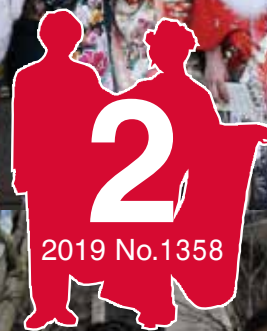


平成31年 松本市成人式

主催 松本市・松本市教育委員会



# まつもと



祝  
★  
成人

今月の  
表紙

## 平成31年 松本市成人式

1月13日、新成人の門出を祝う松本市成人式が開催されました。会場の総合体育館では、美しい着物やスーツを身にまとった新成人が、旧友との再会と人生の門出を共に称え、喜び合っていました。松本市では今年度、2,328人（男性1,150人、女性1,178人）の新成人が大人への一歩を踏み出します。

※裏表紙に、成人式実行委員へのインタビューを掲載しています。



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本



# 若い力が地域づくりをお手伝いしています！

●問い合わせ 地域づくり課（東庁舎 4 階 ☎34-3280 📠34-0400）

## 地域づくりインターンシップ 戦略事業とは

地域づくりへの若者の参加による活性化と人材育成を目的に、松本大学との協働により実施しています。

松本大学の卒業生が、松本大学地域総合研究センターの特別調査研究員として、1期3年、大学での専門教育を受けながら、地域で活動しています。

今年度から4期生として、中心市街地（第一・第二・第三・中央・城北）・波田地区で活動している3人のインターン生の活動を紹介します。



※この事業は、長野県の「地域発 元気づくり支援金」を活用しています。

## ひかる 中心市街地担当 正木 輝 さん

飯田市出身。23 歳。

平成 30 年 3 月松本大学総合経営学科観光ホスピタリティ学科卒業。  
中央地区地域づくりセンター勤務。

私は中心市街地で、複数地区を担当し、地区を越えた地域連携を生み出すことを目標に活動しています。

新たな連携を目的とした活動として、松本神社境内で「付近に買い物環境がない」という課題を抱えた4町会が主体となって開催している「松本神社ようこく朝市」に関わっています。私は活動の周知と運営のサポート、購入の運搬係として関わっています。

複数地区を担当しているので、さまざまな方面から地区を越えた交流や活動が行えればと考えています。



## — も く じ —

|                      |    |
|----------------------|----|
| 若い力が地域づくりをお手伝いしています！ | 2  |
| 地域づくりを応援します          | 4  |
| 市議会12月定例会 他          | 5  |
| 平成30年度市政報告会          | 6  |
| 松本市消防団員募集            | 8  |
| シェイクアウト訓練            | 9  |
| 市民税等の申告受け付け          | 10 |
| ごみ減量の取り組み            | 12 |
| コラムのページ              | 14 |
| 情報チャンネル              | 16 |
| 博物館イベント情報            | 30 |
| 3月の相談日               | 31 |
| 生きがいの仕組みづくり          | 32 |

## 中心市街地担当

しゅん

## 丸山 隼 さん

新潟県新潟市出身。24歳。  
平成30年3月松本大学総合  
経営学科観光ホスピタリティ  
学科卒業。  
地域づくり課勤務。



中心市街地を担当し、着地型観光を活用した地域づくりを目指しています。

今年度は、観光をやる上で必要な「つながりづくり」を目的として活動を行いました。

その一つとして、中央地区の上土商店街で行われている、買い物支援に関わってきま

した。

これは、入山辺の農家さんたちが上土商店街で野菜などを販売するとともに地域住民と交流することを目的としています。

来年度は、地域資源を探し着地型観光に結び付けたいと考えています。

## 波田地区担当

よしのり

## 奥原 芳紀 さん

松本市出身。30歳。  
平成23年3月松本大学総合経営学科観光ホスピタリティ学科卒業。前職は社会福祉施設職員。  
波田地区地域づくりセンター勤務。



豊かな自然と歴史に包まれた、波田地区を担当しています。配属になり約1年が経過します。昨年は地区の中へ出かけ、波田を知

ことを主な目的として活動してきました。

その中で、各町会で活動するデイホームボランティアや、地域づくりに熱心なまちづくり協議会、新たな事業を企画する商工会の方々など多くの出会いに恵まれ、波田の魅力をたくさん学ぶことができました。

この貴重な機会を、次年度以降の活動に生かしていきたいと思っています。



## 地域づくりヤングマイスター

平成29年度に、「松本市地域づくりヤングマイスター認定制度」を創設しました。

松本市地域づくりインターンシップ戦略事業のインターンと市内在住の20〜39歳の方で、地区または町会

役員等を3年以

上を行い、地域づ

くりに関わっている方

(地域からの推薦による)が対象です。

本年度は、地域

からの推薦による

活動者3人を初めて

認定、インターン

2人と合わせ、計

5人を認定しました。

## 認定者(敬称略)

## 【インターン】

一色 美月(新村地区)

伊藤実沙子(芳川地区)

## 【地域推薦】

朝倉 茜(入山辺地区)

羽山 久美(入山辺地区)

柳澤 和也(本郷地区)



# 地域づくりを応援します！



## 宝くじの助成金で公民館の備品等を整備しました

- 問い合わせ 地域づくり課 (東庁舎 4 階 ☎34-3280 ☎34-0400)
- 危機管理課 (本庁舎別棟 1 階 ☎33-9119 ☎33-1011)
- 生涯学習課・中央公民館 (☎32-1132 ☎37-1153)

### コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターは、集会施設やコミュニティ活動に必要な備品の整備、安全な地域づくり、活力あるまちづくり等に対して助成を行っています。

これは、宝くじ社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。

### 地域活動助成事業

公益財団法人長野県市町村振興協会では、市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源に、「地域活動助成事業」を行っています。

この事業は、宝くじの普及広報を行うことや、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成を行っています。

この度、下表のとおり、宝

## 平成 30 年度 コミュニティ助成事業・地域活動助成事業一覧

### 【コミュニティ助成事業】

| 区分             | 町会        | 実施内容                          |
|----------------|-----------|-------------------------------|
| 一般コミュニティ助成事業   | 今井南耕地町会   | 公民館の備品等を整備(テーブル、イス、掲示板、除雪機)   |
| 地域防災組織育成助成事業   | 棚峯町会自主防災会 | 自主防災組織の備品を整備(物置、テント、テーブル、イス等) |
| コミュニティセンター助成事業 | 水汲町会      | 町内公民館の改築(水汲公民館改築事業)           |

### 【地域活動助成事業】

| 区分           | 町会         | 実施内容                          |
|--------------|------------|-------------------------------|
| 一般コミュニティ助成事業 | 惣社区会       | 公民館の備品を整備(テーブル、イス、台車、テレビ、冷蔵庫) |
|              | 北中町会       | 公民館の備品を整備(テーブル、イス、台車、音響機器)    |
|              | 浅間温泉第三町会   | お祭り用品の整備(和太鼓、台)               |
| 地域防災組織育成助成事業 | 北々条町会自主防災会 | 自主防災組織の備品を整備(物置、テント等)         |
|              | 兎川寺町会防災会   | 自主防災組織の備品を整備(発電機、投光機、投光機用三脚)  |

くじの助成金で町会の備品等を整備しました。詳細はホームページをご覧ください。



①水汲公民館 ②公民館の備品(テーブル、イス)  
③公民館の備品(掲示板) ④除雪機

⑤自主防災組織の備品(テント)  
⑥災害救助用具 ⑦防災倉庫

# 市議会12月定例会から



市議会12月定例会が、30年12月3日から12月20日までの18日間にわたって開かれました。この議会では、市長提案30件、議員提案1件の計31件について審議されました。内容は、条例4件、予算2件、契約1件、財産3件、道路1件、その他16件、意見書1件（議員提案）、人事3件で、いずれも原案どおり可決または同意されました。

## 条例

施設の老朽化に伴うもの、国家公務員の給与改定に準じた特別職および市議会議員の期末手当の支給率の引き上げに伴うもの等の一部改正4件を行いました。

## 予算

国の補正予算に伴う政策的経費のうち、緊急に補正措置が必要な経費等を中心に計上しました。補正規模は、一般会計で5億3139万円の追加、企業会計で4億4280万円の追加で、補正後の全会計の予算規模は、1685億5153万円、前年同期比では3.8パーセントの減となりました。

## 契約

平成30年度（仮称）松本市災害時支援物資集積拠点造成工事の請負契約の締結を行いました。

## 財産

松本都市計画道路3・2・12号内環状北線整備事業用地、松本城南・西外堀復元事業用地および松本市美術館美術資料を取得しました。

## 道路

6路線を市道として認定しました。

## その他

字の廃止、公の施設の指定管理者の指定（13件）、交通

## 意見書

事故の医療費相当額を求める訴えの提起および松本市立病院における医療事故に関する和解を行いました。

## 人事

次意見書が国会および関係行政庁に提出されました。  
・司法試験合格者数の見直しに関する意見書  
教育委員会委員として、新たに橋本要人氏（県）を任命することに同意されました。また、公平委員会委員として新たに田中春男氏（石芝）を、固定資産評価審査委員会委員として新たに小沢水貴生氏（笹部）を選任することに同意されました。

## 市議会2月定例会のお知らせ（予定）

市議会2月定例会が下記の日程で開催される予定です。ぜひ傍聴においでください。日程は変更になる場合もあります。

| 月日       | 時間        | 内容                                 | 会場                           |
|----------|-----------|------------------------------------|------------------------------|
| 2月20日(水) | 午後1時～     | 議会開会<br>市長の提案説明等                   | 議場<br>(東庁舎3階)                |
| 21日(木)   | 午前10時～    | 当初予算説明会                            | 議員協議会室<br>(東庁舎3階)            |
| 22日(金)   | 午後5時頃     |                                    |                              |
| 25日(月)   |           |                                    |                              |
| 26日(火)   | 午後5時15分まで | 請願・陳情提出期限                          | 議会事務局へ<br>(東庁舎3階)            |
| 3月4日(水)  | 午前10時～    | 本会議<br>一般質問                        | 議場<br>(東庁舎3階)                |
| 5日(木)    | 午後5時頃     |                                    |                              |
| 6日(金)    |           |                                    |                              |
| 7日(土)    |           |                                    |                              |
| 8日(日)    |           |                                    |                              |
| 11日(水)   | 午前10時～    | 委員会審査等                             | 委員会室、<br>議員協議会室<br>(東庁舎3・4階) |
| 12日(木)   |           |                                    |                              |
| 13日(金)   |           |                                    |                              |
| 14日(土)   |           |                                    |                              |
| 15日(日)   | 午後2時～     | 本会議<br>委員長審査報告、<br>質疑、討論、採決、<br>閉会 | 議場<br>(東庁舎3階)                |

●問い合わせ 議会事務局  
(東庁舎3階) ☎34-3210 ☎34-9811

## 特殊詐欺被害防止用機器の貸出対象を拡大します

特殊詐欺の被害者は高齢の方が多く、被害のきっかけは電話です。固定電話に取り付ける被害防止用機器の貸出対象に、2月1日から留守電機能付き電話機使用者も加えます。

- 対象 市内居住の65歳以上のみで構成される世帯の住民 ※ダイヤル式電話には取り付け不可
- 貸出台数 160台
- 機器の機能 警告メッセージ「この電話は録音されています」、自動録音（約60時間）
- 貸出料 無料 ※新たに電源コンセント等を設置する場合の費用や、故障したときの修理代は対象者の負担。
- 申し込み・問い合わせ 本人または家族が消防防災課（本庁舎別棟1階 ☎33-1191）、または松本警察署生活安全第一課（☎25-0110）へ申込書（要押印）を提出してください。



「私が目指す「松本のまちづくり」」

## 健康寿命延伸の最終目標

### 「生きがい創出」の都市戦略

平成30年11月15日に、勤労者福祉センターで市政報告会を開催しました。  
菅谷市長が、「生きがい創出」の都市戦略について、これまでの取り組みやデー  
タを交え、自身の思いを語りました。（以下、要旨）

#### 目指すまちづくり

私は、市長就任時に最初にすべきことは、「市民の皆さんに安心して安心・安全で、魅力的な生活の場を創造するか」であると考え、経済至上主義社会でなく、住民主体型の成熟社会の実現に向けて、多くの市民の皆さんのご理解とご協力をいただきながら、松本のまちづくりに努めてまいりました。

平成16年の就任1期目に、第1段階として「命」をキーワードに、「健康づくり」「子育て支援」「危機管理」を「3K施策」と名付けて重点的に取り組みました。

そして、平成20年の2期目からは、第2段階として、これを充実、強化するとともに時代を先取りする新たな都市モデルとして「健康寿命延伸都市・松本の創造」を掲げ、あらゆる分野の健康を目指し、総合的なまちづくりを進めてきました。

これと並行して、私がいつも考えていたのは、「健康寿命延伸のその先に何があるのか」ということで、最終的に人間には生きがいが必要であり、行政としても生きがいの仕組みづくりを考えていこうと思いました。「生きがいを実感する手段や場が得られるとともに、将来にわたって持

ち続けられるまち」「生き方を押し付けられることなく、自己主体的に生きがいを見つけることができるまち」、そういう行政運営をしていかなければならないだろうと考え、取り組んできました。

#### これまでの主な取り組み

##### ① 健康と生きがいづくり

私は、特に「向こう三軒両隣」的な連携の構築が必要と考え、本市がもとに進めてきた地域づくりと健康づくりを生かし、35地区に地域ケア会議を構築しながら、住み慣れた地域で安心して医療・介護を受けられる体制の整備を進めています。また、「市民歩こう運動」の推進では、35地区すべてにウォーキングマップを作ってもらい、健康増進や地域の魅力の再発見に役立ててもらっています。

##### ② 次世代を育むまちづくり

本市では、妊娠・出産・子育て期まで切れ目のない支援

を行っていきます。不妊症・不育症の治療費助成、松本地域出産子育て安心ネットワーク、産後のケア事業、予防接種、健診をはじめ、保育園入園後や就学後もさまざまな事業を実施しています。また、「キッズ&ユースデモクラシー」として、子どもや若者を対象とした事業を未来への投資と位置づけ、重点的に展開しています。

##### ③ 経済の好循環

「松本ヘルスバレー構想」とは、日頃から健康に高い意識を持ち、健康づくりを実践している市民の皆さんの協力・支援を得て、健康・医療・福祉関連の企業が製品やサービスを作り、この連携が地域経済の発展を促し、雇用の場が生まれ、商品化された製品等を活用することでさらに市民の皆さんの健康増進につながるというものです。この実現に向け、「松本ヘルス・ラボ」を立ち上げ、市民の皆さんの健康増進とヘルスケア産業の創出・育成に取り組んでいます。

#### ④ 将来世代のための

##### ハード整備

将来に向けた投資として、基幹博物館、市立病院、市役所新庁舎の三つの建設事業や、基幹道路の整備等を進めています。三大公共施設の整備は、年々老朽化する中、安全・安心の確保、機能の拡充・強化を図るため、市債が減少し、基金残高が増えて財政状況が良好な今こそ、着手が必要と考え、多様な基金の活用により市民の皆さんの生活に支障を来さないよう慎重に整備計画を進めてまいります。

##### 松本市の客観的なデータ

#### ① 人口減少

日本の基礎自治体にとって人口減少は、非常に大きな問題です。2018年3月公表の将来推計人口は、松本市では2015年を100としたところ、30年後の2045年には88.4に減っています。県内19市中、一番低い減少率

でしたが、今後は減っていくなりにどう対処するのかというのを、私たちも含めそれぞれの基礎自治体は考えていかなければなりません。

#### ② 大手民間調査分析機関の調査

2017年の野村総合研究所の全国主要都市100都市の成長可能性ランキングにおいて、松本市は総合で8位、都市の潜在能力（伸びしろ）で6位と全国の中でも松本のまちは高い評価をいただいています。

また、2018年10月に都市戦略研究所が公表した主要72都市の「都市特性評価」でも、政令指定都市が多く連なる中、松本市は都市力で13位と、地方都市ではトップクラスに入りました。分野別分析のうち、「経済・ビジネス」で松本市は12位、「生活・居住」「環境」は2位でした。こうして2年にわたり高い評価が出ているということは、大変ありがたく受け止めていますが、これに甘んずること

なく、さらに「いいまち」をつくるためにやっていかなければと思っています。

#### ③ 健康とくらしの全国調査

日本老年学的評価研究機構が行った、39市町村の要介護1から5に該当しない65歳以上の市民7000人対象の調査では、松本市は「学習・教養サークルに月1回以上参加する割合」が1位で、「特技や経験を他者に伝える活動に月1回以上参加する割合」も4位でした。松本の市民の皆さんは社会参加が大変盛んで、これが健康寿命の延伸につながってくるわけです。

#### ④ 市民満足度調査

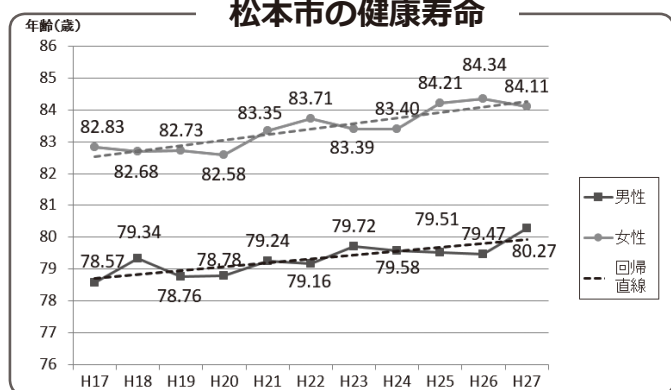
平成28年度は「20歳以上80歳未満の全世代」、平成29年度は「18歳以上40歳未満の若者、子育て世代」を対象に、市民満足度調査を行いました。暮らしの満足度はいずれも80パーセント以上で、まあ満足だということでした。定住意向は若者、子育て世代は59.5パーセントでしたが、学生

や転勤で戻る方もあり、少し低くなるのは当たり前かもしれません。意外だったのは、若い世代でも生きがいを感じている人の割合が76.5パーセントと、全世代とあまり遜色がなく、そういう意味で言えば、この松本のまちで生活している中で、皆さんそれなりに生きがいを感じているということがわかりました。

#### ⑤ 松本市の健康寿命

当然、男女差はありますが、

松本市の健康寿命



松本の進む方向として、健康寿命の最終命題「生きがいの創出」を都市戦略として、試行錯誤しながら、進めていかなければいけないと思います。市民一人一人が意欲的に自分磨きに励み、自らの潜在能力を花開かせる。それが最終的には「生きることの喜び」を実感できる、暮らせば生きがいを実感できるまち、「そういう松本のユートピア（桃源郷）の構築にしっかり取り組んでいかなければならない」と思っています。

##### むすび

いずれも波は打ちながらもゆっくり徐々に健康寿命が延びてきています。こういう結果が出ているということは、大変ありがたいと思っています。

今、まさに人生100年時代に向かい、今後、日本だけでなく、世界的にも、生き方が問われる時代が一層進展していくものと私は考えています。



◀昨年行われた消防ポンプ  
操法大会の様子

まちを守る、絆のちから

# 松本市消防団員募集中！

●問い合わせ 消防防災課（本庁舎別棟1階） ☎33-1191 ☎33-1011

松本市消防団では、一緒に活動をする意欲のある方を募集しています。  
あなたのまちを、あなたの力で守ってみませんか。

## ◆消防団とは

普段は自分の仕事を持ちながら、災害時には、いち早く現場に駆け付け、その対応にあたります。

平時時には、地域の防災リーダーとして地域に密着し、住民の安全安心のため、防火防災意識の普及啓発に努めています。

全国には、  
2209団、  
約85万人（うち女性約2万5000人）  
の消防団員がいます。  
松本市消防団では、20

23人（うち女性88人）の団員が、地域を守るため、日々活動しています（平成31年1月1日現在）。

## ◆入団資格と処遇は

松本市在住、または松本市に勤務している18歳以上の健康な方であれば、性別は問いません。学生の方も入団できます。

活動はボランティアですが、その身分は、非常勤特別職の地方公務員となります。

公務による死傷、病気は公務災害補償の対象となり、一定の期間勤めた場合は、退職時に退職報奨金が支給されます。

す。また、消防団員のみ加入できる個人年金もあります。

## ◆入団の申し込みは

消防防災課、またはお近くの消防団員にお問い合わせください。

## 松本市消防団の 主な年間行事

- 1月 消防出初式  
各地区祭典の火気警戒
- 3月 春の火災予防運動広報  
地区別分団合同訓練
- 4月 辞令交付式  
新任・幹部訓練
- 6月 消防ポンプ操法大会
- 9月 各地区祭典の火気警戒
- 11月 消防団総合訓練  
地区別分団合同訓練  
秋の火災予防運動広報
- 12月 歳末警戒（防火・防犯）



1月5日、松本市消防団出初式が行われました。39個分団の団員約800人と、松本広域消防局を含めた消防車両26台が中心市街地を分列行進しました。行進に続いて、キッセイ文化ホールで式典が開かれ、団員への表彰などが行われました。



シェイクアウト訓練で行う3つの安全行動（基本行動）



- ① その場でしゃがみ 姿勢を低くする  
② 机の下などに潜り、頭を守る  
③ 揺れが収まるまで待つ



「3月11日」シェイクアウト

自主参加型一斉防災訓練

訓練を行います

問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟1階） ☎ 33-9119

Fax 33-1011

市では、東日本大震災や熊本地震を教訓に、地震発災時における自らの身の安全確保行動を身につけるため一斉防災訓練を実施します。地震に備え、ぜひ訓練にご参加ください。

日時 3月11日(月) 午前9時

◆訓練場所 市内全域（自宅、学校、職場など、訓練時間にいたその場所で実施）

◆訓練想定 市内で震度6弱の地震が発生

◆訓練開始の伝達方法

午前9時に同報系防災行政無線（屋外拡声スピーカー等）、松本安心ネットから訓練開始を伝達します。

シェイクアウト訓練とは

アメリカで考案された地震

対策の防災訓練です。

地震発災時に、いつ、どこにいても身の安全を確保するよう自ら判断して動くことを目的としています。

訓練開始の合図により、家庭や職場など、その場所での身を守る3つの安全行動をとる非常にシンプルな訓練です。

事前に参加登録を

3月8日(金)午後5時までに、事前参加登録を受け付けています。ぜひ登録の上、訓練にご参加ください。

同報系防災行政無線とは

屋外拡声子局（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。

○放送が流れたら

・地震や大雨など天候に大きな変化がある場合には、防災行政無線やテレビ・ラジオの放送に注意してください。

・避難する場合は、ご近所で声をかけあって避難してください。

○放送を聞き逃したら

テレホンサービス（☎36-8686）で、内容を確認できます。ご利用ください。

【参加登録】

① インターネット

市ホームページから、登録してください。



② ファクス・郵送

市ホームページから参加登録用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、危機管理課（〒390-8620 丸の内3-7） ☎ 33-1011 へ

松本安心ネットとは

事前に登録したパソコン、携帯電話等の電子メールに、災害情報などの緊急情報をお届けします。

登録方法など、詳細は市ホームページをご確認ください。



必要書類の準備はお早めに

# 市民税・県民税・国民健康保険税の 申告受け付けが始まります

● 問い合わせ 市民税課（本庁舎2階） ☎ 34-3232 ☎ 36-9345

申告が必要な方は、期間中に申告をお願いします。前年度に市民税・県民税の申告をされた方には、あらかじめ申告書をお送りしています。申告が必要な方は、申告書上部に記載された指定日・会場で申告してください。指定日に都合のつかない方は、市役所本庁舎にお越しいただくか、郵送で申告をお願いします。

## 申告が必要な方は

平成31年1月1日現在で松本市に住所があり、次のいずれかに該当する方

○営業等・農業・不動産・一時収入等がある方

○給与収入がある方（パート・アルバイト等を含む）

で、給与以外の収入がある方や、2カ所以上の事業所から給与の支払いを受けている方、年の途中で就職・退職した方で、年末調整をしていない方

○非課税収入のみの方（失業

給付金、児童扶養手当、遺族・障害年金など）

○収入がなく、誰の扶養にもなっていない方や市外・国外に住所のある方の扶養になっている方

○遺族・障害年金などを除く

公的年金収入のみで、扶養親族等申告書を年金支払者に提出せず、新たに扶養控除などを受ける方

※税務署へ確定申告書を提出する方や、市内に居住する親族の扶養になっている方は申告不要です。

※同一世帯内に未申告の方が

いると、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減が正しく計算されない場合があります。

## 申告の際のお願い

申告書、営業等・農業・不動産の収支内訳書、医療費の明細書、雑損控除の損失計算書などは事前にご記入の上、ご来場ください。

市役所は、駐車場と申告会場の混雑が予想されます。長時間お待ちいただくことが予想されますので、時間に余裕をもっておでかけください。

## 市内各地区の申告受付日程と会場

受付開始：午前8時30分※1

申告時間：午前9時～午後3時（一部地域を除く）

| 地区名  | 日程(土・日・祝日を除く)                  | 申告会場               | 地区名 | 日程(土・日・祝日を除く)                 | 申告会場            |
|------|--------------------------------|--------------------|-----|-------------------------------|-----------------|
| 本庁管内 | 2月18日(月)～3月15日(金)<br>午前9時～午後3時 | 市役所本庁舎<br>(3階大会議室) | 寿   | 2月21日(木)・22日(金)               | 寿出張所            |
|      |                                |                    | 内田  | 3月4日(月)・5日(火)                 | 内田出張所           |
| 島内   | 2月4日(月)・5日(火)                  | 島内出張所              | 中山  | 2月12日(火)・13日(水)               | 中山出張所           |
|      | 2月12日(火)<br>午前9時～正午            | 山田公民館<br>(山田町会のみ)  | 入山辺 | 2月14日(木)・15日(金)               | 入山辺出張所          |
| 島立   | 3月12日(火)・13日(水)                | 島立出張所              | 里山辺 | 3月11日(月)・12日(火)               | 里山辺出張所          |
| 新村   | 2月18日(月)・19日(火)                | 新村出張所              | 岡田  | 3月12日(火)・13日(水)               | 岡田出張所           |
| 和田   | 3月8日(金)・11日(月)                 | 情報創造館庁舎※2          | 本郷  | 3月5日(火)・6日(水)                 | 本郷支所            |
| 神林   | 3月7日(木)・8日(金)                  | 神林出張所              | 四賀  | 2月13日(水)～15日(金)               | 四賀支所            |
| 今井   | 2月7日(木)・8日(金)                  | 今井出張所              | 安曇  | 2月6日(水)<br>午前11時～午後3時         | ふれあいパーク乗鞍       |
| 笹賀   | 3月6日(水)・7日(木)                  | 笹賀出張所              |     | 2月12日(火)・13日(水)               | 安曇支所            |
| 芳川   | 2月19日(火)・20日(水)                | 芳川出張所              | 奈川  | 2月21日(木)・22日(金)<br>午前10時～午後3時 | 奈川文化センター<br>夢の森 |
| 寿台   | 3月4日(月)・5日(火)                  | 寿台公民館              | 梓川  | 2月25日(月)～3月1日(金)              | 梓川支所            |
| 松原   | 3月5日(火)                        | 寿台公民館              | 波田  | 2月4日(月)～8日(金)                 | 波田支所            |

※1 ふれあいパーク乗鞍と奈川文化センター夢の森は、申告開始の30分前から受け付けを行います。また、本庁以外の申告時間は、正午～午後1時を除きます。

※2 和田地区の申告会場は、出張所大規模改修のため、情報創造館庁舎となります。

## 申告に必要なもの

- 申告書、印鑑
- 給与・年金等の源泉徴収票、報酬等の支払調書など
- 営業等・農業・不動産収入のある方は収支内訳書

○平成30年中に支払った保険料等がわかる資料（健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料は支払った金額のわかるもの、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料は証明書）

### 次の確定申告は

松本税務署へ

- ・青色申告
- ・準確定申告（平成30・31年

申告手続きには

マイナンバーの記載  
＋  
本人確認書類の提示

または写しの提出

が必要です



マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードだけで本人確認（番号・身元確認）ができます。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、以下の書類が必要です。

#### 番号確認書類

ご本人のマイナンバーを確認できる書類  
●マイナンバー通知カード  
●住民票の写し（マイナンバーの記載があるものに限り）  
などのうちいずれか1つ

＋

#### 身元確認書類

●運転免許証・パスポート・在留カード  
●公的医療保険の被保険者証・年金手帳  
●児童扶養手当証書・身体障害者手帳  
などのうちいずれか1つ

※郵送で提出する場合は、写しの同封が必要です。

確定申告に便利なID・  
パスワードを取得しよう！



●問い合わせ 松本税務署

（☎32-2790 ※自動音声案内）

平成31年1月からe-Tax利用手続きが簡略化され、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力すれば、e-Taxによる確定申告ができるようになります。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxによる申告ができます。

#### ID・パスワード

##### 発行方法

お近くの税務署で5分程度で発行できます。

##### ◆持ち物

運転免許証（写しでも可）などの本人確認書類

ID・パスワードを  
お持ちの方へ

平成29年分の確定申告を税務署の確定申告会場で行った方は、あわせてe-TaxのID・パスワードの発行をしていただいています。この場合も、国税庁ホームページからe-Taxによる申告ができます。ID・パスワードはお手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。

※申告書作成から送信まで税務署で行う作業と同様の手順です。

マイナンバーカードと

ICカードリーダーライターをお持ちの方へ

「マイナンバーカード方式」によるe-Taxも引き続きご利用いただけます。

# ごみ減量の取り組みに

## ご協力ください

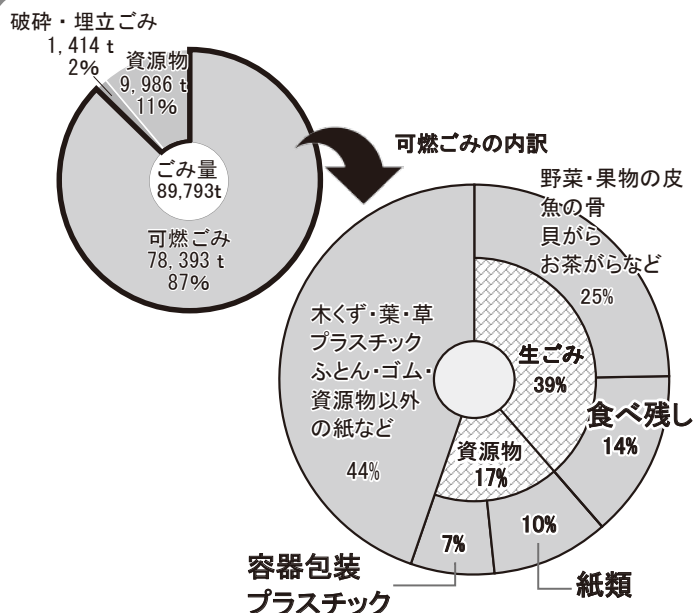
松本市は、無駄なものを買わない、繰り返し使う、資源として再利用するという「循環型社会」を推進し、ごみの減量に取り組んでいます。市民一人一人が意識すれば、ごみ削減につながるできます。

● 問い合わせ 環境業務課 (☎ 47-1096 40-1335)

※14ページのコラムにも掲載しています

### 可燃ごみは、「もったいない」の心がけと

### 適正な分別で削減ができます



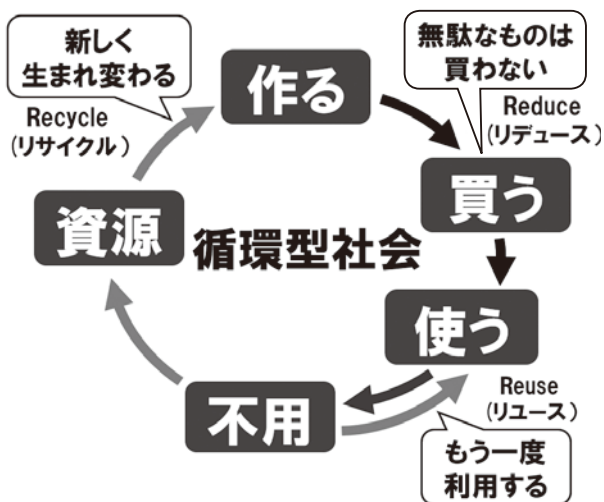
平成29年度の松本市の「総ごみ量」は、8万9793トンで、その内、「可燃ごみ」は7万8393トンあり87パーセントを占めています(左上グラフ)

「可燃ごみ」の組成調査(右上グラフ)では、食品ロスと言われる「食べ残し」や「期限切れの食材」が14パーセント、本来「資源物」として出す「紙類」や「容器包装プラスチック」が17パーセントを占めており、食品ロスの削減と資源物を適正に分別することにより「可燃ごみ」が約3割削減できることとなります。

### ごみ減量のキーワード

#### 『3R』(スリーアール)

- ① Reduce (リデュース)
- ② Reuse (リユース)
- ③ Recycle (リサイクル)



### ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

お持ちのスマホで「ごみ出し」に関する情報が簡単に検索できます。

#### ◆検索

- ごみ、資源物の収集日程表
- ごみ、資源物の出し方・分け方
- ごみ処理辞典
- ごみ処理関連施設 (地図情報あり)

#### ◆お知らせ

- ごみ出しのお知らせメール



iPhoneの方

Androidの方



# 資源物 は再商品の原材料としてリサイクルしています

再商品化に支障が出ないように、ルールを守り資源物を出してください。



## 紙 類

荷受業者



種類ごとに分けてしぼる



運びやすいように、まとめてつぶす



### 対象にならないもの

- ・感熱紙
- ・合成紙（写真・ポスター等）
- ・防水加工された紙（紙コップ等）
- ・箔押しされた紙（金紙・銀紙）
- ・アルミ加工された紙（酒パック）
- ・果物類のクッション材
- ・汚れた紙
- ・臭いがついた紙（線香や石鹸等の包装箱）

もう一度紙として  
さまざまな製品に  
なります！



## ペットボトル

リサイクルセンター



中を洗う。ラベルとキャップは容器包装プラスチックです。



運びやすいように、まとめてつぶす



### 対象になるもの

清涼飲料水、酒類、みりん、しょうゆ用の無色透明で、リサイクルマークがついているもの

### 対象にならないもの

着色されているもの、油分が多い製品（ソース、焼き肉のたれなど）が入ったもの

さまざまな  
製品になります！



## 容器包装 プラスチック

リサイクルプラザ



水で軽くすすいで、きれいになるものを出す



異物を取り除き、運びやすいように、まとめてつぶす



### 対象にならないもの

汚れがひどいものや「容器包装プラスチック」以外のプラスチックです。「可燃ごみ」に出してください。

フォークリフトのパレット  
などになります！



## 雑びん

リサイクルセンター



中を洗って、色で分ける



色ごとに細かく砕く

### 対象になるもの

- ・飲料用品
- ・化粧品のガラスびん

### 対象にならないもの

- ・耐熱ガラスの調理器、食器、哺乳びん、
- ・農薬のびん
- ・陶磁器、照明
- ・建材用ガラス
- ・クリスタルガラスの食器、灰皿、花瓶
- ・汚れがひどいもの

もう一度新しいびん  
などになります！



# サバ缶



かんたん！

を使った具だくさんのお味噌汁



近年サバの缶詰が人気です。サバ等の青魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、体内の血の巡りを良くし、DHAには脳を活性化する働きもあり、テレビの情報番組で取りあげられたのをきっかけにブームになっているようです。

また、県内では、サバの水煮缶と根曲竹を使った味噌汁が北信越地方で多く食べられているそうです。

疲れた体に山中で作ったお味噌汁は、まるで海鮮汁のように豊かな味わいで、とてもおいしいです。一例として右記でレシピをご紹介しますので、皆さんも好きな具材でぜひお試しください。

## 作り方

- ①玉ねぎなど具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、具材とサバ缶の汁を入れて中火で煮る。
- ③具材に火が通ったら弱火にして味噌を溶かし入れ、サバ缶を入れる。最後に小口ねぎを散らして出来上がり。

## 材料（4人分）

サバ水煮缶 1缶  
水 500ccくらい  
みそ 大さじ2杯くらい  
小口ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ゴボウ等はお好みで



●問い合わせ 教育政策課（☎33-3980 ☎33-3934）

## 環境コラム

### ごみを減らそう

松本市では、スプレー缶は「中身を出し切って、穴開け不要」で出しているだけでいいです。ガス抜きは危険を伴う場合があるので安全に行ってください。

#### 【ガス抜きをする時の注意】

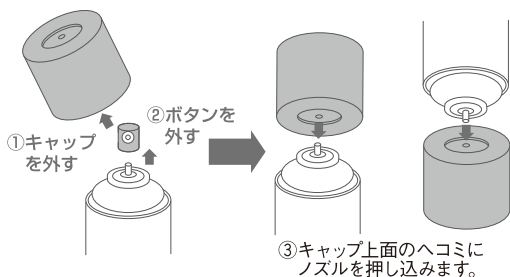
- ・ガス抜きは、風通しが良い火気のない屋外などで行う
- ・内容物が液体や泡状のものは、布等をあて、飛散しないようにする

#### 【ガス抜きキャップの使用例】

スプレ

1缶にはガスを出し切るための「ガス抜きキャップ」が装着されているものがあります。紹介します。

キャップの天面のへこみを使用するタイプ

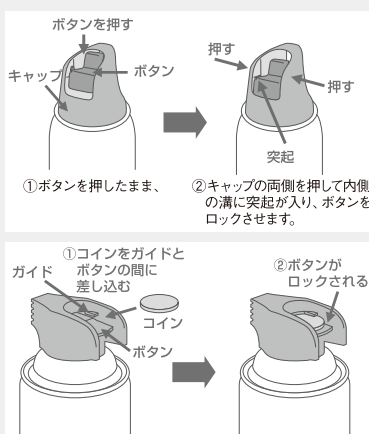


資料：(社)日本エアゾール協会

### スプレー缶の

### ガス抜きは安全に

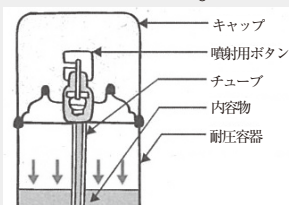
キャップの天面を押し込み/折り込み使用するタイプ  
コインを使用するタイプ



#### 【内容物が詰まった場合】

噴射用ボタンのノズルが詰まった場合は、噴射用ボタンを交換するとガス抜きできます。

内部のチューブ内で詰まり、ガス抜きできない場合はご相談ください。



問い合わせ 環境業務課  
☎47-1096 ☎40-1335

## 賢い消費者に なるために



### 迷惑な電話勧誘 断る方法は

家に居ると「電気料金やインターネット料金が安くなる」などの勧誘電話ばかりで困るというご相談があります。電話の内容が勧誘で「断ろう」と判断したら、迷わず早めに電話を切りましょう。「今忙しいので」などと言うと、また電話がかかってきます。また、10分20分と長く話をしてしまうと、かえって断りにくなります。

迷惑な電話勧誘には、きっぱりした態度で手短かに「お断りします」と丁寧に言って、静かに電話を切りましょう。

●問い合わせ 松本市消費生活センター (☎36-8832)、または消費者ホットライン188へ



## まつもと市民 生きいき活動

活動事例No.48

### こころをみがき、からだを使おう

和合田美男さんは、ゴミ拾いを続けて10年ほどになります。自宅周辺には畑が多く、空き缶やペットボトル、タバコの吸い殻、空き袋などたくさんのゴミのポイ捨てがあり、ポイ捨てをやめてほしい、ゴミが減ってほしいとの思いで、散歩をしながらゴミを拾っているそうです。

「電車で席を譲れないという後輩に、まず自分が立ち上がって席を譲ればいいと話したことがあります。ゴミも同じで見つけたらまず拾ってみれば、自分がスッキリします。松本は、山も川も美しいので人も美しい街になるといいですね。」と話してくださいました。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

## 医療メモ #365

### 風しん患者が増加しています

昨年夏以降、特に関東地方で風しん患者数が大幅に増加しています。県内でも2018年8月13日～19日に患者が発生し始め、これまでに22人が確認されています(2019年1月13日集計)。松本市周辺では8人が発生しました。ほとんどが40歳以上の男性で風しんの予防接種を受けていなかったと思われます。

風しんの感染力は麻疹(はしか)に比べると弱く、飛沫感染(せきやくしゃみなど)で拡大します。症状は発熱、発しん、頸部リンパ腺の腫れが特徴です。罹患した方全員に症状が出るわけではなく、また罹患しても2～3日で自然に治ってしまうことも多いため「三日はしか」と呼ばれることもあります。年長児や成人ではまれに血小板減少による紫斑病、脳炎、関節炎などの合併症がみられます。また妊娠初期の妊婦さんが罹患するとお腹の赤ちゃんの眼、脳、心臓などに異常がみられる可能性があるので、妊婦さんは絶対

に罹患しないように注意が必要です。風しんは予防接種で防げる病気であり、個人で予防できます。定期予防接種の対象者は必ず予防接種を受けてください(1歳と5～6歳に1回ずつ、「麻疹風しん混合ワクチン」として接種)。対象外の方は任意接種です(自己負担)。特に妊娠を希望する方、抗体を保有していない妊婦のパートナーの方で予防接種を2回受けていない方、予防接種歴や風しん罹患歴が不明な方は、抗体検査や予防接種の検討が必要です。

保健所では、妊娠を希望する方と風しん抗体価の低い妊婦等のパートナーや同居家族の方は抗体検査を無料で受けられますが、来年度には検査対象者の拡大が予定されています。詳細は松本保健所(保健福祉事務所 ☎47-7800)、または市健康づくり課(☎34-3217)へお問い合わせください。

松本市医師会

URL: <http://www.matsu-med.or.jp>

市役所行き先 凡例 (例：本3→本庁舎3階) 本：本庁舎 本別：本庁舎別棟  
 本北：本庁舎北別棟 東：東庁舎 東別：東庁舎別棟 大：大手事務所

## 情報チャンネル



## お知らせ

まさか！にそなえて  
 交通災害共済に加入しましょう

1人年額4000円の掛金で、交通事故による災害に対し見舞金が支払われます。31年度の募集を始めたので、ご加入ください。

市内に居住されている方(就学のため、市外に居住されている方も対象) ※0歳から4月1日現在で中学生までのお子さんは、子育て支援の一環として市で一括加入(費用は公費で負担)しますので、家庭での加入は不要です。 ●会員期間 31年(2019年)4月1日～32年(2020年)3月31日 ●会費 1人年額 4000円

見舞金 実入通院日数2日以上で2万円、死亡100万円(物件事故等は金額に制限あり) 申 町会の役員さんが申込書を配布しますので、会費を添えてお申し込みください。地域づくり課、または支所・出張所でも申し込みできます。 固 地域づくり課 (東4) ☎34-3280 ☎34-0400

## 市税・国保税などは納期限内にお納めください

納期限の到来している、軽自動車税、市県民税第1期、4期、固定資産税第1期、3期、国民健康保険税第1期、7期、後期高齢者医療保険料第1期、7期、介護保険料第1期、10期の納付をお忘れではないでしょうか。まだ納付されていない方は、至急お納めください。

2月28日(木)は、平成30年度の固定資産税第4期、国民健康保険税第8期、後期高齢者医療保険料第8期、介護保険料第11期の納期限です。バーコードが印字されている納付書であれば、24時間全国のコンビニエンスストアで納付できます。納め忘れない口座振替・自動払込もできますのでご利用ください。

納期限内に納付されない場合は督促状の発送、または市税コールセンターから確認の電話をかけることがありますので納期限内に納付してください。納付方法などの相談を希望する場合は、お問い合わせください。

固 一般市税は納税課(本5) ☎33-1192 ☎39-0723、国民健康保険税・後期

高齢者医療保険料・介護保険料は保険課(東2) ☎34-3215 ☎39-2523へ

## コンビニ交付サービス休止のお知らせ

個人番号カード(マイナンバーカード)を利用したコンビニエンスストア諸証明交付サービスは、メンテナンスのため次の期間に休止します。あらかじめご了承ください。

2月6日(水)午前6時30分～7日(木)午前6時30分 固 市民課(東1) ☎33-9841 ☎37-0260

## 松本市立病院の外来診療開始時間が早くなりました

患者さんを一層大事にする病院を目指し、本年1月から外来診療の開始時間を次のとおり早くしました。なお、信州大学病院からの派遣医師等による診療科は午前9時開始に変更ありません。

【午前8時30分診療開始】  
 総合診療科、産科・婦人科

【午前8時45分診療開始】  
 内科、外科、整形外科、小児科、脳神経外科、泌尿器科  
 ※信州大学病院からの派遣医師等による診療科は午前9時

開始(変更なし)

【受付開始時間】

午前8時15分(変更なし)

固 松本市立病院(☎92-3027)

## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方 ●免除される期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間) ●産前産後期間の取扱い 保険料納付済期間として

老齢基礎年金の受給額に反映されます。 ●申請時期 出産予定日の6カ月前から可能です。ただし、届け出がでるののは平成31年4月からです。 ●施行日 平成31年4月1日 ●申請先 市民課年金担当、支所・出張所、松本年金事務所(住民登録が市内にある方のみ) ●申請書類 平成31年4月から各申請先の窓口へ備え付けます。日本年金機構ホームページからもダウンロードが可能です(予定)。

固 市民課年金担当 (東1) ☎34-3218 ☎37

## 空間放射線量測定値

長野県が通年で実施している測定値です。

| 日時        | 場所     | 測定値(μSv/h) |
|-----------|--------|------------|
| 1月16日午前9時 | 松本合同庁舎 | 0.066      |

詳細は、水道水中の放射性物質濃度の測定値とあわせ、市ホームページをご覧ください。

固 環境保全課(東4) ☎34-3267 ☎34-0400

## 広報まつもと1月号の訂正とお詫び

(☎32-4664) 10260、松本年金事務所

広報まつもと1月号の裏表紙「市政広報ラジオ番組」欄中、SBCラジオ「ラジオ広報まつもと」の周波数が、『86.4メガヘルツ』とあるのは『86.4キロヘルツ』の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

固 広報課(本3) ☎34-2711 ☎34-3201

## 平成31年度前期分 体育施設等の予約受け付け

次のとおり予約整理券の配布と予約の受け付けをします。

●対象期間 平成31（2019）年4月1日～10月31日

●市内に住（居）所のある高校生以上の方 ●予約方法  
 ①予約整理券の受け取り（整理券番号は先着順ではありません）  
 ②整理券番号順に希望の施設を予約  
 ③利用料金の支払い

### 【予約整理券の配布】

●2月21日（木）～24日（日）午前9時～午後7時 ●総合体育館 大会議室 ●免許証等の身分証明書（公的な身分

証明書でない場合は、証明書等を2種類ご用意ください。住民票の写しは不可）

### 【予約の受け付け】

●野球場・運動広場・公園グラウンド・サッカー場・農村広場／3月16日（土）午前9時～正午、テニスコート／3月16日（土）午後1時～6時、体育館・柔剣道場等／3月17日（日）午前9時～午後5時 ●総合体育館 大会議室 ●予約整理券、身分証明書（整理券配布時にお持ちいただいたもの） ●注意 ①より多くの皆さんにお使いいただけるよう、利用が確実な日時をご予約ください。代理人や、なりすまし、中学校部活動での予約はお断

りしています。●一般の利用予約は3月18日（月）午前8時30分から随時受け付けます。  
 ●スポーツ推進課（☎45-9511 ☎45-1024）

### 小・中学校就学通知書の確認をお願いします

市では、今年小学校に入学予定（平成24年4月2日～25年4月1日生まれ）と、中学校に入学予定（平成18年4月2日～19年4月1日生まれ）の児童の保護者あてに就学通知書を郵送しました。  
 1月1日以降に転入・転居された方は、その際発行の入学指定通知書が就学通知書の代

わりとなります。どちらの通知書もお持ちでない方は、学校教養課へお問い合わせください。  
 ※松本市立以外の学校への入学の届け出をした方には送付していません。  
 ●学校教育課（大4）☎33-9846 ☎34-3206

### 春の火災予防運動

空気が乾燥して火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、市民一人一人の防火意識の向上を図り、火災発生を予防することを目的に、春の火災予防運動を実施します。期間中、消防団が広報やサイレン吹鳴を行います。火の取り扱いには十分注意し、かけがえない命と貴重な財産を守りましょう。  
 ●3月1日（金）～7日（木） ●消防防災課（本別1）☎33-1191 ☎33-1011

## 相談



【都市政策課からのお知らせ】

住まいのプロによる  
空き家・建築相談窓口

毎月1回、空き家・建築に

関するお悩みや疑問について相談会を開催しています。相談会は「長野県空き家対策支援協議会」「長野県建築相談連絡会」が主催し、（二社）長野県建築士会が代表して相談を受けます。  
 ●毎月15日（15日が土日祝日の場合は、15日以降の最初の平日）午前9時～午後5時 ●松本合同庁舎 ●無料（要予約） ●申・問 相談日の7日前までに（一社）長野県建築士会松筑支部（☎31-3617 午前9時～午後5時 ※土日祝日を除く）へ

### 【市民相談課からのお知らせ】

#### 行政書士無料相談会

2月22日は行政書士記念日です。相続、遺言、贈与、成年後見など各種手続について、行政書士が無料で相談を受けます。相談の予約も可能です。  
 ●2月16日（土）午前10時～午後3時 ●勤労者福祉セン

ター13

●1会議室  
 ●長野県行政書士会松本支部（☎33-7166）



## 中核市 お知らせコーナー

第18回

### 中核市のリーフレットをご覧ください

市民の皆さんに、より中核市について知っていただくためリーフレットを作成しました。

「中核市とは?」「なぜ中核市になるの?」「中核市になるとどうなるの?」といったことを解説しています。中核市推進室や各地区地域づくりセンターなどに設置しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。



中核市のリーフレット

### 市民説明会を開催します

「中核市移行」に向けた松本市の取り組みについて、「市役所新庁舎建設」と合同の市民説明会を開催します。参加無料、事前申し込み不要です。ご都合のつく会場へお越しください。



市民説明会

| 開催日      | 会場              | 時間                     |
|----------|-----------------|------------------------|
| 2月5日（火）  | 芳川公民館 大会議室      | 午後7時～8時<br>（開場午後6時30分） |
| 2月12日（火） | 島内公民館 講堂        |                        |
| 2月13日（水） | 浅間温泉文化センター 中会議室 |                        |

●中核市推進室  
 （東2）☎34-3005 ☎34-3204

## 情報チャンネル



## 相談

「人権・男女共生課からのお知らせ」  
人権に関してお悩みの方は  
法務局人権なんでも相談へ

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。  
日・場 2月14日(木)午前10時～午後3時 駅前会館 第1中・第2中会議室 岡 長野地方法務局松本支局 (☎32-2571 ㊧32-2572)



## 募集

信州ちくほく村ロゲイニング  
参加者募集

渡された地図を手に、指定されたチェックポイントで写真を撮り得点を競うスポーツ「ロゲイニング」を筑北村で開催します。美しい風景を楽しみながら筑北村を巡りましょう。  
日 3月23日(土)午前11時～午後4時20分 場 筑北村役場集合(東筑摩郡筑北村西条4195) ㊧制限時間3時間、通過証明はデジタルカメラに

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

美術館

博物館

よる撮影 ㊧一般1人3500円、大学生以下10000円 ㊧先着2000人 ㊧2月28日(木)までに、「スポーツエントリ」のサイト(<http://spo.net/77057>)から。

岡 松本広域連合事務局 福祉・地域課 ふるさと担当 (☎87-5461 ㊧87-5462)

【松本城管理事務所からのお知らせ】

松本城案内  
ボランティア会員募集

国宝松本城で観光ガイドを行う松本城案内グループでは、新しい会員を募集しています。国宝松本城内での移動に支障がなく、観光客と積極的なコミュニケーションがとれる方 岡 松本城案内グループ代表 山本さん (☎35-174)

【松本城管理事務所からのお知らせ】  
外国語ボランティア  
ガイド募集

NPO法人アルプス善意通訳協会では、31年度外国語ボランティア会員を募集します。主に松本城を訪れる外国のお客様さんに外国語(主に英語)で案内ガイドをします。直接会場へお越しください。

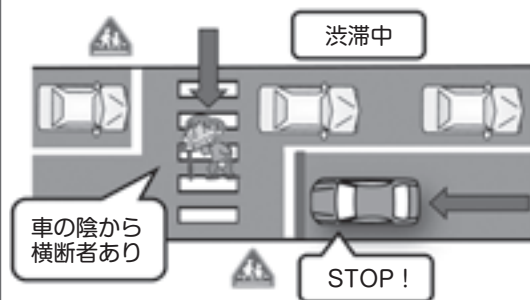
## ワンポイント交通安全 渋滞している時こそ、 横断歩行者に注意を！

### 松本市の悪い交通マナー

横断歩道で渡ろうとしても、止まってくれない！

横断歩行者妨害違反

【反則金(普通車) 9,000円 点数2点】



○横断歩道の歩行者が確認できないときは、いざという時に止まれる速度で、ゆっくり走り、歩行者の有無を確かめます。  
○歩行者がいる場合は、必ず止まり渡らせてあげましょう。

岡 交通安全・都市交通課  
(本5 ☎34-3245 ㊧34-3202)

### 県シニア大学学生募集

日 2月16日(土)午後1時30分～3時 場 市民活動サポートセンター 岡 事務局代表 高山さん (☎090-9669-3454)

㊧おおむね50歳以上の方

㊧期間 2年間(年間学習日数16日間/午前10時～午後3時) 場 松本合同庁舎、松南地区公民館(なんなんひろば) ㊧定 240人 ㊧生き

がいと健康づくりおよび地域活動を行うための学習、実践

●受講料 2年間1万円(他に、教材費・学生自治会等諸経費は自己負担) ㊧2月1日(金)

### 学校給食センターの 調理員募集

平成31年4月から働いてい

(3月15日(金)に62円切手(返信用)を持参し、松本保健福祉事務所福祉課内県シニア大学松本学部事務局、市高齢福祉課、または支所・出張所へ(郵送の場合は3月15日の消印有効) ●入学決定 3月下旬に松本学部事務局から通知發送(入学の可否について、電話等による問い合わせはご遠慮ください。)  
岡 松本保健福祉事務所福祉課 (☎40-1911 ㊧40-1803)

ただく調理員を募集します。  
●募集人員 若干名 ●勤務先 市内学校給食センター  
●賃金等 日額6690円、時給863円(予定)、社会保険加入、諸手当支給 ●勤務時間 午前8時30分～午後5時15分 ●休日 土日、祝日、年末年始、学校の長期休業、他に有給休暇制度あり  
●勤務内容 午前中は学校給食の調理、午後は食器の洗浄等で体力を要する作業です。  
㊧電話で学校給食課(☎86-1130)へ。面接日等をご案内します。事前に履歴書を西部学校給食センター(〒399-0006 野溝西3-6-1)へ郵送してください。

# 統一地方選挙が行われます

## 長野県議会議員一般選挙

- 告示日 3月29日(金)
- 投票日 4月7日(日)
- 選挙区 松本市東筑摩郡選挙区
- 定数 7

## 松本市議会議員一般選挙

- 告示日 4月14日(日)
- 投票日 4月21日(日)
- 選挙区 松本市全域
- 定数 31

### 【投票できる方（選挙権）】

松本市の選挙人名簿に登録され、投票日当日に選挙権を有する次の方が投票できます。

#### 長野県議会議員一般選挙

- ①日本国民で18歳以上（平成13年4月8日以前に出生）の方
  - ②平成30年12月28日以前から引き続き松本市に住民登録のある方
- ※投票前に県外転出した方は投票できません。

#### 松本市議会議員一般選挙

- ①日本国民で18歳以上（平成13年4月22日以前に出生）の方
  - ②平成31年1月13日以前から引き続き松本市に住民登録のある方
- ※投票前に市外転出した方は投票できません。

※長野県議会議員一般選挙で、長野県内の他の市町村と松本市との間で住所を異動した方は…平成30年12月28日までに転入届出をされた方は、新住所地で投票できます。平成30年12月29日以降に転入届出をされた方は、旧住所地（選挙人名簿登録地）の市町村で投票できます。ただし、旧住所地の選挙人名簿に登録されており、かつ、市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」等が必要です。

## 立候補手続等説明会を開催します

立候補予定者や運動員の皆さんはご出席ください。

#### 【長野県議会議員一般選挙（松本市東筑摩郡選挙区）】

日 3月12日(火)午前9時30分  
場 県松本合同庁舎講堂  
問 長野県選挙管理委員会事務局  
(☎026-235-7069)

#### 【松本市議会議員一般選挙】

日 3月15日(金)午後2時  
場 松本市勤労者福祉センター  
問 松本市選挙管理委員会事務局  
(☎東4 ☎34-3000 内線1221)

### 【立候補の資格（被選挙権）】

日本国民で満25歳以上であり、引き続き3カ月以上松本市（県議会議員は長野県）の区域内に住所を有することなど。（詳細は、県または市の選挙管理委員会にお問い合わせください。）

## 「松本市空家等対策計画」の意見募集

近年増加傾向にある空き家について、適切な管理や、発生させにくい環境づくり、利

活用の促進を図るため、総合的かつ計画的に取り組みを進める「松本市空家等対策計画」を策定します。皆さんのご意見をお寄せください。

ホームページ、各地域づくりセンターの窓口 ●募集期間  
2月8日(金)～3月9日(土)  
問 都市政策課(本5 ☎34-3251 ☎34-3202)

## 松本市消費者問題協議会委員を募集

消費者保護施策に関して審議・意見をいただく委員を募集します。

●資格・募集人員 市内に居住、在学、または在勤の方2人。年2回程度開催する平日の会議に出席できる方 ●任期 31年度の協議会から2年間 2月22日(金)までに、消費者保護について感じていることを、400字以内にとめて市民相談課(〒390-8620 丸の内3-7-6839)へ

## 「信州花フェスタ合唱団」大募集!!

この春、国内最大級の花とみどりのイベントである「信州花フェスタ2019」北アルプスの贈りもの「を、松本平広域公園（信州スカイパーク）をメイン会場に、国営アルプスあづみの公園と烏川渓谷緑地をサブ会場にして開催します。実行委員会では開会式に出演いた



だく合唱団（グループ）を募集します。

合唱団（グループ） 開会式・4月25日(木) 松本平広域公園（信州スカイパーク） 定 先着150人

2月15日(金)までに、第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局（長野県建設部都市・まちづくり課全国都市緑化信州フェア推進室内 ☎88-1183 ☎88-1187 ryokka-fair@pref.nagano.lg.jp https://shinsu-hanafesta2019.jp/）へ

【富田福祉課からのお知らせ】

シルバー人材センター入会説明会

退職後も仕事を通じて社会参加しながら健康を維持したい、自分の時間を生かしながら仕事をしたいという方に、シルバー人材センターの内容や仕組みなどを説明します。

市内に居住している60歳以上の方 毎月第1・3水曜日午前10時～11時30分

場 松本地域シルバー人材センター（宮本村1-10）

不要 問 松本地域シルバー人材センター（☎39-6680 ☎39-7788）



## 募集

村井駅臨時自動車置場使用  
申し込み受け付け

●使用期間 4月1日(月)～平成32(2020)年3月31日  
 ●使用料 消費税増税(予定)に伴い、使用料が改定される見込みのため、市ホームページをご確認ください。  
 ●申込期間 2月20日(水)～3月1日(金)午前8時30分～午後5時15分に、村井駅自転車駐



## 催し

思春期の子どもたちと  
向き合うための講座

思春期の子どもたちとの向

車場、または交通安全・都市交通課にある申請書に記入の上、村井駅自転車駐車場、または交通安全・都市交通課(本5) 34-3245 34-3202へ ※希望者多数の場合は抽選

き合いをテーマに、①メデイアリテラシー、②コミュニケーション、③不登校、④性教育について学びます。  
 ①②③月7日(木)、④③月18日(月)午後1時30分～4時45分(各講座90分、1講座から受講可能) 場なんなんひろば2階 会議室4 定30人程度 無料 講①宮林麻里氏/みやばやしこどもクリニック院長 ②犬飼己紀子氏/松本大学人間健康学部スポーツ健康学科教授 ③西森尚己氏/こどもの支援・相談スペース「はぐルッポ」代表

④竹内未希代氏/きりりネットワーク代表 申・岡こども育成課(東別1) 34-3291 34-3309  
 中村あゆみ×はなわトーク&ライブ  
 「翼の折れたエンジェル」などの代表作で80年代を飾った中村あゆみが、はなわとともに波田文化センターに登壇!どこでも開催されている2人のおアコースティックライブを楽しみトークと心温まる歌声でお届けします。

3月15日(金)開演午後7時(開場6時30分) 場波田文化センター アクトホール  
 ●出演 中村あゆみ、はなわ  
 ●一般/5000円、ペア(2枚)/9000円 ※全席指定・税込。未就学児入場不可 チケット発売中。前売券で完売の際は当日券の販売はありません。  
 ●波田文化センター(月曜休館)  
 ☎92-1750  
 1 ☎92-1750  
 505



## 市営住宅・県営住宅の入居者募集

## 市営住宅

## ●主な申し込み資格

市内に居住または勤務している方(自己名義の持家がない方)、同居する親族(入居時までに入籍できる婚約者を含む)がいる方、収入が一定基準以内の方、地方税を滞納していない方等 ※詳細は事前にお問い合わせください。

## ●補充募集团地(抽選)

- 申し込み期間 2月15日(金)～22日(金)午前8時30分～午後7時(土日は午後5時まで)に長野県住宅供給公社松本事務所へお越しください。
- 抽選会 2月28日(木)に同事務所で、団地・間取りごと抽選番号順に行います。
- 入居予定日 4月1日(月)
- 募集团地と募集戸数

| 団地名  | 間取り         | 募集戸数 | 団地名  | 間取り           | 募集戸数 |
|------|-------------|------|------|---------------|------|
| 浅間南  | 3DK         | 3    | 寿3丁目 | 3DK(エレベーターあり) | 4    |
|      | 3DK(視覚障害者用) | 1    |      | 2DK(エレベーターあり) | 3    |
| 小宮   | 3DK         | 4    | 寿8丁目 | 2DK(高齢者用)     | 1    |
|      | 3DK(高齢者用)   | 1    | 寿田町  | 3DK           | 4    |
| 元町上  | 3DK         | 2    | 竹淵   | 3DK           | 4    |
| 石芝   | 3DK         | 1    |      | 3DK           | 1    |
| 出川   | 3LDK        | 2    | 豊丘   | 2DK           | 1    |
| 南松本東 | 3DK         | 1    |      |               |      |
| 南松本南 | 3LDK        | 1    |      |               |      |

- 上記募集团地のうち入居者が決まらなかった住宅は、抽選日翌日より先着順で引き続き入居者を募集します。
- 団地と戸数に変更になる場合がありますので、必ず受付窓口でご確認ください。
- 単身者が申し込みできる間取りは2DK以下です。(年齢等の条件あり)

## ●常時募集团地(空き待ち)

- 先着順で申し込みを受け付けます。事前に空き状況等をお問い合わせください。
- 住居の状況により、修繕のため、入居までに時間がかかる場合があります。
- 安曇・奈川地区の特定公共賃貸住宅・特定目的住宅は、IターンやUターンの方も申し込みできます。

## 県営住宅

- 募集团地 松本建設事務所管内(松本市、塩尻市、安曇野市)の県営住宅
- 申し込み 2月13日(水)～22日(金)に長野県住宅供給公社松本事務所へお越しください。

☎ 市営住宅・県営住宅ともに長野県住宅供給公社松本事務所 (☎47-0240 ☎47-8902)

## 松本市歴史文化 基本構想シンポジウム —まつもと文化遺産って何?—

普段の生活の中で見過ごされがちな「地域のたから=文化財」を守り、まちづくりにつなげるにはどうしたらよいか、基調講演や事例報告を通じて考えてみませんか。地域で文化財群を保存活用する「まつもと文化遺産」の第1号認定式も行います。

**日** 3月10日(日)  
午後1時30分～4時40分  
**場** Mウイング6階ホール  
※駐車場は有料  
**料** 無料 ※申し込み不要  
**講** 村上佳代氏／文化庁地域文化創生本部文化財調査官  
**問** 文化財課 (大3) ☎34-3292  
☎34-3290

**特別講演**  
「邪馬台国と弘法山古墳」  
「発掘された松本」の20周年を記念して、国史跡弘法山古墳をめぐる最新の研究成果や邪馬台国との関連について、専門家による特別講演を開催します。

**発掘された松本2018  
～松本市遺跡発掘報告会～**  
平成30年中に発掘調査を行った遺跡について、各現場担当者らが調査の成果を報告します。  
**日** 2月23日(土)午後1時～4時25分 **場** Mウイング6階ホール **料** 無料 **問** 文化財課埋蔵文化財担当 (大85) ☎064 ☎86-9189

**平和のつどい**  
**安田菜津紀さん講演会**  
東南アジアや中東、アフリカで貧困や難民の問題を取材し、TBSテレビ「サンデーモーニング」にコメンテーターとしても出演されている、フォトジャーナリスト・安田菜津紀さんの講演会を行います。この機会に、「平和とは何か」を考えてみませんか。  
**日** 2月23日(土)午前10時～正午 **場** Mウイング6階ホール **定** 先着310人 ※要事前申し込み **料** 無料 **講** 北條芳隆氏／東海大学教授  
**申・問** 2月7日(木)午前9時から電話で、文化財課埋蔵文化財担当 (大85) ☎85-7064 ☎86-9189

**日** 2月10日(日)午後3時～5時(開場2時30分) **場** 松本大学524教室 **定** 200人 **料** 無料 **内** 第一部・安田菜津紀さん講演「紛争地に生きる子どもたち」取材から見えてきたこと」第二部・トークセッション(安田菜津紀さん、市内留学生、松本ユース平和ネットワークメンバーによる語り合い) **他** 公共交通機関をご利用ください。**申** 不要 **問** 平和推進課(本2) ☎33-4770 ☎33-1877

### 未来を見つける 職場見学会

市内のものづくり企業を訪問し、ものづくりに対する認識を深め、将来の仕事選びに役立ていただくため、高校生以上の学生を対象に職場訪問を行います。なお、今回の見学会は、今後の就職活動の参考とするもので参加者を対象として採用選考を行うものではありません。  
**対** 高校、専門・専修学校、短大、大学生 **日** 2月12日(火)午前9時～午後5時(受け付けは8時50分から) ●行程Ⅱ午前8時50分にJR松本駅アルプス口集合・受け付け

し、市内の企業3社をバスで訪問します。午後5時頃にJR松本駅アルプス口で解散  
**定** 先着30人 **申** 2月8日(金)までに労政課(大35) ☎35-6286 ☎88-7669

### 松本地区合同就職 面接会を開催します

**対** 松本市内で就職を希望される方(平成31年3月新規学卒未内定者を含む) **日** 2月5日(火)午後1時～3時30分  
**場** アルピコプラザホテル3階ミヤビエ(深志1-3-21) **料** 無料 ※事前申し込み不要 **問** ハローワーク松本企画部門(大27) ☎27-0111(部門コード43#)、または労政課(大35) ☎35-6286 ☎88-7669

### ワーク・ライフ・ バランス推進セミナー

介護・育児と仕事を両立しながら働きやすく継続して就業できる環境づくりの実現にむけて、開催します。  
**日** 2月15日(金)午後1時30分～4時 **場** 勤労者福祉センター2-2会議室 **定** 先着60人 **料** 無料 **内** 講演「突然の介護離職を防ぐために」

**講** 杉山逸人氏／社会保険労務士 **申・問** 2月12日(火)までに労政課(大35) ☎35-6286 ☎88-7669

### 「人権映画の日」を 開催します

毎月第1水曜日に人権に関する映画を上映しています。  
**日** 3月6日(水)午後3時～4時50分 ●上映作品Ⅱ森の中の淑女たち(字幕) **場** Mウイング3階ネットワーク室 **料** 無料 **問** 人権・男女共生課(大39) ☎39-1105 ☎37-1153

### 私たちのまち・松本で 世界の料理を楽しもう

台湾風おこわの「油飯」と、タピオカミルクティー「珍珠奶茶」の作り方を学びます。  
**日** 3月17日(日)午前10時～午後1時 **場** Mウイング4階料理実習室 **定** 先着20人 **料** 1000円 **講** 牛山梨珠氏 **持** エプロン・三角巾  
**申・問** 2月7日(木)午前10時～3月8日(金)に多文化共生プラザ(大39) ☎39-1106 ☎37-1153

## 情報チャンネル



# 催促

### 教育文化センターの催し

#### 【パワーポイント入門】

図（写真）や図形の挿入、スライドショーの実行、アニメーション設定などを学びます。

日 2月10日(日)午前10時～午後3時 場 教育文化センター3階第1研修室 定 先着11人  
 料 ¥2250円 持 筆記用具、昼食 申 2月3日(日)から電話のみ

#### 【ワード基礎】

文書作りを通してワープロソフト「ワード2016」の基本操作を学びます。

日 2月13日(水)・14日(木) 午前10時～午後3時 場 同3階第1研修室 定 先着11人  
 料 ¥3270円 持 筆記用具、昼食 申 2月6日(水)から電話のみ

#### 【ワード応用】

ワード使用時によくある疑問を解決し、効率的な操作のポイントを学びます。

対 ワード基礎講座修了程度の経験がある方 日 3月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後3時 場 同3階第1研修室

室 定 先着11人 料 ¥4090円 持 筆記用具、昼食

申 2月23日(土)から電話のみ

#### 【エクセル基礎】

表を作りながら表計算ソフト「エクセル2016」の基本操作を学びます。

日 2月20日(水)・21日(木) 午前10時～午後3時 場 同3階第1研修室 定 先着11人  
 料 ¥4090円 持 筆記用具、昼食 申 2月13日(水)から電話のみ

#### 【エクセル上級Ⅲ】

「エクセル2016」のピボットテーブルとピボットグラフ、マクロの活用を学びます。

対 エクセルを日常的に使い、さらに高度な機能を学びたい方 日 2月24日(日)午前10時～午後3時 場 同3階第1研修室 定 先着11人 料 ¥3070円 持 筆記用具、昼食 申 2月17日(日)から電話のみ

#### 【親子映画会】

「まんが日本昔ばなし（くわす女房・鯉になったぼた餅・むりどん・小僧がま）」を上映します。

日 2月16日(土)午前10時～午後3時 場 同3階ホール 定 150人 料 無料 申 当日会場へ

### 【探古会】

「武家の文書を読む」その2」をテーマに、古文書の読解の基礎・実習・歴史的背景を学びます。

日 2月17日(日)午前9時～正午 場 同2階206会議室 定 先着40人 料 ¥510円 持 筆記用具 調 後藤芳孝氏  
 松本城管理事務所特別研究員 申 2月10日(日)から電話のみ

#### 【親子科学工作教室】

「かんたん顕微鏡づくり！」ガラス玉を使ってミニ顕微鏡を作ります。一般の顕微鏡の使い方も学びます。

対 小学生以上 日 2月23日(土)午前9時～10時30分、午後1時30分～3時 場 同3階スタジオ 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の4日前までに通知します。 料 ¥510円 申 2月1日(金)～15日(金)に電話または市ホームページから受け付け

#### 【親子科学工作教室】

「小惑星探査機はやぶさの工夫を知ろう！」カプセルを使った衝撃吸収実験、エッグドロップなどを行います。

対 小学生以上 日 3月10日(日)午前9時～10時30分、午後1時30分～3時 場 同3階

スタジオ 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の4日前までに通知します。 料 ¥510円 申 2月16日(土)～3月2日(土)に電話または市ホームページから受け付け

場 教育文化センター (☎3217600)

### 出会いのイベント 参加者募集

「アロマとチョコレートの素敵な出会い」ココロとカラダを癒す特別な1日」と題して交流する出会いのイベントです。

対 結婚を希望している30～40歳の独身の方(男性は市内に住所のある方優先) 日 2月24日(日)午前10時～午後3時 場 サ・ブライトガーデン(高宮東1-28) 定 男女各10人(応募多数の場合は抽選) 料 ¥男性4000円、女性2000円 内 アロマミスト作成、食事・チョコレート作り、ゲーム・ビンゴ

申・問 2月15日(金)までに松本市社会福祉協議会地域福祉課 (☎2713381 ☎2712239) または四賀地区地域づくりセンター結婚推進担当 (☎・☎6413777) へ

様々な分野の専門家が連携して、皆様のご相談にお応えいたします。

- 住宅用地・中古住宅を探している
- 相続手続きはどうすればいいの？
- 空家の取壊しを考えている
- 収益物件を購入して資産を運用したい
- 空地の活用どうすればいい？
- 遺言書を書きたいけれど…



# 0120-47-0271 無料相談



## のぞみ総合経営 株式会社財産ネットワークス長野

会場：税理士法人のぞみ 1F相談室 〒390-0875 松本市城西2-5-12 宅建業免許/長野県知事(3)第4803号

## ザ・ハーモニーホールの 催し

### 【御喜美江】

アコーディオンリサイタル  
 クラシック・アコーディオン  
 の世界的な第一人者がザ・  
 ハーモニーホールの舞台に初  
 めて登場します。前半はバロ  
 ック時代の作品、後半はアコ  
 ーデオンのためのオリジナ  
 ルを含む現代の作品を演奏し  
 ます。

日 3月2日(土)午後4時開演  
 (3時30分開場) 場 ザ・ハ  
 ーモニーホール(メインホー  
 ル) 料 一般/4000円、  
 ハーモニーメイト/3000  
 円、25歳以下/2000円  
 (全席指定) ●出演 御喜美  
 江(アコーディオン) ●プ  
 ログラム J.S.バッハ・平  
 均律クラヴィーア曲集より、  
 D.スカルラッティ・ソナタ、  
 J.ケージ・「夢」、A.ピアソ  
 ラ・「バ  
 チンの少  
 年」、「白  
 い自転  
 車」ほ  
 か ●託  
 児 有料  
 要事前申  
 し込み



### 【ふいごの唄13】

ザ・ハーモニーホールが開  
 催しているオルガンレッスス  
 「発展コース」の受講生が、  
 成果発表として修了演奏会を  
 行います。

日 3月10  
 日(日)午後2  
 時開演(1  
 時30分開  
 場) 場 同  
 メインホー  
 ル 料 無  
 料(全席自  
 由)



### 【カレファックス・

リード・クインテット】  
 5人のリード楽器奏者によ  
 る、最高にクールなアンサン  
 ブルがオランダから松本にや  
 ってきます。サクソフォンと  
 バス・クラリネットが加わる  
 ユニークな編成、驚きのテク  
 ニックをお楽しみください。

日 3月23日(土)午後4時開演  
 (3時30分開場) 場 同メイ  
 ンホール 料 一般/4000  
 円、ハーモニーメイト/3  
 000円、25歳以下/1500  
 円(全席指定) ●出演 カ  
 レファックス・リード・ク  
 インテット・アムステルダム  
 ●プログラム J.C.ドビュッ  
 シー・子供の領分、C.フラ

素敵な新年度を迎えるための  
 メイクアップ講座  
 新年度を笑顔で迎えるため  
 に、美容のプロからメイクア  
 ップ方法や肌についての知識  
 を学びます。  
 女性 日 2月20日(水)午前  
 10時~正午 場 パレア松本  
 (Mウイング3階) 定 25人  
 ￥2000円 講 メナードフ  
 ェイシャルサロン・キタマツ  
 モトのスタッフ 持 ご自身



©Marco Borggreve

ンク・前奏曲、フーガと変奏  
 曲、G.ガーシユウイン・パ  
 リのアメリカーナ、J.S.バッ  
 ハ/ブゾーニ・シャコンヌ、  
 夏田昌和・宙吊りの歌、S.  
 ライヒ・ニューヨーク・カウ  
 ンターポイント ●託児 有  
 料、要事前申し込み  
 日 ザ・ハーモニーホール(☎  
 47-2004 47-238  
 3)

東日本大震災避難者支援  
 事業「交流学習会」  
 東日本大震災から約8年が  
 経過した中で、被災地の現状  
 について避難者と市民が共に  
 学ぶ機会として開催します。  
 日 2月24日(日)午後1時~4  
 時 場 勤労者福祉センター  
 大会議室 料 無料 申 不要  
 ①講演「福島から伝えた  
 いこと」・上映(相馬高校放  
 送局制作) ②交流会(講師、  
 元放送局所属生徒と参加者との  
 意見交換) ③渡部義弘氏  
 /福島県立高校教諭、相馬ク  
 ロニクル主宰 ●託児 未就  
 学児、無料。2月17日(日)まで  
 に、まつもと震災支援ネッ  
 ト・伊藤(090-99806-  
 5086)へ要事前申し込み  
 日 市民活動サポートセンタ  
 1 (大2) ☎ 88-298  
 8)

で使っている化粧道具(基礎  
 化粧品を除く) ●託児 1  
 歳以上未就学児、3000円/  
 人。2月13日(水)までにお子  
 さんの名前・年齢・性別をあわ  
 せて要申し込み。申・日 2  
 月15日(金)までに、パレア松本  
 (☎ 39-1105 47-37-11  
 53 ☎ kyousei@city.  
 matsumoto.jp)へ

# 補聴器の相談承ります!

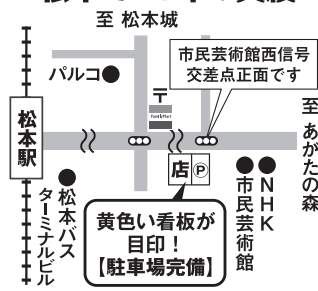
「音の聴き分け」ができないことは脳の衰えの一因となります。  
 聞こえづらいのを長期間我慢していると聴覚神経が休んでしまい、  
 脳が聞き取る機能を忘れてしまうのです。お気軽にご相談ください。



信濃補聴器センター 松本店 TEL.0263-39-1851

身体障害者福祉法補聴器委託契約店 北陸補聴器株式会社 松本市深志3-7-7 定休日/日・祝日・第4土曜日 北陸補聴器 検索

## 松本で25年の実績



## 情報チャンネル



### 催促

#### トライあい・松本主催講座

##### 【手作りパン講座】

春のスイーツトひし雛。パン  
お花畑や雛飾りのひしもち  
をイメージした春らしい可愛  
いパンを作ります。

日 3月3日(日)午前10時〜午  
後1時 場 トライあい・松  
本 料理実習室 定 16人

料 900円(材料費込) 講  
小沢栄子氏/JHBS師範

持 エプロン、マスク、三角巾、  
手拭きタオル、筆記用具 ●  
締め切り 2月21日(木)

「フラワーアレンジメント講座  
春を呼ぶミモザのリース作り」  
人権に関する記念日国際女  
性デー(毎年3月8日)はミ  
モザの日ともいわれています。

イタリアでは男性が感謝を込  
めて女性にミモザを贈るそう  
です。愛と幸福を呼ぶと言わ  
れるミモザのアレンジメント  
を作ります。

日 3月5日(火)午後1時30分  
〜3時30分 場 同研修室  
定 20人 料 3000円(材  
料費込) 講 石川るみ氏/ベ  
リベリローズ主宰 持

花切りばさみ、持ち帰り用の

袋または箱 ●締め切り 2  
月22日(金)  
【おかあさんのための  
再就職応援講座(全2回)】  
働く前に知っておきたいお  
話と自己理解を深める講座で  
す。子育てと仕事どちらもが  
んばりたい方を応援します。

再就職を考えている子育て  
中の方 日 3月6日・13  
日の水曜日 午前10時〜11時  
30分 場 同研修室 定 10人

料 700円(教材費込) 講  
田中千晴氏/産業カウ  
ンセラー 持 筆記用具 ●託  
児 定員6人。1歳以上未就  
園児。3000円/人 ●締め  
切り 2月28日(木)

他 3講座とも、応募多数の  
場合は抽選。市内在住、在勤  
の方優先。 申・固 窓口また  
は電話でトライあい・松本  
(☎35-6285 fax35-63  
44)へ

春休みエコスクール  
参加者募集

ペットボトルから繊維をつ  
くる実験を行い、ペットボ  
トルのリサイクルの仕組みを学  
びます。

市内在住の小中学生とそ  
の保護者(子ども1人に対し  
て保護者1人まで) 日 3月

20日(水) 午後1時30分〜3時  
30分 場 (株)環境技術センタ  
ー(笹賀5652-169)  
(市役所から無料バスの送迎  
あり) 定 15人(応募多数の  
場合は抽選) 講 (株)環境技術  
センター職員 料 小学生  
500円/人 申 3月4日  
(月)締切日必着で、「市ホーム  
ページの応募フォーム」また  
は「はがき(講座名、郵便番  
号、住所、参加者全員の名前  
と年齢、昼間連絡がつく電話  
番号、バス利用の有無を記入  
の上、〒390-8620丸  
の内3-7 環境政策課エコス  
クール担当へ郵送)」でお申  
し込みください。 他 詳細は、  
締切日以降に参加者にご案内  
します。安全上、乳幼児を連  
れての参加はできません。

環境政策課(東4) ☎34  
13268 fax34-04  
00



#### ベトナムの文化を知ろう 〜女性博物館での勤務から〜

青年海外協力隊でベトナム  
女性博物館に勤務経験のある  
講師が、ベトナムの文化や生

活、男女共同参画について話  
します。

日 2月14日(木)午前10時〜11  
時30分 場 女性センターパ  
レア松本(Mウイング 3  
階) 定 25人 料 無料 講  
新関三保子さん/青年海外協  
力隊ベトナム派遣経験者

持 筆記用具 ●託児 1歳  
以上未就学児、3000円/人。  
2月8日(金)までにお子さんの  
名前・年齢・性別をあわせて  
要申し込み 申・固 パレア  
松本(☎39-1105 fax37-  
1153) kyousei@city.  
natsunoto.jp)

平成30年度あがたの森  
作品展覧会

あがたの森文化会館を利用  
する文化系登録団体の日頃の  
学習成果発表の場として開催  
します。

日 2月21日(木)〜24日(日)午前  
9時〜午後5時(最終日は午  
後3時まで) 場 あがたの森  
文化会館本館 2-18会議  
室・1T教室 料 無料 内  
絵画、写真、手芸、書道、彫  
刻、俳句、折り紙等の展示  
(内容が変更となる場合もあ  
ります) 固 あがたの森文  
化会館(☎32-1812 fax33  
19986)

## NPO葬儀専用式場 若干名〜20名

NPO葬 セット一式 20万円(税別)

NPO葬儀 会員募集中  
電話でお申し込み下さい。(入会金無料)

|     |    |      |      |      |       |     |     |
|-----|----|------|------|------|-------|-----|-----|
| 式場  | 祭壇 | 霊柩車  | お棺   | 骨箱式  | お位牌等  | 写真大 | 霊柩車 |
| 枕飾り | 枕花 | ドラムス | 後飾祭壇 | 役所立替 | 式場看板等 | 霊柩車 | 霊柩車 |

サザンこうせんホール

株 廣泉社 松本市寿北5-8-12

☎0120-86-7776

サザンこうせんホール

検索

## NPO相談窓口

- お葬式で失敗や後悔をしない為に
  - お葬式で無駄な出費をしない為に
- (事前相談をして下さい)

※左記プランには生活改善簡素化の主旨に基づき各所における料理・引き物等は含まれておりません(別途ご相談に応じます)

内閣総理大臣認証 第1767号

NPO全国葬送支援協議会認定

## 松本キッズ・リユースひろば 配布会

短期間で使わなくなった育児・子ども用品を市民の皆さんから提供いただき、必要としている方に無料で配布します。ワークシヨップ、子育て相談窓口等の子育て支援イベントやリユース食器配布会を同時開催します。子育て支援イベントへの参加は応募不要。詳しくは市ホームページをご覧ください。

**市内在住の方** ③ 3月5日(火)午前11時～午後2時  
**場** ラーラ松本 屋内テニスコート(島内7412) **¥** 無料(ワークシヨップは一部有料) **申** 配布会へ参加するには、往復はがきによる事前応募が必要。応募多数の場合は抽選。返信面の宛名・参加希望者の住所、氏名、往信面の文面①②配布会の日付③住所④氏名⑤妊娠の有無⑥配布会へ参加する人数⑦型育児用品、2・衣類等と大⑦衣類の希望サイズと性別⑧託児希望の有無、託児希望のお子さんの年齢(月齢)、性別、氏名、往信面の宛名・環境政策課(〒390-8620 丸の内3-7)と記入

の上、お送りください。●  
 応募締め切り 2月22日(金)必  
 着 **問** 環境政策課(東4)  
 ☎ 34-3268 ☎ 34-0400

## 第7回プラチナフォーラム

プラチナ世代の皆さんが培ってきたスキルや経験を生かした生きがい・やりがいのある活動へとつなげる場として開催します。

**対** プラチナ世代(シルバーでもゴールドでもなく、歳月を重ねても色あせることなく輝き続ける元気なシニア世代をいい、おおむね55歳以上の方が自らの意志で定義します) **日** 3月9日(土)午後1時～4時30分 **場** 松南地区公民館(なんなんひろば)3階大会議室 **定** 先着100人(要申し込み) **¥** 300円(資料・お茶菓子代) **内** ①基調講演「心の体操〜笑う門には福来たる!〜」②ステージ発表(「プラチナコーラス隊」によるウェルカムコンサート、「プラチナサポーターズ松本」の活動紹介)③交流会(テーマ「笑って、輝け、プラチナ人生!」) **講** 田中高政氏/元長野県看護大学助教、前佐久大学准教授、

日本笑い学会信州支部長  
**申・問** 2月1日(金)～3月1日(金)に市民活動サポートセンター(大2) ☎ 88-2988

## 女性のための離婚に関する法律セミナー

離婚の際に知っておきたい法的なポイントを女性弁護士が解説します。

**対** 夫婦関係・離婚に悩んでいる女性 **日** 2月28日(木)午前10時～正午 **場** パレア松本(Mウイング3階) **定** 25人 **¥** 200円 **講** 李栄愛氏/野村法律事務所所属弁護士 **持** 筆記用具 ●託児 1歳以上未就学児、300円/人。2月21日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別を合わせて要申し込み。 **申・問** 2月26日(火)までに、パレア松本(☎ 39-1105 ☎ 37-1153)へ

## 第3回は映画上映会「禁じられた遊び」

世界映画史に残る不朽の名作を、棟居淳さんのギターミニライブとともに楽しめください。

**日** 3月21日(祝)午後2時 **場**

波田文化センター アクトホール **¥** 一般/1000円、シニア(65歳以上)/800円、ペア(一般2枚)/1600円 ※全席指定・税込。チケット発売中。前売券で完売の際には当日券の販売はありません。



©1952 STUDIOCANAL

## 松門文庫を語る集会

松本の製糸業の繁栄を今に伝える「松門文庫」。窪田畔夫の松本地域への貢献を伝え、蔵書を市民に公開するため大正8年に現在の浅間温泉に建てられました。この和洋折衷の建物「松門文庫」の思い出と活用について語りあいましょう。

**日** 2月11日(祝)午後1時、3月10日(日)午後1時 **場** 浅間温泉文化センター大会議室 **定** 100人程度 **¥** 無料 **申・問** 2月5日(火)までに、本郷地区地域づくりセンター(☎ 46-1500 ☎ 45-1014)

増税決定前!  
最後の  
チャンス!

お住まいを快適にしませんか?浴室・キッチン・トイレリフォームいかがですか?

お問い合わせ  
ご相談・お見積り  
は無料です。  
お気軽にどうぞ!

◆点検のプロ 建築士が調査  
◆補修のプロ 1級技能士が工事します。

全て自社施工だから高品質!

【土日祝は電話対応します。】

【島立事務所】/松本市島立672-9

D I 株式会社

ダイソー

☎ 0120-556-029

## 情報チャンネル



### 催促

#### ラーラ松本 バレンタインイベント

三志郎&YOKOのおもしろマジックショーを開催します。  
**日** 2月17日(日)午後1時30分～2時30分 **場** ラーラ松本3階エアロビクススタジオ  
**定** 50人 **料** 無料 **申・問** ラーラ松本 (☎48-11110)  **Fax** 48-11355

#### 【観光温泉課からのお知らせ】

#### 江ノ電に乗って鎌倉散策 日帰りバスツアー

姉妹都市である神奈川県藤沢市への日帰りバスツアーです。今回は、江の島で海の幸の昼食を堪能し、午後には専門ガイドが古都鎌倉を案内します。

**日** 3月8日(金)・12日(火)・14日(木) ●集合 松本駅アルプス口/午前7時出発 **料** 1人1万円 **内** 江の島散策と海の幸昼食、専門ガイドの案内で鎌倉見学、江ノ電乗車など。食事昼1、添乗員付、最少催行人員20人 **他** 詳しい旅行条件を記載した書面をお

渡ししますので、ご確認の上、お申し込みください。**申・問** 旅行企画・実施 アルピコ交通株式会社(井川城2-1-1) **☎** 24-11880  **Fax** 26-7780  
 ※平日のみ  
 午前10時～午後5時30分 長野県知事登録旅行業第2-163号  
 全国旅行業協会会員



### スポーツ

#### 柔剣道場と弓道場の教室

1日だけの参加もできます。  
**【広い畳で親子から遊び】**  
 畳の上で、這う、走る、転がるジャンプする！

**対** 1～3歳のお子さんと保護者 **日** 2月4日・18日の月曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 柔剣道場2階柔道場 **定** 20組程度 **料** 1回500円 **講** 分藤香氏 **持** 動きやすい服装、飲み物  
**【ゆつたりヨーガ教室】**  
**日** 2月4日～25日の毎週月

曜日、2月8日～3月1日の毎週金曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回1000円 **講** 大沢瑠美氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット  
**【シニアのためのヨーガ教室】**  
**対** 60歳以上の方 **日** 2月8日～3月1日の毎週金曜日 午後1時30分～3時 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回800円 **講** 大沢瑠美氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット  
**【日常をつくにする・のびのびヨーガ】**  
**日** 2月6日～27日の毎週水曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **料** 1回1000円 **講** 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット  
**【優しいストレッチ・ピラティス】**  
**日** 2月6日～27日の毎週水曜日 午後1時15分～2時15分 **場** 弓道場2階会議室 **定** 20人 **料** 1回700円 **講** 原秀子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット  
**【ママとベビーのヨーガ教室】**  
**対** 産後2カ月以降の乳児と母親 **日** 2月7日～28日の毎週木曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 弓道場2階会議室

議室 **定** 15組 **料** 1回700円 **講** 瀧本和子氏 **持** ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物  
**申・問** 弓道場・柔剣道場 (☎36-0834) **HP** <http://www.s-seiun.co.jp/shisei/matsumoto/>

#### ボッチャ体験教室参加者募集

ボッチャは、パラリンピックの正式種目で、誰でも楽しめるユニースポーツです。頭脳を使うターゲツトスポーツで、車椅子利用者でも気軽にできます。楽しみながら認知機能を鍛え、介護予防・運動不足解消を目指しましょう。



**日** 2月22日(金)午後7時～9時、23日(土)午前10時～正午 **場** Mウイング5階レクリエーション室 **講** 上履き **料** 無料 **定** 先着36人 **講** 日本ボッチャ協会公認上級審判員、長野県ボッチャ協会選手、中級障がい者スポーツ指導員 **申・問** 2月8日(金)から生涯学習課・中央公民館 (☎32-1132)  **Fax** 37-11153)へ

## お薬は、あなたの街の『かかりつけ薬局・薬剤師』で



一番気軽に相談でき、信頼できる身近な薬局を、あなたの「かかりつけ薬局・薬剤師」に決めましょう。

薬局は、健康なときも、医療が必要なときも、いつでも来ていただける、街の健康ステーションです。

健康相談も  
処方せんも  
いつもの薬局で

松本保険薬局事業協同組合

松本市本庄2-4-1  
TEL: 39-2551

ほんじょう薬局

松本市本庄2-4-1  
TEL: 39-2555

## 高齢者肺炎球菌の 予防接種はお済みですか？

高齢者肺炎球菌の定期接種と、76歳以上の任意接種に対する補助は、平成31年3月31日までです。接種を希望される方は3月31日までに接種してください。

**対** 高齢者肺炎球菌定期予防接種と任意接種補助制度の対象者

| 定期接種                                                                                                           | 任意接種補助制度                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>年度内に65,70,75,80,85,90,95,100歳になる方</li> <li>60～64歳の方で、ハイリスク者※</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期接種対象者を除く、年度内に76歳以上になる方</li> <li>66～74歳の方でハイリスク者※</li> </ul> |

ただし、過去に一度でもこの予防接種を受けたことのある方は対象外です。  
※心臓・腎臓・呼吸機能またはヒト免疫不全ウイルスによる障害を有する方で身体障害者手帳1級をお持ちの方

|     | 定期接種                                                                                    | 任意接種補助制度                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 料 金 | 自己負担：2,000円<br>生活保護世帯は無料                                                                | 3,000円分の補助<br>(自己負担は、医療機関の定める接種料金から3,000円を引いた金額)                     |
| 持ち物 | 市の発行する「予診票兼接種券」<br>(対象の方には平成30年6月末に個人通知で送付しています。お手元がない方は健康づくり課、保健センター、支所・出張所までお越しください。) | 市の発行する補助券<br>(接種前に申請をすると補助券を交付します。申請書を健康づくり課、保健センター、支所・出張所に提出してください) |

申・問 健康づくり課 (東2) ☎34-3217 ☎39-2523

## ゆめひろば庄内こども春休み短期水泳教室募集

**対** おためし短期クラスは3歳から小学生で顔が水につけられない方、通常短期クラスは4歳から小学生でクロールが泳げない方、特別短期クラスは小学生から中学生でクロールが泳げる方 **対** おためし短期クラス／①3月2日(土)・3日(日)、②3月9日(土)・

10日(日)、③3月16日(土)・17日(日)、④3月23日(土)・24日(日)、⑤3月30日(土)・31日(日)、通常短期クラス／第1期3月20日(水)・22日(金)、第2期3月27日(水)・29日(金)、特別短期クラス／3月26日(火)・29日(金) 各クラス午前9時～10時 **場** 庄内屋内プール **定** おためし短期クラス／各5人、通常短期クラス／各20人、特別短期クラス／10人 **対** おためし



短期クラス(2日間)／300円、通常短期クラス(3日間)／4000円、特別短期クラス(4日間)／4500円 **申・問** ゆめひろば庄内(☎24-2111 ☎24-612)

## 2月の休日つどいの広場

未就園の子どもとその保護者を対象に、日曜日に親子で出かけられる場所として開催します。

**日** 2月17日(日)午前9時～午後2時 **対** 無料 **対** 子育て支援員による育児相談、パパと楽しむ『弦楽四重奏』(普段ふれる機会の少ない弦楽器の生の音色を楽しみましょう)(午前11時 演奏：Orelet Ryosの皆さん) **問** こども育成課(東別1) ☎34-3261 ☎34-3309

## ファミリー・サポート・センター事務局交流会・出張登録会

ファミリー・サポート・センターでは、子育ての援助を受けた方(依頼会員)と支

援をする方(協力会員)が会員となり、子育てのサポートを有料で行っています。

## 【交流会】

この事業を知っていただくため、また、会員同士の親睦を深めるために交流会を行います。会員以外の方も協力会員として支援を考えている方の参加もお待ちしております。

**日** 3月3日(日)午前10時～11時30分(受け付け9時45分) **場** 庄内地区公民館 大会議室 **内** ひな祭り「琴の音コンサート」・茶話会 **対** 蒲生奈津美氏 **定** 30人 **対** 要予約。親子で参加できます。

## 【出張登録会】

新規登録のため、各こどもプラザで出張登録会を行いますので、この機会にご登録ください。

**日・場** ①2月13日(水)午前9時～正午 小宮こどもプラザ ②2月28日(木)午前9時～正午 南郷こどもプラザ ③3月7日(木)午前9時～正午 こどもプラザ 筑摩 ④3月8日(金)午前9時～正午 波田こどもプラザ **対** 印鑑 **問** ファミリー・サポート・センター事務局(☎34-3308 ☎34-3309)

## 信濃毎日新聞

# ご友人・ご家族ご紹介キャンペーン

- 条件**
- ◆新たに購読される方が長野県在住であること
  - ◆購読期間が6ヵ月以上であること
  - ◆信濃毎日新聞朝刊または朝・夕刊セットをご購読できること

【対象外】●ご本人自身の紹介 ●ご同居人の紹介 ●キャンペーン期間中の購読中止 ●他のキャンペーンとの併用 ●現在、信濃毎日新聞を購読中の方と購読予約をされている方

**ネットで** 信毎 **検索** <http://www.shinmai.co.jp>  
信濃毎日新聞のホームページから「紹介キャンペーン」バナーをクリックいただき専用フォームからお申し込みください。

**電話で** ☎0120-81-4341 **受付時間/平日・土曜** 9:00～17:00  
「紹介キャンペーンの広告を見た」とお伝えください。

※ギフトカードはイメージです。

¥2,000  
GIFT CARD  
プレゼント



新規ご購読者にも ¥1,000 GIFT CARD プレゼント



# 健康・福祉

## 障害者控除対象者認定書の交付

介護保険制度の要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方は、障害者控除を受けられる場合があります。

控除に必要な障害者控除対象者認定書は、障害者に準ずる障害の程度であることなどが、要介護・要支援認定関係書類から確認できる場合に交付されます。

**申・問 高齢福祉課（本北2）**  
34-3214 ☎ 34-3016

## おむつに係る費用の医療費控除の手続き

寝たきり状態で、治療上おむつの使用が必要な高齢者は、おむつの費用について医療費控除を受けることができます。1年目の申告は、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降、介護保険の要介護認定を受けている方については、医師に代わって市が無料で証明できる場合があります。

**申・問 高齢福祉課（本北2）**  
34-3214 ☎ 34-3016

## 健康サポート教室

肩こり、腰痛、膝痛の予防、転倒予防、ダイエット等を目的とした運動プログラム中心の教室です。定期的に筋肉量や脂肪量を測定し、からだの変化をチェックします。

**対** 市内に在住か通勤・通学の方 **日** 2月13日・20日・27日、3月6日・20日・27日の水曜日 午前10時30分～11時30分 **定** 各10人程度（要予約） **料** 初回体験特別価格1000円、通常は1回券1620円、回数券5200円（4回分） **講** 土井麻弓氏／健康運動指導士（松本大学地域健康支援ステーション）

**持** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **場** 申・問 梓水苑（☎78-5550 ☎78-5555）

## 児童手当2月期分の支給

児童手当2月期分（10～1月分）を支給します。支給日は、2月15日（金）です。振込先は、請求者（養育者）名義の口座です。ご確認ください。●支給対象者＝中学校卒業まで（15歳の誕生日の最初の3月31日まで）の児童を養育している方 **他** 所得制限がある

## 2月の こどもプラザ

☆印の講座・行事は、予約が必要です。2月6日（水）から電話で各こどもプラザ（平日午後1時～4時）にお申し込みください。

☆印の日の通常利用は、午後1時からです。

\*講座・行事の詳細は、各こどもプラザへお問い合わせください。

こどもプラザ（筑摩）（☎29-3400 ☎29-3401）

|                  |                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|
| ☆ 2月14日（木）午前10時～ | 講座「子どもの育ち」～親子でからだあそび～<br>☎ 2歳児以上の親子 ☎25組           |
| 2月21日（木）午前9時30分～ | 安心ルームの子育て相談日<br>※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。 |
| ☆ 3月1日（金）午前10時～  | 季節のお楽しみ～ひなまつりコンサート～<br>☎50組                        |

小宮こどもプラザ（☎・☎47-8310）

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 2月22日（金）午前10時～      | 安心ルームの栄養相談       |
| 2月27日（水）午前10時30分～   | 作って飾ろう ～おひなさま～   |
| ☆ 2月28日（木）午前10時30分～ | 講座「救命救急講習会」 ☎25組 |

※3月5日（火）は館内清掃のため休館です。

南郷こどもプラザ（☎・☎32-6315）

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| ☆ 2月12日（火）午前10時～ | 講座「リラクゼーションストレッチ」<br>☎ 0歳児の親子 ☎20組 |
| 2月19日（火）午前10時～   | 作って飾ろう ～おひなさま～                     |
| ☆ 3月5日（火）午前10時～  | 早春のお楽しみ会 ～春よ来い～<br>☎40組            |

※3月1日（金）は館内清掃のため休館です。

波田こどもプラザ（☎91-3113 ☎91-3114）

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 2月6日（水）午前10時45分～ | あ～そ～ばのハッピータイム                                                                 |
| 2月8日（金）午前10時～    | 安心ルームの子育て相談日<br>※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。                            |
| 2月20日（水）午前10時～   | 作って飾ろう ～おひなさま～                                                                |
| ☆ 2月27日（水）午前10時～ | 講座「産後ヨガ」～心も体もリフレッシュ～<br>☎波田保健福祉センター ☎30人<br>●託児＝30人（1人300円）<br>●託児会場＝波田こどもプラザ |

## まつもと「城のまち」フードドライブ

NPO法人フードバンク信州では、食品ロス削減と生活困窮者支援のため、ご家庭で不要となった食品を集めます。12月のフードドライブでは、18人の方から、2555点の食品を寄付いただきました。寄

ります。児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として支給対象児童一人につき、一律5000円を支給します。  
**問** こども福祉課（東1）  
33-9855 ☎36-9119

付いただいた食品は、こども食堂などで活用します。今月もご協力をよろしく願います。

**日** 2月21日（木）午前10時～午後1時 **場** 市役所東庁舎1階市民課相談室 ●寄付できる食品＝カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できるもの。ただし、以下のものに限りません。○賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの（お米を除く）○未開封のもの ○包装や外装が破損していないもの ○肉や野菜などの生鮮食品以外のもの **問** 環境政策課（東4）  
34-3268 ☎34-0400

## 高齢者・障害者虐待防止市民啓発講演会を開催

高齢者・障害者虐待について正しく理解し、早期発見・早期解決へつなげるための講演会です。

**日** 2月27日（水）午後1時30分～3時30分 **場** ザ・ハーモニーホール 小ホール **料** 無料（事前申し込み不要）  
**講** 萱津公子氏／長野大学社会福祉学部社会福祉学科特任教授、土屋学氏／長野県弁護士会 **問** 高齢福祉課中央地域包括支援センター（本北1）  
34-3237 ☎34-3026

## 休日保育・病後児保育登録受け付けのお知らせ

31年度 休日保育、病後児保育の登録受け付けを開始します。いずれも満1歳以上就学前のお子さんをお預かりします。

●休日保育（こどもプラザ）  
日曜・祝日に保護者が仕事・病気・冠婚葬祭等の理由のため、家庭で保育できないとき。  
●病後児保育（こどもプラザ・南郷こどもプラザ）  
病後回復期（病気は治っている）で集団保育に出すのは心配だが、保護者が仕事・病気・冠婚葬祭等の理由のため、家庭で保育できないとき。

●登録開始 31年3月1日（金）  
●受付時間 午後1時～4時 ※上記の時間に来られない方は電話でご相談ください。

●受付会場 市内こどもプラザ4館（こどもプラザ、小宮こどもプラザ、南郷こどもプラザ、波田こどもプラザ）  
●申請用紙 市ホームページか各こどもプラザ備え付けの用紙にご記入ください。  
●印鑑、保険証、母子手帳 他 平成30年度中に休日保育、病後児保育の登録をされた方でも平成31年度に改めて登録申請が必要となります。

す。 ④こどもプラザ（筑摩1-13-22 ☎29-3400）、小宮こどもプラザ（島内15-5-2 ☎47-8310）、南郷こどもプラザ（横田3-23-1 ☎32-6315）、波田こどもプラザ（波田6861 ☎91-3113）

## 「認知症サポーター養成講座」市民公開講座

認知症サポーターとは、「何か」を特別にやる人のことではなく、認知症についての知識や理解を深めた「応援者」です。優しさを持った声がけや見守り、関係機関への連絡を行います。個人で受講を希望する方を対象に、市民公開講座を開催します。受講者には、認知症サポーターの証である『オレンジリング』を進呈します。

②2月23日（土）午後1時30分～3時 ③介護老人保健施設ハーモニー コミュニティルーム（島内4064-2） ※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗合いでお願います。  
④認知症の理解や接する時の心構え、認知症予防体操 定50人 無料 ⑤不要 ⑥高齢福祉課 中央地域包括支援センター

（本北1 ☎34-3237 ☎34-3026）

## 「健康産業企業立地課からのお知らせ」在宅医療・介護の困ったを解決するアイデア・製品を試してください

昨年12月に「楽しく食べる」をテーマに市民の皆さんのアイデアを形にしてもらいました。今回、そのアイデアを試作したもの（スプーン、エプロン等）を市民の皆さんに試してもらい、使い勝手やデザインに改良アイデアを出すワークショップを行います。患者さんやその家族が使いやすい、カッコいい松本発の製品を一緒に創りましょう。

①小学校高学年以上 ※今回からの参加可能 ②3月2日（土）午後2時～4時30分 ③イオンモール松本 風庭2階イオンホール ④信州メデイカル産業振興会事務局（信州大学UR A室内 ☎37-3421 ☎37-3425）



## 美術館

### 第18回信州梓川賞展

梓川流域の風景・文化・行

事などを題材にした絵画の公募展「第18回信州梓川賞展」の入賞・入選作品を展示します。

②2月11日（祝）～3月10日（日） 午前9時～午後5時（初日は式典のため一般開場は正午から） ③梓川アカデミア館第1ギャラリー（一般の部）、第2ギャラリー（小中学生の部） ④無料 ⑤アカデミア館（☎78-5000）

## アカデミア館ギャラリー等 展覧会情報

【浪漫的詩の会「弟子たちが贈る朗読コンサート15」】 ②2月3日（日）午後2時～3時30分 ③松井淳子さん（☎090-2222-9265）

## 3月前半の子育てパパ・ママの美術鑑賞日

美術館で、ゆったりと過ごしてみませんか。保育士が、お子さんをお預かりします。 ①生後6カ月～未就学児 ②3月7日（木）午前9時30分～午後0時30分、午後1時～4時 ③美術館 ④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（招待・優待券）および割引利用の場合

## 美術館ギャラリー等展覧会情報

詳しくは、各問い合わせ先へご確認ください。※入場無料

| 事業名等                            | 会期                    | 問い合わせ                   |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 第68回写真県展・第17回中信地区選抜写真展          | 2月8日（金）～11日（祝）        | 小笠原 ☎78-3113            |
| 松本第一高等学校美術工芸コース 生徒作品展           | 2月8日（金）～11日（祝）        | 松本第一高等学校 ☎46-0555       |
| マルカレあと。（油絵・ジュエリー）               | 2月13日（水）～20日（水）※18日休館 | 若林 ☎080-5140-5075       |
| 第13回建築祭 ひと、まち、建築 見つめようくらしの場2019 | 2月16日（土）～17日（日）       | JIA長野県クラブ ☎026-232-3897 |
| エクセラン高等学校美術科 卒業制作展・美術科展         | 2月20日（水）～24日（日）       | エクセラン高等学校 ☎32-3701      |
| エクセラン高等学校生活文化コース 学習成果展示会        | 2月22日（金）～24日（日）       | エクセラン高等学校 ☎32-3701      |
| 第30回記念松本かな美の書展                  | 3月1日（金）～3日（日）         | 真峰 ☎32-0269             |

合、お子さん1人100円 ④3月5日（火）までに美術館（☎39-7400 ☎39-3400）へ





# 博物館 イベント情報



## 松本の春、見つけた! 2019

松本では、月遅れの4月3日にひな祭りを祝う風習があります。市立博物館・はかり資料館・馬場家住宅で、松本のひな祭りを紹介します。

**日** 3月1日(金)～4月7日(日)  
(はかり資料館・馬場家住宅は月曜日休館)

### 【月遅れのひな祭り展】

**場** 市立博物館 1階  
**¥** 通常観覧料 (大人200円、小中学生100円)  
**問** 市立博物館

### 【町屋で楽しむ雛祭り】

**場** はかり資料館 第1展示室  
**¥** 通常料金 (大人200円、中学生以下無料)  
**問** はかり資料館 (☎・FAX 36-1191)

### 【古民家で楽しむひな祭り ～押絵雛展～】

**¥** 通常観覧料 (大人300円、中学生以下無料)  
**場・問** 馬場家住宅 (☎・FAX 85-5070)

## 市立博物館 ☎ 32-0133 FAX 32-8974

### 【市民学芸員養成講座成果発表展示 「松本の七夕人形 (仮)」】

博物館で主催する市民学芸員養成講座の受講者の皆さんが、夏に調査した成果を発表します。松本の七夕人形について、その歴史や現状を、体験コーナーも交えながら紹介します。

**日** 2月24日(日)～3月24日(日)  
**場** 松本市立博物館 2階特別展示室  
**¥** 通常観覧料 (大人200円、小中学生100円)

### 【松本藩領ミュージアム講演会】

松本藩領の視点から、市域を超えた松本地域の歴史と文化について、意外と知られていない貞享騒動の実像と、騒動にまつわる伝説がどう生まれ、伝わってきたかを学びます。

**日** 2月16日(土)午後1時30分～3時  
**場** 市立博物館 2階講堂 **定** 50人  
**¥** 通常観覧料 (大人200円、小中学生100円)  
**講** 逸見大悟氏/安曇野市教育委員会教育部文化課、赤羽裕幸/松本市立博物館学芸員ほか  
**申** 2月5日(火)から市立博物館へ

## 松本民芸館 ☎・FAX 33-1569

### 【体験講座「押絵でつくるおひなさま」】

松本でたくさん作られていた押絵の技法で作るおひなさまで。

**対** 小学校低学年以下は保護者同伴  
**日** 2月24日(日)午後1時30分～4時30分  
**場** 下金井公民館  
**定** 20人 (2月5日(火)午前9時から受け付け)  
**¥** 1,200円 (材料費)  
**講** 三村隆彦氏/松本押絵研究会  
**持** 鉛筆、消しゴム、赤と黒のボールペン、はさみ、マチ針4～5本、お手拭きまたはウェットティッシュ、あればピンセット

## 考古博物館 ☎ 86-4710 FAX 86-9189

### 【速報展「発掘された松本2018」】

2018年に実施した発掘調査の成果をいち早く紹介します。

**日** 2月16日(土)～3月3日(日)  
**場** 時計博物館 3階企画展示室  
**¥** 通常観覧料 (大人300円、小中学生150円)

## 旧制高等学校記念館 ☎ 35-6226 FAX 33-9986

### 【第174回サロンあがたの森】

テーマは、「変わる松本の伝統行事」です。時代とともに変化してきた松本市街地の冬の行事を中心に話します。

**日** 2月16日(土)午後1時30分～3時30分  
**場** あがたの森文化会館 本館1-5  
**¥** 200円 **講** 横沢徳人氏/知新堂会長

## 歴史の里 ☎ 47-4515 FAX 48-0813

### 【松本てまり体験講座】

1号程度の大きさの「松本てまり」を作ります。

**対** 大人  
**日** 2月24日(日)午前9時30分～午後3時  
**場** 歴史の里 展示・休憩棟 **定** 10人  
**¥** 1,000円 **講** 鈴木智恵子氏  
**持** 昼食、裁縫道具 (まち針・糸切りばさみ)  
**申** 2月5日(火)午前9時から電話で歴史の里へ



# 2019 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。お問い合わせは、各会場または申込先へ。

●専門相談 ※専門の相談員が対応します。弁護士相談は松本市民が対象で、初回優先です。

| 分野            | 相談名                 | 日時                                               | 会場          | 申し込み                                    |
|---------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|
| 法律・相続・離婚・契約 他 | 弁護士相談 (15分)         | 13日(水)午後 1 時～5 時                                 | 市民相談室       | 3 月 1 日(金)午前 9 時から ☎32-0001 (先着 14 人)   |
|               |                     | 20日(水)午後 1 時～3 時                                 |             | 3 月 1 日(金)午前 9 時から ☎32-0001 (先着 7 人)    |
|               |                     | 27日(水)午後 1 時～5 時                                 |             | 3 月 1 日(金)午前 9 時から ☎32-0001 (先着 14 人)   |
|               | 女性のための弁護士相談         | 12日(火)午後 1 時30分～3 時30分<br>25日(月)午後 1 時30分～3 時30分 | 女性センターパレア松本 | 3 月 5 日(火)午前 9 時から ☎39-1105 (各日先着 4 人)  |
| 税金            | 司法書士法律相談 (30分)      | 19日(火)午前10時～午後 3 時                               | 市民相談室       | 3 月 18 日(月)までに ☎32-0001 (先着 16 人)       |
| 手続き・書類作成      | 税理士税務相談 (30分)       | 13日(水)午前10時～正午                                   |             | 3 月 12 日(火)までに ☎32-0001 (先着 4 人)        |
| 特許・発明・知的財産権   | 行政書士相談              | 12日(火)午後 1 時～3 時                                 |             | 3 月 8 日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166      |
| 障害年金          | 知的財産権相談             | 22日(金)午後 1 時～4 時                                 |             | 3 月 20 日(水)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559     |
| 住宅・設計         | 社会保険労務士障害年金相談 (30分) | 15日(金)午後 1 時～3 時                                 |             | 3 月 12 日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066  |
| 土地・建物の登記      | 住宅(設計)相談            | 20日(水)午後 1 時～3 時                                 |             | 3 月 15 日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302      |
| 不動産評価         | 土地家屋調査士相談           | 8 日(金)午後 1 時～3 時                                 |             | 3 月 6 日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590   |
| 遺言・公正証書       | 不動産評価等相談            | 15日(金)午前10時～正午                                   |             | 3 月 13 日(水)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228 |
| 市・県・国への苦情     | 公証相談                | 14日(木)午後 1 時～3 時                                 |             | 予約不要                                    |
|               | 行政相談                | 22日(金)午前10時～正午                                   |             |                                         |

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

●その他の相談 ※日時の記載がない場合は、月～金の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分です。

| 分野        | 相談名                               | 日時・会場・問い合わせ                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 外国人       | ポルトガル語相談<br>Consulta em português | 月～金 午前 9 時30分～午後 3 時30分<br>市民相談課 ☎33-0001<br>Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h<br>Departamento de Consulta aos Cidadãos                                                                |
|           | 外国人なんでも相談                         | ※第 2・4 水除く 午前 9 時～午後 10 時(受付は、午後 9 時まで) 土、日、祝は午前 9 時～午後 5 時<br>多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106                                                                                                      |
|           | 行政書士相談<br>(在留資格等)                 | 毎月第 2 木曜日 午後 1 時～4 時<br>Mウイング 3 階<br>長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166                                                                                                                                    |
| 心と体の健康    | 健康相談                              | 健康づくり課 ☎34-3217<br>月～金 午前 9 時～正午、午後 1 時～5 時<br>各保健センター<br>[中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]                                                                                   |
|           | 自殺予防専用相談                          | 月～金 午前 9 時～午後 5 時15分<br>いのちのきずな松本 ☎34-3600                                                                                                                                                    |
| 職業・労働     | 職業・労働相談                           | 勤労者福祉センター ☎35-6286                                                                                                                                                                            |
|           | 生活・労働相談                           | ユニオンサポートセンター ☎39-0021<br>16 日(土)午前 10 時～正午は、弁護士相談                                                                                                                                             |
|           | ヤングキャリアメンター                       | 青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約                                                                                                                                                                          |
|           | 若者職業なんでも相談                        | 2 日(土)午前 10 時～午後 2 時、25 日(月)午後 1 時～5 時、労政課 ☎35-6286 ※要予約                                                                                                                                      |
|           | 勤労者心の健康相談                         | 7 日(木)午前 8 時30分～正午、4 日(月)・11 日(月)・12 日(火)・22 日(金)午後 1 時～5 時<br>労政課 ☎35-6286 ※要予約                                                                                                              |
| 家庭・子ども・育児 | ひとり親相談・児童相談                       | 子ども福祉課 ☎33-4767                                                                                                                                                                               |
|           | 子どもの権利相談                          | 月～土 午後 1 時～6 時(金のみ～8 時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195                                                                                                                                        |
|           | 発達相談                              | あるふき支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235                                                                                                                                                                    |
|           | 子育て相談                             | 家庭児童相談室(子ども福祉課内) ☎33-4767、子ども子育て安心ルーム(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400 (南郷こどもプラザ内) ☎32-6315 (小宮こどもプラザ内) ☎47-8310                                                                                         |
|           | 青少年相談                             | 子ども育成課 ☎34-3291                                                                                                                                                                               |
|           | まちかど保健室                           | 水 午前 10 時～午後 5 時<br>午前 10 時～午後 4 時<br>あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291                                                                                                                               |
|           | 子どもの支援・相談スペース                     | 水・金 午後 1 時～6 時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373                                                                                                                                                  |
|           |                                   |                                                                                                                                                                                               |
| 生き方・心     | 女性相談                              | 子ども福祉課 ☎33-4767                                                                                                                                                                               |
|           | 男性相談                              | 子ども福祉課 ☎33-4767                                                                                                                                                                               |
|           | 心と生き方の相談                          | 電話相談 第 2・3・4 火 午後 5 時～8 時<br>パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587<br>電話相談 火、金、第 1・3 水 午前 9 時～正午<br>パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105<br>面談相談 ※要予約<br>日時は問い合わせください。<br>パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105                           |
|           | 成年後見に関する相談                        | 成年後見支援センターかけはし<br>梓川支所 2 階 ☎88-6699                                                                                                                                                           |
|           | 弁護士・司法書士による専門相談                   | 火 午後 1 時～4 時 ※要予約<br>成年後見支援センターかけはし<br>梓川支所 2 階 ☎88-6699                                                                                                                                      |
|           | 介護相談                              | 介護 110 番 ☎39-1165<br>各地域包括支援センター<br>[北部 ☎87-0231、東部 ☎36-3703、中央 ☎34-3237、中央西 ☎34-8511、中央南 ☎55-3320、中央北 ☎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] |
|           | 認知症思いやり相談                         | 22 日(金)午後 1 時30分～4 時30分、高齢福祉課相談室<br>※予約は 15 日(金)までに高齢福祉課 ☎34-3237                                                                                                                             |
|           | 障害福祉相談                            | ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211<br>Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313                                                                                                                                   |
|           | 生活困窮・就労相談                         | 松本市生活就労支援センター「まいさほ松本」(市民相談課内) ☎34-3041                                                                                                                                                        |
|           | 弁護士による福祉法律相談                      | 11 日(月)午後 1 時～3 時<br>総合社会福祉センター 1 階相談室<br>※予約は 1 日(金)から市社会福祉協議会 ☎27-3381 (先着 8 人)                                                                                                             |
| その他       | 一般相談(生活全般)                        | 市民相談室 ☎32-0001                                                                                                                                                                                |
|           | 人権相談                              | 長野地方法務局松本支局 ☎32-2571                                                                                                                                                                          |
|           | 消費生活相談                            | 月～金 午前 8 時30分～午後 5 時<br>松本市消費生活センター ☎36-8832                                                                                                                                                  |
|           | 市民活動・プラナ世代の相談                     | 市民活動サポートセンター ☎88-2988                                                                                                                                                                         |
|           | 結婚相談                              | 四賀地区地域づくりセンター ☎64-3111<br>出張結婚相談 第 2・4 土 午前 10 時～午後 4 時<br>市民活動サポートセンター 会議室                                                                                                                   |
|           | 交通事故相談                            | 交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949                                                                                                                                                                     |

# 生きがいの仕組みづくり

松本市では、「健康寿命延伸都市・松本」を基本理念とした「生きがいの仕組みづくり」を進めています。

表紙で取り上げた、松本市成人式。松本市では、新成人による実行委員会が中心となって企画します。実行委員長の伊藤さんと、式で新成人の抱負を述べた倉石さん。生きがいや夢を持って大人への階段を上りだした二人にお話を伺いました。



平成31年松本市成人式実行委員の皆さん

## 成人式を迎えて

### みんなで作る喜び

実行委員長  
伊藤 美優 さん  
(信州大学在学。菅野中学校卒業)



### 成人を迎えて、将来の夢は

政治関連の事柄に関心があります。将来は、N G Oなどを視野に、世界の人々が笑顔になるような、世界平和につながる仕事に携わることができたらと思っています。

### 実行委員長として式の運営に携わって

実行委員のみんなに助けてもらいながら、みんなで作ってきました。特に、新成人への記念品は、みんなで話し合いながら一から決めました。その過程で、「私たちがこの式を作っているんだ」という自覚と責任を感じることができ、とても貴重な経験になりました。

### 貴重な経験を糧に

実行委員  
倉石 東那 さん  
(津田塾大学在学。  
松本秀峰中等教育学校卒業)



### 将来の夢は

大学では、国際政治を中心に学んでいます。さまざまな情報や出会いの中で、将来は、国際問題の解決に直結するような、国際情勢の分析や情報収集に関する仕事ができたらと考えています。

### 式で新成人の抱負を述べることについて

たくさんの新成人の前に立ち、夢を語ることで、自分の考えを整理したいという気持ちがありました。こんな経験はなかなかできないことだと思い、立候補しました。

約二千人の前で抱負を述べることで、一人の成人として身が引き締まる思いがしました。



『広報まつもと』1月号クイズ&アンケートの答えは、(え)(で)(ま)でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

## 市公式SNS ご覧ください★

市公式ツイッターに加え、新たに2つのソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)で市政情報の配信を始めました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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

【ツイッター】



【フェイスブック】



【インスタグラム】



松本市の人口 ● 239,635人 〈男117,337人 女122,298人〉 世帯数105,278世帯 ● 31年1月1日現在



当院は、「地域のかかりつけ病院」として質の高い医療を提供し「やさしさ・心遣い」のある病院を目指します。

医療法人藤森医療財団  
**藤森病院**

〒390-0811 松本市中央2-9-8 TEL.0263-33-3672

藤森病院

検索