イベント情報 ～松本市 及び周辺で行われる各種事業～

2026/06/13

大人の発達障がい当事者会

カノンの会の交流会　参加者募集！

　カノンの会は、「大人の発達障がい当事者会」として、２０２２年（令和４年）１０月に発足しました。
　この会の目的は、参加者が日頃思っていること、感じていること、悩みや趣味などを自由に語り合うことにより、気持ちが少しでも楽になり安らげることを目的としています。
　また、会場内で聞いたことを他の場所で話さないことをルールとしていますので安心してお話ができます。
　もしかしたら、発達障がいかなと思っている方、グレーゾーンの方も参加可能です。
　会場は、入退出自由で、途中参加、途中退場も OK ですので、お気楽に参加下さい。

◆開催日：偶数月第２土曜日（第１回は、６月１３日です。）
　　〇令和８年の開催予定日
　　~~６月１３日（土）~~　~~８月８日（土）~~　~~１０月１０日（土）~~　１２月１２日（土）

◆時間：１３：２０～１６：４０（入退室自由）

◆場所：松本市市民活動サポートセンター　会議室
　　（松本市大手 3-8-13　松本市役所大手事務所２階）
　　https://maps.app.goo.gl/7MXXKqoCk4XkuiwU9

◆対象：当事者及びご家族の方

◆参加費：無料

◆内容：話し合い・相談・情報交換等による交流会

◆主催：カノンの会

◆申込み、問い合せ先：080-8821-3327　宮下

◆その他：
　〇安曇野市・上田市・長野市・佐久市でも定期的に開催しています。
　　・安曇野市（開催日：奇数月第３土曜日　場所：明科交流学習施設ひまわり）
　　・上田市（開催日：毎月第４土曜日　場所：上田市勤労者福祉センター）
　　・長野市（開催日：奇数月第２土曜日　場所：長野市もんぜんぷら座）
　　・佐久市（開催日：偶数月第１土曜日　場所：佐久平交流センター）

2026/11/6

フレッシュフードシェア

今月開催中のフードドライブ東一キャンペーンにおいて、県民の皆様から多くの食品をご寄贈いただきました。
フレッシュフードシェアの開催にあわせて、食品の配布を下記のとおり行います。
こども食堂や支援を必要とする方々へご提供いただくなど、皆様の活動にお役立ていただければ幸いです。

◇フレッシュフードシェア

◆日時：11 月 6 日（金）9 時 00 分～
◆場所：松本合同庁舎　講堂階段下（外階段）

◇食品配布会

◆日時：11 月 6 日（金）9 時 30 分～
◆場所：松本合同庁舎　101 会議室
※フレッシュフードシェア終了後

◇配布予定品
・フードドライブ、フードバンク信州から提供いただいた食品
・お米については 11 月 20 日（金）に配布を予定しておりますが、詳細につきましては改めてメールにてご案内いたします。その際に数量や申込方法なども含めてお知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。

◆お問い合わせ：松本市環境エネルギー部　資源循環推進課（Tel:0263-47-1096）

◆主催：松本市環境エネルギー部　資源循環推進課

◆共催：長野県松本地域振興局　総務管理課、フードバンク信州

2026/11/7

まつもとクエスト

あなたの知らない松本に、出会う。

まつもとクエストとは…
松本のまちを歩きながら、さまざまなミッションに挑戦して、
松本のディープな魅力を新発見。

達成数に応じてここだけのオリジナル景品をゲット！
普段何気なくまちを歩いているあなたも、松本に初めて来たあなたも、
さあ、まだ知らない松本を探そう。

◆期間：2026 年 11 月 7 日（土）から 12 月 13 日（日）

◆内容：

1. HOW TO PLAY　参加方法は、かんたん４ステップ
   ① ブラウザ（右記ＱＲコード）ですぐスタート
      アプリやＳＮＳ連携、登録は不要！
   ② まちを歩いてミッションに挑戦
      好きなミッションを選んでチャレンジしよう
   ③ ミッション達成を報告
      ＨＰ内のフォームからあなたの見つけた魅力を送信
      ミッションをどんどん達成していこう！
   ④ 景品をゲット！
      達成数に応じてオリジナルグッズをゲット！
      ※景品交換所
        条件・引き換え方法はＨＰをご覧ください
        景品交換
        場所：松本市観光情報センター ▽松本市役所大手事務所１階
        時間：9:00-17:45　期間：11 月７日から 12 月 20 日
2. MISSIONS
   ミッション例
   ① 松本グルメを食レポ！
      あなたのおすすめの松本グルメを紹介してみよう
      おいしそうな写真を添えてね！
   ② 松本城フォトグラファー
      松本城の前で「写真を撮ります！」と観光客の方に声をかけよう！
      英語、韓国語、中国語ではどうやって言うんだっけ…？
   ③ お魚捜索隊
      まちなかなのに、魚が泳いでいる!? 水路をよーくのぞいてみよう
      松本には水が流れているところがいっぱいあるなぁ
3. SHARE　発見をみんなでシェア！
   「みんなの写真」をのぞいてみよう！
   フォームから投稿された達成報告は、名前を伏せたまま、HP 内でランダムシェアされます。
   同じものを見ても、発見の在り方は人それぞれ。
   他の人はどんな魅力を発見したかな？

◆Starting Event：
〇日時：11 月 7 日（土） 10:00-14:00
〇場所：松本市立博物館
　　https://maps.app.goo.gl/CKqpcEwBJqBPivZQ9（Google マップ）

〇内容：この日だけのオリジナル缶バッジづくりワークショップを開催します！

◆備考：まつもとクエスト Instagram（右記二次元コード）

◆主催：東アジア文化都市 2026 松本市実行委員会

◆企画：第 1 回松本市若者企画コンテスト 大賞受賞団体 「ロッキーズ」

2026/11/12

子ども支援の現場で見える「意図しない妊娠」の現状と地域課題

ー 安心して相談できる支援の在り方と連携を考える ー

予期せぬ妊娠や将来への不安を抱える若者は
「誰にも言えない・・・」とひとりで悩んでしまうことがあります。
本研修では、若者の気持ちに寄り添い、安心して相談できる関わり方や連携・支援のポイントを学びます。

◆日時：2026 年 11 月 12 日（木）14:00～16:30（受付 13:30 から）

◆会場：長野県松本合同庁舎　５階　502 号会議室（長野県松本市大字島立１０２０）
https://maps.app.goo.gl/TZTV24DiAhy4Uygu9 （Google マップの URL）

◆内容：14:00～　開会
14:05～　講演（第１部）
演題：「意図しない妊娠」によりそう～知ることからはじめよう～
15:30～　交流会（第２部）
16:30～　閉会

◆講師：栗岩　美保　氏（長野県助産師会　助産師）
〇助産師として活躍する傍ら、学校や地域で命の大切さや性に関する学びを伝える講師として活動されています。
ユースクリニックまつもと相談員
思春期保健相談師／保育士

◆対象：松本地域子ども応援プラットフォーム参加団体、信州こどもカフェ運営団体・関係者
将来世代応援県民会議会員
※上記を除く参加を希望される方は下記の問合せ先までご連絡ください。

◆参加費：無料

◆定員：50 名（先着順）

◆申込先：下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①右の QR コードから申込フォームへアクセス
②メール：matsuchi-kodomo@pref.nagano.lg.jp
③FAX：0263-47-7821

◆申込締切：2026 年 10 月 30 日（金）

◆問合せ先：松本地域子ども応援プラットフォーム事務局（松本地域振興局総務管理課内）
〒390-0852　長野県松本市大字島立 1020
電話：0263-40-1955（担当：原田　降簇）
FAX：0263-47-7821
メール：matsuchi-kodomo@pref.nagano.lg.jp

◆主催：松本地域子ども応援プラットフォーム／将来世代応援県民会議松本地域会議

◆共催：長野県松本地域振興局

2026/11/17

令和８年度ボランティア養成講座×地域デビュー講座

傾聴から学ぶ
おはなし相手ボランティア養成講座

〈講座内容〉１、傾聴とは　傾聴の基本的な知識やスキルについて
２、聴くことを体験する　すぐに実践できる傾聴ワーク
３、活動者インタビュー　実際に活動されている方の体験談を聞いてみよう！

〇こんな方におすすめ！　傾聴や地域活動について興味がある、傾聴のスキルを活かしたい

◆講　師：内山 二郎氏（フリージャーナリスト／前 長野市傾聴電話運営委員長）

◆日　時：11 月 17 日（火）13:30~16:00

◆会　場：松本市総合社会福祉センター4 階　大会議室
（https://maps.app.goo.gl/bcUYF2fMXjv1skND8）

◆参加費：無料

◆締め切り：11 月 9 日（月）

◆お申込み：先着 50 名
QR コード・お電話・メールよりお申込みいただけます

◆主　催：松本市社会福祉協議会　地域福祉課
TEL：0263-27-3381　E-mail：vol@syakyo-matsumoto.or.jp

◆共　催：松本市（市民活動サポートセンター）

2026/11/24

第 13 回アロマハンドトリートメント講習会

寒くなる季節に、アロマオイルを使ったハンドトリートメントを学びませんか？
簡単なツボや、触れ方などをお伝えします。
ご自身のケア、ご家族や大切な方へのケアにお役立てください！
キッズスペースがあるので、お子様と一緒のご参加も安心です♪
男性のご参加も是非☆

◆日時：11 月 24 日（火）14:00~15:30

◆場所：松本市市民活動サポートセンター（２F フリースペース）
https://maps.app.goo.gl/G77fEp9MHzy25YkSA（Google マップ）
TEL：0263-88-2988
※お車は、松本市役所駐車場へお停めください。駐車券をお持ちください。

◆参加費：1000 円（材料費込み）
学生　500 円

◆申し込み先：ご希望の方は、人数把握の為、前日までに下記ご連絡先までお願いします。
〇連絡先：0263-39-1104
※ご予約は、右記予約フォーム、TEL または店頭より、
よろしくお願いいたします。

予約フォーム

◆主催：福祉団体つなぐ会代表　奥家正史
リラクゼーション癒 You 店長　黒田香織

2026/11/25

長野県委託事業　ヤングケアラーのことをみんなで学ぶ研修会
「当事者だったからこそ伝えたいこと　～ヤングケアラーの気持ちと大人の向き合い方～」

僕、ヤングケアラーでした。

　家族のケアや家事を担う子どもたちは、「これが自分の当たり前」と捉え、ひとりで負担を抱え込みがちです。子どもたちの健やかな成長を守るためには、関係機関の支援だけでなく、身近な地域で暮らす一人ひとりの理解と温かいまなざしが欠かせません。
　今回は、かつて当事者だった徳井健太氏（平成ノブシコブシ）に実体験に基づいてお話しいただきます。子どもたちの心の声を知り、周囲の大人ができる関わり方や寄り添い方を、一緒に考えてみませんか？

◆日時：令和８年 11 月 25 日（水） 13:30～15:00

◆会場：長野市若里市民文化ホール（長野市若里３丁目２２－２）
　　https://maps.app.goo.gl/Vmi6RgMYEgFiMhZP9 （Google マップ）
　　公共交通機関のご利用をお願いします。

◆講師：徳井　健太　氏 （平成ノブシコブシ）
　　1980 年生まれ千葉県出身。NSC 東京校 5 期生。
　　2000 年に吉村崇とお笑いコンビ「平成ノブシコブシ」を結成。
　　「ピカルの定理」などバラエティ番組を中心に活躍。
　　最近では、芸人や番組を愛情たっぷりに考察する事でも注目を集めている。

◆対象：教育・学校関係者（教職員、スクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラー 等）
　　福祉・行政関係者（自治体・社協職員、福祉施設、地域包括支援センター、まいさぽ等）
　　地域の支援者（民生委員児童委員、子ども食堂関係者 等）
　　当事者・家族（ヤングケアラー・元当事者、きょうだい児、そのご家族）
　　テーマに関心のある県民の皆様

◆参加費：無料

◆定員：300 名　※定員に達した場合、受付を終了します。

◆お申込み：右記の 2 次元コードより事前申込をお願いします。

◆お問合せ：（電話）026-228-4244　（メール） kikaku@nsyakyo.or.jp

◆主催：長野県（委託先　社会福祉法人長野県社会福祉協議会）

2026/04/08

ほっとウィング

「学校に行きづらい」「学校に行っていない」「ひきこもっている」
お子さんの親の会を開催します。
安心してお話しできるよう、当事者と経験者の会です。

◆日時：毎月第２水曜日（諸事情により変更あり）

◆会場：松本市島内公民館　講義室
https://maps.app.goo.gl/qKmoy2CRkPfpq31LA

◆時間：１４時００分～１６時００分（出入り自由）

◆会費：２００円／回（お茶菓子代として）

〇駐車場あります
〇感染症予防対策のため、時間を短縮しています。
　簡単な飲み物お茶菓子用意しますので参加費をお願い致します。
〇空気の入れ換えをしますので、寒暖の調節できる服装でお願いします。
※参加される方は　手洗い・マスクの着用をお願い致します。
　体調不良や風邪の症状がある方の参加はご遠慮下さい。
【問い合わせ先】
　　０８０－１１７１－４４５２　渡部
　　０９０－１０３４－３５９１　原
　　０９０－４４６４－５１２５　茂木（もてき）