

松本市を知ろう!



松本市は、明治40年5月1日に市制を施行し、平成29年には市制施行110周年を迎えました。

西に槍・穂高連峰、東に美ヶ原高原など日本を代表する雄大な山々に囲まれ、緑豊かな自然環境に恵まれ、歴史と伝統に培われた文化が薫る長野県中南信の基幹都市として発展しています。

また、国宝松本城をシンボルとする城下町であるとともに、3,000m級の峰々が連なる北アルプスを擁し、多くのアルピニストを迎える「岳都」、バイオリンの調べやセイジ・オザワ松本フェスティバルに代表される音楽と芸術の「楽都」、古くから学問を尊ぶ進取の気質があふれる「学都」、これら松本らしさを象徴する3つのガク都を「三ガク都・松本」として、その魅力を国内外に発信しています。

平成17年4月に近隣の四賀村・安曇村・奈川村・梓川村と、さらに平成22年3月には波田町と合併し、全市一体的な市政運営を進めるとともに、市内全35地区に、それぞれの地域課題を解決していくため、地域づくりセンターを設置し、地域を基盤としたまちづくりを進めています。そして、地方分権の更なる推進を図るため、令和3年4月に中核市に移行し、新たな一歩を踏み出しました。

市章



外側の円は陽春の若松をあらわし、市の将来の円満な発展を象徴しています。円の中心は「本」の字によって六合をあらわし、宇宙に本市の光輝発揚を願い、形は雪の結晶をあらわしています。また突起の部分は北アルプスの山岳を意味し、六角は松本藩6万石の歴史の意味、あるいは旧藩主戸田氏の六星紋所の意味もふくまれています。

(昭和13年1月6日制定)



岳都 楽都 学都

松本市民憲章 (昭和52年10月24日議決)

松本市は、北アルプスの山なみと城の風姿に象徴される美しいまちです。私たちは、このふるさとに誇りをもち、幸せで豊かなまちづくりをめざして、つぎの三つの願いを貫きます。

- 1 松本市民は、おたがいの連帯感をつよめ、自由と自治を尊重しましょう。
- 1 松本市民は、人間性をつちかう教育を重んじ、文化をたいせつにしましょう。
- 1 松本市民は、自然を愛し、まちの緑とすんだ川を守りましょう。



市の木: あかまつ
(昭和49年9月26日制定)

内陸性で雨量の少ない松本地方でよく育ち、祝賀のシンボルとして使われ、市章にも図案化されています。山地だけでなく、平地にまであかまつ林が見られるのは、松本平の特色です。

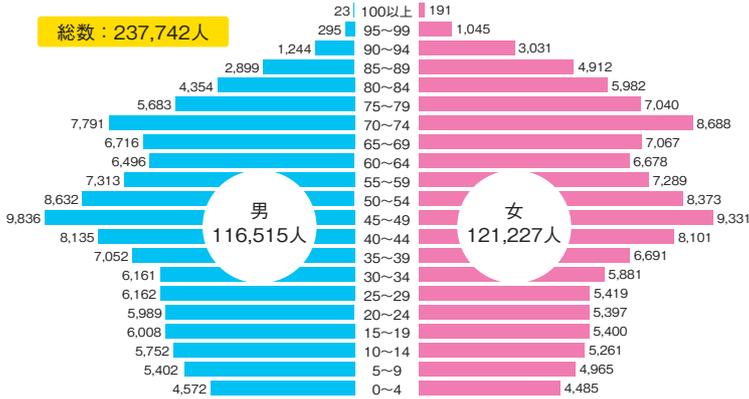


市の花: れんげつつじ
(昭和49年9月26日制定)

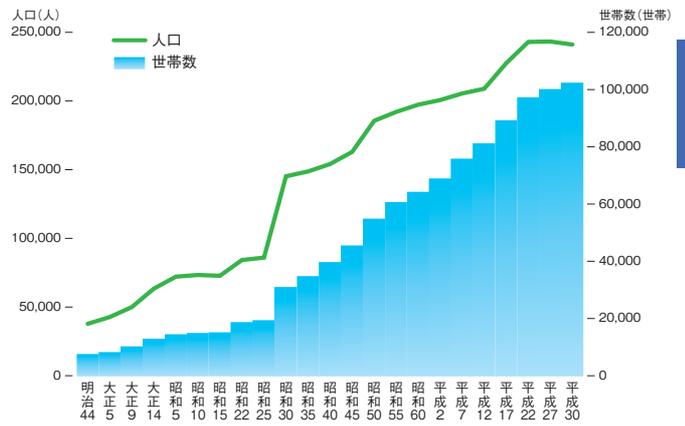
美ヶ原高原、鉢伏山などに大群落が見られ、高原性野生つつじの代表格です。花の形が「れんげ」に似ていることから、その名がつけられました。通称、「おにつつじ」ともいわれています。

年齢別男女別人口と構成比

(令和3年2月1日現在)(単位:人)



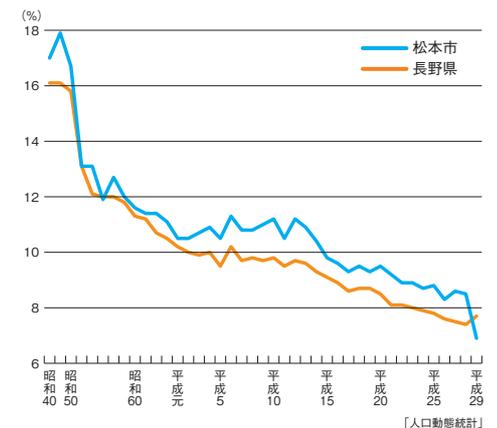
人口・世帯数の推移



松本市の主要指数

項目	数値	基準日	備考
老年人口割合	26.72%	平成27年10月1日	国勢調査(現市域)
総就業者数(総数)	121,552人	平成27年10月1日	国勢調査(現市域)
農業(総農家数)	7,156戸	平成27年2月1日	農林業センサス(現市域)
事業所(総数)	13,269所	平成28年6月1日	経済センサス-活動調査
事業所(従業者数)	120,216人	平成28年6月1日	経済センサス-活動調査
工業(事業所数)	301所	令和元年6月1日	工業統計調査(従業員4人以上の事業所)
工業(従業者数)	14,604人	令和元年6月1日	工業統計調査(従業員4人以上の事業所)
工業(製造品出荷額)	58,104,882万円	令和元年6月1日	工業統計調査(従業員4人以上の事業所)
小学校(学校数)	32校	令和2年5月1日	学校基本調査
小学校(生徒数)	12,137人	令和2年5月1日	学校基本調査
中学校(学校数)	24校	令和2年5月1日	学校基本調査
中学校(生徒数)	5,890人	令和2年5月1日	学校基本調査
中学校(高等学校等進学率)	98.90%	令和2年5月1日	学校基本調査
市民所得(一人当たり)	2,910千円	平成29年度	市情報政策課
自動車保有台数(登録自動車)	114,705台	令和2年3月31日	中信県税事務所
自動車保有台数(軽自動車)	102,429台	令和2年5月31日	市市民税課

出生率の推移



目で見る松本市



出生

1日あたり
4.42人



死亡

1日あたり
7.14人



転入

1日あたり
26.08人



転出

1日あたり
25.10人



結婚

1日あたり
5.94件



上水道配水量

1日平均
81,990m³



火災

1日あたり
0.16件



救急出動

1日あたり
25.60件



交通事故

1日あたり(人身・物件)
20.11件



犯罪

1日あたり
2.89件



※情報の出典 ■火災・救急出動:松本広域消防 ■犯罪:長野県警 ■交通事故:長野県警 ■その他の情報:松本市役所 令和2年1月1日~12月31日



松本市役所庁舎案内

本庁舎

〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号

電話：0263-34-3000(代)

開庁時間：午前8時30分から午後5時15分まで

閉庁日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

本庁舎北別棟

2階	高齢福祉課
1階	高齢福祉課 (介護予防担当)

車庫棟

2階	契約管財課 (車両担当)
1階	職員労働組合

本庁舎別棟

3階	大会議室
2階	契約管財課 契約室
1階	危機管理課 消防防災課 消防団室

5階	納税課 商工課 農政課 耕地課	都市計画課 農業委員会事務局
4階	建設総務課 建設課 維持課 建築指導課 公共用地課	第二応接室 農業委員会室
3階	行政管理課 職員課 財政課	第一応接室 保健室 記者室
2階	市長室 副市長室 総合戦略室 秘書広報室	市民税課 資産税課 市長応接室
1階	市民相談課 移住推進課 会計課	市民生活総合相談窓口 まいさぼ松本 多目的トイレ
地下1階	〈八十二銀行〉 売店・食堂	

渡り廊下

渡り廊下

渡り廊下



東庁舎

4階	工事検査課 環境・地域エネルギー課 交通ネットワーク課 自転車推進課 選挙管理委員会事務局 第2・3委員会室 いのちのきずな松本	環境保全課 公共交通課 監査事務局 東41会議室
3階	正副議長室 議員控室 議会事務局 議場 議員協議会室	第1委員会室 議会応接室 議員面談室兼保育室 図書室兼理事者控室 多目的トイレ
2階	DX推進本部 福祉政策課 保険課 健康づくり課 保育課	
1階	市民課 障害福祉課 生活保護課 こども福祉課	赤ちゃん休憩室 家庭児童相談室

大手事務所

大手3丁目
8番13号

東庁舎別棟

2階	公共施設 マネジメント課 住宅課
1階	こども育成課

6階	公園緑地課 文化財課 教育相談室
5階	観光プロモーション課 文化振興課 国際音楽祭推進課
4階	教育委員室 教育長室 教育政策課 学校教育課
3階	地域づくり課 町会連絡室
2階	市民活動 サポートセンター プラチナ世代相談窓口(とまり木) 子どもの権利相談室(こころの鈴)
1階	観光情報センター 松本観光コンベンション協会

松本市保健所

大字島立1020番地 長野県松本合同庁舎 1階
 保健総務課 保健予防課
 食品・生活衛生課

安曇支所

安曇1061番地1 安曇支所 2階
 アルプスリゾート整備本部

大手門駐車場事務所

大手2丁目3番10号 松本城大手門駐車場南棟 1階
 お城まちなみ創造本部

梓川支所

梓川梓2288番地3 梓川支所 1階
 森林環境課

各課業務案内

松本市ホームページ

<http://www.city.matsumoto.lg.jp>

課名等	担当等	場所	TEL	FAX	主な業務	
総合戦略局	総合戦略室	総合戦略担当（新庁舎担当兼務）	本庁舎2F	34-3274	35-2030	市政の総合的調査研究・企画調整、総合計画策定・進行管理、市長特命施策調整、部局横断的な重要事務事業調整
	秘書広報室	秘書広報担当	本庁舎2F	34-3200	35-2030	市長・副市長の秘書、渉外、儀式、交際、褒賞・表彰、広報活動の企画調整、広報紙・ホームページ・テレビ・ラジオ・SNS等による広報の運用
	DX推進本部	デジタルシティ担当、デジタル市役所担当、統計データ担当	情報創造館 東庁舎2F	48-7000	48-7001	デジタル化施策の総合的調査研究・企画・推進、情報通信技術の活用推進、情報セキュリティ対策、統計調査
	お城まちなみ創造本部	まちなみ創造担当	大手2-3-10	34-3276	34-3277	三の丸エリアビジョン、松本城南・西外堀復元事業、中心市街地のまちづくり
	アルプスリゾート整備本部	アルプスリゾート推進担当、アルプスリゾート施設担当、上高地対策担当	安曇支所	94-2307	94-2567	北アルプス山岳地域（安曇・奈川地域）の振興施策推進・観光資源の開発及び活用、上高地の公共物等の整備・活用
住民自治局	地域づくりセンター（35地区）〈支所・出張所〉	施設一覧P111参照				地域づくりの推進、住民の各種相談対応、地域課題の把握・解決支援、地区関係団体支援、地区福祉ひろば運営 支所・出張所の業務はP57参照
	地域づくり課	地域づくり担当、市民活動推進担当、ユースサポート担当	大手事務所3F	34-3280	34-0400	地域づくりの推進、町会組織の支援、若者の活動支援、防犯灯の設置・管理の補助、交通災害共済、災害弔慰金・見舞金、市民活動サポートセンターの管理・運営
	市民相談課	市民相談・広聴担当、生活支援担当	本庁舎1F	33-0001	36-6839	市民相談（一般、専門、消費生活、生活困窮）、広聴事業、生活困窮者自立支援事業
	市民課	戸籍担当、市民担当、年金担当	東庁舎1F	33-9840	37-0125	戸籍・住民登録・在留関連事務、印鑑登録、各種証明書発行、埋葬火葬許可、マイナンバーカードの交付
	人権共生課	人権担当、男女共生担当、国際交流担当	Mウイング3F	39-1105	37-1153	人権擁護推進、男女共同参画、多文化共生、国際交流
	移住推進課	移住推進担当	本庁舎1F	34-3193	34-3493	移住・定住の促進、ふるさとまつもと寄附金
総務部	行政管理課・平和推進課	行政担当（平和推進担当兼務）、行政改革担当、法制担当、文書館	本庁舎3F	33-4770	33-1877	行政改革、定数管理、組織、条例の制定・改廃、文書総合管理、情報公開制度、平和推進事業、文書館の管理・運営
	職員課	職員担当	本庁舎3F	34-3275	33-1877	職員の任免・分限・賞罰等、人事、給与、研修、服務、健康管理、福利厚生
	工事検査課	工事検査担当	東庁舎4F	34-3259	34-3202	市が発注する建設工事の検査
	公共施設マネジメント課	マネジメント担当、建築担当、設備担当	東庁舎別棟2F	34-3282	34-3207	公共施設マネジメントの推進、公共施設及び附帯設備の設計・施工・監督
財政部	財政課	財政担当	本庁舎3F	34-3273	33-1877	財政計画、予算の編成・配当・執行管理、市債、地方交付税等
	契約管財課	管財担当、契約担当、車両担当	本庁舎別棟2F	34-8301	36-2592	市庁舎の維持管理、市有財産の管理、工事請負・委託・物品購入契約、入札参加者の資格申請受付、車両運行管理
	市民税課	庶務担当、市民税担当	本庁舎2F	33-4218	36-9345	市県民税・法人市民税・軽自動車税・諸税の賦課、所得証明書・営業証明書の発行
	資産税課	庶務担当、土地担当、家屋担当	本庁舎2F	33-4398	39-0725	固定資産税・都市計画税の賦課、固定資産に関する各種税証明書の発行

課名等	担当等	場所	TEL	FAX	主な業務	
財政部	納税課	庶務担当、整理担当	本庁舎5F	33-4886	39-0723	市税の徴収・収納・滞納処分・口座振替、納税証明書の発行
危機管理部	危機管理課	危機管理担当	本庁舎別棟1F	33-9119	33-1011	危機管理の総括、地域防災計画、災害予防、災害応急対策、自主防災組織
	消防防災課	消防防災担当	本庁舎別棟1F	33-1191	33-1011	消防団、消防水利、防災行政無線、防犯思想の啓発
健康福祉部	福祉政策課	計画担当、地域福祉担当、福祉監査担当、医務担当	東庁舎2F	34-3227	34-3204	福祉行政の総合的企画・調整、地域福祉の推進、地区福祉ひろばの整備、災害時要援護者支援プラン、民生委員・児童委員、市営診療所管理運営
	障害福祉課	障害福祉担当	東庁舎1F	34-3212	36-9119	心身障害者福祉対策の企画・調整、各種障害者手帳、障害者各種相談・サービス利用、福祉医療、指定難病受給者証
	生活保護課	生活保護担当	東庁舎1F	34-3211	36-9119	生活保護、中国残留邦人、行旅病人・行旅死亡人
	高齢福祉課	介護給付担当、介護福祉担当、介護予防担当、生きがい担当	本庁舎北別棟1F・2F	34-3213	34-3016	高齢者福祉対策の企画・調整、高齢者各種相談・サービス利用、介護手当、高齢者生きがい対策、地域包括支援センター
	西部福祉課	福祉担当	波田支所1F	92-3002	92-7112	西部地区（新村・和田・今井・安曇・奈川・梓川・波田）の高齢者福祉、障害者福祉
	保険課	保険給付担当 保険税担当	東庁舎2F	34-3216 34-3215	39-2523	国民健康保険の給付、国民健康保険税賦課・徴収、介護保険料賦課・徴収、後期高齢者医療の給付・保険料徴収
	松本市保健所					
	保健総務課	総務・医事担当 医療安全支援センター	県松本合同庁舎1F	40-0700 40-0800	40-0811	医療施設・法人の届出、医療従事者の免許申請、医療相談
	健康づくり課	健康づくり担当 南部保健センター担当 北部保健センター担当 中央保健センター担当 西部保健センター担当	東庁舎2F 双葉4-8 元町3-7-1 中央1-18-1 波田6908-1	34-3217 27-3455 38-7677 39-1119 92-8001	39-2523 27-3464 38-7678 39-1109 92-8006	各種予防接種、母子保健、各種検診、特定不妊治療助成、生活習慣の改善・予防、自殺予防対策、特定健康診査・指導
	保健予防課	保健予防担当	県松本合同庁舎1F	40-0701	40-0811	精神保健福祉の相談、難病療養支援、感染症予防・対策、エイズ・性感染症相談・検査、風しん抗体検査
	食品・生活衛生課	薬事・生活衛生担当 食品衛生担当 乳肉・動物衛生担当	県松本合同庁舎1F	40-0704 40-0705 40-0706	40-0811	薬事関係の申請受付、生活衛生関係施設（旅館、理・美容所、クリーニング所等）の衛生確保、食品の安全・衛生確保、食中毒の防止、食品表示に係る相談、動物愛護、犬の登録、狂犬病予防、食鳥処理の事業許可・監視指導
食肉衛生検査所		島内9839	40-2164	40-2168	食長処理、BSE対策、と畜検査	
こども部	こども育成課	こども政策担当、児童担当	東庁舎別棟1F	34-3291	34-3309	児童福祉対策の企画・調整、子どもの権利施策、青少年の健全育成、こどもプラザ、子ども子育て安心ルーム、児童館・児童センター、放課後児童クラブ
	こども福祉課	給付担当、相談支援担当	東庁舎1F	33-9855	36-9119	児童手当・児童扶養手当等、福祉医療、自立支援医療、子育て家庭総合相談、子育て支援、要保護児童支援、ひとり親家庭支援、障害児福祉、小児慢性特定疾病医療費
		あるぷキッズ支援担当	双葉4-8 なんぷくプラザ3F	24-1235	24-1236	発達相談、保育園・幼稚園・小中学校への巡回支援、あるぷキッズサポート手帳
保育課	保育担当、指導担当	東庁舎2F	33-9856	34-3236	保育所及び幼稚園の運営・施設整備、入退園・保育料、保育・食育・保健衛生等の指導	

	課名等	担当等	場所	TEL	FAX	主な業務
環境エネルギー部	環境・地域エネルギー課	環境政策担当、温暖化対策エネルギー担当	東庁舎4F	34-3268	34-3202	環境基本計画推進、環境教育、食品ロス削減、地球温暖化対策、省エネルギー・再生可能エネルギー
	環境保全課	環境保全担当、生活衛生担当	東庁舎4F	34-3267	34-3202	生活環境の保全、公害対策、犬の登録、公衆便所、し尿くみ取り、浄化槽、市営霊園、葬祭センター
	森林環境課	森林整備担当、木材利用推進担当	梓川支所1F	78-3003	78-3942	林業振興の企画・調整、森林保護・造成、林道整備・維持管理、鳥獣保護管理、木材利用推進
	環境業務課	廃棄物減量推進担当、業務担当	島内7576-1	47-1096	40-1335	一般廃棄物収集・運搬・処分、ごみ減量化・適正化指導、不法投棄対策、ごみ集積施設
	廃棄物対策課	許認可担当、監視指導担当	島内7576-1	47-1350	40-1335	一般廃棄物処理業許可、産業廃棄物処理業許可、廃棄物処理施設設置許可、使用済自動車の再資源化、PCB廃棄物処理の推進
産業振興部	商工課	商業振興担当、工業振興担当、健康産業推進担当	本庁舎5F	34-3110	34-3008	商工業振興の企画・調整、創業者支援、中小企業金融対策、工業活性化・ICT活用推進、工業団地管理、地場産業振興、健康産業推進
	農政課	計画担当、担い手担当、生産振興担当、マーケティング担当	本庁舎5F	34-3221	36-6217	農業振興の企画・調整、担い手の育成・確保、就農者支援、農畜産物ブランド化推進、6次産業化支援、地産地消推進、農業災害対策
	耕地課	管理担当、土地改良担当	本庁舎5F	34-3223	36-6217	農道・農村公園の維持・管理、土地改良事業の計画・推進
	労政課	労政担当	勤労者福祉センター1F	35-6286	88-7669	労働関係情報提供、労働者生活資金等融資、労働相談、中小企業雇用対策、勤労者福祉、勤労者福祉センター及び勤労会館の管理運営
文化観光部	観光プロモーション課	プロモーション推進担当、施設担当	大手事務所5F	34-8307	34-3049	観光振興の企画・調整、観光宣伝、観光資源の開発・活用、国際観光・会議都市
	文化振興課	文化振興担当（世界遺産推進担当兼務）	大手事務所5F	34-3293	34-3018	文化芸術振興施策推進、文化芸術顕彰、松本城世界遺産登録推進
	国際音楽祭推進課	国際音楽祭推進担当	大手事務所5F	39-0001	34-3290	「セイジ・オザワ 松本フェスティバル」開催、楽都・まつもとライブ
	松本城管理課	管理担当	丸の内4-1	32-2902	32-2904	国宝松本城の管理運営、天守公開・観覧、諸行事開催、売店
	美術館	企画運営担当、美術担当	中央4-2-22	39-7400	39-3400	美術館活動の総合企画・調整、資料の調査・収集・保管・公開・活用
	スポーツ推進課	スポーツ推進担当	美須々5-1 総合体育館	45-9511	45-1024	スポーツ振興の総合的企画・調査、体育施設の管理運営
交通部	交通ネットワーク課	交通計画担当、渋滞対策担当	東庁舎4F	34-3286	34-3202	総合交通体系及び総合交通戦略の企画・調整、交通渋滞対策、都市計画道路の見直し
	公共交通課	バス担当（空港鉄道担当兼務）	東庁舎4F	34-3033	34-3202	バス・空港・鉄道等の交通対策、公共交通機関利用促進
	自転車推進課	自転車推進担当、交通安全担当	東庁舎4F	34-3245	34-3202	自転車施策の企画・調整、自転車駐車場管理及び自転車対策、交通安全教育・啓発
建設部	建設総務課	調整担当	本庁舎4F	34-3241	33-2939	国道・県道事業及び河川・砂防事業地元連絡調整・国等への要望活動
	都市計画課	都市計画担当、景観担当	本庁舎5F	34-3251	33-2939	都市計画の調査・企画・調整、都市景観、屋外広告物
	建設課	道路担当、交通施設担当、河川担当	本庁舎4F	34-3242 34-3243	34-3205	道路・橋梁・都市交通施設、交通安全施設整備、河川・水路の新設改良

課名等		担当等	場所	TEL	FAX	主な業務	
建設部	維持課	維持担当、管理担当	本庁舎4F	34-3244 34-3019	33-2939	市道・橋梁等維持補修、市道の除雪・凍結防止剤散布、河川・水路維持補修、道路・河川水路の占用許可・境界確認	
		土木センター	島内5400	47-7107	47-7107	市道の維持補修、除雪・凍結防止剤散布、道路・側溝清掃	
	公園緑地課	公園緑地担当	大手事務所6F	34-3254	34-3299	公園・緑地の整備計画・維持管理、緑化推進、花いっぱい運動	
	住宅課	住宅担当	東庁舎別棟2F	34-3246	34-3207	市営住宅の建設・管理、空き家等対策、住宅耐震改修等補助、住宅用温暖化対策設備補助	
	建築指導課	建築審査担当、開発担当	本庁舎4F	34-3255	33-2939	建築相談、建築確認、建築基準法・都市計画法に基づく許認可、狭あい道路拡幅整備、ブロック塀等撤去補助	
公共用地課	公共用地担当	本庁舎4F	34-3257	34-3205	道路・河川・水路・交通安全施設等の公共事業に伴う用地取得・補償		
会計課		会計担当	本庁舎1F	34-3272	37-0344	支出負担行為・支出命令等審査、現金等の出納保管、資金運用、決算調製	
上下水道局	総務課	総務担当	島立1490-2	48-6800	47-2137	局の庶務、予算の編成・配当・執行管理、局の工事請負・委託・物品購入契約、局の財産管理、上下水道指定工事店登録	
	営業課	経理担当、料金担当、給排水設備担当	島立1490-2	48-6820 48-6850	47-2137	上下水道料金使用料賦課・徴収、上下水道の使用開始・中止、量水器取替、宅内給排水設備工事審査・検査、水洗化普及促進・水洗化ローン	
	上水道課	上水道計画担当、上水道建設担当、水質送水担当、漏水防止担当	島立1490-2	48-6830	48-6890	上水道施設の計画・工事、上水道施設・本管の維持管理、上水道の水質管理	
	下水道課	施設計画担当、管路担当、浄化センター担当、水質担当	島立1490-2	48-6840	47-2137	下水道施設の計画・工事・維持管理、浄化センターの水質管理、工場・事業所排水、特定施設等の指導・監督	
病院局	事務部	病院総務課	総務担当、医事担当	波田4417-180	92-3027	92-3440	市立病院の管理運営
		経営企画課	経営企画担当				
		病院建設課	病院建設担当				
	松本市立病院	診療部、医療技術部、看護部、院長直轄室等	波田4417-180	92-3027	92-3440	市立病院の管理運営	
四賀の里クリニック	事務担当、診療科	会田1535-1	64-2027	64-4146	四賀の里クリニックの管理運営		
教育部	教育政策課	教育政策担当	大手事務所4F	33-3980	33-3934	教育行政の総合的企画・調整、教育委員会の会議・庶務、教育行政の広報・相談、教育行政の調査・統計	
	学校教育課	学務担当、学校施設担当、学校ICT推進担当	大手事務所4F	33-9846	34-3206	児童生徒の入学・転学等・就学援助、遠距離通学、奨学金、学校施設管理	
				33-4397	34-3206	教職員の研修、教育課程・学習指導、児童生徒指導、学校教育等の専門的事項指導	
	学校給食課	西部給食センター担当	野溝西3-6-1	86-1130	86-1150	学校給食全般、学校給食施設維持管理、アレルギー対応食提供、食育・地産地消推進	
		東部給食センター担当	原7-1	45-1120	45-1140		
		梓川給食センター担当	梓川梓755	78-2009	78-2009		
		波田給食センター担当	波田10286-1	92-4585	92-4585		
		四賀給食センター担当	会田1113	64-4133	64-4133		
	生涯学習課・中央公民館	社会教育推進担当、施設設備担当	Mウイング2F	32-1132	37-1153	生涯学習推進の企画・立案、社会教育施設の建設・整備、町内公民館等の整備補助	
		青少年ホーム	芳野4-1 なんなんひろば	26-1083	25-5337	若者の居場所づくり、成人式	
中央図書館	分館は施設案内P115参照	蟻ヶ崎2-4-40	32-0099	37-1148	図書館活動の総合的企画・調査、図書館の管理運営、図書館資料の選択・整理・保管・利用相談・閲覧・貸出		
文化財課	文化財担当	大手事務所6F	34-3292	34-3290	文化財の調査・指定・保存活用		
	文化財担当（西部4地区担当）	安曇支所1F	94-2301	94-2918	西部4地区（安曇、奈川、梓川、波田）の文化財の保存活用		
	埋蔵文化財担当、史跡整備担当	中山3738-1 考古博物館	85-7064	86-9189	埋蔵文化財の保護、発掘調査、史跡整備		
	城郭整備担当	丸の内4-1	32-2902	32-2904	松本城の整備		
博物館	庶務担当、事業担当、基幹博物館建設担当	丸の内4-1	32-0133	32-8974	博物館活動の総合的企画・調査、博物館施設の管理運営・整備・維持補修、博物館資料の収集・保管・研究・公開・利用・活用		
選挙管理委員会事務局	選挙担当	東庁舎4F	34-3230	39-1160	選挙の執行管理、選挙人名簿の調製、選挙啓発推進		
監査事務局	監査担当	東庁舎4F	34-3269	39-1160	定期監査、決算審査、例月現金出納検査		
農業委員会事務局	農地振興担当	本庁舎5F	34-3226	36-6217	農地等の利用関係の調整、農地利用最適化の推進、農業者年金		
議会事務局	議会担当	東庁舎3F	34-3210	34-9811	本会議・委員会の運営・記録作成、議会活動各種資料の収集・調査		

松本市 基本構想 2030



豊かさと幸せに 挑み続ける 三ガク都

松本市の まちづくりの指針

基本理念

松本の地域特性を最大限に活かした 循環型社会の実現

松本市は、北アルプスに象徴される美しき山々と幾すじもの清流に囲まれ、国宝松本城をはじめとした歴史と伝統に培われた文化の薫り高いまちとして発展をしてきました。近年は、充実した医療体制と健康寿命延伸の取組みが、新たな価値として認識されています。

50年先、100年先の将来を見据え、これまでの慣例や固定観念にとらわれることなく、「何のために、何をやる」を意識し、社会情勢の変化に柔軟に対応していくことが重要です。

また、改めて「人」を中心としたまちづくりのあり方を考え、人と自然や都市との関係をつなぎ直し、松本の地域特性を最大限に活かした循環型社会を実現することを目指します。

三ガク都に象徴される 松本らしさの「シンカ」(進化・深化)

- 私たちは、
- 岳** 自然豊かな環境に感謝し
 - 楽** 文化・芸術を楽しみ
 - 学** 共に生涯学び続ける

ことにより、三ガク都に象徴される松本らしさを「シンカ」(進化・深化)させることを基本理念として掲げます。

「豊かさと幸せに 挑み続ける 三ガク都」をキャッチフレーズに、このまちに暮らし集う一人ひとりが、ありのままの自分を大切にしながら、豊かさと幸せを実感出来るように、さらに次の世代へ豊かさと幸せを届けられるように、チャレンジを続けていきます。

行動目標

基本理念を実現するために、
市民と行政が共に
取り組む5つの行動目標です。

- 1 **みとめる** 自分らしく生き、支え合う
- 2 **まなぶ** 共にはぐくみ、学ぶ
- 3 **いかす** 自然・歴史・文化の恵みを受け継ぎ、磨く
- 4 **つなぐ** 人・街・自然をつなぎ直し、未来に贈る
- 5 **いどむ** 新たな価値を創造し、常に進化する

これら5つの行動を通じて

一人ひとりが豊かさと幸せを実感できるまちを目指します。

知っていますか？

- 目次
- 松本市を知ろう
- 相談窓口
- 届出・証明・年金
- くらしと生活
- くらしと住まい
- くらしと仕事
- くらしと税
- 出産・子育て
- 健康と福祉
- その他
- 防災・避難所
- 施設一覧
- お役立ちガイド
- 地図
- 医療ガイド

基本理念

豊かさと幸せに 挑み続ける 三ガク都

- 岳** 自然豊かな環境に感謝し
- 楽** 文化・芸術を楽しみ
- 学** 共に生涯学び続ける

三ガク都に象徴される松本らしさの「シンカ」(進化・深化)

三ガク都・松本

松本市は「三ガク都」を標榜し、市の魅力や松本らしさを国内外に発信しています。



岳都

多くのアルピニストが憧れる3000m級の雄大な山々を有する日本屈指の山岳リゾート地。市街地のどこからでも美しい山を見渡すことができる、自然豊かなまち。



楽都

国際的な音楽祭「セイジ・オザワ松本フェスティバル」や、独自の教育法で世界的に著名な演奏家を輩出している「スズキ・メソード」に代表される音楽のまち。



学都

古くから学問を尊び、学び合う文化が根付いています。教育にかける情熱は、県内随一ともいわれる、教育尊重の気風漂うまち。

行動目標



「シンカ」(進化・深化)を生み出し

一人ひとりが豊かさと幸せを実感できる まちをつくる



各地区の特色ある地域づくりをサポート

お問い合わせ 地域づくり課 ☎34-3280

松本市の面積は県内一の広さを誇り、その市域は35の特色ある地区によって構成されています。昔から松本には自由と自治を大切にする風土がありますので、各地区で住民主体の様々な活動が進められています。



地域づくりとは…

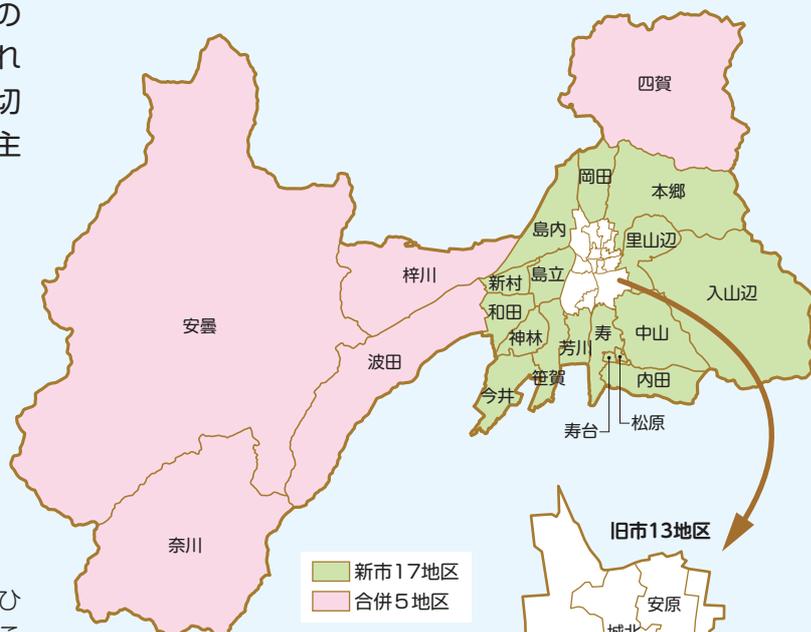
地域に住むみんなが幸せに暮らすために、一人ひとりの住民が、地域の皆さんの困りごとを自分のことと捉えて、どうしたら解決できるかみんなで話し合いながら課題を解決していくことです。

地域づくりセンターとは…

住民と職員が膝を突き合わせて話し合い、住民の皆さんと一緒に地域課題を解決するために地区ごとに設置した「住民自治や地域活動をサポートする機関」です。35のすべての地区に設置しています。

地域づくりセンターの機能(一例)

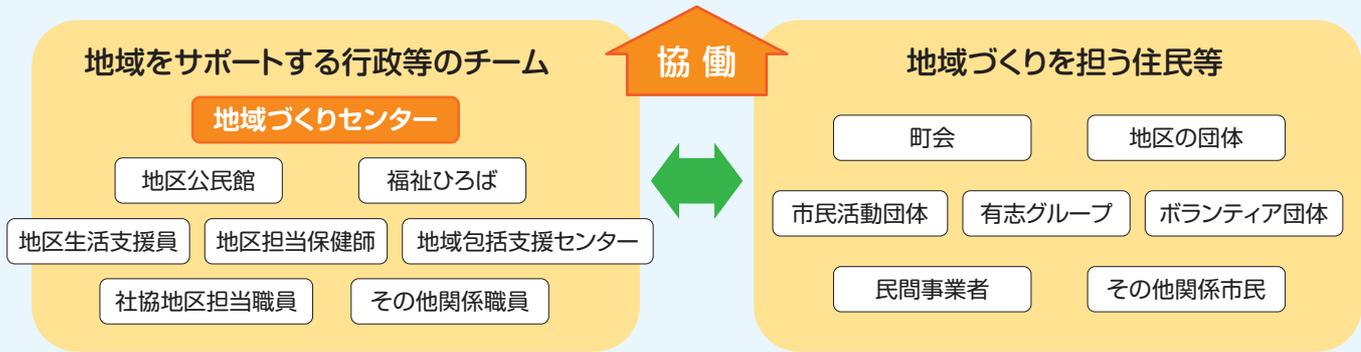
- 1 地域の現状・課題や地域で起きていることなどを整理し、住民の皆さんに分かりやすくお伝えします。
- 2 地域で解決すべき問題が起こったとき、解決のためにみんなで話し合う場をつくります。
- 3 地域の様々な活動団体の相談に乗ったり活動そのものを支援したりします。
- 4 町会や地域の団体と行政とのつなぎ役となり、協働による課題の解決を進めます。
- 5 これからの地域のあり方やすべき取組みを、住民の皆さん自身が考え決める活動をサポートします。
- 6 地域で行われる様々な行事をサポートします。



地域づくりセンターを中心に「チームで地域をサポート」

各地区の地域づくりは、地域づくりセンターを中心に公民館や福祉ひろばが一体となって支援しています。さらに、課題に応じて保健や介護など様々な専門性を持った職員がチームを組んで総合的に地域をサポートしていきます。

協働で地域の課題を解決！



地域づくり活動の事例

空き家を活用した居場所づくり

安原地区

地元大学生が空き家を活用
様々なひとが集う場へ！



防災を通じた絆づくり

庄内地区

防災がテーマの運動会
老いも若きも和気あいあい
普段から顔の見える関係づくりが大切！



子どもたちの地域づくり

里山辺地区

自分たちで育てた野菜を使い、
みんなでカレー作り
子どものときから地域のつながりを！



地域づくりセンターの機能を強化します！

各地区の特色ある地域づくりをさらに活発にするため、今後、次のように地域づくりセンターの機能を強化します。

- 地域づくりセンターの財源と人員を強化して地域の支援力をアップさせます。
- 地域づくりセンター長が地域の職員を束ねる力を強め、より一体的な支援を進めます。



住み慣れた地域で暮らし続けるために

お問い合わせ 地域づくり課 ☎34-3280

地区福祉ひろばとは…

地域の皆さんが主体となり、地域福祉を育んでいく＝「地域福祉の拠点」です!!

高齢者をはじめとする市民が住み慣れた地域で、共に支え合う地域社会の実現に向け、住民参加によって、健康、福祉、生きがいづくりを進めるための「共助のひろば」です。

地域の皆さんによる事業運営

地区福祉ひろばの事業は、地域の実情や特性を生かしながら、地域の皆さんが主体となって運営しています。



福祉ひろばの機能

1 相談の窓口

地域の住民が、気軽に悩みを相談できる身近な相談窓口となります。

2 住民のふれあいの場

活動を通して、仲間づくりや信頼関係を作るための交流の場になります。また、地域の中で介護が必要な高齢者や障害のある人が、協力や支援を行う場にもなります。

3 地域の健康づくり

心身ともに健康で生きがいをもって暮らし続けるための、健康づくりを行います。

4 福祉の担い手づくり

講座や体験を通じ福祉の担い手を育てると共に、地域福祉を進める指導者を生み出していきます。また、世代間交流や福祉学習の機会もつくりまします。

5 地域の福祉づくり

地区社協、町会の団体、ボランティアのグループ、デイサービスセンター、地域づくりセンター、支所・出張所、公民館など新しい地域保健福祉ネットワークをつくり、共に支え合うシステムづくりを行います。

6 ボランティア支援

ボランティア活動の基地として、また行政、社会福祉協議会、地域の関係団体との情報交換の場として、ボランティア活動の支援・調整を行います。



槍・穂高連峰一帯の紹介 横尾



徳沢から徒歩60分。梓川の本流と横尾谷の出合う場所。横尾谷の左奥手にはロッククライミングの名所、屏風岩の大岩壁が見えます。ここから槍沢、濁沢方面へと登山コースが分かれまします。

お問い合わせ 高齢福祉課 ☎34-3237

地域包括ケアに向けた取り組み

住民の皆さんと、医療・介護などの専門職と協働し、地域包括ケアを推進します。

◆地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される仕組みのことです。

◆生活支援の体制整備

住民主体などによる多様な支援により、サロンの開催や見守り活動、有償ボランティア等地区における支え合いの仕組みづくりを行います。

第1層生活支援コーディネーターや第2層生活支援コーディネーター（地区生活支援員）を配置し、サービスの創出、担い手の育成、助け合いのマッチングなどを行います。

◆地域ケア会議等の開催

住民の皆さんと医療・介護の関係者が集まり、顔の見える関係づくりを行いながら、地区内の困りごと等の情報を共有し、役割分担しながら解決に向けた検討を行います。

◆その他の取り組み

★松本市版リビングウィル（事前指示書）

人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしく生きるため、受けたい医療や介護、最期に過ごしたい場所などの希望を記しておく指示書を作成し、運用を始めています。

★医療・介護資源マップ

お住まいの地域から、近くの医療機関・薬局・介護保険等の事業所・介護施設を、松本市、松本市医師会、松本市歯科医師会、松本薬剤師会のホームページに公開しています。



「地域包括ケアシステム」イメージ図

槍・穂高連峰一帯の紹介 蝶ヶ岳



標高2677m。北方には三角点のある広いピーク（2664m）もあります。また残雪期に安曇野から見える蝶の雪形となって現れる斜面は、夏、お花畑になります。



子育てを応援する事業は何があるの？

以下、お問い合わせ 健康づくり課 ☎34-3217

産後のお母さんを応援します。

松本市母乳・育児相談事業

出産されたお母さんと赤ちゃんの生活を応援するため、市が契約した医療機関や助産所で授乳指導や育児相談が受けられる事業です。

申請により3,000円分(助成券1,000円×3枚)を交付します。

松本市産後ケア事業

出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいない、授乳がうまくいかない、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからないなど、育児や身体の回復に心配のあるお母さんと赤ちゃんが、病院や助産院で身体を休め、新生活をスムーズにスタートできるよう応援する事業です。

宿泊する「産褥入院」と日帰りの「デイケア」があります。

利用料の8割(上限あり)を市が負担します。

育児ママヘルプサービス事業

出産後、核家族等で昼間の育児協力が得られない方を対象に、助産師がご自宅を訪問して、育児に関するお手伝いをします。

利用料:1時間800円(1回の利用は2時間を限度とします)

※すべて、利用者のお宅でのサービスです。お子さんをお預かりするサービスではありません。また、乳房のマッサージは行いません。



子育てをオンラインで応援します。

子育て応援アプリ「すくすくアルプちゃん」

松本市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。

妊娠中の日々の記録から、大切な思い出の保存、出産後の予防接種のスケジュール管理など、既存の母子手帳と一緒に使えて便利な機能満載です。

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



母子モ(ボシモ)で検索！

母子モ 🔍 検索



QRコードからダウンロード！▶

オンラインによる育児教室や健康相談

離乳食教室や1歳児教室、個別の健康相談をオンラインで行います。予約制です。

また、妊婦さんや保護者の皆様へお伝えしたい情報を「You Tube 松本市公式チャンネル」でご紹介しています。健康・育児ワンポイントの他、離乳食の進め方、親子ふれあい遊び等、育児に役立つ情報が盛りだくさん。ぜひ活用ください。

松本市公式チャンネルで検索！

松本市公式チャンネル 🔍 検索



QRコードはこちら▶

不妊治療の応援をします。

松本市不妊治療費助成(こうのとりの支援)事業

不妊治療を受けているご夫婦に対し、医療費の一部を助成しています。年度内に受けた不妊治療医療費に対し3分の2を助成します。(30万円を上限に、通算5年度まで)

松本市不育症治療費助成事業

不育症治療を受けているご夫婦に対しても医療費の助成をしています。1治療期間治療費の自己負担額の3分の2を助成します。(30万円を上限に通算5回まで)

特定不妊治療医療費助成事業

不妊治療のうち、高額な医療費のかかる特定不妊治療(体外受精、顕微授精)やその過程で行われた男性不妊治療に対して治療費の一部助成をします。

これまで特定不妊治療費助成の申請は県の保健所が窓口となってきましたが、中核市移行に伴い、健康づくり課に申請書を提出することになります。

なお、助成額が本市独自の不妊治療助成(こうのとりの支援)事業に満たない場合には、不足分を申請することもできます。

市からの出産お祝いプレゼント

ファーストスプーン

食の大切さと木のぬくもりを伝えるため、地元の木工作家の手作りスプーンを「こんにちは赤ちゃん事業」でご家庭に訪問した際に手渡しています。



誕生記念樹

次代を担う子どもたちが緑に親しみ、成長とともに緑を大切に作る心を育んでもらうため、お子さんの誕生した親を対象に記念樹として苗木を交付します。(申請が必要です)

その他の支援

お問い合わせ こども育成課 ☎34-3261

ながの子育て家庭優待パスポート事業&多子世帯応援プレミアムパスポート事業

「ながの子育て家庭優待パスポート事業」は、長野県将来世代応援県民会議が県内市町村と連携・協働して、企業・店舗の皆さまの協賛をいただきながら、地域全体で子ども子育て家庭を応援する事業です。

また、お子さんを3人以上育てている世帯の方に、協賛店で独自の上乗せサービスが受けられる「多子世帯応援プレミアムパスポート」を配布しています。

※協賛店やサービスは松本市ホームページを参照してください。



子育て支援事業利用料助成金交付制度

ひとり親家庭の皆さんなどの経済的負担を軽減するために、ファミリー・サポート・センター事業と子育てサポーター訪問事業の利用料を助成しています。

●助成金額：利用料の2分の1(支援者交通費などの実費は除きます。)

●助成金の上限額：月額 1万円

児童手当

児童手当についてはP85を参照してください。



子どもを支える事業は何があるの？

毎日子どもを
預けて仕事を続けたい

⇒保育園に入園

保護者が仕事をしている、病気である、出産を控えている等の理由により、家庭で子どもを保育できないときにお預かりする施設です。

松本市に住民票がある、5カ月から小学校入学までのお子さんを預かります。(園によっては2カ月から、お預かりできる場所もあります。)

入学前に集団になじませたい

⇒幼稚園に入園

市内には、市立が3園、国立大学法人が1園、私立が7園、私立の認定こども園が9園あります。

入園募集等のご案内については、各幼稚園にお問い合わせください。

月に10日ほど仕事をしたい

⇒一時的保育

保護者の就労や疾病、入院などのため、一時的に家庭でお子さんを保育できない場合に、指定園または定員に余裕のある園でお預かりします。

日曜、祝日に
子どもの面倒をみてほしい

⇒休日保育

松本市こどもプラザでは、休日保育を行っています。

日曜・祝日に仕事・病気・冠婚葬祭等のため、家庭で保育できない幼児(市内に居住する利用日現在満1歳以上で、病気等により集団保育が困難でない就学前の幼児)を預かります。

子どもが病気だけど仕事が休めない

⇒病児保育

病気が回復していない幼児・児童を一時的に預かる病児保育を行っています。

保護者の勤務等の都合で家庭での保育が困難な病気回復期にいたらない生後5カ月から小学3年生までの児童(保護者が市内在住または市内に勤務している児童)を、看護師と保育士が保育します。

⇒病後児保育

感染症は治癒しているが、集団保育に出すにはちょっと心配な児童を一時的に預かる病後児保育を、松本市こどもプラザ、松本市南郷こどもプラザで行っています。

保護者の勤務等の都合で家庭での保育が困難な病気回復期の利用日現在満1歳以上就学前の児童(保護者が市内在住または市内に勤務している児童)を、看護師と保育士が保育します。



子どもが保育園で急に熱を出したけど
仕事が抜けられない

⇒ファミリー・サポート・センター事業 **P83**

子育ての援助を受けたい方と、支援できる方が会員となり、有料で保育園等への送迎や一時保育、病児保育を行う事業です。

自分が病気で動けないから、
自宅で子どもの世話をしてほしい

⇒子育てサポーター訪問事業 **P83**

自宅にサポーターが訪問し、有料で自宅での保育や育児に伴う家事支援等を行う事業です。

仕事が終わるまでの間、
子どもを預かってほしい

⇒放課後児童健全育成事業 **P88**

両親が共働き等の事情で、放課後留守家庭になる子どものための対策として、登録制でお子さんをお預かりする制度です。

一時的に子どもの養育が困難になった

⇒ショートステイ

仕事と子育ての両立や核家族化といった環境の変化に伴い、保護者の病気や出産、冠婚葬祭、看護、出張や転勤、育児疲れ等で子どもの世話ができないとき、児童養護施設等でお子さんを有料で一時的に宿泊により預かります。

●問い合わせ：こども福祉課 ☎33-4767

【子どもと一緒にでかけましょう】

●つどいの広場 **P88**

未就園の乳幼児と保護者が気軽に集い、語り合い、情報交換や交流が図れる場所です。

●子育て支援センター **P83 各こどもプラザへ**

市内に居住する就学前の乳幼児(主に未就園児)と保護者の方が自由に利用できる場所です。様々な育児講座を開催しており、育児相談の他、情報交換や交流が図れる場所です。サークルやグループで利用する場合は、事前予約が必要です。

●子ども子育て安心ルーム **P83**

市内に4館あるこどもプラザでは、「子育てコンシェルジュ」が育児相談を行っています。子育て中の保護者に寄り添いながら、解決策を考えます。

●地区福祉ひろば、公民館 **P98・111**

市内各地区にある地区福祉ひろば・公民館で、月に1回程度、子育て支援講座・交流会・健康相談等が開かれています。

●児童館、児童センター **P88**

市内に児童館、児童センターが27館あり、市内に居住する18歳未満の全ての児童が利用できます。

●図書館 **P115**

市内に中央図書館と分館が10館あり、絵本、児童書、紙芝居の貸出しを行っています。子ども向けの閲覧スペースがあり、定期的におはなし会も開催しています。

●安心こども文庫 **P83・86**

各こどもプラザ、市立保育園では、絵本の貸し出しを行っています。市内に居住する方であれば、どなたでも利用できます。

相談窓口

問い合わせ☎市民生活総合相談窓口（市民相談課）
☎32-0001 ☎36-6839

松本市では、市民一人ひとりに寄り添いながら、課題解決の方法を探しお手伝いをするため、「市民生活総合相談窓口」を開設していますので、お気軽にお問い合わせください。詳しくは「広報まつもと」に毎月掲載しています。

項目	内容		問い合わせ		
一般相談	生活上の悩みごと、心配ごと、市政に対する要望・質問について	月～金	市民相談課 32-0001		
専門相談	弁護士相談	弁護士による専門的な法律相談		月3回	
	司法書士法律相談	土地・建物等の登記、相続、簡易裁判所訴訟手続等について		月1回	
	税理士税務相談	各種税金に関する相談		月1回	
	行政書士相談	相続手続、遺言手続、農地転用手続、会社設立手続、外国人入国・在留・ビザ等について		月1回	
	知的財産権相談	特許の手続き等について		月1回	
	社会保険労務士障害年金相談	障害年金について		月1回	
	住宅の設計に関する相談	住宅の建築、設計等に関する事		月1回	
	土地家屋調査士相談	土地・建物の登記について		月1回	
	不動産評価等相談	土地売買、賃貸借等に関する不動産評価について		月1回	
	公証相談	遺言・契約・慰謝料・賠償金等の公正証書について		月1回	
	行政相談	国・県・市など官公庁の仕事に関する事		月1回	
	外国人のための行政書士相談	在留資格等について		月1回	長野県行政書士会松本支部 87-3798
	消費生活相談	悪質商法、架空請求、多重債務などに関する消費者相談について専門相談員が対応		月～金	松本市消費生活センター（市民相談課内） 36-8832
	生活困窮相談	生活や就労に関する事		月～金	松本市生活就労支援センター 「まいさぼ松本」（市民相談課内） 34-3041
認知症思いやり相談	認知症サポート医による相談	年6回		高齢福祉課 34-3237	
成年後見制度相談会	司法書士による相談会	年6回			
女性のための弁護士相談	女性弁護士による女性のための法律相談	月2回		女性センター（パレオ松本） （Mウイング3F人権共生課内） 39-1105	

●健康と医療

項目	内容		会場・問い合わせ	TEL
医療相談	病気や医療に関する相談	月～金	松本市保健所医療安全支援センター （松本合同庁舎1F）	40-0800
精神保健相談	精神科医による精神保健、依存症の相談	予約制	松本市保健所保健予防課 （松本合同庁舎1F）	40-0701
HIV・性感染症相談検査	HIVや性感染症に関する相談、HIV・梅毒・性器クラミジア感染症の検査	予約制	松本市エイズ相談電話 （松本合同庁舎1F）	40-0703
食品衛生に関する相談	食品営業許可、食中毒、食品の表示などに関する相談	月～金	松本市保健所食品・生活衛生課 （松本合同庁舎1F）	40-0705
犬・猫・ペットに関する相談	犬の登録、狂犬病予防注射、動物取扱業などに関する相談	月～金	松本市保健所食品・生活衛生課 （松本合同庁舎1F）	40-0706
健康相談	乳幼児から高齢者までの心身の健康に関する相談に対応。 （電話および面談：電話で要問い合わせ）	月～金	松本市保健所健康づくり課34-3217（東庁舎2F） 保健センター 中央39-1119、南部27-3455、西部92-8001、北部 38-7677	
介護相談	高齢者の総合相談 （介護保険・介護相談・認知症・高齢者虐待・消費者被害等）	月～金	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	

項目	内容		会場・問い合わせ	TEL
福祉なんでも相談	生活全般の心配事の相談に対応	月	市社会福祉協議会	25-3133
福祉法律相談 (ふれあい福祉センター)	弁護士による福祉専門相談に対応	月1回 (第2月)	市社会福祉協議会	25-7311
有償ホームヘルプサービス 相談	高齢者および障害のある方の有償ホームヘルプサービスの利用について	月～金	市社会福祉協議会地域福祉課	25-7330
プラチナ世代の相談	プラチナ世代(おおむね55歳以上)の方の生きがいづくりについて	月～金	とまり木 (市民活動サポートセンター内)	88-2988
日常生活自立支援(権利擁護) 相談	判断能力が十分でない方の日常生活のサービスの相談に対応	月～金	市社会福祉協議会	25-7311
成年後見支援センター かけはし	成年後見制度の利用方法等について	月～金	市社会福祉協議会成年後見支援センター かけはし(梓川支所2F)	88-6699
ファミリーサポート相談	0～15歳の子どもの家庭での保育等について	月～金	こどもプラザ(筑摩)	24-2800
子どもの権利相談	子どもの悩みごとや権利侵害に関する相談	月～土	こころの鈴(大手事務所2F)	0120-200-195
児童相談	児童の養育、虐待等の対応相談等	月～金	家庭児童相談室(こども福祉課内)	33-4767
発達相談	発達障害や子どもの発達、日常生活の困難に対する相談について専門相談員が対応	月～金	あるぷキッズ支援室 (なんぷくプラザ3F)	24-1235
青少年相談	青少年に関する悩み事について	月～金	こども育成課	34-3183
ひとり親相談	母子・父子家庭等の自立支援相談等	月～金	家庭児童相談室(こども福祉課内)	33-4767
心と生き方の相談	心の問題や生き方、家庭・仕事・地域での人間関係について面接によるカウンセリング	月8～9回 (要予約)	女性センター(パレア松本) (Mウイング3F人権共生課内)	39-1105
電話相談	心の問題や生き方、家庭・仕事・地域での人間関係について	火水金		
男性相談(電話)	男性の様々な悩みに男性相談員が対応	月3回		
自殺予防専用相談	自殺予防に関する相談に保健師と専門相談員が対応(電話および面談)	月～金	いのちのきずな松本(東庁舎4F)	34-3600
若者職業なんでも相談	就職活動や資格取得のアドバイス等、職業全般について産業カウンセラー等による相談・助言	月2回 (要予約)	労政課	35-6286
勤労者心の健康相談	職場や家庭の悩み、不安を抱えている人に、産業カウンセラー、心理相談員が対応	月5回 (要予約)	労政課	35-6286
職業・労働相談	求人票の間覧や求人情報提供の他、就職や職場トラブル、家庭の事情(介護・ひとり親世帯等)による悩み等、労働問題全般について相談員または職員が対応	月～金 (水以外は職員が対応)	労政課	35-6294
生活・労働相談	仕事や労使間トラブルをはじめ、日常生活全般の悩みについて担当の相談員が対応	月～金	ユニオンサポートセンター	39-0021
高齢者(55歳以上)の 就活・求人相談 (お仕事相談所)	おおむね55歳以上の市民の方の就労相談と高齢者の雇用を検討している事業主の方の相談所(プラットフォーム)	月～金	松本市生涯現役促進協議会 (労政課事務室内)	88-5955
ヤングキャリアメンター	若者(おおむね35歳まで)の仕事や職場の悩み、キャリアについて	予約制	青少年ホーム	26-1083
買物弱者相談	日常の買物に困っている人の相談対応	月～金	地域づくり課	34-3280
ボランティア相談	ボランティアをしたい人、されたい人の需給調整	月～金	市社会福祉協議会	25-7345
ポルトガル語相談 (月～金 9時30分～15時30分)	日常生活の困りごとについてポルトガル語で対応	月～金	市民相談課	33-0001
外国人なんでも相談	外国人住民に関わるあらゆる相談に対応	月～土	多文化共生プラザ(Mウイング3F)	39-1106
人権相談	人権に関わるあらゆる相談に対応	月～金	長野地方事務局松本支局	32-2571
部落差別に関する相談	部落差別に関する相談に対応	月2回 (第1、3火)	人権教育集会所	86-3311
結婚相談	結婚に関する相談に相談員が対応。出張結婚相談も開催	月、火、木 (出張) 第2、4土	四賀地域づくりセンター 出張：市民活動サポートセンター	64-3111

いざというときに備えて

問い合わせ☎危機管理課
☎33-9119 FAX33-1011

地震に備えて

地震から身を守る10か条

1 まずは身の安全を

- ふだんから家具類の転倒・移動防止対策をしっかりと。



2 素早く火の始末

- 揺れが収まったら、すぐ火の始末。
- ふだんから火元付近に燃えやすい物は置かない。



3 戸をあけて出口を確保

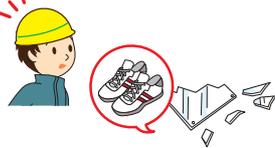
- 特にマンション等の中高層住宅では出口確保が重要(逃げ口を失ったら避難ができない)。

4 火が出たらすぐに消火

- 火災が発生しても天井に回る前なら消火が可能(消火用具の用意を忘れずに)。
- 地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める感震ブレーカーの設置が有効。

5 あわてて外に飛び出さない

- あわてず落ち着いた行動を。逃げる時は瓦やガラス、看板などの落下に注意。

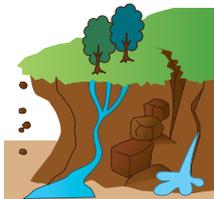


6 狭い路地・ブロック塀に近づかない

- 屋外にいたら公園などの広い場所へ避難。
- 落下物やブロック塀など倒壊の危険のある場所に近づかない。

7 山崩れ・崖崩れに注意

- すぐに安全な場所に移動できるようふだんから周辺環境のチェックを。



8 避難は徒歩で、荷物は最小限に

- むやみに避難せず、自主防災組織などの指示でまとまって行動。

9 協力しあって応急処置

- 多数の負傷者ができれば医療機関の対応は限界に。お互いに手を取って応急処置の対応を。

10 正しい情報を聞く

- テレビやラジオ、市から正しい情報をつかみ、的確な行動を。



火災を防ぐ

《火災発見！》初期活動の3原則

1 まずは身の安全を

- 大声で知らせる
- 小さな火でも119番

2 早く消火する

- 出火から3分以内が消火の限度（火が天井に入ったら避難）
- 機転をきかせ一刻も早い消火活動を

3 早く逃げる

- 火が天井に入ったら避難
- 燃えている部屋の窓やドアを閉める

119番通報は落ち着いてはっきりと！



り災証明

問い合わせ☎松本広域消防局予防課
☎25-1599 ☎25-3987

次のような申請をする場合には添付する必要があります。

- 税金の減免申請（税務署）
 - 保険金を請求するとき（火災保険会社）
 - 有価証券・免状などの再交付を申請するとき（交付先）
 - 登記の抹消申請をするとき（法務局）
 - その他、各種の権利や義務の履行を確保するとき
- ※地震や台風など、自然災害に関する証明は、**市民税課（☎33-4218）**にご相談ください。

風水害に備えて

家の内外の風水害対策

屋外

- 屋根の点検
- 雨どい・雨戸の点検
- ベランダの鉢植えや物干し竿の点検
- 窓ガラスの点検・補強
- 側溝の排水の点検
- ブロック塀・外壁の点検
- プロパンガスの固定・点検



屋内

- 停電に備えて懐中電灯や携帯電話、携帯ラジオの準備
- 避難に備えて貴重品などの非常持ち出し品の準備
- テレビ・ラジオでまず正確な情報を収集
- むやみに外出しない
- 断水などに備えて、飲料水などの確保
- 高齢者・乳幼児・病人などを安全な場所へ
- 下着、靴下、レインコートなどの用意

防災の心得について

1 事前準備

■ 避難情報の種類を認識する 防災メールに登録しておく

■ 自宅周辺の危険性と避難路の確認

自宅の近くにどんな避難所と避難施設があるのか、家族で一度現地を歩いてみましょう。

■ 自主防災組織を結成する

■ 非常持ち出し品の準備

避難のときに持ち出す荷物は最小限にし、場所を決めて持ち出し袋にまとめておきましょう。また、内容を定期的に確認しておきましょう。



2 災害発生前

■ 自主的な避難準備

雨の降り方がいつもと違うと感じたら、ラジオ、テレビなどの最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。また、そのときにいる場所の周辺で危険を感じたら自主的に避難準備を始めましょう。

■ 避難の呼びかけに注意を

市では、みなさんの避難が必要と判断したときは、防災行政無線、サイレン、広報車、テレビ、ラジオ等あらゆる手段で避難の呼びかけをします。

■ 避難とは

避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。

安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

3 災害発生時

■ 避難するとき

戸締り、火の始末をしましょう。貴重品や非常持ち出し品を忘れないよう気をつけましょう。また、親戚や知人などに避難することを連絡しておきましょう。

■ 動きやすい格好で避難しましょう

冠水した道路はマンホールのふたが外れていたり、足元が見えないため非常に危険です。手をつないで、先頭の方は長い棒などで確認しながら進みましょう。



■ 車での避難はひかえましょう

車での避難は渋滞を招き緊急車両の妨げになります。また、道路が冠水すると車のエンジンが止まったり、車に閉じこめられたりすることがあります。特別な場合を除き徒歩で避難しましょう。

■ お年寄りや障害者の方などの避難に協力しましょう

避難するときには、隣近所に声をかけ複数で避難しましょう。また、お年寄りや身体の不自由な方、小さなお子さんなどの避難に協力しましょう。



4 逃げ遅れたら

避難できないと感じたら、無理をせずに、自宅の2階や近所の高台へ避難し、救助を待ちましょう。



災害情報の利用について

家族・知人の安否を確認する

大災害発生時は、電話がかかりにくい状況が数日続くことがあります。このような状況下では、「自分の安否を家族や知人に伝達する」ための「災害用伝言ダイヤル171」が開設されます。このサービスを利用して、災害時に家族間でコミュニケーションをとる方法を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤルのご利用方法

REC 録音 伝言の録音方法 「171」▶「1」▶ 市外局番からダイヤル(××××)××-×××× ▶ 伝言を入れる

PLAY 再生 伝言の再生方法 「171」▶「2」▶ 市外局番からダイヤル(××××)××-×××× ▶ 伝言を聞く

※「(××××)××-××××」は以下の番号をダイヤルしてください

被災地の方 ご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号

被災地以外の方 連絡を取りたい被災地の方の電話番号

松本市の災害情報

①松本安心ネット

事前に登録したパソコンや携帯電話の電子メールに、緊急・災害情報などをお届けします。

登録方法など、詳細はこちら(市ホームページ)をご確認ください▶



②緊急速報メール (NTTdocomo・au・SoftBank・楽天モバイル)

特定エリア(松本市)内の携帯電話に、災害・避難情報を提供します。事前の登録は必要ありませんが、受信可能な携帯電話の機種、操作および設定については、各携帯電話会社へお問い合わせください。

③同報系防災行政無線

屋外スピーカー等を通じて、緊急・災害情報などを市民の皆さんに伝達する防災設備です。

【放送を聞き逃したら、よく聞こえなかったら】

テレホンサービス(☎0120-07-8686、または☎36-8686)で内容を確認できます。

※48時間以内に放送されたもの



④市ホームページ

災害時は、トップページに災害情報を掲載します▶

⑤松本市公式SNS

市政情報や緊急・災害情報などを配信しています。

詳細はこちら(市ホームページ)をご確認ください▶



⑥ヤフー防災速報

アプリ「ヤフー防災速報」を利用登録した方の携帯電話へ、災害情報等をプッシュ通知します。

⑦松本市災害電話サービス

ご自宅の固定電話およびファクスに「避難・避難所に関する情報」「国民保護情報」をお知らせします。

◆対象 【電話】携帯電話やスマートフォンを使用していない方

【ファクス】携帯電話やスマートフォンを使用していない聴覚障がい者の方

◆申し込み 消防防災課、または地域づくりセンターで配布している登録申請用紙に必要事項を記入後、消防防災課または地域づくりセンターへ提出

歴史と文化が薫るまち

松本

四季の移ろいと共に、さまざまな顔を見せる松本。
自分だけの「松本」を見つけに出かけましょう！

- 33 松本市公式インスタグラム投稿企画「まつもと わくわく」
- 34 松本城の歴史と伝説をめぐる
- 36 松本の歴史・文化に触れる
- 38 ノスタルジックな魅力ある街並み散策
- 40 松本城下の時代再発見
- 42 松本が誇る自然の美しさを感じる
- 44 家族みんなでふれあうお出かけスポット
- 46 多彩な自然と泉質を有する温泉郷
- 48 風土を活かした味覚と伝統の技

目次

松本市を知ろう

相談窓口

届出・証明・年金

くらしと生活

くらしと住まい

くらしと仕事

くらしと税

出産・子育て

健康と福祉

その他

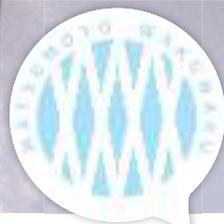
防災・避難所

施設一覧

お役立ちガイド

地図

医療ガイド



松本市公式インスタグラム投稿企画



「まつもと わくわく」

皆さんが感じる、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力伝える写真を、松本市公式インスタグラムで紹介しています。投稿は随時募集中です。まつもとの”わくわく”を見つけてシェアしましょう！

「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のインスタグラムで、松本市の魅力伝える写真を投稿する際に、**#matsumoto_wakuwaku** とタグ付けしてください。

※規約等の詳細は、市ホームページ(二次元コード)でご確認ください▶



情報をゲット!

市公式SNSをご活用ください

市政情報・松本の魅力・緊急災害情報などを皆さんにお届けしています。詳細は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。



ライン



ツイッター



インスタグラム



フェイスブック

国宝 松本城

1593～1594年頃に建てられた、五重六階の大天守を中心に、連結複合式と呼ばれる独特の構成をもった五棟の櫓が連なる天守群は、四百有余年の風雪に耐え、戦国時代の優れた築城技術を今に伝えます。

map ● P141 C-2



松本城の歴史と伝説をめぐる



太鼓門と玄蕃石 (写真左側)

二の丸への正門です。当時、通行には厳しい規制がありました。台上に太鼓が置かれ、ここからあらゆる合図が発信されていました。太鼓門の一番大きな石は「玄蕃石」と呼ばれています。高さ4m、重さ推定22.5tの石です。天守を完成させた石川康長が玄蕃頭(げんばのかみ)という位を授かっていたためこの名が付きましました。この石にまつわる築城当時の伝説があります。



最も急な階段

四階の床と天井の間は4メートル弱あります。この高さの所へ、柱と柱一つ分の間に階段をかけるので松本城では最も急な61度の階段です。



大天守

石垣を除いた大天守の高さは約25mで、今も松本市街地を一望できます。木造でこれだけの高さを組むためにさまざまな工夫が凝らされています。

鉄砲蔵

鉄砲戦に備えた松本城や火縄銃の歴史が分かりやすく展示されています。



松本城の伝説

松本城ぬけ穴伝説



松 本城天守一階に、周囲が約2m四方、深さ約1mのくぼみがあります。この四角い穴は、天守の内と外を結ぶぬけ穴の入口といわれてきました。

昭和の大修理の際に調査した結果、残念ながら、この場所からは、抜け穴は見つかりませんでした。松本城からの抜け穴はどこにあるのでしょうか。伝説のロマンは続きます。

梁をのぼした匠伝説



松 本城天守工事の中、一人の大工が工事場で、これという仕事もせず、ときおり込み栓(木と木をつなぐために打ち込む木片)を削っているばかりでした。

工事も進み、いよいよ天守組み立てとなり、大事な梁(屋根を支える柱と柱を固定する木)を上げると、どうしたことか5寸短いのです。

組み立てが中止し、みなぼう然としていたところ、「わしがのぼしてみよう。」といい、総勢100人の大工を東西2組に分け、梁の両端に縄を結ばせ、両方に引かせました。自分は棟木の真ん中に仁王立ちになり、頃合いをみて、大きな木槌で梁を3回ほどたたきました。すると、大工は「これでちょうど寸法分がのびたぞ。」確かめると、まさに5寸分のびていました。みな舌を巻いて、その神技とも思えるできごとに驚き、この大工はみなから、名人として大いに尊敬されたそうです。

二十六夜神伝説



あ る夜、本丸御殿で城を守っていた武士の名前を呼んでいるのが聞こえ、ふり向くと緋のはかまをつけたお姫様が錦の袋を渡し、「これから、二十六夜様をまつり、米3石3斗3升3合3勺をたいて祝えばお城は栄えていくでしょう。ただし、この袋の口は決して開けてはなりません。」と言われお殿様に伝え、その後、天守六階の梁の上に二十六夜様をおまつりしました。享保12(1727)年、本丸御殿が火事があったとき、天守が焼けなかったのは二十六夜様のおかげだと語り伝えられています。

駒つなぎの桜



松 本城の天守が完成した頃、加藤清正が江戸からの帰りに立ち寄りしました。築城者、石川康長は清正をもてなし、帰る時には土産として選りすぐりの名馬を二頭連れてきて、そのうちの一頭を差し上げますと伝えました。すると清正は「あなたほどの目利きを選んだ馬をどうして私が選ぶことができましようや」と言い、二頭とも連れて帰ってしまいました。一頭を良い馬として選べば一方は駄馬ということになります。また悪い馬を選べば清正は見る目が無かったと人々に笑われるかもしれません。二頭とも連れ帰ることでそれを避けることができ、これを聞いた人々は「さすが清正公」と大いに感心したということです。

イベントお祭り



4月 国宝松本城「夜桜会」

国宝松本城天守と本丸庭園の桜をライトアップします。本丸庭園内では、三曲(箏・尺八)、フルート、雅楽の演奏が行われ、お茶席、花見団子の販売、常設売店の営業もあります。



8月 国宝松本城「新能」

二の丸御殿跡において、火入れ式が行われます。野外能ならではの舞台と観客との一体感がかもし出します。



10月 国宝松本城「古式砲術演武」

松本・愛知・静岡の鉄砲隊が砲術演武を行います。火縄銃の轟音を体感してください。



1・2月 国宝松本城氷彫フェスティバル

全国から集まった選手が夜を徹して氷の彫刻を制作し、競います。国宝松本城を背景に多彩なイベントが行われます。

松本の歴史・文化に触れる

国宝旧開智学校校舎 map ● P148 A-5

明治9年に創建された小学校の校舎です。文明開化の時代に全国で流行した、和洋のデザインが混ざった擬洋風建築の代表作で、国宝に指定されています。校舎には細部に至るまでの様々な和洋の意匠が施されています。明治という新しい時代に立ち向かった大工たちの意気を感じられます。校舎内には、江戸時代から現代に至る教育資料が展示されています。

※耐震工事のため、令和3年6月から3年程度休館します。



建物の正面に西洋由来の天使の看板と、日本で伝統的に用いられてきた龍の彫刻を並べて配置するという大胆不敵なデザインは、旧開智学校校舎にしか見られないといわれています。

開智学校を建てた棟梁

立石清重

松本市出身。幕末から明治時代前期にかけての日本の大工棟梁。立石清重は数回、東京・横浜に擬洋風建築の見学に出かけ、そこで目にした要素と自身の経験に基づく和風の要素を組み合わせ、旧開智学校を誕生させました。



創建当初の開智学校



栈唐戸

近隣の寺院から転用された和風の彫刻のある扉。



廊下にある照明

手すり

ろくろで作られたと考えられる洋風の柱。





松本市美術館

map ● P145 D-4

学都松本における「心をひらく学びの森の美術館」として、2002年4月に開館しました。鑑賞の場、表現の場、学習の場、交流の場を4つの柱に、地域に根ざす総合美術館をめざしています。松本に縁の深い芸術家・草間彌生、書家・上條信山、洋画家・田村一男らの作品展示や、山や音楽をテーマにした作品を収蔵・展示しています。その他、ワークショップ等の教育普及事業を行うなど、広い視野に立って総合芸術の振興を図っています。※大規模改修工事のため、令和3年4月から約1年間休館します。
 国中央 4-2-22 ☎39-7400



松本民芸館

国里山辺 1313-1
☎33-1569

map ● P149 E-5

松本の民芸運動を担った丸山太郎により、昭和37年(1962)に創館されました。雑木林の庭と蔵造りの建物の中に、丸山太郎が蒐集した約6,800点の民芸品を収蔵・展示しています。「美しいものが美しい」……無言で語りかけてくる物の持つ美を感じられる癒しの空間です。



旧松本高等学校本館

map ● P145 E-4

西洋建築様式を簡略化して応用した洋風木造建築で、明治末期から大正時代前期にかけての代表的作例といわれています。明治期によく見られるナンバースクールの中央入り左右対称形ではなく、隅入りコの字型が特徴的な建物です。
 国県 3-1-1 ☎32-1812 (あがたの森文化会館)



松本市時計博物館

map ● P139 C-1

大きな振り型時計をシンボルとした時計博物館は、平成14年(2002)に開館しました。本田コレクションを中心に、18世紀から20世紀にかけての和洋各種の古時計を、できる限り動いた状態で展示しています。
 国中央 1-21-15 ☎36-0969



松本市はかり資料館

map ● P139 E-1

元・竹内度量衡店で、「はかり」をテーマにさまざまな計量機器を展示しています。
 国中央 3-4-21 ☎36-1191



県宝 旧山辺学校校舎

map ● P153 F-2

明治19年(1886)に開校。大工棟梁・佐々木喜重により造られた擬洋風建築の校舎は、開智学校の「ギヤマン学校」に対し「障子学校」と呼ばれました。
 国里山辺 2932-3 ☎32-7602



松本市立考古博物館

map ● P161 F-1

自然豊かな中山地域に立地し、松本市の考古学の拠点として、市内で発掘された考古資料を展示公開しています。また、火おこしや勾玉づくりなどの古代の生活を体験できる講座を楽しむことができます。
 国中山 3738-1 ☎86-4710

槍・穂高連峰一帯の紹介 前穂高岳



標高3090m。東壁は井上靖の小説「氷壁」の舞台として有名。頂上は南北に細長くケルンが林立。北尾根や明神岳への山稜も代表的な岩場のひとつです。

ノスタルジックな魅力ある街並み散策

かつての城下町には明治から昭和の時代に建築された蔵造りや、レトロな和洋折衷様式の建物が随所に残っています。普段、何気なく通り過ぎている場所でも、案内を聞きながら歩けば、新たな発見があるかもしれません。

蔵の町(なまこ壁)中町通り

map ● P139 E-1

江戸、明治等の大火から守るために、漆喰で作られた“なまこ壁の土蔵”が今も数多く残っている商店街です。近代にできた建物も、一部をなまこ壁にしたり、似せたり、景観を統一しています。



縄手通り

map ● P139 D-1

江戸時代は、総堀と女鳥羽川に挟まれた土手でした。「縄のように細長い土手」から「縄手通り」と呼ばれています。



1972年にカエル大明神が通りに祀られ、2001年より「松本かえるまつり」が開催されかえるの街としても有名です。



上土通り

map ● P141 E-4

大正時代の建物が残る商店街です。「大正ロマンの街」として下町会館など、レトロでモダンな建物が軒を連ねます。雰囲気のある建物を眺めながら散策を楽しめます。



伊勢町通り

map ● P138 B・C-2

松本市中央にある通りです。松本てまりをイメージした「てまりからくり時計」があり、人形が10時～20時の毎時に現れます。

六九通り

かつては商店街で、54頭の馬をつなぐ厩があったため、六九通りとなりました。



map ● P139 C-1

槍・穂高連峰一帯の紹介 徳本峠



標高2135m。昔の上高地へ入る主要コースで、ウェストンや多くの登山家たちが歩きました。峠の展望台に立つと穂高連峰の壮大な眺めが眼前に展開します。

まつもと城下町湧水群をめぐる

松本は、女鳥羽川と薄川の複合扇状地によって、豊富な地下水が湧き出す地帯です。市街地中心部には、今なお多くの自噴井戸や湧水が点在し、市民の手により手厚く保全されており、「平成の名水百選」に選定されています。



鯛萬の井戸 (たいまんのいど)

お城の東、裏町にある井戸。かつて割烹料亭「鯛萬」があった事から名づけられ、平成15年に小公園として整備されました。



槻井泉神社の井戸

(つきいずみじんじやのいど)

この地域の地名「清水」はこの湧水に由来します。平安時代には近くに官街が通り古くからの水場です。



なわて若がえりの水

縄手通り沿いにある女鳥羽川が望める井戸。市民の皆さんと行ったワークショップを反映し改修、整備しました。



北門大井戸

松本城北門馬出(うまだし)跡地に水が湧きでて来ました。そこで「北門大井戸」が作られ庶民の井戸として使用されてきました。



辰巳の御庭

江戸時代に松本城の辰巳門と城主の辰巳御殿があった場所です。平成6年に井戸も整備され、ベンチのある広場になっています。



東門の井戸

東の馬出しがあった場所にあたります。東に行くと「下馬出し」という町名も残っています。



源地の水源地

市立美術館の近くにある源地の水源地です。江戸時代から現在まで利用されている松本市の水源地のひとつ、毎分150リットルの湧出されています。



西堀公園井戸

西堀公園内にある井戸で、大きな建物が並ぶ路地の一角にたたずんでいます。多くの方が立ち寄り、子どもの姿も見られます。



北馬場 柳の井戸

松本城総掘り埋め立て後に自噴していた湧泉を地元北馬場の人たちが整備し井戸に。かたわらに柳の大き木があったことから北馬場柳の井戸と呼ばれています。

松本城下の時代再発見

北アルプスを借景としたこの景色は、四季を通じ、四百有余年を経た今も変わらぬ情景です。

普段、何気なく通り過ぎている場所でも、案内を聞きながら歩けば、新たな発見があるかもしれません。

ゆっくりと城下の雰囲気を感じながら町歩きを楽しんでみては…

松本城下のつくり

城下町は南側から北へ展開し、南・博労(馬喰)町の十王堂から北・安原口の十王堂まで歩いて約3.2 kmあります。そのうち町人地は女鳥羽川の南に中心を置きながらも、善光寺街道沿いに配置されています。町人地のさらに外側、東から南にかけて寺社を配置し、有事の際の防御空間としてあります。

map ● P148 A-5



①市重要文化財 高橋家住宅

建築年代は17世紀前半から享保11年(1726)までと推定されています。松本藩が藩士の住まいとして所有していた官舎で、松本市内に現存する数少ない武家住宅の一つです。



map ● P139 E-1

⑥一ツ橋小路の食い違い

城下町の道路には、前方を遮断し、敵を容易に侵入させないための工夫が見られます。「食い違い」「T字路」「鉤の手」です。ここは今もそのまま残る典型的な食い違いです。



map ● P142 A-4

⑦鈴木伊織の墓・霊水

本立寺小路を抜けると、農民一揆「加助騒動」に際し、獄中の農民たちの救済に尽くしたと伝えられる鈴木伊織の墓があります。その隣から湧き出した伊織霊水は「城下町湧水群」の一つです。



map ● P142 B-4

⑧県宝 旧念来寺鐘楼

念来寺は元和5年(1619)開山。この鐘楼は宝永2年(1705)の建立。軒裏の全面に雲形の彫刻が見られ、鐘が吊り下げられている天井には方位が書かれています。



map ● P142 B-3

⑨餌差町の十王堂(放光庵)

城下に残る唯一の十王堂で、閻魔様をはじめとした十王と地藏菩薩をまつています。廃仏毀釈で廃絶していましたが、昭和に再興し、江戸時代につくられた「閻魔像」が今も睨みを利かせています。



map ● P145 C-4

②岡宮神社



map ● P148 C-5

寛文3年(1663)に藩主水野忠職により本殿が寄進されました。市内の神社建築の中では規模が大きく、歴代城主に崇敬され、城下町の北東の鎮めとして、民衆からも信頼を集めていました。

③松本神社



map ● P141 C-1

享保11年(1726)戸田光慈が入封。戸田氏の初代藩主康長の子永兼をまつた賜谷社に戸田氏の祖先を加え、合計五柱の神様をまつたので「五社」と呼ばれました。

④西総堀土塁公園



map ● P140 C-3

大正8～10年に西総堀は埋め立てられましたが、ここだけ土を盛り上げた土塁が残っていました。松本城の一番外側の防御施設であり郭内と郭外を分けていたところです。

⑤市重要文化財 浄林寺山門



map ● P138 B-1

歴代城主の信頼が厚い寺で、江戸時代建築の山門・鐘楼を残します。山門は元禄年間の建立といわれ、入母屋造り、本瓦葺きの四脚門です。

江戸時代末期の町名をめぐる

城下を歩くと、江戸時代の町名とその由来を記した石碑(旧町名碑)が立っています。標柱を巡りながら探索も楽しめます。

町人地の町名の由来

1 本町(ほんまち)

本町、中町、東町は善光寺街道沿いにあり、城下の中心で「親町三町」と呼ばれました。本町はその中心で、各種の間屋が軒を連ねていました。

2 中町(なかまち)

「親町三町」の真ん中にあることから中町と呼ばれました。

3 東町(ひがしまち)

城の東側に位置することに由来します。江戸時代には宿場町として栄えました。



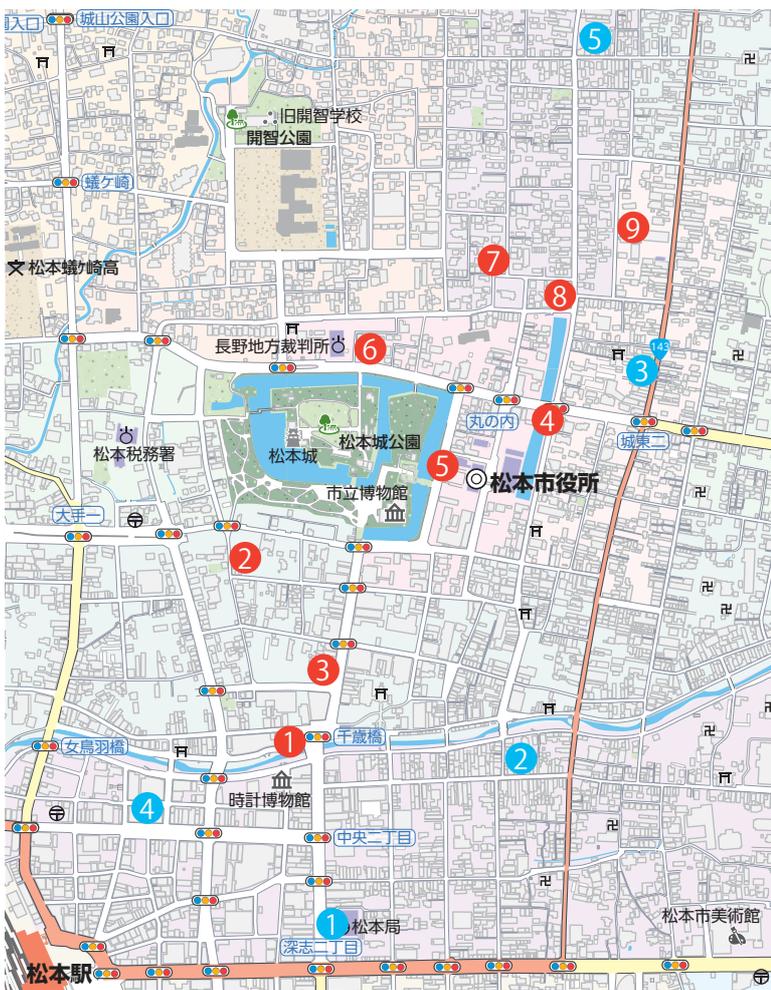
本町(江戸時代のあめ市)

4 伊勢町(いせまち)

城下町西口の出入口にあたり、町がつくられた時、伊勢大明神が勧請されたことに由来します。

5 安原町(やすはらまち)

古い地名が安佐端野原(あさばのはら)であったところから首尾の2字を取りました。



武家地の町名の由来

1 六九町(ろっくまち)

女鳥羽川の北側に54足立の厩を造ったことから付きました。



1 六九町(ろっくまち)

2 土井尻町(どいじりまち)

城郭の外を巡る「土居(土塁)」の終わりにあったことから付きました。

3 大名町(だいまようちょう)

高禄の藩士が居住していたことから付きました。



3 大名町(だいまようちょう)

4 片端町(かたはまち)

総堀に面した通りの片側のみ町であるところから付きました。

5 地蔵清水(じぞうしみず)

往古から水が湧き出ていることから石地蔵が出土したことから付きました。



5 地蔵清水(じぞうしみず)

6 葵の馬場(あおいのばば)

騎馬の修練などを行う馬場の土手に葵を植えたことから付きました。



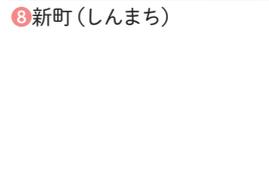
6 葵の馬場

7 田町(たまち)

水田のあるところにつくられたことから付きました。

8 新町(しんまち)

松平氏の代に新しくできた町だったことから付きました。



8 新町(しんまち)

9 袋町(ふくろまち)

南が入りで北が行き止まりの袋小路のため付きました。

松本が誇る自然の美しさを感じる



上高地

map ● P172 A-4

イギリスの宣教師ウォルター・ウェストンによって北アルプスが世界に紹介されて以来、岳都・松本は、アルプスの玄関口として世界中のアルピニストたちを迎えてきました。中でも、特別名勝特別天然記念物に指定されている上高地は、その景観の美しさで、多くの人々を魅了しています。



大正池

大正4年焼岳の噴火によって梓川がせき止められ出現した大正池。立ち枯れの木々、水面に写る穂高連峰、早朝の朝もやが立ち上る幻想的な風景が広がります。

map ● P172 A-4



ウェストン碑



岳沢湿原



明神池

map ● P136 B-2

河童橋から梓川の支流へ、徒歩1時間あまり。穂高神社の境内にあり、神秘的な雰囲気が漂っています。



徳沢

明神からさらに上流へ1時間。ハレニレの木が点在する明るい草原は、現在はキャンプ場となっています。ニリンソウの群生地としても有名です。



バスターミナルから河童橋へ

乗鞍高原

map ● P172 B-3



乗鞍岳の東山麓に広がる標高1200m～1800mにかけての帯が乗鞍高原です。広大な一の瀬園地、原生林や池、湿地、個性的な滝、新緑、紅葉、泉質の異なる三つの温泉、四季の花々など、まさに大自然の魅力あふれるスケールの大きい高原リゾートです。



一の瀬園地

乗鞍高原の中央部を占める60万㎡の広大な緑のエリア。乗鞍岳を一望でき、群生する水芭蕉やレンゲツツジが季節を彩ります。

map ● P172 B-3



善五郎の滝

標高1525mにある、落差21.5m、幅8mの滝。滝見台からは背景に乗鞍岳を望め、滝つぼ周辺では豪快な水しぶきを楽しむことができます。

map ● P172 B-3



星空

乗鞍高原は日本有数の天体観測スポット。天気さえよければ、天の川や無数の星々を肉眼で見ることができます。

美ヶ原高原 ロングトレイル

美ヶ原高原ロングトレイルは、市民の健康増進を図る目的で整備した総延長約45キロメートルのロングトレイルです。ロングトレイルにはメインルート他にサブルートもあります。歩く方の年齢・体力に合わせていろいろなルートで楽しめます。



詳しくは、ロングトレイルガイドブックでご確認ください。

美ヶ原高原

map ● P137 E-3



美しの塔

美ヶ原のシンボルとして建てられたはしご型の塔は高さ6.6mあります。大きな文学碑でもあり、塔の南側には山の詩人・尾崎喜八の美ヶ原をたたえる詩文がはめ込まれています。



王ヶ頭

美ヶ原最高地点(2,034m)には、電波塔が建ち並ぶスポットです。



高山植物

6月中旬にはレンゲツツジ、8月にはヤナギラン、マツモシソウ等、さまざまな高山植物が見られます。

槍・穂高連峰一帯の紹介 西穂高岳



ハイマツの海とお花畑が美しく、独標のある山。独標の岩峰からいくつもの岩稜のピークを越えて登ります。頂上から見る奥穂高岳方面の眺め、真下に広がる上高地盆地がとても素晴らしいです。

家族みんなでふれあう お出かけスポット



アルプス公園 map ● P147 E-1

松本市街地の北西部の丘陵にあり、城山公園の北の尾根続きに位置しています。西に北アルプスや安曇野が一望でき、東には美ヶ原と松本市街を望むことができます。展望台のある「山と自然博物館」、小さな動物園「小鳥と小動物の森」、ローラー付きソリで林間コースを滑る「ドリームコースター」をはじめ施設も充実していて、野山の自然に囲まれた総合的なレクリエーションの場として多くの市民に親しまれています。



⑤山と自然博物館

松本の四季の身近な自然と人のかかわりを楽しく学べるよう展示しています。2階は、アルプス公園に関する自然情報を発信。5階の無料展望室から北アルプスをはじめ360度の眺望がご覧いただけます。



⑧アルプスドリームコースター

全長630mのコースをローラー付きのソリで豪快に滑り降りる有料のレクリエーション施設です。



⑫水辺広場



⑨小鳥と小動物の森

ニホンザル、ニホンジカ、ポニーをはじめとする動物約37種類、242頭を飼育しています。

ゆるやかに水が流れ、小さなお子様も安心して水遊びが楽しむことができます。広めの休憩所や木陰もあり、のんびりとした時間を過ごされる家族連れに大人気のスポットです。



④展望広場

雄大な北アルプスの大パノラマが一望できるビューポイント。天気が良ければオススメの撮影スポットです。



⑪森の里広場

古民家風の体験学習施設があります。かつての里山の風景を再現した広場。



〒245-5640 松本市 蟻ヶ崎 2455 番 11
☎34-5640

ファミリーゾーン

- ①マレットゴルフ場 ②音楽広場 ③香りの森 ④展望広場 ⑤山と自然博物館
- ⑥ピクニック広場 ⑦家族広場 ⑧アルプスドリームコースター
- ⑨小鳥と小動物の森 ⑩さくらの森 ⑪子供冒険広場 ⑫水辺広場

学びと健康とスポーツのゾーン

- ⑬森の入口広場 ⑭森の入口休憩所 ⑮花の丘 ⑯ふれあいの水辺
- ⑰森の里広場 ⑱古民家体験学習施設 ⑲しぜんかんさつの森
- ⑳北入口広場

いがやレクリエーションランド (乗鞍BASE)

アドベンチャーパークで
空中散歩

山遊びの前線基地

map ● P172 C-3

アドベンチャーパーク&キッズアドベンチャー、マウンテンバイク、マレットゴルフ等のアクティビティ=山遊び。オートキャンプサイト、キャンピングカーサイト、芝生広場、星見の丘等の基地=BASE。ここからはじめて乗鞍高原、乗鞍岳、北アルプスに広がる山々と森全体が遊びのフィールドになります。



マウンテンバイク

キッズアドベンチャー
(冒険アスレチック施設)



オートキャンプサイト



☎ 安曇 3994-21
☎ 毎週火曜日 (冬季休業)
☎ 88-0300

信州スカイパーク

map ● P169 F-3

日本一標高の高い「信州まつもと空港」を囲む敷地にある、長野県最大の県立都市公園。1周10kmの『信州スカイロード10』(ウォーキングコース)沿いには、遊具広場や競技場が整備されています。芝生に寝転んで飛行機や景色を眺める、家族や仲間とスポーツ&レクリエーションをするなど、個性溢れる7つのゾーンで楽しめます。



大型
木製遊具

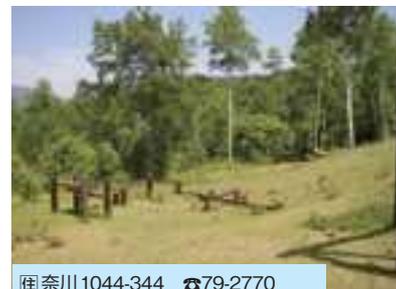


☎ 神林 5300 ☎ 0263-57-2211 (代)

フォレストフィールド奈川

map ● P173 D-5

奈川高原にある芝生の公園で、ちびっ子広場には遊具があり人気の場所です。また、バーベキューハウスもあり、家族やグループにオススメです。



☎ 奈川 1044-344 ☎ 79-2770

ラーラ松本

map ● P166 A-2

一年中水温30℃前後の「よくばりな海」、それが「ラーラ松本」です。地中海を思わせる波のプールや、全長180mの流れるプール、2基のスライダーなど、レジャーや健康維持に大人から子どもまで1日中楽しめる室内温水プールです。



☎ 島内 7412
☎ 48-1110
☎ 10:00 ~ 21:00

高ソメキャンプ場

map ● P173 D-4

白樺に囲まれたキャンプ場で、大池では、魚釣りを楽しむことができます。池の周辺に広がるキャンプサイトは、アウトドアライフに最適です。



☎ 奈川 2212-16 ☎ 79-2919

美鈴湖もりの国

map ● P167 D-3

市街地から車で約30分、標高1,000mにあるオートキャンプ場。爽やかな真夏の下で、マレットゴルフや人口岩遊具のボルタリングが楽しめます。



☎ 三才山 1871 ☎ 49-9990

目次

松本市を知ろう

相談窓口

届出・証明
年金

くらしと生活

くらしと住まい

くらしと仕事

くらしと税

出産・子育て

健康と福祉

その他

防災・避難所

施設一覧

お役立ちガイド

地図

医療ガイド

多彩な自然と泉質を有する温泉郷

松本の温泉は、都市近郊型の温泉地から高原の出湯、一軒宿の秘湯まで、その数は16カ所に及びます。個性豊かな泉質を楽しみ、四季の移ろいを目と肌で感じながら温泉に浸り疲れを癒してみても。

map ● P172 B-2

白骨温泉

乗鞍岳の東側山腹の山間に位置する乳白色の湯で有名な温泉地。肌にやさしい弱酸性で、胃腸病、その他内臓疾患、神経性ストレスなどに良いとされています。宿ごとに異なる自家源泉があり、それぞれの宿に湯号が付けられています。



浅間温泉 map ● P149 D-1

浅間温泉は、古くは、西暦698年の飛鳥時代、日本書紀に登場する東間(つかま)であろうと推定されています。浅間の地には天武天皇に仕えていた有力な氏族の古墳が数多く見つかったことから、この頃から都にも知られていたことがうかがわれます。江戸時代には松本城のお殿様が通い御殿湯が設けられた歴史ある温泉です。明治時代には与謝野晶子や竹久夢二ら多くの文人に愛された古き良き趣きと近代施設の新たな魅力が調和しています。



「善光寺道名所図会」の浅間温泉の図



map ● P172 B-3

のりくら温泉郷

単純硫黄泉の「乗鞍高原温泉」、無色透明で刺激の少ない「すずらん温泉」、カルシウムやマグネシウムを多く含む「安曇乗鞍温泉」と3つの異なる源泉があります。



map ● P149 F-4

美ヶ原温泉

温泉の歴史は古く奈良時代にまでさかのぼります。以来、代々の松本城主の格別な庇護を受けてきました。御母屋、湯の原、藤井などの温泉の総称。



map ● P172 C-1

さわんど温泉

平成10年に中の湯地区から引湯された温泉で、さらっとして肌に優しい美肌の湯です。市営第2駐車場の近くには、無料の足湯も整備されています。



崖の湯温泉 map ● P171 D-4

鎌倉時代に起こったがけ崩れの断層より湧き出たと伝わる、鉢伏山麓の温泉。傷ついた猿がこの湯で治療していたことを発見されて以来、湯治場として利用されたと言います。



map ● P173 C-4

奈川温泉

上高地乗鞍スーパー林道の入口付近の溪流沿いに湧く温泉。鎌倉時代に開湯したと伝わるほど歴史は古く、ひそかに刻みこまれてきた時間は、名湯の証でもあります。

横田温泉 map ● P149 D-5

昭和32年に開湯しました。新浅間温泉を改称し「横田温泉」になりました。現在は3軒の宿が軒を連ねる静かな温泉街です。浅間温泉から1.5キロメートル南に位置し、美ヶ原高原や松本市街地へのアクセスも抜群です。



渋沢温泉 map ● P173 D-5

強アルカリ性に近い泉質のため、お湯がやわらかく、お肌がスベスベになります。成分がマイルドなため、肌の弱い人や高齢者にも安心して利用できます。



扉温泉 map ● P137 E-3

松本市街から美ヶ原高原に向かう薄川上流、標高1,100メートルにある閑静な山の温泉。1軒の宿と日帰りの湯があります。



坂巻温泉 map ● P172 A-5

沢渡から上高地へ向かう途中、梓川渓谷沿いに佇む一軒宿。身体がよく温まることから、「子宝の湯」とも言われています。



中の湯温泉 map ● P172 A-5

釜トンネルの2 kmほど手前、安房峠の中腹にある一軒宿で、単純硫黄泉でやわらかい泉質の掛け流し温泉です。



新奈川温泉 map ● P173 C-4

少しトロとした湯で、皮膚の表面を軟化させ汚れを落とし肌をきれいにする効果があり、美人の湯とも呼ばれています。奈川地区に2軒の宿があります。



穴沢温泉 map ● P163 D-3

松林に囲まれた静寂な環境。源泉は「美人の湯」として親しまれ、その風情が静かな人気を呼んでいます。



竜島温泉 map ● P173 F-1

波田地区の梓川渓谷沿いにある日帰り温泉施設。泉質はアルカリ性単純泉。



上高地温泉 map ● P172 A-4

焼岳を熱源とする源泉で、無臭・無色透明、弱アルカリ性のやわらかい湯です。2つのホテルで入浴することができます。



風土を活かした味覚と伝統の技



手打ちそば・とうじ蕎麦

奈川地区と乗鞍高原が主の原産地として知られており、特に奈川の「とうじそば」は、旬の山菜やきのこなどを入れて煮立てた汁に小分けにしたそばをさっと通していただく伝統的な味です。

山賊焼き

鶏の一枚肉をにんにくや生姜などの入った醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。「鶏を揚げる」→「取り上げる」→「山賊」が由来とか。



スイカ

全国のブランドとして知られる「下原すいか」は、波田地区下原で作られます。糖度が高く、大玉で、実が引き締まっており、シャリシャリとした食感が特徴です。



信州味噌

清冽な水と澄んだ空気に恵まれた松本は、信州味噌の産地でもあり、自家の製法と風味にこだわりがあります。



松茸

四賀地区は、松茸の名産地として知られ、土質が良いことから香り・味ともに絶品と言われています。



清酒

北アルプスや美ヶ原を源とする伏流水には豊富なミネラルが含まれ、酒米に適した豊かな土壌を作り、四季折々の自然環境が良質な酒米を育み、清冽で味わい深い日本酒が生み出されます。



ワイン

長野県のブドウ栽培の発祥地として名高い山辺地域は、フランスのボルドーと似た地形で、明治初期からブドウの生産が行われていました。

手仕事のまち

松本市は、城下町と手仕事と、
民芸の流れを今も色濃く残し受け継ぐまちです。



松本民芸家具

良質な材料と鍛え抜かれた職人の技によって生まれる松本民芸家具は、美しく、堅牢であり、使うほどに味わい深く、ずしりと胸を打ちます。

深山織

古布を裂いて、それを横糸として織り込む織物で、山深い地域で作られることから深山織（みやまおり）と名づけられました。



松本姉様人形

江戸時代から松本の城下町で作られてきた和紙人形で、昭和初期には、子どもたちの日常の遊び道具でした。



松本押絵雛

江戸時代中期初め、武家の娘の手習いとして、京都から全国に伝わり、松本では、文化・文政期から天保期に、武家の内職として製作されるようになりました。



七夕人形

江戸時代から七夕に、人形を軒先につるして飾る風習があり、松本地方の七夕人形は、板製、紙製とさまざまで、国の重要有形民俗文化財に指定されています。



木工玩具

家具製作や白樺細工の流れをくみ、地元産の木材を使ったさまざまな木工芸品が開発・製造されています。

ギター

松本には日本を代表するギターメーカーがあります昭和58年、松本のエレキギターは生産高世界一を記録しました。また、市内にはヴァイオリン、ヴィオラ、チェロの職人もおります。



松本てまり

てまりは、江戸時代の古くから伝わる手工芸品の中でも、特に民俗資料として高く評価され、今日なおその技法が守り伝えられています。

松本周遊バス タウンズニーカー 路線案内



1日乗車券と回数券を使って、タウンズニーカーから見えるまちなみをお楽しみください。



北コース [平日]

間隔	30分
始発	8:30
最終	17:15
便数	18便

[土休日]

間隔	20分
始発	8:30
最終	17:15
便数	25便

西コース [平日]

間隔	30分
始発	8:10
最終	18:40
便数	22便
うちロングコース	8便

[土休日]

間隔	30分
始発	8:40
最終	18:40
便数	21便
うちロングコース	7便

令和3年4月1日現在

タウンズニーカー

松本をイメージする空と水の「青」、山と森の「緑」、公共交通を通じた人のつながりを曲線で表現した車両です。

旧開智学校号

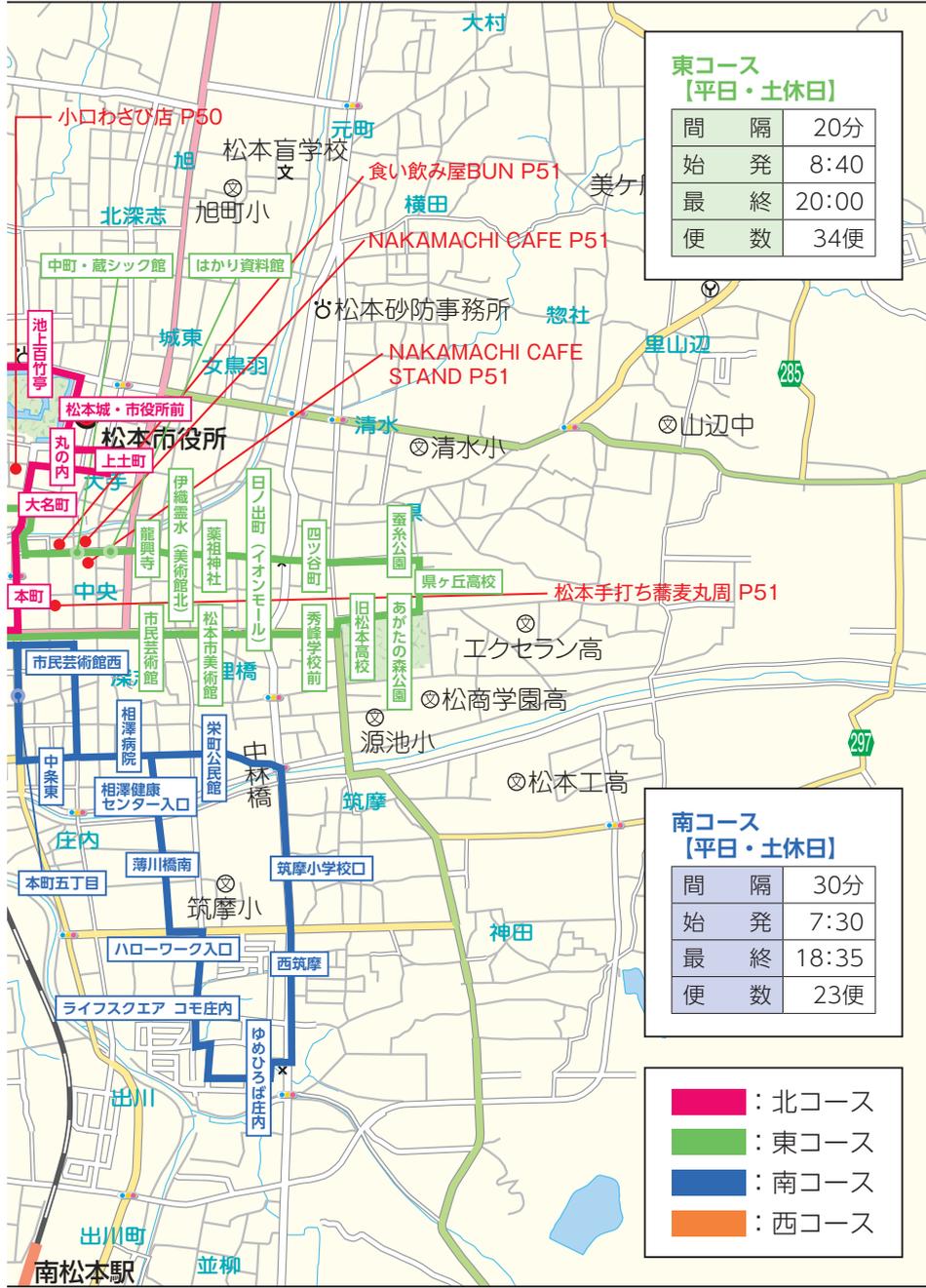
旧開智学校校舎が国宝に指定されたことを記念してデザインしました。

松本のまちなかは、マイカー以外で移動しましょう

大型ショッピングモールの出店などもあり、まちなかの渋滞が予想されます。徒歩・自転車・公共交通など、無理のない範囲で移動手段を見直すことを始めてみませんか。

「タウンズニーカー」が皆さんのまち歩きをお手伝いします。

運賃
1乗車 大人200円 小人100円
(南・西コースの一部区間
大人150円 小人80円)



お得な1日乗車券と回数券「ラ・クーポン」をご利用ください

1日乗車券：大人500円でタウンズニーカー全線に加えて松本市内200円均一フリー定期と同様の範囲が乗車可能です。
(車内および松本バスターミナルで販売)

回数券「ラ・クーポン」：10回分の値段で13枚つぶりでお得！

1日乗車券と回数券を使って、タウンズニーカーから見えるまちなみをお楽しみください。