

広報

まつもと

3

2022 No.1394

春
に向
かっ
て

よーい
ドン!



厳しい冬を乗り越え、
暖かな春は、すぐそこまで来ています。

4月から小規模特認校としてスタートする安曇小学校1年生から中学校3年生の皆さんに、
最高の笑顔で元気に登場していただきました。

「子どもが主人公」の思いを胸に、すべての子どもにやさしいまちをめざします。

子どもが主人公 学都松本のシンカ

●問い合わせ 総合戦略室（本庁舎 2階 ☎34-3274 📠35-2030）
教育政策課（大手事務所 4階 ☎33-3980 📠33-3934）



昨年から教育委員と協議を重ね、2月14日、松本市長が新たな教育大綱を策定しました。かけがえない子どもたちを真ん中に、その育ちや学びを支える大人も含め、すべての人が生涯を通じ学び続け、ともに成長し、自分らしく生きていくことを叶えていく「学都松本のシンカ」に挑んでいきます。

学都松本の主人公は **子ども** です

すべての子どもは、かけがえのない存在です。
すべての子どもは、自ら学び、成長していく力を持っています。
すべての子どもは、生まれ育った環境などに左右されることなく、
学びの機会が保障されなければなりません。

すべての子どもが、健やかに成長していく。
すべての子どもが、自由に自分を表現していく。
すべての子どもが、身近な大人の支援を受けることができる。
そして、すべての子どもの違いが、
「自分らしさ」として認められていく。
学都松本は、「**すべての子どもにやさしいまち**」をめざします。

学都松本 の シンカ

子どもは、さまざまな経験を通じて、日々成長していきます。
大人は、子どもの声に耳を傾け、その思いや気持ちを受け止め、
健やかな育ちと豊かな学びを支えていきます。
そして、子どもも大人も、生涯を通じて学び続け、ともに成長し、
自分らしく生きていくことを叶えていきます。

松本市は、

「**子どもを主人公とし、**

その学びを地域社会全体で支えること」を

学都松本の根本に据え、先人達が築き上げてきた礎のもと、

「**学都松本のシンカ**」に挑んでいきます。

教育大綱



市ホームページ

— も く じ —

子どもが主人公 学都松本のシンカ	2
まつもとフードシェアマーケット	6
新型コロナワクチン接種情報	8
妊婦健診は 「健診協力医療機関」で、 改めて基本的な感染対策を	9
第6波対応事業者特別支援金	10
非課税世帯臨時特別給付金	11
情報発信はデジタルを充実	12
ごみを減らしてつなぐ未来	13
狂犬病予防注射	14
マイナンバーカード臨時交付窓口、 灯油購入費等給付金、 休日窓口のご案内	15
情報チャンネル	16
4月の相談日	22
今月の一枚、まつもとの味	23
多事争論会	24

「教育大綱」って何？

教育の目標や施策に関する根本的な方針として、市長が定めるものです。教育の具体的な計画は、「教育振興基本計画」で定めます。

「シンカ」って
どういうこと？

先人達が築き上げ、市民が誇りとしている「学都松本」をさらに磨き上げていくこと。

カタカナで「シンカ」と表記したことには、進化、深化、新化、伸化、真価など、一人ひとりが自分にとっての「シンカ」を見出し、学び続けていこうという思いが込められています。

松本市教育大綱 3つの視点

子どもを主人公とする学都松本では、特に大切にしていきたいと考えている学びの視点が3つあります。それは、「多様性」「創造性」「主体性」です。

3つの学びの視点には、「これからの社会を創る子どもたちに大切な価値として受け止めてほしい」という子どもへの期待と、「学びの環境を整え支えていく支援者の大人に常に心に留めてほしい」という大人への期待が込められています。



多様性

一人ひとりの個性や能力を尊重した
多様な学び



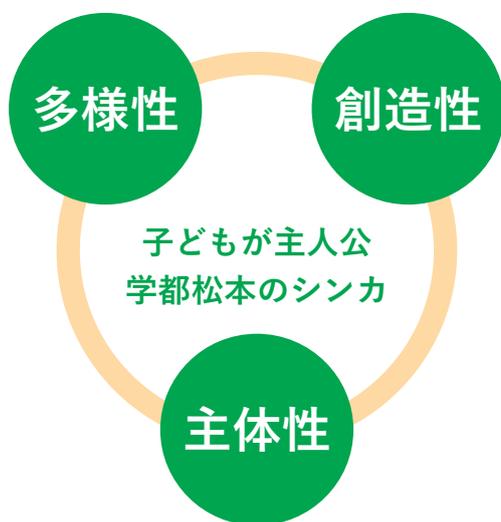
創造性

未来を切り拓き、新しい価値を生み出す
創造的な学び



主体性

自己や他者と対話しながら、社会に参画する
主体的な学び



重点的に取り組みます

重点① 子どもを誰一人取り残すことのないシステムの構築

- ・インクルーシブ教育の推進
- ・多様な学びを地域で支えていく仕組みづくりの推進 など

重点② 子どもにとって魅力的な学校環境の整備

- ・教職員研修の充実
- ・特色ある教育活動を支援するリーディングスクールの実現 など

重点③ 「遊び」や「体験」を大切にした学びの拡充

- ・さまざまな体験や他者と協働的に学ぶことができる場と機会の創出 など



公教育の多様化

～子どもにとって魅力的な学校環境の整備～

一人ひとり異なる個性や特性があるように、個に応じて合う学びの環境もそれぞれ違います。大人数の中で賑やかな環境を求める子もいれば、少人数の中で落ち着いた環境を求める子もいます。

これからの義務教育においては、児童生徒の個性を尊重したきめ細かな学びの支援を行うた

め、画一的な学びではなく、特色ある学校づくりを進めることが重要です。

そこで、松本市では、まず、小規模校の安曇小中学校に特認校制度を導入し、従来の通学区域を越え市内どこからでも通学できるようにしました。

多様化への
第一歩

安曇小中学校 小規模特認校制度の導入



特認校制度とは

学校選択制の1つで、従来の通学区域は残したままで、特定の学校について、通学区域に関係なく、市内のどこからでも入学・転入ができる制度です。

4月から安曇小中学校で導入

安曇地区の東部エリアが通学区の同校は、児童生徒数が40人弱。恵まれた自然を生かした特色ある教育や、小人数の特色を生かした落ち着いた学習環境を求め、同校で学校生活を送りたいという就学希望が増えていることから、特認校制度の導入が決まりました。

同校では、少人数ならではのメリットを生かし、学年が異なる多様な児童生徒が豊かに関わる学び合いが特徴です。



多様な学びのリーディングスクール

松本市では、子どもにとって魅力的な学校を目指し、各校で独自の特色ある学校づくりが始まっています。例えば、多くの人やモノとの関わりや体験により学びを深めたり、子どもの興味や関心に沿って学びの軸を決め、発達段階に応じた学びの接続カリキュラム開発に取り組んだりしている小学校や、中高大連携により校種間を越えた学びの道すじを探っている中学校な

どがあります。

今後は、さらに異年齢集団による学び合いや多様な児童生徒が豊かに関わり合う学び、また、体験を重視した主体的・対話的で深い学びなど、一人ひとりの可能性を引き出すことができるよう、安曇小中学校だけでなく、市街地の学校や大規模校においても、さまざまな形で実践を重ね、多様な学びのあり方を探っていきます。



安曇小中学校

安曇地区では、小中学生は大切な地域の構成員です。地域にとって貢献できる活動を考え、地域参画を心掛けることで、子ども自身の自己有用感も育むことができます。地域参画をキーワードにしながら、子どもたちが課題意識を持てる活動を見つけ、意欲的に取り組むことを大事にしています。地域とともに生きることを学びの中核に据えて、学びをより確かなものにしていこうと考えています。

全校や複数学年でともに学ぶ

小学生と中学生が同じ屋根の下で学校生活を送っています。小学生は中学生に学習の成果を見てもらったり、中学生は小中全校行事の企画をしたりして、安曇校一体として活動しています。子どもたちが活動の中で、人との関わりの楽しさなどを、自然に学んでいきます。



豊かな自然に学ぶ

小学校1年生から中学校3年生まで上高地を教材として、学年別にさまざまな学習を行っています。各学年、年に数回上高地を訪れ、その道のプロを講師として、自然観察や登山（岳沢や奥穂高岳）



、職場体験、清掃活動を行っています。事前学習から報告会まで、お世話になった方々とともに学習し、成果を共有し合うことで、故郷を大切に思う気持ちを育て、地域とより密着した活動を目指しています。

「生徒会が企画した活動によって、学年を越えて生徒の絆が深まるのを見ると、とてもうれしいです。学年は違いますが、あえて平等に接することを心がけています」



生徒会会長（中学2年）
おおたなごみ
太田和弥さん

「今後は、安曇地区の自然を学べるような屋外での活動を、生徒会としても企画できたらいいと思います」



生徒会副会長（中学2年）
おおのりょうた
大野涼太さん

「学区に上高地や槍穂高連峰を有する本校では、環境教育として『上高地学習』を行っています。年に数回上高地を訪れ、豊かな自然、梓川の水、そしてさまざまな人と触れ合いながら、ここ安曇を見返し、他地域にも見方を広げ、考えを深め、発信を続けています」



小学校5年生の担任
横山先生

学校見学・授業参観・体験入学受け付け中！

随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

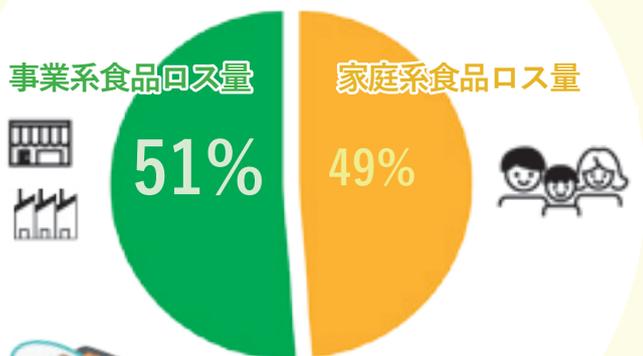
松本市立安曇小中学校（☎94-2234 📠94-2235）

ケツト を利用しよう！

●問い合わせ 環境・地域エネルギー課
(東庁舎 4階 ☎34-3263 ㊟34-3202)

市内食品ロス量 (令和元年度)

合計9,065トン



半分以上が事業系食品ロス！

私たちが毎日おいしく食べている食事。しかし、売れ残りや期限を超えた商品、食べ残しなど、「まだ食べられるのに廃棄される食品」いわゆる食品ロスは、**市内で年間約9,000トン**です。

食品ロスは家庭から出る「家庭系食品ロス」とスーパーや飲食店などから出る「事業系食品ロス」があり、その内訳はおよそ半分ずつ。**社会全体の食品ロスを減らしていくには、わたしたち消費者の買い方、選び方も大切です。**

松本市では、食品ロスになりそうな商品を、インターネットを活用して消費者とマッチングする**2つのフードシェアリングサービス**を推進しています。大切な食べ物を無駄なくいただき、ロスを減らして環境や家計にとってもプラスになる工夫をしませんか。

家でも、お店でも、せっかく作った食べ物を捨ててしまうなんてもったいないですね。お得な買い物や楽しいインターネットショッピングも食品ロスを減らすことにつながります。

皆で協力して食品ロスゼロを目指しましょう！



環境・地域エネルギー課
杵淵主事

昨年7月から
運用中！



登録料
無料！

クラダシ KURADASHIはフードロス削減に賛同する食品メーカーから協賛価格で提供を受けた商品を販売し、売り上げの一部を社会貢献活動団体へと寄付する日本初・最大級の社会貢献型ショッピングサイトです。全国920社以上の企業から多様な商品が出品されています。

気軽なインターネットショッピングでお得に商品を購入でき、食品ロス削減もできます！

会員登録すれば、すぐにお買い物ができます！



気軽に、お得に 食品ロス削減！

まつもとフードシェアマー

NEW

4月からの本格運用に向けて試験運用中！

まつもと タベスケ



登録料
無料！

会員登録すれば、すぐにお買い物ができます！

タベスケは市内の飲食店や食品小売店等の掲載する期限の迫る食品や規格外品等の値引き情報が見られるウェブサイトです。利用者はサイト上で購入予約をして、お店で商品を受け取り会計をします。このサービスは令和3年に姫路市が開発し、全国の自治体で活用されており、県内での導入は松本市が初めてです。



「タベスケ」は姉妹都市・姫路市からはじまりました！

【姫路市では…】

協力店34店舗

利用者1万1,000人超

食品ロス削減量約7トン！

「30・10運動発祥の地である松本市での導入はうれしいです。

姉妹都市“連合”で日本の食品ロス削減を図りましょう！」



井上課長補佐／姫路市環境局美化部リサイクル課

利用するメリットは？

お店の方（協力店）

- 食品ロスを減らせる
- 収益の確保につながる
- お店のPRにつながる

利用者（市民の皆さん）

- 食品を安く購入できる
- 新しいお店を知ることができる
- 地域のお店を応援できる

協力店と利用者は無料でサービスを利用できます。システム利用料は一切発生しません。



どうやって利用するの？



11店舗が登録！

※2月17日現在

協力店

協力店申請が必要です。協力店の募集は随時行っています！

STEP 1

スマートフォンやパソコンから簡単登録・ログイン



STEP 2

売れ残りそうな商品や余った食品を出品



利用者

STEP 1

スマートフォンやパソコンから簡単登録・ログイン



STEP 2

お買い得な商品を見つけて購入予約



STEP 3

お店で商品を受け渡し食品ロスの削減と売上アップ！

お店で商品を受け取りおいしくお得に食品ロス削減に貢献！



その時接種できるワクチンで 速やかな接種を

●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)

3回目の接種が進んでいます。交接種（1・2回目と異なるワクチンを使用）でも抗体価の向上と高い有効性が期待されています。ご自身のためにも、早く接種できるワクチンから接種することをご検討ください。

接種券の発送スケジュール

対象となる方に順次、接種券をお送りしています。

令和3年9月に2回目を接種した方

3月上・中旬に発送予定

令和3年10月に2回目を接種した方

3月下旬に発送予定

詳細はこちら



高齢者や基礎疾患がある方は 特に接種を推奨

オミクロン株とワクチン効果には次の特徴があります。

▶ 1・2回目接種から時間経過で、感染予防・重症化予防とも効果低下

- ①感染予防（2回目接種後5カ月以降）→43%
- ②重症化予防（2回目接種後7カ月以降）→57%

（第26回厚生科学審議会・ワクチン分科会資料より）

▶ 若い世代に比べ、高齢者等は重症化リスクが高い

- ①さまざまな持病を抱えている方が多い
- ②体力や免疫力が衰えるため感染症に対する抵抗力が低下

よくある質問にお答えします

Q ワクチンの種類で予約のとりやすさや接種会場に違いはありますか。

次のとおり違いがあります。モデルナの3回目接種は1・2回目接種で用いた量の半分となります。

	モデルナ	ファイザー
予約	予約が比較的取りやすい(ファイザーに比べ、早めに接種できる可能性が高い)	モデルナに比べ予約が取りにくい
市内の接種会場	・県が実施主体の会場 (松本合同庁舎・信州スカイパーク体育館) ・市が実施主体の会場 (アルピコプラザ4階・市内医療機関)	市が実施主体の会場(市内医療機関のみ)
接種量	1・2回目の半分の量(0.5→0.25ml)	1・2回目と同量(0.3ml)

Q ファイザーとモデルナの効果に差はありますか。

いずれも2回目接種から約半年後も高い重症化予防効果が維持されています。ファイザーとモデルナの1・2回目接種の効果約半年間比較した観察研究では、モデルナの方が感染予防・発症予防・重症化予防の効果有意に高かったと報告されています。

Q モデルナは副反応が強いと聞いていますが、大丈夫ですか。

ファイザーと比較して発生頻度は同程度で、安全性に大きな差はありません。また、モデルナは2回目接種後と比較して、発熱や疲労など接種後の症状が少ないことが報告されています。

〈接種に関する不安や副反応の相談窓口〉



長野県ワクチン接種相談センター 026-235-7380 (当面24時間無休)





妊婦健診は「健診協力医療機関」で

- 問い合わせ 福祉政策課（東庁舎 2階 ☎34-3262 ㊟34-3204）
健康づくり課（東庁舎 2階 ☎34-3217 ㊟39-2523）
松本保健福祉事務所総務課（☎40-1937 ㊟47-9293）

出産・子育ての
情報が満載！



協議会ホームページ

松本大北地域（松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村、大北地域の5市町村）では、医療機関等と連携して、安心して出産・子育てができる環境の維持・充実に努めています。

健診協力医療機関

出産できる医療機関（分娩医療機関）と妊婦健診を受け持つ医療機関（健診協力医療機関）の役割を分担し、安定した医療を提供するため連携を図っています。

妊娠の確認や健診は健診協力医療機関を受診してください。

健診協力医療機関

松本市	上條産婦人科医院
	北原レディースクリニック
	国立病院機構まつもと医療センター
	小谷ウィメンズクリニック
	南天診療所
	ほりうちレディースクリニック
	ゆり産婦人科医院
塩尻市	吉野産婦人科医院
	わかばレディス&マタニティクリニック
	桔梗ヶ原病院
安曇野市	ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック
	はぎわら医院
	安曇野赤十字病院
	あづみ野レディースクリニック
大町市	白木医院
	市立大町総合病院

分娩医療機関

松本市	信州大学医学部附属病院
	相澤病院
	松本市立病院
	丸の内病院
安曇野市	横西産婦人科
	穂高病院



共通診療ノート



初診時に、妊娠を確認した医療機関で配布します。医療機関の間で共有する情報や、不安なく妊娠期間を過ごしていただくために必要な情報を掲載しています。

妊婦健診を受けましょう

松本市では、妊娠届出時に妊婦健診受診票を交付し、費用の一部を公費助成します。安心して出産を迎えられるよう、妊婦健診は必ず受けましょう。

改めて 基本的な感染対策を！

- 問い合わせ 保健予防課（県松本合同庁舎 1階 ☎40-0702 ㊟40-0811）

◆ 基本的な感染予防対策

- マスクの着用（不織布マスクの推奨）
- こまめな手指消毒・手洗い
- 屋内や車内などの十分な換気
- 「密接」「密集」「密閉」の一つでも避ける「ゼロ密」の徹底
- 感染拡大地域への往来を控える
- 会食における基本的な感染対策の徹底

◆ 体調に異変を感じたら、

早めに受診や検査を

発熱がなくても、せき、のどの違和感、だるさなどの風邪症状や、味覚・嗅覚の異常がある場合は、外出せず、早めにかかりつけ医などの医療機関に電話をしてください。かかりつけ医を持たない場合や、土・日・祝日・夜間などの場合は、**受診相談センター（☎0263-47-5670）**へ。

◆ 万が一自宅療養になることを想定

松本市作成の「自宅療養リーフレット」を確認してください。

自宅療養
リーフレット▶



松本市第6波対応事業者特別支援金

新型コロナウイルス感染症第6波の影響を受けた市内事業者を対象に、支援金を給付します。

対象

国の「事業復活支援金」の給付決定者（売上高減少率30パーセント以上の事業者）のうち、次の要件を満たす事業者

個人事業者

令和4年2月22日現在で松本市の住民基本台帳に記録されている

法人

令和4年2月22日現在で松本市内に本店または主たる事務所を有する

給付額

一律10万円 ※1事業者1回限り

申請期間

3月1日(火)～7月29日(金)

※郵送は当日消印有効

※電子申請は7月29日午後11時59分まで

申請方法

- ①国の「事業復活支援金」を申請
- ②国の「事業復活支援金」の入金を確認後、次の書類を下の宛先に郵送、または電子申請で提出

- ◆松本市第6波対応事業者特別支援金交付申請書兼口座振込依頼書（様式第1号）
※電子申請は入力フォーム
- ◆松本市第6波対応事業者特別支援金交付要綱に係る宣誓・同意書（様式第2号）
- ◆「事業復活支援金」の給付通知（振込みのお知らせ）の写し
- ◆振込口座を確認できる通帳またはインターネットバンキングの画面コピー
- ◆本人確認書類
 - ・個人事業者：運転免許証、マイナンバーカード（表）等の写し
 - ・法人：履歴事項全部証明書（令和4年2月22日以降に発行されたもの）

宛先

〒390-0811 松本市中央4-7-26
松本市勤労者福祉センター内
松本市第6波対応事業者特別支援金センター

国の「事業復活支援金」
の詳細はこちら



専用ホームページ

※感染対策のため、左記センターへの来訪はご遠慮願います。ご不明な点は電話でお問い合わせください。

【郵送申請の場合】

申請書は商工課、本庁舎・東庁舎1階受付、各地域づくりセンター、松本商工会議所、松本市波田商工会に設置のほか、市ホームページからダウンロードできます。

【電子申請】

パソコン、スマートフォンで市ホームページから「ながの電子申請サービス」にて行ってください。

問い合わせ

【松本市第6波対応事業者特別支援金センター】

0263-87-3969 午前9時～午後5時（平日のみ）

【事業復活支援金相談窓口】 午前8時30分～午後7時（土・日・祝日含む）

0120-789-140、03-6834-7593（IP電話等、有料）

松本市第6波対応
事業者特別支援金



市ホームページ

住民税非課税世帯等の皆さんへ

臨時特別給付金（10万円）を支給します

●問い合わせ 松本市臨時特別給付金コールセンター

(☎31-3111 ☎31-3786 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、令和3年度住民税非課税世帯等に対し1世帯当たり10万円の臨時特別給付金を支給します。支給対象に該当する世帯は、期日までに申請書または確認書の提出が必要です。郵送による申請、口座振込による支給を基本としますので、ご協力をお願いします。

申請をお願いします！

▶詳細は市ホームページへ



① 家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月から令和4年9月までの間で家計が急変し、各世帯全員の1年間の収入見込み額が、住民税非課税水準に相当する額以下となる世帯

【判定方法のイメージ】

令和3年1月以降の
1カ月分の収入※（任意） × 12カ月

≦

住民税非課税水準

※収入の種類は、給与、事業、不動産、年金です（遺族年金など非課税の公的年金等収入は含みません）。令和3年分の確定申告書、住民税申告書、源泉徴収票等の写しに基づく所得で判定することもできます。

申請方法

要件を満たす方は申請が必要です。

【申請期限 9月30日(金)必着】

申請書は各支所・出張所窓口のほか、郵送または市ホームページからも取得できます。

家族構成例	非課税相当限度額 (収入額ベース)	非課税限度額 (所得額ベース)
単身または扶養親族がない場合	96万5,000円	41万5,000円
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している場合	146万9,000円	91万9,000円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	187万9,000円	123万4,000円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	232万7,000円	154万9,000円
障害者、寡婦、ひとり親、未成年の場合	204万3,000円	135万円

② 住民税非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）時点で松本市に住民登録があり、かつ世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯 ※対象者には通知を発送しました。

申請方法

【世帯全ての方が、令和3年1月1日以前から松本市にお住まいの場合】

確認書を受給者(世帯主)宛てに郵送しました。必要事項をご記入の上、**4月30日(土)までに返送してください。**

【世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合】

申請書を受給者(世帯主)宛てに郵送しました。転入した方が非課税である場合に限り、必要事項をご記入の上、**5月10日(火)までに返送してください。**

- ★ ①②ともに、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。
- ★ ①②を重複して受給することはできません。
- ★ 支給対象に該当する世帯のうち、書類がお手元に届いていない場合や、配偶者やその他親族からの暴力等を理由に松本市に避難している方の支援措置については、お問い合わせください。



松本市の情報発信は デジタルを 充実 します！

●問い合わせ
秘書広報室（本庁舎2階 ☎34-3271 📠35-2030）

松本市からの情報を得る手段は、広報まつもから、スマートフォンやタブレットを使いホームページから、LINEなどのアプリからなど、一人ひとり違います。

松本市では、全ての人が自分の欲しい情報をさまざまな媒体から手軽に得ることができるよう、紙だけでなく、デジタルでの情報発信の強化も進めています。

HP リニューアル

4月に市ホームページをリニューアルします。大規模な更新は、実に10年ぶり。市の情報を分かりやすく周知し、必要な情報を見つけやすい発信を目指します。

※詳細は4月号でお知らせします。

カタログポケット 内容の充実

スマートフォンなどで広報紙を読むことができるアプリ「カタログポケット」。文字の拡大や[ホームページへのアクセス](#)のしやすさ、翻訳機能や読み上げ機能など、便利な機能が満載。[ここでしか見られない写真やエピソード](#)なども掲載していく予定です。

LINEなどの活用

現在も情報発信の主要な手段として活用しているLINE。松本市の友だち登録数は、6万人を超えています。

4月以降は、[お住まいの地区や関心のある分野ごとに情報を届ける](#)など、LINEを使った情報発信に力を入れていきます。

また、LINEの他にも[インターネットを活用した申請機能](#)を新たに取り入れるなど、行政のデジタル化を推進します。



ぜひ登録を！

広報紙「広報まつもと」もシンカします

昭和31年の創刊から現在（1394号）まで、「広報まつもと」は、タブロイド判からA4判に、月に2回の発行から1回になるなど、その時代によって形や配布方法は変化してきました。そして今、デジタル社会に対応するため、再度変化の時を迎えています。

情報を整理し、ページ数を削減して読みやすくすると同時に、ホームページとの連携を図っていきます。

左綴じに変更

今まで、広報紙の紙面は、ページによって横書きだったり、縦書きだったり、統一されていませんでした。そのため「読み進める方向が分かりにくい」という声が聞かれました。また、縦書きだと、ファイルなどで保存する際に「綴じにくい」という声も多くありました。そこで、[4月号から](#)、デジタルの充実にあわせて、[横書き（左綴じ）](#)に変更します。

【昨年度との比較】

◆1冊あたりのページ数

→平均13ページ減

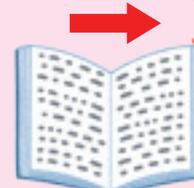
◆年間の予算（印刷製本費）

→約1,700万円減

引き続き、
資源と経費削減に
努め、地球と市民に
優しい広報紙を
目指します！



左から右に読み進めます



4月号
から!!

新年度に向けて
年度末からごみの削減を

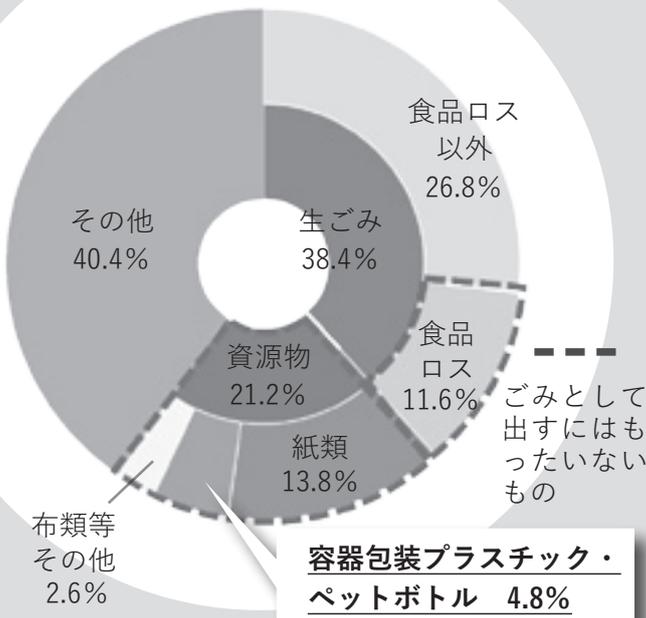
ごみを減らして つなぐ未来

●問い合わせ 環境業務課 (☎47-1096 ☎40-1335)

松本市の令和2年度におけるごみの総排出量は、8万7,292トンです。これは、1人1日当たりの排出量に換算すると、1,004グラム。1人1日当たりのごみ排出量が全国で最も少ない長野県(令和元年度816グラム)において、**松本市は県内19市の中で最も多いのが現状です。**

家庭から排出される可燃ごみの中には、ごみとして出すにはもったいないもの(資源物等)がたくさん混入しています。

【令和元年度 家庭から出る
可燃ごみの内訳】



ゼロカーボンシティ への第一歩!

ごみの分別

家庭から出る可燃ごみの中には、焼却すると温室効果ガスが発生するプラスチック類(資源にできる**容器包装プラスチック**や**ペットボトル**)も約5パーセント含まれています。地球温暖化は、全世界の問題です。2050年ゼロカーボンシティの実現に向けて、まずは身近な「ごみの分別」から実践しましょう!



◀市の「地球温暖化に対する取り組み」はこちら

ごみを減らして実現!

最終処分場の延命化

と

ごみ処分費用削減

現在、一般廃棄物最終処分場(エコトピア山田)は、令和8年度末まで再整備を行っています。ごみを減らすことで、再整備により建設する**新最終処分場の埋立期間が長**くなります。

また、再整備期間中は、焼却残渣や埋立ごみの全量を民間事業者で最終処分(資源化・埋立)しているため、ごみ削減は、**処分費用の削減**にもつながります。

【新処分場の使用予定期間】 17年間

※1人1日あたりのごみ排出量が、今よりも減った場合

【再整備期間中の処分外部委託費】
約30億円(年間約5億円×6年)

再整備の詳細はこちら▶



容プラと製品プラの一括回収

令和3年11月、12月に、島内地区と安曇地区大野川区の皆さんにご協力いただき、容器包装プラスチックと製品プラスチックの一括回収を試験的に行いました。

令和5年度からは、全地区で一括回収を開始する予定です。

【製品プラスチックの例】





必ず受けさせましょう

狂犬病予防注射

●問い合わせ 松本市保健所 食品・生活衛生課
(松本合同庁舎内 ☎40-0706 📠40-0811)



狂犬病の発生の予防およびまん延の防止のため、生後91日以上の子犬の所有者は、「飼い犬の登録」と「年1回の狂犬病予防注射を受けさせること」が、法律により義務付けられています。集合注射会場か、お近くの動物病院で予防注射を済ませてください。

「詳細はこちら！」

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、急ぎょ中止となる場合があります(県内の感染警戒レベルが5以上の場合は中止の予定)。最新情報は、市ホームページでご確認ください。



市ホームページ

◆ 集合注射会場日程表

旧松本市内

月日	会場	時間
4月11日(月)	中央図書館南側入口	10:00~11:30
	総合体育館第2駐車場(1)	13:30~15:00
12日(火)	JA松本ハイランド 芳川支所	10:40~11:30
	芳川出張所	13:30~15:30
14日(木)	五月町公民館	9:50~10:40
	月見町公民館	11:00~11:40
	島立出張所	13:30~15:00
18日(月)	寿台公民館	10:00~11:45
	内田出張所	13:40~14:30
19日(火)	松本市文書館	10:10~11:30
	なんなんひろば西駐車場	13:30~15:00
20日(水)	新村出張所	13:30~15:00
21日(木)	岡田出張所	10:00~11:30
23日(土)	松本市役所東庁舎前(1)	13:30~15:30
	平瀬川西公民館	10:20~10:50
25日(月)	山田公民館	11:10~11:20
	島内出張所	13:30~15:30
5月10日(火)	寿出張所	10:00~11:45
	蚕糸記念公園	14:00~15:30
11日(水)	和田出張所	10:00~11:30
	神林出張所	13:30~15:15
12日(木)	今井出張所	13:30~15:20
16日(月)	教育文化センター(里山辺)	10:00~11:30
	入山辺出張所	13:40~14:10
17日(火)	並柳公民館	10:30~11:30
	上瀬黒公民館	13:30~14:00
18日(水)	筑摩神社境内	10:00~11:30
	中山出張所	13:30~14:30
19日(木)	棚峯公民館	14:50~15:20
	中二子公民館	10:10~11:30
21日(土)	笹賀出張所	13:30~15:00
21日(土)	松本市役所東庁舎前(2)	13:30~15:30
26日(木)	総合体育館第2駐車場(2)	10:00~11:30
28日(土)	松本市役所東庁舎前(3)	13:30~15:30

四賀地区

月日	会場	時間
4月21日(木)	四賀支所(1)	13:30~15:00
5月26日(木)	四賀支所(2)	13:30~15:00

安曇地区

月日	会場	時間
5月25日(水)	乗鞍観光センター	11:30~12:00
	沢渡老人集いの家	13:40~13:50
	安曇支所	14:45~15:15

奈川地区

月日	会場	時間
5月24日(火)	奈川支所	13:50~14:20
	寄合渡体育館	14:35~14:50

梓川地区

月日	会場	時間
4月13日(水)	梓川支所(1)	10:00~11:30
20日(水)	梓川支所(2)	10:00~11:30
5月24日(火)	梓川支所(3)	10:00~11:30

波田地区

月日	会場	時間
4月13日(水)	波田支所(1)	13:30~15:00
16日(土)	波田支所(2)	13:30~15:00
5月12日(木)	波田支所(3)	10:00~11:30

◆ 料金

予防注射/3,600円
新規登録/3,000円
※お釣りのないようご協力ください。

◆ 持ち物

3月下旬に送付されるはがき
※登録済みの犬のみ



3月7日(月)から

市西部（和田）にマイナンバーカード 臨時交付窓口を開設！

●問い合わせ 西部臨時交付窓口（情報創造館2階 ☎88-8856 ㊟88-8829）

まつもと情報創造館2階にマイナンバーカードの臨時交付窓口を開設します。開設以降、**西部方面の方（島立、新村、和田、神林、笹賀、今井、波田地区）のマイナンバーカード交付のご案内はこちらの臨時交付窓口となります。**西部方面以外の方のご利用もできますが、予約が必要です（平日5日前まで）。

平日の夕方や土・日・祝日も予約できますので、ぜひご利用ください。

【場所】

まつもと情報創造館2階
(和田4010-27)

\\ 詳細はこちら /



【開場日時】

- 平日：午前9時～午後5時
(予約した方は、午後6時30分まで)
- 土・日・祝日（要予約）：午前9時～午後4時30分

【休業日】

第3土曜日に続く日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
※システムメンテナンス等により臨時休業する日があります。



◀まつもと情報創造館外観

灯油購入費等給付金の 申請はお済みですか



●問い合わせ

【75歳以上の方だけの世帯・要介護度4・5の介護保険認定者のいる世帯】高齢福祉課（☎34-3213 ㊟34-3016）、【重度障がい者のいる世帯】障害福祉課（☎34-3036 ㊟36-9119）、【その他】福祉政策課（☎34-3227 ㊟34-3204）

灯油購入費等として1世帯に1万円を支給しています。対象世帯には12月に申請書を郵送しました。まだ申請していない方は、3月中に手続きしてください。
※令和3年1月2日以降の転入者、住民税未申告者が含まれる世帯には申請書を郵送していません。

対象 令和3年11月1日時点で松本市在住の次の方

- 1 生活保護世帯
- 2 住民税非課税世帯のうち次のいずれかに該当する世帯
 - ① 75歳以上(令和3年11月1日時点)の方だけの世帯
 - ② 要介護度4・5の介護保険認定者のいる世帯
 - ③ 重度障がい者(身体1・2級、療育A2以上、精神1・2級)のいる世帯
 - ④ 母子、父子福祉医療対象世帯

春の異動シーズン

休日窓口のご案内

【市民課・こども福祉課の手続き】

●問い合わせ

市民課（☎33-9840 ㊟37-0125）
こども福祉課（☎33-9855 ㊟36-9119）

日時 3月26日(土)・27日(日)、4月2日(土)
午前9時～午後3時

場所 市役所東庁舎1階

開設窓口	取り扱い業務内容
市民課	住民異動(転入、転出、転居等)、戸籍届出、国民健康保険・国民年金の加入脱退手続き、証明発行(戸籍、住民票、印鑑登録証明、所得証明)、印鑑登録
こども福祉課	児童手当等手続き

【上下水道の開閉栓等の手続き】

●問い合わせ

水道料金センター（☎48-6810 ㊟48-6815）

3月26日(土)・27日(日)、4月2日(土)は、午前9時～午後3時に受け付けます。※一部対応できない業務があります。電子申請やファクスでの手続きは24時間受け付けます。

【建設総務課からのお知らせ】

信濃川水系河川整備計画(変更原案)の意見を募集

詳細は、国土交通省千曲川河川事務所のホームページをご覧ください。



国土交通省千曲川河川事務所調査課 (☎026-227-9434)

都市計画道路などの変更に伴う公聴会

里山辺・県2丁目・惣社の都市計画道路3路線と用途地域を変更する都市計画案の作成にあたり、公聴会を開催します。

都市計画案に関係する地域にお住まいの方およびその他利害関係者

3月13日(日) 午後1時30分～

教育文化センター 206会議室

公聴会で発言を希望する方は3月6日(日)までに公述申出書を提出してください。申し出がない場合は公聴会を中止します。



交通ネットワーク課 (東4 ☎34-3286 34-3202)

持続化支援補助金の申請はお済みですか

国の持続化補助金の採択者に市が上乗せ補助をします。申請終了となる応募回がありますので3



月31日(木)までに申請してください。詳細は市ホームページをご覧ください。

国の持続化補助金(一般型とコロナ特別対応型)の採択者

商工課 (本5 ☎34-3110 34-3008)

農政課のLINE公式アカウントを開設しました

農業に関する補助金やイベント等についてお知らせします。ぜひ、友だち追加をしてください。



農政課 (本5 ☎34-3221 36-6217)

不用食器の無料回収、無料配布を行います

ご家庭で不用になった食器を回収し、状態のよいものはリユース、その他のものは新しい食器の原材料としてリサイクルします。



【波田支所駐車場】3月19日(土) 午前9時～正午、【入山辺運動広場】3月20日(日) 午前10時～正午

対象＝陶磁器製の食器 ※汚れているものは洗ってから持参。1世帯につき段ボール2箱まで。

松本市「暮らしと環境」を考える会 (☎080-4438-7878)、環境・地域エネルギー課 (東4 ☎34-3268 34-3202)

国民健康保険税等3月末納期限は3月31日(木)

納期限までに納付をお願いします。

- 国民健康保険税/令和3年度 第9期
- 介護保険料/令和3年度 第12期
- 後期高齢者医療保険料/令和3年度 第9期

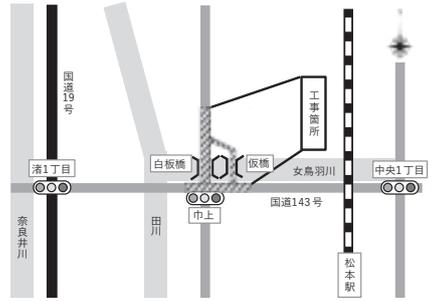
保険課 (東2 ☎34-3215 39-2523)

国道143号巾上交差点白板橋架替え工事を行います

白板橋の架替えおよび仮橋を設置します。工事期間中は渋滞が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

3月～令和7年3月(予定)

建設課 (本4 ☎34-3253 34-3205)



松本駅周辺駐輪場での一時利用の無料時間延長

松本駅お城口広場と松本駅アルプス口の自転車駐車場について、一時利用の無料利用時間を30分から1時間30分に延長します。

実証実験として、3月1日(火)～6月30日(木)まで実施する予定です。

自転車推進課 (東4 ☎34-3245 34-3202)

国民年金の加入手続きをお忘れなく

届け出を忘れると年金が受給できない場合もありますので、その都度忘れずに手続きをしてください。

国内に居住する20歳以上60歳未満の方

届出内容	加入・種別変更	持ち物	届出先
退職したとき	2号→1号	退職を証明する書類(離職票など)	市民課、支所・出張所、年金事務所
配偶者の退職や扶養から外れたときなど	3号→1号	退職を証明する書類(配偶者の離職票など)、扶養喪失日がわかる書類	市民課、支所・出張所、年金事務所
就職したとき 配偶者の扶養に入るとき	1・3号→2号 1・2号→3号	勤務先に確認	勤務先

- 共通の持ち物＝本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーカード、年金手帳
- 国民年金被保険者の種類(種別)＝①第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業、農業等従事者、学生の方など) ②第2号被保険者(厚生年金に加入している会社員、公務員など) ③第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)

市民課年金担当 (東1 ☎34-3218 37-0260)、松本年金事務所 (☎31-5150)

お知らせ 地域福祉活動事業への補助

地域住民が互いに支えあう「地域福祉活動」を行う団体に交付金等を交付します。

対 下表の活動を行う3人以上の任意団体

申 申請前に事前協議が必要です。申請を検討している団体は、3月22日(火)までにご連絡ください。

受 3月22日(火)～5月末日 **問** 福祉政策課 (東2 ☎34-3227 ☎34-3204)

	限度額	内容
①居場所づくり・健康づくり事業	5万円	<ul style="list-style-type: none"> 対象となる地域福祉活動に必要な経費 おおむね65歳以上の住民を対象に団体が企画・運営を行う活動(月1回(年間12回)以上、定期的におおむね10人以上) 活動に必要な保険に加入すること(ボランティア活動保険、ボランティア行事保険、傷害保険・送迎サービス補償等)
②外出支援事業	10万円	
③家事支援事業	5万円	

【障害福祉課からのお知らせ】

募集 点字教室(初級) 受講生募集

簡単な文章の基礎を学び、視覚障がい者に対する理解を深めます。

対 点字に興味があり、基礎を学びたい方

日 4月5日(火)～8月23日(火) 毎週火曜日午後1時～3時(全10回)

場 視覚障害者福祉センター(旭2-11-39)

料 無料(テキスト代は実費)

申・問 3月25日(金)までに視覚障害者福祉センター(☎32-5632 ☎32-7854)へ

【障害福祉課からのお知らせ】

募集 北部障害者デイサービス 受講生募集

講座開講日などの詳細はお問い合わせください。

対 地域生活支援事業受給者証をお持ちの方で、自身の身の回りのことができる方

内 いきいき教室、視覚障がい者のための料理教室、のんびりヨガ教室、俳句教室、生花教室、ウクレレ&ハーモニカ教室、痛み解消エゴスキュー体操、シャドーボックス教室(新講座)等

申・問 3月25日(金)午後5時までに、北部障害者デイサービスセンター(☎32-5632 ☎32-7854)へ

募集 消防団員募集中

消防団に入って、地域の安全と安心を火災や災害から守りませんか。

対 18歳以上で、市内在住または在勤、在学の方

問 消防防災課 (本別1 ☎33-1191 ☎33-1011)

【高齢福祉課からのお知らせ】

募集 松本市プラチナ大学 学生募集

松本を学ぶ教養講座、視察研修などを行います。

対 市内在住の60歳以上の方(本校卒業生と同年度県シニア大学生は受講不可)

日 開校日は原則第1・3水曜日(年間18日)

午前9時30分～午後3時30分

場 総合社会福祉センター

定 80人(聴講生の募集はありません)

料 無料(一部保険料等の自己負担あり)

他 応募多数の場合は抽選とし、4月中旬に通知します。

申・問 往復はがきに、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢、電話番号を、返信宛名欄にご自身の住所、氏名、郵便番号を記入の上、3月末日までに松本市プラチナセンター(〒390-0833 双葉4-16 ☎25-3133 ☎27-2239)へ

お知らせ 軽自動車・自動車の廃車や名義変更はお早めに

軽自動車税種別割・自動車税種別割は4月1日に車両を所有している方に1年分が課税されます。3月中に廃車や名義変更の手続きが完了すると、令和4年度は課税されません。なお、車種により手続き場所が異なります。

問 【軽自動車税種別割】市民税課(本2 ☎33-4218 ☎36-9345)、【自動車税種別割】中信県税事務所(☎40-1905 ☎47-7820)、【廃車・名義変更(自動音声案内)】軽自動車検査協会松本支所(☎050-3816-1855)、松本自動車検査登録事務所(☎050-5540-2043)

相談 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 ①3月11日(金)／松南地区公民館1・2会議室 ②4月5日(火)／駅前会館1・2中会議室 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)

相談 多重債務者無料弁護士相談会(予約制)

対 松本市民

日 3月18日(金) 午後2時～4時

場 消費生活センター(市民相談課内)

定 先着4人 **料** 無料

持 借入れ、返済の状況がわかる預金通帳、振り込み明細書など

申・問 3月15日(火)午後5時までに消費生活センター(本1 ☎36-8832 ☎36-6839)へ

【障害福祉課からのお知らせ】

募集 北部障害者デイサービスセンターボランティア募集

●募集教室=ピース教室

申・問 北部障害者デイサービスセンター(☎32-5632)

※新型コロナウイルス感染症の影響で「情報チャンネル」に掲載している内容が変更・中止になる場合があります。催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症予防の徹底をお願いします。

募集

第8期まつもと子ども未来委員会委員募集

市のまちづくりについて学習し、市への提言を行う「まつもと子ども未来委員会」の委員を募集します（活動期間1年）。学校・地域・年齢を超えて集まった委員が活動しています。

対 市内在住または通学・活動している、小学校5年生～高校3年生（令和4年4月現在）

日 初回は4月23日(土)の午後1時30分～4時。以降、毎月1～2回、原則日曜日の午後開催予定

場 勤労者福祉センターなど

申・問 4月13日(水)までに、電子メールかファクスでこども育成課（**東別1** ☎34-3291 ☎34-3309 ☎ kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp）へ

募集

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース参加者募集

インターバル速歩などの運動指導、歩き方の姿勢や自宅でもできるストレッチ・筋トレの方法が学べます。ウォーキングなどのイベントにも参加できます。

対 市内在住のおおむね40歳以上の方

日 4月～令和5年3月

場 各地区福祉ひろば・体育館ほか

料 会費1万9,900円/年（データ管理料、体力測定2回分（血液検査代含）1,700円/月相当）

申 3月7日(月)～29日(火)に、各地区福祉ひろばにある参加申込書に必要事項を記入し提出してください。

問 熟年体育大学リサーチセンター（☎37-2697 ☎34-6721）

募集

中山霊園墓参バスの運行

春の彼岸の墓参バスを運行します。※当日は2便で運行。混雑状況によってはご乗車できない場合があります。

日 3月21日(祝) **料** 片道200円（小学生以下無料）

問 中山霊園奉賛会事務局（☎090-3560-2527）、環境保全課（**東4** ☎34-3043、☎34-3202）

乗り場	時間	
エースイン松本前	午前8時00分発	午前9時30分発
松本城・市役所前バス停	午前8時10分	午前9時40分
市民芸術館前バス停	午前8時15分	午前9時45分
秀峰学校前バス停	午前8時20分	午前9時50分
筑摩バス停	午前8時25分	午前9時55分

※帰りは、霊園発/午前10時20分、正午

募集

障がい者スポーツ指導員、コーチ等の人材募集

「松本市パラスポーツ人材バンク」に登録後、希望団体等へ紹介します。資格や指導経験を生かす機会としてください。

対 パラスポーツやニュースポーツ指導経験者（未経験者は指導者のいる「パラ☆スポくらぶ」へスタッフ参加可）

日 平日（火曜日を除く）午前9時～午後5時に要問い合わせ

定 各種目2人程度（全体で30人程度）、種目によっては締め切っている場合もあります。

●登録料=無料

他 申請書、写真（縦3センチ×横2.5センチ）の提出が必要

申・問 スポーツ推進課（☎45-9512 ☎45-1024 ☎ taiiku@city.matsumoto.lg.jp）へ連絡後、担当者から説明します。

【危機管理課からのお知らせ】

募集

幹部候補生等の採用試験案内

自衛官（①幹部候補生（一般）②幹部候補生（歯科・薬剤科）③陸・海・空一般曹候補生）の採用試験を実施します。身分は特別職国家公務員です。

対 ①②種目・大卒程度・院卒で異なるので自衛隊にお問い合わせください。③18歳～33歳未満

●受付=①②6月16日(木)まで 飛行要員は4月14日(木)まで ③5月10日(火)まで

●試験会場=陸上自衛隊松本駐屯地

●待遇=入隊後①約1年で幹部に昇任 ②歯科は約6週間・薬剤科は約1年で幹部に昇任 ③2年9カ月以降選考により3等陸・海・空曹に昇任

申・問 所定の志願票を自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所（深志2-6-5 マルナカビル1階 ☎36-2787）へ

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽にご相談下さい

☎ 0263-88-7009

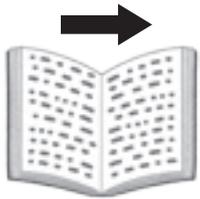
結婚相談所ムスベル
松本市深志1-1-24 八紙堂ビル4階

広告

お知らせ

広報まつもとは 4月号から左綴じに

より読みやすく、わかりやすい広報まつもになるよう、紙面を横書きで統一します。あわせて、読み進める方向も左から右（左綴じ）に変更します。
※詳細は、12ページをご覧ください。



左から右に
読み進めます

催し

絵本の読み聞かせと野菜 スタンプのエコバッグ作り

布のエコバッグに野菜のスタンプを押して、自分だけのエコバッグを作ります。「多文化共生」を感じられる絵本の紹介もします。

対象 おおむね3歳以上（未就学児は親子で参加）

日時 3月24日(木) 午前10時～正午

会場 Mウイング 3階ネットワーク室

定員 10人

料金 200円/人

講師 豊嶋さおり氏/絵本専門士

申し込み・問い合わせ 3月7日(月)正午から、電話かファクスで多文化共生プラザ (☎39-1106 ☎37-1153) へ

【障害福祉課からのお知らせ】

催し

映画「道草」上映会

重度の知的障がいがありながら、地域で生活している方々のドキュメンタリー映画を上映します（バリアフリー字幕、音声ガイド付き上映）。上映後、穴戸監督がオンラインで参加し、トークセッションを行います。

日時 3月6日(日) 午後1時30分～

会場 総合社会福祉センター 4階大会議室

定員 80人 料金 無料

申し込み・問い合わせ 松本圏域障がい者基幹相談支援センター (☎50-6931 ☎50-6932 ☎ kikan@eagle.ocn.ne.jp)

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。

総合体育館 申し込み・問い合わせ ☎32-1818 ☎36-9394

内容	対象	日時	定員	料金
ミズノスポーツフェス	幼児～一般	3月5日(土) 午前10時～午後5時	一部予約制	無料
ミズノスラックライン教室	小学生～大人	3月12日(土) 午後5時30分～6時30分	20人	1,100円/教室
ミズノ走り方教室	①幼児 ②小学生	3月19日(土) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	各20人	1,100円/教室
ミズノスポーツ塾(てつぼう教室)	①幼児 ②小学生	3月21日(祝) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	各20人	1,100円/教室

柔剣道場・弓道場 申し込み・問い合わせ ☎36-0834 <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 講師 舟橋嘉奈子氏		3月1日～3月29日の火曜日・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) 講師 原秀子氏	ピラティスを上達したい方	3月2日～3月30日の水曜日 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 講師 原秀子氏	60歳以上の方	3月2日～3月30日の水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回
はじめての夜ヨガ 講師 松澤直子氏	ヨガ初心者の方	3月2日～3月30日の水曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円/回
ママとベビーのヨガ教室 講師 瀧本和子氏	産後2カ月以降の乳幼児と母親	3月3日(木)・31日(木) 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) 講師 原秀子氏		3月3日～3月31日の木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回
シニアのためのヨガ教室 講師 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	3月4日～3月25日の金曜日 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 ★ 講師 分藤香氏	1～3歳のお子さんと保護者	3月7日(月)・14日(月)	20組程度	500円/回
初心者向けトレーニング講習会 ☆ 講師 宮入正太氏 要事前予約	中学生以上	3月4日～3月25日の金曜日 午後7時20分～8時20分	5人	大人 1,000円 学生 500円
競技者向けトレーニング講習会 ☆ 講師 宮入正太氏 要事前予約	中学生以上	3月5日～3月26日の土曜日 午後7時～8時40分	5人	大人 1,000円 学生 500円

★は柔剣道場2階柔道場。☆は柔剣道場1階第1トレーニング室。他は全て弓道場2階会議室 ※各教室とも検温の上、お越しください(37度未満)。

※新型コロナウイルス感染症の影響で「情報チャンネル」に掲載している内容が変更・中止になる場合があります。催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症予防の徹底をお願いします。

催し 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、食品ロスの削減と生活困窮者支援のため、ご家庭で不用になった食品を集めます。

📅 3月17日(木) 午前10時～午後1時
📍 市役所東庁舎1階家庭児童相談室

● 寄付いただきたいもの＝カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できる食品で、次の条件を満たすもの。○賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの ○未開封のもの ○日本語表記のあるもの ○お米は古米(2020年度産)まで

📞 環境・地域エネルギー課 (東4) ☎34-3268 📠34-3202

健康福祉 3月のこどもプラザ

行事日程等は、市ホームページをご覧ください。

📍 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)



スポーツ 第65回市民体育大会『春季大会』(4月～6月)参加者募集

詳細は協会ホームページをご覧ください。

📍 松本市スポーツ協会(総合体育館内) ☎32-7056 📠32-7452



スポーツ 車いすバスケットボール

競技用車いすを使って体験ができます。

📍 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先

📅 3月12日(土) 午後1時30分～2時30分

📍 総合体育館メインアリーナB面

👤 10人 ※要事前申し込み

💰 無料

🗣️ 奥原明男氏/長野県車椅子バスケットボール協会

📌 「パラ☆スポくらぶ」の一画で実施します。

📞 申・問 3月6日(日)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

スポーツ 三澤拓選手を応援しよう!



松本市波田地区出身の三澤拓選手が北京2022冬季パラリンピックに出場します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

● 出場予定種目＝男子スーパー大回転/3月6日(日)、男子スーパー複合/3月8日(火)

📞 スポーツ推進課(☎45-9512 📠45-1024)



【松本城管理課からのお知らせ】

募集 国宝松本城案内ボランティア募集

📍 国宝松本城内での移動に支障がなく、観光客と明るく積極的なコミュニケーションが取れる方

📞 松本城案内ボランティアグループ代表 山本英男(☎35-2174)

催し サザンガク子どもプログラミング体験教室

IchigoJamを使った初心者向けプログラミング言語体験教室です。オンラインのレッスン動画で、課題に挑戦します。基本は家庭学習で、機材は貸し出します。

📍 小学5年生～中学生(保護者同伴。初回と中間の2回参加できる方)

📅 【初回】3月13日(日) 午前10時～正午 【中間】3月27日(日) 午前10時～正午

📍 サザンガク 📅 10組20人 ※申し込み多数の場合は抽選

🗣️ 不破泰氏/信州大学 理事・副学長(情報・DX担当)

📄 ホームページの申し込みフォームから

📞 サザンガク(☎33-0339 📠33-0305)



催し 教育文化センターの催し

各種催しは市ホームページまたは地域づくりセンター等にある各月の行事予定表をご覧ください。

📞 教育文化センター(☎32-7600 📠32-7604)



ハンセン病元患者の御家族の皆様へのお知らせ

～補償金の支給制度について～

●令和元年11月22日に、「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律」が施行されました。対象となるハンセン病元患者の御家族の方々に補償金を支給いたします。詳しくは厚生労働省HPまたは補償金担当窓口までお問い合わせください。

対象者	補償金額	補償金額
(ア) 配偶者(事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 1親等の姻族等であって、ハンセン病歴のある方と同居していた方	180万円	130万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫であって、ハンセン病歴のある方と同居していた方 (カ) 2親等の姻族等であって、ハンセン病歴のある方と同居していた方 (キ) 曾祖父母・ひ孫・おじ・おば・おい・めいであって、ハンセン病歴のある方と同居していた方		

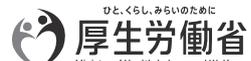
厚生労働省 補償金担当窓口

電話番号 03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)

ハンセン病に関する情報ページ 🔍 検索

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。



東京都千代田区霞が関1-2-2

広告



2022年 4月の相談日

3月の相談日は『広報まつもと』2月号に掲載しています。



相談は無料です。お問い合わせは、各会場または申込先へ。 ※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる場合があります。

●専門相談 ※専門の相談員が対応します。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(15分)	13日(水)午後1時～5時	市民相談室	4月1日(金)午前9時から ☎32-0001(先着14人)
		20日(水)午後1時～3時		4月1日(金)午前9時から ☎32-0001(先着7人)
		27日(水)午後1時～5時		4月1日(金)午前9時から ☎32-0001(先着14人)
	女性のための弁護士相談	12日(火)午後1時30分～3時30分 25日(月)	女性センターパレア松本	4月5日(火)午前9時から ☎39-1105(各日先着4人)
	司法書士法律相談(30分)	19日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	4月18日(月)までに ☎32-0001(先着16人)
税金	税理士税務相談(30分)	13日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	4月12日(火)までに ☎32-0001(先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談(30分)	12日(火)午後1時～3時	市民相談室	4月8日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎87-3798
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1時間程度)	28日(水)午後1時～4時		4月26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)	15日(金)午後1時～3時		4月12日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎75-7616
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	20日(水)午後1時～3時		4月15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(30分)	8日(金)午後1時～3時	第2応接室	4月6日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	6日(水)午前10時～午後4時		
遺言・公正証書	公証相談	14日(水)午後1時～3時	市民相談室	予約不要
市・県・国に関する相談	行政相談	22日(金)午前10時～正午		

※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。

●その他の相談 ※日時の記載がない場合は、月～金の午前8時30分～午後5時15分です。

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ	分野	相談名	日時・会場・問い合わせ	
生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767	外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 午前9時30分～午後3時30分 市民相談課 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos	
	男性相談	こども福祉課 ☎33-4767		外国人なんでも相談	月・火・水・金曜日は午前10時～午後6時30分、 木曜日は午前10時～午後9時、土曜日は午前9時～午後5時 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106	
	心と生き方の相談	電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105 面談相談 ※要予約 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105		行政書士相談	毎月第2木曜日 午後1時～4時 Mウイング3階 長野県行政書士会松本支部 ☎87-3798	
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 午前9時～正午 午後1時～5時 ※来所のみ要予約 各保健センター(中央保健センターは、第2・4水曜日休み) [中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]	成年後見	成年後見制度に関する相談	障害福祉課 ☎34-3212 高齢福祉課 ☎34-3214, 34-3237	
	自殺予防専用相談	月～金 午前9時～午後5時15分 いのちのきずな松本 ☎34-3600		成年後見制度相談会	26日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 4月25日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237	
	精神保健相談	面談相談 ※要予約 松本市保健所保健予防課 ☎40-0701		弁護士・司法書士による専門相談	火 午後1時～4時 ※要予約 成年後見支援センター-かけはし 梓川支所2階 ☎88-6699	
	風しん抗体検査	※要予約 松本市保健所保健予防課 ☎40-0702		福祉・介護・ボランティア	介護相談	介護110番 ☎39-1165 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]
	エイズ・性感染症相談及び検査	匿名面談相談および検査 ※要予約 松本市エイズ相談電話 ☎40-0703			障害福祉相談	ぴあねつと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211、Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313 月～金 午前9時～午後5時
職業・労働	職業・労働相談	水 午前9時～午後5時 予約優先 勤労者福祉センター ☎35-6286	生活困窮・就労相談	松本市生活就労支援センター「まいさば松本」(市民相談課内) ☎34-3041		
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 16日(土)午前10時～正午 弁護士相談	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001		
	若者お悩み相談室 若者職業なんでも相談	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約 2日(土)午前10時～午後2時、15日(金)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	人権相談	長野県地方務局松本支局 ☎32-2571		
	勤労者心の健康相談(予定)	7日(水)午前8時30分～11時30分、11日(月)25日(月)午後1時～4時、21日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	部落差別に関する相談	5日(火)・19日(火)午前10時～午後3時 人権教育集会所 ☎86-3311		
	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767	消費生活相談	月～金 午前8時30分～午後5時 松本市消費生活センター ☎36-8832		
家庭・子ども・育児	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195	市民活動・プラチナ世代の相談	市民活動サポートセンター ☎88-2988		
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235	結婚相談	四賀支所2階(月・火・木) ☎64-3111 ※祝日除く 出張結婚相談 ☎64-3111 ※要予約 第2・4土 午前9時30分～午後4時 市民活動サポートセンター 会議室		
	子育て相談	家庭児童相談室(こども福祉課内) ☎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、 小宮 ☎47-8310、波田 ☎91-3113	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949		
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時	医療相談	医療安全支援センター ☎40-0800		
	まちかど保健室	水 午前10時～午後5時 金 午前10時～午後4時 あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291				
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～5時 はぐルッポ (子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373				



「今月の一枚」

2021.11.29-2022.01.02

市公式Instagramでは、皆さんが投稿した写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。「広報まつもと」では、その中から「今月の一枚」を紹介します。



企画の詳細はこちら

12月の一枚

普段見ることができない
国宝の姿にわくわく☆



@y.style358z (細井芳久)

さんの投稿

投稿日：12.5

投稿者の一言

戦国の世よりそびえ立つ天守閣が、現在の最新技術のレーザーとの融合で、斬新な演出に心奪われました。

1月の一枚



新年の幕開けにふさわしい、わくわくな一枚☆

「まつもとわくわく」投稿方法

Instagramで投稿する際に

#matsumoto_wakuwaku

とタグ付けしてください。

@u_nya_u_nyanya

さんの投稿

投稿日：1.1

投稿者から一言

神々しく眩しい初日の出でした。見たくても見れなかった方へ届くようにと、心を込めてシャッターを切りました。



#27

～学校給食編～

白身魚のマスタード焼き

5 ページで紹介した安曇小中学校の給食は、自校方式（学校内に調理室を設けて、その学校に通う子どものために給食を提供）です。

「希望献立」を月に1回ほど行い子どもたちのリクエストに応じています。今回はその献立によく出てくる、大人気の一品を紹介します。



玉ネギやマスタードの辛さがまるやかな味になり、お子さんも食べられます★



【材料（4人分）】

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 白身魚（ホキ、タラなど） | マヨネーズ …………… 大さじ3 |
| …………… 4枚 | 粒入りマスタード … 大さじ1と2/3 |
| 玉ネギ…………… 1/4玉 | 紙カップまたはオープンシート |
| 塩こしょう … 適量 | ※紙カップを使うとソースが流れにくくなります。 |
| 白ワイン …… 小さじ1/2 | |

【作り方】

- ① 白身魚に塩こしょうと白ワインで下味をつけ30分程度おく
- ② 玉ネギをみじん切りにし、マヨネーズと粒入りマスタードと合わせる
- ③ ②を白身魚にぬり、紙カップに入れ、オープンで170℃、17分程度焼き完成

1年生 給食の感想★

どんな味が
毎日楽しみ!



青木はなりさん

マスタード焼きはちょっと辛かったけど、おいしかった!



有馬柗太君

食べたことのないデザートを食べるのが楽しみ!



白川りささん



市民の皆さんと市長が語り合う

多事争論会

皆さんの参加を
お待ちしております！



今回のテーマ

まつもと公設民営バス ～松本地域の足の再編～



日時

3月5日(土) 午後3時～5時

※要申し込み

会場

アルピコプラザ 6階ホール

内容

テーマについて説明した後、自由討論を行います。

申し込み

感染症対策のため、次の方法で行います。

①【オンライン参加】 3月5日(土)正午までに、右の二次元コードから

②【会場参加】

3月4日(金)までに、電話(平日午前9時～午後5時)、ファクス、右の二次元コードのいずれかで、①住所 ②氏名 ③昼間連絡のつく電話番号をお知らせください。

その他

- ・当日の配布資料を開催1週間前に市ホームページに掲載します。
- ・当日は、会場内を撮影し、オンラインでライブ配信と録画配信を行います。発言者は会場スクリーンや配信画面に顔が映りますので、ご了承の上、お申し込みください。
- ・会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況で開催が延期になる場合があります。

松本市のバスに関する
情報はこちら



【オンライン参加】



【会場参加】

問い合わせ

市民相談課(本庁舎1階 ☎32-0001 ☎36-6839)

松本市の人口 ● 236,827人(前月比-141人) <男116,084人(前月比-90人)女120,743人(前月比-51人)>
世帯数107,263世帯(前月比-46世帯) ● 令和4年2月1日現在

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 TEL.0263-34-3271

URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> ●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。
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 ※広告掲載に関するお問い合わせは秘書広報室(☎34-3271 ☎35-2030)へ —

開催総数

第200回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」

親族に頼らず生きていく選択

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。

日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

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の影響で内容が変更
・中止になる可能性があります。

3月28日(月) [受付]午後1時30分
[時間]午後2時～4時

松本市勤労者福祉センター
3-2会議室(3階)

■資料代/300円 ■定員/13名

■講師/石巻 美智也(日本よりそい家族会 代表理事)

◎4月4日(月) 個別相談会開催

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・高崎市・宇都宮市

【要予約】0120-12-8851
平日 10:00～17:00

広告