



まつもと

12

2020 No.1379



豊かさを実感できるまちへ

MATSUMOTO
CITY



DXで目指す

松本のまち

● 問い合わせ 情報政策課

(情報創造館庁舎2階 ☎ 48-70000 48-70001)

半世紀ほど前に書かれた小説や漫画に、豊かな想像力で21世紀の未来を描いたものがあります。物語に出てくる携帯電話、音声認識操作はすでに実現し、完全自動運転、AI（人工知能）を備えた人型ロボットなどの実用化も近く、私たちの暮らしが大きく変わり始めています。

松本市は、こうしたデジタル技術を取り入れながら、従来の発想や慣習を超えて社会を変革する「デジタルトランスフォーメーション」に取り組んでいます。

コロナ禍によって…

- 日本のデジタル化の遅れが浮き彫りに
- 新しい技術の活用が促進



デジタル技術を
上手に取り入れることで、
従来の発想や慣習を超えて
社会を変革

= DX



誰もが
豊かさを実感できるまち



新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちはこれまで経験したことがない生活を突然強いられ、これをきっかけに、教育のオンライン学習や行政手続きのデジタル化など、あらためて日本のデジタル化の遅れが浮き彫りになりました。

一方、新たな日常を営むため、これまであまり使われてこなかった新しい技術を使わざるを得なくなりました。

例えば、オンラインでのミーティングツールは、学校の休校により対面授業が行われ

時代の大きな変化

— も く じ —

DXで目指す松本のまち	2
マイナンバーカード	5
松本市のアプリとメール配信	6
名誉市民推戴式典・市民祭表彰式典	7
文化芸術表彰式典、市議会臨時会	8
多事争論会、冬の節電	9
具だくさんみそ汁コンテスト結果	10
水道管の凍結・破裂に注意	11
おいしく食べ切りしませんか？	12
感染リスクが高まる5つの場面、フードシェアリングサービス	13
情報チャンネル	14
1月の相談日	26
今月の一枚、まつもとの味	27
年末年始窓口業務のご案内	28

コロナ禍で使われ始めた **デジタル技術**

教育

オンライン授業

休校に伴い、自宅で授業を受けられるオンラインのミーティングツールが活用されました。一方、学校によっては対応できないため、教育の差が生じることへの懸念が生まれています。

通信

テレワーク

在宅勤務での打ち合わせ、社外や大人数での会議などがオンラインで行われました。場所を選ばず仕事ができることから、移住を含めた居住地の選択肢が広がりました。

医療

オンライン診療

新型コロナウイルス感染症の特例措置として、一定の条件のもと、オンラインでの診察が可能になりました。移動が省ける一方、診断のための情報量が少ないことが課題です。

行政

電子申請

特別給付金などの一部の申請が、オンラインで行われました。一方、マイナンバーカード取得に関わる窓口混雑やシステムの不具合の発生など、改善が求められました。

デジタル技術に直面した時の主な課題

◆個人情報の漏えいやプライバシー侵害

個人情報を保護するためのセキュリティ強化が求められています。

◆デジタル弱者（格差）への対応

デジタル機器を利用する人とならない人の情報格差への対応が課題です。



なかったときに活用されました。また他にも、在宅勤務のテレワークや、遠方への出張を最小限にとどめるためのウェブ会議など、さまざまな場面で使われる機会が増えました。

こうした時間や場所の制約を受けずに、学び、働き、暮らすことが可能になったことで、生み出された時間を、自分や家族のために使えるといった付加価値があることにも多くの人が気づきました。

誰もが豊かさを
実感する未来へ

このようにデジタル技術は、従来の発想や慣習にとらわれない、新たな生活スタイルへの移行を後押ししつつあります。

デジタル技術を上手に取り入れながら、松本市は、一人一人の市民が豊かさを実感できるまち、そして次代へつなげる持続可能なまちを目指します。



宮之本副市長 が語る

「デジタル化とスーパーシティ構想」

デジタル化推進の指揮を執るため、今年の10月に、松本市初の2人目の副市長として就任した、宮之本副市長が、デジタル化とスーパーシティ構想の疑問に答えます。

「デジタル化で何が変わる」

かつて、鉄道駅では、切符を切るチヨキチヨキという音の風景がありました。大きな駅の駅員さんにとっては過酷な労働条件だったと思います。しかし、今は自動改札となり、そのような労働からは解放されました。

将来、自動運転のトラックが公道を走る時代がやってくると思います。トラック運転手の方々の中には長時間労働を強いられている方もいます。夜中に運転しなければいけないこともあり、健康に不安を抱えています。自動運転のトラックは24時間、年中無休で働けます。

「デジタルを使いこなせない人は取り残される？」

私の父は88歳で、携帯電話やクレジットカードを持っていません。でも、本人は全く時代に取り残されているとは思っていません。

スーパーシティ構想

医療や交通、行政手続きなど、生活全般にまたがる分野で、AI（人工知能）やビッグデータなどを活用した住民目線の先端的サービスを導入して、便利で暮らしやすい未来都市を実現していくものです。



世の中は、デジタルを使いこなせる人だけで成り立っているわけではありません。使いこなせない人もいます。その現実をしつかり見つけて行政サービスを提供していくことが大切だと思います。

「スーパーシティ構想に応募する理由は？」

「基本構想2030」という新たな総合計画を策定するために、21人の市民からなる市民会議が設置されました。50年、100年先を見据え、現状の課題、松本市の強み・弱み、今後のまちづくりの在

り方などを議論しています。

この流れの中で、世界に先駆けて未来の生活を先行実施する「まるごと未来都市」を目指す内閣府のスーパーシティ構想は、時宜にかなったものだと考え、応募することにしたわけです。

「選ばれるの？」

昨年、内閣府が行ったスーパーシティ構想のアイデア公募には、全国で約60の自治体に応募しました。松本市はアイデアを提出していません。社会課題をICT（情報通信技術）によって解決していくことに、松本市は過去10年以上積極的にありませんでした。過去の実績がないわけですから、選ばれる可能性は低いと思います。

しかし、松本市の未来のため、チャレンジします。選ば

れな

かったとして

も、松本市の課題をICT技術で解決していく姿勢は変わりません。

「今後の予定は？」

来年の1月から、応募する計画についての住民説明会、パブリックコメントを実施する予定です。

来年の4月には中核市になります。中核市、松本にふさわしい行政のデジタル化、社会のデジタル化を推進していきます。

今後の「広報まつもと」でも、松本市のデジタル化に向けた動きを特集する予定です。

今ならマイナポイントに間に合います マイナンバーカードを作りましたよ！

国は、令和4年度までにほとんどの住民がマイナンバーカードを保有することを目指し、用途拡大を予定しています。今後ますます使う機会が増え、マイナポイントももらえる今、早めにカードを作りませんか。

10月末現在
松本市の取得率
約16%

(全国平均20.5%)



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

【受付時間】平日：午前9時30分～午後8時（土・日・祝日は午後5時30分まで）

●松本市の問い合わせ

マイナンバーカード総合サイト▶

【マイナンバーカードの申請について】市民課（東庁舎1階 ☎34-3490 ☎37-0125）



カードを
取得すると…

令和3年3月末まで
(国の予算上限で終了)

マイナポイント

【総務省ホームページ】



▲詳細はこちら

●問い合わせ 情報政策課（東庁舎2階 ☎34-8348）

マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、

選んだキャッシュレス決済サービス（※）でチャージやお買い物をすると

そのサービスで、ご利用金額の**25パーセント分のポイント**（上限5,000円）がもらえます。

※QRコード決済（〇〇Pay）や電子マネー（交通系のICカードなど）、クレジットカードなど



令和3年3月（予定）から

マイナンバーカードが

保険証として利用可能

に

●問い合わせ 保険課（東庁舎2階 ☎34-3216 ☎39-2523）

医療機関で、カードをカードリーダーにかざし、オンラインで医療保険の資格を確認します。※今までどおり、保険証でも受診できます。

利用するには、専用サイト（マイナポータル）で事前登録が必要です。

メリット

・高額療養費の書類（限度額証等）が不要

※福祉医療等の受給者証は提示が必要

・転職や引っ越しの際に保険証の切り替えを待たなくていい

今後は…

薬剤情報や特定健診の情報確認、医療機関などの受診状況の確認、確定申告の医療費控除に必要な情報の入手 ※いずれも令和3年10月以降の予定



将来は
こんなことが
実現する予定！



各種カード（お薬手帳やジョブ・カードなど）や手帳等との一体化



デジタル・ハローワーク・サービス



デジタル・キャンパス



納税手続きのデジタル化



公的サービスでの利用拡大

など

ぜひ登録を！

あると便利な アプリとメール配信

各詳細は
こちらから▼



「こどもの予防接種ってスケジュール管理が大変」「台風の避難勧告をすぐ知りたい」「今月のごみの収集日っていつ？」など。そんな時に役立つのが、松本市のアプリとメール配信。それぞれの用途に合わせてご活用ください。



子育て応援アプリ

『すくすくアルプちゃん』



インストールは
こちらから

登録人数
1,838人
(11月現在)

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

ポイント

妊娠中から赤ちゃんの成長が記録でき、妊娠から出産、子育てまでをフルサポートします。

予防接種をプッシュ通知

登録した接種予定日が近づくと、プッシュ通知でお知らせします。予定日を忘れず安心です。

子育て情報が得やすい

お知らせやイベントなどの情報を掲載。保育園や病院、公園などの施設も検索できます。



防災情報のメール配信システム『松本安心ネット』

●問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟 1 階 ☎33-9119 ☎33-1011）

登録人数
1万7,955人
(11月現在)

市からの防災情報（避難情報、避難所開設情報等）などをメールでお届けします。携帯電話、スマホ、パソコンでどこでも受け取れます。

ポイント

災害時の情報収集に便利

市からの防災情報のほか、気象情報、Jアラート、防犯情報、停電情報、熱中症アラート、行方不明者情報などを登録 1 つで受け取れます。

登録は
こちらから



ごみ分別アプリ

『さんあ〜る』

●問い合わせ 環境業務課
(☎47-1096 ☎40-1335)

お住まいの地区の収集日程表を確認したり、ごみの分別方法を検索できます。

登録人数
1万6,245人
(11月現在)

インストールは
こちらから



ios 端末



Android 端末



道路損傷等通報アプリ

『なおして!アルプちゃん』

●問い合わせ 維持課（本庁舎 4 階 ☎34-3244 ☎33-2939）

道路・水路・公園遊具などの破損を発見したときに、写真と位置情報を気軽に通報できます。



ios 端末



Android 端末

登録人数
1,486人
(10月末現在)

インストールは
こちらから



行政情報アプリ『マチイロ』

●問い合わせ

広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 ☎34-3201）

「広報まつもと」を読むことができるほか、市ホームページの情報を知りたい分野に絞って得ることができます。



ios 端末



Android 端末

インストールは
こちらから

松本市名誉市民推戴式典・ 第63回まつもと市民祭表彰式典

● 問い合わせ 秘書課（本庁舎2階） ☎ 34-3200 ㊟ 35-2030

11月1日、松本市名誉市民推戴式典と第63回まつもと市民祭表彰式典をMウイングで開催しました。表彰を受けられた皆さんをご紹介します。

名誉市民推戴

臥雲市長から、姉妹都市・姫路市の清元秀泰市長に名誉市民の称号記が、村上市議会



清元秀泰姫路市長（中央）

議長から記章が贈られました。ともに国宝の城を持つ両市の交流が、これからもより一層深まることを願います。

市民祭表彰

多年にわたり、それぞれの分野で郷土の発展のため尽くされた皆さんと、文化、スポーツなどの国際規模の大会で入賞、または、全国規模の大会で最高賞を受賞された皆さんに、市長から表彰状をお渡ししました。（敬称略）



有功表彰を受けた金井美穂さん

〈産業〉

宮澤徹 甕泰邦

○ 功労表彰（有功表彰に次ぐ市政振興に功績を残した方）

〈体育〉

浅香英二

〈産業〉

伊藤敏史 土田泰秀

永瀬完治

〈消防〉

牛山庄司 大久保信一

中林俊治 降旗一路

百瀬清志

〈保健衛生〉

折口健 金井芳樹

川上玲 川上清明

塩ノ崎文博 荻谷紘子

花岡康彦 平林正明

横田耕二

〈環境保全〉

北澤昭 古賀寛

〈自治〉

田中伸季 羽山義輝

堀内正雄 安坂紀子

〈社会福祉〉

鳥居とし子 増澤園子

〈教育〉

本間信

○ 善行表彰（他の模範となる善行をした方）

市村和美 河西温子

河西收

○ 顕彰（文化、スポーツなどの国際規模の大会で入賞、または、全国規模の大会で最高賞を受賞した方）

山田美羽

山田美羽

○ 農林業功労者表彰（農林業振興と農家生活向上に優れた業績のあった方）

農林業振興功労者

農林業後継者

農林業団体

農事組合法人内田営農

松本太郎果樹生産組合

○ 商工観光功労者表彰（商工観光の振興に優れた業績のあった方）

観光振興

一之瀬進

○ 商工業振興

上條薫

小林一博

○ 農林業功労者表彰（農林業振興と農家生活向上に優れた業績のあった方）

農林業後継者

農林業団体

農事組合法人内田営農

松本太郎果樹生産組合

○ 商工観光功労者表彰（商工観光の振興に優れた業績のあった方）

観光振興

一之瀬進

○ 商工業振興

上條薫

小林一博

令和2年度 松本市文化芸術表彰式典 大賞、功労賞を贈呈

●問い合わせ

文化振興課（大手事務所3階） ☎34-3293 📠34-3018



記念撮影に応じる山村さん（左から2人目）と高橋さん（同3人目）、吉野さん（同4人目）

11月3日に、松本市文化芸術表彰式典をまつもと市民芸術館で開催しました。全国規模以上の大会等で最高賞の成績をおさめるなど、技量および活動が全国的に高い評価を受け、その業績が傑出している方へ授与する「文化芸術大賞」を高橋あず美さん、20年以上にわたる文化芸術活動により、本市の文化芸術振興に大きく貢献した方に授与する「文化芸術功労賞」を山村幸夫さんと吉野恵美子さんに授与しました。



式典で歌を披露する、高橋あず美さん

〈受賞理由〉

○文化芸術大賞 高橋あず美さん

アメリカのニューヨークアポロシアターで開催される、数多くの世界的なミュージシャンを輩出しているアマチュアナイトで、昨年、日本人シンガー初の年間チャンピオンとなりました。

○文化芸術功労賞 山村幸夫さん

昭和22年から松本家具の製作に携わり、また、全県的組織である「信州木工会」などを立ち上げ、後輩の指導育成に貢献されました。

○文化芸術功労賞 吉野恵美子さん

平成12年から、S K F 1000人合唱の指導にあたり、現在はS K 松本合唱団の「お城de ハーモニー」で指揮者として活動を続けられています。

市議会

第4回臨時会から

市議会第4回臨時会が11月2日に開かれ、財産1件について審議され、原案どおり可決されました。

また、9月定例会で継続審査となっていた、令和元年度松本市水道事業会計および下水道事業会計未処分利益剰余金の処分について可決され、令和元年度松本市歳入歳出決算および松本市公営企業会計決算が認定されました。

財産

松本都市計画道路3・2・12号内環状北線整備事業用地を取得しました。

字または収支均衡の決算となっています。

決算の概要

令和元年度の一般会計と11の特別会計を合わせた決算総額は、歳入が1469億4872万円、歳出が1429億4925万円となっており、形式収支および実質収支ともに、各会計とも黒

公営企業会計は、上高地観光施設事業会計で、557万円の損失が生じ、13年ぶりの赤字決算となり、水道事業会計で2億5874万円、下水道事業会計で8億6145万円の利益が生じ、水道事業会計は18年連続、下水道事業会計は12年連続の黒字決算となりました。また、病院事業会計では、2969万円の黒字決算となりました。



深志南（田川・庄内・鎌田・松南）地区対象

地元の皆さんの参加を
お待ちしております



多事争論会「地域包括ケアの構築」

をテーマに開催します

開催日時

12月14日(月) 午後7時～9時

場 所

庄内地区公民館

定 員

会場参加 50人 オンライン参加 先着50人

内 容

「地域包括ケアの構築」について市長が説明し、その後、市民の皆さんと市長による自由討論を行います。続いて、地域課題等のご意見をお伺いし、意見交換をします。

申し込み

【会場参加の方】12月7日(月)までに、電話（平日午前9時～午後5時）、ファクス、インターネット（右の二次元コード）のいずれかで、①住所 ②氏名 ③昼間連絡のつく電話番号をお知らせください。



【会場参加の方】

【オンライン参加の方】12月14日(月)午後5時までに、インターネット（右の二次元コード）から、お申し込みください。



【オンライン参加の方】

そ の 他

- ・会場内を撮影した動画をオンラインでライブ配信および録画配信を行います。発言する方は、会場スクリーンや配信画面に顔が映りますので、ご了承の上、お申し込みください。
- ・会場参加は、深志南地区の方を優先させていただきますので、ご了承ください。

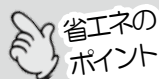
問い合わせ

市民相談課（本庁舎1階 ☎32-0001 ☎36-6839）

冬の節電にご協力ください

●問い合わせ 環境政策課（東庁舎4階 ☎34-3268 ☎34-0400）

冬は、暖房機器等の使用により、電気などの使用量が増加します。家族みんなが問題意識を持って省エネを実践すると、家庭全体で大きな効果が得られます。電気などの使い方を見直してみませんか？



省エネの
ポイント

暖 房

- ☐ 室温は20℃を目安にする
- ☐ タイマーを使い、必要なときだけ運転する
- ☐ 2週間に1度はフィルターの掃除をする

暖かい空気は天井付近にたまりがち。扇風機やサーキュレーターで風を循環させると、足元まで暖まります。



給湯器

- ☐ 食器を洗う際は低温に設定する
- ☐ 凍結防止帯の確認をする
- ☐ お風呂の入浴は、間隔を空けずに入る

凍結防止帯に節電器をつけたり、保温材を替えたりすると、電気料金の節約が期待できます。



工事前に申請を

省エネリフォームの補助金制度をご利用ください

省エネ性能の高い機器等への取り替え工事について、補助金を交付しています。

- 【補助対象機器等】
- 開口部（窓、ガラス、ドア）の断熱改修
 - LED照明器具
 - 風除室
 - 定置型蓄電設備
 - 高効率給湯器等
 - 太陽光発電設備



◀詳細は、市ホームページをご覧ください。

第2回

具だくさんみそ汁コンテスト結果

問い合わせ 健康づくり課（東庁舎2階） ☎ 34-33217 ☎ 39-2523

第3期松本市食育推進計画の取り組みの柱である「おいしく食べよう具だくさんみそ汁運動」を、広く市民の皆さんに知ってもらい、個人の実践につなげるため、当コンテストを開催しました。

募集テーマ

「松本の新しい郷土食へ」信州産みそを使用した、野菜たっぷり、おいしい具だくさんみそ汁」。多数の応募の中から、一般の部、子どもの部それぞれで最優秀賞、優秀賞が決定しました。

具だくさんみそ汁

一杯で、「主菜と副菜」がそろえられる、具がたくさん入ったみそ汁です。主食と具だくさんみそ汁で、時間のない時でも簡単に食事のバランスが整えられます。

これが基本の3皿です!



一般の部
最優秀賞

食べたらず元気になるよ
カラフルみそ汁
松本一本ねぎとサバの中華風

吉澤美灯さん・裕子さん

休校中に家庭菜園に挑戦し、親子でみそ汁を作った点や、薄味でも満足感のある具材の組み合わせが評価されました。

一般の部
優秀賞

栄養たっぷり
きのこ汁
本沢直子さん



一般の部
優秀賞

つるつともちもちすいとん!
奈良漬冷や汁
増尾実来さん



子どもの部
最優秀賞

Welfare of life
～つみれとゆかいな野菜たち～

会田中学校 パノラマ学習福祉講座
(坪田麻央さん、堀内日多さん、
三田村香来さん、市川莉奈さん)

会田中で採れた干しシイタケを使ってだしをとり、そのシイタケをつみれに入れた点が、地産地消や食品ロス削減の観点で評価されました。



★27ページにレシピ掲載

レシピは、市ホームページ（二次元コード）に掲載しています。具だくさんみそ汁で栄養バランスを整え、免疫力アップを目指しましょう!



子どもの部
優秀賞

思い出もおなかいっぱい具沢山みそ汁
～3組の思い出、肉団子につめてみました。
野菜を添えて～

開成中学校 3年3組の皆さん



子どもの部
優秀賞

鮭と長いもの
ピリ辛みそ汁
鉢盛中学校 1年
音喜多孔明さん



水道管の凍結・破裂にご注意を

寒い冬には保温の不完全な水道管は、凍ったり、破裂したりします。特に水道管がむき出しの所や北向きにある所、風あたりの強い所は注意が必要です。

寒波に注意

毎年、寒波が来た際に、宅内の水道管が破裂してしまう事故が多発します。長期間不在となる場合は、給湯器などの水抜きをして、事前に閉栓の連絡をお願いします。

凍結破損により漏水した場合は、減免の対象にならない場合があります。

水道の凍結防止方法

- ① 屋外の立ち上がりに電熱帯を巻き、上から保温テープを巻きます。プラグの差し忘れにご注意ください。
- ② 電熱帯を巻かない場合は、蛇口を開いたまま不凍栓を閉め、水を抜きます。
- ③ メーターボックスの中に破れていないビニール袋に入れた布切れや発泡スチロールなどを入れ、保温してください。

◆こんなときは◆

水道管が凍り、水が出ない
タオルをかぶせ、上からゆつくりとぬるま湯をかけて溶かします。

水道管が破裂した

不凍栓を閉めて水を止め、指定工事店に修理を依頼してください。

水洗便所やガス湯沸器などから水が漏れている
指定工事店が購入した販売店に修理を依頼してください。

道路で水が漏れているのを見つけた
上水道課へご連絡ください。

除雪と車の移動を

メーターボックス上に積雪や車があると、検針や閉栓・閉栓の妨げになります。降雪時は、メーターボックスが確認できるよう除雪や車の移動にご協力ください。

問い合わせ

●水道の開栓や閉栓（中止）の手続き、使用者変更、料金関係
水道料金センター（☎48-6810）

●検定満了メーターや凍結破損メーターの取り替え
営業課料金担当（☎48-6850）

●給水・排水設備工事、指定工事店、所有者の変更
営業課給排水設備担当（☎48-6820）

●道路上での水漏れ
上水道課（昼間 ☎48-6830、夜間 ☎47-3560）



保温の例（メーターボックスの断面）

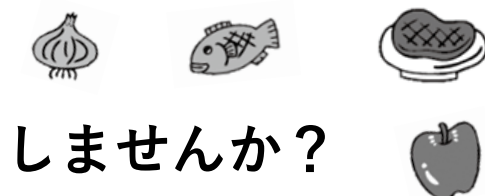
上下水道の無届使用等の罰則について

上下水道を使用する際は、忘れずに届け出をしてください。

- 新たに上下水道を使用する場合
- 建物の解体工事などで水道を使用する場合
- 水道水以外の水（地下水など）を下水道へ排出する場合

引っ越しのときに使用中止の手続きをした水道を、リフォームや家の取り壊しなどで再度使用する際にも届け出が必要です。無届けにより上下水道を使用した場合や、給水装置や排水設備工事を行うことは条例違反となり、過料が科せられます。解体工事等を含む給水装置や排水設備の工事を予定している方は、市の指定工事店へ依頼し、工事前に届出の有無を確認してください。

おいしく 食べきり



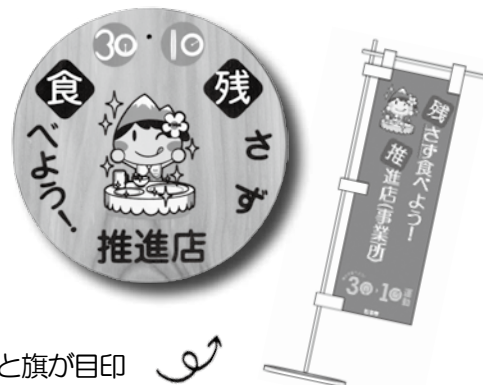
しませんか？

●問い合わせ 環境政策課（東庁舎4階 ☎34-3268 📠34-0400）

まだ食べられるのに捨てられている食べもの「食品ロス」。日本では、年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。

松本市では、この“もったいない”を削減するための取り組みを行っている飲食店、宿泊施設、小売店等および事業所を「残さず食べよう！」推進店・事業所として認定しています。

身近な“もったいない”を減らすために、忘年会・新年会や外食の時は食品ロス削減に取り組んでいるお店を利用しませんか。



推進店を利用するメリット

この看板と旗が目印

1 食品ロス削減

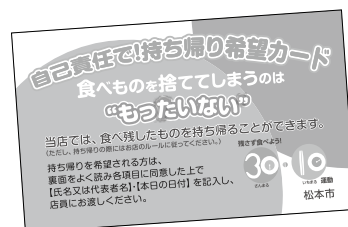
量より質を重視したプラチナメニューで美味しく食べきり！

2 お持ち帰りしやすい

食べきれなかったときも、持ち帰り希望カードで持ち帰りを伝えやすい！

3 幹事さんをサポート

宴会で「料理が残ってもったいないなあ」と思っていた幹事さんを事前の相談や啓発品でサポート！



ホームページで近くのお店をチェック！

登録数（10月末現在）

飲食店・宿泊施設等 163店
小売店等 13店
事業所 104事業所

飲食店・宿泊施設、 小売店、事業所の方へ

「残さず食べよう！」推進店・事業所の認定を受けませんか。

認定条件は、食品ロス削減の啓発や、持ち帰り対応、30・10運動の実施など、食品ロス削減に関する取り組みを2つ以上実施していること！

認定後は、市ホームページに掲載の上、コースターやポスターなどの啓発品を活用いただけます。

地図で見る松本		
カテゴリで検索		
市役所（本庁・支所・出張所）	観光関連施設	社会施設
博物館・美術館	体育施設（北部）	体育施設（南部）
図書館	公民館	福祉ひろば
市立病院・保健センター	児童館・児童センター・こどもプラザ	公園・緑地
公園・緑地（中部）	公園・緑地（南部）	松本市立小
幼稚園	保育園（北部）	保育園（南部）
松本市消防団	松本市自転車駐車場	指定避難所
指定避難場所	松本市AED設置場所（北部）	松本市AED設置場所（南部）
松本市AED設置場所（南部）	松本市災害発生地	防災無線
防災無線 岡田、入山辺、里山辺、本郷	防災無線 中山、春、寿台、内田	防災無線
防災無線 神林、芳川、世賀、今井	「残さず食べよう！」推進店	「残さず食べよう！」推進店

市ホームページ
「地図で見る松本」▶



残さず食べよう！

おうちで

毎月30日は
冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫内をパトロール！
使い忘れた食材をレスキュー！

毎月10日は
もったいないクッキングデー

野菜まるごと栄養まるごと
ムダなく、おいしくクッキング！

運動

おそで

まずは、
おいしく食べ切れる量を
注文しましょう！

宴会の乾杯後30分間、
お開き前の10分間は、
自分の席で料理を
楽しみましょう

※幹事さんの声掛けがポイント！

再確認!

新型コロナウイルス感染症

感染リスクが高まる「5つの場面」

●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面（下記参照）が明らかになってきました。引き続き、感染リスクが高い行動を避け、クラスターの連鎖を抑えて、感染拡大防止にご協力をお願いします。飛沫（ひまつ）（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 飲食を伴う懇親会等



② 大人数や長時間におよぶ飲食



③ マスクなしでの会話



④ 狭い空間での共同生活



⑤ 居場所の切り替わり



※25ページに、新型コロナウイルス感染症の窓口掲載

新型コロナウイルス感染症 病原体検査助成について

感染リスクの高い高齢者や基礎疾患をお持ちの方に対し、希望により抗原定量検査を行う場合に検査費用を助成します。
12月中旬以降に開始する予定です。
詳細は市ホームページをご覧くださいか、健康づくり課へお問い合わせください。

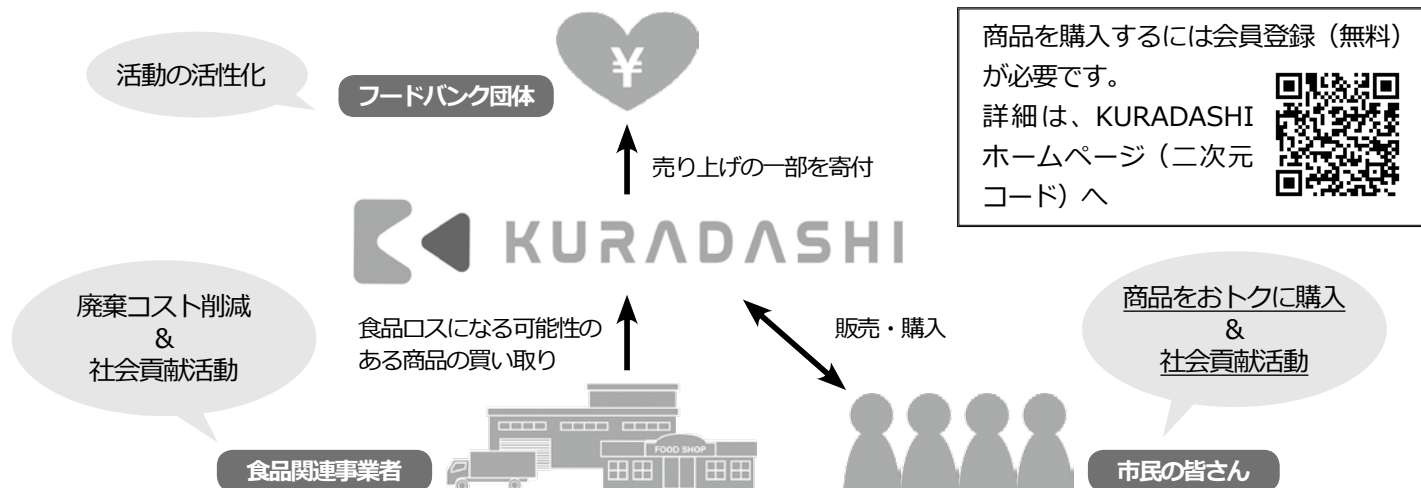
フードシェアリングサービス※で社会貢献

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268 ☎34-0400)

松本市と株式会社クラダシ（東京都）は、食品ロス削減に関する環境省モデル事業の中で、市内でのフードシェアリングサービス展開に関する連携を開始する予定です。株式会社クラダシが運営するショッピングサイト「KURADASHI」では、印字ミスや販売期限の切迫等の理由で廃棄されてしまう食品を食品関連事業者から買い取って販売し、利用者が購入した金額の一部をフードバンク団体へ寄付しています。

市民の皆さんも、フードシェアリングサービスを利用して、手軽に社会貢献してみませんか？

※フードシェアリングサービス：廃棄される商品を、消費者のニーズとマッチングさせることで、食品ロスの発生を減らす仕組み



★商品の出品を希望する業者は(株)クラダシへお問い合わせください。

情報チャンネル



優良建設工事を表彰しました

- 10月5日に、令和2年度松本市優良建設工事表彰式をMウイングで開催しました。市が発注し令和元年度に完成した請負代金額200万円以上の工事321件の中から、特に優秀な12件を表彰しました。
- ◆令和元年度都市計画道路小池平田線道路改築工事／丸善土木株式会社
 - ◆松本市防災物資ターミナル新築主体工事／松本土建株式会社
 - ◆令和元年度重要文化財旧松本高等学校講堂耐震補強主体工事／株式会社滝澤工務店
 - ◆令和元年度市道2026号線（小池町通り）道路整備工事／株式会社村瀬組
 - ◆松本市防災物資ターミナル新築電気設備工事／株式会社須澤電気商会
 - ◆松本市営住宅寿団地B-3棟新築主体工事／ハシバテクノス株式会社
 - ◆平成30年度公共下水道中段幹線バイパス管布設工事／清水口建設株式会社

◆松本市営住宅寿団地B-4棟新築主体工事／株式会社アスピア

◆平成30年度県道鬼川寺鎌田線（中条工区）電線共同溝工事に伴う配水管布設替工事／株式会社水建

◆松本市防災物資ターミナル新築機械設備工事／株式会社大和ホーム工業

◆松本市波田体育館大規模改修主体工事／川窪建設株式会社

◆令和元年度市道1223号線舗装補修工事／株式会社村瀬組

☎ 工事検査課（東4）34-3259 ☎ 34-0400

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

毎月の国民年金保険料の口座振替を当月末日にすると、毎月50円が割り引きされます。さらに6カ月分・1年分・2年分をまとめて口座振替により前納すると、現金で納付するよりも割引額が多くなり大変お得です。また、クレジットカードによる納付も可能です。

口座振替やクレジットカード納付をご希望の方は、申し込みが必要です。

【特】本人確認書類（運転免許証等）、個人番号カードや通知カード等の個人番号（マイナンバー）確認書類、基礎年金番号の分かるもの（年金手帳等）、口座振替の場合は通帳・金融機関へのお届印、クレジットカード納付の場合はクレジットカード

市市民課年金担当、支所・出張所、または松本年金事務所、金融機関（クレジットカード納付は除く）へ ☎ 市民課年金担当（東1）34-3218 ☎ 37-0260、松本年金事務所（東1）31-5240

【商工課からのお知らせ】

松本プレミアム商品券の使用期限が間近です

使用期限を過ぎた商品券の返金・交換はできませんので、必ず使用期限までにお使いください。対象店舗は、松本市消費支援キャンペーン実行委員会のホームページ（二次元コード）で確認できます。



●使用期限 12月31日（木）まで
☎ 松本市消費支援キャンペーン実行委員会（松本商工会議所内）32-5345

【建設総務課からのお知らせ】

奈良井川などの河川内伐採木を無償配布します

希望者に、伐採木を無償で配布します。詳細は、奈良井川改良事務所ホームページをご覧ください。

☎ 市内在住で自家消費される方（1世帯当たり1人まで） ●応募期間 12月14日（月）～25日（金） ●配布時期 令和3年1月下旬以降順次 ●配布樹木 直径5～20センチメートル、長さ18メートル以下に伐採したニセアカシアなど（1世帯当たり軽トラック1台分） ☎ 奈良井川改良事務所（東4）40-1973 ☎ 47-7838 ☎ http://www.pref.nagano.lg.jp/naraigawa/index.html

「はばたく中小企業・小規模事業者300社」に、市内の2社が選定

国（中小企業庁）が、ものづくりやサービスの分野において、生産性向上や海外展開等による需要の獲得、担い手の確保などで成果を挙げ、活躍する中小企業を選定する「はばたく中小企業・小規模事業者300社」に、松本市から、株式会社日邦バルブと

空間放射線量測定値

日時	場所	測定値 (μSv/h)
11月12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。

☎ 環境保全課（東4）34-3267 ☎ 34-0400

株式会社信栄食品の2社が選ばれました。

両社とも独自の技術や独創的なアイデアによる新製品開発などにより、新たな需要を獲得したことが高く評価されました。

松本市では、こうした新たなチャレンジを行う企業に対し積極的に支援を行います。

☎ 商工課（大5）34-370 ☎ 34-3008





第37回

中核市お知らせコーナー

条例の骨子（案）にご意見をお寄せください

松本市が中核市に移行すると、長野県から無料低額宿泊所（生計困難者のために無料または低額で住まいと食事を提供する施設）の事務権限が移譲されます。そのため本市として、来年4月1日から無料低額宿泊所に関する事務を実施するために必要な、設備や運営の基準を定める条例を整備します。国の基準と長野県の条例（案）をもとに松本市の条例を制定する予定です。皆さんのご意見をお寄せください。

※詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。



固 【条例・意見募集】 12月18日（金）必着で、市民相談課（本1 ☎33-0001 ☎36-6839）へ

【中核市への移行】 中核市推進室（東2 ☎34-3005 ☎34-3204）

市との契約を希望する業者の資格申請受け付け

入札参加資格審査申請を受け付けます（新規・追加のみ）。入札によらない方法で市との契約を希望する場合も申請が必要です。

現在有効な入札参加資格を

お持ちの方は、本年度の特例で有効期限が1年間延長されているため、今回更新申請する必要はありません。ただし、入札参加希望工種・業種の追加等を希望する場合は、受付期間内に申請してください。

● 郵送受付期間 令和3年1月4日（月）～29日（金）（必着）

● 資格有効期間 ①建設工事・建設コンサルタント業務／令和3年6月1日～令和4年5月31日の1年間 ②製造の請負・物件の供給等／令和3年6月1日～令和5年5月31日の2年間

市ホームページにある申請書類を、契約管理課へ郵送（今年は郵送のみ受け付け）※申請書類を郵送で請求する場合は、返信用角2封筒（宛先記入・切手貼付）を同封してください。

固 契約管理課（本別2）☎34-8301 ☎36-2592

市税・国保税などは納期限内にお納めください

軽自動車税、市県民税第1期～3期、固定資産税第1期・2期、国民健康保険税第1期～5期、後期高齢者医療保険料第1期～5期、介護保険料第1期～8期の納付をさ

れていない方は、金融機関で至急お納めください。12月25日（金）は、令和2年度の固定資産税第3期、国民健康保険税第6期、後期高齢者医療保険料第6期、介護保険料第9期の納期限です。バーコードが印字されている納付書は、コンビニエンスストア

固 一般市税は納税課（本5）☎33-1192 ☎39-0723、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料は保険課（東2）☎34-3215 ☎39-2523

都市計画案の縦覧

松本都市計画地区計画（工業団地地区（梓川俊））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。

固 12月2日（水）～15日（火）場・都市政策課（本5）☎34-3251 ☎34-3202

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。

固 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（居宅1戸当たり）	120㎡まで	100㎡まで	120㎡まで
減額期間	1年間（翌年度）		

※令和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

固 工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課に提出してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

固 資産税課（本2）☎34-3312 ☎39-0725

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・ハーモニホール

芸術館

美術館

博物館

お知らせ

【観光温泉課からのお知らせ】

姫路市による姉妹都市等
観光推進キャンペーン

松本市民を対象に、姫路市の観光施設（姫路城・好古園・動物園）への入城料、入園料を無料とし、ノベルティ配布を行います。

令和3年3月31日(水)まで
姫路城、好古園、姫路市立動物園 他 住所がわかる身分証の提示が必要 固 姫路市観光推進課（☎079-2211520 平日午前9時～午後5時）



新春企画「新・本の福袋」を貸し出します

図書館おすすめの本を福袋にして貸し出します。一文を手がかりに、本を借りてみませんか？どんな本が入っているかはお楽しみ！

令和3年1月5日(火)～なくなり次第終了（二人1袋）
※南部図書館は1月4日(月)から
場 市内図書館11館 固 中央図書館（☎32-00099 37-1148）

事業者向け給付金の申請期限に注意

新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けている事業者向け給付金の申請締め切りは、令和3年1月15日(金)です。 ※当日消印有効

国の持続化給付金の給付要件を満たす事業者のうち、市内に住民票を有する個人事業者または市内に宿泊施設を有する宿泊事業者 ● 給付額

個人事業者／市内に賃借する事業所があれば20万円、なければ10万円 宿泊事業者／

客室定員×1万円（上限額300万円） ● 申請書類 市

ホームページからダウンロード、または各地域づくりセンターで取得 申・固 令和3

年1月15日(金)までに、郵送で申請書を商工課（大5 千

390-0874 大手3-8-13 ☎34-31110 34-

3008）へ。「事業者向け給付金申請書在中」と記載し

てください。



相談

【市民相談課からのお知らせ】

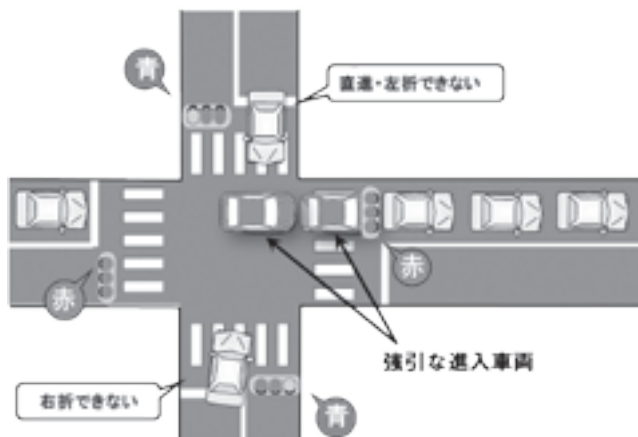
司法書士による

「年末困りごと電話相談会」

借金、労働問題、離婚、相続、新型コロナウイルスの影響による生活のお悩みなどに関する無料の電話相談会です。予約は

ワンポイント交通安全 交差点への強引な進入は違反です！

交差点等進入禁止違反【反則金（普通車）6,000円】



交差点で、進路前方が混雑していても、そのまま強引に交差点内へ入って停止する車をよく見かけます。

このような行為は、他の車両の通行を妨害することとなります。

また、横断歩道や自転車横断帯などに停止することも、道路交通法で禁止されています。

ゆずりあいの気持ちを持って

○交差点の進路前方が混雑している場合は、交差点手前に停止し、交差点内に進入しない。

○渋滞時など、横断歩道上などに停止しないことを心掛けて安全運転をお願いします。

固 交通安全課（本5 ☎34-3245 34-3202）

不要です。

12月26日(土) 午前10時～午後4時 ● 相談の電話番号

0120-448788

固 長野県司法書士会（☎0

26-23217492）

多重債務者

無料弁護士相談会

借金問題に悩んでいませんか。弁護士による多重債務者

相談会を無料で開催します。

相談は予約制です。

12月18日(金) 午後1時～3時 場 市民相談課（消費

生活センター）相談室 定

先着4人 無料 固 借り

入れ、返済状況がわかる預金

通帳、振り込み明細書など

申・固 12月15日(火)午後5時

までに消費生活センター

（本1 ☎36-8832 36-

6839）へ

「人権・男女共生課からのお知らせ」 法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料、秘密は固く守られます。

日・場 12月7日(月)／駅前会館 第1・2中会議室、12月10日(木)／西部保健センター(波田) 相談室1・2 ※いずれも午後1時～4時 問



募集

松本市立病院職員採用試験

令和3年4月1日に採用する職員を募集します。

長野地方法務局松本支局(☎32-2571 32-2572)

市議会12月定例会のお知らせ(予定)

次の日程で開催中です。傍聴は、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、ライブ配信および録画配信を行っていますのでご利用ください。※日程は変更になる場合があります。

日程	時間	内容	会場
11月30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)
12月1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)
1日(火)～6日(日)		議案調査等のため休会	
7日(月)～9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)
10日(木)～16日(水) ※土日除く	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)
17日(木)	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)

問 議会事務局(東3) ☎34-3210 ☎34-9811

「布類」の自宅保管にご協力を

新型コロナウイルス感染症の影響で、6月から布類の自宅での保管にご協力をお願いしています。現在も、感染対策から、海外への流通が停止しています。

引き続き、布類をできる限りご自宅で保管してください。保管が難しくなった場合は、少しずつ(各家庭1袋程度)「布類」の回収日に出してください。または、松本市リサイクルセンターへ持ち込んでください(有料31円/10キログラム)。

問 環境業務課(☎47-1096 ☎40-1335)



●募集職種Ⅱ薬剤師 問 昭和60年4月2日以降に生まれ、薬剤師の専門課程を卒業し、既に薬剤師の資格試験による当該資格を取得している方、または令和3年3月までに卒業見込みで、令和2年度実施の資格試験で当該資格を取得見込みの方 定 若干名 ●試験日Ⅱ令和3年1月23日

(土)(予定) ●提出書類Ⅱ申込書、受験申込書、履歴書、身上書、自己紹介書、資格を証明する免許証の写し、または卒業見込み証明 他 令和2年度中途採用の会計年度任用職員(短時間勤務)も併せて募集します。詳細は市立病院ホームページをご覧ください。問 松本市立病院事務局 病院総務課総務係(☎92-3027 ☎92-3440)

農業委員・農地利用最適化推進委員の募集

現委員の任期満了に伴い募集します。

【農業委員】

定 26人 内 農地転用などの許可および審議、遊休農地の発生防止や新規参入の促進など農地の有効利用を進めるための活動他 ○任期Ⅱ令和3年8月9日～令和6年8月8日

【農地利用最適化推進委員】

定 18人(担当区域ごとに募集) 内 遊休農地の発生防止や新規参入の促進など農地の有効利用を進めるための活動他 ○任期Ⅱ委嘱の日～令和6年8月8日

申・問 地区や農業団体からの推薦または応募(自薦)に

新成人松本若者会議

「松本を若者が住みたいまちにするためにやってみようこと」をテーマに意見交換を行います。

定 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
 日 12月20日(日) 午後2時～3時 場 なんなんひろば大会議室 定 オンライン参加

参加10人 料 無料 申・問 電話、ファクス、または電子メールで青少年ホーム(☎26-1083 ☎25-5337

ms-home@city.matsuno.to.lg.jp)へ。オンライン参加の方には申し込み後にIDとパスワードをお知らせします。



催し

よります。募集要項を確認の上、令和3年2月1日～28日に農業委員会事務局(本5☎34-3226 ☎36-6217)へ所定の推薦書または応募書を提出してください。募集要項は、市ホームページおよび農業委員会事務局で確認できます。※応募者が募集人数を超えた場合は選考



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、ご家庭で不要となった食品を集めます。10月のフードドライブは、44人から、428点の食品を寄付いただきました。寄付いただいた食品は、こども食堂などで活用します。今月は2回開催します。(23ページ「松本市3R推進スペシャルマッチ」記事参照)

12月17日(木) 午前10時～午後1時 市役所東庁舎1階市民課相談室 ●寄付できる食品は、カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できるもの。ただし、以下のもに限りません。○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) 034-3268 34-040

来年4月採用予定の 松本市職員募集

土木(2次募集)、化学(2次募集)、獣医師(3次募集)および、給食調理員・その他現業職を募集します。

対 職種ごとに異なります。詳細は試験要綱と選考採用案内をご覧ください。

●第1次試験・選考 令和3年1月10日(日)に、勤労者福祉センター(中央4-7-26)で実施します。※新型コロナウイルス感染症の状況によっては試験の日程等を変更する場合があります。

申 【土木・化学・獣医師】「試験申込書」「受験票」に必要事項を記入し写真を貼付の上、返信用封筒(長3サイズに返信先住所・宛名を明記し、84円切手を貼ったもの)を同封して、12月10日(木)必着で郵送してください。

※封筒の表に「職員採用試験申込書在中」と朱書きの上、郵便事故防止のため、簡易書留で職員課(〒390-8620 松本市丸の内3-7)へ

【給食調理員・その他現業職】12月5日(土)または6日(日)に、「選考採用申込書」「受験票」を市役所本庁舎3階大会議室へ必ず本人が持参してください(受付時間午前9時～午後3時)。

●試験要綱、採用案内 市ホームページ(二次元コード)からダウンロードできます。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各施設の窓口では配布しません。職員課窓口でのみ配布します。

問 職員課(本3) ☎34-3275 ☎34-3201



●大卒程度・資格専門職試験区分

試験の種類	試験区分	採用予定人数	受 験 資 格
大学卒業程度	土木 化学 (2次募集)	若干名	昭和55年4月2日から平成11年4月1日までに生まれ、大学卒業程度の学力を有する人で、左記試験区分の専門課程を卒業または令和3年3月までに卒業見込みの方 【満22歳から満40歳までの方】
資格専門職	獣医師 (3次募集)	若干名	昭和50年4月2日から平成9年4月1日までに生まれ、獣医師免許を取得している方、または令和3年3月までに取得見込みの方 【満24歳から満45歳までの方】

※今年度実施した採用試験をすでに受験された方は、受験できません。

●現業職選考区分

選考の種類	職種	採用予定人数	受 験 資 格
現業	給食調理員	若干名	昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方 【満18歳から満35歳までの方】
	その他現業職	若干名	

弘法山古墳と斧鉞の路

市民の皆さんに文化財に親しんでいただくため、長野県考古学会との共催で講演会を開催します。あわせて、現在実施中の弘法山古墳の発掘調査について担当者が成果を報告します。

対 長野県在住者 **日** 12月12日(土) 午後1時～3時30分
場 勤労者福祉センター 大会議室 **定** 先着100人
料 無料 **講** 赤塚次郎氏／史跡弘法山古墳調査委員、NP

〇法人古代瀬波の里・文化遺産ネットワーク理事長 **申**・

日 12月7日(月)午前9時から
電話で文化財課史跡整備担当
(☎85-7064 ☎86-9189)へ

冬のキャンドル・ナイト2020

キャンドルを灯すことで、節電や地球温暖化対策について呼びかけます。竹筒キャンドルの展示、大学生による環境に関するクイズ企画、高校

生による手作りキャンドルやリースのプレゼントを行います。

日 12月18日(金) 午後5時～7時 **場** 松本駅前お城口広場 **問** 環境政策課(東4)
(☎34-3268 ☎34-0400)

眠りのプロが教えます！心と体をラクにする快眠講座

良質な眠りを導く方法や睡眠と病気の関係など、快眠を導き生活の質を向上させる

コツを学びます。

日 12月7日(月) 午後2時～4時 **場** パレア松本(Mウイング3階) **定** 先着25人
料 無料 **講** 小山崇氏／松本協立病院副院長・循環器内科診療部長 **持** 筆記用具 **注** 1歳以上未就学児。300円／人。ご希望の方は、12月3日(木)までにお子さんの名前・年齢・性別を合わせて要申し込み **申**・問 人権・男女共生課(☎39-1105 ☎37-1153 ☎kyousei@city.natsunotok.jp)

NPOセミナー

市民活動を円滑に進めるために知っておくべきことを、経験豊富な講師陣から学びます。

対 市民活動に興味関心のある方、地域の課題を解決するための事業を立ち上げたいと考えている方、これからNPOで起業したいと考えている方など **日** ①令和3年1月13日 ②1月20日 ③1月27日 ④2月3日の水曜日 いずれも午前10時～正午(全4回・単発での参加も可) **場** 市民活動サポートセンター **内** ①ソーシャルビジネスと県民協働によるNPO等社会

貢献活動 ②ゼロから始める事業計画 ③はじめての助成金申請と活用方法 ④参加者だけでなく、仲間も集まる広報のコツ **講** ①日本政策金融公庫職員、長野県職員 ②山田勇氏／NPO法人えんのわ ③山田直美氏／NPO法人えんのわ ④大塚佳織氏／NPO法人えんのわ **定** 各講座先着30人 **料** 無料 **申** 12月6日(日)から市民活動サポートセンター(大2) ☎88-2988)へ

ものづくり体験講座「疫病除けの赤べこの押絵を作る」

松本の伝統工芸品の一つ「押絵」。疫病除けの赤べこを作ります。

対 市内在住、通勤・通学の方 ※小学生以下は保護者同伴 **日** 12月19日(土) 午前9時～正午 **場** 松本筑摩高校美術室 **定** 先着12人 **料** 1000円 **講** 三村隆彦氏／ベラミ人形店 **持** 手拭き、筆記用具、ステイックタイプのり、はさみ、新聞紙(1日分)、ピンセット(お持ちの方)、カッター **申**・問 12月7日(月)から商工課(大5) ☎34-3270 ☎34-3008)へ

令和3年 松本市成人式

今年度は2部制で行います。出身中学校の部にご参加ください。

対 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
日 令和3年1月10日(日)

【第1部式典】 正午～午後0時35分
(午前11時から受け付け)

対 清水、松島、波田、鎌田、菅野、女鳥羽、旭町、丸ノ内、会田、秀峰、安曇・大野川

【第2部式典】 午後3時～3時35分
(午後2時から受け付け)

対 筑摩野、梓川、信明、開成、信大附属、山辺、明善、高綱、鉢盛、才教学園、奈川

場 総合体育館 メインアリーナ

●座席 市内中学校単位で席を用意します。

●記念撮影 式典終了後に中学校単位で行います。写真は、後日お送りします。

他 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、直前であっても開催を見合わせる場合があります。その場合は市ホームページでお知らせします。なお、式典の様子はユーチューブの市公式チャンネルでライブ配信します。

問 青少年ホーム (☎26-1083 ☎25-5337)

情報チャンネル



催促

【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【市民が支えるBig EV
ent（卸／小売）】
講演後に「お仕事交流会」
を開催します。

②【12月17日（木） 午後1時30
分～2時20分 岡山織人
氏／（一財）松本市芸術文化
振興財団理事長

③【「いつしやいませ」から笑
顔へ！いま経営者に必要な
コミュニケーション・マナー】
講演前に「お仕事交流会」
を開催します。

④【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑤【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑥【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑦【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑧【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑨【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑩【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑪【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑫【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

⑬【12月17日（木） 午後3時20
分～4時10分 青木孝子
氏／好生館マナー研究所代表

は市内の事業所の方 場 勤
労者福祉センター 2-2 会
議室 無料 申 岡松本
市生涯現役促進
協議会（☎88-5
955 ☎88-5
954）



教育文化センターの催し

場・岡教育文化センター（☎32
17600 ☎32-7604）
※無料の催しは、当面の間予
約制へと変更しています。

【ワード応用】
ワード基礎講座終了程度
の経験がある方 ① 12月18
日（金）19日（土）午前10時～午
後3時 場 3階第1研修室
定 先着11人 ② 4130円 持 筆
筆記用具、昼食 申 12月
11日（金）から電話かファクスで
【エクセル基礎】
① 令和3年1月8日（金）・9
日（土）午前10時～午後3時
場 3階第1研修室 定 先着
11人 ② 4130円 持 筆
記用具、昼食 申 12月24日
（木）から電話かファクスで

【親子プラネタリウム】
子ども向けに、ふたご座流
星群についてお話しします。
① 12月13日（日） 午後3時～、
午後4時15分 場 2階プ

ラネタリウム 定 先着45人
／回 ② 無料 申 12月6日
（日）から電話かファクスで
【星王ステージ（市民の時間）】
プラネタリウムと市民をつ
なぐ時間。今回は、市民によ
る星空解説発表会です。
① 12月19日（土） 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
② 無料 申 12月12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。
① 小学生以上（小学生は保
護者同伴） ② 令和3年1月
10日（日） 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
② 無料 申 今泉久氏 申 12
月26日（土）から電話で

【親子科学教室】
分光器づくり、光を音に変
える実験、ブラックライトを
使った実験などを行います。
① 小学生以上 ② 令和3年
1月16日（土） 午前10時～11時
30分、午後1時30分～3時
場 3階スタジオ 定 8人
※申し込み多数の場合は抽選で
開催日の1週間までに郵送で
お知らせ ③ 510円（材

料費） 申 12月8日（火）～24日
（木）に電話かファクス、または
市ホームページから

松本市海外姉妹・友好都市
紹介パネル写真展

松本市と姉妹・友好都市提
携を結ぶ海外4都市を、パネ

ル写真で紹介しします。
① 12月18日（金）～27日（日） 午
前10時～午後9時 場 イオ
ンモール松本風庭 1階鎌倉
パスタ前 ② 無料 岡松本
市海外都市交流委員会事務局
総合戦略課国際交流担当
（本3）☎34-3220 ☎34
13201

図書館クリスマス会

参加無料。申し込みは各館へ。ひと足早いクリスマスを、図書館で楽
しみましょう！

図書館名 日時 会場 定員 申し込み・問い合わせ

図書館名	日時	会場	定員	申し込み・問い合わせ
島内図書館	12月12日（土） 午前10時～	島内公民館 講堂	50人	島内図書館 ☎48-2711 ☎48-2712
南部図書館	12月12日（土） 午前10時30分～	なんなんひろば 3階 大会議室	20組	南部図書館 ☎26-1083（代） ☎25-5337
あがたの森 図書館	12月20日（日） 時間未定	あがたの森文化 会館講堂	あがたの森図書館 にお問い合わせくだ さい。	あがたの森図書館 ☎32-1761 ☎33-9986
中央図書館	12月19日（土） ①午前10時～ ②午前11時～	中央図書館 3階 視聴覚室	各回30人	中央図書館 ☎32-0099 ☎37-1148

冬期ヤングスクール 受講者募集

※受講には、別途ホーム登録と年会費500円が必要です。

対 市内在住、通勤・通学の15歳以上35歳未満の方

申・問 12月9日(水)午前9時からインターネット、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
ピラティス	令和3年1月13日～3月24日の 水曜日(3月17日は除く) 午後7時30分～8時30分	無料	18人
シェイプアップヨガ	1月14日～3月25日の木曜日(2 月11日は除く) 午後7時30分～8時30分	無料	18人
英会話教室	1月18日～3月22日の月曜日 午後7時30分～9時	無料	15人
料理教室	1月29日、3月5日 金曜日 午後7時～9時	700円/回	18人
ビジネスマナー	2月3日・10日 水曜日 午後7時～8時30分	無料	15人
ペイント・石鹸デコ パージュ	2月5日・12日 金曜日 午後7時30分～9時	300円/回	10人
レザークラフト	2月15日～3月8日の月曜日 午後7時30分～9時	2月500円/回、 3月800円	5人
ワイン講座	2月19日・26日 金曜日 午後7時30分～9時	1,000円	18人
生け花	3月1日・8日・15日 月曜日 午後7時～9時	4,000円	6人
茶道教室	3月3日・10日・17日 水曜日 午後7時～9時	3,000円	6人
かんたんヒップホップ	3月12日・19日・26日 金曜日 午後7時30分～9時	無料	20人

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

出会いのイベント(セミナー)

円滑なコミュニケーション
を深めることにより、新たな
出会いの機会を育むセミナー
です。セミナー後に交流会も
行います。

対 結婚を希望する30歳から
45歳までの独身の方(男性は
市内に住所のある方優先)

日 12月19日(土) 午後1時30
分～4時 **場** 松南地区公民
館 大会議室 **定** 男女各10
人 ※応募多数の場合は抽選

¥ 1,000円(自己分析シ
ート代) **申・問** 12月11日
(金)までに社会福祉協議会地域
福祉課(☎25-17345 ☎27
12239)、または四賀地区
地域づくりセンター結婚推進

担当(☎64-3111 ☎64-
3777)へ

松本キッズ・リユースひろば 配布会

短期間で使わなくなった育
児・子ども用品を市民の皆さ
んからご提供いただき、必要
としている方に無料で配布し

ます。詳細は、市ホームペ
ージをご覧ください。

対 市内在住の方 **日** 12月22
日(火) 午前11時～午後2時

場 ラーラ松本屋内テニスコ
ート **¥** 無料 **申** 市ホーム
ページの「応募フォーム」ま

たは「往復はがき」による事
前応募が必要です(応募多数
の場合は抽選)。12月11日(金)
必着で、返信の宛名面に参加
希望者の住所および氏名、往
信の宛名面に環境政策課(☎
390-8620 丸の内3
7)と記入の上、往信の文面
に、①配布会の日付 ②住所
③氏名 ④電話番号 ⑤妊娠
の有無 ⑥配布希望品(1..
衣類等と大型育児用品、2..
衣類のみ) ⑦衣類の希望サ
イズと性別を記入し、お送り
ください。●注意事項Ⅱ託
児、ワークショップの開催お
よび会場での次回応募受け付
けは行いません。 **問** 環境政
策課(東4 ☎34-3268
☎34-0400)

新年の国宝松本城の 開場・イベントについて

新年三が日は、松本城本丸
庭園を無料開放します。ただ
し、今年度は新型コロナウイルス
の影響で、イベントを中

止します。家紋入りピンバッ
ジの無料配布は、来年度以降
に改めて行う予定です。

日 令和3年1月1日(祝) 3
日(日) 午前10時～午後3時30
分(最終入場は午後3時)

¥ 本丸庭園のみ無料 ※天
守に登る方は有料 **問** 松本
城管理事務所(☎32-290
2 ☎32-2904)

コロナ禍だからその挑戦！ピンチを チャンスに変える経営戦略セミナー

eスポーツ事業など、松本
から全国に事業を拡大するチ
ヤレンジや取り組みについて
お聞きします。Zoomを使
用したウェビナー講座です。

対 企業経営者、社員、個人
事業主、起業を志す方等
日 12月11日(金) 午後4時～
5時 **¥** 無料 **問** 大野善裕
氏/ワナックス(株)代表取締役

役、Re・road(株)取締役
申 サザンガク
のホームページ
に申し込みフ
ォーム(二次
元コード)から **問** サザン
ガク(一財)松本ものづく
り産業支援センター(☎33-
0339)



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・閏 ☎48-1110 ☎48-1355

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
フィットネスサタデー 第1週 HAPPYエアロビクス 第2週 格闘技エクササイズ 第3週 シンプルラテン 第4週 ボディシェイプ 場 3階エアロビクススタジオ	高校生以上	毎週土曜日 午後7時～8時	25人／週	880円／週	屋内シューズ、タオル

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

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
心と体を整える・ビギナーヨガ 講 松澤直子氏		12月1日～22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
やさしいヨガ教室 講 舟橋嘉奈子氏		12月1日～25日の火・金曜日 午前10時～正午	15人	1,000円／回	ヨガマット
シニアのためのピラティス 講 原秀子氏	60歳以上の方	12月2日～23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
ステップアップ・ピラティス (中級) 講 原秀子氏	ピラティスを 上達したい方	12月2日～23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
優しいストレッチ・ピラティス (初級) 講 原秀子氏		12月3日～24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 講 松澤直子氏		12月3日～24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
ママとベビーのヨガ教室 講 瀧本和子氏	産後2カ月以降 の乳児と母親	12月3日～24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
シニアのためのヨガ教室 講 船橋嘉奈子氏	60歳以上の方	12月4日～25日の金曜日 午後1時～2時	15人	800円／回	ヨガマット
広ーい畳で親子からだ遊び ★ 講 分藤香氏	1～3歳のお子 さんと保護者	12月7日～21日の月曜日 午前10時30分～11時30分	20組程度	500円／回	

★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・閏 12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 (HP) <http://www.mcci.or.jp/www/matsutaikyo/> から也可

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
ジュニアテニス教室 場 美須々屋内運動場	小・中学生	令和3年1月17日～3月21日 の日曜日 午前6時30分～8時	40人	6,500円	テニスラケット、テニス シューズ(下履き)、マ スク
中・上級ソフトテニス教室(後期) 場 美須々屋内運動場	中学生以上の 中・上級者	令和3年1月20日～3月24日 の水曜日 午後7時～9時	20人	4,400円	テニスラケット、テニス シューズ(下履き)、マ スク
初級者バドミントン教室 場 総合体育館サブアリーナ	小学4年生以 上の初級者	令和3年1月25日～3月15日 の月曜日 午後7時～9時	18人	6,000円	屋内用シューズ、ラケ ット、マスク
市民スキー教室・親子スキー教室 場 爺ヶ岳スキー場	高校生以上ま たは小中学生 と保護者	令和3年1月31日(日) 午前9時～午後3時	25人	1,650円 ※リフト代、 用具レン タル代は 別途	スキー用具一式



スポーツ

ボッチャとフライング ディスクの体験教室

パラリンピックや全国障害者スポーツ大会の種目となっている、ニュースポーツを体験しませんか。サンスポート松本主催の「サンまつスポーツクラブ」内で実施します。

12月19日(土) ボッチャ／午後1時30分～2時30分 フライングディスク／午後2時30分～3時30分 場 南部体育館 無料 定 各12人 (松本市民・初めての方優先) 障害がい者スポーツ指導員等 申 12月9日(水)から生涯学習課・中央公民館(☎321113 へ



健康・福祉

12月3日～9日は 「障害者週間」

「障害者週間」は、障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的

的としています。この機会に、障害を身近なこととして考え、正しく理解し、障害者の自立と社会参加へのより一層の理解とご協力をお願いします。12月3日は1982年に「障害者に関する世界行動計画」が国連総会で採択された日で、これを記念して1992年にこの日を「国際障害者デー」とすることが国連総会で宣言されました。また、12月9日は1975年に国連総



ザ・ハーモニーホール

第42回新人演奏会 出演者募集

「新人演奏会」の出演者を募集します。

来春、音楽関係の大学・大学院等を卒業・修了予定で、出身・在学など長野県にゆかりのある方(過去に当演奏会に諸事情で参加できなかった既卒の方も含む) 令和3年4月18日(日) 午後1時開演 場 メインホール 申・関 令和3年1月31日(日)必着で、所定の用紙を郵送か直接、ザ・ハーモニーホール(〒390-0851 島内4351 47-2004 ☎47-2383 https://www.harmonyhall.jp/へ ※申込書と募集要項は当館窓口またはホームページからダウンロードしてください。

松本市3R推進 スペシャルマッチ

松本山雅FCのホームゲームで、限られた資源を大切にするための3R(リデュース・リユース・リサイクル)についてPRを行う、スペシャルマッチを開催します。

12月6日(日) 午前11時30分～午後1時30分 ※J2リーグ第39節 松本山雅FC VS アルビレックス新潟

場 サンプロアルウィン(ゲート1・ファンパーク)

無料 ※スタジアム内に入るには観戦チケットが必要

①スタジアム内:選手出演3R啓発動画の放映他

②ゲート1・ファンパーク:まつもと「城のまち」フードドライブ(18ページ参照)、松本キッズ・リユースひろば(こども服の回収のみ)、選手着用ユニフォームを活用したリメイク品の販売、選手プロデュースによる規格外ねぎを使ったおやきの販売

他 フードドライブやキッズ・リユース、当日アンケートにご協力いただいた方に、松本山雅FC×松本市オリジナルエコグッズを先着順でプレゼント。詳細は、市ホームページをご覧ください。

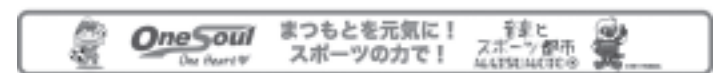


環境政策課(☎34-3268 ☎34-0400)

同時開催! 松本山雅FC 「ホームタウン紹介月間」

松本市の特産品や市施策等のPRを行うブースを出展します。スポーツ推進クイズの解答者先着2,000人に反射りストバンドをプレゼントします。

※ファンパークで午前11時30分～午後2時出展予定



スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)

情報チャンネル



串田和美が贈る小さくて大きな物語。さまざまな制約の中で、舞台美術、照明、音響、劇場：すべてをそぎ落とし、観客と向かい合いともに作り上げます。今だからこそ、このミニマムで根源的なお芝居をお楽しみください。

12月12日(土)・13日(日)・16日(水) 午後2時、15日(火) 午後7時 場シアターパーク

●作・演出・出演 串田和美

¥一般／2000円 18歳以下／500円 ※全席自由

未就学児入場不可 申・問

まつもと市民芸術館チケットセンター 窓口・電話(☎33-3330) 33-3330

午前10時～午後6時

Theatre Park
『月夜のファウスト』



12月の

こどもプラザ



☆印の行事は、予約が必要です。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、行事の申し込みが変更になりました。

予約は電話(平日午後1時～4時)でお願いします。1回の電話で1件(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。

*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)

☆12月17日(木) 午前10時～ 申 12月7日(月)～	作って飾ろう ～クリスマス飾り～ 定 18組
12月22日(火) 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。
☆1月7日(木) 午前10時～ 申 12月23日(水)～	親子のお楽しみ ～伝承あそび～ 定 20組
☆1月14日(木) 午前10時45分～ ☎ 12月25日(金)～	いないいないばあのお話会(市立図書館職員) 定 15組

小宮こどもプラザ(☎・☎47-8310)

12月8日(火) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
-------------------	--

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

12月10日(木) 午後1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。
☆1月12日(火) 午前10時～ 申 12月23日(水)～	冬のお楽しみ会 ～お正月～ 定 15組

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

12月9日(水) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
☆12月24日(木) 午前10時45分～ ☎ 12月10日(木)～	あ～そ～ぼのハッピータイム 定 15組

【各こどもプラザの年末年始休館日】

全館 12月29日(火)～1月3日(日) ※小宮は12月28日(月)～1月4日(月)

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 八鉦堂ビル4階 ☎0263-88-7009

新型コロナウイルス感染症の窓口

11月17日から発熱等の症状がある方の受診方法が変わりました。発熱など症状のある方は、まずは電話でかかりつけ医等に相談してから受診してください。

※かかりつけ医等を持たない方や、土日・祝日・夜間などで相談先に迷った場合は、受診・相談センター（松本保健福祉事務所）☎40-1939（24時間対応）へ電話してください。

**●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）

▶最新の情報は、市ホームページ
 の【特設ページ】をご覧ください。



**梓川アカデミア館
ウィンターコンサート**
 松本深志高校出身で、現在
 都内の大学で音楽を学ぶピアノ
 ノ連弾デュオ「sistrorom」
 の多彩な演奏をお楽しみくだ
 さい。
日 12月19日(土) 午後2時開
 演(午後1時30分開場) **場**
 梓川アカデミア館 ギャラリー
入 先着80人 **料** 200
 円 ●出演Ⅱ牛越優紀、中村
 俊大/ピアノデュオ sistrorom
申・問 アカデミア館
 (☎78-5000 ☎78-51
 01) ※電話予約のみ



美術館



博物館

市立博物館

**【収蔵資料大公開展「博物館
の逸品」～民間信仰資料コレ
クション～】**
 収蔵資料大公開展の第4弾
 は、国の重要有形民俗文化財
 に指定されているコレクション
 を中心に、人々の素朴で力
 強い祈りが込められた資料を
 紹介します。

日 12月12日(土)～令和3年1
 月11日(祝) **場** 2階特別展示
 室 **料** 通常観覧料(大人2
 00円、小・中学生100円)
問 市立博物館(☎32-013
 3 ☎32-8974)

旧制高等学校記念館

【第186回サロンあがたの森】
 「松本市の文化財保護の歩
 み―旧松高校舍100年に
 あたつて―」をテーマに、明
 治の初めから脈々と受け継が
 れる松本の文化財保護の歴史
 を振り返ります。

日 12月12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 **料** 200円 **講** 木下守

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
炎と筆の競演 2020	12月9日(水) ～13日(日)	市民ギャラリー AB	佐々木 ☎03-5577-2818
銀河書展 松本蟻ヶ崎高 校書道部校外 展	12月19日(土) ・20日(日)	市民ギャラリー AB	大澤 ☎090-2493-2768

馬場家住宅

【松本の御柱展】
 松本地方に正月の風習とし
 て残る「御柱」の行事を紹介
 します。

日 12月5日(土)～令和3年2
 月7日(日) **料** 通常観覧料
 (大人310円、中学生以下
 無料) **問** 馬場家住宅(☎
 85-5070)

/市立博物館館長 岡田制
 高等学校記念館(☎35-62
 26 ☎33-9986)

広告

開催総数
 第115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 11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。

12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
 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



2021年 1月の相談日

12月の相談日は『広報まつもと』11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)	13日(水)午後1時～5時	市民相談室	1月4日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		20日(水)午後1時～3時		1月4日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		27日(水)午後1時～5時		1月4日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
	女性のための弁護士相談	12日(火) 午後1時30分～3時30分 25日(月)	女性センターパレア松本	1月5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)	19日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	1月18日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	税理士税務相談 (30分)	13日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	1月12日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	12日(火)午後1時～3時	市民相談室	1月8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	22日(金)午後1時～4時		1月20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)	15日(金)午後1時～3時		1月12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	20日(水)午後1時～3時		1月15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	8日(金)午後1時～3時	※電話相談のみ	1月6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	15日(金)午前10時～正午		1月13日(水)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	14日(木)午後1時～3時		
市・県・国への苦情	行政相談	22日(金)午前10時～正午	市民相談室	予約不要

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

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

分野	相談名	日時・会場・問い合わせ
生き方・心	女性相談	こども福祉課 ☎33-4767
	男性相談	こども福祉課 ☎33-4767
	心と生き方の相談	電話相談 第2・3・4火 午後5時～8時 パレア松本(Mウイング内) ☎37-1587
		電話相談 火、金、第1・3水 午前9時～正午 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105 面談相談 ※要予約 日時は問い合わせください。 パレア松本(Mウイング内) ☎39-1105
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・労働相談	毎週水曜日(祝日除く)午前9時～午後5時 予約優先 勤労者福祉センター ☎35-6286
職業・労働	生活・労働相談	ユニオンサポートセンター ☎39-0021 16日(土)午前10時～正午 弁護士相談
	ヤングキャリアメンター	青少年ホーム ☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	9日(土)午前10時～午後2時、25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	7日(木)午前8時30分～正午、6日(水)・12日(火)・18日(月)・21日(木)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・こども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767
	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195
	発達相談	あるふき支援室(なんぶくプラザ内) ☎24-1235
	子育て相談	家庭児童相談室(こども福祉課内) ☎33-4767、子ども子育て安心ルーム(こどもプラザ(筑摩)内) ☎29-3400(南郷こどもプラザ内) ☎32-6315(小宮こどもプラザ内) ☎47-8310(波田こどもプラザ) ☎91-3113
	青少年相談	こども育成課 ☎34-3183 月～金 午前10時～午後5時
	まちかど保健室	水 午前10時～午後5時 金 午前10時～午後4時 あがたの森文化会館青少年の居場所 ☎34-3291
	子どもの支援・相談スペース	水・金 午後1時～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	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]
福祉・介護・ボランティア	認知症専門医による相談	14日(木)午後1時30分～4時30分 高齢福祉課相談室 ※要予約 12月25日(金)までに高齢福祉課 ☎34-3237
	障害福祉相談	びあねっと・まつもと(総合社会福祉センター内) ☎27-7211 月～金 午前9時～午後5時 Wish(なんぶくプラザ内) ☎26-1313
	生活困窮・就労相談	松本市生活就労支援センター「まいさほ松本」(市民相談課内) ☎34-3041
	一般相談(生活全般)	市民相談室 ☎32-0001
その他	人権相談	長野県方法務局松本支局 ☎32-2571
	部落差別に関する相談	5日(火)・19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」 2020.09.28-11.01



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。



@furuyan326 さんの投稿

投稿日：10.18

絶景！このわくわくな光景は、このまちの宝！

投稿者から一言

上高地（河童橋）から眺める初冠雪した穂高連峰と三段紅葉。あまりの美しさに、しばし見とれるひと時でした。

「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。

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

#18

～具だくさんみそ汁編～

「Welfare of life

～つみれとゆかいな野菜たち～」

第2回「具だくさんみそ汁コンテスト」子どもの部で、最優秀賞を受賞したレシピを紹介します。※コンテストの結果は10ページに掲載

【材料（4人分）】

ジャガイモ 1個 鶏ひき肉 150g
大根 1/8本 片栗粉 大さじ1
小松菜 1株 みそ 大さじ4
だし汁（干しシイタケ） 600ml

エノキ 1/4袋 ニンジン 20g
① タケノコ 20g ネギ 1/4本
シイタケ（だしをとったもの） 2個

【作り方】

- ① 鍋に水600ml、干しシイタケを入れだし汁を作る
- ② ①の食材はみじん切り、ジャガイモと大根はいちょう切り、小松菜は3cmの長さに切る
- ③ ①の鍋にジャガイモと大根を入れ火にかける
- ④ ボウルに①と鶏ひき肉、片栗粉を入れよく混ぜてつみれのタネを作る
- ⑤ ④をスプーンで落とし入れながら加熱する
- ⑥ ジャガイモと大根が柔らかくなった小松菜を入れ、ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れ完成



だし汁を増やしてうどんを入れてもおいしい！

第2回
具だくさん
みそ汁コンテスト
最優秀賞



「パノラマ学習で福祉講座を受講している4人で考えました。お子さんや高齢の方、野菜が苦手な方でも食べやすいよう、つみれにたっぷりの野菜を入れました。つみれは冷凍保存ができるので、忙しい時でも栄養満点のみそ汁を作ることができます。幅広い世代の方に食べてもらえるとうれしいです」

坪田麻央さん／会田中学校3年



●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

年末年始 窓口業務のご案内

市役所は12月29日(火)から1月3日(水)まで年末年始休業となります。通常休館日は、各施設の規定のとおりです。

●休業中の問い合わせ 市役所宿日直 (☎34-3000 図34-3006) ※下表の予定は変更になる場合があります。

戸籍関係・ごみ・し尿・水道関係など ○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

業 務	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (祝)	2 (土)	3 (日)	備 考
戸籍届出	休	休	休	休	休	休	29日～3日は市役所宿日直(本庁舎1階)で受領します。
葬祭センター	○	○	休	休	休	▲	3日は受付・霊柩(病院等から自宅まで)・祭壇・葬具販売業務のみ。休業日と夜間(午後5時～午前8時30分)の火葬受け付けは市役所宿日直へ
豊科葬祭センター	○	○	休	休	休	休	31日～3日と夜間(午後5時～午前8時30分)の火葬予約は市役所宿日直へ、その他は葬祭センターへ
市営市街地駐車場	○	○	▲	休	○	○	松本城大手門駐車場・中央駐車場(Mウイング)・中央西駐車場(アイパーク伊勢町) 31日は午後7時まで
ごみ 松本クリーンセンター リサイクルセンター ごみ収集	○	○	▲	休	休	休	ごみの搬入受け付けは、29日・30日は午前8時30分～午後4時30分 31日は午前8時30分～正午
し尿くみとり	各地区の「ごみ・資源物収集日程表」のとおり行います。						便槽の状況を確認し、早めに担当業者へご連絡ください。 【松本地区】(有)中信水処理サービス☎47-7780 休業12月29日～1月5日(受け付けは12月23日で終了) 【四賀地区】(株)ヒューテック☎62-2330 休業12月26日～1月4日(受け付けは12月10日で終了) 【安曇・奈川・梓川・波田地区】(株)あずさ環境保全☎92-3225 休業12月29日～1月3日(受け付けは、安曇地区が12月23日、奈川地区が12月24日、梓川・波田地区が12月25日で終了)
水道修理等	松本市水道事業協同組合(12月29日～1月3日の当番店 午前9時～午後3時)は次のとおりです。 29日/ (株)大和ホーム工業☎25-7600 30日/ (有)金井配管☎46-0514 31日/ 稲洋水道(株)☎26-4079 1日/ (株)サムテック☎25-8667 2日/ 日管建設(株)☎32-6434 3日/ 伊東産業(株)☎33-6723						

市関係施設など ○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

施 設	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1 (祝)	2 (土)	3 (日)	備 考
国宝松本城	休	休	休	▲	▲	▲	1日～3日は午前10時から午後3時30分(最終入場午後3時) 本丸庭園無料、天守は有料
美術館 ラウラ松本	休	休	休	休	休	○	3日は観覧無料
ホットプラザ浅間	○	○	▲	▲	○	○	31日は午前10時～午後7時(最終受け付け午後6時) 1日は午前11時～午後8時(最終受け付け午後7時)
ふれあい山辺館	○	○	▲	▲	○	○	31日は午前6時30分～午後8時(最終受け付け午後7時30分) 1日は午前8時～午後10時(最終受け午後9時30分)
松茸山荘(別館)東山館	○	○	休	休	○	○	日帰り入浴
竜島温泉せせらぎの湯	○	休	休	休	▲	▲	2日、3日は午前10時～午後8時(最終受け付け午後7時)
松香寮	▲	○	○	○	○	○	29日は午後2時～9時(最終受け付け午後8時)
湯けむり館	▲	▲	▲	▲	▲	▲	午前9時30分～午後8時(最終受け付け午後7時)
恋人の丘サラダマーケット	○	○	休	休	休	休	営業開始は1月8日から

【無休】 梓水苑、ウッディもっこ、野麦峠スキー場 【12月29日～1月3日 休館】 市立博物館(本館)、市民活動サポートセンター

●緊急医/新聞または消防テレホンガイド(☎35-9111)

●緊急歯科診療/休日歯科診療所(☎33-2355) 午前9時30分～正午にお電話ください。

※他の施設、公共交通(バス・電車)の運行情報については、市ホームページをご覧ください。

松本市の人口 238,170人(男116,676人 女121,494人) 世帯数106,725世帯 令和2年11月1日現在

※広報まつもと11月号で松本市の人口(男116,689人 女121,501人)とあるのは、(男116,718人 女121,526人)の誤りでした。訂正してお詫言いたします。

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 図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



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たち「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

