



# まつもと



11月18日(月)〜22日(金)は

平日ノーマイカーデー

脱「クルマ」宣言！



市ホームページで  
「タウンズニーカーペーパークラフト」  
がダウンロードできます★

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

意見募集!!

# 松本市総合計画

(基本構想2030・第11次基本計画)

## を策定します



●問い合わせ 政策課 (本庁舎3階) ☎34-3274 ☒34-3201

総合計画って何？



総合計画は、将来、松本市をどのような「まち」にするのか、そのために、何をするのかを定める計画だよ。今後の政策の方向性を決める大事なものだから、市民のみんなの意見を聞きながら作る必要があるんだ。

松本市では、市民総参加での総合計画の策定を目指し、以下の手法で意見をお伺いしていきます。皆さんのご参加・ご意見をお待ちしています!!

## ワークショップ

各回異なる対象者とテーマで実施します。参加を希望される方は、前日までに下記申込先にファクス、またはメールでお申し込みください。

### ◆申し込み・問い合わせ

特定非営利活動法人 SCOP (松本市委託業者)

(☎36-9180 ☒36-9185 ✉matsumoto2019@npo-scop.jp)

申し込みの際は、①氏名 ②年齢 ③大学生の方は大学名 ④連絡先 ⑤出身地 ⑥参加を希望するプログラムを記載してください。

### 大学生から見る松本の魅力を探る

- ◆対象 市内在住の大学3年～4年生
- ◆日時 12月15日(日) 午後1時30分～4時30分
- ◆会場 松本市役所大会議室 ◆定員 20人

### 松本近郊で働き始めた方から見る松本

- ◆対象 松本市近郊に就職した20～30代の方
- ◆日時 令和2年(2020年)1月19日(日) 午後1時30分～4時30分
- ◆会場 松本市役所大会議室 ◆定員 40人

### 松本の未来をみんなで考える

- ◆対象 市内在住の方
- ◆日時 ※都合の良い日程にご参加ください。
  - ①令和2年1月19日(日) 午前9時30分～午後0時30分
  - ②令和2年1月25日(土) 午後1時30分～4時30分
- ◆会場 松本市役所大会議室 ◆定員 各回30人

## 公共施設での意見募集

意見募集の掲示スペースを開設します。

- ◆日程 11月19日(火)～12月18日(水)
- ◆会場 Mウイング、中央図書館、各保健センター、なんぶくプラザ、市民活動サポートセンター

## 市民アンケート

11月初旬に、無作為抽出した2,700人を対象に封書を郵送します。お手元に届きましたら、記載の期日までに返送をお願いします。

## — も く じ —

松本市総合計画	2
日本の都市特性評価2019	3
平日ノーマイカーデー開催	4
早めのライトと反射材	6
市議会9月定例会から、松本市職員採用資格試験	8
保育園等の入園受け付け	9
人権週間・市民の集い	10
知っていますか?子どもの権利	12
子どもを虐待から守りましょう	13
道路の除雪はみんなの力で	14
松本市景観賞受賞作品発表	15
ユニバーサルデザイン	16
学校給食アレルギー対応食	17
松本市職員数・給与状況	18
いい医療の日、FDA神戸線	20
「楽都・まつもとカラオケ大会」募集	21
OMF報告	22
今月の一枚、まつもとの味	24
コラムのページ	25
情報チャンネル	26
12月の相談日	43
生きがいの仕組みづくり	44

詳細は随時、市ホームページ、SNSの他、ウェブサイト「まつもと未来会議」(右の二次元コードから)でお知らせします。



# 「いいまち松本」のまちづくりが高評価を獲得

●問い合わせ 政策課（本庁舎3階 ☎34-3274 📠34-3201）

日本の都市特性評価2019（令和元年9月10日付 一般財団法人 森記念財団 都市戦略研究所）が公表されました。この調査は、「地方創生に向け地方都市の活力をいかに取り戻すか」という視点で都市の持つ力を定量・定性データを基に、多角的に分析し、都市の強みや魅力といった都市特性を明らかにするために行われたもので、松本市が並み居る政令指定都市の間に入る総合第10位（昨年度13位）にランクされました。これは、市民の皆さんとともに取り組んできた「いいまち松本」のまちづくりが高く評価されたと言えます。

合計スコア		
順位	都市名	スコア
1位	京都市	1,258.0
2位	福岡市	1,149.8
3位	大阪市	1,147.9
4位	横浜市	1,098.0
5位	名古屋市	1,089.0
6位	神戸市	1,074.9
7位	仙台市	1,004.5
8位	札幌市	981.6
9位	金沢市	951.5
10位	松本市	948.2
11位	つくば市	947.2
12位	豊田市	935.8
13位	浜松市	935.3
14位	広島市	921.5
15位	静岡市	896.5

環境		
順位	都市名	スコア
1位	松本市	185.3
2位	高崎市	183.7
3位	宮崎市	183.4
4位	浜松市	182.7
5位	津市	180.9
6位	いわき市	180.2
7位	浜市	179.8
8位	松江市	177.5
9位	前橋市	175.0
10位	豊田市	174.4
11位	山口市	173.0
12位	下関市	170.5
13位	佐賀市	170.2
14位	佐賀県市	168.6
15位	松山市	166.7

生活・居住		
順位	都市名	スコア
1位	豊田市	374.1
2位	松本市	371.6
3位	長野市	363.8
4位	新橋市	355.6
5位	山形市	353.0
6位	高崎市	348.2
7位	鳥取市	346.9
8位	甲府市	345.6
9位	浜松市	345.2
10位	富山市	345.0
11位	熊本市	342.2
12位	福岡市	342.0
13位	福井市	341.7
14位	金沢市	341.7
15位	奈良市	340.6

経済・ビジネス		
順位	都市名	スコア
1位	大阪市	258.5
2位	豊田市	192.0
3位	福岡市	190.9
4位	名古屋市	190.2
5位	神戸市	178.3
6位	横浜市	176.5
7位	岐阜市	166.7
8位	浜松市	157.2
9位	京都市	155.9
10位	札幌市	151.4
11位	岡山市	150.6
12位	福山市	149.8
13位	松本市	149.2
14位	川崎市	149.0
15位	つくば市	146.7

文化・交流		
順位	都市名	スコア
1位	京都市	372.5
2位	大阪市	268.4
3位	横浜市	256.8
4位	神戸市	241.8
5位	福岡市	232.0
6位	札幌市	224.9
7位	金沢市	185.0
8位	岡崎市	159.3
9位	仙台市	155.2
10位	名古屋市	149.6
11位	長崎市	145.3
12位	奈良市	144.1
13位	広島市	141.9
14位	原宿市	141.8
15位	松本市	121.4

【その他の分野】  
 研究・開発 第42位  
 交通・アクセス 第67位

## 結果分析

松本市は、環境分野および生活・居住分野に大きな強みを持つ、美しい自然と居住環境の豊かさが調和した岳都である。同市が掲げる〈美しく生きる。健康寿命延伸都市〉は都市特性にも現れている。特に環境分野は対象都市の中で最も高い評価を誇る。「自然環境の満足度」や「都市地域緑地率」のスコアが高く、自然環境の充実度が伺える。生活・居住分野では「平均寿命・健康寿命」や「医師の多さ」の評価が高い。さらに、経済分野における「高齢者就業率」が高く、恵まれた自然環境と優れた居住環境の下、人々が健康的に長く活躍していることが伺える。

出典：一般財団法人 森記念財団 都市戦略研究所 日本の都市特性評価2019

詳細は森記念財団のホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください。





11月18日(月)  
～22日(金)

バスで、歩いて、自転車で、  
マイカー以外の移動方法を  
考える5日間

# 平日 ノーマイカーデー

松本市では、車を優先した社会を転換し、歩行者・自転車・公共交通を優先したまちづくりを進める「次世代交通政策」を推進しています。

●問い合わせ 交通安全・都市交通課 (本庁舎5階 ☎34-3033 ☒34-3202)

## 平日ノーマイカーデー

①あがたの森通りにバス優先レーンを設置します。(下図)

②臨時のパーク&ライド駐車場を設置します。

③シェアサイクル臨時ステーションを設置します。

④18日(月)は、朝と夕の通勤・通学時間帯にバスを増便します。

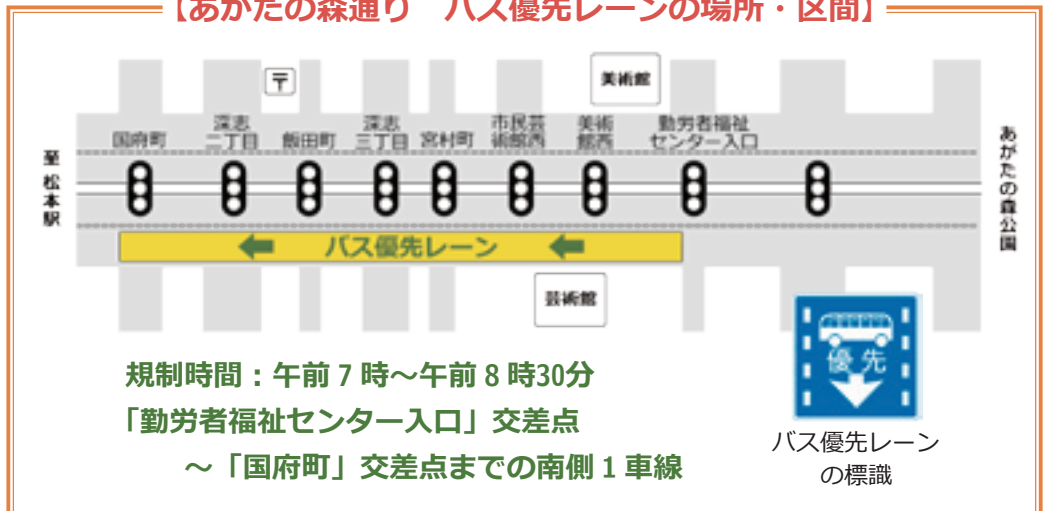
## バス優先レーンとは

路線バス等(路線バス・通園通学バス・タクシー)以外の車も通行できます。ただし、次のことを守ってください。

①路線バス等が接近してきた場合には、速やかにバス優先レーンから出なければいけません。

※二輪車・原動機付自転車・軽車両(自転車)・小型特殊自動車・緊急車両、左折車は除く

## 【あがたの森通り バス優先レーンの場所・区間】



②交通が混雑していて、バス優先レーンから出られなくなるものが予想される場合は、最初から通行してはいけません。

## 【通年】市内のパーク&ライド（P&R）駐車場

名称	台数	料金	場所	
新村駅P&R駐車場	50台	無料	アルピコ交通上高地線新村駅舎隣接	
新島々駅P&R駐車場	10台		アルピコ交通上高地線新島々駅舎向い	
梓川P&R駐車場	8台		梓川支所庁舎西部地域コミュニティバスC線梓川支所隣接	
四賀支所P&R駐車場	20台		アルピコ交通四賀線四賀支所庁舎東側駐車場	
七嵐P&R駐車場	8台		四賀化石館の北西	
森口駅P&R駐車場	25台		アルピコ交通上高地線森口駅隣接	
平田駅P&R駐車場	133台		200円/24時間以内ごと	J R平田駅西口
大庭駅P&R駐車場	51台			アルピコ交通上高地線大庭駅南側
神林P&R駐車場	130台		300円/24時間以内ごと	アルピコ交通高速バス、路線バス空港・朝日線神林停留所隣接

## 【臨時】11月18日～22日 パーク&ライド駐車場 ※利用時間：バス始発～終発

名称	料金	場所
総合体育館駐車場	無料	信大横田循環線、横田信大循環線「総合体育館」
合同庁舎周辺駐車場		タウンズニーカー西コース「合同庁舎」
寿運動広場(寿北)		寿台線「西原」、シェアサイクル臨時ステーションを設置
ファミリーマート神田店		中山線「神田南」

※各駐車場は台数に限りがあります。

## 【パーク&ライド利用〈朝〉バス時刻表】

路線	バス停	[ダイヤ] 黄色が増便、白地は通常ダイヤ							
タウンズニーカー (西コース)	松本駅アルブス口	7:00	7:20	7:45					
	合同庁舎	7:10	7:30	7:55					
	浮世絵博物館・歴史の里	—	—	—					
	松本駅アルブス口	7:24	7:44	8:09					
信大横田循環線 ・浅間線	松本バスターミナル	6:45	7:00	7:20	7:40	7:50		8:00	
	信州大学前	6:58	7:12	7:32	7:52	8:03		8:12	
	総合体育館	7:01	7:15	7:35	7:55	8:06		8:15	
	松本バスターミナル (浅間行)	7:40	8:00	8:20	(浅間行)			8:40	
横田信大循環線	松本バスターミナル	6:30	6:45	(浅間発)	7:10	7:30	7:50		8:10
	総合体育館	6:46	7:01	7:20	7:29	7:49	8:09	8:25	8:29
	信州大学前	6:51	7:06	7:24	7:35	7:55	8:15	8:29	8:35
	松本バスターミナル	7:05	7:20	7:38	7:50	8:10	8:30	8:43	8:50
寿台線	村井駅	—	—	—	—	7:58			
	寿台西口	7:01	—	7:33	—	8:03			
	棚峰	—	7:06	—	7:42	—			
	寿台東口	7:04	7:15	7:36	7:51	8:06			
	西原	7:09	7:20	7:41	7:56	8:11			
中山線	松本バスターミナル	7:26	7:39	8:00	8:15	8:30			
	二重堀の松	7:15							
	中山学校前	7:20							
	神田南	7:24							
	松本バスターミナル	7:37							

## パーク&ライドとは

駅やバス停に隣接した  
駐車場に自動車を駐車  
(パーク) し、鉄道やバ  
スに乗り換えて(ライ  
ド) 移動する方法



## 【パーク&ライド利用〈夕方〉バス時刻表】

路線	バス停	[ダイヤ] 黄色が増便、白地は通常ダイヤ									
タウンズニーカー (西コース)	松本駅アルブス口	17:10	17:40	18:10	18:40	19:10	19:40	20:10	21:40		
	合同庁舎	17:25	17:52	18:22	18:52	19:22	19:52	20:22	21:52		
	浮世絵博物館・歴史の里	—	—	—	—	—	—	—	—		
	松本駅アルブス口	17:39	18:06	18:36	19:06	19:36	20:06	20:36	22:06		
信大横田循環線 ・浅間線	松本バスターミナル	17:00	17:20	17:40	17:50	18:00	18:20	18:40	18:50	19:00	19:20
	信州大学前	17:12	17:32	17:52	18:03	18:12	18:32	18:52	19:03	19:12	19:32
	総合体育館	17:15	17:35	17:55	18:06	18:15	18:35	18:55	19:05	19:14	19:34
	松本バスターミナル	17:40	18:00	18:20	(浅間行)	18:40	19:00	19:20	(浅間行)	19:35	19:55
横田信大循環線	松本バスターミナル	17:10	17:30	17:50	(浅間発)	18:10	18:30	18:50	(浅間発)	19:10	19:30
	総合体育館	17:29	17:49	18:09	18:25	18:29	18:49	19:09	19:25	19:26	19:46
	信州大学前	17:35	17:55	18:15	18:29	18:35	18:55	19:15	19:29	19:31	19:51
	松本バスターミナル	17:50	18:10	18:30	18:41	18:50	19:10	19:30	19:41	19:45	20:05
寿台線	松本バスターミナル	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:10		
	西原	17:19	17:49	18:19	18:49	19:17	19:47	20:17	21:27		
	寿台東口	17:24	17:54	18:24	18:54	19:22	19:52	20:22	21:32		
	棚峰	—	—	18:33	—	—	20:00	—	—		
	寿台西口	17:29	17:59	—	18:57	19:25	—	20:25	21:35		
中山線	村井駅	17:34	18:04	—	19:02	19:29	—	20:29	—		
	松本バスターミナル	18:30	20:15								
	神田南	18:39	20:24								
	中山学校前	18:45	20:30								
	二重堀の松	18:51	20:36								

※黄色の付いた時刻が、18日(月)のみ増便するダイヤです。増便する路線は他にもありますので、ホームページでご確認ください。

事故にあわない!  
起こさない!

命を守る

# 早めのライトと反射材

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

これからの時期は、日没が早まり、夜間の交通事故が多く発生します。昨年、松本警察署管内で発生した夜間の事故は311件(死者1人)でした。交通事故が多く発生した時間帯は午後4時から8時の間で、交通事故全体の約29パーセントを占めています。

夕暮れ時は、一日の中でも、歩行者が死亡する交通事故が多発している危険な時間帯です。この時間帯の交通事故を防ぐための歩行者、ドライバーそれぞれの注意点を紹介します。

## 歩行者の皆さんへ

### 命を守る反射材

夕暮れ時に、歩行者が車にはねられる事故のほとんどは「道路横断中」です。

特に「横断歩道以外」を渡っていた横断者が車にはねられて命を失っています。

夕暮れ時に事故にあわないためには、歩行者自身が、車からよく見えるような工夫をすることが大切です。

そのため、明るい目立つ色の服を着ることや、夜光反射材を身につけたり、懐中電灯などライトを持って、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。



### 反射材で

### 自分の存在をアピール

過去5年間で、松本市内で発生した、夜間に歩行者がはねられた交通事故は260件ありますが、夜光反射材を着用していた人は、たった一人だけでした。

夜光反射材やライトを身に付けていない人は、交通事故にあう危険が高いということです。



夜光反射材

たすき型やバンド型、シール、キーホルダー、反射材が組み込まれた衣類やバッグなど種類が豊富です。100円ショップやホームセンターで購入できます。

夜光反射たすきは、交通安全・都市交通課でも販売中(1個100円)。



車から見るとこんなに目立ちます!

# ドライバーの皆さんへ



ライトは午後4時から点灯  
こまめな上下切り替え

夕暮れ時は、歩行者や自転車の発見が遅れ、事故が発生しています。

自分の車の存在を知らせるためにも、午後4時からライトの点灯をしましょう。

また、車のライトをハイビーム(上向き)にすると、ロービーム(下向き)より遠くまで光が届き、歩行者や自転車を遠くから見つけることができます。

こまめなライトの上下切り替えで、危険を早く見つけて事故を防ぎましょう。



右からの横断者に注意

道路横断中の死亡事故は、歩行者が左方向から進行してくる車と衝突する事故が多く、夕暮れ時に高齢者が、自宅の半径500メートル以内の身近な場所で事故にあっています。

歩行者は、横断しているときも左右の安全を確認しましょう。

特に、道路の後半部分が危険です。左から来る車に注意しましょう。

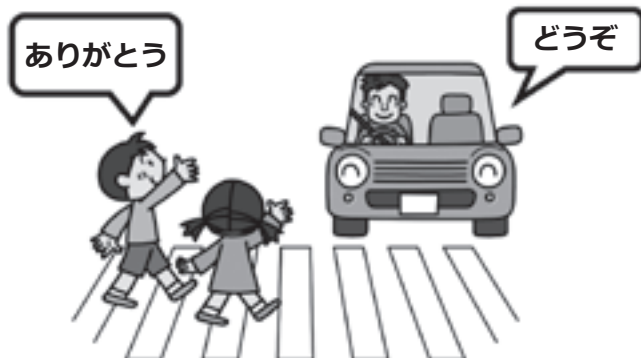
ドライバーも、夜間は意識してスピードを落として、いざという時に止まれるような運転をしましょう。



横断歩道では  
歩行者の保護

ドライバーは「横断歩道」に接近するときは、スピードを落として歩行者の有無を確かめましょう。歩行者がいる場合は必ず停止して渡らせましょう。

止まらない場合や、歩行者を妨害した場合は、横断歩行者妨害の違反(普通車:反則金9000円 点数2点)となります。



12月1日(日)~31日(火)

年末の交通安全運動

年末の忙しい時期を迎え、交通事故が多発する季節です。思いやりを持った親切な運転で交通事故防止に努めましょう。

- 松本市スローガン 思いやり ゆずりあいの街 松本
- 運動の重点 ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止 ・飲酒運転の根絶
- 松本市の改善すべき交通マナー

松本警察署交通安全  
イメージキャラクター  
「かもし課長」▶



「松本走り」と呼ばれる交差点での強引な右折は、交通事故の原因となる危険な運転です。一人一人が、ゆずりあいの気持ちを持ち親切な運転を心がけましょう。

# 市議会9月定例会から

市議会9月定例会が、9月2日から20日までの19日間にわたって開かれました。この議会では、市長提案28件、議員提案6件の計34件について審議されました。

内容は、条例12件、予算3件、契約2件、財産3件、道路1件、その他2件、意見書6件（議員提案）、人事1件で、いずれも原案とおりの可決または同意されました。決算等4件については、9月26日から開催された決算特別委員会で審査されました。また、人権擁護委員候補者の推薦について同意されました。

## 条例

地方公務員法の改正に伴い関係条例を一括改正する条例を新たに制定（1件）しました。

また、個人番号を利用する事務の見直しに伴うもの、住民基本台帳法施行令の改正に伴うもの、短期入所療養介護等の居住費の見直しに伴うもの、道路構造令の改正に伴うもの、旧開智学校の国宝指定に伴うものなどの一部改正（10件）を行い、安曇後継者集会所の廃止に伴う条例の廃止（1件）を行いました。

## 予算

「5つの重点目標」、「6つのまちづくり」にかかわる事業で、今年度末までに一定の

成果が見込めるものや速やかな取り組みが必要な政策的経費、国や県の補助事業の内示等に伴う経費で、補正措置を講じなければ、事業執行上支障をきたす経費などを中心に計上しました。

補正規模は、一般会計で30億6万円の追加、特別会計で1億1399万円の追加で、補正後の全会計の予算規模は1690億5972万円、前年同期比では0.9パーセントの増となりました。

## 契約

まつもと市民芸術館改修舞台音響設備工事および松本市野球場大規模改修主体工事の請負契約の締結を行いました。

## 財産

松本都市計画道路3・2・12号内環状北線整備事業用地および松本城南・西外堀復元事業用地を取得し、新松本工業団地用地を処分しました。

## 道路

12路線を市道として認定しました。

## その他

市営住宅の悪質な家賃滞納者に対する訴えの提起および惣社土地区画整理事業の施行に伴う字の廃止並びに町および字の区域の変更を行いました。

## 意見書

次の意見書が、国会および

関係行政庁に提出されました。

- 国の責任による35人学級の推進および教育予算の増額を求める意見書

- へき地手当等支給率を近隣県並みの水準に戻すことを求める意見書

- 私立高校への公費助成に関する意見書

- 加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度の創設を求める意見書

- 地方財政の充実・強化に関

する意見書

- 厚生年金への地方議会議員の加入を求める意見書

## 人事

公平委員会委員として、新たに山本綾子氏（桐）を選任することに同意されました。

人権擁護委員候補者として、引き続き宮川昇氏（会田）を、新たに奥原二美人氏（奈川）を推薦することに同意されました。

## 松本市職員採用資格試験

来年4月以降に採用する**松本市職員【獣医師（2次募集）、臨床検査技師、給食調理員、その他現業職を予定】**の試験要綱を、**11月下旬**に市ホームページ（下の二次元コードから）へ掲載します。試験日時・採用区分・受験資格などはこちらをご覧ください。『広報まつもと』12月号にも試験概要を掲載します。

また、11月下旬から受験申込書を次の窓口で配布するとともに、市ホームページからダウンロードできます。

### ◆受験申込書の配布場所

職員課、市役所受付（本庁舎・東庁舎）、各地域づくりセンター

### ◆問い合わせ

職員課（本庁舎3階 ☎34-3275 📠34-3201）





令和2年度  
(2020年度)

# 保育園・認定こども園の 入園受け付けを始めます

● 問い合わせ

保育課（東庁舎2階）  
☎ 33-9856 ☎ 34-3236

令和2年度の保育園・認定こども園（保育園部分が対象）の入園申し込みの受け付けを下記の日程で行います。入園を希望の方は申し込み手続きをしてください。

## 入園対象のお子さん

保護者が働いていたり、病気であったり、出産を控えている等の理由で、家庭で保育ができない（保育の必要性がある）お子さんです。

## 定員を超えた場合

多数の申し込みがあり定員を超えた園は、次の順位で選考し、入園児童を決定します。

①継続児童 ②第1希望児童 ③保育の必要性が高い児童

（保育の必要性を項目により指数化します。指数によりつては第1希望児童より優先される場合があります）  
①～③の項目の他、就労や

世帯の状況、きょうだい関係等により、指数の加点、減点の調整を行います。

## 持ち物

教育・保育給付認定申請書兼保育所等入園申込書、保育を必要とする事由の証明書類（保護者分・父と母のものは必須）、印鑑など

## 申込書等

11月に各園で行う入園説明会で配布します。参加できない方には、保育課でお渡しします。市ホームページ（こちら）からもダウンロードできます。



## 入園申し込みの受付日程

### ●一次申し込み受け付け

受付対象園	受付日	受付時間	受付会場
全保育園 (私立を含む)	12月7日(土)	午前9時30分～午後2時	市役所 東庁舎 1階 ロビー
	12月12日(木)		市役所 本庁舎 3階 大会議室

※上記の日程は、全ての保育園を対象に受け付けをします。市役所駐車場の混雑が予想されるため、公共交通機関のご利用をお願いします。

### 〈公立保育園〉

受付対象園	受付日	受付時間	受付会場
村井・平田・野溝	12月2日(月)	午前9時30分～午後2時	芳川公民館(出張所)
梓川西・梓川東		午前9時30分～午後2時	梓川支所保健センター 1階
錦部・双葉	12月3日(火)	午前9時30分～11時	双葉保育園
今井		午前9時30分～11時	今井保育園
笹部・宮田	12月4日(水)	午前9時30分～11時30分	笹部保育園
寿東・寿		午前9時30分～午後2時	寿台公民館
中山・内田	12月5日(木)	午前9時30分～正午	中山保育園
のばら・南郷・岡田		午前9時30分～午後2時	のばら保育園
みつば・測東	12月6日(金)	午前9時30分～午後2時	波田公民館(波田支所 2階)
さくら・神田		午前9時30分～午後2時	さくら保育園
里山辺・入山辺	12月6日(金)	午前9時30分～午後2時	里山辺公民館(出張所)
安曇		午前9時30分～正午	安曇保育園
乗鞍	12月9日(月)	午前9時30分～正午	乗鞍保育園
波田中央・波田ひがし		午前9時30分～午後2時	波田公民館(波田支所 2階)
島内・小宮	12月9日(月)	午前9時30分～午後2時	島内公民館(出張所)
島立中央・堀米		午前9時30分～正午	島立中央保育園
井川城・白板・渚	12月10日(火)	午前9時30分～午後2時	井川城保育園
あがた・桐		午前9時30分～午後2時	あがた保育園
神林・柏木	12月11日(水)	午前9時30分～正午	神林公民館(出張所)
和田・新村		午前9時30分～午後2時	和田保育園
南松本・並柳	12月11日(水)	午前9時30分～正午	南松本保育園

### 〈私立保育園・認定こども園〉

受付対象園	受付期間	受付時間	受付会場	
認定なぎさこども園	12月2日(月)・3日(火)	平日 午前10時～午後3時	各 園	
認定こども園 聖十字幼稚園	12月3日(火)	平日 午前10時～正午 午後1時～4時		
ドン・ボスコ保育園	12月3日(火)・4日(水)	平日 午後2時～4時		
ささべ認定こども園	12月3日(火)・4日(水)	平日 午前10時～正午		
松本保育園	12月4日(水)～6日(金)	平日 午前9時～午後4時30分 土曜日 午前9時～正午		
松本やまびこ保育園	12月4日(水)～6日(金)	平日 午前9時30分～午後4時 土曜日 午前9時30分～午後1時		
山の子保育園	12月5日(木)～7日(土)	平日 午前9時30分～午後4時 土曜日 午前9時30分～午後1時		
認定こども園ふたご	12月5日(木)～7日(土)	平日 午前9時30分～午後3時 土曜日 午前9時30分～正午		
やよい認定こども園	12月6日(金)・7日(土)	平日 午前9時30分～午後3時 土曜日 午前9時30分～正午		
認定こども園深志	12月7日(土)	土曜日 午前9時30分～午後3時		
和敬保育園	12月10日(火)・11日(水)	平日 午前10時～午後3時		
認定こども園(移行予定)	12月7日(土)	午前9時30分～午後2時		市役所 東庁舎 1階 ロビー
・松本光明幼稚園 ・松本中央幼稚園 ・松本短大幼稚園	12月12日(木)	午前9時30分～午後2時		市役所 本庁舎 3階 大会議室

### 〈私立小規模保育園〉

受付対象園	受付期間	受付時間	受付会場
(仮称)高宮小規模保育園 おひさま	12月3日(火)・4日(水)	平日 午前10時～正午	ささべ認定こども園
ニチキッズ松本村井保育園	12月7日(土)	午前9時30分～午後2時	市役所 東庁舎 1階 ロビー
ニチキッズ松本寿保育園	12月12日(木)	午前9時30分～午後2時	市役所 本庁舎 3階 大会議室

### ●二次申し込み受け付け

受付対象園	受付日	受付時間	受付会場
全保育園 (私立を含む)	2月5日(水)	午前9時30分～午後2時	市役所 本庁舎 3階 大会議室

※欠員補充の募集のため、一次受け付けの状況により、募集を行わない園・年齢クラスがあります。

# みんなで築こう

# 人権の世紀

～考えよう相手の気持ち 未来へつなげよう違いを認め合う心～



● 問い合わせ 人権・男女共生課 (☎39-11105 ㊟37-11153)

「人権擁護委員」を  
ご存じですか？

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間のボランティアです。

この制度は、さまざまな分野の人たちが、地域の中で人権思想を広め、人権が侵害されないように配慮し、人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたものです。

人権擁護委員は、全国で約1万4000人おり（松本市は16人）、法務局の職員とともに、人権相談・人権啓発活動などを行っています。

差別、いじめ、嫌がらせなど、人権に関する問題でお困りの場合は、法務局の人権相談をご利用ください。

## 松本市を担当している人権擁護委員

※五十音順・敬称略

蟻川通代	飯沼友子
市村はる美	井上真由巳
大口冽	大野利和
奥原勝由	鎌倉八郎
木下信幸	小林芳比古
西口恵利子	深澤和歌子
古畑素子	南山京子
宮川昇	吉澤由紀子

(11月1日現在)

相談は無料で、秘密は堅く守られます。

### 問い合わせ

長野地方法務局松本支局  
☎32-2571  
㊟32-2572

## 「人権の花」運動

この運動は、児童が花の種子を育成することを通して、協力、感謝することの大切さを学びながら、優しさや思いやりの心を育み、人権への理解を深めるため、昭和57年度から全国で実施されています。

本年度は、旭町小学校と今井小学校の協力を得て実施しました。



▲今井小学校



旭町小学校▶

## 人権を考える市民の集い

- ◆日時 11月24日(日) 午後1時15分～4時
- ◆会場 Mウイング 6階ホール
- ◆内容 **入場無料**

### 【表彰】

小・中学生人権啓発ポスター展表彰式  
中学生人権作文コンテスト松本市表彰式  
入選作文朗読、人権の花運動活動発表・感謝状贈呈

### 【講演】午後2時30分～

「障害者スポーツから学ぶ共生社会の実現」  
講師 小林俊介氏／山梨県ボッチャ協会会長

### 【信州パラスポキャラバン】

パネル展、ボッチャ体験

※手話通訳あり。託児（無料）は人権・男女共生課へお申し込みください。



小林俊介氏

## 人権相談専用電話

### みんなの人権110番

☎ 0570-003-110  
(全国共通)

### 子どもの人権110番

☎ 0120-007-110  
(全国共通・無料)

### 女性の人権ホットライン

☎ 0570-070-810  
(全国共通)

### 長野地方法務局人権擁護課

☎ 026-235-6634

# 人権啓発ポスター展

市内の小・中学生から応募いただいた作品を展示します。人権が尊重される明るいまちづくりを願うメッセージを込めた作品をぜひご覧ください。

◆日程/会場 11月27日(水)～12月1日(日) 松本市美術館  
 令和2年(2020年)1月4日(土)～13日(祝) 梓川アカデミア館

小学生の部

## 【最優秀賞】

横川智也さん(寿小4年)



## 【優秀賞】

勝田雅工さん(開明小5年)



## 【努力賞】

加藤新琉さん(山辺小4年)



【佳作】 百瀬 莉咲さん(菅野小3年) 渡部 衣織さん(寿小4年) 柳野 芽生さん(寿小4年)  
 中野 紘人さん(開明小5年) 奥村 唯さん(岡田小5年) 大出 こころさん(島立小6年)  
 渡邊 愛唯さん(明善小6年) 小林 乃々香さん(鎌田小6年)  
 勝野 日向さん(開明小6年) 浅川 みのりさん(開明小6年)

中学生の部

## 【最優秀賞】

福地 麻友さん(波田中1年)



## 【優秀賞】

横川麻結さん(波田中1年)



## 【努力賞】

青木 結衣さん(丸ノ内中1年)



【佳作】 市川 莉奈さん(会田中1年) 前田 真夜さん(波田中1年) 信末 貢輝さん(明善中1年)

## コンクールの審査を終えて

本年度は、小学校20校152点、中学校6校24点の応募がありました。笑顔の子どもや花、ハート等がメリハリのある色調で表現され、見る人の心の奥に届く子どもらしい作品が多数寄せられました。特に、子どもの権利条例に関するメッセージの作品や、松本城を取り入れた松本らしさを感じる作品が目を引きました。小学校部門の最優秀賞は、一人一人の顔が豊かに表現

され、みんな違っていいんだよ、仲良くしようねという気持ちが伝わってきます。中学校部門の最優秀賞は、花束を手にする女の子の優しい眼差しがうかがえ、人を大切にしようという心の内面や互いに認め合って生きていこうとする心が伝わってきます。

【人権啓発ポスター審査員】 蟻川通代/人権擁護委員、中村博見/寿小学校長、藤松輝州/信明中学校長

知っていますか？

# 子どもの権利

● 問い合わせ 子育て成課（東庁舎別棟1階） ☎ 34-3291 ☎ 34-3309

一人一人の子どもが自分らしく、生き生きと成長していけるように、本市では「**松本市子どもの権利に関する条例**」を施行しています。そして、毎年11月20日を、「松本市子どもの権利に関する条例」が定める「**子どもの権利の日**」としています。（25ページに関連コラム掲載）

## 子どもの権利

子どもの権利とは、子どもが健やかに成長するために欠くことのできない大切なものです。

### 【自分らしく生きる権利】

自分の考えや意見が受け止められ、自分らしく生きていく権利

### 【社会に参加する権利】

仲間や人間関係づくりができ、社会に参加する権利

## 条例が大切にする 4つの権利

### 【主体的に成長する権利】

自分が大切な存在だと実感でき、主体的に成長していく権利

### 【安心して生きる権利】

差別や虐待、いじめを受けないで安心して生きていく権利

## 松本市の取り組み

条例に基づき、子どもスマイル運動、子どもにやさしいまちづくり委員会、まつもと子ども未来委員会や子ども交流事業の他、以下の取り組みを行っています。

## 子どもの権利相談室「こころの鈴」

子どもの気持ちを一番に考え、子どもの声と向き合い、支えていく相談室です。子どものことであれば、保護者や地域の皆さんからの相談も受け付けています。

こまっている時、うれしい時  
なんとなく誰かとはなしたい時  
あなたの声をきかせてね

こころの鈴


メール kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

月～木・土曜日 pm1:00～6:00  
金曜日 pm1:00～8:00

でんわ(おひょう) 0120-200-195

はなしにきてね  
お城の近くです

松本市子どもの権利相談室「こころの鈴」  
松本市役所大手事務所 2階 〒390-0874 松本市大手 3-8-13



## 松本市・宗像市・福津市 子ども交流事業

子どもの大切な4つの権利のうち「社会に参加する権利」に基づいて実施しています。

福岡県宗像市・福津市との交流事業は平成26年度から始まったもので、1月には松本市で、8月には宗像市・福津市で実施しました。



## 第36回松本市青少年健全育成市民大会・ 「松本子どもの権利の日」市民フォーラム

「松本子どもの権利の日」に合わせて、子どもの権利の実現について学び、考え、理解を深めるフォーラムを開催します。

- 日時 12月1日(日) 午後1時30分～4時30分
- 会場 勤労者福祉センター 大会議室
- 内容 子どもの発表(まつもと子ども未来委員会からの市長提言)、講演会「メディアが及ぼす子どもへの影響」(小川指導主事/教育文化センター)
- 定員 200人
- 料金 無料
- 申し込み 不要

※駐車場には限りがあります。公共交通機関等をご利用ください。



# 子どもを虐待から守りましょう

● 問い合わせ ことども福祉課（東庁舎1階） ☎ 33-4767 ☎ 36-9119

年々増え続けている児童虐待は、子どもの権利を侵害し、子どもの心や体の成長に深刻な影響を与える行為ですが、どの家庭にも起こる可能性があるものです。発生を防ぐためには、子育て家庭と支援者が互いに声をかけ、助け合う子育てが大切です。

## 子どもに対して怒鳴っていませんか？

子育てには楽しいこともある反面、思い通りにならなくてイライラしてしまうこともあります。そんな時、子どもを怒鳴ったり叩いたりしていませんか？

子育てに不安を感じ、イライラすることは特別なことではありません。問題は、その感情をそのまま子どもにぶつけてしまうことです。

「しつけ」は親子にとって大切なコミュニケーションですが、お互いが感情的になっている場面では伝えたいことが伝わらず、「しつけ」の目的を果たすことが難しくなってしまう。

## 子どもにメッセージを上手に伝える方法は？

### 1 落ち着く

まずは親自身が落ち着きましょう。落ち着いて対応することが何よりも大切です。



### 2 待つ

子どもが泣いたりすねたりしている場合は、「今は話ができる状態じゃないよね」と声をかけ、話せるまで待つことが大切です。

### 3 環境づくり（い・ち・お・し環境）

いつも・近づいて・穏やかに・静かな環境で対応しましょう。

### 4 気持ちに理解を示す

「〇〇したい気持ちはわかるよ。でも、今は△△する時間だよ。」と声をかけ、子どもの気持ちに理解を示すと話が穏やかに進みます。

### 5 行動を具体的に提示

子どもにしてほしいことは具体的に伝えましょう。例えば、「勝手に使っちゃダメだよ」よりも、「使うときは貸してって聞こうね」と声をかけます。



### 6 約束する

「いつ」「何をしてほしいのか」子どものレベルに合わせた約束をしましょう。難しい場合はレベルを調整し、小さな目標を達成する体験を積み重ねましょう。

### 7 練習する

約束したことは、一度、練習してみましょう。まず親がやってみせ、説明した後、子どもにもやってもらい、できたところをほめます。

### 8 ほめる

「テレビを消すことができたね」など、好ましい行動がとれた時は忘れずにほめてください。



## オレンジリボンキャンペーン

11月の児童虐待防止推進月間中に、「子どもへの虐待のない社会の実現」を目指すオレンジリボンキャンペーンを展開します。児童虐待のない社会を作るには、地域社会の理解と協力が不可欠です。

## 児童虐待対応研修会

オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

- 日時 11月16日(土) 午後1時30分～4時
- 会場 なんぶくプラザ 3階大会議室
- 内容 映画上映「子ども虐待対応～虐待対応の必須知識～」、研修会「子どもと接する現場での気付きと対応」
- 定員 80人 料金 無料
- 申し込み 電話でこども福祉課へ

# 道路の除雪はみんなの力で

● 問い合わせ 維持課（本庁舎4階） ☎34-3244 ③33-2939

本市は、市道を利用する皆さんが、スタッドレスタイヤやタイヤチェーンを装着した状態で安全に通行できるように、道路除雪事業計画に基づき、除雪事業に取り組んでいます。しかし、行政で全ての道路を除雪することは困難です。除雪への取り組みにご協力ください。

## ❧ 除雪作業のお願い

- ・生活道路、歩道、通学路、横断歩道橋などの除雪をお願いします。

- ・高齢者など、除雪が困難な方の家の周辺は、近隣の方が除雪をお願いします。

- ・除雪した雪は、町会の要望により、業者または市が搬出しますが、搬出する車両への積込作業は、町会や常会のご協力をお願いします。

## ❧ 玄関先の雪処理にご協力を

市道の通行確保を最優先に除雪するため、やむを得ず皆さんの玄関先や車庫前に雪が寄ることがあります。ご迷惑

をおかけしますが、雪は皆さんの処理をお願いします。

## ❧ 路面凍結防止剤の配布

市道の凍結防止のため、町会の要望により、凍結防止剤を配布します。市道の凍結が起こりやすい箇所散布してください。※散布量は、1平方メートルあたり20～30グラム（1握り程度）が目安

## ❧ 道路や水路へは雪を捨てないで

道路へ雪を出すと、道幅が狭くなり交通事故につながります。水路へ雪を捨てると、水路があふれる原因になります。道路や水路へは、雪を捨てないようにお願いします。

## ❧ 円滑な除雪作業にご協力を

- ・道路の路肩に設置している自転車レーンを、除雪時には、一時的に雪寄せ場として利用するため、通行の支障となりますが、ご理解とご協力をお願いします。
- ・路上駐車は、円滑な除雪作業に支障をきたします。路上駐車はしないようお願いいたします。



## 市で道路の雪の雪捨て場を設置します

【期間】 12月1日(日)～令和2年(2020年)3月31日(火)

【場所(常設)】 ※下の地図参照

- ①金華橋上流右岸河川敷(里山辺)
- ②下二子橋下流左岸河川敷(笹賀)
- ③扇子田運動公園の東側(波田)

大雪時には、別途臨時雪捨て場を追加開設します。

※**松本城西側臨時駐車場は、今年度から利用できません。**

## 除雪についての問い合わせ

- ・国道19号  
国土交通省長野国道事務所  
松本国道出張所 (☎25-5752)
- ・国道143号、147号、158号、254号、県道  
長野県松本建設事務所 (☎40-1965)
- ・市道  
市役所維持課 (☎34-3244)



# 松本市景観賞受賞作品

●問い合わせ 都市政策課（本庁舎5階） ☎34-3015 ①34-3202

松本市では、景観に対する市民意識の高揚と、良好な景観の形成に向けたまちづくり活動の推進を図るため、優れた景観を形成する市内の建物やまちなみ、まちづくり活動を表彰しています。

## 最優秀 景観賞

### 石垣とサツキの栽植

所在地：梓川上野2159  
所有者：古沢良平

#### ◆講評（抜粋）

眼下には松本平が広がり、りんご畑のなかに点在する集落のなかに広がる美しいサツキの波と石垣の栽植に圧倒されました。花、雪など四季を通じて訪れてみたい栽植で、どの世代が見てもすごいと感じるサツキの迫力と、それを維持する住まい手のきめ細やかなメンテナンスは、松本の外構のひとつの在り方を示しています。

#### 【建築物・工作物部門】



緑地帯に隣接している庭のある家  
蟻ヶ崎六丁目16-2

#### 【まちづくり活動部門】



水と緑 物語のある街づくり  
大手三丁目、四丁目

部門賞（全2作品）

## 景観シンポジウム

#### ◆日時

令和2年（2020年）  
1月25日（土）  
午後1時～4時

#### ◆会場

Mウイング  
6階ホール

#### ◆内容

景観賞表彰式、  
景観フォーラム

景観賞に関する情報の詳細は、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。



#### 【建築物・工作物部門】



夜に明かりを灯す  
ショールーム  
本庄二丁目2-20



街をつなぐ家 L-House  
和田8000-363



カフェ、泊まる、  
CASTANA  
並柳二丁目3-2



松本協立病院  
巾上9-26



クロリBREAD&LIFE  
蟻ヶ崎1-50



枅形跡広場の看板  
大手三丁目3-1

奨励賞（全8作品）

白骨温泉  
安曇白骨温泉  
白骨温泉 隧道通し



松本城大手門駐車場  
大手二丁目4-19



【オープン  
スペース部門】

# ユニバーサルデザインのまちづくり



市では、ユニバーサルデザイン推進基本指針に基づき、行政をはじめ、民間団体等と連携しながらユニバーサルデザインの考え方を広げ、誰もが生き生きと活動でき、市民一人ひとりが尊重されるまちづくりをめざしています。

## ユニバーサルデザインとは

あらゆるニーズを考え、年齢や性別、能力などの違いにかかわらず、全ての人が安心して利用できるように製品や建物、サービスなどを計画・設計する考え方です。

## ユニバーサルデザインの7原則

- ① どんな人でも公平に使える
- ② 使う上で自由度が高い
- ③ 使い方が簡単ですぐに分かる
- ④ 必要な情報がすぐに分かる
- ⑤ 安全で安心なところくぱり
- ⑥ 少しの力で楽に使える
- ⑦ 使いやすい広さ、スペース

## 身近なユニバーサルデザインを考えよう

### 多目的トイレ

車いす使用者だけでなく、高齢者・障がい者・子ども連れの方など多様な人が利用できるよう、整備されています。入口も引き戸で間口が広く、通りやすくなっています。



### ピクトグラム

視覚的な図で表現され、言語に制約されずに内容を直感的に伝達できます。



非常口



エレベーター

### 松本市独自のピクトグラム

【例】

松本市では、独自のピクトグラムを作成しています。



井戸



芸術館

### 使う人の高さに合う洗面台



さまざまな年代の方が使う施設では、洗面台の高さを変えることで、利用者全員が使いやすくなっています。

## 松本市商店等グレードアップ事業補助金

※今年度で制度が終了します。

ご相談は12月13日(金)までをお願いします。

ユニバーサルデザインの考えを取り入れた魅力ある店舗づくりの推進を目的とした、店舗改修事業等に対して支援をしています。ご活用ください。

### ●問い合わせ

商工課 (大手事務所 5階) ☎34-3110 📠34-3008

## ユニバーサルデザインに関する出前講座

ユニバーサルデザインに広く関心を持っていただくため、出前講座を随時開催しています。

子どもから高齢の方まであらゆる世代に合わせた内容です。

各種団体やサークル等、ご希望がありましたら、お気軽に政策課までご連絡ください。





# 安全なアレルギー対応食

栄養士が大切に  
つとめます

●問い合わせ 学校給食課 西部学校給食センター

(☎86-1130 ☎86-1150)

松本市では、5カ所の給食センターと3カ所の自校給食により、毎日2万人分の学校給食を調理し提供しています。今回は、近年増加している「アレルギー対応食」の取り組みについて紹介します。

## アレルギー対応食の提供

松本市では、食物アレルギーをもつ児童・生徒の皆さんに学校給食を提供するため、平成11年からアレルギー対応食の提供を行っています。

市内の給食センターには、それぞれ専用の調理室があり、栄養士と調理員で確認しながら調理にあたっています。

食物アレルギーは命に関わることもあるため、調理には細心の注意を払っています。

### 安全な対応食を調理するために

アレルギー対応食の調理は、専門の栄養士と調理員が担当しています。

- 1 提供する前日に、担当者全員で間違いなく給食を提供できるように打ち合わせをします。
- 2 食材が誤って混入しないようにバットに分けて用意します。
- 3 調理器具は専用のものを使用します。
- 4 調理中や盛りつけ、個別のバッグに入れるときなどは、間違いなくアレルギー対応食が調理され、該当のお子さんに届くように複数の職員で何度も確認しています。



▲食材をバットに分けて用意



▲西部学校給食センターの調理室の様子

アレルギー担当栄養士は、「子どもたちの生活の質を上げることを大切にしています。一部の食物アレルギーは適切な治療などをすることで、「原因食物」を食べられるようになることが分かってきて

います。

まず栄養士が食物アレルギーについてしっかりと学び、保護者の皆さんに正しい情報や知識を提供できるようにしています。児童・生徒の皆さんが少しずつ「原因食物」を食べられるようになると、給食はもちろん、外食も楽しめるようになるなど、生活の質が上がります。

小中学生の食生活は一生の健康を左右する大切な時期です。必要最低限の「食物除去」をして、バランスよく食べて体づくりをし、生き生きと学校生活を送ってもらいたいと願っています。

たとえば食物アレルギーがあっても、給食を楽しく食べられる児童・生徒の皆さんが増えるように、これからもアレルギー対応食を提供していきます。





# 市の職員数や給与などの状況

●問い合わせ 職員課（本庁舎3階 ☎34-3275 📠34-3201）

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「松本市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

## ●職員の任免および職員数に関する状況

平成30年度退職者数：92人  
 平成31年4月1日採用者数：92人  
 平成31年4月1日再任用者数：25人

## ●職員のサービスの状況

【勤務時間その他の勤務状況】  
 標準的な勤務時間：午前8時30分～午後5時15分  
 休憩時間：正午～午後1時  
 年次休暇の取得状況：1人当り平均取得日数10.6日  
 【休業状況】

育児休業の新規取得者数：20人  
 前年度からの継続者数：53人  
 育児部分休業取得者数：3人

【営利企業等従事許可】  
 営利企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの：1件  
 報酬を得て営利企業以外の事業もしくは事務に従事するものなど：13件

## ●職員の分限および懲戒処分の状況

分限処分とは、公務の適正かつ能率的な運営を図るため、勤務実績の不良、心身の故障、適格性の欠如等の場合に、免職、休職、降任、降給の処分をするものです。

懲戒処分とは制裁的処分のことで、「法令に違反した」「職務上の義務に違反し又は職務を怠った」「全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった」場合に免職、停職、減給、戒告の処分をするものです。

平成30年度は、分限処分が13人（心身の故障の場合による休職）、懲戒処分が8人（職務上の義務違反（管理監督責任を含む）、職務怠慢、法令等および上司の職務上の命令に従う義務違反等）でした。

## ●職員の退職管理の状況

退職した職員による離職前の職務に対する現職員への働きかけ等に関して、職員からの届け出はありませんでした。

## ●職員の研修および人事評価の状況

【研修】集合研修：6,242人（階層別3,965人、実務・特別研修2,277人）、派遣研修（国、県、外部研修機関等）：183人、研究グループ研修：1人

【人事評価】人材育成と能力開発、職務改善を目的として、能力主義、業績主義に基づき、全職員を対象に人事評価を実施しています。

## ●職員の福祉および利益の保護の状況

【安全衛生管理の状況】健康診断受診者（人間ドック含）：1,721人、ストレスチェック実施者：1,681人、職員健康相談・指導：1,018人

### 【職員共済組合の設置および活動状況】

地方公務員法に基づき職員の保健、元気回復、その他厚生に関する事業を実施しています。  
 主な事業は、庁内食堂・売店、親睦事業、体育・文化部活動助成、職員文化祭、市内施設利用助成などです。

- 職員組合費 給料の3.0/1000
- 市負担金 給料の2.2/1000
- 決算総額 歳入6,585万円（うち市負担金総額1,674万円）

【公務災害の認定状況】公務災害9件、通勤災害1件

### 【不利益処分に関する不服申し立ての状況など】

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申し立てはありませんでした。

職員数（平成31年4月1日現在） (単位：人)

部 門	職員数		対前年 増減数	主な増減理由
	H30	H31		
議 会	11	11	0	
総務企画	310	329	19	中核市移行準備による増
税 務	91	95	4	休職者欠員補充による増
民 生	468	474	6	保育体制の強化による増
衛 生	132	134	2	保健所準備による増
一般行政	7	6	▲1	施設管理体制の見直しによる減
農林水産	67	68	1	森林整備体制強化による増
商 工	48	51	3	観光推進体制強化による増
土 木	170	174	4	上高地対策組織体制整備による増
小 計	1,304	1,342	38	
特別行政	230	227	▲3	事務事業の見直し等による減
病 院	306	300	▲6	病院建設課の解消による減
水 道	63	63	0	
公営企業	42	42	0	
下 水 道	42	42	0	
そ の 他	91	93	2	事務事業見直し要員増
小 計	502	498	▲4	
合 計	2,036	2,067	31	

※職員数は一般職に属する職員数です。（休職者などを含み、臨時または非常勤職員を除きます）

## ●職員の給与の状況

人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (平成31年3月31日現在)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 29年度の 人件費率
30年度	23万8,647人	875億2,436万円	16億4,048万円	156億2,330万円	17.8%	16.9%

※人件費には特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
31年度	1,544人	58億1,166万円	12億4,829万円	24億3,840万円	94億9,835万円	615万円

※職員手当には退職手当を含みません。

平成30年度 ラスパイレス指数（給与水準）…… 松本市99.4、全国99.1

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況（平成31年4月1日現在）

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
松本市	32万3,631円	39万3,283円	42歳9月	29万7,575円	33万9,554円	43歳9月
長野県	33万7,902円	40万1,439円	45歳5月	28万3,938円	30万5,451円	58歳0月

※給与月額は、給料月額に扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

職員の初任給の状況（平成31年4月1日現在）

区分	松本市	長野県	国	
一般行政職	大学卒	18万700円	19万1,200円	一般職(大卒) 18万700円
	高校卒	14万8,600円	15万6,200円	14万8,600円
技能労務職	高校卒	14万4,100円	15万1,500円	

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（平成31年4月1日現在）

区分	経験年数			
	7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満	
一般行政職	大学卒	24万5,525円	27万4,291円	33万4,972円
	高校卒	21万1,000円	24万8,555円	28万25円
技能労務職	高校卒	20万2,077円	23万2,272円	26万9,235円

職員の手当の状況

期末手当・勤勉手当（平成30年度）

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	0.900月分
12月期	1.375月分	0.950月分
計	2.60月分	1.85月分

職制や職務の級による加算措置有り

※国、県と同じ支給割合です。

退職手当（平成31年4月1日現在）

区分	松本市		長野県	
	自己都合	早期・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分

時間外勤務手当（平成30年度普通会計決算）

支給総額：3億8,897万円

（職員1人当たり支給年額25万円）

特殊勤務手当（平成30年度普通会計決算）

職員全体に占める手当支給職員の割合：3.46%、支給職員1人当たり平均支給年額：3万4,260円、手当の種類：7種（死獣収集手当、特殊現場作業手当、用地交渉手当、災害応急作業手当等）

その他の主な手当（平成31年4月1日現在）

扶養手当…他に生計維持の途がなく、主として職員の扶養を受けて生活している親族のある職員に支給

地域手当…地域の民間賃金水準を給与に適切に反映するよう、民間賃金水準との調整を図るため支給

住居手当…借家等に居住し、一定額を超える家賃等を支払っている職員に支給

通勤手当…公共交通機関を利用または交通用具を使用して通勤する職員に支給

※この他、管理職手当、寒冷地手当等の手当を国の制度と同じ内容で支給しています。

級別職員数の状況（平成31年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	内訳		合計	
		職名	人数	人数	%
1級	1 定型的な業務を行う職務	事務員・技術員	99	255	17.0%
	2 主事または技師の職務	主事・技師	156		
2級	比較的高度の知識または経験を必要とする業務を行う主事または技師の職務	主事・技師	219	219	14.6%
3級	主任の職務	主任	251	251	16.8%
4級	係長、主査または主査補の職務	係長	138	413	27.6%
		主査補	16		
5級	課長補佐の職務	課長補佐	225	225	15.0%
6級	課長の職務	課長	96	96	6.4%
7級	1 本部長または次長の職務	本部長	1	22	1.5%
	2 困難な業務を行う課長の職務	課長(参事)	21		
8級	部長の職務	部長	15	15	1.0%
計				1,496	100.0%

※公営企業会計職員、技能労務職員を除きます。合計の率は、端数処理により、計と内訳が一致しないことがあります。

特別職の報酬等の状況（平成31年4月1日現在）

区分	月額	期末手当
給料	市長	102万7,000円
	副市長	84万3,000円
	教育長	72万9,000円
報酬	議長	61万7,000円
	副議長	55万4,000円
	議員	49万7,000円

（平成30年度支給割合）  
6月期 1.575月分  
12月期 1.775月分  
計 3.350月分

11月の第2土曜日は「いい医療の日」

# 松本の地域医療を考えよう

●問い合わせ 医務課（東庁舎2階 ☎34-3262 📠34-3204）

貴重な医療資源を地域全体で守り、育て、市民の安心・安全な暮らしを将来にわたって確保していくため、松本市では毎年11月の第2土曜日を「いい医療の日」と定めています。

わが国では、健康寿命の延伸などにより、かつてない長寿社会を迎えています。高齢化の進展等により、医療を必要とする人は増加する一方、とりわけ地方では医師不足など医療資源に限りがあるといわれ、医療従事者の率直な意見を聞く機会も限られています。

今回は、本市をはじめとする地域医療に詳しい医師の皆さんとパネルディスカッションを通して、当面の課題等について認識を深めるとともに、地域医療と私たち市民一人ひとりとの関わりについても考えていきます。



●日時 11月16日(土) 午後1時30分～3時30分

●会場 Mウイング 6階ホール

●内容 パネルディスカッション

全体テーマ：「これからの地域医療と市民」

コーディネーター：山岸淳一郎氏／松本市医師会副会長

パネリスト：北澤彰浩氏／J A長野厚生連佐久総合病院診療部長

北澤先生演題：「こころづもりしてますか？」

家田正寿氏／松本市四賀の里クリニック院長

塚田昌大氏／松本市政策部中核市推進室長



北澤 彰浩 氏



## FDAで繋がる松本・松江

### 「松本－神戸」「神戸－出雲」線が新規開設！

フジドリームエアラインズ（FDA）2019年冬ダイヤで松本と松江が近くなります。松江（島根県）のシンボルは「松江城」。松本城と同じく国宝に指定されています。この機会にぜひ松江市にお出かけください！



松江城▶

#### 松江市の紹介

松江市は、京都・奈良と並び、国際文化観光都市に指定されています。東西に「中海」と「宍道湖」という湖を抱き、北は日本海に面し、南は中国山地の山々から湧き出る水と緑の豊かな自然環境は、「出雲神話」をはじめとした歴史や文化を生み、固有の食文化を育んできました。

健康食として注目を集める「しじみ」の漁獲量は宍道湖が日本一です。松江市内には多くの温泉もあり、冬場のカニも絶品です。

松江市民が愛する「出雲蕎麦」は、江戸時代に松本から松江に移られた松平直政公が広めたものだと伝えられており、その子孫である松平治郷公（不昧公）は「大名茶人」として知られ、松江にお茶と和菓子の文化を広めました。松本とご縁が深い食文化が松江に根付いています。

2019年10月27日(日)～12月19日(木)

松本→神戸		乗り換え	神戸→出雲（1日2便）	
出発 12:20	到着 13:25		出発 7:10	到着 8:05
出雲→神戸（1日2便）		乗り換え	神戸→松本	
出発 8:35	到着 9:25		出発 9:55	到着 10:55
			14:45	15:35

12月20日(金)～2020年3月28日(土)

松本→神戸		乗り換え	神戸→出雲	
出発 12:20	到着 13:25		出発 14:30	到着 15:25
出雲→神戸		乗り換え	神戸→松本	
出発 15:55	到着 16:45		出発 9:55	到着 10:55

#### ◆問い合わせ◆

観光温泉課（☎34-8307 📠34-3049）

【松江市について】松江市観光文化課（☎0852-55-5214）

【FDAについて】FDAコールセンター（☎0570-55-0489）

※27ページ「冬期利用促進助成金」も併せてご覧ください。



# 「楽都・まつもとカラオケ大会」

ゲスト：水森かおりさん（演歌歌手）、上田文雄さん（松本市観光大使）



## 出場者・観覧希望者募集

●問い合わせ 文化振興課（大手事務所3階 ☎34-3293 📠34-3018）

### 出場者の募集

◆日時 令和2年（2020年）1月18日（土）午後1時～5時30分 ◆会場 まつもと市民芸術館主ホール

◆使用機種 第一興商のDAMを使用 ◆募集人数 40組

◆出場資格 市内在住、または在学・在勤のアマチュアの方で、予選会に出場可能な方

◆留意事項 ※持ち時間はパフォーマンスを含む5分以内で、2コーラス（2番まで）歌唱

※応募後の曲名、キー、テンポ、出場者の変更はできません。

#### ◆募集期間

11月20日（水）までに往復はがき、またはインターネットに次の内容を記入し、お申し込みください。

【往復はがきの場合（私製はがきを除く）】

〒390-0874 大手3-8-13 松本市役所文化振興課内「楽都・まつもとカラオケ大会」出場係へ  
〈往信用裏面〉

①郵便番号 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦職業または学生

⑧歌う曲（1曲）と歌手名 ⑨キー・テンポ（DAMの原曲キー以外の場合記載）

⑩選曲理由または出場にあたってのPR

〈返信用表面〉

①郵便番号 ②住所 ③氏名

【インターネットの場合】 まつもと市民芸術館のホームページから申し込み

#### ◆出場申込時の注意事項

※グループは、代表者が申し込み人数と関係を明記してください。（応募後の人数の変更はできません）

※小中学生は、予選・本選とも保護者の同伴が必要ですので、保護者の氏名・電話番号も記入してください。

※大会当日の様子はテレビ松本が生中継し、後日、録画放送します。

◆予選会 応募多数の場合、12月21日（土）または22日（日）に行います。返信はがき、またはメールで指定した日時に出場できない方は無効とします。

◆審査方法 審査員による歌唱審査（カラオケ機械の採点機能は用いません）

※歌唱力だけでなく、衣装やパフォーマンス等を審査し、入賞者には賞品をお贈りします。なお、予選会では、上記のほか、年代や曲目のジャンルも考慮して、主催者で本選出場者を選出します。



### 観覧希望者の募集

#### ◆観覧申し込み

1月8日（水）までに、①郵便番号 ②住所 ③氏名を記入の上、往復はがき（〒390-0874 大手3-8-13 松本市役所文化振興課内「楽都・まつもとカラオケ大会」観覧係）、またはインターネットでお申し込みください。

【インターネットの場合】 まつもと市民芸術館のホームページから申し込み

#### ◆観覧申込時の注意事項

※はがき1枚またはインターネット1申し込みで2人まで入場可、小学生以上から人数に含みます。

※出場者の家族・知人は観覧申し込みをしなくても5人まで入場できます。

※車いす、補助犬を伴ったの来場を希望する方は、申し込みの際にその旨を記入してください。

※10月1日から郵便料金が改定されています。往復はがきで申し込み場合料金が不足しないようご注意ください。

# 2019 セイジ・オザワ 松本フェスティバル

今年で28回目を迎えたフェスティバルは、8月17日～9月7日まで開催されました。  
ボランティアによる公演運営や会場内外の装飾、商店街の歓迎装飾など多くの市民の皆さん、協賛企業の皆さんに  
支えられ、「楽都・松本」を世界へ発信することができました。  
そんな感動に包まれた2019年の「OMF」の様子を写真でお伝えします。

写真：山田毅(オフィシャルカメラマン)



▲ふれあいコンサートI (指揮：小澤征爾)



▲オーケストラコンサート  
Aプログラム (指揮：ファビオ・ルイーゼ)



▲オーケストラコンサート  
Bプログラム (指揮：ディエゴ・マテウス)



▲オペラ 「エフゲニー・オネーギン」  
(指揮：ファビオ・ルイーゼ)



▲オーケストラコンサート “ピーターと狼”  
(指揮：ラデク・ハボラーク、語り：ムロツヨシ、絵：降矢なな)



▲ふれあいコンサートII



▲ふれあいコンサートIII



▲OMF室内楽勉強会～発表会～



▲子どものための音楽物語  
(指揮：ラデク・パボラーク、語り：ムロツヨシ、絵：降矢なな)



▲歓迎吹奏楽パレード・合同演奏会  
(指揮：ケンショウ・ワタナベ)



▲子どものための音楽会 (指揮：ケンショウ・ワタナベ)



▲温ったか出前コンサート



▲お城deハーモニー

オーケストラ公演は、〈Aプログラム〉にサイトウ・キネン・オーケストラ(SKO)と5回目の共演となるファビオ・ルイーゼがシュミットとマーラーの交響曲を、〈Bプログラム〉では同じく4回目の共演となるディエゴ・マテウスがモーツァルトやチャイコフスキーの交響曲などを指揮しました。また、SKOのホルン奏者のラデク・パボラークの指揮、ムロツヨシの語り、降矢ななの絵を用いたオーケストラコンサート“ピーターと狼”を開催しました。

オペラ公演は、4年ぶりにSKOが演奏をした、チャイコフスキーの「エフゲニー・オネーギン」を上演し、オーケストラ〈Aプログラム〉に引き続き、ファビオ・ルイーゼが指揮を務めました。

また、小澤総監督はふれあいコンサートIで舞台上にサプライズ登場し、ベートーヴェンの「弦楽四重奏曲第16番 第3楽章」の弦楽合奏の指揮で会場を魅了し、フェスティバルを大いに盛り上げました。

県内の中学1年生を対象とした〈子どものためのオペラ〉を今年は〈子どものための音楽物語〉として開催し、一般公演しながらにSKOの演奏で“ピーターと狼”などを上演しました。そして、県内の小学6年生を対象とした〈子どものための音楽会〉はベートーヴェンの交響曲第5番「運命」を小澤征爾音楽塾オーケストラの演奏と、昨年のOMFで日本デビューしたケンショウ・ワタナベの指揮でお届けしました。

その他、恒例となった〈歓迎吹奏楽パレード・合同演奏会〉、〈お城deハーモニー〉、〈温ったか出前コンサート〉など多彩な催しが繰り広げられました。

●問い合わせ 国際音楽祭推進課(大手事務所3階) ☎39-0001 📠34-3290



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。



@miy\_hopsos さんの投稿 投稿日：2019.09.06

幻想的！！美ヶ原高原の一瞬を捉えた、わくわくする一枚です♪

投稿者から一言

星たちが薄明に溶ける夜明け前の美ヶ原。余命いくばくもない赤色超巨星ベテルギウスと、目覚めを待つ地上の命とのマクロな対比の情景に出会えました。

「まつもと わくわく」投稿方法 ※裏表紙もご覧ください。

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。

●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 #6 ～伝統野菜編～

「松本一本ねぎ」は、10月中旬から2月上旬まで収穫が行われる松本の伝統野菜です。今回は、まつもと農村女性協議会主催で行われた「松本一本ねぎを使った料理教室」のレシピを紹介します。

## ～ねぎたっぷりスパゲティ～

松本一本ねぎは、春先に植えた苗を夏に一度掘り起こし植え替える伝統的な栽培方法により、曲がった形状となり、寒暖差の大きい松本地方の自然環境で、柔らかさや甘さが増すといわれています。

「このレシピでは、ねぎを斜めに薄く切りかさを少なくすることで、たくさんのねぎを使います。また、ベーコンと和風だしの味で塩味を出しているため、減塩にもなります。ベーコンを上盛りにすることで最初に塩味を感じられることもポイントです。地産地消の一環として多くの方に食べてもらいたいです。」

まつもと農村女性協議会 会長 林昌美さん



ねぎが甘っ！！  
お子さんでも食べやすい！

### 〈材料（6人分）〉

- |        |       |       |          |
|--------|-------|-------|----------|
| スパゲティ  | 5束    | しょうゆ  | 大さじ2     |
| 松本一本ねぎ | 4本    | 砂糖    | 大さじ1と1/2 |
| しめじ    | 約300g | ベーコン  | 100g     |
| ニンジン   | 1/2本  | 細切りのり | 少々       |
| バター    | 30g   |       |          |

- ④ 和風顆粒だし 大さじ1と1/3  
水 500cc

### 〈作り方〉

- ① 斜め薄切りにしたねぎ、しめじ、千切りにしたニンジンをバターで炒め、しょうゆ、砂糖を入れて味をつける。
- ② 5mm幅に切ったベーコンを油をひかずに炒め、皿に取っておく。
- ③ スパゲティを茹で、食べる直前に①と④と一緒にあえ、皿に盛り付ける。
- ④ ③の上に②をのせ、細切りのりをかざる。

【レシピ提供：まつもと農村女性協議会】

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



## 地球にエコな暮らしを してみませんか

世界的に海洋プラスチックごみが問題となっています。これを踏まえ、長野県では、『信州プラスチックスマート運動』を推進し、使い捨てプラスチックの削減に取り組んでいます。

例えば、身の回りのプラスチック製品やレジ袋が本当に必要かどうか見直してみる。マイボトルにお茶を入れるようにしてみる。また、生活に必要なプラスチックは、使用後に分別して回収に出すようにする！

一人一人の心がけひとつで地球環境は大きく変わります。

皆さんもプラスチックとの賢い付き合い方を考えてみませんか。



●問い合わせ  
環境政策課 (☎34-3268 ☎34-0400)

## 中央図書館 11月のテーマブック

### 「いろいろな職業」

中央図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今月の展示からおすすめの一冊を紹介します。



『日本の給料&職業図鑑  
パーフェクトバイブル』  
給料BANK/著  
宝島社 2019年2月発行

ゲームキャラクター風のイラストで各職業を描くイマドキの職業図鑑。ユーチューバー、ドローン操縦士、りんご農家、マタギ、忍者など幅広い職業を紹介しています。

掲載されている平均給料や生涯賃金は、厚生労働省や企業のIR情報をもとに算出されているので、職業選択の参考になります。各職業の決めセリフや必須アイテムが面白く描かれていて、大人も楽しめる一冊です。

他にも資格ガイドや職業別に詳しく解説した「〇〇になるには」シリーズ、就職活動に必要なマナーブックや対策本を展示しています。



●問い合わせ  
中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

## 心の橋をあなたから #331

### 子どもの権利があることを

### 知っていますか？

皆さんは、子どもの権利について考えたことがありますか。

子どもの権利とは、「安心して生きる権利」「豊かに育つ権利」「自分らしく生きる権利」「社会に参加する権利」など、子どもが一人の人間として尊重され、成長、自立していくために欠かすことのできないものです。(12ページ参照)

これらの権利は、誰もが生まれながらに持つっており、日本国憲法や子どもの権利条約で保障されています。そして、松本市では平成25年に「子どもの権利に関する条例」を制定しました。

私たち大人は、子どもに対して、「まだ早い」「まだ十分な判断力を持っていない」と言っていて意見を押しついたり、子どもが意見を伝えていても話を聞かず、子どもの権利を制限

してしまっていることがあります。

しかし、子どもの考えを大人がダメだと判断しても、まずは子どもの意見や理由を聞いてあげましょう。また、それに対して何がなぜダメなのか理由をきちんと説明してあげましょう。そして、子どもが自分の最善の利益につながる決定ができるように、自分に関わることは自分で決める力を育ていくことが大切です。その他にも子ども自身が生まれながら持っている力は無限にあります。その力を主体的に高められるよう、子どもたちを見守り、子どもたちの考えを受け止め、必要な支援をしていけるように皆で考え、子どもの権利を守っていきましょう。

●問い合わせ こども育成課  
(☎34-3299-1 ☎34-33009)

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

### あがたの森公園開催 イベント日程の事前予約

イベントの日程調整と事前予約を行います。

**※** 令和2年度(2020年度)にあがたの森公園で開催する予定で、参加人数がおおむね100人以上となり、蚕糸記念公園グラウンドを臨時駐車場として利用するイベント ※内容によっては開催できない場合があります。

**申・固** 11月18日(月)までに、イベント名、団体名、イベント予定日(準備と片付け含む)、代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、郵送で公園緑地課(大6) 〒390-0874 大手3-8-13 ☎34-3254 34-3299)へ

### 三世代家族支援事業

三世代家族支援事業での住宅取得や住宅リフォーム、引越し等(家族奨励)の費用に對しての今年度補助金申請受け付けは、2月28日までです。  
**※** 新たに三世代同居または

区分	補助率	補助限度額	転入補助(市外から転居)	団地購入補助(福寿草ヶ丘団地)	最大補助額
住宅取得	同居	50万円	補助限度額に20万円加算	補助限度額に20万円加算	90万円
	近居	25万円			65万円
住宅リフォーム		20万円			40万円
家族奨励	同居	20万円			
	近居	10万円			

近居を始める家族 ※住宅取得、住宅リフォーム、または住宅を賃借した日かつ同居、または近居を開始した日から4カ月以内に申請。三世代は親・子・孫(中学生以下または胎児)、近居は、それぞれ市内の住宅で、直線距離で1キロメートル以内。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
**申・固** 2月28日(金)までに、住宅課(東別2) ☎34-3246 34-3207)へ

### 旬のカレンダー2020年版プレゼント

毎年好評の信州まつもと「旬のカレンダー」2020年版を抽選で市民の皆さん600人にプレゼントします。

●応募締め切り 11月29日(金) 消印有効 ●引き換え期間 12月16日(月)～令和2年(2020年)1月10日(金) ※土・日・祝日・年末年始を除く

**申** はがき、またはファクスに「カレンダー希望」と明記し、①郵便番号・住所 ②氏名 ③電話番号 ④希望受け取り地域(つくりセンターを添えて、農政課(〒390-08620 丸の内3-7) ☎36-6217)へ。応募は、1人1回まで。当選者には、はがきで通知します。 ☎農政課(本5) ☎34-3221 36-6217)

### 国民年金保険料控除証明書が発行されます

11月上旬に日本年金機構から、年末調整や確定申告の際に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(令和元年(2019年)10月以降に今年初めて保険料を納付した方には、

令和2年(2020年)2月に送付されます。

この証明書は、平成31年1月から令和元年12月までに国民年金保険料を納めたことを証明する書類で、納付した保険料は所得税・住民税等の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

また、ご家族の負担すべき国民年金保険料を納付した場合も、実際に納付した方の社会保険料控除の対象とすることが出来ます。申告の際は控除証明書を添付してください。  
**●** 控除証明書に関する問い合わせ 松本年金事務所(☎32-4664) ● 申告方法に関する問い合わせ 2お勤め先や税務署等の各申告先

### 優良建設工事を表彰しました

9月30日に、令和元年度(2019年度)松本市優良建設工事表彰式をMウイングで開催しました。

市が発注し平成30年度に完成した請負代金額200万円以上の工事323件の中から、特に優秀な6件を表彰しました。

◇平成29年度県第一雨水幹線貯留施設新設工事/株式会社

### 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)
10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、市ホームページをご覧ください。

☎ 環境保全課(東4) ☎34-3267 34-0400

藤澤組 ◇松本市神林農村広場トイレ新築主体工事/大蔵木工株式会社 ◇平成30年度第1次配水管耐震化その1工事/ルピナ中部工業株式会社 ◇三本滝吊橋保全工事/サウンド建設株式会社 ◇市道1840号線道路新設工事/大伸土木株式会社 ◇平成30年度第1次配水管耐震化その2工事/株式会社水建  
 ☎ 工事検査課(東4) ☎34-3259 34-0400



第26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⑤ ～医薬品編～

保健所では、皆さんが安全で安心して医薬品を使用できるように、製造から販売までの各段階で、品質と安全性を確保します。

例えば、薬局やドラッグストアを開設する際は、施設・設備の図面、勤務体制などを確認し、営業を許可します。また、医薬品を取り扱う病院や診療所などには、法令に定める設備や器具が備わっているか、処方時のマニュアルが現在の法令に沿って改訂されているか、医療用麻薬などが適切に管理されているかなどを確認します。

市として、薬局などの事業者や流通している医薬品の情報を的確に把握することで、それらを原因とする健康被害や市民の皆さんからの相談に対して、迅速で、きめ細かく、より地域に密着した取り組みを実施していきます。

11月下旬に、市の保健所等で一緒に働く獣医師や臨床検査技師に関する試験要綱が市ホームページに掲載されます。本紙8ページと併せてご覧ください。

☎ 中核市推進室 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

松くい虫被害を予防する  
樹幹注入について

【樹幹注入剤の購入補助】

庭木のマツを松くい虫被害から守るため、また被害拡大を防ぐため、樹幹注入剤の購入費用の一部を補助します。

●樹幹注入Ⅱ健全なマツにあらかじめ薬剤を注入し、侵入してきたマツノザイセンチュウ(病原体)を殺虫すること

により、感染が防げます。施工時期は通常11月から2月までが適期ですが、厳寒期の施工は避けてください。☎市内に住所または主たる事務所を有する方で、松くい虫被害が発生している地域でマツを所有または管理する個人と団体 ●補助内容Ⅱ樹幹注入剤購入費の2分の1以内(上限・個人1万5000円、団体5万円) ☎一定の要件が

あるため、実施前に計画書の提出が必要 ☎11月1日(金)1月31日(金)に申請書を耕地林務課 森林整備担当(☎34-3224 ☎36-6217)へ ※申請書は、耕地林務課・西部農林課・各地域づくりセンター窓口にあります。または市ホームページからダウンロードできます。  
 【松くい虫被害予防  
「樹幹注入講習会」】

予防技術の習得を目的とした講習会を開催します。

☎市内在住の方 ☎11月12日(火) 午前10時～正午 ※雨天中止 ☎寿台公園 ※寿台公民館集合 ☎先着25人 ☎無料 ☎発病のメカニズム、樹幹注入剤の施工方法(実技) 持作業のできる服装、軍手、筆記用具 ☎☎耕地林務課 森林整備担当(本5) ☎34-3224 ☎36-6217

信州まつもと空港  
冬期利用促進助成金

就航路線の冬期利用促進を図ることを目的に交付します。

☎協議会加盟市町村(松本市他)に居住または通勤・通学する方で構成される2名以上のグループ(同じ便を利用する有償旅客者に限る) ●助成金額(一人あたり)Ⅱ①札幌線・福岡線・片道利用/2000円 往復利用/5000円 ②神戸線・片道利用/1500円 往復利用/3000円 ●助成要件Ⅱ①信州まつもと空港の定期便(札幌・福岡・神戸線)を利用 ②個人券(団体券は対象外) ③11月1日(金)～2月29日(土)に利用 ④往復利用で申請する場合、往路・復路ともに同

市との契約を希望する  
業者の皆さんへ

市との契約を希望し、現在社会保険等に未加入(適用除外者を除く)の場合は、入札参加資格審査申請までに参加してください。

☎建設工事、建設コンサルタント業務、製造の請負・物件の供給等 ●申請期間Ⅱ令和2年(2020年)1月6日(月)～31日(金) ☎詳細は市ホームページ「社会保険等未加入対策について」をご覧ください。申請方法は、12月初旬に市ホームページと「広報まつもと」12月号に掲載します。  
 ☎契約管財課(本別2) ☎34-8301 ☎36-2592

じメンバーで同じ便を利用 ☎搭乗後、グループの代表者が全員分の搭乗券(往復利用の場合は往復分)を、所定の申請用紙に路線ごと添付して、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窓口(大5) ☎34-8307 ☎34-3049)へ ※申請先着順で助成金を支給 ●申請期間Ⅱ令和2年(2020年)3月10日(火)まで ※土日祝日を除く午前9時～午後5時



お知らせ

秋の火災予防運動

暖房器具を使用するようになり、火災の発生する可能性が高まる時季を迎えます。市民一人一人の防火意識の向上を図り、火災発生を予防することを目的に、秋の火災予防運動を実施します。

期間中、消防団が広報やサイレン吹鳴を行います。火の取り扱いは十分注意し、かけがえない命と貴重な財産を守りましょう。 ※毎月15日は「市民防火の日」です。

通年、毎月15日は消防団が広報やサイレン吹鳴を行います。市民防火の日をきっかけに、毎日の火の元点検をお願いします。

☎ 11月9日(土)～15日(金) 消防防災課(本別) ☎ 33-1191 ☎ 33-11011

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、有効期限前に取り替えるを行っています。該当する

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

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、マンシヨ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。)

● 11月の取り替え地区 井川城、小屋北、小屋南、平田東、平田西、寿、寿台、寿北、寿中、寿南、松原、内田、村井町北、村井町南、村井町西、笹賀

● 取り替え期間 11月1日(金)～15日(金) ☎ 上下水道局営業課(☎ 48-6850 ☎ 47-2137)

野外焼却は禁止されています

プラスチックやゴミなどの廃棄物を野外で焼却することは、ダイオキシン類が発生したり、煙やにおいで近隣の方へ迷惑をかけることから「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されています。違反者には「5年以下の懲役、1000万円以下の罰金、またはその両方」が、法人の場合には「3億円以下の罰金」が科せられます。農業に伴うやむを得ない焼却など、禁止から除外されているものであっても周辺的生活環境に影響を与えた場合には指導の対象になります。焼却を

『広報まつもと』10月号の訂正とお詫び

『広報まつもと』10月号の23ページ「消費税法改正による公共施設使用料などの改定」の「改正になる料金の例」の表中で、以下のとおり誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

	項目	内容	改正前	改正後
〈誤〉	総合体育館(トレーニング室)	1回券	300円	300円
〈正〉	総合体育館(トレーニング室)	1回券	300円	310円

☎ 広報国際交流課(本3) ☎ 34-3271 ☎ 34-3201

台風第19号の災害義援金を  
受け付けます

令和元年台風第19号により、各地に甚大な被害が出ました。この台風で被災された方々を支援するため、義援金窓口を松本市役所に設置しました。お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通して被災地の皆さんにお届けします。

● 受付期間=10月16日(水)～令和2年(2020年)3月31日(火)

☎ 市民相談課(本庁舎1階)、行政管理課(本庁舎2階)、各地域づくりセンター

☎ 行政管理課(本2) ☎ 33-4770 ☎ 33-1877

公園内の落ち葉を  
差し上げます

短時間で終わらせる、風向きに気をつけるなど、配慮してください。

☎ 環境保全課(東4) ☎ 34-3267 ☎ 34-0400

西側、芳川公園管理棟横、西南公園管理棟横、庄内公園管理棟横 定 先着順 ※落ち葉の状況によってはお分けできない場合もあります。 ☎ 公園緑地課(大6) ☎ 34-254 ☎ 34-3299

働き方改革  
相談窓口の開設

働き方改革の法施行で、年次有給休暇の取得義務、長時



相談

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。予約は不要ですが、していただくごスムーズにご案内できます。

☎ 働き方改革に取り組む事業主の皆さん ☎ 11月14日(木)午後1時30分～4時 ☎ 勤労者福祉センター 2-3会議室

☎ 無料 ☎ 労政課(☎ 35-6286 ☎ 88-7669)

【市民相談からのお知らせ】  
**司法書士による**  
**「空き家問題 110番」**

長野県青年司法書士協議会  
 では、空き家問題に関する無料電話相談会を開催します。空き家を相続する予定の方、空き家をお持ちでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。  
 12月1日(日) 午前10時～午後4時 ●相談の電話番号 0120-448788 (フリーダイヤル) 長野

県青年司法書士協議会 (026-23210691)  
**法務局人権なんでも相談**  
 人権保護委員が人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます。  
 11月6日(水)午後1時～4時 / なんなんひろば 会議室1・2 11月14日(木)午後1時～4時 / 駅前会館 第1・2中会議室 12月3日(火)

午前9時～午後4時 / Mウィング 3階ネットワーク室  
 長野地方法務局松本支局 (032-257132 32-2572)  
 【市民相談からのお知らせ】

**相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会**  
 相続税や贈与税、相続や贈与に関する各種手続、成年後見制度に関するお悩みについて、司法書士と税理士が相談を受けます。予約は不要です。  
 11月19日(火) 午後1時30分～4時30分 (最終受け付け4時) 松本商工会議所3階301会議室 長野県司法書士会 (026-23217492)、関東信越税理士会長野県支部連合会 (04815480)

相続税や贈与税、相続や贈与に関する各種手続、成年後見制度に関するお悩みについて、司法書士と税理士が相談を受けます。予約は不要です。  
 11月19日(火) 午後1時30分～4時30分 (最終受け付け4時) 松本商工会議所3階301会議室 長野県司法書士会 (026-23217492)、関東信越税理士会長野県支部連合会 (04815480)

## パーソントリップ(人の動き)調査を実施します

市民の皆さんが、日頃、通勤・通学・買い物に、どこへ行き、どんな交通手段を利用しているか等をお聞きするアンケート調査(パーソントリップ調査)を実施します。

調査結果は、松本市が進める次世代交通政策の検証に活用します。松本のこれからのまちづくりのために、ぜひご協力をお願いします。

- 松本市に住民登録がある世帯から無作為に選んだ9,000世帯に調査票をお送りします。調査の回答は、満5歳以上の方をお願いします。
- 調査対象の世帯には、11月中旬～下旬に郵送で調査票をお送りします。
- 交通安全・都市交通課 (本5) ☎34-3033 ☎34-3202



## 募集

### まちなか観光ボランティアガイド募集

松本城、なわて通り、中町通り等、市街地の観光名所を観光客に案内する「まちなか観光ボランティアガイド」を

募集します。多くの観光客に松本を楽しんでいただけるよう、地元で暮らす人だからこそ伝えられる松本の魅力を発信してみませんか。

●募集要件 18歳以上の健康な方で、松本市の歴史や文化に興味があり、観光客を案内することに意欲をお持ちの方(休日のみの活動も可能。初心者研修をはじめ、知識習得のための研修を随時実施)  
 申・☎電話で、松本観光コンベンション協会(大1) ☎3413295 ☎3917320)へ

【危機管理課からのお知らせ】  
**陸上自衛隊高等工学校生徒等の採用試験案内**  
 令和2年度(2020年度)入校の陸上自衛隊高等工学校生徒の採用試験を実施します。身分は特別職国家公務員、修学年限3年で高校卒業資格が得られ、卒業後約1年で3等陸曹に昇任します。  
 【陸上自衛隊】  
 高等工学校生徒(推薦) 男子で中卒(見込み含む) 17歳未満の学校長が推薦できる方 ☎11月1日(金)29日(金) 試験日 令和2年1月5日(日)・6日(月)のいずれか1日 ●試験会場 陸上自衛隊

高等工学校

【陸上自衛隊】

高等工学校生徒(一般) 男子で中卒(見込み含む) 17歳未満の方 ☎11月1日(金)令和2年1月6日(月) 試験日 令和2年1月18日(土) ●試験会場 受付時にお知らせします。(貸費学生も同じ)

【自衛官候補生(男子)】 男子で18歳以上33歳未満の方 ☎第5回試験受け付け締め切り/11月11日(月) 第6回試験受け付け締め切り/11月30日(土) ●試験日 第5回試験/11月23日(祝) 第6回試験/12月14日(土) ●試験会場 陸上自衛隊松本駐屯地 【貸費学生(技術)】

大学の理学部、工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く) 修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で25歳未満(大学院修士課程在学者は27歳未満)の方 ☎11月1日(金)令和2年1月6日(月) 試験日 令和2年1月25日(土)

自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所(深志2-6-5 マルナカ深志ビル1階 ☎3612787)

まちなか観光ボランティアガイド募集  
 松本城、なわて通り、中町通り等、市街地の観光名所を観光客に案内する「まちなか観光ボランティアガイド」を



募集

中央北地域包括支援センター  
運営業務受託法人募集

令和2年度（2020年度）から、松本市中央北地域包括支援センターの運営業務を法人へ委託するため、受託法人を募集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。  
●応募条件 地域包括支援センター運営業務を適切、公正、中立かつ効率的に実施できる法人で、いくつかの要件が必要です。  
①・② 11月25日（月）午後5時までに、必要書類を高齢福祉課（☎34-3237 ☎34-3026）へ

【高齢福祉課からのお知らせ】  
松本市社会福祉協議会  
嘱託職員採用試験

令和2年（2020年）4月1日に採用する地区生活支援員（第2層生活支援コーディネーター）を募集します。詳細は試験要領、松本市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。  
●職種 地区生活支援員（嘱託職員） ●受験資格 市

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

## 市民農園新規利用者募集

市内各所にある市民農園を利用して農作物を栽培してみませんか。

- ① 市内在住で、新規利用希望の方 ※健康生きがい市民農園＝60歳以上の方優先
- ② 11月5日（火）～22日（金）（当日消印有効）に、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望農園を明記し、農政課 市民農園担当（〒390-8620 丸の内3-7）へ。または、申し込み用紙を市ホームページからダウンロードし、郵送、ファクスまたはメールで農政課へ。 ※電話での申し込みはできません。農園の当選および使用区画については、市の事前抽選により決定し、当選者には別途通知します。

●注意点

- ①申し込みは、1人につき1区画 ②利用期間は1年で、5年までの継続利用が可能 ③農園の通路など共有部分は、利用者の皆さんで管理 ④契約開始後の利用料返還はできません。 ⑤駐車場が無い農園が多いため、徒歩・自転車での通園をお願いします。
- ⑥ 岡田南は水道あり（水道料込み）。健康生きがい市民農園は、栽培指導あり。内田簡易オートキャンプ設備付農園は、水道・電気・駐車場あり（水道・電気料は個人負担）
- ⑦ 農政課（本5 ☎34-3222 ☎36-6217）

農園名	所在地	料金	広さ	利用期間
岡田南	岡田町505-1	2,400円	33㎡	4月～12月
原	原1114	2,000円	33㎡	4月～12月
沢村	沢村3丁目1912 他1筆			
横田	横田1丁目63-1 他1筆			
里山辺東	里山辺3689-3			
入山辺北	入山辺508			
入山辺南	入山辺423			
神田北	神田3丁目367-1			
神田中	神田3丁目366			
神田南	神田3丁目399 他3筆			
中山北	神田2丁目140-1 他2筆			
中山南	神田2丁目122			
並柳北	並柳138-1 他1筆			
高宮東	高宮東207-4 他5筆	6,000円	50㎡	4月～11月
笹部東	笹部2丁目888-6 他3筆			
月見町南	笹部4丁目513			
寿台	内田101			
高宮北健康生きがい	高宮北453-3			
内田地区簡易オートキャンプ設備付き	内田3272			

内在住で、普通自動車運転免許を有する方 ・合格決定後、採用予定日までの間に1～2日程度の研修に参加できる方

●採用予定人員 若干名 ●試験日 ①【面接試験】12月13日（金） ※事前に論文の提出があります。 ●受験申し込み ①11月5日（火）～22日（金）に受験

申込書、履歴書、運転免許証の写しを総合社会福祉センター15階生活福祉課へ持参。

●受付時間は午前9時～午後4時（土日を除く）。受験申込書は窓口かホームページで取得してください。  
⑧ 社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 生活福祉課

（☎25-7311）

海外留学生奨学金  
希望者募集

令和元年度（2019年度）に6カ月以上海外に留学または留学予定の高校生で、本人または親が松本市に1年

以上居住している方 ※平成30年度から留学していても構いません。 ●募集人員 若干名 ●給付額 8万円（1人1回限り） ●申・問 12月6日（金）までに学校教育課

（大4 ☎33-9846 ☎34-3206）へ



# 催し

## 第3回松本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農産物を使い、調理と試食を楽しみます。今回は「長芋」を使った料理です。

●メニュー(予定) Ⅱ長芋入りおはぎ、長芋の落とし汁、揚げ長芋のケチャップ和え、長芋の梅酢漬、長芋さんど

●定員 20人 ※定員を上回った場合、初めて参加される方優先で抽選 Ⅲ材料費500円 Ⅳエプロン、三角巾、持ち帰り用容器 Ⅴ1歳以上の未就園児。定員5人

500円/人 Ⅵまつもと農村女性協議会会員 Ⅶ11月5日(火)8時30分〜8日(金)午後5時に、二次元コードまたは市ホームページ

の申し込みから Ⅷ農政課(本5) Ⅸ34-33222 Ⅹ36-62117



## 農業者講座 「初心者向け!野菜栽培のススメ」

土作りのコツや直売所の活用方法を紹介します。

●これから野菜作りを始めた方、栽培・出荷について学びたい方 Ⅲ12月12日(木)午後1時30分〜3時 Ⅳ庄内公民館 視聴覚室 Ⅴ先着20人 Ⅵ無料 Ⅶ犬飼浩一氏/アルプス市場代表取締役

Ⅷ1歳以上の未就園児。定員5人。500円/人 Ⅸ11月5日(火)から二次元コードまたは市ホームページ Ⅹ12月12日(木)午後1時30分〜3時 Ⅺ庄内公民館 視聴覚室 Ⅻ先着20人 Ⅼ無料 Ⅽ犬飼浩一氏/アルプス市場代表取締役



## 初めてオルガン(第56回オルガン講習会) 参加募集

オルガンについてのレクチャーを聞き、楽器の内部を見学し、実際に楽器にさわって音を出してみ、ザ・ハーモニーホールのオルガンを弾きながら6回の講座です。パッパを弾いてみたい方、鍵盤楽器に初めて触れる方、楽譜を読めない方も歓迎します。

●小学5年生以上 Ⅲオリ



エンターション/1月29日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 3月4日(水)・11日(水) 午後1時30分〜4時 ※第2回以降の各講習日に、希望者には個人練習の時間を別途設けます。 Ⅲザ・ハーモニーホール Ⅳ15人 ※全日程受講できる方、当講習会に初めて参加される方優先 Ⅴ1万2000円(全6回分一括払い。初回受講時に納入) ※一度納めた受講料は返金しません。 Ⅵ原田靖子/ザ・ハーモニーホールオルガニスト

Ⅶ申・ザ・ハーモニーホール窓口またはホームページにある所定の申込用紙に記入の上、1月10日(金)までにホール(☎47-20004 Ⅹ47-12383)へ

## 波多野睦美 「クリスマス・キャロル」

波多野睦美さんを迎えて、英国のクリスマス・キャロルを演奏する。前半は、歌と古楽器で聴く英国のバロック音楽。後半は、デイケンズの『クリスマス・キャロル』を、波多野さんの構成・台本による朗読で、SK松本ジュニア合唱団によるなじみ深いクリスマス・キャロルと共に聴きいただきます。

Ⅲ12月22日(日) 午後4時開演(午後3時30分開場) Ⅳザ・ハーモニーホール(メインホール) Ⅴ一般/4500円、ハーモニーメイト/3500円、25歳以下/2000円(全席指定) ●出演Ⅱ波多野睦美(歌/朗読)、SK松本ジュニア合唱団 他

●プログラムⅡヘンデル・オラトリオ「メサイア」より、主は羊飼いのようにその群れを養い、デイケンズ・クリスマス・キャロル 他 Ⅲ未就学児のご入場はご遠慮ください。

Ⅳ12月7日(土) 午後4時開演(午後3時30分開場) Ⅴザ・ハーモニーホール(メインホール) Ⅵ一般/4500円、ハーモニーメイト/3000円、25歳以下/2000円(全席指定) ●出演Ⅱ小山実稚恵(ピアノ) ●プログラムⅡベートーヴェン・ピアノソナタ 第31番、ショパン・ノクターン 第13番 他

Ⅲ未就学児のご入場はご遠慮ください。 Ⅳ有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 Ⅴザ・ハーモニーホール(☎47-20004 Ⅹ47-12383)



波多野睦美 (©Toshiyuki Kohno)



小山実稚恵 (©Hiromichi Uchida)

さい。 Ⅲ有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 Ⅳザ・ハーモニーホール(☎47-20004 Ⅹ47-12383)

## 小山実稚恵 ピアノリサイタル

ザ・ハーモニーホールでは14年ぶりの小山実稚恵のリサイタルです。

Ⅲ12月7日(土) 午後4時開演(午後3時30分開場) Ⅳザ・ハーモニーホール(メインホール) Ⅵ一般/4500円、ハーモニーメイト/3000円、25歳以下/2000円(全席指定) ●出演Ⅱ小山実稚恵(ピアノ) ●プログラムⅡベートーヴェン・ピアノソナタ 第31番、ショパン・ノクターン 第13番 他

Ⅲ未就学児のご入場はご遠慮ください。 Ⅳ有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 Ⅴザ・ハーモニーホール(☎47-20004 Ⅹ47-12383)

Ⅲ未就学児のご入場はご遠慮ください。 Ⅳ有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 Ⅴザ・ハーモニーホール(☎47-20004 Ⅹ47-12383)

# 情報チャンネル



## 催し

### 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** 12月4日(水) 午後3時～4時30分 ●上映作品Ⅱ「ハーヴェイ・ミルク(字幕)」**場** Mウイング 3階ネットワー克斯室 **料** 無料 **回** 人権・男女共生課(☎39-1105 37-1153)

### 教育文化センターの催し

**回** 教育文化センター(☎32-7600 32-7604)

### 【星壳散歩(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。

**対** 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) **日** 11月9日(土) 午後6時30分～8時

**場** 天体観測室、2階プラネタリウム **定** 先着40人 **料** 無料 **講** スターウォッチングクラブ北斗 **申** 11月2日(土)から電話受け付けのみ

### 【親子映画会】

「きつねのおはなし短編集(ごんぎつね・花いっぱい)

なあれ・てぶくろを買いに」を上映します。

**日** 11月10日(日) 午前11時～午後2時 **場** 3階ホール **定** 150人 **料** 無料 **申** 当日会場へ

**【星壳音楽館】**  
プラネタリウムの星空や映像とともに、テーマに合わせた音楽をお楽しみいただきます。

**日** 11月16日(土) 午後3時～午後1時50分(整理券を配布) **場** 2階プラネタリウム **定** 先着90人 **料** 無料 **申** 当日会場へ

**【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。

**対** 小学生以上(小学生は保護者同伴) **日** 11月30日(土) 午前9時～10時15分 **場** 天体観測室、2階プラネタリウム **定** 先着15人 **料** 無料 **講** 今泉久氏 **申** 11月23日(祝)から電話受け付けのみ

**【親子プラネタリウム】**  
「キラキラ森のなかまたち(まほうのモーフくん)」の放映と簡単な星壳解説をします。

**日** 12月1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 **場** 2階プラネタリウム **定** 先着90人 **料** 無料 **申** 当日会場へ

**【パワーポイント入門】**  
パワーポイントで知って欲しい、写真や図形の挿入、スライドショーの実行、アニメーション設定などを学びます。

**日** 12月6日(金) 午前10時～午後3時 **場** 3階第1研修室 **定** 先着11人 **料** 2270円 **持** 筆記用具、昼食 **申** 11月29日(金)から電話受け付けのみ

**【JAXA協力事業「コスミックカレッジ」熱気球を飛ばそう！】**  
ポリ袋を貼り合わせて、グループで大型の熱気球を作ります。

**対** 小学生 **日** 12月7日(土) 午前10時～11時30分 **場** 3階ホール・里山辺体育館 **定** 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 **料** 無料 **持** 上履き **申** 11月9日(土)～22日(金)に電話または市ホームページから受け付け

**【親子科学工作教室】**  
「作ってー聴いてー持ち帰る！ラジオ工作教室」  
電波に関して学びながらラジオを作ります。

**対** 小学校4～6年生 **日** 12

## 特別講演会 月探査の未来へ

～202X年、日本人月に立つ?～

今年、アポロ11号の月面着陸からちょうど50年という節目の年です。これからの月探査はどのようなのか、最新情報と共に考えます。

**日** 11月30日(土) 午後1時30分～2時50分(午後1時開場)

**場** 教育文化センター 3階ホール

**定** 先着160人 **料** 無料

**講** 寺蘭淳也氏/会津大学准教授

**他** 講演会終了後、午後3時10分からプラネタリウムで特別プログラム(有料)を放映します。

**申** 11月1日(金)～28日(木)に電話または市ホームページから受け付け

**回** 教育文化センター(☎32-7600 32-7604)

月14日(土) 午後1時～3時30分 **場** 2階201号室 **定** 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 **料** 100円(材料費) **講** 長野県電波適正利用推進員協議会の皆さん **申** 11月17日(日)～30日(土)に電話または市ホームページから受け付け

### 女性のための 離婚に関する法律セミナー

離婚の際に知っておきたい法的なポイントを女性弁護士が解説します。

**対** 夫婦関係・離婚に悩んでいる女性 **日** 11月21日(木) 午後1時30分～3時30分

**場** 女性センターパレア松本(Mウイング3階) **定** 25人 **料** 200円 **講** 李栄愛氏/野村法律事務所所属弁護士

**持** 筆記用具 **託** 1歳以上未就学児。託児料300円/人

ご希望の方は、11月14日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別を合わせて要申し込み

**申**・**回** 11月19日(火)までに、パレア松本(☎39-1110 37-1153) **回** kyoun

sei@city.matsumoto.lg.jp



# 冬のエコスクール参加者募集

## 1 野鳥観察会「冬鳥ウォッチング」

カモ類を中心とした冬鳥の観察を通して、信州の自然の豊かさを感じてみましょう。

- 対** 市内在住の小学生以上の方（小中学生は保護者同伴）
- 日** 11月30日(土) 午前9時～午後0時30分
- 場** 田溝池（岡田下岡田）と御宝田遊水池（安曇野市明科）  
※見学はバスで巡ります。

- 集合場所 松本市役所
- 定** 20人（応募多数の場合は抽選）
- 料** 無料
- 講** 信州野鳥の会
- 持** 双眼鏡など
- 締め切り 11月15日(金)



## 2 化石を通して地球を学ぼう！

化石発掘体験、現地保存クジラ化石の見学等を通して、地球環境の過去や未来について考えてみませんか。

- 対** 市内在住の小学校4年生以上の方（小中学生は保護者同伴）
- 日** 12月7日(土) 午前9時～正午
- 場** 四賀化石館、四賀地区周辺等 ※見学はバスで巡ります。
- 集合場所 松本市役所または四賀化石館 ※市役所から無料バスが出ます。

- 定** 20人（応募多数の場合は抽選）
- 料** 無料
- 講** 四賀化石館職員
- 締め切り 11月22日(金)
- 他** 参加者は四賀化石館を無料でご覧いただけます。



**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集合場所（2の講座のみ）を明記の上、環境政策課エコスクール担当（〒390-8620 丸の内3-7）へ。

**他** 詳細は当選者にご案内します（初参加の方優先）。天候等により、開催中止や内容が変更になる場合があります。

**問** 環境政策課  
 (東4) ☎34-3268 ☎34-0400



### 松本市3R推進 スペシャルマッチ

松本山雅FCのホームゲーム（横浜F・マリノス戦）で、資源を大切にするための3R（リデュース・リユース・リサイクル）の取り組みについてPRを行う「松本市3R推進スペシャルマッチ」を開催します。

〈試合〉**日** 11月23日(祝) 午後2時キックオフ **場** サンプロアルウィン（松本市ブーンス）  
**場** スタジアム場外サウズゾーン ※午前11時～午後2時  
**内** まつもと「城のまち」フールドライブ、松本キッズ・リユースひろば事業（子ども服の回収のみ）他、さまざまイベントを実施予定 ※フールドライブ、キッズ・リユースにご協力いただいた方に、限定の松本山雅オリジナルエコグッズをプレゼント（先着400人）。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
**問** 環境政策課（東4）☎34-3268 ☎34-0400

### 緑陰講座（第10回） 緑をテーマにした「緑陰講

座」を開催します。  
**日** 11月16日(土) 午後1時～3時 **内** 病害虫防除（松くい虫対策） **場** あがたの森公園内「緑の相談所」 **料** 無料  
**申** 不要 **他** 先着20人に鉢花プレゼント **問** 松本市緑化協会事務局（☎47-6303）、公園緑地課（大6）☎34-254 ☎34-3299

### 松本城七不思議 親子探検ツアー！

**対** 小学生とその保護者 **日** 11月30日(土) 午前9時～11時30分 **定** 先着15組 **料** 無  
**申**・**問** 11月11日(月)～29日(金)に、電話で文化振興課（大3）☎34-3293 ☎34-3018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



## 催し

【労政課からのお知らせ】

### 第2回福祉の職場 説明会・就職面接会

福祉の職場を希望する方、福祉の職場や資格等について知りたい方を対象に無料職場説明会を行います。当日は福祉事業所の担当者と直接面談ができます。詳細は長野労働局または長野県福祉人材センターのホームページをご覧ください。

【来春3月卒業予定の学生と福祉の仕事に興味のある一般の方】  
日 11月8日(金) 午後1時30分～3時30分 ※入退出自由。事業所プレゼンテーションは午後0時30分から。  
場 勤労者福祉センター  
申 不要 固 ハローワーク松本(☎27-0111)または長野県福祉人材センター(☎026-226-7330)

### 企業就職面接会 in 松本

当日は事業所の人事担当者  
と直接面談ができます。

対 令和2年(2020年)

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

3月に大学等卒業予定の方と一般離職者の方  
日 11月9日(土) 午後1時30分～4時  
(受け付けは午後1時～3時30分)  
場 ホテルブエナビスタ  
申 不要 固 ヤングハローワーク松本(☎31-8600)

### 在宅ワークを目指した パソコンスキルを学ぼう

出産・子育て・介護のため在宅で仕事をしたい方が、業務体験を通して在宅ワーク可能なパソコンスキルの取得を目指します。

【松本市、塩尻市、安曇野市に在住で、将来在宅ワークをしたい方】  
参加条件  
● 分のノートパソコン(無線LAN対応機)を持参でき、全勉強会に参加可能で日常におけるインターネットやパソコン操作に支障がない方  
日 11月21日～3月5日の木曜日(全14回、年末年始を除く) 午前10時30分～午後0時30分  
場 Knowers  
(大手1-3-29) 定 16人

※応募多数の場合は選考  
無料 ※別途テキスト代  
内 デザインコース、ホームページ制作コースの2コース  
他 お子さん連れの参加はで

きません。託児については相談ください。

### 【説明会】

日 11月7日(木) 午前10時～正午  
場 勤労者福祉センター

申 11月6日(水)までに電話またはホームページから(クラウドドット株) ☎070-6976-4893  
HP <https://www.cloudot.co.jp/6852/>  
固 労政課(☎35-6286) ☎88-7669

### 多国籍料理 体験パーティー

留学生と一緒に料理を作ります。各国の料理を楽しみながら留学生との交流を深めませんか。

日 12月8日(日)調理/午後2時～、パーティー/午後5時～  
場 城東公民館(ふくふく) くらい内) 3階 大会議室・調理室  
料 高校生以上1000円、小中学生500円(材料費等)  
特 調理に参加する場合は、エプロン、三角巾(バンダナ可)、スリッパ

申・固 11月29日(金)までに広報国際交流課内 松本留学生応援ファミリーの会事務局  
(本3) ☎34-3220 ☎34-3201  
✉ kokusai@city.

matsumoto.ig.jp)へ

### カトマンズ市姉妹都市 提携30周年記念講演会

松本市とネパール・カトマンズ市は1989年11月に姉妹都市提携を結び、本年は提携30周年を迎えます。これを記念してネパールとの交流を考える講演会を開催します。

日 11月26日(火) 午後6時～7時  
場 ホテルブエナビスタ2階 メディアール  
無料 講 小嶋光昭氏/元ネパール大使(公社) 日本ネパール協会会長 ● 演題  
「新生ネパール誕生と日・ネ交流の今後」松本カトマンズ両市の30年の連携を越えて

申・固 11月20日(水)までに、広報国際交流課(本3) ☎34-3220 ☎34-3201へ ※ながの電子申請サービス(二次元コード)からも申し込み可



### あがたの森文化会館 開館40周年記念講演会

校舎取り壊しの危機を乗り越え、あがたの森文化会館と

して誕生した当時の様子を振り返り、保存活用の中から考えます。

日 11月30日(土) 午後2時から  
場 あがたの森文化会館 本館2-8 無料 講 手塚英男氏/あがたの森初代館長  
固 あがたの森文化会館(☎32-1812) ☎33-9986)

### やさしい!たのしい! フラダンス教室

【観光温泉課からのお知らせ】  
初めての方を中心に、本格的なフラダンス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。

【市内在住か通勤・通学の方】  
日 11月7日(木)・21日(木) 午前10時30分～11時30分  
場 梓水苑 定 各回15人程度(要予約) 月謝3300円(月2回分) ※初回限定で無料体験可 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  
特 運動のしやすい服装、飲み物、タオル 申・固 梓水苑(☎78-5550) ☎78-5555)

### ものづくり体験講座 「来年の干支の押絵を作ろう！」

松本の伝統工芸品の一つ「押絵」。来年の干支である「子」を作ります。

市内在住、または通勤・通学の方 ※小学生以下は保護者同伴 日 12月7日(土) 午前9時～正午 場 松本筑摩高校美術室 定 先着20人 料 1000円 講 三村隆彦氏／ベラミ人形店 持 お手拭き、筆記用具、ステイックタイプのり、はさみ、新聞紙(1日分)、ピンセット(お持ちの方) 申・問 11月5日(火)から商工課(大5) 34-3270 34-3008へ

### 絵本専門士と学ぶ！ たのしい絵本講座

いろいろな絵本を一緒に楽しみましょう！

絵本に興味のある方 日 11月26日(火) 午前10時～11時30分 場 Mウイング3-2会議室 定 先着30人 料 無料 講 北原まり氏／絵本専門士・司書 日 11月15日(金)までに要予約(1歳以上未就園児) 申・問 11月5日(火)から生涯学習課・中央公民館(32-1132 37-1153)

### マイナンバーカード受付窓口 inイオンモール松本

イオンモール松本でマイナンバーカードの申請ができる特別な1日です。この機会をぜひご利用ください。

松本市に住民票がある方 日 11月30日(土) 午前10時～午後3時 場 イオンモール松本 晴庭1階 かがやきコート 内 マイナンバーカードの申請受け付け、申請用写真の無料撮影、マイナンバーカードに関する相談 持 不要 ※申請用写真(縦4.5×横3.5センチメートル)や個人番号通知カードをお持ちいただくと、よりスムーズに手続きできます。●注意点Ⅱマイナンバーカードのお渡しまでは1カ月程度かかります。交付の案内通知が届いたら、本人が市民課または支所・出張所へお越しください。 固 市民課(東1) 33-9841 37-0260

### 起業・創業支援イベント

起業・創業実践者が体験をもとにした具体的なポイントを紹介いたします。また、支援機

関や行政の支援メニューを紹介し、具体的な活動をサポートします。

起業・創業に興味、関心をお持ちの方 日 11月13日(水) 午後6時15分～9時 場 サザンガク(大手3-3-9) 料 無料 内 ①起業・創業実践者(サザンガク入居予定)による、起業・創業実践者セッション ②支援機関・行政による支援メニューの紹介(松本商工会議所、松本市商工課) ③資金調達(八十二銀行松本営業部、松本市政策課) ④個別相談(※要予約) ●実践者Ⅱ大野善裕氏／ワーナックス(株)代表取締役、塚原宏明氏／ユナイテッドデバイス(合) 代表役員社長、神山亮太郎氏／シナノカメラ工業生産技術課長 申・問 サザンガク(33-0339 33-0305)

### 第4回中小企業向けICT活用セミナー

経理事務、データ入力といった間接業務に時間を取られ、成長に向けた活動が十分にできないといった悩みを抱えている企業に向けて、外部へアウトソーシングするメリットを事例を交えながら解説しま

す。

市内中小企業を経営、お勤めの方など 日 11月27日(水) 午後2時～4時 場 松本ものづくり産業支援センター研修室 定 先着20人 料 無料 講 田中健士郎氏(株)クラウドワークス 地方創生活担当 申・問 11月20日(水)までに一般財団法人松本ものづくり産業支援センター(和田4010-27 40-1100 40-1001)へ

### トライあい・松本 主催講座

#### 【かんたんスイーツ講座】

ホームメイドクッキー、スノーボールクッキー、葛みかんを作り、かんたんで美味しいお菓子の作り方を学びます。 日 11月30日(土) 午後1時～4時 料 1000円(材料費込み) 定 20人 講 小沢栄子氏／JHBS師範 ●締め切り11月20日(水)

#### 【ワイン講座】

さまざまな産地のシャルドネの味わいの違いを学び、特徴を楽しみながらワインの知識を深めます。白ワインに合うおつまみも実食します。 ※ワインの試飲があるため、車での来場はご遠慮ください。

日 12月7日(土) 午後3時～5時 料 2000円(材料費込み) 定 20人(20歳以上の方) 講 小松紀子氏/社団法人日本ソムリエ協会認定ソムリエ ●締め切り11月27日(水)

トライあい・松本 両講座とも、応募多数の場合は抽選。市内在住、在勤の方優先。 申・問 トライあい・松本(35-6285 35-6344)

### 歌声サロン ～音楽の小径～

童謡唱歌、懐かしの歌、朝ドラのテーマ曲、秋の歌(虫の声、紅葉、真っ赤な秋、小さい秋見つけた、秋桜など)をピアノ生伴奏に合わせて一緒に歌います。 日 11月17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) 問 鈴木鎮一記念館(34-664 5)



# 情報チャンネル



## 催し

### 東日本大震災避難者支援事業 「交流学習会」

震災後、高校生が制作したドキュメント作品の上映会です。東日本大震災から8年半、福島から伝えたいこと「高校生が見ていた震災、そして今」をテーマに、避難者と市民が共に学ぶ機会として開催します。

日 11月30日(土) 午後1時30分～4時30分  
場 Mウイング 3-1、3-2会議室

¥ 無料(申し込み不要)

内 ①「相馬高校から未来へ」他3作品上映と解説 ②交流会(パネルディスカッション形式で意見交換) ●解説Ⅱ 渡部義弘氏/福島県立高校教諭、相馬クロニクル主宰 藤岡由伊氏/元相馬高校放送局部長 ●交流会司会Ⅱ生田和徳氏/FMまつもとパーソナリティー Ⅲ未就学児。無料。11月23日(祝)までに、まつもと震災支援ネット・伊藤(090-9806-5086)へ Ⅳ市民活動サポーターセンター(大2) ☎088-2988

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24回 松本市三献運動推進市民大会

三献運動(献血・献眼・献腎)の推進を図るため、市民大会を開催します。

日 11月28日(木) 午後1時30分～3時30分  
場 Mウイング 6階ホール

¥ 無料

内 講演「長野県の移植医療について」副島雄二氏/信州大学医学部教授、「あなたの勇気が笑顔をつくる」笠原千夏子氏/骨髄バンク長野ひまわりの会代表 関 健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523



## スポーツ

### 柔剣道場と弓道場の教室

申・関 柔剣道場・弓道場 (☎036-0834)

【シニアのためのヨガ教室】

日 60歳以上の方 日 11月8日～29日の毎週金曜日 午後1時～2時30分  
場 2階会議室 ¥800円/回

【広い畳で親子からだ遊び】  
対1歳～3歳のお子さんと保護者 日 11月11日、18日、

25日の月曜日 午前10時30分～11時30分  
場 2階柔道場  
定 20組ほど ¥500円/回

### やさしいヨガ教室

日 11月5日～12月3日の毎週火曜日、11月8日～29日の毎週金曜日 午前10時～正午  
場 2階会議室 定 15人 ¥1000円/回

### のびのびヨガ

日 11月13日、27日の水曜日 午前10時～正午  
場 2階会議室 定 15人 ¥1000円/回  
持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、優しいストレッチ。

### ピラティス

日 11月6日～20日の水曜日、11月7日～28日の毎週木曜日 午後1時15分～2時15分  
場 2階会議室 定 20人 ¥700円/回  
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 11月7日～21日の木曜日 午前10時30分～11時30分  
場 2階会議室 定 15組 ¥700円/回  
持 ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物

## VC長野トライデンツ 「松本市民デー」

Vリーグ(バレーボール) 参戦中のVC長野トライデンツのホームゲームで、松本市民デーを開催します。

日 11月16日(土)正午、17日(日)午前11時30分  
場 総合体育館  
内 市内園児、小中学生の無料招待、シニア割、健康教室(16日午前9時～10時。60歳以上対象。要申し込み。)など  
※近日中に市内全園、小中学校に無料招待券配布  
関 スポーツ推進課 (☎45-9511 ☎45-1024)

### 市民体育大会冬季大会 スケート競技会参加者募集

対市内在住または通勤・通学の方 日 12月14日(土) 午前8時から  
場 やまびこ国際スケートセンター(岡谷市) ●種目Ⅱスピードスケート  
¥ 小中学生1人150円、高校生以上1人400円  
申・関 11月29日(金)までに、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。  
※松本体育協会ホームページからも申し込み可

### 柔剣道場 スポーツフェスティバル

日 11月10日(日) 午前10時～午後1時  
場 柔剣道場 ¥無料  
内 ①武道演武・ミニ体験(空手、合気道) ②ミニ緑日(スパーボールすくい、輪投げ、射的) ③フリール卓球コーナー ※上履きを持参 ④パン食い競走、スマイルボーリング、ストラックアウト  
関 柔剣道場(☎088-361083)



ゆめひろば庄内レッスン  
 体験・利用者募集

①市民健康運動教室(プール)  
 ②水中運動 ③ちびっこマジックタイム

①②高校生以上 ③幼児から小学6年生とその保護者

場 庄内屋内プール 定 ①各

レッスン5人 ②15人 ③30人程度

①1000円/回 ②310円(利用料込み) ③310円/人

①通常レッスンに体験参加 ②介護予防を目的としたストレッチ・歩行等 ※プールフロントにて当日受け付け

(月)金曜日の午前10時15分(10時45分) ③深さ60センチメートルの浅いプールで遊べます。 ※プールフロントにて当日受け付け(土・日曜日の午前9時15分~10時)

●プール(成人) レッスン名

11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 他各種

プライベートレッスン(個別指導)承ります。シエイブアップやリハビリを兼ねたトレーニング等、専門トレーナーが最適なトレーニングプログラムを作成し、個別指導します。

甲・園ゆめひろば庄内

お知らせ  
 相談  
 募集  
 催し

(☎24-2111 ☎24-11612)

ラーラ松本の催し

申・園ラーラ松本(☎48-1110 ☎48-1355)

【スマイル山雅2019

ラーラ松本サッカークリニック

年中~小学3年生 日11月24日(日) ①KIDSの部(年中・年長)・午前9時30分~10時30分(午前9時から受け付け) ②小学1~3年生の部・午前10時50分~11時50分(午前10時10分から受け付け) 場 平瀬運動公園 定 各30人 料 無料

【秋のフィットネスイベント

からだ喜ぶ秋の午後

日11月24日(日) ①午後0時30分~1時10分 ②午後1時20分~2時20分 ③午後2時30分~3時10分 ④午後3時20分~4時40分 ⑤午後4時50分~5時10分 場 3階エアロビクススタジオ 定 各40人 料 ①痛みから守る体の動かし方 ②専門家による身体ケアセミナー ③M&M格闘技エクスサイズ ④今回は仮装OK!エ

アロ&ダンス ⑤リラックス効果倍増ストレッチ 料 ①550円 ②880円 ③550円 ④1100円 ⑤無

体協スポーツ教室

参加者募集

申・園11月8日(金)から、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。 ※松本体育協会ホームページからも申し込み可

【ダンススポーツ基礎講習会】

成人男女 日11月28日(12月26日の毎週木曜日) 午後3時~5時 場 総合体育館第2トレーニング室 定 10人 料 4400円

【女性ソフトテニス教室】

成人女性 日12月4日(3月27日の毎週水・金曜日) 午前10時30分~午後0時30分 場 美須々屋内運動場 定 50人 料 6600円

【木曜女性テニス教室(3期)】

成人女性(初中級者) 日12月5日~2月27日の毎週木曜日(12月26日、1月2・9日休み) 午前10時40分~午後0時20分 場 美

須々屋内運動場 定 80人 料 9900円

市のスポーツ教室

園 スポーツ推進課(総合体育館内) ☎45-9511 ☎45-1024 ※定員に達しない場合は代理申請可

【親子体操教室(後期)】

市内在住の3歳、または4歳の未就園児(平成27年4月2日~平成29年4月1日生まれ)とその保護者 日12月5日~2月20日の木曜日 午前10時~11時30分(全10回) 場 総合体育館 定 先着100組 料 3600円(双子は4100円) ※保険料含む 内 ボール、フープ、マット等を使つての遊び中心の体力作り 甲 11月28日(木) 午前10時から総合体育館大会議室で受け付け開始(☎申し込み不可) 他 開催期間中の教室の様子は、総合体育館メインアリーナ2階観客席で随時見学できます。

【シニア健康教室(後期)】

市内在住の60歳以上の方 日12月5日~2月20日の木曜日 午後1時~3時(全10回) 場 総合体育館 定 先着70人 料 2600円 ※

保険料含む 内 軽スポーツ、リズム体操他 甲 11月28日(木)午後1時から総合体育館大会議室で受け付け開始(電話申し込み不可)

総合体育館のスポーツ教室

場・申・園 総合体育館(☎32-1818 ☎36-9394 火曜日休館)

【ミスノ親子 わくわく体操教室】

ヨガやリトミックの要素を取り入れ、親子でふれあいながら楽しく身体を動かします。

幼児と保護者 日11月11日~25日の毎週月曜日 午前10時30分~11時30分 定 20組 料 500円/回 持 動きやすい服装、タオル、飲み物

【ミスノスポーツ塾】

鉄棒の練習を楽しくやろう!

①幼児 ②小学生 日11月24日(日) ①午前9時~10時30分 ②午前10時50分~午後0時20分 定 20人 料 1100円/教室 持 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

美術館  
 博物館

# 情報チャンネル



## 第13回松本武道祭

武道を見学・体験してみませんか。誰でも気軽に武道にふれることができる催しです。

【日】12月15日(日) 午前9時～午後4時 **場** 総合体育館

【無料】 武道12競技の模範演武、公開稽古、体験教室等(剣道・柔道・弓道・空手・合気道・銃剣道・相撲・なぎなた・少林寺拳法・日本拳法・テコンドー・古武道)

【松本体育協会事務局(☎3217056 ②3217452)



## ファミリー・サポート・センター研修会および交流会

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、研修会お

お知らせ 相談 募集 催し

よび交流会を行います。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おります。

【ファミリー・サポート・センター事務局(☎3413308 ②3413309)

### 【研修会】

【日】11月7日(木) 午前9時30分～午後1時(9時20分から受け付け) **場** 庄内地区公民館 調理室 **料** 300円

【定】20人(要予約) **内** 子どもの栄養の話と栄養バランスを考えた献立の調理を行い、お子さんと試食をします。

【講師】細野のり子氏 **時** エプロン、三角巾、手拭きタオル

【定員】20人。無料。要予約。

### 【東部交流会】

【日】11月22日(金) 午前10時～11時30分(9時45分から受け付け) **場** 庄内地区公民館 大会議室 **料** 無料 **定** 20人(要予約) **内** アロマテラピー講座(ハンドマッサージ)、茶話会 **講** 菊池千佳氏 **時** タオル **定** 定員10人。無料。要予約。

### 【中心部交流会】

【日】11月25日(月) 午前10時～11時30分(9時45分から受け付け) **場** 第三地区公民館

# スポーツ

# 健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

大会議室 **料** 無料 **定** 30人(要予約) **内** 心と体のストレッチ **講** 山田千津子氏

【持】体操のできる服装、タオル、飲み物 **定** 定員15人。無料。要予約。

### 【健康づくり課からのお知らせ】

## 第56回信州大学医学部附属病院腎臓病教室

「腎臓を守る食事」をテーマに講義と調理実習(腎臓にやさしいシチュー)を行います。

【対】保存期慢性腎不全の患者さんおよびその家族 **日** 11月30日(土) 午前10時～午後1時30分 **場** ふくふくらいず 城東公民館 **定** 30人 **料** 1000円(食材費等) **講** 信州大学病院医師および管理栄養士 **時** エプロン・筆記用具 **申**・**問** 信大病院血液浄化療法部 腎臓病教室係(☎3713588 平日午前10時～午後3時)

## 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、ご家庭で不要になった食品を集めます。

9月のフードドライブでは、26人から、329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。

今月は、毎月開催している第3木曜日の市役所での開催に加え、イベントに合わせて計2回開催します。

①市役所での開催 **日** 11月21日(木) 午前10時～午後1時 **場** 東庁舎1階市民課相談室

②松本山雅FCホームゲーム「松本市3R推進スペシャルマッチ」での開催(詳細は3ページ参照)

【日】11月23日(祝) 午前11時～午後2時 **場** サンプロアル ウィン スタジアム場外サウスゾーン松本市ブース(各回共通事項) ●寄付できる食品 **料** 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、以下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) ☎3413268 ②3410400

## 「健康とくらしの調査」を実施します

市民の健康状態や暮らし方を調査・研究し、市の施策に役立てるためのアンケート調査を行います。

【対】要介護認定を受けていない65歳以上の方から無作為に抽出 ●発送 **日** 11月25日(月) 予定 ●回答 **料** 無記名で任意です。同封の返信用封筒に入れ、12月16日(月)までにポストに投入してください。 **問** 福祉計画課(東2) ☎3413204 ②3413204

## 中学生ピロリ菌検査

思春期の胃・十二指腸潰瘍や鉄欠乏性貧血の予防、および将来の胃がん発症予防を目的に、中学2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。

【対】市外に通学し、松本市に住民票のある中学2年生で、本検査を希望する方 ※市内の中学校等には、学校を通じて案内をしました。 **料** 無料 **申**・**問** 採血および採尿 **申**・**問** 希望される方の保護者は、11月20日(水)までに健康づくり課(東2) ☎3413217 ②3912523 へ

# 11月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。11月6日(水)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。(小宮こどもプラザは除く)  
 \*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。  
 \*安心ルームの子育て相談日、および栄養相談の受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

## こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

11月8日(金) 午前10時45分～	いないいないばあのお話会(市立図書館職員)
☆11月14日(水) 午前10時～	講座「絵本の世界」～本屋のおじさんのお話～ 定 30人 場 筑摩児童センター ☎ 25人。300円/人 ●託児会場＝こどもプラザ(筑摩)
11月20日(水) 午後1時30分～	安心ルームの子育て相談日
☆11月21日(木) 午前10時～	講座「子どもの育ち」～親子でリトミック～ ☎ 2歳以上の親子 定 25組
12月5日(水) 午前9時30分～	安心ルームの栄養相談

## 小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

11月15日(金) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日
☆11月17日(日) 午前10時～	パパとあそぼう ☎ 1歳以上の親子 定 25組 場 小宮保育園遊戯室
11月22日(金) 午前10時30分～	秋のお楽しみ会
☆11月28日(木) 午後1時30分～2時30分	赤ちゃん講座 ～びよびよクラブ①・②～ ※2回シリーズの講座
☆12月5日(木) 午後1時30分～2時30分	①6カ月までの赤ちゃんとのふれあい遊び や関わり方を知る ②産後の心と体の変化について知る ☎ 初妊婦と生後6カ月までの親子 定 20組
12月6日(金) 午前10時30分～	作って飾ろう ～クリスマス～

## 南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

☆11月19日(火) 午前10時～	講座「絵本大好き」～読み聞かせの世界～ 定 20組
☆11月26日(火) 午前10時～	冬のっこりコンサート 定 40組
12月3日(火) 午前10時～	安心ルームの栄養相談

## 波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

11月12日(火) 午前10時～	安心ルームの栄養相談
11月18日(月) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日
☆11月27日(水) 午前10時～	講座「子どもが急病になったとき」 定 25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
12月4日(水) 午前10時30分～	作って飾ろう ～クリスマス飾り～

※11月15日(金)は館内清掃のため休館です。

## ●ちびっこザウルスのお知らせ

11月13日(水) 午前10時～11時30分	多胎児交流会 「ちびっこザウルス」 ☎ 双子・三つ子の子育て中の皆さん 場 筑摩児童センター・こどもプラザ(筑摩) ※こどもプラザ通常開館の中で交流します。 ☎・☎ 健康づくり課・南部保健センター(☎27-3455)
------------------------	--

## ☆クリスマス会のお知らせ☆

※各こどもプラザのクリスマス会は予約が必要です。

こどもプラザ(筑摩)	12月6日(金) 午前10時～ 「ヴァイオリンとチェロのクリスマス」 ●定員=60組
小宮こどもプラザ	12月13日(金) 午前10時～ 「ゴスペルを楽しもう」 ●定員=40組
南郷こどもプラザ	12月12日(木) 午前10時～ 「歌とアルパの贈りもの」 ●定員=40組
波田こどもプラザ	12月11日(水) 午前10時～ 「ハッピー☆クリスマスコンサート」 ●定員=40組 ☎ 市内在住のお子さんと保護者。4館のクリスマス会の中から1館を選んでお申し込みください。 ☎ 11月20日(水)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～4時)へ ☎ 当日の通常利用は午後1時からです。

【障害福祉課からのお知らせ】  
**「住まう」権利に関する学習会**  
 障害があることで、身元保証人、身元引受人の不在等を理由に入居、入所を拒否されてしまうということがあります。そこで障害者の「住まう」権利について学びます。

☎ 12月11日(水)  
 午後1時30分(場)  
 4時30分(場)  
 塩尻総合文化センター  
 1階講堂(塩尻市大門七番町4番3号)  
 定 先着100人  
 無料 内 講演、パネルディスカッション 講 旭洋一郎  
 氏/長野大学社会学部教授



【申・問 11月29日(金)までに松本障害保健福祉圏域自立支援協議会事務局(☎78-7203 ☎78-7204)へ】  
**アルコール関連問題啓発週間**  
 アルコール関連問題啓発週間  
 毎年11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

です。  
 過度なお酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれます。しかし、不適切な飲酒(多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等)は、体や心の健康を害するばかりではなく、飲酒運転・暴力・虐待・自殺等の社会的・経済的な大きな問題につながっています。

きます。  
 お酒に強い人も、弱い人も、アルコール健康障害を引き起こす可能性があります。この機会に、ご自身がお酒と上手に付き合っているか、日々を振り返ってみましょう。  
 ☎ 健康づくり課(東2) 34-3217 ☎ 39-2523

34-3217 ☎ 39-2523

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



芸術館

チャオーバンビーニ  
〜ゴゴもの庭〜2019

まつもと市民芸術館が、丸一日、想像と創造の広場に!!今年海やお魚、にんぎょひめをモチーフとした世界が芸術館中に繰り広げられます。演劇、造形、サーカス、音楽からジャグリングなどなど、いろいろなジャンルのパフォーマンスやワークショップを子どもから大人まで一緒に楽しんでお楽しみください。

● 11月23日(祝) 午前10時〜午後3時 **場**まつもと市民芸術館 ● 芸術監督 串田和美 ● ディレクター 片岡正二郎 ● 美術監督 小沢夏美  
● 料金は、公演やワークショップにより異なりますのでお問い合わせください。(無料パフォーマンス有り)  
**申・固**まつもと市民芸術館 (☎33-3800 ㊟33-3830)

TCアルププロジェクト  
「モンスターと時計」

さあ「時間の謎」を解く冒険へー芝居に合唱にパペットにと、3世代で一緒に楽しめる日本初演の話題作。アイルランドからやってきた、ちょっと不思議なモンスターの冒険の物語へ誘います。

● 11月29日(金)〜12月1日(日) **場**まつもと市民芸術館 小ホール ● 翻訳・訳詞 藤本ノサツコ ● 演出 森新太郎 ● 出演 TCアルプ (串田和美、近藤隼、武居卓、細川貴司、深沢豊、草光純太、坂本慶介、下地尚子)、水野貴以、高瀬makoring、麻里子、大塚尚子 (松本市民キヤスト) ● 一般/3500円、18歳以下/2000円、小学生以下/1000円 (全席自由・4歳未満入場不可)  
**申・固**まつもと市民芸術館 チケットセンター (☎33-2200 ㊟33-3830)

まつもと市民オペラ合唱団  
オペラ・ガラコンサート

「旅する歌・オペラへ」と題し、これまでのステージから「オペラ名曲集」、2度目の佐川吉男音楽賞を受賞した前回上演作品の『ちゃんちき』より名場面を抜粋するほか、国内トップクラスのソリストと共に華やかなステージをお届けします。

● 12月15日(日) 午後2時(午後1時30分開場) **場**まつもと市民芸術館 主ホール ● 出演 まつもと市民合唱団 ● ゲスト歌手 上原正敏 (T)、九嶋香奈枝 (S)、田口太美 (MS)、伊東達也 (B) ● 指揮 吉野恵美子、中村雅夫 ● 一般/2000円、25歳以下/1000円 (全席自由・税込) ※未就学児入場不可。25歳以下は年齢が確認できるものが必要  
**申**まつもと市民芸術館 チケットセンター (☎33-2200 ㊟33-3830)



美術館

ビオダンサーいのちのおどり  
ワークショップ

「いのちのリズムを感じる」をテーマに、音楽と動きを通して「いま・ここ」を体験していきます。  
● 11月17日(日) 午後1時30分〜3時30分 **場**アカデミア館 第2ギヤラリー ● 3000円 **固**深澤 (☎80-2239-0963/070-3844-2147)

美術館友の会ワークショップ  
人物デッサン会

● 高校生以上 ● 12月1日(日) 午前9時30分〜午後4時30分 (午前9時から受け付け) **場**美術館市民アトリエ 20人 ● 友の会会員/全日1500円、半日700円 一般/全日2000円、半日1000円 **固**美術館友の会 ● 各自必要な描画用具  
**申・固**11月27日(水)までに美術館 (☎39-7400 ㊟39-3400)へ

梓川アカデミア館「第19回  
信州梓川賞展」作品募集

梓川流域の風景や行事などを題材にした絵画の公募展「第19回信州梓川賞展」の作品を募集します。  
● 応募規定 ①梓川流域の風景・文化・行事などを通じ表出されたもの ②日本画・油彩画・水彩画・アクリル画・版画・素描・その他(写真・書は除く)の平面作品とし、自作で未発表のもの ③30号以内のサイズのもの ※詳細は応募要項(地区公民館、美術館に設置)をご確認ください  
● 審査員 滝沢具幸氏 / 日本画家・飯田市美術博物

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

館長、那須弘司氏/洋画家、小川稔/松本市美術館館長  
**申・固**12月1日(日)〜15日(日)に、所定の応募用紙に必要事項を明記し、応募作品とともに梓川アカデミア館(〒390-1701 梓川 566-0170)へ  
☎78-5000 ㊟78-5101

梓川アカデミア館  
展覧会情報

【第35回梓川文化祭  
〈梓秋祭〉/美術展】  
● 11月7日(木)〜10日(日) 午前9時〜午後5時 ※最終日は午後4時まで ● 無料  
**固**梓川文化祭実行委員会 (☎78-3000)

【合同作品展】  
● 11月13日(水)〜15日(金) 午前9時〜午後5時 ※初日は午後2時から、最終日は午後3時まで **場**ギヤラリー ● 無料 **固**梓川アカデミア館 (☎78-5000 ㊟78-5101)

【中沢写真学校同窓会写真展】  
● 11月21日(木)〜24日(日) 午前10時〜午後5時 ※最終日は午後4時まで **場**ギヤラリー ● 無料 **固**平林 (☎72-3731)



### クリスマス・ワークショップ (毛ザイクタイルアート)

皿や鉢、写真立て、ミニチュア家具などにカラフルなタイルを貼っておしゃれな作品に仕上げます。

12月8日(日) 午前10時30分～午後3時 場 美術館市民アトリエ 定 20人 料 友の会会員/900円 一般/1000円 持 タイルを貼る物(20×12センチメートルくらいまで、プラスチックは不可)と手拭き 申・問 12月5日(木)までに美術館(☎39-7400) ☎39-3400へ



### 11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。

11月13日(水) 午前9時30分～午後0時30分と午後1時～4時 場 美術館 料 当日観覧券1枚でお子さん1人無料。当日券以外の観覧券(招

待・優待券) および割引利用の場合、お子さん1人1000円 申・問 11月10日(日)までに美術館(☎39-7400) ☎39-3400へ

### 年賀状をつくらう

11月10日(日) 午前9時30分～午後4時30分 場 美術館子供創作館 定 20人 料 500円 講 中村石浄氏/美術館友の会 ほか 持 彫刻刀、図柄の下絵、昼食 申・問 11月7日(木)までに美術館(☎39-7400) ☎39-3400へ

### 「探検!びじゅつかん!」

親子で作品鑑賞を楽しみながら、美術館を探検するシリーズ企画。今回は、拡大特集展示「草間彌生 魂のおきどころ」を巡ります。

3～5歳のお子さんとその保護者 日 12月4日(水) 午前10時30分～11時 場 美術館常設展示室ほか ※集合は美術館入口 定 10組 料 無料 申 11月6日(水)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16回 IAC美術会信州支部展	11月6日(水)～10日(日)	市民ギャラリー A・B	松本 ☎58-8378
横内勝司写真展 時を超えて	11月6日(水)～10日(日)	多目的ホール	石田 ☎090-4464-1877
第60回松本市芸術文化祭参加市民合同作品展	11月13日(水)～17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
第14回フォトサークルあけぼのの写真展「四季の彩り」	11月14日(木)～17日(日)	子供創作館、情報交流館	松本 ☎080-1211-1911
県書展関連ワークショップ 親子書道講座	11月16日(土)	講座室・市民アトリエ	細萱 ☎33-3534
第4回たつのおとしご展	11月19日(火)～24日(日)	子供創作館、情報交流館	倉沢 ☎32-2302
第60回松本市芸術文化祭参加第17回美術工芸展	11月21日(木)～24日(日)	市民ギャラリー A・B	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132
長野県児童生徒美術展 松本市小中学校・中信地区ブロック展・松本市中学校美術部展	11月23日(祝)・24日(日)	多目的ホール、講座室、市民アトリエ	梓川小学校 野村 ☎78-2035
2020カレンダー原画展 まつもと散歩	11月28日(木)～12月1日(日)	子供創作館、情報交流館	村田 ☎090-8326-6596
松本第一高等学校 美術工芸コース生徒作品展	11月29日(金)～12月1日(日)	市民ギャラリー A・B	松本第一高等学校 ☎46-0555
令和元年度松本市明るい選挙啓発ポスターコンクール表彰式	11月30日(土)	講座室、市民アトリエ	選挙管理委員会 ☎34-3230





## 市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

### 【藩領ミュージアム】

松本藩領の視点から、市域を越えた松本地域の歴史と文化を学ぶ講座です。今回は、特別展も開催中の菅江真澄について学びます。

☎ 11月2日(土) 午後1時30分～3時 場 2階講堂  
 講 中原文彦氏／本洗馬歴史の里資料館学芸員ほか 定 先着50人 料 通常観覧料 申 当館へ

### 【まる博 de ウォーキング】

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

☎ 11月16日(土) 午後1時30分～3時30分 場 市立博物館前に集合後、市内散策 ●コース=旧開智学校跡地、瘡守稲荷、白翁稲荷、美術稲荷 他 定 先着15人 料 無料 申 11月6日(水)午前9時から当館へ

## 馬場家住宅 ☎・☎85-5070

### 【そば打ち体験教室】

☎ 11月24日(日) 午前9時～正午 場 主屋 料 810円 定 20人 講 矢澤悠久子氏ほか 申 11月6日(水)から電話で当館へ 他 当日は馬場家住宅前でお菜取りまつりが開催されます。

### 【お茶席の会】

☎ 11月10日(日) 午前10時～正午 料 通常観覧料  
 ●担当=松風の会／表千家

### 【企画展「馬場家住宅の魅力」】

四季を通してさまざまな表情を見せてくれる馬場家住宅周囲の風景・行事・自然などの写真をパネルで紹介いたします。

☎ 11月2日(土)～24日(日) ※月曜日休館(月曜日が休日の場合は翌日) 場 主屋 料 通常観覧料

## 旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

### 【第181回サロンあがたの森】

テーマは「『SDGs』とフードバンク活動」です。フードバンク活動について、地域の協働について触れながら話します。

☎ 11月9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 美谷島越子氏／NPO法人フードバンク信州副理事長兼事務局長

## 窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

### 【窪田空穂生家 将棋教室】

プロ棋士から将棋の手ほどきを受けてみませんか。初心者も経験者もどなたでも参加できます。

☎ 小中学生(午後は高校生以上も可) ☎ 11月9日(土) 午前10時～午後3時30分 場 窪田空穂生家 定 60人 料 無料 講 プロ棋士4人 申 当館へ

## 松本民芸館 ☎・☎33-1569

### 【体験講座「しめ飾りづくり」】

☎ 12月15日(日) 午前9時30分～正午 定 10人(小学生以上) ※要予約 料 300円(材料費) ※別途入館料が必要 講 竹下賢一氏／長野県民藝協会会員 申 11月6日(水)午前10時から電話で当館へ

## はかり資料館 ☎・☎36-1191

### 【企画展「今昔はかり展～キログラム原器って何?～」】

☎ 10月26日(土)～11月24日(日) ※月曜日休館(休日の場合はその翌日)。11月3日(祝)は計量記念日で無料開館 料 通常観覧料

## 歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

### 【建築講座「松本のたてもの2019」④】

☎ 11月9日(土) 午前9時～正午(予定) 場 深志神社周辺(現地集合・現地解散) 定 15人 料 200円(保険代・資料代) 他 地元で活躍する建築士の皆さんと協働で、松本の伝統的な建物を紹介する講座です。全4回の連続講座の最終回は現地見学会を開催します。 講 市内で活躍する一級建築士の皆さん 他 詳細は電話でお問い合わせいただくか、まるごと博物館ホームページをご覧ください。

### 【親子はた織り体験講座】

☎ 小学生以上の親子(2人1組) ☎ 11月24日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時の2回 定 各回5組 料 1組1,000円(材料代込み) 他 はた織り機を使って18×23センチ程度の裂き織りの作品を作ります。 講 川上裕子氏／なかや工房にて裂き織りを主宰 申 11月6日(水)午前9時から電話で当館へ

## 旧山辺学校校舎 ☎32-7602 ☎32-7604

### 【第1回探古会】

第1回探古会(古文書読解講習会)を開催します。「古文書を読んでみたい」、「古文書に興味がある」という方はぜひご参加ください。

☎ 11月23日(祝) 午前9時～正午 場 教育文化センター2階 206会議室 定 先着40人(要予約) 料 510円(テキスト代として) 他 「江戸時代末期の盗賊の探索と防犯対策」―「万延二年百瀬知行所陣屋日記」を読む― 講 筆記用具、飲み物(必要な方) 講 青木教司氏／元松本城管理事務所研究専門員・現NHK文化講座「歴史探訪」「古文書講座」講師 申 11月5日(火) 8時30分から当館へ

### 【しめ縄作り教室】

お正月用のしめ縄を作ります。  
 ☎ どなたでも(小学校3年生以下の児童は保護者同伴) ☎ 12月8日(日) 午前9時～正午 場 教育文化センター2階 206会議室 定 先着25人(要予約) 料 無料 講 はさみ、飲み物(必要な方) 講 荒田直氏、ほか4人 申 11月19日(火) 8時30分から当館へ



# 2019年 12月の相談日

11月の相談日は『広報まつもと』10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)	11日(水)午後1時～5時	市民相談室	12月2日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		18日(水)午後1時～3時		12月2日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		25日(水)午後1時～5時		12月2日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	10日(火)午後1時30分～3時30分 23日(月)	女性センターパレア松本	12月3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)	17日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	12月16日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	税理士税務相談 (30分)	11日(水)午前10時～正午		12月10日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	10日(火)午後1時～3時		12月6日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談	26日(水)午後1時～4時		12月24日(火)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談 (30分)	20日(金)午後1時～3時		12月17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	18日(水)午後1時～3時		12月13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	13日(金)午後1時～3時		12月11日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	20日(金)午前10時～午後4時		12月18日(火)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	12日(水)午後1時～3時		
市・県・国への苦情	行政相談	26日(水)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・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	24日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 23日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
職業・労働	職業・労働相談	11日(水)午前9時～午後5時、25日(水)午前9時～正午 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 21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	7日(土)午前10時～午後2時、23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	5日(水)午前8時30分～11時30分、9日(月)・10日(火)・16日(月)・19日(水)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・こども・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	あるおキッズ支援室(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				



# 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。

今回は、10月6日に開催した第3回松本マラソンに出場した『最年少』ランナーの池上翔悟さん(18歳)にお話を伺いました。今年の春に高校を卒業後、市外の会社で働きながら練習を重ね、人生初のフルマラソンに挑戦した池上さんが感じたものは・・・



## あきらめないことの大切さ



### 第3回松本マラソン 最年少ランナー

いけがみ しょうご  
池上 翔悟 さん (18歳)

#### 第3回松本マラソンに出場したきっかけは？

中学、高校とバレーボール部に所属し、スポーツに明け暮れた日々を過ごしていました。高校卒業後、運動を続けたいなと思っていたときに松本マラソンの存在を知り、思い切ってエントリーしました。

目標ができたことで、走る習慣ができ、とても充実した日々を過ごすことができました！

#### 走り終えての感想は？

フルマラソンを走るのは今回が初めてだったので、完走できるか不安でした。途中、きつすぎ

て歩いてしまうこともありましたが、完走することができて大きな達成感を感じています。

走る前は、大会の後は走ることが嫌いになるかもしれないという不安がありました。でも、走り終えた後、次の大会のことを考えている自分がいて、びっくりしましたし、そんな自分にほっとしています。

#### 今後の目標は？

今回の大会では、あきらめないこと、続けることの大切さを身をもって感じる事ができました。この思いを胸に抱きながら過ごしていきたいです。

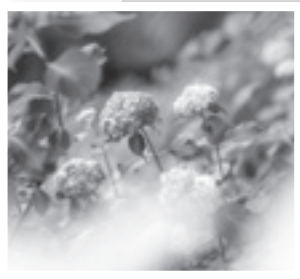
マラソンでは、今後もさまざまな大会に出場して、今回のタイムを更新することが目標です！



## 市公式インスタグラム投稿企画「まつもとわくわく」投稿募集中！！

市公式インスタグラムでは、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24ページ)。皆さんの投稿をお待ちしています！



### 「まつもとわくわく」投稿方法

ご自身のインスタグラムで、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、規約の一部を変更しました。

松本の「わくわく」  
教えてください★



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

『広報まつもと』10月号クイズ&アンケートの答えは(生)(き)(が)(い)でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

松本市の人口 ● 238,835人(男116,944人 女121,891人)世帯数105,835世帯 令和元年10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。