

広報 塩尻

SHIOJIRI 



頭の体操、体の体操



2024

3月号

No.1190



特集 頭も体も元気に

— 私が選ぶ介護予防 —

「歩く速度が以前よりも遅くなった」「転びやすくなった」と感じることはありませんか。それは、介護が必要になる前の「フレイル」かもしれません。今回は、電子機器のゲームを使ったeスポーツと運動によるフレイル予防をお伝えします。

問 長寿課介護予防係
☎0263⑤0280 内線2133

フレイルは加齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下し、生活機能障

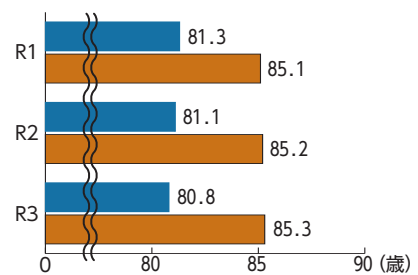
健康と要介護の境目

必要があります。

右のグラフ1は、令和元年から3年までの本市の健康寿命の推移を示しています。健康寿命は日常生活に制限のない期間の平均のことをいい、健康寿命を延ばすことで、平均寿命との差を小さくし、元気で自由に生活できる期間を延ばすことができます。

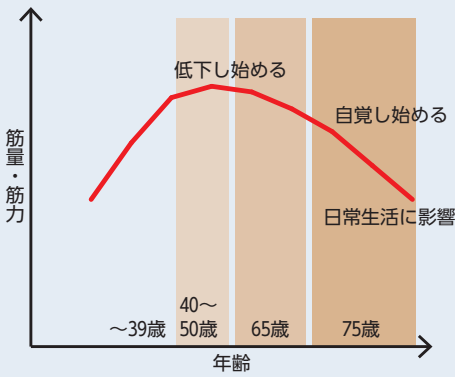
健康寿命を延ばすために

■ グラフ1 本市の健康寿命の推移



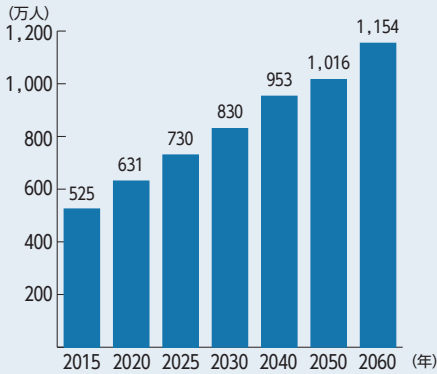
■ 男性の健康寿命
■ 女性の健康寿命
出典：国保データベース
※各年の数値は、3年後方移動平均値です。

■グラフ2 筋量・筋力の変化イメージ



参照:公益財団法人長寿科学振興財団「加齢に伴う筋量・筋力の変化のイメージ図」

■グラフ3 認知症の人の推計



参照:厚生労働省「認知症の人の将来推計」

三つのフレイルで老いが進む
 フレイルは大きく分けて3種類あります。一つ目が「身体的フレイル」です。筋肉の衰えが主な例で、高齢になると筋力は自然と低下していきます。(グラフ2参照)
 二つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職やパートナーを失うことで、うつ

害、要介護状態などの危険性が高くなった状態です。「足腰が弱まった」「うつ状態だ」「最近孤独を感じる」などさまざまな要因からフレイルにつながります。また、健康な状態から介護が必要な状態の間地点ともされており、まさに寝たきりになってしまう一歩手前の状態です。フレイルが進行して要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。

老い(自立度の低下)は急速に進みます。老いとは、決して体の問題だけではありません。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻せます。
 次のページからは、eスポーツを取り入れたシニアeスポーツ教室と自分の運動レベルに合わせて参加できる介護予防教室をご紹介します。

状態や軽度の認知症の状態などになることを指します。推計では年が経つにつれて認知症の人が増加するとされています。(グラフ3参照)
 三つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴い社会とのつながりが希薄になり、独居や経済的困窮の状態などになることをいいます。これら三つのフレイルが連鎖し、

認知症 チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかを自分や家族で簡単にチェックすることができるリストです。次のような症状がないか、チェックしてみましょう。

ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点	点数
Q1 同じ話を無意識に繰り返す	点
Q2 知っている人の名前が思い出せない	点
Q3 物のしまい場所を忘れる	点
Q4 漢字を忘れる	点
Q5 今しようとしていることを忘れる	点
Q6 器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
Q7 理由もないのに気がふさぐ	点
Q8 身だしなみに無関心である	点
Q9 外出が面倒である	点
Q10 財布など物が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点



合計が9点以上の方は
認知症の初期症状があるかもしれません



▲認知症簡易
チェックサイト

※このチェックは目安ですので、気になることがある人はかかりつけ医などに相談してください。

eスポーツで予防

に参加している人と令和5年度から新しく行っている
きっかけや活動の魅力について聞きました。



初めてのeスポーツで介護予防

シニアeスポーツ教室は、65歳以上のシニア世代を対象に、パソコンやテレビゲームを使ったeスポーツを体験し、介護予防を目的とした教室です。今年度は、一つの期間を3カ月として、週1回午前と午後に分けて行っています。eスポーツは、マウスやコントローラーの操作で指先や手を細かく動かし、作戦を考えることで脳の活性化につながり、認知症予防などの手段で注目されています。



丸山 洋さん
(塩尻東)

シニアeスポーツ教室は、チラシをもらって来た妻から薦められて、夫婦で参加しています。太鼓を使ったリズムゲームやパソコンを使ってジグソーパズルを短い時間で完成させるなど、いろいろな種類を体験しながら認知機能の向上に取り組んでいます。
私は、これまでパソコンを使ったゲームをやったことがな

く初めて挑戦しましたが、とても面白く、中でも家庭ではできない車のゲームが好きです。この教室は毎週開催されており、毎回楽しみに参加しています。自分の家でも、この教室で教えてもらったジグソーパズルや、脳トレのアプリを毎日やって認知機能の向上に努めています。
この教室に参加すると、認知機能の向上だけでなく、他の参加している人と協力してプレイしたり話をしたりすることで、eスポーツ仲間ができました。教室の初回と最終回に行っている認知機能の検査結果から、認知機能の向上に役立っていると感じ、これからもeスポーツを続けていこうと思います。



core塩尻の、ゲーミングパソコンなど高性能な珍しい機器を使って、さまざまなeスポーツに挑戦しています。

講師 interview



Re.road株式会社
金井 佑輔さん

認知機能の向上だけでなく交流の場にもなっています

シニアeスポーツ教室は、認知機能の向上に良いテーマを設けて、そのテーマに合わせたeスポーツをcore塩尻で行っています。例えば、マウス操作で指先を使うジグソーパズルや、体を使う太鼓のゲームをしています。中でも、車の運転シミュレーションゲームを体験することで注意力などが高まると思います。また、上達してきたら、eスポーツが

競技の一つになっている「ねんりんピック」への参加を目標にするのも良いと思います。

eスポーツを通して、参加している人同士の交流やお孫さんとの会話のきっかけにもなり、皆さんの生きがいづくりにつながっていると感じます。来年度も開催を予定しているので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。



運動で予防

市で行っている介護予防教室の「いきいき貯筋倶楽部」や図書館で教室開催の情報を見たことからでした。

自分に合った運動で介護予防



百瀬 修平さん
(宗賀)

いきいき貯筋倶楽部は、市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない人を対象に行う介護予防を目的とした教室です。効果的な運動をするための注意点などを伝えることで、日常の運動方法を学び、参加する地域の仲間と継続して運動することを目指しています。毎年度、参加する人がたくさんいる人気の介護予防教室です。

いきいき貯筋倶楽部を知ったきっかけは、広報塩尻や図書館で教室開催の情報を見たことからでした。

私は、趣味でサイクリングをしています。夏は松本平など、長距離を走ることができのですが、冬は走る機会が減り、距離も短くなってしまいます。そこで、体力を維持するために、この教室に参加しました。椅子やマットを使った運動で体のいろいろな筋肉を動かすので、バ

ランス良く運動を楽しむことができます。

教室が毎週開催されているので、継続して参加することで、運動する習慣を保ち、規則正しい生活になるため、生活がリズムミカルになっていると思います。また、教室に来ることで、参加している人同士でのつながりができ、会話することが増えるため、井戸端会議のようにさまざまな人と話す機会にもなっています。このように、運動をすることはもちろんですが、参加している人との交流もできる場所のため、1ターンの塩尻市に来て知り合いが少ない私にとって、地域を知ることができるとても良い機会になっています。



肩こりをほぐすなど講座ごとのテーマがあり、椅子に座りながら行う運動やマットを使った運動を行います。

介護予防教室のお知らせ

運動レベル★★☆ 運動強度を示しており、星が多いほど運動強度が高くなります。

運動レベル★★☆ お元気体操教室

椅子に座って無理なく運動をしませんか。

- 対象 要介護認定を受けていない80歳以上の市民
 - 期間 4～9月(全10回)
 - 場所 えんてらす、大門地区センター、榎川保健福祉センター
 - 定員 各教室20人(先着順)
 - 申込期間 3月1日(金)～4月10日(水)
- ※電話でお申し込みください。

共通事項

- 参加費 500円(保険代など)
- ※日時などの詳細は、お問い合わせください。

問 長寿課介護予防係 ☎0263⑤0280 内線2133

運動レベル★★☆ いきいき貯筋倶楽部

筋肉量やバランス力などを維持する介護予防の教室です。

- 対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
- 期間 地区によって異なります。(全10回)
- 場所 各支所または地区センター
- 定員 各地区20人程度(先着順)
- 申し込み方法 申込開始時期になりましたら、広報塩尻やチラシなどでお知らせします。

運動レベル★★☆ はつらつスクール・しおじり

ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れた教室です。

- 対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
 - 期間 4～9月(全12回)
 - 場所 市立体育館、吉田西防災コミュニティセンター
 - 定員 各教室30人程度(先着順)
 - 申込期間 3月1日(金)～19日(火)
- ※市保健福祉センター1階長寿課介護予防係または電話でお申し込みください。

令和6年度は固定資産税の

評価替えの年です



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

問 税務課資産税係 ☎ 02633⑤0639

土地や家屋の資産価値に依りて課税される「固定資産税」

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

土地や家屋などが課税対象

固定資産税の課税対象となる資産は、次のとおりです。

- 土地 宅地、田、畑、山林など
 - 家屋 居宅、店舗、工場、物置など
 - 償却資産 土地および家屋以外のできる構築物、機械、器具、備品など
- 固定資産の評価額は、地価や物価変動の影響を受けるため、3年に1度、市内すべての土地や家屋について、過去3年間の変動を考慮した評価の見直しを行っています。令和6年度は市街地など土地の評価額の上昇が見込まれています。4月上旬に評価替え後の評価額などを記載した納税通知書と課税資産明細書を発送しますので、詳細についてご確認ください。

固定資産の評価額は3年に1度見直し

固定資産の税額が決まるまでの流れ

- 1 評価替えで決定した評価額の基準を基に、毎年1月1日（賦課期日）現在の状況で固定資産を評価して評価額を決定します。さらに、特例などを適用して、税額の基礎となる課税標準額を算定します。

○例 ・既存家屋の経過年数による減価
・売買による固定資産の名義変更 など

- 2 税額を計算します。

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

※市街化区域内の土地や家屋所有者に課税されます。

- 3 税額などを記載した納税通知書と、固定資産の内訳や評価額を記載した課税資産明細書を、4月上旬に納税義務者の皆さんに発送します。

課税資産明細書は
大切に保管を

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



評価替えの内容



土地

令和5年1月1日を価格調査基準日とした、不動産鑑定評価および地価公示価格から求められた価格の7割をめどに、評価額を算定します。さらに、令和5年7月1日までの半年間に地価が下落した場合、評価額に反映させます。

既存家屋

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

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

固定資産税 よくある質問 Q & A

その他の詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



Q Aさんは、令和5年11月に自己所有地をBさんに売却し、令和6年2月に所有権移転登記を済ませました。令和6年度の固定資産税はAさんとBさんのどちらに課税されますか？

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

Q 私の家は、評価替え後も評価額が下がりませんでした。年数が経つに従って評価額が下がるのではないのですか？

A 家屋は、現在の建築物価を反映させる「再建築方式」という方法で評価替えを行うため、建築後の経過による減価率よりも物価の上昇が大きい場合などは、見直し前の評価額を上回ることがあります。この場合は、評価替え後の評価額を見直し前の評価額に据え置くこととされているため、評価額が下がらないことがあります。

Q 令和5年10月に住宅を壊し更地にしたところ、令和6年度分から土地の税額が急に高くなりました。なぜですか？

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

Q 令和2年5月に新築した住宅の税額が、令和6年度分から高くなりました。なぜですか？

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



4月以降に窓口で固定資産の 課税内容を確認できます

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

所在地番、家屋番号、種類、構造、床面積、評価額

※いずれも個人情報保護のため、所有者名は記載されていません。

■手数料 無料

課税台帳の閲覧

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

■対象

納税義務者および代理人、借地人・借家人、処分の権利を有する人

■令和6年度分の台帳の閲覧開始日

4月1日(月) (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

■閲覧できる内容

○固定資産課税台帳(名寄帳)

土地、家屋の面積、評価額、税相当額などの明細、償却資産の課税標準額など

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

■手数料

○4月1日(月)～30日(火) 無料

(市の証明印が必要な場合や令和5年度以前のものは有料)
○5月1日(水)以降 有料

縦覧帳簿の縦覧

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

■対象

市内の土地や家屋を所有する納税者および代理人

■期間 4月1日(月)～30日(火)

(土・日曜日、祝日を除く)

■確認できる内容

○土地価格縦覧帳簿

所在地番、課税地目、課税地積、評価額

○家屋価格縦覧帳簿

自分と家族のために がん検診を受けましょう

「がん」は生涯のうち2人に1人になる時代といわれています。「あの時受診しておけば良かった」と後悔しないよう、がん検診のことを知った上で、必ず受診しましょう。

健康づくり課健康推進係
☎ 0263②0854

がん検診を受けて早期発見・早期治療 ～症状がなくても検診を 症状があったら病院へ～

がん治療は早期発見がカギ

がん検診は、症状のない健康な皆さんを対象とし、検診というふるいにかけて、がんの疑いがある人を分けるためのものです。病気の自覚症状がない人は、がんであったとしても症状が出る前のがん、「早期がん」であることがほとんどといわれています。

いずれのがんであっても、早期に発見し、治療をすることができれば、その後のさまざまなリスクを下げ、生活の質を保つことができます。

2人に1人ががんになる時代といわれていますが、検診を受診することにより、早期に発見、適切な治療に結びつけることができます。大切な命を守るため、適切な時期にがん検診を受けましょう。



	ステージ4で 発見した場合の生存率	▶	ステージ1で 発見した場合
胃がん	6%	▶	96%
肺がん	8%	▶	84%
大腸がん	19%	▶	95%
子宮頸がん	26%	▶	96%
乳がん	39%	▶	99%

参考：公益財団法人 がん研究振興財団
がんの統計2023 5年相対生存率

検診は大切

早期のがんはほとんど自覚症状がありません。検診で見つかるがんは、治る可能性が高い早期がんです。適切な治療に結びつけるためには、検診を定期的に受ける必要があります。

検診を受けない場合

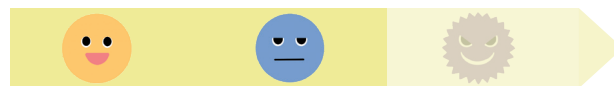


患者として
病院で診断

がんの治療
ほとんどが
進行がん



検診を受けた場合



検診にて
発見・診断

がんの治療
多くは
早期がん



正しく知ろう がん検診

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではなく、がんを早期発見し適切な治療を行うことで死亡率を下げることです。

メリット



- ・がんの早期発見・早期治療による死亡率減少効果がある
- ・がん検診で「異常なし」と判定された場合、安心を得られる

デメリット



- ・ unnecessary 検査を招く可能性がある (要精密検査と判定されても、その後実際にがんと診断されるのはごくわずか)
- ・ 検診でがんが100%見つかるわけではない

あなたの家族は受けていますか？

あなたの大切な家族は、定期的ながん検診を受けていますか。身近な人から受診を促されると、「受けてみようかな」という気持ちになりやすいものです。家族に長生きしてもらうためにも、一度がん検診について話してみましよう。



どんながん検診があるの？

6種類のがんの検診を受けられる！

本市では、国が推奨する子宮頸がん、大腸がん、肺がん、乳がん、胃がんの五つの検診と、男性の罹患数が最も多い前立腺がんの検診が受診できます。



費用はどのくらいかかるの？

市の補助でお得に受診できる！

500円～2,000円の自己負担で受診できます。例えば胃がん検診は、実際6,000円程かかる検診ですが自己負担1,000円とお得に受診できます。



受診する時間がないけど、症状はないから心配ない？

定期的に受けることで早期発見につながる！

がん検診は、健康で症状のない人が対象です。早期発見の機会を確保する時間を作ることで、がん治療にかかる時間を減らすことができます。

本市のがん検診の流れ

ステップ1

受診可能な検診を確認

広報塩尻3月号に折り込まれている「塩尻市けんしんメニュー」または下のコード(<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/28/2980.html>)をご覧ください。



ステップ2

がん検診の対象世帯には、3月初旬に「がん検診等申込はがき」が届きます。

■申し込み方法（次のいずれか）

○はがきでのお申し込み 希望する検診に○をし、電話番号を記入の上、郵送または市保健福祉センター2階健康づくり課に持参してください。

・申込締め切り日 **3月22日(金)** (必着)

○インターネットからのお申し込み 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 定員に達し次第、または各検診の実施終了まで

ステップ3

検診票が自宅に到着

がん検診に申し込み後、各検診日の2週間～1カ月前に検診票が届きます。

ステップ4

日程確認・予約

日付の指定がある検診で都合が悪い場合は、健康づくり課まで必ずご連絡ください。

ステップ5

がん検診を受診

各検診の注意事項をご確認の上、受診してください。

ステップ6

結果を確認

要精密検査になった場合は、必ず医療機関で受診しましょう。



塩尻市職員採用

shiojiri

日本一早い — 令和6年3月1日募集開始 —



本市では、時代の変革期において、デジタル技術を最大限活用した採用試験を実施するとともに、前例にとらわれず果敢にチャレンジする人材を求めて、「日本一早い」自治体職員採用募集を開始します。

問 総務人事課職員係
☎0263②0604

求める職員像「自ら感じて 自ら動き 未来を創る職員」

地域社会の変化や、多様化する市民ニーズを的確に捉えて、チャレンジ精神を持って一歩前に踏み出し、本市のより良い未来を創り出すことのできる人材を求めます。



本市では、職員が生き生きとやりがいを持って働くことで市民サービスのさらなる向上につなげるため、人事制度をはじめとするさまざまな制度改革に取り組んでいます。市民の皆さん同様に、職員一人ひとりを大切に、本市に関わるすべての人の幸福度の向上（ウェルビーイングな状態）を目指します。

市役所就職説明会を開催

本市の正規職員を目指す人に、市の仕事を理解してもらうための説明会です。

■対象 令和7年3月に高等学校、高等専門学校、短期大学、大学などを卒業見込みの人、または公務員への転職を希望する人

■日時 ①3月13日(水) 午前9時半～11時半
②3月17日(日) 午前10時～正午

■場所 ①市保健福祉センター3階(現地開催)
②オンライン(Zoom開催)

■申し込み方法 件名に「市役所就職説明会参加希望」、本文に「氏名」「電話番号」「参加希望日」を記入の上、メール(☎shokuin@city.shiojiri.lg.jp)でお申し込みください。

■申込締め切り日 3月10日(日)

※詳細は、申し込み締め切り後に申込者にお知らせします。

採用試験の概要

募集する職種および資格

職種(試験区分)		年齢資格※1
上級 (大学卒業程度の学力を有する人)	行政 A	22～30歳
	行政 B (社会人枠)	22～35歳
	行政 C (SPI試験枠)	22～30歳
	行政 D (社会人SPI試験枠)	22～35歳
	土木	22～35歳
	建築	22～35歳
	保健師	35歳まで
中級 (短期大学卒業程度の 学力を有する人)	事務 A	19～25歳
	事務 B (SPI試験枠)	19～25歳
	土木	19～30歳
	保育士 I (前期日程)	30歳まで
	保育士 II (経験者特別枠)	40歳まで

※1 年齢は令和7年4月1日を基準とします。

※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。

※この職種以外の中級・初級試験は、8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

4月21日(日)

■申し込み方法

市ホームページにある職員採用特設サイト(☎<https://www.city.shiojiri.lg.jp/site/syokuinsaiyou/>)の申請フォームから受験申し込みの手続きを行ってください。

■申込締め切り日

4月8日(月)

※募集要項などの詳細は、右のコード(市ホームページ)をご覧ください。

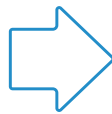


採用試験の主な変更点を解説

令和5年度まで

- ①上級行政 B(社会人枠) と中級事務の試験区分は一つのみ
- ②中級保育士 I の試験を後期日程で実施

募集開始	職種
8月1日	中級保育士 I



令和6年度から

- ①多様な人材を求めて、SPIで受験可能な枠を増設
上級行政 D(社会人SPI試験枠)、中級事務 B(SPI試験枠)
- ②保育実習などと調整し、適切なタイミングで受験できるよう、前期・後期それぞれで試験を実施するよう変更

募集開始	職種
3月1日	中級保育士 I (前期日程)
8月1日	中級保育士 I (後期日程)

※いずれか一方への申し込みとし、2回受験することはできません。



“塩尻市役所 1 年目職員に聞いてみた”

保健師として市民の健康相談や特定健診などの業務を担当

入る前と今の塩尻市役所の印象は？

入庁前は、決められたことを事務的にやっていく仕事が多いと思っていました。ですが実際は、市民の話をよく聞き、解決策を一緒に見つけていくような相手に寄り添った仕事ができます。また、やってみたいと思ったことに挑戦させてもらえるので、責任感を持って仕事ができます。

未来の仲間一言！

やりたいことが明確に決まっていない人でも、さまざまなフィールドがあるので自分のやりたいことを見つけられると思います。

健康福祉事業部
健康づくり課保健予防係

田口 真生



のりーと塩尻などの市の公共交通を支える業務を担当

職場の雰囲気はどうか？

職場の雰囲気が良く、しっかりコミュニケーションが取れているので楽しく仕事できています。間違っている時はしっかり指摘してもらえるので、社会人1年目の私にはとてもありがたいです。積極的に意見を出せる環境があり、自分の考えが取り入れられるとやりがいを感じられます。

未来の仲間一言！

私のように市外からの受験を考えている人でも、市外に住んでいるからこそその視点を生かすことができると思います。

建設事業部
都市計画課計画係

犬丸 央都



能登半島地震の災害支援

市民の皆さんに伝えたいこと

お願いしたいこと

令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に心からお悔やみ申し上げますとともに、被害を受けられた方々にお見舞い申し上げます。令和6年能登半島地震の被災地に対し、本市として迅速な支援を進めるため、職員派遣などの被災地支援に取り組んでいます。被災地支援の状況や防災情報についてお伝えします。

問 危機管理課危機管理係 ☎0263②0280 内線2253

災害支援の状況

被災地である石川県の要請により、長野県の災害派遣の依頼に応じて、本市では対口支援先である羽咋市、輪島市などを中心に職員派遣を行っています。先発隊として支援した内容では、羽咋市での下水道の点検業務、飲料水などの給水業務、輪島市での避難所支援、七尾市での給水活動などを一週間程度の間で行いました。引き続きこれまでの支援業務の他、災害廃棄物の処理や、被災家屋の調査、罹災証明書の発行事務など、被災地の要望に応じた業務に対し職員派遣を続けていきます。

本市の派遣職員による輪島市での避難所支援(配食)の様子▶



▲上水道課の派遣職員による羽咋市での施設への給水の様子



▲下水道課の派遣職員による羽咋市での下水道設備の点検の様子

現地の状況と声

被災自治体では状況により、少しずつ災害ボランティアの受け入れや、義援物資の受け入れなども行われています。被災地に赴いた職員が現地で聞いてきた生の声として「被災者の要望に寄り添った支援を継続して欲しい」と言われています。個人として支援を希望される場合には、各被災自治体のホームページなどで出している支援の要望の情報を必ず確認してからの支援をお願いします。

災害派遣職員が伝える

被災者の気持ちに寄り添った支援を

災害派遣で行った1月下旬、奥能登の輪島市では被害が大きく、まちの様子は3週間経っても手付かずの状態でした。インフラの復旧には時間がかかる見込みです。災害時には、水道や電力の供給、食料などの流通が途絶することがあります。この災害を教訓に、**自分の家の備蓄品について再点検を行いましょう。**今後は、徐々にボランティア作業など被災者に対してできる支援が増えていくと思います。被災者の生の声を聴いて感じたことは、**被災者の要望や気持ちに寄り添い、必要な支援を聞きながら継続して支援していくことが大切**だということです。

危機管理課 田中 学

給水支援をした羽咋市では、一部地域の断水が発生していました。そこでは、配布された給水袋や家庭で用意したポリ容器、空のペットボトルなどの水を蓄える容器を持って、多くの皆さんが「水」を求めて来ていました。水は飲み水以外にも、手洗いやトイレを流すといった衛生面で使用する場合もあり、用途はさまざまです。**被災時に必要な飲料用水は、大人1人当たり1日約3L**とされています。

今この時、震災が起きた場合、家庭にある備蓄で対応できるかどうかを考えて災害に備えてほしいと思います。

上水道課 北原 誠人

改めて感じる水の重要性



住宅やブロック塀 の耐震対策

問 建築住宅課建築住宅係
☎0263②0280 内線1294

能登半島地震において、多数の家屋が倒壊しました。本市では、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅について、市が無料で耐震診断士を派遣する耐震診断派遣事業や耐震改修、解体の補助制度を設けています。いつ発生するか分からない地震。これを契機に補助制度を活用して、住宅およびブロック塀の耐震対策をご検討ください。

住宅

耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして判断された住宅について、耐震改修や建替えに伴う解体工事に要する費用の一部を補助しています。

- 対象 次のすべてに該当する住宅
 - 昭和56年5月31日以前に建築工事を着手した住宅
 - 申請者が居住している住宅（店舗などの併用住宅を含み、賃貸住宅は除く）
 - 耐震診断の結果、倒壊の可能性があるとして判断された住宅
- 補助額
 - 耐震補強工事費の5分の4（上限100万円。ただし、耐震補強後の総合評価点が0.7以上1.0未満は上限60万円）
 - 解体工事費の2分の1（耐震診断の結果、総合評価点が1.0未満の場合に限り、上限83万8,000円）

ブロック塀

道路沿いで倒壊の可能性があるブロック塀などの撤去費用の一部を補助しています。

- 対象 次のすべてに該当するブロック塀など
 - 道路沿いのブロック塀
 - 70cm以上または道路面から1m以上の高さがあるブロック塀
 - ひび割れや傾きなど倒壊の可能性があるブロック塀
 - 補助額
 - 撤去に要する費用か撤去する塀の長さ×1万円（基礎まで撤去する場合は1万4,000円）のいずれか少ない額に2分の1を掛けた額で上限10万円（基礎まで撤去する場合は上限14万円）
- ※県道および指定避難所周辺のブロック塀は補助率3分の2です。

共通事項

- 申請方法 市役所2階建築住宅課にお問い合わせください。
※詳細な要件や申請書は市ホームページに掲載しています。

住宅▶

◀ブロック塀

interview

耐震改修工事設計



(住)まい考房
清水 宏さん

安心して暮らすために

市の補助金を使った耐震工事を設計しています。建築基準法はこれまでの災害など歴史があり変化してきました。日本に住んでいる以上、地震がなくなることはありません。生命を守り、安心して暮らせるよう耐震改修を進めていくことが必要だと思います。安全性を第一に、居住性も考え、補助金などを活用して耐震対策をしてもらいたいです。

市耐震改修補助金活用

地震が起きる前に改修を

平成28年に家の耐震診断を行ったところ、東側の外壁にヒビが入っていると診断を受けました。当時は、改修は行わなかったのですが、今回の能登半島地震で自宅が大きく揺れて不安に思ったことがきっかけで、改修しようと決断しました。これから改修するのですが、とてもお金がかかるので、補助制度があることは大変助かります。

interview



大和 清志さん
(野村)

令和6年能登半島地震災害義援金

被災地の皆さんの生活を支援するため、日本赤十字社長野県支部塩尻市地区（事務局：市福祉課）は、「令和6年能登半島地震災害義援金」を受け付けています。皆さんの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

■受付期間 6年12月27日（金）まで

■受付窓口

- 市保健福祉センター 1階福祉課地域福祉係内日赤塩尻市地区事務局
- 市役所 1階市民課
- 塩尻総合文化センター 1階社会教育スポーツ課
- えんぱーく 2階総合受付
- 各支所および地区センター（市内10カ所）

■受付時間 午前8時半～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

※えんぱーくは水曜日を除く平日午前9時から午後7時まで、土・日曜日、祝日は午前9時から午後5時まで受け付けています。

1/21 日



カレーで支援の輪 子ども・家庭に笑顔届ける

しおじりカレー大作戦

📍えんぱーく他

子どもや若者が、地域とつながり支援の輪を広げることを目的に、塩尻市社会福祉協議会や市内のNPO法人、ボランティアと共同で、手作りのカレーライスを振る舞うイベントを開催。えんぱーくその他に塩尻東地区センターなど4カ所で合計約400食分を用意し、カレーを振る舞いました。笑顔でカレーを食べる来場者の姿がありました。

えんぱーくでは、「食を通じて家庭と地域がつながる～伊那市カレー大作戦から～」と題した特別講演会と事例発表も行われました。



1/21 日

親子で楽しく 段ボールでいえ作り

信州しおじり子ども本の寺子屋
「ダンボールでつくろう！100かいだてのいえ」

📍えんぱーく 3階多目的ホール

絵本作家のいわいとしおさんを招き、いわいさんの著書「100かいだてのいえ」シリーズをまねて段ボールで家表現するワークショップを開催しました。親子36組約80人が参加し、クレヨンなどを使ってそれぞれが思い思いの絵を描き、部屋を作りました。完成した部屋は最後にすべて積み重ね、子どもたちの自由な発想あふれる43階建ての家が出来上がりました。

1/22 ~ 26 金



LET's RIDE ! みんなで「自動運転」に乗っ てみよう！

自動運転、みんなで乗ってみようキャンペーン
📍塩尻駅他

本市では令和7年度の自動運転サービス社会実装を目指し、自動運転サービス導入に向けた実証実験を継続的に行っています。多くの皆さんに自動運転を体験してもらうため、新たに導入したEVバス車両で、「市街地ルート」「朝通学ルート」「core塩尻ルート」を1日計17便運行しました。また、小中学生を対象に自動運転の出前講座を行っており、塩尻西小学校ではこの学習を機に自動運転バスのプログラミング学習につながっています。今回は自動運転の仕組みを学ぶため、キャンペーンに併せて実際に乗車しました。児童たちは、「人や物をカメラで確認できてすごかった」「安全さが分かった」など興味津々の様子でした。



2/2 金

地域に学び、地域と学び、 自分の生き方を考える

塩尻小中学校が文部科学大臣表彰
📍市役所

塩尻小中学校は、地域の文化・産業を学ぶ活動を積極的に進めています。6年次に自分たちで塗った漆器の販売をしたり、9年次に奈良井宿を盛り上げるイベントを開催したりしています。義務教育学校ならではの9年間を通して実践しているこれらの活動が、キャリア教育の充実・発展に関する顕著な功績として認められ、文部科学大臣から表彰を受けました。



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 ☎②0855
北部あんしんサポートルーム ☎②0280 内線5547

ページ ID:0002871

保健師や助産師が、妊娠中の心や体の相談、出産後のお子さんの身体測定、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 午前9時半～11時半、午後1時半～3時半
- 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

場所	期日
片丘支所、榑川支所	3月5日(火)、4月9日(火)
洗馬支所、北小野地区センター	3月12日(火)

■ 時間 午前10時～11時半

■ 持ち物 母子健康手帳、バスタオル

健診・相談

問 健康づくり課保健予防係 ☎②0855

ページ ID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
4カ月児健診	3月21日(木)
10カ月児相談	3月19日(火)
1歳6カ月児健診	3月6日(水)・13日(水)
3歳児健診	3月14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 ☎③3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日	午前11時～11時半	図書館本館
	3月9日(出)・23日(出)		広丘図書館
すくすくおはなし会	3月5日(火)	午前11時15分～11時35分	図書館 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 ☎②0855

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。

■ 日時 3月8日(金)
午前10時～11時半

■ 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

教室2日前の正午までに右のコード(電子申請)でお申し込みください。



親子にこここ食事相談

ページ ID:0002868

離乳食など、お子さんやご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	3月1日(金)・15日(金)、 4月10日(水)	午前10時～11時半
北部	3月7日(木)・28日(木)、 4月4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

お子さんの仕上げ磨き、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	3月27日(水)、 4月10日(水)	午前10時～11時半
北部	3月8日(金)	

■ 持ち物 母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しおじり
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の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
イチオシ情報



こども広場をご利用ください

問 こども広場 ☎6660

こども広場は、0～6歳（未就学）のお子さんと保護者が一緒に遊ぶ屋内公園で、利用には年度ごとの登録が必要です。令和6年度に利用を希望する場合は、お子さんと同居する保護者が4月1日以降に登録の手続きをしてください。

■対象 0～6歳（未就学）のお子さんとその保護者
※新小学1年生は、4月1日からご利用いただけません。

■登録手続きに必要なもの

- 利用登録証（現在登録している人は必須）
- 本人確認ができるもの（運転免許証など）
- 登録料300円
- ※お釣りが出ないようにご協力をお願いします。

■登録方法

窓口で令和6年度利用登録申請書に記入していただきます。同一世帯の人のみ登録ができます。登録する人の「住所」「電話番号」「生年月日」など、あらかじめご確認の上、お越しください。
※登録にはお時間をいただきます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

子育て施設の休館日

- 子育て支援センター、図書館本館、こども広場…水曜日
- 北部子育て支援センター…日曜日、えんてらすの全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	3月14日(木)	午前11時～11時半	こども広場
おはなしトントン	3月6日(木)、4月3日(木)	午前10時45分～11時	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	3月12日(火)	午前10時15分～10時半	子育て支援センター
おはなし玉手箱	3月8日(金)	午前10時15分～10時半	北部子育て支援センター
	3月19日(火)		子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	3月19日(火)	午前10時15分～11時	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	午前11時～11時20分	こども広場

このほかのイベントは、20～21ページの市政トピックス、22～29ページのくらしの情報をご覧ください。



秘書広報課広報シティプロモーション係
問 ☎20333
✉ webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児のお子さんの写真を募集しています。

■申し込み方法

「お子さんの氏名(ふりがな)」「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、メールまたは右のコード(電子申請)でお申し込みください。



■写真随時募集中!

※掲載の可否、掲載の時期については、担当への一任となります。
※掲載させていただく場合のみ、本市からメールにてご連絡させていただきます。



平沢 ^{すくは}優葉ちゃん(2歳)・^{あらた}新太ちゃん(5歳)
毎日たくさん笑顔ありがとう！
ずーっと仲良しきょうだいでいてね！



高嶋 ^{あずさ}梓ちゃん(11カ月)
毎日ニコニコ笑顔をありがとう！
これからもたくさん遊ぼうね！



東海林 ^{がく}岳ちゃん(1歳)
じいじの肩車が大好きな岳ちゃん。
来年もしてもらえるかな？



中野 ^{ゆうせい}悠生ちゃん(1歳)
よく遊んでよく食べて、たーくさん
笑って大きくなってね！

「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」からいただいたご意見・ご感想などをご紹介します。＊紙面の都合により、内容を一部変更しています。

しおじり声のひろば

今月のテーマ

市道の渋滞緩和について



Q 市道南熊井郷原線と市道郷原大門線の交差点で、松本歯科大学方面からの直進車により市道郷原大門線への右折待ちが多くなり、通勤時間帯に渋滞が発生しています。渋滞緩和のために、何か対応してもらえることはありませんか。

A お答えします

市道南熊井郷原線と市道郷原大門線の交差点については、朝夕、塩尻駅（大門）方面へ向かう車が非常に多い交差点ですが、信号機がない交差点でもあるため右折が難しく渋滞の発生要因となっています。新たに改良した交差点「総合体育館北交差点」を利用し塩尻駅方面へ右折していただくことが、安全かつ渋滞緩和につながるかと考えています。



ぐできる対策として、案内看板を設置し、「総合体育館北交差点」を積極的に利用していただけるよう通行される皆さんへ周知していきたいと考えています。

建設課総務管理係
0263-0280
内線1251

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/site/toiwase/>)

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間以内に回答します。また、各担当課へのお問い合わせも同様に受け付けています。

市長への手紙



お寄せいただいたご意見は、おおむね1週間以内に回答します。

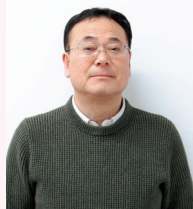
- 受付先 市役所1階総合案内、各支所
 - 投函箱の設置場所 市役所1階市民ホール
- ※郵送の場合は、84円切手を貼って郵送してください。

市道の渋滞緩和について
お聞きします。

市民インタビュー



市道南熊井郷原線と市道郷原大門線の交差点の渋滞について、地元住民と交差点を利用する人にお聞きしました。



保科 隆保さん
(郷原)

交差点改良で安全性と利便性が向上した

「総合体育館北交差点」の改良工事が行われ、安全性と利便性が向上して地元としても感謝しています。この交差点には右折レーンが設けられているので、利用すれば渋滞緩和につながると思います。案内看板をより見やすくして、多くの皆さんがスムーズに通行できることを期待しています。



井原 迅さん
(堅石)

今後も周知をしてもらいたい

私は、通勤で市道南熊井郷原線と市道郷原大門線の交差点を利用しています。「総合体育館北交差点」ができる前は、ひどい時で10～15分信号待ちをしたことがありました。現在は比較的に渋滞も落ち着いていると思います。今後も渋滞緩和のため、周知してもらいたいです。



塩尻の給食で食卓に笑顔を!

野菜



<https://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 //

菜花は茎とつぼみの部分を分け、茎→つぼみの順で時間差でゆでると、どちらも適度な固さに仕上がります。

菜の花のマヨネーズ和え

材料(4人分)

- ★マヨネーズ …… 大さじ2
- ★塩 …… 少々
- ★白こしょう …… 少々
- ★薄口しょうゆ …… 小さじ1/3
- 菜花 …… 1/4束
- キャベツ …… 葉2枚
- ニンジン …… 中1/7本
- ホールコーン …… 大さじ2

作り方

- ①★の材料は混ぜ合わせておく。
- ②菜花は2～3cm幅に切り、キャベツとニンジンはせん切りにする。
- ③鍋にお湯を沸かし、②とホールコーンをゆでて、冷水に取って冷やし、水気を切っておく。
- ④①を③に和えて、お皿に盛り付けたら出来上がり。

*1人分栄養量 エネルギー…67kcal、たんぱく質…1.2g、脂質…5.8g、塩分…0.3g



石廊崎灯台

▼詳細は南伊豆町ホームページをご覧ください。



© 燈の守り人製作委員会

石廊崎灯台の擬人化キャラクター

令和5年9月、「燈の守り人製作委員会」で擬人化された「石廊崎灯台」のキャラクターが贈呈されました。公益財団法人日本財団が進める「海と日本PROJECT」の事業の一つ、「海と灯台PROJECT」において「燈の守り人」プロジェクトが開始され、この度南伊豆町からは石廊崎灯台が選ばれ、擬人化されたものです。昨年には人気声優の上田瞳さんが演じたボイスドラマが公開された他、ポストカードやTシャツなどのグッズ化が実現し、勢いを増しています。

4月からは石廊崎オーシャンパークで、石廊崎灯台のグッズが続々登場予定です。ボイスドラマを視聴して灯台の歴史を楽しんだ上で、聖地巡礼をするのもお勧めです。

問

南伊豆町役場企画課
0558-6228



※今月号に掲載している情報は、2月19日現在のものです。

お知らせ

年度末の 土曜日開庁のお知らせ

問 市民課市民係 ☎内線1198

転入転出が集中する時期に、一部窓口の土曜日開庁を実施します。

平日に来庁できない人はぜひご利用ください。

- 日時 3月23日(土)・30日(土)
午前8時半～正午

●業務を行う窓口

課名など	場所	業務内容
市民課 市民係	市役所 1階	住民異動、印鑑登録、各種証明書交付「ごみ分別案内・収集日程表」の配布など
市民課 国保年金係		国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金など
水道 お客さまセンター	塩尻総合文化センター1階	上下水道の使用開始、休止手続きおよび水道料金などの収納

※水道お客さまセンターは、土曜日は午前8時半から午後5時まで通年営業しています。

※詳細はお問い合わせください。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限をご確認ください

問 市民課市民係 ☎0771



マイナンバーカードの電子証明書を使っての確定申告や保険証としての利用、コンビニで住民票を取得するなど、電子証明書を利用する人は、電子証明書の有効期限にご注意ください。



電子証明書の有効期限 年 月 日

電子証明書の有効期限の更新や、暗証番号を忘れた場合、ロックの解除をしたい場合は、市役所1階市民課での手続きが必要です。本人がマイナンバーカードをお持ちください。代理人が手続きをしたい場合は、事前にご相談ください。

なお、更新手続きをしてから数日は、マイナンバーカードの電子証明書を使っての確定申告や保険証利用、コンビニ交付ができませんので、早めの手続きをお願いします。

人口に対する1月末の
マイナンバーカード保有枚数率

長野県 71.4% 塩尻市 70.0%

お知らせ

住民票などの取得は 便利でお得なコンビニ交付サービスを！

問 市民課市民係
☎内線1124

進学、就職など新生活を迎える季節になりました。住民票などの証明書が必要になりましたら、マイナンバーカードを利用した便利でお得なコンビニ交付サービスをご利用ください。

●利用可能時間

午前6時半～午後11時（休日可）

※機器メンテナンス時と年末年始(12月29日～1月3日)を除きます。

●場所 全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機

●手数料 市役所や支所などの窓口より50円安く取得いただけます。

●取得できる証明書

- 住民票の写し
- 住民票記載事項証明書
- 印鑑登録証明書
- 戸籍（全部・個人事項）証明書
- 戸籍の附票の写し

※戸籍証明書・戸籍の附票の写しについて、本籍地が塩尻市でない人は、本籍のある市区町村にお問い合わせください。



\\ 詳細をご確認ください //

コンビニ交付サービスや証明書などの取得方法の詳細は、それぞれのコードでご確認ください。

▼各種証明書のコンビニ交付サービス



▼各種証明書の取得方法



▼本籍地の戸籍証明書の取得方法



お知らせ

令和6年3月から戸籍制度が変わります

問 市民課市民係
☎️内線1122

令和6年3月1日から、戸籍法の一部を改正する法律(令和元年法律第17号)が施行され、次のことができるようになりました。

- 戸籍届出時における戸籍証明書等の添付負担の軽減
戸籍の届け出を行う場合に、戸籍届け出時の戸籍証明書などの添付が原則不要となります。



コセキツネ

※詳細は法務省のホームページ(🌐https://www.moj.go.jp/MINJI/minji04_00082.html)をご覧ください。



● 戸籍証明書などの広域交付

本籍地以外の市区町村の窓口で戸籍証明書・除籍証明書を請求できるようになりました。

○ 請求できる人

本人、配偶者、直系尊属(父母、祖父母など)、直系卑属(子、孫など)

○ 広域交付ができる場所

市役所1階市民課窓口、各支所

※えんぱくでの広域交付はできません。

※父母の戸籍から除籍したきょうだいの戸籍証明書は請求できません。

※コンピュータ化されていない一部の戸籍・除籍を除きます。

※一部事項証明書、個人事項証明書は請求できません。

※郵送や代理人による請求はできません。

※窓口にお越しになった人の本人確認は、**顔写真付きの本人確認書類**(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)に限ります。

募集

市都市計画マスタープラン(案)と立地適正化計画(案)の意見を募集

問 都市計画課計画係 ☎️0689

本市では、都市の将来像やその実現のための方針を示す「都市計画マスタープラン」の改定と、コンパクトで利便性と持続性の高いまちづくりを進めるための計画である「立地適正化計画」の見直しを進めています。

人口減少や少子高齢化の急激な進行など都市を取り巻く情勢の変化に対応するため、都市計画マスタープラン(案)と立地適正化計画(案)を取りまとめましたので、パブリックコメントにより市民の皆さんからご意見を募集します。

● 実施期間

3月28日(木)～4月30日(火)(必着)

● 閲覧場所

- 市役所2階都市計画課および各支所
- 市ホームページ

● 提出方法

「住所」「氏名」「連絡先」を記入の上、メール(📧 toshi@city.shiojiri.lg.jp) またはファクス (FAX ☎️ 6113) で提出するか、〒399-0786 大門七番町3番3号 都市計画課宛てに郵送してください。

子育て

子育て世帯を応援するカード更新のお知らせ

問 社会教育スポーツ課共生推進係
☎️0894

現在使用している「ながの子育て家庭優待パスポート」、「多子世帯応援プレミアムパスポート」は、有効期限が令和6年3月31日(日)となっています。そのため、県内の市町村では順次対象世帯に新しいカードを配布しています。

カードが届きましたら、裏面に必要事項を記入し、古いカードとの切り替えをお願いします。

※古いカードは各家庭で廃棄してください。

※子育て家庭優待パスポートはカード記載の有効期限内でも、一番下の子どもが18歳になった年度の3月末で使用できなくなります。

※多子世帯プレミアムパスポートは、同居する18歳以下の子どもが3人未満になると使用できませんので、ご注意ください。



新パスポートのイメージ

4月1日
から

プラスチック、びんのごみ分別方法が変わります

市が収集するプラスチックとびんの分別方法が変わります。これにより分別が分かりやすくなるとともに、プラスチックのリサイクルはもえるごみを削減することができ、焼却灰の低減に伴う最終処分場の延命やプラスチックの焼却で発生する二酸化炭素の排出抑制につながります。また、収集したプラスチックは再生樹脂やパレットなどに、びんはガラスびんや断熱材などに生まれ変わります。

生活環境課廃棄物対策係
☎ 0679
ページID:0036913

▶▶▶ プラスチック資源の分別

新しく一緒に出せるものが増えます

今まで「もえるごみ」に入れていたプラスチック製品の一部を「プラスチック製容器包装」と一緒に出せるようになり、分別名称が「プラスチック資源」となります。回収の対象となるものは次のとおりです。

○ プラスチック資源として出せるもの

プラスチック製容器包装



NEW 次のすべてを満たすプラスチック製品

- ①100%プラスチック素材のもの
- ②長辺30cm以下のもの
- ③厚さ5mm以下のもの

■具体例

- 歯ブラシ ○くし、ヘアブラシ
- 弁当箱 ○プラスチック食器 ○収納ケース など



✕ プラスチック資源として出せないもの

- ①電気・電池で動くもの
- ②ペットボトル
- ③ゴム製品
- ④刃物や、鋭利なもの
- ⑤厚さが5mmを超えるもの
- ⑥汚れがひどいもの

■具体例

- ラジコン ○ゴム手袋
- ホース ○まな板 など



【指定17品目】塩尻クリーンセンターで大型プラスチック資源を回収します

長辺30cmを超える大きなプラスチックのうち、指定17品目は塩尻クリーンセンターで無料で受け入れます。指定17品目は次のとおりですが、汚れを落として、原形が分かるよう壊さずに分別して持ち込んでください。

■指定品目 (全17品目)

- ざる ○水切りかご ○漬物おけ ○ポリバケツ ○ちりとり ○ごみ箱
- 衣装ケース ○書類ケース ○かご ○風呂ふた ○風呂いす ○洗面器
- ベビーバス ○ジョウロ ○プランター(植木鉢) ○ポリタンク ○ソリ



プラスチックの分別



▶その他のQ&Aについては、市ホームページに掲載しています。



Q 4月1日より前に、プラスチック製品を入れて出しても良いの？

A 収集されずに残されてしまうため、4月1日より前には出さないでください。

Q 大型のプラスチックを小さく壊して、プラスチックの指定袋に入れても良いの？

A 100%プラスチック素材、長辺30cm以下、厚さ5mm以下であれば、指定袋に入れて出すことができます。

Q 農業や会社から出たものは出して良いの？

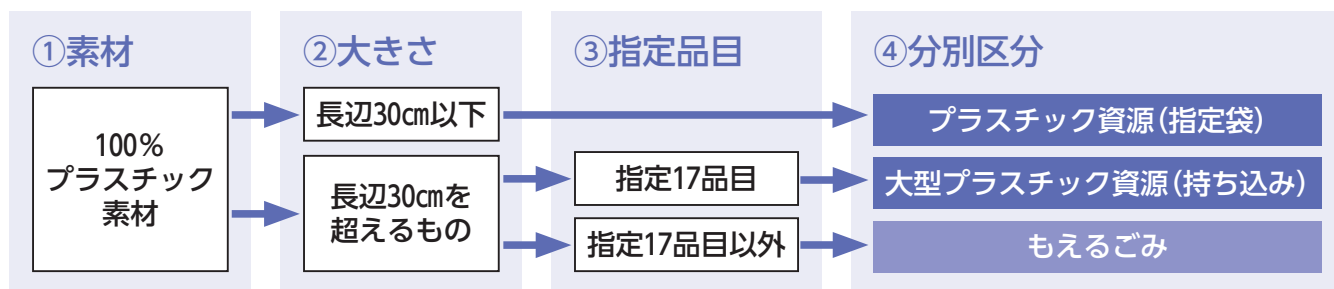
A 産業廃棄物となるため、出せないものになります。

Q ラジコンや電動のおもちゃは出して良いの？

A 電池、電気で動くものは出すことができません。また、電池は火災の原因になるため、絶対に入れないでください。

分別のポイント

下のフローチャートで、分別区分を事前にご確認ください。



厚さ5mmを超える
硬いものはもえるごみへ

※詳細は、市ホームページや、塩尻資源物・ごみ分別アプリ、令和6年度資源物・ごみ分別案内・収集日程表をご覧ください。

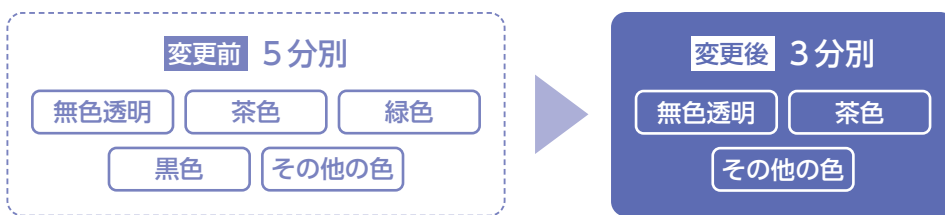


市ホームページ▶

びんの分別

5分別から3分別に変わります

これまでは5分別（無色透明・茶色・緑色・黒色・その他の色）でしたが、3分別（無色透明・茶色・その他の色）に変わります。「その他びん」のコンテナが足りない場合、緑びんや黒びんのコンテナを適宜お使いください。



ごみの分け方・出し方を確認 「塩尻資源物・ごみ分別アプリ」



ごみ収集日が確認できる他、出し忘れを予防するためのアラート機能、ごみの分別検索が利用できます。

●資源物・ごみ分別アプリの機能

- 居住地のごみ収集日程表（月間表示、週間表示、日表示）
- 出し忘れ防止のアラート機能
- ごみの分別検索ができる分別辞典
- 環境やエコに関するイベント情報、塩尻クリーンセンターの年末年始営業日などをお知らせ



▲Android版 ▲iPhone版

「塩尻資源物・ごみ分別アプリ」 便利機能を紹介する動画を公開中



アプリの機能を紹介するとともにダウンロード方法から設定方法まで動画で解説しています。

●動画公開URL

○初回登録編

アプリの起動からお住まいの地域を設定したり、変更したりするエリア設定などの使い方を紹介します。

URL <https://youtu.be/3Qz36CM1agQ>

○便利機能紹介編

収集日カレンダーの表示やごみ出し日通知の設定方法などを紹介します。

URL <https://youtu.be/Onrrf3DzPZ4>



物価高騰重点支援給付金を支給します

問

福祉課物価高騰重点支援給付金窓口 ☎ ②3873
受付時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

エネルギー、食料品価格などの物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯の暮らしを支えるため、次のとおり給付金を支給します。※詳細は市ホームページをご覧ください。

住民税均等割のみ課税世帯

■給付対象世帯

令和5年12月1日に本市に住民票がある住民税均等割のみ課税世帯

■給付額 1世帯10万円

■給付の流れ

申請は基本的に不要です。2月末から対象者へ通知書をお送りしています。3月下旬以降、口座振込で順次支給します。

子育て加算分

■給付対象世帯

令和5年12月1日に本市に住民票がある住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯のうち、18歳以下の児童を扶養している世帯

■給付額 児童1人当たり5万円

■給付の流れ

3月上旬に対象者へ確認書をお送りします。確認書に必要な事項を記入の上、市保健福祉センター1階福祉課に提出してください。受理から3週間後を目途に、口座振込で順次支給します。

令和6年度塩尻市体育施設年間使用許可証の販売

問

社会教育スポーツ課スポーツ推進係 ☎ ④0993 ページID:0018191

塩尻市体育施設年間使用許可証を持っていると、施設の使用可能時間内で予約が入っていない空き時間に施設を使用することができます。

■対象

市内在住の個人

■対象施設

- 屋内ゲートボール場
- 中央スポーツ公園テニスコート
- 弓道場
- 榎川屋内運動場
- 北部公園テニスコート

※中央スポーツ公園テニスコートと北部公園テニスコートは共通で使用可能です。

■販売場所

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

■申し込み方法

社会教育スポーツ課スポーツ推進係にある申請書に記入の上、提出してください。

■申込開始日

3月22日(金)

※販売価格などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



ひとり親家庭高等学校等就学支援金

問

家庭支援課家庭支援係 ☎ ②0891 ページID:0003554

高等学校などに通うお子さんを養育するひとり親の人などへ、お子さんの高等学校など就学に要する費用の一部を助成しています。令和5年度分の申請は今年度中にお願ひします。

■支給対象(次のすべてに該当する人)

- 本市に住民票があり、かつ児童扶養手当の全部を受給している人
- お子さんが県内の高等学校などに通学している人

■支給額

- 教材費 実費(上限1万5,000円)
- 通学費 購入費用の2分の1の額(上限2万円)

■申請方法

塩尻総合文化センター1階家庭支援課にある申請書に記入の上、提出してください。

※来庁できない人はご相談ください。

■必要書類

児童扶養手当証書の写し、教材費や通学費の支払証明書類(学校からの通知文や購入票、通学定期券の写しなど)、お子さんの学生証の写し、銀行振込口座が確認できる通帳など

■申請期限

3月29日(金)

※6年度分の申請は、4月1日(月)以降にお願ひします。

お知らせ

令和5年度人間ドック補助金の申請期限は年度末まで～3月15日以降に人間ドックを受診する人は事前に連絡を～

問

- 国民健康保険に加入中の市民課国保年金係 ☎ ②0772 ページID:0003033
- 後期高齢者医療制度に加入中の健康づくり課健康推進係 ☎ ②0854 ページID:0003436

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

令和5年度の間ドック補助金申請は年度末までとなっています。連絡のない場合は交付を受けられない場合がありますので、ご注意ください。

■持ち物 健康保険証、医療機関発行の領収書、受診結果表、振込先の分かるもの(預金通帳など)、申請する人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など) ※受診結果表は、個人情報を厳格に管理・保管し、本市の医療に関するデータや医療費増大の主な要因である生活習慣病の予防・重症化予防・改善のための保健指導や保健事業に関する施策検討・実施のために活用します。

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



3月15日(金)以降に人間ドックを受診する人は事前に上記問い合わせ先へ必ず連絡してください。

のーと塩尻(広丘・吉田エリア)を本格運行します

問

都市計画課計画係 ☎ ②0689 ページID:0011587

のーと塩尻が広丘・吉田エリアで本格運行することに伴い、地域振興バスすてっぴくん「広丘駅循環線」および「塩尻北部線」は3月31日(日)をもって運行を取りやめ、4月1日(月)からののーと塩尻に転換となります。のーと塩尻の予約および乗車方法などの詳細は、市ホームページなどをご覧ください。

国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付は年度の途中からでも前納ができます

問 市民課国保年金係 ☎⑤0772

国民年金保険料を口座振替またはクレジットカードで納付する際の振り替え方法で、割り引きとなる前納を選択された場合、これまで、4月末または10月末までは1カ月分ずつの毎月振り替え(立て替え)となり、年度途中からの前納はできませんでしたが、3月以降の受け付けからは、年度の途中であっても、初回振り替え(立て替え)月分から当年度3月分(または翌年度3月分)まで前納ができるようになります。

■振り替え(立て替え)方法

○1年前納または2年前納を選択した場合

初回振り替え(立て替え)月分から当年度3月分(または翌年度3月分)まで前納され、その後最初の4月末に、1年分または2年前納となります。

○6カ月前納を選択した場合

・初回振り替え(立て替え)が4月末となる場合

4月末から6カ月前納が開始されます。

・初回振り替え(立て替え)が5月末から9月末となる場合

9月末まで毎月1カ月分ずつ振り替え(立て替え)し、10月末に初めて6カ月前納となります。

・初回振り替え(立て替え)が11月末から3月末となる場合

初回振り替え(立て替え)月分から3月分まで前納され、4月末に初めて6カ月前納となります。

※口座振替およびクレジットカード納付の納付(変更)申出書は、3月から新しい様式に変更となりました。そのため、これまでの様式では受け付けできません。新様式は、市役所1階市民課国保年金係や年金事務所の窓口で配布する他、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)にも掲載されていますので、ご確認ください。

※詳細はお問い合わせください。

高齢者用肺炎球菌予防接種の経過措置が令和5年度で終了します

問 健康づくり課保健予防係 ☎⑤0858

高齢者用肺炎球菌予防接種の経過措置が5年度で終了するため、対象者は6年3月31日までの接種をお勧めします。6年度からは接種当日に65歳の人および60歳以上65歳未満で厚生労働省が定める障害のある人のみが対象になります。高齢者用肺炎球菌ワクチンは、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって、重症化防止などの効果が期待されます。

■対象

接種当日に本市に住民票があり、5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人で高齢者用肺炎球菌ワクチンを一度も接種したことがない人

■実施医療機関

市ホームページをご覧ください。

■自己負担額 2,000円

■持ち物

予診票、接種費用

※予診票について、5年度対象者には5年4月に送付しています。お手元がない場合は再発行の手続きが必要です。再発行の手続きについては市ホームページをご覧ください。健康づくり課までお問い合わせください。

野ねずみ駆除に伴う薬剤配布

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818

市内農家を対象に殺そ剤を配布します。薬剤を希望する農家は、受け取りをお願いします。また、薬剤の使用に伴い、近隣住民の皆さんは小さいお子さんやペットが誤って薬剤を口にしないようご注意ください。

■対象 10アール以上の農地の所有者および耕作者

■地区および配布期日

地区	配布期日
洗馬	3月11日(月)
片丘	3月12日(火)
北小野、大門、塩尻東	3月13日(水)
広丘	3月14日(木)
宗賀、楢川	3月15日(金)

■時間 午前10時～午後3時

■配布場所 ○洗馬地区 JA洗馬生産販売課窓口

○その他の地区 JA松本ハイランド塩尻支所営農生活課窓口

■配布薬剤 メリーネコりん化亜鉛(リン化亜鉛殺そ剤)

※洗馬地区は、JA洗馬から別途お知らせがあります。

※配布薬剤は10アール当たり50g(25袋)が目安です。

※薬剤の配布に伴い、畦畔の雑草焼き払いを行う場合は、消防署に必ず届け出てください。また、実施する際は消火用具を準備し、火が消えるまで絶対に離れないでください。その場を離れる時や燃え尽きた際には、確実に消火できたかを確認しましょう。

パソコン基礎講座

問 市民交流センター ☎⑤3350

講座名(★印は難易度)	日時	内容	対象者	定員	受講料*	申込期限
4月 暮らしの文書～パワーポイント アルバム編～ ★★★★☆☆	4月15日(月) 午前10時～正午	PowerPoint2019を使ってアルバムを作成しよう			600円 テキスト代150円	3月29日(金)
4月 インターネットにチャレンジ ★★★☆☆☆	4月22日(月)・23日(火) 午前10時～正午	パソコンを使ってインターネットの基本操作を学び、生活に役立つ情報を見てみよう	マウス操作と日本語入力ができる人	30人	1,200円 テキスト代300円	4月5日(金)
4月 インターネットを安全に使う ★★★★☆☆	4月26日(金) 午前10時～正午	インターネットを安全に利用するために、実際にセキュリティ設定を体験			600円 テキスト代150円	4月12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。

■場所 えんぱーく 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」をご記入の上、講座名に「4月」と明記してお申し込みください。電話でのお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。

■申込先 市民交流センター

〒399-0736 大門一番町12番2号
(☎collabo@city.shiojiri.lg.jp)

■託児(有料) 希望する場合は、事前にご相談ください。

しおじり短歌展

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

塩尻の文化である短歌に触れてみませんか。全国短歌フォーラムin塩尻を中心に市内の短歌作品、活動紹介を展示します。ぜひお越しください。

■期間 3月1日(金)～12日(火)

■場所 えんぱーく3階市民サロン他
※えんぱーくは、水曜日が休館ですが、会場である3階は午前9時から午後5時まで開館しています。

■展示内容

- 第37回全国短歌フォーラムin塩尻、しおじり学生短歌大会の受賞作品
 - 広丘小学校「短歌の里 みてある記」パンフレット など
- ※申し込み、入場料は不要です。

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 ☎④0993 ページID:0001042

誰でも手軽に楽しめるニュースポーツで体を動かし、日頃の運動不足を解消しましょう。親子での参加も大歓迎です。

■日時 3月16日(土)
午後1時半～4時

■場所 市立体育館

■持ち物 上履き、飲み物
※申し込み、参加費は不要です。

里親制度説明会

問 松本赤十字乳児院 ☎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里親制度についての説明会です。里親さんの体験談も聞けます。

■対象 里親制度に興味関心がある人

■日時 3月24日(日)
午前10時～午後3時

■場所 えんてらす1階101・102会議室

■参加費 無料

■申込締め切り日時
3月22日(金) 午後5時

※電話でお申し込みください。当日参加もできます。

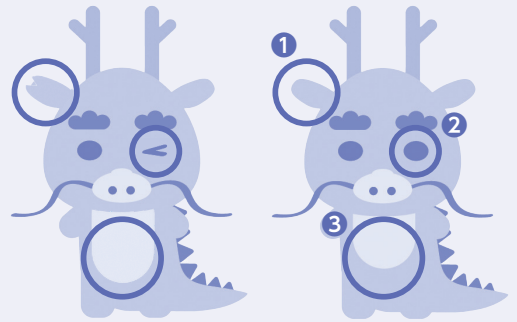
1月号新春お年玉間違い探しクイズの答え

問 秘書広報課広報シティプロモーション係 ☎⑤0333

広報塩尻1月号新春お年玉間違い探しクイズには、148人の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。応募者の中から抽選で、ワインまたはぶどうジュースを3月上旬に発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■クイズの正解 ①耳の形
②左目 ③お腹の模様

※広報塩尻では、毎月アンケートを実施しています。裏表紙のコードからご回答ください。



子ども・子育て会議委員を募集

問 こども課保育企画係 ☎⑤0844

市の子ども・子育て支援などに関する事項を審議する委員を募集します。

■資格 次のすべてに該当する人

- 市内在住の20歳以上の人で、他の審議会などに属していない人
- 平日昼間の会議(年2～4回程度)に出席できる人

■任期 4月から2年間

■募集人員 若干名

■採用方法 書類審査により選考

■申し込み方法 塩尻総合文化センター1階こども課または市ホームページにある申込書に必要事項を記入の上、提出してください。

■申込締め切り日 3月15日(金)

催し

結婚相談会(塩尻市友愛クラブ連合会)

問 長寿課高齢支援係 ☎⑤43333

結婚を考えている人の相談を受け、お見合い相手の紹介と、紹介のための会員登録を受け付けています。

■対象 未婚の男女(年齢不問)

■日時 4月8日(月)
午後1時半～3時

■場所 市保健福祉センター2階スタッフ研修室

※申し込み、参加費、登録料は不要です。

※登録する人はご自身の写真をお持ちください。

募集

考える農業学習塾 令和6年度塾生を募集

問 農林課農業振興係 ☎⑤0818

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

■内容 修業者部門、野菜部門、果樹部門に分かれ、視察研修や勉強会、道の駅での直売イベントなど

■年会費 1万円

■申込締め切り日 3月29日(金)

※電話でお申し込みください。

まちづくりチャレンジ事業 実施団体を募集

問 市民交流センター市民活動支援係 ☎③3350 ページID:0003989

市民の皆さんが主体となっていく、地域や市民の利益につながる活動を応援する「まちづくりチャレンジ事業補助制度」の補助金交付団体を募集します。制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。また、制度への応募に関するご相談などは随時受け付けていますので、応募を検討している人は、気軽にお問い合わせください。

■募集期間 4月1日(月)～14日(日)

■交付する補助金額

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

i 職業訓練

スキルアップ講座(在職者訓練)

問 岡谷技術専門学校 ☎0266②2165

主に製造業に携わる在職者のレベルアップを図るスキルアップ講座を開講しています。4月以降に開講する、全12講座の一部を紹介します。

講座名	期間	受講料
機械加工基礎講習(旋盤1)	5月16日(木)・17日(金)	3,700円
	5月23日(木)・24日(金)	
機械加工基礎講習(フライス盤)	6月17日(月)・18日(火)	3,700円
	6月20日(木)・21日(金)	
3次元CAD操作基礎講習会	6月4日(火)～7日(金)	7,500円
品質管理基礎講習会	6月24日(月)・25日(火)	3,700円

※講座内容や申し込み方法などの詳細は、岡谷技術専門学校ホームページ(<https://www.pref.nagano.lg.jp/okagisen/koza/zaishokusha/index.html>)をご覧ください。

こども・若者の生きづらさを考える講演会

問 家庭支援課元気づっ子・若者サポート係 ☎内線3185、3186 ページID:0038330

近年、「こども・若者」を取り巻く環境は大きく変化し、困り感や生きづらさを抱える人も増えています。「こども・若者」のために地域の「おとな」ができることを共に考えます。



- 日時 3月15日(金) 午後1時半～3時
- 場所 塩尻総合文化センター3階302多目的室
- 講師 高橋 泰宏さん(NPO法人子ども・若者サポートはみんな講師)
- 定員 50人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード(電子申請)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 3月13日(水)

縄文展「未来への贈り物 洗馬の縄文」

問 本洗馬歴史の里資料館(金～日曜日、祝日のみ開館) ☎⑤520

縄文遺跡の企画展です。小段遺跡(洗馬)や山鳥場遺跡(朝日村西洗馬)を中心とした洗馬地域の遺跡の出土品展示や解説を行っています。縄文時代から贈られた躍動的で芸術的なデザインの土器をこの機会にぜひご覧ください。「縄文土器を持ってみよう」コーナーもあります。写真撮影も可能です。

- 期間 3月10日(日)まで
- 時間 午前10時～午後5時
- 場所 本洗馬歴史の里資料館
- 入館料 150円(中学生以下は無料)

i 講座・教室

自動操舵トラクター実演会

問 農林課農業振興係 ☎内線1261、1262 ページID:0037889

農作業の負担低減、省力化などを図る手段として、近年、スマート農業技術が注目されています。今回、市の補助金を活用して自動操舵システムを導入した農家さんを講師に迎えて、自動操舵トラクター実演会を開催します。

トラクターなどのハンドルに装着し、衛星からの位置情報と地上基地局からの補正情報によって、ハンドル操作を自動化し、センチメートルレベルの高精度な作業が可能になります。

- 対象 市内農業者
- 日時 3月22日(金) 午後2時～3時半(雨天中止)
- ※中止の場合は、前日21日(木)午後5時までに電話でご連絡します。
- 場所 広丘堅石現地圃場(詳細は市ホームページ参照)
- 内容および講師
 - 実演技術 自動操舵システム
 - ・講師 西村 規男さん(農家)
 - 作業内容 自動操舵トラクターによる圃場の耕起作業
- 定員 10人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込期間 3月1日(金)～19日(火)
- ※電話でお申し込みください。

「自動運転」みんなで乗ってみようキャンペーン～自分だけの「自動運転バス」を描いてみよう～

問 先端産業振興室 ☎内線5435 (一財)塩尻市振興公社地域DXセンター「core塩尻」 ☎⑤7960

本市では、より暮らしが便利になる公共交通を目指し、自動運転サービスの導入に向けたチャレンジを続けています。今回は、自動運転に関わるオリジナルトートバックを制作できる体験イベントを開催します。

- 期日 3月16日(土)
- 時間および内容 「core塩尻→塩尻駅→塩尻市役所→core塩尻」を自動運転バスで1周する試乗会とオリジナルトートバック制作を行います。会場には、カーレーシングゲームの体験コーナーもあります。
- 第1回 午前9時～10時半 ○第4回 午後1時～2時半
- 第2回 午前10時～11時半 ○第5回 午後2時～3時半
- 第3回 午前11時～午後0時半 ○第6回 午後3時～4時半
- 集合場所 地域DXセンター「core塩尻」 ■定員 各回13人(先着順)
- 参加費 無料
- 申し込み方法 右のコード(<https://forms.gle/SESkJR8pW71D4Xe96>)でお申し込みください。
- 申込締め切り日 3月14日(木)

※core塩尻の詳細は、core塩尻ホームページ(<https://core.shiojiri.com/>)をご覧ください。
 ※自動運転バス試乗の注意事項は、市ホームページ(<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/10/37548.html>)をご覧ください。
 ※イベントの詳細は、市ホームページ(<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/10/37904.html>)をご覧ください。



i 伝言板

シルバー人材センター入会説明会

問 塩尻地域シルバー人材センター
☎04567

60歳以上の健康で働く意欲のある人を対象とした説明会です。シルバー人材センターの仕組みと就業について、担当者と直接面談ができます。

- 日時 3月15日(金) 午後1時半から
 - 場所 塩尻地域シルバー人材センター2階
 - 持ち物 筆記用具
- ※申し込み、参加費は不要です。
※詳細はお問い合わせください。

**体験型親子で遊ぼう！
おひさまマルシェ**

問 おひさまの会 みつばちJapanコーポ企画(五味) ☎090-3564-1834

おはなしリトミック、バルーンアート、キッズダンス、クリスタルボウルセラピーなどを行います。ワークショップはお子さんから大人まで楽しめます。

- 日時 3月24日(日)
午前10時～午後2時
 - 場所 ふれあいセンター広丘
- ※申し込み、参加費は不要です。
(出店ブースは有料)

バドミントン教室年間会員を募集

問 たかいで総合型地域スポーツクラブ ☎080-6934-3884

バドミントンを楽しみましょう。どなたでも歓迎です。グリップの握り方から指導します。高出地区以外からも参加できます。

- 対象 小学生以上
 - 期日 4月～令和7年3月の第1・3日曜日
 - 時間 午前9時半～11時
 - 場所 桔梗小学校体育館
 - 定員 20人 (先着順)
 - 参加費 1年分7,500円(講師代など。別途スポーツ保険代)
 - 申し込み方法 電話またはメール(☎takaide.huratto@gmail.com)でお申し込みください。
 - 申込締め切り日 3月31日(日)
- ※体験参加も可能です。(1回まで無料)

春の火災予防運動

問 塩尻消防署 ☎0119
広丘消防署 ☎03010
木曾広域北分署(楡川地区) ☎026403119

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」を統一防火標語として、全国一斉に3月1日(金)から7日(木)まで「春の火災予防運動」が実施されます。住宅火災による死者の7割以上が高齢者で、住宅火災で亡くなった人の約4割が逃げ遅れです。この機会に火災予防について確認しましょう。

■住宅防火 命を守る 10のポイント

四つの習慣

- 寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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確保し、備えておく。
- 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。

i 図書館

ビジネス情報相談会

問 市立図書館 ☎03365 FAX 03369

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

- 日時 3月21日(木)
午前10時～午後5時
 - 場所 えんぱーく3階会議室303
 - 参加費 無料
 - 申し込み方法 市立図書館カウンターまたは市立図書館ホームページ(☎https://www.library-shiojiri.jp/)にある申込用紙に記入の上、メール(☎ts1670@city.shiojiri.lg.jp)またはファクスでお申し込みください。(水曜日は休館)
 - 申込締め切り日 開催日5日前まで
- ※1人1回1時間までです。

**公共職業訓練令和6年度
4月生を募集**

問 ポリテクセンター松本 ☎03392

就職に必要な技能および知識を習得するための職業訓練です。

- 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 4月3日(水)～9月30日(月)
- 場所 ポリテクセンター松本
- 募集コースおよび定員
 - CAD・NC技術科 15人
 - シートメタルクラフト科 12人
 - 電気設備技術科 15人
- 受講料 無料(テキスト代および作業服代などは自己負担)
- 申し込み方法 ハローワーク松本でお申し込みください。
- 申込締め切り日 3月14日(木)
※毎月火曜日3回、午後1時半から施設見学会および訓練体験会を行っていますので、気軽にご参加ください。
※詳細はお問い合わせください。

頭と体の健康体操教室

問 相澤通所リハビリテーション塩尻(平日午前9時～午後5時) ☎③8627

おうちでできる体操を中心に、ポイントを交えて説明します。実際に運動をしてみましょう。

■対象

自宅で運動をしたい人、仲間と楽しく運動をしたい人、認知症予防の体操をしたい人 など

■日時 3月23日(土)

午前10時～11時45分

■場所 相澤通所リハビリテーション塩尻

■内容

音楽に合わせて行う棒を使った体操、認知症予防体操(コグニサイズ) など

■定員 20人(先着順)

■参加費 無料

■服装

運動ができる服装(上履きは不要)

■申込締め切り日 3月19日(火)

※電話でお申し込みください。

3月の納期限

■国民健康保険税 4月1日(月)

■後期高齢者医療保険料

4月1日(月)

■上下水道料金 3月25日(月)

6年2月19日現在



エコ・エコリサイクル

問 生活環境課廃棄物対策係 ☎内線1111

ゆずります

子供用木製ハンガーラック(引き出し付き)	中古	無料
木製学習机(棚付き)と椅子(キャスター付き)		

ゆずってください

ノートパソコン(日常で使えるもの)	中古	無料～3,000円
女兒用自転車(24インチ)		無料

※品物の契約は先着順です。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・衛生」「ごみ・リサイクル」のページからご覧ください。

自衛官などを募集します

問 自衛隊松本地域事務所 ☎③2787

募集種目	応募資格	試験期日	申込締め切り日
幹部候補生	一般大卒程度 22歳以上26歳未満の者 ○20歳以上22歳未満の者は大卒見込み含む ○修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の者	○1次試験 (21日(日)は海・空飛行要員のみ) 4月20日(土)・21日(日) ○2次試験 5月24日(金)～30日(木) ○3次試験 (海・空飛行要員のみ) ・海 6月20日(木)～24日(月) ・空 7月13日(土)～8月1日(木)	4月12日(金)
	一般院卒者 20歳以上28歳未満で修士課程修了者など(見込み含む)		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	○1次試験 5月17日(金)～26日(日) ○2次試験 6月15日(土)～30日(日)	5月7日(火)

※自衛官候補生(18歳以上33歳未満の者)は、年間を通じて受け付けています。試験期日については、受付時または自衛隊ホームページでご確認ください。

よしだにほんごきょうしつ

問 吉田日本語教室(伊藤) ☎090-8329-1148

日本語を勉強したい人、来てください。また、日本語教育に興味ある人もお越しください。

■日時 毎月最終の日曜日
午後2時から

※遅れても良いです。

■場所 吉田東公民館

※申し込み、参加費は不要です。

※詳細は、右のコード(URL)

<https://tatsuya-ito.jimdosite.com/> をみてください。

※Zoomでの接続もできます。



チャリティーコンサートの協賛企業・団体、ボランティアスタッフを募集

問 NPO法人NPOえんしよく(中村) ☎080-6649-9922

NPOえんしよくが、子ども食堂の食材費調達のために、チャリティーコンサートを開催します。市民で構成されている吹奏楽団や市内中学校の吹奏楽部などアマチュアバンド6～8チームが参加予定です。この企画に協賛いただける企業と出店者を募集しています。また、当日のボランティアスタッフも募集しています。

■日時 5月26日(日)
午前10時～午後4時

■場所 ユメックスアリーナメインアリーナ

※申し込み方法などの詳細は、お問い合わせください。

令和6年度手話奉仕員養成講座の受講生を募集

問 塩尻市社会福祉協議会 ☎⑤2795 FAX③5058

実践的な手話と、聴覚障がい者への理解を深めることができます。

■対象

手話を初めて学びたい人(市内在住または在勤の人が優先)

■日時(全40回)

○夜コース

4月17日から7年2月5日までの毎週水曜日
午後7時～9時

○昼コース

4月18日から7年2月6日までの毎週木曜日
午前10時～正午

※昼・夜コースともに学習内容は同じのため、同じ週内であれば振り替え受講ができます。

■場所

市保健福祉センター2階ボランティア支援室

■講師

塩尻手話講座運営委員会の皆さん

■定員

各コース20人(先着順)

■受講料

5,300円(テキスト代含む)

■申込締め切り日 4月10日(水)

※電話またはファクスでお申し込みください。

※昼の部のみ、無料で託児があります。利用を希望する人は申込時にお伝えください。



レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先
レザンホール ☎0263⑤5503



■休館日 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)・
25日(月)・26日(火)

4月21日(日)

さるすべり
作・演出：渡辺えり

高畑淳子×渡辺えりの二人が脱線し、衝突し巻き起こすシュールなコメディ。コロナ禍に上演し好評を博し英訳もされた「さるすべり」を大幅に書き直しての上演です。



大ホール<全指定席> 7,800円
※未就学児入場不可。
■開場 午後1時半 ■開演 午後2時

チケット発売中

5月11日(土)

角松敏生 TOSHIKI KADOMATSU
Performance 2024
“C.U.M” vol. 1

時代や世代を超えて支持されるシンガー、角松敏生2024年ライブツアーが決定！揺るがない角松サウンドを、アナタに。



大ホール<全指定席> 10,500円
※3歳以上はチケット必要（座席は3歳未満でも要チケット）。オークションによる転売禁止。

■開場 午後4時半 ■開演 午後5時半

チケット発売開始日 3月16日(土)
初日の窓口販売はありません。
販売方法に関しましては、
ホームページをご覧ください。

6月22日(土)

森高千里 2024
「今度はモアベターよ！」



森高千里 2024「今度はモアベターよ！」塩尻公演決定！数々の名曲を持つ彼女が変わらぬ美声で音楽をお届けします。

大ホール<全指定席> 9,900円
※4歳以上チケット必要。3歳以下のお子様は保護者1人につき1人まで膝上鑑賞可。ただし席の必要な場合は有料。

■開場 午後3時45分 ■開演 午後4時半

チケット発売開始日 3月3日(日)
初日の窓口販売はありません。
販売方法に関しましては、
ホームページをご覧ください。

ユメックスアリーナ

YOU MEX ARENA

イベント情報

ミズノ・走り方教室

速く走れるようになりたい。運動会のかけっこで1位になりたい。そんな子にお薦めの教室です。

■対象および日時

- 幼児クラス（年中児および年長児） 午前9時半～10時半
- 小学生クラス（小学1～3年生） 午前11時～正午

■期日および内容

- 4月21日(日) 腕の振り方&走る際の基本姿勢
- 4月27日(土) 脚の動かし方&スタート練習

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■定員 ○幼児クラス 各20人 ○小学生クラス 各25人

■参加費 ○両日 1,650円 ○1日のみ 1,100円

※両日参加する人は、21日(日)にお支払いください。

■持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

■申込期間 3月11日(月)午前9時～4月20日(土)午後9時

【共通事項】

■講師 ミズノスタッフ

■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。

※参加費には、保険代などを含みます。

※先着順、定員になり次第キャンセル待ちとなります。

※見学者も室内用シューズをお持ちください。

ミズノ・ウォーキング教室

ウォーキングを行う上で気を付けたいポイント、靴の履き方、歩行時の姿勢確認、正しい姿勢で歩くためのコツ、腕の振り方などをお伝えします。

■対象 18歳以上

■日時 4月29日(月・祝) 午後2時～3時半

■場所 ユメックスアリーナ多目的広場（雨天時はサブアリーナ）

■定員 10人

■参加費 550円

■持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴（雨天時は室内用シューズ）

■申込期間 3月11日(月)午前9時～4月28日(日)午後9時

■ユメックスアリーナ
☎0263⑤3800

※最新情報は、YOU MEX ARENAホームページ
(☎ <https://shisetsu.mizuno.jp/7629>) をご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。

★相続・贈与・登記相談 市民課 ☎内線1198

3月12日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

3月12日(火) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

3月13日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

3月14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 産業政策課 ☎内線4461

3月21日(水) 午後1時～4時 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 ☎0111

3月21日(水) 午後1時～3時 えんぱーく

★若年者就労相談 産業政策課 ☎内線4461

3月28日(水) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権なんでも相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

3月15日(金) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎0858

3月27日(木) 午後2時～5時 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉課 ☎内線2116

3月13日(水) 午後4時～5時 市保健福祉センター

結婚相談 長寿課 ☎内線2127

3月8日(金) 午後1時半～3時 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 ☎02795

3月14日(木) 午後1時半～3時半 市保健福祉センター

★市民活動無料相談 市民交流センター ☎03350

3月9日(土)・26日(火) 午前10時～午後2時 えんぱーく

月～金曜日（祝日を除く）に行っている相談

消費生活相談 市民課 ☎内線1129

市民課 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 ☎0858

市保健福祉センター 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎0858

市保健福祉センター 健康づくり課

身体障がい者相談 福祉課 ☎内線2115

市保健福祉センター 福祉課

子育て、ひとり親、教育相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

若者サポート相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

女性相談 ※女性以外も可 社会教育スポーツ課 ☎0783

塩尻総合文化センター 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 ☎05588

えんぱーく 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 ☎02795

市保健福祉センター 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きます場合があります。			
3月3日(日)	塩尻協立病院	塩尻東	☎5353
3月10日(日)	松本歯科大学病院 内科・耳鼻咽喉科	広丘	☎2300
3月17日(日)	ふるや内科クリニック	大門	☎2280
3月20日(水)	たなべ泌尿器科クリニック	広丘	☎8181
3月24日(日)	こしはら内科クリニック	吉田	☎5480
3月31日(日)	しおはら小児科・皮膚科 クリニック	広丘	☎5265
夜間緊急医	夜間急病センター	松本市城西	☎0622

期日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。			
3月3日(日)	うすい歯科医院	木曾平沢	0264☎2856
3月10日(日)	内川歯科医院	広丘	☎4111
3月17日(日)	堅石よねだ歯科医院	広丘	☎5678
3月24日(日)	鴨居歯科医院	大門	☎0118
3月31日(日)	かわしま歯科医院	大門	☎5050

期日	医療機関名	所在地	☎
3月3日(日)	塩尻ひまわり薬局	塩尻東	☎5311
3月10日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
3月17日(日)	広丘野村とをしや薬局	広丘	☎6022
3月20日(水)	ダイリン薬局	広丘	☎4709
3月24日(日)	立石薬局	大門	☎2160
3月31日(日)	西村薬局	大門	☎5808

■医科 ○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

時間等

ながの医療情報Net（県内の医療機関）

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶

松本市医師会（松本市内の医療機関）

<https://www.matsu-med.or.jp> ▶



みんなのひろば



走攻守で活躍し、女子野球界を盛り上げていきたい

上條 優奈さん

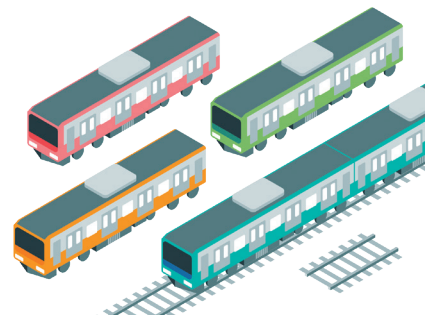
令和5年11月に女子硬式野球クラブチームである「読売ジャイアンツ女子チーム」に入団が決定した吉田四区出身の上條さん。体を動かすことが好きで、小学生の時に体験に行った野球チームでボールを打つことが楽しいと感じ、野球を始めました。中学校では全国大会を経験し、高校3年生で出場した「第27回全国高校女子硬式野球選手権」では、主に1番左翼手としてチームの準優勝に貢献しました。

自分の武器について上條さんは「足を生かしたバッティングに注目してもらいたいです」と話し、「試合に多く出場して、レギュラーメンバーになりたいです。子どもたちに野球を教える機会もあるので、憧れてもらえる選手になって女子野球界の発展に貢献したいです」と入団後の目標を掲げます。これまで野球を続けられたのは、家族や周りの人の支えがあったからこそだと話す上條さんは「両親をはじめ、支えてくださる皆さんに感謝の気持ちをプレーで伝え、精一杯頑張りたい」と意気込みます。上條さんは2月からチームの合同練習に参加しました。これからの活躍が期待されます。



■人口と世帯数 2月1日現在 () 内は前月比
○人口 65,590人 (-23) ○世帯数 28,899戸 (+24)

岡本雄司絵本原画展 いろいろなでんしゃ はっしやしきーす



問 市立図書館 ☎0263③3365

絵本「いろいろなでんしゃ はっしやしきーす」「でんしゃ すきなのだーれ」の著者である岡本雄司さんの絵本原画展です。

期間 3月9日(土)~31日(日)
場所 えんぱーく1階森のコート
入場料 無料

展示期間中に開催可能なイベント

でんしゃのおはなし会
図書館職員によるおはなし会です。塩尻駅の駅員さんも来るよ！
■対象 どなたでも
■日時 3月23日(土) 午前11時~11時半
■場所 えんぱーく1階太陽のコート
※申し込み、参加費は不要です。

ギャラリートーク
岡本雄司さんが絵本の読み聞かせと原画展の見どころを紹介します。本の販売とサイン会も行います。
■対象 どなたでも
■日時 3月23日(土) 午後2時から
■場所 えんぱーく1階森のコート
※申し込み、参加費は不要です。

広報塩尻の感想をお聞かせください

秘書広報課
問 広報シティプロモーション係
☎ 0263③0333

TOPICS
広報塩尻は令和5年全国広報コンクールに入選しました！

いただいた感想は、より良い広報紙づくりの参考とさせていただきます。ご協力よろしくお願ひします。

▶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。



令和6年3月1日発行 ■編集/発行 塩尻市企画政策部秘書広報課
〒399-0786 長野県塩尻市大門七番町3番3号 ☎0263③0280(代表)
問 <https://www.city.shiojiri.lg.jp/> ■印刷 株式会社綜合印刷
この広報紙は、再生紙を使用しています。