

# 広報まつもと 2

2026 No.1441

グッドマナーで、  
漕ぎ出そう。

表紙は生成AIで作成しました。

## Contents - もくじ -

特集  
02

グッドマナーで、漕ぎ出そう。

04 あがたの森通り再整備計画を策定しています

06 地域をつなぐ懸け橋、町会連合会

08 情報チャンネル

14 3月の相談日

16 悪質商法・詐欺に注意しましょう

/ ジェンダー平等センターの主催講座



4月1日から  
自転車に  
青切符が適用

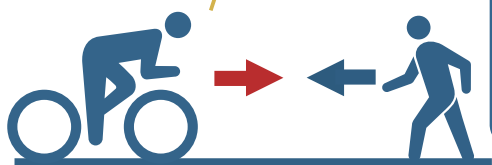
# グッドマナーで 漕ぎ出そう

●問い合わせ 自転車推進課 (☎34-3245 図34-3202)

道路交通法改正に伴い、自転車にも16歳以上に青切符が導入され、違反をすると反則金の対象になります。手軽で便利な自転車だからこそ、「運転は何でもあり」になっていませんか。  
今一度ルール・マナーを見つめ直し、自転車ライフを満喫しましょう。

こんな事例が「交通反則」の対象です。

歩道は歩行者のものだと、わかってはいます。



**歩道通行**

反則金：6,000円

※歩道を通行できるのは、  
原則「普通自転車歩道通行可」の標識がある時です。  
その他「13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者」  
「車道が狭い・工事中などで危険な場合」は  
取り締まりの対象外

この標識↓



道を渡るのが面倒くさい。



**右側通行**

反則金：6,000円



メッセージが来た。返事しなきゃ。



**携帯電話使用等(保持)**

反則金：12,000円

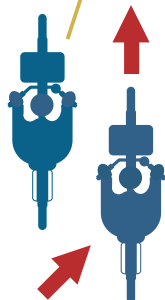


**無灯火**

反則金：5,000円

ちょっと暗くても、自分のことはきっと見えている。

今、話したいことがある。



**並進**

反則金：3,000円



急いでいるから、  
今日は止まっていられない。



**一時不停止**

反則金：5,000円



音楽で、ひとりの世界に浸りたい。



**イヤホン使用**

反則金：5,000円

※運転に必要な音が聞こえない場合、  
違反対象

対象は全113種類  
詳しくは警察庁の  
「自転車ルールブック」を  
チェック



# 皆さんは、 青切符をご存じですか？

自転車の「交通反則」に対して警察官から交付されます。同時に、違反内容に応じて反則金が課され、期限内に支払いを行わないと刑事手続きが進みます。



**「青切符」**  
比較的軽微な違反  
反則金を納付

**「赤切符」**  
飲酒運転など  
重大な違反  
罰金刑などの  
刑事手続き

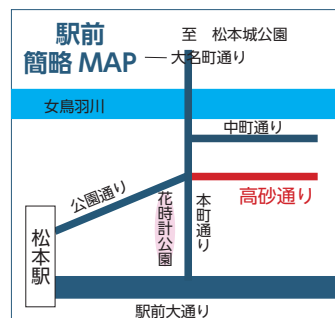
街頭啓発や、指導・取り締まり、自転車の道路標識の設置などを強化



## 高砂通り マナーアップを推進中

### 正しい走り方 3カ条

1. 「車道の左側通行」が原則
2. 著しく歩行者の通行を妨げる場合を除き、路側帯も通行可
3. 路側帯を通行する場合は、歩行者の通行を妨げない速度と方法で



自転車用の道路標示を新たに設置します



無料で使える小規模駐輪場 「ちょこっとパーキング」 をご利用ください。

### 買い物や用事に“ちょこっと”だけ停める時に便利

駅前に自転車で行っても、ここなら安心。  
使い方は簡単で、自転車の前輪をラックに入れるだけ！  
最大6時間まで利用が可能。  
現在、伊勢町、神明町の2カ所にあり、  
今後設置場所を増やしていく予定です。



←このマークの付いた  
看板が目印



通勤にも、観光にも シェアサイクルが便利です。



ヘルメットを設置した自転車もあります。  
短い距離でも着用しましょう。

### 充実した駐輪ステーションで、利便性が向上

現在、ステーションは計37カ所、自転車160台を設置しています。  
ステーションは今年も拡充予定で、さらに便利になります。

〈シェアサイクル詳細〉



HELLO CYCLING



### 春になったら、e-BIKE (KUROAD) に乗ってみませんか？

これまでのシティサイクルタイプの自転車に比べ、スポーティーに  
長距離を移動できます。  
冬期期間は利用停止中。貸出場所や開始時期はホームページをご覧ください。

### ゼロカーボンアクションプラン アクション No.14

徒歩や自転車で移動を楽しもう！

- ・個人所有の自転車だけでなく、  
シェアサイクルを活用しよう



松本市は、自転車が快適に走れるまちを目指しています。  
ルール・マナーを守って、あなたもグッドチャリダー！





# あがたの森通り再整備計画を策定しています

※方針内容については、今後変更になる場合があります。

松本市は、令和5年3月に『松本まちなかグリーンインフラアクションプラン』を策定し、“あがたの森通り”を“地域と進める「緑と花のシンボルストリートデザイン」”にしていくという目標を掲げました。まちなか関連の各種計画やビジョンとの整合を図りながら、道路管理者である長野県と連携して取り組みを進めています。

## あがたの森通り再整備計画（素案）概要

### テーマ① より安全で快適な道づくり

- 方針1 自転車通行帯の連続性確保と通行の安全性向上
- 方針2 歩行空間のユニバーサルデザイン化
- 方針3 グリーンインフラによる雨水管理と浸水対策の強化
- 方針4 夏場の暑熱対策と景観・快適性の向上

### テーマ③ 水と緑を感じる道づくり

- 方針1 沿線植栽の戦略的なデザイン  
～緑の変化と連続性～
- 方針2 沿道店舗等との協働による緑化推進と維持管理
- 方針3 水の活用と親水空間の創出

### テーマ② 居心地のよい道端づくり

- 方針1 居心地の良い滞留空間づくり
- 方針2 賑わいと回遊性の向上
- 方針3 居心地を高める沿道デザインの誘導

### テーマ④ 芸術・文化が薫る道づくり

- 方針1 三ガク都を表現する統一的な空間デザイン
- 方針2 松本の歴史・文化を伝える案内サインの充実
- 方針3 アートを身近に感じるギャラリーストリート化

## 松本まちなか

## グリーンインフラアクションプラン

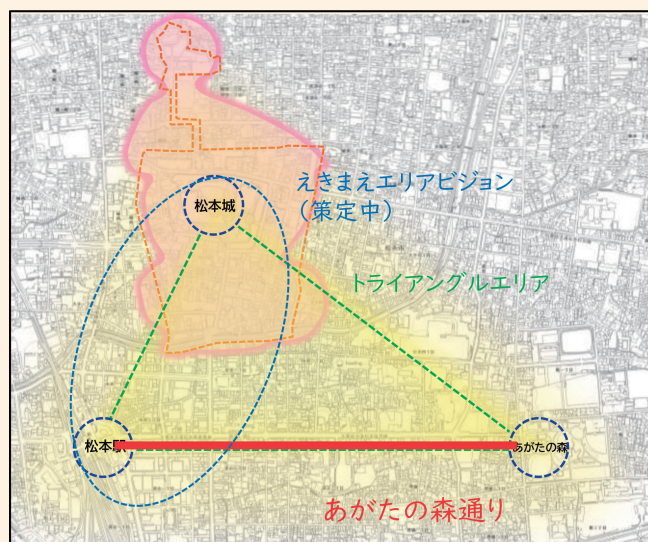
### グリーンインフラとは？

グリーンインフラとは、緑・水・土等の自然環境が持つ多様な機能を活用し、持続可能で魅力ある地域づくりを進める取り組みです。

### トライアングルエリアからスタート

松本城・松本駅・あがたの森を結ぶトライアングルエリア（右図）から取り組みを進め、得られたノウハウを松本市全体に展開していきます。

詳細はQRから







## あがたの森ストリートデザインワークショップを開催

令和6年度から計4回ワークショップを開催し、“あがたの森通り”を今よりもっと歩きやすく・居心地の良い、人中心のウォークブルな空間にするための議論を深めてきました。

最終回となる第5回目のワークショップは、  
これからの整備の方針となる計画案を公開します。

日程 **令和8年2月26日(木)** 詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせ  
誰でも参加できます。ぜひお越しください！

### これまでの取り組み

令和6年度

- 1月26日～2月25日 沿線事業者・住民アンケート
- 2月10日～2月25日 中高生アンケート
- 3月19日 第1回あがたの森ストリートデザインワークショップ  
@あがたの森講堂



令和7年度

- 5月～6月 現地調査（路面状況、工作物、植栽など）
- 7月31日 第2回あがたの森ストリートデザインワークショップ@市立博物館
- 10月1日及び13日 第3回あがたの森ストリートデザインワークショップ@Mウイング
- 12月21日 第4回あがたの森ストリートデザインワークショップ@美術館
- 令和8年2月26日 第5回あがたの森ストリートデザインワークショップ



### お問い合わせ先

グリーンインフラおよびこのページに関すること  
松本市都市計画課 ☎34-3015

あがたの森通りの再整備に関すること  
長野県松本建設事務所 計画調査課 ☎40-1964

「あがたの森ストリートデザインワークショップ」の経過は、  
松本建設事務所のホームページで紹介しています。





地域をつなぐ懸け橋

# 松本市町会連合会

●問い合わせ 地域づくり支援課（松本市町会連合会事務局） ☎34-3280 fax34-0400

町会は、住民自らが良好な地域社会をつくるために、お互いに助け合うことを前提とした自治組織です。社会の変化に伴い、住民同士の関わり方も変化していますが、町会の存在意義は「身近な助け合い」、その根っこは変わりません。そして、普段から顔の見える関係、つながりは、いざというときに大きな力となります。

485町会、35地区の町会連合会で構成され、地域をつなぐ懸け橋となっている松本市町会連合会の活動について紹介します。

## 【シンカの方針】

松本市町会連合会では、町会の何を見直し、何を残すのか。どうすれば、現役世代も負担なく町会活動に関われるのか。持続可能な町会に向け「働きながらできる町会役員」をスローガンに、令和6年度に3つの取り組み方針（柱）を定め、シンカを進めています。

今年度の取り組みの成果

町会連合会が進める

町会負担軽減の3つの柱のシンカ

### 1 市からの町会依頼業務の見直し

- ・民生委員・児童委員 …… 県内初 公募の実施
- ・青少年育成センター補導委員 …… 令和8年度から地区推薦を廃止し、公募委員で構成
- ・町会から市への申請は原則電子申請ができるようになります。

引き続き町会依頼業務の縮減・廃止の検討を進めていきます。

### 2 町会の活動の見直しのために

悩みを抱える町会と課題解決に向けて町会と職員が協働で取り組みを進めています。

全町会調査に基づき、町会支援のメニューを検討しています。

#### 【支援メニュー案】

- ・町会運営業務の効率化
- ・多様な住民参加の促進
- ・町内公民館事業の再構築
- ・町会の在り方の検討



町会連合会  
マスコットキャラクター  
町会フェアリー ユイちゃん



## 町会の負担軽減やデジタル化に向けて、先進地への視察研修を11月上旬に実施

### 視察した自治会

#### 東京都目黒区下目黒五丁目自治会

- 1 自治会の回覧板を電子化
- 2 自治会費の集金をキャッシュレス化
- 3 負担軽減で生まれた余力で自治活動の活性化



デジタル化で役員の負担を軽減するとともに、若い世代などが自治会の活動へ参加できるきっかけ作りを行っていました。視察研修を通じて、先進地の取り組みを町会連合会として学びました。



## 町会連合会と市長との懇談会（12月23日実施）

町会のデジタル化について提言し、市長から町会連合会とデジタル化を協働で推進すると力強い回答を得ました。

### 町会連合会の提言内容

- 地域社会の変化や町会運営の負担等の課題がある中で、デジタル化による課題解決への期待がある。
- 導入・運用コストやIT人材不足等の問題があり、町会独自のデジタル化推進には限界がある。
- デジタル化により生み出された余力を、より質の高い住民交流や地域課題の解決に振り向けることで、持続可能な町会の実現へ繋がる。
- 持続可能な町会を実現する戦略的な投資として、市の支援による全市的な取り組みを協働で進めたい。



### 市長の回答

今回の提言を受けて、全市的な取り組みにしていくには松本市と町会・町会連合会が協働することを1番の根本とします。

デジタル化がどのような在り方が望ましいかを市と町会で認識を共有して進めていきます。

いくつかの町会や地区で実証実験を行い、効果や課題を検証し全市的な本格導入を目指します。



町会連合会は各町会の負担軽減とデジタル化に取り組み、485町会、特色ある町会運営を行ってまいります。



## お知らせ スポーツ施設の 抽選予約IDの申請

スポーツ施設の抽選予約が始まります。参加するには4月以降も有効な抽選予約IDが必要です。

- 新規申請＝2月17日(火)まで
- 有効期間延長の申請＝2月24日(火)まで

対 市内在住の高校生以上の方  
 他 詳細は、市ホームページ参照  
 問 スポーツ施設整備課  
 (☎34-1700 ㊟45-1024)

## お知らせ 自衛官募集対象者情報の 除外申請

市は、法令に基づき、募集に必要な対象者情報(氏名、住所)を自衛隊に提供しています。希望しない方は除外申請をしてください。

対 令和8年度に18歳・22歳になる方  
 ●申請期間＝2月9日(月)～4月10日(金)  
 ●申請可能な方＝対象者本人、法定代理人、委任された代理人  
 申・問 申請書を電子申請、郵送、または直接、危機管理課(☎33-9119 ㊟33-1011)へ

## お知らせ 宝くじの助成金で 町会備品を整備しました

【コミュニティ助成事業 (一財)自治総合センター】

- 財源＝宝くじの受託事業収入
- 令和7年度実施＝公民館備品整備(新村北新中町会、島立三の宮町会)、自主防災組織備品整備(和田殿自主防災会)

【地域活動助成事業 (長野県市町村振興協会)】

- 財源＝市町村振興宝くじ(サマージャンボ等)の収益金
- 令和7年度実施＝公民館備品整備(宮淵日向町会)、自主防災組織備品整備(下和田自主防災会、寿白川町会防災会)

問 地域づくり支援課(☎34-3280 ㊟34-0400)、危機管理課(☎33-9119 ㊟33-1011)、生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ㊟37-1153)

## お知らせ 市議会2月定例会の お知らせ(予定)

本会議は、ライブ中継・録画中継をします。

問 議会事務局(☎34-3210 ㊟34-9811)

日程	時間	内容	会場
2月17日(火)	13:30～	議会開会 市長の提案説明等	議場 (東庁舎3階)
18日(水) 19日(木) 20日(金)	10:00～ 17:00頃	当初予算説明会	議員協議会室 (東庁舎3階)
24日(火)	～17:15	請願・陳情提出期限	議会事務局へ (東庁舎3階)
3月2日(月) 3日(火) 4日(水)	10:00～ 17:00頃	本会議 一般質問	議場 (東庁舎3階)
5日(木) 6日(金) 9日(月) 10日(火) 11日(水) 12日(木) 13日(金)	10:00～	委員会審査等	議員協議会室 及び委員会室 (東庁舎3・4階)
16日(月)	13:30～	本会議 委員長審査報告、 質疑、討論、 採決、閉会	議場 (東庁舎3階)

## お知らせ 放課後児童健全育成事業 一時利用 令和8年度登録

保護者に用事がある日に児童を預かる「一時利用」の登録を受け付けます。

対 市内の小学校に就学している児童  
 ●受付時間＝12:30～18:30(日曜・祝日を除く)  
 ●受付場所＝利用する児童館・児童センター・放課後児童クラブ

¥ 500円/回

申 施設に備え付けの用紙を、直接利用施設へ

問 こども育成課  
 (☎34-3261 ㊟34-3309)

## お知らせ 松本市耐震改修促進計画 第4期(案) に係るパブリックコメント

- 対 ①市内に住所を有する方  
 ②市内に事務所、または事業所を有する方  
 ③市内の事務所、または事業所に勤務する方  
 ④市内の学校に在学する方  
 ⑤計画等に利害関係を有する方

日 2月10日(火)～3月11日(水)

申 3月11日(水)までに縦覧資料、市ホームページを確認の上、紙様式で提出 ※市ホームページは2月10日(火)公開予定

問 建築指導課(☎34-3255 ㊟33-2939)

## お知らせ 国民年金の手続きは 電子申請をご利用ください

マイナンバーカードをお持ちの方は、「マイナポータル」から国民年金に関する申請ができます。

他 詳細は、日本年金機構のホームページ参照

問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)

## お知らせ 3月2日(月)は 市税等納期限

- 固定資産税＝令和7年度第4期
- 国民健康保険税＝令和7年度第8期
- 後期高齢者医療保険料＝令和7年度第8期
- 介護保険料＝令和7年度第11期
- 他 納付額証明はQR参照
- 問 一般市税・国民健康保険税(支払に関すること)は納税課(☎33-1192 ㊟39-0723)、国民健康保険税(課税額に関すること)・後期高齢者医療保険料・介護保険料は保険課(☎34-3215 ㊟39-2523)

## お知らせ 物価高騰対応子育て支援電子クーポン 2月15日(日)までに使い切りましょう

お子さん1人当たり5,000円分の「子育て支援電子クーポン」は、有効期限内に使用してください。

未利用の電子クーポンの換金・払い戻しはできません。

- 有効期限＝2月15日(日)
- 対象者＝令和7年(2025年)9月1日現在、松本市に住民登録のある平成19年(2007年)4月2日以降に生まれた18歳以下のすべての方

他 電子クーポンが使える取扱加盟店は、QRから

問 松本市子育て支援クーポンサポートセンター  
 (☎026-262-1378 平日10:00～12:00/13:00～17:00)





## お知らせ 令和8年度就学援助制度の申請受付開始

経済的理由により就学が困難な家庭に、教育費の一部を援助します。

☑ 松本市に住民登録があり小・中学校に在学している児童生徒の保護者、または市外に住民登録があり、市内の小・中学校に在学している児童生徒の保護者 ※学校給食費のみ支給対象

他 市内学校の在学者：制度案内と申請書を在学校から全児童・生徒へ配布済み  
市外学校の在学者：申請を希望される方は学校教育課へ（詳細は、市ホームページ参照）

甲 3月5日(木)までに直接、お子さんが在学する小・中学校へ

問 学校教育課(☎33-9846 ㊟34-3206)

## お知らせ Jアラート全国一斉情報伝達試験

防災行政無線での試験放送、松本安心ネットでテストメール、市公式X・Facebookでテスト配信を行います。

日 2月6日(金) 11:00

2月20日(金) 11:00 (予備日)

問 危機管理課(☎33-9119 ㊟33-1011)

## お知らせ 市立特別支援学校の設置に向けた説明会

対 保護者・市民の方

日 2月14日(土) 10:00~11:00

場 勤労者福祉センター

内 令和11年4月の開校に向けた、現在の検討状況など

甲・問 当日までにQRから、または電話で特別支援学校設置準備室(☎33-9846 ㊟34-3206)へ

## お知らせ 松本市図書館臨時休館のお知らせ

IC機器設置に伴い、臨時休館します。

●休館日=2月23日(祝)~27日(金)

※23日は中央図書館のみ開館

問 中央図書館

(☎32-0099 ㊟37-1148)

## お知らせ 交通災害共済に加入しませんか

令和8年度の交通事故による災害に対して見舞金が支払われます。

☑ 市内在住の方(就学で市外に居住の方も対象) ※0歳~中学生は全員加入(公費負担)

●会員期間=令和8年4月1日~令和9年3月31日

¥ 年会費400円/人

●見舞金=実入通院日数2日以上で2万円~死亡100万円

申 町会へお問い合わせください(地域づくり支援課、支所・出張所でも可)。

問 地域づくり支援課(☎34-3280 ㊟34-0400)

## お知らせ コンビニ交付サービスがさらに便利になります

次の証明書も取得できるようになります。

内 マイナンバー入りの住民票、高校・大学・日本学生支援機構等に提出用の課税(所得)証明書(最新年度分)

日 2月24日(火)から

問 市民課(☎33-9841 ㊟37-0260)

## お知らせ コンビニ交付サービス休止のお知らせ

日 2月10日(火)・23日(祝)いずれも終日

問 市民課(☎33-9841 ㊟37-0260)

## 募集 国宝松本城案内ボランティアガイド募集

松本城を案内するボランティアを募集します。(研修あり)

☑ 松本城内二の丸・本丸を移動しながら観光客と明るく積極的なコミュニケーションのとれる方

問 国宝松本城案内グループ 代表齊藤(☎46-2111 ㊟ts15@amber.plala.or.jp)、松本城管理課(☎32-2902 ㊟32-2904)

## 募集 国宝松本城外国語ボランティアガイド募集

松本城を外国語(主に英語)で案内するボランティアを募集します。

日 説明会:2月15日(日) 10:30~12:00

場 市民活動サポートセンター

問 アルプス善意通訳協会事務局 松元(☎080-2118-6757 ㊟npoalsa@gmail.com)、松本城管理課(☎32-2902 ㊟32-2904)

## 募集 市営住宅の入居者募集

市営住宅の補充募集(抽選)を行います。

●募集期間=2月13日(金)~20日(金)

8:30~17:15 ※夜間・休日除く

●抽選会=3月5日(休)

他 県営住宅については長野県住宅供給公社へお問い合わせください。

甲・問 募集期間内に必要書類を郵送、または直接、長野県住宅供給公社松本事務所(〒390-0852 島立988番地1 ☎47-0240 ㊟47-8902)へ

団地名	間取り	戸数	エレベータ	備考
浅間南	3DK	3		4F以上単身可
埋 橋	3DK	1	○	※お伝え事項あり
	3DK	1		高齢者世帯向け
小 宮	3DK	2		
石 芝	3DK	1		
	3LDK	2		4F以上単身可
出 川	3LDK	2		
南松本	3DK	1		
南松本南	3LDK	3		4F以上単身可
寿田町	3DK	4		
竹 淵	3DK	4		3F以上単身可
	2DK	1	○	単身可(要件有)
豊 丘	2LDK	1	○	身障者向け
	3DK	2	○	
寿	3DK	1	○	

## 募集 長野県シニア大学松本学部募集

☑ おおむね50歳以上で、積極的に地域活動を目指す方 ※過去に卒業された方も可

●受講期間=2年間(年15日程度) おおむね10:00~15:00(講座は1日4時間)

●受講会場=松本合同庁舎、松本市総合社会福祉センター ※どちらかを選択

¥ 年1万2,000円(その他経費負担あり)

定 130人

内 教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座  
甲・問 2月2日(月)~3月31日(火)に入学願書を松本合同庁舎松本学部事務局(☎40-1912 ㊟40-1803)、または高齢福祉課(☎34-3492 ㊟34-3016)へ

## 募集 令和8年度市民農園新規利用者募集(二次募集)

☑ 市内在住の方

甲・問 2月3日(火)~12

日(木)にQRから、また

は申込書を郵送、ファクスで農政課(☎34-3221 ㊟36-6217)へ

※募集区画の情報は市ホームページ参照、または電話で農政課へ



## 募集 保育園のシルバー保育 サポーター募集

- ☑ 健康で子どもが好きな60歳～70歳の方（市内在住）
- 勤務時間＝9：00～13：00 週2回程度（1カ月8回まで）
- 勤務地＝寿東保育園、さくら保育園、入山辺保育園、寿保育園、今井保育園、梓川東保育園、波田中央保育園
- 勤務内容＝午前中は保育の補助的なこと、午後は園の環境整備（草取り、園の畑の整備など）
- 他 詳細は、市ホームページ参照
- 申・関 2月6日（金）までに電話で保育課（☎33-9857 ㊟34-3236）へ連絡後、2月12日（木）～17日（火）の間で面接

## 募集 まつもと「城のまち」 フードライブ食品募集

- 日 2月19日（木）10：00～13：00
- 場 市役所東庁舎1階
- 寄付いただきたい食品＝カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など常温で保存できる食品（賞味期限が明記されて1カ月以上あり、未開封で日本語表記のあるもの）
- 関 環境・地域エネルギー課（☎34-3268 ㊟34-3202）

## 募集 第38回国宝松本城太鼓まつりの 市内太鼓団体を募集します

- 出演を希望し、企画・運営にご協力いただける団体を募集します。
- ☑ 次の条件をすべて満たす団体
- ① 国宝松本城太鼓まつりを継続的に盛り上げていく意思がある団体
  - ② 市内で活動する団体
  - ③ イベントに向けて開催される企画会議への出席、太鼓まつり当日の演奏および運営に参加できる団体 ※参加初年度は、メインステージ合同演奏にのみ出演
- 申・関 2月27日（金）までに城下町松本フェスタ組織委員会（事務局：観光ブランド課）（☎34-8307 ㊟34-3049 ㊟ kankou@city.matsumoto.lg.jp）へ

## 募集 農業委員を募集します （欠員補充）

- 募集人数＝1人
- 任期＝令和9年8月8日まで
- 業務内容＝農地転用などの許可および審議、遊休農地の発生防止や新規参入の促進など農地の有効利用を進めるための活動 他
- 他 地区からの推薦、または応募（自薦）
- 申・関 募集要項を確認の上、1月30日（金）～2月26日（木）に必要書類を農業委員会事務局（☎34-3226 ㊟36-6217）へ

## 募集 社会教育委員を募集します

- 社会教育に関し教育委員会へ助言する社会教育委員を公募します。
- ☑ 市内に住所を有する方（応募資格の詳細は、市ホームページ参照）
- 任期＝令和8年4月～令和10年3月
- 定 若干名
- 申・関 2月25日（火）までに応募申込書と小論文を、電子メール、郵送、ファクス、または直接、教育政策課（〒390-0874 大手3丁目8番13号 ☎33-3980 ㊟33-3934 ㊟so mu@city.matsumoto.lg.jp）へ（2月25日消印有効）

## 催し 人権映画の日 『生き抜く 南三陸町 人々の一年』

- 日 3月4日（火）13：30～15：10
- 場 Mウイング
- 申・関 前日までにQRから、または電話で人権共生課（☎39-1105 ㊟37-1153）へ

## 催し 行政書士無料相談会

- 日 2月14日（土）10：00～15：00
- 場 勤労者福祉センター
- 内 遺言書・相続関係書類の作成、ビジネスをサポートする各種申請書、外国人の方の在留資格など
- 申 電話で長野県行政書士会中信支部（☎87-3798 ㊟87-3794）へ
- 関 長野県行政書士会中信支部、市民相談課（☎32-0001 ㊟36-6839）へ

## 催し 第25回信州梓川賞展

- 松本市の梓川流域の風景や文化、行事を題材にした絵の公募展
- 日 ①一般の部 1月31日（土）～3月15日（日）  
②小中学生の部 1月31日（土）～3月1日（日） いずれも9：00～17：00（初日は11：00から）
- 場 梓川アカデミア館 ①ギャラリー  
②第2ギャラリー
- 関 梓川アカデミア館（☎78-5000 ㊟78-5101）

## 催し 絵本作家きくちきさんの ライブペイント&トークショー

- 日 2月15日（日）13：30～15：00
- 場 なんなんひろば
- 定 先着50人
- 講 きくちき氏／絵本作家
- 申・関 QRから、または電話、ファクスで中央図書館（☎32-0099 ㊟37-1148）へ

## 催し 講演会「考えてみよう 動物の幸せ」

- 日 2月28日（土）14：00～16：00
- 場 なんなんひろば
- 定 先着60人
- 内 アニマルウェルフェア（動物福祉）について学び、動物の適正な飼い方を考える
- 講 竹田謙一氏／信州大学農学部教授
- 申・関 2月27日（金）12：00までにQRから、またはファクスで食品・生活衛生課（☎40-0706 ㊟40-0811）へ



## 催し 離婚で知っておきたい ポイントミニ講座

- 日 2月13日（金）13：30～14：30
- 場 ジェンダー平等センター
- 定 先着15人（要申込）
- 内 離婚の流れや手続き等を解説
- 講 ジェンダー平等センター職員
- 託 1歳以上未就学児。1週間前までに要申込
- 申・関 QRから、または電話で人権共生課（☎39-1105 ㊟37-1153）へ






## 催し 女性採用フェス (合同企業説明会)

- 対 松本市で働きたい女性 (新卒含む) 
- 日 2月24日(火) 11:00~15:00 
- 場 勤労者福祉センター
- 内 女性の採用をしたい企業によるブース出展と説明会
- 託 1歳~3歳、要事前申込
- 申・問 QRから、または電話で日本旅行松本支店(☎34-5555)、人権共生課(☎39-1105 ☎37-1153)へ


## 催し 中央図書館トークライブ ライブラリレーまつもと

- 問 中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)

### 【カラダあそび、ココロおどる ~図書館で出会うコミュニティダンス~】

- 日 2月28日(土) 13:30~15:00 
- 場 中央図書館 定 先着20人
- 内 誰でも楽しめる体ほぐし・体あそび。年齢・性別を問わず誰でも楽しく体を動かそう!
- 講 分藤香氏・矢萩美里氏/にちようカラダのワークショップ
- 申 2月1日(日)~27日(金)にQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ



### 【ファインダーから覗く松本のアート】

- 日 3月7日(土) 13:30~15:00 
- 場 中央図書館 定 先着40人
- 内 セイジ・オザワ 松本フェスティバルや信州まつもと大歌舞伎のオフィシャルカメラマンからお話を聞きます。
- 講 山田毅氏/カメラマン
- 申 2月7日(土)~3月6日(金)にQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ

## 催し 第27回はた映画上映会 『幕末太陽伝』

- 川島雄三監督が1957年に発表した名作喜劇を上映
- 日 2月28日(土) 14:00
- 場 波田文化センター
- ¥ 一般/1,000円 ※全席自由
- 申・問 電話、または直接、波田文化センター(毎週月曜と2月12日(木)・24日(火)休館 ☎92-7501 ☎92-7505)へ

## 催し エコスクール 「ペットボトルから繊維を作ろう!」

- 対 市内在住の小学3年生以上の親子 
- 日 3月18日(水) 13:30~15:30 
- 場 株式会社環境技術センター実験室
- ¥ 500円 定 10人
- 講 鶴見香織氏/株式会社環境技術センター
- 申 3月3日(火)までにQRから
- 問 環境・地域エネルギー課(☎34-3268 ☎34-3202)

## 催し スマホ・タブレット AIアプリやAI機能の活用

- 対 障がいのある方、その家族・親族・友人・知人、高齢の方
- 日 2月8日(日) 10:00~12:00
- 場 市民活動サポートセンター
- ¥ 500円 定 10人
- 内 スマホ・タブレットでのAIアプリやAI機能を活用するための講習会
- 講 NPO法人オフィスロイヤル
- 他 詳細は、障害者パソコン研究会ホームページ参照
- 申 電話で障害者パソコン研究会前野(☎080-1043-7315)へ
- 問 障がい福祉課(☎34-3212 ☎36-9119)

## 催し 市民活動セミナー

- 対 市民活動でCanva等を活用したい方・市民活動サポートセンター登録団体および登録者
- 日 2月27日(金)、3月6日(金)・13日(金)・27日(金) いずれも19:00~20:30
- 場 市民活動サポートセンター
- 内 ①超入門! Canvaチラシ作成セミナー  
②超入門! 生成AI入門セミナー  
③全部聞ける! Canvaなんでも相談室  
④全部聞ける! 生成AIなんでも相談室
- 定 ①②各20人 ③④各6人(1組15分)
- 講 いしだゆづま氏/SNSプランナー・デザイナー
- 申・問 2月25日(火)までに電話、ファクス、または電子メールで市民活動サポートセンター(☎・☎88-2988 ☎ kyoudou@city.matsumoto.lg.jp)へ

## 催し ラスト研修会 ~これからにつなぐ~

- 日 2月28日(土) 14:00~16:50 (開場13:30)
- 場 Mウイング 定 先着100人
- 内 ①特別講演 テーマ「すべての子どもが健やかに育まれるために」  
②シンポジウム テーマ「困難にさらされている子どもたちに、今、わたしたちはなにができるか」
- 講 稲葉雄二氏/長野県立こども病院院長
- ファシリテーター=浦野昌志氏/松本あさひ学園所長
- シンポジスト=稲葉雄二氏/長野県立こども病院院長、教育:小山健史氏/上田市立丸子中学校校長、福祉:樋口忠幸氏/松本児童園アドバイザー、司法:上條剛氏/元弁護士、行政:仲林啓/こども福祉課職員
- 他 駐車料金は自己負担
- 問 子どもを虐待から守る会・まつもと事務局(☎090-4153-7561)、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)

## 催し 養育さとおや制度 個別説明&相談会in松本



- 対 制度に関心のある方
- 日 2月7日(土) 10:00~15:00
- 場 なんなんひろば
- 内 「里親家庭の暮らし」を知る写真パネル展示、DVD上映も行います。
- 申 個別相談は、2月6日(金)17:00までに電話で松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり(☎31-5206)へ
- 問 松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)

## 催し 出川南遺跡第30次発掘 調査の現地説明会

- 日 2月21日(土) 10:00~12:00
- 場 出川南遺跡第30次発掘調査現場(松本市芳野)
- 内 発掘調査現場の公開・資料の配布
- 他 天候不良の場合は遺物の公開のみ
- 問 文化財課(☎85-7064 ☎86-9189)



## 催し 男女共同参画を進める 市民のつどい・まつもと

- 日 2月7日(土) 
- 14:00~16:00
- 場 勤労者福祉センター 
- 定 200人 内 講演会
- 講 櫻井彩乃氏/一般社団法人GENCOURAGE
- 申 QRから、または電話で(株)日本旅行松本支店 (☎34-5555) へ
- 問 人権共生課 (☎39-1105 図37-1153)、(株)日本旅行松本支店

## 催し 教育文化センターの催し 星空散歩ひな祭りの夜は月食を見よう!

- 対 小学生以上
- 日 3月3日(火) 18:30~20:30
- 場 教育文化センター
- ¥ 100円 定 先着15人
- 申・問 2月21日(土) 8:40から電話、またはファクスで教育文化センター (☎32-7600 図32-7604) へ

## 催し プラチナ講演会 「いつまでも輝く、プラチナ人生!」

- 日 3月7日(土) 13:30~15:30
- 場 総合社会福祉センター
- 定 先着100人 (要申込)
- 内 「小林一茶 そして、私の歩いてきた道」
- 講 佐藤文子氏/信濃俳句会主宰
- 申・問 2月25日(水)までに電話、ファクス、または電子メールで市民活動サポートセンター (☎・図88-2988 図 kyoudou@city.matsumoto.lg.jp) へ

## 催し あがたの森文化会館 作品展覧会

- 日 2月28日(土) 9:00~17:00  
3月1日(日) 9:00~15:00
- 場 あがたの森文化会館
- 内 絵画、人形、木彫など
- 問 あがたの森文化会館 (☎32-1812 図33-9986)


## 催し 司法書士による 「昔の借金無料相談」

- 日 3月14日(土) 10:00~16:00
- 内 電話相談 (☎0120-448-788)
- 問 長野県司法書士会 (☎026-232-7492)、市民相談課 (☎32-0001 図36-6839)


## 催し 第25回信州梓川賞展関連ワークショップ あそびのハンコをつくろう!

- 対 小・中学生 (小学3年生までは保護者同伴)
- 日 2月21日(土) 13:30~15:00
- 場 梓川アカデミア館 定 先着10人
- 講 望月信幸氏/篆刻家
- 申・問 2月3日(火)から電話で梓川アカデミア館 (☎78-5000 図78-5101) へ

## スポーツ モルック大会参加者募集

- 対 市内在住・在勤・在学の方 
- 日 2月15日(日) 10:00~12:00
- 場 南部体育館
- 定 先着15組 (1組2~5人) ※代表者は20歳以上
- 申 2月8日(日)までにQRから
- 問 スポーツ推進委員協議会事務局 (スポーツ事業推進課内) (☎45-9511 図45-1024)

## スポーツ 中学校部活動地域展開の ためのスポーツ指導者研修

- 対 市内在住のスポーツ指導者 (種目・指導年代は問いません) 
- 日 2月1日(日) ①9:00~9:30 ②10:00~12:00 ③13:00~13:30 ④14:00~16:00  
2月14日(土) ⑤10:00~12:00 ⑥13:30~14:30 ⑦14:45~16:15
- 場 ①~④セキスイハイム松本スタジアム、⑤~⑦エア・ウォーターアリーナ松本
- 定 各回30人程度
- 内 ①③⑥コンプライアンス等の研修、②④野球・⑦バスケットボール技術指導の研修、⑤中学生期のスポーツにおけるけがの予防についての指導者研修会
- 講 ①~④信濃グランセローズ関係者、⑤師田悠氏/信州大学医学部附属病院小児科医師、⑥⑦信州ブレイブウォリアーズ関係者
- 申 開催日の3日前までにQRから
- 問 スポーツ事業推進課 (☎45-9511 図45-1024)

## 東アジア文化都市 2026松本関連事業



### マツモト建築芸術祭2026 -Advance- 1st Phase Video Art-

- 『東アジア文化都市2026松本』のメインプログラム「マツモト建築芸術祭2026 アドバンス」の第一弾企画として、中国・韓国の映像アーティストも参加する映像作品の展示を行います。
- 日 2月14日(土)~3月15日(日)
- 場 市立博物館
- ¥ 大人/1,100円、大学生・高校生/700円、中学生以下は無料
- 問 マツモト建築芸術祭実行委員会事務局 (☎87-8631 図88-5477)、東アジア文化都市2026松本市実行委員会事務局 (市文化振興課) (☎34-3293)

### みんなのコンサート『はじめまして!』

- 芸術監督団がお届けする、家族みんなで楽しめる新感覚コンサート!
- 日 4月26日(日) 11:00
- 場 音楽文化ホール
- ¥ 一般/3,500円、25歳以下/2,000円、小学生以下/1,000円、おやこ券/4,000円(枚数限定・前売のみ)
- 出演=石丸幹二、木ノ下裕一、倉田翠、クリヤ・マコト、林周雅、J.kim (キム・ジーヒョン)、マージンジンほか
- 申・問 2月28日(土)10:00から電話、または直接、芸術館チケットセンター (☎33-2200 10:00~18:00) へ。発売初日は窓口販売なし

### 民藝百年「民藝誕生と松本 暮らしの美をつくった人々 —三代澤本寿・丸山太郎・池田三四郎・柚木沙弥郎—」

- 日 2月3日(火)~5月31日(日) 9:00~17:00  
月曜休館 (休日の場合は翌平日)
- 場 美術館
- ¥ 一般/800円(電子チケットは700円)
- 問 美術館 (☎39-7400 図39-3400)





## ザ・ハーモニーホールの 催し

申・図 電話、または直接、ザ・ハーモニーホール (☎47-2004 図47-2383) へ

### 【ザ・ハーモニー・フェスティバル 2026～信長貴富とうたう～】

まつもと市民オペラ「山と海猫」の作曲などでお馴染みの作曲家、信長貴富氏を迎えて送る「合唱の祭典」

図 2月22日(日) 13:30開演(17:00終演予定)

場 メインホール

●出演＝信長貴富【指揮・監修】・長野県内で活動する合唱団体15団体・ホール公募合唱団

●プログラム＝信長貴富：「未来へ」(合同合唱) 他

¥【全席自由】一般／2,000円、25歳以下／1,000円、小学生無料(未就学児入場不可)

【アンセットシス×百瀬功汰】  
ホール所有のピアノをすべて使った「ピアノだけのアンサンブル」をお楽しみください。

図 3月15日(日) 15:00開演

場 メインホール

●出演＝アンセットシス(山中惇史、高橋優介)、百瀬功汰

●プログラム＝ラフマニノフ：ロマンス、J. ウィリアムズ：『スターウォーズ』よりメイン・タイトル他

¥【全席指定】一般／4,000円、ハーモニーメイト／3,000円、25歳以下／2,000円(未就学児入場不可)

## 市立博物館 ☎32-0133 図32-8974

### 【ナイトミュージアム「夜の博物館と常設展ガイドツアー」】

仕事などで昼間の時間にお越しになれない方や、静かな夜の時間に博物館をゆっくり楽しみたい方のために開催します。

図 2月18日(水)・21日(土)

17:00～20:00(最終入場19:30)

※市民ガイドによる常設展ガイドツアーは18:00～

場 1階導入展示ロビー付近集合

¥ 常設展観覧料

### 【常設展ハイライトツアー】

常設展の見どころを解説します。

図 2月8日(日)・15日(日)・22日(日)

9:30～、11:00～(各1時間)

場 1階導入展示ロビー付近集合

¥ 常設展観覧料

## 旧開智学校校舎 ☎32-5725 図32-5729

### 【松本郷土かるた教室】

郷土学習の教材として昭和9年に開智学校で作られた「松本郷土かるた」について、体験しながら学びます。

図 2月28日(土) 14:00～15:00

※休館日のため参加者のみ入館可

場 高橋家住宅 定 先着10人(参加賞あり)

調 旧開智学校校舎学芸員 申 2月9日(月)から電話で当館へ

## 旧制高等学校記念館 ☎35-6226 図33-9986

### 【第231回サロンあがたの森「山小屋番からのメッセージ」】

長年、山小屋を運営してきた経験を踏まえ、山の生活、遭難救助、登山道整備などについてお話しします。

提供＝山口孝氏(洞沢ヒュッテ会長)

図 2月14日(土) 13:30～15:30

場 あがたの森文化会館 定 50人 ※要予約 ¥ 200円

申 2月13日(金)17:00までに電話で当館へ

## 窪田空穂記念館 ☎48-3440 図48-4287

### 【窪田空穂記念館 冬季文化講座「冬日ざし」】

第2回は窪田空穂と同時代に活躍した郷土の歌人・齋藤瀏を取り上げ、その人物像に迫ります。

図 2月21日(土) 13:30～15:00

場 窪田空穂生家(窪田空穂記念館向かい) 定 30人

内 講演会『齋藤瀏とその周辺―文書から垣間見る歌人将軍の側面―』

調 木曾寿紀/松本市文書館専門員

申 QRから、または電話で当館へ



## 馬場家住宅 ☎・図85-5070

### 【季節展示「ひなまつり」】

松本押絵雛や七段飾りのひな人形が古民家を飾ります。

図 2月14日(土)～4月6日(月)

9:00～17:00(火曜日は、休館日です。)

場 重要文化財馬場家住宅主屋 図 電話で当館へ

## 広告欄

## 広告

MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

独身のお子様の結婚相談

お子様のご結婚、あきらめないで! お気軽にお悩みご連絡くださいませ。

結婚相談所ムスベル松本

営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日

☎ 0120-138-026

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社  
(通話料無料) 松本市深志1-1-24 八紘堂ビル4階

本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。

# 2026年 3月の相談日

2月の相談日は『広報まつもと』  
1月号に掲載しています。

相談は無料です。  
★は市ホームページからも申し込みができます。



## ●専門相談（面談） ※弁護士相談は松本市民が対象で、初回優先です。

分野	相談名	日時	会場	申し込み
法律・相続・離婚・契約他	弁護士相談(20分)★	11日(水) 13:00～17:00	市民相談課	2月26日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		18日(水) 13:00～15:00		2月26日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着6人)
		25日(水) 13:00～17:00		2月26日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
	女性のための弁護士相談	10日(火)・24日(火) 13:30～15:30	ジェンダー平等センター	3月2日(月)9:00から ☎39-1105(各日先着4人)
	司法書士法律相談(30分)★ (会場のオンライン端末からご相談できます)	17日(火) 10:00～15:00	市民相談課	2月18日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		(オンライン)16日(月) 13:00～15:00	なんなんひろば	2月18日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着4人)
税金	税理士税務相談(30分)★	11日(水) 10:00～12:00	市民相談課	2月16日(月)から ☎32-0001、33-0001(先着4人)
相続手続き等書類作成	行政書士相談(30分)	10日(火) 13:00～15:00		3月6日(金)までに長野県行政書士会中信支部 ☎87-3798
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1時間程度)	19日(水) 13:00～16:00		3月17日(火)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談(30分)	27日(金) 13:00～15:00		3月24日(火)までに ☎32-0001、33-0001
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	18日(水) 13:00～15:00		3月13日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談(60分)	13日(金) 13:00～15:00		3月11日(水)までに長野県土地家屋調査士会中信支部 ☎36-1590 ※受付は月～木9:00～14:00、金9:00～12:00
空き家	空き家の売却・賃貸に関する相談(50分)	24日(火) 13:00～16:00		3月17日(火)までに住宅課 ☎34-3246(先着3人)
不動産評価	不動産評価等相談(30分)	27日(金) 10:00～12:00		3月25日(火)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談★	12日(水) 13:00～15:00		3月5日(木)までに ☎32-0001、33-0001(先着4人)
市・県・国に関する相談	行政相談	27日(金) 10:00～12:00		3月26日(木)までに ☎32-0001、33-0001

※行政相談は、四賀・安曇・奈川・梓川・波田の各支所でも行っています。日程は、各支所へお問い合わせください。

## ●外国人向け相談

相談名	日時	会場	問い合わせ先
ポルトガル語相談 Consulta em português	げつ きん 月～金 Segunda à Sexta-fera 9:30～15:30 Das 9:30 às 15:30h	市民相談課 Departamento de Consulta aos Cidadãos	☎33-0001
外国人なんでも相談	あいてる じかん	にほんごで そうだん 9:30-18:00 9:30-18:00 だい1・3・5週 9:30-18:00 9:30-20:00 9:30-18:00 9:30-17:00	Mウイング3階 多文化共生プラザ ☎39-1106
	英語	Consultation in English 9:30-17:00 9:30-17:00 — 9:30-17:00 9:30-17:00 だい1・2・4週 9:30-17:00	
	ポルトガル語	Consulta Português — 16:00-18:00 — 16:00-20:00 — —	
	中国語	中文咨询 — — だい1・3・5週 9:30-13:00 16:00-20:00 — だい3週 9:30-17:00	
	タイ語	ให้คำปรึกษาไทย — 10:00-12:00 — — — だい1週 13:00-15:00	
	行政書士相談	まいつきだい 毎月第2木曜日 13:00-16:00	
		Mウイング3階	ながのけんぎょうせいしよし かい 長野県行政書士会 ちやうしんしぶ 中信支部 ☎87-3798

## 広告欄

広告

# 4月 ハロートレーニング

## 受講生募集 今こそ「リスキリング！」

●CAD/NC技術科 ●電気設備技術科  
●シートメタルクラフト科 (旧:金属加工科)  
受講期間: 4月2日(木)～9月30日(水)  
申込〆切: 3月12日(木)  
訓練に関するお問い合わせは、  
ハローワーク松本 ☎0263-27-0111 (部門コード41#)まで

座学も 実技も

初心者 大歓迎

受講料 無料!

就職率 91.4% (令和6年度実績)

訓練体験会は、3月3日(火)  
訓練コース説明会は  
2月10日・17日・24日(火)どちらも13:30～  
説明会・体験会のご予約は、  
ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392 (訓練まで)

誰でも OK!

WEB申込はこちら

Microsoft Formsにアクセスします

ポリテクセンター松本 松本市寿北7-17-1

本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。



● 3月の相談 ※祝日を除く。日時の記載がない場合は、月～金の8：30～17：15です。

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
生き方・心	女性相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
	男性相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767 電話 第2・3・4火：17：00～20：00 ジェンダー平等センター相談室☎37-1587
	ジェンダー平等センター心と生き方の相談 	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 ※要予約 電話・QRから 電話 火、木、第1・3金：9：00～11：30 第2・4金：13：00～15：30 相談室☎37-1588
	にじいろのまち相談(性的マイノリティ専門相談)	電話・面談 にじいろのまち相談☎39-1108(相談員：長岡春奈氏) 18日(火)15：00～18：00(1人50分) Mウイング ※3月11日(火)までに要予約 電話・QRから 
	自殺予防専用相談	電話・面談 いのちのきずな松本(市役所東庁舎)☎34-3600 ※面談は要予約 月～金：9：00～17：15
	精神保健相談	面談 月・木 午後 保健予防課(松本市保健所)☎40-0701 ※要予約
	ひきこもり等社会参加に関する相談	面談 NPO法人Gland・Riche松本波田 <sup>うえがね</sup> 上兼☎080-4435-0576、福祉政策課☎34-3227 11日(火)13：00～16：00 なんなんひろば会議室 ※予約不要
子ども	ひとり親相談・児童相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
	子どもの権利相談	電話・面談 こころの鈴(市大手事務所)☎0120-200-195 月～土：13：00～18：00(金20：00まで)
	発達相談	電話・面談 インクルーシブセンター(なんぶくプラザ)☎24-1235
	子育て相談	電話・面談 こども福祉課 家庭児童相談室☎33-4767 子ども子育て安心ルーム(各こどもプラザ内) [筑摩☎29-3400、南郷☎32-6315、芳川☎86-1055、小宮☎47-8310、波田☎91-3113]
	青少年相談	電話・面談 月～金：10：00～17：00 こども育成課☎34-3183
	まちかど保健室	電話・面談 あがたの森文化会館☎34-3291 第2水(予約優先)・第4金(自由)：10：00～16：00
	不登校・不登校傾向等の相談	電話・面談 不登校支援アドバイザー(市役所大手事務所)☎33-4397 月～金：8：30～17：00 はぐルッポ(浅間温泉1-5-1)☎31-3373 水・金：13：00～17：00
健康	健康相談	電話・面談 健康づくり課☎34-3217 電話・面談 各保健センター[中央(第2・4水は休)☎39-1119、南部☎27-3455、西部☎92-8001、北部☎38-7677] 月～金：9：00～12：00・13：00～17：00(面談は9：00～12：00※要予約)
	医療相談	電話・面談 医療安全支援センター(松本市保健所)☎40-0800
	肝炎ウイルス相談および検査	電話 保健予防課(松本市保健所)☎40-0702 ※要予約
	エイズ・性感染症相談および検査	電話・面談 匿名検査：HIV、梅毒、性器クラミジア 松本市エイズ相談電話☎40-0703 ※要予約
職業・労働	職業・労働相談	電話・面談 商工課☎35-6294 水：9：00～17：00 ※予約優先
	生活・労働相談(弁護士相談)	面談 ユニオンサポートセンター☎39-0021 14日(出)10：00～12：00 ※要予約
	若者お悩み相談室	面談 月・水・木・金(土日は要相談)：9：00～17：00 青少年ホーム☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	面談 商工課☎35-6294 7日(出)10：00～14：00、27日(金)13：00～17：00 ※要予約
	勤労者心の健康相談	面談 商工課☎35-6294 5日(木)9：30～11：30 9日(月)・23日(月)13：00～16：00、12日(木)・19日(木)13：00～17：00 ※要予約
後成年	成年後見制度に関する相談	電話・面談・オンライン 障がい福祉課☎34-3212、高齢福祉課☎34-3061、34-3237
	弁護士・司法書士による専門相談	面談 成年後見支援センターかけはし(梓川支所)☎88-6699 火：13：00～16：00 ※要予約
介護	介護相談	電話 介護110番☎39-1165 電話 各地域包括支援センター[北部☎87-0231、東部☎36-3703、中央☎31-0022、中央北☎34-8511、中央南☎55-3320、中央西☎38-3310、南東部☎85-7351、南部☎27-5138、南西部☎50-7858、河西部☎48-6361、河西部西☎47-0294、西部☎87-1572]
	認知症の専門医による相談	面談 高齢福祉課☎34-3237 13日(金)13：30～16：30 ※3月2日(月)までに要予約(先着順)
障がい	障がい福祉相談	電話・面談 ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター)☎27-7211
	視覚障がいに関する相談・懇談会	面談・懇談 松本視覚障害者福祉協会 前野☎080-1043-7315、障がい福祉課☎34-3212 15日(日)10：00～15：00 Mウイング3-1会議室 ※前日までに要予約
人権	人権相談	電話 長野地方法務局松本支局☎32-2571
	人権なんでも相談	面談 長野地方法務局松本支局☎32-2571(相談員：人権擁護委員) 12日(木) 松南地区公民館 第3会議室 13：00～16：00
	部落差別に関する相談	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 3日(火)・17日(火)10：00～15：00
生活	一般相談(生活全般)	電話・面談・オンライン 市民相談課☎32-0001
	生活困窮・就労相談	電話・面談 まいさぼ松本☎34-3041 9：00～17：00 ※原則予約制
	消費生活相談	電話・面談・オンライン 松本市消費生活センター☎36-8832 月～金：8：30～17：00
その他	市民活動の相談	電話・面談 市民活動サポートセンター☎88-2988
	結婚相談	面談 なんなんひろば結婚相談室☎25-1000 月・水・木・第2土・第4日：9：00～17：00 ※予約優先
	交通事故相談	電話・面談 交通事故相談所(松本合同庁舎)☎40-1949

# ねらわれています！ 悪質商法・詐欺に注意しましょう

●問い合わせ・相談 消費生活センター (☎36-8832 図36-6839)

## 事例1

自動音声による不審電話／

固定電話に「2時間後に電気が止まる。オペレータと通話希望の人は1番を押して」と自動音声で電話がかかってきた。

## 解説1

相手にせず無視してください

連絡すると個人情報を知られ、架空請求されます。電気の他にも電話、保険証が使えなくなる、年金が受け取れなくなる、配送先に荷物を送れなくなるなど、さまざまな口実で不安をあおります。

## 事例2

広告と異なる粗悪な商品が届く／

SNSの動画広告を見てオンライン注文した。商品を受け取ったが広告のような機能や性能が備わってなかった。

## 解説2

事業者や商品について注文前に確認

現実にはあり得ない性能をうたう誇大な動画広告で興味を引かせます。販売店が海外の事業者だと返金交渉が難航します。商品が届かない、販売店と連絡がとれない場合もあります。

## 事例3

公式サイトと見せかけて／

パソコンの故障について、インターネット検索してメーカー公式窓口に相談したつもりが、海外の有料質問サイトに登録、相談をしていた。気づかないうちに継続契約になっていて毎月料金が発生した。

## 解説3

検索結果上位が公式サイトとは限りません

消費者を錯誤させる精巧な偽サイトもあります。クレジットカード情報の入力は慎重に。解約するまで支払いが継続します。URLなどで本物が確認しましょう。



## ジェンダー平等センター主催講座



QRから、または電話で(株)日本旅行松本支店 (☎34-5555) へ

図 人権共生課 (☎39-1105 図37-1153)、(株)日本旅行松本支店

### 【女性の働き方改革応援講座】

図 就労を希望する女性  
図 2月4日(水)・18日(水)  
いずれも10:00~12:00、  
13:30~15:30



場 勤労者福祉センター 定 15人

図 就職・仕事復帰に向けての心構え、自分に合う仕事、求人票の見方などの講義

図 増田綾子氏/就職支援アドバイザー、奥原真紀子氏/社会保険労務士、ハローワーク職員

図 1歳以上未就園児。開催日の2週間前までに要申込 (18日のみ受付中)

### 【女性起業家のたまごさんが一歩踏み出す講座】

図 起業を目指す女性 (オンデマンド配信受講必須)  
図 2月5日(木) 10:00~11:30  
場 マツモトサトヤマドアーズ 定 先着20人  
図 起業を目指すオンライン講座および交流会  
図 赤沼留美子氏/(株)スマイル・ラボ



### 【毎日を軽やかに！ストレッチ&シェイプ】

図 女性  
図 2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) いずれも19:00~20:30  
場 第三地区公民館 定 先着15人  
図 全身のほぐしとウォーミングアップ、ウォーキング等の軽い有酸素運動、目的別のストレッチと呼吸法  
図 船木美恵子氏/フィットネスインストラクター



### 【らくらく片付け講座】

図 2月8日(日) 13:30~15:00  
場 安原地区公民館  
定 先着15人  
図 家事がどんどん楽になる片付け方法を学ぶ  
図 上原郁子氏/ラク家事コンサルタント



### 【わたしをいたわるカラダケア講座】

図 女性  
図 2月14日(土)・28日(土)  
いずれも14:00~15:00  
場 オンライン  
図 フェムケアの基本を知ろう、自分の心とカラダを整えるヒント、お家でできるセルフケア  
図 天見美穂氏/助産師、植物療法士



松本市の人口 232,370人(前月比-185人) 男113,928人(前月比-83人) 女118,442人(前月比-102人) 世帯数110,570世帯(前月比-62世帯) 令和8年1月1日現在

今年から広報まつもとは、市内のデリシア・ツルヤ・イオンモール松本にも設置いただいています。※数に限りあり

発行●松本市 編集●総合戦略局 秘書広報室 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 ☎34-3271

URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> 広告●株式会社ウィット ☎072-668-3275 印刷●電算印刷株式会社

●この印刷物は再生紙を使用しています。 ●毎月1日に発行

広告欄

広告

## 親族に頼らず生きていく選択

- ☒ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☒ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☒ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに「課題と対策」そして、老後の「これから」に必要なことをわかりやすくお伝えしています！

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1F-2  
支所/長野・松本・高崎・宇都宮・水戸

老後の生き方セミナー開催

2月24日(火)

松本市勤労者福祉センター  
3-2会議室/3階

受付 13:30~ 時間 14:00~16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

◎3月4日(水)個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851  
平日10:00~17:00

本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。