



広報

まつもと



3
2020 No.1371



56年の時を経て

聖火が松本を駆け抜けます

写真は、昭和39年（1964年）に松本市で行われた東京五輪聖火リレーの様子です。市内を通過する時間帯には、小中学校は授業を中断するなど、老若男女大勢の市民が道端から声援を送りました。

東京2020オリンピックまであとわずか。56年ぶりに松本の地を駆け抜ける聖火リレー。今回はどのような光景に出会えるでしょうか。

※ 4ページで、聖火リレーの詳細、裏表紙に聖火ランナーの声を掲載しています。

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

松本市長選挙が行われます

松本市長選挙 3月15日(日) 告示日3月8日(日)

●問い合わせ 選挙管理委員会事務局
 (東庁舎4階) ☎34130000 内線1221・1222 ☎3911160

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
- 18歳以上(平成14年3月16日以前に出生)の方
- 令和元年12月7日以前から引き続き松本市に住民登録のある方

【注意】投票前に市外に転出された方は投票できません。

※市内で住所を移動し、2月26日(水)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です。

選挙のお知らせ (投票所入場券)

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枚のはがきに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。

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が可能。投票の際に係員にお申し出ください。

当日投票所

投票所は、お住まいの住所または町会により指定されます。選挙のお知らせに記載さ

れていますので、ご確認の上、お出かけください。

※「第5投票所」は、前回の高宮町公民館から「松本市高宮児童センター」に変更します。

期日前投票のご利用を

投票日当日にご都合のつかない方は、期日前投票制度をご利用ください。

期日前投票をする方は、期日前投票所に備えてある「宣誓書兼請求書」の記入が必要です。

※今回の市長選は、松本バスターミナルの開始時刻を午前8時30分に変更します。

期日前投票所

開設場所	期間	時間
松本市役所東庁舎4階	3月9日(月)～14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		
松本バスターミナル2階		
松本市役所四賀支所	3月12日(木)～14日(土)	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)		
松本市役所安曇支所		
奈川文化センター夢の森		
		午前8時30分～午後6時

— も く じ —

松本市長選挙	2
東京2020オリンピック 聖火リレー	4
妊婦健診の受診	5
松本山雅FC シーズン開幕	6
ごみ減量の取り組み	8
狂犬病予防注射	10
運転ルールの再確認を	12
コラムのページ	13
情報チャンネル	14
4月の相談日	32
今月の一枚、まつもとの味	33
生きがいの仕組みづくり	34

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。

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、松本市選挙管理委員会へご連絡ください。

選挙公報は告示日後、市ホームページ（右下の二次元コード）でも見ることが出来ます。

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。

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。

福祉サービスの利用

高齢者や障害者などで投票所へ行くことが困難な方は、福祉サービスを利用して、投票に行くことができる場合があります。

詳細は、サービス支援担当者にお尋ねください。

滞在地での不在者投票

選挙期間中に松本市に来ることができない場合は、不在者投票の制度を利用して投票できます。

※下図のとおり

点字投票

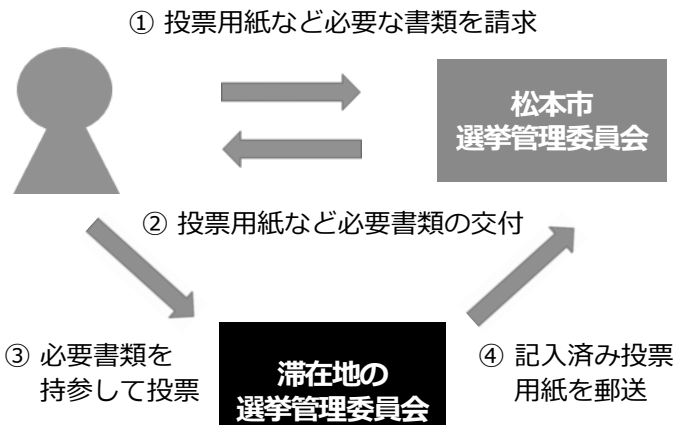
目の不自由な方のための制度です。投票所で係員に申し出ることで、点字投票ができます。

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。表①のうち、表②にも該当する方は、代理記載ができます。こ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。

滞在地での不在者投票のながれ



- ◆必要書類の請求に必要な「不在者投票宣誓書兼請求書」は、市ホームページ（右下の二次元コード）から印刷することができます。
- ◆必要書類のやりとりを郵送で行うため、手続きに時間がかかります。お早めに請求してください。

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	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	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

選挙の詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください▶





東京2020オリンピック聖火リレー

●問い合わせ スポーツ推進課（総合体育館内 ☎45-9511 📠45-1024）

「Hope Lights Our Way / 希望の道を、つなごう。」がコンセプトの東京2020オリンピック聖火リレー。松本の中心市街地を通過します。沿道、セレブレーション会場からランナーに声援を送り、松本から東京2020オリンピックを盛り上げましょう！ ※写真は、昭和39年に松本市で行われた聖火リレーの様子です。



聖火リレーの出発日時

交通規制等、聖火リレーの詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。

4月3日(金)

※午後7時過ぎに

J R松本駅前交差点東側を出発予定

ルート

- 【出発地】 J R松本駅お城口
- 【経由地】 駅前通り～本町通り～大名町通り～松本城太鼓門～松本城公園
- 【到着地】 市営開智大型臨時駐車場（セレブレーション会場）

セレブレーション

- ◆会場 市営開智大型臨時駐車場
- ◆開場時間 午後5時
- ◆オープニングプログラム開始 午後6時（予定）
- ◆参加費 無料（入場制限あり。先着1,500人）
- ◆高校生以下の来場者先着500人にオリジナルバッジをプレゼント（東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナー企業のコーラ提供品）

◆注意事項

- ※セレブレーション会場への入場は持ち物検査を実施します。検査にご協力いただけない場合は入場をお断りすることがあります。
- ※雨天実施予定ですが、より多くの方にご入場いただくため、傘の使用はご遠慮ください。
- ※駐車場はありませんので、お越しの際には公共の交通機関をご利用ください。
- ※会場は立ち見で、座席はありません。また、車椅子等でお越しの際はスタッフにお声がけください。



交通規制

聖火リレーのルート周辺は、午後6時頃から順次交通規制となり、聖火リレー通過後に順次解除となる予定です。詳細は市ホームページ（上の二次元コード）をご覧ください。

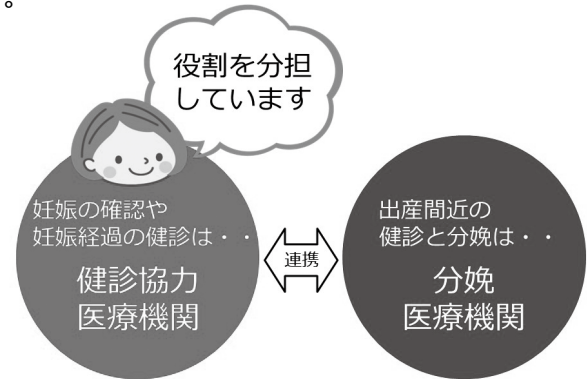
妊婦健診は 健診協力医療機関 を 受診しましょう

- 問い合わせ 医務課（東庁舎 2階 ☎34-3262 ㊚34-3204）
健康づくり課（東庁舎 2階 ☎34-3217 ㊚39-2523）
松本保健福祉事務所総務課（☎40-1937 ㊚47-9293）

松本地域（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）では、医療機関等と連携して、平成20年度に「松本地域出産・子育て安心ネットワーク協議会」を設立し、安心して出産・子育てができる環境の維持・充実に努めています。

●松本地域の出産システムをご存知ですか

松本地域では、分娩医療機関と健診協力医療機関の役割を分担し、妊婦に安定した医療を提供するため相互の連携を図っています。妊娠の確認や妊娠経過の健診は健診協力医療機関を受診してください。
※初診から受診できる分娩医療機関もあります。



健診協力医療機関（妊婦健診を受け持つ医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
上條産婦人科医院	城東 1-6-3	32-0441
北原レディースクリニック	島立1081-1	48-3186
まつもと医療センター	村井町南 2-20-30	58-4567
小谷ウィメンズクリニック	大手 2-3-20	39-1122
南天診療所	筑摩 3-15-31	29-1515
ほりうちレディースクリニック	筑摩 1-16-3	87-6316
ゆり産婦人科医院	寿南 1-23-4	85-0555
吉野産婦人科医院	女鳥羽 1-7-6	32-2965
わかばレディス&マタニティクリニック	浅間温泉 1-24-5	45-0103
塩尻市		
桔梗ヶ原病院	宗賀1295	54-0012
ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック	広丘吉田3191	85-0013
安曇野市		
あおぞら産婦人科	豊科高家4915	080-3557-2162
あづみ野レディースクリニック	豊科4198-3	71-2666
白木医院	三郷明盛1610-1	77-2134
安曇野赤十字病院	豊科5685	72-3170

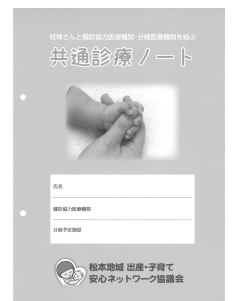
分娩医療機関（出産できる医療機関）

医療機関名	所在地	電話番号
松本市		
信州大学医学部附属病院	旭 3-1-1	35-4600
松本市立病院	波田4417-180	92-3027
相澤病院	本庄 2-5-1	33-8600
丸の内病院	渚 1-7-45	28-3003
横西産婦人科	島立2992-1	31-5760
安曇野市		
穂高病院	穂高4634	82-2474

※横西産婦人科、穂高病院で分娩希望の方は、妊娠の初診から同院を受診できます。

●「共通診療ノート」を配布します

初診時に妊娠を確認した医療機関で配布します。分娩と健診で役割分担をしている松本地域の医療機関の間で共有する情報や、不安なく妊娠期間を過ごすために必要な情報が掲載されています。



●妊婦健診を受けましょう

妊婦健診は、お母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に観察する大切な健診です。

松本市では、妊娠届出時に妊婦健診受診票を交付し、費用の一部を公費助成しています。安心して安全に出産を迎えられるよう、妊婦健診は必ず受けましょう。



松本地域 出産・子育て 安心ネットワーク協議会

— 松本地域 出産・子育て安心情報Webサイト —

松本地域の出産・子育て安心情報が満載のウェブサイトをご覧ください。



このまちには、松本山雅FCがある！

J2リーグ開幕！ 松本山雅FC J1昇格をかけた戦い始まる

●問い合わせ スポーツ推進課（☎45-9511 ㊟45-1024）

サッカーJリーグ2部（J2）2020シーズンリーグ戦が2月23日に開幕しました。22チームがホーム（本拠地）とアウェイ（敵地）で対戦し、11月22日の最終戦まで42試合を戦います。また、今シーズンは、主にJ1所属チームで争うJリーグYBCルヴァンカップにも参戦します。心をひとつに松本山雅FCへ熱い声援を送りましょう。

捲土雷鳥

松本山雅の活躍が地域の活性化に

J2で上位2チームに入ればJ1（Jリーグ1部）に自動昇格し、3位〜6位はプレーオフの勝者が昇格します。今季の戦いの場となるJ2には、J1で戦った経験のあるクラブが松本山雅FCを含めて12クラブあり、決して楽な戦いではありません。強敵が多く、厳しい戦いが予想されますが、布啓一郎新監督の配の下、J1復帰を目指す松本山雅FCの「捲土雷鳥」の戦いに期待しましょう。

松本山雅FCの観戦や応援、ボランティアの皆さんによる活動などにより、地域のきずなの強化や、中心市街地への誘客など、地域活性化が図られています。

また、松本山雅FCの最後まで諦めない戦いぶりや、地域でのさまざまな交流、社会貢献活動は、未来ある子どもたちと地域の人々に夢や勇気、感動や笑顔を与えてくれます。

松本市は、地域に根差した

まちづくりに貢献して、積極的に活動している松本山雅FCを貴重な地域資源と捉え、づくりを進めていきます。



One Soul
捲土雷鳥

〈2020 シーズンのスローガン〉



2020 明治安田生命 J 2 リーグ 試合日程

節	試合日時	対戦相手	会場
1	2月23日(祝) 午後4時～	愛媛FC	ニンジニアスタジアム
2	3月1日(日) 午後2時～	アルビレックス新潟	サンプロ アルウィン
3	3月8日(日) 午後4時～	水戸ホーリーホック	サンプロ アルウィン
4	3月14日(土) 午後4時～	ジェフユナイテッド千葉	フクダ電子アリーナ
5	3月18日(水) 午後7時～	徳島ヴォルティス	サンプロ アルウィン
6	3月22日(日) 午後2時～	ギラヴァンツ北九州	ミクニワールドスタジアム北九州
7	3月29日(日) 午後2時～	ツエーゲン金沢	サンプロ アルウィン
8	4月4日(土) 午後6時～	FC琉球	タビック県総ひやごんスタジアム
9	4月12日(日) 午後1時～	ザスパクサツ群馬	サンプロ アルウィン
10	4月18日(土) 午後2時～	ファジアーノ岡山	シティライトスタジアム
11	4月25日(土) 午後2時～	大宮アルディージャ	NACK5スタジアム大宮
12	4月29日(祝) 午後3時～	アビスパ福岡	サンプロ アルウィン
13	5月2日(土) 午後2時～	京都サンガF.C.	サンガスタジアム by KYOCERA
15	5月9日(土) 午後2時～	栃木SC	サンプロ アルウィン
14	5月13日(水) 午後7時～	東京ヴェルディ	サンプロ アルウィン
16	5月16日(土) 午後2時～	V・ファーレン長崎	トランスコスモススタジアム長崎
17	5月24日(日) 午後1時10分～	ヴァンフォーレ甲府	サンプロ アルウィン
18	5月30日(土) 午後3時～	ジュビロ磐田	ヤマハスタジアム
19	6月6日(土) 午後7時～	レノファ山口FC	維新みらいふスタジアム
20	6月13日(土) 午後6時～	FC町田ゼルビア	サンプロ アルウィン
21	6月20日(土) 午後7時～	モンテディオ山形	NDソフトスタジアム山形
22	6月27日(土) 午後6時～	京都サンガF.C.	サンプロ アルウィン
23	7月4日(土) 午後6時～	ツエーゲン金沢	石川県西部緑地公園陸上競技場
24	7月11日(土) 午後6時～	愛媛FC	サンプロ アルウィン
25	7月18日(土) 午後6時～	ジュビロ磐田	サンプロ アルウィン
26	8月10日(祝) 午後7時～	アビスパ福岡	ベスト電器スタジアム
27	8月16日(日) 午後6時～	モンテディオ山形	サンプロ アルウィン
28	8月23日(日) 午後6時～	水戸ホーリーホック	ケーズデンキスタジアム水戸
29	8月29日(土) 午後6時～	ファジアーノ岡山	サンプロ アルウィン
30	9月6日(日) 午後6時～(※1)	ジェフユナイテッド千葉	サンプロ アルウィン
31	9月13日(日) 時間未定	東京ヴェルディ	味の素スタジアム
32	9月19日(土) 時間未定	ヴァンフォーレ甲府	山梨中銀スタジアム
33	9月26日(土) 時間未定	FC琉球	サンプロ アルウィン
34	9月30日(水) 時間未定	徳島ヴォルティス	鳴門・大塚スポーツパークポカリスエットスタジアム
35	10月4日(日) 時間未定	アルビレックス新潟	デンカビックスワンスタジアム
36	10月10日(土) 時間未定(※2)	レノファ山口FC	サンプロ アルウィン
37	10月18日(日) 時間未定	ザスパクサツ群馬	正田醤油スタジアム群馬
38	10月25日(日) 時間未定(※3)	大宮アルディージャ	サンプロ アルウィン
39	11月1日(日) 時間未定	栃木SC	栃木県グリーンスタジアム
40	11月8日(日) 時間未定	V・ファーレン長崎	サンプロ アルウィン
41	11月15日(日) 時間未定	FC町田ゼルビア	町田GIONスタジアム
42	11月22日(日) 時間未定	ギラヴァンツ北九州	サンプロ アルウィン

- ※1 ルヴァンカッププライムステージに進出した場合、9月9日(水)午後7時～に変更する場合があります。
- ※2 ルヴァンカップ準決勝に進出した場合、10月14日(水)に変更する場合があります。
- ※3 ルヴァンカップ決勝に進出した場合、11月11日(水)に変更する場合があります。
- ※4 後半戦のキックオフ時間は8月中旬にJリーグから発表されます。

YBC ルヴァンカップ日程

節	試合日時	対戦相手	会場
1	2月16日(日) 午後3時～	セレッソ大阪	ヤンマースタジアム長居
2	2月26日(水) 午後7時30分～	浦和レッズ	埼玉スタジアム2002
3	3月4日(水) 午後7時～	ベガルタ仙台	サンプロ アルウィン
4	4月8日(水) 午後7時～	浦和レッズ	サンプロ アルウィン
5	4月22日(水) 午後7時～	ベガルタ仙台	ユアテックスタジアム仙台
6	5月6日(水・休) 午後2時～	セレッソ大阪	サンプロ アルウィン

松本山雅FCは、松本駅など会場(サンプロアルウィン)を結ぶシャトルバスを運行しています。
サンプロアルウィンの発着

サンプロアルウィンへはシャトルバスで



詳細は、松本山雅FCホームページ(二次元コード)をご覧ください。

所から入場口までは、徒歩3分と大変便利ですのご利用ください。

布 監督からのメッセージ

いよいよ2020シーズンが開幕します。

1月中旬から行ってきたキャンプでは、厳しいシーズンを戦い抜くための体づくりとチームのコンセプトを落とし込んできました。90分間全員が攻守に関わり続けるアグレッシブでハードワークするサッカーを追求し、勝利を目指してチーム一丸となつてまいります。

J1昇格という目標を達成できるよう、日本一のサポーターの皆さんと一緒にチャレンジしていきます。今年も松本山雅に皆さまの熱いサポート、ご声援をよろしくお願いいたします。



千葉県東金市での一次キャンプの様子 ©松本山雅FC



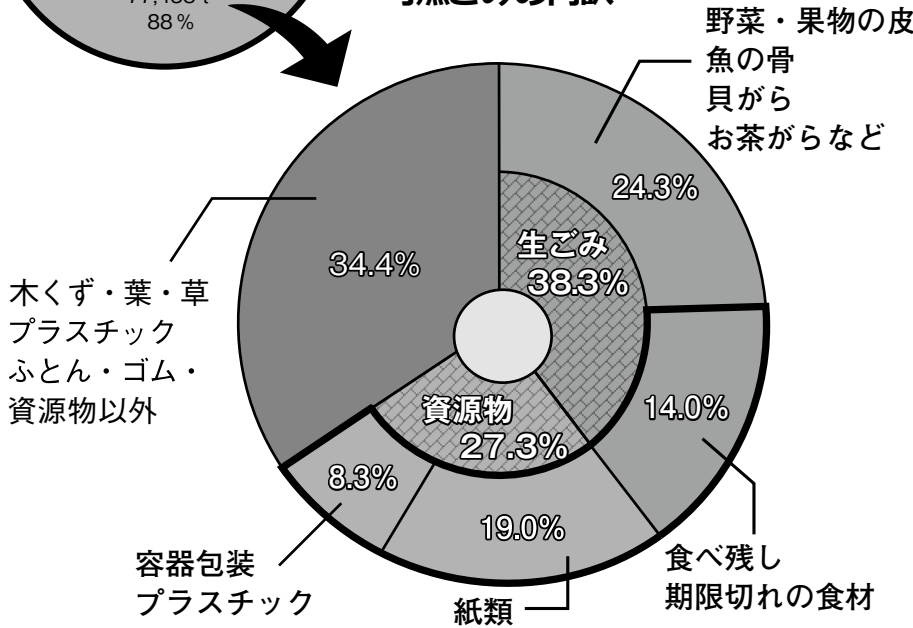
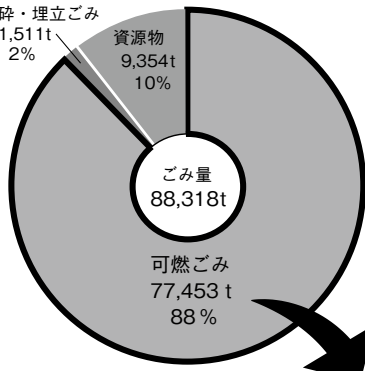
ごみ減量にご協力ください

● 問い合わせ 環境業務課 (☎47-11096 ㊟40-1335)

無駄なものを買わない、繰り返し使う、資源として再利用するという「循環型社会」を目指し、ごみの減量に取り組みましょう。市民一人一人が意識すれば、ごみの削減につながることができます。

※13ページのコラムに関連記事掲載

可燃ごみの内訳



「もったいない」の心がけと
適正な分別でごみ削減!

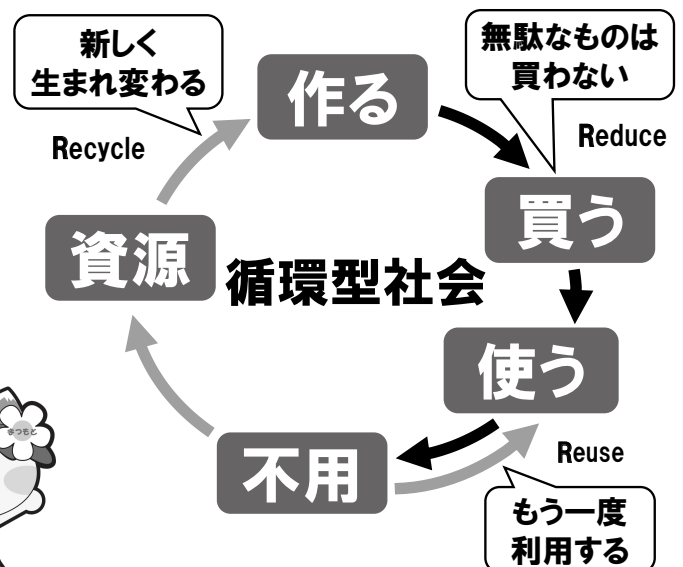
平成30年度の松本市の「総ごみ量」は、8万8318トンで、その内「可燃ごみ」は7万7453トンあり88パーセントを占めています。(左上グラフ)

平成30年度に実施した「可燃ごみ」の組成調査(右上グラフ)では、食品ロスと言われる「食べ残し」や「期限切れの食材」が14パーセント、本来「資源物」として出す「紙類」や「容器包装プラスチック」が27パーセントを占めており、食品ロスの削減と資源物を適正に分別することにより、「可燃ごみ」が約4割削減できることとなります。

ごみ減量のキーワード

『3R』

- ① **Reduce** (リデュース) (廃棄物の発生抑制)
- ② **Reuse** (リユース) (再使用)
- ③ **Recycle** (リサイクル) (再資源化)



資源物 は再商品の原材料としてリサイクルしています

再商品化に支障が出ないように、ルールを守り資源物を出してください。



紙類

荷受業者



種類ごとに分けてしぼる

運びやすいように、
まとめてつぶす

対象にならないもの

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



もう一度紙としてさまざま
な製品になります！



ペットボトル

リサイクルセンター



中を洗う。ラベルとキャップは容器包装プラスチック

運びやすいように、
まとめてつぶす

対象になるもの

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

対象にならないもの

着色されているもの、油分が多い製品 (ソース、焼き肉のたれなど) が入ったもの

さまざまな
製品になります！



容器包装 プラスチック

リサイクルプラザ



水で軽くすすいで、きれいになるものを出す

異物を取り除き、
運びやすいように、
まとめてつぶす

対象にならないもの

- 汚れがひどいもの
 - 「容器包装プラスチック」以外のプラスチック
- ※対象にならないものは、「可燃ごみ」へ

フォークリフトのバレット
などになります！



雑びん

リサイクルセンター



対象になるもの

- 飲料用品
- 化粧品のガラスびん

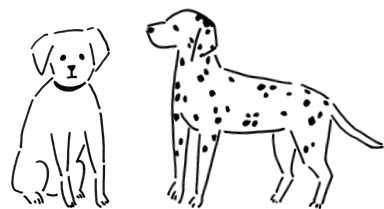
対象にならないもの

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

もう一度新しいびんなど
になります！



狂犬病予防注射を 必ず受けさせましょう



●問い合わせ 環境保全課（東庁舎4階 ☎34-3024 📠34-0400）

狂犬病の発生予防とまん延防止のため、生後91日以上の子犬の所有者は、「飼い犬の登録」と「年度1回の狂犬病予防注射を受けさせること」が法律で義務付けられています。

市内各地区の集合注射会場か、お近くの動物病院で予防注射を済ませてください。

集合注射

松本市に登録されている犬であれば、どの会場でも注射を受けられます。日程と会場は次ページをご覧ください。

●料金

予防注射／3600円（注射料金3050円＋注射済票交付手数料550円）

新規登録／3000円

※令和2年度から、注射料金が1000円増額となります。※釣り銭のないようにご協力ください。

●持ち物

3月末に送付されるはがき（登録済みの犬のみ）

狂犬病って どんな病気？

狂犬病は、全ての哺乳類がかかる病気です。人間は、狂犬病にかかった動物に噛まれることで感染します。

発症した場合は、ほぼ100パーセントの確率で死に至ります。世界各国で狂犬病の発生が確認されており、全世界で年間5万5,000人が命を落としています。

狂犬病を日本国内で発生させないために、飼い犬に狂犬病予防注射を必ず受けさせましょう。

●注意事項

●注射の際にしっかりと抑えられない方が、犬を連れてきてください。

●注射会場で咬傷事故等トラブルが起これないよう十分ご注意ください。松本市では一切責任を負いかねます。

●犬のフンは、必ずお持ち帰りください。

●犬の体調がすぐれない場合は、集合注射会場での注射は避け、かかりつけの動物病院で獣医師にご相談ください。



動物病院での予防注射

動物病院でも予防注射を実施しています。

●料金

動物病院にご確認ください。

●持ち物

3月末に送付されるはがき

●新規登録の手続き

一部の動物病院では、新規登録の手続きができます。詳細は動物病院か、環境保全課にお問い合わせください。

こんなときは届け出を

「犬を飼い始めたとき （生後91日以上の子犬）」

犬を取得した日から30日以内に登録が必要です。

●受付場所

環境保全課、支所（四賀・安曇・奈川・梓川・波田）、一部の動物病院、集合注射会場

●登録手数料
3000円

「飼い主や住所が 変わったとき」

新しい飼い主が30日以内に、新住所地の市町村役場に、登録事項変更の届け出をしてください。

「犬が死したとき」

犬の死亡届を環境保全課、支所・出張所、葬祭センターに提出してください。

鑑札・注射済票を 必ず着けましょう

犬の所有者は、「飼い犬に鑑札と注射済票を装着すること」が法律で義務付けられています。

鑑札と注射済票の番号は、犬が逃走して保健所等で保護をされた際に、所有者に連絡を取るための重要な情報です。鑑札や注射済票の交付を受けたら、すぐに犬の首輪等に装着しましょう。



狂犬病予防注射の集合注射 日程・会場

旧松本市内 ■ 問い合わせ 環境保全課(☎34-3024)

日程	会場	時間
4/6(月)	宮田西公民館	9:45~10:45
	JA松本ハイランド総合相談センター	11:00~11:35
	芳川出張所 ※1	13:00~14:20
	J A松本ハイランド 芳川支所	14:40~15:30
4/7(火)	高松本村公民館	9:30~10:00
	平瀬川西公民館	10:15~10:45
	下田公民館	11:00~11:10
	山田公民館	11:30~11:40
	島内出張所	13:30~15:10
4/10(金)	五月町公民館	10:00~10:50
	月見町公民館	11:00~11:40
	島立出張所	13:30~15:00
4/11(土)	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
4/13(月)	三才山公民館	9:20~9:30
	稲倉公民館	9:40~9:50
	岡田出張所	10:05~11:35
	大村公民館	13:10~13:50
	本郷支所	14:05~15:10
4/15(水)	松本市文書館	10:00~11:00
	渚本村公民館	11:20~12:00
	島立運動広場	13:30~14:30
4/20(月)	里山辺出張所	9:10~10:50
	入山辺出張所	11:00~11:20
	林業センター	11:30~11:45
	蚕糸記念公園	13:30~14:30
4/24(金)	新村出張所	13:30~15:00
4/25(土)	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
5/9(土)	市役所本庁舎北別棟	13:30~15:30
5/11(月)	中央図書館南側入口 ※2	9:40~10:50
	神沢公民館	11:10~11:40
5/12(火)	並柳公民館	9:45~10:50
	上瀬黒公民館	11:10~11:40
5/14(木)	寿出張所	13:15~15:00
	和田出張所	10:30~12:00
5/18(月)	神林出張所	13:15~15:00
	寿台公民館	10:15~12:00
5/19(火)	内田出張所	13:20~14:00
	赤木公民館	14:20~14:30
5/21(木)	今井出張所	13:40~15:30
	筑摩神社境内	10:00~11:30
	中和泉公民館	13:00~13:20
	中山出張所	13:40~14:20
5/22(金)	棚峯公民館	14:30~15:00
	中二子公民館	10:00~11:15
	笹賀小俣研修センター	11:35~12:00
5/22(金)	笹賀出張所	13:20~15:00

※1 芳川出張所会場に車でお越しの方は、出張所北側の体育館駐車場をご利用ください。

※2 中央図書館会場は南側入口で実施します。

波田地区 ■ 問い合わせ 波田支所(☎92-3001)

日程	会場	時間
4/14(火)	15区町会公民館	10:05~10:20
	上波田集落センター	10:30~10:40
	下赤松集落センター(16区)	10:50~11:00
	上赤松公民館(17区)	11:10~11:20
4/22(水)	みつば保育園駐車場(20区)	10:20~10:50
	下波田児童遊園地(7区)	11:00~11:20
	9区公民館	11:30~11:50
	中波田西部集落センター	13:20~13:35
	介護老人保健施設のむぎ	13:45~14:05
5/15(金)	北原公民館	14:15~14:35
	下原集落センター(19区)	14:45~15:00
	波田体育館	13:20~13:50
	三区町会公民館(梓川高校東)	14:05~14:25
	森口公園(22区)	14:35~15:00
5/16(土)	下三溝集落センター(三溝駅北)	15:10~15:40
	波田支所	13:30~15:30

安曇地区 ■ 問い合わせ 安曇支所(☎94-2301)

日程	会場	時間
5/26(火)	民宿かねき屋	10:30~10:40
	大野川区事務所	10:45~10:55
	白樺の庄	11:05~11:15
	乗鞍観光センター	11:20~11:30
	白骨温泉バス停	13:30~13:40
	沢渡老人集いの家	14:00~14:10
	基幹集落センター	14:45~14:55
	安曇支所	15:05~15:20
	大野田遊園地	15:30~15:40

奈川地区 ■ 問い合わせ 奈川支所(☎79-2121)

日程	会場	時間
5/28(木)	入山公会堂	10:00~10:05
	中地川バス停	10:35~10:40
	奈川温泉バス停	10:55~11:00
	旧奈川支所	11:15~11:30
	古宿公会堂	11:40~11:50
	金原公会堂	13:10~13:15
	大平バス停	13:25~13:30
	曾倉公会堂	13:40~13:45
	神谷公会堂	13:55~14:00
	保平公会堂	14:10~14:15
寄合渡公会堂	14:30~14:35	
奈川高原公会堂	14:50~14:55	

梓川地区 ■ 問い合わせ 梓川支所(☎78-3000)

日程	会場	時間
4/14(火)	上野構造改善センター	13:10~13:25
	大久保集落センター	13:35~13:50
	南北条集落センター	14:00~14:15
	北々条集落センター	14:25~14:35
4/24(金)	小室公民館	14:45~15:00
	八景山公民館	9:40~9:50
	花見公民館	10:00~10:15
	丸田公民館	10:25~10:50
	梓川支所	11:00~12:00
5/15(金)	横沢公民館	10:15~10:45
	北大妻集落センター	10:55~11:10
5/19(火)	梓川体育館	11:20~11:50
	氷室振興センター	9:45~10:10
	岩岡公民館	10:20~10:40
	南大妻集落センター	10:50~11:10
	上大妻集落センター	11:20~11:40

四賀地区 ■ 問い合わせ 四賀支所(☎64-3111)

日程	会場	時間
5/11(月)	横川筆塚	13:30~13:35
	原山公民館	13:45~13:50
	松本市消防団第26分団(赤松館跡)	14:00~14:10
	藤池公民館	14:20~14:30
5/29(金)	保福寺町会駐車場(保福寺公民館横) ※3	9:30~9:40
	殿野入公民館	9:50~10:05
	錦部保健センター	10:15~10:45
	取出雷神社	10:55~11:05
	反町公民館	11:15~11:25
	板場公民館	11:35~11:45
	四賀支所	13:15~14:15
	山村商店横	14:35~14:45

※3 昨年度の保福寺前から会場が変更になっていますので、ご注意ください。

【廃止会場】

次の会場では実施しませんので、ご注意ください。
西宮消防ポンプ小屋、温泉宿いちい、田ノ萱公会堂、JAあづみ梓野菜集荷場、中塔バス停、波田放課後児童クラブ、波田21区ごみステーション横

自信をもって運転するために

運転ルール・マナーの再確認を！

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

自分の運転を見直し、正しいルールを知ることが、交通事故を防ぐ第一歩です。

「思いやり、ゆずりあい運転の街 松本」の実現、そして交通事故の加害者・被害者にならないためにも、交通ルールや運転マナーを再確認しましょう。

強引な右折は
事故のもと

強引な右折は、「松本走り」と言われ交通事故の原因となる危険で迷惑な運転です。

交差点で右折する場合は、直進や左折する車の進行を妨げてはいけません。

強引な右折は、「松本走り」と言われ交通事故の原因となる危険で迷惑な運転です。



横断歩道は
歩行者優先

横断歩道に近づいたら、速度を落として歩行者の有無を確かめます。歩行者がいる場合は、必ず停止して渡らせます。

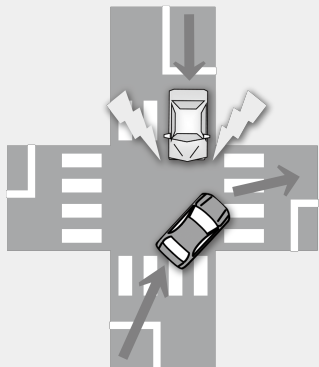
横断歩道に近づいたら、速度を落として歩行者の有無を確かめます。歩行者がいる場合は、必ず停止して渡らせます。

交差点で右左折する時も、横断歩道の歩行者を巻き込まないように、渡っている人がいないか確認して、ゆっくり

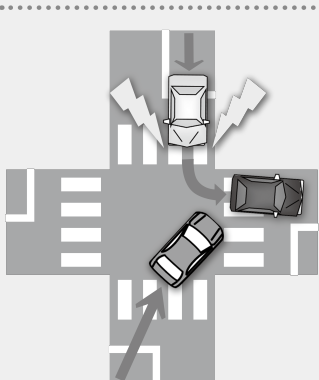
【松本走りの例】



直進している対向車が接近中にもかかわらず右折する



対向車が左折する際を見て、ほぼ同時に右折する



【交差点優先車妨害】

反則金（普通車の場合）

6000円

松本市交通安全市民運動推進会議

本推進会議は、松本市から悲惨な交通事故を1件でも減少させることを目的に、それぞれの立場で交通安全活動を行う各種団体が集まり、構成された団体です。

市民の皆さん一人一人が、相手を思いやり、笑顔でゆずりあう運転を心がけましょう。

会長 田中 渡

【構成団体】松本市交通安全協会・松本市町会連合会・松本商工会議所・松本青年会議所・松本地区タクシー協議会・長野県松本交通安全協会・中信地区輸送協議会・松本市PTA連合会・松本市保育園保護者会連盟・松本市立幼稚園PTA連合会・松本市私立幼稚園連盟・松本市高齢者クラブ連合会・松本市交通安全母の会



同会議作成の運転マナー啓発チラシ

曲がります。
事故防止のためには、対向車（交差点は直進車や左折車が優先）や横断歩行者の確認を行い、徐行して右折することが必要です。

松本スイーツ はいかがですか？

松本では江戸時代から菓子づくりが盛んで、明治時代に入ると、豊富な地下水と適度に乾燥した気候を活かし、全国有数の「半生菓子」の製造地として発展してきました。「松本スイーツ」はそんな歴史ある「菓子のまち・松本」の魅力を発信するため、作り手の皆さんを中心に立ち上がったプロジェクトです。



松本スイーツコンテスト2020

松本スイーツコンテストは、中学生以下の「夢スイーツ部門」と、プロや愛好家を対象とした「商品化部門」の2部門で開催しました。

作品は、リンゴやそば、松本一本ねぎといった松本地域の代表的な素材を使用して作られています。また、松本城や蔵をモチーフにして「松本らしさ」を表現し、見た目も楽しい作品が多くありました。

商品化部門入賞作品は松本スイーツの活動に参加する事業者によって商品化されます。地域の素材・食材を使って作られる食料品を生活の中に取り入れることも「地産地消」につながります。見かけたらぜひ手に取ってみてください。

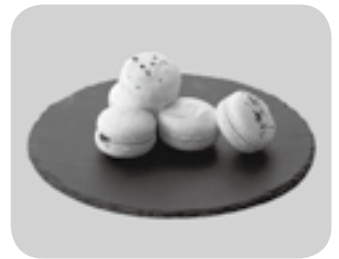


【商品化部門】グランプリ 「kinari」



▲酒かすやリンゴ、ソバの実など松本の食材を取り入れたムースのケーキ

【商品化部門】準グランプリ 「賀寿」



▲酒かすを合わせたチーズガナッシュと5種類の食材を味わえるマカロン



●問い合わせ 商工課 (☎34-3110 ㊚34-3008)

環境コラム

スマホで「ごみの分別・ごみ出し」

をしませんか

スマートフォンで、お住まいの地区の収集日の確認や、ごみ分別方法の検索ができます。前日と当日に、ごみ出しのお知らせもしてくれます。また、英語、中国語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語で「収集日カレンダー」「家庭ごみ・資源物の出し方・分け方」を配信しています。(ベトナム語は4月から)

【トップ画面】



【収集日カレンダー画面】



アプリのダウンロードはこちら



【iPhone版】



【Android版】

- 【利用方法】
- ① 「さんあくる」で検索し、アプリをダウンロード
 - ② アプリの利用は無料ですが、通信料はご負担ください。
 - ③ 初期設定
初期設定で、次の手順でお住まいの町会を選択
長野県↓松本市↓収集地区↓町会

●問い合わせ 環境業務課
(☎47-1096 ㊚40-1335)

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

「高校改革」夢に挑戦する 学びの実施方針」説明会

県教育委員会と本市はじめ関係3市5村は共同事務局を設け、これからの県立高校のあり方を考える「旧第11学区 高等学校教育懇話会」を発足させました。今後の懇話会での検討に向け、地域の皆さんからご意見をいただくため、県教育委員会による説明会を開催します。

③ 3月11日(水) 午後6時30分～8時30分 ④ 勤労者福祉センター 1階大会議室
 ⑤ 「高校改革 実施方針」の説明、懇話会の主旨および今後の進め方 ⑥ 教育政策課
 (大4) ☎33-33980 ⑦ 33-33934

国民年金の加入手続きをお忘れなく

国内に居住する20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務づけられています。届け出を忘れると年金が受給できない場合もありますので、その都度忘れずに

手続きをしてください。

● 国民年金被保険者の種類(種別) ① 第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業、農業等従事者、学生の方など) ② 第2号被保険者(厚生年金に加入している会社員公務員など) ③ 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)

届出内容	加入・種別変更	持ち物	届出先
退職したとき	2号→1号	年金手帳、退職を証明する書類(離職票など)	市民課・出張所・支所
配偶者の退職や扶養から外れたときなど	3号→1号	年金手帳、退職を証明する書類(配偶者の離職票など)、扶養喪失日がわかる書類	
就職したとき 配偶者の扶養に入るとき	1・3号→2号 1・2号→3号	年金手帳など	勤務先

● 届け出共通の持ち物 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) ① 確認書類、基礎年金番号

の分かるもの(年金手帳等)、印鑑 ④ 市民課年金担当(東1) ☎34-3218 ⑤ 37-0260、松本年金事務所(☎32-4664)

戸籍届出書へ職業などの記入をお願いします

今年、国勢調査の年です。次の届け出をする方は、職業等の記入をお願いします。
 ● 対象届出 ① 出生・死亡・死亡届には、農業、建設業、不動産業等の産業名もご記入ください。職業等は、市民課、支所・出張所の窓口でお渡しする「職業・産業例示表」を参考に記入ください。 ● 対象期間 ② 4月1日～令和3年3月31日 ③ 市民課(東1) ☎33-9840 ④ 37-0125

軽自動車・自動車の廃車や名義変更はお早めに

軽自動車税(種別割)・自動車税(種別割)は4月1日に車両を所有している方に1年分が課税されます。3月中旬に廃車や名義変更の手続きが完了すると、令和2年度の軽自動車税(種別割)・自動車税(種別割)は課税されませ

「世界首長誓約/日本」に署名



1月29日、松本市は「世界首長誓約/日本」に署名し、気候変動への取り組みを行い、パリ協定の目標達成へ貢献しようとする自治体であることを表明しました。これを機に、本市は、これまでも増して地球温暖化対策や気候変動への対策を進めていきます。

④ 環境政策課
 (東4) ☎34-3268 ⑤ 34-0400

ん。お早めの手続きをお願いします。また、車種により申告場所が異なりますので、詳細はお問い合わせください。
 ※令和元年10月1日以降、自動車の排気量等に応じて毎年かかる自動車税は「自動車税(種別割)」に、軽自動車税は「軽自動車税(種別割)」に名称が変更になりました。
 ④ 軽自動車税(種別割)/市民課(本2) ☎33-4218 ⑤ 36-9345、自動車税(種別割)/中信県税事務所(☎40-1905 ⑥ 47-7820)

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)
2月10日午前9時	松本合同庁舎	0.067

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。

④ 環境保全課
 (東4) ☎34-3267 ⑤ 34-0400

中山霊園墓参バス運行

お彼岸の墓参バスを運行します。

● 3月20日(祝) ● 乗り場
 アルピコプラザホテル前道路
 西側(午前9時15分) ↓ 市役
 所前道路お城側(午前9時25
 分) ↓ 市民芸術館前バス停
 (午前9時35分) ↓ 秀峰学校
 前バス停(午前9時40分) ↓
 筑摩バス停(午前9時45分)
 ※帰りは午前11時20分に霊園
 出発 **¥200円**(小学生)

以下無料) 中山霊園奉賛
 会事務局 (☎090-356
 0-2527)、環境保全課
 霊園葬祭係(東4) ☎34-330
 43 ☎34-0400)

コンビニ交付サービス休止のお知らせ

個人番号カード(マイナ
 ンバーカード)を利用したコ
 ンビエンスストア諸証明交
 付サービスは、メンテナンス
 のため次の日程でサービスを休

止します。
 ● 3月28日(土) 午前6時30
 分〜正午 市民課(東1
 ☎33-9841 ☎37-026
 0)

競技会出場者祝金のご案内

スポーツの振興を図るため、
 ブロック大会以上の競技会に
 出場した方へ祝金を交付して
 います。
対 ブロック大会(北信越大
 会等) 以上のスポーツに係る

大会で、予選
 会等の選抜手
 続きを経た市
 民の方(国民
 体育大会を含
 む) **申** スポーツ推進課へ
 ※申請書類等は市ホームページ
 (二次元コード)からダウ
 ンロードするか、スポーツ推
 進課窓口で受け取れます。申
 請は必ず大会前にお願いま
 せん。大会後の申請は受け付
 けません。 **問** スポーツ推進課
 (☎45-9511 ☎45-110
 24)



中核市お知らせコーナー

第30回

包括外部監査制度の実施

松本市が中核市に移行すると、現在の監査制度に加えて、新たに「包括外部監査制度」を実施します。この制度は、都道府県や政令指定都市、中核市に実施が義務付けられており、監査機能の専門性と独立性の強化を図るものです。

現在の監査制度は、市の業務全般に対して限りある予算が適正かつ効果的に使われているか監査することに主眼を置いています。一方、包括外部監査制度は、財務の専門家(公認会計士・税理士など)がその年のテーマを決めて監査することが大きな特徴です。テーマは幅広く、例えば中核市の長野市では、「市立公民館の管理運営(H29)」「市税等に関する事務の執行(H30)」「子育て及び高齢者の福祉関連事業に関する事務の執行(R元)」が選ばれています。

現在の監査制度と包括外部監査制度を併せて実施し、市への監査機能の強化を図ることで、より効果的な行政運営の実現と市民の皆さんからの信頼が高まることが期待されます。

問 中核市推進室
 (東2) ☎34-3005 ☎34-3204

三才山トンネル・松本トンネルが9月1日に無料化

三才山トンネル有料道路と松本トンネル有料道路は、9月1日午前0時から無料開放となります。松本市役所で販売している「三才山トンネル有料道路時間割回数通行券」は払い戻しができませんので、計画的な購入をお願いします。

問【無料化に関すること】長野県道路公社本社(☎026-2334-6883)、「三才山トンネル有料道路時間割回数通行券に関すること」建設総務課(本4) ☎34-3241 ☎33-2939)

固定資産税の減額制度をご利用ください

住宅の改修工事(リフォーム等)を行ったことにより、固定資産税が減額される制度があります。

対 耐震改修工事、バリアフリー化の改修工事、熱損失防止等省エネのための改修工事

	耐震改修	バリアフリー改修	省エネ改修
減税額 (固定資産税のみ)	2分の1(※)	3分の1	3分の1(※)
適用範囲 (住宅1戸当たり)	120㎡まで	100㎡まで	120㎡まで
減額期間	1年間(翌年度)		

※令和2年3月31日までに耐震または省エネ改修工事が完了した物件で、「長期優良住宅」の認定を受けた場合は3分の2です。(令和4年3月31日までの期間延長をする予定)

申 工事後完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課に提出してください。※対象となる家屋の要件、必要な書類など詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。 **問** 資産税課(本2) ☎34-3312 ☎39-10725

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

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

税の申告はお済みですか

市民税・県民税・国民健康保険税の申告期限は、3月16日(月)です。締め切り間際は会場が大変混雑しますので、お早めに申告をしてください。
※詳細は「広報まつもと」1・2月号、または市ホームページをご覧ください。

☎ 市民税課(本2) ☎ 34-3232 ☎ FAX 36-9345

放課後児童健全育成事業 一時利用の登録受け付け

令和2年度一時利用の登録受け付けを開始します。一時利用は放課後児童健全育成事業の登録児童以外でも、親が冠婚葬祭・仕事などで子どもの面倒が見られない場合に、1日単位(500円)でお預かりするものです。

●登録受付時間 午後0時30分～6時30分 ※事前に申請する施設にご確認ください。
●登録受付場所 利用する児童館・児童センター等 ●申請用紙 Ⅱこども育成課窓口か利用施設に備え付けの用紙に

ご記入ください。持印鑑
☎ こども育成課(東別1) ☎ 34-3261 ☎ FAX 34-3309

埋火葬許可証交付方法を変更します

4月1日から、平日および休日の午後5時15分～翌午前8時30分(時間外)に出された死亡届については、直近の午前9時以降に埋火葬許可証を交付します。
なお、死亡届の受け付けは、24時間行っています。

☎ 開庁時(平日) / 市民課 閉庁時(休日) / 宿日直室 ☎ 市民課(東1) ☎ 33-9840 ☎ FAX 37-0125

市政広報番組 「わたくしたちの松本市」

「地域づくり」をテーマにした市政広報番組を放送します。全市民的取り組みとして「未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い」、地域での取り組みとして「入山辺地区の将来ビジョンを考える会(こんな山辺にするじゃん会)」の活動を紹介します。

●放送日時 Ⅱ 3月28日(土) 午後3時～3時30分 ●放送局 Ⅱ SBC信越放送 ☎ 広

報国際交流課(本3) ☎ 34-3271 ☎ FAX 34-3201

村井駅周辺整備の地元説明会

村井駅を安全で便利な駅へ再整備します。東西をつなぐ自由通路や新駅舎などの設計を進めるため、整備計画の内容や今後の予定を説明し、皆さんのご意見を伺います。

☎ 村井駅利用者や周辺地域にお住まいの方 ☎ 3月17日(火) 午後7時 ☎ 場 芳川公民館 大会議室 ☎ 不要 ☎ 都市政策課(本5) ☎ 34-3251 ☎ FAX 34-3202

農振除外の申し出を受け付けます

農業振興地域の農用地区域内の農地を転用する場合は、転用手続きの前に、農用地区域からの除外(または用途変更)手続きが必要です。

●要件 Ⅱ 事業計画が必要かつ適正で、農用地区域外に代替する土地がないこと。その他に農地転用や開発行為の許可見込み等も必要です。 ☎ 4月6日(月)～20日(月) ☎ 受 申し出農地が蟻ヶ崎・沢村・筑摩・神田の場合はJ.A松本市へ。その他の地区は各地域づくり

ワンポイント交通安全 シートベルトは命綱、子どもを守るチャイルドシート

シートベルトは、全ての座席で着用が義務づけられています。また、6歳未満の子どもには、チャイルドシートの使用が義務づけられています。



【非着用者の致死率は、着用者の17倍！】

- ・事故の衝撃で、本人が全身を強打する。
- ・ガラスを突き破って、車の外に放り出される。
- ・後部座席の人がとばされて、前席の同乗者を死傷させる。
- ・お子さんを抱っこしたまま車に乗ることも危険です。
- ・大切な家族や、子どもを守るのはドライバーの責任です。

☎ 交通安全・都市交通課 (本5) ☎ 34-3245 ☎ FAX 34-3202

地域子育て支援事業 補助金の申請受け付け

地域で子育て支援事業を行う団体・個人に補助金を交付します。

☎ 注意 Ⅱ 必ず事前に関係各課に相談してください。相談は、開庁日に随時受け付けます。農地転用は農業委員会事務局、開発行為は建築指導課へ。農振除外完了までにおおむね1年を要します。 ☎ 農政課(本5) ☎ 34-3221 ☎ FAX 36-6217

☎ 就園・就学前の児童とその保護者を対象に、市内で講演や講習などの子育て支援事業を自主的に行う団体または個人 ●受付期間 Ⅱ 4月1日(水)～21日(火) ●補助金額 Ⅱ 年額3万円以内 ※事業実施にかかった経費(講師謝礼・材料費など) 他 次の場合は、対象外 ①県や市から別の補助金を受けている場合、あるいは受けようとしている場合 ②特定のサークルや個人を対象に事業を行う場合 ●申請用紙 Ⅱ こども育成課(東別1) ☎ 34-3261 ☎ FAX 34-3309

住所異動の手続きはお済みですか

居住地を変更した方は、住民基本台帳法に基づき住所異動の手続きが必要です。正当な理由がなく住民票の異動の届け出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

【転入・転居の手続き】

新しい住所に住み始めてから14日以内に手続きをする必要があります。マイナンバーの通知カードや個人番号カードの記載事項の変更も行いますのであわせてお持ちください。なお、転入については転出証明書をお持ちください。

【転出の手続き】

転出予定日の14日前から受け付けています。直接手続きに来ることが難しい場合は、郵送での手続きも可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

春の異動のシーズンに合わせて休日窓口を設けます

市役所東庁舎1階に、住民異動等の多い年度末に休日窓口を設けます。

☑ 3月21日(土)・28日(土)・29日(日) 午前9時～午後3時

開設窓口	取扱い業務内容
市民課	住民異動(転入、転出、転居等)、戸籍届出、国民健康保険・国民年金の加入脱退手続き、マイナンバーカード交付業務、証明発行(戸籍、住民票、印鑑証明、所得証明)、印鑑登録
こども福祉課	児童手当等手続き

☎ 市民課 (東1) ☎33-9840 ☎37-0125
こども福祉課 (東1) ☎33-9855 ☎36-9119

【上下水道の開閉栓等の手続き】

水道料金センター (☎48-6810 ☎48-6815 月曜～土曜
午前8時30分～午後8時 ※29日(日)は午前9時～午後3時)
で受け付けます。

公共施設案内・予約システムのリニューアル

今まで以上に使いやすいシステムに変わります。更新の概要は次のとおりです。

- 変更点①画面構成を一新し、予約の照会や登録が行いやすい画面に変更 ○スマートフォン画面の表示に対応
- 新システム稼働開始日時①

4月1日(水) 午前8時30分～
※新旧システムの切り替え作業に伴い、3月27日(金)午前0時～4月1日(水)午前8時30分はシステムを利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。●新システムのURL②【パソコン版】<https://yoyaku.city.matsumoto.lg.jp/web/> 【スマートフォン

版(二次元コード)】<https://yoyaku.city.matsumoto.lg.jp/web/R/> ※4月1日(水)午前8時30分から公開 ●新システムの使用方法等③新システムの画面上にヘルプメニューとして「ご利用の手引き」ボタンがあり、こちらに操作方法



を掲載します。●パスワードの再設定④インターネット予約を利用している団体は、新システムに初めてログインした際にパスワードの再設定が必要です。ご不明な点はお問い合わせください。☎【施設・予約について】各公共施設窓口へ【システムについて】情報政策課(情報創造館庁舎2階 ☎48-7000 ☎48-7001)【商工課からのお知らせ】

プレミアム付商品券使用期間終了のお知らせ

プレミアム付商品券の販売・使用期間は3月31日までです。4月1日以降は使用できませんのでご注意ください。☎住民税非課税の方、子育て世帯の方 ●販売場所①市内郵便局23箇所、日本旅行松本支店、日本旅行サービス松本営業所(イオンモール松本内) ※3月23日以降、日本旅行サービス松本営業所での販売は、イオンモール松本晴庭2階インフォメーションで行います。商品券購入の際は引換券、本人確認書類、購入分の現金が必要です。●注意事項②登録店舗のみ使用可能です。釣り銭は出ません。

商品券の交換・返金はできません。☎・☎松本市プレミアム付商品券事業等実施本部(☎34-0401)

【商工課からのお知らせ】

プレミアム付商品券の換金手続きはお済みですか

プレミアム付商品券の最終の換金は4月6日(月)までに精算センターに到着した商品券に限りです。4月7日以降に到着したものは換金できませんのでご注意ください。換金用伝票等の追加送付には約1週間かかりますのでお早めに連絡をお願いします。

☎松本市プレミアム付商品券の取扱店舗 ☎松本市プレミアム付商品券連営事務局(☎03-3614-5888)

市税等の収納金融機関の一部変更

4月1日(水)から(株)商工組合中央金庫が市の収納金融機関ではなくなります。4月1日以降は、窓口での納付書による納付や口座振替ができなくなりますのでご注意ください。☎会計課(本1) ☎34-3272 ☎37-0344

情報チャンネル



相談

【市民相談課からのお知らせ】

司法書士による

「昔の借金相談会」

借金に関するお悩みについて、司法書士が無料で電話相談を受けます。昔借りた借金の請求や、借りた覚えのないところからの借金の請求、認知症の家族への借金の請求等でお困りの方は、ぜひご相談ください。

☎ 3月7日(土) 午前10時～午後4時 ●相談の電話番号 01201448788 (フリーダイヤル) 岡長野県司法書士会 (☎026123217492)

【都市政策課からのお知らせ】

空き家に関する
セミナーと相談会

「どうなる??どうする??」私たちの「空き家」をテーマにセミナーを開催します。

セミナーでは、空き家問題の実態から相続・売却・賃貸などの活用について実例を交えて紹介します。

セミナー終了後、希望者に

個別相談会を開催します。

☎ 3月14日(土) セミナー/午後1時30分～2時55分 個別相談会/午後3時～4時30分 勤労者福祉センター311会議室 定セミナー/60人 個別相談会/先着15組 無料 ※要予約 上田真一氏/NPO法人空家・空地管理センター代表理事 申・岡前日までに、電話でNPO法人空家・空地管理センター (☎0120133361366 午前9時～午後5時 ※土日対応可)へ

【人権・男女共生課からのお知らせ】
法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。☎ 3月9日(月) 午後1時～4時 場 なんなんひろば 会議室1・2 岡長野地方 法務局松本支局 (☎3212571 ☎3212572)



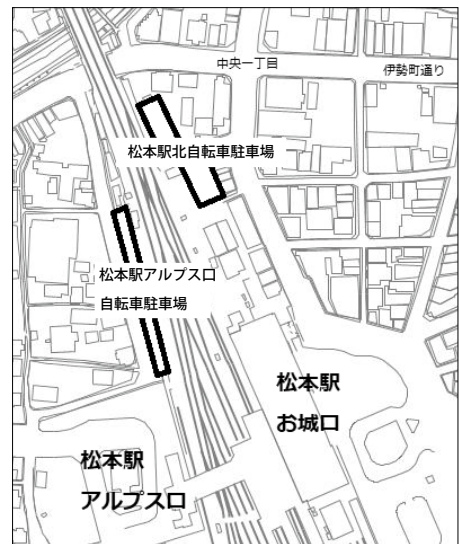
令和2年度 有料自転車駐車場 定期使用申し込み受け付け

高校生以下申し込み方法

松本駅北自転車駐車場・松本駅アルプス口自転車駐車場

内容	受付日時	受付場所	持ち物
申し込み受け付け・整理券抽選・配布	3月22日(日) 午前8時30分～10時30分	松本市総合体育館 (美須々5-1)	<ul style="list-style-type: none"> 申込書 遵守事項確認書 印鑑
	3月22日(日) 午後1時～10時	松本駅北自転車駐車場A棟 (中央1-1-1)	
定期券発行	3月23日(月)～31日(火) 午前7時～午後10時	松本駅北自転車駐車場A棟 (中央1-1-1)	<ul style="list-style-type: none"> 整理券、使用料金 身分証明書
問い合わせ	松本駅北自転車駐車場 (☎33-8015) 開場時間：午前6時～午後11時		

自転車駐車場所所在地



※整理券は先着順ではなく、抽選により決定します。

※村井駅自転車駐車場は、4月1日から使用料金が無料になりますので、申し込み手続きは不要です。

※一般で4月1日以降ご利用の方は、3月19日(木)午前7時以降に、お申し込みできます。

自転車駐車場定期使用料金

区分		定期使用期間			
		1カ月	3カ月	6カ月	1年
自転車	一般	1,570円	4,230円	7,530円	1万3,180円
	高校生以下	1,040円	2,800円	4,990円	8,730円
原動機付自転車(50cc以下)		2,610円	7,040円	1万2,520円	2万1,920円

☎ 交通安全・都市交通課 (本5 ☎34-3245 ☎34-3202) または松本駅北自転車駐車場へ



募集

【危機管理課からのお知らせ】

幹部候補生等の採用試験案内

自衛官の採用試験を実施します。身分は特別職国家公務員で、幹部候補生は採用と

市営霊園墓所使用者の随時受け付け

次のとおり随時受け付けています。 ※中山霊園は令和元年10月の抽選会で希望者がなかった区画です。

霊園名	中山霊園		奈川霊園		下原霊園	つじヶ丘霊園	上野霊園
所在地	中山地区		奈川地区		波田地区		梓川地区
区画面積	第7聖域 4㎡	返還墓所 4㎡~16㎡	12㎡	6㎡	6㎡	6㎡	6㎡
募集数	29区画	31区画	15区画	34区画	9区画 ※2	48区画	64区画
申請資格	松本市民以外の方も可				松本市民の方		
	3年以内に墓石を建立できる方						
永代使用料	松本市民の方		松本市民の方		59万4,000円	51万8,880円	39万円
	42万9,000円	38万4,000円 ~192万円	24万円	12万円			
	松本市外の方		松本市民以外の方				
	53万6,250円	48万円 ~240万円	30万円	15万円			
管理料(年額)	3,030円	3,030円 ~1万2,250円	6,280円	3,130円	3,130円	1,600円	3,130円
墓石の規格	あり(統一聖域※1)		なし		あり(統一聖域)		

※1 統一聖域とは、一定の規格による碑石、形象類のみを建設する聖域をいいます。
 ※2 下原霊園については、4月1日から駐車場西側区画(31区画)の新規受け付けを開始します。

受 環境保全課 霊園葬祭係

申請者の住民票抄本・戸籍謄本・印鑑 ※住民票抄本および戸籍謄本は、3カ月以内に発行された正本を提出してください。

申請には、承継予定者がいることが条件です。申請時に、希望墓所を指定していただきますので、あらかじめ墓所の確認が必要です。申請書および墓所位置図は環境保全課霊園葬祭係にあります。申請書は、直接、環境保全課霊園葬祭係に提出してください。使用墓所の決定は、申し込み順です。

申・問 環境保全課霊園葬祭係 (東4) ☎34-3043 ☎34-0400

もに陸・海・空曹長に任命されます。一般幹部候補生は入隊後約1年で3等陸・海・空尉(院卒者試験合格者は2尉)に昇任します。歯科幹部候補生は入隊後約6週間・薬剤科幹部候補生は入隊後約1年で2尉に昇任し、幹部自衛官となります。一般曹候補生は、入隊後2年9カ月以降、選考により3曹へ昇任します。

【幹部候補生(一般)】
 22歳以上26歳未満の方
 ※修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満。20歳以上22歳未満の大卒(見込み含む)の方 5月1日(金)まで
 ●試験日 1次/5月9日(土)・10日(日) ※10日は海・空パイロット要員のみのみ
 【幹部候補生(歯科・薬剤科)】
 20歳以上30歳未満の大卒

【歯学】の方(見込み含む)
 ※20歳以上28歳未満の大卒(薬学)の方(見込み含む)
 5月1日(金)まで ●試験日 1次/5月9日(土)
 【陸・海・空 一般曹候補生】
 ※中核となる曹要員 18歳以上33歳未満の方(男女共) 5月15日(金)まで
 ●試験日 1次/5月23日(土)
 申・問 自衛隊長野地方協力本部 松本地域事務所(深志1階) ☎36-2787

高麗福祉課からのお知らせ

プラチナ大学学生募集

市内在住の60歳以上の方(同年度、県シニア大学生は受講不可) ●期間 1年間(5月中旬~令和3年2月の計18日間、原則第1・第3水曜日、午前9時30分~午後3時) 総合社会福祉センター大会議室他 各種講座(松本を学ぶ、教養、生活、その他) 定140人(学生80人、聴講生60人) 無料(一部保険料等の自己負担あり) 3月31日(火)までに往復はがきに、学生・聴講生の別、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号を明記し、返信用はがき

に、郵便番号、住所、氏名を記入の上、プラチナセンター(T3900833 双葉4-16)へ ●入学決定 応募者多数の場合は先着順とし、4月上旬に本人宛てに通知します。(入学の可否については、電話等による問い合わせはご遠慮ください) 問 プラチナ大学事務局 プラチナセンター(☎25-3133 ☎29-0064 内線131-132)

福祉計画課からのお知らせ

熟年体育大学いきいき健康ひろばコース参加者募集

市内在住のおおむね40歳以上の方 ●期間 4月~令和3年3月 各市区福祉ひろば・体育館ほか 1万9000円/年(活動量計使用料、体力測定2回分(血液検査代含む) ①自身の体力レベル ②歩き方の姿勢 ストレッチ、自宅でもできる筋トレの方法 ③市内ウォーキングやバスハイクツアーなどのイベント 3月5日(木)25日(水)に、各地区福祉ひろばにある参加申込書に必要事項を記入し提出してください。 問 NPO法人熟年体育大学リサーチセンター(☎37-2697 ☎34-6721)

情報チャンネル



募集

松本少年少女発明クラブ

令和2年度クラブ員を募集します。

【対】令和2年度に小学4～6年生の児童 【日】初回4月18日(土) 午前9時～11時30分

※以降、月1回原則土曜日に開催予定 【場】あがたの森文化会館 【定】若干名 【料】3000円/年(材料費、保険料含む) 【因】基礎工作、電気工作、木工工作など 【申・固】4月1日(水)午前9時から電話または直接、あがたの森文化会館(☎32-1812 ☎33-9986)へ

中央図書館 雑誌スポンサーを募集

図書館の雑誌に広告を掲載しませんか。雑誌の最新号の透明カバーに広告を掲載します。(広告内容、規格等の事前審査あり)

【対】企業、個人の事業者、公共的団体またはこれに類するもの 【料】1雑誌1カ月あたり1000円 ●広告掲載期間 2掲載が決定した月の翌月

お知らせ 相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

から当該年度の3月31日まで
【他】雑誌スポンサー制度は、図書資料(雑誌)を広生媒体として活用することにより、民間事業者の情報発信の場を提供するとともに、図書資料の充実を図ることを目的とする制度です。 【申・固】中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148) ※随時受け付け

第6期まつもと子ども未来委員会委員募集

子どもにやさしいまちづくりを一層推進するため、まつもと子ども未来委員会を設置しています。松本のまちづくりに関して、学校、地域、年齢を越えた仲間と一緒に考えてみませんか。

【対】市内在住・在学の10歳～17歳(3月現在、小学4年生～高校2年生) 【日】初回は4月26日(日)午後を予定。以降、原則毎月1～2回、日曜日の午後開催予定。 ●活動期間 4月から翌年3月(1年間) 【因】まちづくりについての学習、意見交換、市への提言。その他、県外のまちの子どもたちとの交流会や、委員の興味・関心がある事業への参加・企画など 【申・固】3月9日(月)～4月10日(金)に、こ

ども育成課(東別1) ☎34-3291 ☎34-3309)へ

学校給食センターの調理員を募集

令和2年4月から働いていただく調理員を募集します。

【定】若干名 ●勤務先 市内学校給食センター ●賃金等 日額6940円、時給896円(予定)、社会保険加入、諸手当支給 ●勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

●休日 土日、祝日、年末年始、学校の長期休業、他に有給休暇制度あり 【因】午前中は学校給食の調理、午後は食器の洗浄等で体力を要する作業 【申・固】電話で学校給食課(☎86-1130)へ ※面接日等をご案内します。履歴書を事前に西部給食センター(〒399-0006 野溝西3-6-1)へ郵送してください。



催し

多文化共生フォーラム～多文化共生先進事例から学ぶまちづくり～

市内には現在約4000人の外国人が暮らしており、今後増加が予想されます。また、平常時だけでなく、災害時にも国籍にかかわらず、支え合えるまちづくりが求められています。先進的な取り組みを学び、多文化共生について考えてみませんか。

【日】3月7日(土) 午前10時～正午 【場】勤労者福祉センター 1 2 2会議室 【定】60人 【料】無料 【因】菊池哲佳氏(公財) 仙台観光国際協会による基調講演「防災から考える多文化共生のまちづくり」

②パネルディスカッション「松本市の多文化共生の現状と課題」 ●ファシリテーター 佐藤友則氏/NPO法人CTN(中信多文化共生ネットワーク) 理事長、信州大学グローバル教育推進センター教授 ●パネリスト 菊池哲佳氏、外国人住民、人権・男女共生課職員 【語】あり。要申し込み 【申・固】氏名と連絡先を、電話、ファクス、ま

たは電子メールで、人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153) ☎tabunka@city.matsumoto.lg.jp)へ

人権学習会

同和問題に対する正しい理解を深め、差別のない明るい社会の実現を目指して開催します。

【日】①3月6日(金) ②3月13日(金) いずれも午後1時30分～3時 【場】中央図書館 3階視聴覚室 【料】無料 【因】古文書から考える信州の部落史

(①役割を中心に、②反差別の闘いを中心に) 【調】斎藤洋一氏/小諸市古文書調査室 長 【定】各30人 【固】人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

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ます。

【日】4月1日(水) 午後3時～4時40分 ●上映作品 1 スウイティー(字幕) 【場】Mウイング 3階ネットワーキ室 【料】無料 【固】人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

国宝松本城「天守床磨き」



「国宝松本城」を守り未来へ伝えるため、天守の床磨き(30分)と歴史等のお話会(30分)を行います。

【子ども床磨き】

対 小中学生(小学生は保護者同伴) 日 4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、9月12日の土曜日 午前7時～8時 ●集合場所Ⅱ黒門前

定 60人

【一般床磨き】

対 一般(小学生は保護者同伴、ボランティアや企業含む) 日 5月13日(水)・20日(水)・23日(土)、6月10日(水)・24日(水)・27日(土)、7月8日(水)、9月9日(水) 午後5時～6時10分 ●集合場所Ⅱ天守入口

【共通】

無料 軍手 床磨きは「くるみ」を使用します。アレルギーのある方はご注意ください。駐車場の確保はありませんので、公共交通機関でお越しください。 申・問 松本城管理事務所(☎32-2

902 ☎32-2904

第21回国宝松本城『夜桜会』



松本城管理事務所による開花宣言の3日後から、8日間開催 ※市公式観光情報ポータルサイト「新まつもと物語」と国宝松本城ホームページでお知らせします。

時間Ⅱ午後5時30分～9時

場 国宝松本城 本丸庭園

内 三曲(箏・尺八)、フルート、雅楽の演奏、お茶会(一席500円)常設売店の営業、花見団子等の販売 入場無料 ※天守には登れません。 ●駐車場Ⅱ松本城西側の駐車場を無料開放(午後5時～10時30分) 天候等によつてお茶席・演奏などが中止になる場合があります。

松本城管理事務所(☎32-2902 ☎32-2904)

第13回国宝松本城 桜並木光の回廊

国宝松本城『夜桜会』同

【福祉計画課からのお知らせ】



一期間 ● 時間Ⅱ日、木曜日/午後6時30分～9時 金曜日、土曜日/午後6時30分～10時 Ⅲ 国宝松本城桜並木ライトアップ事業実行委員会(☎36-2002 ☎36-5320)

職場説明会・就職面接会

企業45社が参加予定です。 福祉・介護・保育・看護分野での就職を検討している方 ※履歴書は不要 日 3月12日(木) 午後0時30分(正午から受け付け) 勤労者福祉センター 無料 申 不要 Ⅲ 長野県社会福祉協議会 長野県福祉人材センター(☎026-226-7330)

わくわく多文化親子の料理教室

中国出身の講師から、包子(肉まん)の作り方を教わります。また、中国など松本市の姉妹都市、友好都市の写真や工芸品を紹介します。

【子ども新学期を支えるための講座】

発達障害や発達に心配のあるお子さんの新学期の過ごし方や、脳の機能を理解した上でスマートフォンを使い方などについて学びます。 発達障害や発達に心配のあるお子さんの保護者 日 ①4月9日(木) 午前10時～11時30分 ②4月10日(金) 午前10時～11時30分 ※①、②は同じ内容です。都合の良い日をお申し込みください。(申し込みの状況により日程・会場を調整する場合があります) 場 カフェ ポリジ(ななぶくプラザ1階) 定 各回15人 ※要申し込み 無料 講 宮内かつら氏/松本養護学校教諭、新保文彦氏/長野県発達障害がいサポーター

対 小学生とその保護者 日 3月25日(水) 午前10時～午後1時 場 トライあい・松本料理実習室 定 先着20人 小学生/500円、保護者/1000円 講 石坂清子氏 時 エプロン、手拭き、髪をおおうバンダナなど 申・問 3月19日(木)までに、多文化共生プラザ(☎39-1106 ☎37-1153)へ

合同企業説明会 in 松本

企業の人事担当者から、事業内容等の説明が受けられる企業説明会を開催します。詳細は長野労働局のホームページをご覧ください。

対 令和3年3月に大学・短期大学・専修学校などを卒業予定の方 日 3月9日(月) 午後1時30分～4時(受け付けは午後1時～3時30分) 場 ホテルブエナビスタ 申・問 ヤングハローワーク松本(☎31-8600)

市民囲碁大会

市内在住の60歳以上の方 日 3月18日(水) 午前9時～ 場 プラチナセンター(総合社会福祉センター3階) 料 1000円(昼食代込み) 申・問 3月13日(金)までに、プラチナセンター(☎25-133 ☎29-0064)へ



催し

松本市技術職の仕事紹介と座談会

松本市の若手職員が、技術職の仕事を紹介します。座談会では、仕事の内容や職場の雰囲気、就職に関することなど、気になることを何でも聞いてください。

将来、松本市で技術職として働くことを考えている方ももちろん、市役所志望ではない方も、市職員と話してみませんか。

対 技術職（土木・建築・電気・機械）の仕事に関心のある高校生、高専生、短大生、大学生および大学院生など

日 3月12日(木) 午後1時30分～3時30分 **場** Mウイング 6階ホール **定** 先着40人 **料** 無料 **注** 技術職の仕事紹介（土木・建築・電気・機械）、職員採用試験の案内、若手技術職員との座談会

申 3月10日(火)までに、電子メール、郵送またはファクスで①氏名 ②学校名・学年 ③興味のある職種（土木・建築・電気・機械） ④住所 ⑤電話番号 ⑥聞いてみたい

ことを明記の上、建設総務課丸の内3-7 ☎34-32241 ③3-2636 ☒k-somu@city.matsumoto.lg.jp)へ ※メールの場合は、件名を「座談会申込」としてください。

未来を担う若者の地域活動

現代の「若者イメージ」との向き合い方を学び、若者たちと意見交換をしながら一緒にまちづくりを考えてみませんか。

日 3月26日(木) 午後6時～8時 **場** Mウイング 3-2会議室 **対** 若者団体からの発表、意見交換等 **料** 無料 **定** 先着50人 **場** 荒井英治郎氏/信州大学教職支援センター 1准教授 ●登壇者 若者活動団体 (CHANGE・VOTERS・ボヘミアン珈琲)

申 3月9日(月)から生涯学習課・中央公民館 (☎32-1132 ☒37-1153) へ

文書館子ども講座&親子平和教室―学童疎開と松本―

太平洋戦争末期に、親元を離れて松本で暮らし、松本の学校で学んだ東京都世田谷区

春休みエコスクール 『やさしい放射線の実験教室』 参加者募集

環境を知る方法として「測定」という手段があります。実は身近にある放射線。知ろう、測ろう、放射線！

対 市内在住の小学生以上（小中学生は保護者同伴）
日 3月19日(木) 午後1時30分～3時30分
場 株環境技術センター（笹賀5652-169）

●集合場所＝市役所または会場 ※市役所から無料バスが出ます。
定 15人（応募多数の場合は抽選）
講 宮澤恵美氏/株環境技術センター
料 実験キット1つあたり材料500円
内 ①機器を使って放射線量を測ろう！
②放射線の通った跡を観察しよう！



申 3月9日(月)までに、市ホームページの応募フォームから。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集合場所を明記の上、環境政策課エコスクール担当（☎390-8620 丸の内3-7）へ

他 詳細は当選者にご案内します。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、対象未満のお子さんには参加できません。
問 環境政策課 (東4 ☎34-3268 ☒34-0400)



の約4400人の子どもたちについて学びます。

対 小学校4～6年生と保護者 **日** 3月21日(土) 午前10時30分～11時30分（希望者には終了後、バックヤード見学を行います） **場** 文書館 1階講義室 **定** 30人 **料** 無料

申 3月15日(日) 午後2時～3時30分（午後1時30分から受け付け） **場** 鈴木鎮一記念館

鈴木鎮一記念館 「歌サロ〜音楽の小径〜」

童謡唱歌から懐かしの歌まで幅広いジャンルの曲を素敵にピアノ生伴奏で歌います。詳細はお問い合わせください。

日 3月15日(日) 午後2時～3時30分（午後1時30分から受け付け） **場** 鈴木鎮一記念館

館 展示室 ●駐車場 旭町小学校 教職員用駐車場（旭町小学校東門側） **定** 50人 **料** 500円 ●予定曲 ①どこかで春が、いい日旅立ち、風、椰子の実、ゆりかご等 **問** 鈴木鎮一記念館 (☎・☒ 34-6645)

女性の大学院進学を考える 座談会

大学院を修了または在籍中の4人の女性ゲストを招き、大学院進学の際機や研究生活進路等についてざっくばらんに話し合います。今後の進路を考えるヒントになるかもしれません。

女子高校生、女子大学生、

保護者、教職員等 3月8日(日) 午前10時～正午
 女性センターパレア松本 (Mウイング3階) 定員20人

無料 文系・理系・海外の各大学院修了者および現役大学院生 申込・問パレア松本 (☎39-1105 37-1153 ④kyousei@city.matsumoto.lg.jp)

働く女性が知っておきたい税と 社会保険の仕組み

女性が働く時に世帯の手取りを最大化するためには、扶養制度や社会保険、雇用保険の仕組みを知ることが重要です。幸せな人生設計のために、働く女性が知っておきたい制度全般(所得税と4つの社会保険の仕組み)について解説

します。会社等で働く女性・今後働きたいと思っている女性 3月18日(水) 午前10時～正午 女性センターパレア松本 (Mウイング3階) 定員25人(要申込み) 200円 奥原真紀子氏/社会保険労務士、未来経営所 属 筆記用具 1歳以上未就学児。託児料300円/人。3月11日(水)までにお子さんの名前・年齢・性別を合わせて要申し込み 申込・問パレア松本 (☎39-1105 37-1153 ④kyousei@city.matsumoto.lg.jp)

第9回 岳都・松本山岳フォーラム

今年のテーマは「山を知り、山を想う」。山に関わるさまざまな分野の方の話を聞き、山を知り、山に想いをはせるきっかけをつくります。

3月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後5時

まつもと市民芸術館

無料

内容

●トークショー「山を想う～自分らしい山歩き～」

小林綾子さん/女優 他

●講演「山を知れば…“エベレスト、登れます。”」

近藤謙司さん/国際山岳ガイド 他

●座談会「山守人たち①～登山道整備の現場から～」

「山守人たち②～遭難救助の現場から～」他

他にも、登山相談コーナーやアウトドア用品の販売など、さまざまなプログラムがあります。詳細は、公式ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

申込 不要

問 岳都・松本「山岳フォーラム」実行委員会事務局 山岳観光課 (☎94-2307 ④94-2567)



小林綾子さん



近藤謙司さん



第12回岳都松本・教育100年を語る会「平和を学ぶ」

「どこのでも学びはある。」をテーマに、学都松本のこれからの100年を考えるため、これまでと今を一緒に考えましょう。松本市平和推進課の取り組みを学び、私たち一人一人が平和を守り続けるために大切なことを考えます。終了後は希望者による意見交換会を開催します。※中学生、高校生大歓迎
 3月28日(土) 午後1時30分～3時 場あがたの森文化会館 本館218 ④平和



33-3980 33-3934



3月3日(火)～22日(日) 午前9時30分～午後5時(9日、16日は休館) 場中央図書館1階ロビー ④無料 ④不要。当日直接会場へ ④教育政策課(大4) (☎33-3980 33-3934)

海のめぐみを いただきます！展

私たちの食卓に並ぶ水産物を、体験や展示で学ぶことで海を身近に感じる移動展示会です。海が無い松本でも、海のめぐみは身近なところに多くあります。お茶の水女子大学の協力で、中央図書館のロビーが展示会場に変わります。※詳細は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

推進課職員 ④無料 ④不要。当日直接会場へ ④教育政策課(大4) (☎33-3980 ④33-3934)



催し

教育文化センターの催し

● 教育文化センター (☎32-7600 ㊟32-7604)

【パワーポイント応用】

スライド作成を通して、パワーポイントの機能(画像・グラフィック・マルチメディアの活用、スライドのカスタマイズなど)を学びます。

㊟ 3月13日(金)・14日(土) 午前10時～午後3時 ㊟ 3階第1研修室 ㊟ 先着11人

¥ 4130円 ㊟ 筆記用具、昼食 ㊟ 3月6日(金)から電話かファクスで

【エクセル基礎】

基本操作を、表を作りながら学びます。

㊟ 3月24日(火)・25日(水) 午前10時～午後3時 ㊟ 3階第1研修室 ㊟ 先着11人

¥ 4130円 ㊟ 筆記用具、昼食 ㊟ 3月17日(火)から電話かファクスで

【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、アニメーションやスクラッチ、名刺などの作成・キーボード練習ができます。*

個人のUSB・ソフトは使用できません。

㊟ 小・中学生(小学校3年生以下は保護者同伴) ㊟ 3月20日(祝) 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時(出入り自由) ㊟ 3階第1研修室 ㊟ 各回20人 ㊟ 無料

㊟ 当日会場へ

【親子映画会】

「トムとジェリー(減茶苦茶ゴルフ・いたずらきつき・ここまでおいで・母をたずねて など7話)」を上映します。

㊟ 3月7日(土) 午前11時～午後2時 ㊟ 3階ホール

㊟ 150人 ㊟ 無料 ㊟ 当日会場へ

【春休み映画会】

「バンビ」を上映します。

㊟ 3月20日(祝) 午後2時～3階ホール ㊟ 150人

㊟ 無料 ㊟ 当日会場へ

【親子プラネタリウム】

「まほうつかいリリイ いざをさがしに」の投映と簡単な星空解説をします。

㊟ 3月7日(土) 午後3時～午後3時45分 ㊟ ※午後1時50分から整理券を配布

㊟ 2階プラネタリウム ㊟ 各回先着90人 ㊟ 無料 ㊟ 当日会場へ

【星空ステージ】

(市民発表の時間) 「プラネタリウム番組制作講座」で制作した番組の発表を行います。

㊟ 3月21日(土) 午後4時～2階プラネタリウム ㊟ 先着90人 ㊟ 無料 ㊟ 当日会場へ

【星空ステージ】 (市民発表の時間) 「プラネタリウム番組制作講座」で制作した番組の発表を行います。

㊟ 3月21日(土) 午後4時～2階プラネタリウム ㊟ 先着90人 ㊟ 無料 ㊟ 当日会場へ

【星空散歩(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。

㊟ 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) ㊟ 3月21日(土) 午後7時30分～9時

㊟ 天体観測室、2階プラネタリウム ㊟ 先着40人 ㊟ 無料 ㊟ スタターウォッチング

【観光温泉課からのお知らせ】

ツール・ド・美ヶ原高原自転車レース大会2020

浅間温泉から美ヶ原高原までの坂道を駆け上がる、ヒルクライム自転車レース大会の参加者を募集します。

㊟ 中学生以上の健康な方

● 開催日時 ㊟ 6月28日(日) 午前7時30分～11時45分 ㊟ 午

グクラブ北斗 ㊟ 3月14日(土)から電話かファクスで

スポーツ

野球場駐車場(浅間温泉1-9-1) ● コースII野球場駐車場(美ヶ原高原駐車場(天狗の露路) ※全長21・6キロメートル) ㊟ 美ヶ原高原0メートル ㊟ 美ヶ原高原駐車場(天狗の露路) までの往路のタイムトライアル

㊟ 2000人 ● 募集期間 ㊟ 5月17日(日)午前10時まで

¥ 一般/8000円、ジュニア(中学生)/4000円

㊟ ㊟ 浅間温泉観光協会内大会事務局 (☎46-1800) ※詳細は、ホームページ

(http://utsukushigahara.jp)をご覧ください。

プラネタリウム 特別イベント

3.11特別投映「星よりも、遠くへ」

仙台市天文台が制作した、震災の日の星空と被災者とのつながりを描いた、プラネタリウム版ドキュメンタリー番組を投映します。

㊟ 3月7日(土)・8日(日) 午後1時～ ※午後0時20分から整理券を配布

㊟ 教育文化センター 2階プラネタリウム

㊟ 各回先着90人 ㊟ 無料

㊟ 当日会場へ

プラネタリウムでJazz Live

AJP Azumino Jazz Projectによるジャズの生演奏とプラネタリウムのコラボレーションをお楽しみください。

㊟ 3月29日(日) 午後2時～、午後3時15分～ ※1回目が定員に達した場合のみ2回目の整理券を配布します。

㊟ 教育文化センター 2階プラネタリウム

㊟ 各回先着90人

㊟ 高校生以上/520円、中学生以下/無料 ※博物館パスポート等の利用については通常投映に準じます。

㊟ 教育文化センター(☎32-7600 ㊟32-7604)

お知らせ
 相談
 募集
 催し
 スポーツ
 健康・福祉
 ザ・ハーモニホール
 芸術館
 美術館
 博物館

信州ブレイブウォリアーズ 「松本市民デー」

信州ブレイブウォリアーズホームゲームに合わせて「松本市民デー」を開催します。今季の松本開催のホームゲームはこの2日間のみです。

日 3月20日(祝)・21日(土)
 午前11時30分開場、午後2時試合開始(越谷アルファーズ戦)

場 総合体育館

- 内**
- ①市内全園児(年少以上)、小・中学生を無料招待(3月上旬入場引換券配布予定)
 - ②市内中学生によるエキシビジョンマッチ(21日のみ)
 - ③元選手による市内小学生対象のバスケットボール教室(21日午前11時20分～11時50分)
 - ④元選手による園児対象の運動教室(21日正午～午後0時30分)

※要事前申し込み。詳細はホームページをご覧ください。

固 スポーツ推進課
 (☎45-9511 ☎45-1024)



【信州ブレイブウォリアーズホームページ】



【市ホームページ】

梓川・桜ウォーク2020

日 4月18日(土)・19日(日) 午前8時～午後4時 **場** 波田体育館 **申** 3月31日(火)まで
固 松本観光コンベンション協会(大1) ☎34-3295
 ☎39-7320

へ ※詳細は二次元コードをご覧ください。



ボッチャ各種教室参加者募集

ボッチャは、パラリンピックスの正式種目ですが、誰でも楽しめるニュースポーツです。頭脳を使うターゲットスポー

ツで、車椅子利用者でも気軽にできます。楽しみながら認知機能を鍛え、介護予防・運動不足解消を目指しましょう。

内 ①体験教室 ②審判体験
座 ③ボッチャ審判員養成講座
判 判未経験者 ③審判経験者で知識・技術を深めたい方

日 ①3月19日(木) 午後7時～9時、20日(祝) 午後1時30分～3時30分 ②3月19日(木) 午後7時～9時 ③3月20日(祝) 午前9時～午後4時

場 Mウイング5階 レクリエーション室 **料** 無料 **定** 先着12人(松本市民優先)
持 筆記用具、上履き、飲物

柔剣道場と弓道場の教室

申・固 弓道場・柔剣道場
 ☎36-0834 **HP** <http://www.s-seiun.co.jp/shise/tsu/matsumoto/>

【広い畳で親子からた遊び】
固 1歳～3歳のお子さんとお保護者 **日** 3月2日・9日

固 松本市ボッチャサポーター養成講座修了生、日本ボッチャ協会元上級審判員、障がい者スポーツ指導員等 **申**・**固** 3月6日(金)から生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 ☎37-1153)へ

16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 500円/回 **持** 分藤香氏 **持** 動きやすい服装、飲み物

【やさしいヨガ教室】
日 3月3日～31日の毎週火曜日、3月6日・13日・27日・4月3日の金曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場 2階会議室 **定** 15人 **料** 100円/回 **持** 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【日常を楽しくする。のびのびヨガ】
日 3月4日・18日の水曜日 午前10時～正午 **場** 弓道場 2階会議室 **定** 15人 **料** 1000円/回 **持** 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

【優しいストレッチ・ピラティス】
日 3月4日～4月1日の水曜日、3月5日～4月2日の木曜日 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 **持** 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】
固 産後2カ月以降の乳児と母親 **日** 3月5日～26日の木曜日 午前10時30分～11時

30分 **場** 弓道場 2階会議室 **定** 15組 **料** 700円/回 **持** 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】
固 60歳以上の方 **日** 3月6日・13日・27日、4月3日の金曜日 午後1時～2時30分 **場** 弓道場 2階会議室 **定** 15人 **料** 800円/回 **持** 舟橋嘉奈子氏 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット

ラーラ松本の催し
【カワイイ体育教室無料体験会】
 楽しいおケイコ(なわとび・跳び箱など)

固 ①幼児クラス/年少・年中(4月から年中・年生) ②児童クラス/年長・1年生(4月から1年・2年生)

日 3月30日(月) ①幼児クラス/午後4時45分～5時45分 ②児童クラス/午後5時45分～6時45分 **場** ラーラ松本 3階エアロビクススタジオ **定** 各20人 **料** 無料 **持** 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き **申**・固 ラーラ松本(☎48-1110 ☎48-1355)



情報チャンネル



スポーツ

ゆめひろば庄内 こども春休み短期水泳教室募集

こどもスイミングスクール。 ※詳細はお問い合わせください。

- ①おためし短期クラス (2日間) / 3歳〜小学生で顔が水につけられない方
 - ②通常短期クラス (3日間) / 4歳〜小学生でクロールが泳げない方
 - ③集中短期クラス (2日間) / 小学生〜中学生でクロールのみのレッスン
 - ④上達短期クラス (3日間) / 小学生〜中学生でクロール25メートルが泳げる方
 - ⑤特別短期クラス (5日間) / 小学生〜中学生でクロール50メートルが泳げる方
- ①〜④ クラス 3月7日(土)・8日(日)
①〜③ クラス 3月14日(土)・15日(日) ①〜③クラス 3月21日(土)・22日(日) ①〜④クラス 3月28日(土)・29日(日) ②〜④クラス 3月25日(水)・27日(金) ③3月23日(月)・24日(火) ④3月25日(水)・27日(金) ⑤3月23日(月)・27日(金) 場 庄内屋内プール ●時間 ①②③

午前9時〜10時 ④午前10時〜11時15分 ⑤午前8時45分〜10時 定 ①各クラス5人 ②各クラス20人 ③④⑤各10人 ①3000円 ②4000円 ③3500円 ④4500円 ⑤5000円 他 各種プライベートレッスン (個別指導) 承ります。 申・岡 ゆめひろば庄内 (☎2412111 ㊟241612)

総合体育館のスポーツ教室

場・申・岡 総合体育館 (☎3211818 ㊟3619394 火曜日休館)

【ミズノ親子わくわく体操教室】

ヨガやリトミックの要素を取り入れ、親子でふれあいが楽しく身体を動かします。 対 幼児と保護者 ㊟ 3月2日〜23日の月曜日 午前10時30分〜11時30分 定 20組 5000円/回 ㊟ 動きやすい服装、タオル、飲み物

【ミズノスポーツ塾】

マットの練習を楽しくやろう！ 対 ①幼児 ②小学生 ㊟ 3月15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 各20人 ㊟ 1

1000円/教室 ㊟ 動きやすい服装、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！ 対 ①幼児 ②小学生 ㊟ 3月22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 各30人 ㊟ 1000円/教室 ㊟ 屋内シューズ、タオル、飲み物

市民体育大会春季大会の参加者を募集

㊟ 4月〜7月 ●種目 ①バレーボール・バスケットボール・軟式野球・体操・馬術・ウエイトリフティング・グラウンドゴルフ・エアロビクス・ペタンク・ゴルフ・スポーツウエルネス吹矢・柔道・弓道・空手・合気道・なぎなた・少林寺拳法・テコンドー・古武道・民踊・フォークダンス・インディアカ ★陸上・ソフトテニス・卓球・テ



お知らせ 相談 募集 催し スポーツ 健康・福祉 ザ・ハーモニーホール 芸術館 美術館 博物館



健康・福祉

ニス・ソフトボール・バドミントン・ゲートボール・ママさんバレーボール・剣道・相撲・ソフトバレーボール 申・岡 大会要項に記載の申込先へ期日までにお申し込みください。大会要項は松本体育協会 (総合体育館内 ☎3217056 ㊟3217452 平日午前8時30分〜午後5時15分) へ請求するか、協会ホームページををご覧ください。 ★印以降の種目はホームページからも申し込みます。

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。1月のフードドライブでは、49人から、783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。今月もご協力をよろしく願います。 ㊟ 3月19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

ファミリー・サポート・センター研修会

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての援助を受けたい方と支援をしてくださる方が会員になってお子さんの保育や送迎などを行う制度です。会員の知識向上のため、子どもの関わりと遊び方についての研修会を行います。会員外も参加できます。 ㊟ 3月16日(月) 午前10時〜正午 場 第三地区公民館 視聴覚室 ㊟ 「子どもの関わりと遊び方」 ㊟ 降旗都子氏 / 保育士 定 20人 ㊟ 無料 ㊟ 無料。定員10人。要予約 ㊟ ファミリー・サポート・センター事務局 (☎3413309 08 ㊟3413309)

風しん無料クーポン券 有効期限を延長します

風しんの流行を防ぐため、公的な予防接種を受ける機会がなかった世代を対象に、令和元年5月に「風しんクーポン券」を発送しました。クーポン券を使用すると無料で風しん抗体検査を受けられ、抗体検査の結果が基準値より低い場合は、予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）も無料で受けることができます。

クーポン券には「有効期限2020年3月」と記入されていますが、有効期限を令和2年5月31日まで延長します。また、抗体検査のクーポン券を未使用の方には5月末にクーポン券の再発行を予定していますが、それ以前に紛失等で再発行希望の場合はお問い合わせください。

風しんは、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦に感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。ご自身と生まれてくる赤ちゃんを守るために、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種をお受けください。

【昭和37年4月2日】昭和54年4月1日生まれの男性
 健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523

【市民活動サポートセンターからのお知らせ】

福祉体験学習サポーター 養成講座

市内の小中学校や児童センターで松本市社会福祉協議会が行う「福祉体験学習」に、ボランティアとしてご協力いただくサポーターの方を養成するための講座を開催します。

【市内在住の方】 ☎3月26日(木) 午前10時～午後3時10分

【松南地区公民館(なんなんひろば) 大会議室】
 定員30人 無料 ☎

【福祉講話】②車椅子体験プログラム ③視覚障がい者(アーマスク)体験プログラム、ユニバーサルデザインプログラム

【申込】 ☎3月23日(月)までに、松本市社会福祉協議会地域福祉課(☎27-3381 ☎27-2239)へ

令和2年度人間ドック 受診助成申請

助成の対象となる医療機関は、健康づくり課にお問い合わせ

わけてください。

【①松本市国民健康保険に加入し、年度中に35歳以上74歳までの方 ②長野県後期高齢者医療に加入の方 ③保険証、印鑑 ④3月2日(月)から、健康づくり課窓口または、支所・出張所へ ⑤健康づくり課(東2) ☎34-217 ☎39-2523

【家庭介護用品支給事業の内容を変更します】

市では、寝たきり等の高齢者の在宅介護に必要な介護用品(消耗品)を支給しています。4月1日から事業内容を変更します。

【市民税非課税世帯で要介護4・5と認定された在宅の方を介護している家族 ①主な変更点】○年額1人当たり上限5万円から上限4万8000円に変更 ○申請月によって上限額が変更(4～6月申請4万8000円、7～9月申請3万6000円、10月～12月申請2万4000円、1～3月申請1万2000円) ●給付品目(紙おむつ、尿取りパッド等その他の介護用品) ②高年齢福祉課(本北2) ☎34-3214 ☎34-3016

北部障害者デイサービス 受講生募集

【地域生活支援事業による受給者証をお持ちで、自身の身の回りのことができる方 ①いきいき教室、視覚障害者のための料理教室、のんびりヨガ教室、焼き物教室、俳句教室、うたの教室、生花教室、エコクラフト教室、書に遊ぶ教室、ちぎり絵教室、ピエス教室、フラワーアレンジメント教室、写真教室、ストレッチ体操教室、レザークラス、おやつ教室、おウクレレ&ハーモニカ教室 ※詳細はお問い合わせください

【新講座】羊毛フェルト教室 ☎3月23日(月)午後5時までに、北部障害者デイサービスセンター(☎32-5632 ☎32-7854)へ

※地域生活支援事業受給者証についてのお問い合わせは、障害福祉課(東1) ☎34-3212 ☎36-9119

【北部障害者デイサービスセンターボランティア募集】

北部障害者デイサービスセンターを利用している方の補助をしていただけるボランティアを募集します。

【募集教室】①ピアノ教室、エココラフト教室、レザークラフト教室、いきいき教室

【教室の日程、内容等は午前8時30分～午後5時に北部障害者デイサービスセンター(☎32-5632)へ ②障害福祉課(東1) ☎34-3212 ☎36-9119

【点字教室受講生募集】

簡単な文章の基礎を学び、視覚障害者に対する理解を深めます。

【①初級/点字に興味があり、基礎を学びたい方 ②パソコン点字/点字経験のある方】 ☎4月27日(月)～令和3年3月8日(月) 毎月1回曜日午後1時～3時(全12回) ②4月24日(金)～令和3年2月19日(金) 毎月1回金曜日の午後1時～3時(全10回) ※12月は開催しません ③視覚障害者福祉センター(旭2-11-39) 無料(テキスト代は実費) ④3月23日(月)までに視覚障害者福祉センター(☎32-5632 ☎32-7854)へ ⑤障害福祉課(東1) ☎34-3212 ☎36-9119

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】

【募生募集】



【観光温泉課からのお知らせ】

健康サポーター教室

一人ではなかなか運動できない方、痩せたい・筋力アップをしたい方など、健康づくりをサポートします！

市内に在住か通勤・通学の方 ④ 3月4日・11日・25日の水曜日 午前10時30分～11時30分 ⑤ 梓水苑 各回10人程度(要予約) ⑥ 初回体験特別価格1000円 通常は1回券1650円、回数券5300円(4回分。4月以降も使用可) ⑦ 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。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。 ⑧ 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) ⑨ 運動のしやすい服装、飲み物、タオル ⑩ 梓水苑(☎78-15550 ⑪ 78-1555)

3月の

こどもプラザ



*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 ⑫29-3401)

3月9日(月) 午後1時45分～	安心ルームの子育て相談日 ※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。
3月19日(木) 午前10時30分～	親子のお楽しみ～春色コンサート～

※3月13日(金)館内清掃のため休館です。

小宮こどもプラザ(☎・⑬47-8310)

3月13日(金) 午前10時30分～	大きくなったねお楽しみ会
--------------------	--------------

南郷こどもプラザ(☎・⑭32-6315)

3月10日(火) 午前10時～	早春の調べ～春待ちコンサート～
3月25日(水) 午前11時～	ゆびきりげんまん～お話し会～

波田こどもプラザ(☎91-3113 ⑮91-3114)

3月11日(水) 午前10時45分～	あ～そ～ぼのハッピータイム
3月18日(水) 午前10時30分～	あ～そ～ぼのゆかいなコンサート

○子育てサークル・団体の皆さんへ

松本市こどもプラザでは、市内で子育てサークル活動をしている方に、こどもプラザ職員による出前講座や物品の貸し出し、活動に関する相談、交流会(情報交換)等の支援を行っています。支援を希望するサークル・団体は登録が必要です。お近くのこどもプラザまでお問い合わせください。

○令和2年度 休日保育・病後児保育登録受付のお知らせ

いずれも満1歳以上の就学前のお子さんをお預かりします。令和元年度中に登録された方でも改めて申請が必要です。詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。

・休日保育 ⑯ こどもプラザ(筑摩)

日曜・祝日に保護者が仕事・病気・冠婚葬祭等の理由のため、家庭で保育できないとき

・病後児保育 ⑰ こどもプラザ(筑摩)、南郷こどもプラザ

病気の回復期(感染症は治癒している・医師の同意が得られている)の児童で、集団保育に出すのは心配だが保護者の勤務等、家庭で保育できないとき

⑱ 3月2日(月)から受け付け(午後1時～4時)

⑲ こどもプラザ(筑摩)、小宮こどもプラザ、南郷こどもプラザ、波田こどもプラザ

※こどもプラザ、南郷こどもプラザ、波田こどもプラザは土日祝日、小宮こどもプラザは月曜・祝日が休館

⑳ 各こどもプラザ備え付けの申請用紙(市ホームページからダウンロード可)にご記入ください。

㉑ 印鑑、保険証、母子手帳

㉒ こどもプラザ(筑摩1-13-22 ☎29-3400 ⑫29-3401)、小宮こどもプラザ(島内155-2 ☎・⑬47-8310)

南郷こどもプラザ(横田3-23-1 ☎・⑭32-6315)、波田こどもプラザ(波田6861 ☎91-3113 ⑮91-3114)

地域福祉活動事業への補助

地域住民が互いに支え合う「地域福祉活動」を行う団体に対し交付金等を交付します。

- ① 3人以上の任意団体（ボランティア団体等）で次の地域福祉活動を行うもの
 ① 居場所づくり・健康づくり（健康運動指導士等が行う身体機能回復を目的とした活動や、住民が集うサロン活動等）
 ② 外出支援（外出支援活動）
 ③ 家事支援（自宅での家事支援活動）等の活動 他
- 団体への財政支援

	限度額	内容
① 居場所づくり・健康づくり事業	5万円	<ul style="list-style-type: none"> 対象となる地域福祉活動に必要な経費 対象となる65歳以上の住民を対する企画・運営を行う活動（月1回（年間12回）以上、定期的におおむね10人以上が参加） 活動に必要な保険に加入すること（ボランティア活動保険、傷害保険、ボランティア行事保険、傷害保険・送迎サービス補償等）
② 外出支援事業	10万円	
③ 家事支援事業	5万円	

申・問 福祉計画課（東2）
 34-3227
 34-320

4) ※申請前に事前協議（3月9日（月）～5月29日（金））が必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

令和2年度病児保育登録受け付け

当面病状の急変は認められないが、病気の回復期に至らない生後5カ月から小学3年生までの幼児や児童（保護者が市内在住または市内に勤務している方）を保護者の勤務等の理由のため、家庭で保育できない時にお預かりします。

● 登録受付時間 午前8時～午後6時 ※必ず事前に申請する施設に電話で連絡してください。

● 登録受付場所 相澤病院病児保育室、梓川診療所病児保育室、丸の内病院病児保育施設、まつもと医療センター病児保育室 申 市ホームページか実施施設に備え付けの申請用紙にご記入ください。

● 印鑑、保険証、母子手帳 他 令和元年度中に病児保育の登録をした方でも、年度毎に改めて登録申請が必要です。詳細は、各実施施設またはこども育成課にお問い合わせください。

● 相澤病院病児保育室ひだまり（☎33-8600 内線778

33-8600 内線778



ザ・ハーモニーホール

1)、梓川診療所病児保育室ハイジ（☎88-5681）、丸の内病院病児保育施設わかば（☎88-8608）、まつもと医療センター病児保育室ひだまりハウス（☎58-3526）、こども育成課（東別1）☎34-3261 ☎34-3309

ふいごの唄14

ザ・ハーモニーホールが開催しているオルガンレッスンの受講生が、成果発表として修了演奏会を行います。

☎ 3月20日（祝）午後3時開演（午後2時30分開場）
 無料（全席自由）



ザ・ハーモニー・フェスティバル

世代を超えた合唱団がハ

モニを響かせます。

☎ 3月22日（日）午後3時開演（午後2時30分開場）
 一般/1000円（全席自由）

● 出演 指揮/新実徳英（指揮）、中村雅夫（指揮）、渡辺かおる（ピアノ）、一般公募による合唱団他 ● プログラム 新実徳英『混声合唱とピアノのための なぎさ道』より「南海譜」「春つめたや」
 他 託 有料 ※要申し込み



美術館

まつもと市民オペラ「合唱団オーデション」

12月新作公演に向けて合唱団員のオーディションを実施します。

● オペラに関心があり積極的に練習に参加できる方 ※経験不問 ☎ 3月28日（土）※時間は後日連絡 ☎ まつもと市民芸術館 3階オープンスタジオ 定 若干名 因 バスバリトン ● 選考方法 Ⅱ オペラアリアまたは歌曲から1曲歌っていただきます。ピアノ伴奏者を同伴してください。 ☎ 3月13日（金）必着で、専用の申込用紙に必要事項を

明記し、郵送または直接事務局（〒390-0815 深志3-10-1 まつもと市民芸術館内「まつもと市民オペラ合唱団 オーデション」係 ☎ 33-3800 ☎ 33-3830）へ ※申込用紙はまつもと市民芸術館に設置。まつもと市民オペラ合唱団ホームページからもダウンロードできます。



美術館

「ラウル・デュフィ展」トークフリーデー

現在開催中の「ラウル・デュフィ展」では、トークフリーデーがあります。親子で、お友達と、隣り合った人と作品を見て気づいたことや感想などを自由に話しましょう。

☎ 3月20日（祝）21日（土）22日（日） 午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）
 通常観覧料（ラウル・デュフィ展）大人/1200円 大学高校生/70歳以上の松本市民/800円、中学生以下/無料

健康・福祉 ザ・ハーモニーホール 芸術館 美術館 博物館



美術館

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28回水穂会 信州つくし会書展	3月6日(金)～8日(日)	市民ギャラリーA・B	中村 ☎46-0597
「創造はArtだ」 やまこの学校作品展	3月6日(金)～8日(日)	子供創作館	本郷 ☎32-5511
ドワーフの森作品展 旅立ちの時	3月11日(水)～15日(日)	子供創作館、 情報交流館	和田 ☎58-6416
第23回中信女流作家展	3月11日(水)～22日(日) ※16日休館	市民ギャラリーA・B	(一社) 松本芸術文化 協会 ☎32-1670
東日本大震災を描く りゅう王丸作品展	3月17日(火)～22日(日)	子供創作館	岩淵 ☎46-2981
信州に花開いた ボタニカルアート	3月18日(水)～22日(日)	多目的ホール	成田 ☎52-2654
第14回信州国展	3月25日(水)～29日(日)	市民ギャラリーA・B、 多目的ホール	上條 ☎52-3127
全日写連松本フォトク ラブ支部写真展	4月1日(水)～5日(日)	市民ギャラリーB	鶴飼 ☎32-7161

3月の子育てパパ・ママの
美術館鑑賞日
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。
3月13日(金)午前9時30分～午後0時30分、午後1時～4時、3月22日(日)午前9時30分～午後0時30分 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・閏3日
前までに美術館(☎39-7400 ☎39-3400)へ

アカデミア館催事情報
アカデミア館(☎78-5000 ☎78-5101)
【押花アート展】
それぞれの花物語vol.8
テーマは「季節を飾る」。
会期中、かわいい押花のステーションナリーグッズを作れる体験会も実施します。
3月12日(木)～15日(日) 午前9時～午後5時 ※最終日は午後8時まで(体験は午前10時～午後4時) 場ギャラ
リー 入場無料、体験会
は有料
【郵政ふれあい展】
絵画、写真、手芸等を展示
します。
3月18日(水)～22日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日は午後3時まで 場ギャラ
リー 無料
【信州写真アカデミー・フォト
写遊人写真展2020(第14回)】
3月25日(水)～29日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで 場ギャラ
リー 無料

美術館友の会ワークショップ
「人物デッサン会」
高校生以上 4月5日(日) 午前9時30分～午後4時30分(午前9時から受け付け) 場市民アトリエ・講座室 定先着25人 友の会
会員/全日1500円、半日700円 一般/全日2000円、半日1000円 講
中村石浄、岩垂正美、両角十志男、千葉潔(美術館友の会)

美術館友の会ワークショップ
「人物デッサン会」
高校生以上 4月5日(日) 午前9時30分～午後4時30分(午前9時から受け付け) 場市民アトリエ・講座室 定先着25人 友の会
会員/全日1500円、半日700円 一般/全日2000円、半日1000円 講
中村石浄、岩垂正美、両角十志男、千葉潔(美術館友の会)

アルピコ交通から日帰りバスツアー募集のお知らせ! 安曇野・松本・塩尻・諏訪訪出

★3月は毎日運行! 1名様から出発保証★

東京ディズニーリゾートへの旅

●旅行代金(往復バス+1デーパスポート付/1名様あたり)

大人	13,700円
中人(中学生)	12,700円
小人(4才～小学生)	10,300円

安曇野スイス村(4:45発)＝松本駅アルプス口(5:10発)＝各地乗車＝東京ディズニーランド(自由行動)(9:30～21:00)＝各地降車＝松本駅アルプス口(25:00頃着)＝安曇野スイス村(25:25頃着) 食事:朝×昼×夕

キャンパスデーパスポート 実施期間 2020年3月1日(日)～3月19日(木)出発分 600円

WEB予約 大人・中人とも 小人 500円引! 200円引!

★キャンパスデーパスポートとweb予約は併用OK!

その他プランや詳細はwebで!

フリーバスと往復バスがセットになったお得なプラン! 富士急ハイランドへの旅

バスガイド付 最少催行人員:25名

出発日 3/7(土)・8(日)・10(水)・14(土)・15(日)・3/20(金祝)～4/5(日)

旅行代金1名様あたり(大人18歳以上) 旅行代金1名様あたり(小人13歳～小学生) 旅行代金1名様あたり(小学生以下)

9,100円(税込) 8,700円(税込) 8,100円(税込)

安曇野スイス村(6:15発)＝松本駅アルプス口(6:40発)＝各地乗車＝富士急ハイランド(自由行動)(9:30～16:00)＝各地降車＝松本駅アルプス口(18:50頃着)＝安曇野スイス村(19:15頃着) 食事:朝×昼×夕

●旅行代金は全て税込みです。●詳しい旅行条件をお確かめの上お申し込みください。●日帰りツアーは出発日の5日前までにお申込みください。●利用バス会社:アルピコ交通(株) ●全コース添乗員は同行致しません。●最少催行人員に満たない場合は、出発日の変更をお断りする場合がございます。●旅行を中止することがあります。

お申込み・お問い合わせは アルピコツアーセンター 10:00～17:00 @ALPICO_highland webなら24時間予約可能! (アルピコツアー) 検索 ALPICO GROUP

お申込み・お問い合わせは ☎0263-24-1180 営業中 (土日祝休業) ツイッター開設中!

旅行企画開発:アルピコ交通 長野県知事登録旅行業第2-163号 全国旅行業協会会員 〒390-8518 長野県松本市井川城2丁目1番1号 国内旅行業務取扱管理者 高橋 宏樹



松本の春、見つけた! 2020

松本では、月遅れの4月3日にひな祭りを祝う風習があります。市立博物館・はかり資料館・馬場家住宅で、松本のひな祭りを紹介します。
※詳細は、各館へお問い合わせください。

日 3月1日(日)～4月5日(日)

市立博物館 (☎32-0133 ㊟32-8974)

【月遅れのひな祭り展】

場 1階ロビー 料 通常観覧料 (大人200円、小中学生100円)

はかり資料館 (☎・㊟36-1191)

【町屋で楽しむひな祭り】

料 通常料金 (大人200円、中学生以下無料)

馬場家住宅 (☎・㊟85-5070)

【古民家で楽しむひな祭り～押絵雛展～】

料 通常観覧料 (大人310円、中学生以下無料)

【甘酒サービス】

月遅れのひな祭りにあわせて、甘酒をお楽しみいただきます。 ※なくなり次第終了

日 4月3日(金) 午前9時30分～

松本民芸館 ☎・㊟33-1569

【企画展「民芸のはじまり 丸山太郎が愛した朝鮮の美」】

松本民芸館を創館した丸山太郎が愛した朝鮮の陶磁器や木工品、石工など約120点を、工芸の五月にあわせて展示します。

日 3月17日(火)～7月12日(日) ※月曜休館 (祝日の場合はその翌日)

料 通常観覧料 (大人310円、中学生以下無料)

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ㊟33-9986

【第184回サロンあがたの森】

テーマは「松本市の文化財保護の歩み―旧松高校舎100年にあたって」です。開校100年を迎えた旧松本高等学校校舎など松本市の文化財保護の歴史について話します。

日 3月14日(土) 午後1時30分～3時30分

場 あがたの森文化会館 本館1-5

料 200円 講 木下守/松本市立博物館館長

歴史の里 ☎47-4515 ㊟48-0813

【松本てまり体験講座】

1号まり (直径8センチメートル) 程度の大きさの「松本てまり」に模様を付けます。

対 中学生以上 日 3月21日(土) 午前10時～午後3時頃 場 歴史の里展示・休憩棟 定 10人 (初めて参加される方優先) 料 1,200円 講 鈴木智恵子氏 講 昼食、裁縫道具 (まち針・糸切りばさみ) 日 3月5日(木) 午前9時から電話で当館へ

窪田空穂記念館 ☎48-3440 ㊟48-4287

【松本の子どもの短歌・2019最優秀賞発表】

小学生の部3,866首、中学生の部2,277首の応募作品の中から、最優秀賞が決まりました。

●最優秀作品

「えんがわで日なたぼっこをしていたらいつのまにかに時計がまわる」(山田大雅さん・菅野小5年)

「やりがたけみなあこがれる頂上はかげやり見えるつばくろ見える」(田中瑞希さん・開智小5年)

「颯爽とペダルを強く踏み込んだ風に向かって上る坂道」(宮澤磨優さん・高綱中3年)

「コスモスが咲きはじめてる知らぬまに私も自分を変えていかなきゃ」(谷口彩葉さん・高綱中2年)

●選者 小柳素子氏/歌人・歌誌「楓」編集人、中根誠氏/歌人・歌誌「まひる野」運営委員

【松本の子どもの短歌・2019入賞作品展】

日 3月14日(土)～4月12日(日) ※月曜休館 (祝日の場合はその翌日)

場 窪田空穂記念館 会議室

料 作品展のみは無料

時計博物館 ☎36-0969 ㊟36-0973

【古時計ネジ巻き見学会】

普段は見るできない、開館前に行っている古時計のネジ巻きや時刻合わせの様子を、解説をまじえながら公開します。

日 3月14日(土)・15日(日) 午前9時～10時

場 時計博物館 常設展示室

料 通常観覧料 (大人310円 小中学生150円)

四賀化石館 ☎64-3900 ㊟64-4239

【アンモナイト化石のレプリカをプレゼント】

対 期間中の観覧者毎日先着20組

日 3月7日(土)～22日(日) ※福寿草まつり期間中は無休で開館します。

料 通常観覧料 (大人310円、小中学生150円)



2020年 4月の相談日

3月の相談日は『広報まつもと』2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)	8日(水)午後1時～5時	市民相談室	4月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)	
		15日(水)午後1時～3時		4月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)	
		22日(水)午後1時～5時		4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	14日(火)午後1時30分～3時30分 27日(月)午後1時30分～3時30分	女性センターパレア松本	4月7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)	21日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	4月20日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)		
税金	税理士税務相談 (30分)		8日(水)午前10時～正午	4月7日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)	
手続き・書類作成	行政書士相談		14日(火)午後1時～3時	4月10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		24日(金)午後1時～4時	4月22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)		17日(金)午後1時～3時	4月14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		15日(水)午後1時～3時	4月10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		10日(金)午後1時～3時	4月8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		3日(金)午前10時～午後4時	第2応接室	
遺言・公正証書	公証相談		9日(水)午後1時～3時	市民相談室	予約不要
市・県・国への苦情	行政相談		24日(金)午前10時～正午	市民相談室	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 日時はお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 ※予約不要、 午後1時～5時 ※要予約 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	8日(水)、22日(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 18日(土)午前10時～正午 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	4日(土)午前10時～午後2時、27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(予定)	2日(水)午前8時30分～11時30分、6日(月)・9日(木)・13日(月)・14日(火)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・子ども・育児	ひとり親相談・児童相談	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	あるふきッズ支援室(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

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
外国人	ポルトガル語相談 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	28日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約 27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	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
	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
	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
その他	人権相談	長野地方務局松本支局 ☎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 18日(土)・25日(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



市公式Instagramでは、皆さんが投稿した、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力を伝える写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。『広報まつもと』では、「今週の一枚」の中から「今月の一枚」を紹介します。



@asamaonsen.osekkaiさんの投稿 投稿日：2020.01.11

このまちの風物詩「三九郎」。わくわくな一枚です♪

投稿者から一言

大人も子どもも心を躍らせて、今か今かと団子を焼くタイミングを待っていました。これからも地域を繋ぐ伝統行事を大切にしたいですね。

「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のInstagramで、松本市の魅力を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）

まつもとの味 #10 「やしろうま」

～郷土料理編～

「やしろうま」は、お釈迦様の亡くなったとされる2月15日（新暦3月15日）に、仏壇にお供えする信州伝統の餅菓子です。寿台公民館で行われた「サクランボのやしろうま作り」のレシピを紹介します。

【材料（30cm・一本分）】

米粉 500g 熱湯 380ml
砂糖 50g 片栗粉 少々
塩 8g 食紅（ピンク、緑、茶） 少々

【生地】

ピンク 200g 白 ①20g×2 ②50g×2
緑 25g ③80g ④100g
茶 5g ⑤140g ⑥310g



「生地をしっかりとこねることがポイントです。色を組み合わせると、さまざまな形に出来上がるので、出来上がりを楽しみに作ってみてください」

講師の鈴木かほるさん（寿台地区食生活改善推進協議会）

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

【作り方】

- ① 米粉に砂糖、塩を入れて混ぜ、熱湯を入れこねる。卵大にちぎり平らにし20分ゆで、1分程度水で冷やす
- ② ①をつぶしながらこね、各分量に生地を分け色付けする

*実を作る

- ③ ピンクと白①を10cmにのばす。白をピンクに巻き、20cmにのばし2等分する
- ④ ③のつなぎ目を上にして合わせる。白②を棒状にのばして上下のくぼみに埋めて平らにする

*軸を作る

- ⑤ 白③を10cmにのばし三角柱にする
- ⑥ 緑を10cmにのばし、平らにする。茶を10cmの棒状にし、緑に重ねる
- ⑦ ⑤の側面に⑥を巻き、組み合わせる

*組み合わせる

- ⑧ 白④を平らにのばし、⑦の軸の両側に添え、合わせる
- ⑨ 白⑤を棒状にして、くぼみや全体につけて丸くし、12cmにのばす
- ⑩ 白⑥をのばし、⑨に巻いて生地が密着するように握り、押さえながら転がし30cmにのばす。最後に片栗粉を薄くつけ、糸で切る



最初に生地をしっかりとこねましょ





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。

今回は、東京2020オリンピック聖火リレーにおいて長野県実行委員会から聖火ランナーとして選出された、穂苅大輔さんにお話を伺いました。穂苅さんは、家業の山小屋を継ぐため、3年前にUターン。現在は4代目として北アルプスで山小屋を経営しています。



北アルプスの魅力 聖火にのせて



● 普段の生活の中で感じる生きがいは？

標高約3,000メートルの山岳地域で生活する時間が長いので、その分、自然の織りなす美しい瞬間と巡り合うことが多いです。特に、夕焼けから日没にかけて、空が夜に切り替わる瞬間が一番好きで、その景色に出会える時に生きがいを感じます。



● 意気込みは？

市民の皆さんと一緒に地元を盛り上げたいという気持ちを胸に、走ります！

私と同じように、一度故郷を離れても戻ってくる若者が増えるとうれしいです。



松本地域
東京五輪聖火ランナー
ほかり だいすけ
穂苅 大輔 さん (34歳)



● 聖火ランナーに応募したきっかけは？

子どもの頃に家族で観戦した長野冬季五輪のスキー・ジャンプ競技では、日本人選手がメダルを取り、とても印象に残っていました。東京五輪の開催期間は、山小屋で仕事をしていて観戦できないため、五輪で何か記念になることをしたいと思い、応募しました。

● 内定した時の気持ちは？

まさか内定すると思っていたいなかったため、とても驚きました。大役を務めることを日に日に実感しています。私が走ることで、北アルプスの魅力を世界へ発信できればと思います。

『広報まつもと』2月号クイズ&アンケートの答えは **ヤング** でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

松本市の人口 ● 238,528人 (男116,845人 女121,683人) 世帯数105,809世帯 令和2年2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 ● <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> ● 本紙に掲載されている広告主および広告内容については松本市が推奨等をするものではありません。
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

※広告掲載に関するお問い合わせは広報国際交流課 (☎34-3271 ㊚34-3201) へ

広告

お得な駐車場サービス!
毎日ぷらパルコ!



松本PARCOで **6分!**
お買い物をしなくても **1時間無料!!**

パルコ1F各入口・3Fにて駐車券の読み取りをお済ませください

PARCO契約「毎日ぷらパルコ」対応駐車場

- ④ ゆうゆうパーキング24
- ④ 公園パーキング

【お問い合わせ】 TEL. 0263-33-8545 (株)日伸音波製作所 松本市島内4172-1

