



まつもと

11
2020 No.1378

未来へ
つなぐ

松本の

まち

一緒に考えましょう

●問い合わせ 総合戦略課
(本庁舎 3 階 ☎34-3274 📠34-3201)

里山をみんなで考えるフォーラム

松本の豊かな森林を次の世代に受け継いでいくため、里山について考えます。

豊かな森林は二酸化炭素（CO₂）の削減や水資源の確保、土砂災害の防止など、私たちの生活を支え、山の恵みを与えてくれます。しかし、近年、松本市の里山では松枯れが急速に進み、森林への関心の薄れから、このままでは、森林の持つ多様な機能も失われてしまいます。

そこで市は松枯れ対策や森林の保全、里山の利活用に向けた中長期的な取り組みを検討するため、「松本市森林再生検討会議」を設置しました。会議は、各分野の専門家が、今後取り組むべき施策等について協議し、今年度中に市長へ提言を行います。

検討会議の経過

- 第1回検討会議（令和2年7月20日）
松枯れの仕組みや被害状況をどう把握するかなどを協議
- 第2回検討会議（令和2年8月27日）
地形や地質などからみる森林の状況や植生調査などを協議
- 第3回検討会議（令和2年10月26日）
松枯れ被害林の植生調査報告に基づき施策などを協議



松本の里山の現状を知ることが、森林再生に向けた第一歩となります。森林再生検討会議での議論に加え、市民の皆さんと里山で今何が起きているのか、実際に見て、共に考えることで、森林再生の糸口を探っていきます。

日時

11月14日(土)

午後 1 時30分～ 4 時

第 1 部 20人

第 2 部 100人

※申し込み多数の場合は抽選

【第1部】現地説明会 松枯れ被害林の植生について現地で説明します。

- 時間 午後 1 時30分～ 2 時30分
- 場所 四賀地区内 ※雨天中止

【第2部】講演会 「松本の里山の現状について」

- 講師 森林再生検討会議メンバー
- 時間 午後 3 時～ 4 時
- 場所 ピナスホール（会田1001-1）

第2部は YouTube で
ライブ配信▶

※事前申し込み不要



参加方法（申し込み方法）

11月10日(火)までに、市ホームページ（二次元コード）、電子メール、電話、ファクスのいずれかで、住所、氏名、昼間連絡のつく電話番号をお知らせください。

※ 第2部のみ参加も可能です。申し込み時に希望をお伝えください。

※ ネット配信の際に来場者の顔が映ることがありますので、ご了承ください。



▶申し込み
フォーム

— も く じ —

市民フォーラムの開催	2
with コロナ	
～今、私たちにできること～	4
シェアサイクルでまち巡り	6
市議会 9 月定例会から	8
市議会 9 月定例会提案説明	9
パブリックコメント募集、	
こどものインフル予防接種	10
保育園等の入園受け付け	11
こころの鈴をご利用ください	12
養育里親制度をご存じですか	13
松本市職員数・給与状況	14
学校給食アレルギー対応食	16
道路の除雪はみんなの力で	17
横断歩道のルールとマナー	18
コラムのページ	20
情報チャンネル	21
12月の相談日	36
今月の一枚、まつもとの味	37
コロナ禍の独自の楽しみ方他	38

まつものミライを、



基本構想2030 市民フォーラム

新たな総合計画の策定に向け、50年、100年先を見据えた松本のまちづくりについて考えます。

「市民主体」の総合計画の策定に向けて

松本市では総合計画の具現化に向け、各界各層の市民で構成する「松本市基本構想2030市民会議」を設置し、基本構想の原案の取りまとめを進めています。

市民会議での検討にとどまらず、広く重層的にアイデアやご意見をお聞きし、反映していくことで、市民参画型の基本構想を作りあげていきます。



総合計画とは？

- 市が策定する計画で最も上位に位置する、将来のまちづくりの指針となる計画です。
- 現総合計画の期間は今年度で終了します。現在、新たな総合計画の策定に向け検討を進めています。

総合計画の構成

- **基本構想** … まちづくりの基本目標（計画期間10年）
- ↓
- **基本計画** … 政策の方向性（計画期間 5 年）
- ↓
- **実施計画** … 具体的な事務事業の実行計画（毎年見直し）

＜新たな総合計画＞

基本構想2030

第11次基本計画

市民会議が中心となり検討を進めている基本構想の素々案を受け、次の10年に向けたまちづくりの方向性やアクションを、市民会議委員と共に考えていただける方を募集します。

日時 11月29日(日) 午後1時～4時

場所 あがたの森文化会館 講堂ホール

第1部 100人

第2部 50人

※申し込み多数の場合は抽選

【第1部】プレゼンテーション・質疑

「松本市基本構想2030（素々案）」

- プレゼンター 山本達也氏／松本市基本構想2030市民会議 座長、清泉女子大学文学部 教授

【第2部】グループディスカッション

「50年、100年先を見据え、私たちがやるべきこと」

- コーディネーター 山崎亮氏／studio-L代表。住民参加型の総合計画づくりなど、地域課題を地域に住む人たちが解決するためのコミュニティデザインに携わる。

参加方法（申し込み方法）

11月13日(金)までに、市ホームページ（二次元コード）、電子メール、電話、ファクスのいずれかで、住所、氏名、昼間連絡のつく電話番号をお知らせください。

※ 第1部のみの参加も可能です。申し込み時に希望をお伝えください。

※ ネット配信の際に来場者の顔が映ることがありますので、ご了承ください。



◀申し込み
フォーム



山崎亮氏

●どちらのフォーラムも、申し込み・問い合わせは

総合戦略課（☎34-3274 ☎34-3201 ✉ seisaku@city.matsumoto.lg.jp）へ

with コロナ

今、私たちにできること

● 人権・男女共生課 (☎ 39-11105 37-11153)

新型コロナウイルス感染症を巡る状況が日々変化する中、感染者や、医療従事者、またその家族への差別や誹謗中傷が起きています。

なぜ差別が生まれるのか。差別をなくすためにはどのようにすればいいのか。諏訪赤十字病院臨床心理課長で、国際赤十字心のケア登録専門家の森光玲雄さんにお話を伺いました。

人は見えないものを恐れる

新しい感染症が広がると、「病氣」「不安」「差別」の三つの要素が、互いに絡み合って負の連鎖を引き起こします。

新型コロナウイルスは、目に見えません。脅威は迫っているのに、その脅威がどこに潜んでいるかわからないという状況が、強い不安や恐れを引き起こします。

見えないウイルスへの恐れが人に向いてしまう

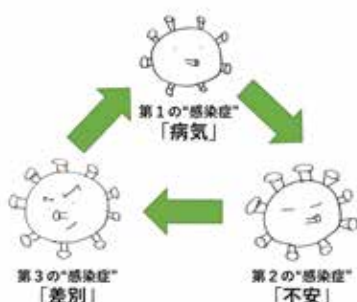
脳は、目に見えないものに対処することが苦手です。対処しようとしても、脅威が見えないので、備えよ

うがない。

しかし、感染拡大のニュースなどで不安は募ります。

そして、

感染者が出た地域や会社、学校という目に見える対象として現れたときに、恐れるべき対象が人に向かいます。これが、感染症が差別を生み出すメカニズムです。



誰もが差別に加担してしまう可能性

こうした差別について覚えておきたいポイントは二つ。一つは、恐れ

新型コロナ誹謗中傷等被害 相談窓口【長野県】

☎026-235-7100

(平日午前 8 時30分～午後 5 時15分)

れば恐れるほど、遠ざけたい気持ちが出てくる。差別が助長されていくこと。もう一つは、病氣にかかりたくないという思いは生存本能の裏返しで誰もがもっているものです。ですから私たちの誰もが差別に加担してしまう可能性があることを、認識しておくことが大切です。

差別が加速する社会的要因

社会が潔癖になりすぎるのも差別を強める要因の一つです。

コロナは「異物」で「排除して追い出そう」という傾向が強くなりすぎると、感染することがまるで悪いことかのような風潮が広がり、感染

者への誹謗中傷が増えてしまいきます。

社会の同調圧力

感染者を出してはならないという圧力があまりにも社会で広がると、感染した人が、対策が不十分でけしからんといった認識を強めてしまいきます。

注意したいのが、感染対策の徹底を求めるのはまったくの正論ですが、この正論に同調圧力が働くと「社会が、政府が求めているから、徹底するのは当然」といって、感染した人を攻撃しやすくなることです。

森光玲雄さん

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



森光さんが監修し、
日本赤十字社新型コロナ
ウイルス感染症対策
本部が発行したガイド
(全20ページ)

特定の人・地域・職業などに対して
「危険」「ばい菌」といったレッテルを
貼る心理によって差別や偏見はおこります。



※今回の紙面で使用したイラストは、
こちらのガイドからの抜粋です。

ガイドは赤十字社の
ホームページでご覧
いただけます▶



① 私たちにできること

① イメージで準備を

誰が感染してもおかしくないわけ
で、やがて必ず来るその時に対して、
イメージしておくことが必要です。
例えば、お住まいの地域で新しく
感染者が発生したとします。その時、

防衛本能が働いて、近寄って来ない
でと言いたくなるかもしれませんが、
そうではなく、励まし温かく迎え入
れられるよう、その時の状況を想像
し、自らの行動を準備することが一
つの備えになります。

② 社会の風潮を和らげる

社会全体で、感染することが悪い
ことという風潮を和らげていくこと
を目指さないと、差別や誹謗中傷は
なくなりません。ウイルスは、工夫
することで共に過ごしていける相手
であると認識を変えることが大切で
す。

③ SNSとの付き合い方

多くの誹謗中傷がSNSやインタ
ーネット上で交わされています。
そういうものを見たときは、スマ
ートフォンを見ない、リツイートな
どをする前に、これは誹謗中傷を拡
散していることになることを認識してス
トップするといったことが、誹謗中
傷を増やさない心掛けの一つです。

被害者のダメージを減らすためにできること

これからも感染者は出ます。その
人たちが、治療が終わったときに、
「お帰りなさい、あなたの居場所は
ここですよ」と安心して帰って来ら
れる。そういう社会や地域づくりを
意識すれば、差別や誹謗中傷がなく
ならなくても、傷が癒えたり、ダメ
ージを減らせたりすると思います。

最後に

つい差別や誹謗中傷をしてしま
いがちです。しかし、それに乗っ取ら
れるのではなく、ぜひ自分から、人
に親切や思いやりを伝えることを始
めてみてください。コロナを、人と
人のつながりがいかに大切なものか
と気づきにつけていきましょ
う。

インタビュー動画公開中

「今試される 本物の人権意識

～ with コロナ時代

「こころがつながる地域社会を目指して～」

ユーチューブの動画はこちら▼



【完全版】



【ダイジェスト版】

シェアサイクルでまち巡り♪

●問い合わせ 【利用方法について】ハローサイクリングサポートセンター (☎050-3821-8282)
【事業について】公共交通・渋滞対策課 (本庁舎 5 階 ☎34-3033 ㊟34-3202)



電動アシスト付き

昨年3月に開始したシェアサイクル。皆さんはもう試してみましたか？
シェアサイクルは、専用駐輪場（ステーション）であれば、どこでも借りたり、返したりできる、新しい自転車シェアサービスです。
新料金プラン「30分乗り放題プラン」も始まりました。
松本のまちを巡りながら、利用方法を紹介します。



HELLO CYCLING
ホームページ

私たちがご案内します！



まずは登録

アプリをダウンロードし、メールアドレス・氏名・電話番号を入力すると、仮登録完了のメールが届きます。そこから支払方法を選択して登録完了！



アプリの
ダウンロードは
こちらから



2

アプリで予約

利用の30分前から予約が可能です。



公共交通・渋滞対策課
清水課長補佐（左）と島田事務員

3

予約した番号の車体のパネルを操作して自動開錠

- ①電源オン ②言語選択
- ③暗証番号を入力 → 自動開錠



ICカードでタッチ&ゴー！

SuicaなどのICカードを登録しておく、予約していなくてもワンタッチで開錠できます。

③信毎メディアガーデン



あがたの森目指して
レッツゴー！

約4分

②国宝松本城



目的地に着いたら、近くのステーションでいったん返却

鍵をかけ、RETURNボタンを押せば返却完了です。

約8分



スタート

① JR 松本駅



休憩
しませんか？



いい運動になりました！

自転車だと
普段気づけない
まちの風景が
たのしめます！

ゴール

⑥あがたの森公園

利用料金

15分70円（12時間最大1,000円）

支払方法

クレジットカード・キャリア決済・
PayPayからのチャージ など

利用可能時間

24時間（一部ステーションを除く）

約 4 分

④中町通り

約 5 分

混んだ道も
自転車だと早いな

電動アシストで
快適ですね！

⑤イオンモール松本

利用者の声

出張の際、職場最寄りのステーションから、松本駅まで使っています。早朝でも使えるのが良いですね。電動アシスト付きで快適です。

返却したいステーションが満車だったらと不安でしたが、返却ステーションも「予約」しておけることを知ったので、次回から使いたいです。



田多井克弘 さん

利用者の声

買い物に行くときや、まちなかの井戸まで水を汲みに行くときに使います。ステーションが自宅の近くに設置されたので利用してみたら便利で、「30分乗り放題プラン」にも早速、申し込みました。

松本は雨が少ないですし、自転車で快適に移動できるまちだと思います。



山口マユミ さん



民間施設の
皆さんが、
ステーション
の設置に協力
してくれてい
るんです！

シェア
サイクル



どこでも借りられて好きな場所で返せる

HELLO CYCLING

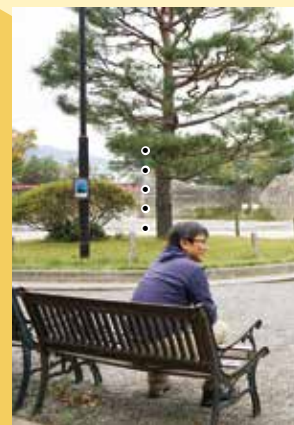
松本市
限定

「30分乗り放題プラン」スタート！

30分以内のご利用なら、1日何回でも乗れます！（月額1,000円）



◀ 詳細は
こちら



市議会9月定例会から

市議会9月定例会が、9月7日から28日までの22日間にわたって開かれました。この議会では、市長提案22件、議員提案4件の計26件について審議されました。

内容は、条例6件、予算4件、契約3件、道路2件、その他1件、意見書4件（議員提案）、人事2件で、いずれも原案どおり可決または同意されました。

決算等4件については、10月1日から開催された決算特別委員会で審査されました。また、人権擁護委員候補者の推薦について同意されました。

条例

副市長を複数制にすることに伴うもの、印鑑登録に係る事務の見直しに伴うもの、行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の改正に伴うもの、地方税法等の改正に伴うもの、四賀集会施設の廃止に伴うもの、小宮地区地区整備計画の変更に伴うものの一部改正を行いました。

予算

副市長を複数制とすることに伴う人件費、市長公約にか

かわる政策的経費、国や県の補助事業の内示等に伴う経費で、補正措置を講じなければ、事業執行上支障をきたす経費などを中心に計上しました。

補正規模は、一般会計で8億7405万円の追加、特別会計で1億3794万円の追加で、補正後の全会計の予算規模は2038億8622万円、前年同期比では20・6パーセントの増となりました。

契約

エコトピア山田西側外周水路付替工事、松本駅北自転車駐車場自転車ラック整備工事

の請負契約および基幹博物館展示製作業務を委託する契約の締結を行いました。

道路

4路線を市道として認定し、1路線を変更しました。

その他

岡田東土地区画整理事業の施行に伴う字の廃止を行いました。

意見書

次の意見書が、国会および関係行政庁に提出されました。

- ・新型コロナウイルス感染症の影響に伴う地方財政の急激な悪化に対し地方税財源の確保を求める意見書
- ・国の責任による35人学級の推進及び教育予算の増額を求める意見書
- ・へき地手当等支給率を近隣県並みの水準に戻すことを求める意見書
- ・受動喫煙防止のための分煙環境整備に地方たばこ税を

活用することを求める意見書

人事

副市長として新たに宮之本伸氏を選任すること、また松本市名誉市民として新たに姫路市長の清元秀泰氏を決定することに同意されました。

人権擁護委員候補者として、引き続き南山京子氏（平田東）を、新たに櫻井多美江氏（笹部）、鎌妙子氏（島立）を推薦することに同意されました。



みやのもと しん 宮之本 伸 副市長

上水内郡信州新町（現長野市）出身。東京大学農学部卒業。NTTに入社。インド現地法人社長などを歴任。(株)テレビ松本ケーブルビジョン、佐久長聖中学・高校を経て10月1日から松本市副市長。TOEIC990点満点、英検1級、全国通訳案内士（英語）。

市議会9月定例会 提案説明から

一人ひとりに豊かさを。静から動へ。



松本市長 義尚 臥雲

市役所のデジタル化

市役所のデジタル化と分散化の推進は、超高齢化と人口減少が進む状況にあっても、誰もが身近なところで行政サービスを受けることができ、地域のことは地域の実勢で決められる住民自治を実現することがその目的です。

行政のデジタル化、そして社会のデジタル化は、子どもからお年寄りまでが、場所や距離の制約を受けずに学び、働き、暮らすことを可能とし、とりわけ地方都市に生きる市民が、持続的に豊かな生活を

送るために極めて重要な政策であると考えます。こうした認識は、コロナの感染拡大によって全国的に共有されつつあり、DX（デジタルトランスフォーメーション）、デジタル技術による変革は、新政権の国家戦略の柱に位置付けられようとしています。

松本市のデジタル化は、いわば後方からのスタートです。しかし、変革の時にあつては現状の遅れは大きなハンディキャップとならない、むしろチャンスになり得ると考えています。DXによって、従来の発想や慣習に縛られた市役所を変革し、市民サービスと住民自治を向上させる分散型の市役所をつくる、東京一極

集中に代わる自律分散型社会をリードするまちづくりを進めていく考えです。

松本市総合計画

まちづくりの大きな指針となる総合計画を市民とともにつくり上げるため、「松本市基本構想2030市民会議」を設置しました。委員には松本のまちづくりに関わっている各界各層の市民を代表して21人の方々に就任していただきました。

これまでに2回開催した会議では、松本のポテンシャル

と課題、未来のまちづくりの方向性について熱心な議論が展開されました。今後の会議は、オンラインの方式も活用し、2030年とはもとより、20年、30年先を見据えた構想の議論を行っていただく予定です。

今年度末の策定に向け、より大勢の市民の皆様に関心を持っていただけるよう、フォーラムの開催やSNSの活用による、幅広い意見交換の場を設けることにしています。

副市長の選任

中核市への移行を半年後に

控え、トップマネジメントのさらなる強化を目的に、2人目の副市長選任に関する議案をこの定例会に提案させていただきます。選任に当たっては、DXの推進を大きな役割と位置付けて、情報通信技術やインターネット分野に精通し、民間の発想や国際的

な視野を備えた人物を念頭に人選を進めてきました。

そこで、宮之本伸氏を新たに副市長として選任しようとするものです。宮之本氏は情報通信技術やインターネット分野に精通し、地域メディア教育の現場など、豊富な経験をお持ちであることに加え、長年の海外勤務による国際的な視野も備えられています。分散型社会の基盤的インフラとなるデジタル技術を活用して、社会の仕組みや行政の在り方を住民本位の姿に変革するDXを推進していく上で、宮之本氏が的確なマネジメントを行っていただけると期待しています。

※開会日および追加提案から抜粋

▼全文は、市ホームページ（二次元コード）からご覧ください。



パブリックコメント募集

～まちづくりの主役はあなたです～

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

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

案件名	内容	実施時期	担当課
【松本市基本構想2030(案)】	総合的で計画的な市政運営を図るため、まちづくりの基本理念等を定めた、基本的な指針となる基本構想を策定するもの	12月頃	総合戦略課 ☎34-3274 📠34-3201
【第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画(案)】	高齢者が生きがいを持って住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、令和3年度から5年度までの3カ年を期間として、安全な環境づくりおよび介護保険サービスの充実等に取り組むことを定めた計画を策定するもの	12月頃	高齢福祉課 ☎34-3213 📠34-3016
【松本市歴史的風致維持向上計画(第1期最終評価(案)及び第2期(案))】	市街地での人々の生活と町並みが一体となった良好な環境(歴史的風致)の維持・向上を図り、次世代への継承を目的とする、第2期計画を策定するもの	12月頃	都市政策課 ☎34-3015 📠34-3202
【第2期松本市水道ビジョン(案)】	安全安心な水道水の供給はもとより、水道の信頼、連携、挑戦を将来世代へ継承し、持続可能な水道事業を実現するため、第2期のビジョンを策定するもの	12月頃	総務課 ☎48-6800 📠47-2137
【松本市個別施設計画(案)】	持続可能な行財政運営を確立し、将来にわたって市民サービスを維持するため、現在公表中の「松本市公共施設再配置計画」等を踏まえ、各施設の今後の在り方の詳細を定めるもの	1月頃	契約管財課 ☎34-3282 📠36-2592
【松本市食品ロス削減推進計画(案)】	本来食べられるのにもかかわらず廃棄される、食品ロスを計画的に削減するため、新たに計画を策定するもの	1月頃	環境政策課 ☎34-3268 📠34-0400
【松本市耐震改修促進計画(案)】	今後予想される地震災害に対して、市民の生命、財産を守るため、市内の既存建築物の耐震診断や耐震改修の促進を図るために必要な計画を定めるもの	1月頃	建築指導課 ☎34-3255 📠33-2939

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

こどものインフルエンザ 任意予防接種 費用半額助成

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

対象者へは、**10月中旬に通知をしています**。詳細は、お手元の資料をご覧ください。

- ◆対象 予防接種当日において松本市に住民登録がある、生後6カ月～小学校6年生までの方
(平成20年4月2日～令和2年7月16日生まれの方)

- ◆期間 令和3年1月15日(金)まで

- ◆助成内容 2回まで(1回ごとに、医療機関の定める費用の半額を助成)



令和3年度

保育園・認定こども園

入園申し込みは郵送で受け付けます

※認定こども園は保育園部分

●問い合わせ 保育課（東庁舎2階 ☎33-9856 ㊟34-3236）

◆申込期間 11月9日(月)～12月5日(土)消印有効

◆申し込み方法 封筒へ『令和3年度入園申込書在中』と明記の上、期限までに保育課へ郵送

◆郵送先 〒390-8620 松本市丸の内3-7 保育課 保育担当

※一部の私立園では、園で受け付けを行います。第一希望が受け付け実施園の場合は、直接園へお申し込みください（最下段に表示の園）。

入園の対象

保護者が働いている、病気療養中、出産を控えているなどの理由により、家庭で保育ができない（保育の必要性がある）お子さんが対象です。

申込書

感染症対策のため、市ホームページからの印刷にご協力ください。印刷ができない場合は、保育課窓口でお受け取りください。

面接

郵送による申し込みを受け付け後、保育課から連絡します。その際に日程調整の上、指定日時・会場で面接を行います。

◆日程 11月30日(月)～12月10日(木)で調整

※園へ申し込む場合は、園で面接を行います。

直接申し込みを受け付ける園

受付時間、会場は園によって異なります。★印の園は要予約

【私立保育園・認定こども園】

対象園	受付期間
松本保育園	12月2日(水)～4日(金)
松本やまびこ保育園	12月3日(木)～5日(土)
山の子保育園	12月3日(木)～5日(土)
★ 認定こども園深志	12月1日(火)～5日(土)
やよい認定こども園	12月3日(木)～5日(土)
★ ささべ認定こども園	11月17日(火)～12月4日(金)
認定こども園 松本短大幼稚園	12月2日(水)～3日(木)

【私立小規模保育園】

対象園	受付期間
★ ニチイキッズ 松本寿保育園	12月1日(火)～3日(木) 12月5日(土)
★ ニチイキッズ 松本村井保育園	12月1日(火)～3日(木) 12月5日(土)
★ 高宮小規模保育園 おひさま	11月17日(火)～12月4日(金)
★ 小規模こども園坂元屋	12月1日(火)～5日(土)
★ 本庄小規模保育園 LITTLE FOREST	11月17日(火)～12月4日(金)

定員を超えた場合

次の順位で選考して入園児童を決定します。

①継続児童

②第1希望児童

③保育の必要性が高い児童

※この他、就労や世帯の状況、きょうだい関係等により、指数の加点、減点の調整を行います。待機児童は主に3歳未満児です。3歳以上児は、申し込み状況の増減にかかわらず、入園できています(特定の園のみ希望の場合は除く)。

二次受け付けについて

◆申込期間 令和3年2月5日(金)～12日(金)

◆申し込み方法 郵送で保育課へ

※欠員補充の募集のため、状況によって募集を行わない場合があります。

詳細はこちらをご覧ください



市ホームページ

11月20日は「松本子どもの権利の日」

「こころの鈴」をご利用ください

● 問い合わせ こども育成課（東庁舎別棟1階） ☎ 34-3291 ☎ 34-3309

子どもは大人と同じように、主体的に生きる権利、安心して生きる権利、自分らしく生きる権利、社会に参加する権利を持っています。本市では、お子さんの相談をお聞きする相談室を設置しています。

子どもの権利相談室

「こころの鈴」

● どんなところ？

「こころの鈴」では、専門の相談員が相談をお受けします。子どもからの相談の他、保護者や地域の皆さんからも相談を受け付けています。

● どれくらい相談があるの？

令和元年度は小学生から17件、中学生から67件、高校生から113件、大人からの相談が228件ありました。

● 相談方法は？

電話、電子メール、面接での相談をお受けしています。また、児童館・児童センターなどへ出向いての相談も受け付けています。

こんな理由で相談がありました

大人から

- 子どもが学校に行きたがらない。子どもがこころの鈴に行きたいと言うので、連れていきたい。学校に行きたくない理由を一緒に考えたい。
- 子どもが暴言を吐く。授業中も落ち着かないようだ。どう接してよいかわからない。

お子さんから

- 友達が悪口を言っている。「何でそんなことを言うのか」と聞いても悪口が止まらない。
- コロナで学校が休みで悲しい。家にいてもつまらないし、スイミングにも行けない。

こまっている時、うれしい時
なんとなく誰かとはなしたい時
あなたの声をきかせてね

こころの鈴

でんわ(おひら) 0120-200-195

はなしにきてね
お城の近くです

松本市子どもの権利相談室「こころの鈴」
松本市役所大手事務所 2階 ☎ 390-0874 松本市大手 3-8-13

メール kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp

月～木・土曜日 pm1:00～6:00
金曜日 pm1:00～8:00





周囲にお悩みのお子さんがいらっしゃれば、ぜひ「こころの鈴」をご紹介します！



第37回松本市青少年健全育成市民大会・「松本子どもの権利の日」市民フォーラム

「松本子どもの権利の日」に合わせて、子どもの権利の実現について学び、考え、理解を深めるフォーラムを開催します。

日時 11月21日(土) 午後2時～4時

会場 勤労者福祉センター

内容

- 表彰
- まつもと子ども未来委員会からの市長提言
- 子ども会シニア・リーダーの発表

定員 100人程度

料金 無料(要申し込み)

申し込み・問い合わせ

電話またはファクスで参加者の氏名・連絡先をこども育成課(☎34-3291 ☎34-3309)へ
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。また、駐車場には限りがあります。公共交通機関等をご利用ください。

11月は児童虐待防止推進月間

養育里親

ご存じですか

● 問い合わせ ごとも福祉課（東庁舎1階） ☎ 33-4767 ☎ 36-9119

本市では、子どもができるだけ自分の家庭で暮らすことができるよう支援するとともに、さまざまな事情により自分の家庭で暮らすことが難しい子どもでも、引き続き、地域の「家庭」で暮らすことのできる地域づくりを目指しています。

里親をやってみませんか

里親とは、親の病気、家出、離婚などさまざまな事情により、家庭で暮らせない子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて養育する人のことをいいます。

そのお子さんに最も合った里親に委託するためには、多様なタイプの里親が地域に偏ることなくいることが求めら

れています。

もし、近隣のお宅が里親になれば、子どもは一時的に実親と離れることになっても、住み慣れた地域で同じ学校や保育園に通うことができ、友達との付き合いも続けることができます。

養育里親とは

「養育里親」は、子どもを育てることができない親の代わりに一時的に家庭内で子どもを預かって養育する制度です。養育期間は、子どもの事情により数週間から最長18歳（措置延長があれば20歳）までとなります。

養育里親のこと Q&A

Q 子どもは自分の養子になるのですか？

「養子縁組」ではありません。自宅で生活できない子どもを預かり、自宅に戻るまでの間、育てます。期間は、数日～1カ月などの短期、半年～1年程度、数年にわたる長期などさまざまです。

Q 資格は必要ですか？

一定の要件はありますが、特別な資格は必要ありません。ただし、所定の面接、家庭訪問、研修・実習などを経て、県に登録されることが必要です。子育て経験がない場合でも申し込みができます。

Q 子どもは無償で預かるのですか？

無償ではありません。実際に子どもを預かり育てている間は、規定により、県から子どもの生活に必要な経費（生活費、医療費、教育費など）や里親手当が支給されます。

養育里親に関する相談会

養育里親に関する相談会を開催します。また、詳しい制度の説明や相談も随時行っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

日時 11月23日(祝) 午前10時～午後3時
※予約不要

会場 市民活動サポートセンター（大手事務所2階）

問い合わせ

松本赤十字乳児院（☎31-5203）、
松本児童相談所（☎91-3370）

“里親として児童虐待を予防するためにも実親さんによる子育てが難しい期間だけ、お子さんをお預かりし、事態が改善したら家庭に帰す。”

もっと里親を増やし、こうした取り組みを広めることで、気楽に子育て応援団として私たちを利用させていただく環境を作りたいです。



中信地区里親会
会長 中村孝貴さん

令和元年度

市の職員数や給与などの状況

●問い合わせ 職員課（本庁舎3階 ☎34-3275 📠34-3201）

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「松本市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

職員の任免および職員数に関する状況

区分	令和2年度	令和元年度	平成30年度
採用者	78人	92人	85人
退職者	—	65人	92人
再任用者	43人	25人	21人

職員の服務の状況

【勤務時間（標準）】午前8時30分～午後5時15分

【年次休暇の取得状況】10.7日

【休業状況】

区分	人数
育児休業の新規取得者	26人
前年度からの継続者	48人
育児部分休業取得者	6人
介護休暇取得者	1人

【営利企業等従事許可】

- ・自ら営利を目的とする企業を営み、または報酬を得て事業もしくは事務に従事するものなど 20件

職員の分限および懲戒処分状況

種類	件数
分限処分	15件（心身の故障の場合による休職）
懲戒処分	8件（停職2件、減給5件、戒告1件）

職員の退職管理状況

【令和元年度退職者（課長級以上）の再就職の状況】

退職者数 （課長級以上）	再就職者数	再就職先		
		本市再任用等	非営利法人等	営利法人・その他
21人	19人	7人	9人	3人

職員の研修および人事評価の状況

【研修】

区 分	内 容	受講者数
階層別研修	階層別や職務により求められる役割や能力・態度の実現に向けた研修	4,429人
実務・特別研修	職責や業務遂行上必要な知識・技術の習得を図る研修	2,074人
派遣研修	視野を広め、発想力を高め、専門的な知識を身に付けるための国、県、研修機関等での研修	181人
その他	業務遂行上、自ら必要だと認識した自主研修	0人

【人事評価】

人事評価と能力開発、職務改善を目的として、能力主義、業績主義に基づき、全職員を対象に実施しています。

職員の福祉および利益の保護の状況

【安全衛生管理、公務災害の認定状況】

区分	人数など
健康診断受診者（人間ドック含む）	1,757人
ストレスチェック実施者	1,686人
職員健康相談・指導	963人
公務・通勤等の災害	13件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

【職員共済組合の設置および活動状況】

地方公務員法に基づく職員の保健、元気回復、その他厚生に関する事業を「松本市職員共済組合」が実施しています。

区 分	内 容
主な事業	庁内食堂・売店運営、親睦事業、体育・文化部活動助成、市内施設利用助成
費用負担	職員組合費 給料の3.0/1000 市負担金 給料の2.2/1000
令和元年度決算額	歳入5,956万円（うち市負担金1,694万円） 歳出5,738万円

職員数（令和2年4月1日現在）（単位：人）

部 門		職員数		対前年 増減数
		H31	R 2	
一般行政	議 会	11	11	0
	総務企画	329	337	8
	税 務	95	97	2
	民 生	474	488	14
	衛 生	134	134	0
	労 働	6	5	▲1
	農林水産	68	68	0
	商 工	51	53	2
	土 木	174	174	0
	小 計	1,342	1,367	25
特別行政	教 育	227	231	4
公営企業	病 院	300	297	▲3
	水 道	63	63	0
	下 水 道	42	42	0
	そ の 他	93	99	6
	小 計	498	501	3
合 計		2,067	2,099	32

※職員数は一般職に属する職員数です。（休職者などを
含み、会計年度任用職員を除く）

職員の給与の状況

【人件費の状況（普通会計決算）】

歳 出 額（Ａ）	実質収支	人 件 費（Ｂ）	人件費率 （Ｂ／Ａ）	（参考） 30年度の人件費率
923億1,551万円	18億3,430万円	156億3,013万円	16.9%	17.8%

※人件費には特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

【職員給与費の状況（普通会計予算）】

職員数（Ａ）	給 与 費				1人当たり給与費 （Ｂ／Ａ）
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計（Ｂ）	
一般職 1,595人	60億5,800万円	12億1,422万円	25億4,626万円	98億1,848万円	616万円
フルタイム会計 年度任用職員 9人	2,214万円	152万円	744万円	3,110万円	346万円

※職員手当には退職手当を含みません。

【職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況】

（令和2年4月1日現在）

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
一般行政	32万1,420円	38万3,020円	42歳11月
技能労務職	29万3,916円	32万7,358円	43歳10月
フルタイム会計 年度任用職員	20万4,271円	22万1,016円	62歳4月

※給与月額は、給料月額に扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

【職員の初任給の状況】（令和2年4月1日現在）

区 分	月 額
一般行政職	大学卒 18万2,200円
	高校卒 15万 600円
技能労務職	高校卒 14万6,100円

【職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況】

（令和2年4月1日現在）

区 分	経 験 年 数		
	7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満
一般行政職	大学卒 24万6,919円	27万5,373円	33万 939円
	高校卒 20万9,729円	24万1,513円	27万7,618円
技能労務職	高校卒 20万2,622円	23万2,700円	27万2,190円

【期末手当・勤勉手当】（令和元年度）

区 分	支 給 割 合	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.300月分	0.925月分
12月期	1.300月分	0.975月分
計	2.60月分	1.90月分

※国、県と同じ支給割合です。

※職制や職務の級による加算措置と人事評価による変動があります。

【退職手当】（令和2年4月1日現在）

区 分	支 給 率	
	自己都合	早期・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

【その他の主な手当】（令和2年4月1日現在）

区分	内容
扶養手当	他に生計維持の途がなく、主として職員の扶養を受けて生活している親族のある職員に支給
地域手当	地域の民間賃金水準を給与に適切に反映するよう、民間賃金水準との調整を図るため支給
住居手当	借家等に居住し、一定額を超える家賃等を支払っている職員に支給
通勤手当	公共交通機関を利用または交通用具を使用して通勤する職員に支給

※この他、管理職手当、寒冷地手当等を国の制度と同じ内容で支給しています。

【ラスパイレス指数】

国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

区 分	松本市	全 国
指数	99.4	99.1

【級別職員数の状況】（令和2年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	内 訳		合 計	
		職 名	人数	人数	%
1級	1 定型的な業務を行う職務	事務員・技術員	86	258	16.9%
	2 主事または技師の職務	主事・技師	172		
2級	比較的高度の知識または経験を必要とする業務を行う主事または技師の職務	主事・技師	226	226	14.8%
3級	主任の職務	主任	295	295	19.3%
		係長	143		
4級	係長、主査または主査補の職務	主査	255	418	27.4%
		主査補	20		
5級	課長補佐の職務	課長補佐	213	213	13.9%
6級	課長の職務	課長	85	85	5.6%
		1 本部長または次長の職務	1		
7級	2 困難な業務を行う課長の職務	本部長	17	18	1.2%
		課長(参事)	1		
8級	部長の職務	部長	14	14	0.9%
計			1,527		100%

※公営企業会計職員、技能労務職員を除きます。合計の率は、端数処理により、計と内訳が一致しないことがあります。

【特別職の報酬等】（令和2年4月1日現在）

区 分	月 額	期末手当
市 長	102万7,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.725月分 計 3.400月分 (令和元年度分)
副市長	84万3,000円	
教育長	72万9,000円	
議 長	61万7,000円	
副議長	55万4,000円	
議 員	49万7,000円	

【時間外勤務手当】（令和元年度普通会計決算）

区 分	金 額
支給総額	4億1,704万円
職員1人当たり支給年額	26万円

【特殊勤務手当】（令和元年度普通会計決算）

区 分	割合・金額等
職員全体に占める支給割合	3.62%
支給職員1人当たり支給年額	3万4,244円
手当の種類※	7種類

※死歿収集手当、特殊現場作業手当、用地交渉手当、災害応急作業手当等

食物アレルギーに対応した 学校給食を紹介します

●問い合わせ 学校給食課 東部学校給食センター (☎45-1120 ㊟45-1140)

松本市では、すべての子どもたちに楽しい給食の時間を過ごしてもらうため、市内の小中学校で179人(令和2年10月21日現在)の方にアレルギー対応食を提供しています。

また、アレルギー対応食を提供する一方で、原因となる食材を食べられるようになるための取り組みも行っています。今後も医療機関や学校とともに、食物アレルギーに関する正しい知識の普及や支援をすすめます。

松本市の特徴

- 食べられない食材を抜いて、食べられる食材をたして作る**代替食**を実施しています
- 成長期の小中学生に必要な**栄養**にも配慮します
- アレルギーの有無により違いが出ないように、**見た目**にも配慮します

対応している食材

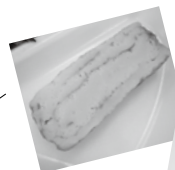
卵、牛乳・乳製品、小麦、大豆・大豆製品、魚卵、魚介類、甲殻類、野菜(もやし、きゅうり、なす、トマト等)、
果物(りんご、なし、パイナップル、もも等)、
その他(ごま、里いも、長いも等)



安全に調理し 確実に提供します！



料理ごとに食材や器具を使い分けます！



▲一般給食の
玉子焼き

カボチャで黄色に！

▼カボチャを使った玉子
焼き風の対応食(37ペ
ージにレシピ掲載)

見た目にも配慮しています



間違いないね！

複数人で確認作業を行います

アレルゲンが混入しないように
十分注意して調理します

食物アレルギーは どんな症状がでるの？

食物アレルギーの症状はさまざまです。「いつ」「どこで」「誰に」発症するか分かりません。

より多くの方に知識をもっていただくことが、食物アレルギーをもつ方が安全に安心して暮らすことにつながります。



① 皮膚の症状

かゆみ、じんま疹、
赤み(紅斑)



② 目の症状

結膜の充血、かゆみ、
まぶたの腫れ



③ 口・のどの症状

口・のどの中の違和感、
イガイガ感、唇・舌の腫れ



④ 鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、
鼻づまり



⑤ 呼吸器の症状

声がかすれる、咳、
息が苦しい(呼吸困難)



⑥ 消化器の症状

腹痛、吐き気、
嘔吐、下痢



⑦ 循環器の症状

脈が速い、手足が冷たい、
唇や爪が青白い



⑧ 神経の症状

元気がない、ぐったり、
意識もうろう

食物アレルギーに関する
詳しい情報はこちらから検索！

アレルギーポータル



道路の除雪はみんなの力で

●問い合わせ 維持課（本庁舎4階 ☎34-3244 📠33-2939）

本市は、市道を利用する皆さんが、スタッドレスタイヤやタイヤチェーンを装着した状態で安全に通行できるよう、道路除雪事業を行っています。しかし、行政で全ての道路を除雪することはできませんので、地域ぐるみでの除雪にご協力ください。

❦ 次の点にご協力ください

- 生活道路、歩道、通学路、横断歩道橋などの除雪
- 高齢者など、除雪が困難な方の家の周辺は、近隣の方のご協力を
- 町会の要望により搬出する車両（業者または市）への雪の積み込み作業を行ってください。
- 水路があふれる原因になるため、水路へ雪を捨てないでください。
- 通行や円滑な除雪作業の支障となるため、道路へ雪を捨てたり、路上駐車はしないでください。



❦ 路面凍結防止剤の配付

市道の凍結防止のため、町会の要望により、凍結防止剤を配付します。市道の凍結が起りやすい箇所に散布してください。散布量の目安は、1平方メートルあたり20～30グラム（一握り程度）です。

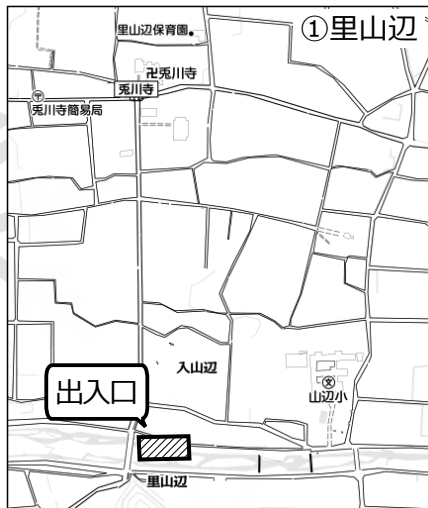
❦ 雪捨て場のご案内

【期間】12月1日（火）～令和3年3月31日（水）

【場所（常設）】※下の地図参照

- ①金華橋上流薄川右岸河川敷（里山辺）
- ②下二子橋下流奈良井川左岸河川敷（笹賀）
- ③扇子田運動公園の東側（波田）

※松本城西側臨時駐車場は、利用できません。大雪時には、別途臨時雪捨て場を追加開設します。



除雪についての問い合わせ

国道19号

国土交通省長野国道事務所 松本国道出張所

☎25-5752

国道143号、147号、158号、254号、県道

長野県松本建設事務所 ☎40-1965

市道

松本市役所維持課 ☎34-3244

❦ 通行確保について

市道の通行確保を最優先に除雪するため、やむを得ず皆さんの玄関先等に雪が寄ることがあります。ご迷惑をおかけしますが、寄せられた雪は皆さんの協力で処理をお願いします。

また、除雪時には道路の路肩に設置している自転車レーンを、一時的に雪寄せ場として利用するため、通行の支障となります。ご理解とご協力をお願いします。



横断歩道のルールとマナーをさらにアップ！

松本市交通安全市民運動推進会議

●問い合わせ 交通安全課（本庁舎5階 ☎34-3245 📠34-3202）

J A F（日本自動車連盟）による、「信号機のない横断歩道での停止率の調査結果」によると、長野県の横断歩道における一時停止率は、今年の調査では72.4（全国平均21.3）パーセントであり、2016年の調査開始以来、長野県は常に全国で最も高い結果となっています。

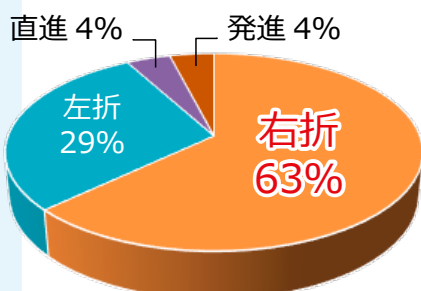
しかし、昨年、長野県内および市内で発生した歩行者事故のうち、約3割が「横断歩道を横断中」でした。この機会に横断歩道に関する交通ルールや交通マナーを再確認しましょう。



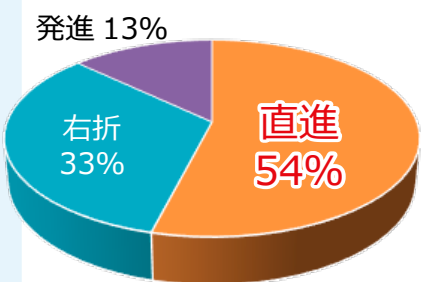
横断歩道横断中の事故の割合（市内）

ドライバーの皆さんへ

【信号あり】



【信号なし】



右折時に注意

横断歩道横断中の事故は、信号機のある場所では「右折」時に、信号機のない場所では「直進」時に多発しています。（左のグラフ）
信号機が設置された横断歩道上で交通事故が多いのは、次のことが原因だと考えられます。

- 右側の死角に横断者が隠れてしまう
- 内回りによって速度が出てしまい、横断者に気付いてブレーキをかけても間に合わない
- 対向車や信号機などに気を取られ、横断者の発見が遅れてしまう

事故防止のポイント①

車体右側の死角に注意

足しか見えません



実際はこの距離に歩行者がいます





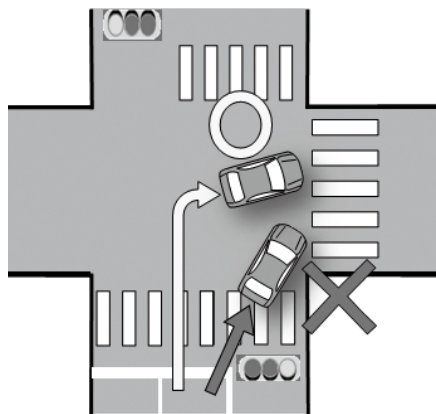
ドライバーの皆さんへ



事故防止の
ポイント②

右折時に
内回りしない

交差点の中心の
直近の内側を
徐行しましょう



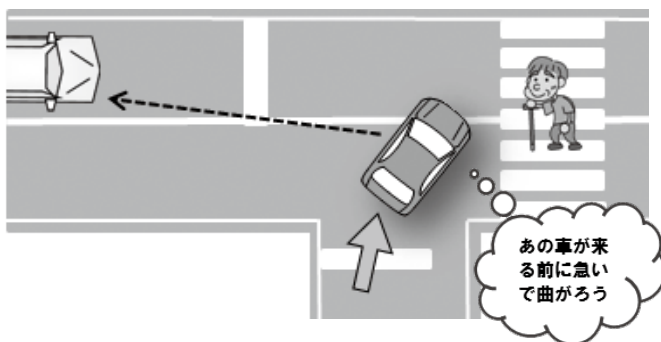
【交差点右左折方法違反】
点数1点
反則金4000円（普通車）

内回り行為は道路交通法違反となるばかりか、歩行者を発見して急ブレーキをかけても止まる事ができない場合もあり、非常に危険です。

事故防止の
ポイント③

右折前に必ず
歩行者の有無を確認

走行車両に気を取られながら
右折する行為は、非常に危険です



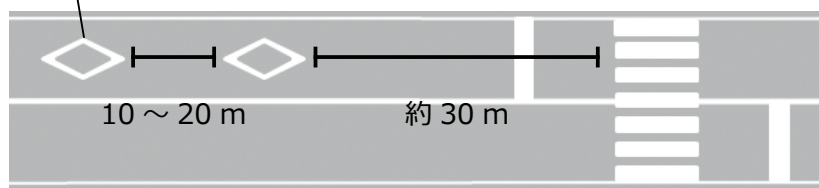
右折の際は、他の車両に気を取られることなく、まず最初に「横断歩道を横断しようとする歩行者の有無を確認」しましょう。
また、横断歩道の設置されていない交差点でも、交差点やその直近の道路を横断している歩行者に注意しましょう。

事故防止の
ポイント④

横断歩道の手前では
速度を落とす

【指示標示】
横断歩道または自転車横断帯あり

信号機のない横断歩道及び自転車横断帯には、原則として指示標示「◇」が設置されています。
この指示標示が現れたら、前方に横断歩道がありますので、**速度を落とす**な
どして、**横断歩行者の有無を確認**しましょう。
横断しようとする**歩行者がい**るときは、**必ず一時停止**して歩行者を安全に横断させましょう。



歩行者の皆さんへ ～安全な道路横断のための行動～

手を挙げるなど、
横断する意思を
運転手に伝える



ハンドサインを加えてみましょう

横断時は、
首を大きく振って
左右の安全を確認



運転者にも横断する意思が伝わります

横断しない場合は、
横断歩道の近くに
立たない



運転者が判断に迷うような
行動に配慮しましょう

松本市交通安全市民運動推進会議は、松本市から交通事故を1件でも減少させることを目的に活動しています。

中央図書館 11月のテーマブック

今さら聞けない？
「容器包装プラスチック」のこと

容器包装プラスチックは「プラ」と書かれたマークが目印で、黄色の指定袋で出されたものをリサイクルしています。

しかし、可燃ごみと一緒に出される様子が多く見受けられます。分別にご協力よろしくお願いします。

◆目印は マーク

例

カップ・パック類 レジ袋・ポリ袋・ラップ類



◆ マークのない「プラスチック製品」は可燃ごみへ

例

ハンガー ポリバケツ・ポリタンク



●問い合わせ

環境政策課 (☎34-3268 ☎34-0400)

エスディーゼス
「SDGs (持続可能な開発目標)」

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



『地図とデータで見るSDGsの世界ハンドブック』イヴェット・ヴェレ他/著 原書房 2020年7月発行

SDGsは、2015年9月の国連サミットで採択され、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17の国際開発目標のことです。

本書では、地図や表、グラフなどのデータにより、これまでどのように持続可能な開発が行われてきたのかを知ることができます。

目に見えるデータがあるため、SDGsの入門書としておすすめです。

●問い合わせ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

心の橋をあなたから #334

「障害」か、「障がい」か、「障碍」か

平成22年に内閣府が作成した

「障がい」の表記に関する検討結果についてには、国が、障害者団体、新聞社、企業等のさまざまな団体に聴取した意見が掲載されています。

○障害

【肯定的意見】社会参加の制約の原因は、個人にある「障害」ではなく社会にある障害物や障壁であり、障害物等の解消が必要なので「障害」が適当。

【否定的意見】「害」は「公害」「害悪」の「害」であり、障害者の存在を害であるとする価値観を助長してきた。

○障がい

【肯定的意見】「害」の負のイメージに不快感を覚える人がいるが、ひらがな表記に否定的意見は少ない。

【否定的意見】社会が作った「カベ」に、障害者自ら立ち向かう意識改革が必要と考え「碍」を提唱してきた。表意文字である漢字をひらがなに置き換えると「カベ」に立ち向かう意

味合いが出ない。

○障碍

【肯定的意見】アジアの漢字圏では「障碍」等と表記されている。日本が障害者福祉面でリーダーシップを発揮する場合に備えて「障碍」とすべき。

【否定的意見】「障碍」は、悟りの妨げを指す仏教用語に由来し、「害」と同様の指摘を受けかねない。単なる表記の変更は根本的解決にならない。「碍」は常用漢字ではない。

私たちは、これらの表現の理由や背景に思いをめぐらす必要があります。本市では、固有名詞として使われている場合を除き、国の法令に合わせ「障害」を使用しています。しかし、意識の変化により議論が起こったときには、改めて多角的な検討をする必要があると考えています。

●問い合わせ 障害福祉課

(☎34-3212 ☎36-9119)

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

野生鳥獣による被害対策にご協力ください

廃果や収穫しない農作物、生ごみ等、野生鳥獣の餌になるものを放置すると、農地などが荒らされたり、数が増加する要因となります。野生鳥獣が集落や農地に出没しにくい環境づくりにご協力ください。

●対策事例①出荷しない果実や野菜は放置せず、埋めるか覆いをする。②庭木等の果実(柿や栗)等は全て収穫する。高い樹は枝打ちや伐採を検討する。③廃屋や土蔵を獣の住みかにならないため、定期的に点検する。●圃耕地林務課(本5) ☎34-3222 ☎36-6217、農政課(本5) ☎34-3222 ☎36-6217

松くい虫被害予防「樹幹注入講習会」

マツを松くい虫被害から守る予防技術を習得するため、講習会を開催します。

市内在住の方 日 11月19

日本 午前10時～正午 ※雨天中止 場 寿台公園(寿台公民館集合) 定 先着25人
●無料 内 発病のメカニズム、樹幹注入剤の施工方法(実技) 持 筆記用具、軍手
※作業のできる服装でお越しください。 申・圃 耕地林務課(本5) ☎34-3222 4 ☎36-6217

松くい虫被害を予防する樹幹注入剤の購入補助

庭木のマツを松くい虫被害から守るため、また被害拡大を防ぐため、樹幹注入剤の購入費用の一部を補助します。

●樹幹注入とは健全なマツにあらかじめ薬剤を注入し、侵入してきたマツノザイセンチュウ(病原体)を殺虫することにより、感染が防げます。施工時期は通常11月から2月までが適期ですが、厳寒期の施工は避けてください。 圃 市内に住所または主たる事務所を有する方で、松くい虫被害が発生している地域でマツを所有または管理する個人と団体 圃 樹幹注入剤購入費の2分の1以内(上限:個人1万5000円、団体5万円) 他 申請書類は、耕地林務課、西部農林課、各地域づ

旬のカレンダー2021年版を抽選でプレゼント

くりセンターにあります。また、市ホームページからダウンロードできます。必ず薬剤購入前に申請してください。 申・圃 11月2日(月)～令和3年1月29日(金)に、耕地林務課(☎34-3222 4 ☎36-6217)へ

対 松本市民 定 500人

●引換期間 12月17日(木)～令和3年1月15日(金) ※土日祝・年末年始を除く 申・圃 はがきかファクスに「カレンダー希望」と明記し、①郵便番号・住所 ②氏名 ③電話番号 ④希望受取地域づくりセンターをご記入の上、11月27日(金)(消印有効)までに、農政課(☎390-8620 丸の内3-7 ☎34-3221 ☎36-6217)へ。

応募は、1人1回まで。当選者には、はがきで通知します。

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」

適度なお酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれます。しかし、不適切な飲酒(多量の飲酒、未成年者の

飲酒、妊婦の飲酒等)は、体や心の健康を害するばかりではなく、飲酒運転・暴力・虐待・自殺等の重大な社会問題につながります。

お酒が強い人も、弱い人も、アルコール健康障害を引き起こす可能性があります。この機会に、ご自身がお酒と上手に付き合えているか、振り返りましょう。

圃 健康づくり課(東2) ☎34-3217 ☎39-2523

竜島温泉施設休館のお知らせ

湯湯ポンプ改修工事に伴い、次の期間休館します。

日 11月9日(月)～11日(水) 圃 観光温泉課(大5) ☎34-8307 ☎34-3049

海外留学生奨学金希望者募集

令和2年度に6カ月以上海外に留学、または留学予定の高校生で、本人または親が松本市に1年以上居住している方 ※2019年度から留学していても構いません。 定 若干名 ●給付額 8万円(1人1回限り) 申・圃 12月4日(金)までに学校教育課

倭工業団地地区計画案の縦覧

松本都市計画地区計画倭工業団地地区(梓川倭)における、地区計画を変更します。縦覧期間中に意見書を提出できます。

日 11月4日(水)～17日(火) 圃・圃 都市政策課(本5) ☎34-3251 ☎34-3202

空間放射線量測定値

日時	場所	測定値(μSv/h)
10月15日午前9時	松本市役所	0.066

※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。

圃 環境保全課 (東4) ☎34-3267 ☎34-0400

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・ムービーホール

芸術館

美術館

博物館

図書館のインターネットサービス画面リニューアル

図書館の資料を利用するための、インターネットサービス画面をリニューアルします。「ログイン」または「詳細検索はこちら」からご覧ください。

■ 11月25日(水)から ※更新作業のため、11月24日(火)は、インターネットサービス(蔵書検索・資料予約・貸出延長など)が利用できません。

■ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148) <https://www.lib.city.matsumoto.lg.jp>

国民年金保険料控除証明書が発行されます

11月上旬に日本年金機構から、年末調整や確定申告の際に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(令和2年10月以降に今年初めて保険料を納付した方には、令和3年2月に送付)。

この証明書は、令和2年1

月から12月までに国民年金保険料を納めたことを証明する書類で、納付した保険料は、所得税・住民税等の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。

また、ご家族の負担すべき国民年金保険料を納付した場合も、実際に納付した方の社会保険料控除の対象とすることが出来ます。申告の際は控除証明書を添付してください。

■ 控除証明書について 松本年金事務所 (☎31-5240) 【申告方法について】 お勤め先や税務署などの各申告先

「ユタ日報」は、長野県からアメリカへ移住した寺澤氏が、姉妹都市のユタ州ソルトレイクシティで発行した日本語新聞です。世界大戦中の社会情勢を知ることができる貴重な資料で、図書館で閲覧できます。今回スタンフォード

大学フーヴァー研究所と提携して、大正3年(昭和22年)に発行された「ユタ日報」のインターネット公開を行いました。● 公開先 邦字新聞デジタル・コレクション (<https://hojishinbun.hoover.org/?i=jia>) ■ 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

信州まつもと空港冬期利用促進助成金

就航路線の冬期利用促進を図ることを目的に、次のとおり助成金を交付します。

● 助成金額

助成金額(1人あたり)

	札幌線・福岡線	神戸線
片道利用	2,000円	1,500円
往復利用	5,000円	3,000円

※申請先着順で交付。期間内でも定員に達し次第終了。

■ 協議会加盟市町村(松本市他)に在住、または通勤・通学の方で構成される2人以上のグループ(有償旅客者に限る)

● 助成要件

- ① 信州まつもと空港の定期便(新千歳・福岡・神戸線)を利用すること
- ② 個人券であること(団体券は対象外)
- ③ 11月1日(日)～令和3年2月28日(日)までの間に利用(往復)すること
- ④ 往復利用で申請する場合は、往路・復路ともに同じメンバーで同じ便を利用すること

■ 令和3年3月10日(水)までに、搭乗後、グループの代表者が全員分の搭乗券(往復利用の場合は往復分)を、所定の申請用紙に添付し、事務局窓口へ直接持参 ※窓口で代表者の本人確認をするので、運転免許証などの本人確認書類を持参してください(平日午前9時～午後5時)。

■ 観光温泉課内 信州まつもと空港地元利用促進協議会事務局 (大5 ☎34-8307 ☎34-3049)

入札参加資格有効期間の延長と新規申請について

現在お持ちの、松本市入札参加資格の、有効期間の終期を1年間延長します。延長手続き等は不要です。ただし、新たに入札参加資格を取得して市との契約を希望する場合

や、既存資格に工種、業種および品目の追加を希望する場合は、別途申請が必要です。申請方法は、12月初旬に市ホームページと「広報まつもと」12月号に掲載します。

● 建設工事、建設コンサルタント業務 現在の有効期間 平成33(令和3)年5月31日まで ↓ 延長後の有効期間 令和4年5月31日まで ● 製造の請負・物件の供給等 現在の有効期間 令和4年5月31日まで ↓ 延長後の有効期間 令和5年5月31日まで

日までに延長後の有効期間 令和5年5月31日まで ● 他市との契約を希望する場合は、社会保険等への加入が必須となるため、申請までに加入手続きをしてください(適用除外者は除く)。詳細は市ホームページ「社会保険等未加入対策について」をご覧ください。■ 契約管財課 (本別2 ☎34-8301 ☎36-2592)



第36回

中核市お知らせコーナー

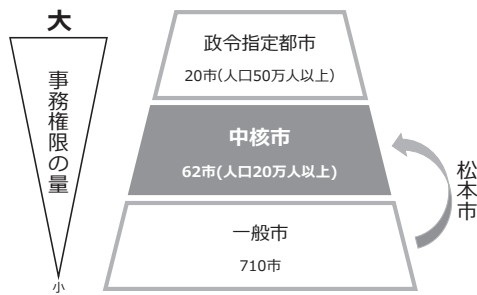
令和3年4月 松本市は中核市へ

10月14日、国から松本市を中核市に指定する政令が公布され、中核市への移行が決定しました。そこで、改めて中核市への移行についてお知らせします。

〈中核市とは〉

中核市は、地方自治法に基づく大都市制度の一つで、都市の規模や能力に応じて、自治体に事務の権限を配分するものです。要件は、人口20万人以上です。

「中核市」という大きな枠組みに仲間入りをすることで、知名度が向上し都市のイメージアップが図られるとともに、大規模災害発生時には、災害相互応援協定に基づき、他の中核市から職員の派遣や物資の援助が受けられます。



※ 市数は、令和3年4月時点（予定）

	自治体名	人口(人) ※
1	千葉県 船橋市	62万2,890
2	鹿児島県 鹿児島市	59万9,814
3	埼玉県 川口市	57万8,112
	：	
12	石川県 金沢市	46万5,699
	：	
56	長野県 松本市	24万3,293
	：	

※平成27年10月1日現在（国勢調査確定値）

〈中核市になると〉

県が実施してきた約2,500の事務を、松本市が新たに担います。市民サービスの向上をはじめ、地域の実情に合わせたこれまで以上にきめ細やかな対応ができます。

①市民サービスの向上

- ・市内で食中毒や感染症の発生などが起こったとき、これまで県を経由していた情報を直接収集し、市民の皆さんへの周知や医療機関への情報提供を迅速に行うことができます。
- ・不妊治療費の助成など、これまで県と市とで、それぞれ実施してきた事務を、市が一体的に行うことで、市の窓口だけで手続きが済みます。
- ・身体障害者手帳の交付など、県と市の二段階で行っている手続きが市に一元化され、申請から交付までの日数が短縮されます。

②特色あるまちづくりの推進

- ・保育所や特別養護老人ホームなどに市独自の基準を設定し、きめ細かな指導監督をすることで、事業者の適正なサービスの質を確保することができるようになります。

問 中核市推進室（東2） ☎34-3005 ☎34-3204

公園内の落ち葉を
差し上げます

家庭菜園などの堆肥としてご利用ください。袋詰めしたものを置いておきますので、ご自由にお持ちください。
 日 11月下旬まで 場 あがたの森公園管理棟横、城山公園管理棟トイレ横、沢村公園遊

具広場東側、南部公園駐車場西側、芳川公園管理棟横、西側、南公園管理棟横、庄内公園管理棟横 定 先着順 ※落ち葉の状況によりお分けできない場合があります。 問 公園緑地課（大6） ☎34-3254 ☎34-3299

都市計画道路などの
変更に伴う公聴会

浅間温泉3丁目の都市計画道路2路線と用途地域を変更する都市計画案の作成にあたり、公聴会を開催します。
 日 都市計画案に関係する地域にお住まいの方、およびその他利害関係者 日 11月29

日(日) 午後1時30分 場 本郷地区地域づくりセンター
 ●変更内容 都市計画道路出川浅間線および末広線、本郷地区用途地域の変更 ●閲覧期間 11月27日(金)まで ●閲覧場所 都市政策課、本郷地区地域づくりセンター、長野県松本建設事務所、長野県建設部都市・まちづくり課

申 公聴会での発言を希望する方は、11月22日(日)までに公述申出書を提出してください。申出がない場合は公聴会を中止します。 問 都市政策課（本5） ☎34-3251 ☎34-3202、長野県松本建設事務所計画調査課（☎40-1964 ☎47-8027）

情報チャンネル



お知らせ

あがたの森公園開催 イベント日程事前予約

イベントの日程調整と事前予約を行います。

令和3年度にあがたの森公園で開催予定で参加人数がおおむね100人以上となり、蚕糸記念公園グラウンドを臨時駐車場として利用するイベント。※内容により開催できない場合があります。

申・固 イベント名、団体名、イベント予定日（準備・片付け含む）、代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、郵送で11月16日（月）までに公園緑地課（大6）〒390-0874 大手3-8-13 ☎34-3254 ☎34-3299）へ

松本税務署からのお知らせ

11月11日～17日は、税の仕組みや目的などを考え、税に対する理解を深めていただく「税を考える週間」です。期間中には、ケーブルテレビにて「第17回クイズ税金百科」の放映や、アイシティ21特設

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

【市民相談課からのお知らせ】

相続・贈与・成年後見 ワンストップ無料相談会

相続や贈与に関する各種手続、成年後見制度に対する悩みについて、司法書士が相談を受けます。※要予約

日 11月19日（木）午後1時30分～4時30分 場所 松本商工会館 601会議室 申・固 長野県司法書士会事務局（☎026-232-7492）

法務局人権なんでも相談

【人権・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。相談は無料です。秘密は固く守られます。
日・場 11月8日（日） なんと

募集

障害者支援施設の協力職員募集

障害者が入所する市内の施設で新型コロナウイルス感染症の集団感染が発生した場合に備え、施設が相互に職員を派遣し助け合う体制づくりを進めています。

感染症発生施設への応援職員派遣により、職員が不足した施設で臨時的に短期間勤務できる方を募集し登録します（感染が発生した施設での勤務ではありません）。職員が不足し、施設本来の福祉サービスの維持が難しくなった場合、事前に登録された方を松本市が施設へ紹介します。

過去に障害者福祉サービスを提供する施設で就労経験のある県内在住の方 申・

んひろば 会議室1・2 11月12日（木）駅前会館 第1・2中会議室 12月4日（金）Mウイング 3階ネットワーキング いずれも午後1時～4時
固 長野地方方法務局松本支局（☎32-2571 ☎32-2572）

空き家に関する補助金の新設

松本市空き家バンクに登録している物件の改修や、家財等の処分および危険な空き家の解体費用を補助します。

補助事業	補助率	補助上限額	対象経費	対象者・対象要件
改修工事費補助		50万円	改修工事費（家財等処分は除く）	空き家バンク登録物件の購入者で県外からの移住者
家財等処分費補助	工事費、処分費等の1/2（1,000円未満切り捨て）	10万円	家財等処分費	空き家バンクに物件登録をしている空き家の所有者およびその相続人等
老朽危険空き家の解体工事費補助		50万円	老朽危険空き家の解体工事費（周辺への危険性があると市が判断したもの）	・空き家の所有者およびその相続人 ・敷地内の建物全てを解体すること

※ 補助事業は市内業者が施工し、年度末までに実績報告ができること。

申・固 都市政策課

（本5）☎34-3251 ☎34-3202）へ



固 障害福祉課（東1）☎34-3212 ☎36-9119）

シルバー人材センター 会員募集（入会説明会）

シルバー人材センターは、仕事を通じた高齢者の生きがいづくりや社会貢献等を応援しています。会員となつて仕事をするためには、説明会に

出席する必要があります。説明会はコロナ対策のため、通常より時間を短縮して開催します。

市内在住の60歳以上の方
日 11月4日・18日、12月2日・16日、令和3年1月6日・20日の水曜日 午前10時～11時 申 不要 場・固 松本地域シルバー人材センター（宮本村1-10）☎39-6680 ☎39-7788）

松本市社会福祉協議会 嘱託職員採用試験

令和3年4月1日に採用する地区生活支援員(第2層生活支援コーディネーター)を募集します。地区生活支援員は、地域づくりセンターに配置され、関係者とともに、地域の助け合いづくりを進めます。詳細は松本市社会福祉協議会のホームページで試験要領をご覧ください。

普通自動車運転免許を有する方で、合格決定後、採用予定日までの間に1~2程度の研修に参加できる方

12月11日(金)(面接試験)

※事前に論文の提出があります

定 若干名 申・固 11月

令和3年度 会計年度任用職員を募集

来年4月から松本市役所で働いていただく、会計年度任用職員(非常勤職員)を募集します。

●職種 一般事務員、事務補助員、現業職員

パソコン操作(ワード・エクセルでの書類作成)ができる方、要普通自動車免許

11月16日(月)~12月11日(金)※必着履歴書を職員課へ送付してください。随時面接と適性検査を行います。

職員課
(本3 ☎34-3275 ☎34-3201)

5日(木)~20日(金)の平日午前9時~午後4時に、受験申込書履歴書、運転免許証の写しを社会福祉協議会生活福祉課(総合社会福祉センター15階 ☎27-12232)へ ※受験申込書はホームページで取得するかお問い合わせください。

【危機管理課からのお知らせ】

令和3年度陸上自衛隊高等工 科学校生徒等の採用試験案内

身分は特別職国家公務員、修学年限3年で高校卒業資格が得られ、卒業後約1年で3等陸曹に昇任します。

【陸上自衛隊高等工科学校

生徒(推薦) 男子で中卒(見込み含む)



催し

【商工課からのお知らせ】

工芸の五月 in autumn

毎年5月に開催する「工芸の五月」をオンラインで開催します。動画配信やクラフト作家との交流企画など、新たな企画を多数開催。アーカイブ配信もあるので、いつでも繰り返し見ることが出来ます。

「工芸の五月」ホームページ(二次元コード)にて情報随時更新中。

11月15日(日)まで ※一部期間後も閲覧可

工芸の五月企画室 ☎34-6557 ☎34-6545

HP <https://matsumoto-crafts-month.com/>



緑陰講座(第9、10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。

①11月21日(土)落葉樹の剪定 ②11月28日(土)冬の樹木管理、わらぼっち・松飾り作り

※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人 無料 他参加者に鉢花をプレゼント 申・固 11月9日(月)から、①は11月18日(水)までに、②は11月25日(水)までに公園緑地課(大6 ☎34-3254 ☎34-3299)へ

背骨コンディショニング

【観光温泉課からのお知らせ】
背骨の歪みを整えて、肩こり、腰痛、膝痛等のからだの不調の改善を目的に、独自の体操や筋トレを実践する体操教室です。

市内に在住、または通勤・通学の方 11月10日・17日・24日の火曜日 午前9時15分~10時15分、午前10時30分~11時30分 場 梓水苑 定 各回6人程度(要予約) 初回体験特別価格1000円、通常は1回券1650円、回数券5300円(4回分) 浅川嘉昭氏/インストラクター(背骨コンディショニング協会) 持 運動のしやすい服装、飲み物、バスタオル、長めのスポーツタオル 申・固 梓水苑 ☎78-1555 ☎78-1555



催促

先端技術セミナー

地方のものづくり企業のためのAI技術の基礎と応用講座です。人工知能技術を応用したビジネスの可能性について学びませんか。ZOOMを使用したウェブ講座です。

対 地元企業社員・経営者
日 11月20日(金) 午後2時～3時30分

無料 松森匠哉氏/株BLUEM取締役・慶應義塾先端科学技術研究センター特任研究員、川崎陽祐氏/慶應義塾大学大学院理工学研究科後期博士課程1年

申 サザンガクホームページ申し込みフォーム

(https://bitly/3j51sQn)から 固 サザンガク(二財)

松本ものづくり産業支援センター(☎33-03339)

松本城七不思議

親子探検ツアー

「国宝松本城を世界遺産に」推進実行委員会では、天守を巡りながら親子で城七不思議クイズに挑戦する探検ツアーを開催します。

小学生とその保護者
11月28日(土) 午前9時～11時30分 (午前8時50分に松本城太鼓門集合) 定 先着15組
無料 他 防寒対策は各自
ご対応ください。申・固 11月9日(月)～27日(金)に、電話で文化振興課(☎34-3413)

市民農園新規利用者を募集

対 市内在住で、新規利用希望の方(健康生きがい市民農園は60歳以上の方優先)

日 11月5日(木)～24日(火) ※当日消印有効

申・固 ①「はがき」を郵送にて申し込み(郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢 例60代・希望農園を明記)

②申し込み用紙を市ホームページからダウンロードし、郵送またはファクスにて申し込み(メールに添付も可)

①②いずれかの方法で農政課(☎本5 ☎390-8620 丸の内3-7 ☎34-3222 ☎36-6217 ☎nosei@city.matsumoto.lg.jp)へ

※電話での申し込みはできません。農園の当選および使用区画は、市の抽選により決定し、当選者には別途通知します。

●注意点

- ①申し込みは、1人につき1区画
- ②利用期間は1年で、5年までの継続利用が可能
- ③農園の除草管理、通路など共有部分も、利用者の皆さんで管理
- ④契約後の利用料返還はできません。
- ⑤駐車場が無い場合、徒歩・自転車での通園をお願いします。
- ⑥水は各自で用意してください。

他 岡田南は水道あり(水道料込み)

※高宮北・中健康生きがい市民農園は、栽培指導を予定しています。

※内田簡易オートキャンプ設備付農園は、水道・電気・駐車場あり(水道・電気料は個人負担)

空区画等はお問い合わせください

農園名	所在地	水道	料金	広さ	利用期間
岡田南	岡田町505-1	○	2,400円	33㎡	4月～12月
原	原1114				
沢村	沢村3丁目1912 他1筆				
横田	横田1丁目63-1 他1筆				
里山辺東	里山辺3689-3				
入山辺北	入山辺508				
入山辺南	入山辺423				
神田中	神田3丁目366				
神田南	神田3丁目399 他3筆		2,000円	33㎡	4月～12月
中山北	神田2丁目140-1 他2筆				
中山南	神田2丁目122				
並柳北	並柳138-1 他1筆				
島立	島立3535-1 他1筆				
笹部東	笹部2丁目888-6 他3筆				
月見町南	笹部4丁目513				
寿台	内田101				
高宮北健康生きがい	高宮北453-3		6,000円	50㎡	4月～11月
高宮中健康生きがい	高宮中802-1				
内田地区簡易オートキャンプ設備付き	内田3272	○	18,000円	200㎡	4月～11月

293 ☎34-3018へ
【労政課からのお知らせ】
無料ツールでできる
ネットショップ講座
無料ツールを実際に触りながら、ネットショップの開設計画

から運営方法を紹介します。講座はオンラインで実施します。
日 11月10日(火) 午前10時～正午 ☎ノウアーズ・マツモト(大手1-3-29) 無料
料 ※ソフト等のツールは各自用意してください 申 申

申し込みページ(https://www.cloudot.co.jp/9283)から ☎クラウド(株) ☎070-6976-247 5 ☎c-ide@cloudot.co.jp ※平日午前10時～午後5時

教育文化センターの催し

【場・園 教育文化センター（☎32-7600 ☎32-7604）】

※無料の催しは、当面の間予約制へと変更しています。

【はじめてのパソコン】

日 11月19日(木) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 1020円 持 筆記用具、昼食

申 11月12日(木)から電話かフ

【ワード基礎】

日 12月10日(木)・11日(金) 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 12月3日(木)から電話かフ

【星の散歩】

天体望遠鏡を使って観測します。

特別講演会

「宇宙人って本当にいるの？」 ～地球外知的生命探査から考えられる地球の未来～

宇宙人について思いを巡らすことが地球の未来を考えることにつながります。地球外知的生命探査研究の第一人者である鳴沢真也氏から、最新の研究成果を含めてお話しいただきます。

日 11月28日(土) 午後2時～3時20分(午後1時30分開場)
場 教育文化センター 3階ホール
定 先着120人
料 無料
講 鳴沢真也氏／兵庫県立大学 天文科学専門員 理学博士
申・問 11月26日(木)までに電話、市ホームページで教育文化センター(☎32-7600 ☎32-7604)へ

対 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 日 ①11月14日(土) ②12月12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 持 スターウォッチングクラブ北斗

申 ①は11月7日(土)から、②は12月5日(土)から電話かフ

【星の音楽館】

プラネタリウムの映像と、テーマに合わせた音楽を楽しみます。

日 11月21日(土) 午後3時～3時45分 場 2階プラネタリウム 定 先着90人 料 無料 申 11月14日(土)から電話かフ

【星空ステージ(市民の時間)】
「星空音楽館リバイバル」(11月21日の短縮版)を予定しています。

日 11月29日(日) 午後4時15分～4時45分 場 2階プラネタリウム 定 先着90人 料 無料 申 11月22日(日)から電話かフ

【太陽観測】

対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 日 11月28日(土) 午前9時～10時15分 ※雨天・曇天時は中止 場 天体観測室 定 先着10人 料 無料 申 11月21日

日(土)から電話かフ

【探究力アップ！サイエンスイベント】

探究型のイベント。世界一きれいな万華鏡を作ります。

日 11月21日(土) 午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 場 3階ホール他 定 先着50人/回 料 無料 申 11月14日(土)から電話かフ

【JAXA協力事業「コスミックカレッジ」熱気球を飛ばそう！】

ポリ袋を貼り合わせて、大型の熱気球を作ります。

対 小学生 日 12月6日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階ホール、里山辺体育館 定 各回10人 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の1週間までに郵送でお知らせ 料 無料 持 上履き 申 11月6日(金)～22日(日)に電話、ファクス、市ホームページから

【親子科学教室】

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

対 小学生以上 日 12月12日(土) 午前10時～11時30分 場 3階スタジオ 定 10人 ※申し込み多数の場合は抽選。

開催日の1週間までに郵送でお知らせ 料 無料 申 11月12日(木)～28日(土)に電話、ファクス、市ホームページから

【親子映画会】

「ミッキーマウス(全6話)」を上映します。

日 11月14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 11月7日(土)から電話かフ

【親子映画会】

「まんが日本昔ばなし」を上映します。

日 12月5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 11月28日(土)から電話かフ

人権映画の日

人権に関する映画を上映します。

日 12月2日(水) 午後3時～4時20分 ●上映作品Ⅱサンタクローズになった少年(吹き替え) 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 料 無料 申・問 人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153)

情報チャンネル



催し

女性起業家のたまごたちの夢を語る交流会

ワークショップ形式で、夢について自由に語り合い、その実現に向かってどんな「ステップ」を踏むべきか、一緒に考えます。

※これから起業したいと思っている女性、起業して間もない女性 日 11月18日(水) 午後1時30分～3時30分

場 女性センターパレア松本 (Mウイング3階) 定 12人 (要申し込み) 料 無料 講 井上治夫氏／行政書士 持 筆記用具 定 1歳以上未就学児。300円／人。ご希望の方は、11月11日(水)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・問 パレア松本 (☎39-1105 ☎37-11153 ☎kyousei@city.matsumoto.jp)

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。9月のフードドライブは、44人の方から、575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 11月19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 Ⅱ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

トライあい・松本主催講座

【シニアのための片付け＆収納講座】

頑張りすぎず、自分に合った片付け方法を見つける「ラク家事収納」を学びます。

日 11月27日(金)、12月4日(金) 午後1時30分～3時30分 定 15人 料 1300円(全2回分) 講 藤森妙子氏 ●締め切り 11月18日(水)

子ども読書活動スキルアップ講座

子どもの読書活動の意義や大切さを学んでみませんか。対象年齢に応じた4つの講座は、明日からの活動にすぐに役立ちます。

日程	内容	講師(読書案内人)	場所
11月15日(日) 午前10時～正午	(小・中学校向け) 読み聞かせ、読み聞かせの実践	豊嶋さおり氏／絵本専門士、JPIC読書アドバイザー、学都松本子ども読書活動推進委員会委員長	あがたの森文化会館 講堂ホール
12月13日(日) 午前10時～正午	(小・中学校向け) 学校図書館での取り組み、実践報告	上小澤久美子氏／塩尻市立丘中学校司書、山下奈巳氏／塩尻市立吉田小学校司書	なんなんひろば 3階大会議室
1月16日(土) 午前10時～11時30分	(中高生・大人向け) 絵本でSDGsを考える。持続可能な未来のために	谷口和恵氏／絵本専門士、JPIC読書アドバイザー、SDGs認定エドゥケーター	なんなんひろば 3階大会議室
2月6日(土) 午前10時～正午	(小・中学校向け) ブックトーク、本を紹介するための技術	越高一夫氏／JPIC読書アドバイザー、越高令子氏／学都松本子ども読書活動推進委員会委員	なんなんひろば 3階大会議室

- ・経験、未経験を問いません。どなたでも受講できます。
- ・連続講座ではありません。希望の講座にお申し込みください。
- ・松本市子ども読書推進サポーターとしての活動を希望する方は、この講座を受講(2年間で4講座)してください。
- ・駐車場に限りがあるため、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

定 先着50人／回 ※要事前申し込み 料 無料
申・問 中央図書館 (☎32-0099 ☎37-1148)

【クリスマスフラワーアレンジメント講座】

玄関やカウンターに飾る、クリスマスツリー型のトピアリーを作ります。

日 12月5日(土) 午前10時～正午 定 15人 料 3000円(材料費込み) 講 石川るみ氏 ●締め切り 11月25日(水)

【クリスマススイーツ講座】

クリスマスパーティー用のクエアケーキを作ります。専用のケーキ箱で持ち帰りできます。

日 12月6日(日) 午前9時30分～午後0時30分 定 10人 料 2350円(材料費込み) 講 小澤栄子氏 ●締め切り 11月25日(水)



場・申・問 トライあい・松本 (☎35-6285 ☎35-6344 平日午前9時～午後5時) ※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】
松本市生涯現役
促進協議会セミナー

★シニア向けセミナー①～④
①【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
②【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
③【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
④【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑤【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑥【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑦【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑧【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】



②【介護現場等の現状と
シニアの役割（介護・福祉）】
講演後に「お仕事交流会」
を開催します。

③【木は生きている】
講演後に「お仕事交流会」
を開催します。

④【いまさら聞けないあなた
のためのコンビニ活用術（卸
／小売）】

⑤【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑥【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑦【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑧【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑨【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑩【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑪【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑫【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑬【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑭【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑮【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑯【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑰【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑱【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑲【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑳【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉑【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉒【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉓【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉔【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉕【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉖【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉗【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉘【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉙【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉚【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉛【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉜【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉝【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉞【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉟【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊱【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㊲【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊳【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊴【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊵【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㊶【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊷【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊸【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊹【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

第2回山ゼミ
「信州・雪山の天気講座」
冬山の安全登山には天気の
変化を見極めることが重要で
す。天気の仕組みを分かりや
すく解説し、天気図から悪天
を読み取る方法を学びます。

①【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
②【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
③【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
④【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑤【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑥【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑦【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑧【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑨【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑩【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑪【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑫【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑬【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑭【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑮【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑯【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑰【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑱【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑲【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑳【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉑【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉒【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉓【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉔【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉕【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉖【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉗【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉘【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉙【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉚【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉛【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉜【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

市民体育大会冬季大会
スケート競技会参加者募集
市内在住・通勤・通学者
①【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
②【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
③【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
④【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑤【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑥【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑦【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑧【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑨【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑩【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑪【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑫【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑬【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑭【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑮【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑯【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

⑰【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑱【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑲【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
⑳【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉑【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉒【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉓【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉔【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉕【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉖【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉗【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉘【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉙【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉚【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉛【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉜【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

㉝【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉞【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㉟【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】
㊱【浅間温泉エリアリノベ
ションプロジェクト・松本十
帖（観光）】

お住まいの方で、①か②の条
件に該当する方
①県の特定医療費（指定難
病）受給者証、ウイルス肝炎
医療費受給者証、または小児
慢性特定疾病医療受給者証の
交付を受けている方 ②次の
疾患の方（所定の様式で医師
の証明が必要）ステロイドホ
ルモン産生異常症、肺線維症、
原発性肺高血圧症、特発性吸
収不良症、神経性食思不振症、
慢性肝炎、末端肥大症、肝硬
変、下垂体小人症、ヘパトー
ム、網膜脈絡膜萎縮症、肝内
胆汁うっ滞、メニエール病、
肝内胆管結石症、突発性難聴、
慢性膝炎、特発性両側性感音
難聴、腎性尿崩症、ギランバ
レー、悪性眼球突出症、ジス
トニア、特発性非感染性骨壊
死症、正常圧水頭症、橋本病、
クロイツフェルト・ヤコブ病、
シェーグレン病、ネフローゼ
症候群、免疫不全症候群、慢
性腎炎、側頭動脈炎 ㊲年
額1万2000円 ㊲印鑑
患者本人の口座番号のわかる
もの ※長野県の受給者証を
お持ちの方は、コピーを添付
㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

㊲令和3年3月31日(水)まで
に障害福祉課、西部福祉課ま
たは支所・出張所へ ㊲障
害福祉課（東） ㊲34-30
36 ㊲36-9119）

スポーツ教室

※詳細は、各施設にお問い合わせください。どの講座も、動きやすい服装で飲み物をお持ちください。

ラーラ松本 申・問 ☎48-1110 ☎48-1355 ※11月4日(水)～18日(水)は定期整備のため休館します。

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
元プロ野球選手から学ぶ野球教室 場 平瀬野球場 調 石井丈裕氏、小田真也氏、藤田正剛氏、大井久士氏	小学生	11月14日(土) 正午～午後4時	100人	無料	グローブ・ヘルメット等、タオル
スマイル山雅2020サッカークリニック 場 平瀬運動広場 調 松本山雅FCコーチ	①年中・年長 ②小学1年～3年生	11月22日(日) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時50分～11時50分	各30人	無料	タオル
「運動能力向上教室」マット運動・鉄棒教室 場 3階エアロビクススタジオ 調 三沢裕希氏／健康運動実践指導者	年中～小学2年生	12月3日・10日・17日・24日の木曜日(全4回) 年中・年長／午後4時30分～5時30分 小学1年～2年／午後5時45分～6時45分	各20人	4,400円	屋内用シューズ、タオル

市のスポーツ教室 申・問 11月6日(金)～19日(木)午前9時～午後5時(土日除く)に電話、ファクス、電子メールでスポーツ推進課(総合体育館内 ☎45-9511 ☎45-1024 ✉ taiiku@city.matsumoto.lg.jp)へ

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
親子体操教室(後期) 場 総合体育館	市内在住の3歳、または4歳の未就園児とその保護者	11月26日～令和3年2月4日の木曜日 午前10時～11時30分(全10回)	先着50組	3,200円	マスク、着替え、タオル
シニア健康教室(後期) 場 総合体育館	市内在住または在勤の60歳以上の方	11月26日～令和3年2月4日の木曜日 午後1時～3時(全10回)	先着70人	2,400円	屋内用シューズ、タオル、筆記用具、マスク

総合体育館 申・問 ☎32-1818 ☎36-9394

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
ミズノ月曜ヨガ教室	16歳以上の男女	11月2日～30日の月曜日(23日を除く) 午前9時20分～10時20分	15人	初回無料 2回目以降1,100円	屋内用シューズ、タオル
美Bodyエクササイズ	16歳以上の男女	11月5日～12月3日の木曜日 午後1時30分～2時30分	15人	初回無料 2回目以降1,100円	屋内用シューズ、タオル
ミズノヘキサスロン教室	①幼児 ②小学生	11月14日(土) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	各20人	1,100円／教室	屋内用シューズ、タオル
ミズノスポーツ塾	①幼児 ②小学生	11月23日(祝) ①午前9時～10時30分 ②午前10時50分～午後0時20分	各15人	1,100円／教室	屋内用シューズ、タオル

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

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
広ーい畳で親子からだ遊び★ 調 分藤香氏	1～3歳のお子さんとその保護者	11月2日～30日の月曜日(23日を除く) 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円／回	
ステップアップ・ピラティス(中級) 調 原秀子氏	ピラティスを上達したい方	11月4日～12月2日の水曜日 午前10時30分～11時30分	20人	700円／回	ヨガマット
シニアのためのピラティス 調 原秀子氏	60歳以上の方	11月4日～12月2日の水曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円／回	ヨガマット
ママとベビーのヨガ教室 調 瀧本和子氏	産後2カ月以降の乳児と母親	11月5日～12月3日の木曜日(26日を除く) 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
優しいストレッチ・ピラティス(初級) 調 原秀子氏		11月5日～12月3日の木曜日 午後1時15分～2時15分	20人	700円／回	ヨガマット
元気にナイト・ヨガ 調 松澤直子氏		11月5日～12月3日の木曜日 午後7時～8時45分	15人	1,000円／回	ヨガマット、手ぬぐい
やさしいヨガ教室 調 舟橋嘉奈子氏		11月6日～12月1日の火・金曜日 午前10時～正午	15人	1,000円／回	ヨガマット
シニアのためのヨガ教室 調 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	11月6日～12月27日の金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円／回	ヨガマット
心と体を整える・ビギナーヨガ 調 松澤直子氏		11月10日～12月1日の火曜日 午後1時～3時	15人	1,000円／回	ヨガマット、手ぬぐい

★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・問 11月6日(金)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 <http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyoo/> から可

内容	場所	日時	定員	料金	持ち物
女性ソフトテニス教室(後期)	美須々屋内運動場	12月2日～令和3年3月31日の水・金曜日 午前10時30分～午後0時30分	40人	6,600円	テニスラケット、テニスシューズ(下履き)、マスク
木曜女性テニス教室(3期)	美須々屋内運動場	12月3日～令和3年3月4日の木曜日 午前10時40分～午後0時20分	40人	9,900円	テニスラケット、テニスシューズ(下履き)、マスク



【労政課からのお知らせ】

福祉の職場説明会・就職相談会

当日は福祉事業所の担当者

と直接面談ができます。詳細は長野労働局または長野県福祉人材センターのホームページをご覧ください。

【来春3月卒業予定の学生、福祉の仕事や資格等に興味のある一般の方】

11月12日(木) 午後1時30分～3時30分(入退出自由)

場 勤労者福祉センター

社センター 無料 申込み

要 問 ハローワーク松本(026-270111)または長野県福祉人材センター(026-12267330)

270111) または長野県福祉人材センター(026-12267330)



VC長野トライデンツ「松本市民デー」

日本国内最高峰のバレーボール大会であるV1リーグで戦っている、長野県のVリーグチーム「VC長野トライデンツ」のホームゲームで、市内全園児・小中学生の無料招待、健康教室などを行う松本市民デーを開催します。

11月28日(土)・29日(日) いずれも正午開場、午後2時試合開始
※パナソニックパンサーズ戦

場 総合体育館

【健康教室】

市内在住の50歳以上の方

11月29日(日) 午前10時～11時

総合体育館サブアリーナ 定 先着30人

VC長野トライデンツ専属トレーナー

※新型コロナウイルス対策や内容についての最新情報は、市ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

※11月中旬に各園・学校を通して、無料招待券を配布します。

11月9日(月)から電話でスポーツ推進課(45-9511 45-1024)へ



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。

【保育士資格をもっ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(資格有無にかかわらず)】

11月21日(土) 午後2時～4時 場 勤

労者福祉センター 2-2会議室

【保育内容に関する講義、保育実技、就職相談】

11月4日(水)～18日(水)の午前9時～午後4時に、電話で保育課(東2) 33-9857 34-3236)へ

※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。

中学生ピロリ菌検査

思春期の胃・十二指腸潰瘍や鉄欠乏性貧血の予防、および将来の胃がん発症予防を目的に実施しています。

【市外に通学している、松本市に住民票のある中学2年生で、本検査を希望する方(松本市内の中学校等には、学校を通じて案内済みです)】

11月28日(土)、12月5日(土) 無料 場 医師会医療センター 採血 申込み希望する方の保護者は、11月17日(火)までに健康づくり課(東2) 34-3217 39-12523)へ。詳しい案内をお送りします。

高齢者福祉入浴券の利用

市内に住民登録のある昭和25年4月1日以前に生まれた方(令和2年4月1日現在70歳以上の方)を対象に、年1冊(年30回、100円)で利用できる福祉入浴券を配布しています。

利用場所 富士の湯、塩井乃湯、ばらの湯、駒形の湯、桜の湯、松の湯、みのるの湯、寿の湯、菊の湯、松茸山荘別館(四賀)、梓水苑(梓川)

令和3年3月31日までに、本人または同居の親族の方が直接、高齢福祉課、西部福祉課、支所・出張所の窓口へ

※民生委員による代理申請もできますので、民生委員へ依頼してください。

福祉課(本北1) 34-13492 34-3026)

美術館

博物館

31 広報まつもと2020年11月号



ザ・ハーモニーホール

オルガンとサクソフォンで
贈るクリスマス2020

「きよしこの夜星は光り」
と題した今年のクリスマスソコ

11月の こどもプラザ



☆印の講座・行事は、予約が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策により、各講座・行事の申し込みが変更になりましたので、ご確認ください。

予約は電話（平日午後1時～4時）をお願いします。1回の電話で1件（講座および行事）の申し込みとさせていただきます。

☆印の日の通常利用は、午後1時30分からです。

（11月25日（水）の波田こどもプラザは通常開館。11月26日（木）、12月3日（木）の小宮こどもプラザは午前は通常開館、午後は予約利用のみです）

*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）

☆11月19日（木） 午前10時～ ☎ 11月6日（金）～	講座「絵本の世界」～親子を結ぶ絵本～ 定 20人 場 筑摩児童センター 託 20人。300円/人 ●託児会場＝こどもプラザ（筑摩）
☆11月26日（木） 午前10時～ ☎ 11月12日（木）～	講座「ひもトレで身体らくらく子育て」 定 20人 場 筑摩児童センター 託 20人。300円/人 ●託児会場＝こどもプラザ（筑摩）

小宮こどもプラザ（☎・☎47-8310）

☆11月20日（金） 午前10時～ ☎ 11月10日（火）～	秋のお話会 定 18組
☆11月26日（木） 午後2時～3時 ☆12月3日（木） 午後2時～3時 ☎ 11月12日（木）～	赤ちゃん講座 ～びびよクラブ①・②～ ※2回シリーズの講座 ①6カ月までの赤ちゃんとのふれあい遊びや関わり方を知る ②産後の心と体の変化について知る ☎ 初妊婦と生後6カ月までの親子 定 15組
☆12月11日（金） 午前10時30分～ ☎ 11月27日（金）～	作って飾ろう ～クリスマス飾り～ 定 15組

南郷こどもプラザ（☎・☎32-6315）

☆11月11日（木） 午前10時～ ☎ 11月6日（金）～	秋の彩りコンサート ～エレクトーンの調べ～ 定 20組
☆11月24日（火） 午前10時～ ☎ 11月10日（火）～	講座「リラクゼーションストレッチ」 ☎ 0歳児の親子 定 15組
☆12月1日（火） 午前10時～ ☎ 11月12日（木）～	作って飾ろう ～クリスマス飾り～ 定 15組

波田こどもプラザ（☎91-3113 ☎91-3114）

11月11日（木） 午前10時～	安心ルームの歯科相談日 ※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。
☆11月12日（木） 午前11時～ ☎ 11月6日（金）～	あ～そ～ぽのお話会（市立図書館職員） 定 15組
☆11月18日（木） 午前10時30分～ ☎ 11月9日（月）～	あ～そ～ぽの秋のお楽しみ会 定 15組
☆11月25日（木） 午前10時～ ☎ 11月10日（火）～	ママ＆ベビーと楽しくダンス ☎ 首のすわった3カ月頃～12カ月までの親子 定 18組 場 波田保健福祉センター・教養娯楽室
☆12月2日（木） 午前10時45分～ ☎ 11月18日（木）～	作って飾ろう ～クリスマス飾り～ 定 15組

※11月13日（金）は館内清掃のため休館

☆クリスマス会のお知らせ☆ ※要予約

- こどもプラザ（筑摩） 12月10日（木） 午前10時～ 「親子のわくわくクリスマス」 定 20組
小宮こどもプラザ 12月22日（火） 午前10時～ 「マリンバの音色を楽しもう」 定 20組
南郷こどもプラザ 12月15日（火） 午前10時～ 「親子で楽しむ音楽会」 定 20組
波田こどもプラザ 12月11日（金） 午前10時～ 「ハッピー☆おきらくクリスマス」 定 20組
●11月25日（木）から電話で各こどもプラザ（平日午後1時～4時）へお申し込みください。
●市内在住のお子さんと保護者が対象です。4館のクリスマス会の中から1館を選んでお申し込みください。
●当日の通常利用は午後1時30分からです。

ンサートは、ホールオルガニ
スト原田靖子と松本市出身の
サクソフォン奏者、岩渕みず
きの顔合わせです。バツハか
らジャズまで、クリスマスス
ご堪能ください。

0円 ハーモニーメイト/1
500円 25歳以下/100
0円（全席指定） ●出演
原田靖子（オルガン）、岩渕
みずき（サクソフォン）
フログラム J.S. バッハ
アリオーソ、後藤丹 編曲
『サイレント・クリスマス
メドレー』、L. ニーハウス

『クリスマス・ジャズ・フェ
イバリッツ第3集』より 他
他 未就学児のご入場はご遠
慮ください 託 有り。要事
前申し込み 閏 ザ・ハーモ
ニーホール（☎47-2004
Fax 47-2383）



原田靖子
©Shinichi Kida



岩渕みずき
©Shigeto Imura

初めてオルガン（第58回） オルガン講習会 参加募集

レクチャーを聞き、楽器の内部を見学し、実際に楽器にさわって音を出してみ、ザ・ハーモニールホールのオルガンを弾いてみたい方、鍵盤楽器に初めて触れる方、楽譜の読めない方も歓迎します。

小学5年生以上 日オリエンテーション／令和3年1月20日（水）講習会（全6回）／1月27日、2月3日・10日・17日・24日、3月3日の水曜日 午後1時30分～4時 ※第2回以降の講習日に、希望者には個人練習の時間を別途設けます。 場ザ・ハーモニールホール 定12人 ※全日程受講できる方と、当講習会に初めて参加される方優先 料1万2000円（全6回）



美術館

分一括払い、初回受講時に納入）※一度納められた受講料は、返却できません。 講師 原田靖子／ザ・ハーモニールオルガニスト 申・問 1月6日（水）までに、ザ・ハーモニールホール窓口またはホームページにある所定の申込用紙に記入の上、当館（☎47-2004 ☎47-2383）へ

カムカムミニキーナ 「燦燦七銃士」

超絶エンターテインメント冒険活劇大河ドラマ、豪華ゲストを迎え上演決定！ 日11月18日（水）午後1時開



松村 武

八嶋 智人

演 場 小ホール ●出演 内藤大希、清水宏、池田有希子、今奈良孝行、谷知恵、八嶋智人、松村武 ほか 料 一般／4000円、18歳以下／1500円（枚数限定）※全席指定。未就学児童入場不可 申・問 美術館チケットセンター 窓口・電話（☎33-2200 午前10時～午後6時 ☎33-3830）

子どもとおとなのための 読み聞かせ『お話の森』

Eテレ「ムジカ・ピッコリーノ」にも出演中のミュージシャン ROLLY（ローリー）がギターを片手に絵本の読み聞かせ。アーティストと絵本と音楽と過ごす、とびきりの時間をお楽しみに！ 日11月21日（土）午後0時30分開演 場 小ホール ●出演 ROLLY 料 一般／1500円、18歳以下／500円 ※全席指定。3歳以下入場不可 申・問 美術館チケットセンター 窓口・電話



ROLLY

（☎33-2200 午前10時～午後6時 ☎33-3830）

星の王子さま サン・テグジュペリからの手紙

森山開次×松本出身の話題のダンサー・アオイヤマダ！豪華出演者と多彩なアートのコラボレーションで「星の王子さま」の世界を描くダンス作品。

日11月21日（土）午後2時30分開演 場 主ホール ●振付・演出・出演 森山開次

●出演 アオイヤマダ、小尻健太、酒井はな、島地保武、坂本美雨、池田美佳、碓井菜央、大宮大奨、梶田留以、引間文佳、水島晃太郎、宮河愛一郎 ほか 料 一般／3800円、18歳以下／2000円 ※全席指定。3歳以下入場不可 申・問 美術館チケットセンター 窓口・電話（☎33-2200 午前10時～午後6時 ☎33-3830）



アオイヤマダ

広告

開催総数
第109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 グランビル1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。

11月20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
3-2 会議室（3階）

資料代：300円

講師：丸山 美菜

（日本よりそい家族会 常務理事）

【要予約】0120-12-8851

情報チャンネル



アカデミア館催事情報

【株ツクイ長野中南信エリア
合同作品展】

日 11月10日(火)～12日(木) 午
前9時30分～午後5時(初日は
午後2時から、最終日は午
後3時まで) 場 ギャラリー

無料 園 (株ツクイ塩尻営
業所 担当：大石 (☎857
807 ☎8577808)

【中沢写真学校同窓会写真展】

梓川出身の写真家、中沢義
直氏が開設した中沢写真学校
で学んだ同窓生による写真展
です。

日 11月20日(金)～23日(祝) 午
前9時30分～午後5時(最終
日は午後4時まで) 場 ギャ

ラリー 無料 園 中沢写
真学校同窓会 担当：平林
(☎・☎723731)

【瑞鳳篆刻会展】

瑞鳳篆刻会員による篆刻作
品約10点を展示します。

日 11月25日(水)～12月13日(日)
午前9時～午後5時(初日は
正午から) 場 みんなのアト

リエ 無料 園 アカデミ
ア館 (☎785000 ☎785
101)

アカデミア館

「第20回信州梓川賞展」作品集

梓川流域の風景や行事など
を題材にした絵画の公募展
「第20回信州梓川賞展」の作
品を募集します。

①梓川流域の風景・文化・
行事などを通じ表出されたも
の ②日本画・油彩画・水彩
画・アクリル画・版画・素
描・その他(写真・書は除く)
の平面作品とし、自作で未発
表のもの ③30号以内のサイ
ズのもの ※詳細は応募要項

(地区公民館、美術館等に設
置)をご確認ください。

審査員：滝沢具幸氏／日本画
家・飯田市美術博物館館長、
那須弘司氏／洋画家、小川稔
／松本市美術館館長 申・

日 12月1日(火)～13日(日)に、
所定の応募用紙に必要事項を
記入の上、応募作品とともに
アカデミア館(〒390-1

701 梓川 566-12
☎785000 ☎785101
へ

クリスマスワークショップ 「モザイクタイルアート」

お気に入りの小物をミニタ
イルで飾ろう！

日 12月13日(日) 午後1時～

美術館ギャラリー等展覧会情報

詳細は、各問い合わせ先へご確認ください。 ※入場無料

事業名等	会期	会場	問い合わせ
第61回松本市芸術文化祭参加 市民合同作品展	11月11日(水)～15日(日)	市民ギャラリー AB、多目的ホール	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132
第61回松本市芸術文化祭参加 第18回美術工芸展	11月19日(木)～23日(祝)	市民ギャラリー AB	生涯学習課・中央公民館 ☎32-1132
令和2年度松本市明るい選挙啓発ポスターコンクール表彰式	11月28日(土)～29日(日)	市民ギャラリー B	選挙管理委員会 ☎34-3230
松本第一高等学校美術工芸系統生徒作品展	12月4日(金)～6日(日)	市民ギャラリー AB	松本第一高等学校 ☎46-0555

ワークショップ 「体験！シルクスカーフにパターン染め」

シルクを型紙で染めてオリ

3時 場 講座室 講 美術館
友の会 友の会会員／9
00円、一般／1000円
定 15人 持 各自タイルを貼
りたい雑貨(写真たて・手鏡
等。プラスチックは不可)
申・園 美術館 (☎391740
0 ☎3913400)

ジナルのスクarfを作ります。
初めての方も大歓迎です。
小学生から大人まで(低
学年以下は保護者同伴) 日
12月5日(土)・6日(日) 午前10
時～午後3時 場 市民アト
リエ・講座室 講 丸山邦江
氏／染織家・中信美術会
氏 2000円 定 各日20人
持 昼食・汚れてもよい服装
申・園 11月10日(火)から美術
館 (☎3917400 ☎3913
400) へ

婚活応援企画
親御様無料
個別相談開催！

専任仲人が丁寧にアドバイスいたします。

Fine Bridal ファイン・ブライダル松本支店 松本市深志 1-1-24 八鉾堂ビル4階 ☎0263-88-7009

広告



博物館 イベント情報



旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第185回サロンあがたの森】

テーマは「御嶽と地域医療に寄り添って」です。高齢化と過疎化が進行する木曽谷のドクター事情や、御嶽噴火災害の際の対応、かかりつけ医との付き合い方などをお話します。

日 11月14日(土)

午後1時30分～3時30分

場 あがたの森文化会館 講堂 第一会議室

講 奥原佐氏／木曽医師会会長

¥ 200円

歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【建築講座「松本のたてもの2014～2019」】

地元で活躍する建築士の方々と協働で、平成26年から毎年開催してきた松本の伝統的な建物を紹介する講座です。今年度は、第1回から取り上げてきたテーマをパネルで振り返ります。

日 12月27日(日)まで

場 歴史の里 旧松本区裁判所庁舎

¥ 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】

はた織り機を使って18×23センチメートルほどの裂き織りの作品を作ります。

対 小学生以上の親子（2人1組）

日 11月21日(土)

午前10時～正午、午後1時～3時の2回

定 各回5組

¥ 1組1,000円（材料代込み）

講 川上裕子氏／なかや工房にて裂き織りを主宰

申 11月6日(金)午前9時から電話で当館へ

【歴史の里ナイトミュージアム】

開館を2時間延長します。

日 11月14日(土)

午前9時～午後7時

（入館は午後6時30分まで）

¥ 通常観覧料（大人410円、中学生以下無料）

旧山辺学校校舎 ☎32-7602 ☎32-7604

【第1回探古会（古文書読解講習会）】

江戸時代の流行病コロリ対策を、「安政五年百瀬知行所陣屋日記」から読み解きます。「古文書を読んでみたい」「古文書に興味がある」という方は、ぜひご参加ください。

日 11月23日(祝) 午前9時～正午

場 教育文化センター2階 206会議室

定 先着30人（要予約）

¥ 500円（テキスト代）

講 青木教司氏／元松本城管理事務所研究専門員・現NHK文化講座「ゆっくり、楽しい古文書」「古文書読解入門講座」講師

持 筆記用具、飲み物（必要な方）

申 11月6日(金)午前9時から電話で当館へ

【しめ縄作り教室】

お正月用のしめ縄を作ります。

日 12月6日(日) 午前9時～正午

場 教育文化センター2階 206会議室

定 先着25人（要予約）

¥ 無料

講 荒田直氏 他4人

持 はさみ、飲み物（必要な方）

他 小学校3年生以下は保護者同伴

申 11月21日(土)午前9時から電話で当館へ

市立博物館休館のお知らせ

市立博物館は、令和5年度の新博物館開館準備等のため、令和3年4月から休館します。

日 令和3年4月1日(木)

～令和5年9月（予定）

☎ 市立博物館（☎32-0133 ☎32-8974）

松本市では、市域全体を屋根のない博物館として捉えた、まるごと博物館構想を推し進めています。市立博物館（本館）と15分館が松本の自然、歴史、民俗、文化などを紹介しています。

詳細は、ホームページ（二次元コードから）をご覧ください。





2020年 12月の相談日

11月の相談日は『広報まつもと』10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)	9日(水)午後1時～5時	市民相談室	12月1日(火)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		16日(水)午後1時～3時		12月1日(火)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		23日(水)午後1時～5時		12月1日(火)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	8日(火)午後1時30分～3時30分	女性センターパレオ松本	12月1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)	15日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	12月14日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	借金の相談会 (30分)	18日(金)午後1時～3時	市民相談室(消費生活センター)	12月15日(火)までに ☎36-8832 (先着4人)
	税理士税務相談 (30分)	9日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	12月8日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	8日(火)午後1時～3時	市民相談室	12月4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	25日(金)午後1時～4時		12月23日(火)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)	18日(金)午後1時～3時		12月15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	16日(水)午後1時～3時		12月11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	11日(金)午後1時～3時		12月9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	18日(金)午前10時～正午	※電話相談のみ	12月16日(火)までに長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228
遺言・公正証書	公証相談	10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	25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 パレオ松本(Mウイング内) ☎37-1587 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
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、第2・4水曜日休み) [中央 ☎39-1119、南部 ☎27-3455、西部 ☎92-8001、北部 ☎38-7677]
	自殺予防専用相談	月～金 午前9時～午後5時15分 いのちのきずな松本 ☎34-3600
職業・労働	職業・労働相談	水 午前9時～午後5時 予約優先 勤労者福祉センター ☎35-6286
	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 19日(出)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	5日(出)午前10時～午後2時、21日(月)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
	勤労者心の健康相談(予定)	3日(水)午前8時30分～11時30分、7日(月)・8日(火)・14日(月)・17日(水)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・子ども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767
	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195
	発達相談	あるぶキッズ支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235
	子育て相談	家庭児童相談室(こども福祉課内) ☎33-4767、子ども子育て安心ルーム(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400(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
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時
	まちかど保健室	水 午前10時～午後5時 金 午前10時～午後4時 あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～5時 はぐルッポ(子どもの支援・相談スペース) ☎31-3373
外国人	ポルトガル語相談 Consulta em português	月～金 午前9時30分～午後3時30分 市民相談課 ☎33-0001 Segunda à Sexta-feira Das 9:30 às 15:30h Departamento de Consulta aos Cidadãos
	外国人なんでも相談	※第2・第4水除く 午前9時～午後10時(受付は、午後9時まで)土、日、祝は午前9時～午後5時 多文化共生プラザ(Mウイング内) ☎39-1106
	行政書士相談 (在留資格等)	毎月第2木曜日 午後1時～4時 Mウイング3階 長野県行政書士会松本支部 ☎33-7166
	成年後見制度に関する相談	成年後見支援センターかけはし 梓川支所2階 ☎88-6699
	成年後見制度相談会	22日(火)午後1時30分～4時 高齢福祉課相談室 ※要予約12月21日(月)までに高齢福祉課 ☎34-3237
福祉・介護・ボランティア	弁護士・司法書士による専門相談	火 午後1時～4時 ※要予約 成年後見支援センターかけはし 梓川支所2階 ☎88-6699
	介護相談	介護110番 ☎39-1165 各地域包括支援センター[北部 ☎87-0231、東部 ☎36-3703、中央 ☎31-0022、中央北 ☎34-8511、中央南 ☎55-3320、中央西 ☎38-3310、南東部 ☎85-7351、南部 ☎27-5138、南西部 ☎50-7858、河西部 ☎48-6361、河西部西 ☎47-0294、西部 ☎87-1572]
	障害福祉相談	びあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211 月～金 午前9時～午後5時 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
その他	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
	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
	人権相談	長野県地方務局松本支局 ☎32-2571
	部落差別に関する相談	1日(火)・15日(火)午前10時～午後3時 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 松本市消費生活センター ☎36-8832
市民活動・ボランティア世代の相談	市民活動・ボランティア世代の相談	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 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
	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Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」

「今月の一枚」 2020.08.31-09.27



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



@scoldingharpy9 さんの投稿

投稿日：09.04

そば畑と山の間に架かる虹！このまちならではのわくわくな景色！

投稿者から一言

朝方雨が止み、陽射しと共に虹が現れました！！
なかなかないシャッターチャンスで、とても嬉しかったです。

「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のInstagramで、松本市の魅力を伝える写真を投稿する際に、**#matsumoto_wakuwaku** とタグ付けしてください。

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）



#17

～学校給食編～

「卵アレルギー対応食 玉子焼き風」

学校給食で提供しているアレルギー対応食の中から、カボチャを使った玉子焼き風の対応食を紹介します。

【材料（4人分）】

カボチャ 200g 片栗粉 小さじ2
豚ひき肉 60g タマネギ 50g
塩 小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1

④ しょうゆ、みりん、昆布だし 各小さじ2
砂糖 小さじ1 片栗粉 小さじ1/4

カボチャは生でも冷凍でもOKです。
②のカボチャをつぶす際に、水分量が多くてまとまらない場合は、片栗粉を適宜増やしてください。よりモチモチとした食感になりますよ！



学校給食課 降旗支師（管理栄養士）



フライパンで両面がこんがりするまで焼いてもOK！

【作り方】

- ① ひと口大に切ったカボチャを電子レンジで加熱し、やわらかくする
- ② ①をつぶし、片栗粉を加えて混ぜる
- ③ 豚ひき肉、みじん切りにしたタマネギを炒め、塩、しょうゆ、砂糖で味を調える
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、玉子焼きの形に形成する
- ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き軽く油をぬり④を並べ、上にさらにクッキングシートをのせる
- ⑥ ⑤を230℃に予熱したオーブンで8分焼き、上にのせたクッキングシートを取り、裏返してさらに6分焼く
- ⑦ 片栗粉以外の④を煮立たせ、仕上げに水（分量外）で溶いた片栗粉を加えとろみをつける
- ⑧ ⑥に⑦をかけて完成

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

市民の皆さんに聞きました！

コロナ禍で見つけた独自の楽しみ方

「広報まつもと」9月号のクイズ&アンケートで、市民の皆さんから多くの声が寄せられました。「ウォーキング」などの運動を始めた方や、「家族との時間」「家庭菜園」「テイクアウト」などお家での時間を楽しむ方が多いようです。

中には、次のような独自の楽しみ方を見つけた方も。それぞれの楽しみ方でコロナ禍を乗り切りましょう！



夏祭りが中止になり悲しんでいた娘のために、「**お家縁日**」を開きました。甚平を着せて、焼きそばや枝豆、ポップコーンなどの屋台風のごはんを作り、おもちゃの金魚すくいやヨーヨー釣りなどをして楽しみました。(30代女性)

手づくりの「歌えるマスク」を作って、コーラスグループの練習や交流会を企画し、わくわくルンルンで楽しんでいます。(50代女性)



「ロックバランシング」。

父が、庭にある石を次から次へ高く積み上げて楽しんでいます！ときどき風で倒れてしまいますが、気にせず楽しんでいます。(40代女性)



「ハーモニカ」。

まだ上手にならないけど、私とお母さんとおばあちゃんできらきら星とカエルの歌を練習中です。おばあちゃんの誕生日に発表する予定です。(10代女性)



テントを購入して「**お庭キャンプ**」を楽しんでいます。(50代男性)



「広報まつもと」9月号クイズ&アンケートの答えは**ハザード**でした。多くの方のご応募ありがとうございました。

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)

発熱など症状のある方は**こちら**➡

松本保健福祉事務所【有症状者相談窓口】

☎40-1939 ※24時間対応

松本市の人口 ● 238,244人(男 116,718人 女 121,526人) 世帯数106,711世帯 令和2年10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

相談無料

新築

建て替え

外構

リフォーム

をお考えの方、

お気軽に

お問い合わせください



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
ずむちゃん

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」!



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 9:00～18:00 定休日/火曜・水曜
松本市双葉 12-35 (国道19号沿い)

すまいポート21

検索

