



広島県

# まっもと

7  
2020 No.1374

「新しい日常」

始まっています

新型コロナ対策  
推進宣言の店

市ホームページ「新型コロナ  
ウイルス感染症に関する情報  
特設ページ」はこちら▶

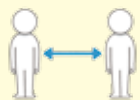




## 感染防止の3つの基本

飛沫（つばなど）感染や接触感染を防ぐため、  
一人一人が守りましょう。

### ① 身体的距離の確保



### ② 人ごみの中では マスクの着用



### ③ 手洗いをし、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける

※口・鼻・目を手で触る前には、必ず手を洗う習慣を！



これからの季節  
要注意！

## 熱中症予防のポイント

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンの利用などで、部屋の温度を調整
- ・換気の際は、エアコンの温度調整をこまめに行う
- ・涼しい服装をし、暑い日や時間帯は無理をしない



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- ・マスク着用中は、負荷のかかる運動等を避け、周囲との距離をとったうえで、適宜マスクをはずし休憩を



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃の体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養。  
外出時は、日陰や涼しい場所で休憩を



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・本格的に暑くなり始める前から適度な運動を  
（水分補給を忘れずに、無理のない範囲で）
- ・運動をする際には、人ごみを避け、マスクを  
はずす



高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



新しい生活様式での

# 熱中症対策

問い合わせ 健康づくり課

（東庁舎2階） ☎ 34-3217 ☎ 39-2523



## — も く じ —

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 新しい生活様式での熱中症対策               | 2  |
| 松本市消費応援キャンペーン                | 3  |
| 災害に備えて                       | 4  |
| 市議会6月定例会提案説明                 | 6  |
| 体育施設等一斉予約方法の変更               | 7  |
| ゾーン30                        | 8  |
| 国民健康保険税・介護保険料・<br>後期高齢者医療保険料 | 10 |
| 新しい保険証をお送りします                | 12 |
| 健診や予防接種のお知らせ                 | 13 |
| 福祉医療制度                       | 14 |
| 指定管理者の募集、<br>情報公開制度、市の動画紹介   | 15 |
| コラムのページ                      | 16 |
| 情報チャンネル                      | 17 |
| 博物館のページ                      | 25 |
| 8月の相談日                       | 26 |
| 今月の一枚、まつもとの味                 | 27 |
| 二次元コードの読み取り方、<br>登山者の皆さんへ    | 28 |

詳細は決まり次第、市ホームページ  
やチラシ等でお知らせします

コロナに  
負けるな！

## 第1弾

# 松本プレミアム商品券発行

- ◆概要 1セット1万3,000円を1万円で販売(17万セット販売)  
1人5セットまでを予定。購入は市民が対象  
(セット内容/1,000円券8枚+500円券10枚)
- ◆利用期間 8月1日(土)～12月31日(木) ※5カ月間
- ◆取扱店 店舗情報は、松本商工会議所等のホームページで随時公開  
し、取扱店舗はポスター、ステッカー等を掲示します。
- ◆申込方法 **往復はがきで、7月15日(水) 必着。**  
**松本商工会議所 松本プレミアム商品券係**  
**(〒390-8503 中央1-23-1) へ**  
※応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知

| 往信おもて                                                                                                                                     | 返信うら                   | 返信おもて                                                                                                               | 往信うら                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  <b>3908503</b><br>松本市中央1の23の1<br>松本商工会議所<br>松本プレミアム商品券係 | ※何も書かない<br>結果を印刷し返信します |  <input type="text"/><br>申込者の住所・氏名 | ◆購入希望セット数<br>(5セット以内)<br>◆申込者の〒・住所・<br>氏名(必ずふりがなを)<br>◆電話番号 |

- ◆商品券購入 当選はがきを指定の郵便局等へ持参し、窓口で購入
- ◆問い合わせ 松本商工会議所 (☎32-5345 ☎33-1020)

松本市では、新型コロナウイルス感染症の影響で、売り上げが減少している市内の事業者を応援するため、需要喚起策を実施し、早期の経済回復を目指します。  
松本の経済を元気にするための「プレミアム商品券」や「キャッシュレス決済ポイント還元」を活用した、市内の消費拡大に、より一層のご協力をお願いします。

問い合わせ 商工課(大手事務所5階) ☎34-3110 ☎34-3008

# 松本市消費応援キャンペーン

## 第2弾

# キャッシュレス決済 ポイント還元

詳細は「広報まつもと  
8月号」でお知らせします

- ◆利用期間 9月中旬～10月末 ※45日間
- ◆還元ポイント 30パーセントを付与  
(ポイント還元上限額: 1回1,000円、期間中1人1万円)
- ◆利用店舗 市内約3,000店舗を予定
- ◆問い合わせ 商工課 (☎34-3110 ☎34-3008)



# コロナに負けるな! 地元に泊まってリフレッシュキャンペーン

●問い合わせ 観光温泉課(大手事務所5階) ☎34-8307 ☎34-3049

外出自粛や入国制限等により、大きな影響を受けた市内の観光業の回復と、自粛疲れを感じている市民の皆さんのリフレッシュを図るため、プレミアム特典付きの旅行商品を、旅行業者を通じて販売します。 ※詳細は、市ホームページ等でお知らせします。

- ◆概要 1人当たり3,000円の特典付き市内宿泊型旅行商品の販売。市民対象。定員1,200人
- ◆催行期間 8月1日(土)～令和3年1月31日(日)  
※定員に達したら終了
- ◆旅行商品 市民プレミアム特典付き市内宿泊型旅行商品





### その3

## 避難の準備

### ① ハザードマップなどで危険な場所と避難場所を確認

※ハザードマップは、市ホームページ（二次元コードから）や、消防防災課、地域づくりセンターで配布しています。



### ② 避難方法を考える

#### 水平避難



家を離れて指定避難場所など安全な場所へ避難

#### 垂直避難



家や建物の2階以上で、山や崖から離れた部屋などへ避難

特に注意

市内全地区のマップを見ることができます！

これからの出水期に特に注意する地域

#### 【土砂災害】

中山、入山辺、内田、本郷、四賀、安曇、奈川

#### 【河川の氾濫】

奈良井川、田川、女鳥羽川、薄川、湯川、大門沢川などの流域付近

### ③ テレビやラジオ、インターネットなどで最新の気象情報を確認

### ④ 備蓄品や非常持ち出し品を準備しておく

### その4

## 避難時の新型コロナウイルス感染症対策

### 市が開設する避難所での感染予防対策

- ◆ 避難者の健康を管理（検温など）
- ◆ 衛生環境の確保（共用部分の清掃・消毒、十分な換気など）
- ◆ スペースの確保（世帯間の間隔を2メートル以上確保）
- ◆ 飛沫感染防止とプライバシーの確保（パーテーション等の活用）
- ◆ 有症状者用のスペースを確保（個室、専用トイレなど）

### 避難所に来る前に次の事項にご留意ください

- ◆ 避難所が過密状態になることを防ぐため、避難所以外の安全な場所（自宅や親戚、友人の家等）への避難を検討してください。
- ◆ マスク、体温計、アルコール消毒液、ウェットティッシュ等があれば非常持ち出し品に追加してください。

**車での避難について** : 避難所での感染症リスクを避けて一時的に車で避難する場合は、安全な場所に避難するとともに、健康被害に注意してください。 ※車内に長時間滞在すると、災害関連死の原因となるエコノミークラス症候群につながる恐れがあります。

### ■ 市ホームページ



◀災害時は、トップページに災害情報を掲載します。

### ■ 松本市公式SNS

市政情報や緊急・災害情報などを配信しています。



ライン



ツイッター



インスタグラム



フェイスブック

詳細はこちら  
(市ホームページ)▶



# 市議会6月定例会 提案説明から

静から動へ。一人ひとりに豊かさを。



松本市長 義尚 臥雲

## 市役所新庁舎建設 計画の見直し

松本市の広域化や高齢化、ICT情報通信技術の急速な進展を見据えたときに、未来の市役所は、市民が足を運ばなくても行政サービスを受けることができる市役所を目指すべきだと考えます。

そうした観点から、私は新庁舎の現地建て替え計画を根本的に見直し、本庁の機能や規模をできる限りスリム化した上で、分散型の市役所を作りたいと申しあげてきました。そして、新型コロナウイルスの感染がもたらした社会の変容は、集中型から分散型へ、市役所を変えていく必要性を

高めたと考えます。

現在の松本市役所は、残念ながら、デジタル化から程遠い現状にあります。が、「新しい生活様式」へ変わることが日本全体で求められる今こそ、社会の変化やリスクに対応する新時代の市役所をデザインし直す絶好の機会です。

今後、分散型やデジタル化を根本に据え、まずは、業務全般の洗い直しと並行して、地域拠点や部局の再編の議論を進めた上で、分散型市役所の青写真を描き出し、市民や議会の皆さんにお示ししたいと考えています。

## 松本城南・西外堀 の復元

松本城南・西外堀の復元事業は、事業用地の一部から自然由来と考えられる土壌汚染が判明したため、掘削による復元から、当面は平面整備へ方針を変更し、庁内で検討を重ねてきたと承知しています。

私は、松本城周辺を「世界水準の歴史観光エリア」として整備を進めることを目指しており、そのためには「水をたたえたお堀」の復元が不可欠だと考えます。昨年4月に土壌汚染対策法が改正され、汚染土壌を撤去しなくても、お堀を復元する方法を見出せる可能性があることと認識してお

## 松本市立病院 建設事業

松本市立病院は、病院の経営改善を最優先として取り組み、平成30年度下半期からは、黒字基調となり、令和元年度は黒字決算の見込みとなりました。

3月から新たに病院事業管理者を迎えて体制を強化し、黒字経営を継続したいと考えていました。が、新型コロナウイルス感染症に対応する指定医療機関として、一般病床を減らして感染者の受入態勢を整えたこと、院内感染の予防を前提に救急医療、手術、内視鏡検査、リハビリといった診療を制限したことなどから、入院・外来の収益は昨年度と比較して大きく落ち込んでい

ります。事業に協力いただいた地元の皆さんの想いに応えるためにも、社会情勢の変化も踏まえてお堀の復元のための調査、研究を進めてまいります。

新型コロナウイルスへの対応は、第2波への警戒から長期化するものとみられ、今年度の黒字化は困難であると言わざるを得ない状況です。こうした中、松本市立病院の出生数の減少率が、松本広域圏全体と比べて大きくなっている、病院施設の老朽化は、院内環境の快適性を低下させ、病院経営に悪影響を及ぼす状況につながっています。

市立病院の移転計画は、予定されていた鉄工所跡地の取得が、土壌汚染調査をめぐり暗礁に乗り上げ、白紙に戻りましたが、地域密着型の病院として、安定した医療を提供するためには、早期の移転に向けた取り組みを再開する必要があると考えます。具体的な進め方につきましては、改めて、議会に報告、相談しながら進めてまいります。

▼全文は、市ホームページ（二次元コード）からご覧ください。



# 体育施設等の一斉予約をする方は 利用者登録が必要です

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

令和2年度後期（11月1日(日)～令和3年3月31日(水)）の利用分から、松本市の体育施設等（体育館、柔剣道場、四賀球場、地区運動広場、サッカー場、庭球場、公園グラウンド、農村広場）の一斉予約（先行予約）は、「松本市公共施設案内・予約システム」での申し込みによる抽選となります。

これまで、総合体育館で整理券を配布し予約を受け付けていたものを、インターネットに接続されたご自宅のパソコン等で予約をする方法に変更します。ご利用には、事前に利用者登録が必要です。

## 利用者登録の方法

一斉予約専用のIDを発行します。以下の窓口で手続きをお願いします。

【一斉予約に参加できる人】 市内に住（居）所のある方（中学生以下は不可）

【受付期間】 7月13日(月)から随時

※令和2年度後期分の一斉予約申請をする方は、9月11日(金)までに登録

【登録受付窓口】

| 場所            | 時間                        |
|---------------|---------------------------|
| 総合体育館         | 午前8時30分～午後9時（火曜日は午後5時まで）  |
| かりがねサッカー場     | 午前8時30分～午後5時（平日のみ）        |
| 浅間温泉庭球公園      | 午前8時30分～午後8時              |
| 美須々屋内運動場      | 午前8時30分～午後8時（第1・第3月曜日は休館） |
| 南部屋内運動場       | 午前8時30分～午後8時（第2・第4月曜日は休館） |
| 波田扇子田運動公園     | 午前8時30分～午後8時（第1・第3木曜日は休館） |
| サッカー場、あがた運動公園 | 午前8時30分～午後5時              |
| 柔剣道場          | 午前8時30分～午後9時（日曜日は午後5時まで）  |

【提出書類】

- ・利用者登録申請書（受付窓口設置、または市ホームページからダウンロード可）
- ・氏名、住所、生年月日が確認できる身分証明書の写し（運転免許証等）

### ◆注意事項◆

- ・利用者登録は1人1回です。代理での申請はできません。
- ・登録時に発行されるIDは、一斉予約にのみ使えます。
- ・団体登録のIDとは異なります。

詳細は市ホームページ  
(二次元コード)でご確認  
ください



施設予約や抽選の方法については、利用者登録の際にご説明します。  
詳細はお問い合わせください。また、インターネットを利用できない方はスポーツ推進課までお問い合わせください。



### 説明会を 開催します！

一斉予約に関する利用者向けの説明会を開催します。

※説明会への参加は必須ではありません。事前に利用者登録を行えば、一斉予約の申請ができます。

【日 時】 ①8月28日(金) 午後7時～8時 ②8月30日(日) 午前10時～11時

※各回とも内容は同じ

【会 場】 総合体育館 大会議室

【定 員】 先着50人／回 ※団体での参加は2人まで

【申し込み】 7月13日(月)～8月21日(金)に電話でスポーツ推進課（平日午前9時～午後5時）へ





学校が再開された今、改めて確認しましょう

# 「ゾーン30」

～子どもたちの安全を守るために～



●問い合わせ 交通安全課（本庁舎5階 ☎34-3245 📠34-3202）

「ゾーン30」とは、歩行者の安全を確保するために、区域（ゾーン）を設定し、最高速度30キロメートル毎時の速度規制や路面表示の設置等を行い、歩行者優先・通過交通の抑制を促すものです。

郊外では閑静な住環境・教育環境を確保し、市街地では歩いてみたくなるまち・賑わいのあるまちづくりとして、「ゾーン30」を設けています。通勤等の抜け道として通ったり、スピードを出す車も多かったりといった声も寄せられています。市内の学校が授業を再開し、通学する児童が増えるこの時期に、改めてルールを確認しましょう。



区域を示す標識と、最高速度30キロメートル毎時の規制標識があります。

**「ゾーン30」内は  
歩行者優先**

ドライバーの皆さんは、最高速度30キロメートル毎時の速度規制を守り、歩行者に細心の注意を払って通行していただくとともに、近道としての利用や通り抜けを控えてください。

**罰則**

ゾーン30の区域内で速度超過を行った場合は、罰則があります。

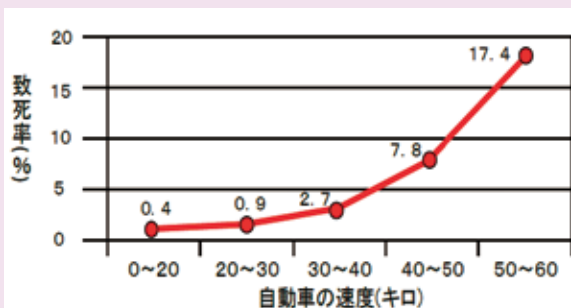
【速度超過】超過速度30キロ未満の場合  
反則金（普通車の場合）  
9000円

1万8000円



ゾーン30の  
入口には...

ゾーンが分かり  
やすいように、  
路面に表示を  
しています。



**最高速度30キロ  
の理由**

左のグラフのとおり、自動車と歩行者が衝突した場合、自動車の速度が時速30キロメートルを超えると、歩行者の致死率が急激に上昇します。

このため、ゾーン内を走行する車の速度を時速30キロメートル以下に抑制しています。



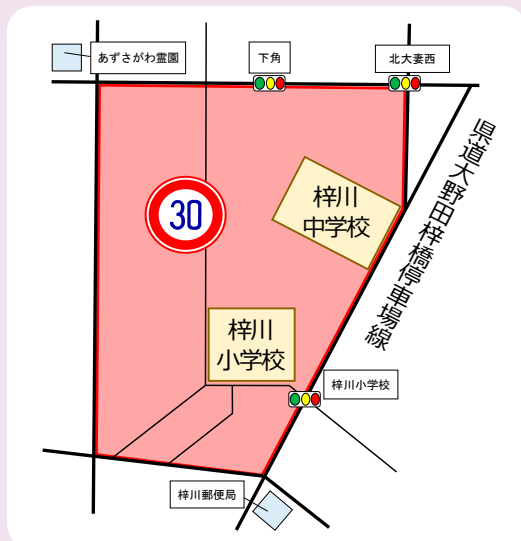
# 「ゾーン30」の設定区域図

…規制区域

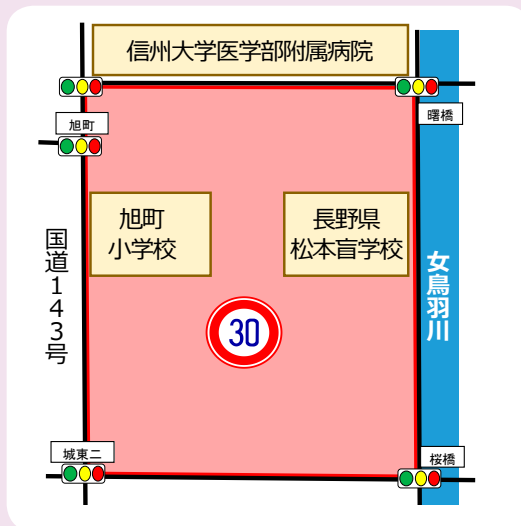


※図面は全て上方が北。速度規制は、外周道路を含む場所もあります。

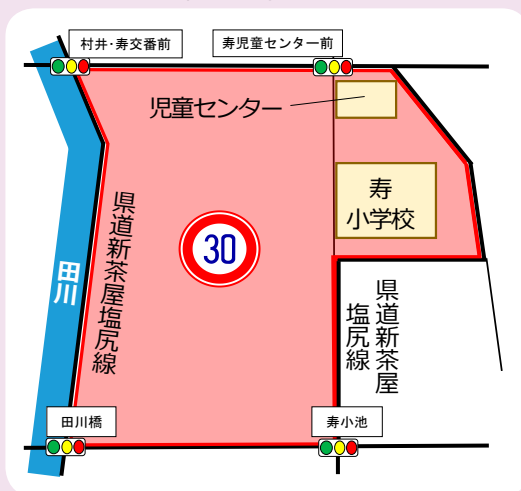
梓川小中学校周辺（平成25年～）



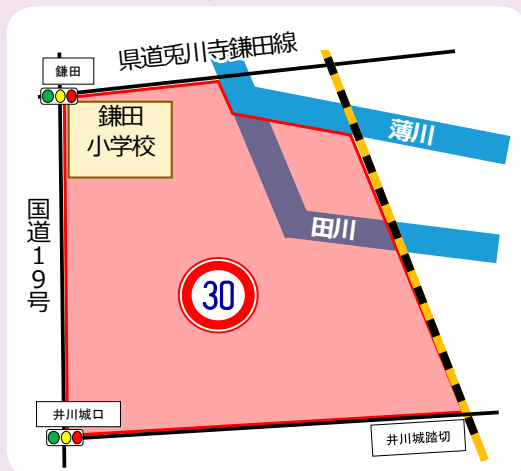
旭町小学校・松本盲学校周辺（平成27年～）



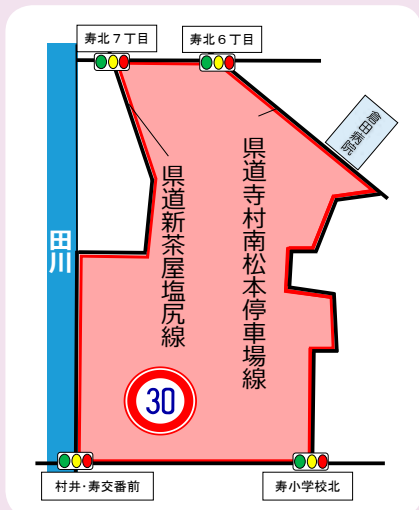
寿小学校周辺①（令和元年～）



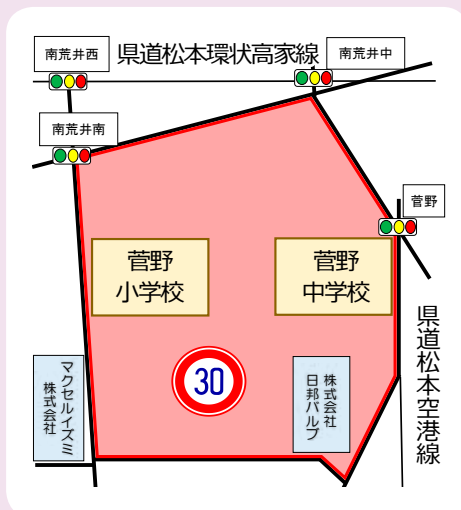
鎌田小学校周辺（平成29年～）



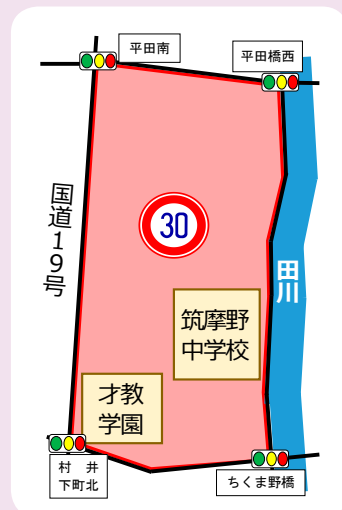
寿小学校周辺②（平成30年～）



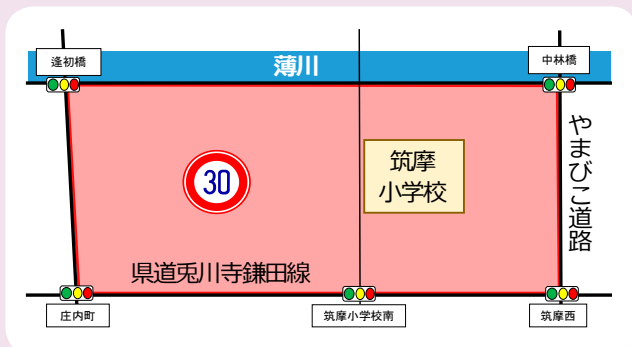
菅野小中学校周辺（平成30年～）



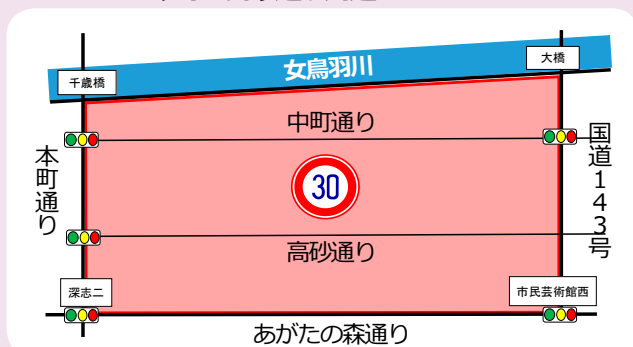
筑摩野中学校・才教学園周辺（令和元年～）



筑摩小学校周辺（平成26年～）



中町・高砂通り周辺（平成26年～）



7月中旬に通知書を送付します

# 国民健康保険税・介護保険料

## ・後期高齢者医療保険料のお知らせ



※詳細は、各通知書をご覧ください。

### 国民健康保険税

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。

#### 今年の制度改正について

##### ①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において、被保険者の数に乘すべき金額を表1のとおり改正しました。

※国保加入者および世帯主が所得未申告の場合は、軽減が受けられないことがあります。詳細は、保険課へお問い合わせください。

| 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+28万円×被保険者数 | 33万円+28.5万円×被保険者数 |
| 2割   | 33万円+51万円×被保険者数 | 33万円+52万円×被保険者数   |

##### ②課税限度額引き上げ

課税限度額を表2のとおり改正しました。

表2

| 区分        | 課税限度額 |           |
|-----------|-------|-----------|
|           | 改正前   | 改正後       |
| 医療保険分     | 61万円  | 63万円      |
| 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  | 17万円      |

#### 保険税収納率向上の取り組み

本市では、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、ショー

### 介護保険料

世帯状況や令和元年分の所得等に基づいて令和2年度の介護保険料の算定を行い、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。介護が必要となったときに安心して介護サービスを受けられるよう、保険料の納付をお願いします。

#### 保険料段階

れており、基準額は年額7万680円です。

保険料は世帯状況や前年の所得等に応じて11段階に分かれており、令和2年度までの3年間は同額です。

#### ●問い合わせ

【国民健康保険税、介護保険料の賦課・徴収、後期高齢者医療保険料】

保険課(東庁舎2階 ☎34-3215 ☎39-2523)

【介護保険制度全般】

高齢福祉課(本庁舎北別棟2階 ☎34-3213 ☎34-3016)



低所得者の保険料の  
軽減強化

保険料段階第1～第3段階  
(住民税非課税世帯)の方の  
保険料の軽減をさらに強化し  
ます。

| 段階   | 軽減対象者                                                                                         | 年額保険料    |          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|      |                                                                                               | 令和元年度    | 令和2年度    |
| 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 | 2万6,500円 | 2万1,200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                             | 4万2,400円 | 3万5,340円 |
| 第3段階 | 世帯全員が住民税非課税で第1段階、第2段階に該当しない方                                                                  | 5万1,240円 | 4万9,470円 |

## 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(藤色)の有効期限は、7月31日までです。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。

## 新しい介護保険負担割合証の発送

介護サービス利用時の自己負担割合が記載された負担割合証を7月20日頃から順次発送します。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。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。

## 後期高齢者医療保険料

75歳以上の方へ通知書を発送しますので、納付をお願いします。

### 後期高齢者医療制度 主な変更点

#### ■保険料率が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、今後見込まれる医療費などの推計を基に2年ごと

に見直します。

令和2・3年度の保険料率は、平成30・令和元年度と比べると医療費等の増加が見込まれるため、右下の表のとおり改正されました。

## 減免・徴収猶予について

### ※共通事項

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)減少や損害を受けた場合は、申請により保険料が減免されることがあります。事前に(納期限7日前までに)保険課までお問い合わせください。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少が見込まれる方も保険料の一定割合の減免や、徴収猶予されることがありますので、あわせてご相談ください。

#### ■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。(前のページ表1を参照)

#### ■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

|     | 改正前<br>(H30～31) | 改正後<br>(R2～3)    |
|-----|-----------------|------------------|
| 均等割 | 4万907円          | 4万907円<br>(据え置き) |
| 所得割 | 8.30%           | 8.43%            |
| 上限額 | 62万円            | 64万円             |

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。

#### 【均等割軽減特例の縮小】

均等割がこれまで8割軽減となっていた方(※)は、7割軽減に、8.5割軽減の方は7・75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の各種所得がない方(年金収入の場合、80万円以下の方)

8月1日から、70歳以上の方は、こちらの保険証1枚で、医療機関を受診できるようになります ▶



# 新しい保険証をお送りします

● 問い合わせ 保険課（東庁舎2階） ☎ 34-3203 ☎ 39-2523

保険証は、7月中旬に郵送します。保険証が届きましたら、記載内容に誤りがないかご確認ください。

## 国民健康保険

保険証は、世帯主宛ての封筒に世帯の国保加入者分を入れてお送りします（圧着はがきから変更します）。

## 昨年からの変更点・注意点

- ① 色が藤色から **空色** になります
- ② 有効期限は **令和3年7月31日** です
- ③ 70歳以上75歳未満の方の **被保険者証と高齢受給者証が一つ** になります  
【令和3年7月31日までに75歳になる方】  
満75歳の誕生日の前日が有効期限です。75歳の誕生日までに、長野県後期高齢者医療広域連合から新しい保険証が郵送されます。

## 後期高齢者医療保険

保険証は、長野県後期高齢者医療広域連合の黄色の封筒に一人分を入れてお送りします。

## 昨年からの変更点・注意点

- ① 色が桃色から <sup>だいだい</sup>**橙色** になります
- ② 有効期限は **令和3年7月31日** です  
※保険証等を郵送ではなく来庁して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7日(火)までにお問い合わせください。

### 共通事項

保険証や各種受給者証の送付先を住民票上の住所以外に希望される場合には、別途申請手続きが必要です。

## 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給

新型コロナウイルス感染症により、療養のために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合、傷病手当金が支給されます。

### ◆対象

- ・松本市国民健康保険に加入の方
- ・後期高齢者医療保険に加入の方

### ◆支給額

療養で労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、直近3カ月の平均の標準報酬日額の3分の2

※申請手続き等の詳細は、お問い合わせください。

## 7月末で更新になります

### ◆自動更新されるもの ※7月中に発送

- ・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）
- ・後期高齢者医療限度額適用認定証

### ◆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(金)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）

生活習慣の予防や早期発見のために

## 松本市国保特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

●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。対象の方には、通知を発送しました。詳細は、通知をご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、健診が中止または変更になる可能性があります。その際は、通知や市ホームページ等でお知らせします。

また、発熱や風邪症状がある場合は、受診を控えてください。

### ●対象

#### 【国保特定健診・30歳代の国保健診】

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】

松本市に住民登録している方で、長野県後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方



### ●受診料

【国保特定健診・30歳代の国保健診】1,000円

【後期高齢者健診】無料

### ●受診場所

【国保特定健診・30歳代の国保健診】

指定医療機関、医師会医療センター、支所・出張所等

【後期高齢者健診】

指定医療機関のみ

### ●注意事項

- 受診券を紛失した場合は、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、受診を希望する方はご連絡ください。
- 特定健診、後期高齢者健診を受診した場合は、松本市人間ドック助成制度は利用できません。

お口の健康は、身体の健康への第一歩

## 後期高齢者歯科口腔健診 のお知らせ

### ●問い合わせ

長野県後期高齢者医療広域連合業務課給付係（☎026-229-5320 📠026-228-1850）、保険課（東庁舎 2 階 ☎34-3203 📠39-2523）

長野県後期高齢者医療広域連合では、歯科口腔健診を行っています。健診は無料ですので、この機会にぜひ受診をご検討ください。

対象の方には、6 月下旬に広域連合から通知と受診券が送付されています。詳細は、通知をご覧ください。

### ●対象

- 令和元年度に75歳の誕生日を迎えた方（昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの方）
- 令和元年度に76歳から79歳の誕生日を迎えた（昭和15年4月1日から昭和19年3月31日生まれの方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ令和元年度に歯科医療の受診が無かった方

肺炎球菌による肺炎などを予防するために

## 高齢者肺炎球菌予防接種 のお知らせ

### ●問い合わせ

健康づくり課（東庁舎 2 階 ☎34-3217 📠39-2523）

7 月 1 日から高齢者肺炎球菌定期予防接種が始まります。対象の方には、通知を発送しました。詳細は、通知をご覧ください。対象の方で通知が届いていない方は、ご連絡ください。

### ●対象 ※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初めて肺炎球菌予防接種（23価肺炎球菌ワクチン）を接種される方
- ③令和2年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、または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）

### ●費用

自己負担2,000円（生活保護世帯は無料）



# 福祉医療（医療費助成）制度のご案内

## ●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

## 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、保険が適用にならなか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を助成します。

・500円（受給者負担金）

## 受給者証の更新

・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）

毎年8月1日に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）。

ただし、次の方は自動更新ができないため、手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

・障害者支援医療資格の方で、

再認定年月の記載があり、その年月を過ぎている場合や、有効期限が過ぎている場合 ※令和2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。

・所得制限のある区分の方で、同居の家族に所得の確認ができない方（未申告、転入等）がいる場合



福祉医療制度の助成対象者

| 資格の区分      | 対象者                              | 所得制限<br>(右表) |
|------------|----------------------------------|--------------|
| 子育て支援医療    | 0歳～中学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<br>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※<br>(通院医療費のみ)      | なし           |
|            | 精神障害者保健福祉手帳2級※<br>(通院医療費のみ)      | あり           |
| ひとり親家庭支援医療 | 父・母と18歳未満の子(高等学校在学中は20歳まで延長可)    | あり           |

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  |

※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

## 情報公開制度について

- 問い合わせ 行政管理課  
(本庁舎 2 階 ☎33-4770 ㊚33-1877)

### 【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。

令和元年度の請求件数は211件（文書数3,641件）で、全部公開1,643文書、部分公開1,949文書、非公開1文書、取り下げ1件、不存在47件でした。

※市政資料の閲覧・コピーサービス(有料)は、行政情報コーナー（本庁舎 1 階）で行っています。

### 【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。

令和元年度の請求件数は42件（記録数206件）で、開示106文書、部分開示95文書、開示拒否0文書、取り下げ0件、不存在5件でした。

令和3年4月からの

## 指定管理者を募集します

- 問い合わせ 各担当課へ ※制度全般は、行政管理課  
(本庁舎 2 階 ☎33-4770 ㊚33-1877) へ

指定管理者制度は、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。

- 募集要項 各担当課で配布するほか、市ホームページ（二次元コード）に掲載

- 募集期間 7月1日(水)～8月19日(水)

- 募集施設



| 施設名            | 施設数 | 担当課                          |
|----------------|-----|------------------------------|
| 市民プール          | 3   | スポーツ推進課<br>☎45-9511 ㊚45-1024 |
| 市民変形プール        |     |                              |
| 沢村市民プール        |     |                              |
| 野球場            | 1   |                              |
| 総合社会福祉センター     | 1   | 福祉計画課<br>☎34-3227 ㊚34-3204   |
| 美鈴湖もりの国        | 1   | 耕地林務課<br>☎34-3223 ㊚36-6217   |
| いがやレクリエーションランド | 1   | 山岳観光課<br>☎94-2307 ㊚94-2567   |

※3つのプールは、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。

## 松本市の情報を動画で配信中

- 問い合わせ 広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 ㊚34-3201）

松本市では、インターネット動画共有サービスYouTube（ユーチューブ）で、市政情報を動画配信しています。それぞれの二次元コードからご覧いただけます。



### 松本市公式YouTubeチャンネル

過去に放送された市政広報番組「広報まつもと」や、自主制作番組などを配信



### 松本市長記者会見YouTubeチャンネル

市長の定例記者会見や臨時記者会見などを配信



## 賢い消費者に なるために

### 訪問販売について

「水道水の検査に来た人から浄水器を勧められ契約したが、高額なので解約したい」という相談が寄せられています。

これは点検商法と呼ばれる訪問販売です。契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフ（消費者からの一方的な解約）が可能です。

クーリング・オフ期間を過ぎても、虚偽説明等による勧誘であれば、契約の取り消しが可能です。また、断っている消費者に勧誘を続けることは法律で禁止されています。

●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188へ



## まつもと市民生きいき活動

松本市教育委員会では、市民一人一人が生涯にわたって学び続けるまち「学都松本」の実現に向け、「まつもと市民生きいき活動」に取り組んでいます。

この活動は、私たち一人一人が目標を決めて「不易」を貫き、大切なことを続けていく活動です。

「不易」とは、あいさつをする、体を動かして汗をかく、みんなが使う場所をきれいにするなど、どんな時代においても変わらず大切にしていきたいことです。取り組み方は百人百様。

皆さんも、できることからコツコツと、始めてみませんか。

こんなことを楽しみながらやっているという取り組みなどがありましたら、ぜひ情報をお寄せください。

「生きいきなう」～わたしたち続けています!～ 皆さんの生きいき活動を広報まつもとで紹介しています(年4回)

|                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>あなたに あいさつしよう</p> <p>工夫を凝らしたあいさつ活動に取り組む小学校、あいさつレインジャーが大きな声でお出迎え。</p> <p>今日も元気なあいさつで1日が始まっています。</p> | <p>わたしは こころをみがきからだを使おう</p> <p>毎朝6時30分のラジオ体操の放送にあわせ公園に仲間が集まります。</p> <p>ここに来ると笑顔になれるんだ。</p> | <p>このまちを きれいにしよう</p> <p>近くの公園の花壇の植え付けや、毎日の水やり、草取りなど手入れを続けています。</p> <p>眺めてくれる人がいるとうれしいですね。</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

## 医療メモ #372

### 血尿に注意

#### 血尿とは

尿に0.1%の血液が混じる状態が血尿です。目で見て赤い尿は、肉眼的血尿といえます。何も症状がなく血尿が出た場合と、症状(腹痛、排尿時痛など)を伴い血尿が出た場合に分類されます。

#### 血尿の原因と検査方法

腹痛を伴った血尿は、尿管結石、排尿時に痛みを伴った血尿は、ぼうこう炎の可能性が高いです。

特に症状がなく血尿が出た場合は、腫瘍(がん)の可能性が高いため、注意が必要です。この場合、まず腹部超音波検査を行い、腫瘍が疑われれば、ぼうこうの内視鏡、CT、MRI検査等を行います。また、尿の中にがん細胞があるのか確認する尿細胞診という検査を行います。

さらに男性の場合、前立腺がんの検査として血液検査でPSA検査を行います。以上の検査を行っても明

らかな原因が分からない場合は、特発性腎出血という病名となります。

血尿があり、尿中にタンパクが認められた場合は、腎炎を疑い血液検査で抗体検査を行います。腎炎の可能性があれば、腎臓に針を刺す生検を行い診断します。

健康診断の尿検査で血液が混じた場合は、尿潜血といい、肉眼的血尿に準じて検査を行います。尿潜血の90%は、明らかな原因が分かりません。ただし、原因として一番多いのは、腎結石です。

腎結石は、大きくなければ経過観察します。腎結石の大きさが1~2cm以上あれば、体外衝撃波結石破碎術(体の外から衝撃波を結石に当てて、結石を細かく砕く治療法)を行い、排出します。

症状がなくても血尿が出たら直ちに受診をしましょう。

●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

**認定新規就農者、認定農業者の申請を受け付けます**

#### 【認定新規就農者】

青年等就農計画の令和2年度第2回目の認定を行います。認定されると、青年等就農資金などの支援を受けることができます。

**市** 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 ※いずれも一定水準の農業技術を習得していると認められる方 (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2年度第2回目の認定を行います。5年後に向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・問** 8月7日(金)までに、農政課 (本5) ☎34-3222 ☎36-6217、西部農

林課 (☎78-3003 ☎78-3942) へ

### 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は、保険料が免除や納付猶予される制度があります。令和2年度(令和2年7月1日～令和3年6月)分の申請受け付けを7月1日から開始しました。免除等の申請は、継続審査で受け付けとなっている場合を除いて毎年申請が必要です。

なお、令和2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、改めて申請が必要です。また、退職(失業)を理由として申請する場合は、「雇用保険受給資格者証」「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。郵送での受け付けも行っていますが、内容について本人へ連絡をすることがあります。

**場** 市民課年金担当、支所・出張所、松本年金事務所 **持** 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、基礎年金番号の分かるもの(年金手帳等) **問** 市民課年金担当 (東1) ☎34-3218 ☎37-0260、松本年金事務所 (☎32-4664)

### 「高校改革」夢に挑戦する学び「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通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、地域の皆さんから広くご意見をいただくため、県教育委員会による「高校改革 実施方針」の説明会を開催します。

**日** 7月20日(月) 午後6時30分～8時30分 **場** 松本合同庁舎 講堂 **内** 「高校改革 実施方針」の説明、懇話会的主旨および今後の進め方 **問** 教育政策課 (大4) ☎33-3980 ☎33-3934

### 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、ご家庭で不要になった食品を集めます。5月のフードドライブは、35人の方から、370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。

**日** 7月16日(木) 午前10時～午後1時 **場** 市役所東庁舎 玄関横スペース ●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、以下のものに限りません。○賞味期限が明記され、1カ月以上あるもの(お米を除く) ○未開封のもの ○包装や外装が破損していないもの ○肉や野菜などの生鮮食品以外のもの ○日本語表記のあるもの **問** 環境政策課 (東4) ☎34-3268 ☎34-0400

### サマージャンボくじは長野県内で買います

市町村振興宝くじ「サマージャンボくじ」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。

### 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12日午前9時 | 松本市役所 | 0.070      |

※機器調整中のため、本庁舎屋上で測定しています。

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

**問** 環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

す。パソコンやスマートフォンからも購入できます。

●発売期間 7月14日(火)～8月14日(金) ●抽せん日 8月21日(金) ●当せん金 Ⅱ【サマ―ジャンボ】1等/5億円×21本(発売総額630億円・前後賞/各1億円×42本(発売総額630億円・21ユニットの場合)、前後賞/各1億円×42本(発売総額630億円・21ユニットの場合)など **【サマ―ジャンボミニ】(1等の前後賞なし)** 1等/1000万円×80本(発売総額240億円・8ユニットの場合)など **問** 財政課 (本3) ☎34-3273 ☎34-3201

## 情報チャンネル



### お知らせ

#### 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補助金を交付します。

- ① 市内在住または事業所をお持ちの個人、事業者の方
  - ② 新たに設置する方
  - ③ 市税を滞納していない方
  - ④ 長野県内の事業所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
- ⑥ 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12台 ● 注意1 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は受け付けません。 ⑤ 7月15日（水）から ⑥ 耕地林務課窓口か市ホームページにある

#### 令和3年度小学校指定校 変更申請の受け付け

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できます。

- ① 令和3年4月に小学校に入学する新1年生 ● 条件1 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15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
- ⑤ 令和3年4月に中学校に入学する方の受け付けは、8月3日（月）～31日（月）の予定です。各小学校を通じてお知らせします。
- ⑥ ⑦ 7月31日（金）までに印鑑を持参し、学校教育課（大4） 33-9846 34-3206へ ※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。

申請書を、耕地林務課（本5） 34-3224 36-6217へ

#### 市税・介護保険料などは 納期限内にお納めください

納期限の到来している、軽自動車税、市県民税第1期、固定資産税第1期、介護保険料第1期から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、金融機関で至急お納めください。

7月31日（金）は、令和2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、全国のコンビニエンスストアで納付ができます。納め忘れの無い口座振替・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には督促状の発送、または市税コールセンターから確認の電話をかけることがありますので納期限内に納付してください。納付方法などの相談を希望する場合は、お問い合わせください。

⑧ 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

### 中核市お知らせコーナー

第32回

#### 条例の骨子（案）にご意見をお寄せください

松本市が中核市に移行すると、長野県から約2,500の事務権限が移譲されます。そのため本市として、来年4月1日から新たな事務を実施するために必要な条例を整備します。

現在、そのうち40本の条例の骨子（案）について、内容や本市の考え方を公表しています。条例の多くは、福祉や保健所の業務に関するもので、現在の長野県の条例で定められている内容とほぼ同様とする予定です。皆様のご意見をお寄せください。

※詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。

●意見募集期限 7月22日（水）各課必着

⑨ 中核市推進室

（東2） 34-3005 34-3204



### 相談

#### 働き方改革相談窓口の開設

働き方改革の法施行で、年次有給休暇の取得義務、長時間労働の是正、非正規雇用労働者の待遇改善のための同一労働同一賃金など働き方が大きく変わります。これにあわせて就業規則の見直し、賃金

規定の見直し、労働関係助成金活用などの働き方改革全般について、社会保険労務士が相談に応じます。予約は不要ですが、していただくとうスムーズにご案内できます。

⑩ 働き方改革に取り組む事業主の皆さん ⑪ 7月8日（水）午後1時30分～4時 ⑫ 勤労者福祉センター2・4会議室 ⑬ 無料 ⑭ 労政課（東2） 35-6286 88-7669



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。推薦は他薦とし、自薦の申請はできません。

☑ 市内に住所または活動拠点がある個人・団体 ●対象分野Ⅱ芸術、メディア芸術、伝統芸能、芸能、生活文化、国民娯楽、出版物、レコードなど ●種類・基準Ⅱ①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

おすすめの眺望点を  
募集します



# 情報チャンネル



## 募集

### 松本市地域包括ケア協議会の 公募委員を募集

医療・介護の専門職や、地域の関係団体等の皆さんと、松本市における地域包括ケアの推進について、一緒に考えていただける方を募集します。

【市内在住、または通勤の方】 ●応募期間 7月1日(水)～17日(金) ●募集人員 2人(予定) ●任期 2年間 ●会議の回数 1年4回程度(夜間の会議もあります) 【申込】 募申込書と小論文を提出。詳細は、市ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。 【申込】 高年齢福祉課 介護予防担当(本北) ☎34-3237 ☎34-3026

### 第21回ピアノカーニバル 出演者募集

音響設備を必要としない歌や弦楽器などとの共演も歓迎します。なお、本年は一般公開とせず、客席は出演者の家族に限定する予定です。

【①ピアノ「ペーゼンドルファ」を弾いてみたい方

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

②一曲を通して弾ける方 ※経験不問 【9月20日(日)午後2時～(午後1時30分開場)】 波田文化センター 【30組程度】 ※応募多数の場合は抽選 【ジャンルは問わず1組あたり1曲5分まで】 ¥1組2000円 ※記念品付き 【申込】 7月25日(土)～8月23日(日)に、窓口を設置している申込用紙に必要事項を記入し、波田文化センター(☎92-7501 ☎92-7505)へ ※中学生以下は保護者のサイン、捺印が必要

### 令和3年松本市成人式の 実行委員を募集

新成人による実行委員会を組織し、成人式の企画、運営を行います。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。

【令和3年1月10日(日)に開催する松本市成人式に出席する方(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方)】 【8月～12月に、月1回程度予定】 場 なんなんひろば ※オンラインでの参加も可 【15人程度】 ※定員に達し次第締め切り 【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

【申込】 青少年ホーム(☎26-1083 ☎25-5337)

### 自衛官等を募集

【危機管理課からのお知らせ】

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(水)～9月10日(木) 【試験日】 筆記試験/9月18日(金)～20日(日)のいずれか1日、口述試験・身体検査/9月26日(土)～27日(日)、10月3日(土)のいずれか1日

【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(水)～9月10日(木) 【試験日】 1次/9月18日(金)～20日(日)のいずれか1日、2次/10月9日(金)～11日(日)のいずれか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(水)～9月10日(木) 【試験日】 1次/9月22日(祝)、

2次/10月17日(土)～22日(木)のいずれか1日、3次/11月中旬から12月中旬

【申込】 自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所(深志2-16-5 マルナカ深志ビル1階 ☎36-2787)



## 催し

【労政課からのお知らせ】

無料ツールでホームページ & 動画をつくらう

無料ツールを使用し、ホームページの作成や動画の配信を体験します。なお、新型コロナウイルス感染症の影響によりオンラインでの開催となる場合があります。

【日・内】 ①7月30日(木) 午前10時～正午 「無料ツールで始めるホームページ作成講座」 ②8月1日(土) 午前10時～正午 「スマホ1台で始める動画クリエイター講座」

【場】 KNOWERS MAT SUMOTO O(大手1-3-29) 【定】 各16人 【¥】 無料 【申込】 申し込みページ



ジ (<https://www.cloudot.co.jp/9283/>) から 【岡クラウドット株】 (☎070-6976-2475 ☎hello@knowers.jp) ※平日午前10時～午後5時

【労政課からのお知らせ】

シニア・現役世代向け  
キャリアサポートセミナー



「トポス」ト新型コロナウイルスで激変する雇用環境(新型コロナウイルスは収束しても少子高齢化は止まりません。期待されるシニア」と題し、セミナーを開催します。

【7月22日(水) 午後3時～4時30分】 場 勤労者福祉センター 2-2会議室 【調池口良明氏(一社) 長野県キヤリアコンサルタント協会理事】 【¥】 無料 【定】 先着10人(要予約) 【申込】 7月6日(月)から、電話で松本市生涯現役促進協議会(☎88-5955 ☎88-5954 ☎info@matsumoto-ikigai.jp)へ

※詳細はホームページへ



## 人権映画の日

人権に関する映画を上映します。

8月5日(水) 午後3時～4時10分 ●上映作品Ⅱ 聲の形／カラフル 家庭の中の人権  
場 Mウイング3階 ネットワーク室 定 先着20人  
※要申し込み 無料 申・問 人権・男女共生課(☎391105 3711153)

## 教育文化センターの催し

場・教育文化センター(☎32-7600 32-7604)

## 夏休み プラネタリウム

小中学校の夏休みにあわせて、特別な番組や星空解説を放映します。

8月4日(火)～7日(金)、12日(水)～14日(金) ①午前11時～ ②午後1時30分～

場 教育文化センター 2階プラネタリウム

定 先着45人

料 高校生以上／520円、中学生以下無料

内 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 当日会場へ

問 教育文化センター

(☎32-7600 32-7604)

## 【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。

小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 7月18日(土) 午後7時30分～9時

場 天体観測室、プラネタリウム 定 先着20人 無料

講 今泉久氏／スターウォッチングクラブ北斗 申 7月11日(土)から電話かファクスで

【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。

高校生以上 7月29日(水) 午前10時～午後3時

場 第1研修室 定 先着5人

料 1020円 持 筆記用具、昼食 申 7月22日(水)から電話かファクスで

【親子科学工作教室「作って！聴いて！持ち帰る！ラジオ工作教室」】

電波に関して学びながらラジオを作ります。

小学4～6年生 8月8日(土) 午後1時～3時30分

場 201号室 定 15人 ※申し込み多数の場合は抽選。

開催日の1週間前までに郵送でお知らせ 100円

(材料の化粧パネル代) 講 長野県電波適正利用推進員協議会の皆さん 申 7月8日(水)～25日(土)に電話かファクスまたは市ホームページで

【JAXA協力事業】

「ロケットカレッジ」

応援などで使用するステックバールンで作ったロケットを飛ばし、より遠くに飛ばす仕組みを学びます。

小学生のみ 8月30日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 ホール 定 各回15人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の1週間前までに郵送でお知らせ。

【エクスセル上級Ⅰ】

関数や表作成の活用を学びます。

エクセルを日常的に使用し、高度な機能を学びたい方 8月1日(土) 午前10時～午後3時 場 第1研修室

定 先着11人 3110円 持 筆記用具、昼食 申 7月25日(土)から電話かファクスで

【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。

小学4～6年生とその保護者 8月10日(祝) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 第1研修室

定 各回8組 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の1週間前までに郵送でお知らせ。

定員に達しない場合は受け付けを延長 無料 申 7月10日(金)～28日(火)に電話かファクスまたは市ホームページで

【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・スクラッチ・名刺などの作成・キーボード練習ができます。

小・中学生のみ(小学校3年生以下は保護者同伴) 7月24日(祝) 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時 ※出入り自由。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用時間を45分以内とします 場 第1研修室 定 各回10組 無料 申 当日会場へ

【夏休み映画会】

「ダンボ」を上映します。

7月24日(祝) 午後2時から 場 ホール 定 80人 無料 申 7月17日(金)から電話かファクスで

緑陰講座第1、2回

7月～11月の土曜日に緑をテーマにした「緑陰講座」を開催します。また、樹木や花に関する疑問に専門家が答えます。



## 情報チャンネル



## スポーツ

### 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 20人 日 7月22日～9月

23日の水曜日 午後7時～9時  
場 美須々屋内運動場

時 4400円 申・固 7月

6日(月)から、松本体育協会窓

口(総合体育館内) 327

056 327452 平

日午前8時30分～午後5時15

分)へ ※同会ホームページ

### 柔剣道場と弓道場の教室

申・固 柔剣道場・弓道場

(☎) 36-0834 HP http://

www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/

【優しいストレッチ・

ピラティス】



7月2日(

30日の木曜

日(23日を

除く) 午

後1時15分

～2時15分

場 弓道場

2階会議室 定 20人

¥7

00円/回 講 原秀子氏

持 動きやすい服装、飲み物、

ヨガマット

【ママとベビーのヨガ教室】

対 産後2カ月以降の乳児と

母親 日 7月2日～30日の

木曜日(23日を除く) 午前

10時30分～11時30分 場 弓

道場2階会議室 定 15組

¥7000円/回 講 瀧本和

子氏 持 ヨガマット、バス

タオル、おむつ、飲み物

【元気にナイト・ヨガ】

日 7月2日～30日の木曜日

(23日を除く) 午後7時～8

時45分 場 弓道場2階会議

室 定 15人 ¥10000円

/回 講 松澤直子氏 持 動

きやすい服装、手ぬぐい、飲

み物、ヨガマット

【やさしいヨガ教室】

日 7月7日～28日の火曜日

午前10時～正午 場 弓道場

2階会議室 定 15人 ¥1

000円/回 講 舟橋嘉奈

子氏 持 動きやすい服装、

飲み物、ヨガマット

## エコスクール参加者募集

この夏、エコスクールに参加してみませんか。自然体験や科学実験を通して、親子で環境を楽しく学びましょう。

対 市内在住の小中学生とその保護者

| No. | 日時                       | 講座名             | 内容                                               | 会場                          | 定員          | 料金     | 講師           | 申込締切     |
|-----|--------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|--------|--------------|----------|
| 1   | 7月25日(土)<br>午前9時～正午      | 川の生きものを観察しよう!   | 島内地区の車屋せぎで水生生物を観察します。                            | 島内公民館<br>車屋せぎ               | 20人         | 無料     | (株)環境技術センター等 | 7月10日(金) |
| 2   | 8月2日(日)<br>午後1時30分～3時30分 | ペットボトルから繊維を作ろう! | ペットボトルから繊維をつくる実験を行い、リサイクルの仕組みを学びます。 ※保護者の参加は1人まで | (株)環境技術センター<br>(笹賀5652-169) | 10人         | 500円/人 | (株)環境技術センター  | 7月15日(水) |
| 3   | 8月8日(土)<br>午前10時～正午      | ゴマシジミを観察しよう!    | 国内でも貴重な奈川のゴマシジミ(チョウ)を観察します。                      | 奈川支所、<br>奈川古宿地区             | 10人<br>(予定) | 無料     | 松本むしの会       | 7月22日(水) |

※送迎はありませんので、直接会場までお越しください。(3は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため原則として送迎はありませんが、難しい場合は申し込みの際にその旨を記入してください)

申 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を記入の上、環境政策課エコスクール担当(〒390-8620 丸の内3-7)まで

他 応募多数の場合は抽選(初参加の方を優先)。詳細は当選者にご案内します。

問 環境政策課(東4 ☎34-3268 ☎34-0400)







## 美術館

TCアルププロジェクト  
2020『じやり』

2015年上演の『ユビ  
王』に続き、演出家・小川絵  
梨子と挑むのは、作家アルフ

レッド・ジャリの数奇な運命  
の物語。

7月16日(木) 午後7時開  
演、17日(金) 貸し切り、18日

(土) 午後2時開演 場まつ

もと市民芸術館 小ホール

●脚本・演出 小川絵梨子

●出演 串田和美、近藤隼、  
武居卓、細川貴司、下地尚子、  
深沢豊、草光純太、坂本慶介

他 一般 / 3800円、  
18歳以下 / 2000円 (整理  
番号付き自由席)

【土劇場でも上演します】

7月22日(水) 午後7時開演、  
23日(祝) 25日(土) 午後2時開演、  
26日(日) 午後1時開演 場上

土劇場 (大手4-7-2)

申・固まつもと市民芸術館  
チケットセンター (33-2)



200  
Fax 33-3830

## 7月の こどもプラザ

\* 6月8日から開館していますが状況により変更する場合がありますので、ホームページを確認いただくかこども育成課、または各こどもプラザにお問い合わせください。

\* こどもプラザをご利用の際は、予約が必要です。

\* 講座・行事の詳細については、各こどもプラザにお問い合わせください。

### 通常予約の来館の中で参加できる行事

#### こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 図29-3401)

7月17日(金) 午前11時～ いないないばあのお話会  
(市立図書館職員)

※ 7月10日(金)は館内清掃のため休館です

#### 小宮こどもプラザ(☎・図47-8310)

7月28日(火) 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。

※ 8月4日(火)は館内清掃のため休館です

#### 南郷こどもプラザ(☎・図32-6315)

7月17日(金) 午前9時30分～ 安心ルームの栄養相談日  
※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31日(金) 午前11時～ ゆびきりげんまん ～お話会～  
(市立図書館職員)

8月4日(火) 午前11時～ ゆびきりげんまん ～親子でスキンシップ～

#### 波田こどもプラザ(☎91-3113 図91-3114)

7月8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15日(水) 午前11時～ ひろみおばちゃんとわらべうた

次の講座・行事は7月7日(火)から電話で(平日午後1時～午後4時)各こどもプラザへお申し込みください。

#### こどもプラザ(筑摩)

7月21日(火) 午前10時～ 夏のひまわりコンサート 定 15組

#### 小宮こどもプラザ

7月17日(金) 午前10時～ ママとあそぼう  
対 1歳以上の親子 定 12組

#### 波田こどもプラザ

7月29日(水) 午前10時～ 講座「こどもの成長」～0歳から1歳～  
定 10人 場 波田保健福祉センター  
託 10人(1人300円)  
●託児会場=波田こどもプラザ

通常のこどもプラザ利用と異なりますので、ご注意ください。

### 広告

新築・建替え、  
リフォーム、外構を  
お考えの方へ

住まいづくり もっと楽しく もっと自分らしく

新しい  
住まいづくりの  
カタチ



えっ!こんな  
「住まいづくり」  
システムがあったの!?

資金計画

土地探し

建築会社  
選び

外構

リフォーム

### ハウスメーカー・ビルダー・工務店が多数登録!

あなたの「ご要望」と「ご予算」に対して  
複数の建築会社が「プラン」と「見積り」を提案する  
新しい住まいづくりのカタチ「設計コンペ」!

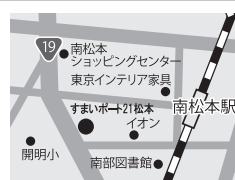
無料

住まいづくり勉強会  
毎月開催!

住まいのサポートセンター  
すまいポート21® 松本  
0263-87-6621  
営業時間/10:00~19:00 定休日/水曜  
松本市双葉12-35 (国道19号沿い)

すまいポート21

検索



## 情報チャンネル



### ワークショップ 人物デッサン会

対 高校生以上 日 7月12日  
午前9時30分～午後4時  
30分（午前9時から受け付  
け） 場 美術館市民アトリ  
エ・講座室 定 先着20人  
¥ 友の会会員／全日150  
0円、半日700円 一般／  
全日2000円、半日100  
0円 講 中村石浄、岩垂正  
美、両角十志男、千葉潔  
持 必要な描画用具は各自持  
参 申・岡 美術館（☎39-7  
400 fax39-3400）

### アカデミア館催事情報

岡 アカデミア館（☎78-50  
00 fax78-5101）

### 企画展「あべおさむ絵の世界 ——絵描きの旅——」

波田在住の画家・あべおさ  
むの絵画展を開催します。旅  
先・滞在先での作品約150  
点を年代の流れに沿って紹介  
します。会期中、本人による  
ワークショップとギャラリ  
トークも開催します。

### 美術館特別展 会期延長のお知らせ

# SAMIRO YUNOKI

97-YEAR-OLD DYER: HERE AND NOW

## 柚木沙弥郎のいま

新型コロナウイルス感染症の感染  
拡大防止のため美術館が臨時休館と  
なったことにより公開を見合わせて  
いた特別展が会期を延長してオープ  
ンしました。

染色家・柚木沙弥郎の近年の作品  
を中心に、日常の何気ないひとコマ  
にも目を向け、慈しんできた柚木な  
らではの多彩な作品約80点を紹介し  
ます。



▲《2016》2016年 日本民藝館蔵

- 日 7月12日(日)まで 午前9時～午後5時（入場は午後4時30分  
まで 月曜日休館）  
場 美術館 企画展示室  
¥ 大人／1,100円、大学高校生と70歳以上の市民／700円  
※20人以上の団体、2回目以降の観覧は各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人無料  
岡 美術館（☎39-7400 fax39-3400）

日 7月23日(祝)～8月16日(日)  
午前9時～午後5時（月曜  
日休館。月曜日が祝日の場合  
は翌最初の平日） 場 第1・  
第2ギャラリ、みんなのア  
トリエ ¥ 高校生以上／3  
00円（減免あり） 中学生  
以下無料 ※期間中観覧料で  
2階常設展も観覧可能

### ワークショップ

「あべおさむ流絵の描き方」  
小中学生はもちろん、これ  
から描くことを始めたい大人  
の方もぜひご参加ください。  
対 小学生以上 日 8月1日  
午前10時～正午 定 10人  
程度 ※要電話予約 ¥5  
00円 持 筆、パレット、

### 水入れ 講 あべおさむ氏

「あべおさむによる  
ギャラリートーク」  
日 8月2日(日) 午後3時～  
※出入り自由 場 ギャラリ  
1 ¥ 無料  
※別途観覧料  
が必要（減免  
あり）



県内開催  
第95回

## 一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択



私たちは平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた  
団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居  
をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の  
支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行  
政書士など)と協働し、相談及び支援を行っています。

医療・福祉・介護・行政機関または、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

NPO法人 日本よりそい家族会

【本部】上田市中央西二丁目6-7 グリーン11 階2号  
【北信事務所】長野市大字石渡 107-17

セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内  
容が変更・中止になる可能性があります。

7月22日(水) [受付] 午後1時30分  
[時間] 午後2時～4時

会 場: 松本市勤労者福祉センター  
2-5会議室(2階)

資料代: 300円

講 師: 石巻 美智也

(日本よりそい家族会 代表理事)

【要予約】0120-12-8851

広告

美術館

博物館



# 博物館 イベント情報



## 市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

### 【収蔵資料大公開展「武士の世界」】

江戸時代、松本を治めていた松本藩主やその家臣たちが身に着けていたとされる甲冑<sup>かっちゅう</sup>を中心に、刀剣やひな道具も合わせて展示します。

☎ 7月11日(土)～8月23日(日) 午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで) 場 2階展示室 料 通常観覧料(大人200円、小人100円)

## 旧開智学校校舎 ☎32-5725 ☎32-5729

### 【企画展「開智学校の体育と保健」】

昔の開智学校の体育や保健の様子を紹介します。今と違った不思議な体操やダンス、明治時代の学校での伝染病対策などに関する資料を展示します。

☎ 7月18日(土)～9月22日(祝) 料 通常観覧料(大人400円、小中学生200円)

## 松本民芸館 ☎・☎33-1569

### 【会期延長】【企画展「民芸のはじまり 丸山太郎が愛した朝鮮の美」】

丸山太郎が愛した朝鮮のやきものや木工品、石工など、およそ100点を展示します。

☎ 11月23日(祝)まで ※月曜休館、休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)

## 考古博物館 ☎86-4710 ☎32-8974

### 【古代まるごと体験！】

古代の生活を体験します。詳細は、博物館ホームページをご覧ください。

☎ 小学生以上(小学校低学年は保護者の付き添いが必要)  
☎ 8月8日(土) 午前10時～正午 定 先着10人 料 500円  
☎ 7月14日(火) 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「時計の部品展」】

時計の部品や修理道具など、普段見ることのできない時計の裏側について紹介します。

☎ 7月23日(祝)～9月6日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日、8月11日(火)は臨時開館 場 3階企画展示室  
料 通常観覧料

## 四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

### 【夏休み3講座のご案内】 ①古生物の部屋づくり ②微化石モンスターを探せ ③化石クリーニング体験

☎ ①②5歳以上(小学生以下保護者同伴) ③小学3年生以上 ☎ ①7月19日(日) ②8月2日(日) ③8月6日(木) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時の2回 定 各回20人 料 ①③500円/人 ②通常観覧料(大人310円、中学生以下150円)

☎ ①古生物の住む部屋を作りながら、化石について学びます。②砂の中から小さな化石を探します。③石の中に隠れた貝の化石を掘り出します。 場 当館職員 ☎ 7月7日(火) 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】

☎ 小学生高学年以上 ☎ 7月25日(土) 午前9時30分～11時30分 定 3人 料 1,010円 ●指導＝染織の会

☎ 7月5日(日)から電話で当館へ

### 【古民家で楽しむ七夕さま】

江戸時代末期に建てられた古民家の中で、七夕人形を用いた情景展示を行います。

☎ 7月4日(土)～8月10日(祝) ※月曜休館、休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)

### 【七夕人形作り講座】

製作キットを使って七夕人形を作ります。

☎ 7月7日(火)、8月7日(金) 午後1時30分～3時30分

料 1,000円および通常観覧料 定 先着10人

☎ 各開催日前日までに電話で当館へ

## 歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

### 【模型で見る歴史的建造物】

歴史の里に寄贈された工女宿宝来屋等の模型製作者が、これまでに制作した建造物の模型を展示します。

☎ 7月21日(火)～10月4日(日) 料 通常観覧料(大人410円、中学生以下無料)

### 【親子はた織り体験講座】

☎ 小学生以上の親子(2人1組) ☎ 7月18日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時の2回 定 各回5組

料 1組1,000円(材料代込み) 場 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19日(日) 午前9時30分～正午 定 5組 料 1組1,500円(材料代込み)

☎ 藍でバンダナを模様染めします。 場 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

### 【蚕の繭から糸をとってみよう！】

☎ 小学生以上(中学生以下は保護者同伴) ☎ 7月23日(祝) 午前9時30分～正午 定 5人 ☎ 蚕の繭1つからどれくらいの長さの糸がとれるか、実際に手作業で糸をひいて測ります。 料 通常観覧料 持 タオル、エプロン

☎ いずれも7月5日(日)午前9時から電話で当館へ







# 2020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。※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる場合があります。

●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)         | 5日(水)午後1時～5時                  | 市民相談室           | 8月3日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)                   |
|               |                     | 19日(水)午後1時～3時                 |                 | 8月3日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)                    |
|               |                     | 26日(水)午後1時～5時                 |                 | 8月3日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)                   |
|               | 女性のための弁護士相談         | 17日(月)午後1時30分～3時30分<br>24日(月) | 女性センターパレア松本     | 8月4日(火)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)                  |
|               | 司法書士法律相談 (30分)      | 18日(火)午前10時～午後3時              | 市民相談室           | 8月17日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)                     |
| 税金            | 借金の相談会 (30分)        | 27日(水)午後1時～5時                 | 市民相談室(消費生活センター) | 8月24日(月)までに ☎36-8832 (先着8人)                      |
|               | 税理士税務相談 (30分)       | 12日(水)午前10時～正午                | 市民相談室           | 8月11日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)                      |
| 手続き・書類作成      | 行政書士相談              | 4日(火)午後1時～3時                  |                 | 7月31日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166                 |
| 特許・発明・知的財産権   | 知的財産権相談             | 28日(金)午後1時～4時                 |                 | 8月26日(水)までに長野県発明協会 ☎026-228-5559                 |
| 障害年金          | 社会保険労務士障害年金相談 (30分) | 21日(金)午後1時～3時                 |                 | 8月18日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066              |
| 住宅・設計         | 住宅(設計)相談            | 19日(水)午後1時～3時                 |                 | 8月12日(水)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           | 7日(金)午後1時～3時                  |                 | 8月5日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午 |
| 不動産評価         | 不動産評価等相談            | 21日(金)午前10時～正午                |                 | 詳細は長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228                     |
| 遺言・公正証書       | 公証相談                | 13日(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                | 28日(金)午前10時～正午                |                 |                                                  |

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

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

| 分野           | 相談名                               | 日時・会場・問い合わせ                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                             |
|              | 心と生き方の相談                          | 電話相談 第2・3・4火 午後5時～8時<br>パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587<br>電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午<br>パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105<br>面談相談 ※要予約<br>日時はお問い合わせください。<br>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<br>月～金 午前9時～正午 ※予約不要、<br>午後1時～5時 ※要予約<br>各保健センター(中央保健センターは、第2・4水曜日休み)<br>[中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、<br>西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]                                              |
|              | 自殺予防専用相談                          | 月～金 午前9時～午後5時15分<br>いのちのきずな松本 ☎34-3600                                                                                                                                                      |
| 職業・労働        | 職業・労働相談                           | 水 午前9時～午後5時<br>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<br>22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                        | 1日(土)午前10時～午後2時、24日(月)午後1時～5時<br>労政課 ☎35-6286 ※要予約                                                                                                                                          |
|              | 勤労者心の健康相談(予定)                     | 5日(水)午前8時30分～11時30分、3日(月)・11日(火)・17日(月)・20日(木)午後1時～5時<br>労政課 ☎35-6286 ※要予約                                                                                                                  |
| 家庭・子ども・育児    | ひとり親相談・児童相談                       | 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、<br>子ども子育て安心ルーム(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400<br>(南郷こどもプラザ内) ☎32-6315<br>(小宮こどもプラザ内) ☎47-8310<br>(波田こどもプラザ) ☎91-3113                                                      |
|              | 青少年相談                             | こども育成課 ☎34-3183<br>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<br>金 午前10時～午後4時<br>あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291                                                                                                                                   |
|              | 子どもの支援・相談スペース                     | 水・金 午後1時～6時 はぐルッポ<br>(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373                                                                                                                                               |
| 外国人          | ポルトガル語相談<br>Consulta em português | 月～金 午前9時30分～午後3時30分<br>市民相談課 ☎33-0001<br>Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h<br>Departamento de Consulta aos Cidadãos                                                                  |
|              | 外国人なんでも相談                         | ※第2・第4水除く 午前9時～午後10時(受付は、<br>午後9時まで) 土、日、祝は午前9時～午後5時<br>多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106                                                                                                           |
|              | 行政書士相談<br>(在留資格等)                 | 8月20日(水)午後1時～4時<br>Mウイング3階<br>長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166                                                                                                                                         |
| 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<br>梓川支所2階 ☎88-6699                                                                                                                                                           |
|              | 成年後見制度相談会                         | 25日(火)午後1時30分～4時<br>高齢福祉課相談室<br>※要予約 24日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237                                                                                                                                |
|              | 弁護士・司法書士による専門相談                   | 火 午後1時～4時 ※要予約<br>成年後見支援センターかけはし<br>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<br>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、<br>中央南 ☎55-3320、中央西 ☎38-3310、南東部 ☎85-7351、南部 ☎27-5138、南西部 ☎50-7858、河西部 ☎48-6361、河西部西 ☎47-0294、西部 ☎87-1572] |
|              | 障害福祉相談                            | ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211<br>月～金 午前9時～午後5時<br>Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313                                                                                                                |
|              | 生活困窮・就労相談                         | 松本市生活就労支援センター「まいさば松本」<br>(市民相談課内) ☎34-3041                                                                                                                                                  |
| その他          | 一般相談(生活全般)                        | 市民相談室 ☎32-0001                                                                                                                                                                              |
|              | 人権相談                              | 長野地方方法務局松本支局 ☎32-2571                                                                                                                                                                       |
|              | 部落差別に関する相談                        | 4日(火)・18日(火)午前10時～午後3時<br>人権教育集会所 ☎86-3311                                                                                                                                                  |
|              | 消費生活相談                            | 月～金 午前8時30分～午後5時<br>松本市消費生活センター ☎36-8832                                                                                                                                                    |
|              | 市民活動・プラチナ世代の相談                    | 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 ※祝日除く<br>出張結婚相談<br>第2・4土 午前9時30分～午後4時<br>市民活動サポートセンター 会議室                                                                                                            |
|              | 交通事故相談                            | 交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949                                                                                                                                                                   |



松本市公式インスタグラム投稿企画 「まつもと わくわく」

# 「今月の一枚」

2020.05.04-05.31



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。



@t.taneyama さんの投稿

投稿日：2020.05.24

黄金に輝く田んぼの水面に、ドキドキ、わくわく！

## 投稿者から一言

朝陽がキラキラ輝く田んぼで早朝から田植えをする姿。「美味しいお米ができるに違いない」と、わくわくが止まらない瞬間でした。

## 「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

広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 📠34-3201）



#13 ～旬の味編～

## 「トマトソース」

気候がトマトの栽培に適している松本地域は、<sup>かしゅう</sup>夏秋トマトの収穫量が県内一、全国でもトップクラスです。今回は、栄養満点で夏バテ予防にもなる、トマトソースを紹介します。

【材料（約 1ℓ 分）】 ※分量は目安です。好みに応じて調整してください。

トマト(大) 3 個  
タマネギ 1 個  
ジャガイモ 1 個  
ニンジン 1/4 本  
ニンニク 1/2 片  
果物（パイナップル、オレンジ、リンゴ等）

しょうゆ 75～125ml

① 砂糖 50～100g  
酢 75ml みりん 50ml

② 粉寒天 1g 砂糖 25g  
※お好みでコショウやバジル

◀野菜や鶏肉の  
トマトソース煮

▼スパゲティのソースに



▲ナスやズッキーニにチーズと  
トマトソースをかけて焼く

その他、カレーのかくし味に、  
ピザやオムライスのソースにも！

## 【作り方】

- ① 野菜や果物を細かく切り、ミキサーにかける
- ② ①を強火で 5 分煮る
- ③ ②に①を入れ、中火で 1 時間程度煮る
- ④ ③に②を入れ、10分程度煮て完成  
※煮詰める時間でとろみを調整する
- ⑤ 食品保存容器に入れて保存する



「好きな野菜、果物、スパイスを入れて、自分流のソースを作ってみてください。パスタや煮込み料理など、さまざまなアレンジが利く万能ソースです。冷凍保存もできるので、忙しい家庭の皆さんにもおすすめです」

林昌美さん/まつもと農村女性協議会 会長

●問い合わせ 広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 📠34-3201）





## 二次元コードの読み取り方

さまざまな場面で見かけることが多い二次元コード。「広報まつもと」の紙面でも多く掲載しています。二次元コードを読み取ることができるようになると、インターネット上の詳細な情報を簡単に見ることができます。

二次元コードを読み込むには、**専用のアプリ**が必要です。

※機種によっては最初からインストールされているものもあります。

### 【二次元コードの読み取り手順】 スマートフォン等の場合

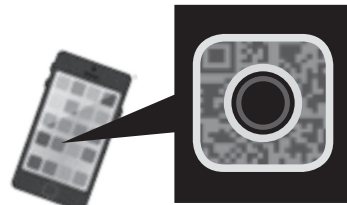
#### 事前準備

#### アプリのインストール

お手持ちのスマートフォン等に、二次元コード読み取りアプリがなければ、

- iPhoneは「App Store」から、
- Androidは「Google play」などからインストールしてください。

※「二次元コード」や「バーコード」で検索すると多くの無料アプリが見つかります。



※アプリのイメージ

#### 使ってみよう！

##### ① 二次元コードを写す

起動すると、カメラの撮影モードになります。

画面内に大きな四角の枠が表示されたら、枠内に収まるように二次元コードを写してください。読み取れない場合は、二次元コードが四角い枠からはみ出さないように、かつ大きめにピントを合わせて写してください。

##### ② 情報を見る

インターネットページのアドレスが表示されるので、タップする（押す）と、ページを見ることができます。機種によっては、すぐにページが表示される場合があります。

試しに読み取って  
みましょう



松本市  
ホームページ

## 登山者の皆さんへ

●問い合わせ 山岳観光課（☎94-2307 ☎94-2567）

長野県では、長野県内入山注意報を発表しています。県内の山域に入山するときは、最新の情報を県のホームページ（右の二次元コード）で確認してください。



◆ 県内には「**入山を控えてほしい**」山域と、  
「**入山注意**」の山域があります。

◆ 入山するときは、「**5つのお願い**」を守ってください。

- ① 体調に不安がある場合は絶対入山しない
- ② 山小屋・テント場の営業確認、事前予約の徹底
- ③ 十分に難易度を落とした山選び
- ④ 混雑を回避する登山計画による行動
- ⑤ 感染予防グッズ（消毒液、体温計、マスクなど）の携行、ごみの持ち帰り



松本市の人口 238,257人〈男116,750人 女121,507人〉世帯数106,518世帯 令和2年6月1日現在

発行●松本市 編集●政策部広報課 〒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課（☎34-3271 ☎34-3201）へ