

広報

まつもと 9

2021 No.1388

夏のおわり

秋のはじまり

コロナ終息へ願い込めて

新型コロナウイルス感染症や、大雨による自然災害など、度重なる災禍を乗り越えなければならない状況が続く中、季節は夏から秋へと移り変わろうとしています。改めて一人ひとりが、自分の命と健康を守るための行動をお願いします。夜空に大きく打ちあがる花火。コロナ終息へ願いを込めて、今月の表紙としました。

新型コロナ ワクチン接種情報

最新情報はこちら

市ホームページ
で随時更新・発
信しています。

- 問い合わせ 松本市新型コロナワクチンコールセンター
☎78-1700（午前9時～午後5時 ※土日・祝日含む）

国からの供給量に合わせて順次ワクチン接種を進めています。接種を受けることで、重症者や死亡者が少なくなるなど高い発症予防効果が認められています。接種を希望する方は接種日程にあわせて予約をお願いします。

松本市のワクチン接種日程（8月20日現在）

（令和4年4月1日時点の満年齢で区分）

	予約	接種
50～59歳（昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれ）	受付中	実施中
40～49歳（昭和47年4月2日～昭和57年4月1日生まれ）	受付中	実施中
30～39歳（昭和57年4月2日～平成4年4月1日生まれ）	9月2日(木)～	9月中旬～
16～29歳（平成4年4月2日～平成18年4月1日生まれ）	9月16日(木)～	10月上旬～
12～15歳（平成18年4月2日～平成22年1月31日生まれ）	通知に記載	9月上旬～
在学中の受験・就職対象者（平成16年4月1日以前に生まれた方）	受付中	実施中
優先接種対象者	受付中（一部）	実施中（一部）

★60歳以上の方も、引き続き予約や接種ができます。

優先接種対象者について

下記の職種の方は、市の優先接種を行います（①以外は松本市に住
民登録がある方のみ）。詳細は各団体を通じてお知らせしています。

- ① 障害者福祉施設関係者（入所・通所）
- ② 保育士等
- ③ 消防団員
- ④ はり・灸・あんま・マッサージ等 ※④・⑤は県も実施しており、その状況をみながら進めます。
- ⑤ 理美容業

12～15歳の接種について

年齢順に行います。ワクチン接種はこれまでと同じく強制ではありません。接種についてあらかじめお子さんとよく相談してください。

接種を行う場合、保護者同伴での接種で、かつ予約票は保護者の自署が必要となります。

接種券 15歳の方へ8月24日に発送し、順次、14・13・満12歳の方へ発送します。

予約 大人との予約混雑を避けるため、電話（☎78-1700）のみ

会場 病院や個別医療機関を中心に行う予定

— も く じ —

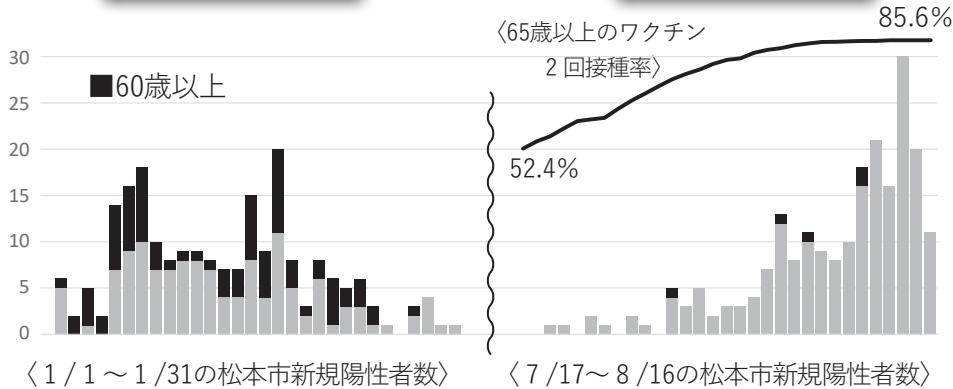
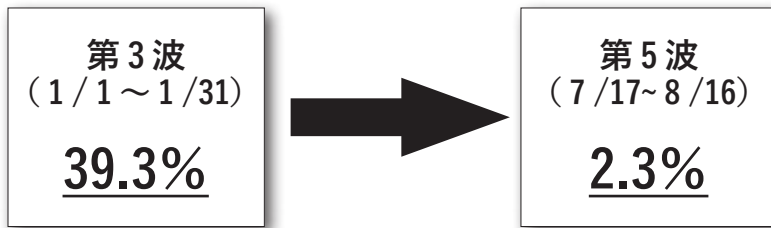
新型コロナワクチン接種情報	2
ハザードマップの確認を	4
大規模災害時の医療救護所、 屋外広告物の点検を	5
救える命があります	6
5つの健康習慣で がんリスクが低下	7
衆議院議員総選挙・ 最高裁判所裁判官国民審査	8
下水道の日、動物愛護週間、 市議会第2回臨時会から	10
情報チャンネル	11
10月の相談日	20
今月の一枚、まつもの味	21
カタログポケット、マイナンバー	22



ワクチンの高い発症予防効果

第3波では市内陽性者全体における60歳以上の割合が39.3パーセントでしたが、第5波は2.3パーセントと、ワクチン接種による感染者数の抑制効果があらわれています。

陽性者全体における60歳以上の割合



発症・重症化のリスクを下げることでより重要です！！



松本市保健所長より市民の皆さんへ

ワクチンは変異株に対しても、重症化リスクが90パーセント以上下がるといわれています。新型コロナは重症化するかがポイント。重症患者を少なくするために、若い世代の方もワクチンを接種する必要があります。

また、「抗体カクテル療法」(右の解説参照)は、軽症患者に使える初めての治療薬で、市内の病院でも8月上旬から

使用しています。

この薬を投与すると熱があっても翌日に下がる方が多く、重症化を防ぐ効果が期待できます。早めに自宅や宿泊療養に移ることができ、病床の稼働率も上げることができます。

ワクチンや治療薬の開発は進んでいます。現状ではワクチンを接種した方でも人にうつす可能性があることから、引き続き感染予防対策をお願いします。

重症化を防ぐ治療法！

抗体カクテル療法

人工的に作った2種類の抗体を同時に投与する、新型コロナ患者(軽症者)への新たな治療法です。

2種類の抗体が投与されると、ウイルス表面の突起部分「スパイクたんぱく質」に結合し、増殖を防ぎます。異なる抗体を投与することで、変異ウイルスにも対応できると期待されています。



塚田 昌大 / 松本市保健所長

ワクチン接種済みの方も！

適切な感染対策でコロナ禍を乗り越えましょう！

- 屋内で会話時は **マスクを正しく着用**
- マスクをしていても人との距離は **最低 1m 確保**
- 屋内や車内は **十分に換気**
- 適切なタイミングで **正しく手洗い、手指消毒**

受診相談センター

☎ 0263-47-5670

発熱等の症状がある場合は、まず電話で「かかりつけ医」などに相談してください。かかりつけ医を持たない方や、土・日・祝日・夜間などの場合は、こちらに電話でご相談ください。

ハザードマップの確認を

●問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟1階 ☎33-9119 ㊟33-1011）
消防防災課（本庁舎別棟1階 ☎33-1191 ㊟33-1011）

8月の大雨では、松本市でも「警戒レベル4（避難指示）」が発令され、波田地区で土石流が発生するなどの被害がありました。これからは台風による災害が発生しやすい時期になります。改めて情報の入手方法や避難について検討するなど、身を守るための準備をしましょう。

8月の大雨の際にお問い合わせが多かった内容

Q 防災行政無線を聞き逃してしまった。

A 防災無線が聞き取りにくかった場合は、**松本安心ネット**のメール配信サービスで確認できます。右下の二次元コードから登録できます。

その他、①テレホンサービス（☎0120-07-8686または☎36-8686）、②災害電話サービス（避難情報は災害電話サービス※事前登録制）からも確認できます。



【松本安心ネット】

Q 自宅が「土砂災害警戒区域」に含まれているか知りたい。

A **ハザードマップ**を確認しましょう。大雨が降ったときに危険な場所「土砂災害の危険がある場所」「浸水のおそれがある場所」のほか、「活断層の位置」や「指定避難所・指定緊急避難場所」が確認できます。

松本市ハザードマップは、今年5月に全戸配布しました。その他、市ホームページでご覧いただけるほか、消防防災課、地域づくりセンターで配布しています。



【市ホームページ】

Q 河川の水位がどうなっているか知りたい。

A 国土交通省「川の防災情報」で河川の水位や河川の状況を確認することができます。



【国土交通省ホームページ】

Q 「警戒レベル4」になったが、避難した方が良いか、しなくても良いのか分からない。

A 危険な場所にいる方は避難してください。危険な場所の判断は、**ハザードマップ**を確認してください。ただし、指定避難所に行くことだけが避難ではありません。避難には次の4つの行動があります。

- ①屋内安全確保（自宅等が安全な場合）
- ②安全な親戚・知人宅への立ち退き避難
- ③安全なホテル・旅館への立ち退き避難（宿泊料、予約が必要）
- ④指定避難所への立ち退き避難

各自のコロナ対策も忘れずに

※土砂災害警戒区域の方は、**その場からの立ち退き避難**です。

警戒レベル	皆さんがとるべき行動	避難情報等
警戒レベル5	災害発生又は切迫 命の危険、直ちに安全確保	緊急安全確保 《市が発令》
<警戒レベル4まで必ず避難>		
警戒レベル4	災害のおそれ高い 危険な場所から全員避難	避難指示 《市が発令》
警戒レベル3	災害のおそれあり 危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難 《市が発令》
警戒レベル2	自らの避難行動を確認する	洪水注意報 大雨注意報等 《気象庁が発令》
警戒レベル1	災害への心構えを高める	早期注意情報 《気象庁が発令》

◎動画を見て、「防災力」を高めよう！

松本地域の特性に合わせた防災動画を作成しました。お子さんが見ても分かる内容ですので、ぜひご覧ください。

Vol 1. 地震編

Vol 2. 風水害編

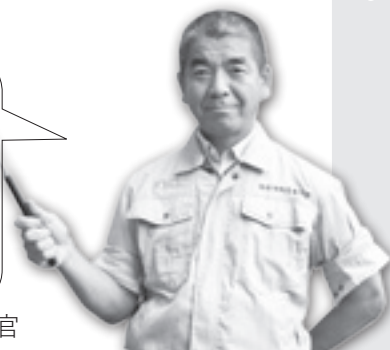


Vol 3. 実践編
も公開予定



牛伏寺断層や土砂災害警戒区域などで撮影し、皆さんにより現場をイメージしてもらえよう心掛けました。防災について考えるきっかけにしてほしいです！

宮坂政行／危機管理課 防災専門官



私が解説しています♪

大規模災害時の

応急処置は医療救護所で

●問い合わせ 保健総務課

(長野県松本合同庁舎1階 ☎40-0700 ☎40-0811)

大規模な災害（震度6弱以上の地震等）が発生した場合、市では、地域の医療救護活動を円滑に行うため、市内23カ所に医療救護所を開設します。災害時にケガをしたり、具合が悪くなった方は、最寄りの医療救護所へ向かってください。

医療救護所の活動内容

医療救護所には、あらかじめ定めている医師、歯科医師、薬剤師等が集まり、被災した住民の応急処置等の医療救護活動を行います。災害時の限られた医療態勢で、

できる限り多くの傷病者を救うため、傷病者の重症度によって治療の優先度を振り分ける「トリアージ」を実施します。

歩くことができる程度の軽症者の応急処置とともに、入院の必要な中等症者や、手術が必要な重症者を災害対応病院へ搬送する指示などを行います。

医療救護所が開設されると、地域の診療所（医院）の医師等は、医療救護所に参集するため、各診療所は閉鎖されます。

災害時には、最寄りの医療救護所で応急処置等を受けてください。

医療救護所設置場所

1	まつもと市民芸術館	13	菅野中学校
2	清水中学校	14	筑摩野中学校
3	Mウイング・松本商工会館	15	明善小学校
4	開智小学校	16	山辺中学校
5	旭町中学校	17	今井小学校
6	田川小学校	18	女鳥羽中学校
7	鎌田中学校	19	四賀の里クリニック
8	信明中学校	20	安曇小・中学校
9	並柳小学校	21	奈川文化センター 夢の森
10	松島中学校	22	梓川中学校
11	中山小学校	23	波田中学校
12	高綱中学校		

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」

屋外広告物の点検をお願いします

◆屋外広告物とは

常時または一定期間継続して屋外で表示されるもので、個人や法人の名称、営利を目的としない物も屋外広告物に含まれます。

◆屋外広告物の許可申請

屋外広告物を表示するときは、基本的に許可が必要です。

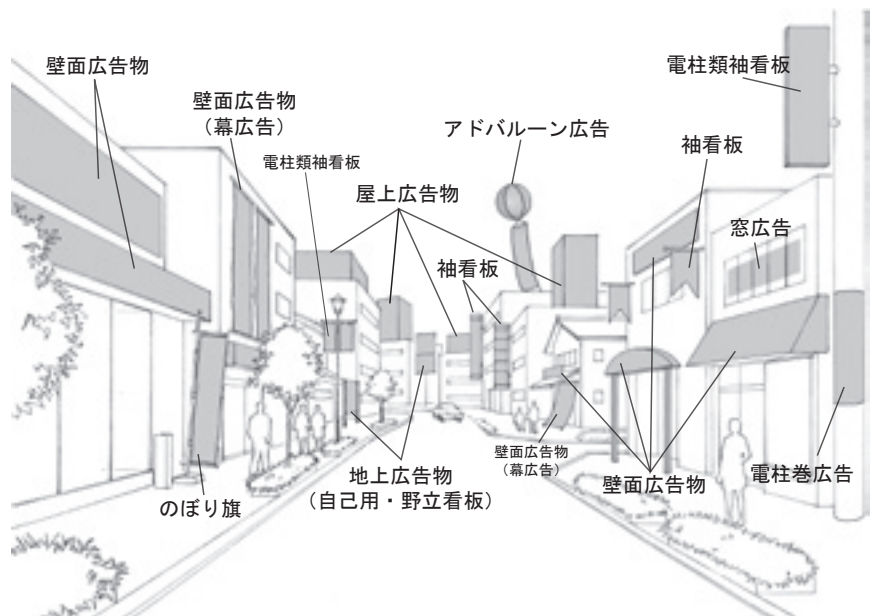
◆安全点検の義務化

屋外広告物は、部材が腐食し老朽化している場合があります。所有者は、定期的に内部まで詳細に点検し、補修等の対策を検討しましょう。

◆所有者の日常点検と初動措置

定期点検を専門業者に任せた場合も、日常的に点検を行いましょう。危ない場合は立入禁止・見張りを置くなどの処置を行い、業者へ連絡しましょう。

●問い合わせ 都市計画課（本庁舎5階 ☎34-3015 ☎33-2939）



救える命があります

見逃さないで！いのちのSOS



● 問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階） ☎34-3217 ☒39-2523

コロナ禍において、全国的に自殺者が増加しています。自殺は防ぐことのできる社会的な問題です。身近な人の「いのちのSOS」をキャッチすることが、いのちを支え、救うことにつながります。

自殺は個人の問題

ではありません

自殺の背景は、過労、失業、いじめ、子育ての不安・孤立など、さまざまな社会的要因が複雑に絡み合っており、自殺は心理的に追い詰められた結果起こる「追い込まれた未の死」と言われています。

コロナ禍において、女性の自殺も増加傾向であり、大変危惧される状況です。誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地のよい地域・社会」が望まれます。

一人ひとりができること

家族・職場・友人など身近な人の、いのちのSOS（サイン）に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。声をかけることは勇気のいることですが、話を聴き、寄り添い、共に考えることが、生きる支援になります。

身近な人に元気がなかったら
こんな声をかけてみよう！

最近元気ないけど、何かあった？

最近眠れている？

困っていることはない？
よかったら話してね。



長野県自殺者数（人）

	男	女	合計
令和元年	245	99	344
令和2年	222	112	334
前年比	90.6%	113.1%	97.1%

厚生労働省自殺統計

身近な人のところといのちを支える「ゲートキーパー（命の門番）」とは？
市ホームページで詳しく解説しています。ぜひご覧ください。



【市ホームページ】

相談窓口

相談の受け手も含め、悩みを一人で抱え込まないこと、普段からストレスを発散することが大切です。心配なことがあれば、相談窓口をご利用ください。

死んでしまいたいくらいつらいとき

【自殺予防専用相談・いのちのきずな松本】

電話と面接による相談に応じています。

☎34-3600

時間 平日／午前9時～午後5時15分

相談場所 市役所東庁舎4階



【市ホームページ】

なんとなく心や身体が不調なとき

【健康相談】 時間 平日／午前9時～正午、午後1時～5時

健康づくり課（☎34-3217）、南部保健センター（☎27-3455）、北部保健センター（☎38-7677）、中央保健センター（☎39-1119）、西部保健センター（☎92-8001）

いのちのSOS（サイン）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険度が高まります。

- うつ病の症状（不眠、食欲不振、憂うつ、気分が沈む、意欲低下）
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

5つの健康習慣で がんリスクが低下

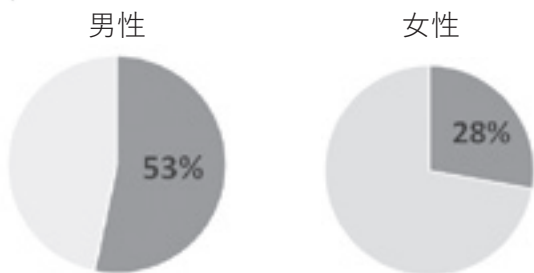
●問い合わせ 健康づくり課

(東庁舎2階 電話 34-33217 ファクス 39-2523)

日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はがんになると言われています。がんのなりやすさは、遺伝や環境という自分ではどうにもできないものと考えていませぬか。正しい生活習慣を身につけることで、がんのリスクを下げられる可能性があります。

また、コロナ禍に伴う検診の受診控えは中長期的にはがんの進行や死亡の増加につながる恐れがあります。がんの早期発見につなげるため、検診を受けましょう。

? 日本人におけるがんの要因は？



日本人男性の53%、女性の28%が生活習慣や感染が原因でがんに

具体的には…喫煙、飲酒、肥満、受動喫煙、塩分摂取、果物不足、運動不足、野菜不足、ウイルス・細菌など

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

日本人のための がんを減らす5つの健康習慣

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

国立がん研究センターでは、下記の5つの習慣のうち、いくつ実践するかによって、どれだけリスクが下がるかを調査しました。それによると、実践する習慣の数が増えるほどリスク（将来がんになる確率）が下がり、5つ実践した場合は、男性で43%、女性で37%もリスクが下がるという結果になっています。

1 禁煙する



胃がんは食塩のとり過ぎ、大腸がんは食物繊維不足が原因のひとつといわれています。「具だくさんみそ汁」は、減塩しながら野菜がとれるのでおすすめです！



▲具だくさんみそ汁の詳細はこちら

健康づくり課 管理栄養士
大友美緒

2 節酒する



3 身体を動かす



市公式チャンネル
再生回数第1位! (8/20現在)



▲簡単な筋力トレーニングの動画はこちら

4 食生活を見直す



5 適正体重を維持する



5つの健康習慣のうち、皆さんはいくつ取り組んでいますか？将来も健康でいるために、若い世代の方も今から取り組むことが非常に大切です。私は「節酒」から始めてみようと思います！また、今の身体の状態を知るために、検診を受けましょう！

健康づくり課 保健師
伊東裕輔

市の助成により各500円～2,000円の自己負担で受診できます！

検診を受けよう！

松本市では、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの検診を行っています。女性は20歳以上、男性は30歳以上で受診できる検診があります。

▼検診の詳細はこちら





さあ、投票に行こう!



衆議院議員総選挙・ 最高裁判所裁判官国民審査

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局（東庁舎 4 階 ☎34-3000（内線1221・1222）📠39-1160）

選挙執行日や投票場所などの情報は、選挙時にお送りする
投票所入場券・市ホームページなどをご覧ください。



【市ホームページ】

投票は 3 種類

【衆議院小選挙区選出議員選挙】

候補者名で投票。選挙区は長野県第 2 区（定数 1 人）

【衆議院比例代表選出議員選挙】

政党名で投票。選挙区は北陸信越ブロック（定数 11 人）

【最高裁判所裁判官国民審査】

やめさせた方がよいと思う裁判官氏名の上欄に×印を記入

選挙のお知らせ（投票所入場券）

選挙のお知らせを各有権者の世帯主宛てに郵送します。1 枚のはがきに 6 人分までの入場券が印刷されています。投票の際には各自で切り離してお持ちください。

なお、入場券を持参しなくても、選挙人名簿に登録があれば投票することができます。投票の際に係員にお申し出ください。

投票日当日の投票所

市内には 73 の投票区（投票所）があります。投票所はお住まいの住所または町会により指定されますので、郵送された「投票所入場券」をご確認の上、投票所にお出かけください。

期日前投票のご利用を

投票日当日に都合のつかない方は、期日前投票制度をご利用ください。

期日前投票制度を利用する方は、期日前投票所に備えてある「宣誓書兼請求書」の記入が必要です。

期日前投票所

開設所	期間	時間
松本市役所 東庁舎 4 階 なんぶくプラザ 長野県松本合同庁舎 松本バスターミナル	公示日翌日～投票日前日 〈11日間〉	午前 8 時 30 分～午後 8 時
松本市役所 四賀支所 松本市役所 梓川支所 松本市役所 波田支所 笹賀農村環境改善センター (笹賀公民館)	投票日 3 日前～投票日前日 〈3日間〉	午前 8 時 30 分～午後 7 時
松本市役所 安曇支所 奈川文化センター夢の森		午前 8 時 30 分～午後 6 時

今回初の試み

移動期日前投票所を開設します

若年層への選挙啓発と、中山間地域における投票環境の向上を目的として、自動車に投票箱等を載せて市内を巡回する「移動期日前投票所」を開設します。ぜひ、ご利用ください。

【実施期間】 期日前投票期間の前半の5日間

【巡回場所】 梓川高等学校、松本工業高等学校、松本大学
中山地区、入山辺地区、四賀地区、安曇地区、奈川地区

※日時など詳細は、市ホームページをご覧ください。

タウンズニーカーで巡回予定▶

若者の投票率アップ！
中山間地の投票環境改善！



郵便等での不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証をお持ちの方で、一定の要件に該当する方は、自宅で郵便等による不在者投票ができます。

要件等の詳細は、市ホームページをご覧ください。選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

なお、郵便等投票の制度を利用する場合は、選挙管理委員会へ事前に申請し、「郵便等投票証明書」の交付が必要ですので、お早めにご連絡ください。

滞在地での不在者投票

選挙期間中に松本市に来ることができない場合は、不在者投票の制度を利用して投票できます。

- ① 松本市選挙管理委員会に、直接または郵便等で投票用紙など必要な書類を請求 ※ファクスや電子メールでの請求は不可
 - ② 松本市選挙管理委員会から投票用紙など必要書類が届く
 - ③ 滞在地の選挙管理委員会に必要書類を持参し、不在者投票を行う
- 必要書類の請求に必要な「不在者投票宣誓書兼請求書」は市ホームページから印刷できます。
 - 必要書類のやりとりを郵送で行うため、手続きに時間がかかります。お早めに請求してください。

特例郵便等投票ができます

新型コロナウイルス感染症で宿泊施設や自宅療養をしている方で、一定の要件に該当する方は「特例郵便等投票」ができます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

病院や老人ホームでの不在者投票

不在者投票ができる施設として指定されている病院や老人ホーム等に入院・入所中の方は、その施設内で不在者投票ができます。お早めに各施設へお問い合わせください。



投票所の新型コロナウイルス感染症対策

投票所では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に取り組みます。

- 投票管理者、投票立会人、投票所事務従事職員はマスクを着用
- 投票所（期日前投票所を含む）にアルコール消毒液を設置
- 投票所の換気、記載台・鉛筆等の消毒を定期的に実施

【有権者の皆さんへのお願い】

- マスク着用**をお願いします（ワクチン接種済みの方も）。
- 投票所出入口での**手指の消毒**、来場前後の**手洗い、うがい**にご協力ください。
- 周りの人との**距離を保つ**ようお願いします。
- 黒鉛筆・シャープペンシルを**持参することができます**。（ボールペン・サインペン等にはじむためご注意ください）
- 混雑緩和のため、**期日前投票を積極的にご利用ください**。



緑の下の力持ち 下水道を知ろう！

●問い合わせ 下水道課（上下水道局内 ☎48-6840 📠47-2137）

皆さんは、いつも何気なく使っている下水道について知っていますか？普段目にしないけれど、生活の中で重要な役割を担っている「下水道」。工事や事業へのご協力をお願いします。

下水道管の工事を実施

下水道管は、古いもので昭和25年から使用しており、松本市は他市と比べて早くから整備に着手してきたため、現在、老朽化が進んでいます。



そのため、管の延命や耐震化を計画的に行っています。最近は中心市街地、特に松本駅周辺の道路やマンホール周辺を掘削して工事を行っています。

工事中は騒音や振動、また交通規制等でご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

環境にやさしい発電

宮渚や両島の浄化センターでは、消化ガス発電（下水汚泥の処理工程で発生する消化ガスのメタンを利用して発電）と、太陽光発電設備を設置し発電しています。宮渚浄化センターでは場内で使用する電力の約4割を発電した電力でまかない、両島浄化センターでは売電しています。



太陽光発電設備



消化ガス発電設備

太陽光発電は一般家庭約60世帯分、消化ガス発電は約1,430世帯分の電力を発電！

市議会 第2回臨時会から

●問い合わせ 行政管理課
（本庁舎3階 ☎33-4770 📠33-1877）

市議会第2回臨時会が7月21日に開かれ、市長提案8件について審議されました。

内容は、行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律の改正に伴う条例改正2件、消防ポンプ自動車2台、除雪グレーダ1台、凍結防止剤散布車1台の取得のほか、松本都市計画道路3・2・12号内環状北線整備事業用地および松本城南・西外堀復元事業用地を取得する財産5件、7月1日付けで専決処分した令和3年度松本市一般会計補正予算についての報告1件でした。

いずれも原案どおり可決または承認されました。

9月20日～26日は「動物愛護週間」

人と動物が 共に暮らすために

●問い合わせ 食品・生活衛生課
（長野県松本合同庁舎1階 ☎40-0706 📠40-0811）

動物は、人間の生活を豊かにし、癒しを与えてくれる、かけがえのない存在です。飼い主は、動物はもちろん人も健康で快適に暮らせるように、動物の習性を理解し、適切な飼養管理に努めましょう。

とくに市内では、ふん尿の放置や、しつけ不足による動物をめぐるトラブルが数多く発生しています。飼い主としての責任を持ち、周辺の環境に配慮しましょう。

ペットの飼育時のルールとマナーなどについて掲載しています！



【市ホームページ】

