

こころの鈴 通信

No.40
中高生版
令和7年10月



すずちゃん

😊 上手にインターネット、SNSと付き合うために 2
～【個人情報】～

個人情報とは、みなさんの名前や顔写真などの「その人がどこの誰なのかわかる情報」のことです。とても大切なものです。



名前や学校名、住所、電話番号など個人情報が分かるようなことは発信しない。

面識のない人とは連絡したり、連絡先を交換しない。

自分やほかの人の顔が分かるような写真・動画は載せない。

他人や有名人の悪口を書き込まない。



い・か・の・お・す・し ネットバージョン

- ① 一日に使う時間を決めて
- ② 家族ともたくさん話そう
- ③ のんびり目を休めながら
- ④ 大きく深呼吸！！
- ⑤ スマホもときどき休ませて
- ⑥ 慎重に扱おう個人情報！

ネットに書いたことやアップした画像は自分で削除しても完全に消えるわけではありません。書く内容には十分注意しましょう。



「つらいな…」「悲しいな…」と思うことがあったら、『子どもの権利』が侵害されていることがあります。ひとりで悩まずに、少し勇気を出して『こころの鈴』に相談してみてね。自分のことでなくても大丈夫です。秘密は必ず守ります。

子どものための相談室

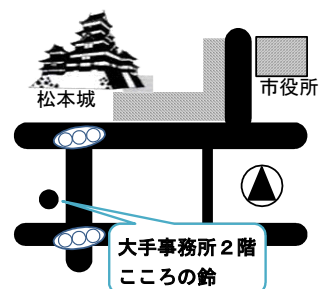
子どもの権利相談室 『こころの鈴』



- 受付時間 月～木・土曜日 午後1時～6時／金曜日 午後1時～8時
- 電話で相談 ☎0120-200-195 (フリーダイヤル)
- メールで相談 kodomo-s@city.matsumoto.lg.jp
- 会って相談 松本市大手3-8-13
松本市役所大手事務所2階 まで



メールアドレスQRコード→



子どもの権利に関する条例について

松本市には子どものためのルールがあります。

それが、「松本市子どもの権利に関する条例」です。

こどもの権利とは、「安心して生きる権利」、「豊かに育つ権利」、「自分らしく生きる権利」、「社会に参加する権利」など、子どもが1人の人間として尊重され、成長、自立していくために欠かすことのできないものです。

11月20日を「松本子どもの権利の日」と定めており、11月20日を含む1週間を「まつもと子ども権利ウィーク」としています。



子どもの入館料・利用料が無料に！！ 親子学びの体験 開催

(高校生、または18歳までの子ども)

観覧した子どもへ プレゼント

<9日間>11月16日(日)
~11月24日(月)

☆ 国宝旧開智学校校舎



子どもの権利
ウィークHP

親子学びの体験一覧

※各体験、親子での事前申し込みが必要となります。
詳しくはHPをご覧ください。

(11/1_10:00より受付開始)

- 1 市立博物館親子向け特別講座 11月23日(日) 9:30~
対象：小学生親子 15家族
- 2 市立中央図書館バックヤード見学ツアー
11月24日(月) 10:00~、14:00~
対象：親子各10家族
- 3 渚消防署 消防士見学体験 11月24日(月) 9:30~
対象：年中~小5 7家族

<対象施設一覧>

※施設によって無料の期間が異なります。
また、営業時間・定休日などもご確認の上、
ご利用ください。



<1か月>

11月1日(金)~11月30日(土)

- ☆ 日本浮世絵博物館
- ☆ 教育文化センタープラネタリウム
- ☆ 乗鞍高原 湯けむり館

<9日間>

11月16日(日)~11月24日(月)

- ☆ 松本民芸館
- ☆ 時計博物館
- ☆ 竜島温泉 せせらぎの湯
- ☆ 白骨温泉 公共野天風呂

<1日のみ>

11月22日(土)

- ☆ アルプス公園 ドリームコースター 1回
- ☆ 信州スカイパーク フライングディスク 1時間分

松本市子ども若者部
子ども育成課
電話 0263-34-3291

アルプス公園

ドリームコースター

11月22日(土)

1回利用券 雨天無効

※1人1回のみ

※こちらの券を切り取って 当日お持ちください。

信州スカイパーク

フライングディスク

11月22日(土)

1時間利用券

※こちらの券を切り取って当日お持ちください。