

広報まつもと

6

2024 No. 1421

悩みを抱える人、
その悩みに耳を傾け、寄り添う人たち。
開所から2カ月余りが過ぎた
松本市インクルーシブセンターには、
日々、さまざまな相談が寄せられています。

小学2年生の
息子は、このごろ
学校を休みがち



発達に心配な
ところもあるから
お医者さんに
相談した方が
いいのかな…

そちらの病院で、
子どもを診て
もらいたいんですが…

えっ！予約できるのは
早くても半年先
ですか？！



そんなときは、
インクルーシブセンター
に相談してみたら？



**インクルーシブ
センター？**



巻頭特集へつづく▶▶▶

令和6年
4月開所

県内初！発達障がい児等を支援する総合拠点

松本市インクルーシブセンター

●問い合わせ インクルーシブセンター（こども発達支援課）（☎24-1235 ☎24-1236）

前身の「あるぷキッズ支援室」がパワーアップして、医療・福祉・保健・教育分野の

スタッフがそろいました。週に一度検討会を開き、医療が必要なお子さんは

医療につなげるなど、個別の対応を考えます。

インクルーシブとは、「包み込む、^{ほうぜつてき}包摂的な」という意味。

障がいのある子もない子も、全ての子どもが共に遊び、学ぶ社会の実現を目指します。



発達障がい・医療的ケア・小児慢性特定疾病等
のお子さんの悩みや相談に対応

保健師が悩みをお聞きます。

面談を希望される場合は、事前に電話でご連絡ください。

開館時間 平日午前8時30分～午後5時15分

場所 なんぷくプラザ3階（双葉4-8）

連絡先 ☎24-1235

よし！
一人で悩まずに
電話してみよう



— も く じ —

インクルーシブセンター	2
災害にそなえて	6
ジェンダー平等センター	8
第9期介護保険事業計画・ 高齢者福祉計画、松本マラソン	9
市民税・県民税のお知らせ、 市議会第2回臨時会から	10
情報チャンネル	11
7月の相談日	18
職員採用試験	20

小学2年生の息子が、最近
学校に行きたがらないんです。
授業についていけ
ていないのかも...



そうなんです。お子さんの様子を詳しく
教えてもらえますか？



※直接面談も可（要予約）

授業が嫌だと言って…

字を読むのが苦手みたいで。音読の宿題は、こっちが
イライラしちゃうくらい時間がかかります。
本人も辛そうで…



状況が分かりました。
センターで対応を検討
して、連絡します



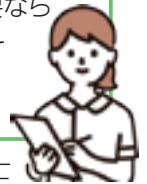
インクルーシブセンター内では…

小2の男の子のお母さんから
相談がありました。
内容は…



保健師

お子さんと面談して、必要なら
検査をします。結果を見て
支援を考えましょう



臨床心理士

読み書きが苦手なようだから、
発達特性を理解して関わるといいね



医師

以前の『あるぷキッズ支援室』では、主に保健師
が対応していました。今は、各分野の専門家がさま
ざまな視点から意見を交わし、対応を考えます。

その場で方針が決まるので、**以前よりも
速やかに対応**できるようになりました。

こども発達支援課 山崎課長



一度、お子さんとセンターに
お越しいただけますか？
面談して、必要であれば
検査をします



分かりました。伺います



検査後…



検査の結果を説明します。
お子さんは、読み書きに困難が
ありそうです



臨床心理士

やっぱり、
そうだったんですね…。
どうしたらいいでしょうか？



通常学級でできる支援もあります。
よろしければ、私から学校の先生に
検査結果をお話しして、授業でできる
支援を提案することもできますよ



学校で先生に配慮して
もらえれば心強いです。
ぜひお願いします！



早く相談できて良かった！

この後も、
成長に応じて
切れ目なく支援
がつづき
ます。



センターの専門家を一部紹介！

インクルーシブ教育推進員

学校を支援し、通常学級の学びを充実

現役教員が「インクルーシブ教育推進員」として所属。
各学校の先生の「困った」に寄り添い、サポートしています。

発達障がいの子の学びにくさを解消するには、**周りの環境づくりや職員の連携・支援体制の構築が大事**です。

悩みを持つ先生に、「こんなことができるのではないか」「他校ではこんな風にやっていますよ」といったアドバイスをしています。



インクルーシブ教育推進員
小林さん

臨床心理士 早期に支援を開始

相談を受け、必要に応じて心理検査をします。検査では、知的な能力や、得意・不得意を分析します。園や学校とも共有し、「こういうことが苦手だから、こうサポートするといいですよ」と支援の方法と一緒に考えます。



臨床心理士

医療機関で診療を受けるまでに時間がかかるケースは多いです。ここでは医療行為は行いませんが、医療が始まる前に検査をして、支援を開始することができます。

通常学級でできる支援はたくさんあり、ちょっとの工夫で通常学級で学べるお子さんもいます。状況に応じてサポートします。

保育士 遊びを通して親子が共に学ぶ場を提供

あるぷキッズ支援室に引き続き、「あそびの教室」を開催しています。乳幼児健診等で「発達に心配がある」と判断された未就園の親子が対象です。

遊びや体操を通して、**子どもたちは集団を経験**します。保護者もお子さんの個性を知り、どう対応していけばいいかを学ぶ機会になっています。



保育士 吉本さん

障がいのある当事者だけ頑張っても、共生社会は実現しない

合理的配慮

当事者が自分のハンディキャップを開示し、配慮を求めてきた場合には、学校・事業所は過重な負担のない範囲で配慮する義務があります（障害者差別解消法）。そのような配慮のことを「合理的配慮」といいます。

発達障がい児の社会的障壁と、それに対する合理的配慮のイメージ

壁の向こうの
野球の試合を見たい



配慮 が
何もない状態...



平等 だけど...
左の子は見え
ない...



公正 全員が試合を
見ることができる！



環境 が変われば
ハンディキャップは
生じないね！



引用元 ティーンズ ホームページ

“【図表でわかる！】発達障害 × 合理的配慮 | 「タブレットの利用はズルい」？ 合理的配慮を “不平等” だと感じる人へ”

インクルーシブセンターという名前には、
「障がいのある人もない人も同じ社会で共生
する」という願いが込められています。

障がいのある方にとって、センターが地
域で生活するための拠点となり、地域の皆
さんがこのセンターを温かい目で見守って
くれることを願っています。

ほんだひでお
本田秀夫先生

信州大学医学部子どもの
こころの発達医学教室教授。
インクルーシブセンターの
設立に尽力し、開所後
も人材育成などの運営
支援を行っている。





災害

に備えて

●問い合わせ 消防防災課 (☎33-1191 ㊚33-1011)
危機管理課 (☎33-9119 ㊚33-1011)

これから梅雨や台風など、特に大雨による災害が発生しやすい時期になります。
近年、過去に例のない局地的な大雨や、線状降水帯による激しく降り続く雨などが、
各地で洪水や土砂災害を引き起こしています。

令和2年
7月



床上浸水：1件
土砂崩落：多数
護岸浸食：3件

令和3年
8月



床下浸水：7件
土砂流入：3件

災害が迫った時、置かれる状況は一人一人違います。
情報の入手方法や避難経路を確認するなど、日頃から自分や家族の身を守る
ための準備をしましょう。

警戒レベルによる 避難行動

警戒レベル3以上は安心ネットやLINE、防災行政無線等で発信

警戒レベル

取るべき行動

避難情報等

気象庁が発表

5

災害発生、または切迫
命の危険、直ちに安全確保

緊急安全確保【市が発令】
災害が実際に発生していることを
把握した場合に、可能な範囲で発令

氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4までに必ず避難

4

災害のおそれ高い
危険な場所から全員避難

避難指示【市が発令】
地域の状況に応じて緊急的に発令

氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

3

災害のおそれあり
危険な場所から高齢者等は避難

高齢者等避難【市が発令】

氾濫警戒情報
洪水警報
大雨警報 等

2

自らの避難行動を確認する

気象庁が発表する情報に注意

洪水注意報
大雨注意報
早期注意情報 等

1

災害への心構えを高める

気象庁が発表する情報に注意

【注意】
情報は、警戒レベル1～5の順番で
発表されるとは限りません。状況が
急変することもあります。

ハザードマップで事前の準備を！

①ハザードマップで危険な場所と避難場所を確認

市ホームページ（QR）、消防防災課、地域づくりセンターで配布しています。



② 避難方法を考える

水平避難



家を離れて指定避難所や安全な親戚・知人宅、ホテル・旅館などへ避難

垂直避難



建物の2階以上で、山や崖から離れた部屋へ避難



避難所一覧

③ テレビやラジオ、インターネットで最新の気象情報を確認

④ 備蓄品や非常持ち出し品を準備しておく



災害情報の入手

それぞれに合った方法で、災害情報を入手してください。
松本市では、市ホームページとLINEでの情報発信に力を入れています。

①同報系防災行政無線

屋外スピーカー等で災害情報などを伝達します。

【放送の聞き逃しや、よく聞こえなかったら】

テレホンサービス

(☎0120-07-8686、または ☎36-8686)

②松本安心ネット

事前に登録した電子メールに、災害情報などをお届けします。
登録方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください▶



③松本市ホームページ、LINE

災害時は、市ホームページのトップページに災害情報を掲載します。



松本市LINE公式アカウントでは、災害時の情報をいち早く受け取ることができます。



④松本市災害電話サービス

自宅の固定電話、ファクスに「避難・避難所に関する情報」「国民保護情報」をお知らせします。

詳細は、消防防災課（☎33-1191）へお問い合わせください。

油断禁物!火の取り扱いに注意!!

4月29日に中山地区で山火事が発生。松本広域消防局・松本市消防団・長野県消防防災ヘリコプター「アルプス」が連携して消火活動にあたりました。

3日間にわたる懸命な消火活動により鎮火。被害を最小限に留めることができました。

梅雨の時期を迎えますが、引き続き、火の取り扱いには十分注意してください。



中山の山火事
約7ヘクタール焼損
466人出動

6月23日～29日は男女共同参画週間

今年のキャッチフレーズは「だれもがどれも選べる社会に」

性差にとらわれない社会を目指して
女性センターとトライあい・松本を統合



ジェンダー平等センター

(愛称：パレア松本)

Mウイング

3階

●問い合わせ 人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

松本市はジェンダー平等社会の実現に向けて、一人ひとりの能力と個性を生かし、共に支えあう男女共同社会を目指しています。こうした社会づくりの拠点となるジェンダー平等センターでは、さまざまな講座や相談窓口を設けています。市民の皆さんのご利用をお待ちしています。

講座・セミナーの開催

— 共働き・子育てを支援 —

女性の就活・起業や、男性の育児参加の講座を開催しています。オンライン開催も予定しています。

6月の講座

詳細はこちら

15日(土) **パパと遊ぼう**

子どもとの遊びを通してパパ力アップ!



22日(土) **あなたも使える! 腸脳力を教えます!**

腸もみセラピストによる講座でストレス解消

27日(木) **起業を目指すたまたごたちの夢を語る交流会**

起業を考えている方や起業して間もない方たちの交流会

28日(金) **スポーツと栄養 体づくり講座(成人・シニア対象)**

運動と食事との上手な付き合い方を知り、ワンランク上の健康的な身体を目指します。

ワンストップ相談窓口

ジェンダー平等や男女共同参画に関するワンストップ窓口を設置し、必要に応じて各種講座や関連機関等をご案内します。

その他、専門相談員による相談も行っています。

- ・心と生き方の相談
- ・女性弁護士相談
- ・育児相談 など

※詳細は19ページ「7月の相談」参照



SNSでも情報発信中!

セミナーや相談の開催など、センターの最新情報をSNSで発信しています。

X



市役所で生理用品を無料提供するサービス

●問い合わせ 人権共生課 (☎39-1105 ☎37-1153)

女性が抱える身体的・心理的負担軽減と性差にとらわれない社会を目指し、必要なときに生理用ナプキンを無料で利用できるサービス「OiTr (オイテル)」を導入しました。

●設置場所

市役所東庁舎 2階・3階・4階の女子トイレ (洋式個室トイレ)

●利用方法

- ①個室トイレ内に設置してあるQRをスマートフォンで読み取り、OiTrアプリ (無料) をダウンロードする。
- ②アプリを起動して画面の取り出しボタンをタップし、スマートフォンをロゴマークに近づける。
- ③生理用ナプキンが1個出てくるので、引き抜く。





第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画



一人ひとりが自分らしく生き、シンカしながら支えあうまち

●問い合わせ 高齢福祉課 (☎34-3213 ㊟34-3016)

詳細はこちら

令和6年度～8年度を計画期間とした、第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画を策定しました。



市ホームページ

こんな計画です

高齢者が住み慣れた地域で、健康で生きがいを持ち、安心して自立した生活ができる社会に向けた具体的な取組方針を示すものです。令和7年度に団塊の世代が全て後期高齢者（75歳以上）になることや介護職員がさらに減少することを念頭に、フレイルの予防、介護人材の確保に向けた施策に取り組む内容となっています。介護保険事業計画においては、3年間の介護保険料も定めています。

介護保険料の見直し

第9期計画においては、国の示す標準的な所得段階の変更と本市の従来の所得段階を考慮し、従来の11段階からさらに細分化し、14段階としました。

令和6～8年度の介護保険料の基準額

月額 5,780円

年額 69,360円



65歳以上の方の
介護保険料

11月10日(日)開催!
エントリー受付中



日本陸上競技連盟の公認コース取得予定
松本マラソン 2024

●問い合わせ スポーツ事業推進課 (☎32-3600 ㊟32-3838)

マラソンの部 (42.195km)

- ◆定員 6,000人
- ◆参加料 1万2,000円

ファンランの部 (10km)

- ◆定員 1,500人
- ◆参加料 一般/4,000円 中高生/3,000円

ファミリーランの部 (1.8km)

- ◆定員 300組
- ◆参加料 2人組/3,300円 3人組/4,400円



◁ エントリーは
大会ホームページから
ボランティアも募集中！

坂道が緩やかになり、走りやすくなりました！



YouTube

市民税・県民税のお知らせ

●問い合わせ 市民税課 (☎34-3232 ☎36-9345)

6月初旬に納税通知書をお送りします

今年度は個人住民税の定額減税が行われます。詳細は納税通知書をご確認ください。

納付方法

◆納付書での支払い

金融機関、郵便局、コンビニエンスストア(バーコードのあるものに限る)で納付してください。電子納税もできます。



電子納税

◆給与から引き落とし

6月の給与から毎月引き落とされます。

◆年金から引き落とし

65歳以上(昭和34年4月2日以前生まれ)の年金受給者で、前年中の年金所得に係る市民税・県民税額がある方が対象です。

令和6年度所得及び課税額証明書

(令和5年分の所得証明)

発行	6月10日(月)から
申請者	本人または同一世帯の家族 (他世帯の方は委任状が必要)
申請場所	市民課、市民税課、各支所・出張所等
持ち物	本人確認ができる書類
手数料	1通300円 ※マイナンバーカードを使ってコンビニエンスストアで発行する場合は1通250円

市議会第2回臨時会から

●問い合わせ 行政管理課 (☎33-4770 ☎33-1877)

5月15日、令和6年松本市議会第2回臨時会が開かれました。新たな常任委員会などが構成されたほか、個人番号の利用に関する条例の改正として条例1件、令和5年度一般会計補正予算など専決処分の報告3件について、原案どおり可決、承認されました。

新たな常任委員会、議会運営委員会および特別委員会の構成(敬称略)

総務委員会	◎内田麻美 ○神津ゆかり 西澤郁弥 若林真一 村上幸雄 上條温 犬飼明美 太田更三
厚生委員会	◎牛丸仁志 ○中山英子 宗田まゆ美 こば陽子 花村恵子 吉村幸代 上條美智子 犬飼信雄
経済文教委員会	◎上條一正 ○塩原孝子 宇留賀響 菊地徹 大久保美由紀 川久保文良 中島昌子 阿部功祐
建設環境委員会	◎土屋眞一 ○太田正徳 和久井悟 横内裕治 今井ゆうすけ 芝山稔 近藤晴彦
議会運営委員会	◎阿部功祐 ○川久保文良 神津ゆかり 横内裕治 今井ゆうすけ 上條美智子 村上幸雄 犬飼明美 太田更三 近藤晴彦
市役所新庁舎 建設特別委員会	◎犬飼信雄 ○上條一正 中山英子 菊地徹 太田正徳 大久保美由紀 西澤郁弥 神津ゆかり 若林真一 川久保文良 上條温 中島昌子 犬飼明美 太田更三 近藤晴彦
市立病院建設 特別委員会	◎村上幸雄 ○吉村幸代 宗田まゆ美 宇留賀響 こば陽子 和久井悟 花村恵子 内田麻美 横内裕治 牛丸仁志 塩原孝子 土屋眞一 今井ゆうすけ 上條美智子 阿部功祐 芝山稔

※◎は委員長、○は副委員長(市立病院建設特別委員会の正副委員長は、第2回臨時会終了後に互選されたものです。)

お知らせ プールがオープンします

☎ スポーツ施設整備課 (☎34-1700 ☎45-1024)

	松本市民プール(今井)	沢村市民プール	四賀B&G海洋センター
期間	6月2日(日)～9月8日(日) (期間中は無休)		6月16日(日)～9月8日(日) (月曜定休。7月3週目のみ火曜休み)
時間	6月・9月／午前11時～午後5時		6月・9月／午前10時～午後5時
	7月・8月／午前9時～午後7時		7月・8月／午前10時～午後8時
料金 (1回券)	大人／310円	大人／200円	
	小人／150円	小人／100円	
連絡先	☎58-7475	☎33-1670	☎64-3981

お知らせ 6月1日～7日は水道週間
「たいせつに みずはみんなの たからもの」

水道週間は、水道の現状や課題について理解を深めていくことを目的に全国一斉に実施されています。ホームページでは、上下水道局が実施している令和6年能登半島地震の被災地支援など、安全・安心な水道水を守り続けていくための取り組みを紹介しています。

☎ 総務課 (☎48-6800 ☎47-2137)

お知らせ はかりの検査を実施します

商取引や証明に使用する計量器(はかり)は、2年に1度の検査が義務付けられています。

●検査期間＝6月～7月(詳細は市ホームページをご覧ください)

¥ はかり 1台600円～

おもり・分銅 1個10円～

☎ 商工課 (☎34-3110 ☎34-3008)

お知らせ 6月は全市統一の「アレチウリ駆除強化月間」

生態系に大きな影響を与えるアレチウリが生育期を迎えます。株が小さいこの季節の駆除が効果的です。駆除のご協力をお願いします。

☎ 環境・地域エネルギー課 (☎34-3268 ☎34-3202)

お知らせ 薬物乱用防止「6・26 ヤング街頭キャンペーン」

大麻使用や市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)など、若者の間で薬物乱用が広がっています。

薬物問題への認識を高めてもらうため、街頭キャンペーンを実施します。

☎ 6月23日(日) 午前10時～11時

場 松本駅前

内 パンフレット・ポケットティッシュの配布、国連支援募金への協力の呼びかけ

☎ 食品・生活衛生課 (☎40-0704 ☎40-0811)

お知らせ 美ヶ原高原直行バスの運行(事前予約制)

松本駅から美鈴湖経由で美ヶ原高原に向かうバスを運行します。

今年度からインターネットによる事前予約制となります。

標高約2,000mの涼しい美ヶ原高原に遊びに行ってみませんか。

●運行日＝6月1日～9月29日の土・日・祝日 7月16日～8月30日の平日 ※6月30日(日)は自転車レースのため運休

●運行ルート＝JR松本駅アルプス口～美ヶ原温泉～浅間温泉～美鈴湖～思い出の丘～美ヶ原自然保護センター

☎ 観光プロモーション課 (☎34-8307 ☎34-3049)

お知らせ 食中毒に注意しましょう

気温・湿度ともに高い日が続きます。食中毒予防の3つのポイント「細菌をつけない」「増やさない」「やっつける」に注意しましょう。

☎ 食品・生活衛生課

(☎40-0705 ☎40-0811)

お知らせ 市議会 6月定例会(予定)

市議会6月定例会は、次の日程で開催される予定です。本会議は、ライブ中継および録画中継を行っているのでご利用ください。



日程	時間	内容	会場
6月10日(月)	午前10時～	議会開会 市長の提案 説明等	議場
11日(火)	午後5時15分まで	請願・陳情提出 期限	議会事務局へ
17日(月)	午前10時～	本会議 一般質問	議場
18日(火)	午後5時頃		
19日(水)		委員会審査等	議員協議会室 及び委員会室
20日(木)			
21日(金)			
24日(月)	午前10時～		
25日(火)		本会議 委員長審査報告、質疑、討論、採決、閉会	議場
26日(水)			
27日(木)	午後1時30分～		

☎ 議会事務局(☎34-3210 ☎34-9811)

お知らせ 国民年金の手続きは電子申請をご利用ください

マイナンバーカードをお持ちの方は、「マイナポータル」から国民年金の電子申請ができます。



【電子申請ができる手続き】

- ・国民年金第1号被保険者加入
 - ・国民年金保険料免除・納付猶予
 - ・国民年金保険料学生納付特例(以下は、3月29日から電子申請できるようになったもの)
 - ・国民年金付加保険料の納付申出(辞退)
 - ・国民年金保険料の産前産後免除
 - ・国民年金保険料の口座振替
- ☎ ねんきん加入者ダイヤル (☎0570-003-004)

お知らせ

募集

催し

スポーツ

健康・福祉

芸術館

美術館

博物館

お知らせ トンボ調査「トンボみつけ」報告をお待ちしています

市内でトンボを見つけたらご報告ください。身近な生きものを通じて自然環境について考えてみませんか。

日 6月1日(土)～9月30日(月)

申 松本市LINE公式アカウントの「ごみ・環境」メニューから、または市ホームページの報告フォームから

問 環境・地域エネルギー課
(☎34-3268 ☎34-3202)



お知らせ 国道254号の工事規制（終日片側交互通行）

きょうりょう
橋梁の補修工事のため、交通規制を行っています。待ち時間が発生します。時間に余裕をもってお出かけください。

●規制期間＝11月下旬まで

●規制区間＝国道254号鹿教湯大橋松本側～旧料金所跡地上田側 約1キロメートル

●規制内容＝終日片側交互通行

問 長野県上田建設事務所維持管理課 (☎0268-25-7166)、
建設総務課 (☎34-3234)



お知らせ デジタルシティ松本 推進企業認定制度

デジタル化を積極的行う企業を募集し、取組みの状況に応じて、☆☆☆☆のランクで認定を行います。認定取得企業は市ホームページなどで紹介し、優秀な取り組みを表彰します。

対 市内に本店・支店・工場・営業所等がある会社・団体・個人事業主等

申・問 6月3日(月)～8月30日(金)に電子申請、または電子メールでDX推進本部 (☎48-7000 ☎ digitalcity@city.matsumoto.lg.jp) へ



お知らせ 納期限のお知らせ

【介護保険料（第3期）】

●納期限＝7月1日(月)

問 保険課 (☎34-3215 ☎39-2523)

お知らせ 水道メーターの取替え

対象宅には事前に通知します。取替えにかかる費用はありません。

対 水道メーターの有効期限が令和8年3月末までのお宅

日 6月～11月

問 営業課 (☎48-6850 ☎47-2137)



お知らせ ごみ減量機器 購入補助金

ごみ減量機器の購入に対して補助金を交付しています。

対 市内に住所があり市内に機器を設置した方で、市税を滞納していない方

●申請期限＝機器購入日から90日以内または購入日が属する年度の3月末日のいずれか早い日まで

●申請書類＝申請書、添付書類

●申請先＝環境業務課、環境保全課、支所・出張所

他 令和6年度から申請期限・方法が変わりました。市による確認に同意する場合は「滞納のない証明書」の添付は不要となりました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 環境業務課
(☎47-1096 ☎40-1335)



募集 まつもと「城のまち」フードドライブ 食品募集

食品ロスの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。

日 6月20日(木)

午前10時～午後1時

場 市役所東庁舎1階

●寄付いただきたい食品＝カップ麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、お米など保存できる食品（賞味期限が明記され、1カ月以上ある未開封で日本語表記のあるもの）

問 環境・地域エネルギー課
(☎34-3268 ☎34-3202)

募集 令和7年松本市ハタチの記念式典実行委員を募集

式典の企画や当日の進行を行う実行委員を募集します。

対 今年度20歳を迎え、令和7年1月12日(日)に開催予定の松本市ハタチの記念式典に出席する方

日 実行委員会は7月～12月に月1回程度開催予定

場 なんなんひろば

※オンライン（Zoom）参加可

定 10人

申・問 6月24日(月)までにQR、電子メール、または電話で生涯学習課 青少年ホーム (☎26-1083 ☎ ms-home@city.matsumoto.lg.jp) へ



お知らせ 固定資産税の減額制度をご利用ください

住宅の改修工事（リフォーム等）を行ったことにより、固定資産税が減額される制度があります。

対象となる家屋の要件・必要書類などの詳細は市ホームページをご覧ください。

対 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改修等のための改修工事を行った方

申・問 工事完了後3カ月以内に申請書類一式を資産税課 (☎34-3312 ☎39-0725) へ



募集 子育てサポーター養成講座 受講生募集

子育て家庭をサポートする人材を育成する講座です。



- 対 20歳以上の方
- 日 7月4日(木)～11月14日(木) 午前10時～午後3時 全20講座予定
- 場 あがたの森文化会館
- 料 1,000円
- 他 各講座受講後、レポートを提出。講座修了者のうち希望者は、松本市子育てサポーター訪問事業等のサポーターとして活動できます。
- 申・問 6月28日(金)までに市ホームページの応募フォーム、郵送、ファクス、またはメールでこども育成課 (☎34-3261 ☎34-3309 ✉ kodomo-i@city.matsumoto.lg.jp) へ

催し 松本市ひとり親家庭福祉会「おしゃべり広場」

子育てや仕事、生活のことなどを気軽に話しながら交流します。

- 対 市内在住のひとり親家庭の親子
- 日 6月15日(土) 午後3時～5時 (申し込み不要・出入り自由)
- 場 なんなん広場 和室
- 問 ひとり親家庭福祉会事務局 (☎27-3381 ☎27-2239)、こども福祉課 (☎33-4767 ☎36-9119)

催し 第2回美ヶ原高原自然観察会

- 日 7月6日(土) 午前10時～午後4時 (午前8時に市役所東庁舎集合)
- 場 長野県美ヶ原自然保護センター～王ヶ鼻～王ヶ頭～美しの塔 (約9キロメートル)
- 料 500円
- 定 40人 (応募多数の場合は抽選)
- 講 美ヶ原高原パークボランティア
- 申 6月21日(金)までにQRから
- 問 観光プロモーション課 (☎34-8307 ☎34-3049)



募集 松本広域連合消防職員採用資格試験(上級)

来年4月以降に採用する消防職員を募集します。



- 詳細は、松本広域連合ホームページをご覧ください。
- 対 平成8年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方で、大学卒業程度の学力を有する方
- 応募期間= 5月30日(木)～6月7日(金) ※必着・郵送の場合は簡易書留
- 試験日= 1次試験 6月23日(日)
- 採用予定数= 若干名
- 問 松本広域連合事務局総務課 (☎87-5460 ☎87-5462)

催し 松本キッズ・リユースひろば配付会

使わなくなった育児・子ども用品を、必要としている方に配付します。



- 対 市内在住の方
- 日 6月15日(土) 午前11時30分～
- 場 南部体育館
- 申 6月2日(日)までにQRから
- 問 環境・地域エネルギー課 (☎34-3268 ☎34-3202)

催し 緑陰講座(第3、4回)

- 対 市内在住・在勤の方
- 日 ①7月6日(土) 午後1時～3時 信州の庭木の育て方
②7月20日(土) 午後1時～3時 宿根草の庭の手入れとバラ・ツツジの管理
- 場 あがたの森公園内「緑の相談所」
- 定 各回先着20人
- 他 参加者に鉢花をプレゼント
- 申・問 6月6日(木)から①は6月28日(金)、②は7月12日(金)までに、電話で公園緑地課 (☎34-3254 ☎34-3299) へ



催し エコスクール

環境・地域エネルギー課 (☎34-3268 ☎34-3202)

【ライチョウに会いに行こう】

ライチョウについて学び、会いに行く全2回の講座です。



- 対 市内在住小中学生親子
- 日 ①事前学習会 6月29日(土) 午前10時～正午
②現地学習会 7月6日(土) 午前7時30分～午後4時
- 場 ①なんなんひろば2階 会議室4
②乗鞍岳周辺
- 定 ①のみ 10人
①と②の両日 5組10人
- 講 松場省吾氏/認定NPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ
- 申 6月16日(日)までに市ホームページの応募フォームから

【ホテル観察会】

内田(塩沢川)でホテルを観察します。

- 対 市内在住の小学生以上(小中学生は保護者同伴)
- 日 6月27日(木) 午後7時～8時30分
- 場 内田公民館(事前講座)、塩沢川(観察会)
- 定 20人
- 講 藤山静雄氏/信州大学理学部名誉教授、松本ホテル学会代表
- 申 6月16日(日)までに市ホームページの応募フォームから

【オオムラサキ観察会】

オオムラサキを中心にアルプス公園の夏の生きものを観察します。

- 対 市内在住の小学生以上(小中学生は保護者同伴)
- 日 7月6日(土) 午前9時～11時30分
- 場 森の入口休憩所(事前講座)、アルプス公園内(観察会)
- 定 20人(応募者多数の場合は抽選)
- 講 土田秀実氏/松本むしの会幹事
- 申 6月23日(日)までに市ホームページの応募フォームから

催し 海外姉妹・友好都市 中高生オンライン交流会

海外姉妹・友好都市（廊坊市、グリンデルワルト村）の中高生とオンラインで交流します。



市内在住の中高生で英語を使った国際交流に興味があり、全日程に参加可能な方

日 7月25日(木)、8月19日(月)・20日(火)・21日(水)・24日(土)

場 Mウイング

定 16人（応募多数の場合は抽選）

申 6月28日(金)までにQRから

問 人権共生課

(☎34-3220 ☎37-1153)

催し 第14回こいこい松本 —松本国際ふるさとまつり—

世界の文化がMウイングに大集合。世界の国・地域のブースで文化にふれて交流を楽しみましょう。



日 6月23日(日) 午後1時～5時

場 Mウイング6階ホール、ハワイエなど

問 生涯学習課・中央公民館

(☎32-1132 ☎37-1153)

催し 教育文化センターの催し

6月と7月は、プラネタリウムやプログラミングを楽しむ企画を用意しています。科学展示室でも遊べるので、梅雨の季節は教育文化センターにお越しください。詳細は市ホームページをご覧ください。



問 教育文化センター

(☎32-7600 ☎32-7604)

スポーツ スポーツ施設の情報

問 ラーラ松本

(☎48-1110 ☎48-1355)



催し ファミリー・サポート・センター北西部交流会

ファミリー・サポート・センター事業を知ってもらい、会員同士の親睦を図るために交流会を行います。

会員以外の方や、協力会員として支援を考えている方の参加もお待ちしております。

日 6月26日(水) 午前10時～11時30分

場 松南地区公民館3階 大会議室

定 20人

内 こどものヘアカット講習会、茶話会
講 等々力潤子氏

申・問 前日までに電話、またはファクスでファミリー・サポート・センター事務局（☎34-3308 ☎34-3309）へ

催し 海と山との市民交歓会 ～親子で江の島満喫旅！

姉妹都市藤沢市で「海と山との市民交歓会」を開催します。夏の藤沢市を満喫しませんか。



対 松本市内の小学生とその保護者

日 8月4日(日)午前6時30分頃～5日(月)午後6時30分頃の1泊2日

場 新江ノ島水族館、江の島岩屋、江の島サムエル・コッキング苑、地引き網体験、海水浴ほか（発着：松本市役所）

料 大人1万5,000円、小人1万円

定 親子10組程度（1組4人まで。応募多数の場合は抽選）

申 6月19日(水)までにQRから

問 観光プロモーション課

(☎34-8307 ☎34-3049)

催し 人権映画の日 『オルガの翼』

日 7月3日(水)

午後1時30分～3時

場 Mウイング

3階ネットワーク室

料 無料 定 26人

申・問 前日までにQRから、または電話で人権共生課（☎39-1105 ☎37-1153）へ



催し 陶芸体験教室

対 市内在住の方

日 6月21日～10月11日の金曜日（全10回） 午前10時～正午

場 鎌田地区公民館 陶芸棟

料 2,000円 定 先着20人

講 木村岳史氏／万岳焼

申・問 6月14日(金)までに鎌田地区公民館（☎26-0206）へ

催し 企業向け デジタル化セミナー

DX・デジタル化に取り組む企業向けに、3回の連続講座を開催します。



各回、経営層、従業員に対象を絞った内容としていますので、企業として連続での受講をおすすめします。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 6月20日(木)、7月18日(木)、8月22日(木)

申・問 QRから、または電話でデジベース松本事務局（☎31-5960）へ

催し 事業者向け ホームページ活用相談会

お店や会社のホームページを放置していませんか？「結果が出る」ホームページ運用について考えます。



対 市内の事業者で、ホームページを作りたい方、運用に困っている方

日 6月14日(金)午後1時～3時、21日(金)午後4時～6時、7月5日(金)午前10時30分～午後0時30分、12日(金)午後7時～9時

場 サザンガク 会議室

定 各回先着12人

内 ホームページの有効活用に関するセミナー、個別相談

講 西村勇太氏／(株)アイデアプラスほか

申・問 電話、または電子フォームでサザンガクテレワークオフィス（☎87-3581 ☎87-3591）へ

催し まつフォレ#10 (森林再生市民会議) フォーラム参加者募集

まつもとの森林の将来像と方向性を示す「森林長期ビジョン」を考えます。

- 日 6月22日(土) 午後1時～4時
場 浅間温泉文化センター 多目的ホール
定 50人
他 一般参加者の他に「松本の森林でこんなイベントをしてみたい」という企画のプレゼンターを募集します。
申・問 6月20日(木)までにQR、ファクス、または電話で森林環境課(☎78-3003 ☎78-3942)へ

催し 訪問理美容事業所向け衛生講習会

松本市訪問理美容料金助成事業の認定登録に必要な衛生講習会を開催します。受講後修了証を交付します。

- 対 理美容業を営む方
日 7月8日(月) 午後1時30分～3時
場 勤労者福祉センター 2-1会議室
¥ 無料
講 松本市保健所食品・生活衛生課
申・問 7月4日(木)までにQRから、または電話で高齢福祉課(☎34-3061 ☎34-3026)へ

催し 読み聞かせボランティア養成講座

読書の素晴らしさを多くの子どもたちに広める読み聞かせボランティア養成のための連続講座を開催します。

- 日 6月19日、7月3日・17日・31日、8月7日・21日の水曜日
午前10時～11時30分
場 中央図書館3階 視聴覚室
定 先着15人(再受講者含む)
講 豊嶋さおり氏/JPIC読書アドバイザー、絵本専門士
申・問 6月4日(火)から電話で中央図書館(☎32-0099 ☎37-1148)へ

スポーツ パラスポーツの催し

- 問 スポーツ事業推進課(☎45-9511 ☎45-1024 ✉sports@city.matsumoto.lg.jp)

【ウォーキングサッカー体験会】

サッカー未経験者でも楽しく体験できます。

- 対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
日 6月8日(土) 午後2時～4時
場 寿台体育館
定 20人
講 山田武司氏/(一社)日本ウォーキングサッカー協会公認指導者
申 6月5日(水)までにQR、電子メール、電話、またはファクスでスポーツ事業推進課へ

【パラ☆スポくらぶ】

障がいの有無にかかわらず、パラスポーツを一緒に楽しみましょう。

- 対 小学生以上で、市内在住・在学・在勤の方優先
日 6月22日(土) 午後2時～4時
場 波田体育館
定 20人
申 前日までにQR、電子メール、電話、またはファクスでスポーツ事業推進課へ

健康福祉 入院時食事代の負担金額変更

食材費等の高騰に伴う国の制度改正に基づき、入院時の食事代の負担金額が変わります。

- 変更日＝6月1日(土)～
●住民税課税世帯の方の負担金額＝460円/回 → 490円/回
※所得に応じて異なります。
問 保険課(☎34-3216 ☎39-2523)、入院する医療機関

健康福祉 2024年信州ねんりんピックスポーツ交流大会

- 対 県内在住の60歳以上の方
日 9月28日(土)
場 中野市運動公園、山ノ内町夜間瀬川緑地公園マレットゴルフ場
¥ 1人500円
内 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
他 各種目とも先着順(定員に達した時点で募集を終了)
申 7月31日(水)までに競技種目別の参加申込書に必要事項を記入し、最寄りの保健福祉事務所へ
問 2024信州ねんりんピック実行委員会事務局(☎026-226-3741)、高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

健康福祉 高齢者カラオケ大会参加者募集

- 対 市内在住の60歳以上の方
日 7月26日(金)
午前9時15分受付開始
場 ザ・ハーモニーホール 大ホール
定 40人(先着順)
申 6月14日(金)までに電話で社会福祉協議会プラチナセンター(☎24-3500 ☎24-3505)へ
問 プラチナセンター、高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

健康福祉 市民囲碁大会参加者募集

- 対 市内在住の60歳以上の方
日 6月19日(水)
場 総合社会福祉センター3階プラチナセンター
¥ 1,000円(弁当付)
申 6月12日(水)までに電話で社会福祉協議会プラチナセンター(☎24-3500 ☎24-3505)へ
問 プラチナセンター、高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

健康福祉 高齢者クラブ補助金

高齢者クラブを支援しています。
新たにクラブを立ち上げる場合はご活用ください。

- 対 同一地域に居住する60歳以上の
 方10人以上で構成され、設立から
 3カ月以上経過している団体
 問 高齢福祉課(☎34-3492 ☎34-3026)

美術館 講演会「北欧のこと、暮らしのこと」

松本市在住の桑原さん
が北欧の文化や暮らしに
ついて話します。



- 日 7月15日(祝)
 午前10時～11時30分
 場 美術館 多目的ホール
 料 無料 定 先着70人
 講 桑原さやか氏／ライター
 申 6月12日(水)～7月14日(日)にQR、
 または美術館ホームページから
 問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)

美術館 ワークショップ 人物(着衣)デッサン会

- どなたでも参加できます。
 日 7月6日(土) 午前9時30分～
 午後4時30分(受付:午前9時～)
 場 美術館 講座室・市民アトリエ
 料 友の会会員／全日1,500円、半日
 700円
 一般／全日2,000円、半日1,000円
 定 先着25人
 講 岩垂正美氏、中村石浄氏、
 山田和夫氏
 申・問 電話で美術館 (☎39-7400 ☎
 39-3400) へ

美術館 特別展「北欧の神秘 —ノルウェー・スウェーデン・フィンランドの絵画」

北欧3カ国の国立美術館から、北欧の自然や神話、民間伝承の物語などを描いた絵画が松本に。知られざる北欧美術の魅力をご紹介します展覧会です。

- 日 7月13日(土)～9月23日(月・休) 午前9時～午後5時 月曜休館(ただし、
 祝日の場合は翌平日) ※8月は無休

場 美術館 企画展示室

- 料 大人／1,500円、大学高校生・70
 歳以上の松本市民／1,000円、中
 学生以下無料

※前売券は各200円引き(取り扱い
 は6月13日(休)から7月12日(金)
 まで) コレクション展示との共通
 券あり

- 問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)



カール・ステファン・ベンネット《ストックホルム宮殿の眺め、冬》制作年不詳 スウェーデン 国立美術館 Photo: Nationalmuseum

美術館 フィンランドのヒンメリづくり

- 対 ①初級／小学生以上
 (小学3年生までは保
 護者同伴)
 ②中級／中学生以上
 日 7月31日(休)
 ①初級／午前10時30分～正午
 ②中級／午後2時～4時
 場 美術館 講座室・市民アトリエ
 料 ①1,400円 ②1,700円
 定 各回先着10人
 講 上原かなえ氏／クラ
 フト作家
 申 6月14日(金)～7月30日(火)にQR、
 または美術館ホームページから
 問 美術館 (☎39-7400 ☎39-3400)



初級



中級

美術館 akakilike『希望の家』

倉田翠 芸術監督就任第一弾のダンス公演。

- 日 6月8日(土)・9日(日) 午後2時
 場 まつもと市民芸術館 特設会場
 料 一般／3,500円、25歳以下／1,000
 円(枚数限定・前売のみ)
 ※整理番号付自由席、未就学児
 入場不可
 ●出演＝倉田翠、桑折現、白神も
 こ、前田耕平、吉田風詔
 ●演出・構成＝倉田翠
 申・問 電話、または直接、芸術館チ
 ケットセンター (☎33-2200 ☎33
 -3830 午前10時～午後6時) へ

広告欄

広告

心理カウンセリングで問題解決！

SAT 療法は「感じ方」を変える心理療法です
(厚生労働省HP心の耳で紹介)

不登校

うつ等の
メンタル問題

生きがいの
無さ

病院や他の心理療法で解決しなかった問題も対応します



Brain

メンタルカウンセリング・ブレイン

☎ 070-2643-2516

安曇野市穂高柏原 4370-4

https://brain-tanaka.com

koto@brain-tanaka.com



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。

博物館 イベント情報

市立博物館 ☎32-0133 ☎32-8974

【ナイトミュージアム「夜の博物館と常設展ガイドツアー」】

ナイトミュージアムとガイドツアーを開催します。

日 6月19日(水) 午後5時～8時(最終入場午後7時30分)
(ガイドツアーは午後5時45分～7時15分)場 博物館3階常設展示室
(博物館1階導入展示ロビー付近に集合)

料 常設展観覧料500円(ガイドは無料)

申 不要

【来てみて松本市立博物館—新博物館には何がある?】

ベテランガイドの案内で、博物館と常設展を巡ります。

日 6月23日(日) 午前9時30分～11時30分、正午～午後2時、午後2時30分～4時30分(3回開催)

場 博物館(博物館1階導入展示ロビー付近に集合)

料 常設展観覧料500円(ガイドは無料)

申 6月13日(水)までにQR、または電話で当館へ



四賀化石館 ☎64-3900 ☎64-4239

【夏休み3講座】

①古生物の部屋づくり ②微化石モンスターを探せ!

③化石クリーニング体験

対 ①②5歳以上(小学生以下保護者同伴)

③小学3年生以上

日 ①7月21日(日) ②7月28日(日) ③8月4日(日)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

場 展示室、講義室

定 各回20人

料 500円/人

内 ①古生物の住む部屋を作りながら、化石について学びます。
②砂の中から小さな化石を探します。
③石の中に隠れた貝の化石を掘り出します。

講 まつしたさゆり氏/四賀化石館職員

申 6月6日(水)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215回 サロンあがたの森「なぜ、文芸は社会に必要なのか?—松高出身の作家・辻邦生が残した問い」】

日 6月8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

定 50人 料 200円

講 三輪太郎氏/文芸批評家・東海大学
文化社会学部文芸創作学科教授

申 6月7日(金)までに電話で当館へ

【第60回あがた美術会作品展】

日 6月22日(土)～7月28日(日) 午前9時～午後5時
(入館は4時30分まで)

場 旧制高等学校記念館 1階ギャラリー

料 無料(2・3階常設展示は有料)



歴史の里 ☎47-4515 ☎48-0813

【草木染め体験講座】

対 高校生以上

日 6月16日(日) 午前9時30分～正午

定 先着5人 料 6,000円 講 歴史の里染めの会

【親子はた織り体験講座】

対 小学生以上の親子

日 6月22日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時(2回)

定 各回先着5組 料 3,000円

講 川上裕子氏/なかや工房にて裂き織りを主宰

申 いずれの講座も6月5日(水)午前9時から電話で当館へ



旧山辺学校校舎 ☎・☎32-7602

【昔の遊び道具作り教室】

割りばし飛行機を手作りします。子どもから大人まで楽しめる教室です(小学校低学年以下は保護者同伴)。

日 6月16日(日) 午前9時～正午

場 教育文化センター 206会議室

定 20人 料 無料

講 荒田直氏、青柳秀人氏

申 6月6日(水)午前9時から電話で当館へ



広告欄

広告

美術館

博物館

美術館

理容 60才以上の方 220円引

大人カット 1,760円

中学・高校生カット 1,540円

小人カット 1,210円

ヘアカラー+カット 3,850円

カットには顔そりが付きます

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です

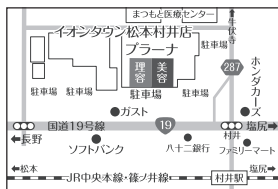
理容 プラナー



美容 プラナー

イオンタウン松本村井店

国道19号線沿い イオンタウン松本村井店増床区画内

理容
松本市村井町南
2丁目21-45
☎0263-31-3436AM 8:15～ 最終受付時間
カット PM 6:45
ヘアカラー PM 6:15 パーマ PM 5:45美容
松本市村井町南
2丁目21-45
☎0263-31-6768AM 8:45～ 最終受付時間
カット PM 6:00
ヘアカラー PM 5:00 パーマ PM 5:00美容 パーマ+カラー 550円引
カラーされた方カット料金 1,100円
ロング料金一切いただきません

カット(ブロー付) 1,760円

パーマ(カット・ブロー付) 3,850円

ヘアカラー(ブロー付) 3,850円

縮毛矯正(ブロー付) 7,700円

髪に優しい軟水器を完備しております

※表示料金は消費税を含めた「税込料金」です



●専門相談（面談） ※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(20分)★	10日(火) 午後 1 時～ 5 時	市民相談課	6 月27日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
		17日(火) 午後 1 時～ 3 時		6 月27日(木)から ☎32-0001 (先着 6 人)
		24日(火) 午後 1 時～ 5 時		6 月27日(木)から ☎32-0001 (先着12人)
	女性のための弁護士相談	9 日(火)・23日(火) 午後 1 時30分～ 3 時30分	パレア松本	7 月 1 日(月)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	市民相談課	6 月19日(火)から ☎32-0001 (先着12人)
		(オンライン)16日(火) 午後 1 時～ 3 時	あんさんぶる	6 月19日(火)から ☎32-0001 (先着 4 人)
税金	税理士税務相談(30分)★	10日(火)午前10時～正午	市民相談課	6 月17日(月)から ☎32-0001 (先着 4 人)
相続手続き等書類作成	行政書士相談(30分)	9 日(火)午後 1 時～ 3 時		7 月 5 日(金)までに長野県行政書士会中信支部 ☎87-3798
特許・発明・知的財産権	知的財産権相談(1 時間程度)	25日(木)午後 1 時～ 4 時		7 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)	19日(金)午後 1 時～ 3 時		7 月16日(火)までに長野県社会保険労務士会中信支部 ☎0261-23-1588
住宅設計	住宅の設計に関する相談(30分)	17日(火)午後 1 時～ 3 時		7 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(60分)	12日(金)午後 1 時～ 3 時		7 月10日(水)までに長野県土地家屋調査士会中信支部 ☎36-1590 ※受付時間 月～木 9 時～14 時 金 9 時～正午
空き家	空き家の売却・賃貸に関する相談(60分)	23日(火)午後 1 時～ 4 時		7 月16日(火)までに移住推進課 ☎34-3193 (先着 3 人)
不動産評価	不動産評価等相談(30分)	19日(金)午前10時～正午		7 月17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	11日(火)午後 1 時～ 3 時		予約不要
市・県・国に関する相談	行政相談	26日(金)午前10時～正午		7 月25日(木)までに ☎32-0001

※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。

●外国人向け相談

相談名		日時					会場	問い合わせ先	
ポルトガル語相談 Consulta em português		月～金 Segunda à Sexta-fera 9：30～15：30 Das 9：30 às 15：30h					市民相談課 Departamento de Consulta aos Cidadãos	☎33-0001	
外国人 なんでも相談		げつ 月 mon	かようび 火 tue	すいようび 水 wed	もくようび 木 thu	きんようび 金 fri	どようび 土 sat	Mウイング 3階 多文化共生プラザ 〈やすみ〉 ・第2・4水曜日 ・日曜日・祝日 ・年末年始 (12/29～1/3)	☎39-1106
	英語	Consultation in English							
		10:00-17:00	10:00-18:30	—	10:00-17:00	10:00-17:00	第4週 9:00-17:00		
	ポルトガル語	Consulta Português							
		—	—	—	16:00-21:00	—	第3週 9:00-17:00		
	中国語	中文咨询							
	—	—	10:00-13:00	17:00-21:00	—	第2週 9:00-17:00			
タイ語	ให้คำปรึกษาไทย						13:00-15:00		
	13:00-15:00	สอบถามได้ วันจันทร์และวันเสาร์ (月)か(土)どちらかです。聞いてください。							
やさしい日本語	にほんごでの そうだん						9：00-17:00		
	10:00-18:30	10:00-18:30	10:00-18:30	10:00-21:00	10:00-18:30				
行政書士相談		毎月第2木曜日 13:00-16:00					Mウイング 3階	ながのけんぎょうせいしょ 長野県行政書士会 中信支部 ☎87-3798	

広告欄

広告

親族に頼らず生きていく選択

- ☑ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに“課題と対策”そして、老後の“これから”に必要なことをわかりやすくお伝えしています！

NPO法人 日本よりそい家族会

本部／上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル2
支所／長野・松本・高崎・宇都宮・水戸

老後の生き方セミナー開催

6月19日(水)

松本市勤労者福祉センター
3-2会議室 / 3階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代 / 300 円 ■定 員 / 11 名

◎6月25日(火) 個別相談会開催

【要予約】0120-12-8851
平日 10:00～17:00



● 7月の相談 ※祝日を除く。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	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
	男性相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767 電話 第2・3・4火：午後5時～8時 パレア松本☎37-1587
	心と生き方の相談 	面談 パレア松本(Mウイング)☎39-1105 ※要予約 電話・QRから 電話 火、木、第1・3金：午前9時～12時 第2・4金：午後1時～4時 パレア松本☎37-1588
	にじいろのまち相談 (性的マイノリティ専門相談)	電話・面談 にじいろのまち相談☎39-1108(相談員：長岡春奈氏)  17日(水)午後3時～6時 Mウイング3階ワーキングルーム ※面談は要予約・QRから
	自殺予防専用相談	電話・面談 いのちのきずな松本(市役所東庁舎)☎34-3600 ※面談は要予約 月～金：午前9時～午後5時15分
	精神保健相談	面談 保健予防課(松本市保健所)☎40-0701 ※要予約
	ひとり親相談・児童相談	電話・面談 こども福祉課☎33-4767
子ども	子どもの権利相談	電話・面談 こころの鈴(市大手事務所)☎0120-200-195 月～土：午後1時～6時(金8時まで)
	発達相談	電話・面談 インクルーシブセンター(なんぶくプラザ)☎24-1235
	子育て相談	電話・面談 こども福祉課 家庭児童相談室☎33-4767 子ども子育て安心ルーム(各こどもプラザ内) [筑摩☎29-3400、南郷☎32-6315、芳川☎86-1055、小宮☎47-8310、波田☎91-3113]
	青少年相談	電話・面談 月～金：午前10時～午後5時 こども育成課☎34-3183
	まちかど保健室	電話・面談 あがたの森文化会館☎34-3291 水：午前10時～午後5時 金：午前10時～午後4時
	子どもの支援・相談スペース	電話・面談 はぐルッポ(浅間温泉1-5-1)☎31-3373 水・金：午後1時～5時
	健康相談	電話・面談 健康づくり課☎34-3217 電話・面談 各保健センター[中央(第2・4水は休)☎39-1119、南部☎27-3455、西部☎92-8001、北部☎38-7677] 月～金：午前9時～正午・午後1時～5時(面談は午前9時～正午※要予約)
健康	医療相談	電話・面談 医療安全支援センター(松本市保健所)☎40-0800
	風しん抗体検査	検査 保健予防課(松本市保健所)☎40-0702 ※要予約
	エイズ・性感染症相談及び検査	面談・検査 匿名検査：HIV、梅毒、性器クラミジア 松本市エイズ相談電話☎40-0703 ※要予約
	職業・労働相談	電話・面談 労政課☎35-6286 水：午前9時～午後5時 ※予約優先
	生活・労働相談(弁護士相談)	面談 ユニオンサポートセンター(勤労会館)☎39-0021 20日(出)午前10時～正午 ※要予約
職業・労働	若者お悩み相談室	面談 月・水・木・金：午前9時～午後5時 青少年ホーム☎26-1083 ※要予約
	若者職業なんでも相談	面談 労政課☎35-6286 6日(出)午前10時～午後2時、26日(金)午後1時～5時 ※要予約
	勤労者心の健康相談	面談 労政課☎35-6286、4日(休)午前9時30分～11時30分、8日(月)・22日(月)午後1時～4時、11日(木)・18日(木)午後1時～5時 ※要予約
	就職氷河期世代就労相談	電話・面談・オンライン 労政課☎35-6286 5日(金)・9日(火)・19日(金)・23日(火)午後1時～5時 ※要予約
	成年後見制度に関する相談	電話・面談 障がい福祉課☎34-3212、高齢福祉課☎34-3061、34-3237
後成年	弁護士・司法書士による専門相談	面談 成年後見支援センターかけはし(梓川支所)☎88-6699 火：午後1時～4時 ※要予約
	介護相談	電話 介護110番☎39-1165 電話 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]
介護	認知症の専門医による相談	面談 高齢福祉課☎34-3237 26日(金)午後1時30分～4時30分 ※12日(金)までに要予約(先着順)
	障がい福祉相談	電話・面談 ぴあねっと・まつもと(総合社会福祉センター)☎27-7211
障がい	視覚障がいに関する相談・懇談会	面談・懇談 松本視覚障害者福祉協会 前野☎080-1043-7315、障がい福祉課☎34-3212 14日(日) 午前10時～午後3時 Mウイング3-1会議室 ※前日までに要予約
	人権相談	電話 長野地方法務局松本支局☎32-2571
人権	人権なんでも相談	面談 長野地方法務局松本支局☎32-2571(相談員：人権擁護委員) 11日(休) なんなんひろば 3会議室 午後1時～4時
	部落差別に関する相談	面談 人権共生課(Mウイング)☎39-1105 2日(火)・16日(火)午前10時～午後3時
	一般相談(生活全般)	電話・面談 市民相談課☎32-0001
生活	生活困窮・就労相談	電話・面談 まいさぼ松本☎34-3041、まいさぼとまり木松本☎50-6747 午前9時～午後5時 ※原則予約制
	消費生活相談	電話・面談 松本市消費生活センター☎36-8832 月～金：午前8時30分～午後5時
	市民活動・プラチナ世代の相談	電話・面談 市民活動サポートセンター☎88-2988
その他	結婚相談	面談 移住推進課☎34-3062 月・火・木・第2土・第4日：午前9時～午後5時 ※予約優先
	交通事故相談	電話・面談 交通事故相談所(松本合同庁舎)☎40-1949



松本市 採用 職員 資格試験

1週遅く
なりました

●問い合わせ 職員課 (☎34-3275 ㊟34-3201)

【試験日】 6月23日(日)／勤労者福祉センター

【受付期間】 6月11日(火) 午後5時まで

詳細はこちら



市ホームページ

動画はこちら



YouTube

若手職員が
語ります！

◆主な変更点など

区分	内容
学芸員(考古学)	新設(文化財の発掘関連業務等に従事する職員)
電気(電気主任技術者)	新設(上高地の電力供給施設の維持管理業務等に従事する職員)
行政	A区分を新卒向けとし、B区分の年齢を22歳～35歳まで拡充
行政(小論文)	民間企業等の勤務経験の要件を追加し、年齢を25歳～35歳まで拡充
技術職	土木・建築・化学・電気・機械の専門課程の卒業要件を廃止
社会福祉	社会福祉士の資格取得見込みの方の受験を可能に
保育士	1次試験合格者で、2次試験以降の不合格者の翌年度1次試験を免除
現業(選考)	例年9月実施を6月に追加で実施



松本市役所夏季インターンシップ 学生募集

●問い合わせ 職員課 (☎34-3275 ㊟34-3201)

㊟ 大学、大学院、短期大学、高等専門学校に在学し、令和7年度、または令和8年度に卒業予定の学生(大学2、3年生等)

㊟ 8月1日(木)～9月30日(月)のうち5日間

場 市役所ほか

他 5日間のインターンシップのほか、1～3日間の職場体験もあります。

㊟ 6月28日(金)までに学校を通じてQRから



松本市の人口 ● 234,740人(前月比+319人)〈男115,088人(前月比+177人)女119,652人(前月比+142人)〉
世帯数109,886世帯(前月比+520世帯) ● 令和6年5月1日現在

発行●松本市 編集●総合戦略局 秘書広報室 〒390-8620 長野県松本市丸の内3番7号 ☎34-3271

URL●<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/> 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



無痛MRI乳がん検診

服を着たまま
検査できる

乳房を圧迫しないから
“痛くない”

MRIだから
被ばくゼロ

電話・WEBで
予約受付中

0263-48-6600

☎ 9:00-17:00(土曜午後・日祝除く)



医療法人青樹会
一之瀬脳神経外科病院
長野県松本市島立2093 松本I.Cすぐ

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。