

広報 まつもと 9

2024 No1424

ゼッケイ！

城山公園から



ニ サイクリングにいい季節！
自転車乗って 出かけよう



ゼッケイ！！

芥子坊主農村公園から

ゼッケイ！！！！

弘法山古墳から

もっと楽しく！乗りやすく！ シンカする 自転車のまち

●問い合わせ 自転車推進課 (☎34-3245 ㊟34-3202)

車に比べて環境負荷が少なく、交通混雑の緩和になり、健康増進にも繋がる自転車。
市内のシェアサイクル利用者は1万人を越え、さまざまなシーンで利用が根付いてきました。
誰もが自転車を楽しめる環境を目指して始まる、9月以降の取り組みを紹介します。

9月から

市民も観光客も！松本の絶景を味わう！

サイクリングルートの整備

絶景めぐりルート

JR 松本駅

弘法山古墳

美ヶ原温泉

浅間温泉

芥子坊主農村公園

アルプス公園

城山公園

旧開智学校

松本城

JR 松本駅

市街地を回るサイクリングルートがあるのをご存じですか？

「絶景めぐり」「ロケ地めぐり」「街めぐり」の3つのルートがあります。

このうち、「絶景めぐりルート」は、迷わないように路面標示を設置し、サイクルラックや空気入れも用意して、快適に楽しめる環境を整えます。

秋の風を感じながら、自転車で絶景をめぐってみませんか？



約30キロメートル・3時間（目安）

— も く じ —

シンカする自転車のまち	2
高齢者ワクチン定期接種	4
認知症とともに生きる	6
健康保険証の発行終了、自殺予防	7
情報チャンネル	8
10月の相談日	14
こどものインフルエンザ任意予防接種 他	16



松本サイクリングマップ

松本観光コンベンション協会作成

観光案内所（松本駅）、観光情報センター（大手事務所）で配布

電動アシスト付き シェアサイクル

通勤・買い物や、絶景めぐりの相棒としてご利用ください。

市ホームページ



9月から

高齢者へのヘルメット助成

65歳以上の方のヘルメット購入費用を補助します。

申請後に交付される補助券を対象店舗で利用することで、

ヘルメット購入金額の1/2（最大3,000円）を補助します。

◆申請期間 9月2日(月)～令和7年2月14日(金)

◆申請方法 電子申請、自転車推進課、各支所・出張所

電子申請



世代によって違う？ ヘルメット着用率

松本警察署の調査では、ヘルメット着用率は、自転車通学の**高校生**が多い松本駅前で**54%**、**学生以外**が多いイオンモール周辺では**23%**でした。



自転車事故の**重症・死亡者の割合**は、統計上**高齢者が一番高い**ことから助成を始めました。これを機にヘルメットを着用していただき、自転車事故が無いまちになってほしいです。

自転車推進課 清水さん

10月から

松本駅お城口に サイクルステーション

自転車で旅行する方が**自転車の組み立て、解体、メンテナンスや着替えができるスペース**としてサイクルステーションを設置します。

空気入れや工具を常備しますので、**自転車に乗られる方はぜひご利用ください。**

◆開設期間（予定）

10月中旬～11月30日(土)

※来年以降は4月～11月

◆利用時間（予定）

午前6時30分～午後8時30分



※イメージ



9月から

サイクリストに 優しい宿認定制度

安全な自転車置き場や空気入れを備えるなど、サイクリストが快適に宿泊できる施設を「**松本市サイクリストに優しい宿**」として認定します。



松本は自転車イベントが多く、全国からサイクリストが集まります。「松本といえば自転車のまち」と言われるようにしたいです。



自転車推進課 竹内さん

自転車のまち松本・豆知識

知られざる人気施設

美鈴湖自転車競技場

美鈴湖自転車競技場は、

国内で最も標高が高い自転車競技場です（標高約1,000メートル）。

気圧が低く空気抵抗が少ないため**好タイムが出やすい競技場**として人気があり、大学生の合宿をはじめ、毎年全国から競技者が訪れます。

☎ スポーツ施設整備課（☎34-1700 ☎45-1024）



10月から定期接種が始まります

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス

●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)

- **接種券(予診票)は送りません。**医療機関に備え付けの予診票をお使いください。
- 接種する場合は、**医療機関に直接予約してください。**

- ・使用するワクチンや接種日は医療機関によって異なりますので、医療機関へお問い合わせください。
- ・予防の効果と副反応のリスクを理解いただいた上で接種の判断をお願いします。
- ・定期接種により健康被害が生じた場合は、予防接種法による救済（B類区分）が受けられます。
- ・定期接種対象外の方は任意接種として全額自己負担で接種することが可能です。任意接種の取扱いの有無や接種費用などの詳細は、医療機関へお問い合わせください。
- ・インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、医師が認めた場合は同時接種が可能です。

対象者	接種日に松本市に住民登録のある方で、次の(1)または(2)に該当し、接種を希望する方 (1) 接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日前日から対象) (2) 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級をお持ちの方(60歳の誕生日前日から対象)		
持ち物	・身分確認証(健康保険証、マイナンバーカード等) ・対象者(2)の方は身体障害者手帳		
期間・回数	高齢者インフルエンザ	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)の間に1回	 高齢者インフルエンザ  新型コロナウイルス
	新型コロナウイルス	10月1日(火)～令和7年3月31日(月)の間に1回	
自己負担額	高齢者インフルエンザ	1,200円(生活保護受給者は無料)	 高齢者インフルエンザ  新型コロナウイルス
	新型コロナウイルス	1,800円(生活保護受給者は無料)	

医療機関

接種する場合は、医療機関に直接予約してください。

	医療機関名	所在地	電話番号	高齢者インフル	新型コロナ
病院	相澤健康センター	本庄	34-6360	○	
	上條記念病院	村井町西	57-3800	○	○
	倉田病院	寿北	58-2033	○	
	松南病院	笹部	25-2303	○	
	城西病院	城西	33-6400	○	○
	藤森病院	中央	33-3672	○	○
	まつもと医療センター	村井町南	58-4567	○	○
	松本協立病院	巾上	35-5300	○	○
	松本市立病院	波田	92-3027	○	○
	松本中川病院	野溝西	28-5500	○	○
あ	丸の内病院	渚	28-3003	○	○
	相野田医院	本庄	32-0729	○	
	赤羽医院	深志	32-0965	○	
	あかはね内科・神経内科医院	神林	59-7810	○	○
	浅田記念クリニック	島立	88-9588	○	○
	梓川診療所	梓川梓	78-2058	○	○
	あずさ整形外科医院	渚	25-1220	○	○
	あるが内科クリニック	今井	59-2010	○	○
	あるぷすメンタルクリニック	巾上	87-6914	○	
	いかど腎泌尿器科クリニック	島立	48-2455	○	
	五十嵐外科医院	北深志	35-6525	○	

	医療機関名	所在地	電話番号	高齢者インフル	新型コロナ
あ	五十嵐内科医院	島立	47-1560	○	
	池上医院	中央	32-0411	○	○
	石川醫院	島立	47-1832	○	
	いそべ整形外科クリニック	笹賀	55-0055	○	
	伊藤内科医院	桐	33-7411	○	○
	伊東内科医院	中央	32-0531	○	
	大池内科クリニック	笹賀	85-0873	○	○
	大久保クリニック	島内	47-4341	○	○
	大野医院	清水	32-2309	○	○
	岡野医院	梓川倭	78-2804	○	○
か	荻原医院	蟻ヶ崎	33-9728	○	○
	奥平医院	大手	32-2335	○	○
	小口耳鼻咽喉科医院	浅間温泉	87-8741	○	
	小口内科クリニック	寿南	85-0770	○	○
	小沢内科医院	梓川梓	78-4811	○	
	折井クリニック	白板	32-0305	○	○
	柿澤内科医院	蟻ヶ崎	31-3636	○	○
	金井医院	里山辺	32-4230	○	
	上條医院	深志	32-1464	○	○
	上條医院	波田	92-3046	○	○
	上條アレルギー科・耳鼻咽喉科医院	高宮南	25-0218	○	○

	医療機関名	所在地	電話番号	高齢者 インフル	新型 コロナ
か	唐沢整形外科麻酔科医院	大手	32-2009	○	
	唐沢内科医院	城西	32-1553	○	○
	唐沢内科小児科医院	笹部	25-7633	○	○
	川原医院	寿豊丘	86-8336	○	○
	北澤医院	渚	25-6688	○	○
	北島医院	高宮北	29-3344	○	○
	宜保内科消化器・肝臓内科クリニック	村井町南	57-6060	○	○
	くさま内科クリニック	寿中	87-0111	○	
	久保田外科医院	蟻ヶ崎	32-7621	○	
	窪田外科胃腸科医院	寿中	58-4522	○	○
	倉科医院	大手	32-4163	○	
	小岩井内科クリニック	新村	47-6111	○	○
	河野外科医院	元町	32-6707	○	○
	小金平皮フ科クリニック	野溝西	24-2012	○	
	こばやしクリニック	梓川倭	78-0170	○	○
	小林耳鼻咽喉科医院	島内	47-8733	○	
	小林内科医院	里山辺	32-7626	○	
	小見山医院	岡田松岡	46-8080	○	○
	こやま内科クリニック	北深志	32-4290	○	○
	紺谷泌尿器科クリニック	平田西	85-0200	○	
さ	さがみ屋泌尿器科クリニック	桐	31-0202	○	○
	さくら血管病クリニック	島立	47-1500	○	
	塩ノ崎医院	並柳	28-0880	○	○
	塩原医院	宮田	25-3029	○	○
	品川内科医院	笹賀	28-3313	○	○
	しのざき内科呼吸器科クリニック	南松本	24-0570	○	○
	島内診療所	島内	47-0337	○	○
	清水整形外科クリニック	清水	38-3366	○	○
	十全堂武田内科医院	鎌田	25-4731	○	○
	しらゆり内科・循環器科クリニック	惣社	38-1671	○	○
	杉山外科医院	島立	47-1753	○	○
	須澤内科小児科医院	城西	32-1305	○	○
	鈴木耳鼻咽喉科医院	中央	32-8673	○	○
	鈴木整形外科	島立	40-7766	○	○
	すずき内科クリニック	女鳥羽	39-7740	○	○
	せきクリニック	並柳	24-0355	○	○
	せき整形外科	岡田松岡	88-2838	○	○
た	高山内科明生会	島内	47-3500	○	○
	たきざわ脳神経外科クリニック	村井町南	88-7730	○	○
	武内整形外科クリニック	元町	32-8611	○	○
	多田内科医院	深志	36-3611	○	
	田中医院	野溝東	27-5959	○	○
	谷川整形外科クリニック	里山辺	87-8827	○	
	つかはらペインクリニック	双葉	87-1314	○	○
	東城クリニック	島内	47-2353	○	○
な	中垣内科医院	笹部	28-1751	○	
	中嶋医院	村井町北	57-3762	○	○
	中野医院	波田	92-2017	○	○
	なかむらクリニック	征矢野	25-2526	○	○
	中村内科小児科医院	出川町	25-5763	○	○
	なのはな みみ・はな・のど クリニック	中央	88-4133	○	
	南天診療所	筑摩	29-1515	○	○
	丹羽整形外科医院	高宮南	25-9768	○	
	野村医院	庄内	25-1619	○	○

	医療機関名	所在地	電話番号	高齢者 インフル	新型 コロナ
は	長谷川ペインクリニック	深志	33-1375	○	○
	はたクリニック	開智	33-0667	○	○
	花岡こどもクリニック	島内	48-3741	○	
	花村医院	新村	47-0032	○	
	原こどもクリニック	筑摩	29-1780	○	
	原内科医院	城東	32-0741	○	○
	皮膚科・美容皮膚科 徳田医院	大手	32-1974	○	
	ひまわりクリニック	並柳	87-6565	○	○
	平林内科クリニック	寿北	85-3800	○	
	福澤医院	和田	47-9318	○	○
	藤田医院	宮渕	35-8611	○	○
	藤森内科医院	大手	36-1140	○	○
	ふなくぼ耳鼻咽喉科医院	笹賀	28-4187	○	
	降旗医院	神田	25-3989	○	
	降旗ハートクリニック	中山	29-2230	○	
	古畑泌尿器科クリニック	筑摩	50-6555	○	○
	芳樹会内科診療所	浅間温泉	46-5506	○	○
	訪問診療クリニック樹	蟻ヶ崎	35-8159	○	○
ま	前澤医院	寿北	58-2432	○	
	松岡小児科医院	芳野	25-5878	○	○
	松岡内科医院	蟻ヶ崎	33-4172	○	○
	松田内科医院	小屋北	86-0333	○	
	松原台診療所武田内科医院	松原	86-5041	○	
	松本市安曇稲核診療所	安曇稲核	94-2514	○	○
	松本市安曇大野川診療所	安曇大野川	93-2433	○	○
	松本市安曇沢渡診療所	安曇沢渡	93-2170	○	○
	松本市安曇島々診療所	安曇島々	94-2231	○	○
	松本市国民健康保険奈川診療所	奈川	79-2301	○	
	松本市四賀の里クリニック	会田	64-2027	○	○
	丸山クリニック	渚	25-5757	○	
	三沢医院	県	32-6706	○	
	みぞうえ内科医院	桐	33-5900	○	○
	みのしまクリニック	梓川倭	78-7878	○	○
	みやいりクリニック	井川城	31-3838	○	○
	宮澤整形外科医院	新村	48-5300	○	
	宮下内科循環器科クリニック	梓川倭	78-6366	○	○
	宮島耳鼻咽喉科医院	城東	39-1345	○	
や	宮本内科クリニック	両島	31-5112	○	○
	村山内科医院	庄内	26-2277	○	○
	芽ぐみ野内科胃腸科クリニック	波田	91-1311	○	○
	望月整形外科・メンタルクリニック	中央	39-1177	○	
	百瀬医院	内田	58-2506	○	
	百瀬整形外科スポーツクリニック	笹部	88-8114	○	
	森口整形外科医院	波田	92-7103	○	
	矢崎医院	浅間温泉	46-1001	○	○
	山岸医院	中山	58-5220	○	
	やまぐちクリニック	岡田松岡	31-5665	○	○
わ	やまだ内科クリニック	島立	47-3900	○	○
	山辺温泉花岡整形外科	里山辺	33-2581	○	○
	山村医院	今井	59-2002	○	○
	ユーインケアクリニック	井川城	87-0777	○	
	横田耳鼻咽喉科医院	岡田下岡田	46-8881	○	
	若林整形外科クリニック	寿中	31-5877	○	
わ	和田整形外科医院	島内	48-0200	○	○

認知症とともに生きる 共生社会の実現へ



●問い合わせ 高齢福祉課 (☎34-3237 ☎34-3026)

今年の1月に、認知症に関する初法律「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症は誰もがなる可能性があります、すぐに何もできなくなってしまうわけではありません。松本市は、認知症の方も、そうでない方も、当たり前地域で暮らすための取り組みを進めます。

現在、4つの団体が
宣言しています

認知症の方も
集いの場に誘っています。
喜んでもらえるので
嬉しいです

「チームオレンジまつもと宣言」してみませんか？

チームオレンジとは、**認知症や物忘れのある方**の「**〇〇したい**」という思いを
叶えたり、支援を必要とする方と支援者をつないだりする仕組みです。

認知症の方・物忘れのある方と、そうでない方が一緒に活動している団体は、
チームオレンジまつもと宣言をしてみませんか？

市ホームページ
「チームオレンジまつもと」



メンバーが認知症になっても
気兼ねなくサロンに出席できる
雰囲気づくりを大切にしています

←宣言された団体には、賞状をお渡しします！

信州オレンジサミット2024 in 松本 ～本人と家族のつどい～



認知症や物忘れのある本人同士や、その家族同士で**思いを話し合ったり情報交換をしたりします**。また、「普段はそういう場所に行けない」という方も、イオンモール松本館内で買い物や食事を楽しめるようにサポートします。

日 9月28日(土) 午前10時30分～午後0時30分

場 イオンモール松本 風庭2階 イオンホール

申 QRから ￥ 無料

問 信州オレンジサミット2024実行委員会 ☎090-4152-2434



信州オレンジサミット2024 in 松本
申し込みフォーム

まつもとミーティング



認知症や物忘れのある**本人と
家族のつどい**を月に1回開催して
います。お気軽にご参加ください。

市ホームページ
「まつもとミーティング」

年内開催：9月8日、10月13日、
11月10日、12月8日
※いずれも日曜日

認知症相談窓口など



認知症かな？と感じた時は、
地域包括支援センターや主治医
にご相談ください。奇数月に1回、
認知症専門医の相談窓口を開設
しています。

市ホームページ
「認知症について」



健康保険証の発行が終了します



厚生労働省
ホームページ

●問い合わせ 保険課 (☎34-3203 ☎39-2523)

12月2日から従来の保険証は廃止となり、今後はマイナンバーカードを
保険証として利用する「マイナ保険証」が基本となります。

マイナ保険証を作るにはどうすればいいの？

マイナンバーカードを保険証として利用登録してください。

登録場所 ①マイナポータル ②市役所（保険課・市民課）、医療機関、薬局 ③セブン銀行ATM

健康保険証はもう使えなくなるの？

令和6年12月1日時点で有効な健康保険証は、12月2日以降も有効期限まで利用できます。

マイナ保険証を持っていない人はどうしたらいいの？

令和6年12月2日以降は、保険証に替わり「資格確認書」を交付します。「資格確認書」を提示することで、マイナ保険証をお持ちでない方も引き続き保険で医療を受けられます。

有効期限と資格確認書の詳細については、加入している健康保険にお問い合わせください。

9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間

大切な人のかけがえのない命を みんなで守るために

●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)

松本市では、毎年30～40人前後の尊い命が自殺により失われ、特に40～50代の男性の自殺者が多い状況です。
自殺は、さまざまな悩みを抱え、心理的に追い込まれた結果と考えられています。

家族や仲間のSOSに気づいたら

「どうしたの？」と優しく声をかけてあげてください。不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

こころのSOSの例

- ☐ 元気がない
- ☐ □数が減った
- ☐ 人付き合いを
避けるようになった



- 変化に気づき、声をかける
- じっくりと耳を傾ける
- 支援先につなぐ
- 寄り添いながら見守る



ひとりで悩まず、相談してください



自殺予防専用相談
いのちのきずな松本

☎34-3600

平日午前9時～午後5時15分
場所／市役所東庁舎4階

こころの健康相談
統一ダイヤル

☎0570-064-556

平日午前9時30分～午後4時、
午後6時30分～10時30分

SNS相談



厚生労働省
ホームページ

チャット相談



あなたのいばしょ

お知らせ

募集

催し

健康・福祉

スポーツ

美術館

ザ・ハーモニーホール

芸術館

博物館

お知らせ 市議会 9 月定例会
(予定)

議会事務局

(☎34-3210 ㊟34-9811)



日程	時間	内容	会場
9月2日(月)	午後 1時30分～	議会開会 市長の提案 説明等	議場 (東庁舎3階)
3日(火)	午後5時15分 まで	請願・陳情 提出期限 提出	議会事務局へ (東庁舎3階)
9日(月)～ 11日(水)	午前10時～ 午後5時頃	本会議 一般質問	議場
12日(木)～ 13日(金)	午前10時～	委員会審査等	議員協議会室 及び委員会室 (東庁舎3・4階)
17日(火)～ 19日(木)	午前10時～	委員会審査等	議員協議会室 及び委員会室
20日(金)	午後 1時30分～	本会議 委員長審査 報告、質疑、討 論、採決、閉会	議場

お知らせ 固定資産税の減額制度を
ご利用ください

住宅のリフォーム等を行な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。



耐震・バリアフリー化・熱損失防止等省エネ改修等のための改修工事を行った方

工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課に提出してください。詳細はQRから、またはお問い合わせください。

資産税課(☎34-3312 ㊟39-0725)

お知らせ バッテリー・消火器・
ガスボンベの休日特別収集

●収集品目=自動車・オートバイ用バッテリー(鉛蓄電池のみ)、消火器、ガスボンベ

対 松本市民

日 9月8日(日) 午前9時～11時30分

場 クリーンセンター構内

料 バッテリー／無料、消火器／1本1,500円、ガスボンベ／1本1,500円

他 持ち込みのみ・家庭のものに限る

問 環境業務課(☎47-1096 ㊟40-1335)

お知らせ 9月30日(月)は納期限

●国民健康保険税=令和6年度第3期

●介護保険料=令和6年度第6期

●後期高齢者医療保険料=令和6年度第3期

問 保険課(☎34-3215 ㊟39-2523)

お知らせ 不動産鑑定士
無料相談会

不動産評価に関する相談ができます。
(売買・相続・賃貸借等)

日 10月4日(金) 午前10時～午後4時

場 市役所本庁舎 第2応接室

申 不要

問 (一社)長野県不動産鑑定士協会
(☎026-225-5228)、市民相談課
(☎32-0001 ㊟36-6839)

お知らせ 国民年金保険料の
産前産後免除制度

産前産後に国民年金

第1号被保険者で、

出産予定の方、また

は平成31年2月1日以降に出産された方



持 本人確認書類、母子手帳、マイナンバー・基礎年金番号のわかるもの

●届出期間=出産予定日の6カ月前から(出産後の届出も可能)

●免除期間=出産予定日、または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎の場合は3カ月前から最大6カ月間)

他 免除期間も保険料を納付したものとして受給額に反映されます。

問 市民課(☎34-3218 ㊟37-0260)、
松本年金事務所国民年金課
(☎25-8100)

お知らせ 中山霊園祭の開催と
墓参バスの運行

日 9月22日(祝) 午前10時30分

場 中山霊園多目的広場

料 片道200円(小学生以下無料)

他 墓参バスは混雑状況により乗車できない場合があります。

問 中山霊園奉賛会事務局
(☎090-3560-2527)、
環境保全課(☎34-3043 ㊟34-3202)

乗り場	時間	
エースイン松本前	午前8時30分発	午前10時00分発
松本城・市役所前バス停	午前8時40分	午前10時10分
市民芸術館前バス停	午前8時45分	午前10時15分
秀峰学校前バス停	午前8時50分	午前10時20分
筑摩バス停	午前8時55分	午前10時25分

※帰りは中山霊園発 午前10時45分、午後0時20分

お知らせ 野外焼却は原則禁止です

プラスチックや家庭ごみ、剪定木などの廃棄物を野外で焼却することは、法律で原則禁止されています。農業に伴うやむを得ない焼却など、禁止の例外であっても周辺的生活環境に影響を与えた場合には指導の対象になります。短時間で終わらせるなどの配慮をお願いします。

○違反者への罰則=5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金、またはその両方(法人の場合、3億円以下の罰金)

問 環境保全課(☎34-3267 ㊟34-3202)

お知らせ 図書館を休館します

図書館システムの更新と蔵書点検のため、全ての図書館を休館します。ブックポストへの返却、図書館ホームページの閲覧、デジとしよ信州の利用は可

●休館期間=9月12日(木)～25日(水)

【利用できないサービス】

- ・図書館の利用(貸出・予約・閲覧・相談等)
- ・図書館ホームページでの検索・予約・延長
- ・電話・ファクス・メールによる問い合わせ、予約

問 中央図書館(☎32-0099 ㊟37-1148)

募集 まつもと「城のまち」
フードライブ食品募集

日 9月19日(木) 午前10時～午後1時
場 市役所東庁舎1階

●寄付いただきたい食品=カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できる食品(賞味期限が明記され、1カ月以上ある未開封で日本語表記のあるもの)

問 環境・地域エネルギー課
(☎34-3268 ㊟34-3202)

募集 シルバー人材センター
会員募集

対 市内在住の60歳以上の方

●入会説明会=9月～12月の毎月第1・3水曜日 午前10時

場 シルバー人材センター(宮淵本村1番10号)

問 松本地域シルバー人材センター
(☎39-6680 ㊟39-7788)

募集 第65回松本市芸術文化祭 作品募集（文芸等）

- 募集作品＝短歌、俳句、川柳、詩、写真、書道、絵画、水石、美術工芸作品
- 展示場所＝あがたの森文化会館、美術館
- 申 部門により募集条件が異なります。各地区公民館にあるチラシ、または市ホームページをご確認ください。
- 問 生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ㊟37-1153）

募集 2025年版長野県民手帳の予約受け付け

- 日 9月11日(水)まで
- ¥ 1冊660円
- 色＝①ブルー（横置きカレンダー）②グレー（マス目式カレンダー）
- 申 QRから、または電話でDX推進本部・各支所・出張所へ
- 問 DX推進本部（☎48-7020 ㊟48-7001）

催し 傾聴ボランティア基礎講座 受講者募集

- 対 市内在住の傾聴活動に興味のある方
- 日 9月19日(木) 午後1時30分～4時
- 場 総合社会福祉センター 大会議室
- 定 先着50人
- 内 傾聴ボランティア（心に寄り添いお話を聞く）を養成するための講座
- 申 9月6日(金)までに電話、またはファクスで社会福祉協議会地域福祉課（☎27-3381 ㊟27-2239）へ
- 問 社会福祉協議会地域福祉課、市民活動サポートセンター（☎・㊟88-2988）

催し エコスクール

- 対 市内在住の方（小学生は保護者同伴）
- 問 環境・地域エネルギー課（☎34-3268 ㊟34-3202）
- 【野鳥観察会「白樺峠 ワシ・タカウォッチング」】
- 日 9月21日(土)
- 場 白樺峠（市役所からバスで移動）
- 定 15人(応募者多数の場合には抽選)
- 内 野鳥や植物を観察して自然環境を学ぶ
- 講 上條恒嗣氏／日本野鳥の会
- 申 9月8日(日)までに市ホームページから【牛伏川砂防えん堤めぐり】
- 日 9月28日(土) ¥ 500円
- 場 牛伏川連岳橋付近～鉢伏山麓
- 定 15人(応募者多数の場合には抽選)
- 内 牛伏川砂防えん堤を見学して砂防事業と秋の植生を学ぶ
- 講 寿さと山くらぶ
- 申 9月16日(祝)までに市ホームページから

催し 私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう「コシーニャ(ブラジル風コロッケ)」

- 対 18歳以上の市内在住・在勤の方
- 日 10月5日(土) 午前10時～午後0時30分
- 場 Mウイング 4階料理実習室
- ¥ 1,000円 定 16人(応募多数の場合には抽選)
- 内 コシーニャ（ブラジル風コロッケ）やブラジルの文化を教わる
- 講 三木エレナ氏（ブラジル出身）
- 託 1歳以上の未就学児、若干名。無料。
- 申・問 9月12日(木)までに電話、ファクス、またはQRで多文化共生プラザ（☎39-1106 ㊟37-1153）へ

催し ジェンダー平等センター主催講座

- 問 人権共生課（☎39-1105）
- 申 QRから、または電話で㈱日本旅行松本支店（☎34-5555）へ
- 【学生必見！AIの楽しさを体験しよう】
- 対 10～20代、保護者 ※オンライン
- 日 9月12日(木)・19日(木) 午後7時30分～9時
- 【元気なうちに知っておきたい成年後見制度】
- 日 9月18日(水)・27日(金) 午前10時30分～正午
- 場 庄内地区公民館
- 【「伝わる・伝える」話し方講座】
- 日 10月1日(火) 午前10時30分～正午
- 場 Mウイング
- 【もっと自信をつけたい人必見！自己肯定感を高める講座】
- 日 10月1日(火) 午後1時30分～3時
- 場 Mウイング
- 【「パパと遊ぼう」外あそび・火起こし体験】
- 対 3歳～小学校低学年(保護者同伴)
- 日 10月5日(土) 午前10時～11時30分
- 場 マツモトサトヤマドアーズ
- 【カラダと心をつなぐおしゃべり会】
- 対 中・高校生の保護者
- 日 10月5日(土) 午後1時～2時30分
- 場 Mウイング

催し 市民囲碁大会 参加者募集

- 対 市内在住の60歳以上の方
- 日 9月18日(水) 午前9時～
- 場 プラチナセンター(総合社会福祉センター3階)
- ¥ 1,000円（昼食代込）
- 申・問 9月11日(水)までにプラチナセンター（☎24-3500 ㊟24-3505）へ

募集 市営霊園墓所の使用者募集

- 対 承継予定者がいる方
- 現地案内会＝9月28日(土) 午前10時～正午（中山霊園・蟻ヶ崎霊園）
- 抽選会＝10月16日(水) 勤労者福祉センター
- 他 申請書は環境保全課・地域づくりセンターで配付
- 申・問 9月30日(月)～10月9日(水)に直接、申請書を環境保全課（☎34-3043 ㊟34-3202）へ

霊園名	中山霊園		蟻ヶ崎霊園	梓川・波田地区		
募集数	第7聖域(新規墓所) 66区画(4平方メートル)	返還墓所 107区画(4～16平方メートル)	25区画(3.00～9.75平方メートル)	霊園名 あずさがわ霊園	横沢霊園	下原霊園
申請資格	3年以内に墓石を建立できる方(松本市外の方も可)		松本市民で3年以内に墓石を建立できる方	募集数 2区画(6.00平方メートル)	1区画(5.48平方メートル)	1区画(6.00平方メートル)
永代使用料	松本市民の方 429,000円	松本市民の方 384,000円～1,920,000円	1平方メートル当たり 161,000円	申請資格 松本市民で3年以内に墓石を建立できる方	永代使用料 390,000円	400,040円
管理料(年額)	3,030円	3,030円～12,250円	1平方メートル当たり 419円	管理料(年額) 3,130円	2,860円	3,130円
墓石の規格	あり(統一聖域※)		なし	墓石の規格 あり(統一聖域※)		

※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。

○随時受付
並柳・奈川・上野(梓川地区)、つつじヶ丘(波田地区)霊園は随時受け付けています。募集数は変動する場合があります。

暮らしに役立つ図書館講座「わたしの相続」

対 シニア世代の方 定 20人
 日 9月6日(金) 午前10時～
 場 中央図書館 3階視聴覚室
 講 新海祐太氏／明治安田松本営業所長
 申・問 9月5日(木)までにQR、または電話、ファクスで中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

読書普及講座「図書館のあるぼくのまち・わたしのまちをつくろう」

日 9月28日(土) 午後1時30分～3時30分
 場 なんなんひろば 大会議室
 定 30組
 内 絵本を楽しむワークショップ
 講 スギヤマカナヨ氏／絵本作家
 申・問 9月4日(水)からQR、または電話で中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

中央図書館トークライブ ライブラリレーまつもと

日 10月5日(土) 午後4時～6時
 場 タカノバ(松本神社の西)
 定 30人
 内 編集という仕事。あるいは大河ドラマをもっと面白く見る方法
 講 大輪俊江氏／株式会社あをぐみ編集者
 申・問 10月4日(金)までにQR、電話、またはファクスで中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

初心者向け手話教室

対 手話を初めて学ぶ方、手話に興味がある方
 日 10月16日(水)～令和7年2月19日(水)(全10回)
 朝の部／午前9時30分～11時30分
 夜の部／午後6時30分～8時30分
 場 Mウイング 4-4会議室 定 各20人
 内 日常会話の習得、ろう文化や手話に関する社会情勢などの学習
 申・問 9月10日(火)午前9時から電話、ファクス、電子メール、または電子申請で生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ☎37-1153 電 ga kushu@city.matsumoto.lg.jp)へ

長野県宝 橋倉家住宅 見学会

日 9月20日(金)・21日(土)
 午前10時～午後3時
 場 長野県宝 橋倉家住宅
 他 申し込み不要。駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。
 問 文化財課(☎34-3292 ☎34-3299)

ネパール講座—姉妹都市カトマンズとヒマラヤの大自然—

日 9月19日(木) 午後6時30分～8時30分
 場 Mウイング 3-2会議室
 内 スクリーン映像でネパール・カトマンズの歴史や文化遺産を紹介
 講 鈴木雅則氏／NPO法人松本ヒマラヤ友好会理事長
 問 人権共生課内 松本市海外都市交流委員会事務局(☎34-3220 ☎37-1153)

人権映画の日『ソン・ランの響き』

日 10月2日(水)
 午後1時30分～3時15分
 場 Mウイング3階ネットワーク室
 料 無料 定 26人
 申・問 前日までにQRから、または電話で人権共生課(☎39-1105 ☎37-1153)へ

第8回緑陰講座「樹木剪定(落葉樹・常緑樹)」

対 市内在住・在勤の方
 日 10月5日(土) 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 他 参加者に鉢花プレゼント
 申・問 9月10日(火)～27日(金)に、電話で公園緑地課(☎34-3254 ☎34-3299)へ

市民活動フェスタ2024

市民活動団体が日頃の活動を紹介。ステージ発表や展示、YouTube配信予定
 日 9月28日(土) 午前10時～午後5時、9月29日(日) 午前10時～午後3時
 場 市立博物館
 問 市民活動サポートセンター(☎☎88-2988)

松本一本ねぎ栽培講習会

対 これから栽培を始める方
 日 9月20日(金) 午後2時～3時
 場 なんなんひろば 大会議室
 定 先着40人 講 JA松本ハイランドの指導員
 申・問 氏名・連絡先を電話、郵送、ファクス、または電子メールで農政課(☎34-3221 ☎36-6217 電 nosei@city.matsumoto.lg.jp)へ

ひとり親家庭福祉会「親と子の集い バスハイク」

対 市内在住のひとり親家庭の親子
 日 11月2日(土) 場 東京ディズニーシー
 料 大人1万2,000円、中高生1万1,000円、4歳～小学生7,500円、3歳以下2,000円、年会費1,000円(未納の方)
 定 90人(応募多数の場合は抽選)
 申 9月13日(金)までに電話、ファクス、または電子メールでひとり親家庭福祉会事務局(☎27-3381 ☎27-2239 電 oya ko@syakyo-matsumoto.or.jp)へ
 問 ひとり親家庭福祉会事務局、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)

親子で楽しむビオラのハンギングバスケット

対 市内在住の年長園児・低学年の小学生とその保護者
 日 10月6日(日) 午前10時～11時30分
 場 芳川地区地域づくりセンター 会議室
 料 1組1,500円 定 先着10組
 講 花育アドバイザー
 申 9月20日(金)～10月1日(火)に電話、またはファクスで街を花いっぱいにする会事務局(☎32-3042 ☎32-6511)へ
 問 公園緑地課(☎34-3254 ☎34-3299)

第3回文書館講座「城を探す—古地図・測量地図を用いて—」

日 9月14日(土) 午前10時～11時30分
 場 文書館 講義室 定 36人
 講 澤柳秀利(文化財課職員)
 内 松本平の山城
 申・問 9月7日(土)午前9時から電話で文書館(☎28-5570)へ

催し 鈴木鎮一記念館 歌声サロン ～音楽の小径～

日 9月15日(日) 午後2時 **定** 40人
場 鈴木鎮一記念館 **料** 500円
内 ピアノの伴奏に合わせて歌う
他 旭町小学校の教職員用駐車場利用可
申・問 電話で鈴木鎮一記念館
 (☎34-6645) へ

催し 教育文化センターの催し

松本駅前で中秋の名月
 を観測する「星空散歩」
 や、乳幼児とその家族向
 けの「ちょこっとプラネタリウム・
 ベビー」を開催します。
問 教育文化センター (☎32-7600)

健康福祉 プラチナセンター 生きがい講座 受講者募集

対 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・問 往復はがき(希望講座ごと1
 通)に講座名と受講者情報、返信
 宛名欄に住所等を記入し、9月
 20日(金)必着でプラチナセンター
 (〒390-0833 双葉4-16
 ☎24-3500 ㊟24-3505) へ

【健身気功講座(全3回)】

日 10月11日(金)、11月8日(金)、29日(金)
 午後1時30分～3時30分
定 15人

【植物寄せ植え講座(全3回)】

日 10月7日(月)、11日(金)、21日(月)
 午前10時～正午
定 10人 **料** 5,000円

【健康体操講座(全4回)】

日 10・11月の第2・4木曜日
 午前10時～正午 **定** 30人

【スマホ講座(初級編)】

日 10月2日(水) 午前10時～正午
定 10人

スポーツ スポーツ施設の情報

問 ラーラ松本
 (☎48-1110 ㊟48-1355)

健康福祉 いきいき健康ひろば 参加者募集

対 市内在住のおおむね40歳以上の方
日 10月～令和7年3月
場 各地区福祉ひろば・体育館ほか
料 9,950円／半年
内 インターバル速歩中心の運動指導
申 9月5日(木)～25日(水)に地区福祉
 ひろばにある参加申込書に必要
 事項を記入し提出
問 熟年体育大学リサーチセンター
 (☎37-2697、㊟34-6721)、地域づ
 くり課 (☎34-3280、㊟34-0400)

健康福祉 心身障害者福祉手当

対 11月1日時点で、①～⑥全てに
 該当する方
 ①満20歳以上
 ②市内に住民登録あり
 ③身体障害者手帳1級、療育手帳
 A1・A2または精神障害者保健
 福祉手帳1・2級保有(有効期限内のもの)
 ④住民税非課税
 ⑤特別養護老人ホーム等に入所し
 ていない
 ⑥特別障害者手当を受給してい
 ない
 ●支給時期＝12月下旬に3万3,000
 円を口座振込
申 11月8日(金)までに障がい福祉課
 へ申請書を提出(申請済みの方は
 不要)
問 障がい福祉課
 (☎34-3036 ㊟36-9119)

スポーツ ウォークラリー 参加者募集

対 市内在住、在勤、在学の方(代表者は20歳以上)
日 10月20日(日) 午前9時～午後0時30分
場 梓水苑
定 先着20組(1組2～5人)
申・問 9月12日(木)～10月4日(金)に
 電子申請、電話、またはファクス
 でスポーツ事業推進課(☎45-
 9511 ㊟45-1024) へ

スポーツ 松本ローズカップ2024 女子野球を応援しよう

高校女子硬式野球の全国
 大会です。(無料)
日 9月28日(土)、29日(日)
場 信州グリーンローズスタジアム四賀
問 スポーツ事業推進課(☎45-9511 ㊟45-1024)

スポーツ パラスポーツの催し

問 スポーツ事業推進課 (☎45-9511
 ㊟45-1024 ㊟ sports@city.ma
 tsumoto.lg.jp)

【パラ☆スポくらぶ】

対 小学生以上(市内在住・
 在学・在勤の方優先)
日 9月7日(土) 午後2時～4時
場 エア・ウォーターアリーナ松本 **定** 20人
内 ボッチャやフライングディスク、競
 技用車いす等を自由に体験・練習
申 前日までに電子申請、電子メール、ファク
 ス、または電話でスポーツ事業推進課へ

【ボッチャ体験会】

対 小学生以上(市内在住・
 在学・在勤の方優先)
日 9月21日(土) 午後2時～4時
場 芝沢体育館 **定** 15人 **講** 松永広枝氏
申 9月18日(水)までにQRから、または電子メー
 ル、ファクス、電話でスポーツ事業推進課へ

【ボッチャ講習会】

対 高校生以上で、ボッチャ経験のある方
日 9月21日(土) 午後2時～4時
場 芝沢体育館 **定** 15人 **講** 田口真紀氏
内 ルールや競技の進め方を学ぶ
申 9月18日(水)までにQRから、または電子メー
 ル、ファクス、電話でスポーツ事業推進課へ

【フライングディスク体験会】

対 小学生以上(市内在住・
 在学・在勤の方優先)
日 10月5日(土)
 午後2時～4時
場 島内体育館 **定** 20人
内 正確さを競うアキュラシーと飛距
 離を競うディスタンスを体験
講 中條文雄氏

申・問 10月2日(水)までにQRから、ま
 たは電子メール、ファクス、電話でス
 ポーツ事業推進課へ

スポーツ 2024ファミリースポーツカーニバル

日 9月22日(祝) 午前9時～午後3時30分
 場 エア・ウォーターアリーナ松本
 内 体力測定、ダブルダッチ・けん玉・ニュースポーツ・パラスポーツ体験など
 持 室内運動靴、飲み物、タオル
 他 小学生以下の参加は保護者同伴
 問 スポーツ事業推進課 (☎45-9511 ㊟45-1024)

美術館 梓川アカデミア館の催し

場・問 アカデミア館 (☎78-5000 ㊟78-5101)
 【企画展「KIMIKO KAMIJO IN FOREST. IN MEMORY.」】
 日 9月28日(土)～10月27日(日)
 料 高校生以上200円、小・中学生100円
 【布ぞうり作り講座】
 日 9月16日(祝) 午後1時～3時
 料 500円 定 先着15人
 申 前日までに電話で梓川アカデミア館へ

美術館 子育てパパママの美術鑑賞日

保育士がお子さんをお預かりします。
 対 生後6カ月～未就学児
 日 9月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分
 場 美術館
 料 当日観覧券1枚でお子さん1人無料。当日券以外の観覧券および割引利用の場合、お子さん1人100円
 申・問 実施日の3日前までに電話で美術館 (☎39-7400 ㊟39-3400) へ

ザ・ハーモニーホールの催し

場 ザ・ハーモニーホール メインホール
 託 有料・公演日の2週間前までに予約
 申・問 電話、または直接、ザ・ハーモニーホール (☎47-2004 ㊟47-2383) へ
 【FILM BRASS Presents 映画音楽コンサート】
 日 10月12日(土) ①午前10時30分開演 ②午後3時開演
 料 ①一般/1,000円、中学生・高校生/500円、小学生以下(3歳児以上入場可)/無料(要チケット) 全席自由
 ②一般/2,000円、25歳以下/1,000円(未就学児入場不可)
 【こぼんだウインズアンサンブル コンサート in 松本】
 日 9月15日(日) 午後2時開演
 料 一般/5,000円、ハーモニーメイト/4,000円、25歳以下/2,500円 全席指定
 【初めてオルガン(第66回オルガン講習会)受講生募集】
 対 小学5年生以上 料 1万円
 日 11月7日・14日・21日・28日、12月5日の木曜日 午後1時30分～4時
 定 12人 ※応募多数の場合は抽選
 講 小林淳子/ザ・ハーモニーホールレジデント・オルガニスト
 申・問 申込書を10月17日(木)までに郵送、ファクス、電子メールで送付、または直接ホールへ
 【第39回ニューイヤー松本ボーカルフェスティバル出演者募集】
 対 声楽を学んでいて、集客に尽力いただける方(学生は不可)
 日 令和7年2月2日(日)
 料 3万5,000円(1,000円チケット35枚分)
 申・問 申込書を10月31日(木)までに郵送、または直接ホールへ

美術館 まつもと市民芸術館の催し

申・問 電話、または直接、芸術館チケットセンター (☎33-2200 午前10時～午後6時) へ
 場 芸術館 (☎33-3800 ㊟33-3830)
 【芸術館レクチャーシリーズ 「歌舞伎ナビ～三人吉三郎初買」を探る～】
 日 9月18日(水) 午後2時～4時15分
 場 オープンスタジオ
 定 80人
 料 無料
 講 木ノ下裕一、中井美穂
 【『三人吉三郎初買』関連ワークショップ 歌舞伎作者になってみよう!】
 対 15歳以上
 日 10月2日(水) 午後1時30分～5時(予定)
 場 スタジオ2
 定 15人 料 無料
 講 木ノ下裕一(木ノ下歌舞伎主宰)
 【ひらく古典のトビラ】
 料 一般/3,500円、25歳以下/1,500円(枚数限定・前売のみ)、其の3・4セット券/6,000円(枚数限定・前売のみ)
 ○其の3『声と音でめぐる古典文学の世界』
 日 11月2日(土) 午後4時
 場 実験劇場
 ●出演＝加賀美幸子、成河、塩高和之(琵琶奏者)、木ノ下裕一
 ○其の4『木ノ下亭～ことばとおと～』
 日 12月1日(日) 午後3時
 場 小ホール
 ●出演＝桂米團治〈落語〉、玉川奈々福〈浪曲〉、山崎バニラ〈活弁〉、木ノ下裕一

広告欄

10月はピンタリボン月間展
10/19-20は土日でも受診いただけます!



今年は痛くない乳がん検診を受けてみませんか?

無痛MRI乳がん検診



服を着たまま
検査できる



乳房を圧迫しないから
“痛くない”



MRIだから
被ばくゼロ

電話・WEBで
予約受付中

0263-48-6600

☎ 9:00-17:00(土曜午後・日祝除く)



医療法人青樹会
一之瀬脳神経外科病院
長野県松本市島立2093 松本I.Cすぐ

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。

博物館 イベント情報



市立博物館
ホームページ



まるごと博物館
ホームページ

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【博物館誕生をお祝い！パネル展「松本市立博物館の誕生から現在まで」】

☎ 9月7日(土)～10月7日(月) ☎ 市立博物館 3階ロビー

【博物館誕生記念ウォーク「松本市立博物館の歩みをたどる」】

ガイドの案内で、市立博物館ゆかりの場所を巡りながら松本の町を探索。常設展も観覧します。

☎ 9月15日(日)、21日(土)、28日(土) 午前9時30分～正午

●集合・出発＝市立博物館 1階導入展示ロビー付近に集合

☎ 10人（小学校低学年までは保護者同伴）※応募多数の場合抽選

¥ 常設展観覧料 ☎ 市立博物館市民ガイド

☎ 9月8日(日)までにQRから、または電話で当館へ

【きてみて松本市立博物館—新博物館にはなにがある？】

ベテランガイドの案内で博物館と常設展を巡ります。

☎ 9月14日(土) ①午前9時30分～、②正午～、③午後2時30分～、(各2時間。1階ロビー付近に集合)

¥ 常設展観覧料

☎ 9月7日(土)までにQRから、または電話で当館へ

【ナイトミュージアム「夜の博物館と常設展ガイドツアー」】

☎ 9月18日(水) 午後5時～8時(最終入場午後7時30分) (ガイドツアーは午後6時～7時15分。1階導入展示ロビー付近に集合)

¥ 常設展観覧料 (申し込み不要)

【「手作り甲冑講座」参加者募集】

着用できる等身大の戦国甲冑(当世具足)を硬質塩ビ板と紐を使い、本物と同じような工程で作ります。「事前説明会」にご参加ください。

☎ 18歳以上 ☎ 10月30日(水)～ 全16回・週1回(予定)

場 講堂 ☎ 12人程度(事前説明会後に参加申込を実施)

¥ 講座：4万8,000円(材料費)

☎ 赤廣三郎氏/令和5年に博物館へ手作り甲冑を寄贈

☎ 事前説明会で配布する申込書を記入の上、直接、またはファクスで市立博物館へ

●事前説明会＝10月5日(土)午後2時から講堂(無料・申し込み不要)

【特別展「和食—日本の自然、人々の知恵—」】

☎ 10月5日(土)～12月8日(日) 場 2階特別展示室

¥ 特別展単独券：大人/1,000円、大学生/600円、高校生以下無料

※団体割引、常設展示とのセット券あり

【講演会①「ヤマの和食、サトの和食—塩とタンパク質をどのように入手したのか—」】

☎ 10月5日(土) 午前10時30分～正午

場 講堂 ☎ 先着80人

☎ 佐藤洋一郎氏/ふじのくに地球環境史ミュージアム館長

☎ 9月6日(金)～30日(月)にQRから ※応募多数の場合抽選

【講演会②「信州、松本の食の知を知り、味わう」】

☎ 10月6日(日) 午後1時30分～3時30分

場 講堂 ☎ 先着80人

☎ 中澤弥子氏/長野県立大学健康発達学部教授

☎ 9月6日(金)～30日(月)にQRから ※応募多数の場合抽選

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【秋の自然観察会】※小学生は保護者同伴

☎ 9月15日(日) 午前9時30分～11時30分

場 アルプス公園 ☎ 15人 ☎ 園内を歩きながらの自然観察

☎ 山と自然博物館職員

☎ 9月6日(金)午前9時から電話で当館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第217回サロンあがたの森「戦時下の新聞と言論

—抵抗の新聞人・桐生悠々の「迷走」と「再生」】

☎ 9月28日(土) 午後1時30分～3時30分

場 あがたの森文化会館 講堂第一会議室

☎ 50人 ¥ 200円 ☎ 増田正昭氏/信濃毎日新聞社編集委員

☎ 9月27日(金)までに電話で当館へ

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【はた織り体験講座】

☎ 高校生以上 ☎ 9月25日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時 2回 ☎ 各先着5人

¥ 3,000円 ☎ 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

【草木染め体験講座】

☎ 高校生以上 ☎ 9月29日(日) 午前9時30分～正午

☎ 先着5人 ¥ 6,000円 ☎ 歴史の里 染めの会

☎ 9月6日(金)午前9時から電話で当館へ

【歴史の里建築講座「松本のたてもの2024」】

地元の建築士と協働で、松本の歴史的な建物を紹介するパネル展。テーマは「続・文化住宅と暮らし」です。

☎ 9月14日(土)～12月1日(日)

場 旧松本区裁判所庁舎 ¥ 通常観覧料

【歴史の里建築講座 現地見学会】

旧開智学校校舎周辺を、建築士の皆さんと巡ります。

☎ 10月14日(火) 午後1時30分～3時(予定)

●集合場所＝松本市旧司祭館前 ※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●見学場所＝国宝旧開智学校校舎周辺

☎ 先着15人 ☎ 市内の建築士

☎ 9月6日(金)午前9時から電話で当館へ

広告欄



フードバンクに食品を寄付しませんか？

ご家庭・企業からいただいた食品を必要な方・窓口へ届けます。

- ・お米(前年度の物まで)
- ・調味料
- ・保存食
- ・インスタント、レトルト食品
- ・贈答品(お中元等)
- など……。
- ※賞味期限まで1ヵ月以上のもの

※ご来訪前にご連絡をお願いいたします

回収場所(所在地):松本市城東2-6-17ハイツリラ101

☎080-3385-4510(ワークスコープ松本事業所 FB担当 平日9:00～17:00)

本広告は『休眠預金 2023 年度原油価格・物価高騰対応支援助成』により掲載しています。

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。

2024年 10月の相談日

9月の相談日は『広報まつもと』
8月号に掲載しています。

相談は無料です。
★は市ホームページからも申し込みができます。



●専門相談（面談） ※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(20分)★	9日(火) 午後1時～5時	市民相談課	9月26日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
		16日(火) 午後1時～3時		9月26日(木)から ☎32-0001 (先着6人)
		23日(火) 午後1時～5時		9月26日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
	女性のための弁護士相談	8日(火)・22日(火) 午後1時30分～3時30分	ジェンダー平等センター	10月1日(火)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)
	「法の日」司法書士法律相談	10月1日(火)・2日(水) 午前9時～午後4時	市民相談課	8月27日(火)から ☎32-0001 (先着24名)
	司法書士法律相談(30分)★	15日(火) 午前10時～午後3時	あんさんぶる	9月18日(火)から ☎32-0001 (先着12人)
		(オンライン)15日(火) 午後1時～3時		9月18日(火)から ☎32-0001 (先着4人)
税金	税理士税務相談(30分)★	9日(火) 午前10時～正午	市民相談課	9月17日(火)から ☎32-0001 (先着4人)
相続手続き等書類作成	行政書士相談(30分)	8日(火) 午後1時～3時		10月4日(金)までに長野県行政書士会中信支部 ☎87-3798
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1時間程度)	24日(木) 午後1時～4時		10月22日(火)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談(30分)	18日(金) 午後1時～3時		10月15日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎0261-23-1588
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	16日(火) 午後1時～3時		10月11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(60分)	11日(金) 午後1時～3時		10月9日(火)までに長野県土地家屋調査士会中信支部 ☎36-1590 ※受付は月～木午前9時～午後2時、金午前9時～正午
空き家	空き家の売却・賃貸に関する相談(60分)	22日(火) 午後1時～4時		10月15日(火)までに移住推進課 ☎34-3193 (先着3人)
遺言・公正証書	公証相談	10日(水) 午後1時～3時		予約不要
市・県・国に関する相談	行政相談	25日(金) 午前10時～正午		10月24日(木)までに ☎32-0001

※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。

●外国人向け相談

そうだんめい相談名		にちじ日時					かいじょう会場	とあさき問い合わせ先	
ポルトガル語相談 Consulta em português		げつ きん月～金 Segunda à Sexta-fera 9：30～15：30 Das 9：30 às 15：30h					しみんそうだんか市民相談課 Departamento de Consulta aos Cidadãos	☎33-0001	
がいにんなんでも相談 外国人なんでも相談		げつようび月 mon	かようび火 tue	すいようび水 wed	もくようび木 thu	きんようび金 fri	どようび土 sat	Mウイング3階 たぶんかきょうせい多文化共生プラザ 〈やすみ〉 だい2・4水曜日 にちようび日曜日・祝日 ねんまつねんし年末年始 (12/29～1/3)	☎39-1106
	まいご英語	Consultation in English							
		10:00-17:00	10:00-18:30	—	10:00-17:00	10:00-17:00	だいしゅう第4週 9:00-17:00		
	ポルトガル語	Consulta Português							
		—	—	—	16:00-21:00	—	だいしゅう第3週 9:00-17:00		
	ちゅうごくご中国語	中文咨询							
	—	—	10:00-13:00	17:00-21:00	—	だいしゅう第2週 9:00-17:00			
	タイ語	ให้คำปรึกษาไทย						13:00-15:00	
		13:00-15:00	สอบถามได้ วันจันทร์และวันเสาร์ (月)か(土)どちらかです。聞いてください。						
	やさしい日本語	にほんごでの そうだん						9：00-17:00	
		10:00-18:30	10:00-18:30	10:00-18:30	10:00-21:00	10:00-18:30			
ぎょうせいしよしそうだん行政書士相談		まいつきだいもくようび毎月第2木曜日 13:00-16:00					Mウイング3階	ながのけんぎょうせいしよしかい長野県行政書士会 ちゅうしんぶが中信支部 ☎87-3798	

広告欄

広告

理容 プラナ

美容 プラナ

イオンタウン松本村井店

国道19号線沿い イオンタウン松本村井店増床区画内

松本市村井町南 2丁目21-45

☎0263-31-3436

AM 8:15～ 最終受付時間 PM 6:45

ヘアカラー PM6:15 パーマ PM5:45

理容

松本市村井町南 2丁目21-45

☎0263-31-3436

AM 8:15～ 最終受付時間 PM 6:45

ヘアカラー PM6:15 パーマ PM5:45

美容

松本市村井町南 2丁目21-45

☎0263-31-6768

AM8:45～ 最終受付時間 PM 6:00

ヘアカラー PM5:00 パーマ PM5:00

理容

松本市村井町南 2丁目21-45

☎0263-31-3436

AM 8:15～ 最終受付時間 PM 6:45

ヘアカラー PM6:15 パーマ PM5:45

美容

松本市村井町南 2丁目21-45

☎0263-31-6768

AM8:45～ 最終受付時間 PM 6:00

ヘアカラー PM5:00 パーマ PM5:00

理容

60才以上の方 220円引

大人カット 2,100円

中学・高校生カット 1,900円

小人カット 1,300円

ヘアカラー+カット 4,400円

カットには顔そりが付きます

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です

美容

パーマ+カラー 550円引

カラー+カット 1,100円

ロング料金一切いただきません

カット(フロ付) 2,100円

パーマ(カット+フロ付) 4,200円

ヘアカラー(フロ付) 4,200円

縮毛矯正(フロ付) 8,800円

髪に優しい軟水器を完備しております

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です

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。

14 広報まつもと2024年9月号

●10月の相談 ※祝日を除く。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	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
	男性相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767 電話 第2・3・4火：午後5時～8時 ジェンダー平等センター相談室☎37-1587
	ジェンダー平等センター 心と生き方の相談 	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 ※要予約 電話・QRから 電話 火、木、第1・3金：午前9時～11時30分 第2・4金：午後1時～3時30分 相談室☎37-1588
	にじいろのまち相談 (性的マイノリティ専門相談)	電話・面談 にじいろのまち相談☎39-1108(相談員：長岡春奈氏) 22日(火)午後3時～6時 Mウイング3階ワーキングルーム ※面談は要予約・QRから 
	自殺予防専用相談	電話・面談 いのちのきずな松本(市役所東庁舎)☎34-3600 ※面談は要予約 月～金：午前9時～午後5時15分
	精神保健相談	面談 保健予防課(松本市保健所)☎40-0701 ※要予約
	ひとり親相談・児童相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
子ども	子どもの権利相談	電話・面談 こころの鈴(市大手事務所)☎0120-200-195 月～土：午後1時～6時(金8時まで)
	発達相談	電話・面談 インクルーシブセンター(なんぶくプラザ)☎24-1235
	子育て相談	電話・面談 こども福祉課 家庭児童相談室☎33-4767 子ども子育て安心ルーム(各こどもプラザ内) [筑摩☎29-3400、南郷☎32-6315、芳川☎86-1055、小宮☎47-8310、波田☎91-3113]
	青少年相談	電話・面談 月～金：午前10時～午後5時 こども育成課☎34-3183
	まちかど保健室	電話・面談 あがたの森文化会館☎34-3291 水：午前10時～午後5時 金：午前10時～午後4時
	子どもの支援・相談スペース	電話・面談 はぐルッポ(浅間温泉1-5-1)☎31-3373 水・金：午後1時～5時
	健康相談	電話・面談 健康づくり課☎34-3217 電話・面談 各保健センター[中央(第2・4水は休)☎39-1119、南部☎27-3455、西部☎92-8001、北部☎38-7677] 月～金：午前9時～正午・午後1時～5時(面談は午前9時～正午※要予約)
健康	医療相談	電話・面談 医療安全支援センター(松本市保健所)☎40-0800
	風しん抗体検査	検査 保健予防課(松本市保健所)☎40-0702 ※要予約
職業・労働	エイズ・性感染症相談及び検査	面談・検査 匿名検査：HIV、梅毒、性器クラミジア 松本市エイズ相談電話☎40-0703 ※要予約
	職業・労働相談	電話・面談 労政課☎35-6286 水：午前9時～午後5時 ※予約優先
	生活・労働相談(弁護士相談)	面談 ユニオンサポートセンター(勤労会館)☎39-0021 19日(土)午前10時～正午 ※要予約
	若者お悩み相談室	面談 月・水・木・金：午前9時～午後5時 青少年ホーム☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	面談 労政課☎35-6286 5日(土)午前10時～午後2時、25日(金)午後1時～5時 ※要予約
	勤労者心の健康相談	面談 労政課☎35-6286 3日(木)午前9時30分～11時30分、10日(木)・17日(木)午後1時～5時、 21日(月)・28日(月)午後1時～4時 ※要予約
	就職氷河期世代就労相談	電話・面談・オンライン 労政課☎35-6286 4日(金)・8日(火)・18日(金)・22日(火)午後1時～5時 ※要予約
後成年	成年後見制度に関する相談	電話・面談 障がい福祉課☎34-3212、高齢福祉課☎34-3061、34-3237
	成年後見制度相談会	22日(火)午後1時30分～4時40分 高齢福祉課相談室 ※要予約 前日までに高齢福祉課☎34-3237
	弁護士・司法書士による専門相談	面談 成年後見支援センターかけはし(梓川支所)☎88-6699 火：午後1時～4時 ※要予約
介護	介護相談	電話 介護110番☎39-1165 電話 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]
	障がい福祉相談	電話・面談 ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター)☎27-7211
障がい	視覚障がいに関する相談・ 懇談会	面談・懇談 松本視覚障害者福祉協会 前野☎080-1043-7315、障がい福祉課☎34-3212 13日(日)午前10時～午後3時 Mウイング3-1会議室 ※前日までに要予約
	人権相談	電話 長野地方務局松本支局☎32-2571
人権	人権なんでも相談	面談 長野地方務局松本支局☎32-2571(相談員：人権擁護委員) 6日(日) 松本市駅前会館1・2中会議室 午後1時～4時
	部落差別に関する相談	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 1日(火)・15日(火)午前10時～午後3時
	一般相談(生活全般)	電話・面談 市民相談課☎32-0001
生活	生活困窮・就労相談	電話・面談 まいさぼ松本☎34-3041、まいさぼとまり木松本☎50-6747 午前9時～午後5時 ※原則予約制
	消費生活相談	電話・面談 松本市消費生活センター☎36-8832 月～金：午前8時30分～午後5時
	市民活動・プラチナ世代の相談	電話・面談 市民活動サポートセンター☎88-2988
その他	結婚相談	面談 移住推進課☎34-3062 月・火・木・第2土・第4日：午前9時～午後5時 ※予約優先
	交通事故相談	電話・面談 交通事故相談所(松本合同庁舎)☎40-1949

こどものインフルエンザ任意予防接種 費用助成

●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)

- 今年度から予診票は送いません。
- 接種する場合は、医療機関に直接予約してください。



実施医療機関



助成の内容

- ◆対象者 接種日時点で生後6か月～小学校6年生の方
 - ◆助成額・助成回数（どちらか一方のワクチンのみ）
 - ・不活化ワクチン（注射）：1回 1,700円（2回まで）
 - ・経鼻生ワクチン※：1回 3,400円（1回まで）
 - ◆期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
 - ◆持ち物 身分確認できるもの（福祉医療費受給者証、マイナンバーカード、健康保険証等）、母子健康手帳
- ※経鼻生ワクチン：鼻腔内に噴霧する新しいワクチンで、2歳以上のお子さんのみ使用できます。1回の接種で済みますが、不活化ワクチン（注射）より高額です。医療機関によっては取り扱わない場合もあるので、希望する方は予約の際に医療機関にお問い合わせください。

特別支援教育フォーラム 「地域で学び続ける学校づくり」

松本市が設置を検討している「市立特別支援学校」のフォーラムを開催します。県内で唯一、小学校と特別支援学校を併置する須坂市立須坂支援学校の取り組みの講演や、松本市インクルーシブセンターの活動報告などを行います。



- ◆日時 9月21日(土) 午前10時～11時45分
- ◆会場 総合社会福祉センター 大会議室
- ◆講師 小松賢吾氏／須坂市立須坂支援学校校長 ほか
- ◆申し込み・問い合わせ
QR、電子メール、電話、またはファクスで
学校教育課 (☎33-9846 ☎34-3206
✉ g-kyoiku@city.matsumoto.lg.jp) へ

松本マラソン2024 「おもてなしの花」協力者募集

フィニッシュ会場（信州スカイパークやまびこドーム）を飾る花を育てる方を募集します。

- ◆対象 配付する花をプランターで育て、指定日に持参できる個人・企業・団体・学校等
- ◆配布日 ①9月20日(金) 午後1時30分～4時
②9月21日(土) 午前9時～正午
- ◆配布場所 エア・ウォーターアリーナ松本 南側
- ◆配付内容 長プランター1個、花苗3ポット、培養土1袋 先着100セット
- ◆申し込み・問い合わせ
9月9日(月)までに電話、またはファクスでスポーツ事業推進課 (☎32-3600 ☎32-3838) へ

松本市の人口 234,624人(前月比-40人)〈男115,037人(前月比-53人)女119,587人(前月比+13人)〉
世帯数109,986世帯(前月比+67世帯) ●令和6年8月1日現在

発行●松本市 編集●総合戦略局 秘書広報室 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 ☎34-3271
URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> 印刷●電算印刷株式会社 ●この印刷物は再生紙を使用しています。 ●毎月1日に発行

広告欄

広告

建設アスベスト給付金制度

石綿にさらされる建設業務に従事され、石綿関連疾患の診断を受けられた方には国から給付金が支給される可能性があります。

対象となる石綿関連疾患

中皮腫・肺がん・びまん性胸膜肥厚・・・1,150万円
良性石綿胸水・石綿肺管理4
石綿肺管理2・3……………550～950万円
上記病名による死亡……………1,200～1,300万円

退職後の方でも対象となります

対象となる石綿ばく露業務

●石綿吹付け業務
●建設現場での屋内作業
吹付け・大工・左官・溶接工・鉄骨工
軽天工・内装工・解体工・設備工
電工・保温工・現場監督 など

お気軽にご相談ください

申請のお手伝いや医療機関のご紹介などをいたします

無料相談ダイヤル ローサイ ナヤミ

☎ 0120-631-783

相談受付(平日) 10:00～16:00

✉ ctgmatsu@po.mcci.or.jp

建交労 労災職業病相談センター
〒390-0817 松本市市上12-21

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。