



まつもと

3
2021 No.1382

春をまつ

春の足音が聞こえ出す3月。新型コロナウイルス感染症の年末年始以降の拡大は落ち着きを見せ、4月以降順次、ワクチンの接種が始まる予定です。一日でも早く日常を取り戻せるよう、引き続き基本的な感染症対策を徹底しながら、暖かな春を待ちましょう。

※写真は、2月17日に撮影した松本城公園の梅。2月の中旬から咲き始めました。

なぜワクチン接種が必要？

ワクチン接種により、ウイルスに対する免疫（抵抗力）をつけたり、免疫を強くすることができます。死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、まん延を防止することが期待されています。



発症予防 **重症化予防**

接種の優先順位

- ① **医療従事者等** 約8,000人 **3月中旬以降**
- ② **65歳以上の高齢者** 約7万人 **4月以降**
※対象者へ3月下旬以降に通知を郵送する予定です。
- ③ **基礎疾患のある方** 約8,000人
- ④ **上記以外の16歳～64歳の方** 約12万人

※優先順位、スケジュールは、変更になる場合があります。

接種への疑問、不安がある場合は

◆厚生労働省新型コロナワクチン相談窓口



☎0120-76-1770

午前9時～午後9時（土・日・祝日含む）

松本市の接種についてのお問い合わせは

◆松本市新型コロナワクチン相談専用コールセンター



☎0263-78-1700

平日午前9時～午後5時（3/9～は土・日・祝日も開設）

※予約は接種券がお手元に届いて、ワクチンが入荷してから受け付けます。

どうやって申し込む？

①接種券が自宅に届く

②1回目の予約

★上記の専用コールセンター（☎78-1700）に電話で予約します。 ※インターネット予約の導入も検討しています。

③接種会場へ（1回目の接種）

④2回目の予約

★1回目と同様、予約します。

⑤接種会場へ（2回目の接種）

★1回目の接種後、3週間（3週間を超えた場合はできるだけ速やかに）の間隔で接種を受けてください。

新型コロナウイルス

ワクチンの接種について

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

日本でも、ファイザー社製（米国）のワクチンの緊急的な使用が認められ、医療従事者への先行接種が始まりました。松本市でも、4月以降に65歳以上の方を対象にワクチン接種が始まる予定です。 ※2月17日現在の情報をもとに作成しています。今後、国の指示やワクチンの入荷状況により内容が変更になる可能性がありますので、ご了承ください。



— も く じ —

新型コロナワクチン接種	2
ごみの最終処分場がいつばいに	4
1人1台 学習用端末	8
スーパーシティ構想Q&A	10
マイナンバーカード申請	12
ゼロカーボンシティを目指します	13
妊婦健診の受診	14
地域づくりを応援します！	15
狂犬病予防注射	16
コラムのページ	18
情報チャンネル	19
4月の相談日	30
今月の一枚、まつもとの味	31
テイクアウト・デリバリー 他	32

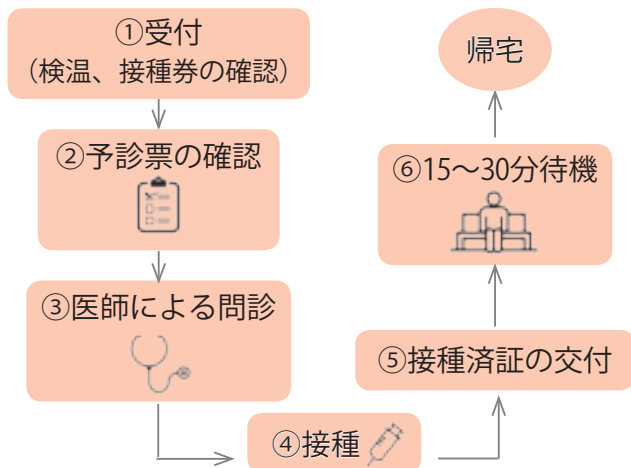
? **費用は無料?**
 全額公費で接種を行うため、**無料で接種**できます。


? **接種は任意?**
 接種を受けることは強制ではありません。**接種を受ける方の同意がある場合に限り接種**が行われます。


? **接種会場での流れは?**

? **どこで受けられる?**

★**接種会場は病院と集団接種会場**で選べます。



病院

 ・市内10カ所程度の病院
 ※詳細は通知をご覧ください。

集団接種会場
 ※土・日・祝日のみ

 ・松本市役所(丸の内)
 ・北部保健センター(元町)
 ・南部保健センター(双葉)
 ・西部保健センター(波田)

疑問に
お答えします

ファイザー社製のワクチンについて

※2月17日現在の厚生労働省のホームページをもとに作成

特徴

ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報を投与します。その遺伝情報をもとに、体内でウイルスのタンパク質を作り、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を獲得します。

どんな副反応がある

接種部位や全身の何らかの副反応は、半分以上の人にみられますが、**日常活動を妨げるものの頻度は少ない**ようです。また、1回目より、**2回目の接種の方がより副反応が現れやすい**といわれています。

	接種回数	発現割合(%)
注射した部位の痛み	1回目	86.6
	2回目	79.3
疲労	1回目	40.3
	2回目	60.3
頭痛	1回目	32.8
	2回目	44.0
筋肉痛	1回目	14.3
	2回目	16.4
悪寒	1回目	25.2
	2回目	45.7
関節痛	1回目	14.3
	2回目	25.0
発熱(37.5℃以上)	1回目	14.3
	2回目	32.8

※国内における臨床試験(日本人160人対象)の結果

有効性

ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないことが分かっています。

発症予防効果は約95%

アナフィラキシーとは

短時間で起きることのあるアレルギー反応です。

100万回あたり5例

※米国での接種の結果(1月18日時点)

- ・じんま疹
- ・腹痛や嘔吐
- ・息苦しさ など



接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応ができるよう、**接種会場や医療機関では医薬品などの準備**をしています。

接種を受けることができない人、注意が必要な人は

接種当日に発熱がある方や、重い急性疾患にかかっている人などは受けられません。詳細は、接種券に同封される説明書をご覧ください。また、ワクチンを受けてよいか不明な方は、**その病気を診てもらっている主治医にご相談**ください。当てはまると思われる方は必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。



エコトピア山田

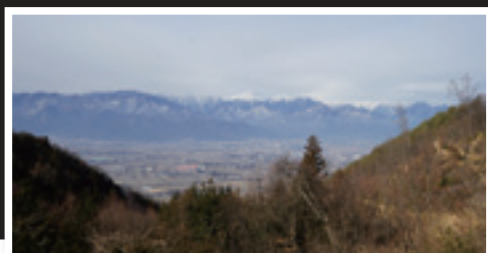
ごみの最終処分場が いっぱいに!?

●問い合わせ 環境業務課 (☎47-1096 ☎40-1335)

私たちが日々生活を営む上で、1日たりともごみを出さない日はありません。松本市で1日に出るごみの量は、1人あたりに換算すると1,015グラムと、県内19市で最も多く、ごみ減量への取り組みが一層求められています。

そして今、松本市の最終処分場の容量が限界に近づきつつあります。

一人ひとりが自分事として考え、できることから始めてみませんか。



島内地区山田町会

エコトピア山田は、島内地区山田町会の皆様のご理解、ご協力を得て、設置・運営しています。

山田地区には、北アルプスを一望する絶景スポットも多く、遊歩道を巡ると平瀬城址などの歴史スポットにたどり着きます。また、陶芸が伝統として受け継がれている地区です。

山田地区を散策して、お気に入りの絶景スポットや歴史スポットを見つけてみてはいかがでしょうか。





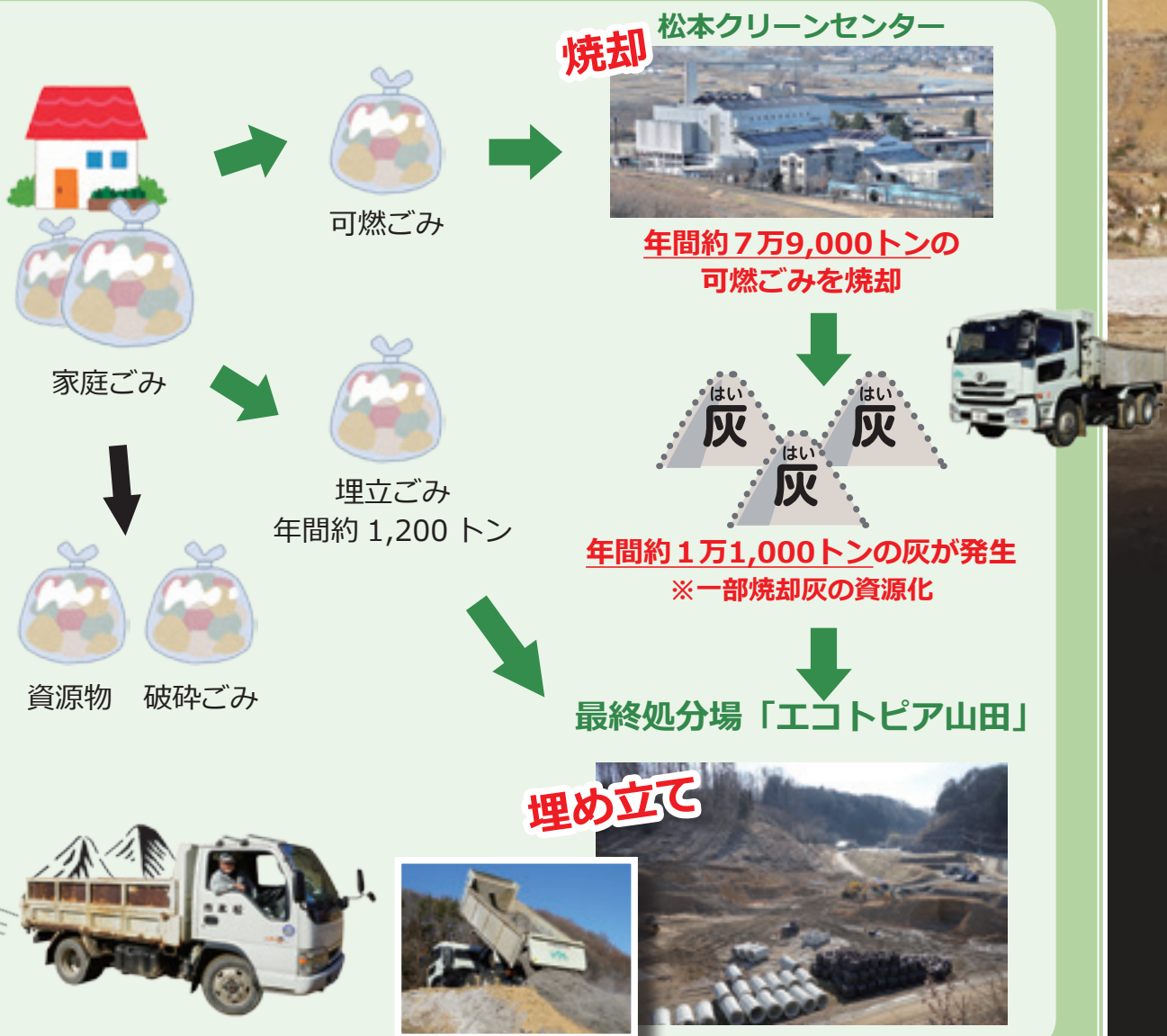
ごみ処理の流れ



家庭から出る可燃ごみは、松塩地区広域施設組合が管理・運営する焼却施設「松本クリーンセンター」で焼却します。

燃やした後に出る焼却灰は、陶磁器やガラス類などの埋立ごみとともに一般廃棄物最終処分場「エコトピア山田」で埋め立てられています。

現在、松本市内にある埋め立て可能な一般廃棄物最終処分場は、「エコトピア山田」しかなく、少しでも長く使用するために、灰の一部は、県外の民間事業者へ委託し、人工砂や、土木資材への資源化や埋め立てを行っています。



エコトピア山田の現状

エコトピア山田は、昭和45年に廃棄物の埋め立てを開始し、50年間にわたり使用してきましたが、埋め立て可能な容量が少なくなり、このまま使い続けると、あと5年でいっぱいになります。

日本各地でも埋立地の使用可能な残り年数が近づき、埋立ごみの行き場がなくなることが懸念されて

いますが、新しく処分場を建設することは、周辺住民の理解や環境への影響から非常に困難な状況です。

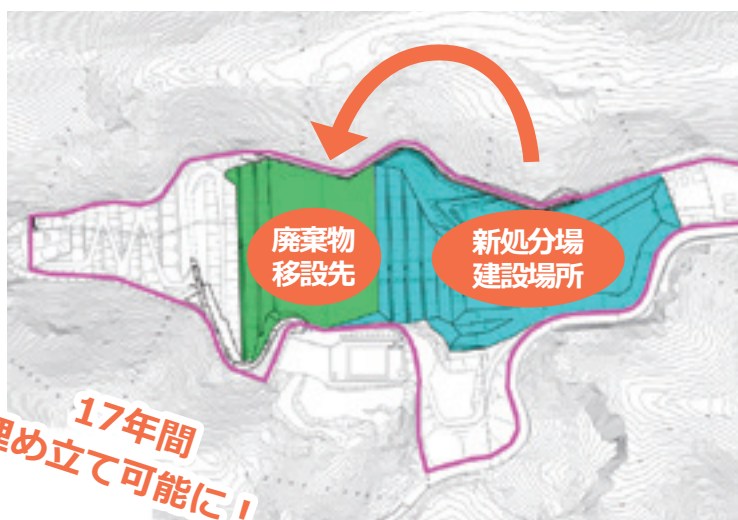
こうした中、本市では、現在の施設がある島内地区山田町会の皆様のご理解、ご協力を得て、現在の場所で埋立容量を増やす再整備を行います。

エコトピア山田の再整備

今まで埋め立ててきた廃棄物を、埋立地の中で片側に寄せて、空いたスペースに新しい埋立地を建設します。 ※下の図参照

再整備による新処分場の使用可能期間は、

17年間と見込んでいますが、これは1人1日あたりの排出ごみ量が、今よりも減った場合（松本市が設定した目標値の場合）を想定して予測した期間です。



◆再整備予定期間

令和元年度～8年度末

※廃棄物移設工事は令和3年度から

◆再整備費

約28億円

◆現処分場維持管理費

※約42億円

※このうち廃棄物移設工事開始後の焼却灰等の処分外部委託費が約30億円（年間約5億円×6年）

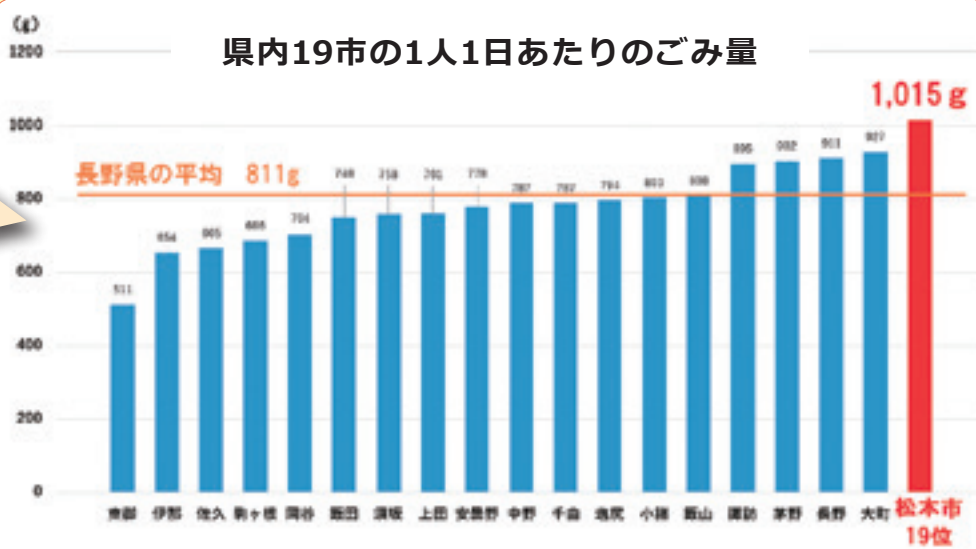
◆新処分場維持管理費

約9億円

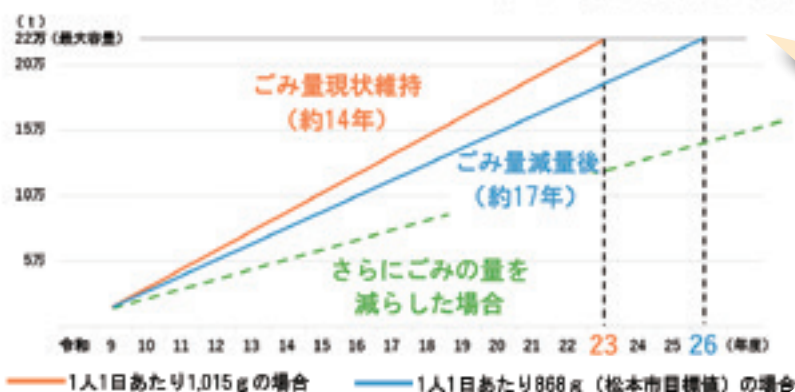
計 約79億円

長野県の1人1日あたりのごみ量は、811グラムと5年連続で日本一少ない一方、松本市の1人1日あたりのごみ量は、県内19市で最も多くなっています。

※平成30年度の総ごみ量を平成30年10月1日現在の人口で割ったもの



再整備後の埋立最大容量と使用可能期間



これまでも市民の皆さんにはごみの減量にご協力いただいておりますが、可燃ごみをさらに減らすことで、移設工事期間中の処分委託費を抑え、新施設を予定の17年より長く使うことができるようになります。

今からできる ごみ減量

気候変動、森林破壊、海洋汚染などのさまざまな環境問題への対策がSDGsの目標に掲げられ、国際社会で危機感が高まっています。

一方、生活に密着した問題では、10数年先に再び限界を迎えるごみの最終処分場の行方な

ど改めて考える時期が到来しています。

こうした問題は、容易に解決できることではありませんが、一人ひとりの心掛けで、まずはごみの減量から取り組みませんか。

スリーアール

3R に取り組みましょう

高

優先順位

Reduce (リデュース) ごみを減らそう

無駄なものは買わない、残さず食べて食品ロス削減 など

Reuse (リユース) 繰り返し使おう

詰め替え商品を購入する、中古品を利用する、など

Recycle (リサイクル) 資源として再利用

ごみ分別の徹底、リサイクル商品の積極的な購入 など



1人1日あたりのごみ量を
1,015gから
868g (松本市の目標値)
に減らしましょう

お茶碗一杯分のご飯
の重さ(約150g)
を目安に

これだけ減らすと、灰の量を
年間約 **1,600t**
減らすことができます！

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

収集日程表やごみの出し方、ごみ出しのお知らせメールなど、スマートフォンでごみ出しについての情報が得られます。

iPhone



Android



令和11年度
から稼働予定

新しい焼却施設の建設

●問い合わせ 松塩地区広域施設組合 (☎47-2079 ☎48-2685)

最終処分場と同様、廃棄物を処理する上で欠かすことのできない焼却施設。令和11年度からの稼働をめざし、建設を計画しています。

現在、松本市を含む2市2村で構成される松塩地区広域施設組合が管理・運営する焼却施設「松本クリーンセンター」は、令和10年度で役目を終え、地元の島内平瀬川西町会と島内地区町会連合会の皆さんにご理解をいただき、1月27日に同意を得て、令和11年度から隣接地での新施設稼働を予定しています。 ※詳細は、松塩地区広域施設組合のホームページをご覧ください。



【組合ホームページ】



PC・タブレット

始まります！

1人1台 学習用端末

●問い合わせ 学校教育課（大手事務所4階 ☎33-9847 ☎34-3206）

松本市教育委員会では、2月中に全ての市立小中学校に1人1台学習用端末を整備するとともに、教職員のICT活用能力を底上げする基礎研修を充実させます。令和3年度からは、鉛筆やノートなどと並ぶ「新しい文房具」として端末を日常的に活用した授業を進めていきます。

学習用端末の整備

これまで市立小中学校には、持ち運び可能な端末の台数が少なく、昨年の一斉臨時休業中は、十分な学習ができませんでした。今回、1人1台学習用端末を整備することで、臨時休業時には子どもたちの学びを保障できるようにになりました。

また、日常的な授業においても、これまでの教育実践と情報機器を組み合わせた、より充実した学びが実現します。

これからの学び

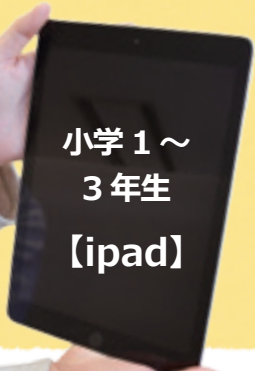
これからは、全ての市立小中学校において、1人1台学習用端末を活用した学びがスタンダードになります。

市立小中学校では、1人1台学習用端末によって、子どもたちがおもしろいと感じながら、自ら学び続けることができるよう、個々に応じた学びや主体的・対話的な学びを大切にしていきます。

小学校英語の教科書。各ページに二次元コードがついていて、読み込むと音声流れたり、動画を見たりできます。



配備される端末



小学1～3年生 [ipad]

※使用方法は、各学校・授業によって異なります。

キーボードと切り離してタブレットとしても使用可能



小学4～中学3年生

【ノート型パソコン】

生徒の声

目的に合わせて 使い分けを

社会に出たときに、パソコンなどのスキルは必要だと思うので、今から触れることができて、とてもありがたかったです。

パソコンは、よりの多くのことを調べられて、とても便利です。でも私は紙も好き。特に本は電子書籍ではなく、紙のものを好んで読みます。受験勉強も紙に書いて行っています。

これからも、全てパソコンにするのではなく、目的に合わせて紙とデジタルを使い分けたいです。



3 学年 岩下彩夏さん



先行導入した

デジタルに触れて 鉢盛中学校の声

鉢盛中学校は先行して、今年の1月から、1人1台端末を利用したICT授業が始まりました。ICTにより、一人ひとりの学習進度に応じやすくなり、生徒からも好評です。



先生の声

生徒と共に創る授業

授業でのパソコンの使用は、台数や設置場所から、教科や内容によっても限界がありました。でも、これからはどの教科・活動にも、すぐに取り出して使えるようになります。生徒が

生徒の声

楽しく学び

パソコンを使った授業では、分からないことはすぐに調べることができ、オンライン（学習支援ソフト）で苦手なところをいつでも復習出来たりもします。効率的に学習できるので、授業が楽しくなりました。

パソコンを使うときの決まりなど、皆でしっかり守って使っていきたいです。



3 学年 住裕駿さん

パソコンを使うことが当たり前になることを目指し、日々、試行錯誤をしています。

今後は、生徒達がデータを出し合い、共有し、そこからそれぞれが必要 な情報を引き出す。そんな授業ができればいいなと思います。

太田雅彦教諭

学びの転換・深化

1人1台学習用端末で、次のような学習が可能になります。

- 一斉学習の場面では、個々の考えや意見を取り入れた双方への学習
- 協働学習の場面では、全ての子どもが情報を共有し、多様な考えに触れられる。
- 個別学習の場面では、調べ学習や学習ソフトウェアで、一人ひとりに応じた学習

情報の扱いには

ブレーキも大切

端末を使用する際は、端末や情報を正しく扱う必要があります。

松本市教育委員会では、心と体の健康を保つため、端末や情報を扱っていく上で気を付けることを記載した使用時のルールなどを作成していきます。

DXで目指す松本のまち

PART 4 スーパーシティ構想 Q&A

●問い合わせ 総合戦略課（本庁舎3階 ☎34-3274 📠34-3201）

宮之本副市長が
質問に答えます！

松本市では、スーパーシティ型国家戦略特別区域の応募に向けて、宮之本副市長兼CDO（Chief Digital Officer=最高デジタル責任者）が、これまでに約10回、市民の皆さんに直接説明し、ご質問にお答えしています。

今回は、市民の皆さんから受けた主な質問と、市の考え方について紹介します。



Q スーパーシティ構想って何？

A スーパーシティ構想は、大胆な規制緩和と最先端のテクノロジーの活用によって地域課題を解決しようという「国家戦略特別区域」制度の1つです。空飛ぶクルマやドローンによる配送を構想している自治体もあります。松本市は地に足の着いた、マチガラにあった提案を国に対して行います。

Q 松本市がスーパーシティ構想に選ばれる可能性はあるの？

A 国は、4月以降に全国で5エリア程度選ぶ予定です。先日、国が応募予定の自治体向けに開催したオンライン説明会では、140以上のパソコンやタブレットを使った参加がありました。したがって、競争倍率はかなり高いと考えています。



SBC 信越放送 市政広報番組「わたくしたちの松本市」

臥雲市長がデジタル化、スーパーシティ特区への思いを語ります。

また宮之本副市長がスーパーシティ構想への応募に向けた取り組みについて説明します。

日時

3月13日(土)
午後3時30分～4時

●問い合わせ

広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

テレビ番組
のお知らせ

Q

松本市はどんな構想を考えているの？

A

現在、スーパーシティ構想で2つの軸と考えているのは、**「松本版PHR（※1）でつなぐ医療・福祉・健康づくりへの挑戦」**と**「100%カーボンニュートラル（※2）への挑戦」**です。

松本市には医療機関が集積しています。平成28年には松本の医療関係者等20名が1年以上協議し「松本版PHR」報告書が作成された経緯もあります。これを土台として、市民の健康寿命をさらに延伸する仕組みづくりに挑戦したいと考えています。

また、松本市には、豊富な再生可能エネルギーポテンシャルが存在しています。地球にやさしい、市内で生産される再生可能エネルギーで自給自足できるまちづくりに挑戦したいと考えています。

- ※1 個人の健康・医療・介護に関する情報
- ※2 二酸化炭素の排出量と吸収量が同じ状態

松本版PHRによるメリットの1例

- ◆異なる医療機関を受診する際、検査の重複が避けられるので、医療費の抑制や、待ち時間の短縮等につながる。
- ◆処方された薬のデータを連携させることで、お薬手帳がなくても、重複や多剤投与、アレルギーなどのチェックができる。
- ◆災害時に、避難所で優先的にケアすべき避難者を迅速に把握できる。



Q

メリットだけでなく、デメリットも教えてください。

A

松本市のスーパーシティ構想、最大のデメリットは個人情報の漏えいリスクだと考えています。メリットも多い構想ですが、デメリットも存在します。国に採択されたとしても、実際にこの構想を進める前には、住民投票という形で市民の皆さんにご判断いただきます。その際には、メリットとデメリットを比較し、YESあるいはNOの判断をお願いしたいと考えています。

Q

異常に多いカメラで監視されるようなスーパーシティには反対です。

A

松本市のスーパーシティ構想は上記の2つが軸となります。市内に異常な数のカメラを配置するような提案を国に対して行うことは考えていません。

市民向け説明会開催中

説明会は3月も継続して実施します。最新日程や、これまでに開催したオンライン説明会の動画は、市ホームページでご覧いただけます。



3月までのマイナンバーカード申請で マイナポイントもらえます



12月現在でマイナンバーカードを取得していない方に、二次元コード付きの「マイナンバーカード交付申請書のご案内」が送付されています。

カードをお持ちでない方は、**カードの申請を3月までに**行えば、マイナポイントの申し込みが可能となります。この機会にマイナンバーカードをつくりませんか。※申請方法やマイナポイントの詳細は、案内をご覧ください。

カードの申請

マイナンバーカードは次のいずれかの方法で申請できます。

1 **スマートフォン** で申請 
3 **パソコン** で申請 

2 **郵便** で申請 
4 **証明用写真機** で申請 

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

【受付時間】 平日：午前9時30分～午後8時（土・日・祝日は午後5時30分まで）

●松本市の問い合わせ 【マイナンバーカードの申請について】 市民課（☎34-3490 ☎37-0125）



◀マイナンバーカード
総合サイト

マイナポイント の取得

マイナポイント予約・申込期限が3月から9月まで延長しました。すでにマイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントの申し込みをしていない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

マイナポイントは選んだ決済サービスのポイントとして付与されます。

2万円分のチャージまたはお買い物で**上限5,000円分のポイント**がもらえます。



対象の決済
サービスはこちら

マイナポイントは、3つの方法・場所で申し込めます

【準備するもの】 ・マイナンバーカード ・ご自身で設定した数字4ケタのパスワード ・決済サービスの情報

①マイナポイント手続きスポット



②スマートフォン ※24時間手続き可能



③パソコン+カードリーダー ※24時間手続き可能

マイナポイント予約・申込サイト



申請・交付 に対応！

イオン南松本店2階（双葉5-20）に マイナンバーカード臨時交付窓口を開設

【市ホームページ】

●問い合わせ 松本市マイナンバーカード臨時交付窓口（☎88-7478 ☎88-7479）

3月8日(月)から市南部方面にマイナンバーカード臨時交付窓口を開設します。土・日・祝日のカードの受け取りは、希望日の平日5日前までに予約してください。詳細は市ホームページをご覧ください。



対象

- ・鎌田および庄内の一部、松南、寿、寿台、松原、芳川の地区の方
- ・受け取り予約をした方

日時

平日午前9時～午後5時（予約をされた方は午後6時30分まで）

休日（要予約）午前9時～午後4時30分 ※第3土曜日に続く日曜日、年末年始は休業
システムメンテナンス等により臨時休業する日があります。



保険証利用

マイナンバーカードがカードリーダーを設置している医療機関で保険証として利用できるようになります。

未来のために、今できること

松本市は **ゼロカーボンシティ** を目指します

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

近年、世界各地で地球温暖化による異常気象が頻発し、今や気候危機と言われています。各国は「地球の気温上昇を産業革命前比1.5℃に抑える努力を追求することなどを目的とした「パリ協定」を採択しました。松本市も気候非常事態を宣言し、2050年までにゼロカーボンシティを目指すことを表明しました。

? ゼロカーボンシティを目指すためには

CO₂排出量の実質ゼロを目指すためには、①～③の対策が必要です。

①省エネルギーの徹底

電気・灯油・ガス等のエネルギー消費を削減

②再生可能エネルギーの普及

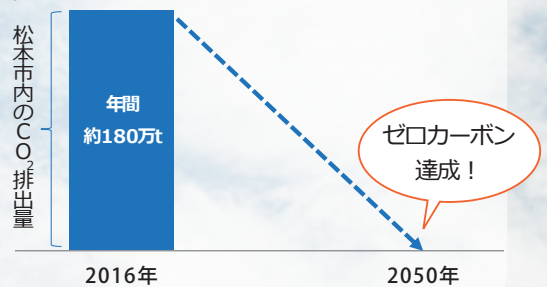
自然界に存在する潜在的なエネルギーを利用しCO₂排出量を削減

③吸収源対策

CO₂を吸収する森林の整備や緑化の強化

? ゼロカーボンシティとは

温室効果ガスである二酸化炭素 (CO₂) の人為的排出量から、森林などによるCO₂吸収量を差し引いて、実質ゼロとすることを旨とする自治体のこと



再生可能エネルギーの普及に向けて

松本市は、日照時間が長く、森林資源やそこから生まれる水資源、多くの温泉など、豊かな自然が存在しています。この恵みをいかし、太陽光発電、小水力発電、バイオマス利用、地熱・地中熱利用など、潜在的なエネルギー源を組み合わせることで、将来的には市全域のエネルギーを再生可能エネルギーで賄える状況を目指しています。

松本市では、家庭における地球温暖化対策を促進するため、各種住宅設備への再生可能エネルギー導入に関する助成を行っています。こうした制度を活用し環境にも家計にもやさしい、快適な暮らしを目指しませんか。

住宅向け再生可能エネルギー関連補助金を紹介!

窓やドア等の断熱改修、LED照明・高効率給湯器への取り換え、蓄電池設備導入など省エネルギーに関連する補助金も多数あります。詳細は市ホームページをご覧ください!



太陽光発電設備

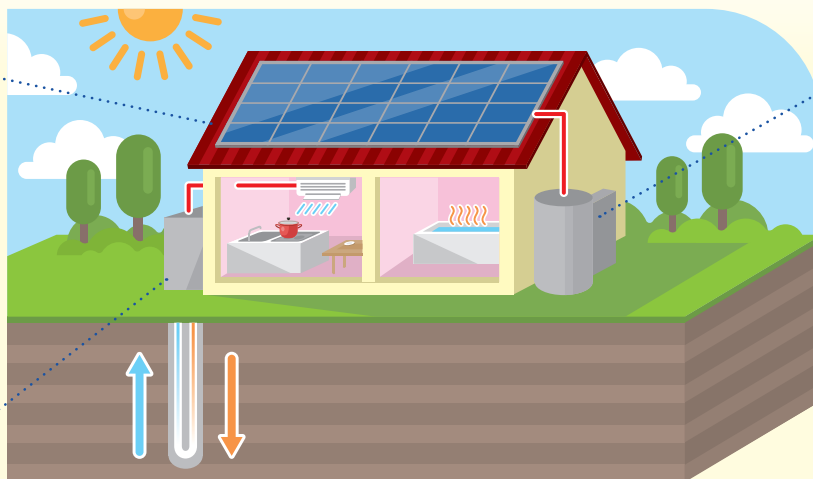
太陽の光を太陽電池で電気に変換し、住宅へ電気を供給するシステムです。

【補助額】
太陽電池の最大出力1kwあたり
2万5,000円 (上限10万円)

地中熱利用設備

地中に井戸のようなものを掘り、年中一定温度の地中の熱を取り出して、給湯や冷暖房に利用するシステムです。

【補助額】 20万円/台



太陽熱利用設備

太陽の熱を集め、温水や温風を作り、給湯や冷暖房に利用するシステムです。

【補助額】
①自然循環型 4万円/台
②強制循環型 8万円/台

ペレット・薪ストーブ

燃料に薪や木質ペレットを使う暖房器具です。

【補助額】 本体価格の 1/2 以内 (上限10万円)

★こちらの問い合わせは耕地林務課 (☎34-3224) へ



安心して出産・子育てをするために

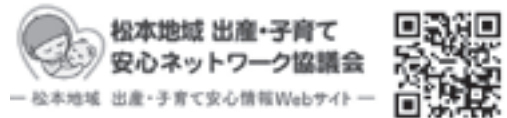
妊婦健診は 健診協力医療機関 を 受診しましょう

- 問い合わせ 医務課（東庁舎2階 ☎34-3262 📠34-3204）
健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 📠39-2523）
長野県松本保健福祉事務所総務課（☎40-1937 📠47-9293）

松本地域では、産科医師の負担軽減と妊産婦への医療サービス向上を図るため、医療機関等と連携して、平成20年度に「松本地域出産・子育て安心ネットワーク協議会」を設立し、安心して出産・子育てができる環境の維持・充実に努めています。 ※現在、当協議会への大町地域の加入準備を進めています。

松本地域の出産システムをご存知ですか

松本地域では、健診協力医療機関と分娩医療機関ぶんべんの役割を分担し、妊婦に安定した医療を提供するため相互の連携を図っています。



妊娠の確認や妊娠経過の健診は
健診協力医療機関



出産間近の健診と分娩は
分娩医療機関



「共通診察ノート」による情報共有

初診時に妊娠を確認した医療機関で配布します。共通診療ノートがあれば、いつでもどこでも妊娠状況を把握した診察が可能になります。



健診協力医療機関（妊婦健診を受け持つ医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
上條産婦人科医院	城東1-6-3	32-0441
北原レディースクリニック	島立1081-1	48-3186
国立病院機構まつもと医療センター	村井町南2-20-30	58-4567
小谷ウィメンズクリニック	大手2-3-20	39-1122
南天診療所	筑摩3-15-31	29-1515
ほりうちレディースクリニック	筑摩1-16-3	87-6316
ゆり産婦人科医院	寿南1-23-4	85-0555
吉野産婦人科医院	女鳥羽1-7-6	32-2965
わかばレディス&マタニティクリニック	浅間温泉1-24-5	45-0103
塩尻市		
桔梗ヶ原病院	宗賀1295	54-0012
ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	広丘吉田3191	85-0013
安曇野市		
はぎわら医院	豊科高家4915	87-1125
安曇野赤十字病院	豊科5685	72-3170
あづみ野レディースクリニック	豊科4198-3	71-2666
白木医院	三郷明盛1610-1	77-2134

分娩医療機関（出産できる医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
信州大学医学部附属病院	旭3-1-1	35-4600
相澤病院	本庄2-5-1	33-8600
松本市立病院	波田4417-180	92-3027
丸の内病院	渚1-7-45	28-3003
横西産婦人科(※)	島立2992-1	31-5760
安曇野市		
穂高病院(※)	穂高4634	82-2474

※横西産婦人科、穂高病院で分娩希望の方は、妊娠の初診から同院を受診できます。

妊婦健診を受けましょう

妊婦健診は、お母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に観察する大切な健診です。

松本市では、妊娠届出時に妊婦健診受診票を交付し、費用の一部を助成しています。安心して安全に出産を迎えられるよう、妊婦健診は必ず受けましょう。



地域づくり を 応援します！

宝くじの助成金で公民館の備品等を整備しました



- 問い合わせ 地域づくり課 (東庁舎 4 階 ☎34-3280 ☎34-0400)
- 危機管理課 (本庁舎別棟 1 階 ☎33-9119 ☎33-1011)
- 生涯学習課・中央公民館 (Mウイング2階 ☎32-1132 ☎37-1153)

コミュニティ助成事業

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

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

地域活動助成事業

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

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

この度、下表のとおり、宝くじの助成金で町会の備品等

【令和2年度 コミュニティ助成事業・地域活動助成事業一覧】

【コミュニティ助成事業】

区分	町会	実施内容	写真
一般コミュニティ助成事業	里山辺下金井町会	屋外放送用柱設置事業	①
地域防災組織育成助成事業	第一地区防災連合会	自主防災組織備品整備事業(テント、担架、リヤカー等)	②
コミュニティセンター助成事業	里山辺林町会	木造平屋建て集会施設の現地改築(里山辺林公民館改築事業)	③

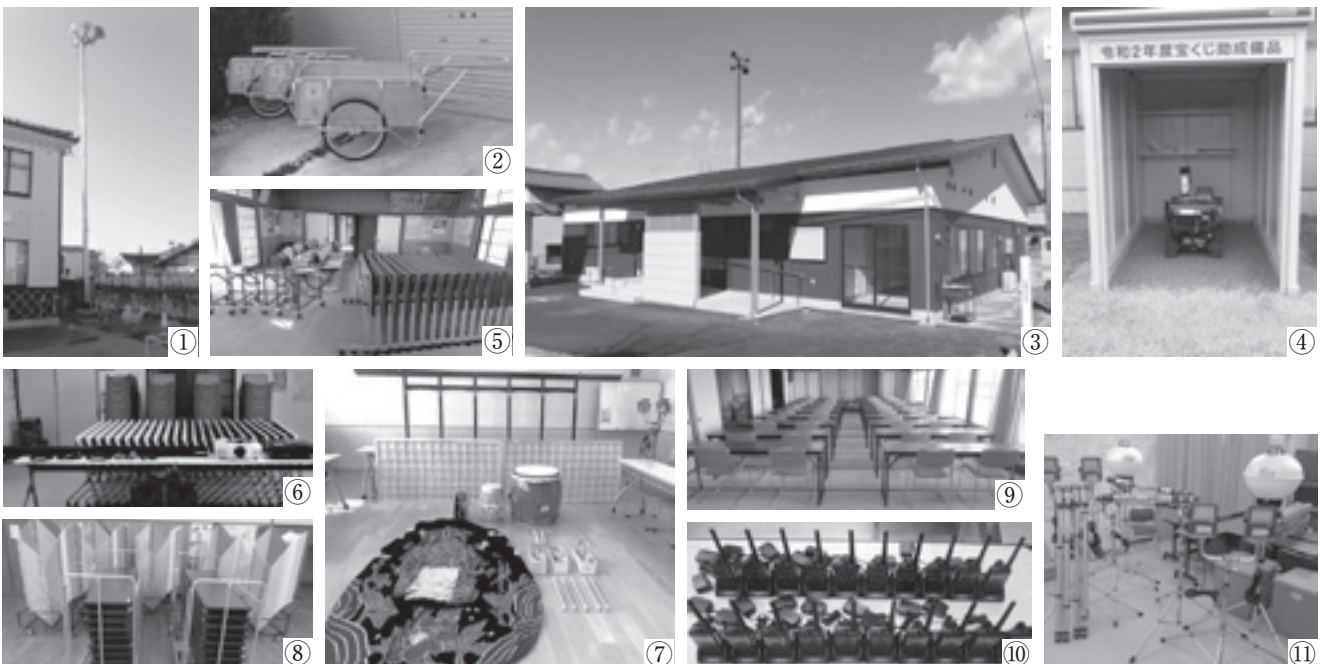
【地域活動助成事業】

区分	町会	実施内容	写真
一般コミュニティ助成事業	今井中村町会	公民館備品等整備事業(テーブル、イス、台車、除雪機、物置)	④
	新村南新中町会	公民館備品等整備事業(テーブル、イス、台車、音響機器、パソコン等)	⑤
	双葉町町会	公民館備品等整備事業(テーブル、イス、台車、音響機器、プロジェクター等)	⑥
	丸田町会	お祭り用品の整備事業(太鼓、着物、太鼓台、幌、鈴、笛、提灯屋台等)	⑦
	芳川村井町町会	公民館備品整備事業(テーブル、イス、台車)	⑧
	寿上瀬黒町会	公民館備品等整備事業(テーブル、イス、台車、物置、折りたたみベンチ)	⑨
地域防災組織育成助成事業	寿地区防災部	自主防災組織備品整備事業(携帯無線機、バッテリー等)	⑩
	新井町会防災会	自主防災組織備品整備事業(灯光器、ライト、発電機)	⑪

詳細は市ホームページをご覧ください。



【市ホームページ】



狂犬病予防注射を

必ず受けさせましょう

●問い合わせ

【3月31日まで】環境保全課（東庁舎4階） ☎34-3024 ㊟34-0400
【4月1日から】松本市保健所 食品・生活衛生課（松本大同庁舎内） ☎40-0706 ㊟40-0811

狂犬病の発生予防とまん延防止のため、生後91日以上の子犬の所有者は、「飼い犬の登録」と「年度1回の狂犬病予防注射を受けさせること」が法律で義務付けられています。市内各地区の集合注射会場が、お近くの動物病院で予防注射を済ませてください。

集合注射



令和3年度の狂犬病予防注射の集合注射を、4月12日(月)から5月29日(土)に市内各地区で実施します。

●会場の指定について

新型コロナウイルス感染対策のため、集合注射で注射を受ける場合の会場を指定します。指定する会場は、案内がき（3月末発送予定）でお知らせします。

密集回避のため、原則、指定された会場で注射してください。

●注意事項

さい。（都合がつかない場合は、指定された会場以外でも注射可能です。）

●料金

・予防注射 3600円
（注射料金3050円＋注射済票交付手数料550円）

・新規登録 3000円

※釣り銭のないようにご協力ください。

●持ち物

3月末に送付されるがき（登録済みの犬のみ）

・マスクを着用し、健康状態の良好な方が犬を連れてくるようにしてください。

・注射会場で受付待機している際は、前の方との間隔を最低1メートル以上空けてお並びください。

・帰宅後は手洗い・うがいを徹底してください。

・注射の際に犬をしっかり抑えられる人が連れてきてください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、急きよ中止する場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。



●犬の体調がすぐれない場合は、集合注射会場での注射は避け、かかりつけの動物病院で獣医師にご相談ください。

●犬の登録がまだない場合は、登録済みの犬の登録料を合わせてお支払いください。

こんなときは届け出を

4月1日から、犬の登録等手続きの担当課が、環境保全課から松本市保健所食品・生活衛生課に変わります。

【犬を飼い始めたとき

（生後91日以上の子犬）

犬を取得した日から30日以内に登録が必要です。

環境保全課、松本市保健所

食品・生活衛生課（4月1日

から）、各支所（四賀、安曇

奈川、梓川、波田）、一部の

動物病院・集合注射会場で手

続きを受け付けています。

（登録手数料／3000円）

【飼い主・住所が

変わったとき

新しい飼い主が30日以内に、

新住所地の市町村役場に、登

録事項変更の届け出をしてく

ださい。

【犬が死亡したとき

犬の死亡届を環境保全課、

松本市保健所食品・生活衛生

課（4月1日から）、支所・

出張所、葬祭センターに提出してください。



狂犬病予防注射の集合注射 日程・会場

待ち合いスペースを十分に確保し、安全な往来を保つなどの目的で、前年度から変更や廃止とした会場が多数あります。案内はがきで指定された会場を確認し、お間違えのないようご注意ください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

旧松本市内

月日	実施場所	実施時間
4/12(月)	中央図書館南側入口	10:00~11:30
	総合体育館第2駐車場	13:30~15:00
4/13(火)	JA松本ハイランド芳川支所	10:40~11:30
	芳川出張所 ※	13:30~15:30
4/16(金)	五月町公民館	9:50~10:40
	月見町公民館	11:00~11:40
	島立出張所	13:30~15:00
4/19(月)	寿台公民館	10:00~11:45
	内田出張所	13:40~14:30
4/20(火)	松本市文書館	10:00~11:30
	なんなん広場西駐車場	13:30~15:30
4/22(木)	新村出張所	13:30~15:00
4/23(金)	平瀬川西公民館	10:20~10:50
	山田公民館	11:10~11:20
	島内出張所	13:30~15:30
4/26(月)	岡田出張所	10:00~11:30
5/10(月)	寿出張所	10:00~11:45
	蚕糸記念公園	14:00~15:30
5/11(火)	和田出張所	10:00~11:30
	神林出張所	13:30~15:15
5/14(金)	今井出張所	13:30~15:20
5/15(土)	松本市役所東庁舎前	13:30~15:30
5/17(月)	里山辺出張所	10:00~12:00
	入山辺出張所	13:40~14:10
5/18(火)	並柳公民館	10:20~11:30
	上瀬黒公民館	13:30~14:00
	筑摩神社境内	10:00~11:30
5/20(木)	中山出張所	13:30~14:30
	棚峯公民館	14:50~15:20
5/21(金)	中二子公民館	10:10~11:30
	笹賀出張所	13:30~15:30
5/22(土)	松本市役所東庁舎前	13:30~15:30
5/27(木)	総合体育館第2駐車場	10:00~11:30
5/29(土)	松本市役所東庁舎前	13:30~15:30

四賀地区

月日	実施場所	実施時間
4/26(月)	四賀支所	13:30~15:00
5/27(木)	四賀支所	13:30~15:00

安曇地区

月日	実施場所	実施時間
5/28(金)	乗鞍観光センター	11:30~12:00
	沢渡老人集いの家	13:40~13:50
	安曇支所	14:45~15:15

奈川地区

月日	実施場所	実施時間
5/25(火)	奈川支所	13:50~14:30

梓川地区

月日	実施場所	実施時間
4/15(木)	梓川支所	9:30~11:30
4/22(木)	梓川支所	9:30~11:30
5/25(火)	梓川支所	9:30~11:30

波田地区

月日	実施場所	実施時間
4/15(木)	波田支所	13:30~15:30
4/17(土)	波田支所	13:30~15:30
5/14(金)	波田支所	9:30~11:30

※ 芳川出張所会場に車でお越しの方は、出張所北側の体育館駐車場をご利用ください。

狂犬病ってどんな病気？

人間は、狂犬病にかかった動物に噛まれることで感染します。発症した場合は、ほぼ100パーセントの確率で死に至る恐ろしい病気です。

飼い犬に、必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう。

動物病院での予防注射

動物病院でも予防注射を実施しています。

動物病院にご確認ください。

3月末に送付されるはがき

一部の動物病院では、新規登録の手続きができます。

詳細は動物病院か、担当課へお問い合わせください。



コロナ禍における

小中学校の給食指導



給食の時間は、単に児童生徒の空腹を満たす時間ではなく、食に関する指導の時間でもあります。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対応に各校で苦慮してきましたが、「病気や事故を防ぐために、児童生徒自身が清潔や安全に努めて活動できる」という観点においては、これまで以上に大切な時間として位置づけられています。今年度小中学校で行ってきた給食中の指導の例を紹介します。

～ 準備・片付けの場面では ～

- 給食前後に配膳台の消毒、コンテナ室の消毒をする。
- 給食前の手洗いを徹底するために、給食準備の時間を5分長くとる。
- 学年ごとに時間差をつけてコンテナ室に向かい、コンテナ室内での「3密」を防ぐ。
- 自分の給食は自分で受け取る。



～ 食事中は ～

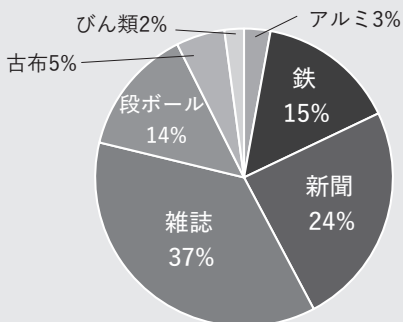
- 座席は、児童生徒同士が向かい合わず、前を向いて食事をする。
- 極力しゃべらず、静かに食事をする。

※学校規模等により、対応は異なります。

● 問い合わせ 学校指導課 (☎33-4397 ☎34-3206)

【品目の収集量の割合】

紙類が75%と最も多く、金属類は18%となっています。



品目	助成金額
アルミ	30円/kg
鉄	4円/kg
新聞	
雑誌	
段ボール	
古布	4円/本
一升びん	
ビールびん	
ジュースびん	

ごみステーションで回収された有価資源物の量に応じて、地区や町会に助成金を交付しています。助成金は、町会活動に運用されています。令和2年度は、約1900万円を交付しました。

「有価資源物」は町会ごみステーションへ!

環境コラム

【収集量の減少】

収集量は、平成13年の1万4453tをピークに減少しています。令和2年は3942tで、20年前のピーク時と比較すると、約7割減少しています。

これは、出版量の減少（紙離れ）と、資源物の回収が民間業者に流れていることが主な要因です。また、同様に助成金額も減少しています。

【有価資源物は町会へ】

アルミ缶・スチール缶・紙類・生きびんを、町会ごみステーションに出せば、リサイクルになると同時に、町会に助成金が交付されます。町会ごみステーションでの回収にご協力をお願いします。



● 問い合わせ 環境業務課

(☎) 47-1096 (☎) 40-1335

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

**e co オフィスマつもと
認定事業所を目指しませんか**

豊かで美しい松本市の環境を次世代へ引き継ぐため、環境配慮の取り組みを行っている事業所を「e co オフィスマつもと」として認定していきます。CSRや環境活動に取り組んで企業のイメージアップにつなげてみませんか? 申請は随時受け付けています。

市内に事務所を有する事業所 ④ 認定・申請に関する費用は無料 ⑤ 更新 2年ごと ⑥ 認定ランク 2 取り組みを点数化し、3段階 (一つ星★、二つ星★★、三つ星★★★) で認定 ⑦ 特典 ① 市入札時の総合評価落札方式の加点対象 ② 市制度資金の小規模事業資金を利用した場合の利子補給 (補給率 0.8 パーセント) 対象 ③ 三つ星ランク認定の事業所のうち、特に優秀な事業所を表彰 (令和2年度は、鍋林建工株式会社、川窪建設株式会社を優秀事業所として表彰) ④ 市ホームページで認定事業所を紹介 ⑤ 認定ロゴマークの自由使用

⑥ 認定証とステッカーの交付
 付 ⑦ 環境政策課 (東4)

☎ 34-3268 ☎ 34-0400



春の火災予防運動

空気が乾燥して火災が発生しやすい時季を迎えます。一人ひとりの防火意識の向上を図り、火災発生を予防することを目的に、春の火災予防運動を実施します。期間中、消防団が広報やサイレン吹鳴を行います。火の取り扱いには十分注意し、かけがえのない命と貴重な財産を守りましょう。

また、毎月15日は「市民防火の日」です。通年、毎月15日は消防団が広報やサイレン吹鳴を行います。市民防火の日をきっかけに、毎日の火の元点検をお願いします。
 ☎ 3月1日(月)～7日(日) 消防防災課 (本別1) ☎ 33-1191 ☎ 33-1011

国民年金の加入手続きをお忘れなく

届け出を忘れると年金が受給できない場合があります。

で、その都度忘れずに手続きをしてください。
 ⑦ 国内に居住する20歳以上60歳未満の方

届出内容	加入・種別変更	持ち物	届出先
退職したとき	2号→1号	退職を証明する書類(離職票など)	支所、出張所、市所年金事務所
配偶者の退職や扶養から外れたときなど	3号→1号	退職を証明する書類(配偶者離職票など)、扶養喪失日がわかる書類	勤務先
就職したとき 配偶者の扶養に入るとき	1・3号→2号 1・2号→3号	勤務先等に確認	勤務先

● 国民年金被保険者の種類 (種別) ① 第1号被保険者 (20歳以上60歳未満の自営業、農業等従事者、学生の方など) ② 第2号被保険者 (厚生年金に加入している会社員、公務員など) ③ 3号被保険者 (第2号被保険者に扶養さ

れている20歳以上60歳未満の配偶者) ● 届け出共通の持ち物 ① 本人確認書類 (運転免許証等)、マイナンバーカード、年金手帳 ② 市民課年金担当 (東1) ☎ 34-3218 ☎ 37-0260、松本年金事務所 (東1) ☎ 31-5240

中山霊園墓参バス 運行の中止

新型コロナウイルス感染症感染対策のため、3月20日(祝)に予定していた春彼岸の墓参バス運行を中止します。お盆の墓参バス運行は、今後の状況により開催を判断します。

中山霊園奉賛会事務局 (東4) ☎ 090-3560-2527、環境保全課 (東4) ☎ 34-3043 ☎ 34-0400

土砂災害警戒区域などの現地調査を実施

市内の急傾斜地土砂災害警戒区域などは、平成19年(23年)に指定して以来、5年以上が経過しています。開発などにより土地利用の状況が変化している場合、指定区域を見直し、変更を行う必要があります。

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)
2月12日午前9時	松本合同庁舎	0.066

※機器の調整が完了したため、松本合同庁舎での測定を再開しました。

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

主に各区域などの土地利用の状況および地形を把握するため、3月から、現地での調査を実施します。調査の際に、委託先の調査員が皆さんの所有地に立ち入らせていただく場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。
 なお、調査員は身分証明書を携行して調査します。詳細はお問い合わせください。
 ● 調査委託先 株式会社アンダー (東4) ☎ 48-0480 ⑧ 長野県松本建設事務所計画調査課 (松本合同庁舎4階) ☎ 47-7800 ☎ 47-8020

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

情報チャンネル



お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

軽自動車・自動車の廃車や 名義変更はお早めに

軽自動車税（種別割）・自動車税（種別割）は4月1日に車両を所有している方に1年分が課税されます。3月中旬に廃車や名義変更の手続きが完了すると、令和3年度の軽自動車税（種別割）・自動車税（種別割）は課税されません。ご予定のある方は、お早めの手続きをお願いします。また、車種により申告場所が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

● 軽自動車税（種別割）／市民税課（本2） ☎33-4218 ☎36-9345、自動車税（種別割）／中情報事務所（☎40-1905 ☎47-7820）

固定資産税の 減額制度をご利用ください

住宅の改修工事（リフォーム等）を行ったことにより、固定資産税が減額される制度があります。対象家屋の要件、必要書類などの詳細は市ホームページ

をご覧ください。お問い合わせください。

● 耐震改修工事、バリアフリー化の改修工事、執損失防止等省エネのための改修工事

	耐震改修	バリアフリー改修	省エネ改修
減税額 (固定資産税のみ)	2分の1(※)	3分の1	3分の1(※)
適用範囲 (住宅1戸当たり)	120㎡まで	100㎡まで	120㎡まで
減額期間	1年間(翌年度)		

※令和4年3月31日までに耐震または省エネ改修工事が完了した物件で、「長期優良住宅」の認定を受けた場合は3分の2です。

● 申請・工事完了後3カ月以内に、申請書類一式を資産税課（本2） ☎34-33312 ☎39-0725）へ

地域福祉活動事業への補助

地域住民が互いに支え合う、「地域福祉活動」を行う団体に交付金等を交付します。

● 3人以上の任意団体（ボランティア団体等）で次の地域福祉活動を行うもの。①居場所づくり・健康づくり（健

事業名	限度額	内容
①居場所づくり・健康づくり事業	5万円	● 対象となる地域福祉活動に必要な経費 ● おおむね65歳以上の住民を対象に団体が企画・運営を行う活動（月1回（年間12回）以上、定期的におおむね10人以上） ● 活動に必要な保険に加入すること（ボランティア活動保険、ボランティア行事保険、傷害保険・送迎サービス補償等）
②外出支援事業	10万円	
③家事支援事業	5万円	

康運動指導士等が行う身体機能回復を目的とした活動や、住民が集うサロン活動等）

● ②外出支援（外出支援活動）
● ③家事支援（自宅での家事支援活動）等の活動 他 申請前に事前協議が必要で、申請を検討している団体は、3月29日以前にご連絡ください。（受け付けは3月29日（月）5月末日） 福祉計画課（東2） ☎34-3227 ☎34-13204

● 福祉計画課

都市計画の変更に係る原案の 閲覧・公聴会の開催

「松本都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、市内

休日窓口のご案内

春の異動シーズンに合わせて、松本市役所東庁舎1階に、休日窓口を設けます。

☎ 3月20日(祝)・27日(土)・28日(日)
午前9時～午後3時

開設窓口	取扱い業務内容
市民課	住民異動(転入、転出、転居等)、戸籍届出、国民健康保険・国民年金の加入脱退手続き、証明発行(戸籍、住民票、印鑑証明、所得証明)、印鑑登録
こども福祉課	児童手当等手続き

☎ 市民課（東1） ☎33-9840 ☎37-0125）、
こども福祉課（東1） ☎33-9855 ☎36-9119

【上下水道の開閉栓等の手続き】

3月20日(祝)・27日(土)・28日(日)は、午前9時～午後3時に受け付けます。電子申請、ファクスでの手続きは24時間利用できます。

☎ 水道料金センター（☎48-6810 ☎48-6815
平日午前8時30分～午後5時30分）

3地区（島内東方、和田西原上村井）の区域区分（市街化区域への編入）変更などの都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

● 都市計画案に係る地域にお住まいの方、その他利害関係者 ☎ 3月21日(日)午後1時30分～

● 場村井第1公民館ホール ● 閲覧期間 3月19日(金)まで ● 閲覧内容

● ①都市計画区域マスタープラン（県決定） ● ②区域区分の変更（県決定） ● ③用途地域の變更（市決定） ● 閲覧場所 松本市都市政策課、

波田・島内・芳川・和田地区地域づくりセンター、長野県松本建設事務所、長野県建設部都市・まちづくり課 公聴会で公述（発言）を希望する方は、3月12日(金)までに、閲覧場所または県・市ホームページにある公述申出書を持参または郵送により提出してください。申し出がない場合は公聴会を中止します。 ☎ 都市政策課（本5） ☎34-2511 ☎34-3202）、松本建設事務所計画調査課（松本合同庁舎4階） ☎40-11964 ☎47-8027）

東京2020オリンピック 聖火リレー

東京2020オリンピック聖火リレーが、松本市を通過します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 4月2日(金) 午後7時15分頃にJR松本駅前交差点東側を出発予定

【交通規制】

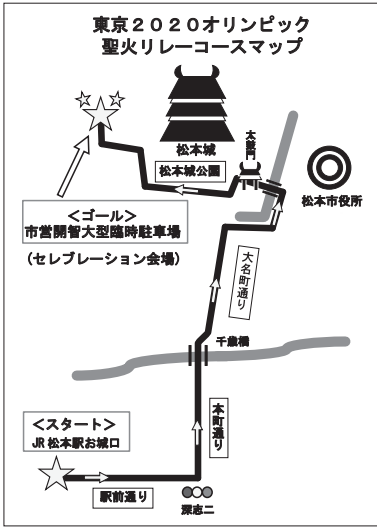
聖火リレーのルート周辺は、午後6時頃から順次交通規制となり、聖火リレー通過後に順次解除となる予定です。

【ボランティア募集】

日 16歳以上の松本市民
日 午後5時～8時(予定)
日 主にリレーコース沿道の整理補助業務

【セレブレーション】

観覧者の募集
地元太鼓団体、聖火リレープレゼンティングパートナー



各社のオープニングプログラムと松本市最終ランナーの入場、聖火皿への点火等が行われます。また、聖火リレープレゼンティングパートナー各社のイベントブースが展開されます。

日 5000人
(応募多数の場合は抽選)

無料
※要事前申し込み



スポーツ推進課 (☎45-9511) (☎45-11024) (✉tikku@city.matsumoto.lg.jp)



相談

【市民相談課からのお知らせ】

司法書士による

「昔の借金電話相談会」

昔借った借金の請求、借りた覚えのない借金の請求、認知症の家族への借金の請求等のお悩みについて、司法書士が無料で電話を受けます。

日 3月6日(土) 午前10時～午後4時
●相談の電話番号
110120-4481-788
(フリーダイヤル) ☎長野県司法書士会 (☎026-2

3217492)

【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、秘密は固く守られます。

日 3月8日(月) 午後1時～4時
日 場 なんなんひろば
会議室1・2 長野地方
法務局松本支局 (☎32-25571) (☎32-2572)



募集

第7期まつもと子ども未来委員の募集

子どもの意見表明や参加を促進し、子どもにやさしいまちづくりの一層の推進を図るため、「まつもと子ども未来委員会」を設置しています。

市への提言を行うことを主な活動として、活動テーマや内容を自由に話し合い、まちづくりについて主体的に学習します。学校・地域・年齢を超えて集まった委員で委員会を構成します。活動期間は1年間です。

日 市内在学の小学5年生

消防団員募集中

高校3年生(令和3年4月現在) **日** 初回は4月25日(日)の午後1時30分～4時。以降、毎月1～2回、原則日曜日の午後開催予定。 **日** 森文化会館、中央図書館、松本市役所など **日** 4月14日(水)までに、電話かファクスでこども育成課(東別1) ☎34-3291 (☎34-3330) へ

消防団は、各市町村に設置される消防機関です。地域に密着し住民の安全と安心を火災や災害から守るという重要な役割を担っています。自営業やサラリーマンなど、さまざまな職業を持ちながら、「自分たちの地域は自分たちで守る」という郷土愛の精神に基づき、消防活動を行う権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員です。

松本市消防団は、39個分団、3機能別分団、ラッパ隊、女性部があり、約2000人(内、女性87人)が地域を守るために日々活躍しています。活動はボランティア活動ですが、その労に報いるため、年間報酬や出動手当が支給され、公務による死傷や病気が公務

中核市お知らせコーナー

小児慢性特定疾病医療費助成の窓口が変わります

松本市民の方は、小児慢性特定疾病医療費助成制度の窓口が長野県から松本市に変わります。それに伴い、4月1日以降の新規申請・更新および変更手続き等はこども福祉課へお願いします。4月1日からお使いいただく受給者証は3月下旬頃送付します。

☎ こども福祉課 (東1) ☎33-9855 (☎36-9119)

災害補償の対象となります。また、一定期間在籍し退職される時には退職報償金が支給されます。

日 市内在住または在勤の方で、18歳以上の健康な方

日 消防防災課(本別1) ☎33-1191 (☎33-1101)



第40回



募集

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

【障害福祉課からのお知らせ】

点字教室受講生募集

簡単な点字文章の基礎を学び、視覚障害者に対する理解を深めます。

①初級 点字に興味があり、基礎を学びたい方
②パソコン点字 点字経験のある方
③4月13日～7月6日の火曜日 午後1時～3時
④4月12日～9月27日の月曜日 午後1時～3時
場 視覚障害者福祉センター（旭2-11-39）
代は実費 申・固 3月26日（金）までに、視覚障害者福祉センター（☎32-56332 ☎32-7854）へ

【障害福祉課からのお知らせ】

北部障害者デイサービス 受講生募集

①地域生活支援事業による受給者証をお持ちで、自身の身の回りのことができる方
②いきいき教室、視覚障害者のための料理教室、のんびりヨガ教室、焼き物教室、俳句教室、うたの教室、生花教室

令和3年度 有料自転車駐車場の定期使用申し込み

◇高校生以下・一般申し込み方法

【変更点】

- 1 申し込み時期を早め、受付場所は松本駅北自転車駐車場となります。
- 2 公平性の観点から、駐輪場所は抽選となります。
- 3 「松本市自転車駐車場使用申込のご案内」は、市ホームページからダウンロード、または松本駅北自転車駐車場・松本市役所に設置します。

松本駅北自転車駐車場・松本駅アルプス口自転車駐車場

内 容	受付期間	持ち物
申し込み方法	3月10日(水)～4月11日(日) 午前7時～午後10時	<ul style="list-style-type: none"> 松本市自転車駐車場定期使用申込書 使用にあたっての遵守事項確認書 定期使用料金 高校生以下の場合は身分証明書（学生証または合格通知書）
受付場所	松本駅北自転車駐車場A棟(中央1-1-1) ●注意＝駐輪場がないため、車での来場はご遠慮ください。	
手順	<ol style="list-style-type: none"> ①松本駅北自転車駐車場へ、定期使用申込書と遵守事項確認書を提出 ②駐輪場所の抽選 ③更新機で定期使用料金の支払い ④4月1日以降に自転車を搬入 	
問い合わせ	松本駅北自転車駐車場(☎33-8015) 開場時間：午前6時～午後11時	

※体調がすぐれない場合は、来場をお控えください。
※来場される方は、マスクの着用をお願いします。
※筆記用具は、ご持参ください。
※代理の申し込みを可能としますが、抽選は代理者の責任でお願いします。

●受付場所



●自転車駐車場所所在地



交通安全課（本5 ☎34-3245 ☎34-3202）、または直接松本駅北自転車駐車場へ

センター（☎32-56332 ☎32-7854）へ

【障害福祉課からのお知らせ】

北部障害者デイサービスセンターボランティア募集

北部障害者デイサービスセンターの教室を利用していただく方の補助をしていただけるボランティアを募集します。
募集教室Ⅱビーズ教室、レ

ザークラフト教室、いきいき教室、羊毛フェルト教室 固

北部障害者デイサービスセンター（☎32-56332 午前8時30分～午後5時）

松本市芸術文化祭実行委員会 参加者募集

市内を拠点に、芸術文化活動に研さん・精進をしている個人・グループで、ジャン

ルは問いません。※入会に際しては、役員による審査があります。●年会費Ⅱ個人会員5000円、団体会員1万円 申・固 松本市芸術文化祭実行委員事務局（生涯学習課・中央公民館）備え付けの参加申込用紙に必要事項を記入し、4月15日(木)までに、同事務局（☎32-11332 ☎37-1153）へ

地域包括支援センターの 運営協議会公募委員を募集

地域包括支援センターが、適切、公正かつ中立性を確保した運営を行っているかを協議するため、介護保険の被保険者の方を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

① 次の要件を全て満たす方
 ①市内に居住する方 ②平日の昼間に開催する会議に出席できる方(年3〜4回) ③介護保険の被保険者 ④若干名 ⑤ 申・固 4月2日(金)までに、応募申込書と小論文(800字以内、テーマ「高齢者が地域で安心して暮らせるために」を高齢福祉課介護予防担当(T390-8620丸の内3-7 本北1 34-3237 34-33026)へ郵送または持参により提出

シルバー人材センター 会員募集(入会説明会)

【高齢福祉課からのお知らせ】
 シルバー人材センターは、仕事を通じて高齢者の生きがいづくりや社会貢献活動を応援しています。会員となって仕事をするためには、説明会に出席する必要があります。

今回は通常説明会に加え、Zoomでのオンライン説明会も開催します。

① 市内在住の60歳以上の方
 ① 通常説明会 3月3日(水)・17日(水)、4月7日(水)・21日(水) 午前10時〜11時 ② オンライン説明会 3月10日(水) 4月14日(水) 午前10時〜11時
 ③ 松本地域シルバー人材センター ④ 通常説明会は申し込み不要。オンライン説明会は開催6日前までに、住所とメールアドレスをmatsumi.sec@outlook.jpへ ⑤ 松本地域シルバー人材センター(宮測本村1-10 39-6680 39-7788)

【福祉計画課からのお知らせ】 熟年体育大学いきいき健康 ひろばコース参加者募集

「科学が保証するインテラル速歩」などを実践してみませんか。初心者大歓迎です。
 ① 市内在住のおおむね40歳以上の方 ② 4月〜令和4年3月 ③ 各地区福祉ひろば、体育館ほか ④ 1万9900円/年(活動量計使用料、体力測定2回分(血液検査代含む)16000円/月相当) ⑤ ①自身の体力レベル ②歩き方の姿勢、ストレ

ッチ、自宅でもできる筋力トレーニングの方法 ③市内ウォーキングやバスハイクツアなどのイベントに参加
 ④ 申・固 3月8日(月)〜29日(月)に、各地区福祉ひろばにある申込書に必要事項を記入し、福祉ひろばまたは熟年体育大学リサーチセンター(37-2697 34-6721)へ

松本少年少女発明クラブ 会員募集

令和3年度に小学4〜6年生の児童、中学1〜3年生の生徒 ① 初回5月15日(土) 午前9時〜11時30分 ※以降、月1回原則土曜日に開催
 ② 会場あがたの森文化会館 ③ 定員若干名 ④ 3000円/年(材料費、保険料を含む)
 ⑤ ① 基礎工作、電気工作、木工工作など ② 申・固 4月15日(木)〜18日(日)の午前9時(厳守)から電話、ファクスまたは直接あがたの森文化会館(32-1812 33-9986)へ

【危機管理課からのお知らせ】 幹部候補生等の 採用試験案内

自衛官の採用試験を実施し

ます。身分は特別職国家公務員です。

① 一般幹部候補生 22歳以上26歳未満(大卒見込みの方は20歳から) ② 一般曹候補生 18歳以上33歳未満
 ③ 1次試験Ⅱ①5月8日(土)・9日(日)(9日は飛行要員のみ) ④ 5月下旬 ⑤ 松本駐屯地(高宮西1-1) ⑥ ①入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者・試験合格者は2尉)に昇任し、幹部自衛官になります。 ⑦ ②入隊後2年9カ月以降、選考により3等陸・海・空曹に昇任し、中核となる曹要員になります。 ● 締め切りⅡ①4月28日(水) ②5月11日(火) ※それぞれ所定の志願票を提出 ③ ④ 自衛隊長野地方協力本部 ⑤ 松本地域事務所(深志2-6-5マルナカ深志ビル1階 36-2787)



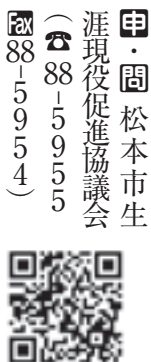
催し

【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

【ものづくりの街松本〜一隅を照らす。これ即ち国の宝なり〜】
 ① 市内在住・在勤のおおむ

ね55歳以上の方 ② 3月9日(火) 午後2時〜3時30分
 ③ 勤労者福祉センター ④ 2会議室 ⑤ 20人 ⑥ 志摩寿一郎氏/前マクセルイブミ株式会社代表取締役社長
 【シニア世代の活躍の可能性と介護の現状】

① 市内在住・在勤のおおむね55歳以上の方 ② 3月15日(月) 午後2時〜3時30分
 ③ 勤労者福祉センター ④ 2会議室 ⑤ 大輪広美氏/松本医療福祉専門学校 介護福祉学科長
 ⑥ 申・固 松本市生涯現役促進協議会(33-5955 88-5954) ⑦ 88-5954



3月分国保税などの納期限

- 国民健康保険税 第9期
 - 後期高齢者医療保険料 第9期
 - 介護保険料 第12期
- 3月31日(水)までの納付をお願いします。
 便利な口座振替もご利用ください。

① 保険課(東2) 34-3215 39-2523

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

情報チャンネル



催し

まつもと「城のまち」 フードドライブ

認定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。

③ 3月18日(木) 午前10時～午後1時 ④ 市役所東庁舎1階市民課相談室 ● 寄付できる食品①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 ⑤ 環境政策課(東4) ☎34-3268 ⑥ 34-0400

【ごども福祉課からのお知らせ】

フードドライブにご協力を

家庭で余っている食べきれない食品、子ども用品をお持ちください。コロナ禍で支援を必要としている子どもたち

お知らせ 相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

や団体に寄付し、「もったいない」を「ありがとう」に変える取り組みです。

④ 4月10日(土) 午前11時～午後1時 ⑤ 松本合同庁舎1階ロビー ⑥ ご自宅にある食料品、子ども用品 ⑦ 松本中央ライオンズクラブ (☎24-1910)

フォーラム「ポストコロナの多文化共生社会を考える」

ポストコロナの多文化共生社会を築くための課題や展望について、考えてみませんか。オンラインでの参加もできます。

③ 3月13日(土) 午後1時～3時 ④ Mウイング3-2会議室 ⑤ 20人(オンライン100人) ⑥ ①基調講演「外国人住民の社会参加を考えるー東日本大震災から10年ー」 ②パネルディスカッション「松本市の多文化共生の現状と課題」 ③ 菊池哲佳氏(公財) 仙台観光国際協会 ④ ファシリテーターに佐藤友則氏/信州大学教授、パネリストに菊池哲佳氏、中島暉氏、野村ロセルダ氏、人権・男女共生課職員 ⑤ 電話、ファクス、電子メールで人権・男女共生課(☎39

1105 ⑥ 37-1153 tabunka@city.matsumoto.lg.jp)へ ※状況により、オンラインでの参加のみとします。

第8回プラチナフォーラム

鳥羽弘純(自性院住職)ととりのはねスペシャルBANDによる、コンサート&お話を開催します。新たな自分発見と生きがいづくり、仲間づくりの機会にしてみませんか。

⑦ プラチナ世代(おおむね55歳以上) ⑧ 3月28日(日) 午後1時30分～4時 ⑨ 松本市社会福祉協議会 4階大会議室 ⑩ 先着100人 ※要申し込み ⑪ 無料 ⑫ ③ 3月26日(金)までに、市民活動サポートセンター(大2) ☎・④ 88-2988)へ

「まつもと文化遺産」活動報告会

「まつもと文化遺産」活動報告会

松本市教育委員会では、市民の皆さんが主体で保存・活用している文化遺産を「まつもと文化遺産」に認定しています。これまで認定した文化遺産について、保存活用団体の皆さんから活動を報告していただきます。

市営霊園墓所の使用者を募集します

並柳霊園、あずさがわ霊園、さみぞ霊園の返還墓所の使用者を募集します。なお、中山霊園、蟻ヶ崎霊園、奈川霊園、つつじヶ丘霊園、下原霊園、上野霊園も随時募集しています。

霊園名	並柳霊園	あずさがわ霊園	さみぞ霊園
所在地	並柳地区	梓川地区	波田地区
募集数	3区画 (3.30平方メートル)	1区画 (6.00平方メートル)	2区画 (6.00平方メートル)
申請資格	松本市民の方 3年以内に墓石を建立できる方		
永代使用料	32万3,400円	39万円	19万3,440円
管理料(年額)	1,380円	3,130円	660円
墓石の規格	なし	あり(統一聖域※)	
申請受付	環境保全課に直接申し込みをしてください。郵送による申し込みは受け付けません。		

※統一聖域とは、一定の規格による碑石、形象類のみを建設する聖域をいいます。

⑬ 申請者の戸籍謄本・住民票抄本・認印
※戸籍謄本および住民票抄本は3カ月以内に発行された正本
⑭ 環境保全課(東4) ☎34-3043 ⑮ 34-0400

⑯ 3月13日(土) 午後1時30分～4時 ⑰ あがたの森文化会館講堂 ⑱ 先着80人 ⑲ 無料 ※要事前申し込み ⑳ 沢村町会、今井地区文化財委員会、島内地区文化財調

査委員会、安原地区歴史研究会 ⑳ ③ 3月12日(金)までに、電話かファクスで、来場する方全員の名前と連絡先を文化財課(大3) ☎34-3292 ⑳ 34-3290)へ

教育文化センターの催し

【場・園 教育文化センター】(☎32-7600 ㊟32-7604)

※無料の催しは、当面の間予約制に変更しています。館内でのマスクの着用にご協力をお願いいたします。

【小中子どもパソコン開放日】
 教育文化センターのパソコンで、アニメーション・スクラッチ・名刺などの作成・キーボード練習ができます。

【小・中学生（小学校3年生以下は保護者同伴）】
 3月20日(祝) 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時(出入り自由) ㊟3階第1研修室 ㊟10組 ㊟無料 ㊟新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用できる時間を45分以内とします。 ㊟当日会場へ

【エクスセル基礎】
 ㊟3月26日(金)・27日(土) 午前10時～午後3時 ㊟3階第1研修室 ㊟先着11人 ㊟4130円 ㊟特筆記用具 ㊟昼食 ㊟3月19日(金)から電話かファクスで

【3・11特別放映く震災から10年～星よりも、遠くへ】
 仙台市天文台が制作した、震災の日の星空と被災者との

つながりを描いた、プラネタリウム版ドキュメンタリー番組を放映します。

㊟3月13日(土) 午後4時15分～ ㊟2階プラネタリウム ㊟先着90人 ㊟無料 ㊟3月6日(土)から電話かファクスで

【星を散歩】

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）】
 ㊟3月13日(土) 午後7時～8時30分 ㊟天体観測室、2階プラネタリウム ㊟先着20人 ㊟無料 ㊟スターウォッチングクラブ北斗 ㊟3月6日(土)から電話で

【親子プラネタリウム】
 子ども向けの、やさしい星のおはなしです。今回のテーマは「春の夜空のどうぶつえん」です。

㊟3月21日(日) 午後3時～、午後4時15分～ ㊟2階プラネタリウム ㊟各回先着45人 ㊟無料 ㊟3月14日(日)から電話かファクスで

【星をステージ(市民の時間)】
 プラネタリウムと市民をつなぐ時間です。今回は市民によるプラネタリウム解説発表会です。

㊟3月27日(土) 午後4時15分～

分) ㊟2階プラネタリウム ㊟先着90人 ㊟無料 ㊟3月20日(祝)から電話かファクスで

【春休み映画会】

「白雪姫(上映時間83分)」を上映します。

㊟3月20日(祝) 午後2時～3階ホール ㊟先着80人 ㊟無料 ㊟3月13日(土)から電話かファクスで

音訳ボランティア養成講座

視覚障害等で本を読むのが困難な方のため、録音図書を制作するのに必要な朗読の基礎を学びます。

【全8講座を継続して受講し、講座終了後引き続きボランティア活動のできる方】

㊟4月15日(木) ㊟4月22日(木) ㊟5月6日(木) ㊟5月13日(木) ㊟5月27日(木) ㊟6月3日(木) ㊟6月17日(木) ㊟6月24日(木) いずれも午前10時～正午 ※通常は、自宅で録音。例会・勉強会は毎月第2・3木曜日の午前中に開催

㊟①～⑤中央図書館 視聴覚室 ㊟⑥～⑧ふくふくらいずボランティアルーム ㊟15人 ㊟1500円(資料代) ㊟㊟4月5日(月)までに、中央図書館(☎32-0099

☎37-1148)、または長野県赤十字音訳奉仕団「ひびきの会」浅沼さん(☎32-8019、090-1424-7729)へ

【第9回 岳都・松本山岳フォーラム2021】
 山や自然の持つ魅力、自然環境の保全や課題などを共有しつつ、コロナ禍の経験を未来につなげ、活かしていくために開催します。

㊟3月21日(日) 午前10時～午後4時 ㊟信毎メディアガーデン ㊟各50人(会場での聴講) ※オンラインでの聴講も可(要申し込み)

【特別講演Ⅱ平出和也氏/アルパインクライマー、山岳カメラマン】
 ●トークセッションⅡ①新型コロナウイルス感染症と山小屋 ②世界に冠たる山岳観光リゾートを目指して ※その他山岳映像上映

山岳写真展示など ㊟無料 ㊟公式ホームページから

㊟岳都・松本「山岳フォーラム」実行委員会事務局 山岳観光課(☎94-2307 ㊟94-256

7)

春休みプラネタリウム

小中学校の春休みに合わせて、特別な番組や星空解説を放映します。詳細は市ホームページをご覧ください。

㊟3月23日(火)～26日(金) ①午前11時15分～ ②午後1時30分～
 ㊟2階プラネタリウム ㊟先着90人
 ㊟高校生以上520円、中学生以下無料 ㊟当日会場へ
 ㊟教育文化センター(☎32-7600 ㊟32-7604)



情報チャンネル



催し

働く女性が知っておきたい 税と社会保険の仕組み

女性が働く時に世帯の手取りを最大化するためには、扶養制度や社会保険、雇用保険の仕組みを知っておくことが重要です。幸せな人生設計のために、働く女性が知っておきたい制度全般について解説します（9月に開催した講座と同じ内容）。

対 会社等で働く女性・今後働きたいと思っている女性
日 3月18日(木) 午前10時～正午
場 パレア松本 ネットワーク室（Mウイング3階）定15人 ※要申し込み
¥200円 講 奥原真紀子氏／社会保険労務士、未来経営所属 特 筆記用具 記 1歳以上未就学児、託児料300円／人。ご希望の方は、3月11日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別をあわせて要申し込み 問 パレア松本(☎39-1105 ㊟37-1153)



スポーツ

市民体育大会春季大会 参加者募集

第64回松本市市民体育大会春季大会を開催します。詳細は協会ホームページをご覧ください。

日 4月～6月 問 松本市スポーツ協会（総合体育館内）
☎32-7056 ㊟32-7452 ※平日午前8時30分～午後5時15分 HP www.mcci.or.jp/www/matsutaiyo/



健康・福祉

令和3年度休日保育・病後児保育登録受け付け

満1歳以上就学前のお子さんをお預かりします。今年度中に休日保育、病後児保育の登録をされた方も改めて登録申請が必要です。詳細は、各子どもプラザへお問い合わせください。

対 ①休日保育（筑摩）／日曜・祝日に保護者が仕事・病気・冠婚葬祭等のため、家庭

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

スポーツ教室

※詳細は、各施設にお問い合わせください。どの講座も、動きやすい服装と飲み物をお持ちください。

ラーラ松本 申・問 ☎48-1110 ㊟48-1355 HP <http://www.lala-matsumoto.jp/>

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
カワイ体育教室 無料体験会 3階エアロビクススタジオ	①幼児クラス：新 年中～新年長 ②児童クラス：新 1年生～新6年生	3月29日(月) ①午後4時45分～5時45分 ②午後5時45分～6時45分	各 10人	無料	上履き、タオル

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

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
やさしいヨガ教室 調 舟橋嘉奈子氏		3月2日～23日の毎週火曜日、3月5日～26日の毎週金曜日 午前10時～正午	15人	1,000円/回	ヨガマット
ステップアップ・ピラティス(中級) 調 原秀子氏	ピラティスを上達したい方	3月3日～31日の毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	20人	700円/回	ヨガマット
シニアのためのピラティス 調 原秀子氏	60歳以上の方	3月3日～31日の毎週水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回	ヨガマット
はじめての夜ヨガ 調 松澤直子氏		3月3日～31日の毎週水曜日 午後7時～8時	15人	800円/回	ヨガマット、手ぬぐい
ママとベビーのヨガ教室 調 瀧本和子氏	産後2カ月以降の乳児と母親	3月4日～25日の毎週木曜日 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
優しいストレッチ・ピラティス(初級) 調 原秀子氏		3月4日～18日の毎週水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回	ヨガマット
夜ヨガ(中級) 調 松澤直子氏		3月4日～25日の毎週水曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円/回	ヨガマット、手ぬぐい
シニアのためのヨガ教室 調 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	3月5日～26日の毎週金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円/回	ヨガマット
広ーい畳で親子からだ遊び ★ 調 分藤香氏	1～3歳のお子さんと保護者	3月1日～15日の毎週月曜日 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円/回	

★は柔剣道場2階柔道場。他は全て弓道場2階会議室



3月の こどもプラザ

☆印の行事は予約が必要です。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、行事の申し込み方法が変更となりましたので、ご確認ください。

1回のお電話で、1件(行事)の申し込みとします。

予約は、平日の午後1時～4時に電話でご連絡ください。

☆印の日の通常利用は、午後1時30分～となります。

*行事の詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。



こどもプラザの詳細は、市ホームページをご覧ください。

こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

☆3月18日(木) 午前10時～ 甲 3月8日(月)～	春のつくしんぼコンサート 定 20組
3月25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。混雑状況により受付を終了する場合があります。

※3月12日(金)館内清掃のため休館です。

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

3月9日(火) 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。混雑状況により受付を終了する場合があります。
------------------	--

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

☆3月23日(火) 午前11時～ 甲 3月11日(木)～	ゆびきりげんまん～親子でスキンシップ～ 定 15組
---------------------------------	------------------------------

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

☆3月16日(火) 午前10時45分～ 甲 3月8日(月)～	あ～そ～ぼのハッピータイム 定 15組
-----------------------------------	------------------------

○子育てサークル・団体の皆さんへ

松本市こどもプラザでは、市内で子育てサークル活動をしている方に、こどもプラザ職員による出前講座や物品の貸し出し、活動に関する相談等の支援を行っています。

支援を希望するサークル・団体は登録が必要です。事務局の南郷こどもプラザまたは、お近くのこどもプラザへお問い合わせください。

令和3年度病児保育 登録受け付け

当面病状の急変は認められないが、病気の回復期に至らない生後5カ月から小学3年生までの幼児や児童を保護者(市内在住または市内に勤務している方)の勤務等のため、家庭で保育できない時にお預かりします。今年度中に病児保育の登録をされた方も、新年度に改めて登録申請が必要です。詳細は、各実施施設またはこども育成課にお問い合わせください。

●受付場所 市内医療機関4カ所の病児保育室(相澤病院、梓川診療所、丸の内病院、まつもと医療センター) ●受付時間 午前8時～午後6時 ※必ず事前に申請する施設に電話で連絡をしてください。 ●印鑑、保険証、母子手帳 ●相澤病院病児保育室ひだまり(☎33-8600 内線7781)、梓川診療所病児保育室ハイジ(☎88-5681)、丸の内病院病児保育施設わかば(☎88-8608)、まつもと医療センター病児保育室ひまわりハウス(☎58-3526)、こども育成課(東別1) ☎34-3261 ☎34-3309

ストマ用装具および 紙おむつの給付申請

令和3年4月から、ストマ用装具・紙おむつの給付を受けるための申請方法が変更となります。現在ご利用の方には、2月中旬に申請書および案内文書を郵送していますのでご確認ください。また、制度の確認や、申請についての詳細は、お問い合わせください。

●変更点 ①自己負担額助成事業の申請が不要に ②ストマ用装具等給付申請が原則年2回(3月、9月)へ ●市内在住の18歳以上の方で、直腸・ぼうこう、脳原性運動機能障害により身体障害者手帳を所持している方 ●4月分から利用希望の方は、3月22日(月)までに、申請書類を郵送または直接障害福祉課(東1) ☎34-3036 ☎34-9119へ



情報チャンネル



健康・福祉

松本市地域子育て支援事業補助金の申請受け付け

市内で子育て支援の講演会や講習会などの事業を自主的に実施している団体、または個人に補助金を交付します。新たに子育て支援事業を始めようとお考えの方は、お問い合わせください。

【就園・就学前の児童とその保護者を対象に講演や講習などの子育て支援事業を自主的に行う団体または個人】※次の場合は対象外。①県や市から別の補助金を受けている場合、または受けようとしている場合 ②特定のサークルや個人を対象に事業を行う場合 ●補助金額Ⅱ年額3万円以内（講師謝礼・材料費など、事業実施にかかった経費） 申・固 4月1日（木）21日（水）に、こども育成課（東別1） ☎34-33261 34-33309）へ



美術館

A WALK IN THE WOODSー森の中でー

米ソ冷戦下のスイスを舞台にした、トニー賞ノミネート戯曲に、T.Cアルプの俳優2人が挑みます。

日 3月20日（祝）・21日（日） 午後2時開演 場シアターパーク ☎一般/2000円、18歳以下/1000円 ※全席自由、未就学児入場不可

●作Ⅱリリー・ブレスシンング ●翻訳Ⅱ万里紗 ●演出Ⅱ千葉哲也 ●出演Ⅱ近藤隼、草光純太 ●演奏Ⅱ棟居淳



（G）申・固まつもと市民美術館チケットセンター（☎33-2200 ☎33-3830 午前10時～午後6時）



美術館

アカデミア館催事情報

【信州写真アカデミー・フォト写遊人写真展2021（第15回）「生きる時の流れ」】 日 3月24日（水）～28日（日） 午前10時～午後5時（最終日は

美術館ギャラリー等展覧会情報

詳細は、問い合わせ先へご確認ください。 ※入場無料

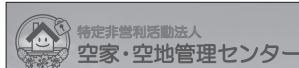
事業名等	会期	会場	問い合わせ
東日本大震災を描く	3月9日（火）～14日（日）	子供創作館	岩淵 ☎46-2981

長期休館のお知らせ

松本市美術館と松本市立博物館は、大規模改修工事や移転などにより、4月から長期休館します。なお、休館期間中も各種お問い合わせへの対応は行います。

	松本市美術館	松本市立博物館
休館期間	令和4年4月下旬まで	令和5年9月末まで
問い合わせ	☎39-7400 ☎39-3400	☎32-0133 ☎32-8974

午後4時まで） 場ギャラリー 館（☎78-15000 ☎78-15000 ☎78-15010）



“空き家に関するお困りごと”は 私たち空き家の専門家にご相談ください

私たちは、空き家問題の解決に取り組む活動団体です。



<松本市エリアでは、以下の協力会社と共に活動しています> カガミ・タウンマネジメント株式会社 住所：松本市双葉14-18 電話：0263-26-0662

お問い合わせはフリーダイヤルまで ☎0120-336-366 受付時間 9時～17時

広告

お知らせ 相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

美術館

美術館

博物館



第2回博物館まつり

市立博物館休館にあたり、さよならイベントとして「第2回博物館まつり」を開催します。休館前にぜひ博物館へお越しください。

③ 3月21日(日) 午前9時30分～午後3時30分 場 市立博物館・歴史の里 ④ (市立博物館) 市立博物館の歴史や分館の紹介、松本地方の化石紹介、「伝えたい、小さな戦争展」、友の会活動報告、松本市六地蔵調査の紹介、まる博ウォーキング紹介、昔のあそび体験、七夕人形カータリ作り、街中ウォッチング ※街中ウォッチングのみ要申し込み (歴史の里) 道祖神紹介 ⑤ ⑥ 3月8日(月)から市立博物館(☎32-0133 ☎32-8974)へ

企画展 「アフリカとアジアの民芸」

アフリカとアジア各地の、素材でありながら、みる人の心をとらえる民芸品を展示します。

③ 3月16日(火)～9月12日(日) ※月曜休館(休日の場合はその翌平日) ④ ⑤ 通常観覧料(大人310円、中学生以下無料) ⑥ 松本民芸館(☎33-1569)

古時計ネジ巻き見学会

開館前に時計技師が行っている古時計のネジ巻きや時刻合わせの様子を、解説をまじえながら特別に公開します。 ③ 3月13日(土)・14日(日) 午前9時～10時 場 時計博物館 常設展示室 ④ 20人程度 ⑤ 通常観覧料(大人310円、中学生以下150円) ⑥ 3月6日(土)午前9時から、電話で時計博物館(☎36-0969 ☎36-0973)へ

古民家で楽しむひな祭り 押絵雛展

「松本の春、見つけた! 2021」連携企画展。雛人形と松本伝統の押絵雛を展示し、江戸時代創建の古民家である当館内をひな祭りで彩ります。 ③ 3月2日(火)～4月4日(日) ※月曜休館(休日の場合はその翌平日) 場 馬場家住宅 ④ 通常観覧料(大人310

円、中学生以下無料) ⑥ 馬場家住宅(☎85-5070)

甘酒サーブ

月遅れのひな祭りにあわせて、甘酒を振る舞います。 ③ 4月3日(土) 午前9時30分～ ※甘酒がなくなり次第終了 ⑥ 馬場家住宅(☎85-5070)



「松本の子どもの短歌」 2020 最優秀賞発表

小学生の部2853首、中学生の部1821首の応募が

ありました。最優秀賞作品をご紹介します。

●最優秀賞作品Ⅱ「助走つけ地面をけて大ジャンプ小鳥になつて空高くとぶ」(岩田悠真さん・開智小5年) / 「もう秋だ月を見ながらもち食べた月を食べてる感じがしたよ」(小林泰大さん・鎌田小3年) / 「心から笑えないのはピエロのよう仮面をかぶった自分のせいだ」(草間星凜さん・梓川中2年) / 「シンシンと雪の降る中遊んでた雪に埋もれて消えた手袋」(杉本朔太郎さん・松島中2年) ● 選者Ⅱ小柳素子氏 / 歌人・現代歌人協会会員、中根誠氏 / 歌人・現代歌人協会会員 ⑥ 窪田空穂記念館(☎48-3440 ☎48-4287)

「松本の子どもの短歌」 2020 入賞作品展

入賞作品を紹介する作品展です。 ③ 3月13日(土)～4月11日(日) ※月曜休館(休日の場合はその翌平日) 場 窪田空穂記念館・会議室 ④ 作品展のみ観覧の場合は無料 ⑥ 窪田空穂記念館(☎48-3440 ☎48-4287)

セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

3月26日(金) [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)

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。



NPO法人 日本よりそい家族会

[本部] 長野県上田市中央西 2-6-7 グリーン11階 2号
 [長野] 長野県長野市石塚 107-17
 [高崎] 高崎市矢中町 44-3377 7階III

[要予約] 0120-12-8851
 平日 9:00 ~ 17:00



2021年 4月の相談日

3月の相談日は『広報まつもと』2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)	7日(水)午後1時～5時	市民相談室	4月1日(休)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		14日(水)午後1時～3時		4月1日(休)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		21日(水)午後1時～5時		4月1日(休)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	13日(火) 26日(月) 午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	4月6日(火)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)
税金	司法書士法律相談 (30分)	20日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	4月19日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
手続き・書類作成	行政書士相談	13日(火)午後1時～3時	市民相談室	4月9日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
	知的財産権相談	23日(金)午後1時～4時		4月21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)	16日(金)午後1時～3時	市民相談室	4月13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	住宅の設計に関する相談	21日(水)午後1時～3時		4月16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	9日(金)午後1時～3時		4月7日(火)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	6日(火)午前10時～午後4時	第2応接室	
遺言・公正証書	公証相談	8日(水)午後1時～3時	市民相談室	予約不要
市・県・国への苦情	行政相談	23日(金)午前10時～正午		

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

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

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ	
生き方・心	女性相談	子ども福祉課 ☎33-4767	
	男性相談	子ども福祉課 ☎33-4767 電話相談 第2・3・4火 午後5時～8時 パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587	
	心と生き方の相談	電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105 面談相談 ※要予約 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、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	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 17日(出)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	3日(出)午前10時～午後2時、26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)	1日(休)午前8時30分～11時30分、12日(月)・13日(火)・15日(水)・19日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	
家庭・子ども・育児	ひとり親相談・児童相談	子ども福祉課 ☎33-4767	
	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195	
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235	
	子育て相談	家庭児童相談室(子ども福祉課内) ☎33-4767、子ども子育て安心ルーム(各子どもプラザ内) 筑摩 ☎29-3400、南郷 ☎32-6315、小宮 ☎47-8310、波田 ☎91-3113	
	青少年相談	子ども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時	
	まちかど保健室	水 午前10時～午後5時 金 午前10時～午後4時 あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291	
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～5時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373	
	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	月・火・水・金 曜日は午前10時～午後6時30分、木曜日は午前10時～午後9時、土曜日は午前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		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	
成年後見制度に関する相談		障害福祉課 ☎34-3212 高齢福祉課 ☎34-3214、34-3237	
成年後見	成年後見制度相談会	27日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 4月26日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237	
	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]	
	障害福祉相談	びあねつと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211、Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313 月～金 午前9時～午後5時	
	生活困窮・就労相談	松本市生活就業支援センター「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	6日(火)・20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 ☎64-3111 ※要予約 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	

★4月1日からの中核市移向に伴う松本市保健所の相談窓口は、「広報まつもと」4月号でお知らせします。



松本市公式Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」

「今月の一枚」

2021.01.04-31



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。



@starrysommelier さんの投稿 投稿日：1.17

雪の中の国宝！幻想的な姿に、わくわくが止まりません☆

投稿者から一言

雪舞う松本城。
大小に光る雪が星のように見える。
まるで宇宙にいるようだ。

「まつもと わくわく」投稿方法

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

規約等は市ホームページ
でご確認ください▶



●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

#21

～健康編～



「鮭のヨーグルトソース」

腸内環境を整えることで免疫の向上につながります。腸の調子を整える「乳酸菌」を含むヨーグルトと、免疫を上げる働きがある「ビタミンD」が豊富な鮭を組み合わせるレシピを紹介します。食物繊維にも腸内環境を整える働きがあるので、付け合わせなどで野菜も一緒に食べましょう。

【材料（2人分）】

- | | |
|-----------------|------------|
| 塩鮭 2切れ | ★キュウリ 1/2本 |
| ★ギリシャヨーグルト 60g | ★ニンニク 少々 |
| ★信州みそ 小さじ1強（8g） | ★こしょう 少々 |

「ヨーグルトは乳酸菌をより効果的にとるため、加熱せずに使うのがポイント。鮭をフライにしたり、クラッカーにソースをかけて食べたりするのもおすすめです。また、みその生産量が全国1位の長野県の中でも、松本地域はトップクラスの生産量を誇ります。今回はみそをかくし味に使いました」

二木晴久 技師/健康づくり課管理栄養士

【作り方】

《プレーンヨーグルトで作る場合》

ヨーグルトの水切りをする。ザルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れたら1時間ほど冷蔵庫に置いておく。

- ① 塩鮭を焼く
- ② キュウリは粗みじん切り、ニンニクはすりおろす
- ③ ★を混ぜ合わせてソースを作る
- ④ 焼いた塩鮭に③をかけ完成

花粉症の症状にお悩みの方にもおすすめ！



●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）



テイクアウト・デリバリーで 飲食店を応援しよう！



●問い合わせ 商工課（大手事務所5階 ☎34-3110 ㊚34-3008）

松本市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により観光客や外食をする人が減少し、事業継続が難しい等の影響を受けている市内事業者を支援するため、「松本市飲食店合同デリバリー・テイクアウト促進事業補助金」を創設しました。この補助金を活用して事業を行っているグループを紹介します。

食事の持ち帰りや配達を活用して、松本の飲食店の味を自宅で楽しんではいかがでしょうか？

テイクアウト・デリバリー

- ◆ デリバリーマルシェ松本 実行委員会
- ◆ community-based alliance
- ◆ 松本食堂事業協同組合

詳細は、市ホームページをご覧ください▼



デリバリー

- ◆ 松デリ
- ◆ グルタクプロジェクト

テイクアウト

- ◆ 新伊勢町テイクアウトバル実行委員会
- ◆ まつもと城町バル実行委員会
- ◆ Food Van's Ave運営委員会
- ◆ LST
- ◆ つなぐ横丁振興組合
- ◆ United take out of matsumoto
- ◆ 松本地域・飲食テイクアウト応援団
- ◆ テイクアウト振興グループ
- ◆ 松本市のテイクアウトを文化にする会
- ◆ テイクアウト・ラボプロジェクト
- ◆ 松本鮭商組合

◆新型コロナウイルス感染症の窓口

発熱など症状のある方は、まずは電話でかかりつけ医等に相談してから受診してください。

※かかりつけ医等を持たない方や、土・日・祝日・夜間などで相談先に迷った場合は、休日当番医、または受診・相談センター（松本保健福祉事務所）☎40-1939（24時間対応）へ電話してください。

●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）

※ワクチン接種についてのお問い合わせは、2ページをご覧ください。

松本市の人口 ● 237,742人〈男116,515人 女121,227人〉世帯数106,661世帯 ● 令和3年2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