



# まっもと



感染防止と

新たな楽しみ



感染症との共存という新しい生活の中で、  
ともすれば気が滅入ってしまいがちです。  
新型コロナウイルス感染防止の基本を徹底し、人との  
距離などの状況を適切に判断すれば、マスクを外して  
大自然の中でリフレッシュすることができます。

写真は、この夏の上高地です。  
上高地では、7月の豪雨災害からの復旧が、  
一部の歩道を除いて完了し、散策を楽しむことが  
できます。

# 新しい生活の中で

## 楽しむ工夫を

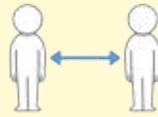
新型コロナウイルス感染症の感染拡大が長期化し、改めて感染防止の基本の徹底が重要となっています。

さまざまな制限が続く中、前向きに工夫して人との距離の確保を楽しみに変えたり、ウエブを活用して密を避けたりする、新たな楽しみを生み出す取り組みが始まっています。

### 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！

#### ● 問い合わせ

健康づくり課（東庁舎2階 ☎34-3217 📠39-2523）

### 県の感染警戒レベル

県内での新型コロナウイルスの感染拡大を受け、これまで3段階の感染警戒レベルを6段階に再編しました。各レベルの引き上げの際は、直近1週間の10万人当たりの新規感染者数等の指標を総合的に検討して決定します。

なお、国が長野県に緊急事態宣言を発令した場合には指標によらずレベル6となります。（8月21日現在の情報）



レベル	直近1週間 10万人当たり 新規感染者数	アラート (警戒情報)	状態
1		平常時	感染者の発生が落ち着いている
2	0.4人以上	注意報	感染が確認されており、注意が必要
3	1.2人以上	警報	感染の拡大に警戒が必要
4	2.5人以上	特別警報	感染が拡大しつつあり、特に警戒が必要
5	5.0人以上	非常事態宣言 (県独自)	感染が顕著に拡大している
6		緊急事態宣言 (政府)	国民生活および国民経済に甚大な影響を及ぼす恐れがある

※詳細は、県ホームページ（上の二次元コード）をご覧ください。

裏表紙の「クイズ&アンケート」で、皆さんが始めた“新たな楽しみ”をお聞かせください

#### — も く じ —

新しい生活の中で楽しむ工夫を	2
消費応援キャンペーン	4
2020国勢調査	6
ハザードマップの確認を	8
災害時の医療救護所	9
みんなで支える大切な命	10
9月はがん征圧月間	12
屋外広告物の点検を	14
下水道課からのお願い、 学都松本・教育100年を語る会	15
動物愛護週間、第3回臨時会、 市議会9月定例会	16
コラムのページ	17
情報チャンネル	18
10月の相談日	34
今月の一枚、まつもとの味	35
クイズ&アンケート 他	36

距離の確保

## 紙の観客 ペーパーピーポー

まつもと市民芸術館の企画で、7月に公演を行った演劇「TCアルププロジェクトじゃり」。客席を半分以下に設定し行いました。そこで、空席の目立つ客席を彩るため、段ボールで作る観客「ペーパーピーポー」の募集を行ったところ、来なくても来られないという県外の方からも、多くの“観客”が集まりました。ペーパーピーポーを考案した、まつもと市民芸術館芸術監督の串田和美さんにお話を伺いました。

### —ペーパーピーポーを考案したきっかけ

お芝居はいつでも、みんなが寄りそって舞台を見守るもの。その寄りそう熱量の中で、相互が感動したり、考えたりして一緒に楽しむものです。ソーシャルディスタンスの条件の中で観客席を一つおきに空けなければならない辛さをどうしたらいいか考えている時に、ふと絵に描いた観客を思いつきました。それも一人一人個性を持った観客を。



串田和美さん



### —舞台から観客席を見て

この紙の観客は、大勢の市民の皆さんが熱い思いを込めて観に来られない友達の分身の絵を描き、送ってくれました。県外からも届きました。演じている僕たちには本物の観客、それ以上の愛情を感じ、感動しながら演じました。そこに座った観客もそのことに気づき、二重の感動があふれたのです。私たちは、今まで気がつかなかった演劇の新たな可能性を発見しました。

これから『そよ風と魔女たちとマクベスト』という芝居の稽古に入ります（※31ページに掲載）。乞うご期待！

串田さんが作成したペーパーピーポー ▶



●問い合わせ まつもと市民芸術館 (☎33-3800 ㊟33-3830)

「3密」回避

## ライブ動画を公開 楽都・まつもとライブ

セイジ・オザワ 松本フェスティバル期間中のウェルカム ストリート・ライブを通年化した「楽都・まつもとライブ」。例年のように路上ライブができない中、5月にSNS上で楽都・まつもとWebライブを開始し、8月には無観客ライブの収録・配信を行いました。

運営を行う、楽都・まつもとプロデュースチームのリーダー、宮嶋弘樹さんにお話を伺いました。

### —動画配信を行って

無観客ということでも良くも悪くも聴き手の反応が分からず、いつもより緊張感がありましたが、人と演奏できることがとにかく嬉しかったです。生演奏のもつ力や音楽のありがたさを実感しました。

### —市民の皆さんへ

気に入った音楽のジャンルを見つけたり、この楽器に触れてみたいなど思ったりするきっかけになれば嬉しいです。こんな時だからこそ、ささいなことでも新しいことに興味を持ってもらえたら。

次回は9月末に撮影する予定です。いずれ路上ライブが再開したら、ぜひ足を止めて楽しんでください！



宮嶋弘樹さん

ユーチューブの動画はこちら▼



●問い合わせ 国際音楽祭推進課 (大手事務所3階 ☎39-0001 ㊟34-3290)



PayPay

松本市消費応援キャンペーン【第2弾】

# コロナに負けるな！松本のお店で最大30%戻ってくるキャンペーン

●問い合わせ 商工課（大手事務所5階 ☎34-3110 📠34-3008）

松本市では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、売り上げが減少している市内の事業者を応援するため、消費喚起策を実施し、早期の経済回復を目指しています。

松本の経済を元気にするための「キャッシュレス決済ポイント還元」を活用した消費拡大に、より一層のご協力をお願いします。

## キャンペーンの概要



開催期間中に、対象店舗での買い物時に、キャッシュレス決済サービス「PayPay（ペイペイ）」で支払いをすると、最大30パーセントのPayPayボーナスが付与されます。また、対象の店舗で、事前注文サービス「PayPayピックアップ」を利用した場合も同様、本キャンペーンにおけるPayPayボーナス付与の対象となります。

開催期間

9月17日(木)～10月31日(土)午後11時59分

ボーナス  
付与上限

1回あたりの付与上限／1,000円相当  
期間あたりの付与合計上限／10,000円相当

付与予定日

支払日の翌日から起算して30日後

対象店舗

松本市内のPayPay加盟店のうち、松本市消費応援キャンペーン実行委員会とPayPay株式会社が対象店舗として指定した店舗（対象店舗には左下のポスターが貼られます）

※対象店舗の確認方法など詳細は、後日、実行委員会の特設サイト（二次元コード）で発表しますのでご確認ください。

※病院・調剤薬局や金券・公共料金の支払いなど一部対象外の店舗や商品があります。特定の商品等がPayPayで決済可能かについては、ご利用の店舗にてご確認ください。

還元率  
最大 **30%**



このポスターが目印！



### 注意事項

PayPay残高、「Yahoo! JAPANカード」、またはPayPayあと払い（一括のみ）によるお支払いの場合のみPayPayボーナスの対象となります。他のクレジットカードでのお支払いは対象外です。

# ペイペイ登録方法

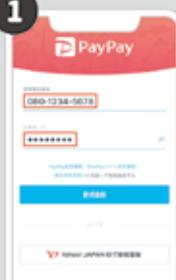
アプリをダウンロードして  
アカウント登録をしよう!

登録ができたなら「銀行口座の連携」が「セブン銀行ATM」で  
PayPay残高へチャージをしよう!

**登録方法** 簡単1分

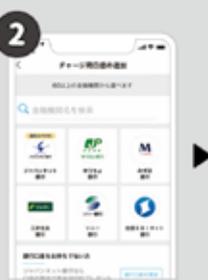
まずは  
**PayPayアプリをダウンロード!**



- 1  電話番号とパスワードを入力
- 2  SMSで認証コードを受信
- 3  受信した4桁の認証コードを入力
- 4  登録完了

**銀行口座の連携からチャージ**

\*通帳/キャッシュカード/暗証番号/ワンタイムパスワードなどの情報が必要となります。(必要な情報は各銀行によって異なります。)

- 1  アプリトップから「その他」「銀行口座連携」を選択
- 2  チャージ用の銀行口座を選択以降は各銀行ごとの手順で登録を進めます
- 3  チャージ用口座の登録が完了以降は各銀行ごとのPayPay残高にチャージ可能となります

銀行ごとの登録方法は  
こちらから確認



**セブン銀行ATMから現金チャージ**

\*セブン銀行に口座がない方も現金チャージをすることができます。

- 1  セブン銀行ATMで「スマートフォンでの取引」を選択
- 2  アプリを開き「チャージ」から「セブン銀行ATM」を選択 ATMに表示されたQRコードを読み取る
- 3  アプリに表示された番号をATMに入力する
- 4  ATMで金額を決定後入金し確定

\*チャージ後の残高はアプリの残高画面で確認ができます。 \*おつりは出ません。

登録を  
サポート!

## 市民向け相談会・相談窓口



◆市民向け相談会 ※要事前申し込み。各前日までに商工課へ

9月7日(月) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時 ③午後3時～4時  
場所：松本市総合社会福祉センター中会議室 定員：各30人

9月8日(火) ①午後1時～2時 ②午後3時～4時  
場所：勤労者福祉センター2-1会議室 定員：各36人

◆相談窓口 ※ソフトバンク各店舗へ要事前申し込み

市内のソフトバンク各店舗 で随時対応します。

※ソフトバンク以外の契約機種についても対応します。

その他、市内各公民館・地域づくりセンターへお尋ねください。

市内のソフトバンクの店舗は、こちらの二次元コードから検索  
できます▶



## 調査方法

- ① 調査書類の配布にあたって、9月中旬から、調査員が皆さんのお宅を訪問します。調査の説明はインターホン越しかドア越しに行い、調査書類は郵便受けかドアポストなどに入れます。  
不在の場合は、直接、郵便受けかドアポストなどに入れます。
- ② 回答は、**10月7日(水)の期限**までに、インターネット、または郵送でお願いします。
- ③ 今回の調査では、調査員が調査票回収のために訪問することはありません。

## 調査の日程

- ① **9月14日(月)～30日(水)**  
／調査員が調査票を世帯に配布
- ② **9月14日(月)～10月7日(水)**  
／インターネット回答期間
- ③ **10月1日(木)～7日(水)**  
／郵送回答期間
- ④ **10月8日(木)～20日(火)**  
／調査員が調査票未提出世帯へ督促状等を配布。調査票を郵送にて提出

インターネットで  
回答できます☆



## 個人情報の保護

国勢調査は、統計法（国の統計に関する基本的な法律）によって、回答する義務が定められています。

- ① 統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。調査員は、調査票が封をして提出された場合は、封をしたまま市町村に提出します。国勢調査に従事するものは、統計法による守秘義務が課せられています。
- ② インターネット回答は、厳重なセキュリティで保護されているので安心・安全です。また、調査票は、外部に漏れないよう厳重に管理し、集計が完了した後は完全に溶かし、再生紙として生まれ変わります。

# 令和2年国勢調査

## を実施します



● 問い合わせ 情報政策課 統計担当

(情報創造館2階) ☎ 48-7020 ☎ 48-7001

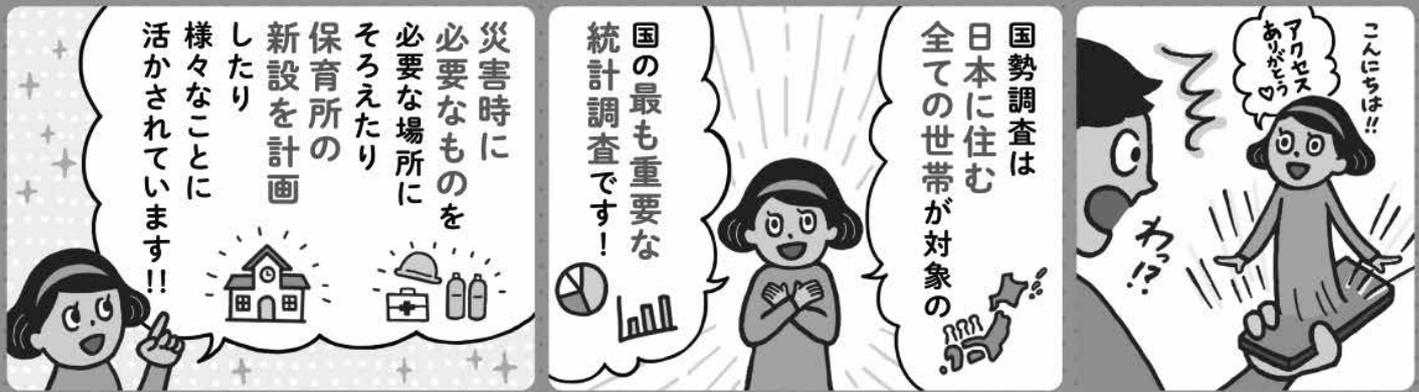
国勢調査は、10月1日を調査期日として全国一斉に行われます。日本国内に住んでいる全ての人および世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。  
大正9年から5年ごとに行われており、今回は21回目に当たり、100年目の節目を迎えます。

## 新型コロナウイルス感染症対策

今回の国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の発生と感染拡大を防止するため、市民の皆さんと調査員ができる限り対面しない方法で行います。  
ご理解とご協力をお願いします。

- 9月30日までに調査書類が届いていない
- 追加の調査票が必要（郵送回答）
- 記入方法が分からない
- 調査票への記入が困難

などの場合は、お問い合わせください。



## かんたん便利なインターネット回答

いつでも  
かんたん3STEP



24時間いつでもかんたんに  
3ステップで回答できます。  
(①アクセス ②ログイン ③回答)

回答サイトに  
かんたんアクセス



国勢調査オンライン

「国勢調査オンライン(回答サイト)」  
には、QRコードもしくは検索から  
かんたんにアクセスできます。

厳重な  
セキュリティ



回答いただいた情報は、厳重  
なセキュリティで保護されて  
いるので安心・安全です。

エコ&効率化



書類を運ぶ際に発生するCO<sub>2</sub>  
や事務コストを減らすことが  
できるやさしい回答方法です。

9月1日は「防災の日」

# ハザードマップの確認を

●問い合わせ 消防防災課（本庁舎別棟1階） ☎33-11191  
危機管理課（本庁舎別棟1階） ☎33-91119  
☎33-10111

近年、豪雨などによる災害が日本の広い範囲で発生しています。お住まいの地区のハザードマップを確認するなど、災害に対して日頃から注意を払い、各家庭や地域で災害へ備えましょう。

## ハザードマップとは

大雨が降ったときに危険な場所「浸水のおそれがある場所」「土砂災害の危険がある場所」が確認できます。

また、強い地震が起きたときに被害の恐れのある場所「活断層の位置」「がけ崩れのおそれがある場所」が確認できます。

各地区ごとのマップは、市ホームページ（二次元コード）でご覧いただけるほか、消防防災課、地域づくりセンターで配布しています。



### 出水期に特に注意する地域

【土砂災害】 中山、岡田、入山辺、内田、本郷、四賀、安曇、奈川

【河川の氾濫・浸水】 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

## 防災無線の放送は

### 松本安心ネットのメールで確認

防災無線が聞き取りにくかった場合は、松本安心ネットのメール配信サービスで確認できますので、右の二次元コードから登録をお願いします。また、テレホンサービス（☎0120-07-8686 または ☎36-8686）でも聞くことができます。

ぜひ！  
登録を



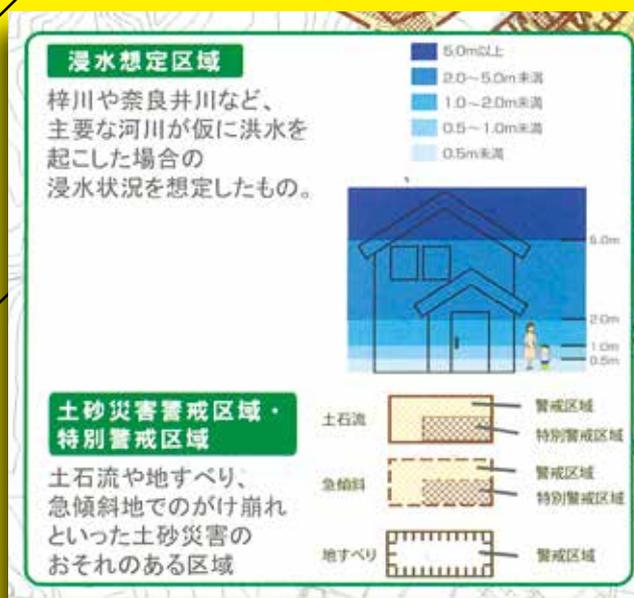
地区名 ※市内全地区のマップを見ることができます。



青い場所は **浸水に注意！**

茶色い場所は **土砂災害に注意！**

【拡大】



指定避難所・指定緊急避難場所、  
地域での聞き取りによる **身近な危険箇所** を掲載

「広報まつもと7月号」の災害特集とあわせてご覧ください。こちらからもご覧いただけます▶



表1 医療救護所設置場所

設置場所	所在地 電話番号	設置場所	所在地 電話番号
1 まつもと市民芸術館	深志 3-10-1 ☎33-3800	13 菅野中学校	笹賀3475 ☎58-2056
2 清水中学校	清水 2-7-12 ☎32-2078	14 筑摩野中学校	村井町北 2-11-1 ☎58-2071
3 Mウイング・松本商工会館	中央 1-18-1 ☎32-1132 (Mウイング)	15 明善小学校	寿豊丘813-7 ☎58-3244
4 開智小学校	開智 2-4-51 ☎32-0006	16 山辺中学校	里山辺3326 ☎32-0267
5 旭町中学校	旭 3-7-1 ☎32-2048	17 今井小学校	今井1616 ☎59-2003
6 田川小学校	渚 1-5-34 ☎26-1377	18 女鳥羽中学校	原1085-2 ☎46-0285
7 鎌田中学校	鎌田 2-3-56 ☎25-1088	19 四賀の里クリニック	会田1535-1 ☎64-2027
8 信明中学校	石芝 3-3-20 ☎25-3848	20 安曇小・中学校	安曇964 ☎94-2234
9 並柳小学校	並柳 4-9-1 ☎29-0869	21 奈川文化センター-夢の森	奈川3301 ☎79-2304
10 松島中学校	島内3986 ☎40-1367	22 梓川中学校	梓川梓800-2 ☎78-2024
11 中山小学校	中山3517 ☎58-5823	23 波田中学校	波田10145-1 ☎92-2034
12 高綱中学校	島立4416 ☎47-3929	各救護所には、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、保健師、事務職員が配置されます。	

# 大規模災害時の 応急処置は医療救護所で



● 問い合わせ 医務課（東庁舎2階） ☎34-3262 ㊟34-3204

大規模な災害（震度6弱以上の地震等）が発生した場合、市では、災害対策本部医務班を設置し、市内23カ所に医療救護所を開設します。（表1）

## 医療救護所の活動内容

医療救護所には、あらかじめ定めている医師、歯科医師、薬剤師等が集まり、被災した住民の応急処置等の医療救護

活動を行います。

また、限られた医療態勢で、できる限り多くの傷病者を救うため、傷病者の重症度によって治療の優先度を振り分ける「トリアージ」を実施しま

す。「トリアージ・タグ」と

呼ばれるカードを重症者（赤）、中等症者（黄）および軽症者（緑）の症状別に色分けして、傷病者へ取り付けます。歩行可能な程度の軽症者

の応急処置とともに、入院を要するような中等症者や、手術の必要な重症者を災害対応病院（表2）へ搬送する指示などを行います。

## 地域の診療所（医院）は閉鎖されます

医療救護所が開設されると、地域の診療所（医院）の医師等は、医療救護所に参集するため、各診療所は閉鎖されます。

災害時には、最寄りの医療救護所で応急処置等を受けてください。

## 感染症への対応

医療救護所に感染症の疑いのある方が来た場合、または医療救護所で感染症を発症した場合には、保健所と緊密に連携を取りながら、医療救護所から専門医療機関への受診案内など、適切な対応を行います。

表2 松本地域の災害対応病院

区分	病院名
赤タグ対応病院（重症者）	【松本市】 信州大学医学部附属病院、相澤病院 【安曇野市】 長野県立こども病院
黄タグ対応病院（中等症者）	【松本市】 まつもと医療センター、松本協立病院、丸の内病院、松本市立病院 【安曇野市】 安曇野赤十字病院
緑タグ対応病院（軽症者）	【松本市】 一之瀬脳神経外科病院、上條記念病院、城西病院、藤森病院、松本中川病院 【塩尻市】 塩尻病院、桔梗ヶ原病院、塩尻協立病院、松本歯科大学病院、中村病院 【安曇野市】 穂高病院、ミサトピア小倉病院

## 災害時医療救護活動マニュアル

災害時の医療救護活動について定めたマニュアル全文を市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

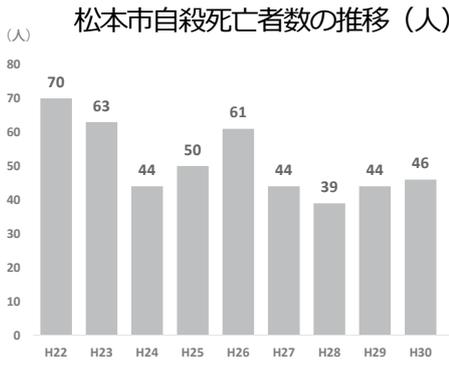
# みんなので支える 大切な命

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

誰もが不安になり得る今だからこそ、一人一人のかけがえのない命を大切にすることが重要です。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、私たちができることから始めてみましょう。

毎年40人前後の尊い命が自殺によって失われています

令和元年の松本市の自殺者数は30人で、前年に比べ16人の減少となりました。



さまざまな問題が重なることで起きる自殺

しかし、国と比べ松本市は未成年者や若者、働き盛り世代の自殺死亡率が高く、深刻な状況です。

自殺は「個人の問題」と捉えられがちですが、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが「追い込まれた末の死」といわれています。

下の図のように、自殺の背景は、過労、失業、いじめなどさまざまな社会的要因が複雑に絡み合っています。

また、自殺に至るまでには、平均4つの危機要因を抱えて

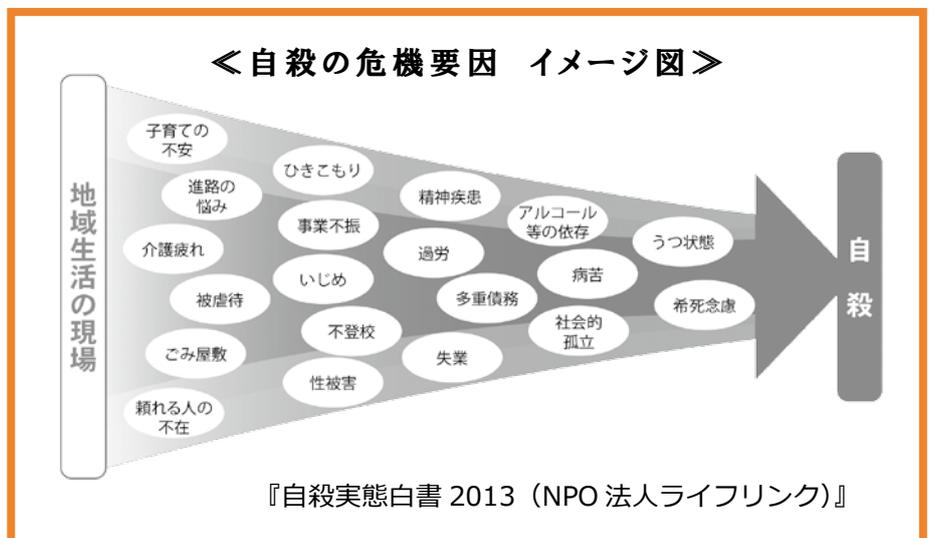
いるとされ、心理的に追い詰められると、将来に対する悲観や、視野が狭くなり、「もう自殺するしかない」と思い込んでしまうことがあります。

自殺を防ぐために、一人一人ができること

普段の生活の中で生じる困難な状況に対して、地域・職場・学校・家庭等で相談ができ、心地よい人間関係の中でサポートが得られることが、おのずと自殺予防につながっていきます。

一つの悩みが大きくならないよう、普段から悩みやストレスの発散をすることが大切

＜自殺の危機要因 イメージ図＞



です。身近な人に相談できないときは、相談窓口をご利用ください。

また、同時に私たちは身近な人の支え手となることができます。あいさつや立ち話をしたときなど、相手の様子がいつもと違うと感じたら、声

をかけ、話を聴いてみることで、命を支える第一歩です。誰もが不安を感じるコロナ禍だからこそ、互いに気遣い、支え合いながら、誰も自殺に

追い込まれることのない社会を目指していきましょう。

# ひとりで悩んでいる人を やさしく支える「ことば」があります



## ステップ①

### 気づきのことば

いつもと様子が違うと感じたら、さりげなく声をかけてみましょう。

最近元気ないけど、何かあった？

疲れているみたいですね。眠れていますか？



## ステップ②

### 気持ちを聴くことば

相手の気持ちに寄り添い、話をさえぎらず最後まで聴きます。急かしたり、問い詰めたりせず、相手のペースに合わせましょう。

そうなんだ。それはつらいね

よく話してくれたね。ありがとう



話題をそらしたり、安易な励まし、相手の批判、一般論の押しつけは逆効果です。

×  
頑張れば、何とかなるよ

×  
命を粗末にしちゃだめだ



## ステップ③

### つなぎのことば

安心して相談や受診ができるよう、相手のペースを大事にしながら、促すことばをかけてみましょう。

一緒に行ってみない？

こんな相談先があるけど、どうかな？



## ステップ④

### 見守ることば

心身の健康を回復するには時間がかかります。支援が途切れることのないように、長期間寄り添いながら見守ることが大切です。

その後どうなったか、また聴かせてね

いつでも相談してね。そばにいるからね



## ひとりで悩んでいませんか？まずは相談してください

### なんとなく心や身体が不調なとき

【健康相談】 平日／午前 8 時30分～午後 5 時15分

健康づくり課（東庁舎 2 階 ☎34-3217）

【健康相談】 平日／午前 9 時～正午、午後 1 時～ 5 時 ※来所相談は事前に予約してください。

中央保健センター（☎39-1119）、南部保健センター（☎27-3455）

西部保健センター（☎92-8001）、北部保健センター（☎38-7677）

### 死んでしまいたいくらいつらいとき

【自殺予防専用相談】 平日／午前 9 時～午後 5 時15分 ※電話と面接による相談に応じます。

いのちのきずな松本（東庁舎 4 階 ☎34-3600）

### 新型コロナウイルス感染症対策 情報支援ナビ

内閣官房のホームページ（二次元コード）で、困りごとに対するさまざまな支援策を探すことができます。また、こころのストレス度チェックもできます。



# 9月はがん征圧月間



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

がんは、昭和56年から死亡原因の第1位であり、現在もその順位は変わりません。がんの予防としては、がんにならないための生活習慣を実践することと、がんの早期発見・早期治療が大切といわれています。がんの予防についてお伝えします。

## 「がん」ってどんな病気？

人間の体は細胞からできています。がんは、正常な細胞が変化して発生した異常な細胞の塊です。この異常な細胞は、体からの命令を無視して増え続けます。この異常な細胞が増えたり、また転移することにより、体の正常な機能が失われていきます。正常な細胞の変化は、遺伝子が傷つくことで起こるとされており、長い間かけて受けたダメージによって進んでいくといわれています。

## 2 がんの発生要因と予防法

がんは、さまざまな要因によって発症しているといわれ、日本人では男性のがんの53.3パーセント、女性のがんの27.8パーセントは、生活習慣や感染が原因と考えられています。

また、国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人のがん予防にとって重要な要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。なお、この予防法はがんのみならず、新型コロナウイルスをはじめとする感染症や、生活習慣病を予防するためにも重要な習慣です。

### 「日本人のためのがん予防法」

#### ① 節酒 する

多量の飲酒は、食道がんや大腸がんに関連があります。

《適正な飲酒量》

- 日本酒：1合
- ビール大瓶（633ml）：1本
- 焼酎・泡盛：原液で1合の2/3
- ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯
- ワイン：ボトル1/3程度



#### ② 禁煙 する

たばこを吸う人は、吸わない人に比べ1.5倍のリスクがあります。吸わない人も受動喫煙によってリスクが高まります。たばこの害を防ぐには思い切って禁煙することが一番。禁煙外来を利用するのも成功への近道です。



#### ③ 食生活 を見直す

「減塩」「野菜と果物をとる」「熱い飲み物や食べ物は冷ましてから」。この3つががん予防には大切です。※35ページに、おすすめのレシピを掲載



#### ④ 身体 を 動 かす

活発な身体活動により肥満が解消し、免疫機能が活性化します。特にスポーツをする機会が多い人は、よりはっきりとリスクが低下していると報告されています。



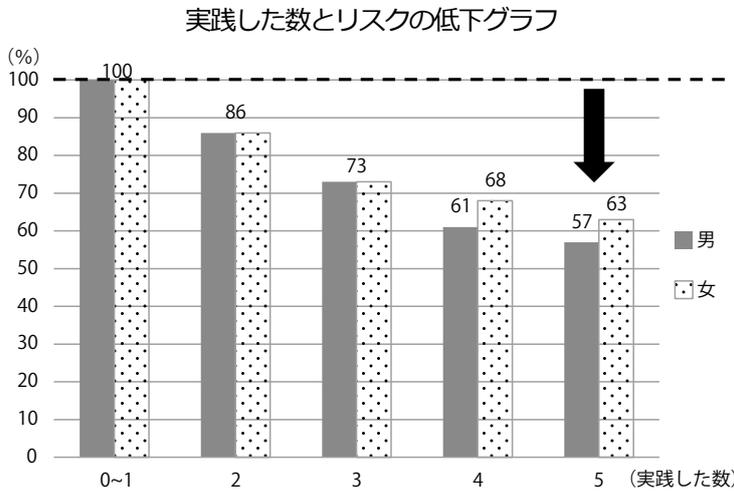
#### ⑤ 適正体重 を 維持 する

太りすぎ、痩せすぎに注意です。BMI値が男性21.0～26.9、女性21.0～24.9でリスクが低いことが示されました。  
※BMI値 = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>



### 3 がん予防のための生活習慣の実践とリスク

国立がん研究センターで、14万420人を対象に生活習慣とがんや他の病気の罹患についての調査を行ったところ、12ページの「日本人のためのがん予防法」にある、5つの生活習慣を実践する人は、0または1つに比べリスクが低くなるという推計が示されました。



### 4 “感染”もがんの主な原因

日本人に多いがんの原因としてウイルス・細菌感染があります。感染したら必ずがんになるわけではありませんが、それぞれの対応をとることでがんを防ぐことにつながります。

検診を受け、早期発見につなげましょう。

(例) **B型・C型肝炎ウイルス** → **肝臓がん**      **ヘリコバクター・ピロリ菌** → **胃がん**

#### 松本市では感染の有無を確認できる検診を実施しています！

**肝炎ウイルス検診** B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。

【対象者】 今年度40歳になる方、41歳以上で1度も検査を受けていない方

※今年度40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方には、無料クーポンを送付しています。

【料金】 800円

【受診場所】 松本市医師会医療センター、市内指定医療機関（特定健診とセットの場合）

※特定健診とセットで受けることができます。（医療機関の特定健診とセットで受けた場合は、1,200円）

**胃がんリスク検診** 血液でピロリ菌と萎縮性胃炎の有無を調べます。

【対象者】 今年度40・45・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方で、一度も検査を受けたことのない方

【料金】 特定健診とセット 1,000円      胃がんリスク検診のみ 2,000円

【受診場所】 松本市医師会医療センター、市内指定医療機関

※検診の受け方等詳細は、健康づくり課へ問い合わせるか、ホームページ（二次元コードから）をご覧ください。



# 屋外広告物の点検をお願いします

● 問い合わせ 都市政策課（本庁舎5階） ☎ 34-3015 ☎ 34-3202

国土交通省では、9月1日～10日を「屋外広告物適正化旬間」と定め、屋外広告物の適正化を進める期間としています。この機会に、身の周りの広告物が危険な状態でないか点検をお願いします。

## ■屋外広告物とは

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるものです。

また、個人や法人の名称など（表札など）、営利を目的としない物も屋外広告物に含まれます。

## ■屋外広告物の許可申請

屋外広告物は、松本市屋外広告物条例により、一定規模以上の広告物を表示するときは許可が必要です。

申請書類は都市政策課窓口へ、事前相談の上、提出してください。

条例やルールを守り、良好な景観をつくるため、デザインなどの工夫や配慮をお願いします。

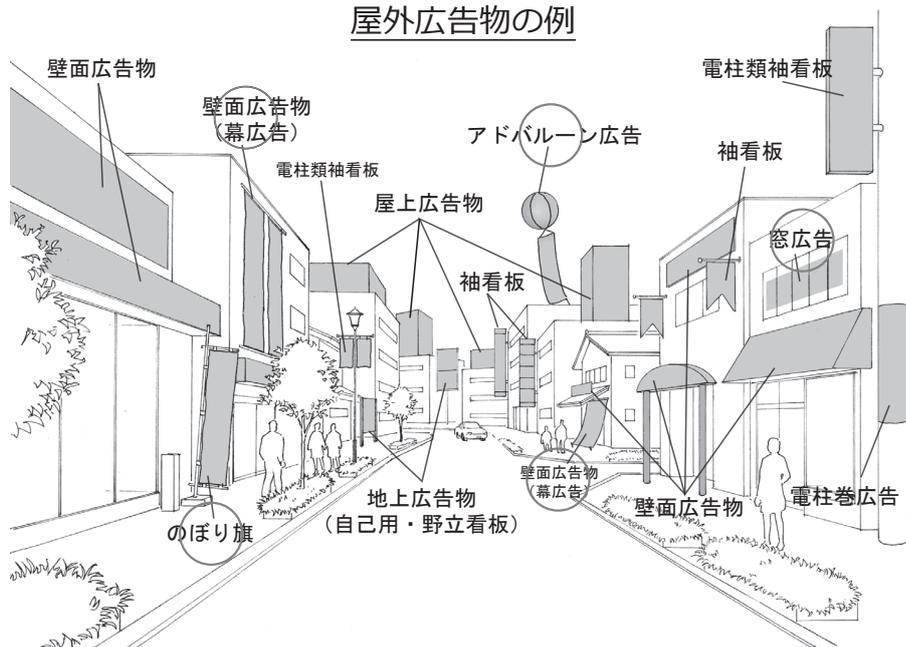
## ■安全点検の義務化

身近には、さまざまな屋外広告物が設置されており、雨や風、強い日差し等により、部材が腐食し老朽化している場合があります。

過去には、建物に取り付けられた看板が落下し、歩行者を直撃する重大事故が発生したこともあります。原因は看板の老朽化によるものでしたが、安全点検は目視による確認しか行われていませんでした。このような状況を受け「定期的な点検」が義務化されました。

老朽化した屋外広告物を設置している広告主は、内部まで詳細に点検し、補修や取り替え等の対策を検討しましょう。

屋外広告物の例



## 安全点検の内容

※○で囲まれた広告物は点検対象外

- 【点検の対象】 市内全ての広告物が点検の対象です。ただし、はり紙、はり札、広告旗、広告幕、立看板、アドバルーン、壁面等に直接塗装または貼付されたものは除きます。
- 【点検の方法等】 設置後3年以内ごとに、本体および取り付け部の変形・腐食等、ボルトおよびビス等のサビ・緩み等、表示面の破損・はく離・汚染・退色・変形等、その他照明等の取り付け状態等を点検します。
- 【点検者】 広告物の表示者、設置者、管理者のいずれかが点検を行います。ただし、設置の高さが地上4メートルを超える屋外広告物の点検は、屋外広告士、建築士、電気工事士、電気主任技術者などの特定の資格を有する方が実施しなければなりません。

9月10日は「下水道の日」

# 下水道事業にご協力ください

下水道課からの  
お願い



家庭等で使用して汚れた水は、道路に埋まっている下水道管を通り、浄化センターまで流れていきます。浄化センターは、微生物の働きで水をきれいにして、河川に放流し、自然環境を守る役目を担っています。

## 交通規制にご理解・ご協力を

下水道管は、古いもので昭和25年から使用しており、老朽化が進んでいます。管をリフレッシュする工事やマンホールの耐震化の工事を進めています。

## トイレには水に溶ける紙を

水に溶けないトイレクリーナー、ティッシュペーパー、紙おむつ、タバコやガムなどを流さないでください。下水道管の詰まりや浄化センター内の設備の故障の原因になります。

## 合併処理浄化槽について

下水道計画区域外のお宅は、合併処理浄化槽での排水処理をお願いします。

合併処理浄化槽の設置と清掃の費用は補助が受けられます。詳細は、環境保全課へお問い合わせください。

## 油を流さないでください

下水道管の中で冷えて固まり、詰まりや悪臭の原因になります。また、浄化センターの微生物は油を食べられず、働きが悪くなります。

## 公共下水道について

自宅の前に下水道本管が埋設されているお宅は、家庭で使用した水を流すことができるので、早めに接続をお願いします。工事の融資制度として「水洗化ローン」をご活用ください。

## 問い合わせ

- 下水道本管・その他下水道に関すること  
下水道課（上下水道局 ☎48-6840 ☎47-2137）
- 下水道の水洗化工事・水洗化ローン  
営業課（上下水道局 ☎48-6820 ☎47-2137）
- 合併処理浄化槽  
環境保全課（東庁舎4階 ☎34-3024 ☎34-0400）

第13回

# 学都松本・教育100年を語る会

松本市教育委員会では、毎年9月を「学びの9月」として、多くの人が集まり、体験などを通じて学びを深める、学都松本フォーラムを開催してきました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響でフォーラムは中止しますが、学びの機会を確保するため、学都松本・教育100年を語る会をオンライン配信で開催します。



詳細はこちら

### ◆日時

**9月19日(土) 午後3時～4時30分**

◆会場 あがたの森文化会館 講堂ホール

◆定員 先着100人 ※要事前申し込み

◆講師 本田由紀氏／東京大学大学院教育学研究科教授

◆演題 「教育は何を評価してきたのか」

### ◆申し込み・問い合わせ

9月11日(金)までに、電話かファクスで参加者の氏名、連絡先を教育政策課（大手事務所4階 ☎33-3980 ☎33-3934）へ

当日は、オンライン配信を予定しています。詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。お問い合わせください。



9月20日～26日は『動物愛護週間』

# 動物の安全に配慮しましょう

●問い合わせ 環境保全課（東庁舎4階 ☎34-3024 📠34-0400）

動物は、人間の生活を豊かにし、癒しを与えてくれる、かけがえのない存在です。しかし、近年では、ふん尿の放置やしつけを行わないことでの無駄吠えなど、無責任な飼い主によって、動物をめぐるトラブルが数多く発生しています。動物を飼う際は、飼い主としての責任を十分に自覚し、動物の健康や安全はもちろん、周辺の生活環境にも配慮しましょう。

動物の飼い主は、次の6つのことを守り飼育しましょう。

## 1 健康と安全の保持と迷惑防止

命ある動物を飼うということの責任を十分に自覚し、種類や習性に応じて、正しく飼いましょう。また、飼育動物が周辺の生活環境に影響を与えないようにしましょう。

## 2 病気の知識と予防

動物由来の感染症には、狂犬病などの非常に恐ろしい病気があります。動物に起因する感染症に関する正しい知識を持ち、その予防に努めましょう。

## 3 動物が逃げ出さないよう対策を

動物が逃げ出すことにより、人や物に危害を加えたり、動物が交通事故に巻き込まれて命を落としたりすることが懸念されます。屋内での飼育や、係留するなどの対策をしましょう。

## 4 生涯、面倒をみましょう

動物を飼う前に、動物が命を終えるまで、責任をもって飼うことができるか考えてみましょう。

## 5 無責任な繁殖の防止

不幸な捨て犬・猫をつくらないために、繁殖を望まない場合は、動物に去勢・不妊手術を施しましょう。

## 6 飼い主表示をしましょう

自分の飼っている動物であることが判別できるように、首輪やマイクロチップ等を着けましょう。迷子になったときに探す手がかりになります。



※市ホームページ（右の二次元コードから）で、犬・猫の飼育時のルールとマナーについて掲載しています。



## 市議会 第3回臨時会から

市議会第3回臨時会が7月22日に開かれ、市長提案3件について審議されました。

内容は、松本駅アルプス口自転車駐車場の改修に伴う条例改正1件、新型コロナウイルス感染拡大への対応経費や国の補正予算に伴う経費等を計上した一般会計補正予算1件、庁用バス車両1台を取得する財産1件で、いずれも原案どおり可決されました。

### 【広報まつもと8月号の訂正とお詫び】

8月号6ページ「市議会6月定例会から」で「地方税法の充実」とあるのは「地方財政の充実」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

## 市議会 9月定例会のお知らせ（予定）

●問い合わせ 議会事務局（東庁舎3階 ☎34-3210 📠34-9811）

市議会9月定例会は、次の日程で開催される予定です。傍聴については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、自粛をお願いしています。なお、本会議については、ライブ中継および録画中継を行っていますのでご利用ください。

日程	時間	内容	会場
9月7日(月)	午後1時30分～	議会開会(市長の提案説明等)	議場 (東庁舎3階)
8日(火)	午後5時15分まで	請願・陳情提出期限	議会事務局へ (東庁舎3階)
14日(月) 15日(火) 16日(水)	午前10時～ 午後5時頃	本会議(一般質問)	議場 (東庁舎3階)
17日(木) 18日(金) 23日(水) 24日(木) 25日(金)	午前10時～	委員会審査等	議員協議会室 および委員会室 (東庁舎3・4階)
28日(月)	午後1時30分～	本会議(委員長審査報告、質疑、討論、採決、閉会)	議場 (東庁舎3階)

※上記日程は、変更になる場合があります。



## こどもプラザでひと安心！ 子育て相談



南郷こどもプラザでは、6月に歯科相談、7月に栄養相談を行いました。北部保健センターから歯科衛生士、管理栄養士と保健師が来館して相談に応じました。親子で遊びながら気軽に相談ができると好評でした。

こどもプラザ4館では、さまざまな子育て相談や講座、行事を開催しています。ぜひお近くのこどもプラザへお出かけください。※こどもプラザの行事等は30ページに掲載

### ●こどもプラザの様子

ママの仕事をよく見ている子どもたちは、キッチンコーナーのお料理作りや皆で食べっこをするおままごとが大好きです。「おいしいね」「カンパイ！」など、楽しそうな親子の声が聞こえます。



### ●栄養相談に訪れた、1歳6カ月男児 お母さんの声

子どもの食べる量が多いことが  
気になり、相談しました。  
決まった時間におやつ（おにぎ  
り等）のアドバイスをもらいま  
した。それならできる！いろいろと  
試してみようと思います。



●問い合わせ こども育成課 (☎34-3261 ㊟34-3309)

区分	平成30年度	令和元年度	比較
①可燃ごみ	7万7,453 t	7万8,742 t	1.7%
②破碎ごみ	310 t	355 t	14.6%
③埋立ごみ	1,201 t	1,136 t	△5.4%
ごみ量合計 (①+②+③)	7万8,964 t	8万233 t	1.6%
④資源物	9,354 t	9,305 t	△0.5%
総ごみ量 (①+②+③+④)	8万8,318 t	8万9,538 t	1.4%

【前年比で総ごみ量が増加したのは、松本地震以来8年ぶり】  
令和元年度における松本市の総ごみ量は、8万9538トンで、平成30年度と比較すると、1220トン（1.4%）の増加となりました。  
松本市は、長野県内19市の中で、1人1日当たりのごみ量が最も多い状況です。ごみの分別方法を確認し、ごみの減量に取り組みましょう。

## ごみの削減にご協力を！

環境コラム

- 【可燃ごみ減量のためにできること】
- 食品ロス（食べ残しなど）の削減
- 買い物などでマイバッグを使用
- 生ごみの水切り
- 詰め替え商品の購入
- 小紙片（小さな紙類）や容器包装プラスチックなどの資源物の分別

### 【家庭でできる分別モデルケース】

- 家庭系可燃ごみの中には、適正に分別することにより、資源になるものがたくさん混ざっています。
- 家庭ですぐに取り組めることがありますので、分別へのご協力をお願いします。
- ごみ箱は可燃ごみだけでなく、容器包装プラスチック用、小紙片用など数種類にする
- 台所には水切りができる生ごみ用の三角コーナーを設置する
- 読み終えた新聞紙や雑誌をまとめておく場所を決める

●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

### 野外焼却は禁止されています

プラスチックやゴミなどの廃棄物を野外で焼却することは、ダイオキシン類が発生したり、煙やにおいで近隣の方へ迷惑をかけることから、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されています。

違反者には「5年以下の懲役、1000万円以下の罰金、またはその両方」が、法人の場合には「3億円以下の罰金」が科せられます。

農業に伴うやむを得ない焼却など、禁止の例外とされているものであっても周辺の生活環境に影響を与えた場合には指導の対象になります。焼却を短時間で終わらせる、風向きに気をつけるなど、配慮してください。

環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

### 2021年版「県民手帳」の予約を受け付けます

配布10月下旬から情報政策課(情報創造館庁舎) また

は各支所・出張所で代金と引き換えに配布 **¥550円** (税込み) ●色①ワインレッド/横罫式カレンダー ②ソフトグリーン/マス目式カレンダー ●サイズ①いずれも13・8×7・8センチメートル、厚さ約1センチメートル

③9月18日(金)までに、①住所 ②氏名 ③電話番号 ④受取場所 ⑤希望する手帳の色 ⑥申込冊数を情報政策課または各支所・出張所へ。ながの電子申請サービス(二次元コード)からも申し込み可能です。☎情報政策課(情報創造館庁舎) ☎48-702 ☎48-700 ☎48-700



### 固定資産税の減額制度

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。多くか、お問い合わせください。

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(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4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

### 農振除外の申出を受け付けます

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。

10月1日(木)~15日(木) 受 申出農地が蟻ヶ崎・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区の地域づくりセンターへ ●要件 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 ●注意 必ず事前に関係各課に相談をしてください。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はおおむね1年を要します。☎農政課(本5) ☎34-3221 ☎36-6217

### 松本年金事務所が移転します

白坂から鎌田(鎌田中学校南側)に移転します。☎9月23日(水) ●移転先住所 鎌田2-8-37 (JR松本駅徒歩19分) ●移転後電話番号 ☎31-5150 (9月23日から) ●受付時間 平日午前8時30分~午後5時15分(月曜日は午後7時まで)。土日祝日、年末年始を除く。第2土曜日前午9時30分~午後4時 ☎松本年金事務所(白坂2-5-1) ☎32-5821

### 空間放射線量測定値

日時	場所	測定値(μSv/h)
8月12日午前9時	松本市役所	0.068

※松本合同庁舎の機器は調整中のため、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。

☎環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

### 中山霊園墓参バス 運行の中止について

新型コロナウイルス感染症防止のため、9月22日(祝)に予定していた第52回中山霊園祭と、墓参バスの運行を中止します。来春の彼岸以降の墓参バス運行は、状況により開催を判断します。

中山霊園奉賛会事務局 (東4) ☎090-3560-2527、環境保全課 (東4) ☎34-3043 ☎34-0400

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

### 松本駅アルプス口自転車 駐車場リニューアルオープン

自転車駐車場の入場ゲートおよびラックが新しくなりました。松本駅アルプス口では定期・一時使用ができます。9月1日から一時使用は回数駐車券および交通系ICカード（電子マネーSuica等）の利用ができます。

●開場時間 午前6時～午後11時  
 ●松本駅アルプス口自転車駐車場 ￥1日1回  
 自転車 100円、原動機付自転車 150円 ※一時使用は30分無料  
 ●松本駅北自転車駐車場（☎33-8015）、交通安全課（本5☎34-3245 34-3202）



回数駐車券



サイクルンゲート

### 「市民相談からのお知らせ」 10月1日から7日は 公証週間です

法務省と日本公証人連合会では、公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の利用を呼びかけるため、毎年10月1日から7日までを「公証週間」と定めています。公証制度は、私たちの日常生活における法律の紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし、安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言 ○お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払 ○任意後見契約（公正証書作成が必要）
- 松本公証役場（☎35-6309）

### 令和元年度学校給食費 会計決算のお知らせ

西部、東部、梓川、波田、四賀の給食センターでは、成長期の小中学生の発達段階に合わせて、栄養バランスのと

れた、安全でおいしい給食づくりに努めています。令和元年度は、小中学校41校に延べ344万6600食の給食を提供しました。給食用の食材は、保護者からの給食費で賄われています。1食あたりの給食費は、小学校280円、中学校330円となっており、令和元年度の収支は、次のとおりです。人件費や光熱水費など約11億3443万円は、公費（税金）から支出されています。

収入		支出	
前年度繰越金	427万3,618円	原材料費	
給食費	10億2,204万7,152円	主食費	1億3,382万9,164円
諸収入	2万2,237円	牛乳費	1億9,082万1,182円
市補助金	0円	副食費	7億 147万7,239円
計	10億2,634万3,007円	計	10億2,612万7,585円
収入支出差引(令和2年度への繰越金)21万5,422円			

0 学校給食課（☎86-1150）  
 86-1150



第34回

## 中核市お知らせコーナー

### 総務大臣に中核市指定の申出を行いました

7月29日、臥雲市長が総務省を訪問し、高市総務大臣に「中核市指定の申出」を行いました。

これは地方自治法に基づく中核市への移行に向けた手続きの一つで、松本市議会の議決（3月6日）、長野県知事への松本市の中核市指定申出に係る同意申入れ（同12日）および長野県議会の議決・長野県の同意（7月3日）を経て行ったものです。

秋頃（10～11月）の閣議決定・政令公布を経て、中核市への移行が正式に決定する予定です。

● 中核市推進室（東2 ☎34-3005 34-3204）



# 情報チャンネル



## お知らせ

### カエルの発見情報を募集



市民カエル調査を実施しています。市内でカエルを見つけたら、

①カエルの発見日時 ②場所 ③分かれば種類等について、メール等でご報告ください。皆さんからの報告を集計し、カエルマップを作成します。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 9月30日(水)まで 環境課 保全課(東4) ☎ 34-3267 ☎ 34-0400



### 中町通りでランジットモールを実施します

中町通りで、ランジットモール(バスと緊急車両だけが通れる歩行者天国)を実施します。当日は、車両の交通規制がかかりますのでご注意ください。

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



## 相談

☎ 9月27日(日) 午前11時～午後4時 場 中町通りの小池町十字路(蔵シツク館) 国道143号交差点 ●注意 車両は小池町十字路(蔵シツク館)までは進入できません。小池町十字路から先は車両通行止めになります。 閩 公共交通・渋滞対策課(本5) ☎ 34-3033 ☎ 34-3202

【市民相談課からのお知らせ】

### 司法書士による 全国一斉養育費相談会

「養育費の支払いがストップしてしまった」「養育費の増額・減額をしたい」等の養育費に関する悩みについて、司法書士が無料で電話相談に応じます。

☎ 9月12日(土) 午前10時～午後4時 ●相談の電話番号 ☎ 0120-1567-301 ☎ 長野県司法書士会(☎ 026-232-7492)

### 法務局人権なんでも相談

【入権・男女共生課からのお知らせ】 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。



## 募集

【危機管理課からのお知らせ】 防衛大学校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。

### 防衛大学校等の採用試験案内

【防衛大学校学生(推薦)】 ※幹部要員

☎ 高卒(見込み含む) 21歳 未満の学校長が推薦できる方 ☎ 9月5日(土)～11日(金) ●試験会場 防衛大学校(神奈川県横須賀市)

【防衛大学校学生(総合選抜)】 ※幹部要員

☎ 高卒(見込み含む) 21歳 未満の方 ☎ 9月5日(土)～11日(金) ●試験日 1次/9月26日(土) ●試験会場 全国の主要都市(別途個別に通知)

## 「アルミ缶のつぶし方」のお願い

資源物としてアルミ缶を出す時は、横つぶし(右図)か、つぶさずに出してください。縦にはつぶさないようにお願いします。



①真ん中をつぶす



②はじをつぶす



③反対のはじをつぶす



☎ 環境業務課 (☎47-1096 ☎40-1335)

### 【防衛大学校学生(一般)】 ※幹部要員

☎ 高卒(見込み含む) 21歳 未満の方 ☎ 10月22日(木)まで ●試験日 1次/11月7日(土)・8日(日)

### 【防衛医科大学校医学科学生】 ※医官要員

☎ 高卒(見込み含む) 21歳 未満の方 ☎ 10月7日(水)まで ●試験日 1次/10月24日(土)・25日(日)

### 【防衛医科大学校看護学科学生】 ※看護師要員

☎ 高卒(見込み含む) 21歳 未満の方 ☎ 10月1日(木)まで ●試験日 1次/10月17日(土)

【防衛大学校(推薦・総合選抜)】 以外の試験会場 陸上自衛隊松本駐屯地

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)

## オンライン合同企業説明会 への参加企業を募集

市内の企業に就職を希望する学生を対象とした「合同企業説明会」を、令和3年3月1日(月)にオンラインで開催します。参加を希望する企業の方は、市ホームページ(二次元コード)から詳細をご確認の上、お申し込みください。

●募集企業 市内に事業所を有し、令和4年3月以降に卒業予定の学生を採用する予定がある企業

☎ 9月1日(火) 30日(水) 無料 固まつ

もと暮らし応援課(本1)  
 ☎ 34-319  
 3 ☎ 34-13  
 4 93)



## 第61回松本市芸術文化祭 文芸と展示作品を募集

●募集作品 短歌、俳句、川柳、詩、写真、書道、絵画、水石、美術工芸作品 ●展示会場 美術館他 ●募集チラシと出品票 生涯学習課・中央公民館、各地区公民館、美術館にありませう。申・固生涯学習課・中央公民館(☎ 321132 ☎ 371153)



## 催し

### 第1回地域食材を考える 異業種交流会参加者募集

地域食材を核とした異業種連携のきっかけづくりとして、イノベーション・ミーティング(異業種交流会)を開催します。

①地域食材の活用等に関する方 ②地域素材によるブランディング、デザイン

### 生ごみ堆肥化講習会

生ごみとなる野菜くずや果物の皮などをタンボール箱を使った簡単な方法で堆肥にしてみませんか。堆肥は、家庭菜園やベランダのプランターに使用できます。

市内在住または在勤の方  
 ☎ 9月28日(月) 午前10時~11時30分 会場 波田公民館  
 中会議室 定 先着15人 料 500円(材料費) 講 中嶋知史氏 申・固 9月7日(月)から、環境業務課(☎ 4711

づくり等に関心のある方  
 ☎ 9月16日(水) 午後7時30分~9時15分(受け付けは午後7時15分から) 定 20人程度 ※申し込み多数の場合は抽選 場 サザンガク コワーキングスペース 料 無料  
 申・固 9月8日(火)までに、氏名、所属、連絡先(電話番号・電子メール)、申込理由を記入し、郵送、ファクスまたは電子メールで農政課(本5) ☎ 34-3221 ☎ 3616217 ☎ nosej@city.natsunoto.lg.jp)へ

## 「ecoオフィスまつもと」 認定事業所を目指しませんか

環境配慮の取り組みを行っている事業所を「ecoオフィスまつもと」として認定します。環境活動に取り組んで企業のイメージアップや信頼性向上につなげてみませんか。

※詳細は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

- ☎ 市内に事務所を有する事業所
- 料 無料(認定・申請に関する費用はありません)
- 受 随時



- 更新 2年ごと
- 認定ランク 取り組みを点数化し、3段階(一つ星★、二つ星★★、三つ星★★★)で認定
- 特典
  - ・市制度資金の小規模事業資金を利用した場合の利子補給(補給率0.8パーセント)対象
  - ・市入札時の総合評価落札方式の加点対象
  - ・三つ星ランク認定の事業所のうち、特に優秀な事業所を表彰(令和2年度は、鍋林建工株式会社、川窪建設株式会社を優秀事業所として表彰)
  - ・市ホームページで認定事業所を紹介
  - ・認定ロゴマークの自由使用
  - ・認定証とステッカーの交付



eco オフィス まつもと

☎ 環境政策課  
 (東4) ☎ 34-3268 ☎ 34-0400



096 ☎ 401335

# 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



## 催し

### 緑陰講座 第5、6回

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ご答えします。

- ① 9月19日(土)／秋のプラント作り(親子でも楽しめます)
  - ② 10月3日(土)／松の秋剪定 ※いずれも午後1時～3時
- 【場】あがたの森公園内「緑の相談所」 【定】先着20名

人 ¥無料 他参加者に鉢花をプレゼント 【申・固】9月7日(月)から、①は9月16日(水)までに、②は9月30日(水)までに公園緑地課(大6) 34-3254 ☎34-3299 へ

### 働く女性が知っておきたい税と社会保険の仕組み

女性が働くとき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っておくことが重要です。所得税と4つの社会保険の仕組みについて解

説します(3月に開催延期となった講座)。  
【固】会社等で働く女性、今後働きたいと思っている女性

【日】9月17日(木) 午前10時～正午 【場】女性センターパレ

ア松本(Mウイング3階)

【定】15人(要申し込み) ¥

200円 【講】奥原真紀子氏

所属 【講】筆記用具 【固】1歳

以上未就学児。託児料300

円/人。ご希望の方は、9月

10日(木)までにお子さんの名

前・年齢・性別をあわせて要

申し込み 【申・固】パレア松

本(☎)39-1105 ☎37-1153 ☎kyousei@city.natsumoto.jp)

### 観光ホスピタリティカレッジ市民公開講座参加者募集

日米を舞台に世界中の人と仕事をしてきた講師から、日本が世界に誇れる「気づかい」について学びます。

【日】9月25日(金) 午後6時30分～8時 ●形式WEB会議サービス(ZOOM)によるライブ配信 【定】先着80人

¥無料 【講】上田比呂志氏

大人の寺子屋 縁かいな代表 【申】9月11日(金)午後11時までに、二次元コードから ※受講の可否、参加方法については、9月14日(月)までに申込者全員にメールで連絡します。

【固】観光ホスピタリティカレッジ運営委員会事務局(☎)48-7214)

【労働課からのお知らせ】

松本市生涯現役促進協議会セミナーのお知らせ

【場】勤労者福祉センター ¥無料 【申・固】松本市生涯現役促進協議会(☎)88-5955 ☎88-5954)

### 【シニアの歯

【お口の健康と長寿の関係】  
【日】9月10日(木) 午後2時～3時30分 【講】杉山貴氏/前松本市歯科医師会長

【町も山も 女性たちはどこまでも】

【日】9月18日(金) 午後3時～4時30分 【講】北村節子氏/元読売新聞生活情報部次長

【無口な肝臓

【たかが脂肪肝されど胆脂肪

【日】10月9日(金) 午後2時～3時30分 【講】清澤研道氏/相澤病院肝臓病センター顧問

## 渋滞アンケート

# 「教えて!イライラ渋滞・交差点」を実施します

市内において、渋滞でイライラした経験はありませんか? 渋滞に関する皆さんの声をお聞かせください。

### 【アンケート内容】

- ・渋滞していると感じる交差点名
- ・渋滞進行方向
- ・渋滞している曜日、時間帯等



### 【アンケートの回答】

9月30日(水)までに二次元コードから

### 【調査の目的】

市では、交通を軸としたまちづくりを進める上で、渋滞対策は重要課題であると考えています。

そこで、今後右折レーンの設置を含め効果的な渋滞対策等につなげるために、まずは、どこの交差点で渋滞が起きているのかを明らかにする必要があります。

今回の一斉渋滞調査のほかに、カーナビのビッグデータや現地調査を行い、市内の渋滞箇所を抽出します。その後渋滞の原因を分析し、具体的な渋滞対策を検討します。調査の結果はホームページ等で公表する予定です。

### 【固】公共交通・渋滞対策課

(本5) ☎34-3033 ☎34-3202)



**教育文化センターの催し**

**【場・園 教育文化センター】**(☎32-76000 ☎32-76004)  
 ※無料の催しは、当面の間予約制へ変更します。

**【エクセル上級Ⅲ】**

「エクセル2016」のピボットテーブルとピボットグラフ、およびマクロの活用を学びます。  
**対** エクセルを日常的に使っており、さらに高度な機能を学びたい方 **日** 9月12日(土) 午前10時～午後3時 **場** 3階第1研修室 **定** 先着11人 **料** 3110円 **持** 筆記用具、昼食 **申** 9月5日(土)から電話かファクスで

**【ワード基礎】**

「ワード2016」の基本操作を学びます。  
**日** 9月25日(金)・26日(土) 午前10時～午後3時 **場** 3階第1研修室 **定** 先着11人 **料** 3290円 **持** 筆記用具、昼食 **申** 9月18日(金)から電話かファクスで

**【星壳散歩】**

天体望遠鏡を使って、季節の天文現象を観測します。  
**対** 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) **日** 9月19日(土) 午後6時30分～8時

**場** 天体観測室、2階プラネタリウム **定** 先着20人 **料** 無料 **開** スターウォッチングクラブ北斗 **申** 9月12日(土)から電話かファクスで

**【星壳ステージ(市民の時間)】**

プラネタリウムと市民をつなぐ時間です。今回は「北アールプス星空への旅」(8月15日星空ステージの再放映)を予定しています。  
**日** 9月26日(土) 午後4時15分～ **場** 2階プラネタリウム **定** 先着45人 **料** 無料 **申** 9月19日(土)から電話かファクスで

**【太陽観測】**

天体望遠鏡を使って、太陽のプロミネンスや黒点を観測します。専用のフィルターを使用し、安全に観測できます。※雨天・曇天時は中止。  
**対** 小学生以上(小学生は保護者同伴) **日** 9月27日(日) 午前9時～10時15分 **場** 天体観測室、2階プラネタリウム **定** 先着10人 **料** 無料 **開** 今泉久氏 **申** 9月20日(日)から電話かファクスで

**【親子プラネタリウム】**

子ども向けの、やさしい星のお話です。やぎ座の神話と秋の星座をお楽しみください。  
**日** 10月4日(日) 午後3時～、午後4時15分 **場** 2階プラ

ラネタリウム **定** 各回先着45人 **料** 無料 **申** 9月27日(日)から電話かファクスで

3日(土)から電話かファクスで  
**【親子科学教室】**  
 「ドローン飛行体験」  
 ドローンについて学んだり、飛行に挑戦したりするプログラムです。  
**対** 小学3年生～中学3年生 **日** 10月10日(土) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 **場** 3階ホール **定** 各回8人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までに郵送でお知らせします。  
**講** 菅沼豊氏 **料** 無料 **申** 9

月11日(金)～27日(日)に電話かファクス、または市ホームページから  
**【親子映画会】**  
 「まんが日本昔ばなし(はなたれ小僧さま・山伏石・木仏長者・夢地藏)」を上映します。  
**日** 10月3日(土) 午前11時～、午後2時 **場** 3階ホール **定** 先着80人 **料** 無料 **申** 9月26日(土)から電話かファクス

市民相談課からのお知らせ

**「法の日」司法書士  
無料法律相談**

長野県司法書士会では、10月1日の「法の日」、10月1日～7日の「法の日週間」にちなみ、「県下一斉司法書士無料法律相談」の相談所を開設します。相談は原則として予約制で、秘密は厳守します。

- 内** 不動産の登記、相続、多重債務など
- 申** 各会場ごとに下記の予約申し込み先へ  
※先着順で定員になり次第締め切り
- 問** 長野県司法書士会松本支部 (☎53-7212)

日時	会場(申し込み先)	定員
10月1日(木) 10月2日(金) 午前9時～午後4時	市役所市民相談室 (☎32-0001)	各24人
10月1日(木) 午前10時～正午	四賀支所 (四賀支所 ☎64-3111)	4人
10月1日(木) 午後1時～3時	安曇支所 (安曇支所 ☎94-2301)	4人
10月1日(木) 午後2時～4時	奈川文化センター夢の森 (奈川支所 ☎79-2121)	4人
10月1日(木) 午後1時～3時	梓川支所 (梓川支所 ☎78-3000)	8人
10月1日(木) 午後1時～4時	波田公民館 (波田支所 ☎92-3001)	6人

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



催し

## 市営霊園墓所の使用者を募集

中山霊園新規墓所および返還墓所、蟻ヶ崎霊園の返還墓所の使用者を募集します。

霊園名	中山霊園		蟻ヶ崎霊園
募集数	第7聖域 50区画(4㎡)	返還墓所 69区画(4㎡~16㎡)	14区画 (1.30㎡~13.20㎡)
申請資格	3年以内に墓石を建立できる方 (市民であるなしを問いません)		松本市民で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 42万9,000円	松本市民の方 38万4,000円~192万円	1㎡当たり16万1,000円
	松本市外の方 53万6,250円	松本市外の方 48万円~240万円	
管理料 (年額)	3,030円	3,030円~1万2,250円	1㎡当たり419円
墓石の規格	あり(統一聖域※)		なし
申請受付	9月28日(月)~10月8日(木) ※土日は除く		

※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。

- 持** 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
- 他** 申請には承継予定者がいることが条件です。
  - 使用する墓所は、抽選で決定します。
  - 募集要項および申請書は、環境保全課と各支所・出張所にあります。
- 申** 使用申請は、直接環境保全課(東庁舎4階)へ。郵送による申し込みは受け付けません。

### 【墓所現地案内】

事前に募集墓所の確認をしていただくため、現地をご案内します。

- 日・場** 9月26日(土)
  - 中山霊園(新規墓所) 午前10時~正午に募集聖域で随時案内
  - 中山霊園(返還墓所) 午前10時~正午に中山霊園管理事務所で随時説明
  - 蟻ヶ崎霊園 午前10時に現地駐車場へ集合

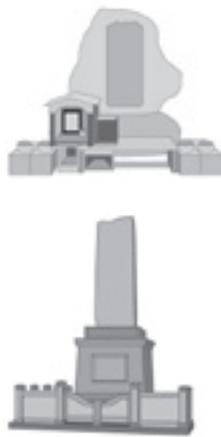
### 【抽選会】

- 日** 10月15日(木)
- 場** 勤労者福祉センター3-3会議室

### ●随時受付

奈川霊園(奈川地区)・上野霊園(梓川地区)・下原霊園(波田地区)・つづじヶ丘霊園(波田地区)の使用者申し込みは随時受け付けています。

- 申・問** 環境保全課  
(東4) ☎34-3043 ☎34-0400



トライあい・松本主催講座  
【美文字レッスン】  
美しい文字の書き方・姿勢を学ぶボールペン習字の講座です。

**日** 10月1日~29日の木曜日(全5回) 午前10時~11時30分  
**場** トライあい・松本研修室 **定** 15人 **語** 3人。  
1歳以上未就園児。3000円  
/回 **¥** 15000円(教材費込み) **講** 小山節子氏 **持** 使いやすいボールペン **申** 9月23日(水)までに、窓口または電話でトライあい・松

本(☎35-6285 ☎35-6344)へ ※応募多数の場合は抽選。市内在住・在勤の方優先  
【労政課からのお知らせ】  
集客力をあげる  
Webライティングを学ぼう  
SEOを意識して読みやす

い記事を書く技術を学び、集客につながるための講座を開催します。 ※オンラインのみの開催となる可能性があります。  
**対** ブログを運営したい個人や法人 **日** 9月15日(火) 午前10時~正午 **場** KNOWERS MATSUMOTO (大手1-3-29) **定** 16人

**¥** 無料 **申** クラウドツボの申し込みページ (<https://www.cloudot.co.jp/9283/>)  
**問** クラウドツボ(☎07-06976-2475 ※平日午前10時~午後5時) **✉** hello@knowers.jp



【観光温泉課からのお知らせ】

やさしい！たのしい！  
 フラダンス教室

クラス別で行うため、未経験者でも安心して参加できます。

市内に在住・在勤・在学の方 9月17日(木)初級クラス 午前10時30分～11時30分、入門クラス 午後1時～2時 梓水苑 定 各回15人程度(要予約) 料 初回無料 2回目以降月謝3,300円(月2回開催) 講 永田れいこ氏/ナー・リコ・オ・カレイヒヴァ・フラススタジオ主宰 運動のしやすい服装、飲み物、タオル 申・固 梓水苑 (☎78-55550 ☎78-5555)



## 秋期ヤングスクール受講者募集

秋期ヤングスクールを開催します。 ※受講には、別途ホーム登録と年会費500円が必要

市内に在住・在学・在勤の15歳以上35歳未満の方

9月9日(水) 午前9時から市ホームページ、電話、または直接青少年ホーム (☎26-1083 ☎25-5337) へ

講座	日時	料金	定員
シェイプアップヨガ	10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日の木曜日 午後7時30分～8時30分	無料	18人
ゴルフ	10月2日・9日・16日・23日の金曜日 午後7時30分～9時	1,000円/回 (ゴルフボール使用料)	15人
ハーブティー	10月4日・11日・18日の日曜日 午前10時30分～正午	3,500円	6人
生け花体験	10月5日・12日・19日の月曜日 午後7時～9時	4,000円	6人
バドミントン	10月7日・14日・21日の水曜日 午後7時30分～8時30分	無料	16人
茶道教室	10月7日・14日・21日の水曜日 午後7時～9時	3,000円	6人
料理教室	10月16日、12月11日の金曜日 午後7時～9時	700円/回	18人
ハーバリウム	10月19日、11月30日の月曜日 午後7時30分～9時	1,500円～	12人
はたらくための法律イロハ	10月21日・28日の水曜日 午後7時～8時30分	無料	15人
キックボクシングエクササイズ	10月25日、11月8日・29日の日曜日 午前10時30分～正午	無料	10人
アロマテラピー・香りのメカニズム	10月26日、11月2日・9日・16日の月曜日 午後7時～8時30分	2,000円	15人
ボールペン字	10月30日、11月6日・13日・20日の金曜日 午後7時30分～9時	500円	16人
リンパマッサージ	11月1日・15日の日曜日 午前11時～正午	無料	6人
ピラティス	11月11日・18日・25日、12月2日・9日・16日の水曜日 午後7時30分～8時30分	無料	18人
卓球	11月12日・19日・26日の木曜日 午後7時30分～9時	無料	15人
プレゼントラッピング	12月3日・10日・17日の木曜日 午後7時～9時	500円/回	20人
ヒンメリ作り	12月2日(水)・11日・18日の金曜日 午後7時～9時	1,200円/回	10人
コーヒー講座	12月6日(日) 午前10時～11時	500円	6人
フラワーケーキ	12月7日・14日・21日の月曜日 午後7時30分～9時	1,500円	6人

## 情報チャンネル



# 催し

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、家庭で不要となった食品を集めます。7月は、36人から、756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。

9月17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：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



環境政策課(東4) 34-32 68-34 (0400)

## 秋のエコスクール参加者募集



星空や野鳥(ワシ・タカ)、自然の観察をとおして、松本の自然について楽しく学びませんか。

No.	開催日時	講座名	内容	会場	送迎バス乗車場所	定員	対象	料金	講師	申込締切
1	9月19日(土) 午前8時30分～ 午後4時 (移動時間含む)	ワシ・タカウォッチング	渡りの季節に見られるワシ・タカの勇姿を観察して、生態や自然についての理解を深めます。	白樺峠 つか見の広場(奈川地区、白樺峠)	松本市役所東庁舎前集合	15人	市内在住の小学生以上(小中学生は保護者同伴)	無料	信州野鳥の会	9月4日(金)
2	9月24日(木) 午後7時～8時 (移動時間は含みません)	星空観察会	上弦の月や秋の星座を観察しながら、光害(ひかりがい)について学習します。	梓川ふるさと公園	松本市役所東庁舎前集合 ※現地集合も可	20人	市内在住の小学校3年生以上(小中学生は保護者同伴)	無料	スターウォッチングクラブ 北斗	9月7日(月)
3	10月11日(日) 午前9時～ 午後4時30分 (移動時間は含みません)	牛伏川砂防えん堤めぐり	フランス式階段工を含む牛伏川砂防えん堤群の見学や、きのこの学習を通じて、自然について理解を深めます。	牛伏川連岳橋付近から上流の鉢伏山麓	松本市役所東庁舎前集合 ※現地集合も可	15人	市内在住の小学生以上(小中学生は保護者同伴)	無料	寿さと山くらぶ	9月25日(金)

**他** 初参加の方を優先し、応募多数の場合は抽選とします。詳細は当選者に案内します。新型コロナウイルス感染症対策や天候等の理由により、開催中止や内容が変更になる場合があります。

**甲・問** 各講座締切日までに、市ホームページの応募フォームから応募、または、はがきに①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④参加者全員の名前と年齢 ⑤昼間連絡がつく電話番号 ⑥バス利用の有無(No.2・3の講座)を明記し、環境政策課(東4) 〒390-8620 丸の内3-7 ☎34-3268 ☎34-0400)へ





# スポーツ

## オクトーバーラン&ウォーク 2020参加者募集

期間中に走ったり、歩いたりした市民一人あたりの平均距離を競う、全国の市町村対抗イベントです。スマートフォンを利用して、期間中のランニングやウォーキングを「TATA」「スポーツタウンウォーカー」アプリに記録します。

**対市民** 日 10月1日(木)～31日(土) **料** 無料 **申** 9月1日(火)～10月31日(土)にアプリやイベントホームページ(二次元コード)からお申し込みください。**問** スポーツ推進課(☎45-19511 ㊟45-11024)



## 信濃グランセローズ

### 「松本市民の日」

市内全小学生を無料招待します。監督による野球教室や、抽選会なども行います。

**日** 9月19日(土) 午前11時30分開場/午後1時試合開始  
**場** 四賀球場(会田2920)

●対戦相手 群馬ダイヤモンドベガサス **料** 大人前売り券1200円 ※当日券無し **他** 市内の小学生は無料 **他** 新型コロナウイルス感染症対策について、市ホームページ(二次元コード)、または信濃グランセローズ公式ホームページを必ずご覧ください。

**問** スポーツ推進課(☎45-19511 ㊟45-11024)



## 松本山雅FCアウェイゲームを応援しよう!

アウェイゲームのパブリックビューイングを開催します。※雨天時等により中止になる場合があります。

**日・場** 9月9日(水)レノファ山口戦、および9月26日(土)徳島ヴォルティス戦 松本駅前広場 午後7時キックオフ  
**※**キックオフ90分前に開場予定 **料** 無料 **他** マスクの着用は必須。体調の優れない方は参加をお控えください。席は80席を予定。参加者には新型コロナウイルス感染症防止チェックリストを提出していた

だく可能性があります。詳細は市ホームページ(二次元コード)をご確認ください。 **問** スポーツ推進課(☎45-19511 ㊟45-11024)



## 松本山雅スマイルタイム

松本山雅FCのユースチームのコーチが講師となり、親子で楽しく運動不足解消ができる教室と、サッカーに特化しない体作りの教室を開催します。

### 【親子対象】

**対** ①小学校低学年の親子 **日** ②小学校高学年の親子 **日** 10月4日(日) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分 **場** かりがねサッカー場 天然芝 **内** 運動不足解消を目的とした親子で行う運動 **定** 先着15組30人

### 【小学生対象】

**対** ①小学校低学年 ②小学校高学年 **日** 10月18日(日) ①午前9時～10時 ②午前10時30分～11時30分 **場** かりがねサッカー場人工芝 **内** さまざまな動きにつながる体作りの運動 **定** 先着20人 **料** 無料 **持** 運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、

室内シユーズ (雨天の場合は総合体育館メインアリーナで開催) **他** 新型コロナウイルス感染症対策として、事前にチェックリストの記入をお願いいたします。詳細は市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。 **申・問** 9月7日(月)から電話でスポーツ推進課(☎45-19511 ㊟45-11024)へ



# 健康・福祉

## 【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

科学が保証する! 「10歳若返るインターバル速歩」をテーマに開催します。

**対** 市内在住のおおむね40歳以上の方 ※初めての方大歓迎 **日** 10月～令和3年3月 **場** 各地区福祉ひろば・体育館 他 **料** 9500円/半年(活動量計使用料、体力測定(血液検査代含む) 1600円/月相当) **内** ①自身の体力レベル ②歩くときの姿勢、ストレッチ、自宅でもで

## 保育士の仕事体験会

潜在保育士の方や保育の仕事に関心がある方、保育士の仕事を体験してみませんか。

**対** 保育士資格を持つているが現在保育士として働いていない方、短時間なら働ける健康で意欲のある方(資格の有無にかかわらず) **日** 9月18日(金) 午後2時～4時 **場** 勤労者福祉センター 2・2会議室 **内** 保育内容に関する講義、保育実技、就職相談 **申・問** 9月7日(月)～14日(月)の午前9時～午後4時に電話で保育課(東2) ☎33-9857 ㊟34-3236)へ ※

申込書は、保育課の窓口、または市ホームページ(二次元コード)からダウンロードでき、メールでの申し込みも可能です。



スポーツ教室

ラーラ松本 申・固 ☎48-1110 ☎48-1355

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
大人・子供教室体験会 ①松本山雅大人の健康教室 ②キッズ運動教室山雅塾 ③キッズチアリーディング教室	①18歳以上 ②年少～小学2年生 ③年中～小学3年生	9月13日(日) ①午前10時20分～11時 ②午前11時20分～正午 ③午後1時～1時40分	各15人	無料	運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル
サタデーナイトレッスン体験会 ※エアロビクス、格闘技、エクササイズ、ラテンダンス、ボディメイク各20分程度	18歳以上	9月13日(日) 午後2時～3時30分	20人	1,100円	運動のできる服装、上履き、飲み物、タオル

総合体育館 申・固 ☎32-1818 ☎36-9394

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
ミズノジュニアバドミントン教室	小学4年生～中学3年生	9月3日～24日の木曜日 午後7時15分～8時45分	16人	初回参加無料 2回目以降1,100円	動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(お持ちの方)
ミズノスポーツ塾(鉄棒教室)	①幼児 ②小学生	9月6日(日) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	15人/教室	1,100円/教室	動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

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

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
やさしいヨガ教室 講師 舟橋嘉奈子氏		9月1日～29日の火曜日(22日を除く)、9月4日～10月2日の金曜日 午前10時～正午	15人	1,000円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
心と体を整える・ビギナーヨガ 講師 松澤直子氏		9月1日～29日の火曜日(22日を除く) 午後1時～3時	15人	1,000円/回	動きやすい服装、手ぬぐい、飲み物、ヨガマット
優しいストレッチ・ピラティス 講師 原秀子氏		9月2日～30日の水曜日、9月3日～10月1日の木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円/回	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	産後2カ月以降の乳児と母親	9月3日～10月1日の木曜日 午前10時30分～11時30分	15組	700円/回	ヨガマット、バスタオル、おむつ、飲み物
元気にナイト・ヨガ 講師 松澤直子氏		9月3日～10月1日の木曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円/回	動きやすい服装、手ぬぐい、飲み物、ヨガマット
シニアのためのヨガ教室 講師 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	9月4日～10月2日の金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円/回	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット
広い畳で親子からだ遊び★ 講師 分藤香氏	1～3歳のお子さんと保護者	9月7日～28日の月曜日(21日は除く) 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円/回	動きやすい服装、飲み物

★は柔剣道場2階柔道場。他は全て弓道場2階会議室

松本市スポーツ協会 申・固 9月7日(月)から協会窓口(総合体育館内 ☎32-7056 ☎32-7452)へ。  
協会ホームページからも可

内容	場所	日時	定員	料金	持ち物
楽しい民謡教室(後期)	安原地区公民館	9月29日(火)、10月13日～令和3年3月23日の第2・第4火曜日	30人	3,300円	運動のできる服装、うちわ、手ぬぐい

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



## 健康・福祉

### 心身障害者福祉手当の申請を受け付けています

次の受給資格を満たす方に、心身障害者福祉手当を支給しています。まだ申請をしていない方は、11月10日(火)までに申請してください。

**対** 11月1日時点で、市内に住所を有する20歳以上の方で、次の全てに該当する方。①身体障害者手帳1級、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1・2級(有効期限内のものに限る)のいずれかをお持ちの方 ②社会福祉施設等に入所していない方(手当の認定ができる施設もあります) ③令和2年度の本人の市民税が非課税の方 ④特別障害者手当を受給していない方 **申** 該当する手帳、印鑑、金融機関の通帳を持参の上、障害福祉課または西部福祉課へ ●支給12月下旬に年額3万3000円を口座振込 **他** 次の①、②に当てはまる方は10月30日(金)までに手帳の更新手続き、または所得の申告をしてください。①精神障害者保健福祉手帳の有効

期限が令和2年11月1日までに切れる方 ②申告により令和2年度の市民税が非課税となる方(未申告の方等) ※日常生活において常時特別の介護を必要とする20歳以上の重度障害者の方には、「特別障害者手当」の制度があります。詳細はお問い合わせください。 **申** 障害福祉課 (東1) ☎34-3036 ☎36-9119

### ステップアップ手話教室「手話で学ぶ手話」

手話通訳者を介さず手話の読みとりや表現を学びます。**対** 手話奉仕員養成講座修了程度の手話ができる方 **日** 10月7日(令和3年3月17日の水曜日(全10回) ①昼の部 午前9時30分～11時30分 ②夜の部 午後6時30分～8時30分 **場** Mウイング3-B視聴覚室 **定** 10人 **料** 3000円(資料代) **申** 9月10日(木)から生涯学習課・中央公民館(☎32-1132 37-11) 53)へ



## 体力づくりサポーター育成講座参加者募集

自分の体力づくりをしながら、ボランティアとして地域へと運動を広げる体力づくりサポーターの育成講座を開催します。

- 対** 市内在住で、原則として全日程に参加でき、講座終了後に体力づくりサポーターとして地域でボランティアができる方
- 定** 各会場先着20人
- 料** 無料
- 内** 体力や健康に関する講話、体力測定、軽い運動等
- 持** 運動のできる服装、筆記用具、飲み物
- 申**・**問** 10月5日(月)までに、健康づくり課 (東2) ☎34-3217 ☎39-2523)へ



会場	勤労者福祉センター (中央4-7-26)	西部保健センター (波田6908-1)
1回目	10月26日(月) 午前9時30分～正午	10月20日(火) 午後1時30分～4時
2回目	11月5日(木) 午前9時30分～11時30分	10月29日(木) 午後1時30分～3時30分
3回目	11月12日(木) 午前9時30分～11時30分	11月10日(火) 午後1時30分～3時30分
4回目	11月25日(水) 午前9時30分～11時30分	11月17日(火) 午後1時30分～3時30分
5回目	11月30日(月) 午前9時30分～11時30分	11月26日(木) 午後1時30分～3時30分

※都合のつかない日は、他会場への振り替えが可能

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



## 9月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。

9月8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。

☆印の日の通常利用は、午後1時30分からです。

\*講座・行事の詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。

### こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

☆9月11日(金) 午前10時45分～	いないいないばあのお話会(市立図書館職員) 定 15組
☆9月17日(木) 午前10時～	子どもの育ち ～赤ちゃんとおそぼう～ ☎ 12カ月までの親子 定 15組
☆9月24日(木) 午前10時～	秋のコスモスコンサート 定 15組
☆10月9日(金) 午前10時45分～	親子のお楽しみ ～あの頃のあの歌～ 定 15組

### 小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

☆9月18日(金) 午前10時30分～	わらべうたであそぼう 定 15組
☆9月25日(金) 午前10時30分～	秋のコンサート ～アルパの音色を楽しもう～ 定 15組
☆10月9日(金) 午前11時～	よーいどんのお話会(市立図書館職員) 定 15組

### 南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

9月11日(金) 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。
☆9月15日(火) 午前10時～	秋のお楽しみ会 ～人形劇～ 定 15組
☆9月29日(火) 午前11時～	おはなしたからばこ ～かえでの会～ 定 15組
☆10月6日(火) 午前10時～	講座「楽しく子育て」～ベビーマッサージ～ ☎ 妊婦と生後6カ月までの親子 定 12組

### 波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

9月9日(水) 午前10時～	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。
☆9月16日(水) 午前10時～	あ～そ～ぼのハッピーコンサート 定 15組
☆9月30日(水) 午前10時～	講座「子どもが急病になったとき」 定 10人 ☎ 波田保健福祉センター ☎ 10人。300円/人 ●託児会場=波田こどもプラザ
☆10月7日(水) 午前10時～	講座「ママヨガ」～心も体もリフレッシュ～ 定 10人 ☎ 波田保健福祉センター ☎ 10人。300円/人 ●託児会場=波田こどもプラザ

【高麗福祉課からのお知らせ】  
プラチナセンター  
生きがい講座第1弾受講者募集

社会福祉センター13階)  
申・☎9月16日(水)必着で、  
往復はがき(希望講座ごと1  
通)の往信裏面に、①希望講  
座名 ②住所 ③氏名(フリ  
ガナ) ④性別 ⑤年齢 ⑥  
電話番号を、返信表面にご自  
身の住所、氏名、郵便番号を  
記入の上、プラチナセンター  
(〒390-0833 双葉4

16 ☎25-3133・内線1  
31、132 ☎29-006  
4)へ  
【①こけ玉講座】  
観葉植物を用いた洋風こけ  
玉や、新年に向けた和風こけ  
玉、多肉植物の寄せ植えを制  
作します。  
☎9月28日、10月19日、11

月30日の月曜日(全3回)  
午前10時～正午 定 10人  
¥4500円  
【②健身気功講座】  
ゆっくりとした動きで姿  
勢・呼吸・心を整える、古く  
から中国に伝わる養生法を学  
びます。  
☎9月30日、10月7日・14  
日の水曜日(全3回) 午後

1時30分～3時30分 定 10  
人 ¥無料  
【③筆ペン習字講座】  
筆ペンを使い、整った字を  
書くコツを学びます。  
☎10月12日・26日、11月9  
日の月曜日(全3回) 午前  
10時～正午 定 10人 ¥3  
00円

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



ザハーモホール

マリオ・ブルネロ  
「バッハを弾く」

イタリアのチェロの大手、マリオ・ブルネロが、通常のチェロと4弦のチェロ・ピッコロの持ち換えで松本へ初登場。無伴奏バイオリンのための作品も聴かせてくれます。前人未踏の試みを、お聞き逃しなく。



マリオ・ブルネロ  
(© Gianni Rizzotti)

10月29日(木) 午後7時開演(午後6時30分開場) 場  
 メインホール 一般/4000円、ハーモニーメイト/3000円、25歳以下/2000円(全席指定) ●出演  
 Ⅱマリオ・ブルネロ(チェロ)  
 ●プログラムⅡJ.S.バッハ…無伴奏チェロ組曲第1番無伴奏ヴァイオリン・ソナタ第1番他 有料。要申し込み。他 未就学児のご入場はご遠慮ください。 問 ザ・ハーモニーホール (☎47-2

004 Fax 47-23383



芸術館

そよ風と魔女たちと  
マクベスト

串田和美による書き下ろし最新作。シェイクスピアの名作『マクベス』を魔女たちの視点から見た奇想天外な物語。  
 ①10月8日(木)午後7時  
 ②9日(金)午後2時 ③10日(土)午後2時 ④11日(日)午後1時開演 場 特設会場 一般  
 /3500円、18歳以下/1500円 ※整理番号付き自由席・税込み、未就学児入場不可 ●脚色・演出・美術Ⅱ串田和美 ●出演Ⅱ串田和美 他 問 まつもと市民芸術館チケットセンター 窓  
 口・電話 (☎33-2200) 33-3830 午前10時〜午後6時



美術館

アカデミア館催事情報

申・問 アカデミア館 (☎78-

5000 Fax 78-5101

【もちづきのぶゆき】

絵本づくりワークショップ  
 色鉛筆で6ページのミニ絵本を作成します。2日間です。じっくり制作するので初めての方もご安心ください。親子での参加も大歓迎です。

小学生以上 9月12日(土)・13日(日) 両日とも午前10時〜正午 場 第2ギャラリー 1 500円(2日間受講) 定 20人程度(要予約) 特 鉛筆、消しゴム、色鉛筆 【信州写真アカデミー・フォト写遊人写真展2020(第14回)】

9月17日(木)〜20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1 無料  
 【アイシングクッキー デザイン講座】

素焼きしたクッキーに秋デザインのかわいいアイシングを施します。

9月22日(祝) ①午後1時〜 ②午後2時〜 ③午後3時〜 場 ギャラリー1 1 300円 定 各回10人(要予約) 持 手ふきタオル(水にぬらして使用します)、持ち帰り用容器 申・問 9月18日(金)までに、鰐川智恵子氏

／IADC協会認定講師 (☎090-6958-7001)

【梓川アカデミア館】

梓川出身の日本画家、二木一郎をはじめ、日蓮宗の画僧上野玄春等アカデミア館収蔵作品を展示します。

9月26日(土)〜11月23日(祝) 午前9時〜午後5時 ※月曜休館(祝日の場合は翌最初の平日) 場 第2ギャラリー 1 高校生以上200円、中学生以下100円 ※コレクション展観覧料で常設展示もご覧いただけます。観覧料減免対象あり

裸婦デッサン会

高校生以上 9月12日(土)・13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 あがたの森文化会館講堂1階 第1会議室 定 先着20人 友の会会員 /全日1500円、半日700円 一般/全日2000円、半日1000円 岩垂正美、中村石浄、千葉潔(美術館友の会) 持 必要な描画用具は各自持参してください。

申・問 美術館 (☎39-7400) Fax 39-3400

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
臨床美術ダ・ヴィンチクラス展	9月5日(土)・6日(日)	子供創作館	杉浦 ☎090-9974-3627
第25回信州写真展	9月8日(火)〜13日(日)	市民ギャラリー AB	(株)長野フジカラー 堀川 ☎026-213-6271
第18回信州現展	9月18日(金)〜22日(祝)	市民ギャラリー AB	小林 ☎090-1406-2579
松本ハッセルブラッドフォトクラブ第32回写真展	9月24日(木)〜27日(日)	市民ギャラリー B	事務局 関 ☎77-1688
第61回松本市芸術文化祭参加 第47回松本地区書道協会作品展	10月3日(土)・4日(日)	市民ギャラリー AB	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132

# 情報チャンネル



**Cinema+Museum 映画上映**  
**チェコ・アニメーションの世界**

「みんなのミュシャ」展にあわせてチェコアニメの上映を行います。

10月3日(土)・4日(日) 各日①午前10時〜「超キュートなチェコアニメ」②午後0時30分〜「優しく楽しいチェコアニメ」③午後2時〜「シユヴァンクマイエルの世界」**場**美術館 多目的ホール **¥**一般/1000円、ながの子育て家庭優待パスポートの提示で18歳以下/600円 ●映画配給IIアットアイムズ **申**不要 **問**美術館(☎39-7400 ㊟39-3400)

スペシャルトーク「山田五郎のアートワーク みんなのミュシャ展の楽しみ方」



山田五郎氏による講演会を開催します。

10月8日(木) 午後2時〜3時 **講**山田五郎氏/編集者・評論家。本展オフイシヤ

## みんなのミュシャ

ミュシャからマンガへ — 線の魔術  
**Timeless Mucha** Mucha to Manga — The Magic of Line

アール・ヌーヴォーを代表するチェコ出身の芸術家アルフォンス・ミュシャ (1860-1939年)。本展では、ミュシャが手掛けたポスターなどに加え、幼少期の作品、自身の蔵書や工芸品、祖国チェコへの想いを込めた作品、そしてミュシャから影響を受けた多くのアーティストたちの作品から、時代を超えて愛される画家の秘密をひも解きます。



アルフォンス・ミュシャ《ジョブ》1896年 カラーリトグラフ ミュシャ財団蔵 ©Mucha Trust 2020

9月19日(土)~11月29日(日)  
 開館時間/午前9時~午後5時  
 (入場は午後4時30分まで)  
 休館日/月曜日、9月23日(水)  
 ※9月21日、11月2日・23日は開館

**場** 美術館 企画展示室

**¥**【当日】一般/1,500円、大学・高校生/1,000円、ペア割引/2,800円

【前売り・団体】一般/1,300円、大学・高校生/800円、ペア割引/2,400円、限定グッズ付き/3,100円

※いずれも中学生以下無料。障害者手帳携帯者とその介助者1人無料。大学・高校生は、観覧当日に証明書(学生証、免許証等)を提示してください。

**問** 美術館 (☎39-7400 ㊟39-3400)

展覧会公式 <https://www.tsb.jp/mucha2020/>

ルサポーター **場**美術館 市民ギャラリー **¥**無料(ただし本展観覧券もしくは半券が必要) **定**100人(応募多数の場合は抽選。申込方法等は公式ホームページをご覧ください) **問**美術館(☎39-7400 ㊟39-3400)

17400 ㊟39-3400  
 ミュシャを知ろう!「ミュシャの生涯」(28分) 翻訳字幕付き解説 チェコの国民的画家であるミュシャ。作品とともにその

生涯を翻訳字幕付きで解説します。  
 9月19日(土)~27日(日) 午前9時~午後4時30分(随時上映) **場**美術館 多目的ホール **¥**無料 **問**美術館(☎39-7400 ㊟39-3400)

県内開催

第101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 グランビ M1 階2号  
 【北信事務所】長野市大学石渡 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。

9月18日(金) [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: 代表理事 石巻 美智也  
 常務理事 丸山 美菜

【要予約】0120-12-8851

広告



お知らせ  
相談  
募集  
催し  
スポーツ  
健康・福祉  
ザ・ハイモーターホール  
芸術館  
美術館

## 市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

### 【子規忌展】

正岡子規を偲ぶ子規忌にあわせて、松本出身の歌人・民俗学者である胡桃沢勘内のコレクションの一部を紹介します。

☎ 9月5日(土)～22日(祝) ※子規忌は9月19日(土) 場 1階ロビー 料 通常観覧料(大人200円、小中学生100円)

## 考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

### 【秋季企画展「わが地区の逸品～新村地区の遺跡」】

新村地区は、古墳や遺跡、神社・仏閣、石造文化財などが豊富に存在する地区です。安塚・秋葉原古墳群、新村遺跡など、古墳時代から平安時代までの遺跡・遺物を中心に紹介します。

☎ 10月3日(土)～11月29日(日) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 場 第2展示室 料 通常観覧料(大人200円、中学生以下無料)

### 【縄文土器づくり講座】

土器の形を作るところから野焼きまでを行う縄文土器づくり講座を開催します。

※ 小学校4年生以上で両日とも参加できる方(保護者同伴)。大人の参加も可 ☎ 成形/10月10日(土)9時～正午、野焼き/11月7日(土)9時～正午 定 先着15人 料 800円 持 汚れてもよい服装 申 9月15日(火)から電話で当館へ

## 旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

### 【企画展「今昔青春群像」】

松本高等学校生が青春を謳歌した当時の街並みの写真と、現在の街並みを同じアングルで比べます。目で見て楽しむ企画展です。

☎ 8月20日(木)～9月27日(日) 場 1階ギャラリー 料 無料

## 窪田空穂記念館 ☎48-3440 ☎48-4287

### 【企画展「ふるさと松本をうたう」】

和田出身の窪田空穂をはじめとした松本に関係のある歌人や俳人を、その作品とともに紹介します。

☎ 9月12日(土)～11月23日(祝) ※月曜休館、休日の場合はその翌日 場 会議室 料 通常観覧料(大人310円、中学生以下無料)

## 旧山辺学校校舎 ☎32-7602 ☎32-7604

### 【山辺の里の道祖神・文化財めぐり】

山辺地区に残る文化財について、道祖神を中心に、研究者の説明を聞きながら観て歩きます。

☎ 10月10日(土) 午前9時～午後3時30分 ●集合場所＝教育文化センター南側入口付近 定 バス利用者先着10人(要予約) 料 500円(資料代・拝観料) 持 昼食、水筒、筆記用具等 調 出井東亜雄氏/山辺歴史研究会顧問 申 9月19日(土)午前9時から電話で当館へ

## 馬場家住宅 ☎・☎85-5070

### 【企画展「馬場治左衛門と道中日記録」】

明治初期の古文書をひもとき、当時の旅を紹介します。

☎ 9月12日(土)～11月8日(日) 場 通常観覧料(大人310円、中学生以下無料)

## 歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

### 【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) ☎ 9月12日(土) 午前9時30分～正午 定 5人 持 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(大人410円、中学生以下無料) 持 タオル、エプロン 申 電話で当館へ

### 【草木染め体験講座】

※ 大人 ☎ 9月17日(木) 午前9時30分～正午 定 5人 料 2,000円(材料代込み) 持 藍の生葉で絹のストールを染めます。 調 歴史の里 草木染めの会 持 エプロン、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋

### 【はた織り体験講座】

※ 大人 ☎ 9月16日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時(2回) 定 各5人 料 1,000円(材料代込み) 持 18×23センチほどの裂き織りの作品を作ります。 調 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

申 いずれも9月6日(日)午前9時から電話で当館へ

## 四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

### 【化石教室「レプリカ作りコース」のご案内】

※ 5歳以上(小学生以下保護者同伴) ☎ 10月31日(土)、11月28日(土) 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場 2階学習室 定 各20人 料 500円/人 持 石こうを使ってアンモナイトや三葉虫のレプリカを作ります。 調 鈴木さゆり氏/イラストレーター 申 10月6日(火)午前9時から電話で当館へ

## 山と自然博物館 ☎・☎38-0012

### 【秋の自然観察会】

四季折々の自然の姿を見せるアルプス公園、園内を歩きながらの自然観察会です。秋の七草をはじめ、植物を中心に秋の生き物の様子を観察します。

※ 小学3年生以上の子どもと保護者、大人一般 ☎ 9月19日(土) 午前9時30分～11時30分 場 アルプス公園園路 定 15人 料 無料 調 山と自然博物館職員 持 野外を歩きやすい服装、筆記用具、雨具、帽子など 申 9月6日(日)9時から電話で当館へ



# 2020年 10月の相談日

9月の相談日は『広報まつもと』8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)	14日(水)午後1時～5時	市民相談室	10月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)	
		21日(水)午後1時～3時		10月1日(水)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)	
		28日(水)午後1時～5時		10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	13日(火)午後1時30分～3時30分 26日(月)午後1時30分～3時30分	女性センターパレオ松本	10月6日(火)午前9時から ☎39-1105 (各日先着4人)	
	司法書士法律相談 (30分)	20日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	10月19日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)	
借金の相談会 (30分)	29日(水)午後1時～5時	市民相談室(消費生活センター)	10月26日(月)までに ☎36-8832 (先着8人)		
税金	税理士税務相談 (30分)	14日(水)午前10時～正午	市民相談室	10月13日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)	
手続き・書類作成	行政書士相談	13日(火)午後1時～3時		10月9日(金)までに長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166	
	知的財産権相談	23日(金)午後1時～4時		10月21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)	16日(金)午後1時～3時		10月13日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎87-8066	
住宅・設計	住宅(設計)相談	21日(水)午後1時～3時		10月16日(金)までに長野県建築士事務所協会 ☎35-3302	
土地・建物の登記	土地家屋調査士相談	9日(金)午後1時～3時		10月7日(水)までに長野県土地家屋調査士会松本支部 ☎36-1590 ※受付時間 午前9時～正午	
不動産評価	不動産評価等相談	2日(金)午前10時～午後4時		第2応接室	予約不要
遺言・公正証書	公証相談	8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	23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	分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767	外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 午前9時30分～午後3時30分 市民相談課 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos
	男性相談	こども福祉課 ☎33-4767 電話相談 第2・3・4火 午後5時～8時 パレオ松本(Mウイング内) ☎37-1587		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
	心と生き方の相談	電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午 パレオ松本(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。 パレオ松本(Mウイング内) ☎39-1105		行政書士相談 (在留資格等)	毎月第2木曜日 午後1時～4時 Mウイング3階 長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
心と体の健康	健康相談	健康づくり課 ☎34-3217 月～金 午前9時～正午 ※予約不要、午後1時～5時 ※来所のみ要予約 各保健センター(中央保健センターは、10月・11月は工事のため、事前にお電話ください) [中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]	成年後見	成年後見制度に関する相談	成年後見支援センターかけはし 梓川支所2階 ☎88-6699
	自殺予防専用相談	月～金 午前9時～午後5時15分 いのちのきずな松本 ☎34-3600		成年後見制度相談会	27日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約10月26日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
職業・労働	職業・労働相談	水 午前9時～午後5時 予約優先 勤労者福祉センター ☎35-6286		福祉・介護・ボランティア	弁護士・司法書士による専門相談
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 17日(出)午前10時～正午 弁護士相談	介護相談		介護110番 ☎39-1165 各地域包括支援センター[北部 ☎87-0231、東部 ☎36-3703、中央 ☎31-0022、中央北 ☎34-8511、中央南 ☎55-3320、中央西 ☎38-3310、南東部 ☎85-7351、南部 ☎27-5138、南西部 ☎50-7858、河西部 ☎48-6361、河西部西 ☎47-0294、西部 ☎87-1572]
	ヤングキャリアメンター	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約	障害福祉相談		びあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211 月～金 午前9時～午後5時 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
	若者職業なんでも相談	3日(出)午前10時～午後2時、26日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	生活困窮・就労相談		松本市生活就労支援センター「まいさば松本」(市民相談課内) ☎34-3041
	勤労者心の健康相談(予定)	1日(水)午前8時30分～11時30分、5日(月)・13日(火)・15日(水)・19日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約	一般相談(生活全般)		市民相談室 ☎32-0001
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	その他	人権相談	長野県地方務局松本支局 ☎32-2571
	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195		部落差別に関する相談	6日(火)・20日(火)午前10時～午後3時 人権教育集会所 ☎86-3311
	発達相談	あるぷキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235		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
	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(小宮こどもプラザ内) ☎47-8310(南郷こどもプラザ内) ☎32-6315(波田こどもプラザ) ☎91-3113		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
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時		結婚相談	四賀支所2階(月・火・木) ☎64-3111 ※祝日除く 出張結婚相談 第2・4土 午前9時30分～午後4時 市民活動サポートセンター 会議室
	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		交通事故相談	交通事故相談所(松本合同庁舎内) ☎40-1949
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～5時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373			



松本市公式Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」

# 「今月の一枚」 2020.06.29-08.02



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。



●問い合わせ  
広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

@kinokono\_ki129 さんの投稿 投稿日：2020.07.11

美ヶ原高原の幻想的な光景に、わくわくが止まりません！

### 投稿者から一言

気軽に行ける美ヶ原は、昼間の景色も素晴らしいですが、晴れた夜には満天の星を見ることができます。次はどんな星空が見られるのかわくわくです。

### 「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のInstagram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。



#15

～健康編～

## 「肉じゃがトマト風味」

ケチャップで、こくをプラス！

9月ががん征圧月間。塩分の取りすぎを防ぐことで、がんや生活習慣病を予防する効果が期待できます。毎日の食事で少しずつ減塩していきましょう！

### 【材料（4人分）】

ジャガイモ	150g	サラダ油	大さじ1
タマネギ	100g	水	550ml
ニンジン	80g	砂糖	大さじ2弱
しらたき	80g	ケチャップ	大さじ1と1/3
豚もも肉	160g	減塩しょうゆ	小さじ2
だし用昆布	3g	薄口しょうゆ	小さじ2

④

### 【作り方】

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分おく。鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す
- ②ジャガイモとニンジンはひと口大の乱切りに、タマネギはくし形切りに、しらたきは水洗いして5cmの長さに切る
- ③別の鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら①を加え、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、しらたきの順番で加える
- ④ジャガイモ、ニンジンが柔らかくなったなら、④を加えひと煮立ちさせ、完成

「減塩しょうゆを使うことで手軽に美味しく減塩できます。減塩しょうゆはうま味が強いので、お浸しにかけたり、お刺身につけるのがおすすめ。煮込み料理は物足りない味になりやすいので、減塩しょうゆと薄口しょうゆを半分ずつ使って味付けするレシピを考えました。ぜひ一度作ってみてください！」

原千鶴子さん/松本市食生活改善推進協議会副会長

●問い合わせ  
広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

広報まつもと

# クイズ&アンケート

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

今回は、クイズとアンケートにお答えいただくと、正解者の中から抽選で5人に、アルファ化米（内容量100g）と災害備蓄保存用パン（キャラメルチョコ味）をプレゼントします。皆さんの声をお寄せください。

## 「アルファ化米」「災害備蓄保存用パン」のセット

9月1日の「防災の日」にちなみ、松本市が備蓄をしている「アルファ化米」「災害備蓄保存用パン」（賞味期限：2025年）をプレゼントします。ご家庭での備蓄にお役立てください。

### クイズ

洪水や土砂災害などの被災想定区域等が記された、地図の名前は？

○○○○マップ

※ヒント 8ページをご覧ください。

### アンケート

Q1 9月号で興味を持った記事とその感想

Q2 新型コロナウイルス感染症対策をした上で、あなたが始めた新たな楽しみは？

※Q2に回答いただいた方には、今後広報紙の取材をする場合があります。

### 応募方法

9月18日金必着で、①答え（○に当てはまる文字）②アンケートQ1～2 ③住所 ④氏名 ⑤年代 ⑥電話番号をご記入の上、はがき（〒390-8620 丸の内3-7 広報課宛）または、ながの電子申請サービス（二次元コード）からご応募ください。

抽選結果はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。  
※応募は市内在住の方に限ります。



1セット(各1個)を5人に



## 新型コロナウイルス感染症の窓口

感染症に関する最新の情報は、市ホームページの【特設ページ】（二次元コード）をご覧ください。感染症に関する相談は、コールセンターへ



松本市【新型コロナウイルス感染症総合相談窓口】  
**コールセンター ☎34-3283**

※平日午前9時～午後5時（土・日・祝日は休み）

松本保健福祉事務所【有症状者相談窓口】

**☎40-1939** ※24時間対応

発熱など症状のある方はこちら →

松本市の人口 ● 238,256人（男116,707人 女121,549人）世帯数106,631世帯 ● 令和2年8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

広告欄 ※広告掲載に関するお問い合わせは広報課（☎34-3271 ☎34-3201）へ

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

# えっ!こんな「住まいづくり」システムがあったの!?

新しい住まいづくりのカタチ



すまいポート21 キャラクター すむちゃん

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

