

1 Hug Matsumoto Marche

場所 | ①信毎メディアガーデン (ホール・スクエア)
②花時計公園
③松本市立博物館 (講堂)

ワークショップ、ハンドメイド、キッチンカーなど、約 40 店舗がまちなかに大集合！Hug Matsumoto Marche 主催による初開催！おさんぽフェスとコラボ開催 “好き” や “楽しい” に出会える、たくさんの方のつながりと発見をお楽しみください◎

2 あかちゃん休憩室 (ママフェスまつもと)

小さなお子さま連れでも安心して過ごせる親子のための休憩スペースです。授乳・おむつ替え・お着替えはもちろん、コーベベビー株式会社提供のおむつもご用意。広々マッドでゆくりひと休みも◎会場内には、産前産後のこころの相談ブースや、パパ・ママ向けの健康相談ブースもあり、子育て中の “ちょっと気になる” に寄り添います。安心して過ごせる場所として、ぜひお気軽にご利用ください。

こころのおなしブース (信州大学医学部 周産期のこころの医学講座)

場所 | 信毎メディアガーデン (スタジオ)

「病院にいくほどじゃないけど、ちょっと聞いてみたい」産前産後のこころのモヤモヤ、育児のイライラについて聞いてみませんか。医師による相談ブースと、スタッフによる産後ケアを準備してお待ちしています。

パパ・ママのための出張頭痛クリニック (一之瀬脳神経外科病院)

場所 | 信毎メディアガーデン (スタジオ)

一之瀬脳神経外科病院内の頭痛専門医、一之瀬峻輔医師が、頭痛に関する様々な疑問にお答えします。忙しくてなかなか病院に行けず、頭痛を我慢していませんか？頭痛との付き合い方や対策、片頭痛の予防についてアドバイスします。お気軽にご相談ください。

3 おさんぽフェス 特別企画

スペシャルワークショップ
ペタペタもようをあつめて
スタンプコラージュでスカーフをつくろう！
vent de moe (ヴァン・ドゥ・モエ) デザイナー 小林萌

時間 | ①10:00~11:30
②13:00~14:30 (事前予約制)

場所 | 松本市立博物館 1 階 交流学習室
料金 | 親子 1 組 3,500 円 [スカーフ 2 枚付き]

おさんぽフェスのアートワークを手がけた松本市在住のデザイナー小林萌による親子の創作ワークショップです。今回はオリジナルのけしごむスタンプを使い、布をデザインして生活でつかえるアイテムを作ります。お子さまもママもパパも手を動かす時間を一緒に楽しませんか？

4 ママのはたらく情報室

場所 | サザンガク

「こんな働き方もあるんだ！」を見つける体験エリア。在宅ワーク、AI 体験、副業・複業、地域企業との出会いなど、子育て中だからこそ知りたい “新しい働き方” をのぞいてみよう！相談だけでも大歓迎。未来の一步につながるきっかけが見つかるかも。

5 松本スマートドリンクプロジェクト

場所 | サザンガク

お酒と上手な付き合い方を楽しむ体験ブース。自分の体質を知ることができるアルコールパッチテストを実施します。さらに、アンケートにご回答いただいた方先着 100 名様へオリジナルノンアルコールカクテルをプレゼント！お酒を飲む人も飲まない人も、自分らしい楽しみ方を見つけてみませんか？

6 さんごのわフィールド (ママフェスまつもと)

赤ちゃんと毎日過ごす親子のための、子育て応援フィールド。安心して過ごせる、0~3 歳ごろの親子向けエリアです◎

絵本のおさがり会 (株式会社エコネコ)

時間 | 10:00-15:00
場所 | M ウイング (3F 交流フロア)
大切に読んだ絵本を、次の世代へバトンタッチ。お気に入りの絵本を持ち帰れます。

歯科相談コーナー (松本歯科大学)

時間 | 10:00-14:00
場所 | M ウイング (4F 会議室 4-4)
料金 | 無料

お子様の歯に関する相談会、歯科検診、仕上げ磨きの実演指導を無料で行います。歯科医師推奨の歯ブラシの販売もありますので是非お越しください。※仕上げ磨きの実演指導に参加希望の方は、普段お使いの歯ブラシをお持ちください。(販売コーナーでもご購入いただけます)

はいはい・よちよち・てくてくレース撮影会 (暮らしの中の写真家 かみたきさやか)

時間 | 時間制・事前予約制
場所 | M ウイング (会議室 4-1)
料金 | 3,000 円

マルシェ版での特別開催！「はいはい」「よちよち」「てくてく」の 3 部門に分かれ、今だけの成長の姿を楽しみながら、レースを写真に残す撮影イベントです。レース中の自然な表情や親子の様子を撮影し、後日データ納品いたします。各レース 5 組限定・予約優先制。泣いたり、止まってしまったり。レースごとに生まれる小さなストーリーを、みんなで見守るあたたかな撮影会です。

ダイナミック積み木遊び (あづみの積み木キャラバン隊)

時間 | 10:00-14:00
場所 | M ウイング (3F 会議室 3-2)
料金 | 無料

沢山の積み木で楽しく自由に遊ぶ！松枯れ被害にあった赤松で作った積み木、見たことないくらい沢山の積み木が待っています！

ドゥーラ信州の託児 (ドゥーラ信州)

時間 | 10:00-15:00
場所 | M ウイング (3F 保育室)
料金 | 有料 1 人/1 時間 /500 円

ドゥーラ (doula) とは、妊娠・出産・育児期の女性とその家族に寄り添い、生活全体を支える専門家です。日々頑張っている、お母さん・お父さん。お子さまをドゥーラに預けちゃってだけで自分のための時間を過ごしてみませんか？親親さまの笑顔がお子さまの笑顔にも繋がります。お子さまはドゥーラが安全に預かりさせていただきます。みなさまとお会いできることを楽しみにしています。

1 Mr ポテトのバルーンショー

時間 | 11:00~
場所 | 松本市立博物館

バルーンが次々と変身！親子で楽しめるステージショーです◎

2 ちいばあの命のお話 (人形劇がくた座)

時間 | ①10:30~11:30
②12:30~13:30
場所 | M ウイング 5F レクリエーション室
料金 | 大人 500 円、子ども無料

言葉がわからないうちから愛のシャワーで包み、たくさん触れ合いながら「性」をやさしくまっすぐ伝えていこう！人形劇や紙芝居を通して、性のことから妊娠・出産・誕生までを、子どもたちと一緒に大人も楽しく学ぶ会です。

3 しゃぼん玉パフォーマンス (しゃばたあわお)

時間 | ①11:00~②13:00~
場所 | ①花時計公園
②伊勢町道路

大きなしゃぼん玉や、ふわふわ舞う幻想的なしゃぼん玉の世界！子どもも大人も夢になる特別なしゃぼん玉パフォーマンスをお楽しみください◎

東アジア文化都市 2026 文化のさんぽみち

松本のまちなかを歩きながら、地域に受け継がれてきた文化や伝統にふれる特別企画。見る・つくる・話す・体験する——親子で楽しみながら、“松本らしさ”に出会えるコンテンツがまちなかに広がります。子どもたちにとって、この街の文化を身近に感じ、「この街っておもしろい」と思えるきっかけに。おさんぽしながら、松本の文化を親子で楽しんでみませんか？

◆ワークショップ (料金各 500 円)

場所 | 伊勢町道路 (一部、歩行者天国)

松本七人形 WS (ペラミ人形店)

松本に古くから伝わる「松本七人形」をつくってみよう！七人形に顔を描いて、自分だけの七人形づくりを楽しめます。小さなお子さまでも参加 OK◎親子で松本の文化にふれてみませんか？

手まり WS (松本市立博物館)

松本に伝わる伝統工芸「松本手まり」その土台となる手まりを使った、親子で楽しめるワークショップです◎

◆参加型アート企画 (料金 500 円)

場所 | 枳形広場

みんなでつくるフラワーガーデン (いさなのちいさな工作教室 × にちカラ)

ひとつずつお花を咲かせながら、みんなで景色をつくっていく参加型アート企画。子どもから大人まで、自由に参加できる “みんなで完成させるガーデン” です◎

会場ではいさなのちいさな工作教室「リンリンリボンづくり」も同時開催！自由に絵を描いて、鈴をつけたら完成。おさんぽしながら音を楽しめる、かわいいうりボンづくりワークショップです。

◆文化のさんぽみち特別企画

場所 | 信毎メディアガーデン (スクエア北)

舞台展示 (本町 2 丁目会)

松本のお祭りを彩る伝統的な「舞台 (ぶたい)」を特別展示。実際の舞台を間近で見たり、写真撮影を楽しめます。松本の祭りや城下町文化を紹介する特別パネル展示も開催。13:30 からはお囃子の披露もあり、祭りの賑わいや伝統文化を身近に感じられます。

子どもラジオパーソナリティ体験 (FM まつもと)

FM まつもとの公開収録を開催！子どもたちがラジオパーソナリティになって、マイクを使ったおしゃべり体験にチャレンジ！12:00 ~ 14:00 は公開収録のため体験はお休み。ぜひ見に来てください。「話す」「伝える」の楽しさを親子で楽しめる特別企画です。

まつもとキッズカメラ部 (Hajumaru photo) 要予約

親子で松本のまちなかをさんぽしながら、子どもの目線で“まちなかの宝物”を撮ってみよう！ふだん見慣れた景色も、子どものカメラを通して新しい発見がいっぱい。写真を楽しみながら、観察力・コミュニケーション力・自己肯定感を育むキッズフォト体験です。

◆TIME TABLE 各会場のタイムテーブル

A 信毎メディアガーデン	B M ウイング	C 松本市立博物館	D 枳形跡広場	E 伊勢町道路 (8:50 車両規制) (9:00 歩行者天国)	F サザンガク	G 花時計公園
● おみやげエコバック 配布開始 10:00 まつもとキッズカメラ部① 12:00 まつもとキッズカメラ部② 12:30 FM 公開収録 13:30 本町 2 丁目舞台のお囃子 14:00 まつもとキッズカメラ部③	● おみやげあかちゃん巾着 配布開始 11:00 特別講演「ブレババ&ママの同立準備会」 10:30-11:30 ちいばあの命のお話① 12:30-13:30 ちいばあの命のお話② 14:00 特別講演「ブレババ&ママの同立準備会」 15:00 M ウイング開幕	● 11:00 Mr ポテトのバルーンショー	● 10:00-15:00 みんなでつくるフラワーガーデン	● お買い物サコッシュ 配布開始 10:00-12:00 働く車展示 13:00-13:30 しゃぼん玉パフォーマンス (14:00 歩行者天国解除)	● 11:00-11:30 しゃぼん玉パフォーマンス	●

10:00 開幕

16:00 閉幕

A bouquet full with many wildflower from the roadside.

MATSUMOTO

おさんぽフェス

2026 7/4 土 10:00 - 16:00

主催 | 一般社団法人ママフェスまつもと 後援 | 長野県 松本市 安曇野市 塩尻市 松本市教育委員会 安曇野市教育委員会 塩尻市教育委員会

