



広報

3月

2023 No.1406

まつもと

ヘルメットが
あたりまえの
まちに



4月からは、**努力義務!**
自転車乗るなら

ヘルメット

●問い合わせ 自転車推進課 (東庁舎4階 ☎34-3245 📠34-3202)

自転車を利用する全ての人の命と安全を守るため、
4月1日から、自転車に乗る際は、
年齢を問わず ヘルメットの着用が **努力義務** となります。

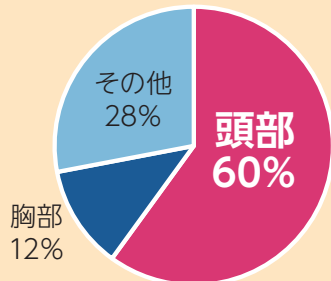
改正道路交通法には、罰則こそありませんが、
「ヘルメットをかぶるよう努めなければならない」
と明記されています。

万が一交通事故に遭ったとき、死亡や大けがにつながらないように
ヘルメットの着用を習慣化しましょう。

命を守る!ヘルメット

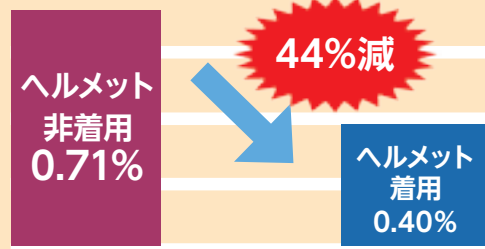
長野県警察が公表しているデータによると、ヘルメットの着用が自転車乗車時の事故から身を守るのに有効であることがわかっています。 ※長野県警察の資料 (平成29年~令和3年) から

自転車死亡事故の損傷部位



➔ **まずは頭部を守ることが大事!**

ヘルメット着用別の致死率



➔ **ヘルメット着用で死亡リスク半減!**

大人も

子どもも

高齢者も

幼児も

➔ **ヘルメット着用=命を守る!!**

— も く じ —

ヘルメット	2
LINEで道路損傷等の通報	6
出産・子育て応援給付金、松本のシンカ	7
松本山雅FC J3リーグ開幕	8
新型コロナワクチン接種情報、消防団員募集	9
統一地方選挙	10
情報チャンネル	13
4月の相談日	21
ぐるっとまつもとバス説明会	22

松本市では**自転車による交通事故のうち、高校生が約3割**を占めています。昨年は、自転車利用中の交通死亡事故は、県内で8件。このうち松本市内は、高校生の尊い命が失われる事故が起きています。

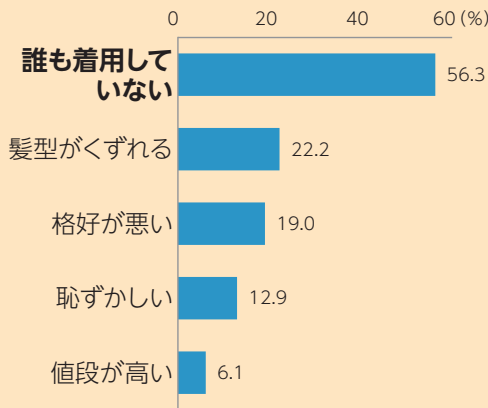
高校生がヘルメットをかぶるには

松本市は、昨年4月に市内の高校3校1,506人を対象に、自転車に関するアンケートを実施しました。

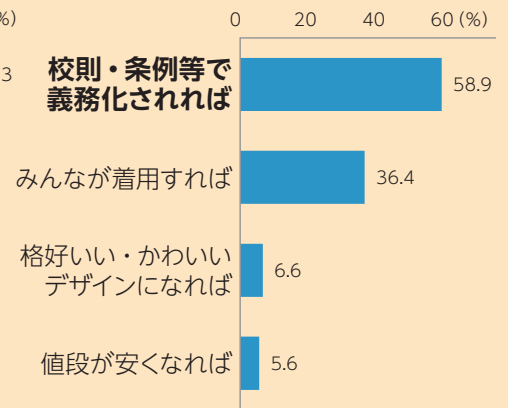
ヘルメットを着用しない理由は、「誰も着用していないから」が最も多く、髪型や格好を気にする生徒も多いことが分かりました。

「校則などで義務化されれば、ヘルメットを着用する」と答えた人は、約6割でした。

着用しない理由は？(複数回答可)



どのようになれば着用しますか？(複数回答可)



モデル校から広がる!ヘルメット

昨年9月の指定式

松本市と松本警察署は、昨年の9月に松商学園高校を「自転車ヘルメット着用モデル校」に指定しました。

ヘルメット着用促進のため、学校に対して、ヘルメットの購入費用1人当たり3,000円を補助。現在、自転車で通学する生徒の半数以上がヘルメットを着用しています。

来年度からは、この取り組みを市内全校に広げていく予定です。



松本から全国へ!高校生サイクルサミット

2月11日に、松商学園高校の主催で行われた「第1回高校生サイクルサミット IN松本」。自転車通学の高校生の交通マナーとヘルメット着用率の向上を目的に、1年生40人を中心とした実行委員会が企画。県内外の高校生や中学生、先生などが参加しました。

「ヘルメットファッションショー」や松本警察署による講演、ディスカッション、協賛企業のヘルメット展示など、ヘルメットをテーマにしたさまざまな企画が行われました。



ファッションショー
ショート動画公開中



自転車を利用することが多い高校生による、ヘルメット着用率を上げようとする自主的な取り組みは、いま松本市から長野県全体、そして全国へ広がっています。



ヘルメットが日常に

「ヘルメット着用には抵抗がある高校生が多く、通学時に危険を感じていたため、ヘルメット着用を普及したいという気持ちでサミットを企画しました。シートベルトを着けるのと同じぐらい、ヘルメットが当たり前になればいいと思います」

サミット実行委員長
野尻咲希さん(松商学園高校1年)





大人も注目! デザインも機能もシンカ中



高校生がおススメする 最新ヘルメット

「第1回高校生サイクルサミットIN松本」で行われた、『ヘルメットファッションショー』。モデルとして出演した松商学園高校1年生の皆さんが、機能性・ファッション性に特化したおすすめヘルメットを紹介します。

機能性を求めるあなたへ



軽量タイプ

「後ろの部分がいないため、締め付けられる感じがなく圧迫感がありません。軽いのでかぶりやすく、自然な着け心地です」

丸山らなさん



通気性バツグン型

「通気性が良いので、夏場でも涼しくかぶりやすいです。部活動で汗をかいてしまう人でも、気にせずかぶれると思います」

山田瑛仁さん



ファッション性を求めるあなたへ

かわいい帽子型

「帽子型でつばが付いていておしゃれなので、女性の方も抵抗なくかぶれると思います。遠くから見ても、近くから見てもヘルメットには見えません」

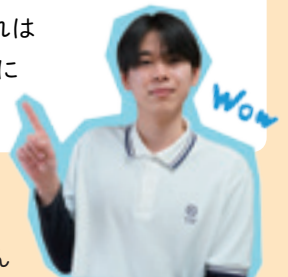
西村美瑞穂さん



機能性+デザイン性

「頭にフィットしつつ、通気性がとても良いです。従来のヘルメットはダサイイメージがありましたが、これは見た目も気に入ってます」

山本龍斗さん



私服にも合う系

「私服でも違和感がないデザインなので、制服はもちろん、私服の学校の方もぜひかぶってほしいです」

高橋颯さん

黒ならコレ!

「黒が好きで、このヘルメットに出会いました。カッコイイ黒を探している方におすすめ!」

和田隆佑さん



すでにかぶり始めている松本市役所...

市役所では、4月からの努力義務に先駆けて、職員の自転車ヘルメットの着用を積極的に進めています。職員課と自転車推進課が中心となり、公私を問わず着用を呼びかけています。

高校生に限らず、
全ての人が
ヘルメットを!

自転車推進課
西山課長



おすすめのヘルメットや購入時のポイントなどを動画で紹介!

再確認!

自転車に乗る全ての人へ 自転車安全利用五則



自転車は、道路交通法上の「軽車両」で車の仲間です。車と同じように、守らなければならない交通ルールがあります。それが昨年11月に改定された『自転車安全利用五則』。ヘルメットの着用義務もこのうちの一つです。

1 車道が原則、左側を通行

自転車は、歩道と車道の区別がある道路では、車道通行が原則です。車道を通行する場合は、**左側に寄って**通行しなければなりません。

左側通行の目印「矢羽根マーク」

松本市では、より安全に自転車を利用することができる環境の整備を進めています。その1つが「矢羽根マーク」。

左のような色と形をした表示で、**自転車**が通行すべき位置と方向を示し、**車道左側**の路面に表示されています。



矢羽根マーク
紹介動画

罰則 3カ月以下の懲役、または5万円以下の罰金

歩道は例外、歩行者を優先

歩道を通行できる場合は、**車道寄りの部分をすぐに停止できる速度**で通行します。歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止しなければなりません。

自転車が例外的に歩道を通行できる場合



- ◆「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある
- ◆子ども（13歳未満）、高齢者（70歳以上）、身体の不自由な方が運転している
- ◆通行の安全確保のためやむを得ない場合
 - ・道路が工事中
 - ・駐車車両が続いている
 - ・交通量が多く道幅が狭い など

罰則 2万円以下の罰金、または料料

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。自転車は、対面する車両用信号に従うのが原則です。

道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。



罰則 3カ月以下の懲役、または5万円以下の罰金

3 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。

罰則 5万円以下の罰金

4 飲酒運転は禁止

自転車は車の仲間なので、飲酒運転は禁止です。

罰則 5年以下の懲役、または100万円以下の罰金

5 ヘルメットを着用



※2～4ページを参照

タッチ!

パシャリで!!

すぐ通報!!!



松本市公式LINE 新たな機能

3月1日から
試験運用開始

道路損傷等の通報

●問い合わせ 維持課 (本庁舎4階 ☎34-3244 📠33-2939)

4月1日から市公式LINEで道路損傷等の通報ができるようになります。LINEの友だち登録をして、ご自宅周辺や通勤・通学、お出かけの際などに道路の損傷を発見したら、ぜひ通報してください。

※3月31日で、現在運用中の通報アプリ「なおして!アルプちゃん」のサービスは終了します。

1 メニュー画面から「道路損傷等の通報」を選択



2 通報する内容を選ぶ



「道路損傷等の通報」を押す

3 起動したカメラで撮影し位置情報を送信



4 内容を確認して通報



松本市公式LINE 友だち登録をお願いします

友だち登録

◆こちらのQRから



3月からメニューが新しくなります



◆受信設定

ここから受信を希望する分野を設定してください。希望の分野の最新情報をお届けします。

出産・子育て応援給付金

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

妊娠期から出産・子育てまで切れ目のない支援として、面談等で身近な相談に応じながら、必要な支援につなぐ、伴走型相談支援の充実を図るとともに、経済支援を行うため、次のとおり出産・子育て応援給付金を支給します。

給付額

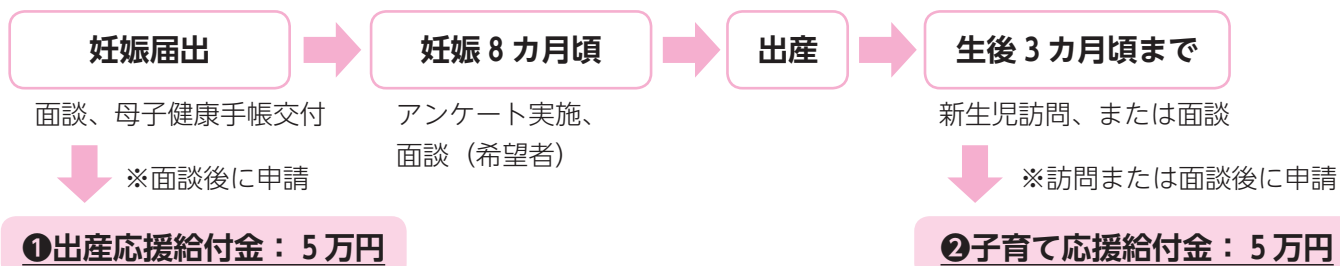
- ①出産応援給付金：妊婦1人につき5万円
- ②子育て応援給付金：対象のお子さん1人につき5万円

詳細は
こちら



市ホームページ

◆令和5年3月1日以降に妊娠届出、出産をした方



◆令和4年4月1日～令和5年2月28日に出産した方

①出産応援給付金：5万円

②子育て応援給付金：5万円

令和5年2月下旬に申請書を郵送します。

※令和5年2月に出産した方は、子育て応援給付金の通知は3月に郵送します。

◆令和4年4月1日～令和5年2月28日に妊娠届出をした方で、2月28日までに出産をしていない方

①出産応援給付金：5万円

令和5年2月下旬～3月上旬に順次、申請書を郵送します。

②子育て応援給付金：5万円

出産後の新生児訪問または面談後に申請書をお渡します。



YouTube 松本市公式チャンネル

『松本のシンカ』をご覧ください!!

●問い合わせ 秘書広報室（本庁舎2階 ☎34-3271 ㊟35-2030）

市政情報などについて、職員が分かりやすく説明した動画を、不定期で配信しています。

チャンネル登録をお願いします!

こちらから▼



松本山雅FC J3リーグ開幕!



2023シーズン
スローガン



●問い合わせ スポーツ推進課 (☎45-9511 ㊟45-1024)

松本山雅FC (J3) の2023シーズンが3月5日(日)にアウェイの奈良クラブ戦で開幕します。20チームがJ2昇格をかけて12月2日(土)の最終戦まで38試合を戦います。今シーズンこそJ2昇格に期待して、心を一つに熱い声援を送りましょう! OneSou1!



松本山雅FCホームページ

霜田監督からのメッセージ

2023年は、シン山雅を皆さまに見せたいという意欲でスタートしました。

キャンプ中に前向きな姿勢とサッカーを本気で楽しむことで、成長を続けている選手たちが躍動するサッカーをサンプロアルウィンで披露したいと思っています。

目的は勝つこと。そのプロセスは山あり谷ありだと思いますが、皆さんと一緒に戦いながら、厳しいリーグ戦を勝ち抜いていく所存です。覚悟と責任を持ってピッチで戦う男の集団にしたい。ぜひ今シーズンも松本山雅FCをよろしくお願いたします。



©松本山雅FC

ホーム開幕戦に無料招待!

小・中学生、高校生 (先着1,000人)、大人 (500組1,000人) を無料招待します。下の各QRからお申し込みください。

- ◆日時 3月26日(日) 午後2時キックオフ
- ◆申込期限 3月12日(日)
- ◆申し込み JリーグIDが必要です



小・中学生



高校生



大人

開幕戦当日は、サンプロアルウィンに松本市ブースを出展します。市施策等のPRを行いますので、ぜひご来場ください。 ※観戦は入場券 (有料) が必要

……… 2022 ホームタウン活動 ………

Jリーグシャレン!アウォーズ パブリック賞受賞

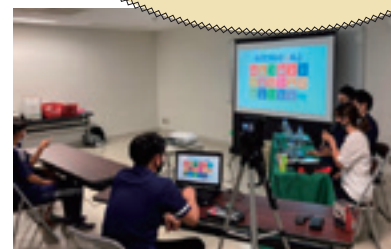
女性の生理について理解を深めてもらうことを目的に行っている松本山雅FCの取り組みが、優れた社会連携活動 (シャレン!) として、昨年、Jリーグから表彰されました。

サンプロアルウィンのトイレに無料で使える生理用品を置いたり、下部組織のレディースU15や地域の女子選手らに、体のケアや生理用品の使い方などの講習会を開いたりしています。



シャレン! (社会連携活動) とは?

社会を良くするために、Jリーグ・Jクラブが地域などと連携して取り組んでいる活動



©松本山雅FC



2月15日現在

新型コロナワクチン接種情報



●問い合わせ

松本市新型コロナワクチンコールセンター（☎78-1700 午前9時～午後5時 ※土・日・祝日含む）

**接種の実施は3月末までの予定です。以降の接種については、国で検討が進められてい
ますが、詳細は決まっていません。接種希望の方は3月中の接種をご検討ください。**

接種には接種券が必要です。接種券を紛失等した方は、再発行申請をしてください。



再発行申請

3月の接種

松本市実施分	対象者 ※年齢は、接種日時点の満年齢	接種会場とワクチン	
3・4・5回目接種 ※前回接種日から3カ月以上経過し ている必要あり	従来型ワクチンを2回以上接種した、12歳以上 ※次のいずれかに該当する方は対象外 ・オミクロン株対応ワクチンを接種済みの方 ・令和4年11月8日以降に3・4・5回目として ノババックスワクチン接種をした方	アルピコプラザ 4階 松本市立病院	オミクロン株対応 ファイザー
小児接種 ※3回目接種は、2回目接種日から 5カ月以上経過している必要あり	5歳以上11歳以下	アルピコプラザ 4階	小児用ファイザー
乳幼児接種	生後6カ月以上4歳以下	市内指定医療機関	乳幼児用ファイザー

まちを守る
絆の力

松本市消防団員募集

●問い合わせ 消防防災課（本庁舎別棟1階 ☎33-1191 ☎33-1011）

松本市消防団では、一緒に活動する方を募集しています。**「あなたのまち」**を**「あなたの力」**で守りませんか。

消防団員の仕事

- ・仕事や学業を持ちながら、災害時にいち早く現場に駆け付け対応します。
- ・平常時には地域の防災リーダーとして、住民の安全安心を守るため、防火防災意識の普及啓発活動を実施します。
- ・全国で約78万人（うち女性約3万人）が活動。松本市消防団は、令和5年1月1日現在1,744人（うち女性70人）。



入団資格と待遇

- ・市内在住、または在勤、在学の方で18歳以上の方（性別は問いません）
- ・身分は非常勤特別職の地方公務員
- ・年間一定の金額の報酬を支給。災害や訓練に出動した場合も出動報酬を支給
- ・一定期間勤めた方には退職報償金を支給
- ・消防団活動中による死傷、病気は公務災害補償の対象

入団の申し込み・問い合わせ

消防防災課、またはお近くの消防団員までお問い合わせください。

市ホームページに、松本市消防団活動のPR動画を公開します（3月末予定）。ぜひご覧ください。



**深刻な消防団員不足！
あなたの力が必要です！**

全国的に消防団員数の減少が止まりません。松本市消防団も10年前と比べて、約300人減少しています。このままでは、大規模災害時の活動人員不足が懸念されます。地域の安全・安心な生活を守るため団員の確保が急務です。

私たちの4年を託す

統一地方選挙

長野県議会議員一般選挙 松本市議会議員一般選挙



●問い合わせ 選挙管理委員会事務局
(東庁舎4階 ☎34-3230 ㊟39-1160)

詳細は、市ホームページをご覧ください▶



長野県議会議員一般選挙

投票日
4月9日(日)

投票できる方

松本市の選挙人名簿に登録された方で、次のいずれにも該当する方が投票できます。

- 日本国民の方
- 18歳以上（平成17年4月10日以前に出生）の方
- 令和4年12月30日以前から松本市に住民登録のある方

市内で住所を異動された方

- 令和5年3月17日(金)までに転居届を提出 → **転居後**の投票所で投票
- 令和5年3月18日(土)以降に転居届を提出 → **転居前**の投票所で投票

※投票前に長野県外へ住所を異動された方は投票できません。

県内で住所を異動された方

令和4年12月31日以降に、長野県内の他市町村から松本市へ転入届を提出された方（旧住所地の選挙人名簿に登録されている方）は、**旧住所地**の投票所で投票することができます。

※投票のためには、市町村が発行する「引き続き長野県内に住所を有する旨の証明書」の提示などが必要な場合があります。詳細は、最寄りの選挙管理委員会までお問い合わせください。

松本市議会議員一般選挙

投票日
4月23日(日)

投票できる方

松本市の選挙人名簿に登録された方で、次のいずれにも該当する方が投票できます。

- 日本国民の方
- 18歳以上（平成17年4月24日以前に出生）の方
- 令和5年1月15日以前から松本市に住民登録のある方

市内で住所を異動された方

- 令和5年4月1日(土)までに転居届を提出 → **転居後**の投票所で投票
- 令和5年4月2日(日)以降に転居届を提出 → **転居前**の投票所で投票

※投票前に松本市外へ住所を異動された方は投票できません。

誰に投票したら
良いか分からない
ときは

投票日当日の投票

投票できる場所

市内には73の投票区（投票所）があります。投票所はお住まいの住所または町会により指定されます。世帯主宛てに郵送する「選挙のお知らせ（投票所入場券）」で自分の投票所をご確認ください。

投票できる時間

午前7時～午後8時

※一部終了時刻が異なる投票所があります。詳細は、投票所入場券、または市ホームページをご覧ください。

選挙公報

候補者の政見などを掲載した選挙公報は、投票日当日2日前までに新聞折り込みでお届けします。市役所、支所・出張所などの窓口にも置いてあります。郵送を希望する場合は、選挙管理委員会へご連絡ください。
※市ホームページからもご覧いただけます。



期日前投票

投票日当日にご都合のつかない方は、期日前投票をご利用ください。

期日前投票では、「宣誓書（兼請求書）」の記入が必要です。投票所入場券の「宣誓書（兼請求書）」に事前に必要事項を記入しておく、スムーズに受け付けができます。

開設場所	長野県議会議員一般選挙	松本市議会議員一般選挙	時間
松本市役所 東庁舎4階、なんぶくプラザ、長野県松本合同庁舎、松本バスターミナル	4月1日(土)～ 8日(土)	4月17日(月)～ 22日(土)	午前8時30分～ 午後8時
松本市役所四賀支所、松本市役所梓川支所、松本市役所波田支所、松本市寿公民館、笹賀農村環境改善センター(笹賀公民館)	4月6日(木)～ 8日(土)	4月20日(木)～ 22日(土)	午前8時30分～ 午後7時
松本市役所安曇支所、奈川文化センター夢の森			午前8時30分～ 午後6時

移動期日前投票所

中山間地域の皆さんが投票しやすい環境を整えるために、タウンズニーカーのバス車内で投票することができる「移動期日前投票所」を四賀地区・安曇地区・奈川地区に開設します。開設場所の詳細は、市ホームページをご覧ください。



期日前投票で利用する宣誓書（兼請求書）が変わります

これまで、期日前投票の宣誓書（兼請求書）では「期日前投票の事由」を選択しなければなりませんでした。法令が改正になったことで、**事由を選択する必要がなくなりました。**

変更前

期日前投票宣誓書(兼請求書) 令和4年 月 日

※当日投票される方は記入不要です。
投票日当日下記の事由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。

住所				
氏名	生年 月日	明・大 日・平	年	月 日
該当する 番号に ○印	1 仕事・学業・冠婚葬祭など	2 旅行などの外出・滞在	3 病気・けが・出産など	5 他市区町村に住所移転
	6 天災又は悪天候			

「期日前投票の事由」を選び、該当する番号に○印

変更後

期日前投票宣誓書(兼請求書) 令和5年4月 日

※当日投票される方は記入不要です。
投票日当日下記のいずれかの事由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。

<input type="radio"/> 仕事・学業・冠婚葬祭など	<input type="radio"/> 旅行などの外出・滞在			
<input type="radio"/> 病気・けが・出産・高齢など	<input type="radio"/> 他市区町村に住所移転			
<input type="radio"/> 天災又は悪天候				
住所				
氏名	生年 月日	明・大 日・平	年	月 日

日付・氏名・住所・生年月日のみの記載でOK!

代理投票

心身の状態などにより、自分自身で投票用紙に記入できない場合は、係員が代筆する制度があります。ご希望の方は、係員にお申し出ください。

点字投票

目の不自由な方は、点字で投票することができます。ご希望の方は、係員にお申し出ください。

福祉サービスの利用

高齢や障がいをお持ちなどの理由で、投票所へ行くことが困難な方は、福祉サービスを利用して投票に行くことができます。詳細は、サービス支援担当者にお尋ねください。



不在者投票制度

不在者投票の手続きには時間がかかるため、お早めにお手続きください。詳細は、市ホームページをご覧ください。か、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

滞在地での不在者投票

選挙期間中に**仕事や旅行などで市外の市区町村に滞在している方**は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で、不在者投票ができます。

投票の仕方

- ① 郵送、窓口、オンライン申請のいずれかの方法により、選挙管理委員会へ投票用紙などを請求
- ② 投票用紙などが郵送されてくるので、受け取る
- ③ 最寄りの選挙管理委員会へ持参し、投票



病院や老人ホームでの不在者投票

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、施設内で不在者投票ができます。詳細は、各施設にご確認ください。

郵便等による不在者投票

右のいずれかに該当する方は、自宅などで投票用紙に記載して郵送する不在者投票ができます。

この制度を利用するには、事前に選挙管理委員会へ申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

※右の要件に該当し、かつ視覚や上肢機能の障がいがある方は、障がいの程度により、代理記載人が投票用紙へ代筆できる場合があります。詳細は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

① 身体障害者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹、移動機能の障がい	1級・2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	1級・3級
免疫、肝臓の障がい	1級・2級・3級

② 戦傷者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹の障がい	特別項症・第1項症・第2項症
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい	特別項症・第1項症・第2項症・第3項症

③ 介護保険の要介護者で要介護5の認定を受けている方

お知らせ 中山霊園墓参バスの運行

春の彼岸の墓参バスを運行します。
※当日は2便で運行。混雑状況によってはご乗車できない場合があります。

日 3月21日(祝)

¥ 片道200円 (小学生以下無料)

問 中山霊園奉賛会事務局 (☎090-3560-2527)、環境保全課 (東4 ☎34-3043 ☎34-3202)

乗り場	時間
エースイン松本前	午前8時00分発 午前9時30分発
松本城・市役所前バス停	午前8時10分 午前9時40分
市民芸術館前バス停	午前8時15分 午前9時45分
秀峰学校前バス停	午前8時20分 午前9時50分
筑摩バス停	午前8時25分 午前9時55分

※帰りは霊園発 午前10時20分、正午

お知らせ 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。

日 3月25日(土)・26日(日)、4月1日(土)・2日(日)

午前9時～午後3時

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

開設窓口	取扱い業務内容
市民課	住民異動(転出、転入、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、印鑑登録証明、所得証明)、印鑑登録
子ども福祉課	児童手当(出生、転出、転入)、福祉医療(出生、転出、転入、転居等)

※3月20日(月)～4月7日(金)の異動シーズンの間は、住民異動等の手続き当日に住民票などの証明発行ができない場合があります。

お知らせ 国民年金の加入手続きをお忘れなく

退職して厚生年金から抜ける場合や、配偶者の扶養から外れる場合など、国民年金第1



号へ加入の届出が必要です。また、就職して厚生年金に加入する場合や配偶者の扶養に入る場合は、勤務先へ届出が必要です。 ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

対 国内に居住する20歳以上60歳未満の方

持 本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカード等)、基礎年金番号確認書類

●国民年金被保険者の種類(種別) = 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、学生など、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、第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

問 市民課年金担当 (東1 ☎34-3218 ☎37-0260)、松本年金事務所 (☎31-5240)

お知らせ 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月中に廃車や名義変更の手続きが完了すると、令和5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。なお、車種により手続き場所が異なります。

問 【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】中信県税事務所 (☎40-1905 ☎47-7820)、【廃車・名義変更(自動音声案内)】軽自動車検査協会松本支所 (☎050-3816-1855)、松本自動車検査登録事務所 (☎050-5540-2043)

お知らせ 町会合併のお知らせ

令和5年4月1日から、安原地区の天白町町会、中ノ丁町会、東ノ丁町会が合併し、「天白三町会」となります。

問 地域づくり課 (大3 ☎34-3280 ☎34-0400)

お知らせ 固定資産税の減額制度

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

印 工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課へ。対象となる家屋の要件、必要な書類など詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 資産税課 (本2 ☎34-3312 ☎39-0725)

	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6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。

相談 司法書士による「昔の借金電話相談」

「認知症の父に借金の請求がきているがどうしたらよいか」など、無料で相談を受けます。

日 3月4日(土) 午前10時～午後4時

¥ 無料 印 不要

●電話番号=0120-448-788(通話料無料)

問 長野県司法書士会 (☎026-232-7492)、市民相談課 (本1 ☎32-0001 ☎36-6839)

相談 人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を無料で受けます。秘密は固く守られます。

日 3月10日(金) 午後1時～4時

場 松南地区公民館1・2会議室

問 長野地方法務局松本支局 (☎32-2571 ☎32-2572)

相談 不動産鑑定士無料相談会

不動産鑑定士が、売買や交換、相続などの不動産評価に関する相談を受けます。

日 4月5日(水)

午前10時～午後4時

場 市役所本庁舎 4階 第2応接室

料 無料

申 不要

関 (一社) 長野県不動産鑑定士協会
(☎026-225-5228)、市民相談課
(**本1** ☎32-0001 ☎36-6839)

相談 視覚障がいに関する無料相談・懇談会

視力に関わる困り事・不安な事などに対し、ピアサポート活動として、松本視覚障害者福祉協会が相談に応じ、懇談を行います。

関 目が見えない・見えにくい人、その家族・友人・知人

日 3月12日(日)

午前10時～午後3時

場 Mウイング 3-1会議室

定 5人以内

料 無料

申・関 協会担当者 前野 (☎080-1043-7315)、障がい福祉課(**東1** ☎34-3212 ☎36-9119)

相談 にじいろのまち相談(性的マイノリティ専門相談)

性の多様性に理解のある相談員が相談に応じます。秘密厳守・匿名での相談も受け付けます。

日 3月15日(水)

午後3時～6時

場 Mウイング 3階

ワーキングルーム

料 無料

●相談員=川本恵子氏

●電話相談=相談時間内に直接電話

●面接相談=事前予約制

申・関 人権共生課 にじいろのまち相談直通 (☎39-1108)

募集 第9期まつもと子ども未来委員の募集

市のまちづくりなどを学び、課題解決に向けて話し合う「まつもと子ども未来委員会」の委員を募集します(活動期間1年)。

関 市内在住・在学・活動している、小学校5年生～高校3年生(令和5年4月現在)

日 初回は4月23日(日) 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

場 勤労者福祉センターなど

申・関 4月9日(日)までに、電子メールでこども育成課(**東別1** ☎34-3291 ☎34-3309 ☎ kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp)へ



募集 自衛官幹部候補生等の採用試験案内

関 ①幹部候補生(一般)

②幹部候補生(歯科・薬剤科)

③陸・海・空一般曹候補生

●年齢資格=①・②種目・大卒程度・院卒で異なるので自衛隊にお問い合わせください。③18歳以上33歳未満

日 一次試験=①・②4月・6月 ③5月下旬 ※詳細は、お問い合わせください。

場 陸上自衛隊松本駐屯地

●待遇=身分は特別職国家公務員です。①約1年で幹部に昇任 ②歯科は6週間・薬剤科は約1年で幹部に昇任 ③2年9カ月以降選考により3等陸・海・空曹に昇任

申・関 ①・②6月15日(木)まで(飛行要員は4月14日(金)まで)、③5月9日(火)までに所定の志願票を自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所(深志2-6-5 マルナカ深志ビル1階 ☎36-2787)へ

募集 緑と花のフェスティバル出店者・出展者募集

公園で楽しい一日を過ごしながらか、ゼロカーボンや緑化推進等の体験ができるイベントへの出店者・出展者を募集します。

関 公益的な活動団体・個人を優先

●開催日=5月13日(土)

午前9時30分～午後3時30分

●開催場所=信州スカイパーク

●募集内容=①フリーマーケットへの出店:20店程度(販売内容等を選考の上、出店依頼します)

②広場を使ったさまざまな体験コーナーへの出展

●出店・出展料金=①1,000円～/区画 ②なし

申 3月19日(日)までにメールで信州緑花ネットワーク事務局(contact@landscape-shinshu.net)へ ※後日、募集要項、申込用紙を送付します。

提出締切:3月26日(日)

関 信州緑花ネットワーク事務局 宮入 (☎090-3143-3329 ☎47-8580)、建設総務課(**本4** ☎34-3241 ☎33-2939)

募集 熟年体育大学いきいき健康ひろば参加者募集

インターバル速走を中心とした運動指導。歩き方の姿勢や自宅のできる筋トレ等が学べます(福祉ひろば事業)。

関 市内在住のおおむね40歳以上の方

日 4月～令和6年3月

場 各地区福祉ひろば・体育館ほか

料 19,900円/年(データ管理料、体力測定2回分(血液検査代含)1,700円/月相当)

申・関 3月6日(月)～28日(火)に、各地区福祉ひろばにある参加申込書に必要事項を記入し熟年体育大学リサーチセンター(☎37-2697 ☎34-6721)へ

※新型コロナウイルス感染症の影響で「情報チャンネル」に掲載している内容が変更・中止になる場合があります。催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症予防の徹底をお願いします。

募集 保育園のシルバー保育サポーター募集

- 4月から市内の公立保育園で園児と一緒に遊んだり、園の環境整備等を行ったりする保育サポーターを募集します。
- 健康で子どもの好きな市内在住の60歳～70歳の方
 - 勤務先＝堀米保育園、宮田保育園、渚保育園、のぼら保育園、波田ひがし保育園、乗鞍保育園
 - 勤務時間＝午前9時～午後1時。週2回（1カ月8回まで）
 - 勤務内容＝午前は保育の補助的なこと、午後は園の環境整備（草取り、園の畑の整備など）
 - その他＝保育士資格の有無は問いません。会計年度任用職員としての採用となります。1時間921円。通勤手当あり。年次有給休暇あり。労災保険は市で加入
- 3月8日(水)までに事前に保育課指導担当へ連絡後、3月7日(火)から10日(金)の間で面接を行います。※履歴書(要写真)持参
- 保育課指導担当 (東2 ☎33-9857 ㊟34-3236)

募集 国宝松本城内ボランティア募集

- 観光客に城郭、歴史等の説明を行うボランティアを募集します。
- 国宝松本城内での移動に支障がなく、観光客と明るく積極的なコミュニケーションが取れる方
- 松本城案内ボランティアグループ代表 齊藤孝資 (☎46-2111)

催し 教育文化センターの催し

プラネタリウム放映、科学・天文・プログラミング関連の講座等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



教育文化センター (☎32-7600 ㊟32-7604)

募集 松本市プラチナ大学学生募集

- 市内在住の60歳以上の方(県シニア大学の同年度受講生およびプラチナ大学卒業生は受講不可)
- 【入学式】5月10日(水)予定
【開校日】原則第1・3水曜日(年間16日) 午前10時～午後3時
- 松本市総合社会福祉センター
- 80人(応募多数の場合は選考とし、4月上旬に本人宛てに通知)
- 無料(一部保険料等の自己負担あり)
- 講座内容＝教養講座、施設見学、自然散策、活動発表等
- 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を、返信宛名欄に自身の住所・氏名を記入の上、3月末(必着)までに郵送でプラチナセンターへ
- プラチナセンター(〒390-0833 双葉4-16 ☎25-3133 ㊟24-3505)、高齢福祉課(本北1 ☎34-3492 ㊟34-3026)

催し 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、食品ロスの削減と生活困窮者支援のため、家庭で不要になった食品を集めます。
- 3月16日(休) 午前10時～午後1時
 - 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で、次の条件を満たすもの。
 - 賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの
 - 未開封のもの
 - 日本語表記のあるもの
 - お米は2021年産以降のもの
- 環境・地域エネルギー課 (東4 ☎34-3268 ㊟34-3202)

催し スマホ体験講習会

- スマートフォンの基本的な使い方を体験しながら楽しく学びます。※体験用スマートフォン貸し出しあり
- 市内在住・在勤・在学の方
 - 3月10日(金) 午後1時30分～3時30分
 - 奈川文化センター夢の森
 - 各10人
 - 無料
 - 電話で奈川公民館 (☎79-2121) へ



催し 外来種駆除体験講座

- 外来種には、生態系や人体に影響を及ぼすものが存在します。松本の自然を守るため、外来種の駆除について学びます。
- 高校生以上
 - ①4月17日(月) 午前9時30分～正午 ②5月22日(月) 午前10時～正午 ※連続講座
 - ①中央図書館 ②安原地区公民館
 - 15人
 - 高野宏平氏/長野県環境保全研究所 自然環境部 研究員(②のみ)
 - 3月6日(月)から庄内地区公民館 (☎24-1811 ㊟24-1812)、またはQRから



催し 2023松本市四賀福寿草まつり

- 福寿草公園内には数十万株の福寿草が自生し、大群落を形成して斜面全体を黄金色に染めます。
- 3月4日(土)～26日(日)
 - 赤怒田福寿草群生地
 - 松本市四賀福寿草まつり実行委員会(四賀むらづくり株式会社内 ☎64-4447 ㊟88-4447)、観光プロモーション課 (大5 ☎34-8307 ㊟34-3049)

催し まつフォレ（森林再生市民会議）フォーラム参加者募集

まつもとの森の未来について、一緒に話合います。



日 3月18日(土)

午後1時～5時

場 あがたの森文化会館 講堂ホール

定 先着50人

持 防寒着（必要な方）

他 駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

申 3月16日(木)までに市ホームページから

問 森林環境課（☎78-3003 ☎78-3942）

催し いろんな国の話と、多言語での絵本の読み聞かせ

外国出身の講師たち（3カ国）から、それぞれの国の紹介をしてもらったり、それぞれの国の言葉で絵本などを読んでもらったりします。

※ おおむね小学校6年生ぐらいまで（未就学児は親子で参加）

日 3月23日(木)

午前10時～11時30分

場 Mウイング3階 ネットワーク室

定 先着15人

申・問 3月20日(月)までに、多文化共生プラザ（☎39-1106 ☎37-1153）へ

催し 6次産業化セミナー&交流会

6次産業化に取り組む事業者の事例発表から、地域連携による農業の6次産業化について学びます。また、事業連携のきっかけづくりを目的とした参加者による交流を行います。

日 3月13日(月) 午後2時～5時

場 勤労者福祉センター 2-2会議室

申・問 氏名、所属、連絡先（電話番号、電子メール）を記載し、郵送、ファクスまたは電子メールで農政課（本5 ☎34-3221 ☎36-6217 ☎nosei@city.matsumoto.lg.jp）

催し シングルマザーのためのライフキャリアデザイン

自分の強みや人生の目的などを長期的な視点で考え、シングルマザーが抱えがちな課題に対して乗り越えるポイントをお伝えします。



※ シングルマザー、シングルマザーになる可能性のある方

日 3月10日(金)

午後1時30分～3時30分

場 パレア松本 ネットワーク室（Mウイング3階）

定 20人

講 丸山裕代氏／ハルニレ相談室代表、認定NPO法人しんぐるまざーず・ふぉーらむ理事（オンライン出演）

申・問 パレア松本（☎39-1105 ☎37-1153 ☎kyousei@city.matsumoto.lg.jp）

催し 子どもを望むカップルのための不妊セミナー

妊娠に不安のある方やなかなか妊娠しない方向けに、妊娠の仕組みや保険適用後の不妊治療の現状について話します。



※ 20～40代の女性で、妊娠に不安のある方、または治療中の方（カップルでの参加大歓迎）

日 3月19日(日)

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 20人

講 長野県不妊・不育専門相談センター 不妊カウンセラー（助産師）

※ 不妊治療の現状に関する講演、助成制度の紹介、個別相談会（希望者のみ）

申・問 パレア松本（☎39-1105 ☎37-1153 ☎kyousei@city.matsumoto.lg.jp）

催し 音訳ボランティア養成講座（全16回）

視覚障がい等で本を読むのが困難な方のため、録音図書を作製するのに必要な朗読の基礎を学びます。

※ 全16講座を継続して受講し、講座終了後、引き続き長くボランティア活動のできる方

日 4月20日(木) 午前10時～正午
※ 2回目以降はお問い合わせください。

場 中央図書館 視聴覚室等

定 10人程度

料 3,000円（テキスト代含む）

申 3月10日(金)までに、中央図書館、または長野県赤十字音訳奉仕団「ひびきの会」緒方さん（☎83-7313/090-2204-2269）へ

問 中央図書館（☎32-0099 ☎37-1148）

催し 松本一本ねぎ栽培講習会

松本市の伝統野菜「松本一本ねぎ」の栽培について、JA松本ハイランドの指導員から学びます。※松本一本ねぎの栽培経験を問いません。初めての方歓迎

日 3月15日(水) 午後6時～7時

場 勤労者福祉センター 3-2会議室

申 氏名、連絡先（電話番号・電子メール）を電話、郵送、ファクスまたは電子メールで農政課（本5 ☎34-3221 ☎36-6217 ☎nosei@city.matsumoto.lg.jp）へ

催し 人権映画の日

日 4月5日(水) 午後1時30分～3時

場 Mウイング 3階 ネットワーク室

定 先着20人

料 無料

●上映作品＝いのちの深呼吸

申・問 人権共生課（☎39-1105 ☎37-1153）



※新型コロナウイルス感染症の影響で「情報チャンネル」に掲載している内容が変更・中止になる場合があります。催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症予防の徹底をお願いします。

スポーツ教室

今月の教室は、各ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



総合体育館
☎32-1818
☎36-9394



ラーラ松本
☎48-1110
☎48-1355



柔剣道場・弓道場
☎36-0834
☎50-6613



催し 働き方改革セミナー

育児・介護休業法の改正により企業に求められることを、従業員の離職を防ぐための投資という視点で趣旨や制度、役立つ情報について解説します。



☎ 3月13日(月)

午後1時30分～3時30分

☎ 勤労者福祉センター（3-3会議室）、オンライン視聴

☎ 北原江理氏／長野労働局雇用環境・均等室 雇用環境改善・均等推進指導官

☎・☎ 3月9日(木)までに、電話かファクス、またはQRから労政課（☎35-6294 ☎88-7669）へ

催し 合同企業説明会 in 松本

ハローワーク松本および松本職業安定協会主催の、大学・短大・専修学校等の学生を対象とした「合同企業説明会」です。

☎ 3月10日(金) 午後1時30分～4時（受け付け：午後1時～3時30分）

☎ ホテルブエナビスタ

☎ 松本新卒応援ハローワーク（☎31-8600）、労政課（☎35-6286 ☎88-7669）

スポーツ 第66回市民スポーツ大会『春季大会』（4月～7月）参加者募集

詳細は、協会ホームページをご覧ください。



☎ 松本市スポーツ協会（総合体育館内）
☎32-7056 ☎32-7452

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

市内各地域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。

☎ 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

●補助金額＝年額3万円以内 ※事業実施にかかった経費（講師謝礼・材料費など）

☎ 他 次の場合は対象外。○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 ○特定のサークルや個人を対象に事業を行う場合

☎・☎ 4月3日(月)～24日(月)に窓口、または電子メールでこども育成課（☎別1 ☎34-3261 ☎34-3309 ☎ kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp）へ

健康福祉 心身障害者扶養共済制度

障がいのある方の保護者が毎月掛金を納めることで、保護者が亡くなった時等に、障がいのある方に対し、年金を支給する制度です。

●保護者の要件＝65歳未満、かつ生命保険契約の対象となる健康状態であること

●障がい者の要件＝知的障がいのある方、身体障害者手帳1級から3級の方、精神または身体に永続的な障がいのある方（統合失調症、血友病等）

☎ 世帯の収入状況によって掛金の減免や補助の制度があります。

☎・☎ 障がい福祉課（☎別1 ☎34-3212 ☎36-9119）

健康福祉 地域福祉活動事業への補助

地域住民が互いに支えあう「地域福祉活動」を行う団体に交付金等を交付します。

☎ おおむね65歳以上の住民を対象に活動する3人以上の任意団体（ボランティア団体）（月1回（年間12回）以上、定期的におおむね10人以上） ※ボランティア活動保険など、必要な保険に加入すること

●補助内容＝対象となる地域福祉活動に必要な経費

●限度額＝居場所づくり・健康づくり事業／5万円、外出支援事業／10万円、家事支援事業／5万円

☎・☎ 申請前に事前協議が必要です。申請を検討している団体は福祉政策課（☎東2 ☎34-3227 ☎34-3204）へ ※受け付けは3月22日(水)～5月31日(水)

健康福祉 令和5年度 病児保育登録受け付け

☎ 病気の回復期に至らない生後5カ月～小学3年生の幼児や児童（保護者が市内在住・在勤の方）

☎ 持 保険証、福祉医療費受給者証、母子手帳、支給認定証等

☎ 他 今年度中に病児保育の登録をされた方でも、年度ごと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。

☎・☎ 相澤病院病児保育室ひだまり（☎33-8600）、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（☎別1 ☎34-3261 ☎34-3309）

※必ず事前に申請する施設に電話で連絡してください。受付時間：午前8時～午後6時

健康福祉 令和5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。

- ☎ 3月1日(水)から
午後1時～4時
- 📍 こどもプラザ(筑摩)、小宮こどもプラザ、南郷こどもプラザ、波田こどもプラザ
- 📄 保険証、母子手帳
- 📄 市ホームページか各こどもプラザの申請用紙に必要事項を記入の上、提出
- ☎ こどもプラザ(☎29-3400 ☎29-3401)、小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)、南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)、波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

健康福祉 里親相談会 in 松本

保護者に代わって一時的にお子さんをご自宅に受け入れる養育里親の相談会を開催します。

- 📄 養育里親に関心がある方
- ☎ 3月11日(土)
午前10時～午後3時
- 📍 なんなんひろば 2階会議室
- 📄 事前予約制
- 📄 中央図書館で養育里親についてのパネル展示を開催しています(3月23日まで)。
- 📄 松本赤十字乳児院(☎31-5206)
- ☎ こども福祉課(東1 ☎33-4767 ☎36-9119)

ザ・ハーモニー・フェスティバル2023

新実徳英作曲の合唱曲集「白いうた 青いうた」を使って、参加者・参加団体が声を合わせます。作曲者のレクチャー付きコンサートです。

- 📄 小学生以上
- ☎ 3月5日(日)
午後3時開演(午後2時開場)
- 📍 ザ・ハーモニーホール メインホール
- 💲 一般/2,000円、ハーモニーメイト/1,000円、25歳以下/1,000円
※全席指定、未就学児入場不可
- 出演者=新実徳英(指揮・指導)、中村雅夫(指揮)、渡辺かおる(ピアノ)ほか
- 合唱=アンサンブルルミネ/歌い人ごんべ/SK松本ジュニア合唱団/コーロ・カンパーニャ/信州大学グリーンクラブ/信州大学混声合唱団/中信高等学校リーダーズコール/鉢盛中学校合唱部/バーレンコール/松本市音楽文化ホール公募合唱団
- 📄・☎ 窓口、または電話でザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)へ



新実徳英©A.KONDO

ザ・ハーモニー・フェスティバル 夜オルガンVol.13「同時代の音～邦人作品から～」

現代の5人の作曲家によるオルガン作品を取り上げます。

- 📄 小学生以上
- ☎ 3月10日(金)
午後7時開演(午後6時開場)
- 📍 ザ・ハーモニーホール メインホール
- 💲 一般/500円、高校生以下/無料
※全席自由。未就学児入場不可。予約不要
- 出演者=原田靖子(オルガン)、小林淳子(オルガン共演)
- ☎ ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)



原田靖子

ザ・ハーモニー・フェスティバル ふいごの唄17

ザ・ハーモニーホール主催のオルガンレッスン基礎・発展コース受講生による公开发表会です。

- 📄 小学生以上
- ☎ 3月18日(土)
午後3時開演(午後2時30分開場)
- 📍 ザ・ハーモニーホール メインホール
- 💲 入場無料 ※全席自由。未就学児入場不可。予約不要
- 📄 原田靖子
- ☎ ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)

広告



うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽にご相談下さい



0263-88-7009

結婚相談所ムスベル

松本市深志1-1-24 八紘堂ビル4階

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。

※新型コロナウイルス感染症の影響で「情報チャンネル」に掲載している内容が変更・中止になる場合があります。催しなどに参加する際は、マスクの着用など、感染症予防の徹底をお願いします。

美術館 ギャラリー展覧会情報

※入場無料。詳細は、各問い合わせ先へ

事業名等	会期	会場	問い合わせ
第13回櫂の森書道展	3月3日(金)～5日(日)	市民ギャラリーA・B	池口 ☎090-8874-5625
第24回中信女流作家展	3月8日(水)～19日(日) ※13日(月)休館	市民ギャラリーA・B	藤井 ☎0263-32-1670
第33回松本かな美の書展	3月24日(金)～26日(日)	市民ギャラリーA・B	真峰 ☎0263-32-0269
お帰り天才山ちゃん展	3月28日(火)～4月2日(日)	市民ギャラリーB	小林 ☎080-3705-6406

ザ・ハーモニーホール オーボエ・ミニレッスン 会受講生募集

NHK交響楽団首席オーボエ奏者、吉村結実さんによるグループレッスンの受講生を募集します。

対 オーボエ演奏者(レベルは問いません)

日 5月27日(土) 初級コース/午後1時30分～2時30分 中級コース/午後3時～4時

場 ザ・ハーモニーホール 第3練習室

定 各コース6人(中級コースは聴講可) ※応募多数の場合は抽選

●受講料=初級コース/1,000円、中級コース/2,000円

●聴講料(中級コースのみ)=1,000円

●受講クラスの目安=初級/楽器演奏経験1年以内、中級/楽器演奏経験1年以上

申・問 4月30日(日)までに、申込書をホール窓口で記入し提出、またはホームページからダウンロードし、郵送、持参、電子メールでザ・ハーモニーホール(〒390-0851 島内4351 ☎47-2004 ㊟47-2383 ㊠ info@harmonyhall.jp)へ

ザ・ハーモニーホール ヴァイオリン・公開マスタークラス受講生募集

7月2日(日)にザ・ハーモニーホールでリサイタルを行うヴァイオリニスト・服部百音さんのレッスンの受講生を募集します(公開形式)。

対 ヴァイオリン演奏者(自身で受講曲目を選定できる方)

日 7月1日(土) 午後1時～5時30分 ※1人当たりの受講時間45分

場 ザ・ハーモニーホール メインホール

定 5人 ※応募多数の場合は①18歳以下 ②市内在住者を優先して抽選

●受講料=1万円

●聴講料(当日受け付け)=一般/1,000円、25歳以下/500円 ※7月2日(日)の講師リサイタルチケット持参で無料

●セミナーピアニスト=佐藤茜

申・問 3月31日(金)までに、申込書をホール窓口、またはホームページからダウンロードし、郵送、持参、電子メールでザ・ハーモニーホール(〒390-0851 島内4351 ☎47-2004 ㊟47-2383 ㊠ info@harmonyhall.jp)へ

美術館 連続シンポジウムVol.4 参加者募集中

「地域における公共劇場の存在と役割」全国における芸術監督制度等について、地域の芸術文化の拠点として、劇場運営の視点から話します。

日 3月25日(土) 午後2時～4時

場 市民芸術館 オープンスタジオ

料 無料(要事前申し込み・先着順)

●登壇者=佐藤信、吉本光宏、渡辺弘、串田和美、※進行/津村卓

申・問 美術館チケットセンター(☎33-2200 午前10時～午後6時 ㊠33-3830)

美術館 美術館館長による ギャラリートーク

70歳以上の公募による美術展「第9回 老いるほど若くなる」の審査員長を務めた館長が、展示室にて作品の見どころなどを解説します。

日 3月18日(土) 午後2時～

場 美術館 企画展示室

定 20人程度

料 無料(ただし、当日有効の「老いるほど若くなる」展観覧券が必要)

講 小川 稔/松本市美術館館長

申 不要(企画展示室前に集合)

問 美術館(☎39-7400 ㊠39-3400)

事業者: atama plus株式会社

3/20-4/4 春期講習 無料!

無料体験期間中は最大4回通塾可能です。

松本駅前校 松本市中央1丁目11-11センターイン伊勢町ビル2F
松本沢村校 松本市沢村1丁目14-28

お問い合わせ 0120-962-381
小・中・高に対応 www.thinx.info

広告

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。

美術館 梓川アカデミア館催事情報

【デイサービス陽だまり 利用者作品展】

「デイサービス陽だまり」利用者である聴覚に障がいを持つ高齢の方々が制作した水彩画や押し花アート、貼り絵等を展示します。

- 日 3月8日(水)～28日(火) 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 聴覚障害者デイサービス陽だまり 佐久間恭子 (☎39-4343 ☎39-4343)

【信州写真アカデミー・フォト 写遊人写真展】

「生きる時の流れ」をテーマにした展示では67点、特別展示ではフォトコンテストで受賞した作品を中心に10点の写真作品を展示します。

- 日 3月22日(水)～26日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
- 場 アカデミア館 ギャラリー
- ¥ 無料
- 固 信州写真アカデミー 小笠原光彦 (☎78-3113 ☎78-3113)

博物館 イベント情報

各詳細は、博物館ホームページをご覧ください▶



窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【「松本の子どもの短歌・2022」最優秀賞発表】

小学生の部2,269首、中学校の部1,303首の応募がありました。最優秀賞作品を紹介します。

- 「すごいなあにいむらえきはむかしからみんなのためにずっとあるから」(關陽真さん・芝沢小3年)
- 「セミが鳴く夏がだんだんころもがえもみじの色が広がっていく」(竹村音菜さん・芝沢小5年)
- 「黒板を消しているとき降ってくる色んな色のチョークの雪が」(野島夢月さん・梓川中2年)
- 「しんと雪積もるなか思い出す君と作った白いかまくら」(後藤優希さん・鎌田中3年)

【「松本の子どもの短歌・2022」入賞作品展】

- 日 3月11日(土)～4月16日(日) ※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)
- ¥ 作品展のみ無料

時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【古時計ネジ巻き見学会】

- 日 3月11日(土)・12日(日) 午前9時～10時
- 定 先着10人程度
- ¥ 通常観覧料(大人310円、小中学生150円)
- 日 3月7日(火)午前9時～10日(金)午後5時までに電話で当館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第203回 サロンあがたの森「松本平の治安維持法と松高事件」】

- 日 3月11日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場 あがたの森文化会館 講堂
- 定 先着40人(要予約) ¥200円
- 講 手塚英男氏/初代あがたの森文化会館館長
- 日 3月10日(金)までに電話で当館へ

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【季節展示「ひなまつり」】

- 日 2月26日(日)～4月2日(日) ¥ 通常観覧料(大人310円、中学生以下無料)

広告

おたからや

出査相買 出張定談 買取取専 買口無専 取円料門 即日現金店

ハガキ 切手 テレカ

3月～4月限定企画

おたからや GAZA広丘店

書き損じハガキも買取強化中

旧シオイチ(401) 19号沿いGAZAギャザ1階 塩尻市広丘野村1688-1

出店数1200店 信頼のおたからや 出張見積り「玄関先」で承ります! 無料相談 > ☎0263-50-5280 営業時間 > 10時-18時 年中無休

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。

2023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。

★は市ホームページからも申し込み可▶



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)★	12日(水)午後1時～5時	市民相談室	4月3日(月)午前9時から ☎32-0001(先着14人)
		19日(水)午後1時～3時		4月3日(月)午前9時から ☎32-0001(先着7人)
		26日(水)午後1時～5時		4月3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	11日(水) 24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4日(火)午前9時から ☎39-1105(各日先着4人)
司法書士法律相談(30分)★	18日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	4月17日(月)までに ☎32-0001(先着16人)	
税金	税理士税務相談(30分)★	12日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	4月11日(火)までに ☎32-0001(先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談(30分)	11日(火)午後1時～3時		4月7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)	27日(水)午後1時～4時		4月25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)	21日(金)午後1時～3時	市民相談室	4月18日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎75-7616
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	19日(水)午後1時～3時		4月14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)	14日(金)午後1時～3時		4月12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(30分)	5日(水)午前10時～午後4時	第2応接室	予約不要
遺言・公正証書	公証相談	13日(水)午後1時～3時		
市・県・国に関する相談	行政相談	28日(金)午前10時～正午	市民相談室	4月27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。

●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	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	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	
	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		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	
	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		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 中信支部 ☎87-3798	
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 電話相談(午前9時～正午、午後1時～5時) / 来所相談(午前9時～正午 ※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]	成年後見	成年後見制度に関する相談	障がい福祉課 ☎34-3212 高齢福祉課 ☎34-3237	
	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		成年後見制度相談会	25日(火)午後1時30分～4時40分 高齢福祉課相談室 ※要予約 4月24日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237	
	精神保健相談	面談相談 ※要予約 松本市保健所保健予防課 ☎40-0701		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	
	風しん抗体検査	※要予約 松本市保健所保健予防課 ☎40-0702		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]
	エイズ・性感染症相談及び検査	匿名面談相談および検査 ※要予約 松本市エイズ相談電話 ☎40-0703			障がい福祉相談	ぴあねっと・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
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	生活困窮・就労相談	松本市生活就労支援センター「まいさば松本」 ☎34-3041			
職業・労働	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 15日(土)午前10時～正午 弁護士相談	その他	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001	
	若者お悩み相談室 若者職業なんでも相談	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約 1日(土)午前10時～午後2時、21日(金)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約		人権相談	長野県方法務局松本支局 ☎32-2571	
	勤労者心の健康相談	6日(水)午前8時30分～11時30分、10日(月)・24日(月) 午後1時～4時、13日(水)・20日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約		部落差別に関する相談	4日(火)・18日(火)午前10時～午後3時 人権教育集会所 ☎86-3311	
	ひとり親相談・児童相談	子ども福祉課 ☎33-4767		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	
	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 あるぷきッズ支援室(なんぶくプラザ3階) ☎24-1235		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	
家庭・子ども・育児	発達相談	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	結婚相談	移住推進課(月・木) ☎34-3193 ※祝日除く 出張結婚相談 ☎34-3193 ※予約優先 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		
	子育て相談	子ども育成課 ☎34-3183	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949		
	青少年相談	月～金 午前10時～午後5時	医療相談	医療安全支援センター ☎40-0800		
	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				



ぐるっとまつもと バス

Gurutto Matsumoto

ブロック説明会

●問い合わせ 公共交通課 (東庁舎 4階 ☎34-3033 ㊟34-3202)

宮之本副市長が皆さんの
ご意見を伺います



市ホームページ



4月からはじまる「ぐるっとまつもとバス」のブロック説明会を開催します。
松本エリアを走る新しいバスルートの説明や地域公共交通の今後の在り方について
意見交換を行います。

「私の住む地域のバスはどうなるの？」など、ご関心をお持ちの方は、お気軽にご参加ください。

ブロック名	日時	会場
深志南	3月9日(木) 午後6時30分～7時30分	松南地区公民館 大会議室
★ 深志北	3月14日(火) 午後6時30分～7時30分	安原地区公民館 大会議室
東山部	3月16日(木) 午後6時30分～7時30分	本郷公民館 大会議室
★ 河西部	3月27日(月) 午後6時30分～7時30分	島立公民館 大会議室
★ 南部	3月28日(火) 午後7時～8時	寿公民館 大会議室
深志中	3月29日(水) 午後6時～7時	第三地区公民館 大会議室
西部	3月30日(木) 午後7時～8時	波田公民館 大会議室

◆対象

どの会場も居住地に関係なく、
どなたでも参加できます。

◆申し込み 不要

◆内容

- ・再編ルートの説明
- ・地域公共交通の今後の展望
- ・質疑応答 など

★の説明会はオンラインでも参加・質問できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

デジタル版の 広報まつもとは 全ページカラー

●問い合わせ 秘書広報室 (本庁舎 2階 ☎34-3271 ㊟35-2030)

広報まつもとのデジタル版(カタログポケット、ホームページ)では、
全ページカラーでご覧いただけます。

特に、カタログポケットでは、**文字の拡大** や、QRを押すだけで
ホームページにアクセス できるなど、便利な機能が盛りだくさんです。
「表紙裏話」や、写真のスライドショーなど、**デジタルだけの特典** が
ある月もあります。

閲覧方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

松本市の人口 ● 236,253人(前月比-194人)〈男115,763人(前月比-123人)女120,490人(前月比-71人)〉
世帯数108,336世帯(前月比-62世帯) ● 令和5年2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 TEL. 0263-34-3271
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 ※広告掲載に関するお問い合わせは秘書広報室 (☎34-3271 ㊟35-2030) へ —

広告

開催総数
第291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

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている
団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、
生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・
司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。
日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

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/上田市中央西2丁目6-7 グリーン11-2
支所/長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

セミナー開催

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更
・中止になる可能性があります。

3月28日(火) [受付]午後1時30分
[時間]午後2時～4時

松本市勤労者福祉センター
3-2会議室(3階)

■資料代/300円 ■定員/11名

◎4月3日(月)個別相談会開催

【要予約】0268-75-8851
平日10:00～17:00

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。