



まっもと

5

2019 No.1361



特集

花 いっ ぱい



今月の表紙は、エクセラン高等学校美術科デザイン専攻をこの春卒業した、前川咲貴さんの作品です。この絵は、巻頭特集で紹介する、「第36回全国都市緑化信州フェア」用の花の種袋のパッケージデザインに採用されています。また、松本駅お城口にある大型花壇の植栽デザインにも取り入れられています。

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

特集

花 いっぱい

● 問い合わせ 公園緑地課（大手事務所 6階） ☎34-3254 ☎34-3299

「花いっぱい運動」は、社会を明るくする「心の花を咲かせる活動」として、松本から全国へ、そして世界へと広がっていきました。

そして今、「一人一人が明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる日本でありたい」との願いが込められた新しい時代「令和」が幕をあけました。松本から始まった運動の種は、時を経て変わらず人々の心に花を咲かせています。

— も く じ —

巻頭特集 花いっぱい	2
プラネタリウム	
リニューアルオープン	9
ノーマイカーデー	10
子ども読書活動推進計画	12
消費者トラブル相談事例	13
人間ドック助成制度	14
コラムのページ	15
情報チャンネル	16
博物館のページ	34
6月の相談日	35
クイズ&アンケート	36

心の花を咲かせる活動

花いっぱい運動

発祥の地 松本

花いっぱい運動は、戦後ま
ちが荒廃し、人々の心に余裕
が持てない中で「社会を美し
く・明るく・住みよく」し、
花を通じて人々の気持ちをよ
り豊かにとの願いを込め、昭
和27年4月8日、当時松本市
の小学校の教員だった小松一
三夢先生によって始められま
した。



小松先生は、著書「花い
っぱい」(青葉書房、昭和32年)
にその時のことをこう書いて
います。「ある日、わた
しはふと荒れ果てた町
に、美しい花がいっぱい
に咲いているようすをゆ
めにながめてみました。

わたしの住んでいる、日
本アルプスのふもと、松
本の街を花でうめようと
考え、わたくしの胸は少
年のようにおどりました。
『そうだ、花をまち
にうつることが世の中を
明るくする一ばんよいこと
だ』と強く感じたのです。』

運動の広がり

運動を始めた頃は、一部で
は当時の世相から「腹いっぱ
いの会ではないのか」と皮肉
っぽい声もあがりましたが、
小松先生は根気よく市民を説

き続けました。

当時の「街を花いっぱいに
する会」の機関紙に、小松先
生はこう書いています。「私
たちにしたところで別に大し
た妙案があつてこの運動を大
きく育てることができたので
はありません。花をいっぱい



植えましょう。ゴミを片付け
きれいにしましょう。と根気
良くふれ回り、種をまいて歩
いただけです。自分の行いを
人々に伝えていきましよう」

また、運動が大きく発展し
た背景には、昭和32年に松本
市長に就任した降旗徳弥氏の
存在があります。降旗氏は小
松先生が行政からの応援を求

めた際に、全日本花いっぱい
連盟会長を即座に引き受け、
一部の反対を押し切り、補助
金の支出を決めるなど後ろだ
てとなりました。

以来、この運動は、町会を
はじめ、多くの市民有志の共
感と協力のもと、全国、世界
へと発展しました。

花いっぱいの「種」

花いっぱい運動の心は、
「個人の花」から「社会の花」
へと新しい「花の美学」を打
ち立てたものです。

その心は、まちを単に花で
飾るのではなく、清掃をして
身近な環境をきれいにする運
動、川をきれいにする運動へ
とつながり、そして、吸い殻
やゴミを散らかさない呼び
かけは高校野球の場へも
広がっていききました。

70年近くが経ち、
社会を明るく美しく
する願いを込めた運
動の種は、人々の心
に花を咲かせていま
す。

そして舞台は 都市緑化信州フェアへ

4月25日(木)に開幕した、国
内最大級の花と緑のイベント
「第36回全国都市緑化信州フ
エア」。6月16日(日)までの期
間中、松本平広域運動公園を
メイン会場に、県内ではさま
ざまなイベントが開催されま
す。

松本市は、サテライト会場
として、松本駅周辺での催し
を企画しています。

次ページからは、サテライ
ト会場の見どころの紹介と、
花いっぱい運動の多彩な取り
組みや、推進に携わるボラン
ティア等の活動を紹介します。



取り組み



渡辺 高良 さん

あがたの森公園近くの「花遊び」を楽しむオーナーのお庭。

小さなお庭でもまねできる、手作りのアイデア満載のガーデンです。

GUIDE
P13

花がつなぐ交流の輪

オープンガーデンは、基本的には自由に観賞することができ、個人宅では、立ち入り禁止の場所や、時間が決められているところもあるので注意が必要です。ルールを守り、気持ちよくご覧いただくため、毎年、ガイドブックを作成し、市内の公共施設を中心に配布しています。また、オープンガーデンは、

自宅の庭を一般に公開するオープンガーデンは、19世紀の初めにガーデニングの先進国イギリスで始まりました。松本市では、オープンガーデン事業として、花いっぱい運動の推進を目的に、平成16年度から実施しています。現在、個人宅35軒の登録があり、洋風や和風、ナチュラルガーデンなどの庭を見ることができます。



松本オープンガーデン ガイドブック2019

※ガイドブックは市内の公共施設等で配布しています。郵送（1冊を希望する場合は、205円切手を貼った返信用の封筒（A5判が入るもの）に郵便番号、住所、氏名を記入の上、公園緑地課へ。）



山崎 清美 さん

GUIDE
P22

ハンギングバスケットコンテストでの受賞経験があるオーナーのお庭。

限られたスペースを有効に使っているのが特徴。ガーデニングの参考になります。

加藤 玲子 さん

GUIDE
P39

まるで本場にきたかのような緑と花があふれるイングリッシュガーデン。

お家にはうように咲くつるバラは見ごたえがあります。



都市緑化バスツアー 参加者募集

市内のオープンガーデンを中心に、花のスポットを巡るバスツアーです。

今年は、全国都市緑化信州フェア開催に合わせて、「1日の部」と「午後の部」を開催します。

●日時 6月1日(土)、2日(日)、3日(月)

【1日の部】午前8時30分～午後4時30分頃 場所／午前：オープンガーデン 午後：全国都市緑化信州フェアメイン会場、花時計公園

【午後の部】午後1時～5時頃 場所／オープンガーデン、花時計公園

●定員 1日の部、午後の部 各25人 ※応募多数の場合は抽選。結果および詳細は5月22日頃に通知

●参加費 30円（保険料） ●締め切り 5月20日(月)必着

●応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望する日と1日の部、午後の部どちらかを明記。1枚のはがきで2人まで申し込み可能で、それぞれの郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を記載。 ※1人1回の応募とします。

●申し込み・問い合わせ 公園緑地課（大6 ☎34-3254 ㊟34-3299）



花いっぱい心のつなぐ 多彩な取り組み②

花いっぱいフラワーコンテスト



自由なアイデアで花を植え込むフラワーコンテストを、今年も開催します！

直径1メートルのワイヤーバスケットに、参加者が用意した花材を植え込んで作品を作り上げていきます。ただ植えるだけでなく、高低差や色の組み合わせを考えた、見ごたえのある作品が会場にずらりと並びます。

毎年、審査員による審査で賞を決定していますが、今回は6月1日(土)、2日(日)に限り、一般の方の審査投票も行います。

あなたの1票で賞が決まるかも…

ワイヤーの中の小さな花壇を、ぜひご覧ください。



昨年のコンテストで最優秀賞を受賞した 畠山久子さんの作品

- 展示期間 5月19日(日)～6月16日(日)
- 会場 花時計公園 (中央西公園)
- 作品数 30点 (募集上限)
- 開催団体 花いっぱいフラワーコンテスト実行委員会

22ページに、花壇コンクールの応募記事を掲載しています。



同コンテスト優秀賞の さざえの作品▶



◀同コンテスト優秀賞の 綿半ガーデニングクラブの作品

リース型ハンギングコンテスト



松本市初開催となるリース型ハンギングコンテスト！

普通のハンギングバスケットとは異なる、中心に穴が開いた円形のリース型ハンギングバスケットのコンテストです。

「花と緑の輪の共演」をテーマに、参加者が個性豊かな作品を作り上げ、会場を花と緑で彩ります。珍しいリース型ハンギングの展示は約1週間の期間限定！

新たなコンテストをご覧に、ぜひ会場に足をお運びください。

- 展示期間 5月19日(日)～26日(日)
- 会場 花時計公園 (中央西公園)
- 作品数 50点 (募集上限)
- 開催団体 主催 第36回全国都市緑化信州フェア
松本市サテライト会場実行委員会
共催 一般社団法人
日本ハンギングバスケット協会 長野県支部



全国都市緑化信州フェア

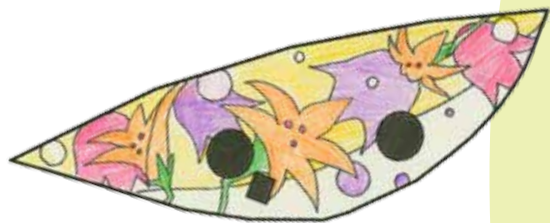
4月25日(木)から6月16日(日)までの日程で始まったフェアのテーマは、

「北アルプスの麓から広がる 花と緑に包まれた しあわせ暮らし」。

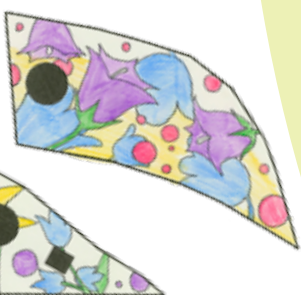
松本平広域公園をメイン会場に、サブ会場の国営アルプスあづみの公園、そして松本市、大町市、塩尻市、安曇野市のサテライト会場でさまざまな催しが行われています。

美しく輝く残雪の北アルプスと、色鮮やかに咲き誇る、信州ならではの花と緑の共演をお楽しみください。

※イベントの詳細や会場までのアクセス等は、公式ホームページ(下の二次元コードから)をご覧ください。



エクセラン高等学校卒業生の前川咲貴さん(表紙の絵の作者)が作成した花壇のデザイン画をもとに、松本駅前花壇の植栽が行われます。



花時計公園・松本パルコ

花時計マルシェ 午前10時～

花や植物の販売や、たねダンゴ®づくり(参加費無料。定員40人)などの体験会が開催されます。

【ブース出展】

●開催日

6月1日(土)、2日(日)

【体験教室】

●開催日

6月1日(土)午後2時～

ミニ観葉植物の寄せ植え／場所：松本パルコ

定員：20人 参加費：500円

※要予約

6月2日(日)午後2時～

ハーバリウムづくり／場所：松本パルコ 定員：20人

参加費：500円 ※要予約

●申し込み

松本市サテライト会場実行委員会

(☎34-3254 ☎34-3299)



◀ ハーバリウム

サテライト会場の

中心市街地（各所）



- ①洋風庭園／大手門枳形跡広場、松本駅前広場
- ②和風庭園／中町蔵シック館、イオンモール松本
- ③軽トラックガーデン

- 展示期間 ①②は5月25日(土)～6月8日(土)
- ③は【前期】5月24日(金)～6月1日(土)
- 【後期】5月31日(金)～6月8日(土)

※メイン会場には、県内外の造園業者等によって、50点の庭が設置されます。「信州の庭」をテーマに、個性豊かな庭を見ることができます。

富山県の造園組合が始め、全国に広がっている「軽トラックガーデン」が中心市街地に登場します！
サテライト会場には、和風（花時計公園）と洋風（イオンモール松本）の2種を作る予定です。今回の植栽には、開智小学校の生徒が加わり、最後の仕上げが行われます。

軽トラックガーデンやメイン会場の庭を、多くの人にご覧いただき、「造園」の芸術性や幅広さを体感してほしいです。

植栽に参加する小学生には、「造園」に触れる貴重な機会を楽しんでもらいたいです。



軽トラックガーデン担当
作庭舎 深山園
代表 塩原健さん

松本駅前花壇

NPO法人 CTN（中信多文化共生ネットワーク） 松本みんなのほんご教室 の皆さん

中信地区在住の外国由来の方が学ぶ日本語教室の皆さんが、松本駅前の大型花壇の植栽を行います。

「緑化フェアの外国語ボランティアとして参加できないかという話をいただいたことがきっかけで、自身も花が好きだったこともあり、参加することになりました。植栽を通して、学習者が生の日本語に触れる機会が増え、また鑑賞される市民の皆さんにも、松本に住んでいる外国人が大勢いることを知ってもらえると嬉しいです」（桑澤妙美代表）



全体のスケジュール

- 5月19日(日) コンテスト開幕 場所：花時計公園
- 25日(土) 開幕セレモニー 場所：松本駅前広場 他
- 26日(日) 剪定講習会 場所：分銅町公園
- 6月1日(土) 花時計マルシェ 場所：花時計公園・松本パルコ
- 2日(日)
- 8日(土) 閉幕セレモニー 場所：イオンモール松本



イオンモール松本

つるすハンギング バスケット講習会

- 日時 6月8日(土)
午後2時～3時
- 定員 20人
- 参加費 500円
- 申し込み
松本市サテライト会場実行委員会 (☎34-3254)

サテライト会場では、今回紹介したイベント以外にもさまざまなイベントを開催します。詳細は、市ホームページをご覧ください。



市民の活動



花いっぱい運動の精神は、多くの市民の皆さんによって、脈々と受け継がれています。花の種の寄贈や大型花壇の植栽、維持管理など、さまざまな形で活動をする、学校やボランティア団体の取り組みを紹介します。

エクセラン高等学校 花の種の寄贈

花を愛することを建学の精神とする、エクセラン高等学校では、毎年、花の種の寄贈を行っています。



これは、松本が「花いっぱい運動発祥の地」であること、また、エクセラン高等学校の創立者が、花いっぱい運動の発起人の一人であったことなど

がきっかけで、昭和39年に新潟県で開催された国民体育大会に種を贈ったことから始まりました。その後、この活動は生徒会が中心となって行われる「伝統」として受け継がれてきました。

56回目を迎える今回の寄贈では、花の種3万2,600袋を用意し、松本市や国体の開催県、全国都市緑化信州フェアなどへ寄贈されました。「全校生徒で一つ一つ大切に育てました。育てた種類

はたくさんあります。知らない花もあると思うので、さまざまな色がある、花の面白さを知ってもらいたいです。」(生徒会長の品田佳菜さん)

花の種の寄贈の他にも、普通科では年間を通した鉢花の販売を行っています。これは、生徒自身が各家庭を訪問して行うもので、花を通して社会とつながることを学ぶ、探求の学習として行われています。

エクセラン高等学校では、先輩から後輩へ花いっぱいの精神を受け継ぎ、花を通して学び、社会へ還元する取り組みを行っています。



町会やボランティア団体等による花いっぱい運動推進活動

市内の大型花壇の植栽や維持管理は、町会やボランティア団体、企業等の協力のもと行われています。

花壇の植栽は、松本駅前や国宝松本城西側の大型花壇などで春と秋の年2回行われ、それぞれの花壇は、地域に暮らす人々だけでなく、松本のまちを訪れる多くの観光客を、鮮やかに咲き誇る季節の花で迎えています。

景観や環境に関する提言活動を主に行う団体の「松本のまちづくりを考える女の101人会議」。設立当初から20年以上にわたり、松本駅前の大型花壇の植栽を、市や他団体と共に行い、花いっぱいの心を会全体で共有しています。

町会をはじめ多くの市民の皆さんによって、花いっぱい運動の精神は引き継がれ、植栽や維持管理などの活動を通して、松本のまち全体へ広がっています。



松本のまちづくりを考える
女の101人会議
会長 南雲多榮子さん

花いっぱいの精神に共感し、毎年植栽を行っています。

松本のまちに暮らす方や訪れた方々を花で迎え、その人の心にも花を咲かせることができたらうれしいです。



4月27日～

教育文化センターの プラネタリウムが リニューアルオープンしました

★問い合わせ 教育文化センター（☎32-7600 ☎32-7604）

800万個の美しい星空と、高精細で美しい映像、松本の観光地の風景が皆さんをお待ちしています。

どんなプラネタリウム

なの？

新しいプラネタリウムは、本物に近い美しい星空を映し出すことが得意な「光学式投映機」と、迫力のある番組や動画を映し出すことが得意な「デジタル式投映機」の両方を設置した、「ハイブリッド式投映機」を導入しています。座席も快適なリクライニングシートになり、ゆったりと星空を見ることが出来ます。

どんな機械で星空を

映すの？

ドーム中央に光学式投映機「オルフェウス」、周辺に4Kプロジェクターが3台設置されています。

超小型光学式投映機「オルフェウス」は、9500個の恒星と、800万個の星で表現される天の川を映し出し、本物に近い美しい星空を再現します。また、4Kプロジェクターにより、星座や天体の他、松本の観光地や楽しい番組を高画質でお楽しみいただけます。



超小型光学式投映機
「オルフェウス」

プラネタリウム観覧料

高校生以上（個人）.....510円
高校生以上（団体20人以上）.....410円
中学生以下.....無料

博物館バスポート1枚につき、高校生以上1名無料
転入世帯優待券1枚につき、1世帯家族無料
障害者手帳持参により、本人とその介助者1名無料
市内在住70歳以上の方は無料
その他、各種イベント開催時には無料

プラネタリウム利用案内（5月6月の投映内容）

	1回目	2回目	3回目	4回目
土曜日 日曜日 祝日 (全4回)	午前10時 (ファミリー向け) ・春の星空解説 (15分) ・名探偵コナン ～探偵たちの星月夜～ (25分)	午前11時 (星空解説中心) ・春の星空解説 (40分) ※季節の天文事象をバラエティー豊かに紹介します。	午後2時 (大人向け) ・春の星空解説 (15分) ・コスミック コリジョンズ (26分)	午後3時 (ファミリー向け) ・春の星空解説 (15分) ・はるちゃんとほしのどうぶつえん (25分)
金曜日夜 (全1回) ※5月3日(祝)を除く	午後7時 (大人向け) ・春の星空解説 (15分) ・コスミック コリジョンズ (26分)	※詳細は、市ホームページ（右の二次元コードから）をご覧ください。		



2019 クラフトフェアの日は、マイカーはお休み

松本ノーマイカーデー

スロー・イズ・ビューティフル ✿ 花を愛でる速度でいこう ✿

●問い合わせ 交通安全・都市交通課 (本庁舎 5 階 ☎34-3033 ☎34-3202)



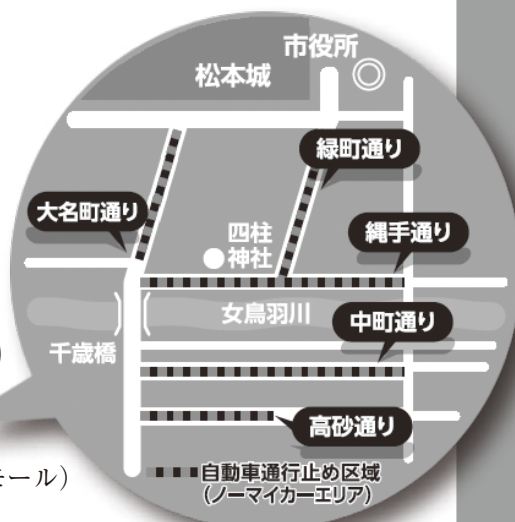
例年 9 月に実施してきた松本ノーマイカーデーは、
今年はクラフトフェアまつもとにあわせて実施します。

初夏のさわやかな風を感じながら、ゆっくりと「まちめぐり」を楽しみませんか。

- 日程 **5 月 26 日 (日)**
- 時間 **午前 10 時 ~ 午後 4 時**
- ノーマイカーエリア
(自動車通行止め区域)

**大名町通り・中町通り・緑町通り
・縄手通り・高砂通り**

※大名町通りと中町通りは、バスのみ通行します。(トランジットモール)



クラフト作家による作品の野外展示・販売

35th クラフトフェアまつもと

- 日時 5 月 25 日(土)午前 11 時 ~ 午後 5 時
26 日(日)午前 9 時 ~ 午後 5 時
- 会場 あがたの森公園
- ※会場周辺には専用の駐車場がありません。
近隣の商業施設や公共施設などに駐車しない
ようお願いします。
- ※松本合同庁舎にパークアンドライド駐車場を
設置し、松本駅アルプス口までシャトルバス
を運行しますので、ご利用ください。

- 問い合わせ NPO 法人松本クラフト推進協会 (☎34-6557 ☎34-6545)
商工課 (大手事務所 5 階 ☎34-3110 ☎34-3008)



マイカーの代わりの方法として...

クラフトフェアの2日間は

バスDAYまつもと



マイカーの代わりの手段として、運賃がお得になる「バスDAYまつもと」を実施します。

松本城入館料等の割引特典が付いた1日バス券500円がおすすめです。

また、臨時バスの運行やタウンスニーカー東コースの増便もします。

●日程 5月25日(土)・26日(日)

●運賃 ・1乗車上限200円(200円以下の区間は通常運賃)

・小学生以下無料

・1日バス券500円

(国宝松本城・市立博物館関連施設・美術館・日本浮世絵博物館
の入館料割引特典付)

●対象路線

・市内アルピコ交通(株)路線バス全線(山形村含む。高速バス、上高地等の観光路線除く)

・タウンスニーカー(東コースを増便し、通常20分間隔を約15分間隔で運行)

・南部循環線(日曜運休)

・西部地域コミュニティバス(日曜運休。B線南松本・新村線は土曜・日曜運休)

・松本市営バス奈川線、四賀線(四賀線は日曜運休)

・地域バスほしみ線(平日ダイヤで運行)

●臨時バス

・シャトルバス(松本合同庁舎⇄松本駅アルプス口、松本駅お城口⇄美術館)

・松本民芸館シャトル便(美術館⇄松本民芸館)



信州ナビ



「待っているバスがいつ来るのか不安なんだけど…」という方のために、スマートフォンのアプリ「信州ナビ」で、バスの位置や接近情報が分かるようになりました。※地域バス、臨時バスは非対応

●信州ナビのダウンロードはこちらから！

iPhone



Android



詳細は、この広報
まつもとと一緒に
配布されたチラシ
をご覧ください。▶



シェアサイクル



「行きたいところが沢山あるから、効率良く移動したい」という方におすすめ「シェアサイクル」。松本市では、今年の3月に運用を始めました。

●まずは、スマートフォンのアプリ「HELLO CYCLING」をダウンロード

iPhone



Android



●料金 15分60円、1日1,000円(時期によって変更する場合あり)

●貸出場所 松本駅お城口ほか13カ所

詳細は、松本市 シェアサイクル

検索

子どもと本をつなぐまち

「第2次学都松本」

子ども読書活動推進計画」を策定しました



松本市中央図書館
マスコットキャラクター
「ライブラリス」

●問い合わせ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

子どもが自由に読書を楽しみ、未来を拓く豊かな心と生きる力を育むための環境整備を推進します。

計画期間

令和元年(2019年)度
から令和5年(2023年)
度までの5年間。

計画の対象

おおむね18歳までの子ども
や、保護者をはじめとする子
どもに関わる全ての人や関係
機関。

策定の趣旨

スマートフォンをはじめと
する情報通信機器でのインタ
ーネット活用の急速な拡大に
伴い、SNSや動画視聴など
の長時間利用が、親子のふれ
あいや子どもたちの生活にも
大きな影響を及ぼすように
なりました。

そこで、第1次計画の課題
に加え、このような環境の変
化に伴う課題を踏まえ策定し
ました。



子どもの読書活動を支える 3本の柱

- 1 子どもが読書に親しめる
『環境』をつくります
- 2 子ども読書活動を支え
る『人材』を育てます
- 3 連携のための『体制』を
つくります



今年度実施予定の事業

「セカンドブックの実施」

10カ月健診で行う「ブック
スタート事業」に続き、絵本
に興味を持ち始める時期の3
歳児に、「絵本と絵本リスト」
をプレゼントします。発達段
階に応じた切れ目のない家庭
への働きかけを行い、読書の
習慣化に向けた取り組みを行
います。今後、「サードブッ
ク」の実施や「松本子どもど
くしよノート」の作成なども
計画しています。

「民間有識者の活用」

専門知識を持った民間の有
識者(絵本専門士や読書アド
バイザーなど)が「読書案内

人」として、子どもの読書活
動を推進するための人材育成
などに携わります。

「読書ボランティアの養成」

読書ボランティア養成講座
修了者を「読書ボランティア」
として登録し、さらに
「子ども読書推進サポーター」
として、図書館職員などと一
緒に、地域での読書推進活動
を行います。

「子ども読書活動 推進委員会の設置」

行政機関や専門職、民間の
有識者などの子ども読書活
動を担う人材が、相互に情報
を共有し、交流・連携を深め
ることで、計画の検証や評価、
実効的な取り組みを行います。

計画の冊子は、市内全ての図
書館で配布しています。また、
中央図書館ホームページ(下
の二次元コードから)でも確
認できます。



5月は「消費者月間」です

「安くなる」という勧誘や

「今だけお試し価格」の広告表示に注意

●問い合わせ 消費生活センター（本庁舎1階 ☎36-88332 図36-68339）

消費者トラブルで「困ったな」、「どうしよう」と思ったら、消費生活センターまたは消費者ホットライン（☎188）にご相談ください。

事例1

「電気料金が今より安くなる」という勧誘にご注意

Q 首都圏の大手電気会社に似た名前で「今より電気料金が安くなります」という電話が来た。「安くなるのが本当ならいいかな」と思った。でも、今までずっと同じ中部地区の電気会社だったので、変更するのは大丈夫なのか不安もある。電気がつながらなくなるのが一番困るので不安。どうしたらいいか。

A 電気の小売り自由化が始まって3年が経ちました。

従来の中部地区の電力会社を含めてさまざまな小売電気事業者から電気の供給を受けることが可能になり、こうした相談が増加しています。

本場に「安くなる」のかどうかは一概には言えません。家族構成やオール電化にしているか、太陽光発電や深夜電力などの利用があるかなど、各世帯によって利用の仕方があり、料金も違います。

また、新しい会社の料金プランによっても違いがあります。本場に安くなるかどうかは慎重な比較検討が必要です。なお、新規参入の電気小売会社が倒産しても、新たな電気会社への契約変更までの間、

事例2

「今だけ、初回だけ500円」は、本当か

Q スマートフォンに広告があり、「初回500円で痩せるサプリメント」が試せると思い申し込んだら、翌月も商品が届いて高額な請求書が入っていた。少なくとも5回続けて取らなければならぬと説明書が入っていた。1回500円だけで終わると思っていたのに、納得できない。やめることはできないか。



A 「今だけ〇〇円、初回〇〇円」という広告がよくあります。こうした広告は、定価より50〜80パーセント近くの大値引きの価格設定をして、消費者の購買意欲を誘引しています。

気を付けなければならないのは、「条件」です。「1回限りの試供品」ならよいのですが、数回までは必ず購入しなければならぬ「定期の購入条件が付く」場合もあります。2回目からの価格は初回よりも高額で、「途中でやめたい」という相談が多数あります。

また「体に合わずやめた」と業者者に言っても、「定期購入だからあと4回は取らないとダメ」「やめたければ診断書を出して」と言われることもあります。

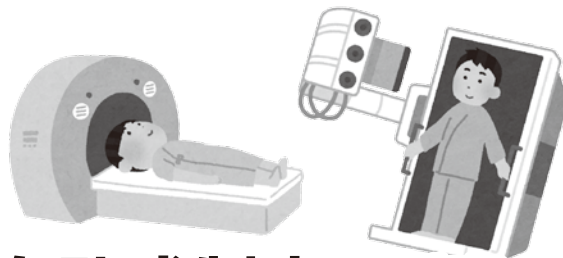
インターネットで申し込んだ通信販売は、クーリング・オフができません。消費者の自己責任を問われます。申込先の会社が提示した、契約や返品条件の内容に合意して申し込んだとみなされます。初回の安い金額に惑わされずに、契約条件や返品・解約条件をよく読みましょう。

ハガキの架空請求は無視しましょう

「突然、『消費料金未納。連絡しないと財産差し押さえ』という内容のハガキがきた。送信元が役所のような所で不安だ」という相談が多数あります。こうしたハガキは架空請求です。無視しましょう。

また、今後も2度、3度とハガキや手紙が届く可能性がありますが、相手に電話するのは絶対にやめましょう。

いつまでも健康でいられるために！



国民健康保険 後期高齢者医療人間ドック助成制度のご案内

●問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 📠39-2523）

生活習慣病の早期発見、早期治療を図ることを目的として、人間ドックなどの費用の一部を助成します。

◇助成限度額

日帰りドック・・・1万5,000円
1泊2日ドック・・・2万円
脳ドック・・・1万5,000円
簡易脳ドック・・・1万円

※人間ドック等の基本受診料が補助額を下回る場合は、実際の基本料額が、補助額になります。

◇助成回数

年度内1回限り ※平成31年（2019年）4月1日から令和2年（2020年）3月31日までの受診者が対象

◇注意事項

- ・同年度に、特定健診、後期高齢者健診、人間ドック・脳ドックの内一つしか受けることができません。重複した場合は、後で受診した健診の補助額を全額返納していただきます。
- ・転出後や資格喪失後に受診した方は、補助額を全額返納していただきます。

受診場所と申請方法

対象者	松本市国民健康保険加入者 ※年度中35歳以上		後期高齢者医療加入者
	市内指定医療機関	市外医療機関	市内指定医療機関
受診場所	①指定医療機関に予約 ②受診前に、補助券申請をし、補助券の交付を受ける ③受診後の会計時に補助金額が引かれて精算	①市外の医療機関に予約し、受診 ②医療機関から受診結果が届いてから助成申請をする	①指定医療機関に予約 ②受診前に、補助券申請をし、補助券の交付を受ける ③受診後の会計時に補助金額が引かれて精算
申請の流れ			
申請場所	健康づくり課支所・出張所	健康づくり課	健康づくり課支所・出張所
持ち物	保険証、印鑑、受診券（受診券は6月以降に届いている方） ※市外医療機関で受診された方は、この他に、領収書、健診結果書、振込先の分かるものを持参		

今年度の市内指定医療機関

医療機関	所在地	電話番号	実施区分			
			日帰り	1泊2日	脳ドック	簡易脳ドック
浅田記念クリニック	島立3879-4	88-9588	●			
赤羽医院	深志2-9-5	32-0965	●			
大野医院	清水2-1-8	32-2309	●			
岡野医院	梓川575-1	78-2804	●			
奥平医院	大手5-6-17	32-2335	●			
折井クリニック	白板1-3-7	32-0305	●			
宜保内科消化器・肝臓内科クリニック	村井町南1-34-20	57-6060	●			
小見山医院	岡田松岡512-1	46-8080	●			
塩ノ崎医院	並柳1-4-8	28-0880	●			
しのぎ内科呼吸器科クリニック	南松本2-13-12	24-0570	●			
須澤内科小児科医院	城西1-8-15	32-1305	●			
なかむらクリニック	征矢野2-14-15	25-2526	●			
南天診療所	筑摩3-15-31	29-1515	●			
はたクリニック	開智2-3-48-6	33-0667	●	●		
降旗医院	神田1-1-8	25-3989	●			
山岡内科医院	庄内2-6-35	26-6068	●			
松本市医師会医療センター	城西2-2-7	35-4997	●			
相澤健康センター	本庄2-5-1	34-6360	●	●	●	●
一之瀬脳神経外科病院	島立2093	48-3300			●	●
上條記念病院	村井町西2-16-1	57-3800	●	●		●
城西病院 健康センター	城西1-5-16	33-6400	●			
藤森病院	中央2-9-8	33-3672	●	●		
松本市四賀の里クリニック	会田1535-1	64-2027	●			
松本協立病院	巾上9-26	35-5300	●	●		● 単独不可
松本市立病院	波田4417-180	92-3027	●	●	●	●
松本中川病院	野溝西2-3-16	28-5500	●	●		
丸の内病院	渚1-7-45	28-0055	●	●		●
まつもと医療センター	村井町南2-20-30	58-4567	●			

※対象は、全て松本市国民健康保険加入者（年度中35歳以上）と後期高齢者医療加入者です。

「もったいない」から 一歩を踏み出そう!!

今捨てようとしているごみ、捨てる前に最後の確認をお願いします。

家庭から出る可燃ごみの中には、捨ててしまうには「もったいない」ものがたくさん含まれています。

封筒、メモ用紙、小さなお菓子の箱、トイレットペーパーの芯などの紙類やレジ袋、シャンプー等のボトル類などの容器包装プラスチックはリサイクル可能な重要な資源物です。紙類は新しい紙に、容器包装プラスチックはフォークリフトで荷物を運ぶための土台（パレット）などに生まれ変わります。

ごみの削減と資源の有効利用のために、毎日の分別を心がけましょう。



●問い合わせ
環境政策課 (東4) ☎34-3268)

中央図書館 5月のテーマブック

「信州花フェスタ」

中央図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今月の展示からおすすめの一冊をご紹介します。



『必ず咲かせる花木67種の剪定』妻鹿加年雄/著 日本放送出版協会 2008年9月発行

陽気が暖くなり、お出かけしたい方もいれば、のんびりと過ごしたい方もいらっしゃると思います。

今回は、花木の剪定についての本です。剪定とは、花木の枝などを切り整えることです。自分の庭のあちこちに咲いている花木の枝が乱れていたり、しなっていたりしている際に、どのように剪定すれば、より花がきれいに咲くか書かれています。中央図書館には、ほかにも花に関する本や人気のある本など、たくさんそろっています。ぜひご来館ください。

●問い合わせ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

心の橋をあなたから #329

「自分事」として考える

先日、部落差別にかかる研修会に出席しました。研修会では賤称廃止令(明治2年)以降の歴史について、戦後のさまざまな差別事象から、近年ではインターネットを利用した悪質な部落差別など、一つ一つを講師が詳しくひとときながら説明されました。そして研修の最後には「寝た子を起こすな」は差別を助長する」と強く語られました。

平成29年に松本市が行った調査によると「今でも同和問題があると思いますか」の質問に、「ない」の回答は5年前と比べ2.8パーセント増加しています。これは、人権教育の効果と判断できますが、一方で「まだある」「少しはある」の回答が前回に比べ、6.3パーセント減つてはいるものの全体の4割を占めているという現状があります。

差別の問題に限らず、私たちが暮

らす中で、直接自分の身の回りにな問題に対しては、なかなか実感として感じ取ることができません。しかしそれは自分の意識の中にないだけで、実際には「ある」のかもしれない。そして、もしその問題があると分かり、自分自身が直面したとしたら、そのとき私たちはどう対処すればよいのでしょうか。

研修会で講師は「自分の意見や考えで差別に対して向き合わなければ、差別を許してしまうことになる」と語り、今だからこそ部落差別にかかると学習は重要だと訴えていました。学びを通じ、「他人事」ではなく「自分事」としていかにかえていくのか、あらためて問い続けていきたいと思っています。

人権・男女共生課

(☎39-1105 ☎37-1153)



お知らせ

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

改元に伴う元号による年(度)表記について

改元日以降、本市の文書は原則として年、年度とも「令和」と表記します。ただし、改元日以降もシステムの都合で「平成31年(度)」と表記する納付書、証明書等がありますが、法的に有効ですので、「令和元年(度)」に読み替えていただくようお願いいたします。

● 行政管理局 (本2) ☎33-4770 ☎33-1877

【建設総務課からのお知らせ】

長野自動車道塩尻北インターチェンジの夜間閉鎖

傷んだ路面の補修工事のため、入り口・出口共に利用できません。

● 5月25日(土)、26日(日)、27日(月)午後9時～翌朝5時 ※予備日6月2日(日)、3日(月)

● 他 閉鎖中は、松本インターチェンジ、塩尻インターチェンジなどを利用していただきます。● 固 NEXCO 中日本お客様センター ☎0120-9221229

まさかに備えて！ 交通災害共済へ加入を

1人年額4000円の掛金で、交通事故による災害に対してお見舞金支払われます。令和元年(2019年)度の加入申し込み受け付け中です。

● 市内居住の方(就学のため市外に居住されている方も対象) ※0歳～中学生の子さんは、子育て支援の一環として全員で加入(費用は公費で負担)しますので、ご家庭での加入は不要です。

● 会員期間 会費納入の翌日～令和2年(2020年)3月31日 ● 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 会費を添えて、地域づくり課またはお近くの支所・出張所へ ● 固 地域づくり課 (東4) ☎34-3280 ☎34-0400

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験

緊急地震速報や弾道ミサイル情報等の、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を適時適切に伝達するため、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験を実施します。

松本市以外の地域でもさまざまな伝達手段を用いて情報伝達試験が行われます。(エリアメール、緊急速報メールでの伝達試験は行いません。)

● 5月15日(水)午前11時

● 試験内容

1. 市内各地に設置されている防災行政無線の屋外スピーカーや戸別受信機から試験放送を流します。【試験放送内容】①上りチャイム音「これは、Jアラートのテストです。」×3回 ②「こちらは、ぼうさい松本市です。」 ③下りチャイム音

2. 「松本安心ネット」に登録されている方に、テストメールを送信します。【テストメール内容】「これは、Jアラートのテストです。」

● 固 危機管理課(本別1) ☎33-9119 ☎33-1011

薪ストーブ購入者への助成

地球温暖化の抑制および木材利用の拡大を図るため、薪ストーブの新規購入者に、1台につき10万円以内で補助金を交付します。詳細はお問い合わせください。

● ①市内に在住、または事業所をお持ちの個人、事業者の方 ②これから新たに設置する方 ③市税を滞納していない方 ④長野県内の事業所が販売店から購入する方 ⑤設置後、3月中旬までに市の検査が完了できる方 ⑥排煙や臭いを抑制する二次燃焼機能またはこれと同等以上の機能を有するもの、または熱効率60パーセント以上の機能を有するストーブを設置する方

● 補助内容 ①ストーブ本体の購入に要する費用の2分の1以内(上限10万円) ● 補助予定台数 30台

● 注意 ①申請書は月締めとし、毎月、月末に申請書を審査し、翌月上旬に交付を決定します。 ②交付決定後から設置可能です。 ● 固 地林務課か市ホームページにある申請書に記入の上、5月10日(金)2月中旬に耕地林務課へ

● 他 ペレットストーブの助成については、別途『広報まつもと』へ掲載します。 ● 固 耕地林務課(本5) ☎34-3224 ☎36-6217

春の全国交通安全運動

● 5月11日(土)～20日(月) スローガン「(県)思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

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)
4月9日午前9時	松本合同庁舎	0.064

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。

● 問い合わせ 環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

「市」思いやり ゆずりあい 運動の街 松本 ● 運動の重点(全国重点) ● 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止 ● 自転車の安全利用の推進 ● 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ● 飲酒運転の根絶(県重点) ● 通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底 ● 固 交通安全・都市交通課(本5) ☎34-3202 ☎34-3202



今回から、松本市が新たに設置する「市保健所」にスポットを当ててお知らせします。

保健所の管轄区域について

現在、長野県松本合同庁舎内にある県松本保健所が「3市5村※（人口約42万人）」を管轄しています。

松本市は、令和3年（2021年）の中核市移行にあわせて、「松本市（人口約24万人）」を管轄する市保健所を設置します。

県松本保健所は、その後も「松本市を除く2市5村（人口約18万人）」をこれまでどおり管轄します。

※3市5村…松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村



☎ 中核市推進室（東2） ☎34-3005 ☎34-3204

製造事業所の皆さんへ 工業統計調査にご協力を

総務省・経済産業省では、工業統計調査を令和元年（2019年）6月1日（土）現在で実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象としており、その活動実態を明らかにすることを目的として行います。調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資

料として利用されます。

5月中旬から6月にかけて、調査書類配布のために調査員が伺います。簡単・安心なインターネットでも回答いただくことができ、提出いただいた調査票は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

☎ 情報政策課（情報創造館 庁舎2階） ☎48-7020
☎48-7001

『広報まつもと』4月号の 訂正とお詫び

『広報まつもと』4月号の29ページ「中核市お知らせコーナー」欄中、「県保健所は、松本市以外の2市村をこれまでどおり管轄します」とあるのは「2市5村」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

☎ 広報国際交流課（本3） ☎34-3271 ☎34-3201

「ごみゼロ運動と一日清掃に ご協力ください」

【ごみゼロ運動】

市と市環境衛生協議会連合会では、ごみのないきれいな街づくりのために「ごみゼロ運動」を実施します。市民の皆さんの参加をお願いします。

☎ 5月26日（日）午前9時から
● 集合 市役所本庁舎正面玄関前
☎ 駅前やお城周辺を中心にポイ捨て防止の啓発活動と清掃活動

【一日清掃】

市と市環境衛生協議会連合会では、6月の環境保護月間中に「一日清掃」を実施します。美しい環境づくりのため、地域の皆さんの参加をお願いします。

☎ 6月2日（日）／庄内・鎌田・松南・芳川・寿・寿台・松原・波田、9日（日）／第2・第3・城北・白坂・田川・島内B・島立・新村・四賀、16日（日）／第1・東部・中央・安原・城東・里山辺・本郷、23日（日）／島内A・中山・和田・神林・笹賀・岡田・入山辺・今井・内田、☎ 梓川地区は5月26日（日）、安曇・奈川地区は独自に実施します。清掃は、各地区や町会などの都合で日程が変更になる場合があります。

☎ 環境業務課（本4） ☎47-1096 ☎40-1335

松本一本ねぎ等の 作付拡大奨励事業

松本一本ねぎ、稲核菜、保平蕪、番所きゅうりの出荷量拡大、ブランド化の推進を目的に作付拡大奨励事業を実施します。地元で古くから伝わる伝統野菜の栽培・出荷に取り組んでみませんか（保平蕪と番所きゅうりは栽培地籍の限定があります）。

☎ 市内に住所のある個人、生産団体等

● 交付条件 ①新規または増産のために取り組むもので、市販または各生産団体から入手した種等を用い、そこで生

産した量の半数以上を出荷すること ②栽培方法は、各生産団体が定めた「信州の伝統野菜」生産基準に準拠すること（松本一本ねぎの場合、夏の植え替えが必須です）

☎ 農政課（本5） ☎34-221 ☎36-6217、☎78-3942
☎ 部農林課（本7） ☎78-3003

● 補助内容

品目	奨励金額	栽培地の範囲および補助上限
松本一本ねぎ	1万円/a	栽培地は松本市他。1人10万円を上限
稲核菜	3千円/a	栽培地は松本市内。1人10万円を上限
保平蕪	2千円/a	栽培地は奈川地区。1人10万円を上限
番所きゅうり	1万5千円/a	栽培地は安曇（乗鞍）地区。1人15万円を上限

軽自動車税・自動車税は 5月31日（金）までに

今年度の軽自動車税・自動車税の納期限は5月31日（金）です。忘れずに納めましょう。コンビニエンスストアでの納付もできます。

☎ 軽自動車税／市民税課（本2） ☎33-4218 ☎36-19345、自動車税／中信県税事務所（本4） ☎40-1905 ☎47-7820



お知らせ

図書館休館のお知らせ

全ての図書資料を点検・整理し、より使いやすい図書館とするため、令和元年（2019年）度特別整理期間として次の期間休館します。

●休館日Ⅱ【島内・空港】5月13日（月）～16日（木）、【鎌田・寿台・本郷】5月20日（月）～22日（水）、【あがたの森】5月27日（月）～29日（水）、【波田】5月27日（月）～6月1日（土）、【梓川】6月3日（月）～6日（木）、【南部】6月4日（火）～8日（土）、【中山】6月10日（月）～14日（金）、【中央】6月17日（月）～28日（金） 図中
中央図書館（☎32-0099 図37-1148）

農業の6次産業化の取り組みを支援します！

本市では、産業力の向上および地域活性化を図ることを目的に、農産物の生産と加工、または販売を一体的に行う6次産業化の取り組みを支援します。申請は、期間を区切らず通年で募集します。まずはお気軽にご相談ください。

対 市内に住所または事務所の
のある次に該当する人。①農業者、農業者で組織する団体等
②農産物直売所経営者
③松本市地産地消推進の店登録事業者

補助内容

区分	内容	補助率	補助限度額等
人材育成	販売、加工、経営および技術向上に関する研究会参加経費	1 / 2	2万5,000円
商品開発	新たな商品開発に要する経費	1 / 2	100万円
販路開拓※	県外および海外における販路開拓のための物産展等への出店経費、直売所交流経費	出展負担金 10 / 10 輸送費・旅費等 1 / 2	国内（県外）25万円 海外 50万円
利子補給	新たな商品開発を伴う施設整備等に係る借入金に対する利子および信用保証料	利子 1 / 2 信用保証料 4 / 5	利子補給期間 60カ月以内

※申請回数の制限があります。

申請 所定の申請書（市ホームページからダウンロードできます）に必要事項を記入の上、農政課マーケティング担当へ郵送または持参。採否は審査

遺跡地図の公開

松本市の遺跡の範囲（埋蔵文化財包蔵地）を示した遺跡地図を、4月から市ホームページに掲載しています（「埋蔵文化財の照会と各種届出」で検索）。知りたい箇所が遺跡の範囲かどうか確認できます。

遺跡の範囲内で掘削を伴う工事を行う場合、あらかじめ文化財保護法に基づく届出書を市教委を通じて長野県教育委員会に提出すること、また遺跡保護措置の対応が必要になります。

また、遺跡範囲外であっても開発内容によっては、遺跡保護の対応をお願いする場合があります。

図 文化財課 埋蔵文化財担当（☎85-7064 図86-9189）

指定工事店の指定

次の事業者を給水装置工事事業者および下水道排水設備指定工事店に指定しました。

○フリハタ設備（塩尻市大門

松本市民憲章について

松本市民憲章は、市民が毎日の生活のなかで、明るく住みよいまちづくりを目指すための目標として、また、明るく豊かな市民性を培うための心よりどころとして昭和52年に制定されました。

誰もが健康でいきいきと暮らせるまちを目指す「健康寿命延伸都市・松本」の創造とともに、松本市民憲章の実現に努めましょう。

【松本市民憲章】

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。

昭和52年10月24日 議決

図 行政管理課（本2 ☎33-4770 図33-1877）

地価公示を閲覧できます

地価公示は、地域で標準的な使われ方をしている土地を

二番町3-4 ☎528578
○有限会社水信設備工業（塩尻市片丘1-11-99番5 ☎53-7761）
図 上下水道局総務課（☎48-6800 図47-2137）

選り、適正な価格を表示したものです。土地売買等の参考にしてください。（平成31年1月1日時点の価格）
●閲覧場所Ⅱ政策課、市民相談課（行政情報コーナー）、各支所（四賀、安曇、奈川、梓川、波田）、中央図書館、南部図書館 図 政策課（本3 ☎34-3274 図34-3201）

ワンポイント交通安全 「知っていますか? ゾーン30」

「ゾーン30」は、通学路や生活道路の安全対策のために規制をしているものです。松本市では、現在7カ所の学校周辺や地域が指定されています。



ゾーン30の標識・道路標示

【ゾーン30区域内は歩行者が最優先】

- 区域全体のスピードが30キロ規制です。
- 歩行者の近くを通過するときは、スピードを意識して落とし、安全な間隔で走行してください。
- 通勤時などの抜け道として走るとはやめてください。

問 交通安全・都市交通課
(本5) ☎34-3245 ☎34-3202

●利用開始方法・利用可能施設Ⅱ詳細は市ホームページをご覧ください。



Wi-Fi (公共無線LAN環境)を整備した地区公民館や貸館施設屋内で、無線LAN (Wi-Fi)機能があるスマートフォン等の通信端末があれば、無料でインターネット接続が利用できます。



利用可能施設の案内表示

公共施設でWi-Fiサービスが利用可能になりました

問 情報政策課 (情報創造館)
庁舎2階 ☎48-7000
☎48-7001

札幌 (丘珠) 線の夏期運航

「信州まつもと空港⇌札幌丘珠空港」線が、今年の夏も運航されます。

●運航期間 7月12日 (金) ~ 9月24日 (火)

●運航ダイヤ 信州まつもと空港発 / 午後2時50分発

札幌丘珠空港着 / 午後4時20分

札幌丘珠空港発 / 午前11時55分

信州まつもと空港着 / 午後1時30分

●航空券の予約・購入はフジドリームエアラインズコールセンター

●三代目家族支援事業

若い世代から高齢者まで互いに支え合い、生活に生きがいを感じられる仕組みづくりとして、住宅取得や住宅リフォーム、引越し等 (家族奨励) の費用に対して補助します。

●補助内容 別表 ① 新たに三世代同居または近居を始

める家族 ※住宅取得、住宅リフォーム、または住宅を賃借した日かつ同居、または近居を開始した日から4カ月以内に申請してください。三世代は親・子・孫 (中学生以下または胎児)。近居とはそれぞれ市内の住宅で、直線距離で1キロメートル以内。詳細は、市ホームページをご覧ください。 ② ③ ④ 令和2年 (2020年) 2月28日 (金) までに、住宅課 (東別2) ☎34-3246 ☎34-3207

三世代家族支援事業

区分 補助メニュー	補助率	補助 限度額	転入補助 (市外から転居)	団地購入補助 (福寿草ヶ丘 団地)	最大 補助額
住宅取得	同居 補助対象経費の 1/10以内	50万円	補助限度額に 20万円加算	補助限度額に 20万円加算	90万円
	近居	25万円			65万円
住宅リフォーム		20万円			40万円
家族奨励	同居 補助対象経費の 10/10以内	20万円			
	近居	10万円			

美ヶ原高原への直行バスを 6月から運行します

① 6月1日 (土) ~ 9月29日 (日) の土日祝日、7月16日 (火) ~ 8月30日 (金) の平日

※6月30日 (日) は自転車レースのため午後運行のみ

●運賃 ① 片道のみ (中学生以上)

松本駅・美ヶ原温泉・浅間温泉 ② 思い出の丘・美ヶ原自然保護センター / 100円

松本駅・美ヶ原温泉・浅間温泉 ③ 美鈴湖 / 500円

美ヶ原自然保護センター / 500円

松本駅・美ヶ原温泉、浅間温泉 ④ 予約不要。

温泉および思い出の丘 ⑤ 自然保護センターの取り扱いなし。小学生は半額。乳幼児は無料。障害者割引適用 (運賃の半額)。松本市福祉100円パスは使用不可 ⑥ 観光温泉課 (大5) ☎34-8307 ☎34-3049



●運行時刻 松本駅⇒美ヶ原高原方面

乗降場所	1便	2便
松本駅アルプス口 (西口)	午前8時15分	午後1時15分
美ヶ原温泉 (組合事務所前)	午前8時35分	午後1時35分
浅間温泉 (ホットプラザ前)	午前8時40分	午後1時40分
美鈴湖 (ウテナ荘前)	午前8時50分	午後1時50分
思い出の丘	午前9時20分	午後2時20分
美ヶ原自然保護センター	午前9時30分	午後2時30分

美ヶ原高原⇒松本駅方面

乗降場所	1便	2便
美ヶ原自然保護センター	午前11時15分	午後4時30分
思い出の丘	午前11時25分	午後4時40分
美鈴湖 (ウテナ荘前)	午前11時50分	午後5時5分5分
浅間温泉 (ホットプラザ前)	午後0時5分	午後5時20分
美ヶ原温泉 (組合事務所前)	午後0時10分	午後5時25分
松本駅アルプス口 (西口)	午後0時30分	午後5時45分



相談

多重債務者無料弁護士相談会

弁護士による多重債務者相談会を開催します。相談は予約制です。

日 5月23日(木)午後1時～5時

場 市民相談課(松本市消費生活センター)相談室

定 8人 無料 貸借入、返済の状況がわかる預金通帳、振込明細書など

申・固 5月20日(月)午後5時までに消費生活センター(本)

8832)へ 36

予約制による年金相談

松本年金事務所では、待ち時間の短縮化や相談内容を事前に把握することでスムーズな対応を行うために、予約制による年金相談を実施しています。

予約をしなくても相談できますが、予約した方を優先的に案内するため、長時間お待ちいただく場合があります。

●予約方法Ⅱ相談希望日1カ月前～前日まで受け付け。受け付けの際には、基礎年金番号、相談者氏名、住所、相談

内容、電話番号等を確認しますので、基礎年金番号がわかる年金手帳や年金証書を準備してください。午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日 12月29日～1月3日を除く)に予約受け付け専用(☎0570-0514890)へ
固 松本年金事務所(☎3215822)

松本保健福祉事務所の相談会

犬や猫の飼育に関する相談や苦情を、相談者と松本保健福祉事務所所属獣医師および動物愛護推進員との面談を通じて解決に近づけます。

【犬の飼育に関する】

「何でも相談会(ワンでも相談)」
日 5月16日(木)、7月18日(木)、9月19日(木)午後1時30分～3時 場 松本合同庁舎内会議室

【猫の飼育に関する】

「何でも相談会(ニャンでも相談)」

日 5月9日(木)午後1時30分～3時 場 松本合同庁舎2階健康教室

申 不要。直接会場へお越しください。

無料 固



廃タイヤ・バッテリー・消火器・ガスボンベ 休日特別回収

処理困難物として市で指定している「タイヤ・バッテリー・消火器・ガスボンベ」の特別回収を行います。持ち込みのみです。ごみ集積所などには絶対に出さないでください。

対 一般家庭で不要になった「タイヤ・バッテリー・消火器・ガスボンベ」

日 5月19日(日)午前9時～11時30分

場 松本クリーンセンター北側駐車場



- タイヤ／400円(1本) ※ホイル付、ホイル無しとも同一金額です。大型トラック・トラクター等のタイヤは別料金です。
 - バッテリー／無料
 - 消火器、ガスボンベ／1,500円(1本) ※カセットコンロ用ボンベ／200円(1本)
- 固 環境業務課(☎47-1096 ☎40-1335)

国・県・市 「松本一日合同行政相談所」

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、また弁護士や税理士などの専門家への相談が1カ所でできる一日合同行政相

松本保健福祉事務所 食品・生活衛生課内 長野県動物愛護会松塩筑支部事務局(☎4011943 ☎4719293)

談所を開催します。

相談は無料で、秘密は守られます。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。なお、混雑状況により、受け付けを早めに締め切る場合があります。

日 5月28日(火)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで) 場 井上百貨店(深志2131) 7階催事場

●参加予定機関Ⅱ長野地方方法務局松本支局、長野県、松本

市、松本年金事務所、松本公証役場、長野県弁護士会、長野県司法書士会、長野県行政書士会、関東信越税理士会、長野県土地家屋調査士会、行政相談委員、長野行政監視行政相談センター 固 総務省(☎02612351100)、市民相談課(本) 3310001 ☎3616839

夏期ヤングスクール受講者募集

- 市内に居住、通学または通勤している15歳以上35歳未満の方
 5月8日(水)午前9時からインターネット、電話または直接青少年ホームへ
 青少年ホーム (☎26-1083 ☎25-5337)

●夏期ヤングスクール一覧

	講座	日時	料金	定員
1	キックボクシングエクササイズ	6月3日、17日・7月1日、8日 月曜日 午後7時30分～8時30分 全4回	無料	20人
2	リンパマッサージ	6月6日、13日、20日 木曜日 午後7時30分～8時30分 全3回	無料	10人
3	旬の食材を使った料理教室	6月7日・7月12日 金曜日 午後7時～9時 全2回	1回700円 (計1,400円)	25人
4	生け花体験 (利休古流栄光会)	6月10日、17日、24日 月曜日 午後7時～9時 全3回	4,000円	6人
5	茶道体験 (裏千家)	6月12日、19日、26日 水曜日 午後7時～9時 全3回	3,000円	6人
6	卓球	6月12日、19日、26日 水曜日 午後7時～8時30分 全3回	無料	15人
7	コミュニケーションスキルアップ	6月12日、19日、26日 水曜日 午後7時～8時30分 全3回	無料	15人
8	硬式テニス	6月14日、21日、28日・7月5日、 12日 金曜日 午後7時10分～8時30分 全5回	1,000円	20人
9	姿勢を整えるためのピラティス	6月26日・7月3日、10日、17日 水曜日 午後7時30分～8時30分 全4回	無料	35人
10	浴衣の着付け	7月4日、11日 木曜日 午後7時～9時 全2回	無料	20人
11	バドミントン	7月17日、24日、31日 水曜日 午後7時30分～9時 全3回	無料	16人
12	職人から学ぶスイーツ作り	7月19日、26日 金曜日 午後7時～9時 全2回	1回1,000円 (計2,000円)	20人
13	フットネイル	7月22日、29日・8月5日 月曜日 午後7時～8時30分 全3回	1,500円	20人
14	健康体操&ヨガ	7月25日・8月1日、8日、22日 木曜日 午後7時30分～8時30分 全4回	無料	35人
15	ヴォイストレーニング	8月7日、21日、28日 水曜日 午後7時30分～9時 全3回	無料	20人
16	ズンバ	8月9日、23日、30日 金曜日 午後7時30分～8時30分 全3回	無料	15人
17	ハーバリウム	8月19日 月曜日 午後7時30分～9時 全1回	1,500円～	12人

※受講には、別途ホーム登録と年会費500円が必要です。詳細は、市ホームページ「松本市青少年ホーム」をご覧ください。



松本市職員・松本広域連合
 消防職員採用資格試験
 松本市職員採用資格試験
 松本広域連合消防職員採用
 試験概要を掲載します。
 【松本市職員採用資格試験】
 ●試験要綱Ⅱ市ホームページ
 ●受験申込書Ⅱ市ホームページ
 ●試験日時・採用区分・
 受検資格などはこちらをご覧ください。
 5月上旬頃から受
 験申込書を配布します。なお、
 『広報まつもと』6月号に試
 験要綱Ⅱ松本広域連合お
 よび松本広域消防局公式ホ
 ムページ ●受験申込書Ⅱ松
 本広域連合事務局、松本広域
 消防局、各消防署所の窓口、
 市役所受付(本庁舎・東庁舎)
 および奈川・安曇・四賀・梓
 川・波田の地域づくりセンタ
 1窓口 ●松本広域連
 合事務局総務課(☎87-54
 60 ☎87-5462)

法務局人権なんでも相談所

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料です。秘密は固く守られます。

日・場 5月9日(木)／なんなんひろば 会議室1・2、6月1日(土)／西部保健センター(波田) 相談室1・2、6月2日(日)／駅前会館 第1・2中会議室、6月3日(月)／Mウイング3階 ネットワーク



募集

学芸員(嘱託職員)を募集

松本市芸術文化振興財団が

室 全て午後1時～4時
 園 長野地方方法務局松本支局
 (☎32-2571 ☎32-2572)

管理する施設の学芸員(嘱託職員)を募集します。業務内容などの詳細は、美術館へお問い合わせください。

●資格Ⅱ学芸員の資格を有する方
 ●採用日Ⅱ6月1日付
 ●採用人数Ⅱ1人
 ●勤務場所Ⅱ梓川アカデミア館
 ●申込日Ⅱ5月15日(水)までに履歴書を美術館(☎39-7400 ☎39-3400 ※5月7日・13日休館)へ持参

松本市職員・松本広域連合消防職員採用資格試験

来年4月以降に採用する職員の採用資格試験について、5月上旬頃に試験要綱をそれぞれのホームページに掲載します。試験日時・採用区分・受検資格などはこちらをご覧ください。5月上旬頃から受験申込書を配布します。なお、『広報まつもと』6月号に試



募集

【高松福祉課からのお知らせ】

松本市健康マージャン交流大会 参加者募集

健康マージャンを楽しんでいる方の交流会を開催します。
対 60歳以上の方でマージャンのできる方 **日** 5月18日(土)午前11時受け付け **場** プラチナセンター(総合社会福祉センター3階) **料** 2000円 **定** 先着60人 **申・問** 5月15日(水)までに松本市健康マージャン交流大会実行委員会(岡田) ☎090-7171-1227 へ

「つむぎちゃんサポート」 協力会員の募集

松本市社会福祉協議会では、高齢者や障害のある方が、より快適な在宅生活を送れるよう市民の皆さんの助け合いによる活動、有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」の協力会員を募集します。

対 市内在住で地域の助け合い活動に関心のある方(都合のよい曜日や時間で活動できます) ●謝礼金①家事支

お知らせ 相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

援…800円/時間 ②ペット支援…800円/時間 ③外出支援 900円/時間

④ゴミ出し支援…125円/回 ●説明会 5月22日(水)午後2時～3時 ●説明会会場

⑤なんなんひろば **申・問** 5月7日(火)～16日(木)に、松本市社会福祉協議会 地域福祉課 有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」(☎25-7330 ☎27-2239) へ

花いっぱい花壇コンクール 応募について

日ごろから花いっぱい運動を実践している、個人・団体・企業の花壇や花畑を対象とするコンクールを開催します。自薦、他薦は問いません。

●応募資格 ①市内の個人および団体・企業の花壇、花畑であること ②花壇、花畑が外から見える場所にあること

●応募要項 ①位置図、住所、氏名、または団体名・企業名(代表者の氏名) 電話番号を明記したものを添えて応募してください。 ●応募締切日

⑥6月7日(金) ●審査日 ⑥6月25日(火)に現地審査を行います。 ●申・問 街を花いっぱいにする会事務局(〒390-0811 中央1-18-1 M

ウイング南2階 ☎32-3042 ☎32-6511)、公園緑地課(☎34-3254 ☎34-3299)

【農政課からのお知らせ】

ぶどう・りんごオーナー募集

【ぶどう】

対 市民の方で年4回の管理作業に参加できる方。圃場まで自家用車で来ることができ

る方 ●募集区画 ③0区画 **料** 1区画1万5千円(予定)

●圃場 ②山辺地区 ●品種 ②ナイヤガラ ●申込期限 ⑤5月9日(木)(当日消印有効)

【りんご】

対 収穫体験に参加できる方。圃場まで自家用車で来ることができ

る方 ●募集本数 ②約500本(予定) **料** 1本2万円(予定) ●圃場 ②寿地区、今井地区 ●収穫日 ②11月上旬(予定) ●申込期限 ②5月31日(金)(当日消印有効)

申・問 はがきに「ぶどうオーナー希望」または「りんごオーナー希望」の旨と、郵便番号、住所・氏名・電話番号を記入し、JA松本ハイランド営農企画課事務局(〒390-8555 南松本1-2-16 ☎29-0394) へ ※

応募多数の場合は抽選

第39回国際生活スクール 参加者募集(学生向け)

姉妹都市のアメリカ・ソルトレークシティでホームステイを体験しませんか。

対 中学生・大学生 ●期間 ②7月22日(月)～8月2日(金)

内 ホームステイ、パイオニアパレード見学、英語研修、ラフティングなど ●費用 ②

45万円(別途オイルサーチャージ3万5000円が必要で

す。ただし、本記事掲載時の価格です。請求時に変動する

場合があります。 ●事前説明会 ②5月6日(月・休)午後4時～松本商工会館3階

301会議室 **申** 5月20日(月)までに(株)日本旅行松本店(☎34-5555) へ **問** 松本市ソルトレークシティ姉妹提携委員会(松本商工会議所

内、☎32-5356) か、広報国際交流課(本3 ☎34-3220 ☎34-3201) へ

河川愛護モニター募集

千曲川・犀川の河川の利用状況や河川環境への意見を月1回以上報告していただける方を募集します。

●満20歳以上(公職者除く) ●任期 ②7月1日～令和2年



催し

私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

焼肉店の店主から、韓国家庭料理「チャプチェ」「チヂミ」などのつくり方を教わります。韓国の文化紹介も聞きながら会食します。

日 6月3日(月)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 **調** 尹成子氏・孫騰光氏/焼肉牡丹園

持 エプロン、三角巾 **申** 若干名。無料。要申し込み **申** 5月9日(木)午前10時から

多文化共生プラザ(☎39-1106 ☎37-1153) へ

絵本×大道芸ライブ (こどもの読書週間)

4月23日～5月12日はこどもの読書週間です。読書アドバイザーでもある大道芸人オマルえびさんのダイナミックな読み聞かせをエキサイティングな大道芸とともに、親子でお楽しみください。

小学生くらいまでのお子さんと保護者 5月12日(日)〈午前の部〉11時～11時45分 〈午後の部〉2時～2時45分 中央図書館3階 視聴覚室 定 先着80人 申 不要 無料 ●出演Ⅱ大道芸人オマルえび/JPIC読書アドバイザー 他 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。 中央図書館(☎3210099 ☎3711148)

第11回おはなし祭り

松本地域で活躍しているおはなしグループによるお祭りです。①おはなし会(絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど) ②工作コーナー(おはなし会で登場した小道具を作ってみよう) ③おはなしクイズラリー(正解者に手作りのプレゼント)を行います。

おおもむね3歳以上の、絵本が好きな方 6月2日(日)①午後1時、午後2時30分(30分程度)、②・③午後1時30分 場 あがたの森文化会館 1-1教室～1-5教室 無料 申 不要 他 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。 中央図書館(☎3210099 ☎3711148)

生ごみ堆肥化講習会

可燃ごみを減らす取り組みとして、生ごみとなる野菜くずや果物の皮などをダンボール箱を使った簡単な方法で堆肥にしてみませんか。堆肥は家庭菜園やベランダのプランターに使うことができます。

市内在住、または在勤の方 5月27日(月)午前10時～11時30分 場 梓川公民館 多目的会議室 定 先着15人 500円(材料費) 講 中嶋知史氏 申・問 5月7日(火)から環境業務課(☎471096 ☎4011335)へ

信州石波講座／まつもと講演会

6月16日(日)午後1時30分(1時開場) 場 まつもと市民芸術館 主ホール 3400円

学生500円、一般前売1000円、一般当日1200円(チケット制) ●演題Ⅱ持続可能な未来のために SDGsが私たちに問いかけるもの 講 国谷裕子氏/キャスター 託 1歳以上未就学児。先着10人。無料。要申し込み 他 要約筆記有り。会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。 実行委員会事務局 人権・男女共生課(☎391105 ☎3711153)、または実行委員柳澤(☎090347915725)

5月22日は「国際生物多様性の日」

多種多様な生きものとのつながりや自然との共生を考える「国際生物多様性の日」に合わせて、中央図書館2階の展示コーナーで生物多様性を特集しています。

5月26日(日)まで 環境保全課 全課 (東4) 3400円 267 ☎3410 400



トライあい・松本主催講座

【初心者のための整理収納レッスン】

物が多い、捨てられない、などの悩みを解決するヒントがいっぱい。収納が苦手な方のための講座です。

6月12日(水)午後1時30分～3時30分 定 20人 700円(教材費込み) 講 藤森妙子氏/快適生活プランナー 託 筆記用具 ●締め切り5月31日(金) 【ウェーブストレッツ&ウエーブヨガ・全5回】

リングを使って、体をほぐし・伸ばし・引き締め、癒しの効果を高めます。

6月19日・26日、7月3日・10日・17日の水曜日 午前10時～11時30分 定 20人 750円 1000円 (リングレンタル代。全5回分) 講 船木美恵子氏/フィットネスインストラクター 託 6人(1歳以上未就学児、300円/回) ●締め切り5月31日(金)

他 各講座とも、応募多数の場合は抽選。市内在住・在勤の方優先。 場 トライあい・松本 申・問 窓口または電話でトライあい・松本(☎3516285 ☎3516344)へ

第20回 松本手まり時計まつり

Mウイング前にある手まり時計を中心市街地発展のシンボルに掲げ、地域文化創造に寄与することを目的に開催します。

5月25日(土)、26日(日)午前10時～午後4時 場 Mウイング・伊勢町通り 内 公民館活動発表(ステージ部門・展示部門)、福祉ひろばまつり、女性センターまつり、野外ステージ、特産物販売、まちかど健康教室、てまり作成体験(要予約)など 申・問 生涯学習課・中央公民館(☎3211132 ☎3711153)





催し

教育文化センターの催し

【エクセル基礎】

表計算ソフト「エクセル2016」の基本操作を、表を作りながら学びます。

日 5月17日(金)・18日(土) 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 定 4090円 持 筆記用具、昼食 申 5月10日(金)電話受け付けのみ

【エクセル上級】

関数や表作成の活用を学びます。

日 5月10日(金)午前10時～午後3時 場 同3階第1研修室 定 先着11人

定 3070円 持 筆記用具、昼食 申 5月3日(祝)から電話受け付けのみ

【エクセル上級II】

グラフの活用、グラフィックの利用、データベースの活用を学びます。

日 6月7日(金) 午前10時～午後3時 場 同3

階第1研修室 定 先着11人 定 3070円 持 筆記用具、昼食 申 5月31日(金)から電話受け付けのみ

【親子映画会】

「トムとジェリー」(赤ちゃんはいいな・透明ネズミ・仲よし同盟・あべこべ物語 など7話)を上映します。

日 5月11日(土)午前11時～午後2時 場 同3階ホール 定 150人 定 無料 申 当日会場へ

【太陽観測】

天体望遠鏡を使って、太陽のプロミネンスや黒点を観測します。専用のフィルターを使用し、安全に観測できます。

日 5月25日(土)午前9時～10時15分 場 同天体観測室、2階プラネタリウム 定 先着15人 定 無料

講 今泉久氏/スターウォッチングクラブ北斗 申 5月18日(土)から電話受け付けのみ

【星見散歩(星の観望会)】 天体望遠鏡を使って、季節の天文現象を観測します。

日 6月1日(土)午後7時30分～午後9時 場 同天体観測室、2階プラネタリウム 定 先着40人

定 無料 講 スターウォッチングクラブ北斗 申 5月25日(土)から電話受け付けのみ

日(土)から電話受け付けのみ



【親子科学教室】

キッセイ薬品工業の皆様による科学教室。詳細は決まり次第、市ホームページや教育文化センターのツイッターでお知らせします。

日 6月15日(土)午前10時～11時30分 場 同3階スタジオ 定 10人

※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までに郵送でお知らせします。

日 5月21日(火)～6月2日(日)に電話または市ホームページから

教育文化センター(☎327600)

美ヶ原高原星空さんぽ

美ヶ原高原美術館屋外展示場の一部を使用した星空観望

イベント。スタンプラリーをしながら、標高2000メートルから望む星空と夜景を楽しみください。途中5箇所に設置した望遠鏡から輝く星や惑星の観望もお楽しみいただけます。

日 6月1日(土)午後7時～10時(受け付けは午後9時まで) ※雨天の場合は室内プログラム(星のお話等)に変更。当日の開催判断はフェイスブック(<https://www.facebook.com/utsukushi2034>)で確認してください。

●受付場所 美ヶ原高原美術館入場口(建物2階) 定 500円/人(小学生以上) 申 不要 持 防寒着、歩きやすい靴、懐中電灯 固 観光温泉課内



美ヶ原観光連盟事務局(☎34-8307 34-3049)

木質バイオマス利用シンポジウム

竜島温泉せせらぎの湯にチップボイラーを設置したのに伴い、木質バイオマス利用のシンポジウムを開催します。

日 5月25日(土)①チップボイラー見学会/午前10時～11時 ②シンポジウム/午後1時30分～5時 場 ①竜島温泉せせらぎの湯、②波田公民館2階大会議室 定 100人程度 定 無料 申 不要 固 環境政策課(☎34-3268 34-0400)



ひとり親家庭小学生新入・ 進級お祝い会

「安曇野ちひろ公園」の「食」の体験コーナーでおいざり作り、「ちひろ美術館」の見学、公園内の散策の他、「かぼちゃやま農場」でいちご狩りを楽しみます。

対 市内在住のひとり親家庭
日 5月19日(日)午前11時集合
場 松川村「安曇野ちひろ公園」
料 ¥ 一家庭500円
持 エプロン・三角巾 **申**・
問 5月13日(月)までに母子寡婦福祉会事務局(☎27-3381 ☎27-2239)、こども福祉課(東1) ☎33-4767 ☎36-9119)へ

生物多様性エコスクール 「女鳥羽川の自然観察会」

エコスクールで環境を楽しく学ぼう！市街地を流れる女鳥羽川で見られる植物等を観察します。

対 市内の小中学生とその保護者 **日** 6月8日(土)午前9時30分～11時30分 **場** 東部公民館 ※会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。 **定** 20人(保護者含む) **講** 竹田正博氏/株式会社総合環境研究所

倉澤聡氏/都市計画家

無料 **持** 筆記用具、長靴

申 5月24日(金)必着で、市ホームページ内の応募フォームから応募。または、はがきに
①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④参加者全員の名前と年齢 ⑤昼間連絡が付きやすい電話番号を明記し、環境政策課(〒390-8620 丸の内3-7)へ。 ※応募多数の場合は抽選。当選者には後日詳細を連絡します。 **他** 天候等により、開催中止や内容が変更になる場合があります。安全上、乳幼児を連れての参加はできません。 **問** 環境政策課(東4) ☎34-3268 ☎34-0400)



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。

対 市内在住の方 **日** 5月28日(火)午前11時～午後2時
場 ラーラ松本屋内テニスコート **料** 無料(ワークシoppは一部有料のものあり)
内 ワークシopp、相談窓口等の子育て支援イベントを同時開催します。子育て支援イベントへの参加は応募不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。 **申** 配布会への参加は、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。返信面の宛名に参加希望の方の住所、氏名を記入し、返信面の文面に
①配布会の日付 ②住所 ③氏名 ④妊娠の有無 ⑤配布会へ参加する人数 ⑥配布希望品(1..衣類等と大型育児用品、2..衣類等のみ) 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、氏名を記入してください。返信面の宛名に環境政策課(〒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 5月17日(金)必着

問 環境政策課(東4) ☎34-3268 ☎34-0400)



波田少年少女合唱団アンサンブルコンサート2019

少人数のアンサンブルから合唱まで、聴き馴染みのあるプログラムで幅広い年齢層に楽しんでいただけるコンサートです。子ども達の奏でる豊かな美しいハーモニーをお楽しみください。

※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。早めにお買い求めください。

日 5月26日(日)午後2時開演



場 波田文化センター アクトホール **料** ¥500円(全席自由) **問** 波田文化センター(☎92-7501 ☎92-7505 ※月曜日は休館)

松本留学生支援ファミリーの会主催 新入留学生歓迎パーティー

母国を離れ、松本で学ぶ留学生を囲んで歓迎パーティーを開催します。世界各国の留学生と交流を深め、楽しい時間を過ごしませんか。

日 5月17日(金)午後7時
場 Mウイング3-2 **料** 大人(高校生以上)1500円 小・中学生500円 **申**・
問 5月13日(月)までに広報国際交流課(本3) ☎34-3220 ☎34-3201)へ





催促

ラトヴィア放送合唱団

合唱王国ラトビアからラトヴィア放送合唱団がやってきました。「人間を超えた音楽」「超自然的」とも評される至高のハーモニーを、どうぞお聴き逃しなく。

■ 6月8日(土)午後7時開演
(午後6時30分開場) ● 場
ザ・ハーモニーホール(メインホール) ● 一般/8000円、ハーモニーメイト/7000円、25歳以下/2000円(全席指定) ● 出演Ⅱ
ラトヴィア放送合唱団、シゲ



▲ラトヴィア放送合唱団©Janis Deinats

お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

ヴァルズ・クラヴィア(指揮・音楽監督) ● プログラムⅡ K. ニーステッド・不滅のバツハ、E. エセンヴァルズ・星他 有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 固 ザ・ハーモニーホール(☎47-20004 47-23383)

夜オルガン Vol.8 春の風

昨年のポジティフオルガン・デビューコンサートで名演を聴かせた勝山雅世さんが夜オルガンシリーズに登場。「春」をイメージしたプログラムを聴かせてくれます。どうぞお楽しみに。

■ 5月28日(火)午後7時開演
(午後6時30分開場) ● 場
ザ・ハーモニーホール(メインホール) ● 5000円、高校生以下/無料(全席自由) ※入場券はありません。当日受付で、入場料をお支払いください。 ● 出演Ⅱ 勝山雅世(オルガン) ● プログラムⅡ



▲勝山雅世

パスクイニニ…かつこう、岡野貞一Ⅱ 勝山雅世Ⅱ「故郷」の主題による幻想曲他 有料。要事前申し込み。詳細はお問い合わせください。 固 ザ・ハーモニーホール(☎47-20004 47-23383)

第18期チェンバロ講習会 受講生募集

フレスコバルデイからバツハまで、チェンバロとポジティフオルガンの両方で弾ける曲を学びます。

■ 小学校高学年以上でバイエル修了程度の鍵盤楽器の経験がある方。 固 講師演奏会、受講受け付け…5月19日(日)、グループレッスン…6月23日(日)、7月21日(日)、9月23日(祝)、10月27日(日)の午後1時30分〜4時30分(前後に個人練習の時間を設けます)、受講生公開発表会…11月24日(日) 固 ザ・ハーモニーホール 定 場

14人(市内在住・初受講の方優先) ● 1万円 ※受付時に納入。一度納めた受講料はお返しできません。 固 栗形亜樹子氏 申 5月19日(日)「栗形亜樹子チェンバロリサイタル」終了後に受け付けを行います。 固 ザ・ハーモニ

「栗形亜樹子チェンバロリサイタル」終了後に受け付けを行います。 固 ザ・ハーモニ

人権映画の日

毎月第1水曜日に人権に関する映画を上映しています。

■ 6月5日(水)午後3時〜4時50分 ● 上映作品Ⅱ 天使の詩(字幕) 場 Mウイング3階 ネットワーク室 ● 無料 固 人権・男女共生課(☎39-11105 37-1115)



スポーツ

市民プールの開場日変更

4月25日(木)〜6月16日(日)まで、長野県松本平広域公園(信州スカイパーク)をメイン会場として、第36回全国都市緑化信州フェア「信州花フェスタ2019」が開催されるため、今年度の市民プール(今井)の開場日を6月17日(月)に変更します。沢村市民プールは6月2日(日)に開場します。

固 スポーツ推進課(総合体育館内) ☎45-9511 45-1024

市政広報テレビ番組

松本市の政策やイベントなどを紹介しています。

行政チャンネルの詳細は、ホームページ(こちらの二次元コードから)をご覧ください。



◆「松本市行政チャンネル」

※各社とデジタル契約が必要です。

テレビ松本 J705チャンネル

あづみ野テレビ CATV 017チャンネル

◆「広報まつもと」

平日午前10時30分〜、午後9時30分〜

テレビ松本 地上波 121チャンネル

あづみ野テレビ 地上波 112チャンネル

◆「市民ロータリーまつもと」

テレビ信州

5月11日(土)午前11時35分〜 ※毎月放送しています。

ゆめひろば庄内レッスン 体験・利用者を募集

①こどもスイミングスクール
②市民健康運動教室（プール・スタジオレッスン）体験者
③トレーニンングルーム利用者を募集します。

①親子から小中学生
②高校生以上 ③庄内屋内プール、庄内トレーニンングルーム ④各10人 ⑤①体験無料 ②体験料金1000円 ③初回利用は講習料300円（利用料込） ④①②通常レッスンに体験参加 ③初回講習会に予約が必要（火・金・日曜日午前9時30分～10時、または午後6時30分～7時） ●スタジオレッスン ①月・エアロ美リフレッショ／バランスコーディネーション／健康活き活き運動／リラクゼーションヨガ、火・健康体操／やさしいヨガ／健康・美クス／美脚ヨガストレッチ、水・朝ヨガ／楽々からだコーディネーション／パワリーヨガ、木・健康体操／からだ巡りヨガ／フラ・美クス／骨盤エクササイズ、金・朝ヨガ／ゆつたりヨガ／エアロ美ステップ ●プール（成人）レッスン ①月・アクアシェイプ、火・腰痛改善、木・成人

中級水泳教室／アクアウオータII、金・アクアビクス
④各種個別指導あり ⑤ゆめひろば庄内（☎24-111 ㊟24-1612）

総合体育館の スポーツ教室

【ミズノ親子

わくわく体操教室

①幼児と保護者 ②5月13・20・27日の月曜日 ③午前10時30分～11時30分 ④定20組 ⑤無料 ⑥ヨガやリトミックの要素を取り入れ、親子でふれあひながら楽しく身体を動かします。 ⑦動きやすい服装、タオル、飲み物

【ミズノスポーツ塾】
鉄棒の練習を楽しくやろう！

①幼児 ②小学生 ③5月19日（日）④午前9時～10時30分 ⑤午前10時50分～午後0時20分 ⑥定20人 ⑦1教室1080円 ⑧屋内シューズ、タオル、飲み物

【ミズノ走り方教室】
正しい走り方を学んで、速く走れるようになろう！

①幼児 ②小学生 ③5月26日（日）④午前9時～10時30分 ⑤午前10時50分～午後0時20分 ⑥定各教室30人 ⑦

1教室1080円 ⑧屋内シューズ、タオル、飲み物

【スクエアダンス】
①小学生から一般まで ②毎週金曜日 ③午後5時30分～6時30分 ④定24人 ⑤500円／回（初回無料） ⑥スクエアダンスとは、アメリカで生まれたフォークダンスの1つです。8人が次々と隊形を変えて踊るのがこのダンスの醍醐味です。 ⑦動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

【美BODYエクササイズ】
①16歳以上の男女 ②5月16・23・30日の木曜日 ③午後1時30分～2時30分 ④定20人 ⑤無料 ⑥綺麗な身体作りを目指しながら、楽しくエクササイズをします。 ⑦動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物

【松山山雅「松本市・鹿児島市文化・観光交流都市デー」】
①5月12日（日）午後1時キックオフ（北海道コンサドーレ札幌戦） ②観戦する場合は有料（入場券が必要） ③当

【春の合気道教室】
①小学生以上 ②6月4日～7月4日の毎週火・木曜日 ③午後7時～9時 ④場柔剣道場柔道場 ⑤定20人 ⑥3240円 ⑦5月8日（水）から、参加料（スポーツ保険料含む）を添えて、松本体育協会窓口、または協会ホームページから（総合体育館内）☎32-7056 ㊟32-7452 平日午前8時30分～午後5時15分 HP <http://www.mcc.or.jp/> www.matsutaiyo/

体協スポーツ教室

【初心者スポーツ吹矢教室】
①一般、障害者 ②5月23日～6月20日の毎週木曜日 ③午前10時30分～午後0時30分 ④総合体育館第2トレーニング室 ⑤定50人 ⑥1620円

日は松本市と文化・観光交流協定を結ぶ鹿児島市と松本市のPRブースを出展し、観光パンフレット等の配布を行います。ホームゲーム抽選会では鹿児島市の特産品が出品されます。 ⑧総合体育館内スポーツ推進課（☎45-9511 ㊟45-1024）

【初級者スポーツ吹矢教室】
①一般、障害者 ②5月23日～6月20日の毎週木曜日 ③午前10時30分～午後0時30分 ④総合体育館第2トレーニング室 ⑤定50人 ⑥1620円

市政広報ラジオ番組

松本市では、市政広報ラジオ番組を放送しています。政策やイベントについて、分かりやすく紹介しています。



◆SBCラジオ「ラジオ広報まつもと」

毎週月～金曜日の午前11時40分頃、午後2時20分頃

◆FM長野「松本市ワンポイントガイド」

毎月第1・第3・第5土曜日の午前8時25分～

◆FMまつもと

「まつもと City Navi（シティ ナビ）」

毎週木曜日の午前7時30分～（再放送：毎週土曜日の午後0時30分～）

864キロヘルツ

79.7メガヘルツ

79.1メガヘルツ



スポーツ

第19回長野県障がい者スポーツ大会

障害のある選手が、この大会に参加し、競技等を通じて、

スポーツの楽しさを体験するとともに、県民の障害者に対する理解を深め、障害者の社会参加の促進に寄与することを目的に開催します。

対 長野県内に居住し、平成31年(2019)年4月1日現在の満年齢が12歳以上の身体障害者手帳の所持者、知的

障害者と精神障害者 日 9月8日(日) 場 松本平広域公園陸上競技場 他 定 松本市定員120人 内(個人種目) 陸上(身体・知的)、水泳(身体・知的)、卓球(身体・知的・精神)、サウンド・知的・精神、テニス(身体・知的)、フライングディスク(身体・知

的、アーチェリー(身体・知的)、ボウリング(知的) 【団体種目】 バスケットボール(車椅子・ツイン・知的)、ゲートボール(身体・知的)、ソフトバレーボール(精神) 申・固 5月9日(木)～6月10日(月) (予定)に障害福祉課(東1

9)へ



第3回 松本マラソン エントリー好評受付中!

1人でも多くの方にご参加いただけるよう、マラソンの部は制限時間を6時間に延長しました。初心者の方も、完走目指して挑戦してみませんか。

日 10月6日(日)

【マラソンの部(42.195キロメートル)】

●スタート 午前8時30分(制限時間6時間)

対 大会当日18歳以上の男女(高校生は除く)

●コース 松本長距離競走路(日本陸上競技連盟公認)

定 1万人

¥ 1万800円

※別途手数料



【ファミリーランの部(2キロメートル)】

●スタート 午前9時(制限時間20分)

対 大会当日18歳以上の保護者と小学生のペア(親子でなくても可)

●コース 信州スカイパーク陸上競技場および同公園内

定 250組500人

¥ 大人1名・子供1名の組 3,240円

大人1名・子供2名の組 4,320円 ※別途手数料

申 ・インターネット(ランネット)

または

・ゆうちょ銀行・郵便局から所定の申込用紙で振替

●締め切り 6月30日(日) ※先着順

ボランティア募集

大会を支える運営ボランティアを募集中です。お一人での参加はもちろん、職場の仲間や友人・家族、団体(5名以上)での参加もお待ちしております。

内 コース整理、給水所、会場案内、沿道応援など ※詳細は大会ホームページをご覧ください。

他 当日は大規模な交通規制を実施します。ご理解・ご協力をお願いします。

問 松本マラソン実行委員会 (☎32-3600 ☎32-3838 HP <https://www.matsumoto-marathon.jp>)

体力づくりサポーター育成講座 参加者募集

自分の体力づくりをしながら、ボランティアとして地域へと運動を広げる体力づくりサポーターの育成講座を開催します。楽しく体力や健康を学びながら、仲間と共に活動しませんか。

対 市内在住で、原則として全日程に参加でき、講座終了後に体力づくりサポーターとして地域でボランティアができる方。

日・場

会 場	北部保健センター(元町3-7-1)	南部保健センター(双葉4-8)
1回目	5月28日(火) 午前9時30分～正午	5月30日(木) 午後1時30分～4時
2回目	6月12日(水) 午前9時30分～11時30分	6月13日(木) 午後1時30分～3時30分
3回目	6月25日(火) 午前9時30分～11時30分	6月24日(月) 午後1時30分～3時30分
4回目	7月9日(火) 午前9時30分～11時30分	7月8日(月) 午後1時30分～3時30分
5回目	7月22日(月) 午前9時30分～11時30分	7月26日(金) 午後1時30分～3時30分

※都合のつかない日は、他会場への振り替えが可能です。

定 各会場、先着30人 **¥** 無料

内 体力や健康に関する講話、体力測定、軽運動等

持 運動のできる服装、筆記用具、飲み物

申・問 健康づくり課 (東2) ☎34-3217 ☎39-2523

柔剣道場と弓道場の教室

1日だけの参加もできます。

【やさしいヨガ教室】

日 5月7日～6月4日の毎週火曜日、5月10日～5月31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 **¥** 1000円/回

講 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【日常をうまくにする・

のびのびヨガ】

日 5月8日、22日の水曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **¥** 1

【優しいストレッチ・

日 5月8日～29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 **¥** 700円/回

講 原秀子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【ママとベビーのヨガ教室】

対 産後2カ月以降の乳児と母親 **日** 5月9日～30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 **定** 15組 **¥** 700円/回

講 瀧本和子氏 **持** ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物

【シニアのためのヨガ教室】

対 60歳以上の方 **日** 5月10日～31日の毎週金曜日 午後1時～2時30分 **場** 弓道場2階会議室 **定** 15人 **¥** 800円/回

講 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【広い畳で親子からだ遊び】

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** 5月13日、20日、27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 **¥** 500円/回

講 分藤香氏 **持** 動きやすい服装、飲み物

申・問 弓道場・柔剣道場

(☎) 36-0834 (HP) <http://www.s-seim.co.jp/shisetsu/matsumoto/>

ラーラ松本の催し

【こどもの日イベント】

ハローキティがあそびに来るよ！

日 5月5日(祝) 一部：午前11時～、二部：午後3時～(午後1時から握手会を開催) **場** 3階エアロビクススタジオ **定** 各100人 **¥** 無料

申・問 ラーラ松本 (☎) 48-110 (☎) 48-11355

【初夏の短期水泳教室】

(キッズスイミング)

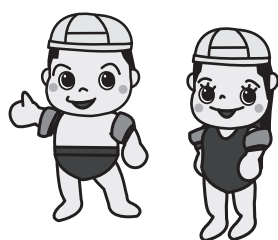
対 3歳～小学6年生 **日** (一部) 6月1日(土)・2日(日)の2日間 午前9時～10時 (二部) 6月8日(土)・9日(日)の2日間 午前9時～10時

場 25メートルプール **定** 各20人 (水遊びクラス12人、ク

ロール・平泳ぎ練習クラス8人) **¥** 2160円 **持** 水着、ゴーグル、水泳帽子

申・問 5月15日(水)からラーラ松本 (☎) 48-11110 (☎) 48-11355

へ





健康・福祉

【福祉計画課からのお知らせ】

アフリカへ毛布をおくる運動

アフリカの難民や困窮者の皆さんに清潔な毛布の提供をお願いします。毛布を取りに伺うことも可能です。

申・問 5月31日(金)までに、アフリカへ毛布をおくる運動推進委員会・実行委員会(☎2912200 ㊟2818777)へ

音訳ボランティア養成講座(全5講座)

視覚障害等で本を読むのが困難な方のため、録音図書を作製するのに必要な朗読の基礎を学びます。

対 全5講座を継続して受講し、講座終了後、引き続きボランティア活動のできる方。

日 ①6月13日(木) ②6月20日(木) ③6月27日(木) ④7月11日(木) ⑤7月18日(木)の午前10時～正午 ※通常は、自宅で録音。例会・勉強会は毎月第2・3木曜日の午前中

場 ①②③ふくふくくらいずボランティアルーム ④⑤中央図書館 視聴覚室 **定** 15人

¥ 1000円(資料代)
申・問 5月29日(水)までに、中央図書館(☎3210099 ㊟371148)、または松本市朗読赤十字奉仕団「ひびきの会」小柳さん(☎2811489/0901186712602)へ

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。3月のフードドライブでは、33人から、280点の食品を寄付いただきました。寄付いただいた食品は、こども食堂などで活用します。今月もご協力よろしく願います。

日 5月16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、次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
○日本語表記

されているもの **問** 環境政策課(東4) ☎343268 ㊟340400

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** 5月8日・22日・29日、6月5日・19日・26日の水曜日 午前10時30分～11時30分 **定** 各回10人程度(要予約) **¥** 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) **特** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **場** 申・問 梓水苑(☎7815550 ㊟7815555)

ステップアップ手話教室「手話で学ぶ手話」

手話通訳者を介さず手話の読みとりや表現を学びます。
対 手話奉仕員養成講座修了

程度の手話ができる方 **日** 5月29日、6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日、9月4日・18日、10月2日・30日の水曜日全10回 ①昼の部/午前9時30分～正午 ②夜の部/午後6時30分～9時

場 Mウイング3-B視聴覚室 **定** 15人 **¥** 3000円(資料代) **申・問** 5月8日(水)から生涯学習課・中央公民館(☎321132 ㊟371153)へ

5月の休日ついでにの広場

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 5月26日(日)午前9時～午後2時 **場** なんぶすくすく(芳川児童センター) **¥** 無料 **対** 子育て支援員による育児相談、『絵本の世界を楽しもう!』くぐりとぐらにな

って、大きなカステラを焼いて食べよう(午前10時50分～協力にこにこフライパンの皆さん) **特** フォーク、大きめのふた付き容器、飲み物 **他** 皆でカステラを食べます。小麦・卵・牛乳が含まれていますので、アレルギーの方はご注意ください。 **問** なんぶ

「もっといきいき食と健康教室」開催のお知らせ

健康で楽しく豊かな食生活を考え実践し、食のボランティアとして地域へ広げる食生活改善推進員の養成教室を開催します。地域での食育をすすめる担い手として活動しませんか。

対 市内に在住で、原則として全日程に参加でき、食生活改善推進員になる意思のある方 **場** 日 南部保健センター/6月6日(木)、6月20日(木)、7月2日(火)、7月18日(木)、8月8日(木)、8月22日(木)、9月5日(木) 西部保健センター/6月11日(火)、6月26日(水)、7月11日(木)、7月23日(火)、8月6日(火)、8月27日(火)、9月10日(火) ※両会場とも時間は午後1時15分～4時(予定)で内容も同じです。 **内** 食に関する講話、調理実習、軽運動等

定 各会場先着25人 ※託児等はありません。都合のつかない日は、他会場への振り替えが可能です。 **¥** 無料 **申・問** 5月17日(金)までに電話で南部保健センター(☎2713455 ㊟2713464)へ

すくすく(☎862857)

5月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。5月7日(火)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～午後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。(6月2日(日)の小宮は通常開館)

*安心ルームの子育て相談日の受け付けは、先着順です。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。

*講座と行事の詳細については、各こどもプラザにお問い合わせください。

こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

☆5月16日(木) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分	親子のお楽しみ ～わらべうたで遊ぼう～ 定 各25組
5月22日(水) 午後1時30分～	安心ルームの子育て相談日
☆5月23日(木) 午前10時～	講座「絵本の世界」 ～保育と家庭で活きる絵本～ 場 筑摩児童センター 定 30人 託 25人(1人300円) ●託児会場＝こどもプラザ(筑摩)
5月29日(水) 午前10時45分～	いないいないばあのお話会 (市立図書館職員)

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

5月15日(水) 午前10時30分～	お話図書館 (市立図書館職員)
5月16日(木) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日
5月23日(木) 午前10時30分～	大きくなろうねお楽しみ会
☆5月31日(金) 午前10時～	講座「ベビーマッサージ」 生後6カ月未満の親子 定 20組
☆6月2日(日) 午前10時～	畑であそぼう 定 1歳以上の親子 定 35組 場 島内「高松寺」隣の畑 ※詳細はお問い合わせください

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

5月8日(水) 午前11時～	ゆびきりげんまん ～お話会～ (市立図書館職員)
5月14日(火) 午前10時～	緑の風コンサート
☆5月21日(火) 午前10時～	講座「親子で体操」～リズムあそび～ 定 1歳以上の親子 定 20組 定 飲み物
☆5月28日(火) 午前10時～	講座「ベビーマッサージ」 定 妊婦・生後6カ月までの親子 定 20組 定 バスタオル1枚、飲み物
5月31日(金) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

5月8日(水) 午前10時45分～	あ～そ～ぼのハッピータイム
5月24日(金) 午前10時～	あ～そ～ぼの春の音楽会
☆5月29日(水) 午前10時～	講座「トイレトレーニング」 場 波田保健福祉センター 定 25人 託 25人(1人300円) ●託児会場＝波田こどもプラザ

●子育てサークル長会のお知らせ

6月4日(火) 午前10時～11時	第1回子育てサークル長会 定 今年度登録済みの子育てサークル長の方 場 筑摩児童センター学習室 ●託児会場＝筑摩児童センター(※託児無料) 定 5月24日(金)までに電話で南郷こどもプラザへ(託児含む) ※子育てサークルを始めたい方、子育てサークルに興味のある方は、各こどもプラザへご連絡ください。
-------------------	--

●ちびっこザウルスのお知らせ

5月30日(木) 午前10時～11時30分	多胎児交流会 「ちびっこザウルス」 定 双子・三つ子の子育て中の皆さん ※こどもプラザ通常開館の中で交流します 場 こどもプラザ(筑摩) 定・場 健康づくり課・南部保健センター(☎27-3455)
-----------------------	---



芸術館

K. テンペスト2019

串田版・シエイクスピア幻想音楽劇「記憶の嵐が巻き起こる」串田和美がシエイクスピアのロマンス劇「テンペスト」を大胆にアレンジした新たな代表作、満を持して世界へ出航！

■ 5月16日(木)午後7時、5月18日(土)午後1時・午後6時、5月19日(日)正午 場 まつもと市民芸術館特設会場 ● 出演 串田和美、藤木孝、大森



撮影：山田 毅

博史、松村武、湯川ひな、T Cアルプほか 一般 500円、25歳以下 300円、18歳以下 200円 (自由席、未就学児入場不可) ※当日一般500円増し 申 まつもと市民芸術館チケットセンター 窓口・電話 (☎ 33-2200 午前10時～午後6時)

まつもと市民芸術館 ボランティア募集

まつもと市民芸術館の公演・運営をサポートする文化ボランティア団体です。活動をとらして松本の芸術文化の発展と活力あるまちづくりに貢献していきます。また、会員相互の親交を深める懇親会、他の施設の文化団体との交流をはかる視察研修などがあります。新規入会の皆さんには、専門講師によるフロントスタッフ研修を受講していただきますので、はじめての方でも安心です。

■ 18歳以上 (高校生は除く) ● ボランティアの仕事内容 ① チケットもぎり・会場案内・ドア係・パンフレット配布・クローク・場内監視・オペラグラス貸出などフロントスタッフ業務全般

● 研修 ① 劇場フロントスタッフ研修で基礎知識と技能を習得、バックステージツアーで館内構造を理解、視察研修で各地の劇場・ボランティア組織と交流、芸術館自主公演の事前見学など。詳細はホームページをご覧ください。 申・ 固 まつもと市民芸術館ボランティア係 (☎ 33-3800 33-3830 HP <http://www.mnpac.jp/volunteer/>)

山田うんの カラダリフレッシュ活動

振付家・ダンサーの山田うんによる身体も心も気持ちよくリフレッシュさせる健康朝活ワークシヨップ。芸術館の屋上庭園でひとときの気分転換を。

■ 6月1日(土)午前9時 場 まつもと市民芸術館トップガーデン (雨天時：スタジオ2) 講師 山田うん氏／振付家・ダンサー・「Co.山田うん」主宰

¥ 1000円、(6月15日(土)上演《Co.山田うん『話のない物語』》チケット購入の方のみ無料) ※要事前申し込み 申 まつもと市民芸術館チケットセンター (☎ 33-2200 0) 固 まつもと市民芸術館 (☎ 33-3800 33-3830)

30)

芸術館レクチャーシリーズ 現代サーカスの魅力

「空中キャバレー2019」には欠かせない要素の「現代サーカス」。その魅力について歴史をひもとくながら学びます。

■ 6月2日(日)午後1時～2時30分 場 まつもと市民芸術館スタジオ2 固 田中未知子氏／瀬戸内サーカスファクトリー代表理事 無料 ※要事前申し込み 申 まつもと市民芸術館チケットセンター (☎ 33-2200 0) 固 まつもと市民芸術館 (☎ 33-3800 33-3830)



美術館

美術館友の会ワークシヨップ

【人物アッサン】

■ 5月19日(日)午前9時30分～午後4時30分 (受け付けは午前9時から) 場 美術館 講座室・市民アトリエ 定 先着20人 固 高校生以上 1日 一般 2000円、友の会会員 1500円 半

日 一般 1000円、友の会会員 700円 固 美術館友の会 持 各自必要な描画用具をご持参ください。 【書で遊ぶ】

大きな紙に墨で思いきり書いてみましょう。

■ 6月9日(日)午後1時～4時 場 美術館 講座室・市民アトリエ 定 20人 500円 固 美術館友の会 持 書道用具(会でも用意します) ● 申し込み締め切り 5月31日(金)

【楽しく絵本をつくりましょ】

自由な発想であなただけの絵本をつくりましょう。

■ 6月2日(日)午前9時30分～正午 場 美術館 講座室・市民アトリエ 定 先着20人 500円 固 美術館友の会 持 絵の具、筆、鉛筆など(会でも用意します)。絵本にする冊子は会で用意します。 ● 申し込み締め切り 6月1日(土)

申・固 美術館 (☎ 39-740 39-3400)



アカデミア館ギャラリー等 展覧会情報

【みんなのアトリエ 宮沢京作作品展】

パステルなどで描いたイラストや、書などを展示します。
日 5月11日(土)～31日(金)午前9時～午後5時 **問** アカデミア館 (☎78150000 ☎7815101)

5月・6月の子育てパパ・ママの美術鑑賞日

美術館で、ゆったりとしたひとときを過ごしませんか。保育士が、お子さんをお預かりします。
対 生後6ヶ月～未就学児
日 5月11日(土)、6月1日(土) 午前・午後、5月24日(金)午前のみ、5月29日(水)午後のみ

※時間は全て「午前」…9時30分～12時30分、「午後」…1時～4時 **場** 美術館 **¥** 当日観覧券1枚でお子さん1人無料。当日券以外の観覧券(招待・優待券)および割引利用の場合、お子さん1人100円 **申・問** 3日前までに美術館 (☎3974000 ☎3934000) へ

拡大特集展示スタート 草間彌生 魂のおきどころ

新収蔵作品「愛はとこしえ」シリーズ全50点と《大いなる巨大な南瓜》、《天国への梯子》の公開に合わせ、草間彌生の初期作品から最新シリーズまでをご紹介します拡大特集展示を開催します。

- 日** 5月21日(火)から
 開館時間／午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）
 休館日／月曜日（ただし、休日の場合は次の平日）、年末年始
場 美術館 常設展示室
¥ 大人410円、大学高校生200円
 ※20人以上の団体は各100円引き
 ※中学生以下無料、70歳以上の松本市民無料、障害者手帳携帯者とその介助者1人無料
問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)



「愛はとこしえ」シリーズ展示風景（2012年）

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
工芸をめぐるふたつの町の国際交流展 12th	5月8日(水)～12日(日)	小田 ☎090-1868-3727
第7回我風展(写真)	5月14日(火)～19日(日)	大平 ☎090-2532-4180
心のふれあい絵手紙展	5月15日(水)～19日(日)	佐野 ☎090-7822-0800
三代澤本寿型絵染展	5月22日(水)～26日(日)	三代澤 ☎090-7274-4535
第35回水彩連盟長野県支部展	5月29日(水)～6月2日(日)	白木 ☎090-8942-1611
切り絵展 望月(清水)妙子	5月29日(水)～6月2日(日)	望月 ✉taekom611@gmail.com
第39回信濃現代水墨画会員展	5月31日(金)～6月2日(日)	大西 ☎72-3859
弦楽器製作者 武田芳雄エンジェルスハーブ作品展	6月1日(土)	武田 ☎090-4180-7511
NHK文化センター松本・iCITY21写真講座写真展(D、デジタル、初めてのデジタル、デジタルステップアップ)	6月4日(火)～9日(日)	小口 ☎090-8326-6146



【松本城下町ジオラマプロジェクト ～みなさんの資料をお寄せください～】

2023年開館予定の新博物館で展示する「松本城下町ジオラマ」を製作します。江戸時代の町並みを復元するため、皆さんが持っている資料や情報をお寄せください。博物館にお持ちいただくか電話等でご連絡ください。提供いただいた資料は調査後に返却します。

●募集資料

- 明治時代初期の城下町の建物が撮影された写真や絵図
- 江戸時代の城下町の建物の建築図面
- 江戸時代の建物が残されているという情報

☎ 松本市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【第8期市民学芸員養成講座】

文化財に対する学習・調査や、博物館の普及公開活動を行う人材を募集します。講座は、松本の文化・歴史について学び、人に伝えるための実習を行います。初回講座は養成講座参加者以外の方も聴講可能です。

☎ 年間9回の講座を受講でき、野外での調査等に参加できる方 ☎ 初回講座：5月25日(土)午前10時30分～午後3時30分 ☎ 市立博物館 2階講堂 ☎ 15人

☎ 1,800円（資料代200円×9回。各回実施時に徴収）

☎ 午前：オリエンテーション 午後：基調講演「琵琶湖博物館のはしかけ制度について」

☎ 大塚泰介氏／滋賀県立琵琶湖博物館学芸員

●今後の予定（変更になる可能性あり） 6月22日、7月20日、10月5日、11月9日、12月14日、1月18日、2月22日、3月7日の土曜日 全て午前9時30分から

☎・☎ 5月7日(火)午前9時から同館へ

松本民芸館 ☎・☎33-1569

【緑陰「用の美」市】

みずす細工、染織品、布ぞうり、小木工などの作品を展示販売します。

☎ 5月25日(土)、26日(日)午前9時～午後5時（26日は午後4時まで）※5月27日(月)は臨時開館

【座談会「丸山太郎と民芸の仲間たち」】

「丸山太郎を囲む民芸を愛する仲間たちの会」のメンバーが、当時の活動や太郎の「美」について話します。

☎ 6月9日(日)午後1時30分～3時 ☎ 30人

☎ 通常観覧料（大人300円、中学生以下無料）

●対談者 林新一郎氏／前岡谷市市長、渋谷栄一氏、張洛善氏

☎・☎ 5月5日(火)午前9時から同館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第177回サロンあがたの森】

☎ 5月11日(土)午後1時30分～3時30分

☎ あがたの森文化会館本館1-5 ☎ 200円

☎ テーマ「私の出会った大切な人たち」（体験をもとにしたお話） ☎ 野沢喜代氏／人権センターながの代表理事・元SBCディレクター

山と自然博物館 ☎・☎38-0012

【初夏の野鳥観察会】

アルプス公園で見られる初夏の野鳥を観察します。

☎ 小学生以上の子供と保護者・大人一般

☎ 5月19日(日)午前9時～11時 ☎ アルプス公園園路

☎ 15人 ☎ 大人300円、中学生以下無料

☎ 丸山隆氏／前信州野鳥の会会長 ☎ 野外を歩きやすい服装、筆記用具、雨具、帽子、あれば双眼鏡など

☎・☎ 5月5日(火)午前9時から電話で同館へ

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【草木染め体験講座】

シルクのスツールをヨモギで染めます。

☎ 大人 ☎ 5月12日(日)午前9時30分～正午

☎ 10人 ☎ 2,000円（材料代込み） ☎ 歴史の里染めの会

☎ エプロン・ゴム手袋・ビニール袋

【はた織り体験講座】

18×23センチ程度の裂き織りの作品を作ります。

☎ 大人 ☎ 5月22日(水)午前10時～正午、午後1時～午後3時の2回 ☎ 午前、午後各5人

☎ 1,000円（材料代込み） ☎ 川上裕子氏／なかや工房にて裂き織りを主宰

☎・☎ 5月5日(火)午前9時から電話で同館へ

馬場家住宅 ☎・☎85-5070

【お茶席の会】

☎ 5月12日(日)午前10時～正午 ☎ 通常観覧料（大人300円、中学生以下無料） ●担当 松風の会／表千家

【はた織り体験教室】

☎ 小学校高学年以上 ☎ 5月18日(土)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

☎ 午前・午後各4人 ☎ 1,000円

☎ 染織の会 ☎・☎ 5月5日(火)から同館へ

時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

【時の記念日企画展「わが家の宝時計展Ⅴ」】

6月10日の時の記念日にちなみ、ご家庭で大切にされてきた時計をエピソードとともに展示します。

☎ 5月18日(土)～6月16日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日。6月10日(月)は臨時開館

☎ 3階企画展示室 ☎ 通常観覧料

【時の記念日企画「古時計説明会」】

学芸員の解説と、時計技師の仕掛け時計の実演説明。

☎ 6月8日(土)、9日(日)①午前11時20分 ②午後2時20分（約20分） ☎ 3階企画展示室 ☎ 各回20人程度

☎ 通常観覧料

【第56回あがた美術会作品展】

松本高等学校卒業生による美術作品展です。今年は、信州大学文理学部出身者の作品も展示します。

☎ 5月18日(土)～6月23日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 ☎ 旧制高等学校記念館1階ギャラリー ☎ 無料



2019 年 6 月の相談日

5 月の相談日は
『広報まつもと』
4 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)	12日(水)午後 1 時～5 時 19日(水)午後 1 時～3 時 26日(水)午後 1 時～5 時	市民相談室	6 月 3 日(月)午前 9 時から ☎32-0001 (先着14人) 6 月 3 日(月)午前 9 時から ☎32-0001 (先着 7 人) 6 月 3 日(月)午前 9 時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	11日(火)午後 1 時30分～3 時30分 24日(月)	女性センターパレア松本	6 月 4 日(火)午前 9 時から ☎39-1105 (各日先着 4 人)
	司法書士法律相談 (30分)	18日(火)午前10時～午後 3 時	市民相談室	6 月17日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
	借金の相談会 (30分)	20日(木)午後 1 時～5 時	市民相談室(消費生活センター)	6 月17日(月)までに ☎36-8832 (先着 8 人)
	税金 税理士税務相談 (30分)	12日(水)午前10時～正午		6 月11日(火)までに ☎32-0001 (先着 4 人)
手続き・書類作成	行政書士相談	11日(火)午後 1 時～3 時		6 月 7 日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談	28日(金)午後 1 時～4 時		6 月26日(水)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559
障害年金	社会保険労務士障害年金相談 (30分)	21日(金)午後 1 時～3 時		6 月18日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066
住宅・設計	住宅(設計)相談	19日(水)午後 1 時～3 時	市民相談室	6 月14日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談	14日(金)午後 1 時～3 時		6 月12日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前 9 時～正午
不動産評価	不動産評価等相談	21日(金)午前10時～正午		6 月19日(水)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談	13日(木)午後 1 時～3 時		
市・県・国への苦情	行政相談	28日(金)午前10時～正午		予約不要

※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
生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767
	男性相談	こども福祉課 ☎33-4767 電話相談 第 2・3・4 火 午後 5 時～8 時 パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587
	心と生き方の相談	電話相談 火、金、第 1・3 水 午前 9 時～正午 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105 面談相談 ※要予約 日時は問い合わせください。 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 午前 9 時～正午、午後 1 時～5 時 各保健センター(中央保健センターは、第 2・4 水曜日休み) [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 いのちのきずな松本 ☎34-3600
職業・労働	職業・労働相談	第 2・4 水 午前 9 時～午後 5 時 予約優先 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 15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	1 日(土)午前10時～午後 2 時、24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	5 日(水)午前 8 時30分～正午、10日(月)・11日(火)・17日(月)・20日(木)午後 1 時～5 時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・こども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎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	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235
	子育て相談	家庭児童相談室(こども福祉課内) ☎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 (波田こどもプラザ) ☎91-3113
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後 5 時
	まちかど保健室	水 午前10時～午後 5 時 金 午前10時～午後 4 時 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
外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 午前 9 時30分～午後 3 時30分 市民相談課 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos
	外国人なんでも相談	※第 2・第 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 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106
	行政書士相談 (在留資格等)	毎月第 2 木曜日 午後 1 時～4 時 Mウイング 3 階 長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
成年後見	成年後見制度に関する相談	成年後見支援センターかけはし 梓川支所 2 階 ☎88-6699
	成年後見制度相談会	25日(火)午後 1 時30分～4 時 高齢福祉課相談室 ※予約は24日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
	弁護士・司法書士による専門相談	火 午後 1 時～4 時 ※要予約 成年後見支援センターかけはし 梓川支所 2 階 ☎88-6699
福祉・介護・ボランティア	介護相談	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]
	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 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「まいさば松本」(市民相談課内) ☎34-3041
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 松本市消費生活センター ☎36-8832
	市民活動・プラチナ世代の相談	市民活動サポートセンター ☎88-2988
	結婚相談	四賀支所 2 階(月・火・木) ☎64-3111 出張結婚相談 第 2・4 土 午前10時～午後 4 時 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

広報まつもと

クイズ&アンケート

『広報まつもと』への意見を募る「クイズ&アンケート」を不定期で実施しています。

今回は、クイズとアンケートにお答えいただくと、正解者の中から抽選で10人（1人2袋）に「奈川甘龍かぼちゃのスープ」をプレゼントします。皆さんの声をお寄せください。

奈川^{かんりゅう}甘龍かぼちゃのスープ

昨年から、奈川では甘龍かぼちゃの栽培に力を入れ、商品開発を進めています。甘龍かぼちゃは、長さが50センチ前後のヘチマのような形をした、コクのある甘味が自慢のかぼちゃです。

プレゼントの商品は、奈川で育った甘龍かぼちゃをたっぷり用いて作った、新発売の濃厚スープです。そのままお召上がりいただくことはもちろん、具材を足して、シチューやグラタンにアレンジすることも可能です。※ながわ山彩館などで販売しています。



奈川地区は、市の南西に位置し、西に乗鞍岳、東に鉢盛山を望む、標高1,200メートルの地域です。昼夜の寒暖差が大きく、そばをはじめとした旨味のある美味しい農産物が育ちます。

●問い合わせ 西部農林課（☎78-3003 ☎78-3942）

▶クイズ 社会を明るく美しくする願いを込めた、松本市発祥の運動は？

〇〇〇〇〇運動

※ヒント 2～8ページの特集記事をご覧ください。

▶アンケート

- Q1 5月号で興味を持った記事とその感想
- Q2 今後取りあげてほしい内容等
- Q3 最近の広報まつもとに関する意見・感想

応募方法

5月20日(月)必着で、①答え（○に当てはまる文字）
②アンケートQ1～Q3 ③住所 ④氏名 ⑤年代
⑥電話番号をご記入の上、はがき（〒390-8620 丸の内3番7号 広報国際交流課宛）または、ながの電子申請サービス（下の二次元コード）からご応募ください。

抽選結果はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※抽選は、市内在住の方に限ります。



松本市の人口 ●238,647人〈男116,741人 女121,906人〉世帯数105,151世帯 ●31年4月1日現在

ラインにご登録ください!

3月1日から、ラインで市政情報・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、ホームページをご覧ください。



こちらでもご利用ください



ツイッター インスタグラム フェイスブック