

イベント情報 ～松本市 及び周辺で行われる各種事業～

2025/10/26

市民公開トークイベント

「精神科病院に2回入院した人が、その入院体験をありのままリアルに語る」体験談を聞く
～精神科病院って、どんなところ！？～
精神障害って何だろう？？

◆日時：2025年10月26日（日） 14:00～16:30(13:30 開場)

◆会場：松本市中央公民館（M ウィング南棟）4階 中会議室 4-3
（長野県松本市中央1丁目18番1号）<https://maps.app.goo.gl/69U5Qbxpxg6zdKxRA>

◆講師：松平 隆史

- 1976年（昭和51年）東京都生まれ。双極性障害Ⅰ型（躁うつ病）の当事者。
2004年に発病。精神科病院への入院歴2回。
2回目の入院中に、「隔離」（保護室を含む）「身体拘束2回」「通信制限」
「mECT（修正型電気けいれん療法：いわゆる電気ショック）12回」
「東京都精神医療審査会への退院請求と処遇改善請求」「異常な食べ方（早食い等）
が原因で誤嚥性肺炎にかかる」・・・などの「フルコース」を経験しました。

◆対象：どなたでも大歓迎
（精神医療や福祉に特に関心のない方も大歓迎！！みんな Welcome！！）

◆参加費：無料

◆定員：30名（先着順）※事前申し込み制です

◆備考（その他）：後半、「質問タイム」と「会場みんなで語り合うタイム」があります。
何でもどんなことでも質問大歓迎！！
この機会に、聞いちゃえ、聞いちゃえ！

◆お申込み：「ひびき」のホームページからお申込みください。
もしくは、TEL 090-8302-9176 までお申し込みください。

◆お問合せ先：代表世話人 松平隆史（精神障害当事者）
ホームページ <http://www.hibiki-matsumoto.com/>
メール no-dogsbody@kni.biglobe.ne.jp
TEL 090-8302-9176

◆主催：精神障害当事者会ひびき

2025/10/19

令和7年度まちチャレセミナー

市民活動のWeb 広報 Instagram 活用法

活動を知ってもらう、イベントなどの集客など、今やWebを活用した広報は必須となっています。
今回はInstagramについて、実際に運営している団体の方から、その魅力と活用方法を学びます。

- ◆内容：①活動を知ってもらうために、イベントなどの集客、参加を募る方法として
②活動に参加してもらうための仲間集めとして
③フォロワー0から1万人を目指すプロセス

◆講師：赤沼留美子さん(マツモトサトヤマドアーズオーナー)

◆日時：2025年10月19日(日) 13:30～15:30

◆会場：塩尻市市民交流センター(えんぱーく)4階401会議室
(塩尻市大門一番町12-2)

◆定員：30名(要申込)

◆参加費：無料

◆お申し込み：お電話、FAX、E-mail、ながの電子申請サービスで受付しています。
(氏名、所属、住所、電話、E-mail、が分かるようお申し込み下さい。)

◆お問合せ・お申し込み先

○塩尻市市民交流センター 市民活動支援係
TEL 0263-53-3350 / FAX 0263-53-3362
E-mail collabo@city.shiojiri.lg.jp

○特定非営利活動法人えんのわ(業務委託 NPO)
TEL/FAX 0263-54-3320
E-mail support@ennowa.org



ながの電子申請サービス

◆主催：塩尻市

松本地域子ども応援プラットフォーム主催 ネットワークで信州の子どもの未来を創る

◆日時：2025年11月13日（木） 14:00～16:30

◆会場：松本合同庁舎 502 会議室 (<https://maps.app.goo.gl/SZeiAXCKcw2vdfzeA>)

◆内容

第1部 認定NPO 法人全国こども食堂支援センター・むすびえ 遠藤典子氏 講演会
14時05分～

演題：「こどもの居場所を守るために～食品衛生と安全管理の基本～」

全国の子ども食堂を支援する認定NPO 法人「むすびえ」から、現場のリアルな声と豊富な知識を持つ遠藤講師をお迎えし、こどもの居場所づくりに役立つ貴重なお話を伺います。

食中毒や誤飲、保険対応、そして子供の居場所における安全・衛生管理、セーフガーディング（子どもの人権保護）など、現場で直面する課題をテーマに、すぐに実践できる対応策を実例を交えてわかりやすくご紹介いただきます。

現場目線の役立つヒントが満載の貴重な機会です！「現場で本当に役立つ話が聞ける！」「他の居場所の工夫が気になる！」

ぜひこの機会に、お越しください！

第2部 交流会 15時30分頃～

「うちの居場所ではね…」「こんな工夫してるよ！」「日々の活動で誰にも相談できなかったこと…」そんな思いやエピソードを、同じ地域で活動する仲間と気軽に語り合いませんか？他の団体の取り組みを知ることで、新たな気づきやアイデアがきっと見つかります。話すことで広がる、聞くことでつながる、あなたの一言が、誰かのヒントに。

ワールドカフェ形式の交流会でドリンクとお菓子をご用意してお待ちしています！ぜひお気軽にご参加ください！

◆講師：遠藤典子氏 むすびえ 理事

企業・団体との協働事業ディレクター 認定ファンドレイザー

福島県出身、群馬県在住。夫と息子の3人暮らし。立教大学卒業後、リクルートにて人材採用領域のマネージャーなど18年勤務。2022年早稲田大学大学院経営管理研究科修了。2021年に全国こども食堂支援センター・むすびえに参画。企業・団体との協働事業と、地域ネットワーク支援事業のプロジェクトを担当する。休眠預金事業プログラムオフィサー。こども食堂を通じてだれも取りこぼさない社会をつくる、そのためにさまざまなセクターの協働を促進したいと活動している。認定ファンドレイザー。（兼任）企業団体との協働ディレクター。食品衛生責任者。

◆参加費：無料 ※講演会だけの参加も大歓迎！

◆お申し込み：予約フォームもしくはメールから



または

matsuchi-kodomo@pref.nagano.lg.jp

※操作が苦手な方はお気軽にお電話へどうぞ

TEL：0263-40-1903（受付：月～金 9:00～17:00）

◆締切：11月10日（月）

◆お問い合わせ

松本地域子ども応援プラットフォーム事務局（長野県松本地域振興局総務管理課）

長野県松本市大字島立 1020 松本合同庁舎

TEL：0263-40-1903 FAX：0263-47-7821

E-mail：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

2025/09/27

2025 信州ねんりんピック

シニアが主役！文化・芸術とスポーツの祭典



ねんりんピックHP

◆文化・芸術交流大会 in 木曽

私たちの「今」を「未来」へ

～木曽から考えよう～

○日時：2025年11月8日（土）10:00～14:10（開場 9:30）

○会場：木曽文化公園文化ホール

木曽町日義 4898-37 0264-23-8011

○プログラム：ステージ発表 10:00～

式典 10:40～

講演 12:30～（入場無料）

・人生の豊かさにつながる「言葉のチカラ」

アナウンサー人生が教えてくれたこと

・講師：^{みやけ}三宅 ^{たみお}民夫さん 元NHKアナウンサー

交流ひろば 文化ホールホワイエ

「木曽のお宝博覧会」 体験・販売・展示ブース・交流スペースほか



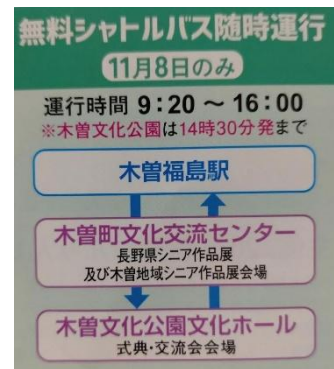
アクセスマップ

◆長野県シニア作品展 同時開催 第30回木曽地域シニア作品展

○日時：2025年11月7日（金）～8日（土）9:30～17:00

○会場：木曽町文化交流センター

木曽町福島 5129 0264-22-2251



○長野県シニア作品展 部門：日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

○木曽地域シニア作品展 部門：工芸品、絵画、写真、書、俳句・短歌、手芸、盆栽

◆囲碁・将棋大会 in 大町

○日時：2025年9月27日（土）10:00～16:30（受付9:30）・・・終了しました

○会場：サン・アルプス大町

大町市大町 1601-2 0261-22-9988

※お問合せは各団体へ

*囲碁 日本棋院大町支部 090-4731-3624（松本）

*将棋 日本将棋連盟松本支部 090-3564-2543（船坂）



◆スポーツ交流大会 in 大町・池田

○日時：2025年9月27日（土）・・・終了しました

○会場：大町市内各運動競技施設

大町市常盤 5638-44

池田町アルプス広場マレットゴルフ場

池田町大字池田 2233

○種目：ソフトバレーボール ウォークラリー グラウンド・ゴルフ ペタンク 弓道
ゲートボール ソフトテニス テニス マレットゴルフ



◆問合せ先：〔実行委員会事務局〕公益財団法人長野県長寿社会開発センター

TEL：026-226-3741 FAX：026-226-8327 <https://www.nicesenior.or.jp/>

◆主催：2025 信州ねんりんピック実行委員会

2025/10/03

音訳ボランティア

養成講座受講者を募集します！音訳ボランティアとは、視覚障害等により通常の印刷物を読むことが困難な方のためにパソコンを使って音声訳し、DAISY（Digital Accessible Information System：デイジー）規格の録音図書を製作して提供します。

◆養成講座：2025年5月8日（木）～22日（木）・・・終了しました

~~6月5日(木)、19日(木)・・・終了しました~~
~~7月3日(木)、17日(木)・・・終了しました~~
~~9月5日(金)、18日(木)・・・終了しました~~
10月3日(金)、16日(木)
11月6日(木)

(9月5日(金)・10月3日(金)は午前のみ) 午前と午後に分けて全20回

◆時間帯：AM 10:00-12:00. PM 13:00-15:00

◆会場：松本中央図書館 他

MAP：<https://maps.app.goo.gl/tCSWeMZac4hCv1mp6>

○募集要項○

◆募集定員：10名程度

◆費用：3,500円（テキスト代含む）

◆応募条件：○年齢：概ね60代前半までの方

○パソコンの基本的な操作ができる方

*音訳で使用するのはWindows対応のパソコンです。講座当日持参できない方には会で用意します。

○原則として全20回の養成講座を受講し、講座終了後は引き続きボランティア活動に参加できる方

○講座終了後、毎月の定例会（第2木）・勉強会（第3木）に参加できる方

◆事前説明会：2025年4月24日(木) 10時～12時

松本市中央図書館 第一視聴覚室

◆お問合せ：長野県赤十字音訳奉仕団ひびきの会

代表 緒方 （TEL：090-2204-2269）

Email：hibikinokai2355@gmail.com

2025/10/08

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：午後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）

○駐車場あります

○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。

○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）