広報まつもと

つなぐ

2022 No.1401

人と人を〝つなぐ〟デジタル

～もっと便利に、もっと楽しく～

●問い合わせ　DX推進本部（情報創造館庁舎４階　☎48-7000 FAX48-7001）

皆さんは、「デジタル」と聞いて、どんなイメージを抱くでしょうか。
苦手。よく分からない。でも知りたいー。身近に感じる方、縁遠く感じる方、人それぞれだと思います。

デジタルの便利さの一つは、時間や場所の制限なく、大勢の人と一斉に情報共有が簡単にできること。
緊急時、あっという間につながり互いに助け合う。負担なく情報を共有し、楽しみを分かち合うことができる。

誰も取り残さない、便利で豊かな暮らしを実現できるよう、さまざまな取り組みが始まっています。

※取り上げた町会の事例は、市長と住民の「こんだん会」で報告があったものです。

— もくじ —

人と人を〝つなぐ〟デジタル	2
松本市公式LINE	6
新型コロナワクチン接種情報	7
令和５年度の入園案内	8
令和３年度松本市決算報告	10
VC長野トライデンツ	12
矢羽根マーク、路線バスのロゴ・愛称募集	13
減らそう！食品ロス	14
第65回まつもと市民祭、YouTube「松本のシンカ」	15
情報チャンネル	16
11月の相談日	25
美術館＆芸術館おすすめイベント	26

暮らしをつなぐ　市役所

住民の利便性向上のため、情報発信の強化や
業務の効率化など、行政のデジタル化を進めています。

◆個別に情報をお届け！市公式LINE ➡詳細は６ページ！

◆週１～２本配信！動画で分かりやすく解説 ➡詳細は15ページ！

◆地区の配布物がホームページで見られます！

配布物・回覧物が、市ホームページ「地区の情報」から
データでも見られるようになりました▶

◆現金不要！70カ所でキャッシュレス

市内70カ所の公共施設等でキャッシュレス決済を導入しました。

◆今は当たり前！オンライン会議・テレワーク

Zoomなどを使ったオンライン会議やテレワークに
力を入れています。移動時間短縮・業務の効率化に
つながっています。

安心・安全をつなぐ

里山辺地区　北小松町会

災害時の安否確認を素早く簡単に！

北小松町会では、**町会独自のホームページを作成。**河川の一斉清掃や班長会などの行事予定が一目で分かるように工夫しています。

町会で**LINE公式アカウントも開設**し、災害時にそれぞれがLINEで自分の安否を簡単に入力できる仕組みを整えました。班長が行う安否確認の集計が一瞬で行えます。まずは役員で運用を開始し、その後、それぞれの班（常会、組）へ広げていく予定です。

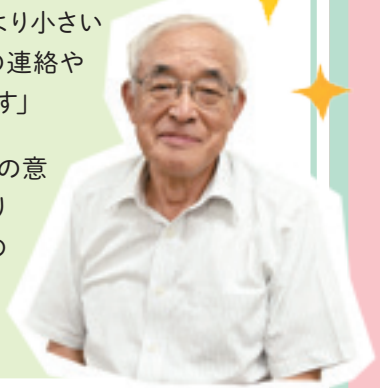
スマートフォンを使っていない人には、電話などで連絡を取ることはもちろん、持っていてもLINEを使ったことのない人のために、今後は、使い方の講習会を開くなど、デジタルが苦手な方への支援もあわせて進めていきます。

◀北小松町会LINE公式アカウントのトップ画面　※仮運用中

安否確認システムを押すと、右のような画面が表示され、名前などの情報を入力することで、安否確認ができます。

北小松町会の取り組み

◆町会独自のホームページ作成
◆町会専用LINE公式アカウント開設



「災害時に、連絡手段がないのが一番困る。災害弱者＝情報弱者。より小さいコミュニティーでの日頃からの連絡や意思疎通が防災につながります」

「情報を共有することで互いの意思疎通ができ、人とのつながりがより密になりました。町内の人間関係づくりに、LINEの機能は有用だと思います」

丸山哲弘（まるやまてつひろ）さん／北小松町会防災力向上委員会委員長

「LINEもホームページも、皆さんの意見を取り入れながら、どんどん変えていきたいと思っています。そして、デジタル弱者への対応を一番に考え、一人ひとりに寄り添いながら進めていきます」

豊島実（とよしまみのる）さん／同副委員長

10月2日㈰、3日㈪は「デジタルの日」

社会全体でデジタルについて定期的に振り返り、体験し、見直す機会として、国は、2021年に「デジタルの日」を創設しました。今年は、10月2日㈰と3日㈪を「デジタルの日」、10月を「デジタル月間」としています。

松本市は、「デジタルの日」を契機に、次ページで紹介するSNS投稿企画を行うなど、皆さんの声に耳を傾けながら、デジタル化を推進していきます。

住民 を つなぐ

芳川地区　長丘町会

役員の負担軽減と楽しみを！

長丘町会は、町会役員の担い手不足解消を目的に、50代を中心に『around50長丘町会（長丘町これで委員会）』を立ち上げました。

現役世代が仕事を持ちながら負担なく役員を担えるよう、任期を１年間に統一し、業務の効率化を目指して**町会公民館にWi-Fiを導入**しました。今後、資料や通知のデジタル化、クラウドサーバーによる情報の共有化を進めていきます。

また、公民館が住民のコミュニケーションの場になることを願い、動画による勉強会やオンラインツアーなど、みんなが楽しく参加できるイベントを考えています。まずは、パソコンやスマートフォンに触れる機会として、10月に公民館でインターネット講習会を開催する予定です。

長丘町会の取り組み

◆デジタルで業務の効率化

◆インターネットを活用した町会のイベント

「インターネットが使えるようになり、役員業務がやりやすくなりました。**パソコン・プリンターも設置**したので、煩雑な会計処理など、町会の事務作業も公民館で行えます。デジタルに不慣れでも他の役員と一緒に作業ができ、互いに助け合うことで、負担なく役員を担えるようになりました」

土肥正和（どひまさかず）さん／長丘町会町会長、
『around50長丘町会』立ち上げメンバー

松本の シンカ に つなぐ

デジタル化してほしいことをSNSで投稿

あなたのアイデアが反映されるかも！？

「#デジタルシティ松本」で投稿しよう！

趣味・レジャー、子育て、仕事など日々の暮らしの中で感じる「こんなことデジタル化してほしい！」という、皆さんのアイデアをSNSで投稿しませんか？行政のサービスに限らず、どんなことでも結構です。

投稿の中から、市長が「いいね！」と思ったものは、市公式SNSアカウント等で紹介します。

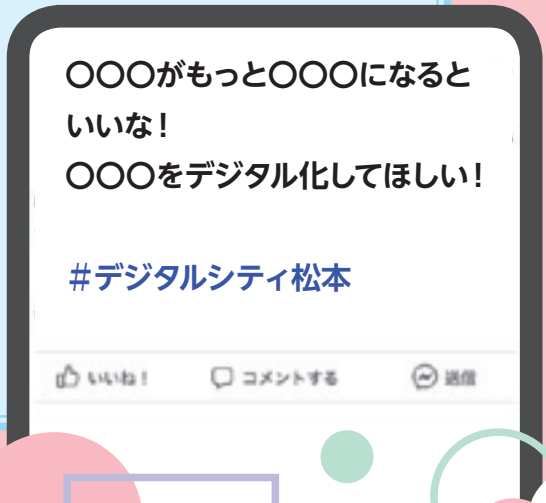
投稿期間　**10月１日㈯～31日㈪**

投稿方法

日常生活で感じる「ここをデジタル化してほしい」という考えやアイデアを、Twitter、Facebook、Instagram、YouTubeで ＃デジタルシティ松本 を付けて投稿

※詳細は、市ホームページをご覧ください▶

※投稿イメージ



未来へつなぐ

まずは使ってみる！

デジタルに不慣れな方への支援として、スマートフォン（以下スマホ）の操作などが学べる体験型の「スマホ講習会」を各地区で実施しています。

また、地域のデジタル弱者を支援できる人材の育成にも力を入れています。

便利を体感！スマホ講習会

携帯電話会社（ソフトバンク）の社員が講師となり、一人ひとりのレベルに合わせて行われるスマホ講習会。初心者にも分かりやすく、また、スマホを貸し出すなど、スマホを持っていない方も気軽に参加できることから、定員（10人）を超える応募がある人気の講習会です。

デジタルに触れ、便利さを実感してもらうことを目的に、公民館で開催しています。

◆10月14日㈮　午後１時30分～３時30分
岡田公民館（☎46-2313）
◆10月21日㈮　午前10時～正午
和田公民館（☎48-5445）
◆10月28日㈮　午後１時30分～３時30分
波田公民館（☎92-2268）

定員：各10人　申し込み：電話で各公民館へ

参加者の声

「スマホの使い方が分からないときは、携帯電話の販売店に行き、相談していました。なので、気軽に質問ができるこのような機会は、とてもありがたかったです。講師の話も分かりやすく、また機会があれば、ぜひ参加したいです」

笹賀公民館の講習会にパソコン教室の仲間と参加
倉田慶子（くらたけいこ）さん

参加者の声

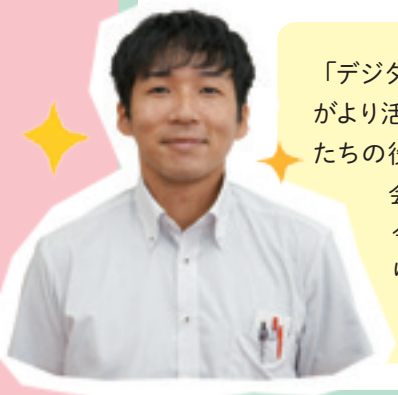
「スマホの基本操作を学ぶことができ、とても良かったです。『インストール』や『アップデート』など言葉の意味や、ほかの便利な機能も知りたいと思いました。身近に学べる今回のような機会があると、気軽に参加できてありがたいです」

本郷公民館の講習会に家族で参加
松岡佐庸子（まつおかさよこ）さん

デジタルについて気軽に相談しませんか

スマホ講習会だけで終わるのではなく、持続的にデジタル弱者を支えることを目的に、デジタル活用支援人材の育成に力を入れています。

デジタル活用支援人材は、携帯電話会社が行う支援員の育成研修を受講し、受講後は、公民館事業として相談会や講座を開催するなど、より市民の皆さんに近い場所で、デジタルの活用支援を行っていきます。



「デジタルを活用することで地区の活動がより活発になるように支援するのが私たちの役目。10月以降は定期的に相談会を開くことを目指しています。今後も、地区住民の皆さんに寄り添いながら、一歩ずつデジタルの活用を図っていきます」

携帯電話会社が行う
支援員育成研修に参加

デジタル活用支援人材
（公民館職員や地区住民など）

笹賀地区公民館　矢口主事

欲しい情報だけ届いて便利！

松本市公式LINE

●問い合わせ　秘書広報室（本庁舎２階　☎34-3271　FAX35-2030）

年代や地区、配信を希望する分野（健康・子育て・イベントなど）を設定すると、**自分に合った情報だけを受け取ることができます。**すでに市公式LINEを友だち登録している方も設定が必要です。　※防災情報や新型コロナウイルス関連の情報などは、全員に配信します。

すでに友だち登録をしている方

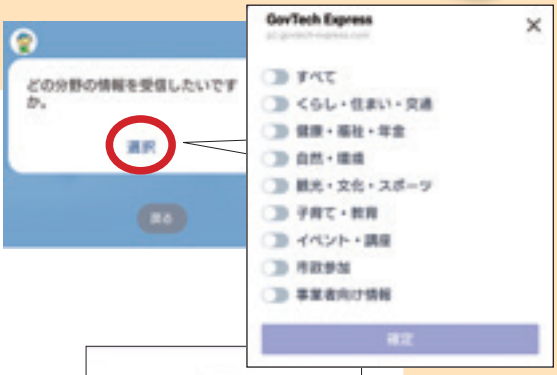
「受信設定」をすると欲しい情報が届きます！

❶「受信設定」を押す

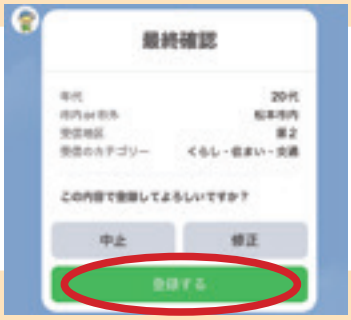
ここ！

❷希望する情報等を選択

★認証画面で、注意事項を確認のうえ、「許可する」を選択。キャンセルの場合は絞り込み配信がされません。



❸全ての質問に回答し、最終確認の画面で「登録する」を押すと登録が完了



まだ登録していない方

まずは、登録を！　※登録方法は２つ

二次元コードから

ID検索から

①「友だち追加」　②「検索」

③「@matsumoto_city」をID検索

▲この画面が表示されたら「追加」をタップし完了

例えば、こんなことができます♪

9月20日現在

新型コロナワクチン接種情報

最新の情報は、市ホームページをご覧ください▼

●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）

オミクロン株対応ワクチンの接種

オミクロン株対応ワクチンは、従来株とオミクロン株の両方に対応した2価ワクチンです。
重症化・感染・発症予防を目的として、9月末から接種が始まりました。

対象　**従来ワクチンを2回以上接種した12歳以上の市民**

接種間隔　前回接種日から5カ月以上

ワクチン　ファイザー社、またはモデルナ社の2価ワクチン

接種回数　現時点では1人1回

予約・接種　※接種券が届いたら予約・接種が可能です。

❶3・4回目未接種で、9月末までに接種券が届いている方
すでにお届けしている未使用の接種券で予約ができます。
紛失等された方は接種券の再発行の申請を行ってください。接種券再発行の詳細はこちら→

❷3・4回目未接種で、上記❶に該当しない方
前回接種から5カ月経過する前に接種券を順次発送する予定です。

※前回接種から5カ月以上経過しても接種券が届かない場合は、コールセンター（☎78-1700）までお問い合わせください。
※松本市に転入等された方は、接種券の発行申請が必要です。

小児（5～11歳）の3回目接種開始

オミクロン株流行下で小児の重症者数が増加傾向にあることや、初回（1、2回目）接種による発症予防効果が時間の経過とともに低下することから、10月より3回目接種を実施します。詳細は市ホームページをご確認ください。

10月の接種

※3・4回目接種の方は前回接種から5カ月以上経過している必要があります。
※接種会場や実施日の詳細は市ホームページをご確認ください。

松本市実施分	接種会場とワクチン		対象者
3・4回目接種	アルピコプラザ4階 松本市立病院 【接種実施中】	【オミクロン株対応】ファイザー	接種日時点で満12歳以上
	市内医療機関 【接種開始10月17日㈪～】		
1・2回目接種	松本市立病院	【従来】ファイザー	接種日時点で満12歳以上
小児1～3回目接種	アルピコプラザ4階	小児用ファイザー	接種日時点で満5歳以上11歳以下
	市内医療機関 【接種は10月23日㈰まで】		

インフルエンザワクチンとの接種間隔

接種間隔を空けずに接種ができます。同日接種も可能です。
※インフルエンザワクチン以外のワクチンとコロナワクチンは同時に接種できません。互いに片方のワクチンを接種してから2週間後に接種できます。

令和５年度の入園案内

令和５年４月から入園する保育園・認定こども園・幼稚園の園児を募集します。
利用を希望する園の種類や利用方法によって、申し込みの方法が異なります。

令和５年４月から 保育園・認定こども園の入所・在園要件を変更

●問い合わせ　保育課（東庁舎２階　☎33-9856 FAX34-3236）

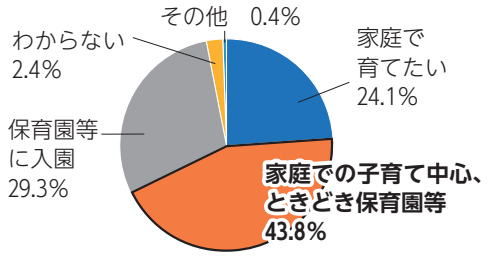
松本市では、多様化する保育ニーズに対応するため、次の４点を見直しました。こうした取り組みにより、子育てサービスを向上させ、待機児童の解消を目指します。※認定こども園は保育園部分

1 妊娠・出産の在園期間の延長・対象年齢の拡大

【上の子の在園期間】

見直し前		見直し後	
在園クラス	出産の翌月から在園できる期間	在園クラス	出産の翌月から在園できる期間
３歳未満	３カ月まで	２歳未満	６カ月まで
３歳以上	12カ月まで	２歳以上	下の子が３歳到達年度末まで

【３歳までの望ましい子育て環境】



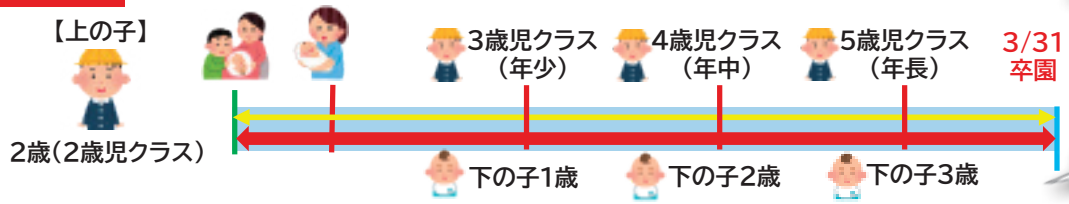
平成30年12月実施「松本市子ども・子育てアンケート」

▶現行　下の子が生まれた翌月から3カ月間在園

例えば…

◆子ども１人（２歳・２歳児クラスに在園）
◆母親が第２子を妊娠し、９月29日に出産

▶見直し後　下の子が3歳到達年度の3月31日まで在園



【上の子】卒園まで在園可能

【下の子】３歳になるまで家庭で保育できる

2 就労条件の緩和

多様な働き方での保育園利用が可能となります。

見直し前	見直し後
１カ月16日以上かつ１日４時間以上の勤務	１カ月64時間以上の勤務

3 求職活動による入園期限の延長

求職活動・起業準備を行う時間を確保できます。

見直し前	見直し後
１カ月	３カ月

New

4 「入園予約制度」を導入

復職月からの入園をあらかじめ予約できることで、安心して育児休業が取得できます。また、希望する期間、家庭で子育てができます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

松本のシンカチャンネルで入園要件変更についての動画を配信中！

\こちらから/

保育園入園について

●問い合わせ　保育課（東庁舎２階　☎33-9856 FAX34-3236）

入園できるお子さん

※認定こども園は保育園部分

保護者が働いている、出産を控えているなどの理由により、ご家庭で保育ができないお子さん

申し込み方法

◆書類様式　10月上旬頃、市ホームページへ掲載
◆受付期間　11月上旬頃から、**電子申請により受け付け**
※詳細は、『広報まつもと11月号』および市ホームページへ掲載します。

保育園は選ぶことができます。

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

継続児童は申し込み不要です。

新年度も継続して同じ保育園に通園を希望するお子さんは、園から配布する継続意向調査書と現況届で確認します。（特別利用保育で入園中の方は除く）。詳細は、園にご相談ください。

公立保育園の令和５年度入園説明会は開催しません

新型コロナウイルス感染症対策のため、開催しません。
なお、一部の私立保育園では開催予定です。各私立保育園の説明会開催等については、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

幼稚園・認定こども園入園について

●問い合わせ　各園または保育課（東庁舎２階　☎33-9856 FAX34-3236）

入園できるお子さん

◆３歳児～５歳児（平成29年４月２日～令和２年４月１日に生まれた方）

申し込み方法

各園へお問い合わせの上、お申し込みください。
各園の詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

市立幼稚園

◆応募資格　令和４年11月14日現在、松本市に住所を有する年齢該当児
◆願書配布　各園　10月14日㈮～11月14日㈪
※土・日・祝日は除く
◆受付期間　各園　11月１日㈫～11月14日㈪
※定員を超えた場合は抽選

私立幼稚園・認定こども園　※認定こども園は幼稚園部分のみ

◆願書配布　各園
◆受付期間　詳細は各園にお問い合わせください。
※定員になり次第締め切り
◆その他　満３歳児（令和２年４月２日以降に生まれた方）を受け付ける園があります。詳細は、各園にお問い合わせください。

＼ ご活用ください！ ／

母子モ

子育て応援アプリ
『すくすくアルプちゃん』

●問い合わせ　健康づくり課
（東庁舎２階　☎34-3217 FAX39-2523）

妊娠中から赤ちゃんの成長が記録でき、妊娠から出産、子育てまでをフルサポートします。

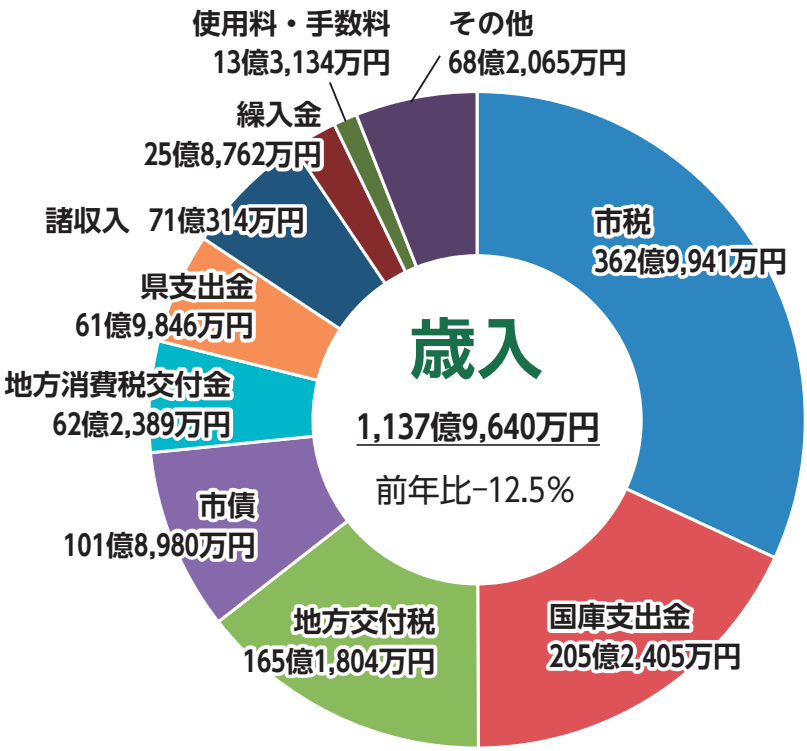
予防接種をプッシュ通知

子育て情報が得やすい

令和３年度松本市決算報告

●問い合わせ　財政課（本庁舎３階　☎34-3273 FAX33-1877）

一般会計歳入



市税：市民税・固定資産税など
国庫支出金：国から支出された負担金・補助金・委託金
地方交付税：一定水準の行政を維持できるよう国から配分されたお金
市債：道路や施設建設などのために借り入れたお金
地方消費税交付金：消費税のうち、地方に配分されたお金
県支出金：県から支出された負担金・補助金・委託金
諸収入：貸し付けたお金の回収金や市預金の利子など
繰入金：基金を取り崩したり、特別会計から繰り入れたりしたお金
使用料・手数料：市営住宅の家賃や、施設使用料など
その他：不要な土地を売り払ったお金や、前年度からの繰越金など

特別会計

特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合に、経理を他の会計と区別するため、法律や条例に基づき設置している会計で、松本市には11の特別会計があります。令和３年度は、黒字が５会計、収支同額が６会計（歳入不足のため翌年度歳入から繰上充用した市街地駐車場事業を含む）となりました。

会計名	歳　入	歳　出	差引額
母子父子寡婦福祉資金貸付金	2,518万円	1,678万円	＋840万円
霊園	2億1,306万円	1億3,146万円	＋8,160万円
地域排水施設事業	9,229万円	9,229万円	0円
国民健康保険	241億8,892万円	233億2,491万円	＋8億6,401万円
後期高齢者医療	32億3,304万円	31億3,961万円	＋9,343万円
介護保険	224億8,546万円	219億　244万円	＋5億8,302万円
農業集落排水事業	1億　351万円	1億　351万円	0円

会計名	歳　入	歳　出	差引額
公設地方卸売市場	4億4,549万円	4億4,549万円	0円
市街地駐車場事業	1億9,696万円	2億1,559万円	△1,863万円
	※歳入不足額を翌年度歳入から繰上充用		＋1,863万円
		差引額計	0円
奈川観光施設事業	1億1,787万円	1億1,787万円	0円
松本城	6億8,592万円	6億8,592万円	0円

企業会計

企業会計とは、民間企業と同様に利用料金などの事業収益で運営される会計です。松本市には令和３年度末で４つの企業会計があり、３会計が黒字、１会計が赤字となりました。

会計名	総　収　益	総　費　用	当年度純損益
水道事業	50億1,652万円	48億2,778万円	＋1億8,874万円
下水道事業	68億6,885万円	59億4,298万円	＋9億2,587万円
病院事業	56億5,593万円	51億　115万円	＋5億5,478万円
上高地観光施設事業	2億1,185万円	2億7,610万円	△6,425万円

市債残高

基幹博物館整備などの建設事業費が増加したことから、一般会計の市債残高は平成21年度以来の増加に転じ、前年度末と比べ、12億円の増となりました。

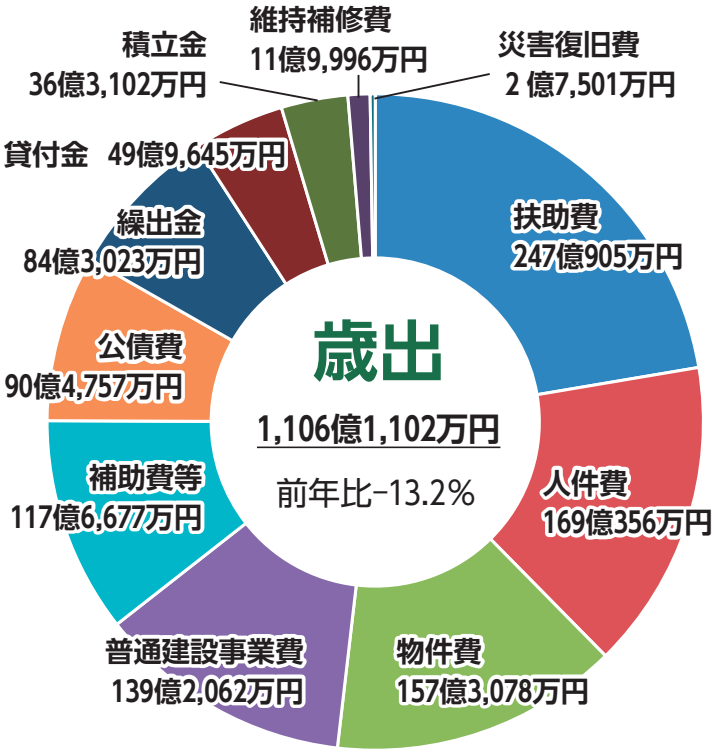
特別会計・企業会計の市債残高は前年度末と比べ、24億円の減となったことから、市全体では12億円の減となりました。

一般会計の形式収支は、31億8,538万円
（翌年度への繰越財源を差し引いた実質収支は、24億5,056万円）

歳入は、国庫支出金が特別定額給付金事業の終了により、前年度比（以下同）50.5パーセントの減、また、中核市移行や臨時の経済対策等の影響で地方交付税が20.4パーセント増となったことなどにより、全体では12.5パーセントの減となりました。

歳出は、子育て世帯等への給付金支給により扶助費が31パーセント増、ワクチン接種をはじめ、新型コロナ対策の実施に伴い物件費が20.5パーセント増となりましたが、特別定額給付金事業の終了により補助費等が68.6パーセント減となったことから、全体では13.2パーセントの減となりました。

一般会計歳出



扶助費：生活保護費、児童手当など社会保障に関するお金
人件費：職員の給料や退職金、議員や各種委員の報酬など
物件費：公共施設の維持管理に必要な光熱水費、委託料など
普通建設事業費：道路・学校・保育園・体育施設など、公共施設の建設費
補助費等：団体や事業への補助金など
公債費：借入金の返済（元金と利子）
繰出金：国民健康保険や介護保険など、特別会計へ支出したお金
貸付金：中小企業への貸付金など
積立金：基金の積立金
維持補修費：道路や公共施設の補修費
災害復旧費：災害等で被害が出た道路などの復旧費

松本市の最新の財政指標

◆健全な財政状況（健全化判断比率）

財政の健全度を示す指標は次のとおりです。

いずれも早期健全化基準や財政再生基準を下回っており、健全な財政状況にあることを示しています。

指標名	松本市		早期健全化基準	財政再生基準
	3年度	2年度		
実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	11.25%	20.0%
連結実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	16.25%	30.0%
実質公債費比率	3.5%	3.7%	25.0%	35.0%
将来負担比率	将来負担なし	将来負担なし	350.0%	

実質赤字比率：普通会計（一般会計、母子父子寡婦福祉資金貸付金特別会計、霊園特別会計）の赤字額の割合
連結実質赤字比率：市全体の赤字額の割合
実質公債費比率：市税等の標準的な収入額のうち、市全体の借金返済額の割合
将来負担比率：将来返済がほぼ確実な借金などの残高のうち、市税等で負担する割合
資金不足比率：事業規模に対する資金不足額の割合

◆公営企業も資金の不足なし（公営企業の資金不足比率）

松本市には、公営企業に分類される会計が9会計（水道事業など4企業会計と、地域排水施設事業など5特別会計）ありますが、資金不足を生じている会計はありませんでした。

10月22日㈯開幕!!　2022-23 V.LEAGUE DIVISION 1 MEN（V 1 リーグ）

VC長野トライデンツを応援しよう！

●問い合わせ　スポーツ推進課（☎45-9511 FAX45-1024）

バレーボールの国内最高峰リーグ「V 1 リーグ」が10月22日㈯に開幕します。VC長野トライデンツは、リーグ参戦 5 季目となり、新メンバーも加わって上位を目指します。

10チームがホーム（本拠地）とアウェイ（敵地）で対戦し、3月26日㈰のレギュラーラウンド最終戦まで36試合を戦います。上位 4 チームは、 4 月 8 日㈯から行われるファイナルステージへ進出し、下位 2 チームは、V 2 リーグの上位 2 チームとの入替戦を行います。最後まで熱い声援を送りましょう！

ホームタウンパートナー連携協定締結

松本市は昨年、VC長野トライデンツとホームタウンパートナー連携協定を締結し、相互の広報活動や選手を活用したスポーツ振興や地域活性化などに取り組んでいきます。

中学校部活出前コーチング事業

昨年から、VC長野トライデンツの現役選手が市内中学校の部活動を訪問指導する「プロスポーツ選手中学校部活動出前コーチング事業」が始まりました。

競技力の向上はもちろん、プロスポーツに親しむ機会等の提供を目的に 3 年間で市内の学校を一巡する予定です。今年、高綱中学校と会田中学校で指導いただいた備一真選手からは「ミスを恥ずかしがらず、たくさん失敗して上手くなっていく」などのアドバイスがあり、生徒の皆さんは真剣な表情で取り組んでいました。

「昨年より松本市をホームタウンとし、試合ができることを楽しみにしています。今シーズンも厳しい戦いになると思いますが、皆さんのご声援が苦しい時の 1 点につながります。松本市で12試合のゲームが開催されますので、ぜひ会場に来ていただき、ご声援の程よろしくお願いします」

川村慎二監督

「今シーズンは、昨シーズンと選手もスタッフも変わり新しいVC長野をお見せする事が出来ます。応援したくなるようなアツイ試合を見せられるよう選手スタッフ一同全力で頑張ります！」

池田幸太キャプテン

2022-23 V.LEAGUE DIVISION 1 MEN 松本大会日程

チーム公式キャラクター
グロッテ

◆11月26日㈯、27日㈰ vs パナソニックパンサーズ
◆令和 5 年 1 月28日㈯、29日㈰ vs ウルフドッグス名古屋
◆令和 5 年 2 月 4 日㈯、 5 日㈰ vs JT サンダーズ広島
◆令和 5 年 2 月25日㈯、26日㈰ vs 東レアローズ
◆令和 5 年 3 月11日㈯、12日㈰ vs ジェイテクトSTINGS
◆令和 5 年 3 月25日㈯、26日㈰ vs 大分三好ヴァイセアドラー

※全日程ともに土曜日が午後 2 時、日曜日が午後 1 時試合開始の予定

VC長野トライデンツ
公式ホームページ

自転車にやさしいまちの目印

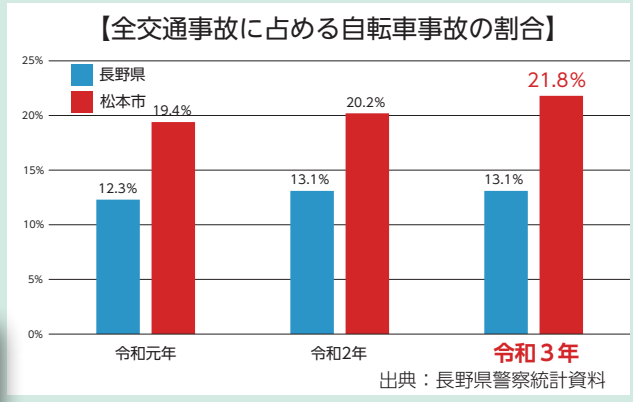
矢羽根（やばね）マーク

●問い合わせ　自転車推進課（東庁舎４階　☎34-3245 FAX34-3202）

昨年、市内で発生した交通事故のうち、**20パーセント以上は、自転車による事故**でした。

来年の４月（予定）から、ヘルメットの着用が努力義務となることから、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。

現在、市街地を中心に整備を進めている、自転車通行空間の目印「矢羽根マーク」を紹介します。



出典：長野県警察統計資料

矢羽根マークって何？

右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**を示しています。車道左側の路面に表示されています。

矢羽根マークの目的は？

次の３つを目的に設置しています。

❶自転車を車道の左側通行へ誘導する
❷歩行者との事故を減らす
❸自動車ドライバーへの注意喚起

自転車推進課長が解説しています！

自転車利用の皆さんへ

矢羽根マークは**自転車優先場所ではありません。**矢羽根マークのある道路を走行中でも、**自動車・歩行者には十分注意**してください。

ドライバーの皆さんへ

矢羽根マーク上は通行できますが、特に交差点における**左折時の自転車の巻き込み事故に十分注意**して運転してください。

松本のシンカチャンネルで動画公開中

松本地域の路線バス

ロゴマークデザイン・愛称を募集

市ホームページ

令和５年４月１日から始まる、官民連携で持続的な運行を目指す、松本地域の路線バスのロゴマークデザインと愛称を募集します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

【応募期間】10月31日㈪まで

【留意事項】
①松本地域を走るバスとして親しみやすいもの
②自作の未発表作品で、ほかの商標や意匠、団体、企業名などに類似していないもの
③選定したデザイン原案を元に、デザイナーに描き起こしを依頼する場合があります。その際は、あらかじめ原案者に相談します。

【応募方法・問い合わせ】
①デザイン原案（手書き、データ等様式は問いません）②デザイン原案の簡単な説明　③愛称（漢字には、必ずふりがなをつける）　④愛称の簡単な説明　⑤お名前（ふりがな）、年齢、職業または学校名と学年、住所、電話番号を記入し、LoGoフォーム、ハガキ、ファクス、または電子メールで公共交通課（東４　☎34-3033 FAX34-3202　✉ k-koutsu@city.matsumoto.lg.jp）へ

減らそう！食品ロス

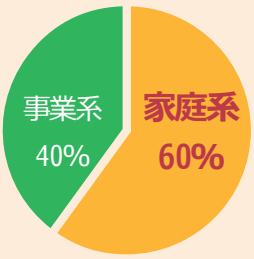
●問い合わせ　環境・地域エネルギー課（東庁舎４階　☎34-3268 FAX34-3202）

松本市発祥の「残さず食べよう！30・10運動」にちなんで、10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日と法律で定められています。身近なところから、一人ひとりの行動で食品ロスを減らしていきましょう。

日本では、年間522万トン（令和２年度推計）の食品ロスが発生しています。これは世界の食糧援助量（年間約420万トン）の約1.2倍に相当します。

市内食品ロスは、年間約9,000トン。家庭から出る「家庭系食品ロス」とスーパーや飲食店などからの「事業系食品ロス」がおよそ半分ずつです。

毎日の生活の中で、できることから取り組み、社会全体の食品ロスを減らしましょう。



市内食品ロス量（令和２年度）
合計9,084トン

残さず食べよう！ おうちで 30・10運動 おそとで

毎月30日は
冷蔵庫クリーンアップデー
冷蔵庫内をパトロール！
使い忘れた食材をレスキュー！

毎月10日は
もったいないクッキングデー
野菜まるごと栄養まるごと
ムダなく、おいしくクッキング！

まずは、おいしく食べきれる量を注文！
そして、
宴会乾杯後30分間、
お開き前の10分間は、
自分の席で料理を楽しみましょう。

今すぐチェック！ 食品ロス削減につながるちょっとした行動

- □ 買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認した
- □ 余った食べ物をフードドライブへ持っていった
- □ スーパーではすぐ食べるものを“てまえどり”
- □ フードシェアリングサービスで買い物をした
- □ もったいないクッキングをした
- □ 毎日の食事をおいしく食べきった

Pickup！

まつもとタベスケ でフードシェアリング！

市内の飲食店や食品小売店等が掲載する、期限の迫る食品や、規格外品等の値引き情報が見られるウェブサイトです。利用者はサイト上で購入予約をして、お店で商品を受け取り、会計をします。

近所のお店の情報があるかも！

Pickup！

おいしく、たのしく！

もったいないクッキンググランプリ

食品ロスや生ごみの削減につながる料理のアイデアを募集し、選ばれた優秀なレシピを表彰します。レシピ集も配布予定です。グランプリ受賞レシピを作って、おいしく食品ロス削減に取り組んでみませんか。

◆表彰式　10月23日㈰／中町商店街蔵シック館前
※「ゆっくりのんびり中町ホコ天×エコ展」内で開催します。

◀詳細はこちら

第65回まつもと市民祭

※詳細は、お問い合わせください。

第65回まつもと市民祭表彰式典

●問い合わせ　秘書広報室
（本庁舎２階　☎34-3200　FAX35-2030）

日程	内容	会場
11月１日㈫ 午後３時～	有功・功労・善行表彰、顕彰、 農林業功労・商工観光功労表彰	Mウイング

第65回まつもと市民祭松本まつり

●問い合わせ　松本まつり実行委員会事務局
（松本商工会議所内　☎32-5345　FAX33-1020）、
商工課（本庁舎５階　☎34-3110　FAX34-3008）

日程	内容
11月３日㈷	街頭行事（オープニング式典他催物多数）

第65回お城まつり・松本城week

●問い合わせ　松本城管理課（☎32-2902　FAX32-2904）

日程	内容
10月16日㈰	国宝松本城「古式砲術演武」
10月28日㈮～ 11月11日㈮	国宝松本城「菊花展」
11月３日㈷～ 11月10日㈭	お城まつり・松本城week ※松本城の日制定を記念して、新たなイベントを検討中です

松本市文化芸術表彰式典

●問い合わせ　文化振興課
（大手事務所５階　☎34-3293　FAX34-3018）

日程	内容	会場
11月３日㈷	被表彰者の表彰等	芸術館小ホール

※９月の選考委員会で被表彰者を選考。被表彰者がいない場合は開催しません。

第63回松本市芸術文化祭

●問い合わせ　生涯学習課・中央公民館
（Mウイング２階　☎32-1132　FAX37-1153）

【上演部門】

日程	内容・団体	会場
10月10日㈷	中信地区民踊舞踏連盟	ザ・ハーモニーホール
10月14日㈮～ 16日㈰	まつもと演劇祭実行委員会	芸術館他
10月15日㈯	松本市地域社交ダンス友の会	芸術館
10月29日㈯	松本マジッククラブ	Mウイング
11月３日㈷	中信合唱連盟	ザ・ハーモニーホール
11月６日㈰	松本民謡連盟	ザ・ハーモニーホール
11月12日㈯～ 13日㈰	オフィス蘭長野県「語り・おはなし・朗読の会」連盟	芸術館
11月19日㈯	ニューミュージック	ザ・ハーモニーホール
11月20日㈰	静バレエ・アート	芸術館
12月４日㈰	スタジオポップ	Mウイング
12月11日㈰	中信大正琴連合会	ザ・ハーモニーホール

【展示部門】

日程	内容・団体	会場
10月８日㈯～ 10日㈷	松本地区書道展	美術館
10月21日㈮～ 24日㈪	松本学生美術会	美術館
10月28日㈮～ 30日㈰	松本愛石会	あがたの森文化会館
11月３日㈷～ ６日㈰	美術工芸展	美術館
11月16日㈬～ 20日㈰	市民合同展	美術館

YouTube 松本市公式チャンネル
『松本のシンカ』　大好評配信中‼

●問い合わせ　秘書広報室（本庁舎２階　☎34-3271　FAX35-2030）

市政情報など、タイムリーで役立つ情報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▼

情報チャンネル

対 対象　日 日時・日程　場 会場　¥ 料金　定 定員　内 内容　講 講師
問 問い合わせ　持 持ち物　託 託児所　他 その他　受 受け付け
申 申し込み　✉ 電子メールアドレス　HP ホームページアドレス

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 資源物「布類」の回収

新型コロナウイルス感染症の影響で布類の流通が滞っていたため、自宅での保管にご協力いただきましたが、通常に戻します。

●**「布類」の出し方**＝中身の見える袋に入れてください。雨の日には出さないでください。 ※リサイクルできない「布類」は、可燃ごみとして出してください（下着・靴下・ダウン・綿入れ・ビニールの衣類・着物・帯・布団類・汚れた衣類）。

問 環境業務課（☎47-1096 FAX40-1335）

お知らせ バッテリー・消火器・ガスボンベの休日特別収集

自動車・オートバイ用バッテリー、消火器、ガスボンベ（LPガスのみ）の特別収集を行います（持ち込みのみ）。

日 10月16日㈰
午前9時～11時30分
場 松本クリーンセンター構内
¥ 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
●**注意事項**＝タイヤ、酸素ボンベの収集はありません。
問 環境業務課（☎47-1096 FAX40-1335）

お知らせ 市税等10月末納期限

10月31日㈪までに納付をお願いします。

●**市民税・県民税**／令和4年度第3期
●**国民健康保険税**／令和4年度第4期
●**後期高齢者医療保険料**／令和4年度第4期
●**介護保険料**／令和4年度第7期
問 一般市税は納税課（本5 ☎33-1192 FAX39-0723）、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は保険課（東2 ☎34-3215 FAX39-2523）へ

お知らせ 令和4年度 長野県総合防災訓練

防災機関、地域住民参加のもと、大規模地震を想定した各種訓練を総合的に実施し、防災意識の普及高揚と地域防災力向上を図ります。

日 10月23日㈰　午前9時～午後1時
場 メイン会場：あずさ運動公園
内 初期消火訓練、救出・救助訓練、応急手当訓練、避難所開設運営訓練、給食訓練、医療救護所開設運営訓練、災害ボランティアセンター設置運営訓練、防災資機材の展示、煙道・降雨・地震体験等
※訓練会場には駐車場の用意がありませんので、見学される場合は公共交通機関の利用をお願いします。詳細はお問い合わせください。
他 梓川河川敷では、ヘリコプターによるホイスト救助訓練が実施されます。次の日時で飛行に伴う騒音が予想されます。ご理解ご協力をお願いします。
●**訓練日**＝10月23日㈰　午前11時～12時
●**訓練の予行**＝10月20日㈭　午前10時～11時（予備日＝21日㈮　午後2時～3時）
問 危機管理課（本別1 ☎33-9119 FAX33-1011）

お知らせ ハロウィンジャンボは長野県内で買いましょう

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が全国の宝くじ売場で発売中です。

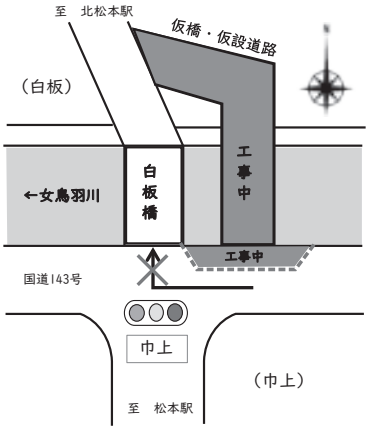
この宝くじによる収益金は、都道府県ごとの販売実績により市町村に配分され、明るく住みよいまちづくりに使われます。ぜひ、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。インターネットでも購入できます。

●**発売期間**＝10月21日㈮まで
●**抽せん日**＝10月28日㈮
問 財政課（本3 ☎34-3273 FAX33-1877）

お知らせ 国道143号巾上交差点の通行規制

白板橋架替え工事に伴い、工事期間中は交差点の東側から白板方面へ右折できなくなります。迂回についてご理解とご協力をお願いします。

日 10月11日㈫～令和5年5月31日㈬　※予定
他 全体計画については、市ホームページをご覧ください。
問 建設課（本4 ☎34-3253 FAX34-3205）



お知らせ 認定新規就農者、認定農業者第3回の申請受け付け

【認定新規就農者】

認定されると、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

対 市内で新たに農業経営を開始しようとする方、および農業経営を開始してから5年以内の方で、18歳以上45歳未満の方、または特定の知識・技能を有する65歳未満の方　※いずれも一定水準の農業技術を習得していると認められる方（認定農業者は対象外）

【認定農業者】

認定されると、各種補助金等の支援を受けることができます。

対 自らの創意工夫で経営改善を進めようとする農業者の方

申・問 いずれも11月10日㈭までに農政課（本5 ☎34-3222 FAX36-6217）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。

お知らせ 年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得が基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。

対 ①老齢基礎年金を受給中の方（65歳以上、世帯員全員の市民税が非課税、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下）
②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中の方（前年の所得額が約472万円以下）

申 **【年金を受給中の方】**
年金生活者支援給付金請求書を記入し、日本年金機構へ提出してください。また、請求書が日本年金機構から届いた方は必要事項を記入の上、送付してください。

【年金の請求をしていない方】
年金の請求手続きと併せて給付金の請求手続きをしてください。

問 給付金専用ダイヤル（ナビダイヤル　☎0570-05-4092）、松本年金事務所（☎31-5150）

お知らせ きのこの食中毒にご注意を

毎年、野生きのこによる食中毒が発生しています。知らない野生きのこは「採らない、食べない、提供しない」の徹底をお願いします。

問 食品・生活衛生課（県松本合同庁舎1階　☎40-0705 FAX40-0811）

お知らせ 信濃川水系河川整備計画（変更原案）への意見を公表

住民からのご意見と回答が国土交通省北陸地方整備局ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

問 国土交通省千曲川河川事務所調査課（☎026-227-9434）

お知らせ 農振除外の申し出を受け付けます

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ます。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。

日 11月1日㈫～15日㈫

申・問 農政課（本5　☎34-3221 FAX36-6217）

相談 多重債務無料相談会

弁護士・司法書士等による多重債務に関する無料相談会を開催します。 ※要事前予約

日 10月24日㈪
午前10時～午後5時

場 中信消費生活センター（県松本合同庁舎4階）

他 事前予約は、本人以外の方でも可能。当日は、原則本人が来所してください。

申・問 10月20日㈭までに電話で中信消費生活センター（☎40-3660）へ

相談 法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日 10月9日㈰
午後1時～4時

場 駅前会館　1・2中会議室

問 長野地方法務局松本支局（☎32-2571 FAX32-2572）

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。

対 目が見えない・見えにくい方、その家族・友人・知人

日 10月9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・問 協会担当者　前野（☎080-1043-7315）、障がい福祉課（東1　☎34-3212 FAX36-9119）

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無料で相談に応じます。秘密厳守・匿名での相談も受け付けます。

日 10月25日㈫　午後3時～6時

場 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

申・問 人権共生課　にじいろのまち相談直通（☎39-1108 FAX37-1153）

募集 オンライン合同企業説明会への参加企業を募集

対 市内に事業所を有し、令和6年3月以降に卒業予定の学生および卒業後おおむね3年以内の既卒者の採用予定がある企業

日 10月31日㈪まで

●**開催日**＝令和5年3月8日㈬

¥ 無料

他 当日は、Zoomを利用予定

申 二次元コードから

問 移住推進課（本1　☎34-3193 FAX34-3493）

情報チャンネル

対 対象　日 日時・日程　場 会場　¥ 料金　定 定員　内 内容　講 講師
問 問い合わせ　持 持ち物　託 託児所　他 その他　受 受け付け
申 申し込み　✉ 電子メールアドレス　HP ホームページアドレス

催し ファミリーサポートセンター南西部交流会

会員同士の親睦を図るための交流会を行います。会員以外の方も参加できます。

日 10月14日㈮　午前10時～11時30分（9時45分から受け付け）
場 芳川公民館　大会議室
定 20人　講 上條佳寿子氏
内 ニュースポーツ、茶話会
問 ファミリーサポートセンター事務局（東別1　☎34-3308 FAX34-3309）

催し 生ごみ堆肥化講習会

可燃ごみを減らす取り組みとして、生ごみとなる野菜くずや果樹の皮などを、ダンボール箱を使って簡単な方法で堆肥にします。

対 市内在住・在勤の方
日 10月24日㈪
午前10時～11時30分
場 安原地区公民館　2階大会議室
定 先着15人　¥ 500円
講 中嶋知史氏
申・問 10月11日㈫から、電話かファクスで環境業務課（☎47-1096 FAX40-1335）へ

催し 初心者向け手話教室

未経験者を対象に、単語、日常会話の習得を目指します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

日 10月19日～3月1日の水曜日（全10回）　昼の部／午前10時～11時30分、夜の部／午後6時30分～8時
場 Mウイング　4-4会議室
定 各20人　¥ 無料
申・問 10月6日㈭から生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 FAX37-1153 ✉ gakushu@city.matsumoto.lg.jp）へ

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・子ども用品をご提供いただき、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 10月25日㈫
午前11時～午後2時
場 ラーラ松本　屋内テニスコート
¥ 無料
申 10月11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（東4　☎34-3268 FAX34-3202）

催し エコスクール「ロケットストーブをつくろう」

枯れ木などの身近にあるものが燃料となるストーブを作りながら、自然エネルギーについて学び、地球環境の未来について考えます。

対 市内在住の小学生以上（小中学生は保護者同伴）
日 11月12日㈯
午後1時～4時30分
場 中山公民館
定 7組程度（応募多数の場合は抽選）
¥ 5,000円／組
講 松本市地球温暖化防止市民ネットワーク（エコネットまつもと）
申 10月18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（東4　☎34-3268 FAX34-3202）

催し 第30回暴力追放長野県民大会にご参加ください

日 11月2日㈬　午後1時～3時30分
場 キッセイ文化ホール
他 詳細は、市ホームページをご覧ください。
問 消防防災課（本別1　☎33-1191 FAX33-1011）

催し 親子で満喫！冬の江の島キラキラ体験参加者募集

姉妹都市藤沢市との海と山との市民交歓会を開催します。

対 市内の小学生とその保護者
日 11月26日㈯～27日㈰
※午前6時30分頃松本発、午後6時30分頃松本着
場 新江ノ島水族館、江の島散策、湘南の宝石（イルミネーション）、地引き網体験、マルシェ漁船クルーズなど
定 30人程度（応募多数の場合は抽選）
¥ 大人1万5,000円、こども1万円
申・問 10月21日㈮までに、参加者全員の氏名（ふりがな）、住所、電話番号、生年月日を明記の上、ファクスまたは電子メールで観光プロモーション課（大5　☎34-8307 FAX34-3049　✉ kankou@city.matsumoto.lg.jp）へ

催し 第26回市民参加料理コンクール作品展示

郷土の物産を取り入れ、地域の調理師の技術・技能の向上と食文化発展に寄与することを目的とした料理コンクールの作品を展示します。

日 10月8日㈯
午前11時15分～午後3時30分
場 イオンモール松本　晴庭1Fきらめきコート・かがやきコート
¥ 無料
問 松本ふるさと料理コンクール実行委員会事務局（油家　☎32-5049 FAX32-5139）、観光プロモーション課（大5　☎34-8307 FAX34-3049）

催し 教育文化センターの催し

プラネタリウム投映、科学・天文・プログラミング等に関する講座、信州大学連携サイエンスセミナーの詳細は、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 FAX32-7604）

催し 正月の花 寄せ植え講習会

対 市内在住・在勤の方
日 11月6日㈰　午前10時～正午
場 あがたの森公園　※雨天時：あがたの森文化会館　2－7会議室
定 先着30人　¥ 1,500円
申 10月13日㈭～28日㈮に街を花いっぱいにする会事務局へ
問 街を花いっぱいにする会事務局（☎32-3042 FAX32-6511　※平日午前10時～午後4時）、公園緑地課（大6　☎34-3254 FAX34-3299）

催し 緑陰講座（第10回）

緑をテーマにした講座を開催します。また、樹木や花に関する疑問に専門家が答えます。

対 市内在住・在勤の方
日・内 11月5日㈯／冬の樹木管理、わらぼっちと松飾り
場 あがたの森公園内「緑の相談所」
定 先着20人　¥ 無料
他 参加者に鉢花をプレゼント
申・問 10月6日㈭～28日㈮に電話で公園緑地課（大6　☎34-3254 FAX34-3299）へ

催し 松本市文書館講演会「戦争と公文書」

終戦後、公文書をめぐって大量の文書焼却や連合軍による文書接収が行われました。戦争に翻弄された公文書の知られざる実態に迫ります。

日 10月23日㈰
午後1時30分～3時30分
場 文書館　定 60人
講 田中宏巳氏／防衛大学校名誉教授（松本市出身）
申 10月7日㈮午前9時から電話で文書館（☎28-5570 FAX24-2110）へ

催し 深山織さきおりコースターをつくろう

松本の伝統工芸品の一つ「深山織さきおり」の体験講座を開催します。
※出来上がった作品は、後日郵送

対 小学生以上。市内在住、通勤、通学の方　※小学生は保護者同伴
日 10月22日㈯　午前10時～午後3時（所要時間15分）入れ替え制
場 みどの工房（安曇稲核）
定 先着16人（各回4人）　¥ 700円
講 川上裕子氏／みどの工房
申・問 10月5日㈬から、電話かファクスで商工課（本5　☎34-3270 FAX34-3008）へ

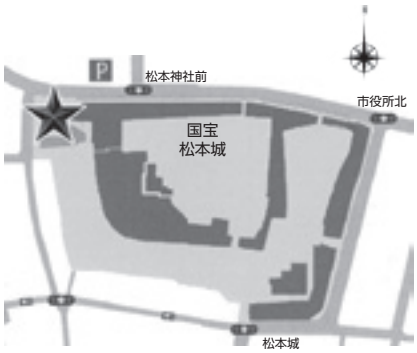
催し 出会いのイベント（趣味婚）参加募集

1対1の会話を重視した出会いのイベントを開催します。

対 結婚希望のおおむね25歳～40歳の独身で、スポーツ、読書に興味のある方（男性は市内在住の方優先）
日 11月13日㈰
A：午前10時～正午（スポーツ）
B：午後2時～4時（読書）
場 カメノヤ別館（保福寺町246）
定 各男女それぞれ5人（応募多数の場合は抽選）
¥ 男性／2,000円、女性／1,000円
申・問 11月1日㈫までに電話か電子メールで、①氏名　②住所　③職業　④性別　⑤年齢　⑥連絡先（電話番号・メールアドレス）　⑦A・Bどちらを希望かを松本市社会福祉協議会地域福祉課（☎27-3381 ✉konkatsu@syakyo-matsumoto.or.jp）、または四賀地区地域づくりセンター（☎64-3111 ✉shiga-kekkon@city.matsumoto.lg.jp）へ

催し 国宝松本城菊花展

日 10月28日㈮～11月11日㈮
午前8時30分～午後5時
場 埋橋西側広場
他 例年と会場が異なるためご注意ください。
問 松本城管理課（☎32-2902 FAX32-2904）



催し 子ども読書活動スキルアップ講座

子どもを本の世界へ誘うために、子どもの読書活動について考えます。

場 なんなんひろば　3階大会議室　定 先着40人　¥ 無料
申・問 電話か直接、中央図書館（☎32-0099 FAX37-1148）へ

日　時	内　容	講　師（読書案内人）
10月15日㈯	乳幼児読み聞かせスキルアップ ～絵本とわらべうたでおはなし会～	伊藤深雪氏／保育心理士、JPIC読書アドバイザー
11月20日㈰	子どもの本から平和・未来を考える ～中高生・大人へ向けて～	谷口和恵氏／絵本専門士、JPIC読書アドバイザー
12月25日㈰	詩・ことばあそび・うたあそびを取り入れて ～おはなし会のプログラムをグレードアップ～	古川奈保子氏／JPIC読書アドバイザー、豊嶋さおり氏／絵本専門士、JPIC読書アドバイザー
令和5年 1月21日㈯	わたしたち、子どもの本の応援団 ～子どもに合わせた本をどうやって見つけるの？～	越高令子氏／松本市子ども読書活動推進委員、山浦美幸氏／上田市：本はともだち講師

※いずれも午前10時～正午

情報チャンネル

対 対象　日 日時・日程　場 会場　¥ 料金　定 定員　内 内容　講 講師
問 問い合わせ　持 持ち物　託 託児所　他 その他　受 受け付け
申 申し込み　✉ 電子メールアドレス　HP ホームページアドレス

催し トライあい・松本主催講座

申・問 10月24日㈪までに窓口、電話、ホームページからトライあい・松本（☎35-6285 FAX35-6344）へ　※応募多数の場合は抽選

【プロから教わるスパイスカレー講座】
対 市内在住・在勤の方
日 11月6日㈰
午前10時～午後1時
場 トライあい・松本　料理実習室
定 16人　¥ 1,100円
講 元木拓郎氏／がねいしゃ店主

【女性のための就活準備講座】
対 再就職を考えている市内在住の女性で3回とも参加可能な方
日 11月7日・14日・21日の月曜日
午前10時～正午
場 トライあい・松本　研修室
定 10人　¥ 550円
講 増田綾子氏／就業支援地域アドバイザー、ハローワーク松本職員
持 筆記用具
託 6人。1歳以上未就園児。300円／回

【筆ペンを楽しもう】
対 市内在住・在勤の方
日 11月9日・16日・30日、12月7日の水曜日　午前10時～11時30分
場 トライあい・松本　研修室
定 15人　¥ 2,000円
講 斉藤厚子氏
託 4人。1歳以上未就園児。300円／回

催し 国宝松本城古式砲術演武

松本城鉄砲隊、愛知県古銃研究会鉄砲隊、駿府古式炮術研究会駿府鉄炮衆が火縄銃の演武を披露します。
日 10月16日㈰　午後1時30分～3時30分（予定）　※雨天中止
場 国宝松本城　二の丸御殿跡
問 松本城管理課（☎32-2902 FAX32-2904）

催し 通勤服の選び方セミナー

上司や同僚、取引先等に良い印象を与える、着心地の良い洋服を選ぶポイントを学びます。
対 制服のないオフィス等で働くおおむね20～40代の女性
日 10月27日㈭　午前10時～11時30分
場 女性センター　ネットワーク室
定 先着20人　¥ 200円
講 中澤みほ子氏／イメージコンサルタント、Stile M代表
申・問 パレア松本（☎39-1105 FAX37-1153　✉ kyousei@city.matsumoto.lg.jp）

催し 県宝橋倉家住宅見学会

日 10月28日㈮・29日㈯　午前10時～午後3時
場 県宝 橋倉家住宅
¥ 無料　申 不要
他 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（大6　☎34-3292 FAX34-3299）

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、家庭で不要になった食品を集めます。
日・場 ①10月20日㈭　午前10時～午後1時／市役所東庁舎1階
②10月23日㈰　午前11時～午後4時／中町商店街
●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2020年産以降のもの
問 環境・地域エネルギー課（東4　☎34-3268 FAX34-3202）

催し 私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

アルゼンチン料理を紹介します。市内で活動する日本語教室が作成したレシピ集より「エンパナーダ」（具入りのパン）を作ります。
日 11月1日㈫
午前10時～午後0時30分
場 Mウイング　4階料理実習室
定 先着8人
¥ 500円
講 掛野アナマリア氏
託 1歳以上若干名。無料。10月24日㈪までに要申し込み
申・問 10月6日㈭正午から、多文化共生プラザ（☎39-1106 FAX37-1153）へ

催し 人権映画の日

日・内 ①10月6日㈭　午後1時30分～3時40分　上映作品／ローザ・ルクセンブルク
②11月2日㈬　午後1時30分～3時10分　上映作品／森の中の淑女たち
場 Mウイング　3階ネットワーク室
定 先着20人
¥ 無料
申・問 人権共生課（☎39-1105 FAX37-1153）

催し トライあい・松本開館50周年記念文化祭

ひので会とトライあい・松本利用団体によるステージ発表・作品展示を行います。一部作品の販売もあります。詳細は、市ホームページをご覧ください。
日 10月15日㈯　午前10時～午後4時、16日㈰　午前10時～午後2時
場 トライあい・松本
問 トライあい・松本（☎35-6285 FAX35-6344）

※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いただくか、お問い合わせください。

総合体育館
☎32-1818
Fax36-9394

ラーラ松本
☎48-1110
Fax48-1355

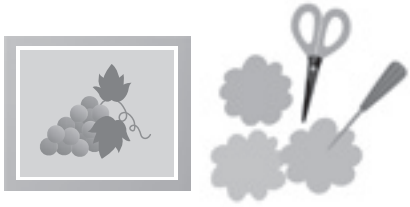
柔剣道場・弓道場
☎36-0834
Fax50-6613

松本市スポーツ協会
☎32-7056
Fax32-7452

催し プラチナセンター文化祭の開催

「プラチナセンター文化祭」と「松本市高齢者作品展」を同時開催します。

日 10月12日㈬　午後1時～4時30分、13日㈭　午前9時30分～午後2時
場 松本市総合社会福祉センター内 松本市プラチナセンター
¥ 無料
問 松本市プラチナセンター(☎25-3133 Fax24-3505)、高齢福祉課(本北1 ☎34-3492 Fax34-3026)



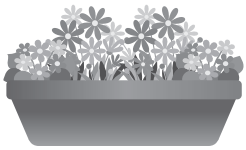
催し 聴覚障がい者と学ぶ成人学校

聴覚障がい者と聴者と一緒に世界の料理や文化を学びます（手話通訳・要約筆記あり）。詳細は、市ホームページをご覧ください。

日 10月20日、11月17日、12月15日、1月19日、2月16日の木曜日 午後1時30分～3時30分
場 Mウイング　4階料理実習室
定 各先着12人
¥ 各500円
講 日本語学習サロン「日本語いろいろ」
申・問 10月6日㈭～13日㈭に電話、ファクス、電子申請、または電子メールで生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 Fax37-1153 ✉ gakushu@city.matsumoto.lg.jp)へ

催し 親子で楽しむ花育講座「球根の寄せ植え」

対 園児・小学生とその保護者
日 10月22日㈯　午前10時～11時
場 あがたの森文化会館 第一会議室
定 先着15組
¥ 1組1,500円
※親子で1鉢を作ります。
講 花育アドバイザー
申 10月6日㈭～17日㈪に街を花いっぱいにする会事務局へ
問 街を花いっぱいにする会事務局(☎32-3042 Fax32-6511　※平日午前10時～午後4時)、公園緑地課（大6　☎34-3254 Fax34-3299)



スポーツ 松本山雅FCホームタウンPRデー

松本市のPRブースを出展します。松本市の特産品や市施策等のPRとともに、スポーツクイズとアンケートにご回答いただいた方、先着1,000人に松本山雅FC×松本市オリジナルグッズをプレゼントします。

日 10月30日㈰ 午前10時5分～午後1時5分
※午後1時5分から試合開始（対AC長野パルセイロ）
場 サンプロ アルウィン
¥ 観戦は有料（入場券が必要）
問 スポーツ推進課（☎45-9511 Fax45-1024）

スポーツ わくわく運動あそびinパラ☆スポくらぶ

フラフープやボール等を使って楽しみながら活動します。運動は苦手、楽しく身体を動かしたい、という方におすすめです。

対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
日 10月15日㈯ 午後2時～3時30分
場 総合体育館　定 10人　¥ 無料
講 サンスポートまつもと
申・問 電子申請、電話、ファクス、電子メールでスポーツ推進課（☎45-9512 Fax45-1024　✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp）へ

スポーツ 車いすバスケットボール体験会

専用の車いすを使って体験ができます。

対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
日 10月15日㈯ 午後2時～3時30分
場 総合体育館　定 10人　¥ 無料
講 信州大学車いすバスケットボール部SEROWS
申・問 電子申請、電話、ファクス、電子メールでスポーツ推進課（☎45-9512 Fax45-1024　✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp）へ

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・在学・在勤の方優先
日 10月15日㈯　午後2時～4時
場 総合体育館　定 30人　¥ 無料
申・問 電子申請、電話、ファクス、電子メールでスポーツ推進課（☎45-9512 FAX45-1024　✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp）へ

健康・福祉 特定健診・後期高齢者健診等の実施期間を延長

市内の指定医療機関で実施している特定健診・後期高齢者健診等を10月末まで延長します。医師会検査健診センター、支所・出張所の健診実施期間の変更はありません。

対 松本市国保特定健診の方（30歳～74歳）、後期高齢者健診の方、健康保険未加入者健診の方
●**変更前**＝7月1日～9月30日
●**変更後**＝7月1日～10月31日
場 個別健診（市内指定医療機関）
※詳細は6月中旬に送付した「各種検診のご案内」をご覧ください。
申 希望する医療機関へ電話で事前予約
問 健康づくり課（東2　☎34-3217 FAX39-2523）

広報まつもと「カタログポケット」全編カラーで掲載

今月から、デジタル版広報まつもとは、情報チャンネルを除く全てのページがカラーでご覧いただけます。

問 秘書広報室（本2　☎34-3271 FAX35-2030）

iphone　android
／こちらから＼

ザ・ハーモニーホール ラトヴィア放送合唱団

世界最高峰の合唱団が3年ぶりに松本へ。バッハから現代音楽まで、透き通る美声と高度なテクニックをご堪能ください。

対 小学生以上
日 10月18日㈫
午後7時開演（午後6時開場）
場 ザ・ハーモニーホール　メインホール
¥ 一般／6,000円、ハーモニーメイト／5,000円、25歳以下／2,000円
※全席指定、未就学児入場不可
●**出演者**＝シグヴァルズ・クラーヴァ（指揮・音楽監督）／ラトヴィア放送合唱団
託 有料。10月4日㈫までに要事前予約
申・問 窓口、または電話でザ・ハーモニーホール（☎47-2004 FAX47-2383）へ

ラトヴィア放送合唱団　©Janis_Deinats

健康・福祉 高齢者介護手当の申請受け付け

年1回介護者へ慰労金を交付しています。

10月3日付けで該当者へ申請書をお送りしました。届かない場合はお問い合わせください。

対 65歳以上の要介護3以上の方を在宅で180日以上介護している親族等（死亡の場合は90日以上）
申 11月4日㈮までに高齢福祉課へ郵送、またはお近くの地域づくりセンターへ持参
問 高齢福祉課（本北1　☎34-3492 FAX34-3026）

ザ・ハーモニーホール ミシェル・ブヴァール オルガンリサイタル

音楽文化ホールへのオルガン設置35年を記念して、フランスの巨匠がスペシャル・リサイタルで華を添えます。

対 小学生以上
日 11月5日㈯
午後2時開演（午後1時開場）
場 ザ・ハーモニーホール　メインホール
¥ 一般／3,000円、ハーモニーメイト／3,000円、25歳以下／2,000円
※全席指定。未就学児入場不可
●**出演者**＝ミシェル・ブヴァール（オルガン）、宇山＝ブヴァール 康子（連弾共演）
託 有料。10月22日㈯までに要事前予約
申・問 窓口、または電話でザ・ハーモニーホール（☎47-2004 FAX47-2383）へ

健康・福祉 第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求期限は、令和5年3月31日㈭までです。未請求の方は、お早めにご請求ください。

令和2年4月1日（基準日）において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、
①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
②戦没者等の子
③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
④上記以外の戦没者等の三親等内の親族（戦没者等の死亡時に1年以上の生計関係があった方に限る）

申・問 障がい福祉課（東1　☎34-3036 FAX36-9119）

芸術館 FESTA松本　劇団た組『ドードーが落下する』

イベント制作会社に勤める信也と芸人の夏目と彼らの周りの友人たちとの3年間を巡る青春失踪劇。

日 10月8日㈯　午後6時、9日㈰　午後1時
場 芸術館　小ホール
¥ 一般／4,000円、18歳以下／2,000円　※整理番号付き自由席、未就学児入場不可
●作・演出＝加藤拓也
●出演＝藤原季節、平原テツ、秋元龍太朗ほか
申・問 芸術館チケットセンター（☎33-2200（午前10時～午後6時）FAX33-3830）

芸術館 FESTA松本「秋の縄手通りカーニバル」

紙芝居に路上演劇、ダンスに音楽に朗読など、さまざまなパフォーマー達による縄手イベントを開催します。詳細はFESTA松本公式サイトをご覧ください。

日 10月9日㈰　午前10時～午後6時
場 縄手通り商店街ほか　¥ 投げ銭
●出演＝縄手パフォーマー：TCアルプ、二瓶野枝、はじめとおおじ、ヤポンスキーこばやし画伯ほか
問 芸術館（☎33-3800 FAX33-3830）

芸術館『住所まちがい』

世界20カ国以上で上演された人気作の日本初演。

日 10月29日㈯　午後1時
場 芸術館　主ホール
¥ 一般／6,000円、25歳以下／3,000円　※全席指定、未就学児入場不可
●原作＝ルイージ・ルナーリ
●上演台本・演出＝白井晃
●出演＝仲村トオル、田中哲司、渡辺いっけい、朝海ひかる
申・問 芸術館チケットセンター（☎33-2200（午前10時～午後6時）FAX33-3830）

美術館 特別展関連イベント　当館学芸員によるギャラリートーク

特別展「鹿児島市立美術館 名品展」の担当学芸員が展示作品について解説します。

日 10月22日㈯、11月12日㈯　いずれも午後2時から
場 美術館　企画展示室　※企画展示室前に集合
定 先着15人程度
¥ 無料　（当日有効の本展観覧券が必要）
申 不要
問 美術館（☎39-7400 FAX39-3400）

美術館 特別展関連イベント　講演会「なぜ鹿児島は洋画王国となったのか？」

鹿児島は、黒田清輝を筆頭に日本近代洋画界を代表する画家を多数輩出してきました。その風土やゆかりの画家について講演します。

日 10月30日㈰　午後2時～3時30分
場 美術館　多目的ホール
定 60人
¥ 無料
講 谷口雄三氏／鹿児島市立美術館学芸係長
申 ホームページまたは電話で美術館（☎39-7400 FAX39-3400）へ

美術館 楽しい絵はがきづくり

草花や風景を水彩で描き、にじみなどを生かしてオリジナル絵はがきを作ります。

日 10月23日㈰　午前9時30分～正午
場 美術館　こども創作館
定 先着10人
¥ 500円
講 美術館友の会会員
申・問 電話で美術館（☎39-7400 FAX39-3400）へ

美術館 令和4年度　人物（着衣）デッサン会

対 高校生以上
日 10月29日㈯　午前9時30分～午後4時30分
場 美術館　講座室　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
他 必要な描画用具は各自持参。当日は画材店の出張販売もあります。
申・問 10月20日㈭までに電話で美術館（☎39-7400 FAX39-3400）へ

美術館 梓川アカデミア館　催事情報

¥ 高校生以上200円、小・中学生100円　※観覧料で企画展、コレクション展、2階常設展が観覧可
問 梓川アカデミア館（☎78-5000 FAX78-5101）　※月曜休館（祝日の場合は翌平日）

【河越虎之進肖像画展　―まなざしの先に―】

風景画などの作品で知られる画家、河越虎之進の肖像画に焦点を当てた展覧会です。

日 11月3日㈭まで　午前9時～午後5時
場 第2ギャラリー

【企画展「太田克己多色摺り木版画展」】

松本市出身・新村在住の版画家太田克己氏の個展。複数の版を用いた鮮やかな多色摺り木版画90点以上を展示します。

日 10月12日㈬～11月3日㈭　午前9時～午後5時
場 ギャラリー、アクセスギャラリー

情報チャンネル

対 対象　日 日時・日程　場 会場　¥ 料金　定 定員　内 内容　講 講師
問 問い合わせ　持 持ち物　託 託児所　他 その他　受 受け付け
申 申し込み　✉ 電子メールアドレス　HP ホームページアドレス

美術館 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63回松本市芸術文化祭参加 松本地区書道展	10月８日㈯～10日㈷	市民ギャラリーA・B	小岩井 ☎32-1132
第63回松本市芸術文化祭参加 松本学生美術展	10月21日㈮～23日㈰	市民ギャラリーA・B	小岩井 ☎32-1132
第22回長野藍筍会書作展	10月28日㈮～30日㈰	市民ギャラリーA・B	真峰 ☎090-2200-4337
第14回ARTマーブル展	10月27日㈭～30日㈰	こども創作館	杉浦 ☎090-9974-3627
第63回松本市芸術文化祭参加 市民美術工芸展	11月３日㈷～６日㈰	市民ギャラリーA・B	小岩井 ☎32-1132

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▶

はかり資料館　☎・Fax36-1191

【計量記念日関連展示「今昔はかり展」】
今や消えゆく計算尺・手動道具を紹介します。
日 10月25日㈫～12月27日㈫
¥ 通常観覧料（大人200円、中学生以下無料）

歴史の里　☎47-4515　Fax48-0813

【草木染め体験講座】
草木で絹のストールを染めます。
対 高校生以上　日 10月30日㈰　午前９時30分～正午
定 先着５人　¥ 2,000円
講 歴史の里、草木染めの会

【はた織り体験講座】
18×23センチ程度の裂き織りの作品を作ります。
対 高校生以上
日 10月26日㈬　午前10時～正午、午後１時～３時の２回
定 各回先着５人　¥ 1,000円
講 川上裕子氏／なかや工房にて裂き織りを主宰
申 いずれも10月６日㈭午前９時から電話で当館へ

【歴史の里建築講座「松本たてもの2022」講演会】
「松本の近代化と建築」をテーマに、国宝旧開智学校校舎を建てた大工棟梁「立石清重」の仕事を紹介します。
日 11月12日㈯　午前10時～11時30分　定 先着15人
¥ 通常観覧料（大人410円、中学生以下無料）
講 梅干野成央氏／信州大学工学部准教授
申 10月18日㈫午前９時から電話で当館へ

時計博物館　☎36-0969　Fax36-0973

【蓄音機で聴くSPレコードコンサート2022】
コンソール型蓄音機とラッパ型蓄音機の聴き比べを中心に、全９曲の演奏を行います。
日 11月３日㈷　午後２時～３時
¥ 通常観覧料（大人310円、小中学生150円）

四賀化石館　☎64-3900　Fax64-4239

【化石教室「レプリカ作りコース」】
石膏でアンモナイトや三葉虫のレプリカを作り、色を塗って、自分だけのオリジナルレプリカを作ります。
対 ５歳以上（小学生以下は保護者同伴）
日 11月26日㈯、12月25日㈰　いずれも午前９時～11時30分、午後１時～３時30分の２回
定 各回先着20人　¥ 500円（観覧料込み）

【大人の化石教室連続講座】
①化石採集と化石館見学
②化石についての講義と収蔵庫見学
③化石クリーニング体験
対 高校生以上
日 ①11月12日㈯　②12月17日㈯　③12月24日㈯
いずれも午前９時～正午
定 各回先着20人
¥ 各回500円（観覧料込み）
申 いずれも10月12日㈬午前９時から電話で当館へ

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

2022年 11月の相談日

10月の相談日は『広報まつもと』9月号に掲載しています。

相談は無料です。お問い合わせは、各会場または申込先へ。 ※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる場合があります。

●専門相談　※専門の相談員が対応します。弁護士相談は松本市民が対象で、初回優先です。

分野	相談名	日時	会場	申し込み
法律・相続・離婚・契約 他	弁護士相談(15分)	9日㈬午後1時～5時	市民相談室	11月1日㈫午前9時から☎32-0001(先着14人)
		16日㈬午後1時～3時		11月1日㈫午前9時から☎32-0001(先着7人)
		30日㈬午後1時～5時		11月1日㈫午前9時から☎32-0001(先着14人)
	女性のための弁護士相談	8日㈫、28日㈪午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	11月1日㈫午前9時から☎39-1105(各日先着4人)
	司法書士法律相談(30分)	15日㈫午前10時～午後3時	市民相談室	11月14日㈪までに☎32-0001(先着16人)
税金	税理士税務相談(30分)	9日㈬午前10時～正午	※電話相談のみ	11月8日㈫までに☎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㈫午後1時～3時	市民相談室	11月4日㈮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㈭午後1時～4時		11月22日㈫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㈮午後1時～3時		11月15日㈫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)	16日㈬午後1時～3時		11月11日㈮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(30分)	11日㈮午後1時～3時		11月9日㈬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)	18日㈮午前10時～正午		11月16日㈬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	10日㈭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㈮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	こども福祉課☎33-4767
	男性相談	こども福祉課☎33-4767
		電話相談　第2・3・4火　午後5時～8時 パレア松本(Mウイング内)☎37-1587
	心と生き方の相談	電話相談　火、金、第1・3水　午前9時～正午 パレア松本(Mウイング内)☎39-1105
		面談相談　※要予約 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　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
	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
	風しん抗体検査	※要予約 松本市保健所保健予防課☎40-0702
	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
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 19日㈯午前10時～正午　弁護士相談
	若者お悩み相談室	青少年ホーム☎26-1083　※要予約
	若者職業なんでも相談	5日㈯午前10時～午後2時、18日㈮午後1時～5時　労政課☎35-6286　※要予約
	勤労者心の健康相談	8日㈫午前8時30分～11時30分、14日㈪・28日㈪午後1時～4時、17日㈭、24日㈭午後1時～5時 労政課☎35-6286　※要予約
家庭・こども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課☎33-4767
	子どもの権利相談	月～土　午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室)☎0120-200-195
	発達相談	あるぷキッズ支援室(なんぷくプラザ内) ☎24-1235
	子育て相談	家庭児童相談室(こども福祉課内)☎33-4767、 子ども子育て安心ルーム(各こどもプラザ内) 筑摩☎29-3400、南郷☎32-6315、 小宮☎47-8310、波田☎91-3113
	青少年相談	こども育成課☎34-3183 月～金　午前10時～午後5時
	まちかど保健室	水　午前10時～午後5時 金　午前10時～午後4時 あがたの森文化会館青少年の居場所☎34-3291
	子どもの支援・相談スペース	水・金　午後1時～5時　はぐルッポ (子どもの支援・相談スペース)☎31-3373

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金　午前9時30分～午後3時30分 市民相談課☎33-0001 Segunda à Sexta-feira　Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos
	外国人なんでも相談	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　長野県行政書士会中信支部☎87-3798
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☎34-3214、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］
	認知症専門医による相談	25日㈮午後2時～5時 高齢福祉課相談室　※要予約(先着順) 11月11日㈮までに高齢福祉課☎34-3237
	障害福祉相談	ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内)☎27-7211、Wish(なんぷくプラザ内)☎26-1313　月～金　午前9時～午後5時
	生活困窮・就労相談	松本市生活就労支援センター「まいさぽ松本」 (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	長野地方法務局松本支局☎32-2571
	部落差別に関する相談	1日㈫・15日㈫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　※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
	交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内)☎40-1949
	医療相談	医療安全支援センター☎40-0800

芸術の秋を満喫！

美術館＆芸術館　おすすめイベント

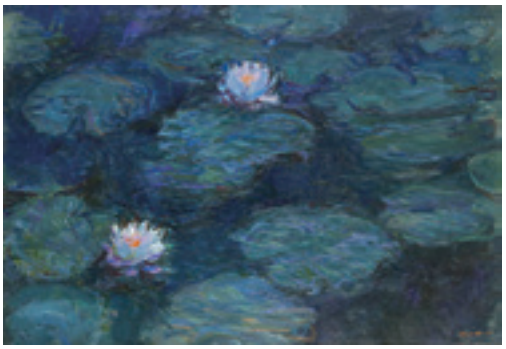
松本市美術館

鹿児島市立美術館　名品展

日本近代洋画を代表する黒田清輝や藤島武二のほか、モネ、セザンヌ、ダリなど国内外の巨匠が勢ぞろい。
鹿児島市立美術館が誇るコレクションを一堂に紹介します。

展覧会ホームページ

◆会期　10月８日㈯～11月27日㈰
午前９時～午後５時　※月曜休館（祝日の場合翌平日）
◆会場　美術館　企画展示室
◆料金　大人1,200円、大学高校生・70歳以上の松本市民800円
◆問い合わせ　美術館（☎39-7400 FAX39-3400）



クロード・モネ《睡蓮》1897-98年頃
鹿児島市立美術館蔵

まつもと市民芸術館　他

FESTA 松本 2022

昨年から始まった、演劇・ダンス・音楽などが楽しめる10日間の演劇的フェスティバル。詳細・最新の情報は、公式ホームページをご覧ください。

FESTA松本ホームページ

◆期間　10月１日㈯～10日㈷
※公演により日時が異なります。
◆会場　まつもと市民芸術館、上土劇場、信毎メディアガーデン、松本城大手門枡形跡広場　ほか
◆料金　公演により異なります。
◆問い合わせ　芸術館
（☎33-3800 FAX33-3830）

「今年は、昨年以上に多くの市民の皆さんと一緒に作り上げる『松本産』の演劇的お祭りになることを目指します。ぜひ多くの方の積極的参加をお待ちしています！」

串田和美／FESTA松本総合ディレクター、芸術館総監督

※23ページに各イベントの関連情報を掲載しています。

松本市の人口●236,581人（前月比＋66人）〈男115,981人（前月比＋46人）女120,600人（前月比＋20人）〉
世帯数108,305世帯（前月比＋65世帯）●令和４年９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/　●本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。
印刷●電算印刷株式会社　●この印刷物は再生紙を使用しています。　●毎月１日に発行

広告欄　※広告掲載に関する お問い合わせは秘書広報室（☎34-3271 FAX35-2030）へ

広告

開催総数 第253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。

セミナー開催　※新型コロナの影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

10月25日㈫
［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
◎11月2日（水）個別相談会開催予定

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 グリーンビル1-2
支所／長野市・松本市・高崎市・宇都宮市
【要予約】0268-75-8851
平日 10:00～17:00