



まっもと

10
2020 No.1377

特集

歩く

“歩く”からはじめる 健康づくり



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

涼しくなるこれからの季節、運動不足の解消や体力づくりなどのため、何か運動を始めようと考えている方もいるのではないのでしょうか。

ウォーキングは、道具がなくても、1人でも気軽にできるので、これから始めてみたい運動として人気があります。その一方、健康に良さそうだけれど、「時間がない」「三日坊主になるかも」「効果がいまいち」と迷っている方もいるようです。

今月は、松本市の「市民歩こう運動」推進強化月間です。あらためて“歩く”を意識してみませんか。

ウォーキングを続けると どんな効果があるの？

- ◆有酸素運動の継続時間が長いほど、脂肪の燃焼効率アップ
- ◆内臓や血液中の脂肪を減らす
- ◆生活習慣病、寝たきり、認知症の予防
- ◆体力の維持・向上に役立つ
- ◆ストレス軽減
- ◆景色を見て歩くことで脳に刺激を与える
- ◆物事をクリアに考えられる



豆知識

“歩く”は創造力も高める

近年、欧米を中心にビジネスで「ウォーキングミーティング」が増えているようです。

ウォーキングは健康面に加え、自由な発想を60パーセント増加させ、アイデアを生み出しやすくするという大学の研究結果もあります。※広報課調べ

どのくらいのペースで 歩くといいの？

- ◆健康づくりのためには、1日8,000歩を目指しましょう
- ◆普段より大きめの歩幅で（無理のない範囲で）



— も く じ —

“歩く”からはじめる 健康づくり	2
保育園入園説明会	6
幼稚園児・認定こども園児募集	8
予防接種のお知らせ	9
「健康とくらしの調査」結果	10
第10回世界健康首都会議	12
令和元年度決算概要	14
骨髄ドナー助成制度	17
食品ロス削減	18
コラムのページ	19
情報チャンネル	20
11月の相談日	34
今月の一枚、まつもとの味	35
まつもとわくわく募集 他	36

効果をアップ
するには



正しい姿勢で代謝を高める！

6つのポイント

基本姿勢の確認

両手をまっすぐ上にあげ、両耳につける「バンザイ」の姿勢を作ります。

ポイント

胸が開き、背筋が伸びることを意識する

2

そのまま手だけ下ろすと、胸を張った姿勢で歩けます。



軽くあごをひき、20~30メートル前を見る

手は軽く握るか、ひらいてパーに

かかとから着地し、足裏全体が地面に着くように

腕は軽く後方に引くイメージ

背筋を伸ばして。前かがみは腰を痛める原因に

歩幅は無理のない範囲で普段よりも広く。蹴るときは親指で地面を蹴る



プラス

+ 筋トレで効率アップ

スクワットなど、筋力トレーニングを行った後の数時間は、代謝効率が良くなります。

ウォーキングに出かける前に行うことで、1日の消費エネルギーが増加し、脂肪燃焼がしやすくなるといわれています。

松本市ユーチューブチャンネルで、
自宅で簡単にできる
筋力トレーニングを配信中！



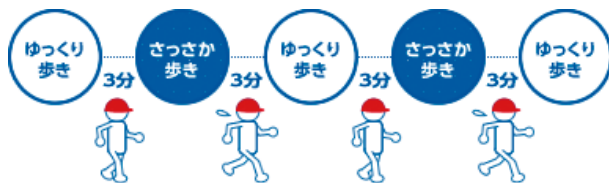
インターバル速歩

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング方法です。この歩き方を取り組むことで、筋力や持久力の向上が期待できます。

「さっさか歩き」の目安は、普通にウォーキングをしていて「ややきつい」と「きつい」の間くらいです。さっさか歩き合計15分間以上を心がけて、週4日行ってみましょう。

インターバル速歩は、多くの中高齢者で検証され、効果が実証されたものです。

詳細は、熟年体育大学リサーチセンター
(☎37-2697) へ





国宝松本城を起点に、秋を楽しむ
2日間のウォーキングイベント！

松本城ウォーク2020

地図を手掛かりに印所を探し、ゴールの松本城を目指して歩きます。

- ◆日時 11月7日(土)・8日(日)
午前8時～午後4時
 - ◆参加費 事前申し込み
／1日1,500円 2日2,000円
当日申し込み
／1日2,000円 2日2,500円
※高校生以下無料。
温泉コースは別途料金有り
 - ◆コース
7日(土)=アルプス展望コース(7km、15km)
※温泉コース(浅間温泉)9km
8日(日)=松本歴史探訪コース(5km、16km)
※温泉コース(美ヶ原温泉)12km
 - ◆申し込み方法
事前申し込みは、10月19日(月)までにスポーツエントリー電話受付デスク(☎0570-039-846)、または公式ホームページ(二次元コード)から
 - ◆問い合わせ
信濃毎日新聞松本本社事業部
(☎32-3460)
松本観光コンベンション協会
(☎34-3295 ☎39-7320)
- ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容が変更または中止になる可能性があります。



ウォーキングを含むスポーツの情報をチェック！

「スポーツタウン松本市」

松本市のスポーツイベント、施設、ウォーキングコース、団体等の情報を見ることができるポータルサイトです。



今年度開設！



アプリをダウンロードして、
市町村対抗イベントに参加！

オクトーバー・ラン & ウォーク2020

10月の1カ月間、スマートフォンアプリを利用して、走ったり、歩いたりした個人の累計距離や市民一人あたりの平均距離を競います。

参加者には
抽選で
主催者オリジナル
スポーツグッズを
プレゼント

- ◆参加費 無料
- ◆申し込み方法
参加する種目によりアプリをダウンロード

詳細は大会ホームページ(二次元コード)をご覧ください。



- ◆主催
一般財団法人アールビーズスポーツ財団
- ◆問い合わせ
スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)



地域の仲間と一緒に楽しむ！

里山辺地区 週1ウォーク

里山辺公民館と里山辺福祉ひろばの主催で、今年の6月から始まった取り組み。外出自粛による運動機能の低下の防止とともに、歩く習慣を身につけながら、地域の歴史・文化・自然に親しむことを目的に行っています。

毎回コースを変え、40分程度のウォーキングを楽しんでいます。



「手を大きく振ることや、目線を上にすることを意識して歩いたので、運動強度があがった気がします。

道中でブドウの生長に気が付いたり、思いがけず大きな鳥を見つけたり。里山辺の魅力を見つけることも、楽しみの一つです。

歩くことは、健康の源！
当たり前動作だからこそ姿勢を意識するなど基本を大切にしたいです。」



「普段は腰が痛くて、長い時間歩くと疲れることもあります。骨盤の位置を意識して歩いたら、体が楽になりました。腰や背中中の痛みも楽になった気がします。

普段は、どこに行くにも車を使いがち。これからは意識して、生活に「歩く」を取り入れたいです！」

小田さおりさん（左）と
愛瀬三枝さん

すき間時間を
有効に



通勤時間を利用して歩く！

松本市では、通勤スタイルを徒歩や自転車にシフトすることで、気軽に活動量を増やす「歩こうBIZ & CycleBIZ」を推進しています。

この秋は、ストレッチの効いたスーツや、クッション性の高い靴など、機能性の高いファッションで、爽やかな「通勤スポーツ」を楽しみましょう！

◆問い合わせ

健康産業推進課（☎34-3296 ☎34-3297）



松本市 × 市民歩こう運動 × FUN+WALK!



令和3年度

保育園入園説明会

※認定こども園の
保育園部分含む

●問い合わせ 保育課（東庁舎2階 ☎33-9856 📠34-3236）

公立保育園における令和3年度入園説明会は開催しません

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度は開催しません。なお、私立保育園では一部開催予定ですが、事前予約が必要な場合がありますので、各園ホームページでご確認いただくか、直接お問い合わせください。また、公立保育園の見学は、基本的に受け付けません。事情がある場合は保育課までご相談ください。

申し込み書・入園案内の配布

10月中旬頃ホームページへ掲載予定です。感染症対策のため、可能な限りホームページからの印刷にご協力ください。インターネット環境等により印刷ができない場合は、保育課窓口でお受け取りください。

申し込み受け付け

11月中旬頃から郵送による受け付けを開始する予定です。受付方法の詳細は、『広報まつもと』11月号および市ホームページへ掲載する予定です。



入園できるお子さん

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

保育園は選べます

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

継続保育は申し込み不要

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

※3歳未満のクラスでは、定員の関係上、継続して通園できないこともあります。

※特別利用保育で入園している方は、新年度の申し込みが必要です。



待機児童解消に向けて

松本市では「待機児童ゼロ」に向け、次の取り組みを行っています。

◆小規模保育施設の開設

今年度は3施設を開設。令和3年度は4施設を開設予定 ※次ページ◇部分

◆正規保育士の採用増

平成30年度～令和2年度 27人増員

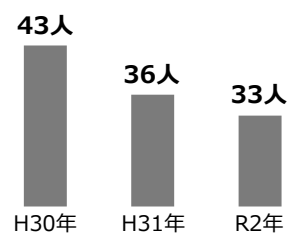
◆潜在保育士の発掘

保育士資格を有し、保育現場で働いていない方を対象に、保育士体験会などを開催

◆保育園のICT化

二次元コードによる登降園管理、出欠連絡をアプリで行うなど、業務の効率化を推進

【松本市の待機児童数】



※いずれも4月時点

私立保育園・認定こども園

定員は令和2年4月現在

園名	定員	所在地	受入年齢 (経過児)	開園時間	電話番号	入園説明会
ドン・ボスコ	160	元町1-2-20	満4カ月	午前7時～ 午後7時	35-5511	開催なし
和敬	50	島立4883	満2カ月	午前7時～ 午後7時	47-0588	開催なし
松本	149	笹賀3121	満5カ月	午前7時30分～ 午後7時	58-8028	開催なし
松本やまびこ	220	小屋南1-8-10	〃	午前7時30分～ 午後7時	58-1229	開催なし 申込書配布のみ※
山の子	80	里山辺3728-3	満2カ月	午前7時30分～ 午後7時30分	36-7711	事前予約にて開催
認定こども園深志	105	深志2-4-27	満5カ月	午前7時30分～ 午後7時	35-9187	11月3日 午前9、12時、 午後3時
認定こども園ふたご	105	笹賀4992-1	〃	午前7時～ 午後7時	58-2196	開催なし
やよい認定こども園	105	南原2-11-5	〃	午前7時30分～ 午後7時	27-3377	開催なし
ささべ認定こども園	113	笹部3-12-5	満2カ月	午前7時～ 午後7時	50-5343	個別対応
認定こども園 聖十字幼稚園	87	開智1-6-25	満5カ月	午前7時30分～ 午後6時30分	32-4688	11月7日 午前10時
認定なぎさこども園	54	渚1-1-9	1歳児	午前7時30分～ 午後7時	25-0632	開催なし
認定こども園 松本光明幼稚園	22	女鳥羽1-9-16	2歳児	午前7時30分～ 午後6時30分	33-7763	11月11日 午後1時30分
認定こども園 松本中央幼稚園	30	蟻ヶ崎4-4-10	3歳児	午前7時30分～ 午後7時30分	36-0737	11月10日 午後1時
認定こども園 松本短大幼稚園	78	寿台7-4-1	満10カ月	午前7時30分～ 午後6時30分	58-6563	11月5日 午前9時30分
☆ インターナショナル・スクール・ オブ・長野 南松本キャンパス	87	南松本1-2-2	2歳児	午前7時30分～ 午後7時	87-5971	開催なし
☆ インターナショナル・スクール・ オブ・長野 島内キャンパス	55	島内7779-1	3歳児	午前7時30分～ 午後7時	88-6562	開催なし
★ 松本シュタイナー 認定こども園 ひなたぼっこ	20	波田10371-1	1歳児	午前7時30分～ 午後7時	070-4082-0852	11月13日※ 午前10時

- 松本やまびこの申込書類配布は、11月7日9時からの予定
- 松本シュタイナー認定こども園ひなたぼっこの説明会は、里山保育ひなたぼっこ（梓川梓7208-1）で実施予定
- ☆は令和3年4月から認定こども園へ移行予定、★は、開園予定
- ☆、★の定員は、令和3年度の定員（予定）



私立小規模保育園

定員は令和2年4月現在

園名	定員	所在地	受入年齢 (経過児)	開園時間	電話番号	入園説明会
ニチイキッズ 松本寿保育園	19	寿北6-35-32	満3カ月～ 2歳児	午前7時30分～ 午後7時	87-0776	開催なし 予約見学のみ
ニチイキッズ 松本村井保育園	19	村井町西1-7-51	満3カ月～ 2歳児	午前7時30分～ 午後7時	50-6352	開催なし 予約見学のみ
高宮小規模保育園 おひさま	18	高宮中7-15	満2カ月～ 2歳児	午前7時～ 午後7時	31-0931	個別対応
◇ (仮称)ニチイキッズ 松本おかだ保育園	19	岡田松岡261-1 (地番表記)	満3カ月～ 2歳児	午前7時30分～ 午後7時	026-228-0953 (開設まで)	日程は別途ホームページにてご案内します。
◇ 小規模こども園 坂元屋	19	浅間温泉3-31-30	満2カ月～ 2歳児	午前7時30分～ 午後7時	35-9187 (開設まで)	11月3日 午前9、12時、 午後3時
◇ サンライズキッズ 保育園松本園	16	丸の内5-2	満4カ月～ 2歳児	午前7時30分～ 午後7時	050-5804-0320 (開設まで)	開催なし
◇ 本庄小規模保育園 LITTLE FOREST	18	本庄1-17-13	満2カ月～ 2歳児	午前7時～ 午後7時	25-0150 (開設まで)	個別対応

- 高宮小規模保育園おひさまと本庄小規模保育園 LITTLE FOREST の入園説明会は、ささべ認定こども園と合同で開催。小規模こども園坂元屋の入園説明会は、認定こども園深志と合同で開催
- ニチイキッズ松本おかだ保育園の電話番号は、ニチイ学館長野保育事業支店の番号。小規模こども園坂元屋の電話番号は、認定こども園深志の番号。本庄小規模保育園 LITTLE FOREST の電話番号は、ささべ認定こども園の番号
- ◇は、令和3年4月から開園予定の園

令和3年度

幼稚園児・認定こども園児を募集



市内の市立、私立幼稚園および私立認定こども園で、令和3年4月からの入園児を募集します。入園を希望される方は、各園へお問い合わせの上、お申し込みください。

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

該当幼児

● 3年保育（3歳児）

平成29年4月2日～30年4月1日に生まれた方

● 2年保育（4歳児）

平成28年4月2日～29年4月1日に生まれた方

● 1年保育（5歳児）

平成27年4月2日～28年4月1日に生まれた方

● 受付期間 11月4日（水）～11月13日（金）各園

※定員を超えた場合は抽選

● 募集人員 表1のとおり

※5歳児は、欠員補充のみ随時受け付けています。

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

市立幼稚園

● 応募資格 令和2年11月13日現在、松本市に住所を有する年齢該当児

● 願書配布 10月15日（木）～11月13日（金）各園

※11月2日（月）は休園日

私立幼稚園・認定こども園

● 願書配布 各園で配布

● 受付期間 詳細は各園にお問い合わせください。定員になり次第締め切ります。

● 募集幼稚園・認定こども園 表2のとおり（認定こども園は幼稚園部分のみ）

※満3歳児（平成30年4月2

（表1）市立幼稚園の問い合わせ先・募集人員

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

（表2）私立幼稚園・認定こども園の問い合わせ先

園名	所在地	電話番号	園名	所在地	電話番号
鈴蘭幼稚園	県 1-4-23	36-2094	やよい認定こども園	南原 2-11-5	27-3377
聖テレジア幼稚園	丸の内 9-32	33-8206	認定こども園 聖十字幼稚園	開智 1-6-25	32-4688
白百合幼稚園	村井町南 4-6-4	86-1084	認定なぎさこども園	渚 1-1-9	25-0632
松本青い鳥幼稚園	寿豊丘 606-1	58-2887	認定こども園 松本光明幼稚園	女鳥羽 1-9-16	33-7763
松本いずみ幼稚園	桐 1-4-7	33-2553	認定こども園 松本中央幼稚園	蟻ヶ崎 4-4-10	36-0737
松本南幼稚園	野溝木工 2-6-31	28-4888	認定こども園 松本短大幼稚園	寿台 7-4-1	58-6563
松本神映幼稚園	神林 3682	26-7850	※インターナショナル・スクール・オブ・長野 南松本キャンパス	南松本 1-2-2	87-5971
認定こども園 深志	深志 2-4-27	35-9187	※インターナショナル・スクール・オブ・長野 島内キャンパス	島内 7779-1	88-6562
ささべ認定こども園	笹部 3-13-25	25-0150	※松本シュタイナー認定こども園 ひなたぼっこ	波田 10371-1	070-4082-0852

日以降に生まれた方）を受け付ける園があります。各園へお問い合わせください。 ※インターナショナル・スクール・オブ・長野 南松本・島内キャンパスは、令

和3年4月から認定こども園へ移行予定。松本シュタイナー認定こども園ひなたぼっこは、開園予定です。（内容は変更になる場合があります）

流行前の予防接種が効果的です

高齢者インフルエンザ 予防接種が始まります

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

下記に該当する方は、インフルエンザにかかるると重症化しやすく、インフルエンザワクチン接種による重症化の予防効果による便益が大きいと考えられるため、予防接種法に基づく定期接種となっています。

特に今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されることから、定期接種対象の方で接種を希望される方には早めの接種を推奨しています。

予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とよく相談の上、接種を受けるか否か判断してください。なお、接種を受ける法律上の義務はありません。対象の方には通知をお送りしますので、詳細は通知をご覧ください。

対象者

松本市民で、次の条件のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方で、昭和30年12月31日以前に生まれた方
- ② 60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能などに障害がある方

接種期間

10月5日(月)～令和3年1月15日(金)

接種費用

自己負担1,200円 ※生活保護世帯は無料



ロタウイルス感染症 予防接種が定期接種へ

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

10月1日から、ロタウイルス感染症の予防接種は、予防接種法に基づく定期接種になります。対象の方には通知をお送りします。重症胃腸炎の予防のため、ロタウイルスワクチンを接種しましょう。

なお、ワクチンは、ロタリックスとロタテックの2種類があります。どちらか1種類を接種し、原則として途中でワクチンを変更することはできません。取り扱いワクチンは、各医療機関にお問い合わせください。

対象者

令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

接種費用

無料

接種時期と回数

- 出生6週0日後から接種を受けることができます。
- 初回接種は、出生14週6日後までに受けることが推奨されています。
- ロタリックスは、出生24週0日後までに27日以上の間隔をおいて2回接種、ロタテックは、出生32週0日後までに27日以上の間隔をおいて3回接種します。

お知らせ

10月1日から、異なるワクチンの接種間隔が一部改正されます。詳細は、市ホームページをご覧ください。か、健康づくり課へお問い合わせください。

ロタウイルス感染症とは？

ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期（0～6歳頃）にかりやすい病気です。

主な症状は、水のような下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛です。5歳までの急性胃腸炎の入院患者のうち、40～50パーセント前後はロタウイルスが原因です。

ワクチンを接種することにより、ロタウイルス胃腸炎による入院患者を約70～90パーセント減らすことができたことが報告されています。

「健康とくらしの調査」 結果について



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

松本市では、令和元年度に「健康とくらしの調査」を行いました。その調査結果と、前回調査からの取り組みをお伝えします。調査の概要は市ホームページ(二次元コードから)をご覧ください。



「健康とくらしの調査」とは

(一社) 日本老年学的評価研究機構(略称JAGES)が3年に1度行う全国調査で、令和元年度は全国で64の自治体に参加しました。

要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象にアンケート調査を行い、市民の健康状態や暮らし方を調査・研究し、市の施策に役立てています。松本市はこの調査に平成28年度から参加しており、令和元年度の調査が2回目でした。

松本市の調査結果

社会参加に関する結果はおおむね良く、「学習・教養サークル」の割合は64自治体のうち、5番目に高いという結果でした。

一方で、「スポーツの会(集まって運動する機会)」は平均並みという結果でした。

また、「水・食料備蓄4日以上以上の割合」が低い、「物忘れが多い者の割合」が高い、「うつ割合」が高いなど改善が必要な項目もありました。

JAGES とは

「健康の社会的決定要因」「健康格差」に関する調査研究プロジェクト。アンケート調査の分析・研究結果は介護予防に関する国の施策に反映されています。



調査結果の例を紹介!

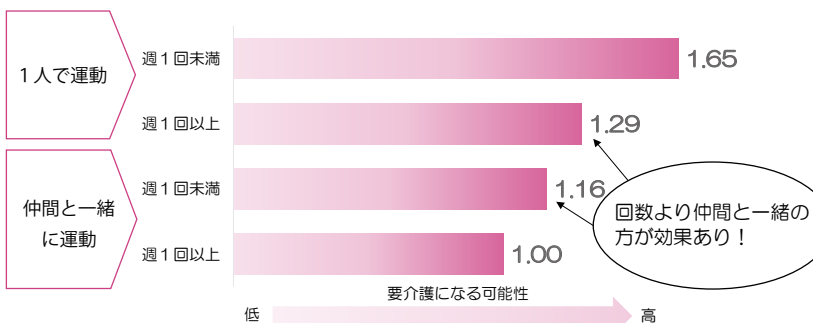
運動は、仲間と一緒にいった方が良さそう(図1)

1人で運動している人と、仲間と一緒に運動している人の要介護認定の発生状況について、約1万3,000人を対象に、4年間追跡調査を行いました。

結果

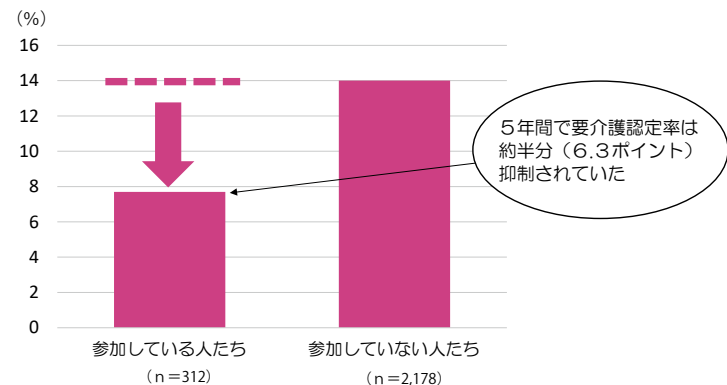
週1回以上1人で運動している人よりも、週1回未満でも仲間と一緒に運動している人の方が、要介護認定になる確率が低かった

(図1)



Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7 (11), e51061

(図2)



Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

サロンへの参加により、要介護になる確率が低くなりそう(図2)

サロン(市民の通いの場)などの活動に参加する人と、そうでない人の要介護認定の発生状況について、約2,400人を対象に、5年間追跡調査を行いました。

結果

サロンなどの活動に参加する人は参加していない人に比べて、5年後に要介護認定を受ける割合が約半分におさえられていた

「健康とくらしの調査」結果の活用について

結果は、調査に参加した他の市町村と比較したり、松本市内35地区間で比較したりすることで、地域の特性（課題）を見える化し、課題に応じた対策を立てることができます。

前回（平成28年度）の調査で見えてきた特徴に対する取り組みの例を紹介します。



第三地区の取り組み

後期高齢者の「1年間の転倒あり割合^{*1}」が多かったことから、転倒予防の体操教室を実施
→第三地区で後期高齢者の「1年間の転倒あり割合」が改善

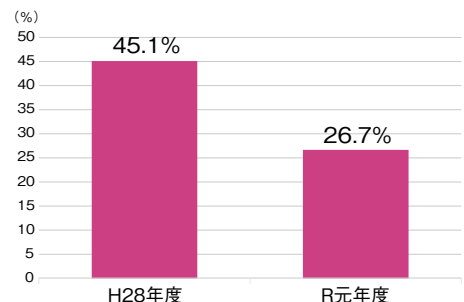
※1 過去1年間に1度または何度も転んだ経験がある人の割合

参加者の声

体操は続けないと効果がな
いと思っています。1人ではなかなか難しいから、こ
こでやってくれるのがあり
がたい。毎週この時間を大
切にしています。



【第三地区 1年間の転倒割合】



梓川地区の取り組み

男性の社会参加が少なく「うつ割合^{*2}」が高かったことから、男性向けの運動教室を実施
→梓川地区で男性の「うつ割合」が改善

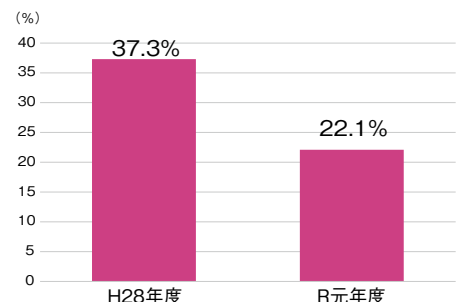
※2 老年期うつ病評価尺度15項目のうち、5項目以上に該当する「うつリスク」の割合で、うつ病と診断された人の割合ではありません。

参加者の声

家にいるより楽しくていい
よ！ここで人と話すとさまざ
まな情報も入ります。運動教
室に参加する方がもっと増え
ると、うれしいです。



【梓川地区 うつ割合】



注：調査の回答者が、必ずしも上記の活動に参加しているわけではありません。

今後の結果活用について

週1回以上集まって運動することは介護予防に効果的である他、うつや物忘れの改善も期待されます。こうしたことから、松本市では、町内公民館等の身近な場所ので気軽に体操などができるよう、自主運動サークルの立ち上げを支援し、令和元年度までに32団体が活動を始めました。

今回の調査では、スポーツの会への参加や、うつや物忘れの割合に、前回から明確な改善は見られませんでした。引き続き、身近な運動の場の充実を目指します。

また、サロン活動への参加にも介護予防の効果が、運営側となるボランティア活動にも認知症予防の効果があらわれたいです。

長野県の公民館数は全国一多いことから、地域に通いの場を充実させるにはとても有利な環境と言えます。ぜひこの機会に、地域の通いの場への参加・運営を始めてみませんか？

第10回世界健康首都会議

松本 Innovation

「ポストコロナの世界を見据えて」

ポストコロナの世界を見据え、目指すべき社会や松本市が進む新しい方向性について、各界の専門家をゲストに迎え、共に見つめ、共に考え、発信します。

●問い合わせ 健康産業推進課（Mウイング 2階 ☎34-3296 📠34-3297）
健康づくり課（東庁舎 2階 ☎34-3217 📠39-2523）

例年、「世界健康首都会議」は申込不要で会場にお集まりいただき、講演・セミナー・ブース展示等を実施していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場は定員100人の事前申し込み制とするとともに、インターネットライブ配信等を行います。

日時 10月23日(金) 午前10時～午後3時10分

場所 キッセイ文化ホール 3階 国際会議室

事前申込制
入場無料

参加方法（申し込み方法）

当日はYouTubeでライブ配信します

事前申し込み不要。こちらの
二次元コードからご覧ください。



①会場参加：100人 ※要事前申し込み

10月9日(金)までに、電話（平日午前9時～午後5時）、ファクス、インターネット（下の二次元コード、または電子メール）のいずれかで、住所、氏名、昼間連絡のつく電話番号、参加を希望する講演（市民セミナー／トークセッション）をお知らせください。申し込み多数の場合は、抽選となります。抽選結果は郵送でお知らせします。

●申し込み・問い合わせ

健康産業推進課（☎34-3296 📠34-3297 ✉kenkou-sangyou@city.matsumoto.lg.jp）

②オンライン参加：200人 ※要事前登録

ウェブ会議ツール「Zoom」を使用して質問やコメントができます。事前に視聴できる環境設定が必要です。10月9日(金)までに、インターネット（右の二次元コード）からお申し込みください。申し込み多数の場合は、抽選となります。



その他

- ネット配信の際に発言者や来場者の顔が映ることがありますので、ご了承ください。
- 会場参加申込時の個人情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、感染者が発生した場合に限り、管轄保健所への情報提供に利用しますので、同意をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、定員削減や無観客開催または中止になる場合があります。

【当日の新型コロナウイルス感染症対策】

- 会場の定員を限定し、身体的距離を確保します。
- 会場入口での検温、会場内の換気を行います。
- マスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指の消毒をお願いします。
- 発熱やだるさなどの症状がある場合は来場をご遠慮ください。具合の悪い方、体温37.5度以上の方などの入場はお断りすることがあります。





プログラム

午前10時～正午 【市民セミナー】

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の自粛が続き、運動不足が大きな問題になっています。骨と筋肉の健康に効果的な食事や体操等を、人気講師が楽しく伝授します。ここでしか見られない、貴重な2人のコラボトークにも注目です！

① 寝たきりゼロを目指した骨粗しょう症対策

講師 中村幸男氏／信州大学医学部附属病院整形外科 准教授



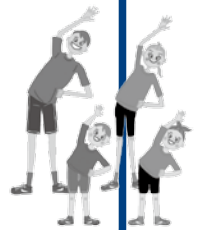
中村幸男氏

② 自宅で簡単！動ける体の作りかた

講師 多胡肇氏／NHKテレビ・ラジオ体操指導者



多胡肇氏



③ 中村先生＆多胡先生によるコラボトーク

各界のスペシャリストやトップランナーを迎えて、人類が直面している全世界的な課題への取り組みや、その先を見据えた社会像、松本市の進む新しい方向性など、未来に向けたディスカッションをお届けします。

午後1時～2時 【トークセッション第1部】

これからどうなる？ 新型コロナウイルス感染症と日本社会

ゲスト 葛西健氏／世界保健機関（WHO）西太平洋地域事務局長
※中継またはビデオメッセージ

小宮山宏氏／株式会社三菱総合研究所 理事長

ナビゲーター 臥雲義尚／松本市長



ナビゲーター／臥雲市長



葛西健氏



小宮山宏氏

午後2時15分～3時10分 【トークセッション第2部】

データとデジタル技術が変える未来 ～ポストコロナは地方都市の時代～

ゲスト 堤浩幸氏／株式会社フィリップス・ジャパン代表取締役社長

上村実氏／ソフトバンク株式会社 先端技術開発本部 MONET
事業推進部長 兼 公共事業推進室 MaaS事業推進部長
MONET Technologies株式会社 事業推進部長

ナビゲーター 臥雲義尚／松本市長



堤浩幸氏



上村実氏



令和元年度

松本市の決算概要

●問い合わせ 財政課（本庁舎3階 ☎34-3273 ☎34-3201）

令和元年度（平成31年4月1日～令和2年3月31日）の決算の概要を、一般会計・特別会計・企業会計別にお知らせします。詳細は、お問い合わせください。

一般会計

一般会計の収支（歳入－歳出）は、32億7,122万円の黒字

⑩その他（60億7,096万円）

土地を売り払った代金や、前年度からの繰越金など

⑨使用料・手数料

（16億6,740万円）

市営住宅の家賃や施設使用料など

⑧諸収入（25億1,591万円）

回収した貸付金や市預金の利子など

⑦繰入金（45億5,175万円）

基金の取り崩しや特別会計からの繰入金

ポイント

基金からの繰り入れなどの増により、前年度比134.8%の増加

⑥地方消費税交付金（47億1,124万円）

消費税のうち、地方に配分されたお金

④市債

（76億3,110万円）

借り入れたお金

①市税（373億2,383万円）

市民税、固定資産税など

ポイント

個人市民税、固定資産税の増により、前年度比1.7%の増加

②地方交付税

（137億1,269万円）

国から配分されたお金

ポイント

臨時財政対策債への振替額の減による増などにより、前年度比1.5%の増加

③国庫支出金（119億1,911万円）

国からの負担金・補助金・委託金

ポイント

小中学校の空調設備整備事業の臨時特例交付金などにより、前年度比10.8%の増加

⑤県支出金（53億9,074万円）

県からの負担金・補助金・委託金

⑩その他（13億224万円）

中小企業への貸付金など

⑨維持補修費（10億8,677万円）

道路や公共施設などの補修費

⑧積立金（27億65万円）

基金への積立金

ポイント

庁舎建設基金への積立金の増などにより、前年度比94.6%の増加

⑦繰出金（83億3,510万円）

介護保険など特別会計へ支出したお金

⑥公債費（93億2,215万円）

借入金の返済

⑤補助費等（107億8,237万円）

団体や事業への補助金など

歳出

922億2,351万円

④普通建設事業費

（127億9,698万円）

公共施設の建設費

ポイント

小中学校の空調設備整備事業費の増などにより、前年度比15.4%の増加

①扶助費（177億8,568万円）

社会保障（生活保護や児童手当など）に関するお金

②人件費（152億4,716万円）

市職員の給与や退職金など

ポイント

職員数は増加しましたが、退職者の減により、前年度比0.1%の減少

③物件費（128億6,441万円）

公共施設の維持管理費、委託料など

ポイント

固定資産土地評価替に向けた不動産鑑定委託料や消費税率の改定などの影響により、前年度比9.6%の増加

特別会計

～ 黒字が5会計、収支同額が6会計 ～

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

会計名	歳入	歳出	差引額
霊園	1億5,220万円	9,381万円	+5,839万円
地域排水施設事業	9,194万円	9,194万円	0円
国民健康保険	239億2,014万円	236億5,202万円	+2億6,812万円
後期高齢者医療	30億7,760万円	29億9,732万円	+8,028万円
介護保険	221億2,385万円	218億6,805万円	+2億5,580万円
農業集落排水事業	9,633万円	9,633万円	0円
公設地方卸売市場	4億6,017万円	4億6,017万円	0円
市街地駐車場事業	2億7,315万円	2億7,315万円	0円
新松本工業団地建設事業	4億7,540万円	4億7,540万円	0円
奈川観光施設事業	1億1,807万円	1億1,807万円	0円
松本城	6億6,515万円	5億9,949万円	+6,566万円

企業会計

～ 黒字が3会計、赤字が1会計 ～

民間企業と同様に、利用料金などの事業収益で運営される会計です。

会計名	総収益	総費用	当年度純損益
水道事業	50億7,235万円	48億1,361万円	+2億5,874万円
下水道事業	68億7,108万円	60億 962万円	+8億6,146万円
病院事業	52億4,509万円	52億1,540万円	+2,969万円
上高地観光施設事業	3億5,641万円	3億6,199万円	△558万円

市債残高

平成18年度から「新たな借金（市債）は、その年の返済額の範囲内に抑える」方針により財政運営を行っています。その結果、市債残高は前年度末と比較すると、全体で48億円の減額となりました。



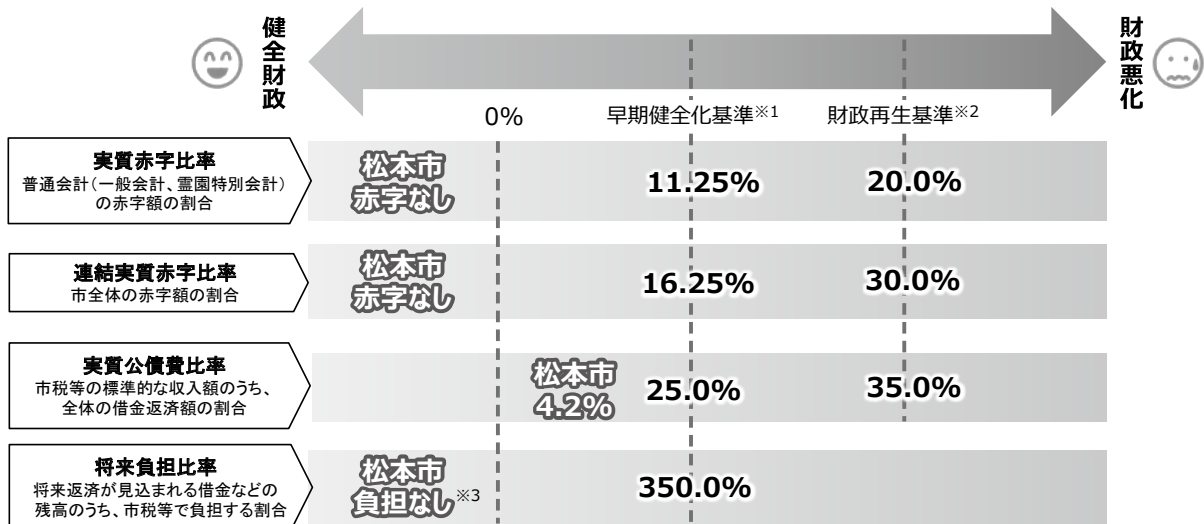
会計区分	元年度末	30年度末	30年度末との比較
一般会計	729億円	744億円	△15億円
特別会計	16億円	23億円	△7億円
企業会計	388億円	414億円	△26億円
合計	1,133億円	1,181億円	△48億円

松本市の財政指標

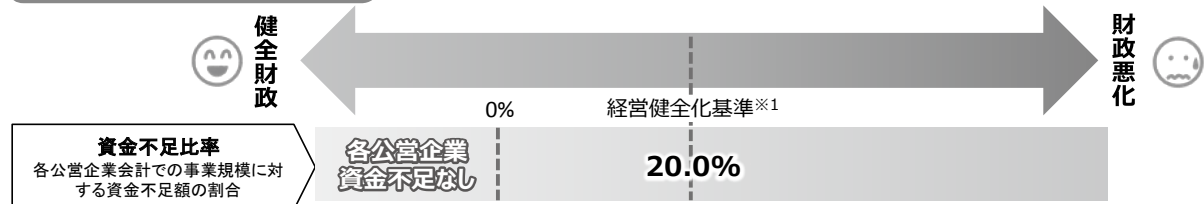
「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」による、財政の「健全化判断比率」と公営企業の「資金不足比率」をお知らせします。

健全化判断比率

松本市の財政運営の健全度を示す令和元年度の指標は以下のとおりです。いずれも早期健全化基準や財政再生基準を下回っています。



公営企業の資金不足比率



- ※1 財政の早期健全化へ向けて財政(経営)健全化計画の策定等が必要になる基準
- ※2 財政の再生へ向けて財政再生計画の策定や、地方債の借り入れに国の同意手続き等が必要となる基準
- ※3 借金の残高等より、地方交付税で措置される見込み額や、基金の現在高を合わせた額が多いことを示す基準

経常収支比率をしてみると・・・

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

指標名	元年度末	30年度末	比較
経常収支比率	84.2%	85.1%	△0.9ポイント

比率は前年度より下降し、財政の硬直度は若干改善しました。これは、毎年支払わなければならない支出のうち、物件費や扶助費は増加したものの、公債費は減少し、市税による収入が増えたことによるものです。類似都市の中では比較的低い数値ですが、引き続き健全な財政状況の維持に努めていきます。

骨髄ドナー助成制度 が始まりました

● 問い合わせ 健康づくり課 (東庁舎2階) ☎ 34-3217 ① 39-2523

松本市では、8月1日から、骨髄バンクが実施している骨髄等(造血幹細胞)の提供を行った方と、その方を雇用する企業に対して、助成制度を開始しました。

骨髄等の提供には、平均で8日程度かかることされており、提供に伴う入院中の収入が下がってしまう、勤務している会社に休暇制度がない、などの金銭的な理由により提供を行えなかった方に対して助成することで、骨髄等移植を促進するものです。

ドナー助成

骨髄等を提供したドナーに、最大20万円を助成します。

【対象】

- 次のいずれも満たす方
- 骨髄等の提供を行った日に、市内に住所を有している方
- 他の地方公共団体から、助成金に類するものの交付を受けていない方
- 骨髄等の提供に伴う休暇の制度がない事業所に勤務する方

【助成額】

骨髄等の提供に係る通院または入院に要した日数(上限10日)×2万円

事業所助成

骨髄等を提供したドナーの勤務する事業所に、最大10万円を助成します。

【対象】

- 国、地方公共団体および独立行政法人の事業所を除き、ドナー助成の対象者が勤務する事業所。ただし、勤務先が複数ある場合は、ドナーが指定する1社。

【助成額】

骨髄等の提供に係る通院または入院に要した日数(上限10日)×1万円

骨髄ドナー助成制度の助成金交付申請の期限は、ドナーが通院等をして退院した日の翌日から起算して90日以内をお願いします!



造血細胞移植後の ワクチン再接種費用助成制度

経済的な負担の軽減や感染症予防を目的に、造血細胞移植後のワクチン再接種費用を助成します。

◆対象 ※次のいずれも満たす方

- 骨髄移植や小児がん等の治療により、治療前に接種した定期の予防接種のワクチンの免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認める方
- 予防接種を受ける日において、20歳未満の方

◆助成の対象となる予防接種 ※次のいずれも満たす場合

- 定期の予防接種A類のワクチンであること
- 骨髄移植や小児がん等の治療により、治療前に接種した定期の予防接種のワクチンの免疫が低下または消失したため、再接種が必要と医師が認めるもの
- 予防接種法施行規則第2条の6の表の上欄に掲げる特定疾病に係る予防接種にあってはそれぞれ同条の規定による年齢に達するまで

◆助成方法と助成金額

- 事前に主治医意見書等の申請書が必要です。
- 医療機関へ支払った後、予防接種を実施したことが分かる領収書等で請求してください。
- 原則、助成対象予防接種の接種費用として医療機関に支払った額を助成します(上限あり)。



10月30日は「食品ロス削減の日」

減らそう！

食品ロス



環境政策課
杵淵 事務員

●問い合わせ

環境政策課（東庁舎4階 ☎34-3268 ㊟34-0400）

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。「食品ロス削減の日」に向けて、生活の中で食べものを無駄にしていまいか、見直してみませんか？

こんなに出ている食品ロス

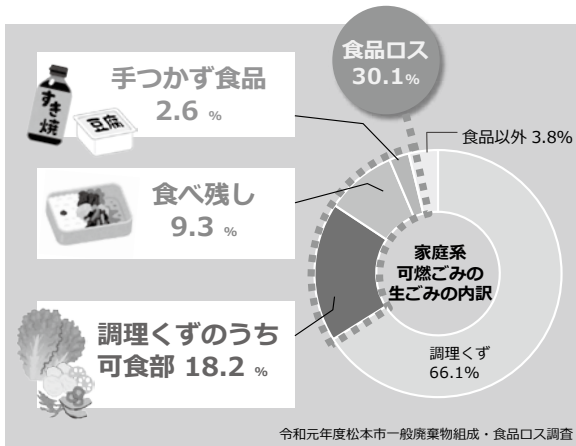
国内で発生している食品ロス量は年間約612万トン。国民1人あたりに換算すると、1日あたり約132グラムで、お茶碗1杯分のご飯に相当します。

また、国内で発生している食品ロス量の約612万トンの約半分は一般家庭から出ています。日本の食料自給率は37パーセントとなっており、輸入してまで食べ物を捨てていることとなります。

貴重な食料を有効活用する意味でも、食品ロス削減の取り組みは重要です。

国内の食品ロス
年間612万トン

全国民が
お茶碗1杯分のご飯を
1年間、毎日
捨て続けている計算



食品ロスの内訳

家庭から出る生ごみのうち、食品ロスは約3割を占めています（左の図）。

手つかず食品：買ったまま手つかずで捨てられるもの
食べ残し：食べきれずに捨てられたもの
調理くずのうち可食部：使いかけの野菜や、調理の際に捨てている食べられる部分

皆さんも食べ物を無駄にしてしまった心あたりはありませんか？

未来へつなぐために

「残さず食べよう！30・10運動」は、松本市発祥の食品ロスを減らす運動です。

毎日のお料理やお買い物など、日常生活の中で一人一人が意識をし、食品ロス削減の輪を広げていきましょう。



おうちで

残さず食べよう！

30

10

運動

おそとで

毎月**30**日は
冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫内をパトロール！
使い忘れた食材をレスキュー！

毎月**10**日は
もったいないクッキングデー

根も葉も茎もクッキング！
皮だってごちそう！
おいしい料理の出来上がり！



「もったいないクッキング」のレシピはこちら▲

- ①おいしく食べ切れる量を注しよう！
- ②宴会の最初の**30**分間は席を立たずに料理を楽しもう！
- ③最後の**10**分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しもう！

※幹事さんの声掛けがポイント！

※35ページに関連記事掲載

賢い消費者になるために

心当たりのない商品が届いたら

「海外から心当たりのないスカーフが届いた」という相談があります。まずは、贈り物でないか確認しましょう。贈り物でなければ、ネガティブ・オプション（送りつけ商法）の可能性にあります。

法律上、受け取ってから14日間の保管義務がありますが、それ以降は処分が可能です。処分前に、差出人の名称、住所、電話番号等の記録を取りましょう。個人情報流出しているの、クレジットカードなどの明細に不審な請求がないかを確認しましょう。不審な請求があるときは、すぐにカード会社に連絡しましょう。

●問い合わせ 消費生活センター
(本庁舎1階 ☎36-8832)



まつもと市民生きいき活動

No.54

このまちをきれいにしよう

神林南水寺公民館からサンプロアルウィンに向かう歩道に、マリーゴールドのプランターが並びます。4年ほど前から地元のAさんが、地域の中で人と人のつながりが自然にできたらいいなと始めたそうです。花の植え付けや水やりは地域の仲間が協力してくれています。

今年は、新型コロナウイルスの影響で、さまざまな行事が中止になってしまいましたが、子どもたちに楽しんでもらいたいと寺家町会の子ども会と一緒に花の植え付けを行い、メッセージも書いてもらったそうです。

「あいさつや言葉を交わすことをきっかけに顔見知りが増え、また、花を見て少しでも癒しを感じてくれたら」と話してくださいました。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

医療メモ #373

植物にかぶれ

私たちはさまざまなかぶれがありますが、かぶれの正式な名前は「接触性皮膚炎」です。この原因は大きく2種類に分類されます。

一つは「一次刺激性」といって、酸やアルカリ、または擦れの刺激によつて、誰にでも同じように生じるものです。手荒れやおむつかぶれがこれにあたります。

もう一つが「アレルギー性」です。皮膚の免疫細胞に本来無害なものが触れたとき、それを外敵と誤って判断し攻撃してしまう現象です。これを医学用語で「感作」と呼びます。これらのかぶれの原因物質で一番多いのが植物です。

植物かぶれのうち、最も重篤な症状を引き起こすのがウルシです。アレルギー性のかぶれで一度触っただけで感作が成立し、次に触ったときには激しい皮膚炎を引き起こします。いわば植物かぶれの横綱です。

ウルシ部屋の一門には強力な弟弟子が大勢います。毒性番付上位から

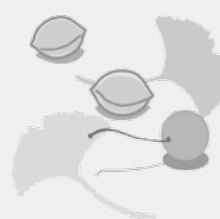
紹介すると、ツタウルシ、ヤマハゼ、ハゼノキ、ヤマウルシなどです。マングローもウルシ科なので、食べた後は必ず果汁を洗い流しましょう。

かぶれ植物の大関と呼べるのが、イチヨウです。大人になるまでにはほとんどの人が感作されていて、晩秋になると銀杏拾いでかぶれた患者さんが皮膚科に押し寄せます。

市販されている花でもかぶれるものがあります。サクランボ（プリムラ）です。もし家に鉢があれば、水やりの時は要注意です。その他、感作しやすい植物には菊やレタスがあり、生産者の方を悩ませます。

また、とろろなどナガイモの液が乾くとシユウ酸カルシウムというトゲトゲの結晶に変わって、一次刺激性のかぶれが生じます。パイナップルやイチジクでも同様です。

●松本市医師会 (<http://www.msj-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

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

きのこ中毒にご注意を!

きのこ中毒が多く発生する時期です。きのこ中毒防止のポイントは、次のとおりです。
 ①知らないきのこは採らない、絶対食べない、提供しない。
 ②きのこは特徴を覚え、確実な鑑別をする。③毒きのこを加工して食べない。
 ④誤った言い伝えや迷信を信じてない。⑤人から貰ったきのこもできるだけ鑑別をする。
 〇 松本保健所 食品・生活衛生課 (☎40-1942 ☎47-9293)

認定新規就農者、認定農業者の申請を受け付けます

【認定新規就農者】
 青年等就農計画の令和2年度第3回目の認定を行います。認定されると、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

【市内で新たに農業経営を開始しようとする方、および農業経営を開始してから5年以内の方で、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3回目の認定を行います。5年後にむけた経営の計画を作り、認定されると、農業機械購入時の補助などの支援を受けることができます。
 【自らの創意工夫に基づき、経営の改善を進めようとする農業者の方】

申・〇 11月10日(火)までに、
 農政課 (本5) ☎34-3222
 2 ☎36-6217、西部農林課 (☎78-3003 ☎78-3942) へ

ハロウィンジャンボくじは長野県内で買えます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボくじ」(1等前後賞合わせて5億円)が発売中です。この宝くじの収益金は、都道府県ごとの販売実績により市町村に配分され、明るいまちづくりや地域住民の福祉向上のために使われます。

パソコンやスマートフォンからも購入できます。
 ●発売期間 10月20日(火)まで

●抽せん日 10月27日(火) 当せん金 1等/3億円×11本

●発売総額 330億円・11ユニットの場合、前後賞/各1億円×22本 (発売総額 330億円・11ユニットの場合) など 【ハロウィンジャンボくじ】(1等の前後賞なし) 1等/1000万円×50本 (発売総額 150億円・5ユニットの場合) 〇 財政課 (本3) ☎34-3273 ☎34-3201



交通災害共済の見舞金請求はお済みですか

交通事故にあった場合、実入通院2日から見舞金が支払われます。

【交通災害共済に加入の方】 ※0歳から中学生までのお子さんは、子育て支援の一環として全員加入(費用は公費で負担)しています。●請求期限 交通事故による災害を受けた日から起算して2年以内(2年を経過した場合は請求できません) ●対象となる交通事故 道路上を運行中の自動車、バイク、自転車等による衝突、転落、接触等の

交通事故等 ※歩行中(自転車、バイクを押している場合も含む)の単独事故、一般人や車両の通行が認められていない場所における事故などは対象外 ●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) 〇 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、固定資産税の第1期から2期、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の第1期から3期、介護保険料の第1期から6期の納付をお忘れでないでしょうか。まだ納付されていない方は、至急お納めください。
 11月2日(月)は、令和2年度の市県民税第3期、国民健康保険税第4期、後期高齢者医療保険料第4期、介護保険料第7期の納期限です。
 バーコードが印字されている納付書は、コンビニエンスストアで納付ができます。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

空間放射線量測定値

日時	場所	測定値(μSv/h)
9月9日午前9時	松本市役所	0.064

※松本合同庁舎の機器は調整中のため、本庁舎屋上で測定しています。

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。

〇 環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

市税コールセンターから確認の電話、SMS(ショートメッセージサービス)を送信することがあります。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。
 〇 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



第35回

中核市お知らせコーナー

高度救助隊について

中核市は、法令により「高度救助隊」の編成が義務付けられています。高度救助隊は、専門的で高度な教育訓練を受けた隊員が、画像探索機や地中音響探知機、熱画像直視装置などの高度救助用の資機材を駆使した人命救助活動を任務とする隊です。



【救助工作車Ⅲ型】
写真提供：松本広域消防局

すでに松本広域消防局では、高度救助隊の編成に必要な車両や資機材を自主配備するとともに、隊員への高度な教育訓練を修了しています。今回、中核市移行に伴い現在の隊を高度救助隊として正式に位置付けます。

引き続き、市民の皆さんの安心と安全を守り、松本地域はもちろん県内外で大規模な災害が発生した際の応援要請に対し即座に対応できるよう、日々訓練を重ねます。

【高度救助隊】

松本広域消防局 警防課(☎25-0119 ☎25-3987)

【中核市への移行】

中核市推進室 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構が実施します。

①老齢基礎年金を受給している方(65歳以上で、世帯員全員の市民税が非課税となっており、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下であること) ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方(前年の所得額が約462万円以下であること) ●請求手続き①すでに年金を受給している方/年金生活者支援給付金請求書を日本年金機構へ提出してください。また、請求書が日本年金機構から届いた方は必要事項を記入の上、送付してください。

水道メーターを取り替えます

水道メーターは、計量法で

入の、送付してください。②年金の請求をしない方/年金の請求手続きと併せて給付金の請求手続きをしてください。☎ねんきんダイヤル(ナビダイヤル ☎0570-051165)、松本年金事務所(鎌田2-8-37 ☎315150)

有効期限が8年と定められているため、上下水道局では、有効期限前に取り替えを行っています。該当するお宅へ個別にお知らせの上、取り替えます。取り替えにかかる費用負担はありません(ただし、マンシヨンなどで所有者が設置した各戸メーターの取り替えは除きます)。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、委託先である水道事業協同組合に加盟している業者が事前通知や外から声をかける場合がありますのでご了承ください。

信州まつもと空港
冬ダイヤのお知らせ
札幌、神戸、福岡へ毎日運航。安心して利用ください。

めに、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じています。☎10月25日(日)〜令和3年3月27日(土)

路線	出発	到着
札幌(新千歳)線	松本発 午前11時35分	札幌着 午後1時10分
	札幌発 午後2時	松本着 午後3時50分
神戸線	松本発 午前9時50分	神戸着 午前10時55分
	神戸発 午前10時	松本着 午前11時
福岡線	松本発 午後0時45分	福岡着 午後2時35分
	松本発 午後4時25分	福岡着 午後6時15分
	福岡発 午前7時50分	松本着 午前9時15分
	福岡発 午前10時45分	松本着 午後0時10分

●航空券の予約・購入
ドリームエアラインズコールセンター(☎0570-5510489 営業時間:午前7時〜午後8時) またはお近くの旅行代理店まで ☎信州まつもと空港地元利用促進協議会事務局(観光温泉課内) ☎34-8307 ☎34-3049

情報チャンネル



お知らせ

AI(人工知能)を活用した 総合案内サービスの実証実験

市民サービスの向上のため、AIを活用し、市民の皆さんからの問い合わせに24時間対応する「AIスタッフ総合案内サービス」の実証実験を行います。

「AIスタッフ総合案内サービス」とは、パソコンやスマートフォンから24時間利用可能で、対話(チャット)形式により知りたい情報のページへ案内します。電話や窓口に出向くより気軽に問い合わせができます。パソコン、スマートフォンで市ホームページへアクセス、または二次元コードからご利用いただけます。ご利用後は、利用者アンケートへのご協力をお願いします。



10月1日(木)～31日(土)
情報政策課(東2)
☎34-8348
☎48-7001



相談

「人権・男女共生課からのお知らせ」 法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。
10月9日(金) 午後1時～4時 場 駅前会館 第1・2中会議室 固 長野地方方法務局松本支局(☎32-2571 ☎32-2572)

「人権・男女共生課からのお知らせ」 アイヌの方々からの ご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。相談は無料で、匿名でもかまいません。秘密は固く守られます。

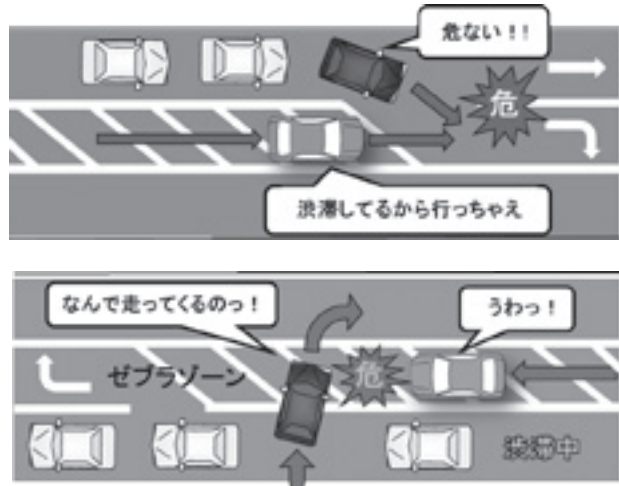
10月1日(木)～31日(土)
情報政策課(東2)
☎34-8348
☎48-7001

ワンポイント交通安全

ゼブラゾーンの走行はとても危険!!

【ゼブラゾーンを車両は走っていいの?】

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



- 松本市内では、ゼブラゾーンを走ったことにより
 - 進路変更した車と衝突する事故
 - 道路へ進入した車と衝突する事故
 - 対向車と衝突する事故
 が発生しています。
- 「いないだろう」「来ないだろう」の「だろう運転」は事故のもとです。
- 道路に出るときは、しっかり安全確認をしましょう。
- ゼブラゾーンの走行は、事故の原因となり大変危険です。

固 交通安全課 (本5) ☎34-3245 ☎34-3202

業により実施するものです。

【市民相談課からのお知らせ】

行政書士無料相談会

10月は行政書士制度広報月間です。相続手続(遺産分割協議書作成、相続財産調査など)、遺言手続、贈与手続、成年後見などについて、行政書士が無料で相談を受け付け

ます。

10月17日(土) 午前10時～午後3時 場 勤労者福祉センター 固 長野県行政書士会松本支部(☎33-7166)

働き方改革相談窓口

就業規則の見直し、賃金規定の見直し、労働関係助成金活用などの働き方改革全般に

ついて、社会保険労務士が相談に応じます。予約は不要ですが、していただくとうスムーズにご案内できます。

働 き 方 改 革 に 取 り 組 む 事 業 主 の 皆 さ ん 10月14日(水) 午後1時30分～4時 場 勤労者福祉センター 2F 4会議室 固 無料 固 労政課(☎35-6286 ☎88-7669)

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

「市民相談課からのお知らせ」
10月19日～25日は
行政相談週間

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が相談所を開設し、行政に対する苦情や意見、要望、心配事などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。

●**日・場** ①10月20日(火) 午後1時30分～3時30分 西部保健センター ②10月22日(木) 午後1時30分～3時30分 四賀支所 ③10月23日(金) 午前10時～正午 松本市役所
 ●**総務省長野行政監視行政**

相談センター(☎026-235-1100)

**多重債務者
 無料弁護士相談会**

借金問題に悩んでいませんか。弁護士による多重債務者相談会を開催します。相談は予約制です。

●**日** 10月29日(木) 午後1時～5時
 ●**場** 市民相談課(消費生活センター) 相談室
 ●**定** 先着8人 ●**無料** ●**貸借** 入れ、返済の状況がわかる入金通帳、振込明細書など
 ●**申・問** 10月26日(月)午後5時

松本市立病院職員採用試験

来年4月1日に採用する職員を募集します。詳細は、市立病院のホームページ(二次元コード)をご覧ください。



●**募集職種**
 総合職(事務職)

●**対** 昭和55年4月2日～平成13年4月1日までに生まれ、大学・短大・高専卒業程度の学力を有する方

●**定** 若干名

●**試験日** 11月7日(土)

●**申・問** 10月26日(月)までに、申し込み書、受験申し込み書、履歴書、身上書、自己紹介書、資格を証明する免許証の写し、または卒業見込み証明を、松本市立病院事務部病院総務課総務係(☎92-3027 ☎92-3440)へ



募集

までに、松本市消費生活センター(本1) ☎36-8832 ☎36-6839)へ

**松本市多文化共生推進
 協議会委員の募集**

多文化共生推進プランの進行管理や施策の提言をしていただく委員を募集します。
 ●**対** 市内在住の方 ●**任期** 委嘱の日から2年間 ●**募集** 人員 若干名 ●**申・問** 10月30日(金)までに、「地域で多文化共生を進めるための私の提言」をテーマに400字程度(書式自由)にまとめ、住所・氏名・職業・電話番号を明記し、郵送、ファクスまたは電子メールで、人権・男女共生課(〒390-0811 中央1-18-1 ☎39-11105 ☎37-1153 ☎tabunka@city.matsumoto.lg.jp)へ

**信州ねりんピック
 長野県高齢者作品展出品募集**

●**対** 県内在住の60歳以上のアマチュアの方 ●**部門** 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書



催し

●**作品搬入** 11月4日(水)までに松本保健福祉事務所へ(他募集案内(出品票)は次の問い合わせ先に請求してください。 ●**申・問** 10月16日(金)までに、出品票(所定用紙)に必要な事項を記入し、(公財)長野県長寿社会開発センター(☎026-226-3741 ☎026-226-8327)、松本保健福祉事務所(☎40-1911 ☎40-1803)または高齢福祉課(本別1) ☎34-3492 ☎34-3026)へ

文書館活用講座

松本の地域や歴史を学びたい方を対象に、文書館の歴史文書等を閲覧・活用する方法を解説します。また、普段は見学も行います。

●**日** 10月10日(土) 午後1時30分～3時 ●**場** 文書館 講義室 ●**定** 15人 ●**無料** ●**文** 文書館専門員 ●**申・問** 文書館(☎28-5570 ☎24-2110)

**「めぐみ」引き裂かれた
 家族の30年」を上映します**

北朝鮮による人権侵害問題について考える機会として、国、県と連携して上映会を行います。

●**日** 11月4日(水) 午後2時～4時 ●**場** Mウイング 6階ホール ●**内閣官房拉致問題対策本部**による政府の取り組みの説明、映画の上映(約90分)など ●**定** 100人 ●**必要** 申し込み ●**無料** ●**申・問** 長野県企画振興部国際交流課(☎026-235-7188 ☎026-232-1644)

人権映画の日

人権に関する映画を上映します。

●**日** 10月7日(水) 午後3時～5時 ●**上映作品** 人生、ここにあり!(吹き替え) ●**場** Mウイング3階 ネットワーク室 ●**定** 先着20名 ●**必要** 申し込み ●**無料** ●**申・問** 人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)





催促

【観光温泉課からのお知らせ】

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えて、肩こり、腰痛、膝痛等のからだの不調の改善を目的に、独自の体操や筋トレを実践する体操教室です。

☎ 市内在住または在勤・在学の方 ☎ 10月6日・13日・20日・27日の火曜日 午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 ☎ 梓水苑 ☎ 各回7人程度（要予約）
 ¥ 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） ☎ 浅川嘉昭氏/インストラクター（背骨コンディショニング協会） ☎ 動きやすい服装、飲み物、バスタオル、長めのスポーツタオル
 申・☎ 梓水苑（☎78-55550 ☎78-55555）

【公園緑地課からのお知らせ】

正月の花
寄せ植え講習会

花いっぱい運動の推進のため、花に興味を持ってもらう

第63回まつもと市民祭

今年の「まつもと市民祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、次の日程で開催します。
 なお、「第63回松本まつり」については、実行委員会事務局（松本商工会議所 ☎32-5345）へお問い合わせください。

【松本市名誉市民推戴式典・第63回まつもと市民祭表彰式典】

☎ 11月1日(日) 午後2時から
 場 Mウイング 6階ホール
 内 名誉市民推戴、有功・功労・善行、顕彰、農林業功労・商工観光功労
 問 秘書課（本2 ☎34-3200 ☎35-2030）
 ※新型コロナウイルスの感染状況により、中止または入場を制限する場合があります。

【第61回松本市芸術文化祭】

場所	日程	内容・出演団体
Mウイング	11月7日(土)	松本マジッククラブ
	12月13日(日)	スタジオPOP
あがたの森文化会館	10月23日(金)～25日(日)	水石展
ザ・ハーモニーホール	10月24日(土)	ニューミュージック
美術館	10月3日(土)・4日(日)	地区書道展
	10月14日(水)～18日(日)	中信地区高等学校書道展
	10月23日(金)～25日(日)	学生美術展
	11月11日(水)～15日(日)	市民書道展・市民写真展 市民絵画展・市民文芸展
	11月19日(木)～23日(祝)	美術工芸展

問 生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ☎37-1153）

ことを目的に、正月の花の寄せ植え講習会を開催します。

☎ 11月8日(日) 午前10時～正午 場 あがたの森公園
 ※雨天時は、あがたの森文化会館218会議室 定 先着30人 ¥ 1500円 持 軍手、移植ごて、持ち帰り用袋
 申・☎ 10月14日(水)～30日(金)に、街を花いっぱいにする会事務局（☎32-3042 ☎32-6511）へ

トライあい・松本主催講座

【筆ペンを楽しもう】

美しい文字の書き方を楽しく学ぶ講座です。自分の名前、年賀状を筆ペンで美しく書いてみませんか。

☎ 11月4日・11日・18日・25日の水曜日 午前10時～11時30分

時30分 ¥ 受講料800円（全4回分）、教材費500円
 定 15人 講 齊藤厚子氏 持 筆ペン 場・申・☎ 10月22日(木)までにトライあい・松本（☎35-6285 ☎35-6344）へ
 4 平日午前9時～午後5時）へ ※応募多数の場合は抽選。市内在住、在勤の方を優先。



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ご提供いただき、必要としている方に無料で配布します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

市内在住の方 ※応募多数の場合は抽選
 10月20日(火) 午前11時～午後2時

エコスクール参加者募集

「環境」を楽しく学ぼう！地球環境について思いを巡らせる、環境学習講座「エコスクール」を開催します。

①ロケットストーブを作ろう！

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

市内在住の小学校5年生以上の方
 (小中学生は保護者同伴)

11月7日(土) 午後1時～4時30分

中山公民館

10組 ※製作は1人1個までで、グループで1個の製作も可能

材料費ロケットストーブ1個あたり5,000円

松本市地球温暖化防止市民ネットワーク(エコネットまつもと)

締め切り 10月20日(火)

②化石を通して地球を学ぼう！

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



市内在住の小学校4年生以上の方(小中学生は保護者同伴)

11月14日(土) 午前9時～正午

四賀化石館、四賀地区周辺等

集合場所 松本市役所または四賀化石館
 ※市役所からマイクロバスが出ます。

定員 20人

講師 四賀化石館職員

無料

締め切り 10月27日(火)

その他 参加者は四賀化石館を無料でご覧いただけます。

各締め切り日までに、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 ⑥ロケットストーブの製作個数(①の講座のみ) ⑦バス利用の有無(②の講座のみ)を明記し環境政策課(東4 390-8620 丸の内3-7 34-3268 34-0400)へ ※応募多数の場合は抽選(初参加の方優先)となるほか、安全管理上、対象未満のお子さんは参加できません。



ラーラ松本 屋内テニスコート ※無料 他 託児、ワークショップの開催および会場での次回応募受け付けは行いません。 申・問 10月9日(金)までに、市ホームページの応募フォームから、または往復はがきによる事前応募が必要。往復はがきの場合は、返信の宛名面に参加希望者の住所および氏名、往信の宛名面に環境政策課(〒390-

8620 丸の内3-7)、往信の文面に①配布会の日付 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤妊娠の有無 ⑥配布希望品(1..衣類等と大型育児用品 2..衣類のみ) ⑦衣類の希望サイズと性別を記入し環境政策課(東4 34-3268 34-0400)へ



松本看板学講座

看板を通してまちの景観を考えてみませんか。

①10月29日(木) ②11月5日(木) ③11月19日(木) ④11月26日(木) いずれも午後6時30分～8時30分 場 大手公民館 定 先着20人 ※ミーティングアプリ「Zoom」を活用したオンライン参加も可能です(若干名)。希望者は

お問い合わせください。 ※無料 講座、まち歩き 倉澤聡氏/都市計画家、長谷川繁幸氏/建築士、高田美果氏/イラストレーター 持筆記用具 申・問 中央公民館(32-1132 37-1153)、または都市政策課(本5 34-3015 34-3202)

情報チャンネル



催し

オンライン松本若者会議

ミーティングアプリ「Zoom」を使い、魅力あるまちについて意見交換を行います。
対 高校生～35歳未満の若者
日 10月24日(土) 午前10時～11時30分 **定** 20人 **料** 無料
申・**固** 電話、ファクス、または電子メールで青少年ホーム(☎26-11083 ㊟25-53367 ㊠ms-home@city.matsumoto.lg.jp)へ ※申し込み後に、IDとパスワードをお知らせ

生ごみ堆肥化講習会

生ごみとなる野菜くずや果物の皮などをダンボール箱を使った簡単な方法で堆肥にしてみませんか。堆肥は、家庭菜園やベランダのプランターに使用できます。
対 市内在住または在勤の方 **日** 10月26日(月) 午前10時～11時30分 **場** 里山



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

迎公民館 大会議室 **定** 先着15人 **料** 500円(材料費) **講** 中嶋知史氏 **申**・**固** 10月5日(月)から、環境業務課(☎47-11096 ㊠40-1335)へ

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。8月のフードドライブは、40人の方から、1405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。
日 10月15日(木) 午前10時～午後1時 **場** 市役所東庁舎玄関横スペース ●寄付できる食品はカップ麺、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もの ○日本語表記のあるもの **固** 環境政策課(東4) ☎34-3268 ㊠34-0400

緑陰講座(第7、8回)

7月～11月の土曜日に「緑陰講座」を開催します。また、樹木や花に関する疑問に専門家がお答えします。
日・**固** ①10月17日(土) 土作りと堆肥作り ②11月7日(土) 冬のプランター作り(親子でも楽しめます) ※時間は午後1時～3時 **場** あがたの森公園内「緑の相談所」 **定** 先着20人 **料** 無料 **他** 参加者に鉢花をプレゼント(①のみ) **申**・**固** 10月7日(水)から①は10月14日(水)までに、②は11月4日(水)までに、公園緑地課(☎34-3254 ㊠34-299)へ

読書週間に図書館へ行こう!

10月27日(火)～11月9日(月)の読書週間中に、中央図書館で各種イベントを開催します。SDGsをテーマに、関連する講演会やおはなし会、本のロビー展示、除籍本の配布等を行います。詳細は、図書館ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。
場 中央図書館 **他** 駐車スペースに限りがあるため、できる限り公共交通機関をご利用

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。

※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 10月7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。
- 「松本安心ネット」に登録している方に、テストメールを送信します。

固 危機管理課(本別1) ☎33-9119 ㊠33-1011

ください。感染症感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒、体調の悪い方は参加を控える等ご協力をお願いします。**申**・**固** 中央図書館(☎32-0099 ㊠37-1148 ㊠https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp)

【労政課からのお知らせ】

初めてでも大丈夫！
ネット集客セミナー

インターネットでの集客術や心を動かすマーケティング

を学び、「自ら仕事を獲得していく力」を身につけてみませんか。講座はオンラインで実施します。

対 インターネットでの集客に興味がある方 **日** 10月13日(火) 午前10時～正午 **定** 16人 **料** 無料 **申** クラウド(株)申し込みページ(https://knowers.doorkeeper.jp/events/101054)から **固** クラウド(株) ☎070-6976-2475 ※平日午前10時から午後5時

【労政課からのお知らせ】
**松本市生涯現役
 促進協議会セミナー**

【シニア・現役世代向け
 セミナー「動物園で働いて」】

市内在住または在勤の、
 おおむね55歳以上の方
 10月19日(月) 午後3時～4時
 30分 場 勤労者福祉センタ
 ー 無料 田畑直樹氏
 ／(公財) 日本動物愛護協会
 理事長

【事業主セミナー「新型コロナ
 後の経営に求められる「レジ
 タルコミュニケーション」のあ
 り方】

市内企業の方 10月22
 日(木) 午後2時～3時30分
 場 勤労者福祉センター 無料
 青木秀樹氏／(株)モ
 チベーションインスティテュ
 ート代表取締役

【ICT活用セミナー入門編
 パソコン入門】
 パソコンの電源の入り切り、
 ワードでのローマ字入力や文
 書作成機能を体験する初歩講
 座です。

市内在住、在勤の55歳以
 上の方 10月26日(月) 午
 後1時30分～4時30分 場
 勤労者福祉センター 定 先
 着10人 無料 ※パソコ
 ン等教材は各自用意 講シ

ルバー人材センターパソコン
 教室講師

【ICT活用セミナー入門編
 ワードの初歩】
 ワードを使用して文章を作
 成します。初めてワードに触
 れる方に向けた基礎講座です。

市内在住、在勤の55歳以
 上の方 11月5日(木)・6
 日(金)(全2日) 午前10時～
 午後3時 場 教育文化セン
 ター 定 先着10人 無料
 ※教材は別途用意 講 教育
 文化センター専任講師

申・岡 松本
 市生涯現役促
 進協議会 (☎
 88-5955
 88-5955
 4)



教育文化センターの催し

場・岡 教育文化センター(☎
 32-7600 ☎32-7600
 4) ※無料の催しは、当面
 の間予約制へ変更しています。

【星壳散歩】

天体望遠鏡を使って、季節
 の天文現象を観測します。

小学生以上(高校生以下
 は保護者同伴) 10月17日
 (土) 午後6時30分～8時

天体観測室、プラネタリ
 ウム 定 先着20人 ※要予
 約 無料 講 スターウォ
 ッチングクラブ北斗 10
 月10日(土)から電話かファクス
 で

【星壳ステージ(市民の時間)】
 プラネタリウムと市民をつ
 ながく時間です。県内で写真家
 として活躍する阿部宗雄氏
 (www.beaphoto.com) によ
 る美しい自然や星空の写真を、
 大迫力のドーム映像でお楽し
 みください。

10月31日(土) 午後4時15
 分 場 プラネタリウム
 定 先着45人 ※要予約 無料
 10月24日(土)から電
 話かファクスで

【親子科学教室「よく飛ぶ紙
 ヒコキを作つて遊ぼう!」】
 さまざまなタイプの紙ヒコ
 キを作つて、思いっきりと
 ばしてみましよう。

小学生以上 11月22日
 (日) 午前10時～11時30分、午
 後1時30分～3時 場 3階
 ホール 定 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。

¥510円(材料費) 申
 10月22日(木)・11月8日(日)に電
 話かファクス、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。

小学4～6年生とその保
 護者 11月29日(日) 午前
 10時～11時30分、午後1時30
 分～3時 場 3階第2研修
 室 定 各回8組 ※申し込
 み多数の場合は抽選。開催日
 の一週間前までに郵送でお知
 らせ。 無料 10月29
 日(木)・11月15日(日)に電話かフ
 アクス、市ホームページから

ひとり親家庭「アルプス
 公園で元気に遊ぼう会」
 動物スタンプラリーやアス
 レチックで遊び、お昼は弁当
 を食べながら、ひとり親家庭
 の交流を深めませんか。小学
 1年生のお祝い会も兼ねて開
 催します。

市内在住のひとり親家庭
 の方 10月25日(日) 午前
 10時30分～午後3時(雨天中
 止) 場 アルプス公園(ドリ
 ームコースター乗場集合)
 ¥1000円 申・岡 10月

20日(火)までに、ひとり親家庭
 福祉会事務局(☎27-338
 1 ☎27-2239)、または
 こども福祉課(東1 ☎33-
 4767 ☎36-9119)へ



**松本山雅FC
 アウェイゲームを応援しよう!**

アウェイゲームのパブリッ
 クビューイングを開催しま
 す。 ※雨天等により中止に
 なる場合があります。

10月17日(土) 午後6時30
 分キックオフ(FC琉球戦)
 無料 他 マスクの着用は
 必須。体調の優れない方は参
 加を控えてください。席は80
 席程度を予定。会場や開場時
 間などの詳細は、市ホームペ
 ージ(二次元コード)をご確
 認ください。

スポーツ
 推進課(☎45
 19511
 ☎45-1102
 4)へ



スポーツ教室

※詳細は、各施設にお問い合わせください。

ラーラ松本 申・問 ☎48-1110 ☎48-1355

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
カワイ体育教室 📍 3階 エアロビクススタジオ	①年中・年長 ②小学1年 ～3年生	10月5日～26日の月曜日 ①午後4時45分～5時45分 ②午後5時45分～6時45分	各20人	4,400円/月	動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

総合体育館 申・問 ☎32-1818 ☎36-9394

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
金曜ピラティス教室	16歳以上の男女	10月2日～30日の金曜日(23日を除く) 午前9時20分～10時20分	20人	初回参加無料 2回目以降1,100円	動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル
ミズノスポーツ塾(マット)	①幼児 ②小学生	10月31日(土) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	各15人	1,100円/教室	動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル

柔剣道場・弓道場 申・問 ☎・☎36-0834 🌐 <http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
ママとベビーのヨガ教室 📍 瀧本和子氏	産後2カ月以降の乳児と母親	10月1日～29日の木曜日 午前10時30分～11時30分	15組	700円/回	ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物
優しいストレッチ・ピラティス(初級) 📍 原秀子氏		10月1日～29日の木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
元気にナイト・ヨガ 📍 松澤直子氏		10月1日～29日の木曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円/回	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 📍 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	10月2日～30日の金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
広ーい畳で親子からだ遊び★ 📍 分藤香氏	1～3歳のお子さん と保護者	10月5日～26日の月曜日 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円/回	動きやすい服装、飲み物
やさしいヨガ教室 📍 舟橋嘉奈子氏		10月2日～30日の金曜日、 10月6日～27日の火曜日 午前10時～正午	15人	1,000円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
心と体を整える・ビギナーヨガ 📍 松澤直子氏		10月6日～27日の火曜日 午後1時～3時	15人	1,000円/回	動きやすい服装、手ぬぐい、飲み物、ヨガマット
ステップアップ・ピラティス(中級) 📍 原秀子氏	ピラティスのレベルアップをしたい方	10月7日～28日の水曜日 午前10時30分～11時30分	20人	700円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
シニアのためのピラティス 📍 原秀子氏	60歳以上の方	10月7日～28日の水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

★は柔剣道場2階柔道場。他は全て弓道場2階会議室

松本市スポーツ協会 申・問 10月7日(水)から協会窓口(総合体育館内 ☎32-7056 ☎32-7452)へ
協会ホームページ(🌐 <http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyo/>)からも可

内容	場所	日時	定員	料金	持ち物
健康フォークダンス教室(後期)	柔剣道場第2トレーニング室	10月28日～令和3年3月24日の第2・第4水曜日 午後1時～5時	10人	1,650円	動きやすい服装、上履き、マスク



中央保健センター健康相談
 変更のお知らせ

空調工事のため、来所による相談を次のとおり変更します。
 10月～11月の火曜日、第

1・3水曜日、木曜日 午前9時～正午 場 Mウイング
 3階保育室 内健康相談・育児相談 待 母子健康手帳、バスタオル、マスク（保護者の方）
 申・問 中央保健センター（☎39-11119 ☎39-1109）※完全予約制。
 2週間以内に本人または家族が体調を崩した方は事前に相

談してください。
高齢者介護手当の申請受付
 高齢者介護手当の11月1日基準日分の申請を受け付けます。※支給は年度内1回に限りです。
 ①基準日（11月1日）または死亡日前1年間に、通算し

て180日以上要介護3～5の状態である65歳以上の、重度の要介護高齢者と同居していた親族で、次の条件に該当する方 ①基準日前1年間に、在宅で介護していた期間が通算して180日以上ある方
 ②重度の要介護高齢者が基準日前に死亡した場合は、前年の基準日から死亡日までの間

に、在宅で介護していた期間が通算して90日以上ある方が**申・問**該当と思われる方には10月2日（金）付けで申請書類を郵送します。要件を確認し必要事項を記入・押印し、高齢福祉課（本北1 ☎34-3492 ☎34-3026）へ
 ※郵送または支所・出張所への提出も可

10月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。

10月8日（木）から電話で（平日午後1時～4時）各こどもプラザへお申し込みください。

☆印の通常利用は、午後1時30分からです（11月8日の小宮こどもプラザは通常開館）。

※講座・行事の詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。

こどもプラザ（筑摩）（☎29-3400 ☎29-3401）

10月15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。
☆10月22日（木） 午前10時～	講座「子どもの育ち」～親子でリトミック～ ☎ 2歳以上の親子 定 12組
☆10月29日（木） 午前10時～	季節のお楽しみ ～ハロウィン～ 定 15組
☆11月5日（木） 午前10時45分～	親子のお楽しみ ～わらべうたで遊ぼう～ 定 15組

※10月30日（金）は館内清掃のため休館です。

小宮こどもプラザ（☎・☎47-8310）

10月15日（木） 午後1時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
☆10月30日（金） 午前10時30分～	作って飾ろう ～ハロウィン～ 定 15組
11月6日（金） 午前10時～	安心ルームの栄養相談日 ※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。
☆11月8日（日） 午前10時～	パパとあそぼう 定 12組 ☎ 1歳以上の親子 場 小宮保育園遊戯室

南郷こどもプラザ（☎・☎32-6315）

10月9日（金） 午前10時～	安心ルームの栄養相談日 ※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。
☆10月20日（火） 午前10時～	牛乳パックでアイス作り ☎ イス作り未経験の親子 定 15組 ☎ 開かず中を洗って乾かした牛乳パック3本、色布ガムテープ1～2個
☆10月22日（木） 午前11時～	ゆびきりげんまん ～お話会～（市立図書館職員） 定 15組

波田こどもプラザ（☎91-3113 ☎91-3114）

10月13日（火） 午後1時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
☆10月21日（水） 午前10時～	講座「こどもの成長」～こころの入園準備～ 定 10人 場 波田保健福祉センター ☎ 10人。300円/人 ●託児会場＝波田こどもプラザ
☆10月28日（水） 午前10時45分～	あ～そ～ぼのハッピーハロウィン 定 15組

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



健康・福祉

聴覚障害者と学ぶ
成人学校

「いきいき健康づくり」をテーマに、開催します。

- ①10月15日(木) ②11月19日(木)
- ③12月17日(木) ④1月21日(木)
- ⑤2月18日(木) いずれも午後1時30分～3時30分

場 Mウイング他 定 30人

¥ 無料 因 ① Let's Enjoyスポーツ！スポーツを楽しむましょう ② 正しく知れば怖くない！新型コロナウイルス感染症対策 ③ 介護予防体操と知って得する介護の豆知識！ ④ アロマでリラックス！ハンドマッサージ

⑤ いきいき暮らすための食事療法！ ※各講座に手話通訳・要約筆記あり 申・問 生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ㊟37-1153)

【高麗福祉課からのお知らせ】

プフィナセンター 生きがい講座第2弾受講者募集

市内在住の60歳以上の方 場 総合社会福祉センター3階 申 10月16日(金)必着

で、往復はがき(希望講座ごと1通)の往信裏面に、①希望講座名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④性別 ⑤年齢

⑥電話番号を、返信裏面に住所、氏名、郵便番号を記入の上、プフィナセンター(〒390-0833 双葉4-16 ☎25-3133・内線131、132 ㊟29-0064)へ

※応募者多数の場合は、抽選

【藤の籠づくり講座】 藤づるで籠を制作します。 日 10月27日、11月10日・24日の火曜日(全3回) 午後1時30分～3時30分 定 10人 ¥ 3000円(材料費)

【陶芸講座】 湯呑み、茶碗と板皿を制作します。 日 11月2日・16日の月曜日、24日(火)、12月7日、1月18日、2月15日の月曜日(全6回) 午前10時～正午 定 10人 ¥ 2000円(材料費)

【モザイクガラス工芸講座】 モザイクガラスを使った小物を制作します。 日 11月4日・11日・18日の水曜日(全3回) 午後1時30分～3時30分 定 10人 ¥ 3000円(参加費)

【健康体操講座】 屋内で一人でもできる健康

体操講座です。

日 10月29日、11月12日・26日、12月10日・24日、1月14日・28日の木曜日、2月8日(月)(全8回) 午前10時～11時30分 定 15人 ¥ 無料

心身障害者福祉センター 講座参加者募集

心身に障害のある方、その家族、協力者、ボランティア志望の方 日 ①うたの教室 11月13日(令和3年3月12日(12月25日を除く)の第2・4金曜日(全8回) 午前10時～11時30分 ②わくわく体操教室 11月4日～12月23日の水曜日(全8回) 午前9時30分～10時30分 ③書道教室 11月17日(令和3年3月16日)の第1・3火曜日(全8回) 午前9時30分～11時30分 場 総合社会福祉センター1階 ¥ 4000円

※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・問 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

プレガルディエン

「冬の旅」

現代最高の正統派リート歌手、クリストフ・プレガルディエンによる、シューベルトの「冬の旅」全曲をお届けします。ミヒャエル・ゲースのピアノと共に聴きください。 日 11月6日(金) 午後7時開演(午後6時開場) 場 メイ

064)

高齢者クラブで活動してみませんか

市内各地区には、高齢者クラブが組織されています。活動は、レクリエーションの他に花壇整備等の社会奉仕活動を行っています。クラブ活動を通じて交流を図り、培ってきた豊かな経験を地域社会に還元してみませんか。

60歳以上の方 問 高齢福祉課(☎34-3492 ㊟34-3026)、または高齢者クラブ連盟事務局(☎25-3133・内線131、132 ㊟29-0064)



プレガルディエン

「冬の旅」

現代最高の正統派リート歌手、クリストフ・プレガルディエンによる、シューベルトの「冬の旅」全曲をお届けします。ミヒャエル・ゲースのピアノと共に聴きください。 日 11月6日(金) 午後7時開演(午後6時開場) 場 メイ



ミヒャエル・ゲース



クリストフ・プレガルディエン ©Hans Morren

ンホール ¥ 一般/5000円 ハーモニーメイト/4000円 25歳以下/2000円(全席指定) ● 出演Ⅱ クリストフ・プレガルディエン(テノール)、ミヒャエル・ゲース(ピアノ) ● プログラムⅡ F. シューベルト.. 歌曲集「冬の旅」全曲 他 未就学児の入場はご遠慮ください。 記 有り。要事前申し込み。 問 ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ㊟47-2383)

川本嘉子&吉野直子 デュオリサイタル

サイトウ・キネン・オーケストラのメンバーによる室内楽コンサート第2弾です。多彩で繊細な表情を見せる川本さんのピアノと、豊かな表現力を持つ吉野さんのハーブによる、至福のひとつときをお楽しみください。

日 11月17日(火) 午後7時開演(午後6時開場) 場メイ
 ンホール 一般/4000円 ハーモニーマイト/3000円 25歳以下/2000円(全席指定) ●出演川本嘉子(ピアノ)、吉野直子(ハーブ) ●プログラムⅡ F.クライスラー…クープ



吉野直子
©Akira Muto



川本嘉子
©島崎陽子



ランの様式によるルイ13世の歌とパヴァーヌ、F.シユールベルト…アルペッジョーネ・ソナタ他 他 未就学児の入場はご遠慮ください。 託有
 ギャ・ハーモニーマイト(47-2004) 47-2383

真夏の夜の夢

ウィリアム・シェイクスピア×野田秀樹×シルヴィア・プルカレテ、三人の鬼才が生み出す新たな「真夏の夜の夢」。

日 11月15日(日) 午後1時開演 場主ホール 一般



6500円 18歳以下/2500円(枚数限定) ※全席指定・税込 ●原作ウイリアム・シェイクスピア「夏の夜の夢」(小田島雄志訳)
 ●潤色野田秀樹 ●演出シルヴィア・プルカレテ
 ●出演鈴木杏、北乃きい、加治将樹、矢崎広他 申・固まつもと市民芸術館チケツセンター 窓口・電話(33-2200) 午前10時〜午後6時 33-3830

アカデミア館催事情報

【2020 梓川音楽祭】
 個人や少人数で、音楽活動をしている方を対象とした音楽祭を開催します。

日 10月10日(土) 午後1時〜5時(雨天中止) 場芝広場
 無料 固 オフィス・ドルチェ(担当:武田) 090-41807511

【刺繍絵画展「自然体」】

自然・風景・小動物を糸と針で描いた作品約30点を展示します。

日 10月13日(火)〜11月1日(日) 午前9時〜午後5時(初日は

午後1時から。最終日は午後3時まで) 場みんなのアトリエ 無料 固 アカデミア館(78-5000) 78-5101

【第25回 光彩展(絵画展)】
 絵画教室ARUGAで1年間描き込んだ絵画作品の発表会です。

日 10月21日(水)〜25日(日) 午前9時〜午後5時(最終日は午後4時まで) 場ギャラリ1 無料 固 アカデミア館(78-5000) 78-5101

【松本会 第20回 日本画展】
 安曇野市在住の日本画家岸野圭作さん(日展特別会員)のもとで日本画を学んでいる生徒による作品発表会です。

日 10月27日(火)〜11月1日(日) 午前10時〜午後5時(初日は午後1時から。最終日は午後3時まで) 場ギャラリ1 無料 固 アカデミア館(78-5000) 78-5101



婚活応援企画
親御様無料
個別相談開催! 専任仲人が丁寧にアドバイスいたします。

Fine **ファイン・ブライダル松本支店** 松本市深志 1-1-24 八鉦堂ビル4階 ☎0263-88-7009

お知らせ 相談 募集 催し スポーツ 健康・福祉 ザ・ハーモニーマイト 芸術館 美術館 博物館

情報チャンネル



探検！びじゅつかん！
親子で作品を鑑賞しながら、美術館のさまざまな場所を探検するシリーズ企画です。今回は、懐中電灯を手に夜の美術館を探検します。

探検！びじゅつかん！

最新線で活躍中のアーティストから、これまでの活動についてお聞きし、ワークショップを通して参加者同士で絵画作品を描いてみます。
対 高校生 **日** 11月8日(日)
午後1時30分～4時 **場** 美術館 多目的ホール **講** TOMOYAA ARTS/画家
¥ 無料 **定** 30人(要申し込み) **申** 10月8日(木)から美術館(☎39174000) ☎39134000へ

高校生講座「ワロオボエスケッチ&お絵描きリレー」
最新線で活躍中のアーティストから、これまでの活動についてお聞きし、ワークショップを通して参加者同士で絵画作品を描いてみます。
対 高校生 **日** 11月8日(日)
午後1時30分～4時 **場** 美術館 多目的ホール **講** TOMOYAA ARTS/画家
¥ 無料 **定** 30人(要申し込み) **申** 10月8日(木)から美術館(☎39174000) ☎39134000へ

対 3～5歳のお子さんと保護者 **日** 10月20日(火)・27日(火) いずれも午後6時30分～7時20分 ●集合II美術館
子 子供創作館 **¥** 無料 **定** 各5組(要申し込み) **時** 懐中電灯 **申** 10月7日(水)から美術館(☎39174000) ☎39134000へ

ミュージアム展からみえてきた幻の画家・一條成美
日 11月5日(木) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場) **場** 美術館 多目的ホール **講** 美術館学芸員 **¥** 無料(ただし「みんなのミュージアム」展観覧券、または半券が必要) **定** 先着20人 **申** 不

町や建物の専門家である建築家と一緒に、市内の建築を巡ります。
日 10月17日(土)・18日(日) いずれも午後1時30分～4時30分 ●集合II松本城公園 市立博物館前 **¥** 無料
定 各15人(要申し込み) **申** 10月6日(火)から美術館(☎39174000) ☎39134000へ

建築家と巡る城下町みずのタイムトラベル「防災編」
町や建物の専門家である建築家と一緒に、市内の建築を巡ります。
日 10月17日(土)・18日(日) いずれも午後1時30分～4時30分 ●集合II松本城公園 市立博物館前 **¥** 無料
定 各15人(要申し込み) **申** 10月6日(火)から美術館(☎39174000) ☎39134000へ

好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

要 美術館(☎39174000) ☎39134000
美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館友の会ワークショップ「楽しい絵はがきづくり」
好きな草花等を水彩のじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。
対 一般(初めての方歓迎) **日** 10月25日(日) 午前9時30分～正午 **場** 美術館 子供創作館 **定** 先着5人 **¥** 500円 **講** 美術館友の会
持 あれば水彩絵の具、筆 **申** 10月20日(火)まで美術館(☎39174000) ☎39134000へ

美術館ギャラリー等展覧会情報

詳細は、各問い合わせ先へご確認ください。 ※入場無料

事業名等	会期	会場	問い合わせ
増田実パステル画展	10月6日(火)～11日(日)	多目的ホール	増田 ☎090-1507-8704
第61回松本市芸術文化祭参加 第37回長野県中信地区高等学校書道展 第36回長野県高等学校書道展	10月14日(水)～18日(日)	市民ギャラリー AB・多目的ホール	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132
柴田直明写真展「小さな仲間たち(4)」 鮎太郎写真展「信州の野鳥」(安曇野の白鳥等)	10月14日(水)～18日(日)	子供創作館 情報交流館	柴田 ☎090-4389-8480 伊藤 ☎54-0686
第61回松本市芸術文化祭参加 第74回松本学生美術展	10月23日(金)～25日(日)	市民ギャラリー AB	生涯学習課 中央公民館 ☎32-1132
2020ニッコールクラブ 松本支部写真展	10月28日(水)～11月1日(日)	子供創作館・情報交流館	関 ☎090-8592-1709
ファブリックピクチャー展	11月6日(金)～8日(日)	子供創作館・情報交流館	安河内 ☎46-6860

開催総数

第107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

10月28日(水) [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 3-2会議室(3階)

資料代: 300円

講師: 丸山美菜

(日本よりそい家族会 常務理事)

広告

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] 長野市大字石渡 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・ハイモーターホール

芸術館

美術館

博物館

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【収蔵資料大公開展「生活と色～暮らしを彩る意匠～」】

当館の資料を5回に分けて公開する収蔵資料大公開展。第3弾では「生活と色～暮らしを彩る意匠～」と題し、きらびやかなかんどし・くし、全国各地の郷土玩具、そしてレトロなマッチ箱などの手のひらサイズのコレクション群を中心に、暮らしに関わる彩り豊かな資料を紹介します。

📅 10月17日(土)～11月29日(日) 📍 2階特別展示室
 ¥ 通常観覧料 (大人200円、小中学生100円)

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【みずず細工体験講座】

すず竹でコースターを作ります。

📅 大人 📅 10月11日(日) 午前9時30分～午後0時30分
 📎 5人 ¥ 1,000円 (材料代込み) 🗨 歴史の里 みずず細工の会

【草木染め体験講座】

草木で絹のストールを染めます。

📅 大人 📅 10月18日(日) 午前9時30分～正午
 📎 5人 ¥ 2,000円 (材料代込み) 🗨 歴史の里 草木染めの会
 📎 エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋

【はた織り体験講座】

18×23センチ程度の裂き織りの作品を作ります。

📅 大人 📅 10月21日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時の2回
 📎 各5人 ¥ 1,000円 (材料代込み)
 🗨 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

📎 いずれも10月6日(火)午前9時から電話で当館へ

旧開智学校校舎 ☎32-5725 ☎32-5729

【企画展「開智学校の今昔」】

明治9年(1876)に竣工した国宝旧開智学校校舎は、時代とともに色や形が変化してきました。そんな建物の歴史を子どもの絵や写真で紹介します。

📅 10月17日(土)～12月13日(日) ¥ 通常観覧料 (大人400円、小中学生200円) ●関連事業＝企画展で紹介するため、開智学校に通っていた方の思い出話を募集しています。詳しい募集方法は旧開智学校のホームページをご覧ください。(主に、旧開智学校校舎が現役の校舎であった昭和30年代までの思い出を募集)

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【布ぞうり作り体験教室】

📅 小学生以上 📅 10月17日(土) 午前10時～午後3時
 ¥ 1,810円 📎 7人 🗨 秋山啓子氏

【はた織り体験教室】

📅 小学生高学年以上 📅 10月24日(土) 午前9時30分～11時30分
 📎 3人 ¥ 1,010円 ●指導＝染織の会

【講演会「馬場家「道中日記録」でたどる明治初期の夫婦旅】

明治初期に書かれた「道中日記録」を読み解き、馬場家当主の旅をたどります。

📅 10月24日(土) 午後1時30分～3時 📍 内田公民館 2階 講義室
 🗨 服部亜由未氏/愛知県立大学准教授
 ¥ 無料 📎 20人

📎 いずれも10月6日(火)午前9時から当館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【あがた美術会個人展】

松本高等学校29回生の三輪公忠氏による作品展を行います。松本高等学校在学時に描いた自画像から最新の風景画まで、多彩な作品をお楽しみください。

📅 10月17日(土)～12月6日(日) ※月曜休館 📍 1階ギャラリー
 ¥ 無料

【第184回サロンあがたの森】

テーマは「歌曲の誕生をめぐる文学と音楽のかかわり」です。シューベルトの「野薔薇」や大正・昭和期の「歌曲」への推移を通して、作詞者や作曲者の創意工夫の跡とエピソードについてお話しします。

📅 10月10日(土) 午後1時30分～3時30分 📍 あがたの森文化会館 講堂 第1会議室
 ¥ 200円

はかり資料館 ☎・☎36-1191

【企画展「今昔はかり展」】

はかる道具の「ノギス」に焦点をあて、その歴史と便利な使い方を紹介します。

📅 10月27日(火)～12月27日(日) ※月曜休館 ¥ 通常観覧料 (大人200円、中学生以下無料)

時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【日本浮世絵博物館共催展「江戸時代の絵本と浮世絵」】

博物館資料を浮世絵とともに展示し、博物館資料のさらなる魅力を紹介します。

📅 10月3日(土)～25日(日) ※月曜休館 📍 3階企画展示室
 ¥ 通常観覧料 (大人310円、小中学生150円)



2020年 11月の相談日

10月の相談日は『広報まつもと』9月号に掲載しています。



相談は無料です。お問い合わせは、各会場または申込先へ。※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)	11日(水)午後1時～5時	市民相談室	11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		11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		11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 24日(火)午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	11月2日(月)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)
	司法書士法律相談 (30分)	17日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	11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	※電話相談のみ	11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	市民相談室	11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	27日(金)午後1時～4時		11月25日(水)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談 (30分)	20日(金)午後1時～3時		11月17日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066
住宅・設計	住宅(設計)相談	18日(水)午後1時～3時		11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		11月11日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	20日(金)午前10時～正午		11月18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	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	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 ※来所のみ要予約 各保健センター(中央保健センターは、10月・11月は工事のため、事前にお電話ください) [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	毎週水曜日(祝日除く)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 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、30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)・16日(月)・19日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・こども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767
	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、子ども子育て安心ルーム(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400(南郷こどもプラザ内) ☎32-6315(小宮こどもプラザ内) ☎47-8310(波田こどもプラザ) ☎91-3113
	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～5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	12日(水)午後1時30分～4時30分 高齢福祉課相談室 ※要予約 10月29日(水)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	10日(火)・17日(火)午前10時～午後3時 人権教育集会所 ☎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 ※祝日除く 出張結婚相談 第2・4土 午前9時30分～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



松本市公式Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」

「今月の一枚」 2020.08.03-30



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。



@iwakura_y さんの投稿

投稿日：08.16

たくさんの思いが詰まった打ち上げ花火に、わくわく！

投稿者から一言

自宅近くで行われ、毎年楽しみにしているアルウインの打ち上げ花火。山雅に勝利を呼び寄せた夜空の大輪に、コロナ禍の収束を願いました。

※「まつもと わくわく」投稿方法は、裏表紙をご覧ください。

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）



#16

～食品ロス削減編～

「ブロッコリーの茎きんぴら」

10月は食品ロス削減月間。食品ロスを減らすことができる「もったいないクッキング」をテーマにしたレシピ集から紹介します。レシピは市ホームページ（二次元コード）で公開しています。ぜひご覧ください。



【材料（2人分）】

ブロッコリーの茎	1個	みりん	小さじ1	砂糖	小さじ1
ニンジン	1/3個	ごま	小さじ2	唐辛子	少々
ちくわ	1/3本	薄口しょうゆ	小さじ1		
ごま油	大さじ1	和風調味料（顆粒）	小さじ1		

【作り方】

- ① ブロッコリーの茎とニンジンをつめの千切りにする
- ② ちくわは4cmに切り、縦に切れ目を入れて開き、端から千切りにする
- ③ フライパンにごま油を熱し、①②を入れ炒める
- ④ 野菜に火が通ったらAを加えて炒め、味をからめて完成



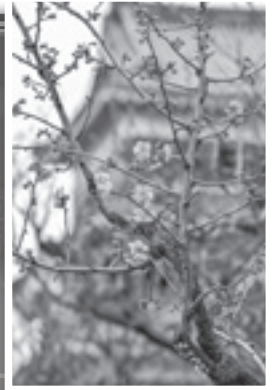
茎だってごちそう！

「薄口しょうゆを使うと、ブロッコリーの茎の鮮やかさが際立ちます。毎月10日はもったいないクッキングデーです。捨ててしまいがちな茎や皮も工夫すれば、おいしく食べられます。野菜丸ごと、栄養丸ごと、余すところなくいただきます！他のレシピにもチャレンジしてみてください！」



●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

環境政策課 堀井主任



松本市公式Instagram投稿企画



「まつもと わくわく」

投稿“絶賛”募集中

皆さんが感じる、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を、松本市公式Instagramで紹介しています。

まつもとの“わくわく”をシェアしましょう！

「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** とタグ付けてください。

詳細は、こちら（市ホームページ）
でご確認ください▶



新型コロナウイルス感染症の窓口

感染症に関する最新の情報は、市ホームページの【特設ページ】（二次元コード）をご覧ください。
感染症に関する相談は、コールセンターへ



松本市【新型コロナウイルス感染症総合相談窓口】

コールセンター ☎34-3283

※平日午前9時～午後5時（土・日・祝日は休み）

松本保健福祉事務所【有症状者相談窓口】

☎40-1939 ※24時間対応

発熱など症状のある方はこちら▶

松本市の人口 ● 238,190人（男116,689人 女121,501人）世帯数106,653世帯 ● 令和2年9月1日現在

発行 ● 松本市 編集 ● 政策部広報課 〒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

広告欄 ※広告掲載に関するお問い合わせは広報課（☎34-3271 ☎34-3201）へ

広告

新築・建替え、
リフォーム、外構を
お考えの方へ

住まいづくり もっと楽しく もっと自分らしく

えっ!こんな
「住まいづくり」
システムがあったの!?

新しい
住まいづくりの
カタチ



すまいポート21
キャラクター
すむちゃん



ハウスメーカー・ビルダー・工務店が多数登録!

あなたの「ご要望」と「ご予算」に対して
複数の建築会社が「プラン」と「見積り」を提案する
新しい住まいづくりのカタチ「設計コンペ!」

無料

住まいづくり勉強会
毎月開催!

住まいのサポートセンター
すまいポート21® 松本

0263-87-6621

営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜
松本市双葉12-35（国道19号沿い）

すまいポート21

検索

