

広報まつもと 7

2025 No.1434



ジモトの



給食で発見



Contents —もくじ—

特集	環境にやさしい給食の日
02	
04	参議院議員通常選挙

06	信飛トレイル
07	情報チャンネル
14	8月の相談日
16	博物館特別展・エコスクール

今年2年目

7/7~14
実施

子どもたちに安心・安全なジモト食材を

環境にやさしい給食の日

●問い合わせ 学校給食課 (☎86-1130 ☎86-1150)

今、松本の給食はおいしいと、小・中学生から好評です。

松本市ではジモト食材を取り入れる取り組みを進めています。子どもたちに安全でおいしい食材を提供するだけでなく、農業の活性化にも繋げていきます。

「環境にやさしい給食の日」とは？

無農薬・低農薬の農産物で作る献立を市内の学校給食で提供し、**ジモト食材**を味わって児童・生徒が給食を通して地域のこと・環境のことを考える日です。

なぜ環境にやさしい？

①無農薬・低農薬は人や生物にやさしい ②生産地と消費地が近く、輸送時のCO₂を削減できる

〈去年の献立〉

【カラフル大根の
ツナサラダ】

キャベツ（松本市）
大根（松本市）
紫大根（長野市）
紅くるり大根（長野市）

【白米】

金芽米
（松本市）

【鶏肉のねぎねぎソース】

福味鶏（長野県）
長ネギ（松本市）
にんにく（長野市）

【環境にやさしい野菜の
具だくさんみそ汁】

にんじん（松本市）
じゃがいも（松本市）
もやし（駒ヶ根）
はくさい（長野市）
えのき（須坂市）

米と野菜の松本産&県内産の使用率 **100%**

給食センターの想い

おいしい給食を、いっぱい食べてください！



調理員さん

いつもより手間をかけ、丁寧に洗って、切って、調理しています。

食材はどこで育てられて、どうやって届き、調理されて、目の前にあるかを知ってほしいです。

地元の食材を食べることは松本地域の農業を守り、地球を守ることだと気づいてくれることを願っています。



栄養教諭 荻上さん

生産者の想い



▲給食にキャベツを提供
NPO法人あぐり奈川
理事長 田中さん

食べることが地域の元気に繋がります！

地元の新鮮な食材を市内の子どもたちに知って、食べてもらう、**地産地消の入口**として学校給食はとても適しています。

奈川産キャベツのおいしさを広く知ってもらうことで「農業」という仕事ができ、地域が活性化します。

環境にやさしい給食の日は、前日に収穫した新鮮なキャベツをお届けします。ぜひ味わってください。

奈川産キャベツのおいしさ

奈川の標高は1,000メートル以上でおいしいキャベツを育てるのに適した冷涼な気候。松本地域の気温の日較差で柔らかくて甘いキャベツができる！



・近隣の小規模農家からの集荷に、**配送業者が協力**

・市内の小中学生に18,000食を作る給食センターで**まとまった量の食材を確保**

たくさんの人の**連携・協力**に支えられて実現
去年は年1回→今年から**年2回**になりました

普段の給食も

ジモト食材の利用を進めています！

学校給食
松本地域産農作物の利用率
(主要野菜15品目)

R3
19.3%



R6
25.5%

もっと地産地消を
進めやすい施設へ

給食センター再整備 今ある5施設を4つに編成

給食センター	築年数	規模
東部	16年	大
西部	24年 (改修時期)	大
波田	54年 (老朽化)	小
梓川	37年 (老朽化)	小
四賀	12年	小



給食センター	規模
東部	中
(仮) 第一学校 給食センター (梓川)	中
(仮) 第二学校 給食センター	中
四賀	小

改修 6,000食
令和13年8月稼働予定

新設 6,000食
令和10年4月稼働予定

新設 6,000食
令和12年8月稼働予定

これまでの大規模型（3本献立）から中規模型（2本献立）になり調理の工程・動線を効率化
地元の食材を取り入れながら、バラエティー豊かなメニューを提供



おまけ
**イマドキの
人気献立**



坦々こんにゃく
麺スープ

ささみのレモンソース



まぜっこサラダ
(素揚げの小魚入り)



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

7月20日(日) 第27回参議院議員通常選挙



#つくりたい未来がある

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局
(☎34-3230 ☎39-1160)

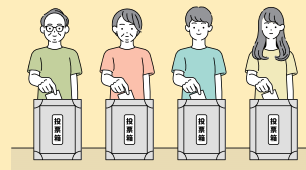
投票できる方

松本市の選挙人名簿に登録された方で、次のいずれにも該当する方が投票できます。

- 日本国民の方
- 18歳以上（平成19年7月21日以前に出生）の方
- 令和7年4月2日以前から松本市に住民登録のある方

市内で住所を異動された方

- 令和7年6月17日(火)までに転居届を提出 → **転居後**の投票所で投票
- 令和7年6月18日(水)以降に転居届を提出 → **転居前**の投票所で投票



投票の種類

- 参議院長野県選出議員選挙：投票用紙には **候補者氏名** を記載します。
- 参議院比例代表選出議員選挙：投票用紙には **候補者氏名** または **政党名等** を記載します。

投票日当日の投票

- 投票できる場所
市内には73の投票区（投票所）があります。投票所はお住まいの住所、または町会により指定されます。世帯主宛てに郵送する「選挙のお知らせ（投票所入場券）」でご自分の投票所をご確認ください。
- 投票できる時間
7時～20時
※一部終了時刻が異なる投票所があります。詳細は投票所入場券、または市ホームページをご確認ください。

期日前投票

投票日当日にご都合のつかない方は、期日前投票をご利用ください。
※期日前投票期間中は、下記の期日前投票所のどちらでも投票できます。

開設場所	期 間	時 間
松本市役所東庁舎、なんぶくプラザ、 長野県松本合同庁舎、松本バスターミナル	7月4日(金)～19日(土)	8時30分～20時
四賀支所、梓川支所、波田支所、笹賀公民館、 芳川公民館（新規開設）、寿公民館	7月17日(木)～19日(土)	8時30分～19時
安曇支所、奈川文化センター夢の森		8時30分～18時

開票作業を参観しませんか

松本市の選挙人名簿に登録された方なら、開票所で開票作業を参観することができます。

開票は、以下の日時・会場で行います。

日時：7月20日(日) 21時～ 会場：エア・ウォーターアリーナ松本メインアリーナ

投票所が変わります

右表のとおり6カ所の当日投票所が変更となります。

該当する投票区の有権者の皆さまにはご迷惑をお掛けしますがご理解をよろしくお願いいたします。

ご自身の投票所は、お手元に届く「投票所入場券」をご確認ください。

投票区	変更前	変更後
第6投票区	開明小学校体育館	開明小学校昇降口(南側)
第8投票区	筑摩小学校体育館	筑摩児童センター
第11投票区	旭町小学校体育館	安原地区福祉ひろば
第19投票区	島立体育館	島立小学校図工室
第28投票区	岡田体育館	岡田地区福祉ひろば
第35投票区	今井体育館	今井公民館西館

移動期日前投票

中山間地域の皆さんが投票しやすい環境を整えるために、タウンスニーカーのバス車内で投票することができる「移動期日前投票所」を四賀地区・安曇地区・奈川地区に開設します。

また、信州大学・松本大学・あがたの森公園にも開設します。

詳しい開設場所については、市ホームページをご確認ください。



代理投票・点字投票

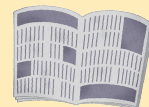
心身の状態などにより、字が書けない場合は、係員が代筆する制度があります。また、目の不自由な方は、点字で投票することができます。ご希望の方は係員にお申し出ください。

福祉サービスの利用

高齢や障がいをお持ちなどの理由で投票所へ行くことが困難な方は、福祉サービスを利用して投票所に行くことができます。詳細は、サービス支援担当者にお尋ねください。

選挙公報

候補者の政見などを掲載した選挙公報は投票日当日2日前までに新聞折り込みでお届けします。新聞折り込みの他、市役所、支所・出張所などの窓口にも置いてあります。郵送を希望される方は、選挙管理委員会事務局までご連絡ください。



不在者投票制度

不在者投票の手続きには時間がかかるため、お早めにお手続きください。詳細は、市ホームページをご覧ください。どうか、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。



滞在地での不在者投票

選挙期間中に仕事や旅行などで市外の市区町村に滞っている方は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会（不在者投票所）で投票ができます。

投票の仕方

- ① 郵送、窓口、オンライン申請のいずれかの方法により選挙管理委員会へ投票用紙などを請求
- ② 投票用紙などが郵送されてくるので、受け取る
- ③ 最寄りの選挙管理委員会へ持参し、投票



病院や老人ホームでの不在者投票

都道府県の選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設内で不在者投票ができます。

詳細は、各施設にご確認ください。



郵便等による不在者投票

右のいずれかに該当する方は、自宅などで投票用紙に記載して、投票用紙などを郵送する不在者投票ができます。

この制度を利用するためには、事前に選挙管理委員会へ申請し、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。

※右の要件に該当し、かつ視覚や上肢機能の障がいがある方は、障がいの程度により代理記載人が投票用紙へ代筆することができる場合があります。詳細は、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

①身体障害者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹、移動機能の障がい	1級・2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	1級・3級
免疫、肝臓の障がい	1級・2級・3級

②戦傷者手帳の交付を受けている方

両下肢、体幹の障がい	特別項症・第1項症・第2項症
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい	特別項症・第1項症・第2項症・第3項症

③介護保険の要介護者で要介護5の認定を受けている方

7月14日 信^{しん}飛^びトレイルが オープンします！

松本と高山を
“歩いてつなぐ” 道ができます。



「信飛トレイル」とは？

- ・信州松本と飛騨高山を結び、“歩く旅”を楽しむための117kmの道です。
- ・松本城太鼓門から高山市の大鳥居がある宮前橋まで、古道や街道をつなぎ、地域の自然や歴史、文化に触れながら歩きます。
- ・6つのセクションに分かれており、途中の宿やキャンプ場に宿泊しながら歩いたり、1つのセクションを日帰りで行ったり、さまざまな楽しみ方ができます。

☆「松本高山Big Bridge構想」の1つのプロジェクトとして2022年から検討され、(一社) 信飛トレイル準備委員会が中心となり、環境省、松本市、高山市が協働で取り組んでいます。

地域にとって良いこと

- ・地域のお店や宿へ来訪者が立ち寄る機会が増えます。
- ・ハイカーとコミュニケーションを取ることで、改めて地域の良さを知ることができます。
- ・地域の子どもたちが自然や文化に触れる機会を増やし、地元を好きになるきっかけを作ります。

地域の皆さまへ

- ・分かりやすく安全な道とするために、「道しるべ」(道標) や看板を設置しています。
- ・ハイカーは信飛トレイルのタグを付けています。松本・高山の長い道のりを歩くことを楽しむ方々を、ぜひ応援してください。
- ・歩いて地域を知るイベントや、健康づくりウォークを企画中です。ぜひご参加ください！

●問い合わせ

アルプスリゾート整備本部
(☎94-2307 ☎94-2567)
一般社団法人信飛トレイル
準備委員会
(<https://shinpitrail.com/>)
✉ info@shinpitrail.com

信飛トレイルに
ついて



環境省の松本高山
Big Bridge 構想



信飛トレイルを
一緒に盛り上げて
下さる会員を
募集中





お知らせ 令和7年度健康診断（けんしん）のご案内

6月に、各種けんしんのお知らせ（緑色の封筒）を送付しました。

他 対象者や内容、予約方法等は、通知、または市ホームページ参照。通知が届かない場合は、電子申請からお申し込みください。

問 健康づくり課
(☎34-3217 ㊟39-2523)

お知らせ 7月14日(月)に国税、後期・介護保険料の納付書を発送します

対 【国民健康保険税】国民健康保険加入者（世帯主あて）【後期高齢者医療保険料】75歳以上の方など【介護保険料】65歳以上の方

他 災害などの理由で納付が困難な方は、減免される場合があります。必ず納期限の7日前までに保険課へ

問 保険課 (☎34-3215 ㊟39-2523)

お知らせ 令和8年度小学校指定校変更申請を受け付けます

通学区域によって指定された学校への就学が困難であり、条件を満たす場合は、指定校の変更を申請することができます。

対 令和8年4月に小学校に入学する新1年生

●条件＝次の全ての条件に該当

- ①指定小学校までの通学距離が1.5キロメートルを超える
- ②指定校よりも通学距離が短い
- ③受け入れる学校側で教室数などに問題が生じない
- ④指定校の変更後も在住地の行事など、地域の活動に参加する

申 7月31日(木)までに、直接、学校教育課へ。 ※その他の事情により指定校変更を希望する方は、ご相談ください。

問 学校教育課
(☎33-9846 ㊟34-3206)

お知らせ サマージャンボ宝くじは長野県内で買ひましょう

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」の収益金は、長野県全体の販売実績により県内各市町村へ配分され、さまざまな事業の貴重な財源として使われます。ぜひ、県内でお買い求めください。

●発売期間＝7月11日(金)～8月11日(祝)
●抽せん日＝8月21日(木)

問 財政課 (☎34-3273 ㊟33-1877)

お知らせ ペレットストーブ購入助成

●助成金額＝ストーブ本体の購入費用の2分の1（上限10万円）

●補助予定台数＝8台

申・問 7月1日(火)よりQRから、または郵送、直接、森林環境課 (☎78-3003 ㊟78-3942) へ



お知らせ 「介護保険負担限度額認定証」「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」の更新

6月13日に更新のお知らせを発送しました。更新を希望する方は、必ず申請してください。詳細は通知書参照

対 有効期限が令和7年7月31日までの「介護保険負担限度額認定証」、「社会福祉法人等利用者負担軽減確認証」をお持ちの方

他 7月18日(金)までに申請した方には、8月上旬に認定結果を発送

申 電子申請、郵送、または直接、高齢福祉課 (☎34-3213 ㊟34-3016)、西部福祉課 (☎92-3002 ㊟92-7111) へ

問 高齢福祉課

お知らせ 国民年金保険料免除・納付猶予制度

収入の減少や失業等で、国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請をして承認されると保険料が免除や納付猶予される制度があります。「マイナポータル」から電子申請もできます。

●令和7年度(令和7年7月～令和8年6月)申請受付＝7月1日(火)から
※継続審査で受け付けとなっている場合を除き、毎年申請が必要

対 本人確認書類（運転免許証等）、マイナンバー、または基礎年金番号のわかるもの ※退職（失業）を理由に申請する場合は、離職日が確認できる書類

他 詳細は、日本年金機構のホームページ参照

申 「マイナポータル」から電子申請、または直接、市民課、支所・出張所、松本年金事務所へ

問 市民課 (☎34-3218 ㊟37-0260)、松本年金事務所 (☎25-8100)

お知らせ 7月31日(木)は市税等納期限

対 ●固定資産税・都市計画税／令和7年度第2期

●国民健康保険税／令和7年度第1期

●後期高齢者医療保険料／令和7年度第1期

●介護保険料／令和7年度第4期

問 【一般市税・国民健康保険税（支払に関すること）】納税課 (☎33-1192 ㊟39-0723) 【国民健康保険税（課税額に関すること）・後期高齢者医療保険料・介護保険料】保険課 (☎34-3215 ㊟39-2523)

お知らせ コンビニ交付サービス休止

諸証明交付サービスは、メンテナンスのためサービスを休止します。

対 7月16日(水) 終日

問 市民課 (☎33-9841 ㊟37-0260)



ジェネリック医薬品をご利用ください

ジェネリック医薬品とは、特許が切れた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等で低価格な薬のことです。

8月と令和8年2月に、国民健康保険にご加入の方へ、ジェネリック医薬品利用差額通知書を送付予定です。この通知は、ジェネリック医薬品に変更した場合、どの程度薬代を軽減できるかお知らせするものです。

変更する場合は、かかりつけ医師や薬剤師にご相談ください。

☎ 保険課（☎34-3203 ☎39-2523）

まつもと「城のまち」フードライブ食品募集

📅 7月17日(木) 10:00～13:00

📍 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、お米など常温で保存できる食品（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）

☎ 環境・地域エネルギー課（☎34-3268 ☎34-3202）

施設に愛称をつけてPRしませんか？

市の施設に企業名などの愛称をつける、ネーミングライツ（命名権）事業を導入しています。使用料は、施設の維持管理費等に活用されます。

●応募資格＝一定の条件を満たす個人、法人およびその他の団体

📅 7月25日(金)までに所定の申込書に必要書類を添えて郵送（書留または簡易書留で締切日必着）、または直接、契約管財課へ

☎ 契約管財課（☎34-3010 ☎36-2592）

施設名	希望金額 (年額)	希望期間
市営開智駐車場	145万円	令和8年4月1日から 令和13年3月31日 (5年間)
浅間温泉庭球公園	150万円	令和8年4月1日から 令和13年3月31日 (5年間)
波田扇子田運動公園	80万円	令和8年4月1日から 令和13年3月31日 (5年間)

顕著な成績をおさめた方は申請を

文化、スポーツなどの分野で、全国的に顕著な成績をおさめた団体や個人を、11月3日(祝)開催の「まつもと市民祭表彰式典」で顕彰します。

📍 市内に所在する団体、または市内在住の個人（競技等の出身母体が市内にある場合は、市外在住の個人も対象）

●基準＝令和6年9月1日～令和7年8月31日に行われた国際規模の各種競技大会等で入賞した方、または全国規模の各種競技大会等で最高賞を受賞した方

📅 7月21日(祝)までにQRから
※期限以降に開催される競技会等はお問い合わせの上、9月3日(水)までに申請

☎ 【小・中学生（スポーツは除く）】学校教育課（☎33-9846 ☎34-3206）【スポーツ関係】スポーツ事業推進課（☎45-9511 ☎45-1024）【その他】秘書広報室（☎34-3200 ☎35-2030）

令和8年度指定管理者募集

●募集期間＝7月1日(火)～8月19日(火)

施設名	担当課
いがやレクリエーションランド	アルプスリゾート整備本部 ☎94-2307
乗鞍観光センター	
総合社会福祉センター	福祉政策課 ☎34-3227
南部老人福祉センター	高齢福祉課 ☎34-3492
美鈴湖もりの国	
四賀環境学習の森	森林環境課 ☎78-3003
坊主山クラインガルテン	
緑ヶ丘クラインガルテン	
大原クラインガルテン	農政課 ☎78-3002
神谷クラインガルテン	
入山クラインガルテン	
博物館	博物館 ☎32-0133
市民プール	
変形プール	スポーツ施設整備課 ☎34-1700
沢村市民プール	

「ベストショット！みんなのペット写真コンテスト2025」作品募集

オンライン投票を実施し、上位作品は発表・展示します。

📍 市内在住・在勤・在学の方

📅 7月7日(月)～31日(木)にQRから
☎ 食品・生活衛生課（☎40-0706 ☎40-0811）

もったいないフッキングレシピを募集

食品ロスや生ごみの削減につながるレシピを募集し、表彰します。

📅 7月14日(月)～9月1日(月)にQRから、または電子メール、ファクス、郵送で環境・地域エネルギー課（〒390-8620 丸の内3-7 ☎34-3268 ☎34-3202 ☎ s-kan kyo@city.matsumoto.lg.jp）へ

自衛隊航空学生等採用試験受付開始

📍 ①海上自衛隊航空学生（18歳以上23歳未満の者）
②航空自衛隊航空学生（18歳以上24歳未満の者）
③陸・海・空一般曹候補生（18歳以上33歳未満の者）
④陸・海・空自衛官候補生（18歳以上33歳未満の者）

📅 ①②7月1日(火)～8月29日(金)まで
③7月1日(火)～9月2日(火)まで
④年間を通じて随時

自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所（☎36-2787）、危機管理課（☎33-9119 ☎33-1011）へ

📍 詳細は、防衛省ホームページ自衛官募集サイト参照

☎ 自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所

第3回まつもと街なか大道芸&ジャズフェスティバル ボランティア募集

📍 高校生以上の方

📅 9月27日(土)
9:30～19:30 (予定)

📍 松本駅から松本城にかけた数力所 (予定)

📍 10人程度

📍 会場および商店周辺の管理、観客誘導、出演者のアテンド（案内）、インフォメーション等

📍 事前研修を行う場合があります。

📅 7月18日(金)までにQRから

☎ 文化振興課（☎34-3293 ☎34-3018）



募集 2025信州ねんりんピック

☎ 2025信州ねんりんピック実行委員会事務局 (☎026-226-3741)、
高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

【スポーツ交流大会】

☎ 県内に在住の60歳以上の方
☎ 9月27日(土)
場 大町市内各運動競技施設、池田町アルプス広場マレットゴルフ場
¥ 1人500円(保険料含む)
☎ グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
他 詳細は、公益財団法人長野県長寿社会開発センターホームページ参照
申 7月25日(金)までに競技種目別の「参加申込書」に必要事項を記入し、直接、最寄りの保健福祉事務所まで

【長野県シニア作品展】

☎ 60歳以上のアマチュアの人
☎ 11月7日(金)・8日(土)
9:30~17:00
場 木曽町文化交流センター
¥ 無料 ※作品返却時の運送料は出品者が負担
☎ 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
申 7月1日(火)~8月20日(水)に、所定の出品票に必要事項を記入し、直接、高齢福祉課、松本保健福祉事務所へ ※作品は後日搬入

募集 松本まちなか観光ボランティアガイド募集

松本城、旧開智学校、なわて・中町通りなどを観光客の皆さんに案内するボランティアガイドを募集しています。
☎ 18歳以上で、徒歩でのガイド活動に支障のない方
申 随時、電話で松本観光コンベンション協会(☎34-3295 ☎39-7320)へ
☎ 観光ブランド課(☎34-8307 ☎34-3049)

催し 夏休み昆虫展

梓川下流河畔に生息する蝶をはじめ、世界の昆虫を展示します。
☎ 7月19日(土)~8月11日(祝)
9:00~17:00
場・☎ 梓川アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)

催し 中央図書館トークライブ ライブラリレーまつもと

来年、松本市で開催する「東アジア文化都市2026松本」(日本・中国・韓国共催)について、わかりやすく解説します。
☎ 7月19日(土)
13:30~15:00
場 中央図書館 ☎ 60人
講 東アジア文化都市2026松本実行委員
申・☎ 7月18日(金)までにQRから、または電話、ファクスで中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

催し 全国一斉不動産表示登記無料相談会

☎ 7月26日(土) 13:30~16:30
(受付16:00まで)
場 中町・蔵シック館
申 電話で長野県土地家屋調査士会 中信支部(☎36-1590)へ。受付時間:月~木曜日9:00~14:00(金曜日は12:00まで)
☎ 長野県土地家屋調査士会 中信支部、市民相談課(☎32-0001 ☎36-6839)

募集 シルバー人材センター 会員募集

☎ 市内在住の60歳以上の方
☎ 7~9月の毎月第1・3水曜日
10:00~11:00
場 松本地域シルバー人材センター
☎ 松本地域シルバー人材センター(☎39-6680 ☎39-7788)、高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3016)

催し 緑陰講座(第5回)

☎ 市内在住・在勤の方
☎ 8月2日(土) 13:00~15:00
場 あがたの森公園
定 先着20人
☎ 現代の生活に合った庭園について
他 鉢花をプレゼント
申・☎ 7月7日(月)~25日(金)に電話で公園緑地課(☎34-3254 ☎34-3299)へ

催し 第26回子どものための七夕コンサート「天の川」

クラシック音楽に親しむためのピアノコンサートです。
☎ 7月12日(土) 15:00~17:00
場 あがたの森文化会館
☎ あがたの森文化会館(☎32-1812 ☎33-9986)

催し 中央図書館連携事業 参加事業者募集

☎ 市内の書店(新刊、古書店問わず)、事業に賛同いただける事業者
☎ 共催イベントの企画、運営など
申 7月31日(木)までにQRから
☎ 中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)、あがたの森図書館(☎32-1761 ☎33-9986)

催し ひとり親家庭福祉会「親と子の集いバスハイク」

☎ 市内在住のひとり親家庭の親子
☎ 7月26日(土) 雨天決行
場 名古屋港水族館
¥ 高校生以上2,000円、4歳~中学生以下1,000円、3歳以下500円 ※年会費1,000円(納付済の方は不要)
定 80人(応募多数の場合抽選)
申 7月9日(水)までに電話、ファクス、または電子メールでひとり親家庭福祉会事務局(☎27-3381 ☎27-2239 ☎ oyako@syakyo-matsumoto.or.jp)へ
☎ ひとり親家庭福祉会事務局、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)



催し 多文化共生プラザ事業 多言語で絵本の読み聞かせ

対 年中～小学6年生 

日 8月1日(金)
10:00～11:30

場 Mウイング

¥ 無料

定 先着20人程度

内 外国の文化やあいさつの言葉を学ぶ

申・問 7月31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 ネイチャリングフェスタ2025 自然と遊ぼうin松本

日 7月20日(日)・21日(祝)
10:00～16:00

場 アルプス公園

¥ 無料 ※一部有料

問 ネイチャリングフェスタ実行委員会事務局(☎32-5560 ㊟32-5580)、こども育成課(☎34-3291 ㊟34-3309)

催し ワークショップ 「夏休み自由研究・昆虫標本作り入門」

対 小中学生(小学生は保護者同伴)

日 7月19日(土) 10:00～12:00

場 梓川アカデミア館

¥ 500円 定 10人

申・問 7月6日(日)10:00から電話でアカデミア館(☎78-5000 ㊟78-5101)へ

催し ゲームで楽しく学ぼう SDGs理解講座

対 小学5年生以上 

日 8月2日(土)
13:30～15:30

場 Mウイング

申 7月23日(水)までにQRから

問 移住交流推進室(☎34-3220 ㊟34-3493)

催し 企業向けデジタル化セミナー 「生成AI活用セミナー(応用編)」

対 企業などの従業者 

日 7月17日(木)
13:00～15:00

場 ①デジベース松本 ②オンライン

定 ①20人 ②なし

内 具体的な活用法やプロンプト(指示の出し方)体験、業務における生成AIの活用法を検討できるワーク

申 7月16日(水)までにQRから、または電話でデジベース松本事務局(☎31-5960)まで

問 DX推進本部(☎48-7000 ㊟48-7001)

催し ファミリー・サポート・センター東部交流会

対 会員の方、協力会員として支援を考えている方

日 7月8日(火) 10:00～11:30
(9:45から受け付け)

場 庄内地区公民館

定 20人(要予約)

内 絵本の読み聞かせ、茶話会

話 無料。要事前予約

申 7月7日(月)までにファクスでファミリー・サポート・センター事務局(☎34-3308 ㊟34-3309)へ

問 ファミリー・サポート・センター事務局、こども育成課(☎34-3261 ㊟34-3309)

催し インターンシップまつもと 業界研究フェア

対 令和9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、市内での就職をお考えの方 

日 8月7日(木) 13:00～15:40

場 オンライン(Zoom)

申 7月15日(火)までにQRから

問 移住交流推進室(☎34-3193 ㊟34-3493)

催し 人権映画の日『長崎の記憶』 『The A-bomb ヒロシマで何が起こったか』

日 8月1日(金) 
13:30～14:55

場 Mウイング

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 お城盆踊り講習会

地域に伝わる民謡を練習し、8月に松本城で開催する第77回お城盆踊りに参加しませんか。

日 7月11日(金)・25日(金)、8月1日(金)・8日(金) 19:00～21:00

場 Mウイング

問 生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ㊟37-1153)

催し 松本城講座 ～城と火縄銃～

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 

日 7月26日(土) 13:30～16:00(13:15から受け付け)

場 あがたの森文化会館

定 先着40人(要事前申し込み)

内 講座、火縄銃を実際に触って学ぶ、ビデオ鑑賞

申・問 7月7日(月)9:00よりQRから、または電話で松本城整備課/研究室(☎34-3567 ㊟32-2904)へ

催し 司法書士事務所における 「相続登記特別無料相談」

日 8月4日(月)～8日(金)
9:00～16:00

場 県内各司法書士事務所

申 直接、相談を希望する司法書士事務所へ

問 長野県司法書士会(☎026-232-7492)、市民相談課(☎32-0001 ㊟36-6839)



催し ジェンダー平等センター 主催講座

申 QRから、または電話で(株)日本旅行松本支店 (☎34-5555 ☎35-3925) へ

問 (株)日本旅行松本支店、人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

【思い通りの未来を創る！話し方講座】

日 7月8日(火) 10:00~12:00

場 Mウイング

定 先着15人

【らくらく片付け講座】

日 7月17日(木) 13:30~15:00

場 第二地区公民館

定 先着15人

内 家事がどんどん楽になる片付け方法を学ぶ

【自己肯定感の育て方セミナー】

日 7月19日(土) 10:00~12:00

場 Mウイング

定 先着15人

【農村生活マイスター直伝！

時短・簡単料理教室】

日 7月26日(土) 10:30~13:00

場 なんなんひろば

¥ 500円 定 先着24人

【お金の知恵で自分らしく

未来をえらぶ力を育てよう！】

対 小学4~6年生(保護者も同伴可)

日 7月31日(木) 10:00~11:00

場 Mウイング 定 先着10人

内 お金に関する講義とゲーム

催し 第15回留学生日本語 スピーチコンテスト

市内の大学・専門学校に在学する留学生、外国籍の学生が、平和・国際交流や松本に来て感じたことを日本語でスピーチします。

日 7月13日(日) 13:00~16:30 (12:30から受け付け)

場 大手公民館

問 移住交流推進室(☎34-3220 ☎34-3493)

催し 第3回美ヶ原高原 自然観察会

日 8月2日(土) 9:30~15:00

場 美ヶ原高原美術館〜美しの塔〜百曲り園地〜美ヶ原高原美術館(片道約2.5キロメートル)

¥ 500円

定 30人

申 7月18日(金)までにQRから

問 観光ブランド課(☎34-8307 ☎34-3049)

催し 令和7年度 中学・高校生向け手話教室

対 中学生・高校生

日 8月5日(火)・6日(水)・7日(木) 10:00~12:00(全3回)

場 Mウイング

定 先着20人

内 簡単な単語、日常会話など

申・問 7月7日(月)10:00よりQRから、または電子メール、電話、ファクスで生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ☎37-1153 ✉ gaku.shu@city.matsumoto.lg.jp)へ

催し 夏休み・水の研究お助け隊

浄化センターの見学や、実験や観察をとおし、水の大切さを親子で学ぶ。

対 市内の小学校に通学する4年生から6年生とその保護者

日 7月29日(火)・30日(水) 午前の部 9:30~11:30、午後の部 13:30~15:30(計4回)

場 両島浄化センター

定 各回先着6組(合計24組)

申 7月8日(火)8:00~18日(金)17:00にQRから

問 下水道課 宮渕浄化センター(☎32-5169 ☎37-1155)

催し あいとぴあ共催講演会 「日本のジェンダー状況に山積する課題」

日 7月19日(土) 13:30~15:30

場 Mウイング

定 先着50人

託 1歳以上未就学児。要事前予約

申 7月11日(金)までにQRから、または電話で(株)日本旅行松本支店(☎34-5555 ☎35-3925)へ

問 (株)日本旅行松本支店、長野県男女共同参画センターあいとぴあ(☎0266-22-5781)

催し 教育文化センターの催し

コラボプラネタリウム「松本城 二十六夜のヒミツと星図」

日本浮世絵博物館とのコラボ。歌川広重の浮世絵からひも解いて、二十六夜のお月見にチャレンジ

日 7月19日(土) 14:45~15:30

場 教育文化センター

定 先着60人(申込不要)

問 教育文化センター(☎32-7600 ☎32-7604)

催し 養育さとおや制度 個別説明&相談会in松本

「里親家庭の暮らし」写真パネル展等も開催します。

対 里親制度に関心のある方

日 7月6日(日) 10:00~15:00

場 あがたの森文化会館 講堂

申 相談会の事前予約を希望される場合は、7月4日(金)17:00までに、電話で松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり(☎31-5206)へ
問 松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり、こども福祉課(☎33-4767 ☎36-9119)



催し セミの抜け殻をさがせ！ in 松本

県主催の「自然ふれあい講座」



対 小学生以上（小中学生は保護者同伴）

日 8月4日（月） 9：00～11：00

場 アルプス公園 定 先着20人

申 7月1日（火）～8月1日（金）にQRから

問 長野県環境保全研究所（☎026-239-1031）、環境・地域エネルギー課（☎34-3268 ㊟34-3202）

催し 親子で学ぶエネルギーの創・蓄・省 次世代エネルギーキット作り

対 小学4年生以上の親子



日 7月30日（水）
14：00～16：00

場 松本市立博物館 講堂

¥ 1,400円（材料費）

定 20組（応募者多数の場合抽選）

内 エネルギーについて学んだあと、ソーラーライトを工作します。

申 7月16日（水）までにQRから

催し 乗鞍高原一ノ瀬園地で 高原の生きものを観察しよう

対 市内在住の小中学生以上（小中学生は保護者同伴）



日 8月5日（火） 8：00～14：30

●集合場所＝市役所

※バスで乗鞍に移動

場・内 乗鞍自然保護センター／事前講座、一ノ瀬園地／観察会

定 10人 申 7月24日（木）までにQRから

問 環境・地域エネルギー課

（☎34-3268 ㊟34-3202）

美術館 友の会ワークショップ 「書を楽しむ」

日 7月21日（祝） 13：30～15：30

場 講座室・市民アトリエ

¥ 友の会会員／400円、一般／600円

定 15人

申・問 電話で美術館（☎39-7400 ㊟39-3400）へ

美術館 特別展「ロイヤル コペンハーゲンと北欧デザインの煌めき」

日 7月12日（土）～9月23日（祝）

9：00～17：00 月曜休館（休日の場合は翌平日）※8月12日（火）、9月22日（月）は開館

場 企画展示室

¥ 一般／1,500円、大学生・70歳以上の市民／1,000円、高校生以下無料。前売り券（7月11日（金）まで）は200円引き。当日券電子チケットは100円引き

問 美術館（☎39-7400 ㊟39-3400）

美術館 「ロイヤル コペンハーゲン展」関連イベント

問 美術館（☎39-7400 ㊟39-3400）

【記念講演会「ロイヤル コペンハーゲン ビング オー グレンダール」】

デンマークの2大陶磁器ブランドの魅力をご紹介します。



日 7月20日（日） 14：00

場 多目的ホール 定 50人

¥ 無料（ただし、本展覧会観覧券が必要）

講 塩川博義氏／日本大学教授、コレクター

申 7月6日（日）～18日（金）にQRから

【当館学芸員によるギャラリートーク】

日 8月7日（木）・28日（木）、



9月18日（木） 14：00

定 各回15人

¥ 無料（ただし、当日有効の本展覧会観覧券が必要）

申 7月23日（水）から各開催日の2日前までにQRから

芸術館 チャオ！バンビーニ2025夏 アロフト・サーカス・アーツ『プレイ・スペース』

日 8月2日（土）・3日（日） 両日とも18：30

場 美術館 市民創造ひろば中庭

内 美術館の中庭にテントが出現！100人限定の“ゼロ距離”サーカス体験

¥ 一般／2,500円、18歳以下／1,000円（枚数限定・前売りのみ）

※整理番号付自由席

申・問 芸術館チケットセンター

（☎33-2200 ㊟33-3830 10：00～18：00）へ

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

日 7月19日（土） 9：30～12：30、
13：00～16：00

8月2日（土） 13：00～16：00

¥ 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 7月12日（土）までに電話で美術館（☎39-7400 ㊟39-3400）へ

スポーツ パラ☆スポくらぶ

内 車いすバスケットボール体験会

対 小学生以上（市内在住・在学・在勤、個人の方優先）



日 7月12日（土） 14：00～16：00

場 エア・ウォーターアリーナ松本

定 20人

申・問 7月9日（水）までにQRから、または電話、ファクス、電子メールでスポーツ事業推進課（☎45-9511 ㊟45-1024 ㊟sports@city.matsumoto.lg.jp）へ（要事前申込）

スポーツ 第68回松本市市民スポーツ大会 『夏季大会』水泳競技の参加者募集

対 市内在住・在勤・在学の方、およびクラブ在籍者

日 8月24日（日） 8：45

場 市民プール

¥ 小・中学生／1人1種目200円
高校生・一般／1人1種目500円

他 大会要項は（一財）松本市スポーツ協会の窓口、またはホームページ参照

申・問 8月1日（金）12：00までに市スポーツ協会ホームページから、または直接、市スポーツ協会（☎32-7056 ㊟32-7452）、スポーツ事業推進課（☎45-9511 ㊟45-1024）へ



市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【特別展開連講演会】

「近世の宗教美術—十王像と地獄絵を中心に—」

日 8月23日(土) 13:30~15:00

場 講堂 ¥ 無料

定 80人 (応募多数の場合抽選)

申 7月6日(日)9:00~8月17日(日)にQRから



【特別展開連ギャラリートーク】

日 7月12日(土)・8月9日(土) 13:30~14:30

場 2階特別展示室 ¥ 特別展観覧料

【特別展開連お盆の夜に十王まいり~夜間特別開館~】

日 8月9日(土)~17日(日) 17:00~19:00

(入館は18:30まで)

場 2階特別展示室 ¥ 特別展観覧料

【特別展開連ミュージアムガイドウォーク】

「博物館からはじめる松本探訪—松本城下の十王堂を訪ねる」

内 開催中の特別展と常設展を観覧したあと、町に出て江戸時代の松本城下を護った十王堂を訪ねます。

日 7月20日(日) 9:30~12:00

場 1階導入展示ロビー付近集合

¥ 特別展・常設展セット券観覧料

定 10人 (応募多数の場合抽選)

申 7月1日(火)よりQRから、または電話で当館へ



【ナイトミュージアム「夜の博物館と常設展ガイドツアー」】

日 7月16日(水)・19日(土) 17:00~20:00

(最終入場19:30) ガイドツアーは18:00~

場 1階導入展示ロビー付近集合 ¥ 常設展観覧料

【常設展ハイライトツアー】

日 7月6日(日)・13日(日)・27日(日)

9:30~、11:00~ (各1時間)

場 1階導入展示ロビー付近 ¥ 常設展観覧料

【七夕人形をつくってみよう!】

日 7月13日(日)・27日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

場 交流学習室

【カータリストラップ講座】

七夕に松本で飾られるカータリ人形の木製ストラップを作る講座です。

日 7月13日(日)・27日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

場 交流学習室 定 各回先着5人 ¥ 800円

【親子七夕人形講座】

対 小学生の親子

日 8月10日(日) 10:00~12:00

場 講堂 定 10組 (応募多数の場合抽選)

申 8月3日(日)までにQRから



【第4回講演会「木下尚江の小説と社会運動からの離脱」】

日 7月13日(日) 10:00~12:00 場 講堂

定 80人 (応募多数の場合抽選) ¥ 無料

申 7月11日(金)までにQRから



旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第225回 サロンあがたの森】

「戦後80年と歴史教育の課題を見つめる」

日 7月19日(土) 13:00~15:45

場 あがたの森文化会館

定 100人

¥ 200円

申 7月18日(金)17:00までに電話で当館へ

はかり資料館 ☎・☎36-1191

【季節展示「松本町なか七夕まつり」】

内 資料館の縁側で松本の七夕まつりを再現します。

日 7月5日(土)~8月7日(日) 9:00~17:00

(入館は16:30まで) ※火曜日休館

場 はかり資料館

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【季節展示「七夕人形が揺れる縁側」】

内 七夕人形を主屋の縁側に飾り、普段は入れない隠居屋と坪庭を特別に開放します。

日 7月5日(土)~8月11日(祝) 9:00~17:00 (火曜日は、休館日。火曜日が祝日、または振替休日の場合、翌水曜日が休館日)

場 馬場家住宅

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【親子草木染め体験講座】

内 ハンカチを藍で染めます。

対 小学生以上の親子

日 7月20日(日) 9:30~12:00

定 先着5人 ¥ 3,000円 (材料費込)

申 7月6日(日)9:00よりQRから



【歴史の里建築講座バス見学会(事前学習編)】

内 飯田方面の明治から昭和初期にかけて建てられた学校建築を巡ります。

日 8月4日(月) 8:50~17:00

定 先着12人

¥ 歴史の里ホームページ参照

申 7月9日(火)9:00から電話で当館へ



時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【夏季特別展「昭和100年記念 昭和を刻んだ時計たち」】

日 7月26日(土)~9月8日(月) 9:00~17:00

(入館は16:30まで) ※火曜日休館

¥ 通常観覧料

問 電話で当館へ

2025年 8月の相談日

7月の相談日は『広報まつもと』
6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)★	6日(水) 13:00～17:00	市民相談課	7月24日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		20日(水) 13:00～15:00		7月24日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着6人)
		27日(水) 13:00～17:00		7月24日(木)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
	女性のための弁護士相談	12日(水)・26日(水) 13:30～15:30	ジェンダー平等センター	8月1日(金)9:00から ☎39-1105(各日先着4人)
	司法書士法律相談(30分)★ (会場のオンライン端末からご相談できます)	19日(水) 10:00～15:00	市民相談課	7月16日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着12人)
		(オンライン)18日(月) 13:00～15:00	なんなんひろば	7月16日(水)から ☎32-0001、33-0001(先着4人)
税金	税理士税務相談(30分)★	6日(水) 10:00～12:00	市民相談課	7月17日(木)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)	5日(水) 13:00～15:00		8月1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)	28日(木) 13:00～16:00		8月26日(水)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)	22日(金) 13:00～15:00		8月19日(水)までに ☎32-0001、33-0001
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	20日(水) 13:00～15:00		8月15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)	8日(金) 13:00～15:00		8月6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9:00～14:00、金9:00～12:00
空き家	空き家の売却・賃貸に関する相談(50分)	26日(水) 13:00～16:00		8月19日(水)までに住宅課 ☎34-3246(先着3人)
マンション管理	マンション管理に関する相談	29日(金) 13:00～16:00		8月22日(金)までに住宅課 ☎34-3246(先着2人)
不動産評価	不動産評価等相談(30分)	22日(金) 10:00～12:00		8月20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	7日(木) 13:00～15:00		予約不要
市・県・国に関する相談	行政相談	22日(金) 10:00～12:00		8月21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		月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat	Mウイング3階 多文化共生プラザ 〈やすみ〉 ・第2・4水曜日 ・日曜日・祝日 ・年末年始 (12/29～1/3)	☎39-1106
	あいてる じかん	にほんごで そうだん 9：30-18：00 9：30-18：00 第1・3・5週 9：30-18：00 9：30-20：00 9：30-18：00 9：30-17：00							
	英語	Consultation in English 9：30-17：00 9：30-17：00 — 9：30-17：00 9：30-17：00 第1・2・4週 9：30-17：00							
	ポルトガル語	Consulta Português — 16：00-18：00 — 16：00-20：00 — —							
	中国語	中文咨询 — — 第1・3・5週 9：30-13：00 16：00-20：00 — 第3週 9：30-17：00							
	タイ語	ให้คำปรึกษาไทย — 10：00-12：00 — — — 第1週 13：00-15：00							
行政書士相談		毎月第2木曜日 13：00-16：00					Mウイング3階	長野県行政書士会 中信支部 ☎87-3798	

広告欄

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

長野県松本市深志1丁目1-24 八紘堂ビル4階

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。

● 8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：17：00～20：00 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：9：00～11：30 第2・4金：13：00～15：30 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：川本恵子氏) 26日(火)15：00～18：00(1人50分) Mウイング ※8月19日(火)までに要予約 電話・QRから 
	自殺予防専用相談	電話・面談 いのちのきずな松本(市役所東庁舎)☎34-3600 ※面談は要予約 月～金：9：00～17：15
	精神保健相談	面談 保健予防課(松本市保健所)☎40-0701 ※要予約
	ひとり親相談・児童相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
子ども	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：13：00～18：00(金20：00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：10：00～17：00 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 第2(予約優先)・第4金(自由)：10：00～16：00
	不登校・不登校傾向等の相談	電話・面談 不登校支援アドバイザー(市役所大手事務所) ☎33-4397 月～金：8：30～17：00 はぐルッポ(浅間温泉1-5-1)☎31-3373 水・金：13：00～17：00
	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：9：00～12：00・13：00～17：00(面談は9：00～12：00※要予約)
健康	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
	肝炎ウイルス相談および検査	電話 保健予防課(松本市保健所)☎40-0702 ※要予約
職業・労働	エイズ・感染症相談および検査	電話・面談 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 商工課☎35-6294 水：9：00～17：00 ※予約優先
	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☎39-0021 23日(出)10：00～12：00 ※要予約
	若者お悩み相談室	面談 月・水・木・金(土日は要相談)：9：00～17：00 青少年ホーム☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	面談 商工課☎35-6294 2日(出)10：00～14：00、29日(金)13：00～17：00 ※要予約
後成年	勤労者心の健康相談	面談 商工課☎35-6294 7日(木)9：30～11：30、11日(祝)・25日(月)13：00～16：00、 14日(木)・21日(木)13：00～17：00 ※要予約
	成年後見制度に関する相談	電話・面談 障がい福祉課☎34-3212、高齢福祉課☎34-3061、34-3237
	成年後見制度相談会	26日(火)13：30～16：40 高齢福祉課相談室 ※要予約 前日までに高齢福祉課☎34-3237
	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：13：00～16：00 ※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]
	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
人権	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 10日(日)10：00～15：00 Mウイング3-1会議室 ※前日までに要予約
	人権相談	電話 長野地方務局松本支局☎32-2571
	人権なんでも相談	面談 長野地方務局松本支局☎32-2571(相談員：人権擁護委員) 8日(金)松本市駅前会館1・2中会議室 13：00～16：00
生活	部落差別に関する相談	電話・面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 5日(火)・19日(火)10：00～15：00
	一般相談(生活全般)	電話・面談・オンライン 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 9：00～17：00 ※原則予約制
その他	消費生活相談	電話・面談・オンライン 松本市消費生活センター☎36-8832 月～金：8：30～17：00
	市民活動の相談	電話・面談 市民活動サポートセンター☎88-2988
	結婚相談	面談 なんなんひろば結婚相談室☎25-1000 月・水・木・第2土・第4日：9：00～17：00 ※予約優先
その他	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

松本市立博物館特別展 地獄の入り口 —十王のいるところ—

●問い合わせ 松本市立博物館 (☎32-0133 ㊟32-8974)

令和7年 7月5日〔土〕～9月1日〔月〕

開館時間：9：00～17：00

閉室日：毎週火曜日

会場：2階特別展示室

料金

単独券：一般1,100円（900円）、
大学生800円（700円）
セット券：一般1,300円（1,100円）、
大学生1,000円（900円）
高校生以下無料
（ ）内団体20名以上料金



松本市重要文化財 閻魔王坐像（放光庵蔵）

「嘘をつく^{えんま}と地獄の閻魔様に舌を抜かれるぞ」

大人にこう言って叱られたことはありませんか？日本では昔から、冥府の裁判官である閻魔王に怒られたり地獄に落とされたりしないよう、悪い行いを戒めてきました。現代においても、閻魔王や地獄は恐ろしい存在であるという漠然としたイメージは多くの人に染み付いているのではないのでしょうか。

本展では、松本市内や長野県内に伝わる貴重な文化財から、冥府に坐す閻魔王率いる十王の姿と、その先に広がる地獄の風景を紹介します。

本展を入り口として、ただ恐ろしいだけではない「あの世」の世界に足を踏み入れてみてください。

ギャラリートークなど、関連事業の情報はこちらのQRから



エコスクール

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

【車屋せぎで川の生きものを
観察しよう！】

㊟ 市内在住の小学2年生
以上（小中学生は保護者
同伴）



㊟ 8月2日（土）
9：00～12：00

場・㊟ 島内地区公民館／事前講座、
車屋せぎ／観察会

定 20人

申 7月24日（木）までにQRから

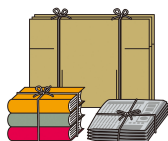
【ごみの行方とリサイクルを学ぼう！
ペーパークラフト作り！】

㊟ 小中学生とその保護者

㊟ 8月5日（火）・7日（木）
9：00～12：00

場 クリーンセンター 定 20組

申 7月18日（金）までにQRから



【ペットボトルから繊維を作ろう！】

㊟ 小学3年生以上の親子

㊟ 8月6日（水）13：30～15：30

場 環境技術センター

定 500円 定 10人

申 7月22日（火）までにQRから



【森の自然たいけん】

㊟ 小中学生の親子

㊟ 8月11日（祝）9：00～12：30

場 長野県林業総合センター

定 10組

内 ネイチャーゲームを通じた自然観察・
木工教室

申 7月25日（金）までにQRから



松本市の人口 ● 233,078人（前月比－22人）〈男114,245人（前月比＋1人）女118,833人（前月比－23人）〉
世帯数110,423世帯（前月比＋96世帯） ● 令和7年6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

広告欄

広告



庭木1本から承ります！

お客様との
お約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します



広
報
ま
つ
も
と
を
ご
覧
の
方
へ

生垣の剪定 長さ1m
高さ2m
通常2,200円を ※税込
※初回は
先着
10名様
1,100円

1本からのお庭サービス

ガーデンエクスプレス

カタクラ（東証スタンダード上場会社）グループ

長野県松本市鎌ヶ崎1

松本

安曇野店

営業時間 9：00～17：00

0120-61-4128

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから



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。