

広報ながの

# NAGANO

根越下沖の棚田

実りの秋



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市



## 茶臼山スケートパーク

中・上級者向けの北エリア

10月14日オープン！

スケートボードを楽しもう！

旧茶臼山市民プールに整備した茶臼山スケートパークが10月14日(月)にオープンしました。

オープン前の内覧会では、関係する皆さんが集まってパークの完成を祝い、スポーツ少年団や地域の小学生などが、新しい真っ白なパークで思い思いに滑走を楽しみました。



幼児プールの形を生かした初級者向けの東エリア

パークの整備に携わった人は、「元プールという形状を生かして、他にはない個性のあるパークになった。さまざまな地域からスケーターが来るようになれば良いと思う」と話していました。

また、子どもたちは、「滑りやすくてすごく楽しい！」「難しいけれど楽しい！」などと、目を輝かせていました。

オリンピックでも注目のスケートボード競技。今後のにぎわいが期待されます。ぜひご利用ください！



◀利用時間や料金など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## ～共にある、暮らしの中で～

リンゴ畑を駆け抜ける。ほのかに甘みを帯びた爽やかな香りが漂う。みずみずしく甘酸っぱい果汁が口いっぱい広がるあの感覚が思わず頭の中に浮かぶと、マラソンで汗ばみ、喉が渇いている私の疲れを吹き飛ばしてくれた。

紅(あか)く色づき、身の詰まったリンゴが、いよいよ収穫を待ち望んでいる。「収穫までは、しっかり木の枝にしがみついていよう」という、リンゴの会話が聞こえてくるようだった。私もリンゴに話しかけた。「みんなは世界一のリンゴだよ」と。

リンゴで思い出すのは、スキー選手として訪問したヨーロッパだ。ドイツやオーストリアでは、長野市のアップルラインのように「リンゴ街道」と名のついた通りがあった。また、スーパーマーケットの果物の棚には、当時の日本では、なじみのない品種ばかり、紅や緑のリンゴがいつも5種類以上並べられていた。それだけ日頃食べられている果物なのだ。日本の1年当たりの世帯消費量は約10キログラムだが、ドイツなどでは、日本を大きく上回る消費量のようなのである。

現地を訪問した際、私が好んで食べたのはリンゴのケーキ。中でもアップフェルシュトゥルーデルはオーストリア菓子として有名で、よく食べた。焼きたての熱いケーキに生クリームやバニラアイスをのせて食べるのが至福の時。競技に臨む上でもエネルギーになった。

でも、そんな「リンゴ大国」であるヨーロッパの選手が日本にやってきた時に必ず驚くことがあった。それは、日本のリンゴが大きく、とても甘くておいしいこと。長野オリンピックや国際大会に参加した選手たちが、「長野のリンゴはとてもおいしい」と口を揃えて私に話したことは今でも忘れられない。競技の前後で小腹の空いた選手は丸ごと豪快にかぶりついていた。果汁が口いっぱい広がる感覚は感動的だったことだろう。海外選手もうらやむ長野のリンゴ。だから、あらためて言おう。「みんなは世界一のリンゴだよ」。

## 萩原健司

## もくじ

- フォトニュース ..... 2
- 市長エッセー ..... 3
- 秋の火災予防運動 ..... 4
- 財政の健全化判断比率などの公表 ..... 4
- 国民年金の手続きをお忘れなく ..... 5
- 青木島マイナンバーカードセンター  
オープン ..... 5
- いじめの未然防止と早期発見に向けて ..... 6
- ストップ！児童虐待 ..... 7
- 青少年健全育成作品コンクール  
最優秀賞作品の紹介 ..... 7
- パートナーからの暴力に悩んでいませんか ..... 8
- 集客プロモーションパートナー都市  
からのお知らせ ..... 8
- 令和6年9月能登半島大雨災害支援 ..... 8
- 健康情報 ..... 9～11
- 11月の市政番組 ..... 12
- 暮らしのチャンネル ..... 12～22
- おひざで絵本事業 ..... 23

- 第37回長野市景観賞受賞作品決定 ..... 23
- AC長野パルセイロ・レディースを  
応援しよう ..... 24

### 今月の表紙

大岡地区根越下沖の棚田は、住民による保全活動が評価され、農林水産省が優れた棚田地域を認定する「つなぐ棚田遺産」に選ばれています。

9月上旬、根越下沖の棚田にある瀧澤松雄さんの田で、稲刈りが行われました。瀧澤さんは、「聖山山麓の豊富な湧き水の恵みを受けたお米を皆さんに食べてほしい」と話しました。

### 長野市の人口と世帯数 (令和6年10月1日現在)

総数	363,145人(男176,470人 女186,675人)		
前月比	△192人	△103人	△89人
世帯数	165,233世帯(前月比△9世帯)		

## 秋の火災予防運動 11月9日(土)～15日(金)

空気が乾燥し、暖房器具などで火を取り扱う機会が増えるこの時期は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、命と財産を守るため、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

### 11月8日(金)に広報イベント 一日消防長に「高木菜那」さん

市消防局では、広く市民に火災予防の啓発を図るため、11月8日(金)に一日消防長イベントを行います。一日消防長には、元スピードスケート選手でオリンピックメダリストの高木菜那さんをお迎えし、広報活動を行います。



© zenharu tanakamaru  
高木菜那さん

#### 《プロフィール》

冬季オリンピックピククソチ大会から3大会連続出場。2018年平昌大会では2冠を達成。2022年4月に現役引退(国内ラストレースは、長野市エムウエーブで実施)。現在は、テレビやイベントへ出演するほか講演活動で活躍中。

### 暖房器具による火災の防止

令和5年は、ストーブなど暖房器具による火災が9件発生(市消防局管内)し、例年に比べ増加しました。次の点に注意し、安全に使いましょう。

#### ❗使う前に点検を

本格的に使用する前に、点検と試し運転で異常がないか確認する。

#### ❗燃えやすい物の近くで使用しない

カーテン、衣類、寝具などの近くでは使用しないようにする。

#### ❗給油は火を止めてから

火の付いた状態での給油は、絶対にしない。

#### ❗安全装置付きの器具の使用を

火災の発生を防ぐために安全装置の付いた暖房器具を使用する。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



#### 問 予防課

☎ 227・8001 FAX 228・6772

## 財政の健全化判断比率などを公表します

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全化を示す指標を公表することが義務付けられています。令和5年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

### 本市の財政状況

令和5年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政状況を維持しています(下表)。

- ▼「実質公債費比率」の指標は、東日本台風災害に伴う災害廃棄物等処理および施設復旧などで財源とした市債の償還費が増加したことなどから、前年度に比べて0.3ポイント上昇(悪化)しました。
- ▼「将来負担比率」の指標は、市債の新規発行減などにより、前年度に比べて7.1ポイント低下(改善)しました。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



#### 問 財政課

☎ 224・5014 FAX 224・8764

### 長野市の健全化判断比率など

指標	令和5年度 決算	令和4年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	参考	
				早期健全化 基準 (イエローライン)	財政再生 基準 (レッドライン)
健全化判断比率					
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30%
実質公債費比率	5.2%	4.9%	0.3	25%	35%
将来負担比率	20.6%	27.7%	▲7.1	350%	
資金不足比率	-	-	-	20%	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため「-」と表示しています。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、「-」と表示しています。

# 11月は「ねんきん月間」 国民年金の手続きをお忘れなく

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには要件があり、必要な手続きを行わないと受け取ることができない場合があります。

国民年金への加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。



▲市ホームページ



▲日本年金機構ホームページ

## 老後の年金だけではありません！「国民年金の3つの保証」

老齢基礎年金	65歳になったときから支給されます。
障害基礎年金	病気やけがで障害が残ったときに支給されます。
遺族基礎年金	国民年金加入中などに亡くなったときに、子(*)のある配偶者または子(*)に支給されます。 *…18歳に到達した年度の3月31日までにある人(1・2級の障害のある子は20歳になるまで)。



「ねんきんネット」で年金記録を確認できます。マイナンバーカードがあると便利！

▲ねんきんネットマスコットキャラクター「ねんきん太郎」

### こんなときは申請・手続きを

#### ▶会社を退職したとき

厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です。離職年月日が確認できる書類(社会保険離脱証明書、離職票など)を窓口(※1)に持参してください。退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

退職と同時に、配偶者(会社員か公務員)の扶養となる人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

※1…国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、各年金事務所のいずれかへ

#### ▶年金受給者が亡くなったとき

未支給年金を受け取ることができる場合があります。厚生年金や国民年金など、受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。請求に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

### <日本年金機構からのお知らせ>

納めた国民年金保険料は、全額社会保険料控除の対象です。

年末調整や確定申告の際にはご確認を！

- 社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類の添付が必要です。
- 控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です。
- 本年1月1日から9月30日までの間に保険料を納めた人には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。
- ご自身の国民年金保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その分も合わせて控除が受けられます。

☎国保・高齢者医療課国民年金室 ☎224-5026 FAX223-7200

長野南年金事務所 ☎227-1284 長野北年金事務所 ☎244-4100

## 青木島マイナンバーカードセンター 12月1日(日)オープン！

### ■開設場所

青木島ショッピングパーク2階(青木島4丁目)



土・日曜日でも手続きに行ける！

(第三土曜日の翌日曜日除く)

買い物のついでに寄って便利！

### ■受付時間

日、月、木～土曜日 10:00～18:15〔定休日＝火、水曜日、祝休日、第三土曜日の翌日曜日、年末年始〕

### ■取り扱い内容

- ・マイナンバーカードの申請、更新
- ・マイナンバーカードの受け取り(予約制)
- ・暗証番号再設定、カード記載事項変更

☎(11月29日まで)マイナンバー課 ☎232-3600 FAX232-3611  
(12月1日から)青木島マイナンバーカードセンター ☎283-1085

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



# いじめの未然防止と早期発見に向けて

【問】学校教育課

☎ 24・5063 FAX 24・5086

いじめは、どの子にも起こる可能性があり、どの子も被害者にも加害者にもなる可能性があります。

学校は、教科の学習だけではなく、望ましい人間関係の在り方についても学ぶ場です。学校でのさまざまな活動の中で起こり得るいじめについて、一人で抱え込むことがないように学校、家庭、地域が連携し、一体となって未然防止、早期発見・対応に取り組むことが重要です。

！  
いじめのサインかも？  
子どもたちの小さな変化を見逃さない

## 【いつもと違う、違和感】

- ・元気がない
- ・表情が暗い
- ・体調不良を訴える
- ・食欲がない など

## 【子ども同士でいるときの様子】

- ・集団から一人だけ離れている
- ・過度なふざけあいが見られる
- ・乱暴な言葉遣いで話す

・大きな声ではしゃぐ など

## 【持ち物の変化】

- ・服が汚れている
- ・持ち物がなくなる
- ・持ち物が壊される
- ・持ち物に落書きされる など



多くの大人の目で子どもたちを見守る環境づくり

## 学校で

▽定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、児童・生徒の実態を把握しています。

▽法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、いじめの問題の早期解決に向けて取り組んでいます。

※全市立小・中学校では、「学校いじめ防止基本方針」を策定し、各学校のホームページに公開しています。

## 地域で

子どもたちの様子に気になる姿があれば、「どうしたの？」「大丈夫？」などの声がけや学校への連絡をお願いします。この一言が、子どもを救うことがあります。

## 家庭で

子どもの様子に変化、違和感がある場合は、「何かあった？」と声をかけましょう。日頃からの会話を大切にし、子どもの声に耳を傾けることが大切です。

## 市教育委員会

子どもたちからの相談体制充実のために、一人一台端末を活用した相談フォーム「ひとりでなやまないで！」を運用しています。投稿内容は、こども総合支援センター「あのえっと」や学校教育課が確認し、学校と情報共有して、対応します。他にもスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが相談に応じるなど、多くの目で子どもたちの状況を見守る環境を整備しています。

## 「ネットいじめ」の防止に向けて

学校では、子どもたち自らが適切に判断して行動できる力を身に付けるため、次のような情報モラル教育を推進しています。

▽ネット上での誹謗(ひぼう)中傷やいじめなどの問題を考える学習

▽道徳では、「情報との向き合い方」を、発達段階に応じて指導

本市でも、SNSやオンラインゲームでのやりとりで、トラブルにつながった事例があります。子どもが悲しい思いをしないために、スマートフォン、タブレット、ゲーム機などを使う際のルール作りをお願いします。

## インターネット 利用ルールのポイント



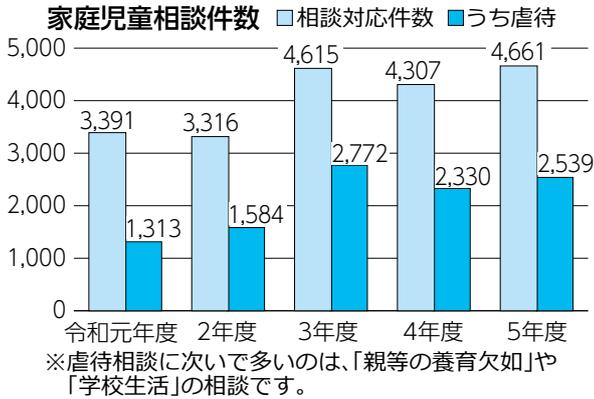
- ・友達が悪口を言ったり書いたりしない
- ・相手の嫌なことをしない
- ・使い過ぎない
- ・不適切な写真をアップしない

不適切とは何か、使い過ぎとはどの程度なのか、保護者と子どもで互いの意見を出し合って具体的なルールを作りましょう。

## いじめなどの相談窓口

- ・長野市こども総合支援センター「あのえっと」\*  
☎ 0120-783-041
  - ・24時間子どもSOSダイヤル  
☎ 0120-0-78310
  - ・子どもの人権110番\*  
☎ 0120-007-110
- \*…月～金曜日(祝休日を除く)  
8:30～17:15

昨年度の市への相談件数は4,661件



子どもへの虐待を防ぐには、地域に住む人などが、子育て家庭を見守り、孤立させないことが大切です。様子を気にかけて、異変にいち早く気付くことが、虐待の防止につながります。

子どもへの虐待を防ぐには

長野市要保護児童対策協議会では、虐待を早期に発見し、迅速に対応するため、児童相談所や警察、学校、保育所などの関係機関と協力して、支援が必要な家庭の見守りなどを行っています。

ストップ！児童虐待

子育て家庭福祉課  
224・7062  
FAX 224・7698

令和6年度  
青少年健全育成作品コンクール  
最優秀賞作品

市内小・中学生の皆さんから、標語、ポスター、作文合わせて1,710点の応募をいただきました。この中から本年度の最優秀作品に決定した作品を紹介します。

家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

☎189(いちはやく)  
最寄りの児童相談所につながります。



▲市ホームページ

● ポスター ●



渡利 倅葉さん  
(篠ノ井西中2年)



滝沢 純白さん  
(青木島小5年)

● 作文 ●

「笑顔の秘訣」  
今村日咲さん(犀陵中3年)

「七年間ピアノをやり続けてみて」  
玉川由依さん(綿内小5年)

● 標語 ●

「だれにでも ややこしくできる 君がいつ」  
宇都宮美羽さん(川中島小5年)

「作りだそう 未来は自分の 行動で」  
内山優多さん(川中島中1年)



百瀬 心音さん  
(櫻ヶ岡中2年)



窪田 帆花さん  
(三本柳小5年)

「家族の大切さ」  
堀川亜花里さん(犀陵中2年)

「幸せだ 家族といっしょ それだけで」  
緑川紘太さん(三本柳小5年)

「幸せは 意外と身近にある時間」  
村澤杏珠さん(川中島中1年)



## パートナーからの暴力に悩んでいませんか

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなどの根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。男女共同参画社会を形成していくためには、暴力の根絶と人権を尊重する意識が大切です。

ひとりで悩まず相談してください

女性のための相談(無料) ☎237-8778

- ・月～金曜日、第2土曜日 9:00～16:00
- ・電話・面接相談(面接は土曜日を除く。予約制)
- 市内在住・在勤・在学の女性が対象です。
- 匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

「話してもいいのかな」「聞かせてほしいな」  
DVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきつという  
(内閣府男女共同参画局令和6年度啓発ポスターより)

もしあなたが相談を受けたら、つらい気持ちを受け止め、専門機関への相談を勧めてください。

☎男女共同参画センター ☎237-8303 FAX237-3315

## パープルリボン ハートフルコンサート

11月17日(日)14:00開演

(13:30開場)

勤労者女性会館しなのき

先着150人



女性に対する暴力の根絶を広く呼びかけるコンサートです。どなたでも無料で入場できます。

申し込み▶11月15日(金)正午までに、  
右の二次元コードから申し込むか、電  
話か直接、男女共同参画センターへ



## 集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

金沢市

### とっておき！冬の金沢へ

☎金沢市観光政策課 ☎076-220-2194

(一社)金沢市観光協会 ☎076-232-5555



▲  
金沢市観光  
公式サイト

11月1日(金)～令和7年2月28日(金)に、「金沢冬の旅キャンペーン」を開催します。酒ソムリエのナビゲートで地酒と郷土料理を堪能するプランや、茶屋街で金沢芸妓(げいぎ)のお座敷体験ができるプランなど、プレミアムな体験ができる「体感！金沢の旅」をはじめ、盛りだくさんの企画をご用意して、皆さまのお越しをお待ちしています。

福井市

### 越前ガニの本場！福井へ

☎福井市観光振興課 ☎0776-20-5346



▲  
福井市観光  
公式サイト

福井の冬の味覚の王者「越前ガニ」の漁が、11月6日(水)に解禁されます！塩加減やゆで時間など、絶妙な勘と技術が必要な越前ガニの真のおいしさを、本場の福井で味わってみませんか。

また、12月末までの北陸デスティネーションキャンペーン期間中は、普段とは違うさまざまな催しで皆さまをお迎えます。

## 令和6年9月能登半島大雨災害支援

### ■義援金の受け付け

令和7年3月31日(月)まで

☎総務部総務課 ☎224-5002 FAX224-7964

危機管理防災課 ☎224-5006 FAX224-5109

詳しくは  
こちら▼



### ■ふるさと納税による代理寄附

12月31日(火)まで

☎企画課 ☎224-7921

FAX224-5103

詳しくは  
こちら▼



～皆さまの温かいご支援をよろしく申し上げます～

妊婦届出書の提出が予約制になりました

10月1日から、妊娠届出(母子健康手帳などの発行)の際に行う保健師・助産師との面談が予約制となりました。面談予約は、「ながの電子申請サービス(長野市)」からお申し込みください。



問健康課 ☎226-9963 FAX226-9982

知って防ごう！インフルエンザ

自分自身が感染しないように、周囲の人に感染させないように、感染対策を行い、予防に取り組みましょう。

Q どうやって感染する？

A 飛沫(ひまつ)感染(\*1)または接触感染(\*2)で感染します。

- \*1…感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染
- \*2…感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブなどに触れウイルスが付着する。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込むことで感染

予防のポイント

- せっけんと流水で小まめに手を洗いましょう。
- 咳エチケットを心がけましょう。
- 重症化を防ぐため、早めに予防接種を受けましょう。65歳以上の人は定期予防接種が可能です[自己負担あり、12月29日(日)まで]。
- 十分な睡眠とバランスの良い食生活、定期的な換気を心がけましょう。



風しんの追加接種(第5期) 間もなく終了です！

抗体が少ないとされる世代の男性に対して、抗体検査と予防接種を実施しています。

対象	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
実施期間	令和7年2月末まで

検査と接種にはクーポン券と本人確認の書類が必要です。クーポン券を紛失した場合は、市保健所で再交付の手続きが必要になります。

詳しくはこちら▶



問健康課(インフルエンザ・風しん追加接種) ☎226-9964 FAX226-9982

くち 口の健康は歯周病・むし歯予防から



11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」を機会に、歯と口の健康について見直してみませんか。

生活習慣を見直しましょう

「歯周病」と「むし歯」は、口の中の二大疾患といわれており、歯を失う原因の多くは、これらによるものです。昨年度の市歯周疾患検診の結果では、6割の人が歯周病にかかっており、9割以上の人がむし歯を経験している状況でした。

歯周病やむし歯は、食事や喫煙、ストレスなどの生活習慣と密接に関わり合っています。日頃の生活習慣を見直して、健康な歯と口を保ちましょう。

歯周病・むし歯予防のポイント

- 丁寧に歯を磨く
- 甘い物をダラダラと食べない、飲まない
- フッ化物配合の歯磨き粉を使用する
- バランスの良い食事をよくかんで食べる
- 定期的に歯科健診を受ける
- ストレスをためない
- 禁煙を心がける



問健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

## 知っておきたいアルコールのこと

お酒は適量であれば食欲増進効果やリラックス効果をもたらしますが、飲み方によっては生活習慣病や社会問題の原因にもなります。正しい知識を身に付け、上手に付き合っていきましょう。

### アルコールを取り過ぎると…

アルコールは食欲を増進させる効果があります。アルコール自体も高カロリーですが、高カロリー、高脂肪、高塩分の食事と合わせると肥満を招きます。

また、適量を超えて飲むと、肝臓内に中性脂肪が多く作られ、「脂肪肝」の状態になり、それが続くと、肝炎や肝硬変を引き起こす可能性が高くなります。他にも、過度な飲酒は脳の萎縮、不眠、うつ病、がん、糖尿病、アルコール依存症などの原因にもなります。

### 1日の飲酒量の目安=純アルコール約20g

次のいずれか一つ

※女性は約10g

- ・ビール(5%)…500ml(中瓶1本)
- ・日本酒(15%)…180ml(1合)
- ・ワイン(13%)…180ml
- ・ストロング酎ハイ(9%)…250ml
- ・酎ハイ(5%)…500ml
- ・焼酎(25%)…100ml

### アルコール依存症とは

お酒をやめたくてもやめられず、時間や場所を選ばずにお酒を飲みたくなるなど、飲み方のコントロールができなくなった状態のことをいいます。アルコール依存症は誰にでも起こり得る脳の病気です。病気であるという現実を受け入れることが回復への第一歩です。

### お酒のことでお悩みの人は

お酒の問題は本人が自覚するより、家族や周りの人たちが先に気付くことも多いといわれています。市保健所や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。



## ノロウイルスによる感染症・食中毒に注意！

冬季(12月～3月)は、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いので、次の3つのポイントをしっかり守り、予防しましょう。



▲市ホームページ

### ①食品の十分な加熱

手に付着したノロウイルスが食品を汚染する場合や、カキなどの二枚貝がもともとノロウイルスに汚染されている場合があります。加熱を要する食品や二枚貝は十分に(中心温度が85度以上になってから90秒以上)加熱しましょう。

### ②手洗いの徹底

特に食事の前やトイレの後、調理前後は、せっけんをよく泡立て、しっかり手を洗いましょう。

### ③器具類などの消毒、嘔吐物<sup>おうと</sup>などの適切な処理

塩素系漂白剤による消毒処理が有効です。家庭用塩素系漂白剤は、「使用上の注意」をよく確認し、用途に応じて適切に水で薄めて使用しましょう。

#### 塩素系消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を使用する場合

#### ▶食器や布巾などの消毒用(0.02%)



#### ▶嘔吐物や便の処理時の消毒用(0.1%)



### 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時11月20日(水)13:00～16:00 所市保健所

申問事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

### 腰痛予防講座

時12月4日(水)13:30～15:00 所北部保健センター

内講話、実技(簡単なストレッチ・筋トレ)

申問12月2日(月)までに電話で健康課(☎226-9961)へ

## ふらっとフレイル予防体験

どなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください。

時 11月14日(木)13:30~15:30

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

内 「シン・長野市はつらつ体操」

- ・フレイル予防市民ナビゲーターとのフレイル予防の体験
- ・口のうるおい度測定(終了時間の30分前まで受け付け)

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873

## フレイル予防の相談会

時 11月19日(火)、12月6日(金)13:30~16:45

所 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

内 保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士による、運動、栄養、口腔(こうくう)などのアドバイス

問 各開催日の1週間前までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

## 専門医による認知症個別相談会

中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

時 11月19日(火)13:00~15:00 定 3人(先着順)

問 事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

篠ノ井支所

時 12月4日(水)13:00~15:00 定 3人(先着順)

問 事前に電話で中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ

### 共通

☑ 認知症の相談を希望する本人または家族など

## HIV啓発、レッドリボンツリーの展示

12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、レッドリボンツリーなどを展示します。レッドリボンには、エイズへの理解と支援の気持ちが込められています。

時 所 11月29日(金)~12月2日(月) / ステーションビル MIDORI長野3階りんごのひろば

12月2日(月)~20日(金) / 市立長野図書館

問 健康課 ☎226-9964

## 難病研修・交流会

時 12月10日(火)13:30~15:30 所 市保健所

内 就労に関する情報交換会

☑ 就労を考えているか、現在就労している難病患者とその家族

問 12月3日(火)までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

## 運動習慣と筋肉が身につく講座

時 所 11月28日(木)13:30~15:30 / 信州新町支所

11月29日(金)13:30~15:30 / 北部保健センター

内 講話(習慣化のコツ)、実技(ながら運動)

問 11月26日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

## 血糖値を下げる運動講座

時 所 ①12月6日(金)13:30~15:30 / 三陽保健センター

②12月10日(火)13:30~15:30 / 真島保健センター

③12月13日(金)13:30~15:30 / 犀南保健センター

内 講話、実技(簡単な筋トレなど)

問 ①12月4日(水)まで、②12月6日(金)まで、③12月11日(水)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

## 精神保健福祉講演会

「プレ更年期に知っておきたいこと~更年期を不安なく過ごせるために~」

時 11月22日(金)14:00~15:30 所 犀南保健センター

☑ 子育て中の女性、テーマに関心のある女性

講 林智子さん(みすずレディースクリニック メノポーズカウンセラー®)

問 開催日の前日までに、電話で犀南保健センター(☎293-8080)へ

※子ども連れでの聴講が可能です。託児はありません。

「睡眠と健康~睡眠障害の正しい理解と対応~」

時 11月27日(水)13:30~15:00 所 松代保健センター

講 岡田文美子さん(長野松代総合病院心療内科・精神科部長) 定 40人(先着順)

問 11月25日(月)までに、電話で松代保健センター(☎278-0021)へ

「うつ病ってどんな病気?~本人も家族も元気であるために~」

時 12月14日(土)14:00~16:00 所 北部保健センター

講 村田志保さん(栗田病院副病院長)

問 12月6日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ



「中高年からの心の健康~考え方のクセやストレス対処方法を知ろう~」

時 12月18日(水)14:00~15:30 所 三陽保健センター

講 中山聖悟さん(公認心理師/臨床心理士)

問 11月19日(火)から、電話で三陽保健センター(☎259-3434)へ

**催し講座** かがやきひろば各種講座

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込期間
かがやきひろば柳町利用者発表会 ※1	11月9日(土)9:30~12:00(予定)	柳町 ☎235-0019	—	—	—
ふらっと1日陶芸体験	11月29日(金)13:30~15:00	柳町 ☎235-0019	10人	1,100円	11月8日(金)~
くつろぎのヨガ	11月27日、12月11日(水) 13:30~15:00(計2回)	松代 ☎278-0050	20人	200円	11月18日(月) 9:00~
ドイツウヒの松ぼっくりで オーナメント作り	12月2日(月)10:00~11:30	篠ノ井 ☎293-7227	15人	1,100円	11月8日(金)9:00~
冬のディスコダンス	12月3日~令和7年2月18日(火) 10:00~11:00(計7回)		80人	700円	11月11日(月) 9:00~ ※2
浜先生の簡単でちょっとおしゃれな クリスマスレシピ	12月6日(金)10:00~13:00		20人	1,600円	11月12日(火) 9:00~
豊職人山口さんちの ミニたみ作り講習	12月10日(火)13:30~15:00	篠ノ井 ☎293-7227	10人	1,100円	11月13日(水) 9:00~
2025巳年の飾り物をつくろう♪	12月3日・17日(火) 10:00~12:00(計2回)	湯福 ☎232-8335	10人	700円	11月14日(木)~
ありごさん笑顔いっぱい クリスマスコンサート	12月4日(水)10:30~12:00	湯福 ☎232-8335	15人	150円	11月13日(水)~
清泉女学院短期大学出張講座 ~笑顔で築く信頼関係 ※1	12月3日(火)13:30~15:30	三陽 ☎259-2411	20人	100円	11月14日(木) 9:00~
水引でお正月飾り	12月6日・20日(金) 13:30~15:30(計2回)		10人	700円	11月18日(月) 9:00~
介護予防講座 ~イスに座ってらくらく筋トレ	12月16日~令和7年3月24日(月) 14:00~15:30(計10回)	三陽 ☎259-2411	20人	1,000円	11月18日(月)~ 22日(金) ※3
70歳からのゆったりやさしいヨガ ※4	令和7年1月9日~3月13日(木) 13:30~15:00(計5回)	氷鉦 ☎284-8100	10人	500円	12月10日(火)~

対 市内在住の60歳以上の人 ※1...どなたでも ※4...70歳以上の人

申 各申込期間中に電話か直接、各ひろばへ ※2...直接ひろばへ ※3...85円はがきを持参の上、直接ひろばへ

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時場所 内容 講師 対象 定員 金額 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他その他

**11月の市政番組**

※放送日時と内容は変更になる場合があります。  
※[再]は再放送です。

**テレビ**

**TSB ふれ愛ながの市政ガイド**  
▷9日(土)14:55~15:00  
図書館を楽しもう! 南部図書館まつり  
▷23日(土)13:25~13:30  
知っていますか? 「やさしい日本語」

**abn ふるさとステーション**  
▷11月17日(日)、[再]12月1日(日)  
17:25~17:30  
中条の魅力を再発見!  
~地域で守る文化財



**SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)**  
▷30日(土)15:30~16:00  
裾花川と長野市街地  
~川と市街地の成り立ちや人々の暮らしとの関係

**インターネット**

**INC 長野きらめきチャンネル**  
長野市役所階遊美術館 秋の展示替え  
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  
ナガノフォレストビレッジ冬のコンテンツのお知らせ

**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) 女性に対する暴力をなくす運動
- 4日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)
- 5日(火) おひざで絵本事業のご案内
- 6日(水) ノロウイルスによる食中毒防止
- 7日(木) 秋の火災予防運動
- 8日(金) 公文書館パネル展示のお知らせ
- 11日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)
- 12日(火) バス共通ICカードKURURUのリニューアル【再】
- 13日(水) 冬の感染症予防
- 14日(木) 女性に対する暴力をなくす運動【再】
- 15日(金) 茶臼山動物園イベント
- 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) お酒との上手な付き合い方  
(アルコール関連問題啓発週間)
- 20日(水) 知ってください、COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 21日(木) 信州新町化石博物館企画展  
「信州が海になったところ(後期)」
- 22日(金) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
- 25日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)【再】
- 26日(火) 冬の感染症予防【再】
- 27日(水) ペットと防災
- 28日(木) 12月の観光情報
- 29日(金) 広報ながの12月号の見どころ

催し講座 リサイクルプラザ

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
赤ちゃんエコひろば「赤ちゃん工作とリユース絵本の読み聞かせ」	11月29日(金)10:00~12:00	市内在住の親子(0~3歳児と保護者)	5組	300円	11月12日(火)10:00~
季節の寄せ植え体験(生ごみ堆肥利用)	11月22日(金)10:00~12:00	市内在住の人	10人※	1,000円	
クリスマスリース作り(剪(せん)定枝葉や木の実を利用)	12月5日(木)10:00~12:00		12人※	1,000円	
しめ縄作り	12月15日(日)10:00~12:00		12人※	800円	
ゆめ工房 牛乳パックで椅子作り	12月6日(金)10:00~12:00		5人※	300円	
ゆめ工房 布ぞうり	12月9日・23日(月)10:00~14:30	市内在住の人	各6人※	各300円	11月13日(水)10:00~
ゆめ工房 紙すき体験	12月12日(木)10:00~12:00		5人※	100円	
ゆめ工房 ねこはんでん作り	12月12日(木)10:00~14:30		5人※	1,500円	

申問 各申込開始日から、電話か直接、同プラザ(☎222-3196)へ ※…初回の人優先の上、先着順

催し講座 勤労青少年ホーム・勤労者活躍支援センター・しなのき・サンライフ長野各種講座

中部勤労青少年ホーム(☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
健康ヨガ	12月9日~令和7年3月24日(月)10:30~11:45(計12回)	お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(金)18:30~20:00

対 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)

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
サクッと簡単手作りリスコーン	12月13日(金)10:00~12:00	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和7年1月10日~3月28日(金)10:00~12:00(計10回)
ちょっと得する相続の基礎講座	12月20日(金)10:00~12:00		
相続無料相談会(1人40分)	12月20日(金)13:00~17:00	竹細工	令和7年1月15日~2月19日(水)13:30~15:30(計5回)
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(木)13:30~15:30	対 市内在住・在勤の人	

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆エンディングノートから始める終活	12月18日(水)	◆親子で楽しむプレ・リトミックAコース※1	令和7年1月10日~3月14日(金)(計5回) 10:00~10:45
◆相続無料相談会(1人40分)		◆親子で楽しむプレ・リトミックBコース※2	11:15~12:00
お正月を飾る炭アート~炭の器を使った寄せ植え	12月25日(水)14:00~15:30	ワード中級 金曜コース	令和7年1月17日~3月14日(金)10:00~12:00(計8回)

対 市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

※1…令和4年4月2日~令和6年1月31日生まれの人 ※2…令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれの人

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(金)13:00~15:00	体力づくりトレーニング(金)	令和7年1月10日~3月21日(金)19:30~21:00(計10回)
身体がよるこぶウエーブリングでストレッチ(木)2期	令和7年1月9日~3月27日(木)9:40~10:40(計11回)	対 市内在住・在勤の人(学生は除く)	

共通

受講料がかかります(一部除く)。この他の講座情報や、受講料、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。

申 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)。

申 インターネット / 11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



▲勤労青少年ホーム



▲勤労者活躍支援センター



▲サンライフ長野

**催し講座** たのしい写真講座  
～キリトリセカイの入り口

時 11月17日(日)、12月14日(土)14:00～15:30(計2回)

所 生涯学習センター

内 写真撮影(スマートフォンの写真機能を含む)の基本、光や構図の解説など

対 写真撮影の初心者

定 24人(先着順)

¥ 400円

申 11月16日(土)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyuc@city.nagano.lg.jp)へ  
他 託児を実施します(先着3人、申し込みは11月7日(土)まで)。



▲昨年度の受講生が撮影した写真

**催し講座** ちょこっとずく出す  
料理講習会(季節料理)

時 11月21日(土)10:00～13:00

所 市保健所

対 市内在住の人

定 24人(先着順)

¥ 3,000円

申 11月8日(金)～13日(水)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、11月8日(金)10:00～16:00に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野市支部へ

問 同会同支部 ☎224-8580(月・水・金曜日の10:00～16:00に限る)



▲過去の講習会での調理例

**催し講座** 生ごみ自家処理講座  
(フォローアップ)

時 11月25日(月)14:00～15:30

所 ふれあい福祉センター

対 市内在住で過去に生ごみ自家処理講座を受講し、フォローアップを希望する人

定 20人(先着順)

申 11月22日(金)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

他 受講した人に、堆肥化に必要な基材を差し上げます。

**催し講座** 長野高専と市の共催講座  
～品質工学実践

時 11月28日(木)、12月5日(木)・11日(水)9:30～16:30(計3回)

所 長野高専地域共同テクノセンター  
対 市内製造業の設計・生産技術業務従事者など

定 20人(先着順)

¥ (テキスト代)各1,100円、(運営協力費1日当たり)会員=2,200円、非会員=5,500円(変更の可能性あり)

申 事前に電話かEメールで同テクノセンター(☎295-7117、✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp)へ

**催し講座** 長野地域職業訓練センター  
パソコン講座

ワード(文章)応用コース

時 12月3日・10日(火)9:30～16:30(計2回)

エクセル(表計算)基礎コース

時 12月4日・11日・18日(水)9:30～16:30(計3回)

共通

¥ 受講料がかかります。

申 11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

**催し講座** 救命講習(12月)

救命入門コース

時 4日(水)9:00～10:30

所 柳原分署

定 20人(先着順)

問 柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習 I

時 8日(日)9:00～12:00

所 中央消防署

定 30人(先着順)

問 飯綱分署 ☎239-2119

普通救命講習 II

時 3日(火)9:00～13:00

所 塩崎分署

定 20人(先着順)

問 塩崎分署 ☎293-0119

普通救命講習 II

時 13日(金)9:00～12:00

所 松代支所

対 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

定 20人(先着順)

問 松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習

時 9日(月)・10日(火)・11日(水)8:30～17:30

所 中央消防署

定 30人(先着順)

¥ 教材費約4,000円

問 中央消防署 ☎237-0119

他 3日間の受講が必要

応急手当普及員(再講習)

時 6日(金)9:00～12:00

所 若槻公民館

定 20人(先着順)

問 若槻分署 ☎295-0119

共通

申 事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で問い合わせ先へ



**催し講座** 多文化交流講座ガーナ編  
ガーナってどんなところ?

時 12月7日(土)10:30～12:00

所 もんぜんぶら座

定 30人(先着順)

申 12月3日(火)までに、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、Eメールで国際交流コーナー(✉kokusai@monzen-plaza.com)へ

問 国際交流コーナー ☎223-0053

### 催し講座 権堂イーストプラザ 市民交流センター

#### まちなかりユースマーケット

時 11月10日(日)10:00~13:00 (入場は12:00まで)

持 マイバッグ

他 大型品を持ち込む場合、事前にお問い合わせください。詳しくは同センターHPをご覧ください。



#### アドベントカレンダーを作ろう

時 11月23日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

定 各5人(先着順)

¥ 各800円

#### いきいき健康体操⑤

時 12月6日、令和7年1月17日(金)13:30~14:30

定 10人(先着順)

¥ 1回参加1,500円、2回参加2,400円

#### クリスマスリース・ミニツリー

時 12月7日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

定 各5人(先着順)

¥ リース800円、ミニツリー600円

#### 共通

申問 事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ(リユースマーケットを除く)

### 催し講座 松代文化ホール

#### ヨガ教室

時 11月17日(日)15:00~16:00

定 15人(先着順)

¥ 小学生以下800円、中学生以上1,000円

#### 工作イベント

◇手形アートワークショップ~来年のカレンダーを作ろう

時 11月30日(土)10:00~10:45、10:50~11:30

対 1カ月健診が済んだ乳児~小学生の親子

定 各6組(先着順)

¥ 各1,800円~

#### ◇葉脈標本をつくろう

時 12月1日(日)13:00~14:00

定 10人(先着順)

¥ 1,000円

#### ◇クリスマスのキャンドルアート

時 12月7日(土)13:00~14:00、14:30~15:30

定 各10人(先着順)

¥ 各2,000円

#### 共通

申問 事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ



### 催し講座 リサイクルプラザ フリーマーケット

時 11月24日(日)9:00~11:30

持 エコバッグ

問 リサイクルプラザ ☎222-3196

### 催し講座 市保健所 動物愛護センター

#### 犬と猫の休日譲渡会

時 11月16日(土)13:00~15:00 [申し込み11月8日(金)~15日(金)]



所 市保健所

#### 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 11月16日(土)13:00~15:00 [申し込み11月8日(金)~15日(金)]

所 篠ノ井中央公園

対 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2回以上接種した生後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



#### 動物愛護管理講座~愛鳥と幸せに暮らすために

時 11月20日(水)14:00~15:30 [申し込み11月8日(金)~19日(火)]



所 市保健所

定 40人(先着順)

#### 共通

申問 申込期間中に、「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



### 催し講座 せん 雑木剪定講習会 (基本理論と実践)

時 11月16日(土)10:00~12:00

所 城山公園憩いの広場

内 落葉樹(モミジ・ハナミズキなど)の剪定方法

定 30人(先着順)

¥ 1,000円(保険料など含む)

申問 11月11日(月)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協力会(☎214-



8655)へ

### 催し講座 温湯温泉「湯~ぱれあ」 歴史講座

#### 幕末・明治の風刺画を読む

幕末・明治時代の世情を国芳・暁斎・芳虎らの風刺画から読み解きます。

時 11月29日(金)13:30~15:10 [申し込み11月12日(火)9:00~]

#### シナノの馬と牧

5世紀前半以降の馬と人との関わりと牧(まき)のありさまを考えます。

時 12月20日(金)13:30~15:10 [申し込み11月19日(火)9:00~]

#### 共通

対 市内在住の60歳以上の人

定 20人(先着順)

¥ 200円程度(資料代)

申問 申し込み開始日から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ(申し込みは本人含め2人分まで)

**催し講座** 茶臼山動物園

2025年版 動物園オリジナルカレンダープレゼント

券売所でお申し出ください。

時 11月16日(土)～(配布分4,500枚がなくなり次第終了)

対 一般入園料での入園者

落ち葉大会2024

時 11月23日(土)9:30～16:30(入園は16:00まで)

内 動物たちへ落ち葉プレゼント、動物園オリジナルグッズのプレゼント、茶太郎のじゃんけん大会など

共通

¥(入園料)一般600円、小・中学生100円

問 茶臼山動物園 ☎293-5167



**催し講座** 蜜ろうを使ってハンドクリームを作ろう!

時 11月17日(日)10:00～13:00

所 鬼土間(鬼無里中学校旧特別教室棟)

定 15人(先着順)

¥2,000円(軽食、保険料など含む)

申問 11月11日(月)までに、電話かEメールで鬼無里地区住民自治協議会事務局(☎256-2213、✉fureaikinasa@tgk.janis.or.jp)へ

**催し講座** 鬼無里フットパスウォーキング・野沢菜収穫体験

時 11月24日(日)8:30～13:00

所(集合) 旅の駅鬼無里

定 15人(先着順)

¥中学生以上2,000円、小学生以下1,000円(別途野沢菜収穫代5キログラムにつき250円)

申問 11月13日(水)までに鬼無里観光振興会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同振興会(☎256-3188)へ

他 野沢菜漬け体験も実施します(別料金)。詳しくは、同振興会HPをご覧ください。

**催し講座** ながのハンギングバスケット&コンテナガーデンコンテスト 作品展示

時 12月1日(日)～8日(日)

8:00～18:00(8日は14:00まで)

所 市役所ニワ(第一庁舎1階)

問 公園緑地課 ☎224-7285

他・11月22日(金)まで作品を募集しています。



・応募方法など詳しくは、市HP、チラシ(公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所、各公民館、各交流センター、(一財)ながの緑育協会にあります)をご覧ください。

**催し講座** 市子ども会リーダー研修会

時 12月14日(土)9:30～16:00

所 中部公民館

内 レクリエーション、工作

対 市内在住の小学4年生～高校生

定 30人(先着順)

¥(保険料)150円(本年度初めて参加する人のみ)

申問 12月2日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



**催し講座** 男女共同参画センター

防災講演会～地域力・防災力を高めるために

男女共同参画の視点を取り入れた地域での取り組みを、平常時と災害時の両面から考えます。

時 12月1日(日)10:00～12:00

対 市内在住・在勤・在学の人

定 30人(先着順)

講座～家族ではじめるお片づけ

時 12月8日(日)10:00～12:00

対 市内在住・在勤のパートナー同士・家族

定 10組20人(先着順)

共通

所 勤労者女性会館しなのき

申問 事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ



他 託児(4カ月の乳児～未就学児)を実施します(要予約)。

**催し講座** (一財)ながの緑育協会

クリスマスのテーブルツリー

時 11月26日(火)10:00～12:00[申し込み11月11日(月)9:00～]

定 14人(先着順)

¥2,200円

フレッシュコニファーで作るクリスマスリース

時 11月28日(木)10:00～12:00[申し込み11月12日(火)9:00～]

定 18人(先着順)

¥2,500円

香りのオーナメントフルーツポマンダー作り

時 12月4日(水)10:00～12:00[申し込み11月18日(月)9:00～]

定 16人(先着順)

¥2,200円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申問 申込開始日から、電話で同会(☎214-8719)へ



お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時 場所 内容 講師 対象 定員 ¥金額 持ち物 申込み 問 問い合わせ その他

**催し講座** もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇「たのしい写真教室」写真展

時 11月4日(月)～11日(月)10:00～17:00〔最終日は16:00まで、6日(水)は休館日〕

◇青空写生会水彩画展

時 11月13日(水)～18日(月)10:00～16:00

◇第36回彩友会水彩画展

時 11月21日(水)～26日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

◇日本水彩画会長野支部風景写生会作品展

時 11月28日(水)～12月3日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

ミニギャラリー(2階)

◇第40回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示

時 12月6日(金)～15日(日)10:00～18:00

問 もんぜんぶら座事務局

☎219-0020

**催し講座** ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時 11月20日(水)10:00～12:00

対 ハローワークに求職の申し込みをしている人

問 ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**催し講座** 保育士さんいらっしやい!

時 11月24日(日)13:30～15:30

所 ふれあい福祉センター

内 潜在保育士の復帰促進セミナー、就職相談会

対 保育士資格があり、保育士として就職・再就職を検討している人

申 11月17日(日)までに、右の二次元コードから申し込み(当日参加可)



問 県社会福祉協議会福祉人材センター ☎226-7330

他 託児を実施します(要予約)。

**催し講座** いこいの家で「はり・マッサージ」

いこいの家・問い合わせ	はり	マッサージ	時間	休館日
松代(☎278-7272)	火・水・土曜日	月・火・水・土曜日	10:00～15:30 (1回40分)	金曜日
石川(☎292-3900)	なし	水曜日		火曜日
大豆島(☎221-5600)		水・土曜日		木曜日
茂菅(☎234-5466)		火・金曜日		水曜日
新橋(☎228-4731)		土曜日		木曜日
氷鉦(☎284-8100)	火・金曜日	火・水・金曜日		日曜日
東北(☎296-3825)	なし	火・水曜日		金曜日
若穂(☎282-3050)	水・金曜日	水・金曜日		第3木曜日
東長野(☎244-6721)	なし	月・木曜日		日曜日

対 市内在住の60歳以上の人および身体障害者手帳などの所有者

¥ 施術料金 1回600円(要利用券、別途施設利用料250円必要)

問 各施設、高齢者活躍支援課 ☎224-5029

**催し講座** 無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

①若穂公民館 ☎282-2082

とき	3日(火)		4日(水)		6日(金)		11日(水)		13日(金)		17日(火)	
(12月)	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ	ア	オ	ウ	エ	イ	オ

②松代公民館 ☎278-3912

とき	5日(木)		9日(月)		12日(木)		16日(月)		19日(木)		23日(月)		25日(水)	
(12月)	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ	ア	オ	ウ	エ	イ	ウ	オ	エ

時 午前の部10:00～11:30、午後の部13:30～15:00

内 ア=電話・文字入力などの基本操作

イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方

ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

オ=安心・安全な使い方

定 各8人(先着順) 申 ①11月8日(金)～25日(月)8:30～17:15に電話か直接 ②11月7日(木)～28日(水)9:00～17:00に電話で、各施設へ

問 情報システム課 ☎224-7506

他 ②は期間内に3回まで参加可

**催し講座** 市公文書館パネル展

時 11月13日(水)～17日(日)10:00～16:00

所 ステーションビルMIDORI 3階りんごのひろば

内 長野日本大学高等学校探究創造学科との協同展示「長野市公文書館の紹介・中央通り拡張100年-大正から昭和の長野市」(最終日13:30～15:30に生徒による説明あり)

問 公文書館 ☎224-0701

**催し講座** 長野県里親大会

時 11月16日(土)講演会10:40～12:30、分科会14:00～15:30

所 東部文化ホール

内 里親養育に関する講演会、里親体験発表、子育ての楽しさを語り合う分科会など

定 100人(先着順)

問 子育て家庭福祉課 ☎224-7062



## 市立長野図書館

### 除籍本などのリサイクル市

時 11月16日(土)10:00~16:00 (9:30から玄関で整理券配布)

内 除籍本、雑誌(おおむね2020年発行のもの)などの無料配布(1人10冊程度まで)

他 公共交通機関をご利用ください。

### 11月のおはなし会

時 毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜日14:30~15:00(11月2日(土)を除く)、毎週日曜日11:00~11:30

内 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

対 年少児~小学生

### 映画上映会

◇ヒズ・ガール・フライデー(字幕・白黒・92分)

時 11月9日(土)14:00~

◇貴方なしでは(字幕・白黒・91分)

時 11月23日(土) 14:00~

問 市立長野図書館 ☎232-3558



## 南部図書館

### 11月のおはなし会

時 13日・20日・27日(水) 11:00~11:30

内 絵本の読みがたりなど

対 幼児~小学3年生

### あかちゃんのおはなし会

時 12月4日(水)13:30~14:00

内 赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど

持 バスタオル

問 南部図書館 ☎292-0143



## 市立博物館

### 子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇どんぐり・まつぼっくりリース

時 11月9日(土)10:00~12:00

定 20人(先着順、9:30から整理券配布)

¥100円

◇カップの手をつくろう

ラップの芯とひもを使って、不思議なおもちゃを作ります。

時 11月23日(土)10:00~12:00

定 20人(先着順、9:30から整理券配布)

¥100円

◇さきおりアップリケのバッグをつくろう

時 11月30日(土)10:00~12:00

対 小学生以上

定 4人(先着順)

¥200円

申 事前に電話で同館へ

#### 共通

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 市立博物館 ☎284-9011



## 戸隠地質化石博物館講演会 ~石ころから探る長野の大地

時 11月10日(日)13:30~15:00

講 竹下欣宏さん(信州大学教育学部准教授)

定 50人(先着順)

¥入館料必要

申 前日までに、電話で戸隠地質化石博物館 ☎252-2228へ



## 信州新町化石博物館

企画展「信州が海になったところ(後期)」

約1,700万年前の諏訪・佐久地方の化石を展示し、当時の日本海とフォッサマグナの海について紹介します。

時 11月23日(土)~令和7年4月6日(日)

### 化石のマグネットをつくろう!

時 12月14日・21日(土)13:30~15:30

定 各10人(先着順)

¥各200円

申 11月14日(木)から、電話で同館へ

#### 共通

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 同館 ☎262-3500



## 第57回ふれあい展

特別支援学級や特別支援学校の児童・生徒による作品展です。

時 11月15日(金)~18日(月)9:10~16:30

所 県立美術館

問 更北中学校 ☎284-2019



## 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)

時 11月16日(土)10:00~15:00

所 篠ノ井交流センター

申 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)

時 12月7日(土)10:00~15:00

所 大豆島公民館

申 事前に電話でシニアネットながの事務局 ☎090-9359-8288へ



## バス、タクシー、トラック 運転手のおしごと体験会

時 11月17日(日)9:00~12:30

所 ドリームモータースクールインバージョンセンター(須崎市)

内 運転体験、現役運転手との座談会、就職相談会など

対 普通自動車第一種運転免許以上を所有する人

定 24人(先着順)

申 11月14日(木)までに、電話で北陸信越運輸局 ☎025-285-9154へ

問 交通政策課 ☎224-5012



**催し講座** 大人のサッカー  
「パルサカ」in長野市

時 11月16日(土)エンジョイコース9:15  
～10:30、レベルアップコース10:45  
～12:00

所 サンマリーンながの屋内運動場  
対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の  
人

定 各20人(先着順)  
¥ 各一般1,500円、学生1,000円(保  
険料含む)

申 開催日前日までに、右の 

二次元コードから申し込み   
問 AC長野パルセイロサッカース  
クール事務局 ☎080-8760-0260  
(火～金曜日11:00～16:00)

**催し講座** 市父親卓球大会

時 11月24日(日)8:30～18:00

所 大豆島体育館

内 1～4部のランク別個人戦(1部＝  
上級、2部＝中級上、3部＝中級、4  
部＝初級)、ダブルス戦(当日抽選)

対 市内在住・在勤の既婚男性または  
40歳以上の未婚男性

¥ 1人1,000円(当日持参)

申 11月14日(木)までに、住所・氏  
名・電話番号・ランクを記入の上、  
ファクスで市父親卓球連盟事務局  
(FAX 296-4017)へ

問 スポーツ課 ☎224-7804

**催し講座** アイスホッケー体験教室

時 11月30日(土)16:50～17:50

所 エムウェーブ

対 市内在住の年長児～小学3年生

定 30人(先着順)

¥ 貸靴料620円、保険料200円

申 11月27日(水)までに、県ア  
イスホッケー連盟HP内の申  
し込みフォームから申し込み 

問 市アイスホッケー協会

☎080-2568-1433

**催し講座** 市スポーツ協会

小学生陸上競技冬季体力づくり教室

時 11月16日～令和7年1月18日(土)  
14:00～15:30(計5回)

所 長野運動公園総合運動場陸上競技場

対 市内在学の小学3～6年生

定 40人(先着順)

¥ 本年度陸上競技教室の未参加者  
＝3,000円(保険料など含む)、参加  
者＝2,000円

申 11月9日(土)13:00～14:00に参加  
料を持参の上、同競技場会議室へ

楽しい社交ダンス教室

時 11月20日～令和7年1月8日(水)  
13:30～15:00(計5回)

所 ホワイトリング

対 市内在住で18歳以上の社交ダン  
ス初心者

定 8人(先着順)

¥ 1,500円(1回当たり)

申 11月17日(日)までに、住所・氏名・  
年齢・性別・携帯電話番号を記入の  
上、ファクスで市ダンススポーツ連  
盟(FAX 299-8139)へ

カーリング初心者体験講習会

時 11月24日(日)、12月15日(日)、令  
和7年1月13日(月)、2月8日(土)9:00  
～11:00

所 カーリングホールみよた

対 市内在住・在勤の人

定 各10人程度(先着順)

¥ 各1,000円(保険料・用具レンタル  
料含む)

申 各開催日の1週間前までに、住所・  
氏名・年齢・電話番号を記入の上、E  
メールで市カーリング協会(✉curling\_  
nagano\_city@yahoo.co.jp)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



**催し講座** 「さといも善光寺」芋煮会

時 11月9日(土)11:00～

所 善光寺大勧進門前

内 芋煮の振る舞い(無料)、幻のさとい  
も「さといも善光寺」などの農産物販売

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650

他 芋煮や商品が終わり次第終了

**催し講座** わが街ながのゆかりの作家展  
中村明個展「混ボジション」

時 11月22日(金)～12月2日(月)10:00  
～17:00[11月26日(火)を除く]

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 文化芸術課 ☎224-7504

**催し講座** 地域との連携で  
学びを豊かに!

地域で学生と協働事業を進める団体  
と、学生の交流会です。

時 12月1日(日)13:00～16:00

所 長野県立大学三輪キャンパス

対 教育関係者、市民活動団体、学生など

申 問 前日までに、電話かEメールで  
市民協働サポートセンター(☎223-  
0051、✉np@nagano-shimin.net)  
へ

**催し講座** アクアウイング  
クリスマスイベント

フロア教室

内 リズム・サーキット®、ザ・サー  
キット®, fit空手

対 高校生以上

定 各15人(先着順)

親子ワークショップ

内 缶バッジ作り、キャンドル制作

対 3歳以上の親子

定 6組(キャンドル制作のみ)

共通

時 12月22日(日)

申 問 11月10日(日)から、電話か直接、  
アクアウイング(☎244-7555)へ

他 各講座の開催時間や料  
金など、詳しくは同施設  
HPをご覧ください。 

**募集** 盛土規制法の規制区域(案)に関する意見 (パブリックコメント)

**時** (募集) 11月1日(金)～12月2日(月) (消印有効)

**所** (閲覧場所) 建築指導課盛土規制対策準備室(第二庁舎7階)、各支所、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、市HP

**申** (意見の提出) 期限までに、「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)を、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課同室(〒380-8512長野市役所、FAX224-5124、morido@city.nagano.lg.jp) (直接の場合、各支所への持ち込みも可)へ

**問** 同課同室 ☎224-9735

**他** ・ご意見への個別回答はしません。  
・自書が困難な人は、お問い合わせください。



**募集** 長野市介護サービス向上検討委員会委員

**対** 市内在住の介護経験がある人または介護に対して熱意のある人で、市その他の審議会などの委員になっていない人

**定** 3人(書類選考、面接)

**時** (任期) 令和7年2月1日(土)から令和8年10月31日(土)

**申** 12月13日(金)(必着)までに、応募用紙[市HP、介護保険課(第二庁舎1階)にあります]に必要な事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

**問** 介護保険課 ☎224-7871



**募集** 市営住宅の入居者

市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	2DKY	1		1
		3DKY	4	2	4
上松東	上松四丁目	2DKY	1		1
柳町	三輪五丁目		2		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2		2
若里西町	若里五丁目		1		
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	2		2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎		1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
今井(特市)		1KY	1		1
新町(※)		信州新町新町	1		1

定住促進住宅(※)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
宝光社	戸隠	2LDKY	1	1
清水	戸隠栃原	3LDKY	1	1
新町	信州新町新町	1LDKY	1	1

※…申し込み受け付け後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。

なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

**申** 11月6日(火)～12日(火)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に長野県住宅供給公社へ(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)

**問** 長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

**募集** ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

電気設備技術科、ビル設備サービス科

**時** 令和7年1月7日(火)～6月27日(金)

**定** 各15人(選考あり)

生産システムエンジニア科

**時** 令和7年1月7日(火)～7月25日(金)

**定** 20人(選考あり)

共通

**対** ハローワークに求職の申し込みをしている人

**申** 12月5日(木)までに、直接、お近くのハローワークへ

**問** ポリテクセンター長野

☎243-7856

**他** テキスト代などがかります。

**催し講座** 温湯温泉「湯～ぱれあ」 11月のおひさま教室

子ども貸切プール

**時** 10日・24日(日)14:00～16:00

**対** 幼児(6カ月)～小学生

親子でリトミック

**時** 20日(水)10:30～11:15

**対** 1～3歳児

からだ遊び1・2・3

**時** 22日(金)10:30～11:15

**対** 1～3歳児

ポーセラーツ食器作り

**時** 30日(土)10:00～12:00

**他** この他の講座も開講しています。

料金や申し込み方法など、

詳しくは湯～ぱれあHPを

ご覧ください。



**問** 湯～ぱれあ ☎282-5500



お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時場所所 内容 講師 対象 定員 金額 持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

**お知らせ** 11月は計量強調月間です

計量法の規定により、取引(重さで値段をつけること)や証明に用いるはかりは、国の検定証印のあるもので、市や計量士による定期的な検査が必要です。国の認証のないものや、「家庭用」の表示があるものは取引や証明に使用できません。

問 商工労働課 ☎224-5041

**お知らせ** 行政相談

行政に対する相談などに応じます。  
市民相談室(もんぜんぷら座4階)

時 11月8日・15日・22日・29日、12月6日(金)10:00~12:00

松代支所

時 11月15日(金)10:00~12:00

信州新町支所

時 12月3日(火)9:30~12:00

大岡支所

時 12月3日(火)10:00~12:00

中条総合市民センター

時 12月5日(木)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時 12月6日(金)10:00~12:00

豊野支所

時 12月6日(金)13:30~16:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

**お知らせ** 不動産鑑定士無料相談会

時 11月14日(木)13:00~15:40、12月12日(木)13:00~15:40

所 (株)長水建設会館

申 問 事前に電話で(一社)県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

**お知らせ** 人権擁護委員によるよろず相談会

川中島町公民館

時 11月19日(火)13:00~16:00

大岡支所

時 12月3日(火)10:00~12:00

若穂支所

時 12月3日(火)13:00~16:00

中条総合市民センター

時 12月5日(木)10:00~12:00

豊野支所

時 12月6日(金)13:30~16:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

**お知らせ** 土地家屋調査士無料相談会

時 11月20日(火)13:30~16:00

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

申 問 事前に電話で県土地家屋調査士会北信支部(☎273-8120)へ

**お知らせ** 宝くじの助成金による整備

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に(公財)長野県市町村振興協会が実施している、「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

◇東寺尾区自主防災会/トランシーバー

◇宮平区自主防災会/初期消火用具箱、ホースなど

問 警防課 ☎227-8002

◇小町区/テントなどの区備品

◇五明区/エアコンなどの公民館備品

問 地域活動支援課 ☎224-5033

**お知らせ** 献血日程

大豆島総合市民センター

時 11月13日(水)9:00~11:30

篠ノ井総合市民センター

時 11月27日(水)9:30~11:30

信州新町支所

時 12月5日(木)9:30~11:30

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

**お知らせ** 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。

所 リサイクルプラザ

対 中学生以上

申 11月18日(月)~24日(日)9:00~17:00

問 リサイクルプラザ ☎222-3196

他 抽選日は11月26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、12月8日(日)までに行ってください。]



▲過去のリサイクル品一例

**お知らせ** フリーランス・事業者間取引適正化等法施行

フリーランスの人が安心して働くことができる環境を整備するため、「フリーランス・事業者間取引適正化等法」が11月1日より施行されます。詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。



問 長野労働局雇用環境・均等室

☎223-0551

**お知らせ** 冬の成人式のご案内

日程など詳しくは、市HPをご覧ください。



問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082

**スマートフォンアプリ**  
**ながのプラス**

あなたの暮らしにプラスになる情報をプッシュ型でお届けします。ぜひダウンロードしてご利用ください。



▲iOS版



▲Android版

問 情報システム課 ☎224-7506

# くらしのチャンネル

## 11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)、国保・高齢者医療課、国民年金室  
TOiGO WEST2階 9:00~17:15  
トイゴマイナンバーカードセンター



▲市HP

・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 12月市議会定例会 11月28日(木)開会予定

いずれも10:00から開会します。

#### 本会議

11月28日(木)議案説明

12月4日(水)代表質問

12月5日(木)・6日(金)個人質問

12月9日(月)個人質問・議案質疑など

12月16日(月)採決

所(傍聴受付) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

#### 委員会

12月10日(火)福祉環境・建設企業

12月11日(水)総務・経済文教

所(傍聴受付) 議会事務局(第一庁舎7階)

#### 請願・陳情

希望する人は、11月28日(木)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。

問議会事務局 ☎224-5057

他乳幼児一時預かり、手話通訳および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。

### お知らせ ながの市議会だより 第128号の発行日変更

ながの市議会だより第128号の発行日を、編集スケジュールの都合により11月1日から12月1日に変更します。

問議会事務局 ☎224-5057

### お知らせ 長野市都市計画審議会

時11月13日(水)14:00~15:00

所市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

内建築基準法の規定に基づく廃棄物処理施設の位置について ほか

定(傍聴)15人(先着順)

申問11月11日(月)までに、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 長野市都市内分権審議会

時11月25日(月)13:30~15:30

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内住民自治リフレッシュプロジェクトについて ほか

定(傍聴)5人(先着順)

申問11月20日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、✉chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

### お知らせ 長野市総合計画審議会

時11月25日(月)15:00~17:00

所市役所講堂(第二庁舎10階)

内第五次長野市総合計画後期基本計画令和5年度進捗状況について ほか

定(傍聴)10人(先着順)

申問事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

### お知らせ 印鑑手帳 カードサイズに変更

令和7年1月6日(月)登録分から、カー

ドサイズの印鑑登録証に変更します。現在の印鑑手帳は、引き続き使用できます。

問市民窓口課 ☎224-7238

他詳しくは、市HPをご覧ください。



### お知らせ さかのぼ 廻り戸籍請求 オンライン来庁予約開始

来庁予約することで、原則、来庁日当日に「廻り戸籍」の交付ができるようになりました(本庁に限る)。

来庁予約は、希望日の3開庁日前までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から予約してください。詳しくは、市HPをご覧ください。

問市民窓口課 ☎224-7238



### お知らせ 長野県最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される長野県最低賃金が、10月1日から時間額998円に改正されました。

問長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

### お知らせ 令和7・8・9年度 入札(見積もり)参加申請

市が調達する物品・工事などの入札(見積もり)に参加(新規・更新)を希望する事業者の申請を受け付けます。

他申請期間や申請方法など、詳しくは市HPをご覧ください[11月1日(金)公開予定]。

問契約課物品担当 ☎224-7035  
工事担当 ☎224-5015



お知らせ

まちづくり

募集

催し・講座

時日時場所 内容 講師 対象 定員 金額 持ち物 申込み 問い合わせ その他

# 赤ちゃんと絵本を楽しもう

市では、赤ちゃんの豊かな心の成長を願い、赤ちゃんとその保護者へ1冊の絵本を贈っています。絵本を通して、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

## 「7～8カ月児健康教室」で絵本を1冊プレゼントします

健康教室に参加できなかった場合は、市立図書館、市立公民館・市交流センター、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)で配付します。詳しくは家庭・地域学びの課へお問い合わせください。

## 11月3日は「長野市子ども読書デー」

市教育委員会で作成した「お薦め絵本リスト」を市ホームページに掲載しています。ぜひ活用いただき、家族で読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲市ホームページ

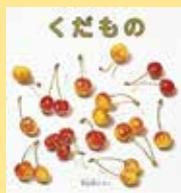
## プレゼントする絵本の種類



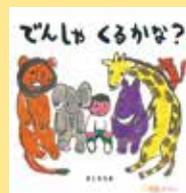
いないないばあ  
文/松谷みよ子  
絵/瀬川康男  
(童心社)



おせんべ やけたかな  
構成・文/こがようこ  
絵/降矢なな  
(童心社)



くだもの  
作/平山和子  
(福音館書店)



でんしゃくるかな?  
作/きくちちき  
(福音館書店)



そらめくんの  
こしよこしよ(\*)  
作/なかやみわ  
(小学館)  
\*…11月1日(金)から  
お渡しします。

## 第37回

# 長野市景観賞

市景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は、40件の応募作品から4件を景観賞に決定しました。



▲詳しくは市ホームページへ記載



いまのま(若穂綿内)



サトウ ガーデン  
SATO GARDEN(青木島三丁目)



長野県民文化会館(ホクト文化ホール)〔若里一丁目〕



コモレビヘアサロン  
komorebi hair salon(松代町東条)

図まちづくり課  
☎224-7179  
FAX224-5111

# WEリーグ 2024-25シーズン AC長野パルセイロ・レディースを 長野Uスタジアムで応援しよう！



©2008 PARCEIRO



©2008 PARCEIRO

## 11月のホームゲームスケジュール(長野Uスタジアム)

- **カップ戦**  
第6節 **11月6日(水)18:00～**  
VS.大宮アルディージャVENTUS
- **リーグ戦**  
第8節 **11月10日(日)14:00～**  
VS.ノジマステラ神奈川相模原
- 第10節 **11月23日(土)14:00～**  
VS.サンフレッチェ広島レジーナ

### 長野市ホームタウンデー

抽選で**350組700人**をホーム自由席に無料招待します。さらに当選者の中から、当日、会場で抽選を行い、**10人**を特別席へご案内します！

**応募締め切り／11月14日(木)23:59**



応募フォーム  
※応募にはJリーグID  
の取得が必要です。



詳しくは  
チームホーム  
ページへ

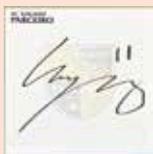
## 長野市×AC長野パルセイロ・レディースコラボ企画！

中村恵実選手、川船暁海選手のサイン色紙各1枚を抽選で2人にプレゼントします。ぜひご応募ください！

**応募締め切り／11月30日(土)23:59**



◀ 応募フォーム  
※応募にはJリーグIDの取得が必要です。



## 長野市出身選手からのメッセージ



### #9 中村恵実選手 (FW)

けがから回復し、WEリーグの公式戦のピッチに戻ることができました。支えてくださっている皆さんへの恩返しのため、復帰ゴールを早く決めたいと思っています。

AC長野パルセイロ・レディースには、長野市をはじめとした長野県出身選手が多く在籍しています。ぜひ注目していただき、長野Uスタジアムに足を運んでください。



### #11 川船暁海選手 (FW)

まだまだ出場試合や出場時間が少ないので、まず試合に出場すること、そして、試合に出場したらゴールを決めることが目標です。年間を通じて10ゴールという目標を達成できるように、積極的にプレーしたいと思います。

市民の皆さんの温かいご声援をいつも感じています。その期待に応えられるように頑張りますので、ぜひ長野Uスタジアムへのご来場をお願いします。

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX 224-7351

長野市  
公式  
ホーム  
ページ



長野市  
アプリ



長野市  
公式  
SNS

