」「ブドウ糖は勉強の集中力アップになるから、ラムネの持ち込みをOKにするか、学校で配ってほしい」など、いろいろなアイデアが生まれ、ルールを変えるにはどうすればいいかなど議論しました。いけんひろばは、3月まで毎月開催予定です。



10/1 木



姉妹都市の南伊豆町との交流

南伊豆町民号が来塩、フェスタ南伊豆に出店

📍市内ワイナリーほか

静岡県南伊豆町と塩尻市は、昭和53年7月に姉妹都市となり、幅広い分野で両住民の交流を深めてきました。10月1日には、岡部克仁町長と南伊豆町民38人が塩尻市を訪れ、ワイナリーの見学など、塩尻の秋を満喫。また、10月18日には、「第23回フェスタ南伊豆」に本市から出店し、多くの町民の皆さんに塩尻産のブドウやワイン、漆器をお求めいただきました。本市は、静岡県袋井市、新潟県糸魚川市、米国インディアナ州ミシャワカ市とも姉妹都市提携を締結しています。



10/8 木

若者へのメッセージを届けるデザインを表彰

しおじり若者サポートステーションポスター・チラシデザイン授賞式

📍えんてらす

就労への意欲を持ちながらも、悩みや不安を持つ若者を支援する事業の広報用ポスターとチラシの授賞式が行われました。高校生をはじめとした若者などがデザインした27作品が寄せられ、丸山葉月さん（前列左、塩尻志学館高校3年生）の作品が最優秀賞に、高木絆さん（前列右、同校3年生）の作品が優秀賞に選ばれました。丸山さんは「見た人に自分の可能性を広げてほしい」という思いを、高木さんは「未来は明るいんだ」という挑戦する気持ちを持ってもらえるように意識したと話します。

ポスターやチラシは、近隣市町村や教育機関などで配布されます。



子育てだより



電子申請

<https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/>

☎…部署直通電話番号 市外局番「0263」は省略しています。
ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

あんしんサポートルーム

問 中央あんしんサポートルーム ☎ 02855
北部あんしんサポートルーム ☎ 0280

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 12月1日(火) 10:00～11:30
- 場所 片丘支所、榑川支所、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 11月27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	11月19日(木)
10カ月児相談	11月24日(火)
1歳6カ月児健診	11月11日(火)、12月9日(火)
3歳児健診	11月12日(木)

※グループに分けてご案内しますので、通知文に書かれた時間にお越しください。

- 場所 市保健福祉センター
 - 持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオルなど
- ※母子健康手帳の「保護者の記録」、問診票を記入してお越しください。

図書館イベント

問 市立図書館 ☎ 03365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日	10:30～11:00	図書館本館
	11月14日(土)・28日(土)	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会	12月1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 11月13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
11月11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	11月11日(火)・25日(火)、 12月9日(火)	10:00～ 11:30
北部	11月5日(木)・19日(木)、 12月3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	11月25日(火)	10:00～ 11:30
北部	11月9日(月)、12月7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

0歳児の集い 「にこにこだっこの会 スペシャル」



問 北部子育て支援センター 直 ☎7701

触れ合い遊びやおもちゃ作りを楽しみながら、父親と母親が赤ちゃんとの関わり方や遊び方を楽しく学ぶ会です。

■対象 市内在住で、講座当日に満3～11カ月の赤ちゃん
と父親、母親

■日時 11月28日(土) 10:30～11:15

■集合場所 えんてらす 1階101・102会議室

■内容 親子で楽しめる触れ合い遊びや簡単なおもちゃ作りなど

■定員 12組（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 バスタオル

■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 11月10日(火)～21日(土)



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	11月12日(木)	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	11月4日(火)、12月2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	11月10日(火)、12月8日(火)	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	11月6日(金)	10:30～10:45	北部子育て支援センター
	11月16日(月)	10:30～10:45	子育て支援センター
こみおぼちゃんのわらべうた	11月17日(火)	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、20～29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。



いと 依采ちゃん（3歳）

依采の笑顔で家族みんなが笑顔になってるよ。ありがとう。



佐藤 はるき 陽葵ちゃん（1歳）

いつもニコニコ元気なはるきくん。一緒にたくさん遊ぼうね！



いとわ 絃和ちゃん（2歳）

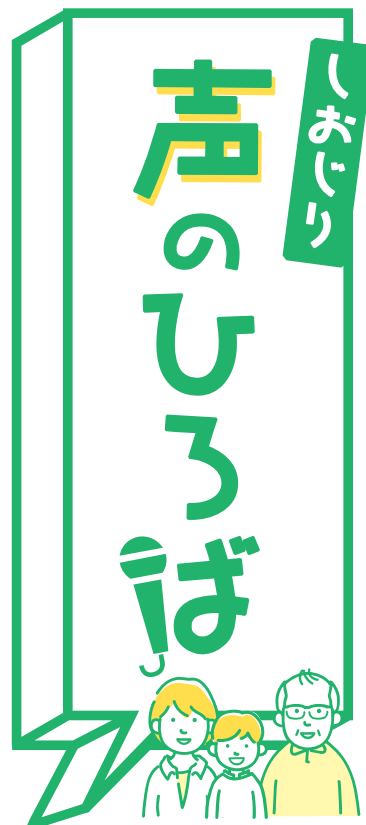
いつもたくさんお話してくれてありがとう！ 元気に大きくなってね



中島 はるき 榛希ちゃん（11カ月）

いつも癒やしをありがとう！ これからもすくすくと成長してね。

「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。
「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」などから頂いたご意見などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更する場合があります。



今月のテーマ

塩尻市役所でのインターンの受け入れについて

Q 現在、県外の大学に通っていますが、将来は塩尻市役所で働くことも考えています。実際に市役所の仕事を体験して、就職活動の参考にしたいのですが、インターシップの受け入れはしているのでしょうか。

A お答えします

本市では、学生の皆さんが在学中に将来のキャリアを検討する際に、地方公務員の業務や役割について知ってもらうことや、塩尻市に関心を持ってもらうことを目的として、インターシップを随時実施しています。

実施日数は原則5日以内で、時間は午前8時30分から午後5時15分までとなります。定員は特に設けていません。インターシップを希望する

場合は、市ホームページ（ID・0033170）にある申込書に記入し、メール、郵送または市役所3階総務人事課職員係へ提出してください。申し込み受け付け後に、本人の希望と受け入れ部署の調整をした上で、決定通知をお送りします。

なお、受け入れ開始までには、1カ月程度の調整期間が必要となりますので、余裕を持つってお申し込みください。

また、インターシップ中の事故などについては、市では補償ができませんので、学校のキャリアセンターなどに相談の上、なるべく傷害保険などに加入してからお申し込みください。

問 総務人事課職員係
直 0263 520604

市政へのご意見は しおじり声のひろば 市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL) <https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/>

お寄せいただいたご意見、各課への問い合わせなどには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見は、市長が読ませていただいた上で、ご意見の内容に応じて担当部署と調整し、おおむね1週間を目安に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所
■投函箱の設置場所

市役所1階市民ホール
※郵送の場合は、110円切手を貼って郵送してください。

インターンシップで広報の仕事 を経験した学生に聞きました

インタビュー



伊藤 瑞月さん
(松本大学3年)

若い人たちの関心を高めたい

ずっと市外に住んでいますが、塩尻のまちなぎのきれいさや市民サービスの充実の魅力を感じ、インターンシップに参加しました。実習を通して、より塩尻に興味を持つようになりましたね。特に、市長選挙の投票率の低下が課題だということを知り、将来は公務員になって、若い人にもまちづくりに興味を持ってもらえるような発信をしたいと思いました。



黒川 綾那さん
(長野大学3年)

学生生活にはない刺激を受けました

広報塩尻は昔から家族で読んでいて、今は市外にいますので電子版で読んでいます。いつしか「私も広報をつくる側になって塩尻の良さを伝えたい」と思うようになり、インターンシップに参加しました。業務を通して、いろんな部署のいろんな角度のアイデアに触れ、とても刺激を受けました。自分の成長にもつながるので、ぜひ参加してみてください。

姉妹都市 ニューース



ミシヤワカ市から3人 が親善訪問

10月7日から11日まで、姉妹都市であるアメリカ合衆国インディアナ州ミシヤワカ市から、ジェイコブ・クロフォードさんと、妻のクロエ・バーカーさん、父のマシュー・クロフォードさんの3人が塩尻市を親善訪問しました。

ジェイコブさんは、ミシヤワカ市にある日本庭園「塩尻庭」の管理人を務めるほか、これまで何度も塩尻市を訪れ、両市の交流の懸け橋として尽力されています。

ミシヤワカ市とは、市民同士の交流をきっかけに、昭和47年6月に姉妹都市提携を締結。以後、お互いに青少年派遣や親善訪問を行うなど、市民同士の交流を深めてきました。

永遠の友好と協力を誓い合った両市の姉妹都市提携は、来年度、55周年の節目を迎えます。



- ① 百瀬市長らと懇談し、姉妹都市交流の発展を約束しました。
② 両市の交流に尽力し、令和3年に逝去された塩尻市特別名誉市民の故ドナルド・W・クロフォードさん（マシューさんの父でありジェイコブさんの祖父）の冥福を祈って令和4年に市役所

前庭に植えられたモミジと対面。

- ③④ 4月からミシヤワカ市の学校との文通が始まった塩尻西小学校4年生のクラスを訪問し、児童たちと交流しました。
⑤⑥ 市内太鼓連の皆さんによる歓迎の演奏会。最後は一緒に演奏。



クロエ・バーカーさん

皆さんとても親切で、小学校の子どもたちとの交流や素晴らしい太鼓パフォーマンス、美しい高原の景色を体験できて、とても充実した日々でした。また戻ってこられる日が待ち切れないです。いつかまた皆さんに会えるのを楽しみにしています。



ジェイコブ・クロフォードさん

塩尻での時間は、私と家族にとって最高に素晴らしいものでした。塩尻の皆さんにも、ぜひミシヤワカに来てほしいですね。国際的な交流を通して、お互いの文化やいろんな考え方を共有して、友好を深めていけたら素晴らしいと思います。



マシュー・クロフォードさん

素晴らしい歓迎を受け、たくさんの素敵な経験をさせてもらいました。特に感動したのは、塩尻の皆さんがとても親切なこと、そしてブドウです。こんなにおいしいブドウは食べたことがありません。ブドウのためだけにまた戻ってきたいくらいです(笑)

※今月号に掲載している情報は、10月21日現在のものです。

お知らせ

12月の自動運転バスの運行予定

問 先端産業振興室 ☎②0280
ページID:0066865

令和7年5月から実施している自動運転バスの定常運行として、12月は東回りルートでの運行を実施します。今年度は発着地点を塩尻駅に変更し、より利用しやすくなりました。また、1月以降は西回りルートでの運行も実施予定です。

●期間

12月7日(月)～18日(金) (土・日曜日を除く)

●運行ルート

○東回りルート 塩尻駅→カインズ・デリシア→
塩尻市役所→塩尻駅

●運行時刻

13:00～15:20 1日3便

●定員 各便10人(先着順)

●運賃 無料

●予約方法

乗車の7日前から予約できます。上のコード(塩尻市自動運転バス案内)で登録し、予約してください。

※天候などの状況により運行できない場合があります。
※詳細は市ホームページをご覧ください。



催し

第40回全国短歌フォーラムin塩尻

問 全国短歌フォーラムin塩尻実行委員会
(社会教育スポーツ課) ☎②0903

フォーラムでは、応募総数1,612首の中から選ばれた入賞作品を発表します。また、授賞式や歌人によるトークイベントを開催します。場外ブースでは赤彦汁サービス(限定100食)など無料でお楽しみいただけるブースのほか、特産品や農産物、軽食の販売などを実施予定です。



●期日 11月14日(土)

●場所および時間

○フォーラム レザンホール大ホール 13:00～16:00 (12:30 開場)

○場外ブース レザンホール前庭 11:00～16:30

●出演

永田 和宏さん(選者)、小島 ゆかりさん(選者)、
小島 なおさん(司会)、永田 紅さん(ゲスト)

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は右のコード(全国短歌フォーラムホームページ)をご覧ください。



お知らせ

11月は児童虐待防止推進月間

問 こども未来課 こども家庭相談係
☎②0891

毎年11月を児童虐待防止推進月間として、児童虐待問題に対する社会的な意識の向上を図るために、広報・啓発活動を実施しています。

高校書道部による啓発作品を展示

●展示期間 11月2日(月)～30日(月)

●場所 えんぱーく1階水のコート

●展示校 東京都市大学塩尻高校、塩尻志学館高校、田川高校

子どもを虐待から守るためにまずは連絡を

虐待対応ダイヤル 189

近くの児童相談所につながる全国共通の電話番号です。

オレンジリボン運動

子どもの虐待をなくすことを呼び掛ける市民運動です。

子育てに悩んだ時はご連絡ください

相談専用ダイヤル 0120-189-783

全国共通の児童相談所相談ダイヤルです。

親子のための相談LINE(こども家庭庁)

右のコードでご利用ください。



募集

「けんこう標語コンクール」の作品を募集

問 健康づくり課 保健予防係
☎②0858 ページID:0065885

「健康について考えるきっかけを世代を問わず多くの人に届けたい」「健康診断や検診で毎日の健康づくりをもっと身近に感じてほしい」そんな思いから「けんこう標語コンクール」を開催します。応募作品の中から投票で入賞作品を決定します。

●応募内容 20文字以内の作品

●応募テーマ

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階健康づくり課や支所にある応募用紙に記入し健康づくり課の応募箱に投函するか、右のコード(電子申請)でお申し込みください。



●記念品

リカバリーウェア、タンブラー、文具セットなどいずれかを受賞者3人にプレゼントします。

●申込締め切り日 11月20日(金)

※応募の注意事項などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

12月1日からコンビニ交付がもっと便利に変わります

問

- コンビニ交付に関すること
市民課 市民窓口係 ☎⑤280
- 所得証明書に関すること
税務課 市民税係 ☎⑤0638

証明書発行手数料が窓口より100円安くなります

市民の利便性向上とコンビニなどでの証明書交付の利用促進のため、コンビニ交付サービスの手数料が、12月1日から100円安くなります。

●取得できる証明書

- 住民票
- 戸籍謄抄本※
- 印鑑登録証明書
- 戸籍の附票※
- 住民票記載事項証明書

※本籍地が市外の人が戸籍謄抄本・戸籍の附票を取得する場合は、事前の利用登録が必要です。料金などの詳細は本籍地の自治体へお問い合わせください。

- 発行手数料 ○戸籍謄抄本 1通350円（窓口450円）
- その他の証明書 1通200円（窓口300円）

所得証明書がコンビニで取得できます

12月1日から所得証明書をコンビニで取得できるようになります。

●取得できる人

- 証明書を必要とする年度の課税基準日（令和8年度の証明書の場合は8年1月1日）から取得時まで継続して市に住民登録がある人
- 税申告などの手続き（確定申告や個人住民税の申告または勤務先や年金支払者からの支払報告書の提出）が済んでいる人

●取得できる証明書 本人の最新年度の所得証明書

- 発行手数料 1通200円（窓口300円）

共通事項（コンビニでの証明書取得について）

マイナンバーカードがあれば、全国のコンビニなどでも各種証明書を取得できます。ぜひご利用ください。

●利用可能時間 6:30～23:00

※機器メンテナンス時と年末年始（12月29日～1月3日）は利用できません。

●取得方法 コンビニなどに設置されているマルチコピー機の「行政サービス」から取得

※マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号が必要です。



催し

あったかファミリーコンサート「クリスマスの贈り物」

問 市民交流センター 直 ③3350

えんぱーくクリスマスの一大イベントであるファミリーコンサートです。大型絵本の歌い聞かせ、パペットを使った音楽劇やリズム遊びなど、親子で楽しむステージから心に響く本格的なコンサートまで、盛りだくさんの内容で音楽の贈り物をお届けします。

- 期日 12月19日(土)
- 時間 14:30～16:00
- 場所 えんぱーく 3階多目的ホール
- 内容
 - 第1部 親子で楽しむわくわくシアター
 - 第2部 クリスマススペシャルソングス
- 講師 みたに のこさん（4オクターブマルチシンガー）ほか
- 定員 150人（先着順）
- 参加費 1歳以上は500円

●申し込み方法

えんぱーく 2階総合受付（水曜日休館）または右のコード（申し込みフォーム）でお申し込みください。

- 申込開始日 11月10日(火)



催し

しおじりまちづくりフェスティバル2026

問 市民交流センター 直 ③3350

塩尻のまちをより良くするために活動する市民活動団体や個人が、活動について広く知ってもらうためのブース出展などを行います。

えんぱーくの3階全体を使い、活動紹介のパネル展示や作品販売のほか、ワークショップなど参加型のブース出展があります。見て、作って、体験して楽しめるイベントです。

- 日時 11月14日(土) 10:00～15:00
- 場所 えんぱーく 3階
- 参加費 無料（一部ブース有料）
- 企画・運営 NPO法人えんのわ



昨年度の様子

令和
9年度

児童クラブ・放課後キッズクラブ 利用申請のご案内

令和9年4月以降の利用申請を開始します。8年度中に利用して引き続き利用を希望する場合も、改めて申請が必要です。

問 学校教育課 学校運営係
☎⑤0280 ページ ID:0003261

申請手続きの流れ

①申請

■期間 11月30日(月)～12月17日(休)

11月下旬から、市ホームページ、各保育園、各児童館、塩尻総合文化センター1階学校教育課で利用案内を配布します。必ずご確認の上、手続きしてください。

■申請方法

市ホームページから電子申請でお申し込みください。

②施設見学（9年1月下旬からを予定）

新規利用申請者で希望する人は、下記のクラブへ直接お問い合わせの上、子どもと一緒に見学に行ってください。

③利用の決定

9年3月頃に利用許可通知書を郵送します。

児童クラブ・放課後キッズクラブとは？

児童クラブ・放課後キッズクラブは、市内の各小学校区にある児童館などで放課後・学校休業日に遊びや生活の場を提供しています。登録すると、放課後は学校から直接児童館などに行くことができます。

■児童クラブ

○対象 保護者が就労などで昼間家庭にいない小学1～6年生の児童

■放課後キッズクラブ

○対象 保護者が昼間家庭にいる小学1～3年生の児童
※状況により受け入れできない場合があります。

※日曜日、祝日、年末年始など休館日があります。

※対象、利用時間および料金に違いはありますが、どちらのクラブでも活動内容は同じです。

※料金などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



児童クラブ・放課後キッズクラブ一覧

名称	通学区	住所・電話番号
塩尻児童クラブ 塩尻キッズクラブ	桔梗小学校	広丘高出2073番地5 ☎⑤47810
広丘児童クラブ 広丘キッズクラブ	広丘小学校	広丘原新田291番地2 ☎⑤2500
吉田東児童クラブ 吉田東キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田1568番地3 ☎⑥2942
吉田西児童クラブ 吉田西キッズクラブ	吉田小学校	広丘吉田3037番地 ☎⑤7811
塩尻東児童クラブ 塩尻東キッズクラブ	塩尻東小学校	塩尻町427番地(塩尻東小学校内) ☎⑤5083

名称	通学区	住所・電話番号
宗賀児童クラブ 宗賀キッズクラブ	宗賀小学校	宗賀2646番地(宗賀小学校内) ☎⑤7817
大門児童クラブ 大門キッズクラブ	塩尻西小学校	大門五番町4番21号 ☎⑤2322
洗馬児童クラブ 洗馬キッズクラブ	洗馬小学校	洗馬2713番地1 ☎⑤8088
片丘児童クラブ 片丘キッズクラブ	片丘小学校	片丘5366番地(片丘小学校内) ☎⑤5486
榎川児童クラブ 榎川キッズクラブ	榎川小中学校	木曾平沢1451番地138 ☎0264⑤2001

出張一時的(デイ)保育を行います

保育できない時や、子育ての疲れを解消して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	北小野支所
12月	14日(月)・28日(月)	7日(月)・21日(月)

■時間 9:00～16:00

■利用料金 ○3歳未満 30分200円

○3～5歳 30分100円

※令和8年4月1日時点での年齢です。

※一時的(デイ)保育利用クーポンも利用できます。

問 保育課 保育園運営係 ☎⑤0844

■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

11月20日(金)(申し込み多数の場合は抽選)

※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。

やまびこ国際スケートセンターの利用料を助成

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
☎ ⑤0993 ページID:0066854

岡谷市の「やまびこ国際スケートセンター」シーズン券の半額を市が助成します。

■対象 市内在住の小・中学生

■期間

11月下旬～令和9年2月中旬

■申し込み方法

申請書に必要事項を記入の上、領収書の写しなどの必要書類を添えて、塩尻総合文化センター1階社会教育スポーツ課スポーツ推進係に提出してください。

■申込締め切り日 9年1月31日(日)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



灯油の流出事故にご注意ください

問 生活環境課 環境係 ☎ ⑤0744

灯油の小分け作業による漏えい事故が多発しています。灯油が河川に流入すると、水道水源の汚染や、農作物への大きな被害につながります。確実な取り扱いをするとともに、タンクの点検を行いましょう。

■注意のポイント

- 小分け中は絶対にその場から離れない。
- 小分け後は必ずバルブの閉鎖を確認する。
- ホームタンクの固定状況を確認する。
- ホームタンクの容量が200リットル以上の場合は、防油堤を設置する。
- 防油堤に水がたまったら、水抜きを行う。
- 器具や配管に腐食や亀裂がないか確認する。
- 灯油ポリタンクは5年を目安に交換する。

① お知らせ

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」～伸びよう 伸ばそう 青少年～

問 社会教育スポーツ課 社会教育係
☎ ⑤0894

■若い世代を地域で支える社会に

すべての子ども・若者が自己肯定感を育み、自己を確立して社会との関わりを自覚しながら健やかに成長し、自立、活躍できる社会の実現を目指します。

社会では支援を必要とする引きこもりや不登校など、社会生活を営む上での問題や、子どもが被害者となる事件事故、いじめ、児童虐待、SNSがらみの性被害といった多くの問題があります。これらの多様で複合的な問題の解決には、行政や諸団体などが垣根を越えて連携協力して取り組むとともに、地域住民のみなさん一人ひとりの意識を高める必要があります。子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。

塩尻市青少年育成センターでは、この月間中に次の活動を実施し、啓発活動に力を入れていきます。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■月間中の啓発活動

- 市内小中学校でのあいさつ運動
- 塩尻警察ボランティア協会との合同巡回
- 下校時間帯の地域巡回



秋の火災予防運動

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

「火の確認 いい日を支える いい習慣」を全国統一防火標語として、11月9日(月)から15日(日)まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これからの時期は空気が乾燥し、火災の発生危険が高まります。次のポイントに注意し、安心なまちづくりにご協力をお願いします。

【四つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【六つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に把握し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



交通事故など相手のある傷病で受診の際は届け出を

問 市民課 国保年金係 ☎ ⑤0772

交通事故など第三者の行為により医療機関などで健康保険を使って受診する場合は、医療機関などへの申し出と共に、加入している健康保険に届け出が必要です。国民健康保険や後期高齢者医療制度の加入者は、市役所1階市民課国保年金係へご連絡ください。

AIを使って、オリジナルLINEスタンプを作ろう!

問 一般社団法人信州アルプス大学
☎090-8313-0720

AIを学びながら、オリジナルのLINEスタンプを作ります。自分やペット、お気に入りグッズなどの好きな写真を、AIを使ってイラスト化・加工して作成します。



■期日 11月28日(出)
■時間 ①10:00～12:00
②13:30～15:30

■場所 えんぱーく 3階会議室306

■講師 中村 剣さん(ネットワークスペシャリスト)

■定員 各回5人(先着順)

■参加費 1,000円

■申し込み方法 右のコード(信州アルプス大学ホームページ)からお申し込みください。



■申込締め切り日 11月15日(日)

■主催 市民交流センター

※スマートフォンを使用し作成します。スタンプにしたい画像を事前にスマートフォンに保存しておくとスムーズです。

短歌の里「みてある記」

問 全国短歌フォーラムin塩尻実行委員会(社会教育スポーツ課) ☎0903

「短歌の里」と呼ばれる広丘を広丘小学校の子どもたちによるガイドで巡ってみませんか。

■期日 11月17日(火)
■時間 13:45～14:20
■集合場所 広丘小学校校庭
■参加費 無料

■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 11月13日(金)

※雨天決行ですが、悪天候により中止とする場合は広丘小学校ホームページにてお知らせします。

ホンデリングイベント

問 塩尻警察署総務課 ☎040110

読み終わった本やCDなどを寄付していただき、その売却代金を、犯罪被害に遭われた人への支援活動に役立てるイベントです。あなたの読み終わった本から支援の輪を広げてみませんか。

■日時 11月27日(金) 10:00～15:00

■場所 えんてらす 1階図書館前交流スペース

■対象 裏表紙にISBNコード(日本では1981年頃から付与)がある書籍、コミック、CD、DVD

■取り扱いできないもの 個人出版の本、漫画雑誌、百科事典、本体やケースがひどく傷ついたCDやDVD、海賊版など違法な物

ゆるコネカフェ

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎0280

ゆるコネカフェは、参加者同士でゆる～くつながり、地域の情報交換や新たな発見を目的とした交流イベントです。年齢に関係なく誰でも気軽に参加できます。

■日時 12月5日(土) 9:30～11:30

■場所 えんてらす 1階101・102会議室

■参加費 100円(お茶代)

※申し込みは不要です。

募集

事務で活かせるWeb制作科

問 県松本技術専門学校 ☎03158

企業事務に役立つパソコンを利用した文書作成、データ活用およびWebに関する知識・技能を習得します。

■対象 パソコンの基本的な操作ができる求職者

■訓練期間

12月11日(金)～令和9年3月10日(水)

■時間 9:00～14:35

■場所 NPO法人たけのこ淵庵村スクール(松本市)

■定員 13人

■参加費 無料

■申込締め切り日 11月19日(木)

※ハローワーク相談窓口でご相談ください。

催し

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) ☎05520

東漸寺が所蔵する涅槃図など貴重な史料を展示し、その歴史と所蔵文化財を紹介します。

■期間 11月23日(月・祝)まで

■時間 10:00～17:00

■場所 本洗馬歴史の里資料館

■入館料 200円(高校生以下無料)

家庭介護者慰労金を支給

問 介護保険課 介護相談係 ☎0280
福祉支援課 福祉給付係 ☎0684

重度の要介護者を家庭で常時介護している人に、家庭介護者慰労金を支給します。申請対象者には、11月中旬に申請書を送付します。

■対象 本市に住民票があり、令和7年11月1日～8年10月31日に、次のいずれかの人と同居し、180日以上在宅で介護した人

①要介護認定3の人

②要介護認定4・5の人または重度心身障がい者(特別障害者手当を受給している人)

■支給額(年額) ①4万円 ②8万円

※支給はいずれか一方のみです。

※要介護者が死亡し、在宅介護期間が90日以上180日未満の場合は、①は2万円、②は4万円を支給します。

■支給時期 9年1月以降随時

■申請方法 申請書に記入の上、次の窓口へ提出してください。

○要介護者を介護している人 市保健福祉センター1階介護保険課

○重度心身障がい者を介護している人 市保健福祉センター1階福祉支援課

※申請書が届かない場合は、お問い合わせください。

■申請期限 9年1月22日(金)

平出博物館土曜サロン③

問 平出博物館 ☎ ⑤1022

「床尾中央遺跡を考える」を今年のテーマに、今回は唐草文土器に着目した講演を行います。この土器は伊那谷から諏訪盆地を中心に成立・発達した、植物のツタのような文様を施した土器で、床尾中央遺跡でも多く見つかっています。

■日時 11月21日(土) 13:30～15:00
 ■場所 平出博物館 2階学習室
 ■演題 唐草文というけれど
 ■講師 三上 徹也さん(大昔調査会副理事長)

※申し込み、入場料は不要です。

冬のうんどう講座

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ ⑤0858

ゆるやかコースとしっかりコース、二つの強度から選べます。運動が苦手な人も、運動不足を解消したい人も大歓迎です。

■対象 市内在住者
 ■期日および場所
 ○ゆるやかコース
 12月1日(火)、令和9年3月1日(月)
 保健福祉センター3階市民交流室
 ○しっかりコース
 12月17日(木)、令和9年1月27日(火)
 ユメックスサブアリーナ

■時間 10:00～11:30
 ■講師 NPO法人CFM実行委員会所属の健康運動指導士
 ■定員 各回30人(先着順)

■参加費 無料

■持ち物 ヨガマット(貸出あり)、上履き(ユメックス会場のみ)、動きやすい服装、飲み物、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。



■申込締め切り日 各開催日の2日前まで



塩尻市消防団「秋の火の用心コンサート」

問 危機管理課 消防係 ☎ ⑤0607

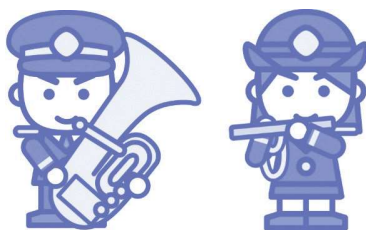
塩尻市消防団の音楽隊とラッパ隊が、幅広い年代の人が楽しめる曲を演奏します。今回は、塩尻中学校吹奏楽部と合同演奏する曲もあります。

■日時 11月28日(土) 15:00～17:00
 (14:30受け付け開始)

■場所 レザンホール大ホール

■曲目 ノアの方舟、星に願いを、雨にぬれても ほか

※申し込み、入場料は不要です。



i 講座・教室

まがたま 勾玉ストラップ編み講座

問 平出遺跡公園ガイダンス棟 ☎ ⑤3301

パワーストーン製の勾玉に付けるオリジナルストラップを編んでみませんか。ローズクォーツ、タイガーアイ、アメジスト、ヒスイなど、たくさんの種類の勾玉を用意します。

■対象 小学生以上

■期日 12月6日(日)

■時間 10:00～11:30

■場所

平出遺跡公園ガイダンス棟

■講師 平出遺跡サポートどんぐりの会会員

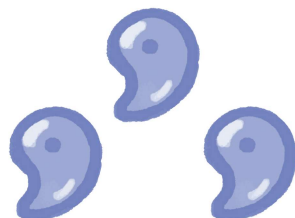
■定員 8人(先着順)

■参加費 800円(材料費)

■申込開始日時

11月25日(火) 9:00

※電話でお申し込みください。



尿中塩分測定で食生活を見直しませんか

問 健康づくり課 保健予防係 ☎ ⑤0858

尿から、1日の食塩摂取量の目安を知ることができます。この機会に尿中塩分測定を受けてみませんか。日ごろの食生活や生活習慣の見直しに役立てることができます。

■対象 市内在住者

■回収場所および日時

○市保健福祉センター1階ホール
 12月2日(水)・17日(木)

9:00～13:00

○えんてらす1階101・102会議室
 12月3日(木)・16日(水)

9:00～12:00

■参加費 無料

■測定までの流れ

○測定を希望する人に事前に測定キットとアンケートを郵送

○測定当日、郵送された試験管に採尿して会場で提出

○測定から1～2カ月で結果を郵送

■申し込み方法

電話または右のコード(電子申請)で測定会当日の2週間前までに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 ☎ ⑤5810

家でも学校でもない「第3の居場所」で一緒に心地よい時間を過ごしましょう。今回は、「ハローアニマル&ボードゲーム」です。

■対象 15歳以上

※未成年者は保護者の同伴が必要です。

■期日 11月17日(火)

■時間 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 11月16日(月)

※電話でお申し込みください。

11月の納期限

■上下水道料金 11月30日(月)

■国民健康保険税 11月30日(月)

■後期高齢者医療保険料
 11月30日(月)

干し芋作り体験会

問 農政課 ☎ 020818

考える農業学習塾塾生が育てたサツマイモを使って干し芋を作ります。

■日時 11月24日(火) 9:00～12:00

■場所 塩尻東地区センター

■定員 10人 (先着順)

■参加費 1,000円

■持ち物 エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用容器

■申込開始日 11月10日(火)

※電話でお申し込みください。

※火気を使用するため小学生以下はご遠慮ください。



i 図書館

えんぱーくDVD鑑賞会

問 市立図書館 ☎ 03365

フランク・キャプラ監督作品、「素晴らしき哉、人生！」(1946年アメリカ映画)の鑑賞会です。

■日時 11月24日(火) 13:30～15:45

■場所

えんぱーく3階多目的ホール

■定員 100人

※申し込み、入場料は不要です。

ウインターコンサート ～響け希望のハーモニー～

問 市立図書館片丘分館 ☎ 020280

塩尻や松本を中心に活動するゴスペルグループ「HiBiKi」によるコンサートです。ゴスペルに限らずさまざまな歌を演奏していただきます。迫力ある歌声に包まれて、心温まるひとときをお過ごしください。

■日時 11月28日(土) 10:30～11:30

■場所 片丘支所2階ホール

■演目

きよしこの夜、Amazing Grace、天使にラブソングをメドレーほか

※申し込み、入場料は不要です。

塩尻市赤十字奉仕団研修会 市民公開講座

問 塩尻市赤十字奉仕団事務局(地域共生推進課) ☎ 027315

「災害に備えるために～東日本大震災・能登半島地震の体験から学ぶ～」をテーマとした市民公開講座です。シンポジウムでは、東日本大震災や能登半島地震において、ご自身やご家族が被災された3人の登壇者から、当時の壮絶な体験や、被災後の過酷な避難生活、そして今だからこそ伝えたい思いをお話しいたします。災害を自分事として捉え、私たちが今できる備えについて一緒に考えてみませんか。

■日時 11月14日(土) 14:00～16:00
(13:40 受け付け開始)

※13:45から、日本赤十字社の令和7年度の活動をまとめた「赤十字この1年 令和7年度」を放映します。

■場所

塩尻総合文化センター1階講堂

■内容 シンポジウム、ハイゼックス(炊飯袋)紹介・試食、日本赤十字社および塩尻市赤十字奉仕団の活動紹介(パネル展示)

※申し込み、参加費は不要です。

元気っ子講演会

問 こども未来課 元気っ子・若者サポート係 ☎ 020891

気軽に子育て情報を得ることができ、今の時代だからこそ、子どもと接する中で最も大切にしたい「関わり」の根っこについて一緒に考えてみませんか。

■対象 0～18歳の子どもの保護者、子どもの支援に携わる人

■日時 12月17日(土) 13:30～15:30

■場所 えんぱーく3階多目的ホール

■演題 発達がわかれば子どもが見える！子どもの行動には理由がある～あそび・からだ・こころへの関わり～

■講師 光保 恵さん(作業療法士)

■定員 80人(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 11月10日(火)～12月9日(水)

■託児 講座当日、生後3カ月以上の子どもの託児(無料)ができます。市内在住で託児を希望する人は、申し込み時に入力してください。

栄養教室「高血糖ってなにが悪い？気になる“今” が変わるチャンス！」

問 塩尻市ヘルスアップ委員会事務局(健康づくり課内) ☎ 020858

近年増加傾向の高血糖についての講座を開催します。高血糖は自覚症状がほとんど無く、放置すると将来大きな病気につながる可能性があります。自分の体の状態を確認しながら、どうしたら高血糖を防げるか、講話や調理実習を交えて探してみませんか。

■献立

鮭の野菜たっぷりカレー風味蒸し、ごぼうとツナのマヨ炒め、アーモンドミルクのココアプリン

■日時、場所、定員および申込締め切り日

日時	場所	定員(抽選)	申込締め切り日
11月27日(金) 10:00～13:00	えんてらす 2階調理室	12人	11月19日(土)
12月17日(土) 10:00～13:00	塩尻総合文化センター 2階料理実習室	20人	12月9日(水)

■講師 市管理栄養士

■参加費 無料

■持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、健康診断の結果

※電話でお申し込みください。

※全日程講座内容は同じです。

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

「zoologique 谷口智則の世界 絵本
原画展」「100にんのサンタクロース」など、
数々の絵本を手がける絵本作家・谷
口智則さんの絵本原画展です。

■期間 11月14日(土)～12月25日(金)

※水曜日、11月30日(月)は休館です。

■場所

えんぱーく 1階図書館展示コーナー

ギャラリートーク

谷口智則さんによる
ギャラリートークを開
催します。本の販売と
サイン会もあります。

■日時 12月19日(土)

10:00～12:00

■場所

えんぱーく 3階多目的ホール

■定員 100人

※申し込み、参加費は不要です。

ビジネス情報相談会

問 市立図書館
☎ ⑤3365 FAX ⑤3369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

○11月19日(木)・26日(木)

えんぱーく 3階会議室303

○12月3日(木)

えんてらす 2階203会議室

■時間 10:00～18:00

■参加費 無料

■申し込み方法

図書館本館カウンターまたは市立
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。

■申込締め切り日 各回5日前

※一人1回1時間までです。

ビジネス情報相談会ミニセ
ミナー「1年を振り返り、来
年の事業計画を立てよう」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

今年の事業の成果を振り返り、来
年の事業の成果をどのように目指す
か考える時間をとってみませんか。

■日時 12月24日(木) 14:00～15:00

■場所

えんぱーく 3階会議室302・303

■講師 長野県よろず支援拠点コー
ディネーター

■定員 10人 (先着順)

■参加費 無料

■持ち物 筆記用具、事前記入した
ワークシート■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 11月26日(木)

人間ドックなどの
費用を補助します市民課 国保年金係 ☎ ⑤0772
問 健康づくり課 健康推進係 ☎ ⑤0854
ページID:0003033、0003436申請により後日補助金を交付します。受診する医療機関の指定はあ
りません。人間ドックの受診日が令和9年3月15日(月)～31日(水)の人は、
事前に下記申請先へ連絡してください。連絡のない時は交付を受けら
れない場合があります。申請回数は年度内に1回です。

■対象、補助額および申請先

対象者	8年度補助額			申請先
	日帰り	一泊二日	脳ドック	
国保加入者 (35～74歳の人)	1万 5,000円	2万円	1万円	市民課 国保年金係
後期高齢者医療 加入者	1万円	1万円	5,000円	健康づくり課 健康推進係

■持ち物 資格確認書・資格情報のお知らせ、領収証 (原本)、受診
結果表 (原本)、振込口座の分かる物、本人確認書類 (マイナンバー
カード、運転免許証など)

■個人情報について

提出していただいた受診結果は、個人情報の保護に関する法律に基
づき適正に管理し、健診内容の確認および必要な保健指導、保健事
業の目的範囲内において厳格に取り扱い、他の目的には利用しません。※受診結果はデータベース化し、将来の医療費増加の抑制および生活
習慣病の重症化の予防や改善のため、塩尻市の健康に関する各種統計
業務、健康づくり計画など施策の策定・実施や保健指導などに活用し
ます。

※受診結果表の提出がない場合は、申請ができません。

※保健指導の必要な人には、市保健師などが連絡をする場合があります。

みんなのがん教室@図書館
第4回「がんと生活」

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

がんについてわかりやすく学ぶ講
座です。入院中の勉強や生活につい
て、お話をお聞きます。

■対象 小学4年生以上

■日時 11月28日(土) 14:00～14:50

■場所

えんぱーく 1階太陽のコート

■講師 盛田 大介さん (小児科医)

■協力 がんサポートおむすび

※申し込み、参加費は不要です。

大人が楽しむおはなし会

問 市立図書館 ☎ ⑤3365

塩尻市民読書の会のみなさんによ
る、昔話や落語絵本、素ばなしなど
大人が楽しめるおはなし会です。

■日時 11月28日(土) 10:30～11:45

■場所

えんぱーく 4階会議室401

■定員 50人

※申し込み、参加費は不要です。

コース料理とワインを楽しむ会

問 塩尻ワインクラブ（塚原）
☎090-8086-9908

コース料理とワインのマリアージュで、ワインの知識も深めながらクリスマスを楽しみましょう。

■対象 20歳以上

■日時 12月18日(金) 19:00～21:00
(18:30開場)

■場所 フェリスクレール

■参加費 1万2000円(料理代など)

■定員 60人(先着順)

■申し込み方法

代表者の氏名、電話番号、参加者全員の氏名を明記の上、メール(✉ wine.club.wine@gmail.com)でお申し込みください。

■申込締め切り日 12月1日(火)

ボッチャ・モルック・フロアカーリング体験教室

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎☎1393

ボッチャ、モルック、フロアカーリングを体験してみませんか。

■日時

○11月13日(金)・18日(水)
13:30～15:00

○11月27日(金)
10:00～11:30

■場所 市立体育館

■参加費 無料

■持ち物 室内用運動靴

■申込締め切り日 11月11日(水)

※電話でお申し込みください。

ソフトボール投げ込み道場

問 塩尻市スポーツ協会ソフトボール部（小澤）☎090-9231-9973

■期日 12月6日(日)～令和9年3月28日(日)の日曜日(12月27日(日)、9年1月3日(日)は除く)

■時間 19:00～21:00

■場所 市立体育館

■参加費 1,000円

■持ち物

上履き、ボール、グローブ

■申し込み方法

市立体育館1階スポーツ協会にある申込用紙に記入の上、提出してください。

みんなであ・そ・ぼ

問 こども広場 ☎☎6660

■対象

こども広場に登録している親子
※登録は当日でもできます。登録料300円をお持ちください。

クリスマス飾りを作ろう

ゆらゆらゆれるかわいい飾りを親子で作ってみませんか。

■期日 11月16日(月)・17日(火)・19日(木)

■時間 11:00～11:40

■場所 こども広場

■定員 各日親子10組(先着順)

※申し込み、参加費は不要です。

クリスマスコンサート

親子でバイオリンの音色を楽しみませんか。

■期日 12月12日(土)

■時間 11:00～11:40

■場所 こども広場

■演奏者 牛山 孝介さん(バイオリニスト)

※申し込み、参加費は不要です。

伝言板

塩尻市民吹奏楽団第29回定期演奏会

問 塩尻市民吹奏楽団（神戸）
☎090-4132-3020

■日時 11月23日(月・祝)

13:30開演(13:00開場)

■場所 レザンホール大ホール

■曲目 序曲「春の猟犬」ほか

※申し込み、入場料は不要です。

子育て

子育てリフレッシュ講座

問 北部子育て支援センター
☎☎7701

自分の体も大切にする時間を作ってみませんか。

■対象 0～3歳(年少に上がる前)の子どもの保護者

■日時 12月7日(月) 10:00～11:00

■演題 子育て中でもできる! だっこおんぶに負けないからだのびのびストレッチ

■場所

えんてらす1階101・102会議室

■講師

永井 肇さん(健康運動指導士)

■定員(先着順)

①託児希望の人(子ども18人まで)

②託児希望のない人(40人まで)

※保護者は各家庭2人まで申し込むことができます。

■参加費 無料

■持ち物 飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

■申し込み方法

下のコード(電子申請)でお申し込みください。

託児あり



託児なし



■申込期間

11月12日(木)～23日(月・祝)



特設合同相談会を開催します

問 市民課 くらしの相談係 ☎☎0280

日常生活におけるさまざまな問題について、相談をお受けします。相談は無料で、秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■日時 11月19日(木) 10:00～15:00

■場所 塩尻総合文化センター

■相談内容

区分	内容	担当
法律相談	離婚、金銭問題など	弁護士
相続・贈与・登記相談	相続、贈与、登記など	司法書士
公証相談	遺言、契約の公正証書作成など	公証人
行政相談	国の行政に対する苦情、要望など	行政相談委員

■申し込み方法

電話または市役所1階市民課くらしの相談窓口でお申し込みください。

自分力アップ合気道教室

問 塩尻市スポーツ協会合気道部
(中島) ☎080-6995-9190

自分力をアップしましょう。子どもから大人まで初心者大歓迎です。

■期間

11月14日(土)～28日(土) 全4回

■クラスおよび時間

○土曜日 子ども13:30～14:30
大人 15:00～16:30

○日曜日 子ども9:30～10:30
大人 11:00～12:30

■場所 市立体育館柔道場他

■定員 子ども、大人 各クラス5人

■参加費 2,000円(別途スポーツ保険代)

■申込締め切り日 各回前日まで

※電話でお申し込みください。

塩尻フォークダンス同好会ピ
ポットクリスマスパーティー

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

クリスマスにちなんだ曲、レクダンスやカップルダンスなど楽しく踊りましょう。見学だけでも大丈夫です。

■日時 12月10日(木) 13:30～16:30

■場所 広丘公民館

■参加費 500円(飲食代)

■持ち物 柔らかい靴底の室内用運動靴、飲み物

※マスクの着用をお願いします。

■申し込み方法

ショートメール(☎090-1868-6957)でお申し込みください。

■申込締め切り日 12月2日(水)

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)を対象とした説明会です。就業について直接面談できます。入会するとサークル、互助会活動などさまざまな楽しみが見つかります。

■日時 11月24日(火) 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

包丁や剪定はさみなどを研ぎます。令和8年度最終日です。

■日時 11月30日(月) 8:30～11:00
※料金などの詳細はお問い合わせください。

共通事項

■場所

塩尻地域シルバー人材センター

バドミントン体験教室

問 塩尻市スポーツ協会事務局
☎③1393

バドミントンを体験してみませんか。

■日時

○11月13日(金)・27日(金)

19:00～20:30

○12月4日(金)・9日(水)・11日(金)

17:30～19:00

■場所 市立体育館

■参加費 無料

■持ち物 ラケット(貸出あり)、室内用運動靴

■申込締め切り日 11月11日(水)

※電話でお申し込みください。

第6回信州バスまつり

問 長野県バス協会
☎026-226-3288

長野県内のバスが大集合します。普段はあまり見るることのできない特別な車両も来るかもしれません

■日時 11月29日(日) 10:00～15:00

■場所 中南信運転免許センター

■参加費 無料

※会場には駐車場がありませんので、ご来場の際は、公共交通機関の利用をお願いいたします。

養育さとおや制度個別説明
&相談会in塩尻

問 松本赤十字乳児院 里親支援センター
ひまわり ☎③5206

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもを迎え入れ、家庭の温かさの元で養育する養育里親についての説明会です。

■対象 養育里親に関心がある人

■日時 11月28日(土) 10:00～15:00

■場所

塩尻総合文化センター 2階201・204会議室

■参加費 無料

■申込締め切り日時

11月27日(金) 17:00

※電話でお申し込みください。

※当日参加もできます。

パネル展示

■期間 11月13日(金)～11月28日(土)

■場所

塩尻総合文化センター 1階市民ホールゆとりの広場

県生涯学習推進センターの講座

問 県生涯学習推進センター ☎⑤8822

講座	日時	場所	講師	定員(抽選)	申込締め切り日
子どもと大人の対話による地域学校協働活動の推進	11月19日(木) 13:15～16:30	丘中学校	横山 暁一さん(NPO法人MEGURU代表理事)	30人	11月12日(木)
若者と社会教育～信州の事例から見える課題と展望～	12月3日(木) 9:45～15:30	県生涯学習推進センター研修室	青山 鉄兵さん(文教大学人間科学部教授)	○会場 30人 ○オンライン 30人	11月27日(金)
多世代がつながり利用する公民館～つながる学びと憩いの場～	12月7日(月) 9:45～15:00	松川村公民館(すずの音ホール)	山田 渡さん(松川村公民館長)	20人	11月30日(月)

■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。



レザンホール へ行こう！

問 レザンホール
☎0263⑤5503



■休館日
11月4日(水)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)

12月5日(土)

年忘れ 春風亭小朝とナイツの
おもしろ寄席

落語界の巨匠・春風亭小朝と、爆笑漫談・漫才で圧倒的な人気を誇るナイツがタッグを組んだ大人気のおもしろ寄席です。



大ホール<全席指定>
○前売り 4,500円 ○当日 5,000円
※未就学児は入場不可です。
開場 16:30 開演 17:00

チケット好評発売中

12月19日(土)

海援隊トーク&ライブ2026

心温まる名曲の数々と、武田鉄矢さんらの楽しいトークをお楽しみください。



大ホール<全指定席>
○前売り 6,500円 ○当日 7,000円
※未就学児は入場不可です。
開場 14:00 開演 14:30

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【マット運動】

マット運動を通じて体を動かすことの楽しさ、できるようになったときの達成感などを得て苦手克服を目指します。前転や後転などの技や回り方のコツをお伝えします。マット運動が初めてな子や苦手な子にぴったりの教室です。

- 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 12月20日(日)
- 時間 ○幼児クラス 9:30～10:30
○小学生クラス 11:00～12:00
- 場所 ユメックスアリーナサブアリーナ
- 講師 ミズノスタッフ
- 定員 各クラス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、上履き、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 11月9日(月)9:00～12月19日(土)21:00

ワンコインプログラム

エアロビクス、ステップエクササイズ、ダンベルトレーニングの中から開催しています。今月はエアロビクス、ステップエクササイズを開催します。

- 対象 中学生以上(中学生は保護者の同伴が必要。)
- 日時 ○エアロビクス 11月9日(月) 13:20～13:50
○ステップエクササイズ 11月30日(月) 10:10～10:40
- 場所 ユメックスアリーナメインアリーナ
- 定員 各日20人程度(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 500円(保険代など)
- 持ち物 運動できる服装、上履き、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 各開催日前日21:00まで

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 ☎0263⑤2080

★司法書士による不動産登記相談 市民課 ☎⑤2080

11月19日(木) 10:00～15:00 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 ☎⑤2080

11月19日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎⑤2080

11月19日(木) 10:00～15:00 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎⑤2080

11月19日(木) 10:00～15:00 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 ☎⑤0871

11月19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

11月19日(木) 13:00～15:00 えんぱーく

★若年者就職相談 ミニジョブカフェしおじり 商工課 ☎⑤0871

11月26日(木) 13:30～16:30 えんぱーく

女性のための人権相談 企画課 ☎⑤2080

11月20日(金) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

人権なんでも相談 企画課 ☎⑤2080

12月4日(金) 13:00～16:00 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎⑤0858

11月25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 ☎⑤2080

11月18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

11月12日(木) 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 ☎⑤3320

11月24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 ☎⑤2080

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 ☎⑤0858

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 ☎⑤0858

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 ☎⑤2080

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 ☎⑤0783

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			

医 科	11月1日(日)	ふるや内科クリニック	大 門	⑦2280
	11月3日(火)	たなべ泌尿器科クリニック	広 丘	⑧8181
	11月8日(日)	こしはら内科クリニック	吉 田	⑥5480
	11月8日(日)	ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	吉 田	⑤0013
	11月15日(日)	しおはら小児科・皮膚科クリニック	広 丘	⑧5265
	11月22日(日)	かもいクリニック	高 出	⑦5773
	11月23日(月)	はま内科呼吸器クリニック	高 出	⑧7313
	11月29日(日)	らいおんこどもクリニック	高 出	③15777
	夜間緊急医	夜間急病センター(19:00～22:00)	松本市城西	③80622

期 日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。 診療時間 9:00～12:00			

歯 科	11月1日(日)	はせがわ歯科医院	吉 田	⑤80089
	11月8日(日)	にこり歯科	広 丘	⑦6966
	11月15日(日)	松井歯科医院	洗 馬	⑤41062
	11月22日(日)	三野歯科医院	広 丘	⑤21532
	11月29日(日)	宮下歯科医院	吉 田	⑤4690

期 日	医療機関名	所在地	☎
開局時間 9:00～18:00			

薬 局	11月1日(日)	西村薬局	大 門	⑤5808
	11月3日(火)	広丘野村とをしや薬局	広 丘	⑤16022
	11月8日(日)	日医調剤塩尻薬局	吉 田	⑤07731
	11月15日(日)	ふれあいの森薬局	大 門	⑤10772
	11月22日(日)	おひさま薬局	高 出	⑧87964
	11月23日(月)	すみれ薬局	高 出	⑤04415
	11月29日(日)	のぞみ薬局	高 出	⑧82922

市 外 の 当 番 医	医療情報Net (県内医療機関)		松本市医師会 (松本市内医療機関)	

休日・夜間のケガや急病などで、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否などについて電話で助言を受けられます。

長野県救急安心センター(15歳以上)
☎ #7119



長野県小児救急電話相談(15歳未満)
☎ #8000



みんなのひろば



次の世代につなぎたい輝きがここにある

東日本鉄道OB会塩尻支部

市役所の南側広場に展示されている蒸気機関車 D51155。D51(デゴイチ)の愛称で今でも多くの人に親しまれています。このD51の保全に取り組んでいるのが東日本鉄道OB会塩尻支部の皆さんです。

年に6回、春から秋にかけて車体のさびを落としたりペンキで塗装したりするなど、D51がきれいに保たれるよう活動しています。「プレートや動輪の真鍮部分を磨くと光り輝いてくる。それを見たらうれしくなります。みんなで集まってわいわい作業するのが楽しいですね」と代表の横山真一さん。正月には D51に正月飾りをして、見る人を楽しませます。現在は70代を中心に12人で活動していて、ほとんどが旧国鉄OBですが、広報塩尻や新聞などを見て加入したメンバーもいます。「作業は1時間半ほどで負担も少ないので、若い世代や女性の参加を待っています」と横山さんは笑顔で語ります。

メンバーを随時募集中です！

- 対象 鉄道好きやD51を守りたい人などどなたでも
- 活動 年6回の作業、年末の飾り付け
- 場所 市役所南側広場
- 問い合わせ ☎090-4123-0537 (横山)



奈良井宿灯明まつり

地元の学生や園児によるオリジナリティあふれる切り絵や書などが灯籠に飾られ、夜の奈良井宿を幻想的に照らします。観光案内所前では、数量限定で特製ホットワインとぶどうジュースを振る舞います。

- 開催日 11月7日(土)・8日(日)
- 場所 奈良井宿中町周辺
- 点灯時間 17:00~19:00

問 奈良井宿観光案内所 ☎0264-343160

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。

