

広報ながの

# NAGANO

## AC長野パルセイロ 開幕!



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

# 令和7年度採用 長野市職員を募集します

■採用予定日／令和7年4月1日

■受験資格／平成10年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

■申し込み／3月1日(金)～19日(火)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から

・試験内容や申し込み方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。

・6月の試験は例年どおり別途実施します。



## チャレンジ枠(事務職向け)

現在ある課題や将来起こり得る課題に対して、現実を見据えた分析力を持ち、長野市役所でさまざまな課題の解決に向けてチャレンジをしたい熱意を持っている人材を募集します。

▶第一次選考／テストセンター方式[4月1日(月)～10日(水)]・書類選考

※第二次選考、第三次選考は、個別面接を行います。

## 早期技術枠(土木・建築・電気・機械職向け)

▶第一次試験／教養試験・専門試験・論文・事務適性検査[4月7日(日)]

※第二次試験、第三次試験は、個別面接を行います。

## 入庁1年目の職員に聞きました

Qなぜ、長野市役所を受験しましたか？

A 大学では少子化問題を専攻し、さまざまな社会問題が複雑に絡み合っていることを学びました。これらの問題に触れる中で、大好きな地元長野市をより良く、そして誰もが暮らしやすいまちにするためには「こんな取り組みがあったらいいのに」と、公的な支援について具体的に考えるようになりました。そのため、「チャレンジ枠」で長野市役所を受験しました。

Q現在はどうのような仕事をしていますか？

A 広報紙の作成やラジオ番組の制作のほか、市公式のLINEやInstagramなどのSNSの運用を担当しています。「見たい!」「読みやすい!」と思っていただける広報紙とSNSを目指して、若い世代を含め、どの年代にも分かりやすく市政情報をお伝えできるよう、心がけています。

Qどのような時にやりがいなどを感じますか？

A 広報紙の編集作業は大変ですが、多くの人と協力し、楽しみながら作成しています。広報紙が完成すると達成感を感じます。また、掲載内容を見てお問い合わせいただくと、市民の皆さんの生活の一部として、広報紙を利用いただけていると感もうれしく思います。

Q職場の雰囲気はhowですか？

A 常に試行錯誤を重ねながら、改善に向けて前向きに取り組んでいます。私はまだ入庁1年目ですが、「やってみたい!」という気持ちを後押ししていただき、周りのフォローが手厚く、相談や意見をしやすい職場です。

Q受験生や後輩に一言お願いします。

A 市役所の仕事は、市民の皆さんの生活を支え、未来の長野市をつくる仕事です。多くの部署があり、内容の異なる多様な業務を経験できることも、市役所で働く魅力の一つだと思います。ぜひ私たちと一緒に、魅力溢れる長野市をつくっていきましょう。

私たちと一緒に働きませんか？

企画政策部広報広聴課  
横田 緑(事務職)  
(令和5年度入庁)  
選考区分:チャレンジ枠



石川県輪島市の広報紙、「広報わじま」。令和元年10月号表紙の写真には、地元の中学生と一緒に私もいる。過去のバックナンバーは輪島市のホームページで今も閲覧することができる。公益財団法人日本オリンピック委員会が開催した「オリンピック教室」のひとコマであり、その内容が同月号に掲載されている。「オリンピック教室」とは、オリンピック出場経験のあるアスリートが教師役となり、自身のさまざまな経験を通してオリンピックの価値などを伝えるとともに、この価値が選手だけのものではなく、多くの人と共有し日常生活にも活(い)かすことができることを伝える授業である。このとき北陸地方で初めて開催された。

人生初の能登半島、輪島市への訪問と、これから出会える若者たちのことを考えると心が弾んだ。前日の陽が沈んだ頃に輪島市に到着し、地魚を楽しめる店で、おいしい刺身などに舌鼓を打った。翌朝、高揚感からか早く目が覚めたので、宿泊先から浜辺に向かってランニングに出かけた。輪島塗の工房を横目に、朝日に照らされた美しい

街並みや港、海や浜辺を眺めながら、また、地元の人々の暮らしに思いをはせながら1時間ほど走った。

授業は中学生の積極的な参加により、にぎやかで楽しく、思い出深いものとなった。令和元年10月号の紙面の中ほどには、純粋な瞳で授業を受けてくれたクラスの生徒全員が写っている。あれから4年が過ぎたから、今は高校3年生の年代の彼ら。果たして彼らは皆、無事でいるだろうか。案じてみても安否の確認など取れようもなく、もどかしさで胸が痛い。振り返ると、本市が大きな台風災害で忘れ得ぬ悲しい記憶を心に刻むことになった時期は、輪島市民の手元に「広報わじま」10月号が届いた頃と重なる。

誰しも災害によるつらい思いはしたくない。だからこそ、被災者に寄り添った支援とは何か、と自問する。オリンピックの価値の一つである「フレンドシップ(友愛)」は、支え合う、仲間と協力するといった意味を持つ。オリンピック開催の地からこの思いを被災地に届けたい。

荻原健司

も く じ

● 令和7年度採用長野市職員募集 …………… 2	● 高齢者の身近な相談窓口 …………… 11
● 市長エッセー …………… 3	● 生きがづくり講座受講生募集 …………… 12・13
● 固定資産の内容が確認できます …………… 4	● NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集 …… 14・15
● 3月は自殺対策強化月間 …………… 4	● 成人学校・教養講座受講生募集 …………… 16・17
● 4月の乳幼児健診などの日程 …………… 5	● 集客プロモーションパートナー都市 からのお知らせ …… 18
● 引っ越しに伴うごみの出し方 …………… 6	● 3月の市政番組 …………… 19
● 引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設 …… 7	● 暮らしのチャンネル …………… 19～30
● 国民健康保険の手続きをお忘れなく …… 7	● 市芸術館令和6年主催公演 …………… 31
● 戸籍の証明書取得や届け出が 便利になります …………… 8	● AC長野パルセイロ2024シーズン開幕 …… 32
● 「みらいハッ!ケン」プロジェクト 令和6年度事業者募集など …… 8	
● 市内路線バスの運行内容一部変更 …… 9	
● 第37回長野市景観賞候補作品募集 …… 9	
● 無料市民相談窓口 …………… 10・11	

長野市の人口と世帯数 (令和6年2月1日現在)

総数 365,132人(男177,362人 女187,770人)  
前月比 △373人( △186人 △187人)  
世帯数 164,566世帯(前月比△106世帯)

# 固定資産の内容が確認できます



◀持ち物など詳細は市ホームページをご覧ください。

## 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、他の土地・家屋と評価額を比較できるように、「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▶とき／4月1日(月)～5月31日(金)(土・日曜日、祝休日を除く)

▶ところ／資産税課(第一庁舎3階)

▶手数料／無料

※支所・連絡所での縦覧は行いません。

## 固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧および写しの交付

▶とき／通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)

▶ところ／資産税課、各支所・柵連絡所

▶手数料／閲覧＝1件300円、写しの交付＝1枚300円(4・5月は、最新年度分無料)

## 土地や家屋を相続するときは

令和6年4月1日から、相続または遺贈によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に、相続登記の申請をすることが義務化されます。



▲不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

亡くなった人名義の固定資産税の内容は、「名寄帳」で確認できます。長野市以外の不動産の名寄帳は、所在の市町村に請求してください。相続する不動産の把握漏れがないように注意し、早めに相続登記をしましょう。

【相続登記の申請に関する問い合わせ先】

長野地方法務局不動産登記部門 ☎235-6645



令和6年度固定資産税・都市計画税(土地・家屋・償却資産)納税通知書の発送予定は4月30日(火)です

問 資産税課 ☎224-5018 FAX224-7083

3月は  
自殺対策強化月間

## 気付こう！こころのサイン

3月は、進学・卒業、職場の異動・退職など、生活環境が大きく変化し、ストレスを感じやすくなります。自殺は「個人の問題」と認識されがちですが、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる「社会的な問題」です。大切な命を守るために、自身や身近な人のこころのサインに気づき、早めに対処をしましょう。

### こころのサインとはこんな症状です

- ・悲しく憂(ゆう)うつな気分
- ・疲れやすくだるい
- ・食欲がなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・何事にも興味が湧かず、楽しくない など



### 一人で悩まず相談を

自身で対処できないと感じた時は、専門の相談機関や医療機関などに相談しましょう。

こころの健康相談専用電話 ☎227-4455

月～金曜日9:30～16:00(祝休日・年末年始を除く)

### こころの健康のためにできること

- ・生活リズムを整える → 決まった時間に起きて食事を取りましょう。
- ・質の良い睡眠をとる → 睡眠は心身の疲れを回復させます。
- ・適度な運動 → ストレス軽減に効果的！1日10分程度から始めましょう。
- ・アルコールと上手に付き合う → 適量飲酒を心がけ、休肝日をつくりましょう。
- ・ストレスをためない → セルフケアの方法を知っておきましょう。



### こころのサインに気付いた周りの人は

「元気がないけど、大丈夫？」などと声をかけ、じっくり話を聴き、心配している気持ちを伝えましょう。

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

# 4月の健診などの日程

5月以降の健診などの日程は各世帯に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。4月1日(月)以降は、市保健所健康課(若里六丁目)、各支所、各保健センターでも配布するほか、市ホームページにも掲載します。

## 保健センター ☎電話番号/対象地区

北部☎259-2088/第一・第二・浅川・芋井	犀南☎293-8080/篠ノ井・信更	戸隠☎254-3800/戸隠
三陽☎259-3434/古牧・大豆島・朝陽	真島☎286-1010/川中島・更北	鬼無里☎256-3159/鬼無里
吉田☎263-7361/三輪・吉田・若槻	松代☎278-0021/松代・若穂	大岡☎266-3110/大岡
東部☎295-3330/古里・柳原・長沼	豊野☎257-5871/豊野	中条☎268-3004(中条支所内)/中条
西部☎224-1101/第三・第四・第五・芹田・安茂里・小田切・七二会	信州新町☎262-2201(信州新町支所内)/信州新町	

※指定日に体調や都合の悪い場合は、各保健センターにご相談ください。

## 乳幼児健診

▶受付時間/13:15~13:45

(☆=東部は豊野地区、西部は信州新町(4か月児健診のみ)・中条地区、松代は若穂地区も対象)

会場	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児
北部	26日(金)	令和5年12月生	23日(火)	令和4年8月1日~9月20日生	-	-
三陽	12日(金)	令和5年12月1日~15日生	11日(木)	令和4年8月1日~15日生	19日(金)	令和2年9月1日~20日生
	25日(木)	令和5年12月16日~31日生	26日(金)	令和4年8月16日~31日生		
吉田	24日(水)	令和5年12月生	10日(水)	令和4年8月生	12日(金)	令和2年9月1日~16日生
東部☆	23日(火)	令和5年12月生	24日(水)	令和4年8月生	17日(水)	令和2年9月17日~10月11日生
西部☆	23日(火)	令和5年12月1日~25日生	11日(木)	令和4年8月1日~25日生	18日(木)	令和2年9月生
			25日(木)	令和4年8月26日~9月9日生		
犀南	16日(火)	令和5年12月生	10日(水)	令和4年8月1日~9月9日生	17日(水)	令和2年9月1日~25日生
真島	30日(火)	令和5年12月1日~20日生	24日(水)	令和4年8月1日~25日生	18日(木)	令和2年9月生
松代☆	22日(月)	令和5年12月1日~令和6年1月15日生	25日(木)	令和4年8月1日~25日生	25日(木)	令和2年9月1日~19日生

※戸隠・鬼無里・大岡地区は、4月の乳幼児健診はありません。

## 乳幼児健康教室

▶受付時間/9:15~9:45

(☆=北部は戸隠・鬼無里地区、東部は豊野地区、西部は信州新町・中条地区、犀南は大岡地区も対象)

会場	7・8か月児		2歳児	
	日程	対象児	日程	対象児
北部☆	18日(木)	令和5年8月1日~9月15日生	-	-
三陽	10日(水)	令和5年8月1日~15日生	17日(水)	令和4年1月1日~20日生
	24日(水)	令和5年8月16日~31日生		
吉田	23日(火)	令和5年8月1日~24日生	16日(火)	令和4年1月1日~24日生
東部☆	8日(月)	令和5年8月生	15日(月)	令和4年1月生
西部☆	19日(金)	令和5年8月1日~29日生	12日(金)	令和4年1月1日~25日生
犀南☆	11日(木)	令和5年8月生	26日(金)	令和4年1月生
真島	17日(水)	令和5年8月1日~20日生	15日(月)	令和4年1月1日~16日生
			22日(月)	令和4年1月17日~25日生

※松代・若穂地区は、4月の乳幼児健康教室はありません。



▲乳幼児健診、乳幼児健康教室の持ち物など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 健康・食生活相談

(☆松代は若穂地区も対象)

▶時間/9:00~11:00(事前に各会場へ予約)

会場	日程	会場	日程
北部	30日(火)	松代☆	1日(月)
三陽	8日(月)	豊野	16日(火)
吉田	24日(水)	戸隠	3日(水)
東部	23日(火)	鬼無里	25日(木)
西部	18日(木)	大岡	随時(要予約)
犀南	17日(水)	信州新町	15日(月)
真島	23日(火)	中条	随時(要予約)

## 歯の健康相談(乳幼児・成人)

▶とき/22日(月)9:30~11:30

▶会場/市保健所

※事前に電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ



☎健康課 ☎226-9963 FAX226-9982

# する季節です



## 引っ越しに伴うごみの出し方

家庭から一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、一般廃棄物収集運搬業の許可を受けた業者に収集を依頼してください。また、ごみ処理施設で処理ができないものは、特に処分方法に注意してください。

### ごみ処理施設に持ち込む

可燃ごみ、不燃ごみ、資源物に分別し、中身が見える袋に入れるか、ひもで縛って持ち込んでください(段ボール箱は不可)。

#### 可燃ごみ

#### ながの環境エネルギーセンター

(松岡二丁目、☎222-5301)

#### 不燃ごみ、資源物

#### 資源再生センター

(松岡二丁目、☎221-5316)

#### 受付時間 (日曜日、祝休日を除く)

月～金曜日/8:30～11:30、13:00～16:30

土曜日/8:30～11:30



◀ごみ処理手数料や注意事項など、詳しくはこちら

### 収集運搬を依頼する

ごみ処理施設に持ち込むことができないものは、業者に収集を依頼してください。取り扱う種類や料金などは、事前に各業者にお問い合わせください。



◀(家庭用)長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

### ごみ処理施設で処理ができないもの

タイヤやオイルヒーターなど一部の品目は、資源再生センターのストックヤードに持ち込むことができます(有料、要予約)。



◀ごみ処理施設で処理ができないもの

問 ①ごみの分別・処分方法に関すること  
②ごみの持ち込み・ストックヤードに関すること

### Q 家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)の処分方法は?

- A ①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。
- ②指定引き取り場所へ直接持ち込む。
- ・西濃運輸(株)(真島町川合、☎214-7556)
  - ・深澤産業(株)(千曲市大字雨宮、☎272-2727)
- ③家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。
- ④直富商事(株)(大字大豆島、☎222-1884)へ持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。
- ※処分には、リサイクル料金など各種料金がかかります。



◀家電4品目の出し方

### Q スプリング入りマットレスなどの処分方法は?

- A ①購入した販売店などに依頼する。
- ②次の業者へ持ち込むか、収集を依頼する(有料)。
- ・直富商事(株)(大字大豆島、☎222-1884)
  - ・宝資源開発(株)(篠ノ井御幣川、☎0120-030-320)
  - ・イコールゼロ(株)(大字大豆島、☎221-8080)
  - ・(有)トサキ商会(松岡二丁目、☎221-3274)
  - ・(株)大力(青木島町綱島、☎214-3379)
- ③資源再生センターのストックヤードへ持ち込む(有料、要予約)。



◀ソファやマットレスなどの出し方

### ストックヤード

- ▶開設日時/毎月第2・第4土曜日(祝休日を除く)8:30～11:30
- ▶定員/30人(事前予約制)
- ▶申し込み/開設日前月10日(土・日曜日の場合は翌開庁日)から開設日前日まで、電話で資源再生センターへ



▲品目・手数料など詳しくはこちら

生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909  
資源再生センター☎221-5316 FAX221-5319

# 新しい生活がスタート



転出・転入などの届け出を  
ご予約の皆さんへ

## 引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設

窓口混雑緩和のため、臨時窓口を開設します。ぜひご利用ください。

**とき** 3月31日(日)、4月7日(日)9:00~16:30

**ところ** 市役所総合窓口(第一庁舎2階)

※他市区町村への確認が必要な場合など、臨時窓口では取り扱いできない手続きもあります。

マイナンバーカードをお持ちの人は、オンラインで転出の届け出をすることができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 対象となる届け出・手続きなど

- ・転出・転入などの住民異動届の受け付け  
(住民票の写しなどは届け出日の翌々日から発行できます)
  - ・マイナンバーカードの交付・券面変更など
  - ・住民異動に伴う児童手当・福祉医療・介護保険の手続き
  - ・国民健康保険・国民年金に関する手続き
  - ・家庭ごみ関係の案内
- ※印鑑登録、印鑑証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。

☎市民窓口課 ☎224-7949 FAX224-7631

## 国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険の加入・脱退は、届け出が必要です。自動的に切り替わりません。国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)か各支所で手続きをしてください。

### 加入・脱退の届け出に必要なもの

- ・マイナンバーが確認できるもの(世帯主と加入・脱退する人)
- ・窓口で手続きする人の本人確認ができるもの

#### 加入の場合

- ・健康保険離脱証明書

#### 脱退の場合

- ・職場の健康保険証(対象者全員分、写し可)
- ・長野市国民健康保険証



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 加入・脱退の手続きがオンラインでできます

「ながの電子申請サービス(長野市)」で手続きができます。ぜひご利用ください。



◀詳しくはこちら

### 保険料の軽減判定のために 収入がない人も申告が必要です

収入がない、または、年金や障害年金など非課税所得のみであっても、市民税・県民税の申告が必要です。

申告方法について詳しくは、本紙2月号6ページをご覧ください。



コクホ3兄弟

☎国保・高齢者医療課 ☎224-5025 FAX224-5101

3月1日  
戸籍法改正

# 戸籍の証明書取得や届け出が便利になります

## 戸籍証明書(戸籍謄本など)の広域交付

今までは…

戸籍証明書は本籍地のある市区町村に請求



3月1日以降

本籍地以外の市区町村でも請求可能



①請求

②交付



最寄りの  
市区町村  
(非本籍地)

- ・必要な戸籍証明書の本籍地が全国各地にあっても1カ所の窓口でまとめて請求ができます。

### ■請求できる人

本人および直系親族(父母・祖父母・子・孫など)

※兄弟姉妹、おい、めいなどは請求できません。

### ■必要なもの

顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

### ■請求方法

市区町村の窓口での請求のみ

※郵送や代理人による請求はできません。

### ■交付できる証明書

戸籍全部事項証明書、除籍全部事項証明書、除籍謄本、改製原戸籍謄本のみ

※コンピューター化されていない戸籍謄本は対象外です。

### 本市で請求する場合のお願い

- ・請求窓口は、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所・連絡所です。
- ・日曜開庁日には請求できません。
- ・相続などで必要になる出生から死亡までのさかのぼりの戸籍は、原則翌日以降の交付となります。

## 戸籍届け出時における戸籍証明書の添付省略

今までは…

本籍地以外の市区町村に結婚・離婚などの届け出をする場合、戸籍証明書の添付が必要



3月1日以降

戸籍証明書の添付が原則不要



①届け出

②受理



最寄りの  
市区町村  
(非本籍地)

- ・戸籍情報の連携により、日本全国どこの市区町村へ届け出しても戸籍証明書の添付は不要です。

今後、行政機関への申請手続きの際、マイナンバー制度の活用による戸籍証明書の添付省略が予定されています。



▲法務省イメージキャラクター「コセキツネ」

▲詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

### 問 市民窓口課

☎224-6428(証明担当)、☎224-7938(戸籍記録担当)  
FAX224-7631

令和6年度も実施します



◀専用ホームページ(3月1日(金)更新予定)

3月1日(金)から

### 令和6年度のポイント利用先事業者を募集

子どもたちに、さまざまな体験・学びの機会をご提供いただける事業者を募集します。詳細は専用ホームページをご覧ください。運営事務局(☎050-5538-3980)へお問い合わせください。

令和5年度事業(11月~1月)体験で利用が多かったのは…

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1位 ウィンタースポーツ | ゴールデンウィークや  |
| 2位 アート・造形・工作 | 夏休み中のプログラムも |
| 3位 料理        | 募集しています。    |

### 事業概要

利用対象者	市内に居住する小・中学生の保護者
交付金額	ポイントを増額して、子ども1人当たり年間3万ポイント(3万円分)
利用期間	4月上旬~令和7年3月31日(月)(通年実施)

※利用に関する詳細は、本紙4月号や専用ホームページなどでお知らせする予定です。

問 こども政策課子どもの体験・学び応援モデル事業推進室 ☎224-9717 FAX224-9713



4月1日から

## 市内路線バスの運行内容が一部変わります

バス運転手が不足している現状に対応するため、4月から中心市街地循環バス「ぐるりん号」と廃止路線代替バス(\*1)の運行時間や便数などを変更します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

\*1…民間の一般乗合バスが廃止の意向を示した後、地域住民の移動手段を確保するため、市が赤字分を補填(ほてん)することで運行を維持している路線のことで。

### 変更後の運行内容

#### 中心市街地循環バス「ぐるりん号」

▶**運行時間**／長野駅始発10:00～終発17:30(30分間隔、長野駅12:00発は運休)

▶**運行便数**／1日15便

▶**乗り継ぎ**／長野駅で30分以内に「ぐるりん号」から「ぐるりん号」へ乗り継いだ場合、乗り継ぎ後の運賃が無料になります。

※長野駅11:30発の便は対象外です。



◀中心市街地循環バス「ぐるりん号」の運行情報など

#### 廃止路線代替バス

▶**減便路線**／篠ノ井新町線、金井山線、大豆島保科温泉線、犀北団地線、小市線、北屋島線

▶**土曜日運休路線**／篠ノ井新町線、西裾花台団地線(\*2)

\*2…川後線は、4月1日から運行区間を短縮し、西裾花台団地線に路線名を変更します。



◀各路線の運行ダイヤなど(市ホームページ)



☎交通政策課 ☎224-5012 FAX224-9715

## 第37回長野市景観賞 候補作品募集

「すてきな景観を創り出している」と感じる建築物・個人住宅・屋外看板・工作物や、景観の向上を目的とする活動を行っている団体などを募集します。

※応募要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▶**応募方法**／5月31日(金)(消印有効)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から応募するか、所定の応募用紙(市ホームページ、まちづくり課、各支所にあります)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まちづくり課(第二庁舎5階、〒380-8512長野市役所、☎machi@city.nagano.lg.jp)へ



### 過去の受賞作品(一部)を紹介します



▲第28回(平成27年度)景観賞受賞  
新光電気工業株式会社栗田総合センター



▲第34回(令和3年度)景観賞受賞  
みうらハートクリニック

☎まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

# 令和6年度 無料市民相談窓口のご案内

## 子どもに関する相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／こども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階、☎224-9746、フリーダイヤル0120-783-041)

## 女性のための相談

- 相談(電話・面接)  
専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。
  - ▶とき／月～金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日(電話相談のみ) 9:00～16:00
  - ▶ところ／男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
  - ▶申し込み／面接相談は、前日までに電話で男女共同参画センターへ。電話相談は、随時受け付けています。いずれも、☎237-8778へ。
- 女性弁護士による法律相談(面接)
  - ▶とき／毎月第2水曜日10:00～12:00
  - ▶ところ／男女共同参画センター
  - ▶定員／4人(先着順)
  - ▶申し込み／相談日の前日(祝日はその前日)8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

## 生活相談

- ひとり親・女性の相談  
就労や家計管理などの相談に応じます。
  - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
  - ▶ところ／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階、☎224-5031)、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- 生活・就労相談  
生活に困窮した人の自立を支援します。
  - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
  - ▶ところ／市生活就労支援センターまいさば長野市(ふれあい福祉センター2階)
  - ▶申し込み／事前に電話で、まいさば長野市(☎219-6880)へ
- 生活保護の相談
  - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
  - ▶ところ／生活支援課(第二庁舎3階、☎224-7529)福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- きぼう相談  
生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。
  - ▶とき／①火・金曜日②月曜日※いずれも9:00～16:00
  - ▶ところ／①ふれあい福祉センター2階(☎226-8200)②篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)

## 職業、労働に関する相談

- 社会保険労務士による相談  
解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方が相談できます。
    - ▶とき／毎月第2木曜日13:30～16:00
    - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階)
  - 職業相談  
就職や職業に関する相談、求人・職業訓練情報の案内を予約不要で行うほか、キャリアカウンセリング、夜間相談を予約制で実施します。
    - ▶とき／月～金曜日9:00～17:30(祝休日を除く)、夜間相談は毎月第2火曜日17:00～20:00
    - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階、夜間相談はもんぜんぶら座3階会議室301)
  - 心理カウンセリング  
公認心理師が心理的サポートによる就職支援を行います。
    - ▶とき／毎月第2、第4火曜日13:30～17:00(1回90分以内)
    - ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室
- 【上記はいずれも】
- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

## 人権相談

- 生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。
- 心配ごと悩みごと人権相談
    - ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
    - ▶ところ／心配ごと悩みごと人権相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
  - LGBTQ(性の多様性)相談
    - ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00
    - ▶ところ／LGBTQ(性の多様性)相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
  - インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷に関する相談
    - ▶とき／月～金曜日9:00～12:00(祝休日を除く)、メールによる相談は常時受付
    - ▶ところ  
中央隣保館(☎223-2220、✉net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp)
  - 犯罪被害者等支援に関する相談
    - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
    - ▶ところ／人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5032)

## 法律・公証・登記・税務・手続相談

身の回りの問題について、弁護士、公証人、司法書士、税理士、行政書士が相談に応じます。

▶ところ／市民相談室(もんぜんぶら座4階)

- ①金銭や不動産などの貸借、相続・贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する相談
- ②相続、遺言、任意後見契約などの公正証書に関する相談
- ③土地・家屋の登記、相続などの各種登記手続き、多重債務(1社当たりの債権額が紛争の価額が140万円以下の負債に限る)に関する相談
- ④所得税、贈与税など、各種税金に関する相談
- ⑤相続関係手続き、外国人の在留許可手続きなど、諸官公署用提出書類の作成に関する相談

内容	とき	定員(先着順)
①法律相談(弁護士)	毎週火曜日	13:30
	毎月第2・4水曜日	15:30
②公証相談(公証人)	毎月第3水曜日	8人
③登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日	13:00
④税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日	16:00
		各14人
⑤手続相談(行政書士)	毎月第1木曜日	

▶申し込み／①～③は相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。④、⑤は予約不要(当日受け付けは15:30まで)

☎市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

※4・5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。  
※行政相談と人権擁護委員による人権相談は、本紙「くらしのチャンネル」欄で毎月お知らせする予定です。

## 高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉、医療に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。

### 地域包括支援センター

(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

- 中部地域包括支援センター／戸隠、鬼無里 ☎224-7174
- 中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在 ☎292-3358
- コンフォートにしつるが／第一、第三、第四、第五 ☎219-3510
- 博愛の園／第二、浅川、芋井 ☎256-6530
- 芹田／芹田 ☎217-5650
- ニチイケア高田／古牧 ☎269-0666
- ケアポート三輪／三輪 ☎235-2215
- 吉田／吉田 ☎266-0567
- 富竹の里／古里、柳原、長沼 ☎295-7780
- コンフォートきたながいけ／大豆島、朝陽 ☎254-5250
- 若槻ホーム／若槻 ☎296-3303
- 安茂里／安茂里、小田切、七二会 ☎226-3895
- 篠ノ井総合病院／篠ノ井(中央、信里) ☎261-1062
- 桜ホーム／篠ノ井(川柳、塩崎)、信更 ☎290-1155

- やすらぎの園／篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾) ☎214-6133
- 星のさと／川中島、篠ノ井(共和) ☎261-1588
- 長野松代総合病院／松代 ☎278-2058
- ケアプラザわかほ／若穂 ☎282-1631
- インターコート藤／更北(青木島、真島) ☎284-6215
- コスモス／更北(小島田、稲里) ☎284-2166
- 豊野サブセンター／豊野 ☎219-2607
- 新町病院／信州新町、中条、大岡 ☎291-2305

### 在宅介護支援センター

(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

- 戸隠／戸隠 ☎254-2745
- 鬼無里／鬼無里 ☎256-2962
- 大岡／大岡 ☎266-2460
- すめらぎ／中条 ☎268-3301



☎地域包括ケア推進課 中部地域包括支援センター ☎224-7174 FAX224-8574

# 令和6年度 生きがいくづくり講座 受講生募集

市では、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。講座に参加することは頭・体・心に良い刺激を与え、フレイル(虚弱)を予防する効果があります。この機会に新しいことを始めてみませんか。



**対象**

市内在住の60歳以上の人

(介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします) ▲ディスコde体操(かがやきひろば三陽)

## シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

▶**受講料**／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です)

※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料などはお返しできません。

▶**申し込み**／3月26日(火)(消印有効)までに往復はがき(126円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座名を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835 長野市大字南長野新田町1485-1 もんぜんぷら座3階)へ

※複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。なお、講座終了時間は目安です。

講座名(回数)	曜日・時間	開講初日	定員	資料代ほか(年間)
しっかり体幹トレーニング(16)	第2・4水曜日13:30~15:00	4月10日	50	100円
ゆっくりと楽しく歩いて健康(13)	第1・3火曜日10:30~12:00	4月16日	40	100円
かんたん英語で童話を読む(4)	第3木曜日13:30~15:30	4月18日	30	300円
立って座ってのびのび体操(16)	第1・3金曜日10:30~12:00	4月19日	50	100円
椅子に座って呼吸器ヨーガ(14)	第2・4月曜日10:30~12:00	4月22日	50	100円
童謡・唱歌・抒情(じょじょう)歌を楽しく歌う(15)	第2・4火曜日10:30~12:30	4月23日	50	300円、 歌集1,500円(無い方のみ)
やさしい三色使いパステル画(14)	第2・4水曜日10:30~12:30	4月24日	20	200円、材料費3,100円(継続者は1,600円)
全身すっきりリンパケア(13)	第2・4木曜日10:30~12:00	4月25日	50	100円
ゆっくり毎日積み重ね中国式体操(12)	第2・4水曜日10:30~12:00	5月8日	30	100円
学芸員に学ぶ興味わくわく芸術(6)	第2金曜日13:30~15:30	5月10日	30	300円
塚田先生のディスコダンス(10)	第1・3木曜日10:30~11:30	5月16日	50	100円
脳も心も活性化笑いヨガ(13)	第1・3月曜日10:30~12:00	5月20日	30	100円
鈴木先生のディスコダンス(10)	第1・3月曜日10:30~11:30	5月20日	50	100円
日本芸能を観る知る名作能(8)	第3火曜日13:30~15:30	5月21日	30	200円
宮野先生の折り紙(14)	第2・4火曜日10:30~12:30	5月28日	30	200円、材料費1,000円

## 温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

▶**受講料**／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

▶**申し込み**／3月18日(月)・19日(火)10:00~12:00、14:00~17:00(63円切手を持参の上、直接、湯～ぱれあへ)

講座名(回数)
はじめての水引～いろいろな結びにチャレンジ～(20)、みんなでハーモニカ(20)、元気な時からフレイル予防&体力アップ体操(20)、からだを楽しく動かそう!～ダンスで健康に～(20)、今から役立つ!終活(10)

## 信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶**受講料**／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

▶**申し込み**／同センターへお問い合わせください。

講座名(回数)
ほのぼののパステル教室(2)、イスに座ってらくらく体操(2)、やさしいストレッチ・リズム体操(2)、炭アート(1)、思いを伝える伝筆(3)、音楽療法でなつかしの唱歌を楽しむ(1)、古布で手仕事(2)、簡単トレーニングでリフレッシュ!(1)、秋のアレンジメント(1)、手芸を楽しむ(1)、書を楽しむ(2)、家でもできるかんたん筋トレ体操(1)、家でもできる腰痛肩こり予防体操(1)、お正月の寄せ植えを楽しむ(1)
楽しく健康づくり教室(10)5月~令和7年2月 ※4月19日(金)までに同センターへ電話でお申し込みください。

## かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

- ◆受講料／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)  
 ※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料はお返しできません。内容や開講日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ◆申し込み／申込受付日(土・日曜日、祝日を除く)9:00～16:00(戸隠のみ15:00)に、安茂里、篠ノ井、鬼無里、中条は63円切手を、湯福、柳町、三陽、吉田、東北、氷鉦、豊野、松代は63円の郵便はがきを持参の上、直接各施設へ
- ※申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。

かがやきひろば	講座名(回数)	申込受付日(3月)
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(13)、なつかしの童謡と唱歌(13)、からだ作りのためのリンパケア(13)、ハーブのある暮らし(9)、楽しく歌おう民謡(14)、楽しく！レク&ストレッチ(14)、身体を整える柔軟・筋力アップ(14)、スガイ先生のおもしろクラシック(7)、いきいき健康体操(14)、午後のゆったりヨガ(14)、楽しくステップディスコダンス(14)、70からの腰掛体操(13)、暮らしを豊かにする折り紙(13)	21日(木)・22日(金)
柳町(大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(14)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての籐(とう)工芸(14)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、のびのび楽しいヨガ(10)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスコダンス(10)、たまにはイスに座ってストレッチ(10)、体にやさしいにこにこ体操(10)	
三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	ジャイロキネシス®～イスに座って動くヨガ前期(9)、ゆったりヨガ前期(9)、ディスコde体操(18)、70歳からのイス体操(18)、書きためた日記の活用術(6)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるし飾りを作ろう(15)、歌って！ハモって！プリランテ！(18)、男性の健康体操(18)、男の筋活！～健康寿命を延ばそう(18)、メンズクッキング(4)	18日(月)・19日(火)
吉田(吉田3丁目) ☎263-6806	カラダよろこぶすこやか体操(18)、彫って楽しく刷って嬉しい木版画(17)、太極拳(初級)(18)、心なごむ絵手紙(18)、手軽においしくヘルシークッキング(10)、楽しく歌いましょう(17)、やさしい折り紙(初級)(9)、四季を彩る折り紙(中級)(9)、いきいき俳句(12)	
東北(大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を含めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、レッツ！シニアフィットネス(18)、爽やかリフレッシュダンス(18)、ノルディックウオーキング&ストレッチ(13)、70歳からの腰掛体操(18)、心身スッキリ笑いヨガ(16)	21日(木)・22日(金)
安茂里(大字安茂里) ☎225-8500	一からはじめる書道入門(15)、楽しく描こう水彩画(15)、すこやか園芸(15)、アクティブ&スモールボールエクササイズ(18)、レッツディスコダンス(前期10/後期10)、ストレッチ&かんたん体操(18)、美姿勢・ボディメイク(18)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10/後期10)、民謡を唄おう(10)	18日(月)・19日(火)
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(15)、水彩画(16)、歴史と民俗に学ぶ(15)、マジックをやってみよう(17)、着物リフォーム(17)、やさしいハーモニカ(16)、免疫力アップ！快活体操「きつめで★★」、「かなりきつめで★★★」(各15)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、リラックスヨガ(15)、作ってみよう！作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)	21日(木)・22日(金)
氷鉦(稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスコ&ストレッチ(前期9/後期9)、美ボディメイキング(14)、おとなのチアダンス(18)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(14)、からだを整えるヨガ(18)、実用ペン字(18)、笑顔でストレッチ・体力づくり(18)、男性の筋力アップ体操(18)、「作業で元気に！」健康づくり幸せづくり(10)、ストレッチ&簡単リズム体操(18)、民謡を唄いましょう(11)	18日(月)・19日(火)
豊野(豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(16)、みんなで楽しく健康体操(12)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(13)、若々しさUP！ディスコダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(13)、脳と体をやわらかく！Let's☆レクリエーション(7)	
鬼無里(鬼無里) ☎256-3158	押し花(7)、ゆったりらくらくストレッチ(12)、作って使って楽しい陶芸(3)、ハワイアンフラ(12)、カラオケ(12)、スポーツ吹き矢(12)	21日(木)・22日(金)
中条(中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック(11)、唱歌と童謡を楽しむ会(8)、ほのぼののパステル/中級(8)、ほのぼののパステル/初級(8)、ノルディックウオーキング(10)、押し花(5)、農業(7)、伝筆(6)	
松代(松代町東条) ☎278-0050	カラダの流れを整えるリンパケア(9)、うきうき♡ダンス！(10)、うたが大好き歌声ひろば(14)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、日常に役立つ毛筆細字(13)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイキング(14)、椅子でラクらく健康体操(10)	1日(金)～13日(水)
戸隠(戸隠栃原) ☎254-3580	誰でもできる体幹(14)、押し花(10)、クラフトバンドでかごバック作り(6)、ハッピー体操(呼吸体操・リズム運動)(10)	26日(火)～29日(金)
小田切(大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	12日(火)～29日(金)に各会場(開館日のみ)が高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
七二会(七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	
信更(信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

# 令和6年度 NAGANO健康スポーツ教室

ストレッチや球技、体幹トレーニングなど、さまざまな種目の教室を開講します。  
健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのために、スポーツを始めてみませんか。

**対象** 市内在住・在勤の人

**注意事項**

**申し込み**

受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接会場へ  
※受付日時に来場できない人や途中参加を希望される人は、各お問い合わせ先またはスポーツ課にお問い合わせください。

- ・年度途中の参加も可能です。
- ・最少開講人数に満たない場合は開講しません。
- ・申込者の都合で参加しない場合、参加料の返金はできません。
- ・熱中症警戒アラートの発表状況などにより、内容は変更や中止になる場合があります。
- ・保険は「全国市長会市民総合賠償補償保険」を適用します。申し込みは不要です(教室により、別の保険を適用する場合があります)。

## 問い合わせ先

各コースの内容、定員など、詳しくは各問い合わせ先に問い合わせいただくか、右下の二次元コードから市ホームページにてご確認ください。

- ①スポーツ課 ☎224-7804
- ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918 (月～金曜日10:00～13:00)
- ③(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903 (土・日曜日、祝休日10:00～18:00)
- ④塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639
- ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
- ⑥ゆたかのスポーツクラブ ☎217-7004
- ⑦(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196
- ⑧シンコースポーツ(株) ☎244-7555 (月曜日を除く)
- ⑨シンコースポーツ(株) ☎293-4048 (火曜日を除く)



### ■月曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
更北体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:20～14:50	4月1日	38	15,500円	3月18日(月)13:00～14:00	⑤
	立って行うリズムフィットネス	10:40～11:55		20	6,600円	3月25日(月)10:40～11:40	②
信州新町体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月8日	各38	13,000円	3月18日(月)8:45～10:45	⑤
	ストレッチ&健康体操	10:40～11:40			15,000円		
長野Uスタジアム	イスに座って筋トレ・体幹トレーニング	17:30～18:30			15,500円	3月25日(月)17:30～18:30	

### ■火曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
ホワイトリング	メンズヨガ	19:00～20:00	4月2日		1回500円	4月2日(火)19:00～20:00	⑦
長野運動公園総合体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	9:30～10:45	4月9日	各30	13,300円	3月12日(火)10:00～10:45	①
	若返り体操・多種目スポーツ	10:15～11:30			1回500円		
篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20～10:35	4月16日	30	9,000円	3月12日(火)10:35～11:00	④
	若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)			40	12,000円		
	若返り体操・多種目スポーツ(後半)	30		9,000円			
	若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)	40		12,000円			
勤労者女性会館しなのき	ステップ運動イス体操&ストレッチ	9:40～10:40		各38	各15,500円	3月12日(火)9:00～11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55～11:55					
北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	13:15～14:15		各20	各8,000円	3月19日(火)・26日(火)13:00～15:00	③
		14:30～15:30					

■水曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月3日	38	13,000円	3月13日(水)8:30～9:30 小松原体育館にて	⑤
長野運動公園 総合体育館	ストレッチ&健康体操	10:35～11:50		各 40	各1回 350円	教室開講中は随時受け付け	⑧
古里体育館	男性のための体幹UP	9:20～10:20	4月10日	各 30	10,500円 1回500円	3月13日(水)9:30～10:10 3月13日(水)9:30～10:30	① ⑦
ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30～10:30		各 25	10,000円 9,000円	3月27日(水)9:30～10:30	③
芹田体育館	ストレッチ&健康体操			10:40～11:55	40	13,200円	3月27日(水)10:30～12:00
柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ	30			10,000円	3月13日(水)11:40～12:20	⑦
浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:30～14:45	4月17日	20	8,000円	3月13日(水)10:00～12:00	③
浅川公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	10:30～11:30		30	9,000円	3月13日(水)10:30～11:15	④
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	12,000円		
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)			30	9,000円	3月13日(水)10:30～11:15	
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	各12,000円		3月13日(水)10:30～11:15
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)						
豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40～11:55		30	3月13日(水)11:00～11:45 豊野公民館にて	⑥	

■木曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
小松原体育館	身体のセルフメンテナンス・ストレッチ	9:20～10:20	4月4日	38	13,000円	3月21日(水)8:45～9:30	⑤
南長野運動公園 体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:20～10:35		各 40	各1回 350円	3月21日(水)9:00～13:00	⑨
南長野運動公園 体育館	多種目スポーツ・ストレッチ&健康体操	10:45～12:00					
古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40～11:55	4月11日	30	9,900円	3月21日(水)11:00～11:40	②
古牧体育館	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30～10:45		各 38	各13,000円	3月14日(水)9:00～11:00	⑤
中条体育館	シルバー体操	10:45～11:45		各 30	10,000円	4月11日(水)10:45～11:45	⑦
昭和の森公園 フィットネス センター(体育館)	若返り体操・ソフトバレーボール	10:00～11:15			11,000円	3月14日(水)10:00～11:15	
昭和の森公園 フィットネス センター(会議室)	骨盤コンディショニング	10:00～11:30	1回500円		4月11日(水)10:00～11:30		
塩崎体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	10:40～11:55	4月18日	10,500円	3月14日(水)11:15～12:00	①	
長野Uスタジアム	男性のための体幹UP	13:30～14:30		13,400円	3月14日(水)14:30～15:15		
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	9,000円	3月14日(水)10:30～11:15	④
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)						
ホワイトリング	ナイト・コンディショニング	19:00～20:00		30	1回500円	4月18日(水)19:00～20:00	⑦

■金曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
北部勤労 青少年ホーム	ストレッチ&筋力トレーニング①	9:00～10:00	4月5日	各 20	各9,500円 8,500円	3月29日(金)10:00～12:00 同ホーム娯楽室にて	③
	ストレッチ&筋力トレーニング②	10:00～11:00					
	若返り体操・ソフトバレーボール	11:00～12:15					
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月12日	38	13,000円	3月22日(金)8:50～9:30 小松原体育館にて	⑤
長沼体育館	男性のための体力づくり講座 ～柳さんの、男若返りサークル～	10:40～11:55		40	13,200円	3月29日(金)11:40～12:20	②
松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:10～10:25	各 30	各10,000円	3月22日(金)9:10～10:25 青垣公園市民プール管理棟にて	⑦	
		13:30～14:45			3月22日(金)13:30～14:45 青垣公園市民プール管理棟にて		
三輪体育館	チャレンジ! ニューススポーツ～モルック・アジャタ・スポレック・ボッチャなど～	9:30～10:30	各 25	9,000円	3月22日(金)10:00～12:00	③	
	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40～11:55					
ホワイトリング	修正ヨガ	10:00～11:30	4月19日	30	1回500円	4月12日(金)10:00～11:30	⑦
若穂公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	9:20～10:20		各 38	各13,000円	3月15日(金)10:00～11:00 若穂公民館にて	⑤
若穂体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:45～12:00					

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

# 令和6年度 成人学校・教養講座 受講生募集

公民館・交流センターで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広げ、心豊かに過ごしてみませんか。

## 開設学期

- ◆1学期＝4月8日(月)～7月12日(金)
- ◆2学期＝7月22日(月)～11月15日(金)
- ◆3学期＝11月18日(月)～令和7年3月14日(金)  
(各計12回)

※日程などは変更する場合があります。

## 時間

午前＝10:00～12:00 午前②＝9:30～11:30  
午後＝13:30～15:30  
夜＝18:00～20:00 夜②＝18:30～20:30

## 対象

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

## 受講料

8,000円(1講座1学期当たり)

※別途、教材費などが必要な場合があります。

## 申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、受講料を持参し、直接各公民館・交流センターへ

※申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返しできません。

※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、令和5年度と同講座を受講した人も申し込みができます。

◇講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

◇講師の都合などのため、日程が一部異なる講座があります。

◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 三輪公民館 ☎234-4430

一次募集/4月2日(火)10:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくり ゆったり健康太極拳	午後	各15
水	書道	午前	
木	絵画を楽しむ 目指せ美文字! ボールペン字	午後	

### 中部公民館 ☎234-1883

一次募集/4月2日(火)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	書道入門	午前	15
木	書道 和裁		15 10
金	和裁		10
金	はじめましょう俳句 書道	午後 夜	15 20

### 城山公民館 ☎232-3111

一次募集/4月2日(火)9:30～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくりじっくりEnglish	午前②	15
	楽しくソーイング		20
	洋画		25
	ウクレレをはじめよう	午後	15
	太極拳	午後	25
	ウクレレのある生活	午後	15
火	水彩画「写生」	午前②	20
	たのしいハーモニカ教室	午後	各15
	憧れのギターライフ		
	お仕事帰りにたしなむ茶道	夜	20
	火よる太極拳	夜②	25
	茶道	午前②	25
真子の実用英会話初級	20		
四季折々・スケッチ・パステル・日本画	15		
水	悠遊BONSAI「盆栽」	午後	12
	四季に愛される盆栽とわたし		12
	郷土史「善光寺」		20
	書道「写経入門」		20
木	木版画	午前②	25
	かんたん着物リフォーム		20
	水彩画初級		25
金	New 人物画	夜	20
	パッチワーク・キルト	午前②	15
	書道初級	午後	24
	囲碁入門	午後	15

### 吉田公民館 ☎241-6354

一次募集/4月5日(金)10:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	姿勢と呼吸を整えるヨガ	午後	15
火	季節を楽しむ日本料理	午前	24
水	着付とマナー		15
木	ハワイアンフラ	午後	15
金	書道に親しむ	午前	20

### 芹田公民館 ☎228-3659

一次募集/4月3日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳	午前	30
火	水彩画を楽しもう		15
火	陶芸(火曜)	午後	20
水	かんたん着物リフォーム		20
水	やさしい英会話	夜②	20
木	陶芸(夜間)		15
木	パッチワーク	午前	各20
金	陶芸(木曜日)		30
金	Let's Sing a Song	午後	30
	書道	午前	15

### 古牧公民館 ☎243-3524

一次募集/4月5日(金)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	季節の花のアレンジメント	午後	14
水	たのしい家庭料理	午前	各20
木	健康ヨガ		

### 古里公民館 ☎295-9707

一次募集/4月4日(木)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
水	心ときめく絵てがみ	午後	15
木	太極拳	午前	30

### 大豆島公民館 ☎222-2888

一次募集/4月3日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	絵画教室	午前	11
火	家庭料理に活かす薬膳		16
火	始めよう、太極拳	午後	30
木	パッチワーク		15
金	中学歴史をもう一度 縄文時代から室町時代まで	午前	15

### 浅川公民館 ☎263-1001

一次募集/4月2日(火)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	囲碁	午後	各20
木	太極拳		



篠ノ井交流センター ☎292-2121  
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	ひらけ☆ヨガ	その他	各20
	健康太極拳	午前②	
	使って慣れよう パソコン講座	その他	各12
	使って身につく パソコン講座		
火	自由な絵画	午前	20
	手軽な家庭料理		24
	韓国語で話そう	午後	25
水	筆字を楽しむ(初級)	午前	各20
	筆字を楽しむ(中級)	午後	
	たのしい絵手紙		
木	リフレッシュ健康体操	その他	40
	郷土の歴史	午前	各20
金	茶道入門	午前②	16
	陶芸教室		
	暮らしの中のフラワー アレンジメント	午前	20
	身につく英会話	午後	20
	リボンアートフラワー		16

柳原交流センター ☎296-8540  
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	キラキラ健康体操	午前	20
火	書道		25
水	やさしい楽しい太極拳	午後	20
木	歌と健康! 合唱基礎講座		30

朝陽公民館 ☎243-7251  
一次募集/4月3日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	今こそ楽しもう! 中学英語	午前	10
	姿勢と呼吸を整えるヨガ		
木	みんなで楽しもう! コミュ ニケーションEnglish	午後	10
	楽しく書く ボールペン字		

安茂里公民館 ☎226-4059  
一次募集/4月1日(月)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	初心者の手あみもの	午前	15
	英会話(初級)	午後	24
	気軽にスッキリ! ヨガ		15
火	あこがれの毛筆に親しむ 「書道」	午前	20
	実用英会話	午後	20
木	四季を楽しむ水彩画		午後
	楽々のびのび♪ ポールストレッチ	15	
金	楽しむ「かな書道」	午前	20

若槻公民館 ☎295-3355  
一次募集/4月2日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳(初級・中級)	午前②	20
	中国語・中国を訪ねて		10
	宝生流謡曲(初級)		20
	気軽に親しむ英会話 (中級・上級)		午後
火	たのしい絵画教室		20
木	楽しく歌おう ハッピーコーラス	午前②	20
	ハッピーイングリッシュ(初級)		11
	ヨガで心と体の健康を	午後	20
金	書道	午前②	20

松代公民館 ☎278-3912  
一次募集/4月3日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	書道(中級)	午前②	各20
	書道(初級)	午後	
	健康太極拳	午前②	30
水	絵画	午後	17
金	やさしい太極拳	午前	30

若穂公民館 ☎282-2082  
一次募集/4月3日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
水	健康ヨガ	午前②	20
金	はじめての俳句	午後	15

川中島町公民館 ☎284-8222  
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	たのしく学ぶ書道	午前②	15
	楽しいそば打ち 使って慣れよう パソコン講座	その他	各10
	Let's 英会話	午前②	
火	バランスアップヨガ	その他	25
	中学歴史をもう一度	午前②	20
木	Enjoy 英会話	午後	10
	太極拳 初・中級		30
金	アフリカの太鼓 ジャンベA(初級)	その他	各10
	アフリカの太鼓 ジャンベB(中級)		

更北公民館 ☎284-2046  
一次募集/4月2日(火)9:30~

曜日	講座名	時間	定員
火	陶芸	午前②	16
	ヨガ	午後	各20
	ヨガ	夜②	
水	絵画入門	午前②	15
木	陶芸	夜②	16
	そば打ち道場(中級)	その他	10



▲令和5年度の成人学校・教養講座の一例  
朝陽公民館「リフレッシュヨガ」の様子



家庭・地域学びの課  
菊地主事

「何かを始めてみたい」「共通の趣味を持つ仲間と学び合いたい」と思っている人のために、成人学校・教養講座では、さまざまな講座を開講しています。趣味を深め、新たな出会いのきっかけになるかもしれません。皆さんの受講をお待ちしています。

~受講生の声~

基本から丁寧に教えていただきとても勉強になっています。



指導が丁寧で、自分のペースでできるのでとても良いです。



仲間と学ぶことが楽しく、勉強になります。



成人学校の仲間がみんな親切で、熱心なので頑張ることができます。



問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

## ● 春を探しに ● 集客プロモーションパートナー都市へ



### 豊島区 桜風味のブルドネージュ

「ソメイヨシノ発祥の地」である豊島区では、「ソメイヨシノプロジェクト」を推進しています。第1弾として、障害者福祉施設と共同開発した桜風味のブルドネージュ「よりどり桜」を、豊島区役所4階「Caféふれあい」で販売しています。

問 豊島区文化観光課 ☎03-3981-1316



### 上越市 第99回高田城址公園観桜会

とき／3月29日(金)～4月14日(日)

高田城址公園の約4千本の桜が咲き競います。約3千個のぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映える美しさは日本でも有数で、日本三大夜桜の一つに数えられています。

問 (公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777



### 福井市 第39回ふくい桜まつり

とき／3月23日(土)～4月7日(日)

3月16日(土)の北陸新幹線福井駅開業を記念して、3月22日(金)・23日(土)・30日(土)に花火を打ち上げます。ライトアップされた夜桜、新幹線との共演をお楽しみください。

問 福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346



### 富山市 第70回全日本チンドンコンクール

とき／4月5日(金)・6日(土)・7日(日)

全国から集結した腕利きのチンドンマンたちが技とアイデアを競う、富山の春の風物詩が70回目の節目を迎えます。どこか懐かしいチンドンの音色に包まれた富山の街で、チンドンマンが元気と笑顔を届けます。

問 富山市観光政策課 ☎076-443-2072





須川展也プロデュース  
長野市芸術館ブラス・フェスティバルVol.5  
スーパー・ウインド・オーケストラ  
with NAGANO12

3月24日(日)15:00開演 メインホール

日本が誇る吹奏楽界のレジェンド、サクソ奏者・須川展也が創り上げる、吹奏楽愛好家約100人による一日限りの吹奏楽団「スーパー・ウインド・オーケストラ」と、全員が県内出身のプロ吹奏楽団「NAGANO12」による夢の共演です。



©Toru Hasumi

須川展也

(指揮/サクソフォン)



NAGANO12

(長野市芸術館オリジナル小編成吹奏楽団)

チケット発売中

金曜よるのクラシック・リサイタルシリーズ

リサイタルホール

- ▶4月19日/奥村愛(ヴァイオリン)  
斎藤圭土[from レ・フレール](ピアノ・作曲)
  - ▶5月24日/大萩康司(ギター)
  - ▶6月21日/塚越慎子(マリンバ)  
山中惇史(ピアノ・作曲・編曲)
- 会社帰り、おでかけ帰りにカジュアルにクラシックを楽しめるワンドリンク付きのコンサートです。



©Toru Hasumi

奥村愛



©SHIMON SEKIYA

大萩康司



©Shingo Azumaya

塚越慎子

チケット発売中

冗談音楽の祭典  
ズーラシアンブラス・ショー

7月6日(土)10:30開演 メインホール

音楽と笑いは相性抜群！曲も演技もアドリブ満載！ズーラシアンブラスによる、音楽とお笑いコントが融合したエンターテインメントショーをお楽しみください。



4月13日(土)10:00発売開始予定

TAIRIK×オーケストラ・アンサンブル金沢  
ヴァイオリン×ヴィオラ二刀流

8月4日(日)14:00開演 メインホール

ヴァイオリンとヴィオラの二刀流を貫く「TSUKEMEN」リーダーTAIRIKの、両方の楽器で初の単独オーケストラ共演！また、本公演のために、人気バンド「ジェニーハイ」の音楽家・新垣隆氏が作曲した新曲を披露します。



TAIRIK



新垣隆

5月11日(土)10:00発売開始予定

【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191 (10:00~19:00、火曜日を除く)  
【問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100 FAX219-3110

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

# 2024 J3 リーグ HOME GAME SCHEDULE

会場:長野Uスタジアム



©2008 PARCEIRO

DAY	KICK OFF	VS	DAY	KICK OFF	VS
3/9 SAT	14:00	SC相模原 	5/3 FRI	16:00	FC岐阜 
3/20 WED	14:00	福島ユナイテッドFC 	5/18 SAT	14:00	ツエーゲン金沢 
3/30 SAT	14:00	アスルクラロ沼津 	6/8 SAT	18:00	Y.S.C.C.横浜 
4/10 WED	19:00	ガイナレ鳥取 	6/22 SAT	18:00	カターレ富山 
4/27 SAT	13:00	ギラヴァンツ北九州 	3月13日(水)19:00 KICK OFF VS 徳島ヴォルティス(YBCルヴァンカップ) こちらもぜひ応援しましょう!		

## 長野市×AC長野パルセイロコラボ企画!

2024明治安田J3リーグホーム自由席招待引換券 **ペアチケット** を抽選で**10人**にプレゼント! 事前に、長野市LINE公式アカウントの友だち登録をし、ご応募ください。

申し込み/3月13日(水)10:00に長野市LINE公式アカウントで配信するフォームから  
対象ゲーム/上記にあるホームゲーム9試合

### 長野市LINE公式アカウント 友だち登録方法

右にある二次元コードを読み取り、登録してください。



頑張れ!  
AC長野パルセイロ

市では地域密着型プロスポーツチームと連携して、スポーツ振興と地域の活性化に取り組んでいます。

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

## PICK UP PLAYER 三田尚希 選手

選手・監督・スタッフが一丸となって、優勝を目指して1年間戦い続けます。そのため、ファン・サポーターの皆さんの応援がなくてはなりません。

今シーズンも熱いご声援をよろしくお願いいたします。



背番号:14  
ポジション:MF

## 3月9日(土)開催! ピッチ開放イベント

ホーム開幕戦後の余韻が残るピッチで思いっきり遊ぼう! 申し込みは右の二次元コードから。



長野市公式  
ホームページはこちら



「広報ながの」などを配信  
無料アプリ「マチイロ」



長野市  
公式 SNS

