令和8年度版

松本市出前講座

『いい街つくろう！パートナーシップまつもと』

出前講座は市民の皆さまと行政とがパートナーとなり、学びを通して顔の見える関係をつくりながらいい街を目指すための講座です。市役所や公的機関などが行っている施策や仕事から、皆さまの暮らしに密着したものなどを150講座ご用意しました。いずれも担当者が出向いてご説明します。

皆さまの受講をお待ちしています。

◎　受講対象者

・市内に住所を有する人又は通勤若しくは通学する人10名以上で構成されたグループ等です。

◎　受講日時

・月曜日～金曜日　午前10：00～午後9：00　（原則）
なお、休日・祝日は、講座開催担当課等との調整により受講可能な場合もあります。

◎　お申込み方法

・受講希望日の1ヶ月前までに、市ホームページのインターネット申込フォームで申請いただくか、申請書を生涯学習課・中央公民館又はお近くの支所・出張所、地区公民館にご提出ください。
・「申請書」は表紙裏にもあります。FAX・mailでもお申し込みいただけます。
・受講予定人数は、予想される最大人数でお申込みください。（スタッフ等含む）

市ＨＰ・申込はこちらから

◎　会　場

・受講者側で確保、準備等をお願いします。（会場は市内に限ります。）

◎　料　金

・職員に関する費用は一切不要です。
会場設営などの経費や有料の資料を使用する場合の購入代金は、受講者の負担となります。

◎　講座メニュー及び受講申請書について

・市ホームページに掲載しているほか、生涯学習課・中央公民館、お近くの支所・出張所、地区公民館にも紙の冊子を設置しています。
トップページ＞組織でさがす＞教育委員会/生涯学習課・中央公民館>生涯学習課・中央公民館>松本市出前講座「いい街つくろう！パートナーシップまつもと」

◎　その他

・講座内容等詳細につきましては、各担当者と調整してください。
・受講後は、今後の講座運営の参考としますので、１ヶ月以内に報告書をご提出ください。

令和８年１０月改定

〒390-0811
松本市中央1-18-1　Mウイング2階
生涯学習課・中央公民館　社会教育推進担当
TEL　32-1132　FAX　37-1153
E-mail　gakushu@city.matsumoto.lg.jp

目次

1.　市政----------p. 01
2.　くらし----------p. 02
3.　地域・コミュニティ----------p. 02
4.　税金----------p. 04
5.　国・県財務----------p. 04
6.　災害・防災----------p. 05
7.　消費生活----------p. 08
8.　ごみ・リサイクル----------p. 09
9.　環境----------p. 10
10.　福祉----------p. 11
11.　健康----------p. 12
12.　子育て----------p. 14
13.　農業・自然----------p. 15
14.　商業・産業----------p. 16
15.　まちづくり----------p. 16
16.　交通・道路----------p. 17
17.　水道----------p. 18
18.　教育----------p. 19
19.　スポーツ----------p. 20
20.　芸術・文化・歴史----------p. 20
21.　動画学習----------p. 24
（おまけ）受講申請書----------p. 25

出前講座メニュー　一覧

令和８年１０月２６日現在

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
１　市政						
1	松本市の行政改革について	松本市の行政改革の具体的な取組みと今後の課題	60分	行政管理課	○	zoom
2	指定管理者制度について	制度の概要、松本市における制度導入状況等について	60分	行政管理課	○	zoom
3	松本市の情報公開及び個人情報保護制度について	情報公開条例及び個人情報保護法に基づく本市の情報公開制度と利用方法について	60分	行政管理課	○	zoom
4	今後の公共施設	松本市公共施設の現状及び課題、それに取組む計画について、説明します。今後の公共施設のあり方について考えましょう。	30分 ～60分	公共施設 マネジメント課	○	zoom
5	これからの松本、どうつくる？ －新しい総合計画から考える　みんなのまちづくりー	松本市では、令和８年に「第１２次基本計画」を策定し、基本構想２０３０の実現に向けたまちづくりを進めています。 この講座では、新しい総合計画の内容や松本市が目指すまちの姿をわかりやすく共有しながら、これからどのようにまちづくりを進めていけるのかをみなさんと一緒に考えます。	30分 ～60分	総合戦略室	○	zoom
6	海外姉妹・友好都市との国際交流	海外姉妹・友好都市との交流の概要を紹介し、市民レベルの国際交流について理解を深めます。	60分	移住交流推進室	○	zoom
7	スマートフォンを使って市の情報を入手しよう	市LINE公式アカウントの友だち追加と便利な使い方 定員6人まで（要相談）	30分 ～60分	秘書広報室	×	
8	松本市の財政状況について	松本市の財政についてわかりやすく解説します。	60分	財政課	○	zoom
9	選挙講座	・近年の投票率や課題を解説します。 ・普通選挙運動の歩みと松本市の選挙の歴史を解説します。	30分	選挙管理委員会 事務局	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
10	選挙のしくみ	選挙制度や選挙運動の方法、選挙違反について解説します。 （選挙管理委員会事務局が担当する他の講座と組み合わせ可）	20分	選挙管理委員会事務局	○	zoom
11	「まちづくりゲーム」と模擬投票	参加者が政策などが書かれた各種カードを利用し、予算内で理想のまちに近づけるための方法をゲーム形式で話し合います。 また、「模擬投票」を行い、投票に関する実践的知識を身につけてもらいます。 幅広い世代でまちづくりについて話し合いませんか？ （選挙管理委員会事務局が担当する他の講座と組み合わせ可）	まちづくりゲーム30分 模擬投票20分 （人数により変動）	選挙管理委員会事務局	×	
12	ようこそ松本市議会へ	・市議会の役割、仕組み ・議会運営 ・議会基本条例と議会改革 ・政務活動費　等についてわかりやすく説明します	90分	議会事務局	○	zoom

2　くらし

13	働き方改革について	仕事と家庭の調和（ワーク・ライフ・バランス）や企業や従業員の健康づくりに取り組む「健康経営」など、働き方改革に向けた取組みの概要や具体的な事例を説明します。	30分	商工課 （労働・雇用担当）	○	zoom
14	スマートフォンを使って交通災害共済に加入しよう	共済制度のご案内と翌年度の共済加入をお手伝いします。 定員15人まで 　※期間限定：12月～3月のみ	30分 ～60分	地域づくり支援課	×	

3　地域・コミュニティ

15	地縁団体の設立事務について	地縁団体設立によるメリットと、設立の手続きについて説明します。	30分 ～40分	地域づくり支援課	○	zoom
16	町会運営の基礎知識	町会運営基礎知識について、町会活動ハンドブックを使いわかりやすく説明します。	30分 ～60分	地域づくり支援課	○	zoom
17	松本市の地域づくりについて	「地域づくり」とは、「安心して、いきいきと暮らせる地域社会の構築に向けて、市民が主体となって地域課題を解決していく活動や取組み」のことです。 地域づくりに関する市の基本的な考え方や取組状況について説明し、各地区の地域づくりをどう進めていくか、参加される皆さんと一緒に考えます。	50分	地域づくり支援課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
18	協働と市民活動	複雑化・多様化する地域課題や地域ニーズに対応するには、多様な主体が協働することが大切です。協働には様々な方法・形態がありますが、協働とは、それぞれが「できること」を持ち寄り、共通の目的、課題に向かうことをいいます。課題解決において、どう協働を取り入れられるかを一緒に考えましょう。	30分 ～60分	地域づくり支援課	○	zoom
19	人権て何だろう （くらしの中の身近な人権問題）	私たちは日々の生活の中で「人権」を意識することは少ないかもしれません。しかしながら、法務省のホームページを見てみると、日本には18もの人権課題があることが説明されています。この講座では、様々な角度から「人権」を取り上げ、分かりやすく説明します。	30分	平和人権共生課	○	zoom
20	ジェンダー平等社会の実現に向けて （男女共同参画講座）	「男は仕事、女は家事育児」など、性別によって役割分担を決めていたり、「男性はたくましく」「女性はおしとやかに」など、性別によってあるべき姿を固定的に考えてしまいがちです。性別に関係なく、ひとりひとりが能力や個性を発揮できる、ジェンダー平等社会の実現のために必要なことは何かをお話しします。 【主な対象：小学生～成人】 ①ジェンダー平等・男女共同参画とは何か 　仕事、家庭、地域など身近な場面でのジェンダー平等・男女共同参画について説明します。 【主な対象：小学生～高校生】 ②性差にとらわれない職業選択について考えよう 　性別への思い込みのない自由な職業選択や進路選択について説明します。 　※ご要望を講座内容に反映できる場合がありますので、ご相談 　ください。	30分 ～60分	平和人権共生課	○	zoom
21	多文化共生をすすめるために	松本市の外国人住民は、約 4,900人で県内トップクラスです。国籍や文化の違いを超え、共に支え合っていくために、何を考え、行動したらよいでしょうか。多文化共生について一緒に考えます。 　※要望に応じ、やさしい日本語、外国人と防災、外国人の生活 　オリエンテーションなどをテーマに講座をすることもできます	30分 ～60分	平和人権共生課	○	zoom
22	性の多様性を考える	性というと「男性」と「女性」の二つに分けて考えがちですが、性のあり方（セクシュアリティ）は多様で、単純に決めることはできません。 100人いたら100通りの「性のあり方」があり、グラデーションのように無限です。性的指向、性自認など私たちすべての人が持つセクシュアリティは、個人の尊厳にかかわる大切な問題です。LGBTQ（性的マイノリティ）の方への理解も深めていただけるよう分かりやすく説明します。	30分	平和人権共生課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
23	空き家スゴロク　ワークショップ	近年増加傾向にある空き家は、全国的にも大きな問題となっています。空き家のもたらす悪影響、空き家の発生予防、空き家の利活用などは、建物の所有者だけでなく、地域全体の課題です。空き家スゴロクを使って空き家について楽しく学び、空き家問題や解決策を一緒に考えてみませんか？	90分 ～120分	住宅課	×	

4　税金

24	住民税のしくみ（計算のしかた）	個人住民税の計算の基礎となる所得や所得控除の内容をわかりやすく説明するとともに、具体例をもとに実際に税額を算出していただきます。また、住民税の年金特別徴収（年金からの天引き）やふるさと納税（寄附金税額控除）についても説明します。 ※1～6月は多忙期のため、お受けできない場合があります。	60分	市民税課	×	
25	所得税確定申告の電子申告	税務署と合同で、スマートフォンを活用した所得税確定申告書の作成・送信方法をわかりやすくご案内します。 ※1～6月は多忙期のため、お受けできない場合があります。 ※なお、講師は税務署に依頼し行います。	60分	市民税課	×	
26	固定資産税のしくみについて	土地・家屋の評価方法や税金の算出など固定資産税のしくみについてわかりやすく説明します。また、相続登記義務化についても説明します。 ※11月～3月は多忙期のため、お受けできない場合があります。	60分	資産税課	×	

5　国・県財務

27	財政融資制度について	財政投融資の仕組みと現状について、財務省作成の資料に沿って説明します。	60分	財務省関東財務局長野財務事務所財務課	○	その他（要相談）
28	地域に貢献する国有財産行政	国有財産の状況や国有財産の活用事例等について説明します。	60分 ～90分	財務省関東財務局長野財務事務所管財課	○	その他（要相談）
29	［体験］財務省の仕事	日本の財政状況を学び、皆さんが考える予算を作ってみませんか。教材は小学校高学年～中学生向けのものになりますが、受講を希望する方はお気軽にお問い合わせください。 ※予算を作る体験はタブレット端末を使用します。数に限りがあるため、開講できない又はグループごとに使用していただくこともあります。	30分 ～90分	財務省関東財務局長野財務事務所総務課	○	その他（要相談）
30	長野県の経済の動き	最近の長野県の経済について、直近のデータや財務省の調査の結果を使い、その動向を説明します。	60分	財務省関東財務局長野財務事務所財務課	○	その他（要相談）

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法

6　災害・防災

31	「高めよ　防災力」 ～その時に備えて～	・松本で予想される災害に関する基礎的知識及び事例について説明し、災害の恐ろしさ・防災の必要性を説明します。 ・災害対策全般及び「自助・共助・公助」について説明します。 ・地震、水害、土砂災害等地域ごとの特性に応じます。	60分	危機管理部	○	zoom
32	簡易図上訓練「DIG」 （Disaster　Imagination　Game）	・地図に災害危険箇所を書き込むことなどを通して、地域の災害特性を共有し、いざというときの対応を参加者で考えます。「地域の現状を知る」ことと「自分たちで気づく」ことをねらいとしています。 ・実施要領はグループ毎実施します。地図を広げる机か台がグループ数必要です。	120分	危機管理部	×	
33	避難所HUG （避難所運営ゲーム）	避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験する講座です。もしあなたが避難所の運営をしなければならない立場になったとき、どのように対応すれば良いのでしょうか。参加者は、講座を通して避難所のレイアウトや部屋割りを考えたり、避難所で起こる様々な出来事に対して、思いのままに意見を出し合ったり、話し合ったりしながら、ゲーム感覚で避難所の運営を学習します。	120分	危機管理部	×	
34	クロスロードゲーム	・クロスロードは、災害対応を自らの問題として考え、またさまざまな意見や価値観を参加者同士共有することを目的とします。 ・災害対応は、ジレンマを伴う重大な決断の連続です。「それぞれの災害対応の場面で、誰もが誠実に考え対応すること、またそのためには災害が起こる前から考えておくことが重要であること」を気づくことをねらいとしています。	120分	危機管理部	×	
35	［DVD］（貸出しのみ） 危険から身を守ろう！大きな地震が起きたとき（小学生の安全教育）	家の中・路上・学校の場面に分け、大きな地震が起きたときの正しい行動を示します。事前に危険を取り除き、安全な環境を作ることの大切さに気づかせます。※防災学習につかえます。	15分	危機管理課	○	動画
36	［DVD］（貸出しのみ） 地震だその時どうする？（自分を守り、みんなで助け合おう。）	1　地震は、なぜ起きるのか？ 2　地震時の行動 3　いろいろな自主防災訓練 4　どんな備えが必要か 5　地震の時、力になったことは 地震に関する一般的な知識及び対処要領をまとめたもので、一般市民の方々に向けた内容のDVDです。	18分	危機管理課	○	動画

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
37	［DVD］（貸出しのみ） 地域が主役 （避難所の開設と運営の仕方）	災害時の避難所について、過去の災害からどんな教訓が得られたか紹介します。そして、地域で行われている避難所開設・運営訓練の事例を通して大切なポイントを解説し、避難所をより良いものにするためのヒントを提供します。 ＊地域住民の皆様と防災について考え、話し合うきっかけ作り などにご活用ください。	24分	危機管理課	○	動画
38	［DVD］（貸出しのみ） 避難所の開設・運営（その時、皆さんの力が必要です）	一般市民の方々に向け、地域の防災拠点としての避難所の役割、開設、運営の流れ、東日本大震災で得られた教訓などをわかりやすく解説しています。地域の共助力をより一層高めることを目的とした市民向けの防災・減災DVDです。 ＊地域住民の皆様と防災について考え、話し合うきっかけ作り などにご活用ください。	17分	危機管理課	○	動画
39	［DVD］（貸出しのみ） 能登半島地震から学ぶ今後の地震対策	能登半島地震から得られた5つの教訓をから、今後の地震対策を学びます。 教訓①「家屋の倒壊～耐震化へ～」 教訓②「揺れに対する備え～命を守る日常対策～」 教訓③「災害関連死を防ぐために～避難生活と備蓄品」 教訓④「SNSの正しい活用～デマや偽情報に注意～」 教訓⑤「共助・要配慮者支援～高齢化に対応した取組み」	28分	危機管理課	○	動画
※	危機管理部の出前講座は、防災訓練準備等の都合によりお受けできない場合があります。また同一日に競合した場合は、過去の受講状況を確認して、未実施地域を優先します。また、長野県地域防災推進協議会（以下、「協議会」）との契約に基づき、協議会に所属する防災士等が講師を務める場合があります。 【DVD】は貸出しのみで講師の派遣は行っていません。					
40	防災カルテと自主防災活動	令和4年8月改定の防災都市づくり計画と地区別防災カルテについて説明し、“命を守る都市”の実現に向けた自助・共助の取組みを考えます。	60分 ～120分	都市計画課	○	zoom
41	災害時の食事ガイド	いざという時に、今できること　食料備蓄やパッククッキングについてご紹介します。	60分	健康づくり課	○	zoom
42	あなたの家は地震がきても大丈夫？	松本市が行っている木造住宅の耐震診断、耐震改修補助事業等の概要とその必要性について説明します。	30分	住宅課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
43	住宅防火対策について	身近な火災危険とその対策や万が一火災が発生した時に被害を軽減する備えを消防職員が説明します。 例）・住宅用火災警報器・防炎製品・感震ブレーカー ・消火器具	60分	松本広域消防局 予防課	×	
44	応急手当講習会	家族や同僚、友達などが万が一の時、救命の手助けができる講習会です。 90分　入門救命講習　参加証が交付されます 3時間　普通救命講習　修了証が交付されます 8時間　上級救命講習　修了証が交付されます	90分 又は3時間 又は8時間	松本広域消防局 警防課	×	
45	いざという時に備えて ～災害時あんしん講座～	災害時における身近な地域での助け合い活動や、災害ボランティアセンターの設置、炊き出し訓練等社協の取組みや、命を守るための減災対策についてわかりやすく説明します。	30分	(社福) 松本市社会福祉協議会	○	zoom
46	マンションの管理計画の認定制度について	2022年4月からスタートした、マンションの管理計画認定制度について説明します。	30分	住宅課	○	zoom
47	住まいの耐震性を考える	現在お住まいの住宅について、耐震性の向上を考えてみませんか？	50分	(一社) 長野県建築士事務所協会松筑支部	×	
48	消防団と自主防災活動	自主防災組織における訓練内容の相談・アドバイスを行い、実際の訓練時にも指導等を行います。	60分	松本市消防団 支援隊 （消防防災課）	○	zoom
49	消防団入団促進活動 ～消防団の役割と重要性について～	意外と知らない「消防団」について、組織概要や役割などを分かりやすく解説します。 消防団は、日常的な災害対応はもとより、大規模災害発生時には欠かすことのできない地域密着型の組織であり、自助・共助を支える重要な存在です。 有事の備えとして、入団促進を図りながら地域と消防団との連携の在り方や、消防団との関わり方についても学びます。	30分	松本市消防団 支援隊 （消防防災課）	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
7　消費生活						
50	消費生活講座 「賢い消費者になるために」	悪質商法を含む消費者トラブルについて、消費生活センターへの最近の相談事例を交えて、被害に遭わないポイントを解説します。その他、製品の安全や商品選択の考え方を学ぶ体験型の講座もあります。 【主な対象：中学生～成年】 ①悪質商法を含む消費者トラブルとその対処法 　クーリング・オフなど消費者を守る制度と活用方法を学ぶ 【主な対象：小学生】 ②食選力を磨こう 　飲料水の糖度測定を通して商品選択の視点を学ぶ ③小学生のためのかしこい消費者入門 　買い物やお金との向き合い方など消費者の基礎を学ぶ 【主な対象：未就学児】 ④傘の使い方、危険探しゲーム 　傘の安全な使用法とイラストから生活の中の危険を学ぶ	30分 ～60分	市民相談課 （松本市消費生活センター）	○ （要相談）	zoom
51	金融被害にあわないために	「おじいちゃん、おばあちゃんだまされないで！振り込め詐欺や悪質な業者による詐欺的な投資融資が急増中」 振り込め詐欺、捏造・盗難キャッシュカード、未公開株・ファンド取引等の金融犯罪被害にあわないため、その現状、手口、実例及び対策について説明　します。被害防止のため、民生委員など高齢者の見守りを行う方にもぜひ聞いていただきたい内容です。	60分	財務省関東財務局長野財務事務所理財課	○	その他 （要相談）
52	基礎から学べる金融ガイド みにつけよう金融知識	「こんなとき金融知識が役立つ！」金融に関する基礎知識(預貯金、株式、債券、保険、クレジット・ローン）やトラブル対策について説明します。また、家計管理、生活設計、金融商品の利用選択など身に付けていただきたい金融リテラシーについて説明します。	60分	財務省関東財務局長野財務事務所理財課	○	その他 （要相談）
53	子育て世代のための 「ミニマネー講座」	①住宅・教育・老後といった人生の3大資金や資産形成の基本を学び、ご家庭のお財布を見直してみませんか？ ②「家庭」と比べて「国」のお財布事情がどのような状況かも最新資料を使い説明します。 　※①、②のいずれか一方のみでもお受けします。	20分 ～30分	財務省関東財務局長野財務事務所理財課・総務課	○	その他 （要相談）

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法

8　ごみ・リサイクル

54	循環型社会を目指して ～ごみの減量とリサイクル～	松本市におけるごみ処理・リサイクルの現状と課題を説明します。また、ごみ減量のための方法や各種補助制度について説明します。	30分 ～60分	環境業務課	○	その他 （要相談）
55	松本市の環境施策について（第4次松本市環境基本計画の概要）	市民や事業者と協力しながら推進していく必要がある市の環境施策について、環境分野の上位計画にあたる「経済・社会とつなぐ　まつもと環境戦略（第4次松本市環境基本計画）令和7年度改訂版」に沿って、わかりやすく説明します。	30分 ～60分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom
56	みんなで減らそう食品ロス！	食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が、世界的な問題になっています。国内で発生する食品ロスのおよそ50%は家庭から出ており、食品ロスを減らすためには、一人ひとりが「もったいない」という意識をもって行動することが不可欠です。食品ロスの現状や松本市発祥の「残さず食べよう！30・10（さんまる・いちまる）運動」をはじめとする今日からできる食品ロス削減の取組みについてわかりやすく説明します。	10分 ～60分	資源循環推進課	○	zoom
57	災害廃棄物～大規模災害で発生する大量のごみ～の処理について	大規模災害時、大量に発生する災害廃棄物を円滑に処理することは、生活環境を速やかに復旧するために必要不可欠です。災害ごみと生活ごみの出し方の違いや、スムーズなごみ回収のためのごみ分別の重要性についてなど、平時から気をつけたいこと、また知っておきたいことについて説明します。	30分	資源循環推進課	○	zoom
58	ごみと食べ残し、このあとどうなる？（園児対象講座）	「ごみの分別と食べ残し」について、ダンス動画やスライドで、お子さんとやりとりを行いながら説明します。保護者の方もご参加いただけます。幼少期から「もったいない」の気持ちを育み環境への意識や関心を高めていただくための講座です。 【対象】年長児童 【テーマ】ごみの分別と食べ残し 【プログラム構成 】 ・捨てたものや食べ残したものはどうなる？ ・実際に分別してみよう！ ・踊ってみよう！	30分 ～40分	環境・地域 エネルギー課	×	

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
59	食品ロスってなに？ （小学生対象講座）	食品ロスをテーマに、スライドでお子さんとやりとりを行いながら説明します。保護者の方もご参加いただけます。幼少期から「もったいない」の気持ちを育み環境への意識や関心を高めていただくための講座です。 【対象】小学生 【テーマ】「食べものをすててしまうなんて〝もったいない〟～みんなでおいしくいただきます～」 【プログラム構成】 ・生きていくために食べ物が必要であること ・世界には食べたくても食べられない人がいること ・自給率が低いこと ・日本ではたくさんの食べ物を捨てていること	45分	資源循環推進課	○	zoom
60	もったいないをゼロに！ （小学生対象講座）	食品ロスをテーマに、スライドで生徒とやりとりを行いながら説明します。保護者の方もご参加いただけます。幼少期から「もったいない」の気持ちを育み環境への意識や関心を高めていただくための講座です。 【対象】小学校４～６年生 【テーマ】「もったいないをゼロに！～食べものと地球のつながり～」 【プログラム構成】 ・食べ物を作るには、たくさんのエネルギーが必要ということ ・地産地消が地球に優しいということ ・毎日たくさんの食べ物が捨てられているということ ・食品ロスが多いことは、地球温暖化の一つの原因だということ	45分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom

９　環境

61	松本市の豊かな環境を守り適正な太陽光発電事業を推進する条例について	令和6年4月1日に施行した「松本市の豊かな環境を守り適正な太陽光発電事業を推進する条例」について、条例の手続き、近隣住民等への説明会及び許可の基準等について説明します。	約30分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom
62	気候変動と私たちの暮らし ～ゼロカーボン市民アクションプランで「知ろう！」「聞こう！」「始めよう！」～	長野県や松本市の地球温暖化の影響を分かりやすく説明します。ゼロカーボンに向けて市民の皆さんには何ができるのか、「ゼロカーボン市民アクションプラン」を使いながら、環境＆暮らしに役立つ対策を説明します。 また、ご要望に応じて、松本市が推進しているゼロカーボン政策の概要についても、ポイントを絞って分かりやすく説明します。	約30分 ～60分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法

１０　福祉

63	松本市の「地区福祉ひろば」	「地区福祉ひろば」は、松本市が独自に設置している「地域福祉の拠点」です。地区福祉ひろばが果たす役割などについてお話しします。	30分	福祉政策課	○	zoom
64	災害時に支援を必要とする方への対応について	松本市の災害時要援護者支援プランに基づく取組み、制度の内容について説明します。 【内容】 .・福祉避難所について ・避難行動支援者名簿について	30分	福祉政策課	○	zoom
65	障がい者と共に生きるための福祉制度について	障がいの種類と、障がい者の抱えている状況を知っていただき、障がいのある人もない人も共に歩み共に生きる社会づくりを目指します。そのために「信州あいサポート活動」の紹介（DVD上映）をしながら、障がい者福祉の取組みと制度について説明します。	60分	障がい福祉課	○	zoom
66	生活保護ってどんな制度？	生活保護制度の概要と松本市の受給状況等について説明を行います。	30分 ～45分	生活福祉課	○	zoom
67	高齢者のための福祉サ-ビスについて	・介護保険制度の仕組みと利用方法 ・高齢者の在宅生活を支える福祉サービス（介護保険サービス・介護保険以外のサービス）の利用の方法について説明します。	90分	高齢福祉課	○	zoom
68	高齢者お薬なんでも講座	高齢者を対象に、薬に関する基本的知識や具体的な服用方法について、わかりやすくお話をいたします。講師調整の都合上、開催日の2か月前までに直接担当課（電話34-3237）と調整の上、お申込みください。講師都合によりお断りをする場合がありますのでご了承ください。 講師…松本薬剤師会会員薬剤師 対象…高齢者またはその家族の方	40分 ～60分	高齢福祉課	×	
69	ボランティアしてみませんか？ ～ボランティアについて、一緒に考えてみましょう♪～	ボランティアとは？　考え方や、ボランティアをする理由等について説明します。また、ボランティア活動をする上でのポイントの解説、傾聴ボランティア等、地域で活躍する様々なボランティア活動について紹介します。	30分 ～45分	(社福)松本市社会福祉協議会	○	zoom
70	温かい気持ちのあなたにささえあいのすすめ～つむぎちゃんサポートについて～	市民が住み慣れた地域で安心して在宅生活をおくることが出来るように地域の中でお互いが支え合う制度です。有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」のしくみについて説明します。	30分	(社福)松本市社会福祉協議会	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
71	みんなでいきいき集いの場 ～ふれあい・いきいきサロン～	地域の様々な世代の方々の集いの場である「ふれあい・いきいきサロン」を知っていただくための講座です。	30分	(社福)松本市社会福祉協議会	○	zoom
72	身近で見守り・ささえあい　～見守り安心ネットワークについて～	見守り事例の紹介やささえあいマップの作成などの見守り安心ネットワーク推進を通じて、身近な支え合いや助け合いの仕組みづくりの必要性についてお話をします。	30分	(社福)松本市社会福祉協議会	○	zoom
73	これからの生き方・暮らし方を考える	エンディングノート等を活用し、今後の人生を住み慣れた地域で安心していきいきと生活するために、自らの人生を振り返り、明るい未来を考える講座です。	30分	(社福)松本市社会福祉協議会	○	zoom
74	あなたのシルバーライフを豊かに	・高齢者の豊かな知識や経験をこのまちに活かしてみませんか。 ・定年退職後のあなたのシルバーライフについて考えてみませんか。 ・シルバー人材センターの会員さんの活動を紹介します。	60分	(公社) 松本地域シルバー人材センター	○ (要相談)	zoom

１１　健康

75	上手に医療機関にかかりましょう	安心して医療を受けるためには、一人一人のかかり方がポイントです。上手に医療にかかると、ご自身の金銭的・時間的・体力的な負担が軽くなるほか、医療機関・医療従事者側への負担も軽減されます。一緒に医療制度のトピックスや大事なポイントを確認し、自分の情報を医療従事者に伝え、相手の話を正しく理解して、納得した医療を受けましょう。 ①30分:「医療安全を取り巻く状況について」「医者にかかる10箇条」 ②60分:①に加えてご自身のお薬手帳を使い「自分の体ノート」作成 （②の持ち物：筆記用具とご自身の「おくすり手帳」※無くても可）	30分 または 60分	保健総務課	○	zoom
76	～生活習慣病について～＋Choice （１)自分の体を知りましょう	健診を受けると自分の体のどんなことがわかるのか。血液検査のデータの見方と、これからの生活習慣病予防のための生活について説明します。	30分 ～60分	健康づくり課	○	zoom
77	～生活習慣病について～＋Choice （２)全身の血管を守りましょう	血管を若く保つことで脳や心臓、腎臓などの病気や認知症も予防できます。今からでも大丈夫、血管を若く保つ方法を説明します。	30分 ～60分	健康づくり課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
78	「たばこ」と健康について	喫煙・受動喫煙が、健康に及ぼす影響についてお話します。また、禁煙外来等をご紹介します。	30分 ～60分	健康づくり課	○	zoom
79	エイズ・HIV等性感染症予防について	全国の性感染症は増え続けており、長野県も同様の状況です。また、性感染症は若年層に患者が多く、不妊の原因にもなると言われています。これら感染症の正しい知識や予防方法について、受講者の年代に合わせた内容でお話します。	60分	健康づくり課	×	
80	生涯を自分の歯で楽しくおいしく食べよう	それぞれの年代における口腔ケア・お口の機能について歯科衛生士がお話します。 ①乳幼児期…むし歯予防と咀嚼（そしゃく）について ②学童期…むし歯・歯肉炎予防と咀嚼（そしゃく）について ③成人期…歯周病予防について ④高齢期…口腔ケア（義歯の取り扱い等） ムセ予防（口腔機能向上）について ①～④のうち、どの年代の話をご希望か、必ず選んでください。	30分 ～60分	健康づくり課	○ （要相談）	zoom
81	すこやかに過ごすための食生活	バランスの良い食事をとること、楽しく食べることは健康に過ごすための基本です。それぞれの年代に応じた食生活について管理栄養士がお話しします。 ①乳幼児期の食生活 ②生活習慣病予防のための食事 ③フレイル予防のための食事 ④朝ごはんについて	30分 ～60分	健康づくり課	○	zoom
82	食品衛生について	食中毒防止のための衛生管理を中心に、食品衛生の留意点を説明します。（家庭・ボランティア向け）	30分	食品・生活衛生課	○	zoom
83	栄養成分表示を活用してみませんか？	食生活に役立つ栄養成分表示の活用方法を管理栄養士がお話します。	30分	保健予防課	○	zoom
84	出張！体験運動指導	健康づくりのための運動継続を目的とした出張運動指導を行います。運動前に体力測定を実施します。（希望者のみ） ※対象者については、要相談となります。	60分 ～120分	保険課	×	

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法

１２　子育て

85	子育て支援講座	「子どもが急病になったときの対応法」「上手な病院のかかり方」等、具体的なケースを取り上げて講義を行い、日常的な乳幼児等の小児初期医療に関して説明します。講師日程の都合上、開催日2カ月前までに直接担当課（TEL:34-3262）と希望日を調整のうえ、お申込みください。 講師…松本市小児科・内科夜間急病センター看護師 時間…午前10時～12時	60分	福祉政策課（医務担当）	○	zoom
86	親子でできる料理教室	毎日の食事をきちんと味わっておいしく食べることは、子どもの心と体の発達と健康のための第一歩です。親子で料理を作り、家族と一緒に囲む食卓は、家族間のコミュニケーションをはかり、絆を深めます。バランスの良い食べ方や食事のマナーのお話と、親子でできる簡単でバランスの良いメニューの調理実習、試食を行います。 ※感染症の流行状況によって、講話のみで行う場合があります	60分～180分	健康づくり課	×	
87	子どもの権利について	子どもにやさしいまちづくりを目指す子どもの権利の推進についてお話します。	30分	こども育成課	○	zoom
88	松本市の子育て支援について	松本市の子育て支援施策の概要について、これまでの具体的な取組みをお話します。	30分	こども育成課	○	zoom
89	子どもの権利出前学習会	子どもを対象に、紙芝居や絵本を利用して子どもの権利についての学習会を行い、子どもの相談・救済窓口について紹介します。	30分	こども育成課	○	zoom
90	児童虐待防止について	児童虐待の現状を報告し、虐待の種類及び市民の責務と虐待を未然に防ぐための早期発見、早期対応についてお話をします。 ※繁忙期（3月～5月）は対応できません。	60分	こども福祉課	○	zoom
91	松本市の子育て支援制度（給付関係）について	児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、交通及び災害遺児等福祉金制度並びに福祉医療（医療費助成）制度について説明します。	30分	こども福祉課	○	zoom
92	発達障がいの理解とその対応について	発達障がいのとらえ方と、その対応についてお話します。	60分	こども発達支援課	×	

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
93	子育て練習講座「どならない子育て」をめざして	本講座は、子育ての仲間と一緒に「しつけの練習」をする講座です。日常の子育ての場面を想定した実践的な対応を中心に、子どもにわかりやすい「つたえ方」「ほめ方」「しかり方」を2時間×3回で学びます。 ※対象：3～10歳の子どものいる保護者 ※1グループ10名まででお申し込みください ※日時・場所・託児についてはご相談ください	120分 ×3回	こども福祉課	×	
94	子育て学習講座「どならない子育て」って何？	本講座は、「子育てのコツ」を学んでみたいという親向けの座学中心の講座です。子どもにわかりやすい「つたえ方」「ほめ方」「しかり方」を学び、子育てのイライラや悩みを減らしましょう。 ※対象：3～10歳の子どものいる保護者 ※日時・場所・所要時間・対象人数についてはご相談ください	60分 ～120分	こども福祉課	○	zoom
95	ヤングケアラーについて	本来なら大人が担うべき家事や介護を行っている児童（ヤングケアラー）についてお話します。 ※繁忙期（3月～5月）は対応できません。	60分	こども福祉課	○	zoom
96	子どもの育ちとあそび	3歳未満児向けの遊びを提供します。（手遊び、親子の触れ合い遊び、体操、絵本、紙芝居の読み聞かせ等） ※保育園の繁忙期（4～5月、2～3月）の開講はできません	60分	保育課	×	

１３　農業・自然

97	松本市の生物多様性について	「生物多様性」って何？様々な生きものがいると何が良いの？生物多様性の基本をはじめ、生物多様性が豊かな松本市の現状、保全活動等を説明します。	30分 ～60分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom
98	特定外来生物について	松本市内でも見かけることが多くなったアレチウリ、オオキンケイギク、オオカワヂシャなどの特定外来生物について、その見分け方、効果的な駆除方法を分かりやすく説明します。	30分 ～60分	環境・地域 エネルギー課	○	zoom
99	有害鳥獣による農作物被害対策	・松本市の有害鳥獣被害、農作物被害の現状について ・有害鳥獣の生態について ・基本的な対策「被害防除」「有害鳥獣の捕獲」「環境整備」について	60分 ～90分	農政課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
100	松枯れ予防について	山林での松枯れ被害は拡大し続けており、個人の庭の松でも被害が広がっています。松枯れ病のメカニズムや予防・駆除方法等について説明します。	30分 ～40分	森林環境課	○	zoom
101	農地ナビについて	農地の場所、地番、面積などの情報を知りたいときにインターネットから検索できる農地ナビの使い方を説明します。	30分	農業委員会事務局	○	zoom
102	松本の生物たち	3,000m級の山々から松本盆地まで、多様な環境が広がる松本市には様々な生物が生息しています。どこでどんな生物が見られるか、生物多様性とは何かについて、写真や実際の標本を用いて解説します。	60分	博物館	○	zoom

１４　商業・産業

103	松本市の観光概要について	松本市の観光を取り巻く現状と課題、今後の観光政策等について、その概要を説明します。	45分 ～60分	観光 ブランド課	○	zoom

１５　まちづくり

104	松本市の都市計画	都市計画は、都市の健全な発展と秩序ある整備を図るため、土地利用などに関する計画を定めて、都市のあり方を決定するものです。都市計画、都市計画マスタープランや、立地適正化計画についてわかりやすく説明し、将来のまちづくりについて考えます。	60分	都市計画課	○	zoom
105	地区計画（みんなでつくるまちづくりのルール）	地区計画とは、地区にふさわしい建物の建て方や工作物の設置ルールを、地区の皆さんの参加と協力により決めていくものです。地区計画の概要や届け出の方法などについて、事例をもとにわかりやすく説明します。	60分	都市計画課	○	zoom
106	松本市の景観形成	令和4年度に改定された松本市景観計画を中心に、松本市屋外広告物条例を含めた景観形成への取組みを紹介し、今後の景観づくりについて考えます。	30分 ～60分	都市計画課	○	zoom
107	松本城を核としたまちづくり	松本城三の丸エリアビジョンをもとに、広く市民と協働で松本城を中心としたまちづくりを進めるため、ビジョンの内容や取組み施策等を説明します。	30分	中心市街地活性本部	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
108	えきしろ空間の再活性	松本駅周辺から松本城までの「えきしろ空間」の再活性に向け、広く市民と協働し、まちづくりを進めるため、取組み施策等を説明します。	30分	中心市街地活性本部	○	zoom
109	松本市の緑の基本計画（グリーンインフラ）	水と緑に恵まれた松本市は、平成27年に緑の基本計画を、令和5年に松本まちなかグリーンインフラアクションプランを策定しました。緑・水・土など自然の力を活かした、環境にも人にもやさしい持続可能なまちづくりについて考えます。	30分	都市計画課	○	zoom

１６　交通・道路

110	ぐるっとまつもとバスのキャッシュレス決済と運賃制度	バスのキャッシュレス決済サービスの種類や使い方などを詳しく説明します。また、令和8年3月に大幅見直しを実施した運賃制度について説明します。	30分 ～60分	交通ネットワーク課 公共交通課	×	
111	みんなで考える公共交通	地域の実情に即した公共交通を皆様と一緒に考えます。 1 公共交通の現状 2 公設民営ぐるっとまつもとバスとは 3 地域の特性やニーズに適した公共交通	60分	公共交通課	○	zoom
112	≪交通安全教室≫ ～こども向け～	幼児・就学児童には、年齢に応じた教材を使い、交通安全の基本をわかりやすく説明し、敷地内にて歩行指導等を行います。保護者には、こどもの注意点等を説明し、それぞれ交通安全の意識を高めてもらいます。未満児から高校生対象。DVD利用。	20分 ～120分	自転車推進課	×	
113	≪交通安全教室≫ ～おとな向け～	交通事故を未然に防ぐため、視聴覚教材等を使い、各種サークル・町会・団体・施設等、各年代・受講者の交通事情に合わせて、交通安全に関する正しい知識と交通習慣を身につけていただくための教室です。	20分 ～60分	自転車推進課	×	
114	≪交通安全教室≫ ～シニア世代向け～	高齢者の集まる福祉ひろば（出張ふれあい健康講座）や各種行事等に合せ、警察・各団体等と協力して、視聴覚教材・寸劇・腹話術等による「楽しく学べる交通安全教室」を行います。DVD利用。	20分 ～60分	自転車推進課	×	

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法

１７　水道

115	松本市の水道 今・昔 ～私たちに身近な上水道～	毎日何気なく使っている私たちの水道。この水はどのようにして蛇口に届くのでしょうか。 資料や映像を通じて、松本市の上水道の歴史や水運用、今後に向けた上水道事業の取組みについて学んでいただきます。	30分 ～60分	上水道課	×	
116	見て、聞いて学ぶ水道施設 （上水道施設見学）	水道施設を実際に見て、安全で良質な水道水がご家庭に届くしくみや水の大切さを学んでみませんか。 ◇見学できる水道施設〔例〕 　島内第1水源地※、城山配水地（松本地区）、小室浄水場（梓川地区）、島々浄水場（安曇地区）、寄合渡浄水場（奈川地区）、 　月沢・金山浄水場（四賀地区）、男女沢浄水場（波田地区） ※島内第1水源地は令和9年1月から12月まで工事のため見学できません。 ◇見学可能日：平日 ◇見学可能時間：午前9時～午後4時30分 ◇所要時間（目安）：30分～1時間程度（施設により異なります） ◇見学可能な人数 　別途ご相談ください。（施設により異なります） 　※施設整備及び工事実施等でお受けできない場合があります。 　※上記以外の施設見学を希望する場合は、別途ご相談ください	30分 ～60分	上水道課	×	
117	防災の鍵は水道にあり ～出前講座で学ぶ応急給水～ （応急給水体験）	会場に給水車を配置し、給水車の蛇口から非常用給水袋への給水を参加者に体験していただきます。 【内容】 ①給水された給水袋の持ち運びや使用方法を実際に体験していただきます。 ②緊急時の給水体制、災害時の断水への備えについてお話します 　※講座時期：現地及び機器の凍結防止のため、4～11月の期間とさせていただきます。 　※設備の都合上、開催は同日2件までとさせていただきます。 　（先着順） 　※緊急対応及び公的事業等でお受けできない場合があります。 　※講座内容以外のご要望については、別途ご相談ください。	30分	上水道課	×	

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
118	水の流れが電気に変わる！小水力発電の秘密を探検しよう （小水力発電施設見学）	松本市は2050年までに温室効果化ガス排出量を実質ゼロの「2050ゼロカーボンシティ」を目指しています。 上下水道局ではゼロカーボン実現と水資源の有効活用を図るため、水道施設を活用し、小水力発電を行っています。 小水力発電施設を見学し、身近な環境問題について考えてみませんか。 ◇見学できる小水力発電施設 〔松本地区〕寿小水力発電施設（寿配水地内） ◇見学可能日 平日 ◇見学可能時間 午前10時～午後3時 ◇所要時間（目安） 30分程度 ◇見学可能な人数 高校生以上の大人（上限8名まで） ※小雨決行、荒天時は中止する場合があります。 ※施設整備及び工事実施のため、申請をお断りする場合があります。 ※上記以外の施設見学を希望する場合は、講座「見て、聞いて学ぶ水道施設」で申請してください。	30分	上水道課	×	
119	浄化センターの案内 汚水がきれいになるまで	毎日何気なく水洗トイレを使用していますが、家庭から排出される汚水がどのような工程を経て浄化されるのか、浄化センターの施設を見ながら学習することにより、下水道に対する認識を新たにしていただきます。場所は宮渕浄化センターです。 ※5～9月は小学校の社会見学が入るため、お受けできない場合があります。	60分 ～90分	下水道課	○ （要相談）	zoom

１８　教育

120	学校給食について	・学校給食について、献立の工夫、家庭における食指導等について説明します。 場所：西部学校給食センター会議室 東部学校給食センター会議室 時間：平日の午後2時～午後4時の間	30分 ～60分	学校給食課	○ （要相談）	zoom
121	知って納得 － 図書館利用講座 －	子どもから大人まで、図書館とその利用方法、特別文庫等について解説します。図書館内（書庫等）の見学をしながらの説明も可能です。学校の授業（公共施設の利用）にも対応します。内容と時間はご相談ください。 ※蔵書点検等でお受けできない場合があります。	60分	中央図書館	○ （要相談）	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
122	読み聞かせ講座	おはなし会や読み聞かせを行う人（保育を学ぶ学生、PTAの読み聞かせサークル、小中学校の先生等）向けに、絵本の持ち方、読み方、選び方等すぐ実践できる方法をご紹介します。時間は応相談です。 ※蔵書点検等でお受けできない場合があります。	45分	中央図書館	○	zoom
123	おでかけおはなし会	乳幼児、未就園児～中高生（児童センター、保育施設、学校等）向けにおはなし会を行います。地域の催しのプログラムに入れていただくこともできます。要望があれば本の紹介、選び方のご案内もします。時間は応相談です。 ※蔵書点検等でお受けできない場合があります。	30分	中央図書館	○ （要相談）	zoom
124	おでかけおはなし会＆ お楽しみ絵本便	保育園、幼稚園を対象におはなし会を行います。 季節に合わせたおすすめの絵本を「お楽しみ絵本便」として貸し出しします。 貸し出しした絵本は、最寄りの図書館へご返却いただきます。	30分	中央図書館	○ （要相談）	zoom
125	大人のおはなし会	大人、高齢者（福祉ひろば、高齢者施設等）向けにおはなし会を行います。地域の催しのプログラムに入れていただくこともできます。要望があれば本の紹介、選び方のご案内もします。時間は応相談です。 ※蔵書点検等でお受けできない場合があります。	30分	中央図書館	○ （要相談）	zoom

１９　スポーツ（運動・体操から名称変更）

126	Let'S　Enjoy　スポーツ！	・ニュースポーツやレクリエーションゲームなど、どなたでも楽しくできるスポーツをご案内します。 ・パラスポーツについては、希望種目等により松本市パラスポーツ人材バンクの活用をお願いする場合があります。	60分 ～120分	スポーツ事業推進課	×	
127	第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会について（座学）	昭和53年に開催された「やまびこ国体」から50年ぶりに松本市で迎える「信州やまなみ国スポ・全障スポ」についての概要をお伝えします。※ 令和10年度までの限定講座	30分 ～60分	国スポ・全障スポ企画課	×	

２０　芸術・文化・歴史

128	セイジ・オザワ松本フェスティバルについて	フェスティバルの概要、これまでの経過、特徴等、セイジ・オザワ 松本フェスティバルについてと、関連事業として地元が開催している諸事業について説明します。	30分	国際音楽祭推進課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
129	草間彌生の芸術	日本を代表する前衛芸術家として世界を舞台に活躍を続ける松本市出身の草間彌生。2000年に入り草間の評価はまさに不動のものとなりましたが、比類ないその才能は、今もなお驚異的な創作意欲を傾注し輝き続けています。稀有な才能は、天才と呼ぶに相応しいものですが、その成果は決して容易に得られたものではありません。草間芸術の軌跡をスライド映像を交えながらお話します。 ※パワーポイントをプロジェクターで映しながらお話します。 会場にプロジェクター設備がない場合は持参しますので、ご相談ください。 ※館主催事業の都合により、お受けできない時期があります。 お早めにご相談ください。	90分	美術館	○	zoom
130	展覧会を楽しむためのアートお届け講座	美術館で開催の企画展について、内容や見どころを学芸員がスライド等でご紹介します。展覧会をご観覧いただく前の予備知識として学習いただくことで、より深く楽しんでご鑑賞いただけます。 ※企画展の内容や時期により、お受けできない場合があります	30分	美術館	○	zoom
131	上條信山の人と書	松本市出身の偉大な書家・上條信山（1907～1997年）。89歳で亡くなるまで、書の創作と後進の育成に心を注ぎ、終生、芸術家としての書を追求しつつ、日本の書写書道教育を牽引しました。その人と作品を紹介し、難しいと思われがちな書の魅力や自由な鑑賞法についてお話します。 ※館主催事業の都合により、お受けできない時期があります。 お早めにご相談ください。	60分	美術館	○	zoom
132	洋画家・田村一男の世界に親しむ	信州の高原風景を愛した画家・田村一男（1904～1997年）。92歳で亡くなるまで、ただひたすらに絵と向き合い、厳冬期でも野外での山との対話を続けた田村の作品は、写実的な描写とはちがった独自の表現が魅力です。初期から晩年まで約70年に渡る田村の画業を紹介しながら、その魅力と絵画を鑑賞する手引きをレクチャーします。 ※館主催事業の都合により、お受けできない場合があります。 お早めにご相談ください。	60分	美術館	○	zoom
133	池上百竹亭コレクション	松本市の文人・池上喜作（百竹亭）が生涯にわたって蒐集した、近代文芸資料を主とするコレクションをご紹介する講座です。池上百竹亭とコレクションの概要、開講時に美術館で開催中の展示内容についてお話します。 ※館主催事業の都合により、お受けできない場合があります。 お早めにご相談ください。	30分	美術館	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
134	アートカードを使った美術鑑賞ゲームを楽しもう	松本市美術館の所蔵作品が1作品ずつ印刷されたアートカードを使って、トランプゲームやカルタのような美術鑑賞ゲームを行います。子どもから大人まで、遊びを通して美術に楽しく親しむことができます。 ※館主催事業の都合により、お受けできない場合があります。 お早めにご相談ください。	40分	美術館	×	
135	松本のたから ～松本市の文化財の紹介～	松本市内に数多くある文化財の概要を説明するとともに、代表的なものを挙げて、その文化財の持つ歴史や特徴などの紹介をします。また、地域住民の方が行っている文化財の学習活動などの実例をもとに、身近な文化財の楽しみ方について考えていきます。 ※事前に「この文化財（分野）についてもっと知りたい」とリクエストがあれば、その文化財（分野）について、より詳しい解説の時間を設けたいと思います。	30分 ～60分	文化財課	○	zoom
136	文化財の保護	文化財にはどのような種類があり、どのようなルール（制度）のもとで保護されているのでしょうか。松本市内にある文化財の保護の状況を見ながら、保護における国・県・市のそれぞれの役割やつながりなどについて解説します。	30分 ～60分	文化財課	○	zoom
137	松本の古代（国府・東山道の話）	かつて奈良・平安時代には都から陸奥国（宮城県）多賀城まで続く東山道が整備され、松本を通っていました。そして10世紀前半には信濃国の国府があったと文献に記されていますが、現在までその場所は分かっていません。東山道はどこを通り、国府はどこにあったのか？松本の古代史の最も大きな謎を、これまでの松本市教育委員会の発掘調査成果から推察します。	60分	文化財課	○	zoom
138	殿村遺跡と虚空蔵山麓の歴史的景観	四賀地区の殿村遺跡と周辺の虚空蔵山麓の歴史的景観について、これまでの発掘調査成果や、調査によってわかった宗教空間の広がりを中心に解説します。	60分	文化財課	○	zoom
139	松本市の山城入門	松本平には、史跡小笠原氏城跡（林城）をはじめとした多くの中世の山城があり、その後の松本城築城につながる歴史的背景があります。謎の多い山城ですが、その成り立ちや構造などを解説します。	適宜	文化財課	×	
140	国史跡弘法山古墳と松本の古墳時代	3世紀末に築造された弘法山古墳は、東日本でも最古級とされる前方後方墳であり、国史跡に指定されています。弘法山古墳の発掘調査成果を中心に、松本の古墳時代について解説します。	60分	文化財課	○	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
141	松本城の考古学入門	近年、松本城の周辺では松本城南・西外堀復元事業などで、江戸時代の発掘調査件数が増えています。こうした発掘調査の成果からは、これまでわからなかった松本城の様相や、江戸時代の人々の生活が判明してきています。発掘調査事例をもとに、松本城の考古学の成果を、職員がわかりやすく解説します。	60分	文化財課	○	zoom
142	松本高校生が愛した松本	日本アルプスに抱かれた静かな城下町・松本に、山と旧制高校生活にあこがれた若者が全国から集まり、新風を吹き込みました。北杜夫の『どくとるマンボウ青春記』などで描かれた旧制松本高校生の学生生活と当時の松本の様子を、懐かしい写真で振り返ります。	60分	博物館	○	zoom
143	馬場家住宅にみる村の住居とくらし	重要文化財馬場家住宅の主屋は長野県中南部にのみ見られる「本棟造り」の建築物であり、そこからは馬場家が有していた当時の役割や暮らしを見ることができます。講座では、主屋を始めとする馬場家住宅の屋敷構えについて解説します。	60分	博物館	○	zoom
144	学都松本の歩み	江戸時代から現在に至るまでの学びの歴史を、学芸員が映像で紹介しながらたどります。3ガク都のひとつ一学都松本の歩みを知る講座です。	60分	博物館	○	zoom
145	松本の年中行事	正月の三九郎、月遅れの雛まつり・青山さまとぼんぼん・七夕まつりなど、松本地方独特の年中行事を、行事写真や博物館資料の映像で紹介しながら学芸員が解説します。	60分	博物館	○	zoom
146	映画「蜂の子」にみる昔の松本のくらし	日本を代表する映画監督である山田洋次が若き日に脚本を務めた教育映画「蜂の子」には、昭和30年代の松本市内田地区の風景や暮らしの様子が映されています。映画（約50分）を見た後、映画で描かれた昔の生活や遊びについて解説を行います。	60分 ～80分	博物館	×	
147	松本城世界遺産登録に向けて	松本市では、国宝松本城を世界遺産に登録しようと活動を進めています。この講座では、そもそも「世界遺産とは何か」から最新の取組みについてまで、お話します。	60分	文化振興課	○ （要相談）	zoom

No.	講　座　名	講　　座　　内　　容	時間	担当課等	オンライン開催の可否	オンラインの方法
148	松本城の歴史	松本市のシンボルである松本城の歴史や城下町の成り立ち、天守の構造や特徴などについて、最新の情報を交えて、松本城研究専門員が解説します。	60分	松本城整備課	○	zoom
149	文書館出前講座	収蔵する文書などを紹介しながら、松本の近世～現代の歴史について、小学生から大人まで、わかりやすくご紹介します。 ※館事業の都合により、お受けできない場合があります。 お早めにご相談ください。	適宜	文書館	×	

２１　動画学習

150	食品ロスの削減の取組み 園児・小学生を対象とした環境教育事業	松本市内の保育園・幼稚園・こども園等の年長児を対象に、食べものを作ってくれた人への感謝の気持ちや資源の大切さを忘れない心を育み、食べ残しをなくして食品ロスを減らすための参加型の環境教育を行っています。 その中でみんなで踊る「おいしくのんでリサイクル！」の動画は、まつもと子ども未来委員会の協力のもと、松本市内で撮影しました。 動画は下記リンクからご覧になれます。 https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/51/4498.html	約2分30秒	環境・地域 エネルギー課	○	動画

様式第1号(第5条関係)

松本市出前講座「いい街つくろう！パートナーシップまつもと」受講申請書

年　　月　　日

(宛先)松 本 市 長

団体名
代表者　　住　　所
　　氏　　名
　　ＴＥＬ
　　ＦＡＸ
　　Ｅ―mail

松本市出前講座「いい街つくろう！パートナーシップまつもと」を受講したいので、次のとおり申請します。

希望日時	年　月　日(　)　時　分 ～　時　分		
受講方法	対面　・　オンライン		
会場			
参加予定人数	人		
希望講座No.		希望講座名	
希望する講座の内容(受講する講座の内容に希望があれば、具体的に記入ください。)			
備考			

※講座の注意事項

この出前講座は、皆様の生涯学習支援のための講座です。
説明に関する質疑やご意見はお受けしますが、苦情を言う場にならないようにご協力ください。

※下記の場合はお引き受けできませんのでご了承ください。

・公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれのある場合
・政治、宗教又は営利団体等がその目的達成のために行う集会及び催しに係るもの
・行政等に対する苦情、陳情又は批評に係るもの
・出前講座の目的に反すると認められるもの