

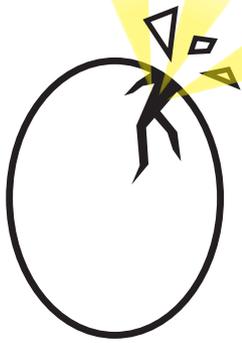
広報 まつもと

2

2025 No. 1429



町会 の シンカ



旧態依然の殻を破れ！

町会 の シンカ

●問い合わせ 地域づくり課（松本市町会連合会事務局 ☎34-3280 📠34-0400）

「町会」と聞いて何をイメージしますか？前例踏襲？旧態依然とした組織？

果たして「町会」はそういうものなのでしょうか。そういう組織でいいのでしょうか。

社会の変化に応じて町会の在り方を変えようとしている人たちがいます。

住みよいまちを育むための確かな「シンカ」を紹介します。

シンカ
レベル 高



和田地区 西原町会

アプリで「即時の発信」と
「活発なコミュニケーション」を実現

町会で費用を負担して導入したアプリ「**JichiNavi**」。
イベントの告知や報告、会議の議事録などを発信しています。
今後は、機能を充実させながら、登録者を増やしていく予定です。



【町会加入世帯：319世帯】

▶ 西原町会の取り組み
を動画で紹介



アプリのここがすごい！

- ▶ 情報伝達が早い！ 閲覧板だと何日もかかるものも、一斉配信で完了
- ▶ 急な予定変更もOK！ 「行事の雨天中止」など、簡単にお知らせ
- ▶ 簡単に意見交換！ 気軽に質問でき、回答もみんなで共有



デジタルで感じる温もり

「閲覧者数やコメントで、住民の反応を感じられるのが良いところ。紙での閲覧よりも住民同士のつながりを感じます。新たなコミュニケーションの手段として、普及を進めていきます」

鈴木町会長

住民の自主的な参加につながる

「アプリによってきめ細やかな発信ができ、町会活動の見える化が進みました。活動への理解と、コメントなどのやり取りによって意思表示が活発になったことで、住民の自主的な参加につながっています」

おおや
大谷情報部長



— も く じ —

町会のシンカ	2
大地震への備えを	6
消防団員募集、詐欺に注意	7
情報チャンネル	8
3月の相談日	14
ごみの減量にご協力ください	16

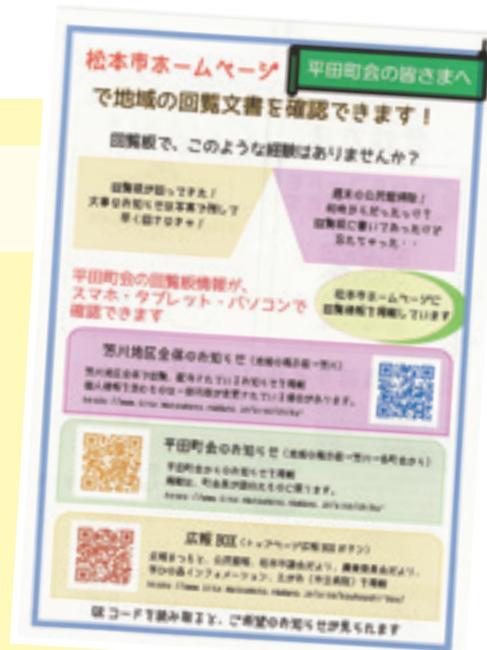
芳川地区 平田町会

「地域の掲示板」を全戸に周知し
「負担軽減」と「災害時対応」に生かす

令和4年に行った役員への調査結果を受け、今年度、配布物にかかる負担の削減に着手。地区の回覧・配布物が掲載される市ホームページ「地域の掲示板」を活用することにしました。

12月には、QRを掲載したチラシを全戸に配布。今後は、できる限り紙の配布を少なくする予定です。

掲載する情報は、**町会長と地域づくりセンター長が二重のチェック**を行い、確実な情報が届くようにしています。



全戸配布のチラシ。「地域の掲示板」へのQRを掲載



【町会加入世帯：960世帯】



野村町会長

災害時に有効！正確で身近な情報

「住民の皆さんには、常にここを見る癖を付けてほしいです。災害時には、紙の配布はできません。より早く、より正確でローカルな情報を発信し受け取ることができる『地域の掲示板』は、災害時にも有効だと感じています」



便利なのに… まだまだ低い利用率 「地域の掲示板」

市ホームページの「地域の掲示板」は、町会や組、班、子ども会などの情報を掲載することができます。

開設から1年半ですが、「地域の掲示板」を活用している町会はまだまだ少ないのが現状です。

平田町会のように、運用の仕方を工夫することで、配布物や回覧物の削減につながります。ぜひご利用ください！

利用している町会 6% (29町会)



「地域の掲示板」の利用率

①文書をデータ送信 (紙で持ち込みも可)

掲載方法

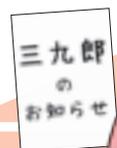


②地域づくりセンターが市ホームページに掲載



③「地域の掲示板」で見られます

閲覧



「回覧板は見返せませんが、地域の掲示板はいつでもだれでも見ることができます。特に平田町会や、鎌田地区の高宮町会・月見町町会などが参考になるのでご覧ください！」



地域づくり課 課長

／令和の大改革なるか！／

町会連合会 が 進める 負担軽減策 3本柱

スローガン ～働きながらでもできる町会役員～

町会の何を見直し、何を残すのか。どうすれば、働きながらでも、子育てしながらでも活動することができるのか。持続可能な町会活動に向けて改革を進めています。

1 市依頼事業の見直しを要望

市から町会への依頼事項について、負担軽減を目的に、市に見直しを要望しました。

結果：削減：6件 削減に向けて協議15件 内容の改善を要望19件

2 町会活動の見直し

島立地区では全戸を対象として、独自にアンケートを実施。現状の町会事業や行事が、地域住民の望む活動となっているかを調査しました。この結果を基に、来年度から町会活動の見直しを行います。

こうした取り組みをモデルとして、他の地区にも広げていきます。

3 デジタル化の推進

会議のオンライン化や会議資料、アンケートの電子化を進めています。

まずは、常任理事会を中心にデジタル化を進め、単位町会に広げていきます。

社会の変化への
対応が必要

- ◆高齢者就業率の増加
- ◆共働き家庭の増加
- ◆インターネット利用状況

60～69歳：86.8%
70～79歳：65.5%
80歳以上：33.2%

今読んでいるこの記事も負担軽減の一つ…

「時代に合った形で周知したい」「配布に係る負担を軽減したい」との思いから、28年間全戸配布していた「町会連合会会報」の発行をやめ、広報まつもとに掲載しました。



町会連合会
マスコットキャラクター
町会フェアリー ユイちゃん

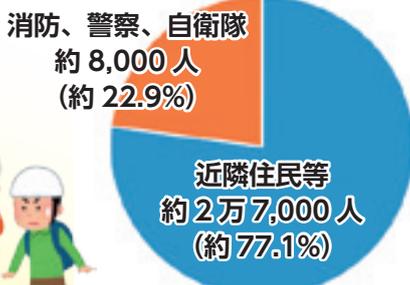
町会の意義とは？

町会は、住民自らが良好な地域社会をつくるため、お互いに助け合うことを前提とした組織です。社会の変化に伴い、住民同士の関わり方も変わってきています。しかし、**町会の存在意義は「身近な助け合い」**。その根っこは変わりません。

特に災害時には、身近な助け合いが必要です。救助活動は、行政だけでは限界があります。普段から顔の見える関係だからこそ、いざというときに助け合うことができます。



阪神・淡路大震災 救助の主体と救出者数



平成7年の阪神・淡路大震災では、倒壊した建物の下敷きになった人の約8割が、家族も含む「自助」や近隣住民等の「共助」により救出されています。

出典：『令和6年版 防災白書』

町会加入者が負担に感じていること

①市から依頼される役員・委員が多い

【委員の例】

民生委員、緑化推進委員
青少年育成センター補導委員 等

町会の役割の一つは「市政の運営に協力すること」。
役員・委員の選出も「協力すること」を前提としています。
しかし、町会加入者の中には、仕事をしている人や子育て中の
人など協力することが困難な人がいます。そんな人たちに頼めな
くて、自分でいくつもの役を引き受けている人もいます。



これに対し松本市は…

負担を強いていることは理解しつつも、人手不足や厳しい
財政状況から、町会の協力が不可欠なのが現状です。
実情に合わせた対応を目指します。



②回覧・配布物が多い

市などから大量に送られてくる紙の回覧物
や配布物を、仕分けし配布しています。

【平田町会の場合】

役員の作業に約1時間30分
常会長の作業に約1時間30分

毎月の
負担に…



①役員が常会（組・班）ご とに仕分け

全戸配布の例



回覧の例



②常会長（組長・班長）が 持ち帰り、整理して配布・回覧



これに対し松本市は…

デジタル化を基本として、配布の見直しを進めています。
市が配布するものは、全て市ホームページに
掲載しています。紙よりも詳しく、いつでも
最新の情報を得ることができます。

「『うちはデジタルで見えるようにする
から、紙は減らしていいよ』という
町会は、お申し出ください！」



秘書広報室 坂上次長

広報・公民館報・議会だより
などはこちら▶



広報紙 BOX

令和の時代の持続可能な町会とは一。

今までの当たり前は捉われぬ、新しい共存のあり方とは一。

市も町会も、そして町会に入っていない人も、

みんなが心地よく暮らせる地域社会を

一緒に創っていきましょう。

「地域をもっと良くしたい」

そう思ったら、

まずはお近くの**地域づくりセンター**へ！

市ホームページ
地域づくりセンター
一覧



大地震への備えを



●問い合わせ 危機管理課 (☎33-9119 📠33-1011)

いつ発生するか分からない地震は、日常的な心構えや対策が大切です。能登半島地震から1年経った今、改めて地震への備えを確認しましょう。

令和6年1月1日 能登半島地震
M (マグニチュード) 7.6、最大震度7

松本市で懸念される地震

30年以内に発生する可能性のある大きな地震は次のとおりです。

名称	想定規模	松本市の最大震度
糸魚川—静岡構造線断層帯地震	M8.5	震度7
境峠・神谷断層帯地震	M7.6	震度7
南海トラフ地震	M9	震度5
首都直下地震	M7	震度4～5

自分の命は自分で守る

防災後は、公的機関の助けが行き届くまでに時間がかかります。平時から備えをしておきましょう。

家具・家電製品の固定

家具は、転倒を防ぐためにL字型金具等で壁下地にネジで固定しましょう。



家族と災害時の行動の確認

災害時は電話がつながりにくくなります。家族と集合場所や連絡方法を決めておきましょう。

▶ 災害伝言ダイヤル
171

3日間生きのびるための備蓄

最低でも、3日分の水・食料と携帯トイレを家庭で準備してください。水は一人1日3リットル必要です。

動画「数日間は自力で生活できる準備を」



松本市一斉防災訓練 (シェイクアウト訓練)

防災行政無線、松本安心ネットで訓練開始をお知らせします。身を守る行動をとってください。

- ◆日時 3月11日(火) 午前9時から(3分間)
- ◆場所 自宅、学校、職場など

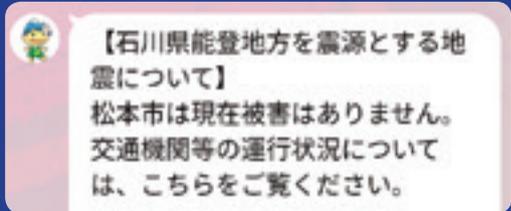


◀こちらから、事前登録にご協力ください(訓練は自由参加)

正しい災害情報の入手は 松本市LINE公式アカウントから!

災害時の情報をいち早く受け取ることができます。

友だち追加



令和6年1月1日のメッセージ配信

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X・Facebookでのテスト配信を行います。

- ◆日時 2月12日(水) 午前11時

「災害時協力井戸」募集

災害により上下水道が停止したとき、近隣住民に井戸水を提供いただける井戸を募集します。

- ◆対象 市内に井戸をお持ちの法人、個人
- ◆申し込み 市ホームページから





災害時に無くてはならない共助の力

松本市消防団 団員募集



●問い合わせ・入団申し込み 消防防災課 (☎33-1191 ㊟33-1011)

市ホームページ

松本市消防団では、一緒に活動してもらえる方を募集しています。あなたの力でまちを守ってみませんか。

消防団員とは

災害時に現場に駆け付け、対応します。平常時には、訓練や防災の啓発活動を行います。松本市には1,700人（うち女性70人）の団員がおり、仕事や学業を持ちながら活動しています。

入団資格

市内在住・在勤・在学で、18歳以上の方（性別不問）

待遇

身分：非常勤特別職の地方公務員
報酬：年間一定の金額を支給（出勤時は別途支給）

女性と若者が入りやすい消防団を目指して、改革を進めています！



消防団のあり方を見直し
団員の負担軽減に
努めています！

消防団長



YouTube

消防団改革を
動画で紹介
します！

市長



皆さんの入団
をお待ちして
います！

消防職員



消防団
Instagram



新卒の架空請求などに注意！

●問い合わせ・相談 消費生活センター (☎36-8832 ㊟36-6839)

不安なときは、消費生活センターに相談しましょう。

「子ども性暴力防止法」に便乗するはがき詐欺

「あなたが視聴した動画に、児童ポルノ被害者が出演していました。連絡がない場合は刑事告訴手続きに入ります。性犯罪者歴は公開されます。心当たりのない方も連絡ください。」というはがきが届いた。



連絡せず、無視してください！

連絡すると個人情報詳しく聞かれ、訴訟取り下げ費用などを架空請求されます。QRから問い合わせできることもあり、気軽さから犯罪者と接触してしまいます。若者も被害に遭っています。

頼んだ覚えのない代引き配達

勤めで不在の息子に代わり代引配達の荷物を受け取ったが、息子は「知らない」と言っている。



代引配達は宛名の本人が対応！

支払う前に本人に確認するか、再配達を依頼しましょう。

不用品買い取りと見せかけて

「明日お宅に行き、不用品を買い取る」と電話がありお願いするも、当日は不用品には目もくれず「貴金属を見せろ」とすごまれた。



貴金属の低価格買い取りにご用心！

「帰って」と言っても帰らないときは、警察に通報しましょう。

お知らせ

募集

催し

健康・福祉

美術館

ザ・ハーモニーホール

美術館

博物館

お知らせ 2月14日(金)は 児童手当の支給日

次に該当する方は申請が必要です。
 ①高校生年齢以下の児童と大学生年齢の子を合わせて3人以上養育している方
 ②高校生年齢の児童のみを養育している方
 ③中学生以下の児童を養育しているが、所得制限により手当を受給していない方
申 2月28日(金)までに電子申請
問 こども福祉課(☎33-9855 ☎36-9119)

お知らせ 医療機関を受診するときは 医療費受給者証の提示をお願いします

福祉医療費等の受給者証は、現時点ではマイナ保険証との紐づけはされていません。医療機関を受診するときは、マイナ保険証と受給者証を提示してください。
 ●提示が必要な受給者証＝福祉医療費(こども、ひとり親、障がい者)、自立支援医療費(精神通院、更生、育成)、特定医療費(指定難病)、ウイルス肝炎、小児慢性等
問 障がい福祉課(☎34-3036 ☎36-9119)、こども福祉課(☎33-9855 ☎36-9119)

お知らせ 司法書士による 「昔の借金無料相談」

日 3月1日(土) 午前10時～午後4時
 電話相談(☎0120-448-788)
問 長野県司法書士会(☎026-232-7492)、市民相談課(☎32-0001 ☎36-6839)

お知らせ 放課後児童健全育成事業 一時利用 令和7年度登録

保護者に用事がある日に児童を児童センター等でお預りする「一時利用」の登録を受け付けます。
対 市内の小学校に就学している児童
 ●受付時間＝午後0時30分～6時30分(日曜・祝日を除く)
 ●受付場所＝利用する児童館・児童センター・放課後児童クラブ
料 500円/回
申 施設に備え付けの用紙を、直接利用施設へ
問 こども育成課(☎34-3261 ☎34-3309)

お知らせ マイナンバーカードで 国民年金の手続きができます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから国民年金第1号被保険者加入手続きと国民年金保険料に関する電子申請、「ねんきんネット」へのアクセスができます。「ねんきんネット」では、年金記録や将来の年金見込額の試算などを確認できます。
問 ねんきんネット専用ナビダイヤル(☎0570-058-555)、松本年金事務所(☎25-8100)

お知らせ 2月28日(金)は 市税等納期限

●固定資産税・都市計画税＝令和6年度第4期
 ●国民健康保険税＝令和6年度第8期
 ●後期高齢者医療保険料＝令和6年度第8期
 ●介護保険料＝令和6年度第11期
問 一般市税・国民健康保険税(支払)は納税課(☎33-1192 ☎39-0723)、国民健康保険税(税額)・後期高齢者医療保険料・介護保険料は保険課(☎34-3215 ☎39-2523)

お知らせ 市議会 2月定例会の お知らせ(予定)

本会議は、ライブ中継・録画中継をします。
問 議会事務局(☎34-3210 ☎34-9811)

日程	時間	内容	会場
2月18日(火)	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)
19日(水) 20日(木) 21日(金)	午前10時～ 午後5時頃	当初予算説明 会	議員協議会室 (東庁舎3階)
25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)
26日(水)～ 3月2日(日)		議案調査等のため休会	
3日(月) 4日(火) 5日(水)	午前10時～ 午後5時頃	本会議 一般質問	議場
6日(木) 7日(金) 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金)	午前10時～	委員会審査等	議員協議会室 及び委員会室 (東庁舎3・4階)
17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

お知らせ 自衛官募集対象者情報の 除外申請

市は、法令に基づき、自衛官募集に必要な情報を自衛隊に提供しています。希望しない方は申請が必要です。
対 令和7年度に18歳・22歳になる方
 ●申請期間＝2月10日(月)～4月11日(金)
 ●申請可能な方＝対象者本人、法定代理人、委任された代理人
申・問 申請書を電子申請、郵送、または直接、危機管理課(☎33-9119 ☎33-1011)へ

お知らせ 行政書士 無料相談会

日 2月15日(土) 午前10時～午後3時
場 勤労者福祉センター 3-3会議室
内 遺言書・相続関係書類の作成、ビジネスをサポートする各種申請書、外国人の方の在留資格など
問 長野県行政書士中信支部(☎87-3798)、市民相談課(☎32-0001 ☎36-6839)

お知らせ 交通災害共済に 加入しましょう

令和7年度の交通事故による災害に対して見舞金が支払われます。
対 市内在住の方、就学で市外に居住の方
 ※0歳～中学生は全員加入(公費負担)
 ●会員期間＝4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
 ●見舞金＝実入通院日数2日以上で2万円～死亡100万円
料 年会費400円/人
申 町会へお問い合わせください。(地域づくり課、支所・出張所でも可)
問 地域づくり課(☎34-3280 ☎34-0400)

お知らせ ひとり親家庭福祉会 「おしゃべり広場」

対 市内在住のひとり親家庭の親子
日 2月15日(土) 午後3時～5時(出入り自由)
場 なんなん広場 和室 **申** 不要
問 ひとり親家庭福祉会事務局(☎27-3381 ☎27-2239)、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)



お知らせ 第52回
松本市技能功労者

技能の向上・後継者の育成等業界の発展に功績を残し、褒賞された皆さんをご紹介します。(敬称略)

- 【建具工】大原明
 - 【造園師】奥原正次
 - 【鉄構士】高木常行
 - 【電気技能士】宮沢昇
 - 【タイル技能工】友野昭男
 - 【染色美術師】高橋登志男
 - 【配管技能士】二木吉幸、川上弘
 - 【美容師】芝山けさみ、関玲子
- 関 労政課 (☎35-6286 ㊟88-7669)



お知らせ 令和7年度就学援助
制度の申請受け付け

経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者に、教育費の一部を援助します。

- ㊟ 松本市に住民登録があり小中学校に在学している児童生徒の保護者、または市外に住民登録があり松本市内の小中学校に在学している児童生徒の保護者(学校給食費のみ支給対象)
- 他 市内校は全児童・生徒に申請書を配布しました(新小・中学1年生には入学後に配布)。市外校に在学中で申請を希望される方は学校教育課にお問い合わせください。
- 甲 3月5日(水)までに在学する小中学校へ(市外校に在学している場合は学校教育課へ)
- 関 学校教育課(☎33-9846 ㊟34-3206)

お知らせ 宝くじの助成金で
町会備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業で町会の備品・集会施設等を整備しました。

- 【コミュニティ助成事業】((一財)自治総合センター)
 - 財源=宝くじの受託事業収入
 - 令和6年度実施=公民館備品整備(安原町町会、松本市島立北栗町会、松本市原町会)、集会施設(公民館)の現地改築(松本市双葉町町会)
 - 【地域活動助成事業】(長野県市町村振興協会)
 - 財源=市町村振興宝くじ(サマージャンボ等)の収益金
 - 令和6年度実施=公民館備品整備(南中町会、横田第七町会、菅野町会、波田22区町会、芳田野溝町会、西原町会、小柴町会)、自主防災組織備品整備(南中町会防災会、堀米町会防災会)
- 関 地域づくり課(☎34-3280 ㊟34-0400)、危機管理課(☎33-9119 ㊟33-1011)、生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ㊟37-1153)

募集 国宝松本城案内
ボランティアガイド募集

松本城を案内するボランティアを募集します。(研修あり)

- ㊟ 松本城内二の丸・本丸を移動しながら、観光客と明るく積極的なコミュニケーションのとれる方
- 関 国宝松本城案内グループ 代表 齊藤 (☎46-2111 ㊟ ts15@amber.plala.or.jp)、松本城管理課(☎32-2902 ㊟32-2904)

募集 国宝松本城
外国語ボランティアガイド募集

松本城を外国語(主に英語)で案内するボランティアを募集します。

- 説明会=2月16日(日) 午前10時30分~正午
- 場 市民活動サポートセンター
- 関 アルプス善意通訳協会事務局 松元 (☎080-2118-6757 ㊟ npoalsa@gmail.com)、松本城管理課(☎32-2902 ㊟32-2904)

募集 公営住宅の入居者募集

市営住宅の補充募集(抽選)を行います。

- 募集期間=2月14日(金)~21日(金) ※夜間・休日は受け付けません。
- 抽選会=3月6日(休)

団地名	間取り	戸数	単身申込
浅間南	3DK	2	4F以上○
	3DK(視覚障がい)	1	
小宮	3DK	2	
元町上	3DK	1	
石芝	3DK	1	
	3LDK	1	4F以上○
出川	3LDK	2	4F以上○
南松本	2DK(車いす使用者向け)	1	○
南松本東	3DK	1	
南松本南	3LDK	2	4F以上○
寿田町	3DK	2	
	3LDK	1	
竹淵	3DK	4	3F以上○
豊丘	2DK(EV付)	1	○
	3DK(EV付)	4	

他 県営住宅は長野県住宅供給公社松本事務所にお問い合わせください。

- 甲・関 必要書類を郵送、または直接、長野県住宅供給公社松本事務所(〒390-0852 島立988番地1 ☎47-0240 ㊟47-8902)へ

募集 消費者問題協議会
公募委員募集

消費者保護施策に関して審議し、意見をいただく委員を公募します。

- ㊟ ①市内在住の方で、年2回程度開催する平日の会議に出席できる方 ②現に委員を務める本市の審議会等が2機関以内の方
- 募集人数=若干名
- 任期=令和7年4月から2年間
- 甲・関 2月21日(金)までに、消費者保護について感じることを400字以内にまとめ、住所・氏名・職業・電話番号を明記の上、郵送、ファクス、電子メール、または直接、市民相談課(☎32-0001 ㊟36-6839 ㊟ seikatu@city.matsumoto.lg.jp)へ



募集 保育園のシルバー保育サポーター (会計年度職員) 募集

対 健康で子どもの好きな市内在住の60~70歳の方

●勤務時間=午前9時~午後1時。週2回程度(1カ月8回まで)

●勤務地=里山辺保育園、寿東保育園、白板保育園、入山辺保育園、和田保育園、並柳保育園、梓川東保育園、本郷南幼稚園

●勤務内容=午前は保育の補助、午後は園の環境整備(草取りなど)

●勤務開始=4月

他 保育士資格の有無は問いません。面接選考を行います。

申・関 2月7日(金)までに電話で保育課(☎33-9857 ㊟34-3236)へ

催し 発掘された松本2024 遺跡発掘報告会と速報展

申 不要

関 文化財課(☎85-7064 ㊟86-9189)

【報告会】

日 2月9日(日) 午後1時~4時45分

場 あがたの森文化会館 講堂

内 ①講演「考古ボーイが見た発掘と、生業に見る松本の大昔」

②調査担当者による報告

講 上條信彦氏/弘前大学教授

【速報展】

日 2月8日(土)~3月30日(日) 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで) ※2月は平日休館、3月は月曜日休館

場 考古博物館 企画展示室

¥ 高校生以上200円、中学生以下無料

内 発掘調査の出土品や写真を展示 ※史跡弘法山古墳発掘50周年記念企画展を同時開催

催し あがたの森文化会館 作品展覧会

日 3月1日(土) 午前9時~午後5時、2日(日) 午前9時~午後3時

場 あがたの森文化会館 講堂ホール

内 短歌、和歌、絵画、人形、木彫など

関 あがたの森文化会館(☎32-1812 ㊟33-9986)

催し 文書館講座

場 文書館講義室

定 各回先着36人

関 文書館(☎28-5570)へ

【第7回「城下町松本の近代の町への変容—明治初年から大恐慌前の60年間の軌跡—】

日 2月15日(土) 午前10時~11時30分

内 城下町松本の近代以降の街並みの変遷を読みとく

講 小山淳一/文化財課 研究専門員

申 2月8日(土)午前9時から電話で文書館へ

【第8回「公文書とこれからの文書館」】

日 3月1日(土) 午前10時~11時30分

内 公文書を紹介し、文書館のあり方を考える

講 石井敬一/文書館職員

申 2月22日(土)午前9時から電話で文書館へ

催し 現地講座 「地質から読み解く林城跡」

対 中学生以上

日 3月1日(土) 午前9時~午後1時 ※悪天候の場合は9日(日)

場 林城跡(大城)金華橋横登り口集合

¥ 24円(保険料)

定 先着12人

内 国史跡・林城跡(大城)の地質を中心とした講座。登山あり

講 大塚勉氏/信州大学特任教授

申・関 2月25日(火)午前9時から、電話で文化財課(☎85-7064 ㊟86-9189)へ

催し 教育文化センターの催し

【星空プログラミングフェスティバル
「市民が作った作品の発表会」】

日 2月16日(日) 午後2時45分~

¥ 無料

定 先着50人

内 「冬の星空プログラミング」受講者が制作した作品の発表

申 不要

関 教育文化センター(☎32-7600)

催し 中央図書館の催し

関 中央図書館(☎32-0099 ㊟37-1148)

【ウィキペディアタウンin学都松本】

日 2月8日(土) 午前9時30分~午後5時

場 博物館 講堂 定 20人

内 松本パルコや市立博物館などのウィキペディアの項目を編集するワークショップ

講 諸田和幸氏/UDC長野ブロックコーディネーター・フォトグラファー

申 2月7日(金)までにQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ

【中央図書館トークライブ
ライブラリレーまつもと】

日 2月15日(土) 午後1時30分~3時30分

場 中央図書館 3階視聴覚室

定 先着50人

内 ブロンズ像に訊いてみた~『望郷』像と80年代をめぐるスモールトーク

講 原山聡矢氏/[books 電線の鳥]店主

申 2月14日(金)までにQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ

【暮らしに役立つ図書館講座(健康・医療編第1回)
「自分や大切な人ががんになったら」】

日 3月1日(土) 午後1時30分~3時

定 40人

場 中央図書館 3階視聴覚室

内 がんを経験した方のお話を聞く

講 小口浩美氏/がんサポートおむすび

申 2月28日(金)までにQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ

【暮らしに役立つ図書館講座(健康・医療編第2回)
「がんに負けない~自分らしく生きる~」】

日 3月8日(土) 午後1時30分~3時

定 40人

場 中央図書館 3階視聴覚室

内 がんとの向き合い方、治療法など

講 三島修氏/相澤病院 がん集学治療センター長

申 3月7日(金)までにQRから、または電話、ファクスで中央図書館へ

催し
詳細



催し お友達づくり交流会

- 対 市内在住・在勤・在学の18~34歳の未婚の方
- 場 なんなんひろば
- 日 2月22日(土) 午後1時30分~4時30分
- 料 1,000円(別途、ホーム登録200円)
- 定 男女各先着12人
- 内 スイーツ作りやゲーム
- 申・問 2月14日(金)までにQR、電話、または直接青少年ホーム(☎26-1083)へ



催し 人権映画の日 『道 一白磁の人』

- 日 3月5日(水) 午後1時30分~3時30分
- 場 Mウイング3階 ネットワーク室
- 料 無料
- 申・問 前日までにQRから、または電話で人権共生課(☎39-1105 ☎37-1153)へ



催し 私たちのまち・松本で世界の料理を 楽しもう「ガバオライス」「トムヤムクン」

- 対 おおむね18歳以上の市内在住・在勤の方
- 日 3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
- 料 1,000円
- 定 16人(応募多数の場合は抽選。初参加の方優先)
- 講 山永みどり氏/タイ出身
- 申・問 2月13日(木)までにQRから、または電話、ファクスで多文化共生プラザ(☎39-1106 ☎37-1153)へ



催し モルック大会 参加者募集

- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 日 2月16日(日) 午前10時~正午
- 場 南部体育館
- 定 先着10組(1組2~5人) ※代表者は20歳以上
- 申・問 2月7日(金)までにQRから、または電話、ファクスでスポーツ推進委員協議会(事務局スポーツ事業推進課)(☎45-9511 ☎45-1024)へ



催し ジェンダー平等センター 主催講座

- 申 電子申請または電話で(株)日本旅行松本支店(☎34-5555)へ
- 問 人権共生課(☎39-1105)、(株)日本旅行松本支店



【春よ来い!ストレッチ&シェイプ(全4回)】

- 対 女性 定 先着15人
- 日 2月6日・13日・20日・27日(いずれも木曜日) 午後7時~8時30分
- 場 第三地区公民館 大会議室東
- 講 船木美恵子氏/フィットネスインストラクター
- 【第11回パパと遊ぼう~こどもの才能発見!~】
- 対 0歳~6歳の子育て中のパパ、ママ
- 日 2月8日(土) 午前10時~11時
- 場 庄内地区公民館 講座室
- 定 先着10人 内 子育て診断士のお話し
- 講 前田東輝氏/日本パーソナルコミュニケーション協会 子育て診断士会

【女性が幸せになれる薬膳講座(全2回)】

- 対 女性 定 先着15人
- 日 2月9日(日)、3月2日(日) 午前10時~午後1時30分
- 場 庄内地区公民館 料 1,500円/回
- 内 薬膳の話、調理実習
- 講 中垣英美氏/薬膳ライフカウンセラー

【女性起業家のたまごさんが 一歩踏み出す講座 オフ会】

- 対 起業を目指す女性 定 先着20人
- 日 2月12日(水) 午前10時~11時30分
- 場 マツモトサトヤマドアーズ
- 他 オンデマンド配信受講必須
- 内 起業を目指す女性の交流会
- 講 赤沼留美子氏/(株)スマイル・ラボ

【笑い文字講座】

- 対 一般、小学生以上の親子
- 日 2月16日(日) 午前10時~11時40分
- 場 第三地区公民館 視聴覚室
- 料 1,100円
- 定 15人(応募多数の場合抽選)
- 講 宮田みゆき氏/一般社団法人笑い文字普及協会 上級講師

【家族・自分が健康なうちに 知っておきたい成年後見制度】

- 日 2月19日(水) 午前10時30分~正午
- 場 神林公民館 講座室
- 定 先着15人
- 内 成年後見制度の講義
- 講 堤守氏/公認不動産コンサルティングマスター 相続対策専門士

【らくらく片付け術講座】

- 日 2月22日(土) 午前10時~11時30分
- 場 なんなんひろば 視聴覚室
- 定 先着15人
- 講 上原郁子氏/ラク家事コンサルタント

【スポーツと栄養 体づくり講座】

- 対 指導者・選手・保護者
- 日 2月22日(土) 午後1時30分~3時
- 場 庄内地区公民館 大会議室
- 定 先着20人
- 講 沖本玲子氏/公認スポーツ栄養士

【“人生を自由に!” 私たちの未来をひろげる女子会】

- 対 性別・年齢不問
- 日 3月1日(土) 午後1時~4時
- 場 Mウイング 3-2 会議室
- 定 先着50人
- 内 パネルディスカッション、交流会

催し オンライン 合同企業説明会

- 対 令和8年3月以降に卒業予定の学生(全学年)および大学等卒業後おおむね3年以内の既卒者で、市内の企業に就職を希望する方
- 日 3月5日(水) 午後1時~4時
- 内 市内約40社による説明会
- 申 3月4日(火)までに電子申請
- 問 移住推進課(☎34-3193 ☎34-3493)

催し プラチナ講演会 「いつまでも輝くプラチナ人生!!」

- 日 3月1日(土) 午後1時30分~3時30分
- 場 総合社会福祉センター 4階大会議室
- 定 100人
- 講 松木上次氏/清里 萌木の村村長
- 申・問 2月26日(水)までに電話、ファクス、またはメールで、市民活動サポートセンター(☎・☎88-2988 ☎ kyoudou@city.matsumoto.lg.jp)へ



催し 鈴木鎮一記念館 歌声サロン～音楽の小径～

回 2月16日(日) 午後2時
場 鈴木鎮一記念館 展示室
¥ 500円 定 40人
内 ピアノの伴奏にあわせて歌う
他 旭町小学校東門側の教職員用駐車場利用可
申・問 電話で鈴木鎮一記念館(☎34-6645)へ

催し パラスポーツ体験会 障がいのある方も楽しめるダンス

対 小学生以上
回 2月8日(土) 午後2時～4時
場 里山辺体育館 定 60人
講 特定非営利活動法人 CFM実行委員会
申・問 2月5日(水)までにQRから、
または電話、ファクスでスポーツ事業
推進課(☎45-9511 ☎45-1024)へ



健康・福祉 長野県シニア大学 松本学部募集

対 おおむね50歳以上で、地域活動に関する学習意欲がある方(過去に長野県シニア大学を卒業された方も入学可)
●受講期間=2年間(年15日程度)
午前10時～午後3時
場 総合社会福祉センター 定 130人
¥ 年1万2,000円(その他経費負担あり)
内 教養講座、趣味健康交流講座、地域づくり講座
申 2月1日(土)～3月31日(月)に入学願書を松本合同庁舎松本学部事務局、または高齢福祉課へ
問 松本学部事務局(☎40-1912 ☎40-1803)、
高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

健康・福祉 上高地線の福祉100円バス用 乗車券が変わります

上高地線の切符の変更にともない、3月1日から福祉100円バス用乗車券(10枚綴り)に3カ月の有効期限が設定されます。(2月末までに購入したものは、3月1日以降も使用可)
問【福祉100円バス券】高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)
【上高地線・乗車券】アルピコ交通(株)新島々駅(☎87-3166)

健康・福祉 パソコン講座 Wordの 使い方から応用まで

対 障がいのある方、その家族・知人、
高齢の方
回 基本講座：2月16日(日)
ステップアップ講座：2月23日(祝)
午前10時～正午
場 市民活動サポートセンター 会議室
¥ 各講座500円 定 各日5人
内 文字の入力・表の作成、写真・図
の使い方、チラシの作成など
講 NPO法人オフィスロイヤル
申 電話で障害者パソコン研究会
前野(☎080-1043-7315)へ
問 障がい福祉課(☎34-3212 ☎36-9119)

美術館 「ロートレック展」 関連イベント

問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)

【限定スペシャルランチ+観覧券付】 当館学芸員によるギャラリートーク】

回 2月19日(水)、3月5日(水) 午前11時～午後1時
¥ 5,000円(当日有効の本展観覧券と食事代が含まれます)
定 各日15人
申 2月5日(水)午前9時以降にQRから
【当館学芸員によるギャラリートーク】
回 2月6日(木)・27日(木)、3月13日(木)
午前11時～11時40分
場 美術館 2階企画展示室
¥ 無料 ※当日有効の本展観覧券が必要
定 先着15人 申 不要



美術館 子育てパパママの 美術鑑賞日

保育士がお子さんをお預かりします。
対 生後6カ月～未就学児
回 2月9日(日)・24日(月・休)
午前9時30分～午後0時30分
場 美術館
¥ 当日観覧券1枚でお子さん1人無料。当日券以外の観覧券および割引利用の場合、お子さん1人100円
申・問 実施日の3日前までに電話で美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

美術館 館長アートレクチャー よみなおし日本美術史

回・内 2月15日(土)／「書画」とは何か、3月2日(日)／池大雅、3月9日(日)／与謝蕪村、3月15日(土)／伊藤若冲、3月23日(日)／曾我蕭白
いずれも午後1時30分～3時
場 美術館 講座室
定 各回先着35人
¥ 無料 申 不要
講 小川稔／松本市美術館館長
問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)

美術館 第24回信州梓川賞展

回 2月1日(土)～3月2日(日) 午前9時～午後5時(初日は正午から)
場 アカデミア館
内 梓川流域の風景などを通じ表出された作品の公募展
問 アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

ザ・ハーモニーホール ふいごの唄19

回 2月15日(土) 午後3時開演
場 ザ・ハーモニーホール メインホール
¥ 入場無料・予約不要(未就学児入場不可) ※全席自由
内 「オルガンレッスン発展コース」受講生の発表会。ホールオルガニスト・山田由希子さんの演奏も。
問 ザ・ハーモニーホール(☎47-2004 ☎47-2383)

芸術館 まつもとオペラ 合唱団員募集

対 オペラに関心があり練習に積極的に参加できる方
回 3月1日(土)・2日(日) 午後1時～6時
場 まつもと市民芸術館 オープンスタジオ
定 各パート10人程度
内 オーディション
●審査員=木ノ下裕一芸術監督団团长、中村雅夫、城谷正博、天羽明恵
申 ホームページの応募用紙を郵送
問 まつもと市民芸術館(☎33-3800 ☎33-3830)



博物館 イベント情報

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

特別展『春を待つ涅槃図』

松本の地に伝わる涅槃図が一堂に会します。

- ☎ 2月1日(土)～3月3日(月) 午前9時～午後5時
閉室日：毎週火曜日(ただし2月11日は開、12日は閉)
- 📍 2階特別展示室 料 特別展観覧料
- 📌 会期中2階図書情報室にて「ミニ展示 涅槃会とお供えもの」(無料)を開催する他、数量限定でやしょうまを販売します。



松本市重要文化財
涅槃図
笹田常住(狩野養碩)
享保14年(1729)
紙本着色/西善寺蔵

特別展関連【涅槃図の絵解き】

涅槃図に描かれていることをやさしく語ります。

- ☎ 2月1日(土)・15日(土) 午後1時30分～2時30分
- 📍 2階特別展示室 料 特別展観覧料
- 🗨️ 小林玲子氏/長野郷土史研究会副会長・長野の絵解きを広める会代表

特別展関連【涅槃図ギャラリートーク】

- ☎ 2月8日(土)・22日(土) 午後1時30分
- 📍 2階特別展示室 料 特別展観覧料

【常設展ハイライトツアー】

常設展の見どころを解説します。

- ☎ 2月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)
①午前9時30分 ②午前11時
- 📍 1階導入展示ロビー付近に集合
- 料 常設展観覧料 🗨️ 市立博物館市民ガイド
- 【ナイトミュージアム「夜の博物館と常設展ガイドツアー」】
- ☎ 2月19日(水)・21日(金) 午後5時～8時
(ガイドツアーは午後6時～7時。最終入場午後7時30分)
- 📍 常設展示室(1階導入展示ロビー付近集合)
- 料 常設展観覧料 📌 不要

【あがたの森考古学ゼミナール「考古学でみる出土松本銭」】

平成27、28年度に初めて発掘された松本銭について、考古学的見地から、その重要性を語ります。

- ☎ 3月22日(土) 午後1時30分～3時
- 📍 あがたの森文化会館 講堂 料 無料
- 定 先着50人
- 🗨️ 原田健司/文化財課職員
- 📌 QRまたは電話で市立博物館へ



馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【季節展示「ひなまつり」】

松本押絵雛や七段飾りのひな人形を展示します。

- ☎ 2月23日(祝)～4月6日(日)
午前9時～午後5時(休館日は3月31日までは月曜日、4月1日からは火曜日)
- 📍 主屋 料 通常観覧料(4月から無料)

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

【冬季文化講座「冬日ざし」窪田空穂と開智学校
—随筆「70年前の中学生」を読む—】

- ☎ 2月22日(土) 午後1時30分～3時
- 料 無料 定 30人
- 🗨️ 遠藤正教/国宝旧開智学校校舍学芸員
- 📌 電話、または電子メール(☎utsubo@city.matsumoto.lg.jp)で当館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第222回 サロンあがたの森「大きさなんて関係ない!?
—小さな化石の研究者が大きなクジラの化石を発掘しました!—】

- ☎ 2月15日(土) 午後1時30分～3時30分
- 📍 あがたの森文化会館 講堂第一会議室
- 料 200円 定 50人(要予約)
- 🗨️ 山田桂氏/信州大学理学部理学科地球学コース教授
- 📌 2月14日(金)までに電話で当館へ

広告欄

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

長野県松本市深志1丁目1-24 八紘堂ビル4階

広告

お知らせ

募集

催し

健康・福祉

美術館

ザ・ハーモニーホール

美術館

博物館

2025年 3月の相談日

2月の相談日は『広報まつもと』1月号に掲載しています。

相談は無料です。
★は市ホームページからも申し込みができます。



●専門相談（面談） ※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(20分)★	12日(火) 午後1時～5時	市民相談課	2月27日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		19日(火) 午後1時～3時		2月27日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着6人)
		26日(火) 午後1時～5時		2月27日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
	女性のための弁護士相談	11日(火)・25日(火) 午後1時30分～3時30分	ジェンダー平等センター	3月3日(月)午前9時から ☎39-1105(各日先着4人)
司法書士法律相談(30分)★	(オンライン)17日(月) 午後1時～3時	18日(火) 午前10時～午後3時	市民相談課	2月19日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		あんさんぶる	2月19日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着4人)	
税金	税理士税務相談(30分)★	12日(火) 午前10時～正午	市民相談課	2月17日(月)から ☎32-0001、33-0001(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		3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)	18日(火) 午後1時～4時		3月14日(金)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		3月18日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎0261-23-1588
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	19日(火) 午後1時～3時		3月14日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談(60分)	14日(金) 午後1時～3時		3月12日(水)までに長野県土地家屋調査士会中信支部 ☎36-1590 ※受付は月～木午前9時～午後2時、金午前9時～正午
空き家	空き家の売却・賃貸に関する相談(50分)	25日(火) 午後1時～4時		3月17日(月)までに移住推進課 ☎34-3193(先着3人)
不動産評価	不動産評価等相談(30分)	21日(金) 午前10時～正午		3月19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	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		3月27日(木)までに ☎32-0001、33-0001

※行政相談は、四賀・安曇・奈川・梓川・波田の各支所でも行っています。日程は、各支所へお問い合わせください。

●外国人向け相談

相談名	日時	会場	問い合わせ先
ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 Segunda à Sexta-fera 9:30～15:30 Das 9:30 às 15:30h	市民相談課 Departamento de Consulta aos Cidadãos	☎33-0001
外国人なんでも相談	英語 Consultation in English	10:00-17:00 10:00-18:30 — 10:00-17:00 10:00-17:00	第4週 9:00-17:00
	ポルトガル語 Consulta Português	— — — 16:00-21:00	第3週 9:00-17:00
	中国語 中文咨询	— — 10:00-13:00 17:00-21:00	第2週 9:00-17:00
	タイ語 ให้คำปรึกษาไทย	13:00-15:00 สอบถามได้ วันจันทร์และวันเสาร์ (月)か(土)どちらかです。聞いてください。	13:00-15:00
	やさしい日本語 にほんごでの そうだん	10:00-18:30 10:00-18:30 10:00-18:30 10:00-21:00 10:00-18:30	9:00-17:00
行政書士相談	毎月第2木曜日 13:00-16:00	Mウイング3階	ながのけんぎょうせいしよしかい 長野県行政書士会 中信支部 ☎87-3798

広告欄

広告

理容 60才以上の方 200円引

大人カット 2,100円

中学・高校生カット 1,900円

小人カット 1,300円

ヘアカラー+カット 4,400円

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です

理容 プラナー 美容 プラナー

イオンタウン松本村井店

国道19号線沿い イオンタウン松本村井店増床区画内

理容 松本市村井町南 2丁目21-45 ☎0263-31-3436

美容 松本市村井町南 2丁目21-45 ☎0263-31-6768

最終受付時間 AM 8:15～カット PM 6:45

ヘアカラー PM 6:15 パーマ PM 5:45

パーマ+カラー 600円引

美容 カラーされた方カット料金 1,200円

ロング料金一切いただきません

カット(プロ付) 2,100円

パーマ(カット・プロ付) 4,200円

ヘアカラー(プロ付) 4,200円

縮毛矯正(プロ付) 8,800円

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です

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。

● 3月の相談 ※祝日を除く。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	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
	男性相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767 電話 第2・3・4火：午後5時～8時 ジェンダー平等センター相談室☎37-1587
	ジェンダー平等センター 心と生き方の相談 	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 ※要予約 電話・QRから 電話 火、木、第1・3金：午前9時～11時30分 第2・4金：午後1時～3時30分 相談室☎37-1588
	にじいろのまち相談 (性的マイノリティ専門相談)	電話・面談 にじいろのまち相談☎39-1108(相談員：長岡春奈氏) 19日(水)午後3時～6時 Mウイング3階ワーキングルーム ※面談は要予約・QRから 
	自殺予防専用相談	電話・面談 いのちのぎずな松本(市役所東庁舎)☎34-3600 ※面談は要予約 月～金：午前9時～午後5時15分
	精神保健相談	面談 保健予防課(松本市保健所)☎40-0701 ※要予約
	子ども	ひとり親相談・児童相談
子どもの権利相談		電話・面談 こころの鈴(市大手事務所)☎0120-200-195 月～土：午後1時～6時(金8時まで)
発達相談		電話・面談 インクルーシブセンター(なんぶくプラザ)☎24-1235
子育て相談		電話・面談 こども福祉課 家庭児童相談室☎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、芳川☎86-1055、小宮☎47-8310、波田☎91-3113]
青少年相談		電話・面談 月～金：午前10時～午後5時 こども育成課☎34-3183
まちかど保健室		電話・面談 あがたの森文化会館☎34-3291 水：午前10時～午後5時 金：午前10時～午後4時
不登校・不登校傾向等の相談		電話・面談 はぐルッポ(浅間温泉1-5-1)☎31-3373 水・金：午後1時～5時
健康	健康相談	電話・面談 健康づくり課☎34-3217 電話・面談 各保健センター[中央(第2・4水は休)☎39-1119、南部☎27-3455、西部☎92-8001、北部☎38-7677] 月～金：午前9時～正午・午後1時～5時(面談は午前9時～正午※要予約)
	医療相談	電話・面談 医療安全支援センター(松本市保健所)☎40-0800
	風しん抗体検査	検査 保健予防課(松本市保健所)☎40-0702 ※要予約
	エイズ・性感染症相談及び検査	面談・検査 匿名検査：HIV、梅毒、性器クラミジア 松本市エイズ相談電話☎40-0703 ※要予約
	職業・労働相談	電話・面談 労政課☎35-6286 水：午前9時～午後5時 ※予約優先
職業・労働	生活・労働相談(弁護士相談)	面談 ユニオンサポートセンター(勤労会館)☎39-0021 15日(土)午前10時～正午 ※要予約
	若者お悩み相談室	面談 月・水・木・金：午前9時～午後5時 青少年ホーム☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	面談 労政課☎35-6286 1日(土)午前10時～午後2時、28日(金)午後1時～5時 ※要予約
	勤労者心の健康相談	面談 労政課☎35-6286 6日(木)午前9時30分～11時30分、13日(木)・27日(木)午後1時～5時、10日(月)・24日(月)午後1時～4時 ※要予約
	就職氷河期世代就労相談	電話・面談・オンライン 労政課☎35-6286 7日(金)・11日(火)・21日(金)・25日(火)午後1時～5時 ※要予約
	後見 成年	成年後見制度に関する相談
弁護士・司法書士による専門相談		面談 成年後見支援センター(かけはし(梓川支所))☎88-6699 火：午後1時～4時 ※要予約
介護	介護相談	電話 介護110番☎39-1165 電話 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]
	認知症の専門医による相談	面談 高齢福祉課☎34-3237 14日(金)午後1時30分～4時30分 ※2月28日(金)までに要予約(先着順)
障がい	障がい福祉相談	電話・面談 ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター)☎27-7211
	視覚障がいに関する相談・懇談会	面談・懇談 松本視覚障害者福祉協会 前野☎080-1043-7315、障がい福祉課☎34-3212 9日(日)午前10時～午後3時 Mウイング3-1会議室 ※前日までに要予約
人権	人権相談	電話 長野地方法務局松本支局☎32-2571
	人権なんでも相談	面談 長野地方法務局松本支局☎32-2571(相談員：人権擁護委員) 14日(金) 松南地区公民館 3会議室 午後1時～4時
	部落差別に関する相談	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 4日(火)・18日(火)午前10時～午後3時
生活	一般相談(生活全般)	電話・面談 市民相談課☎32-0001
	生活困窮・就労相談	電話・面談 まいさぼ松本☎34-3041、まいさぼとまり木松本☎50-6747 午前9時～午後5時 ※原則予約制
	消費生活相談	電話・面談 松本市消費生活センター☎36-8832 月～金：午前8時30分～午後5時
その他	市民活動・プラチナ世代の相談	電話・面談 市民活動サポートセンター☎88-2988
	結婚相談	面談 移住推進課☎34-3062 月・火・木・第2土・第4日：午前9時～午後5時 ※予約優先
	交通事故相談	電話・面談 交通事故相談所(松本合同庁舎)☎40-1949

ごみの減量にご協力ください

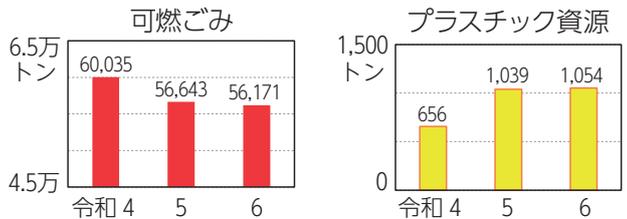


●問い合わせ 環境業務課 (☎47-1096 ㊟40-1335)

市ホームページ

令和4年度の松本市の1人1日あたりのごみ排出量は、**県内19市のなかで最も多くなっています。**
食べきれない量の食材やほとんど使わないものを買ってすぐに捨てたり、リサイクルできる資源物を可燃ごみに混ぜて捨てたりしていませんか？ごみを減らすために、できることから始めましょう！

ごみ量の現状



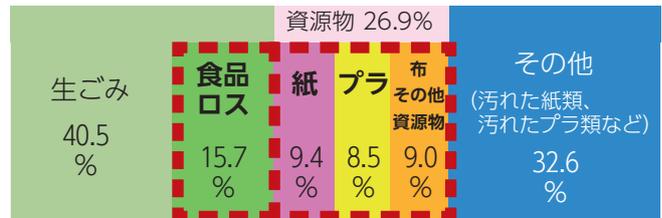
※各年4～12月の排出量

▶令和6年度は、可燃ごみの減少量が緩やか

令和5年度は容器包装以外のプラスチックの再資源化を開始し、可燃ごみが大きく減少しました。令和6年度も減少していますが、昨年度と比べて減り方は緩やかになっています。

家庭系可燃ごみ組成調査結果

(令和5年度)



↑ もったいないもの (食品ロス)
↑ リサイクルできるもの (資源物)

▶可燃ごみは、まだ減量の余地があります

可燃ごみは減少傾向ですが、家庭から出される可燃ごみのなかには、もったいないもの（食品ロス）が約16パーセント、リサイクルできるもの（資源物）が約27パーセントも含まれていました。

まだまだ、可燃ごみは減らすことができます！可燃ごみ減量のためにできること

無駄なものは買わない



食品ロスを減らす



買い物はマイバッグで



生ごみは水切りを
＼水分を絞る／



詰め替え商品を買う



資源物は正しく分別
＼小さな紙も資源へ／



●問い合わせ 環境・地域エネルギー課 (☎34-3268 ㊟34-3202)

不要な食品を募集

まつもと「城のまち」フードドライブ

食品ロスの削減と生活困窮者支援のため、不要になった食品を集めます。

㊟ 2月20日(木) 午前10時～午後1時

㊟ 市役所東庁舎1階

●寄付いただきたい食品＝カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できる食品（賞味期限が明記され、1カ月以上ある未開封で日本語表記のあるもの）

エコスクール

冬の自然観察会 小さな春を見つけよう！



- ㊟ 市内在住の小学生以上の方（中学生までは保護者同伴）
- ㊟ 2月22日(土) 午後1時～
- ㊟ アルプス公園
- ㊟ 20人
- ㊟ 自然観察の会 ひこばえ
- ㊟ 2月9日(日)までにQRから

ペットボトルから 繊維を作ろう！



- ㊟ 市内在住の小3以上の親子
- ㊟ 3月19日(水) 午後1時30分～
- ㊟ 環境技術センター
- ㊟ 500円
- ㊟ 10人
- ㊟ 株式会社環境技術センター
- ㊟ 3月4日(火)までにQRから

松本市の人口234,111人（前月比－132人）〈男114,778人（前月比－52人） 女119,333人（前月比－80人）〉
世帯数110,016世帯（前月比＋7世帯） 令和7年1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 ☎34-3271

URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> 印刷●電算印刷株式会社 ●この印刷物は再生紙を使用しています。 ●毎月1日に発行