令和7年度　長野市教育センター研修講座一覧（案）

下記一覧表の中で、講座名①②③・・・は連続した講座で、セットで受講することが望ましい講座。講座名A,Bは、同一内容の講座。分野のキUPはキャリアアップ、講座名のUPはアップの略。

★研修講座申込説明会（オンデマンド）	4月1日(火) ～ 4月7日(月)	▲	①長野市教育センターの研修方針と申し込み手順 ②長野県総合教育センター、体育センターの研修申し込み手順	・全校対象。所要時間は約1時間程度。各校でオンデマンド視聴。**質問は随時受けます。**

しなのきプランⅡ　プロジェクト名の略称と正式名
【未来】　→未来プロジェクト（発達段階に応じた教育の推進）
【絆】　→絆プロジェクト（インクルーシブな学校作りの推進）
【安全安心】→安全・安心プロジェクト（安全・安心で健やかな成長を支える環境の整備）
【充実】　→充実プロジェクト（教職員の資質・能力の向上）

研修形態の略記号
♡ 通常開催（対面開催）が原則だが、事情によってはオンライン同期受講も可能
― 通常開催（対面開催）
■ ZOOM等を使って全員が各学校から同時に参加する：オンライン同期型開催
▲ 各学校から、受講者が自分のペースでポータルサイトWEB教材を使って受講する
：オンデマンド非同期型開催
♣ オンライン、オンデマンド、対面など複数の形態が混合している形態

Ⅰ 自らの力量向上を目指す研修（希望研修）

1 学びの改善を図るための研修

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場（略記）	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
1	学び改善	「主体的・対話的で深い学び」の実現 －質の高い、深い学びの実現を目指して－	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	6月20日(金)	・研究委員による実践発表 ・最新の教育事情と「主体的・対話的で深い学び」（講義・演習）	市教セ	14:10～16:50	研究委員 信州大学 教授 谷塚 光典	4311
2	国語	子ども理解から始める国語科の授業づくり －全国学力・学習状況調査の分析を通して－	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	10月3日(金)	・小学校・中学校の全国学力・学習状況調査の問題分析をもとにした子ども理解や授業づくりについて（講義・演習） ・日頃の授業実践をもとにした子ども理解や授業づくりについて（演習）	市教セ	14:10～16:50	国立教育政策研究所 学力調査官 平山 道大	4113
3	国語	子どもが主体的に探究する国語の授業 －言葉による見方・考え方を生かして－	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	9月12日(金)	・市内教諭による実践発表 ・子どもが主体的に探究する単元の設計（演習）	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事 市内教諭	4115
4	社会	エネルギーセンターで学ぶ環境教育 －単元の中の社会見学を考える－	未来	希望	小中		―	5月15日(木)	・長野市内におけるごみ処理の現状と課題(講義) ・ながの環境エネルギーセンター見学 ・環境教育の教材化（講義）	エネルギーセンター	14:00～16:30	生活環境課担当者 市教委指導主事	8611
5	社会	社会的な見方・考え方を働かせた授業づくり －歴史的分野－	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	7月8日(火)	・歴史的分野の社会科の授業づくりのポイント・留意点等（講義・演習）	市教セ	14:10～16:50	国立教育政策研究所 教育課程調査官 藤野 敦	4125
6	算数数学	小学校　みんなで学び合う算数の授業づくり	未来	希望重点	小	重点(1)①	―	9月22日(月)	・非認知能力の評価について（講義） ・「自学自習の資質能力」の伸長に向けた授業づくりを考える（講義・演習）	市教セ	14:10～16:50	信州大学 講師 榎本 哲士	4131
7	算数数学	中学校数学　深い学びを実現する授業づくり	未来	希望重点	中	重点(1)①	♡	6月30日(月)	・主体的・対話的で深い学びにつながる数学の授業づくり（演習・講義） ・「AI時代」の算数・数学の役割について（講義）	市教セ	14:10～16:50	筑波大学 教授 清水 美憲	4133
8	理科	興味や疑問を生かす理科授業づくり　中学年 －考えを深める観察・実験のあり方中学年－	未来	希望重点	小	重点(1)①	―	5月16日(金)	・児童が観察、実験を通して考えを深める授業づくりのポイントや留意点（演習）	理科セ	14:30～16:50	市教委指導主事	4151
		興味や疑問を生かす理科授業づくり　高学年 －考えを深める観察・実験のあり方高学年－	未来	希望重点	小	重点(1)①	―	5月20日(火)	・児童が観察、実験を通して考えを深める授業づくりのポイントや留意点（演習）	理科セ	14:30～16:50	市教委指導主事	4152
		興味や疑問を生かす理科授業づくり　中学校 －考えを深める観察・実験のあり方中学校－	未来	希望重点	中	重点(1)①	―	5月13日(火)	・初任から3年目程度の教職員や初めて中学校で理科指導をする教職員を対象とする。 ・生徒が観察、実験を通して考えを深める授業づくりのポイントや留意点（演習）	理科セ	14:30～16:50	市教委指導主事	4153

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場（略記）	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
9	理科技術	授業に使える教材をつくろう −授業で役立つ資料・教材づくり−	充実	希望	小中高	製作した教材は持ち帰り可	―	8月29日(金)	・工学部にある機器による実験・観察・製作(演習) ミニ音叉づくり・3Dプリンタを使った教材づくり ※信州大学工学部との連携事業(会場:加工技術センター)	信大工	13:30～16:50	信州大学工学部 技術専門職員 梶田 昌史	4141
10	理科	理科の授業づくり −理科学習を通じて、自立した学習者を育成する−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	10月23日(木)	・市内の理科教員による実践発表 ・主体的に問題解決する力を高める授業づくり (講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市内教諭 市教委指導主事	4148
11	英語等	「伝えたい！知りたい！」から始まる英語授業 −子どもが主体となる授業の工夫−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	9月1日(月)	・公開授業を通して授業づくりを考える(講義・演習) ・教師の非認知能力を育成するための指導方法を知る(講義・演習)	市内小中学校	14:10～16:50	市内教諭 東京家政大学 教授 太田 洋	4162
12	英語等	子どもが動く！心が動く！英語の授業づくり −探究的な学びに視点をおいて−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	11月14日(金)	・研究委員による実践発表 ・北信教育事務所よりCan Doリストの作成と活用方法(講義)	市教セ	14:10～16:50	研究委員 県教委指導主事 市教委指導主事	4167
13	音楽	Let's enjoy music歌唱 −歌う楽しさを感じる歌唱指導−	未来 充実	希望	小中	小学校の学級担任・音楽担当・中学校の音楽科	―	10月3日(金)	・実際の授業を参観し歌唱指導のコツをつかむ。(講義) ・歌唱指導の実際を体験し楽しさを共感し指導のコツをつかむ。(講義・演習)	通明小	14:10～16:50	国立音楽大学 講師 藤原 則夫 ピアニスト 梨本 卓幹	4171
14	保体	アダプテッドの視点で考える体育授業 −すべての子どもが運動に親しむ環境づくり−	未来 絆	希望重点	こ小中	重点(1)①	―	6月27日(金)	・アダプテッドスポーツの理論から体育授業おける環境づくりを考える(講義) ・アダプテッドスポーツを体験してみよう！(実技)	芹田体育館	14:10～16:50	東海大学 教授 内田 匡輔	4174
15	保体	ICTで変わる！子どもが夢中になる体育授業 −ボール運動で考える資質・能力の育成−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	9月18日(木)	・ICT端末を利活用した資質・能力を育むこれからの体育授業の在り方(講義) ・ICT端末の利活用と体育授業における学習評価の在り方(講義) ・ボール運動で学ぶ！体育授業における効果的なアプリとその活用例(演習・実技)	南部小学校	14:10～16:50	東京学芸大学 准教授 鈴木 直樹	4173
16	生活総合	楽しい生活科・総合的な学習の時間 −これならできる探究的な学び−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	11月6日(木)	・実践発表(予定) ・生活科・総合的な学習の時間の基本 (講義) ・探究的な学習を進めていくための支援のあり方 (講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	県教委指導主事	4177
17	道徳	子どもと対話する！「考え、議論する道徳」 −道徳科の授業で大切にしたいこと−	絆	希望重点	小中	重点(1)①	―	9月19日(金)	・道徳科の学習指導要領の趣旨と授業で大切にしたいこと(講義) ・道徳教材の分析と発問づくり(演習)	市教セ	14:10～16:50	金沢工業大学 教授 白木 みどり	4211
18	特活課外等	よりよく生きる力を育てる特別活動 −「主体的・対話的で深い学び」の実現−	未来	希望重点	小中	重点(1)①	♡	10月10日(金)	・特別活動に係る学習指導要領のポイント (講義) ・問題意識を高める事前指導と目標実現への意欲を高める事後指導の在り方(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	国立教育政策研究所 教育課程調査官 和久井 伸彦	4215

２ 健康・安全・危機管理にかかわる研修

19	健安危機	知って守ろう子どもの命 −教育活動中に起こる傷病の医療知識−	安全安心	希望重点	こ小中	重点(2)①小中各校1名推奨	♣	5月15日(木)	・教育活動中に起こる危険度の高い傷病の理解(講義) ・傷病者発生時の基本の対応や事後の対応(講義)	各学校・市セ	15:00～16:50	長野保健医療大学 健康管理課長 塚田 ゆみ子	6211
20	健安危機	災害から身を守る防災教育 −防災・危機管理−	安全安心	希望重点	こ小中	重点(2)①小中各校1名推奨	♣	6月6日(金)	・子どもが主体となって実践する防災教育(講義・演習) ・家庭・地域と連携した防災教育(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	信州大学 教授 廣内 大助	3321
21	健安危機	安全で楽しいスケート教室	安全安心	希望重点	小	重点(2)④実施校1名	―	10月6日(月)	・氷上遊び、スケート教室における事故防止について(講義) ・エムウェーブでの安全なスケート教室の実施について(講義・実技)	エムウェーブ	14:50～16:50	エムウェーブ 指導員 市教委指導主事	6213
22	健安危機	児童生徒の心身の健康 −SOSの出し方に関する教育・ネットトラブルと性教育−	安全安心	希望重点	こ小中高	重点(2)②	♡	10月30日(木)	・自殺予防推進のための「SOSの出し方に関する教育」の指導(講義・演習) ・ネットトラブルと性教育(講義)	市教セ	14:10～16:50	市保健所 保健師 セーフティネット総合研究所 南澤 信之	6151

３ 教育課題に対応した研修

（１）子どもに寄り添う理解と支援

23	生徒理解	いじめ事案への対応 −子どもたちへの事実の聞き取り方−	絆	希望重点	こ小中高	重点(2)③	―	5月23日(金)	・司法面接を参考にした、被害児童生徒及び加害児童生徒への聞き取りの手法(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	長野県福祉大学校 教授 仲島 光比古	7261
24	生徒理解	不登校やいじめを生まない集団をめざして −対人関係ゲームの理論と実践−	絆	希望重点	こ小中高	重点(2)③	―	6月13日(金)	・教師のカウンセリングマインドの大切さ (講義) ・児童生徒との信頼関係を築く接し方や話の聴き方(講義・演習) ・集団作りゲームなどの体験 (演習) ※芹田体育館使用	市教セ 芹田体	14:10	筑波大学 名誉教授 田上 不二夫 県内教諭	7121

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
25	生徒理解	不登校児童生徒への理解と支援 -FR式不登校対応チャート-	絆	希望重点	小中	重点(2)③	♡	7月4日(金)	・花輪先生による不登校発生のメカニズム(講義) ・花輪先生によるFR式不登校対応チャート(講義) ・不登校児童生徒の意識段階応じた具体的支援(演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	FR教育臨床研究所 所長 花輪 敏男	7112
26	生徒理解	個に応じた支援につなげる『子ども理解』とは	絆	希望	小中		♣	8月1日(金)	・スクールカウンセラーの視点をもとにした児童生徒の理解や支援のあり方(講義・演習) ・いじめ及び不登校等の対応を含む教育相談(講義・演習) ※第2回登校支援コーディネーター研修会を兼ねる	市教セ	14:10 ～ 16:50	富山県こどもこころの相談室 臨床心理士 深澤 大地	8213
27	特別支援	インクルーシブな学校づくりⅠ -多様性を包み込む授業づくり-	絆	希望重点	小中高	重点(2)③	▲	7月28日(月) ～ 8月5日(火)	・多様性を包み込み、すべての児童生徒が安心して学べる通常の学級の授業づくりついて(講義) ※オンデマンド視聴約60分	各学校		信州大学 講師 楠見 友輔	7521
28	特別支援	インクルーシブな学校づくりⅡ -多様性を包み込む学校づくり-	絆	希望	こ小中高		♡	9月4日(木)	・多様性を包み込む学校のあり方について理解することができる(講義、演習)。 ※第2回長水特コ連絡会を兼ねる	市教セ	14:10 ～ 16:50	マイマイ個別支援教室 代表 宮崎 芳子	7531
29	特別支援	自閉症・情緒障害学級等の授業づくり -個別の指導計画等を柱に据えて-	絆	希望	こ小中		♣	9月18日(木)	・市内小中学校特別支援学級担任による実践発表(事前にオンデマンド講義40分視聴) ・自閉症・情緒障害学級等の教育課程と授業づくり	各学校	15:30 ～ 16:50	市内教諭(小) 市内教諭(中) 市教委指導主事	7533
30	特別支援	知的障害学級の授業づくり -個別の指導計画等を柱に据えて-	絆	希望	こ小中		♣	9月25日(木)	・市内小中学校特別支援学級担任による実践発表(事前にオンデマンド講義40分視聴) ・知的障害学級の教育課程と授業づくり	各学校	15:30 ～ 16:50	市内教諭(小) 市内教諭(中) 市教委指導主事	7532

（２）教育の情報化

31	情報	出前研修　教育でのICT活用何でも -生成AIの利用体験コースを新設-	充実	希望	こ小中高	学校に出向いて行う研修	♣	希望の日	※生成AIの体験など学校でのICTの活用のニーズに応じた研修を出前する。 ・エクセル、差し込み印刷、表作りをサポートする研修 ・ミライシード,Canva等のクラウド利用研修、プログラミング等の研修 ※日時、研修内容等は事前の打ち合わせで決定	各学校		市教委指導主事 メディアコーディネーター	5211
32	情報	学級担任が取り組む情報モラル教育の基本 -ネットいじめ・誹謗中傷での人権的配慮-	安全安心	希望重点	こ小中高	重点(2)②	―	7月10日(木)	・Society5.0時代における情報モラル教育の指導方法（講義・演習）	市教セ	14:10 ～ 16:50	常葉大学 准教授 酒井 郷平	5111
33	情報	学校における情報セキュリティ・著作権 -喫緊の課題とその対策-	安全安心	希望重点	こ小中高	重点(2)②	■	6月19日(木)	・情報漏洩、著作権侵害などの防止（講義） ・具体事例及び指導のポイント（講義・演習）	各学校	15:00 ～ 16:50	信州大学 教授 新村 正明 市教委指導主事	5112
34	情報	AIの時代を生きるリテラシー -未来をデザインする力を育む-	未来 安全安心 充実	希望重点	小中	重点(2)②	―	8月4日(月)	・Geminiを体験して、生成AIをる。（講義・演習） ・AI時代を生きる児童生徒達に必要な力について考える。（講義・演習） ・AIリテラシーの演習教材基本的な考え方と授業への活用。（講義・演習）	市教セ	15:00 ～ 16:50	公立はこだて未来大学 教授 美馬 のゆり 市内教諭	5141
35	情報	GIGA活用①　授業を通しての活用の勘所 -授業参観しICT活用の勘所を講義演習-	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	10月17日(金)	・小学校でのICTを活用した授業を参観する。（授業参観） ・授業を通してICTの効果的な活用について考える（講義・演習）	篠ノ井西小学校	14:10 ～ 16:50	市内教諭 信州大学 准教授 佐藤 和紀	5218
		GIGA活用②　個別最適な学びを考える -学習観・子ども観の転換-	未来	希望重点	小中	重点(1)①	―	11月17日(月)	・個別最適な学びの授業展開のイメージをもつ（講義） ・自ら考える子どもを育てる実践例（講義・実習） ・単元内自由進度学習等について（講義・実習）	市教セ	14:10 ～ 16:50	県立歴史館 指導主事 小林 寿英	5219
		GIGA活用③　Canvaで教材作成 -研修①または②の教材を作成-	充実	希望	小中	GIGA活用①または②を受講したものが受講できる	―	11月28日(金)	・Canvaの同時共同編集等の様々な機能を知り、体験する。（講義・演習） ・授業への活用を考え、教材を作成する。（演習） （5218GIGA活用①または5219GIGA活用②を受講した人が対象）	市教セ	14:10 ～ 16:50	県教委指導主事 キャンバッサダー 櫻田 誠二 メディアコーディネータ	5216
36	情報	プログラミング教育の基礎 -ねらいとつける力-	未来 充実	希望重点	小中	重点(1)①	―	6月27日(金)	・プログラミング教育の背景とつける力(講義) ・指導事例、指導内容、指導方法、環境整備等（講義・演習）	信大教FABLABO	15:00 ～ 16:50	信州大学 助教 小倉 光明	5171
37	情報	算数の教科書で系統的プログラミング -教科書会社が提供する教材を使って-	未来 充実	希望	小中		―	10月2日(木)	・啓林館小学校算数科の教科書で提供されている算数のプログラミング教材を知り、体験し、授業での活用を考える。（講義・実習）	市教セ	15:00 ～ 16:50	市教委指導主事	5221

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
38	情報	キャンバ・パワポで超簡単動画教材づくり -パワーポイントやCanvaで動画作成-	充実	希望	こ小 中高		―	11月7日(金)	・Canvaを使って、簡単な動画を作成する、(講義・実習) ・PPを使い、簡単なフラッシュ動画教材を作成する。(講義・実習) ・PPの他動画切り取り記録機能で動画を取り込んだ教材ビデオを作成する。(講義・実習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	5261
39	情報	初心者でも驚くほど簡単にできる写真編集 -見違える写真修正とミニアルバム作り-	充実	希望	こ小 中高		―	7月29日(火)	・写真を用途に応じて見やすく修正処理、整形、加工する (講義・演習) ・持参した写真を使ったミニアルバムの作成(講義・演習) ＜参加者には「デイジーピックス」試用版が無料で配布＞	市教セ	13:10 ～ 16:50	エルモカンパニーインストラクター	5237
40	情報	貸出用ドローンの操作と学校での活用 -事例、関係法令及び安全操作の基本実習-	充実	希望	こ小 中高 実施校	本講座を受講した教職員がいる学校に限定しドローンを貸し出す	―	5月1日(木)	・ドローンに関する法令や安全面、運用面での基礎(講義) ・学校での活用事例、基本的な操作方法及び操縦体験 (講義・実習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	長野市開発公社 田中 謙次 千曲川リバーフロントスポーツガーデン 小池 晴明	5301
41	情報	初級エクセル　便利な活用法 -電卓よりこんなに便利！関数・グラフ-	充実	希望	こ小 中高		―	9月8日(月)	・エクセル初級　基本操作、絶対・相対参照、簡単な関数、グラフ等(講義・実習) ・エクセルを用いて校務の効率化を考える(実習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	5250
		エクセルの名簿が、名札や文書に楽々変身！ -差込印刷で楽々大量文書・名札作成-	充実	希望	こ小 中高		―	10月9日(木)	・ワードの差込印刷アラカルト(講義・演習) 　エクセルのデータを A4文書・賞状・ネームストラップ等に 自在に差し込んで印刷する ・校務での活用方法を考える(演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	5241
		中級エクセル　データベースで校務の効率化 -ピボットテーブル＋VLookUp関数-	充実	希望	こ小 中高	エクセル中級、希望者はもう1日マクロ等自主課題での研修が可能(希望日要調整)	―	10月27日(月)	・テーブル・ピボットテーブル、VLookUp関数、データベース関数の基礎と体験(講義と実習) ・校務を効率化を考える (演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	5252

Ⅱ 教職員のキャリアステージに応じて指定している研修（指定研修）

１ 経験年数に応じた研修

（１）初任者研修 １年次 ＜詳細は手引参照＞

42	初任研 1年次	初任研 スタート研修	充実	指定	初任1		♡	4月8日(火)	・「教師としての心構え」(講義) ・教育公務員としてのコンプライアンスと服務の基本(講義・演習) ・「教師としての基本的な資質と実践」(講義)	市教セ	14:10 ～ 16:50	教育長職務代理者 初任研推進委員 長野上水内教育会役員 市教委指導主事	1111
43	初任研 1年次	初任研 春期授業研修(小) -授業づくり・教科指導-	充実	指定	初任1		―	5月13日(火)	・学年別授業参観及び研究会 ・会場校校長講話	城山小	13:30 ～ 16:50	市教委指導主事 北信教事指導主事	1112
		初任研 春期授業研修(中) -授業づくり・教科指導-	充実	指定	初任1		―	5月20日(火)	・教科別授業参観及び研究会 ・会場校校長講話	市立長野中	13:30 ～ 16:50	市教委指導主事 北信教事指導主事	1113
44	初任研 1年次	初任研 教科指導研修① -自己課題追究-	充実	指定	初任1		♡	6月3日(火)	・セルフチェックシートを活用した自己の強みと課題の分析(演習) ・目指す子どもの姿をもとにした授業づくり(講義) ・自己課題の設定と追究に向けて(演習) ・自己課題解決の見通し(演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	1211
45	初任研 1年次	初任研 教科指導研修② -授業づくりの基礎・基本-	充実	指定	初任1		♡	6月24日(火)	・子ども・保護者との信頼関係づくり(演習) ・単元を見通した授業づくりの基礎・基本(講義・演習) ・1時間の授業展開を意識した授業づくりについて (演習) ・評価や通知票の作成 (講義・演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	市教委指導主事	1331

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
46	初任研 1年次	初任研 児童生徒理解研修	充実	指定	初任1		♡	7月1日(火)	・特別な支援を必要とする子どもの理解と対応(講義) ・特別な支援を必要とする子どもについての事例研究(演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	1311
47	初任研 1年次	初任研 夏期研修 -教師力の向上-	未来 安全安心 充実	指定	初任1		―	7月30日(水)～8月1日(金)	・地域素材研修(講義・演習) ・リスクマネジメント研修(講義・演習) ・教科指導研修③－1学期の振り返り－(演習) ・夏季大学講座(第3講座を教育センターにて受講) ・松代班別研修(演習) ・振り返り研修(演習)	市教セ他	終日	教育長職務代理者 戸隠地質化石博物館 田辺 智隆 市教委指導主事	1121
48	初任研 1年次	初任研 いじめ予防研修 -いじめの未然防止と対応-	絆 充実	指定	初任1		♡	8月26日(火)	・子どものストレス理解と対応(講義・演習) ・いじめの現状と課題、未然防止と対応(講義) ・いじめに関わる指導 (事例検討)	市教セ	14:10～16:50	信州大学 准教授 茅野 理恵	1161
49	初任研 1年次	初任研 道徳授業研修	絆 充実	指定	初任1		♡	9月9日(火)	・道徳の授業づくりの基礎(講義・演習) ・道徳の授業や教材について(実践発表と演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	1321
50	初任研 1年次	初任研 学級経営研修	絆 充実	指定	初任1		♡	9月30日(火)	・学級経営、学級活動 (講義) ・児童生徒理解の基本 (演習) ・しなのき児童生徒意識アンケートを用いた分析や活用 (講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	1351
51	初任研 1年次	初任研 教育の情報化研修 -授業づくり・情報モラル-	安全安心 充実	指定	初任1	研修時間約2時間30分	▲	10月7日(火)～10月21日(火)	・長野市の情報教育の方向 (講義) ・情報モラル教育と情報セキュリティ(講義) ・ICTを活用した授業づくり(演習)	各学校		市教委指導主事	1411
52	初任研 1年次	初任研 秋期授業研修(小中) -授業づくり・研究会-	充実	指定	初任1		―	11月11日(火)	・会場校初任者公開授業の参観と研究会	会場校	14:00～16:50	市教委指導主事	1131
53	初任研 1年次	初任研 教科指導研修④ -授業研究-	充実	指定	初任1		―	2学期中(11/10まで)	・自校での授業公開と後指導	各学校		市教委指導主事 市内小中学校校長または教頭	1381
54	初任研 1年次	初任研 教科指導研修⑤ -授業づくりの振り返り-	充実	指定	初任1		♡	1月13日(火)	・教科指導研修④を振り返って (講義) ・教科指導研修④での成果と課題(演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	1341
55	初任研 1年次	初任研 冬期研修 -1年次のまとめ-	充実	指定	初任1		♡	2月3日(火)	・1年間の各自の実践の振り返り(講義・演習) ・教育委員会教育長職務代理者講話 ・1年次研終了にあたって(講義)	市教セ	14:10～16:50	教育長職務代理者 初任研推進委員 市教委指導主事	1132
（２）初任者研修 ２年次 ＜詳細は手引参照＞													
56	初任研 2年次	2年次研 学級経営力向上研修① -2年次スタート研修-	絆 充実	指定	初任2		♡	4月22日(火)	・2年次研修ガイダンス(講義) ・学級経営への特別活動の位置付け (講義) ・自己有用感を育てる指導のあり方 (講義)	市教セ	14:10～16:50	國學院大學 教授 杉田 洋	1711
57	初任研 2年次	2年次研 道徳授業研修	絆 安全安心 充実	指定	初任2		―	11月4日(火)	・2年次教員による授業公開と研究会(小中別) (川中島小学校・広徳中学校)	会場校	14:00～16:50	市教委指導主事	1731
58	初任研 2年次	2年次研 教科等指導力向上研修	充実	指定	初任2		―	2学期中	・キャリアアップ研修Ⅱ対象者、教育センター研究委員の公開授業研究会から1つ選択して受講	会場校		市教委指導主事	1701
59	初任研 2年次	2年次研 異校種体験研修	未来 充実	指定	初任2		―	2学期中	・市内の異校種(小・中学校や市立長野高校、県立特別支援学校、幼稚園や保育所)へ出向いて行う体験研修(1日)	幼保小中高特支		市内 幼稚園・保育所・認定こども園・小学校・中学校・市立長野高校・特別支援学校教職員	1721
60	初任研 2年次	2年次研 学級経営力向上研修② -2年次のまとめ-	充実	指定	初任2		♡	1月20日(火)	・授業づくりや学級経営などの実践の成果と課題(講義・演習) ・2年間の初任者研修を終えるにあたって (講義)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	1712

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
（３）キャリアアップ研修Ⅰ（５年経験者研修）　＜詳細は実施計画参照＞													
61	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ① スタート研修	安全安心 充実	指定	キⅠ		♡	5月8日(木)	・非違行為根絶のための研修(講義) ・教室内の人権感覚(講義・演習) ・基礎学力の保障と教師の使命(講義)	市教セ	14:10～16:50	倉﨑・小林法律事務所 弁護士 倉﨑 亜希子 市教委指導主事	2111
62	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ② 教師力向上研修	絆	指定	キⅠ		♡	6月16日(月)	・通常学級における特別支援教育(講義・演習) ・今後のキャリアアップ研修Ⅰについて	市教セ	14:10～16:50	マイマイ個別支援教室 代表 宮崎 芳子 市教委指導主事	2115
63	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ③ 授業参観・研究会	未来	指定	キⅠ		―	8月～12月	・キャリアアップ研修Ⅱ対象者(校内研、対外的公開授業を除く)、教育センター研究委員会の授業参観と研究会	会場校		市教委指導主事 市内小中学校校長または教頭	
64	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ④ 選択研修	充実	指定	キⅠ			各研修の期日	・自校での授業公開と研究会 または、 市教育センター 「希望研修」 の講座から2講座を選択して受講	市教セ、他		市教委指導主事 市内小中学校校長または教頭 または、各講座講師	
65	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ⑤ 選択研修	充実	指定	キⅠ			各研修の期日	・市教育センター研修講座または教育会等、校外の研修講座や研究会から1つを選択して受講	市教セ、他		各講座講師	
66	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ⑥ 選択研修	充実	指定	キⅠ			各講座の期日	・市教育センター 「希望研修」 の講座から1講座を選択して受講	市教セ	14:10～16:50	各講座講師	2211
67	キUP Ⅰ	キャリアUPⅠ⑦ まとめ	未来 充実	指定	キⅠ		♡	1月15日(木)	・「学び続ける教師」(講義・演習) ・「私の授業づくり ーキャリアアップ研修Ⅰを終えてー」(演習) ・「5年後の私へ ー学び続ける教師としてー」(演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	2116
（４）キャリアアップ研修Ⅱ（中堅教諭等資質向上研修）　＜詳細は手引参照＞													
68	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ① スタート研修	充実	指定	キⅡ		♡	4月21日(月)	・中堅教諭等資質向上の意義 (講義) ・求められる教師力と自己課題の明確化 (講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	2411
69	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ② 中堅教員の資質能力	絆 安全安心	指定	キⅡ		♡	5月22日(木)	・非違行為防止、スクール・コンプライアンスについて (講義・演習) ・特別支援教育の理解と生徒指導 (講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事	2421
70	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ③ 教育の情報化	未来 安全安心	指定	キⅡ		■	6月12日(木)	・教育の情報化、情報モラル教育の推進 (講義・演習) ・効果的なICTの活用 (講義・演習)	各学校	15:00～16:50	市教委指導主事	2431
71	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ④ 教師力向上研修	未来 充実	指定	キⅡ		♡	9月11日(木)	・ミドルリーダーとしての教師のあり方(講義・演習) ・教科等横断的な視点でのカリキュラム・マネジメント(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	信州大学 特任教授 小山 茂喜 市教委指導主事	2441
72	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑤ 授業公開・研究会	未来	指定	キⅡ		―	8月～12月	・自己課題に基づく授業改善を目的とした授業公開と研究会	各学校		市教委指導主事 市内小中学校校長または教頭	2451
73	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑥ 授業参観・研究会	未来	指定	キⅡ		―	8月～12月	・キャリアアップ研修Ⅱ対象者、または長野市教育センター研究委員会の公開授業から1つ選択して、参観と研究会参加	会場校		市教委指導主事 市内小中学校校長または教頭	2452
74	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑦ 社会体験研修	未来	指定	キⅡ		―	夏期休業中	・2日間の異業種での研修	長野市内各事業所	終日		2511
75	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑧キャリア教育・ESD研修	未来	指定	キⅡ		♡	11月27日(木)	・キャリア教育の現状と課題(講義・演習) ・ESDの意義と実践(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	信州大学 准教授 安達 仁美	
76	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑨ 選択研修	安全安心 充実	指定	キⅡ			各講座の期日	・市教育センターまたは教育会等、校外の研修会の「健康・安全・危機管理に関わる研修」講座や研究会から1つ選択して受講	市教セ、他		各講座講師	
77	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑩ 選択研修	未来 充実	指定	キⅡ			各講座の期日	・市教育センターまたは教育会等、校外の研修会の「保育・教科等指導・授業づくりに関わる研修」講座や研究会から1つ選択して受講	市教セ、他		各講座講師	
78	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑪ 選択研修	未来 充実	指定	キⅡ			各講座の期日	・道徳、特別活動、生活科、総合的な学習の時間に関する研修講座から1つ選択して受講	市教セ	14:10～16:50	各講座講師	

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
79	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑫ 選択研修	絆 充実	指定	キⅡ			各講座の期日	・「3教育課題に対応した研修の(1)子どもに寄り添う理解と支援」に関する研修講座から1つ選択して受講	市教セ	14:10 ～ 16:50	各講座講師	2614
80	キUP Ⅱ	キャリアUPⅡ⑬ まとめ	未来 充実	指定	キⅡ		♡	1月22日(木)	・「学び続ける教師」(講話) ・私の授業づくり(演習) ・将来の自分、未来の私へ(演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	教育長職務代理者 市教委指導主事	2629

（５）キャリアアップ研修Ⅲ （キャリアアップ研修）＜詳細は実施計画参照＞

81	キUP Ⅲ	キャリアUPⅢ 校外研修（研修A）	充実	指定	キⅢ		―	10月24日(金)	・ストレスマネジメントの理解と考察（講義） ・教職キャリアのリフレクションと展望(講義・演習)	市教セ	13:30 ～ 16:50	中澤医院 医師 中澤 友昭 帝京大学 准教授 町支 大祐	2811

（６）キャリアアップ研修Ⅳ（貢献力向上研修）

82	キUP Ⅳ	深化・貢献期研修（キャリアUPⅣ） －人生100年時代を構想する－	充実	指定 重点	別記	重点(3)①	―	7月11日(金)	・教職人生を振り返り、深化・貢献期のあり方を検討し、退職後の人生を構想する（講義・演習） ※対象者：年齢50歳代・60歳代の教職員。各校で1名は受講することが望ましい。	市教セ	14:10 ～ 16:50	信州大学 特任教授 青木 一	2901

２ 管理職研修

（１）校長研修

83	校長研	市着任校長 教育の情報化研修A	安全安心	指定	校長	A,B どちらか選択	―	4月16日(水)	・教育の情報化を推進する学校CIOの役割(講義) ・GIGAスクール構想の推進について（講義と演習） ・学校ホームページの登録(演習) ・校務支援システム、職員の情報モラル、情報セキュリティ等(講義・演習)	市教セ	9:30 ～ 12:10	市教委指導主事 メディアコーディネータ	0103
		市着任校長 教育の情報化研修B	安全安心	指定	校長	A,B どちらか選択	―	4月18日(金)	・教育の情報化を推進する学校CIOの役割(講義) ・GIGAスクール構想の推進について（講義と演習） ・学校ホームページの登録(演習) ・校務支援システム、職員の情報モラル、情報セキュリティ等(講義・演習)	市教セ	9:30 ～ 12:10	市教委指導主事 メディアコーディネータ	0104
84	校長研	学校管理職（校長）人権教育研修 －子どもの心の受け止め方－	絆	指定	校長		―	4月23日(水)	・子どもの心の受け止め方、管理職に求められる組織づくりについて(オンデマンド講義・演習)	市教セ	9:30 ～ 12:10	立教大学 兼任講師 川上 康則 市教委指導主事	0121
85	校長研	新任校長研修	全	指定	校長	初任の校長が受講	♡	5月20日(火)	・長野市教育と校長のあり方（教育次長講話） ・教育を取り巻く社会状況の変化と学校経営（講義） ・校長の使命とマネジメント（講義） ・児童虐待の現状と課題(講義) ・スクールコンプライアンス（講義）	市教セ	9:30 ～ 16:00	市教委教育次長・市教委指導主事・中央児童相談所 信州大学 教授 越智 康詞 倉﨑・小林法律事務所 弁護士 倉﨑 亜希子	0101
86	校長研	着任校長CS・リスクマネジメント研修 －メンタルヘルスの推進－	安全安心	指定	校長	初任及び他郡市より初めて着任した校長が受講	♡	5月29日(木)	・学校のメンタルヘルスを推進するための校長の使命(講義) ・自校のメンタルヘルス推進のために(演習)	市教セ	14:10 ～ 16:50	栗田病院 院長 倉石 和明 市教委指導主事	0106
87	校長研	校長マネジメント研修① －長野市教育と非認知能力－	未来	指定	校長		―	7月3日(木)	・長野市教育の重点（講義） ・長野市で育みたい非認知能力とウェルビーイングの実現（講義・演習）	市教セ	14:10 ～ 16:50	教育長職務代理者 信州大学 准教授 髙橋 史 信州大学 准教授 茅野 理恵	0102
		校長マネジメント研修②	充実	指定	校長		―	7月15日(火)	・教員の力量向上とライフヒストリー（講義・演習） ・コーチングの基本と学校マネジメント（講義・演習）	市教セ	14:10 ～ 16:50	信州大学 特任教授 小山 茂喜 日本大学 教授 北村 勝朗 市教委指導主事	0107

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
（２）教頭研修													
88	教頭研	市着任教頭 情報実務研修A	充実	指定	教頭	A,B どちらか選択	♡	4月7日(月)	・長野市のシステムの概要(講義) ・GIGAスクール構想の推進について(講義と演習) ・情報モラル、ICT教育等の位置づけ(講義、演習) ・校支援文書管理機能の利用、スクール・ネットワーク・メール(PTAメール)の配信(演習)	市教セ	9:30～11:30	市教委指導主事 校支援インストラクター	0311
		市着任教頭 情報実務研修B	充実	指定	教頭	A,B どちらか選択	♡	4月8日(火)	・長野市のシステムの概要(講義) ・GIGAスクール構想の推進について(講義と演習) ・情報モラル、ICT教育等の位置づけ(講義、演習) ・校支援文書管理機能の利用、スクール・ネットワーク・メール(PTAメール)の配信(演習)	市教セ	9:30～11:30	市教委指導主事 校支援インストラクター	0312
89	教頭研	学校管理職(教頭)特別支援教育研修 -長野市の特別支援教育-	絆	指定	教頭		♣	6月18日(水)	・特別支援教育の理念と重要性(オンデマンド講義) ・長野市の特別支援教育(オンライン講義) ・校内教育支援体制についての意見交換(オンライン分散会)	市教セ	10:30～12:00	県教委 特別支援教育推進員 市教委指導主事	0321
90	教頭研	新任教頭研修	全	指定	教頭	初任の教頭が受講	♡	5月13日(火)	・長野市教育と教頭のあり方(教育次長講話) ・教職員を育てる教頭のマネジメント(講義・演習) ・児童虐待の現状と課題(講義) ・教頭としてのリーダーシップ(演習)	市教セ	9:30～15:50	市教委教育次長・市教委指導主事 信州大学 特任教授 小山 茂喜 中央児童相談所	0301
91	教頭研	着任教頭CS・リーダー研修	充実	指定	教頭	初任及び他郡市より初めて着任した教頭が受講	—	6月5日(木)	・長野市教育の重点(講義) ・おもてなしの気持ちが心を繋ぐ(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事 オフィスEホスピタリティーコーディネーター 峯岸 悦子	0331
92	教頭研	教頭マネジメント研修① -長野市教育と非認知能力-	未来	指定	教頭		—	6月10日(火)	・長野市教育がめざす方向と課題(講義) ・長野市で育みたい非認知能力とウェルビーイング(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	教育長職務代理者 信州大学 准教授 髙橋 史 信州大学 准教授 茅野 理恵	0302
		教頭マネジメント研修② -学校の変革と教頭の役割-	充実	指定	教頭		♡	6月26日(木)	・学校の変革と教頭の役割(講義) ・自校の課題改善を想定したグループワーク(演習)	市教セ	14:10～16:50	信州大学 教授 北澤 嘉孝 市教委指導主事	0303

３ 校務にかかわる専門研修

（１）マネジメント力の向上を図る研修（教務主任、ミドルリーダー、教育実習担当者）

93	ﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ	学校組織マネジメント	充実	指定	特記参照	小中各校1名(教務主任)	—	5月19日(月)	・研究指定校の実践発表 ・自校の教育課題を解決するための教務主任としての働きを考える(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	市内教諭 信州大学 教授 谷塚 光典	3401
94	ﾏﾈｼﾞﾒﾝﾄ	学年組織マネジメント -これからの学校を創るﾐﾄﾞﾙﾘｰﾀﾞｰ-	充実	指定	特記参照	小中各校1名(教務副主任か学年主任)	♡	11月20日(木)	・学校経営におけるﾐﾄﾞﾙﾘｰﾀﾞｰの役割(講義) ・学校課題の解決を図るためのﾐﾄﾞﾙﾘｰﾀﾞｰの働きを考える(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	県内教頭	3403

（２）学びの改善・学校づくり・研究にかかわる研修（研究主任）

95	研究	非認知能力を育むためのクロストーク① -研究主任×講師×非認知能力-	未来	指定	研究主任		—	5月16日(金)	・県教育委員会(北信教育事務所)の学力向上の取組について(講義) ・「自学自習の資質能力伸張シート」の活用方法の確認と研究の方向性ついて(講義) ・信州大学より「しなのきFinder」の見方と結果を基にした支援方法について(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	県教委・市教委指導主事 信州大学 准教授 髙橋 史 信州大学 准教授 三和 秀平	8192
		非認知能力を育むためのクロストーク② -研究主任×講師×非認知能力-	未来	指定	研究主任		—	10月28日(火)	・市教育委員会及び県教育委員会(北信教育事務所)の学力向上の取組やしなのきプランⅡについて(講義) ・先進校の非認知能力の育み方の実践紹介について(講義・演習) ・他校との非認知能力を育むための取組の情報交換	市教セ	14:10～16:50	県教委・市教委指導主事 大阪府茨木市教育委員会指導主事 大阪府茨木市立小中学校教諭	8193

（３）特別支援学級新任担当教員

96	特新担	特別支援学級新任担当教員(特新担)研修①	絆	指定	特新担		■	4月15日(火)	・「特別支援教育ハンドブック」の内容説明、どんなときにハンドブックのどこを利用するか(講義) ・「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」の作成と意義(講義) ・質疑応答	市教セ	15:00～16:50	市教委指導主事	7583
97	特新担	特新担研修② 選択研修	絆	指定	特新担			各講座の期日	・特別支援教育の研修講座7532・7533のどちらかを選択して受講する	市教セ		各講座講師	

No	分野	講座名 ―副題―	しなのきⅡ関連	受講種別	対象者	特にお知らせすること	形態	予定期日	講座の概要	会場(略記)	研修時間	予定講師(略記)	講座番号
（４）特別支援教育コーディネーター													
98	特支コ	特別支援教育コーディネーター研修① -校内連携体制について-	絆	指定	特記参照	新任特支コ	■	5月8日(木)	・特別支援教育の情勢や長野市の施策、特別支援教育コーディネーターの役割(講義) ・校内連携体制づくりについて(講義)	市教セ	14:10～16:50	慶應義塾大学 特任助教 小泉 二郎 市教委指導主事	7581
99	特支コ	特別支援教育コーディネーター研修② -個別の配慮におけるICT活用-	絆	指定	特記参照	新任以外もできるだけ受講 研修時間約2時間	■	7月30日(水)	・個別の配慮が必要な児童生徒の支援におけるICT活用について(講義)	各学校	10:00～12:00	長野県ICT・ATリソースセンター 遠藤 広基	7582
（５）登校支援コーディネーター													
100	登支コ	登校支援コーディネーター研修① -安心を実感できる校内支援体制づくり-	絆	指定	特記参照	各校登校支援コーディネータ1名	―	5月12日(月)	・不登校の早期発見・早期対応に向けた、校内支援体制について(講義) ・一人ひとりの子どもに応じた相談・指導につなぐ専門機関との連携について(講義)	市教セ	15:00～16:50	市教委指導主事 市スクールソーシャルワーカー	7211
101	登支コ	登校支援コーディネーター研修② -8213講座-	絆	指定	特記参照	各校登校支援コーディネータ1名	♣	8月1日(金)	・スクールカウンセラーの視点をもとにした児童生徒の理解や支援のあり方(講義・演習) ・いじめ及び不登校等の対応を含む教育相談(講義・演習) 8213と同講座	市教セ	14:10～16:50	富山県こどもこころの相談室臨床心理士 深澤 大地	7212
102	登支コ	登校支援コーディネーター研修③ -多様な学びの場で学ぶ児童生徒の支援-	絆	指定	特記参照	各校登校支援コーディネータ1名	―	10月27日(月)	・登校支援重点校の上半期登校支援策の実践発表と各校の登校支援策の共有(実践発表・情報交換) ・教室以外の居場所で学ぶ児童生徒の出席扱いや評価について(講義)	市教セ	15:00～16:50	市内教諭(小) 市内教諭(中) 市教委指導主事	7213
（６）初任者研修　研修コーディネーター													
103	初任指導	初任者研修 研修コーディネーター研修①	充実	指定	特記参照	初任者研修 研修コーディネーター	―	5月26日(月)	・校内研修の効果的な推進(情報交換) ・書類作成の方法と確認 ・初任研に関する今後の課題と解決(講義・演習)	市教セ	15:00～16:50	市教委指導主事	1602
104	初任指導	初任者研修 研修コーディネーター研修②	充実	指定	特記参照	初任者研修 研修コーディネーター	―	8月18日(月)	・実践発表と情報交換	市教セ	14:10～16:50	市教委指導主事 研修コーディネーター(事例発表者)	1603
（７）部活動主任													
105	部活動主任	これからのスポーツ・文化芸術活動を考える -キーワードは「Well-Being」-	未来 安全安心	指定	部活動主任	部活動主任もしくはそれに代わる職員 部活動指導員	♡	9月2日(火)	・部活動の地域移行の背景とこれからのスポーツ・文化芸術活動について学ぶ(講義) ・子どもが主体的に活動に親しめる環境づくり、自律的で発展性のある指導の在り方を学ぶ(講義・演習)	市教セ	14:10～16:50	スポーツ庁 地域スポーツクラブ活動アドバイザー	7911
（８）学校司書・司書教諭													
106	学校司書・司書教諭	学校図書館の充実 -学習センター・情報センターとして-	未来	指定	特記参照	学校司書が受講。司書教諭もできるかぎり受講。	♣	8月21日(木)	・学校図書館の充実、学習センター・情報センターとしての学校図書館-(講義) ・学校図書館の充実の実践発表・情報交換	市教セ	13:10～15:50	放送大学 客員准教授 塩谷 京子	5515