



無料アプリ「マチイロ」
アプリをダウンロードすると市の情報
や広報紙をいつでも確認できます。
http://machiiro.town/



凡例 日日時 期間 場所 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 問い合わせ
穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで。



足腰らくらく体操教室夏コース

無理なく足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指します。
会場①7月12日から10月4日の間で、おおむね週1回木曜日・午後1時30分～3時・豊科老人福祉センター
②7月13日から10月5日の間で、おおむね週1回金曜日・午後1時30分～3時・穂高健康支援センター

市内在住のおおむね65歳以上の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません）
効果的な体操、体力測定、歯科相談ほか
費用 無料
定員 ①30人②40人（先着順。申し込み多数の場合、新規の人を優先）
申し込み 飲み物・タオル

市内在住のおおむね65歳以上の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません）
効果的な体操、体力測定、歯科相談ほか
費用 無料
定員 30人（先着順。申し込み多数の場合は新規の人を優先）
申し込み 飲み物・タオル・バスタオル
7月26日（火）から7月6日（金）

6月25日（月）から29日（金）に介護保険課（1階11番窓口）または電話で
他今後、秋冬コースを豊科・穂高・三郷で開催予定です。

シニア健康太極拳教室

初めての人でも簡単にでき、転倒予防や認知症予防に効果的な太極拳を学びます。
7月19日から11月8日の間で、おおむね週1回木曜日（全15回）午前9時30分～11時30分
会場 豊科ふれあいホール
内 太極拳・体力測定・歯科相談ほか

市内在住のおおむね65歳～74歳の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません）
費用 無料
定員 30人（先着順。申し込み多数の場合は新規の人を優先）
申し込み 飲み物・タオル・バスタオル
7月26日（火）から7月6日（金）

介護保険課（1階11番窓口）または電話で

廃食用油からの石けんづくり

廃食用油からの石けんづくりの体験会を開催します。
7月14日（土）
午前9時～午後1時
会場 豊科まちづくり会館
講師 消費者の会
費用 無料 定員 8人（先着順）
申し込み 汚れてもよい服装（長袖、長ズボン）マスク、帽子または手拭い
6月25日（月）から廃棄物対策課へ電話で

家庭から出た使用済み、賞味期限切れ廃食用油をリサイクルしていただきます。天ぷらかすなどを取り除き、油が入っていたボトルに入れ、ふたをして、市内各リサイクルセンターか各支所地域課へお持ちください。

廃食用油の回収にご協力を

市内在住のおおむね65歳～74歳の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません）
費用 無料
定員 30人（先着順。申し込み多数の場合は新規の人を優先）
申し込み 飲み物・タオル・バスタオル
7月26日（火）から7月6日（金）

親子の料理教室

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

開催日程など table with columns: 場所, 日時, 申込先

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

2種類のロールサンド・照り焼きせんこんバーグなど
市内在住の4歳～小学生までの子どもとその保護者
費用 1人100円
定員 各10組（先着順）
申し込み エプロン・三角きん・タオル・筆記用具
6月25日（月）から29日（金）に申込先へ電話で

空家相談会

市空家等対策協議会では、空家に関する相談に応じる「空家相談会」を、県建築士会安曇野支部の協力により開催します。

7月17日（火）
①午後1時②午後2時③午後3時（各回1時間程度）
会場 市役所2階202会議室
定員 3人 費用 無料
空家に関する管理・売買、賃貸などの活用、調査点検、リフォーム・解体除去、相続や権利関係等（内容により、専門機関を紹介します）
6月27日（水）から7月13日（金）に環境課へ電話で



若者のための「メール相談」
「夜間・休日相談会 in 松本会場」

新入・若手社員の職場の悩み、学生や若者、フリーターの就職に向けての悩みを相談ください。相談は、電子メールか個別面談で受け付けます。希望者は、カウンセリング後に職場実習が受けられます。

場 若年者地域連携事業推進センター（松本市筑摩1-11-20上条ビル2階/株式会社コミュニケーションズ・アイ内）

対 学生や就職を希望する人、職場の悩みをお持ちの人（44歳までの人）、家族からの相談も可。

①メール相談
平成31年3月末日まで毎日実施。ジョブカフェ信州のホームページから「ネットで相談」ボタンをクリックし、専用フォームからご相談ください。

URL https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp

②夜間・休日相談会 in 松本会場

1人50分程度の個別相談で、事前の予約が必要です。

▷夜間相談：毎月月曜日 午後6時～8時
▷休日相談：毎月日曜日 午前9時～11時
※開催日は問い合わせください。

費用 無料

申し込み 若年者地域連携事業推進センターへ電話で

会場 若年者地域連携事業推進センター

TEL 27・5010

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

故人のやさかな旅立ちを 精一杯の真心でお手伝いいたします。 JAあづみ 有明ホール JA虹のホールとよしな 虹のホールとよしな別館 JA虹のホールあずさがわ

信濃毎日新聞 ご友人・ご家族ご紹介キャンペーン ご紹介には ¥2,000 GIFT CARD プレゼント 新規ご購入者にも ¥1,000 GIFT CARD プレゼント

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

相続・遺言・贈与 大切な財産を大切な方にバトンタッチ！ 取扱業務 大倉孝博行政書士事務所

障害年金をご存知ですか？ 障害年金を受給できるにもかかわらず受給していない方が多くいらっしゃいます。 浅川社会保険労務士事務所