



まつもと

10
2019 No.1366

特集

「生きがい」
って何？

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

「生きがい」特集～前編～

「生きがい」 って何？



— も く じ —

「生きがい」特集～前編～	2
平成30年度決算概要	8
市議会 9月定例会提案説明から	11
市役所新庁舎建設基本計画骨子(案)	12
下半期パブリックコメント募集	14
幼稚園児・認定こども園児募集	15
保育園入園説明会	16
第9回世界健康首都会議	18
松本駅周辺市街地の禁煙	20
市民歩こう運動	22
高齢者インフルエンザ予防接種、 消費税増税に伴う使用料改定	23
「食品ロス削減の日」	24
第62回まつもと市民祭	25
市民活動フェスタ	26
農業委員会活動報告	27
今月の一枚、まつもとの味	28
コラムのページ	29
情報チャンネル	30
博物館のページ	48
11月の相談日	49
クイズ&アンケート、 まつもとわくわく募集	50

● 問い合わせ

政策課(本庁舎3階)

☎ 34-3274

☎ 34-3201

広報国際交流課(同3階)

☎ 34-3271

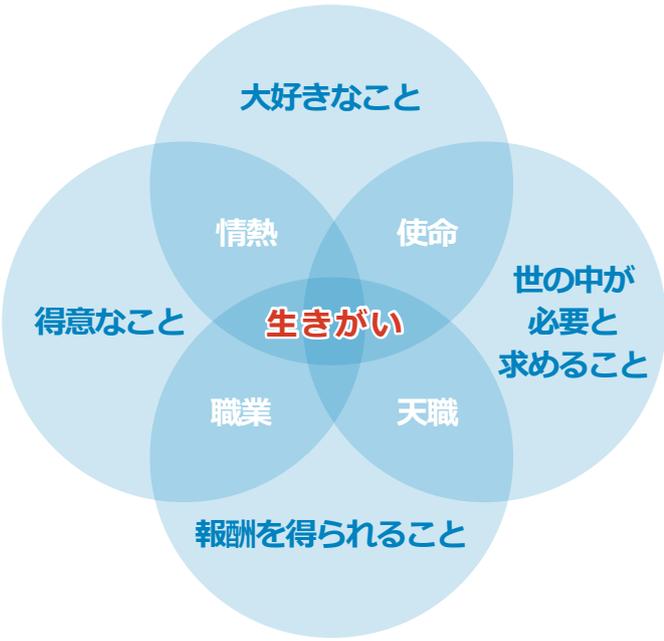
☎ 34-3201

生きがいとは、広辞苑によると「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと。」とあります。

昨年度、松本市が行った市民満足度調査では、暮らしのなかで「生きがいを感じている」または「どちらかと言えば感じている」と答えた方が全体の82パーセントでとても高い割合でした。

多くの皆さんが感じる「生きがい」に触れ、あらためてあなた自身の「生きがい」について考えてみませんか。

いきがい
Ikigaiの図



「Ikigai」
いきがい

近年、海外で「生きがい」という日本語がそのまま「Ikigai」として使われ、注目を集めています。そして、インターネット等で話題となった図が、左の「Ikigaiの図」です。

これは「大好きなこと」「得意なこと」「報酬を得られること」「世の中が必要と求めること」の4つの輪の重なる中心に「生きがい」という概念をあらわしたものです。

不安定感を増す世界情勢の中で、この「生きがい」の概念は、自らの生き方を問うヒントの一つとして、海外の人々の共感を集め広まりました。

もちろん、「生きがい」の感じ方は人それぞれで、4つの要素の全てに当てはまらなければならないということではありません。

しかし、自らの生き方や生きがいに思いを巡らす時、この図に自分の大好きなこと、得意なことなどを当てはめると、考えの一助になるかもしれません。

それぞれの
「生きがい」

次ページからは、松本市を訪れた方の声や、さまざまな活動に取り組む市民の皆さんにとっての「生きがい」を紹介いたします。

皆さんの「生きがい」に触れてみよう！



市長が語る！

「生きがいの仕組みづくり」に込めた思い

私は市長に就任する以前から、「量より質」、これからの世の中は、単に“モノ”の多さ(量)を追い求める時代から、自らの生き方の内容(質)を問う時代が到来すると考えておりました。

そこで、そのような考えの下、私は「命と暮らし」を大切に考える「健康寿命延伸都市・松本」の創造に取り組み、いよいよ、究極の命題として、市民の皆さん一人一人が“生きがい”を感じて暮らせる松本市を創る、「生きがいの仕組みづくり」に取り組むこととしました。

「仕組みづくり」と言っても、堅苦しく思わないでください。例えば、壮年期から高齢期の皆さんが、これまでの人生で

得た知識や技術などを他の皆さんの前で話をしたり、逆に話を聞いた方が質問をしたりすることなどで、お互いに学びあう機会があれば、やりがいや生きがいを感じ、健康でいられるのではないのでしょうか。そうした機会を地区の公民館や福祉ひろばで提供できるようにすることも「生きがいの仕組みづくり」の一つです。

私は、小さくとも、そういう場を提供する取り組みを行政として進めていきたいと考えています。

そして市民の皆さんに、「松本に住んで良かったな」「このまちで生きていこう」という思いを抱いていただけのような、そんな“いいまち松本”を創りたいと思っています。

松本市長 菅谷 昭



ガク都で聞いた

皆さんの「生きがい」

「三万谷都・松本」。松本市は、国宝松本城をシンボルとした城下町であるとともに、古くから学問を尊び進取の気質あふれる「学都」、セイジ・オザワ 松本フェスティバル等音楽に親しむ「楽都」、そして3000メートル級の峰々が連なる北アルプスを擁し、多くのアルピニストを迎える「岳都」であることから、こう呼ばれています。そんな「三万谷都・松本」を象徴する施設やイベントに訪れた皆さんに「生きがい」について伺いました。

内城正登さん (30代)

「家族と音楽」

2人の娘が育っていくのが楽しみ。そのために自分も頑張れます！自分もピアノをやったりと、家族みんなで音楽を楽しんでいます！



黒岩真美さん (40代)
真帆さん (10代)

「毎日」

人生いつ終わるか分からない！毎日を充実して生きるように心掛けています★人生には走る時も、休む時も必要。今日はこどもが走り、準備を親がして、とても充実した一日でした。

学都

5月、国の文化審議会から文部科学大臣に、国宝指定についての答申が行われた旧開智学校校舎。明治時代の近代教育創始期を象徴する擬洋風建築やその歴史を伝える施設として親しまれています。

梶野正彦さん (50代)

「子どもの将来が どうなっていくか を見ること」

子どもが社会人になり、ある程度人生の進路が決まりました。本人が自分で決めたことなので、それがどうなっていくかを見るのが楽しみです。



菅野純子さん (40代) 「家族との時間」

家族は唯一無二の存在。家族のために何かをするのが生きがいに感じます。家族との旅行は全部思い出になり、その時間は私にとって安らぎです。



小野達俊さん (20代)

「少しでも社会に 爪跡を残す！！」

会社を経営している知り合いの口癖で、かっこいいなと思ったからです。私は今学生ですが、そういった社会に影響を与えている身近な社会人を見て、自分もそうなりたいと思っています。



久田恵子さん (60代) 「人との出会い」

たくさん旅行し、観光だけでなくそこで出会った人との会話や周囲の景色など、立体感を持った思い出を作ることが生きがいです。旅行に行けなくなっても、思い出を振り返ることで、より人生が楽しく感じられると思います。





楽都



8月～9月に開催した「セイジ・オザワ松本フェスティバル」。8月17日に松本城公園で行われた『お城d eハーモニー』では、国宝松本城をバックに、S K松本合唱団やS K松本ジュニア合唱団、日中友好合唱団が美しい歌声を披露しました。



今井さやかさん (40代)
来美さん (10代)
美空さん (10代)

「子育て」

この子たちが健康に育ってほしいと願いながら、日々、子育てをしています。家族みんなが楽しく、健康に過ごしていくことが、何よりの生きがいです★

吉原潤さん (40代)
日高さん (20代)

「息子」

息子は重度の自閉症を抱えています。今まで多くの人に支えられ、学びながら共に歩んできました。私は息子からたくさんの「出会い」「つながり」「学び」をもらいました。その全てに感謝しながら、毎日を過ごしています。



岳都

8月11日に、国民の祝日「山の日」の制定趣旨を継承するため『山の日四方山祭りin上高地』が開催されました。山や自然に関するさまざまな催しが行われ、多くの観光客や登山者が楽しみました。

竹内康二さん (40代)
英美さん (40代)



「常に挑戦し続けること」

目標や学ぶ気持ちがないと人生が楽しくないと思うので、常に何かに挑戦する気持ちでいたいです。



菅原重忠さん (40代)

「今を一生懸命生きること」

“生きがいは何々のために”と対象を決めがちですが、それが消えたり大切な人が亡くなったりすることもあります。今を一生懸命生き、与えられたことをやり続けることが生きがいだと感じます。



富坂富子さん (40代)

「おいしく楽しく食べる!!」

病気を患い、好きなコーヒーの味がおいしく感じない時がありました。その時に、おいしく食べることの大切さを痛感しました。



眞子喜雪さん (70代)

「残りの人生の楽しみ方!!」

子育てが終わり、退職し、病気を患いましたが、残りの人生を楽しむことが生きがいです。年に3回ほど、1回あたり1カ月近くかけて旅行に出かけています。旅先で撮った写真を保存し、眺めることが楽しみです。





今年6月に開催された
ママフェスの様子



イベント等の詳細は、こちらの実行委
員会ホームページをご覧ください▶



「同世代に、政治への関心を高めてもらうため」「子育て中のママでも安心して出かけられるまちに」「自分のスキルで地域を元気に」。さまざまな熱い思いを胸に、このまちで精力的に活動する人たちがいます。そんな皆さんの活動と「生きがい」を紹介します。

このまちで活動する 皆さんの「生きがい」

信大政治参加推進コミュニティー ポーターズ VOTERS

今年5月に信州大学の学生たちによって発足したVOTERS。7月の参議院選挙では、各党の県組織代表者らによる公開討論会の開催や、大学キャンパス内に不在者投票に関する相談ブースを設置するなど、選挙の啓発活動を行いました。

代表の田村さん（医学部2年）は、高校生の時には、学校を変えたいという思いで、生徒会の役員を務めました。また、高校3年生の時に18歳選挙権が導入され、学校で主権者学習などの啓発活動も経験。大学生になり、同世代の政治への関心を高め、政治に参加しにくい環境を少しでも改善しようと、VOTERSを立ち上げました。



想定よりも大きな規模になったという公開討論会では、学生や市民など約150人が集まる中、「一人一人がこういう社会になってほしいと真剣に考え、意味のある一票にしてほしい」と強く呼びかけました。

今後も仲間13人と共に、さらに活動の輪を広げていきます。



公開討論会の様子



不在者投票相談ブース

田村さんの
「生きがい」は？

「自分のために、人のために生きる」

大学生になり一人暮らしを経験する中で、これまで家族に支えられてきたことを実感し、人と人との関わりを大切にしていきたいと感じています。

また、小さい頃から、学校の勉強や社会のニュースなどの中で自分が疑問に思ったことを両親や祖父母に聞くと、その都度丁寧に説明してくれました。そんなやり取りの中で、自分も社会の一員だという意識が強くなったのかなと思います。



代表
たむら だいち
田村 大地 さん



ママフェスまつもと実行委員会

「暮らすまちから、生きていくまちへ」を合言葉に活動する『ママフェスまつもと実行委員会』。子育て中の3人の女性を中心となって、年に2回のイベント“ママフェス”を開催しています。

実行委員長の高山さんは、「子育て中のママが、松本のまちに出かけるきっかけになれば」と話す。そのため、イベントは回遊性を重視。信毎メディアガーデンをメイン会場に、中心市街地の3つの

会場で行われます。「開催日に会場近くの交差点で、イベントの風船を持ったたくさんの方々がすれ違うのを見て、とても感動しました。また同時に、イベントを継続させたいという意識が強くなりました」

より子育てにやさしいまちになることを目指して活動する『ママフェスまつもと実行委員会』に、今後も注目です！

高山さんの「生きがい」は？

「家族」

息子が生まれて、世界が変わりました。それまでは仕事が生活の中心でしたが、今では子どもを中心に仕事も家庭も考えるようになりました。

ママフェスも、子育て世代や「誰かのために」と思いながら企画しています。「誰かのために」を突き詰めていくと、私はそこに「家族」という答えが見える気がします。

ママフェスは、仲間はもちろん、家族の応援や支えがあるからこそできるイベント。家族には本当に感謝しています。



実行委員長
高山 未央 さん



松本市民音健士の会

『松本市民音健士の会』は、松本市の講座を通じて音楽健康指導士準2級（民間資格）を取得した市民によって、平成31年1月に発足されました。現在の会員は36人。「音楽と運動を通して、会員相互の親睦と市民の健康増進を図ること」を目的に、市民向けの健康教室や歌唱発表会などを行っています。

健康教室に使う映像機器は、現在8地区の福祉ひろばに設置されており、販売会社の協力を得ながら徐々に活動を広げています。

この映像機器は、来年度以降、松本市の35地区全ての福祉ひろばに配置される予定です。今後、あなたの地区にも市民音健士の皆さんが訪れるかもしれません！



宮本さんの「生きがい」は？

「地域活動」

自分の持つスキルや能力を最大限に発揮して、地域のために尽くすことに大きなやりがいを感じています。

この会で、たまたま出会った気の合う仲間たちと一緒に活動できていることに感謝しながら、これから先も精力的に活動していきたいです。



会長
宮本 鐵雄 さん



「生きがい」特集
～後編～は
今後の『広報まつもと』に
掲載する予定です



松本市では、誰もがそうした「生きがい」を主体的に見つけることができ、それを実感する手段や場が得られ、将来にわたって持ち続けられるよう「生きがいの仕組みづくり」に引き続き取り組んでいきます。

趣味や仕事、日々の生活を充実させること、子どもの成長を見届けることや家族と楽しい時間を過ごすこと、あるいは人生における目標を達成すること。それぞれの「生き方」がさまざまなあるように、個々の「生きがい」もたくさんあります。

生きがいの
仕組みづくり



平成30年度

松本市の決算概要

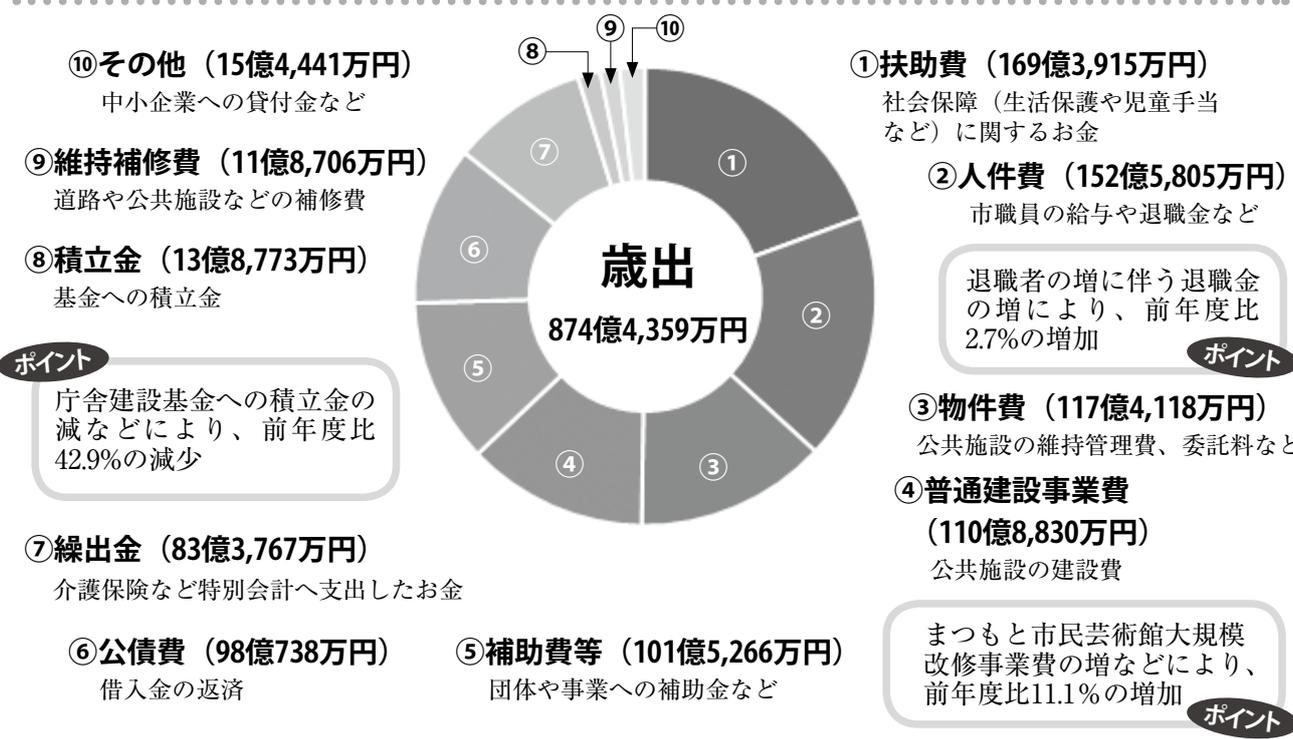
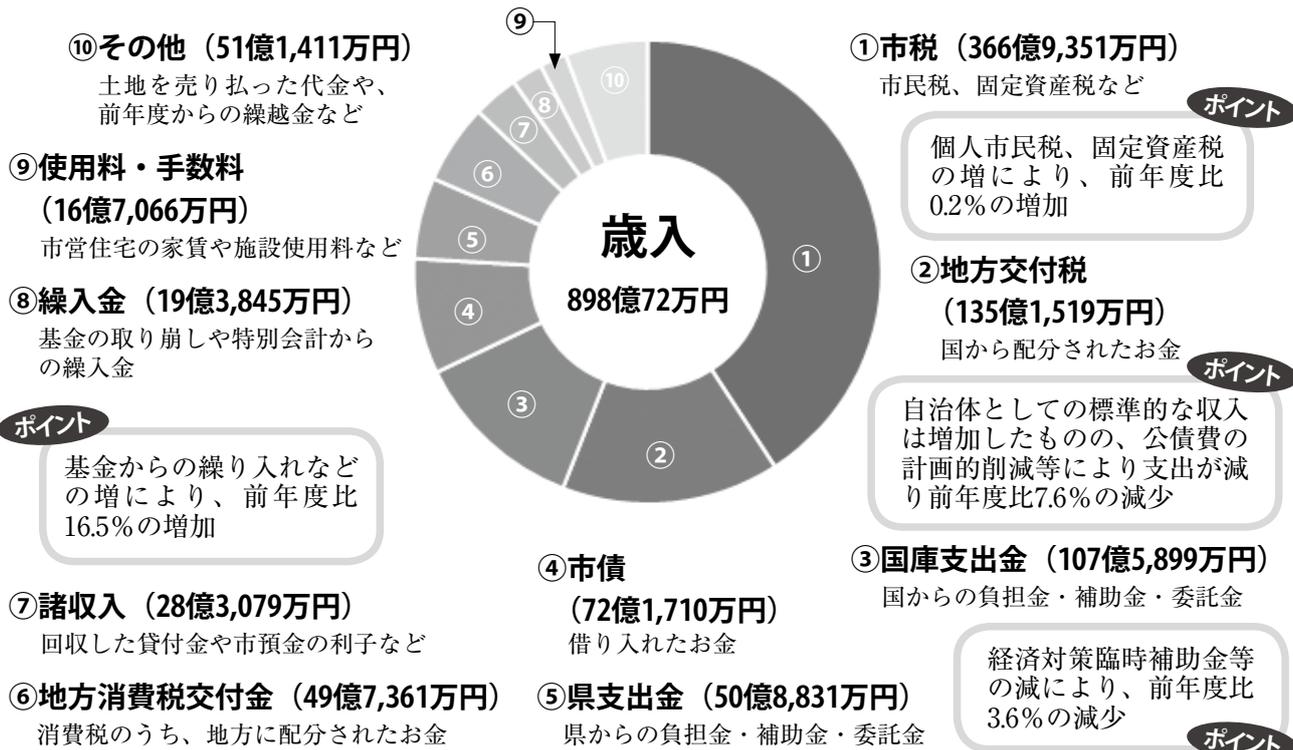
●問い合わせ 財政課（本庁舎3階 ☎34-3273 📠34-3201）

平成30年度（平成30年4月1日～平成31年3月31日）の決算の概要を、
一般会計・特別会計・企業会計別にお知らせします。詳細は、お問い合わせください。

※総務省の要請に基づいた「統一的な基準」による詳しい分析は、『広報まつもと』1月号で公表する予定です。

一般会計

一般会計の形式的収支（歳入－歳出）は、23億5,713万円、実質的収支（形式的収支－翌年度繰越財源）は、前年度並の15億9,287万円となりました。



特別会計

～ 黒字が6会計、収支同額が5会計 ～

特定の事業を行う場合や特定の収入で事業を行う場合に、経理を他の会計と区別するため、法律や条例に基づき設置している会計です。

会計名	歳入	歳出	差引額
霊園	1億4,157万円	9,395万円	+4,762万円
地域排水施設事業	9,037万円	9,037万円	0円
国民健康保険	241億7,302万円	234億9,885万円	+6億7,417万円
後期高齢者医療	30億 318万円	29億1,397万円	+8,921万円
介護保険	216億8,699万円	213億9,602万円	+2億9,097万円
農業集落排水事業	1億5,366万円	1億5,366万円	0円
公設地方卸売市場	4億7,444万円	4億7,444万円	0円
市街地駐車場事業	6億7,885万円	6億7,885万円	0円
新松本工業団地建設事業	6億4,517万円	6億4,367万円	+150万円
奈川観光施設事業	2億 301万円	2億 301万円	0円
松本城	6億3,740万円	5億6,170万円	+7,570万円

企業会計

～ 黒字が3会計、赤字が1会計 ～

民間企業と同様に、利用料金などの事業収益で運営される会計です。

会計名	総収益	総費用	当年度純損益
水道事業	52億3,228万円	48億4,184万円	+3億9,044万円
下水道事業	69億4,885万円	61億2,325万円	+8億2,560万円
病院事業	48億9,556万円	49億7,589万円	-8,033万円
上高地観光施設事業	3億5,001万円	3億4,517万円	+484万円

市債残高

平成18年度から「新たな借金（市債）は、その年の返済額の範囲内に抑える」方針により財政運営を行っています。その結果、市債残高は前年度末と比較すると、全体で61億円の減額となりました。



会計区分	30年度末	29年度末	29年度末との比較
一般会計	744億円	767億円	-23億円
特別会計	23億円	28億円	-5億円
企業会計	414億円	447億円	-33億円
合計	1,181億円	1,242億円	-61億円

松本市の財政指標

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」による、財政の「健全化判断比率」と公営企業の「資金不足比率」は、次のとおりです。

健全化判断比率

財政の健全度を示す指標は以下のとおりで、いずれも早期健全化基準や財政再生基準を下回っています。

指標名	指標の意味	松本市		早期健全化基準 ※ 1	財政再生基準 ※ 2
		30年度	29年度		
実質赤字比率	普通会計(※ 3)の赤字額の割合	赤字なし	赤字なし	11.25%	20.0%
連結実質赤字比率	市全体の赤字額の割合	赤字なし	赤字なし	16.25%	30.0%
実質公債費比率	市税等の標準的な収入額のうち、市全体の借金返済額の割合	4.5%	4.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	将来返済がほぼ確実な借金などの残高のうち、市税等で負担する割合	将来負担なし ※ 4	将来負担なし ※ 4	350.0%	

- ※ 1 早期健全化基準 …… 財政の早期健全化へ向けて財政健全化計画の策定等が必要になる基準
- ※ 2 財政再生基準 …… 財政の再生へ向けて財政再生計画の策定、計画について国の同意手続き等が必要になる基準
- ※ 3 普通会計 …… 一般会計、霊園特別会計
- ※ 4 将来負担なし …… 地方債の残高および公営企業会計への繰出見込額等を合わせた将来負担額より、地方交付税で措置される見込みの額や基金の現在高を合わせた額の方が大きいことを示します。

公営企業の資金不足比率

松本市には、公営企業に分類される会計が10会計（水道事業など4企業会計と新松本工業団地建設事業など6特別会計）ありますが、資金不足を生じている会計はありませんでした。

経常収支比率 を見てみると・・・

「経常収支比率」とは、毎年入ってくる市税などの一般的収入に対し、人件費や公債費など、毎年支払わなければならない支出がどのくらいの割合を占めているかを表す指標です。割合が高いほど、財政の硬直度高いことを表しています。

指標名	30年度	29年度	比較
経常収支比率	85.1%	83.4%	+1.7ポイント

比率は前年度より上昇し、財政の硬直化が若干進みました。これは、毎年支払わなければならない支出のうち、人件費等が増加し、地方交付税が減少したことによるものです。類似都市の中では比較的低い数値ですが、引き続き健全な財政状況の維持に努めていきます。



松本市長 菅谷 昭

市議会9月定例会 提案説明から

「いいまち松本」のまちづくりに向けて

信州まつもと空港 松本―神戸線／生涯現役促進地域連携事業／市役所新庁舎建設基本計画骨子（案）

「信州まつもと空港」 松本―神戸線の開設

株式会社フジドリームエアラインズが、本年10月27日から、新たに神戸空港に乗り入れ、松本―神戸線の定期運航路線を開設することが決定し、先日は、ダイヤと運賃が発表されました。

「岳都」松本と「港町」神

戸を約1時間で結ぶ、通年運航の空路は、観光利用に加え、ビジネス面での利用など、地域間交流の拡大と経済発展の好機として、大いに期待しているところ です。

松本市としましては、これまで以上に長野県や周辺市町村、商工会議所など地元経済界の皆様と連携を密にし、積極的に利用促進策を展開していく所存です。

まずは、私自らが、10月27日の第一便を利用して、関西の皆様と松本―神戸線、信州松本のセールスに赴きたいと考えています。

生涯現役促進 地域連携事業

少子高齢化が進み労働力不足が課題となる中、厚生労働

省では、就労意欲の高い高齢者の能力や経験を生かす社会づくりを目的とする「生涯現役促進地域連携事業」のモデル地域を公募していました。

松本市としましては、健康寿命延伸都市・松本の最終命題である、「生きがいの仕組みづくり」に取り組んでおりますことから、去る6月、本市や松本商工会議所など12団体で、「松本市生涯現役促進協議会」を設立し、国に応募していたところ、この度、事業が採択されましたので、令和3年度まで本協議会において、このモデル事業に取り組みむことといたしました。

まずは、ワンストップの相談窓口を勤労者福祉センターに設置し、既存のハローワークやシルバー人材センター等と連携して、高齢者の就労を

サポートするとともに、高齢者と地域や企業双方のニーズをマッチさせ、生きがいを持つて活躍できるまち「生きがいの仕組みづくり」を進めてまいります。

市役所新庁舎建設 基本計画骨子（案）

市役所新庁舎建設計画につきましては、市役所新庁舎建設基本構想に掲げました建設理念などを、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、鋭意、取り組みを進めているところです。

今般、その基本計画の骨子（案）を取りまとめましたので、ここでその概要を申し上げます。

はじめに、新庁舎のあり方・導入機能につきましては、

市民懇話会や市民ワークショップなどを通じて、市民の皆様からいただいたご意見やご提言に基づき、ユニバーサルデザインと合理的配慮、新旧の融合する空間の創出、行政機能の適切な配置などの項目を整理したところです。

次に、新庁舎の規模につきましては、導入機能や、将来、予測される職員数などを基に、約2万4450平方メートルから2万6350平方メートルの範囲で、3つのパターンを想定しています。

また、庁舎の配置計画につきましては、たたき台として、市道上部の空間利用が可能となる立体道路制度を活用した1棟構成、現在の庁舎に近い2棟構成の庁舎など、3つの案を検討しています。

※概要は、12〜13ページをご覧ください。

提案説明の全文は、市ホームページ（下の二次元コードから）をご覧ください。



松本市観光大使
Alps Mountain View号

市役所新庁舎建設基本計画骨子（案）を作成しました

●問い合わせ 政策課（本庁舎3階 ☎34-3274 📠34-3201）

◆松本市役所新庁舎の建設について

建設から60年を迎えた現在の庁舎は、老朽化（本庁舎：昭和34年築、東庁舎：昭和44年築）や、事務スペースの狭あい化といった問題を抱えています。

また、社会の変化に伴い、求められる行政サービスも日々変容しており、そのスピードに対応することが難しくなっています。

こうした問題を抜本的に解決し、来庁者の皆さんに安心して市役所を利用していただくためにも「建替えるべき時を迎えた」ことから、新庁舎建設事業に着手しています。



手狭な通路（東庁舎1階）

初代 1913年～1959年
大手4（上土町）



2代目 1959年～
丸の内



60年が
経過

3代目 丸の内
（現在地建て替え）

このたび、検討を進めている「市役所新庁舎建設基本計画」の骨子（案）を取りまとめました。

ここでは、新庁舎のあり方や導入機能、規模や配置計画等、主な検討内容を紹介いたします。皆さんのご意見をぜひお寄せください。

◆「市役所新庁舎建設基本計画」とは

「市役所新庁舎建設基本構想（平成30年7月策定）」に掲げた「建設理念」等を実現するための方策等を定めた、新庁舎の設計の条件となる計画です。

【建設理念】 時代の先を読み、変化し続ける力を備えた、“ひと”や“まち”を結ぶ庁舎

◆まちづくりにおける市役所の役割

- 現在の市役所庁舎は、「将来の都市計画を松本城を中心に考えて」現在地に建設されました。
- この考えを引継ぎ、「松本城を中心としたまちづくり」を進めています。
- 新庁舎も、主要な都市機能としてその役割を果たし、松本城を中心としたまちづくりを担います。

◆新庁舎のあり方・導入機能

基本構想で定めた7つの基本的な考え方を実現するため、市民懇話会や市民ワークショップ等を通じ市民の皆さんからいただいた意見や提案に基づき、新庁舎のあり方・導入機能を整理しました。

1 わかりやすさ、使いやすさを実感できる庁舎

- ユニバーサルデザイン（※1）と障がい者への合理的配慮

2 松本城と共に時を刻む庁舎

- 松本城、アルプスの景観

3 コミュニケーションが芽生える庁舎

- 新たな共創、協働を育む交流スペース

4 コンパクト+ネットワーク型の庁舎

- 身近な市民窓口を継続して行政サービスを提供

5 新たな時代のオフィスのモデルとなる庁舎

- ユニバーサルプラン（※2）の採用

6 リスクに備える庁舎

- 事業継続性を重視した免震構造の採用

7 世代を超えて受け継がれていく庁舎

- 新旧の融合する空間の創出

*各掲載項目は、一部抜粋です。

※1：ユニバーサルデザイン すべての人にとって使いやすい、分かりやすいデザインの考え方

※2：ユニバーサルプラン 事務机などの規格等を統一化し、省スペース化や配置変更時の経費を抑えるレイアウト手法

◆ 建設予定地の敷地条件の確認

- ① 本庁舎と東庁舎間の市道（市道1095号線）
都市計画道路として、道路幅員（18メートル）を確保します。
- ② 文化財等の保護
適切な調査期間を確保し、記録保存等に取り組みます。
また、東庁舎の南側に残る土塁などの歴史的資産や緑を可能な限り保全・活用して、新庁舎の整備に活用します。

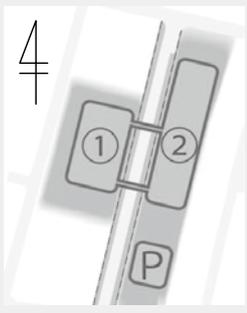
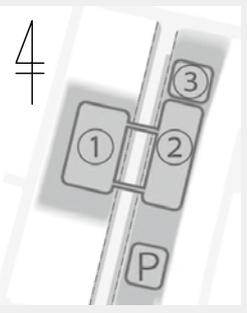
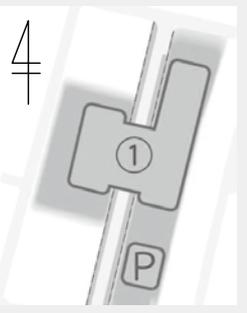
◆ 新庁舎の規模設定

新庁舎に配置する組織から、新庁舎の概算規模を3パターン検討しました。

パターン	新庁舎に配置する機能（組織）	概算規模（延床面積）
A	本庁舎・東庁舎 + 中核市移行に伴う組織（保健所）等	24,450㎡
B	パターンA + 大手事務所（商工観光部、教育委員会等）	25,760㎡
C	パターンB + 情報政策課、人権・男女共生課、スポーツ推進課、労政課	26,350㎡

◆ 土地利用・配置計画

- ① 土地利用
松本城三の丸地区にふさわしい景観形成や人々が交流する屋外空間を確保するため、可能な限り松本城側の敷地にゆとりをもたせることを念頭に検討します。
- ② 配置計画
3パターンの建物配置が考えられます。

パターン	2棟構成	3棟構成（議会別棟）	1棟構成（立体道路制度活用）
配置			
主な利点	<ul style="list-style-type: none"> 標準的な工事（工期） 建替え手順の柔軟性 標準的なコスト 	<ul style="list-style-type: none"> 同左 同左 議会の独立性を確保 	<ul style="list-style-type: none"> 庁舎の一体性を確保でき、利便性や機能が向上 ゆとりある土地利用が可能
主な課題	<ul style="list-style-type: none"> 建築面積が大きくなるため、景観への配慮が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ②の庁舎面積が小さくなるため、利便性、機能性に劣る 外壁の面積や渡り廊下が増えることによるコスト上昇 	<ul style="list-style-type: none"> 特殊な工事方法による工期の長期化やコスト上昇

◆ 市民説明会

今回紹介した基本計画骨子（案）についてご説明し、基本計画の策定に向けてご意見をいただくため、市民説明会を各地区で開催しています。

- 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）
- 10月9日(水) 午後7時～ 里山辺公民館（講義室）

基本計画骨子（案）の詳細は、市ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください。



◆ 今後について

概算事業費や事業スケジュール等をお示しし、市民の皆さんのご意見をお聞きしながら、新庁舎建設基本計画を策定していきます。

下半期パブリックコメント募集

●問い合わせ 行政管理課（本庁舎2階 ☎33-4770 ㊟33-1877）

松本市の重要な計画等の策定にあたり、素案を公表して、市民の皆さんのご意見等をお聞きし、政策への反映を検討するとともに、ご意見等に対する市の考え方を公表する制度です。皆さんの声をお寄せください。

※案件の詳細は、各担当課にお問い合わせください。案件名、募集期間は変更になる場合があります。

案件名	実施時期	内容	担当課
【松本市役所新庁舎建設基本計画(案)】	11月頃	新庁舎建設に関して、これまで開催してきた市民懇話会や市民説明会を踏まえ、導入機能、概算規模、スケジュールなどの基本計画を策定するもの	政策課 ☎34-3274 ㊟34-3201
【松本市災害時受援計画(案)】	11月頃	大規模災害発生時に、国、地方公共団体等の行政機関およびNPO等の各種団体から応援を受け、迅速かつ円滑な災害対応を講じることができるよう、あらかじめ、応援を要請する業務やその手続きを定めるもの	危機管理課 ☎33-9119 ㊟33-1011
【松本市公設地方卸売市場事業経営戦略(案)】	11月頃※	地域拠点市場としての公設地方卸売市場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、市民への安心・安全な生鮮食料品等の安定供給の実現に向け、経営の安定化に取り組むもの	農政課 ☎34-3221 ㊟36-6217
【松本市市営市街地駐車場事業経営戦略(案)】	11月頃※	市街地活性化を目的に整備した市営駐車場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、来街者への利便性向上に向け、経営の安定化に取り組むもの	商工課 ☎34-3110 ㊟34-3008
【松本市索道事業経営戦略(案)】	11月頃※	松本市直営の野麦峠スキー場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、市民のウインタースポーツの振興を図り、経営の安定化に取り組むもの	山岳観光課 ☎94-2307 ㊟94-2567
【松本市観光施設事業(上高地)経営戦略(案)】	11月頃※	松本市直営のホテル・食堂・ロッジ等が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、利用者へのサービス向上に向け、経営の安定化に取り組むもの	山岳観光課 ☎94-2307 ㊟94-2567
【松本市観光施設事業(松本城)経営戦略(案)】	11月頃※	松本市民の宝である国宝松本城が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、保存活用促進に向け、経営の安定化に取り組むもの	松本城管理事務所 ☎32-2902 ㊟32-2904
【第2次松本市子どもにやさしいまちづくり推進計画(案)】	12月頃	松本市子どもの権利に関する条例第22条に基づき策定するもので、子どもの権利を実現する、子どもにやさしいまちづくりを総合的、継続的に推進するもの	こども育成課 ☎34-3291 ㊟34-3309
【第二期松本市子ども・子育て支援事業計画(案)】	12月頃	人口減少社会の到来や保育ニーズの変化など社会情勢の急速な変化に対応するとともに、全ての子どもの健やかな育ちと保護者による子育てを地域や社会全体で支えていく環境の整備等を推進するもの	保育課 ☎33-9856 ㊟34-3236
【松本市農業経営基盤の強化の促進に関する基本的な構想(案)】	12月頃	農業経営基盤強化促進法に基づき県が作成する基本方針の見直しに伴い、市の基本構想を見直すもので、本市の農地集積率の現状や、最近の販売単価等を踏まえた営農累計の見直し等を行うもの	農政課 ☎34-3222 ㊟36-6217
【松本市駐車場配置適正化条例(案)】	12月頃	歩行者と自動車の錯そうを減らし、回遊性の高いまちづくりを推進するため、コインパーキングなどの路外駐車場の届出や、適正な配置を図るための設置基準などを定めるもの	都市政策課 ☎34-3251 ㊟34-3202
【特別天然記念物白骨温泉の噴湯丘と球状石灰石保存活用計画(案)】	12月頃	国の特別天然記念物である白骨温泉の噴湯丘と球状石灰石の文化財としての価値を、将来にわたり適切に保存管理し、活用していくためのもの	文化財課 ☎94-2301 ㊟94-2918
【学校施設長寿命化計画(案)】	1月頃	本市の学校施設は昭和40年代後半から50年代後半に整備されたものが多く、老朽化が進んでおり、これから一斉に建て替えの時期を迎えるにあたって、この施設更新に係る費用を縮減し、平準化するためのもの	学校教育課 ☎33-9847 ㊟34-3206

※印の案件は、実施時期が、当初予定していた7月頃から11月頃に変更になったものです。

来春入園の

幼稚園児・認定こども園児を募集

市内の市立、私立幼稚園および私立認定こども園で、令和2年（2020年）4月からの入園児を募集します。入園を希望される方は、各園へお問い合わせの上、お申し込みください。

問い合わせ 各園または保育課（東庁舎2階） ☎33-9856 ㊟34-3236

該当幼児

●3年保育（3歳児）

平成28年4月2日～29年4月1日に生まれた方

●2年保育（4歳児）

平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた方

●1年保育（5歳児）

平成26年4月2日～27年4月1日に生まれた方

市立幼稚園

●応募資格 令和元年（2019年）11月15日現在、松本市に住所を有する年齢該当児

●願書配布 10月15日（火）～11月15日（金）各園で配布

●受付期間 11月5日（火）～11月15日（金）は休園日

●募集人員 表1のとおり

●5歳児は、欠員補充のみ随時受け付けています。

●現在在園中の3、4歳児（それぞれ令和2年度の4、5歳児）の弟妹が、2年保育または3年保育の入園を希望する場合は、優先的に入園できます。



※現在在園中の3、4歳児（それぞれ令和2年度の4、5歳児）の弟妹が、2年保育または3年保育の入園を希望する場合は、優先的に入園できます。

（表1）市立幼稚園の問い合わせ先と募集人員

園名	所在地	電話番号	募集人員	
			3年保育（3歳児）	2年保育（4歳児）
松本幼稚園	蟻ヶ崎 2-4-50	32-0904	30人	若干名
本郷幼稚園	浅間温泉 2-12-15	46-1876	30人	若干名
本郷南幼稚園	横田 4-25-2	35-5165	30人	若干名



私立幼稚園・認定こども園

●願書配布 各園で配布

●受付期間 詳細は各園にお問い合わせください。定員になり次第締め切ります。

●募集幼稚園・認定こども園 表2のとおり（認定こども園の保育部分は、16ページをご覧ください）

●松本光明幼稚園、松本中央幼稚園、松本短大幼稚園は、令和2年度から認定こども園に移行する予定です。

※松本光明幼稚園、松本中央幼稚園、松本短大幼稚園は、令和2年度から認定こども園に移行する予定です。

（表2）私立幼稚園・認定こども園の問い合わせ先

園名	所在地	電話番号	園名	所在地	電話番号
鈴蘭幼稚園	県 1-4-23	36-2094	松本短大幼稚園（※）	寿台 7-4-1	58-6563
聖テレジア幼稚園	丸の内 9-32	33-8206	松本神映幼稚園	神林3682	26-7850
松本光明幼稚園（※）	女鳥羽 1-9-16	33-7763	ささべ認定こども園	笹部 3-13-25	25-0150
松本中央幼稚園（※）	蟻ヶ崎 4-4-10	36-0737	認定こども園深志	深志 2-4-27	35-9187
白百合幼稚園	村井町南 4-6-4	86-1084	認定こども園ふたご	笹賀4992-1	58-2196
松本青い鳥幼稚園	寿豊丘606-1	58-2887	やよい認定こども園	南原 2-11-5	27-3377
松本南幼稚園	野溝木工 2-6-31	28-4888	認定こども園聖十字幼稚園	開智 1-6-25	32-4688
松本いずみ幼稚園	桐 1-4-7	33-2553	認定なぎさこども園	渚 1-1-9	25-0632

令和2年度
(2020年度)

保育園入園説明会

●問い合わせ 保育課（東庁舎2階 ☎33-9856 ☎34-3236）

保育園（認定こども園の保育園部分を含む）での生活や申込受付についての説明会を各園で行います。

●申し込み

入園説明会または最寄りの保育園・保育課で、申込書・入園案内・受付日程表を配布します。

また、申込受付開始は12月を予定しています。詳細は、受付日程表か『広報まつもと』11月号をご覧ください。

●入園できるお子さん

保護者が働いている、病気である、出産を控えているなどの理由により、ご家庭で保育ができないお子さんが入園できます。

●希望する保育園

市立・私立を問わず、保護者が希望する保育園を選ぶことができます。ただし、定員や施設規模などの理由により、希望する園に入園できないこともあります。

●在園中のお子さん

新年度も継続して同じ保育園に通園を希望するお子さんと、転園を希望するお子さんは、園から配布する継続意向調査書と現況届で確認しますので、申し込みは不要です。

※3歳未満のクラスでは、定員の関係上、継続して通園できないこともあります。

※特別利用保育で入園している方は、一年ごとの契約であるため、新年度の申し込みが必要です。



私立保育園・認定こども園

定員は平成31年4月現在(※1)

園名	定員	所在地	受入年齢 (経過児)	開園時間	駐車場	電話番号	入園説明会	特徴
ドン・ボスコ	190	元町1-2-20	満2カ月	午前7時～午後7時	18台	35-5511	11月8日 午後2時	カトリックの精神とドン・ボスコの教育法に基づき、思いやりのある子どもの育成に努めています。
和敬	50	島立4883	〃	〃	50台	47-0588	11月12日 午前10時	「ありがとう」「ごめんさい」が素直に言える子ども達を育てています。
松本	170	笹賀3121	満5カ月	午前7時30分～午後7時	20台	58-8028	11月6日 午前10時	恵まれた環境の中で、友だちとの遊びや経験を通し、健康な心と体・主体性を育みます。
松本やまびこ	220	小屋南1-8-10	〃	〃	30台	58-1229	11月9日 午前10時	朝のマラソン・運動・英会話・音楽。様々な遊びや活動を通し、のびのび笑顔で元気よく。
山の子	80	里山辺3728-3	満2カ月	午前7時30分～午後7時30分	18台	36-7711	11月9日 午前9時30分	自然の中で遊びを通して心と体を豊かに育てるために、家庭と園が協力しあいます。
認定こども園 深志	105	深志2-4-27	満5カ月	午前7時30分～午後7時	10台	35-9187	11月2日 午前10時	み仏に見守られながら、聞く、見る、やってみる。驚きと発見を大切に教育・保育です。
認定こども園 ふたご	105	笹賀4992-1	〃	午前7時～午後7時	50台	58-2196	11月6日 午前10時	子どもを見守りながら、自主性を大切にします。芝生の園庭で安全に遊べる環境を重視します。
やよい認定 こども園	105	南原2-11-5	〃	午前7時30分～午後7時	15台	27-3377	11月8日 午前9時30分	全国児へ柳澤運動プログラムを実施。年中・年長児へ専門指導員による音楽指導を実施。
ささべ認定 こども園	113	笹部3-12-5	満2カ月	午前7時～午後7時	50台	50-5343	3歳未満児対象(※2) 11月1日 午前10時	多くの活動から、自主性・協調性などを育て、特に未満児は、笑顔を大切にしています。
認定こども園 聖十字幼稚園	60	開智1-6-25	満5カ月	午前7時30分～午後6時30分	10台	32-4688	11月9日 午後1時	様々な人と触れ合いながら遊びや生活を楽しみ、感謝する心・祈る心を大切に過ごします。
認定なぎさ こども園	54	渚1-1-9	1歳児	午前7時30分～午後7時	4台	25-0632	11月15日 午前10時	旧なぎさ幼稚園の伝統を引き継ぎ、のびのび元気いっぱいに育てる事を大切にしています。
認定こども園 松本光明幼稚園	22	女鳥羽1-9-16	2歳児	午前7時30分～午後6時30分	30台	33-7763	令和2年4月から認定こども園へ移行予定。 説明会の日程は、別途ホームページにてご案内します。	
認定こども園 松本中央幼稚園	30	蟻ヶ崎4-4-10	3歳児	午前7時30分～午後7時30分	50台	36-0737		
認定こども園 松本短大幼稚園	78	寿台7-4-1	満10カ月	午前7時30分～午後6時30分	20台	58-6563		

※1 松本光明幼稚園、松本中央幼稚園、松本短大幼稚園の定員は、令和2年度の定員(予定)です。

※2 ささべ認定こども園の入園説明会は、3歳未満児対象。3歳以上児については、11月中に直接園へお問い合わせください。

私立小規模保育園 ※令和2年(2020年)4月開園予定

園名	定員	所在地	受入年齢	開園時間	駐車場	入園説明会	電話番号	特徴
ニチイキッズ 松本寿保育園	19	寿北6-1669-37他	満3カ月 ～2歳児	午前7時30分～午後7時	15台	会場：寿台公民館 11月6日 午前10時	026-228-0953 (開設まで)	英語でのコミュニケーション・リトミックなど多彩な保育カリキュラムを通し、「遊びを学ぶ好奇心」にしています。
ニチイキッズ 松本村井保育園	19	村井町西1-647-128他	満3カ月 ～2歳児	〃	8台	会場：芳川公民館 11月12日 午前10時	026-228-0953 (開設まで)	英語でのコミュニケーション・リトミックなど多彩な保育カリキュラムを通し、「遊びを学ぶ好奇心」にしています。
(仮称)高宮小規模 保育園おひさま	18	高宮中792-1	満2カ月 ～2歳児	午前7時～午後7時	5台	会場：ささべ認定こども園 11月1日 午前10時	50-5343 (開設まで)	小規模保育園だからこそできる家庭的保育と、おひさまのように笑顔輝く生活環境を大切にします。

※ ニチイキッズの電話番号は、ニチイ学館長野保育事業支店の番号です。高宮小規模保育園おひさまの電話番号は、ささべ認定こども園保育課の番号です。高宮小規模保育園おひさまの入園説明会は、ささべ認定こども園と合同で開催します。

市立保育園

※受入年齢は、全ての園で満5カ月経過児です。奈川保育園は、現在休園しています。

定員は平成31年4月現在

園名	定員	所在地	建築改築	開園時間	送迎 駐車場	入園説明会		電話番号	備考
里山辺	170	里山辺2961-1	平成12年	午前7時30分～ 午後7時	50台	11月12日	午前10時	33-2584	
小宮	219	島内155-2	平成17年	〃	30台	11月11日	午前9時30分	47-2007	一時預かり拠点園
寿東	170	寿白瀬2092	平成23年	〃	30台	11月5日	〃	58-4324	一時預かり拠点園
堀米	129	島立1011	平成25年	午前7時30分～ 午後6時30分	20台	11月15日	午前10時	47-0180	
神田	120	神田1-3-1	平成28年	〃	12台	11月12日	〃	25-4736	
島内	228	島内4932-1	昭和62年	午前7時30分～ 午後7時	25台	11月8日	〃	47-1069	
あがた	260	県1-9-3	平成25年	〃	30台	11月7日	午前9時40分	31-8650	一時預かり拠点園
井川城	120	井川城1-7-32	平成30年	午前7時30分～ 午後6時30分	18台	11月5日	午前10時	88-0611	
桐	220	桐2-4-38	平成21年	午前7時30分～ 午後7時30分	23台	11月13日	午前9時30分	32-6735	一時預かり拠点園
のぼら	170	浅間温泉2-9-2	平成6年	午前7時30分～ 午後7時	20台	11月6日	午前10時	46-1877	
南郷	114	横田3-23-1	平成19年	午前7時30分～ 午後6時30分	50台	11月8日	午前9時30分	32-5456	一時預かり拠点園
白板	110	白板2-3-4	平成4年	午前7時30分～ 午後7時	6台	11月19日	午前10時	32-2378	
さくら	220	出川1-5-10	平成15年	〃	30台	11月12日	〃	26-1201	一時預かり拠点園
南松本	160	南松本1-13-2	平成13年	〃	20台	11月12日	〃	25-9076	一時預かり拠点園
宮田	130	宮田17-18	昭和50年	午前7時30分～ 午後6時30分	14台	11月11日	〃	25-5888	
笹部	180	笹部2-3-3	昭和51年	午前7時30分～ 午後7時	—	11月11日	午前9時30分	25-1394	
渚	80	渚3-1-18	平成3年	午前7時30分～ 午後6時30分	15台	11月8日	午前10時	26-0865	
神林	100	神林1498	昭和61年	〃	32台	11月11日	〃	58-2760	
村井	110	村井町南1-34-4	平成8年	午前7時30分～ 午後7時	11台	11月7日	午前9時30分	58-2446	
柏木	90	空港東8960-3	昭和63年	〃	15台	11月15日	午前9時45分	58-8724	
岡田	180	岡田町504-1	平成2年	午前7時30分～ 午後6時30分	25台	11月13日	午前10時	46-1728	
平田	110	平田東3-10-1	平成11年	午前7時30分～ 午後7時	20台	11月12日	午前9時30分	58-2842	
野溝	100	野溝東2-1-27	昭和55年	〃	14台	11月12日	午前10時	25-9077	
内田	100	内田755-1	平成7年	午前7時30分～ 午後6時30分	30台	11月7日	〃	58-2247	
新村	100	新村2263-1	昭和49年	〃	6台	11月1日	午前9時20分	47-2177	
島立中央	110	島立3300	昭和52年	〃	50台	11月19日	午前9時45分	47-1260	
入山辺	70	入山辺8704-3	昭和60年	〃	12台	11月8日	午前9時30分	33-2063	
中山	75	中山4978	昭和58年	〃	20台	11月5日	〃	58-4825	
寿	190	寿中2-3-1	昭和56年	午前7時30分～ 午後7時	30台	11月8日	午前10時	58-2884	
和田	140	和田2240-30	昭和53年	〃	20台	11月5日	〃	47-0794	
今井	100	今井1246-1	平成9年	午前7時30分～ 午後6時30分	30台	11月5日	〃	59-2612	
並柳	100	並柳4-5-2	昭和49年	午前7時30分～ 午後7時	7台	11月12日	〃	25-5210	
錦部	35	七嵐85-2	昭和56年	午前7時30分～ 午後6時30分	20台	11月5日	午前9時30分	64-3278	
双葉	75	会田696	昭和52年	午前7時30分～ 午後7時	40台	11月14日	〃	64-2314	
安曇	40	安曇2741	昭和54年	午前7時30分～ 午後6時30分	10台	11月11日	〃	94-2132	
乗鞍	40	安曇4017-7	昭和56年	〃	5台	11月11日	午前10時	93-2420	
梓川西	198	梓川梓2348-7	昭和57年	午前7時30分～ 午後7時	60台	11月7日	午前10時	78-4070	
梓川東	256	梓川倭566-1	平成30年	〃	60台	11月7日	午前9時30分	78-4080	
みつば	236	波田6861	平成13年	〃	54台	11月5日	午前9時45分	91-3111	
湊東	89	波田4179	昭和61年	〃	20台	11月7日	午前10時	92-3915	一時預かり拠点園
波田中央	118	波田10098-1	昭和50年	〃	35台	11月8日	〃	92-3913	園舎改築工事に伴い駐車場の一部使用不可
波田ひがし	115	波田8128-1	昭和58年	〃	20台	11月7日	午前9時45分	92-5740	

「健康寿命の延伸」を松本から世界へ

第9回世界健康首都会議

「食」と「運動」を健やかにみんなでつながる



● 問い合わせ

健康産業・企業立地課 (☎ 34-3296 ☎ 34-3297)
健康づくり課 (東庁舎 2階) (☎ 34-3217 ☎ 39-2523)

「健康寿命延伸都市・松本」の創造に向けて、健康づくりと健康産業の両面から国内外のさまざまな情報を集め、世界に向けて発信する「世界健康首都会議」を開催します。
平成23年から開催している同会議は、今年で9回目。講演の他、それぞれの関心に合わせて見たり体験したりできるブース展示、セミナーなど、ますます充実した内容となっています。

日時

10月16日(水)
17日(木)

午後1時30分～5時10分
午前10時～午後4時

会場

Mウイング・中央体育館

主催

世界健康首都会議実行委員会
(一財) 自治総合センター

- 入場無料
- 申し込み不要 (一部必要なものあり)
- 来場者プレゼント (各日先着 500人)

ブース展示

10月16日(水) 正午～午後5時
17日(木) 午前9時30分～午後3時30分

基調講演①



16日 午後2時～ 【6階ホール】

スポーツが変える。未来を創る。

鈴木 大地 氏 / スポーツ庁長官

基調講演②



16日 午後2時40分～ 【6階ホール】
アクティブ・シェア・コネクト
～高齢者の社会的孤立を防ぐ取り組み～

シニアに優しい社会をつくることは、誰にとっても優しいコミュニティーを築くことです

ジュディ・ブラウノフ 氏
/ カナダブリティッシュコロンビア州サーニッチ地区議会議員

基調講演③



ロシアの健康増進政策
～理論から実践へ～

タチヤナ・チュバーロフ 氏
/ ロシア科学アカデミー経済研究所
社会分野経済理論センター長



ロシアの政治・
社会状況と日露関係

ドミトリー・ストレリツォフ 氏
/ モスクワ国際関係大学教授・
東洋学科長

16日 午後4時10分～ 【6階ホール】

10月1日から

JR松本駅お城口広場と 周辺市街地は禁煙になります

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

松本市受動喫煙防止に関する条例に基づき、JR松本駅お城口広場および周辺市街地を
受動喫煙防止区域(禁煙区域)とします。

望まない受動喫煙を無くすため、ご協力をお願いします。



喫煙者の
皆さんへ

松本市のたばこのルール

受動喫煙防止区域でなくても、喫煙の際には周囲への配慮が必要です。

- ◆ 歩きたばこの禁止(自転車等の走行中も含む)
- ◆ 周囲に子どもや妊産婦、病気の方がいる時の喫煙の禁止
- ◆ 周囲に人がいる時には吸わない配慮
- ◆ ポイ捨ての禁止



見直そう! たばこの危険性

たばこの健康被害は?

呼吸器の障害

- 気道や肺を傷つける(せき、たん、息切れ)
- 気管支炎の慢性化
慢性閉塞性肺疾患(COPD)



がんと心疾患のリスク増加

- 肺がんのリスクが4倍
- 虚血性心疾患のリスクが3倍

動脈硬化によるリスク増加

血管収縮による

- 悪玉コレステロール増加
- メタボリックシンドローム
- 心筋梗塞や脳梗塞の発症

2

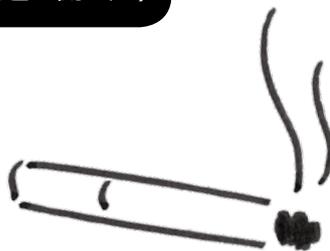
たばこの煙の怖さ

主流煙

(喫煙者が吸い込む側の煙)

副流煙

(たばこの先から出る煙)



副流煙の方が化学物質の含有量が多い！

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍

3

受動喫煙の怖さ

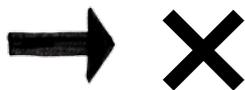
受動喫煙は、たばこを吸わない周りの人に、多くの健康被害をもたらします。

- ◆ 受動喫煙が原因で、日本では**毎年1万5,000人**の命が奪われています。
- ◆ 受動喫煙との関係が確実な病気：**脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群**

4

周りの人に受動喫煙をさせないために

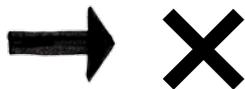
換気扇の下や空気清浄器の近く、車の窓を開けて吸えば大丈夫？



たばこの煙と発がん性物質は、無風状態で最低7メートル先まで届くという実験結果があります。窓を開ける等の対策を取っても、全ての煙を排出できるわけではありません。

室内での喫煙は控えましょう。

たばこを吸っていないときは煙が出ていないから大丈夫？



たばこを吸った後も、喫煙者の吐く息から有害物質が排出されています。たばこを1回吸うと、約8時間は排出され続けます。

禁煙する？



最も有効な対策は、**禁煙**です。

最寄りの保健センター、市内の禁煙外来、薬局でも相談が可能です。

禁煙を考えている方は市ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください。皆さんの禁煙したい気持ちを応援します！



「加熱式たばこ」ってな～に？

近年、愛用される方が増えている加熱式たばこ。加熱式たばこは、紙たばこのように直接タバコ葉を燃やすのではなく、加熱等により発生する蒸気を吸うものです。

加熱式たばこは、燃焼による煙が出ませんので、受動喫煙の健康被害が無いように感じられますが、見えないだけで、喫煙者が吐き出す息や、たばこの間から煙の成分が漏れ出ています。

また、含まれる有害物質が軽減されているものもありますが、喫煙者の健康を害するリスクが軽減されているという科学的根拠はありません。

加熱式たばこも紙たばこと同様に注意が必要です。





歩こう松本！
心も体も健康に！

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間

歩くことの効果を再確認！

●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、健康づくりのために、日常生活に歩くことを積極的に取り入れた「市民歩こう運動」を進めています。



「ウォーキング」のメリット

ウォーキングは、手軽にできる有酸素運動で、生活習慣病の予防・改善などさまざまなメリットがあります。

メリット	ポイント
血行改善	冷え性予防にも効果的
認知症予防	風景から入ってくる情報、道順やペース配分の検討なども脳を活性化
ストレス解消	「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、気分が晴れ、心が穏やかに
よく眠れる	夕方の散歩は、就寝前の体温の上昇を助け、寝つきが良くなり、深い眠りを促す
骨粗しょう症予防	無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化され、骨の老化を防ぐ

加齢による変化は脚から！

年齢とともに体力や運動器の機能は低下します。体力づくりを始めるなら、今です！
また、「日常の歩く速度が遅い人ほど、将来の生活習慣病の発症・死亡リスクが低い」といわれています。

- ◆40代以降、1年に約1パーセントずつ筋肉が減少（腕より脚の筋肉が減少しやすいので注意）
- ◆歩く速度は、年齢が上がるにつれ遅くなっていく傾向（姿勢の変化により歩幅が小さくなるため）

効果的な歩き方

歩数アップや効果的な歩き方の「コツ」を紹介します。

●1時間程度の外出

屋外で歩き、日光に当たることによってビタミンDが生成され「骨粗しょう症予防」にも効果があります！

●歩数計をつける

自分の歩数を知ること意識が高まり、歩くことの継続にもつながります。

●大腿で速く、力強く歩く

歩幅や歩く速度を意識して歩くと、運動強度が上がります！消費エネルギーも増加します！

こんな研究結果も…

●健康寿命を延ばすのは、

『1日8000歩・中強度の運動20分』のウォーキングスタイル
(中強度の目安は、息は上がるが、会話ができるくらい)

健康寿命のカギは、歩くときの量(歩数)と質(運動強度)かもしれません！
(「中之条研究」より)

松本市ウォーキングマップもご活用ください。⇒



FUN+WALK PROJECT



スポーツ庁

スポーツ庁では通勤時間や休憩時間等を活用して「歩く」ことを促進する「FUN+WALK PROJECT」を推進しています。いつもよりプラス10分！歩くことを心がけましょう。
.....
スポーツ庁鈴木大地長官が、10月16日(水)開催の「世界健康首都会議」に出演します。詳細は18ページをご覧ください。

歩こうBIZ & CYCLE PROJECT



FUN+WALK PROJECT

通勤はスポーツだ!



松本市では、働く世代の日々の通勤に、徒歩や自転車を積極的に活用することで、通勤しながら健康増進に繋がる「歩こうBIZ&CycleBIZ」の取り組みを推進しています。

●問い合わせ

健康産業・企業立地課

(☎34-3296 ☎34-3297)

高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

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

10月15日から今年度の高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。対象の方には10月10日頃から（11月、12月に65歳になる方には誕生月の1日頃）ピンク色の封筒で個人通知をお送りします。

インフルエンザワクチンを接種しても、感染を完全に阻止することはできませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防したり、重症化を予防する効果が期待できます。この予防接種は、接種を受ける法律上の義務はありませんが、自らの意思で接種を希望する方に行うものです。



インフルエンザと 風邪の違いは？

風邪はのどの痛み、鼻水、咳などが中心で全身症状はあまり見られません。

一方、インフルエンザは風邪の症状の他、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状が強く、気管支炎、肺炎、中耳炎などを併発することがあります。

また、小児や高齢者、呼吸器・心臓などに慢性の疾患を持つ方は重症化することが多いので、注意が必要です。

●接種期間

令和元年（2019年）10月15日(火)～
令和2年（2020年）1月15日(水)

※実施医療機関の休診日を除く

●対象者 接種当日に松本市に住民登録のある方で

①65歳以上の方で、かつ昭和29年12月31日以前に生まれた方

※65歳の誕生日から接種できます

②60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級をお持ちの方）

消費税法改正による公共施設使用料などの改定

●問い合わせ 財政課（本庁舎3階 ☎34-3273 ㊚34-3201）

10月1日からの消費税率および地方消費税率の引き上げに伴い、本市でも消費税の円滑かつ適正な転嫁を行うため、対象となる使用料などの改定に係る条例の改正が、2月市議会で可決されました。

なお、一部の市の使用料などの消費税額は、端数切り捨て等により、改定とならない場合もあります。

●改正になる料金の例

項目	内容	改正前	改正後
サッカー場	全面・1時間以内	3,080円	3,140円
総合体育館 (メインアリーナ)	全面・2時間以内	4,830円	4,920円
総合体育館 (トレーニング室)	1回券	300円	300円

上下水道局からのお知らせ

水道料金、下水道使用料および給水装置新設等の際に必要な水道事業分担金は、税率引き上げ分のみが改定となります。

ただし水道料金および下水道使用料は、経過措置として、9月以前から継続して利用している場合は、一定期間、旧税率が適用されます。ご不明な点はお問い合わせください。

●問い合わせ 営業課（☎48-6850 ㊚47-2137）



10月30日は「食品ロス削減の日」

●問い合わせ 環境政策課（東庁舎4階） ☎34-3268 ☒34-0400

今年5月に成立した「食品ロスの削減の推進に関する法律」の中で、「残さず食べよう！30・10運動」に由来する「10月30日」が「食品ロス削減の日」に指定されました。「食品ロス削減の日」に向けて、生活の中で食べ物を無駄にしな
まっていないか、見直してみませんか？

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまっている食べ物のことを「食品ロス」と言います。国内では、年間643万トン（平成28年度推計）も排出されており、そのうち約45パーセントは、私たちの家庭から出されているものです。

実践しよう！

「残さず食べよう！30・10運動」は、松本市発祥の食品ロスを減らすための運動です。食べ残しが出てしまいがちな宴会で、毎日のお料理、お買い物のおかげで、ぜひ意識してみてください。

残さず食べよう！

おうちで



さんまる

毎月30日は

冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや、野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に料理しましょう

毎月10日は

もったいないクッキングデー

今まで捨てていた野菜の茎や皮などの可食部を使って料理しましょう

おそとで



いちまる

運動

①適量を注文しましょう

②乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう

③お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう

松本市食品ロス削減シンポジウム

- 日時 10月19日(土) 午後1時30分～4時（午後0時30分開場）
- 会場 Mウイング 6階ホール

「松本市の食品ロス削減の取り組み」

- 時間 午後1時35分～ ●講師 環境政策課職員

「まつもと『城のまち』フードドライブについて」

- 時間 午後1時55分～
- 講師 伊藤由紀子氏／NPO法人フードバンク信州理事

「ついにできた！食品ロス法」

- 時間 午後2時15分～
- 講師 森本英香氏／環境省顧問（前事務次官）

申込方法

10月14日(木)までに、電子メール、ファクス、はがきに
①参加希望者氏名（ふりがな）②電話番号を明記し、
環境政策課（〒390-8620 丸の内3-7 環境政策課「食品ロス削減シンポジウム係」 ☒s-kankyo@city.matsumoto.lg.jp）へ

基調講演

「命をいただき 命をつなぐ」

- 時間 午後2時50分～
- 講師 高木美保氏／タレント



撮影／鍋島徳恭

参加型イベントコーナー

- ・まつもと「城のまち」フードドライブ ※詳細は45ページをご覧ください。
- ・もったいないクッキング試食会 松本大学地域づくり考房『ゆめ』◎いただきます!!プロジェクトの協力により、家庭で実践できる、食品ロス削減メニューの試食会を行います。

詳細は市ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください▶





第62回まつもと市民祭

●問い合わせ 行政管理課（本庁舎2階 ☎33-4770 ☎33-1877）

「まつもと市民祭」は、人と人を結びつけ、まちの魅力を高める市民の祭典です。以下の日程で開催しますので、ぜひお越しください。

第62回まつもと市民祭表彰式典

- ◆日時 11月1日(金) 午後3時～
- ◆会場 Mウイング 6階ホール
- ◆内容 有功・功労・善行表彰、顕彰、農林業功労表彰、商工観光功労表彰
- 問い合わせ 秘書課
(☎34-3200 ☎35-2030)



第62回松本まつり

- ◆日程 11月3日(祝)
- ◆歩行者天国（中心市街地）
午前9時50分～午後4時
- ◆オープニング式典 午前10時20分～10時40分
- ◆内容 松本音頭パレード、姉妹都市・交流都市ミスパレード、神輿渡御など他多数
- 問い合わせ 実行委員会事務局（松本商工会議所内☎32-5345 ☎33-1020）、商工課（☎34-3110 ☎34-3008）



第60回松本市芸術文化祭

場所	日程	内容・出演団体
Mウイング	10月6日(日)	中信三曲協会
	10月20日(日)	松本吟詠剣詩舞道連盟
	10月26日(土)	松本マジッククラブ
	12月8日(日)	スタジオPOP
イオン南松本店	10月11日(金)～15日(火)	松本市内小中学生造形展
まつもと市民芸術館	10月5日(土)・6日(日)	まつもと演劇祭実行委員会
	10月14日(祝)	静バレエ・アート
	10月20日(日)	松本市地域社交ダンス友の会
	11月30日(土)～12月1日(日)	松本日本舞踊連盟
	12月21日(土)	松本シティコール
	1月12日(日)	白鳥バレエ学園松本教室
	3月28日(土)・29日(日)	長野県「語りおはなし朗読の会」連盟
あがたの森文化会館	10月25日(金)～27日(日)	水石展
ザ・ハーモニーホール	10月6日(日)	中信大正琴連合会
	10月20日(日)	中信地区民踊舞踊連盟
	10月26日(土)	ニューミュージック
	11月3日(祝)	中信合唱連盟
美術館	10月5日(土)・6日(日)	地区書道展
	10月18日(金)～20日(日)	学生美術展
	10月23日(水)～27日(日)	中信地区高等学校書道展
	11月13日(水)～17日(日)	市民書道展
		市民写真展
		市民絵画展
市民文芸展		
11月21日(木)～24日(日)	美術工芸展	
今井公民館	1月25日(土)	ダンスキッズレザンまつもと

- 問い合わせ
生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ☎37-1153）

第63回お城まつり

場所	日程	内容・出演団体	
松本城本丸庭園	10月12日(土)～11月4日(月・休)	人形飾り物展「開智学校の前身崇教館建設～戸田光行公誕生250年～」	
	10月14日(祝)	五流派による合同茶会	
	10月20日(日)	火縄銃による古式砲術演武	
	10月25日(金)～11月8日(金)	菊花展	
	11月3日(祝) ※11月3日は本丸庭園を無料開放します。(天守に登る方は有料)	少年少女剣道なぎなた大会	
		吟詠剣詩舞	
		少年少女武者行列	
		古城太鼓演奏	
	弓道場	11月3日(祝)	裏千家淡交会協賛による秋の茶会
			二十六夜神例大祭
弓道場	11月3日(祝)	奉射弓道大会	

- 問い合わせ
松本城管理事務所（☎32-2902 ☎32-2904）

第54回松本農林業まつり

信州松本市・四賀 クラインガルテン収穫祭	10月20日(日)
山辺ワイナリー 2019新酒蔵出しまつり	11月2日(土)～4日(月・休)
アルプスりんごオーナー	11月10日(日)まで
波田りんごオーナー	11月17日(日)まで

- 問い合わせ 農政課（☎34-3221 ☎36-6217）

松本市は「市民活動」と「協働」を推進しながら「住民がいいきと暮らせる住みよい地域」をつくります



年に一度の市民活動団体の文化祭！見て・学んで・楽しもう！

市民活動フェスタ2019 in松本

「ぼくらの学校」

● 問い合わせ 市民活動サポートセンター

(大手事務所2階 ☎・FAX 88-2988)

地域づくり課 協働推進担当

(同2階 ☎ 34-3264 FAX 88-2988)



松本市には「こんなことを良くしたい・考えたい」という想いで活動する市民活動団体がたくさんあります。「市民活動フェスタ」ぼくらの学校」は、そんな想いや活動にたくさん出会えるチャンス。子どもから大人まで楽しめる展示、講座、ワークショップなどを通して、各団体の活動が学べます。

日時
10月12日(土)・13日(日)・14日(祝)

午前10時～午後4時 (最終日は午後3時まで)

会場
大手事務所2階 市民活動サポートセンター

料金
無料
※材料費のかかるワークショップあり



◆演奏・講座

12日	午前10時30分～	楽団ケ・セラコンサート	NPO法人ケ・セラ
13日	午前11時30分～	ミツバチ環境教室	NPO法人信州ひねもす
	正午～	磁石と電池・プラズマボールの実験	地球環境フォーラム
	午後1時～	「フレイル」ってなんだろう？老化に負けないための新キーワード！	信州メディビトネット
	午後2時～	「おやこde健康教室」～カラダ・ココロの健康について楽しく知ろう！～	信州メディビトネット
14日	正午～	磁石と電池・プラズマボールの実験	地球環境フォーラム
	午後1時～	ミツバチ環境教室	NPO法人信州ひねもす

◆ワークショップ

12・13日	防災食を試してみよう！	アップルツリー
12・14日	紙飛行機(イカ飛行機)を作ろう！他	プラチナサポーターズ松本
13日	ワークショップLOMILOMIどっこむ	ぶるじゅくとギフト実行委員会
14日	葉っぱスタンプで名札づくり	NPO法人森倶楽部21
毎日	スライム作り	信州大学VOLNET
	ブラレール	上高地線応援隊
	「積み木広場」ヒノキの間伐材で作った積み木で遊ぼう	公益財団法人オイスカ長野県支部 中信推進協議会
	信州のお花を使ったハーバリウム雑貨を作ろう！	Tsunagu-ツナグー
	IoTで遊ぼう	音色くらぶ
	「信州健康かるた」～ぼく・わたしの健康標語、絵を描いてみよう～	信州メディビトネット

◆他参加団体

12日	公益財団法人長野県みらい基金
13日	松本ホテル学会／水と緑の会／渓流保護ネットワーク・砂防ダムを考える／松本子ども劇場
14日	まつもと震災支援ネット
毎日	NPO法人ナルク信州まつもとだいら／沖縄辺野古大浦湾の生物パネル展実行委員会／NPO法人中信多文化共生ネットワーク

クイズラリー も開催！！

クイズを解きながら、各団体の活動について学びます。回答者には、各参加団体提供の景品をプレゼント！



守りたい 松本の農業

松本市農業活性化

シンポジウムを開催しました



ちょこっと
コラム

● 問い合わせ 農業委員会事務局（本庁舎5階） ☎34-3226 ☒36-6217

農業委員会では、2年に1度、市内の農業の課題について講演や意見交換を行う「松本市農業活性化シンポジウム」を開催しています。今年度は鳥獣による農作物への被害をテーマに行われ、88人が参加しました。シンポジウムに参加をした委員の声を紹介します。

シンポジウムから考える 鳥獣害対策

7年度の約45パーセントまで減りました。

芳川地区農業委員

窪田 英明

7月に長野県から、2018年度の野生鳥獣による農林業被害額速報値が発表されました。

金額は7億9543万円、11年連続で減少し、最も被害が大きかった200

7年度の約45パーセントまで減りました。野生鳥獣の侵入防止柵などの成果が出てきたと感じる反面、松本市内では中山間地を中心に鳥獣による被害は絶えません。さまざまな対策を講じていますが、決定的な手段がないのが現状です。

そうした鳥獣害への対策を考える機会として、8月5日に松本市農業活性化シンポジウムを開催しました。

『動物から農地を守る！』をテーマに、埼玉県農業技術研究センター鳥獣害防除研究チームの古谷益朗担当部

長に「共通認識で守る！これからの獣害対策！」と題した講演をしていただきました。

講演では、野生動物から農地を守るためには次のことがポイントになると、お話しただきました。

- ① 動物の行動や生態等正しい知識と情報の共有
- ② 捕獲だけに頼らない
- ③ 自分の農地をどう守るのが、考え方の転換
- ④ 適切な指導、対策の手本となるリーダーの育成

特に、「自分の地域には有害鳥獣はいない」、「動物は夜

草刈り作業を温かい目で

寿地区農業委員 河西 穂高

夏が終わり、今年のおぜ草刈りも終わりを迎える頃でしょうか。道路沿いの草刈りをしていると、自動車の接近に気づかずにヒヤッとすることがあります。下を向いていることに加え、刈り払い機のエンジン音で周辺の音が聞こえにくいためです。

雑草が生い茂ると交通の妨げになるだけでなく、野生動物の移動経路になる、用水路がつまる、といった問題が発生します。こうしたことを防止できるので、草刈りは農業だけでなく地域にとっても大切な作業と言えます。

ドライバーの方々におかれましては、農作業者を温かい目で見守っていただければ幸いです。十分な距離と安全な速度で通過することが事故防止に有効です。

作業者の方は、自分の存在をドライバーに認識してもらえるように、掲示や目立つ服装で身の安全を守りましょう。不幸な事故が起こらないことを願っています！



とが被害減少の鍵であると感じた講演会でした。

松本市では、地域で設置する防護柵および緩衝帯への補助を行っています。

希望する場合は、農政課生産振興担当（☎34-3222）までご相談ください。



「今月の一枚」

2019.08.05-09.01

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。



@h278989 さんの投稿

投稿日：2019.08.29

色づく稲穂に、まるで虹が降りそそいでいるかのよう！
秋雨の合間の光景に、わくわくが止まりません〜♪

投稿者から一言

営業で外回り中、雨上がりの空にステキな虹を発見！！
黄金色の稲穂、7色の虹。ステキな色のコントラストを写真に収める事が出来ました。

●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 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** とタグ付けしてください。

まつもとの味 #5 ～旬の味編～

新そばの季節！ということで今回は、第16回信州・松本そば祭りのタイアップイベントで開催された「はじめてのガレット教室」(管理運営：信州ガレット振興会)のレシピを紹介します。

～ガレット・コンフレート～

ガレットは、フランスのブルターニュ地方の郷土料理で、そば粉と水を混ぜて薄く焼く、いわばそば粉のクレープです。日本のデザート的な位置づけのクレープとは違い、食事として食べられています。



外側はパリッと、かめぼモチモチとした食感！

「信州ガレット振興会は、そばの生産振興と需要拡大を目的に、7年前に設立されました。ガレットはクレープと違い、具材を選びません。フライパンひとつで簡単に作れ、1枚でもお腹いっぱいになるので、ぜひ若い方にも身近に感じてもらいたいです。おすすめの具材は、食事系ならチーズと味噌、デザート系ならチーズとはちみつです！」

信州ガレット振興会 岩崎尚美さん

〈材料(4枚分)〉

卵	1個
ハム	2枚
ピザ用チーズ	適量
黒こしょう	少々
サラダ油	適量

①

そば粉	60g
水	120ml
塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① ボウルに①を入れ、泡立て器でよく混ぜ、ラップをしてひと晩寝かす。
- ② フライパン(26～28cm)を強火で熱し、サラダ油をひき、①の生地を流し入れ、フライパンを回しながら均一にのばす。
- ③ 弱火～中火におとし、すぐに中心に卵を割り入れ、チーズとハムのをせる。
- ④ チーズがとけ、外側の生地がフライパンから浮き上がってきたら四角になるように周囲を折りたたむ。
- ⑤ 卵の白身が固まったら、お好みで黒こしょうをふりかければ出来上がり。

【レシピ提供：信州ガレット振興会】

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

賢い消費者に なるために

初回だけでやめられない、 通信販売の定期購入

「初回お試し価格500円」という健康食品をインターネットで注文。1回だけとっていたら翌月も商品が届いた。「やめたい」と電話すると「4回目まで取る契約です。途中でやめられない」と言われた。どうしたらいいか。というご相談が急増しています。

「途中で解約はできない」とホームページ等を書いてあると、原則途中解約はできません。通信販売はクーリングオフもできません。注文時にはサイトの記述を細部までよく読み、自己責任で注文しましょう。

●問い合わせ 消費生活センター
(本庁舎1階 ☎36-8832)、
または消費者ホットライン^{いやり}188へ



まつもと市民 生きいき活動

活動事例No.51

ところをみがき からだをつかおう

里山辺運動広場近くでひまわりを栽培するSさん。5年前「何もない休耕田をきれいに」と20本のひまわりから始まり、今では1万2千本を栽培し、たくさんの工夫を重ねてこだわりのひまわり油を採るまでに。ほとんど一人での手作業のため苦勞は多いとのことですが、喜んでくれる人や声をかけてくれる人もいて励みになっているそうです。

「自然相手のため毎年同じようにはいかないけれど、たくさんの学びがあることが楽しい。油について勉強して品種を替えたり、道具を作ったり、鳥との知恵比べも。何より自然や花づくりが好きなことが一番。」と話してくださいました。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☒33-3934)

医療人毛 #369

早寝、早起きは3文の徳

「早寝、早起きは3文の徳」とは、早寝早起きすると健康にも良く、仕事や勉強もはかどり得をするということわざです。

これは医学的にも正しいことです。人間の体には1日の生活リズムを整える体内時計があります。体内時計は生命体が生きていくため、地球の自転に対応してきた結果生まれたものです。すなわちこれは太陽の光に関係したものです。太陽が昇るときに目覚め、日没になれば休息することで健康が維持されてきました。

しかし現代は光公害の時代といわれています。20世紀に世界的に電灯が普及し、暗闇の世界はなくなりました。宇宙ステーションが日本の上空を映すと、日本列島が光輝いています。

今、この光が健康に問題となっています。エネルギー効率の良いLED(発光ダイオード)電球は、テレ

ビ、パソコン、スマートフォンのバックライトの光源に必要不可欠なものです。一般的な白色LEDの波長分布は460ナノメートル(ブルーライト)がピークです。光を感じる網膜神経細胞のうち体内時計に関与する特殊な細胞があります。この細胞が吸収する光の波長のピークが460〜480ナノメートルであり、ブルーライトに一致しています。

日中に太陽のブルーライトを浴び、夜もパソコン、スマートフォン等でブルーライトを浴びると体内時計が狂ってしまいさまざまな健康障害(高血圧、睡眠障害、代謝性疾患、精神的影響等)を生じるおそれがあるといわれています。

夜はブルーライトを避け、早寝早起きをお勧めします。

松本市医師会

URL: <http://www.matsu-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

高齢者介護手当の申請受け付け

高齢者介護手当(5月1日または11月1日基準日)の11月1日基準日分の申請を受け付けます。※支給は年度内1回に限りです。

●基準日(11月1日)または死亡日前1年間に、通算して180日以上要介護3～5の状態である65歳以上の、重度の要介護高齢者と同居していた親族で、次の条件に該当する方 ①基準日前1年間に、在宅で介護していた期間が通算して180日以上ある方

②重度の要介護高齢者が基準日前に死亡した場合は、前年の基準日から死亡日までの間に、在宅で介護していた期間が通算して90日以上ある方 ●申請 該当と思われる方には10月4日(金)付けで申請書類を郵送しますので、要件を確認して必要事項を記入・押印し、高齢福祉課生きがい担当または支所・出張所へ提出してください。

●高齢福祉課生きがい担当 (本北1) ☎34-3492 ☒34-3026

ハロウィンジャンボ宝くじは長野県内で買えます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」が全国の宝くじ売場で発売されています。この収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

●当せん金Ⅱ(1等) 3億円 ×8本(発売総額240億円・8ユニットの場合) (前後賞各) 1億円 ×16本(発売総額240億円・8ユニットの場合) など

●ハロウィンジャンボミニ ●当せん金Ⅱ(1等) 2000万円 ×16本(発売総額120億円・4ユニットの場合) (前後賞各) 500万円 ×32本(発売総額120億円・4ユニットの場合) など

●発売期間 9月24日(火)～10月18日(金) ●抽せん日 10月30日(水) ●財政課 (本3) ☎34-3273 ☒34-3201

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の

の生活を支援するため、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。詳細は日本年金機構へお問い合わせください。

●①老齢基礎年金を受給している方(65歳以上で、世帯員全員の市民税が非課税で、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下) ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方(前年の所得額が約462万円以下) ●請求手続き ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方・日本年金機構から届いた請求手続きの案内に同封されているはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、日本年金機構へ提出 ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方・年金の請求手続きと併せて給付金の請求手続きをしてください。 ●給付金専用ダイヤル (☎0570-054092)

【市民課からのお知らせ】

テレビ・ラジオの受信障害はありませんか

10月は、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。放送電波の受信障害とは、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局からの電波、高層建築物によるビル陰障害等によって、良好な放送の受信ができなくなるものです。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、総務省信越総合通信局へご相談ください(無料)。

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)
9月9日午前9時	松本合同庁舎	0.064

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

☎環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☒34-0400

製紙機を導入しました

市の事務事業で発生する廃棄書類から新たな紙を生産する、乾式オフィス用製紙機を松本クリーンセンターに導入

●見学申し込み 事前に環境業務課へ ※3人以上 他松本クリーンセンターの見学は、松塩地区広域施設組合 (☎47-2079 ☒48-2685) へ

環境業務課 (☎47-1096)

☎40-1335





第25回

中核市お知らせコーナー

引き続き、市民の皆さんの「健康を守る」をテーマに、松本市が、令和3年（2021年）4月1日の中核市移行にあわせて保健所を設置することで変わることをお知らせします。

安全と安心のために④ ～生活衛生編～

保健所では、皆さんが快適で衛生的な生活が送れるよう、日常生活に身近な映画館や劇場、旅館、ホテル、温泉、銭湯、理・美容所、クリーニング所など、大勢の方々が利用する営業施設の衛生的環境を確保するため、さまざまな取り組みを行います。

例えば、温泉や銭湯などの公衆浴場を始めようとする事業者に対しては、事前に図面の確認を行い、法令や条例等で定める衛生管理基準を満たす施設と設備を備えているかを判断した上で、営業を許可します。営業中の施設に対しては、立入検査を実施し、適切な衛生管理・運営がされているかを確認します。

また、消毒・清掃不足のため、不衛生な状態の温水タンクや浴槽などで増殖し、感染すると重度の肺炎を引き起こす恐れのある「レジオネラ症」など、万が一、皆さんの健康を脅かす事案が発生した場合は、その原因を調査するとともに、更なる被害の拡大を防止し、市民の皆さんに情報提供を行います。

市が保健所を設置することで、普段は目に見えない部分も、市が責任を持って、市民の皆さんの生活の安全と安心の確保を目指します。

☎ 中核市推進室
 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

● 廃果や収穫しない農作物、生ごみ等、野生鳥獣の餌になるものを放置すると、農地などが荒らされたり、数が増加する要因になります。野生鳥獣が集落や農地に出没しにくい環境づくりにご協力をお願いします。

● 対策事例Ⅱ① 出荷しない果実や野菜は放置せず、埋めるか覆いをしてください ② 庭木の果実（柿や栗）等は全て収穫しましょう。収穫できないような高い樹は枝打ちや伐採を検討しましょう ③ 廃屋や土蔵を獣の住みかにしたため、定期的に点検しましょう

☎ 耕地林務課 (本5) 34-3224 ☎36-6217
 ☎ 農政課 (本5) 34-3222 ☎36-6217



ツキノワグマによる人身被害防止について

キノコ採りや秋の行楽シーズンなど、入山の機会が増える時期になりました。この時期はクマが餌を求める行動が活発になるため、里への出沒も懸念されます。クマによる人身事故の未然防止を図るため、早朝や夕暮れ時の入山はできる限り控えるとともに、日中であっても、入山の際には鈴や笛などの音

の出るものを携行し、複数名で入山するなど被害にあわないように注意してください。また、山林などで食事をした場合、食べ残しの放置は、クマの誘因につながりますので持ち帰りましょう。里でクマを目撃した場合は、松本警察署 (☎25-0110)、耕地林務課、または西部農林課へ通報してください。

☎ 耕地林務課 (本5) 34-3224 ☎36-6217、☎34-3003
 西部農林課 (☎78-3003)

☎78-3942

認定新規就農者、認定農業者の申請受け付け

【認定新規就農者】

青年等就農計画の令和元年度（2019年度）第3回目の認定を行います。認定されると、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

☎ 市内で新たに農業経営を開始しようとする方、および農業経営を開始してから5年

【認定農業者】

農業経営改善計画の令和元年度第3回目の認定を行います。5年後にむけた経営の計画を作り、認定されると、農業機械購入時の補助などの支援を受けることができます。

☎ 自らの創意工夫に基づき、

以内の方で、18歳以上45歳未満の方、または知識・技能を有する65歳未満の方 ※いずれも一定水準の農業技術を習得していると認められる方 (認定農業者は対象外)

経営の改善を進めようとする農業者の方

● 締め切りⅡともに11月8日
 (金) ☎・☎ 農政課 (本5) ☎34-3222 ☎36-6217、西部農林課 (☎78-3003) ☎78-3942

野生鳥獣による被害対策にご協力ください

廃果や収穫しない農作物、生ごみ等、野生鳥獣の餌になるものを放置すると、農地などが荒らされたり、数が増加する要因になります。野生鳥獣が集落や農地に出没しにくい環境づくりにご協力をお願いします。

情報チャンネル



お知らせ

**市税・国保税などは
納期限内にお納めください**

軽自動車税、市県民税、固定資産税の第1期から2期、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の第1期から3期、介護保険料の第1期から6期の納付をお忘れでないでしょうか。まだ納付されていない方は、金融機関で至急お納めください。

10月31日(木)は、令和元年度(2019年度)の市県民税第3期、国民健康保険税第4期、後期高齢者医療保険料第4期、介護保険料第7期の納期限です。バーコードが印字されている納付書であれば、24時間全国のコンビニエンスストアで納付ができます。また、納め忘れの無い口座振替・自動払込もできますので、ご利用ください。

納期限内に納付されない場合には督促状の発送、または市税コールセンターから確認の電話をかけることがありますので納期限内に納付してください。納付方法などの相談を希望する場合は、お問い合わせ

わけしてください。

☎ 一般市税は納税課 (本5) 33-1192 ☎ 39-072

3、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は保険課 (東2) ☎ 34-3215 ☎ 39-2523) へ

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。

☎ 10月4日(金)・16日(水) 市民課 (東1) ☎ 33-9841 ☎ 37-0260

水道メーターを取り替えます

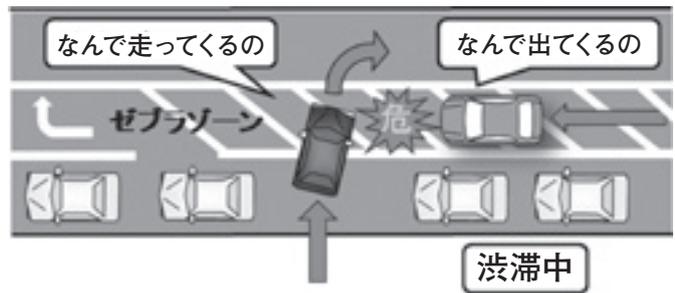
水道メーターは計量法で有効期限が8年と定められているため、上下水道局では有効期限前に取り替えを行っています。該当するお宅へ個別にお知らせの上、取り替えます。取り替えにかかる費用負担はありません。(ただし、マンションなどで所有者が設置した各戸メーターの取り替えは除きます)

ワンポイント交通安全

ゼブラゾーンの走行は危険がいっぱい!

【ゼブラゾーンは走っていいの?】

ゼブラゾーンは、車が走る場所として想定されていません。事故を起こした場合、過失割合が加算される場合があります。



- 松本市内では、道路に出た車と、ゼブラゾーンを走ってきた車とぶつかる事故が発生しています。
- お互いに、「いないだろう」「来ないだろう」は事故のもと!
- 道路に出るときは、しっかり安全確認!
- ゼブラゾーンの走行は、事故の原因となり危険です。

☎ 交通安全・都市交通課 (本5) ☎ 34-3245 ☎ 34-3202

● 10月の取り替え地区 〓 蟻ヶ崎、埋橋、大手、開智、蟻ヶ崎台、桐、沢村、清水、庄内、白坂、新橋、城西、城東、中央、中条、中上、深志、城山、宮淵、宮淵本村、岡田、浅間温泉 ● 取り替え期間 〓 10月1日(火)～10月15日(火) 〓 上下水道局営業課 (☎ 48-6850 ☎ 47-2137)

● 理事業地(岡田下岡田字仲田、字下岡田、字川端)における地区計画の決定 ● 縦覧期間 〓 10月30日(水)～11月12日(火) ● 縦覧場所 〓 都市政策課 ● 意見書 〓 縦覧期間中に意見書を提出できます 〓 都市政策課 (本5) ☎ 34-3251 ☎ 34-3202

きのこ中毒にご注意を!

きのこ中毒が多く発生する時期です。きのこ中毒防止の

ポイントは、①知らないきのこは採らない、絶対食べない、提供しない ②きのこは特徴を覚え確実な鑑別をする ③毒きのこを加工して食べない ④誤った言い伝えや迷信を信じない ⑤人から貰ったきのこもできるだけ鑑別をする 〓 申・岡松本保健所 食品・生活衛生課 (☎ 40-11942 ☎ 47-9293)

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

**信州まつもと空港に
「神戸線」が就航します**

この冬ダイヤから「信州まつもと空港⇄神戸空港線」が就航します。フライトは約1時間、神戸空港から中心市街地三宮まで約20分で着きます。便利な神戸線をぜひご利用ください。

● 運航ダイヤ 10月27日(日) 3月28日(土) 信州まつもと空港発/午後0時20分、神戸空港着/午後1時25分、神戸空港発/午前9時55分、信州まつもと空港着/午前10時55分
 ● 航空券の予約・購入はドリームエアラインズコールセンター(☎0570-550489 営業時間:午前7時

(午後8時) またはお近くの旅行代理店まで ☎ 観光温泉課内 信州まつもと空港地元利用促進協議会事務局(☎34-8307 ☎34-3049)

**散乱空き缶等
追放キャンペーン**

市環境衛生協議会連合会と

市では、ごみのないきれいな街づくりのために、空き缶等のポイ捨て散乱防止や環境美化の啓発活動、清掃活動を実施します。

☎ 10月26日(土) 午前9時
 ● 集合場所 市役所本庁舎正面玄関前 ☎ 環境業務課(☎47-1096 ☎40-1335)



**市役所で確定申告をされる方は
ID(利用者識別番号)の事前取得を!**

市役所での確定申告書の受付方法が電子申告に変わります。令和2年(2020年)2月、3月に市役所で確定申告をされる方は、e-TaxのID(利用者識別番号)が必要になります。e-Taxとは、国税に関する手続き(確定申告を含む)を電子的に行うシステムです。

市役所の受付会場でもIDの取得ができますが、例年以上の混雑が予想されるため、税務署またはインターネットでのID事前取得をお願いします。

● e-TaxのID(利用者識別番号)の事前取得手続

5分程度で発行できます(混雑時はお待ちいただく場合があります)。発行には本人確認が必要なため、申告者本人が手続きをしてください。インターネットでの取得も可能です。詳細は松本税務署にお問い合わせください。

場 松本税務署

持 本人確認書類(運転免許証など)

他 発行されたIDの通知は大切に保管し、申告時に必ずお持ちください。

問 【ID取得手続きやe-Taxについて】

松本税務署
 (☎32-2790 ※自動音声案内の後、2番)

【市役所での申告について】

市民税課
 (☎34-3232 ☎36-9345)

【労政課からのお知らせ】

**長野県最低賃金は時間額
848円に(10月4日から)**

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、国が賃金の最低額を定め、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。県内の事業場で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している全ての使用者に適用される「長野県最低賃金」が10月4日から時間額848円に改正されます。この機会に、ぜひ賃金を確認してください。なお、中小企業に対する賃金の引き上げのための助成金等の支援制度がありますので、活用し

てください。

● 最低賃金に関すること / 長野労働局労働基準部賃金室(☎026-2233-0555)、支援制度に関すること / 長野労働局雇用環境・均等室(☎026-2223-0560)

【建設総務課からのお知らせ】

河川敷内伐採木の無償配布
 希望者に、奈良井川河川敷内などの伐採木を無償で提供します。

☎ 市内在住で自家消費する方(1世帯当たり1人まで)
 申 10月7日(月)~18日(金) 配布時期 10月末以降 ● 配布場所 鎖川中沢橋上流河川敷 ● 配布樹木 直径5~20センチメートル、長さ1.8メートル以下に伐採したニセアカシアなど(1世帯当たり軽トラック1台分) ☎ 奈良井川改良事務所(☎40-1973 ☎47-7838) ※詳細は、奈良井川改良事務所ホームページ(<http://www.pref.naganol.jp/naraigawa/index.html>)をご覧ください。



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

情報チャンネル



お知らせ

10月は秋の狂犬病予防注射 推進月間

生後91日以上の子犬の所有者は、その犬について生涯に一度の登録と、毎年一回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務づけられています。

また今年度の狂犬病予防注射を受けさせていない所有者は、この期間中に、かかりつけの動物病院で予防注射を受けさせてください。健康状態が悪い犬への予防注射については、獣医師に相談してください。

動物病院で予防注射を受けさせる際は、注射料金、登録手数料、注射済票交付手数料の他に診察料等が必要です。なお、推進月間中に長野県獣医師会松筑支部加盟の動物病院で生後91日以上の子犬に予防注射を受けさせた場合、診察料等が免除になる場合があります。

環境保全課（東4） ☎ 34
3024 ☎ 34-0400



相談

働き方改革相談窓口の開設

働き方改革の法施行で、年次有給休暇の取得義務、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。これにあ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 ☎ 10月10日（木）午後1時30分～4時 勤労者福祉センター 23会議室 ☎ 無料 岡 労政課 ☎ 35-6286 ☎ 88-7669

市民相談課からのお知らせ 調停手続き無料相談会

調停委員が金銭貸借、土地境界、不動産、交通事故、夫婦関係、相続などについて調停手続きの相談にのります。予約は不要で、秘密は厳守します。
☎ 10月27日（日）午後1時30分～4時30分 場 松本在住会 弁護士会館（裁判所とな

り） 岡 松本調停協会 ☎ 80-8049-0215、長野地方裁判所松本支部 ☎ 32-3043 ※電話では、「調停相談に関する問い合わせ」である旨をお伝えください。
【都市政策課からのお知らせ】

住まいのプロによる 空き家・建築相談窓口

毎月一回、空き家・建築に関する悩みや疑問について相談会を開催しています。相談会は「長野県空き家対策支援協議会」「長野県建築相談連絡会」が主催し、（公社）長野県建築士会が代表して相談を受けます。
☎ 毎月15日（15日が土・日・祝日の場合は、以降の最初の平日）午前9時～午後5時 場 松本合同庁舎 ☎ 無料（要予約） 岡 相談日の7日前までに（公社）長野県建築士会松筑支部 ☎ 31-3617 ※平日午前9時～午後5時）へ

行政書士無料相談会

10月は行政書士制度広報月間です。相続手続（遺産分割協議書作成、相続財産調査な

ど）、遺言手続、贈与手続、成年後見などについて、行政書士が無料で相談を受け付けます。
☎ 10月12日（土）午前10時～午後3時 場 勤労者福祉センター 岡 長野県行政書士会松本支部 ☎ 33-7166

10月7日（月）～13日（日）は 行政相談週間

行政相談では、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、行政に対する苦情や意見要望、心配事などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。
☎ 場 10月22日（祝）午後1時30分～3時30分 / 西部保健センター、23日（水）午後1時30分～3時30分 / 四賀支所、25日（金）午前10時～正午 / 市役所 岡 総務省長野行政監視行政相談センター ☎ 02-6235-1100



募集

建設総務課からのお知らせ

犀川の河川敷内樹木伐採者を 公募します

犀川河川敷内の樹木を伐採

していた方に、伐採した樹木を譲ります。詳細は千曲川河川事務所ホームページ（<http://www.hrr.mlit.go.jp/chikuma/>）をご覧ください。
申 岡 千曲川河川事務所 ☎ 026-227-9261

「テレワークオフィス」 ワーカー募集

（二財）松本ものづくり産業支援センターは、今年11月に大名町通りにテレワークオフィス（施設名称「サザンガク」）を開設します。NTT東日本ビルの1階フロアを改装し、40人規模のワークスペースになります。お子さんが小さい、家族の介護があるなどの制約があり、働きたくても働けないといった方が、好きな時間に働くことができます。無料でご利用いただける託児サービスもあります。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

岡（二財）松本ものづくり産業支援センター ☎ 40-1000 ☎ 40-1001



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

児童図書贈呈を希望する 子育て支援団体の募集

「信州岩波講座／まつもと」では、本を通して子育ての活動をしている団体に本を寄贈し、活動を支援します。図書の贈呈を希望する団体からの応募をお待ちしています。

【子育ての支援をしています】団体 数団体（応募多数の場合は審査の上決定。既に寄贈された団体は除く） ●寄贈内容Ⅱ岩波書店児童図書目録に記載の児童図書から約5万円分の図書を寄贈 ④11月25日(月)までに、市ホームページからダウンロードした所定の申込書に必要事項を記入の上、人権・男女共生課へ

【人権・男女共生課内】「信州岩波講座／まつもと」実行委員会事務局（☎39-1110 5 ☎37-11153 ☎kyousei@city.matsumoto.lg.jp）

夢あふれるスイーツの絵を募集します

「松本スイーツコンテスト2020」の一環として、中学生以下の子どもたちから夢あふれるスイーツの絵を募集する「夢スイーツ部門」を開催します。ワクワクするアイ

デアと夢を込めた作品をご応募ください。

【市内に居住または通学している中学生以下の方】 ●募集期間Ⅱ10月7日(月)～11月15日(金)必着 ●賞Ⅱ選考により入賞した方には記念品と賞状を贈呈します。また、応募いただいた方全員に参加賞をお渡しします。 ④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。 ④窓口または郵送で商工課（☎34-3270 ☎34-33008）へ。窓口に専用の応募用紙があります。

【高齢福祉課からのお知らせ】 シルバー人材センターの 会員募集（入会説明会）

シルバー人材センターは、生きがいや社会貢献を目的とした高齢者の働き方を応援しています。会員になるためには、まず説明会に出席いただく必要があります。

【市内に居住している60歳以上の方】 ④10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日の水曜日 午前10時～11時30分 ④松本地域シルバー人材センター（宮渕本村1-10） ④不要 ④松本

地域シルバー人材センター（☎39-6680 ☎39-7788）

地域食の魅力の伝え方 講座参加者募集

松本の伝統野菜を使ったおすすめレシピも紹介します。

④11月11日(月) 午後2時～3時30分 ④Mウイング6階ホール ④先着200人 ④無料 ④講横山タカ子氏／料理研究家 ④11月7日(木)午後4時までに、代表者氏名、電話番号、参加人数を明記の上、ファクス、電子メールで、観光ホスピタリティイカレッジ運営委員会事務局（☎48-7290 ☎hospitality.college@tma.tsuac.jp）へ ④同事務局または観光温泉課（大5 ☎34-8307 ☎34-3049）



【住宅課からのお知らせ】

特定貸借住宅(中堅所得者向け)の入居者募集

●主な申し込み資格Ⅱ①自ら居住するための住宅を必要とする方 ②市内に居住または勤務している方（安曇・奈川地区はIターンやUターン者

の方も申し込みできます） ③同居する親族（入居時までに入籍できる婚約者を含む）がいる方 ④収入が一定基準以内の方 ⑤地方税を滞納していない方 等 ●募集方法Ⅱ空き住宅について、申込順にあつせんをします。事前に空き状況等をお問い合わせください。修繕のため住戸の状況により入居まで時間がかかる場合があります。

●募集団地と家賃（10月から値下げ改定）

団地名	建築年度	間取り	家賃	募集戸数	備考
上土	H11	3DK	6万8,000円	2	2階
			7万円	4	3階～6階
芳野町	H11	3DK	6万4,000円	9	
ベルハイツ大野田	H11	1LDK	2万6,000円	4	B棟
		2LDK	2万6,000円	1	A棟
		2LDK	3万3,000円	1	B棟
番所	H6	3LDK	2万5,000円	2	
小原	H9～13	3DK	2万3,000円	5	
御堂原	H6	3DK	1万7,000円	2	

※募集戸数は9月1日現在
 ④長野県住宅供給公社 松本事務所（☎47-0240 ☎47-8902） ※詳細は事前にお問い合わせください。

【高齢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2弾受講者募集

【市内在住の60歳以上の方】 プラチナセンター（総合社会福祉センター3階）

【スポーツ吹き矢講座】

④11月6日・20日、12月4日の水曜日 全3回 午前10時～正午 ④10人 ④200円（用具代）

【陶芸講座】

④11月11日・18日・25日、12月2日、1月20日の月曜日、2月25日(火) 全6回 午前10時～正午 ④20人 ④2000円（材料費）

【健康体操講座】

④11月14日(木)・25日(月)、12月12日・26日、1月9日・23日、2月13日・27日の木曜日 全8回 午前10時～11時30分 ※11月14日のみ 午後1時30分～3時 ④30人 ④無料

④10月21日(月)までに、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・電話番号を明記し、プラチナセンター（〒390-0833 双葉4-16 ☎25-3133 内線131-132 ☎29-0006）へ

情報チャンネル



催し

緑陰講座 (第8、9回)

緑をテーマにした「緑陰講座」を開催します。

①10月19日(土) ②11月2日(土) ※両日とも午後1時～3時

①土作りと堆肥作り(親子でも楽しめます)

②冬の樹木管理、わらぼっち、松飾り作り **場** あがたの森公園内「緑の相談所」 **料** 無

松飾り作り **場** あがたの森公園内「緑の相談所」 **料** 無

①不要 **他** 先着20人に鉢花プレゼント **場** 松本市緑化協会事務局 (☎47-6303) 、公園緑地課 (☎34-254)

☎34-3299)

第30回市場まつり

年に1度だけの卸売市場の一般開放イベントで、今年が30周年という節目の年にあたり、市場ならではの品物を取りそろえ、皆さんの来場をお待ちしています。

①10月27日(日) 午前8時20分～午後1時(午前8時からオープンングセレモニー)

※雨天決行 **場** 松本市公設地方卸売市場(大字笹賀7600-41) **内** 模擬せりやマ

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

グロの解体実演販売、マイナス25度の冷凍庫体験、子ども広場、手作りピザコーナー、親子フラワーアレンジメント教室、昔懐かしいチンドン屋や松本山雅FCのブース出展、記念品やお菓子のプレゼント **場** 松本市公設地方卸売市場管理事務所(松本市市場管理株式会社) (☎57-4740)

子どもを望むカップルのための不妊セミナー

子どもが欲しいのになかなか恵まれない方、月経困難症などがあり妊娠に不安のある方等に向けて、妊娠の仕組みや不妊治療の現状について話します。

対 30～40代の女性で、妊娠に不安のある方あるいは治療中の方(カップルでの参加大歓迎) **日** 10月20日(日) 午前10時～正午 **場** Mウイング3-2会議室 **定** 20人 **料** 無料 **内** 不妊治療の現状に関する講演、助成制度の紹介、個別相談会(希望者のみ)

講 長野県不妊・不育専門相談センター 不妊カウンセラー 1(助産師) **持** 筆記用具

申・**関** 人権・男女共生課 (☎39-1105) **場** 37-1153

37-1153

【商工課からのお知らせ】

第16回 信州・松本そば祭り

全国各地のご当地そば・信州の物産が今年も松本に集結します。味覚の秋をお楽しみください。



日 10月12日(土)・13日(日)・14日(祝) 午前10時～午後4時

場 松本城公園 他

- 内**
 - ・全国そば祭り／全国・県内各地から、そば処18ブースが出展
 - ・信州地場産市／信州の名産品・工芸品の展示販売／秋の味覚市
 - ・第13回信州そば打ち名人戦／ひとくちそば振る舞い
 - ・その他全麵協素人そば打ち三段位認定大会

他 当日、会場周辺は大変混雑します。ご来場の際は、公共交通機関・無料シャトルバスをご利用ください。

- 臨時駐車場 松本合同庁舎周辺臨時駐車場
- 無料シャトルバス 臨時駐車場～市営大手門駐車場(午前9時～午後5時、20分間隔で運行)

関 実行委員会事務局 (株式会社日本広告内 ☎33-8002 ☎35-2308)

☎kyousei@city.matsumoto.jp

農村生活マイスター協会のなつかしいお料理教室

地元食材を使って4種類の料理を作ります。

日 10月30日(水) 午前10時～

午後1時 **場** 松南地区公民館 料理実習室 **定** 20人

※要申し込み **料** 700円

(材料費込) **内** この炊き込みご飯、かぼちゃのポタージュ、大根サラダ、さつまいもの石畳ケーキ **講** 農村生活マイスター協会松本の皆さん **持** エプロン、三角巾、

手ふきタオル、保存容器

定 1歳以上未就学児。300円/人。ご希望の方は、10月23日(水)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**・**関** 女性センターパレア松本(☎39-1105) **場** 37-1153 **内** kyousei@city.matsumoto.jp

39-1105

教育文化センターの催し

教育文化センター（☎32-7600 ㊟32-7604）

【はじめてのパソコン
 (マウスの使い方と文字入力)
 お絵かきなどでマウスに慣
 れ、ローマ字入力を学びます。
 10月11日(金) 午前10時〜
 午後3時 場 3階第1研修
 室 定 先着11人 ㊟102
 0円 ㊟筆記用具、昼食

【10月4日(金)から電話受け
 付けのみ
 【親子フナタリウム】
 「名探偵コナン 探偵たち
 の星月夜(スターリーナイ
 ト)」を上映します。
 10月12日(土) 午後3時〜
 午後3時45分 場 2階
 プラネタリウム 定 先着90
 人(午後1時50分から整理券
 配布) ㊟無料 申 当日会
 場へ
 【親子映画会】

「まんが日本昔ばなし(みそ
 買い橋・言うなごの地蔵・猿地
 蔵・エビのこしはなせまがっ
 たか)」を上映します。
 10月12日(土) 午前11時〜
 午後2時 場 3階ホール
 定 150人 ㊟無料 申 当
 日会場へ

【親子科学教室「小惑星探査機
 はやぶさの工夫を知ろう!」
 エッグドロップ、カプセル
 を使った衝撃吸収実験などを
 行います。

【親子プログラミング教室】
 レゴ・マインドストームを
 使ってロボットを動かします。

小学生以上 11月17日
 (日) 午前10時〜11時30分、午
 後1時30分〜3時 場 3階
 スタジオ 定 各回10人 ※
 申し込み多数の場合は抽選。
 開催日の一週間までに郵送で
 お知らせします。 ㊟510
 円 申 10月20日(日)〜11月2
 日(土)に電話か市ホームページ
 で受け付け

小学生4〜6年生とその保
 護者 11月24日(日) 午前
 10時〜11時30分、午後1時30
 分〜3時 場 3階第2研修
 室 定 各回9組 ※申し込
 み多数の場合は抽選。開催日
 の一週間前までに郵送でお知
 らせします。 ㊟無料 申
 10月27日(日)〜11月9日(土)に電
 話か市ホームページで受け付
 け

秋のエコスクール参加者募集

～環境を楽しく学ぼう!～

1 星空観察会「上弦の月をみてみよう!」

上弦の月や冬の星座を観察しながら、^{ひかりがい}光害を学びます。

対 市内在住の小学3年生以上の方(小中学生は保護者同伴)

日 11月5日(火) 午後6時30分〜7時30分

場 梓川ふるさと公園 ※市役所から無料バスが出ます。

定 30人 ※応募多数の場合は抽選

講 スターウォッチングクラブ北斗

持 懐中電灯

㊟ 無料

●締め切り 10月22日(祝)



2 ロケットストーブを作ろう!

野外調理や災害対策に使える「ロケットストーブ」。枯
 れ木など身近なものが燃料となるストーブを作りながら、
 「自然エネルギー」について学びます。

対 市内在住の小学5年生以上の方(小中学生は保護者同伴)

日 11月16日(土)

午前9時30分〜午後2時

場 中山公民館

定 10組 ※応募多数の場合は抽選。グループで1個の製作も可能。製作は1人1個まで。

講 松本市地球温暖化防止市民ネットワーク(エコネットまつもと)

㊟ ロケットストーブ1個あたり5,000円(材料費)+昼食代1人あたり500円

●締め切り 10月31日(木)



申 各締切日までに、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バス利用の有無(1の講座のみ)を明記の上、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があります。

問 環境政策課

(東4) ☎34-3268 ㊟34-0400





催し

第32回松本市小中学生
平和ポスター展

平和をテーマとしたポスターを展示します。子どもたちの平和への願いをこめた作品をご覧いただき、あらためて平和の大切さ、命の尊さ、戦争の悲惨さを多くの皆さんに感じていただくため、開催します。

10月31日(木)～11月4日(月・休) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

美術館 2階多目的ホール

無料 固 平和推進課

(本2) 33-4770 33-1877

第4回

「歌声サロン〜音楽の小径〜」

音楽、歌が好きなら、どなたでも参加できます。童謡唱歌、秋の歌を主に懐かしの歌等幅広いジャンルの歌を、ピアノ生伴奏に合わせて一緒に歌います。

10月20日(日) 午後2時～3時30分

場 鈴木鎮一記念館 展示室(旭2-11-87)

● 駐車場 旭町小学校 教職

員用駐車場(旭町小学校東門側) 定 50人 料 500円(飲み物付き) 固 鈴木鎮一記念館(☎・FAX 34-6645)

私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

ベトナム出身の講師から、ベトナム風のサンドイッチ「バインミー」とビーフシチュー「ポークオー」の作り方を教わり会食します。

11月11日(月) 午前10時～午後1時

場 Mウイング4階料理実習室 定 先着20人

料 1000円 講 マイウェイ ハイイエンさん 持 エプロン、三角巾 申・固

10月10日(木)午前10時から多文化共生プラザ(☎ 39-1110 6 37-1153)へ

〔健康・企業立地課からのお知らせ〕

公開講座

「腸内フローラと健康」

森永乳業(株)、松本短期大学および松本市は、「健康寿命延伸都市・松本」の創造に向けた取り組みとして、松本短期大学に寄附講座を開設しています。この一環として、学園祭に合わせて公開講座等を行います。

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

第44回 松本市消費生活展

「起こそう! SDGsアクション ~ひろめようエシカル消費~」

消費生活に関する知識の普及のため、展示会・体験学習・販売会を開催します。

10月5日(土) 午前9時30分～午後3時(午前10時販売開始)

場 あがたの森文化会館・正面通路

● 臨時駐車場 蚕糸記念公園グランド(雨天時利用不可) ※駐車台数に限りがあります。公共交通機関等をご利用ください。

★講堂前

- ・オープニングセレモニー／午前9時30分～10時
- ・Mr. ポテトによるバルーンアートショー／午前10時～10時20分、正午～午後0時20分
- ・「30・10運動応援ダンス 踊って学ぼう 食品ロス削減」／午前10時35分～10時45分

★正面通路

- ・軽トラ市、手作り加工品の販売、リサイクルバザー、ソーラーカー試乗、リユース食器の配布、フードドライブ、木工教室、けんちん汁の試食、松本名物山賊焼きの販売、火おこし体験(雨天中止)、水まわりなんでも相談 他
- ・フリーマーケット(雨天中止)

★会議室内

- ・消費生活に関する各種学習展示、工作教室(マイバッグ作りなど)、「親子で作ろう LEDソーラーライト工作教室」(2-8会議室)

固 市民相談課内 実行委員会事務局 (本1) ☎34-3307 FAX36-6839



2019 松本看板字講座

看板を切り口に、まちの景観を考えてみませんか。

- 第1回 11月5日(火)、第2回 11月12日(火)、第3回 11月26日(火)、第4回 12月3日(火) ※時間はいずれも午後6時30分～8時30分
- 場 Mウイング3-2大会議室(第3回のみMウイング3-B中)

視聴覚室) 定 先着30人

- 無料 固 講座、まち歩き 講 倉澤聡氏／都市計画家、高田美果氏／イラストレーター、長谷川繁幸氏／建築士
- 持 筆記用具、デジタルカメラ
- 申・固 中央公民館(☎ 32-11132 FAX 37-11153)
- 3) 都市政策課(本5) ☎ 34-3015 FAX 34-3202

企画展「井川から林へ〜信濃守護
 小笠原氏と城の移り変わり〜」

小笠原氏城跡（井川城跡・林城跡）の国史跡指定を記念して、信濃守護小笠原氏の足跡と城跡を、発掘出土品を中心にたどりま。

10月19日(土)〜11月17日(日)
 10月19日(土)〜11月17日(日) 10月19日(土)〜11月17日(日)
 ※月曜休館（休日の場合はその翌日）
 場 時計博物館 3階企画展示室
 料 無料 ※常設展は有料
 固 文化財課 史跡整備担当 (☎8577064 ☎8619189)

第38回国宝松本城「人形飾り物展」

松本城の歴史をテーマとした人形展です。今回は「開智学校の前身崇教館建設〜戸田光行公生誕二五〇年〜」と題し開催します。

10月12日(土)〜11月4日(月・休) 午前8時30分〜午後5時(入場は午後4時30分まで)
 場 国宝松本城本丸庭園
 料 松本市民は身分証を券売所に提示で本丸庭園内無料 ※天守に登る場合は有料
 固 松本城管理事務所 (☎3212902 ☎3212904)

第31回国宝松本城「古式砲術演武」



国宝松本城を背に、松本城鉄砲隊、愛知県古銃研究会鉄砲隊、駿府古式砲術研究会駿府鉄砲隊、3隊合同による演武をお楽しみください。

10月20日(日) 午後1時30分〜3時 ※雨天中止
 場 国宝松本城本丸庭園
 料 入場無料 ※天守に登る場合は有料
 固 松本城管理事務所 (☎3212902 ☎3212904)

第60回国宝松本城「菊花展」

江戸時代より愛でられてきた、大小約500の菊が並びます。

10月25日(金)〜11月8日(金) 午前8時30分〜午後5時(入場は午後4時30分まで)
 場 国宝松本城本丸庭園
 料 松本市民は身分証を券売所に提示で本丸庭園内無料 ※天守に登る場合は有料
 固 松本城管理事務所 (☎3212902 ☎3212904)

国宝松本城と鷹狩り

古来貴族や武家の間で行われていた鷹狩りは、ここ信州松本藩にも伝えられ鷹匠などそれを専門とする人々が城下や周辺にいたとされています。その歴史にちなみ今年も鷹狩りの実演と講演会を開催します。

11月17日(日) 午前10時30分〜正午 ※雨天中止
 場 国宝松本城二の丸御殿跡
 料 無料
 固 諏訪流放鷹術保存会による鷹狩りの実演講演会

11月17日(日) 午後1時30分〜3時40分 ※雨天決行
 場 大手公民館 2階大会議室
 定 先着60人
 料 無料
 固 ①二本松泰子氏／松本藩の鷹匠と吉良流の鷹術 長野県立大学准教授 大塚紀子氏／「アラブと日本の鷹狩り文化」諏訪流放鷹術第18代宗家
 申・固 松本城管理事務所 (☎3212902 ☎3212904)

第25回 図書館まつり

10月27日(日)〜11月9日(土)の読書週間に向けて、本に関するイベントを開催します。



10月26日(土) 午前9時30分〜午後5時
 中央図書館 ※駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。

内容	時間・期間	対象	その他	申込み・定員
食品ロス削減啓発用絵本「もったいないぞう のこさんぞう」読み聞かせ	午前11時〜正午	どなたでも	話し手：もう中学生さん／お笑い芸人・絵本作画者、図書館職員	要・80人
ワークショップ	午後1時30分〜2時30分	小学生以上	講師：もう中学生さん	要・30人
講座「風車を作って環境問題を学ぼう」	午後3時〜5時	小学生以上	講師：中村正行氏／信州大学教授	要・50人
除籍本配布	10月26日(土)〜11月9日(土) 午前9時30分〜	来館者	期間中、毎日追加。なくなり次第終了	不要
松本山雅FC特製しおり配布	10月26日(土)〜11月9日(土) (予定)	期間中に資料を借りた方	なくなり次第終了	不要

※他にもさまざまなイベントを行います。
 詳細は、図書館ホームページ(<https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp>)をご覧ください。

申・固 10月8日(火)から中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148) へ

情報チャンネル



催し

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・子ども用品を提供いただき、必要としている方に無料で配布します。

対 市内に在住の方 **日** 10月29日(火) 午前11時～午後2時
場 ラーラ松本屋内テニスコート **料** 無料(ワークシヨップは一部有料) **対** ワークシヨップや相談窓口等の子育て支援イベント(応募不要)を同時開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 配布会へ参加するには、往復はがきによる事前応募が必要です。10月18日(金)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、返信面の文面に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配布希望品(1..衣類等と大型育児用品、2..衣類等のみ) ⑦衣類の希望サイズと性別 ⑧ 託児希望の有無、託児希望のお子さんの年齢



(月齢)、性別、氏名を明記し、環境政策課(〒390-0862 0丸の内3-7)へ。* 応募多数の場合は抽選 **対** 環境政策課(東4) ☎34-3268 ☎34-0400

スイーツ作りとワインで交流パーティー

独身男女の交流会を開催します。新たな出会いを求めている方、お気軽にご参加ください。

対 20～35歳までの独身の男女 **日** 10月26日(土) 午後6時～9時 **場** なんなんひろば **定** 36人(男女各18人) **料** 男性3000円、女性1500円 *参加には、別途ホーム登録と年会費500円が必要です。 **対** スイーツ作り、ゲーム、スイーツ&ワインパーティー(ワインに合う軽食有り) **申**・**対** 10月16日(水)までに参加費を添えて青年ホーム窓口(なんなんひろば内) ☎26-1083 ☎25-5337)へ。*申し込み後のキャンセルは、10月16日(水)までに青年ホームへご連絡ください。期日以降にキャンセルの場合は、返金しませんのでご了承ください。

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** 10月28日(月) 午前10時～11時30分 **場** 松本クリーンセンター 管理棟3階 **定** 先着15人 **料** 500円(材料費) **講** 中嶋知史氏 **申**・**対** 10月7日(月)から環境業務課(☎47-1096 ☎40-1335)へ

SDGsについて学ぶ自分の身近な視点から

国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)について、その基本的な内容を学び、私たちができることを一緒に考えます。みんなの学校in松本企画委員会主催で開催します。

日 10月8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 **対** SDGsと私たちの生活の結びつきについての講演 **講** 中村健

氏/やまびこネットワーク松本支部長、風土考房トナカイ代表 **対** 筆記用具 **申**・**対** 人権・男女共生課(みんなの学校in松本企画委員会事務局 ☎39-1105 ☎37-1153)

第25回市民参加料理コンクール大会

郷土の物産を取り入れ、調理師の技術・技能の向上と地域の食文化発展に寄与することを目的とした料理コンクールの審査と展示を行います。

日 10月20日(日) 午前11時15分～午後3時30分(約150品の料理展示) *ジャージャー麺と、蕎麦すいとんの試食があります。試食はなくなり次第終了。 **場** イオンモール松本晴庭1F きらめきコート・かがやきコート **料** 無料 **対** 松本ふるさと料理コンクール実行委員会事務局(☎47-7870)

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。
日 11月6日(水) 午後3時～4時40分 ●上映作品IIアル

ジャーンソンに花束を(字幕) **場** Mウイング3階ネットワーク室 **料** 無料 **対** 人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

やさしい!たのしい!フラダンス教室

初めての方から本格的なフラをマスターしたい方まで、本場ハワイアンスタイルのフラを習得した講師が指導を行います。初めての方でも運動の苦手な方でも、年齢に関係なく皆で楽しくフラを踊ってみませんか。

対 市内に在住か通勤・通学の方 **日** 10月3日・17日の木曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 梓水苑 **定** 15人/回(要予約) **料** 3240円(2回分) *初回限定で無料体験ができます。詳細はお問い合わせください。 **講** 永田れいこ氏/ナー・リコ・オ・カレイヒヴァ・フラスタジオ主宰 **対** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **申**・**対** 梓水苑(☎78-5550 ☎78-5555)



ひので会発表会

10月12日(土) 午前10時～午後3時30分 場 トライあい・松本 内 コーラス・手話・読み聞かせのステージ発表や七宝焼き・パッチワーク・手作り小物などの作品展示と販売 場 トライあい・松本 (☎35-6285 ㊟35-6344)

トライあい・松本主催講座

【筆ペンを楽しもつ(全4回)】
 美しい文字の書き方を楽しく学ぶ講座です。
 10月30日、11月6日・13日・20日の水曜日 午前10時

〈松本山雅コラボイベント〉

みんなで歩いて楽しく！
 ファミリーウォーキングサッカー！
 & 新スポーツ！ 棒サッカー！

松本山雅FCの鐵戸アンバサダーが講師となり、家族で楽しめるウォーキングサッカーと棒サッカーの体験会を開催します。

- 対 市内在住の小学生のいる家族
- 日 11月2日(土)
 午前9時30分～11時30分
- 場 総合体育館 メインアリーナ
- 定 先着50人 ㊟ 無料
- 持 運動のできる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
- 他 参加者には抽選で特別なプレゼントがあります。
- 申し込み開始 10月4日(金)午前8時30分から

超体験アルウィンバスツアー
 & 青空健康教室

松本山雅FCのスマートグラスを用いたアルウィン超体験ツアー、トレーナーによる健康教室、エキサイティングピッチシートでの試合観戦を行います。

- 対 市内在住の65歳以上の方
 ※初観戦の方大歓迎！
- 日 11月23日(祝) 午前10時～午後5時
- 集合 市役所、松本駅等でバス乗車後アルウィンへ移動
- 定 先着20人 ㊟ 無料
- 持 運動のできる服装、飲み物、タオル、運動靴
- 申し込み開始 10月23日(水)午前8時30分から

他 詳細は市ホームページ(こちらの二次元コードから)をご覧ください。
 申・問 株松本山雅 (☎88-5490 ㊟88-5491 ㊟kubo@yamaga-fc.com)、またはスポーツ推進課(☎45-9511 ㊟45-1024)へ



11時30分 場 トライあい・松本 ㊟ 800円(全4回分) ※別途教材費500円 定 15人 講 斉藤厚子氏 申・問 10月18日(金)までに、トライあい・松本(☎35-6285 ㊟35-6344)へ ※応募多数の場合は抽選。

市内在住、在勤の方優先

【高齢福祉課からのお知らせ】

生き生きうたこえカフェ

10月14日(祝) 午後1時30分～(午後1時開場) 場 勤労者福祉センター ㊟ 無料
 内 童謡・唱歌・叙情歌・昭和歌謡・フォークソングなど
 懐かしい歌を皆で合唱しま

す。申 参加希望者に入場整理券を配布します。申・問 シルバーカフェ沢村(☎87-7816 ㊟87-0657)

犬の飼い方・
 しつけ方相談ひろば

家庭犬インストラクターが、犬の飼い方やしつけ方についてアドバイスをします。

10月13日・27日、11月10日・24日の日曜日 午前9時30分～11時 場 スカイパークドッグラン横 ㊟ 500円/回 申 当日会場で15分前から受け付け ※雨天等による中止は、会場で判断。どの日でも、何回でも参加でき

ます。 問 松本保健福祉事務所食品・生活衛生課内 長野県動物愛護会松塩筑支部事務局(☎40-1943 ㊟47-9293)

被災地復興活動から学ぶ
 地域づくり 講演会

昨年7月の豪雨災害で被災した広島県三原市の復興活動の様子を伺い、地域づくりや支え合いの大切さについて学びます。

対 市内在住の方 日 11月11日(月) 午後2時～4時 場 勤労者福祉センター 大会議室 定 200人(要事前申

申し込み) ㊟ 無料 講 平本英司氏/NPO法人ふぁいと代表・広島県議会議員 申・問 松本市社会福祉協議会地域福祉課(☎27-3381 ㊟27-2239)

公園緑地課からのお知らせ

正月の花 寄せ植え講習会

11月10日(日) 午前10時～正午 場 あがたの森公園 定 先着30人 ㊟ 1500円
 持 軍手、移植ごて、持ち帰り用袋 申・問 10月9日(水)～11月1日(金)に「街を花いっぱいにする会事務局」(☎32-3042 ㊟32-6511)へ

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

情報チャンネル



催し

「子どもオルガン劇場」 「なるる★られる」

6人のアーティストが贈る、ユニークなオルガン公演「子どもオルガン劇場」なるる★られる」が再びやって来ます。小さなお子さんから大人まで楽しめる愉快でダイナミックな舞台は、まるで絵本から飛び出したサーカスのよう。



©阪巻正志

11月17日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場) 場
ザ・ハーモニーホール(メインホール) ¥一般/1000円、小・中学生/500円、小学生未満/無料(全席自由) ※小学生未満もチケットが必要です。3歳から入場可。 ●出演||原田靖子(オルガン・いろいろな音)、新井英夫(ダンス・構成)、ドワイ(美術)、大鹿智子(ことば)、坂記代子(ダンス) 要事前申し込み。詳細はお問い合わせ

せください。 固ザ・ハーモニーホール (☎47-2004-4712383)

アントニオ・メネセス チェロリサイタル

ブラジルが世界に誇る名チエロリストが久しぶりに松本にやって来ます。今回のプログラムのテーマは「バッハと南米」。深い信頼で結ばれた田村響とのデュオにご期待ください。



アントニオ・メネセス (©Clive Barda) 田村響 (©武藤章)

11月30日(土) 午後4時開演(午後3時30分開場) 場
ザ・ハーモニーホール(メインホール) ¥一般/4000円、ハーモニーメイト/3000円、25歳以下/2000円(全席指定) ●出演||アントニオ・メネセス(チェロ)、田村響(ピアノ) ●プログラム||J.S. バッハ・チエロとピアノのためのソナタ第3番、H. ヴィラーロポス・チェロ・ソナタ第2番

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

他 未就学児は入場できません。 有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 固ザ・ハーモニーホール (☎47-2004-4712383)

松本城ウォーク2019 参加者募集

地図を手掛かりに印所を探し、印判を集めながらゴールの松本城を目指す2日間のウォーキングイベントです。

11月9日(土)・10日(日) 午前8時〜午後4時 事前申し込み/1日1500円、2日2000円 当日申し込み/1日2000円、2日2500円 ※温泉コースは別途料金がかかります。高校生以下無料(温泉セットコースは有料) 9日(土)アルプス展望コース(7キロメートル、16キロメートル) ※温泉コース(浅間温泉) 10キロメートル 10日(日)松本歴史探訪コース(10キロメートル、17キロメートル) ※温泉コース(美ヶ原温泉) 12キロメートル 10月21日(月)までに、スポーツエントリ電話受け付けデスク (☎0570-0391846)、またはインタ

インターネット (http://spoen.net/79893) から 固信濃毎日新聞松本本社事業部 (☎32-3460) 32-5580、松本観光コンベンション協会(大) ☎34-3295 ☎39-7320)

パネル展示 「松本の礎を築いた人たち」

明治から平成にかけて松本で活躍した五人の人物を大型パネルで紹介いたします。今回紹介する人物とテーマは、鈴木鎮一(世界が認めた「才能教育」、木下尚江(自由で平和な社会を目指す)、山本茂実(読み継がれる「あ、野麦峠」、上条信(地域の交通網発達に尽力)、市川量造(松本城天守を永遠に)です。

10月1日(火)〜12月28日(土) ※月曜・祝日休館 場文書館 1階ロビー 無料 固文書館 (☎28-5570) 24-2110)



スポーツ

総合体育館の教室

申・固総合体育館 (☎32-1

818 ☎36-9394 ※火曜日休館)へ

【ミスノスポーツ塾】
跳び箱の練習をやろう!
対①幼児 ②小学生 日10月19日(土) ①午前9時〜10時30分 ②午前10時50分〜午後0時20分 定20人 ¥1教室1080円 持動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

【ミスノスポーツ教室】
いろいろなスポーツを通して、運動を好きになろう! 運動が苦手なお子さん大歓迎!
対小学生 日10月7日〜28日の毎週月曜日 ※祝日除く ①午後5時30分〜6時45分 定20人 ¥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

【ミスノ卓球教室】
初心者の方・技術の向上を目指す方、大歓迎!
対16歳以上の男女 日10月2日〜23日の毎週水曜日 ①公式 午前9時30分〜11時 ②ラージボール 午前11時〜午後0時30分 定20人 ¥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、ラケット(お持ちの方のみ)

**ゆめひろば庄内
 レッスン体験・利用者募集**

①こどもスイミングスクール、②プール・スタジオリッスン体験者募集、③トレーニングルーム利用者募集
対 ①親子(2歳半〜とその保護者)から小中学生 ②・③高校生以上 **場** 庄内屋内プール、庄内トレーニングルーム **定** 各10人 **料** ①体験無料 ②体験料金10月限定500円/回(通常1000円/回) ③初回利用は講習料300円(利用料込み) **内** ①・②通常レッスンに体験参加 ③初回講習会に予約が必要(火・金・日曜日午前9時30分、または午後6時30分/所要時間30分程度) ●スタジオリッスン名Ⅱ月・エアロ美リフレッシュ/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/フラ・美クス/骨盤エクササイズ、金・朝ヨガ/ゆったりヨガ/エアロ美ステップ ●プール(成人) レッスン名Ⅱ

月・アクアシエイブ、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 ※プログラム内容についてはお問い合わせください **他** 各種プライベートレッスン(個別指導)承ります **申**・**問** ゆめひろば庄内(☎24-2111 ☎24-1612)

**パラスポーツ
 ボッチャサポーター養成講習会**

ボッチャは、パラリンピックの正式種目で、誰でも楽しめるユニースポーツです。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。10月14日は「ボッチャ交流大会」(信州パラスポキヤラバン)の同時開催で、ボッチャだけではなく、パラスポーツ紹介写真パネル展示、パラスポキイズコーナー等、さまざまな催しがあります。
日 10月13日(日) 午後3時〜5時、10月14日(祝) 午前9時〜午後3時 **場** 南部体育館 **持** 上履き **料** 無料 **定** 24人 **講** サンスポーツまつもと(中級障がい者スポーツ指導員)、日本ボッチャ協会公認上級審判員・クラス分け委員 **申**・**問** 生涯学習課・中央公

民館(☎32-1132 ☎37-1153)

**「第17回松本クロスカントリー大会」
 参加者募集**

それぞれのスタイルで、走る喜びと楽しさを満喫しませんか。
参加資格 小学生以上の健康な方 **日** 12月1日(日)(雨天決行) 午前9時スタート(午前7時30分受け付け) **場** 信州スカイパークファミリースポーツゾーン内 周回コース ●**種目** 8000メートル/一般男女(1〜4部)、4000メートル/一般男女(5〜8部)、3000メートル/高校生男女・中学生男女(9〜12部)、1000メートル/小学生男女(13〜18部) ●**表彰** 各都道府県と8位まで **料** 一般/3500円 高校生/2000円 小・中学生/1500円 ●**参加賞** 長袖Tシャツ **申** 10月31日(木)までにランネット

【ランネット】 【スポーツエントリー】



柔剣道場と弓道場の教室

またはスポーツエントリーから応募。 ※スポーツ推進課の窓口にも申し込み用紙があります。 **問** スポーツ推進課内 松本クロスカントリー大会事務局(総合体育館 ☎45-9511 ☎45-1024)

申・**問** 柔剣道場・弓道場(☎36-0834 **HP** <http://www.s-seiun.co.jp/shsetsu/natsumoto/>)

【シニアのためのヨガ教室】 60歳以上の方 **日** 10月4日〜11月1日の毎週金曜日 午後1時〜2時30分 **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
 【広い畳で親子からだ遊び】 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** 10月7日、28日の月曜日 午前10時30分〜11時30分 **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 10月8日〜29日の毎週火

曜日、10月4日〜11月1日の毎週金曜日 午前10時〜正午 **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
 【日常をらくにする。のびのびヨガ】
日 10月9日、23日の水曜日 午前10時〜正午 **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
日 10月9日〜30日の毎週水曜日 午後1時15分〜2時15分 **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
日 10月10日、24日、31日の木曜日 午前10時30分〜11時30分 **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

【ママとベビーのヨガ教室】 産後2カ月以降の乳児と母親 **日** 10月10日、24日、31日の木曜日 午前10時30分〜11時30分 **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



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



スポーツ

ラーラ松本の催し

申・閩 ラーラ松本 (☎48-1110) ☎48-11355

【スマイル山雅 山雅運動塾】
基礎体力、コミュニケーション能力の向上を目的に開催します。

対年少〜小学1年生 土曜日 年少・年中クラス/午前10時10分〜11時10分 年長・小学1年生クラス/午前11時20分〜午後0時20分
場3階エアロビクススタジオ ☎月会費4000円(税抜き)

【ボールゲーム教室】

神経系の発達、ボール感覚を身に付けます。

対年長〜小学3年生 水曜日 年長・小学1年生クラス/午後5時〜6時 小学2年・3年生クラス/午後6時10分〜7時10分
場3階エアロビクススタジオ ☎月会費4000円(税抜き)



さわやかウォーキング 諏訪湖

湖畔を歩いた後は、旅館朱白で旬の食事と絶景の展望温泉で疲れを癒します。

日 11月6日(水) 午前7時30分〜午後4時頃 ●コースⅡ 諏訪湖畔コース(ゆつくりコース・健脚コース) ●集合 松本市総合体育館(マイクロバスで諏訪湖へ移動) ☎3500円(食事・入浴代含む) 定 先着40人 申・閩

10月7日(月)から、参加料を添えて松本体育協会窓口(総合体育館内) ☎32-7056 ☎32-7452。本人と他1人まで同時に申し込めます。



健康・福祉

聴覚障害者と学ぶ成人学校

「生活で役立つ知識」をテーマに、①自転車交通ルール ②権利擁護と成年後見支援制度 ③疲労感を予防するストレッチやマッサージ ④健康に役立つ体操(手話通訳・要約筆記あり)を学びます。
日 ①10月17日(木) ②11月21

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

日本 ③12月19日(木) ④1月16日(木) ⑤2月20日(木) いずれも午後1時30分〜3時30分
場 Mウイング他 定 30人
¥ 無料(一部実費負担あり)
申・閩 生涯学習課・中央公民館(☎32-11132) ☎37-1153

初心者向け手話教室 (入門教室)

未経験者を対象に、楽しみながら、簡単な指文字、単語、日常会話の習得を目指します。

日 11月6日〜3月18日の水曜日 全10回 ①昼の部 午前10時〜正午 ②夜の部 午後7時〜9時
場 Mウイング3-B視聴覚室 定 先着各25人(定員に達した場合は新規の方優先) ☎無料
申・閩 10月7日(月)から生涯学習課・中央公民館(☎32-11132) ☎37-1153へ

特定疾患患者見舞金の申請受け付け中

令和元年度(2019年度)の特定疾患患者見舞金の申請を受け付けています。
市内に引き続き1年以上お住まいの方で、①か②の条件に該当する方。

①県の特定医療費(指定難病)受給者証、ウイルス肝炎医療費受給者証、または小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている方
②次の疾患の方(所定の様式で医師の証明が必要)【②の対象となる疾患】ステロイドホルモン産生異常症、肺線維症、原発性肺高血圧症、特発性吸収不良症、神経性食思不振症、慢性肝炎、末端肥大症、肝硬変、下垂体小人症、ヘパトーム、網膜脈絡膜萎縮症、肝内胆汁うっ滞、メニエール病、肝内胆管結石症、突発性難聴、慢性膝炎、特発性両側性感音難聴、腎性尿崩症、ギランバレー、悪性眼球突出症、ジストニア、特発性非感染性骨壊死症、正常圧水頭症、橋本病、クロイツフェルト・ヤコブ病、シエーグレン病、ネフローゼ症候群、免疫不全症候群、慢性腎炎、側頭動脈炎

●見舞金の額 Ⅱ年額1万2000円 特 印鑑、患者本人の口座番号のわかるもの ※長野県の受給者証をお持ちの方は、コピーを添付してください。代理申請もできますが、支給の可否は、審査をした後に本人に通知します。 申 令和2年(2020年)3月31日(火)までに障害福祉課、西部

令和元年度後期講座募集

心身に障害のある方、その家族、協力者、ボランティア志望者 日 ①うたの教室(全8回) / 11月8日〜3月13日の第2・4金曜日(12月27日を除く) 午前10時〜11時30分 ②わくわく体操教室(全8回) / 11月6日〜12月25日の水曜日 午前9時30分〜10時30分 ③書道教室(全8回) / 11月5日〜2月18日の第1・3火曜日 午前9時30分〜11時 場 総合社会福祉センター1階 ☎4000円/回(地域生活支援事業受給者は無料) 他 障害のある方で、リフト付き送迎バスをご希望の方はご相談ください。 申・閩 社会福祉協議会・心身障害者福祉センター(☎25-3133) ☎29-0064



健康・福祉

【健康づくり課からのお知らせ】

骨粗しょう症 市民公開講座

10月20日の世界骨粗しょう症Dayに先立ち、骨粗しょう症の正しい知識、予防方法を学びます。

日 10月17日(木) 午後1時～2時
場 イオンモール松本 風庭2階 イオンホール

無料 〇「体の衰えを感じたら始めよう ロコモとフレイル対策」 講 中土幸男氏／丸の内病院院長 ●座長 中村幸男氏／信州大学医学部附属病院整形外科 関 旭化成ファーマー(株)松本営業所(☎3615557 ☎3219812)

健康経営セミナー

企業が従業員の健康づくりを積極的に支援する「健康経営」に取り組む方法について、主に中小企業の事例を中心に発表します。「健康経営」の導入を検討している事業主や人事労務担当者の皆さんはもちろん、勤労者や一般の方もお気軽にご参加ください。

日 10月30日(水) 午後1時30分～4時

分 4時 場 松本合同庁舎502号室 定 先着60人

無料 〇 基調講演・新佐絵吏氏/株浅野製版所(東京都) 事例発表・日本健康会議の「健康経営優良法人2019」を取得した市内企業の取り組みを発表 【参加企業】

シナノカメラ工業(株)(寿北3)、城東冷機サービス(株)(神林) 日・関 10月28日(月)までに労政課(☎3516286 ☎887669)へ

体力測定会

ご自身の体に関心を持って健康づくりを行えるよう、市内スポーツクラブ(提携施設)で体力測定会を実施します。(女性のみ)

対 国保被保険者の方、松本市民 日 10月28日(月)・29日(火) 午後0時30分から 場 タニタフィットスマイイトーヨーカドー南松本店(高宮中1-20) 定 10人(要事前予約)

国保被保険者は無料、その他は500円 〇 体力測定、お家でできるストレッチ講座、体組成測定、施設見学および体験 講 上野由華氏

タニタフィットスマイイトーヨーカドー南松本店 インストラクター 特 保険証、運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル等 申・関 保険課(東2) ☎3413203 ☎3912523) または、タニタフィットスマイイトーヨーカドー南松本店(☎3116721 ☎3116821)



美術館

琉球芸能の美と心 「組踊」執心鐘入」との交感

初演から300周年を迎えた沖縄伝統芸能「組踊」が松本に初登場。「組踊」は琉球音楽にのせて演じる沖縄独特の歌舞劇です。能楽や歌舞伎と同様に国指定重要無形文化財であり、ユネスコ世界遺産にも指定されている芸能です。今回は、琉球舞踊とともに、沖縄版「道成寺」とも言われる組踊「執心鐘入(しゅうれんかねいり)」を上演します。



日 11月9日(土) 午後1時開演 場 まつもと市民芸術館主ホール 料 一般/300円、60歳以上/2500円、18歳以下/1000円(全席指定、未就学児入場不可) 申・関 まつもと市民芸術館チケットセンター(☎3312200 午前10時～午後6時 ☎3313830)

舞台「組曲虐殺」

井上ひさし最後の戯曲。笑いと涙に包まれた、小林多喜二の音楽評伝劇。

日 11月17日(日) 午後0時30分開演 場 まつもと市民芸術館 主ホール 料 一般/7500円、18歳以下/2000円(全席指定、未就学児入場不可) ●作 井上ひさし ●演出 栗山民也 ●出演 井上芳雄、上白石萌音、神野三鈴、土屋佑壹、山本龍二、高畑淳子 ●音楽・演奏 小曾根真 申・関 まつもと



と市民芸術館チケットセンター(☎3312200 午前10時～午後6時 ☎3313830)



美術館

あそ美じゅつ「松本の色々さい」ハンターになって絵の具をこぼす

松本の町なかで集めた葉っぱや土、石などから絵具を作ります。

小学生 日 11月2日(土) 午前10時～午後3時 定 20人 料 5000円 ●集合 美術館 市民アトリエ 講 保高一仁氏/松本短期大学助教 特 汚れてもよい服装 申・関 10月10日(木)午前9時から美術館(☎3917400 ☎3913400)へ

梓川音楽祭

日 10月5日(土) 午前10時～午後6時 場 アカデミア館ギヤラリー 料 無料 関 オフィス・ドルチェ(☎090141807511)

10月の子育てパパ・ママの 美術鑑賞日

保育士が、お子さんをお預かりします。

【対象】 生後6カ月～未就学児
 【日時】 10月19日(土) 午前9時30分～午後0時30分と午後1時～4時
 【会場】 美術館 子供創作館
 【料金】 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
 【申込】 3日前までに美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

松本市美術館友の会 ワークショップ

【楽しい絵はかきづくり】
 好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はかきを作ります。

【日時】 10月20日(日) 午前9時30分～正午
 【会場】 美術館 子供創作館
 【定員】 先着15人
 【料金】 ¥500円
 【申込】 美術館友の会会費あり
 【持ち物】 あれば水彩絵の具、筆(会でも用意します)
 【申込】 10月18日(金)までに美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

人物デッサン会

【対象】 高校生以上
 【日時】 11月3日

【日時】 午前9時30分～午後4時30分(午前9時から受け付け)
 【会場】 美術館講座室・市民アトリエ
 【定員】 先着20人
 【料金】 友の会会員/全日1500円、半日700円 一般/全日2000円、半日700円
 【申込】 中村石浄、両角十志男、岩垂正美、千葉潔(美術館友の会会員)
 【持ち物】 各自必要な描画用具
 【申込】 美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

高校生講座 「絵を描くところ」

伝統的なイメージのある日本画。洋画と日本画の違い、具象と抽象表現の違いなどをトークとワークショップから学びます。

【日時】 11月10日(日) 午後1時30分～4時
 【会場】 美術館 市民アトリエ
 【講座室】 企画展示室
 【定員】 20人
 【料金】 ¥無料
 【講師】 岩波昭彦氏/日本画家
 【申込】 10月10日(木)から美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

アカデミア館展覧会情報

【アカデミア館コレクション展】
 信州梓川賞展 梓川賞受賞作品展
 「ふるさと」の風景18の色

今年で第19回目となる信州梓川賞展の歴代梓川賞(最高賞)全18作品を展示します。
 【日時】 9月7日(土)～10月14日(祝) 午前9時～午後5時
 【会場】 第2ギャラリー
 【料金】 ¥高校生以上/200円 中学生以下/100円
 【申込】 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

【第20回自作盆栽展】
 盆栽愛好会「自作盆栽研究会」の展覧会です。
 【日時】 10月13日(日)・14日(祝) 午前9時～午後5時(14日は午後4時まで)
 【会場】 ギャラリー
 【料金】 ¥無料
 【申込】 自作盆栽研究会 担当:関(☎47-3811)

【西村学園第34回師範展】
 【日時】 10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後5時(27日は午後3時まで)
 【会場】 ギャラリー1・第2ギャラリー
 【料金】 ¥無料
 【申込】 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

【第19回松本会日本画展】
 安曇野市在住の日本画家岸野圭作さん(日展特別会員)のもとで日本画を学んでいる生徒による作品発表会です。
 【日時】 10月30日(水)～11月4日(月・休) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
 【会場】 ギャラリー
 【料金】 ¥無料
 【申込】 担当:関(☎77-2294)

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	会場	問い合わせ
第17回信州現展	10月9日(水)～14日(祝)	市民ギャラリーA・B	小林 ☎090-1406-2579
柴田直明写真展「小さな仲間たち(3)」	10月9日(水)～14日(祝)	子供創作館	柴田 ☎33-8323
鮎太郎写真展「信州の野鳥」2019年度テーマ(オオワシのグル)	10月9日(水)～14日(祝)	情報交流館	伊藤 ☎54-0686
心画録2019 松澤敬子日本画展	10月17日(木)～20日(日)	多目的ホール	松澤 ☎32-2216
第60回松本市芸術文化祭参加 第73回松本学生美術展	10月18日(金)～20日(日)	市民ギャラリーA・B	生涯学習課 中央公民館 ☎32-1132
第60回松本市芸術文化祭参加 第36回長野県中信地区高等学校書道展 第35回長野県高等学校書道展	10月23日(水)～27日(日)	市民ギャラリーA・B、多目的ホール	生涯学習課 中央公民館 ☎32-1132
2019ニッコールクラブ松本支部写真展	10月23日(水)～27日(日)	子供創作館、情報交流館	関 ☎77-1688
第42回日本山岳写真協会松本支部展・選抜合同展	10月30日(水)～11月4日(月・休)	市民ギャラリーA・B	百瀬 ☎26-2643
小林睦和写真展「ふるさと」	10月30日(水)～11月4日(月・休)	子供創作館、情報交流館	小林 ☎090-3564-1883



松本民芸館 ☎・☎33-1569

【講演会「民芸運動から教わった松本の家具作り」】

☎ 11月17日(日)午後1時30分～3時 ☎ 30人 (要予約)
 ¥ 通常観覧料 ☎ 池田素民氏/長野県民芸協会副会長
 ☎ 10月8日(火)午前9時から電話で当館へ

考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

【秋季企画展「考古学から探る・奈良平安時代の松本平」】

律令制度が整備され、都が発展していく時代。松本平の人々がどのような生活をしてきたのかを出土遺物などから探ります。

☎ 10月5日(土)～12月1日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 ☎ 第2展示室 ¥ 通常観覧料

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【おはなしの会】

成蹊高等学校(旧制)出身の絵本作家である「かこさとし」の絵本の読み聞かせを行います。バンカラ君のぬりえ体験もあります。

☎ お子さんと保護者 ☎ 11月3日(祝)午後2時～3時
 ☎ あがたの森文化会館1-5教室 ☎ 先着20人
 ¥ 無料 ☎ 10月25日(金)までに当館へ

【第180回サロンあがたの森】

テーマは「世界を旅して得た大切なこと」です。世界の戦場を巡り感じたこと等についてお話しします。

☎ 10月12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 ¥ 200円 ☎ 村田信一氏/元戦場写真家

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【企画展記念講演会「万葉集の魅力～窪田空穂にふれながら～」】

☎ 10月19日(土) 午後1時30分～3時
 ☎ 窪田空穂生家 ☎ 50人 ¥ 無料 ☎ 内藤明氏/早稲田大学教授 ☎ 電話で当館へ

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【秋の自然観察会】

アルプス公園に落ちているさまざまな木の実など、動植物の様子を観察します。

☎ 小学生以上の子どもと保護者・一般 ☎ 10月19日(土)午前9時30分～正午 ☎ 15人 ¥ 通常観覧料
 ☎ 村上さよ子氏/自然観察の会ひこばえ ☎ 野外を歩きやすい服装・筆記用具・雨具・帽子など ☎ 10月5日(土)午前9時から電話で当館へ

四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

【化石教室レプリカ作りコース】

☎ 5才以上(小学生以下は保護者同伴) ☎ 10月26日(土)、11月30日(土)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分の2回 ☎ 2階学習室 ☎ 各回20人 ¥ 500円/人 ☎ 石こうで型をとり、色付けします。石こうが固まる間に展示品の解説をします。 ☎ 10月5日(土)から電話で当館へ

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【はた織り体験教室】

☎ 10月19日(土)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分の2回 ☎ 各回4人 ¥ 310円(別途材料代700円) ☎ 染織の会

【布ぞうり作り体験教室】

☎ 10月26日(土)午前10時～午後3時 ☎ 10人 ¥ 310円(別途材料代1,500円) ☎ 秋山啓子氏

【バス巡見「中山道を歩く」】

企画展「明治初めの旅事情」関連事業。明治時代末まで主要な交通路だった中山道鳥居峠約7キロを学芸員の解説付きで歩きます。

☎ 10月14日(祝)午前8時～午後5時(天候により若干コースを変更する場合があります) ●集合=馬場家住宅駐車場 ☎ 20人 ¥ 310円(別途施設見学科等1,000円程度) ☎ 歩きやすい服装、雨具、昼食等

【お茶席の会】

☎ 10月27日(日)午前10時～正午 ¥ 通常観覧料 ●担当=おしゃれ茶道の会/裏千家宅 ☎ いずれも10月5日(土)から電話で当館へ

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【企画展「松本の製糸業」】

歴史の里にある旧昭和興業製糸場が国の登録有形文化財に登録される見込みとなったことにあわせ、松本を中心とした製糸業について紹介します。

☎ 10月22日(祝)～12月20日(金) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 ¥ 通常観覧料

【松本の製糸業・松本のたてもの2019合同講演会】

☎ 10月27日(日)午前10時30分～正午(予定) ☎ 旧松本区裁判所庁舎 ☎ 30人 ¥ 通常観覧料 ☎ 小松芳郎氏/信濃史学会会長

【はた織り体験講座】

☎ 10月23日(水)午前10時～正午、午後1時～3時の2回 ☎ 展示・休憩棟 ☎ 各回5人 ¥ 1組1,000円(材料代込み) ☎ 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

【草木染め体験講座】

☎ 10月27日(日)午前9時30分～正午 ☎ 展示・休憩棟 ☎ 10人(草木染め体験講座に初めて参加される方優先) ¥ 2,000円(材料代込み) ☎ シルクのストールをコスモス(予定)で染めます。 ☎ 歴史の里 草木染めの会 ☎ エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋 ☎ いずれも10月5日(土)午前9時から電話で当館へ

旧山辺学校校舎 ☎32-7602 ☎32-7604

【読み聞かせの会】

山辺の民話など松本に関係するお話の読み聞かせを、今年リニューアルオープンした旧山辺学校校舎で開催します。

☎ 10月19日(土)午後1時30分～3時 ☎ 90人(要予約・当日申し込みも可) ¥ 200円 ☎ 美咲蘭氏/オフィス蘭 ☎ 10月5日(土)午前8時30分から当館へ



2019年 11月の相談日

10月の相談日は『広報まつもと』9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)	13日(水)午後1時～5時	市民相談室	11月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		20日(水)午後1時～3時		11月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		27日(水)午後1時～5時		11月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	12日(火)午後1時30分～3時30分 25日(月)	女性センターパレア松本	11月5日(火)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)
	司法書士法律相談 (30分)	19日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	11月18日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	税理士税務相談 (30分)	13日(水)午前10時～正午		11月12日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	12日(火)午後1時～3時		11月8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	22日(金)午後1時～4時		11月20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)	15日(金)午後1時～3時		11月12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	20日(水)午後1時～3時		11月15日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談	8日(金)午後1時～3時		11月6日(木)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	15日(金)午前10時～正午		11月13日(木)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談	14日(木)午後1時～3時		
市・県・国への苦情	行政相談	22日(金)午前10時～正午		予約不要

※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水を除く 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 いのちのさずな松本 ☎34-3600		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
職業・労働	職業・労働相談	6日(水)・20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	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]
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 16日(土)午前10時～正午 弁護士相談		認知症思いやり相談	21日(水)午後1時30分～4時30分 高齢福祉課相談室 ※要予約 7日(木)までに高齢福祉課 ☎34-3237
	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	2日(土)午前10時～午後2時、25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
	勤労者心の健康相談	7日(水)午前8時30分～正午、5日(火)・11日(月)・18日(月)・21日(木)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約		一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
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	人権相談	長野地方法務局松本支局 ☎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 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
	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			

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、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5組10人に、ながわ観光協会提供の「奈川とうじそばペア食事券」をプレゼントします。皆さんの声をお寄せください。

奈川 とうじそばペア食事券

5組10人にプレゼント!

奈川名物とうじそば ころも身体もほっかほか

食事提供期間 11月1日~12月20日

奈川地区のそば店・宿泊施設で、『第29回奈川地区秋の新そばまつり』が10月1日~11月4日の日程で行われます。10月6日(日)には、ながわ山彩館で「うまいもん市」を開催します。



クイズ

松本市が取り組んでいる
仕組みづくりは?

○○○○の仕組みづくり

※ヒント 2~7ページの特集記事をご覧ください。

アンケート

- Q1 10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 最近の広報まつもとに関する意見・感想
- Q4 あなたにとっての「生きがい」は?
- Q5 Q4の理由

応募方法

10月21日(月)必着で、①答え(○に当てはまる文字) ②アンケートQ1~Q5 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 広報国際交流課宛)または、ながの電子申請サービス(二次元コード)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。

※応募は市内在住の方に限ります。



市公式Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」 投稿募集中!!

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、松本市の魅力を伝える写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。

さらに、『広報まつもと』では、「今週の一枚」の中から「今月の一枚」を紹介しています(本紙28ページ)。皆さんの投稿お待ちしております!

「まつもと わくわく」投稿方法

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

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

※10月から選定方法等、規約の一部が変更になりました。

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

松本の「わくわく」
教えてください★



松本市の人口 238,876人(男116,962人 女121,914人)世帯数105,802世帯 令和元年9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。