

くらしのチャンネル

お知らせ 3月市議会定例会
2月21日(水)開会予定

■3月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	2月21日(水)
	代表質問	2月29日(水)
	個人質問	3月1日(金)・4日(月)・5日(火)
	議案質疑など	3月6日(水)
	採決	3月19日(火)
委員会	総務・経済文教	3月7日(木)・8日(金)・11日(月)
	福祉環境・建設企業	3月12日(火)・13日(水)・14日(木)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■「請願」、陳情を希望する人

2月21日(水)までに提出してください。

※「請願」の提出には議員の紹介が必要です。

※個人情報に記載された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

圏議会事務局 ☎224-5057

お知らせ 長野市都市計画審議会

▶とき/2月8日(木)13:30~16:00

▶ところ/市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

▶議題/長野駅前B-1地区市街地再開発事業について ほか

▶傍聴定員/15人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-7792、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ 長野市立図書館協議会

▶とき/2月16日(金)14:00~16:00

▶ところ/市立長野図書館

▶議題/令和5年度の主な事業実績について ほか

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月14日(水)までに、電話で南部図書館(☎292-0143)へ

お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

▶とき/2月20日(火)13:30~15:30

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶議題/令和6年度長野市国民健康保険特別会計予算(案)の概要 ほか

▶傍聴定員/10人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月13日(火)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

お知らせ 令和6年度 長野市食品衛生監視指導計画(案)の意見募集

▶閲覧場所/市保健所、各支所、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、市HP

▶意見書の提出/2月29日(木)まで(消印有効)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の用紙(閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで食品生活衛生課(〒380-0928長野市若里6-6-1、FAX 226-9981、✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp)へ

※自書が困難な人は、お問い合わせください。

※ご意見への個別の回答はしません。※計画への反映状況は、個人情報を除き、市HPなどで公表します。

圏食品生活衛生課 ☎226-9970

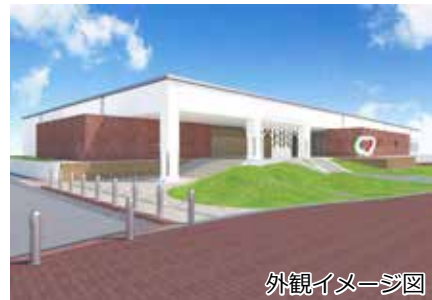
- ・料金の記載のないものは無料。
- ・申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。
- ・ホームページはHPと省略して記載。

お知らせ ながのこども館の愛称「ながノビ！」に決定

たくさんのご応募ありがとうございました。「ながノビ！」は、本年夏の開館を予定しています。

▶応募件数/545件

※詳しくは市HPをご覧ください。



外観イメージ図

圏公園緑地課

☎224-7284

お知らせ リサイクルプラザ

■不用品のあっせん

▶さしあげます/家庭用精米機、茶箱、ランドセル(赤)、スキーウエア(165センチメートル用)、親王飾り

▶対象/市内在住の人

▶申し込み/2月13日(火)12:00から、電話で同プラザへ(先着順) ※物品の提供は無償が条件です。 ※あっせんは1人1品です。

■リサイクル広場

家具などのリサイクル品を抽選か入札により希望者に販売します。

▶申込期間/3月4日(月)~10日(日) 9:00~17:30

▶抽選日/3月12日(火)[当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、3月24日(日)までに、当選者が行ってください]

▶対象/中学生以上

圏リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ 生産緑地地区指定申出
受け付け開始

▶受付期間／2月1日(木)～3月29日(金)
※指定要件など、詳しくは市HPをご覧ください。
圃都市計画課 ☎224-5050



お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

▶とき／2月8日(木)13:00～15:40
▶ところ／(株)長水建設会館
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

ところ	とき(10:00～12:00)
大岡支所	2月9日(金)
市民相談室 (もんぜんぷら座)	2月9日・16日、 3月1日(金)
松代支所	2月16日(金)
篠ノ井交流センター	3月1日(金)

圃広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員
よろず相談会

▶とき／2月13日(火)13:00～16:00
▶ところ／中央隣保館、松代支所
圃人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政書士無料相談会

■かがやきひろば湯福
▶とき／2月15日(木)13:30～16:00
▶対象／市内在住の人
▶定員／4人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同施設湯福(☎232-8335)へ

■かがやきひろば豊野
▶とき／3月1日(金)13:00～16:00
▶対象／市内在住の人
▶定員／6人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同施設豊野(☎257-3135)へ

2月の日曜開庁は11日(日)です

毎月第2日曜日は、一部業務を実施します。
(市役所第一庁舎2階、8:30～17:15)
市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の
証明書発行、マイナンバーカード)、
国保・高齢者医療課、国民年金室



お知らせ 相続登記に関する
無料相談会(司法書士)

▶とき／2月1日(木)～29日(木)の9:00～16:00(土・日曜日、祝休日を除く)
▶ところ／県内各司法書士事務所
▶申し込み／事前に電話で県内各司法書士事務所へ
圃県司法書士会 ☎232-7492

お知らせ 空き家ワンストップ相談会

▶とき／2月17日(土)13:00～16:00(相談は1人30分)
▶ところ／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族
▶定員／10人程度(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／2月9日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

▶とき／2月17日(土)10:15～12:30
▶ところ／もんぜんぷら座
▶内容／依頼会員、提供会員説明
▶申し込み／事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
※託児を実施します(要予約)。
圃保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 献血日程(400ml献血
にご協力を)

とき	ところ
2月8日(木)	9:30～11:00 豊野支所
3月7日(木)	9:00～11:00 松代支所
	13:00～14:30 若穂保健ステーション

圃食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 長野県特定(産業別)
最低賃金

業種	時間額(改正前)
計量器・測定器等製造業	983円(945円)
はん用機械器具等製造業	994円(956円)
各種商品小売業	950円(910円)

圃長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

お知らせ 宝くじの社会貢献広報事業
助成金による整備

■宝くじの収益金を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

- ①市消防団／救命胴衣200着
- ②山布施区／のぼり旗などのお祭り用備品

■(公財)長野県市町村振興協会が実施している宝くじの「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

- ③三水区／太鼓、のぼり旗などのお祭り用備品、公民館テーブル
- ④矢原区・豊栄21区牧内区／神楽、太鼓などのお祭り用備品

圃①警防課 ☎227-8002
②③④地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ ありがとうございます

【児童養護施設3施設に】

▶カナカン株式会社内乾親会／即席カップ麺300食

【子育て支援事業に】

▶明治安田生命保険相互会社長野支社／125万8千円

募集 長野市立更北公民館
運営審議会委員

更北公民館における各種事業の企画実施について、調査・審議します。

▶**対象**／次の全ての要件に該当する人
◇市内在住の18歳以上(就任時)
◇市の他の審議会などの委員になっていない
◇学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う人や学識経験者

▶**募集人数**／2人(小論文と面接)

▶**任期**／6月1日(土)から2年間

▶**申し込み**／2月15日(木)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、更北公民館にあります〕に必要事項を記入の上、「公民館について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ
☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

募集 市民農園の利用者

■市民農園(サラダパーク) 安庭・青池・松代東条・小森

▶**申し込み**／2月5日(月)～22日(木)に、電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

■戸隠体験市民農園

▶**申し込み**／3月15日(金)までに、電話でとんくるりんファームとがくし(☎254-2888)へ

※いずれも先着順。募集区画など、詳しくはお問い合わせください。

☎農業政策課 ☎224-5037

募集 地球温暖化防止活動
推進員・自然環境保全
推進委員

■地球温暖化防止活動推進員

▶**対象**／市内在住の18歳以上(令和6年4月1日現在)で、温暖化対策に熱意と知識がある人

■自然環境保全推進委員

長野市生物多様性地域戦略に定める指標種(モリアオガエル・ゴマシジミ・カタキノデ・ウマノズグサのいずれか)の状況報告を行います。

▶**対象**／市内在住の18歳以上(令和6年4月1日現在)で、指標種に関する知見と調査経験がある人

上記はいずれも

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**任期**／4月1日(月)から2年間

▶**申し込み**／2月28日(水)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☎kankyo@city.nagano.lg.jp)へ

☎同課 ☎224-5034

募集 食品安全懇話会委員

消費者、事業者および行政機関で食品の安全確保に関する情報交換を行い、相互理解を深めます。

▶**応募資格**／市内在住の18歳以上(応募時)の人

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**任期**／4月1日(月)から2年間

▶**申し込み**／3月14日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、食品生活衛生課にあります)に必要事項を記入の上、「食品の安全」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-0928若里六丁目6-1)へ

☎食品生活衛生課 ☎226-9970

募集 「ながのラーメン物語」
レシピコンテスト

あなたが考える「ながのラーメン」のオリジナルレシピを募集します。詳細は、「ながのラーメン物語」公式HPをご覧ください。



▶**募集期間**／2月29日(木)まで

☎観光振興課 ☎224-8316

募集 令和6年度
高等学校などの奨学生

区分	貸付金額(月額、無利子)	特に優秀と認める場合
国・公立	1万8千円以内	2万千円以内
私立	3万円以内	4万円以内
高等専門学校	2万千円以内	2万4千円以内

▶**資格**／高等学校、高等専門学校などに進学・在学する生徒で、次の要件を全て満たす人

①保護者が市内に1年以上居住 ②修学の意欲を有する ③経済的理由で修学困難と認められる(所得制限あり) ④出身中学校、在学高等学校などの学校長の推薦がある ⑤他の団体から学資の援助を受けていない

▶**償還方法**／卒業後1年を経過後、貸付期間の3倍の期間以内に口座振替で月賦、半年賦または年賦で全額を償還(大学などに進学の場合は、猶予制度あり)

▶**申し込み**／3月21日(木)までに、所定の申込書〔市HP、教育委員会総務課(第一庁舎4階)、各中学校にあります〕に必要事項を記入の上、直接、同課へ
※申込期限を過ぎた場合も、随時受け付けます。

☎教育委員会総務課 ☎224-8597

募集 信州の伝統野菜
「小森茄子」の生産者

更級農業高校との協働事業です。

▶**対象**／篠ノ井・松代地区の農業者

▶**募集人数**／若干名

☎長野農業農村支援センター ☎234-9514

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 市営住宅の入居者

岡長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身
宇木	三輪九丁目	2DKY	1		1
		3DKY	2		2
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
吉田広町A	吉田二丁目	3DKY	1		1
大豆島西(※1)	大字大豆島	2K	1		1
若里	若里五丁目	3DKY	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2DKB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	4	1	
美濃和田	豊野町石		2		

▶ **申し込み** / 2月1日(木)~7日(水)8:30~19:00(土・日曜日
は10:00~16:00)に県住宅供給公社へ
◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。
◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。
◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問い合わせください。
※1…浴室がない住宅です。

**募集 市立長野図書館
ボランティア**

▶ **とき** / 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)の開館日
▶ **活動内容** / 図書の配架・修理・除籍本処理作業
▶ **対象** / ボランティア活動に関心がある16歳以上で、徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで来館できる人
▶ **募集人数** / 50人程度(先着順)
▶ **申し込み** / 3月8日(金)(消印有効)までに、所定の申込書(市立図書館HP、市立長野図書館にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで、市立長野図書館[火曜日、2月29日(木)を除く、〒380-0843大字長野長門町1097-3、FAX232-3541]へ
岡市立長野図書館 ☎232-3558

**募集 4月開講
公共職業訓練受講者**

▶ **とき** / 4月2日(火)~9月27日(金)
▶ **ところ** / ポリテクセンター長野
▶ **募集科目** / 電気設備技術科、ビル設備サービス科
▶ **対象** / ハローワークに求職の申し込みをしている人
▶ **定員** / 各15人(選考あり)
▶ **申し込み** / 3月7日(木)までに、直接、お近くのハローワークへ
※テキスト代などが必要です。
岡ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**募集 南部図書館
ボランティア**

▶ **とき** / 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)の開館日
▶ **活動内容** / 配架作業など
▶ **対象** / ボランティア活動に関心がある16歳以上で、徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで来館できる人
▶ **募集人数** / 20人程度(先着順)
▶ **申し込み** / 2月29日(木)(消印有効)までに、所定の申込書(市立図書館HP、市立長野図書館、南部図書館臨時窓口(篠ノ井交流センター)にあります)に必要事項を記入の上、10:00~15:30の間に直接、同館臨時窓口(火曜日を除く)へ持参するか、郵送かファクスで南部図書館(〒388-8006篠ノ井御幣川1201、FAX292-0559)へ
岡南部図書館 ☎292-0143

募集 放送大学4月入学生

募集	出願期限
第1回	2月29日(木)
第2回	3月12日(火)

▶ **資料請求先・問い合わせ** / 放送大学長野学習センター[☎0266-58-2332(月曜日、祝日除く)]へ
※詳しくは同大学HPをご覧ください。



**募集 県シニア大学長野学部
学生募集(一般・専門)**


自分・仲間・地域づくりのための幅広い分野の学習と実践を行います。
■ **一般コース**
▶ **ところ** / 県長野保健福祉事務所ほか
▶ **定員** / 130人(先着順)
▶ **受講期間** / 2年間(年15日)
▶ **受講料(年額)** / 1万2千円(別途教材費)
■ **専門コース**
ゼミ方式により、地域に出向きながら実践を通して学びます。
▶ **ところ** / 県立長野図書館ほか
▶ **定員** / 30人(書類選考・面接)
▶ **受講期間** / 1年間(計12日)
▶ **受講料(年額)** / 2万6千円

上記はいずれも

▶ **対象** / 県内在住のおおむね50歳以上の人
▶ **申し込み・問い合わせ** / 3月31日(日)(消印有効)までに、所定の入学願書[右下の二次元コード、同大学長野学部、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同大学長野学部(〒380-0936大字中御所98-1)へ
※一般コースは高齢者活躍支援課でも申し込みを受け付けます。
岡高齢者活躍支援課 ☎224-5029

募集 埋蔵文化財センター
研究員(会計年度任用職員)

市内での発掘調査など、埋蔵文化財の保護に関する業務を行います。

- ▶ **募集人数** / 若干名(書類選考・面接)
- ▶ **任用期間** / 4月1日(月)~令和7年3月31日(月)(再度任用する場合があります)
- ▶ **応募資格** / 大学で考古学を学んだ人や発掘調査の経験がある人
- ▶ **申し込み** / 2月13日(火)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、埋蔵文化財センターにあります)に必要事項を記入の上、「長野市内の遺跡(一つ)について、その魅力を解説する」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、郵送(簡易書留)か直接、同センター(〒381-2212小島田町1414)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。
 圃埋蔵文化財センター ☎284-0004

募集 フリーマーケット出店者

- ▶ **とき** / 3月24日(日)9:00~11:30
 - ▶ **ところ** / リサイクルプラザ(屋内外開催)
 - ▶ **対象** / 市内在住でリサイクルを心がけている個人・団体(事業者は除く)で、当日11:30まで出店できる人
 - ▶ **募集店舗数** / 40店舗(多数の場合抽選)
 - ▶ **出店料** / 500円
 - ▶ **申し込み** / 2月29日(木)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「3月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)
- 圃リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 自衛官候補生

- ▶ **対象** / 18歳以上33歳未満の人
 - ▶ **受付期限** / 2月19日(月)
- 圃自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

行事催し 成人学校・教養講座 作品展・発表会

1年間の活動の成果を各公民館・交流センターで発表・展示します。内容や開催時間など、詳しくは市HPをご覧ください。各公民館・交流センターにお問い合わせください。



ところ・問い合わせ	とき
川中島町公民館(☎284-8222)	2月6日(火)~3月8日(金)
城山公民館(☎232-3111)	2月16日(金)・17日(土)
吉田公民館(☎241-6354)	2月16日(金)、3月1日(金)~7日(木)
古里公民館(☎295-9707)	2月17日(土)
中部公民館(☎234-1883)	3月1日(金)・2日(土)
三輪公民館(☎234-4430)	3月1日(金)・2日(土)・3日(日)
篠ノ井交流センター(☎292-2121)	3月2日(土)・3日(日)
松代公民館(☎278-3912)	3月2日(土)・3日(日)・9日(土)
芹田公民館(☎228-3659)	3月3日(日)
古牧公民館(☎243-3524)	3月3日(日)
朝陽公民館(☎243-7251)	3月8日(金)・9日(土)
大豆島公民館(☎222-2888)	3月9日(土)・10日(日)
更北公民館(☎284-2046)	3月9日(土)・10日(日)

行事催し 茶臼山動物園


- **開園40周年「動物園でバレンタイン」**
- ▶ **とき** / 2月10日(土)・11日(日)・12日(月)10:00~16:00
- ▶ **内容** / 茶太郎からのチョコレートプレゼント、動物の餌やり、バックヤードツアーなど
- ※天候や動物の体調により、内容変更や中止する場合があります。
- **ライチョウパネル展**
- ▶ **とき** / 3月2日(土)~31日(日)9:30~16:30
- ▶ **内容** / パネル展示「ライチョウを守る動物園での取り組み」、ライチョウガイド(期間中の日曜日、祝日13:30から、参加者にクリアファイルのプレゼント)

上記はいずれも
 ▶ **参加料** / 一般600円、小・中学生100円
 圃茶臼山動物園 ☎293-5167

行事催し 市立長野図書館
映画上映会

- ◇嵐が丘(字幕・白黒・104分)
 - ▶ **とき** / 2月10日(土)14:00~
 - ◇三十九夜(字幕・白黒・83分)
 - ▶ **とき** / 2月24日(土)14:00~
- 圃市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 犬と猫の休日譲渡会

- **市保健所動物愛護センター**
- ▶ **とき** / 2月17日(土)13:00~15:00
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 2月8日(木)~16日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ 
- **長野保健福祉事務所**
- ▶ **とき** / 2月18日、3月10日(日)10:30~12:00
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 各開催日の2日前までに、電話で同事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)へ 

行事催し これからのまちづくり
~まちの活性化に向けて

- ▶ **とき** / 2月25日(日)14:00~15:30
- ▶ **ところ** / 生涯学習センター
- ▶ **定員** / 50人(先着順)
- ▶ **参加料** / 200円
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 2月24日(土)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
- ※託児を実施します[先着3人、申し込みは2月15日(木)まで]。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事
催し

もんぜんぶら座ギャラリー

もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
2階ミニギャラリー	ながのイベントを楽しむ会 絵画等展示(もさふし展)	2月13日(火)~19日(月)10:00~19:00
3階市民ギャラリー	長野西高校美術班作品展 あいろこいろ	2月25日(日)~27日(火)10:00~17:00
	写友四季 写真展	2月28日(水)~3月5日(火)10:00~18:00

行事
催し

生涯学習センター 経済セミナー

生涯学習センター ☎233-8080

とき(3月)	内容	参加料
1日(金)	最近の金融経済情勢(講師=山本格さん(日本銀行松本支店支店長))	無料
8日(金)	18:30 ~ 20:00 長野から日本を代表する食品企業へ~サンクゼールの挑戦(講師=久世良太さん(株式会社サンクゼール代表取締役社長))	各300円
15日(金)		
22日(金)	何故(なぜ)、長野でヘーゼルナッツ?~収益の上がる農業のビジネスモデルへ(講師=岡田浩史さん(株式会社フル里農産加工代表取締役))	無料
	老後に向けたお金の運用・貯蓄について(講師=宮原則子さん(長野県金融広報委員会))	

▶定員/各50人 ▶申し込み/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※託児を実施します(先着3人、申し込みは各受講日の10日前まで)。

行事
催し

信州新町美術館・化石博物館

- ①翼竜の紙ひこうきを作ろう!
▶とき/2月10日・17日(土)13:30~15:30
- ②化石のストラップを作ろう!
▶とき/3月9日・16日(土)13:30~15:30
- ③恐竜スタンプでブーメランを作ろう!
▶とき/3月10日(日)10:30~12:00、13:30~15:00

上記は

▶定員/各10人(先着順)
▶参加料(材料費含む)/①100円 ②③各300円
▶入館料/一般各500円、高校生各300円、小・中学生各200円(土曜日は小・中学生無料)
▶申し込み・問い合わせ/①事前に②2月9日(金)から③2月7日(水)から、電話で信州新町美術館・化石博物館(☎262-3500)へ

行事
催し

補聴器相談会 (手話通訳・要約筆記付き)

▶とき/2月17日(土)13:00~16:00
▶ところ/県聴覚障がい者情報センター 岡同センター(☎295-3530、FAX295-3567)

行事
催し

聴覚障害者向け講演会 (手話通訳・要約筆記付き)

▶とき/2月18日(日)10:00~12:00
▶ところ/市障害者福祉センター
▶演題/元気なうちに準備しておく介護とお金のはなし(講師=山田静江さん(ファイナンシャルプランナー))
▶申し込み・問い合わせ/2月12日(月)までに、右の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(FAX229-5558)へ
※託児を実施します(1人500円、要予約)。
岡市聴覚障害者センター ☎229-5557



行事
催し

親子体験環境イベント

①My(マイ)かんじきで大谷地湿原を歩こう!

▶とき/2月17日(土)9:30~11:30
▶集合場所/森の駅Daizahoushi(ダイザハウス)

▶対象/小学4年生~中学生(保護者同伴)



②わらづと納豆作りで生ごみ削減を学ぼう!

▶とき/2月25日(日)10:00~12:00

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶対象/年少児~中学生(小学4年生未満は保護者同伴)



上記は

▶定員(多数の場合抽選)/①12人程度 ②20人程度

▶参加料(材料費含む)/①千円 ②500円

▶申し込み・問い合わせ/①2月13日(火)まで ②2月20日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話でながの環境パートナーシップ会議事務局(環境保全温暖化対策課内、☎224-5034)へ

行事
催し

環境活動発表会

▶とき/2月23日(金)10:00~12:00
▶ところ/ふれあい福祉センター
▶内容/市内の中学生・高校生と、ながの環境パートナーシップ会議のプロジェクトチームによる活動発表
岡環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

行事
催し

クリスマスローズ展

クリスマスローズの原種、園芸種、オリジナル品種約100点を展示・販売します。

▶とき/3月1日(金)~3日(日)9:30~16:30(3日は16:00まで)

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し リサイクルプラザ

■ながのおさがり交換会

持ち込んだ品数と同じ数交換できます(数に限りがあります)。

▶とき／2月17日(土)・18日(日)10:00～14:00

■リサイクルエコマルシェ

廃材や余り布などを使ったリメイク品を集めたクラフト市です。

▶とき／2月25日(日)9:00～12:00

■即売市

1人5点まで購入できます(数に限りがあります)。

▶とき／2月25日(日)・26日(月)9:00～17:00

▶対象／中学生以上

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 権堂イーストプラザ
市民交流センター

①プラバンdeアクセサリ

▶とき／2月18日(日)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

②ハンドメイドワークショップDay

▶とき／2月24日(土)10:00～16:00
▶内容／各種ワークショップや体験レッスンなど

※参加料がかかる体験もあります。

③端材でリースを作ろう

▶とき／3月9日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

④プログラミング体験教室

▶とき／3月16日(土)10:00～11:30、13:00～14:30

▶対象／年長児～小学生

上記は

▶定員(先着順)／①③④各5人

▶参加料(材料費含む)／①300円
③700円 ④900円

▶申し込み／①③事前に④3月1日(金)10:00から、電話か直接同センターへ

圃同センター ☎234-2906

行事催し 松代文化ホール

■ひな祭りのキャンドルアート

▶とき／2月18日(日)13:00～14:00、14:30～15:30

▶定員／各10人(先着順)

▶参加料／各1,700円(材料費含む)

▶申し込み／事前に電話で同ホールへ

■ワンコインコンサート

▶とき／2月24日(土)14:00～15:00(開場13:15)

▶出演／深澤優希(ソプラノ)、星野月菜(ピアノ)

▶入場料／500円(未就学児は無料)
圃松代文化ホール ☎278-4373

行事催し EC(電子商標取引)事業者
交流会

▶とき／2月27日(火)14:00～16:00

▶ところ／ふれあい福祉センター

▶内容／EC事業の講演(講師=LINEヤフー株式会社)、本年度市WEB物産展実績報告、意見交換会など

▶対象／ECについて情報収集したい人、EC運営や事業者同士の情報交換をしたい人

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み／2月20日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み



圃商工労働課 ☎224-5041

行事催し 真田邸・文武学校・
旧白井家表門ひな人形展示

「第22回松代でひなまつり」に合わせ、ひな人形を展示します。

▶とき／3月3日(日)～4月3日(水)

▶入館料／一般各400円、小・中学生各100円(一般は2館共通券あり、土曜日は小・中学生無料)

※旧白井家表門は入館料無料です。
圃真田宝物館 ☎278-2801

行事催し パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの(パソコンの故障・よろずのお困り事)

▶とき／2月17日(土)10:00～15:00

▶ところ／篠ノ井交流センター

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン(パソコンなどの基本的な操作やお困り事)

▶とき／3月2日(土)10:00～15:00

▶ところ／大豆島公民館

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

行事催し 子育て体験ゲーム
「サンゴクエスト」体験会

ボードゲームで、妊娠・出産・産後期に起こり得る出来事や心の動きを体験します。

▶とき／2月22日(木)13:30～15:00、3月3日(日)10:00～11:30

▶ところ／勤労者女性会館しなのき

▶対象／市内在住・在勤・在学の人

▶定員／各12人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ

※託児を実施します(要予約)。

行事催し 市子ども会リーダー研修会

▶とき／3月16日(土)9:30～16:00

▶ところ／ふれあい福祉センター

▶対象／市内在住の小学5年生～高校生

▶定員／30人(先着順)

▶保険料／140円(本年度初めて研修会に参加する人のみ)

▶申し込み・問い合わせ／3月4日(月)までに、右の二次元コードから

申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事 催し **ポリテクセンター長野 職業訓練施設見学会**

▶とき／2月21日(水)10:00~12:00
▶対象／ハローワークに求職の申し込みをしている人
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

行事 催し **「障害のある子どもの親の会」を知ろう**

▶とき／3月4日(月)13:00~15:00
▶ところ／もんぜんぷら座
▶定員／40人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npoc@nagano-shimin.net)へ

健康 **フレイル予防の相談会**

▶とき／2月14日(水)、3月1日(金)13:30~16:45
▶ところ／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
▶内容／運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などの相談
▶対象／65歳以上の人
▶定員／各8人程度(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話で同課(☎224-7873)へ

健康 **血糖値を下げる運動講座**

とき (13:30~15:30)	ところ (保健センター)	申込期限 (2月)
2月20日(火)	北部	16日(金)
2月22日(木)	真島	20日(火)
3月4日(月)	東部	29日(木)

▶申し込み・問い合わせ／各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 **不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談**

▶とき／2月21日(水)13:00~16:00
▶ところ／市保健所
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

健康 **専門医による 認知症個別相談会**

▶とき／2月14日(水)13:00~15:00
▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
▶対象／本人、家族など
▶定員／3人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

健康 **関節痛や生活習慣病予防の 個別運動相談**

▶とき／2月26日(月)13:30~15:30
▶ところ／西部保健センター
▶定員／5人程度(先着順)
▶申し込み／2月8日(水)から、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ
圃健康課 ☎226-9961

健康 **いきいき健康体操③**

筋肉をほぐすトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。
▶とき／3月1日(金)14:00~15:00
▶ところ／権堂イーストプラザ市民交流センター
▶定員／10人(先着順)
▶参加料／1,500円
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

スポーツ **障害者スポーツ講習会 (水泳)**

▶とき／2月25日(日)13:30~15:30
▶ところ／サンマリンながの
▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
▶定員／20人(初回の人優先の上、先着順)
▶申し込み・問い合わせ／2月14日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

スポーツ **ホワイトリング メンズヨガ体験会**

▶とき／2月13日・27日、3月12日・26日(火)18:30~19:30
▶対象／おおむね40~70代の男性
▶定員／各20人
▶参加料／各300円
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

スポーツ **南長野運動公園**

■STEP-MUSIC(ステップミュージック)
▶とき／毎週月曜日17:00~17:45
■Swimming(スイミング)
▶とき／毎週金曜日20:15~21:00
■BODYCOMBAT(ボディーコンバット)
▶とき／毎週金曜日20:45~21:30

上記はいずれも

▶対象／高校生以上
▶料金／1回600円(月額会員無料)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、南長野運動公園(☎293-4048)へ

スポーツ **アクアウイング**

①らっこ水泳教室
▶とき／2月17日、3月2日・16日(土)11:15~12:05
▶対象／おむつを使用していない未就学児
②子ども水泳教室体験会
▶とき／2月24日、3月9日(土)11:15~12:15
▶コース／年長児コース、小学1・2年生コース
③短期跳び箱教室
▶とき／3月9日・16日・23日(土)9:30~10:30(計3回)
▶対象／年中児~小学3年生

上記は

▶定員(先着順)／①各15人 ②各日各コース20人 ③20人
▶参加料／①②各1,000円 ③3,300円
▶申し込み・問い合わせ／①②事前に ③2月10日(土)から、電話か直接、アクアウイング(☎244-7555)へ

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

■おひさま教室(小学生以下の親子向け)

温湯～ぱれあ ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
みんなでリトミック	2月10日(土)10:30～11:15	リズムダンス遊び	2月25日(日)10:00～10:45
ベビー&ママ・パパ水中運動	2月10日(土)・15日(木)・25日(日)・29日(木)10:30～11:30	からだすつきりママヨガ	2月28日(水)10:30～11:30
家族で水中サーキット運動	2月11日(日)10:30～11:30	▶申し込み/湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)	
マタニティヨガ	2月18日(日) 10:30～12:30		
子ども貸切プール	2月18日(日) 14:00～16:00		



スポーツ 長野市父親卓球大会(団体戦)

- ▶とき/3月24日(日)8:30～18:00
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶内容/1部(上級)、2部(中級)、3部(初級)のランク別団体戦
- ▶対象/市内在住・在勤の既婚男性か40歳以上の未婚男性で構成した団体(個人での参加可)
- ▶参加料/1人1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/3月15日(金)までに、住所、氏名、電話番号、ランク、チーム名を記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(☎・FAX共通296-4017)へ

教室 農業研修センター 各種講座

- 野菜づくり基礎講座
春・夏野菜の栽培の基礎を学びます。
▶とき/2月13日・20日(火)・29日(日)13:30～15:30
▶定員/各15人(先着順)
- 農業経営に関する講座
税務・会計および栽培作物の視点から、農業経営の基礎を学びます。
▶とき/2月15日(木)13:30～16:00
▶対象/農業での起業を考えている人、農業経営に関心がある人
▶定員/12人(先着順)

上記はいずれも
▶受講料/各300円
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620(日・月曜日、祝日を除く))へ



教室 動物愛護センター 各種講座

- ①人とペットの災害対策
▶とき/2月16日(金)14:00～15:30
- ②愛犬の正しい飼い方しつけ方教室
▶とき/2月17日(土)13:00～15:00
▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬に影響のある疾病などに掛かっていないこと)とその飼い主
- ③ドッグトレーナーと考えるはじめての犬の飼育
▶とき/3月9日(土)13:30～15:00

上記は
▶ところ/市保健所
▶定員(先着順)/①③各40人
▶申し込み・問い合わせ/①2月8日(木)～15日(木) ②2月8日(木)～16日(金) ③2月8日(木)～3月8日(金)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センター(☎262-1212)へ

教室 生ごみ自家処理講座(段ボール堆肥)

- ▶とき/3月5日(火)14:00～15:30
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/3月1日(金)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ
※受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室 ちょこっとずくずくす料理講習会

- 冬季の食材を生かした料理を作ります。
- ▶とき/2月29日(木)10:00～13:00
 - ▶ところ/市保健所
 - ▶対象/市内在住の人
 - ▶定員/24人(先着順)
 - ▶受講料/3,000円(材料費含む)
 - ▶申し込み/2月14日(水)10:00～16:00に受講料を持参の上、県調理師会長野市支部(市保健所1階)へ
☎224-8580(月・水・金曜日(2月12日・23日を除く)の10:00～16:00)



教室 長野地域職業訓練センター

- ★…難易度(★が多いほど難)
- パソコン入門(午前コース)
★☆☆☆☆
▶とき/3月4日(月)・5日(火)・11日(月)・12日(火)9:30～12:30(計4回)
- エクセル(表計算)応用コース
★★★★☆☆
▶とき/3月16日・23日(土)9:30～16:30(計2回)

上記はいずれも
▶申し込み・問い合わせ/2月8日(木)9:00から、電話かファクスで長野地域職業訓練センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ
※受講料がかかります。



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 かがやきひろば各種講座

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日(2月)
①疲れている人のためのくつろぎヨガ	2月19日、3月4日・18日(月) 13:30~15:00(計3回)	かがやきひろば 篠ノ井 ☎293-7227	18人	各300円	8日(木) 13:00~
②西先生の古典文学講座 「紫式部と源氏物語」	2月28日、3月6日・13日(水) 10:00~11:30(計3回)		各30人		14日(水) 9:00~
③信州大学出前講座「ことばの不思議」	3月7日(木)13:30~15:00		100円	15日(木) 9:00~	
④千恵美先生のSpring(スプリング)コンサート ~春を歌う	3月15日(金)14:00~15:00		80人	無料	15日(木) 13:00~
⑤絵解き「空海マンダラ」	3月1日(金)10:30~12:00	かがやきひろば 湯福	20人	100円	14日(水)~
⑥冬はみんなでハンドメイド~羊毛フェルト 刺しゅうアップリケでコースター作り	3月7日・14日(水) 13:30~15:30(計2回)	☎232-8335	10人	1,700円	15日(木)~

▶対象/①市内在住の70歳以上の人 ②③⑤⑥市内在住の60歳以上の人 ④市内在住の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、各施設へ

教室 リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日	
リメイク教室~和小物(帯など)でポーチ作り	2月21日(水)	市内在住の人※1	4人	500円	2月13日(火) 10:00~	
親子エコと絵本の広場※2	2月28日(水)		10:00~12:00	3組		300円
牛乳パックで椅子作り	3月1日(金)	市内在住の人※1	5人	300円	2月9日(金) 10:00~	
ゆめ工房 21 布ぞうり	3月11日・25日(月)		各6人	各300円		
紙すき体験	3月14日(水)		10:00~12:00	各5人		100円
ねこはんでん作り			10:00~14:30			1,500円
さき織り体験	3月16日(土)		10:00~14:30	4人		1,000円

▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

※1...初回の人優先の上、先着順

※2...廃材や端切れを使って、おもちゃや育児用の小物を作ります。子ども向けの絵本の読み聞かせもあります。

教室 (一財)ながの緑育協会

①ハーブと花の庭づくり~春の計画・準備とミニテラコッタ人形づくり

春からの庭づくりについて学び、ミニテラコッタ人形を作ります。

▶とき/2月21日(水)10:00~12:00

②おしゃれに飾る寄せ植え~春から秋まで咲く花

▶とき/3月14日(水)・19日(火)10:00~11:30

上記は

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員(先着順)/①12人 ②各20人

▶受講料(材料費含む)/①2,400円 ②各2,800円

▶申し込み・問い合わせ/2月13日(火) ②2月19日(月)9:00から、電話で同協会(☎214-8719)へ

教室 せん バラの剪定講習会

▶とき/2月24日(土)13:30~15:30

▶ところ/南長野運動公園

▶内容/冬季の基本的な剪定方法

▶対象/バラの手入れを学びたい人

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/1,000円(教材費など含む)

▶申し込み・問い合わせ/2月15日(水)8:30から、電話でNPO 法人長野市環境緑化協会 (☎214-8655)へ



教室 春のブッシュクラフト講座

ブッシュクラフトインストラクター®から、ナイフの使い方やたき火の技術などを学びます

▶とき/3月16日(土)・17日(日)10:00~15:00

▶ところ/nagano forest village (ナガノフォレストビレッジ)

▶対象/小学5年生以上(高校生以下は保護者同伴)

▶定員/各20人(先着順)

▶受講料/各2,000円(材料費含む)

▶申し込み/事前に電話でnagano forest village(☎239-3272)へ

※同伴の保護者も受講料がかかります。

圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

教室 救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

講座	とき(3月)	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
救命入門コース	3日(日)14:00~15:30	鬼無里分署	各20人	鬼無里分署(☎256-3119)
	6日(水)9:00~10:30	若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
普通救命講習Ⅰ	7日(木)9:00~12:00	柳原分署		柳原分署(☎296-0119)
普通救命講習Ⅱ	15日(金)9:00~13:00	小川村役場		小川分署(☎269-1119)
普通救命講習Ⅱ*	14日(木)9:00~12:00	中央消防署	30人	飯綱分署(☎239-2119)
上級救命講習	14日(木)8:30~17:30	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)
応急手当普及員講習(再講習)	2日(土)9:00~12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)

*…e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人

教室 勤労者女性会館しなのき・勤労青少年ホーム・サンライフ長野各種講座

受講料がかかります(一部除く)。受講料や直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。

■勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373、南部会場☎292-8151)

▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

このほかにも開講している講座があります。詳しくは各施設のHPをご覧ください。

講座	とき	講座	とき
色彩検定2級資格取得準備	4月2日~6月18日(火) 10:00~12:00(計11回)	しなのき ◆親子で楽しむ プレ・リトミックAコース※2	4月26日~ 6月28日(金) 10:00~10:45 (計5回)
めざそう美文字! ペン字講座入門※1	4月3日~9月18日(水) 9:25~10:55(計13回)	しなのき ◆親子で楽しむ プレ・リトミックBコース※3	6月28日(金) 11:15~12:00 (計5回)
ゴスペル&ポップスを歌おう!	4月4日~ 9月19日(木) 10:30~12:00 (計12回)	ピアノに再チャレンジ	4月2日~9月17日(火) 13:30~15:30(計12回)
エンジョイコーラス	9月19日(木) 13:30~15:00 (計12回)	ベリーダンスでシェイプアップ	4月3日~9月4日(水) 13:30~14:30(計11回)
ワードとエクセルを 同時に学ぼう	4月5日~6月14日(金) 10:00~12:00(計10回)	◆Let's talk English! (レットトークイングリッシュ)	4月5日~9月20日(金) 19:30~20:30(計23回)
◆ネイティブと学ぶ! ステップアップ英会話	4月5日~ 7月19日(金) 11:30~12:30 (計15回)	◆韓国語初級(昼)	4月8日~ 9月9日(月) 9:30~10:45 (計12回)
◆世界に広げる英会話	7月19日(金) 13:00~14:00 (計15回)	◆韓国語中級(昼)	9月9日(月) 11:00~12:15 (計12回)
エンジョイエアロビクス	4月6日~9月7日(土) 18:30~19:30(計12回)	南部 初心者ピアノ	4月9日~9月24日(火) 13:45~15:45(計11回)
ストレッチリングで姿勢改善	4月8日~7月29日(月) 9:45~10:45(計14回)	楊名時八段錦太極拳	4月10日~ 9月11日(水) 10:00~11:30 (計10回)
簡単エアロビクス& ストレッチ	4月9日~ 7月23日(火) 13:00~14:00 (計15回)	楽しく女声コーラス	9月11日(水) 19:00~20:30 (計10回)
有酸素エクササイズ& ストレッチ	7月23日(火) 19:00~20:00 (計15回)	エンジョイコーラスBコース	4月11日~9月26日(木) 14:15~15:15(計12回)
◆ちょっと得する 相続の基礎講座	4月17日(水) 10:00~12:00	◆中国語初級	4月15日~9月9日(月) 18:30~20:00(計12回)
◆4月無料相談会(1人40分)	4月17日(水) 13:00~17:00	◆中国語中級	4月17日~9月18日(水) 19:00~20:30(計15回)
ハワイアンフラ	4月17日~9月18日(水) 19:00~20:30(計13回)	※1…託児を実施します(事前にお問い合わせください)。 ※2…令和4年10月1日~令和5年5月31日生まれの人 ※3…令和3年4月2日~令和4年9月30日生まれの人	
ママのためのエアロビクス※1	4月22日~9月9日(月) 11:15~12:15(計9回)		

■勤労青少年ホーム(中部☎232-3256、南部☎293-4435)

▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座	とき	講座	とき
姿勢改善のためのヨガ	4月5日~9月20日(金) 19:00~20:00(計11回)	色彩検定2級 資格取得準備	4月9日~6月18日(火) 19:00~21:00(計10回)
実用ボールペン字	4月17日~9月18日(水) 19:30~21:00(計13回)	気の流れを整える経絡YOGA (ヨガ)	4月11日~9月12日(木) 19:00~20:15(計11回)
華道草月流※4	4月24日~9月25日(水) 19:00~21:00(計10回)	ヨガでアンチエイジング(夜)	4月15日~9月2日(月) 19:00~20:15(計9回)
はじめての茶道裏千家※4	4月26日~9月27日(金) 19:00~21:00(計12回)	南部 ペルヴィス®(骨盤)ワーク	4月17日~ 9月18日(水) 19:00~20:00 (計11回)
初心者の楽しく書道(夜)	4月4日~9月19日(木) 19:00~20:30(計12回)	韓国語中級(夜)	9月18日(水) 19:00~20:15 (計11回)
リフレッシュエアロビクス	4月8日~9月30日(月) 19:00~20:10(計18回)	株式銘柄研究	4月25日~9月26日(木) 19:00~20:30(計6回)

※4…10月12日(土)は、翌日開催の中部勤労青少年ホーム祭りの展示準備をします。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

■サンライフ長野 (☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

講座	とき	講座	とき
身体しなやかストレッチ	4月1日～7月8日(月) 14:20～15:20(計13回)	リラックスヨガ	4月8日～9月30日(月) 11:10～12:10(計20回)
楽しくスタイルUP トレーニング(女性コース)	4月2日～9月17日(火)	はじめてのキッズダンス※5	4月9日～7月16日(火) 17:00～18:00(計12回)
骨盤調整ヨガ®	11:00～12:30(計24回)	かんたん健康体操と ストレッチA	4月9日～9月10日(火) 9:30～10:30(計22回)
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	18:30～19:30(計20回)	みんなの英会話	4月11日～7月18日(木) 19:30～20:30(計14回)
さわやか健康体操B	19:45～20:45(計20回)	はじめての謡曲	4月11日～9月26日(木) 13:30～15:30(計12回)
リンパマッサージと ストレッチ	4月3日～9月18日(水)	はじめてのジュニアダンス ※6	4月12日～7月12日(金) 17:30～18:30(計13回)
女性のための 骨盤調整&ストレッチ	4月4日～9月26日(木)	はじめての折り紙	4月12日～9月20日(金) 13:00～15:00(計12回)
腰痛予防トレーニング PM女性コース	11:15～12:15(計24回)	ハンドベルで健康音楽	4月12日～9月27日(金) 10:00～11:30(計11回)
やさしいソフトバレエ& ストレッチ	13:30～15:00(計24回)	たのしい英会話	4月13日～7月20日(土) 15:30～16:30(計14回)
感覚で話してみよう英会話	4月5日～9月20日(金)	のびのび健康運動 (ソフトバレエ)	4月15日～9月9日(月) 9:10～10:40(計14回)
卓球初級編	10:00～11:30(計11回)	身につく着物の着付け	4月17日～6月19日(水) 18:30～20:30(計10回)
卓球入門(基礎編)	10:00～11:30(計16回)		
歪(ゆが)み改善バランス コーディネーション®	13:30～15:00(計16回)		
	13:00～14:30(計19回)		
	14:50～16:20(計19回)		
	19:00～20:10(計12回)		

申し込みはいずれも
 ▶施設へ直接/各施設HP掲載の各申込開始日から、受講料を持
 参の上、直接会場へ(勤労青少年ホームは写真付き身分証明書も
 持参)
 ▶インターネット/2月1日(木)9:00～8日(木)17:00に、右の二次
 元コードから。受講料の納付などについては、後日メールでご案
 内します。



▲勤労者女性
会館しなのき



▲勤労青少年
ホーム



▲サンライフ
長野

お知らせ
まいごころ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室

2月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド
 ▷10日(土)16:25～16:30
戸隠スキー場開場60周年

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)
 ▷17日(土) 10:45～11:15
減塩にチャレンジ!食習慣を見直そう

abn ふるさとステーション
 ▷18日・【再】25日(日)17:25～17:30
市内の小・中学生が授業の一環として
プロバスケットボールの試合を観戦

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル
 nagano forest village 冬のアクティビティー体験
 市HP「インターネット市政放送」・
 市公式YouTubeをご覧ください。

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です
 ▷24日(土)17:35～17:45
引越しごみの正しい処分方法

FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド
 月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00

1日(木)	令和6年度市民税・県民税から適用される主な 税制改正 ほか【再】
2日(金)	冬季における水道メーターの検針【再】
5日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
6日(火)	シニアのおしごと「ご縁」結び
7日(水)	地域人材育成講座「これからのまちづくり」の 参加者募集
8日(木)	大学と連携した 令和5年度長野市スマートフォン教室
9日(金)	令和6年度長野市農業研修センター 受講生募集【再】
12日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
13日(火)	冬の運動不足を解消しスイスイ歩こう【再】
14日(水)	人権啓発ラジオ放送 高齢者の人権【再】
15日(木)	自転車用ヘルメット購入費補助金【再】
16日(金)	発生の多い食中毒の予防
19日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
20日(火)	地域人材育成講座「これからのまちづくり」の 参加者募集【再】
21日(水)	人権啓発ラジオ放送 犯罪被害者等の人権
22日(木)	人権啓発ラジオ放送 インターネットと人権
23日(金)	冬季献血協力依頼 はたちの献血キャンペーン【再】
26日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
27日(火)	春の火災予防運動
28日(水)	3月の観光情報
29日(木)	広報ながの3月号の見どころ