


# くらしのチャンネル

## お知らせ バス共通ICカード KURURU(くるる)無料の日

3月20日(水)は、KURURUを使うと、バス乗車運賃が無料になります。KURURUの提示で特典もあります。

▶対象路線／KURURUが利用可能なバス路線

※詳しくはKURURUのHP  をご覧ください。

圏交通政策課 ☎224-5012

## お知らせ 南部図書館再開

4月1日(月)から、平常通りご利用いただけます。

▶開館時間／10:00～18:00


▶休館日／毎週火曜日と月末最後の平日

圏南部図書館 ☎292-0143

## お知らせ 移動図書館 赤沼地区19コース巡回再開


4月6日(土)から、アップルラインガーデン(旧ユーパレット赤沼店)への移動図書館巡回を再開します。

▶巡回時間／9:50～10:20

※このほかの4～6月の巡回日程は、市立図書館  HPをご覧ください。

圏南部図書館 ☎292-0143

## お知らせ 自衛隊への個人情報提供除外申請

市では法令に基づき、自衛官募集事務として、当該年度に18歳および22歳になる市民の氏名、住所、生年月日、性別の情報を自衛隊に提供しています。4月15日(月)までに除外申請をしないと、令和6年度情報提供対象から除外されます。詳しくは、3月  1日(金)公開予定の市HPをご覧ください。

圏市民窓口課 ☎224-6428

## 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)
市民相談室(もんぜんぱら座4階)	3月8日・15日・22日・29日、4月5日(金)
松代支所	3月15日(金)
信州新町支所	4月2日(火)※
大岡支所	4月2日(火)
篠ノ井交流センター	4月5日(金)
中条総合市民センター	

※信州新町支所のみ9:30～12:00  
圏広報広聴課 ☎224-5004

## お知らせ 不動産鑑定士 無料相談会

▶とき／①3月14日(水)13:00～15:40  
②4月5日(金)10:00～12:00、13:00～16:00

▶ところ／①(株)長水建設会館 ②市役所会議室151(第一庁舎5階)

▶申し込み／①事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ

圏同協会 ☎225-5228

## お知らせ 土地家屋調査士 無料相談会

▶とき／3月25日(月)13:30～16:00

▶ところ／芸術館展示サロン

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で県土地家屋調査士会長野支部(☎273-8120)へ

## お知らせ 令和6年度分訪問理容・美容サービス券の交付

圏地域包括ケア推進課☎224-8929 障害福祉課☎224-5030

対象	申し込み(随時受け付け)	交付方法
65歳以上で要介護2～5の認定を受け、寝たきりの状態が6カ月以上継続しているか、認知症で日常生活の介助が必要な人	直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)か各支所へ	郵送
身体障害者手帳1級程度で、寝たきりの状態か外出が困難な人	直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ	

▶交付枚数／1人当たり6枚まで ▶自己負担額／1回1,500円

- ・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 会計・税務お悩み相談会 (1団体30分)

非常利活動団体の会計処理、インボイス制度、期末決算などの相談に、税理士が個別にお答えします。

▶とき／3月16日(土)13:30～16:00

▶ところ／もんぜんぱら座

▶対象／NPOなどの非常利団体

▶定員／5団体(先着順)

▶参加料／300円

▶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、✉npn@nagano-shimin.net)へ

## 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／学習机

▶ゆずってください／ダイニングこたつ(椅子付き)


▶対象／市内在住の人

▶申し込み・問い合わせ／3月8日(金)12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)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。

※営利目的での利用はできません。

※4月から、不用品あっせんの情報は、館内掲示板でお知らせします。詳しくはリサイクルプラザHPをご覧ください。 

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

広告

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー(☎026-233-2222)へ



**お知らせ** 長野東郵便局キオスク  
端末の撤去

長野東郵便局に設置した、住民票などの証明書を交付する端末(キオスク端末)を、2月末で撤去しました。  
圃市民窓口課 ☎224-6428

**お知らせ** 新型コロナワクチン  
無料接種が終了します

▶無料接種期限/3月31日(日)  
▶対象/初回接種または追加接種(令和5年9月20日からの秋開始接種)をまだ実施していない生後6カ月以上の人  
圃健康課 ☎226-9960

**お知らせ** 中小企業退職金共済掛金  
補助金申請受け付け

▶対象掛け金/共済加入後4~15カ月目に支払った掛け金のうち、令和5年度内に支払ったもの  
▶補助率/対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり千円が上限)

▶申し込み/3月31日(日)(必着)までに、申請書(市HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎5階)へ  
※持参する場合の締め切りは、3月29日(金)です。

※特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所、商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。

圃同課同室 ☎224-7492

**お知らせ** 上下水道料金  
徴収事務受託者名称変更

▶変更日/4月1日(月)から  
▶旧名称/シーデーシー情報システム株式会社長野営業所  
▶新名称/CDCアクアサービス株式会社長野営業所  
※連絡先(☎244-3232)に変更はありません。

圃営業課 ☎224-5071

**3月の日曜開庁は10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** ファミリー・サポート・  
センター入会説明会

▶とき/3月9日(土)10:15~12:30  
▶ところ/もんぜんぶら座  
▶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** 霊園行き直通バスを  
ご利用ください

▶運行日/3月20日(水)

出発地	発車時刻
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番乗場(800円)~善光寺西(700円)~長野高校入口(600円)~浅川団地中央公園(600円)~霊園  
※支払い方法は、現金のみです。

※運行日は、霊園周辺道路の一部が一方通行規制になります。

圃長野市開発公社 ☎226-3272

**お知らせ** 千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで汚泥と剪(せん)定枝チップを混合した有機発酵肥料を予約販売しています(数に限りがあります)。

▶販売価格/軽トラック(約250キログラム)=1,000円

※1人2台分まで購入可能です。

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、千曲衛生センター(☎272-0534)へ

**まじろ** ありがとうございます

**【社会福祉事業に】**

▶信越花倶楽部/15万円、押し花のしおり104枚、帽子56個、マフラー40枚、座布団10枚

**【南長野運動公園フットボール場整備事業に】**

▶ポート株式会社/100万円

**【茶臼山動物園整備基金に】**

▶Gallery一輪の薔薇

**募集** ポリテクセンター長野  
5月開講公共職業訓練受講者

▶期間/5月8日(水)~11月22日(金)

▶募集コース/機械オペレーション科(ビジネススキル講習・企業実習付き)

▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶定員/15人(選考あり)

▶申し込み/4月9日(火)までに、直接、お近くのハローワークへ

※テキスト代などがかかります。  
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**募集** 中国・石家庄市へ  
派遣する語学研修生

▶派遣期間/8月末~12月末頃

▶対象/おおむね18~35歳で、中国語習得に意欲のある人

▶募集人数/2人(書類選考、面接)

▶申し込み/4月26日(金)(必着)までに、所定の申込書(市HP、観光振興課インバウンド・国際室(第二庁舎5階)にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、

圃同課同室(〒380-8512長野市役所)へ

※変更・中止になる場合があります。  
圃同課同室 ☎224-5447

**募集 長野市農業振興審議会委員**

▶**対象**／市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶**募集人数**／3人程度(書類選考)

▶**任期**／6月1日(土)(予定)から2年間

▶**申し込み**／3月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の農業の未来」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで農業政策課(〒380-8512長野市役所、☒nosei@city.nagano.lg.jp)へ

☎農業政策課 ☎224-5098

**募集 農作業お手伝いさん(パート職員)**

▶**とき**／4月から(土・日曜日、祝休日の勤務があります)

▶**活動地域**／市内全域

▶**内容**／果樹の摘果、葉摘み、収穫作業

▶**対象**／自家用車で通勤できる人

▶**時給**／972円(研修期間中948円)

▶**申し込み・問い合わせ**／3月29日(金)までに、電話で市農業公社(☎227-1650)へ

**募集 男女共同参画団体**

勤労者女性会館しなのきの施設利用料免除などの支援をします。

▶**対象団体**／男女共同参画に関する事業を活動目的に取り入れている市民団体・グループ(構成員の過半数が市内に在住・在勤・在学していること)

▶**申し込み**／所定の申請書〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同課(〒380-8512長野市役所、☒jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

※随時受け付けます。必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5428

**募集 長野市住宅対策審議会委員**

▶**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)  
◇住宅施策に関して広く関心を持ち、議論することができる  
◇国・地方公共団体の議員、常勤の公務員でない  
◇市の他の審議会などの委員でない

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**任期**／6月1日(土)から2年間

▶**申し込み**／3月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、住宅課(第二庁舎7階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「今後の長野市の公営住宅の在り方や住宅施策」をテーマにした小論文(1,200字以内)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

☎住宅課 ☎224-5424

**募集 男女共同参画情報紙「With You」編集委員**

年3回発行の情報紙の企画・取材・原稿作成を、原則月～金曜日に行います。

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**申し込み**／3月22日(金)(必着)までに、任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募の動機を記入の上、「私と男女共同参画社会」をテーマにした作文(400字程度)を添えて、郵送かEメールで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所、☒jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5428

**募集 自衛官**

■**一般幹部候補生**

▶**対象**／22歳以上26歳未満の人(令和7年4月1日現在)

▶**受付期間**／3月1日(金)～4月12日(金)

■**第1回一般曹候補生**

▶**対象**／18歳以上33歳未満の人(令和7年4月1日現在)

▶**受付期間**／3月1日(金)～5月7日(火)  
☎自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

**募集 市国保診療所職員**

①**大岡診療所(パート一般事務)**

▶**勤務時間**／8:30～16:45(月～金曜日の週5日)

▶**勤務内容**／受付事務、経理など

▶**対象**／普通自動車運転免許を有する人

②**鬼無里診療所(フルタイム看護師)**

▶**勤務時間**／8:30～17:15(月～金曜日、第2・第4土曜日は8:30～12:00)

▶**勤務内容**／診療看護、健診業務など

▶**対象**／看護師免許と普通自動車運転免許を有する人

上記は

▶**採用予定日**／4月1日(月)

▶**募集人数**／各1人(書類選考、面接)

▶**申し込み**／3月15日(金)(消印有効)までに、①履歴書(写真添付)②履歴書(写真添付)に看護師免許証の写しを添えて、郵送か直接、医療連携推進課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎4階)へ

☎医療連携推進課 ☎224-7453

**募集 フリーマーケット出店者**

▶**とき**／4月14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またはグループ(事業者は除く)で、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**／3月22日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4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)

☎リサイクルプラザ ☎222-3196





もんぜんぷら座ギャラリー

もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(3月)
3階市民ギャラリー	写友彩写真展	7日(木)~11日(月)10:00~18:00
	写団竹の子会写真展	13日(水)~18日(月)10:00~17:00
	第5回星の会水彩画展	22日(金)~27日(水)10:00~16:00
2階ミニギャラリー	美しい和文書道の会作品展	10日(日)~17日(日)10:00~19:00



権堂イーストプラザ  
市民交流センター

- ①イースターエッグキャンドル  
▶とき/3月23日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ②プラバンdeアクセサリ  
▶とき/3月30日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00
- ③かんたん水引講座  
▶とき/4月6日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

上記は

- ▶定員/各5人
- ▶参加料(材料費含む)/①③各700円 ②各300円
- ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■第11回親子ミニ四駆イベント

- ▶とき/3月17日(日)11:00~17:00
- ▶対象/小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
- ▶タイムレースエントリー料/300円
- ▶走行料/10分100円

※製作体験教室など、詳しく

くは同センターHP、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。



■プログラミング体験教室

- ▶とき/4月20日(土)10:00~11:30、13:00~14:30
  - ▶対象/年長児~小学生
  - ▶定員/各5人
  - ▶参加料/各900円
  - ▶申し込み/4月1日(月)10:00から、電話か直接、同センターへ
- もんぜんぷら座市民交流センター ☎234-2906



市立博物館

■子ども体験のひろば

- ①小鳥のすばこをつくろう  
▶とき/3月9日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ②たわらあみでつくるかべかざり(さくら)  
▶とき/3月16日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ③カッパの手をつくろう  
▶とき/3月23日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ④手仕事のじかん~季節の草木染め(春)  
▶とき/3月24日(日)13:00~15:00
- ▶対象/18歳以上の人
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ

上記は

- ▶定員(先着順)/③20人 ④6人
- ▶参加料(材料費含む)/①300円 ③100円 ④500円
- ▶入館料/一般各300円、高校生各150円、小・中学生各100円(土曜日は小・中学生無料)

もんぜんぷら座市立博物館 ☎284-9011



信州松代東条あんずまつり

- ▶とき/3月24日(日)~4月3日(水)10:00~15:00
  - ▶ところ/岩沢遊園地
  - ▶内容/あんずを使った商品や農産物などの直売、写真コンテストなど
  - ※開花状況により日程を変更する場合があります。詳しくは、東条あんず祭実行委員会HPをご覧ください。
- もんぜんぷら座松代支所 ☎278-2280



信州新町美術館・化石博物館

■所蔵作品展~冬景色の楽しみ

- ▶とき/4月3日(水)まで
- 恐竜の凧(たこ)をつくろう!
- ▶とき/4月13日・20日(土)13:30~15:30

- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶参加料/各300円(材料費含む)
- ▶申し込み/3月13日(水)から、電話で同館へ

上記はいずれも

- ▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

もんぜんぷら座同館 ☎262-3500



埋蔵文化財センター速報展  
「遺跡が語る長野の歴史」

本年度の発掘調査での出土品や写真の展示のほか、学芸員による解説があります。昨年新たに発見された篠ノ井の前方後円墳も紹介します。

- ▶とき/3月16日(土)~5月6日(月)9:00~16:30(入館は16:00まで、休館日はお問い合わせください)

■学芸員の展示解説

- ▶とき/3月24日(日)、4月28日(日)10:00~10:40

上記はいずれも

- ▶ところ/市立博物館
- ※別途入館料がかかります[土曜日、5月5日(日)は小・中学生無料]。

もんぜんぷら座埋蔵文化財センター ☎284-0004



戸隠地質化石博物館 企画展  
「戸隠七不思議~大地と水からくらしを読みとく」

- ▶とき/3月16日(土)~6月30日(日)
- ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日、5月5日(日)は小・中学生無料)

もんぜんぷら座同館 ☎252-2228

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** **ながの高校生作品展 (写真・華道)**

- ▶とき／3月6日(水)～14日(木)8:30～17:15
- ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- 圃文化芸術課 ☎224-7504

**行事催し** **第5回ながの高校生バンドコンテスト**

- ▶とき／3月14日(木)13:00～(開場12:25)
- ▶ところ／芸術館アクトスペース
- ▶出場グループ／15組(予定)
- ※満員の場合は入れ替え制です。
- 圃文化芸術課 ☎224-7504

**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／3月16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／4月6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** **リサイクルプラザ**

- リサイクルアート展(廃材アート)
- ▶とき／3月18日(月)～31日(日)9:00～17:00
- フリーマーケット
- ▶とき／3月24日(日)9:00～11:30
- ▶持ち物／エコバッグ
- 圃リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事催し** **長野市宇宙フェスタ**

- ▶とき／3月8日(金)12:00～17:00、9日(土)・10日(日)10:00～17:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン(第一庁舎1階)
- ▶内容／宇宙服・H-II Aロケット模型の展示、宇宙食の販売など
- 圃新産業創造推進局 ☎224-9711

**行事催し** **市立長野図書館**

- 3月のおはなし会
- ▶とき／毎週水曜日15:00～15:30、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30
- ▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど
- ▶対象／年少児～小学生
- 映画上映会
- ◇狂熱の孤独(字幕・白黒・99分)
- ▶とき／3月9日(土)14:00～
- ◇インド映画三部作「大地のうた」「大河のうた」「大樹のうた」(字幕・白黒・計325分)
- ▶とき／3月23日(土)10:15～16:45
- ※長編映画のため、通常の上映時刻と異なります。詳しくは、お問い合わせください。
- 圃市立長野図書館 ☎232-3558

**行事催し** **南部図書館**

- 4月のおはなし会
- ▶とき／10日・17日・24日(水)11:00～11:30
- ▶内容／絵本の読みがたりなど
- ▶対象／小学生以下
- あかちゃんのおはなし会
- ▶とき／5月1日(水)13:30～14:00
- ▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
- ▶対象／0歳児とその保護者
- ▶持ち物／バスタオル
- 圃南部図書館 ☎292-0143

**行事催し** **松代文化ホール**

- 手形アートワークショップ(卒入園・入学・卒業・進級祝い)
- ▶とき／3月10日(日)10:00～10:45、10:50～11:30
- ▶対象／1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子
- ▶定員／各6組(先着順)
- ▶参加料／1,800円(手形足形追加400円)
- ▶申し込み／事前に電話で同ホールへ
- チェロのある昼下がり
- ▶とき／3月10日(日)14:00～15:00(開場13:30)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／500円(コーヒー代含む)
- ▶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～春のデュオまつり
- ▶とき／4月7日(日)14:00～15:00(開場13:15)
- ▶入場料／500円(未就学児は無料)
- ▶出演／原瑞穂(ピアノ)、瀧澤典江(ピアノ)、山崎浩(テノール)
- 圃松代文化ホール ☎278-4373

**行事催し** **茶臼山動物園 開園40周年 ありがとうイベント**

- ▶とき／3月17日(日)9:30～16:30
- ▶内容／動物たちにおやつプレゼント、開園からの仲間アジアゾウの「フー子」に感謝状贈呈 など
- ▶入園料／一般600円、小・中学生100円
- 圃茶臼山動物園 ☎293-5167

**行事催し** **皆神山のクロサンショウウオ産卵池観察会**

- ▶とき／3月20日(水)11:00～12:00
- ▶集合場所／皆神神社
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／3月9日(土)～19日(水)に、電話で茶臼山動物園(☎293-5167)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** デジタルコンテンツを使って「川中島の戦い」を体感

川中島古戦場史跡公園など市内各所で、スマートフォンを使ってAR(拡張現実)が楽しめます。市立博物館では、臨場感溢れるVR(仮想現実)を体験できます。

▶とき/3月1日(金)~

※一部入場料などがかります。開催時間など、詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



園観光振興課 ☎224-8316

**行事催し** 春蘭展

春蘭の展示・販売を行います。

▶とき/3月16日(土)10:00~16:00、17日(日)9:00~15:00

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

**行事催し** 市保健所動物愛護センター 犬と猫の休日譲渡会

▶とき/3月16日(土)13:00~15:00

▶申し込み・問い合わせ/3月8日(金)~15日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ



**行事催し** 南長野運動公園第5回M★M (みなみながの★まーけっと)

フリーマーケットを開催します。出店者も30店舗募集します(先着順)。詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



▶とき/3月20日(水)10:00~16:00 園南長野運動公園 ☎293-4048

**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/3月21日(木)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

園ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**健康** フレイル(虚弱)予防の相談会

▶とき/3月13日(水)、4月12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)や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** 専門医による 認知症個別相談会

▶とき/3月19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/事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

**健康** 不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

▶とき/3月27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

**スポーツ** グラウンド・ゴルフ 初心者教室

▶とき/4月19日(金)、5月17日(金)、6月17日(月)9:00~11:00(計3回)

▶ところ/長野運動公園運動広場

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/400円(3回分、保険料など含む)

▶申し込み/4月19日(金)9:00に、参加料を持参の上、長野運動公園運動広場へ

※用具は無料で貸し出します。

園市スポーツ協会 ☎224-5088

**スポーツ** ポールウォーキングin松代

▶とき/3月19日(水)9:30~12:00

▶集合場所/松代城跡管理事務所前

▶対象/市内在住・在勤の人

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/300円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/3月11日(月)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

**スポーツ** 小学生陸上競技教室

▶とき/4月6日(土)~11月2日(土)10:00~12:00か14:00~16:00(土・日曜日)(計20回)

▶ところ/長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在学の新小学3~6年生

▶定員/新規募集40人(先着順)

▶参加料/1万円(保険料など含む)

▶申し込み/3月30日(土)13:00~14:00に参加料を持参の上、直接、同公園同競技場会議室へ(令和5年夏季教室からの継続で参加を希望する人は、同日14:00~14:30に受け付け)

園市スポーツ協会 ☎224-5088

**スポーツ** 初心者太極拳教室(前期)

▶とき/①4月11日~9月26日(木)10:00~12:00(計24回) ②4月12日~9月27日(金)12:30~15:00(計12回) ③4月12日~9月20日(金)12:30~15:00(計18回)

▶ところ/①長野運動公園サブアリーナ ②三輪体育館 ③芹田体育館

▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/①1万円 ②7千円 ③9千円(別途保険料64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円)

▶申し込み/各教室の開講初日に、参加料・保険料を持参の上、直接、各会場へ 園市スポーツ協会 ☎224-5088



**スポーツ** 温湯温泉「湯～ぱれあ」

①おひさま教室(小学生以下の親子向け) ②水中運動教室

閭湯～ぱれあ ☎282-5500

講座		とき	講座		とき	
①	からだ遊び1・2・3	3月8日(金)10:30~11:15	②	ひざこし安心サーキット	4月8日~6月24日(月) 15:30~16:30(計10回)	
	ベビーチャクラマッサージ	3月12日(火)10:30~11:15		からだ爽快水中運動	4月9日~6月25日(火) 15:30~16:30(計10回)	
	マタニティヨガ	3月17日(日)10:30~12:30		水中サーキット&ウオーク	4月12日~6月21日(金) (計10回)	13:15~14:15
	ベビー&ママ・パパ 水中運動	3月17日(日)・21日(木)・30日(土) 10:30~11:30		ボディーメイクアクア		15:30~16:30
	子ども貸切プール	3月17日(日)・24日(日)・31日(日) 14:00~16:00		ずくだせアクアサーキット	4月18日~7月4日(木) (計6回)	13:15~14:15
			のびのびウオーク・スイム		15:30~16:30	

▶申し込み/①湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です) ②3月18日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

※この他にも開講している講座があります。料金など、詳しくはHPをご覧くださいか、電話で湯～ぱれあへ

※②は温泉・プール利用料が別途必要です。



**スポーツ** 篠ノ井体育館 各種講座

講座	とき	対象	参加料	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
シルバー体操	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)	60歳以上の人	1回500円	50人	茶臼山スポーツ施設 (☎292-5443)
らくらく健康体操	4月3日~令和7年3月26日(水) 10:45~11:45(計30回)		1回500円	20人	
シェイプアップ	4月4日~令和7年3月27日(木) 13:30~14:45(計30回)	18歳以上の人	各1回 500円	30人	
ラリーテニス	4月5日~令和7年3月28日(金) 9:15~10:15(計30回)	60歳以上の人		15人	
はりきり健康体操	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)	3歳児~年長児	各 月4,000円	各20人	
キッズ ピクス	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)				小学生
フットサル スクール	U-9	4月2日~令和7年 3月25日(火)	各 月5,500円	各15人	ポアルース長野 フットサルクラブ (☎215-1231)
	U-12	4月2日~令和7年 3月25日(火)			
ブレイク ダンス	入門/初級	4月6日~令和7年 3月29日(土)	月6,000円	20人	CHOPPA→BREAKIN STUDIO (チョッパーブレイキンスタジオ) (☎090-5753-0434)
	初級/中級	4月6日~令和7年 3月29日(土)	月4,000円	50人	

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、各申込先へ

※この他にも開講している講座があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

**スポーツ** 健康ボウリング教室

閭スポーツ課 ☎224-7804

とき	ところ	定員	参加料	申し込み
4月23日~6月4日(火)	ラウンドワン スタジアム 長野店	各コース 30人	各コース2,000円 (ゲーム代・貸靴代・教 材費・保険料含む)	開催日前日までに、電話で 日本プロボウリング協会(☎ 070-1265-1193)へ
4月24日~6月5日(水)				
4月25日~6月6日(木)				
4月26日~6月7日(金)				



**スポーツ** ホワイトリング

〒283-7977 白旗町 白旗公園 283-7977

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
チャダンス スクール	ジュニアクラス 4月2日～令和7年3月25日(火) 17:00～18:00(計48回)	小学3年生～中学生	各15人	各月2,800円
	キッズクラス 4月4日～令和7年3月27日(木) 15:30～16:30(計48回)	年中児～小学2年生		
シルバーいきいき健康ピアノ	4月3日～令和7年3月26日(火)(各計36回)	13:15～14:15 14:45～15:45	各20人	各月4,500円
	4月4日～令和7年3月27日(木)(各計36回)	13:15～14:15 14:45～15:45		
真島健康サークル	4月4日～令和7年3月27日(木) 9:30～10:30(計30回)	おおむね 60歳以上の人	40人	1回500円
SASSEN(サッセン) ホワリン教室	4月11日～令和7年3月27日(木) 18:00～20:00(計24回)		小学生以上	20人

▶申し込み/3月12日(火)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

※この他に開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



**スポーツ** 北部スポーツ・レクリエーションパーク

〒266-0582 白旗町 白旗公園 266-0582

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
親子体操	4月2日～	10:45～11:45	2～3歳の未就園児と保護者	15組 1回1,100円
幼児体育	令和7年3月25日(火)	16:00～17:00	年少児～年長児	各25人 各月4,400円
児童体育	(各計48回)	17:15～18:15	小学生	
Saturday(サタデー)ヨガ	4月6日～令和7年3月29日(土) 9:45～10:45(計30回)		18歳以上の人	20人 1回500円
スケートボード	初級 中級 4月7日～11月24日(日) (各計8回)	9:00～10:00	小学生以上	10人 1回1,200円
		10:00～12:00		15人 1回2,400円
いきいき健康体操	4月11日～令和7年3月27日毎月第2・4木曜日 10:30～11:30(計30回)		おおむね50歳以上の人	20人 1回500円

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、同パークへ

※この他に開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



**スポーツ** 昭和の森公園フィットネスセンター

〒295-3055 白旗町 白旗公園 295-3055

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
ブレイク ダンス	4月2日～令和7年3月25日(火) (各計48回)	17:15～18:15	各20人	各月6,000円
		18:30～19:30		
		19:45～20:45		
ラリーテニス	4月8日～令和7年3月24日(月) (各計30回)	14:00～15:00	おおむね50歳以上の人	各15人 各1回500円
らくらくストレッチ		15:15～16:00	18歳以上の人	
シルバーはりきり体操	4月9日～令和7年3月25日(火) 10:00～11:00(計30回)		60歳以上の人	40人
身体改善フィットネス	4月12日～令和7年3月28日(金) 14:00～14:45(計30回)		18歳以上の人	

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、同センターへ

※この他にも開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



**スポーツ** アクアウイング  
プールサイドで過ごす1Day

内容	とき(3月24日)
①太極舞	9:15~10:00
②血流改善ほっこりヨガ	10:10~10:55
③SUP(サップ)ヨガ	11:05~11:50
④ストレッチヨガ	12:00~12:45
⑤ボディ×シェイプ	13:00~13:45
⑥胴体力®トレーニング	13:55~14:40
⑦SUPヨガ	14:50~15:35

- ▶対象／高校生以上
- ▶定員／①②④⑤⑥各20人 ③⑦各6人
- ▶参加料／1,500円(複数受講可)
- ※③⑦は別途サップ利用料1,000円がかかります。
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、アクアウイング(☎244-7555)へ

**スポーツ** 南長野運動公園

- チャレンジスイム(中級・上級)
- ▶とき／毎週木曜日20:45~21:30
- Slim Kick BOXING(スリムキックボクシング)
- ▶とき／毎週金曜日13:55~14:40
- 中級ステップ
- ▶とき／毎週日曜日15:30~16:15

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** 市障害者スポーツ大会

- 陸上・フライングディスク
- ▶とき／5月19日(日)9:40~
- ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
- 水泳
- ▶とき／5月19日(日)9:50~
- ▶ところ／アクアウイング

上記はいずれも

- ▶対象／市内在住の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者か、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人
- ▶申し込み／4月5日(金)(必着)までに、所定の申込書(市障害者スポーツ協会HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで同協会(〒380-0904大字鶴賀276-10)へ

同協会 ☎・FAX共通266-8834

**スポーツ** 中学生ソフトテニス教室

- ▶とき／①4月9日~11月26日(火)19:00~21:00(計30回) ②4月10日~11月27日(水)19:00~21:00(計30回)

上記は

- ▶ところ／①長野運動公園テニスコート ②南長野運動公園テニスコート
  - ▶対象／市内在住・在学の中学生
  - ▶定員／各35人(先着順)
  - ▶参加料／各5,500円(保険料含む)
  - ▶申し込み／①4月9日(火)19:00から ②4月10日(水)19:00から、参加料を持参の上、直接、各会場へ
  - ※新1・3年生は事前にご相談ください。
- 同協会 ☎224-5088

**スポーツ** 障害者スポーツ講習会  
(陸上・フライングディスク)

- ▶とき／4月14日(日)9:30~11:30
- ▶ところ／県障がい者福祉センター
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／4月3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** 初心者乗馬教室・ポニー教室

- ①初心者乗馬教室
- ▶対象／市内在住の高校生以上65歳以下の人
- ▶参加料／3,000円(保険料など含む)
- ②ポニー教室
- ▶対象／市内在住の小・中学生
- ▶参加料／1,500円(保険料など含む)

上記は

- ▶とき／①5月5日、6月2日、10月6日(日)9:00~10:00 ②7月7日、8月4日、9月1日(日)7:00~8:00
- ▶ところ／犀川第2緑地馬場
- ▶定員(先着順)／①各6人 ②各10人
- ▶申し込み／各開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入の上、はがきかEメール(Gmailを除く)で市馬術連盟(〒380-0928若里6-7-28、✉nagano\_ringo\_club@yahoo.co.jp)へ

同協会 ☎224-5088

**スポーツ** 県市町村対抗駅伝  
小中学生選手選考レース

- ▶とき／3月30日(土)9:00~
  - ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
  - ▶対象(種目)／市内在学の新小学4~6年生(1,500メートル)・新中学1~3年生(男子3,000メートル、女子2,800メートル)
  - ▶参加料／70円
  - ▶申し込み／当日8:30から、陸上競技場で受け付け
  - ※詳しくは、市陸上競技協会HPをご覧ください。
- 同協会 ☎224-5088



**スポーツ** ぷよう 芙蓉塾水泳教室(前期)

- ①大人水泳教室A・B
- ▶とき／4月5日~9月27日(金) A=10:00~11:00、B=13:00~14:00(各計20回)
- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ②シニアのための水中運動教室
- ▶とき／4月5日~9月27日(金)(計20回)11:00~12:00
- ▶対象／市内在住のおおむね40歳以上の人
- ③こども水泳教室A・B
- ▶とき／4月10日~9月25日(水) A=16:00~17:00、B=17:00~18:00(各計20回)
- ▶対象／市内在住の小学生

上記は

- ▶ところ／アクアウイング
  - ▶定員(先着順)／①各10人 ②5人 ③各15人
  - ▶参加料／3カ月ごと①②各7千円(別途年間保険料64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円) ③各6千円(別途年間保険料800円)
  - ▶申し込み／3月16日(土)10:00~11:00に、参加料と保険料を持参の上、アクアウイング第2会議室へ
- 同協会 ☎224-5088



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**スポーツ** 少年少女体操教室

▶とき／4月20日～12月14日(土)9:00～10:30(計16回)

▶ところ／ホワイトリング

▶対象／市内在住の小学生

▶定員／50人(先着順)

▶参加料／8千円(保険料含む)

▶申し込み／4月6日(土)10:00～11:00に、参加料を持参の上、ホワイトリングサブアリーナへ

※当日都合の付かない人は、事前にお問い合わせください。

岡市スポーツ協会 ☎224-5088

**教室** 一人暮らし高齢者いきいき料理教室

▶とき／3月15日(金)10:00～13:00

▶ところ／ふれあい福祉センター

▶対象／市内在住で一人暮らしの高齢者

▶定員／8人(多数の場合、初回の人優先の上抽選)

▶受講料／600円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月11日(月)・12日(火)に、電話で市社会福祉協議会(☎227-3030)へ

**教室** かがやきひろば各種講座

①古布で造る花のえりまき

▶とき／3月26日(火)13:30～15:30

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば松代(☎278-0050)

②春のフラワーアレンジメント

▶とき／4月9日(火)13:30～15:30

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば湯福(☎232-8335)

③音楽療法を体験しよう

▶とき／4月9日～5月28日(火)10:00～11:30(計4回)

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)

上記は

▶対象／市内在住の①②60歳以上の人 ③70歳以上の人

▶定員(先着順)／①15人 ②10人 ③25人

▶受講料(材料費含む)／①100円 ②2,600円 ③400円

▶申し込み／①3月12日(火) ②③3月11日(月)9:00から、電話か直接、各ひろばへ

**教室** 市立長野高等学校開放講座

岡市立長野高等学校 ☎296-1241

講座	とき(10:45～12:35、各計20回予定)	内容	対象
①ながのろじー	4月11日～12月19日(木)	長野の歴史や自然、民俗	市内在住の人
②園藝(がい)Lab(ラボ)	4月18日～12月12日(木)	菜園づくりの基礎	
③書芸実践	4月25日～12月12日(木)	さまざまな古典と書の基本	

▶定員／①7人 ②30人 ③15人[多数の場合、初回の人優先の上抽選(後日結果を通知)] ▶申し込み／3月15日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、市立長野高等学校(〒381-0041大字徳間1133)へ

**教室** 動物愛護センター 各種講座

①愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき／3月16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かかっていないこと)とその飼い主

②猫講座「殺処分ゼロをめざして」

▶とき／3月27日(水)14:00～15:30

▶定員／40人(先着順)

上記は

▶ところ／市保健所

▶申し込み・問い合わせ／①3月8日(金)～15日(金) ②3月8日(金)～26日(火)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** 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／4月1日(月)・2日(火)・8日(月)・9日(火)9:30～12:30(計4回)

■パソコン入門(午後コース)★☆☆☆☆

▶とき／4月24日(水)・25日(木)、5月1日(火)・2日(水)13:30～16:30(計4回)

■ワード(文章)基礎コース★★☆☆☆

▶とき／4月16日・23日・30日(火)9:30～16:30(計3日)

上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／3月8日(金)9:00から、電話かファクスで同センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ ※受講料がかかります。

**教室** 農業研修センター 農業機械操作講座

トラクターや耕運機などの安全な操作方法を学びます。

▶とき／3月10日(日)10:00～12:00

▶定員／15人(先着順)

▶受講料／500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・月曜日を除く)へ

**教室** はじめての手話講座

「きこえない世界」を体験しながら手話を学びます。

▶とき／3月16日(土)13:30～15:30

▶ところ／市障害者福祉センター

▶対象／初めて手話を学ぶ人

▶定員／30人(先着順)

▶申し込み／3月14日(木)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協会へ

岡同協会 [FAX214-1980、☎050-3605-6627(電話リレーサービス)]

**教室** ながの花と緑そして人を育てる講座

ガーデニングの基礎知識について、実践を交えて学びます。

▶とき／4月10日～令和7年3月19日(火)10:00～12:00(計12回)

▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟

▶定員／40人(先着順)

▶受講料／1万5千円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月11日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ



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(4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	28日(日)10:00~11:30	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
普通救命講習Ⅰ	26日(金)9:00~12:00	小川村役場	10人	小川分署(☎269-1119)
普通救命講習Ⅱ	25日(木)9:00~13:00	中央消防署	30人	鶴賀消防署(☎223-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	26日(金)9:00~12:00	篠ノ井消防署	各20人	新町消防署(☎262-5119)
普通救命講習Ⅲ		若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
応急手当普及員講習※2	17日(水)・18日(木)・19日(金)8:30~17:30	篠ノ井消防署		篠ノ井消防署(☎292-0119)

※1…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

※2…教材費約4,000円、3日間の受講が必要

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		
リサイクル容器で 多肉植物の寄せ植え※1	3月18日(月)10:00~12:00	市内在住の人	10人	800円	3月8日(金) 10:00		
初心者からできる陶芸	4月2日~6月25日(火)、 10:00~12:00、14:00~16:00、 18:30~20:30(各計12回)	小学生以上	各16人	各1万円	3月19日(火) 9:30		
	4月6日~6月22日(土)10:00~12:00 (計11回)			9,100円			
リメイク教室~和小物 (帯など)でポーチ作り	4月10日(水)10:00~12:00	市内在住の人※2	5人	500円	3月8日(金) 10:00		
ゆめ 工房 21	布ぞうり作り	市内在住の人※3	各6人	各300円	3月13日(水) 10:00		
	紙すき体験					各5人	100円
	ねこはんでん作り						

▶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…缶、ペットボトルなどを使用 ※2…ミシンが使える人 ※3…初回の人優先の上、先着順

教室 勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野・勤労青少年ホーム各種講座

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。各施設へお問い合わせください。

■勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373)

▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座	とき	講座	とき
◆エアロビクス&ストレッチ	4月2日~7月16日(火) 14:30~15:30(計16回)	iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ) 上手な利用法(夜)	5月7日~28日(火) 13:30~15:00(計4回)
◆キッズ★ヒップホップ ダンス※1	4月3日~7月3日(水) 18:15~19:15(計14回)	◆ファイナンシャル プランニング技能検定2級	5月29日~8月21日(水) 13:30~15:30(計10回)
女性のためのかんたん 健康体操とストレッチ	4月9日~7月23日(火) 13:10~14:10(計16回)	※1…対象=新小学4年生~中学3年生	

■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
たのしいソフトバレー	4月9日~9月24日(火) 9:30~11:00(計20回)	はじめての陶芸	5月11日~6月22日(土) 10:00~12:00(計4回)





■勤労青少年ホーム(北部☎243-1358、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)

※この他にも開講している講座があります。詳しくは施設HPをご覧ください。

講座		とき	講座		とき	
北部	体力アップ! からだにやさしいストレッチ	4月5日~9月27日(金) 13:30~14:30(計17回)	中部	J-POP&ゴスペルを歌おう	4月23日~10月8日(火) 19:15~20:30(計10回)	
	身につく着物の着付け	4月8日~6月24日(月) 19:00~21:00(計10回)		ネイティブと楽しい英会話初級	4月9日~9月17日(火) 18:50~19:50(計17回)	
	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	4月10日~9月11日(水) 19:00~20:00(計10回)	南部	50代からの硬式テニス※4・5	4月15日~7月29日(月) 19:00~21:00(計13回)	
	やさしいエアロビクス& ストレッチ	4月11日~9月26日(木) 19:00~20:00(計9回)		硬式テニス初中級※2・4	4月18日~7月11日(木) 19:00~21:00(計13回)	
	心とからだの調和 ハタ・ヨーガ	4月23日~9月24日(火) 19:00~20:30(計10回)		美温活リンパストレッチ®で 体の中から美しく(女性限定)	4月19日~9月20日(金) 19:30~20:30(計11回)	
中部	硬式テニス初級※2・3	4月10日~6月19日(水) 19:00~21:00(計10回)	やさしいハワイアンフラ(夜)			4月26日~9月27日(金) 19:00~20:30(計11回)
	エンジョイ!英会話	4月11日~9月19日(木) 19:00~20:00(計18回)	※2…対象=55歳以下の人			
	バランスアップヨガ(金)	4月12日~6月21日(金) 10:15~11:45(計10回)	※3…会場=長野運動公園総合運動場テニスコート			
	シェイプアップ!ピラティス	4月20日~9月7日(土) 11:30~12:30(計11回)	※4…会場=南長野運動公園総合運動場テニスコート			
			※5…対象=おおむね50歳以上の人			

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/3月1日(金)9:00~8日(金)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



▲サンライフ  
長野



▲勤労青少年  
ホーム

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷9日(土)13:25~13:30

ソルガムをおいしく食べて脱炭素

▷23日(土)13:25~13:30

バーチャル世界で体感!川中島の戦い

abn ふるさとステーション

▷17日・【再】24日(日)17:25~17:30

子育て世代の遊びと交流の場「こども広場」



◀こども広場  
「じゃん・けん・ぼん」

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

公民館成人学校・交流センター教養講座  
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

▷30日(土)17:35~17:45

特殊詐欺にご注意を

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(金) 自殺対策予防月間

4日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)

5日(火) 令和6年度成人学校・教養講座受講生募集

6日(水) 引っ越し時の水道手続き

7日(木) 人権啓発ラジオ放送 同和問題

8日(金) 引っ越しごみの処理

11日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

12日(火) 国民健康保険の加入・脱退などの手続き

13日(水) 人権啓発ラジオ放送 犯罪被害者等の人権【再】

14日(木) 人権啓発ラジオ放送 インターネットと人権【再】

15日(金) 発掘調査速報展「遺跡が語る長野の歴史」開催

18日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)

19日(火) KURURU無料の日

20日(水) 自殺対策予防月間【再】

21日(木) 引っ越し時の水道手続き【再】

22日(金) 引っ越しごみの処理【再】

25日(月) ながの多言語インフォメーション(タイ語)

26日(火) 発掘調査速報展「遺跡が語る長野の歴史」開催【再】

27日(水) 令和6年度成人学校・教養講座受講生募集【再】

28日(木) 4月の観光情報

29日(金) 広報ながの4月号の見どころ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

※(再)は再放送です。放送日時と内容は変更になる場合があります。