



まつもと



2

2021 No.1381

無病息災

新

松本地方の伝統行事「三九郎」。三九郎で焼いた繭玉を食べると、一年間無病息災で過ごせるといわれています。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、中止や正月飾りなどを焼く「お焚き上げ」をした地区もありました。
新型コロナウイルスの収束と、無病息災の願いを込め、今月の表紙にしました。
※写真は1月9日に今井地区で撮影



この危機を

乗り切るために



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

年末年始の人の動きにより、松本市内でも、急激に新型コロナウイルス感染症が広がっています。医療の逼迫や経済の停滞など、この危機的な状況を乗り越えるため、改めて一人ひとりが自ら感染しないこと、できることを意識して行動するように協力をお願いします。

松本市の状況

松本市に「新型コロナウイルス特別警報Ⅱ」が出された1月8日以降、依然として感染者数は高止まりで減少傾向に至らず、警報は2月4日まで延長されました。同時に松本市の市街化区域の飲食店等に営業時間の短縮や休業の協力要請が出されました。

受け入れ病院の現状

年始以降、高齢者施設内や病院内の感染を含む複数のクラスターが発生するなど、市内の感染者が急激に増加しました。

1日の新規感染者数が10人を超える日もあり、松本市立病院でも1月15日に受け入れ病床を37床に増やしましたが、現在、病床使用率は8割程度を推移しています。入院している方の約半数が80歳以上の高齢者で、中には認知機能の低下等により、部屋から出てしまったり、点滴を抜いてしまったりと、看護師は目が離せません。



本来の看護の他に、介護もせざるを得ない状況で、看護師の負担が増しています。

また、半数以上が酸素吸入の必要な中等症の患者です。第2波の時と比べて明らかに酸素吸入が必要な患者が増えています。

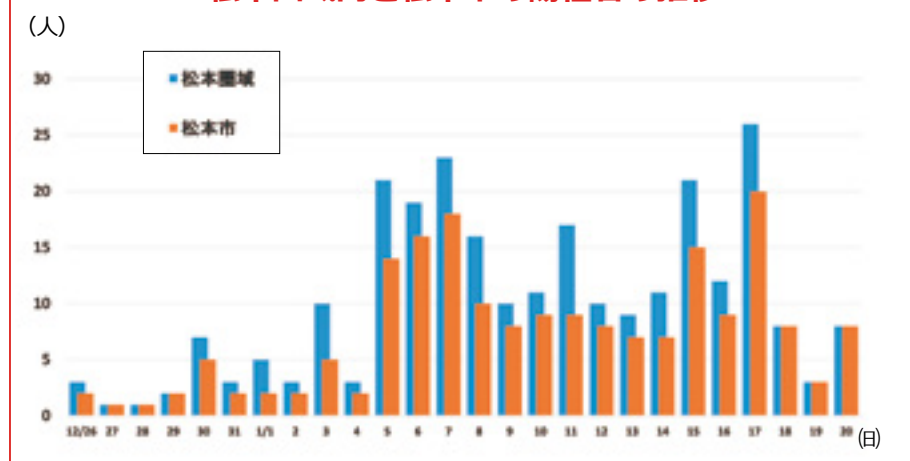
こうした対応のため、市立病院では当面の間、緊急以外の手術の停止や健診・ドックの中止など一般診療を制限しています。また、看護師確保のため、一般病棟の縮小も検討せざるを得ない状況です。

※1月20日現在の状況を松本市立病院の中村雅彦院長に伺いました。

— も く じ —

この危機を乗り切るために	2
行政のデジタル化	6
史跡松本城発掘工事	8
松本山雅FC2021シーズン開幕	10
市議会12定例会、2月定例会	12
市民税等の申告受け付け	13
まちづくりの集い、Jアラート	14
シェイクアウト訓練	15
松本市の情報を動画で配信中	16
消費者トラブル事例	17
コラムのページ	18
情報チャンネル	19
3月の相談日	32
今月の一枚、まつもとの味	33
医療非常事態宣言 他	34

松本圏域内と松本市の陽性者の推移



新型コロナウイルス感染症予防

一人ひとりが 自ら感染しない行動を ～相手に感染させないためには、自分が感染しないこと～

※信州大学医学部附属病院 感染制御室長 本田孝行教授の資料を参考に作成

3つの感染経路



飛沫感染



接触感染



エアロゾル感染

感染しないために



人との距離を
2メートル以上あける



手で口や鼻を
触らない



定期的に換気する

日常生活でのポイント

- ・建物に入るときはマスクをする
- ・屋外では、2メートルの距離が取れないときにマスクをする
※距離が取れる場合はマスクを外しても大丈夫



- ・触る前に、手洗いまたは手指の消毒を徹底する
- ・帰宅時に、すぐに手洗い



感染した人に対しては

医療の専門家でも、どんな人でも感染は完全に防げません。
感染者に対する誹謗・中傷や、差別的な言動は慎みましょう。

- ・密閉された空間に行かない
※行かなければならない場合は、換気をこまめに

医療崩壊を回避するために

医療の負荷が増大しており、急に新規陽性者数を減少に転じさせなければ、救える命が救えなくなる恐れがあることから、県は全

県を対象に2月3日まで「医療非常事態宣言」を発出しました。医療従事者の皆さんが、日々最前線で感染患者の治療にあたる一方、松本医療圏の病院や医師会が

連携協力して、受入病床数の拡充や病院間の役割分担、宿泊療養施設の電話診療などに取り組み、医療崩壊という事態を回避するために懸命な努力を続けています。

改めて市民の皆さんへ

こうした状況を力を合わせて乗り越えるため、一人ひとりができることとして、自ら感染しない、相手に感染させないために、改めて基本の感染予防策に立ち戻りましょう。

上に示した「3つの感染経路」や感染しないためのポイント（上の囲み部分）をしっかり確認し、一人ひとりが行動するようご協力をお願いします。

また、予防を徹底している医療の専門家でも、感染を完全に防ぐことはできないように、誰もが感染者になる可能性があります。感染者や家族、発生した施設の職員などに対して、誹謗中傷や差別的な言動は、厳に慎んでください。

松本市としても、この事態の収束に向け、長野県と連携を図りながら取り組みます。そして、医療や介護に従事する皆さんなどへの支援を早急に検討してまいります。



新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種について（予定）

国が定める接種順位の方針により、迅速で適切なワクチン接種を行います。
※ワクチンは、薬事承認前のため、スケジュールは変更になる可能性があります。

3月～

新型コロナウイルス感染症の診療に
関わる医療従事者、保健所職員

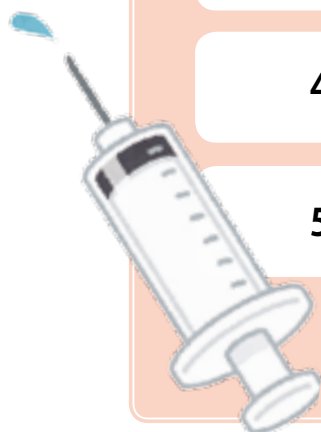
4月～

65歳以上の高齢者
※対象者へは事前に通知をする予定です。

5月以降

基礎疾患のある人や、高齢者施設の従業員

※詳細は、決まり次第「広報まつもと」や市ホームページ
「特設ページ」（二次元コード）などでお知らせします。



休業・営業時間短縮の協力要請について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、長野県は、松本市の市街化区域で酒類の提供を行う飲食店等に、休業または営業時間短縮の協力を要請しました。要請に応じた事業者に対し、協力金を支給します。
事業の詳細や最新の情報は、長野県ホームページをご覧ください。



【長野県ホームページ】

◆対象事業者

県からの要請に協力し、
既定の要件を満たす事業者

◆協力金の金額

1店舗につき、要請に応じた日数×4万円

◆今後のスケジュール

募集要項・申請書公表	2月2日（予定）
受け付け開始	2月5日（予定）
協力金の支給	受け付け後、順次支給予定



◆問い合わせ

長野県庁（代表電話：026-232-0111）

【要請について】	危機管理部	新型コロナウイルス感染症対策室
【協力金について】	産業労働部	産業政策課





家庭内感染を防ぐには



ご家族に感染が疑われる場合に、家庭内で注意する8つのポイントを紹介します。

※厚生労働省の資料を一部改変

1

部屋を分ける

- 部屋を分けることができない場合は、カーテンなどで仕切る
- 症状のある方は、できるだけ部屋から出ない

2

感染者の世話は限られた方で

- 基礎疾患のある方や妊婦などが症状のある方の世話をするのは避ける



3

マスクをつける

- 使用したマスクは、他の部屋へ持ち出さない
- 外す際はゴムやひもをつまむ
- 外した後は手を洗う



4

こまめに手を洗う

- アルコール消毒とあわせて行う
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない
- くしゃみを手で受け止めた後や鼻をかんだ後は手を洗う



5

換気をする

- 症状のある方の部屋だけでなく、共有スペースや他の部屋も、定期的に換気を行う



6

手で触れる共有部分の消毒

- 薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きする
- トイレや洗面所は、通常の洗剤で洗い、家庭用消毒剤でこまめに消毒する
- タオルなど、洗浄前のものを共用しないように注意する



7

リネン、服を洗濯

- 体液で汚れたリネンや衣服に触れる際は、手袋とマスクを着用
- 洗濯後は完全に乾かす



8

ゴミは密閉して

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てる
- 捨てた後は手を洗う



詳細はこちら
厚生労働省の
ホームページを
ご覧ください。

「come (calm) to matsumoto キャンペーン」の一部延期について

「広報まつもと」1月号でお知らせした当キャンペーンは、新型コロナウイルス感染症対策を強化するため、当面の間、一部延期等を行います。

●問い合わせ 商工課 (☎34-3110 ☎34-3008)

もうすぐ長期休館！市内文化施設の特別無料開放

➡ **当面の間、延期**

※特別無料開放は延期しますが、各施設とも引き続き通常どおり開館します。



街場のえんがわ作戦「信州まつもと・真冬version」

【市ホームページ】

➡ **事業者に対して当面の間、午後8時以降の実施を控えるよう協力を呼びかけます。**

DXで目指す松本のまち

PART 3 行政のデジタル化



●問い合わせ 情報政策課（情報創造館庁舎2階 ☎48-7000 📠48-7001）

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、デジタル・トランスフォーメーション（DX）が、社会全体で急速に進んでいます。

市役所も、「自らが担う行政サービスについて、デジタル技術やデータを活用して、住民の利便性を向上させる」とともに、「デジタル技術やAI等の活用により業務効率化を図り、人的資源を行政サービスのさらなる向上につなげていく」などの、行政のデジタル化、デジタル市役所の構築に取り組んでいます。

デジタル市役所で実現したいこと（例）

①まとめて1カ所で

子育て、介護、お悔やみなど、ライフイベントごとのさまざまな手続きを1カ所で



②苦手な方にやさしく

デジタル機器が苦手な方には、職員が聞き取りながら、申請書をデジタルで作成。支払いも現金いらず



③24時間行政手続き

脱「紙・ハンコ・対面」。市役所への手続きがインターネットで24時間365日可能に



④データの活用

ビッグデータを政策へ生かす。行政が持つ統計や地図情報などを市民が自由に使えるように公開



⑤もっと市民のために

ICT技術をフル活用して定型業務を効率化、自動化。そこで生まれた時間を使って市民サービスを充実



松本市では、行政のデジタル化推進のため、30歳以下の若手職員によるプロジェクトを2月中旬から立ち上げます。また、4月からは組織を強化するなど、積極的に進めていきます。

国宝松本城の観覧料は、3月頃をめどにキャッシュレス支払いが可能になります



4月から！

市税等のキャッシュレス納付

※詳細はお問い合わせください。

4月からデジタル化の一環として、次の料金や税などは、納付書のバーコードをスマートフォンで読み取ることで、金融機関やコンビニに行かずに自宅で支払うことができますようになります。



項目	問い合わせ
市・県民税(普通徴収)	納税課 (☎33-4886 ☎39-0723)
固定資産税・都市計画税	
軽自動車税(種別割)	
国民健康保険税	保険課 (☎34-3215 ☎39-2523)
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
保育園保育料	保育課 (☎33-9856 ☎34-3236)
幼稚園保育料	
放課後児童健全育成事業利用料	こども育成課 (☎34-3261 ☎34-3309)
水道料金・下水道使用料 (スマートフォンアプリのみ※)	営業課 (☎48-6850 ☎47-2137)
農業集落排水処理施設使用料 (スマートフォンアプリのみ※)	西部農林課 (☎78-3003 ☎78-3942)

※水道料金・下水道使用料、農業集落排水処理施設使用料のクレジットカード決済とインターネットバンキングによる支払いの導入については、検討中です。

なお、すでにFamiPayでのお支払いは可能です。

スマートフォンアプリ(PayPay、LINE Pay)の納付方法

- 1 アプリ(Pay Pay、LINE Pay)を起動する
- 2 「請求書払い」を押す
- 3 納付書の下に印字されているコンビニエンスストア収納用バーコードをカメラで読み取る
- 4 納付する情報を確認する



クレジットカード、インターネットバンキングの納付方法

- 1 市ホームページ上の案内から納付サイトに接続
- 2 注意事項を確認する
- 3 納付書の下に印字されているコンビニエンスストア収納用バーコードをカメラで読み取る
- 4 納付する情報を確認し、決済情報を入力する
- 5 手続き完了後、納付手続きの完了メールを確認する

手続き等の詳細は、3月下旬以降に市ホームページ等でご確認ください。

【注意事項】

- キャッシュレスによる納付の場合、**市からの領収書は発行できません。**
- クレジットカードによる納付の場合、**納付金額によりシステム利用料が発生する場合があります。**決済前に必ず確認してください。
- **クレジットカードによる納付の場合、納税証明書の発行が可能となるのは、クレジットカード会社が松本市へ入金した日以降です。**



史跡松本城 しゅんせつ 浚渫工事

まつもとの宝を 後世に伝えていくために

●問い合わせ 松本城管理事務所（☎32-2902 ☎32-2904）

松本城では、近年、経年の堆積物によって、水深が非常に浅くなり、堀が埋まりつつあります。降水量の少ない時期や地下水の流入量が少なくなった場合、堀の水面上に堆積物が露出し、悪臭を発生することがあるので、堆積物の除去が大きな課題です。

松本城の内堀、外堀および総堀の全面的な浚渫しゅんせつを実施するにあたり、より適した効果的な方法を検討するため、1工法あたり300平方メートル、浚渫厚1メートルをめどに、内堀の3カ所で異なる工法を用いて浚渫の実証実験を実施しています。

しゅんせつ
「浚渫」
って何？

しゅんせつ
浚渫 とは…

河川や湖沼などの底面に堆積した土砂を取り除く土木工事です。

松本城では、1845年に、1日約300人を動員して、堀底の泥を2カ月間さらった記録があります。さらった泥を犀川に流したことから、下流の地域から苦情があったそうです。

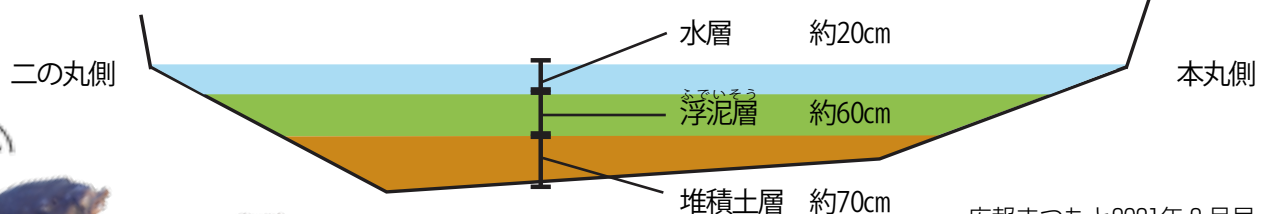
お堀の深さは
どのくらい？

深い所で3メートル！

堀は、天守（本丸側）の方は浅く、二の丸の方は深くなっていて、深いところは3メートル以上あります。

堀は、城を守るのに、最も重要な役割をたした施設です。松本城の堀は、本丸に近い方から、内堀、外堀、総堀の三重になっていました。

【例】天守南側内堀の断面 ※場所によって堀の深さが違います。



12月実施

でいどきゅういん 泥土吸引圧送工法

泥を負圧吸引し、パイプラインで空気圧送する工法。

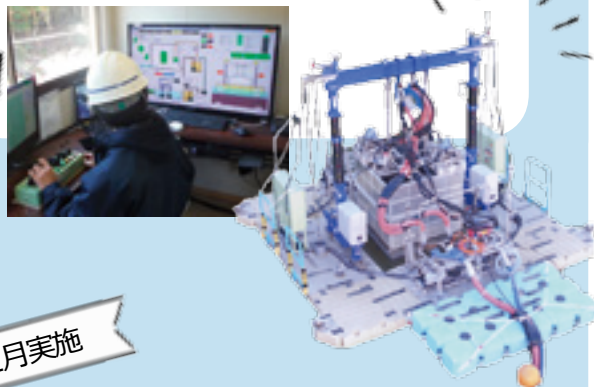
泥を拡散せずに高濃度で負圧吸引するため、濁りの発生・拡散を抑えることができる。空気圧により長距離圧送が可能。

※右ページ上の写真

1月実施

すいていどしや 水底土砂ポンプ浚渫工法

泥を囲い、周辺に濁りが出ないようにした状態で、水流により底泥をかきまぜ、ポンプで除去する工法。最新のICT技術を活用し、遠隔無人化で行うことができる。



2月実施

すいちゅうはいさ 水中排砂ロボットを用いた サブマード工法

ゴムキャタピラーにより水底を走行し、前部スクリーンで堆積物を集め、排砂ポンプで吸引圧送する工法。水面の美観を損なわず、浚渫に伴う濁りはほとんどない。



スケジュール（予定）

～2月	浚渫の実証実験
令和3～4年度	堀全体の浚渫計画 実施設計
令和5年度～	全面的な浚渫の実施

今後の情報は、
市ホームページを
ご覧ください▶

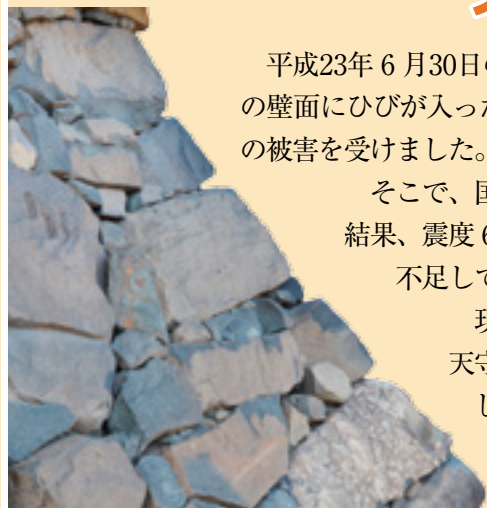


天守石垣調査

平成23年6月30日の長野県中部を震源とする震度5強の地震の際は、松本城も天守の壁面にひびが入ったり、埋門南側の石垣が破損し崩落のおそれが生じたりするなどの被害を受けました。

そこで、国宝松本城天守の耐震診断を実施した結果、震度6強から7の大地震動時の耐震性能が不足していることが判明しました。

現在、松本城の耐震対策を検討し、天守5棟を支える石垣構造の調査を実施しています。調査は、天守1階と2階の床の一部を解体して行っています。



天守1階の調査の様子



©2011 YAMAGA

One Soul 新・心・進

〈2021シーズンのスローガン〉

柴田監督からのメッセージ

2020シーズン終了から1カ月も経たぬうちに、2021シーズンに向けて新チームは始動しました。

昨シーズンの悔しい結果を反省し、今シーズンこそはJ1復帰に向けてチーム・クラブが一丸となって戦っていく覚悟です。

山雅に関わる全ての方々とOne Soulで目標に向かっていくプロセスを一步步前進していきたいと思います。共に戦っていきましょう。



© 松本山雅 FC

松本山雅FCの2021シーズンリーグ戦（J2）が2月28日に開幕します。22チームがホーム（本拠地）とアウェイ（敵地）で対戦し、12月5日の最終戦までJ1昇格をかけて42試合を戦います。新型コロナウイルスの影響により、入場制限等がある中での開幕となりますが、心の中から熱い声援を送りましょう！

問い合わせ スポーツ推進課 (☎45-9511-2451) (FAX 45-1024)

松本山雅FCの活躍が

松本を元気に!!

2021 松本山雅 FC J2 リーグ 5月までの試合日程

※日程は変更になる場合があります。

節	試合日時	対戦相手	会場
1	2月28日(日) 午後3時30分～	レノファ山口FC	維新みらいふスタジアム
2	3月7日(日) 午後2時～	京都サンガF.C.	サンガスタジアム by KYOCERA
3	3月14日(日) 午後2時～	モンテディオ山形	サンプロ アルウィン
4	3月21日(日) 午後2時～	ジェフユナイテッド千葉	サンプロ アルウィン
5	3月28日(日) 午後2時～	水戸ホーリーホック	ケーズデンキスタジアム水戸
6	4月4日(日) 午後2時～	ブラウブリッツ秋田	サンプロ アルウィン
7	4月10日(土) 午後2時～	ジュビロ磐田	ヤマハスタジアム
8	4月17日(土) 午後2時～	ヴァンフォーレ甲府	サンプロ アルウィン
9	4月21日(水) 午後7時～	愛媛FC	ニンジニアスタジアム
10	4月25日(日) 午後2時～	ザスパクサツ群馬	サンプロ アルウィン
11	5月1日(土) 午後2時～	ギラヴァンツ北九州	ミクニワールドスタジアム北九州
12	5月5日(祝) 午後3時～	SC相模原	サンプロ アルウィン
13	5月9日(日) 午後2時～	アルビレックス新潟	デンカビッグスワンスタジアム
14	5月15日(土) 午後2時～	ツエーゲン金沢	サンプロ アルウィン
15	5月23日(日) 午後2時～	栃木SC	カンセキスタジアムとちぎ
16	5月30日(日) 正午～	ファジアーノ岡山	サンプロ アルウィン

サンプロアルウィン へはシャトルバスで



松本駅からサンプロアルウィンを結ぶシャトルバスが運行されています。詳細は、松本山雅FCホームページをご覧ください。



小学生最後の夏！ コロナ禍での熱い戦い

昨年は新型コロナウイルスの影響により、多くのスポーツ大会が中止となりました。毎年8月に開催している

「松本山雅フェスティバル」(主催：松本市、松本山雅スポーツクラブ等からなる実行委員会)も全国規模での開催は中止となりましたが、小学生最後の夏をチームメイトや応援してくれる家族と一緒に、サッカーに打ち込んでもらいたいと、県内チームを対象とした「COPARAZUS O U 12」Presented by



©松本山雅FC



©松本山雅FC

松本山雅フェスティバル」を開催しました。

54チームが出場し、予選、決勝ラウンドを勝ち進んだ4チームは松本山雅FCのホームゲームが行われる直前のサンプールウィンで3位決定戦、決勝戦を行いました。

大会の表彰式には松本山雅FCの田中隼磨選手が「成長した姿をこれらのサッカー人生に生かしてほしい」と呼びかけ、選手の健闘をたたえました。

出場した選手たちからはお互いの健闘をたたえあう声が聞かれ、充実した表情がみられました。

子どもたちの笑顔が 松本を元気に！

松本山雅は市内の保育園、幼稚園に向き、運動教室やサッカー教室を開催しています。

「海渡り鬼ごっこ」「忍者鬼ごっこ」など、子どもたちが楽しく運動に取り組めるプログラムから始まり、徐々にボールを投げる、蹴るといった専門的な運動に移行します。運動が上達することへの自信や身体を動かす楽しさで、子どもたちは最後まで笑顔で取り組んでいます。



©松本山雅FC

参加した桐保育園の子どもたちの声

松本の「免疫力」を 上げていこう！

サッカーでゴールまで行けて、シュートも決められて楽しかった！
(小林青雅くん)

ボールを投げるのが楽しかった！
(土屋桃子さん)

鬼ごっこが楽しかった！
(滝澤瑛くん)



ボールを両手で投げるゲームが楽しかった！
(大和匡次郎くん)

氷鬼ごっこがおもしろかった！
(清水彩羽さん)

だるまさんが転んだが楽しかった！
(立花結菜さん)



©松本山雅FC

市内の福祉ひろばで行われている「スマイル山雅健康運動教室」は楽しく身体を動かしながら、誰もが気軽にスポーツを楽しむことで、市民の健康増進に寄与しています。松本山雅FCの活躍、ひたむきに頑張る姿は市民に心の健康をもたらしています。今シーズンも心をひとつに松本山雅FCにエールを！

市議会12月定例会から

市議会12月定例会が、11月30日から12月17日までの18日間にわたって開かれました。この議会では、市長提案65件、議員提案4件の計69件について審議されました。内容は、条例43件（議員提案1件）、予算2件、契約1件、財産5件、道路1件、その他11件、意見書3件（議員提案）、人事3件で、いずれも原案どおり可決または同意されました。

条例

外部監査契約に基づく監査に関する条例、保健所条例等、令和3年4月に中核市へ移行することに伴い整備が必要な条例33件を新たに制定しました。

また、狭あい道路の拡幅整備に関し条例の適用範囲を拡大するもの、国家公務員の給与改定に準じた特別職、市議会議員の期末手当の支給率の引き下げに伴うもの等の一部改正10件（議員提案1件）を行いました。

予算

一般会計では、中核市移行に伴う包括外部監査契約締結のための委託料、また、小中

学校ICT支援員配置業務の委託料について債務負担行為を設定しました。

病院事業会計では、新型コロナウイルス感染症対策用医療機器等を購入するための補正予算を計上しました。

補正規模は、病院事業会計で1億3885万円の追加で、補正後の全会計の予算規模は、2040億2507万円、前年同期比では20・7パーセントの増となりました。

契約

篠ノ井線村井駅東西自由通路を新設し、半橋上駅舎の整備工事を委託する協定を締結しました。

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。また、七嵐農業加工施設、氷室集落センター用地等の市有財産を、施設の所在する町会へ無償で譲渡しました。

道路

3路線を市道として認定しました。

その他

計画期間を5年間延長する新市建設計画の変更を行いました。また、公の施設の指定管理者の指定（10件）を行いました。

市議会2月定例会のお知らせ（予定）

●問い合わせ 議会事務局

（東庁舎3階 ☎34-3210 ☎34-9811）

次の日程で開催する予定です。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、ライブ中継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
2月24日(水)	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)
25日(木)～3月1日(月) ※土日除く	午前10時～ 午後5時頃	当初予算説明会	議員協議会室 (東庁舎3階)
2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)
3日(水)～7日(日)		議案調査等のため休会	
8日(月)～10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)
11日(木)～18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)
19日(金)	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)

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。

- ・安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための意見書
- ・不妊治療への保険適用の拡大を求める意見書
- ・国土強靱化等に向けた社会資本整備の促進を求める意見書

人事

教育委員会委員として、新たに佐藤佳子氏（南浅間）を任命することに同意されました。また、監査委員として新たに上杉陽一氏（北深志）を、固定資産評価審査委員会委員として引き続き神戸美佳氏（大手）、北平富美雄氏（島立）を選任することに同意されました。

市民税・県民税・国民健康保険税の 申告受け付けが始まります

●問い合わせ 市民税課（本庁舎2階 ☎34-3232 📠36-9345）

申告が必要な方は、3月15日(月)までに申告をお願いします。各支所・出張所等での申告受け付け日程等の詳細は、「広報まつもと」1月号をご覧ください。なお、各申告会場は駐車台数に限りがあります。できる限り、公共交通機関等をご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、次の点にご注意を

申告会場に変更があります

【期間】 2月16日(火)～3月15日(月)（土日・祝日を除く） ※午前8時30分に開館、受け付け開始

【会場】 松本市勤労者福祉センター（中央4-7-26）

※上記の期間中は市役所本庁舎での申告受け付けは行いませんので、ご注意ください。

申告の際のお願い

- 営業等・農業・不動産の収支内訳書、医療費の明細書、雑損控除の損失計算書等は事前にご自宅等で作成の上、持参してください。
- 申告される本人、付き添いの方も含めて健康状態の確認をします。
- 感染症が発生した場合に、保健所が実施する調査等への協力が必要になるため、連絡先の確認にご協力をお願いします。
- スマートフォンをお持ちの方は、新型コロナ接触確認アプリ（COCOA）の利用をお願いします。
- 各会場とも午前8時30分から検温を実施後に、会場へ入室となります。（一部地域を除く）



感染症の状況により、各申告会場を閉鎖する場合があります。閉鎖する場合は、市ホームページに掲載します。

申告が必要な方

令和3年1月1日現在で松本市に住所があり、次のいずれかに該当する方

- 営業等・農業・不動産・一時収入等がある方
- 給与収入がある方（パート・アルバイト等を含む）で、給与以外の収入がある方や、2カ所以上の事業所から給与の支払いを受けている方
- 年の途中で就職・退職した方で、年末調整をしていない方
- 非課税収入のみの方（失業給付金、児童扶養手当、遺族・障害年金等）
- 収入がなく、誰の扶養にもなっていない方
- 市外・国外に住所がある方の扶養になっている方
- 遺族・障害年金等を除く公的年金収入のみで、扶養親族等申告書を年金支払者に提出せず、新たに扶養控除等を受ける方

申告が不要な方

- 税務署へ確定申告書を提出する方
- 市内に居住する親族の扶養になっている方

申告に必要なもの

感染拡大防止のため、筆記用具（ボールペン等）の持参にご協力をお願いします。

- 申告書、印鑑
 - 給与・年金等の源泉徴収票、報酬等の支払調書など
 - 営業等・農業・不動産収入のある方は収支内訳書
 - 医療費控除を受ける場合は医療費の明細書（領収書のみは不可）
 - 前年中に支払った保険料等がわかる資料（健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料は支払った金額のわかるもの、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料は証明書）
 - e-TaxのID（利用者識別番号）のわかる通知等（IDを取得した方のみ）
 - 税務署からのお知らせはがき（届いた方のみ）
 - マイナンバーの確認ができる書類※、本人確認ができる書類（運転免許証等）
- ※マイナンバー通知カードをお持ちの場合で、令和2年5月25日以降に、氏名や住所等の記載に変更がある方は、マイナンバーが記載された住民票等でマイナンバーの証明ができます。

第36回公民館研究集会・令和2年度地域づくり市民活動研究集会 未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い

●問い合わせ 生涯学習課・中央公民館（Mウイング2階 ☎32-1132 📠37-1153）
地域づくり課（東庁舎4階 ☎34-3280 📠34-0400）

今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大をふまえ、基調講演と鼎談のオンライン配信を行います。（当初予定していた開会式、感謝状贈呈式は中止、分科会は延期します）

今後の状況により、開催を中止する場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。
くか、お問い合わせください。



詳細はこちら

日時

2月21日(日) 午前10時10分～11時50分

基調講演・鼎談のテーマ

「学びと自治の力で公共を変えていく
～コロナ禍で考える、公民館の役割～」

- ・木下巨一氏／長野県生涯学習推進センター 所長
- ・向井健氏／松本大学総合経営学部 専任講師
- ・降旗都子氏／第三地区まちづくり協議会 副会長



YouTube でライブ
配信します▶

※事前申し込み不要



※木下氏による基調講演のあと、鼎談によりテーマを掘り下げます。

全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験

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

緊急地震速報や弾道ミサイル情報等の、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を適時適切に伝達するため、全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験を実施します。

※エリアメール、緊急速報メールでの伝達試験は行いません。

◆日時 2月17日(水) 午前11時

◆試験内容

○防災行政無線の屋外スピーカーや戸別受信機から試験放送を流します。

【試験放送内容】

- ①上りチャイム音 ②「これは、Jアラートのテストです」×3
- ③「こちらは、ぼうさい松本です」 ④下りチャイム音

○「松本安心ネット」に登録されている方にテストメールを送信します。

【テストメール内容】

「これは、Jアラートのテストです。」

「松本安心ネット」

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

詳細はこちら▼



シェイクアウト訓練で行う 3つの安全行動（基本行動）



まず低く
DROP!

①その場でしゃがみ
姿勢を低くする



頭を守り
COVER!

②机の下などに潜
り、頭を守る



動かない
HOLD ON!

③揺れが収まる
まで待つ

自主参加型一斉防災訓練

「3月11日」シェイクアウト訓練

を行います

市では、地震発災時における自らの身の安全確保行動を身につけるため、一斉防災訓練を実施します。地震に備え、ぜひ訓練にご参加ください。

問い合わせ 危機管理課（本庁舎別棟1階） ☎33-91119 ☎33-1011

日時

3月11日（木） 午前9時～

訓練場所

市内全域（自宅、学校、職場など、訓練時間にいるその場所で実施）

訓練想定

市内で震度6強の地震が発生

訓練開始の伝達方法

午前9時に同報系防災行政無線（屋外拡声スピーカー等）、松本安心ネット（前ページ参照）から訓練開始を伝達します。

シェイクアウト訓練とは

この訓練は、地震発災時にいつ、どこにいても身の安全を確保するよう自ら判断して動くことを目的としています。

訓練開始の合図により、家庭や職場など、その場所での身を守る3つの安全行動をとる非常にシンプルな訓練です。

事前に参加登録を

3月10日（水）午後5時まで、事前参加登録を受け付けています。登録の上、訓練にご参加ください。

同報系防災行政無線 とは

屋外拡声子局（屋外スピーカー）等を通じて、緊急・災害情報などを市民の皆さんに伝達する防災設備です。

○災害情報が流れたら

- ・地震や大雨など天候に大きな変化がある場合は、防災行政無線の他、松本安心ネットやテレビ・ラジオから情報を収集してください。
- ・避難する場合は、ご近所で声をかけあって避難してください。

○放送を聞き逃したら

テレホンサービス

☎0120-07-8686（無料）

☎36-8686（有料）で内容を確認できます。

①インターネット
市ホームページから▼



②ファクス・郵送

市ホームページから参加登録用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、危機管理課（〒390-8620 丸の内3-7 ☎33-1011）へ



松本市の情報を動画で配信中

●問い合わせ 広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

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



YouTube 松本市公式チャンネル

市政広報番組「広報まつもと」や、多事争論会、育児に関する動画などを配信



YouTube 松本市長記者会見

市長の定例記者会見や、臨時記者会見などをライブと録画で配信



YouTube松本市議会

市議会本会議や臨時会の模様をライブで配信



市政広報テレビ番組

テレビ番組で、松本市からのさまざまな情報を紹介しています。



詳細はこちら！



松本市行政チャンネル

※各社とデジタル契約が必要です。

市政ニュースや文書館講座など

テレビ松本
J705チャンネル

あづみ野テレビ
地上波113チャンネル

広報まつもと

平日午前10時30分～、
午後9時30分～

文化施設の企画展や
政策に関する内容

テレビ松本
地上波
121チャンネル

市政広報番組

「市民ロータリーまつもと」

イベントや市のお知らせなど

テレビ信州

2月13日(土)・20(土)
午前11時35分～11時40分

市公式SNS

をご活用ください

市政情報・松本の魅力・緊急災害情報などを皆さんにお届けしています。詳細は、市ホームページ（二次元コード）をご覧ください。



ライン



ツイッター



インスタグラム



フェイスブック



ご注意ください！

こんなトラブルが発生中

●問い合わせ 消費生活センター（本庁舎 1 階 ☎36-8832 📠36-6839）

国民生活センターが注意喚起を行っている事例と、消費生活センターへの相談事例を紹介します。消費者トラブルで「困ったな」「どうしよう」と思ったら、消費生活センターにご相談ください。

「コロナ禍」に便乗して虚偽の話で勧誘したり、「以前の被害を取り戻せる」という口実で近づき、お金をだまし取る手口があります。ご注意ください。

事例①

「コロナ禍で売り上げが落ち、今までに注文してくれたお客さんに案内している。助けてほしい」と電話があった。以前、旅行で行った漁港の店かと思いい、1万円の魚介類を注文した。よく考えたら、知らない店だ。

解説

魚介類に限らず、電話口で「コロナ禍で困っている」と、断りにくい状況をつくられて契約してしまったという相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。

業者からの電話で契約をした場合、電話勧誘販売にあたり、特定商取引法により、契約書面（法定書面）を受け取

つてから8日間はクーリング・オフ（無条件解約）が可能です。

クーリング・オフは書面で通知します。「代金引換」で届いたときは、代金を支払わずその場で受け取り拒否をし、すぐにクーリング・オフ通知を出しましょう。

断ったにもかかわらず、一方的に商品を送られてきたときは、発送元の業者名、住所、連絡先などを記録し、受け取りを拒否しましょう。

受け取った場合でも、送り付け商法の場合は特定商取引法により、受け取った日から14日間の保管義務がありますが、その期間内に業者が商品を引き取らなければ、自由に処分ができます。



事例②

「絶対に儲かる」とSNSで誘われて太陽光発電事業に投資したが、儲けなかった。先日、「あなたを騙した詐欺グループが捕まり、裁判で被害額を取り戻せた」と弁護士を名乗る人からメールが来た。「被害額を返金する。手数料が必要」とあり、何度かメールでやり取りをした。その都度、手数料を請求されて、合計で200万円を振り込んだ。

解説

偽弁護士からの詐欺メールです。太陽光発電事業に投資していたときの名簿を悪用した二次被害です。偽弁護士とやり取りしたメールや振り込みの領収書を持って警察に相談してください。

振り込んだ金融機関にも連絡してください。別途手続きが必要になりますが、「振り込め詐欺救済法」による救済が受けられる場合があります。

消費者問題協議会の委員を募集します

消費者保護施策に関して審議・意見をいただく、松本市消費者問題協議会の委員を募集します。

資格 市内在住の方で、年2回程度開催する平日の会議に出席できる方

募集人員 2人

任期 令和3年度から2年間

申し込み・問い合わせ

2月19日(金)までに、郵便、ファクス、電子メールのいずれかで、消費者保護について感じていることを、400字以内にまとめて市民相談課（〒390-8620 丸の内3-7 ☎34-3307 📠36-6839 ✉seikatu@city.matsumoto.lg.jp）へ

毎日の習慣に！ 「3 R」を実践しよう

「3 R」とは、ごみを減らし、資源を大切にすることで、環境に配慮した循環型社会をつくるためのキーワードです。

3 Rには、①ごみを出さないようにする（リデュース）、②使えるものは繰り返し使う（リユース）、③それでもごみになってしまうものは原料として利用する（リサイクル）、という優先順位があります。

毎日の生活の中から、実践しましょう。

Reduce（リデュース）＝ごみの量を減らすこと
買い物ではマイバッグを持参、食べ残しをしない など

Reuse（リユース）＝繰り返し使うこと
詰め替え製品を使う、不要になったものを売る など

Recycle（リサイクル）＝資源として再利用すること
小紙片や容器包装プラスチックなどの分別を徹底する など

●問い合わせ

環境政策課（☎34-3268 ☎34-0400）

松本市空港図書館 2月のテーマブック

「冬の愉しみ」

空港図書館では、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1冊を紹介します。



『おやきの教科書』
小出陽子／著（信濃毎日新聞社） 2019年7月発行

長野県生まれの著者・小出陽子さんは、お母さまからおやきの作り方を学んで専門店を引き継ぎ、現在はおやき教室の主宰やコメンテーターとしても活躍中です。

本書は、生地に使う小麦粉の種類や、おやきづくりに欠かせない便利な道具のアイデアが紹介されています。また、蒸し方・焼き方によって変わる食感の違いや、具のアレンジなど、初心者にも分かりやすく書かれています。

今年の冬は本書を参考に、うちでおやき作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

●問い合わせ

空港図書館（☎86-8460 ☎86-8461）

心の橋をあなたから #335

ハラスメントのない 働きやすい労働環境を目指して

労働施策総合推進法の一部改正により、大企業は令和2年6月から、中小企業は令和4年4月から、職場におけるパワーハラスメント対策として、相談窓口の設置や就業規則等への規定などが義務化されます。併せて、セクハラ、妊娠・出産・育児休業等のハラスメントの防止対策も強化されることとなりました。

ハラスメントという言葉は、一般的に「いじめ、嫌がらせ」を意味しており、パワーハラスメント、セクシャルハラスメントをはじめ、言葉や態度、身振りなどで人を傷つけるモラルハラスメント、外国人に対して人種差別につながる発言や不当な扱いをするレイシャルハラスメントなどさまざまな種類があります。

ハラスメントが起きる原因は、してはいけないことを正しく知らないケースと、自分の行為がハラスメントに該当することに気がつかないケ

ースが考えられます。また、正しい知識がないと、過度に気にしすぎて相手との適切・必要なコミュニケーションが取れず、関与・指導不足が起きやすくなります。

職場でのハラスメント被害は、身体的・精神的苦痛を伴うだけでなく、職場環境の悪化から、働く意欲の低下につながりかねません。自分は「ハラスメント」という問題には無関係だと考えるのではなく、被害者にも加害者にもなる可能性があるのだと認識しましょう。そして、一人ひとりが、ハラスメントに対して正しい知識を持ち、お互いを思いやりながら、どのようにすればハラスメントのない働きやすい労働環境を整えられるのかを考えていくことが大切ではないでしょうか。

●問い合わせ 労政課

（☎35-6286 ☎88-7669）

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

令和3年度就学援助制度の申請受け付け

小、中学校(私立学校を除く)に在学し、経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者に、教育費の一部を援助しています。

令和3年度の制度案内と申請書を、在学から全児童・生徒の皆さんへ配布しました。希望する方は、申請書を在学へ提出してください。※新小、中学校1年生には入学後に配布し、提出期限も異なります。

☎ 松本市就学援助費支給要綱に基づいて判定を行い、要件に該当する場合 ☎ 3月4日(木)までに在学する小、中学校へ ☎ 学校教育課(大4) ☎ 33-9846 ☎ 34-3206

まさか!にそなえて

交通災害共済に加入しましょう

交通事故による災害に対してお見舞金が支払われます。令和3年度の募集を開始しましたので、ご加入ください。

☎ 市内在住の方(就学で市外に在住の方も対象) ※0歳から中学生(4月1日現在)までは、子育て支援の一環として全員加入(費用は公費で負担)しますので、ご家庭での加入は不要

● 会員期間 4月1日〜令和4年3月31日 ☎ 年額 400円/人 ● 見舞金 実入通院日数2日以上で2万円/死亡100万円(物件事故等は金額に制限あり) ☎ 町会の役員が加入申込書を配布しますので、会費を添えてお申し込みください。地域づくり課または支所・出張所でも申し込みできます。 ☎ 地域づくり課(東4) ☎ 34-3280 ☎ 34-0400

「緑の募金」への協力ありがとうございました

今年度実施した「緑の募金」は、市内で56万3367円が集まりました。募金は全額、(財)長野県緑の基金へ送られ、公共施設への緑化木の配布や植樹祭の開催など、地域の緑化活動や森林整備活動に役立てられます。また一部は、松本市緑化推進委員協議会へ還元され、市内の緑化活動の推進に活用されます。

す。

☎ 公園緑地課(大6) ☎ 34-3254 ☎ 34-3299

市税・国保税などは納期限内にお納めください

納期限の到来している、軽自動車税、市県民税第1期、4期、固定資産税第1期、3期、国民健康保険税第1期、7期、後期高齢者医療保険料第1期、7期、介護保険料第1期、10期の納付をお忘れではないでしょうか。まだ納付されていない方は、金融機関で至急お納めください。

3月1日(月)は、令和2年度の固定資産税第4期、国民健康保険税第8期、後期高齢者医療保険料第8期、介護保険料第11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で納付ができます。口座振替・自動払込もできますのでご利用ください。

納期限内に納付されない場合は督促状の発送、または市税コールセンターから確認の電話、SMS(ショートメッセージサービス)を送信することがありますので納期限内に納付してください。納付方法などの相談を希望する場合

は、お問い合わせください。

☎ 一般市税は納税課(本5) ☎ 33-1192 ☎ 39-072

☎ 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

小・中学校就学通知書の確認をお願いします

今年小学校に入学予定(平成26年4月2日〜平成27年4月1日生まれ)と、中学校に入学予定(平成20年4月2日〜平成21年4月1日生まれ)の児童の保護者に就学通知書を郵送しました。

1月1日以降に転入・転居された方は、その際発行の入学指定通知書が就学通知書の代わりになります。どちらの通知書もお持ちでない方は学校教育課へお問い合わせください。※松本市立以外の学校へ入学の届け出をした方には送付していません。

☎ 学校教育課(大4) ☎ 33-9846 ☎ 34-3206

【観光温泉課からのお知らせ】

観光ホスピタリティカレッジ新講座配信

一般市民向けウェブ講演会

のYouTube配信を開始しました。どなたでも視聴できます。※二次元コードからか、YouTubeで「観光ホスピタリティカレッジ」と検索してご覧ください。

☎ 「持続可能な松本の『食』を創る」 ☎ 岩寄博論氏/博報堂ミライの事業室ビジネスデザインディレクター、加藤百合子氏/株式会社エムスクエア・ラボ代表取締役 ☎ 観光ホスピタリティカレッジ運営委員会事務局(東4) ☎ 48-7214



空間放射線量測定値

長野県が通年で実施している測定値です。

日時	場所	測定値(μSv/h)
1月14日午前9時	松本合同庁舎	0.065

※機器の調整が完了したため、松本合同庁舎での測定を再開しました。

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

情報チャンネル



お知らせ

相談

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

ザ・ハーモニーホール

芸術館

美術館

博物館

産前産後期間における 国民年金保険の免除制度

【国民年金第1号被保険者】で、出産日が平成31年2月1日以降の方 ●免除期間
Ⅱ 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）。
施行日である平成31年4月1日以降の該当期間が免除されます。 ●産前産後期間の取り扱い
Ⅱ 保険料納付済期間として老齢基礎年金の受給額に反映されます。 ●申請時期
Ⅱ 出産予定日の6カ月前から可能です。また、出産後でも手続きができます。 ●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）、母子健康手帳
【市民課年金担当、支所・出張所、松本年金事務所へ】
【市民課年金担当（東）】
34-3218
37-0260、松本年金事務所（31-5240）

【総合戦略課からのお知らせ】 松本空港周辺での禁止事項

松本空港周辺では、航空機が安全に離着陸するため、航空法により無人航空機（ドローン・ラジコン機等）などによる一定の高さを超える使用は原則禁止されています。違反した場合は航空法に基づき処罰される場合があります。
また、松本平広域公園（信州スカイパーク）では、ドローン・ラジコン機・たこ揚げなどは禁止されています。
航空機の安全な運航のため、禁止されている場所でのドローン等の使用は行わないよう、ご理解ご協力をお願いします。
【長野県松本空港管理事務所（58-2517 57-1553）】



相談

【人権・男女共生課からのお知らせ】 法務局人権なんでも相談

人権擁護委員が人権に関する相談を受けます。相談は無料です。秘密は固く守られます。
【2月11日（祝）午後1時～4時】
【場】駅前会館 第1・

ワンポイント交通安全 自転車も一時停止と安全確認!!

「止まれ」の標識のある場所で、一時停止や安全確認をしないまま通行する自転車を多く見かけます。



- 「止まれ」の標識のある場所では、自転車も必ず一時停止しなければなりません。

道路交通法第43条（指定場所における一時停止）

罰則：3月以下の懲役または5万円以下の罰金、過失は10万円以下の罰金

- 一時停止の後、しっかりと安全を確かめてから交差点を通行しましょう。
- 「止まれ」の標識がない場合でも、安全を必ず確かめてから通行しましょう。



【場】交通安全課（本5 34-3245 34-3202）

【市民相談課からのお知らせ】 司法書士による 相続登記無料相談月間

2月は「相続登記はお済みですか月間」です。県内の各司法書士事務所で相続登記に関する無料相談を受け付けます。

2中会議室 【場】長野地方方法務局松本支局（32-2571 32-2572）

【市民相談課からのお知らせ】 行政書士無料相談会

2月22日は行政書士記念日

【2月1日（月）～26日（金）午前9時～午後4時（土・日・祝日を除く）】
【場】県内各司法書士事務所 【場】長野県司法書士会（026-232-7492）

です。相続、遺言、贈与、成年後見など各種手続きについて、行政書士が無料で相談を受け付けます。相談の予約も可能です。
【2月20日（土）午前10時～午後3時】
【場】勤労者福祉センター 3-3会議室 【場】長野県行政書士会松本支部（33-7166）



募集

埋蔵文化財発掘調査等の職員を募集

①大学または大学院で考古学・歴史学等を専攻し、埋蔵文化財の調査について相当の知識経験のある方 ②埋蔵

文化財発掘調査の経験があり、①と同程度の能力があると認められる方 ③1人 ④埋蔵文化財発掘調査および調査報告書の作成、史跡整備業務にあたる会計年度任用職員(パートタイム) ●採用 4月1日(任期は令和4年3月31日まで。勤務成績により再度の任用あり) ⑤2月19日(金)必着で履歴書を文化財課

(〒390-0823 中山3738-1)へ郵送 ※書類選考の上、面接を行います。 ⑥文化財課埋蔵文化財担当 (☎85-7064 ⑦86-9189) ザ・ハーモニーホール喫茶室の経営者を募集 ⑧①公有財産の使用許可で



催し

ボッチャ&フライングディスク体験教室

パラリンピックや全国障害者スポーツ大会の種目のニュースポーツを体験しませんか。サンスポーツまつもと主催の「サンまつスポーツクラブ」内で実施します。

⑨2月13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 ⑩総合体育館 ⑪無料 ⑫各12人(松本市民・初めての方優先)

⑬障がい者スポーツ指導員等 ⑭①②2月3日(水)から生涯学習課・中央公民館(☎32-11132 ⑮37-11153)へ

子育て支援団体への児童図書贈呈の募集

「信州岩波講座／まつもと」では、本を通して子育ての活動をしている団体に本を寄贈し、活動を支援します。図書の贈呈を希望する団体からの応募をお待ちしています。

⑯子育ての支援をしている団体(数団体。応募多数の場合は審査の上決定。既に寄贈された団体は除く) ●寄贈内容 ⑰岩波書店児童図書目録に記載の児童図書から約5万

あることの趣旨を理解し、市民サービスを最優先に営業できる方 ⑱営業品目は飲み物・軽食 ⑲営業時間はおおむね午前10時30分～午後9時30分 ⑳使用料その他詳細は別途説明 ●喫茶室の概要 ①面積74・97㎡、ウッドデッキ12・80㎡(5～10月の6カ月間)、収容人員約40人、テーブル・椅子貸与 ②2月26日(金)までに、所定の申込書を文化振興課へ持参してください。(申込書は文化振興課に取りに来ていただくか、市ホームページからダウンロードできます) ③文化振興課(大3) ☎34-3293 ④34-3018

第39回

中核市お知らせコーナー

「松本市保健所」の主な業務

松本市保健所を、本年4月1日、県松本合同庁舎1階(島立1020番地)に開所します。県内12番目の保健所です。

市の保健所は、新設する「保健総務課」「保健予防課」「食品・生活衛生課」の3課に、既存の「健康づくり課」を加えた4課で構成されます。なお、健康づくり課は移転せず、引き続き東庁舎2階で業務を行います。

※長野県松本保健所は、本市以外の2市5村を引き続き管轄します。

●=県からの移譲事務、○=現在市で行っている事務

課名	主な業務
保健総務課	● 病院、診療所、施術所、歯科技工所および衛生検査所に 関すること ● 医療安全支援センターに関すること ○ 災害時の医療体制に関すること
保健予防課	● 結核、感染症の予防および対策に関すること ● ○エイズおよび性感染症の予防に関すること ● 精神保健対策(相談、指導、支援等)に関すること ● 薬局開設等の許可、立入検査に関すること ● 旅館、興行場、公衆浴場、理・美容所、クリーニング所 に関すること
食品・生活衛生課	● 温泉に関すること ● 食品営業施設等の許可、監視指導等に関すること ● 食中毒に関すること ● 動物愛護に関すること ● ○犬の登録、狂犬病予防に関すること ● と畜検査に関すること

① 中核市推進室(県松本合同庁舎1階 ☎40-0700 ②40-0811)



市営住宅・県営住宅の入居者募集

市営住宅

- 市内在住または在勤の方（自己名義の持家がない方）
○収入が一定基準以内の方 ○地方税を滞納していない方
など ※詳細は事前にお問い合わせください。

●補充募集团地（抽選）

申 2月12日(金)～19日(金) 午前8時30分～午後5時15分
(18日(木)は午後7時まで。13日(土)は受け付けません)

- 抽選会 3月2日(火)に長野県住宅供給公社松本事務所で、団地・間取りごと抽選を行います。
- 入居予定日 4月1日(木)
- 募集团地と募集戸数

団地名	間取り	戸数	単身入居	団地名	間取り	戸数	単身入居
浅間南	3DK	2		寿田町	3LDK	1	
	3DK(高齢世帯)	1			3DK(1階)	2	○ (60歳以上)
	3DK(視覚障がい者)	1			3DK	2	
小宮	3DK	3		竹沢	3DK(1階)	1	○ (60歳以上)
	3DK 1階(高齢世帯)	1	○ (60歳以上)		3DK(EVあり)	2	
松本駅北	2LDK(EVあり)	1		豊丘	2DK(EVあり)	2	○
元町上	3DK	2			3DK(高齢者世帯)(EVあり)	1	
出川	3LDK	3			2LDK(身体障がい者)(EVあり)	1	
南松本	3DK	3		寿	3DK(EVなし)	1	
	2DK(身体障がい者)	1	○		3DK(EVあり)	3	
石芝	3LDK	1		横沢	2DK(EVあり)	2	○
					2LDK(身体障がい者)	2	

- 単身者の申し込みには条件があります。詳細はお問い合わせください。
- 上記募集团地のうち入居者が決まらなかった住宅は、3月4日から先着順で引き続き入居者を募集します。
- 団地と戸数に変更になる場合があるので、必ず受付窓口でご確認ください。

●常時募集团地（空き待ち）

- 先着順で申し込みを受け付けます。事前に空き状況等をお問合せください。
- 住居の状況により、修繕のため入居までに時間がかかる場合があります。
- 安曇・奈川地区の特定公共賃貸住宅・特定目的住宅は、IターンやUターンの方も申し込みできます。

県営住宅

●募集团地 松本建設事務所管内（松本市、塩尻市、安曇野市）の県営住宅

申 2月10日(水)～19日(金) 午前8時30分～午後5時15分（18日(木)は午後7時まで）に長野県住宅供給公社松本事務所へ（2月11日(祝)・13日(土)は受け付けません）

固 市営住宅・県営住宅ともに、長野県住宅供給公社松本事務所（☎47-0240 ☎47-8902）

エコスクール参加者募集

【冬の自然観察会】

「小さな春を見つけよう！」
アルプス公園を散策しながら、いきものや植物の冬の暮らしをのぞいてみませんか。

対 市内在住の年中児以上（中学生までは保護者同伴。対象未満のお子さんは参加不可）
日 2月23日(祝) 午後1

時 3時 場 アルプス公園・山と自然博物館 定 20人
(応募多数の場合は抽選)

村上さよ子氏／自然観察の会ひこばえ 無料 他 講座終了後、山と自然博物館を無料でご覧いただけます。

締め切り 2月8日(月)

【ペットボトルから繊維をつくるつづ!!】

普段使っているペットボト

ルから繊維をつくる実験を行い、リサイクルの仕組みを学びます。

対 市内在住の小中学生とその保護者（保護者同伴とし保護者の参加は1人まで。対象未満のお子さんは参加不可）

日 3月19日(金) 午後1時30分～3時30分 場 株環境技術センター（笹賀5652-169） ※直接会場までお

越してください。定 10人(応募多数の場合は抽選) 固 株環境技術センター 小中学生500円/人 ●締め切り 3月4日(木)

申・固 各申し込み締め切り日までに、市ホームページの応募フォームから。または、はがきに、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④参加者全員

の名前と年齢 ⑤昼間連絡がつく電話番号を明記し、環境政策課（☎390-8620 丸の内3-7 東4 34-3268 ☎34-0400）へ



市ホームページ

情報チャンネル



催し

【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**

【現役世代向けセミナー】

「退職前後の手続きとセカンドライフについて」をテーマに開催します。

市内在住・在勤のおおむね55歳以上の方 日 2月4日(木) 午後6時～7時30分

場 勤労者福祉センター 3会議室 木島好禪氏／社会保険労務士 無料

【シニア向けセミナー】

「山高く水清くして 風光る まちに磨きをかける」をテーマに開催します。講演後に「お仕事交流会」を行います。

市内在住・在勤のおおむね55歳以上の方 日 2月8日(月) 午後1時30分～2時40分

場 勤労者福祉センター 2・2会議室 福嶋良晶氏／(一社) 松本観光コンベンション協会専務理事

【事業所向けセミナー】

「いままでそして、これからの観光」をテーマに開催し

ます。講演前に「お仕事交流会」を行います。

市内在住の事業所の方 日 2月8日(月) 午後3時20分～4時10分

場 勤労者福祉センター 2・2会議室 白戸洋氏／松本大学観光ホスピタリティ学科長 無料

申・固 松本市生涯現役促進協議会 (☎88159555) (☎88159554)



健康経営実践セミナー

企業が従業員の健康づくりを積極的に支援していく「健康経営」に向けた実践的なセミナーを開催します。

取り組みを実施している事業主や人事・労務担当者、これから始めようと考えている方など 日 2月22日(月) 午後2時～4時

場 勤労者福祉センター 3・3会議室

内「健康経営実践セミナー」健康経営を成功に導くポイント 稲田耕平氏／稲田社労士事務所・東京管理協会代表 定 30人 無料

申・固 2月19日(金)までに労政課 (☎356286) へ

参議院補欠選挙の会計年度任用職員と若者立会人を募集します

4月25日執行の参議院長野県選出議員補欠選挙で、期日前投票所の選挙事務に従事する会計年度任用職員と、若者立会人を募集します。

【期日前投票所会計年度任用職員】

氏名検索等の簡単なパソコン操作ができる方。住所および年齢要件はありません。

期日前投票所での受け付け事務

●勤務期間 4月9日(金)～24日(土) (事前研修あり)

●勤務時間 午前8時15分～午後8時15分 (一部投票所では時間が前後します)

●勤務場所 松本市役所、なんぶくプラザ、長野県松本合同庁舎、松本バスターミナル等

●時給(予定) 896円(超過勤務手当の支給あり)

他 採用前に面接を行います。

【若者立会人】

満18歳から30代までの方で、松本市に3カ月以上住民票を置いている方(10代の方優先)

選挙が公正かつ適正に行われているか確認を行います。

●従事日数 期間のうち1～3日程度

●報酬(予定) 1万1,100円/日

申・固 2月1日(月)から選挙管理委員会事務局 (☎434-3230) (☎39-1160) へ



【若者立会人専用応募フォーム】

あがたの森作品品展覧会

あがたの森文化会館を利用しての文化系団体の作品を展示します。

日 2月18日(木)～21日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) 場 あがたの森文化会館講堂(ホール)

¥ 無料 固 あがたの森文化会館 (☎3211812) (☎3319986)

オンライン

合同企業説明会

市内の企業に就職を希望する学生を対象とした「合同企業説明会」をオンラインで開催します。保護者の皆さんには、Uターンを考えているお子さんの就職先の参考になればと考えていますので、ぜひご活用ください。

令和4年3月以降に卒業

予定の学生(全学年)および大学等卒業後おおむね3年以内の既卒者 日 3月1日(月) 午後1時～4時 無料

申 2月25日(木)までに、市ホームページ(二次元コード)から 固 まつもと暮らし応援課(本)

☎34-3193

☎34-3493



教育文化センターの催し

他 無料イベントは、当面の間予約制に変更しています。全ての講座、イベント、プラネタリウムでのマスクの着用をお願いします。申・園教育文化センター（☎32-7600 00 ㊟32-7604）

【ワード基礎】

日 2月19日(金)・20日(土) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 3290円 持 筆記用具、昼食 申 2月12日(金)から電話かファクスで

【ハワーポイント応用】

日 3月5日(金)・6日(土) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 4130円 持 筆記用具、昼食 申 2月26日(金)から電話かファクスで

【ハワーポイント入門】

日 3月12日(金) 午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着11人 料 2270円 持 筆記用具、昼食 申 3月5日(金)から電話かファクスで

【星売音楽館】

プラネタリウムの星空や映像と音楽をお楽しみいただきます。

日 2月13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 2月6日(土)から電話かファクスで

【星売ステージ(市民の時間)】

やまべ宇宙クラブ(小学5年生から中学3年生)による活動発表です。

日 2月21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 2月14日(日)から電話かファクスで

【プラネタリウム番組制作講座】

「ステラドームスクール」を利用して、プラネタリウムで放映できる簡単な星空解説番組を制作します。

対 高校生以上 日 ①2月25日(木) ②3月11日(木) いずれも午前10時～午後3時 場 3階第1研修室 定 先着5人 料 1020円 持 筆記用具、昼食 申 ①は2月18日(木)から、②は3月4日(木)から電話かファクスで

【3・11特別放映「震災から10年」】星よりも、遠くへ」仙台市天文台が制作した、震災の日の星空と被災者とのつながりを描いた、プラネタリウム版ドキュメンタリー番組を放映します。

日 3月6日(土) 午後4時15分～5時 場 2階プラネタリウム 定 先着90人 料 無料 申 2月27日(土)から電話かファクスで

【親子科学教室】

「かんたん顕微鏡づくり!」ガラス玉を使ってミニ顕微鏡を作ります。一般的な顕微鏡の使い方も学びます。

対 小学生以上 日 3月6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 各回8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 510円 申 2月6日(土)・20日(土)に電話かファクス、または市ホームページから

【親子プログラミング教室】

レゴ・マインドストームを使ってロボットを動かします。

対 小学4～6年生とその保護者 日 3月27日(土) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 場 3階第2研修室 定 各回8組 ※申し込み多数の場合は抽選。開催日の一週間前までに郵送でお知らせ 料 無料 申 2月27日(土)・3月13日(土)に電話かファクス、または市ホームページから

【親子映画会】

「まんが日本昔ばなし(桃太郎・豆つぶころころ・わらしべ長者・田植地蔵)」を上映します。

日 2月14日(日) 午前11時～午後2時 場 3階ホール 定 各回先着80人 料 無料 申 2月7日(日)から電話かファクスで

【親子映画会】

「トムとジェリー(上)には上がある・可愛い花嫁さん・海のバカンス・台所戦争 など全7話」を上映します。

日 3月7日(日) 午前11時～午後2時 場 3階ホール 定 各回先着80人 料 無料 申 2月28日(日)から電話かファクスで

トライあい・松本主催講座

他 応募多数の場合は抽選。市内在住、在勤の方優先

託 1歳以上未就園児。定員3人。300円/回(万年筆とアレنجジメントのみ託児可) 場 トライあい・松本 申・窓口か電話、またはホームページ(二次元コード)の申し込み 松本(☎35-6285 ㊟)

6285 ㊟



35-6344へ

【new万年筆講座Ⅱ】

日 2月24日、3月3日・10日の水曜日 全3回 午前10時～11時30分 料 1500円(万年筆付き) 定 15人 講 齊藤厚子氏 ●締め切り 2月15日(月)

【シニア世代のためのスマホフリマ講座】

不用品を欲しい人に譲る・売ることができるスマホアプリの種類から基本的な出品の方法まで解説します。

日 3月4日(木)・11日(木) 全2回 午後1時～3時 料 1500円(教材費込み) 持 インターネットに接続可能なスマートフォンまたはタブレット 定 12人 講 藤森妙子氏/快適生活プランナー ●締め切り 2月24日(木)

【春のフラワーアレنجジメント講座】

イースターがテーマのアレنجジメントです。

日 3月12日(金) 午前10時～正午 料 3400円(材料費込み) 定 15人 講 石川るみ氏/ベリーベリーローズ主宰 ●締め切り 3月1日(月)

情報チャンネル



催し

まつもと「城のまち」
フードドライブ

NPO法人フードバンク信州では、食品ロス削減と生活困窮者支援のため、ご家庭で不要となった食品を集めます。12月は、50人から1067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。

●2月18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 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 ●環境政策課(東4) 34-3268 34-0400

人権映画の日

人権に関する映画を上映し

ます。

●3月3日(水) 午後3時～4時40分 ●上映作品Ⅱ 生き抜く〜南三陸町 人々の一年 (場) Mウイング 3階 ネットワーク室 定 先着20人 ※要申し込み 無料 ●人権・男女共生課(東4) 39-1105 37-1115



スポーツ

松本市熟年体育大学(総合体育館)コース受講生25期生募集

市内在住の40歳以上の方で、運動や健康、仲間づくりに興味のある方 ※過去に熟年体育大学(総合体育館)コースを受講された方も再受講可。高血圧等の持病のある方は医師と相談し、運動許可血圧、運動許可心拍数などの指示をもらってください。

●5月(令和5年)2月 学年制のため1学年から受講してください。 (場) 総合体育館 他 定 先着100人(新規の方優先。23期生で1学年分のみ受講済みの方はご相談ください) ●1学年1万1930円、2学年1万707

配信中に滝沢さんへ質問ができる／食品ロスオンラインラボ

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べもののことです。食品ロス削減の最前線を走る2組の話から、身近で世界的な問題について考えてみませんか？



マシンガンズ 滝沢氏／お笑い芸人兼ごみ収集員

●2月27日(土) 午後1時30分～3時30分 無料 ※通信費は自己負担 先着500人

- ごみ収集の現場で見てしまった食品ロス
- 現役ごみ収集員に聞く！滝沢さんへのQ&Aコーナー (マシンガンズ 滝沢秀一氏／お笑い芸人兼ごみ収集員)
- フードシェアリングサービス「KURADASHI」について (河村晃平氏／(株)クラダシ取締役)
- 松本市の取り組み

●参加方法 web会議ツール「Zoom」を使用し開催します。事前申し込みは不要です。(市ホームページ上で、2月5日(金)に参加用URLを公開)

●他 後日、YouTube市公式チャンネルでアーカイブ動画の一部を公開します。 ●環境政策課(〒390-8620 丸の内3-7 東4) 34-3268 34-0400



0円 ※活動量計、血液検査料、施設使用料、保険料込み ●2学年共通／ウォーキング、体力測定と血液検査年2回実施 1学年／講義・実技等(月1～2回、主に水・土曜日の午前) 2学年／筋力トレーニング等(週1～2回) ※インターバル速歩は行いません。詳細はスポーツ推進課まで ●2月8日(月) 4月9日(金)に次のいずれかの

方法で申込書を提出。①松本市総合体育館内スポーツ推進課窓口(平日午前8時30分～午後5時) ②郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・フリガナ・生年月日・電話番号を明記。4月8日までの消印有効。松本市熟年体育大学ホームページに所定の申込用紙があります。) ③電子メール(ホームページで作成で申込書(エクセル)を作成

し、タイトルを「令和3年度松本市熟年体育大学受講申込み」として申込書を添付して送信) ●環境政策課(〒390-0801 美須々5-1 松本市総合体育館内 スポーツ推進課 熟年体育大学担当) 45-9511 45-11024 http://www.jukudai.com/ taiiku@city.matsumoto.lg.jp

信州ブレイブウォリアーズ 「松本市民デー」

① 2月27日(土) 正午開場
 午後3時5分試合開始

② 2月28日(日) 午前11時開場
 午後2時5分試合開始 ※い

ずれも新潟アルビレックスB
 B戦 総合体育館 市内の園児(年少以上)、小・

中学生を無料招待(無料招待
 券は2月中旬に配布予定)

○地元ミニバスケットボール
 チームのエキシビジョンマッ

チ ○齋藤崇人元選手によ
 る運動教室 ①午後0時30分

② 1時(対象：市内の園児30
 人) ○齋藤崇人元選手によ

るバスケットボール教室 ②
 午前11時30分～午後0時30分

(対象：市内小学生30人) ※
 詳細は市ホームページをご覧

ください。他 保護者の観戦
 はチケットが必要 申・問

スポーツ推進課(☎45-95
 11 ☎45-1024)



市ホームページ



健康・福祉

障害者控除対象者 認定書の交付

介護保険制度の要介護・要
 支援認定を受けた65歳以上の
 方は、障害者控除を受けられ

場合があります。

控除に必要な障害者控除対
 象者認定書は、障害者に準ず

る障害の程度であることなど
 が、要介護・要支援認定関係
 書類から確認できる場合に交

付されます。

申・問 高齢福祉課(本北別2
 ☎34-3214 ☎34-301

6)、西部福祉課(☎92-30

02 ☎92-7112

おむつに係る費用の 医療費控除の手続き

寝たきり状態で、治療上お

むつの使用が必要な高齢者は、

おむつの費用について医療費

控除を受けることができます。
 1年目の申告には、医師が発

行した「おむつ使用証明書」

が必要です。2年目以降、介

護保険の要介護認定を受けて
 いる方は、医師に代わって市
 が無料で証明できる場合があ

ります。

申・問 高齢福祉課(本北別2
 ☎34-3214 ☎34-301

6)、西部福祉課(☎92-30

02 ☎92-7112

令和3年度前期分

体育施設等の一斉予約(抽選予約)

- 対象期間 令和3年4月1日～10月31日
- 対象施設 体育館、柔剣道場、野球場、四賀球場、地区運動広
場、サッカー場、庭球場、公園グラウンド、農村広場
- ☑ 市内に住(居)所のある方(中学生以下は不可)
- 実施方法 松本市公共施設案内・予約システムでのインターネ
ットによる抽選。手順は次の通りです。

①利用者登録

予約システムでの抽選予約専用IDを発行するため、事前に
 利用者登録を行ってください。既に利用者登録を行っている
 場合は、今回改めて利用者登録を行う必要はありません。
 ※利用者登録は、総合体育館をはじめ、市内各体育施設で受
 け付けています。令和3年度前期分の申請をされる方は、
 2月12日(金)までに利用者登録をしてください。

【提出書類】

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

②抽選申し込み

利用者登録のIDを使用して、期間中に松本市公共施設案内・
 予約システムから行います。

③抽選・抽選結果の公開

予約システムで抽選を行い、結果をシステムで公開します。

- 実施期間 2月下旬～3月中旬(期間中、2回抽選)
- 一般開放 抽選終了後、対象期間の予約を一般開放します。日
程は市ホームページでご確認ください。
- 注意事項等
 - ・利用者登録は1人1回です。代理での申請は
受け付けません。
 - ・登録時に発行されるIDは一斉予約にのみ使え
ます。
 - ・団体登録のIDとは異なります。

★実施方法の変更点など、一斉予約に関する詳細
 は市ホームページに掲載します。事前にご確認
 をお願いします。



市ホームページ

問 スポーツ推進課(☎45-9511 ☎45-1024)

情報チャンネル



**放課後児童健全育成事業
一時利用の登録受け付け**

令和3年度の登録受け付けを開始します。一時利用は放課後児童健全育成事業の登録児童以外でも、保護者が冠婚葬祭・仕事などで子どもの面倒を見られない場合に、1日単位（500円）でお預かりするものです。

●受付時間 午後0時30分～6時30分 ※事前に申請する施設にご確認ください。**場** 利用する児童館・児童センター等 **持** 印鑑 **申・固** こども育成課窓口か利用施設に備え付けの用紙に記入し、こども育成課（東別1）**34-3309**へ



健康・福祉

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、動きやすい服装と飲み物をお持ちください。

ラーラ松本 **申** 2月10日(水)から **固** **34-1110** **34-1355**

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
岩崎恭子さんの水泳教室	①小学生 ②中学生以上 ※いずれも25メートル以上泳げる方	3月6日(土) ①午前11時～正午 ②午後0時30分～1時30分	各20人	無料 ※別途プール利用料	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル

総合体育館 **申・固** **32-1818** **36-9394**

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
月曜ヨガ教室	高校生以上	2月1日～22日の毎週月曜日 午前9時20分～午前10時20分	20人	初回無料 2回目以降1,100円	屋内用シューズ、タオル
ミズノバドミントン教室	高校生以上	2月1日～22日の毎週月曜日 午前11時～午後0時30分	20人	初回無料 2回目以降1,100円	屋内用シューズ、タオル
ミズノ走り方教室	①幼児 ②小学生	2月11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
ミズノスポーツ塾(跳び箱)	①幼児 ②小学生	2月14日(日) 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・固** **36-0834** <http://www.s-seiun.co.jp/shisetsu/matsumoto/>

内容	対象	日時	定員	料金	持ち物
やさしいヨガ教室 固 舟橋嘉奈子氏		2月2日～16日の毎週火曜日、2月5日～26日の毎週金曜日午前10時～正午	15人	1,000円／回	ヨガマット
ステップアップ・ピラティス(中級) 固 原秀子氏	ピラティスを上達したい方	2月3日～24日の毎週水曜日 午前10時30分～11時45分	20人	700円／回	ヨガマット
シニアのためのピラティス 固 原秀子氏	60歳以上の方	2月3日～24日の毎週水曜日 午後1時15分～3時	20人	700円／回	ヨガマット
はじめての夜ヨガ 固 松澤直子氏		2月3日～24日の毎週水曜日 午後7時～8時	15人	800円／回	ヨガマット、手ぬぐい
ママとベビーのヨガ教室 固 瀧本和子氏	産後2カ月以降の乳児と母親	2月4日～25日の毎週木曜日(11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) 固 原秀子氏		2月4日～25日の毎週木曜日(11日を除く)午後1時15分～3時	20人	700円／回	ヨガマット
夜ヨガ(中級) 固 松澤直子氏		2月4日～25日の毎週木曜日(11日を除く)午後7時～8時45分	15人	1,000円／回	ヨガマット、手ぬぐい
シニアのためのヨガ教室 固 舟橋嘉奈子氏	60歳以上の方	2月5日～26日の毎週金曜日 午後1時～2時30分	15人	800円／回	ヨガマット
広ーい畳で親子からだ遊び★ 固 分藤香氏	1～3歳のお子さんと保護者	2月1日・22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



2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拡大防止対策により、講座・行事の申し込みが変更になりました。

1回の電話で1件（講座・行事）の申し込みとします。

予約の申し込みは、平日の午後1時から4時までの間に電話でお願いします。

☆印の日の通常利用は、午後1時30分からです。

*講座・行事の詳細は、各こどもプラザにお問い合わせください。

子育て応援アプリ「すくすくアルプちゃん」で松本市の子育て情報をご覧いただけます。

ダウンロードはこちらから



こどもプラザ(筑摩) (☎29-3400 ☎29-3401)

2月12日(金) 午前9時30分～	安心ルームの子育て相談日 ※受け付けは先着順。混雑状況により受け付けを終了する場合があります。
☆2月18日(木) 午前10時30分～ 申 2月8日(月)～	アロママの日 ～香りに癒されよう～ 定 18組
☆2月25日(木) 午前10時～ 申 2月10日(水)～	講座「ママ＆ベビーと楽しくダンス」 ※首のすわった頃～12カ月までの子と親 定 15組
☆3月3日(水) 午前10時～ 申 2月17日(水)～	作って飾ろう ～おひなさま～ 定 18組
☆3月9日(火) 午前10時45分～ 申 2月24日(水)～	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)

☆2月19日(金) 午前10時～ 申 2月9日(火)～	冬のコンサート ～ゴスペルを楽しもう～ 定 18組
☆3月12日(金) 午前10時～ 申 2月24日(水)～	大きくなったねお話会 定 18組

南郷こどもプラザ(☎・☎32-6315)

2月12日(金) 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。
☆2月16日(火) 午前10時～ 申 2月8日(月)～	早春のお楽しみ会 ～春を探しに～ 定 18組
2月25日(木) 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。
☆3月2日(火) 午前11時～ 申 2月18日(木)～	作って飾ろう ～ひなまつり～ 定 15組
☆3月16日(火) 午前10時～ 申 3月2日(火)～	講座「楽しく子育て」 ～顔のストレッチ～ ※妊婦・生後6カ月までの子と親 定 15組

※3月5日(金)は館内清掃のため休館です。

波田こどもプラザ(☎91-3113 ☎91-3114)

☆2月17日(水) 午前10時45分～ 申 2月8日(月)～	作って飾ろう ～おひなさま～ 定 15組
☆2月24日(水) 午前10時～ 申 2月10日(水)～	「卒乳講座」 ～卒乳のこと知ってみよう～ 定 13人 場 波田保健福祉センター 教養娯楽室 託 13人。300円/人 ●託児会場＝波田こどもプラザ
☆3月10日(水) 午前10時～ 申 2月24日(水)～	あ～そ～ぼの春風コンサート 定 15組

広告



特定非営利活動法人
空家・空地管理センター

“空き家に関するお困りごと”は 私たち空き家の専門家にご相談ください

私たちは、**空き家問題**の解決に取り組む活動団体です。



<松本市エリアでは、以下の協力会社と共に活動しています>
カガミ・タウンマネジメント株式会社
住所：松本市双葉 14-18
電話：0263-26-0662

お問い合わせはフリーダイヤルまで

0120-336-366

受付時間 9時～17時



アカデミア館催事情報

【第20回信州梓川賞展】

梓川流域の風景・文化・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」の入賞・入選作品を展示します。

日 2月6日(土)～3月7日(日)
午前9時～午後5時(初日は式典のため一般開場は正午から)
場 ギャラリー(一般の部)・第2ギャラリー(一般の部)・第2ギャラリー(小中学生の部)
¥ 無料
アカデミア館(☎78-5000 78-5101)

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 ※入場無料。

事業名等	会期	会場	問い合わせ
ひと、まち、建築 見つめようくらしの場2021 第15回建築祭	2月20日(土)・21日(日)	市民ギャラリー AB、 多目的ホール	JIA長野県クラブ事務局 佐藤 ☎026-232-3897
布で作る草盆栽“思いのままに”	2月24日(水)～28日(日)	子供創作館、情報交流館	樋勝 ☎25-8759
第14回地域現代作家代表作展	3月3日(水)～14日(日) ※8日は休館	市民ギャラリー AB、 多目的ホール	(一社)松本芸術文化協会 藤井 ☎32-1670

博物館 イベント情報

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【パネル展示・博物館のこれまで、そして、これから】

長期休館を控える市立博物館。建物の内外で、市民の皆さんとともに活動してきました。その活動の様子や新しい博物館の情報などを、パネルで展示します。

《参加型インスタレーション“わたし×博物館”》
“わたしと博物館の思い出”を紙片に書いて、ロビー展の壁を彩ります。「博物館でこんなことしたな」「あの展示、好きだった！」など、博物館との思い出をみんなで共有しませんか？

※紙片やペン等は博物館で準備します。

※参加を希望する方は、直接受付職員にお声かけください。

日 3月7日(日)まで

午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

場 1階ロビー ¥ 無料

考古博物館 ☎86-4710 ☎86-9189

【速報展「発掘された松本2020」】

昨年に実施した発掘調査の成果を紹介します。

日 2月13日(土)～28日(日)

午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

場 時計博物館 3階企画展示室

¥ 大人310円、小人150円

旧山辺学校校舎 ☎・☎32-7602

【第2回探古会(古文書読解講座)】

信濃守護小笠原氏が開基した廣澤寺の古文書にふれながら武家文書を読み解きます。

日 2月28日(日) 午前9時～正午

場 教育文化センター3階 視聴覚ホール

定 先着40人(要予約)

¥ 500円(テキスト代)

講 後藤芳孝氏/元松本城管理事務所研究専門員

持 筆記用具、飲み物(必要な方)

申 2月6日(土)午前9時から電話で当館へ

旧制高等学校記念館 ☎35-6226 ☎33-9986

【第188回サロンあがたの森】

テーマは「松本の福祉とともに歩いて半世紀」です。松本市が誕生した明治40年から百年以上が経ちました。社協・民生委員の現場で半世紀勤めた経験をまとめ、事例や話題を提供しながら、これからを考えます。

日 2月13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

¥ 200円

講 山本雄二氏/元松本市社会福祉協議会事務局次長



2021年 3月の相談日

2月の相談日は『広報まつもと』1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)	10日(水)午後1時～5時	市民相談室	3月1日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着14人)
		17日(水)午後1時～3時		3月1日(月)午前9時から ☎32-0001 (先着7人)
		24日(水)午後1時～5時		3月1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	9日(火) 午後1時30分～3時30分 22日(月)	女性センターパレア松本	3月2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)	16日(火)午前10時～午後3時	市民相談室	3月15日(月)までに ☎32-0001 (先着16人)
税金	税理士税務相談 (30分)	10日(水)午前10時～正午	※電話相談のみ	3月9日(火)までに ☎32-0001 (先着4人)
手続き・書類作成	行政書士相談	9日(火)午後1時～3時	市民相談室	3月5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	26日(金)午後1時～4時		3月24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)	19日(金)午後1時～3時		3月16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	17日(水)午後1時～3時		3月12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	12日(金)午後1時～3時	※電話相談のみ	3月10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	19日(金)午前10時～正午		3月17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	11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	26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 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 20日(祝)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	6日(土)午前10時～午後2時、22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)	4日(水)午前8時30分～正午、8日(月)・9日(火)・15日(月)・18日(木)午後1時～5時 労政課 ☎35-6286 ※要予約
家庭・子ども・育児	ひとり親相談・児童相談	こども福祉課 ☎33-4767
	子どもの権利相談	月～土 午後1時～6時(金のみ～8時)、こころの鈴(子どもの権利相談室) ☎0120-200-195
	発達相談	あるふきず支援室(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	12日(金)午後1時30分～4時30分 高齢福祉課相談室 ※要予約 2月26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	2日(火)・16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」 2020.11.30-2021.01.03

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。



@yuichiro.morii3190 さんの投稿

投稿日：12.21

通勤途中に出会える、冬のわくわくな景色！

投稿者から一言

岳都・松本市の朝の通勤風景。
朝焼けに染まる常念岳を見ながら通勤できるのは、地元民の特権ですね。

「まつもと わくわく」投稿方法

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

規約等は市ホームページ
でご確認ください▶



●問い合わせ 広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 📠34-3201）



#20 ～旬の味編～

「信州・まつもと鍋」

平成26年度に、松本市、JA、松本大学のプロジェクトによって開発された「信州・まつもと鍋」。信州の食材がたくさん入った鍋で、身体を温めましょう！

【材料（4人分）】

松本一本ねぎ……………1本
信州SPF豚（しゃぶしゃぶ用）……………400g
信州産鶏胸肉（一口サイズカット）…2枚
白菜…1/4株 長いも…100g
ゴボウ、ニンジン…………各1/2本
えのき、しめじ…………各1/2株

つけだれ「りんごポン酢」

ふじりんご（皮ごとすりおろし）…200g
ポン酢……………400g

だし汁

松本の水（水道水・湧水）…600cc
和風だしの素……………適量

★しめの雑炊は「信州産みそ+酒粕」の味付けで、長いも（とろろ）や山賊焼き（一口分）などを入れます。

【作り方】

- ① 野菜を切る
- ② 鍋に鶏肉を入れて両面に焼き色をつける
- ③ 鶏肉に焼き色がついたら、松本一本ねぎの白い部分を入れ、焼き色をつける
- ④ ③の具材の上に白菜を敷き詰める
- ⑤ 白菜の上中央に豚肉を、周囲に松本一本ねぎの緑色の部分、その他の野菜を盛り付ける
- ⑥ だし汁を入れ、ふたをし、具材に火が通るまで加熱する
- ⑦ 鍋が煮立ったら完成。りんごポン酢で食べる

「松本一本ねぎ、信州SPF豚、長いもなど地元産食材をふんだんに使った家庭でも簡単にできる鍋です。りんごの酸味と甘みの効いたつけだれで、『旬の味』をお楽しみください」



寺平尚輝 事務員／農政課

●問い合わせ 広報課（本庁舎 3 階 ☎34-3271 📠34-3201）

2月3日まで
長野県に

医療非常事態宣言

発出中

※長野県の資料を元に作成

【県の総合サイト】

今がまさに、爆発的な感染拡大を防ぎ、大切な医療を守るための瀬戸際です。
私たち一人ひとりが、感染のリスクを減らすための行動を実践し、大切な命と暮らしを守っていきましょう。

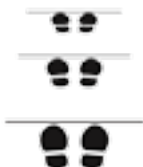


長野県の対応など詳細はこちら▲

基本的な対策と、次の3点についてご協力を

人との接触機会を
極力減らす

特に、高齢者や基礎疾患のある方は、不要不急の外出を控えてください。



感染拡大地域※への
訪問を極力控える

※緊急事態宣言の対象都道府県や、直近1週間の人口10万人あたりの新規陽性者が15.0人を上回っている都道府県



感染リスクが高い
会食は控える

大人数や、長時間の会食など。自宅や職場も含みます。



その他

- ◆手洗い・手指の消毒、マスクの着用、3密回避を改めて徹底してください。
- ◆症状のない方も、自分が感染している前提で慎重な行動を取ってください。
- ◆患者・陽性者、医療従事者への差別や誹謗中傷は、絶対にやめてください。

◆新型コロナウイルス感染症の窓口

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、休日当番医、または受診・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 ※状況により変わります）

松本市の人口 237,970人（男116,609人 女121,361人）世帯数106,734世帯 令和3年1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