



まつもと

4

2020 No.1372

臥雲市政誕生

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本



が う ん 臥雲市政 誕生

一人ひとりに豊かさを。静から動へ。

— も く じ —

臥雲市政誕生	2
市議会2月定例会から、 新型コロナウイルスのお知らせ	4
世界首長誓約／日本	5
中核市への移行	6
令和2年度当初予算の概要	8
固定資産税の案内	10
国民健康保険の案内	11
予防接種をお忘れなく	12
スマホ時代の子どもの成長	14
青少年補導委員の活動	15
空き家バンク	16
バスをご利用ください	17
コラムのページ	18
情報チャンネル	19
5月の相談日	34
今月一枚、まつもとの味	35
春の大型連休中の施設案内	36

任期満了に伴う松本市長選挙は、3月8日告示、15日投票が行われ、即日開票の結果、臥雲義尚（がうんよしなお）氏の当選が決まりました。

当日有権者数は、19万5385人。投票者総数は、9万4531人。投票率は、48.38パーセントと前回の市長選挙を1・51ポイント下回りました。

最終得票数は、次のとおりでした。

臥雲義尚氏	3万6357票
大月良則氏	2万6238票
花村恵子氏	1万5841票
百瀬智之氏	1万3561票
上條邦樹氏	1101票
米田龍二氏	646票

臥雲新市長は、松本市出身。56歳。松本深志高校、東京大学法学部を卒業。NHKに入社し、主に政治部で活躍、解説委員などを務めました。

第14代松本市長となった臥雲市長の任期は、令和2年3月28日から6年3月27日までです。

また、菅谷昭前市長は、3月27日、市議会・職員に退任のあいさつをすませ4期16年の菅谷市政にピリオドをうち、関係者の見送りを受けました。



退任のごあいさつ

前松本市長 菅谷 昭

桜花の季節を迎え、市民の皆様には新年度のスタートに希望と期待に胸を膨らませていることと思います。

私は、この3月27日をもって、4期16年務めさせていただきました市長を退任いたしました。16年前一介の医療者にすぎない私の人生設計では、予想もしていなかった「市長」という政治の道に身を投じることになりました。医療者を松本丸の船長に迎え市民の皆様の中には不安を感じられた方もいます。しかし、皆様からの深いご理解とご支援のおかげで、無事航海を終え新たなリーダーへと引き継ぐことができましたことに、衷心より感謝を申し上げます。

私はチェルノブイリ原発事故の医療支援活動での経験を通じ、何よりも子どもたちを守りたい、人の命を大切にしたい、という思いを強く抱くようになりました。そこで市長就任当初から「命の質や人生の質を高め、併せて量から質への転換」を市政運営の基本理念に、そして「健康寿命延伸都市・松本」を将来の都市像に掲げ、職員一丸となり本気になってひたすら邁進してまいりました。

このように進めてきたまちづくりが、果たして市民の皆様が期待し望んでいたものなのかといった思いもありますが、それは歴史が評価してくれるものと考えます。しかし、自らの人生哲学でもある「焦らず、気負わず、地道に、自分のできる範囲で」のもと、矜持と謙虚の気持ちを忘れずに、「いいまち・松本」のまちづくりにぶれることなく取り組んでまいりました。就任当初にお約束した理想の島へ近くことができただけではないかと思えます。

そして今、16年間を振り返り、この「美しいまち松本」の市長を担えたことを、誇りに思うと共に、心の底から幸せを感じております。

最後に、先人が守ってきた松本の更なる発展を期待するとともに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申しあげ退任のあいさつといたします。

本当にありがとうございました。



就任のごあいさつ

松本市長 臥雲 義尚

松本に居を構え、もう一度故郷を見つめ直そう。そう決意してから4年。市民の皆様の負託を得て、戦後10人目の市長に就任することになりました。

子どもの頃から、政治が好きでした。田中角栄と福田赳夫を比較して、どちらが総理大臣にふさわしいのだろうと、新聞の政治面を読みふけていたことを思い出します。

政治とは何か。共同体に属する人々が「より善い」社会を目指し、森羅万象について議論→調整→決定すること。私はそう考えます。

大学を卒業してNHKの記者になり、新潟局から東京・政治部に配属されたのが、1993年でした。細川総理大臣がさっそうと官邸に入っていく姿を、すぐ近くで見送ったことが、政治記者のスタートです。

右肩上がりの時代が終わりに近づき、国政の中樞を担う政治家は、連立政権の枠組みを変えながら、次の時代の進路を模索していました。しかし、改革を唱えては挫折することを繰り返し、気がつけば、急速なスピードで坂道を下らざるを得ないところに立ち至ろうとしています。

松本は、自然環境、観光資源、医療機関に恵まれ、人口減少時代に直面する地方都市の中で特筆すべき大きなポテンシャル＝潜在力・可能性を持っていると考えます。菅谷市政が掲げた「健康寿命延伸都市」と相まって、そうした認識が内外に広がった今こそ、松本のポテンシャルを最大限に開花させるときです。

そのために、継承すべきは継承し、変革すべきは大胆に変革する。市長の座を引き継ぐにあたっての私の基本的な姿勢です。そして、自ら積極的に動く市長、陣頭に立って働く市長を目指します。

新型コロナウイルスの感染拡大が、市民の暮らしや地域の経済に深刻な影響を及ぼす中で、松本市は新たなスタートを切ります。まずは感染症のリスクに向き合い、心を一つにして苦境を乗り越えていきましょう。

誰も置き去りにしない、どの地域も取り残さない、誰もが豊かな松本を創るため、静から動へ、松本を前に進めます。



市議会2月定例会から

市議会2月定例会が、2月14日から3月6日まで開かれました。この議会では、市長提案70件について審議されました。内容は、条例28件、予算30件、契約3件、財産1件、道路2件、その他5件、人事1件で、いずれも原案どおり可決または同意されました。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

行政手続等における情報通信の技術の利用に関する法律の改正に伴い関係条例を一括改正する条例、森林環境譲与税活用基金を設置する条例、病院局職員の定数を定める条例を新たに制定（3件）しました。

また、中核市への移行等に伴うもの、四賀球場の整備に伴うもの、屋外型合葬式墳墓の申請要件の見直しに伴うもの、卸売市場法の改正に伴うもの等の一部改正（25件）を行いました。

◆予算

【2年度補正予算】

緊急を要する政策的経費、事務事業の精算に伴う経費を

中心に編成し、企業会計を含めた全会計での補正額は、63億8895万円の増額で、補正後の予算規模は、1754億4867万円となりました。

【2年度当初予算】

8ページをご覧ください。

◆契約

松本市基幹博物館の新築主体工事、新築電気設備工事および新築機械設備工事の請負契約の締結（3件）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

11路線を市道として認定し、1路線を変更しました。

◆その他

新市基本計画の変更および公の施設の指定管理者の指定（3件）を行うとともに、中核市の指定に係る申し出を行うこととなりました。

◆人事

固定資産評価審査委員会委員として、新たに北澤伸一氏（北深志）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、引き続き市村はる美氏（村井町西）および深澤和歌子氏（蟻ヶ崎）を、新たに原とも子氏（物社）を推薦することに同意されました。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

国の新型コロナウイルス対策の方針に基づき、本紙に掲載しているイベント等については、開催規模を縮小、延期または中止する場合があります。詳細は、各担当部署へお問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症に関する各種情報は、市ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



◆新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口◆ ※24時間対応

【新型コロナウイルス感染症ではないかと不安な方】※医療機関を受診する前に必ずご相談ください。

➔「有症状者相談窓口 松本保健福祉事務所」 ☎ 40-1939

【一般的なお問い合わせ】

➔「一般相談窓口（県保健・疾病対策課）」

☎ 026-235-7277 または 026-235-7278

【聴覚に障がいのある方など、電話での相談が困難な方】 ➔ ☎ 026-403-0320

【外国人向け相談窓口】※「相談専用番号026-235-7277へ転送してください」と伝えてください

➔「NAGANO多言語コールセンター」 ☎ 0120-691-792

松本市は

「世界首長誓約 / 日本」に署名しました

●問い合わせ 環境政策課（東庁舎 4階 ☎34-3268 📠34-0400）

松本市は、1月29日、パリ協定の目標達成に向け、地域から貢献する世界的な取り組みである「世界首長誓約 / 日本」に署名しました。引き続き、地球温暖化対策に全力で取り組みます。

世界首長誓約 / 日本とは

ヨーロッパ連合などが地域レベルから温室効果ガスの削減を進めるために立ち上げた「世界気候エネルギー首長誓約」の傘下として平成30年度に設立されました。

事務局は、名古屋大学大学院環境学研究所附属持続的発展教育研究センターにあります。

世界では1万以上の自治体、日本では松本市を含む22自治体、長野県内では、松本市と高山村が署名しています。

世界首長誓約 / 日本の手順

ステップ1

【3つの誓約事項への署名】

①持続可能なエネルギー（エネルギーの地産地消）を推進します。

②2030年の温室効果ガス排出量は国の削減目標以上の削減を目指します。

③気候変動への適応・レジリエンス（強靱性）の向上を目指します。

地球温暖化による気候変動の影響とされています

【世界では】

- 南極半島で気温20.7度を観測
- 南極の氷床が2006年～2015年で年平均1,550億トン消失
- 2019年の水深700メートルまでの海水温度が1955年と比較して平均0.27度上昇

【身近なところでは】

- 松本市の今年1月の平均気温は、平年より3.2度高く、特に1月下旬は平年より4.3度高い3.3度を観測
- 令和元年東日本台風（台風第19号）をはじめとする豪雨災害
- 農作物の生産等への影響

将来、こんな日本になるかもしれません



パリ協定とは

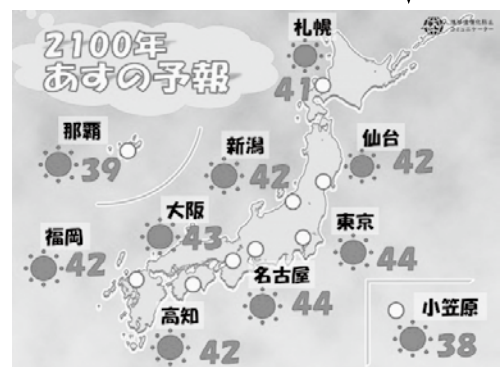
2015年にパリで行われたCOP21（第21回気候変動枠組条約締約国会議）において採択された、世界の全ての国が地球温暖化対策に取り組むことを約束する協定。

世界の平均気温の上昇を、産業革命前と比べて2度より十分低く保つこと、1.5度に抑えることを長期目標としています。

市民の皆さんへ

一人一人が「地球温暖化は、身近な生活へ甚大な影響を及ぼす危機的な状況にある」ことを理解することが重要です。

「こまめな節電等の省エネに取り組む」「私有車の利用を控え、電車、バス、自転車を利用する」「再生可能エネルギーの導入を検討する」など、温暖化対策の取り組みに一層のご協力をお願いします。



出典：環境省「2100年未来の天気予報」

中核市への移行を目指して

● 問い合わせ 中核市推進室（東庁舎2階） ☎ 34-33005 ☎ 34-3204

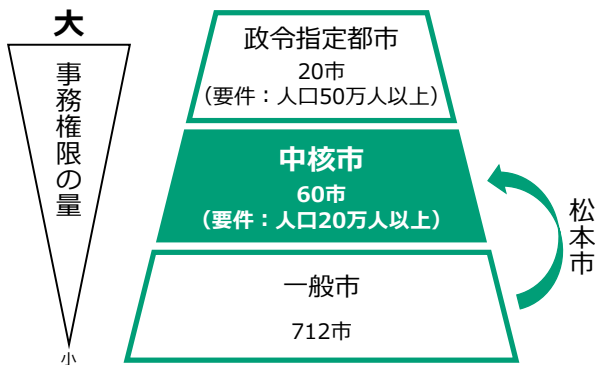
超少子高齢化型の人口減少社会を迎える中で、市民のニーズに迅速かつ的確に対応し、さらに魅力あるまちづくりを進めるため、松本市は、令和3年4月1日の中核市への移行を目指しています。

「中核市」とは

中核市は、地方自治法に基づく大都市制度の一つで、都市の規模や能力に応じて、自治体に事務の権限を配分するものです。

中核市の要件は、人口20万人以上の都市であり、人口約24万人の松本市は要件を満たしています。

松本市が中核市へ移行すると、保健所の業務、保育所や養護老人ホームの設置の許可・監督など、これまで県が行っていた約2500の事務を、市が担うこととなります。



大都市制度は、「政令指定都市」と「中核市」の2つ

※令和2年4月1日現在

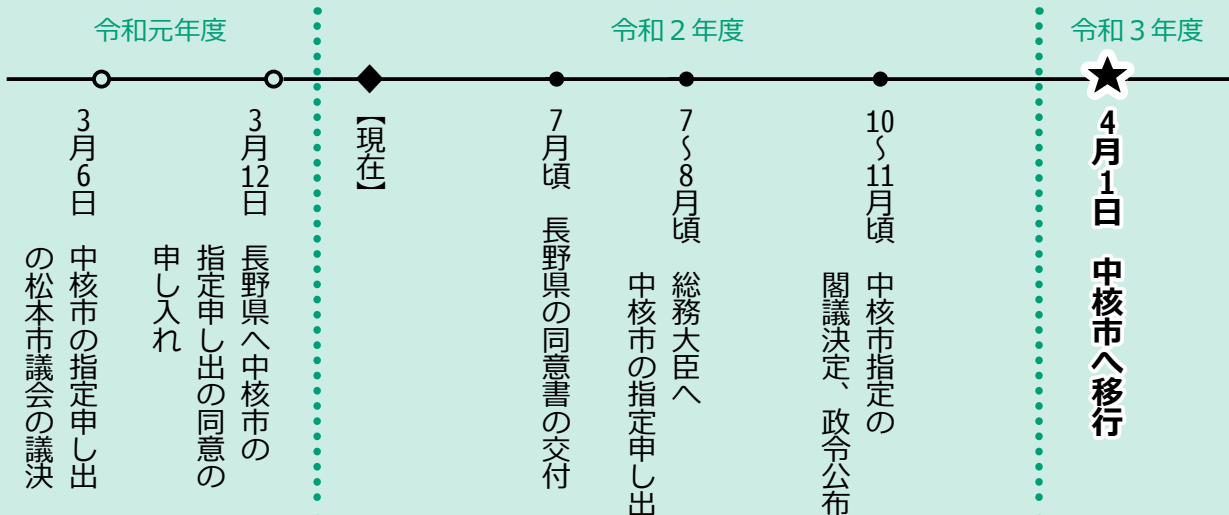
なぜ中核市に 移行するのか

20年、30年先の将来を見据えると、少子・高齢化が進み、人口が減少する社会においても、活力ある地域社会を維持し、暮らしやすい社会を創っていくため、今のうちから、自治体の基盤を強化しておく必要があります。

松本市は、中核市へ移行して、市が判断して決定できる権限を増やし、市の実情に合わせた条例の制定や、松本らしい事業を実施することで、多様化する市民ニーズや地域課題に対し、より主体的に取り組み、将来にわたって持続可能なまちづくりを進めていきます。

中核市の指定に向けた手続きが始まりました

中核市への移行には、国の指定が必要です。地方自治法に基づき、中核市の指定に向けて手続きを進めていきます。松本市議会の議決と長野県の同意を得た上で、総務大臣へ申し出を行い、閣議決定を経て政令が公布され、中核市への移行が決定します。



中核市への移行で 目指す「すがた」

①市民の安全安心を守ります

中核市への移行にあわせて、松本市は新たに保健所を設置します。保健所では、市民生活における保健衛生環境の維持・向上に取り組み、安全な医療の提供や、感染症の未然予防と対策、食の安全確保などを実施します。

これまで以上に、市民一人一人の命と健康を守る取り組みを進めていきます。

②松本市の強みを更に生かします

現在、市内全35地区に担当の保健師を配置し、地区ごとの実情に合わせた健康づくり活動を行っています。

中核市へ移行し、精神保健福祉や難病対策など、より専門性の高い保健業務を新たに

担います。

松本市のこれまでの取り組みをさらに生かし、身近な保健サービスから専門的な保健サービスまで、市が一貫した地域保健サービスを提供していきます。

③地域の「中核」として、都市のレベルアップを図ります

松本広域圏3市5村(※)の中心都市として、地域医療や介護などの生活機能の充実や、公共交通網などの都市基盤の強化など、広域的な課題に対して、これまで以上にリーダーシップを発揮して取り組みを進めます。

また、全国には、北は旭川市から南は那覇市まで、60の中核市があります。子ども・子育て、福祉、産業、都市整備、防災など、あらゆる地域の課題に対して、全国の中核市と一緒に、解決に向けた研究に取り組むとともに、国への提言を行っていきます。

※3市5村 … 松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村

★獣医師を募集しています★

令和3年4月1日に松本市が新たに設置する、保健所や食肉衛生検査所で働く獣医師を募集しています。令和2年度からは、随時募集を行います。採用要綱等の詳細が決まり次第、市ホームページ(二次元コード)でお知らせします。

ご家族やご友人などで、お仕事を探している獣医師さんがいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けをお願いします。



【職員採用についてのお問い合わせ】

職員課(本庁舎3階 ☎34-3275 ㊚34-3201)

松本市の獣医師から一言

現在、迷い犬の保護や返還をはじめ、ペットショップといった動物取扱業の登録の受け付け、動物に関する相談の対応などを行っています。迷い犬を保護し、無事に飼い主さんと連絡がついた時は、毎回ほっとしています。

私たちと一緒に、人と動物とが、お互いに安全で安心して暮らせるまちづくりを進めませんか。

長野県松本保健福祉事務所 派遣職員
佐々木 明日香



◀中核市への移行に関するリーフレットを、各地区地域づくりセンターなどで配布しています。

過去の広報まつもと掲載記事は、市ホームページ(二次元コード)でご覧いただけます。



出前講座をご利用ください

中核市への移行について、出前講座を随時実施しています。詳細は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。





令和2年度

当初予算の概要をお知らせします

●問い合わせ 財政課（本庁舎3階 ☎34-3273 📠34-3201）

令和2年度は、松本市の総合計画「基本構想2020・第10次基本計画」の最終年度です。市長選挙の年に当たるため骨格での予算編成（政策的判断が必要なものを除き、経常的経費とすでに着手している継続事業のみを計上したもの）です。

基本構想・基本計画の推進と、「健康寿命延伸都市・松本」の創造を実現するための予算編成を行いました。

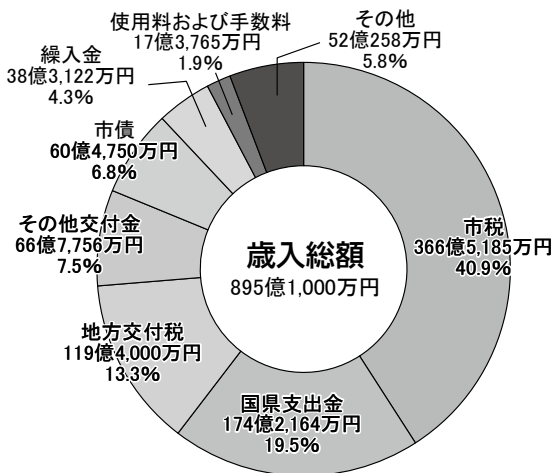
1 令和2年度当初予算の全体像

松本市の収入・支出は、「一般会計」「特別会計」「企業会計」の3つに分けられます。この3つを合わせた全会計の合計予算は、1,680億2,460万円で、前年度に比べ29億2,816万円の増です。

全会計予算規模

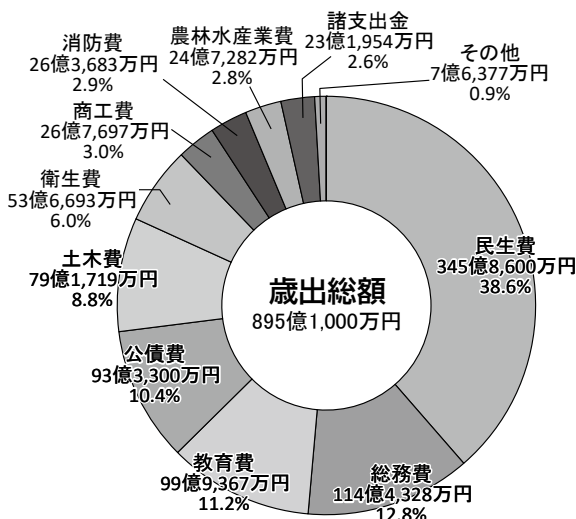
【令和元年度】	一般会計 880億1,000万円	特別会計 507億3,059万円	企業会計 263億5,585万円
	↓ 1.7%増	↓ 1.3%増	↓ 2.8%増
【令和2年度】	一般会計 895億1,000万円	特別会計 514億1,506万円	企業会計 270億9,954万円

2 一般会計歳入 ポイント



- **市税** 全体で1億4,499万円（0.4%）の減。主には給与所得の増などにより個人市民税1.4%の増、新増築の増などにより固定資産税1.7%の増、税率の引下げなどにより法人市民税17.0%の減
- **地方交付税** 2億2,000万円（1.8%）の減
- **市債** 四賀球場、防災物資ターミナルの整備完了などにより11億5,790万円（16.1%）の減
- **繰入金** 必要な事業を計画的に実施するため基金からの繰入は3億6,139万円（12.7%）の増

3 一般会計歳出 ポイント



- **民生費** 幼児教育無償化による経費の増などにより20億8,597万円（6.4%）の増
- **総務費** 四賀球場の整備完了などにより10億7,721万円（8.6%）の減
- **教育費** 学校給食費会計の公会計化などにより21億956万円（26.8%）の増
- **土木費** 市営住宅寿団地建替えの本体建設工事が完了したことなどにより6億6,842万円（7.8%）の減

4 令和2年度当初予算のポイント

令和2年度当初予算は骨格予算編成ではありますが、一般会計予算額は895億1,000万円で、前年度当初予算に比べ15億円、1.7%の増です。これは事業化や制度の見直しに向けて準備を進めてきたものや、国の制度改正等に伴うものなど、年度当初から事業の進捗を図ることが必要な予算を計上したためです。

●中核市への移行に向けた取り組み 6億2,129万円

令和3年4月1日の中核市への移行に向けて、保健所や食肉衛生検査所の設置や、県からの移譲事務への対応などに取り組むもの

●幼児教育無償化に伴う経費 8億2,612万円

子育て世代の負担を軽減するため、主に3歳から5歳までの全ての子どもについて、幼稚園、保育所等の保育料を無償化するもの（令和元年10月から実施）

●学校給食費会計の公会計化 11億2,821万円

会計の透明性や保護者負担の公平性を確保することを目的とし、学校給食費会計を公会計化するもの

5 「5つの重点目標」(94事業 58億9,798万円)

「基本構想2020・第10次基本計画」の着実な推進を図り、「健康寿命延伸都市・松本」の実現のため、引き続き、計画の柱である5つの重点目標の達成に向けた事業に積極的に取り組み、成果の具体化を進めます。

5つの重点目標	事業数	予算額
健康ときずなづくり	27	19億1,489万円
次世代を育むまちづくり	16	3億8,181万円
経済の好循環の創出	35	3億 795万円
暮らしと生活の基盤づくり	10	15億8,143万円
将来世代のためのハード整備	6	17億1,190万円
合計	94	58億9,798万円

6 市債残高・基金残高

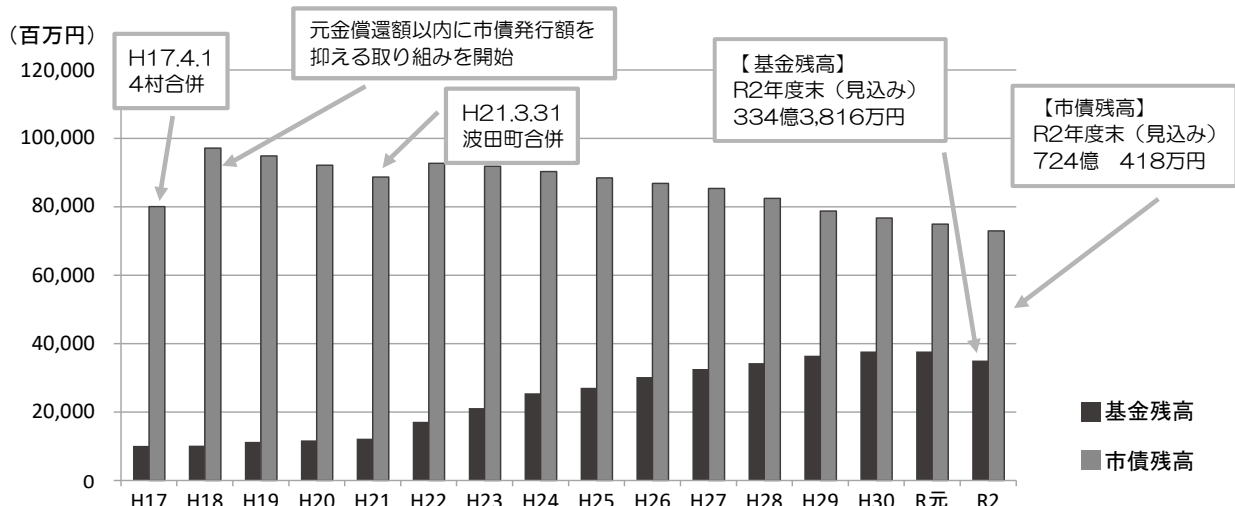
【全会計における市債残高】

市債残高見込みは、全会計合計で前年度比50億7,889万円の減です。

会計	令和2年度末市債残高見込額	令和元年度末市債残高見込額	前年度比較	令和2年度末市民1人あたり市債残高見込額	1人あたり前年度比
一般	724億 418万円	752億5,985万円	△28億5,567万円	30万3,280円	△10,780円
特別	15億4,594万円	15億7,801万円	△3,207万円	6,475円	△110円
企業	367億6,503万円	389億5,618万円	△21億9,115万円	15万3,998円	△8,567円
合計	1,107億1,515万円	1,157億9,404万円	△50億7,889万円	46万3,753円	△1万9,457円

(令和2年1月1日現在松本市の人口 238,737人)

【一般会計市債残高・基金残高の推移】



固定資産税のぐ案内

● 問い合わせ 資産税課（本庁舎2階） ☎33-43398 ☎39-0725

固定資産税は、毎年1月1日に、土地、家屋、償却資産を所有している方に課税します。課税の内容については、課税台帳を閲覧するか、5月上旬までに納税通知書を送付しますので、同封の課税明細書をご確認ください。

土地・家屋・償却の評価

土地と家屋は、原則として3年ごとの基準年度に評価額を見直す評価替えを行います。令和2年度は評価替えの年ではないため、直近の基準年度である平成30年度の価格に据え置かれます。ただし、土地について、地価の下落が見られた場合は価格の修正を行います。

新たに固定資産税が課税されることとなった土地や家屋、地目の変換・増改築などにより評価額を据え置くことが適



当でない土地や家屋については、新たに評価を行い、評価額を決定します。

償却資産は、申告に基づき毎年評価額を決定します。

税額

税額は、算定した課税標準額に、固定資産税1.4パーセント、都市計画税0.2パーセントの税率を乗じ算出します。

価格等に不服があるとき

「価格」は「固定資産評価審査委員会」に対して、「価格以外」は「市長」に対して、納税通知書の交付を受けた日の翌日から3カ月以内に、審査の申し出等ができます。

なお、令和2年度は基準年度の価格が据え置かれているため、価格については、地目の変換、家屋の新築、増改築があつた場合等に審査の申し出ができます。

課税明細書の確認と保管

課税明細書は、固定資産税・都市計画税が課税されている土地・家屋の所在地や価格などの状況をお知らせしている大切な書類ですので、必ず内容をご確認ください。

なお、資産ごとの税相当額も記載してありますので確定申告等の資料にご利用できますが、再発行はできませんので大切に保管してください。

		課税台帳の閲覧	縦覧制度
内容		納税義務者の方は、自分の固定資産について、固定資産課税台帳に記載された事項(評価額や課税標準額等)を閲覧できます。 また、賃借料等の対価を支払っている借地人・借家人などの方も、関係する固定資産について閲覧できます。	納税者の方は、市内全ての土地や家屋の評価額を閲覧できます。
期間		4月1日(水)～6月1日(月) ※土・日・祝日は除く	
手数料		無料 ※6月2日から有料	無料
持ち物	本人	運転免許証、個人番号カードなど顔写真付きで本人確認できるもの	
	代理人	納税義務者本人からの委任状(署名は本人の直筆)と本人確認できるもの	納税者本人からの委任状(署名は本人の直筆)と本人確認できるもの
	相続人	戸籍謄本など相続関係を証する書類と本人確認できるもの	
	法人	法人の代表者印または代表者印が押された書面(委任状)、申請者の本人確認できるもの	
	借地人・借家人	不動産賃貸契約書等、権利関係が分かるものと本人確認できるもの	

医療保険の切り替え手続きをお忘れなく

国民健康保険のご案内



4月は年度が改まり、新しい生活がスタートする月です。就職・就学に伴い、医療保険が切り替わる場合は、必要な手続きを行い、適切に医療機関を受診しましょう。

● 問い合わせ 保険課（東庁舎2階） ☎ 34-32203 ☎ 39-2523

切り替え手続き

今まで国民健康保険（国保）に加入していて、就職などで新たに職場の医療保険に加入したときや、家族が加入している職場の医療保険の扶養親族になったときは、国保をやめる手続きが必要です。国保の加入・脱退は、自動的に行われないため、ご自身で手続きをお願いします。

【届け出場所】

市民課（東庁舎1階）または支所・出張所

【持ち物】

- ・新たに加入した職場の医療保険の保険証
- ・今まで使っていた国保の保険証
- ・本人確認できるもの（免許証等）

就学のための国保継続

松本市の国保に加入している方が、大学・高校などに就学のため、他の市町村に転出する場合、特例で、引き続き松本市の国保に加入することができます。

【届け出場所】

市民課（東庁舎1階）または支所・出張所

【持ち物】

- ・入学することが分かるもの（学生証、在学証明書、授業料の領収書など）
- ・国保の保険証
- ・本人確認できるもの
- ・マイナンバーの分かるもの

- ・マイナンバーの分かるもの（マイナンバーカード、番号通知カード等）

※就学のため特例で、現在国保を継続している方で、卒業または退学等で学生でなくなった場合は、国保資格の変更が必要です。学生でなくなった日が分かるもの（就職の場合は新たに加入した職場の保険証）を持参し、変更の手続きをしてください。

お手元の保険証の有効期限は7月末です

70歳以上の方に交付している高齢受給者証と保険証の一体化に合わせ、有効期限が変更となっています。

8月以降は、70歳以上の方の保険証に負担割合が表示されます。70歳未満の方は変更ありません。

スポーツクラブで運動しませんか

松本市国民健康保険加入の方を対象に、スポーツクラブと運動継続の支援を行います。国保被保険者の皆さんは無料で体力測定ができます。申し込みは各スポーツクラブへ。



スポーツクラブ	問い合わせ
スポーツクラブルネサンス松本(渚)	☎24-8811
スポーツネットワークSAM松本(島内)	☎47-0370
スポーツネットワークSAM石芝(石芝)	☎27-5210
セントラルフィットネスクラブ松本(深志)	☎34-5123
カーブスイオンモール松本(中央)	☎34-4130
カーブス松本浅間(浅間温泉)	☎46-3230
カーブス松本井川城(井川城)	☎31-6035
カーブス松本デリシア寿(松原)	☎87-1230
カーブス松本村井(村井町南)	☎86-8230
タニタフィッツミー イトーヨーカドー南松本店(高宮中)	☎31-6721

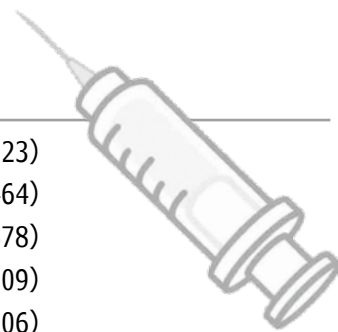
- ①体力測定を行い、その結果をもとに、目標や運動メニューを決定
- ②スポーツクラブの会員となり、6か月間、運動支援を受けながら運動 ※料金は自己負担
- ③6か月後に体力測定を行い、改善状況を確認



スポーツクラブ連携ポイントの獲得

6か月継続した場合、松本市とスポーツクラブから記念品をお贈りします。測定値等が向上した場合は、さらに特典があります。※記念品の内容等は施設により異なります。

予防接種をお忘れなく



- 問い合わせ 健康づくり課（東庁舎 2階 ☎34-3217 ☎39-2523）
- 南部保健センター（☎27-3455 ☎27-3464）
- 北部保健センター（☎38-7677 ☎38-7678）
- 中央保健センター（☎39-1119 ☎39-1109）
- 西部保健センター（☎92-8001 ☎92-8006）

予防接種は、その病気にかからないことや、かかっても重くならないことを目的としています。対象の時期に個人通知を発送していますので、医療機関に各自予約して、計画的に接種してください。

令和2年度 松本市子どもの定期予防接種一覧

通知発送対象者	発送時期	ワクチン種類	回数	公費(自己負担なし)で接種できる年齢
生後2カ月	生後1カ月到達月末日頃	B型肝炎	3回	1歳の誕生日前日まで
		ヒブ初回	3回	生後2カ月から5歳の誕生日前日まで (接種開始月齢により接種回数が異なるので注意)
		小児用肺炎球菌初回	3回	
		四種混合1期初回	3回	生後3カ月から7歳6カ月を迎える日の前日まで
		BCG	1回	1歳の誕生日前日まで
1歳	1歳到達月1日頃	ヒブ追加	1回	生後2カ月から5歳の誕生日前日まで (初回終了後7カ月以上あけて接種)
		小児用肺炎球菌追加	1回	1歳から5歳の誕生日前日まで (初回終了後60日以上あけて接種)
		四種混合1期追加	1回	生後3カ月から7歳6カ月を迎える日の前日まで (1期初回終了後6カ月以上あけて接種)
		麻しん風しん1期	1回	1歳から2歳の誕生日前日まで
		水痘	2回	1歳から3歳の誕生日前日まで
3歳	3歳到達翌月2日頃	日本脳炎1期初回	2回	生後6カ月から7歳6カ月を迎える日の前日まで
4歳	4歳到達月4日頃	日本脳炎1期追加	1回	生後6カ月から7歳6カ月を迎える日の前日まで
平成26年度生(保育園等の年長)	4月中旬	麻しん風しん2期	1回	保育園、幼稚園等の年長クラスの年齢で、小学校就学前の1年間(令和3年3月31日まで)
9歳	9歳到達翌月3日頃	日本脳炎2期	1回	9歳から13歳の誕生日前日まで
11歳	11歳到達翌月2日頃	二種混合2期	1回	11歳から13歳の誕生日前日まで
平成14年度生(高校3年生相当)	4月下旬	日本脳炎2期	1回	20歳の誕生日前日まで
通知なし(希望者に手渡し)		子宮頸がん予防ワクチン	3回	小学校6年生から高校1年生相当の女子 ※子宮頸がんワクチンは、厚生労働省からの積極的勧奨の差し控え勧告を受け、通知発送はしていません。接種を希望される方は、健康づくり課までお問い合わせください。

- *日本脳炎の特例対象者として、積極的勧奨を差し控えた期間（平成17年度から22年度途中まで）の影響を受けた方（平成12年4月2日～19年4月1日生まれ）は、20歳の誕生日前日までの間、日本脳炎の接種を、定期予防接種として受けられます。
- *令和2年10月1日から、ロタウイルス感染症の予防接種が定期予防接種になります。（令和2年8月1日以降に出生されたお子さんが対象）
- *ワクチンの接種間隔も変更が予定されています。詳細が決まり次第、市ホームページや子育て支援アプリ「すくすくアルプちゃん」等でお知らせします。

子どもの任意予防接種の補助

松本市独自の事業として、お子さんの「おたふくかぜ」と「B型肝炎」の任意予防接種費用の一部を補助しています。補助券を利用して、予防接種を受けましょう。

予防接種名	おたふくかぜ	B型肝炎 ※補助は、令和3年度末で終了
補助対象者	1歳～2歳の誕生日前日まで	1歳～年長相当 (小学校就学始期前日3月31日まで)
補助金額	3,000円	2,500円
補助回数	1回	3回まで
申請方法	接種する前に、母子手帳を持参し、健康づくり課、または市内の保健センター窓口にて申請をしてください。説明後、補助券を交付します。	
費用	補助券と母子手帳を持参し、市内実施医療機関で予防接種後、市の補助額を引いた金額を医療機関窓口にお支払いください。(任意予防接種のため、医療機関により自己負担額は異なります。)	

こんな時は。。。

◆定期予防接種対象の方で、転入または紛失により、お手元に接種券がない方◆

母子手帳を確認しながら、未接種の予診票兼接種券をお渡しします。母子手帳を持参し、健康づくり課、または市内の保健センターにお越しください。



◆長期療養が必要な疾患により、定期予防接種ができずに規定の年齢を超えてしまった方◆

接種可能になった日から2年間に限り、定期予防接種として公費（自己負担なし）で接種が受けられます。対象疾患などは、国で指定されており、一部の予防接種は接種可能上限年齢が設定されています。

事前に市への申請と主治医による証明書（市規定様式あり）が必要です。詳細は、健康づくり課へお問い合わせください。

◆里帰りなどで市外医療機関で定期予防接種を希望する方◆

○長野県内の医療機関で接種する場合

「長野県予防接種相互乗り入れ制度」に参加している県内医療機関で接種できます。市から郵送された予診票をそのまま使用してください。接種可能な医療機関については、長野県医師会のホームページ（二次元コード）をご覧ください。



○長野県外の医療機関で接種する場合

費用の一部を補助します。事前に申請が必要となるため、接種する前に母子手帳を持参し、健康づくり課、または市内の保健センターにお越しください。

大人の風しん追加的対策

●対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

風しんの流行を防ぐため、公的な予防接種を受ける機会がなかった世代を対象に、抗体検査と予防接種のクーポン券を発行しています。クーポン券を利用すると無料で抗体検査を受けられ、結果が基準値より低い場合は、予防接種も無料で受けられます。

令和元年度にクーポン券を未使用の方には、5月下旬に再度発送する予定です。詳細は、健康づくり課にお問い合わせいただくか、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。



令和2年度 高齢者肺炎球菌予防接種

7月1日から開始する予定です。詳細は、『広報まつもと』7月号でお知らせします。



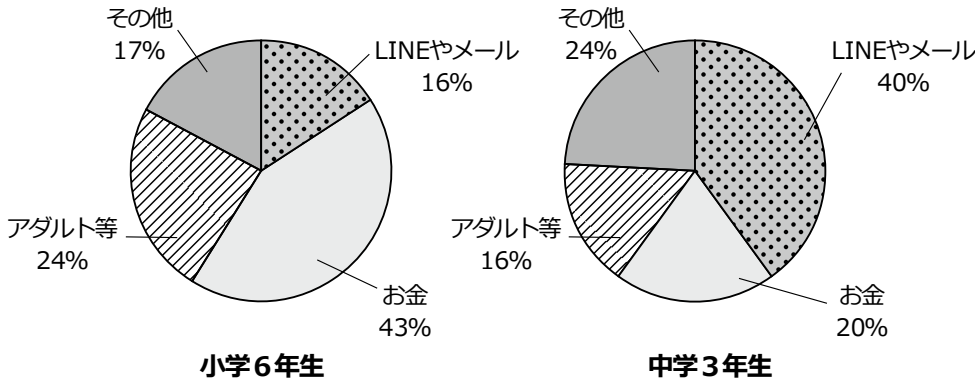
考えよう！



スマホ時代の子どもの成長

● 問い合わせ 教育政策課（大手事務所4階） ☎ 33-39980 ☎ 33-39934

松本市教育委員会では、スマートフォン（以下スマホ）普及の低年齢化に伴い情報モラル教育を進めています。これからの社会、スマホがあつて当たり前。だからこそ、子どもたちとスマホとの関係について、改めて考えてみましょう。



子どもが感じる心配

2019年に、松本市が小学6年生と中学3年生を対象に行ったアンケートによると、多くの子どもがスマホを使う中で心配事を抱えていることが分かりました。（上図）

中学生はSNS（会員制交流サイト）でのトラブル、小学生はお金のトラブルの心配が多いようです。

大人が感じる心配

身体の発達面から

スマホが身体の発達へ悪影響を及ぼすのではないかと心配する声が高まっています。

心の発達面から

例えば画面を近くで注視することにより、目が偏った位置で固定されてしまう急性内斜視や、ブルーライトを浴びることでホルモンバランスを崩し昼夜逆転の生活となる心配があります。

スマホによって深刻な人間関係のトラブルを抱えてしまう例が増えています。

特に難しいのがSNS。大人が知らないところで、悪口を言ったり、仲間外れをしたりして、深刻ないじめに発展する事例が頻発しています。

また、スマホの使用時間の増加に反比例して睡眠時間が短くなり、生活バランスが大

きく崩れているお子さんも見られます。

「依存症」などの深刻な状況になる前に、学校などに相談ください。

お金の使い方から

ゲームなどに大金を費やしてしまう子どもが増えています。ネットゲームは基本的に「課金」されますので、思いがけないお金がかかってしまうことがあります。

お子さんと使用内容、使用时间、お金のことについて、常に情報共有できればいいですね。

持つ前に話し合う

今の時代、子どもがスマホを欲しがることは必然でしょう。利便性だけでなく、トラブルに巻き込まれる危険性や、スマホに多くの時間が割かれ、学習に影響が出てしまうなどのマイナスイメージについても、購入する前にしっかり話し合い、本当に必要なかをもう一度確認してください。

ルールを決める

大切なのは「スマホを使う前に」ルールを決めること。

- ①使う時間
 - ②使う場所
 - ③使う内容
 - ④お金のこと
 - ⑤やってはいけないこと
 - ⑥ルールを守れなかった時のこと
- できるだけ、子ども自らルールを考え、「自分ごと」として意識できるようにしていきましょう。

一番大切なこと

新しい技術が生まれ、時代は変わっても、子どもの成長において「心と心のあたたかくなつたり」「生の体験」「あたたかな親子のふれあい」に勝るものはありません。デジタルメディアが普及している現代だからこそ、多くの人と関わる体験、体を動かし、生のものに触れる経験、そして丁寧な親子の触れ合いを大切にしたいものです。



心豊かな青少年を

とともに地域で育むために

●問い合わせ ともも育成課

(東庁舎別棟1階) ☎34-3291 ☒34-3309

松本市は「子どもの権利に関する条例」を制定し、子どもたちの健やかな育ちの支援と、子どもの権利を実現するために、全ての子どもにやさしいまちづくりを進めています。

■青少年補導委員とは

「青少年育成センター補導委員」は、地区町会・育成団体・学校から推薦され、市長から委嘱された計177人で構成されており、地域での補導活動を行っています。

次代を担う青少年が安心して暮らし、健やかに成長していくように願い、日々の活動に取り組んでいます。

■補導活動とは

皆さんは、「補導」と聞いてどのようなイメージを持たれるでしょうか。非行少年の発見を目的としたものと思われるかもしれませんが、そうではありません。

補導活動とは、喫煙・不健全娯楽・怠学など、心配される青少年の行為に対して、見守りや声かけを行う活動です。外から強制するのではなく、子どもに寄り添い、自律を促すこの声かけを、「愛の一声」と呼んでいます。



第50回 松本子どもまつり

～自然の中で一期一会の出会いを楽しもう～

楽しい工作ブースやステージ発表のほか、今回は、第50回を記念したオープニングセレモニー（書道パフォーマンス）、バルーンリリース等を行います。 ※会場駐車場や周辺道路は大変混雑します。無料シャトルバスをご利用ください。

●日程 5月3日(祝) ※雨天中止

●会場 アルプス公園

●内容

【ブース】スタンプラリー、バブロケット、巨大すごろく、くるくるレインボー、紙コップ工作、手形スタンプ、チャレラン大会 など 【ステージ発表】太鼓演奏、ダンス発表、アルプちゃんとのジャンケン大会 など

■補導委員の活動状況

月に20日前後、主に夕方方の時間帯に、2時間程度、街頭や店舗等を巡回しています。市役所などの市街地を起点としたコースと市内各地域の実情に合わせたコースを巡回しています。

元年度（4月から1月）の補導状況は、巡回回数482回、声かけをした青少年の人数は221人でした。補導活動に対し、皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

無料シャトルバスのご案内

●運行区間

松本駅アルプス口（西口）
⇔ アルプス公園南入口

●運行時間

【松本駅アルプス口発】
午前8時30分～午後1時30分
【アルプス公園南入口発】
午前10時～午後4時



※発着場所 松本駅アルプス口

当日のスケジュール

- ◆開場 午前9時
- ◆開会式 午前9時30分
- ◆催し物 開会式終了後
～午後2時10分
- ◆閉会式 午後2時15分
- ◆閉場 午後2時30分

松本市空き家バンク

こちらから！



● 問い合わせ 都市政策課（本庁舎5階） ☎ 34-3251 ☎ 34-3202

松本市では、空き家を地域の資源として有効活用を図るため、利活用可能な空き家を紹介する「松本市空き家バンク」を開設しています（右の二次元コードから）。

空き家を所有している方や利用したい方は、ぜひ空き家バンクをご活用ください。

松本市空き家バンク 検索

空き家バンクとは

利活用可能な空き家のうち、「空き家を売りたい・貸したい」と希望する所有者の物件情報を登録し、「空き家を買いたい・借りたい」という利用希望者に紹介する制度です。

空き家の有効活用を希望する方へ

空き家を利用し居住したいという問い合わせが多く寄せられておりますが、空き家の物件登録が間に合っていない現状です。「空き家を売りたい・貸したい」とお考えの方は、都市政策課へお気軽にご相談ください。

◆空き家をお持ちの方へ◆

居住者のいない建物はすぐに劣化しはじめます。空き家になって間もない場合は、借り手や買い手が見つけやすいですが、年数が経つにつれて難しくなる傾向にあります。

また、空き家を適切に管理せず放置していると、庭木の繁茂や害虫の発生などにより近隣に迷惑を掛けるほか、老朽化による建物倒壊の危険性や建材の飛散、景観の悪化などの影響を及ぼします。

居住を目的として建てた家で、利用予定がなく相続登記などの権利関係が整った物件です。登録の申し込み後、現地調査を行い、登録の可否を判断します。

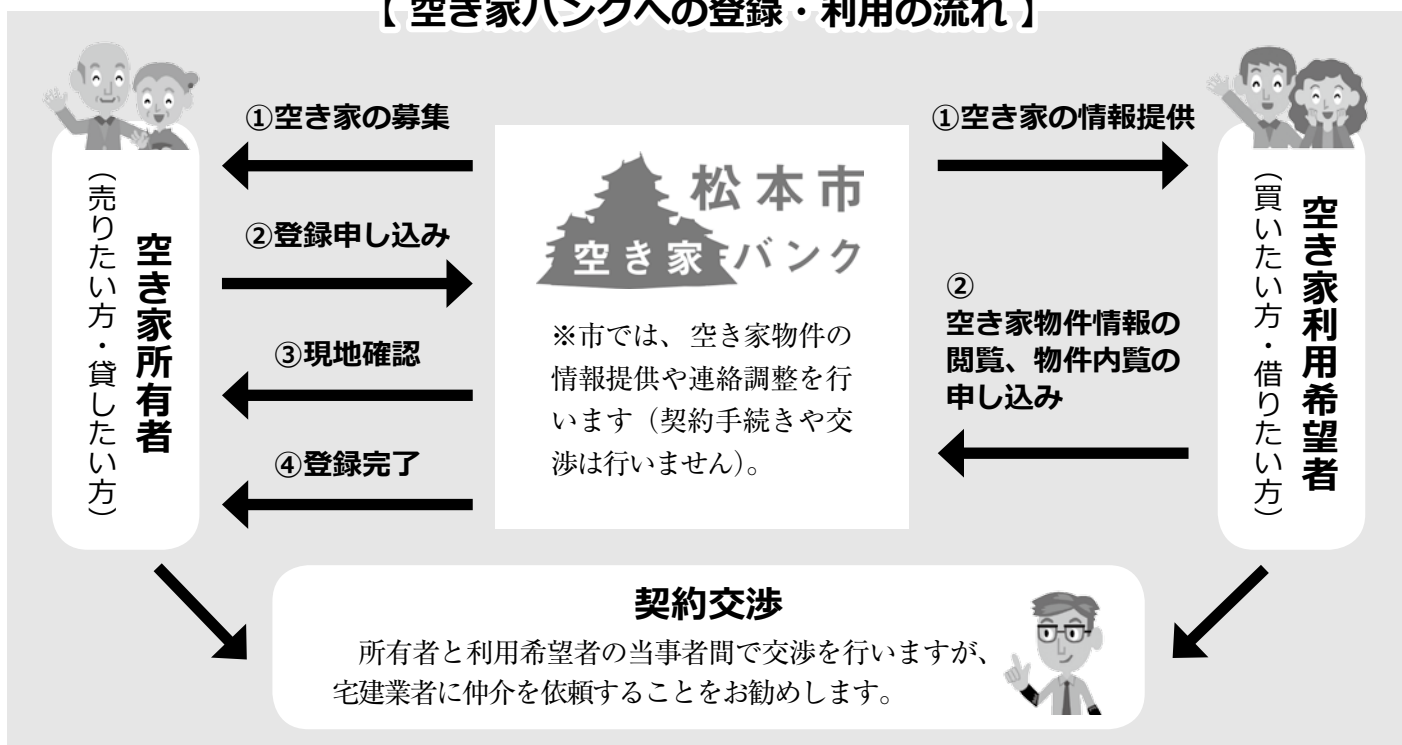


登録物件の情報は

市のホームページで公開していますので、ぜひご覧ください（インターネットの検索サイトで「松本市空き家バンク」と検索してください）。

空き家の所有者・管理者は、法律により適切な管理に努めることと定められているため、周辺住民の生活環境に悪影響を及ぼさないよう管理に努めましょう。

【空き家バンクへの登録・利用の流れ】



バスをご利用ください

● 問い合わせ 交通安全・都市交通課

(本庁舎5階) ☎ 34-3033 ☎ 34-3202

松本市では、歩行者や自転車、公共交通を優先したまちづくりを目指す「次世代交通施策」を掲げ、さまざまな取り組みを進めています。これから利用する皆さんが安心して利用できるように、バスの乗り方を紹介します。



タウンズニーカー・公共バス

1 停留所から乗車する

バスが来たら手を挙げるなど合図をすると、乗務員が確認しやすいです。



前から降りる ↓

↑ 後ろから乗り、整理券を取る

2 降車の準備をする

降りる停留所の放送があったら、近くのボタンを押します。

降車ボタン



松本駅お城口		
1	2	3
200		
7	8	9

運賃は、運転席の上の運賃表に表示されます。お手元の整理券の番号の欄が運賃です。(小学生までの子どもは半額)

3 降車する

運転席横の運賃箱に整理券と運賃を入れて、バスを降ります。
※両替機で千円札と硬貨の両替ができます。

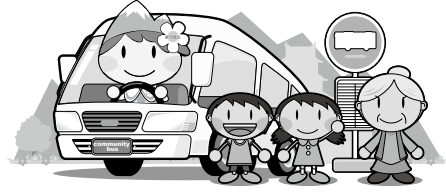
50円、100円、500円の両替

両替した硬貨が出てきます



整理券と運賃を入れる

1,000円の両替



市内バス路線図は市ホームページ(二次元コード)をご覧ください



西部地域コミュニティバス・地域バス・市営バス

1 行き先方面の左側の停留所でバスを待ち、乗車する

標識が道路の片側にしかない場合は、標識の向かい側でお待ちください。バスが来たら手を挙げるなど合図をすると、乗務員が確認しやすいです。

2 乗車したら乗務員に行き先を伝え、運賃箱に運賃を入れる

3 目的地に停車したら降車する

西部地域コミュニティバス・地域バスは、停留所以外の場所でも降車ができます！

- ◆乗車時に、乗務員にご希望の降車場所をお伝えください。
- ◆降車ができる場所は、運行ルート上に限ります。また、安全に降車ができる場所となるため、希望する最寄りの場所になります。 ※国道等は、車両の通行が多いため降車できません
- ◆安全確保のため、乗車ができる場所は、停留所に限ります。

賢い消費者になるために

突然、パソコンに「警告」の文字

「パソコンの画面に、大きく『警告』と表示が出た。ウイルスに感染したと思い、表示されている番号に電話をかけ、ウイルス対策サービスの契約をしてしまった」という相談があります。

これは、不安にさせて自社サービスを契約させる手口の一つです。表示されている番号に慌てて電話をせず、利用中のセキュリティ会社やパソコンのサポートセンターに確認しましょう。

契約をしてしまったときは、消費生活センターにご相談ください。

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



まつもと市民生きいき活動

活動事例No.53

ところをみがき からだを使おう

毎週火・木曜日の朝、田川公民館で「0840ラジオ体操」が行われています。4年目を迎えたこの取り組みには、60～70代を中心に15人ほどが集まり、3つの体操（ラジオ体操第1・第2、田川体操）の後、お茶会をして帰ります。

参加者の皆さんは「継続は力なり」「健康維持のために少しでも体を動かすことが大事」と、9分間の体操に真剣に取り組んでいます。さらに、続けることで「元気になる」「体が軽くなった」と話してくださいました。また、「週2回顔を合わせて、みんなが元気なことを確認し合っているんだよ」と、お互いを気づかいながら楽しく続けているようです。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

医療メモ #371

「血圧」について

血圧って何？

私たちの心臓は、頭やお腹などにある臓器や手足の筋肉に十分な酸素と栄養を送るために圧力をかけて血液を送り出しています。心臓から送り出された血液が、動脈というゴムホースのようなチューブである血管の内壁を押す圧力のことを「血圧」といいます。

血圧の種類

診察時血圧と家庭血圧があります。文字通りですが、病院や診療所などで測る血圧が診察時血圧、自宅などで測る血圧が家庭血圧です。

家庭での正しい測り方

家庭用血圧計はさまざまなタイプがあります。指先、手首、腕で測るものがありますが、最も正確なのは腕で測るタイプです。

血圧はちよつとしたことで変動しやすいといわれています。例えば、



運動した直後やトイレの前では上がりやすく、坐位で測るときの腕の高さでも、血圧の値が変わってしまいます。そのため、正しい方法で血圧を測りましょう。

血圧はトイレを済ませて食事前に測りましょう。また、1～2分間安静にしてから測りましょう。座って測るときは腕も心臓と同じくらいの高さにして机の上のせて測りましょう。朝の血圧は、朝起きてから1時間以内に、薬を飲む前に測りましょう。

自分の家庭血圧を知りましょう

正しい血圧測定を行い、自分の家庭血圧を知ることが大切です。

家庭血圧で135／85mmHg以上であれば、高血圧といわれています。家庭血圧で高血圧が続くようであれば、かかりつけの先生に一度相談してみましよう。

●松本市医師会

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

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

情報チャンネル



お知らせ

認定新規就農者、認定農業者の申請受け付け

【認定新規就農者】

青年等就農計画の令和2年度第1回目の認定を行います。認定されると、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

市内で新たに農業経営を開始しようとする方、および農業経営を開始してから5年以内の方で、18歳以上45歳未満の方、または知識・技能を有する65歳未満の方 ※いずれも一定水準の農業技術を習得していると認められる方 (認定農業者は対象外)

【認定農業者】

農業経営改善計画の令和2年度第1回目の認定を行います。5年後にむけた経営の計画が認定されると、農業機械購入時の補助などの支援を受けることができます。

自らの創意工夫に基づき、経営の改善を進めようとする農業者の方

申請 5月8日(金)までに、農政課 (本5) ☎34-3222

☎36-6217) または西

部農林課 (☎78-3003 ☎78-3942) へ

春期猫の繁殖制限助成事業を実施します

望まない猫の繁殖を制限することにより、快適な生活環境の保持を目的として、猫の不妊・去勢手術に対して助成を行います。

● 応募期間 4月14日(火)～

※助成金がなくなり次第終了

松本合同庁舎内 松本保健福祉事務所 食品・生活衛生課 (平日午前9時～午後5時) ※電話での応募はできません。直接受付会場にお越しください。 ● 助成金額 1頭 2000円 (1世帯につき1頭) 松本保健福祉事務所 食品・生活衛生課内 動物愛護会松塩筑支部事務局 (☎40-1943 ☎47-9293)

学割でおトクにかえるパスポート

高校生以上の生徒・学生を地域ぐるみで応援し、学生たちが松本市をより好きになり、愛着を持ち、定住を希望してもらえよう魅力ある街に

することを目的とし、学割でおトクにかえるパスポート「学割カエルパ!」事業が3月から始まりました。

市内の協賛店で学生証を提示すると、店舗が定めたサービス特典が受けられます。

学生証を所持している高校生以上の生徒・学生

【学割カエルパ! 協賛店募集】 学生証を提示した高校生以上の生徒・学生に、店舗が定めたサービス特典を提供していただける協賛店を募集します。登録には市への申請が必要です。登録後は「学割カエルパ!」協賛店証を交付します。ただし協賛店に対する市からの補填はありません。

申請 市ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を明記し市民課 (東1) ☎33-9840 ☎37-0125) へ



地域バス「島内川東乗合タクシー」が運行開始

島内地区の平瀬川東、下田、山田、犬飼新田の利用者宅と

目的を結んで運行する地域バス「島内川東乗合タクシー」が4月1日から運行を開始しました。利用にはあらかじめ利用者登録と予約が必要です。

● 運行区域 Ⅱ【A線】 下田 (平瀬川東、犬飼新田経由)

Ⅲ【B線】 下田 (平瀬川東、犬飼新田経由)

Ⅳ【C線】 下田 (平瀬川東、犬飼新田経由)

Ⅴ【D線】 山田 (信大病院) 山田 (松本駅周辺) 【E線】 山田 (島内駅周辺) ● 運行時間 午前8時～午後6時 ※予約は前日の正午まで。1日4便 (2往復) 運行 一般 / 一乗車500円、小・中学生 / 一乗車250円、小学生未満 / 無料 交通安全・都市交通課 (本5) ☎34-3202

宝くじの助成金で、町内公民館の備品を整備



ポ) の収益金を財源に「地域

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)
3月19日午前9時	松本合同庁舎	0.062

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

環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

活動助成事業」を行っていただきます。この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、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。

この度、今井西原町会では、本事業により町会の公民館備品として机、イス、イス用台車を整備しました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎34-3280 ☎34-0400



お知らせ

令和2年度国民年金保険料
学生納付特例申請受け付け

学生納付特例制度は、国民年金保険料の納付が難しい学生・生徒の納付が猶予される制度です。また、過去（申請日から2年1カ月前までの在学期間）の申請がお済みでない方は、早めに手続きをしてください。

申請が承認された期間の保険料は、申し込みをすることで、10年以内であれば後から納めること（追納）ができます。追納した分は老齢基礎年金額に反映されます。

対 大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程）に在学し、前年所得が一定額以下または失業等の理由がある学生、生徒
 対 4月1日、対 市民課年金担当または支所・出張所、松本年金事務所 対 印鑑、本人確認書類（運転免許証等）、個人番号カードや通知カード等の個人番号（マイナンバー）確認書類、学生証

または在学証明書 他 平成31年度の学生納付特例が承認され、同一学校に在学予定の方は、日本年金機構から4月初旬に令和2年度用の学生納付特例申請書（はがき形式）が送られますので、必要事項を明記し返送してください。申請書が届かなかった方、在籍する学校や卒業予定年月が変わった方は窓口での申請が必要です。 問 市民課年金担当（東1） ☎ 34-33218 ☎ 37-0260、松本年金事務所（☎ 32-4664）

戦没者等の遺族に対する
特別弔慰金の請求受け付け

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助手料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいない場合、次の方に特別弔慰金が支給されます。

- 対 戦没者等の死亡当時のご遺族のうち、次の順番による先順位のご遺族お一人。①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 ②戦没者等の子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹
 ⑦前記③～⑥以外のご遺族で、

令和2年度
慰霊巡拝を実施します

旧主要戦域となった陸上および遺骨収集の望めない海上等における戦没者を対象として、慰霊巡拝を行います。
 対 慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の①配偶者 ②父母 ③子 ④兄弟姉妹 ⑤参加遺族（子、兄弟姉妹）の配偶者 ⑥戦没者の孫 ⑦戦没者の甥・姪で、健康状態が良好な方。 ※政府の実施した当該戦域における慰霊巡拝等に参加したことのない方を優先
 対 参加する地域によって異なります。

●実施予定地域／内申締切日

	実施地域名	実施予定時期	内申締切日
1	インドネシア	9月2日(水)～11日(金)	4月16日(木)
2	中国東北地方 (旧満州地区全域)	9月2日(水)～11日(金)	4月16日(木)
3	東部ニューギニア	9月12日(土)～19日(土)	5月8日(金)
4	沿海地方	10月6日(火)～10日(土)	5月8日(金)
5	ビスマーク諸島	10月10日(土)～17日(土)	6月3日(水)
6	ミャンマー	11月12日(木)～20日(金)	6月16日(火)
7	トラック諸島	10月23日(金)～28日(水)	6月16日(火)
8	フィリピン(1班)	2月19日(金)～26日(金)	9月9日(水)
	フィリピン(2班)		
	フィリピン(3班)		
9	硫黄島(1次)	11月中旬	—
10	硫黄島(2次)	2月中旬	—

※硫黄島は5月以降お問い合わせください。
 ※実施時期は相手国の都合等で変更となる可能性があります。

申・問 障害福祉課（東1） ☎ 34-3036 ☎ 36-9119

（東1） ☎ 34-3036 ☎ 36-9119

松本市平和推進活動補助金を交付

松本市では、平和都市宣言の理念に基づき、市民の平和意識を高める平和推進活動に要する経費に対し、補助金を交付しています。

対 市民の平和意識の高揚に寄与する平和推進活動 ● 対象経費は活動の実施に要する

経費から、参加料、入場料、物品販売収入等の事業収入を除いた額（交付決定前に実施したもの対象外） ● 補助率 対象経費の2分の1以内（上限5万円） ● 手続き 交付申請、実績報告、請求等
 対 補助対象となる活動の内容や、交付申請の方法等については、平和推進課（本2） ☎ 33-4770 ☎ 33-1187 へ

省エネルギーフォーム補助金をご利用ください

省エネ性能の高い機器等への取り替え工事等について、松本市住宅用温暖化対策設備設置補助金を交付します。

【補助対象機器等】

- 既存住宅へ①開口部(窓、ドア)の断熱改修 ②LED照明器具の設置 ③玄関前風除室の設置 ④高効率給湯機等の設置 ⑤太陽光発電設備の設置 ⑥定置型蓄電設備の設置
- ※4月1日から、当制度を変更します。変更後は、一部の

工事(①～④)の補助金算定方法が定額単価制になります。詳細は市ホームページをご覧ください。

環境政策課(東4) ☎34-3268 34-0400

松本ー上田直行バスを運行します

今年度から「生島足島神社前」に停車し、上田電鉄別所線(下之郷駅)との乗り換えが可能になりました。



ワンポイント交通安全 春の全国交通安全運動が実施されます 4月6日(月)～15日(水)

【交通ルール みんなで守って 安全安心】

○新学期を迎えた子どもたちを交通事故から守るため、車も自転車も歩行者も、自分から交通ルールを守り、思いやりとゆずりあいの気持ちを持ちましょう。



交通安全・都市交通課
(本5) ☎34-3245 34-3202

4月4日(令和3年3月28日)の土・日、祝日(8月のみ平日も運行)

●普通運賃(片道) 上田駅お城口・生島足島神社前・松本バスターミナル/1500円、松本バスターミナル・鹿教湯温泉/2000円、上田駅お城口・鹿教湯温泉/5000円、鹿教湯温泉・生島足島神社前/3500円 ※小学生、障がい者半額
 観光温泉課(大5) ☎34-8307 34-3049

都市計画案の縦覧を行います

松本市島内小宮ウツダ

	出発地	経由地	到着地
1便	上田駅お城口(1番のりば) 8:15	生島足島神社前 8:30(乗車のみ) 鹿教湯温泉 8:55	松本バスターミナル 9:45
2便	松本バスターミナル 10:40	鹿教湯温泉 11:30 生島足島神社前 11:55(降車のみ)	上田駅お城口 12:10
3便	上田駅お城口(1番のりば) 13:15	生島足島神社前 13:30(乗車のみ) 鹿教湯温泉 13:55	松本バスターミナル 14:45
4便	松本バスターミナル 17:20	鹿教湯温泉 18:10 生島足島神社前 18:35(降車のみ)	上田駅お城口 18:50

※令和3年1月1日(祝)～3日(日)は生島足島神社前には停車しませんのでご注意ください。



相談

部落差別に関する相談

部落差別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。

4月7日(火)・21日(火) 午前10時～午後3時 ●専用電話 ☎86-3311 個人権・男女共生課(☎39-1105 37-1153)

「人権・男女共生課からのお知らせ」 法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます。

4月8日(水) 午後1時～4時 駅前会館 第1・2中会議室 長野地方方法務局松本支局(☎32-2571 32-2572)

ウンにおける地区計画の変更
 ●縦覧期間 4月6日(月)～20日(月) ●縦覧場所 都市政策課 ●意見書 4月28日(火)まで意見書を提出できます。
 都市政策課(本5) ☎34-3251 34-3202



募集

人権擁護・男女共同参画に関わる委員を募集

「人権擁護」「男女共同参画」に関わる委員を募集します。

市内在住の方 ●募集人数 若干名 ●任期 2年(令和2年度～令和4年度)

●募集委員 ①松本市差別撤廃人権擁護審議会委員(あらゆる差別の撤廃と人権擁護に関する総合的な施策の調査審議を行う審議会の委員) ②松本市男女共同参画推進委員(男女共同参画のために必要な施策の調査審議を行う委員) ③5月1日(金)必着で、希望する委員のレポートタイトル(①私の考える差別のない社会づくり ②男女がともに暮らしやすい社会づくり)についての考えを、400字程度にまとめ、住所・氏名・職業・電話番号を明記の上、人権・男女共生課(〒390-0811 中央1-18-1 ☎39-1105 37-1153) kyousei@city.matsumoto.lg.jp)へ



募集

美ヶ原高原
パークボランティアを募集

美ヶ原自然保護センターを拠点とするボランティア活動に賛同いただける方で、同センターが主催する養成講座を受講し、かつ期間中5日以上活動ができる方 ●活動期間 5月中旬～11月上旬
 ① 一般利用者へ美ヶ原高原やその周辺地域の自然や特徴の紹介、美ヶ原地域の美化清掃等 ●養成講座 5月9日(土) 午前10時～午後3時 美ヶ原自然保護センター ① 温泉課内美ヶ原観光連盟事務局 (大5) ☎34-80307 ☎34-3049)へ ※募集要項・登録申込用紙を送付します。

【富岡福祉課からのお知らせ】
シルバー人材センター
会員募集(入会説明会)

シルバー人材センターは、法律にもとづき、高齢者に仕事を紹介する、会員制の公益社団法人です。仕事以外にも

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザバーモートホール

美術館

博物館

イベントやサークル活動等の楽しい機会があり、仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの場ともなっています。会員になるためには、まず説明会にご出席いただく必要があります。

市内に居住している60歳以上の方 ④ 4月1日・15日、5月20日、6月3日・17日の水曜日 午前10時～11時30分 ⑤ 松本地域シルバー人材センター(宮瀬本村) 10) ① 不要 ② 松本地域シルバー人材センター(☎39-6680 ③ 39-17788)

農家のお手伝い大募集

「結い(助け合い)」の精神で、農家のお手伝いをしてみませんか?

① ①りんご農家のお手伝い ② 自家用車で現地集合できる方(公共交通機関利用不可) ※過去に作業の途中で支援をお断りした方は申し込めできません。 ③ 5月12日(火)～14日(木)、19日(火)～21日(木)の6日間 午前8時30分～午後4時30分 ※1日単位でのお申し込み ④ 今井・梓川 ⑤ りんごの摘果作業 ⑥ 4月22日(水)まで ⑦ ①謝礼は長野県の最低賃金(848円

／時間)を目安に設定 ② 昼食持参 ③ ① ② ③ の栽培管理や

野菜の収穫作業

日時、作業地区、作業内容は、農家の依頼によって異なります。会員登録後、条件の合う仕事が見つかったときにこちらからご連絡します。 ※過去に作業の途中で支援をお断りした方は申し込みできません。 ① 謝礼は長野県の最低賃金(848円/時間)以上 ② その他詳細は農家と相談 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



催し

文書館活用講座

文書館の歴史文書等を閲覧・活用していただくための方法を専門員が解説します。また、普段は見ることのできない文書庫の見学も行います。 ① 松本の地域や歴史を学びたい方 ② 5月9日(土) 午後1時30分～3時 ③ 文書館 ④ 講義室 ⑤ 15人 ⑥ 無料 ⑦ 文書館専門員 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

同報系防災行政無線
テレホンサービス
を増設します

同報系防災行政無線の放送を聞き逃した、または聞き取れなかった場合に、放送内容が確認できるテレホンサービスの電話回線を増設します。

●電話番号 0120-07-8686 (通話料無料)

※36-8686 (通話料有料) も引き続きご利用できます。

☎ 消防防災課 (本別1) ☎33-1191 ☎33-1011

文書館講座

文書館が収蔵している史料を紹介しながら、各テーマにそって松本の歴史を学びます。 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

人権映画の日

人権に関する映画を上映します。 ① 5月7日(木) 午後3時～4時50分 ●上映作品 ② ホム・スイートホーム(字幕) ③ Mウイング ④ 3階ネット ワーク室 ⑤ 無料 ⑥ 人権・男女共生課(☎39-11105 ⑦ 37-11153)

千田嘉博先生講演会「松本城を読み解く」

城郭考古学者の千田嘉博氏を招き、松本城の価値について読み解きます。

日 6月13日(土)
 午前10時～11時30分
場 Mウイング 6階ホール
定 250人
 ※応募多数の場合は抽選

料 無料
講 千田嘉博氏／奈良大学文学部文化財学科教授

持 入場許可通知はがき
申・**問** 4月30日(木)必着で、往復はがきに①講演会名 ②参加希望者名(2名まで) ③住所・電話番号 ④車いす希望の場合その旨を明記し、松本城管理事務所内 松本城鉄砲蔵赤羽コレクション会(〒390-0873 丸の内4-1 ☎32-2902 ☒32-2904)へ

郵便往復はがき 返信はがきの裏面	返信はがきの裏面
390-0873	白紙のまま
丸の内4-1 松本城管理事務所内 松本城鉄砲蔵 赤羽コレクション会	何も記入しないでください。結果を印刷します。

郵便往復はがき	返信はがきの裏面
返信	①講演会名 ②参加希望者名(2名まで) ③住所・電話番号 ④車いす希望の場合その旨を明記
ご自身の郵便番号・住所 氏名様	

親子で農業体験参加者募集
 地産地消食育推進事業の一環として行う、農業体験の参加者を募集します。
市内在住の子どもとその保護者 5月～12月頃(月1、2回程度。午前中開催) 中山地区(中山東花園) 40平方メートル程

度の農地を各組で耕作し、収穫した作物は持ち帰ることができます。○指導は全体指導とし、個別指導は原則行いません。○苗、肥料、一部農具は実施団体が用意します。○野菜漬付け体験、そば打ち体験、ブルーベリー摘み取り体験等を実施します。
 ※内容は変更になる場合があります。

ります。定15組程度 ※応募多数の場合は抽選 1組6000円(各回で集金の場合あり) 4月22日(水)までに電子メールで、中山東花園代表 菅谷(chinowa@kpa.biglobe.jp)へ 農業体験を提供する実施団体(農業者団体等)を募集しています。お問い合わせは農政課(本5) ☎34-33221 ☒36-6217へ

「蛇口の向こう側」探検ツアー参加者募集

毎日使っている水道水がどのようにつくられているのか、また使われて汚れた水がどうなるのかを、上下水道施設を見学して学びます。

市内在住の小学生以上(小中学生は保護者同伴)
6月7日(日) 午後0時15分～午後5時 ●行程(予定) 午後0時15分上下水道局集合、午後0時30分発松塩水道用水供給施設(本山浄水場)↓島内第一水源池↓宮測浄化センター↓上下水道局着 午後5時解散 先着40人 無料 動きやすい服装・靴、帽子、雨具
 他参加者全員にマンホールカード、松本の水等のプレゼ

ントあり 5月15日(金)までに、電話、ファクスまたは電子メールに①参加者全員の氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日 ⑤性別を記入の上、上下水道局 営業課(☎48-6850 ☒47-213) sudou@city.matsumoto.jp)へ

今昔あがたの森拾遺—今だから語るあがたの森保存秘話—

開館40周年を記念し、講演会を開催します。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、保存活用のこれからを考えます。※令和元年11月30日の開催が延期となりました。

4月25日(土) 午後2時～
あがたの森文化会館 講堂ホール 無料 手塚英男氏／あがたの森初代館長
あがたの森文化会館 (☎32-11812 ☒33-998)

起業・創業セミナー

この日のために特別に復活する「酒・食 橋倉」の料理を楽しむながらメニュー開発

秘話、お店づくり、創業から現在の活動に至るまで飲食店経営の経験を、店主が熱く語ります。
起業・創業に関心のある方 4月14日(火) 午後5時30分～7時 場サザンガク コワーキングスペース
先着20人 ¥1000円
橋倉直樹氏 申・問サザンガク(☎33-0339 ☒33-0305)

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なピアノ生伴奏で歌います。歌詞はプロジェクトに映します。

4月19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(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)
50人 ¥500円 ●予定曲 花、早春賦、ドレミの歌、パプリカなど 鈴木鎮一記念館(☎・☒34-6645)





催し

教育文化センターの催し

(☎) 32-7600 (☎) 32-7604

【はじめてのパソコン】

(マウスの使い方と文字入力)
お絵かきなどでマウスに慣れ、ローマ字入力ができるよう学びます。

☎ 4月9日(木) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 1020円 備 筆記用具、昼食

☎ 4月8日(水)までに電話かファクスで
【ワード基礎】
文書作りを通して「ワード2016」の基本操作を学びます。

☎ 4月10日(金)・11日(土) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 3290円 備 筆記用具、昼食

☎ 4月9日(木)までに電話かファクスで
【パワーポイント入門】
図(写真)や図形の挿入、スライドショーの実行、アニメーション設定などを学びます。

☎ 4月15日(水) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 2270円 備 筆記用具、昼食

☎ 4月8日(水)から電話かファクスで
【エクセル上級】
「エクセル2016」の関数や表計算の活用を学びます。

【エクセル基礎講座終了程度】

☎ エクセル基礎講座終了程度の経験がある方 定 5月9日(土) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 3110円 備 筆記用具、昼食

☎ 5月2日(土)から電話かファクスで
【星亨ステージ(市民の時間)】
市民の活動発表や、松本の景観の迫力あるドーム映像をご覧いただきます。

☎ 4月18日(土) 午後4時～ 場 2階プラネタリウム 定 先着90人 料 無料 申 当日会場へ

【親子プラネタリウム】
「春の夜空の動物園」がテーマの、子ども向けの、やさしい星のお話です。

☎ 4月25日(土) 午後3時～午後3時45分 場 2階プラネタリウム 定 各回先着90人 料 無料 申 当日会場へ
【親子映画会】
「まんが日本昔ばなし(かぐまのちから石・白狐の湯・念仏天狗・猫檀家)」を上映

☎ 4月25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等を行います。

☎ 小学生以上 定 4月26日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階スタジオ 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までに郵送でお知らせします。

☎ 4月14日(火)までに電話、ファクスまたは市ホームページから
【親子科学教室】
「ドローン飛行体験」
ドローンについて学んだり、飛行に挑戦したりするプログラムです。

☎ 小学3年生以上 定 5月10日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階視聴覚ホール 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までに郵送でお知らせします。

☎ 無料 備 菅沼豊氏 申 4月12日(日)～25日(土)に電話、ファクス、または市ホームページから

エコスクール

「二ツ山・鉢伏山でシカの角を探そう!!」
参加者募集

シカの気持ちになって、新緑のカラマツが美しい高原を親子で楽しく散策します。

☎ 市内在住の小学3年生～中学生とその保護者

定 20人(10組) ※応募多数の場合は抽選

【事前学習会】

☎ 4月19日(日) 午前9時30分～午後1時

場 なんなんひろば

内 シカになりきって自然界を感じるゲーム、シカ肉のジビエ料理体験

講 山と自然の案内人事務所、鈴木喜一郎氏 料 500円/人

【現地学習会】

☎ 5月9日(土) 午前9時～午後4時30分

場 鉢伏山～二ツ山周辺(美ヶ原ロングトレイル内)

●集合場所=なんなんひろば(鉢伏山荘までバスで移動します。)

内 シカの角を探すトレッキング(往復4時間程度歩きます。)

申 4月7日(火)までに、市ホームページの応募フォーム、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(〒390-8620 丸の内3-7)へ

他 両日参加できる方で、2人1組でお申し込みください。詳細は、当選者にご案内します。天候等により、開催中止や内容が変更となることがあります。

☎ 環境政策課 (東4) ☎34-3268 ☎34-0400



夏期ヤングスクール 受講者募集

市内に居住、通学または通勤している15歳以上35歳未満の方

令和2年度夏期ヤングスクール一覧

	講座	日時	料金	定員
1	ハーバリウム	5月11日(月) 午後7時30分～9時	1,500円～	12人
2	茶道教室	5月13日・20日・27日の水曜日 午後7時～9時	3,000円	6人
3	プレゼントラッピング	5月14日・21日・28日の木曜日 午後7時～9時	500円	20人
4	キックボクシング エクササイズ	5月17日、6月21日、7月5日 の日曜日 午前10時30分～正午	無料	20人
5	ピラティス	5月27日、6月3日・10日・17日 の水曜日 午後7時30分～8時30分	無料	35人
6	料理教室	5月29日、7月3日の金曜日 午後7時～9時	700円/回	25人
7	卓球	6月4日・11日・18日の木曜日 午後7時～8時30分	無料	15人
8	生け花体験	6月8日・15日・22日の月曜日 午後7時～9時	4,000円	6人
9	給与明細大解剖	6月10日・17日の水曜日 午後7時～8時30分	無料	15人
10	硬式テニス	6月12日・19日・26日、 7月3日・10日の金曜日 午後7時10分～8時30分	1,000円	20人
11	和菓子作り	6月12日(金) 午後7時～9時30分	1,500円	6人
12	シェイプアップヨガ	6月25日、7月2日・9日・16日 の木曜日 午後7時30分～8時30分	無料	35人
13	職人から学ぶパン作り	6月27日(土) 午前9時～正午	700円	16人
14	バドミントン	7月1日・8日・15日の水曜日 午後7時30分～9時	無料	16人
15	アロマセラピー	7月1日・8日・15日・29日 の水曜日 午後7時～8時30分	2,000円	20人
16	浴衣の着付け	7月20日・27日の月曜日 午後7時～8時30分	無料	6人

※受講には、別途ホーム登録と年会費500円が必要です。詳細は市ホームページ「松本市青少年ホーム」をご覧ください。

申・問 4月8日(水)午前9時から市ホームページ、電話または直接青少年ホーム ☎26-1083 ☎25-5337へ

「公園緑地課からのお知らせ」
**第18回花いっぱいフラワー
コンテスト参加者の募集**

直径1メートルの丸いバスケットに自由に花を植えるフラワーバスケット部門と、円形のリース台に花を植栽するリース型ハンギングバスケット部門の2部門を行います。
【フラワーバスケット部門】
 6月20日(土)まで花時計公園

で展示します。
 ①アマチュアの個人・グループ ②一斉植込日に来られる方 ③開催期間中、作品を自分で管理できる方
定 先着25組 ●植込日 5月30日(土) 午前9時～ ●審査日 6月6日(土) 午前10時～ ●審査員 6月12日(金) 11日(木) 審査員6月12日(金) ●賞 最優秀賞1点、優秀賞2点、市民賞1点、佳作5点
 ※各賞に賞状と副賞 ¥無

料 ④花苗代等の補助あり (9000円)
**【リース型ハンギング
バスケット部門】**
 6月7日(日)まで花時計公園で展示します。
定 先着50組 ●搬入日 5月30日(土) 午後2時～ ●審査日 5月31日(日) ●賞 最優秀賞1点、他3賞9点 ※各賞に賞状と副賞 ¥無料
 他個人、団体やプロ、アマ

チュア等の資格は問いません。
**【リース型ハンギング
バスケット講習会】**
 花と緑の植物できれいなリースを作ります。初めての方も大歓迎です。
日 4月26日(日) 午前10時～正午 **場** あがたの森公園
定 20人 **料** 3000円 **講** 日本ハンギングバスケット協会 **持** はさみ、手袋、エプロン
申 講習会は4月22日(水)、コ

ンテストは5月13日(水)までに、街を花いっぱいにする会事務局(Mウイング2階 ☎32-3042 ☎32-6511)へ

工芸の五月ワークショップ

「自然からのおくりもの」
 草木染めworkshop
 さまざまな天然繊維を使ったオリジナルデザインの中着袋を染め、素材による染まり方の違いを楽しみます。

⑫歳以上(12歳未満は保護者同伴) **日** 5月10日(日) 午後1時～3時 **場** Mウイング 4階工作室・料理実習室 **定** 8人 **料** 2800円
 講師 田澤康彦氏・田澤苺禾氏 / solo solo **特** エプロン

【ミニ箸づくり】
 稲藁の穂先である「実子」を使って、2センチメートル程のミニ箸を作ります。
日 中学生以上 **日** 5月23日(土) 午前10時～正午 ②午後1時～3時 **場** Mウイング 4階工作室 **定** 各回6人 **料** 500円 **講** 鈴木由加利氏/藁や

申・問 4月6日(月)午前9時から生涯学習課・中央公民館 ☎32-11132 ☎37-1153へ

情報チャンネル



ゆめひろば庄内 体験・利用者募集

①市民健康運動教室（プール）体験者 ②水中運動参加者 ③ちびっこマジックタイム利用者を募集します。

①②高校生以上 ③乳幼児
 ①小学6年生とその保護者
 ②庄内屋内プール ③各5人 ④15人 ⑤30人程度
 ⑥1000円/回 ⑦2310円/回（利用料込み）
 ⑧310円/人 ⑨①成人プールレッスンは通常レッスンに体験参加 ②プールフロントにて当日受け付けが必要（月～金曜日午前10時15分～30分間）介護予防を目的としたストレッチ・歩行等を行います。 ③プールフロントにて当日受け付け（土・日曜日午前9時15分～10時）25メートルプールを深さ60センチの浅いプールにして親子で遊べます。 ●プール（成人）レッスン名Ⅱ月・アクアシエIP、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
 ④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
 レナーが最適なプログラム
 を作成し、お好きな時間に合
 わせて個別指導します。プロ
 グラム内容はお問い合わせく
 ださい。 ⑩・⑪ ゆめひろば
 庄内（☎24-2111 ☎24-
 1612）

体協スポーツ教室

⑫ 4月6日（月）から、参加料
 （スポーツ保険料含む）を添
 えて、松本体育協会窓口（総
 合体育館内 ☎32-7056
 ☎32-7452 平日午前8
 時30分～午後5時15分）へ。
 協会ホームページからも申し
 込めます。

【ジュニアテニス教室（1期）】

⑬ 小学生以上 ⑭ 80人 ⑮
 4月19日～6月28日の毎週日
 曜日 午前6時30分～8時
 ⑯ 美須々屋内運動場 ⑰ 6
 500円

【ジュニアソフトテニス教室】

⑱ 小学3年～6年生 ※中
 学生は応相談 ⑲ 4月19日
 ～令和3年3月28日の毎週日
 曜日 午前10時30分～午後0
 時30分 ⑳ 沢村庭球場（4
 ～11月）、美須々屋内運動場

（12～3月）⑳ 50人 ㉑ 月
 額4500円

【健康フォークダンス教室（前期）】

㉒ 4月22日～9月23日の第
 2・第4水曜日 午後1時～
 5時 ㉓ 柔剣道場 第2ト
 レニング室 ㉔ 10人 ㉕
 1650円

【なぎなた教室（昼の部）】

㉖ 4月24日～6月26日の毎
 週金曜日 午後1時～3時
 ㉗ 柔剣道場 第2トレニ
 ング室 ㉘ 10人 ㉙ 330
 0円

【なぎなた教室（夜の部）】

㉚ 小学生以上 ㉛ 4月24日
 ～6月26日の毎週金曜日 午
 後7時～9時 ㉜ 田川小学
 校体育館 ㉝ 10人 ㉞ 22
 00円

【少林寺拳法体験教室（前期）】

㉟ 小学生以上 ㊱ 4月25日
 ～6月27日の毎週土曜日 午
 後7時～8時 ㊲ 柔剣道場
 剣道場 ㊳ 5人 ㊴ 250
 0円

【楽しい民踊教室（前期）】

㊵ 4月28日～9月8日の第
 2・第4火曜日 午後1時30
 分～3時30分 ㊶ 安原地区
 公民館 ㊷ 30人 ㊸ 330
 0円

【春季女性ゴルフ教室】

㊹ 5月7日～6月25日の毎
 週木曜日 午後1時～3時

㊺ 松本中央ゴルフセンター
 ㊻ 25人 ㊼ 3850円（別
 途ボール代・打席料）

【女性ソフトテニス教室（前期）】

㊽ 5月8日～11月4日の毎
 週水・金曜日 午前10時30分
 ～午後0時30分 ㊾ 美須々
 屋内運動場 ㊿ 50人 ㉑ 8
 000円

【初級者ハドミントン教室（前期）】

㉒ 小学校高学年以上 ㉓ 5
 月11日～6月29日の毎週月曜
 日 午後7時～9時 ㉔ 総
 合体育館サブアリーナ ㉕
 18人 ㉖ 6000円

【卓球教室】

㉗ 5月11日～7月13日の毎
 週月曜日 午後1時～3時
 ㉘ 柔剣道場剣道場 ㉙ 30人
 ㉚ 4400円

【弓道教室（昼の部）】

㉛ 中学生以上 ㉜ 5月12日
 ～6月12日の毎週火・金曜日
 午後1時～3時 ㉝ 弓道場
 ㉞ 15人 ㉟ 4400円

【弓道教室（夜の部）】

㊱ 中学生以上 ㊲ 5月13日
 ～6月12日の毎週水・金曜日
 午後7時～9時 ㊳ 弓道場
 ㊴ 35人 ㊵ 4400円

【スポーツウエルネス吹矢教室】

㊶ 一般、障がい者 ㊷ 5月
 13日～6月10日の毎週水曜日
 午前10時30分～午後0時30分
 ㊸ 総合体育館 第2トレ

ニング室 ㊹ 30人 ㊺ 16
 500円

【木曜女性テニス教室（1期）】

㊻ 5月14日～7月16日の毎
 週木曜日 午前10時40分～午
 後0時20分 ㊼ 美須々屋内
 運動場 ㊽ 80人 ㊾ 990
 0円

ラーラ松本 春のフィットネスイベント

春の健康イベント、エアロ
 ビ・アクアなど、健康のため
 の1日です。

㊿ 18歳以上 ㉑ 4月26日（日）
 ㉒ ①健康体操教室 ②エア
 ロビクス ③ダイエットセミ
 ナー ④松本山雅講座コーナ
 ー ⑤アクアビクス ⑥水中
 コンディショニング ⑦ビー
 チサイドヨガ ※時間はお問
 い合わせください。 ㉓ ①～
 ④3階エアロビクススタジオ、
 ⑤～⑦25メートルプール

㉔ 各30人 ㉕ ①～④各講座5
 880円、⑤～⑦各講座5
 500円（別途プール入場料）
 ㉖ ⑩ ラーラ松本（☎48-1
 110 ☎48-1355）



柔剣道場と弓道場の教室

申・弓 柔剣道場・弓道場(☎)
 36-0834 HP http://
 www.s-seiun.co.jp/shisetsu/
 matsumoto/)

【日常を楽しくする・

のびのびヨガ】

☎ 4月1日・15日の水曜日
 午前10時～正午 場 弓道場
 2階会議室 定 15人 料 1
 000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・

ヨガフェイス】

☎ 4月1日～22日の毎週水
 曜日、4月2日～23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 料 700円/
 回 講 原秀子氏 持 動きや
 すい服装、飲み物、ヨガマッ
 ト

【ママとベビーのヨガ教室】

☎ 産後2カ月以降の乳児と
 母親 ☎ 4月2日～23日の
 毎週木曜日 午前10時30分～
 11時30分 場 弓道場 2階
 会議室 定 15組 料 700
 円/回 講 瀧本和子氏 持
 ヨガマット、バスタオル、お
 むつ、飲み物

【元気にナイト・ヨガ】

4月からの新規教室です。

☎ 4月2日～23日の毎週木
 曜日 午後7時～8時45分

場 弓道場 2階会議室 定
 15人 料 1000円/回
 講 松澤直子氏 持 動きやす
 い服装、手ぬぐい、飲み物、
 ヨガマット

【シニアのためのヨガ教室】

☎ 60歳以上の方 ☎ 4月3
 日～24日の毎週金曜日 午後
 1時～2時30分 場 弓道場
 2階会議室 定 15人 料 8
 00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

【やさしいヨガ教室】

☎ 4月7日～28日の毎週火
 曜日、4月3日～24日の毎週
 金曜日 午前10時～正午
 場 弓道場 2階会議室 定
 15人 料 1000円/回
 講 舟橋嘉奈子氏 持 動きや
 すい服装、飲み物、ヨガマッ
 ト

【心と体を整える・

ヒギナーヨガ】

4月からの新規教室です。
 ☎ 4月7日～28日の毎週火
 曜日 午後1時～3時 場
 弓道場 2階会議室 定 15
 人 料 1000円/回 講
 松澤直子氏 持 動きやすい
 服装、手ぬぐい、飲み物、ヨ
 ガマット

【広い畳で親子からた遊び】

☎ 1歳～3歳のお子さん
 と保護者 ☎ 4月13日・20日・
 27日の月曜日 午前10時30分
 ～11時30分 場 柔剣道場
 2階柔道場 定 20組程度
 料 500円/回 講 分藤香
 氏 持 動きやすい服装、飲
 み物

総合体育館のスポーツ教室

場・申・弓 総合体育館(☎)
 32-1818 ☎ 36-9394
 火曜日休館)

【ミズノスポーツ塾】

マットの練習を楽しくやろ
 う!

☎ ①幼児 ②小学生 ☎ 4
 月11日(土) ①午前9時～10時
 30分 ②午前10時50分～午後
 0時20分 定 各20人 料 1
 000円/教室 持 動きや
 すい服装、屋内シューズ、タ
 オル、飲み物

【ミスノ走り方教室】

正しい走り方を学んで、速
 く走れるようになろう!
 ☎ ①幼児 ②小学生 ☎ 4
 月18日(土) ①午前9時～10時
 30分 ②午前10時50分～午後
 0時20分 定 各30人 料 1
 000円/教室 持 動きや
 すい服装、屋内シューズ、タ
 オル、飲み物

市のスポーツ教室

場 総合体育館ほか 申 総合
 体育館大会議室で受け付け
 (先着順・電話申し込み不可)
 固 スポーツ推進課(☎45-9
 511 ☎45-1024) ※
 定員に達しない場合は代理申
 請可

【親子体操教室(前期)】

☎ 市内在住の3歳、または
 4歳の未就園児(平成28年4
 月2日～平成30年4月1日生
 まれ)とその保護者 ☎ 5
 月14日～7月16日の木曜日
 午前10時～11時30分(全10
 回) 定 先着100組 料 3
 600円(双子は4100
 円。保険料含む) 固 ボール、
 フープ、マット等を使用した
 遊び中心の体力作り 申 4
 月16日(木) 午前10時～ 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
 階観客席にて随時見学可

【シニア健康教室(前期)】

☎ 市内在住の60歳以上の方
 ☎ 5月14日～7月16日の毎
 週木曜日 午後1時～3時
 (全10回) 定 先着70人 料
 2600円(保険料含む)
 固 軽スポーツ・リズム体操
 他 申 4月16日(木) 午後1
 時～



**令和2年度
 医療費通知の送付について**

健康に対する関心を深め、
 受診内容を振り返るきっかけ
 としていただくため、国保加
 入の皆さんへ、1年に3回受
 診状況をお知らせしています。
 この通知書は、医療費控除の
 申告手続きに使用することが
 できます。詳細は、お問い合
 わせください。

●発送スケジュール(予定)
 Ⅱ 4月末発送(令和元年11
 月・12月診療分)、8月末発
 送(令和2年1月から5月診
 療分)、令和3年1月末発送
 (令和2年6月から10月診療
 分) ●変更点(令和2年度
 から)Ⅱ ①世帯単位で送付し
 ていましたが、4月発送分か
 ら、個人単位で送付します。
 ②8月発送分から、産科・
 婦人科・産婦人科について
 も記載されます。 固 保険課
 (東2) ☎ 34-3203 ☎ 39
 12523)



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 美術館 博物館



健康・福祉

高齢者福祉入浴券の交付

公衆浴場組合加盟の9浴場
松茸山荘別館(四賀)、梓水
苑(梓川)を年30回、100
円で利用できる福祉入浴券を
交付します。

市内に住民登録のある昭和25年4月1日以前に生まれた方(70歳以上) ※令和2年度中に70歳になる方は対象外
令和3年3月31日までに、本人または同居の親族の方が直接窓口へ ※民生委員による代理申請もできますので、民生委員へ依頼してください。

●受付場所Ⅱ【通年】高
齢福祉課、西部福祉課、支
所・出張所 【6月末まで】
本庁管内福祉ひろば・寿台地
区福祉ひろば・松原地区福祉
ひろば、あがたの森文化会館、
なんなんひろば、総合社会福
祉センター 高齢福祉課
(本北1) ☎34-3492 ☒34-3026

高齢者介護手当の
申請受け付け

高齢者介護手当(5月1日

または11月1日基準日)の5月1日基準日分の申請を受け付けます。 ※支給は年度内1回限り

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

②重度の要介護高齢者が基準日前に死亡した場合は、前年の基準日から死亡日までの間、在宅で介護していた期間が通算して90日以上ある方
③該当と思われる方には4月3日(金)付けで申請書類を郵送しますので、要件を確認して必要事項を記入・押印し、高齢福祉課生きがい担当に提出してください。 ※郵送または支所・出張所への提出も可

☎34-3492 ☒34-3026
④ 高齢福祉課(本北1)

松本市福祉100円バス
助成事業バス券の利用

市内のバス路線と上高地線電車が、1乗車100円で利用できます。

市内に住所を有する70歳以上の方、または身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方、または障害者総合支援法の対象となる疾病(難病)の方 ⑤6カ月以内に撮影した、縦3センチメートル、横2.5センチメートルの証明写真1枚 ※障害者(児)等の方は、障害者手帳、または診断書など疾病(難病)であることが分かる書類(特定医療費受給者証でも可) ⑥汚れや破損などにより、本人確認ができないバス券は使用できません。無料でバス券を再交付しますので、ご相談ください。 転出などの場合は、必ず返却してください。

☎34-3492 ☒34-3026
⑦ 高齢福祉課生きがい担当(本北1)

☎34-3026 ☒34-3212
☎36-9119 ☒34-3212
☎92-3002 ☒92-7112
⑧ こども福祉課(東1)

☎33-4767 ☒36-9119
⑨ こども福祉課からのお知らせ

フードドライブ

家庭で余っている食べきれない食品・子ども用品を持ち寄り、必要としている子ども

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、ご家庭で不要となった食品を集めます。2月のフードドライブは、37人から、334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ひします。

4月16日(木) 午前10時~午後1時

市役所東庁舎 1階市民課相談室

●寄付できる食品=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

☎34-3268 ☒34-0400

たち・団体に寄付する活動で、「もったいない」を「ありがとう」に変える取り組みです。松本中央ライオンズクラブとの共催で行います。
⑩ 4月11日(土) 午前11時~午後1時 松本地域振興局(合同庁舎) 1階ロビー
●寄付できる食品Ⅱ○賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの ○包装が未開封で、破損していないもの(お菓子を含む) ○お米は未精米であれば「古米」まで、精米は

「1カ月以内に精米」したものの ○生鮮食品は事前にご相談ください。 ●寄付できる子ども用品Ⅱ○衣服は新品または未使用のもの ○学用品は新品または未使用のもの ○児童書、絵本、子ども用の図鑑、辞書などは汚損していないもの ○スクールバッグ、スポーツバッグなど ○ぬいぐるみ(きれいなもの)、プラモデル(未開封)など
☎24-1910

手話奉仕員養成講座

手話を楽しく学びながら、聴覚障害者の生活や福祉制度などについての理解を深めます。(全40回)

① 5月12日(令和3年3月16日の毎週火曜日)【朝の部】午前10時～正午 【夜の部】午後7時～9時 ② 9月26日(土)および令和3年1月9日(土)および令和3年1月9日(土)

一時的にお子さんをお預かりします

未就園児のいる家庭で、保護者が就労や入院により一時的にお子さんを保育できない場合に、保育園や認定こども園で緊急・一時的に保護者に代わってお子さんをお預かりします。 ※入園とは異なり、1カ月15回以内

市内在住で、5カ月経過児～就学前の児童(幼稚園・特別支援学校・一部の認可外保育施設へ通っている児童は除く)

●実施園

	保育園名	住所	電話番号
公立	小宮保育園	島内155-2	47-2007
	寿東保育園	寿白瀬2092	58-4324
	あがた保育園	県1-9-3	31-8651
	桐保育園	桐2-4-38	32-6735
	南郷保育園	横田3-23-1	32-5456
	さくら保育園	出川1-5-10	26-1201
	南松本保育園	南松本1-13-2	25-9076
	洲東保育園	波田4179	92-3915
私立	ドン・ボスコ保育園	元町1-2-20	35-5511
	和敬保育園	島立4883	47-0588
	山の子保育園	里山辺3728-3	36-7711
	ささべ認定こども園	笹部3-13-25	50-5343
	認定こども園聖十字幼稚園	開智1-6-25	32-4688

平日/午前8時30分～午後5時のうち8時間以内
 土曜日/午前8時30分～午後0時30分(緊急時のみ)
 ※日曜・祝日・年末年始は実施しません。実施園によって多少異なります。

4時間以内/3歳未満1,300円、3歳以上650円
 4時間～8時間/3歳未満2,600円、3歳以上1,300円
 ※ご利用1回あたりの料金

各実施園で事前の登録と予約が必要 ※予約状況により、ご希望の日程に添えない場合があります。

保育課 (東2) ☎33-9856 ☎34-3236

日(土) 午前10時～正午

総合社会福祉センター等

朝の部、夜の部各30人

※応募多数の場合は抽選

無料(テキスト代等400円が必要) ●使用テキスト

「手話」手話を学ぼう手話で話そう」全国手話研修センター発行 ●研修実施者

市聴覚障害者協会 ●往復はがきに、①朝の部・夜の部の

別 ②受講希望者の氏名、年

齢、住所、連絡先(メールアドレス)

③テキスト所持の有無を明記し、4月24日(金)必着で、障害福祉課(東1) ☎34-3212 ☎36-9119)へ

【福祉計画課からのお知らせ】

通所介護施設の貸与先を募集

通所介護サービスの提供を行うことができる社会福祉法人・民間法人等 ●施設

「聖」

麻績村、「ジヨイフル岡田」

松本市、「やまびこ」松本市、「やまがた」山形村、「そほく」

木祖村、「ひなたたほっこ」木曾町 ●貸与期間

令和3年4月1日(木)～3年間(更新あり) ●選考方法

プロポーザル方式 ●選考日

6月2日(火) ●建物は無償貸与

ただし事業に係る光熱水費用はご負担いただきます。

●申込・問合せ

4月30日(木)までに、

公募型プロポーザル参加申込書を松塩筑木曾老人福祉施設組合事務局管理課(特別養護老人ホーム桔梗荘内) ☎53-5000)へ ※組合ホームページ

(http://aohato.com/)でも確認できます。

令和2年度がん検診

4月から医療機関でのがん検診が始まります。7月以降は混み合いますのでお早めに受診してください。受診券は、医療機関に備え付けのものをお使いください。

●松本市に住民票のある方で、子宮頸がん検診/20歳以上の女性、大腸がん検診/乳がん超音波検診/30歳以上(超音波検診は女性)、肺がんレントゲン検診/乳がんマンモグラフィ検診/40歳以上(マンモグラフィ検診は女性)

●受診場所

市内指定医療機関 ※詳細は市ホームページまたは健康づくり課へお問い合わせください。

☎大腸がん検診/500円、肺がんレントゲン検診/840円、乳がん検診/1500円、子宮頸がん検診/500円

●直接医療機関へ健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523)

令和2年度がん検診

4月から医療機関でのがん検診が始まります。7月以降は混み合いますのでお早めに受診してください。受診券は、医療機関に備え付けのものを

お使いください。 ●松本市に住民票のある方で、子宮頸がん検診/20歳以上の女性、大腸がん検診/乳がん超音波検診/30歳以上(超音波検診は女性)、肺がんレントゲン検診/乳がんマンモグラフィ検診/40歳以上(マンモグラフィ検診は女性)

●受診場所

市内指定医療機関 ※詳細は市ホームページまたは健康づくり課へお問い合わせください。 ☎大腸がん検診/500円、肺がんレントゲン検診/840円、乳がん検診/1500円、子宮頸がん検診/500円

●直接医療機関へ健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523)



健康・福祉

【観光温泉課からのお知らせ】

健康サポート教室

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

対 市内在住か通勤・通学の方

日 4月15日・22日の水曜日 午前10時30分～11時30分
 場 梓水苑 定 各回10人程度(要予約) 料 初回体験特別価格1000円、通常は1回券1650円、回数券5300円(4回分) 備 土井麻弓氏/健康運動指導士(松本大学地域健康支援ステーション) 備 運動のしやすい服装、飲み物、タオル 申 梓水苑(☎78-55550 ☎78-55555)

【障害福祉課からのお知らせ】

心身障害者福祉センター 令和2年度前期講座募集

心身に障害のある方、そのご家族、協力者、ボランティア志望の方 日 ①陶芸教



ザ・ハーモニーホール

室/6月3日(令和3年1月6日の毎月第1水曜日(全8回) 午前9時30分～正午
 ②木彫教室/5月20日～9月2日の毎週第1・3水曜日(全8回) 午後1時30分～3時30分
 ③やまなみ学級(障害のある方の学びを通して仲間と生きがいを見つける場所) 4月6日(令和3年3月29日の毎週月・木曜日 午前10時～午後3時 ※祝日および12月29日(令和3年1月3日は休講) 場 総合社会福祉センター 1階訓練室・集会室 料 400円/回(地域生活支援事業受給者は無料) 他 障害のある方で、リフト付き送迎バスをご希望の方はご相談ください。 申 社会福祉協議会・心身障害者福祉センター(☎25-3133 ☎29-0064)

ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)

夜オルガンVol.10

ワンコインでパイプオルガンを聴ける人気のコンサート。

新妻由加を迎えて「17世紀ドイツの響き」をテーマにお楽しみいただきます。ポジティフォルガンの演奏もあります。 日 4月24日(金) 午後7時開演(午後6時30分開場) 場 メインホール 料 500円(高校生以下無料) ※全席自由。入場券はありません。当日受付で、入場料をお支払いください。 ●出演 新妻由加(オルガン) ●プログラム II:J.シャイデマン「マリアは天使に言った」、J.S.バッハ「われ汝に別れを告げん」他 他 未就学児のご入場はご遠慮ください。 料 有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。



▲新妻由加

栗形亜樹子チェンバロリサイタル 「鍵盤上の舞踏会」

毎年恒例の栗形亜樹子チェンバロリサイタル。今年も、ルイ・クープランやバッハの「組曲」の数々を、お話とともに楽しんでください。

日 5月24日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場) 場 小ホール 料 2000円 ※全席自由 ●出演 栗形亜樹子(チェンバロ)、安達正浩(楽器製作家) ●プログラム II:ルイ・クープラン「フローベルガーの模倣によるプレリュード」、J.S.バッハ「フランス組曲 第5番」ト長調 他 他 未就学児のご



栗形亜樹子(撮影:林喜代種)

入場はご遠慮ください。 料 有料。詳細はお問い合わせください。

4月の こどもプラザ

☆印の行事は、予約が必要。4月7日(火)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～4時)にお申し込みください。

こどもプラザ(筑摩)(☎29-3400 ☎29-3401)

4月10日(金)午前10時45分～	親子のお楽しみ ～うたおう童謡～
4月16日(木)午前9時30分～	安心ルーム子育て相談日 ※受け付けは先着順
4月23日(木)午前10時～	作って飾ろう ～こいのぼり～

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

4月17日(金)午前10時30分～	春のコンサート ～大正琴を楽しもう～
☆4月24日(金)午前10時～	ベビーマッサージ 生後6カ月までの親子 定 20組
4月30日(木)午前10時30分～	作って飾ろう ～こいのぼり～

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

4月21日(火)午前10時～	春のお楽しみ会 ～春が来たよ～
4月28日(火)午前10時～	作って飾ろう ～こいのぼり～

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

4月15日(水)午前10時30分～	作って飾ろう ～こいのぼり～
4月22日(水)午前10時30分～	あ～そ～ぼの春のお楽しみ会

第41回松本市音楽文化ホール 新人演奏会

今春音楽関係の学校を卒業・修了した、長野県にゆかりのある若い演奏家たちが出演します。

4月19日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場) 場
 メインホール ¥500円

(小学生無料) ※全席自由
 ●出演Ⅱ立木千裕、八倉巻杏(フルート)、坂井彩乃(クラリネット)、一之瀬恵(ホルン)、大澤悠輝、竹内一恵(打楽器)、関島晴輝、野澤早織(声楽)、石黒春樹、遠藤采芽、加藤咲枝、齋藤博紀、滝沢友理恵、栃本卓摩、川合愛美、後藤良太、新海恵、齊藤真優(ピアノ) ●未就学児のご入場はご遠慮ください。
 ●有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。

初めてオルガン(第57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、ザ・ハーモニーホールのオルガンを楽しむ全6回の講座です。

小学5年生以上 日オリ

エンターション/6月2日(火)、講習会/①6月9日(火) ②6月16日(火) ③6月23日(火) ④6月30日(火) ⑤7月7日(火) ⑥7月14日(火) 午後6時~8時30分 ※第2回以降の各講習日に、希望の方には個人練習の時間を別途設けます。

15人 ※全日程受講できる方と、当講習会に初めて参加する方を優先。 ¥1万2000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。

●原田靖子/ザ・ハーモニーホールオルガニスト
 ●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ご記入の上、5月19日(火)までに窓口へ



美術館

工芸の五月

「みずみずしい日常2020」

湧水と工芸で松本の町を楽しむための情報を発信する「旅行社みずのさんぽ(美術館店)」がオープンします。

5月2日~31日のうち、金・土・日曜、祝日 午前9時~午後5時 美術館

情報交流館・子供創作館

町歩きで紹介やツアー企画の集合場所、ワークショップスペース「井戸端プリント」を併設。「井戸端プリント」では、コピー機やシルクスクリーン、zineキットを使って、好きなものに印刷zineのほか缶バッジやTシャツも作れます(料金200円)。予約不要。
 ●ポランテア募集
 井戸端プリント2020の会場設営および運営の補助等のスタッフを募集します。

活動日Ⅱ井戸端プリント
 オープン中および4月29日(祝)・30日(木)のうち都合のつく日 ●活動場所Ⅱ美術館 情報交流館・子供創作館 美術館(☎39-7400 ☎39-3400)

参加者募集ツアー①
 『池上喫水社参り』
 「みずめぐり姫」の案内で、お気に入りの「みずさじ」片手に湧水のある庭を巡ります。湧水、ガラス、珈琲を使ったインスタレーション「池上喫水社」も鑑賞します。

5月31日(日) 午前10時30分~11時30分 定10人(要申し込み) ¥300円
 ●集合Ⅱ美術館 情報交流館前
 ●参加者募集ツアー②『建築』

家と巡る城下町みずのタイムトラベル 近代編

町や建物の専門家である建築家と一緒に、市内の近代建築を巡ります。

5月2日(土) 午後1時~4時 定15人(要申し込み) ¥300円 ●集合Ⅱ美術館 情報交流館前
 ●参加者募集ツアー③『建築』
 家と巡る城下町みずのタイムトラベル 看板建築編

町や建物の専門家である建築家と一緒に、町中の看板建築を中心に水や工芸、歴史に着目して巡ります。

5月9日・16日・23日・30日の土曜日 午後1時~4時 ※各日同コース 定15人(要申し込み) 無料
 ●集合Ⅱ松本市旧司祭館
 ●①~③の申し込みⅡ4月10日(金)午前9時から美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

SAMIRO YUNOKI

柚木沙弥郎のいま



▲《2016》2016年日本民藝館蔵

松本市にゆかりの深い染色家・柚木沙弥郎の近年の作品を中心に、多彩な作品約80点を紹介します。松本ならではの作品も合わせてお楽しみください。

4月18日(土)~6月7日(日) 午前9時~午後5時(入場は午後4時30分まで) ※月曜日休館(ただし5月4日は開館)

美術館 企画展示室

大人/1,100円、大学高校生と70歳以上の市民/700円
 ※前売券と20人以上の団体、2回目以降の観覧は各200円引き
 ※中学生以下無料、障害者手帳携帯者とその介助者1人無料
 ※ワンコインデー：4月21日(開館記念日)と5月1日(市制記念日)は500円

【前売券】大人900円、大学高校生と70歳以上の市民500円(取り扱いは4月17日(金)まで)

美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)

情報チャンネル



美術館

美術館市民モニターを募集

15歳以上の市民で、年4回程度のモニターレポートを提出していただける方を募集します。モニターになると、美術館での展覧会を自由に観覧できます。

定 20人 ※未経験の方優先。応募多数の場合は抽選 ● 期間 委嘱の日から令和3年3月31日まで 日 4月17日(金) 必着で、①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

⑥美術館に期待すること(200字以内)を記入の上、はがきまたは電子メールで、美術館(T390-0811 中央4丁目2-22 museum01@city.matsunoto.lg.jp ☎ 39-74000 ☒ 39-34000)へ



工芸の五月

「はぐくむ工芸子ども椅子展」

美術館の中庭に、30人の木工作家による子ども椅子約50脚が並びます。

日 5月1日(金)～6日(水)

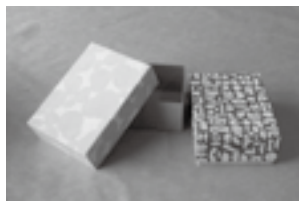
休) 午前10時～午後5時

場 美術館 市民創造ひろば

料 無料 ● 関連イベント

同会場で「手作り楽器で自分の音色をかなでよう!」2日(土)午後2時～3時、「自由な踊りを楽しもう!」3日(祝)午前11時～午後2時 日 美術館 ☎ 39-74000 ☒ 39-34000、関連イベントに 関しては工芸の五月企画室 (☎ 34-6557) へ

ワークショップ 「型染和紙の箱作り」



型染めと無地の和紙を染めます(型染めはあらかじめ糊置きしたものを使用)。染め上がった紙を、ポストカードサイズのしっかりとした紙箱に仕立てます。

日 5月16日(土) 午前10時～午後3時

場 美術館 市民アトリ

料 ¥2500円 定 20人

講 梅川茜(紙の箱AKANE BONBON) 申

日 4月7日(火)から美術館

☎ 39-74000 ☒ 39-34000

美術館

☎ 39-74000 ☒ 39-34000

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。状況により、展覧会は変更(延期または中止)となる場合があります。

事業名等	会期	会場	問い合わせ
京都造形芸大甲信越会 作品展(第14回)	4月14日(火)～19日(日)	市民ギャラリーA・B	佐藤 ☎26-0088
き・らめく…展	4月14日(火)～19日(日)	子供創作館	中村 ☎090-1057-4539
御嶽山噴火災害、あの日からの写真展	4月28日(火)～5月3日(祝)	市民ギャラリーA	山びこの会事務局 ☎090-8347-9771

0) へ

アカデミア館催事情報

日 アカデミア館 ☎78-5000 ☒ 78-5101

【高山直策】

植物写真展(その2) ありふれた植物の普段見ることのないマクロからミクロ

の世界をお楽しみください。

日 4月7日(火)まで 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 場 みんなのアトリ

料 無料

日 5月1日(金)～5日(祝) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 場 ギャラリー

料 無料

日 5月1日(金)～5日(祝) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 場 ギャラリー

料 無料

日 5月1日(金)～5日(祝) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 場 ギャラリー

料 無料

広告

県内開催 第85回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

私たちは平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



セミナー開催

4月23日(木) [受付]午後1時30分 [時間]午後2時～4時

会 場: 松本市勤労者福祉センター 2-3会議室(2階)

資料代: 300円

講 師: 石巻 美智也

(日本よりそい家族会 代表理事)

NPO法人 日本よりそい家族会

[本部] 上田市中央西二丁目6-7 グリーン11階2号 [北信事務所] 長野市大学石渡107-17

【要予約】0120-12-8851



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

美術館

博物館

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第185回サロンあがたの森】

テーマは「御嶽と地域医療に寄り添って」です。医療環境が整った松本地域とは好対照を描く木曾谷のドクター事情や、御嶽山噴火災害の際の対応、かかりつけ医との付き合い方などについてお話しします。

📅 4月11日(土) 午後1時30分～3時30分

📍 あがたの森文化会館 本館1-1

🎫 200円

🗨️ 奥原佐氏/木曾医師会会長

【松高人名録(その二)】

信州大学日本文学分野・信州大学大学史資料センターとの連携企画展です。松本高等学校の卒業生や教授について紹介します。

📅 5月6日(水・休)まで

📍 旧制高等学校記念館1階 ギャラリー

🎫 無料(常設展示は通常観覧料)

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【短歌講座】

参加者に事前に投稿いただいた自作の歌をもとに、現代歌壇で活躍する4人の先生方が、一つの作品に込められた言葉の魅力を話します。

📅 ①6月6日(土) ②7月4日(土) ③9月6日(日) ④10月11日(日) いずれも午後1時40分～3時50分

📍 窪田空穂生家

👤 各50人

🎫 1講座につき1,500円 ※全4回受講の場合5,000円

🗨️ ①三枝浩樹氏 ②米川千嘉子氏 ③内藤明氏 ④大下一真氏

📍 4月5日(日)から当館へ

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【特別展「信州の蝶とその多様性」】

全国で最も種類が多いといわれる長野県の蝶について、松本市にお住まいだった蝶類研究家・浜栄一氏の標本を用いて展示・解説します。また、浜氏の点描画や研究・活動について展示します。

📅 9月27日(日)まで

🎫 通常観覧料金(大人310円、中学生以下無料)

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【博物館でお花見を!】

八重桜の開花にあわせ、ナイトミュージアムを行います。歴史的建造物と八重桜の織り成す美しい景観の中で、春のひとときをお楽しみください。

※桜の開花状況により日程が変更になる場合があります。変更は、まると博物館ホームページでご案内します。



📅 4月中旬～下旬の土日(2日間)

🎫 通常観覧料(大人410円、中学生以下無料)

◆ナイトミュージアム◆

開館時間を午後7時まで延長し、桜のライトアップを行います。(入館は午後6時30分まで)

【模型で見る歴史的建造物】

歴史の里に寄贈された工女宿宝来屋等の模型製作者が、これまでに制作した建造物の模型を集め、展示します。

📅 4月21日(火)～6月28日(日)

📍 歴史の里 展示・休憩棟

🎫 通常観覧料(大人410円、中学生以下無料)

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【お茶席の会】

📅 4月26日(日) 午前10時～正午

●担当=松風の会(表千家)

🎫 通常観覧料

📍 不要

【松本押絵雛による端午の節句展】

端午の節句にあわせ、歴史上の人物を中心とした押絵雛を展示します。

📅 4月25日(土)～6月7日(日)

🎫 通常観覧料

松本市では、市域全体を屋根のない博物館として捉えた、「まると博物館構想」を推進しています。市立博物館(本館)と14分館が松本の自然、歴史、民俗、文化などを紹介しています。詳細は、博物館ホームページ(二次元コード)をご覧ください。





2020年 5月の相談日

4月の相談日は『広報まつもと』3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。※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる場合があります。

●専門相談 ※専門の相談員が対応します。弁護士相談は松本市民が対象で、初回優先です。

分野	相談名	日時	会場	申し込み
法律・相続・離婚・契約 他	弁護士相談 (15分)	13日(水)午後1時～5時	市民相談室	5月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		20日(水)午後1時～3時		5月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		27日(水)午後1時～5時		5月1日(金)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	12日(火)午後1時30分～3時30分 25日(月)	女性センターパレア松本	5月1日(金)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)
	司法書士法律相談 (30分) 借金の相談会 (30分)	19日(火)午前10時～午後3時 28日(水)午後1時～5時	市民相談室 市民相談室(消費生活センター)	5月18日(月)までに ☎32-0001 (先着16人) 5月25日(月)までに ☎36-8832 (先着8人)
税金	税理士税務相談 (30分)	13日(水)午前10時～正午		5月12日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	12日(火)午後1時～3時		5月8日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談	22日(金)午後1時～4時		5月20日(木)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談 (30分)	15日(金)午後1時～3時		5月12日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066
住宅・設計	住宅(設計)相談	20日(水)午後1時～3時	市民相談室	5月15日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談	8日(金)午後1時～3時		5月1日(金)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	15日(金)午前10時～正午		5月13日(水)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談	14日(水)午後1時～3時		
市・県・国への苦情	行政相談	22日(金)午前10時～正午		予約不要

※行政相談は、四賀・安曇・奈川・梓川・波田の各支所でも行っています。日程は、各支所へお問い合わせください。

●その他の相談 ※日時の記載がない場合は、月～金の午前8時30分～午後5時15分です。

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767
	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
	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 ※予約不要、 午後1時～5時 ※要予約 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	13日(水)・27日(水)午前9時～午後5時 予約優先 勤労者福祉センター ☎35-6286
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 16日(土)午前10時～正午 弁護士相談
	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	9日(土)午前10時～午後2時、25日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
	勤労者心の健康相談(予定)	7日(水)午前8時30分～正午、11日(月)・14日(木)・18日(月)・19日(火)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	こども福祉課 ☎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) ☎120-200-195
	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(こども福祉課内) ☎33-4767、 子ども育て安心ルーム (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
	青少年相談	こども育成課 ☎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	21日(水)午前9時～正午 高齢福祉課相談室 ※要予約 7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	長野県地方務局松本支局 ☎32-2571
	部落差別に関する相談	12日(火)・19日(火)午前10時～午後3時 同和教育集会所 ☎86-3311
	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 16日(土)・23日(土)午前10時～午後4時 市民活動サポートセンター 会議室
	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949



「今月の一枚」

2020.02.03-03.01

市公式Instagramでは、皆さんが投稿した、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力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。『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。



@nin_photo1121 さんの投稿

投稿日：2020.02.26

この時季、このまちならではの、わくわくな一枚☆

投稿者から一言

四季折々の花々が見られる松本城の、春の訪れを感じる一枚が撮られて大変満足しています。また、桜の咲く頃がとても楽しみです。

「まつもと わくわく」投稿方法

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

●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 #11 ～学校給食編～ 「ポークビーンズ」

新年度が始まる4月。学校生活の楽しみの一つでもある給食の時間。市内小中学校で提供している給食の中で、栄養はあるけれど家庭であまり食べられていない、大豆を使ったおすすめメニューを紹介します。



「ポークビーンズは、昭和30～40年代から学校給食に登場した料理です。畑の肉ともいわれる良質なたんぱく質を多く含んでいる大豆を、おいしくたっぷり食べられます。乾燥大豆をゆでて使う場合、大豆のゆで汁を水の代わりに入れると、さらにおいしく作れます」

あゆみ 齋藤 歩 栄養教諭／西部学校給食センター

【材料（4人分）】

- | | |
|----------------|--------------|
| 豚肩肉（こま切れ） 80g | パセリ 少々 |
| タマネギ 80g | ニンジン 40g |
| ジャガイモ 80g | ゆで大豆 60g |
| サラダ油 小さじ1 | 水 100cc |
| しょう油 小さじ2 | 砂糖 小さじ1 |
| ① 塩こしょう 少々 | トマトピューレ 大さじ1 |
| ケチャップ 大さじ1と1/2 | |

【作り方】

- ① 野菜と肉を切る（タマネギは短冊切り、ニンジンはいちょう切り、ジャガイモは2cm角切り、パセリはみじん切り、豚肉は食べやすい大きさに）
- ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める
- ③ 豚肉に火が通ったら、タマネギ、ニンジンを加えて炒める
- ④ タマネギがしんなりしたら、ジャガイモと水を加え、ふたをして弱火で10分煮る
- ⑤ ジャガイモが柔らかくなったなら、①と大豆を加えて5分煮る
- ⑥ パセリをちらし、出来上がり

●問い合わせ

広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）





教育文化施設を **無料開放** します

今から113年前の明治40年5月1日に、市制が施行され、松本市が誕生しました。市制記念日にあたる5月1日(金)は、市内外の全ての方に、次の施設を無料開放します。

- ◆国宝松本城 本丸庭園と天守を無料開放。真派青山流による野外いけばな展・緑陰茶席を開催
- ◆市立博物館
- ◆博物館分館 国宝旧開智学校校舎、旧司祭館、松本民芸館、旧山辺学校校舎、考古博物館、はかり資料館、旧制高等学校記念館、窪田空穂記念館、重要文化財馬場家住宅、歴史の里、時計博物館、山と自然博物館、高橋家住宅、四賀化石館、安曇資料館
- ◆美術館 コレクション展のみ無料。
企画展「柚木沙弥郎のいま」は一律500円(ワンコインデー)
- ◆梓川アカデミア館
- ◆教育文化センター プラネタリウムを無料開放



春の大型連休(4月29日～5月6日)は「学び」を楽しもう!

教育施設の開館日程

○…開館 ×…休館

施設名	電話番号	4月		5月					
		29日(祝)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(祝)	4日(祝)	5日(祝)	6日(水・休)
高橋家住宅	33-1818	○	×	○	○	○	○	○	○
あがたの森文化会館	32-1812	×	○	○	○	○	×	×	×
図書館	南部図書館								
	あがたの森図書館								
	鎌田図書館								
	寿台図書館								
	本郷図書館	×	○	○	○	○	×	×	×
	中山文庫								
	島内図書館								
	空港図書館								
梓川図書館	76-2070								
波田図書館	92-7503	○	×	○	○	○	×	○	○

【大型連休中、無休の施設】

★国宝松本城(32-2902)、★市立博物館(32-0133)、国宝旧開智学校校舎・旧司祭館(32-5725)、中央公民館(Mウイング)(32-1132)、松本民芸館(33-1569)、旧山辺学校校舎(32-7602)、考古博物館(86-4710)、はかり資料館(36-1191)、旧制高等学校記念館(35-6226)、窪田空穂記念館(48-3440)、馬場家住宅(85-5070)、歴史の里(47-4515)、時計博物館(36-0969)、山と自然博物館(38-0012)、四賀化石館(64-3900)、安曇資料館(94-2134)、美術館(39-7400)、梓川アカデミア館(78-5000)、☆教育文化センター(32-7600)、池上百竹亭(32-0141)、中央図書館(32-0099)

- ★【国宝松本城】と【市立博物館】は、期間中、開館時間を午前8時～午後6時(入館は5時30分まで)に延長します。
- ☆【教育文化センター】は、4月30日(木)のみプラネタリウムの放映はありません。

松本市の人口 ● 238,398人(男116,750人 女121,648人) 世帯数105,777世帯 ● 令和2年3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

- ④ ゆうゆうパーキング24
- ④ 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

