

広報まつもと 3

2024 No.1418

松本を愛し、

市民に愛された
マエストロ





セイジ・オザワ 松本フェスティバル総監督で
松本市名誉市民の小澤征爾さんが、
令和6年2月6日にご逝去されました。
小澤さんが「運命の女神がほほ笑んだ」
と語った松本との出会いから、30余年。
松本を愛し、市民から愛され、
楽都・松本を大きく育ててくれた小澤さんに
心から感謝をささげます。





©大窪道治



©大窪道治



©山田毅

2024 セイジ・オザワ 松本フェスティバル

●問い合わせ 国際音楽祭推進課 (セイジ・オザワ 松本フェスティバル実行委員会) ☎39-0001 ㊚34-3290
今年、セイジ・オザワ 松本フェスティバル (OMF) は、8月9日～9月4日に開催予定。
2022年のOMFで大喝采を浴びた2人の指揮者が、再び松本に戻ってきます。



OMF公式
ホームページ



©Felix Broede

沖澤のどか

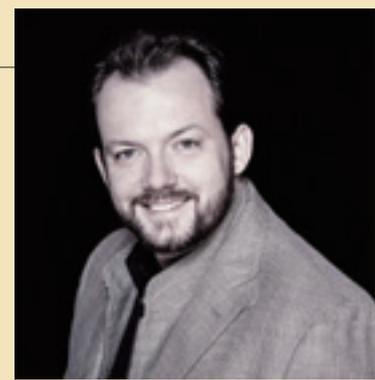
2019年、かつて小澤総監督が優勝した若手指揮者の登竜門・ブザンソン国際指揮者コンクールで優勝し、同時にオーケストラ賞および聴衆賞も受賞。2023年に京都市交響楽団の常任指揮者に就任。2022年のOMFではモーツァルトのオペラ「フィガロの結婚」を指揮し、観衆を魅了しました。

▶オーケストラ コンサートAプログラム 8月10日(土)・11日(祝)
演目 メンデルスゾーン 《夏の夜の夢》作品61より
R. シュトラウス 交響詩《ドン・ファン》作品20
R. シュトラウス 《四つの最後の歌》

アンドリス・ネルソンス

小澤総監督が長年音楽監督を務めたボストン交響楽団の現音楽監督。グラミー賞を3度受賞し、今日の国際舞台におけるもっとも名高く革新的な指揮者のひとりとして揺るぎない評価を確立しています。2022年のOMFではマーラーの交響曲第9番を指揮し、大喝采を浴びました。

▶オーケストラ コンサートBプログラム 8月16日(金)・17日(土)
演目 ブラームス 交響曲第1番・第2番
▶オーケストラ コンサートCプログラム 8月21日(水)・22日(木)
演目 ブラームス 交響曲第3番・第4番



©Marco Borggreve

より便利に！
よりスマートに！

新生活は バス で！



●問い合わせ 公共交通課 (☎34-3033 ☎34-3202)
交通ネットワーク課 (☎34-3286 ☎34-3202)

公設民営で運行中の「ぐるっとまつもとバス」。より便利で利用しやすくなるよう
取り組みを進めています。新生活は、ぜひバスをご利用ください！

3月16日

松本バスターミナルから 松本駅お城口広場に のりばが変更

駅直結！電車からの
乗り換えが便利に！



松本駅

電車・バスの乗り換え利用者の
利便性向上のため、通勤、通学の
利用が多い市街地の路線を中心に、
一部路線ののりばを変更します。



松本駅お城口広場のりば

- 21 タウンズニーカー（北、南）・北市内線・神林ライナー
- 22 タウンズニーカー（東）・横田信大循環線・新浅間線
※松本バスターミナルから移動
- 23 信大横田循環線・浅間線 ※松本バスターミナルから移動
(浅間線は午前9時までの便が移動)

松本バスターミナルのりば

以下の路線は、松本バスターミナルのりばからご乗車ください。

- ・美ヶ原温泉線・アルプス公園線・四賀線
- ・**並柳団地線（系統1、2※）**・寿台線・松原線・内田線
※松本駅お城口広場から移動
- ・岡田線・鹿教湯温泉線・山形線・空港今井線・大久保工場団地線



— も く じ —

小澤征爾さん追悼、2024OMF	2
新生活はバスで！	4
松本市長選挙3.17	6
LINEで申告予約	8
インターネット通販の落とし穴、 デジタル版広報まつもと	9
松本山雅FC J3リーグ開幕	10
情報チャンネル	11
4月の相談日	19
新型コロナウイルスワクチン接種情報	20

山形線・四賀線のほか、松本市内の路線で運行中



見かけたあなたはラッキー!?

三ガク都デザイン ラッピングバス運行中!

2月から、新たなラッピングバスが松本のまちを運行中。市内のどこかで見かけたら、ぜひ注目してください!



なかなか見られないラッピング作業の様子を1分動画でご覧ください!

3月16日

ダイヤ改正 主要内容

寄せられたご意見を
もとに改正!

①慢性化している遅延の解消・乗り換え時の改善

…信大横田循環線 ほか18路線

②松本駅お城口広場のりば変更に伴うルート変更

…信大横田循環線 ほか4路線

③ダイヤの組替え・乗換拠点の設置 (合同庁舎の玄関前にバス停を新設!)

…松本・島内線

松本市内バス
路線図・時刻表



観光客も!
たまたまに乗る人も!
もっと便利に!

2月から始まっています!

クレジットカードのタッチ決済

スマートフォンへのアプリのインストール不要。タッチ決済対応
(リップルマーク付き) のクレジットカードでバスの運賃が支払えます。



このマークが
あるカードで
利用可能

◆対象路線

ぐるっとまつもとバスの全路線

アルピコ交通バス、タウンズニーカー、地域連携バス、市営バス

【対象外】

地域バス (入山辺線、中山線、浅間・大村線、ほしみ線、波田循環バス)、
のりーと松本

◆注意事項

- ・福祉100円、障がい者割引、こども料金、回数券、定期券、複数人数、200円未満の運賃支払いには対応しません。
- ・福祉100円、回数券等のサービスは、引き続きチケットQRで対応します。

◆利用可能な決済ブランド

VISA

AMERICAN EXPRESS

JCB

Diners Club INTERNATIONAL

DISCOVER

＼詳細はこちら／



市長選
特設ページ

#伝えなきゃこの思い

松本市長選挙 3.17

エクセラン高等学校 黒板アート

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局 (☎34-3230 ㊚39-1160)

投票できる方

松本市の選挙人名簿に登録された方で、次のいずれにも該当する方が投票できます。

- 日本国民で、18歳以上（平成18年3月18日以前に出生）の方
- 令和5年12月9日以前から松本市に住民登録のある方

※投票前に市外に転出された方は投票できません。

投票日当日の投票

投票できる場所

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。世帯主あてに郵送する「選挙のお知らせ（投票所入場券）」でご自分の投票所をご確認ください。

投票できる時間

午前7時～午後8時（一部終了時刻が異なります。投票所入場券をご確認ください。）

投票所入場券を
ご確認ください

市内で住所を異動された方

- 令和6年2月22日(木)までに転居届を提出 → 転居後の投票所で投票
- 令和6年2月26日(月)以降に転居届を提出 → 転居前の投票所で投票



期日前投票

投票日当日にご都合のつかない方は、期日前投票をご利用ください。期日前投票期間中は、以下の期日前投票所のどこでも投票できます。

開設場所	期間	時間
市役所東庁舎、なんぷくプラザ、 長野県松本合同庁舎、松本バスターミナル	3月11日(月)～16日(土)	午前8時30分～午後8時
市役所四賀支所、市役所梓川支所、 市役所波田支所、寿公民館、笹賀公民館	3月14日(木)～16日(土)	午前8時30分～午後7時
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
移動期日前投票 (四賀・安曇・奈川地区) 	3月11日(月)・12日(火)	開設場所・時間など 詳細はホームページ参照

不在者投票制度

不在者投票の手続きには時間がかかるため、早めにお手続きください。
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。

滞在地での不在者投票

選挙期間中に**仕事や旅行などで市外の市区町村に滞在している方**は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で、不在者投票ができます。

投票の仕方

- ① 郵送、窓口、オンライン申請のいずれかの方法により、選挙管理委員会へ投票用紙などを請求
- ② 投票用紙などが郵送されてくるので、受け取る
- ③ 最寄りの選挙管理委員会へ持参し、投票



病院や老人ホームでの不在者投票

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、施設内で不在者投票ができます。詳細は、各施設にご確認ください。

郵便等による不在者投票

右のいずれかに該当する方は、自宅などで投票用紙に記載して郵送する不在者投票ができます。

この制度を利用するには、事前に選挙管理委員会へ申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

※右の要件に該当し、かつ視覚や上肢機能の障がいがある方は、障がいの程度により、代理記載人が投票用紙へ代筆できる場合があります。詳細は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

① 身体障害者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹、移動機能の障がい	1級・2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	1級・3級
免疫、肝臓の障がい	1級・2級・3級

② 戦傷病者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹の障がい	特別項症・第1項症・第2項症
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい	特別項症・第1項症・第2項症・第3項症

③ 介護保険の要介護者で要介護5の認定を受けている方

選挙公報

候補者の政見などを掲載した選挙公報は、投票日当日2日前までに新聞折り込みでお届けします。市役所や地域づくりセンターなどの窓口にも置いてあります。郵送を希望する場合は、選挙管理委員会へご連絡ください。市ホームページからもご覧いただけます。



このまちは、たくさんの想いでできている

市長選ムービー 公開中！

市公式 YouTube



エクセラン高等学校の皆さんが、自分たちが作りたい松本の未来を「黒板アート」で描きました。ぜひ、ご覧ください。



市民税・県民税・国民健康保険税申告

所得税確定申告

LINEで予約 始まりました!

●問い合わせ 市民税課 (☎34-3232 ㊟36-9345)

市役所本庁舎での「市民税・県民税・国民健康保険税申告」「所得税確定申告」の受け付けが、松本市公式LINEで予約できます。申告会場の混雑回避、待ち時間の減少にご活用ください。

- ◆予約できる会場 市役所本庁舎3階 大会議室
- ◆申告受付期間 3月15日(金)まで(土日祝日を除く)
- ◆予約受付期間 予約日の10日前～前日

解説動画をご覧ください! /



YouTube「松本のシンカ」で配信中▶



予約方法

- 1 LINEで松本市公式アカウントを友だち追加
- 2 松本市公式アカウントのトーク画面を開く
- 3 下部メニュー画面「税申告受付予約」を押す
- 4 「申告受付予約」を押す
- 5 画面の案内に従い、必要事項を入力
 - ・「ご予約の前に」「確認事項」を読み、「はい」を押す
 - ・当日窓口へ来られる方の氏名を入力
 - ・予約の日時を選択し、「確定」を押す
 - ・「予約内容の最終確認」で確認後、「予約」を押す
 - ・「受付完了」画面で確認
- 6 「受付完了」画面に表示される予約番号を控える
- 7 予約時間に会場で受付職員へLINE画面か予約番号を提示

友だち追加



注意事項

- ・同じ世帯で複数の方が申告する場合は、代表者が予約。ただし、別の日時に申告予定の場合は、それぞれ予約が必要です。
- ・予約日の前日まで、LINEから予約のキャンセルができます。当日キャンセルについての連絡は不要です。
- ・予約がない方は、これまでどおり当日配布の番号札で順番に受け付けします。

松本市公式LINE 登録 & 受信設定を!

●問い合わせ 秘書広報室 (☎34-3271 ㊟35-2030)

LINEの登録

こちらのQRから
友だち追加



受信設定

※希望する分野ごとの情報をお届けします。

- 1 「受信設定」を押す
- 2 年代・居住・希望する情報等を選択
- 3 最終確認画面で「登録する」を押す



インターネット通販の落とし穴

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



消費者を誘導し、意図しない注文をさせる手法が多く、通販サイトで使われています。通販サイトで購入する時の注意点を覚えておきましょう。

市ホームページ

実際にあった 相談事例

知らぬ間に「定期購入」に変更

画面に表示された「割引クーポン」をクリックしたところ、割引価格になったが、単品購入から定期購入に変わっていた。

望まぬリボリング払い

最初から「リボリング払い」にチェックが入っていて、不要な手数料を払わされた。

割引、残りあと〇分!

偽のカウントダウンタイマーで購入を焦り、内容をよく確認せずに購入してしまった。

「初回無料」「お試し〇円」は 要注意!

今後の購入を検討するための「お試し購入」と勘違いさせて「定期購入」を契約させる手口があります。

申込みの最終確認画面に「定期購入」の記載がない場合は、契約を取り消せる可能性があります。証拠として、**最終確認画面のスクリーンショットを保存**しておきましょう。

消費者を誘導し、欺き、強要し、意図しない選択をさせるこれらの手法は「ダークパターン」と呼ばれています。国内外問わず多くの通販サイトで使われているので、注意が必要です。

購入ボタンを押す前に確認!

通信販売はクーリング・オフができません。購入前に、支払い・引き渡し方法などの販売条件や、返品が可能な条件をよく確認しましょう。



デジタル版の 広報まつもとは 全ページカラー

●問い合わせ 秘書広報室 (☎34-3271 ㊚35-2030)

広報まつもとのデジタル版(カタログポケット、ホームページ)では、全ページカラーでご覧いただけます。

QRを押すだけでホームページに簡単にアクセス

翻訳機能

読み上げ機能

文章の拡大機能

「表紙裏話」や、写真のスライドショーなど、
デジタルだけの特典あり

カタログ
ポケット
ここが便利!



アプリ「カタログポケット」
ダウンロードはこちらから



iPhone

android

広報まつもと2024年3月号 9

松本山雅FC J3リーグ開幕!



●問い合わせ スポーツ事業推進課 (☎45-9511 ㊚45-1024)

松本山雅FC (J3) の2024シーズンが2月25日(日)にテゲバジャーロ宮崎戦 (アウェイ) にて開幕しました。今シーズンこそ松本山雅FCが‘ツヨクナル’こと、そしてJ2昇格に期待して、心を一つに応援しましょう!



松本山雅FC
ホームページ

霜田監督からのメッセージ

いよいよ2024シーズンが開幕しました。

うまくなるだけではなく、ツヨクナル。スローガンにもあるようにチーム全員が強い覚悟や野心を持ち、J3優勝、J2昇格を達成するための準備をここまで積み上げてきました。

松本という街に根付いているサッカー文化、歴史、栄光、そして悔しさ。そういった地域の皆さんの想いを大切にしながら、ハングリーな集団を作り、謙虚に目の前の試合に集中して、結果につなげていきます。

シーズンの最後に喜びを分かち合いましょ
う! 熱いご声援をよろしくお願いいたします。



©松本山雅FC

ホーム開幕戦は
3月9日(土)!

キックオフ: 午後2時
会場: サンプロアルウィン
対戦相手:
Y.S.C.C.横浜



小・中学生
無料招待!

「子ども夢招待」として、
小・中学生をホーム自由席
に招待します。右のQRから
お申し込みください。



※申し込みにはJリーグIDの
登録が必要です。

ホームタウン活動 「ママサポ企画」

松本山雅FCでは、「信州大学医学部周産期のこころの医学講座」と連携して、ママサポ企画を実施しています。

妊娠中の方、または子育て中のママに、試合観戦を通してリフレッシュをしてもらおうと、試合観戦への無料招待や、安心して試合を観戦いただくために、**モバイル型の赤ちゃん休憩室** (授乳やおむつ替えできる部屋) や、スタジアムで**医師に自身の体や子育て等のお悩みを相談できるブース**を設置しています。

この取り組みは、「丸山桂里奈のチャレンジSDGs」というテレビ番組で「丸山賞」を受賞しました。



©松本山雅FC

お知らせ 春の異動シーズン休日窓口のご案内

日 3月30日(土)・31日(日)、4月6日(土)・7日(日) 午前9時～午後3時
場 市役所東庁舎1階市民課

- 取扱業務＝住民異動(転出、転入、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

【オンラインで転出手続き】

マイナンバーカードをお持ちの方は、アプリ「マイナポータル」で転出の手続きができます。3・4月は窓口が混雑しますので、ぜひご利用ください(転入手続きは、転入先の市区町村の窓口に行く必要があります)。

問 市民課 (☎33-9840 ㊟37-0125)

お知らせ 国民年金の加入手続きをお忘れなく

退職して厚生年金から抜ける場合や、配偶者の扶養から外れる場合は、国民年金第1号へ加入の届出が必要です。



また、就職して厚生年金に加入する場合や、配偶者の扶養に入る場合は、勤務先へ届出が必要です。

㊟ 国内に居住する20歳以上60歳未満の方

㊟ 本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカード等)、基礎年金番号確認書類

- 国民年金被保険者の種別＝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

問 市民課 (☎34-3218 ㊟37-0260)、松本年金事務所 (☎25-8100)



お知らせ 本籍地以外でも戸籍の請求が可能に

3月1日から、本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍証明書の請求ができるようになりました。

●請求できる方＝本人、配偶者、父母、祖父母、子、孫など

●交付できる証明書＝戸籍証明書、除籍証明書

㊟ 窓口に来る方の公的な顔写真付きの身分証明書

問 市民課 (☎33-9841 ㊟37-0260)

お知らせ 中山霊園墓参バスの運行

日 3月20日(祝)

㊟ 片道200円(小学生以下無料)

㊟ 当日は2便で運行します。混雑状況によっては乗車できない場合があります。

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

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

帰り：中山霊園発 午前10時45分、午後0時20分

お知らせ 地域福祉活動事業の補助

地域住民が支えあう「地域福祉活動」を行う団体に交付金等を交付します(要事前協議)。

㊟ 地域福祉活動を行う3人以上の任意団体(ボランティア団体)

- 補助内容・限度額＝①居場所づくり・健康づくり事業/5万円
②外出支援事業/10万円
③家事支援事業/5万円

●補助対象＝おおむね65歳以上の住民を対象とした活動(月1回以上、おおむね10人以上の参加者)の必要経費

㊟ 活動に必要な保険への加入は必須

㊟・問 申請を検討している団体は3月18日(月)～5月31日(金)に電話、または直接、福祉政策課 (☎34-3227 ㊟34-3204)へ

お知らせ 地域子育て支援事業補助金の申請受け付け

市内で子育て支援事業を行う団体・個人に、補助金を交付しています。



㊟ 就園・就学前の児童とその保護者を対象に、講演や講習などの子育て支援事業を行う団体、または個人

●補助金額＝年額3万円以内 ※経費(講師謝礼・材料費など)を補助

㊟ 県や市から別の補助金を受ける場合や、特定のサークルや個人を対象に事業を行う場合は対象外

㊟・問 4月1日(月)～22日(月)に直接、または電子メールでこども育成課 (☎34-3261 ㊟34-3309 ㊟ kodomoi@city.matsumoto.lg.jp)へ

お知らせ あがたの森図書館の移転と休館

耐震対策工事が終了し、仮設図書館から元の場所へ戻るため、次の期間を休館します。

●休館期間＝3月15日(金)～29日(金)

問 中央図書館 (☎32-0099 ㊟37-1148)

お知らせ

お知らせ 固定資産税の減額制度をご利用ください

住宅の改修工事（リフォーム等）を行ったことにより、固定資産税が減額される制度があります。家屋の要件など詳細は、市ホームページをご覧ください。



- ☎ 耐震改修工事、バリアフリー化の改修工事、熱損失防止等省エネ改修等のための改修工事を行った方
- ☎・☎ 工事完了後3カ月以内に申請書類を直接、資産税課（☎34-3312 ☎39-0725）へ



お知らせ 国民健康保険税等納期限は4月1日(月)

- 納期限までに納付をお願いします。
- 国民健康保険税／令和5年度第9期
 - 介護保険料／令和5年度第12期
 - 後期高齢者医療保険料／令和5年度第9期
- ☎ 保険課（☎34-3215 ☎39-2523）

お知らせ 国道254号の交通規制のお知らせ（終日片側交互通行）

平瀬跨線橋の補修工事のため、交通規制を行います。朝・夕方の通勤時間帯は混雑が予想されますので、迂回にご協力をお願いします。



- ☎ 3月4日(月)～5月上旬頃（予定）
- ☎ 国道19号平瀬口交差点から平瀬跨線橋まで（交差点から松本トンネル方向へ約400mの区間）
- 規制内容＝終日片側交互通行
- ☎ 長野県松本建設事務所 整備課（☎40-1967）、建設総務課（☎34-3234）

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6年度の軽自動車税種別割・自動車税種別割は課税されません。

車種により手続き場所が異なります。また、所有者が販売業者やリース会社等の場合は、所有者への確認が必要です。

- ☎ 軽自動車税種別割／市民税課（☎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音声案内が流れたら「037」を押す）

お知らせ 松本市UIターン就業・創業移住支援事業補助

対象地域から移住し、長野県が認めた企業等への就業や社会的事業の創業をする場合に補助金を交付します。



- ☎ 東京圏（埼玉県、千葉県、東京都および神奈川県）、愛知県、または大阪府の対象地域から移住し、長野県が認めた企業等への就業や社会的事業の創業をされた方
- ☎ 4月1日(月)～令和7年1月31日(金)
- ☎ 2人以上世帯：100万円（別途子育て加算あり）
その他世帯：60万円
- ☎ 移住推進課（☎34-3193 ☎34-3493）

お知らせ 休日保育登録受け付け

令和6年度休日保育の登録受け付けを開始します。日曜・祝日に保護者が仕事・病気・冠婚葬祭等のため、家庭で保育できないお子さんをお預かりします。



今年度中に休日保育の登録をした方も改めて登録申請が必要です。詳細は、各こどもプラザへお問い合わせください。

- ☎ 市内在住、満1歳以上の未就学児童
- ☎ 3月1日(金)から午後1時～4時30分
- ☎ 市内こどもプラザ5館（筑摩、小宮、南郷、波田、芳川）
- ☎ 市ホームページか各こどもプラザ備え付けの用紙に記入し提出
- ☎ 【こどもプラザ】筑摩（☎29-3400）、小宮（☎47-8310）、南郷（☎32-6315）、波田（☎91-3113）、芳川（☎86-1055）



相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

相談記事の掲載場所の変更

4月号から、**相談**の記事は巻末の「相談日」に掲載します。
 これまで「情報チャンネル」に掲載していた定期的な相談も、巻末の「相談日」に掲載します。

相談 不動産鑑定士 無料相談会

不動産鑑定士に、売買や交換、相続などの不動産評価について相談できます。

- ☎ 4月5日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時
- 📍 市役所本庁舎4階 第2応接室
- 📄 無料
- 👤 不要
- 📞 (一社)長野県不動産鑑定士協会 (☎026-225-5228)、市民相談課 (☎32-0001 ☎36-6839)

相談 視覚障がいに関する 無料相談・懇談会

視力に関わる困り事・不安な事などに対し、ピアサポート活動として、松本視覚障害者福祉協会が相談に応じ、懇談を行います。

- 👤 目が見えない・見えにくい方、その家族・友人・知人
- ☎・📍 ①3月9日(土) / Mウイング 4-3会議室
- ②4月14日(日) / Mウイング 3-1会議室
- 📄 無料
- 👤 5人以内
- 👤・📞 協会担当者 前野 (☎080-1043-7315)、障がい福祉課 (☎34-3212 ☎36-9119) へ

相談 にじいろのまち相談(性的マイノリティ専門相談)

専門の相談員に性について相談できます。

- ☎ ①3月20日(祝) 午後3時～6時 (相談員：川本恵子氏)
- ②4月23日(火) 午後3時～6時 (相談員：長岡春奈氏)
- 📍 Mウイング 3階ワーキングルーム
- 📄 無料
- 電話相談＝相談時間内に直接電話
- 面接相談＝事前予約制
- 👤・📞 QR、または電話で、人権共生課 にじいろのまち相談 (☎39-1108) へ

相談 人権なんでも相談

人権擁護委員に人権について相談できます。

- ☎・📍 ①3月8日(金) 午後1時～4時 / なんなんひろば1・2会議室
- ②4月9日(火) 午後1時～4時 / 松本市駅前会館1・2中会議室
- 📄 無料
- 📞 長野地方方法務局松本支局 (☎32-2571 ☎32-2572)

募集 第10期まつもと子ども未来委員の募集

まちづくりを学び、課題解決に向けて話し合う委員を募集します。



- 👤 市内在住、在学、または市内で活動している小学校5年生～高校3年生
- ☎ 初回は4月21日(日) 午後1時30分～3時 (以降、毎月1～2回、日曜日の午後開催)
- 活動期間＝1年
- 📍 あがたの森文化会館など
- 👤 30人程度
- 👤・📞 4月7日(日)までにQR、または電子メールでこども育成課 (☎34-3291 ☎34-3309、✉ kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp) へ

募集 自衛官を募集

- 👤 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
- ※年齢 / ①・②種目・大卒程度・院卒程度で異なるので自衛隊にお問合せください。
- ③18歳以上33歳未満
- ☎ 一次試験 / ①②4月・6月、③5月下旬
- 📍 試験会場：陸上自衛隊松本駐屯地
- 👤 身分は特別職国家公務員
- 👤 ①・②6月13日(休) (飛行要員は4月12日(金) まで、③5月7日(火) までに志願票を提出
- 👤 陸上自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所 (深志2-6-5 マルナカ深志ビル1階 ☎36-2787)



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 八瓶堂ビル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。

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

広告

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

美術館

博物館

募集 まつもと「城のまち」フードドライブ 食品募集

食品ロスの削減と生活困窮者支援のため、家庭で不要になった食品を集めます。

日 3月21日(木) 午前10時～午後1時
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、お米など保存できる食品(賞味期限が明記され、1カ月以上ある未開封で日本語表記のあるもの)

問 環境・地域エネルギー課 (☎34-3268 ㊟34-3202)

催し 教育文化センターの催し

プラネタリウム投映、科学・天文・プログラミング関連の講座等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 教育文化センター (☎32-7600 ㊟32-7604)

催し 中央図書館トークライブ ライブラリレーまつもと

美術館で開催中の企画展「須藤康花一光と闇の記憶」を代表する芸術家草間彌生について学芸員が話します。



日 3月10日(日) 午後1時30分～3時30分
場 中央図書館 3階視聴覚室

定 60人
講 渋谷見彰/美術館学芸員
申・問 3月8日(金)までに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 市民囲碁大会 参加者募集

対 市内在住の60歳以上の方
日 3月19日(火) 午前9時～
場 総合社会福祉センター 3階プラチナセンター
料 1,000円(弁当付)
申・問 3月13日(水)までに電話で、松本市社会福祉協議会プラチナセンター (☎24-3500 ㊟24-3505) へ

催し 人権映画の日

場 Mウイング 3階ネットワーク室
料 無料 定 各回20人
申・問 前日までにQRから、または電話で人権共生課 (☎39-1105 ㊟37-1153) へ



【花咲くころ】
日 3月6日(水) 午後1時30分～3時20分
【破戒】
日 4月3日(水) 午後1時30分～3時30分

催し 松本一本ねぎ栽培講習会

対 松本一本ねぎを栽培する方(中級者)
日 3月13日(水) 午後2時～3時
場 なんなんひろば 3階大会議室
料 無料 定 先着40人
講 JA松本ハイランド指導員
申・問 電話、郵送、ファクス、または電子メールで農政課 (☎34-3221 ㊟36-6217 ㊟nosei@city.matsumoto.lg.jp) へ

催し サイエンススイーツを作ろう! ~キラキラ宝石みたいな琥珀糖~

対 小学5年生～中学3年生
日 3月9日(土) 午後1時～4時
場 Mウイング 4階調理実習室
料 200円
定 20人
内 講義、調理実習(寒天のゲル化を確認しながら、食品由来の色素を使って調理)
講 石原三妃氏/松本大学大学院健康科学研究科准教授
申 3月7日(木)までにQRから電子申請
問 パレア松本 (☎39-1105 ㊟37-1153)



催し 鈴木鎮一記念館 歌声サロン~音楽の小径~

ピアノの生伴奏に合わせて春の歌を歌います。
日 3月24日(日) 午後2時
場 鈴木鎮一記念館 展示室
料 500円 定 40人
他 旭町小学校東門の教職員用駐車場をご利用ください。
申・問 電話で鈴木鎮一記念館 (☎34-6645) へ

催し 2024四賀福寿草まつり

数十万株の福寿草の大群落が、公園の斜面を黄金色に染めます。
日 3月9日(土)～24日(日)
場 赤怒田福寿草群生地
問 四賀福寿草まつり実行委員会(四賀むらづくり株式会社内) ☎64-4447、観光プロモーション課 ☎34-8307 ㊟34-3049)

広告

4月 ハロートレーニング 今こそ「リスキリング！」

座学も 実技も

初心者 大歓迎

受講料 無料!

就職率 95.7% (2022実績)

●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3日(水)～9月30日(月)
申込必切: 3月14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

体験会開催日は、3月4日(月)
見学会開催日は、3月5日(火)・12日(火)
説明会・体験会のご予約は、ポリテクセンター松本 ☎0263-58-3392(訓練課)まで

詳細はこちら



誰でもOK!

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。

催し 国宝松本城 夜桜会

松本城桜の開花宣言の3日後から8日間開催
午後5時30分～9時
※最終入場8時50分



場 松本城 本丸庭園

¥ 入場無料

他 松本城西側の開智大型駐車場を午後5時～10時30分まで無料開放

固 松本城管理課 (☎32-2902 ㊟32-2904)

催し 国宝松本城 桜並木光の回廊

国宝松本城夜桜会と同一期間
日～木曜日/午後6時30分～9時
金・土曜日/午後6時30分～10時

場 松本城外堀の桜並木等

固 国宝松本城桜並木ライトアップ事業実行委員会 (☎36-2002 ㊟36-5320)

催し 手話で楽しむ おはなし茶房

図書館職員による手話のおはなし会です。裏千家の皆さんがたてるお抹茶をいただきます。



日 3月27日(水) 午後2時30分

場 中央図書館 3階 視聴覚室

¥ 無料 定 20人

他 小学生以下は保護者同伴

申・固 3月19日(火)までにQR、電話、またはファクスで中央図書館 (☎32-0099 ㊟37-1148) へ

スポーツ施設の情報



弓道場・柔剣道場
固 ☎36-0834 ㊟50-6613

ラーラ松本

固 ☎48-1110 ㊟48-1355



スポーツ 第67回市民スポーツ大会 春季大会参加者募集

詳細は、QRをご覧ください。



●開会期間 = 4月～7月

固 松本市スポーツ協会 (☎32-7056 ㊟32-7452)、スポーツ事業推進課 (☎45-9511 ㊟45-1024)

催し 発掘された松本2023～松本市 遺跡発掘報告会と速報展～

令和5年に行われた発掘調査の成果を、各現場担当者がわかりやすく報告します。速報展では、発掘調査の出土品や写真を展示します。



固 文化財課 (☎85-7064 ㊟86-9189)

【報告会】

日 3月9日(土) 午後1時～3時50分

場 Mウイング 6階ホール

【速報展】

日 3月6日(水)～4月8日(月) 午前9時～午後9時 (3月19日(火)は休み)

場 博物館 1階市民交流スペース

健康福祉 令和6年度高齢者福祉入浴券の配付

市内公衆浴場等を1回当たり100円で利用できる福祉入浴券(1人年間30回分)を配付します。

対 市内に住民登録のある昭和29年4月1日以前に生まれた方(対象者本人に限り利用可。譲渡不可)

●配付 = 3月19日(火)から

●利用期間 = 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

●配布場所 = 高齢福祉課、西部福祉課、支所・出張所、一部の福祉ひろば、なんなんひろば、総合社会福祉センター

特 窓口へ来庁する人の顔写真付身分証明書

他 本人、または同居の家族が申請可

●利用可能施設 = 富士の湯、菊の湯、塩井の湯、駒形の湯、桜の湯、松の湯、みのるの湯、寿の湯、松茸山荘別館、梓水苑

固 高齢福祉課 (☎34-3492 ㊟34-3026)



広告

無痛MRI 乳がん検診



医療法人青樹会

一之瀬脳神経外科病院

電話・WEBで
予約受付中

0263-48-6600

☎ 9:00-17:00(土曜午後・日祝除く)

〒390-0852 長野県松本市島立2093



服を着たまま
検査できる



乳房を圧迫
しないから
痛くない



MRIだから
被ばくゼロ



健康福祉 高齢者肺炎球菌の定期接種対象者が変わります

令和5年度で対象者拡大の特例措置が終了します。令和6年度からの対象者は以下のとおりです。

対 接種当日に65歳の方と、60歳以上65歳未満で一定の障がいがある方

他 これまでは特例措置として、各年度70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方も対象としていましたが、この特例措置は令和5年度で終了します。

令和6年度以降は、65歳の方のみが対象となります。

令和5年度の対象者で、接種を希望される方は、令和6年3月31日(日)までに忘れずに接種を受けてください。

問 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)



健康福祉 松本市プラチナ大学 学生募集

対 市内在住の60歳以上の方(県シニア大学の同年度受講生およびプラチナ大学卒業生は不可)

●入学式=5月14日(火)予定 原則第1・3の火または水曜日(年間17日) 午前10時~午後3時

場 総合社会福祉センター 他

定 80人(定員に満たない場合は、卒業生も聴講生として受け入れ可)

内 教養講座、施設見学、自然散策、活動発表等

料 無料(一部保険料等の自己負担、実費負担あり)

申 3月31日(日)までに、往復はがきに、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、生年月日を記入し、松本市プラチナセンターへ ※聴講生も同様

問 松本市プラチナセンター(〒390-0833 双葉4-16 ☎24-3500 ☎24-3505)、高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

健康福祉 いきいき健康ひろば 参加者募集

対 市内在住のおおむね40歳以上の方

●活動期間=4月~令和7年3月

場 各地区福祉ひろば・体育館ほか

料 年間1万9,900円

内 インターバル速歩など運動指導

申 3月4日(月)~27日(水)に、各地区福祉ひろばにある参加申込書を提出

問 熟年体育大学リサーチセンター(☎37-2697 ☎34-6721)、地域づくり課(☎34-3280 ☎34-0400)

健康福祉 令和6年度 手話奉仕員養成講座

手話を楽しく学びながら、聴覚障がい者の生活や福祉制度などについて理解を深めます(全40回)。



対 初心者向け手話教室を修了した方・初めて手話を学習する方

日 4月16日(火)~令和7年2月25日(火)(原則毎週火曜日)

【朝の部】 午前10時~正午

【夜の部】 午後7時~9時

場 松本市総合社会福祉センター

料 6,000円

講 松本市聴覚障害者協会

定 各20人 ※応募多数の場合は抽選

●使用テキスト=「手話を学ぼう手話で話そう」「手話奉仕員養成のための講義テキスト」(全国手話研修センター発行)

申・問 3月25日(月)までに、QRから、または往復はがきに①朝・夜の部希望 ②氏名・年齢・住所・連絡先(電話番号・メールアドレス必須) ③テキスト所持の有無を明記し、障がい福祉課(☎34-3212 ☎36-9119)へ



広告

the bears' school お取り扱い期間 2023年12月4日(月)~2024年3月22日(金)

社会貢献 みらい定期預金

お預け入れ期間 1年経過後から「いつでも」満期扱い!
据え置き期間 1年+ お引き出し自由期間 4年⇒5年(最長)

預金保険制度 元本1,000万円とその利息が保護の対象

当組合と初めてお取引される方が300万円以上お預け入れいただく場合(初回1契約のみ)

組合員 年利 0.5% (税引後実質年利回り5年間0.402%)	非組合員0.4% (税引後実質年利回り0.321%)	300万円以上	10万円以上 300万円未満	※既に当組合へお預けいただいている定期預金の満期分については10万円以上の増額を条件として契約いただけます。 ※非組合員は左記金利より0.1% ※諸条件がございます。詳しくは下記、松本支店へお問い合わせください。
	※対象:個人のみ ※複利のみ	初めてお取引をされる方	0.5%	
		すでにお取引をされている方	0.35%	0.35%

ともに羽ばたこう未来へ
横浜幸銀信用組合 松本支店 松本市中央2-3-17 知新堂ビル1階 TEL.0263-35-4177

(電話相談受付時間 平日9:00~17:00)
0120-86-1493 ※携帯電話、スマートフォンからはご利用いただけません。

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。

芸術館 ～0歳からお年寄りまで、みんなのコンサート～『はじめまして!』

日 4月21日(日) 午後1時30分
場 まつもと市民芸術館 主ホール
料 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 ※全席指定・2歳以下膝上無料(席が必要な場合は購入)。25歳以下のチケットは年齢確認証を提示。おやこ券は、一般1人と小学生以下1人のペア券

出演 = 石丸幹二、木ノ下裕一、倉田翠、塚越慎子(マリンバ)、クリヤ・マコト(ピアノ)、林周雅(ヴァイオリン) ほか

申・問 電話、または直接、芸術館チケットセンター(☎33-2200 ☎33-3830 午前10時～午後6時)へ



芸術館 子育てパパママの美術鑑賞日

保育士がお子さんをお預かりします。

対象 生後6カ月～未就学児
日 3月9日(土) 午後1時～4時
 20日(祝) 午前9時30分～午後0時30分
場 美術館
料 当日観覧券1枚でお子さん1人無料。当日券以外の観覧券および割引利用の場合、お子さん1人100円
申・問 3日前までに電話で美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

芸術館 記念講演会「ブラック・ジャックと手塚治虫 ～ふたりの天才の秘密」

美術館特別展「手塚治虫 ブラック・ジャック展」の記念講演会を開催します(特別展は4月13日(土)から開催)。

日 4月13日(土) 午後2時～3時30分
場 美術館多目的ホール
料 無料
定 先着70人
講 手塚眞氏/ヴィジュアルリスト
申 3月6日(水)午前9時から美術館ホームページ、またはQRから
問 美術館(☎39-7400 ☎39-3400)



芸術館 美術館市民モニター募集

コレクション展示や企画展などについて、年4回程度のアンケートを提出していただける方を募集します。

対象 15歳以上の市民
モニター期間 = 委嘱日～令和7年4月6日(日)
定 20人 ※未経験の方優先。応募多数の場合は抽選
申・問 3月1日(金)～15日(金)にQRから、または15日(金)必着で氏名・性別・年齢・住所・電話番号・美術館に期待する事(200文字以内)をはがきに記入の上、郵送で美術館(〒390-0811 中央4-2-22 ☎39-7400 ☎39-3400)へ



芸術館 梓川アカデミア館催事情報

問 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

【フォト写遊人たのしいかい♪写真展】

日 3月6日(水)～19日(火) 午前9時～午後5時(初日は午前11時から、最終日は午後2時まで)

場 アクセスギャラリー

料 無料

【フォト写遊人写真展】

日 3月20日(祝)～24日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

場 ギャラリー

料 無料

注 「生きる時の流れ」をテーマにした作品やフォトコンテストで受賞した作品の展示

【春の音楽会

チェロとピアノのコンサート】

日 3月30日(土) 午前10時30分開演(10時開場)

場 ギャラリー

定 先着100人

料 200円

※常設展もご覧いただけます。

演奏 = 嘉納雅彦/チェロ
 嘉納尚子/ピアノ

申 電話かファクスでアカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)へ

心理カウンセリングで問題解決!

SAT療法は「感じ方」を変える心理療法です
(厚生労働省HP心の耳で紹介)

不登校

うつ等のメンタル問題

生きがいの無さ

病院や他の心理療法で解決しなかった問題も対応します



Brain

メンタルカウンセリング・ブレイン

☎ 070-2643-2516

🏠 安曇野市穂高柏原 4370-4

🌐 <https://brain-tanaka.com>

✉ koto@brain-tanaka.com



広告

美術館

博物館

美術館 美術館ギャラリー等展覧会情報 詳細は、お問い合わせください。

事業名	会期	会場	問い合わせ
第25回中信女流作家展	3月13日(水)~24日(日) ※18日(月)休館	市民ギャラリー A・B	藤井 ☎32-1670

博物館 イベント情報

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974



【第4回博物館まつり 3月17日】

博物館活動を行っている皆さんによるイベントを開催します。

📅 3月17日(日) 午前9時30分~午後4時

📍 市立博物館ほか 料 入館料無料

〈市立博物館〉

●竹細工ワークショップ (午後1時30分~3時30分)

定 先着8人 (要予約) 料 3,500円 (材料費)

申 電話で松本市立博物館 (☎32-0133) へ

●誰でもワークショップ

内 松本だるま大當、七夕人形・カータリ人形

●松本六地蔵調査発表 (午後3時~)

●発掘された化石展示&ギャラリートーク

①午前11時10分~午後0時10分「松本に生息していた大海原の魚たち」②午後1時10分~2時10分「松本に生息していたクジラ・アロデスミス発掘記録」

定 当日先着50人

●犀川通船 フィールドワーク報告

(①午前10時~11時②午後2時20分~3時20分)

●収藏品刀剣展 (3月31日(日)まで)

場 2階特別展示室

●戦争紙芝居 (①午後1時30分~②午後2時30分~)

●古文書部会展示

●昔のクイズ

●缶バッジプレゼント

●犀川通船パネル展示 (3月20日(祝)まで)

●城下町町名の会パネル展示 (3月20日(祝)まで)

●お蚕組パネル展示&アンケート (3月20日(祝)まで)

〈歴史の里〉

●歴史の里館内案内 (①午前10時~②午後2時~) ※1回40分程度

〈街なか〉

●まる博deウォーキング (午前9時30分~正午頃)

場 ①松本城南東界限 ②松本城北西界限

定 各先着15人 (要予約)

場 市立博物館大名町側入口前

申 電話で市立博物館 (☎32-0133) へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【企画展 北杜夫『夏行日記』をたどる

—作品と昆虫標本にみる信州の自然—

📅 3月9日(土)~5月6日(月・休)

午前9時~午後5時 (入館は4時30分まで)

📍 1階ギャラリー

料 無料 (常設展示は有料)

【第213回サロンあがたの森「出会いのボランティア」】

📅 3月9日(土) 午後1時30分~3時30分

📍 あがたの森文化会館 1-1室

定 50人 ※要予約 料 200円

🗨 中田和子氏/アルプス善意通訳協会理事長

申 3月8日(金)までに電話で当館へ

広告

ハンセン病元患者のご家族へ

~対象となる方々に「補償金」を支給します~

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

○請求に関する情報が、請求から受給まで、請求者及びその指定する者以外に知られることが無いように配慮しています。

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。



厚生労働省 補償金相談窓口 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。

ハンセン病 厚労省 Q 検索



(ア) 配偶者 (事実婚も含む) (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び 配偶者の親・子等	補償金額 180 万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母・孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の 配偶者及び配偶者の祖父母・ 兄弟姉妹・孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、 おば、おい、めい	補償金額 130 万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

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。

2024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。
★は市ホームページからも申し込みができます。



●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(20分)★	10日(水)午後1時～5時	市民相談課	3月28日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
		17日(水)午後1時～3時		3月28日(木)から ☎32-0001 (先着6人)
		24日(水)午後1時～5時		3月28日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
	女性のための弁護士相談	9日(火)23日(火)午後1時30分～3時30分 (直接対面)16日(火)午前10時～午後3時 (オンライン)15日(月)午後1時～3時	女性センターパレア松本	4月1日(月)から ☎39-1105 (各日先着4人)
司法書士法律相談(30分)★		市民相談課	3月21日(木)から ☎32-0001 (先着12人)	
税金	税理士税務相談(30分)★	10日(水)午前10時～正午	あんさんぶる	3月21日(木)から ☎32-0001 (先着4人)
相続手続き等書類作成	行政書士相談(30分)	9日(火)午後1時～3時		3月18日(月)から ☎32-0001 (先着4人)
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1時間程度)	25日(水)午後1時～4時		4月5日(金)までに長野県行政書士会中支分部 ☎87-3798
障害年金	社会保険労務士障害年金相談(30分)	19日(金)午後1時～3時	市民相談課	4月23日(火)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	17日(水)午後1時～3時		4月16日(火)までに長野県社会保険労務士会中支分部 ☎75-7616
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談(60分)	12日(金)午後1時～3時		4月12日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
空き家活用相談	空き家の売却・賃貸に関する相談(60分)	23日(火)午後1時～4時		4月10日(木)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(30分)	5日(金)午前10時～午後4時	第2応接室	4月16日(火)までに移住推進課 ☎34-3193 (先着3人)
遺言・公正証書	公証相談	11日(水)午後1時～3時		予約不要
市・県・国に関する相談	行政相談	26日(金)午前10時～正午	市民相談課	予約不要
				4月25日(木)までに ☎32-0001

*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。

●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 電話相談 第2・3・4火 午後5時～8時 パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587		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、木、第1・3金 午前9時～11時 第2・4金 午後1時～3時 パレア松本 ☎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 長野県行政書士会中支分部 ☎87-3798
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 電話相談(午前9時～正午、午後1時～5時) / 来所相談(午前9時～正午 ※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]	成年後見に関する相談	障がい福祉課 ☎34-3212 高齢福祉課 ☎34-3061、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	成年後見相談会	23日(火)午後1時30分～4時40分 高齢福祉課相談室 ※要予約 前日までに高齢福祉課 ☎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	松本市保健所保健予防課 ☎40-0702 ※要予約	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		障がい福祉相談	ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211
	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」 ☎34-3041
職業・労働	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 20日(土)午前10時～正午 弁護士相談	一般相談(生活全般)	市民相談課 ☎32-0001	
	若者お悩み相談室	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約	人権相談	長野地方方法務局松本支局 ☎32-2571	
	若者職業なんでも相談	6日(土)午前10時～午後2時、26日(金)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	部落差別に関する相談	毎月第1、第3火曜日 午前10時～午後3時 ※要予約 2日(火)Mウイング3階 ☎39-1105 16日(火)人権教育集会所 ☎86-3311	
	勤労者心の健康相談	4日(水)午前9時30分～11時30分、8日(月)・22日(月)午後1時～4時、11日(木)・18日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	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	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767	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
		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	結婚相談	移住推進課(月・火・木・第2土・第4日)午前9時～午後5時 ☎34-3062 ※予約優先。月、火、木は祝日除く
		発達相談	インクルーシブセンター(なんぶくプラザ3階) ☎24-1235	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949
		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、芳川 ☎86-1055 小宮 ☎47-8310、波田 ☎91-3113	医療相談	医療安全支援センター ☎40-0800
		青少年相談	月～金 午前10時～午後5時 こども育成課 ☎34-3183		
		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			



新型コロナワクチン接種

無料接種は3月末で終了します

4月から現在のコロナワクチン接種券は使用できなくなります

●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ㊚39-2523)

●予防の効果と副反応のリスクについて理解した上で、本人、または保護者の意思に基づいて接種を判断してください。

ご希望の方はお急ぎください

令和5年9月20日～令和6年3月31日に1回無料で接種ができます。接種をご希望の方は、市ホームページをご覧ください、実施医療機関へ直接ご連絡ください。 ※令和5年9月20日以降に追加接種をされた方は、接種の対象ではありません。

実施医療機関

市ホームページ、または広報まつもと1月号をご覧ください。
※変更になる場合がありますので、予約の際に確認してください。

ワクチン接種に関する情報



令和6年度から定期接種になります

対象者

65歳以上の方、および60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいやを有する、身体障害者手帳1級をお持ちの方

接種費用

有料（市の補助あり） ※補助額などは決まり次第お知らせします。

接種時期・回数

秋冬に1回実施予定

定期接種以外で接種を希望する場合は、任意接種として接種可能（全額自己負担）

副反応等のリスクについて



[4月以降の接種証明書は発行されません]

接種証明書アプリ、コンビニエンスストアによる接種証明書の発行は3月末で終了します。アプリ上の機能で「この証明書を画像として保存」等により、接種記録の保存が可能です。必要な方は保存してください。

松本市の人口 ● 235,322人(前月比-153人)(男115,429人(前月比-88人)女119,893人(前月比-65人))
世帯数109,363世帯(前月比-7世帯) ● 令和6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 ☎34-3271
URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> 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) —

広告

外資にいくら勝っているんだろう？
どれくらいの方が仕事をされているの？
食生活、果るたびに高くなってきか！

変化が見える、暮らしに役立つ
統計調査
国が実施する調査です

家計調査
労働力調査
小売物価統計調査

統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。

↓ 詳しい情報はここから ↓
<https://www.stat.go.jp/>

長野県統計局 長野県 長野市大宮南広野字紙下町2

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。