

五月



2022 No.1396

広報

まつもと

春だ！ 5月だ！！ フレイル予防！！！！

デジタルが支える あなたの健康

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

「健康には、運動や栄養バランスが大切」

誰もが知っていることですが、いざ自分の体の状態となると気づかなかったり、後回しにしたり、続けられなかったり。松本市では、デジタルを活用して健康を支える新たな取り組みが始まりつつあります。

体を動かすのに気持ちいい5月。デジタルのちょっと便利な仕組みを取り入れて、健康にいいこと、はじめませんか。

フレイルとは・・・

加齢などで心身の活動量が減り、**介護の必要性が高くなっている状態**のこと。早期に適切なケアを行うことで、**健康な状態に戻ることができます。**



フレイルを予防する 3つのポイント！

フレイルの予防は、日々の生活習慣と結びついています。**食事・運動・社会参加**を見直すことで、活力に満ちた日々を送りましょう。



食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。□の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動は、筋肉量の維持向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

— も く じ —

デジタルが支えるあなたの健康	2
新型コロナワクチン接種情報 人間ドック助成制度	6
狙われている！若者のお金と夢 避難行動要支援者名簿	7
情報チャンネル	8
6月の相談日	17
LINEの受信設定を YouTube「松本のシンカ」	18



※表紙は、4月19日に道の駅「今井恵みの里」で撮影

今すぐできるフレイルチェック

- 歩く速さが遅くなった
- 物を落とすなど、握力の低下を感じる
- 疲れやすくなった
- 体力が落ちてきた
- 物忘れを感じるようになった
- 体重が減ってきた
- 週に一度も軽い運動を行っていない

1つでも当てはまる方は、要注意！
松本市立病院のフレイル外来（次ページで紹介）を受診できます。



健康づくり課 横内課長補佐
(理学療法士)



電力の使用状況によりフレイルを判断

～電力スマートメーターを活用したフレイル検知技術【実証実験】～



松本市は今年度、中部電力(株)、(有)ネコリコ、(株)JDSCと合同で、電力スマートメーター（電力メーター）とAI（人工知能）を活用したフレイル検知の実証実験を行います。

すでに設置されている各家庭の電力メーターからの情報をAIを使って分析し、フレイル予防が必要な状況を確認します。そして必要な場合は、地区生活支援員や地域包括支援センター、保健師、病院などが連携し、予防対策がとられます。

実験の期間

令和4年5月～令和5年3月

対象者

令和4年度フレイル予防モデル地区（和田・新村・波田・梓川・安曇・奈川）在住の一人暮らしの高齢者（介護保険認定者を除く）約1,500人
※対象者の中から応募のあった方にご協力いただきます。

応募方法

電話で健康づくり課西部保健センター（☎92-8001）へ

内容

- ①電力メーターで30分ごとの電力データを確認
- ②電力データをAIが分析
- ③フレイルの可能性が高い場合は、専門職員が状況を確認
- ④フレイル該当の場合は、松本市立病院を中心に医療連携を行い対応



【フレイル予防モデル地区】

医療連携を円滑に行うため、昨年度「フレイル外来」を新設した松本市立病院の周辺をモデル地区に指定し、有効性を確認します。



生活のリズムによって電気の使い方は変わります。

AIは、健康な人とフレイルの人の電気の使い方の違いを見つけてくれます。

病院との
医療連携

松本市立病院フレイル外来

●問い合わせ 松本市立病院（☎92-3027）

松本市立病院では、今年から「フレイル外来」を新設し、フレイル予防に力を入れています。

フレイル外来では、普段の日常生活の様子をお聞きし、身体機能や認知機能などをチェックします。一人ひとりの状況に応じた精密検査をし、必要な場合は、リハビリや栄養指導などを行います。



松本市立病院
ホームページ



※広報紙「えがお」2021年秋号
でも特集しています。

いつでも、どこでもフレイル予防！



フレイル予防アプリ 「オンライン通いの場」

お持ちのスマートフォンやタブレットで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーション「オンライン通いの場」。国立長寿医療研究センターが開発し、全国で普及が始まっています。

松本市では、今年度から全地域を対象にこのアプリの利用を進めていきます。



外出支援機能

行きたい場所を設定し、お散歩ルートを検索・登録できます。

脳トレ

パズルや計算などのゲーム（4種類）で脳を鍛えることができます。

食事管理

毎日の食事内容や品数をアプリ上で入力し、管理することができます。

健康動画

自治体が提供する体操動画を検索して閲覧できます。
※松本市以外の動画も閲覧可能

交流機能

散歩中の写真投稿や、仲間の投稿にコメントやリアクションするなど、全国の仲間と交流することができます。

まずはアプリをインストール！ 検索、または二次元コードから

※ダウンロードと利用には別途データ通信料がかかります。機種によってはダウンロードできない場合があります。

【Androidの場合】

Android7.0以上対応



①Google Play ストアで「通いの場」を検索し、インストール



②Google Play ストアで「Google Fit」を検索し、インストール

【iPhoneの場合】

iOS13以上対応



①App Storeで「通いの場」を検索し、インストール

使いやすい環境を目指して

体力づくりサポーターや、福祉ひろばの利用者を対象に登録方法や操作などの講習会を行い、高齢の方でも使いやすい環境を整えていきます。



脳トレや体操動画が楽しかったです。これなら家でも続けられそう！
(内田地区70代女性)

縁の下の力持ち！
AIはこんなところでも活躍



特定健診のお知らせハガキ AIで分析→発送で受診率 UP



松本市では毎年、特定健診をまだ受けていない方へ、お知らせハガキを送っています。しかし、受診率は伸びず、課題となっていました。

そこで、今まで全ての方へ共通の内容で送っていたものを、令和3年度からは、**過去の受診結果データをAIで分析**し、対象者の特徴を**5種類に分けて**送るようにしました。その結果、受診率が大幅にアップしました。

受診率が4倍に！
5.5% → 22.9%



過去の受診結果データをAIで分析し、対象者の**特徴別に5種類**作成

- ①**頑張り屋さん**（健康に関心あり）
→病名多く記載
- ②**心配性さん**
→わかりやすく記載

- 年代や性別ごとに共通の内容を送付
- 情報量が多い

情報量を絞り、
アプローチを変えることで内容が
わかりやすくなり、受診を後押しする
ことができました

健康づくり課 田中課長

- ③**甘えん坊さん**
→行政のサポート内容を記載
- ④**面倒くさがり屋さん**
→情報を絞りシンプルに記載
- ⑤**検診歴なしさん**
→受診の手軽さを伝える



今後、ますます活躍するデジタル

体操動画

「いきいき百歳体操」

平成14年に高知県が作成し、全国へ広がった「いきいき百歳体操」。松本市でも導入し、町会公民館などで約70以上の団体に活用されています。

多くの方からの要望を受け、「松本市版いきいき百歳体操」の動画を作成しました。YouTubeで公開中です。



団体の皆さんへ
DVDも配布中！

健康づくり課
武本主事

健(検)診オンライン予約

市が行っている健(検)診の申し込みは、今までは電話かほかぎでしかできませんでした。

今年度からは、**支所・出張所実施の申し込み**に限りオンラインで予約ができるようになります。予約方法などの詳細は、対象者へ送付する**「各種検診のご案内」**、または市ホームページをご覧ください（いずれも6月下旬予定）。



3回目の接種はお早めに！ 6月以降、接種会場が縮小(予定)



詳細はこちら



市ホームページ

●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)

接種券送付対象者の減少に伴い、6月以降、接種会場を縮小する予定です。

接種券が届いたら予約・接種ができますので、希望される方は、早期の接種をご検討ください。

接種券の発送

2回目の接種日から6カ月経過する頃を目途に、順次発送中です。

※松本市へ転入した方は、事前に接種券の発行申請が必要です。

申請方法は、市ホームページをご覧ください。

ワクチンの種類

ファイザー社製、

またはモデルナ社製

※接種時満12歳～17歳は、

ファイザー社製のみ

3回目接種会場(予定)

【5月】・市内医療機関約90カ所
・アルピコプラザ

.....
【6月】・アルピコプラザのみ

個別医療機関での
3回目接種は
5月まで

接種券がお手元に届き、
個別医療機関で接種を希
望する方は、5月中の接
種をご検討ください。

国民健康保険・後期高齢者医療 人間ドック助成制度

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

生活習慣病の早期発見、早期治療を図ることを目的として費用の一部を助成します。詳細は、市ホームページ(右の二次元コード)、または6月下旬に発送される「[各種検診のご案内](#)」冊子をご覧ください。



申請方法

対象者	<ul style="list-style-type: none"> 松本市国民健康保険加入者(年度中に35歳以上) 後期高齢者医療加入者 	
受診場所	市内指定医療機関	市外医療機関
申請の流れ	①指定医療機関に予約 ↓ ②受診前に、補助券申請をし、補助券の交付 ↓ ③受診後の会計時に補助金額が引かれて清算	①市外の医療機関に予約をし、受診 ↓ ②医療機関から受診結果が届いてから 助成申請
申請場所	健康づくり課 支所・出張所	健康づくり課
持ち物	保険証、受診券(受診券は6月以降に届いている方) ※市外医療機関で受診された方は、この他に、領収書、健診結果書、振込先の分かるものを持参	

助成限度額

- 日帰りドック
／1万5,000円
- 1泊2日ドック
／2万円
- 脳ドック
／1万5,000円
- 簡易脳ドック(国民健康保険加入者のみ)
／1万円

※基本受診料が補助額を下回る場合は、実際の基本料額が補助額

助成回数

年度内1回限り
(令和4年4月1日～令和5年
3月31日の受診者が対象)

注意事項

同じ年度内に、特定健診、後期高齢者健診、人間ドック・脳ドックのうち一つしか受けることができません。重複して受診した場合は、後で受診した健診の補助額を全額返納していただきます。

5月は消費者月間

狙われている！若者のお金と夢

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

4月1日から、成年年齢が18歳になりました（飲酒、喫煙、公営ギャンブルの投票券購入は20歳）。20代に多い消費者トラブルは今後18歳、19歳にも広がります。高校生であっても18歳なら成人です。契約は慎重に。トラブル回避のポイントを紹介します。



SNSなどでの「こんなに簡単に稼げます」との広告は疑うこと！

「1円でも利益が出る」ことを「稼げる」と宣伝していた、事務所の所在地が住所だけを借りる「バーチャルオフィス」で実態が不明だった、宣伝動画の登場人物全員が役者だった、という事例もあります。簡単に稼ぐ方法はありません。

「オーディション商法」に注意！

インターネットや雑誌などで募集のタレントオーディション。合格後に呼び出された事務所で、事前説明のない高額なレッスン受講を契約させられる「オーディション商法」に注意してください。目的はレッスン受講契約にあり、オーディションは人集めの手段です。オーディション商法は、アポイントメントセールス（訪問販売の一形態）として契約書面を受け取った日を含め8日間はクーリング・オフが可能です。街中でのスカウト商法（キャッチセールス）にも注意が必要です。アダルト作品への出演強要があれば警察へ相談してください。



避難行動 要支援者名簿

地域の見守りと災害時の 避難支援のために

●問い合わせ 福祉政策課（東庁舎2階 ☎34-3227 📠34-3204）



自力で避難することが難しく、支援を必要とする方の情報を、お住まいの町会や民生委員、自主防災組織、消防団、市社会福祉協議会、市地域包括支援センター、松本広域消防局、松本警察署に提供する「避難行動要支援者名簿」を作成しています。申請が必要な方は、お問い合わせください。

詳細はこちら



市ホームページ

対象者と名簿掲載の流れ

対象者と名簿掲載の流れ		名簿掲載方法
対象者 (在宅で生活している方)	<ul style="list-style-type: none">要介護3以上の方身体障害者手帳1級・2級の方療育手帳A1の方精神障害者保健福祉手帳1級の方75歳以上の単身世帯の方特定医療費（指定難病）受給者証が交付されている方	申請は不要 平常時から地域へ情報を提供することについて、郵送または関係課の窓口で意向を確認します。 地域への提供を望まない方は、名簿情報提供拒否届出書をご提出ください。
	<ul style="list-style-type: none">災害時に自ら避難することが困難で、登録を希望される方（上記に該当しない高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児、外国籍の方など）	申請が必要 福祉政策課へお問い合わせください。

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

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

お知らせ 廃タイヤの休日特別収集

処理困難物として指定している廃タイヤの収集を行います(持ち込みのみ)。ごみ集積所などには絶対に出さないでください。

☑ 松本市民

📅 5月15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。事業用のものは収集しません)

📌 他 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10月16日(日)を予定しています。新型コロナウイルス感染予防のため、発熱等症状がある方は回収日を避け、品目毎取扱業者に依頼してください。

📞 環境業務課 (☎47-1096 📠40-1335)



お知らせ Jアラート全国一斉情報伝達試験

防災行政無線での試験放送、松本安心ネットでのテストメール、市公式Twitter・Facebookでのテスト配信を行います。

📅 5月18日(水) 午前11時

●試験放送内容=①上りチャイム音 ②「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す) ③「こちらは、ぼうさい松本です」 ④下りチャイム音

●テストメール内容=「これは、Jアラートのテストです」

📞 危機管理課 (本別1 ☎33-9119 📠33-1011)

お知らせ 学都松本寺子屋事業交付金を交付します

学校や家庭以外の居場所で地域の大人が子どもたちに学習の支援と生活相談を行う団体に、交付金を交付します。



☑ 主に市内の子どもへ無料で学習を支援し、市内の同一施設において定期的に活動を行う非営利の団体

●交付対象期間=交付決定となった月から令和5年3月まで

📞 教育政策課 (大4 ☎33-3980 📠33-3934)

お知らせ 国民年金の付加年金をご存じですか

定額保険料に付加保険料月額[400円]をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。

保険料の免除などを受けている方や国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。また、農業者年金の被保険者は強制加入となります。

付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる定額制の終身年金です。年間受給額は、「200円×付加保険料納付月数」となります。例えば、付加保険料を10年間納付(400円×120か月=4万8,000円)した場合、付加年金額は、年額で2万4,000円になります。 ※付加保険料は、申出の受け付けをした月分から納付するようになります。

☑ 国民年金の第1号被保険者、または任意加入被保険者(65歳以上の方は除く)

📌 本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバーカード

📍 市内に住民登録のある方は市民課年金担当、または支所・出張所、松本年金事務所

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

お知らせ 軽自動車税・自動車税は5月31日(火)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(火)です。忘れずに納めましょう。コンビニエンスストアでの納付もできます。

📞 【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】中信県税事務所 (☎40-1905 📠47-7820)

お知らせ 介護保険料5月末納期限は5月31日(火)

納期限までに納付をお願いします。

●介護保険料/令和4年度第2期

📞 保険課 (東2 ☎34-3215 📠39-2523)

お知らせ 農産物の商品開発・販路開拓に取り組みませんか

松本地域の農産物を使った商品開発や県外への出展・ECサイトでの販売に要する経費を補助します。

☑ 市内に住所または事務所のある、農業者、農産物直売所、または松本市地産地消推進の店登録事業者の方

📞 農政課 (本5 ☎34-3221 📠36-6217) へ

※申請は通年で受け付け

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(水)～25日(水)

📞 農政課 (本5 ☎34-3221 📠36-6217)

※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

特別整理期間のため 図書館を休館します

●休館日＝

【波田】5月9日(月)～14日(土)

【島内・空港】5月16日(月)～19日(木)

【鎌田・寿台・本郷】5月23日(月)～25日(水)

【梓川】5月30日(月)～6月2日(木)

【南部】6月7日(火)～11日(土)

【中央】6月13日(月)～24日(金)

【中山】6月27日(月)～7月1日(金)

☎ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

相談

にじいろのまち相談

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18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

●面接相談＝事前予約制(☎39-1108)

●電話相談＝相談時間内に直接電話(☎39-1108)

☎ 人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

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。

☎・☎ ①5月9日(月)松南地区公民館1・2会議室

②6月1日(水)駅前会館1・2中会議室

③6月2日(木)松南地区公民館1・2会議室

④6月3日(金)Mウイング3階ネットワーク室

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)

相談

多重債務者 無料弁護士相談会

☎ 松本市民

☎ 5月26日(木) 午後1時～5時

☎ 消費生活センター(市民相談課内)

☎ 先着8人 ●無料

☎ 借り入れ、返済の状況がわかる預金通帳、振込明細書など

☎・☎ 5月23日(月)午後5時までに消費生活センター(☎本1 ☎36-8832 ☎36-6839)へ

募集

市営住宅の入居者募集

●抽選会＝6月2日(木)

☎ 長野県住宅供給公社松本事務所

☎ 常時募集団地(空き待ち)は先着順で申し込みを受け付けます。事前に空き状況等をお問い合わせください。

☎ 5月23日(月)～27日(金)に公社へお越しになるか、27日(金)必着で必要書類を郵送

☎ 長野県住宅供給公社松本事務所(☎47-0240 ☎47-8902)

団地名	間取り	戸数	単身入居※
浅間南	3DK	2	
	3DK(視覚障がい)	1	
埋橋	3DK(EVあり)	1	
小宮	3DK	3	
元町	3DK	1	
石芝	3DK	1	
	3LDK	1	
出川	3LDK	1	
南松本	2DK(身体障がい)	1	○
南松本東	3DK	2	
南松本南	3LDK	2	
寿田町	3DK	1	
	3DK(1F)	1	○(60歳以上)
竹淵	3DK	1	
	3DK(1F)	1	○(60歳以上)
豊丘	3DK(EVあり)	1	
	2DK(EVあり)	1	○
	2LDK(身体障がい)(EVあり)	1	
寿	3DK(EVあり)	3	
	2DK(EVあり)	1	○

※単身入居の条件の詳細はお問い合わせください。

募集

松本市環境審議会委員を募集

環境の保全などについて調査、審議を行う環境審議会の委員を募集します。環境に興味、関心のある方のご応募をお待ちしています。

☎ 18歳以上の市内に居住・通勤・通学されている方で、平日昼間の会議に参加できる方

☎ 3人程度

●報酬等＝規定に基づき支給

●任期＝7月1日から2年

☎ 5月20日(金)までに、申込書および日常生活の中で取り組むことができる環境政策についてゼロカーボンの視点を踏まえ、「環境・経済・社会」というキーワードを用いて論述した文書(800字程度)を環境・地域エネルギー課へ。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 環境・地域エネルギー課(☎東4 ☎34-3268 ☎34-3202)

募集

学都松本推進協議会委員を募集

次期学都松本推進協議会委員の公募を次のとおり行います。詳細は、市ホームページに掲載の公募委員募集要領をご覧ください。

☎ 平日昼間の会議に出席できる方、学都松本の推進に関心のある方

☎ 若干名

●任期＝3年

●選考方法＝小論文による一次選考後、面接による二次選考で決定

☎ 5月18日(水)までに、次の書類をメール等で教育政策課へ。①申込書(住所、氏名、年齢、応募動機等を記入)書式は市ホームページに掲載 ②小論文(様式自由)テーマ「私の考える学都松本」(800字程度)

☎ 教育政策課(☎大4 ☎33-3980 ☎33-3934 ☎somu@city.matsumoto.lg.jp)



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

募集 第33回松本市景観賞の作品募集

魅力ある地域の景観を作っている建物、看板、まちづくり活動やまちなみなどを募集します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 募集期間＝5月1日(日)～6月30日(休)
- 対象作品＝①建築物・工作物部門(住宅、看板、街路灯、生垣など) ②オープンスペース部門(道路、河川、公園など) ③まちづくり活動部門(地域の緑化、清掃活動など継続的に行われているもの) ④まちなみ部門(建築物等がまとまったまちなみを形成しているもの)
- 対象外＝①神社、仏閣などの宗教的性格のもの ②文化財的性格のもの ③庭園等で外部に開放されていないもの ④松本市景観計画、建築基準法等の法令の規定に反するもの ⑤過去に景観賞審査対象で再応募のあったもの

申・関 市ホームページの応募フォームから、または応募用紙をダウンロードして郵送、ファクス等で都市計画課(本5 ☎34-3015 関33-2939)へ



募集 松本城鉄砲隊隊員の募集

- 対 20歳～50歳の方
- 定 若干名
- 申・関 詳細は、松本城内赤羽コレクショントラック事務局(☎31-3369)へ

催し 生物多様性について考えよう(企画展)

- 5月22日は「国際生物多様性の日」です。生きもの調査結果などの企画展を開催中です。
- 日 6月12日(日)まで
- 場 中央図書館
- 関 環境・地域エネルギー課(東4 ☎34-3268 関34-3202)

催し オープンガーデンバスツアー参加者募集

- 対 市内在住で、花や庭に興味のある方
- 日 6月2日(木)・3日(金)
 - ①午前の部(午前9時～正午)
 - ②午後の部(午後1時～5時頃)
- 内 市内のオープンガーデン2～3軒程度を見学します。
- 定 各20人 料 30円(保険料)
- 他 1枚のはがきで2人まで申し込み可。参加者2人の場合はそれぞれの内容を記載。応募多数の場合は抽選とし、結果は5月23日頃に通知します。オープンガーデンガイドブックは、地域づくりセンターなどの公共施設にあります。
- 申・関 5月17日(火)必着で、官製はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する日と午前、午後のどちらかを明記し、公園緑地課(大6 ☎34-3254)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、野菜くずや果物の皮などを、ダンボール箱を使い簡単な方法で堆肥にします。
- 対 市内在住・在勤の方
- 日 5月23日(月) 午前10時～午前11時30分
- 場 芳川公民館 大会議室
- 定 先着15人
- 料 500円(材料費) 講 中嶋知史氏
- 申・関 5月9日(月)から、電話かファクスで環境業務課(☎47-1096 関40-1335)へ

催し 第22回松本手まり時計まつり

- 日 5月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後4時
- 場 Mウイング
- 内 ステージ発表、展示発表、公民館講座紹介など
- 関 生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 関37-1153)

催し トライあい・松本主催講座

- 対 市内在住・在勤の方
 - ※応募多数の場合は抽選
- 場・申・関 5月23日(月)までに窓口、電話、またはホームページからトライあい・松本(☎35-6285 関35-6344)へ



【色と香りの魅力アップレッスン】

- 日 6月2日～16日の毎週木曜日 午前10時～正午
- 定 10人 料 4,700円
- 講 町田眞喜子氏/エコールデココ認定講師
- 関 4人(1歳以上未就園児。1回300円)

【美文字レッスン】

- 日 6月3日～7月1日の毎週金曜日 午前10時～11時30分
- 定 15人 料 1,500円
- 講 小山節子氏
- 関 4人(1歳以上未就園児。1回300円)

【ビューティーダイエットプログラム】

- 日 6月7日～7月12日の毎週火曜日 午後7時～8時30分
- 定 12人(肩・腰・膝に痛みのない方) 料 1,500円
- 講 船木美恵子氏/ビューティーダイエットインストラクター

【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】

- 日 6月13日～8月29日の毎週月曜日(7/18・8/15を除く) 午後1時～4時
- 定 15人 料 8,500円
- 講 中澤純志氏/ファイナンシャルプランナー

催し 教育文化センターの催し

- 各種催しの詳細は、市ホームページをご覧ください。
- 関 教育文化センター(☎32-7600 関32-7604)



※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。

催し まつもと「城のまち」フードライブ

認定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、ご家庭で不用になった食品を集めます。

日 5月19日(木)

午前10時～午後1時

場 市役所東庁舎1階玄関横

●寄附いただきたいもの＝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 ㊟34-3202)

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。

宛 市内在住、在勤、通学の15歳以上35歳未満の方

講座
ピラティス
バレトン
けん玉
料理教室
生け花体験
茶道教室
硬式テニス
バドミントン
企業分析セミナー
美文字(ボールペン字)
浴衣の着付け
イタリア料理
英会話教室
スラックライン
お菓子作り
フルーツカービング

日 6月～8月

場 なんなんひろば、南部体育館

申・問 5月9日(月)午前9時からホームページ、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 蜜ロウと竹材を使ったキャンドルづくり

竹筒に好きな大きさと模様の穴をあけるキャンドルフードと蜜ロウ製のキャンドルを製作します。

宛 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)

日 6月4日(土)

午後1時30分～4時30分

場 美術館 アトリエ・講座室

定 20人 料 100円

講 エコネットまつもと

申 5月30日(月)必着で、市ホームページ内「エコネットまつもと」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)へ



催し 農産物通販サイト出店説明会

生産者の販路開拓を支援するため、ECサイトの運営事業者による出店説明会を開催します。

日 5月20日(金)

午後2時～4時20分

場 勤労者福祉センター 3-1会議室、またはzoomで参加

講 食べチョク、らくうるカート、オールNAGANOモール

申・問 5月13日(金)までに氏名、連絡先(電話番号・メール)、参加方法(会場またはzoom)を記載し、メールで農政課(本5 ☎34-3221 ㊟36-6217 ㊟nosei@city.matsumoto.lg.jp)へ



催し 緑陰講座(第1、2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。

宛 市内在住・在勤の方

日 ①6月4日(土)初夏のプランター作り ②6月18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は参加者に鉢花をプレゼント

申・問 5月10日(火)から①は6月1日(水)までに、②は6月15日(水)までに、電話で公園緑地課(大6 ☎34-3254 ㊟34-3299)へ

催し 第1回美ヶ原高原自然観察会

自然に触れ、自然の仕組みや大切さを学ぶ観察会を行います。

日 6月18日(土)

午前10時～午後3時

●集合＝午前8時に市役所東庁舎前

●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)

定 20人(バス) ※応募多数の場合は抽選

料 500円

講 美ヶ原高原パークボランティア

申・問 5月23日(月)～6月3日(金)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 市民活動セミナー2022再募集

1月から延期した本セミナーの参加者を募集します。各講座の詳細は、市ホームページをご覧ください。

場 市民活動サポートセンター

定 若干名 定員になり次第締切り

料 無料

申・問 電話か電子メールで市民活動サポートセンター（大2 ☎・☎88-2988 ☒ support-center@support-center.jp）へ

講座	日時
クラウドファンディング講座 ～想いを実現するための活用方法～	5月18日(水) 午後7時～8時30分
Instagramを活用した情報発信講座 ～明日から実践できる情報発信術～	5月25日(水) 午後7時～9時
第1回ファシリテーション講座 ～よりよい合意を形成するための技術～	6月1日(水) 午後7時～9時
第2回ファシリテーション講座	6月8日(水) 午後7時～9時

催し 第13回おはなし祭り

市内で活動しているおはなしの団体が集まる催しです。

問 ①【午前の部】親子

②【午後の部】大人

日 6月5日(日) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時

場 なんなんひろば大会議室

定 ①親子25組 ②40人

申・問 電話か直接中央図書館（☎32-0099 ☎37-1148）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。



日 5月28日(土)・29日(日)

場 松本城大手門枡形跡広場 ほか

問 商工課（本5 ☎34-3110 ☎34-3008）

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。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 手話奉仕員養成講座修了程度の手話ができる方

日 5月18日～10月5日の水曜日(全10回) 昼の部：午前9時30分～11時30分、夜の部：午後6時30分～8時30分

場 Mウイング 4-4会議室

定 15人 **料** 3,000円(資料代)

申・問 5月6日(金)から、電話、または電子メールで生涯学習課・中央公民館（☎32-1132 ☎37-1153 ☒ gaku.shu@city.matsumoto.lg.jp）へ



催し 人権映画の日

日 ①5月6日(金) 午後1時30分～3時10分 上映作品／アルジャーノンに花束を

②6月1日(水) 午後1時30分～2時40分 上映作品／晴れ舞台はブロードウェイで

場 Mウイング3階 ネットワーク室

定 先着20人 **料** 無料

申・問 人権共生課（☎39-1105 ☎37-1153）



スポーツ なかひがししくは 中東 郁葉選手を 応援しよう

松本市出身の中東郁葉選手が第24回夏季デフリンピックの水泳に出場します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



●出場種目・日時＝100m背泳ぎ／5月2日(月)、1500m自由形／5月3日(祝)・4日(祝)、800m自由形、4×100m混合自由形リレー／5月6日(金)、200m背泳ぎ／5月8日(日)、400m女子自由形、4×100m混合メドレーリレー／5月9日(月)
問 スポーツ推進課（☎45-9511 ☎45-1024）



中東郁葉選手

※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。

情報チャンネル

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



松本市スポーツ協会
☎32-7056
☎32-7452



波田B & G 海洋センター
☎91-1055
☎91-1056



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。



- ☎ 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
- ☎ 5月28日(土) 午後2時～4時
- ☎ 総合体育館 定 30人
- ☎・☎ 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 ※要事前申し込み

スポーツ 松本マラソン2022 エントリー受け付け

11月13日(日)に開催する松本マラソン2022のエントリー受け付けがいよいよ始まります。



- ☎ 詳細は、大会ホームページをご覧ください。
- ☎ 大会当日18歳以上の男女(高校生を除く)
- 大会日=11月13日(日)
- エントリー受付開始日=5月28日(土)午前10時から
- 定 先着1万人
- ¥ 1万2,000円
※別途手数料がかかります
- ☎ 大会ボランティアも同日から募集
- ☎ インターネット(ランネット)、または郵便振替
- ☎ スポーツ推進課(☎32-3600 ☎32-3838)

スポーツ フロアホッケー体験会

アイスホッケーを体育館で行うイメージで、誰でも出来るスポーツです。



- ☎ 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
- ☎ 5月28日(土) 午後2時～3時30分
- ☎ 総合体育館
- 定 10人
- ☎ 神田章氏/日本フロアホッケー連盟事務局次長
- ☎・☎ 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 ※要事前申し込み

スポーツ 競技会出場者祝金

スポーツの振興を図るため、ブロック大会以上の競技会に出場した方へ祝金を交付しています。

- ☎ ブロック大会(北信越大会等)以上のスポーツ大会で、予選会等の選抜手続きを経た市民
- ☎・☎ 申請書をスポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)へ ※申請書はスポーツ推進課窓口でも配布



健康福祉 ガイドヘルパー養成研修 受講生募集

支援力向上を目的として研修を行います。

- ☎ 介護福祉士等の資格を持ち、市内在住、または市内でサービスを提供中の事業所に勤務(予定)の方
- ☎ 6月2日(木)・8日(水)・9日(木)・15日(水)・16日(木)の全5回
- ☎ 松本市総合社会福祉センター
- 定 20人
- ¥ 受講料5,000円
※テキスト代は別途自己負担
- ☎・☎ 5月18日(水)までに電話かファクスで障がい福祉課(☎東1 ☎34-3212 ☎36-9119)へ

健康福祉 特定疾患患者見舞金の申請受け付け

年度内で、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(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
- 金額=年額1万2,000円
- 申請=令和5年3月31日(金)まで
- ☎ 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
- 申請先=障がい福祉課、西部福祉課、または支所・出張所
- ☎ 障がい福祉課(☎東1 ☎34-3036 ☎36-9119)

お知らせ
相談
募集
催し
スポーツ
健康・福祉
ザハーマーホール
芸術館
美術館
博物館

健康・福祉 高齢者クラブ補助金

社会奉仕活動等を行っている高齢者クラブを支援しています。新たにクラブを立ち上げる場合はご活用ください。詳細は、お問い合わせください。

- 対 同一地域に居住する60歳以上の方10人以上で構成され、設立して3カ月以上経過している団体
- 問 高齢福祉課 (本北1 ☎34-3492 ☎34-3026)

ザ・ハーモニーホール 第21期チェンバロ講習会 受講生募集

今回はJ. S. バッハの「インヴェンションとシンフォニア」をテーマにチェンバロを学んでいきます。

- 対 小学校高学年以上でバイエル修了程度の鍵盤楽器の経験のある方
- 受付 = 5月29日(日) ※リサイタル終了後
- グループレッスン = 6月26日(日)、7月24日(日)、10月16日(日)・30日(日) 午後1時30分～4時30分 ※別途、個人練習の時間あり
- 公開発表会 = 11月27日(日) 午後1時30分～4時30分

- 場 ザ・ハーモニーホール 練習室・小ホール
- 料 1万円 講 栗形亜樹子氏
- 申 「栗形亜樹子チェンバロリサイタル」終了後に受け付け ※受講希望者は、リサイタルのチケットを購入し鑑賞してください。
- 問 ザ・ハーモニーホール (☎47-2004 ☎47-2383)



栗形亜樹子 撮影：林喜代種

ザ・ハーモニーホール 小山実稚恵&川本嘉子 デュオリサイタル

息のあった2人の演奏でブラームスのヴィオラ・ソナタ他をお楽しみください。

- 対 小学生以上
- 日 6月19日(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
- 料 一般/5,000円、ハーモニーメイト/4,000円、25歳以下/2,000円 ※全席指定
- 出演者 = 小山実稚恵 (ピアノ)、川本嘉子 (ヴィオラ)
- 記 有料。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 ☎47-2383) へ



小山実稚恵 川本嘉子
©Hiromichi Uchida ©島崎陽子

ザ・ハーモニーホール 栗形亜樹子 チェンバロリサイタル

「中全音律」をテーマに、2台のチェンバロを使って特徴的な調律法の味わいを現代のピアノでおなじみの「平均律」と聞き比べるプログラムです。

- 対 小学生以上
- 日 5月29日(日) 午後1時30分開演 (午後0時30分開場)
- 場 ザ・ハーモニーホール メインホール
- 料 一般/2,000円 ※全席指定
- 出演者 = 栗形亜樹子
- 記 有料。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 ☎47-2383) へ

芸術館 舞台『お勢、断行』

江戸川乱歩の^{こわくてき}靈惑的な迷宮世界を踏襲しながらも、全く新たな物語で稀代の悪女・お勢を描いた舞台です。

- 日 6月12日(日) 午後1時
- 場 芸術館主ホール
- 料 一般/6,000円、18歳以下/3,000円 (枚数限定) ※全席指定、未就学児入場不可
- 原案 = 江戸川乱歩
- 作・演出 = 倉持裕
- 出演 = 倉科カナ、福本莉子ほか
- 申・問 芸術館チケットセンター (☎33-2200 ☎33-3830) ※4月23日(土)発売



美術館 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絵はがきを作ります。

- 日 6月5日(日) 午前9時30分～正午
- 場 こども創作館
- 定 先着10人
- 料 500円
- 講 美術館友の会会員
- 申・問 6月2日(木)までに電話で美術館 (☎39-7400 ☎39-3400) 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。

美術館

美術館ギャラリー展覧会情報

詳細は、各問い合わせ先へ ※入場無料

事業名等	会期	会場	問い合わせ
「松本の藍染と紬織り」 ～浜完治と武井豊子の仕事展～	5月11日(水)～15日(日)	市民ギャラリー AB	楠見 ☎34-3270
松本市美術館リニューアルオープン記念 友の会会員作品展	5月18日(水)～22日(日)	市民ギャラリー AB	鈴木 ☎090-9357-4221
NHK文化センター 松本・iCITY教室写真講座写真展	5月24日(火)～29日(日)	市民ギャラリー AB	小口 ☎090-8326-6146
京都芸術大学 甲信越会作品展	6月1日(水)～5日(日)	市民ギャラリー AB	松澤 ☎080-5140-2216

美術館

アカデミア館催事情報

☎ アカデミア館
(☎78-5000 ☎78-5101)

【上野玄春コレクション展】

アカデミア館収蔵の作品全48点の中から約30点を展示します。

☎ 5月3日(祝)～7月3日(日)
午前9時～午後5時
(月曜休館。祝日の場合は翌最初の平日)

☎ 第2ギャラリー

¥ 高校生以上/200円、中学生以下/100円
※観覧料減免対象あり

【西原雄二一ねん初個展】

水彩画の作品約15点を展示します。

☎ 5月10日(火)～22日(日)
午前9時～午後5時
(初日は正午から、最終日は午後3時まで)

☎ アクセスギャラリー

¥ 無料

美術館

美術館友の会ワークショップ P人物(着衣)デッサン会

☎ 高校生以上
☎ 5月21日(土) 午前9時50分～午後4時30分(午前9時30分から受け付け)

☎ あがたの森文化会館 2-6、2-7会議室

☎ 25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

☎ 岩垂正美氏、中村石淨氏、山田和夫氏

☎・☎ 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)



美術館

よみがえる正倉院宝物展 関連プログラム 鼎談会「正倉院宝物の再現模造」

正倉院宝物や再現模造を作る意義や目的について、事務所側、製作者側それぞれの立場から、美術館館長がコーディネーターとなり鼎談します。

☎ 6月4日(土)
午後2時～3時30分

☎ 多目的ホール ☎ 80人

¥ 無料(当日有効の本展観覧券が必要)

☎ 西川明彦氏/宮内庁正倉院事務所前所長、宮内法廣氏/黄楊木把鞍刀子の刀身再現者・刀匠、小川稔/松本市美術館長

☎・☎ 5月11日(水) 午前9時から、ながの電子申請サービスまたは電話で美術館 (☎39-7400 ☎39-3400) へ



開催総数

第215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2-2
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。

5月25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
2-5会議室(2階)

■資料代/300円 ■定員/11名

■講師/石巻 美智也(日本よりそい家族会 代表理事)

◎6月2日(木) 個別相談会開催

【要予約】0268-75-8851
平日 10:00～17:00

広告



広報まつもとは「カタポケ」で!

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

もっと手軽に、便利に広報紙を読むことができるアプリ
「**カタログポケット**」で広報まつもとを配信しています。

自動
読み上げ

10言語に
翻訳

ポップアップ
(拡大)

App StoreかGoogle Play
のストアから「**カタポケ**」
と検索してダウンロード。



iphone



android

無料
FREE



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▶



民芸館 ☎・☎33-1569

【緑陰「用の美」市】

中庭で、竹細工・やきもの・ガラス・小木工など信州の
伝統を受け継いだ職人たちの作品を展示販売します。

☎ 5月28日(土)・29日(日) 午前9時～午後5時(29日は午
後4時まで) 場 民芸館 中庭

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【はた織り体験講座】

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

定 各回先着5人 ※要予約

¥ 1,000円(材料代込み)

講 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

申 5月7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196回 サロンあがたの森】

●演題＝「野球の日本伝来から150年の今年、学制改革で消
滅した旧制高校野球史をふりかえる」

☎ 5月14日(土) 午後1時30分～3時30分

場 あがたの森文化会館 講堂 第一会議室

定 先着40人 ※要予約 ¥ 200円

講 篠原一郎氏/順天堂大学スポーツ健康科学部特任教授

申 5月13日(金)までに電話で当館へ

はかり資料館 ☎・☎36-1191

【工芸の五月参加企画「中町と民芸」】

☎ 4月23日(土)～5月31日(火)

※月曜休館(休日の場合はその翌平日)

¥ 通常観覧料(大人200円、中学生以下無料)

時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【時の記念日企画展「古時計の世界」】

☎ 5月21日(土)～6月19日(日)

※月曜休館(休日の場合はその翌平日)

¥ 通常観覧料(大人310円、中学生以下150円)

【古時計説明会】

時計技師による時計の解説を行います。

☎ 6月11日(土)、12日(日)

午前11時20分、午後2時20分の各2回

¥ 通常観覧料 ※事前申し込み不要

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【初夏の野鳥観察会】

☎ 小学生以上の子どもと保護者・大人一般

☎ 5月14日(土) 午前9時～11時

場 アルプス公園園路 ☎ 先着15人 ※要予約

¥ 無料 ☎ 園内を歩き、野鳥を観察します。

講 丸山隆氏/元信州野鳥の会会長

申 5月6日(金)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 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。



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)	8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)
		15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)
		22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	14日(火)午後1時30分～3時30分 27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7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)	21日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	6月20日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	借金の相談会 (30分)	16日(水)午後1時～5時	市民相談室(消費生活センター)	6月13日(月)までに ☎36-8832 (先着8人)
	税理士税務相談 (30分)	8日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	6月7日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談 (30分)	14日(火)午後1時～3時	市民相談室	6月10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)	23日(水)午後1時～4時		6月21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)	17日(金)午後1時～3時		6月14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)	15日(水)午後1時～3時		6月10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)	10日(金)午後1時～3時		6月8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	17日(金)午前10時～正午		6月15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	9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	24日(金)午前10時～正午		予約不要

※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	28日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 6月27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 18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 4日(土)午前10時～午後2時、17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	2日(水)午前8時30分～11時30分、13日(月)・27日(月)午後1時～4時、16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	7日(火)・21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	
家庭・こども・育児	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	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		
	発達相談	あるぷキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235	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 ※要予約 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	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	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 はぐルッコ (子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373				

LINE

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。



登録はこちら▲

①メニューから「受信設定」をタップ

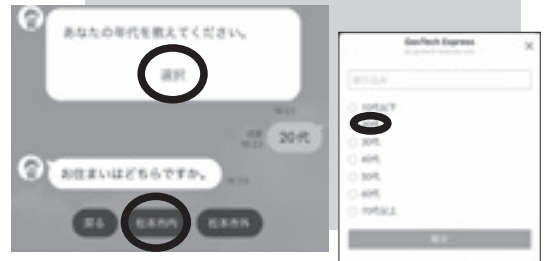
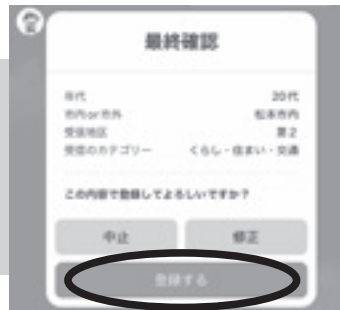


②画面のメッセージに従い、情報を選択

★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。**



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



YouTube 松本市公式チャンネルが『松本のシンカ』としてリニューアル！

●問い合わせ 秘書広報室（本庁舎2階 ☎34-3271 ☎35-2030）



松本市の情報発信がシンカします！
市政情報などについて、職員がわかりやすく説明した動画を、不定期でどんどん発信していきます。
チャンネル登録をお願いします！

松本市の人口 ● 236,345人(前月比-348人)〈男115,778人(前月比-211人)女120,567人(前月比-137人)〉
世帯数107,518世帯(前月比+293世帯) ● 令和4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/> ●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
退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