

広報

# まつもと



2019 No.1363



特集

松本から全国へ！  
食品ロス削減の取り組み



食品産業もったいない大賞  
表彰式・事例発表会



美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

30(さんまる)まつ自れいぞうとをこみよう



特集

10月30日は「食品ロス削減の日」に決定！

# 松本から全国へ！

# 食品ロス削減の取り組み



●問い合わせ 環境政策課（東庁舎 4階 ☎34-3268 ☎34-0400）

まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」の削減を、さまざまな立場の関係者や消費者が連携し、国民運動として推進していくために、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（以下、「食品ロス削減推進法」）が制定されました。

この法律の中で、食品ロスの削減に関する理解と関心を深めるため10月が「食品ロス削減月間」に、さらに本市発祥の食品ロス削減のための運動である「残さず食べよう！30・10運動」にちなんだ10月30日が「食品ロス削減の日」として定められました。

## おうちで

### 毎月30日は 冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫の賞味期限・消費期限の近いものや、野菜・肉など傷みやすいものを積極的に料理しましょう

### 毎月10日は もったいないクッキングデー

今まで捨てていた野菜の茎や皮などの可食部を使って料理しましょう

※22ページ「まつもとの味」で、野菜（ブロッコリー）を使った蒸しパンを紹介しています。

残さず食べよう！

## 30・10運動

### おそとで

- ①適量を注文しましょう
- ②乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう
- ③お開き前10分間は自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう

## — も く じ —

食品ロス削減の日	2
自転車の安全な乗り方	4
参議院議員通常選挙	6
6月定例会提案説明	8
紫外線対策	9
市民満足度調査の結果	10
原則敷地内全面禁煙	12
国保税、介護保険料	14
高齢者医療保険料	16
高齢者医療保険者証更新	17
特定健診	18
福祉医療制度	19
高齢者肺炎球菌予防接種、警戒レベルの導入	20
パブリックコメント募集、FDAデザイン募集	21
まつもとわくわく、まつもとの味	22
コラムのページ	23
情報チャンネル	24
博物館のページ	44
8月の相談日	45
生きがいの仕組みづくり	46

持続可能な開発目標（SDGs）とは、2015年に国連で採択された、国際社会共通の目標です。この中に「2030年までに世界の食糧廃棄を半減する」という目標が掲げられています。

これに対し、国、地方公共団体、事業者、消費者等の多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため、国会で「食品ロス削減推進法」が可決、成立しました。

国内では、年間約643万トン（平成28年度推計値）も大量の食品ロスが発生しており、資源の無駄、環境負荷の増大等の観点から問題となっています。持続可能な開発目標（SDGs）で言及されるなど、重要な課題として注目されています。

## 食品ロス削減推進法

## 松本市発祥の取り組み

### 松本市の主な取り組み経過

平成23年	残さず食べよう！30・10運動を開始
24年	保育園・幼稚園等の年長児を対象とした参加型環境教育事業を開始
26年	（おうちで）残さず食べよう！30・10運動を開始
28年	松本市の食品ロス削減の取り組みが第3回「食品産業もったいない大賞」農林水産省食料産業局長賞を受賞 小学3年生を対象とした小学校環境教育事業を開始 「残さず食べよう！」推進店・事業所認定制度を開始
29年	第1回食品ロス削減全国大会を開催 10月30日を「食品ロス削減の日」とすることを提案

※表紙の写真は、全て松本市の取り組みの様子です。

本市では、「ごみの減量」と「食育の推進」の観点から、食品ロス削減に取り組んできました。（左の経過を参照）  
平成23年度から開始した「残さず食べよう！30・10運動」は、松本市から全国に広がり、現在では環境省や全国

各地の多くの自治体でも、食品ロス削減の合言葉として用いられています。  
食品ロスを減らすためには、私たち一人一人の行動が不可欠です。毎日の生活で食べものをムダにせず、残さず食べることがないか見つけ直し、「30・10運動発祥の地」として、市民一丸となって食品ロス削減を進めましょう！

## 市長から一言

### 「食品ロス削減推進法」の制定について

「食品ロスの削減の推進に関する法律」、通称「食品ロス削減推進法」が5月24日の参議院本会議で、全会一致で可決、成立しました。

この法律には、松本市発祥の「30・10運動」に由来する10月30日を「食品ロス削減の日」とすることが定められています。

これまで、「地方から国を動かそう」とさまざまな事業に取り組んでまいりましたが、松本市の食品ロス削減に向けた先進的な取り組みが、本法律の具体的な中身につながったことを、これまで協力いただいた市民の皆さんと共に喜びたいと思います。

本法律の成立を契機に、「30・10運動」を含め、食品ロスの削減に向けた運動がまさに国民運動として広がっていくことを期待するとともに、フロントランナーとして一層の取り組みを進めてまいります。



30・10運動の取り組みの詳細は、市ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください。

市内の高校で行われたスクエアドレイト自転車交通安全教室(スタントマンによる交通事故再現)。市内3校、1,800人が受講し、自転車の安全な運転を確認しました。

**危ない!**



# 自転車 の安全な乗り方と交通ルール

● 問い合わせ 交通安全・都市交通課 (本庁舎5階 ☎34-3245 📠34-3202)

昨年、松本市内で発生した自転車事故は223件、交通事故全体の約2割を占めており、他の市町村に比べると約2倍多く発生しています。自転車事故の約6割は自転車側のルール違反や間違った運転が原因です。自転車を安全に利用するために、皆さんに守っていただきたいルールとマナーを紹介します。

## 自転車が歩道を通ることができる場合

- 歩道に「自転車通行可」の道路標識がある場合
- 13歳未満の子どもや、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方が運転している場合
- 車道や交通状況から判断して、やむを得ない場合

## 自転車は車道を通行

自転車は車道です。で歩道を通行することはできません。自転車は車道が原則です。ただし、上記のような場合は、歩道を通ることができません。



「自転車通行可」の道路標識

自転車は、自動車やバイクと同じ「車両」の仲間です。そのため、車道では左側を通行しなければいけません。

自転車レーンがある場所も左側通行です。右側を走る行為は、右側通行の違反となります。

また、右側通行は道路を逆走することになり、正面衝突の危険があります。

## 自転車は左側通行



## 歩道や横断歩道は歩行者優先

歩道や横断歩道は歩行者優先です。

歩道を通行することができるときは、車道寄り、すぐに停止できる速度で徐行してください。

歩行者がいる場合は、自転車から降りて押して歩く配慮が必要です。

自転車のベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者の間をすり抜ける運転は、歩行者と衝突する危険があるので絶対にやめましょう。



歩行者優先☆



## 交差点は注意

自転車事故で一番多いのは、交差点での出会い頭事故です。

「止まれ」の標識がある場所では、必ず一時停止をしましょう。「止まれ」の標識がなくても、見通しの悪い交差点では、必ず徐行し左右の安全確認をしましょう。



## ヘルメットの着用

事故の際、大切な頭を守るため、ヘルメットをかぶりましょう。



# 自転車損害賠償保険などの加入義務化

「長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例」が制定され、今年10月1日から自転車損害賠償保険などへの加入が義務化されます。万が一自転車事故が発生した際に、被害者への補償を確実なものとするため、自転車を運転する人は、自転車損害賠償保険などの加入をお願いします。

詳細は、県ホームページ（右の二次元コードから）をご覧ください。

### ● 問い合わせ

県くらし安全・消費生活課 交通安全対策係

☎026-235-7174 ✉kurashi-shohi@pref.nagano.lg.jp



## 自動車保険の種類と内容

対 象	事故の相手		自分	備考(取扱い)
	生命・からだ	財産	生命・からだ	
個人賠償責任保険	○	○	×	各損害保険会社
損害保険	×	×	○	各損害保険会社
交通災害共済	×	×	○	市役所 地域づくり課
TSマーク付帯保険	○	×	○	自転車安全整備店で購入、または点検整備を行い、基準に合格した自転車に貼付

### ● 個人賠償責任保険とは

他人にケガをさせたり、他人のものを壊したりして、法律上の賠償責任が発生した場合に支払われる保険

### ● 損害保険とは

自転車の転倒など、思わぬ事故によって運転者のケガの支払いに備える保険

### ● 交通災害共済とは

会員（会費納入者）が交通事故にあった場合にお見舞金を支給する制度

### ● TSマーク付帯保険とは

自転車安全整備店で自転車を購入したり、点検整備を受けたりすると付帯され、自分がケガをした場合の損害保険と、他人をケガさせた場合の賠償責任保険がセットになったもの。自転車そのものに付けられる保険なので、誰が乗っても保険が適用される。保証期間は1年。補償には限度があるので注意が必要。

7月22日(月)～  
31日(水)

## 夏の交通安全やまびこ運動

夏休みや行楽シーズンを迎え、交通事故が多発する季節です。思いやりを持った親切な運転で交通事故防止に努めましょう。

### ● 松本市スローガン 思いやり ゆずりあい運転の街 松本

### ● 運動の基本 松本走りの防止による交差点の事故防止

「思いやり 笑顔で右左折 ゆずりあい」

### ● 運動の重点

- 生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
- 高齢者の交通事故防止・飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進

松本警察署交通安全  
イメージキャラクター  
「かもし課長」▶



公示日7月4日(木)

# 7月21日(日)は

# 参議院議員通常選挙の投票日

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局 (東庁舎4階) ☎34-3000 内線1220~1222

## 投票の種類

投票は次の2種類です。

【参議院長野直選出議員選挙】  
候補者の氏名で投票します。

## 【参議院比例代表 選出議員選挙】

候補者の氏名または、政党  
名等で投票します。

## 投票できる方

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。  
・日本国民の方で18歳以上  
(平成13年7月22日以前に  
出生)の方

・平成31年4月3日以前から  
松本市に住民登録のある方  
(平成31年4月3日までに  
転入届出をされた方)

※市内で住所を異動し、6月  
21日までに、転居届を市へ  
提出した方は、新住所の投  
票所で投票できます。それ  
以降に提出した方は、旧住  
所の投票所での投票になり  
ます。

## 【松本市に転入した方】

4月4日以降に他市区町村  
から松本市へ転入した方のう  
ち、前住所地に3カ月以上住  
民登録のあった方は、前住所  
地の市区町村での投票になり  
ます。

## 選挙のお知らせを 送付します

選挙のお知らせを各有権者  
の世帯主宛てに郵送します。  
1枚のがきに6人分までの  
入場券が印刷されています。  
投票の際には各自で切り離し  
てお持ちください。

なお、入場券を持参しなく  
ても、選挙人名簿に登録があ  
れば投票することができます。  
投票の際に係員にお申し出く  
ださい。

## 場所が変更となる 投票所

投票所は、お住まいの住所  
または町会により指定されま

7月21日(日)の投票時間  
午前7時～午後8時  
※一部の投票所は除く



明るい選挙キャラクター  
「選挙のめいすい(明推)くん」

## 点字投票

目の不自由な方のための制  
度です。投票所で申し出るこ  
とにより、点字投票ができま  
す。ご希望の方は、係員にお  
申し出ください。

## 選挙公報

候補者の政見などを掲載し  
た選挙公報は、投票日当日2  
日前までに新聞折り込みでお  
届けします。

## 代理投票

### (代理記載投票)

体の不自由な方などのため  
の制度です。係員が補助者と  
なり、投票する方の意思を代  
筆します。ご希望の方は、係  
員にお申し出ください。

新聞折り込みで届かない世  
帯は、市役所、支所・出張所、  
農協、郵便局、大学などの窓  
口にも置いてありますのでご  
利用ください。郵送を希望す  
る場合は、選挙管理委員会へ  
ご連絡ください。

### 期日前投票のご利用を

投票日当日に都合のつかない方は、期日前投票の制度をご利用ください。

利用する場合は、投票所に備えてある「宣誓書兼請求書」の記入が必要です。

期日前投票の場所や期間などは、左の表のとおりです。

### 【期日前投票所】

場所	期間	時間
松本市役所東庁舎 4 階	7 月 5 日(金)~20日(土)	午前 8 時30分 ~午後 8 時
なんぶくプラザ 1 階		
長野県松本合同庁舎 1 階		
松本駅自由通路 ⇒松本バスターミナル 2 階	7 月 18 日(木)~20日(土)	午前 10 時 ~午後 8 時
松本市役所四賀支所		午前 8 時30分 ~午後 7 時
松本市役所梓川支所		
松本市役所波田支所		
笹賀農村環境改善センター (笹賀公民館)		午前 8 時30分 ~午後 6 時
松本市役所安曇支所		
奈川文化センター夢の森		

### 病院や老人ホームでの不在者投票

不在者投票ができる施設として指定されている病院や老人ホーム等に入院・入所の方は、その施設内で不在者投票ができます。お早めに各施設へお問い合わせください。

### 滞在地での不在者投票

出張や旅行で市外に滞在している場合は、滞在地の選挙管理委員会での不在者投票ができます。

投票用紙等を松本市選挙管理委員会から取り寄せ、その投票用紙を滞在地の選挙管理委員会へ持参して投票します。

### 福祉サービスの利用

高齢者や障害者などの方で、投票所へ行くことが困難な場合は、福祉サービスを利用して、投票に行くことができます。

事前に手続きができますので、お問い合わせください。

詳細は、サービス支援担当者にお尋ねください。



### 【郵便等投票の制度】

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証をお持ちの方で、表①に該当する方は、自宅で郵便等による不在者投票ができます。

また、郵便等投票の制度が利用できる方のうち、表②に該当する方は、代理記載ができます。

なお、郵便等投票の制度を利用する場合は、選挙管理委員会へ事前に申請し、「郵便等投票証明書」の交付が必要です。お早めにご連絡ください。

表①

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1 級か 2 級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1 級か 3 級
	免疫、肝臓機能	1 級~ 3 級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症~ 第 2 項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓機能	特別項症~ 第 3 項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護 5

表②

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1 級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症~第 2 項症



市長 松本 昭  
市 菅

市議会6月定例会 提案説明から

「いいまち・松本」のまちづくりに向けて

食品ロス削減の日の制定／市民満足度調査

食品ロス削減の日の制定

「食品ロスの削減の推進に関する法律」、通称「食品ロス削減推進法」が5月24日、国会において衆議院、参議院ともに全会一致で可決、成立しました。

この法律は、国、地方公共団体、事業者、消費者等の多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進するため制定されたものです。が、特筆すべきは、10月30日を「食品ロス削減の日」とすることが盛り込まれていることです。

松本市では、一昨年、本市で開催した「第1回食品ロス削減全国大会」において、全国一斉に食品ロス削減の行動を起こす契機として、10月30日を「食品ロス削減の日」に定めることを提案し、大会後も国や関係機関への働き掛け

や情報発信に努めてまいりました。

このたび、10月30日が「食品ロス削減の日」として定められたことは、松本市発の「30・10運動」に由来することから、「地方から国を動かそう」との気概のもと、食品ロス削減に市民と事業者の皆様とともに地道に取り組み、全国に向けて発信を続けてきた一つの成果であり、「健康寿命」に続き、再び国を動かすことができ誠に嬉しく、市民の皆様とともに喜びたいと思います。

そもそも私が食品ロスに関心を抱くようになったのは、かつてベラルーシ共和国で、チェルノブイリ原発事故による医療支援活動に身を投じていた際、現地の子どもたちが汚染された食品を食べざるを得ない状況にある一方、日本では膨大な食べ物を廃棄して

いるという、看過できない状況を認識したところからです。

そこで、市長就任以降、持続可能な循環型社会の構築を目指し、本市における食品ロスの削減に積極的に取り組む中で、平成23年度からは「残さず食べよう！30・10運動」を展開してまいりました。

本法律の成立を契機に、SDGs（持続可能な開発目標）の項目の一つとして、世界的な課題である食糧問題の解決をめざし、「30・10運動」を含め、食品ロスの削減に向けた運動が、まさに真の国民運動としてさらに大きく広がることを期待するとともに、食べ残し食品の持ち帰りの推進など、フロントランナーとして一層の取り組みを進めてまいりますので、引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。  
※特集記事の2〜3ページをご覧ください。

平成30年度市民満足度調査

市民満足度調査は、松本市の施策に対する市民の満足度を把握し、基本計画の進捗のチェックと、これからの具体的な施策に生かしていくために、平成24年度から実施しているものです。

今回の調査結果の一部を申し上げますと、「松本市での暮らしに満足している人」の割合は、平成28年の前回88・4パーセントに対し、91・8パーセント、「松本市に暮らし続けたいと思う人」の割合は、前回80・3パーセントに対し、81・6パーセントで、いずれも前回の数値を上回る結果でした。

市民の皆様にも市の施策が十分に理解されていない、あるいは関心がまだまだ高まっていないと思われる分野もありますが、総体的には、平成24年度の調査以降、高い割合で推移をしております。

私は市長就任以来、市民の皆様のご協力をいただきながら、松本市に暮らす一人一人

が、「命の質」や「人生の質」を高めていくことができるまちづくりを基本的なスタンスとし、超少子高齢型の人口減少社会に的確に対応できる持続可能なまち「健康寿命延伸都市・松本」の実現に向け、市政運営に当たってまいりましたが、こうした調査結果を鑑みますと、おかげさまで市民の皆様から一定の評価をいただいているものと受け止めています。

今後とも、さまざまな事務事業について、不断の点検と改善を行い、より一層、市民の皆様のご期待に応えられるよう努めてまいります。

※調査結果等は、10〜11ページをご覧ください。

提案説明の全文は、市ホームページ（下の二次元コード）からご覧ください。





# 松本地域は紫外線が強い！

正しい知識を持ち、子どもの頃から適切な紫外線対策を

## ● 問い合わせ

健康産業・企業立地課 (☎34-3296 ㊧34-3297)  
健康づくり課 (東庁舎2階 ☎34-3217 ㊧39-2523)

松本地域は年間を通して日照時間が長く、湿度が低いいため、スポーツ観戦等をするにも極めて良好な環境に恵まれています。一方で標高も高いことから、紫外線量が全国的にも多いと言われています。

紫外線は、健康に必要な反面、過剰に浴びることにより肌荒れ、シミ、そばかす、そして何より皮膚がんなどの発症原因になります。

そこで、松本市では、皆さんが安心してスポーツ観戦等に参加していただくために、「スポーツ観戦時は紫外線予防を」というムーブメントを作ることを提案しています。

日焼け止めを上手に使う等、日頃から適切な紫外線対策を行いましょう。

## 紫外線の影響

多くの研究により、紫外線を過剰に浴び過ぎると、人の健康に次のような影響があることがわかってきました。

- 【急性的】
  - ① 日焼け、紫外線角膜炎（雪目）、免疫機能低下 など
- 【慢性的】
  - ② シワ、シミ、良性腫瘍、皮膚がん、白内障 など

## 予防方法

- ① 日焼け止めを上手に使う
- ② 紫外線の強い時間帯を避ける
- ③ 日陰を利用する
- ④ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ⑤ 衣服で覆う
- ⑥ サングラスをかける

特に、紫外線に短時間当たっただけで、真っ赤になるけ

れど、その後褐色（色素沈着）にならない人は、ケアが大切です。



©松本山雅FC

## 男性も

### 紫外線予防を！

松本市で実施したアンケート結果によると、女性の約9割が紫外線対策を行っているのに対し、男性は約4割しか行っていませんでした。男性も紫外線対策を忘れずに！

環境省では、普段、日傘をさす習慣があまりない男性に日傘の活用を呼び掛け、「日傘男子」を推奨しています。



## 子どもの頃から紫外線予防を！

世界保健機関（WHO）は、次の理由により、子どもの頃からの紫外線対策の必要性を訴えています。

- ① 子ども時代は皮膚の成長が盛んな時期で、大人よりも環境に対して敏感である
- ② 子ども時代の日焼けは後年

の皮膚がん発症のリスクを高める

③ 子どもたちは、室外で過ごす時間が長いいため、太陽光を浴びる機会が多い など

子どもの頃から適切な紫外線対策を行うことは、生涯を健康で過ごすための大切な生活習慣の一つです。

紫外線に関する情報は、環境省の紫外線環境保健マニュアル2015（こちらの二次元コードから）をご覧ください。





# 市民満足度調査の結果



● 問い合わせ 政策課（本庁舎 3階 ☎34-3274 📠34-3201）

松本市が進める各施策に対する市民の皆さんの満足度等をお聞きし、これからの施策に生かしていくため、市民満足度調査を実施しました。

実施期間	昨年11月と今年1月の2回
対象者数	2,400人（1,200人×2回）
抽出方法	18歳～79歳の市民から無作為抽出
回収数（率）	1,309人（54.5パーセント）

結果の詳細は、市ホームページ（こちらの二次元コードから）をご覧ください ▶

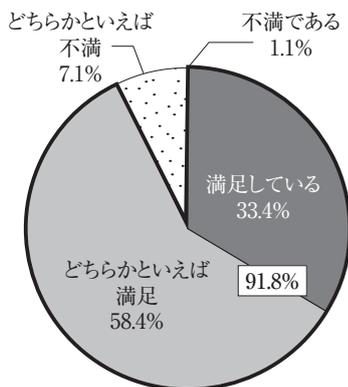


## 「松本市での暮らしに対する満足度」91.8パーセント

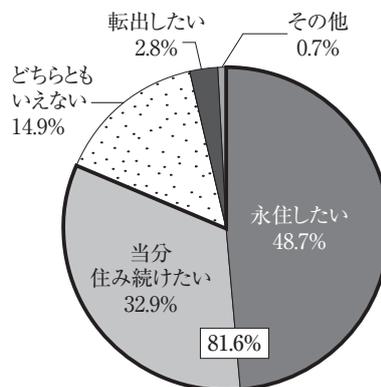
### 若者（18～24歳）の暮らしに対する満足度は96.7パーセント

「松本市での暮らし」に対する満足度では、91.8パーセント（平成28年調査：88.4パーセント）の方が松本市での暮らしに満足しており、特に若者（18～24歳）の暮らしに対する満足度は、96.7パーセントに上りました。

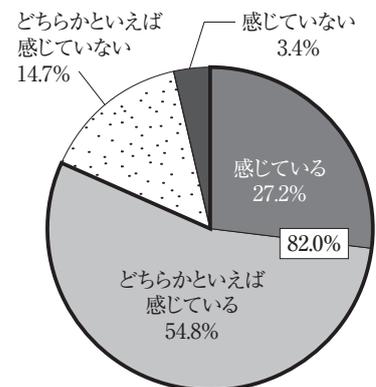
また、永住意向として81.6パーセント（平成28年調査：80.3パーセント）の方が今後も住み続けたいと回答しており、暮らしの中で生きがいを感じている人の割合も、82.0パーセント（平成28年調査：79.8パーセント）に上りました。（小数点第2位を四捨五入した数値であるため、合計値が100パーセントにならない場合があります）



【暮らしの満足度】



【居住継続意向】



【生きがいを感じている】

### 調査の考え方

本市の満足度調査は、総論（暮らしの満足度、居住継続意向、生きがい）について何う項目と、第10次基本計画の6つの「まちづくりの基本目標」から構成される、各基本施策に対する設問を設定しました。

各基本施策に対する設問では、それぞれ「そう思う」から「そう思わない」を4～1点化し、平均点化しています。

2.5点を基準値とし、それより平均点が高ければ満足度が高く、逆に低ければ満足度が低いことを意味します。



## 第10次基本計画の基本施策に関わる全57の設問の内、51の設問で肯定的な評価

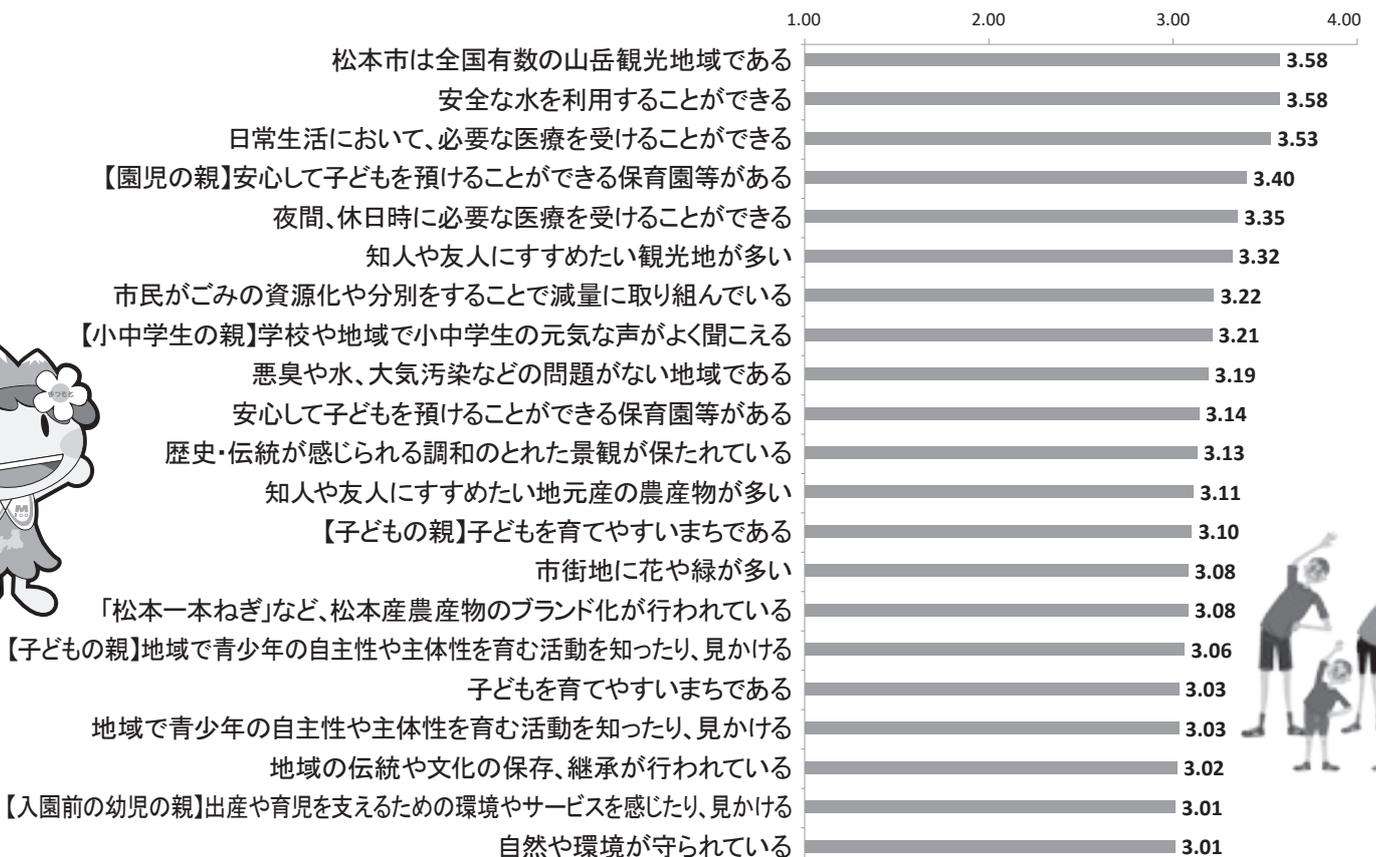
最も評価が高かった項目は、「山岳観光の推進」と「水道水の安定供給」でした。

また、「地域医療の充実」、「保育環境の充実」、「3Rの推進」といった医療、子育て、環境施策が高い評価を得ました。

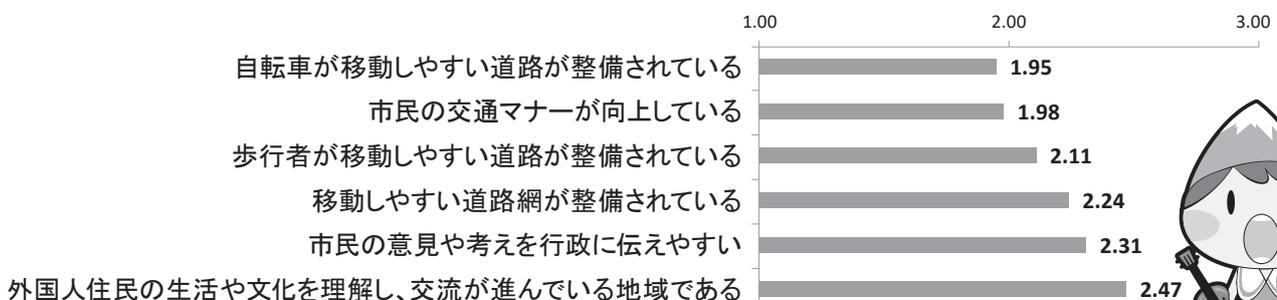
「道路整備の推進」、「交通安全対策」といった交通関連施策等は、評価の低い結果となりました。



### 平均点が高い項目（平均点3.0点以上）



### 平均点が低い項目（平均点2.5点未満）



### 調査の結果から

市では調査結果を分析し、市民の皆さんの満足度を高める取り組みを実施し、第10次基本計画の着実な推進を図ります。

# 7月1日から市の施設は

# 原則敷地内全面禁煙 になります

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

7月1日から松本市受動喫煙防止に関する条例（以下、「条例」）が施行されます。条例の基本的な考えは、受動喫煙が他人に与える健康影響を考慮し、受動喫煙にさらされることを望まない方が、そのような状況に置かれることのないようにすることです。特に受動喫煙による健康影響が大きい子どもや、病気のある方に配慮することを目的としています。次に紹介する施設は、原則敷地内全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。

## 敷地内禁煙となる

### 主な施設

### 屋内施設

市庁舎（本庁舎・東庁舎・大手事務所等）、地域づくりセンター・公民館、図書館、体育館（総合体育館を除く）、美術館等

### その他

健康増進法の一部を改正する法律（以下、「改正健康増進法」）の一部施行により、次の施設は敷地内禁煙になります。病院、診療所、薬局、学校、保育園、幼稚園等

### 屋外施設

運動広場、公園、市営駐車場、駐輪場等

### 喫煙場所を設ける施設

まつもと市民芸術館、野球場、総合体育館、音楽文化ホール、梓水苑等

## 喫煙者の皆さんへ

改正健康増進法および条例の施行により、松本市の喫煙のルールは次の通りです。

受動喫煙防止区域でなくても周囲に人がいる時には吸わない配慮をお願いします。



●歩きたばこの禁止  
（バイクや自転車等の走行中も含む）

●周囲に子どもや妊産婦、病気の方がいるときの喫煙の禁止



●周囲に人がいるときに喫煙をしない配慮



# あなたの禁煙応援します

禁煙を進めるにはいくつかの方法があります。自分に合った禁煙方法で進めましょう。



## 薬局での

## 禁煙支援

### こんな方におすすめ

- ・通院中で、かかりつけの薬局に行く機会のある方
- ・仕事などで禁煙外来に受診する時間が取れない方
- ・ニコチン依存度の低いライトスモーカーの方

低用量のニコチンを含むパッチやガムを使いながら禁煙を進めます。薬の使い方や副反応への対応などを薬剤師に相談できます。

購入費用は自己負担です。  
(医療保険の適用外)

### 【標準的な使用方法】

- ・ニコチンパッチは8週間(費用…1万3000円程度)
- ・ニコチンガムは12週間(費用…喫煙状況により1万3000円～3万5000円程度)

## 禁煙外来

禁煙外来とは、禁煙のための治療薬を使った専門医療が受けられる医療機関です。一人で禁煙するより比較的楽に進められます。



**Q** 禁煙外来は何回行けばいいの？

**A** 一般的な禁煙外来の流れは、12週間で5回の診察を行います。

**Q** かかる費用は？

**A** 一般的には6万円くらいです。公的医療保険が適用される場合は3割負担で約2万円になります。ちなみに、12週間のたばこ代を約4万円程度と考えると、禁煙外来にかかる費用の方が安いことがわかります。

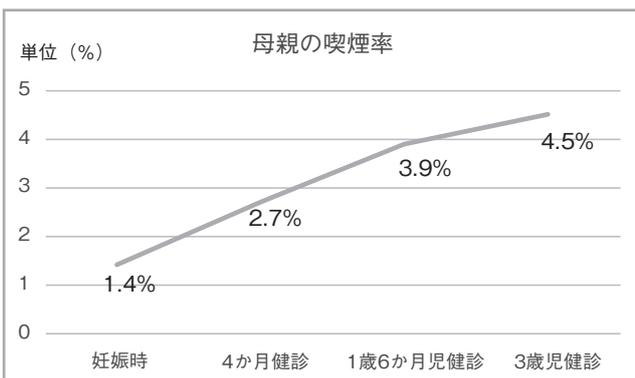
**Q** 公的医療保険で禁煙外来を受けるにはどうしたらいいの？

**A** 医療保険が適用になるには要件を満たす必要があります。禁煙外来のある医療機関などの詳細は、市ホームページ(下の二次元コードから)をご覧ください。



## たばこの煙から、子どもたちを守りましょう！

下のグラフは、乳幼児健診などの際にお聞きしているお母さんの喫煙状況です。年齢が上がると喫煙率も高くなる傾向があります。



## 各保健センターでの 禁煙相談

松本市では、次の各保健センターで禁煙に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

- ◆ 南部保健センター (☎27-3455)
- ◆ 北部保健センター (☎38-7677)
- ◆ 中央保健センター (☎39-1119)
- ◆ 西部保健センター (☎92-8001)

国民健康保険税と介護保険料の通知書を、7月中旬にお送りします

# 国民健康保険税と

# 介護保険料のお知らせ

●問い合わせ

保険課保険税担当（東庁舎2階） ☎34-3215 ②39-2523  
 介護保険制度全般は高齢福祉課（本庁舎北別棟） ☎34-3213 ②34-3016



## ◆国民健康保険税

### 保険税の納付方法

加入世帯の世帯主の方へ納税通知書を発送します。安心して医療サービスが受けられるように保険税の納付をお願いします。

保険税の納付方法は、受給している年金から保険税が天引きとなる「特別徴収」と、コンビニエンスストアや金融機関の窓口での納付や、口座振替により納付する「普通徴収」があります。通知書に記載されていますのでご確認ください。

なお、口座振替は原則、申し込み月の翌月末以降から開始

始されます。一度の手続で自動的に継続となりますので、安心して便利な口座振替をぜひご利用ください。

また、次の5項目全てに該当する方は、世帯主の年金から保険税を「特別徴収」で納めていただきます。

- ①世帯主が国民健康保険に加入している
- ②国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯である
- ③特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上である
- ④介護保険料が年金から天引きされている
- ⑤国民健康保険税と介護保険料の合計額が、特別徴収の

## 令和元年度（2019年度） 国民健康保険税・介護保険料納期限

国民健康保険税	介護保険料	納期限
—	第1期(仮算定)	5月7日(火)
—	第2期(仮算定)	5月31日(金)
—	第3期(仮算定)	7月1日(月)
第1期	第4期	7月31日(水)
第2期	第5期	9月2日(月)
第3期	第6期	9月30日(月)
第4期	第7期	10月31日(木)
第5期	第8期	12月2日(月)
第6期	第9期	12月25日(水)
第7期	第10期	1月31日(金)
第8期	第11期	3月2日(月)
第9期	第12期	3月31日(火)

※特別徴収(年金天引き)の場合は該当しません。  
 ※介護保険料の第1～3期仮算定分は、4月に通知済です。

対象となる年金の額の半分以上を超えない

※特別徴収が始まると翌年の4月、6月、8月も仮徴収として特別徴収を継続します。申し出により納付方法を口座振替に変更できますので、ご相談ください。



### 保険税収納率向上の取り組み

市では、税負担の公平性の確保を図るため、滞納世帯への訪問徴収や電話による催告等を行い、税収の確保に努めています。

特別な事情もなく滞納し、何ら連絡のない方や納付約束不履行の方に対しては、財産調査の上、差押処分を行うこともあります。

## 保険税 主な変更点

### ■軽減措置の拡大

軽減対象となる世帯の軽減判定所得の算定で、被保険者の数に乘すべき金額を次のとおり改正しました。

- 5割軽減 28万円へ
- 2割軽減 51万円へ

※国保加入者が未申告の場合  
は、軽減が受けられなくなることがあります。

軽減割合	軽減判定所得基準額	
	改正前	改正後
7割	33万円以下	33万円以下(据置き)
5割	33万円+27.5万円×被保険者数	33万円+28万円×被保険者数
2割	33万円+50万円×被保険者数	33万円+51万円×被保険者数

### ■課税限度額引き上げ

課税限度額を次のとおり改正しました。

- 基礎課税額 61万円へ

区分	課税限度額	
	改正前	改正後
医療保険分	58万円	61万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円(据置き)
介護保険分	16万円	16万円(据置き)

### ■旧被扶養者に係る軽減特例の期間制限

職場の健康保険の被保険者であった方が後期高齢者医療制度に加入することに伴い、その方の被扶養者であった方(65歳以上)が国保に加入した場合の均等割や平等割の半額軽減特例期間が、国保資格取得から2年間になります。

## ◇ 介護保険料

### 保険料の納付方法

65歳以上の方(第1号被保険者)に納入通知書を発送します。安心して介護サービスを受けられるように保険料の納付をお願いします。

老齢(退職)・遺族・障害年金が年額18万円以上の方は、条件が整うと自動的に「特別徴収」になります。詳細は納入通知書に同封されるリーフレットをご覧ください。

なお、年金が年額18万円以上でも新たに65歳になった方や、特別徴収で納付している方でも他の市区町村から転入したり、収入申告をやり直したりして保険料の所得段階が変更になった方などは、一時的に「普通徴収」となります。

### 保険料 主な変更点

#### ■低所得者の軽減拡大

従来、介護保険料の軽減対

象者は保険料段階第1段階の方のみでしたが、第1段階の軽減をさらに強化し、また、軽減対象者を第1〜第3段階(住民税非課税世帯)の方まで拡大します。

なお、第4段階以降の方の保険料は変更ありません。段階と保険料は納入通知書でご確認ください。

### 市外から市内の施設に入所された方

市外から市内に所在する介護保険施設等に入所・入居し、住民票の住所もその施設に移した方は、特例として前にいた市区町村の介護保険をお使いいただき、保険料も前の市区町村から課されます。これを「住所地特例」といいます。該当施設に入所・入居された方は、前の市区町村へ届け出が必要です。

不明な点は、入所・入居前の市区町村または高齢福祉課へお問い合わせください。

### 減免制度

昨年の所得(収入)が一定額以下の世帯で、失業、災害などにより、一定以上の所得(収入)減少、損害を受けた場合には、申請により国民健康保険税の所得割額と介護保険料の一定割合が減免されることがあります。納期限の7日前までに保険課へお問い合わせください。

### 介護保険料段階表(第1〜3段階抜粋)

段階	軽減対象者	年額保険料	
		軽減拡大前	軽減拡大後
第1段階	生活保護を受給している方、または、老齢福祉年金を受給している方で世帯全員が住民税非課税の方、または世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の方	3万1,800円	2万6,500円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、第1段階に該当しない方のうち、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円超120万円以下の方	4万9,470円	4万2,400円
第3段階	世帯全員が住民税非課税で第1段階から第2段階に該当しない方	5万3,010円	5万1,240円

※合計所得金額から長期および短期譲渡所得の特別控除額を控除します。また、公的年金等に係る雑所得も控除します。

75歳以上の方へ

保険料の通知書を、7月中旬にお送りします

# 後期高齢者医療保険料のお知らせ

●お問い合わせ 保険課（東庁舎2階） ☎34-3215 ☎39-2523

## 保険料の納付方法

保険料の納付方法は、受給している年金から保険料が天引きとなる「特別徴収」と、コンビニエンスストアや金融機関の窓口での納付や、口座振替により納付する「普通徴収」があります。

納付方法は通知書に記載されていますのでご確認ください。納付書が同封されている方は、「普通徴収」となりま

## 納付方法の変更

「特別徴収」から、口座振替による納税を希望する場合は、「保険料納付方法変更申出書」と「口座振替依頼書」の提出が必要です。詳細は、お問い合わせください。

## 後期高齢者医療制度 主な変更点

### ■軽減措置の拡大

保険料均等割額における5割軽減、2割軽減の判定所得基準が拡大されました。（国民健康保険税と同様。15ページ上段の表のとおり）

### ■軽減特例の見直し

平成20年度の制度施行以来、新たな保険料負担に対する激変緩和措置として、一定の条件に該当する方の保険料に対して軽減特例措置が設けられていました。

制度の持続性を高め、世代間・世代内の負担の公平を図るため、軽減特例の見直しが行われます。

### 【旧被扶養者に係る 軽減特例の期間制限】

後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険（市町村国保・国保組合を除く）の被扶養者であった被保険者の均等割額の5割軽減期間が、資格取得から2年間になります。

### 【均等割9割軽減特例の縮小】

均等割がこれまで9割軽減となっていた方（※）は、8割軽減に見直されます。

※世帯主および世帯の被保険者の総所得等の合計が33万円以下かつ、世帯の被保険者全員が年収入80万円以下（その他各種所得なし）の方

## 保険料の計算方法

一人当たりの  
年間保険料  
(上限 62万円)

=

被保険者全員が均等に負担  
均等割額  
4万907円

+

被保険者の所得に応じた額  
所得割額  
(30年中の総所得金額 - 33万円) × 所得割率 8.30%

※所得が少ない方や一定の条件に該当する方は、保険料の軽減が適用される場合があります。軽減の内容につきましては、保険料の通知書に同封するリーフレットをご覧ください。

後期高齢者医療に加入の皆さんへ

# 新しい保険証を7月下旬にお送りします



● 問い合わせ 保険課（東庁舎2階） ☎34-3216 ☎39-2523

## 保険証の更新について

現在の保険証は、7月31日  
で有効期限が切れますので注  
意してください。現在の黄色  
の保険証は、8月1日以降、  
ご自分で破棄してください。

- 新しい保険証の色は桃色
- 発送は7月下旬

## 医療費の 自己負担割合について

### 【3割負担の方】

令和元年度（2019年  
度）の市民税課税標準額（平  
成30年中の所得に基づくも  
の）が145万円以上の被保  
険者と同一世帯の被保険者は  
3割負担です。

ただし、次の条件に該当す  
る方は、申請により1割負担  
になります。（該当すると思  
われる方へ、申請書を6月に  
郵送しました。未提出の方は  
保険課へ提出してください）

- ① 被保険者複数世帯で、被保  
険者の収入合計額が520  
万円未満
- ② 被保険者1人世帯で、その  
方の収入額が383万円未  
満
- ③ 被保険者1人世帯で、その  
方の収入額が383万円以  
上

上であるが、同一世帯の70  
歳～74歳の方の収入を含め  
た収入合計額が520万円  
未満

### 【1割負担の方】

3割判定以外の人

**限度額適用・標準負担額  
減額認定証、限度額適用  
認定証（以下、「認定証」）  
をお持ちの方へ**

8月1日から認定証も新し  
くなります。

有効期限が令和元年7月31  
日までの認定証をお持ちで、  
令和元年度も引き続き市民税  
非課税世帯となる方および、  
市民税課税標準額が145万  
円以上690万円未満の方に  
は、7月下旬に新しい認定証  
を郵送します。現在の認定証  
は、8月1日以降、ご自分で  
破棄してください。

## 保険課での受領を 希望する方

保険証等を窓口で直接受け  
取ることを希望する方は、本  
人確認の上お渡ししますので、  
7月8日(月)までに保険課へお  
問い合わせください。

黄色の封筒に入っています！



保険証および認定証は、長野県後期  
高齢者医療広域連合の黄色い封筒で郵  
送します。お手元に届いたら、氏名な  
ど記載内容をご確認ください。

定期健診、  
早めの受診を心がけましょう

### みんなで防ごう 結核

結核は、過去の病気と思われがちですが、  
日本は他の先進国と比べて罹患率が高くな  
っています。

新たな結核患者は80歳以上の高齢者に  
多く、かつての流行期における感染が再燃  
しています。早期発見・早期治療が大切です。

市では、巡回検診車による肺がん・結核  
検診胸部レントゲン撮影を実施しています  
ので、ぜひお近くの会場で受診してくださ  
い。

詳細は、『広報まつもと』5月号と一緒に  
配布された案内をご覧ください。

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

# 特定健診のご案内



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

7月から松本市国民健康保険特定健診・後期高齢者健診が始まります。ぜひ受診いただき、生活習慣病の予防や早期発見にお役立てください。

## ■生活習慣病とは

食べ過ぎなどの食生活の乱れや運動不足、喫煙などの良いとはいえない生活習慣の積み重ねによって発症します。

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、進行するまで自覚症状がないことが多く、知らず知らずのうちに重症化しやすい傾向があります。

## ■特定健診とは

生活習慣病の発症リスクが高い対象者を早期に発見し、生活習慣の改善をサポートすることで発症と重症化を阻止することが目的です。



## ■対象者

### 【国保特定健診】

松本市国民健康保険に加入している方で、今年度30歳以上75歳未満の方

### 【後期高齢者健診】

松本市に住居登録している方で、長野県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

## ■検査内容

問診、診察、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図など

## ■受診当日の持ち物

被保険者証、受診券(該当者に緑色の封筒で6月下旬に送付済み)、受診料

## ■受診料

国保特定健診 1000円  
後期高齢者健診 無料

## ■受診方法

【国保特定健診】  
個別健診または集団健診

## ■申し込み方法・受診期間

内容	場所	予約	期間
個別健診	指定医療機関	各医療機関へ電話	令和元年7月1日～9月30日
集団健診	医師会医療センター	医師会医療センターへ電話	令和元年7月1日～令和2年2月29日
	支所・出張所、保健センター	送付済みのがきで申し込み、健康づくり課へ電話	令和元年10月4日～12月19日

## 国民健康保険の各証は7月末で更新になります

- 自動更新されるもの ※7月中に郵送  
国民健康保険高齢受給者証  
国民健康保険特定疾病療養受療証(有効期限が記載してあるもの)

### ●更新手続きが必要なもの

国民健康保険限度額適用認定証

7月10日(水)以降に保険課か支所・出張所で申請してください。別世帯の方が申請する場合は、持ち物にあわせて委任状が必要です。

### 【持ち物】

保険証、運転免許証(または通帳・診察券等2種類以上)、印鑑、個人番号が分かるもの(通知カード、マイナンバーカード)

### ●問い合わせ

保険課(東庁舎2階) ☎34-3203 ☎39-2523

## 【後期高齢者健診】 個別健診のみ

※個別健診は126の指定医療機関から選んで受診

※集団健診は医師会医療センター(本館・南分室)、または支所・出張所、保健センターの中から選んで受診

## ■注意事項

●受診券を紛失した場合、再発行しますのでご連絡ください。

●年度途中で加入された方に

は受診券を送付していませんので、ご連絡ください。  
●松本市人間ドック助成事業を利用して人間ドックを受診した場合、特定健診・後期高齢者健診は受診できません。

●松本市国民健康保険または後期高齢者医療以外の協会けんぽや健康保険組合、共济組合等に加入している方は、受診できません。ご加入の医療保険者までお問い合わせください。

# 福祉医療（医療費助成）制度のご案内

## 福祉医療制度とは

医療機関等の窓口で支払った医療費のうち、保険が適用になった自己負担額の一部を市が助成する制度です。

### ◆0歳～中学校3年生

医療機関等の窓口での支払いは、受給者負担金の500円のみとなります。

### ◆16歳以上の方、または今年度中に16歳になる方

（ひとり親家庭等支援医療・障害者支援医療対象の方）  
医療機関で支払った保険適用自己負担額から次の金額を差し引いた額となります。

- ・500円（受給者負担金）
- ・高額療養費と付加給付金（加入している保険から戻ってくる額）

## 受給者証の更新

毎年8月1日で受給者証が更新になります。資格継続の方には、新しい受給者証を7月下旬に発送します。（子育て

て支援医療資格の方と、障害者支援医療資格で18歳以下の方は除く。）

### ◆障害者支援医療資格の方は、令和元年（2019年）8

月1日時点で障害者手帳が有効であることが条件となります。

ります。

※再認定年月の記載があり、その年月を過ぎていている場合や有効期限が過ぎていている場合は、手帳の更新手続きが必要です。

◆所得制限のある区分の方は、同居の家族に所得の確認ができない方（未申告、転入等）がいると、自動更新できません。

## 福祉医療制度の助成対象者

資格の区分	対象者	所得制限(下表)
子育て支援医療	0歳～中学校3年生(入院・通院)	なし
障害者支援医療	身体障害者手帳1・2級	なし
	身体障害者手帳3・4級	あり
	療育手帳A1	なし
	療育手帳A2・B1 特別児童扶養手当1・2級(20歳まで)	あり
	精神障害者保健福祉手帳1級※ (通院医療費のみ)	なし
	精神障害者保健福祉手帳2級※ (通院医療費のみ)	あり
ひとり親家庭等支援医療	父・母と18歳未満の子および父母のない18歳未満の子(高等学校在学中は20歳まで延長可)	あり

※ 後期高齢者医療保険加入者は、入院・通院対象（所得制限あり）  
障害者支援医療で18歳以下（18歳到達後の3月31日）までは所得制限なし

### 障害者支援医療の所得制限

扶養親族等の人数	本人	扶養義務者等
0人	360万4,000円	628万7,000円
1人	398万4,000円	653万6,000円
2人	436万4,000円	674万9,000円
3人	474万4,000円	696万2,000円
4人	512万4,000円	717万5,000円

### ひとり親家庭等支援医療の所得制限

扶養親族等の人数	本人	扶養義務者等
0人	192万円	236万円
1人	230万円	274万円
2人	268万円	312万円
3人	306万円	350万円
4人	344万円	388万円

### ●問い合わせ

- 【子育て支援医療、障害者支援医療（20歳未満）、ひとり親家庭等支援医療】  
こども福祉課（東庁舎1階 ☎33-9855 ☎36-9119）
- 【障害者支援医療（20歳以上）】  
障害福祉課（東庁舎1階 ☎34-3036 ☎36-9119）



令和元年度(2019年度)

# 高齢者肺炎球菌予防接種が始まりました

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

7月1日から令和元年度の高齢者肺炎球菌定期予防接種が始まりました。定期予防接種対象の方には、個人あてに通知を発送しました。詳細は、個人通知をご覧ください。



## ●制度について

平成26年度から始まった5歳刻みの高齢者肺炎球菌の定期予防接種(国で定めた予防接種)は、平成30年度までの5年間で、65歳以上の方に定期接種の機会を設けるものでした。

しかし、接種率が低かったことと、高齢者に対する肺炎球菌感染症の予防の重要性から、令和元年度から再度5年間かけて5歳刻みの定期予防接種が継続されることになりました。

## ●接種期間

令和元年7月1日(月)~令和2年(2020年)3月31日(火)まで(実施医療機関の休診日を除く)

## ●対象者 ※次の3項目全てに該当する方

- ① 接種当日、松本市に住民登録のある方
- ② 自費での接種も含め、今までに一度も高齢者肺炎球菌予防接種を接種したことのない方
- ③ 令和元年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳になる方と100歳以上になる方  
7月1日以降の接種日において60歳~64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器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(身体障害者手帳1級)



## 肺炎球菌 予防接種とは

日常でかかる肺炎の病原菌で最も多いのは肺炎球菌です。

肺炎球菌ワクチンを接種しておくことで、肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待されます。

# 防災気象情報や避難情報に「警戒レベル」が導入されました

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

昨年の「平成30年7月豪雨」で避難の遅れにより多くの犠牲者が出たことを受け、避難情報を待たずに避難できる仕組みとして、住民が危険度を直感的に理解できるよう、5月29日から、気象台が発表する防災気象情報などに5段階の「警戒レベル」が導入されました。市が発令する避難情報にも、「警戒レベル」の表示が加わります。

## ◆警戒レベルと、気象台などが発表する防災気象情報および市が発令する避難情報の位置付け

警戒レベル	主な防災気象情報	避難情報	避難行動
レベル5	大雨特別警報		既に災害が発生している状況、命を守るための最善の行動
レベル4	土砂災害警戒情報 記録的短時間大雨情報	避難勧告、避難指示(緊急)	全員が速やかに避難先へ避難
レベル3	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人と支援者は避難開始 それ以外の人は避難準備
レベル2	大雨注意報 洪水注意報		避難行動の確認
レベル1	早期注意情報		災害へ心構え

市が発令する「避難準備・高齢者等避難開始」は「警戒レベル3」、「避難勧告」および「避難指示(緊急)」は「警戒レベル4」です。

気象台から「警戒レベル3相当情報」が出た場合、市からの避難情報が出ていなくても、身の危険を感じたら、避難に時間を要する高齢の方などは避難を開始し、それ以外の方は避難準備を開始するレベルとなります。

同様に、「警戒レベル4相当情報」が出たら、全員避難を開始するレベルです。

日頃からの備え : 避難対象になる方は、災害発生の可能性のあるエリアにお住まいの方です。防災マップやハザードマップを使い、自宅が「土砂災害(特別)警戒区域」「浸水想定区域」内か、避難先はどこか確認してください。

# 上半期パブリックコメント募集

●問い合わせ 行政管理課（本庁舎2階 ☎33-4770 ㊟33-1877）

松本市の重要な計画等の策定にあたり、素案を公表して、市民の皆さんのご意見等をお聞きし、政策への反映を検討するとともに、ご意見等に対する市の考え方を公表する制度です。皆さんの声をお寄せください。

案件名	内容	担当課
【松本市公設卸売市場事業経営戦略(案)】	地域拠点市場としての公設地方卸売市場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、市民への安心・安全な生鮮食料品等の安定供給の実現に向け、経営の安定化に取り組むもの	農政課 ☎34-3221 ㊟36-6217
【松本市営市街地駐車場事業経営戦略(案)】	市街地活性化を目的に整備した市営駐車場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、来街者への利便性向上に向け、経営の安定化に取り組むもの	商工課 ☎34-3110 ㊟34-3008
【松本市索道事業経営戦略(案)】	松本市直営の野麦峠スキー場が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、市民のウインタースポーツの振興を図り、経営の安定化に取り組むもの	山岳観光課 ☎94-2307 ㊟94-2567
【松本市観光施設事業(上高地)経営戦略(案)】	松本市直営のホテル・食堂・ロッジ等が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、利用者へのサービス向上に向け、経営の安定化に取り組むもの	山岳観光課 ☎94-2307 ㊟94-2567
【松本市観光施設事業(松本城)経営戦略(案)】	松本市民の宝である国宝松本城が、将来にわたって安定的に事業を継続していくため、中長期的な経営の基本計画となる経営戦略を策定し、保存活用促進に向け、経営の安定化に取り組むもの	松本城管理事務所 ☎32-2902 ㊟32-2904

※パブリックコメントの実施時期は、全て7月頃を予定しています。

※詳細は、各担当課にお問い合わせください。案件名、募集期間は変更になる場合があります。

## FDA11号機デカール(ステッカー) 背景デザイン原案募集!!

●問い合わせ 政策課（本庁舎3階 ☎34-3274 ㊟34-3201）

松本市観光大使として活躍している、フジドリームエアラインズ（FDA）11号機（愛称：Alps Mountain View号）の機体のデカール（ステッカー）の更新に当たり、新しいデカールの背景デザイン原案を募集します。

- 応募期間 8月9日(金)まで
- 留意事項
  - ①募集するのは、「アルプちゃん」を基調とするデカールの背景デザインの原案です。
  - ②愛称（Alps Mountain View号）にちなんだデザインであること。（下図参照）
  - ③自作の未発表作品で、他の商標・意匠などに類似していないもの。

### 【募集する背景デザイン】



-  部分のデザインの原案を募集します。
- 機体後部左右2カ所に貼付します。  
(縦1,100mm×横2,400mm)



- 応募方法 名前（ふりがな）・年齢・職業または、学校名と学年・住所・電話番号を記入し、
  - ①背景デザインの原案（手書き、データ等様式は問いません）
  - ②デザインの簡単な説明を添えて、ハガキまたは電子メール（seisaku@city.matsumoto.lg.jp）で政策課へ



# 「今月の一枚」

市公式インスタグラムでは、皆さんが投稿した、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力伝える写真の中から「今週の一枚」を選定し、紹介しています。『広報まつもと』では、さらに「今週の一枚」の中から「今月の一枚」を紹介しします。 ※今月は募集期間の都合上、6月3日～9日から選ばれた「今週の一枚」を「今月の一枚」としています。



## @himerinnn さんの投稿写真

4月末から営業を再開した「白骨温泉公共野天風呂」の写真を投稿いただきました。緑の中にたたずむ、乳白色の秘湯。思わず行ってみたいくなる、わくわくする一枚ですね♪

### 投稿者から一言

「待ちに待った再開。川のせせらぎに誘われ階段を降りて行けば、目に染み入る新緑と硫黄の香りに包まれた至福の空間が待っていました♡」

## 「まつもと わくわく」投稿方法

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

●問い合わせ 広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

松本の「わくわく」  
教えてください★



※市ホームページ（右の二次元コードから）に掲載している募集要項に同意いただいた上で投稿してください。



# まつもとの味 #2 ～食品ロス編～

今月は、松本大学地域づくり考房『ゆめ』、◎いただきます!!のメンバーと松本市が共同で作成した“サクスレシピ集”（平成28年3月発行）から紹介します。



茎まで  
使える!

## ブロッコリーの蒸しパン



「サクスレシピ」は、食品ロスを減らすことができる「もったいないクッキング」をテーマとしたレシピ集です。「野菜まるごとレシピ」と「リメイクレシピ」を掲載しています。

### 〈材料（15個分）〉

ブロッコリー 30g  
バナナ 1本

◎

ホットケーキミックス：150g  
牛乳：1/2カップ（100ml）  
卵：M1個  
砂糖：大さじ1

### 〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、一口サイズの大きさに切りやわらかめにゆでる。バナナも一口サイズに切る。
- ② フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れてペースト状にする。
- ③ ①を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの1/3の深さまで入れる。
- ④ フライパンで湯を沸かし③を10分間蒸す。
- ⑤ 竹串をさして生地が付いてこなくなったら出来上がり。

レシピ提供：◎いただきます!!

### 学生さんから一言

「ブロッコリーの房だけでなく、茎も利用できます。ペースト状にするので、購入してから日が経ったバナナも利用できます。ブロッコリーの茎が固かったら外側を少し削いでください。」



服部優花さん/  
◎いただきます!!リーダー

●問い合わせ 広報国際交流課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

## 賢い消費者になるために



### 「情報・動画料金」に関する 架空請求メールに注意

スマートフォンに「情報料金が未納。今日中に連絡して」と、SMS（ショートメッセージサービス）が届き、慌てて電話をし、高額な料金を払ってしまったという事例がありました。これは架空請求ですので無視しましょう。

最近「動画の無料期間が終了。有料になる」とEメールが届き、退会しようとURLに接続すると「退会費用」を請求される、新たな事例が多発しています。

「情報・動画料金」についてのメールは十分注意しましょう。

●問い合わせ 消費生活センター  
(本庁舎1階 ☎36-8832)、または消費者ホットライン<sup>いやや!</sup>188へ



## まつもと市民生きいき活動

あいさつレンジャー  
出動!!

活動事例No.50

### あなたにあいさつをしよう



鎌田小学校では、2カ月ごとに担当学年が中心となってあいさつ活動に取り組んでいます。6年生が担当した4・5月は、児童会の鎌小レンジャーに加え、あいさつレンジャーが登場しました。

昨年は、1年生による「あいさつ行進」や3年生の「おはようあくしゅ」など各学年がそれぞれ工夫を凝らした取り組みで、あいさつを全校に働きかけました。

企画側になったことで気づくこともあるようで、「これから必ず大きな声であいさつをしたい」と自分からあいさつをすることにつながっています。

鎌田小学校では、今日も元気なあいさつで1日が始まっています。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☒33-3934)

医療メモ #368

## リビンググワイル (事前指示書)

リビンググワイルとは、人生最期における治療やケアについての希望を「生前の意思」として元気なうちに書き留めておき、尊厳をもって自分の最期を迎えるために備えておくためのものです。

超高齢化社会を迎えた今、病気やケガまたは高齢による衰弱により、回復が見込めない状態であっても本人の意思が確認できないまま延命治療を受ける場合がしばしば見受けられます。そのような中、「人生の最期ぐらいは自分の意思を尊重してほしい」と考える人が多くなり、リビンググワイルが世に知られるようになってきました。

市医師会では、より多くの方にリビンググワイルを知ってもらうため、地域包括ケア協議会との連名で「わたしのリビンググワイル（事前指示書）」を作成し市医師会ホームページ

ージで公開しています。記入の仕方や心構えも掲載していますので、参考にしてください。

具体的に作成する際は、まず家族や周囲の人と治療やケアに関する考えや希望について話し合っておくことが大切です、これを「人生会議」と言います。記入する際は家族と共にかかりつけ医とも相談し、記入後は書面の存在を皆で共有しましょう。

また、「一度で決めない、一人で決めない」ことも大切です。複数の人が確認できるよう、代表判断者の署名、かかりつけ医の記入欄があります。

リビンググワイルは市内の医療機関や薬局、地域包括支援センターなどにありますので、ご希望の方は最寄りの施設に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

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

## 認定新規就農者 認定農業者の申請受け付け

### 【認定新規就農者】

青年等就農計画の令和元年(2019年度)第2回の認定を行います。認定されること、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

**対** 市内で新たに農業経営を開始しようとする方、および農業経営を開始してから5年以内の方で、18歳以上45歳未満の方、または知識・技能を有する65歳未満の方 ※認定農業者は対象外

### 【認定農業者】

農業経営改善計画の令和元年度(2019年度)第2回の認定を行います。5年後にむけた経営の計画を作り、認定されると、農業機械購入時の補助などの支援を受けることができます。

**対** 自らの創意工夫に基づき、経営の改善を進めようとする農業者の方

**申・固** 8月9日(金)までに、  
 農政課 (本5) ☎34-3222  
 ☎36-6217、西部農林課 (☎78-3003 ☎78-

3942)へ

## 松本市平和推進活動補助金

松本市では、平和都市宣言の理念に基づき、市民の平和意識を高める平和推進活動に要する経費に対し、補助金を交付しています。

**対** 市民の平和意識の高揚に寄与する平和推進活動 ●対象経費Ⅱ活動の実施に要する経費から、参加料、入場料、物品販売収入等の事業収入を除いた額 ●補助率Ⅱ対象経費の2分の1以内(上限5万円) ●手続きⅡ交付申請、実績報告、請求 固平和推進課 (本2) ☎33-4770 ☎33-1877)

### 【障害福祉課からのお知らせ】

#### 戦没者遺児による慰霊友好親善事業

先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。実施時期はお問い合わせください。

**対** 戦没者の遺児 ●実施地域/申込締め切り日Ⅱ①ソロモン諸島/7月10日(水) ②東

部ニューギニア/7月29日(月)

③トラック・パラオ諸島/8月6日(火) ④ボルネオ・マレ

⑤フィリピン(1次)/9月2日(月)

⑥マリアナ諸島/9月13日(金)

⑦ミャンマー/10月7日(月)

⑧マーシャル・ギルバート諸島/11月1日(金) ⑨台湾・パ

⑩ビシー海峡/11月26日(火) ⑪ビスマーク諸島/12月6日(金)

⑫中国/1月17日(金)

⑬特定地域/申込締め切り日

Ⅱ①西部ニューギニア/11月12日(火) ②東部ニューギニア

③ミャンマー/12月6日(金) ④燃料費の高騰、円安等諸般

の事情により値上げする場合あり。集合場所までの往復交通費、帰国時宿泊代、渡航手

続手数料等は含まれません) 固(一財)日本遺族会事務局 (☎03-3261-5521

☎03-3261-9191)

**申**(一財)長野県遺族会(☎026-228-0334 ☎026-217-5080)

### 古くなった下水道管のカメラ調査を行います

マンホールのふたを開けて下水道管の内側をカメラで

調査します。一時的に片側通行等交通規制する場合があります。調査の前には回覧等でお知らせしますので、ご協力をお願いします。

**対** 7月上旬から11月下旬まで 場 第1、2、3地区、東部地区、中央地区、城北地区、安原地区、城東地区、白板地区、田川地区 固 下水道課 (☎48-6860 ☎47-2137)



### 新しい介護保険負担割合証を発送します

介護サービス利用時の自己負担割合(1/3割)が記載された負担割合証を7月22日(月)から順次発送します。新しい負担割合証の有効期限は、令和元年(2019年)8月

## 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)
6月11日午前9時	松本合同庁舎	0.061

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)

1日(木)から令和2年(2020年)7月31日(金)までです。届いたら記載内容を確認し、お手元の介護保険被保険者証と一緒に保管してください。また介護サービスを利用するときは、2枚一緒にサービス事業者や施設へ提示してください。

**対** 要支援・要介護の認定を受けている方、または総合事業の対象となっている方

固 高齢福祉課 (本北2) ☎34-3213 ☎34-3011



第23回

## 中核市お知らせコーナー

前回に引き続き、市民の皆さんの「健康を守る」をテーマに、松本市が、令和3年(2021年)4月1日の中核市移行にあわせて保健所を設置することで、変わることをお知らせします。

### 安全と安心のために② ～感染症対策編～

結核、インフルエンザ、風しん、麻しんなど、ウイルスや細菌が体内に侵入し、症状が出る病気を感染症と呼びます。

感染症は、まん延することで、多くの住民の健康に影響を及ぼす恐れがあり、地域や地区単位での対策が必要です。

今年5月には、松本市内で麻しんの発生が確認され、県松本保健所は、感染から医療機関に受診するまでの経過と行動範囲について、患者に聞き取りを行うとともに、接触の疑いがある方の健康状態を確認するなど、まん延防止策を講じました。

これまで松本市は、予防接種事業や啓発活動など、感染症予防の取り組みを行ってきました。

市が、保健所を設置することで、予防から発生までの一連の流れを、一体的に管理していくことになるため、これまで以上に迅速かつ効率的な対応ができます。

市の保健所と地域をよく知る保健師とが連携し、住民の皆さんへ感染症の情報発信や、その地域の实情に沿ったケアやサポートなど、保健所が持つ高度な医療知識と、市が持つ地域の情報やネットワークとを融合させて、より充実した感染症対策を実施していきます。

☎ 中核市推進室 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

### ペレットストーブ購入者に 助成します

地球温暖化の抑制および木材利用拡大を図るため、ペレット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、事業所がある個人、事業者の方  
 ②これから新たに設置される

方  
 ③市税を滞納していない  
 方  
 ④長野県内の事業所か販売店から購入し、長野県産のペレットをおおむね1シーズン800キログラム以上使用する方  
 ⑤翌年2月下旬までに設置することができ、市の検査が完了できる方  
 ●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  
 ①12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  
 ②交付決定後から設置可能  
 ③申請台数が予定台数を上回った月は、その月の申請者で抽選  
 ④予定台数が終了した月以降の受け付けはしません  
 ●受  
 ①耕地林務課か市ホームページにある申請書に記入の上、7月16日(火)から耕地林務課へ  
 ●耕地林務課 (本5) ☎34

### 国民年金保険料免除・ 納付猶予制度

収入の減少や失業等で、国民年金保険料の納付が困難な場合には、国民年金保険料免除・納付猶予制度があります。7月1日から令和2年度(令和元年7月～令和2年6月)の申請受付を開始しました。免除等の申請は、継続審査で受付となっている場合を除いて毎年申請が必要です。

なお、平成31年3月に大学などを卒業した国民年金の被保険者で、学生納付特例に引き続き免除等を希望する場合はあらためて免除等の申請が必要となります。

また、退職(失業)を理由に申請する場合は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」などの離職日が確認できる書類が必要です。

☎市民課年金担当、支所出張所、松本年金事務所  
 ●持  
 ①本人確認書類(運転免許証等)、個人番号カードや通知カード等の個人番号(マイナンバー)確認書類、印鑑、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳等)  
 ●市民課年

金担当 (東1) ☎34-3218  
 ☎37-0260、松本年金事務所(白板2-5-1) ☎32-4664

### サマージャンボ宝くじは 長野県内で買います

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が全国の宝くじ売場で発売されます。この宝くじによる収益金は、都道府県ごとの販売実績により市町村に配分され、明るく住みよいまちづくりに使われます。ぜひ、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

☎7月2日(火)～8月2日(金)  
 ●抽せん日  
 ①8月14日(水)  
 ●当せん金  
 ①「サマージャンボ」1等/5億円×20本(発売総額600億円・20ユニットの場合)、前後賞/各1億円×40本(発売総額600億円・20ユニットの場合) など

②「サマージャンボミニ」1等/3000万円×40本(発売総額240億円・8ユニットの場合)、前後賞/各1000万円×80本(発売総額240億円・8ユニットの場合) など  
 ●財政課 (本3) ☎34-3273  
 ☎34-3200

# 情報チャンネル



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

## 札幌（丘珠）線の夏期運航

札幌駅までわずか6km！この夏札幌へ行くなら、近くて便利な丘珠空港をご利用ください。

- 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、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 Ⅱ フジドリームエアラインズコールセンター（☎0570-551048）
- 営業時間 午前7時～午後8時）またはお近くの旅行代理店まで
- 観光温泉課内 信州まつもと空港地元利用促進協議会事務局（☎34-8307 ☎34-3049）

## 【観光温泉課からのお知らせ】

### 第45回夏まつり

### 松本ほんぼん連長会議

松本ほんぼんに参加予定の連長または副連長の方（代理出席可） 7月12日（金）午前10時～正午 音楽文化

ホール、メインホール、変更点・注意事項の説明、踊りのデモンストレーション  
松本ほんぼん実行委員会  
（☎32-5345）

## 令和2年度（2020年度）小学校指定校変更申請受け付け

通学区域によって指定された学校への就学が困難であり、一定の条件を満たす場合は、指定校の変更を申請することができます。

令和2年4月に小学校に入学する新1年生 ● 条件Ⅱ 次の全ての条件に該当すること  
① 指定小学校までの通学距離が1.5キロメートルを超える  
② 指定校よりも通学距離が短い  
③ 受け入れる学校側で教室数などに問題が生じない  
④ 指定校の変更後も在住地の行事など、地域の活動に参加する  
7月31日（水）までに印鑑を持参の上、学校教育課へお越しください。指定校変更の可否については8月中旬に各家庭へ通知します。  
※その他の事情により指定校変更を希望する方は、ご相談ください。  
令和2年4月に中学校に入学する方の受け付けは、8月1日（木）～30日（金）の予定です。各小学校を通じて

てお知らせします。 学校教育課（大4） ☎33-9846 ☎34-3206

## 平成30年度情報公開制度の実施状況をお知らせします

● 公文書公開制度 法令で公開を禁止等されているものを除き、請求により公文書を公開します。請求件数は192件（文書数1957件）で、全部公開1009文書、部分公開891文書、非公開2文書、取下げ3件、不存在52件でした。  
● 個人情報保護制度 市が業務上管理している個人の情報について、本人または後見人等が開示・訂正・削除・利用中止の請求ができます。ただし、法令により開示、訂正等ができない場合があります。請求件数は74件（記録数564件）で、開示448文書、部分開示110文書、開示拒否0文書、取下げ0件、不存在6件でした。  
※本庁舎1階の行政情報コーナーで市政資料の閲覧・コピーサービス（有料）を行っています。  
行政管理局課  
（本2） ☎33-4770 ☎33-1877

## ワンポイント交通安全 ウィンカーは、自分の車の意思表示！

ウィンカーは、自分の行動を周囲に知らせる大切なもの。必要な場所でウィンカーを出さない運転は違反です。

### 合図不履行

【反則金（普通車）6,000円 点数1点】



### 【ウィンカーを出すタイミング】

- 右左折する交差点の手前30m
  - 進路変更（車線変更）する3秒前
- 後続車や、周囲の車の安全のためにも、ウィンカーの合図は速度や交通状況に応じて早めに、しっかり出すことが大切です。

### 交通安全・都市交通課

（本5） ☎34-3245 ☎34-3202

## 令和元年度（2019年度）松本市文化芸術表彰

市内で活躍する優れた芸術家の皆さんを11月3日（文化の日）に表彰します。 ※選考は松本市文化芸術表彰選考委員会の選考を経て市長が決定します。

● 対象分野 Ⅱ 芸術、メディア芸術、伝統芸能、芸能、生活文化、国民音楽、出版物など  
Ⅲ 市内に住所または活動拠点がある個人・団体 ● 種類・基準 Ⅰ ① 文化芸術大賞／全国規模以上の大会等で最高賞または同等の成績をおさめるなど、技量および活動が全国的に高い評価を受け、その

業績が傑出している方 ② 文化芸術功労賞／20年以上にわたる文化芸術活動により、市の文化芸術振興に大きく貢献された方 ③ 文化芸術奨励賞／全国規模以上の大会等で上位入賞または同等の成績をおさめ、将来にわたって全国レベルの活躍が期待される方  
※以前の被表彰者は同種の表彰には応募できません。  
8月1日（木）～31日（土）に、窓口または市ホームページにある松本市文化芸術表彰推薦書に必要な書類を添付し、文化振興課へ ※推薦は他薦とし、自薦の申請はできません。  
文化振興課（大3） ☎34-3293 ☎34-3018 へ

### 水道メーターを取り替えます

水道メーターは計量法で有効期限が8年と定められているため、有効期限内に取り替えを行っています。該当するお宅へ個別にお知らせの上、取り替えます。取り替えにかかる費用負担はありません。(ただし、マンションなどで所有者が設置した各戸メーターの取り替えは除きます)  
 ●7月の取り替え地区Ⅱ島内、島立、神林、和田、波田地区(第1～第5区、第19区、第20区、第22区、第24～第27区)  
 日 7月1日(月)～16日(火) 問  
 上下水道局営業課(☎48-6850 ㊟47-2137) 他  
 8月の取り替えは、7月29日(月)から行います。

### 市税・介護保険料などは納期限内にお納めください

軽自動車税、市県民税第1期、固定資産税第1期、介護保険料第1期～3期の納付をお忘れでないでしょうか。まだ納付されていない方は、至急お納めください。  
 7月31日(水)は、令和元年度(2019年度)の固定資産税第2期、国民健康保険税第1期、後期高齢者医療保険料

第1期、介護保険料第4期の納期限です。  
 バーコードが印字されている納付書は、24時間全国のコンビニエンスストアで納付ができます。また、納め忘れない口座振替・自動払込もできますので活用ください。  
 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、納期限内の納付をお願いします。納付方法などの相談を希望される場合は、お問い合わせください。

問 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



### 相談

【入権・男女共生課からのお知らせ】  
**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。相談は無料です。秘密は固く守られます。  
 日・㊟ 7月13日(土)／なんなんひろば 会議室1・2、8

月6日(火)／駅前会館 第1・2中会議室 時間はいずれも午後1時～4時 問 長野地方方法務局松本支局(☎32-2571 ㊟32-2572)

### 全国一斉不動産表示登記 無料相談会

土地家屋調査士が、土地の境界や登記に関する悩み、建物に関する登記などの悩みについて相談を受けます。相談は事前の予約をお勧めします。  
 日 7月27日(土)午後1時30分～4時(相談時間/1件30分まで) 場 中町・蔵シツク館  
 申・問 長野県土地家屋調査士会事務局(☎026-2324566 ※平日午前9時～午後5時。正午～1時を除く)

### 法務局筆界特定・境界ADR合同相談会

【市民相談課からのお知らせ】  
 長野地方方法務局松本支局では、土地の境界をめぐる紛争について、解決のお手伝いやアドバイスをする相談会を開催しています。  
 日 偶数月第4木曜日(祝日の場合は翌日の金曜日) 午後

2時～5時(相談時間/1時間) ㊟ 長野地方方法務局松本支局(沢村2-12-46) 定 毎月先着3人 ※要事前予約(相談日の前々日(火曜日)まで) 料 無料 申・問 長野地方方法務局不動産登記部門 地図整備・筆界特定室(☎026-2335-6642)



### 募集

おいしく食べよう  
 具だくさんみそ汁コンテスト開催

市が推進する「おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動」を広めるため、「松本の新しい郷土食へ」信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい具だくさんみそ汁をテーマに、市民の皆さんからレシピを募集します。  
 市内在住または在学、在勤の方 ●応募期間 7月22日(月)～8月26日(月) ●応募部門 ①子どもの部(中学生以下) ②一般の部(プロ・アマ問わず) ※親子やグループでの応募も可 ●応募規定 ①野菜を3種類以上使用すること ②信州産みそを使用すること ③手軽に作るこ

ことができ、オリジナルであること ④できるだけ地元の食材を使ったもの 他 一次審査(書類選考)通過の各部門4名は二次審査へ進みます。二次審査(実演審査)および表彰式は、9月21日(土)学都松本フォラムで行います。 申・問 8月26日(月)までに、市内各保健センター窓口にある応募用紙を郵送(〒390-08620丸の内3-1-7)、または電子メール(kenkoka@city.matsunotajip.jp)で健康づくり課(東2) ☎34-3217 ㊟39-2523へ

### 技能功労者褒賞 候補者の推薦を

永年にわたり技能職分野で活躍され功績のある方を、11月23日(祝)に褒賞します。  
 市内に居住する男性60歳、女性50歳以上の技能者で、その職におおむね30年以上従事し、技術の向上、後継者の育成など業界の発展に功績が顕著で、他の模範と認められる方 ●対象職種 40職種 ※詳細はお問い合わせください。 申・問 8月16日(金)までに労政課(☎35-6286 ㊟88-7669)へ

技能功労者褒賞 候補者の推薦を



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



### 松本市顕彰の申請を

市では、松本市顕彰要綱に基づき、文化、スポーツなどの分野で、全国的に顕著な成績をおさめた団体や個人を11月1日に開催する「まつもと市民祭表彰式典」で顕彰します。

市内に所在地がある団体、

または住所がある個人 ※市外に居住している個人で競技等の出身母体が市内にある場合も該当 ●基準Ⅱ平成30年9月1日(令和元年8月31日)までに行われた国際規模の各種競技会等で入賞した方、または全国規模の各種競技会等で最高賞を受賞した方

8月2日(金)までに、該当と思

われる方は、①大会要項の写し、②表彰状の写し(または入賞結果がわかるもの)を添えて申請してください。(期限以降8月31日までの大会は問い合わせの上、9月2日(月)までに申請) ④小・中学生(スポーツ関係は除く)は学校教育課(大4) ☎33-9846 ☎34-3206、スポー

## 松本産野菜・くだものを使った 「味覚の授業体験講座」 参加者募集



松本ならではの食材を使い、甘味・うま味などの味の基本である「五味」を体感する「味覚教育」講座を、今年度初めて開催します。食に関心のある方は、この機会に「味覚教育」を体験してみませんか。夏休み期間中ですので、親子での参加も受け付けます。

#### 《基本コース(調理なし)》

開催日	会場	時間	締め切り
① 7月26日(金)	大手公民館	午後3時30分～5時	7月16日(火)
② 8月6日(火)		午後1時30分～3時	7月26日(金)
③ 8月6日(火)		午後3時30分～5時	

#### 《味覚演習コース(調理あり)》

開催日	会場	時間	締め切り
① 7月27日(土)	なんなんひろば	午前10時～午後1時15分	7月16日(火)
② 8月7日(水)			7月26日(金)

- 定** 各回先着10人程度(5人以上で開催)
- 料** 無料
- 内** 基本味「五味」の試食、きゅうり・ブルーノンの試食
- 持** エプロン、マスク、筆記用具
- 他** 参加者にはコース別に講座受講証を渡します
- 申・問** 農政課 (本5) ☎34-3221 ☎36-6217



### 公民館運営審議会委員の募集

ツ関係はスポーツ推進課(☎45-95111 ☎45-11024)、その他は秘書課(本2) ☎34-3200 ☎35-2003

市の公民館の事業や運営について審議をいただく委員を募集します。

### 第1回松本産農産物を使った料理教室

松本で収穫された新鮮な旬の農産物を使い、調理と試食を楽しみます。今回のテーマは「りんご」を使った料理です。

の公民館に望むこと(800字程度) ●募集期間Ⅱ令和元年7月16日(火)まで ④生涯学習課・中央公民館(〒390-0811 中央1-18-1) ☎32-11132 ☎37-11-53 ☎gakushu@city.natsumoto.lg.jp

①市内に居住する方で、平成31年4月1日現在で満20歳以上の方 ②年数回開催される審議会および各種研修会に出席できる方 ③松本市議会議員または松本市職員(嘱託員、臨時職員を含む)でない方 ④松本市の他の附属機関等の委嘱を受けている場合は2機関までの方 ⑤学校教育および社会教育、家庭教育の向上に資する活動を行う方 ●任期Ⅱ2年(令和元年(2019年)8月1日～令和3年(2021年)7月31日) ⑥若干名 ⑦次の書類を、郵送等で生涯学習課・中央公民館へ【応募申込書(様式自由)】住所、氏名、性別、年齢、電話番号、応募の動機、委員として活かしたい経歴、活動経験等を記入【小論文(様式自由)】テーマ「これから

⑧8月6日(火)午前10時～午後1時 ⑨梓川公民館 ⑩6～12歳のお子さんがいらっしゃる親子10組(応募多数の場合は、初参加の方を優先) ⑪大人500円、子供300円(材料費) ●メニュー(予定)Ⅱりんごおこわ、りんごにんじんのサラダ、りんごと豚肉のポットロースト、りんごの餃子パイ ⑫エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 ⑬1歳以上の未就園児定員5人。500円/人 ⑭まつもと農村女性協議会会員 ⑮申・問 7月26日(金)までに農政課(本5) ☎34-3222 ☎36-6217)へ

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

# 情報チャンネル



## 募集

### 令和2年(2020年)松本市成人式 実行委員会の委員を募集

本市の成人式は、新成人による実行委員会を組織し、企画、運営を行っています。今年度成人を迎える方で実行委員会に参加していただける方を募集します。

- 対** 今年度成人を迎え、令和2年1月12日(日)に開催される松本市成人式に出席される方(平成11年4月2日から平成12年4月1日に生まれた方)
  - 日** 実行委員会は、8月～12月までの間、月1回程度開催予定 **場** なんなんひろば
  - 定** 先着15人程度 **内** 記念品の選定、パンフレットの作成
- 実行委員会企画の検討・実施の他、当日の式典進行など
- 申**・**固** 青少年ホーム(☎26-1083 ㊧25-5337)

### 松本若者会議 実行委員を募集

松本若者会議は、若者が住んでみたいまちとは何かを考える場です。その会議の中心となり企画・運営する実行委

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

員を募集します。

**対** 市内に居住または通勤、通学する15歳以上35歳未満の方

**内** 松本若者会議の内容を検討する実行委員会を年4～5回実施予定。松本若者会議にも参加していただきます。  
**申**・**固** 青少年ホーム(☎26-1083 ㊧25-5337)

### 2020年版信州まつもと「旬のカレンダー」掲載写真募集

市内で撮影された農産物と関連した自然、風景などの写真を募集します。

**対** 市内外を問わず、どなたでも応募できます。(未成年者は保護者の許可が必要)

**募集期間** 7月19日(金)～10月31日(木) **募集テーマ** 信州まつもとの「旬の農産物」のある風景 **募集内容** 平成31年(2019年)1月以降に市内で撮影された農産物と関連した写真 ※農産物は穀物・野菜・果樹・花き・畜産・農産加工食品・工芸農作物 **結果発表** 令和元年(2019年)12月に市ホームページで発表します。写真が採用された方には記念品と2020年版カレンダーを1部進呈。 **応募方法** 郵送

または電子メールで農政課へ(詳細は、市ホームページをご覧ください) **申**・**固** 農政課マーケティング担当(本5 ☎34-3221 ㊧36-6217 ㊧ichiba@city.matsunomorig.jp)

### 自衛官等募集

陸・海・空 自衛官等の採用試験を実施します。身分は特別職国家公務員です。

**陸**・**海**・**空** 自衛官候補生 任期制自衛官要員

**対** 18歳以上33歳未満の男女

**受** 7月1日(月)～9月6日(金) **試験日** 筆記試験 9月20日(金) 22日(日)いずれか1日 ※口述試験・身体検査は別日に実施

**陸**・**海**・**空** 一般曹候補生 中核となる曹要員

**対** 18歳以上33歳未満の男女

**受** 7月1日(月)～9月6日(金) **試験日** 1次 9月20日(金) 22日(日)いずれか1日

**海**・**空** 航空学生パイロット要員

**対** 高卒(見込み含む)。海 18歳以上23歳未満の男女 空 18歳以上21歳未満の男女

**受** 7月1日(月)～9月6日(金) **試験日** 1次 9月16日(祝)

**申**・**固** 自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所(深志2-6-15 マルナカ深志ビル1階 ☎36-2787)

### 第20回ピアノカーニバル 出演者募集

波田文化センターで今年開催20周年を迎えるピアノカーニバルの出演者を募集します。

**対** ①ピアノ「ベーゼンドルファー」を弾いてみたい方

②経験不問ですが、コンサート形式なので一曲を通して弾ける方 ③音響設備を必要としない歌や弦楽器などの共演も歓迎 **日** 9月22日(日)午後2時(開場午後1時30分) **場** 波田文化センター

アクトホール **定** 30組程度 ※応募多数の場合は抽選

**料** 1組2000円 ※記念品付き **曲目** ジャンルは問わず1組あたり1曲5分まで **申** 7月23日(火)～8月25日(日)に、波田文化センター窓口設置の申込用紙に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(中学生以下の方の出演には保護者のサイン、捺印が必要) **固** 波田文化センター(☎92-7501 ㊧92-7505 月曜休館)

### 長野県障がい者 文化芸術祭作品を募集

**対** 市内在住の障害のある方 **日** 9月14日(土)午前9時～午後4時45分、9月15日(日)午前9時～午後1時 **場** 上田市九子文化会館(上田市上丸子1488) **料** 無料 **内** 絵画、手芸、工芸、書道、写真、文芸(短歌、俳句、自由詩) ※平成30年8月以降に制作した作品1人1点まで。作品の規格、搬入方法などはお問い合わせください。 **申**・**固** 8月2日(金)までに障害福祉課(東1 ☎34-3212 ㊧36-9119)へ

### 2019「abn・八十二」第19回ふるさとCM大賞NAGANO」CM作品募集

**テ** マ 松本市の特長を表現した30秒間のコマーション **審** 査 会 長野朝日放送主催の審査会で審査されます **申** 応募要項をお送りしますので、8月23日(金)までに広報国際交流課へご連絡ください。 ※作品提出は9月30日(月)必着 **固** 広報国際交流課(本2 ☎34-3271 ㊧34-3201)

## 令和2年(2020年)4月からの 公の施設指定管理者募集

### ●指定管理者制度とは

市民の皆さんが利用する福祉施設、観光施設、スポーツ施設などの公の施設を、民間事業者を含めた団体などが市の指定を受けて管理する制度です。

### ●募集する施設

施設名	施設数	担当課
弓道場・柔剣道場	2	
庭球場	美須々屋内運動場	スポーツ推進課 (☎45-9511 ☎45-1024)
	南部屋内運動場	
	沢村庭球場	
	開智公園運動場	
	新村庭球場	
	浅間温泉庭球公園	
	松本臨空工業団地庭球場	
	波田扇子田運動公園	
サッカー場、あがた運動公園、馬術競技場	3	
総合体育館	1	
美須々駐車場	1	
霊園(中山・蟻ヶ崎・並柳)	3	環境保全課 (☎34-3043 ☎34-0400)
葬祭センター	1	
障がい者就労センター・はた	1	障害福祉課 (☎34-3212 ☎36-9119)
しがビューティフルパーク	1	耕地林務課(四賀農林担当) (☎64-3115 ☎64-2933)
グレンパークさわんど	1	西部農林課 (☎78-3003 ☎78-3942)
ながわ山彩館	1	
梓水苑・梓川地域休養施設(松香寮)	2	観光温泉課 (☎34-8307 ☎34-3049)
乗鞍観光センター	1	山岳観光課 (☎94-2307 ☎94-2567)
野麦峠オートキャンプ場	1	
池上百竹亭	1	生涯学習課 (☎32-1132 ☎37-1153)

※複数併記してある施設は、一体管理で公募します。

施設の業務内容、管理費、指定期間や申請に際しての手続き、申請資格などは、各施設の募集要項に掲載します。

●募集要項 各担当課で配布するほか、市ホームページに掲載します。

●募集期間 7月1日(月)～8月19日(月)

☎ 各施設の担当課へ

※制度全般については行政管理課 (☎33-4770 ☎33-1877) へ

### 松本児童園 職員募集

児童養護施設松本児童園では令和2年(2020年)4月1日から勤務する職員を募集します。

☎心理士(有資格者は正規受験資格者は嘱託)、児童指

導員・保育士(正規または嘱託) ●受験資格Ⅱ臨床心理士または公認心理士(見込みも含む)、社会福祉士または精神保健福祉士、児童指導員、保育士のいずれかの資格を有する方。(見込みも含む) ●募集人数Ⅱ若干名 ●第1次試験(筆記) Ⅱ8月9日(金)午

前10時) ●第2次試験(面接)Ⅱ一次合格者に通知  
☎書類選考、第一次筆記、第二次面接 持筆記用具  
申・固 7月31日(水)までに郵送で履歴書、資格(見込み)・卒業(見込み)証明書を松本児童園(〒390-0851 島内1666-880 ☎47-

0590 ☎47-0594)へ  
【耕地林務課からのお知らせ】  
きのこの山のオーナー募集  
安曇野市・松本市山林組合所有の「きのこの山」の入札を行います。マツタケを主とする菌類が入札の対象です。7

月下旬に現地説明会、8月上旬に入札を予定しています。  
☎市内または安曇野市在住の方 ☎安曇野市豊科田沢の組合有林(5区画) 申・固 7月18日(木)までに安曇野市・松本市山林組合事務局(☎71-2434 ☎71-2507)へ



## 催し

### 第3回美ヶ原高原自然観察会

美ヶ原高原で、自然に触れ、自然の仕組みや大切さを学ぶ観察会を行います。

● 8月18日(日)午前10時～午後3時 ● コースⅡ美しの塔・アルプス展望(約6キロメートル) ※変更する場合があります。

● 集合Ⅱ自家用車の方は、午前9時30分に美ヶ原自然保護センター、バス利用の方は、午前8時に市役所東庁舎前 定 38人(バス) ※応募多数の場合は抽選

● 費用 500円(保険代と記念品代含む) 美ヶ原高原パークボランティア 特 昼食、飲み物、雨具 ※標準高2000メートルです。登山の服装でお越しください。

● 申込 7月29日(月)～8月7日(水)に観光温泉課内 美ヶ原観光連盟事務局(☎34-8307) ☎34-3049 ※平日のみ)へ

### 親子で美ヶ原高原を楽しまう!

動植物の観察や工作をして、

## 第32回国宝松本城太鼓まつり

国宝松本城本丸庭園を会場に、広く全国各地から太鼓団体が集まります。



● 7月27日(土)、28日(日)

【駅前演奏】松本駅お城口駅前広場/午後1時30分～3時

【街中演奏】松本城大手門枡形跡広場/午後2時～3時45分

【太鼓体験】松本城大手門枡形跡広場/午後2時～3時45分のうち、30分程度

【メインステージ】国宝松本城本丸庭園/午後5時30分～9時

※入場は午後4時40分から。開催時間が変更になる場合があります

● 入場無料

### ●メインステージ出演順

〈27日(土)〉

和太鼓 鳴桜(なを)(松本市)、和太鼓 鼓一(東京都)、四賀鼓龍会虚空蔵太鼓(松本市)、打音's TOP(神奈川県)、松本アルプス太鼓(松本市)、幸手と和太鼓保存会(埼玉県)、八丈太鼓 六人会(東京都・招へい団体)、三原志知小学校和太鼓「志童」(兵庫県)、浅間温泉火焰太鼓保存会(松本市)、藤本吉利・藤本容子(プロゲスト)、～合同演奏～中山太鼓連(松本市・合同演奏のみ)

〈28日(日)〉

志賀天友太鼓(石川県)、さんとこ(松本市)、本郷若獅子太鼓(松本市)、東京TAIKOGIRLS(埼玉県)、相洋高等学校和太鼓部(神奈川県)、和太鼓 響(松本市)、信濃国松川響岳太鼓(長野県)、国宝松本城古城太鼓(松本市)、転輪太鼓 打乱漢 獅鬪～SEED～(愛知県・招へい団体)、藤本吉利・藤本容子(プロゲスト)、～合同演奏～ ※出演日・出演順が変更になる場合があります

☎ 観光温泉課内 国宝松本城太鼓まつり実行委員会 (大5) ☎34-8307 ☎34-3049

親子でトレッキングを楽しみませんか。

● 小学生親子 8月11日(祝)午前10時～午後3時

● 午前中・散策(思い出の丘) 美ヶ原自然保護センター、

午後・散策(王ヶ頭)または

工作 ※雨天中止。高低差のある約4キロメートルのトレッキングです。休憩をはさみながら約2時間30分程度歩きます。

● 集合Ⅱ午前8時に市役所東庁舎前 ※解散は午

後4時30分(予定) 定 38人(バス) ※応募多数の場合は抽選

● 費用 500円(保険代と記念品代含む) 美ヶ原高原パークボランティア

特 昼食、飲み物、雨具 ※標準高2000メートルです。登山のできる服装でお越しください。

● 申込 7月16日(火)～26日(金)に観光温泉課内 美ヶ原観光連盟事務局(☎34-8307) ☎34-3049 ※平日のみ)へ

### 親子で星を空を見てみよう!

夜の美ヶ原高原を舞台に、親子で標準高2000メートルから望む星々と夜景を楽しみませんか。

● 小学生親子 8月10日(土)午後7時～9時 ※雨天中止。当日の開催判断はフェイスブック(https://ja-jp.facebook.com/utsukushi2034/)をご確認ください。

● 集合Ⅱ 自家用車の方は、午後7時ま

でに美ヶ原自然保護センター売店駐車場、バス利用の方は、午後5時30分に市役所東庁舎前 ※解散は午後10時30分(予定) 定 26人(バス) ※

● 費用 無料 北山輝泰氏/星景写真家 特 防寒着、雨具

● 申込 7月16日(火)～26日(金)に観光温泉課内 美ヶ原観光連盟事務局(☎34-8307) ☎34-3049 ※平日のみ)へ

へ

教育文化センターの催し

【親子プラネタリウム】

小さな子ども向けの番組「ピーターパンと宇宙へGO!」太陽系をぼうけんだーを放映します。

日 7月7日(日)午後3時  
 場 2階プラネタリウム 定  
 90人 無料 申 当日会場へ

【星を散歩(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。

対 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 日 7月20日(土)午後7時30分～9時 場 天体観測室、2階プラネタリウム 定 先着40人 無料  
 講 スターウォッチングクラブ北斗 申 7月13日(土)から電話受け付けのみ

【プラネタリウム番組制作講座】

「ステラドームスクール」を利用して、プラネタリウムで放映できる簡単な星空解説番組を制作します。

対 高校生以上 日 8月6日(火)午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着5人 1020円 持 筆記用具、昼食 申 7月30日(火)から電話受け付けのみ

【JAXA・国立天文台 見学ツアー】

子どもたちに宇宙についての興味を深めてもらうため、天文研究開発が行われているJAXA調布航空宇宙センターと国立天文台三鷹の見学ツアーを実施します。

対 市内在住の小中学生とその保護者 日 8月9日(金)午前6時50分～午後6時50分 定 30人(抽選) 大人1000円、子ども500円  
 持 昼食など 申 7月11日(木)までに、郵便番号・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢を明記の上、郵送(〒390-0221里山辺2930-1)・ファクス・市ホームページから受け付け

【親子映画会】

宮沢賢治アニメーション特集「注文の多い料理店」「双子の星」を上映します。

日 7月7日(日)午前11時～午後2時 場 3階ホール 定 150人 無料 申 当日会場へ

【エクセル基礎】

表計算ソフト「エクセル2016」の基本操作を、種々の表を作りながら学びます。

日 7月14日(日)・15日(祝)午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 無料

4090円 持 筆記用具、昼食 申 7月7日(日)から電話受け付けのみ

【エクセル上級】

関数や表計算の活用を学びます。

対 エクセル基礎講座終了程度の経験がある方 日 8月7日(水)午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 3070円 持 筆記用具、昼食 申 7月31日(水)から電話受け付けのみ

【親子科学工作教室】

お星さまやこん虫がステッキ(棒)を登る「ふしぎマジックステッキ」を作ります。

対 小学生以上 日 8月4日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階スタジオ 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までにお知らせします。 510円 申

【親子プログラミング教室】

レゴ・マインドストームを使って簡単なロボットを作ります。

対 小学4～6年生とその保護者 日 8月12日(月・休)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階第2研修室 定 各回9組 ※申

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。 無料  
 申 7月12日(金)～27日(土)に電話または市ホームページから  
 教育文化センター(☎3217600) ☎3217604

都市計画道路などの変更に伴う公聴会

都市計画道路4路線と用途地域を変更する都市計画案を作成するにあたり、公聴会を開催します。

●変更内容Ⅱ(県決定) 松本朝日線および長野飯田線、(市決定) 城山新井線、南松本駅石芝線および白板地区用途地域 対 都市計画案に係る地域にお住まいの方とその他利害関係者 日・場

7月28日(日)午前10時～/白板地区公民館、午後2時～/なんなんひろば ●閲覧期間Ⅱ 6月28日(金)～7月26日(金) ●閲覧場所Ⅱ 松本市都市政策課、長野県松本建設事務所、長野県建設部都市・まちづくり課 ●公述申出Ⅱ 公聴会での公述(発言)を希望する方は7月19日(金)までに公述申出書に必要事項を記入の上、提出してください。申し出がない場合は公聴会を中止します。 他

は公聴会を中止します。 変更内容により、会場等が異なりますので、詳細は市ホームページをご覧ください。

日 都市政策課(本5) ☎3413251 ☎3413202、長野県松本建設事務所計画調査課(☎4011964) ☎478027)

第9回平和・国際交流に関する留学生日本語スピーチコンテスト

市内の大学・専門学校に在学する留学生、外国籍の学生が、平和・国際交流をテーマに自らの考えや思いを日本語でスピーチします。コンテスト終了後は、留学生との交流会を開催します。

日 7月13日(土)午後1時～4時30分 場 Mウイング3階312会議室 原稿審査を通過した16人の留学生によるスピーチを審査し、発表者を表彰します。 無料 申 不要 問 広報国際交流課内 同実行委員会事務局(本3) ☎3413220 ☎kouhou-pr@city.ma-tsumoto.lg.jp





催し

夏休み社会見学  
親子図書館たんけんツアー

普段は入れない書庫の見学や館内の案内、図書館クイズ等を行います。

対 小学生(要保護者同伴)

日 7月29日(月)午前の部：午前10時～11時30分、午後の部：午後2時～3時30分

場 中央図書館 定 各部親子10組 特 筆記用具 申・関

7月5日(金)から中央図書館(☎3210099 ㊟3711148)へ

夏休みエコスクール  
参加者募集

夏休みを有意義に！楽しく環境を学ぶエコスクールに参加しませんか。市内在住の小学生とその保護者を対象に開催します。※集合場所から送迎バス有

【川の生きものを観察しよう！】水生生物の観察会です。

日 7月29日(月)午前9時～正午 場 波田支所、梓川橋上流右岸 ●集合場所 市役所・波田支所 定 20人 料 無料

無料 ●締め切り 7月16日(火)  
ペットボトルから 繊維を作ろう！  
ペットボトルのリサイクルの仕組みを学びます。

日 8月1日(木) ①午前9時30分～11時30分または、②午後1時30分～3時30分 場 環境技術センター ●集合場所 市役所・会場 定 各15人 (保護者の参加は一人まで)

料 小学生500円 ●締め切り 7月16日(火)

【コマジミを観察しよう！】国内でも貴重なチョウの観察会です。

日 8月5日(月)午前8時30分～午後3時 場 奈川支所、奈川古宿地区 ●集合場所 市役所・波田支所 定 20人 料 無料 ●締め切り 7月22日(月)

【森の自然たいけん】自然観察、木工教室、バウムクーヘンづくりを行い、木について学びます。

日 8月6日(火)午前8時30分～午後5時 場 長野県林業総合センター ●集合場所 市役所・会場



トライあい・松本  
夏のワークショップ  
in イオンモール松本



トライあい・松本で活動しているサークルがイオンモール松本でワークショップを開きます。手作り小物の製作が無料体験できます。ミニ講座も同時開催。事前申し込み不要です。

場 イオンモール松本 晴庭2階インフォメーション横 ●時間＝午前10時30分～午後5時(定員になり次第終了)

日程	内容	定員	団体名
7月27日(土)	くるみボタンワークショップ ブローチ・髪飾り・マグネット 作成(1人1個)	先着 100人	フラワーバスケット
7月28日(日)	パッチワークのミニ巾着、ポ ケットティッシュカバーなど の小物作り	先着 50人	エコの会
	加賀ゆびぬき作り体験 錦糸でかがり模様を作る部分 を体験	先着 20人	加賀ゆびぬき松本 倶楽部

場 トライあい・松本 2階大会議室 ●時間＝午後1時30分～2時30分

日程	内容	定員	団体名
7月27日(土)	ミニ講座【トライあい・サイ エンスカフェ】 ～やさしい相対性理論と ブラックホールのお話～	30人	四次元倶楽部

場 トライあい・松本(☎35-6285 ㊟35-6344)

定 30人 料 500円 ●締め切り 7月22日(月)  
【上高地自然観察会】上高地の自然を学び、体感する講座です。(①・②両講座への参加必須)  
定 20人 料 無料 ●締め切り 7月29日(月)  
①事前学習会  
日 8月9日(金)午前9時30分～11時30分 場 なんな



んひろば  
②現地学習会 日 8月16日(金)午前7時15分～午後5時  
場 河童橋～明神池 ●集合場所 なんなんひろば  
申 各講座締め切りまでに、市ホームページ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昼間連絡がつく電話番号、⑥バス利用の有無を明記して環境政策課(〒390-8620 丸の内3-7)へ。  
※応募多数の場合は抽選。初参加の方優先。当選者には後日詳細を連絡。天候等により開催中止や内容変更になる場合あり。安全上、対象未満のお子さんは参加できません。  
環境政策課(東4) ☎343268 ㊟340400

## 教育文化センター開放日

### 【夏休み映画会】

「シンデレラ」を上映します。

- 日** 7月27日(土)午後2時～  
**場** 3階ホール  
**定** 150人 **¥** 無料  
**申** 当日会場へ



### 【小中子どもパソコン開放日】

教育文化センターのパソコンで、アニメーションや名刺などの作成・キーボード練習ができます。

- 対** 小・中学生のみ(小学3年生以下は保護者同伴)  
**日** 7月27日(土)・28日(日)  
 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時(出入り自由)  
**場** 3階第1研修室  
**定** 各回20人 **¥** 無料  
**申** 当日会場へ

### 【プラネタリウム特別投映】

プラネタリウムを全日無料でお楽しみいただけます。午前10時、11時からはファミリー向け番組の投映、午後2時からは大人向けのヒーリング企画、午後3時からは家族で楽しめるクイズ大会を行います。

- 日** 7月27日(土)・28日(日)  
 午前10時～、午前11時～、午後2時～、午後3時～  
**場** 2階プラネタリウム  
**定** 先着90人 **¥** 無料  
**申** 当日会場へ

### 【サイエンスショー】

わくわく・ドキドキがいっぱいの科学実験をお楽しみください。

- 日** 7月28日(日) 午前10時～10時30分  
**場** 3階ホール  
**定** 150人 **¥** 無料  
**申** 当日会場へ  
**問** 教育文化センター (☎32-7600 ☎32-7604)



### 企業の職場見学と就職セミナー

- 対** 高校、大学生等 **日** 8月2日(金)午前10時～午後5時  
**内** 詳細はこちら  
**申・問** 7月26日(金)までに労政課  
 ☎35-6286  
 ☎88-7669へ



### 人権映画の日

- 毎月第1水曜日に入権に関する映画を上映しています。  
**日** 8月7日(水)午後3時～5時  
**場** ●上映作品「嗚呼 満蒙开拓団」Mウイング3階 ネットワーク室 **¥** 無料  
**問** 人権・男女共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

### 【文化振興課からのお知らせ】 第13回子どもたちによる 鈴木鎮一記念館コンサート

神戸のスズキ・メソッド教室に通っている生徒たちによるコンサートです。関西地区の指導者も弦楽伴奏として共演します。

- 日** 7月28日(日)午後2時開演  
**場** 鈴木鎮一記念館 展示室  
 (旭2-11-87) ●駐車場II旭町小学校 教職員用駐車場

- (旭町小学校東門側) **定** 80人 **¥** 無料 ●プログラム  
 II ハイドン…弦楽四重奏曲作品64-5「ひばり」より、弦楽合奏、パガニーニ…カプリース第24番、ヴィヴァルディ…協奏曲ト短調第3楽章、ドヴォルザーク…ユーモレスク、鈴木鎮一…アレグロほか  
**問** 鈴木鎮一記念館 (☎・☎) 34-6645

### 【観光温泉課からのお知らせ】 「湘南藤沢親子サマーキャンプ」 参加者募集

今年で59回目を迎える姉妹都市藤沢市との、海と山との市民交歓会事業を、海の街・藤沢市で開催します。

- 対** 市内の小学生とその保護者 **日** 8月4日(日)午前6時30分/貸切バス松本発、5日(月)午後6時30分頃/松本着  
**※** 1泊2日 **定** 30人 **※** 初

- 参加家族を優先。応募多数の場合は抽選。抽選結果は7月18日(木)までに郵送で通知します  
**¥** 大人1万3000円、小人9000円 **※** 交通・宿泊・一部食事・施設使用料・旅行保険代込み。宿泊は藤沢市内ホテルとなります **内**



### 【1日目】新江ノ島水族館見 学、江の島散策 【2日目】 江ノ電乗車、地引き綱、藤沢市親子との交流(市民交歓会、海水浴) **申・問** 7月11日(木)までに、参加者全員の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、生年月日、性別を明記の上、ファクスまたは電子メールで松本観光コンベンション協会

- (大1) ☎34-3295(平日午前9時～午後5時) ☎39-7320 ☎ yokosoe@na.tsumoto-tea.or.jp



# 情報チャンネル



## 催し

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

【労政課からのお知らせ】

「無料で作れるホームページ」作成セミナー

無料ツールを使ったホームページの作成について、初心者向けに分かりやすく説明します。

【松本市、塩尻市、安曇野市に在住で、出産・子育て・介護等のため在宅で仕事をしたい方】  
 日 7月23日(火)午前10時～正午  
 場 コワーキングスペースKnowwer(s) (大手1-3-29)  
 無料  
 申請 クラウドット株のホームページ (https://knowers.doorkeeper.jp/events/92699) から  
 申込 クラウドット株 (☎070-6976-4893 平日午前10時～午後5時)

「夏休み水の研究お助け隊」参加者募集

毎日使う水がどのように作られ、汚れた水がどのようにきれいになるかを学びます。  
 【市内の小学校に通学する4～6年生と保護者】  
 日 7

月27日(土)、28日(日)、29日(月)  
 午前9時～正午 ②午後1時～4時  
 場 両島浄化センター  
 ① 定 各回12組 ② 無料  
 内容 水の実験、浄化センターの見学、微生物の観察  
 持 筆記用具、帽子  
 申込 日 7月4日(木)～17日(水)に、電話で宮瀬浄化センター (☎32-5169 平日午前8時30分～午後5時) へ

私たちのまち・松本で世界の料理を楽しもう

インド料理店の店主から、本格インドカレー(豆カレー)の作り方を教わります。交流を楽しみながら一緒に食べます。  
 日 8月25日(日)午前10時～午後1時  
 場 トライあい・松本 料理実習室  
 定 先着35人 ② 1000円  
 講 アシシユ・シルプカー氏  
 /DOON食堂 印度山  
 持 白米1合、エプロン、三角巾  
 申込 日 7月11日(木)午前10時から、多文化共生プラザ (☎39-1106 ③ 37-1153) へ

わくわく多文化ボールゲーム教室

「バルシューレ」というド

イツで生まれたボールゲームの教室です。柔らかいボールを使い楽しみながら、神経系の発達やボール感覚を身につけるためのプログラムを松本山雅の鐵戸アンバサダー・今井コーチが指導します。  
 対象 小学生  
 日 7月30日(火)午後2時～3時  
 場 中央公民館 (Mウイング) 北棟8階 体育館  
 定 先着20人 ② 500円 (保険料)  
 講 鐵戸裕史さん、今井昌太さん他  
 持 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル  
 申込 日 7月4日(木)午前10時～26日(金)に多文化共生プラザ (☎39-1106 ③ 37-1153) へ

第38回国宝松本城「薪能」

今年、観世流(能)の坂井音重師ほか、大藏流(狂言)の山本泰太郎師ほか皆さんによる公演です。  
 日 8月8日(木)午後5時30分～9時  
 ※雨天中止  
 場 国宝松本城二の丸御殿跡  
 ② 無料  
 ③ 能  
 /杜若



恋之舞 ② 狂言/狐塚 ③ 能  
 /融 クツロギ ※開演前に能楽講座と演目解説(午後4時～4時30分)があります。  
 ●駐車場 松本城西側の臨時駐車場を午後4時30分～9時30分まで無料開放  
 申込 日 松本城管理事務所 (☎32-2902 ③ 32-2904)

ひとり親家庭「チヨークアート講座」

ひとり親家庭のいきいき講座として、親子で一緒にチヨークアート製作を楽しみます。  
 対象 市内在住のひとり親家庭  
 日 7月21日(日)午後1時30分～3時30分  
 場 なんなんひろば  
 ② 製作500円 ③ 三枝典子先生  
 持 作品を入れて持ち帰る袋  
 申込 日 7月16日(火)までにひとり親家庭福祉会事務局 (☎27-3381 ③ 27-2239)、こども福祉課 (☎33-4767 ③ 36-9119) へ

第21回子どものための七夕コンサート「天の川」

幼いころからクラシック音楽に親しむためのピアノコンサートです。

対象 子ども  
 日 7月13日(土)午後3時～5時 (開場2時30分)  
 場 あがたの森文化会館2-8会議室  
 定 50人 ② 無料  
 ④ ドイツ在住のピアニスト、ヤスヨ・テラシマ・ヴェアハーン氏による演奏と、音楽やドイツについてのトーク  
 申込 不要  
 ④ あがたの森文化会館 (☎32-1812 ③ 37-0472)

牛伏川階段工学習講座

国の重要文化財「牛伏川階段工」について学んでみませんか。  
 日 7月31日(水)午後1時30分～午後7時  
 場 内田公民館2階講義室  
 定 先着30人 ② 無料  
 ③ 加藤輝和氏/牛伏鉢友の会代表  
 持 筆記用具  
 申込 日 内田公民館 (☎58-2494 ③ 85-1071)



スペシャルリサイタル  
 「瀬山詠子 日本歌曲を歌う」

7月14日(日)午後3時開演  
 (午後2時30分開場) ※約1  
 時間のコンサート **場** ザ・  
 ハーモニーホール (小ホ  
 ル) **¥** 2000円 (全席自  
 由) ●出演 瀬山詠子 (ソ  
 プラノ)、花岡千春 (ピアノ)  
 ●プロگرام Ⅱ 曲・石桁真礼  
 生/詩・新実南吉・「貝殻」  
 曲・三善晃/詩・畑中良輔・  
 「超える影に」他  
**問** ザ・ハーモニーホール (☎  
 47-2004 **☎** 47-238  
 3)

スガダイロー  
 真夏のジャズナイト

孤高のジャズピアニスト、  
 スガダイローが音楽文化ホ  
 ルに初登場。  
**日** 8月2日(金)午後7時開演  
 (午後6時30分開場) **場**  
 ザ・ハーモニーホール (小ホ  
 ル) **¥** 一般/4500円、  
 ハーモニーメイト/3500  
 円、25歳以下/1500円  
 (全席自由・ワンドリンク付  
 き) ●出演 Ⅱ スガダイロー  
 ●プロگرام Ⅱ 「季節はただ  
 流れていく」他 **託** 有料。  
 要事前申し込み。詳細はお問

い合わせ  
 ください。

**問** ザ・ハ  
 ーモニー  
 ホール (☎  
 47-200  
 4 **☎** 47-2383)



日本歌曲セミナー  
 聴講生募集

日本歌曲界を代表する瀬山  
 詠子先生の歌曲セミナーの聴  
 講生を募集します。

**日** 7月15日(祝)午後1時開始  
**場** ザ・ハーモニーホール (小  
 ホール) **¥** 聴講料2000  
 円  
**講** 瀬山詠子 (ソプラノ)、金  
 岡泉 (セミナー・ピアニスト)  
**申**・**問** ザ・ハーモニーホー  
 ル (☎ 47-2004 **☎** 47-2  
 383)

THE鍵盤フェスタ12019  
 ～あなたほどの鍵盤が大好き～

ザ・ハーモニーホールが所  
 有する鍵盤楽器 (オルガン、  
 チェンバロ、ピアノ) の魅力を  
 楽しむ夏休み特別企画。聴き  
 比べコンサート、鍵盤楽器に  
 関する各種展示や体験コーナ  
 ーなど、大人も子どもも楽し  
 める企画が盛りだくさんです。



**日** 7月28日(日)午前10時30分  
 (午後4時) **場** ザ・ハーモ  
 ニーホール **¥** 無料 ※事  
 前申し込み不要。体験コーナ  
 ーは当日、整理券を配布する  
 ものがあります。 ●出演 Ⅱ  
 (コンサート) チェンバロ・  
 栗形亜樹子、ピアノ・塚本敦  
 子、オルガン・原田靖子  
**問** ザ・ハーモニーホール (☎  
 47-2004 **☎** 47-238  
 3)

なつかしいお料理教室

地元食材を使って4種類の  
 料理 (青ジソの冷製パスタ、  
 なすの揚げびたし、じゃがい  
 ものポタージュ、ブルーベリ  
 ーの寒天寄せ) を作ります。  
**日** 7月24日(水)午前10時～午  
 後1時 **場** 梓川公民館 **定**  
 20人 (要申し込み) **¥** 70

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段ボール  
 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。  
**対** 市内在住または在勤の方  
**日** 7月29日(月)午前10時～11  
 時30分 **場** 芳川公民館工作  
 室 **定** 先着15人 **¥** 500  
 円 (材料  
 費) **講** 中  
 嶋知史氏  
**申**・**問** 7  
 月5日(金)  
 から環境  
 業務課 (☎  
 47-1109  
 6 **☎** 401



1335) へ

文書館子ども講座  
 「松本の礎を築いた人たちⅡ」

松本の偉人として、木下尚  
 江・河原操子・小松一三夢・  
 中島治康について学びます。  
**対** 小学校4～6年生と保護  
 者 **日** 8月3日(土)午前10時  
 30分～11時30分  
**場** 文書館 1階講義室 **定**  
 30人 **¥** 無料 **申**・**問** 文書  
 館 (☎ 28-15570 **☎** 24-1  
 110)

松本市社会福祉大会

長年、社会福祉に貢献され  
 てきた皆さんを表彰し、講演  
 会を通してこれからの福祉の  
 まちづくりを、市民の皆さん  
 とともに考えます。  
**日** 7月18日(木)午後1時30分  
 (3時40分) **場** キッセイ文  
 化ホール大ホール ※公共交  
 通機関の利用や乗り合わせで  
 お越しください。 **¥** 無料  
**講** 秋川リサ氏/女優、モデ  
 ル **他** 手話通訳、要約筆記  
**託** 児 (要事前申し込み) あり  
**問** 社会福祉協議会地域福祉  
 課 (☎ 27-13381 **☎** 27-1  
 239)



催し

トライあい・松本主催講座

【フラワーアレンジメント講座】  
リースを入れたフレームアレンジ、  
フレームの中にブリザーブド  
ドフラワーのリースを入れて  
可愛らしい壁飾りを作ります。  
ピンク系、黄色系2色から選  
べます。

日 7月31日(水)午後1時30分  
～3時30分 定 20人 料 ¥3  
000円(材料費込) 講 石  
川るみ氏 特 花切りバサミ、  
持ち帰り用の箱または紙袋

●締め切り 7月19日(金)

【調剤薬局事務講座(全15回)】  
調剤報酬請求(レセプト)  
の作成、投薬の知識、調剤事  
務員の心得やマナーを学び薬  
局で働くスキルを身に付けま  
す。本講座修了試験合格の後、  
申請手続きをすれば(一財)  
日本医療教育財団が認定する  
「調剤報酬請求事務技能認定」  
資格を取得できます。

日 8月20日～12月3日の火  
曜日(10月22日除く) 午前9  
時30分～11時30分 定 20人  
料 ¥6600円(受講料、テ  
キスト代) 講 ニチイ学館講  
師 特 筆記用具、電卓、定規

定 6人(1歳以上未就園児  
3000円/回) ●締め切り  
7月31日(水)

※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・固 トライあい・松本(☎  
35-6285 ㊟35-634  
4)

新しい在留資格について学ぼう

この4月から改正出入国管  
理法が施行され、今後、多く  
の外国人が日本に来ることが  
予想されます。何が変わった  
のか、私たちの暮らしにどの  
ような影響があるのか講義形  
式で学びます。

日 7月19日(金)午後1時30分  
～3時30分 場 女性センタ  
1パレア松本(Mウイング3  
階) 定 25人(要申し込み)  
料 ¥2000円 囚 改正出入国  
管理法のポイント、私たちの  
暮らしに起こる変化、外国人  
との共生とは等 講 井上治  
夫氏/行政書士、多文化共生  
プラザ相談員 特 筆記用具

記 1歳以上未就学児。託児  
料3000円/人。7月12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 人権・男女共生  
課(☎39-1105 ㊟37-1

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

153 ㊟kyousei@city.  
matsumoto.lg.jp

松本城の歴史  
夏休み子ども勉強会

「城下町のことをもっと知  
りたい」「夏休みの自由研究  
で松本城のことを調べてみた  
い」という方にピッタリの勉  
強会です。松本城二の丸、三  
の丸、城下町を歩きます。  
※天守内の見学はありません。  
対 小学生とその保護者 日  
8月3日(土)午前8時30分～11  
時(午前8時から受け付け)

●集合場所 松本城太鼓門  
(市役所西側の門) 定 先着  
30組 料 無料 特 水筒、帽  
子、タオル、筆記用具、天候  
により雨具 他 ※小雨決行、  
大雨の場合は講座等に変更の  
場合あり。当日は付近駐車場  
の混雑が予想されますので、  
公共交通機関でお越しくださ  
い。 申・固 8月2日(金)まで  
に松本城管理事務所(☎32-  
2902 ㊟32-2904)へ

緑陰講座(第3・4回)

緑をテーマにした「緑陰講  
座」を開催します。  
日 ①7月20日(土)四つ目垣と  
生垣の作り方(親子で楽しめ

ます) ②8月3日(土)生垣の  
刈込 ※午後1時～3時

場 あがたの森公園内「緑の  
相談所」 料 無料 申 不要  
他 先着20人に鉢花をプレゼ  
ント 固 松本市緑化協会事  
務局(☎47-6303)、公園  
緑地課(☎34-325  
4 ㊟34-3299)



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。  
【ママとベビーのヨガ教室】  
対 産後2ヶ月以降の乳児と  
母親 日 7月4日～8月1  
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 料 ¥70  
0円/回 講 瀧本和子氏

特 ヨガマット、バスタオル、  
おむつ、飲み物  
【やさしいヨガ教室】  
日 7月9日～30日の毎週火  
曜日、7月5日～8月2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 ¥1000円/回 講 舟  
橋嘉奈子氏 特 動きやすい  
服装、飲み物、ヨガマット

【シニアのためのヨガ教室】  
対 60歳以上の方 日 7月5  
日～8月2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  
料 ¥800円/回 講 舟橋嘉  
奈子氏 特 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】  
対 1歳～3歳のお子さんと  
保護者 日 7月8日、22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 ¥50  
0円/回 講 分藤香氏 特  
動きやすい服装、飲み物  
【優しいストレッチ・ピラティス】  
日 7月10日～31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 ¥700円/回  
講 原秀子氏 特 動きやすい  
服装、飲み物、ヨガマット  
【日常をらくにする・  
のびのびヨガ】  
日 7月10日、24日の水曜日  
午前10時～正午 場 弓道場  
2階会議室 定 15人 料 ¥1  
000円/回 講 舟橋嘉奈  
子氏 特 動きやすい服装、  
飲み物、ヨガマット  
申・固 弓道場・柔剣道場(☎  
36-0834 ㊟http://  
www.s-seiun.co.jp/shise  
tsu/matsumoto/)

**体協スポーツ教室**

【中・上級ソフトテニス教室 (前期)】

対 中学生以上の中・上級者  
 定 15人 日 7月24日～9月25日の毎週水曜日 午後7時～9時 場 美須々屋内運動場 料 4320円 申 7月8日(月)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(松本市総合体育館内、☎327056、☎327452、平日午前8時30分～午後5時15分)

**ラーラ松本の催し**

ラーラ松本は、夏休み期間(7月17日(水)～9月2日(月))毎日営業します。

【ハワイアン&フラ2019 inラーラ松本】  
 今年も開催します!ALOHAで繋がる1日

日 7月7日(日)午前10時～  
 ①フラ&タヒチダンスショー  
 ②全国から集まったダンスチームが迫力あるダンスを披露(一部:午前11時～、2部:午後4時～) 場 波のプール前 料 プール入場券が必要  
 ②マグロの解体ショー 解体したマグロは無料で振舞います。

す!(午後0時30分) ※午前11時40分(整理券配布)  
 場 レストランコロン 定 先着80人 料 無料  
 ③フラダンス無料体験 午前10時～、午後3時～ 場 2階キッズコーナー 定 各20人 料 無料  
 ④ウクレレ無料体験 午後1時30分～、午後4時30分～  
 場 2階会議室前のエリア 定 各20人 料 無料  
 ⑤ファイヤーダンスショー ⑥ファイヤーナイフ世界大会優勝者がお見せします。(正午～、午後7時～) 場 2階野外エントランス「太陽の広場」 料 無料

**夏の短期水泳教室**

日 1部 7月27日(土)～29日(月)3日間、2部 8月17日(土)～19日(月)3日間 ※各回 午前9時～10時 場 25メートルプール 料 3240円  
 定 水遊びクラス12人、クロール・平泳ぎ練習クラス8人 申・問 ラーラ松本(☎481110 ☎4811355)

**第2回ウオーキングサッカー**

走つてはいけないルールで行うサッカーで、経験問わずだれでも楽しめるスポーツです。

対 市内に居住または通勤、通学する15歳以上35歳未満の方 日 7月29日(月)午後7時30分～9時 場 庄内体育館 定 25人 料 無料(ホーム未登録の方は登録が必要。年会費500円) 持 運動できる服装、上履き、飲み物 申・問 青少年ホーム(☎2611083 ☎2515337)

**総合体育館のスポーツ教室**

【ミズノスポーツ塾】

飛び箱の練習を楽しくやろう!

対 ①幼児 ②小学生 日 7月21日(日)①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分 定 20人 料 1教室1080円 持 動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物  
 【ミズノステップエアロ教室】  
 無料体験実施中!

対 16歳以上の男女 日 7月5・19・26日の金曜日 午後7時45分～8時45分 定 20人 料 初回無料 2回目以降は1080円 持 動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物  
 【ミズノヨガ教室】  
 無料体験実施中!

対 16歳以上の男女 日 7月1日～29日の毎週月曜日(祝日除く) 午前9時20分～10時20分 定 20人 料 初回無料 2回目以降は1080円  
 持 動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物 申・問 総合体育館(☎3211818 ☎369394 火曜日休館)

**松本市熟年体育大学 特別講座参加者募集**

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催機運の高まりを生かし、障がいのある方もない方も共にスポーツを楽しむことを目的に、パラスポ普及活動「信州パラスポキヤラバン」を開催します。

対 市内在住の40歳以上の方で、過去に熟年体育大学(総合体育館コース)、健康づくりセミナー、歩講座を受講された方、または健康や運動に興味のある方 日 7月10日(水)午前10時～正午 場 総合体育館 メインアリーナ 料 無料 持 軽運動できる服装、上履き、水分、タオル  
 ④ パラスポーツ(ボッチャ、スポーツウエルネス吹矢、フライングディスク)の体験や、

パラスポーツ紹介パネル展、クイズコーナーなど 申 不要 問 スポーツ推進課(☎4519511 ☎4511024)

**信濃グランセローズ 「松本市民の日」**

小学生を無料招待します。また、お楽しみ抽選会やイベントブースもあります。

日 8月17日(土)午後3時試合開始 場 松本市野球場 料 市内の小中学生は招待券(学校を通じて配布) 持 参加無料。同伴の保護者も先着400人は、通常1200円が割引価格500円で入場可能 ※無料招待券は7月28日(日)の試合でも利用可能 申 不要 問 信濃毎日新聞社 地域スポーツ推進部(☎026223613385 ☎026223810007)、スポーツ推進課(☎4519511 ☎4511024)



Grazie

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



スポーツ

**市民体育大会夏季水泳競技大会**  
参加者募集

**対** 市民または市内通勤通学者およびクラブ在籍者 **日** 8月25日(日)午前8時45分

**場** 松本市民プール ●種目

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・リレーなど

●小・中学生／1種目150円・リレー1種目600円

高校生以上／1種目400円・リレー1種目1200円

●締め切り8月7日(水)正午

**申** 大会要項を確認の上、松本体育協会窓口(総合体育館内) **☎** 32-7056 **☎** 32-7452

平日午前8時30分～午後5時15分) または協会ホームページ **http://www.mcci.or.jp/www/matsutalkyo/)**

からお申し込みください。要項は窓口請求かホームページをご覧ください。

**四賀B&G海洋センター**

【海の日!無料開放】

**対** 全ての施設利用者 **日** 7月15日(祝)午前9時～午後8時

**他** 小学生以下保護者同伴。

7月の こどもプラザ

☆印の講座・行事は、予約が必要です。

7月9日(火)から電話で各こどもプラザ(平日午後1時～4時)へ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。

(8月8日(木)の筑摩は通常開館)

※詳細は、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)**

7月18日(休)午前10時～	作って遊ぼう ～水あそびおもちゃ～
☆8月8日(休)午前10時～	講座「卒乳講座」 <b>定</b> 15組

※7月10日(水)・11日(木)は館内清掃のため休館です。

**小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)**

7月12日(金)午前10時～	安心ルームの栄養相談 ※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。
☆7月19日(金)午前10時～	リフレッシュ ヨガ <b>対</b> 初妊婦と1歳未満の親子 <b>定</b> 20組
☆7月26日(金)午前10時～	ママとあそぼう <b>対</b> 1歳以上の親子 <b>定</b> 25組
7月31日(水)午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※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。

※7月30日(火)は館内清掃のため休館です。

**南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)**

7月9日(火)午前10時～	安心ルームの栄養相談 ※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。
7月17日(水)午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※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。
7月23日(火)午前10時～	作って遊ぼう ～水あそびおもちゃ～
7月31日(水)午前11時～	ゆびきりげんまん ～お話し～ (市立図書館職員)
8月1日(休)午前11時～	ベルが奏でるサマーコンサート ～ベルの会～

**波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)**

7月17日(水)午前10時30分～	作って遊ぼう ～水遊びおもちゃ～
7月24日(水)午前10時30分～	あ～そ～ぼの夏のお楽しみ会
☆7月31日(水)午前10時～	講座「こどもの成長」 ～生まれてから1歳・産後の心と体～ <b>場</b> 波田保健福祉センター <b>定</b> 20人 <b>定</b> 25人(1人300円) ●託児会場＝波田こどもプラザ
8月2日(金)午前10時30分～	あ～そ～ぼのお話し (市立図書館職員)

健康・福祉

7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** 7月7日(日) 午前11時～午後2時 **場** なんぶすすく

**内** 『七夕のおはなしコンサート』～七夕のおはなしやパネルシアター、ハンドベル

を楽しもう! **¥**無料 **講** トライアングルのみなさん **申**・**固** なんぶすすく **☎** 86-2857

【観光温泉課からのお知らせ】  
**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を中心の教室です。定期的に筋肉量や脂肪量を測定し、体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** 7月3日・17日・24日、8月7日の水曜日 午前10時30分～11時30分 **場** 梓水苑 **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) **対** 運動のしやすい服装、飲み物、タオル **申**・**固** 梓水苑 **☎** 78-5550 **☎** 78-5555

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

## 「まちかど健康相談」

松本市と(株)ローソンが結んだ「健康寿命延伸都市・松本」プロジェクトの企業連携に基づき、ローソン駐車場内で健康相談やがん検診クイズラリーを行います。

7月11日(木)・12日(金)・13日(土)午後2時～5時 場 11日(木)／ローソン松本菅野店 12日(金)／ローソン松本流通団地南店 13日(土)／ローソン松本井川城店 無料 大腸がんクイズラリー、大腸がん検診、健康に関する情報提供や健康相談等 西部保健センター (☎92-8001 ☎92-8006)

## 市民後見人養成講座 講演会&説明会

市民後見人養成講座受講者募集のための講演会&説明会を開催します。

松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村に在住で、①市民後見人養成講座を受講する意思のある方 ②市民後見人活動に関心のある方 7月25日(木)午後1時30分～4時 7月

26日(金)午後1時30分～4時 ※2回とも同じ内容です。都合の良い日を選んでご参加ください

場 梓川支所 大会議室 無料 ①講演「成年後見制度と市民後見人への期待」 ②養成講座の概要、受講要件 申し込み方法等 申・固 7月1日(月)～22日(月)に、電話で松本市社会福祉協議会成年後見支援センターかけはし(☎88-6699 ☎88-6647)へ

## 歯周疾患検診が始まりました

今年度中に30・40・50・60・70歳になる方へ、6月に検診の通知を発送しました。歯周病は、歯を失う原因の4割を占めます。さらに、歯を1本失うごとに、糖尿病や脳心血管病を持つリスクが高くなることから、本市の検診データをを用いた研究でも裏付けられました。ご自身の健康を守るため、ぜひ受診しましょう。また、今年度20歳になる方へも、7月19日頃検診の通知を発送します。

●受診期間 30～70歳/令和2年(2020年)2月29日(土)まで、20歳/令和2年3月31日(火)まで 健康づくり課(東2) ☎34-3217

☎39-2523) または各保健センターへ

## 看護師・助産師 復帰支援研修会

看護師・助産師の資格を持ち、復職予定の方で4日間参加できる方 7月22日(月)～25日(木)午後1時～4時

場 信州大学医学部附属病院 先端医療教育研修センター 無料 ①最近の医療・看護の動向や臨床現場に即した看護・助産の基本知識や技術の体験 ②信州大学医学部附属病院看護師等 申・固 7月8日(月)までに長野県ナースセンター(☎35-0067 ☎34-0311) または信州大学医学部附属病院看護部先端医療教育研修センター(☎37-2556)へ

## 健康づくり課からのお知らせ

### 第55回信州大学医学部附属病院 腎臓病教室

「腎臓を守る食事」をテーマに講義と調理実習を行います。 ①保存期慢性腎不全の患者およびその家族 7月15日(祝) 午前10時～午後1時30分 場 ぶくぶくらいず城東

公民館 定 30人 1000円(食材費等) 信州大学病院医師および管理栄養士 ①エプロン、筆記用具 申・固 信大病院血液浄化療法部 腎臓病教室係(☎37-3588 平日午前10時～午後4時)

## 7月28日は日本肝炎デー

日本では、年間約5万人が肝臓の病気が原因で亡くなっています。そのうち、約3万人が肝臓がんによる死亡で、がんで亡くなる方の第5位となっています。肝臓がんの主な原因は、肝炎ウイルスの持続感染といわれ、肝炎ウイルスの患者・感染者は国内に約300万人を超していると推定されています。これは、感染症の中でも国内最大級です。そこで、ウイルス性肝炎をはじめ肝臓の病気を知ってもらうために、毎年7月28日を日本肝炎デーとし、7月22日～7月28日までを肝臓週間としています。

松本市では、肝炎ウイルス検査(血液検査(B型・C型肝炎検査))を実施しています。この機会に対象となる方は、ぜひ検査を受けてください。 ①松本市に住民票のある40歳以上の方で、今まで一度も

肝炎ウイルス検査を受けていない方。 ※40歳～75歳の5歳刻みの節目の年齢の方には、肝炎ウイルス検診無料クーポンを、6月下旬に発送しています。 ●受診場所 松本市医師会医療センター 本館・南分室 ※クーポン対象の方は、同封されている「各種検診のご案内」をご覧ください

8000円 ※無料クーポン対象者は無料。特定健診(個別)とセットで受けた場合は12000円 電話で医師会医療センター(本館 ☎35-4997 南分室 ☎31-3200)、または指定医療機関へ 健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523)

## 子育てのサポート 新規登録のための出張登録会

子育ての援助を受けたい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いができる方(協力会員)が登録して会員になります。子育てのサポートを有料で行っています。

7月17日(水)午前10時～正午 場 鎌田児童センター 特 印鑑 固 ファミリー・サポートセンター事務局(☎34-3308 ☎34-3309)



健康・福祉

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。5月のフードドライブでは、23名の方から、169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。※2ページに関連記事掲載

日 7月18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

●寄付できる食品はカップ麺、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 ○日本語表記のあるもの

環境政策課 (東4) ☎34-3268 ☒34-0400

介護サービス利用者負担軽減を受けている方は更新を

介護保険負担限度額認定証(緑色)と社会福祉法人等負担軽減確認証(ふじ色)の有効期限は、7月31日(水)までです。引き続き要件に該当する方は、更新の申請をお願いします。

●介護保険負担限度額認定制度は介護老人福祉施設(特養)、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院やショートステイを利用する方の食費・部屋代について、本人および配偶者が非課税で、その他の要件も満たした場合、所得に応じて費用の一部の軽減を受けることができます。

●社会福祉法人等による利用者負担軽減制度はデイサービスや訪問介護、訪問看護など介護サービスの利用者負担について、世帯全員が非課税で、その他の要件も満たした場合、所得に応じて費用の一部の軽減を受けることができます。

甲 現在介護サービス利用者負担軽減を受けている方は、7月上旬までに更新の申請書を送付します。更新の必要がある方は、それぞれ必要書類に通帳等の写しを添えて申請をお願いします。

高年齢福祉課 (本北2)

空中キャバレー2019

踊る音楽、奏でるサーカス、そして歌う演劇。2011年から隔年で上演している、迫力いっぱいエンターテインメントショーをお楽しみください。



日 7月19日(金)・25日(木)／午後7時、20日(土)・23日(火)・24日(水)・26日(金)／午後2時、21日(日)・27日(土)／午後4時、28日(日)／正午開演

場 まつもと市民芸術館 特設会場

料 一般／6,000円、25歳以下／3,000円、15歳以下／1,500円 (全席自由、3歳以上要チケット、2歳以下大人1名につき1名無料)

●構成・演出 串田和美

●音楽 coba

●サーカスアドバイザー ジュロ

●出演 大森博史、秋本奈緒美、串田和美、小西康久、内田紳一郎、片岡正二郎、TCアルプほか、ミュージシャン、サーカスパフォーマー多数。日替わりゲストに石丸幹二、チャラン・ポ・ランタン、安蘭けい、下田昌克。

甲・問 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 ☒33-3830)



芸術館

現代サーカス集団ながめくらしつ「距離の呼吸」

ながめくらしつ2019年の新作クリエーション。ジャグリングやアクロバット、エ

☎34-3213 ☒34-3016



2018『うらのうらは、』シアターラム@bozzo

日 7月26日(金)午後6時、7月27日(土)午後1時開演

場 信毎ホール

出 デイアガール

アリアル(空中芸)といったサーカスとダンスや音楽が融合した詩的な現代サーカス作品です。

演目 黒陽介、長谷川愛実、谷口界、ハチロウ、安岡あこ、目黒宏次郎、イーガル

料 一般／2,000円、18歳以下／1,000円(全席自由、3歳以上要チケット、2歳以下大人1名につき1名無料)

甲・問 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 ☒33-3830)

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

### 新国立劇場ダンス 森山開次『NINJA』

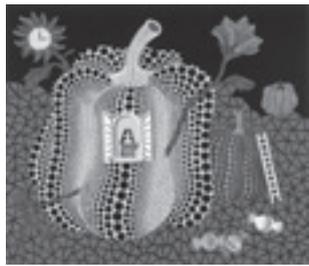
音楽や映像を織り交ぜた、大人も子どもも楽しめる新感覚ダンス作品。「忍者」の世界をモチーフに驚異の身体能力を持つダンサー達が所狭しと舞い踊ります。

●7月20日(土)午後6時、21日(日)午後1時開演 **場**まつもと市民芸術館 小ホール  
 ●演出・振付・アートディレクション **森山開次**  
 ●音楽 **川瀬浩介**  
 ●出演 **森山開次、浅沼圭、中村里彩、引間文佳、藤村港平、宝満直也、**

## 不思議の国のアリス展

『不思議の国のアリス』誕生の背景を探り、オリジナルの挿絵や原案を軸に改めてストーリーをたどります。さらに、アーサー・ラッカムやサルヴァドール・ダリ、草間彌生などが手がけた挿絵をはじめ、アリスをテーマにした現代作家による作品も紹介します。

●7月13日(土)～9月8日(日)  
 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(祝日の場合は次の平日)  
 ※8月は無休  
**場** 美術館 企画展示室  
**料** 一般1,200円、大学高校生800円  
 ※20名以上の団体は各200円引き。中学生以下無料、障害者手帳携帯者とその介助者1名無料。前売券は一般1,000円、大学高校生600円(取扱いは7月12日まで)  
**問** 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)



草間彌生《こんにちは》  
1989年 松本市美術館蔵



アーサー・ラッカム  
《ニセウミガメ》  
©The Korshak Collection



撮影：鹿摩隆司

美木マサオ、水島晃太郎  
**料** 一般/3,000円、18歳以下/1,500円(全席指定・3歳以下入場不可)  
**申**・問 市民芸術館チケットセンター 窓口・電話(☎331-2200 午前10時～午後6時 ☎331-3830)



## 美術館

7月・8月(前半)の子育て  
 パパママの美術鑑賞日

美術館で、保育士がお子さまをお預かりします。  
**対象** 生後6ヶ月～未就学児  
**日** 7月18日(木)午後のみ、21日(日)午前・午後、8月8日(木)午前のみ ※時間は全て「午前9時30分～12時30分」「午後1時～4時」  
**料** 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・

## 美術館ギャラリー等展覧会情報

詳細は、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	会場	問い合わせ
第10回長野一水会展	7月10日(水)～15日(祝)	市民ギャラリーA・B	小松 ☎53-3235
第60回松本市芸術文化祭参加 市民芸芸展現代詩展	7月18日(木)～21日(日)	市民ギャラリーA・B	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132
アカシアトンボ展 松本深志高等学校アカシア会 昭和34年卒業部員 & 令和元年部員 美術部交流展	7月20日(土)～24日(水) ※22日休館	多目的ホール	牛越 ☎090-4940-3630
ふくろうランプのほのめき	7月31日(水)～8月4日(日)	子供創作館	平野 ☎090-4462-4142

### アカデミア館

事業名等	会期	会場	問い合わせ
企画展 展覧会「35 個のさばみそ煮」	7月2日(火)～23日(火)	みんなのアトリエ	アカデミア館 ☎78-5000
梓川中学校美術部展	7月13日(土)～15日(祝)	ギャラリー	

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 (☎39-7400 ☎39-3400)へ

美術館ギャラリーなどの  
 連絡調整会議  
 令和2年度(2020年度)の美術館利用の日程を決める連絡調整会議を開催します。  
**対象** 次のいずれかの要件に該当する展覧会を開催予定の団体など ①全国規模で活動している美術団体の県支部展 ②県規模の展覧会 ③団体などの周年記念等、慶事に伴う

### 七夕人形作り講座

●7月6日(土)午前10時～11時30分 **場** 梓川アカデミア館 **定** 30人(要事前予約)  
**料** 材料費100円(別途入館料) **時** はさみ **講** 柳澤良子氏 **申**・問 梓川アカデミア館 (☎78-5000)へ



## まつもとの七夕2019

☎ 7月6日(土)～8月12日(月・休)

【まちなか展示】☎ 中心市街地各所 【七夕人形作り講座】☎ 8月6日(火)、7日(水)午前10時～ ☎ 市立博物館 【町屋で楽しむ七夕さま】☎ はかり資料館 【星に願いを】☎ 窪田空穂記念館 【古民家で楽しむ七夕さま】☎ 馬場家住宅 【木下尚江生家で楽しむ七夕さま】☎ 歴史の里 【紅葉の七夕飾り】☎ 安曇資料館

### 七夕の行事食ほうとうサービス

☎ 8月7日(水)午前10時～ ☎ 市立博物館、はかり資料館、馬場家住宅 ☎ 各館通常観覧料

## 市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

### 【新博物館子ども発掘体験会】

☎ 小学校4年生～中学生(保護者同伴) ☎ 7月27日(土)午前9時(市立博物館集合)～正午 ※雨天中止(前日までに連絡) ☎ 15人 ※多数の場合は抽選

☎ 長靴、軍手、汚れてもよい服装で可能であれば長袖・長ズボン、タオル・水分などの暑さ対策

☎ 7月5日(金)～11日(木)にホームページから

## 松本民芸館 ☎・☎33-1569

### 【子ども民芸教室】「裂織」「木工」2コース

☎ 小学校高学年以上 ☎ 7月28日(日)午前10時～午後3時 ☎ 各10人 ☎ 500円(材料費) ☎ 『裂織』山賀照子氏 『木工』竹下賢一氏 ●共催＝長野県民藝協会 ☎ 昼食 ☎ 7月5日(金)午前9時から電話で当館へ

## 考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

### 【どき土器！古代まるごと体験！】※詳細はまる博HPへ

☎ 小学生以上(低学年以下の小学生は保護者同伴) ☎ 7月27日(土)午前9時～正午 ※雨天の場合翌日延期(天候により中止の可能性あり) ☎ 先着20人 ☎ 7月9日(火)午前9時から電話で当館へ

## 窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

### 【空穂生家将棋教室】

☎ 小中学生。午後は高校生以上も可 ☎ 7月20日(土)午前10時～午後3時30分 ☎ 60人 ☎ プロ棋士4人 ☎ 7月5日(金)午前9時から電話で当館へ

## 時計博物館 ☎36-0969 ☎36-0973

### 【夏期特別展「明治－日本時計の近代化」】

☎ 7月20日(土)～9月1日(日) ※月曜休館、休日の場合その翌日。8月13日(火)臨時開館 ☎ 通常観覧料

## 旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第178回サロンあがたの森】野田高梧の人となり、映画におけるシナリオの大切さについて話します。

☎ 7月13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 ☎ 山内美智子氏／野田高梧記念塾科シナリオ研究所代表理事

## 四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

### 【絵本をつくろう「1300万年前の海のお話し」】

☎ 5才以上の親子 ☎ 7月21日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ☎ 20人

☎ 500円(2人目からは300円)

☎ まつしたさゆり氏／絵本作家 ☎ はさみ

### 【微化石モンスターを探せ】

☎ 小学生以上 ☎ 8月1日(木)午前10時～11時、午後1時30分～2時30分 ☎ 20人 ☎ 通常観覧料

☎ 小池伯一氏／日本古生物学学会会員

### 【化石クリーニング体験】

☎ 小学3年生以上 ☎ 8月8日(木)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ☎ 20人 ☎ 1人500円

☎ 各講座7月6日(土)午前9時から電話で当館へ

## 馬場家住宅 ☎・☎85-5070

### 【はた織り体験教室】

☎ 小学生以上 ☎ 7月20日(土)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

☎ 各4人 ☎ 1,000円 ☎ 染織の会

☎ 7月5日(金)から当住宅へ

### 【お茶席の会】

☎ 7月28日(日)午前10時～正午

☎ 通常観覧料 ●担当＝松風の会／表千家

## 歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

### 【企画展『木下尚江』という生き方】

☎ 7月27日(土)～9月16日(祝) ※月曜日休館、休日の場合はその翌日 ☎ 歴史の里 木下尚江生家

☎ 通常観覧料

### 【親子はた織り体験講座】

☎ 小学生以上の親子(2人1組)

☎ 7月27日(土)午前10時～正午、午後1時～3時

☎ 各回5組 ☎ 1組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

### 【親子草木染め体験講座】

☎ 小学生以上の親子(2人1組)

☎ 7月28日(日)午前9時30分～正午 ☎ 5組

☎ 1組1,500円(材料費込み)

☎ 歴史の里 草木染めの会

☎ エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋

☎ 各講座7月5日(金)午前9時から電話で当館へ

## 山と自然博物館 ☎・☎38-0012

### 【夏の自然観察会】

☎ 小学生以上の親子(大人のみ参加も可)

☎ 7月27日(土)午前9時30分～11時30分

☎ アルプス公園 ☎ 15人

☎ 大人300円、中学生以下無料

☎ 村上さよ子氏／自然観察の会ひこばえ

☎ 歩きやすい服装、筆記用具、雨具、帽子など

☎ 7月5日(金)午前9時から電話で当館へ

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



# 2019年 8月の相談日

7月の相談日は『広報まつもと』6月号に掲載しています。



相談は無料です。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)	7日(水)午後1時～5時	市民相談室	8月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		21日(水)午後1時～3時		8月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		28日(水)午後1時～5時		8月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	19日(月)午後1時30分～3時30分 26日(月)	女性センターパレア松本	8月6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)	20日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	8月19日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	税理士税務相談 (30分)	14日(水)午前10時～正午		8月13日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	6日(火)午後1時～3時		8月2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	23日(金)午後1時～4時		8月21日(木)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)	16日(金)午後1時～3時		8月13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	21日(水)午後1時～3時		8月16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	9日(金)午後1時～3時		8月7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	16日(金)午前10時～正午		8月14日(木)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	8日(水)午後1時～3時		
市・県・国への苦情	行政相談	23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	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	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
	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		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 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106
	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		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
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]	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
	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		成年後見制度相談会	27日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 26日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
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	福祉・介護・ボランティア	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
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 24日(土)午前10時～正午 弁護士相談		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]
	ヤングキャリアメンター	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約		障害福祉相談	びあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211 月～金 午前9時～午後5時 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
	若者職業なんでも相談	3日(土)午前10時～午後2時、労政課 ☎35-6286 ※要予約		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
家庭・子ども・育児	勤労者心の健康相談	1日(水)午前8時30分～正午、6日(火)・22日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	その他	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767		人権相談	長野県地方務局松本支局 ☎32-2571
	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		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
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235		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
	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		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
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時		交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949
	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				

# 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。

今回紹介するのは、松本大学の学生プロジェクト「◎いただきます!!」。食品ロス削減につながるレシピの作成（市との共同）や、小学生対象の料理教室、食を通じて地域の方々と関わる活動をしています。

プロジェクトメンバーの服部さん（健康栄養学科2年）と都筑さん（同）にお話を伺いました。



※22ページで「サクスレシピ集」に掲載している料理を紹介しています。



## 松本大学地域づくり考房『ゆめ』 「◎いただきます!!」

はっとり 服部 優花 さん      ゆうか 都筑 優乃 さん

### ／レシピ集について

先輩方が作成した「サクスレシピ集」の第二弾として、今年の3月に「親子でつくろう絶品！おうちごはん」を作りました。（都筑さん）

### ／レシピ集の制作でやりがいに感じたこと

完成まで長い時間がかかり苦労しましたが、制作の過程で、さまざまな知識を得ることができました。レシピ集の中で「豆ちしき」として紹介していますので是非読んでみてください。（服部さん）

写真の撮影はプロのカメラマンが行ったので、おいしく見せるために工夫している姿は、とても勉強になりました。（都筑さん）

### ／レシピを通して伝えたいこと

このレシピは、子どもでも楽しく料理ができるよう考えました。料理を通して、家族の交流

を深めてもらえると嬉しいです。（服部さん）  
私たちには、食べ物を無駄にしないことは当たり前前のこと。このレシピを通して、これまで関心なかった人にも、食品ロス削減が当たり前前のことになると良いです。（都筑さん）

### ／今後は

「食」は栄養、環境、倫理、貿易など、多方面から関われる分野なので、興味のあることはたくさんあります。中でも、農家さんと関わって、商品開発のお手伝いができたらと思います。（服部さん）

私は祖母と一緒に暮らしていますが、年代が違えば同じ食材や料理でも吸収率が違います。より細かい年代をターゲットとした商品開発に携わりたいです。（都筑さん）



### ◀サクスレシピ集

親子でつくろう  
絶品！おうちごはん▶



市ホームページ（こちらの二次元コード）からご覧いただけます。

●問い合わせ  
環境政策課（東庁舎4階）  
☎34-3268 📠34-0400



## 当番医を知りたいときは（電話案内）

### ●松本広域消防局の救急当番医案内 ☎35-9111

（平日／午後6時～翌朝9時、土曜日／正午～翌朝9時、休日／午前9時～翌朝9時）

※自動音声による案内です。火災案内などにより一定時間、救急当番医の案内が中断することがあります。上記のほか、新聞（休日版）、松本市医師会ホームページでも案内しています。

松本市の人口 ● 238,975人〈男116,997人 女121,978人〉世帯数105,758世帯 ● 令和元年6月1日現在

発行●松本市 編集●政策部広報国際交流課 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 TEL. 0263-34-3271

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

印刷●電算印刷株式会社 ●この印刷物は再生紙を使用しています。 ●毎月1日に発行。