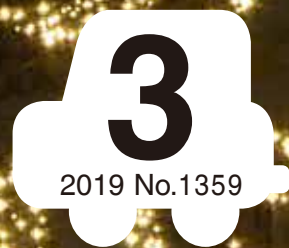




まつもと



2019 No.1359

知っていますか？ 「松本走り」

県外からの旅行者などから「マナーが悪い」「危険だ」と指摘されることが多い「松本走り」。2～3ページでは、松本走りの特徴と交通ルール・マナーを紹介します。一人一人が交通ルールを再確認し、余裕を持った運転を心掛けることが、市民やこのまちを訪れる全ての人の安全安心につながります。(写真は2月に大名町で撮影)

※裏表紙に、交通安全グッズが当たるクイズ&アンケートを掲載しています。

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本



まつもとばし



松本走り

知っていますか？

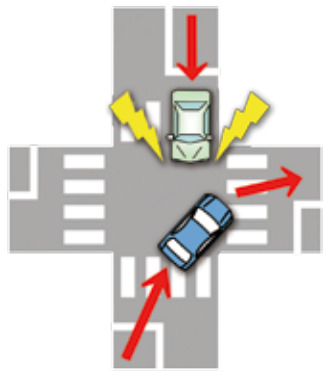
● 問い合わせ 交通安全・都市交通課 (本庁舎5階 ☎ 34-3245 ☒ 34-3202)

「松本走り」とは、松本市内で見られる、右折車優先の迷惑で危険な運転のことです。特に、県外の方から「危険な運転」「マナーが悪い」と指摘されています。

自分の運転を見直し、正しいルールを知ることが、交通事故を防ぐ第一歩です。「思いやり ゆずりあいの運転の街 松本」の実現、そして交通事故の加害者・被害者にならないためにも、交通ルールや運転マナーを再確認しましょう。

【交差点優先車妨害】
反則金 (普通車の場合)

6000円



直進している対向車が接近中にもかかわらず右折する



対向車が左折する際を見て、ほぼ同時に右折する

松本走りの悪いマナー【例】

- 対向車がいるのに、強引に右折
- 左折車にかぶせるように右折
- 青信号と同時に、内回りに右折
- 前が詰まっても交差点に進入
- ウィンカーを出さずに進路変更など



— も く じ —

知っていますか？松本走り	2
松本山雅FC	4
統一地方選挙	6
狂犬病予防注射の案内	8
安心して出産・子育てをするために	10
休日窓口の開設 他	11
コラムのページ	12
情報チャンネル	14
博物館イベント情報	28
4月の相談日	29
クイズ&アンケート 他	30

平成30年中、松本市では、「松本走り」の特徴とも言える、右折時の交通事故が78件発生しています。

交差点で右折する場合、直進や左折する車の進行を妨げてはいけません。事故防止のためには、対向車や、横断歩行者の確認をし、徐行して右折する必要があります。

強引な右折をする理由として「右折がなかなかできないから、無理をしても右折をする」という声を耳にします。ハンドルを握るときは、お互いに道をゆずりあう親切な運転が大切です。

次のページで紹介する交通マナーを守り、「思いやり、ゆずりあい」の気持ちを持ちながら運転しましょう。

横断歩道は歩行者優先

横断歩道では、速度を落と
して接近し、歩行者の有無を
確認、歩行者がいる場合は必
ず停止して渡らせましょう。



横断歩行者妨害

反則金(普通車の場合)
9000円

- 横断歩道で
- 歩行者がいるのに止まらない
- 横断者を妨害する

あぶない！ながら運転

運転中にスマートフォン
(スマホ)で、通話や画面を
見たり操作したりする、いわ
ゆる「ながらスマホ」による
交通事故が増加しています。



「直線道路だから」「ほんの一瞬だから大丈夫」という考えは間違いです。その一瞬の間に交通事故を起こしてしま
います。自転車の運転中もス
マホは禁止です。

子どもの安全は大人が守る

「面倒だから」「自分は事故に遭わないから」などと、シートベルトをおろそかにしていませんか？

自動車に乗るとき、シートベルトは、後部座席も含め、全ての座席で着用が義務づけられています。
また、6歳未満の子どもには、チャイルドシートの使用が義務づけられています。



交通事故は、誰にでも起こり得ます。その時、大切な家族や子どもを守るのはドライバーや、大人の責任です。
全席シートベルトの着用と、チャイルドシートを正しく使
用しましょう。

松本市交通安全市民運動推進会議

本推進会議は、松本市から悲惨な交通事故を1件でも減少させることを目的に、それぞれの立場で交通安全活動を行う各種団体が集まり、構成された団体です。

市民一人一人が交通ルールとマナーを守り、「交通事故のない社会」が実現しますよう、ご協力をお願いします。

会長 田中 渡

構成団体

松本市交通安全協会・松本市町会連合会・松本商工会議所・松本青年会議所・松本地区タクシー協議会・松本交通安全協会・中信地区輸送協議会・松本市PTA連合会・松本市保育園保護者会連盟・松本市立幼稚園PTA連合会・松本市私立幼稚園連盟・松本市高齢者クラブ連合会・松本市交通安全母の会



同会議の「まつもとえがお」運転マナー啓発チラシ

★裏表紙に交通安全グッズが当たるクイズ&アンケートを掲載しています★



J1リーグ開幕!

松本山雅FC

J1の舞台で再挑戦!!



●問い合わせ スポーツ推進課 (☎45-9511 ㊟45-1024)

サッカーJリーグ1部(J1) 2019シーズンリーグ戦が、2月22日に開幕しました。18クラブがホーム(本拠地)とアウェイ(敵地)で対戦し、12月7日の最終戦まで34試合を戦います。また、今シーズンは、主にJ1所属チームで争うJリーグYBCルヴァンカップにも参戦します。J1の舞台で戦う松本山雅FCに熱い声援を送りましょう。

境界突破

松本山雅FCが2015年以来2度目のチャレンジをする今シーズンのJ1は、アジアチャンピオンの鹿島アントラーズ(2018)や浦和レッズ(2017)など強豪が名を連ねています。またイニエスタ選手、トレス選手をはじめとする世界のスター選手も活躍し、国内だけでなく海外からも注目されるリーグです。

国内最高峰のJ1リーグは全てのクラブが強敵であることから、厳しいシーズンにな

ると予想されますが、反町監督の采配の下、4年前には越えられなかった15位(J1自動残留)以内の「境界突破」をし、J1定着を目指す松本山雅FCの戦いに期待しましょう。

松本市も再びJ1クラブのホームタウンです。昨シーズンに比べ、より多くのアウェイサポーターが訪れることにより、街が大いににぎわい、経済波及効果が高まることを期待されます。



©松本山雅FC

千葉県東金市での一次キャンプの様子



©松本山雅FC



One Soul 境界突破

〈2019シーズンのスローガン〉



2019明治安田生命 J1リーグ 松本山雅FC 試合日程

節	試合日時	対戦相手	会場
1	2月23日(土) 午後3時～	ジュビロ磐田	ヤマハスタジアム
2	3月2日(土) 午後4時～	大分トリニータ	大分銀行ドーム
3	3月9日(土) 午後2時～	浦和レッズ	サンプロ アルウィン
4	3月17日(日) 午後3時～	サンフレッチェ広島	エディオンスタジアム広島
5	3月31日(日) 午後2時～	川崎フロンターレ	サンプロ アルウィン
6	4月6日(土) 午後7時～	ヴィッセル神戸	サンプロ アルウィン
7	4月14日(日) 午後5時～	湘南ベルマーレ	Shonan BMWスタジアム平塚
8	4月20日(土) 午後2時～	サガン鳥栖	サンプロ アルウィン
9	4月28日(日) 午後2時～	FC東京	味の素スタジアム
10	5月4日(祝) 午後2時～	セレッソ大阪	サンプロ アルウィン
11	5月12日(日) 午後1時～	北海道コンサドーレ札幌	サンプロ アルウィン
12	5月18日(土) 午後3時～	鹿島アントラーズ	県立カシマサッカースタジアム
13	5月26日(日) 午後3時～	名古屋グランパス	豊田スタジアム
14	6月1日(土) 午後6時～	清水エスパルス	サンプロ アルウィン
15	6月15日(土) 午後7時～	ベガルタ仙台	サンプロ アルウィン
16	6月22日(土) 午後6時～	横浜F・マリノス	日産スタジアム
17	6月29日(土) 午後6時～	ガンバ大阪	サンプロ アルウィン
18	7月7日(日) 午後2時～	北海道コンサドーレ札幌	札幌ドーム
19	7月13日(土) 午後6時～	ジュビロ磐田	サンプロ アルウィン
20	7月20日(土) 午後6時～	サンフレッチェ広島	サンプロ アルウィン
21	8月4日(日) 午後7時～	川崎フロンターレ	等々力陸上競技場
22	8月10日(土) 午後6時～	清水エスパルス	IAIスタジアム日本平
23	8月18日(日) 午後6時～	名古屋グランパス	サンプロ アルウィン
24	8月24日(土) 午後7時～	浦和レッズ	埼玉スタジアム2002
25	8月31日(土) 午後7時～	大分トリニータ	サンプロ アルウィン
26	9月14日(土) or 15日(日)時間未定	ヴィッセル神戸	ノエビアスタジアム神戸
27	9月28日(土) or 29日(日)時間未定	FC東京	サンプロ アルウィン
28	10月5日(土) or 6日(日)時間未定	ベガルタ仙台	ユアテックスタジアム仙台
29	10月18日(金)時間未定	鹿島アントラーズ	サンプロ アルウィン
30	11月1日(金) or 2日(土) or 3日(祝) or 4日(祝)時間未定	セレッソ大阪	ヤンマースタジアム長居
31	11月8日(金) or 9日(土) or 10日(日)時間未定	サガン鳥栖	駅前不動産スタジアム
32	11月23日(祝) 時間未定	横浜F・マリノス	サンプロ アルウィン
33	11月30日(土) 時間未定	ガンバ大阪	パナソニックスタジアム吹田
34	12月7日(土) 時間未定	湘南ベルマーレ	サンプロ アルウィン

YBCルヴァンカップ日程 (グループステージ Dグループ)

1	3月6日(水) 午後7時～	清水エスパルス	サンプロ アルウィン
2	3月13日(水) 午後7時～	ガンバ大阪	パナソニックスタジアム吹田
3	4月10日(水) 午後7時～	ジュビロ磐田	サンプロ アルウィン
4	4月24日(水) 午後7時～	清水エスパルス	IAIスタジアム日本平
5	5月8日(水) 午後7時～	ジュビロ磐田	ヤマハスタジアム
6	5月22日(水) 午後7時～	ガンバ大阪	サンプロ アルウィン



— 反町監督からのメッセージ —

約1カ月間のキャンプで厳しいトレーニングを積み、新シーズン開幕に向けて準備をしてきました。

地元の松本の皆さんをはじめ、山雅ファミリーで勝ち取ったJ1での再挑戦がいよいよはじまります。4年前に成し遂げることができなかった「トップ15」の境界を打ち破れるようにチーム一丸となって立ち向かっていきます。ホームでもアウェイでも熱いご声援をよろしくお願いたします。

地域貢献活動

松本山雅FCの戦いや地域でのさまざまな交流、社会貢献活動は、未来ある子どもたちと地域の人々に夢や勇気、感動を与えてくれます。松本市は、地域に根差した

まちづくりに貢献して、積極的に活動している松本山雅FCを貴重な地域資源と捉え、「プロスポーツを核としたまちづくり」を進めています。また、松本山雅FCの集客力・求心力を生かした「みるスポーツ」による地域のきずなの強化や、アウェイサポーター

ターの中心市街地への誘客等による地域活性化を進めていきます。

松本山雅FCは、松本駅などどと会場のサンプロ アルウ

サンプロ アルウィンへはシャトルバスで

インを結ぶシャトルバスを運行しています。サンプロアルウィンの発着所から入場口までは、徒歩3分と大変便利です。詳細は、松本山雅FCのホームページをご覧ください。



統一地方選挙が行われます

長野県議会議員一般選挙 選挙期日 4月7日(日) 告示日 3月29日(金)
 松本市議会議員一般選挙 選挙期日 4月21日(日) 告示日 4月14日(日)

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局 (☎34-3000 内線1221 ☎39-1160)

選挙のお知らせ

選挙のお知らせ(はがき)を各有権者の世帯主あてに郵送します。はがきは圧着式で、中を開けると1枚に6人分までの投票所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。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。投票の際に投票所の係員にお申し出ください。

住所を異動した方は

【長野県議会議員一般選挙】

①平成30年12月28日までに松本市へ転入届をされた方は、松本市で投票できます。

【松本市議会議員一般選挙】

平成31年1月13日までに松本市へ転入届をされた方は投票できます。投票前に松本市外へ住所を異動された方は投票できません。

②平成30年12月29日以降に長野県内の市町村と松本市との間で住所異動をされた方は、旧住所地(選挙人名簿登録地)で投票できます。

旧住所地(選挙人名簿登録地)で投票するには、市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」等が必要な場合があります。詳細は旧住所地選挙管理委員会へお問い合わせください。投票前に長野県外へ住所を異動された方は投票できません。

表① 場所を変更する投票所

投票所	長野県知事選挙(前回)	長野県議会議員一般選挙 松本市議会議員一般選挙
4	松本市立鎌田小学校体育館	松本市井川城保育園
13	松本深志高等学校 講堂	松本深志高等学校 柔剣道場
21	和田児童センター	松本市和田公民館
37	松本市寿台体育館	松本市寿台地区福祉ひろば
43	惣社公民館分館	惣社公民館
47	松本技術専門学校 体育館	ポリテクセンター松本 大教室
67	ふれあい山辺館2階(白糸の湯2階)	特別養護老人ホームうつくしの里

表② 期日前投票所の開設場所・期間・時間

開設場所	長野県議会議員 一般選挙	松本市議会議員 一般選挙	時間
松本市役所東庁舎4階	3月30日(土)~ 4月6日(土) (8日間)	4月15日(月)~ 4月20日(土) (6日間)	午前8時30分~ 午後8時
なんぷくプラザ1階			
長野県松本合同庁舎			
松本駅自由通路	4月4日(木)~ 4月6日(土) (3日間)	4月18日(木)~ 4月20日(土) (3日間)	午前8時30分~ 午後7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)			
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

投票所と投票時間

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、郵送される「選挙のお知らせ」を確認の上、投票所にお出かけください。投票時間は、午前7時~午後8時ですが、一部の投票所は繰り上げとなります。

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、期日前投票の制度をご利用ください。(表②のとおり)

なお、表①の投票所は、前回の選挙とは投票場所が異なりますので、ご注意ください。

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。

新聞折り込みで届かない世帯は、市役所、支所・出張所、農協、郵便局、大学などの窓口にも置いてありますのでご利用ください。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。

滞在地での不在者投票

出張や旅行で他の市町村に滞在している場合は、滞在地の選挙管理委員会ですべての投票ができます。

投票用紙等を松本市選挙管理委員会から取り寄せ、その投票用紙を滞在地の選挙管理委員会へ持参して投票します。事前に手続きが必要ですのでお早めにお問い合わせください。

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。

福祉サービスの利用

高齢者や障害者などの方で、投票所へ行くことが困難な場合は、福祉サービスを利用して、投票に行くことができます。詳細は、サービス支援担当者にお尋ねください。



【郵便等投票の制度】

表③のような、重度の障害などある方が、自宅等にいながら郵便等で投票できる制度です。

また、表③と表④の両方に該当し、自ら投票の記載ができない方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た方に、代理で投票に関する記載をしていただくことができます。

郵便等投票制度を利用するためには、選挙管理委員会へ事前に申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めに選挙管理委員会へご相談ください。

●「郵便等投票証明書」をお持ちの方の投票用紙等の請求期限

長野県議会議員一般選挙 4月3日(水)必着

松本市議会議員一般選挙 4月17日(水)必着

表③

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級か2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級か3級
	免疫、肝臓機能	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓機能	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

表④

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

【代理投票（代理記載投票）】

体の不自由な方などのための制度で、投票所係員が補助者となり、あなたの意思を代筆します。秘密は固く守られます。



【点字投票】

目の不自由な方のためにある制度で、投票所で申し出ただけにより、点字投票ができます。投票所の係員にお申し出ください。

集合注射にお越しください

狂犬病予防注射を

必ず受けさせましょう



● 問い合わせ 環境保全課（東庁舎4階） ☎ 34-3024 ☎ 34-0400

狂犬病の発生予防とまん延防止のため、生後91日齢以上の犬の所有者は、「飼い犬の登録」と「年度1回の狂犬病予防注射を受けさせること」が法律で義務付けられています。市内各地区の集合注射会場か、お近くの動物病院で予防注射を済ませてください。

集合注射

31年度の狂犬病予防注射の集合注射を、市内各地区で実施します。

松本市に登録されている犬であれば、どの会場でも注射を受けられます。

実施期間

4月3日(水)～5月24日(金)

料金

予防注射／3500円

新規登録／3000円

※釣り銭のないようにご協力ください。

注意

- 登録済みの犬の場合は、3月末に送付されるはがき（申請書）を注射の際に必ずお持ちください。
- 注射の際に犬をしつかり押さえられる方が連れてきてください。
- 注射会場で咬傷事故等トラブルが起これないよう十分ご注意ください。松本市では一切責任を負いかねます。
- 犬のフンは、必ずお持ち帰りください。
- 犬の体調がすぐれない場合は、集合注射会場での注射は避け、かかりつけの動物病院で獣医師にご相談ください。

動物病院での予防注射

動物病院でも予防注射を実施

3月末に送付されるはがきを動物病院に持参し、注射を受けさせましょう。

● 料金
動物病院にご確認ください。

注意

一部動物病院では、新規登録の手続きができます。動物病院か、環境保全課にお問い合わせください。

こんなときは届け出を

犬を飼い始めたとき

（生後91日以上犬）

犬を取得した日から30日以内に登録が必要です。

● 受付場所 環境保全課、支

狂犬病とは

狂犬病は、哺乳類に共通の感染症であり、犬に限らず人にも感染します。発症した場合は、ほぼ100%の確率で死に至る、大変恐ろしい病気です。日本の周辺国を含む、世界各国で狂犬病の発生が確認されており、全世界で年間5万5,000人が命を落としています。

人への感染の多くは、狂犬病ウイルスを保有した犬に人が噛まれることが原因であるため、人への感染を防ぐためには、犬に予防注射をすることが有効です。

現在、日本国内においては、狂犬病の発生は確認されていませんが、海外との人や物の交流が盛んに行われている状況を考えると、海外から日本国内に狂犬病が侵入する可能性を否定することはできません。

狂犬病を日本国内で発生させないために、飼い犬に狂犬病予防注射を必ず受けさせましょう。

鑑札・注射済票を必ず着けましょう

犬の所有者は、「飼い犬に鑑札と注射済票を装着すること」が法律で義務付けられています。

鑑札と注射済票の番号は、犬が逃走して保健所等で保護をされた際に、所有者に連絡を取るための重要な情報です。鑑札や注射済票の交付を受けたら、すぐに犬の首輪等に装着しましょう。

犬が死亡したとき

犬の死亡届を環境保全課、支所・出張所、葬祭センターのいずれかに提出してください。

新しい飼い主が30日以内に

新住所の市町村役場に、登録事項変更の届け出をしてください。

登録手数料

3000円

集合注射会場

所（四賀・安曇・奈川・梓川・波田）、一部の動物病院、集合注射会場

狂犬病予防注射の集合注射 日程・会場

旧松本市内 ■ 問い合わせ 環境保全課 (☎34-3024)

月日	会場	時間
4/3(水)	宮田西公民館	9:45~10:45
	J A 松本ハイランド総合相談センター	11:00~11:35
	芳川出張所※1	13:00~14:20
4/4(木)	J A 松本ハイランド 芳川支所	14:40~15:30
	高松本村公民館	10:00~10:30
	平瀬川西公民館	10:45~11:15
4/6(土)	下田公民館	11:30~11:40
	島内出張所	13:15~15:00
4/8(月)	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
	三才山公民館	9:30~9:45
	稲倉公民館	10:00~10:15
4/9(火)	山田公民館	10:40~10:50
	神沢公民館	11:05~11:40
	中央図書館南側入口※2	13:30~15:00
4/12(金)	五月町公民館	10:00~10:50
	月見町公民館	11:00~11:45
4/15(木)	島立出張所	13:30~15:00
	筑摩神社境内	10:00~11:30
4/17(水)	中和泉公民館	13:00~13:20
	中山出張所	13:40~14:20
4/19(金)	棚峯公民館	14:30~15:00
	和田出張所	10:30~12:00
4/20(土)	神林出張所	13:15~15:00
	寿台公民館	10:15~12:00
4/24(水)	内田出張所	13:20~14:00
	赤木公民館	14:20~14:40
4/25(木)	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
	岡田出張所	9:30~11:15
5/9(水)	並柳公民館	9:45~10:50
	上瀬黒公民館	11:10~11:40
5/11(土)	寿出張所	13:15~15:00
	大村公民館	9:30~10:15
5/13(月)	本郷支所	10:30~11:30
	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
5/14(火)	中二子公民館	10:00~11:15
	笹賀小俣研修センター	11:35~12:00
5/16(木)	笹賀出張所	13:20~15:00
	松本市文書館	10:00~11:00
5/17(金)	渚本村公民館	11:20~12:00
	島立運動広場	13:30~15:00
5/18(土)	里山辺出張所	9:10~10:50
	入山辺出張所	11:00~11:30
5/19(日)	林業センター	11:40~12:00
	蚕糸記念公園	13:30~15:00
5/20(月)	今井出張所	13:40~15:30
	今井出張所	13:40~15:30

四賀地区 ■ 問い合わせ 四賀支所 (☎64-3111)

月日	会場	時間
4/24(水)	四賀支所	13:10~13:55
	横川筆塚	14:10~14:15
	原山公民館	14:25~14:30
	松本市消防団第26分団(赤松館跡)	14:40~15:00
5/9(水)	藤池公民館	15:10~15:20
	取出雷神社	13:10~13:25
	反町公民館	13:35~13:45
	板場公民館	13:55~14:05
5/24(金)	西宮消防ポンプ小屋	14:20~14:30
	山村商店横	14:40~15:00
	錦部保健センター	13:10~13:40
	殿野入公民館	13:50~14:10
5/25(土)	保福寺町寺前	14:20~14:30
	四賀支所	14:50~15:20

- ※1 4月3日(水)の芳川出張所に車でお越しの方は、出張所北側の体育館駐車場をご利用ください。
- ※2 4月8日(月)の中央図書館は南側入口で実施します。

【集合注射会場変更のお知らせ】

30年度	31年度
鎌田公民館	→ 松本市文書館
天白神社境内	→ 廃止
寄合渡体育館	→ 廃止
川浦公会堂	→ 廃止



安曇地区 ■ 問い合わせ 安曇支所 (☎94-2301)

月日	会場	時間
5/8(水)	白骨温泉バス停	13:30~13:40
	沢渡老人集いの家	14:00~14:10
	基幹集落センター	14:45~14:55
5/21(火)	安曇支所	15:05~15:20
	大野田遊園地	15:30~15:40
	民宿かねぎ屋	13:30~13:45
	大野川区事務所	13:50~14:00
	温泉宿いちい	14:05~14:15
5/22(水)	白樺の庄	14:20~14:30
	乗鞍観光センター	14:35~14:50

奈川地区 ■ 問い合わせ 奈川支所 (☎79-2121)

月日	会場	時間
5/22(水)	入山公会堂	10:00~10:05
	田ノ萱公会堂	10:20~10:25
	中地川バス停	10:35~10:40
	奈川温泉バス停	10:55~11:00
	旧奈川支所	11:15~11:30
	古宿公会堂	11:40~11:55
	金原公会堂	13:00~13:05
	大平バス停	13:15~13:20
	曾倉公会堂	13:30~13:35
	神谷公会堂	13:45~13:50
	保平公会堂	14:00~14:05
	寄合渡公会堂	14:20~14:25
奈川高原公会堂	14:40~14:45	

梓川地区 ■ 問い合わせ 梓川支所 (☎78-3000)

月日	会場	時間
4/11(木)	上野構造改善センター	13:10~13:25
	大久保集落センター	13:35~13:50
	南北集落センター	14:00~14:15
	北々集落センター	14:25~14:35
4/12(金)	小室公民館	14:45~15:00
	中塔バス停	15:10~15:20
	八景山公民館	9:40~9:50
	花見公民館	10:00~10:15
4/22(月)	丸田公民館	10:25~10:50
	梓川支所	11:00~12:00
	横沢公民館	9:10~10:00
	北大妻集落センター	10:10~10:40
4/26(金)	JAあづみ梓野菜集荷場	10:50~11:10
	梓川体育館	11:20~11:50
	水室振興センター	9:45~10:10
	岩岡公民館	10:20~10:40
5/18(土)	南大妻集落センター	10:50~11:10
	上大妻集落センター	11:20~11:40

波田地区 ■ 問い合わせ 波田支所 (☎92-3001)

月日	会場	時間
4/11(木)	15区町内公民館	9:40~10:10
	上波田集落センター	10:20~10:40
	下赤松集落センター(16区)	10:50~11:05
	上赤松公民館(17区)	11:15~11:25
4/16(火)	みつば保育園駐車場(20区)	9:40~10:10
	波田放課後児童クラブ(旧わかば保育園)	10:20~10:35
	下波田児童遊園地(7区)	10:45~11:10
	9区公民館	11:20~11:40
4/22(月)	21区ごみステーション横	11:50~12:00
	中波田西部集落センター(11区)	13:10~13:25
	介護老人保健施設のむぎ	13:35~13:55
	北原公民館	14:10~14:40
5/18(土)	下原集落センター(19区)	14:50~15:10
	波田体育館	13:20~13:50
	三溝コミュニティセンター(梓川高校東)	14:05~14:25
	森口公園(22区)	14:35~15:00
5/19(日)	下三溝集落センター(三溝駅北)	15:10~15:40
	波田支所	13:30~15:30



妊婦健診は「健診協力医療機関」を

受診しましょう



● 問い合わせ

医療課（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）

松本地域（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）では、医療機関等と連携して、平成20年度に「松本地域出産・子育て安心ネットワーク協議会」を設立し、松本地域の出産システムによって安心して出産・子育てができる環境の維持・充実に努めています。

松本地域の出産システムを

松本地域で出産される妊婦に安定した医療を提供するた

出産間近の健診と分娩は、**分娩医療機関**

役割を分担しています

妊娠の確認や妊娠経過の健診は、**健診協力医療機関**



め、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、相互の連携を図っています。妊娠の確認や妊娠経過の健診は健診協力医療機関を受診してください。※初診から受診できる分娩医療機関もあります。

「共通診療ノート」を配布します

初診時に妊娠を確認した医療機関で配布するノートです。分娩と健診で役割分担をしている松本地域の医療機関の間

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が記載されています。

妊婦健診を受けましょう

妊婦健診は、お母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に観察する大切な健診です。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。安心して安全に出産を迎えられるよう、妊婦健診は必ず受けましょう。

分娩医療機関（出産できる医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
信州大学医学部附属病院	旭3-1-1	35-4600
相澤病院	本庄2-5-1	33-8600
松本市立病院	波田4417-180	92-3027
丸の内病院	渚1-7-45	28-3003
横西産婦人科	島立2992-1	31-5760
安曇野市		
穂高病院	穂高4634	82-2474

※横西産婦人科、穂高病院で分娩希望の方は、妊娠の初診から同院を受診できます。

松本地域

出産・子育て安心情報Webサイト

松本地域の出産・子育て安心情報が満載のWebサイトをご覧ください。



松本地域 出産・子育て安心ネットワーク協議会



— 松本地域 出産・子育て安心情報Webサイト —

健診協力医療機関

（妊婦健診を受け持つ医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
上條産婦人科医院	城東1-6-3	32-0441
北原レディースクリニック	島立1081-1	48-3186
国立病院機構 まつもと医療センター	村井町南2-20-30	58-4567
小谷ウィメンズクリニック	大手2-3-20	39-1122
南天診療所	筑摩3-15-31	29-1515
ほりうちレディースクリニック	筑摩1-16-3	87-6316
ゆり産婦人科医院	寿南1-23-4	85-0555
吉野産婦人科医院	女鳥羽1-7-6	32-2965
わかばレディス&マタニティクリニック	浅間温泉1-24-5	45-0103
塩尻市		
桔梗ヶ原病院	宗賀1295	54-0012
ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	広丘吉田3191	85-0013
安曇野市		
あおぞら産婦人科	豊科高家4915	080-3557-2162
安曇野赤十字病院	豊科5685	72-3170
あづみ野レディースクリニック	豊科4198-3	71-2666
白木医院	三郷明盛1610-1	77-2134

松本安心ネットのご登録を

松本市では、市民の皆さんが、安心・安全に暮らすための情報提供・共有の仕組みとして、メール配信システム「松本安心ネット」を運営しています。災害情報を迅速に入手できるよう、ぜひ「松本安心ネット」の登録をお願いします。

◆空メールアドレス

t-matsumoto@sg-m.jp

◆登録用URL

<https://service.sugumail.com/matsumoto/>

●問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟1階

☎33-9119 ☎33-1011）



山火事予防の ために



冬から春先にかけては、風が強く乾燥しているため、年間の山火事の約7割が集中して発生しています。山火事のほとんどは、人間の不注意によって起きているため、農作業に伴う野焼きやたばこの火の不始末などに注意してください。一人一人が森林の大切さを認識し、防火意識を高めることが大切です。

●問い合わせ 耕地林務課（本庁舎5階
☎34-3224 ☎36-6217）

長野県収入証紙の 販売窓口変更

長野県収入証紙の市役所会計課での販売は3月29日(金)で終了します。4月以降市役所で購入を希望される場合は、本庁舎地下の売店をご利用ください。

●問い合わせ

会計課（本庁舎1階 ☎34-3272 ☎37-0344）

テレビ市政広報番組をSBC信越放送で放送します！

『わたくしたちの松本市』

●放送日時 3月24日(日)午後3時～3時30分

2016年から始まった松本スイーツコンテストの取り組みや、過去の入賞者が参加する松本スイーツ開発・普及事業実行委員会が開発した「ミソラサンド」、今年度のコンテスト最終審査に残った5人の取り組みや審査結果などを紹介します。ぜひご覧ください。

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 ☎34-3201）

春の異動のシーズン

休日窓口の開設

●日時 3月23日(土)・30日(土)・31日(日)

午前9時～午後3時

【市民課 ☎33-9840 ☎37-0125】

- ・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
- ・マイナンバーカード交付業務
- ・印鑑登録
- ・証明発行（戸籍、住民票、印鑑証明、所得証明）

【こども福祉課 ☎33-9855 ☎36-9119】

- ・児童手当等手続き

松本市では、市役所東庁舎1階に、住民異動等の多い年度末に休日窓口を設けます。



上下水道の開閉栓等の手続きは…

【水道料金センター ☎48-6810 ☎48-6815】

月～土曜 午前8時30分～午後8時で受け付け

※3月17日(日)・21日(祝)・24日(日)・31日(日)は、午前8時30分～午後5時15分受け付け

体験型の食育授業「味覚の授業」[®]

～五感を使って味わおう！～



昨年10月15～17日に、市内の5つの小学校で「味覚の授業」[®]が、「味覚の一週間」[®]実行委員会の主催により開催されました。

「味覚の授業」[®]は、フランスの味覚教育を参考に、食のプロフェッショナルであるシェフ、パティシエ、生産者等をボランティア講師として招き、2011年から行われています。今年度は、小学3～6年生を対象に、希望のあった全国253校582学級1万6,192人の参加がありました。



この日、子どもたちは、だしや砂糖、酢などに実際に触れ、味の基本となる五味（甘味、酸味、塩味、苦味、うまみ）を学びました。舌にある味蕾は、子どもの時期に発達すると言われています。講師を務めたヒカリヤニシ総括料理長の田邊真宏氏は、「味わうことは、見た目、匂い、口に入れた感覚、音を含めた五感で感じることがとても大切です。これをきっかけにさまざまな味を五感で感じ、食の楽しみを体感してほしい」と、子どもたちに伝えていました。学校によっては、地元産の食材を使った調理実習も行われています。

農政課では、今後も、地元の食材に対する関心を高め、地産地消を進めるため、さまざまな食育活動を応援していきます。



●問い合わせ 農政課 (☎34-3221 ☎36-6217)

心の橋をあなたから #328

「人権の花」を咲かそう

種をまこう 種をまこう

こころの中に種をまこう

わたしのこころに

あなたのこころに

みんなのこころに 種をまこう

生まれたばかりの

やわらかいこころに

「人権」という名の種をまこう

そして

「思いやり」という名の水と

「愛」という名の栄養を

たっぷりたっぷりそそいであげよう

みんなの「笑顔」という名の

陽をあびて

きつと 芽が出る 花が咲く

やがて

大きなしあわせの実が みのる

※人権冊子「種をまこう」小学校

中・高学年用より転載

人権の花運動は、主に小学生を対象とした啓発運動で、昭和57年から実施されています。花の種子や球根などを子どもたちが協力して育てることを通して、優しさと思いやりの心を育み、命の大切さや人権尊重への理解を深めることを目的としていて、平成29年度は全国で3870校（団体）の参加がありました。

松本市では、「人権の花「ひまわり」」の種を初めて福岡の小学校から引き継ぎ、4月から市内の2校で育てます。これまでは、子どもの育てた人権の花を地域の福祉施設等に配付しましたが、今年は地域を超えて広がります。

子どもたちが咲かせる「人権の花」。その柔らかく優しい心の花を、大人の私たちがさらに大きくしていくには…花が咲くまでの宿題です。みんなで一緒に考えてみませんか。

人権・男女共生課 人権担当

(☎39-1105 ☎37-1153)

家庭でできる・今日からできる

もったいない！！

皆さんの家庭では、照明器具に何を使っていますか。

一般家庭の年間消費電力の約13%は照明器具であり、冷蔵庫に次ぐ大きさといわれています。白熱電球を電球形LEDランプに交換した場合は年間90kWh（約2,430円）の節約になります。

LEDランプは白熱電球に比べて高価ですが、長期間使用できる上発光効率が高く、1日5時間半程度点けるとすると、約9カ月でコストが逆転します。

また、こまめに消灯したり、照明器具を掃除して明るさを保つことで省エネにつながります。

身近なところから「もったいない」を無くし、エコな暮らしをしてみませんか。

【参考】家庭の省エネ徹底ガイド

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268)

空港図書館 3月のテーマブック

2018年度貸し出しベスト100！

市内各図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今月は空港図書館の展示からおすすめの本を紹介します。

空港図書館では、今年度の貸出回数ベスト100冊を展示しています。人気作家の小説や流行していた趣味の本、レシピ本、旅行ガイドなどさまざまです。

第1位は、2016年の出版から2年以上たってもまだまだ人気、『九十歳。何がめでたい』でした。大正12年生まれの大作家、佐藤愛子の痛快エッセイで、心がスカッと晴れて元気が出ます！

今回ご紹介するのは、第2位のストレッチの本。実は10位以内にストレッチの本がもう一冊ランクインしており、体のケアに気を遣う感じが感じられるランキングとなりました。他の人気本もたくさん用意してお待ちしています。ぜひ、空港図書館へお越しください。

●問い合わせ 空港図書館 (☎86-8460 ☎86-8461)



『硬い体がみるみるほぐれる世界一効くストレッチ』 荒川裕志/著 PHP研究所 2017年9月発行

医療メモ #366

動悸はなぜ起きるの？

皆さん、動悸ってどのような症状を思い浮かべるでしょうか？

例えば、胸の鼓動が強く「ドキンドキン」と脈打つことも動悸といえます。また、運動後のように「トトトト」と脈が速くなることも動悸といえます。「トットトントン」の様にリズムが乱れることも動悸といえます。全て「動悸」という言葉を使いますが、それぞれ別のものを指しています。

動悸とは不整脈が原因であることが多いといわれます。では、不整脈が原因で起こる動悸はどんな動悸でしょうか？

ひとつは脈が速くなる不整脈です。動悸は脈が速くなる「トットトト」タイプです。通常頻脈とは1分間に100回以上の心拍数のことをいいます。ただ、運動した際は健康な人でも脈拍は速くなり100回以上を超えていることがあります。そのため、安静にしても脈拍が120回以上の心拍数の場合は、不整脈による

頻脈の可能性があります。

もうひとつはリズムが乱れる不整脈です。動悸は脈が飛ぶような「トットトントン」等のように脈が乱れます。

ご自身でも脈を触っていると、規則正しく脈が打っていない場合は不整脈が原因の場合があります。

このように、「動悸」といってもさまざまなタイプの動悸があり、種類によっても病気が変わってきます。放置しても良い動悸もあれば、大病につながる動悸もあります。しばしば動悸を感じるときは、まず手首の掌側の親指側に指を当てて脈を測ってみましょう。その上で、一度かかりつけ医に相談してみてください。



松本市医師会

URL: <http://www.matsui-med.or.jp>

市役所行き先 凡例 (例：本3→本庁舎3階) 本：本庁舎 本別：本庁舎別棟
 本北：本庁舎北別棟 東：東庁舎 東別：東庁舎別棟 大：大手事務所

情報チャンネル



お知らせ

税の申告はお済みですか

市民税・県民税・国民健康保険税の申告期限は、3月15日(金)です。締め切り間際は会場が大変混雑しますので、早めに申告してください。各会場とも駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお願いします。詳細は、『広報まつもと』1・2月号、または市ホームページをご覧ください。

☎ 市民税課 (本2) ☎ 34-3232 ☎ 36-19345

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・自動車税は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をすると平成31年度の軽自動車税・自動車税は課税されません。予定のある方は、早めの手続きをお願いします。また、二輪の小型自動車(250cc超)は、軽自動車税の申告が必要ですのでご注意ください。車種により申告

場所が異なります。詳細はお問い合わせください。
 軽自動車税/市民税課

(本2) ☎ 33-4218 ☎ 36-19345、自動車税/中信用県事務所 (☎ 40-1905 ☎ 47-7820)

松本市就学援助制度をご利用ください

市では、小、中学校(私立学校を除く)に在学し、経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者に、教育費の一部を援助しています。31年度の制度案内と申請書を、在学校から全児童・生徒の皆さんへ配布しました。希望する方は、申請書をご提出ください。※新小、中学校1年生には入学後に配布し、提出期限も異なります。

●支給対象 松本市就学援助費支給要綱に基づいて判定を行い、要件に該当する方
 提出 3月5日(火)までに在学する小、中学校へ ☎ 学校教育課 (大4) ☎ 33-9846 ☎ 34-3206

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。

固定資産税が減額される制度があります。

☎ 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のための改修工事 ※平成32(2020)年3月31日までに耐震または省エネ改修工事が完了する物件で、「長期優良住宅」の認定を受けた場合は3分の2です。

	耐震改修	バリアフリー改修	省エネ改修
減税額(固定資産税のみ)	2分の1(※)	3分の1	3分の1(※)
適用範囲(住宅1戸当たり)	120㎡まで	100㎡まで	120㎡まで
減額期間	1年間(翌年度)		

●手続き 工事後3カ月以内に申請書類一式を資産課税に提出してください。 ※詳細は市ホームページをご覧ください。 ☎ 資産課 (本2) ☎ 34-3331 ☎ 39-0725

国民年金の加入手続きをお忘れなく

国内に居住する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務づけられています。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してください。

届出内容	加入・種別変更	持ち物	届出先
20歳になった(2・3号被保険者は除く)	1号加入	自宅へ郵送される資格取得届など	市民課、支所、出張所
退職したとき	2号→1号	年金手帳、退職を証明する書類(離職票など)	
配偶者の退職や扶養から外れたときなど	3号→1号	年金手帳、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	勤務先
就職したとき	1・3号→2号	年金手帳など	
配偶者の扶養に入る	1・2号→3号		

【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) ④本人確認書類(運転免許証等)、個人番号カードや通知カード等の個人番号(マイナンバー) 確認書類、基礎年

空間放射線量測定値

長野県が通年で実施している測定値です。

日時	場所	測定値(μSv/h)
2月13日午前9時	松本合同庁舎	0.066

詳細は、水道水中の放射性物質濃度の測定値とあわせ、市ホームページをご覧ください。

☎ 環境保全課 (東4) ☎ 34-3267 ☎ 34-0400

指定工事店の指定の取り消し

竹内設備(女鳥羽)の給水装置工事事業者の指定を取り消しました。 ☎ 上下水道局総務課 (☎ 48-6800 ☎ 47-2137)

金番号のわかるもの(年金手帳等)、印鑑 ☎ 市民課年金担当 (東1) ☎ 34-3218 ☎ 37-0260、松本年金事務所 (☎ 32-4664)

お知らせ

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

中山霊園墓参バス運行

お彼岸の墓参バスを運行します。ご利用ください。

● 3月21日(祝) ● 乗り場Ⅱ
 アルピコプラザホテル前道路西側(午前9時15分) ↓ 市役所前道路お城側(9時25分)
 ↓ 市民芸術館前バス停(9時35分) ↓ 秀峰学校前バス停(9時40分) ↓ 筑摩バス停(9時45分) ※ 帰りは午前11時20分霊園出発 ※ 運行経路と運行時間が昨年と変わっています

ます。 ● 2000円(小学生以下無料) ● 中山霊園奉賛会事務局(☎090-3560-2527)、環境保全課 霊園葬祭係(東4 ☎34-3043 ☎34-0400)

農振除外の申出を受け付けます

農業振興地域の農用地区域内の農地を転用する場合は、転用手続きの前に、農用地区域からの除外(または用途変更)

更) 手続きが必要です。 ● 要件Ⅱ 事業計画が必要かつ適正で、農用地区域外に代替する土地がないこと。その他に農地転用や開発行為の許可見込み等も必要です。 ● 4月8日(月)~22日(月) ● 申出

農地が蟻ヶ崎・沢村・筑摩・神田の場合はJA松本市へ。その他の地区は各地区の地域づくりセンターへ ● 注意Ⅱ 必ず事前に関係各課に相談してください。相談は、開庁日に随時受け付けています。農



募集

地転用は、農業委員会事務局、開発行為は建築指導課です。農振除外完了までにはおおむね1年を要します。 ● 農政課(本5 ☎34-3221 ☎36-6217)

健康ひろばコース

4月からの参加者を募集します。世界を席巻する「10歳若返る! インターバル速歩」。初心者大歓迎!

● 市内在住のおおむね40歳以上の方 ● 4月~平成32(2020)年3月 ● 各市区福祉ひろば・体育館他 ● 1万9000円/年(16000円/月相当) ● ①活動量計(熱大マイト)を用いた運動「インターバル速歩」 ● ②専門スタッフによる運動・健康等の個別指導 ● ③体力測定・血液検査の他、ウォーキングやバスハイイク。(他イベント満載) ● 3月1日(金)~27日(水)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の上、提出し

第5期まつもと子ども未来委員会委員募集

子ども意見表明や参加を促進し、子どもにやさしいまちづくりの一層の推進を図るため、「まつもと子ども未来委員会」を設置しています。 ● 市内在住または通学・活動している、小学5年生~高校3年生(31年4月時点) ● 活動期間Ⅱ 4月~翌年3月 ● 募集期間Ⅱ 3月1日(金)~25日(月) ● 開催日時Ⅱ 初回は4月21日(日)午後を予定。以降、毎月1~2回、日曜日の午後開催予定 ● まちづくりについての学習、市長提言をメインに、活動テーマや内容は、委員自らが考えます。学校・地域・年齢を超えた仲間づくりを行い、場合により、市外の子どもたちとの交流も行います。 ● 申・問 ことも育成課(東別1 ☎34-3291 ☎34-3309)

中核市お知らせコーナー

第19回

中核市移行に関するQ&A

今回は、市民の皆さんから寄せられた「中核市って何だろう?」という質問にお答えします。



Q. 中核市になることで、税金は上がりますか?

A. いいえ、中核市への移行により税金が上がることはありません。



Q. 松本市の他に今後、中核市へ移行を予定している市は、ありますか?

A. はい、下記の自治体が中核市移行を予定しています。

今後の中核市移行予定市

移行予定年月	自治体名	人口(万人)
平成31年(2019年)4月	山形県 山形市	25.4
	福井県 福井市	26.6
	山梨県 甲府市	19.4
平成32年(2020年)4月	大阪府 寝屋川市	23.8
	茨城県 水戸市	27.1
	大阪府 吹田市	37.5

※ 人口:平成27年の国勢調査の数値



中核市移行に関するQ&A

その他の質問は、市ホームページをご覧ください。

問 中核市推進室 (東2 ☎34-3005 ☎34-3204)

情報チャンネル



募集

【公園緑地課からのお知らせ】
ハンギングバスケット・コンテナガーデン

第36回全国都市緑化信州フェア「信州花フェスタ2019」北アルプスの贈りもの」では、参加協働による会場づくりの一つとして、一般参加によるハンギングバスケットとコンテナガーデンの作品を募集します。出展作品は信州フェアのコンテストの対象となります。



●審査Ⅱハンギングバスケット、コンテナガーデンともにコンテストの対象となります。コンテストでは、すべての作品に賞（金賞、銀賞、銅賞）

が授与されます。また、他に関連表彰も行います。●参加方法Ⅱ信州花フェスタ2019公式ホームページ(<https://shinshu-hanafesta2019.jp/news/>)を参照ください。●申・問 4月30日(火)までに第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局(☎881-1184 ☎881-1187)へ

松本市プラチナ大学学生募集

市内在住の60歳以上の方(卒業生、県シニア大学生は受講不可) 定 100人 ●期間Ⅱ1年間(5月中旬～平成32(2020)年2月の計18回、原則第1・第3火曜日、午前10時～午後3時30分)

●松南地区公民館(なんなんひろば) ●各種講座(松本を学ぶ、教養、生活、その他) ●無料(研修時の保険料等一部は自己負担) ●申 3月31日(日)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号を記入し、返信用宛名面に、郵便番号、住所、氏名を記入の上、プラチナセンター(☎390-0833 双葉4-16)へ ●入学決定Ⅱ応募者多数の場合は先着順とし、4月上旬に本人宛に通知しま

す。(入学の可否について、電話等による問い合わせはご遠慮ください。) ●問 プラチナ大学事務局 プラチナセンター(☎25-3133 内線131-132 ☎29-0064)

【危機管理課からのお知らせ】 幹部候補生等の採用試験案内

自衛官の採用試験を実施します。身分は特別職国家公務員で、幹部候補生は採用とともに陸・海・空曹長に任命され、一般幹部候補生は入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2尉)に昇任します。歯科幹部候補生は入隊後約6週間・薬剤科幹部候補生は入隊後約1年で2尉に昇任し、幹部自衛官となります。一般曹候補生は、入隊後2年9カ月以降、選考により3曹へ昇任します。

【幹部候補生(一般)】

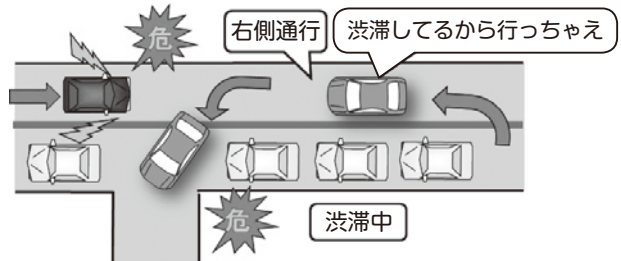
●資格Ⅱ22歳以上26歳未満の方 ※修士課程修了者等(見込)は28歳未満 ※20歳以上22歳未満の大卒(見込)の方 ●申 3月1日(金)～5月1日(水) ●1次試験Ⅱ5月11日(土)・12日(日) ※12日は海・空、パイロット要員のみ ●【幹部候補生(歯科・薬剤科)】

ワンポイント交通安全 自分の車線を守りましょう!

危険で悪い交通マナー

渋滞中、反対車線を走る運転は違反です。
 通行区分違反(右側通行)

【反則金(普通車) 9,000円 点数2点】



- センターラインが、黄色や白色の実線の道路は、反対車線に出て走ることはできません。
- 正面衝突や、他の車との接触事故の原因となります。

問 交通安全・都市交通課
 (本5) ☎34-3245 ☎34-3202

2019年度松本少年少女 発明クラブ員募集

●19年度に小学4～6年生の児童 ●初回4月13日(土)午前9時～11時30分 ※以降月1回原則土曜日に開催予定 ●あがたの森文化会館 定 若干名 ●¥3000円/年(材料費、保険料含む) ●基礎工作、電気工作、木工工作など ●申・問 4月2日(火)午前9時から電話、または直接あがたの森文化会館(☎321-1812)へ

●資格Ⅱ20歳以上30歳未満の大卒(歯学)の方(見込)、20歳以上28歳未満の大卒(薬学)の方(見込) ●申 3月1日(金)～5月1日(水) ●1次試験Ⅱ5月11日(土) ●【陸・海・空 一般曹候補生】 ●中核となる曹要員 ●資格Ⅱ18歳以上33歳未満の方(男女共) ●申 3月1日(金)～5月15日(水) ●1次試験Ⅱ5月25日(土) ●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)

お知らせ

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

松本市商業ビジョンの パブリックコメントを募集

今後10年間の商業振興施策を推進するための指針として、新たな「松本市商業ビジョン」(2019～2028年度)を策定します。幅広いご意見をお寄せください。

市内に在住、在勤、在学の方 ● 閲覧場所 市役所本庁舎1階の行政情報コーナー、商工課の窓口 ● 提出内容 表題は「新たな松本市商業ビジョン(案)に対する意見」とし、氏名、住所、職業等、電話番号、意見を記入 ※意見

平成31年度慰霊巡拝を 実施します

旧主要戦域となった陸上と遺骨収集の望めない海上等における戦没者を対象として、慰霊巡拝を行っています。

慰霊巡拝を行う戦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、兄弟姉妹)の配偶者 ⑥戦没者の孫 ⑦戦没者の甥・姪であり、健康状態が良好で80歳以下の方 ※政府の実施した慰霊巡拝等に参加したことのない方、当該戦域を一度も訪問したことのない方が優先されます。

実施地域	実施予定時期	締切日
1 アッツ島	6月20日～27日	4月10日(水)
2 モンゴル国	9月2日～9日	
3 イルクーツク州	9月15日～24日	
4 ハバロフスク地方	9月17日～26日	
5 中国東北地方	9月4日～13日	4月16日(火)
6 ソロモン諸島	9月7日～14日	4月22日(月)
7 沿海地方	10月8日～12日	4月26日(金)
8 東部ニューギニア	9月28日～10月5日	5月17日(金)
9 インド	10月7日～12日	7月10日(水)
10 マリアナ諸島	12月5日～12日	7月23日(火)
11 フィリピン(1～3班)	平成32(2020)年 2月13日～20日	9月13日(金)
12 硫黄島(1次)	11月中旬	—
13 硫黄島(2次)	平成32(2020)年 2月中旬	—

※実施時期は相手国の都合等で変更となる可能性があります。

参加する地域によって異なります。
 申・問 障害福祉課
 (東1) ☎34-3036 ☎36-9119

見はどの部分(ページ等)に
 対するものか、明記してください。
 申・問 3月11日(月)必
 着で、直接または郵送、ファ
 クス、電子メール(電話不可)
 で商工課(〒390-087
 4 大手3-8-13 大5 ☎
 34-3110 ☎34-3008
 ☎shoukou@city.matsumo
 to.lg.jp)へ

学都松本推進協議会 委員の募集

学都松本推進協議会では、
 松本市がめざす「学都松本」
 を実現するため、学都松本フ

ォーラムをはじめとした学び
 の場づくりを進めています。
 ①市内に居住し、平成31
 年4月1日現在で満20歳以上
 の方 ②平日昼間の会議等に
 出席できる方 ③学都松本の
 推進に関心のある方 定若
 干名 ●任期 3年間 ●選
 考 応募資格の確認・小論文
 による一次選考後、面談によ
 る二次選考で決定 ●応募締
 切 3月20日(水) 申・問 小
 論文テーマ「私の考える学都
 松本」を800字程度(様式
 自由)にまとめ、教育政策課
 にある申込書に、住所、氏名、
 連絡先、応募動機、委員とし



催し

教育文化センターの催し

【パワーポイント入門】

パワーポイントで知ってお
 きたい、図(写真)や図形の
 挿入、スライドショーの実行
 アニメーション設定などを学
 びます。

日 3月9日(土)午前10時～午
 後3時 場 教育文化センター1
 3階第1研修室 定 先着11
 人 ¥2250円 持 筆記
 用具、昼食 申 3月2日(土)

電話受け付けのみ
 【小中子どもパソコン開放日】

教育文化センターのパソコン
 で、アニメーションや名刺
 などの作成・キーボード練習
 ができます。※個人のUS
 B・ソフトは使用できません。
 対 小・中学生のみ(小学校
 3年生以下は保護者同伴)

て生かしたい経歴・活動経
 験等を記入の上、教育政策
 課(大4) 〒390-0874
 大手3-8-13 ☎33-398
 0 ☎33-3934 ☎somu
 @city.matsumoto.lg.jp)へ
 ※申込書は、市ホームページ
 からダウンロードできます。

日 3月21日(祝)午前9時～11
 時30分、午後1時30分～4時
 (出入り自由) 場 同3階第
 1研修室 定 各20人 ¥無
 料 申 当日会場へ

【エクセル基礎】
 表計算ソフト「エクセル2
 016」の基本操作を、表を
 作りながら学びます。

日 3月23日(土)・24日(日)午前
 10時～午後3時 場 同3階
 第1研修室 定 先着11人
 ¥4090円 持 筆記用具、
 昼食 申 3月16日(土)電話
 受け付けのみ

【親子映画会】

「トムとジェリー(楽しい
 ボーリング・悪魔のささやき・
 命の恩人・お掃除はこうする
 の など7話)」を上映します。

日 3月9日(土)午前10時、午
 後3時 場 同3階ホール
 定 150人 ¥無料 申 当
 日会場へ

【春休み映画会】

「ピーターパン(永遠の少
 年ピーターパンに連れられて
 夢の国ネバーランドへ旅立っ
 た子どもたちの冒険)」を上
 映します。
 日 3月21日(祝)午後3時 場
 同3階ホール 定 150人
 ¥無料 申 当日会場へ
 問 教育文化センター(☎32-
 7600)



催し

第20回国宝松本城

『夜桜会』

松本城管理事務所による開花宣言の3日後から、8日間開催 ※市公式観光情報ポータルサイト「新まつもと物語」と国宝松本城ホームページでお知らせします。

時間 午後5時30分～9時

場 国宝松本城本丸庭園 三曲（箏・尺八）、フルート、雅楽の演奏、お茶会（一席500円）常設売店の営業と屋台での花見団子等の販売



入場無料 ※天守には登れません。 ●駐車場 松本城西側の臨時駐車場を無料開放（午後5時～10時30分） 松本城管理事務所（☎32-2902） 32-2904

第12回国宝松本城 桜並木光の回廊

松本城管理事務所による



トアップ事業実行委員会（☎36-2002） 36-15320

開花宣言の3日後から、8日間開催 ●時間 日～木曜日 午後6時30分～9時 金曜日と土曜日 午後6時30分～10時 松本城桜並木ライトアップ事業実行委員会（☎36-2002） 36-15320

平成31年度 有料自転車駐車場

定期使用申し込み受け付け

新高校1年生申し込み

- ①松本駅北自転車駐車場 ②松本駅アルプス口自転車駐車場

申し込み・整理券発行	受付場所	ア：総合体育館（美須々5-1） イ：松本駅北自転車駐車場A棟（中央1-1-1）
	日時	3月24日（日） ア：午前8時30分～10時30分 イ：午後1時～10時
定期券発行	日時	3月25日（月）～31日（日） 午前7時～午後10時
	持ち物	整理券、使用料金、身分証明書（学生証または合格通知書）
問い合わせ	松本駅北自転車駐車場（☎33-8015）	

③村井駅自転車駐車場

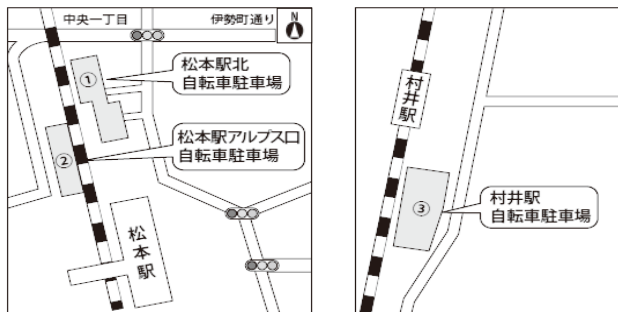
申し込み・定期券発行	受付場所	村井駅自転車駐車場（村井町1-36-14 ☎57-1324）
	日時	3月24日（日）から 午前6時～午後10時
定期券発行	持ち物	申込書（受付場所または市ホームページ）、印鑑、使用料金、身分証明書（学生証または合格通知書）

※村井駅周辺整備に着手するため、現行の利用は平成32（2020）年3月までで、4月からは仮設自転車駐車場を設置する予定です。

※消費税増税が予定されているため、「1年間」の定期使用を申し込む方は、必ず3月31日（日）までにお申し込みください。

※一般で4月1日以降にご利用の方は、3月20日（水）以降、いつでもお申し込みできます。

自転車駐車場所在地



●自転車駐車場定期使用料金

消費税増税（予定）に伴い、使用料が改定される見込みのため、市ホームページをご確認ください。

☎ 交通安全・都市交通課（本5） ☎34-3245 ☎34-3202 または各自転車駐車場へ

国宝松本城 「天守床磨き」

松本市のシンボルであり、貴重な文化財「国宝松本城」を守り未来へ伝えるため、天守の床磨きと歴史等のお話をを行います。

【子ども床磨き】

小学生（小学生は保護者同伴） 4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、9月14日の土曜日 午前7時

（8時～10時） ●集合場所 黒門前

●一般（小学生は保護者同伴、ボランティアや企業含む）

5月8日（水）22日（水）25日（土）、6月5日（水）19日（水）22日（土）、7月10日（水）22日（土）、9月11日（水）午後5時～6時

（10時～12時） ●集合場所 天守入口

●無料 天守の床磨き（30分）と歴史などのお話会（30分） 待軍手 他床磨きの際は「くるみ」を使用します。アレルギーのある方はご注意ください。駐車場の確保はありませんので、公共交通機関でお越しください。

申・松本城管理事務所（☎32-2902） ☎32-2904

お知らせ

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

ザ・ハーモニー・フェスティバル

小学生から大人までの世代を超えた合唱団がハーモニーを響かせます。

3月31日(日)午後3時開演
 (2時30分開場) 場ザ・ハーモニーホール

1モニーホール メインホール
 一般/1000円

(全席自由) ●出演 新実徳英、中村雅夫(指揮)、一般公募合唱団 他 ●プログラム 新実徳英「白いうた青いうた」より「二十歳」、「いでそよ人を」 他 ●託児

有料、要事前申し込み 園
 ザ・ハーモニーホール(☎47-2004) 47-2383

公園緑地課からのお知らせ

信州花フェスタ企画劇団四季
 「美しい日本語の話し方教室」

この春開催する信州花フェスタ2019の期間中に、劇団四季による「美しい日本語の話し方教室」の参加児童を募集します。劇団四季の65年を超える歴史の中で培われてきた独自の的方法論「母音法」を用いて、劇団四季の俳優が

梓川・桜ウオーク2019

松本の春を楽しむ2日間のウオーキングイベントです。土曜日は、残雪の北アルプスを見ながら清流梓川の河畔を歩く「梓川コース」、日曜日は、梓川の周辺にある美しい桜スポットをめぐる「桜コース」。体力に合わせて歩く距離が選べます。日曜日は途中で竜島温泉に入ってからバスで帰るコースもあります。

4月13日(土)・14日(日)午前8時～午後4時

波田体育館

各日500人

事前申し込み：1日1,000円、2日1,500円
 当日申し込み：1日1,300円、2日2,000円
 温泉セットコース：14日(日)1,500円追加(入浴代、シャトルバス代、昼食代)

※高校生以下無料(温泉セットコースの昼食代のみ有料)

13日梓川コース(9km、21km)

14日桜コース(8km、13km、28km)

※温泉セットコース(竜島温泉)9km

3月24日(日)までに、スポーツエントリー(☎0570-039-846)

HP <http://spoen.net/77240>

松本観光コンベンション協会

(大1) ☎34-3295 ☎39-7320

☎sports@matsumoto-tca.or.jp

※パンフレットは、支所・出張所と公民館にあります。



第36回全国都市緑化信州フェア
 信州花フェスタ2019
 ～北アルプスの贈りもの～

劇団四季

教えます。平成31年度時点で小学校4～6年生児童(保護者同伴) 4月28日(日)午前10時～午後10時45分 長野県松本平広域公園 やまびこドーム内(空港東9036) 4) 定 各先着50人 無料 3月26日(火)までに希望時間(第1希望、第2希

望)、参加児童の氏名、小学校名、学年、保護者氏名(続柄)、住所、電話番号(日中に連絡がとれる番号)を記入の上、郵送、ファクスまたはメールでお申し込みください。 園 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局 (〒399-8205 安曇野市豊科4960-1長野県建設部都市・まちづくり課全国都市緑化信州フェア推進室内 ☎88-1183 ☎88-1118 7) hanafesta2019@pref.nagano.lg.jp HP <https://shinshu-hanafesta2019.jp/>

新科学館基本計画・設計プロジェクトポータルプレゼン傍聴者募集

新科学館整備事業の基本計画策定と基本設計プロジェクトについて、提案事業者による公開プレゼンテーションとヒアリングを実施します。

市内に在住・在勤・在学している方 ※提案事業者とその関係者は対象外 3月11日(月)午後2時(受け付けは午後1時30分から) 場 教育文化センター3階視聴覚ホール 定 先着30人 ※要事前申し込み 無料 3月6日(水)までに、氏名、住所、連絡先を電話・ファクス・電

子メール、または直接窓口へ 園 教育文化センター(☎32-7600) 32-7604 ☎kyoubun@city.matsumoto.lg.jp

【観光温泉課からのお知らせ】

ツール・ド・美ヶ原高原
 自転車レース大会2019

浅間温泉から美ヶ原高原までの坂道を駆け上がるヒルクライム自転車レース大会の参加者を募集します。

参加資格 中学生以上の健康な方 6月30日(日)午前7時30分～11時45分 場 野球場駐車場(浅間温泉1-9-1) ●コース 野球場駐車場

美ヶ原高原駐車場(天狗の露路(全長21.6キロメートル) 標高差1270メートル) ●競技内容 美ヶ原高原駐車場(天狗の露路)までの往路のタイムトライアル

定 2500人 一般/8000円(税込)、ジュニア(中学生)/4000円(税込) 5月19日(日)午前10時

までにスポーツエントリー (<https://www.sportsentry.ne.jp/>)へ 園 大会事務局 (浅間温泉観光協会内 ☎46-1800) HP <http://utsukushigahara-hc.jp/>

shigahara-hc.jp/

情報チャンネル



催し

「人権映画の日」を開催します

毎月第1水曜日に人権に関する映画を上映しています。
日 4月3日(水)午後3時～4時10分 **場** Mウイング3階 ネットワーク室 ●上映作品
 Ⅱ 晴れ舞台はプロードウェイで！ **料** 無料 **関** 人権・男女共生課 (☎39-1105 37-1153)

第8回岳都・松本「山岳フォーラム」

今年のテーマは「山の声をきこう」。山が私たちに語りかけることに耳を傾け、考え、共に生きていくことの大切さを発信していきます。親子でも楽しめる企画も
あります。
日 3月16日(土)・17日(日)午前10時～午後5時
場 まつもと市民芸



術館 **料** 無料 **日** 16日①
 講演「エベレスト挑戦からきこえた山の声」なすびさん(写真左) / 俳優・タレント
 ②座談会「山岳レスキュー現場の声」元氣です！高校山岳部」③セミナー「クライズで学ぶ安全登山のための山の天気」ライチョウが語りかけるもの」17日①トークショー「私が伝えたい山の声」工藤夕貴さん(写真右) / 女優、萩原浩司さん / 山と溪谷社・出版図書部長、「松本の山とふもとの楽しみ方」

東京藝術大学COI連携プロジェクト in 松本

『みんなで創る夢パーク』

～わたし×支援者×地域～

ミニコンサートや体験型プログラムなどを通じてみんなで楽しいひとときを過ごします。また支援者や地域の方向けにシンポジウムやパネルディスカッション、小児の医療的ケアをテーマにした講習会を開催します。
関 支援の必要な子どもと支える支援者(医療・福祉・教育等の専門職など)、地域の方々
日 3月21日(祝)午後0時30分～5時
場 長野県松本盲学校
料 無料

●当日スケジュール

	メイン会場	サブ会場	屋外会場
午後0時30分	オープニングコンサート		
午後1時	ドラムサークル ミニコンサート		
午後2時	基調講演 スキルアップ講習		
午後3時	ドラムサークル パネルディスカッション【パネリスト】 座長 水野正明(名古屋大学総長補佐)	だれでもピアノARアプリ パロ体験 カミジョウミカ ・ミニギャラリー	未来を感じる乗り物の体験 ・大型ロボット ・小型モーター
午後4時	・伊佐治裕子(松本市子ども部長) ・滝澤澄夫(安原公民館長) ・今井淳子(長野県松本あさひ学園医師) ・矢野口仁(長野県松本盲学校校長) ・新井鷗子(東京藝術大学特任教授)		

詳細は、東京藝術大学COI連携プロジェクト in 松本ホームページ(<http://coi-matsumoto.nu-camcr.org>)をご覧ください。

申・関 こども福祉課 (東1 ☎33-4767 36-9119)

鈴木ともこさん / 漫画家 ②
 講演「失敗登山から学ぼう！～次の登山を応援します！～」大城和恵さん / 国際山岳医 ③座談会「がんばる学校登山」※両日・ワークショップ(モビール制作、マイン箸づくり、山頂パノラマ体験)、登山相談コーナー、アウトドア用品の販売、プレゼント抽選、写真展示など
申 ステージプログラムのみ必要です。両日とも事前にお申し込みください。**関** 山岳観光課 (☎94-2307 94

12567)、山岳フォーラムホームページ(<https://www.sangaku-forum.org>)へ

市民囲碁大会

市内在住の60歳以上の方
日 3月20日(水)午前9時受け付け **場** プラチナセンター(総合社会福祉センター4階)
料 1000円(昼食代込み)
申・関 3月18日(月)までにプラチナセンター(☎25-3133 内線131-1332 29-0064)へ

信濃毎日新聞

ご友人・ご家族ご紹介キャンペーン

条件

- ◆新たに購読される方が長野県在住であること
- ◆購読期間が6ヵ月以上であること
- ◆信濃毎日新聞朝刊または朝・夕刊セットをご購読できること

*ギフトカードはイメージです。

¥2,000
GIFT CARD
プレゼント



新規ご購読者にも ¥1,000 GIFT CARD プレゼント

[対象外] ●ご本人自身の紹介 ●ご同居人の紹介 ●キャンペーン期間中の購読中止 ●他のキャンペーンとの併用 ●現在、信濃毎日新聞を購読中の方と購読予約をされている方

ネットで **信毎** **検索** <http://www.shinmai.co.jp>
 信濃毎日新聞のホームページから「紹介キャンペーン」バナーをクリックいただき専用フォームからお申し込みください。

電話で ☎0120-81-4341 ハヤイ ヨミヨイ 受付時間/平日・土曜 9:00~17:00
 「紹介キャンペーンの広告を見た」とお伝えください。

ニツ山・鉢伏山でシカの角を探そう!

エコスクールで環境を楽しく学ぼう!シカの気持ちになつて、新緑のカラマツが美しい高原を親子で楽しく散策してみませんか?

対 市内在住の小学3年生(中学生とその保護者) **定** 20人(10組) (応募多数の場合は抽選) **料** 500円/人

【事前学習会】

日 4月13日(土)午前9時30分～午後1時 **場** なんなんひろば **内** シカになりきって自然界を感じるゲーム、シカ肉のジビエ調理実習 **講** 石塚聡実氏/山と自然の案内人 事務所、鈴木喜一郎氏

【現地学習会】
日 5月12日(日)午前9時～午後4時30分 **場** 鉢伏山～ニツ山周辺(美ヶ原ロングトレイル内) ●集合場所Ⅱなんなんひろば(鉢伏山荘までバスで移動します) **内** シカの角を探すとレッスニング(往復4時間程度歩きます) **講** 山と自然の案内人事務所 **申** 3月27日(水)必着で、市ホームページの応募フォームまた



ームまた

は、はがきに講座名、郵便番号、住所、参加者全員の名前と年齢、昼間連絡がつく電話番号を記入の上、環境政策課エコスクール担当(〒390-18620 丸の内3-7)へ

※両日参加できる方で、2人1組でお申し込みください。

【詳細は、当選者に案内します。天候等で、開催中止や内容が変更となる場合があります。安全上、乳幼児を連れての参加はできません。】 **環** 環境政策課(東4) **電** 34-3268 **電** 34-0400

【観光温泉課からのお知らせ】

四賀福寿草まつり2019

福寿草公園内には数十万株の福寿草が自生し、斜面全体を黄金色に染めます。

日 3月9日(土)～21日(祝) **場** 四賀地区赤怒田福寿草群生地

●オープニングイベントⅡ 3月9日(土)午前10時15分 四賀小学校金管バンド、虚空蔵太鼓演奏、アルプホルン演奏、豚汁、卵かけごはん等、無料サービスを予定 ●福寿草フォトコンテストⅡ「松本市四賀福寿草まつり2019」を題材にした風景とスナップ写真 **開** 四賀むらづくり株式会社内 四賀福寿草まつり実行委員会(☎64-4447)

小笠原氏城跡を学ぶ
 松本の山城 過去・現在・未来

小笠原氏関連の山城の特徴特に石垣について、全国的な位置づけや今後の活用について話します。

日 3月23日(土)午後1時30分開演 **場** 教育文化センター視聴覚ホール **定** 先着100人 **料** 無料 **講** 中井均氏/滋賀県立大学教授 **申** 3月11日(月)午前9時から(電話のみ受け付け。2人まで申し込み可能) 文化財課(大3) ☎34-3292、文化財課史跡整備担当(☎851-7064)

松本市技術職の仕事紹介と座談会

松本市の技術職員の仕事や職場の雰囲気などについて、座談会形式で気軽に質問できます。将来、技術職として働くことを考えている方はもちろん、公務員志望ではない方も、市職員と交流してみませんか。

対 技術職(土木・建築・機械・電気)の仕事に関心のある高校生、高専生、短大生、大学生と大学院生 **日** 3月

14日(木)午後1時30分～3時 **場** 中央公民館(Mウイング)6階ホール **定** 先着40人 **料** 無料 **内** 仕事紹介(公務員技術職の仕事、やりがいや魅力、松本市のまちづくり、職員採用試験実施状況など)、若手技術職員との座談会(女性技術職員も参加します) **申**・**開** 3月11日(月)までに①氏名 ②学校名・学年 ③興味のある職種(土木・建築・機械・電気) ④住所 ⑤電話番号 ⑥聞いてみたいことを記入の上、郵送(封筒に「座談会申込書類在中」と記入)、ファクスまたは電子メール(タイトルに「座談会申込」と明記)で建設総務課(本4) 〒390-8620 丸の内3-7 ☎34-3241 ☎33-2939 ✉k-somu@city.matsumoto.lg.jp

文書館子ども講座
開智学校の話

開智学校ができた頃の松本の人々の様子を調べます。

対 小学校4～6年生と保護者 **日** 3月23日(土)午前10時30分～11時30分 **場** 文書館1階講義室 **定** 30人 **料** 無料 **申**・**開** 文書館(☎28-5570) ☎24-2110

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

催し

お知らせ

募集

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

お知らせ

相続無料相談

～相続に関する悩みに無料でアドバイス～

「元気なうちにできること」

TEL.0263-33-4141 (受付9:30～17:00)

全国相続協会 新町相談室 NPOシニアの会 松本市北深志1-9-22

情報チャンネル



催し

【福祉計画課からのお知らせ】

職場説明会・就職面接会

企業50社が参加予定です。福祉・介護・保育・看護分野での就職を検討している方はお気軽にご来場ください。履歴書は不要です。

③ 3月14日(木)午後0時30分(受け付けは正午から) **場** ホテルブエナビスタ **料** 無料
申 不要 **問** 長野県社会福祉協議会長野県福祉人材センター (☎026-22617330)

民泊事業スタート講習会

昨年6月に施行された民泊新法。民泊事業をこれから始めようか検討中の方を対象に必要な準備や手続きについて詳しく解説します。

④ 3月16日(土)午後1時30分～3時 **場** 女性センターパレア松本(Mウイング3階)
定 先着20人 **料** 250円

内 自宅での民泊開設の体験談、開設の注意点や必要な手続き等の解説 ※10月に開催した講座と同じ内容 **講** 井上治夫氏／行政書士、松本市

お知らせ 募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

多文化共生プラザ相談員
持 筆記用具 ● 託児 11歳以上未就学児、300円/人
 3月8日(金)までに要申し込み
申・問 女性センターパレア松本 (☎39-1105) **場** 37-1153 **問** kyousei@city.natsumoto.lg.jp

現代の若者事情

未来を託す彼らの地域活動

現代の若者に焦点を当てた調査に基づく若者事情を学び、実際に活動している若者たちから話を聴くことで一緒にまちづくりを考えてみませんか。
 ⑤ 3月15日(金)午前9時30分～正午 **場** Mウイング3階3-2会議室 **定** 先着50人 **料** 無料 **内** 調査の概要・レクチャー、若者団体からの発表意見交換 **講** 登壇者 信州大学教職支援センター荒井英治郎准教授・若者活動団体(CHANGGE・ロッピー・Maple Tree・池田つむぐプロジェクト) **申**・問 3月5日(火)から生涯学習課・中央公民館 (☎32-1132) **場** 37-1153 へ

子どもプログラミング教室

2020年に必修化となる

「プログラミング教育」。みんなが楽しく学ぼう はるやすみこどもプログラミング教室を開催します。

⑥ 市内小学生3・4年生と保護者者 ⑦ 3月27日(水)午前10時～正午 ⑧ 午後2時～4時 **場** 松本ものづくり産業支援センター研修室(和田4010-27) **定** 各先着20人(組) **料** 無料 **講** 濱田康氏 / Be Treeプログラミング教室代表 **申**・問 3月11日(月)午前9時から電話で一般財団法人松本ものづくり産業支援センター(☎40-1000)へ ※前回(12月8日)参加した方は申し込みできません

多文化共生フォーラム

国は、深刻な労働力不足に対応するため、法改正を行い外国人受け入れ政策を大きく転換しようとしています。今後増えていく生活者としての外国人住民に、今、地域では何をすべきか、何が重要なかを一緒に考えてみませんか。

⑨ 3月17日(日)午後1時～4時 **場** Mウイング3階 **定** 2会議室 **料** 90円 **内** ① 基調講演「入管法改正と松本市の未来」講師・出井博文氏

／弁護士 ② パネルディスカッション「外国人と日本人が地域で共に暮らすために」
料 無料 ● 託児 11歳未満申し込み **申**・問 氏名と連絡先を、電話、ファクス、または電子メールで、人権・男女共生課 (☎39-1105) **場** 37-1153 **問** tabunka@city.natsumoto.lg.jp へ

【人権・男女共生課からのお知らせ】

ローズデーイベント

「性教育って、いつから?」

3月8日は国際連合が定めた「国際女性デー」です。ゾントクラブではこの日にちなみ、女性に焦点をあてた取り組みを行っています。今年「性教育・性被害」に関する講演会を開催します。

⑩ 3月10日(日)午後1時30分～4時 **場** 松本大学5号館 **料** 無料 **内** ① 基調講演「りんどろハートながの」活動の現状 ② グループディスカッション **講** 出澤綾子さん / 性暴力被害者支援センターチーフコーディネーター ● 託児 11歳未満申し込み **申**・問 松本ゾントクラブ 横山さん (☎90-67940189)

市販薬は飲んでも、ドーピング違反にならないでしょうか?



市販のお薬やサプリメントにも、ドーピング禁止物質が含まれている場合があります。ドーピング検査を受ける可能性がある場合は、薬やサプリメントを購入する前に薬剤師にご相談下さい。

松本薬剤師会

検索

詳しくはホームページをご覧ください。

お薬は、
 あなたの街の
 「かかりつけ薬局・
 薬剤師」で



(一社) 松本薬剤師会 松本市本庄2-4-1 TEL: 39-2557

松本薬剤師会 会営村井薬局 村井町南4-2-10 TEL: 58-1202

【入権・男女共生課からのお知らせ】
多様な性について学ぶ講座

性同一性障害のこと、これまでの苦悩や他者との円滑なコミュニケーションのこと、自分も周りも笑顔でいるための工夫について語り合います。
日 3月12日(火)午前10時～正午 **場** 女性センターパレア松本 (Mウイング3階) **定** 30人 **料** 無料 **講** 講演(性同一性障害者としての経験)と参加者との懇談 **講** 田村綾乃さん/性同一性障害当事者 **持** 筆記用具 ●託児 1歳以上未就学児、300円/人。3月5日(火)までに、お子さんの名前・年齢・性別を合わせて要事前申し込み **申・問** みんなの学校 in 松本企画委員会 (☎39-11105 ☎37-1153)

キャッシュレス講座

なぜ今、キャッシュレス決済への対応が求められているのか?国内外の情勢や導入におけるメリット・デメリットを分かりやすく説明します。
日 3月19日(火)午後2時～4時 **場** 信毎メディアガーデン1階ホール **定** 先着150人 **料** 無料 **講** 村山慶輔氏/株

やまごころ代表 取締役、本屋敷賢治氏/三井住友カード(株)地域振興室 **申** 3月15日(金)午後4時 までに代表者氏名、電話番号、職種、人数を記入の上、郵送、ファクス、電子メール、または申し込みフォームから観光ホスピタリティカレッジ運営委員会事務局 (〒390-1295 新村2095-1 松本大学内 ☎48-7290 hospitality.college@ma.tsu.ac.jp)へ **問** 同事務局 (☎48-7214)、観光温泉課 (大5 ☎34-8307 ☎34-3049)



柔剣道場と弓道場の教室

一日だけの参加もできます。
【広い畳で親子からた遊び】
対 1～3歳のお子さんと保護者 **日** 3月4日(月)・11日(月)午前10時30分～11時30分 **場** 柔剣道場2階柔道場 **定** 20組ほど **料** 1回500円 **講** 分藤香 **持** 動きやすい服装、飲み物 **【ゆつたりヨーガ教室】**

日 3月4日～25日の毎週月曜日 3月8日～22日の金曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回1000円 **講** 大沢瑠美 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット **【日常をくらくにする。のびのびヨガ】**
日 3月6日・13日・27日の水曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回1000円 **講** 舟橋嘉奈子 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット **【優しいストレッチ・ピラティス】**
日 3月6日～27日の毎週水曜日 午後1時15分～2時15分 **場** 弓道場2階会議室 **定** 20人 **料** 1回700円 **講** 原秀子 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット **【ママとベビーのヨガ教室】**
対 産後2カ月以降の乳児と母親 **日** 3月7日・14日の木曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15組 **料** 1回700円 **講** 瀧本和子 **持** ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物 **【シニアのためのヨーガ教室】**
対 60歳以上の方 **日** 3月8日～22日の金曜日 午後1時30分～3時 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回800円 **講** 大沢瑠美 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット **申・問** 弓道場・柔剣道場 (☎・☎36-0834 <http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>)

市民体育大会春季大会の参加者を募集します

●期間 4～6月 ●種目 ① バレーボール、バスケットボール、軟式野球、体操、馬術、ウエイトリフティング、グラウンドゴルフ、エアロビクス、ペタンク、ゴルフ、スポーツ吹矢、柔道、弓道、空手、合気道、なぎなた、テコンドー、古武道、民踊、フォークダンス、インディアカ、★陸上、ソフトテニス、卓球、テニス、ソフトボール、バドミントン、ゲートボール、ママさんバレーボール、剣道、相撲、ソフトバレーボール **申・問** 大会要項に記載の申込先へ期日までにお申し込みください。大会要項は松本体育協会(総合体育館内 ☎32-7056 ☎32-7452、平日午前8時30分～午後5時15分)へご請求いただくか、同会ホームページをご覧ください。★印以降の種目は同会ホームページから申し込みます。

様々な分野の専門家が連携して、皆様のご相談にお応えいたします。

- 住宅用地・中古住宅を探している
- 相続手続きはどうすればいいの?
- 空家の取壊しを考えている
- 収益物件を購入して資産を運用したい
- 空地の活用どうすればいい?
- 遺言書を書きたいけれど...

0120-47-0271 無料相談

のぞみ総合経営 株式会社財産ネットワークス長野
 会場: 税理士法人のぞみ 1F相談室 〒390-0875 松本市城西2-5-12 宅建業免許/長野県知事(3)第4803号

情報チャンネル



ボッチャルール 講習会参加者募集

ボッチャは、パラリンピックの正式種目ですが、誰でも楽しめるニュースポーツです。頭脳を使うターゲットスポーツで、車椅子利用者でも気軽にできます。ルールを学び楽しんでみましょう。

日 3月24日(日)午前10時～午後3時 **場** Mウイング3階3-2会議室 **定** 先着12人

¥ 無料 **講** 日本ボッチャ協会公認上級審判員、長野県ボッチャ協会所属地域活動実践者と選手 **時** 上履き **申** 3月8日(金)から生涯学習課・中央公民館(☎32-1132) ☎37-1153へ



総合体育館の催し

【「ツツ骨体操」

チューブを使った筋コンディショニングをインターバル・サーキットトレーニングで行うことにより短時間で効果的に筋力・筋持久力アップを引き出すプログラムです。

対 16歳以上 **日** 3月4日(土) 25日の毎週月曜日 午前11時～正午 **場** 総合体育館第2トレーニング室 **定** 20人 **¥** 500円/回 **持** 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

【ミズノスポーツ塾】
マット、鉄棒の練習を楽しくやろう！
対 ①幼児 ②小学生 **日** 3月24日(日)①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分 **場** 同第2トレーニング室 **定** 各20人 **¥** 各1080円 **持** 屋内用シューズ、タオル、飲み物

申・**固** 総合体育館(☎32-11818) ☎36-9394 火曜日(休館)へ

ゆめひろば庄内の教室
「市民健康運動教室」特別講座参加者、「市民健康運動教室」レッスン体験・利用者を募集します。
①②③④春のおためしスタジオレッスン参加者・有酸素運動とヨガ、⑤プール・スタジオレッスン体験者、⑥トレーニングルーム利用者を募集します。

対 高校生以上 **日** ①3月24日(日)午前10時30分～正午 ②

3月24日(日)午後7時15分～8時45分 ③3月28日(木)午前10時30分～正午 ④3月28日(木)午後7時15分～8時45分 ⑤通常レッスンに体験参加 ⑥初回講習会に要予約(火・金・日曜日午前9時30分～10時、または午後6時30分～7時) **場** 庄内屋内プール、庄内トレーニングルーム **定** ①②③④各30人 ⑤各10人 ⑥初回講習会各10人 **¥** ①②③④参加料金1500円/回 ⑤各レッスンの体験料1000円/回 ⑥初回利用は講習料3000円(利用料込)

内 ●スタジオレッスンIIエアロリフレッシュ、バランスコデイネーション、リラクゼーションヨガ、健康体操、やさしいヨガ、朝ヨガ、リンパヨガ、美脚ヨガ、パワーヨガ、骨盤エクササイズ、シニアヨガ、健康ビクス、フラ・エクササイズ、エアロ美ステップ ●プール(成人)レッスンIIアクアシェイプ、腰痛改善、成人中級水泳教室、アクアビクス、アクアウォークII **申**・**固** ゆめひろば庄内(☎24-2111) ☎24-1612

ラーラ松本の催し
【カワイイ体育教室 無料体験会】

4月生募集！マット・とび箱・鉄棒で運動しよう！
対 新年中(新小学3年生) **日** 3月25日(月)幼児クラス (年中・年長)：午後4時45分～5時45分 児童クラス(小学1～3年生)：午後5時45分～6時45分 **場** 3階エアロビクススタジオ **定** 各10人 **¥** 無料 **持** 動きやすい服装、室内用運動靴、水筒、タオル

【石崎恭子さんの水泳教室】
金メダリストから水泳を教わろう！
対 1部：幼児・小学1年生と保護者 2部：①小学2年生以上(25メートル泳げる方) ②一般成人(25メートル泳げる方) **日** 3月9日(土)1部：午後1時～2時 2部：午後2時30分～3時30分 **場** 25メートルプール **定** 1部20組、2部①20人 ②10人 **¥** プール入場料のみ

【香り風呂の定期開催】
日 毎月第4月曜日 **場** 5階展望風呂
固 ラーラ松本(☎48-1111) ☎48-1355



**増税決定前！
最後の
チャンス！**

お住まいを快適にしませんか？浴室・キッチン・トイレリフォームいかがですか？

お問い合わせ
ご相談・お見積りは無料です。
お気軽にどうぞ！

- ◆ 点検のプロ 建築士が調査
- ◆ 補修のプロ 1級技能士が工事します。

全て自社施工だから高品質！

【土日祝は電話対応します。】
【島立事務所】/松本市島立672-9

株式会社

ダイソー

☎0120-556-029

3月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。

3月6日(水)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～4時)にお申し込みください。

☆印の日の通常利用は、午後1時からです。

*講座・行事の詳細は、各こどもプラザへお問い合わせください。

こどもプラザ(筑摩) ☎29-3400 ☎29-3401

☆3月14日(水)午前10時～	講座「子どもの育ち」～親子でリトミック～ ☎2歳児以上の親子 ☎25組
3月20日(水)午前10時45分～	いないいないばあのお話会 (市立図書館職員)
3月26日(火)午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順です。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

※3月22日(金)は館内清掃のため休館です。

小宮こどもプラザ ☎☎ ☎47-8310

3月15日(金)午前10時30分～ 大きくなったねお楽しみ会

南郷こどもプラザ ☎☎ ☎32-6315

3月12日(火)午前10時～	安心ルームの栄養相談 ※受け付けは先着順です。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
3月19日(火)午前10時～	ゆびきりげんまん ～親子であそぼう～

波田こどもプラザ ☎91-3113 ☎91-3114

3月13日(水)午前10時45分～	あ～そ～ぼのハッピータイム
3月20日(水)午前10時30分～	あ～そ～ぼのハッピー春風コンサート ～まじゅまるま～

○子育てサークル・団体の皆さんへ

松本市こどもプラザでは、市内で子育てサークル活動をしている方に、こどもプラザ職員による出前講座や物品の貸し出し、活動に関する相談、交流会(情報交換)等の支援を行っています。登録を希望するサークルは、お近くのこどもプラザまでお問い合わせください。



健康・福祉

【健康づくり課からのお知らせ】

慢性腎臓病 市民公開講座

腎臓病について、検査、自己管理、食事療法等予防や治療に役立つ情報を伝えます。

☎ 3月24日(日)午後1時～4時30分 場 キッセイ文化ホール 3階国際会議室 無料 ☎ 上條祐司腎臓内科科長・診療教授/信州大学医学部附属病院 他 ☎ 不要 ☎ 信州大学医学部附属病院血液浄化療法部 唐木田さん (午前10時～午後5時 土・

日・祝除く ☎ 37-12823 ☎ 37-13020

健康産業フォーラム

4年連続で「健康経営銘柄」に選定された花王(株)の健康経営の取り組みと、松本市が取り組む「松本ヘルスバレー構想」についての講演会を行います。

☎ 3月13日(水)午後3時～4時30分 場 美術館1階 講座 無料 ☎ ①花王における「健康経営」の取り組み/健康宣言を起点に PDC Aサイクルでヘルスリテラシーの高い社員づくりへ/講師: 児玉成志氏/花王株式会社

北部障害者デイサービス 受講生募集

☎ 地域生活支援事業による受給者証をお持ちで、自身の身の回りのことができる方 ☎ いきいき教室、視覚障害者のための料理教室、のんびりヨガ教室、焼き物教室、俳

社人財開発部門健康開発推進部部长(健康開発推進担当) ②松本ヘルスバレーの挑戦/暮らせば健康になるまちの実現へ/講師: 健康産業・企業立地担当部長 ☎ ③3月11日(月)までに健康産業・企業立地課 ☎ 34-3296 ☎ 34-3297 へ

平成31年度人間ドック 受診助成の申請

助成が対象となる医療機関は、健康づくり課にお問い合わせください。

☎ ①松本市国民健康保険にご加入で、年度中に35歳以上74歳までの方 ②長野県後期高齢者医療に加入の方 ☎ 特 保険証、印鑑 ●申請 ☎ 3月1日(金)から健康づくり課窓口または、支所・出張所へ ☎ 健康づくり課(東2) ☎ 34-3217

お葬式事前相談お承ります。

事前に備えて、気になることを知っておくことで安心に繋がります。お気軽にご相談下さい。

お葬式の費用って
いくらかかるの?
見積は?
故人にふさわしい
お葬式に
したいなあ。



「もしも」の時ます
何をすれば
いいの?
お葬式の後
しなきゃいけない
事って何?

費用にも内容にも満足して、
初めて「いいお葬式」と言えるでしょう。

ご希望にそったお葬式に必要な費用と
予算とを調整する事が重要です。
そのために、まずは「葬儀費用のかかり方」
を把握しておくことが大切です。

サザンこうせんホール(株)廣泉社
松本市寿北5-8-12 ☎ 0120-86-7776

サザンこうせんホール 検索



健康・福祉

健康サポート教室

肩こり、腰痛、膝痛の予防、転倒予防、ダイエット等を目的とした運動プログラム中心の教室です。定期的に筋肉量や脂肪量を測定し、からだの変化をチェックします。

対 市内に在住か通勤・通学の方 **日** 3月6日・20日・27日、4月3日・10日・24日の水曜日 午前10時30分～11時30分 **定** 各回10人程度(要予約) **料** 初回体験特別価格1000円、通常は1回券1620円、回数券5200円(4回分) **備** 土井麻弓氏/健康運動指導士(松本大学地域健康支援ステーション) **特** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **場** 申・固 梓水苑(☎78-5550) **電** 78-5555

点字教室受講生募集

【障害福祉課からのお知らせ】
簡単な文章の基礎を学び、視覚障害者に対する理解を深めます。

対 点字に興味があり、基礎【初級】

を学びたい方 **日** 4月8日(平成32(2020)年1月20日の毎月曜日 午後1時～3時(全12回))

【パソコン点訳】

対 点訳経験のある方 **日** 4月26日(金)～平成32(2020)年2月21日(金)毎回金曜日の午後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**・固 3月25日(月)までに視覚障害者福祉センター(☎32-5632) **電** 32-7854)へ

手話奉仕員養成講座

手話を楽しむ学び、聴覚障害者の生活や福祉制度などについての理解を深めましょう。
対 初めて手話を学習する方 **日** 4月16日～平成32(2020)年2月4日の毎週火曜日(全40回) 朝の部：午前10時～正午 夜の部：午後7時～9時 **場** 総合社会福祉センター **定** 各30人 ※応募多数の場合抽選 **料** 無料(別途テキスト代等4000円) **備** ●使用テキストⅡ「手話を学ぼう手話で話そう」全国手話研修センター発行 ●研修実施者Ⅱ松本市聴覚障害者協会 **申** 往復はがきで①

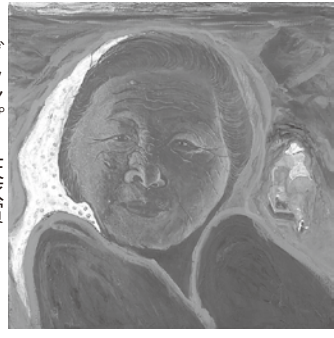
健康寿命延伸都市・松本 70歳以上の公募による美術展 『第8回 老いるほど若くなる』

本展覧会は、「健康寿命延伸都市・松本」の実現を目指す松本市独自の公募展です。2年に1度、70歳以上の方を対象に絵画作品を募集しています。

今回、43都道府県より589人という、過去最高数のご応募をいただきました。その中から入賞・入選した作品110点を展示します。

日 3月2日(土)～4月7日(日) 休館日：月曜日
開館時間：午前9時～午後5時 (入場は4時30分まで)

場 美術館 企画展示室
料 大人600円(500円)、大学高校生・70歳以上の松本市民300円(200円)
※()内は20人以上の団体料金
※中学生以下無料、障害者手帳携帯者とその介助者1人無料



グランプリ天衣賞
家近健二「想」アクリル画
(82歳大阪府)

病児保育登録受け付け

平成31年度病児保育の登録受け付けを開始します。当面病状の急変は認められないが、病気の回復期に至らない生後5カ月～小学3年生の幼児や児童(保護者が市内在住また

朝の部・夜の部の別 ②受講希望者の氏名、年齢、住所、連絡先(メールアドレス)
③テキスト所持の有無を明記して、3月31日(日)必着で障害福祉課(東1) ☎34-3212 **電** 36-9119)へ

は市内に勤務している方)を保護者の勤務等の理由のため、家庭で保育できないときにお預かりします。

●登録受付時間 午前8時～午後6時 ※事前に申請する施設に電話でご連絡ください。

●登録受け付け場所 相澤病院病児保育室、丸の内病院病児保育施設、まつもと医療センター病児保育室(継続利用の方)

はこども育成課でも可) ●申請用紙 市ホームページか実施施設に備え付けの用紙にご記入ください。 **特** 印鑑、

保険証、母子手帳 ④平成30年度中に病児保育の登録をされた方も平成31年度に改めて登録申請が必要です。詳細は、各実施施設、またはこども育成課へお問い合わせください。 **固** 相澤病院病児保育室ひだまり(☎33-8600) 内線7781)、梓川診療所病児保育室ハイジ(☎88-5681)、丸の内病院病児保育施設わかば(☎88-8608)、まつもと医療センター病児保育室ひまわりハウス(☎58-3526)、こども育成課(東別1) ☎34-3261)

お知らせ

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

まつもと「城のまち」 フードドライブ

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、家庭で不要となった食品を集めます。1月のフードドライブでは、35人の方から、371点の食品を寄付いただきました。寄付いただいた食品は、こども食堂などで活用します。今月もご協力をよろしくお願いします。

③ 3月20日(水)午前10時～午後1時 ※今月は第3木曜日が祝日のため、水曜日に開催します。 ④ 市役所東庁舎1階市民課相談室 ● 寄付できる食品①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せん。○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 ⑤ 環境政策課(東4) ☎ 34-3268 ☎ 34-34104



芸術館

演劇公演「父」

アルツハイマーの症状が始め、自分の変化に困惑する父と戸惑う娘。その驚くほど無防備な愛の残酷さと忍耐の限界をユーモラスに描いた哀しい喜劇。

③ 3月21日(祝)午後2時 ④ 場まつもと市民芸術館小ホール ⑤ 一般/4000円、18歳以下/2000円(全席指定、未就学児入場不可) ● 出演 Ⅱ橋爪功、若村麻由美、壮一帆、太田緑ロランス、吉見一豊、今井朋彦 ⑥ まつもと市民芸術館チケットセンター(☎33-2200) ⑦ まつもと市民芸術館(☎33-3830) ⑧ 33-3830



バックステージツアー 2019参加者の募集

普段の公演では見ることができないまつもと市民芸術館の主ホールの舞台裏を体験しながら案内します。

③ 3月26日(火)①午後3時～4時30分②午後7時～8時30分 ④ 3月27日(水)③午前10時30分～正午④午後3時～4時30分 ⑤ 3月28日(木)⑤午前10時30分～11時10分 ⑥ 各回20人(応募者多数の場合は抽選)

※①～④は階段で高所の登り降りのできる方が対象、未就学児の参加不可。⑤は小学生までの児童が対象、未就学児は1人に付き保護者1人同伴(同伴者1人まで参加費無料) ⑦ 2000円(保険料込) ⑧ 参加者には記念品あり ⑨ 3月13日(水)必着で、往復はがきに①希望の日時(①～④は第2希望まで) ②参加者全員の氏名・年齢(1通4人まで) ③住所・電話番号(複数号(複数)の場合) ④代表者のみ)をも



美術館

3月後半の子育てパパ・ママの美術鑑賞日

美術館で、ゆったりと過ごしませんか。保育士が、お子さんをお預かりします。

③ 3月23日(土)・24日(日)午前9時30分～午後0時30分、午後1時～4時 ④ 美術館 ⑤ 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(招待・優待券)と割引利用の場合、お子さん1人100円 ⑥ ③・④3日前までに美術館(☎39-7400) ☎ 39-3400へ

れなく記入の上、まつもと市民芸術館バックステージツアー係(〒390-0815 深志3-10-1)へ ⑦ ⑧ まつもと市民芸術館(☎33-3830) ☎ 33-3830

アカデミア館ギャラリー等 展覧会情報

③ 3月13日(水)～17日(日)午前9時～午後5時 ※初日は午

美術館ギャラリー等展覧会情報

詳しくは、各問い合わせ先へご確認ください。※入場無料

事業名等	会期	問い合わせ
写真展「自然の煌めき」第23回	3月6日(水)～10日(日)	鶴飼 ☎32-7161
第27回水穂会信州支部つくし会書展	3月14日(木)～17日(日)	中村 ☎46-0597
布で作る草盆栽「思いのままに」	3月20日(水)～24日(日)	樋勝 ☎25-8759
第13回地域現代作家代表作展	3月20日(水)～31日(日) ※25日休館	一般社団法人松本芸術文化協会 ☎32-1670
NHK文化センター松本写真講座写真展(A、B、C1、C2)	4月2日(火)～7日(日)	小口 ☎090-8326-6146

後1時から ⑧ 信州写真アカデミー・フォト写遊人 写真展2019(第13回)「生きる時の流れ」 ⑨ 3月20日(水)～24日(日)午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで ⑩ 小笠原(☎78-3113)



博物館 イベント情報



～博物館で過ごす学びの春～

お知らせ

相談

募集

催し

美術館

スポーツ

健康・福祉

博物館

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【まる博deウォーキング】

地図を片手に市民学芸員の案内で歩きながら、松本のまちの文化・歴史を再発見する企画です。今回は城下町の南部、商人・職人のまちを中心に巡ります。

- ☎ 3月16日(土)午後1時30分～4時
- 📍 市立博物館前に集合後、市内散策
- 👤 先着15人 料 無料
- 📅 3月5日(火)から市立博物館へ

四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

【アンモナイト化石のレプリカをプレゼント】

福寿草まつり期間中は無休で開館します。県の天然記念物「穴沢のクジラ化石」修復作業を紹介するコーナー展示もあります。

- 📅 期間中の入館者毎日先着30組
- ☎ 3月9日(土)～21日(祝)
- 📍 四賀化石館
- 料 通常観覧料 (大人300円、小中学生150円)

松本民芸館 ☎・☎33-1569

【工芸の五月参加企画 刺し子と手仕事の日本—丸山太郎の民芸を旅する】

刺し子を中心に、日本の手仕事を丸山太郎の蒐集品で巡ります。

- ☎ 3月12日(火)～6月16日(日)
- ※月曜休館、休日の場合はその翌日。
- 4月30日(火)、5月27日(月)は臨時開館。
- 📍 松本民芸館
- 料 通常観覧料 (大人300円、中学生以下・70歳以上の松本市民無料)

時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【古時計ネジ巻き見学会】

普段は見るできない、開館前に行っている古時計のネジ巻きや時刻合わせの様子を、解説をまじえながら公開します。

- ☎ 3月16日(土)・17日(日)午前9時～10時
- 📍 時計博物館 常設展示室
- 料 通常観覧料 (大人300円、小中学生150円)

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第175回サロンあがたの森】

テーマは、「当世生き物事情」。人の営みと深い関係があるものも多い、野生の生き物について話します。

- ☎ 3月9日(土)午後1時30分～3時30分
- 📍 あがたの森文化会館 本館1-5
- 料 200円
- 👤 丸山隆氏 / 「信州野鳥の会」前会長

【松高人名録(その一)】

2019年、松本高等学校開校100年にあたり、旧制高等学校記念館と、信州大学日本文学分野、信州大学大学史資料センターの連携事業として、企画展を行います。

- ☎ 3月2日(土)～5月6日(月・休)
- 📍 旧制高等学校記念館1階 ギャラリー
- 料 無料 (常設展示は通常観覧料)

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【松本の子どもの短歌・2018最優秀賞発表】

小学生の部3,942首、中学生の部2,389首の応募作品の中から、最優秀賞が決まりました。

●最優秀作品

- 「春風に吹かれてさわぐ水仙は
クラスがえしたぼくたちみたい」
(上條歩斗さん・開明小5年)
- 「授業中力いれすぎえんぴつが
折れてしまった最後のえんぴつ」
(斎藤優梨亜さん・清水小6年)
- 「ふと空を見上げてみると流れてる
季節を運ぶ風のメロディ」
(古川真葉さん・旭町中3年)
- 「百メートル緊張しすぎてフライング
共通リレーもバトンを落とす」
(荒波友也さん・附属松本中2年)

- 選者 小柳素子氏 / 歌人・歌誌「楓」編集人、中根誠氏 / 歌人・歌誌「まひる野」編集委員

【松本の子どもの短歌・2018入賞作品展】

- 入賞作品を紹介する作品展です。
- ☎ 3月16日(土)～4月14日(日)
- 📍 窪田空穂記念館 会議室
- 料 作品展のみは無料



2019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。

●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)	10日(水)午後1時～5時	市民相談室	4月1日(月)午前9時から ☎32-0001(先着14人)	
		17日(水)午後1時～3時		4月1日(月)午前9時から ☎32-0001(先着7人)	
		24日(水)午後1時～5時		4月1日(月)午前9時から ☎32-0001(先着14人)	
	女性のための弁護士相談	9日(火)午後1時30分～3時30分 22日(月)午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	4月2日(火)午前9時から ☎39-1105(各日先着4人)	
税金	司法書士法律相談 (30分)	16日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	4月15日(月)までに ☎32-0001(先着16人)	
税金	税理士税務相談 (30分)	10日(水)午前10時～正午		4月9日(火)までに ☎32-0001(先着4人)	
手続き・書類作成	行政書士相談	9日(火)午後1時～3時		4月5日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166	
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談	26日(金)午後1時～4時		4月24日(水)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)	19日(金)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信支部 ☎87-8066	
住宅・設計	住宅(設計)相談	17日(水)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	
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談	12日(金)午後1時～3時		4月10日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590	
不動産評価	不動産評価等相談	4日(水)午前10時～午後4時		第2応接室	
遺言・公正証書	公証相談	11日(水)午後1時～3時		市民相談室	予約不要
市・県・国への苦情	行政相談	26日(金)午前10時～正午		市民相談室	

※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
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 市民相談室 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos	生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767
	外国人なんでも相談	※第2・第4水除く 午前9時～午後10時(受付は、午後9時まで)土、日、祝は午前9時～午後5時 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106		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
	行政書士相談 (在留資格等)	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 ☎33-7166		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 日時は問い合わせください。 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105
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 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	成年後見支援センターかけはし 梓川支所2階 ☎88-6699
	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	23日(火)午後1時30分～4時、高齢福祉課相談室 ※予約は22日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237(先着4人)
職業・労働	職業・労働相談	勤労者福祉センター ☎35-6286	福祉・介護・ボランティア	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
	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～正午は、弁護士相談		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 ☎34-3237、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]
	ヤングキャリアメンター	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約		障害福祉相談	ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
	若者職業なんでも相談	6日(土)午前10時～午後2時、22日(月)午後1時～5時、労政課 ☎35-6286 ※要予約		生活困窮・就労相談	松本市生活就労支援センター「まいさほ松本」(市民相談課内) ☎34-3041
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	その他	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
	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		人権相談	長野地方法務局松本支局 ☎32-2571
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235		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
	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(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400(南郷こどもプラザ内) ☎32-6315(小宮こどもプラザ内) ☎47-8310		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
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3291		結婚相談	四賀地区地域づくりセンター ☎64-3111 出張結婚相談 第2・4土 午前10時～午後4時 市民活動サポートセンター 会議室
	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		交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～6時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373			

広報まつもと

クイズ&アンケート



『広報まつもと』への意見を募る「クイズ&アンケート」を不定期で実施しています。今回は、交通安全・都市交通課から提供の「交通安全グッズ」を紹介します。クイズとアンケートにお答えいただくと、正解者の中から抽選で10人にグッズをプレゼント！皆さんの声をお寄せください！

※2・3ページに、交通安全啓発の記事を掲載しています。



交通安全グッズ

夜光反射材たすきは、車のライトに反射し、約100m手前から自分の存在をアピールできます。夜間の外出時は、明るい服装と夜光反射材を身につけて交通事故にあわない工夫をしましょう。

ドライバーの皆さんも、『思いやり ゆずりあい運転の街 松本』マグネットシートを車に貼付し、交通マナーを意識しながら、親切な運転をしましょう！

交通安全アルプちゃんグッズは、市役所交通安全・都市交通課の窓口で販売しています。

夜光反射材
たすき



交通安全アルプちゃん
ストラップ

タウンズニーカー
ボールペン



消しゴム



5点セットを10人に!

●問い合わせ 交通安全・都市交通課 (☎34-3245 ☎34-3202) 交通安全標語マグネットシート

クイズ

横断歩道は〇〇〇優先!

(ヒントは3ページ)

アンケート

Q1 3月号で興味を持った記事とその感想

Q2 今後取りあげてほしい内容等

Q3 広報まつもとに関する意見・感想

※抽選は、市内在住の方に限ります。

応募方法

3月20日(水)必着で、①答え(〇に当てはまる3文字)

②アンケートQ1~Q3 ③住所 ④氏名 ⑤年代 ⑥

電話番号をご記入の上、はがき(〒390-8620 丸の内

3番7号 広報課宛)または、ながの

電子申請サービス(右コード)からご応募

ください。抽選結果はプレゼントの

発送をもってかえさせていただきます。



ラインにご登録を!

3月1日から、ラインで市政情報・松本の魅力・緊急災害情報などを皆さんにお届けします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/>



こちらをご利用ください

ツイッター インスタグラム フェイスブック

松本市の人口 ● 239,590人 〈男117,289人 女122,301人〉 世帯数105,267世帯 ● 31年2月1日現在

いつでも どこでも だれもが 安心してかかれる医療をめざして

社会医療法人 中信勤労者医療協会



松本協立病院

MATSUMOTO KYORITSU HOSPITAL

厚生労働省基幹型臨床研修病院 / 日本医療機能評価機構認定病院 3rdG: Ver1.0

- ◆標榜科目 内科/循環器内科/消化器内科/呼吸器内科/神経内科/小児科/外科/泌尿器科
心臓血管外科/リハビリテーション科/放射線科/歯科/麻酔科(具志堅 進)/肛門外科
- ◆施設概要 循環器センター/透視センター/睡眠センター/歯科センター(TEL.0263-35-8241)

〒390-8505松本市市上9-26(松本駅アルプス口より徒歩1分) TEL.0263-35-5300

◆ 当院は無料低額診療事業を実施しています。当院は差額ベッド料金をいただいております。

昨年5月にリニューアルグランドオープンしました

発行 ● 松本市 編集 ● 政策部広報課 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 TEL.0263-34-3271

URL ● <http://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。