



# ハザードマップ

屋内安全確保

防災動画

避難行動 垂直避難

浸水防止策

立退き避難

# 防災 減災

## 非常持出袋

上履き 手袋  
アルミ製ブランケット

指定緊急避難場所

指定避難所

水のう

逆流防止策

浸水想定

災害に備える 9月

2022 No.1400 広報

# まつもと

地球規模の気候変動、  
 全国で多発する水害、  
 災害はすぐそこに...

# 備えあれば、憂いなし

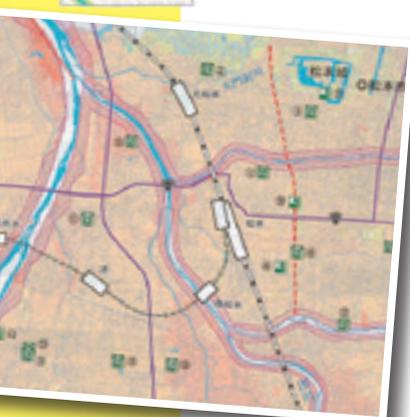
～家の周辺の安全確認・事前の対策～

●問い合わせ 消防防災課（本庁舎別棟1階 ☎33-1191 ☎33-1011）  
 危機管理課（本庁舎別棟1階 ☎33-9119 ☎33-1011）

近年、地球温暖化と密接に関係があるといわれている異常気象が、世界中で発生しています。日本でも、台風による災害のほか、過去に例のない局地的な大雨や、線状降水帯による激しく降り続く雨などが、各地で大規模な洪水や土砂災害を引き起こしています。いつ自分の身に起こるか分からない災害。とりわけ頻発する水害に対し、事前にリスクや防災・減災のポイントを知り、命を守るため、今できることから備えましょう。



## まずは **ハザードマップ** で確認!



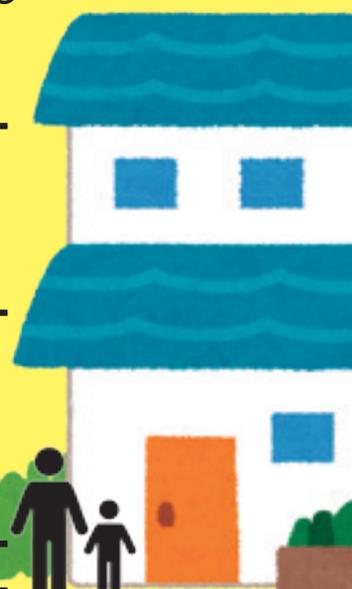
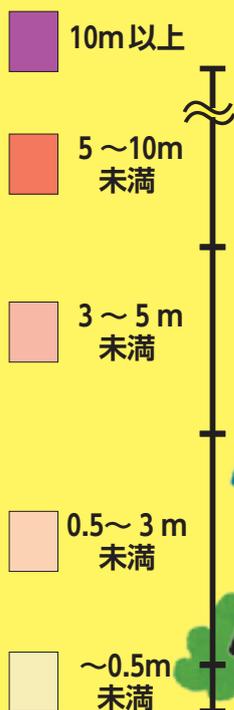
100年に1度・1,000年に1度の大雨が降ったときに危険な場所

- **浸水の恐れがある場所**
- **土砂災害の危険がある場所**
- **活断層の位置**
- **指定避難所・指定緊急避難場所**

が確認できます。

浸水の深さによって色分けされ、自宅の危険度を知ることができます。

ハザードマップは、昨年、全戸へ配布しました。現在は、消防防災課、地域づくりセンターで受け取ることができるほか、市ホームページでご覧いただけます。



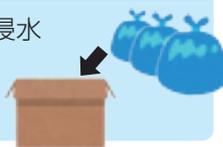
### — も く じ —

備えあれば、憂いなし	2
マイナンバーカードを作りましょう、キャッシュレス決済を拡大	4
松本市公式LINE受信設定を、パブリックコメント募集、市議会9月定例会	5
新型コロナワクチン接種情報	6
子どものSOSサインに気づいたら	7
もし今日たばこをやめると	8
大規模災害時の応急処置は医療救護所で、	
下水道のマンホール	9
情報チャンネル	10
10月の相談日	19
草間彌生 版画の世界	20

## 土のうがなくても大丈夫! 家の**浸水防止策**

### ◆ごみ袋2、3枚重ね、水を入れて簡易水のう

玄関前に隙間なく詰めると浸水を軽減できます。段ボール箱に入れると強度が増します。



### ◆プランターとレジャーシートによる止水

土を入れたプランターを、レジャーシートで**巻き込み**止水に活用します。

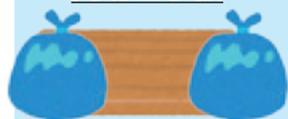


### ◆ポリタンクとレジャーシートで止水

10~20リットルのポリタンクに水を入れ並べ、レジャーシートで**巻き込み**ます。



### ◆水のうと板で簡易止水板



玄関等の出入口を長めの板などでふさぎ、水のうで固定すると浸水を軽減できます。

※松本市では、土のう袋の配布は行っていません。必要な場合は各自でご用意ください。

いま一度  
確認！

# 災害によって違う！避難行動パターン

災害時の避難行動は、洪水・土砂災害と地震では異なります。

避難場所



町会一時集合場所



洪水・土砂災害

避難情報発令

## 3つから選択

### ①立退き避難

ホテルや知人宅  
等への避難



### ②屋内安全確保

建物の2階等へ移動

※土砂災害警戒区域  
の方は立退き避難



### ③立退き避難

地区公民館等  
への避難



地震

地震発生

### 初期行動

町会の一時集合場所に  
集まり安否確認



在宅避難が困難

### 指定避難所 へ移動



### 避難生活



## 家財を守る！

浸水避けるため、家財を2階などの高い場所へ上げる。

- ◆重要書類、高価な家電製品、数日分の衣類は、高い位置へ移動
- ◆畳を食卓の上など、少しでも高い場所へ上げておく
- ◆あらかじめ、高い位置に棚を作っておく
- ◆自家用車は、早めに安全な場所へ。  
移動できない場合は、エンジン部分を上げておく



防災無線を聞き逃したら…

【テレホンサービス】

☎0120-07-8686

または

☎36-8686

で確認できます。

※48時間以内に放送されたもの

## 下水の逆流を防ぐ！

### 水のうで逆流防止

急激な水位の上昇で下水が逆流し、  
トイレなどから水が噴き出ることがあ  
ります。ビニール袋に水を入れた水のう  
を置くと、逆流を抑える効果があります。



## 非常持出袋の準備の参考に！

### 上履き

避難所は、衛生管理上、  
土足禁止のため必須

### 手袋

厚手の軍手などがあると  
便利

### アルミ製ブランケット

避難の際の保温に便利。  
毛布などは避難所に常備



### 水・食料

避難所に随時届くため、  
最低、水：500mlを1本  
食料：3食分  
を準備する

その他、  
おすすめの  
非常持出品等を  
「松本のシンカ」  
チャンネルで紹介  
しています▶

### 非常持出袋は背負える形

両手は自由に動かせるようにしておく

## 分かりやすい！ 防災動画配信中

### #1.地震編



### #2.風水害編



### #3.実践編



### #4.避難編



チャンネル  
「非常持出袋」



防災のスペシャリスト！  
危機管理課の宮坂防災専門官→  
が分かりやすく解説しています。



2万円分のポイント締め切り迫る！

# マイナンバーカードを作らしましょう

9月30日までにカードの申請を！マイナポイント第2弾実施中

9月30日までにマイナンバーカードを申請した方に、キャッシュレス決済によるポイントが付与されます。すでにカードをお持ちで、ポイント未申請の方も対象。※発行までに時間がかかる場合があります。

- ◆マイナンバーカード新規取得 **5,000ポイント**
- ◆保険証利用申込み、公金受取口座登録 **各7,500ポイント**

合計ポイント  
**2万円分**



総合サイト



## カードができれば、公金受取口座の登録を！

カード取得後に、年金や児童手当、所得税還付金、給付金などを受け取る口座の登録ができます。

- ◆口座情報の記入や通帳の写しなどの提出が省かれます。※預貯金残高の情報が、国に知らされることはありません。
- ◆公金の受け取りがスピーディーに行われます。



西部臨時交付窓口

南部臨時交付窓口



## マイナンバーカードを作るには

- ◆交付申請書がある場合・・・オンライン・郵送・市窓口等で申請
- ◆交付申請書がない場合・・・市窓口（各臨時交付窓口または市民課）へ

## 問い合わせ

マイナンバーカード西部臨時交付窓口（情報創造館庁舎2階 ☎88-8856）

マイナンバーカード南部臨時交付窓口（イオン南松本店2階 ☎88-7478）

# 市役所窓口での キャッシュレス決済を拡大します

●問い合わせ DX推進本部（☎48-7000 ☎48-7001）

市民の皆さんがより利用しやすくなるよう、9月16日（金）から、キャッシュレス決済が可能な窓口や、決済サービスを拡大します。

## 対象

- ◆住民票や納税証明書等の証明および閲覧手数料
- ◆体育施設使用料
- ◆公民館使用料
- ◆市営診療所使用料
- ◆保育園等の一時預かり利用料 等

## 対象の窓口

- ◆市民課
- ◆地域づくりセンター 全35カ所
- ◆診療所 全7カ所（夜間急病センター他）
- ◆保育園等 11カ所
- ◆スポーツ施設 7カ所（総合体育館他） 他

70  
カ所

## 可能な決済サービス

### 【クレジットカード】



### 【QR】



### 【交通系電子マネー】



### 【流通系電子マネー】





\\ 欲しい情報を受け取れます! //

## 松本市公式LINE 受信設定をお願いします

●問い合わせ 秘書広報室（本庁舎2階 ☎34-3271 ☎35-2030）

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、**自分に合った情報を受け取ることができます。**すでに市公式LINEを登録している方も設定が必要です。

※防災や新型コロナウイルス関連の情報など、設定にかかわらず全員にお届けする内容もあります。



### ①メニューから「受信設定」をタップ

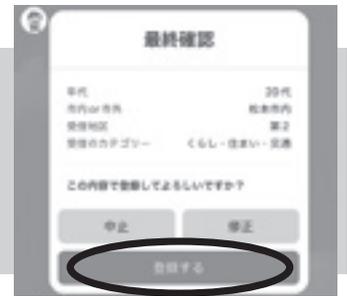


### ②画面のメッセージに従い、情報を選択

★質問回答時に認証画面が表示されたら、注意事項を確認の上、「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。**



### ③全質問に回答し最終確認画面で「登録する」を押すと登録完了



ちなみに…



「ごみ」をタップすると、**ごみの収集日通知**を受け取る設定ができます。

明日は「破碎ごみ」の日です。

## パブリックコメント募集

●問い合わせ 行政管理課  
（本庁舎3階 ☎33-4770 ☎33-1877）

計画等の策定にあたり、素案を公表して市民の皆さんのご意見等を聞き、政策への反映を検討するとともに、市の考えを公表する制度です。皆さんの声をお寄せください。

案件名	内容	実施時期	担当課
松本市部落差別をはじめとするあらゆる差別撤廃と人権擁護に関する条例の改正骨子(案)	インターネットにおける差別の深刻化や、新たな感染症のまん延等、社会情勢の変化に対応した条例とすることについて意見を募るものです。	9月25日(日)まで	人権共生課 ☎39-1105 ☎37-1153
松本市図書館未来プラン(案)	図書館の現状と課題を明らかにし、目指すべき将来像やその実現に必要な取組を定め、図書館サービスの充実を図るために、図書館運営の方針として策定するものです。	9月20日(火)まで	中央図書館 ☎32-0099 ☎37-1148
松本市景観計画(案)	現計画の策定から10年以上経過し、この間に運用を開始した景観事前協議制度や開発に伴う景観形成に対応できるように見直します。	9月26日(月)まで	都市計画課 ☎34-3015 ☎33-2939

※詳細は、担当課にお問い合わせください。案件名、実施時期は変更になる場合があります。

## 市議会9月定例会(予定)

●問い合わせ 議会事務局  
（東庁舎3階 ☎34-3210 ☎34-9811）

市議会9月定例会が次のとおり開催されます。傍聴は、感染症対策のため、当面の間、自粛をお願いしています。なお、本会議については、ライブ中継および録画中継を行っています。

日程	時間	内容	会場
9月5日(月)	午後1時30分～	議会開会 市長の提案説明等	議場 (東庁舎3階)
6日(火)	午後5時15分まで	請願・陳情提出 期限	議会事務局へ (東庁舎3階)
12日(月)～14日(水)	午前10時～ 午後5時頃	本会議 一般質問	議場 (東庁舎3階)
15日(木)～22日(木) ※平日のみ	午前10時～	委員会審査等	議員協議会室 および委員会室 (東庁舎3・4階)
26日(月)	午後1時30分～	本会議 委員長審査報告、質疑、討論、採決、閉会	議場 (東庁舎3階)

※土・日・祝日は除く。日程は変更になる場合があります。



8月19日現在

# 新型コロナウイルスワクチン接種情報

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)

ワクチン接種には重症化防止等を高める効果がありますが、時間がたつと効果が弱くなります。  
接種をご希望の方は、ワクチンの種類や会場にかかわらず、早めの予約・接種をご検討ください。

## 9月の実施予定

松本市実施分	接種会場とワクチン		対象者
3・4回目接種 ※前回接種から 5カ月以上経過している必要あり	松本市立病院	ファイザーまたはノババックス ※ノババックスは、4回目接種不可	【3回目】 ファイザーは接種日時時点で満12歳以上 ノババックスは接種日時時点で満18歳以上  【4回目】 ①接種日時時点で満60歳以上 ②18-59歳で基礎疾患を有する方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方 ③18-59歳で、医療従事者等や高齢者施設等の従事者
	アルピコプラザ4階	ファイザーまたはモデルナ	
1・2回目接種	アルピコプラザ4階	ファイザー	接種日時時点で満12歳以上
小児接種	市内医療機関	小児用ファイザー	接種日時時点で満5歳以上11歳以下

※【3・4回目接種】 9月は、長野県が実施する会場（松本合同庁舎）でも接種ができます。  
詳細は電話（県コールセンター ☎026-480-0400）、または県ホームページをご覧ください。



### 予約

受け付け中です。接種券が届いたら予約できます。

※【令和4年4月に2・3回目接種をされた方】

8月下旬以降に接種券を発送する予定です。上記の「対象者」に該当の場合、  
9月30日接種分までの予約ができます。

県ホームページ

### 予約方法

【12歳以上】 Web（市ホームページから）・LINE・電話（コールセンター ☎78-1700）

【5～11歳】 小児枠専用Web（市ホームページから）・LINE・電話（コールセンター ☎78-1700）

## オミクロン株対応ワクチンの接種について

10月半ば以降から開始する予定ですが、接種対象者などの詳細は、現在未定です。

国の方針が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

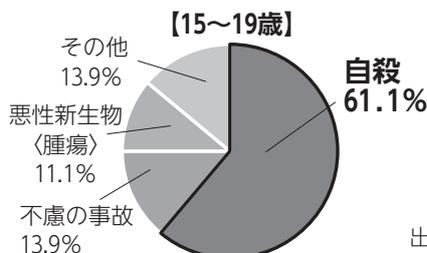
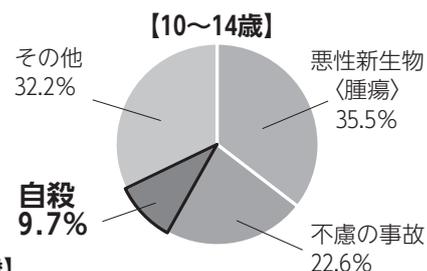
9月10日～16日は自殺予防週間

# 子どものSOSサインに気づいたら

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

長野県では、**20歳未満の自殺死亡率が全国平均よりも高く**、大変危惧される状況です。特に思春期は、心身の発達や成長が著しく、精神的にも揺れやすい時期です。

学校や家庭の悩みなど、誰にも相談できずに一人で悩み苦しみ、他の選択肢が見いだせないと、この場所から逃げたい気持ちや孤独感から、自殺に追い込まれてしまうことがあるかもしれません。



【長野県】  
年齢階級別の死因順位  
(平成28年～令和2年合計)  
出典：厚生労働省人口動態統計

## 身近な人ができること

### 気づく

悩んでいる人は、サインを発しています。「いつもと違うな」と感じる行動の変化は、周囲が気づきやすいサインです。



### 子どもの“SOS”サイン

- 眠れない、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がない、または、ありすぎる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 成績が落ちたり、遅刻したりする
- 無口になったり、長い間ぼんやりしたりしている
- 表情が乏しく、笑わなくなった
- 自分を責めるような発言がある

<出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」他>

### 声をかけてみる

「こころのSOS（サイン）」に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。



「なんだかつらそうだけど、何か悩んでる？」

「最近眠れてる？」

「力になれることはない？よかったら話してね」



こころといのちを支える

### 「ゲートキーパー（命の門番）」

⇒悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

詳細は、市ホームページをご覧ください▶



## 相談窓口

こころの健康を保つには、相談の受け手も含め、普段から心身のリフレッシュや、悩みを一人で抱え込まないことが大切です。

～死んでしまいたいくらいつらいとき～

### 【自殺予防専用相談・いのちのきずな松本】

市役所東庁舎4階 ☎34-3600

●時間＝平日／午前9時～午後5時15分

（開設時間外の相談は、市ホームページをご参照ください）

「どうやって生きていけばいいかわからない」「（家族が）死にたいと言っている」などの相談を専門相談員がお受けします。



～なんとなくこころや身体が不調なとき～

### 【健康相談】

健康づくり課 ☎34-3217

南部保健センター ☎27-3455

北部保健センター ☎38-7677

中央保健センター ☎39-1119

西部保健センター ☎92-8001

●時間＝平日／午前9時～正午、午後1時～5時

※来所相談は、事前にご予約ください。





9月はがん征圧月間

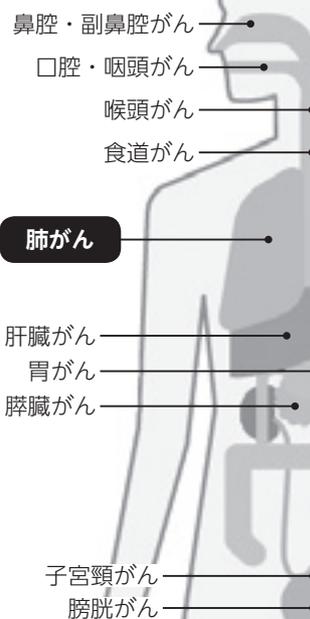
# もし今日たばこをやめると…

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

がんのリスクを低下させる5つの生活習慣のうちの1つ「禁煙」。たばこを吸う人は、さまざまながんになりやすいことが分かっています。

また、たばこを吸う本人以外がたばこの煙の影響を受ける“受動喫煙”では、影響を受けた周りの方も肺がんになりやすいことが分かっています。

**【たばこを吸う人がなりやすいがん】**



## がん対策① 禁煙の効果とたばこのリスクを知る

今すぐたばこを吸うことをやめたとすると、次のような効果が期待できます。

やめて12時間	血中一酸化炭素値が正常値に！	こんなに早く効果が表れ始めます！
1年	心疾患のリスクが喫煙者の約半分に！	
5年	5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じに！	
10年	肺がんのリスクが喫煙者の約半分に！ 口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下！	

※家族など周りの方の健康にも良い効果があることが分かっています。



毎月22日 禁煙の日  
今月22日から禁煙にチャレンジしてみませんか？  
市ホームページをご覧ください▶



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

## がん対策② がん検診を受ける

松本市では、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの検診を行っています。女性は20歳以上、男性は30歳以上で受診できる検診があります。

検診会場は感染症対策を徹底しているので、安心して受診できます。

### 健(検)診オンライン予約「けんしんナビ」

松本市が実施している支所・出張所・保健センター会場の集団健(検)診は、今年度からパソコン、スマートフォンによるオンライン予約ができるようになりました。

皆さんの健康をサポートするため、マスコットたちが、SNSやYouTubeでゆる～く健康情報をお届けしています。

けんしんナビのマスコット  
【ナビねこ & ナビ侍(ざむらい)】

けんしんナビをPRする親しみのあるキャラクターになってほしいという思いで作りました！

原画作成 健康づくり課 小林保健師



# 大規模災害時の応急処置は 医療救護所で



●問い合わせ 保健総務課（長野県松本合同庁舎 1階 ☎40-0700 ☎40-0811）

大規模な災害（震度6弱以上の地震等）が発生した場合、市では、地域の医療救護活動を円滑に行うため、市内23カ所に医療救護所を開設します。災害時にケガをしたり、具合が悪くなった方は、最寄りの医療救護所へ向かってください。

災害発生直後の情報網や交通手段が混乱する状況で、医療救護所を利用することは、必要な処置や治療を早く受けることにつながります。

## なぜ医療救護所？

大規模な災害が発生すると、多数の傷病者が出たり、地域の医療機関が被害を受け、機能しなくなったりする場合があります。

万一そのような状況になっても、皆さんが確実に手当てを受けられるように、市では、**大規模災害時に医師や歯科医師、薬剤師等が医療救護所に集結する体制を整え、各地の診療所等を閉鎖します。**

## 医療救護所での対応は？

医療救護所では、**重症度に応じて、応急処置や治療の優先度を振り分け**ます。擦り傷やねん挫等の軽症者には、その場で応急処置を施します。一方で、入院を要するような中等症者や、手術の必要な重症者に対しては、保健所等と連携し、病院で処置や治療を行います。

## 【医療救護所設置場所】

徒歩でも行けるように、中学校区ごとに1カ所を目安に開設します。

1	まつもと市民芸術館	13	菅野中学校
2	清水中学校	14	筑摩野中学校
3	Mウイング・松本商工会館	15	明善小学校
4	開智小学校	16	山辺中学校
5	旭町中学校	17	今井小学校
6	田川小学校	18	女鳥羽中学校
7	鎌田中学校	19	四賀の里クリニック
8	信明中学校	20	安曇小・中学校
9	並柳小学校	21	奈川文化センター 夢の森
10	松島中学校	22	梓川中学校
11	中山小学校	23	波田中学校
12	高綱中学校		

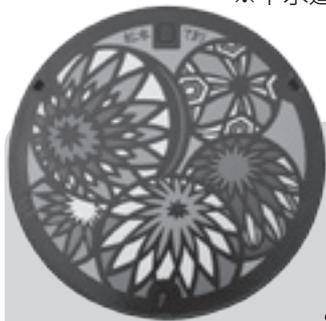
9月10日は「下水道の日」

## 下水道のマンホール

●問い合わせ 下水道課（上下水道局内 ☎48-6860 ☎47-2137）

下水道のマンホールは、**地下の下水道管を管理するために、人が出入りできるように設置された孔**です。管が**曲がる箇所**や**複数の管が合流する箇所**に設置しています。丸い鉄ふたの下にマンホールが埋まっています。松本市にはさまざまな種類のマンホールのふたが設置されているので、探してみましょう。

※下水道管理のため、マンホール周りで作業することがあります。ご理解とご協力をお願いします。



松本市  
全域

【松本てまり】

松本の伝統民芸品である「松本てまり」をデザインしています。市民応募によりデザインの基礎を決め、平成元年から設置しています。

四賀地区

【フクジュソウ  
・アカマツ】



梓川地区

【カジカ・リンゴの花  
・金松寺山・天狗岩】



波田地区

【ツツジ・  
アカマツ】



四賀・梓川・波田地区には、合併前のふたも設置されています。各地区の木花や観光名所などが描かれています。

## 10枚限定！マンホールのふたを販売します

役目を終えたマンホールのふたを10枚限定で販売します。庭の置物などにしてははいかがでしょうか。価格等詳細は、市ホームページをご覧ください。



◆募集期間 9月5日(月)～30日(金)

◆引渡場所 両島浄化センター（両島3-1）市ホームページ

# 情報チャンネル

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 2023年版長野県民手帳の予約受け付け

¥ 550円

- 色=ミッドナイトパープル (横野式カレンダー)、モーニングピンク (マス目式カレンダー)
- サイズ=13.8×7.8センチメートル、厚さ約1センチメートル
- 申・問 9月16日(金)までに、氏名・住所・電話番号・受取場所・希望する手帳の色・冊数をDX推進本部(情報創造館庁舎4階 ☎48-7020 ☎48-7001)、または各支所・出張所へ ※市ホームページからも申し込み可

## お知らせ 中山霊園墓参バスの運行

お彼岸の墓参バスを運行します。なお、予定していた第54回中山霊園霊園祭は中止します。

☎ 9月23日(祝)

¥ 片道200円 (小学生以下無料)

- 申 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 都市計画変更の公聴会

美ヶ原温泉駐車場の都市計画変更案を作成するにあたり、公聴会を開催します。

☎ 10月6日(木) 午後2時～4時

場 里山辺公民館

●申 公聴会での公述(発言)を希望する方は、9月29日(木)までに公述申請書を提出してください。申し出がない場合は公聴会を中止します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 問 観光プロモーション課 (大5 ☎34-8307 ☎34-3049)

## お知らせ 野外焼却は禁止されています

プラスチックや家庭ごみ、剪定木などの廃棄物を野外で焼却することは、ダイオキシン類が発生したり、煙や臭いで近隣の方へ迷惑をかけたりすることから、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第16条の2により原則禁止とされています。違反者には「5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金、又はその両方」が、法人の場合には「3億円以下の罰金」が科せられます。

農業に伴うやむを得ない焼却など、禁止の例外とされているものであっても、周辺的生活環境に影響を与えた場合には指導の対象になります。

焼却を短時間で終わらせる、風向きに気を付けるなど、配慮してください。

- 問 環境保全課 (東4 ☎34-3267 ☎34-3202)

## お知らせ 国民年金保険料の産前産後免除制度

国民年金第1号被保険者で、出産予定の方、または平成31年2月1日以降に出産された方は、届け出をすることにより産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。届け出は出産予定日の6カ月前からでき、出産後の届け出も可能です。

免除される期間は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月間前から最大6カ月間です。

免除された期間も保険料を納付したもののとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

●持 本人確認書類、母子手帳または出産日や出産予定日が確認できるもの

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

## お知らせ 平田駅P&Rにキャッシュレス決済を導入

平田駅パークアンドライド駐車場で、Suica等キャッシュレス決済が可能になります。開始日等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



●問 平田駅パークアンドライド駐車場をご利用の方 (JR平田駅をご利用の方)

☎ 9月上旬

●¥ 24時間以内200円、以降、24時間ごとに200円追加

- 問 交通ネットワーク課 (東4 ☎34-3286 ☎34-3202)

## 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 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

●申・問 工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課 (本2 ☎34-3312 ☎39-0725)へ提出

	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

## お知らせ 令和4年松本市議会第2回臨時会から

7月20日に開かれ、令和4年度松本市一般会計補正予算および令和4年度松本市国民健康保険特別会計補正予算の計2件について、審議されました。いずれも原案どおり可決されました。

- 問 行政管理課 (本3 ☎33-4770、☎33-1877)

※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。

## 相談 法の日司法書士 無料法律相談

10月1日の「法の日」にちなみ、「県下一斉司法書士無料法律相談」の相談所を開設します。 ※予約制  
**内** 不動産の登記、相続、多重債務など  
**申** 電話で各会場へ ※先着順  
**問** 長野県司法書士会松本支部 (☎34-4422)、市民相談課 (本1 ☎32-0001 ☎36-6839)

日時	会場・申し込み	定員(先着)
10月5日(水)・6日(木) 午前9時～午後4時	市役所市民相談室 (☎32-0001)	各24人
10月3日(月) 午前10時～正午	四賀支所 (☎64-3111)	4人
10月3日(月) 午後1時～3時	安曇支所 (☎94-2301)	4人
10月3日(月) 午後2時～4時	奈川文化センター夢の森 (☎79-2121)	4人
10月3日(月) 午後1時～3時	梓川支所 (☎78-3000)	8人
10月3日(月) 午後1時～4時	波田支所 (☎92-3001)	6人

## 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** 9月11日(日) 午前10時～午後3時  
**場** Mウイング 会議室4-4  
**定** 5人以内 **料** 無料  
**申・問** 協会担当者 前野 (☎080-1043-7315)、障がい福祉課 (東1 ☎34-3212 ☎36-9119)

## 相談 樹勢相談

市内全域を対象に、樹勢が良くない、病害虫の対策等といったご自宅の樹木の疑問について、現地で調査および診断し、原因・対処方法等について造園の専門家が助言します(樹木医ではありません)。  
**料** 無料 ※その後の処置を希望する場合、処置は有料  
**申・問** 公園緑地課 (大6 ☎34-3254 ☎34-3299)

## 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** 9月21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・問** 人権共生課 にじいろのまち 相談直通 (☎39-1108 ☎37-1153)

## 相談 国・県・市「松本一日合同行政相談所」

登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、相続などについて、専門家に相談できる一日合同行政相談所を開催します。  
**料** 無料  
**●** 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、長野行政監視行政相談センター  
**申** 9月1日(水)～16日(金)の平日午前9時～午後5時に、予約受付電話 (☎026-235-0128) へ  
**他** 時間外は、留守番電話 (☎026-235-1100) に、名前と電話番号を録音してください。開庁時間に長野行政監視行政相談センターから連絡します。予約がいっぱいになり次第、受け付けを締め切ります。  
**問** 総務省長野県行政監視行政相談センター (☎026-235-1100)、市民相談課 (本1 ☎32-0001 ☎36-6839)

**日** 9月28日(水) 午前10時30分～午後3時30分  
**●** 相談時間＝20分  
**場** 井上百貨店 7階催事場  
**料** 無料  
**●** 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、長野行政監視行政相談センター  
**申** 9月1日(水)～16日(金)の平日午前9時～午後5時に、予約受付電話 (☎026-235-0128) へ  
**他** 時間外は、留守番電話 (☎026-235-1100) に、名前と電話番号を録音してください。開庁時間に長野行政監視行政相談センターから連絡します。予約がいっぱいになり次第、受け付けを締め切ります。  
**問** 総務省長野県行政監視行政相談センター (☎026-235-1100)、市民相談課 (本1 ☎32-0001 ☎36-6839)

## 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** 9月21日(水) 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)

## 募集 市営霊園墓所の使用者を募集

霊園名	中山霊園	蟻ヶ崎霊園
募集数	第7聖域(新規墓所) 51区画 返還墓所 74区画	19区画
申請資格	3年以内に墓石を建立できる方(市民であるなしを問いません)	松本市民で3年以内に墓石を建立できる方
永代使用料	市民 42万9,000円 市民 38万4,000円～192万円 市外の方 53万6,250円 市外の方 48万円～240万円	1㎡当たり 16万1,000円
管理料(年額)	3,030円	3,030円～1万2,250円 1㎡当たり 419円
墓石規格	あり(統一聖域)	なし

### 【現地案内会】

**日** 10月1日(土) 午前10時～正午  
**場** 中山霊園(新規墓所。返還墓所は随時説明)、蟻ヶ崎霊園(午前10時に現地駐車場へ集合)

### 【申請】

**日** 10月3日(月)～14日(金)の平日午前8時30分～午後5時に直接環境保全課へ ※郵送不可

**持** 申請者の戸籍謄本(全部事項証明)、住民票抄本  
 ※戸籍謄本および住民票抄本は3カ月以内に発行された正本

**他** 申請には承継予定者がいることが条件です。使用する墓所は抽選で決定します。募集要項および申請書は、環境保全課、各支所・地域づくりセンターにあります。

### 【抽選会】10月21日(金)

**問** 環境保全課 (東4 ☎34-3043 ☎34-3202)

### 【随時受け付け】

奈川霊園(奈川地区)、上野霊園(梓川地区)、下原霊園(波田地区)、つつじヶ丘霊園(波田地区)

## 募集

### 松本マラソン2022 2次エントリー受付中

9月19日(祝)まで

●大会日=11月13日(日)

¥ 1万2,000円

① 二次元コードから

② スポーツ推進課

松本マラソン実行委員会事務局

(☎32-3600 ☎32-3838)



## 募集

### 防衛大学校学生の 採用試験

① 推薦：高卒（見込み含む）21歳未満で学校長の推薦 ② 総合選抜・③ 一般：高卒（見込み含む）21歳未満

● 1次試験=① 9月24日(土)・25日(日) ② 9月24日(土) ③ 11月5日(土)・6日(日)

① 防衛大学校（神奈川県横須賀市） ② 全国の主要都市（別途個別に通知） ③ 陸上自衛隊松本駐屯地

① 約150人 ② 約50人 ③ 約280人

①②は9月5日(月)～9日(金)、③は9月1日(木)～10月26日(水)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

### 松本市病院局職員を募集

令和4年度中途採用および令和5年4月採用の正規職員を募集します。詳細は、市立病院ホームページをご覧ください。



●試験日=10月上旬を予定

●職種=①臨床検査技師（令和4年度中途採用） ②事務職（令和4年度中途採用、令和5年4月採用）

③各職種若干名

①・② 9月26日(月)午後5時までに、必要書類を郵送または直接、松本市立病院事務局病院総務課（☎92-3027 ☎92-3440）へ

## 募集

### 松本マラソンで「おもてなしの花」協力者募集

フィニッシュ会場に装飾をする花を育てていただける方を募集します。

① 配布する花をプランターで育て、指定日に指定場所へ持ってきていただける方（個人・企業・団体・学校等）

●配布日時=① 9月22日(木) 午後1時30分～4時 ② 9月23日(金) 午前9時～正午

●配布場所=総合体育館南側ロタリー

●配布内容=長プランター1個、花苗3ポット、培養土1袋 ※複数申し込み可

③ 先着100セット

④ 9月9日(金)までに、住所・氏名・連絡先・希望セット数を電話またはファクスでスポーツ推進課松本マラソン実行委員会事務局（☎32-3600 ☎32-3838）へ



## 募集

### 高齢者作品展作品募集

プラチナセンター文化祭と同時開催する作品展で展示する作品を募集します。

① 市内在住の60歳以上で、自身で作品の搬出入が可能な方

●募集作品=自身で制作した手工芸品、写真、絵画、書など

② 10月12日(水) 午後1時～4時30分 10月13日(木) 午前9時30分～午後2時

③ 松本市総合社会福祉センター4階

④ 不要

●作品の搬入=10月12日(水)午前10時30分～正午に、直接会場へ

⑤ 松本市プラチナセンター（☎25-3133、☎24-3505）

## 募集

### 第63回松本市芸術文化祭 文芸と展示作品募集

●募集作品=短歌、俳句、川柳、詩、写真、書道、絵画、水石、美術工芸作品

⑥ あがたの森文化会館講堂、美術館

⑦ 中央公民館、各地区公民館、美術館にある募集チラシを確認の上、生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ☎37-1153）へ

## 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。

⑧ 市内在住・在勤の方

⑨ 9月26日(月) 午前10時～11時30分

⑩ 島立公民館 講義室

⑪ 先着15人 ¥500円

⑫ 中嶋知史氏

⑬ 9月12日(月)から、電話かファクスで環境業務課（☎47-1096 ☎40-1335）へ

## 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。

⑭・⑮ ① 9月15日(水) 午前10時～午後1時 / 市役所東庁舎1階 ② 9月25日(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

⑯ 環境・地域エネルギー課（東4 ☎34-3268 ☎34-3202）

※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  
相談  
募集  
催し  
スポーツ  
健康・福祉  
ザ・ハーモニーホール  
芸術館  
美術館  
博物館

## 催し エコスクール「牛伏川砂防えん堤めぐり」

牛伏川砂防えん堤群の見学や、秋の動植物について学習します（4時間程度の登山相当の体力を要します）。



- 対 市内在住の小学3年生以上（小中学生は保護者同伴）
- 日 10月10日（祝）  
午前9時～午後4時
- 場 牛伏川連岳橋付近から上流の牛伏山麓
- 定 15人程度 料 無料
- 講 寿さと山くらぶ
- 申 9月26日（月）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 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 9月27日（火）  
午前11時～午後2時
- 場 ラーラ松本 屋内テニスコート
- 料 無料
- 申 9月13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 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、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 緑陰講座（第8、9回）

6月～11月の土曜日に緑をテーマにした「緑陰講座」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 ①10月8日（土）／秋のプランター作り ②10月22日（土）／樹木剪定（落葉樹・常緑樹）  
※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は参加者に鉢花をプレゼント
- 申・問 9月8日（休）から、①は9月30日（金）までに、②は10月14日（金）までに、電話で公園緑地課（大6）  
☎34-3254 ㊟34-3299）へ



## 催し 起業家向けファッションブランディングセミナー

ファッションは自分のイメージの一部になっています。起業家として自分の見せ方を知ることで、ビジネスで成果を出せる工夫を学びます。

- 対 起業を予定している、または起業して間もない女性
- 日 9月29日（休）  
午前10時～11時30分
- 場 女性センター ネットワーク室（Mウイング3階）
- 定 先着20人
- 料 200円
- 講 中澤みほ子氏／イメージコンサルタント、Stile M代表
- 話 1歳以上未就学児。300円／人。9月22日（休）までにお子さんの名前・性別・月齢を申し込み
- 申・問 パレア松本（☎39-1105 ㊟37-1153 ㊟kyousei@city.matsutomoto.lg.jp）

## 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は貸し出します。



- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 日 ①9月16日（金）午後1時30分～3時30分  
②9月21日（水）午後1時～3時  
③9月22日（休）午前10時～正午
- 場 ①城北公民館  
②大野川区事務所  
③島立公民館
- 定 各10人
- 料 無料
- 申・問 電話で①城北公民館（☎38-0120）、②安曇公民館（☎94-2301）、③島立公民館（☎47-2049）へ

## 催し 千田嘉博講演会「松本城と世界の城」

秋の読書週間のイベントとして、松本城をテーマとした講演会を開催します。

- 対 中学生以上（市内在住の方優先）
- 日 10月29日（土）  
午後1時30分～3時30分
- 場 浅間温泉文化センター
- 定 300人（応募多数の場合は抽選）
- 料 無料
- 講 千田嘉博氏／城郭考古学者・奈良大学文学部文化財学科教授
- 他 駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
- 申・問 9月15日（休）までに、電子申請（二次元コードから）、または往復はがき（1枚につき1人。締切当日消印有効）で中央図書館（☎32-0099 ㊟37-1148）へ  
※はがきの書き方や詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



## 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。



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 私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

中国本場の包子（肉まん）の作り方を、中国出身の講師に教わります。中国の文化も紹介します。

日 10月4日(火)

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 料 500円

講 石坂清子氏

託 1歳以上若干名。無料。9月26日(月)までに要申し込み

申・問 9月8日(木)正午から多文化共生プラザ(☎39-1106 ☎37-1153)へ



### 催し 健康安全運転講座

いくつになっても自由に移動できる自立した生活を送れるように、健康を維持し、安全に長く車の運転を続けていくための講座を開催します。



対 市内在住・おおむね65歳以上で車の運転免許をお持ちの方

日 10月13日(木)

午後1時30分～4時

場 長野ダイハツ販売株式会社 松本筑摩店

定 先着20人 料 無料

申・問 9月6日(火)から、電話かファクスで高齢福祉課(☎本北1 ☎34-3237 ☎34-3026)へ

### 催し 人権映画の日

日 9月7日(水)

午後1時30分～3時10分

場 Mウイング 3階ネットワーク室

定 先着20人(要予約) 料 無料

●上映作品=20世紀に輝いた世界の女性たち ①ココ・シャネル ②オードリー・ヘップバーン

申・問 人権共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

### 催し プラチナセンター生きがい講座受講者募集

対 市内在住の60歳以上の方

場 松本市総合社会福祉センター 3階

申・問 往復はがき(希望講座ごと1通)に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、返信宛名欄にご自身の郵便番号、住所、氏名を記入の上、9月15日(木)必着で松本市プラチナセンター(双葉4-16 ☎25-3133 ☎24-3505)へ

【健身気功講座】 ※全3回

日 9月30日、10月14日・21日の金曜日 午後1時30分～3時30分

定 15人 料 無料

【植物寄せ植え講座】 ※全3回

日 10月3日・17日・24日の月曜日 午前10時～正午

定 10人 料 4,500円

【籐の籠づくり講座】 ※全3回

日 10月17日・24日・31日の月曜日 午後1時30分～3時30分

定 10人 料 3,000円

【筆ペン習字講座】 ※全4回

日 10月24日・31日、11月14日・28日の月曜日 午前10時～11時30分

定 15人 料 400円

### 催し もったいないクッキンググランプリ

食品ロスなどの削減につながるレシピを募集し、表彰します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



日 9月26日(月)まで

問 環境・地域エネルギー課(☎東4 ☎34-3268 ☎34-3202)

### 催し 2022ファミリースポーツカーニバル

対 未就学児から大人まで(小学生以下は保護者同伴)

日 9月18日(日) 午前9時～正午、午後1時～3時30分

場 総合体育館

料 無料 申 不要

内 体力測定、スラックライン、モルック、クッブ、各種ニュースポーツ、パラスポーツ、ウォークラリー、お楽しみ抽選会など

持 室内運動靴、飲み物、タオル、マスク

問 スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)

### 催し 松本ローズカッププレ大会

松本国際高校女子硬式野球部と県外2校による交流戦、元女子プロ野球選手や日本代表選手による女子野球教室、トークイベントなどを開催します。※詳細は、市ホームページをご覧ください。



日 10月1日(土)、2日(日)

場 松本市四賀球場

問 スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)

※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 車いすラグビー体験会

パラリンピック正式種目の中で、唯一車いす同士がぶつかるタックルが認められている激しさが魅力の競技です。



- 対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
- 日 9月10日(土) 午後2時～3時30分
- 場 総合体育館
- 定 10人 ※要事前申し込み
- 講 渡邊翔太選手(代表強化指定選手)
- 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 ☎45-1024 ✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp)へ

## スポーツ 第20回松本クロスカントリー大会参加者募集

- 対 小学生以上
- 日 12月4日(日) 午前9時スタート
- 場 信州スカイパークファミリースポーツゾーン内 周回コース
- ¥ 一般/3,500円、高校生/2,000円、小・中学生/1,500円
- 種目＝一般/8,000メートル・4,000メートル、高校生・中学生/3,000メートル、小学生/1,000メートル
- 日 9月23日(祝)～10月23日(日)にランネットまたはスポーツエントリーから。各地域づくりセンターにある申込用紙により、スポーツ推進課窓口、郵便局でも申し込みます。
- 問 スポーツ推進課内 松本クロスカントリー大会事務局(☎45-9511 ☎45-1024)



ランネット



スポーツエントリー



## 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 9月10日(土) 午後2時～4時
- 場 総合体育館
- 定 30人 ※要事前申し込み
- 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 ☎45-1024 ✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp)へ

## 健康・福祉 心身障害者福祉手当申請受け付け

対象の方に、心身障害者福祉手当を支給しています。申請しているか不明の方はお問い合わせください。

- 対 11月1日時点で、市内に住民登録のある20歳以上の方で、次の①～④の全てに該当する方。
  - ①身体障害者手帳1級、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1・2級(有効期限内のものに限る)を交付されている方
  - ②社会福祉施設等に入所していない方
  - ③令和4年度の本人の市民税が非課税の方(申告により市民税が非課税となる方、未申告の方は所得の申告が必要)
  - ④特別障害者手当を受給していない方
- 支給＝12月下旬に年額3万3,000円を口座振込
- 持 障害者手帳、振込先の金融機関・口座番号の分かるもの
- 日 11月10日(休)までに障がい福祉課、または西部福祉課(☎92-3002 ☎92-7112)へ
- 問 障がい福祉課(東1) ☎34-3036 ☎36-9119)

## 健康・福祉 ひとり親家庭「親と子の集いバスハイク」

ひとり親家庭の交流を深めるバスハイクを開催します。

- 対 市内在住のひとり親家庭の親子
- 日 10月15日(土) 午前7時30分総合社会福祉センター集合
- 場 富士サファリパーク(静岡県裾野市)
- 定 70人(応募多数の場合は抽選)
- ¥ 大人/2,000円、4歳～高校生/1,000円、3歳以下無料(別途年会費として1世帯1,000円)
- 申・問 9月14日(水)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



## 健康・福祉 熟年体育大学いきいき健康ひろば参加者募集

コロナ禍でもできる、インターバル速歩を中心とした運動指導です。歩き方の姿勢や自宅でもできるストレッチ、筋トレの方法が学べます。この事業は、福祉ひろば事業として取り組んでいます。

- 対 市内在住のおおむね40歳以上の方
- 日 10月～令和5年3月
- 場 各地区福祉ひろば・体育館ほか
- ¥ 9,950円/半年(データ管理料、体力測定1回分(血液検査代含む)1,700円/月相当)
- 日 9月5日(月)～26日(月)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提出
- 問 熟年体育大学リサーチセンター(☎37-2697 ☎34-6721)

## ザ・ハーモニー・フェスティバル合唱参加者募集

令和5年3月5日(日)に開催するフェスティバルに参加する個人および団体参加者を募集します。

対 小学生以上

●練習日時＝①10月30日(日) ②11月20日(日) ③12月4日(日) ④12月18日(日) ⑤1月8日(日) ⑥1月22日(日) ⑦2月5日(日) ⑧2月19日(日) ⑨3月4日(土) ①～⑥、⑧は午後7時～9時、⑦、⑨の時間は未定

定 個人参加：60人、団体参加：1団体の上限60人(指揮者、ピアニストを含む) ※個人参加は先着順  
 料 一般(個人参加)／1,000円、高校生・大学生／500円、小学生・中学生／無料

指 指揮・指導＝新美徳英氏、中村雅夫氏  
 ピアノ＝渡辺かおる氏

持 「白いうた・青いうた」楽譜(購入費用は自己負担)

申・問 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、ファクスで、ザ・ハーモニーホール(〒390-0851 島内4351 ☎47-2004 ☎47-2383 ☒ info@harmonyhall.jp)へ



## ニューイヤー松本ボーカルフェスティバル出演者募集

令和5年2月5日(日)に開催する、フェスティバルの出演者を募集します。

対 声楽を勉強し、発表の機会を求めている方で、積極的な集客に協力いただける方

料 3万円(入場料1,000円のチケット30枚分)

申・問 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、ファクスで、ザ・ハーモニーホール(〒390-0851 島内4351 ☎47-2004 ☎47-2383 ☒ info@harmonyhall.jp)へ

## パフォーミングアーツセレクション『瀕死の白鳥』他

日本を代表するダンサーが自身の改訂版で名作を踊ります。国内外で活躍する若手による創作と2本立てです。

日 10月7日(金) 午後4時

場 芸術館 実験劇場

料 一般／4,000円、18歳以下／2,000円 ※全席指定、未就学児入場不可

『瀕死の白鳥』  
 瀕死の白鳥 その死の真相

●出演＝酒井はな  
 ●チェロ＝四家卯大

【When will we ever learn?】

●出演＝飯田利奈子、柿崎麻莉子、鈴木竜、Ikuma Murakami

申・問 芸術館チケットセンター(☎33-2200 ☎33-3830)

## 芸術館『スカパン』

モリエールの喜劇「スカパンの悪巧み」を、串田和美が独自の解釈と脚色で作り上げてきた本作。80歳を迎える今年、豪華キャストで上演します。

日・場 【プレビュー公演】9月30日(金) 午後7時／芸術館 小ホール  
 【本公演】10月1日(土) 午後3時、2日(日) 午後1時／芸術館 小ホール、10月6日(木)・8日(土)・9日(日)・10日(祝) 午後4時30分／松本城大手門枳形跡広場

料 一般／4,500円、18歳以下／2,000円 ※整理番号付自由席、未就学児入場不可

●潤色・演出・美術＝串田和美

●出演＝串田和美、大森博史／小日向文世ほか

申・問 芸術館チケットセンター(☎33-2200 ☎33-3830)

## 芸術館 ミュージカル『夜の女たち』

1948年公開の溝口健二監督映画を初の舞台化。ミュージカルとして描くことで、混沌とした時代を生きた日本人のエネルギー、生命力を描きます。

日 10月10日(祝) 午後3時

場 芸術館 主ホール

料 一般／6,000円、18歳以下／2,000円(枚数限定) ※全席指定、未就学児入場不可

●演出＝長塚圭史

●出演＝江口のりこ、前田敦子、伊原六花、大東駿介、北村有起哉ほか

申・問 芸術館チケットセンター(☎33-2200 ☎33-3830)

## 広告

開催総数  
 第244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グリーンビル1-2  
 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。

9月21日(水) [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  
 ◎9月27日(火)個別相談会開催

【要予約】0268-75-8851  
 平日10:00～17:00

※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 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
信州現展	9月7日(水)~11日(日)	市民ギャラリーA・B	小林 ☎090-1406-2579
2022ニッコールクラブ松本支部・松本ハッセルブラッドフォトクラブ合同写真展	9月7日(水)~11日(日)	多目的ホール	関 ☎0263-77-1688
47回創元会 長野県支部展	9月13日(火)~19日(祝) 初日は午後1時から	市民ギャラリーA・B	浅川 ☎090-1869-1568
第38回蒼騎会 長野県支部展	9月21日(水)~25日(日) 初日は正午から	市民ギャラリーA	太田 ☎090-9153-5725
第26回松本フォトアカデミー写真展「麗しの大地2022—信州心の故郷—」	9月21日(水)~25日(日) 初日は午後1時から	市民ギャラリーB	上條 ☎090-1697-0348
第63回松本市芸術文化祭参加 長野県中信地区高等学校書道展	9月30日(金)~10月2日(日)	市民ギャラリーA・B 多目的ホール	小岩井 ☎32-1132

## 美術館 アカデミア館催事情報

- ¥ 高校生以上/200円、中学生以下/100円 ※観覧料で2階常設展も観覧可能
- ☎ アカデミア館 (☎78-5000 ☎78-5101)

### 【コレクション展「河越虎之進肖像画展 —まなごしの先に—】

風景画等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。

- ☎ 8月27日(土)~11月3日(祝) 午前9時~午後5時 ※月曜休館(祝日の場合翌平日)

場 第2ギャラリー

### 【企画展「現代アート榊田千秋展」】

現代美術家・榊田千秋氏による抽象画を展示します。

- ☎ 9月10日(土)~10月2日(日) 午前9時~午後5時 ※月曜休館(祝日の場合翌平日)

場 ガラリー、アクセスギャラリー

## 美術館 裸婦デッサン会

- ☎ 高校生以上
- ☎ 9月10日(土)・11日(日) 各日午前9時30分~午後4時30分
- 場 美術館 講座室・市民アトリエ
- 定 各日先着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 当日は画材店の出張販売もあります。
- 申・☎ 電話で美術館 (☎39-7400 ☎39-3400) へ



## 美術館 長野県書道展 親子書道講座

県展役員が分かりやすく指導します。

- ☎ 初心者親子
- ☎ 10月8日(土) 午前10時~11時30分
- 場 美術館 講座室・市民アトリエ
- 定 先着10組 (20人程度)
- ¥ 無料
- 他 用具一式用意あり (持ち込みも可)
- 申・☎ 10月1日(土)までに電話かファクスで、細萱 (☎・☎33-3534) へ



## 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

広告

お知らせ  
相談  
募集  
催し  
スポーツ  
健康・福祉  
ザ・ハーモニホール  
美術館  
博物館

## 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3回博物館まつり】

- ☎ 9月24日(土) 午前9時～午後4時
- ¥ 市立博物館全分館の入館料無料
- 〈歴史の里〉 ※①のみ要予約
- ①松本の七夕を知ろう
  - ☎ 午後1時30分～2時20分 定 先着7組
  - 対 小学生の親子
  - 申 9月6日(火)午前9時から電話で当館へ
- ②松本地方の化石
  - ☎ 午前10時50分～、午前11時20分～、午後1時～、午後1時30分～ (各回20分程)
- ③昔の遊び
  - ☎ 午前10時～午後3時
- ④松本六地藏調査発表～まつもとの六地藏は鉞(はち)を鳴らす～
  - ☎ 午後2時30分～3時30分
- ⑤歴史の里館内案内
  - ☎ 午前10時～、午後2時～ (各回60分程)
- 〈旧制高等学校記念館〉  
屋根のない博物館松本を歩く～旧制松本高等学校界限～
  - ☎ 午前10時～11時30分 定 先着10人
  - 申 9月6日(火)午前9時から電話で当館へ
- 〈街なか〉  
まる博deウォーキング～城下町松本を歩く～
  - ①コース：本町と博労町界限
  - ②コース：松本城北西、総堀界限
  - ③コース：十王堂界限
  - ☎ ①②午前9時45分～正午、③午前8時50分～午後0時30分
  - 定 いずれも先着10人
  - 集合場所＝①②大手門枳形跡広場、③松本城太鼓門
  - 申 9月6日(火)午前9時から電話で市立博物館へ

### 考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

- 【秋季企画展“帰るモノたち”共に歩んだ考古資料展  
～松本を去る前にちょっとだけお見せします～】  
市立博物館で保管されていた他市町村の考古資料を、各自治体への返却前に一部を紹介、展示します。
- ☎ 9月3日(土)～11月27日(日)
- 場 考古博物館第2展示室
- ¥ 通常観覧料 (大人200円、中学生以下無料)
- 【縄文土器づくり講座】  
市内出土の土器を見本として、焼かない粘土で縄文土器を作ります。
- 対 小学校4年生以上 (小学生は保護者同伴)
- ☎ 10月15日(土) 午前9時～正午
- 定 先着12人 ¥ 500円 (観覧料別途)
- 申 9月28日(水)午前9時から電話で当館へ

### 歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

- 【はた織り体験講座】
- 対 高校生以上
- ☎ 9月28日(水) 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 9月6日(火)午前9時から電話で当館へ

### 窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

- 【最新収蔵資料公開・空穂と三高弟の歌セレクション】
- ☎ 9月13日(火)～10月30日(日)
- ¥ 通常観覧料 (大人310円、中学生以下無料)

### 馬場家住宅 ☎・☎85-5070

- 【開館25周年記念「馬場家所蔵品展」】
- ☎ 9月17日(土)～11月13日(日)
- ¥ 通常観覧料 (大人310円、中学生以下無料)

### 旧開智学校校舎 ☎32-5725 ☎32-5729

- 【耐震対策工事見学会】  
耐震対策工事中の旧開智学校校舎を見学します。
- 対 一般、小学生は保護者同伴
- ☎ ①9月25日(日) ②10月2日(日)
- いずれも午前10時～、午前11時～、午後1時～、午後2時～、(各回1時間程)
- 定 各回先着10人 ¥ 無料
- 申 9月13日(火)午前9時から電話で当館へ

### 旧山辺学校校舎 ☎・☎32-7602

- 【山辺の里の道祖神・文化財めぐり】  
山辺地区に残る道祖神・文化財を、研究者の説明を聞きながら観て歩きます。
- 対 全年齢
- ☎ 10月1日(土) 午前8時30分～午後3時
- 集合場所＝教育文化センター南側入口付近
- 定 先着20人 ¥ 500円
- 講 出井東亜雄氏/山辺歴史研究会顧問
- 申 9月17日(土)午前9時から電話で当館へ

### 旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

- 【第198回サロンあがたの森「固有名詞が出てこない」】
- ☎ 9月24日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場 あがたの森文化会館 講堂 ホール
- ¥ 200円 講 山村光久氏/山村医院院長
- 申 9月23日(祝)までに電話で当館へ



# 2022年 10月の相談日

9月の相談日は「広報まつもと」8月号に掲載しています。



相談は無料です。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	10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		10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		10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	10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	10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	10月11日(火)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)	11日(火)午後1時～3時		10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		10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	10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		10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(30分)	14日(金)午後1時～3時		10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	7日(金)午前10時～午後4時	第2応接室	
遺言・公正証書	公証相談	13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	28日(金)午前10時～正午	市民相談室	

※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	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		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 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]	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	
	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 高齢福祉課相談室 ※要予約10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」(市民相談課内) ☎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、13日(木)24日(月)午後1時～4時、25日(火)27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	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 あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎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	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		
	子育て相談	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約	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	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				

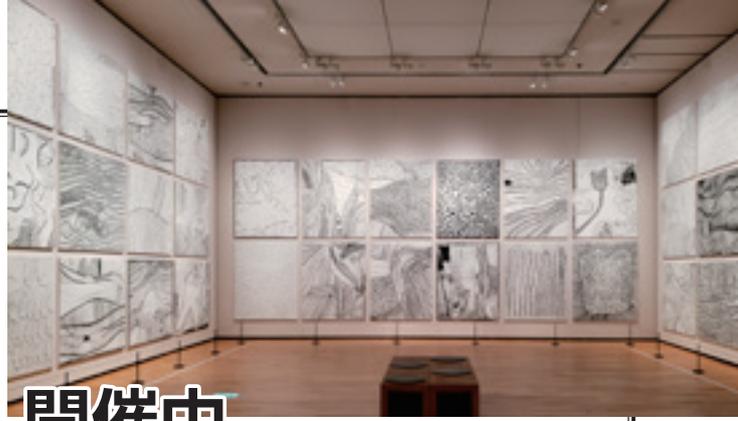
9/25(日)  
まで

松本市美術館 企画展

# 草間彌生 版画の世界



開催中



シルクスクリーン、エッチングなど、美術館が所蔵する300点を超える版画を中心に、草間彌生の版画芸術の魅力を一挙に紹介します。

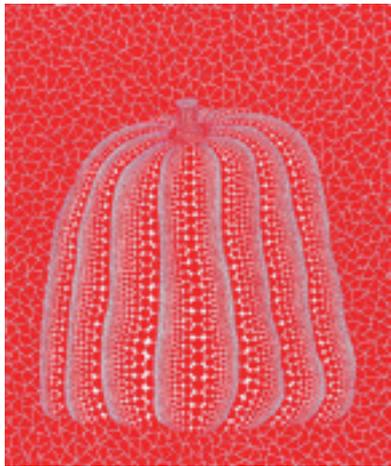
- ◆会期 9月25日(日)まで ※月曜休館（祝日の場合翌平日）
- ◆料金 大人／1,200円、高校大学生・70歳以上の市民／800円  
中学生以下無料。

◆問い合わせ 美術館（☎39-7400 ㊚39-3400）

企画展を  
より楽しめる！  
動画公開中★



YouTube「松本のシンカ」では、美術館の学芸員が展示の魅力を紹介する動画を公開しています。



《赤かぼちゃ》1992年、シルクスクリーン



《レモンスカッシュ (1)》1999年、シルクスクリーン、ラメ



《生命は限りもなく、宇宙に燃え上がって行く時》2014年、木版

©YAYOI KUSAMA

松本市の人口 ● 236,515人(前月比-77人)〈男115,935人(前月比-22人)女120,580人(前月比-55人)〉  
世帯数108,240世帯(前月比-9世帯) ● 令和4年8月1日現在

発行●松本市 編集●総合戦略局 秘書広報室 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 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 ㊚35-2030）へ —

広告

## 職業病は退職後でも労災保険が適用されます

認定されると休業補償や障害一時金が支給され、安心して治療ができます  
離職後年数が経過していたり、事業所が廃業している場合でも申請可能です

労災で休業補償が給付されます

### じん肺・アスベスト

朝起きると咳や痰が出る・息切れがする

### 振動障害(白ろう病)

手や腕のしびれ、痛み、こわばり、冷え



建設アスベスト給付金制度

アスベストにさらされる建設業務に従事され(労働者・一人親方・中小事業主)、アスベスト関連疾患の診断を受けた方には、国から最大1300万円の給付金が支給される可能性があります。



長年症状にお悩みではないですか？

労災申請のお手伝いや医療機関のご紹介などをいたします

無料相談ダイヤル ローサイ ナヤミ  
☎0120-631-783

相談受付(平日) 10:00 ~ 16:00  
✉ ctgmatsu@po.mcci.or.jp

建交労 労災職業病相談センター  
〒390-0817 松本市市上12-21