



広報

まつもと

5

2023 No.1408

上高地で、シン呼吸



4月27日開山

上高地のシンカ

●問い合わせ アルプスリゾート整備本部（安曇支所 2階 ☎94-2307 ㊚94-2567）

世界屈指の山岳リゾートとして、国内外から注目を集める上高地。
しかし、市民の皆さんにとっては、近くて遠い存在かもしれません。
「新」「進」「浸」「深」をキーワードに、2023シーズンの到来を迎える
上高地の「シンカ」を紹介します。

アルプスリゾート整備本部
石田本部長がご案内!



YouTube
市公式チャンネルで
上高地の今を動画で
お届けします!

まずはここ!



バスターミナル

上高地バスターミナルの観光センター2階、上高地
食堂内に、アウトドアブランド「コロンビア」の商品を
揃えたコーナーが誕生しました。



観光センターに Columbia コーナー新設



- ◆営業時間 午前6時～午後3時
※4月開山～11月閉山
- ◆取扱商品 服、登山靴、バックパックなど

「アウトドアアクティビティをより快適にする
ウェアや靴、地元の方が描いた北アルプスの
大型ディスプレイとともにお待ちしております。
市との連携協定を機に、サポートし合いな
がら、上高地を盛り上げていきたいです」

(株)コロンビアスポーツウェアジャパン
衛藤智さん



×

Columbia

山岳観光の振興に関する連携協定

昨年3月、松本市と(株)コロンビアスポーツウェアジャパンは、連携協定を締結しました。中部山岳国立公園を含む松本市の観光プロモーションの推進、地域活性化の分野で連携し、世界に冠たる山岳リゾートの実現を図ります。



— も く じ —

上高地のシンカ	2
2023セイジ・オザワ 松本フェスティバル	6
厚労省「上手な医療の かかり方アワード」受賞、 トラブルの入り口はすぐそこに	8
新型コロナワクチン接種情報、 松本市公式LINE	9
情報チャンネル	10
6月の相談日	17
松本マラソン2023参加者募集、 YouTube「松本のシンカ」	18

河童橋周辺

このエリアは、ホテルなどの宿泊施設が集中し、多くの観光客でにぎわいます。

長期滞在のお客さん、特に大きな荷物を持って訪れる方は、移動が大変。そんな課題を解決する新たな試みが「手荷物の配送」。チェックアウト後も上高地をゆっくり散策してもらえるよう、宿泊施設の協力を得て、実験を行います。



手荷物預かり 実証実験



宿泊者の荷物を配送するサービスの実証実験。実証実験で得たデータをもとに、本格運用に向けた検討を行います。

- ◆実施期間 2023年6月（1カ月間）
- ◆実施区間 宿泊施設 → 上高地バスターミナル（復路のみ）
- ◆実施予定施設（五十音順）
上高地アルペンホテル、上高地温泉ホテル、
上高地帝国ホテル、上高地ホテル白樺荘、
上高地ルミエスタホテル、五千尺ホテル上高地、
THE PARKLODGE 上高地



話題の新お土産！ 「稜線バタークッキー」



五千尺ホテル上高地と上高地ホテル白樺荘が共同開発した「稜線バタークッキー」。上高地の売店や宿泊施設で販売しています。**収益の一部は登山道の整備**などに役立てられます。

RECOMMEND



上高地全域

管理団体となることを 目指し進める「保存」と「活用」



松本市は、今年度末までに、文化財保護法に基づく「管理団体」の指定を受けることを目指しています。現在の上高地は、国有林としては林野庁、自然公園としては環境省など、複数の機関が管理に関わる一方で、文化財としての管理者は明確ではありませんでした。

松本市が管理団体となることで、関係機関の連携を強化するとともに、環境や景観の維持、上高地の持つ多様な価値の発信などにより、保存と活用の調和がとれた管理を進めます。



キャンプで上高地に「浸る」

気軽にキャンプができる場所が上高地にもあることをご存じでしょうか。キャンプ初心者から中級者、そして登山者まで、幅広く楽しめます。



小梨平

ビギナー向け

小梨平キャンプ場

バスターミナルから徒歩約10分。キャンプに必要なものは一通りレンタル可能。お一人様から家族連れまで、幅広い世代が気軽にキャンプを楽しめます。

徳沢

中級者向け

徳沢キャンプ場

バスターミナルから約2時間。テント持ち込みなら予約不要。レンタルもできるので、手ぶらでキャンプも可。ハルニレの巨木や可憐な花々と過ごす山時間を満喫できます。

明神池

静寂に包まれた神秘的な場所

明神岳山腹から崩れ落ちてきた岩塊の影響によってできたとされる、一之池と二之池からなる池です。



徳沢～横尾

進む、「再生と安全」プロジェクト



現在の管理用道路

徳沢、横尾地区の管理用道路は、山小屋や公衆トイレの維持、傷病者の搬送等のために必要です。しかし、現在の道路は、川の中に設置されているため、自然環境や景観の阻害、出水時の安全確保といった課題を抱えています。

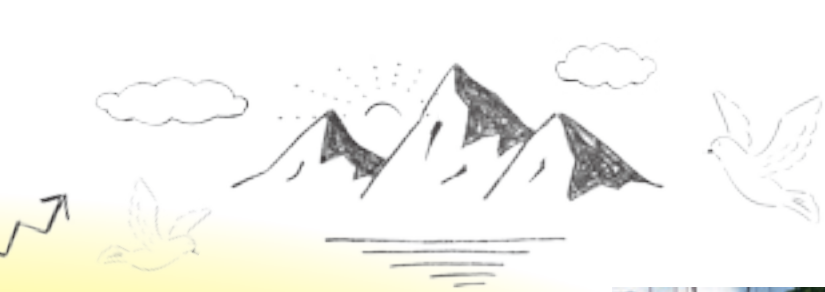
管理用道路の再整備を通して、人為的に改変された梓川を本来の自然な流れ「網状流路」に再生するとともに、より安全な利用環境を整えます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



再生後のイメージ（網状流路）



市ホームページ
上高地「再生と安全」
プロジェクト



横尾

槍・穂高への玄関口

横尾野営場



徳沢からさらに4キロほど進んだ横尾大橋のため、登山ルートへの入り口にあります。登山に向かうベースキャンプとしての利用が多い本格的な山岳キャンプ場。

各キャンプ場の詳細は、ホームページをご覧ください！



上高地観光旅館組合
キャンプサイト
紹介ページ



こころのかどがとれていく

「満点の星空と、目前に迫る山が朝焼けに染まり輝くモルゲンロートなど、泊まることで『深く』上高地を味わうことができます。生活に疲れた方はぜひ、神秘的な光景と、大自然に包まれて、心のかどが取れていく感覚を味わってください」
徳沢ロッジ支配人 古畑満さん

シンカポイント
深

人手不足が深刻な課題

上高地のホテルや売店などでは、主に季節雇用（4月末の開山～11月の閉山）でスタッフを雇用していますが、近年、社会状況の変化などから人手不足が続いています。

上高地の市営施設を含むホテルや温泉旅館等では、随時スタッフを募集しています。詳細は、ホームページ（右のQR）をご覧ください。

世界中のお客さんを迎えるには、多くの方の力が必要です。「グリーンシーズンは上高地に住み、働く」という選択はどうでしょうか。

大自然に包まれて暮らす

「スタッフは、上高地好きな人が多いです。短期でアルバイトをする学生さんや、オフシーズンは海外で過ごす方など、さまざまな働き方があります。『上高地の自然の中で生活する』という、とても贅沢な時間を過ごすことができます」

株式会社五千尺 上高地のおみやげや店長 飯塚梓さん

上高地で働いてみたい！という方はこちら



上高地観光旅館組合
ホームページ「上高地で働く」

そうだ！上高地へ行こう！

上高地へのアクセス

※上高地は通年マイカー規制

車 さわんど 沢渡駐車場に駐車（松本ICから約1時間）→ シャトルバスかタクシーで上高地バスターミナルへ（約30分）

電車 松本駅 → アルピコ交通上高地線「新島々駅」（約30分）→ 路線バスで上高地バスターミナルへ（約1時間）

バス 松本バスターミナル → 上高地バスターミナル（約1時間30分）※1日2便。要予約 料金等の詳細はこちら▶



2023 セイジ・オザワ 松本フェスティバル

●問い合わせ

国際音楽祭推進課

(セイジ・オザワ 松本フェスティバル実行委員会)

(大手事務所5階 ☎39-0001 国34-3290)

オーケストラ コンサート Aプログラム

8月25日(金) 午後7時開演
27日(日) 午後3時開演

- ◆会場 キッセイ文化ホール
- ◆料金 S席/2万円 A席/1万6,000円
B席/1万2,000円 C席/8,000円
- ◆演目 プーランク：スターバト・マーテル (ほか)
- ◆演奏 サイトウ・キネン・オーケストラ
- ◆指揮 ステファン・ドゥネーヴ
- ◆合唱 OMF合唱団/東京オペラシンガーズ

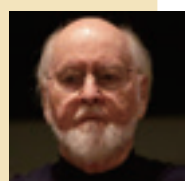


ステファン・ドゥネーヴ

オーケストラ コンサート Bプログラム

9月2日(土) 午後3時開演

- ◆会場 キッセイ文化ホール
- ◆料金 SS席/3万円 S席/2万5,000円
A席/2万円 B席/1万2,000円
- ◆演目 「スター・ウォーズ」、「E.T.」、
「ハリー・ポッター」より (ほか)
- ◆演奏 サイトウ・キネン・オーケストラ
- ◆指揮 ジョン・ウィリアムズ



ジョン・ウィリアムズ

公演名	公演日	開演時間	会場	料金	演奏/指揮
OMF室内楽勉強会 ～リートデュオ・リサイタル～	8月19日(土)	午後3時	松本市音楽文化ホール (ザ・ハーモニーホール)	一般/1,000円	白井光子氏のマスタークラスを受講した声楽・ピアノデュオ5～6組
ふれあいコンサートⅠ	8月26日(土)	午後2時		一般/6,000円 25歳以下/3,000円 ※25歳以下のチケットは限定100席	サイトウ・キネン・オーケストラメンバー
ふれあいコンサートⅡ ～SKOプラス・アンサンブル～	8月29日(火)	午後7時		サイトウ・キネン・オーケストラ プラス・アンサンブル メンバー	
ふれあいコンサートⅢ	8月30日(水)	午後7時		サイトウ・キネン・オーケストラ メンバー	
OMFオペラ プッチーニ：「ラ・ボエーム」 より第1・2幕	8月26日(土)	午後5時	まつもと市民芸術館	S席/6,000円 A席/4,000円 B席/2,000円 (25歳以下は各料金の半額)	指揮 ディエゴ・マテウス 演奏 小澤征爾音楽塾オーケストラ

※25歳以下のチケットは「OMFウェブチケット」と「窓口販売」のみの取り扱いです。

※指揮者・出演者・曲目などは変更になる場合があります。それに伴うチケットの変更や払い戻しは行いません。

あらかじめご了承の上お買い求めください。未就学児の入場はご遠慮ください。

【チケット販売】 6月10日(土)午前10時から一斉販売開始 (1受け付け1公演のみ4枚まで)

※「オーケストラ コンサート Bプログラム」は抽選販売のため一斉発売の取り扱いがありません。

OMFウェブチケット販売

午前10時～(24時間受け付け)

- ・公式ウェブサイト <https://www.ozawa-festival.com/tickets/> から予約・購入
- ・チケットを予約・購入するには、事前の会員登録(無料)が必要です。

OMF
公式ウェブサイト



プレイガイド販売

午前10時～(24時間受け付け)

チケットぴあ、イープラス、ローソンチケットにて販売。詳細は、各プレイガイドへお問い合わせください。

窓口販売 6月10日(土)午前10時～午後1時 (完売になり次第終了)

【会場】 松本市総合体育館 (他会場での販売はありませんので、ご注意ください)

※電話の受け付けはありません。6月17日(土)以降、残席がある場合はそれぞれの公演開催場所でもチケットを取り扱います。

9月2日(土) オーケストラ コンサート Bプログラム チケット販売方法

チケットは抽選方式での販売となります。購入を希望される方は次の事項をご確認の上、お申し込みください。

◆**申し込み方法** 次のいずれかの方法により、申し込みをしてください。

インターネット (OMFウェブチケット) から

- 公式ウェブサイト <https://www.ozawa-festival.com/tickets/> から申し込み
- ※ 「OMFウェブチケット (オンライン会員)」への登録 (無料) が必要です。

OMF
公式ウェブサイト



はがきで

次の事項をはがきに明記して、郵送してください。

- ①氏名 (ふりがな) ②郵便番号・住所・電話番号 ③購入希望席種 (「SS席」「S席」「A席」「B席」の中からいずれか1種類のみ) ④購入希望枚数 (上限2枚まで) ⑤車いす席を希望する場合は、その旨 (介助者 (1人まで)の有無含む) ※ 「車いす席」はS席と同一のチケット料金

【宛先】 〒390-0874 長野県松本市大手3-8-13 5F
セイジ・オザワ 松本フェスティバル実行委員会 Bプログラム抽選係

注意事項

- (1) 申し込みは、1人当たり1件限り上限2枚までです。
- (2) 次に掲げる申し込みは、無効です。
 - 複数の申し込み (インターネット (OMFウェブチケット) とはがきで同じ方が申し込んだ場合も複数の申し込み)
 - 購入希望枚数の上限以上・必要事項を入力および記載していない申し込み・申込期限を過ぎた申し込み
- (3) 営利を目的としたチケットの転売は、禁止しています。
- (4) 席種のみ選択となり、座席は選べません。
- (5) 当選した後に申し込み内容を変更することはできません。
- (6) インターネット・はがきのどちらの申込方法でも当選確率は同一となります。できる限りインターネットでお申し込みください。

◆**受付期間** 5月12日(金)~18日(木) (はがきの場合は消印有効)

◆**結果発表** 5月31日(水)

- 【インターネット申し込み】 登録メールアドレスへ抽選結果および引取方法についてメールを配信
- 【はがきでの申し込み】 申し込みはがきに記載された住所に抽選結果および引取方法を通知

◆**支払方法/期間** ※支払期間内にお支払いいただけない場合、当選は無効となりますのでご注意ください。

- 【インターネット申し込み】 クレジットカード/当選時に事前登録いただいたクレジットカードから決済
セブン-イレブン店頭支払い/5月31日(水)~6月10日(土)
- 【はがきでの申し込み】 6月10日(土)の窓口販売会場 (松本市総合体育館) の窓口支払い (現金、またはクレジットカード) / 6月10日(土) 午前10時~午後1時

◆**チケット引取方法**

- 【インターネット申し込み】 セブン-イレブン店頭
- 【はがきでの申し込み】 6月10日(土)の窓口販売会場 (松本市総合体育館) での支払い時

プレイガイド抽選販売

チケットぴあ、イープラス、ローソンチケットでも抽選方式でチケット販売を行います。
詳細は、各プレイガイドへお問い合わせください。(申し込み方法は、インターネット申し込みのみ)

厚労省「上手な医療のかかり方アワード」受賞



●問い合わせ 松本市医療安全支援センター（松本市保健所内 ☎40-0800 📠40-0811）

松本市医療安全支援センターでは、医療相談や市民講座でお聞きした市民の皆さんの意見を医療従事者にお伝えし、また、医療従事者の立場や考えを市民の皆さんにもお届けしています。

このたび、この活動に対して、厚生労働省の「上手な医療のかかり方アワード」を受賞しました。

松本市保健所は、これからも市民の皆さんと医療従事者との橋渡しを続けていきます。

ここが評価
されました

松本市医療安全支援センター 相談業務

どこの医療機関に行けばいいのか、医療機関で受けた治療や説明に関する疑問や不安など、医療に関することなら何でもご相談ください。

◆相談直通電話 40-0800

◆相談時間 平日午前8時30分～午後5時15分

市ホームページ



ここが評価
されました

市民向け講座「賢い患者になるために～上手に医療機関にかかりましょう～」

納得して医療を受けるための準備や心構えなどをお話しします（40分程度）。相談員が、市民の皆さんのもとに出向きます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

◆問い合わせ 申し込みに関すること／生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 📠37-1153）
講座の内容に関すること／松本市医療安全支援センター

5月
消費者月間

トラブルの入り口はすぐそこに！

●問い合わせ 消費生活センター（本庁舎1階 ☎36-8832 📠36-6839）

消費者トラブルの事例を紹介します。トラブルで困ったら、消費生活センターへすぐに相談してください。

①動画投稿サイト閲覧中に出てきた「初回500円」の化粧品の広告

解約するまで商品が届く「**定期購入**」の可能性大。「初めて注文の方500円」と勘違いさせるような表現に注意（次回以降、高額になる場合が多い）。

通信販売はクーリング・オフ（無条件解約）ができません。申込時の利用規約などの解約条件に従っての解約になります。解約できるまでの「最低購入回数」が決まっている場合もあります。

②「不用品を何でも買い取る」との電話

不用品ではなく、貴金属など高価な物を安く買い取ることが目的の**訪問買取業者**の可能性がります。突然訪問してきて買い取りを勧誘することは法律で禁止されているので、訪問の事前同意を得るために電話をしてきます。訪問を断りましょう。

また、買い取り物品を指定して、訪問の同意をした場合、電話で同意した物品しか当日の査定や買い取りはできません。同意していない物品を求められたら、迷わず断りましょう。帰らないときは110番。契約書受領日を含めて8日以内ならクーリング・オフができます（物品によってはクーリング・オフ対象外）。



新型コロナワクチン接種情報

令和5年度春開始接種

●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)

接種はあくまで任意です。
本人（15歳以下の方は保護者）の意思に基づき、接種を判断してください。

期間

5月8日(月)～8月末

接種回数

実施期間中に1人1回

対象者

初回接種（1・2回目）が完了している方で次に該当する方

- ・65歳以上の方
- ・5歳～64歳で基礎疾患等を有する方
- ・医療機関や介護施設等に従事する方

※ただし、5歳～11歳でオミクロン株対応ワクチンを未接種の方は、引き続き1回接種可能です。

対象外の方は、9月に開始される予定の「令和5年秋開始接種」で接種が出来ます。

接種間隔

前回のワクチン接種から3カ月

ワクチン

オミクロン株対応2価ワクチン

接種券の発送

オミクロン株対応ワクチンを接種済みで、前回接種から3カ月経過した方全員に郵送
※4月下旬以降順次発送

接種会場

個別医療機関
アルピコプラザ（5月は実施しません）

接種費用

無料

初回接種がまだの方

従来型ワクチンで初回接種を受けてください。
松本市立病院で接種可能です。

生後6カ月～5歳で、初回接種を希望の方は、接種券の発行申請が必要です。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

最新の情報は、
市ホームページを
ご覧ください▼



乳幼児（生後6カ月～4歳）

これまで通り、乳幼児従来型ワクチンで接種を実施します。



松本市公式LINE 登録&受信設定を！

●問い合わせ 秘書広報室（本庁舎2階 ☎34-3271 ☎35-2030）

LINEの登録

◆こちらのQRから



受信設定

※希望する分野ごとの情報をお届けします。

- ①「受信設定」を押す
- ②年代・居住・希望する情報等を選択
- ③最終確認画面で「登録する」を押すと登録完了



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

お知らせ 一般家庭で不要となった 廃タイヤの休日特別収集

処理困難物として市で指定している廃タイヤの特別収集を行います(持ち込みのみ)。ごみ集積場などには出さないでください。

☎ 松本市民

📅 5月14日(日)

午前9時～11時30分

📍 松本クリーンセンター北側駐車場

💰 400円/本 (ホイル付、ホイル無しとも同一金額) ※事業用タイヤは収集しません。トラクター等は別料金

🚲 自転車のタイヤはステーションに出してください。バッテリー・消火器・ガスボンベの回収は、9月10日(日)を予定

📞 環境業務課 (☎47-1096 ☎40-1335)

お知らせ 図書館休館のお知らせ

蔵書整理のため次のとおり図書館を休館します。

●休館日 = 【波田】5月15日(月)～20日(土)

【鎌田・寿台・本郷】5月22日(月)～24日(水)

【梓川】5月29日(月)～6月1日(木)

【あがた・中山】6月5日(月)～7日(水)

【中央】6月12日(月)～23日(金)

【南部】6月27日(水)～7月1日(土)

【島内・空港】7月3日(月)～6日(木)

📞 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

お知らせ 軽自動車税・自動車税は 5月31日(水)までに

今年度の軽自動車税(種別割)・自動車税(種別割)の納期限は5月31日(水)です。忘れずに納めましょう。コンビニエンスストアやキャッシュレス決済でも納付できます。

📍 【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】中川県税事務所 (☎40-1905 ☎47-7820)

お知らせ 若者チャレンジ応援事業 補助金

松本をもっと魅力的にするアイデアの実践や、松本を盛り上げる地域での活動を支援します。

👥 15歳以上35歳未満の若者で構成されている団体

●交付率 = 10/10以内

●交付額 = 上限10万円

📞・📍 5月31日(水)までに地域づくり課 (大3 ☎34-3280 ☎34-0400)へ ※要事前相談

お知らせ 松本年金事務所 電話番号の変更

5月8日(月)から日本年金機構松本年金事務所の電話番号が変更になります。お問い合わせの際は、ご注意ください。

●変更後の電話番号 = 代表 ☎25-8100 (自動音声案内)

📍 松本年金事務所 (5月7日(日)までの平日: ☎31-5150 5月8日(月)から: ☎25-8100)

お知らせ 農振除外の申出を 受け付けます

農振農用地区域内の農地を転用する場合は、転用手続きの前に農用地区域からの除外(または用途変更)手続きが必要です。

事業計画が必要かつ適正で、農用地区域外に代替する土地がない場合に限りです。この他に、農地転用や開発行為の許可見込等が必要です。事前に関係各課(農地転用は農業委員会事務局、開発行為は建築指導課)へ相談してください。なお農振除外完了までには、おおむね1年を要します。

📅 5月11日(木)～25日(土)

📞・📍 農政課 (本5 ☎34-3221 ☎36-6217)

相談 国・県・市「松本一日合同行政相談所」

登記、年金、道路、農地、相続などについて専門家に無料で相談できます(予約制)。

📅 5月31日(水) 午前10時30分～午後3時30分(相談時間20分)

📍 井上百貨店本店 7階催事場

●参加機関 = 法務局、長野県、松本市、年金事務所、公証人、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士、マンション管理士、行政相談委員、総務省長野行政監視行政相談センター

📌 先着順

※詳細は、お問い合わせください
📞 5月19日(金)までの平日午前9時～午後5時に、予約受付電話 (☎026-235-0128) へ。受付時間外は、☎026-235-1100(留守番電話)に氏名と電話番号を録音してください。開庁時間に総務省長野行政監視行政相談センターから連絡します。

📍 総務省長野行政監視行政相談センター (☎026-235-0128)

お知らせ 三才山トンネル補修工事による長期片側通行規制

「三才山トンネル」補修工事のため、交通規制を行います。トンネル前後で待ち時間が発生するため、時間に余裕をもってお出かけください。詳細は、お問い合わせください。

●工事場所 = 国道254号三才山トンネル

●工事期間 = 5月8日(月)～11月末まで

●交通規制 = 終日片側交互通行(土・日・祝日・お盆期間中を除く平日)

📍 長野県上田建設事務所整備課整備第三係 (☎0268-25-7170)



相談 多重債務者無料弁護士相談会 (予約制)

多重債務は、債務整理することによって解決できます。弁護士が無料で相談に応じ、解決方法を助言します。

☎ 松本市民

📅 5月18日(木)

午後1時～4時 (要予約)

📍 松本市消費生活センター (市民相談課内)

👤 先着6人

🆓 無料

📄・📞 5月15日(月)午後5時までに松本市消費生活センター (本1 ☎36-8832 ☎36-6839) へ

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。



📅 5月17日(水) 午後3時～6時

📍 Mウイング 3階ワーキングルーム

🆓 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

📄・📞 人権共生課 にじいろのまち相談直通 (☎39-1108)

相談 就職氷河期世代の方のための就労相談

社会保険労務士による就労相談を行います。

☎ 1993年～2004年に学校卒業期を迎えた就職氷河期世代の方、および対象世代の方を採用予定の企業担当者

📅 第1・3金曜日、第2・4火曜日 午後1時～5時 ※祝日を除く

📍 勤労者福祉センター (労政課)

📄・📞 予約制。窓口、または電話で労政課 (☎35-6286) へ

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。

📄・📍 ①5月8日(月)／松南地区公民館1・2会議室

②6月1日(木)／駅前会館1・2中会議室

③6月2日(金)／松南地区公民館1・2会議室

④6月3日(土)／Mウイング4-1会議室 いずれも午後1時～4時

📍 長野地方法務局松本支局 (☎32-2571 ☎32-2572)

募集 市営住宅の入居者募集

●抽選会=6月1日(木) (7月1日(土)入居)

📍 長野県住宅供給公社松本事務所 (島立988番地1)

団地名	間取り	戸数	特記事項
浅間南	3DK	3	
	3DK(視覚障がい)	1	
小宮元町	3DK	2	
	3DK	1	
松本駅北	1DK(EVあり)	2	単身入居可 ペット飼育可
石芝	3DK	1	
	3LDK	1	
南松本	1LDK	1	子育て世帯向けリノベーション住宅
出川	3LDK	1	
南松本東	3DK	1	
南松本南	3LDK	1	
寿田町	3DK	1	
	3DK(1F)	2	単身入居可 (60歳以上)
竹淵	2LDK	1	子育て世帯向けリノベーション住宅
	3DK	1	
豊丘	3DK(EVあり)	3	
寿	2DK(EVあり)	2	単身入居可
	3DK(EVあり)	1	

※特記事項の詳細は、お問い合わせください。

📄 5月15日(月)～19日(金)に必要書類を上記事務所へ持参、または郵送(最終日必着)



📄 常時募集 (空き待ち)

📄 は先着順で受け付けます。事前に空き状況等をお問い合わせください。

📍 長野県住宅供給公社松本事務所 (☎47-0240 ☎47-8902)

募集 松本市病院局職員採用試験

令和6年4月1日に採用する職員を募集します。詳細は、松本市立病院のホームページをご覧ください。



☎ 募集職種に必要な国家資格等取得者

●応募期間=5月29日(月) 午後5時まで

●試験日=6月17日(土) ※都合により変更する場合あり

📍 松本市立病院 病院総務課 (☎92-7763 ☎92-3440)

催し 松本市ひとり親家庭福祉会総会・新入進級お祝会

定期総会でバスハイク等今年度の行事計画を把握し、お祝会ではゲームやプールで楽しむなど、会員同士のつながりを深めます。

☎ 市内在住のひとり親家庭の親子

📅 5月21日(日) 午後1時30分～3時

📍 ラーラ松本 4階「乗鞍の間」

🆓 無料 (別途年会費1,000円)

📄・📞 5月16日(火)までにひとり親家庭福祉会事務局 (☎27-3381 ☎27-2239 ✉oyako@syakyo-matsumoto.or.jp)、こども福祉課 (東1 ☎33-4767 ☎36-9119) へ

催し 工芸の五月「工芸の庭」

クラフトフェアの開催に合わせて、信州のクラフト作家が集まります。詳細は、工芸の五月ホームページをご覧ください。



📅 5月28日(日)

📍 花時計公園

📍 商工課 (本5 ☎34-3110 ☎34-3008)

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。

日 5月18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

問 環境・地域エネルギー課 (東4)
 ☎34-3268 ☎34-3202

催し 蜜ろうと竹材を使った キャンドルづくり

竹筒に好きな模様の穴をあけたキャンドルフードと蜜ろう製のキャンドルを作ります。



対 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

日 6月4日(日)
 午後1時30分～4時30分

場 美術館 講座室・アトリエ

定 25人 **料** 200円

講 エコネットまつもと

申 5月21日(日)までに市ホームページの応募フォームから

問 環境・地域エネルギー課「エコネットまつもと事務局」(東4) ☎34-3268 ☎34-3202

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。



問 教育文化センター (☎32-7600 ☎32-7604)

催し 松本キッズ・リユースひろば配付会

使わなくなった育児・子ども用品を、必要としている方に配付します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



対 市内在住の方

日 5月23日(火)
 午前11時～午後2時

場 ラーラ松本

申 5月9日(火)までに、市ホームページの応募フォームから

問 環境・地域エネルギー課 (東4)
 ☎34-3268 ☎34-3202

催し 第1回美ヶ原高原 自然観察会

美ヶ原高原で自然に触れ、自然の仕組みや大切さを学びます。※標高2,000メートルです。動きやすい登山の装備でお越しください。

日 6月17日(土)
 午前10時～午後3時

定 20人(バス。午前8時に市役所東庁舎前集合) ※応募多数の場合は抽選

料 500円(保険代と記念品代含む)

講 美ヶ原高原パークボランティア

●コース＝袴越山～長野県美ヶ原自然保護センター(約8キロメートル)

問 5月22日(月)～6月2日(日)に電話かファクスで美ヶ原観光連盟事務局 (☎34-8307 ☎34-3049 ※平日のみ) へ

催し 人権映画の日

日 5月8日(月)
 午後1時30分～3時20分



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＝おじいちゃんの里帰り

申・問 人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

催し 緑陰講座(第1、2回)

対 市内在住、在勤の方

日 ①6月3日(土)／植木鉢の寄せ植え作り ②6月17日(土)／生垣の作り方・刈込み いずれも午後1時～3時

場 あがたの森公園内「緑の相談所」

定 ①先着40人 ②先着20人

料 ①1,000円 ②無料

他 ②は鉢花をプレゼント

申・問 5月10日(木)から①は5月26日(金)までに、②は6月9日(金)までに、電話で公園緑地課 (大6) ☎34-3254 ☎34-3299) へ

催し 花いっぱい花壇コンクール参加者募集

個人・団体・企業の花壇や花畑を対象とするコンクールを開催します(自薦、他薦問わず)。

日 ①6月6日(火) ②7月21日(金)に現地審査を行います。※どちらか見頃の方でご応募ください。

●応募資格＝松本市内の個人・団体・企業の花壇、花畑(外から見える場所にあること)

●応募締め切り＝①5月1日(月)～26日(金) ②6月1日(木)～7月14日(金)

申 位置図、住所、氏名・団体名・企業名(代表者の氏名)電話番号を明記したものを添えて街を花いっぱいにする会事務局(〒390-0811 中央1-18-1 Mウイング南2階 ☎32-3042 ☎32-6511) へ

問 公園緑地課 (大6) ☎34-3254 ☎34-3299)

催し 第23回 松本手まり時計まつり

音楽、ダンス、マジックショー、子ども縁日など、さまざまな催しを行います。

日 5月27日(土)・28日(日)
 午前10時～午後4時



場 中央公民館(Mウイング)

問 生涯学習課・中央公民館 (☎32-1132 ☎37-1153)

催し 国宝松本城天守床磨き参加者募集

天守床磨き（30分）と歴史等のお話し会（30分）を行います。

¥ 無料 ㊟ 軍手

㊦ 駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

㊧・㊨ 5月15日(月)から各実施日の5日前までにQRから ※6人以上の団体は電話で松本城管理課 (☎32-2902 ㊧32-2904) へ

【子ども】

㊩ 小中学生（小学生は保護者同伴）



㊪ 6月10日(土)、7月8日(土)、9月9日(土)

午前7時30分～午前8時30分

●集合場所=黒門

定 各日先着50人

㊦ 床磨きは雑巾による乾拭き

【一般】

㊩ どなたでも（小学生は保護者同伴）



㊪ 6月21日(水)、7月12日(水)、9月6日(水)

午後5時～6時10分

●集合場所=天守入口

定 各日先着50人

㊦ 床磨きの際は「くるみ」を使用します。アレルギーのある方はご注意ください。

催し 国宝松本城 松本藩古流砲術演武

「松本藩古流砲術」の復元伝承につとめている松本城鉄砲蔵赤羽コレクション会松本城鉄砲隊が、火縄銃の演武を行います。



※雨天中止

㊪ 5月21日(日)

①午前11時～11時30分

②午後1時30分～2時

場 国宝松本城 二の丸御殿跡

¥ 無料

㊧ 松本城管理課 (☎32-2902 ㊧32-2904)

催し トライあい・松本主催講座

㊩ 市内在住、在勤の方 ※応募多数の場合は抽選



㊧・㊨ 5月22日(月)ま

でに窓口、電話、ホームページからトライあい・松本 (☎35-6285 ㊧35-6344) へ

【ファイナンシャルプランニング技能検定3級受験対策講座 全10回】

㊪ 6月12日～8月28日の月曜日（7月17日、8月14日は除く。7月18日のみ火曜日）

午後1時～4時

場 トライあい・松本 研修室

定 15人 ¥ 8,500円

講 中澤純志氏/ファイナンシャルプランナー

【女性のためのシェイプ&ストレッチ講座 全5回】

㊩ 60代までの女性（肩・腰・膝に痛みのない方）

㊪ 6月1日・8日・15日・22日・29日の木曜日

午後7時～8時30分

場 トライあい・松本 大会議室

定 15人

¥ 1,000円

講 船木美恵子氏/フィットネスインストラクター

催し 文書館活用講座

文書館の活用方法を解説します。また、日頃は見ることのできない文書庫などのバックヤードツアーも行います。

㊩ 松本の地域や歴史を学びたい方

㊪ 5月20日(土)

午後1時30分～3時

場 文書館 講義室

定 15人

¥ 無料（要事前申し込み）

講 木曾寿紀/松本市文書館専門員

㊧・㊨ 電話で文書館 (☎28-5570 ㊧24-2110) へ

催し オープンガーデン バスツアー参加者募集

花や庭に興味のある方を対象に市内のオープンガーデンを巡るバスツアーを開催します。

㊩ 市内在住の方

㊪ 6月1日(木)、2日(金)

午前の部（午前9時～正午頃）

午後の部（午後1時～5時頃）

㊦ 市内のオープンガーデンを2～3軒程見学

定 各日午前、午後とも各14人（応募多数の場合は抽選とし、結果は5月24日頃に通知）

㊧・㊨ 5月17日(水)必着で、はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する日と午前、午後どちらかを明記し、公園緑地課 (大6 ☎390-0874 大手3-8-13 ☎34-3254 ㊧34-3299) へ

㊦ 1枚のはがきで2人まで申し込み可（それぞれの情報を記載）。オープンガーデンを紹介したガイドブックは、地域づくりセンターなどの公共施設にあります。

催し 夏期ヤングスクール 受講者募集

受講には、別途ホーム登録と年会費200円が必要です。講座開始3日前までにホーム登録をお願いします。



㊩ 市内在住、在勤、在学の15歳以上35歳未満の方

㊪ 6月～8月

場 なんなんひろば、美須々屋内運動場

㊦ 韓国語、生け花、ズンバ、硬式テニス、夏のスイーツ作り、応募書類作成セミナー、茶道、料理教室、英会話、フランス料理、浴衣の着付け、美文字(ボールペン字)、コーヒー&ラテアート、ピラティス、ボクササイズ

㊧・㊨ 5月8日(月)午前9時から市ホームページ、電話、ファクス、または直接青少年ホーム(なんなんひろば1階) (☎26-1083 ㊧25-5337) へ

催し 中級者向け手話教室 「手話で学ぶ手話教室」

手話通訳者を介さず手話の読みとりや表現を学びます。



対 手話奉仕員養成講座修了程度、日常生活レベルの手話ができる方

日 5月31日～10月4日の水曜日、全10回

①【昼の部】午前9時30分～11時30分

②【夜の部】午後6時30分～8時30分

場 Mウイング 4-3会議室

定 各部15人 **料** 資料代3,000円

申・問 5月8日(月)午前9時～19時(金午後5時に電話、ファクス、またはメールで生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ☎37-1153 ✉gakushu@city.matsumoto.lg.jp)へ

催し 親子で農業体験 参加者募集

農業者団体が行う農業体験の参加者を募集します。

対 市内在住の中学生までの児童・生徒とその保護者

日 5月中旬～12月頃 月1回程度、日曜日の午前中を基本に開催(初回は5月14日(日)午前10時～予定)

場 中山東花園

定 15組程度 ※応募多数の場合は抽選(初めて体験する方を優先)

料 8,000円/組(別途費用がかかる場合あり)

他 苗、肥料、一部農具は実施団体が用意。35平米程度の農地を耕作し、収穫した作物は持ち帰ることができます。指導は開催回で全体指導をし、個別指導は原則ありません。※内容は、天候状況等により変更する場合があります。

申 5月10日(水)までに、電子メールで中山東花園：代表菅谷(✉chie.nowa@kpa.biglobe.ne.jp)へ

問 農政課(本5 ☎34-3221 ☎36-6217)

催し 緑と花のフェスティバル 公園であそぼっ!たのしもう!

緑や花と触れあい、木工・おはなし会・松本山雅のキックターゲットなどを体験します。



※小学生以下は保護者同伴

日 5月13日(土) 午前9時～午後4時(一部時間限定あり)

場 信州スカイパーク(東管理棟周辺)

料 無料(体験コーナーやフリーマーケット等一部有料)

申 不要

問 信州緑花ネットワーク事務局 宮入(☎090-3143-3329 ☎47-8580 ✉contact@landscape-shinshu.net)、建設総務課(本4 ☎34-3241 ☎33-2939 ✉k-somu@city.matsumoto.lg.jp)

催し 緑と花のフェスティバル 「森のとしょかん」

スカイパークの芝生広場で本に親しんでみませんか。詳細は、ホームページをご覧ください。



日 5月13日(土)

植物図鑑の作成・文庫コーナー／午前9時30分～午後3時30分
おはなし会／午前11時、午後2時

場 信州スカイパーク

問 中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)

催し 第14回おはなし祭り

おはなしの団体が集まる楽しいおはなし会を開催します。

対 ①【午前の部】親子

②【午後の部】大人

日 6月4日(日) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時

場 なんなんひろば 3階大会議室

定 ①30組 ②50人

申・問 5月9日(火)から電話か直接中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

スポーツ施設の情報



松本市柔剣道場・弓道場

☎36-0834

☎50-6613

ラーラ松本

☎48-1110

☎48-1355



松本市スポーツ協会

☎32-7056

☎32-7452



スポーツ パラ☆スポくらぶ

障がいの有無にかかわらず、パラスポーツを一緒に楽しみます。



対 小学生以上で、市

内在住、在勤、在学の方優先

日 5月13日(土) 午後2時～4時

場 梓川体育館 **定** 30人

申・問 電子申請、電子メール、ファクス、電話でスポーツ事業推進課(☎45-9511 ☎45-1024 ✉sports@city.matsumoto.lg.jp)へ ※要事前申し込み

スポーツ 第23回長野県障がい者 スポーツ大会参加者募集

障がいのある選手がスポーツの楽しさを体験するとともに、社会参加の促進に寄与することを目的として開催されます。

対 長野県内在住で12歳以上の身体障害者手帳を所持されている方、知的障がい・精神障がいのある方
日 9月10日(日)(陸上以外)、17日(日)(陸上)

場 松本地域周辺(陸上以外)、長野市(陸上)

●実施競技＝陸上、水泳、卓球・サウンドテーブルテニス、ボッチャ、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、バスケットボール、ソフトバレーボール

申・問 6月2日(金)までに障がい福祉課(東1 ☎34-3212 ☎36-9119)へ

健康
福祉

ご家庭の電気メーターを活用したフレイル予防

「電力データを用いたフレイル予防サービス」の参加者を募集します。電気の使用量からフレイルを早期発見します。

☑ 市内在住の75歳以上の一人暮らしの方（介護認定を受けていない方）

¥ 無料

持 本人確認書類 保険証・運転免許証・マイナンバーカード等

申 健康づくり課、保険課、高齢福祉課、保健センター、または支所・出張所窓口にある申込書を提出

☎ 健康づくり課（東2 ☎34-3066 ☎39-2523）

健康
福祉

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。

☑ 目が見えない・見えにくい方、その家族・友人・知人

☎ 5月14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 ¥ 無料

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

美術館

子育てパパママの美術鑑賞日

美術館で、ゆったりとしたひとときを過ごしませんか。保育士が、お子さんをお預かりします。

☑ 生後6カ月～未就学児

☎ 5月20日(土) 午後1時～4時、
28日(日) 午前9時30分～午後0時30分

場 美術館 こども創作館

¥ 当日観覧券1枚で子ども1人無料。当日券以外の観覧券および割引利用の場合、子ども1人100円

申・☎ 3日前までに電話で美術館（☎39-7400 ☎39-3400）へ

健康
福祉

特定疾患患者見舞金の申請受け付け

年度内（4月1日～令和6年3月31日）で、1回限り申請できます（毎年度申請が必要）。

☑ 松本市に1年以上住民登録があり、かつ次の①か②に該当する方
①長野県から、特定医療費（指定難病）受給者証、ウイルス肝炎医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証等を交付されている方
②次の疾病の方（所定の様式で医師の証明が必要）。ステロイドホルモン産生異常症、神経性食思不振症、末端肥大症、網膜脈絡膜萎縮症、メニエール病、突発性難聴、特発性両側性感音難聴、ギランバレー、ジストニア、正常圧水頭症、ネフローゼ症候群、慢性腎炎、肺線維症、慢性肝炎、肝硬変、肝内胆汁うっ滞、肝内胆管結石症、慢性膵炎、橋本病、シェーグレン症候群、免疫不全症候群、側頭動脈炎

●見舞金額＝年額1万2,000円

持 振込先金融機関、口座番号がわかるもの。長野県から受給者証を交付されている方は、受給者証

申 令和6年3月29日(金)までに障がい福祉課、西部福祉課または、支所・出張所へ

☎ 障がい福祉課（東1 ☎34-3036 ☎36-9119）

美術館

友の会ワークショップ 人物（着衣）デッサン会

☎ 5月27日(土)

午前9時30分～午後4時30分

場 美術館 講座室・市民アトリエ

定 20人

¥ 友の会会員／全日1,500円、半日700円。一般／全日2,000円、半日1,000円

講 岩垂正美氏、中村石浄氏、山田和夫氏

申・☎ 電話で美術館（☎39-7400 ☎39-3400）へ

美術館

梓川アカデミア館催事情報

場 梓川アカデミア館 ギャラリー
☎ 梓川アカデミア館（☎78-5000 ☎78-5101）

【古道具でつくもがみをつくろう！】

梓川で集めた古道具や地域の植物を使い、長い年月を経た道具などに精霊が宿った「つくもがみ」を作成します。

☑ 小学生以上

☎ 5月13日(土) ①つくもがみ作り（午前10時～正午）②飾りつけ作業（午後1時30分～4時）

定 20人 ¥ 500円

講 杉原信幸氏／美術家

申 電話でアカデミア館（☎78-5000）へ

【ワークショップ成果展】

5月13日に制作した作品を展示します。

☎ 5月14日(日)～6月4日(日) 午前9時～午後5時（最終日午後4時まで）。月曜休館

¥ 無料

【信州梓川賞受賞作品展

～水の流れ、空の色～

ふるさとへの想いを表出する機会として親しまれてきた絵画の公募展の最高受賞作品を展示します。

☎ 4月29日(祝)～7月2日(日)

午前9時～午後5時。月曜休館

¥ 高校生以上／200円、小中学生／100円

美術館

友の会ワークショップ 楽しい絵はがきづくり

好きな草花等を水彩のにじみなどを生かしてオリジナルの絵はがきを作ります。

☎ 6月4日(日)

午前9時30分～正午

場 美術館 こども創作館

定 先着15人

¥ 500円

講 美術館友の会会員

申・☎ 電話で美術館（☎39-7400 ☎39-3400）へ

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

美術館

博物館

美術館 美術館ギャラリー等展覧会情報

※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
NHK文化センター 松本・iCTY21教室写真講座写真展	5月2日(火)～7日(日)	市民ギャラリー A・B	小口 ☎090-8326-6146
NHK文化センター 松本教室写真講座写真展	5月9日(火)～14日(日)	市民ギャラリー A・B	
三代澤本寿型絵染展	5月18日(木)～21日(日)	市民ギャラリー A・B 三代澤	☎090-7274-4535
8つの絵画教室作品展	5月23日(火)～28日(日)	市民ギャラリー A・B 若狭	☎090-4594-2161
夜櫻夢幻そして山河幽霧へ 阿波伝統和紙で綴る 風景写真家 五島健司の世界	5月31日(水)～6月4日(日)	市民ギャラリー B 五島	☎090-1371-8365

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▶



市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【第43回あがたの森考古学ゼミナール 「発掘から見てきた新たな松本城の実像」】

- 対 6月18日(日) 午後1時30分～4時
- 場 あがたの森文化会館 第一会議室
- 定 先着40人 (要予約) 料 無料
- 講 竹内靖長／文化財課城郭整備担当課長
- 申 5月15日(月)午前9時から電話で当館へ

旧開智学校校舎 ☎32-5725 ☎32-5729

【開智学校開校150周年記念展】

- 対 7月17日(祝)まで
- 場 旧司祭館、旧開智学校藤棚休憩所 料 無料

【信州大学人文学部 連携企画

「旧司祭館が伝えたもの―建物とフランス文化」】

- 松本にフランス文化を伝える舞台ともなった旧司祭館にまつわる人々や建物の魅力を紹介します。
- 対 5月20日(土)～7月2日(日)
 - 場 旧司祭館 料 無料

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第59回あがた美術会作品展】

- 対 5月20日(土)～6月18日(日)
午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)
- 場 旧制高等学校記念館 1階ギャラリー
- 料 無料 (2・3階常設展示は有料)

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【窪田空穂生家子ども囲碁教室】

- 対 ①入門コース／小中学生・高校生
②実力養成コース／小中学生・高校生、大人可
- 対 5月27日(土)
①午前10時～午後0時30分 ②午後1時30分～4時
- 場 窪田空穂生家
- 定 各先着30人程度 (要予約) 料 無料
- 講 大澤健朗氏／日本棋院プロ棋士 四段
- 申 電話で当館へ

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【お茶席の会】

- お菓子や抹茶を楽しみながら、気軽に茶道を体験します。
- 対 5月21日(日) 午前10時～正午
 - 料 通常観覧料 (大人310円、中学生以下無料)
 - 担当＝おしゃれ茶道の会／裏千家
 - 申 不要

【馬場家文書を読む】

- 馬場家に残る古文書を読み解き、くずし字や地域の歴史等への理解を深める連続講座です。
- 対 5月～8月の各月第3土曜日 (計4回)
初回：5月20日(土) いずれも午前9時30分～11時30分
 - 対 4回全てに出席できる方
 - 定 先着10人 (要予約)
 - 講 太田秀保氏／信濃史学会会員 料 各回500円
 - 申 5月14日(日)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】

- 対 高校生以上
- 対 5月24日(水)
①午前10時～正午 ②午後1時～3時
- 定 各先着5人 (要予約)
- 料 3,000円
- 講 川上裕子氏／なかや工房にて裂き織りを主宰
- 申 5月6日(土)午前9時から電話で当館へ

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【初夏の野鳥観察会】

- 対 小学生以上の子どもと保護者・大人一般
- 対 5月13日(土) 午前9時～11時
- 場 アルプス公園園路
- 定 先着15人 (要予約)
- 料 無料 講 丸山隆氏／元信州野鳥の会会長
- 申 5月6日(土)午前9時から電話で当館へ

2023年

6月の相談日

5月の相談日は「広報まつもと」4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。

●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)★	14日(水)午後1時～5時	市民相談室	6月1日(水)午前9時から ☎32-0001(先着14人)
		21日(水)午後1時～3時		6月1日(水)午前9時から ☎32-0001(先着7人)
		28日(水)午後1時～5時		6月1日(水)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	6月6日(火)午前9時から ☎39-1105(各日先着4人)
税金	税理士税務相談(30分)★	20日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	6月19日(月)までに ☎32-0001(先着16人)
相続手続き等書類作成	行政書士相談(30分)	13日(火)午後1時～3時		6月13日(火)までに ☎32-0001(先着4人)
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1時間程度)	22日(水)午後1時～4時		6月20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)	16日(金)午後1時～3時		6月13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)	21日(水)午後1時～3時		6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(60分)	9日(金)午後1時～3時		6月7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)	16日(金)午前10時～正午		6月14日(水)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談	8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	23日(金)午前10時～正午		6月22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	こども福祉課 ☎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	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 ☎38-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎39-7677]	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 ☎34-3061、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	27日(火)午後1時30分～4時40分 高齢福祉課相談室 ※要予約 6月26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
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 17日(土)午前10時～正午 弁護士相談	その他	一般相談(生活全般)	市民相談課 ☎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 3日(土)午前10時～午後2時、23日(金)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約		人権相談	長野地方事務局松本支局 ☎32-2571	
	勤労者心の健康相談	1日(水)午前8時30分～11時30分、12日(月)・26日(月) 午後1時～4時、8日(水)・15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	6日(火)・20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	こども福祉課 ☎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 あるぷキッズ支援室(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・こども・育児	発達相談	家庭児童相談室(こども福祉課内) ☎33-4767、 子ども子育て安心ルーム(各こどもプラザ内) 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) ☎34-3062 ※祝日除く 四賀支所 2階(火) ☎64-3777 ※祝日除く 出張結婚相談 ☎34-3062 ※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	青少年相談	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949		
	子育て相談	こども育成課 ☎34-3183 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				

11月12日(日) 午前8時15分スタート

4月29日(土) エントリー開始!

●問い合わせ スポーツ事業推進課 (☎32-3600 ㊚32-3838)

エントリーは、
大会ホームページから!



「高・業・学」
魅せたい 三ヶ谷都 がここにある
～新たなシンカを 小春日の松本で～

マラソンの部 (42.195km)

- ◆定員 9,000人
- ◆参加料 1万2,000円



大会ホームページ

ファンランの部 (10km)

NEW

- ◆定員 1,000人
- ◆参加料 一般 4,000円 高校生 3,000円

ここがポイント

- ①スタートから10km地点(ゴール)はマラソンと同じコース
- ②参加賞Tシャツ、充実の完走賞を用意
- ③初心者の方も気軽にチャレンジ、フルマラソンへの第1歩に!

ファミリーランの部 (1.8km)

- ◆定員 小学生ペア、中学生ペア 合計300組
- ◆参加料 大人1人・子ども1人の組 3,300円
大人1人・子ども2人の組 4,400円

エントリー
同日から
受け付け

ボランティアスタッフ募集

ランナーと共に大会を盛り上げる、ボランティアを募集します。詳細は、大会ホームページをご覧ください。

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)

松本市の政策を、職員が分かりやすく説明します。

チャンネル登録をお願いします!

こちらから



松本市の人口 ● 235,720人(前月比-273人)〈男115,590人(前月比-74人)女120,130人(前月比-199人)〉
世帯数108,573世帯(前月比+306世帯) ● 令和5年4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