

広報

まつもと

9

2019 No.1365

特集

第3回

松本マラソン

歴史ある秋の城下を駆け抜ける！

10月6日(日)に第3回松本マラソンが開催されます。今回は、全国各地から約9,000人のランナー（ファミリーランを含む）が参加します。

今月の特集では、応援団体の皆さんを紹介します。参加する皆さんも、応援する皆さんも、一緒になって初秋の松本を盛り上げましょう！

※表紙は市立博物館所蔵の「松本中学校開校式繁栄之図」を使用しています。



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本



10月6日(日)
8:30 スタート



第3回 松本マラソン

ランナーの笑顔、ボランティアの支え、沿道や地域の声援！！
まち全体が一つになって、健康寿命延伸都市・松本の初秋を熱く彩ります。

● 問い合わせ 松本マラソン実行委員会事務局 (☎32-3600 ☎32-3838)
大会公式ホームページ <http://www.matsumoto-marathon.jp>

10月6日(日)に第3回松本マラソンを開催します。
「健康寿命延伸都市・松本」の実現を目指し、より多くの市民ランナーに完走の喜びを経験していただくため、今年から制限時間を6時間に延長しました。
昨年は、残念ながら台風の影響で中止となりましたが、今年も全国から多くのランナーがエントリーしています。松本市へ寄せられた大きな期待にこたえるため、世代や組織を超えて皆さんで選手を迎えましょう。
当日は、ランナーとボランティア、沿道で応援する人たちの一体感が松本のまちを包みます。一生懸命に走るランナーの姿は、市民の皆さんにも大きな励ましを与えてくれるはずです。
大会まで約一カ月、ランナーの練習もボランティアの準備も佳境に入っています。大会を成功させ、松本の初秋を彩りましょう！



大会コンセプト

- ① 「健康寿命延伸都市・松本」の推進
- ② 「する人」、「みる人」、「支える人」すべてが参加
- ③ 松本の魅力の発信
- ④ 松本市ならではのおもてなし



【当日のスケジュール】

- 午前 8 時10分 開会式
- 8 時30分 マラソンの部スタート(市総合体育館)
- 9 時00分 ファミリーランの部スタート
(信州スカイパーク陸上競技場)
- 9 時50分 ファミリーラン表彰式
- 10時40分頃 マラソン先頭ランナーフィニッシュ
- 11時30分 マラソン表彰式
- 午後 2 時30分 最終ランナーフィニッシュ

制限時間が
6時間に延長！



— も く じ —

【特集】第3回松本マラソン	2
自殺予防週間	4
家庭や地域で災害への備えを	6
災害時の医療救護所	7
避難行動要支援者名簿	8
学校給食費の支払い方法変更	10
下水道の日	11
がん征圧月間	12
国保保険証更新	14
ファミリースポーツカーニバル	15
学都松本フォーラム	16
日本画の冒険者たち	18
動物愛護週間、 市議会9月定例会	19
今月の一枚、まつもとの味	20
コラムのページ	21
情報チャンネル	22
10月の相談日	41
生きがいの仕組みづくり	42





沿道を彩る 応援団体 の皆さん



スタート地点
「本郷地区若獅子太鼓」



スタート地点
「浅間温泉火焔太鼓保存会」



内環状北線整備事業予定地
「松本城鉄砲蔵赤羽コレクション会」



スタート
松本市総合体育館前



内環状北線整備事業予定地
「国宝松本城古城太鼓」



松本環状高家線「松本山麓FC サポーター大旗歌」



サンプロアルウィン南側駐車場
「社会員前隊」



フィニッシュ会場
「NPO 総合体操クラブ Wing」



公園内南管理棟先
「筑摩野中学校吹奏楽部」「アルプホルン・エコー」



公園内丘の上「松本アルプホルンクラブ」



セブンイレブン松本町神店
「神林太鼓連」



やまびこドーム北歩道上
「中山太鼓連」



やまびこドーム
信州まつもと
空港



ブドウの給食所



吉田原保育園送迎用駐車場
「吉田太鼓」

信毎メディアガーデン西歩道上
「British Brass DOLCE」

筑摩小学校「金管バンド」

COMO 庄内駐車場内南西角
「信州チアダンス教室
チアダンスチーム Cosmos」



第2 給水所向かい「竹刈祭囃子保存会」



寿小学校「金管バンド部」

田川高校「吹奏楽部」



ポリテクセンター前
「寿台太鼓連 & トリプルホワイト」

- 歩道がない場所、歩道橋
 - 出川橋～寿橋
 - えびの子大橋
- での応援はご遠慮ください。

大会の開催要領や、交通規制の詳細等については、松本マラソン公式ホームページ
(こちらの二次元コードから) をご覧ください▶



9月10日～16日は自殺予防週間

誰も自殺に追い込まれる

ことのない松本を目指して



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

松本市では、毎年40人前後の尊い命が自殺によって失われています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、私たちができることから始めよう。

自殺は個人の問題
ではありません

自殺は「個人の問題」と捉えられがちですが、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが「追い込まれた末の死」と言われています。

下の図のように、自殺の背景には精神保健上の問題だけではなく、さまざまな社会的要因が複雑に絡み合っています。その結果、心理的にも追い詰められ、正常な判断ができない危険な状態となってしまう。

自殺の多くは防ぐことのできる社会的な問題であり、一人一人が身近なこととして考える必要があります。

生き心地の良い
地域を目指して

「自殺予防」となると身構えてしまい、私は一体何ができるのだろう…とイメージがわきにくいかもしれません。そんな時は、自殺予防から一度離れて考えてみましょう。お互いに居心地の良い人間関係や地域を、皆で少しずつ

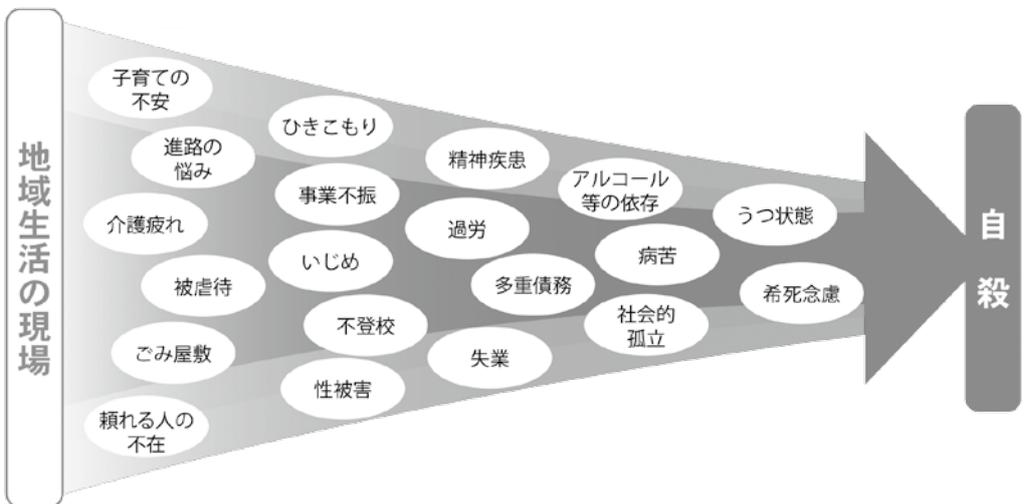
私たちにできること

意識すれば、おのずと自殺予防につながっていきます。

困ったときに弱音を吐ける、つながっているが縛られない、ゆるやかなつながりをもつことが大切です。普段から、身近な人と程よいコミュニケーションを心がけましょう。

そして、あいさつや立ち話をしたときに、もし、相手の様子がいつもと違うなと感じたら、声をかけ、話を聴いてみてください。

《自殺の危機要因 イメージ図》



『自殺実態白書 2013 (NPO 法人ライフリンク)』

ストレスや悩みを抱えた時に、誰か話を聞いてくれる人や、分かってくれる人がいることがとても大切です。



見逃さないで！身近な人の SOSのサイン

.....
次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険度が高まります。専門機関に相談を。

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

〈厚生労働省「こころもメンテしよう」より抜粋〉

いつもと様子が
違うなと感じたら、
さりげなく声を
掛けてみよう！

困っていることはない？
良かったら話して。

最近元気ないけど、
何かあった？



なんだか疲れてそうだけど、
体調悪い？

相談窓口

●いのちのきずな松本

電話と面接による相談に応じています。

平日／午前9時～午後5時15分

東庁舎4階 ☎34-3600

※回線が1本のため、つながりにくいことがあります。

●健康相談

平日／午前9時～正午、午後1時～5時

中央保健センター (☎39-1119)

南部保健センター (☎27-3455)

西部保健センター (☎92-8001)

北部保健センター (☎38-7677)

健康づくり課 (東庁舎2階 ☎34-3217)

一人で悩まず相談を

松本市では、自殺予防専用相談「いのちのきずな松本」を開設しています。平成30年度は、延べ1565件の相談がありました。

自殺予防を目的として、「消えてしまいたい」「家族や知人に、死にたいと訴える人がある」「身内が自殺してつらくてどうしようもない」などの、心の悩みに関する相談

をお受けします。

臨床心理士、公認心理師、保健師等の専門相談員がお話をお伺いします。匿名でも構いません。一人で悩まずにご相談ください。

また、なんとなく心や身体が不調なときは、保健センター等を利用することもできます。お気軽にご相談ください。

家庭や地域で災害への備えを

●問い合わせ 危機管理課 (☎33-91119) (☎33-1011)

消防防災課 (☎33-1191) (☎33-1011)

災害に対して日頃から注意を払い、被害を最小限にとどめるよう、各家庭や地域で災害への備えを確認しましょう。

起る災害

近年、平成28年の熊本地震や平成30年の大阪北部地震などの大地震、平成29年の九州北部豪雨や平成30年7月豪雨など、長期化・広範囲化した大雨による土砂災害・水害が、日本各地で多発し、甚大な被害が出ています。災害は、いつ、どこで発生してもおかしくない状況です。

今年の総合防災訓練

9月1日(日)に女鳥羽中学校、岡田小学校、岡田地区地域づくりセンター・岡田公民館、岡田体育館、特別養護老人ホ



昨年の訓練風景 (今井小学校)

ーム岡田の里等で松本市総合防災訓練を実施します。訓練は、「糸魚川―静岡構造線断層帯」による大規模地震により、松本市全域において多数の死傷者、家屋の倒壊およびライフライン等の寸断など甚大な被害が発生しているとの想定で行います。

自らの命は自ら守る

～災害に備えて～

●日頃からの準備

平成29年4月に全戸配布したハザードマップには、地域の危険度を土砂災害警戒区域は黄色または赤色(茶色)で、浸水想定区域は青色の濃淡で表示しています。自宅周辺の危険度を認識し、避難所までの安全な経路を確認してください。



●情報収集と早めの避難

本市では、災害発生の危険があるときは、避難情報を発令しますが、局地的な豪雨等の場合に発令が間に合わないことがあります。長雨が何日も続いているときや、大型台風の直撃が予想されるときなどは、ご自身でテレビやラジオから情報を収集し、危険を感じたら、避難情報が出ていなくても自らの判断で早めに安全な場所へ避難してください。

土砂災害や水害は、危険なそのときにその場所にいなければ命は守れます。

防災行政無線について

本市では、災害発生時の避難情報や緊急地震速報、弾道ミサイル情報等の対処に時間的余裕のない事態に関する情報や、行方不明者の情報、熱中症注意情報等を、市内全域に設置している防災行政無線の屋外スピーカーや、戸別受信機を用いてお知らせします。

放送時に適切に伝わるよう、毎日、チャイム音を放送するほか、放送訓練を実施しています。

【放送訓練の実施例】

- 総合防災訓練(9月1日)
- シェイクアウト訓練(3月上旬)
- 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験(2、5、8、12月)等

機器の故障により、音声がかきこえない場合は、消防防災課へご連絡をお願いします。

音声がかき取りにくい場合は、テレホンサービス(☎36-8686)で放送内容を確認することができます。



表1 医療救護所設置場所

設置場所	所在地 電話番号	設置場所	所在地 電話番号
1 まつもと 市民芸術館	深志 3-10-1 ☎33-3800	13 菅野中学校	笹賀3475 ☎58-2056
2 清水中学校	清水 2-7-12 ☎32-2078	14 筑摩野中学校	村井町北 2-11-1 ☎58-2071
3 Mウイング・ 松本商工会館	中央 1-18-1 ☎32-1132 (Mウイング)	15 明善小学校	寿豊丘813-7 ☎58-3244
4 開智小学校	開智 2-4-51 ☎32-0006	16 山辺中学校	里山辺3326 ☎32-0267
5 旭町中学校	旭 3-7-1 ☎32-2048	17 今井小学校	今井1616 ☎59-2003
6 田川小学校	渚 1-5-34 ☎26-1377	18 女鳥羽中学校	原1085-2 ☎46-0285
7 鎌田中学校	鎌田 2-3-56 ☎25-1088	19 四賀の里 クリニック	会田1535-1 ☎64-2027
8 信明中学校	石芝 3-3-20 ☎25-3848	20 安曇小・中学校	安曇964 ☎94-2234
9 並柳小学校	並柳 4-9-1 ☎29-0869	21 奈川文化センター 夢の森	奈川3301 ☎79-2304
10 松島中学校	島内3986 ☎40-1367	22 梓川中学校	梓川梓800-2 ☎78-2024
11 中山小学校	中山3517 ☎58-5823	23 波田中学校	波田10145-1 ☎92-2034
12 高綱中学校	島立4416 ☎47-3929	各救護所には、医師、歯科医師、 薬剤師、看護師、保健師、事務職 員が配置されます。	

大規模災害時の 応急処置は医療救護所で



● 問い合わせ 医務課（東庁舎2階） ☎34-3262 ㊟34-3204

大規模な災害（震度6弱以上の地震等）が発生した場合、市では、災害対策本部医務班を設置し、「災害時医療救護活動マニュアル」に基づき、地域の医療救護活動を円滑に行うため、市内23カ所に医療救護所を開設します。（表1）

医療救護所の活動内容

医療救護所には、あらかじめ定めている医師、歯科医師、薬剤師等が参集し、被災した住民の応急処置等の医療救護

活動を行います。

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

呼ばれるカードを重症者

（赤）、中等症者（黄）および軽症者（緑）の症状別に分けて、傷病者へ取り付けます。歩行可能な程度の軽症者の応急処置とともに、入院を要するような中等症者や、手

術の必要な重症者を災害対応病院へ搬送する指示などを行います。

地域の診療所（医院）は閉鎖されます

市内23カ所に医療救護所が開設されると、地域の診療所（医院）の医師等は、医療救護所に参集するため、各診療所は閉鎖されます。

災害時には、最寄りの医療救護所で応急処置等を受けてください。9月1日から一部医療救護所が変更になりましたので、ご確認ください。

災害対応病院の傷病者受け入れ態勢

災害時に治療を効率よく行うため、トリアージによる色分けに応じて、赤タグ対応病院（重症者）、黄タグ対応病院（中等症者）および緑タグ対応病院（軽症者）の3段階に役割を分担して、多数の傷病者に対応します。（表2）

表2 松本地域の災害対応病院

区分	病院名
赤タグ対応病院	(松本市) 信州大学医学部附属病院、相澤病院 (安曇野市) 長野県立こども病院
黄タグ対応病院	(松本市) まつもと医療センター、松本協立病院、丸の内病院、松本市立病院 (安曇野市) 安曇野赤十字病院
緑タグ対応病院	(松本市) 一之瀬脳神経外科病院、上條記念病院、城西病院、藤森病院、松本中川病院 (塩尻市) 塩尻病院、桔梗ヶ原病院、塩尻協立病院、松本歯科大学病院、中村病院 (安曇野市) 穂高病院、ミサトピア小倉病院

災害時医療救護活動マニュアル

災害時の医療救護活動について定めたマニュアル全文を、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

松本市災害時等要援護者登録名簿は

松本市避難行動要支援者名簿

に変わります

●問い合わせ 福祉計画課（東庁舎 2階 ☎34-3227 ㊚34-3204）

松本市では、これまで災害時等要援護者登録制度によって支援が必要な方を地域（主に町会長や民生委員等）で把握し、日頃の見守り等を進めてきました。また一方で、実際の災害時に配慮が必要な方を関係機関と情報共有できるように避難行動要支援者名簿を作成してきました。

令和2年（2020年）4月からは、これらを統合して「避難行動要支援者名簿」を地域関係者に提供することで、日頃の見守りや災害時の避難支援等をより実効性のあるものにしていきます。

避難行動要支援者とは、災害が発生したときや発生するおそれがあるときに、自ら避難することが困難で特に支援を必要とする方です。平成25年の災害対策基本法改正に伴い、各自治体に避難行動要支援者名簿の作成が義務付けられました。

◆対象になる方◆

- 要介護3以上の方
- 身体障害者手帳1級・2級の方
- 療育手帳A1の方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の方
- 75歳以上の単身世帯の方
- 特定医療費（指定難病）受給者証が交付されている方
- 災害時に自ら避難することが困難な方で、登録を希望される方（左記に該当しない高齢者や障害者、妊産婦、乳幼児、外国籍の方など）

◆名簿掲載（意向確認）の方法◆

申請不要

平常時から地域関係者へ名簿を提供することについて、意向確認の書類を郵送、または関係課の窓口で確認を行います。

平常時から地域関係者への提供を望まない方は、「名簿情報提供拒否届出書」を提出してください。

名簿情報提供拒否届出書

✕ ↓ 提出する

平常時から提供する名簿に情報が載りません

申請必要

名簿掲載申請書を提出してください。
※名簿掲載申請書は、下記の窓口で入手・提出できます。市ホームページからも入手できます。

【窓口】 福祉計画課、障害福祉課、高齢福祉課、各地区地域づくりセンター

名簿掲載申請書

提出しない

○ ↓ 提出する

平常時から提供する名簿に情報が載ります

◆名簿の提供先（地域関係者）◆

- 町会（町会長から隣組（常会）長までで避難支援体制構築に必要な方） ○ 民生委員・児童委員
- 自主防災組織 ○ 消防団 ○ 松本市社会福祉協議会 ○ 松本市地域包括支援センター
- 松本広域消防局 ○ 松本警察署

※平常時から名簿を提供することで、地域における見守りと災害時の迅速な安否確認等に役立っています。
※社会福祉協議会も見守り安心ネットワーク事業を通して、地域における見守り活動をサポートします。

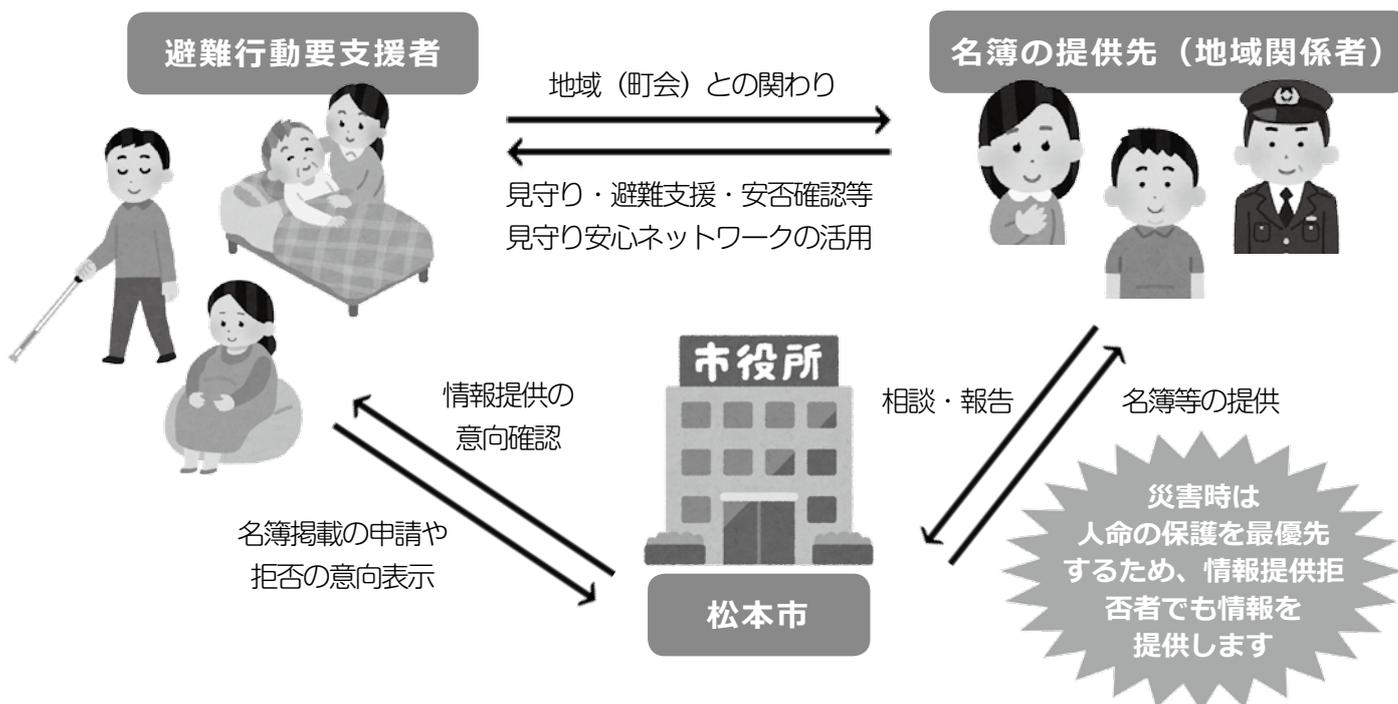
◆名簿の内容◆

- 氏名 ○ 生年月日 ○ 性別 ○ 住所または居所 ○ 電話番号その他連絡先 ○ 避難支援等を必要とする事由

◆個人情報取り扱い◆

個人情報については、松本市個人情報保護条例に基づき、適切な管理を行います。
また、名簿を提供する際は、市から地域関係者に対して、名簿の取り扱いについて説明をします。

◆名簿活用の流れ◆



避難行動要支援者に該当する皆さんへ

避難行動要支援者名簿は、平常時から地域関係者に情報を提供することで、地域での助けあい（共助・互助）によって、日頃の見守りや災害時の避難支援等に取り組んでいただくものです。

しかし、災害時は、地域関係者も被災者となるため、必ず支援してもらえというものではありません。まずは、自分の身は自分で守る（自助）の意識を持って、日頃から町会や隣近所の皆さんとの関わりを深め、地域における顔の見える関係づくりを心掛けてください。

【自助の取組み（例）】

- ① 町会への加入（町会や近所との関係づくり）
- ② 避難所および避難経路の確認
- ③ 備蓄品（常備薬）の確保 等



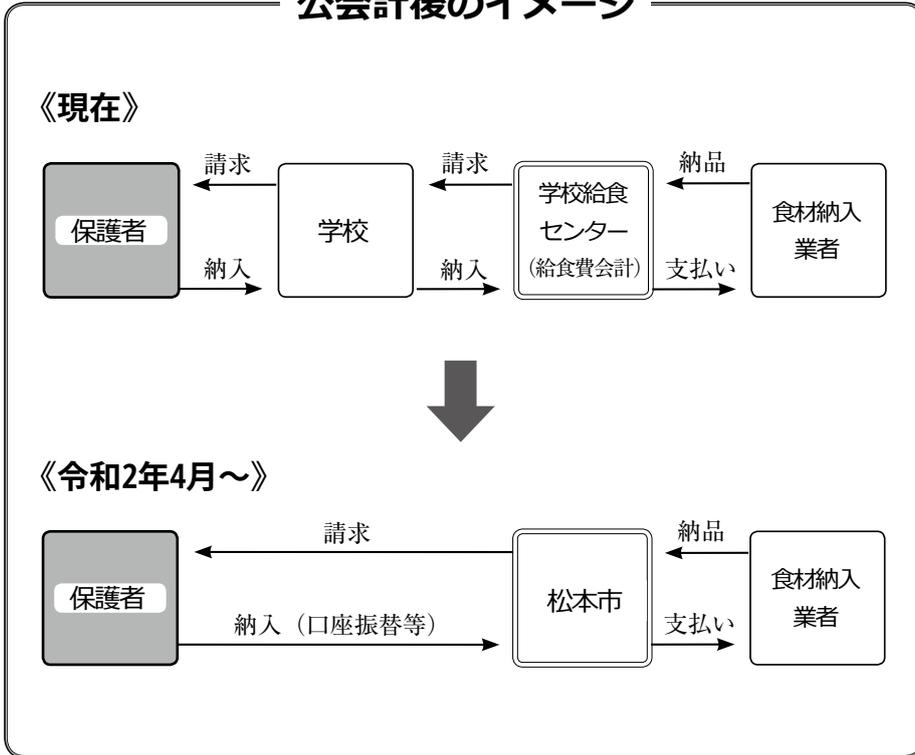
学校給食費の支払い方法

が変わります

● 問い合わせ 学校給食課 (☎86-11-30 ☎86-11-50)

令和2年(2020年)4月から、学校給食費を市の一般会計で管理する「公会計」方式に移行します。学校で行っている徴収業務を市で行うため、給食費の支払い方法や切り替え手続きが必要になります。

公会計後のイメージ



取扱金融機関

これまで取扱金融機関は学校指定の金融機関だけでしたが、市税等と同じ12金融機関が利用できるようになります。取扱金融機関は次のとおりです。

八十二銀行、長野銀行、みずほ銀行、りそな銀行、長野県信用組合、松本信用金庫、長野県労働金庫、商工組合中央金庫、松本市農業協同組合、松本ハイランド農業協同組合、あづみ農業協同組合、ゆつちよ銀行・郵便局

金融機関 取扱手数料

現在、保護者負担となっております。

学校給食費会計決算

平成30年度

西部、東部、梓川、波田、四賀の5給食センターでは、成長期の小中学生の発達段階に合わせて、栄養バランスのとれた、安全でおいしい給食づくりに努めています。平成30年度は、小中学校41校に延べ370万9,600食の給食を提供しました。

平成30年度の収支は、下の表のとおりです。1食あたりの給食費は、小学校280円、中学校330円となっており、人件費や光熱水費など約11億6,593万円は、公費(税金)から支出されています。

収入		支出	
前年度繰越金	406万4,668円	原材料費	
給食費	10億9,888万4,950円	主食費	1億3,388万6,248円
諸収入	716円	牛乳費	1億9,978万4,372円
市補助金	0円	副食費	7億6,500万6,096円
計	11億295万334円	計	10億9,867万6,716円

収入支出差引(元年度への繰越金)427万3,618円

切り替え手続き

市が保護者の方の口座から引き落としを行うため、新たに、口座振替の手続きをお願いします。学校経由で、保護者の方に口座振替依頼書(自動払込利用申込書)、学校給食申込書を送付しますので、期限までに提出をお願いします。

支払い方法

毎年5〜3月末(※12月は25日)が納期限で、年11回の支払いになります。原則、口座振替(自動払込)でのお支払いになります。

いる給食費の振替手数料は、市の負担になります。



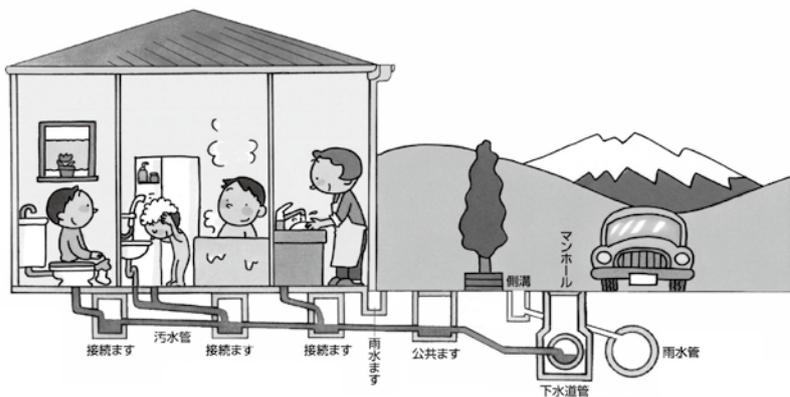
9月10日は「下水道の日」

下水道事業にご協力ください

ライフラインとして重要な役割を担っている下水道を安心してお使いいただくため、さまざまな事業を行っています。

下水道管について

家庭等で使用した水は、道路に埋まっている下水道管に流れています。下水道管は市内で約1300キロメートル（およそ松本市から沖縄県ま



での直線距離）が埋まっています。

下水道事業にご協力を

● 交通規制にご協力を

工事や維持管理で道路を掘ったり、マンホール蓋を開けるの作業、清掃車による清掃などを実施しています。これらに伴い交通規制を行うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

● 主な事業を紹介します

① 耐震化工事

近年、日本各地で地震が発生し、下水道にも被害が及んでいます。松本市では地震が起きてても下水道が安心して利用できるよう、耐震化工事を計画的に進めています。

② 長寿命化工事

老朽化が進んだ古い管は破



損しやすく、道路陥没等の原因となることがあります。古

くなった管の延命工事を計画的に進めています。

③ 維持管理業務

日常の維持管理のため、下水道管やマンホール内に設置したポンプ設備の点検や清掃を行っています。

● 異物を流さないでください

天ぷら油やサラダ油の廃油や、ティッシュペーパー、紙おむつ、タオル、ガムなどの水に溶けないものを流さないようにお願いします。管の詰まりやポンプ設備の故障の原因となります。

下水道の利用について

● 公共下水道

自宅の前に下水道本管が埋設されているお宅は、家庭で

問い合わせ

■ 下水道本管・その他下水道に関すること 下水道課
(上下水道局) ☎48-6840 ☎47-2137

■ 下水道の水洗化工事・水洗化ローン
営業課 給排水設備担当
(上下水道局) ☎48-6820 ☎47-2137

■ 合併処理浄化槽 環境保全課 生活衛生係
(東庁舎4階) ☎34-3024 ☎34-0400

使用した水を流すことができ
ますので、早めに接続をお願い
します。

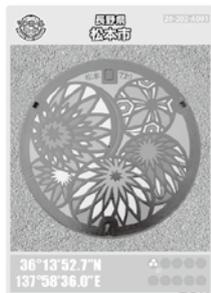
● 合併処理浄化槽

また、宅内工事の融資制度
として「水洗化ローン」を
活用ください。
合併処理浄化槽での排水処理
をお願いします。合併処理浄
化槽の設置と清掃の費用は補
助金が受けられます。詳細は、
お問い合わせください。

マンホールカードの配布

マンホールカードとは、各市町村で使用しているマンホール蓋をカードにしたものです。

松本市のデザインは
「松本てまり」!



下記の場所で無料（1人1枚）で配布しています。（事前予約や郵送による配布は行っていません）

○ 配布場所等

観光情報センター（大手3-8-13 大手事務所1階）／午前9時～午後5時45分
※年末年始は休み

9月はがん征圧月間です



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

日本人の死亡原因の1位は「がん」です。

生涯でがんにかかる確率は男性が62パーセント、女性が47パーセントとなっており、近年がんにかかる方は増えていますが、早期に発見すれば治る確率も高くなっています。

どんながんにかかる人が多いの？

罹患率が高いがんの部位は、男性では胃、肺、大腸の順、女性では乳房、大腸、胃の順になります。男女を合わせると、大腸、胃、肺の順になります。

部位別がん罹患率順位

	1位	2位	3位
男性	胃	肺	大腸
女性	乳房	大腸	胃
男女計	大腸	胃	肺

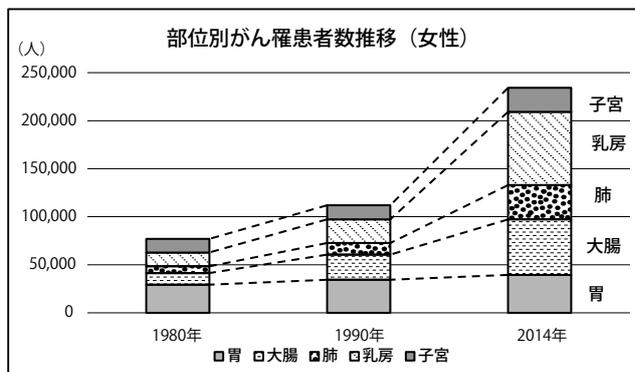
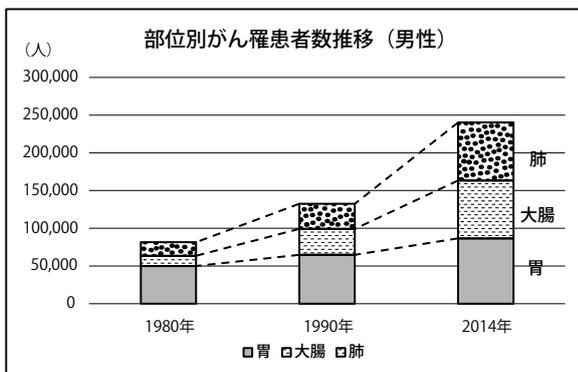
（出典：がんの統計'18）

部位別にみると・・・

胃がん	男性9人に1人	女性19人に1人
大腸がん	男性11人に1人	女性13人に1人
肺がん	男性10人に1人	女性22人に1人
乳がん		女性11人に1人
子宮がん		女性33人に1人

がんにかかる人が増えています

1980年代以降がんにかかる方は、男女ともに増加しています。男性では、肺がん、大腸がんの割合が増加し、女性では、乳がん、肺がん、大腸がんの割合が増加しています。



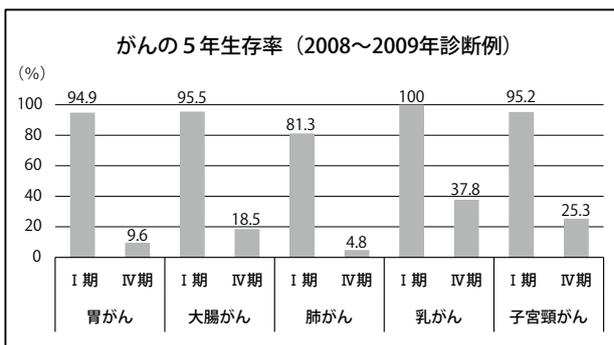
（出典：がんの統計'18）

早期発見が「カギ」です

がんを早期に発見した場合と、進行してから発見した場合では、5年生存率が大きく違います。

※がんの病期は、がんの広がり、転移の状況により、大きく0期～Ⅳ期に分類され、数字が大きくなるほど進行しているがんです。

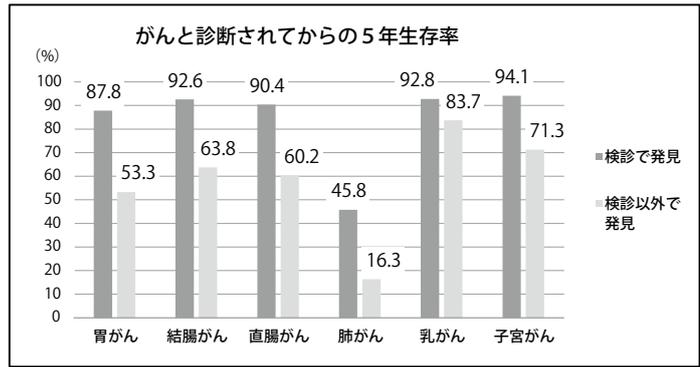
※5年生存率とは、がんと診断され治療した人のうち、5年後に生存している人の割合です。



（出典：がんの統計'18）

がん検診は早期発見のチャンス

検診でがんを発見された方の生存率は、検診以外で発見された方と比べ、高くなっています。



(出典：がんの統計'13)

がん検診にはお得がいっぱい

1 安く受けられます

がん検診費用の約5～7割を市が負担しています。例えば、約7,000円かかる子宮がん検診が、500円で受けられます。

2 松本市民であれば、どなたでも受けられます

松本市民であれば加入している健康保険を問わず受けられます。会社ではがん検診が受けられないという方でも、松本市に住民票があればがん検診を受けることができます。

3 いつでも、どこでも受けられます

医療機関では、通年がん検診（一部のがん検診を除く）を実施しています。大腸がん検診・肺がんレントゲン検診・乳がん検診・子宮がん検診は通年医療機関で実施していますので、ご自身の都合に合わせて受けることができます。

がん検診を受けよう！

STEP 1 受診券をもらう

がん検診を受けるための受診券を発行しています。お手元のない方は、健康づくり課（☎34-3217）までご連絡ください。

STEP 2 予約する

医療機関、医師会医療センターで受ける場合は、直接施設へ電話を、検診車で受ける場合には、健康づくり課へ予約をお願いします。

STEP 3 受診する

精密検査が必要となった場合は必ず受けましょう。また、検診は継続して受けることが大切です。

松本市で実施しているがん検診

20代

〈女性〉
• 子宮頸がん

30代

〈男性〉
• 胃がん（バリウム）
• 大腸がん（便潜血検査）

〈女性〉
• 子宮頸がん
• 乳がん（超音波）
• 胃がん（バリウム）
• 大腸がん（便潜血検査）

40代以上

〈男性〉
• 肺がん（CTまたは胸部レントゲン）
• 胃がん（バリウム）
• 大腸がん（便潜血検査）
• 前立腺がん（50歳以上）

〈女性〉
• 肺がん（CTまたは胸部レントゲン）
• 子宮頸がん
• 乳がん（マンモグラフィまたは超音波）
• 胃がん（バリウム）
• 大腸がん（便潜血検査）



新しい保険証は

9月中旬に発送します

● 問い合わせ 保険課保険給付担当（東庁舎2階 34-3203 39-2523）

昨年からの変更点

- ① 台紙の色が、うぐいす色から **藤色** へ
- ② 有効期限が **令和2年7月31日** へ

長野県国民健康保険被保険者証
 有効期限 令和2年 7月31日
 記号 松国 番号 0000000
 フリガナ コクホ イチロウ
 氏名 国保 一郎
 性別 男 生年月日 平成25年10月1日
 適用開始年月日 平成26年10月1日
 交付年月日 令和元年10月1日 10公費・21公費 一部負担なし
 世帯主氏名 国保 太郎
 世帯主住所 松本市丸の内3番7号
 保険者番号 200022 交付者 松本市

保険証の発送

新しい保険証を、9月中旬に世帯主の方に郵送します。保険証は1通に3人分までの保険証が入っています。国保加入者が4人以上いる場合は、複数の封筒が届きます。

保険証が届いたら、世帯員全員の保険証があるか、記載内容に誤りがないかご確認ください。

保険証の有効期限

有効期限は、令和2年（2020年）7月31日です。

令和2年8月から、県内全市町村において被保険者証と高齢受給者証の一体化が行われることに合わせたものです。

ただし、次の方は有効期限が異なります。

① 令和2年7月31日までに75歳になる方

満75歳の誕生日の前日がある有効期限となります。75歳の誕生日までに長野県後期高齢者医療広域連合から新しい保険証が交付されます。

② 退職被保険者および退職被扶養者の方で65歳になる方

65歳の誕生月の月末（1日生まれの場合は前月末）が有効期限となります。有効期限までに一般被保険者資格の保険証をお送りします。

なお、退職被保険者が65歳到達により月末で有効期限が切れる場合は、退職被扶養者の方が65歳未満であっても、

有効期限は退職被保険者と同じとなります。

保険証などの送付先

保険証や各種受給者証の送付先を住民票上の住所以外に希望される場合には、別途申請手続が必要です。詳細は保険課給付担当へお問い合わせください。

ごんごんごは届け出を

国保に加入するときや、国保をやめるとき、国保加入中に住所や世帯主などに変更があったときは、市役所に届け出が必要です。必ず手続きをしてください。
また、不要となった国民健康保険証は手続きの際に必ずお返しください。

特定健診を受けましょう！

令和元年度（2019年度）松本市国民健康保険特定健診の個別健診（市内指定医療機関での健診）は、9月末で終了します。10月以降は集団健診（支所・出張所、保健センターなど）を受診してください。

- 受診券がないと、受診できませんのでご注意ください。
- 健診費用総額（最大9,093円）に対し、松本市国保加入の方は受診料が一律1,000円になります。

※令和元年度後期高齢者健診は9月末で終了となります。お早目に受診してください。

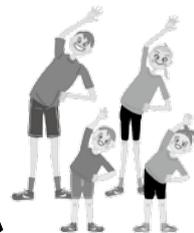
● 問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
(☎34-3217 ☎39-2523)



2019

～はぐくむ心と身体 深める家族のきずな～

ファミリースポーツカーニバル



9月22日(日)

松本市総合体育館

午前9時～午後3時30分 (入場は午後3時まで)

さまざまなスポーツにふれあうことで、自分の新たな可能性を発見し、家族や友だちとの絆を深めよう！運動のしやすい服装で、上履き、タオル、飲み物を持ってお越しください。

●問い合わせ スポーツ推進課 (総合体育館内 ☎45-9511 📠45-1024)

メインアリーナ

- ◆スポーツ体験教室
(新体操、トランポリン、スラックライン)
- ◆ニュースポーツ体験
(ラダーゲッター、バスケットピンポン、
ビーボウリング、皿まわし、キャッチング・
ザ・ディスク、パラシュット)
- ◆障がい者スポーツ (パラスポーツ) 体験



サブアリーナ

- ◆スポーツ体験教室 (ストレッチ)
- ◆体力測定

【20歳～64歳】身長、体重、握力、上体起こし、
長座体前屈、立ち幅跳び、反復横跳び、20メー
トルシャトルラン

【65歳以上】身長、体重、握力、上体起こし、
長座体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物
歩行、6分間歩行

申し込み不要！
参加無料！



ロビー

- ◆キッズコーナー
- ◆お楽しみ抽選会
- ◆バザー

第2トレーニング室

- ◆スポーツ体験教室 (跳び箱、鉄棒)



子どもも大人も
楽しめます！



皆さん気軽に
お越しください！

どこにでも 学びはある。

学都松本 をめざして



● 問い合わせ 教育政策課(大手事務所4階) ☎33-3980 ☎33-3934

「学び」は学校だけにあるものではありません。私たちが、日々の暮らしの中で興味をもって「もっと深く知りたい。」と考えれば、それは「学び」になります。どこにでも学びはあり、誰もが自由に学べるまちが、私たちのめざす「学都松本」です。

私たちがめざす学都

今年の5月17日、文化庁の文化審議会が国重要文化財「旧開智学校校舎」を国宝に指定するよう答申を行いました。近代学校建築としては初めての国宝指定になります。



当時の建物が大切に残されていることで、私たちや観光に訪れた多くの方が当時の様子を感じることが出来ます。

さらに、旧開智学校校舎には、江戸時代から今までの貴重な学校教育関連の資料が数

多く残されています。特別学級や子守教育など、全ての子どもたちが学べるように、多くの先生方が意見交換を重ねてきたことがうかがえます。

その資料を研究し活用し続けていることが、「学都松本」をめざす大切な営みです。

どこにでも学びはあり、誰もが自由に学びを楽しむことができる、そんな風が松本には受け継がれています。この気風をさらに広め、いつでも、どこでも、だれでも多様な考え方を自由に楽しめる、それが「学都松本」です。

学都松本・教育100年を語る会

学びはどこにでもあり、いつでもだれでも自由に始めることができます。そのきっかけとして学都松本推進協議会では、2カ月に1度、さまざまなテーマで「学都松本・教育100年を語る会」を開催しています。

旧開智学校の先生方の言葉や松本の歴史から、学都松本のこれからの100年を皆で考える講座です。9月は第8

学都松本としてめざすまちの姿

学び続けるまち

学ぶことは人が幸せに生きていく上で大切なもので、生きていく営みそのものが学びです。

共に学ぶまち

共に学ぶことは、人と人とのつながり、支え合いや思いやりの心を育てます。

次代に引き継ぐまち

学ぶことで培われた豊かな人間性や地域力を大きな財産として、次代の子どもたちに伝えます。

回学都松本フォーラムとの同時開催です。「知りたい」や「楽しそう」と思ったらぜひお出掛けください。



第8回

学都松本フォーラム

親子みんな
遊びに来てね★

学びが
楽しい★

学都松本の実現をめざして「どこにでも学びはある。」をテーマに、みんなが集まり、学び、話し合い、考えるきっかけになる、「第8回学都松本フォーラム」を開催します。

詳細は市ホームページ（右下の二次元コードから）をご覧ください。

「学びの9月」をみんなで楽しみましょう！

●開催日 9月**21**日(土)・**22**日(日)

●会場 Mウイング（中央公民館）、中央体育館



基調講演

「好きなことを続ける楽しさ」

●日時 9月21日(土) 午後5時～6時30分

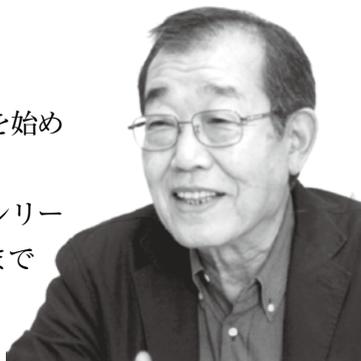
●会場 Mウイング 6階ホール

●講師 今泉忠明氏／動物学者

【講師プロフィール】

東京都生まれ。イリオモテヤマネコの調査を始め日本を代表する野生動物研究者。

ベストセラー「ざんねんないきもの事典」シリーズ監修。現在も奥多摩や富士山に通い「いつまでも自然の変化を見つめていたい」という情熱をもって野生動物の調査をする現役研究者。



※周辺に無料駐車場はありません。普段、車で通り過ぎると気づかないおもしろい学びを、公共交通機関や自転車、まち歩きで探しながらお越しください。



展示・催事・分科会等

中央公民館の会議室や意外な場所で、いろいろな体験教室や情報発信、参加者の皆さんと意見交換を行います。

※開催時間や料金など催しの詳細はチラシやホームページ等で後日お知らせします。

●時間 午前10時～午後3時

●会場 Mウイング会議室 他

●内容

●まが玉づくり体験（両日60個限定。1回300円）

●新博物館を体験しよう！

●タウンスニーカーパーククラフトを作ってみよう！

●本から学ぶ 科学実験

●リブメンおはなし会

●～わくわく多文化～「多文化」っておもしろい！

※他にもいろいろな学びを用意しています。



同時開催イベント

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

第11回 子どもプレイパーク

おもしろい体験工作や実験を、お兄さんお姉さんが楽しく教えます。

●会場 中央体育館

第1回 具だくさんみそ汁コンテスト

信州産みそを使ったコンテスト。最優秀賞に選ばれたみそ汁は、22日に試食会（限定100食）を行います。

●会場 Mウイング

第9回 学都松本・教育100年を語る会

●会場 Mウイング

春草、孤月に柏亭も。信州の日本画、百花繚乱。
 長野県信濃美術館と松本市美術館の共同企画として、両館の日本画コレクションより選りすぐりの約80点から長野県また松本地域の日本画の変遷を辿ります。
 信州とこの地に住む人々によって育まれた「日本画の冒険者たち」の感性と精神は現代へと受け継がれ、さらなる深化を遂げようとしています。彼らの足跡と成果をぜひご覧ください。

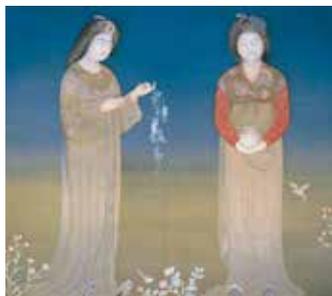


西郷孤月《月下飛鷺》(部分) 松本市美術館蔵

菱田春草《羅浮仙》(部分) 長野県信濃美術館蔵 [後期のみ展示]



郷原古統《牡丹》松本市美術館蔵



菊池契月《立女》
 長野県信濃美術館蔵[前期のみ展示]



鈴木芙蓉《冬夏花鳥》(左隻) 長野県信濃美術館蔵
 [後期のみ展示]

令和元年

9.21 [土] - 11.24 [日]

※作品保護のため、会期中に一部展示替えがあります。

前期展示 9月21日(土)~10月20日(日)

後期展示 10月22日(祝)~11月24日(日)

□休館日/月曜日(ただし、祝日の場合は次の最初の平日) □開館時間/午前9時~午後5時(入場は午後4時30分まで)

□観覧料/大人1,000円、大学高校生・70歳以上の松本市民600円

※20人以上の団体は100円引き ※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

●前売券/大人800円、大学高校生と70歳以上の松本市民400円(取り扱いは9月20日まで) ●プレイガイド/松本市美術館、井上百貨店、こばやし画材、シナノ画房、手塚信古堂、ローソンチケット、セブンチケット ●リポート割引/大人600円、大学高校生・70歳以上の松本市民300円 ※2回目以降の観覧料。要半券呈示。他の割引との併用不可

オープニング記念対談会「信州の美術 潮流からアートを語る」

- 講師:松本透(長野県信濃美術館 館長)、小川稔(松本市美術館 館長)
- 日時:9月21日(土) 午後2時30分~4時 ● 会場:多目的ホール ● 料金:無料
- 申込:9月6日(金)から松本市美術館へ ● 定員:80人 ※手話通訳、要約筆記付き



〒390-0811 松本市中央4-2-22

☎39-7400 ☎39-3400

http://matsumoto-artmuse.jp

9月20日～26日は『動物愛護週間』

動物の安全に配慮しましょう

●問い合わせ 環境保全課（東庁舎4階 ☎34-3024 ㊚34-0400）

動物の愛護および管理に関する法律では、国民の間に広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、毎年9月20日から26日を動物愛護週間と定めています。

動物は、人間の生活を豊かにし、癒しを与えてくれる、かけがえのない存在です。しかし、近年では、無責任な飼い主によって、動物をめぐるトラブルが数多く発生しています。動物を飼うにあたっては、飼い主としての責任を十分に自覚し、動物の健康や安全はもちろん、周辺の生活環境にも配慮しましょう。

動物の飼い主は、次の6つのことを守り、動物を飼育しましょう。

1 健康と安全の保持と迷惑防止

命ある動物を飼うということの責任を十分に自覚し、種類や習性に応じて、正しく飼いましょう。また、飼育動物が、周辺の生活環境に影響を与えないようにしましょう。

2 病気の知識と予防

動物由来の感染症には、狂犬病などの非常に恐ろしい病気があります。動物に起因する感染症に関する正しい知識を持ち、その予防に努めましょう。

3 逸走防止

動物が逃げ出すことにより、人や物に危害を加えたり、動物が交通事故に巻き込まれて命を落としたりすることが懸念されます。屋内での飼育や、係留するなどの対策をしましょう。

4 終生飼養

動物を飼う前に、動物が命を終えるまで、責任をもって飼うことができるか考えてみましょう。

5 繁殖制限

不幸な捨て犬・猫をつくらないために、繁殖を望まない場合は、動物に去勢・不妊手術を施しましょう。

6 身元表示

自分の飼っている動物であることが判別できるように、首輪やマイクロチップ等を着けましょう。迷子になったときに探す手がかりになります。

※市ホームページ（右の二次元コードから）で、犬・猫の飼育時のルールとマナー、ペットと一緒にの災害への備えについて掲載しています。



市議会9月定例会のお知らせ（予定）

●問い合わせ 議会事務局（東庁舎3階 ☎34-3210 ㊚34-9811）

市議会9月定例会は、次の日程で開催される予定です。ぜひ傍聴においでください。

※日程は、変更になる場合があります。

日程	時間	内容	会場
9月2日(月)	午後1時～	議会開会(市長の提案説明等)	議場(東庁舎3階)
3日(火)	午後5時15分まで	請願・陳情提出期限	議会事務局へ(東庁舎3階)
9日(月)			
10日(火)	午前10時～午後5時頃	本会議(一般質問)	議場(東庁舎3階)
11日(水)			
12日(木)			
13日(金)			
17日(火)	午前10時～	委員会審査等	委員会室および議員協議会室(東庁舎3・4階)
18日(水)			
19日(木)			
20日(金)	午後1時～	本会議(委員長審査報告、質疑、討論、採決、閉会)	議場(東庁舎3階)



「今月の一枚」

2019.07.08-08.04

市公式Instagramでは、皆さんが投稿した、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力伝える写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。『広報まつもと』では、「今週の一枚」の中から「今月の一枚」を紹介します。



@dy_trip さんの投稿

投稿日：2019.07.13

初夏の夜空を彩る花火と国宝松本城！このまちでしか味わえない、わくわくする景色ですね～♪

投稿者から一言

天守から至近の位置で打ち上がる、松本神社例大祭の花火。松本の夜空を焦がす花火と、五重の天守との競艶は、見応え十分でした！

「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のInstagramで、松本市の魅力伝える写真を投稿する際に、**#matsumoto_wakuwaku** とタグ付けてください。

松本の「わくわく」
教えてください★



※市ホームページ（右の二次元コードから）に掲載している募集要項に同意いただいた上で投稿してください。



●問い合わせ 広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

まつもとの味 #4 ～健康編～

松本マラソンまであと1カ月あまり！練習に励んでいる方も多いと思います。今月は、運動後の疲労回復に効果のあるレシピを紹介します。

～旬の野菜と鮭が入った 具だくさんみそ汁～

管理栄養士から一言

「運動後は、炭水化物やたんぱく質、ビタミンB群を取ることで疲労回復効果があると言われています。紹介する「具だくさんみそ汁」には、疲労回復に役立つ食材がたくさん入っており、さらにおにぎりと組み合わせると、より効果的です。また、適度な塩分と食材からの栄養で熱中症対策にもなります！！」

健康づくり課 管理栄養士 二木晴久 技師



〈材料（4人分）〉

じゃがいも	1個	生鮭	2切
にんじん	5cm	煮干し	4尾
生しいたけ	4個	水	600ml
小ねぎ	20g	みそ	32g

●問い合わせ 広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

〈作り方〉

- 鍋に、頭とはらわたを取った煮干しと分量の水を入れておく。
- じゃがいも、にんじんを厚さ6ミリ程のいちょう切り、生しいたけを厚さ6ミリ程に切る。小ねぎは、3ミリ幅の小口切りにする。鮭を一口大に切る。
- ①の鍋に、じゃがいも、にんじんを入れふたをして煮る。次にしいたけ、鮭を入れあくを取りながら火を通す。
- 具に火が通ったらみそを溶かし入れる。小ねぎを散らし、盛りつける。

レシピ提供：健康づくり課



鮭を入れることで
コクのある味わいに！





毎月19日は 「家族団らん 手づくり料理を楽しむ日」

松本市では、平成18年から、国の定める食育の日にあわせ、毎月19日を「家族団らん手づくり料理を楽しむ日」とし、個々に食べがちな食事を、月に一度は、一緒に料理を作って食べることで、家族団らんを進めてもらおうと取り組んでいます。

家族団らんのきっかけとするため、毎年、市内全小学校の児童に地元産の農産物（えのきたけ、しめじ、きゅうり、小ねぎ、ズッキーニ、パプリカ等）を配付しています。

今年度は新たな取り組みとして、賛同いただいた生産者のお住まいの小学校区域で作られた特産品や伝統野菜の配付を始めました。配付時期についても、配付農産物の「旬」の時期に合わせて、11月末頃まで延長しています。

お住まいの地区の「旬」の農産物について話題にしながら、家族一緒に手づくり料理に挑戦し、家族団らんが広まることを願っています。



ズッキーニについて講話をする地元生産者



代表児童への贈呈

●問い合わせ 農政課 (☎34-3221 ☎36-6217)

環境コラム

ごみは分別して出してください

○可燃ごみの中に燃えない
ものが混入しています

○分別の徹底を
お願いします

本市では、皆さんが出した可燃ごみを松本クリーンセンターで焼却した後、灰となったものを市内の最終処分場で埋め立てるほか、民間業者で資源化等を行っていきます。

可燃ごみを出す場合は、燃えないもの（金属類・陶磁器類など）や資源になるもの（紙類・容器包装プラスチックなど）がないか、もう一度確認してから出してください。

しかし、可燃ごみの中に燃えないものが混入していると、灰にならず、燃え残ってしまい、埋立処分に支障となるほか、焼却施設の故障の原因にもなります。

●頻繁に燃え残っているもの
《例》

- 乾電池
- 金属食器
- (スプーンやフォーク等)
- 缶類
- 針金
- リングファイルの金具



《可燃ごみの中に含まれていて燃え残ったもの》

●問い合わせ 環境業務課
(☎47-11096 ☎40-1335)

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

水道メーターを 取り替えます

水道メーターは計量法で有効期限が8年と定められているため、上下水道局では有効期限前に取り替えを行っています。該当するお宅へ個別にお知らせの上、取り替えます。取り替えにかかる費用負担はありません。(ただし、マンションなどで所有者が設置した各戸メーターの取り替えは除きます。)

●9月の取り替え地区Ⅱ渚、双葉、高宮、南松本、宮田、芳野、両島、野溝木工、野溝西、野溝東、市場、石芝、南原、征矢野、笹部、鎌田、出川、新村、今井、空港東、梓川全地区 ●取り替え期間Ⅱ8月30日(金)～9月13日(金) 固上下水道局営業課(☎48-6850 ㊟47-2137)

2020年版「県民手帳」の 予約受け付け

●500円(税込) ●色Ⅱ
 ①サマーグリーン/横罫式カレンダー ②オートタムオレン

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

ジ/マス目式カレンダー ●サイズⅡどちらも138×78センチメートル、厚さ約1センチメートル 申9月18日(水)までに、住所・氏名・電話番号・受取場所・希望する手帳の色・申込冊数を情報政策課または各支所・出張所へ。市ホームページの「ながの電子申請サービス」からも申し込みます。 ※10月中旬から情報政策課(情報創造館庁舎内)または支所・出張所で代金と引き換えにお渡しします。 固情報政策課(☎48-7020 ㊟48-7001)

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 ●手続きⅡ工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課に提出してください。対象となる家屋の要件、必要な書類等の詳細は市ホームページをご覧ください。 固資産税課(本2) ☎34-3312 ㊟39

10725)

	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 (居宅1戸当たり)	120㎡まで	100㎡まで	120㎡まで
減額期間	1年間(翌年度)		

※令和2年(2020年)3月31日までに耐震または省エネ改修工事が完了した物件で、「長期優良住宅」の認定を受けた場合は3分の2です。

『松本市史』の割引販売

市制施行90周年記念事業として刊行された『松本市史』を、6割引きで販売します。

令和の新时代を迎え、昔の松本市について故きを温ねて新しきを知る機会としてはいかがでしょうか。 ※平成5(10)年刊行のため、四賀・安曇・奈川・梓川・波田地区は掲載されていません。 固『松本市史』全5巻11冊、A5判、各冊約900(1)10

農振除外の申し出を 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)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

00頁、上製本。【第1巻】自然編【第2巻(全4冊)】歴史編(Ⅰ原始・古代・中世Ⅱ近世Ⅲ近代Ⅳ現代)【第3巻】民俗編【第4巻(全4冊)】旧市町村編(Ⅰ松本町、松本村、松本市Ⅱ島内、島立、新村、和田今井Ⅲ神林、笹賀、芳川、寿、内田Ⅳ中山、岡田、入山辺、里山辺、本郷)【第5巻】地名・年表・索引 各冊2000円 ※全巻購入は2万円(セット割引き)。第2巻歴史編4冊または第4巻旧市町村編4冊をまとめて購入の場合は、第5巻地名・年表・索引をセットにして8000円 ●販売場所Ⅱ文書館、市立博物館、行政管理課 固文書館(☎28-570 ㊟24-2110)

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)
8月7日午前9時	松本合同庁舎	0.062

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。

固環境保全課(東4) ☎34-3267 ㊟34-0400

見込み等も必要です。 ●期間Ⅱ10月1日(火)～15日(火) 固申出農地が蟻ヶ崎・沢村・筑摩・神田の場合はJ A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ご相談ください。相談については、開庁日に随時受け付けています。農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。 固農政課(本5) ☎34-3221 ㊟36-6217

コンビニ交付サービス 休止のお知らせ

個人番号カード（マイナンバーカード）を利用したコンビニエンスストア諸証明交付サービスは、メンテナンスのため次の日程でサービスを休止します。あらかじめご了承ください。

9月10日（火）～12日（木）・25日（水）
 市民課（東1）
 37-0260

国民年金保険料は 納期限内にお納めください

平成31年4月分から令和2年（2020年）3月分までの国民年金保険料は、月額1万6410円です。保険料は、日本年金機構から郵送される納付書により金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納付することができます。また、口座振替やクレジットカードによる納付、インターネット

ットを利用しての納付も可能です。日本年金機構では、納付期限内に納付されない場合には、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内しています。所得が少ないなどの理由で保険料の納付が難しい場合は、申請によって承認されると保険料が免除・猶予される制度があります。

市民課年金担当（東1）
 34-3218 37-0260

市役所新庁舎建設市民説明会

市役所新庁舎建設計画では、「市役所新庁舎建設基本構想」に掲げる「建設理念」などを、より具体化する「市役所新庁舎建設基本計画」の策定に向けた取り組みを進めています。

今回、市民の皆さんに、現在の検討状況をご説明するとともに、ご意見を伺い、基本計画に生かしていくための市民説明会を市内各地で開催しますので、ご参加ください。

※市民の皆さんの元へ直接お伺いして、説明させていただく出前講座も随時受け付けています。

日・場

- 9月25日（水） 午後7時～ 里山辺公民館 講義室
- 9月26日（木） 午後7時～ 松南地区公民館 会議室4
- 9月28日（土） 午後2時～ 松本市役所 大会議室
- 9月30日（月） 午後7時～ 岡田公民館 大会議室
- 10月2日（水） 午後7時～ 梓川公民館 第3会議室
- 10月4日（金） 午後7時～ 勤労者福祉センター 2-1 会議室

※内容は全ての会場で同じです。

甲 不要

問 政策課（本3） 34-3274 34-3201
 seisaku@city.matsumoto.lg.jp

市営バスの運賃の一部改定

消費税率の改定に伴い、10月1日（火）から、市営バスの運賃の一部を変更します。

●路線Ⅱ市営バス四賀線、奈川線 ※詳細は、市ホームページでご確認ください。

交通安全課・都市交通課（本5）
 34-3203 34-3202



市有地を売却します

一般競争入札により市有地を売却します。

【現地説明会】
 9月13日（金） 午前10時～10時30分

【申し込み】

9月24日（火）までに所定の申込書に必要書類を添えて持参、または郵送（締切日必着。書留または簡易書留）で上下水道局総務課へ

【物件】

売却物件所在地	地目	面積（㎡）	用途地域	参考価格
宮淵本村241番11	宅地	174.33	第1種住居地域	689万円

※参考価格＝目安となる金額

【入札】

10月2日（水） 場 上下水道局 2階契約室 ※入札には入札保証金（入札金額の10分の5以上）が必要

問 資料請求Ⅱ上下水道局総務課（島立1490-2）
 48-6800 47-2137
 または市ホームページをご覧ください。

トンボの発見情報をお待ちしています



市民トンボ調査を実施しています。市内でトンボを見つけたら、トンボの発見日時、場所、分かれば種類等を

メールやファクス等でご報告ください。皆さんからの報告を集計し、トンボマップを作成します。詳細は市ホームページをご覧ください。
 9月30日（月）までに、環境保全課（東4）
 34-3267 34-040



情報チャンネル



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

都市計画道路などの 変更に伴う案の縦覧

都市計画道路4路線と用途地域を変更する都市計画案を縦覧します。

9月6日(金)～20日(金) 場

松本市都市政策課、長野県松本建設事務所、長野県建設部都市・まちづくり課 内(県決定) 松本朝日線および長野飯田線(市決定) 城山新井線、南松本駅石芝線および白板地区用途地域の変更 他縦覧期間中に意見書を提出できます。

問 都市政策課(本5)
☎34-3251 ☎34-3202
2)、長野県松本建設事務所
計画調査課(合同庁舎4階)
☎40-1964 ☎47-8027

上水道管耐震化工事のお知らせ

国道143号の旭町信号機交差点から南へ500メートルの区間で上水道管耐震化工事を行います。工事期間中は終日片側交互通行で施工します。中型車以上の通行はできません。

ません。渋滞が予想されるため迂回していただきますようご協力お願いします。

9月2日(月)～12月下旬(昼間施工) 午前8時30分～午後5時 場 安原地区および城東地区(左区)
問 上水道課(本4)
☎48-6830 ☎48-6890



第51回中山霊園霊園祭

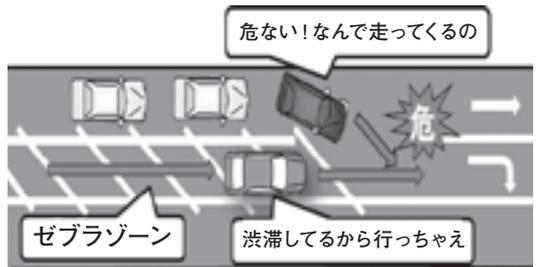
合同慰霊祀り、塔婆のお焚き上げなどを行います。当日は募参バスを運行しますのでご利用ください。

9月23日(祝)午前10時30分 場 中山霊園多目的広場
バス運行リ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

ワンポイント交通安全 ゼブラゾーンの走行は 事故のもと!

【ゼブラゾーン】

導流帯と呼ばれ、車を安全に誘導するための道路標示です。車がゼブラゾーンを走るとは想定されていません。



- 松本市内では、ゼブラゾーンを走ったことにより、対向車との接触事故や、進路変更した車とぶつかる事故が発生しています。
- 国道19号のように、ゼブラゾーンの中にセンターラインが引かれている場所では、右側通行の違反になる場合がありますので、走らないようにしてください。

問 交通安全・都市交通課
(本5) ☎34-3245 ☎34-3202

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45分に霊園を出発します。 ¥200円(小学生以下無料) 問 中山霊園奉賛会事務局(本4) ☎090-3560-2527、環境保全課霊園葬祭係(東4) ☎34-3043 ☎34-0400

三才山トンネル有料道路時間割引回数通行券が値上がりします

松本市役所で販売している「三才山トンネル有料道路時間割引回数通行券」が、消費税率の引き上げに伴い、10

月1日から値上がりします。

なお、9月までに購入した通行券は、10月以降も利用できます。 ●注意事項 三才山トンネルは令和2年(2020年)の夏頃に、無料化の可能性があります。時間割引回数通行券は、無料化された場合や不要になった場合にお手元に残っていても払い戻しができませんので、計画的な購入をお願いします。

申・問 身分証明書と現金を持参の上、建設総務課(本4) ☎34-3241 ☎33-2939)へ。 ※購入時に松本市に住民登録がある方に限りです。詳細は市ホームページを

ご覧ください。

三才山トンネル有料道路(三才山区間) 時間割引回数通行券 料金表

車種	購入日	9月30日まで	10月1日から
普通車		2,550円(10枚)	2,600円(10枚)
軽自動車		2,050円(10枚)	2,100円(10枚)

○午前6時～10時または午後4時～9時の間に料金所を通行する場合に利用できます。
○10枚単位での販売ですので、1枚ずつの購入はできません。
○1人あたりの購入枚数の上限は1回200枚、年間(年度)600枚です。
○払い戻しできません。



相談

樹勢相談

市内全域を対象に、「樹勢が良くない」「病害虫の対策」等でお悩みの樹木を現地で調査および診断し、樹木衰弱等の原因・対処方法等について造園の専門家が助言します。

● 無料 ※その後の処置を希望する場合、処置は有料
 ● 他 診断は樹木医ではなく造園の専門家が 行います。
 ● 園の専門家が 行います。
 ● 申・
 ● 公園緑地課 (大6) 34
 ● 13254 34-3299

働き方改革相談窓口の開設

働き方改革の法施行で、年次有給休暇の消化義務、長時間労働の是正、非正規雇用労働者の待遇改善のための同一労働同一賃金など働き方が大きく変わります。これに合わせて就業規則の見直し、賃金規定の見直し、労働関係助成金活用などの働き方改革全般について、社会保険労務士が相談に応じます。

● 働き方改革に取り組む事業主の皆さん 9月12日(木)午後1時30分～4時 場 勤
 ● 労者福祉センター213会議室 無料 園 労政課 (35

市民相談課からのお知らせ 「法の日」司法書士無料法律相談

長野県司法書士会では、10月1日の「法の日」、10月1日～7日の「法の日週間」にちなみ、「県下一斉司法書士無料法律相談」の相談所を開設します。相談は原則として予約制で、秘密は厳守します。
 ● 相談内容 不動産の登記、相続、多重債務など
 ● 各会場へ (先着順で定員になり次第締め切り)
 ● 長野県司法書士会松本支部 (24-0080)

日時	会場(申し込み先)	定員
10月3日(木)、4日(金) 午前9時～午後4時	市役所市民相談室 (32-0001)	各24人
10月1日(火) 午前10時～正午	四賀支所 (四賀支所 64-3111)	4人
10月1日(火) 午後1時～3時	安曇支所 (安曇支所 94-2301)	4人
10月1日(火) 午後2時～4時	奈川文化センター夢の森 (奈川支所 79-2121)	4人
10月1日(火) 午後1時～3時	梓川支所 (梓川支所 78-3000)	8人
10月1日(火) 午後1時～4時	波田公民館 (波田支所 92-3001)	6人

16286 88-7669

【人権・男女共生課からのお知らせ】

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、秘密は固く守られます。

● 日・場 9月13日(金)/なんなんひろば 会議室1・2、10月5日(土)/駅前会館 第1・2中会議室 ※どちらも時間は午後1時～4時 園 長野地方法務局松本支局 (32-2571 32-2572)

【市民相談課からのお知らせ】

10月1日～7日は公証週間

法務省と日本公証人連合会では、公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の利用を呼びかけるため、毎年10月1日から7日までを「公証週間」と定めています。公証制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし、安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言 ○ お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い ○ 任意後見契約(公正証書作成が必要) 園 松本公証役場 (35-6309)

【市民相談課からのお知らせ】

司法書士による

全国一斉養育費相談会

「養育費の支払いがストップしてしまった」「養育費の増額・減額をしたい」等の養育費に関する悩みについて、司法書士が無料で電話相談に応じます。

● 9月7日(土)午前10時～午後4時 ● 相談の電話番号 0120-567-301
 ● 長野県司法書士会 (30-26-232-17492)

【都庁政策課からのお知らせ】

全国一斉不動産無料相談会

不動産に関わる専門家(司法書士・行政書士・税理士・一級建築士・宅地建物取引士)が広範囲での相談に応じます。不動産の相続・税金・売買、建物等建築、空き家・空き地等でお悩みの方はぜひご利用ください。予約は不要です。詳細な回答をお求めの



募集

ニューイヤール松本ボーカルフェスティバル出演者募集

令和2年(2020年)2月2日(日)に開催する、第34回ニューイヤール松本ボーカルフェスティバルの出演者を募集します。

● 声楽を勉強し、発表の機会を求めている方で、積極的な集客に協力いただける方
 ● 申・園 9月28日(土)必着で、申込書を郵送か直接、ザ・ハーモニーホール (〒390-0851 島内4351 47-2004 47-2338) へ ※申込書と募集要項はザ・ハーモニーホール窓口またはホームページ (https://www.harmonyhall.jp/) からダウンロードしてください。

方は、事前に相談内容をファクスでお知らせください。
 ● 10月1日(火)午前10時～午後4時 場 信毎メディアガーデン (公社) 全日本不動産協会長野県本部 (48-0939 48-0959)

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

松本市都市計画策定 市民会議の委員募集

「ゆとりと活気にあふれる、自然共生都市」を目指して策定した松本市都市計画マスタープランの見直しにあたり、市民会議の委員を募集します。
 ①市内に住所を有する方
 ②特定の団体の代表ではなく、個人として参加できる方
 ③

平日の会議に出席できる方
 ●募集人員 若十名 ●会議日程 原則として、平日昼間に開催します。(年3回程度)
 ※任期は令和元年(2019年)11月頃〜令和3年(2021年)3月を予定 ●選考方法 面接 申・固 9月17日(火)までに、住所・氏名・年齢・性別・職業(勤務先・学校名)・「都市計画を活用した

まちづくりの提案」を記載した応募用紙(自由書式200×400字程度)を、郵便・ファクスまたは電子メールで都市政策課(本5 34-3251 34-3202 34-3251 34-3202 34-3202 shikei@city.matsumoto.lg.jp)へ ※詳細は市ホームページでご確認ください。

【医務課からのお知らせ】

(地独) 長野県立病院機構
職員の募集(言語聴覚士)

●職種 言語聴覚士 ●採用予定日 令和2年(2020年)4月1日 ●受験資格 ①昭和35年4月2日以降に生まれた方 ②言語聴覚士免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)のいずれ

の条件も満たす方 ●申込書類提出期限 9月9日(月)必着 ●試験日 一次(適性検査) 9月13日(金)までに機構ホームページ上で各自受検、二次(個別面接) 9月28日(土)長野市(予定) ※詳細は、機構ホームページでご確認ください。 申・固 機構本部署事務局 人事課 (0120-173-314)

市営霊園墓所の使用者募集

中山霊園新規墓所および返還墓所、蟻ヶ崎霊園の返還墓所の使用者を募集します。

霊園名	中山霊園		蟻ヶ崎霊園
募集数	第7聖域 43区画(4㎡)	返還墓所 50区画(4㎡~16㎡)	13区画(3.30㎡~6.60㎡)
申請資格	3年以内に墓石を建立できる方 (市民であるなしを問いません)		松本市民で3年以内に墓石を建立できる方
永代使用料	松本市民の方 42万9,000円	松本市民の方 38万4,000円~192万円	1㎡当たり16万1,000円
	松本市外の方 53万6,250円	松本市外の方 48万円~240万円	
管理料(年額)	3,030円	3,030円~1万2,250円	1㎡当たり 419円
墓石の規格	あり(統一聖域※)		なし
申請受付	令和元年(2019年)9月30日(月)~10月10日(木) ※土・日は除く		

※統一聖域とは、一定の規格による碑石、形象類のみを建設する聖域をいいます。

受 環境保全課 霊園葬祭係

持 申請者の住民票抄本・戸籍謄本・印鑑 ※住民票抄本および戸籍謄本は、3カ月以内に発行された正本

他 申請には承継予定者がいることが条件です。

- 使用する墓所は、抽選で決定します。
- 募集要項および申請書は、環境保全課 霊園葬祭係と各支所・出張所にあります。
- 使用申請は、直接環境保全課 霊園葬祭係へ申し込みをしてください。 ※郵送不可

【墓所現地案内】

事前に募集墓所の確認をしていただくため、現地案内を実施します。

日・場 9月28日(土)

- 中山霊園(新規墓所) / 午前10時~正午 募集聖域で随時案内
- 中山霊園(返還墓所) / 午前10時~正午 中山霊園管理事務所で随時説明
- 蟻ヶ崎霊園 / 午前10時に現地駐車場集合

【抽選会】

日 10月17日(木)

場 勤労者福祉センター303会議室

●随時受け付け

奈川霊園(奈川地区)・上野霊園(梓川地区)・下原霊園(波田地区)・つつじヶ丘霊園(波田地区)の使用者申し込みは随時受け付けています。

申・固 環境保全課 霊園葬祭係

(東4) ☎34-3043 ☎34-0400

情報チャンネル



募集

【高野福祉課からのお知らせ】

**プラチナセンター プラセン
講座第一弾受講者募集**

対 市内在住の60歳以上の方
場 プラチナセンター（総合
社会福祉センター13階）

申・問 9月17日(火)必着で往復はがき（講座ごと1通）に、希望講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入して、プラチナセンター（〒390-0833 双葉4-16-25）3133 内線1131-132 ☎29-0064へ

【①スポーツ】

レクリエーション講座

日 9月26日(木)、10月24日(木)
午前10時～11時30分 全2回
定 20人 **料** 無料

【②健脳・歌声ひろば講座】

日 10月2日(水)・21日(月)、11月6日(水)・20日(水)、12月4日(水)・18日(水)、1月15日(水)・28日(火) 午後1時30分～3時30分（最終日のみ午後音文）
全8回 **定** 30人 **料** 無料

【③花くらし三昧講座】

日 10月8日(火)・21日(月)・29

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

日(火) 午後1時30分～3時30分（21日のみ午前10時～正午）全3回 **定** 10人 **料** 4500円（材料費）

【④ペーパークラフト講座】

日 10月23日(水)・30日(水) 午後2時～4時 全2回 **定** 10人 **料** 2000円（材料費）

「ecoオフィスまつもと」認定事業所を目指しませんか

豊かで美しい松本市の環境を次世代へ引き継ぐために、環境に配慮した取り組みを行っている事業所を「ecoオフィスまつもと」として認定する事業です。環境活動に取り組んで企業の信頼性向上やイメージアップを図りませんか？

申請は、随時受け付けています。認定・申請にかかる費用はありません。

対 市内に事務所を有する事業所 ●更新Ⅱ2年毎 ●認定ランクⅡ取り組みを点数化し、3段階（一つ星★、二つ星★★、三つ星★★★）で認定します。 ●特典Ⅱ〇市の制度資金の小規模事業資金を利用した場合の利子補給（補給率0・8パーセント）対象
〇入札時の総合評価落札方式

の加点対象 〇三つ星ランク認定の事業所のうち、特に優秀な事業所を表彰（平成30年度は、(株)瀬組、松本土建(株)を優秀事業所として表彰）

〇市ホームページで認定事業所を紹介 〇認定ロゴマークの自由使用 〇認定証とステッカーの交付 **問** 環境政策課（東4） ☎34-33268

【☎34-0400】 ※市が設定した取り組み項目や評価点、申請に必要な様式等の詳細は、市ホームページ（二次元コードから）をご覧ください。



【政策課からのお知らせ】
大系線カレンダー作成用の写真を募集します

大系線沿線8市町村（松本市・安曇野市・松川村・池田町・大町市・白馬村・小谷村・糸魚川市）の四季折々の風景写真を募集します。採用された方には、完成したカレンダーと地元特産品等をプレゼントします。

ンダーと地元特産品等をプレゼントします。

●募集内容Ⅱ大系線カレンダー作成用写真 ●募集期間Ⅱ9月27日(金)まで ●募集要領Ⅱホームページ（http://www.city.omachi.nagano.jp/00003000/00042000/ooitosen_calendar_boshu.html）をご覧ください。

大町市役所総務部情報交通課 交通政策係（☎0261-8510070 ☎0261-21-3801）

松本スイーツコンテスト 2020

信州・松本の新しい顔となるスイーツを募集します。あなたのアイデアが詰まった魅力的なスイーツをご提案ください。

対 市内に居住または通勤・通学している方 ●募集期間Ⅱ9月9日(月)～10月16日(水)必着 **申** 応募は郵送で受け付けます。専用の応募用紙があります。詳細は松本スイーツのホームページ（http://matsumoto-sweets.jp）をご覧ください。 **問** 商工課（大5） ☎34-3270 ☎34-3008



催し

第20回国宝松本城

【月見の宴】

中秋の名月に合わせ、ライトアップされた松本城天守を背に、秋の夜長をお楽しみください。

日 9月13日(金)～16日(祝)午後5時30分～8時30分 **場** 国宝松本城本丸庭園 **料** 無料

※天守には登れません。 **内** 野外生け花、琴・フルート・雅楽の演奏、お茶席（500円）、お団子・甘酒などの販売、常設売店の営業 ※荒天の場合、お茶席等が中止になる場合があります。 ●駐車場Ⅱ松本城西側の駐車場を無料開放（午後5時～9時） **問** 松本城管理事務所（☎32-2902 ☎32-2904）

教育文化センターの催し

教育文化センター(☎32-7600 32-7604)

【親子プラネタリウム】

「名探偵コナン 探偵たちの星月夜(スターリーナイト)」を放映します。

9月8日(日)午後3時、午後3時45分 ※午後1時50分から整理券を配布します。

2階プラネタリウム 定員90人 無料 当日会場へ

【親子映画会】

「トムとジェリー(こわいお手伝いさん・ピアノコンサート)・トラになったトム・計

算違い など7話」を上映します。

9月8日(日)午前11時、午後2時 3階ホール 定員150人 無料 当日会場へ

【星見ステージ】

「プラネタリウム番組制作講座」で制作した番組の発表を行います。

9月14日(土)午後4時、2階プラネタリウム 定員90人 無料 当日会場へ

【星見散歩(星の観望会)】

天体望遠鏡を使って、季節の天文現象を観測します。

小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 9月14日

第8回学都フォーラム内イベント 学都親子科学教室 in Mウイング 「カプセル虫を作ろう!」

カプセルに鉄球を入れて転がすとあら不思議!カプセルが立ったり寝たりユーモラスに動きます。

対 小学生とその家族

日 9月21日(土)
午前10時30分~11時30分、
午後1時~2時(出入り自由)

場 Mウイング 無料

申 当日会場へ

他 学都フォーラムの詳細は17ページをご覧ください。

問 教育文化センター
(☎32-7600 32-7604)

(土)午後7時30分~9時 場 天体観測室、2階プラネタリウム 定員40人 無料

講 スターウォッチングクラブ 北斗 9月7日(土)から電話受け付けのみ

【太陽観測】

天体望遠鏡を使って、太陽のプロミネンスや黒点を観測します。専用のフィルターを使用し、安全に観測できます。

小学生以上(小学生は保護者同伴) 9月22日(日)午前9時~10時15分 場 天体観測室、2階プラネタリウム 定員15人 無料 今泉久氏 9月15日(日)から電話受け付けのみ

JAXA協力事業
「ロズミックカレッジ」
応援などで使用するステックバルーンで作ったロケットを飛ばし、より遠くに飛ばす仕組みを学びます。

小学生 9月29日(日)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 場 3階ホール 定員20人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の1週間前までに郵送でお知らせ。定員に達しない場合は受け付けを延長しますのでお問い合わせください。 無料

9月14日(土)までに、電話または市ホームページから応募

【エクセル上級II】

表計算ソフト「エクセル2016」のピボットテーブルとピボットグラフおよびマクロの活用を学びます。

エクセルを日常的に使用し、さらに高度な機能を学びたい方 9月20日(金)午前10時~午後3時 場 3階第1研修室 定員11人 無料

3070円 持筆記用具、昼食 9月13日(金)から電話受け付けのみ

【ワード基礎】
文書作りを通してワープロソフト「ワード2016」の基本操作を学びます。

9月27日(金)、28日(土) 午前10時~午後3時 場 3階第1研修室 定員11人 3270円 持筆記用具、昼食 9月20日(金)から電話受け付けのみ

【ワード応用】
10月5日(土)・6日(日) 午前10時~午後3時 場 3階第1研修室 定員11人 4090円 9月28日(土)から電話受け付けのみ

【観光温泉課からのお知らせ】

2019スカイフェスティバル in 松本

今年も「空の日」「空の匂

間」に合わせて開催します。

9月23日(祝)午前10時~午後3時 場 信州まつもと空港 ●駐車場II信州スカイパーク大芝生広場 ※無料シャトルバスの運行有り 無料(一部イベント有料)

ヘリコプター・小型機のデモフライト、操縦模擬体験、書道パフォーマンス、空港車両体験乗車、管制塔見学(要事前申し込み)、航空教室・ラジオ工作(要事前申し込み)、滑走路バス見学(一部要事前申し込み)等 ※長野県のホテルページでも確認できます。 問 長野県松本空港管理事務所(☎58-2517)

私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

タイの代表的な調味料「ナンプラー」を使った料理の作り方を教わります。

10月5日(土)午前10時~午後1時 場 Mウイング4階料理実習室 定員20人 1000円 講師 上野ロジヤナ氏/タイレストラン「ク

ウア・ロジヤナ」 持エプロン、三角巾 申 問 9月5日(木)午前10時から多文化共生プラザ(☎39-1106 37-1153)へ



催し

パパのための育児準備体験会

これからパパになる方が、育児の心構えや知識を知り、お子さんが生まれてからスムーズに家事や育児に関わるコツを学びます。

① パパになる男性とパートナー（体調が安定したおおよむね妊娠5〜8カ月の妊婦）

※上にお子さんがいる場合でも参加できます。

① 10月5日(土) ② 10月26日(土) いずれも午前10時〜11時30分 ※1回のみ参加も可

場 トライあい・松本 定 12組(ペアでの参加) 料 無料 内

① 助産師講話(パパの育児参加に必要な知識、具体的なパパの育児例)と実技(育児人形を用いた着替え等) ② 管理栄養士講話(妊娠期の食事の大切さ、パパの健康管理等)と簡単な調理実習と試食(具だくさん味噌汁) 持 母子手帳、筆記用具、飲み物、(②のみ) エプロン、三角巾、手ふきタオル、「パパノート」と「マタニティー食事レッスン」(母子手帳発行時にお渡しした冊子) 定 1歳以上未

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

第54回 松本農林業まつり

旬の農産物や加工品を販売するブースが多数出展します。特別価格で提供しますので、ぜひブース巡りを楽しんでください。その他、花きの一般公開と即売も開催します。

日 9月7日(土) 午前8時15分〜午後2時

場 あがたの森公園東西通路
あがたの森文化会館本館

内 地元産農畜林産物の販売、木工体験などの体験ブース、きのこ汁の無料配布、品評会出品花きの一般公開・即売、フラワーアレンジメント講習会



問 農政課 (本5) ☎34-3221 ☎36-6217

第29回 東山部くだものまつり

松本農林業まつりの一環として開催します。地元山辺地区で収穫された、甘くておいしいぶどうやりんごをはじめ、安心・安全・新鮮な地場農産物を豊富に取り揃えて販売します。

日 9月21日(土) 午前8時〜正午

場 JA松本ハイランド山辺ぶどう集荷所(里山辺)

内 ぶどう・りんご・梨・野菜など地域産果物・農産品の販売ほか

問 JA松本ハイランド山辺支所営農生活課 (☎32-3140)

就学児。託児料3000円/人。

9月26日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別をあわせて要申し込み 申・閩人権・

男女共生課(☎39-11105 ☎37-11153)

UVレジンを使った アクセサリー作り教室

UVレジン(紫外線で固まる特殊な樹脂)を使って、アクセサリー(ヘアゴムまたはキーホルダー)を作ります。

光についても学びます。

① 小中学生(小学生は保護者同伴) 日 9月28日(土)午前10時〜正午 場 教育文化センター 206会議室 定

先着15人 料 700円(材料費と受講料) 講 塚田成美氏/爪屋雅 持 お盆、筆記用具、飲み物 申 9月5日(木)〜25日(水)に、電話かファクスで教育文化センター(☎32-7600 ☎32-7604)へ 閩 パレア松本(☎39-1105 ☎37-11153)

【市民相談課からのお知らせ】

親子で作ろうLEDソーラーライト工作教室

第44回松本市消費生活展「親子で作ろうLEDソーラーライト工作教室」の参加者を募集します。太陽電池とLEDのしくみについて学びます。

① 小学校4年生以上と保護者(2人1組)または中学生

日 10月5日(土)【午前の部】午前10時30分〜11時40分、

【午後の部】午後1時30分〜2時40分 場 あがたの森文化会館2-8会議室 定 各

先着20組 ※要事前申し込み

料 無料 申 9月11日(水)午前9時からパナソニック株式会社ライフソリューションズ社

担当・丸山 (☎27-4501 ☎27-4509)



エコスクール参加者募集 ～環境を楽しく学ぼう！～

【牛伏川砂防えん堤めぐり】

フランス式階段工を含む牛伏川砂防えん堤群の見学やきのこの学習をしながら、秋の自然に親しむ2日間の講座です。

対 市内在住の小学生以上で両日参加できる方（小中学生は保護者同伴）

定 20人 ※応募多数の場合は抽選

講 寿さと山くらぶ

料 300円/人（現地学習会のみ必要で、きのこ汁が出ます。）

①事前学習会

フランス式階段工を含む牛伏川砂防えん堤群の歴史、里山整備、秋のきのこについての学習

日 9月21日(土) 午前10時～正午

場 松原公民館大会議室

②現地学習会

上流の鉢伏山山麓まで砂防えん堤の見学、秋の自然に親しむトレッキング（行程3時間の登山程度の体力を要します。）

日 9月29日(日) 午前9時～午後5時

場 牛伏川連岳橋駐車場から上流の鉢伏山麓

●集合場所 松本市役所または連岳橋駐車場（市役所からバスで移動）



【トンボを知ろう！見つけよう！】

市民トンボ調査に合わせて、トンボの生態や環境を学び、トンボの観察をします。また、山と自然博物館で開催しているトンボの企画展を観覧します。

対 市内在住の小学生以上（小中学生は保護者同伴）

日 9月23日(祝) 午前9時～正午（雨天中止）

場 アルプス公園

定 20人（保護者含む）

料 無料



申 9月9日(月)締め切り日必着で、市ホームページの応募フォームから応募。または、はがきに①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④参加者全員の名前と年齢 ⑤昼間連絡がつく電話番号 ⑥バスの利用の有無（牛伏川砂防えん堤めぐりのみ）を明記して、環境政策課（〒390-8620 丸の内3-7）へ。※当選者には後日詳細を連絡。天候等により、開催中止や内容を変更する場合あり。安全上、乳幼児を連れての参加はできません。

問 環境政策課（東4 ☎34-3268 ☎34-0400）



第2回松本土産農産物を 使った料理教室

松本で収穫された新鮮な旬の野菜を使い、調理と試食を乐しみます。今回は「松本一

本ねぎ」「夏秋いちご」を使った料理です。

日 10月8日(火)午前10時～午後1時 **場** 芳川公民館

●メニュー（予定） ①松本一本ねぎと油揚げのピザ、松本

一本ねぎのカツ、ねぎたつぷりスパゲティ、夏秋いちごのスムージー **定** 先着20人

料 500円（材料費） **持** エプロン、三角巾、持ち帰り

用容器 **注** 1歳以上の未就

園児。定員5人。500円/人 **問** まつもと農村女性協議会 **申** 9月5日(木)から、二次元コードまたは市ホームページの申し込みフォームからお申し込みください。

☎34-13222 ☎36-6217

生ごみ堆肥化講習会

可燃ごみを減らす取り組みとして、生ごみになる野菜く

ずや果物の皮などをダンボール箱を使った簡単な方法で堆肥にします。堆肥は、家庭菜園やプランターなどに使うことができます。

対 市内在住または在勤の方 **日** 9月30日(月)午前10時～11時30分 **場** 鎌田地区公民館中会議室 **定** 先着15人 **料** 500円（材料費） **講** 中嶋知史氏 **申・問** 9月5日(木)から環境業務課（☎47-11096 ☎40-13335）へ





催促

【入権・男女共生課からのお知らせ】
マルシェの森2019
inまつもと

信州で活躍する女性の起業家たちが中心となって多彩なステージやブースを出展します。

☎ 9月21日(土)、22日(日) 午前10時～午後4時 場 勤労者福祉センター 無料(一部有料ブースあり) 雑貨やフードの販売、ワークシヨップ、リラクゼーション、ステージシヨ(フラメンコ、フラダンス、ベリーダンス等)、創業相談、写真展、シンポジウム等 あり。無料。申し込み不要。 日本一女性が起業しやすいまちづくり信州実行委員会 古田 (090-2423-4439)

松本キッズ・リユースひろば
配布会

短期間で使わなくなった育児・子ども用品(衣類・小物・大型育児用品)を皆さんから提供いただき、必要としている方に無料で配布します。

詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 市内在住の方 ☎ 9月28日(土)正午～午後3時30分

場 南部体育館(芳野4-1) 無料 託児、ワークシヨップの開催および会場内の次回応募受け付けは行いません。また、会場がいつもと異なりますのでご注意ください。

☎ 配布を受けるには、往復はがきによる事前応募が必要です。9月17日(火)必着で、返信面の宛名に参加希望の方の住所、氏名を記入し、往信面に①配布会の日付 ②住所 ③氏名 ④妊娠の有無 ⑤配布会へ参加する人数 ⑥衣類の希望サイズと性別を明記し

環境政策課(〒390-0862 丸の内3-7)へ ※応募多数の場合は抽選 環境政策課(東4 ☎34-3268 ☎34-0400)

【富岡福祉課からのお知らせ】

「市民団暮大会」参加者募集

☎ 市内在住の60歳以上の方 ☎ 9月18日(水)午前9時受け付け 場 松本市プラチナセンター(総合社会福祉センター13階) ¥1000円(昼)



松本市食品ロス削減
シンポジウム

食品ロス削減推進法成立後初めて迎える「食品ロス削減の日(10月30日)」に向け、食品ロスの削減について一緒に考えるきっかけになるためのシンポジウムを開催します。

☎ 10月19日(土) 午後1時30分～4時(午後1時開場)
場 Mウイング6階ホール

- ¥ 無料 定 300人
☎ ①松本市の取り組み紹介
②市内活動事例紹介(NPO法人フードバンク信州)
③食品ロス削減推進法の概要等について(森本英香氏/環境省前事務次官)
④基調講演(高木美保氏/タレント)
⑤その他(フードドライブ、もったいないクッキング試食会(協力:松本大学◎いただきます!!プロジェクト))

☎ 10月14日(祝)までに、電子メール、ファクス、はがきに
①参加希望者氏名 ②電話番号を明記の上、環境政策課(〒390-8620 丸の内3-7 環境政策課 ☎s-kankyo@city.matsumoto.lg.jp)へ
※入場券の発送は行いません。

☎ 環境政策課(東4 ☎34-3268 ☎34-0400)



人権映画の日

毎月第1水曜日に人権に関する映画を上映しています。

☎ 10月2日(水)午後3時～4時

食代込み) ☎・☎ 9月13日(金)までにプラチナセンター(☎25-3133 内線131-132 ☎29-0064)へ

時30分 ●上映作品『ダブルシフト』パパの子育て奮闘記) 場 Mウイング3階 ネットワーク室 ¥無料 ☎人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

緑陰講座(第6・7回)

☎ ①9月21日(土) ②10月5日

日(土) いずれも午後1時～3時 場 あがたの森公園内「緑の相談所」 ☎①冬のプランター作り(親子での参加可) ②松の秋剪定 ¥無料 ☎不要 ☎先着20人に鉢花プレゼント ☎松本市緑化協会事務局(☎47-6303)、公園緑地課(大6 ☎34-3254 ☎34-3299)

情報チャンネル



催し

第20回 ピアノカーニバル



波田文化センターアクトホール所蔵のピアノ「ペーゼンドルフアー」を一般の応募者に弾いていた

だく参加型コンサートです。ウインナーとトンと呼ばれる美しく奥深い音色を聞いてみませんか。

日 9月22日(日)午後1時開演
場 波田文化センター アクトホール **料** 無料 ※全席自由 **問** 波田文化センター (☎92-7501 ㊧92-7505 月曜休館)

【危機管理課からのお知らせ】
公開講座「震災時の避難と松本短期大学の役割」
防災と被災時の生活に関する公開講座を実施します。災害時における松本市、笹賀地区、松本短期大学、それぞれ

3つの立場から情報を発信し、災害時の暮らしを守るため何ができるのかを考えます。

日 10月5日(土)午後2時～3時30分 **場** 松本短期大学新館3階601号室 ※駐車場あり **講** 宮坂政行氏/松本市危機管理課防災専門官、太田尚行氏/笹賀地区福祉の地域づくり協議会会長、合津千香氏/松本短期大学介護福祉学科教授 ●コーディネーター 丸山順子氏/同教授・学科長 **料** 無料 **申** 不要 **問** 松本短期大学公開講座係 (☎58-4417)

歩いて体感・林城

小笠原氏城跡史跡指定記念行事の一環として、林大城を登って体感しながら山城や文化財について学べる講座を開催します。

日 10月26日(土)午後1時～4時 ※雨天中止 **場** 林大城(金華橋登り口集合) **定** 先着70人 **料** 100円(保険料) ●行程 金華橋→林大城主郭→井戸跡 ※登山中心のコースです。 **講** 中井均氏/滋賀県立大学教授 **持** 飲み物、帽子、雨具、杖等

申・**問** 9月17日(火)午前9時から電話で、文化財課史跡整備担当 (☎85-7064) へ。
※2人まで申し込み可能



スポーツ

総合体育館のスポーツ教室
場・**申**・**問** 総合体育館 (☎32-1818 ㊧36-9394 火曜日休館)

【ミズノヘキサスロン教室】

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につける「遊びプログラム」です。

対 ①幼児 ②小学生 **日** 9月7日(土)①午前9時～10時30分、②午前10時50分～午後0時20分 **定** 20人 **料** 108円/教室 **持** 屋内シューズ、タオル、飲み物



【ダンス/ヨガ教室】

無料体験実施中！
対 16歳以上の男女 **日** 9月7日～28日の毎週土曜日 午前9時20分～10時20分 **定** 20人 **料** 初回無料。2回目以降は1080円 **持** 動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

【ミズノ走り方教室】
正しい走り方を学んで、速く走れるようになろう！
対 ①幼児 ②小学生 **日** 9月16日(祝)①午前9時～10時30分、②午前10時50分～午後0時20分 **定** 30人/回 **料** 1080円/教室 **持** 屋内シューズ、タオル、飲み物

【ミズノスポーツ塾】

マットの練習を楽しくやろう！
対 ①幼児 ②小学生 **日** 9月29日(日)①午前9時～10時30分、②午前10時50分～午後0時20分 **定** 20人 **料** 1080円/教室 **持** 動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

体協スポーツ教室

申 9月6日(金)から、参加料(スポーツ保険料含む)を添えて、松本体育協会窓口(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。同会ホームページ (http://www.mcci.or.jp/www/matsutaijyo/) から申し込みます。

【秋のこども合気道教室】
対 小学生～高校生 **日** 9月

18日～11月20日の毎週水曜日 午後7時～8時30分 **場** 柔剣道場柔道場 **料** 3240円 **定** 20人

【楽しい民踊教室(後期)】

日 9月24日～3月24日の第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分 **場** 安原地区公民館 **料** 3240円 **定** 30人

【健康フォーケダダンス教室(後期)】

日 10月9日～3月11日の第2・4水曜日 午後1時～4時 **場** 柔剣道場第2トレニング室 **料** 1650円 **定** 10人

まつもと レクリエーションまつり

日本民踊、社交ダンス、フォークダンス、サイクリングなどの参加体験ができます。
日 9月23日(祝)午前9時～ **場** 総合体育館 **料** 無料 **持** 運動ができる服装、屋内シューズ **申** 不要 **問** 松本体育協会事務局 (☎32-7056 ㊧32-7452)



柔剣道場と弓道場の教室

申・閻 弓道場・柔剣道場
 (☎036-0834 HP http://www.s-seiun.co.jp/shise/tsu/matsumoto/)

【《中学生》弓道体験会】

対中学生 日 9月8日(日)午前10時～正午 場 弓道場

定 15人 料 無料 講 松本弓道会 持 動きやすい服装 (前ボタンの無いもの)、タオル

【やさしいヨガ教室】

日 9月3日～10月1日の毎週火曜日、9月6日～27日の毎週金曜日 午前10時～正午 場 弓道場・2階会議室 定 15人 料 1000円/回 講 舟橋嘉奈子氏 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット 【優しいストレッチ・ピルティス】

日 9月4日～10月2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 700円/回 講 原秀子氏 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 9月5日～10月3日の毎週木曜日 午前10時30

分～11時30分 場 弓道場・2階会議室 定 15組 料 700円/回 講 瀧本和子氏 持 ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物

【シニアのためのヨガ教室】

対 60歳以上の方 日 9月6日～27日の毎週金曜日 午後1時～2時30分 場 弓道場・2階会議室 定 15人 料 800円/回 講 舟橋嘉奈子氏 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【広い畳で親子からた遊び】 畳の上で、這う、走る、転がるジャンプする!

対 1～3歳のお子さんと保護者 日 9月9日、30日の月曜日 午前10時30分～11時30分 場 柔剣道場・2階柔道場 定 20組程度 料 500円/回 講 分藤香氏 持 動きやすい服装、飲み物 【日常を楽しくする・のびのびヨガ】

日 9月11日、25日の水曜日 午前10時～正午 場 弓道場・2階会議室 定 15人 料 1000円/回 講 舟橋嘉奈子氏 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット



【福祉計画課からのお知らせ】

熟年体育大学

いきいき健康ひろばコース

10月からの参加者を募集します。全国を席卷する「10歳若返る！インターバル速歩」を行います。初心者大歓迎!

対 市内在住のおおむね40歳以上の方、熟年体育大学いきいき健康ひろばコースを希望される方 日 10月～令和2年(2020年)3月 場 各地区福祉ひろば・体育館ほか 料 9500円/半年(1600円/月相当) 内 ①活動量計(熟大メイト)を用いた「インターバル速歩」の実施 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ク 他イベント満載 申 9月27日(金)まで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、窓口へ提出してください。

【インターバル速歩講習会】

日 9月11日(水)午後1時30分～3時 場 総合体育館 2階サブアリーナ 料 無料 持 屋内シューズ

閩 熟年体育大学リサーチセンター (☎37-2697 ㊚34-6721)

ゆめひろば庄内成人レッスン体験・利用者募集

①市民健康運動教室(プール・スタジオレッスン) 体験者募集 ②トレニングルーム利用者募集

対 高校生以上 場 ①庄内屋内プール ②庄内トレニングルーム 定 各10人 料 ①1000円/回 ②初回は3000円(利用料込み) 内 ①通常レッスンに体験参加 ②初回講習会は予約が必要 (火・金・日曜日午前9時30分～、または午後6時30分～/30分間) ●スタジオレッスン ②月・バランスコーディネーション/健康活き活き運動/リラクゼーションヨガ 火・健康体操/やさしいヨガ/健康・美クス/美脚ヨガストレッチ 水・朝ヨガ/楽々からだコーディネーション/パワーヨガ 木・健康体操/からだ巡りヨガ/骨盤エクササイズ 金・朝ヨガ/ゆつたりヨガ/エアロ美ステップ ●プール(成人) レッスン ②月・アクアシエイプ 火・腰痛改善 木・成人中級水泳教室/アクアウォークII 金・アクアビクス 他 庄内屋内プールおよびトレニングルームは、施設設備保守のため

ラーラ松本の催し

申・閻 ラーラ松本 (☎48-1110 ㊚48-1355)

【沢松奈生子さんのテニス教室】

対 高校生以上(テニス経験者) 日 9月29日(日)午前10時～正午(午前9時30分開場) 場 2階屋内テニスコート 定 先着50人 料 無料 【太極功夫扇】

扇を使った「太極拳」です。はじめての方でも参加できます。

対 18歳以上 日 毎週木曜日 午後1時45分～2時45分 場 3階エアロビクススタジオ 料 月額4320円

【キッズスイミング新クラス】 もつと上手に泳ぎたい方のための、新クラスの無料体験会です。

対 小学4年生～中学3年生(25メートル泳げる方) 日 9月20日(金)・27日(金) 午後6時20分～7時20分 場 25メートルプール 定 10人 料 無料



スポーツ

松本山雅FCアウエイゲームをみんなで応援しよう!

パブリックビューイングを開催します。 ※雨天時は中止になる場合があります。



9月14日(土) 中央西公園(花時計公園) 午後7時キックオフ(ヴィッセル神戸戦) ※キックオフ90分前に開場予定 無料(250席) ※立ち見観戦可能。鳴り物による応援は禁止 閏スポーツ推進課(総合体育館内) ☎34130000 4511024



健康・福祉

心身障害者福祉手当の申請受け付け

次の受給資格を満たす方に、心身障害者福祉手当を支給しています。まだ申請をしていない方は、11月11日(月)までに申請してください。昨年まで

に申請された方は、新たに申請する必要はありません。 11月1日時点で、市内に住所を有する20歳以上の方で、次の①～④の全てに該当する方 ①身体障害者手帳1級、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1・2級(有効期限内のものに限る)のいずれかをお持ちの方 ②社会福祉施設等に入所していない方(手当の認定ができる施設もあります) ③令和元年度(2019年度)の本人の市民税が非課税の方 ④特別障害者手当を受給していない方 ●申請し該当する手帳、印鑑、金融機関の通帳、所得課税証明書(平成31年1月2日以降の転入者のみ)を持参の上、障害福祉課または西部福祉課へ。 ●支給12月下旬に年額3万3000円を口座振込 ④ 次の①、②に当てはまる方は、10月31日(木)までに更新手続き、または所得の申告をしてください。 ①精神障害者保健福祉手帳の有効期限が令和元年(2019年)11月1日までに切れる方 ②申告により令和元年度の市民税が非課税となる方(未申告の方等) ※日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の重度障害者の

方には、「特別障害者手当」の制度があります。 甲・閏障害福祉課(東1) ☎3413036 369119

子どもの急病・子育て支援講座

松本市小児科・内科夜間急病センターのスタッフ(小児科医師、薬剤師)、市の管理栄養士や消防局の救急救命士が講師を務めます。この機会に、「もしも」のときの対応法について学びましょう。 1 講座ごとの受講が可能です。

乳幼児、小児の保護者など 日(土)午後2時～3時30分 ①小児の予防接種/小児科医師

②具合が悪いときの食事/管理栄養士 ③お薬の上手な飲ませ方/薬剤師 講座2 11月30日(土)午後2時～3時45分 ①お子さまが急病になったら/小児科医師 ②小児の事故・けが/小児外科医師

講座3 12月7日(土)午後1時30分～4時30分 子どもの救命に必要な応急手当/普通救命講習Ⅲ/救急救命士(受講者に修了証を交付) 松本市医師会館(城西2-2-7) 定 先着40人 無料 あり 甲・閏 10月4日(金)

「高齢社会の自分の生き(逝き)方と地域包括ケア」をテーマに開催します。 9月22日(日) ①午前9時～午後0時20分 ②午後9時～午後0時20分 ③午後1時30分～3時30分(午後0時45分から受け付け) 場アルピコプラザホテル3階 無料 ①シンポジウムとワークショップ ②講演 「地域を一つの『パトチャル病院』に見立てる」(講師・川越正平氏/千葉県おおぞら診療所院長) 甲 不要 閏 第7回甲信越在宅医療推進フォーラム実行委員会(松本市医師会事務局内) ☎3211631 3518233

第33回 松本市健康フェスティバル

9月29日(日)午前10時～午後3時 場 イオンモール松本、勤労者福祉センター ※駐車場に限りがあります。公共交通機関の利用をお願いします。 医療、保健団体による健康チェック等の出展(22団体)・講演会・スタンプラリー・検診車によるがん検診(要事前予約)・臨床検査技師会による動脈硬化検査(開場前に整理券を配布します) 【健康弁立百慢コンテスト】 家庭の自慢のお弁当の写真を提出していただき、バランス、彩り等を審査。上位の方には豪華景品をプレゼント! 甲 二次元コードを読み取り、LINEを通してお弁当の写真を提出 ※写真は、イオンモールへ掲示します。 ●応募期限 9月23日(祝)必着 他 審査結果はLINEでお知らせします。

松本市健康フェスティバル実行委員会事務局 保険課 (東2) ☎3413203 33912523



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

9月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。

9月6日(金)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～4時)へ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、各こどもプラザにお問い合わせください。

こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

☆9月19日(休)午前10時～	子どもの育ち～0歳児さんとあそぼう～ ☎ 0歳児の親子 定 30組
☆9月26日(休)午前10時～	親子のお楽しみ～秋色コンサート～ 定 40組
10月3日(休)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。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

9月12日(休)午後1時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
9月13日(金)午前10時30分～	わらべうたであそぼう
9月19日(休)午前10時30分～	お話図書館(市立図書館職員)
☆9月27日(金)午前10時～	秋のコンサート～バイオリンとチェロを楽しもう～ 定 35組

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

☆9月17日(火)午前10時～	秋のお楽しみ会～小さい秋見つけた～ 定 40組
☆9月24日(火)午前10時～	講座「食育講座」～楽しく食べよう～ 定 20組
☆10月1日(火)午前10時～	講座「ベビーマッサージ」 ☎ 妊婦と生後6カ月までの親子 定 20組
☆10月15日(火)午前10時～	楽しく子育て～赤ちゃんとの生活～ ☎ 妊婦と生後6カ月までの親子 定 20組

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

9月11日(水)午前10時30分～	あ～そ～ぽのお月見会
9月20日(金)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。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
☆9月25日(水)午前10時～	講座「こどもの成長」～1歳から2歳～ 定 20人 場 波田保健福祉センター ☎ 25人。300円/人 ●託児会場＝波田こどもプラザ

ファミリー・サポート・センター 北部交流会

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての援助を受けたい方と支援をしてく

ださる方が会員になって、お子さんの保育や送迎などを行う制度です。当事業を知ってもらうため、また、会員同士の親睦を図るための交流会を開催します。会員以外の方も

参加できます。協力会員として支援を考えている方の参加もお待ちしています。
 ☎ 9月18日(水)午前10時～11時30分(9時45分から受け付け)
 場 本郷公民館 講座室

☎ アートセラピー(子育てに生かす子どもの絵の見かたについての話し・アートワークの体験・茶話会) 持クレヨン 細萱えり氏 定 20人(要予約) 無料 託

定員10人。無料。要予約。講義室1 ☎ファミリー・サポート・センター事務局(☎34-3308 ☎34-3309)



健康・福祉

【観光温泉課からのお知らせ】

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** 9月18日・25日、10月2日の水曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 梓水苑 **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） **講** 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） **講** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **申・問** 梓水苑（☎781-5550 ㊧781-5555）

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、家庭で不要になった食品を集めます。

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

7月のフードドライブでは、25人から、273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願います。

日 9月19日(木)午前10時～午後1時 **場** 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 ○日本語表記のあるもの **問** 環境政策課（東4） ☎34-3268 ㊧34-0400

まつもとつ子 元気アップ事業 「親子あそびランド」

小さい頃から体を動かすことが将来の身体と心をつくる土台になります。親子で体を動かす運動遊びを体験してみませんか。体を動かすことの苦手なお子さんや保護者の方、ぜひご参加ください。遊びのサポーターとして松本大学の学生の皆さんも会場です。

対 市内在住の保育園児（年中、年長）小学校1～2年生 および保護者 ※昨年までにこの事業に参加していないご家庭で、3回とも参加できる方 **日** ①10月5日(土) ②10月19日(土) ③11月23日(祝) いずれも午前10時～11時30分（受付時間：午前9時40分～9時55分 ※2回目のみ9時30分から） **場** 松本大学 第1体育館 **定** 先着30組 **料** 無料 **内** 親子あそび・集団あそび・足裏バランス測定など **講** 犬飼己紀子氏・岩間英明氏／松本大学スポーツ健康学科教授 **持** 飲み物、運動のできる支度、タオル、上履き用運動靴、着替え等

申・問 9月4日(水)午前9時から健康づくり課中央保健センター（☎39-1119 ㊧39-1109）へ

第2回「松本市小・中学校 特別支援学級 親の集い」

対 市内の小・中学校の特別支援学級に通っているお子さんの保護者 **日** 9月19日(木) 午前10時～正午 **内** 講演「知ってほしい福祉のこと、スマホのこと」①障害者手帳やサービスについて ②発達障害とスマートフォン **講**

池内泰恵氏／療育コーディネーター、新保文彦氏／発達障がいサポートマネージャー **場** なんぶくプラザ3階 **料** 無料 **託** なし **持** 筆記用具 **申・問** あるぷキッズ支援室（☎24-1235 ㊧24-1236）



芸術館

沖縄伝統芸能「組踊」 ワークショップ



11月に開催する芸術館で初めての「組踊」公演に先駆け、ワークショップを開催します。舞台上活躍するメンバーが、「組踊」の見方や楽しみ方を解説。所作の披露や実際に体験する時間もあります。公演が何倍も楽しめるワークショップです。

日 9月23日(祝)午後3時～5時（予定） **場** まつもと市民芸術館 スタジオ2 **料** 無料 ※要事前申し込み **申・問** (株)近畿日本ツーリスト沖

縄（☎098-866-1555） 平日午前9時30分～午後5時30分



美術館

せせらぎの会 48回展

約40名の作品、油絵・アクリル・パステル・水彩画・水墨画など80点を展示します。

裸婦デッサン会

対 高校生以上 **日** 9月14日(土)午前9時30分～午後4時30分、9月15日(日)午前9時30分～午後4時30分 ※昼休憩含む **場** 美術館講座室・市民アトリエ **定** 20人 **料** 友の会会員／全日1500円、半日700円 一般／全日2000円、半日700円 **講** 友の会会員（中村石浄、両角十志男、千葉潔） **持** 描画用具 **申・問** 9月7日(土)までに中央公民館（☎32-1132 ㊧37-1153）へ

あまやどりコンサート

音楽療法士5人で構成されているバンド「音だまくらぶ」のコンサートです。

日 9月15日(日)午後3時30分
 開演(午後3時開場) 場 ア
 カデミア館 ギャラリー
 大人/1000円、中学生以下/500円 西巻
 (☎0267-25-1689)

9月の子育てパパ・ママの美術鑑賞日

美術館で、ゆったりとしたひとときを過ごしませんか。保育士が、お子さんをお預かりします。

対 生後6カ月～未就学児
 日 9月29日(日)午前9時30分～12時30分、午後1時～4時
 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)および割引利用の場合、お子さん1人100円 申・問 3日前までに美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

美術館友の会ワークショップ「楽しく絵本をつくりましょう」

好きなテーマ、画材で16ページほどの絵本を制作します。

対 お子さん、一般 日 10月6日(日)午前9時30分～正午
 場 講座室・市民アトリエ
 定 先着20人 料 500円
 講 美術館友の会会員 持 絵の具、筆、クレヨン、色鉛筆、鉛筆などの画材(会でも用意があります) ※絵本にする冊子は会で用意します。

日 10月3日(木)までに美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

第23回松本水輪花火大会ポスター原画作品展

松本水輪花火大会のポスター原画コンクールにご応募いただいた小学生の作品を展示します。

日 9月6日(金)～8日(日)午前9時～午後5時 場 アカデミア館 ギャラリー 料 無
 問 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

アルプスにこだまするマンドリンの調べ

これもマンドリンオーケストラによるコンサートです。
 日 9月14日(土)午後5時30分～7時(午後5時開場) 場 アカデミア館 ギャラリー 料 無料

問 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

第24回光彩展(絵画展)

絵画教室ARUGAで一年間描き込んだ絵画作品の発表会です。

日 9月26日(木)～29日(日)午前9時～午後5時 場 アカデミア館 ギャラリー 料 無
 問 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

「探検!びじゅつかん!」を開催します

親子で作品を鑑賞しながら、美術館のいろいろな場所を探検するシリーズ企画です。今回は、懐中電灯を手に夜の美術館を探検します。ちよつぴり怖いけど、夜の美術館は不思議がいっぱい!

対 3～5歳のお子さんとその保護者 日 10月2日(水)、10月16日(水) 各日午後6時30分～7時20分 定 各日10組
 料 無料 ●集合 美術館 市民アトリエ 時 懐中電灯
 日 9月13日(金)午前9時から美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

美術館ギャラリー等展覧会情報

詳細は、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	会場	問い合わせ
第44回創元会長野県支部展	9月10日(火)～16日(祝)	市民ギャラリー A・B	浅川 ☎090-1869-1568
第17回日本板画院長野支部版画展	9月11日(水)～16日(祝)	多目的ホール	塩入 ☎090-2467-7649
ドワーフの森作品展 物語を花で彩る	9月13日(金)～16日(祝)	子供創作館・情報交流館	和田 ☎58-6416
青木古道写真展 欣求異士13	9月18日(水)～23日(祝)	子供創作館	青木 ☎090-7286-1483
第45回信州版画展	9月19日(木)～23日(祝)	市民ギャラリー A・B	押沢 ☎26-0052
第24回信州写真展	9月25日(水)～29日(日)	市民ギャラリー A・B	株長野フジカラー 堀川 ☎026-213-6271
松井直友作品展	10月1日(火)～5日(土)	子供創作館・情報交流館	松井 ☎090-4153-4285
『アトリエ藍』教室・人形と花	10月2日(水)～6日(日)	多目的ホール	降旗 ☎090-8685-8293
第60回松本市芸術文化祭参加 第46回松本地区書道協会作品展	10月5日(土)～6日(日)	市民ギャラリー A・B	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132

第1回博物館まつり

日 9月21日(土)午前9時30分～午後3時30分 **料** 無料
場・内 市立博物館/クイズ(先着でオリジナル缶バッジプレゼント。分館含む)・昔の遊び体験・カートリ人形づくり・昔の暮らし資料展示・甲冑体験・喫茶コーナー ※午前10時～オープニングコンサート(信州サクソフオーンアンサンブル) 民芸館/船筆筒のからくりか蓑の展示はかり資料館/折り紙小物プレゼント 旧制高等学校/展示解説・パズル体験 窪田空穂記念館/展示解説・企画展歴史の里/正門と旧昭和興業製糸場ボイラー室の公開・展示解説 四賀化石館/化石プレゼント・展示解説
【松本城の広さを歩いてみよう!】 **日** 大人、子ども(小学3年生までは保護者同伴) **日** 9月21日(土)午前10時～正午、午後1時～3時 **定** 各先着20人 **内** 市立博物館⇒本丸⇒二の丸⇒市役所横の土塁跡⇒崇敬館跡⇒東門⇒辰巳御殿跡⇒女鳥羽川⇒四柱神社⇒大手門跡⇒六九総堀跡⇒西総堀土塁⇒博物館 ※変更する場合があります
【フィルム映像でふりかえる昭和の松本】 **日** 9月21日(土)午後2時～3時30分 **定** 先着60人 **場** 市立博物館2階
内 ①「松本市政ニュース」(昭和30～40年代) ②「松本のホームムービー」昭和30～40年代に市民によって記録された松本の8ミリホームムービーの映像等
申・問 9月5日(木)から市立博物館へ

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【特別展「菅江真澄と民俗学」】

日 9月7日(土)～11月24日(日) **料** 通常観覧料

【子規忌展】

日 9月7日(土)～23日(祝) ※子規忌は19日(木) **料** 通常観覧料

考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

【縄文土器づくり講座】

日 小学4年生以上で両日参加できる方(小学生は保護者同伴) **日** 成型:10月12日(土)午前9時～正午 野焼き:11月9日(土)午前9時～正午 **定** 先着15人 **料** 800円
持 汚れてもよい服装 **申** 9月18日(木)から電話で当館へ

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【自然写真講座「生き物を撮ろう!」】

日 小学生以上の子どもと保護者・大人一般 **日** 9月22日(日)午前9時～正午 **定** 15人 **料** 大人300円、中学生以下無料 **講** 丸山隆氏/自然観察インストラクター **持** カメラ(絞り、シャッタースピード等が調整できるもの)と説明書、野外を歩きやすい服装・筆記用具・雨具・帽子など **申** 9月5日(木)9時から電話で当館へ

松本民芸館 ☎・☎33-1569

【企画展「丸山太郎の蓑の一生 誇らずじみで美しく」】

日 9月10日(火)～12月8日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 **料** 大人300円、中学生以下無料

【クラフトピクニック関連企画 民芸館体験講座】

①「布ぞうり作り」 **日** 10月19日(土)午前10時～午後3時 **料** 1,600円(別途入館料) **講** 秋山啓子氏 ②「真竹で編む鍋敷」 **日** 10月20日(日)午前10時～正午 **料** 1,000円(別途入館料) **講** 小田詩世氏/松本みずず細工の会
 ○共催=長野県民藝協会 **定** 各10人(要予約) **申** 9月5日(木)午前9時から電話で当館へ

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【企画展「明治初めの旅事情」】

日 9月14日(土)～10月27日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 **料** 通常観覧料

【お茶席の会】 **日** 9月8日(日)午前10時～正午 **料** 通常観覧料 ●担当=松風の会/表千家

【はた織り体験教室】

日 9月21日(土)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 **定** 各4人 **料** 1,000円 **講** 染織の会

【布ぞうり作り体験教室】 **日** 9月28日(土)午前10時～午後3時 **定** 10人 **料** 1,800円 **講** 秋山啓子氏

申 9月5日(木)から電話で当館へ

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【企画展「『木下尚江』という生き方」関連事業①】

開催中の企画展に関連した講座。 **日** 9月15日(日)午前10時30分～正午 **定** 30人 **料** 通常入館料 **講** 上條宏之氏/信州大学名誉教授・元長野県短期大学学長

【企画展「『木下尚江』という生き方」関連事業②】

松本市近郊にある木下尚江ゆかりの場所を巡るバスツアー。 **日** 9月16日(祝)午前9時30分～午後4時(予定)

●集合=歴史の里 **定** 15人 **料** 400円 ※昼食は自由行動 **講** 歴史の里あゆみの会

【建築講座「松本のたてもの2019」②】

日 9月28日(土)午前9時～正午(予定) **場** ザ・ハーモニーホール駐車場 **定** 15人 **料** 200円 **講** 市内で活躍する一級建築士の皆さん **内** 詳細は、電話で問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

【草木染め体験講座】

日 大人 **日** 9月19日(木)午前9時30分～正午 **定** 5人 **料** 1,000円 **講** 歴史の里草木染めの会
持 エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋

【はた織り体験講座】

日 大人 **日** 9月25日(木)午前10時～正午、午後1時～3時 **定** 各5人 **料** 1,000円 **講** 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主催

申 いずれも9月5日(木)午前9時から電話で当館へ

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【企画展「枯れざる生命(いのち)～空穂と万葉集～」】

日 9月14日(土)～11月24日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 **料** 通常観覧料

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第179回サロンあがたの森】「古きを守るも開発なり」をテーマに話します。 **日** 9月14日(土)午後1時30分～3時30分 **場** あがたの森文化会館 本館1-5
料 200円 **講** 瀧澤功氏/「かつ玄」店主

日 9月14日(土)午後1時30分～3時30分 **場** あがたの森文化会館 本館1-5
料 200円 **講** 瀧澤功氏/「かつ玄」店主

●集合=歴史の里 **定** 15人 **料** 400円 ※昼食は自由行動 **講** 歴史の里あゆみの会



2019年 10月の相談日

9月の相談日は『広報まつもと』8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)	9日(水)午後1時～5時	市民相談室	10月1日(火)午前9時から ☎32-0001(先着14人)	
		16日(水)午後1時～3時		10月1日(火)午前9時から ☎32-0001(先着7人)	
		23日(水)午後1時～5時		10月1日(火)午前9時から ☎32-0001(先着14人)	
	女性のための弁護士相談	8日(火)午後1時30分～3時30分 28日(月)午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	10月1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)	15日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	10月11日(金)までに ☎32-0001(先着16人)	
税金	税理士税務相談(30分)	9日(水)午前10時～正午		10月8日(火)までに ☎32-0001(先着4人)	
手続き・書類作成	行政書士相談	8日(火)午後1時～3時		10月4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	25日(金)午後1時～4時		10月23日(木)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)	18日(金)午後1時～3時		10月15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	16日(水)午後1時～3時		10月11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	11日(金)午後1時～3時		10月9日(火)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	2日(水)午前10時～午後4時		第二応接室	
遺言・公正証書	公証相談	10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	25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 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	※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
	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 日時はお問い合わせください。 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105		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	29日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 28日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
職業・労働	職業・労働相談	9日(水)・23日(水) 午前9時～午後5時 予約優先 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 19日(土)午前10時～正午 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 ☎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]
	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 月～金 午前9時～午後5時 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
	若者職業なんでも相談	5日(土)午前10時～午後2時、28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・こども・育児	勤労者心の健康相談	3日(木)午前8時30分～11時30分、7日(月)・8日(火)・18日(金)・21日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	その他	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767		人権相談	長野地方務局松本支局 ☎32-2571
	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		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
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235		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(波田こどもプラザ) ☎91-3113		結婚相談	四賀支所2階(月・火・木) ☎64-3111 出張結婚相談 5日(土)・26日(土) 午前10時～午後4時 市民活動サポートセンター 会議室
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時		交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949
	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～6時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373				



生きがいの仕組みづくり

松本市では、「健康寿命延伸都市・松本」を基本理念とした「生きがいの仕組みづくり」を進めています。

松本マラソンのフィニッシュ会場に飾られ、ランナーの皆さんをたくさんのお花で迎える「おもてなしの花」。プランターに植えられた花は、応募のあった個人や団体によって、大切に育てられています。

今回は、この取り組みに参加をしている、島立園芸委員会の代表、酒井さんにお話を伺いました。

花で迎える おもてなし

島立園芸委員会

さかい みどり

代表 酒井 緑 さん



島立園芸委員会とは？

会ができたのは5年ほど前。私が島立地区地域づくりセンターで働いていたときに、地元の方たちと一緒に島立小柴町会にあるWelcome花壇（仮称）の植栽を始めたのをきっかけに発足しました。

当時は、高齢化等の影響で花壇を管理できる人がなく、「荒れた花壇をきれいにしたい」との気持ちで、植栽を始めました。

花壇は松本インター西の町区東交差点にあります。松本を訪れた方々に、花いっぱい運動発祥の地にふさわしいおもてなしをしたいとの思いで、毎年春と秋の植栽や維持管理を行っています。地域や行政の皆さんにご協力いただき、松本の玄関口にふさわしい花壇を目指しています。

「おもてなしの花」に参加した理由は？

「花で参加者をもてなしたい」という思いを持ち続け、第1回大会から参加しています。花を育て、会場を彩ることで大会に参加し、盛り上げたいと思っています。

「やりがい」「生きがい」を感じることは？

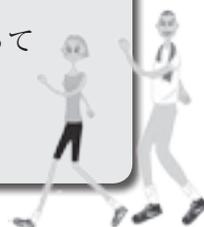
花は日に日に育っています。水やりや花摘みなど、暑い中での管理は大変ですが、楽しみながら行っています。

今は、一回りも大きくなった花を眺めながら、大会に向けての気分も高揚しています。

ランナーの皆さんへ一言

私は第1回大会からランナーとしても参加しています。今回は制限時間が30分長くなり、風景を楽しむ余裕もできるかなと思います。ぜひ、このまちの自然や風景を楽しんでください。

そして、「また松本に来たい」と思ってもらえたらうれしいです！！



市公式SNS

を活用ください！

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ています。詳細は、ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください。



ライン



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 238,983人〈男117,008人 女121,975人〉世帯数105,835世帯 令和元年8月1日現在

発行●松本市 編集●政策部広報国際交流課 〒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/>

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。