

2023「新社会人激励のつどい」が開催されました

4月5日、まつもと市民芸術館で「新社会人激励のつどい」が開催されました。

松本市、松本商工会議所、(一社)松本青年会議所、松本公共職業安定所、松本地区雇用福祉協議会の共催で、市内の各事業所に就職された社会人の皆さんを対象に開催されているもので、昭和37年から続く歴史のある式典です。

今年度は26事業所から102人が参加し、新社会人を代表して株式会社松本ホテル花月の河野すずさんが、「企業に戻ってもこの感激や思いを忘れることなく、希望と熱意を持って職務に精進したい」と決意を語りました。

式典終了後には日本女子スピードスケート平昌五輪金メダリスト小平奈緒さんの講演会や、ミュージシャンの音喜楽ボーイズさんによる、バイオリンとチェロの演奏会が行われ、新社会人にエールを送りました。



「第94回メーデー」開催！

5月1日に晴天の中、労働者の祭典第94回メーデーが開催され、両会場には合計650人余りの労働者が集まりました。松本地区労働組合連合会などで組織する実行委員会は花時計公園で、連合長野松本広域協議会などで組織する実行委員会はあがたの森公園で集会を行いました。

花時計公園
労連系



メインスローガンの「働くものの団結で生活と権利を守り、平和と民主主義、中立の日本をめざそう」を掲げ、約150人が集まりました。集会には高野敬吾松本市産業振興部長が来賓として出席し、挨拶をしました。

あがたの森公園
連合系



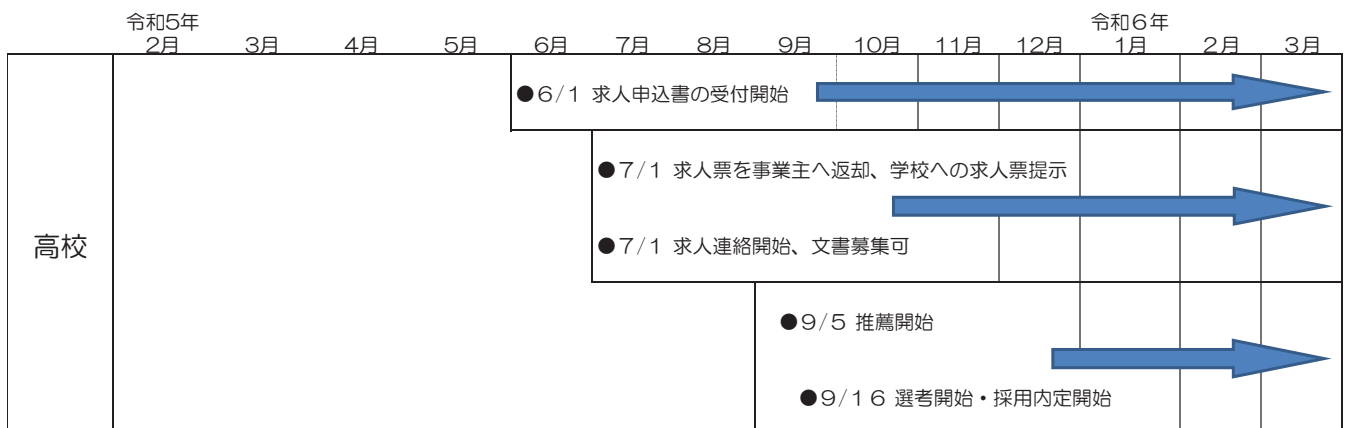
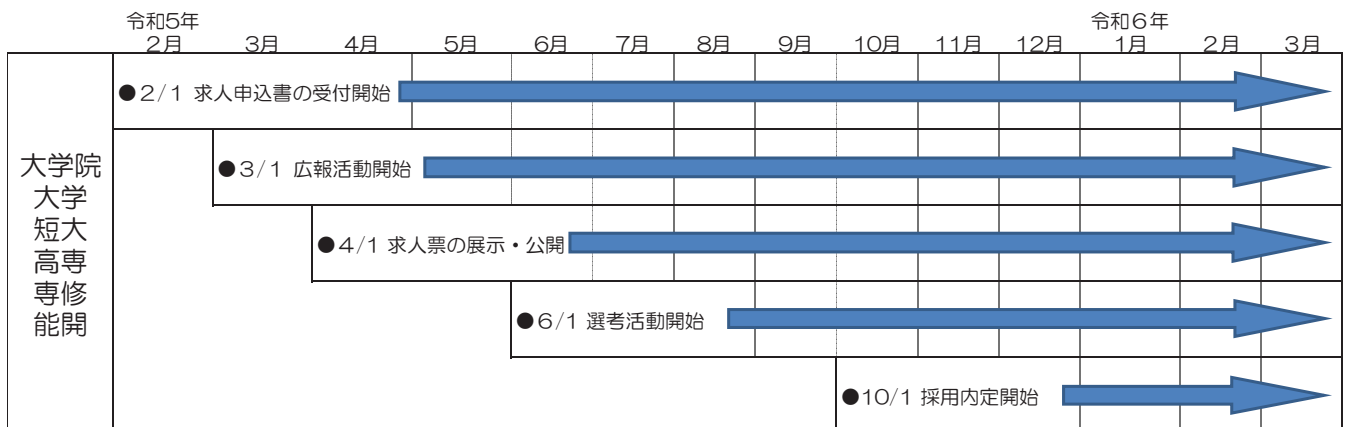
メインスローガンの「働く者の連帯で、『ゆとり・豊かさ・公正な社会』を実現し、自由で平和な世界をつくろう！」を掲げ、約500人が集まりました。集会には臥雲義尚松本市長が来賓として出席し、祝辞を述べました。

新規学卒者対象求人提出のお願い

松本新卒応援ハローワークでは、令和6年3月大学・短大・高専・専修学校等及び高等学校卒業予定者に対する求人受付を行っております。昨年度は一部に弱い動きもありながら、雇用情勢の改善が進み、求人数や就職内定率は前年を上回りました。今年度におきましてもより多くの学生が早期に内定を得られるよう支援を進めてまいります。各企業の皆様におかれましては新規学卒者の採用についてご検討いただき、ハローワークへの求人の申込みをお願いいたします。

なお、新規学卒者対象求人につきましては、ご来所いただくなくてもオンラインで求人申し込みが可能な『求人者マイページ』のご活用が大変便利です。手続き等詳細につきましては、松本新卒応援ハローワーク（0263-31-8600）までお問い合わせください。

新規学校卒業者の求人スケジュール



【お問い合わせ】 松本新卒応援ハローワーク TEL：31-8600

熱中症を防ぎましょう！

暑熱モード **ON** 暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑いましょう

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい
汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

専門知識がないと
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止 ▶ 『119番』！



働く人の今
すぐ使える
熱中症ガイドも参照し
てください



熱中症の予備軍
『隠れ脱水症』のを見つけ方
爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

就職氷河期世代の方 対象

5月から開始!

個人向け

社会保険労務士による

就労相談

松本市では、就職氷河期と呼ばれるバブル経済崩壊後の雇用環境が厳しい1993年（平成5年）～2004年（平成16年）に学校卒業期を迎え、現在も不本意ながら不安定な仕事に就いている方や、無業の状態にあるなど様々な課題に直面している方々のための就労支援を行いたいと考えています。

対象の方は、お気軽にご活用ください。

【例えば】

こんな時

- 就労したいけれど、働き方などに不安がある。
- 転職したいけれど、年金や保険のことなどがわからない。
- 病気などで就労が難しそうなので、相談がしたい。
- 転職に向け会社を辞めたいけれど、手続き等がわからない。
- 起業に向け、就労規則や社会保険等について知りたい。など



同時に、雇用主や企業担当者による

「就職氷河期世代の方の採用に関する相談」も受付します!

《 相談実施日 》

相談は、毎月の第1・第3金曜日と第2・第4火曜日（祝日はお休み）各実施日の午後1時00分から午後5時00分を1時間毎の4枠に分け、事前予約制で行います。
（ただし、当日に空枠があれば、予約なしでも相談を受付します。）

☆お問い合わせ、ご予約先（ご予約は窓口または、電話でお願いします。）

松本市中央4丁目7番26号
松本市 産業振興部 労政課

松本市勤労者福祉センター内
TEL 0263-35-6286 FAX 0263-88-7669
E-mail rosei@city.matsumoto.lg.jp



中小企業の事業主の皆さまへ

2023年4月1日から

月60時間を超える時間外労働の割増賃金率が引き上げられます

◆改正のポイント

中小企業の月60時間超の時間外労働に対する割増賃金率が50%になります

(2023年3月31日まで)

月60時間超の残業割増賃金率
大企業は 50% (2010年4月から適用)
中小企業は 25%

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	25%

(2023年4月1日から)

月60時間超の残業割増賃金率
大企業、中小企業ともに50%
※中小企業の割増賃金率を引き上げ

	1か月の時間外労働 〔1日8時間・1週40時間 を超える労働時間〕	
	60時間以下	60時間超
大企業	25%	50%
中小企業	25%	50%

>2023年4月1日から労働させた時間について、割増賃金の引き上げの対象となります。

(※) 中小企業に該当するかは、①または②を満たすかどうかで企業単位で判断されます。

業種	① 資本金の額または出資の総額	② 常時使用する労働者数
小売業	5,000万円以下	50人以下
サービス業	5,000万円以下	100人以下
卸売業	1億円以下	100人以下
上記以外のその他の業種	3億円以下	300人以下

育児休業取得が

男女とも
育児休業をとるのが
あたりまえの時代に

パパの最初の仕事

育児休業申請書

現行育児休業制度

対象期間・取得可能日数	申出期限
原則子が1歳 (最長2歳)まで	原則1か月前まで
NEW! 分割取得 分割して2回取得可能 (2022年10月~)	休業中の就業 原則就業不可

現行育児休業制度とは別に取得可能!

NEW!

産後パパ育休

(出生時育児休業制度)

対象期間・取得可能日数	申出期限
子の出生後8週間以内に 4週間まで	原則休業の2週間前まで
分割取得 分割して2回取得可能	休業中の就業 一部就業可能 (労使協定・個別の合意が必要)



※産後パパ育休は、2022年10月1日施行です。



中小企業・小規模事業者の皆様へ

2019年4月から「働き方改革関連法」が施行されています！

厚生労働省 長野労働局 委託事業

長野働き方改革推進支援センター

働き方改革で事業主の皆さまの魅力ある職場づくりを応援します。

お気軽にお問合せください！



法改正へのご対応は十分ですか？
まずはお電話でOK！

- 働き方改革関連法とは？
- 同一労働同一賃金
- 時間外労働の上限規制
- 活用できる助成金
- 就業規則・規定の見直し
- 生産性向上の手立て
- 人材不足への対策 等々

※これらは相談事例の一部です。
他の相談もOK(裏面参照)。

経営課題の解消にむけて
専門家がお答えします

ワン・ストップ 無料相談

個別企業訪問

専門家が貴社を訪問し
課題解決をお手伝い

セミナー開催

専門家による
テーマ別のセミナーを開催

電話相談・来所相談

お電話やセンター来所での
ご相談も歓迎

 **0120-088-703** へまずご連絡・ご相談を。

長野働き方改革推進支援センター

受付時間 (平日) 9:00～17:00

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町 215-1 フォージャース長野駅前ビル 3F

電話

0120-088-703

ファックス

026-229-5133

E-mail

nagano@task-work.com

ホームページ

[長野働き方改革推進支援センター](#)



FAX でのお申し込みは、裏面の申込票にご記入の上お送りください。

ご相談申込票(FAX・郵送用)

長野働き方改革推進支援センター 宛  **026-229-5133**

e-mailの方は nagano@task-work.com へ下記項目を記載しお送りください。 申込日： 年 月 日

会社名 事業所名			
業 種		従業員数 (正社員)	
住 所	〒 -		
氏 名		担当部署 ・ 役職	/
電 話	() -	FAX	() -
Eメール	@		
相談希望日時	第1希望 月 日 / 時から 第2希望 月 日 / 時から ※時間指定せず、午前・午後だけを○で囲うご希望もOKです。	<input type="checkbox"/> 電話で調整を希望	
専門家との 相談方法	貴社への訪問 / 当センターへの来所 / オンライン ※いずれかを○で選択		
相談内容 (最大2つまで <input checked="" type="checkbox"/> チェックして下さい)	<input type="checkbox"/> 貴社における働き方改革関連法適用 <input type="checkbox"/> 就業規則・規定類の整備 <input type="checkbox"/> 同一労働同一賃金 <input type="checkbox"/> 評価制度、職務分析・職務評価 <input type="checkbox"/> 労働時間管理・時間外労働 <input type="checkbox"/> 休暇取得促進 <input type="checkbox"/> 補助金・助成金 <input type="checkbox"/> IT活用 <input type="checkbox"/> 生産性向上・業務効率化 <input type="checkbox"/> ハラスメント対策 <input type="checkbox"/> 人材採用・教育訓練 <input type="checkbox"/> 外国人の受入・就労 <input type="checkbox"/> 女性の活躍推進 <input type="checkbox"/> その他(下欄にご記入ください)		
	特に相談したい内容をご記入ください。(専門家も準備ができます。)		
セミナーへの ご要望	聞きたいテーマがあればご記入ください。(WEBセミナーを含む)		

ご記入いただいた個人情報は当センターが厳重に管理し、この目的以外では使用しません。

お問い合わせ先

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町 215-1 フージャース長野駅前ビル 3F
☎ 0120-088-703 ☒ 026-229-5133 ✉ nagano@task-work.com
長野働き方改革推進支援センター (実施機関/株式会社タスクール Plus)

安心
確実な退職金支払
安心の資産運用

有利
掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単
外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ

中退共
CHU-TAI-KYO

退職金は直接退職者に支払われます。

お近くの金融機関等の窓口でお申込みください。

パートタイマーさんも家族従業員も加入できます。

掛金は、従業員ごとに16種類から選択できます。

転職先でも引き継げる「通算制度」があります。

人材の定着に。
従業員の意欲の向上にもつながります。

 詳しくはホームページをご覧ください。

お気軽にお問合せください

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211






ろうきんと

ろうきん無担保ローンよりも
さらに! ！ お得な金利をご用意!

松本市の協調融資制度

松本市の協調融資制度とは…

- 勤労者の方々の生活安定と福祉向上を図ることを目的とした融資制度です。
- 教育に関する資金・自動車に関する資金・住まいに関する資金・物品購入等その他生活に関する資金にご利用いただけます。
- 1年以上居住し、市町村税等未納がなく、保証機関の保証を受けられる方が対象となります。
- 勤続年数が1年以上の方で、引き続き同勤務先に勤務される方が対象となります。
- ご融資枠に達した時点で受付は終了させていただきますので、あらかじめご了承ください。

ご融資金額	最高 300 万円					ご返済期間	最長 10 年				
お使いみち	 教育に関する資金 大学・短大・専門学校などに関わる入学金・授業料などにご利用いただけます。	 自動車に関する資金 車やバイク、モーターボート、ジェットスキーなどのご購入、車検・修理・免許取得費用などにご利用いただけます。	 住まいに関する資金 マイホームのリフォーム・新築費用、太陽光発電設備費用、宅地購入費用などにご利用いただけます。	 物品購入等その他生活に関する資金 日常生活に必要な費用などにご利用いただけます。	 福祉に関する資金 医療・介護に関する費用、介護・育児休業中の生活費、子育てに関する費用、一人親世帯の方、身障者手帳をお持ちの方、障がい者の方と生計を一にする方の生活関連資金、災害復旧費用などにご利用いただけます。	● 福祉に関する資金で子育てに関する費用は、妊娠から小学校入学前までに係る費用に限ります。 ● 上記のお使いみち以外でご利用いただける場合があります。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。 ● 事業性資金、投機目的資金、負債整理資金、納税資金としてはご利用いただけません。					
	 ココがポイント! 〈保証料〉について ローンをご利用いただくときには原則「保証機関の保証」を受ける必要があります。その際に保証機関へ支払う費用を「保証料」といいます。チラシやCMなどで目にするローン金利には、この保証料が含まれているものと含まれていないものがあるのをご存じですか? ローンのコピーを比べる際は、保証料も含めた「実質金利」で比べることが大切です。										
ご融資金利(保証料込)	ご加入の組合員の方					一般勤労者					
	年 0.30% 金利を引下げた場合 変動金利 年 1.65% 固定金利 年 1.90% 変動金利 年 1.35% 固定金利 年 1.60%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 1.88% 固定金利 年 2.18% 変動金利 年 1.68% 固定金利 年 1.98%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 2.13% 固定金利 年 2.50% 変動金利 年 1.93% 固定金利 年 2.30%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 3.33% 固定金利 年 3.68% 変動金利 年 3.13% 固定金利 年 3.48%	固定金利 年 1.68%						
年 0.30% 金利を引下げた場合 変動金利 年 1.71% 固定金利 年 1.96% 変動金利 年 1.41% 固定金利 年 1.66%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 1.96% 固定金利 年 2.26% 変動金利 年 1.76% 固定金利 年 2.06%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 2.21% 固定金利 年 2.58% 変動金利 年 2.01% 固定金利 年 2.38%	年 0.20% 金利を引下げた場合 変動金利 年 3.41% 固定金利 年 3.76% 変動金利 年 3.21% 固定金利 年 3.56%	固定金利 年 2.18%							
さらに! ！ 「お子さま優遇」対象商品! お子様的人数に応じて金利優遇! ※詳細は裏面をご覧ください。											
上記金利は裏面金利引下げ項目により、年 0.20%の金利引下げをした場合の金利です。 (教育ローンは最大年 0.30%金利引下げした場合の金利です)											
保証機関の保証をご利用いただきます。(詳細は裏面をご覧ください。)											

●変動金利は年2回見直しを行うため、お借入期間中に金利が変わる場合があります。●表示の金利は(一社)日本労働者信用基金協会の保証をご利用の場合となります。

協調融資制度
〔商品保証制〕

金利引下げ項目

- ①ろうきんで給与振込をご契約いただいている方…年0.20%金利引下げ
- ②お子様名義の普通預金口座をご開設いただいた方…年0.10%金利引下げ

※すでにお子様名義の口座をお持ちの方も対象となります。 **お子様のご来店は不要!**

- 金利引下げ項目の適用はご融資実行時に対象となる方いたします。
- ②の適用は教育に関する資金をご利用の方のみ対象となります。
- 福祉に関する資金は金利引下げ項目の対象外となります。

自動車に関する資金

住まいに関する資金

物品購入その他生活に関する資金

年**0.20%**

教育に関する資金

最大年**0.30%**まで

金利引下げいたします

さらに! 「お子さま優遇」 自動車・住まい・物品購入その他に関する資金、福祉に関する資金をお選びいただいた方はさらに金利優遇!!

適用条件	金利優遇幅
18歳未満のお子さまがいる方	お子さまの人数によって優遇幅が異なります。 お子さまが2名以内……年▲0.05% お子さまが3名以上……年▲0.10%

※「お子さま優遇」につきましては、当金庫所定の方法で18歳未満のお子さまがいることを確認させていただきます。

ご返済方法 毎月または毎月・ボーナス併用返済

担保・保証人 ●原則不要ですが、(一社)日本労働者信用基金協会またはSMBCファイナンスサービス(株)、(株)ジャックスの保証をご利用いただけます。ただし福祉に関する資金は、(一社)日本労働者信用基金協会の保証のみとなります。●SMBCファイナンスサービス(株)をご利用の場合は年0.70%~年1.00%、(株)ジャックスをご利用の場合は年1.80%が融資金利に上乗せとなります。●ご利用いただく保証機関によって、お使いみちの範囲・ご融資金額・ご返済期間が異なる場合があります。

団体信用生命保険 保証機関が(一社)日本労働者信用基金協会の場合、ご希望により団体信用生命保険を付保することができます。(別途上乗せ金利年0.18%をご負担いただけます。)ご加入にあたっては別途申込手続きが必要となりますが、過去の病歴等によりご加入できない場合があります。

必要書類

協調融資申込書〔ろうきん窓口にご用意しております〕	資金用途確認書類〔お見積書・ご注文書など〕
本人確認資料〔運転免許証など〕	納税証明書〔各市町村で取得いただけます〕
所得確認書類〔源泉徴収票・住民税決定通知書など〕	
お届出印鑑	

※その他、お申込みいただくお使いみちによって別途書類をご用意していただく場合がございます。

ローン相談 カンタン! 来店予約

スマホ・パソコンから、24時間いつでも
ローン相談のご来店予約ができます。
優先的にご相談いただけてとっても便利!

サクサク予約!



ホームページから
来店予約



24時間
OK!



Web相談予約は
コチラ▶



- 各市町村により制度内容や必要書類、資金用途が異なります。●ご返済試算は窓口へお申し出いただくか、ホームページをご利用ください。
- 店頭にて説明書をご用意しております。●詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。

ローンセンター松本大手



松本市大手1-8-10
TEL(0263)34-0088

土日にゆっくり

相談してみませんか?

ローンセンターは、土曜日、日曜日も営業中!
お気軽にご相談、ご来店ください。

<営業時間>
平日 9:00~15:00
土曜日、日曜日 9:00~15:00

- 事前にご予約いただければ、お待ちいただくことなくご相談いただけます。
- 営業日・営業時間については、各ローンセンターにお問い合わせください。

ローンセンター松本双葉



松本市双葉12-62
TEL(0263)28-1822

お問い合わせ

長野県労働金庫松本支店 Tel. 0263-35-3111



地域就労支援センター

Jobサポ!

6つのメリット

Jobサポ!

01 就職支援のプロがサポート



専門の資格を持ったキャリアプランナーがご相談に対応します。

02 おひとりおひとりに合わせた伴走型の支援



求人への紹介はもちろん、ご希望の方には就業後のフォローアップも行っています。

03 豊富な求人情報



長野県全域の求人情報を取り扱っています。情報は随時更新中!

04 おためし体験できるインターン制度



子育てでブランクがある方でも安心して就業できるように、女性向けのインターン制度を開発!

05 多様な働き方をサポート



リスクリングの情報提供や、目指す働き方実現への相談にも対応します。

06 県内の自治体や就業支援機関と連携



総合的支援のため、連携サービスのご紹介や、共同でのセミナーを開催します。

長野県内の お仕事にお困りの方をサポート!

さまざまな事情により現在は働いていない方、
またはお仕事をお探しの方に向けたサポート事業です。
障がいをお持ちの方や、子育て中の女性、若手人材など、
お仕事にお困りの方はお気軽にご相談ください。



就業相談は
こちら



対象は
どんな人?

対象は
どんな人?

詳しくは
裏面へ

お問い合わせ先

050-2000-7228

受付時間：平日 9:30~17:30

ADE.nagano-shugyo@jp.adecco.com



地域就労
支援センター



あなたの働き方を一緒に探してみませんか？



充実の就労サポート

就職の不安を払拭する



企業・求職者向けイベント

就職に役立つセミナーや、合同企業説明会の開催など、お仕事探しに役立つイベントを実施します。また、人材不足にお困りの企業様向けのセミナーも開催します。



マイインターン制度

Job サポ！は女性の就活を応援しています。未経験職種に挑戦したい方や、子育てなどで一度ブランクがある方などでも安心して再就職できるよう、インターン制度を整えています。



ご希望に合わせた相談方法

電話やオンラインでの相談はもちろん、対面をご希望の方はお住まいの近くでもご相談が可能です。予約制で専門家が無料対応いたしますので、お気軽にご相談ください。



詳しくは「長野県 Job サポ」で検索！ >>

長野県内企業の雇用をサポートいたします！

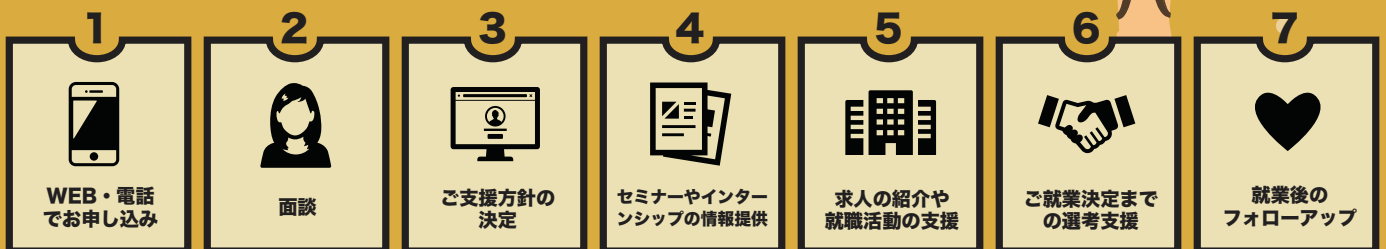
Job サポ！に企業登録してみませんか？人材不足にお悩みの企業向けのサービスとして、求人情報の掲載を行っています。ご登録いただいている求職者の方々に求人情報をご案内し雇用のサポートを行います。



登録しませんか？

求人情報を

支援の流れ



※STEP6 選考支援には、就職活動方法のアドバイスや、応募書類の添削、面接対策などが含まれます。
 ※STEP7 ご希望がある場合には、ご就業後にもご相談をお受けいたします。

お問い合わせ先

☎ 050-2000-7228

受付時間：平日 9:30~17:30

ADE.nagano-shugyo@jp.adecco.com



長野県 Jobサポ 検索

地域就労支援センター Jobサポ!

※当事業は長野県より委託を受け、アデコ株式会社様が運営しています



松本マラソン 2023

「岳・楽・学」
魅せたい 三ガク都 がここにある
～新たなシンカを 小春日の松本で～



11月12日(日) 午前8時15分スタート!

エントリー受付中!

8月31日(木)まで!

先着順 定員になり次第切

マラソンの部 42.195km



■コース:松本マラソン長距離競走路

[START]松本市総合体育館 [FINISH]やまびこドーム

※陸上競技場が建替工事のため2025大会まではやまびこドームに変更し、非公認コースで開催

■スタート:午前8時15分 ■制限時間:6時間

■参加定員:9,000人 ■参加料金:12,000円

※各部とも参加料金には別途手数料がかかります

※8月15日以降にエントリーされた場合には、スタートブロックや参加賞Tシャツのサイズが希望通りにならない場合があります

ファンランの部・ファミリーランの部は締め切りました

参加申込方法

大会エントリーサイト <https://runnet.jp>



パソコン、スマートフォンからお申し込みできます(RUNNET会員登録が必要です)



大会運営ボランティア募集中!

笑顔と拍手でランナーを迎え、
みんなの力で大会を盛り上げよう!

ボランティアの詳細、
お申し込みはこちら



3代目山の神 神野大地さん 松本マラソンに降臨!

NEW

神野大地 PROFILE

1993年9月13日生まれ、愛知県津島市出身。青山学院大学3年生の時に箱根駅伝5区で区間新記録を樹立。チームを初優勝へ導き、走りでもMVPを受賞し「3代目の神」と称される。大学卒業後は実業団を経てプロランナーに転向。2019年のアジアマラソン選手権では優勝し、アジアチャンピオンに輝く。マラソンの自己ベストは2時間09分34秒(2021年防府競走マラソン)。



特別区間賞

岳都松本“山の神堂”創設!!

上り坂が始まる「15km地点」から最高地点を経由して赤木山ダウンヒルを通過する「25km地点」までの10km区間のタイムを競い、部門別で表彰します。

- 対象条件:松本マラソン「マラソンの部」を完走すること。
- 男女とも大会当日の走破タイムの記録計測により以下の部門に分けて表彰します。

①サブスリークラス (3時間未満完走者)

②サブフォークラス (4時間未満完走者)

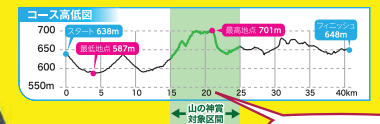
③サブファイブクラス (5時間未満完走者)

④オーバークラス (5時間以上完走者)

●表彰品:記念杯(予定)/松本地域の特産品

本人直筆サイン入り

神野大地さんオリジナルブランド「RETO」のグッズ



神野さんが現地でランナーを応援します!



大会公式サポーター

相澤病院所属
小平 奈緒さん



スペシャルゲスト

プロランニングコーチ
金 哲彦さん

ゲストランナー

マラソンの部 シンガーソングライター SUIさん	マラソンの部 モデル・タレント 西谷 綾子さん	マラソンの部 松本山雅FC 松本山雅FC 阿部 琢久哉さん
ファンランの部 松本山雅FC 松本山雅FC 片山 真人さん	ファミリーランの部 松本山雅FC 松本山雅FC 小澤 修一さん	ファミリーランの部 松本山雅FC 松本山雅FC 鑑戸 裕史さん

難所に立ち向かうランナーへ、信州松本ならではの

「食」の力で応援します!

ハードな中盤区間の心と身体のオアシス

「峠の茶屋」プロジェクト始動!

■2023大会のエイド食ラインアップ6品

量たっぷりのごちそう

信州産サンふじ

信州おやき

山賊焼

コシのある

ビタミンや塩分補給に

信州みそを使った香り豊かな

信州そば

野沢菜などの漬物

お味噌汁

「大会概要・競技内容」に関するお問い合わせ ▶ 松本マラソン実行委員会事務局 TEL 0263-32-3600

(平日9:00~17:00)

〒390-0801 松本市美須々5-1 松本市総合体育館内

「エントリー」に関するお問い合わせ ▶ 松本マラソンエントリーセンター TEL 0263-32-5581

(平日9:00~17:00)

E-Mail:matsumoto-marathon@shinmai.co.jp

〒390-8585 松本市中央2-20-2 信毎メディアガーデン 信毎毎日新聞松本本社 事業部内

主催 松本マラソン実行委員会 / (一財)長野陸上競技協会 共催 松本市 / 信濃毎日新聞社 / 松本商工会議所



松本マラソン

検索