

学生用

—2025—

まつもと暮らし ガイドブック



もっと暮らしを便利に・楽しく

暮らしの中の「困った!」を解決する情報や「そうなんだ!」
と生活に役立つ耳より情報をまとめたガイドブックです。
この一冊をおともに、充実した松本暮らしを!

届出・保険



くらしと生活 住まい



松本市の 情報発信



などの情報を掲載しています!



編集

松本市役所 こども若者部 若者参画課
松本をもっとよくしようプロジェクト

*** 目 次 ***

松本ってどんなところ？	1
-------------	---



届出・保険など

学生の住民登録	2
マイナンバーカード	3
国民健康保険・国民年金	4
くらしと税	5
学生と税金のことQ & A	



くらしと生活、住まい

ごみ収集	7
ごみ・資源物の分け方・出し方	
上下水道	9
水道の開栓・閉栓	
水道料金・下水道使用料、支払い方法	
水道管の凍結、断水でお困りのときは	
消費生活	10
町会への加入・長野県民交通災害共済	11
自転車損害賠償保険等への加入	12
原付バイクについて	13
自転車の処分・譲渡方法	15



交 通

松本駅周辺の自転車等放置整理区域	16
ぐるっとまつもとバス	17
シェアサイクル、自転車通行空間	19



防 災

松本市の災害情報	20
松本市消防団	21



その他

松本市ハタチの記念式典	22
選挙	23
松本市の冬にご注意ください	24
冬期の運転準備は万全ですか！	
スリップ事故防止	



各種情報

松本市の広報	27
市民活動サポートセンター・学割カエルパ！	28
各種情報	29
松本市医療ガイド	30

松本市ってどんなところ？



アルプちゃん

「アルプちゃん」プロフィール

帽子は北アルプス、服は豊かな自然を表す緑色、楽都をイメージしたバイオリンを持って、花いっぱい運動の発祥地であることから花の飾りを頭に付けています。

肩書 ♡ 松本市マスコットキャラクター

名前 ♡ アルプちゃん

性別 ♡ 妖精なので性別なし

年齢 ♡ アルプスができたところからいます

好きな食べ物 ♡ 梓川りんご、山辺ぶどう、そば、野菜
好き嫌いなし



松本市の概要

松本市は長野県のほぼ中央に位置し、北アルプス、上高地、美ヶ原などの雄大な自然を有し、国宝松本城を中心とした城下町の風情が残る町並みなど歴史と文化・伝統に恵まれた都市として発展しています。

人口 233,591人 県内2位（1位長野市 361,714人）

面積 978.47km² 県内1位

標高 592.21m（基準：松本市役所）（令和7年3月1日現在）

	松本市	東京
気温	1月平均 1.5℃	1月平均 7.1℃
	8月平均 26.4℃	8月平均 29.0℃
年間日照時間	2107.8 時間	2100.2 時間
年間降水量	1383.5mm	1926.0mm
湿度(平均)	72%(9月)	81%(9月)

（気象庁：過去の気象データ 2024 年 抜粋）



学生の住民登録

～学生の住民登録はどうしたらいいの？～

【問い合わせ】

市民課

TEL:0263-33-9841

進学で引越しされた方は、原則、現在住んでいる寮・アパート等が住所地です。

住所の異動がある方は、住民基本台帳法に基づき、転出・転入の手続きをする必要があります。

上下水道やゴミ処理、道路・公園の整備などの役割は、住んでいる市区町村が担っています。

住民票は、こうした行政サービスや選挙人名簿への登録などにつながる大切な情報ですので、忘れずに住民登録異動の手続きをしましょう。

転出・転入の手続きは簡単です！

① 窓口に行く場合

住民登録をしている市区町村役場窓口に、**転出届**を提出して**転出証明書**を受け取ってください。

持ち物：本人確認書類（運転免許証・保険証・学生証・マイナンバーカード等）

新しく住む市区町村役場窓口で、**転出証明書**を添えて**転入届**を提出します。

持ち物：転出証明書、本人確認書類（運転免許証・保険証・学生証・マイナンバーカード等）

*転出届は、引っ越す14日前から手続きすることができます。

転入届は、住み始めた日から14日以内に届出をしてください。

② オンラインの場合（転出のみ）

<マイナンバーカード所有者>

マイナポータルで

転出・転入予定の手続きをする

マイナポータルの申請処理状況が「完了」となっていたら、転入先の市区町村役場**窓口で転入の手続き**をします。

持ち物：マイナンバーカード

オンライン転出の詳細についてはこちらから



松本市に住民登録をすると、以下のことができるようになります

- 運転免許試験を中南信運転免許センター（塩尻市）で受験することができます。
- 松本市に転入届をした日から3か月以降に実施される選挙の投票が松本市でできます。
- マイナンバーカードの申請・受取が松本市でできます。

無料で作れる身分証明書

マイナンバーカードの作り方



【問い合わせ】

市民課

TEL:0263-31-3567

学生証だけじゃ通用しない本人確認の場面は、意外と多い。

たとえばどんなとき？

☑ バイト開始時の書類提出 ☑ レンタルショップの会員登録
☑ 携帯電話の購入 ☑ クレジットカードの申し込み など

免許証やパスポートを持っていなくても
マイナンバーカードがあれば大丈夫！



申請方法

申請方法		詳細
オンライン	スマホ	申請書に表示された QR コードを読み取って、インターネットから申請します。 顔写真はスマートフォンやデジタルカメラ等で撮影したデータを利用できます。
	パソコン	申請書に記載された 23 桁の ID を入力してインターネットから申請します。 顔写真はスマートフォンやデジタルカメラ等で撮影したデータを利用できます。
郵送		申請書に署名・顔写真を貼付して郵送で申請します。
まちなかの証明写真機 (対応機種のみ)		まちなかの証明写真機に、申請書に記載された 23 桁の ID を入力して、写真機でそのまま申請します。顔写真は写真機で撮影した写真を使用します。
窓口		本人確認書類と顔写真を持って、ご本人が市民課または支所・出張所にお越しください。※市民課では無料で写真撮影ができます。

※申請書が必要な場合は、市民課へご連絡ください。



交付方法

申請から約1か月半～2か月後に、交付通知書を住民登録地に郵送します。ご本人が交付通知書に記載された交付場所へお越しください。※マイナンバーカードは住民票のある市区町村窓口での受取となります。

マイナンバーカードの申請・交付の詳細は、マイナンバーカード総合サイトを
ご参照ください。



マイナンバーカード
総合サイト

国民健康保険

～就学のため、親元を離れ、住民票を移したとき～

【問い合わせ】

保険課

TEL:0263-34-3203

学生特例

国民健康保険は、原則住民票のある市町村で加入することとなっていますが、就学のため親元を離れ住民票を移した学生は、特例により転入前の市町村の学生特例の資格確認書等(学生用)の交付を受けられ、保険料は親元の世帯が負担します。学生特例を受けるには、親元の市町村で手続きが必要です。

手続きについて

保護者が国民健康保険に加入している場合は、転入前の市町村窓口で、在学証明書(学生証)など学生であることが分かる書類等を持参して資格確認書等(学生用)の交付を受けてください。

転入前(親元)市町村 A市

A市の資格確認書等

学生の住所が変わっても
転入前の資格確認書等
を持ていきます。

就学のため転入した 松本市

A市の学生用資格確認書
等

松本市では国保に加入しない

国民年金

～20歳になったら国民年金～

<https://www.nenkin.go.jp/service/scenebe/tsu/hatachi.html>

20歳になると

国民年金へ自動的に加入になり、誕生日が過ぎると基礎年金番号通知書と納付書が住民登録のある住所へ届きます。

基礎年金番号通知書は保管をしてください。保険料を納付する場合は届いた納付書でお支払いいただくか、もしくは口座振替やクレジットカード納付の登録をお願いします。

学生の場合は

学生納付特例の申請書を提出して承認されると保険料の支払いを猶予することができます。学生納付特例は将来もらえる年金に反映されないため年金額が減ってしまいますので、ご注意ください。

【問い合わせ】

市民課年金担当

TEL:0263-34-3218

松本市に住民登録のない方

住民登録のある自治体、管轄の年金事務所

松本年金事務所
(自動音声案内)

TEL:0263-25-8100

年金額を増やしたい場合、月々
400円を上乗せして払う付
加保険料があります！

年金額を減らしたくない場合、
10年以内であれば該当期間を納
めることができる追納制度があり
ます！

くらしと税

～学生と税金のことQ&A～

【問い合わせ】

市民税課 市民税担当

TEL:0263-34-3232

Q1 学生は市民税・県民税の申告をする必要がありますか？

A1 申告を必要とする場合があります。

例)

- ・アルバイトの給与収入が965,001円以上あり、年末調整をしていない場合
(控除を申告することによって市民税・県民税を減額できる場合があります。
控除については市民税課にお問い合わせください。)
- ・収入がなく、松本市外に住んでいる家族に扶養されている場合

Q2 市民税・県民税の申告手順について教えてください。

A2 ①アルバイト収入のある人は、以下のものを持参して申告会場へお越しください。

- ・収入がわかるもの(源泉徴収票、給料明細書等)
- ・控除証明書(生命保険、国民年金等)
- ・マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ・身分証明書(運転免許証、健康保険証、学生証等)

②収入がなく、松本市外に住んでいる人に扶養されている人は、以下のものを持参して申告会場へお越しください。

- ・マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ・身分証明書(運転免許証、健康保険証、学生証等)

* 郵送で申告することもできます。郵送の場合は申告書を作成していただき、源泉徴収票や控除証明書(原本)、マイナンバーのわかるもの及び身分証明書のコピーを同封してください。

* 申告時期は毎年2月16日から3月15日(土日祝日を除く)
申告会場は松本市ホームページをご覧ください。

松本市ホームページ



Q3 申告をしなくていいのは、どのような場合ですか？

A3 以下の人は申告をする必要はありません。

- ・収入がなく、一緒に住んでいる家族に扶養されている場合
- ・アルバイト先で年末調整をした場合

Q4 市民税と県民税の違いってなに？

A4 市民税は松本市に納める税金、県民税は長野県に納める税金です。

税金を納めるときは、市民税・県民税をあわせて松本市に納めます。

市民税・県民税を住民税と呼ぶこともあります。

Q5 住民登録が別になっていると税法上の扶養家族になれないのですか？

A5 扶養家族になれます。

ただし、1年間(1月から12月まで)のアルバイトの給与収入が103万円を超えた場合は、扶養家族になれませんのでご注意ください。

長野の松本？いいえ信州の松本です！

長野県の県庁所在地は長野市であるため、分かりやすくするために「**信州の松本**」と覚えていただくと良いでしょう。

長野と松本は宿命のライバル？とも言われているようですが、本当はとっても仲良しで、互いに助け合って信州を盛り上げています。

昭和43年5月に制定された「県歌信濃の国」は、ほとんどの県民が歌えます。

県歌で長野県民の心はしっかりつながっている・・・かも？

「県歌 信濃の国」 1番（6番まであります）

信濃の国は十州に 境連ぬる国にして
聳ゆる山はいや高く 流るる川はいや遠し
松本伊那佐久善光寺 四つの平は肥沃の地
海こそなけれ物さわに 万ず足らわぬ事ぞなき



ごみ収集

【問い合わせ】

環境業務課(松本クリーンセンター内)

TEL:0263-47-1096

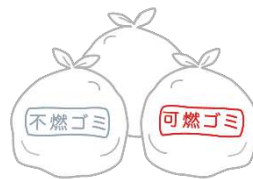
E-mail:kankyo-s@city.matsumoto.lg.jp

ごみステーションは 2 種類

① 市が設置を承認し、町会(自治会)が管理しているもの

② アパートやマンションが設置・管理しているもの

※どこのごみステーションに出せるか、大家さん又は管理会社に確認しましょう！！



ごみの出し方

①の場合は、松本市で作成している「家庭ごみ・資源物の分け方・出し方」に従って、収集日の決められた時間までにごみを出してください。専用のごみ袋には記名してください。専用のごみ袋(市指定)は、スーパーなどで販売しています。

「家庭ごみ・資源物の分け方・出し方」や、「地区別ごみ・資源物収集日程表(ごみのカレンダー)」、細かい分別方法が載っている「ごみ処理辞典(ごみだす)」は、松本市の公式ホームページからダウンロードできます。

②の場合は、設置者のルールに従って出してください。その場合も、基本的には松本市のごみの分け方・出し方に準じて分別するようにしてください。

ごみの分別アプリ『さんあ〜る』



Android の方

Android は、Google Inc.の商標です。



iPhone の方

iPhone は、米国その他の国で登録された Apple Inc.の商標です。iPhone の商標は、アイホン株式会社社のライセンスにもとづき使用されています。



ごみの分別アプリ『さんあ〜る』や『市公式LINE』から、収集日程の通知や「ごみ処理辞典」の閲覧ができます。

市公式LINEで使える『ごみ』に関するメニュー



破碎・埋立=青色



可燃=赤色



プラスチック資源=黄色



上下水道



～開栓・閉栓や料金、支払い等について～

【問い合わせ】
水道料金センター
TEL:0263-48-6810

水道の開栓・閉栓

水道を使用したいとき(開栓)、使用をやめたいとき(閉栓)や使用者名義変更などの諸手続きの際は、水道料金センター(電話 0263-48-6810)へ事前にご連絡ください。開栓・閉栓は電子申請からでも手続きができます。



水道料金・下水道使用料

料金は2ヶ月ごとの水道メーターの検針によってお支払いいただきます。

【支払期限】水道料金:検針翌月の7日まで 下水道使用料:検針翌々月の7日まで

支払い方法

お支払いには便利な口座振替(毎月7日振替)がお勧めです。納入通知書と預金通帳にお使いの印鑑を持って、松本市内の金融機関又はゆうちょ銀行・郵便局の窓口でお申し込みください。

また、納入通知書でのお支払いは、金融機関などのほかコンビニエンスストア(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、デイリーヤマザキ、MMK設置店)、電子納付(FamiPay、PayPay、楽天銀行コンビニ支払いサービス、PayB、au PAY、d払い、楽天 Pay)でも納入できます。

水道管の凍結 ❄️❄️

～松本市の冬にご注意ください！！～

【問い合わせ】
上下水道局 営業課
TEL:0263-48-6850

水道管の凍結防止&凍結してしまったら

❄️ 水道管の凍結防止

防寒の不完全な水道管は凍結すると破裂することがあります。特に水道管がむき出しの状態や、北向きの場所、風当たりの強い場所は注意が必要です。入居する際は、屋外の立ち上がりに電熱帯を巻き、上から保温テープを巻く(プラグの差し忘れに注意)、メーターボックスの中に発泡スチロール等を濡れないようにビニール袋に入れて保温するなど、凍結防止対策をしてください。

❄️ 凍結してしまったら

- ・水道が凍って水が出ない➡️タオルをかぶせ、上からゆっくりとぬるま湯をかけて溶かします。
- ・水道管が破裂した➡️不凍栓を閉めて水を止め、不動産業者や大家さんにご相談し、指定工事店に修理を依頼してください。

断水でお困りのときは

突然、自宅ですべての蛇口から水道が出ない時は、
上下水道局上水道課へ！
夜間、土、日、祝日は上下水道局宿直(TEL:0263-47-3560)へ！

【問い合わせ】
上下水道局 上水道課
TEL:0263-48-6830

消費生活

～悪質商法にご用心～



【問い合わせ】
松本市消費生活センター
TEL:0263-36-8832
FAX:0263-36-6839

日常の消費生活の相談は

訪問販売や通信販売等での契約トラブルやクレジット・借金問題でお困りのときには、まずご連絡を！

- ➡ 局番なしの 188 番(いやや！)
- ➡ 松本市消費生活センター(松本市役所市民相談課内)
TEL 0263-36-8832 FAX 0263-36-6839
- ➡ 長野県中信消費生活センター(長野県松本合同庁舎内・中信地区在住者相談窓口)
TEL 0263-40-3660

賢い消費者になるために

- 1 はっきり断る
- 2 うまい話はまず疑う
- 3 気軽に財産の内容を教えない
- 4 署名、押印はうかつにしない
- 5 迷ったら一人で悩まず、すぐ相談



悪質な手口を知って、賢い消費者に!!!

例えば…

- ・借金してまで投資や副業はしない
- ・電子マネー(プリペイドカード)の番号を送らない
- ・ブランド品が破格の安さ(80%OFF など)のネット広告
- ・スマートフォンやパソコンの遠隔操作をさせない
- ☆ クレジットカードは他人に貸さない
- ☆ 通信販売にクーリング・オフはありません

町会への加入

【問い合わせ】
地域づくり支援課
TEL:0263-34-3280



町会とは

住民相互の親睦を図り、より良い生活環境をつくるため、各地域の住民等により設立・組織・運営されている組織です。



町会費

町会費は町会活動や町内公民館の維持管理にあてられます。金額は町会によって異なります。



町会に入るには

お近くの町会役員、または地域づくりセンターにお問い合わせください。



活動内容

- ・住民相互の連絡、親睦活動
- ・行政機関等との連携(松本市等からのお知らせ資料の配布や回覧)
- ・地域の環境美化活動
- ・公民館やゴミステーションなどの維持管理
- ・防犯や防災活動
- ・市に対する要望の取りまとめ



災害の時は

災害時には、地域での支え合いや安否確認が大切になります。町会ではいざというときの助け合いや支え合い、初期消火、避難誘導などを行うための自主防災組織があります。

長野県民交通災害共済



長野県民交通災害共済は、会費を納めて会員になった方が、万一交通事故にあった時にお見舞金を支給する制度です。年会費は400円で、万一事故にあわれた場合、通院日数、入院期間に応じて、お見舞金(2万円～30万円)が支給されます。

会員期間



令和7年4月1日から令和8年3月31日までです。

4月以降も随時加入できます。

その場合は、会費納入の翌日から令和8年3月31日までです。

詳しくは・・・



長野県民交通災害共済のホームページをご覧ください。
<http://www.cheering-nagano.jp/koutsu/>

加入資格



令和7年4月1日以降、松本市に居住する方ならどなたでも加入できます。

加入するには



年額400円の会費を添えて、地域づくり支援課または支所・出張所でお申し込みください。
(申込書は窓口にあります。)



自転車損害賠償保険等への加入

長野県では県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されています。自転車に乗るときには、安全に運転することが何よりも大切です。しかし、万が一交通事故が発生した際には、被害者の身体や生命に生じた損害への補償が確実に行われなければなりません。

また、多額の賠償請求による加害者側の経済的な破綻を回避するためにも、ご自身の保険等への加入状況を確認して、万が一に備えましょう！

チェック
スタート！

自転車損害賠償保険等の加入状況確認シート

自転車を利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などに備えて、相手の生命または身体の損害を補償できる保険(自転車損害賠償責任保険等)に加入していますか？

* 自転車安全整備士が点検整備した自転車に貼られる「TSマーク」も該当します。



はい

わからない

いいえ

自分が自動車保険、火災保険、傷害保険、共済、各種団体保険のいずれかに加入していますか？

はい

わからない

いいえ



両親が自動車保険、火災保険、傷害保険、共済、各種団体保険のいずれかに加入していて、子(自分)も補償の対象となっている。

はい

わからない

いいえ

自転車損害賠償保険等に相当する補償が、「基本補償または特約」としてついていますか？
* 特約の名称は、個人賠償責任補償特約、日常生活賠償特約など、保険契約等により異なります。

両親に保険の内容を確認しましょう。

はい

わからない

いいえ

自転車損害賠償保険等に加入しています。

両親に保険の内容を確認しましょう。

自転車損害賠償保険等への加入が必要です。

自転車ヘルメット着用努力義務

自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となりました。自分の命を守るため、ヘルメットを着用して自転車に乗車しましょう。

原付バイクについて

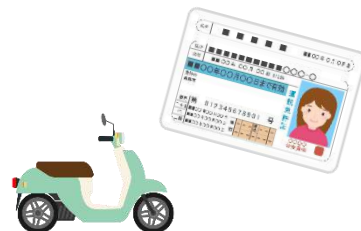
【問い合わせ】

市民税課 庶務担当

TEL:0263-33-4218(直通)

原付バイクの登録手続きの持ち物 (表1)

新規登録	名義変更	廃車
○車台番号のわかるもの ・販売店発行販売証明書 ・車台番号の石刷りまたは写真 ・廃車証明書 など いずれか一点 ○運転免許証などの身分証明書	○車台番号のわかるもの ・車台番号の石刷りまたは写真 ・標識交付証明書 など いずれか一点 ○運転免許証などの身分証明書(新所有者が申請するときは、旧所有者の住所、氏名、電話番号の記載が必要)	○ナンバープレート ○標識交付証明書 (紛失した場合はその旨申出) ○運転免許証などの身分証明書



※車台番号の石刷りとは、刻印されている車台番号に紙をあて上から鉛筆で擦ったものです。

Q1 松本市に住民登録がなくてもバイクの登録はできますか？

A1 登録可能です。

市役所でナンバープレートの発行ができるのは、125cc以下の原付バイクです。
「軽自動車税(種別割)申告(報告)書兼標識交付申請書」に現住所と住民登録地の住所、世帯主の氏名と電話番号等を記入していただく必要があります。
原付バイクの登録等手続きに必要な持ち物は*表1を参考にしてください。

Q2 原付バイクを友人に譲りたい場合は、どうすれば良いですか？

A2 2つの方法があります。

- 松本市内に在住している友人の場合
市役所で名義変更の手続きが必要です。
- 松本市外に在住している友人の場合
市役所でナンバープレートを返納する手続き(廃車)が必要です。
友人には、市役所から発行される廃車証明書を渡してください。

Q3 松本市から転出する時の原付バイクの手続きについて教えてください。

A3 松本市役所でナンバープレートを返納(廃車)する手続きが必要です。

ただし、転出先の市町村で原付バイクの登録をすることを条件に、松本市のナンバープレートの返納を受け付ける場合がありますので、詳しくは転出先の市町村にご相談ください。

Q4 その他、原付バイクに係る注意事項を教えてください。

A4 原付バイクの登録と併せて、自動車損害賠償責任保険・共済(自賠責)への加入が必要です。

自賠責に加入せずに、公道を走行した場合、1年以下の懲役、又は50万円以下の罰金、さらに違反点数が6点となり、免許停止などの処分の対象となります。

もし、人身事故を起こした場合は、多額の損害賠償金を自分で支払うことになります。学校を卒業して松本市を離れるときは、アパートや大学の駐車場に原付バイクを放置しないようお願いします。アパート等の管理者などから放置バイクの撤去についての相談が市役所に寄せられています。

誰かに原付バイクを譲るときは、必ず名義変更の手続きを行ってください。友人に譲った原付バイクの納付書が自分宛てに届いたという問い合わせも市役所に数多く寄せられています。

Q5 軽自動車、軽二輪車(250cc以下のバイク)、小型二輪車(250ccを超えるバイク)の手続きの問い合わせ先を教えてください。

A5 問い合わせ先は以下の通りです。

車種	問い合わせ先	電話番号
軽自動車	軽自動車検査協会長野事務所松本支所	050-3816-1855
軽二輪車 小型二輪車	松本自動車検査登録事務所	050-5540-2043

紫外線量 日本1位

松本市は紫外線量が日本一と言われています。

それは、標高が高く、緑が豊富で空気が澄んでいる証拠！

お天気の良い日は日焼け止めなど、お肌のケアを忘れずに！



家庭で不用になった 自転車の処分方法

廃棄処分・譲渡 など

決められた方法で
きちんと処分・譲渡しましょう



Q1 個人所有の自転車を処分するにはどうすればよいですか？

A1 まずは自転車を処分する前に、**防犯登録を抹消**してください。
処分の方法は以下の3パターンがあります。

▼パターン1

市民の方であれば指定日に資源ごみへ**無料**で出すことができます。

[「家庭ごみのごみ・資源物の分け方・出し方」\(P8\)](#)をご覧ください。

▼パターン2

商業施設等の管理者の方であれば、産業廃棄物処理の業者に直接ご相談してください。

▼パターン3

有料になりますが、市民の方であれば市内のリサイクルセンターにお持ちいただけます。



Q2 自転車を知人に譲りたい場合は、どうすれば良いですか？

A2 自転車を譲渡する場合は、**防犯登録の抹消手続き**をしてください。

手続きは、[長野県防犯協会連合会](#)への電話連絡(026-217-1057)で行えます。

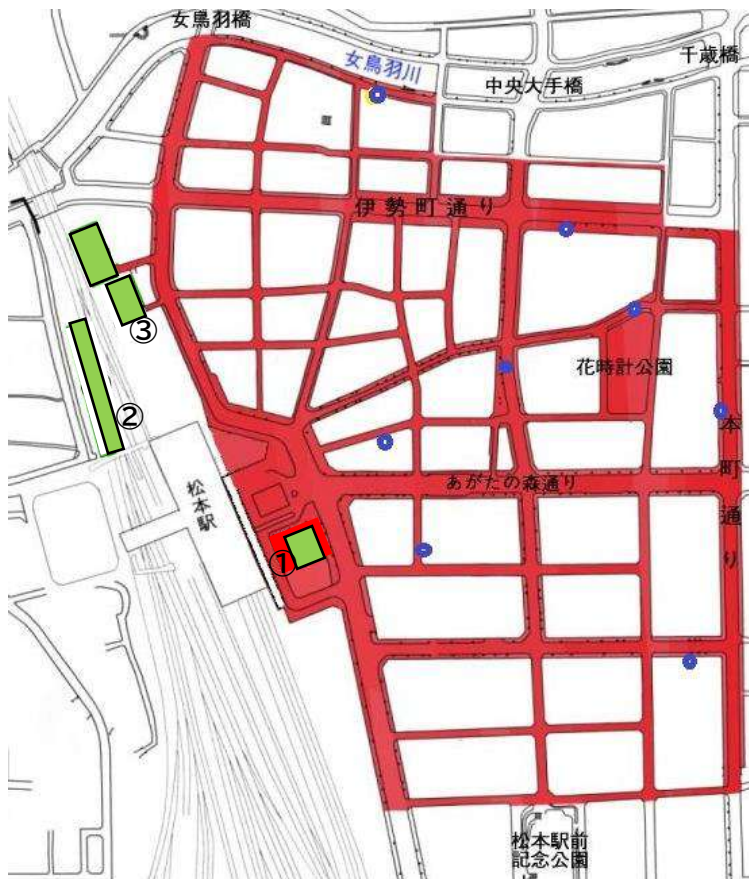
譲渡する方は、譲り受ける方に自転車と合わせて譲渡証明書(任意様式)を渡してください。

譲り受けた方は、新たに新規防犯登録を行う必要があります。

松本駅周辺の『自転車等放置整理区域』

松本市では、歩行や緊急活動の妨げとなる放置自転車をなくすため、条例に基づき、松本駅周辺を放置整理区域に指定し、指導や撤去を行っています。

まちなかに自転車で出かける際には、ルールを守って安全に自転車を駐輪しましょう。
 お店の駐輪場がわからないときは、お店の人に「自転車はここに駐輪していいですか？」と
一声かけるようにしましょう。一人ひとりの心掛けが、歩いて楽しいまちづくりにつながります。



この場所は、自転車等放置整理区域です。
 この付近に自転車等を放置する行為は
 禁止されています！
 この場所に放置されている自転車等は撤去します。

松本駅周辺の自転車駐車場（入場から1時間30分は無料）

自転車駐車場名	開場時間	一時使用 (24時間ごと)	連絡先
①松本駅お城口広場 (収容台数/219台)	24時間	自転車 100円 原付 150円	(0263)33-8015 松本駅北駐輪場
②松本駅アルプス口 (収容台数/115台)	午前6時～午後11時		

万が一、撤去された場合は、どこにあるの？

③松本駅北自転車駐車場(電話(0263)33-8015)で一定期間保管しています。
 引き取りの際は、撤去保管手数料(自転車2,000円、原動機付自転車3,000円)、身分証明書
 と自転車等の鍵が必要です。早めの引き取りをお願いします。



バスに乗って便利な生活を！

ぐるっとまっととバスのご案内

松本市内のバス情報
(路線図, 時刻表, 運賃等)は
コチラから ⇒



松本市ホームページ

バスの利用は
スマホでシンカ！



✓ バスの時間が
検索できる！

✓ バスの位置情報が
分かる！



詳細は裏面を
チェック！ ➡

バスの時間が分からない時は…

スマホでバス情報（ダイヤ、運賃、バス停等）が検索できます！

検索可能なサービス



Google
マップ



信州ナビ



ジョルダン
乗換案内



Yahoo!
乗換案内



駅すばあと



NAVITIME



駅探



Apple
マップ

など

例：Google マップの表示内容

目的地までの行き方



バス停ごとの発車時分



バスがなかなか来ない時は…

スマホでバスの位置情報や接近情報が分かります！



使い方はカンタン！

① QRコードから
松本市HPに
アクセス ⇒



② 乗りたい路線を選択

③ 対象のバスが地図上に表示

市街地の移動は “シェアサイクル”がおすすめです。



□ シェアサイクルとは…

専用駐輪場(ステーション)であれば、24時間いつでも自転車を借りたり返したりできるサービスです。

□ おすすめポイント

- 中心市街地を中心に30か所以上で利用可能
- 24時間いつでも利用可能(一部除く)
- 電動アシスト付自転車で坂道もラクラク
- 支払いはキャッシュレス
- 県外でも同サービスであれば利用可能

アプリのダウンロードはこちら



□ 利用したい

まずはスマートフォンで専用のアプリ(HELLO CYCLING)をダウンロード

【お問い合わせ:OpenStreet 株式会社 050-3821-8282(9時~18時)】

自転車が安全に走れるまちをめざして

➡➡➡➡ **自転車は道路(車道)の左側を通行しましょう** ➡➡➡➡

自転車が安全に道路(車道)を走れるよう、自転車の通行空間の整備を進めています。

※自転車は、軽車両です。原則道路(車道)の左側を通行しましょう。(13歳未満の子ども、70歳以上の方、体の不自由な方や車道通行が危険なとき、歩道通行可の標識がある場合は、歩道を徐行して通行することができます。)

※自動車のドライバーは、前方を走る自転車の強引な追い越しや交差点等での左折時の巻き込み事故に注意しましょう。

主な自転車通行空間の整備形態



松本市の災害情報



【問い合わせ】

危機管理課 TEL:0263-33-9119

消防防災課 TEL:0263-33-1191

松本安心ネット

松本市が発信する防災等の緊急情報(避難情報、避難所開設情報、行方不明者情報)をメールでお届けします。利用料は無料※！

登録、設定は簡単！気象情報、火災情報、防犯情報、Jアラート等さまざまな情報を受取ることも可能です。

※メールを受信する際の通信料(パケット通信料)は、利用者の負担になります。

登録はこちら！



Yahoo!防災速報

iPhone 版



Android 版



通知対象地域を「松本市」に設定、または現在地連動通知の設定が「オン」になっている市内に滞在している方に、防災等の緊急情報(避難情報、避難所開設情報等)をアプリで提供します。

同報系防災行政無線

市民の皆さんに緊急・災害情報等を的確かつ迅速に伝達するための手段の一つとして、屋外スピーカーと戸別受信機を通じて情報伝達を行います。

放送内容が聞き取りにくい場合や、もう一度聞きたい場合は、テレホンサービスへお電話を！
テレホンサービス無料 0120-07-8686 / 有料 0263-36-8686 (48 時間以内の放送内容が確認できます)

【市 HP・市公式 SNS】

災害発生時は、災害情報を市公式 HP、SNS で発信します。

※市公式 LINE では「防災」メニューがあります。



松本市ハザードマップ(防災マップ)

近年多発している豪雨災害・地震災害への対応を踏まえ、令和 6 年 4 月に更新しました。

市民の皆さん一人一人に、身近にある危険を知っていただき、個人、家庭、地域で災害に備えましょう。松本市ホームページからご覧ください。

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/228/50200.html>



一緒にこの町を守ってくれないか？
アタタの千カラが必要です。



松本市消防団



団員募集!!

- ◎ 入団資格 年令18才以上で、松本市に居住または勤務・通学し、心身健康であれば入団できます。
- ◎ 待遇 身分：消防団員は、特別職の地方公務員として処遇されます。（公務災害補償あり）
報酬：年間一定の金額を支給（出勤した場合は、別途報酬を支給）
- ◎ 消防団の任務
 - ◆ [平常時] 火災予防活動や、減災や災害出動に必要なスキルの習得。
 - ◆ [災害時] 消火活動、風水害などの防御・警戒活動や救助・救出活動、行方不明者搜索等
- ※ ボランティア精神に基づき、「自分達の地域は自分達で守る」目的で活動します。
- ※ 活動は強制ではありません。可能な範囲で参加してください。

◎問い合わせ 松本市 危機管理部 消防防災課 （消防団事務局）

直通 0263-33-1191 e-mail shobo@city.matsumoto.lg.jp

**災害時、大切な人を守るのはあなたです！
ぜひ、あなたの入団をお待ちしています！**



松本市ハタチの記念式典

【問い合わせ】
若者参画課 青少年ホーム
TEL:0263-26-1083

松本市ハタチの記念式典について

大人になったことを自覚し、人生の門出を祝い激励するため、毎年1月の成人の日の前日(日曜日)に開催しています。

松本市ハタチの記念式典の案内通知

11月中旬頃に該当者(松本市に住民登録のある20歳を迎える方、またはご家族が松本市に住民登録のある20歳を迎える方)へ郵送します。
欠席について、事前にご連絡いただく必要はありません。

他の自治体の式典に参加を希望する場合

参加を希望する自治体へ、直接お問い合わせください。

無料アプリ「カタログポケット」へ配信している自治体であれば、出身地の広報誌もご覧いただけますので、ご確認ください！

式典日程や会場、受付方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



まつもとの方言

～まつもとの方言を覚えよう～

方 言	使 い 方	意 味
ぼける	りんごがぼけてる	りんごの歯ごたえがなくなってしまった
ずく	ずくがない	やる気が起こらない
しみる	今朝はしみた 車がしみてる	今朝は寒かった 車のフロントガラスが凍っている
いただきました	(食後) いただきました	ごちそうさまでした
つもい	靴がつもい	靴がきつい
とんでいく	急いでとんでいく	急いで走って行く
まってる	雪が舞ってる	雪が降り始めた
へら	へら火傷した	舌を火傷してしまった
こわい	ごはんがこわい	ごはんが固い
はあるか	はあるかぶり	久しぶり
のの様	のの様に手を合わせる	仏壇に手を合わせる
かしがる	建物がかしがってる	建物が傾いている
あばな(ね)	ほしや、あばな(ね)	それでは、さようなら

選挙

民主政治の基盤は選挙

投票日がきたら投票に行こう！

【問い合わせ】

選挙管理委員会事務局

TEL:0263-34-3230

【選挙の各種情報】

市公式 HP



投票するためには？

選挙で投票するためには、選挙権を有し、市区町村の選挙管理委員会が管理する選挙人名簿に登録されている必要があります。

選挙人名簿に登録されるためには

選挙人名簿に登録されるためには、満 18 歳以上の日本国民で、住民票が作成された日から引き続き 3 カ月以上継続して、その市区町村の住民基本台帳に記録されていることが必要です。

投票の流れ

■ 投票所入場券

選挙の前には住民票のある自宅に「投票所入場券」が届きます。

■ 投票できる場所は？

市区町村では、地域ごとに「投票区」が定められています。投票日当日は、自身が属する投票区の投票所で投票します。（「投票所入場券」に投票場所が書かれています。）

■ 持ち物は？

投票所入場券を持って出掛けましょう。

※投票所入場券を忘れて（無くして）しまっても、本人確認ができれば投票できます。

■ 投票できる時間は？

原則として午前7時から午後8時の間に投票することができます。

※投票所によっては、時間が異なることがあります。



投票日当日に投票できない！そんなときは…

■ 期日前投票…投票日に仕事や旅行などの予定がある人は、原則として告示（公示）日の翌日から投票日の前日まで期日前投票をすることができます。

■ 不在者投票…選挙期間中、仕事や旅行などで選挙人名簿登録地以外の市区町村に滞在している人は、滞在先の市区町村で不在者投票をすることができます。

【選挙の種類と選挙権・被選挙権】

選挙の種類	選挙権	被選挙権
衆議院議員選挙	満 18 歳以上の日本国民	満 25 歳以上の日本国民
参議院議員選挙		満 30 歳以上の日本国民
県知事選挙	満 18 歳以上の日本国民で、引き続き 3 カ月以上その都道府県の同一の市区町村に住所のある人	満 30 歳以上の日本国民
県議会議員選挙		満 25 歳以上の日本国民で、その都道府県議会議員の選挙権を持っている人
市長選挙	満 18 歳以上の日本国民で、引き続き 3 カ月以上その市区町村に住所のある人	満 25 歳以上の日本国民
市議会議員選挙		満 25 歳以上の日本国民で、その市区町村議会議員の選挙権を持っている人

投票は大事な意思表示です。あなたの一票が未来を変える力となります。

松本市の冬にご注意ください！！

山々に囲まれた自然豊かな松本市。

標高 592.21 メートル（基準値：市役所）に位置するので、
冬の寒さには注意が必要な地域です。



道路の除雪

松本市では、道路除雪事業計画に基づき、冬期間における道路交通の確保のため、市民の皆さんが安全・安心な生活ができるよう、除雪作業を行っています。

しかし、行政で全ての道路を除雪することはできません。皆さんには、身近な道路の除雪をお願いするとともに、町会などの組織的な取り組みにご協力をお願いします。

詳しくは右側の QR コードから除雪ガイドを確認してください。



冬の道路は

雪が積もったり、朝晩の冷え込みによって、道路が凍結し滑りやすくなります。通行には十分注意するとともに、車には必ずスタッドレスタイヤを装着し、安全な速度を心がけましょう。

また、地域の要望により、凍結防止剤を提供していますので、坂道や日陰などの凍結し滑る恐れのある市道に散布してください。

雪冬道の交通安全 ～雪冬道を歩くときは

《雪冬道を歩くときの留意点》

- 👤 滑りにくい靴をはき、足元に注意して歩く。
- 👤 足元を気にしすぎて、車への注意を忘れない。
- 👤 車が止まったことを確かめてから道路を渡る。
- 👤 できるだけ信号機のある場所で道路を渡る。
- 👤 右側通行を心掛ける。
- 👤 明るい色の服装をし、悪天候時はなるべく外出しない。



冬期の運転準備は万全ですか！

～ 運転前の注意事項！ ～



屋根の雪は必ず落としましょう。

車の屋根に雪が積もった状態で運転すると、走行中に雪が落下して事故の原因になり大変危険です。必ず、スノーブラシ等で屋根の雪を落としてから運転してください。



駐車場の除雪について！

雪が積もったままのスペースに車を駐車した場合、排気ガスが車内に逆流することがあります。必ず、除雪してから駐車してください。



サイドブレーキ使用時の注意！

サイドブレーキで長時間駐車した場合、凍結によりブレーキが戻らなくなることがありますので、駐車する際は、注意してください。



バッテリーの点検について！

冬期は、気温の影響を受けやすいバッテリーにとっては、苦手な季節となります。

- エンジンがかかりにくい
- ヘッドライトが暗く感じる

は、バッテリーが弱っているサインかもしれません。突然のバッテリー上がりには慌てることのないように、定期的なバッテリーのチェックを行いましょう。



ワイパーの凍結に注意！

フロントガラスが凍るとワイパーのゴムも一緒に凍り付くことがあり、無理にはがすとゴムを傷めるおそれがあります。

- ワイパーを立てて駐車しておく
 - フロントガラスにカバーをかける
- 等の対策をすると凍結の防止になります。また、冬用のワイパーも販売されています。



ウインドウォッシャーも冬用を！

氷点下になるとウインドウォッシャー液も凍ってしまう可能性がありますので、冬期は寒冷地用のウインドウォッシャー液を入れてください。

その場合は、1回か2回ウォッシャー液を出してパイプに液を通しておくことが大切です。

～ 運転する際の注意！ ～



雪道のノーマルタイヤは危険です！

雪道をノーマルタイヤで走行することは、違反として処罰の対象になるばかりかスリップして交通事故を起こす大変危険な行為です。

雪がシャーベット状になっていても、必ずタイヤチェーンや冬用タイヤの装着をお願いします。



タイヤの点検も忘れずに！

タイヤのトラブルといえば、

【空気圧不足】や【摩耗による溝不足】があります。

たとえ、冬用タイヤを装着していても、残り溝が十分(5割以上)あるか点検を必ず行いましょう。



「わだち」「ふきだまりの雪」に注意！

積雪路面では、【わだち】や【ふきだまり】にハンドルをとられたり、積雪で分かりずらくなった側溝に落ちたりすることがありますので注意してください。



車の装備品の点検も忘れずに！

軍手、長靴、スノーブラシ、タイヤチェーン、ブースターケーブル、懐中電灯、牽引ロープ、タオル等をできる限り積載し、万が一のトラブルに備えましょう。

スリップ事故防止



滑りやすい場所を知っておこう！

●道路環境によるスリップ

- 橋の上・立体交差道路
- 山間部など、標高の高い地帯
- 下り坂、カーブ
- 日影部分の路面
- トンネルの出入口

●路面状況によるスリップ

- 大雪のあとで除雪していない道路
- 新雪がうっすらある道路
- 寒気が緩んだ時の道路
- ラッシュや渋滞後の道路



スリップ事故防止のためのアドバイス

❄ 発進する時

急発進はスリップ事故のもとです。

アクセルをゆっくり踏み込み、滑らかにスタートしましょう。



❄ 止まる時

急ブレーキはスリップの危険性が大きいので絶対にやめてください。

エンジンブレーキを活用し、ブレーキペダルは夏場の2倍以上手前から軽く小刻みに踏みましょう。

❄ カーブを曲がる時

カーブが緩いほど油断しがちです。

カーブの手前から十分に減速して、カーブ走行中はブレーキをなるべく掛けないようにしましょう。



❄ 右左折する時

合図の遅れや、無理な右左折は他の車や歩行者に危険を及ぼします。

合図は早めに出し、しっかり減速してから曲がりましょう。



時間にゆとりを！ 心にゆとりを！

スピードは
控えて！



冬道は、予期せぬ渋滞でイライラ、予定時間が迫りハラハラします。
安全運転のためにも時間に余裕をもって行動してください。
時間にゆとりができれば、心にゆとりが生まれます。
心にゆとりができれば、他車や歩行者を思いやる運転ができます。



車間距離は長めにね！





情報発信の中心！ 松本市ホームページ

松本市では、ホームページを中心に、最新の情報を発信しています。大規模災害時には、災害専用トップページに切り替わり、災害情報が得やすくなります。



松本市公式SNS

特に **LINE** と **YouTube** での発信を強化中！



8万8,000人
以上が登録！



X



Facebook



Instagram

YouTube 松本市公式チャンネル

「松本のシンカ」

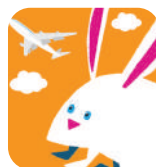
市政情報など職員が分かりやすく説明した動画を、不定期で配信。



広報紙 「広報まっもと」

◆発行日 毎月1日

◆配布方法
町会を通じて町会の加入世帯に配布。公共施設にも置いてあります。



全ページカラー！ 広報まっもとアプリ 「カタログポケット」

文字の拡大や読み上げ、翻訳、QRからのネット接続など、便利な機能が盛りだくさん！



iPhone



android



松本での拠点はサポセンで決まり！

市民活動サポートセンター

ボランティア
市民活動の相談



打ち合わせ
話し合いに



サポートセンターでは、みなさんの地域での活動
やボランティア活動を支援します！

- ☆知識やスキルが身につく講座の開設
- ☆お役立ち情報の発信
- ☆予約なしで使えるフリースペース
- ☆無料 Wi-Fi 完備！

詳しくはこちら→



空き時間で勉強



ゆっくり読書



※予約利用には団体登録が必要です。
※他団体の予約がある場合、フリースペースをご利用いただけないことがあります。

住 所 : 松本市大手3-8-13
松本市役所大手事務所2階

開館時間 : 9:00~21:00 (月~土)
9:00~17:00 (日・祝)
※休館 : 第1、第3月曜日、年末年始

お問合せ : 0263-88-2988 (Tel)
kyoudou@city.matsumoto.lg.jp

松本市「学割でおトクにかえるパスポート」 学割カエルパ！



学生に街へ出て松本の魅力を知って欲しい、もっと松本を好きになって欲しいという思いと、学生が多く住む「学都松本」で学ぶ学生を地域ぐるみで応援する環境を作り、学生も地域も元気になって生き生きとした毎日になること、そして、学生が松本に愛着を持って永く定住を希望してもらえるような、魅力ある松本市になることを目的に「学割カエルパ！」事業を行っています。

松本市内の学割カエルパ！協賛店で学生証を
提示すると、素敵なサービス特典が受けられます。

全国の高校生・大学生・短大生・専門学校生・修学旅行生など
学生証を保有の方が利用できます。

松本市以外にお住いの生徒・学生さんもOKです！

ぜひ、高校生以上のお友達、ご兄弟にもご紹介いただき
一緒に松本市内を散策してみてください。

くわしくは、松本市ホームページをご覧ください。

協賛店 97店舗 令和7年3月1日現在



各種情報

松本市図書館

松本市の図書館は、松本市にお住まいの方や通学している方などが利用できます。中央図書館と10箇所の分館、信州大学附属病院図書室(こまくさ図書室)をネットワーク化したサービスを行っていて、どこでも身近な図書館で資料の貸出、返却ができます。

県や国、大学などの図書館とも相互貸借サービスを行っています。

松本市図書館の資料を信州大学中央図書館に返却することもできます。

詳しくは松本市図書館ホームページをご覧ください。



松本市図書館ホームページ

公共施設

スポーツ施設や文化施設をホームページでご案内します。

空き照会や予約は「公共施設予約システム」をご利用ください。



公共施設案内



公共施設予約システム

松本市公式観光情報「新まつもと物語」

松本キャンパスから自転車で行けちゃう観光スポットが多い松本国宝・松本城や旧開智学校校舎、松本市美術館のほか、漫画や映画の撮影スポットも多く点在します！



新まつもと物語

FMまつもと



松本のコミュニティFM「FM まつもと(79.1MHz)」の放送を聞くことができるアプリです。松本地域の防災・災害情報、イベント情報や観光情報、市政広報番組「まつもと City Navi」では、松本市からのお知らせをお聞きいただけます。また、地震・豪雨・火災などの情報をプッシュ通知でお知らせします。

▲▲▲▲▲ 松本市役所へのアクセス ▲▲▲▲▲

所在地:松本市丸の内3番7号

受付時間 :午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

閉庁日:土曜日、日曜日、祝日、年末年始

●○交通案内(路線バス)○●

松本駅お城口(東口)発

・松本周遊バス(タウンスニーカー)

北コース「松本城・市役所前」バス停下車

松本バスターミナル発

・美ヶ原温泉線「松本城・市役所前」バス停下車

・浅間線「松本城・市役所前」バス停下車



市役所所在地等

松本駅から市役所まで
約 1.5km
徒歩 約 20 分



松本市医療ガイド



一般社団法人
松本市医師会
Matsumoto City Medical Association

一般社団法人 松本市医師会
〒390-0875
松本市城西2丁目5番5号
TEL:0263-32-1631
FAX:0263-35-8233



休日・夜間の市内医療機関
診療情報、救急当番医情報は
← **こちら**

松本市医師会ホームページ



すこやかな笑顔と信頼の絆を築く
松本市歯科医師会

一般社団法人 松本市歯科医師会
〒390-0815
松本市深志2丁目3番21号
TEL:0263-33-2354
FAX:0263-32-6221



歯科医師会ホームページ



一般社団法人**松本薬剤師会**

一般社団法人 松本薬剤師会
〒390-0811
松本市中央4丁目9番63号
松本薬業会館1F
TEL:0263-39-2557
FAX:0263-35-9393



**お薬のこと、薬剤師に
なんでもご相談ください。**

急な**病気**や**ケガ**等で ・救急車を呼ぶか 迷ったときには
・病院に行くか

#7119へ (相談は無料)

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。

長野県救急安心センター 2023年10月1日(日) 午前8時から 運用開始

おとな (概ね15歳以上)の方が対象です。
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。

こども (概ね15歳未満)の場合は

#8000へ

(受付時間:毎日19時から翌8時まで)

受付時間
平日:19時から翌8時まで
土・日・祝日:8時から翌8時まで

●緊急・重症の場合は迷わず**119番**通報してください●



長野県 HP

松本市の救急医療体制

月曜～金曜日	土曜日	日曜・祝日
	12:00～19:00 在宅当番医 (小児科・内科・外科) ※外科は18:00まで	9:00～19:00 在宅当番医 (小児科・内科・外科 産婦人科・眼科・耳鼻科) ※外科・産婦人科 眼科・耳鼻科は 18:00まで
	19:00～22:00 松本市小児科・内科夜間急病センター (小児科・内科)	
	23:00～翌朝9:00 (小児科・内科) 18:00～翌朝9:00 (外科) 輪番制 二次救急病院	

夜間急病センター受診の流れ



松本市小児科・内科夜間急病センター (松本市城西 2-5-22 TEL 0263-38-0622)

まつもと暮らしガイドブック 学生用 2025

発行日 令和7年4月

発 行 松本市

編 集 松本市役所 こども若者部 若者参画課

松本をもっとよくしようプロジェクト(信州大学協働プロジェクト)

〒390-0811 長野県松本市中央 1-18-1(M ウイング 1 階)

電話 0263-34-2070(直通)

FAX 0263-34-2071

Email wakamono@city.matsumoto.lg.jp