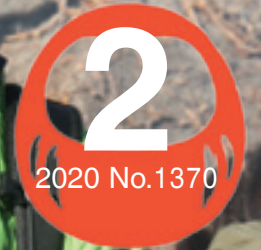




まっもと



「生きがい」特集〜後編〜

身近な地域での

つながり



1月、市内各所で小正月の伝統行事「三九郎」が行われました。門松やしめ縄、だるまなどを三本の柱で組んだ「三九郎」に飾り付けて燃やします。三九郎で焼いた繭玉を食べると、一年間無病息災で過ごせるといわれています。

写真は鷹匠町町会（上土町会と合同で開催）の様子です。
※巻頭特集で鷹匠町町会の取り組みを掲載しています。

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

身近な地域での つながり

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

生涯学習課・中央公民館

(Mウイング2階) ☎ 32-1132 fax 37-1153

地域づくり課（東庁舎4階） ☎ 34-3280 fax 34-0400

「広報まつもと10月号「生きがい」特集〜前編〜では、「生きがいって何？」をテーマに、皆さんが感じる生きがいを紹介しました。

また、紙面アンケートで市民の皆さんに「自身の生きがい」を聞いたところ、家族や仲間など、身近な人とのつながりが最も多いことが分かりました。

今回の後編では「人とのつながり」に着目し、身近な地域での活動の「場」を紹介します。

皆さんのまわりにも、そんな「場」が広がっているかもしれません。



— も く じ —

「生きがい」特集〜後編〜	2
松本市の移住促進の取り組み	8
市議会12月定例会 他	9
市・県民税等の申告	10
地域づくりを応援します！	12
消費生活センター相談事例	13
シェイクアウト訓練、 消防団員募集	14
今月の一枚、まつもとの味	16
コラムのページ	17
情報チャンネル	18
3月の相談日	35
クイズ&アンケート、 市政情報案内	36

生きがいの仕組みづくり

松本市は「健康寿命延伸都市・松本」の創造を目指し、さまざまな分野を「健康」にする施策を進めています。

平均寿命から健康寿命へと価値観の転換が進み、人生100年と言われる今、「生き方」の質を問う時代が訪れています。

それぞれのライフステージにおいて、生きるはりあい、生きる力の源となる「生きがい」を見出すことが、「生き方」の質を高める一つのカギとなっています。

自己主体的に生きがいを見つけることができるまち―。

生きがいを実感する手段や場が得られるまち―。

誰もが身近な地域においても生きがいづくりを認め合い、後押しされるまち―。

「生きていて良かった、このまちに住んでいて良かった」という肯定感を抱く「生きがいの仕組みづくり」に松本市は取り組んでいます。

地域でのつながり

全ての人の生活の基盤である「地域」は、若者から高齢者まで多世代の多様な意見を持つ人々が集まる「場」です。

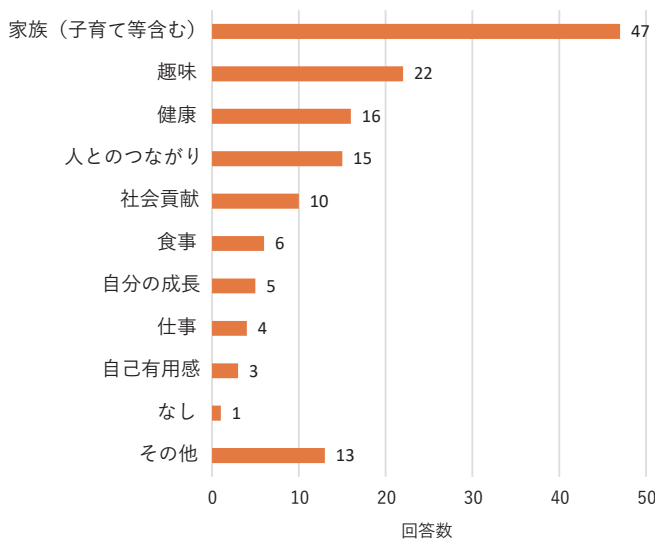
だからこそ、一人一人が自分の好きなこと、得意なことや経験を生かし、地域が課題とすること、求めていることを、共に考え創り出すことができる「場」でもあります。

自分ができることを通して地域の人々がつながる。子どもが未来を語り、若者が地域づくりに参画し、高齢者が自身の知識や経験を生かし、それぞれの居場所ですき喜びを実感できる。そんな取り組みが始まっています。



～前編～の紙面アンケート結果から

市民の皆さんの「生きがい」



【こんな回答がありました！】

- 「家族。家族の笑顔や家族との楽しい時間のために、いろいろなことを頑張っている」（30代）
- 「他人に感謝されること。素直にうれしい」（40代）
- 「健康でおいしい酒が飲めること。満足感と達成感」（60代）
- 「家庭菜園。友達や子どもたちにあげると喜ばれ励みになる」（60代）

広報まつもと10月号で「あなたにとっての『生きがい』」についてアンケートを行い、109人から回答をいただきました。上のグラフは、その結果です（複数回答含む）。

「家族」「人とのつながり」など、他者との関わりの中に「生きがい」を感じる方が多いことが分かります。



「楽しく・前向きに！」

町内公民館を

活用した取り組み

さまざまな世代が町内公民館に集い、気軽に楽しく学びながら、人や地域とのつながりが広がっている、中央地区鷹匠町町会を訪ねました。

松本市では、東京大学の牧野教授（社会教育を生かした地域づくりに精通）の研究室との共同事業で、鷹匠町町会を含めた3町会をモデル町会とし、町内公民館を拠点とするプログラムを実践しています。

住民が自分の暮らす地域のつながりの中でそれぞれの役割を持ち、楽しみや生きがいを感じながら、地域参画と人

材育成を促進することを目指します。

108世帯229人（令和2年1月1日現在）が住む鷹匠町町会は、飲食店や、マンション、住宅等が混在する地区。高齢世帯が多く子育て世帯が少ない地区です。

今年度の町会活動では、町会役員の他、東京大学の学生、地域の子どもたち、市職員も交え、鷹匠町の魅力について





自分の家から近い場所
で友達と遊べて楽し
かったです！



子ども合宿に参加した、常盤
真咲君（小学4年生・写真右）
と
鎌志君（小学1年生）兄弟



初めてやった、スイカ割り
や流しそうめんが楽しか
ったです。夏休みの宿題を合
宿で全部終わられました！



子ども合宿では、勉強会、スイカ割り、
流しそうめん、花火、カレー作り、松本
城の見学などを行いました。

行事の反省会などには、子
どもたちも参加してもら
い意見を聞くなど、子ど
もたちと一緒に地域の活
動を続けていくことを大
切にしています。
「最近、鷹匠町町会ちょ
っと変わったね」と言わ
れたことがうれしかった
という中田さん。「情けは



中田充町会長

地域の人と触れ合う中で、
改めて自分の存在価値に気が
付き、地域の中で主体的に動
きかけに。
楽しく、前向きに、身近な
地域の人と関わるその先に、
「生きがい」と感じられるこ
とがあるのかもしれない。

人の為ならず（人に親切にす
れば必ずよい報いがある）
「向こう三軒両隣」の気持ち
で、子どもの遊び声が絶えな
い、生き生きとした地域を目
指します。

身近な地域での
つながりから

—東京大学 牧野教授に
話を聞きました—

「町会」という地区より小さな単位
に着目し、草の根からのボトムアッ
プ型のまちづくりができないかと考
えました。町内公民館が交流の拠点
となり、そこに行けば誰かが話を聞
いてくれるという安心感を得られる
場になることを期待しています。

そして地域の人と関わる中で、自
分たちがこのまちを担っているとい
う「誇り」を共有し、まちをつ
くる楽しさを「学ぶ」ことにつ
ながるといいと思います。



牧野 篤 氏
／東京大学教育学研究科教授



地域で「生き生き」と

活動する若者

松本市では、「松本市地域づくりインターンシップ戦略事業」と「松本市地域づくりヤングマイスター認定制度」を実施し、若者がより地域づくりに関わることができ、地域に新たな風を吹き込む彼らの活動を紹介します。

松本市地域づくりインターンシップ戦略事業

若者が地域活動や地域づくりに関わることで、地域の活性化や人材育成、若者の地域定着を目的に、松本大学と協働で行う事業。

平成27年度から始まり、現在まで1、2期生が3年間の活動を終了。現在、3～5期生の8人がインターン生として市内で活動中。

松本市地域づくりヤングマイスター認定制度

平成29年度に創設した、地域の活性化に貢献した若者を認定する制度。

インターン生と、市内在住の20～39歳の方で地区または町会役員等を3年以上行い、地域づくりに携わっている方（地域からの推薦）が対象。



今年度は、4人がヤングマイスターとして認定されました。左から横石さん(次ページで紹介)、小林克紀さん/寿地区、市長、中島麻衣さん/庄内地区、北原保奈美さん/中山・新村地区



令和元年度インターンシップ (5期生) 入山辺地区担当

平林 洸 さん



松本市在住。23歳
松本大学卒業
入山辺地区地域づくり
センター勤務

平林さんは、入山辺地区で、地域活動の後継者不足などの課題を楽しく解決できるように活動しています。主に地域住民が立ち上げた入山辺地区の将来ビジョンを考える会、愛称「こんな山辺にするじゃん会」に参加しながら活動について研究しています。写真はこんな山辺にするじゃん会の活動の一つ、「田んぼのわプロジェクト」で田植えをしているところと、中心市街地の上土町と連携して行っているふれあい新鮮市の様子です。

「この活動を通じて『交流のわ』を広げ、中山間地域の新たなあり方について勉強していきたい」と話します。

SBC信越放送「わたくしたちの松本市」(3月28日出午後3時～放送予定)で、地域づくりの取り組みとして入山辺地区を取り上げます。 ※詳細は「広報まつもと」3月号に掲載





1月12日に開催された「あめ市」。昨年引き続き、信州大学の学生も加わって、三才山小日向神楽が披露されました。



平成30年度
ヤングマイスター
【地域推薦】本郷地区

かずや
柳澤 和也 さん

本郷地区在住。32歳
長野県農業大学卒業



地域の推薦によって、平成30年度にヤングマイスターとして認定された柳澤さん。

高校生の頃から三才山の伝統芸能「三才山小日向神楽」の保存会に参加し、平成30年からは会の代表を務めます。経験者が減り、地域の伝統を守り伝える人がいなくなることに危機感を抱く柳澤さん。「閉鎖的ではなく、幅広く人を受け入れないと文化は途絶えてしまう」との思いから、昨年は信州大学の学生を巻き込んだ活動を展開。学生がゼミの一環として小日向神楽

を学び、「あめ市」への出演を果たしました。「最初は戸惑っていた学生も、地域の皆さんとの交流や、あめ市での観客の喜ぶ姿などに触れることができ、満ち足りた表情をしていたのが印象的でした」と振り返ります。

最近では、埋もれた地域の宝を掘り起こす活動を続けています。「地域の先輩方から話を聞くことから始めて、地域の宝を掘り起こし、守り、次世代へ伝えていきたい。この活動は私の生きがいです。生涯の活動として続けていきたいです」キラキラした目でそう語る柳澤さんの胸には、地域への愛があふれていました。

◆ ◆ ◆
掘り起こしを進める本郷地区の宝！



令和元年度
ヤングマイスター認定
【インターン】本郷地区

まきいし かずまさ
榎石 和直 さん

安曇野市在住。26歳。松本大学卒業
本郷地区地域づくりセンター勤務

本郷地区地域づくりセンターでインターンとして働く榎石さん。今年度、3年間の活動が認められ、ヤングマイスターとして認定されました。

ボランティア協議会の事務局として、地域の担い手づくりを目的に勉強会や交流会などを企画・運営しています。「住民の皆さんから感謝をもらうことが、何物にも代えがたく、とてもうれしい」とやりがいを感じる榎石さん。大切にしていくことは『住民主体』。「交流会などはあくまでも

きっかけづくり。住民が自主的に動けるように調整することが自分の仕事」と話します。現在就職活動中の榎石さん。「インターン終了後も、本郷地区の地域づくりに関わる仕事をしたいです。今、浅間温泉を中心に新しい動きが起きているので、その動きに引き続き関わることができたらうれしいです」



Uターン、Iターンの方を支援します！

松本市の移住促進の取り組み

●問い合わせ まつもと暮らし応援課（本庁舎1階） ☎34-3-1933 ☎34-3-4933

✉ matsumotogurashi@city.matsumoto.lg.jp

松本市では、U・Iターンを検討中の方の支援に力を入れるため、今年度4月に「まつもと暮らし応援課」を新設し、人口の社会増に取組んでいます。

松本の魅力を発信

移住の総合相談窓口として、市役所窓口、電話等で移住相談をお受けしているほか、都市部で移住セミナーや相談会、また松本市内でも移住体験ツアーを開催しています。

松本市の魅力をより多くの方に知っていただけるよう、情報発信にも力を入れていきます。その結果、「移住相談件数」「行政サポートを受けての移住者数」が増え、令和元年12月末時点で、ともに昨年度の年間件数を超えています。

今年度の相談件数と移住者数

★移住相談件数（延べ）

2019年4月～12月末 **369件**
(2018年4月～2019年3月末 315件)

★行政サポートによる移住者数

2019年4月～12月末 **38世帯58人**
(2018年4月～2019年3月末 18世帯38人)

Uターン就職者の体験談

大学進学を機に上京し、当初は、専ら東京で就活をしていましたが、大学4年の5月に参加した地元企業の合同説明会で松本ガスのブースを訪れ、インフラとして生活に必要なエネルギーの業界に魅力を感じました。

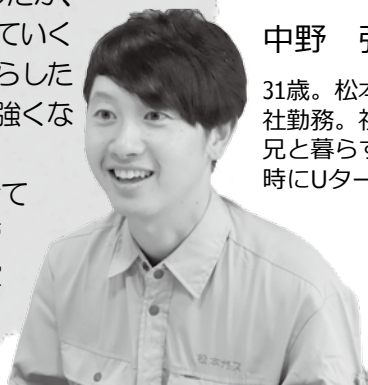
都内にある企業から内定をもらいましたが、都会で働き、高額な家賃を払って生活していくよりも、自然豊かで、水や空気の美味しい実家のある松本で暮らしたい、また、何よりも生まれた地域に貢献をしたいという思いが強くなり、Uターン就職を決めました。

現在の仕事は、重要なライフラインとして、地域に貢献できている実感が持て、やりがいがあります。新築住宅のガスの配管設備の設計を考えたり、安全で使いやすいガス器具を提案・設置したりする中で、毎日違う現場を回り、建築など関連知識を学ぶことも楽しんでいます。

中野 弘樹 さん

31歳。松本ガス株式会社勤務。祖母、父母、兄と暮らす。新卒就職時にUターン

都市部でのイベント等、移住に役立つ情報をLINE（アカウント名：まつもと暮らし応援課）で配信しています▼



東京でU・Iターン就職や転職移住のお手伝いをするイベントを開催！

まつもと働く・暮らす応援フェア～合同就職説明会 in 東京～

松本地域の企業約50社や松本市での暮らし方を紹介します。企業ブースでは、気になる企業の担当者と直接話ができるほか、その他相談ブースでは、転職エージェントやハローワーク、不動産業者、松本市職員との個別相談が可能。また、就職・転職の進め方についてのセミナーも開催します。

詳細はこちら

- ◆対象 松本市内への就職や転職による移住を検討している学生（全学年）および社会人
- ◆日時 3月14日(土) 午前11時～午後4時
- ◆場所 赤坂インターシティコンファレンス(東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR4階)



市議会12月定例会から

市議会12月定例会が、12月2日から19日までの18日間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1件の計29件について審議されました。内容は、条例7件、契約1件、財産1件、道路1件、その他18件、意見書1件（議員提案）で、いずれも原案とあり可決されました。また、選挙管理委員会委員および同補充員の選挙が行われました。

条例

病院事業管理者の設置に伴い関係条例を一括改正する条例、会計年度任用職員の給与および費用弁償に関する条例、地方公務員法および地方自治法の一部を改正する法律の施行に伴い関係条例を一括改正する条例を新たに制定（3件）しました。

また、村井駅自転車駐車場の利便性向上を図るもの、国家公務員の給与改定に準じた特別職および市議会議員の期末手当の支給率の引き上げに伴うもの等の一部改正（4件）を行いました。

契約

松本市防災物資ターミナル

新築主体工事の請負契約の議決更正を行いました。

財産

松本城南・西外堀復元事業用地を取得しました。

道路

2路線を市道として認定しました。

その他

公の施設の指定管理者の指定（18件）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。

【放課後児童クラブの運営に関する一層の支援を求める意見書】

人事

選挙管理委員会委員および同補充員として、次の方が当選しました。（敬称略）

【委員】（50音順）

赤羽正弘（並柳1丁目）

小岩井忍

（浅間温泉3丁目）

齋藤利恵（梓川俊）

丸山治子（松原）

【補充員】（補充順）

大久保富美江

（横田3丁目）

澤地雅弘（高宮北）

吉澤由紀子（島立）

藤木茂（蟻ヶ崎2丁目）

松本シネマ第5号に認定

映画「サヨナラまでの30分」

©2020「サヨナラまでの30分」製作委員会

松本市が舞台で、ロケ地にもなった映画「サヨナラまでの30分」が1月24日に市内全館で公開されました。

松本市は、当映画を観光に資するものとして、松本シネマ第5号に認定し、今後、松本市の魅力伝えるプロモーションツールの一つとして活用していきます。

●内容

出演：新田真剣佑、北村匠海、久保田紗友、葉山奨之、上杉柊平、清原翔 他

監督：萩原健太郎 脚本：大島里美

配給：アスミック・エース

主な撮影場所：

アルプス公園、上土劇場、縄手通り、伊勢町通り 他

●問い合わせ 観光温泉課

（大手事務所5階 ☎34-8307 📠34-3049）



市議会2月定例会のお知らせ（予定）

市議会2月定例会が以下の日程で開催される予定です。日程は変更になる場合があります。

月日	時間	日程	会場
2月14日(金)	午前10時～	議会開会 市長の提案説明等	議場 (東庁舎3階)
14日(金)	午後1時～5時頃	当初予算説明会	議員協議会室 (東庁舎3階)
17日(月)	午前10時～午後5時頃		
18日(火)	午後5時15分まで	請願・陳情提出期限	議会事務局へ (東庁舎3階)
25日(火)	午前10時～午後5時頃	本会議 一般質問	議場 (東庁舎3階)
26日(水)			
27日(木)			
28日(金)			
3月2日(月)			
3日(火)	午前10時～	委員会審査等	委員会室、 議員協議会室 (東庁舎3・4階)
4日(水)			
5日(木)			
6日(金)	午後1時～	本会議 委員長審査報告、質疑、討論、採決、閉会	議場 (東庁舎3階)

●問い合わせ 議会事務局

（東庁舎3階 ☎34-3210 📠34-9811）

必要書類の準備はお早めに

市民税・県民税・国民健康保険税の 申告受け付けが始まります

● 問い合わせ 市民税課（本庁舎2階） ☎ 34-3232 ☎ 36-9345

申告が必要な方は、期間中に申告をお願いします。前年度に市民税・県民税の申告をされた方には、あらかじめ申告書を送りしています。申告が必要な方は、申告書上部に記載された指定日・会場で申告してください。指定日に都合のつかない方は、市役所本庁舎にお越しいただくか、郵送で申告をお願いします。

申告が必要な方は

令和2年1月1日現在で松本市に住所があり、次のいずれかに該当する方

- 営業等・農業・不動産・一時収入等がある方
 - 給与収入がある方（パート・アルバイト等を含む）
- で、給与以外の収入がある方や、2カ所以上の事業所から給与の支払いを受けている方

● 年の途中で就職・退職した方で、年末調整をしていない方

- 非課税収入のみの方（失業給付金、児童扶養手当、遺族・障害年金など）
- 収入がなく、誰の扶養にもなっていない方
- 市外・国外に住所のある方の扶養になっている方
- 遺族・障害年金などを除く公的年金収入のみで、扶養親族等申告書を年金支払者に提出せず、新たに扶養控除などを受ける方

申告が必要ない方は

- 税務署へ確定申告書を提出する方
- 市内に居住する親族の扶養になっている方

※同一世帯内に未申告の方がいると、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減が正しく計算されない場合があります。

申告受付日程と会場

受付開始：午前8時30分^{※1}

申告時間：午前9時～午後3時（一部地域を除く）

地区名	日程(土・日・祝日を除く)	申告会場	地区名	日程(土・日・祝日を除く)	申告会場
本庁管内	2月17日(月)～3月16日(月) 午前9時～午後3時	市役所本庁舎 (3階大会議室)	寿	2月12日(水)・13日(木)	寿出張所
	2月3日(月)・4日(火)	島内出張所	内田	2月25日(火)・26日(水)	内田出張所
島内	2月10日(月) 午前9時～正午	山田公民館 (山田町会のみ)	中山	2月7日(金)・10日(月)	中山出張所
	2月5日(水)・6日(木)	島立出張所	入山辺	2月18日(火)・19日(水)	入山辺出張所
島立	2月27日(木)・28日(金)	新村出張所	里山辺	3月9日(月)・10日(火)	里山辺出張所
新村	2月6日(木)・7日(金)	和田出張所	岡田	3月10日(火)・11日(水)	岡田出張所
和田	2月19日(水)・20日(木)	神林出張所	本郷	2月13日(木)・14日(金)	本郷支所
神林	2月17日(月)・18日(火)	今井出張所	四賀	2月12日(水)～2月14日(金)	四賀支所
今井	2月20日(木)・21日(金)	笹賀出張所	安曇	2月10日(月)・12日(水)	安曇支所
笹賀	2月26日(水)・27日(木)	芳川出張所		2月28日(金) 午前11時～午後3時	ふれあいパーク乗鞍
芳川	3月11日(水)・12日(木)	寿台公民館	奈川	2月21日(金)・25日(火) 午前10時～午後3時	奈川文化センター 夢の森
寿台	3月12日(木)	寿台公民館	梓川	3月2日(月)～3月6日(金)	梓川支所
松原			波田	2月3日(月)～2月7日(金)	波田支所

※1 ふれあいパーク乗鞍と奈川文化センター夢の森は、申告開始の30分前から受け付けます。また、本庁舎以外の申告時間は、正午～午後1時を除きます。

申告に必要なもの

- 申告書、印鑑 ○ 給与・年金等の源泉徴収票、報酬等の支払調書など
- 営業等・農業・不動産収入のある方は収支内訳書
- 前年中に支払った保険料等がわかる資料（健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料は支払った金額のわかるもの、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料は証明書）
- e-TaxのID（利用者識別番号）のわかる通知等（IDを取得した方のみ）
- 税務署からのお知らせはがき（届いた方のみ）

申告手続きには「マイナンバーの記載」と「本人確認書類の提示または写しの提出」が必要です

マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの方は

◆マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。



マイナンバーカードをお持ちでない方は

番号確認書類

ご本人のマイナンバーを確認できる書類

- ・マイナンバー通知カード
- ・住民票の写し（マイナンバーの記載のあるものに限り）

などのうちいずれか1つ

身元確認書類

- ・運転免許証
- ・パスポート
- ・在留カード
- ・公的医療保険の被保険者証
- ・身体障害者手帳

などのうちいずれか1つ

※郵送で提出する際は、写しを同封してください。

申告の際のお願い

申告書、営業等・農業・不動産の収支内訳書、医療費の明細書、雑損控除の損失計算書などは事前にご記入の上、ご来場ください。

また、市役所は、駐車場と申告会場の混雑が予想されます。長時間お待ちいただくことが予想されますので、時間に余裕をもっておでかけください。

次の確定申告は

松本税務署へ

- 青色申告
- 準確定申告（前年または今年に亡くなった方の申告）
- 平成30年分以前の申告
- 分離課税の申告（土地・建物の売買、株式の売買等）
- 損失・繰越損失の申告
- 住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）等に関する申告
- 給与所得者の特定支出控除を受ける申告

松本税務署からのお知らせ

● 問い合わせ 松本税務署

(☎32-2790) ※自動音声案内

【ID・パスワードを取得すると、自宅等から確定申告ができます】
 【ID・パスワードの発行方法】

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxでの確定申告をすることができます。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxを利用した申告をすることができます。

確定申告期間中の松本税務署の臨時駐車場がなくなり、大変混雑が予想されますので、ご自宅等からの申告をお願いします。

ID・パスワードは、税務署で5分程度で発行されます。ご希望の方は、運転免許証等の顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。

【スマートフォンで

申告ができます】

令和2年1月から、2カ所以上の給与所得がある方、年末調整が済んでいない方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、「スマートフォン専用画面」をご利用いただける方の範囲が広がりました。画面が見やすく、操作しやすくなっていますので、令和元年分の確定申告は、ぜひ、スマートフォンで行ってください。



地域づくりを応援します！

宝くじの助成金で公民館の備品等を整備しました

- 問い合わせ 地域づくり課（東庁舎 4階 ☎34-3280 ☎34-0400）
危機管理課（本庁舎別棟 1階 ☎33-9119 ☎33-1011）
生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ☎37-1153）

コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、集会施設やコミュニティ活動に必要な備品の整備、安全な地域づくり、活力あるまちづくり等に対して助成を行っています。

これは、宝くじ社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。

地域活動助成事業

公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収益金を財源に、「地域活動助成事業」を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うことや、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成を行っています。

このたび、下表のとおり、

【令和元年度 コミュニティ助成事業・地域活動助成事業一覧】

【コミュニティ助成事業】

区分	町会	実施内容	写真
一般コミュニティ助成事業	日の出町町会	公民館の備品等を整備(テーブル、イス、台車、エアコン)	①
地域防災組織育成助成事業	横田第七町会防災会	自主防災組織の備品を整備(リヤカー、トランシーバー、携帯発電機)	②
コミュニティセンター助成事業	入山辺地区南方町会	町内公民館の改築(南方公民館改築事業)	③

【地域活動助成事業】

区分	町会	実施内容	写真
一般コミュニティ助成事業	西桐原町会	公民館の備品を整備(テーブル、イス、台車、プロジェクター、スクリーン等)	④
	里山辺西荒町町会	公民館の備品等を整備(テーブル、イス、台車)	⑤
	新村安塚町会	公民館の備品等を整備(テーブル、イス、台車)	⑥
地域防災組織育成助成事業	中央地区町会連合会防災部	自主防災組織の備品を整備(救助用品、担架、リヤカー、トランシーバー等)	⑦
	村井町自主防災会	自主防災組織の備品を整備(物置、一輪車、テント等)	⑧

宝くじの助成金で町会の備品等を整備しました。詳細は市ホームページをご覧ください。



悪質

な手口を知って、 賢い消費者になりましたよう

●問い合わせ 松本市消費生活センター

(本庁舎1階 ☎36-88332)



消費生活センターに寄せられた相談事例を紹介します。「困ったな、どうしよう」と思ったら、すぐに相談しましょう。

封書が届く
「民事訴訟最終通知書」
に注意を



「電気メーターの切り替えをする」と訪問されたら

Q 表面に赤字で「緊急」と書いてある封書が届いた。開けてみると「民事訴訟最終通知書」とあり、「訴訟管理番号(ら) 455」となっている。訴訟取り下げ最終期日が数日後で、本人から連絡しないと「民事裁判で原告側の主張が受理されて、あなたの現金や有価証券、不動産や不動産が差し押さえになる。本人から電話するように」と書いてある。

A 何かの名簿が流出して、それを悪用して不特定多数の方宛てにこのような手紙が届きます。はがきや封書、シールはがきでも届きます。消費生活センターには多くの方から、同様の相談があります。

Q 「電気メーターの切り替えのことでお伺いしました」と訪問してきました。現在契約中の中部地方大手の電気会社だと思い、申し込んだ。

A 電気の小売り自由化に伴い、多くの会社が資源エネルギー庁の登録「小売電気事業者」になりました。松本地区にも電気の小売業者が訪問や電話などで勧誘をしています。

訪問販売の場合は、クーリングオフができます。契約は他社との比較検討をして、慎重に行いましょう。

全く身に覚えがないが裁判になったら困る。どうしたらいいか。

電話をすると、偽の弁護士を紹介されて、「裁判取り下げ費用が数十万円。手数料を引いて、あとは返金する」と言われます。断ると、態度が一変して脅されます。決して電話をしないでください。

業者から検針票に書いてある「お客様番号」を聞かれて伝えると、契約書のようなものに名前と住所を書かされた。業者が帰ってからよく見ると、会社の名前が違う。違う会社と契約してしまったようだ。元の中部地方大手の電気会社に戻したい。

この事例のように、訪問の目的が「現在契約中の電気会社を変更して、うちの会社と契約してほしい」と伝えなければならぬところ、「電



「テレビの受信障害対策」の相談が増えています

「テレビの受信障害対策を実施している」というチラシが届き、「無償で作業をするところがあるが、信用できるのか不安」という相談が多数あります。

これは、^{メガヘルツ}700MHz利用推進協会が出しているものです。携帯電話で利用する電波帯の拡大に伴い、テレビの画像が乱れる可能性があるため、テレビの受信障害対策を実施しています。

700MHz利用推進協会は、700MHz帯周波数を使用した、移動通信サービスの早期提供のために設立された、総務省認定の団体です。

テレビの映像が乱れるなどの不具合があれば、一度相談してみたいかですか。

●問い合わせ

700MHz利用推進協会 (☎0120-700-012)

シェイクアウト訓練で行う 3つの安全行動（基本行動）



- ① その場でしゃがみ姿勢を低くする
② 机の下などに潜り、頭を守る
③ 揺れが収まるまで待つ

自主参加型一斉防災訓練

「3月11日」シェイクアウト

訓練を行います

● 問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟1階） ☎ 33-91119 ☎ 33-1011

市では、東日本大震災や熊本地震を教訓に、地震発災時における自らの身の安全確保行動を身につけるため、一斉防災訓練を実施します。地震に備え、ぜひ訓練にご参加ください。

日時

3月11日(水) 午前9時～

訓練場所

市内全域（自宅、学校、職場など、訓練時間にいたその場所で実施）

訓練想定

市内で震度6強の地震が発生

訓練開始の伝達方法

午前9時に同報系防災行政無線（屋外拡声スピーカー等）、松本安心ネット（次ページ参照）から訓練開始を伝達します。

シェイクアウト訓練とは

アメリカで考案された地震対策の防災訓練です。

地震発災時に、いつ、どこにいても身の安全を確保するように自ら判断して動くことを目的としています。

訓練開始の合図により、家庭や職場など、その場所での身を守る3つの安全行動をとる非常にシンプルな訓練です。

事前に参加登録を

3月10日(火)午後5時まで、事前参加登録を受け付けています。登録の上、訓練にご参

同報系防災行政無線 とは

屋外拡声子局（屋外スピーカー）等を通じて、緊急・災害情報などを市民の皆さんに伝達する防災設備です。

○災害情報が流れたら

- 地震や大雨など天候に大きな変化がある場合は、防災行政無線の他、松本安心ネットやテレビ・ラジオから情報を収集してください。
- 避難する場合は、ご近所で声をかけあって避難してください。

○放送を聞き逃したら

テレホンサービス（☎36-8686）で内容を確認できます。

加ください。

① インターネット

市ホームページ（二次元コード）から



② ファクス・郵送

市ホームページから参加登録用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、危機管理課（☎390-8620 丸の内3-7 ☎33-1011）へ





災害時の
情報収集に!

Yahoo!防災速報

で緊急情報を配信します

スマートフォン等のアプリ「Yahoo!防災速報」から避難に関する情報等の緊急情報を配信します。

登録していただき、情報収集に活用してください。



【iPhone版】



【Android版】

松本安心ネットのご案内



登録したメールアドレスに緊急情報などをEメールでお届けします。

- 気象情報・・・長野県が配信している防災情報（気象・地震情報）
- 火災情報・・・松本広域消防局が配信している火災・災害情報
- 市からの緊急情報・・・市の防災に関する緊急情報（避難情報等）
- 国からの緊急情報・・・全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報
- 防犯情報・・・長野県警が配信している子供見守り情報等
- 消費生活情報・・・消費生活センターに寄せられる悪質商法情報等
- 停電情報・・・中部電力㈱松本営業所が配信している停電情報

登録方法

1. 下記QRコードからアクセス



2. 下記アドレスに空メールを送信

i-matsumoto@sg-m.jp

松本安心ネット

事前に登録したパソコン、携帯電話等の電子メールに、災害情報などの緊急情報をお届けします。詳細は市ホームページをご覧ください。 ※上の二次元コードからも登録出来ます。



松本市消防団 団員募集

●問い合わせ

消防防災課（本庁舎別棟1階 ☎33-1191 ☎33-1011）

消防団とは

消防組織法に基づきそれぞれの市町村に設置される消防機関です。その地域に密着し、住民の安全と安心を火災や災害から守るという重要な役割を担っています。

消防団員は、自営業やサラリーマンなどのいろいろな職業を持ちながら、「自分たちの地域は自分たちで守る」という郷土愛の精神に基づき、消防活動を行う権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員です。全国に2,209団、約84万人（内、女性2万6,000人）の団員がおり、松本市消防団には、39個分団、3機能別分団、ラップ隊、女性部があり、約2,000人（内、女性84人）が地域を守るために日々活躍しています。

入団資格・処遇

市内在住または在勤で、18歳以上の健康な方であれば男女問わずどなたでも入団できます。

その活動は代価を求めないボランティア活動ですが、その労に報いるため、年間報酬や出動手当が支給され、公務による死傷や病気は公務災害補償の対象となり、退職時には退職報償金が支給されます。

入団の申し込み

[消防防災課、またはお近くの消防団員へ](#)





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。



@tyoromamarw さんの投稿 投稿日：2019.12.14

冬空にたたずむ乗鞍岳！わくわくな一枚ですね～☆

投稿者から一言

朝、北アルプスを眺めたら乗鞍岳が薄いピンク色に染まっていた。とってもきれいで朝からうれしくなりました。

「まつもと わくわく」投稿方法

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

●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 #9 ～健康編～

食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で食育活動をしています。その一つに、市の事業と連携し生活習慣病予防のための教室を市内全地区、統一のテーマで毎年行っています。今年度は、脂質異常症予防につながる調理実習を行いました。



手軽に魚料理が作れます！

～サンマ缶の野菜炒め～

脂質異常症は、血液中の脂質のバランスが悪い状態です。脂質バランスが悪いと、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。肉はなるべく脂身が少ない部位を選び、積極的に魚や豆製品、海藻やきのこ、緑黄色野菜をとりましょう。

その他のレシピなど、詳細はこちら▶



【材料（4人分）】

- | | | | |
|----------|------|--------------------------|------|
| サンマかば焼き缶 | 4缶 | しめじ | 1/2袋 |
| ピーマン | 2個 | ショウガ（チューブ） | 少々 |
| パプリカ（赤） | 1/4個 | ごま油 | 大さじ1 |
| パプリカ（黄） | 1/4個 | こしょう | 少々 |
| 長ネギ | 1本 | ※野菜はニンジン、キャベツ、モヤシなどでもOK！ | |

【作り方】

- ① 材料を切る（サンマかば焼きは半分の大きさに切る。ピーマンとパプリカは縦半分になり、種を取って5mm幅の短冊に切る。長ネギは5mm幅で斜めに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける）
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマン、パプリカ、長ネギ、しめじを入れ炒める
- ③ ②がしんなりしたら、サンマかば焼き（タレは2缶分入れる）、ショウガ、こしょうを加え、さっと炒めて完成

「青魚には、中性脂肪を下げる働きがあり、脂質異常症予防に効果のある食材です。味の付いた缶詰を使用することで、短い時間で簡単に作ることができます。日々、忙しい中でも、野菜やきのこと一緒に炒めることで食事バランスが整った1品になります」

太田充子さん
／松本市食生活改善推進協議会会長



●問い合わせ

広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

「もったいない」から 一歩を踏み出そう!!

省エネやごみの減量化など環境に配慮した取り組みを行っている事業所を応援するため、「ecoオフィスまつもと認定事業所」として認定しています（詳細は下の二次元コードから）。取り組み項目の実施状況を点数化し、その合計点に応じ、市が3段階のランクに認定します。

例えば、事業所内でのごみの分別が2点、LED照明の設置が1点、近隣の清掃活動が1点です。

認定を受けると、市制度資金の利子補給を受けられたり、入札の総合評価落札方式の加点対象となったりする等のメリットがあります。

できることから始めて、地球に寄り添う事業所を目指しませんか。



●問い合わせ

環境政策課 (☎34-3268 ☎34-0400)

「延ばそう健康寿命」

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。



『認知症予防におすすめ図書館利用術』
結城俊也／著 日外アソシエーツ 2017年1月発行

この本は、運動、食事、脳トレーニングなどさまざまな健康法をひとつにつなげ、図書館利用術としてまとめています。

まず「ちょい早歩きで図書館へ」。早歩きによって筋力・記憶力がアップします。次に「本探して脳力アップ」。読みたい本を検索し、案内図を見ながら目的の棚にたどり着くことで脳を鍛えます。そして「読書で育脳」。文字を読み、理解し、想像することで脳に刺激を与え、認知力低下の予防が期待できるそうです。

寒くて家に閉じこもりがちな冬、「健康寿命」を延ばすため、図書館を利用しませんか。



●問い合わせ

中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

心の橋をあなたから #332

「やさしい日本語」ってどんな言葉？

「大津波警報、ただちに高台に避難してください！」東日本大震災の時、防災無線から繰り返しの言葉が流れる中、逃げ遅れた方たちがいます。意味を理解できなかった外国の方たちです。日本語を勉強して日常会話が少しくても、「タカダイ」「ヒナン」という言葉を聞いて理解することはできませんでした。

では、「海から大きい波が来ます、すぐに高いところに逃げてください」はどうでしょうか。これなら外国人はもちろん、日本人の子どもからお年寄りまで、誰にでもわかりやすいですね。

このような日本語を「やさしい日本語」と言います。最近では台風第19号の時に長野県が「やさしい日本語」でSNSを発信して話題となりました。

外国人と聞くと「英語で話さなきゃ」と思いがちですが、松本には現

在60を超える国・地域の方が住んでおり、英語を使う国の方ばかりではありません。簡単な日本語であれば理解できる人が多いので、ぜひ「やさしい日本語」でコミュニケーションをとってみてください。

ポイントは、①一文を短くする ②「避難」など日常会話で使用しない言葉は、「逃げる」など簡単な言葉に言い換える ③「けっこうです」のようなあいまいな表現は使わないなどです。

「やさしい日本語」は「易しく」「優しい」日本語です。相手の立場に立った伝え方を考えることは、日本人同士のコミュニケーションにも役立つのではないのでしょうか。

●問い合わせ 人権・男女共生課

(☎39-11105 ☎37-11153)

多文化共生プラザ (☎39-1110

6 ☎37-11153)

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

春の火災予防運動

空気が乾燥して火災が発生しやすい時季を迎えます。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、春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。火の取り扱いには十分注意し、かけがえない命と貴重な財産を守りましょう。

☎ 3月1日(日)～7日(土) 消防防災課 (本別1) ☎ 33-1191 ☎ 33-1011

暮らしつながら住まいる応援

若い世代から高齢者まで互いに支え合い、生活に生きがいを感じられる仕組みづくりとして、住宅取得や住宅リフォーム、引越し等(家族奨励)に対して補助します。

☎ 新たに三世代同居または近居を始める家族 ※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

補助メニュー	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	補助対象経費の1/10以内	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	補助対象経費の10/10以内	20万円			
	近居		10万円			

4カ月以内に申請してください。三世代は親・子・孫(中学生以下または胎児)。近居とは、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。☎ 令和2年度の受け付けは4月1日から 申・固 2月28日(金)まで 住宅課 (東別2) ☎ 34-3246 ☎ 34-13207へ

児童手当2月期分の支給のお知らせ

児童手当2月期分(10月1日分)の支給日は、2月14日(金)です。請求者(養育者)名義の口座に振り込みますので、ご確認ください。

☎ 中学校卒業まで(15歳の誕生日の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

☎ 養育者の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として支給対象児童一人につき、一律5000円を支給します。☎ 固 こども福祉課 (東1) ☎ 33-9855 ☎ 36-9119

まさか！にそなえて交通災害共済に加入しましょう

1人4000円の掛け金で、交通事故による災害に対してお見舞金が支払われます。令和2年度の募集を始めましたので、ご加入ください。

☎ 市内に居住されている方(就学のため、市外に居住されている方も対象) ※0歳から中学生(4月1日現在)のお子さんは、子育て支援の一環として全員加入(費用は公費で負担)しますので、ご家庭での加入は不要です。

●会員期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

1人年額400円 ●見舞金 実入通院日数2日以上で2万円～死亡100万円(物件事故等は金額に制限あり)

☎ 町会役員の方が加入申込書を配布しますので、会費を添えて申し込みください。地域づくり課または支所・出張所でも申し込めます。

☎ 地域づくり課 (東4) ☎ 34-3280 ☎ 34-0400

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、市県民税第1期～4期、固定資産税第1期～3期、国民健康保険税第1期～7期、後期高齢者医療保険料第1期～7期、介護保険料第1期～10期の納付をお忘れではないでしょうか。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。

3月2日(月)は、令和元年度(2019年度)の固定資産税第4期、国民健康保険税第8期、後期高齢者医療保険料第8期、介護保険料第11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、全国のコンビニエンスストアで納付ができます。納め忘れ

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)
1月15日午前9時	松本合同庁舎	0.065

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

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、お問い合わせください。

☎ 一般市税は納税課 (本5) ☎ 33-1192 ☎ 39-0723、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

産前産後期間の 国民年金保険料が免除

「国民年金第1号被保険者」が出産した際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度があります。
対「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方 ●免除される期間
 Ⅱ 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)。

間) 施行日の平成31年4月1日以降の該当期間が免除されます。●産前産後期間の取り扱い
 Ⅱ 保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映されます。●申請時期
 Ⅱ 出産予定日の6カ月前から可能です。また、出産後でも手続きができます。●本人確認書類(運転免許証等)、個人番号カードや通知カード等の個人番号(マイナンバー)の確認書類、基礎年金番号の分かるもの(年金手帳等)、母子健康手帳 ●申請場所
 Ⅱ

市民課年金担当、支所・出張所、松本年金事務所(住民登録が市内にある方のみ) ●市民課年金担当(東1) ☎34-3218 ☎37-0260、松本年金事務所(☎32-4664)

小規模ワイナリーの設置が可能に！ワイン特区に認定
 山形村および朝日村と共同で内閣府に申請を行った、特産酒類の製造事業に係る構造改革特別区域計画(ワイン特

区)が、12月に「信州松本平ワイン・シードル特区」として認定されました。
 ●特区による規制緩和の内容
 Ⅱ 特区内で生産する特産物として計画で指定した果実等を用いて、特産酒類(果実酒)を製造するための「特産酒類の製造免許」を申請した場合、免許の取得に必要な最低製造数量基準が緩和されます。具体的には、果実酒の製造免許取得に必要な醸造量が、年間2000リットル以上(通常の3分の1)に緩和されます。
 ●特区とは
 Ⅱ 内閣府の進める「構造改革特別区域」のことで、従来の法律等で制限されている内容を、区域を定めて緩和し、地域の活性化を図るもの ●農政課(本5) ☎34-3221 ☎36-6217

(ただし、住民税課税者に扶養されている方等は除く)
 ●申請期限
 Ⅱ 2月29日(土) ※当日消印有効 ●対象と思われる方には申請書を郵送しています。申請書にご記入・押印の上、同封の返信用封筒で郵送してください。 ※申請書再送、送付先変更をご希望の方は、松本市プレミアム付商品券事業等実施本部(☎34-0401)までご連絡ください。 ●商品券の販売場所、使用可能店舗
 Ⅱ 専用ホームページ (<https://www.natsumoto-prem.info/>)で確認できます。商品券購入の際は引換券、本人確認書類、購入分の現金をお持ちください。 ●注意事項
 Ⅱ ポスターやステッカーが掲示してある登録店舗のみ使用可能です。おつりは出ません。商品券の交換・返金はできません。 ●料金
 Ⅱ 1冊が500円券10枚つづりの商品券(額面5000円)を4000円で販売し、最大5冊まで購入可能 ●申・問【市民向け】松本市プレミアム付商品券事業等実施本部(☎34-0401)、【店舗向け】松本市プレミアム付商品券運営事務局(☎03-614-5888)

中核市お知らせコーナー

大規模災害時の相互応援協力

松本市が中核市に移行すると、全国58市(令和2年1月現在)の中核市と、地震や台風など大規模災害時における相互応援協力の協定を締結することになります。

協定を締結すると、被害を受けた中核市が独自では十分に応急措置が実施できない場合に、被害を受けていない他の中核市から、職員の派遣や物資の支援などが受けられます。

昨年10月の台風19号で大きな被害を受けた長野市は、10月下旬から約2カ月間にわたり、中核市29市から、延べ2,200人以上の職員の派遣を受けました。その他にも物資の支援として、防水シート、土のう袋、紙おむつ、マスク、毛布、簡易トイレ、飲料水、レトルト食品などが提供されました。

現在締結している県内の市町村や姉妹都市などとの協定に加え、北は北海道旭川市から南は沖縄県那覇市まで、全国規模で連携する相互応援体制に加わり、松本市もその一員として、役割を果たすことになります。

☎ 中核市推進室
 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

プレミアム付商品券の申請はお済みですか

プレミアム付商品券の住民税非課税の方の申請期間を2月29日まで延長しました。未申請の方はお早めにお願います。なお、商品券の販売・使用期間は3月31日までです。
 ●令和元年度(2019年度)分の住民税非課税の方

申請期間
 Ⅱ 2月29日(土) ※当日消印有効 ●対象と思われる方には申請書を郵送しています。申請書にご記入・押印の上、同封の返信用封筒で郵送してください。 ※申請書再送、送付先変更をご希望の方は、松本市プレミアム付商品券事業等実施本部(☎34-0401)までご連絡ください。 ●商品券の販売場所、使用可能店舗
 Ⅱ 専用ホームページ (<https://www.natsumoto-prem.info/>)で確認できます。商品券購入の際は引換券、本人確認書類、購入分の現金をお持ちください。 ●注意事項
 Ⅱ ポスターやステッカーが掲示してある登録店舗のみ使用可能です。おつりは出ません。商品券の交換・返金はできません。 ●料金
 Ⅱ 1冊が500円券10枚つづりの商品券(額面5000円)を4000円で販売し、最大5冊まで購入可能 ●申・問【市民向け】松本市プレミアム付商品券事業等実施本部(☎34-0401)、【店舗向け】松本市プレミアム付商品券運営事務局(☎03-614-5888)

情報チャンネル



お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

駐車場の配置適正化に向けた条例骨子(案)パブリックコメント実施

駐車場の適正な配置を推進し、歩行者の移動上の利便性・安全性を確保することを目的として、駐車場を設置する際の届出や配置等基準を定める条例を制定します。幅広いご意見をお寄せください。

●条例の対象 城西2丁目、大手2丁目、大手3丁目の各一部 ●意見募集期間 2月7日(金)～3月8日(日) ●閲覧場所 Ⅱ都市政策課、市ホームページ、中央地区地域づくりセンター Ⅲ都市政策課 (本5) ☎34-3251 ☒34-3202

「緑の募金」へのご協力 ありがとうございます

今年度実施した「緑の募金」は、多くの皆様のご理解とご協力により、市内で619万4701円が集まりました。集まった募金は、全額、(財)長野県緑の基金へ送られ、公共施設への緑化木の配布や植樹祭の開催など、地域

の緑化活動や森林整備活動に役立てられます。また、この募金の一部は、松本市緑化推進委員協議会へ還元され、市内の緑化活動の推進に活用されます。

Ⅲ公園緑地課 (大6) ☎34-3254 ☒34-3299

小・中学校就学通知書の確認をお願いします

今年小学校に入学予定(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)と、中学校に入学予定(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)の児童の保護者宛てに就学通知書を郵送しました。

1月1日以降に転入・転居された方は、その際発行の入学指定通知書が就学通知書の代わりとなります。どちらの通知書もお持ちでない方は学校教育課へお問い合わせください。 ※松本市立以外の学校へ入学の届け出をした方には送付していません。

Ⅲ学校教育課 (大4) ☎33-9846 ☒34-3206

松本産のりんご(ふじ)が機能性表示食品に!

J A松本ハイランド産のりんご(ふじ)が、含有成分の

ワンポイント交通安全 冬道のスリップ事故防止!

雪道は、予想以上に滑るという気持ちを持って運転することが大切です。急ブレーキや、急ハンドルなど、「急」のつく運転は避け、慎重な運転を心がけましょう。



【スリップ事故を防ぐために】

- ゆっくりな速度で走りましょう。
- いつもより、車間距離を長めにとりましょう。
- カーブの手前では、十分に速度を落としましょう。
- ブレーキやタイヤの性能を過信せず、早めにブレーキをかけましょう。

Ⅲ 交通安全・都市交通課 (本5) ☎34-3245 ☒34-3202

リンゴ由来プロシアニンによって内臓脂肪を低減する機能を持つことを消費者庁から認められ、機能性表示食品として受理されました。小さいものほどリンゴ由来プロシアニンの含有量が多いことが分析結果で分かったことから、Sサイズのりんご(ふじ)を「ゆめピーりんご」という商品名で今後表示販売します。

●効果 Ⅱリンゴ由来プロシアニンを一日当たり110ミリグラム、12週間摂取した場合、肥満気味(内臓脂肪が気になる、BMIが高め)の健康成人男女の体脂肪(内臓脂肪)が低減したとの報告があります。皮をむかず、芯だけ

を抜いた「ゆめピーりんご」を食約一個(180グラム)を食べるとその半分の量を摂取することができます。 ●機能性表示食品とは 平成27年4月の食品表示法施行で始まった制度。事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示した商品で、販売前に安全性および機能性の根拠に関する情報などが消費者庁に受理された商品のこと

【労政課からのお知らせ】 「働き方改革関連法」によるパートタイム・有期雇用労働法が、4月(中小企業は令和3年4月)に施行されます。同じ企業で働く通常の労働者とパートタイム労働者・有期雇用労働者の間で、あらゆる待遇について不合理な差を設けることが禁止されます。詳細は長野労働局雇用環境・均等室へお問い合わせください。

Ⅲ 長野労働局雇用環境・均等室 (本5) ☎026-227-0125



令和2年度就学援助制度の申請受け付け

小・中学校（私立学校を除く）に在学し、経済的理由により就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に、教育費の一部を援助しています。

令和2年度の制度案内と申請書を、在学から全児童・生徒の皆さんへ配布しました。希望する方は、申請書を在学校へご提出ください。

※新小・中学校1年生には入学後に配布し、提出期限も異なります。

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験

緊急地震速報や弾道ミサイル情報等の、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を適時適切に伝達するため、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験を実施します。

松本市以外の地域でもさまざまな伝達手段を用いて情報伝達試験が行われます。

※エリアメール、緊急速報メールでの伝達試験は行いません。

日 2月19日(水) 午前11時

●試験内容

- 市内各地に設置されている防災行政無線の屋外スピーカーや戸別受信機から試験放送を流します。

【試験放送内容】

- ①上りチャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」×3
- ③「こちらは、ぼうさい松本です。」
- ④下りチャイム音

- 「松本安心ネット」に登録されている方に、テストメールを送信します。

【テストメール内容】

「これは、Jアラートのテストです。」

問 危機管理課

(本別1) ☎33-9119 ☎33-1011



相談

起業・経営無料相談会

事業経営について相談したい方、これから起業・創業を考えている方など、ビジネス

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

【市民相談課からのお知らせ】

司法書士による相続登記無料相談月間

2月は「相続登記はお済み

に関するさまざまな悩みに経験豊富な専門家が相談に応じます。
 日 2月29日(土) 午後1時～4時 場 中央図書館 3階会議室 定 先着8人 ※要予約 料 無料 問 中小企業診断士等 申 問 2月5日(水) 14日(金)に中央図書館(☎32-0099 ☎37-11148)へ

【市民相談課からのお知らせ】

行政書士無料相談会

2月22日は行政書士記念日です。相続、遺言、贈与、成年後見など各種手続について、行政書士が無料で相談を受けます。相談の予約も可能です。

日 2月3日(月)～28日(金) 午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く) 場 甲 県内各司法書士事務所 問 長野県司法書士会(☎026-232-17492)

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

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



募集

【生涯学習課からのお知らせ】

放送大学で学びませんか 第1学期(4月入学生)募集

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを活用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代の人が学んでいます。

●出願期間 3月17日(火)まで
 ※詳細はホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)をご覧ください。
 ●出願・問 放送大学長野学習センター(☎026-66-58-12332 ☎026-6-57-1135)

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 日 2月13日(木) 午後1時30分～4時 場 勤労者福祉センター 23会議室 料 無料 問 労政課(☎35-6286 ☎88-7669)

情報チャンネル



募集

松本市地域づくり市民委員会委員を募集

松本市にふさわしい地域づくりの推進を図るため、地域づくりに関する計画や事業の実施について市民の目線でご意見をいただきます。

☑ ①令和2年4月1日時点で、満18歳以上で市内在住、在学、在勤の方 ②「地域づくり」に関心がある方 ③年6回程度、平日昼間に開催する会議に出席できる方 ●応募期間 2月3日(月)～21日(金) ●募集人員 1人 ●委員任期 2年(6月頃からの予定) ●報酬など 市の規定に基づき、報酬費と交通費を支給します。 ●応募方法 提出書類を持参、郵送、ファクスまたは電子メールで担当課へ ●提出書類 ①応募申込書 ②小論文 ※詳細は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。地域づくり課、各地区地域づくりセンター窓口でも募集案内



お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

を配布します。 ●選考方法 書類選考。結果は、応募者に個別に通知します。 甲・

☑ 地域づくり課(東4 〒390-8620 丸の内3-7-34 ☎3280 ☎34-0400 ☒chikidukuri@city.matsumoto.lg.jp)

松本市市民活動推進委員会委員を募集

協働によるまちづくりの推進と市民活動の促進を図るため、基本指針の具体的な施策や取り組みについての検討・評価などを行います。

☑ ①令和2年4月1日時点で、満18歳以上で市内在住、在学、在勤の方 ②「市民活動と協働の推進」に関心がある方 ③年4回程度、平日昼間に開催する会議に出席できる方 ●応募期間 2月3日(月)～21日(金) ●募集人員 2人 ●委員任期 2年(7月頃からの予定) ●報酬など 市の規定に基づき、報酬費と交通費を支給します。 ●応募方法 提出書類を持参、郵送、ファクスまたは電子メールで担当課へ ●提出書類 ①応募申込書 ②小論文 ※詳細は、市ホームページ(二次元コード)を

ご覧ください。

地域づくり課協働推進担当(市民活動サポートセンター)窓口

でも募集案内を配布します。

●選考方法 書類選考。結果は、応募者に個別に通知します。 甲・☑ 地域づくり課協働推進担当(大2 〒390-0874 大手3-8-13 ☎34-3264 ☎88-2988 ☒kyoudou@city.matsumoto.lg.jp)



東京2020オリンピック聖火リレーボランティア募集

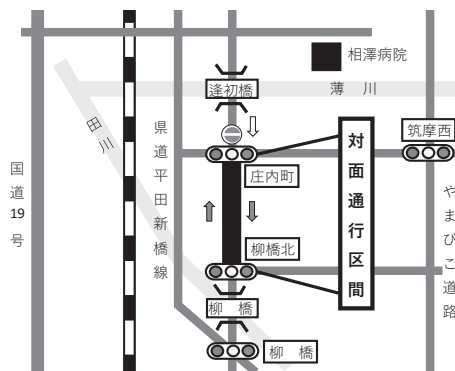
☑ 16歳以上の松本市民 ☑ 4月3日(金) 午後4時～7時(予定) ☑ 松本市街地 ☑ 先着120人程度 ☑ 主にリレーコース沿道の整理補助業務 ☑ 温かい服装(薄手のユニフォームは用意します) 甲・☑ 2月5日(水)～21日(金)にスポーツ推進課内 東京2020オリンピック聖火リレー実行委員会(☎45-9511 ☒45-1024)へ



庄内町交差点から柳橋北交差点までが対面通行に

庄内地区の庄内町交差点から柳橋北交差点までの区間(約250メートル)で整備を進めてきた、都市計画道路小池平田線の工事が完了し、一方通行から対面通行に変わります。歩道も整備され、安心して利用できます。

☑ 2月10日(月) 正午 開通
甲・☑ 建設課(本4 ☎34-3253 ☒34-3205)



〔松本城管理事務所からのお知らせ〕

国宝松本城ボランティア募集

【松本城案内ボランティア】 国宝松本城で観光ガイドを行う「松本城案内ボランティアグループ」の新しい会員を募集します。

☑ 国宝松本城内での移動に支障がなく、観光客と積極的なコミュニケーションが取れる方 ☑ グループ代表 山本(☎35-2174)

【外国人ボランティアガイド】

「アルプス善意通訳協会」の令和2年度語学ボランティアを募集します。松本城を訪れる外国の方に外国語(主に英語)で案内ガイドをします。興味のある方は、直接説明会へお越しください。

☑ 2月9日(日) 午後1時30分～3時 ☑ Mウイング4-4会議室 ☑ 協会事務局代表 高山(☎090-9669-3454)

埋蔵文化財発掘調査等に あたる職員を募集

① 大学または大学院で考古学・歴史学等を専攻し、埋蔵文化財調査・史跡整備について相当の知識経験を有する方
 ② 埋蔵文化財発掘調査の経験を有し、①と同程度の能力があると認められる方
定 若干名 **因** 埋蔵文化財発掘調査および調査報告書の作成、史跡整備業務にあたる会計年度任用職員（非常勤職員）
 ● 採用 4月1日（任期1年・再任用あり） ※ 条件

件等の詳細はお問い合わせください。
申 2月21日（金）必着で、履歴書を文化財課（大3）〒390-0874 大手3-8-13）へ ※ 書類選考の上、面接等を行います。
因 文化財課埋蔵文化財担当（☎851-7064 ☎8619189）

市立博物館 資料整理補助職員を募集

令和2年4月1日採用の職員を募集します。
定 2人 **因** 市立博物館資料整理業務
 ● 勤務地 丸の内

4-1 ● 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分（休憩1時間）
 ● 勤務日数 週5日
 ● 条件 日額/6940円。社会保険有。交通費支給（上限有）。有休休暇有
申 2月21日（金）必着で、履歴書を市立博物館（☎3210133 ☎3218974）へ

はかり資料館 受付・学芸補助職員を募集

令和2年4月1日採用の職員を募集します。
定 若干名 **因** 受付・学芸業

3月15日は 松本市長選挙の投票日です

- 告示日 3月8日(日)
 - 投票日 3月15日(日)
 - 期日前投票 3月9日(月)～14日(土)
- ※ 詳細は、『広報まつもと3月号』に掲載します。

【松本市長選挙立候補者等説明会】

立候補予定者や関係者の皆さんはご出席ください。 ※ 各陣営 2～3人程度でお願いします。
日 2月10日(月) 午後2時～
場 市役所東庁舎4階 第3委員会室

【選挙管理委員会委員長に赤羽正弘氏】

1月6日の選挙管理委員会で、赤羽正弘氏が第19代松本市選挙管理委員会委員長に就任しました。また、委員会の新体制が次のとおり決定しました。
 委員長／赤羽正弘（新任）、委員長職務代理者／丸山治子（前委員）、委員／齋藤利恵（前補充員）、委員／小岩井忍（新任）



赤羽委員長

因 選挙管理委員会事務局
 （東4） ☎34-3230 ☎39-1160



催し

務 ● 勤務地 中央3-4-21
 ● 条件 日額/7050円。月7日程度の勤務 **申**・**因** 2月21日（金）必着で、履歴書を市立博物館（☎3210133 ☎3218974）へ

「新しい働き方」を考える

テクノロジーの革新により社会構造や経済構造が大きく変わろうとしています。働き方の多様化が進む今、これからの働き方について考えるセミナーを開催します。

対 フリーランス・副業をしている方、新しい働き方を模索したい方 **日** 2月18日(火) 午後7時～9時 **場** KNOWERS MATSUMOTO（大手1-3-29）**定** 20人 **料** 無料 **因** プレゼンテーション、参加型ワークショップ、参加型ワークセッション、名刺交換を行います。
申 申し込みページ（<https://knowers.doorkeeper.jp/events/97836>）から **因** クラウドット株（☎070-6976-4893） 平日午前10時～午後5時

第8回プラチナフォーラム

プラチナ世代の皆さんの新たな自分発見と生きがいづくり、仲間づくりの第一歩を踏み出すきっかけの場として開催します。

対 プラチナ世代（シルバーでもゴールドでもなく、歳月を重ねても色あせることなく輝き続ける元気なシニア世代をいい、おおむね55歳以上の方が自らの意志で定義します）
日 3月7日(土) 午後1時～4時30分 **場** なんなんひろば 3階大会議室 **定** 先着100人（要申込）
料 300円（資料・お茶菓子代）
因 ①鳥羽弘純（自性院住職）ととりのはねスペシャルBANDによる、コンサート＆お話「今、伝えたいコトがある」
 ②「プラチナコーラス隊」による、ウェルカムコンサート、「プラチナサポーターズ松本」の活動紹介
 ③交流会（テーマ「いつまでも輝く、プラチナ人生」）
申 2月5日(水)～3月5日(木)に市民活動サポートセンターへ
大 2 ☎88-26888



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・子ども用品を市民の皆さんから提供いただき、必要としている方に無料で配布します。

● 市内に在住の方 ③ 3月3日(火) 午前11時～午後2時
● 会場 ラーラ松本屋内テニスコート ④ 無料(ワークシヨップは一部有料) ⑤ ワークシヨップ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。 ⑥ 配布会へ参加するには、往復はがき

きによる事前応募が必要です。2月21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、往信面に①配布会の日付 ②住所 ③氏名 ④妊娠の有無 ⑤参加人数 ⑥衣類の希望サイズと性別 ⑦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(〒390-08620

丸の内3-7)へ。 ※応募多数の場合は抽選 ⑧ 環境政策課(東4) ☎ 34-3268 ☎ 34-0400

おはなし茶房
午後のおはなし会とお茶では午後のおはなし会と、大人向けのおはなし会とお茶では



こりしませんか。 ⑨ 3月7日(土) ⑩ おはなし会・午後1時～ ⑪ お茶会・午後2時～ ⑫ 中央図書館 3階視聴覚室 定50人 ⑬ 無料 ● 協力 小出伊保氏 / FMまつもとラジオパーソナリティ、茶道裏千家淡交会の皆さん ⑭ ⑮ 2月11日(祝) から中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

市営住宅・県営住宅の入居者募集

市営住宅

● 主な申し込み資格

☑ 市内に居住または勤務している方(自己名義の持家がない方)、収入が一定基準以内の方、地方税を滞納していない方等 ※詳細は事前にお問い合わせください。

● 補充募集团地(抽選)

- 申し込み 2月14日(金)～21日(金) 午前8時30分～午後5時15分(20日(木)は午後7時まで) ※15日(土)は受け付けません。
- 抽選会 2月28日(金)に長野県住宅供給公社松本事務所で、団地・間取りごと、抽選番号順に行います。
- 入居予定日 4月1日(水)
- 募集团地と募集戸数

団地名	間取り	募集戸数	単身入居	団地名	間取り	募集戸数	単身入居
浅間南	3DK	2		石芝	3DK	1	
	3DK(視覚障がい者用)	1			3DK	2	
埋橋	3DK	4		寿田町	3DK(1階)	2	○ (60歳以上)
	3DK	1			3DK	2	
小宮	3DK(1階)	1	○ (60歳以上)	竹沢	3DK(1階)	1	○ (60歳以上)
	2LDK	1			2DK(高齢者用)	1	○
松本駅北	2LDK	1		豊丘	2DK	1	○
元町	3LDK	1			3DK(エレベーターなし)	1	
出川	3LDK	4		寿	3DK(エレベーターあり)	10	
	2DK(身体障がい者用)	1	○		2K	1	○
南松本	3DK	1		横沢	2LDK(身体障がい者用)	1	
南松本東	3DK	2					
芳野町	3DK	1					

- 単身者の申し込みには条件があります。詳細はお問い合わせください。
- 上記募集团地のうち入居者が決まらなかった住宅は、抽選日翌日より先着順で引き続き入居者を募集します。
- 団地と戸数に変更になる場合があるので、必ず受付窓口でご確認ください。

● 常時募集团地(空き待ち)

- 先着順で申し込みを受け付けます。事前に空き状況等をお問合せください。
- 住居の状況により、修繕のため入居までに時間がかかる場合があります。
- 安曇・奈川地区の特定公共賃貸住宅・特定目的住宅は、IターンやUターンの方も申し込みできます。

県営住宅

- 募集团地 松本建設事務所管内(松本市、塩尻市、安曇野市)の県営住宅
- 申し込み 2月12日(水)～21日(金) 午前8時30分～午後5時15分(20日(木)は午後7時まで)に長野県住宅供給公社松本事務所へ ※15日(土)は受け付けません。

☎ 市営住宅・県営住宅ともに長野県住宅供給公社松本事務所(☎47-0240 ☎47-8902)

教育文化センターの催し

【場・園】教育文化センター(☎32-7600 ☎32-7604)

【星空音楽館】

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ください。今回は「リクエスト」特集です。

【日】2月8日(土) 午後3時～ ※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

【プラネタリウム番組】

制作講座

「ステラドームスクール」を利用し、プラネタリウムで放映できる簡単な星空解説番組を制作します。

【対】高校生以上 【日】2月20日(木) 午前10時～午後3時 【場】3階第1研修室 【定】先着5人 【料】1020円 【持】筆記用具、昼食、解説に使いたい音楽 【申】2月13日(木)から電話またはファクスで

【特別講演会「市民とともに歩むプラネタリウム」】

これからのプラネタリウムの進むべき方向や可能性についての講演と、特別放映会を実施します。

【日】2月22日(土)①講演会 午

後1時～1時45分 ②特別放映 午後2時～2時45分

【場】2階プラネタリウム 【定】先着90人 【料】①無料 ②高校生以上/520円、中学生以下/無料 【講】若宮崇令氏 /元かわさき宙と緑の科学館館長 【申】当日会場へ

【星空散歩(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】2月22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】2月15日(土)から電話またはファクスで

【ワード基礎】

基本操作を学びます。

【日】2月13日(木)・14日(金) 午前10時～午後3時 【場】3階第1研修室 【定】先着11人 【料】3290円 【持】筆記用具、昼食 【申】2月6日(木)から電話またはファクスで

【ワード応用】

ワード使用時によくある疑問を解決し、効率的な操作のポイントを学びます。

【対】ワード基礎講座修了程度の経験がある方 【日】2月28日(金)・29日(土) 午前10時～午後3時 【場】3階第1研修室

【定】先着11人 【料】4130円 【持】筆記用具、昼食 【申】2月21日(金)から電話またはファクスで

【エクセル上級Ⅲ】

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

【対】エクセルを日常的に使用し、さらに高度な機能を学びたい方 【日】2月23日(祝) 午前10時～午後3時 【場】3階第1研修室 【定】先着11人 【料】3110円 【持】筆記用具、昼食 【申】2月16日(日)から電話またはファクスで

【パワーポイント入門】

図の挿入、スライドショーの実行、アニメーション設定などを学びます。

【日】3月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】2月28日(金)から電話またはファクスで

【親子映画会】

「まんが日本昔ばなし(宝のおお釜・雷と月と日・大年の客・天福地福)」を上映します。

【日】2月15日(土) 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

【親子科学工作教室】

「光のフシギを体験しよう!」分光器づくり、光を音に変える実験、ブラックライトを使った実験を行います。

【対】小学生以上 【日】3月8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。開催の一週間前までに郵送でお知らせ 【料】510円 【申】2月9日(日)～22日(土)に電話、ファクス、または市ホームページから

【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。初心者向けの講座です。

【対】小学校4～6年生とその保護者 【日】3月28日(土) 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。開催の一週間前までに郵送でお知らせ 【料】無料 【申】3月1日(日)～14日(土)に電話、ファクス、または市ホームページから

特別放映 「爆笑! 星兄のプラネタリウムショー」

笑いを交えた星座解説が話題の、星兄によるプラネタリウムショー!

【日】3月22日(日) 午前11時15分～正午、午後3時15分～4時(通常の午前11時～、午後3時～のプラネタリウム番組は中止)

【場】教育文化センター2階プラネタリウム

【定】各回90人(座席指定) ※申し込み多数の場合は抽選。開催の一週間前までに郵送でお知らせ

【料】高校生以上/520円、中学生以下/無料

【申・問】2月21日(金)～3月6日(金)に、①郵便番号 ②住所 ③電話番号 ④参加者全員の氏名 ⑤希望する回(午前・午後・どちらでも)を明記し、郵送、ファクス、または市ホームページで教育文化センター(〒390-0221 里山辺2930-1 ☎32-7600 ☎32-7604)へ ※申し込み用紙は市ホームページからダウンロードできます。



催し

ICT活用セミナー
(ウェブ活用)

自社のホームページを活用し、売上アップを目指すノウハウを紹介します。マーケティング、ブランディングといった売上戦略に必須の話、自社のブランド価値を高める活動(ブランディング)をウェブ上で実践する手法を具体的な事例を交えながら説明します。

対 市内中小企業、店舗、個人事業主の方など **日** 2月19日(水) 午後2時〜4時

場 サザンガク コワーキングスペース会議室(大手3-3-9) **定** 先着15人 **料** 無料 **講** 草間淳哉氏/株ウェブエイト 代表取締役社長

申・**固** 2月12日(水)までにサザンガク(☎33-03339)へ

サザンガク 子どもプログラミング教室のご案内

スクラッチを使ってゲームを作ろう!

対 市内小学3・4年生および保護者 **日** 2月22日(土)

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

午前の回/午前10時〜正午
午後の回/午後2時〜4時

場 サザンガク コワーキングスペース(大手3-3-9)

定 各回先着15組 **料** 無料

講 濱田康氏/(二社)エンターキー代表理事 **特** 不要

申・**固** 2月10日(月)午前9時から電話でサザンガク(☎33-03339)へ

フードロスイベント開催

食品ロス削減の取り組みから、食に関わる産業に向け、ICTを絡めたイベントを出版印刷株式会社主催で開催します。

対 企業、店舗、事業主、市民 **日** 2月26日(水) 午後2時〜5時 **場** サザンガク コワーキングスペース(大手3-3-9) **料** 無料 **内** ①ノーフードロスアプリの紹介 ②賞味期限の延長と鮮度保持のためのパッケージソリューション ③商品販売回転率を向上させる商品企画(売れる商品づくり) ④松本市のフードロスに対する取り組みの紹介 ⑤フードロスをテーマとしたデイスカッション **申** 不要 **固** サザンガク(☎33-03339)へ

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ます。

日 3月4日(水) 午後3時〜4時40分 ●上映作品『生き抜く〜南三陸町人々の一年〜』

場 Mウイング 3階ネットワーク室 **料** 無料 **固** 人権・男女共生課(☎39-11105)へ

第5回はた映画上映会

「神宮希林 わたしの神様」

樹木希林が初めてのお伊勢参りを通して、死生観や愛について思いをはせるドキュメンタリーです。DVDにはなっておらず、上映会のみ貴重な鑑賞機会です。

日 2月11日(祝) 午前10時〜午後2時 **場** 波田文化センター アクトホール **料** 一般/1000円、65歳以上



©東海テレビ

8000円、ペア(2枚)/1600円 ※全席指定

申・**固** 波田文化センター(☎92-7501)へ

日 2月15日(土) 午前10時〜午後5時 ※1組あたり30分

場 波田文化センター アクトホール **定** 先着14組 **料** 5000円/組 **申**・**固** 2月9日(日)までに直接、または電話で波田文化センター(☎92-7501)へ

来て観て笑って弾いてみて、

「ベイゼンドルファア」

「ベイゼンドルファア」を、自由に弾いていただきます。

中西圭三コンサート

日 3月13日(金) 午後7時開演 **場** 波田文化センター アクトホール **料** 一般/4500円、ペア(2枚)/8000円 ※全席指定。未就学児入場不可。前売券で完売の際は当日券の販売はありません。●チケット購入・固 波田文化センター(☎92-7501)へ

501 **固** 92-7505 午前9時〜午後5時。月曜休館



ケロポンズ
ファミリィコンサート

エビカニクスをはじめ、テレビで大人気のケロポンズ。親子で歌って、踊って楽しめるコンサートです。

日 3月20日(祝) 午後2時開演 **場** 波田文化センター アクトホール **料** 大人/2000円、高校生以下/500円 ※全席指定。3歳以下膝上鑑賞可。前売券で完売の際は当日券の販売はありません。●チケット購入・固 波田文化センター(☎92-7501)へ



途上国での女の子・女性支援 について考えるセミナー

途上国で活動する国際NGOが、支援の具体的な取り組みや国連のSDGs（持続可能な開発目標）に焦点を当てて話します。

日 2月27日(木) 午後1時～3時 場 女性センターパレ
 ア松本 (Mウイング3階)
 定 25人 料 無料 講 講演

「途上国におけるSDGs達成のカギやキーパーソンについて考える」 講 内山雄太氏
 (公財) プラン・インターナショナル・ジャパン広報マーケティング部 講 筆記用具 定 1歳以上未就学児。300円/人。2月20日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別を併せて要申し込み

申・関 人権・男女共生課 (☎39-1105) 37-1153
 kyousei@city.matsumoto.lg.jp)

信州大学人文学部 多文化共生フォーラム

信州大学人文学部文化情報論分野の教授・学生等が今年度取り組んだ、多文化共生に関する研究の成果を発表します。さまざまな国籍の人たち

と共に生きながら多様性を認め合い、自分らしく暮らしていくにはどうすればよいのでしょうか。多文化共生の今後の展望を一緒に考えてみましょう。

日 2月9日(日) 午前10時～正午 場 Mウイング 6階
 ホール 料 無料 関 信州大学人文学部文化情報論実習室 (☎37-3234)、人権・男女共生課 (☎39-1105) 37-1153)

出会いのイベント参加者募集

「ハッピーバレンタイン企画」チョココレートもココロも溶かすステキな出逢い」と題し、パーティーゲーム、ランチピュッフェ・チョココレートフェアウンテン、ビンゴ大会、1対1トークタイムを楽しみ、交流します。

結婚を希望している25歳～39歳の独身の方(男性は市内在住の方を優先) 日 2月15日(土) 午前10時30分～午後3時 場 ザ・ブライトガーデン(高宮東1-28) 定 男女各10人(応募多数の場合は抽選) 料 男性/3000円、女性/2000円 申・関

2月10日(月)までに社会福祉協議会地域福祉課 (☎27-33

81 ☎27-2239) または四賀地区地域づくりセンター 結婚推進担当 (☎64-3111 ☎64-3777) へ

トライあい・松本主催講座

場 トライあい・松本(パソコン講座は教育文化センター) 定 1歳以上未就学児。300円 申・関 トライあい・松本 (☎35-6285) 35-6344 ※応募多数の場合は抽選。市内在住、在勤の方優先

【幸せを呼ぶミモザの

フラワーアレンジメント講座

国際女性デー(3月8日)にちなみ、ミモザが主役のアレンジメントを作ります。

日 2月26日(水) 午前10時～正午 料 3300円 定 20人 講 6人 講 石川るみ氏

ベリーベリーローズ主宰
 ●締め切り 2月17日(月)
 【春の整理収納講座】
 新シーズンに向けてお部屋をスッキリ、キレイに!

日 2月28日、3月13日の金曜日 午前10時～正午 料 1000円 定 16人 講 6人 講 藤森妙子氏/快適生活プランナー ●締め切り 2月19日(水)

【知って得するマネーレッスン】
 老後資金準備や節約のヒント、NISAやiDeCoなど、これだけは知っておきたいお金のお話。

日 2月29日(土) 午後1時30分～3時30分 料 300円

定 20人 講 後藤厚裕氏/独立系ファイナンシャルプランナー ●締め切り 2月19日(水)

【おかあさんのための

再就職応援講座

子育てと仕事を両方頑張りたい、そんなお母さんを応援します。 ※メイクレッスン付き

再就職を考えている20～30代の方で、3回とも参加可能な方 日 3月3日・10日・17日の火曜日 午前10時～11時30分 料 1000円 定 10人 講 6人 講 田中千晴氏/キャリアアコンサルタント・メナードフェイシャルサロンスタッフ ●締め切り 2月21日(金)

【きつと書くのが楽しくなる
 万年筆講座】
 万年筆で美文字レッスン。手書き文字をさらさらと書く楽しさを一緒に。

日 3月4日・11日・18日の水曜日 午前10時～11時30分 料 1500円(万年筆付き)

定 15人 講 齊藤厚子氏
 締め切り 2月20日(木)

【仕事・再就職に活かせる! パソコン講座エクセル基礎編】
 資料作成に欠かせないエクセル操作を身に付けます。

対 ワードの基礎知識があり、ローマ字入力ができる方

日 3月5日・12日の木曜日 午後1時30分～4時30分

定 14人 料 2090円 場 教育文化センター 3階
 ●締め切り 2月27日(木)

私たちのまち・松本で 世界の料理を楽しもう

中国本場の包子(ばおず)の作り方を、中国出身の講師に教わります。

日 3月15日(日) 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 石坂清子氏 講 エブロン・三角巾(バンダナなど) 料 若干名。無料。要申し込み 申・関

日 2月6日(木) 午前10時から

多文化共生プラザ (☎39-1106) 37-1153) へ





催し

【こちらも育成課からのお知らせ】

JICA海外協力隊の話、聞いてみませんか？

「東京オリンピック・パラリンピック×JICA海外協力隊」をテーマに、元青年海外協力隊員のパネルディスカッション、春募集説明会、相談などを行います。

2月8日(土) 午後2時～4時20分 場 信毎メディアセンター3階スタジオ 無料 申 不要 開 現在東京オリンピック・パラリンピックに関わる協力隊経験者、JICAスタッフ 開 独立行政法人国際協力機構 駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 (☎0265-8216151 ②0265-8215336)

発掘された松本2019 松本市遺跡発掘報告会

令和元年に行われた発掘調査について、各現場担当者が成果の報告をします。また、中世から近世の土木技術について、専門家に講演していただきます。

2月11日(祝) 午後1時～4時30分 場 勤労者福祉センター 大会議室 無料 開 畑大介氏/帝京大学文化財研究所研究員 申 不要 開 文化財課埋蔵文化財担当 (☎85-7064 ②86-9189)

鈴木鎮一記念館

「歌声サロン〜音楽の小径〜」

童謡唱歌から懐かしの歌まで幅広いジャンルの曲を素敵にピアノ生伴奏で歌います。

2月16日(日) 午後2時～3時30分 (午後1時30分から受け付け) 場 鈴木鎮一記念館 展示室 ●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 ●予定曲 ①ペチカ、冬景色、いい日旅立ち、どこかで春が、この広い野原いつばい等 開 鈴木鎮一記念館 (☎・②34-6645)

思春期の子どもたちと向き合うための講座

思春期の子どもたちとの向き合いをテーマに、①愛着形成 ②メディアリテラシー ③現代の子どもの悩みについて講座を開催します。

エコスクール冬の自然観察会 「小さな春を見つけよう！」 参加者募集

アルプス公園を散策しながら、いきものや植物の冬の暮らしをのぞいてみませんか。



市内在住の年中児以上の方 (中学生以下は保護者同伴)

2月29日(土) 午後1時～3時 アルプス公園・山と自然博物館 30人 (応募多数の場合は抽選)

村上さよ子氏/自然観察の会 ひこばえ 無料

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、開催中止や内容変更となることがあります。参加者は山と自然博物館を無料でご覧いただけます。

2月14日(金)までに、市ホームページの応募フォームから。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を明記し、環境政策課エコスクール担当 (☎4 ☎390-8620 丸の内3-7 ☎34-3268 ②34-0400) へ



3月8日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時 ③午後3時15分～4時45分 ※1講座から受講できます。 場 なんなんひろば 3階大会議室 定 100人 料 無料 開 ①鹿野恵美氏/長野県助産師会 ②矢澤智都枝氏/子どもメディア信州運営委員 ③塚原文子氏/子どもの権利相談室「こころの鈴」室長 申・開 ことも育

新成人松本若者会議

ワークショップで、松本市を若者にとって魅力的なまちにするために大切なことを考えます。「松本を若者が住みたいまちにするために」をテーマに、新成人の皆さんの夢を語ってください。

成課 (東別1) ☎34-3329 ②34-3309

平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方 2月23日(祝) 午後1時30分～3時30分 場 なんなんひろば 3階大会議室 定 25人程度 料 無料 申・開 2月20日(木)までに電話、ファクス、または電子メールで青年ホーム (☎26-11083 ☎2553367 ②ms-home@city.matsumoto.lg.jp) へ

お知らせ 相談 募集 催し スポーツ 健康・福祉 ザ・ハーモニーホール 芸術館 美術館 博物館

農業者講座「レストランで求められる農産物」

少量多品目野菜農家の農地で収穫体験と、収穫した農産物を使って調理・試食をします。

これから野菜作りを始めた方、少量多品目野菜について学びたい方 日 3月11日(水) 午前9時～午後2時 (市役所東庁舎前集合、バスで移動) 場 農家農地、庄内公民館料理実習室 定 20人
 ¥700円 汚れてもいい服装、軍手、エプロン、三角巾、雨天の場合は雨具、長靴、ビニール袋(汚れた物を入れる用) 講 塩原大氏/少量多品目農家 申 市ホームページ(二次元コード)から
 問 農政課 (本5) 34-33222 34-36221 34-36221



観光客おもてなし講座 参加者募集

日米を舞台に世界中の人と仕事をしてきた講師から、日本が世界に誇れる「気づかい」について学びます。

日 3月6日(金) 午後6時30分～8時 場 信毎メディア

ガーデン 1階ホール 定 先着200人 ¥無料 講 上田比呂志氏/大人の寺子屋 縁かいな代表 申・日 3月4日(水)午後4時までにフアックス、電子メール、または申し込みフォームに①代表者氏名②電話番号 ③参加人数を明記し、事務局へ ※定員に達しご参加いただけない場合のみ、事務局から連絡します。

観光ホスピタリティ運営委員会事務局 (本48) 7214 48-7290 hospiality.college@t.matsunac.jp、観光温泉課 (大5) 34-8307 34-3049



【另政課からのお知らせ】 シニア向け就労セミナー 「単なる長寿」から「健康寿命」へ、そして「活動寿命」をテーマに、シニア向けの就労セミナーを開催します。



日 2月12日(水) 午後2時～3時30分 場 勤労者福祉センター 3-3会議室 ¥無

料 定 先着100人 ※定員に達し次第、申し込み締め切り 講 若宮正子氏 申・日 松本市生涯現役促進協議会 (本88) 5955 88-5954



柔剣道場と弓道場の教室

申・日 弓道場・柔剣道場 (本36) 0834 HP http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsunoto/

【広い畳で親子からた遊び】 対 1～3歳のお子さんと保護者 日 2月3日・10日・17日の月曜日 午前10時30分～11時30分 場 柔剣道場2階柔道場 定 20組程度 ¥500円/回 講 分藤香氏 持 動きやすい服装、飲み物 【やさしいヨガ教室】 日 2月4日・18日・25日、3月3日の火曜日、2月7日、28日の毎週金曜日 午前10時～正午 場 弓道場2階会議室 定 15人 ¥1000円/回 講 舟橋嘉奈子氏 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【優しいストレッチ・ピラティス】 日 2月5日～26日の毎週水曜日、2月6日～27日の毎週木曜日 午後1時15分～2時15分 場 弓道場2階会議室 定 20人 ¥700円/回 講 原秀子氏 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット 【ママとベビーのヨガ教室】 対 産後2カ月以上の乳児と母親 日 2月6日～27日の毎週木曜日 午前10時30分～11時30分 場 弓道場2階会議室 定 15組 ¥700円/回 講 瀧本和子氏 持 ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物

【シニアのためのヨガ教室】 対 60歳以上の方 日 2月7日～28日の毎週金曜日 午後1時～2時30分 場 弓道場2階会議室 定 15人 ¥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 【ヨガをうけにする。のびのびヨガ】 日 2月12日・26日の水曜日 午前10時～正午 場 弓道場2階会議室 定 15人 ¥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

総合体育館のスポーツ教室

場・申・日 総合体育館 (本32) 1818 36-9394 ※火曜日休館

【ミスノ走り方教室】

対 ①幼児 ②小学生 日 2月23日(祝) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分 定 各回30人 ¥1教室1100円 持 屋内シューズ、タオル、飲み物 【ミスノスポーツ塾 (鉄棒の練習)】

対 ①幼児 ②小学生 日 2月9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 各回20人 ¥1100円/回 持 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物 【ミスノ骨盤矯正ヨガ教室】 無料体験実施中!

対 16歳以上の男女 日 2月13日～27日の毎週木曜日 午前9時20分～10時20分 定 20人 ¥初回無料。2回目以降は1100円 持 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物





ゆめひろば庄内
成人レッスンを体験・利用者募集

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

④ 高校生以上 ⑤ 庄内屋内プール、庄内トレーニンングルーム ⑥ 各10人 ⑦ ①1000円/回 ②初回利用は講習料310円（利用料込み）

⑧ ①通常レッスンを体験参加 ②初回講習会に予約が必要（火・金・日曜日午前9時30分、午後6時30分/所要時間は30分程度） ● スタジオレッスンの名目 エアロ美リフレッシュ/バランスコデイネーション/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/楽々からだコーデネーション/パワーヨガ、木・健康体操/からだ巡りヨガ/フーラ・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）レッスンの名目

令和2年度前期分
体育施設等の予約受け付け

- 対象期間 令和2年4月1日～10月31日
- ④ 平成16年4月1日以前生まれの市内に住（居所のある方
- 予約方法 ①予約整理券の受け取り（整理券番号は先着順ではありません）
②整理券番号順に希望の施設を予約
③利用料金の支払い（4月1日以降）

【予約整理券の配布】

- ④ 2月20日(木)～23日(祝) 午前9時～午後7時
- ⑤ 総合体育館 大会議室
- ⑥ 免許証等の身分証明書（公的な身分証明書でない場合は、証明書等を2種類ご用意ください。住民票の写しは不可）

【予約の受け付け】

- ④ 四賀運動広場・地区運動広場・サッカー場・屋内ゲートボール場・公園グラウンド・農村広場/3月7日(土) 午前9時～正午
テニスコート/3月7日(土) 午後1時～6時
体育館・柔剣道場/3月8日(日) 午前9時～午後5時
- ⑤ 総合体育館 大会議室
- ⑥ 予約整理券、身分証明書（整理券配布時にお持ちいただいたもの）
- 注意 より多くの方が使えるよう、利用が確実な日時を予約してください。代理人やなりすまし、中学校部活動での予約はお断りします。

【一般予約の開始】

- ④ 3月9日(月) 午前8時30分～（窓口のみ）
- 注意 令和2年度からの予約システムの更新に伴い、一般開放後のインターネット予約を休止します。（期間：3月9日～31日）ご理解、ご協力をお願いします。

⑦ スポーツ推進課 (☎45-9511 ⑧45-1024)

月..アキアシェイプ、火..腰痛改善、木..成人中級水泳教室/アキアウォークII、金..アキアビクス ※プログラムの内容はお問い合わせください。 ⑧ 各種プライベートレッスンの（個別指導）承ります。 シェイプアップやリハビリを兼ねたトレーニンング等、専門トレーナーが最適なトレーニンングプログラムを作成し、好きな時間に合わせて個別指導します。 ⑨ ⑩ ゆめひろば庄内 (☎24-21111 ⑪24-11612)



ファミリー・サポート・センター研修会

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り、お子さんの保育や送迎などを行う制度です。会員の知識向上のため、発達の理解と対応について講演会を行います。 ⑫ 2月18日(火) 午前10時～

タブレット型端末
知っておきたい○○の知識

タブレット型端末が使えるようになるのと知りたくなる知識について、習得します。 ⑬ 障害のある方やその家族、

正午 ⑭ 第三地区公民館 視聴覚室 ⑮ 新保文彦氏 ⑯ 20人 ※会員以外も参加可 ⑰ 無料 ⑱ 定員10人。 ⑲ 無料。要予約 ⑳ ファミリー・サポート・センター事務局 (☎34-3308 ㉑34-3309)

支援者、高齢者 ㉒ ① 2月16日(日)「知っておきたいなんちゃらPay」 ㉓ ② 2月29日(土)「もつとしたりたいなんちゃらPay」 いずれも午後1時～3時 ㉔ 市民活動サポートセンター 会議室 ㉕ ③ 10人 ㉖ 5000円 ㉗ NPO法人オフィスロイヤル ㉘ タブレット型端末・スマートフォン ㉙ ④ 2月5日(水)から障害者パソコン研究会 前野 (☎080-1104317 315) へ ㉚ ⑤ 障害福祉課 (東) ㉛ ⑥ 34-3212 ㉜ ⑦ 36-9119)

お知らせ
 相談
 募集
 催し
 スポーツ
 健康・福祉
 ザ・ハーモニーホール
 芸術館
 美術館
 博物館

2月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。2月6日(木)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。
 *詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。

こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

☆2月13日(木) 午前10時~	講座「子どもの育ち」 ~親子でからだあそび~ ☎ 2歳児以上の親子 ☎ 20組
☆2月20日(木) 午前10時~	講座「子どもの育ち」 ~親子でベビーダンス~ ☎ 首のすわった頃~体重10kgまでの子と親 ☎ 25組
2月21日(金) 午前9時30分~	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
2月27日(木) 午前10時45分~	いないいないばあのお話会 (市立図書館職員)
☆3月3日(火) 午前10時~	季節のお楽しみ ~桃の節句~ ☎ 40組

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

2月19日(水) 午前10時~	安心ルームの栄養相談 ※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。
☆2月21日(金) 午前10時~	講座「救命救急講習会」 ☎ 25組
2月28日(金) 午前10時30分~	作って飾ろう ~おひなさま~
3月5日(木) 午前9時30分~	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

※3月3日(火)は館内清掃のため休館です。

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

2月18日(火) 午前10時~	作って飾ろう ~おひなさま~
☆2月25日(火) 午前10時~	講座「リラクゼーションストレッチ」 ☎ 0歳児の親子 ☎ 20組
2月27日(木) 午前9時30分~	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

※3月6日(金)は館内清掃のため休館です。

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

2月19日(水) 午前10時30分~	作って飾ろう ~おひなさま~
☆2月26日(水) 午前10時~	講座「ママヨガ」 ~心も体もリフレッシュ~ ☎ 20人 ☎ 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

パソコン講座 ワードのお悩み解決

講師が一人一人に対応し、ワードのページ設定や印刷技術などについて学びます。

☎ 障害のある方やその家族、支援者、高齢者 ☎ 2月16日(日)・29日(土) いずれも午後1時~3時 ※両日程とも同じ内容 ☎ 場 市民活動サポートセンター ミーティングコ

1ナール2 ☎ 10人 ☎ 500円 ☎ NPO法人オフィスロイヤル ☎ 持パソコン

※持参できない方は申し込みの際にお知らせください。先着3人分までは主催者が準備します。また、持参するパソコンの電源が入るか事前に確認をしてください。☎ 2月5日(水)から障害者パソコン研究会 前野(☎080-1043-7315)へ ☎ 障害

福祉課(東) ☎ 34-3212 ☎ 36-9119

高齢者・障害者虐待防止 市民啓発講演会

高齢者・障害者虐待について正しく理解し、早期発見・早期解決へつなげるため講演会を開催します。
 ☎ 2月27日(木) 午後1時30分~3時30分 ☎ 場 ザ・ハー

モニーホール 小ホール

☎ 無料 ☎ 三村仁志氏/長野県社会福祉士会、土屋学氏/長野県弁護士会 ☎ 不要 ☎ 高齡福祉課(本北) ☎ 34-3237 ☎ 34-3026

2月の休日つどいの広場

未就園の子どもとその保護者を対象に、日曜日に親子で出かけられる場所として開催

します。

☎ 2月9日(日) 午前9時~午後2時開館 ※イベントは午前11時~11時40分 ☎ なんぶすくすく ☎ 親子で楽しむヒップホップダンス

☎ 無料 ☎ 飯森英夫氏/舞遊人代表、健康運動指導士・ヒップホップダンス応用指導士 ☎ 申・園 なんぶすくすく(☎・☎86-2857)



健康・福祉

障害者控除対象者
認定書の交付

介護保険制度の要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方は、障害者控除を受けられる場合があります。

控除に必要な障害者控除対象者認定書は、障害者に準ずる障害の程度であることなどが、要介護・要支援認定関係書類から確認できる場合に交付されます。

● 申請 高齢福祉課（本北2）
☎ 34-3214 ☎ 34-3016

おむつに係る費用の
医療費控除の手続き

寝たきり状態で、治療上おむつの使用が必要な高齢者は、おむつの費用について医療費控除を受けることができます。1年目の申告は、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降、介護保険の要介護認定を受けている方は、医師に代わって市が無料で証明できる場合があります。

● 申請 高齢福祉課（本北2）
☎ 34-3214 ☎ 34-3016

県シニア大学学生募集

生きがいと健康づくりおよび地域活動を行うための学習実践を行います。

● 期間 2年間（年間16日間）

午前10時～午後3時（場）
松本合同庁舎およびなんなんひろば 定 180人 年

間1万2000円（他に、教材費・学生自治会費等諸経費は自己負担） ● 入学決定 3月下旬に松本学部事務局から通知発送（入学の可否について、電話等による問い合わせはご遠慮ください。） ● 2月3日（月）～3月16日（月）に63円切手（返信用）を持参し、松本保健福祉事務所福祉課内県シニア大学松本学部事務局市高齢福祉課または支所・出張所へ ※郵送は3月16日の消印有効 ● 松本保健福祉事務所福祉課（☎ 40-1191 1 ☎ 40-1803）

まつもと「城のまち」
フードドライブ

NPO法人フードバンク信

州では、食品ロス削減と生活困窮者支援のため、家庭で不要となった食品を集めます。12月のフードドライブでは、33人から、424点の食品を寄付いただきました。寄付いただいた食品は、こども食堂などで活用します。今月もご協力をよろしくお願いします。

● 2月20日（木） 午前10時～午後1時 場 市役所東庁舎1階市民課相談室 ● 寄付できる食品 2 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

● 環境政策課（東4） ☎ 34-3268 ☎ 34-0400

ザ・ハーモニーホール



● ザ・ハーモニーホール（☎ 47-2004 ☎ 47-2383）

アマンディーヌの「四季」

フランス古楽界の新世代を

代表するアマンディーヌ・ベイエ率いるリ・インコーニティによるバルブレイの「四季」他。弾けるようなスイングをお楽しみください。

● 3月13日（金） 午後7時開演（午後6時30分開場） 場
メインホール 定 一般 / 500円、ハーモニーメイト / 4500円、25歳以下 / 2000円（全席指定） ※未就学児の入場はご遠慮ください。

● 出演 2 アマンディーヌ・ベイエ（バイオリン / 音楽監督）、アンサンブル・リ・インコーニティ ● プログラム 2 バイオリン協奏曲集「四季」他 定 有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。



アマンディーヌ・ベイエ © Oscar Vazque



アンサンブル・リ・インコーニティ © clara honorato

ハロートレーニング 4月生募集中

再就職のためのものづくり系職業訓練

CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術科

4月生は3科を募集
応募締切: 2月21日（金） → 選考日: 2月29日（土）
受講期間: 4月2日（木）～ 9月30日（水）
受講申込先: ハローワーク松本

ポリテクセンター松本

詳細はハロトレ説明会にて！お電話ください ☎ 0263-58-3392

松本市寿北7-17-1

説明会開催日: 2月4, 18, 25日、3月3, 10, 17日 火曜日 午後1時30分から2時間程度

（独）高齢・障害・求職者雇用支援機構長野支部

広告

松本市音楽文化ホール 第41回新人演奏会出演者募集

今春、音楽関係の大学を卒業・修了する皆さんによる恒例の「新人演奏会」の出演者を募集します。

対 令和2年3月に音楽関係学校卒業・修了予定で、長野県(主に中信地区)出身の方
 日 4月19日(日) 午後1時開演(予定) 場 ザ・ハーモニ

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69回写真県展・第18回中信地区選抜写真展	2月6日(木)～9日(日)	市民ギャラリーA・B	小笠原 ☎78-3113
エクセラン高等学校美術科卒業制作展・美術科展	2月12日(水)～16日(日)	市民ギャラリーA・B	エクセラン高等学校 ☎32-3701
第14回建築祭 ひと、まち、建築 見つめようくらしの場2020	2月22日(土)・23日(祝)	市民ギャラリーA・B	JIA長野県クラブ ☎026-232-3897
令和元年度高等学校初任者同期展(芸術科有志展)	2月22日(土)・23日(祝)	子供創作館、情報交流館	馬場 ☎090-9159-3190
第31回松本かな美の書展	2月28日(金)～3月1日(日)	市民ギャラリーA・B	真峰 ☎32-0269



美術館

1ホール メインホール
 2月18日(火)必着で、所定の用紙を郵送か直接、ザ・ハーモニホール(〒390-0851 島内4351)へ
 ※申込書と募集要項はザ・ハーモニホール窓口またはホームページ(<https://www.harmonyhall.jp/>)からダウンロードしてください。

レクチャー&ワークショップ「エブリ・ブリアント・シング」の楽しみ方
 佐藤隆太主演の話題の演劇公演「エブリ・ブリアント・シング」の関連企画として、作品の演出と翻訳を担当している谷賢一が、作品の魅力や楽しみ方を紹介します。
 日 2月13日(木) 午後7時
 場 芸術館 スタジオ2 定 20人(要申し込み) 定 2000円
 「エブリ・ブリアント・シング」チケット購入者は無料(要当日受付時チケット提示)
 その他の方は500円
 谷賢一氏/劇作家・演出家・翻訳家 申 まつもと市民芸術館チケットセンター(☎33-12200)「窓口」芸術館1

舞台「お勢、断行」
 優れた言語センスと独自の切り口で、数々の舞台作品を生み出してきた倉持裕が、魅力的な俳優陣と共に、江戸川乱歩の迷宮世界に挑む！
 日 3月28日(土) 午後4時
 場 芸術館 主ホール 定 18歳以下一般/6000円、18歳以下/3000円 ※全席指定
 原案 江戸川乱歩 ●作・演出 倉持裕 ●音楽 斎藤ネコ
 ●出演者 倉科カナ、上白石萌歌、江口のりこ、柳下大、池谷のぶえ、粕谷吉洋、千葉雅子、大空ゆうひ、正名僕蔵、梶原善 申・関 まつもと市民芸術館チケットセンター(☎33-12200) 午前10時～午後6時



美術館

「デュファイが愛した旋律とミュージアムコンサート」
 ラウル・デュファイ展 関連イベント
 ミュージアムコンサート
 「デュファイが愛した旋律と

ベル・エポックのパリの音楽」と題し、デュファイが特に好んだ作曲家の楽曲や19世紀のパリで華やかに展開していた音楽とともに、デュファイ作品に関連する歌曲をお楽しみいただく、スペシャルコンサートです。
 日 3月7日(土) 午後2時～3時 場 多目的ホール 定 無料(ただし、デュファイ展観覧券が必要) 定 80人 ●出演 塚本敦子(ピアノ)、津田裕子(ピアノ)、倉科有紀(ソプラノ) 申・関 2月7日(金)から美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

シルクを型紙で染めてオリジナルのスカarfを作ります。初めての方も大歓迎です。
 小学生から大人まで(低学年以下は保護者同伴)
 日 3月1日(日) 午前10時～午後3時 場 市民アトリエ 定 20人 講 丸山邦江氏/染織家・中信美術会 申・関 2月7日(金)から美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

アルピコ交通から日帰りバスツアー募集のお知らせ!

安曇野・松本・塩尻・諏訪出発

松本市・藤沢市 観光交流提携企画!

江の島・鎌倉フリープラン

バスガイド付 最少催行人員:25名

WEB申込価格!!
 1名様あたり(大人/中学生以上) 7,000円
 1名様あたり(小学生以下) 6,800円

出発日 2/29(土)/3/3(火)/3/11(水)/3/14(土)

安曇野スイス村(6:45発)＝松本駅アルプス口(7:10発)＝各地乗車＝★江の島(フリータイム)(11:00～13:00)＝★江ノ電・江ノ島駅(フリータイム)＝江ノ電・江ノ島駅(13:30～16:00)＝各地降車＝松本駅アルプス口(20:05頃着)＝安曇野スイス村(20:35頃着)

食事:朝×、昼×、夕×

安曇野・松本・塩尻・諏訪発着

東京ディズニーリゾートへの旅

最少催行人員:1名

WEB割 500円! 200円!

2デーバスポートや開園前から開園まで楽しめる最速プランもご用意! 詳しくはwebで!

安曇野スイス村(4:45発)＝松本駅アルプス口(5:10発)＝各地乗車＝東京ディズニーランド(自由行動)(9:30～21:00)＝各地降車＝松本駅アルプス口(25:00頃着)＝安曇野スイス村(25:25頃着)

食事:朝×、昼×、夕×

●旅行代金は全て税込みです。●詳しい旅行条件をお確かめの上お申し込みください。●日帰りツアーは出発日の5日前までにお申し込みください。●利用バス会社:アルピコ交通(株) ●全コース添乗員は同行致しません。最少催行人員に満たない場合は、出発日の変更をお願いするか、旅行を中止することがあります。

お申込み・お問い合わせは **アルピコツアーセンター** 10:00～17:00 営業中 (土日祝休業) ☎0263-24-1180

Twitter @ALPICO_highland webなら24時間予約可能! アルピコツアー

ALPICO GROUP



お知らせ 相談 募集 催し スポーツ 健康・福祉 ギャラリーホール 芸術館 美術館 博物館

ラウル・デュファイ展 関連イベント

学芸員による
ギャラリートーク

2月22日(土)、3月14日(土) いずれも午後2時〜 **¥**無
料(ただし、当日有効のデュ
ファイ展観覧券が必要) **定**先
着20人程度 **申**不要 **※**企
画展示室前に集合 **問**美術
館(☎39174000 **☎**3913
400)

ラウル・デュファイ展 関連イベント

Cinema+Museum 映画上映
「パリとパリの時間旅行」

パリの美しき黄金時代を彩
った天才たちに出会いながら、
少女が事件の謎を解いていく
。ベル・エポックのパリへ
タイムトリップするかのよう
なアニメ作品(字幕)です。
日 2月15日(土)午後1時〜、
16日(日)午前10時〜、午後2時
〜 **場** 多目的ホール **¥**1
800円(前売1400円)、
大学・高校生/1400円、
中学生以下/1000円 **※**
デュファイ展観覧券の提示で1
200円、ながの子育て家庭

優待パスポートの提示で18歳
以下600円 **申**不要



©2018 NORD-OUEST FILMS - STUDIO O - ARTE FRANCE CINEMA - MARS FILMS - WILD BUNCH - MAC GUFF LIGNE - ARTEMIS PRODUCTIONS - SENATOR FILM PRODUKTION

Cinema+Museum 映画上映
「アートのお値段」

映画「アートのお値段」を
上映します。美術館では語ら
れることの少ない、現代ア
ートの価値とは?
日 2月15日(土) 午後3時〜、
2月16日(日) 正午〜 **場** 多
目的ホール **¥**1800円
(前売1400円)、大学・
高校生/1400円、中学生
以下/1000円 **※**ながの
子育て家庭優待パスポートの
提示で18歳以下600円
申不要

みんなのムービー
アニメーションに音をつけよう!

現存する日本最古のアニメ
ーション「なまくら刀」ほか
短編作品を鑑賞後、アニメメ
ーションに音をつけ、アニメに
おける音の効果を楽しみなが
ら学びます。映画鑑賞のみで
あれば一般の方も参加できま
す。

対 小中学生 **日** 2月23日(祝)
午後1時30分〜4時 **場** 多
目的ホール・講座室・市民ア
トリエ **定** 20人 **※**要事前
申し込み **問** NPO法人コ
ミュニティシネマ松本CIN
EMAセレクト **¥**500
円 **申**・**問** 美術館(☎3917
4000 **☎**3913400)

2月の子育て
パパ・ママの美術鑑賞日

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

対 生後6カ月〜未就学児
日 2月15日(土)午後1時〜4
時、2月16日(日)午前9時30分
〜午後0時30分、2月29日(土)
午後1時〜4時 **場** 美術館
¥ 当日観覧券1枚でお子さ
ん1人無料。当日券以外の観

覧券(招待・優待券)および
割引利用の場合、お子さん1
人100円 **申**・**問** 3日前
までに美術館(☎3917400
0 **☎**3913400)へ

アカデミア館催事情報

問 アカデミア館(☎78150
00 **☎**7815101)

【第19回信州梓川賞展】

梓川流域の風景・文化・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
入賞・入選作品を展示します。
日 2月8日(土)〜3月8日(日)

午前9時〜午後5時(初日の
一般開場は正午から) **場** 第
1ギャラリー(一般の部)・
第2ギャラリー(小中学生の
部) **¥** 無料
【色とあそびぼう!】
自分だけの色とかたち
子どもの感性を色や形によ
って引き出す、信州梓川賞展
関連のワークショップです。
日 2月8日(土) 午後1時〜
2時30分頃 **場** ロビー **対**
小中学生 **¥** 無料 **定** 10
人程度 **問** 水彩絵の具、パ
レット、水入れ、太筆 **講**
那須弘司氏/洋画家、信州梓
川賞展審査員

考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

【速報展「発掘された松本2019」】

2019年に実施した発掘調査の成果をいち早くご紹
介します。

日 2月8日(土)〜24日(月・休)
場 時計博物館 3階企画展示室
¥ 大人/310円、小人/150円

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第183回サロンあがたの森】

テーマは「1930年生まれの映画監督たち—旧制松
高/信大文理学部時代の熊井啓と世界のシネフィリア
—」。熊井啓が、松高/信大文理学部時代に組み
込んだ映画サークル活動を、世界的な映画史の文脈から再
考します。

日 2月15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
¥ 200円
講 飯岡詩朗氏/信州大学人文学部准教授



2020年 3月の相談日

2月の相談日は『広報まつもと』1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	3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		3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		3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)午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	3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		3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		3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		3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	23日(月)午後1時～4時		3月19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)	19日(水)午後1時～3時	市民相談室	3月16日(月)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		3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		3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	19日(水)午前10時～正午		3月17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	27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
生き方・心	女性相談	子ども福祉課 ☎33-4767
	男性相談	子ども福祉課 ☎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
	心と生き方の相談	電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105 面談相談 ※要予約 日時は問い合わせください。 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 午前9時～正午、午後1時～5時 各保健センター(中央保健センターは、第2・4水曜日休み) [中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]
	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
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
	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
	ヤングキャリアメンター	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約
	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
	勤労者心の健康相談(予定)	5日(水)午前8時30分～正午、9日(月)・10日(火)・12日(木)・16日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・子ども・育児	ひとり親相談・児童相談	子ども福祉課 ☎33-4767
	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
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235
	子育て相談	家庭児童相談室(子ども福祉課内) ☎33-4767、子ども子育て安心ルーム(子どもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400(南郷子どもプラザ内) ☎32-6315(小宮子どもプラザ内) ☎47-8310(波田子どもプラザ) ☎91-3113
	青少年相談	子ども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時
	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

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 午前9時30分～午後3時30分 市民相談課 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos
	外国人なんでも相談	※第2・第4水除く 午前9時～午後10時(受付は、午後9時まで)土、日、祝は午前9時～午後5時 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106
	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
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
	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
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]
	認知症専門医による相談	19日(水)午後1時30分～4時30分 高齢福祉課相談室 ※要予約 5日(木)までに高齢福祉課 ☎34-3237
	障害福祉相談	びあねっと・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
	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
その他	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
	人権相談	長野地方務局松本支局 ☎32-2571
	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
	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
	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
	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949

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人に、株式会社ふるさと奈川提供の奈川産「純えごま油（70cc）」1本をプレゼントします。皆さんの声をお寄せください。

奈川産

「純えごま油（70cc）」1本

奈川地区で栽培されたえごまは、認知症や生活習慣病予防に効果があるといわれているαリノレン酸が60パーセント以上含まれています。

圧搾方式によりゆっくり時間を掛けて搾るため、栄養分もそのままに黄金色に輝く良質な油です。

クイズ

平成29年に松本市が創設した、地域の活性化に貢献した若者を認定する制度は？

地域づくり〇〇〇マイスター認定制度

※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

- Q 1 2月号で興味を持った記事とその感想
- Q 2 今後取りあげてほしい内容等
- Q 3 最近の広報まつもとに関する意見・感想
- Q 4 あなたにとって生きがいを感じる「場」は？
- Q 5 Q 4の理由

応募方法

2月17日(月)必着で、①答え（○に当てはまる文字） ②アンケートQ1～5 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3-7 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。



5人にプレゼント!



松本市の情報を動画で配信中！！

松本市広報国際交流課YouTube（ユーチューブ）チャンネルでは、過去に放送された市政広報番組「広報まつもと」や、自主制作番組などを配信しています。ぜひご覧ください。



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



松本市の人口 ● 238,737人（男116,968人 女121,769人）世帯数105,890世帯 ● 令和2年1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 ● <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> ● 本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。
印刷 ● 電算印刷株式会社 ● この印刷物は再生紙を使用しています。 ● 毎月1日に発行

※広告掲載に関するお問い合わせは広報国際交流課（☎34-3271 ㊚34-3201）へ

広告

お得な駐車場サービス！
毎日ぷらパルコ!



松本PARCOで
お買い物を
しなくても**1時間無料!!**

パルコ1F各入口・3Fにて駐車券の読み取りをお済ませください

PARCO契約「毎日ぷらパルコ」対応駐車場

- ㊚ ゆうゆうパーキング24
- ㊚ 公園パーキング

【お問い合わせ】TEL. 0263-33-8545 (株)日伸音波製作所 松本市島内4172-1

