

いる方や国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。また、農業者年金の被保険者は強制加入となります。

対 国民年金の第1号被保険者、または任意加入被保険者（65歳以上の方は除く）

持 本人確認書類（運転免許証等）、マイナンバーカード（お持ちの方）

申 市内に住居登録のある方は市民課年金担当、または支所・出張所、松本年金事務所

問 市民課年金担当（東1 ☎34-3218 ☎37-0260）、松本年金事務所（☎31-5240）

経済センサス—活動調査にご協力ください

この調査は、事業所・企業の経済活動の実態を明らかにすることを目的とし、調査結果は、行政施策の基礎資料や企業・事業所における経営の参考資料として活用されます。提出いただいた調査票は、統計法に基づき秘密が厳守され、統計の目的以外に使用されることはありません。

5月末までに調査員が調査票をお届けします。ぜひ、インターネットで回答してください。

対 全ての事業所・企業
●調査日 = 6月1日(火)

問 DX推進本部統計データ担当（☎48-7020 ☎48-7001）

農業の6次産業化に取り組みませんか

農産物の生産と加工、または販売を一体的に行う6次産業化を支援しています。申請は通年で受け付けています。

対 市内に住所または事務所のある、農業者、農産物直売所経営者、または松本市地産地消推進の店登録事業者の方

申・問 所定の申請書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、農政課（本5 ☎34-3221 ☎36-6217）へ郵送、または持参。採否は審査会で決定します。

を目指します。

●基本方針 = みんなで減らそう食品ロス～「もったいない」の気持ちでつなぐ未来へのパス～

●削減目標 = 【市内で発生する食品ロス量】1万349トン（平成28年度）→7,244トン（令和12年度）【1人1日あたり市内で発生する食品ロス量】117グラム（平成28年度）→85グラム（令和12年度）

問 環境・地域エネルギー課（東4 ☎34-3268 ☎34-3202）

信州まつもと空港神戸線運航応援キャンペーン助成金

対 協議会加盟市町村（松本市他）に住住または通勤・通学する方で構成される2人以上のグループ（有償旅客者に限る） ●助成金額（1人あたり）=往復利用3,000円、片道利用1,500円 ●助成要件 = ①信州まつもと空港の定期便（神戸線）を利用すること ②個人券であること ③6月30日(水)までに利用（往復）すること ④往復利用で申請する場合は、往路・復路ともに同じメンバーで同じ便を利用すること

申 7月16日(金)までに、グループの代表者が全員分の搭乗券（往復利用の場合は往復分）を、所定の申請用紙に添付し、事務局窓口へ直接持参。運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。定員に達し次第終了となりますので、事前に確認の上申請してください。

問 観光プロモーション課内信州まつもと空港地元利用促進協議会事務局（大5 ☎34-8307 ☎34-3049）

国民年金の付加年金をご存じですか

定額保険料に付加保険料月額「400円」を加えて納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。付加年金は老齢基礎年金と合わせて受給できる定額制の終身年金です。年間受給額は「200円×付加保険料納付月数」です。ただし、保険料の免除などを受けて

お知らせ

処理困難物の特別回収

ごみ集積所に出せない「タイヤ・バッテリー・消火器・ガスボンベ」の特別回収（持ち込みのみ）を行います。発熱等症状がある方は回収日を避け、品目ごと取扱業者に依頼してください。

対 松本市民

日 5月16日(日) 午前9時～11時30分

場 松本クリーンセンター北側駐車場

料 ○タイヤ/400円（ホイル付き、ホイル無しとも同一金額。大型トラック・トラクター等のタイヤは別料金） ○バッテリー/無料 ○消火器/1,500円（1本）（リサイクルシール付き1本1,000円。スプレー式は空にしてスプレー缶として集積所に出してください） ○ガスボンベ/1,500円（1本） ○カセットコンロ用ボンベ/500円（1本）

問 環境業務課（☎47-1096 ☎40-1335）

松本キッズ・リユースひろば配付会

使わなくなった育児・子ども用品をご提供いただき、必要としている方に配付します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 市内在住

日 5月25日(火) 午前11時～午後2時

場 ラーラ松本屋内テニスコート

料 無料

申・問 市ホームページの「応募フォーム」または往復はがきに必要事項を記載して、5月11日(火)までに環境・地域エネルギー課（東4 ☎34-3268 ☎34-3202）へ



松本市食品ロス削減推進計画を策定しました

食品ロスを削減するため、本計画を策定しました。本市のこれまでの取り組みを踏まえ、市民・事業者・行政の役割を明確化しました。国よりも高い削減目標を掲げ、更なる食品ロス削減

準に準じること（松本一本ねぎの場合、夏の植え替えが必須）

甲・固 農政課（本5 ☎34-3221 ㊟36-6217）

特別整理期間のため 図書館を休館します

【島内・空港】5月10日(月)～13日(木)
【鎌田・寿台・本郷】5月17日(月)～19日(水) 【波田】5月24日(月)～29日(土)
【梓川】5月31日(月)～6月3日(木) 【南部】6月1日(火)～5日(土) 【中央】6月7日(月)～17日(木) 【あがた・中山】6月21日(月)～23日(水) 固 中央図書館 (☎32-0099 ㊟37-1148)

相 談

国・県・市「松本一日合同行政相談所」

登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、相続などについて、専門家に相談できる一日合同行政相談所を予約制により開催します。

固 5月28日(金) 午前10時30分～午後3時30分

場 井上百貨店7階 催事場

●相談時間＝20分 ㊟ 無料

●参加機関＝法務局、長野県、松本市、年金事務所、公証人、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士、マンション管理士、行政相談委員、長野行政監視行政相談センター

固 5月7日(金)～18日(火)の平日午前9時～午後5時に、予約受付電話(☎026-235-0128)へ

他 時間外は、☎026-235-1100の留守番電話に、名前と電話番号を録音してください。開庁時間に長野行政監視行政相談センターから連絡します。予約がいっぱいになり次第、受け付けを締め切ります。

固 総務省長野行政監視行政相談センター(☎026-235-1100)、市民相談課(本1 ☎33-0001 ㊟36-6839)

本です」④下りチャイム音

●テストメール内容＝「これは、Jアラートのテストです。」

固 危機管理課(本別1 ☎33-9119 ㊟33-1011)

高齢者クラブ補助金

社会奉仕活動等を行っている高齢者クラブを支援します。今後新たにクラブを立ち上げる場合はご活用ください。

固 同一地域に居住する60歳以上の方、会が設立して3カ月以上経過している10人以上の団体 ※詳細はお問い合わせください。

固 高齢福祉課(本北1 ☎34-3492 ㊟34-3026)

デートDV防止指導者養成研修

固 教職員、相談員、カウンセラー、保護者、その他相談・指導に携わる方、指導者として活動したい方

固 6月5日(土)・19日(土)、7月3日(土) いずれも午後1時30分～5時(原則3回とも出席)

場 パレア松本 ネットワーク室(Mウイング3階)

内 人権と暴力、ジェンダー等の基礎知識、ワークショップ、デートDVへの適切な対応・支援方法について

定 先着15人 ㊟ 500円/回

講 竹内未希代氏/きりりネットワーク

持 筆記用具
固 パレア松本(☎39-1105 ㊟37-1153 ㊟ kyousei@city.matsumoto.lg.jp)

松本の伝統野菜への 作付拡大・出荷を支援します

地元で古くから伝わる伝統野菜の保存・活用と出荷量拡大、ブランド化を目的に、作付拡大に対し奨励金を交付します。 ※予算額に達し次第終了

固 市内に住所のある個人、生産団体等

●交付条件＝①新規または増産のために取り組むもので、市販または各生産団体から入手した種等を用い、そこで生産した量の半数以上を出荷すること ②栽培方法は、各生産団体が定めた「信州の伝統野菜」生産基

お知らせ

薪ストーブ購入者への助成

固 市内在住、または事業所をお持ちの個人、事業者の方でこれから新たに設置する方で、次の補助要件を満たす方 ○市税の滞納がない方 ○県内の事業所か販売店から購入する方 ○設置後、令和4年3月中旬までに市の検査が完了できる方 ○排煙や臭いを抑制する二次燃焼機能、またはこれと同等以上の機能を有するもの、または熱効率60パーセント以上の機能を有するストーブを設置する方 ●補助内容＝ストーブ本体の購入に要する費用の2分の1以内(上限10万円)

●補助予定台数＝30台

他 ○申請書は月締めとし毎月、月末に申請書を審査し、翌月上旬に交付決定 ○交付決定後から設置可能 ○ペレットストーブの助成については、別途広報まつもとへ掲載します。

甲・固 5月10日(月)から、窓口または市ホームページで手続きの流れを確認の上、申請書を森林環境課(梓川支所内 ☎78-3003 ㊟78-3942)へ

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、松本安心ネットでのテストメール、市公式Twitter・Facebookでのテスト配信を行います。

固 5月19日(水) 午前11時 ●試験放送内容＝①上りチャイム音 ②「これは、Jアラートのテストです」×3回 ③「こちらは、ぼうさい松

5月分介護保険料の納期限

●介護保険料＝令和3年度第2期(普通徴収分)

5月31日(月)までの納付をお願いします。便利な口座振替もご利用ください。

固 保険課(東2 ☎34-3215 ㊟39-2523)

申 5月23日(日)～30日(日)に電話・ファクス・市ホームページから

【ワード基礎】

対 パソコンの基本操作（キー入力等）ができる方

日 5月15日(土)・16日(日) 午前10時～午後3時

定 先着11人 **料** ¥ 3,290円

持 筆記用具、昼食

申 5月8日(土)～電話・ファクスで

【ワード応用】

対 ワード基礎講座終了程度の経験がある方

日 5月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後3時

定 先着11人 **料** ¥ 4,130円

持 筆記用具、昼食

申 5月15日(土)～電話・ファクスで

【親子プログラミング教室1】

対 小学1～4年生とその保護者

日 6月5日(土) 午前9時30分～11時、午後1時～2時30分

定 各回10組 ※申し込み多数の場合は抽選 **料** 無料

申 5月15日(土)～22日(土)に電話・ファクス・市ホームページから

オープンガーデンバスツアー

対 市内在住の方で、花や庭に興味のある方

日 6月1日(火)・2日(水) ①午前の部(午前9時～正午頃) ②午後の部(午後1時～5時頃)

場 市内のオープンガーデン2～3軒

定 各20人 **料** ¥ 30円(保険料)

申・問 5月17日(月)必着で、はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する日と午前、午後のどちらかを明記し、公園緑地課(大6 ☎34-3254 ㊟34-3299)へ ※1枚のはがきで2人まで申し込み可。参加者2人の場合は、それぞれの内容を記載。応募多数の場合は抽選とし、結果は5月22日頃に通知



まつもと「城のまち」フードドライブ

認定NPO法人フードバンク信州では、食品ロス削減と生活困窮者支援のため、ご家庭で不要となった食品を集めます。

日 5月20日(木) 午前10時～午後1時

場 市役所東庁舎玄関横スペース

●寄付できる食品=カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できるもの。ただし、次のものに限ります。

- 賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの(お米を除く)
- 未開封のもの
- 包装や外装が破損していないもの
- 肉や野菜などの生鮮食品以外のもの
- 日本語表記のあるもの

問 環境・地域エネルギー課(東4)

☎34-3268 ㊟34-3202

教育文化センターの催し

場・問 教育文化センター(☎32-7600 ㊟32-7604)

【親子プラネタリウム】

日 ①5月15日(土) ②5月22日(土) ③6月5日(土) いずれも午後4時～

定 先着45人 **料** 無料

申 ①5月8日(土)～、②5月15日(土)～、③5月29日(土)～電話・ファクスで

【星空散歩】

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

日 5月15日(土) 午後7時30分～9時

定 先着20人 **料** 無料

申 5月8日(土)～電話で

【星空音楽館】

日 5月29日(土) 午後4時～

定 先着90人 **料** 無料

申 5月22日(土)～電話・ファクスで

【親子科学教室(コズミックカレッジ)】

対 小学生

日 6月13日(日) 午前9時30分～11時、午後1時～2時30分

定 各回8人 ※申し込み多数の場合は抽選 **料** 無料

法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日・場 ①5月10日(月)／松南地区公民館 1・2会議室 ②6月2日(水)／松本市駅前会館 1・2中会議室 ③6月3日(木)／松南地区公民館 1・2会議室 ④6月4日(金)／Mウイング ネットワーク室 いずれも午後1時～4時

問 長野地方法務局松本支局(☎32-2571 ㊟32-2572)

募 集

【建設総務課からのお知らせ】

河川愛護モニター募集

千曲川・犀川の河川の利用状況や、河川環境への意見を月1回以上報告していただける方を募集します。

対 満20歳以上(公職者を除く)

●任期=令和3年7月1日(木)～令和4年6月30日(木) ●募集人員=若干名 ●報酬=月額4,580円(予定)

申 5月24日(月)までに千曲川河川事務所ホームページの「手続き・募集」をご覧ください。

問 千曲川河川事務所 占用調整課(☎026-227-7768 ㊟026-227-4071)

催 し

生ごみ堆肥化講習会

可燃ごみを減らす取り組みとして、生ごみとなる野菜くずや果物の皮などをダンボール箱を使った簡単な方法で堆肥にします。

対 市内在住または在勤の方

日 5月24日(月) 午前10時～11時30分

場 なんなんひろば **定** 先着15人

料 ¥ 500円(材料費) **講** 中嶋知史氏

申・問 5月6日(木)から環境業務課(☎47-1096 ㊟40-1335)へ

②【美文字レッスン（全5回）】

日 6月3日～7月1日の木曜日 午前10時～11時30分

定 15人 料 1,500円 講 小山節子氏
持 使いやすいボールペン

③【ファイナンシャル・プランニング 技能検定3級受験対策講座】

対 市内在住・在勤の方
日 6月7日～9月6日の月曜日(6月28日、7月19日、8月9日・16日を除く)全10回 午後1時～4時

定 15人 料 7,500円 講 後藤厚裕氏
持 筆記用具・電卓

④【調剤薬局事務講座（全15回）】

日 6月8日～7月30日の火曜日・金曜日(7月21日のみ水曜日) 午前9時30分～11時30分

内 調剤報酬請求(レセプト)の作成、投薬の知識、調剤事務員の心得やマナー 定 15人 料 7,670円

講 ニチイ学館講師

持 筆記用具・電卓・定規

託 有り。定員4人。1歳以上未就園児。300円/回

【労政課からのお知らせ】

合同企業説明会IN松本

対 令和4年3月大学・短期大学・専修学校卒業見込みの方等

日 5月7日(金) 午後1時30分～4時(午後3時30分まで受け付け)

場 ホテルブエナビスタ(本庄1-2-1)

料 無料 他 参加予定企業 60社

問 松本新卒応援ハローワーク(☎31-8600)

第21回松本手まり時計まつり

日 5月29日(土)・30日(日) 午前10時～午後4時

場 Mウイング

内 公民館活動発表(ステージ部門・展示部門)、第一地区作品展 など

問 生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ㊟37-1153)

文書館活用講座

文書館の歴史文書等を閲覧・活用していただく方法を解説します。普段見られない文書庫の見学も行います。

対 松本の地域や歴史を学びたい方

日 5月8日(土) 午後1時30分～3時

場 文書館 講義室 定 15人

料 無料 講 文書館 専門員

申・問 文書館(☎28-5570 ㊟24-2110)

わくわく多文化 世界のことにふれてみよう・中国

中国出身の講師と一緒に、中国語を使って遊びます。中国語でのあいさつなどを学び、歌や本の読み聞かせも行います。

対 おおむね年中児～小学校6年生程度(未就学児は保護者同伴)

日 5月15日(土) 第1部：午前10時～11時、第2部：午前11時15分～午後0時15分

場 Mウイング ネットワーク室

内 中国語でのあいさつ、歌や本の読み聞かせなど

定 各回10人 料 無料 講 劉 銘傑氏

他 第1部と第2部は同じ内容

申・問 5月14日(金)までに、電話かファクスで多文化共生プラザ(☎39-1106 ㊟37-1153)へ

トライあい・松本主催講座

対 市内在住・在勤の方

場・申・問 ①は5月18日

(火)までに、②③④は5

月24日(月)までに窓口・

電話・二次元コードからトライあい・松本(☎35-6285 ㊟35-6344)へ



①【スマホフリマ講座（全3回）】

日 5月28日(金)、6月4日(金)・9日(水) 午後1時30分～3時30分

内 不用品を譲ったり売ったりすることができるスマホアプリへの出品方法をわかりやすく解説します。

定 12人 料 2,000円 講 藤森妙子氏

持 インターネットに接続可能なスマートフォンまたはタブレット

催し

犬の飼い方・しつけ方相談ひろば

長野県動物愛護会松塩筑支部の家庭犬インストラクターが、犬の飼い方などについてアドバイスをします。犬に関する疑問・質問にもお答えします。

日 5月9日(日)・23日(日)、6月13日(日)・27日(日) 午前9時30分～11時30分

場 スカイパークドッグラン横
料 500円 ※動物愛護会未加入の方は、年会費1,000円が必要。テキストが必要な場合は別途500円で販売します。

問 県松本保健福祉事務所 食品・生活衛生課内 動物愛護会松塩筑支部事務局(☎40-1943 ㊟47-9293 平日午前9時～午後5時)

【観光プロモーション課からのお知らせ】

第1回美ヶ原高原自然観察会

美ヶ原高原の中で、自然に触れ、自然の仕組みや大切さを学ぶ観察会を行います。標高2,000メートルですので、登山の装備でお越しください。

日 6月13日(日) 午前10時～午後3時
場 美しの塔・アルプス展望コース
定 20人(バス)

料 500円(保険代と記念品代含む)

講 美ヶ原高原パークボランティア

持 昼食、飲み物、雨具、マスク

●集合＝自家用車の方は、午前9時30分に美ヶ原自然保護センター、バス利用の方は、午前8時に市役所東庁舎前

申・問 5月17日(月)～31日(月)に、電話かファクスで美ヶ原観光連盟事務局(☎34-3024 ㊟34-3049)へ

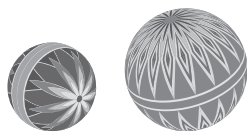
人権映画の日

日・内 ①5月6日(木)「道-白磁の人-」
②6月2日(水)「人生、ここにあり!」
いずれも午後3時～5時

場 Mウイング 3階ネットワーク室

定 先着20人 料 無料

申・問 人権共生課(☎39-1105 ㊟37-1153)



等にかかわらず一緒に気軽に行います。1人の参加でも障がい者スポーツ指導員が対応します。ボランティアも募集しています。

対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先

日 5月29日(土) 午後1時～3時

場 総合体育館メインアリーナC面

定 30人(定員に達しない場合は当日申し込み可) **料** 無料

講 障がい者スポーツ指導員など

持 室内用運動靴、飲み物、タオル、マスク、個人で使う用具

※以下は「パラ☆スポくらぶ」の一画で実施します。

【パラアスリートから

「パラ卓球」を学ぼう】

「パラ卓球」を、車いす利用の選手(県代表内定選手)から学びます。

日 5月29日(土) 午後1時15分～2時15分

定 10人(定員に達しない場合は当日申し込み可) **料** 無料

講 柏木杏氏/長野県身体障害者卓球協会

【パラアスリートから「ボッチャ」を学ぼう】

「ボッチャ」を車いす利用の選手から学びます。

日 5月29日(土) 午後1時30分～2時30分

定 10人(定員に達しない場合は当日申し込み可) **料** 無料

講 高野雅也氏/長野県ボッチャ協会、田口真紀氏/日本ボッチャ協会

申・問 5月10日(月)から電話、ファクス、電子メールでスポーツ推進課(☎45-9512 ㊟45-1024 ㊠taiiku@city.matsumoto.lg.jp)へ

【労政課からのお知らせ】

松本市生涯現役促進協議会 セミナー

【農業の現状と労働力支援事業～美味しい野菜と果物づくりの支援～】

対 市内在住・在勤のおおむね55歳以上の方

日 5月26日(水) 午後2時～3時30分

場 JA松本ハイランド本所 グリンパル西館 **定** 20人 **料** 無料

講 浅田敏之氏/JA松本ハイランド営農部次長兼営農企画課長

【松本まるごと博物館を楽しむ～こころとからだに栄養を～】

対 市内在住・在勤のおおむね55歳以上の方 **日** 6月16日(水) 午後2時～3時30分

場 勤労者福祉センター 2-2会議室

定 20人 **料** 無料

講 窪田雅之氏/馬場家住宅館長

申・問 二次元コードから、松本市生涯現役促進協議会(☎88-5955)へ



生物多様性について考えよう

5月22日は「国際生物多様性の日」です。中央図書館で生物多様性に関する企画展を開催しています。

日 6月6日(日)まで

場 中央図書館1階ロビー

問 環境・地域エネルギー課(☎34-3268 ㊠34-3202)

スポーツ

**「パラ☆スポくらぶ」で
体を動かそう**

パラスポーツを年齢・障がいの有無

親子で農業体験

対 市内在住の子ども・若者(保護者の同伴可)

日 5月下旬～12月頃(月1～2回程度。基本日曜日の午前中) 初回予定日5月23日(日)午前10時～正午

場 中山東花園 **定** 15組程度 ※応募多数の場合は抽選

料 参加費6,000円/組(別途費用がかかる場合あり)

他 苗、肥料、一部農具は実施団体が用意します。40平方メートル程度の農地を各組で耕作し、収穫した作物は持ち帰ることができます。指導は開催回で全体指導をし、個別指導は原則ありません。野菜栽培のほか、野菜漬かけ体験、ピザ焼き体験、ブルーベリー摘み取り体験等を実施します。※内容は、天候状況等により変更する場合があります。

申 5月14日(金)までに中山東花園代表菅谷(㊠chienowa@kpa.biglobe.ne.jp)へ

問 農政課(☎34-3221 ㊠36-6217)



広告



特定非営利活動法人
空家・空地管理センター

**“空き家に関するお困りごと”は
私たち空き家の専門家にご相談ください**

私たちは、**空き家問題**の解決に取り組む活動団体です。

<松本市エリアでは、以下の協力会社と共に活動しています>
カガミ・タウンマネジメント株式会社
住所: 松本市双葉 14-18
電話: 0263-26-0662

お問い合わせはフリーダイヤルまで

0120-336-366

受付時間 9時～17時

令和3年度 夏期ヤングスクール受講者募集

受講には、別途ホーム登録と年会費500円が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 市内在住、通学または通勤している15歳以上35歳未満の方

申・問 5月12日(水)から、電話、インターネットまたは直接青少年ホーム (☎26-1083 ☎25-5337) へ



講座	
コミュニケーションスキルアップセミナー	料理教室
茶道教室	ピラティス
卓球	職人から学ぶパン作り
ハーブティー	バルーンアート
フラワーケーキ	美文字
生け花体験	フランス料理
硬式テニス	レザークラフト
英会話教室	シェイプアップヨガ
キックボクシングエクササイズ	ペイント・石験デコパージュ

ください。

問 障害福祉課 (東1 ☎34-3036 ☎36-9119)

5月のこどもプラザ

こどもプラザの行事日程等は、市ホームページをご覧ください。



問 こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)、小宮こどもプラザ (☎・☎47-8310)、南郷こどもプラザ (☎・☎32-6315)、波田こどもプラザ (☎91-3113 ☎91-3114)

子どもを望むカップルのための不妊セミナー

対 30~40代の女性で、妊娠に不安のある方あるいは治療中の方(カップルでの参加大歓迎)

日 5月23日(日) 午前10時~正午
場 パレア松本 ネットワーク室(Mウイング3階)

内 妊娠の仕組みやコロナ禍での不妊治療の現状、保険適用等

定 20人(要事前申し込み) **料** 無料
講 長野県不妊・不育専門相談センター 不妊カウンセラー(助産師)

持 筆記用具

問 人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153) ☎ kyousei@city.matsumoto.lg.jp

手からラグビー、ホッケー、ソフトボール、ハンドボールを教えてもらう「②キッズチャレンジ」を行います。

対 市内在住で、①小学校低学年(親子で参加) ②小学校高学年

日 6月5日(土) ①午前8時30分~正午 ②午後0時30分~5時

場 総合体育館 **定** ①先着80組(親子160人) ②先着120人

講 各競技の元トップ選手/(一社)日本トップリーグ連携機構

申 5月8日(土)~30日(日)に専用サイトから



問 スポーツ推進課 (☎45-9511 ☎45-1024)

健康・福祉

令和3年度慰霊巡拝について

対 慰霊巡拝を行う地域における戦没者の、①配偶者 ②父母 ③子 ④兄弟姉妹 ⑤参加遺族(子または兄弟姉妹)の配偶者 ⑥戦没者の孫 ⑦戦没者の甥または姪で、健康状態が良好で航空機等による長途の旅行および気候風土の異なる地域の旅行に耐えられる方

料 参加する地域によって異なります。
他 実施地域等の詳細はお問い合わせ

スポーツ

松本マラソン2021 エントリー受付中



松本の魅力が詰まった新コースで、エントリーをお待ちしています。ボランティアスタッフも募集中。詳細は、大会公式ホームページをご覧ください。

対 大会当日18歳以上の男女(高校生は除く) **日** 10月3日(日)

定 先着8,000人 **料** 1万2,000円

他 参加者の皆さんには、体調管理表の提出、大会当日の検温の実施、スタート場所での間隔をとった整列、給水時の手指消毒等、従来のマラソン大会とは異なる運営となることをご理解ください。

申 6月27日(日)までに、インターネット(RUNNET)から、またはゆうちょ銀行・郵便局から所定の申し込み用紙で振替

問 松本マラソン実行委員会事務局 (☎32-3600 ☎32-3838)

SOMPO ボールゲームフェスタ in 松本

「あそび」を通して運動の基礎をつくれる「①あそびバ!」と、元トップ選

羽アリ
シロアリ SOS

創業33年
施工実績4.7万件

調査・見積り無料!!

私たちは<シロアリ>から住まいを守るプロ集団です

広告

無料点検

→

報告
見積書提出

→

工事の
ご依頼

→

工事

（公社）日本しろあり対策協会正会員

株式会社 テオリアランパーテック

松本市笹賀 7189-2 TEL:0263-86-3486

ここに むしさん

☎0120-552-643

WEBからも
お申し込いただけます

しつこい営業
押し売りは
致しません。

お気軽に
お問い合わせ
下さい

TEORIA

スポーツ教室

※持ち物等詳細は、各施設にお問い合わせください。

市のスポーツ教室 申・問 5月10日(月)～24日(月)平日午前9時～午後5時に電話、ファクス、電子メールで
 スポーツ推進課(☎45-9512 ☎45-1024 ✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp)へ

内容	対象	日時	定員	料金
親子体操教室(前期) 場 総合体育館	市内在住の3歳・4歳の未就園児とその保護者	5月27日～8月5日の木曜日(全10回) 午前10時～11時30分	先着50組	3,200円(双子は3,500円)
シニア健康教室(前期) 場 総合体育館	市内在住・在勤の60歳以上の方	5月27日～8月5日の木曜日(全10回) 午後1時～3時	先着70人	2,400円

ラーラ松本 申・問 ☎48-1110 ☎48-1355 HP <http://www.lala-matsumoto.jp/>

内容	対象	日時	定員	料金
キッズフラダンス教室 無料体験会 場 3階エアロビクススタジオ	年少～小学生全般	5月27日(木) 午後5時45分～6時45分	20人	無料
土曜日特別レッスン チャレンジエアロ 場 3階エアロビクススタジオ	高校生以上	毎週土曜日 午後7時10分～8時10分	25人	550円

柔剣道場・弓道場 申・問 ☎・☎36-0834 HP <http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>

内容	対象	日時	定員	料金
やさしいヨガ教室		5月11日～25日の毎週火曜日、5月7日～28日の毎週金曜日 午前10時～正午	15人	1,000円/回
ステップアップ・ピラティス(中級)	ピラティスを上達したい方	5月12日～26日の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	20人	700円/回
シニアのためのピラティス	60歳以上の方	5月12日～26日の毎週水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回
はじめての夜ヨガ		5月12日～26日の毎週水曜日 午後7時～8時	15人	800円/回
ママとベビーのヨガ教室	産後2カ月以降の乳児と母親	5月6日～27日の毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	15組	700円/回
優しいストレッチ・ピラティス(初級)		5月6日～27日の毎週木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回
夜ヨガ(中級)		5月6日～27日の毎週木曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円/回
シニアのためのヨガ教室	60歳以上の方	5月7日～28日の毎週金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円/回
広ーい畳で親子からだ遊び ★	1～3歳のお子さん と保護者	5月10日～31日の毎週月曜日 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円/回

★は柔剣道場2階柔道場。他は全て弓道場2階会議室

松本市スポーツ協会 申・問 5月6日(木)午前8時30分から、協会窓口または協会ホームページで受け付け(総合体育館内) ☎32-7056 ☎32-7452 HP <http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyoo/>

内容	対象	日時	定員	料金
スローエアロビック&ヨガ教室(前期) 場 総合体育館第2トレーニング室		5月20日～8月5日の毎週木曜日 午後7時30分～8時30分	15人	5,500円
弓道教室(昼の部) 場 弓道場	高校生以上	6月15日～7月16日の毎週火・金曜日 午後1時～3時	20人	4,400円
弓道教室(夜の部) 場 弓道場	高校生以上	6月16日～7月16日の毎週水・金曜日 午後7時～9時	20人	4,400円

広告

6月新規開講 生徒募集 定員20名
 脳活につながるピアノレッスン

ピアノde脳活

今話題の脳活性術!

県下370名の生徒

指1本から

脳トレで認知症予防

ワクワク

楽しい楽譜がよめなくてもOK

少人数グループレッスン

お申込みは先着順
 ・4月29日(木)より受付開始します
 ・定員になり次第締め切ります

無料体験説明会

5月23日(日) AM10:00～12:00
講師のミニコンサート付

会場: 松本市音楽文化ホール
 第2練習室 (松本市島内4351)

講師: 市川 美穂 他
 「ピアノde脳活」認定講師

お問合せ 080-5180-6297
 お申込み
 日本ピアノレスナーアカデミー
 松本市並柳3-11-20

日 6月11日(金) 午後7時開演(午後6時開場)

場 メインホール

料 一般/500円、高校生以下/無料 ※全席自由

●出演者=新妻由加(オルガン)

記 有り。有料。要事前予約

問 ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)



新妻由加

芸術館

木ノ下歌舞伎

『義経千本桜 一渡海屋・大浦物一』
平家武将たちと源義経の“その後”を描いた「義経千本桜」。本作は、自害したはずの平知盛が義経に復讐を企てる物語です。

日 6月26日(土) 午後1時30分～、午後6時30分～、6月27日(日) 午後1時30分～

場 まつもと市民芸術館 実験劇場

料 一般/4,000円 25歳以下/2,000円 ※全席指定。5月15日(土)発売

申・問 まつもと市民芸術館チケットセンター(☎33-2200 午前10時～午後6時 ☎33-3830)



[2021] 撮影 bozzo

症、メニエール病、突発性難聴、特発性両側性感音難聴、ギランバレー、ジストニア、正常圧水頭症、ネフローゼ症候群、慢性腎炎、肺線維症、慢性肝炎、肝硬変、肝内胆汁うっ滞、肝内胆管結石症、慢性膵炎、橋本病、シェーグレン症候群、免疫不全症候群、側頭動脈炎

特 ○振込先の金融機関、口座番号のわかるもの ○長野県から受給者証を交付されている方は受給者証

●見舞金の額=年額1万2,000円

申 令和4年3月31日(木)までに障害福祉課(東1 ☎34-3036 ☎36-9119)、西部福祉課(☎92-3002 ☎92-7112)または支所・出張所へ

初心者向け手話教室

特 手話未経験者

日 5月19日～9月29日の水曜日(全10回) 昼の部/午前10時～11時30分 夜の部/午後6時30分～8時

場 Mウイング 3-B視聴覚室

定 先着各20人(定員に達した場合は初めての方優先)

講 松本市聴覚障害者協会 料 無料

申・問 5月6日(木)から生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ☎37-1153)へ

ザ・ハーモニーホール

夜オルガン Vol.11

「17世紀ドイツの響き」

17世紀ドイツの作品を集めてお聴きいただけます。ポジティブオルガンも登場します。

特 小学生以上

健康・福祉

もっといきいき食と健康教室

健康で楽しく豊かな食生活を考え実践し、食のボランティアとして地域へ広げる食生活改善推進員の養成教室を開催します。

特 市内在住で、原則として全日程に参加でき、食生活改善推進員になる意思のある方

場・日 ●南部保健センター=6月29日(火)、7月9日(金)・26日(月)、8月20日(金)、9月2日(木)・15日(水) ●西部保健センター=7月5日(月)・21日(水)、8月6日(金)・25日(水)、9月6日(月)・21日(火) 両会場とも午後1時15分～2時45分

定 各会場先着25人 料 無料

他 都合のつかない日は、他会場への振り替えが可能です。両会場とも内容は同じです。

申・問 5月28日(金)までに、電話で南部保健センター(☎27-3455 ☎27-3464)へ

特定疾患患者見舞金の申請受け付け

年度内で、1回限り申請できます。※毎年度申請が必要

特 市内に1年以上在住し、次に該当する方。○長野県から、特定医療費(指定難病)受給者証、ウイルス肝炎医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証等を交付されている方。○次の疾病の方(申請書に医師の証明が必要)。ステロイドホルモン産生異常症、神経性食思不振症、末端肥大症、網膜脈絡膜萎縮

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

広告

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 第139回 親族に頼らず生きていく選択



私たちは平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

5月26日(水) [受付]午後1時30分 [時間]午後2時～4時

会場:松本市勤労者福祉センター 3-2会議室(3階)

資料代:300円

講師:丸山美菜 (日本よりそい家族会 常務理事)

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1-2 支所/長野市・松本市・群馬県高崎市

【要予約】0120-12-8851 平日9:00～17:00

円 ※観覧料減免対象あり

【糸で絵を描こう

刺繍絵画ワークショップ】

対 小学生以上 ※未経験者歓迎

日 5月16日(日) 午前10時～午後3時 (1時間休憩あり)

場 会議室 定 先着6人 料 300円

講 丸山孝志氏/刺繍工房【志気】

持 刺しゅう針、はさみ、チャコペン (白鉛筆可)、筆記用具

申 電話でアカデミア館へ

【第24回 中信地区高等学校写真展】

日 6月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後5時 (最終日は午後3時まで)

料 無料

持 描画用具、レジャーシート

申・問 電話で美術館 (☎39-7400 ㊟39-3400) へ

アカデミア館催事情報

場 アカデミア館 (☎78-5000 ㊟78-5101)

【コレクション展

「河越虎之進—自然との対話—」

日 5月1日(土)～7月4日(日) 午前9時～午後5時 ※月曜休館 (月曜祝日の場合は翌最初の平日)

場 第2ギャラリー

料 高校生以上200円、中学生以下100

美術館

美術館友の会ワークショップ 人物(着衣)デッサン会

対 高校生以上

日 5月22日(土) 午前10時～午後4時30分 (午前9時30分から受け付け)

場 あがたの森文化会館 講堂

定 先着20人

料 友の会会員/全日1,500円、半日700円 一般/全日2,000円、半日1,000円

講 岩垂正美・中村石浄・千葉潔 (美術館友の会会員)

博物館イベント等情報

旧開智学校校舎 ☎32-5725 ㊟32-5729

【耐震対策工事のため長期休館します】

休館中は、隣接する旧司祭館で旧開智の紹介展示や耐震工事速報展などを開催します。休館中も電話での問い合わせや資料閲覧は可能です。

日 令和3年6月1日(火)～令和6年秋頃

はかり資料館 ☎・㊟36-1191

【工芸の五月参加企画「中町と民芸」】

日 4月29日(祝)～5月30日(日) ※月曜休館 (休日の場合はその翌平日) 料 通常観覧料

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ㊟33-9986

【第57回あがた美術会作品展】

日 5月22日(土)～6月20日(日) 場 1階ギャラリー

料 無料 (2、3階常設展示は有料)

【第188回サロンあがたの森

「松本の福祉とともに歩いて30年」

日 5月15日(土) 午後1時30分～3時30分

場 あがたの森文化会館 講堂第一会議室 料 200円

講 山本雄二氏/元松本市社会福祉協議会事務局次長

馬場家住宅 ☎・㊟85-5070

【松本押絵雛による端午の節句展】

日 5月1日(土)～6月6日(日)

料 通常観覧料

【馬場家文書を読む 第1回目「馬場家文書とは」】

日 5月29日(土) 午前9時30分～11時30分

定 10人 講 太田秀保氏/信濃史学会会員

料 500円 申 5月8日(土)午前9時から電話で当館へ

歴史の里 ☎47-4515 ㊟48-0813

【はた織り体験講座】

対 大人 日 5月19日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時の2回 定 各回5人 料 1,000円 (材料代込み)

講 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

申 5月7日(金)午前9時から電話で当館へ

【草木染め体験講座】

対 大人 日 5月30日(日) 午前9時30分～正午

定 5人 料 2,000円 (材料代込み)

講 歴史の里 染めの会

申 5月7日(金)午前9時から電話で当館へ

時計博物館 ☎36-0969 ㊟36-0973

【時の記念日企画展「古時計の魅力」】

日 5月22日(土)～6月20日(日) 料 通常観覧料

【時の記念日関連企画「古時計説明会」】

日 6月5日(土)・6日(日) ①午前11時20分 ②午後2時20分 (約20分)

定 各回20人程度 料 通常観覧料

各詳細は、まるごと博物館のホームページをご覧ください▼

