

広報ながの

NAGANO

寒い冬は、りんご風呂で心も体もぽっかぽか
～豊野温泉りんごの湯～



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

“都市ブランドデザインの輪”広がっています！

都市ブランド推進室では、市内の学校の生徒やクリエイターの皆さんと連携しながら、長野市固有の価値ともいえる「都市ブランド」を市内外に広く浸透させる取り組みを進めています。今回は、その取り組みの一部を紹介します。

学校連携

都市ブランドデザインを学校の教材などとして活用することで、生徒の皆さんのスキルアップや地域社会の理解などにつなげるとともに、若い世代の本市に対する愛着を醸成する取り組みです。

●岡学園トータルデザインアカデミー

本市の強みや課題、都市ブランドの目的などを学びながら、都市ブランド戦略やデザインの広め方など、企画提案に向けたグループワークに取り組んでいます。



中間発表会の様子

●長野美術専門学校

都市ブランドデザインのコンセプトなどを踏まえ、本市をフィールドに何気ない日常や学校生活の写真約600点で作成した「コラージュ・ナガノ」と、市内10カ所を巡り、造形物などの模様を採取した「フロタージュ・ナガノ」を制作し、市主催の「街角アート展」で展示しました。



街角アート展での展示の様子

クリエイター連携

市内で活躍するクリエイターの皆さんと連携しながら、都市ブランドを広める取り組みです。この取り組みのキックオフとして、都市ブランドデザインが作られた背景や想(おも)いを共有し、「長野市らしさ」について考えるトークイベントを10月に開催しました。



今後、クリエイターの皆さんから、都市ブランドを広めるためのさまざまなアイデアをご提案いただく予定です。

ウェブサイトリニューアル予定！



▲リニューアルイメージ

近日、ながのシティプロモーションサイトを都市ブランドサイトにリニューアルする予定です。サイト内では、本市で活躍する人物や観光スポット、移住・定住情報など、長野市の魅力をさまざまな角度から発信しています。ぜひ、ご覧ください。

都市ブランドデザインを使ってみませんか

都市ブランドデザインは、使用規定の範囲内で、どなたでも使用することができます。市ホームページに、都市ブランドデザインガイドライン、使用申請書などを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



▲市ホームページ



～共にある、暮らしの中で～

一通の手紙が人生を大きく変えることがある。直筆の文字に宿る大きな力、人生を変えてしまうほどの力、それが手紙にはあると信じている。

私がスキー選手として冬季五輪で金メダルを獲得した時、五輪の強烈な発信力もあってか、メダル獲得直後から、それまで一通ももらったことのないファンレターがたくさん届くようになった。連日、郵便局の配達員が束になった手紙を自宅に届けてくれた。時にはダンボール箱を抱えてきたこともあった。

手紙を送ることも、届けることも、相当の苦労があったと思う。宛先が「冬季オリンピック金メダリスト荻原健司様」とだけ書かれた手紙がほとんど。住所はどこにもなかった。インターネットやメール、SNSがなかった当時、送り先が分からなくても思い切って出された手紙は、無事に私の手元に届いた。手紙は一つ一つに目を通して返事を書いた。手紙の内容はさまざまで、例えば学生からは「受験に向けて元気をもらった。」との内容が多かった。入院している人たちからは「病と向

き合い克服したい。」と覚悟が記されていた。体調を崩せば誰もが不安だったことだろう。書き手の背景や置かれた境遇とともに書かれたさまざまな内容の手紙。でも、どの手紙も最後のつづりは一様に「荻原さん、本当にありがとうございました。」とあった。これには驚いた。私のメダル獲得に励まされたというのだから。その驚きは深い感動の連続となり、私に大きな自信を与えてくれた。また、一人のスキー選手である私が、人の不安や心配に寄り添うことができるという実感を得ることができた。

あれからもう30年ほどたつ。しかし、あの大きな感動は今でも忘れることなく、私の心の支えとして生きている。多くの人たちが「勇気や元気をもらった。」と手紙に想いを寄せてくれたこと。それが、金メダル獲得以上の喜びを私に与えてくれたこと。勇気や元気をもらったのは実は私の方だったこと。あの手紙がなかったら、今の私も、私の現在(いま)も、なかった。

荻原健司

もくじ

●都市ブランドデザインの取り組み紹介	2
●市長エッセー	3
●皆様のご意見を募集します	4
●プラスチック製品などの 分別方法が一部変わります	5
●灯油の流出事故を防ぎましょう	5
●マイナ保険証および 12月2日以降の医療機関受診について	6
●国保特定健診未受診者向け集団健診の実施	7
●「書かない窓口」を始めます	7
●令和6年度長野市表彰式	8・9
●12月4日～10日は「人権週間」です	10
●令和6年度人権啓発ポスター・標語コンクール 最優秀賞・優秀賞作品紹介	11
●除雪にご協力を	12
●水道管の凍結に注意	12
●冬季のごみ収集についてお願い	12
●冬の省エネ・節電対策	13
●生活困窮者自立支援・生活保護	13
●健康情報	14・15
●消費者トラブルにご注意を	16

●12月の市政番組	16
●まちづくり探訪	17
●くらしのチャンネル	18～26
●冬のアクティビティを満喫	27
●本を開けば楽しい世界 ～南部図書館からのお知らせ～	28

今月の表紙

りんごの生産が盛んな豊野地区にある日帰り温泉入浴施設「豊野温泉りんごの湯」では、毎月5日、15日、25日に、「りんご風呂」が楽しめます。りんご畑が眺望できる温泉で、甘酸っぱいりんごの香りに包まれながら、源泉かけ流しの美肌の湯で心も体も温まりましょう。

長野市の人口と世帯数（令和6年11月1日現在）

総数	363,023人	(男176,461人 女186,562人)
前月比	△122人	(△9人 △113人)
世帯数	165,299世帯	(前月比+66世帯)

皆様のご意見を募集します



市では、市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しなどを進めています。
このたび、次の4つの案がまとまりました。皆さんから広く意見を募集しますので、
ぜひお寄せください。

計画・条例名称 〔計画期間〕	内容	意見の募集期間	担当課
第二次長野市自転車 活用推進計画(案) 〔令和7年度～11年度〕	「安全で安心な自転車通行空間の整備を推進し、自転車を活用した魅力あるまちづくり」を目指した取り組みを行うことを目的に、自転車の多様化や、自転車の交通ルールの変化などを踏まえた計画の策定を進めています。	11月28日(木)～ 12月25日(水) (必着)	交通政策課(第一庁舎6階) ☎224-5011 FAX224-9715 ✉kotuseisaku@city.nagano.lg.jp
(仮称)長野市手話言語 条例骨子(案)	「手話は言語である」との認識に基づき、手話が障害のある人もない人も、互いに支え合いながら共に生きる地域社会の象徴となり、誰もが手話に対する理解を深め、手話が広く日常生活や社会生活でも利用される長野市を目指して制定します。	11月28日(木)～ 12月20日(金) (消印有効)	障害福祉課(第二庁舎1階) ☎224-5030 FAX224-5093 ✉shougai@city.nagano.lg.jp ▶手話による意見は、障害福祉課で手話通訳者が受け付けます。 ▶手話動画により意見を提出する場合は、事前にお問い合わせください。
第三期長野市子ども・ 子育て支援事業 計画(案) 〔令和7年度～11年度〕	全ての子どもの健やかな育ちと保護者による子育てを地域や社会全体で支えていく環境の整備などを進めるため、「すべての子育てが喜びとなり、すべての子どもが自分らしく健やかに成長するために」を基本理念に、計画の策定を進めています。	12月2日(月)～ 27日(金)(必着)	こども政策課(第二庁舎2階) ☎224-6796 FAX224-7648 ✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp
長野市災害廃棄物 処理計画(案) 〔令和7年度～〕	令和元年東日本台風災害の経験や近年各地で発生する自然災害を踏まえ、災害対応での知見や国の対策指針、県災害廃棄物処理計画および市地域防災計画を反映するとともに、市民の生活環境の保全などを目的に見直しを進めています。	12月9日(月)～ 令和7年 1月8日(水) (必着)	生活環境課(第二庁舎3階) ☎224-5035 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

●計画(案)などの閲覧場所 意見・提案用紙の配布窓口

- ・各担当課、各支所
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)

●意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・「ながの電子申請サービス(長野市)」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参

※計画(案)などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※電話や口頭によるご意見はお受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



令和8年4月開始(予定)

プラスチック製品などの分別方法を変更します

令和8年4月から、プラスチック製品の分別区分変更と充電式電池の分別収集を全市一斉で実施することを予定しています。これに先立ち、令和7年4月から、モデル地区(豊野地区)で分別収集を開始します。今回の変更点などについてお知らせします。

プラスチック製品の出し方が変わります

▶プラスチック製品の分別について

令和4年4月施行の「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」に対応し、プラスチック製品の再商品化を図り、リサイクルをさらに進めるため、分別区分を変更し、資源としての収集を開始します。

NEW(変更) プラスチック製品

プラスチック100%で、
長辺(最大幅)30cm未満
かつ厚さ5mm未満のもの



従来どおり プラスチック製容器包装

分別方法に変更は
ありません



資源プラスチックとして、まとめて、

黄色の「プラスチック製容器包装用指定袋」

へ入れて排出【収集日:プラの日】

※上の基準に該当しないプラスチック100%製品
は、硬質・軟質を問わず「可燃ごみ」として排出

電池の収集品目を追加します

▶充電式電池などの収集について

充電式電池は、破損や衝撃などで激しく発熱し、発火することがあり、不燃ごみなどとして誤って排出されると収集車や処理施設での火災発生リスクが高まります。火災リスクの低減と電池類の排出機会確保のため、分別収集を開始します。

①各種充電式電池類

②充電式電池内蔵小型電気製品

〔充電式電池が取り外せないもの〕
で、一辺の長さ30cm未満のもの



絶縁してから「無色透明のビニール袋」に入れて、
赤いコンテナに排出【収集日:ビン・乾電池の日】

※乾電池は、これまでどおり、袋に入れずにそのまま
赤いコンテナに排出

◆今後のスケジュール

モデル地区 (豊野地区)	令和7年2月 地区内周知(チラシ配布)
	4月 新分別収集開始
全市一斉	令和8年4月 新分別収集開始(予定)

環境生活課 ☎224-7635 FAX224-8909

灯油の流出事故を防ぎましょう



ストーブなどの暖房器具を使用する冬季は、例年、灯油の流出事故が多く発生しています。灯油を扱う際は、日頃から次の点に注意し、流出事故を防ぎましょう。

⚠️ 灯油を小分けにすると

夜間の作業は避け、燃料タンクへの給油時はその場を離れず、給油終了時はバルブを必ず閉める。

⚠️ 暖房器具など給油配管の点検

給油配管やバルブからの油漏れがないよう、シーズン最初に使用するときに確認する。

⚠️ ホームタンク使用上の注意

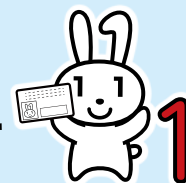
ホームタンクは土台に固定し、防油堤防を設置するなど、万が一の事故に備える。

使用する際は、バルブに緩みがないか、漏れがないか、その都度点検する。



環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108



マイナ保険証がなくても **これまでどおりの医療を受けられます**

現在お持ちの保険証

12月2日以降も有効期限まで利用できます。

マイナ保険証を持っていない人

現在の保険証の有効期限が切れる前に
申請不要で資格確認書を送付します。

新たに後期高齢者になった人

申請不要で資格確認書をお届けします(令和7年7月末まで)。

※マイナ保険証を登録しているが、使用が困難な人は、申請いただくことで資格確認書を発行します。

※12月2日以降は、現行の保険証は発行されません。



資格確認書について

保険証と同様に、資格確認書を医療機関に提示することで保険診療が受けられます。

※社会保険加入の人は、保険証の発行元にお問い合わせください。



マイナンバーカードを健康保険証として登録するには

次のいずれかで登録することができます。

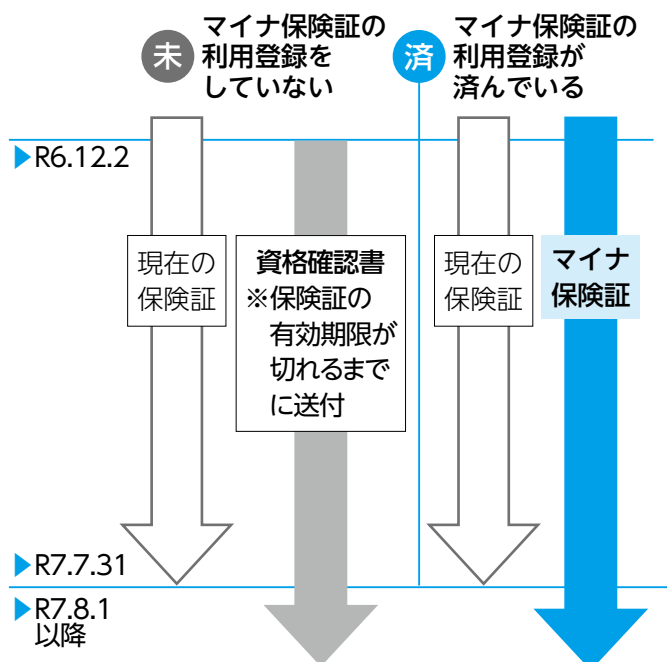
- ①「マイナポータル」／スマートフォン、パソコン(カードリーダーが必要)、国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)、各支所で行う。
- ②セブン銀行のATMで行う。
- ③医療機関、薬局窓口で行う。



▲マイナポータル



現在の保険証は有効期限まで利用できます



よくある質問

Q マイナンバーカードを持っていない人は、12月2日以降、保険証で受診はできる？

A お手元の保険証の有効期限までは保険証で受診が可能です。有効期限が切れる前に、長野市から「資格確認書」を送付します(※申請は不要です)。医療機関へは、「資格確認書」で受診できます。12月2日以降に国保・後期に加入した人には、資格確認書を交付します。

Q 保険証の利用登録をしたマイナンバーカードを紛失したが、医療機関を受診するには？

A 市役所(第一庁舎2階)または支所の窓口で「資格確認書」の交付申請をしてください。本人確認ができればその場でお渡しでき、医療機関の受診が可能になります。後期高齢者の人が支所で申請する場合は後日郵送します。



▲政府広報オンライン「マイナ保険証」

☎ 国保・高齢者医療課(国民健康保険) ☎ 224-5025
(後期高齢者医療) ☎ 224-8767 FAX共通224-5101
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178



国保特定健診未受診者の皆さんへ 集団健診を実施します

問 国保・高齢者医療課

☎224-7241 FAX224-5101

本年度末で30歳以上かつ受診日時点において74歳以下の市国保加入者の人を対象に、「30歳代の国保健診・特定健診」の集団健診を実施します。健診未受診の人はこの機会にぜひ、お申し込みください。

■集団健診日程

とき (令和7年)	ところ
2月2日(日) 長野県健康づくり事業団	◆受付時間 9:00~10:30、 13:00~14:00 ◆定員 各120人 お早目にお申し込みください。
2月4日(火) 北部保健センター	
2月5日(水) 長野県健康づくり事業団	
2月6日(木) 東部保健センター	
2月7日(金) 長野県健康づくり事業団	

▶30歳代の国保健診・特定健診受診料／各1,000円
※70歳以上、市民税非課税世帯(世帯主および世帯内の国保加入者全員が市民税非課税)の人は無料です。

▶大腸がん検診受診料／440円

※特定健診とセットで希望者のみ。

▶申し込み／12月5日(木)から令和7年1月8日(水)までに、下の二次元コードから申し込むか、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

▶電話申込受付時間／月～金曜日の9:00～18:00[12月28日(土)から令和7年1月5日(日)を除く]



12月16日スタート予定

書かない窓口を始めます

簡単・便利！

「書かない窓口」とは？

申請書記入にかかる負担軽減や窓口での待ち時間短縮などのため、マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類から住所・氏名・生年月日を読み取って申請書を自動作成するサービスです。



取扱窓口

市役所本庁舎(市民窓口課、国保・高齢者医療課、市民税課、福祉政策課、障害福祉課、子育て家庭福祉課など)、マイナンバーカードセンター、各支所



利用できる手続き

住民票、戸籍証明書、税証明書の申請など
※ホームページに取扱窓口、利用できる手続きの一覧を掲載しています。



コンビニ交付やオンライン申請も便利です。
ご利用ください。

「書かない窓口」利用の流れ

Step1▶

タッチパネルから希望する手続き(申請書)を選択します



住民票、戸籍証明書、
税証明書の申請など

Step2▶

本人確認書類をカードリーダーにかざします



Step3▶

氏名、住所などを印字した申請書が印刷されます



問 マイナンバー課 ☎224-5022 FAX224-5110

令和6年度 長野市表彰式



市政功勞表彰、地域自治功勞表彰、産業振興功勞表彰、善行表彰を受けた皆さん

市政功勞表彰

■委員会の構成員として10年以上在職

- ▽荒木 美津子 ▽岡野 哲郎
- ▽倉石 和明 ▽関 良徳
- ▽田川 賀子 ▽傳田 勝洋
- ▽橋詰 利子 ▽濱 民恵
- ▽水口 崇

■統計調査員として10年以上調査に従事

- ▽石黒 忠男 ▽酒井 敏幸
- ▽丸山 あや子 ▽三橋 洋子
- ▽宮崎 正文 ▽八木 清登

■10年以上にわたり、地域のまちづくりに尽力し功績が顕著

- ▽吉田 邦紘

地域自治功勞表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、部会長などや行政連絡区の代表者として10年以上在職

- ▽青木 美智子 ▽荒井 良雄
- ▽石坂 和夫 ▽小川 和夫
- ▽萱津 房子 ▽倉石 榮二
- ▽近藤 春雄 ▽柴 芳夫
- ▽高山 啓 ▽竹内 幸雄
- ▽手塚 努

保健環境功勞表彰

■10年以上にわたり、保健衛生の向上に功績が顕著

- ▽鈴木 陽一

産業振興功勞表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産業の発展、後継者の育成に寄与

- ▽清水 順充 ▽滝澤 昭夫
- ▽西澤 忠 ▽本藤 智
- ▽山岸 洋二

教育文化功勞表彰

■10年以上にわたり、文化の振興に功績が顕著

- ▽越志 徳門

善行表彰

■公益のため市に300万円以上の金品を寄付

- ▽一般社団法人グリーンコープ共同体
- ▽セラテックジャパン株式会社
- ▽長野白樺ライオンズクラブ

10月23日㈪、芸術館において、令和6年度長野市表彰式を行いました。これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、118人と3団体の皆さんを表彰しました。（敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載しています。）

問 総務部総務課 ☎224・5002 FAX 224・7964



市政功勞表彰(消防)を受けた皆さん

市政功勞表彰(消防)

■消防団員として20年以上在職し、
団長・副団長・分団長を務める

- ▽青木 太
- ▽艸川 直久
- ▽清水 博明
- ▽関屋 良一
- ▽徳武 源介
- ▽西澤 拓矢
- ▽丸山 矩道
- ▽宮越 盛也
- ▽閨間 祐二
- ▽小林 岳見
- ▽白石 寛明
- ▽竹村 進
- ▽中村 元紀
- ▽野村 隆夫
- ▽宮川 幸憲
- ▽山岸 徳行

■消防団員として25年以上在職

- ▽青沼 誠
- ▽石坂 義昭
- ▽春日 克栄
- ▽倉石 茂
- ▽嶋田 琢磨
- ▽鈴木 秀幸
- ▽東方 愛浩
- ▽野中 保壽
- ▽松本 直樹
- ▽宮澤 清秀
- ▽山岸 盛章
- ▽吉澤 康弘
- ▽吾妻 啓志
- ▽岡田 勝浩
- ▽桐山 広明
- ▽小林 亮介
- ▽清水 利亮
- ▽竹本 栄一
- ▽中島 真一郎
- ▽松野 芳久
- ▽丸山 正幸
- ▽森下 義文
- ▽山野内 正樹
- ▽和田 将弥



社会福祉功勞表彰を受けた皆さん

社会福祉功勞表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽阿部 優二
- ▽服部 富史子
- ▽山口 茂文
- ▽和田 千恵
- ▽江村 洋子
- ▽柳澤 一彦
- ▽若麻績 享則

■主任児童委員として10年以上在職

- ▽及川 由美
- ▽丸山 清子
- ▽佐藤 はつえ

■主任児童委員または民生委員・児童委員として10年以上在職

- ▽岡澤 千賀子
- ▽風間 千恵子

■民生委員・児童委員として10年以上在職

- ▽安達 千津子
- ▽大田 敬文
- ▽春日 喜美雄
- ▽小松 洋子
- ▽清水 久美子
- ▽田中美枝子
- ▽中澤 あさ子
- ▽原 丈夫
- ▽松田 三枝子
- ▽八木 まき子
- ▽山田 治子
- ▽市村 はる美
- ▽大矢 康子
- ▽小林 澄子
- ▽坂口 典子
- ▽清水 良一
- ▽寺澤 悦子
- ▽早川 英二
- ▽原 信行
- ▽松橋 多恵子
- ▽山崎 多美子
- ▽渡邊 和代

12月4日～10日は「人権週間」です

問 人権・男女共同参画課

☎ 224・5032 FAX 224・7547

基本的な人権および自由を尊重し確保するため、全ての人民と全ての国が達成すべき共通の基準としての「世界人権宣言」が12月10日に国連で採択され、今年で76年目を迎えます。日本でも12月4日から10日を「人権週間」とし、全ての人がお互いの「違い」を認め、尊重し、助け合うことのできる共生社会の実現に向けて、さまざまな人権啓発活動に取り組んでいます。

「誰か」のことじゃない。

私たちの周りには、依然として、いじめや虐待、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、アイヌの人々、性的マイノリティーである人などに対する不当な差別や偏見、部落差別(同和問題)、ハンセン病問題といった多様な人権問題で悩み、苦しんでいる人がいます。

これらの問題の解決には、私たち一人一人がさまざまな人権問題を「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

第47回 人権を尊重し合う市民のつどい

人権の大切さについて理解と関心を深めてもらうためのイベントを開催します。家族や友人と一緒にぜひ会場へお越しください。

▼とき／12月14日(土)13時～16時(開場12時30分予定)

▼ところ／芸術館リサイクルホール

▼内容

◆令和6年度人権啓発ポスター・標語コンクール表彰式

◆ながの地域まるごとキャンパス「ジェンダーを考えよう……大人は？あなたは？」活動報告

◆講演会「転んだら、どう起きる？」
テレビドラマや映画、舞台で活躍中の俳優の宇梶剛士さんを講師に迎え、豊かな人生経験に裏付けられたお話を聞きます。

【講師プロフィール】



宇梶剛士さん

1962年、アイヌの母のもとに生まれる。高校球児として甲子園を目指す途中で挫折。構成員2千人の巨大暴走族の総長に。荒れた日々の末、収監された少年院で読んだチャップリンの自伝に感動し、役者を志す。現在はドラマ、映画、舞台と幅広く活躍。

▼定員／240人程度(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／事前に電話、または参加者全員の氏名・電話番号を記入の上、郵送、ファクス、Eメール、「ながの電子申請サービス(長野市)」のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512 長野市役所、☎jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ



インターネット上の誹謗中傷に関する相談

インターネットの掲示板やSNS(交流サイト)などで、誹謗中傷されたなどの人権侵害を受けた場合は、一人で悩まずに相談してください。

▶相談方法／電話またはメール

▶とき／月～金曜日9:00～正午(年末年始・祝休日を除く)

▶ところ／中央隣保館

▶電話／☎223-2220

▶メール／☐net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp



LGBTQ(性の多様性)相談

性の多様性について困り事を抱えている人など、どなたでもご相談いただけます。

▶相談方法／電話または対面

▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00

▶ところ／中央隣保館

▶電話／☎223-2220



人権に関する相談窓口をご利用ください

自宅周辺の生活道路は各家庭で除雪をお願いします



除雪に関する問い合わせ先

- 篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・信更地区
▶南部土木事務所 ☎213-8630
- 古里・若槻・長沼・豊野地区
▶東部土木事務所 ☎257-5869
- 鬼無里地区 ▶北部土木事務所 ☎256-3179
- 戸隠地区 ▶戸隠支所 ☎254-3756
- 信州新町地区 ▶西部土木事務所 ☎262-2204
- 大岡地区 ▶大岡支所 ☎266-2121
- 中条地区 ▶中条支所 ☎268-3002
- 上記以外の地区 ▶維持課 ☎224-7034

※月～金曜日の17:15～翌8:30、
土・日曜日、祝休日、12月29
日～令和7年1月3日は、市役所
代表(☎226-4911)へお問い合
わせください。



市ホームページ
排雪場所なども
ご案内しています。

生活道路(市道)の除雪に使える各種制度

- ・運転手付きダンプトラックなどの無償貸し出し
- ・凍結防止剤の配布
- ▶対象／住民自治協議会、区、自治会など

よくある！除雪Q&A

- Q 除雪車が通った後なのに、玄関先に雪が残っていましたが…
A 通勤・通学の時間帯までの限られた時間で、交通確保を最優先に除雪をしています。各家庭で残った雪の処理にご協力をお願いします。
- Q 雪が降ったのに除雪車がなかなか来ない
A 主要な幹線道路やバス路線などでは積雪10センチメートル、それ以外の重要路線などでは積雪20センチメートルを目安に出動します。道路が狭い区間や降雪の状況などによっては、除雪が遅れることもあります。

問維持課 ☎224-7034 FAX224-8759

水道管の凍結に注意

最低気温が氷点下になると、日が当たらない場所、風が強く当たる場所などで、水道管が凍結しやすくなります。

どうする？水道管凍結Q&A

- Q 凍結を防ぐには？
A 水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温しましょう。長期間、水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。
- Q 水道管が凍結したら？
A 凍結したと思われる部分にタオルなどを巻いて蛇口を開き、ぬるま湯をゆっくりかけるか、ドライヤーなどで温風を当ててください。
※破裂する恐れがあるため、熱湯は使用しないでください。
- Q 水道管破裂の修理や解氷作業の依頼先は？
A 給水装置工事事業者に依頼してください。借家にお住まいの人は、家主か管理会社へお問い合わせください。費用は自己負担となります。

問水道維持課 ☎241-1132 FAX263-1611

冬季のごみ収集についてのお願い

ごみ集積所の除雪にご協力を

集積所付近が十分に除雪されていない場合、安全に収集作業を行うことができません。地域の皆さんで、集積所付近の除雪にご協力をお願いします。



⚠収集が遅れる・できないことがあります

悪天候のときは、収集が翌日以降になる場合があります。大雪の日などは、できるだけ次の収集日にごみを出すよう、ご協力をお願いします。



スマートフォンアプリ「ながのプラス」では、お住まいの地区のごみカレンダーを見ることができます。

問生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

家庭でできる冬の省エネ～環境に優しい生活に向けて

冬季は暖房用の燃料や電気の使用量が増加します。これらの節約は、温室効果ガスの削減や、家計負担の軽減につながります。できる範囲で、省エネ・節電にご協力をお願いします。

すぐに取り組める省エネ行動

暖房(ストーブ、エアコン、電気カーペットなど)の使用時間を毎日1時間短縮する。設定温度を1度低くする

暖房の使い方を
見直す

着衣で工夫！

過度に暖房機器に頼らず、重ね着をして体を温める



❗他にもこんな省エネポイント

- ・追い炊き回数を減らすため、間隔を空けずに入浴する
- ・冷蔵庫の設定温度を高くする など

省エネ性能の高い製品を使用しましょう

国の省エネ基準を満たしている製品には、緑色の「省エネラベル」がついています。



☎環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108

生活困窮者自立支援と生活保護 ～もしも生活に困窮したらご相談を～

長野市生活就労支援センター(通称:まいさぽ長野市)では、生活に困窮している人の相談・支援を行い、自立につながる取り組みを行っています。

まいさぽ長野市とは

生活に困窮している人からの相談を受け付け、支援を行う(訪問を含む)ワンストップ型の窓口です。さまざまな問題を複合的に抱えた人に、福祉の制度の利用、関係機関との連携・協働により、必要な支援を包括的・継続的に行います。

本人の状況に応じた支援

●住居確保給付金

▶対象／離職、休業などにより収入が減少し、再就職などのために住居の確保が必要な人

●家計改善支援 ▶対象／家計管理に不安がある人

●就労準備・訓練支援 ▶対象／就労に向けた準備や、本人の状況に応じた働き方を希望する人

●学習支援 ▶対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で、学習支援を希望する人

- ・経済的な困り事を抱えている
 - ・生活に困っていると相談を受けた
 - ・引きこもりや孤立状態にある人の情報を得た
- こんなときは…



「まいさぽ長野市」へご相談を
ところ／市ふれあい福祉センター2階
☎☎219-6880 FAX219-6882

生活保護の申請は国民の権利です

生活保護は、困窮の程度に応じて必要な保護を行う制度です。生活支援課(第二庁舎3階)か、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)へご相談ください(まいさぽ長野市での相談内容により、申請につながり場合もあります)。

☎生活支援課 ☎224-7529 FAX224-8377

冬の入浴は注意が必要！ ～ヒートショック・浴室内熱中症の予防～

冬は、入浴中の不慮の事故が多く発生しています。令和5年度の「人口動態調査」では、家庭における「不慮の溺死・溺水」の割合が65歳未満は約5割ですが、65歳以上では8割を占め、そのうち9割は浴槽内で発生しています。

これからの季節、入浴時には、特に高齢者は注意が必要です。

●ヒートショックとは？

急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することによって、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

入浴の際は、暖かい部屋から寒い脱衣所、その後に温かい湯船に入るなどの急激な寒暖差により、血管や心臓に大きな負担がかかることから、ヒートショック発生の危険性が高まります。

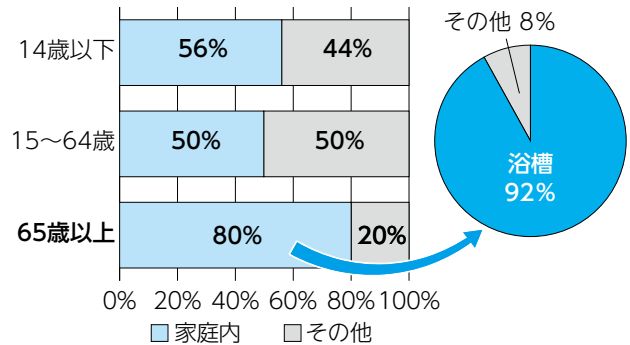


出典：政府広報オンライン
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

●浴室内熱中症にも要注意！

長湯や高温の湯に入り、体温が38度を超えると、のぼせたり、目まいなどの熱中症のような症状が出現します。その結果、転倒による事故や失神による溺死に至る可能性があります。入浴中は、体温が上がり過ぎないように注意することが大切です。

不慮の溺死および溺水の発生場所
(資料:令和5年度人口動態調査を基に作成)



入浴中の事故防止 気を付けたいポイント！

- 1 入浴前後は水分補給をする
- 2 食後すぐ、飲酒後、薬の内服後の入浴は避ける
- 3 入浴前に脱衣所や浴室、トイレなどを暖める
- 4 入浴前に、家族に声をかける
- 5 浴槽に入る前に手足からかけ湯をする
- 6 湯温は41度以下、お湯に漬かる時間は10分以内にする
- 7 浴槽から出るときは、手すりなどにつかまり、ゆっくりと立ち上がる
- 8 浴槽内で意識がもうろうとしたら、湯を抜き、失神による溺水を防ぐ

問健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

魚介類による食中毒に注意

年末年始は、魚介類の消費が増加します。魚介類による食中毒の予防のために、次のことにご注意ください。



アニサキスによる食中毒

アニサキスは、多くの海産魚介類に寄生しています。冷凍処理されていない魚介類を刺身やタタキなどで食べた人が、アニサキスにより激しい腹痛を伴う食中毒になる事例が発生しています。

◆調味料は無効／酢、ワサビ、しょうゆなどの調味料でアニサキスは死滅しません。「シメサバ」などの魚料理でアニサキスによる食中毒が発生しています。

！ 予防のポイント

- ・刺身は冷凍処理(マイナス20度以下で24時間以上冷凍)する。
- ・加熱調理(食べる部分を70度以上加熱)する。



ふぐ毒による食中毒

冬季には、ふぐ毒による食中毒が発生しています。自分で釣ったふぐを自ら調理し、食べて食中毒になる事例が目立ちます。ふぐ毒は猛毒で、重症の場合には呼吸困難などで死亡することがあります。

素人判断で調理することは絶対にやめましょう。

問食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

時12月17日(火)13:30～15:30(1人40分程度)
所東部保健センター
定5人程度(先着順)
申12月9日(月)から、電話で同センター(☎295-3330)へ
問健康課 ☎226-9961

血糖値を下げる運動講座

時令和7年1月14日(火)13:30～15:30
所松代保健センター
内講話と実技(簡単な筋トレなど)
申問 令和7年1月10日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

こころの健康づくり講演会

「ストレスとの上手な付き合い方～考え方と行動で気分を整える～」
時令和7年1月9日(木)14:00～16:00
所吉田公民館 大教室(ノルテナがの3階) 定50人(先着順)
講福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック 院長)
申問 12月 9 日(月)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ

「高齢期をいきいきと過ごすために～高齢期のメンタルヘルスケアについて～」
時令和7年1月28日(火)13:30～15:00(受付13:00～)
所東部保健センター 定70人(先着順)
講浅井由佳さん(医療法人聖峰会佐藤病院 医師)
申問 12月12日(木)から、電話で東部保健センター(☎295-3330)へ

ふらっとフレイル予防体験

時12月12日(木)13:30～15:30
所芸術館展示サロン(第一庁舎1階)
内・シン・長野市はつつ体操
・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
・しおメガネちゃんとクイズで学ぶ「塩とからだのお話」～身近な食べ物の塩分量は?～(13:45～14:35)
問地域包括ケア推進課 ☎224-7873

フレイル予防の相談会

時12月20日(金)、令和7年1月14日(火)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
申問 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

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時12月18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

子宮頸がんを予防するHPVワクチン接種 一部対象者の無料接種は令和7年3月末まで

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性が対象で、期限までに合計3回の接種を完了できなくても、それまでに行った接種(1回目・2回目)は無料です。
※なお、小学6年生～中学3年生の対象者は、高校1年生相当年齢となる年度の末日までの接種が無料です。
問健康課 ☎226-9964

12月1日は世界エイズデー

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、適切な治療でウイルスの増殖を抑えれば、エイズの発症を抑え、感染前と同じ生活を送ることができ、他者への感染リスクも減らせます。早期発見・早期治療が重要です。まずは検査を受けましょう。

※12月は予約枠を増やして実施する予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



《HIV・性感染症検査(無料・匿名・予約制)》

正確な結果を得るために、感染が心配な出来事から、3カ月以上経ってから受けましょう。

検査日時(祝休日を除く)	申込方法
◇第1火曜日17:00～18:30 ◇第3火曜日9:00～10:40	「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み
◇第1・2・4・5火曜日 9:00～10:40	電話で、エイズホットライン(☎226-9966、月～金曜日8:30～17:15)へ

・会場／市保健所
・検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症
問健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

消費者トラブルにご注意を

市消費生活センターには、日々さまざまな相談が寄せられています。相談事例を参考に、消費者トラブルから自分の身を守りましょう。

！インターネットなどの通信販売



インターネットでサプリメントを注文したら、定期購入になっていた。2回目が届いたが、高額で支払えないのでキャンセルしたい。

💡「お試し1回限り」などの広告を見て商品を購入したら、定期購入の契約になっていたという相談が後を絶ちません。商品を注文する際には、必ず契約内容を確認してください。通信販売にクーリング・オフ制度は適用されないのを気を付けましょう。

！訪問販売によるリフォーム・点検商法



自宅を訪問した業者に「屋根の瓦がずれている、このままでは危ない」と言われ、屋根工事の契約をしたが、冷静に考えると高額なので解約したい。

💡突然自宅を訪問し、不安をあおり、契約をさせようとする業者に注意しましょう。また、無料点検を理由に家を点検し、「問題が見つかった」と言って、高額な契約をさせる悪質なパターンもあります。必要のない契約は、きっぱりと断りましょう。

不安を感じたら消費生活センターへご相談を

商品購入や契約内容について、一人で悩まず早めにお問い合わせください。

☎市消費生活センター ☎224-5777 FAX223-1818

12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

- ▷14日(土)13:25~13:30
鬼無里ふるさと資料館で伝統技術を体験
- ▷28日(土)13:25~13:30
南部勤労者活躍支援センターを利用しませんか

abn ふるさとステーション

- ▷15日・【再】22日(日)17:25~17:30
いざという時に備えて救命の基本を学ぼう！

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷21日(土)10:45~11:15
100年後を見据えた農業への挑戦

ワイン用の▶
ブドウ畑



インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

茶臼山スケートパークオープン!!
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

- ▷28日(土)17:35~17:45
消費者トラブルに気を付けよう！

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

- 2日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)
- 3日(火) 冬の入浴中の事故に要注意
~ヒートショックと浴室内熱中症予防
- 4日(水) 水道の冬支度
- 5日(木) 南部図書館クリスマス会子ども会のお知らせ
- 6日(金) みんなで乗り切ろう、長野の雪道
- 9日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)
- 10日(火) 第47回人権を尊重し合う市民のつどい
- 11日(水) 戸隠スキー場オープンのお知らせ
- 12日(木) 冬の省エネ、節電対策
- 13日(金) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
- 16日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
- 17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)【再】
- 18日(水) nagano forest village冬のコンテンツのお知らせ
- 19日(木) はたちの献血キャンペーン
- 20日(金) バス共通ICカードKURURUのリニューアル【再】
- 23日(月) 冬の感染症予防【再】
- 24日(火) 信州新町化石博物館企画展
「信州が海になったころ(後期)」【再】
- 25日(水) 令和7年1月の観光情報
- 26日(木) 広報ながの1月号の見どころ
- 27日(金) 長野市この1年
- 30日(月) 広報ながの1月号の見どころ【再】
- 31日(火) 長野市この1年【再】



キーワードは 「出会い」と「発見」

市長が市内を訪れ、さまざまな風景との出会いや人との対話により交流を深め、魅力を見聞きして発見したことを紹介します。

まちづくり 探訪



★奥裾花ダムに架かる「奥裾花大橋」を渡ると、道すがら、大きな岩肌に刻まれた地層が迫ってきます。紅葉が美しい静かな渓谷を奥へ進み、奥裾花自然園に到着。



11月3日(日)、「鬼無里ブナの森を育てる会」の風間俊宣会長(旧鬼無里村の元村長)の案内で、鬼無里の奥裾花を探訪してきました。現地で、風間さんからお話を伺い、新たな出会いと発見がありました。その一部を紹介します。

◇市長 これは立派な木だ、手が回らないくらい。パワーというより、癒やしを感じます。これで樹齢どのくらいですか？

◆風間さん 4百年ですね。春は、耳を(幹に)付けると水が流れる音が聞こえるといえます。ここにはこのような大木がたくさんあり、一帯のブナの散策コースを回ると半日以上かかります。

※冬季は閉園します。



出会う・奥裾花渓谷、自然園



右:風間さん
左:市長

(風間さん)この下の斜面は過去に地滑りがあったところで、2千本のブナを植樹したんです。ブナは保水力があると聞いたことがあります。

今回のまちづくり探訪の様子について、全容をホームページで掲載しています。またInstagram、YouTubeなどでも発信しますので、ご覧ください。【12月上旬掲載予定】



▲市ホームページ



発見・ブナの森

◆風間さん (山に雨が降り)20年、30年ほどたつて、湧き水として出てくるのが、裾花川の源流になっているようです。

◇市長 ブナが多いので保水力がすごいということになりますね。

◆風間さん 奥裾花のブナは、昔から村の人たちが大切に生きてきて、今は市有林ですよ。

◇市長 長野市の森ですね。

◆風間さん 水芭蕉の大群落、それからブナの原生林。ブナの大木が何百本もあります。これらは市の宝です。

◇市長 この宝を未来に引き継いでいきたいですね。

◆風間さん 山は、春には春の顔があります。また春もお越しください。

◇市長 はい。春の顔を見に来ます。



しなのき・勤労青少年ホーム・勤労者活躍支援センター・サンライフ長野各種講座

勤労者女性会館しなのき (☎235-2373)

講座	とき(令和7年)	講座	とき(令和7年)
身につく着物の着付け	1月6日～3月24日(月) 13:30～15:30(計10回)	◆相続無料相談会(1人40分)	1月15日(水) 13:00～17:00
◆知って得する遺言書の書き方	1月15日(水) 10:00～12:00	イライラとの向き合い方 怒りのコントロール	2月18日・25日(火) 10:30～12:00(計2回)

☑市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

中部勤労青少年ホーム (☎232-3256)

講座	とき(令和7年)	講座	とき(令和7年)
バランスアップヨガ(水)	1月8日～3月19日(水) 10:15～11:45(計11回)	バランスアップヨガ(金)	1月10日～3月21日(金) 10:15～11:45(計11回)

☑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(令和7年)	講座	とき(令和7年)
ちょっと得する相続の基礎講座	1月17日(金) 10:00～12:00	心もほぐれるママのヨガ ※	1月27日～3月24日(月) 10:30～11:30(計4回)
相続無料相談会(1人40分)	1月17日(金) 13:00～17:00	☑市内在住・在勤の人 ※…女性に限る 託児あり(有料)	

サンライフ長野 (☎227-2310)

講座	とき(令和7年)	講座	とき(令和7年)
バドミントン	1月7日～3月18日(火) 19:00～21:00(計10回)	ハッピーカラー術風水編	1月20日・27日、2月3日(月) 13:30～15:00(計3回)

☑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。か、各施設へお問い合わせください。

☑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／12月1日(日)9:00～8日(日)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

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
なんでも聞けるスマホ教室	12月18日(水)10:00～12:00	柳町 ☎235-0019	12人	100円	12月9日(月)～
New 男輝(ダンキラ)活動 ※1	12月25日、令和7年1月29日(水) 10:00～12:00(計2回)	東北 ☎296-5570	15人	200円	12月9日(月)9:00～
秋山さんのピアノと歌で 楽しむ音楽教室vol.2	12月25日(水)14:00～15:30	篠ノ井 ☎293-7227	30人	100円	12月9日(月) 9:00～
転倒・骨折予防の運動教室 ※2	令和7年1月9日～3月13日(水) 13:30～15:00(計10回)		各20人	1,000円	12月11日(水) 13:00～
イスに座ってジャイロキネシス® 体験教室	令和7年1月14日～3月11日(火) 13:30～15:00(計5回)			各500円	12月12日(木) 9:00～
信吾くんのちょっとずつ続ける 元気体操 ※3	令和7年1月15日～3月5日(水) 13:30～15:00(計5回)	三陽 ☎259-2411	25人	400円	12月16日(月)9:00～
からだイメージヨガ	令和7年1月10日～3月21日(金) 14:00～15:30(計4回)		15人	2,100円	12月12日(水)9:00～
ミニリボンリースを作しましょう	令和7年1月30日(水) 13:30～15:30	氷鮑 ☎284-8100	25人	200円	12月17日(火)～
郷土の歴史 北信濃の街道と鉄道	令和7年1月29日(水)・30日(木) 13:30～15:30(計2回)	湯福 ☎232-8335	8人	2,400円	12月16日(月)～ 令和7年1月23日(水)
かざあみで帽子を作ろう♪	令和7年1月30日～3月6日(水) 13:30～15:30(計4回)				

☑市内在住の60歳以上の人 ※1…男性に限る ※2…70歳以上の人 ※3…75歳以上の人

☑☑各申込期間中に電話が直接、各ひろばへ

お知らせ

まいつろ

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象対象定員金額持ち物申込みお問い合わせその他

催し講座 権堂イーストプラザ 市民交流センター

かんたん水引講座

時 12月14日(土) 10:00～12:00、
14:00～16:00

対 小学3年生以上

定 (先着順) 各5人

¥1,000円

プラバンdeアクセサリー

時 12月28日(土) 10:30～12:00、
12:00～13:30、13:30～15:00

定 (先着順) 各5人

¥300円

書初め教室

時 令和7年1月5日(日) 10:00～12:00

対 小学3年生以上

定 (先着順) 15人

¥600円

お正月遊び

時 令和7年1月5日(日) 11:00～15:00

内 福笑い、カルタなど

共通

申 事前に、電話か直接、同
センターへ（お正月遊びは
申し込み不要）



問 同センター ☎234-2906



催し講座 リサイクルプラザ

初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時 令和7年1月7日～3月25日(火)
10:00～12:00、14:00～16:00、
18:30～20:30 (各計12回) [申し込
み12月10日(火)9:30～]

対 小学生以上

定 (先着順) 各16人

¥各10,000円

◇土曜日コース

時 令和7年1月11日～3月29日(土)
10:00～12:00、14:00～16:00
(各計11回) [申し込み12月14日(土)
9:30～]

対 小学生以上

定 (先着順) 各16人

¥各9,100円

ゆめ工房21

◇ねこはんでん作り

時 令和7年1月16日(木) 10:00～
14:30 [申し込み12月11日(火)10:00
～]

対 市内在住の人

定 (初回の人優先の上、先着順) 5人

¥1,500円

◇布ぞうり作り

時 令和7年1月20日・27日(月)10:00
～14:30 [申し込み12月11日(火)
10:00～]

対 市内在住の人

定 (初回の人優先の上、先着順) 各6
人

¥各300円

共通

申 申込開始日から、電話か直接、同
プラザへ（陶芸教室の申し込みは本
人から、18歳未満は保護者が申し
込み）

問 同プラザ ☎222-3196



催し講座 南部図書館 読み聞かせ講座

初心者講座

時 令和7年1月10日・24日(金)10:00
～15:00 (計2回)

内 読み聞かせ方法、ワークショップ
など

定 (先着順) 30人

中級講座

時 令和7年2月14日・21日(金)10:00
～15:00 (計2回)

内 読み聞かせボランティア活動につ
いて、「おはなし会」の実践など

対 初心者講座を受講済みで、南部図
書館でのボランティアを希望する人

定 (先着順) 20人

共通

申 12月12日(木)～23日(月)10:00～
17:00に、電話か直接、同館へ

問 同館 ☎292-0143

催し講座 しめ縄作り講習会

時 12月14日(土)13:30～15:00 (雨天
中止)

所 (集合) 城山公園管理事務
所前

定 (先着順) 20人

¥1,000円

申 12月9日(月)8:30から、電話で
NPO法人市環境緑化協力会へ

問 同協力会 ☎214-8655



催し講座 「健康麻将」初心者講座

時 12月20日～令和7年2月28日(金)
9:30～12:30 (計10回)

所 麻雀クラブ天心

対 市内在住の60歳以上で、マージ
ャン未経験か、基礎から覚えたい人

定 (先着順) 20人

¥1回1,100円 [別途テキスト代
1,200円(希望者のみ)]

申 12月10日(火)9:00から、電話で高
齢者活躍支援課へ

問 同課 ☎224-5029

催し講座 農業の確定申告(青色)講座

時 12月18日(水)13:30~16:00
所 農業研修センター
対 農業従事者
定 (先着順) 10人
¥ 300円
申 事前に電話で同センター(日・月曜日、祝日を除く)へ
問 同センター ☎278-2620

催し講座 創業支援講座

創業準備プレ講座
時 12月14日(土)10:00~12:00 [申し込み12月12日(木)まで]
所 オンライン(Zoom)
内 データで見る創業の現状、先輩創業者との意見交換など
定 (先着順) 20人
¥ 1,000円
実践起業塾
時 令和7年1月16日~3月13日(木)18:30~20:30(計7回、最終日のみ18:00~21:00) [申し込み1月10日(金)まで]
所 生涯学習センター
内 販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など
定 (先着順) 10人
¥ 8,000円

共通

申 申込期限までに、右の二次元コードから申し込むか、電話でそうぎょうながの事務局(☎219-2188)へ
問 イノベーション推進課 ☎224-9711
他 対象など詳しくは、同事務局HPをご覧ください。

催し講座 救命講習会(令和7年1月)

救命入門コース
時 21日(火)9:00~10:30
所 中央消防署

問 鶴賀消防署 ☎223-0119 普通救命講習I

時 28日(火)9:00~12:00
所 若槻公民館
問 若槻分署 ☎295-0119
普通救命講習I
時 10日(金)9:00~11:00
所 東部分署
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

問 東部分署 ☎222-0119

普通救命講習II
時 23日(木)9:00~13:00

所 更北分署 ☎284-8119

普通救命講習II
時 21日(火)9:00~12:00

所 篠ノ井消防署 ☎293-0119

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

問 塩崎分署 ☎293-0119

上級救命講習
時 23日(木)8:30~17:30

所 柳原分署 ☎296-0119

応急手当普及員講習
時 21日(火)・22日(水)・23日(木)8:30~17:30(計3回)

所 松代支所 ☎278-2992

共通

時 (先着順) 20人(救命入門コースは30人)
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 聴覚障害者向け講座「腸活に役立つ運動習慣を身につけよう」

時 12月22日(日)10:00~12:00
所 市障害者福祉センター
申 12月16日(月)までに右の二次元コードから申し込むか、直接、ファク

ス、Eメールのいずれかでデフネットながのへ
問 デフネットながの ☎229-5557、FAX229-5558、
✉deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp
他・手話通訳・要約筆記あり
・託児を実施します(申込期限までに申し込み、500円)。

催し講座 長野地域職業訓練センター パソコン講座

エクセル(表計算)応用コース
時 令和7年1月11日・18日(土)9:30~16:30(計2回)

パソコン入門コース(午前)
時 令和7年1月14日~22日(火・水曜日)9:30~12:30(計4回)

HP作成コース
時 令和7年1月20日・27日、2月3日(月)9:30~16:30(計3回)

パソコン入門コース(午後)
時 令和7年1月30日~2月7日(木・金曜日)13:30~16:30(計4回)

共通

¥ 受講料がかかります。
申 12月6日(金)9:00から、電話かファクスで同センターへ
問 同センター ☎221-0505、FAX221-0036

催し講座 親子関係スキルアップ講座

時 令和7年1月22日~2月19日(水)10:00~12:00(計4回)

所 ふれあい福祉センター
内 子どもの理解と対応の仕方

対 おおむね3~10歳の子どもを持つ保護者

定 (先着順) 20人
申 12月16日(月)から、電話でこども総合支援センター「あのえっと」へ
問 同センター「あのえっと」 ☎224-7849

お知らせ

まいにち

募集

催し・講座

時 日時 所 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 ¥ 金額 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他

催し講座 松代文化ホール

クリスマスジャズコンサート

時 12月8日(日)15:00～(開場14:30)

内 (出演) Jazz Ensemble Lab FU
NTIME (ジャズアンサンブルラボフ
ァンタイム)、堀内実智代さん(ゲスト
ボーカル)

¥1,000円(未就学児無料)

ヨガ教室

時 12月22日(日)15:00～16:00

定(先着順)15人

¥小学生以下800円、中学生以上
1,000円

申事前に電話で同ホールへ

問同ホール ☎278-4373

催し講座 東部文化ホール 無料映画上映会

時 12月22日(日)14:00～16:00

問同ホール ☎217-4662

他映画のタイトルなど、詳しくは同
ホールへお問い合わせください。

催し講座 城山動物園

クリスマスイベント

時 12月21日(土)・22日(日)
9:00～16:30

内 (一部有料)動物たちにク
リスマスプレゼント、カリフォルニ
アアシカ・ニホンザルのお食事タイ
ム、モルモットとのふれあいなど

お正月イベント

時 令和7年1月1日(水)～5日(日)9:00～
16:30

内 (一部有料)動物たちにお年玉プレ
ゼント、令和7年の干支(えと)「巳」
のお話など

問城山動物園 ☎233-0586



催し講座 茶臼山動物園

動物園のクリスマス

時 12月21日(土)・22日(日)10:00～
16:00

内クリスマス大抽選会や動物たちの
クリスマス会、茶太郎サンタと記念
撮影など

動物園のお正月2025

時 令和7年1月1日(水)・2日(木)・3日(金)
10:00～16:00

内茶太郎からのお年玉、オリジナルス
テッカー付きマスクプレゼントなど

共通

¥(入園料)一般600円、小・中学生
100円

問茶臼山動物園

☎293-5167

他入園は15:30まで



催し講座 (一財)ながの緑育協会

子どもたちとつくるクリスマスかざり

時 12月15日(日)〔申し込み12月9日
(月)～〕

内◇木のサンタとコニファーツリー
づくり◇ナチュラルツリーと足形ア
ートのクリスマスボード◇木の実の
ミニリース

定(先着順)各10人

他材料費が必要です。料金や開催時
間など、詳しくは同協会HPをご覧
ください。

自分で作るお正月飾り

時 12月19日(木)10:00～12:00〔申し
込み12月10日(水)～〕

定(先着順)18人

¥2,500円

共通

所篠ノ井中央公園管理棟

申 申込開始日9:00から、
電話で同協会へ

問同協会 ☎214-8719



催し講座 冬を優美に彩るフラワー・ アレンジメント～クリス マスシーズンの楽しみ

時 12月18日(水)14:00～15:30

所生涯学習センター

定(先着順)24人

¥(当日持参)2,200円

申 12月11日(水)までに、直接、電話、
ファクス、Eメールのいずれかで、
同センターへ

問同センター ☎233-8080、
FAX 233-8081、✉s-gakusyu-c@
city.nagano.lg.jp

他託児を実施します〔先着3人、申
し込みは12月8日(日)まで〕。

催し講座 市保健所 動物愛護センター

動物愛護管理講座～ボランティアの 実状について

時 12月18日(水)14:00～
15:30

定(先着順)40人

犬と猫の休日譲渡会

時 12月21日(土)13:00～
15:00

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 12月21日(土)13:00～15:00

※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



共通

申 12月9日(月)から開催日の前日まで
に、「ながの電子申請サービス(長野
市)」から申し込むか、電話で同セン
ターへ

問同センター ☎262-1212



女性のための 地域活動セミナー in松代&in古里

松代支所

時 12月21日、令和7年1月18日(土)
10:00～12:00 (計2回) [申し込み
12月16日(月)まで]

古里公民館

時 令和7年1月11日・25日(土)10:00
～12:00 (計2回) [申し込み1月6日
(月)まで]

共通

対 地域活動に関心のある女性

定 (先着順) 20人

申 申込期限までに、電話か直接、人
権・男女共同参画課 (第一庁舎4階)
へ

問 同課 ☎224-5428



市立長野図書館

12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、毎週日曜日
11:00～11:30 [21日(土)・25日(水)・
29日(日)を除く]

対 年少児～小学生

映画上映会

◇アラン・ドロンのゾロ (字幕・カラ
ー・126分)

時 12月14日(土)14:00～

◇レベッカ (字幕・白黒・130分)

時 12月28日(土)14:00～

講演会「ウィリアム・フォークナーと 日本そして長野」

ノーベル賞受賞者でもあるアメリカ
合衆国の小説家、ウィリアム・フォ
ークナーに関するイベントです。

◇講演

時 12月15日(日)14:00～14:45

講 相田洋明さん (大阪公立大学大学
院教授)

司会: 森有礼さん (中京大学大学院教
授)

◇トークショー

時 12月15日(日)15:00～16:00

内 (出演) 金澤哲さん (京都女子大学
教授)

司会: 梅垣昌子さん (名古屋外国語大
学教授)

クリスマスお楽しみ会

時 12月21日(土)14:00～15:00

内 大型絵本、紙芝居、パネルシアタ
ーなど

対 年少児～小学生

問 同館 ☎232-3558



真田宝物館企画展～松 代ゆかりのおひなさま

真田家に伝来するひな人形を中心
に、関連する資料などを展示します。

時 12月18日(水)～令和7年4月14日
(月)

ギャラリーートーク

時 12月18日(水)・21日(土)10:00～
11:00

共通

¥ 入館料必要 (土曜日は小・中学生無
料)

問 同館 ☎278-2801



市立博物館

ながはく総合講座「望遠鏡を組み立 てて惑星を見よう」

時 12月8日(日) 15:00～
16:30

定 (先着順) 30人

他 望遠鏡の持参も可

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇干支(えと)のオブジェをつくろう
(巳)

時 12月14日(土)10:00～12:00

¥ 100円

◇CDコマで色変わりを楽しもう

時 令和7年1月4日(土)10:00～12:00

定 (先着順、9:30から整理券配布)
20人

¥ 100円

他 この他の体験講座も毎週土曜日に
開催しています。

夜のプラネタリウムと星空観察会 「木星と土星」

時 12月21日(土)17:30～19:30

満天の星空タイム「2025年の天文 現象」

当館学芸員による解説で、プラネタ
リウムをお楽しみください。

時 令和7年1月5日(日)13:00～13:40

共通

所 市立博物館 (星空観察会と満天の
星空タイムは施設横のプラネタリウ
ム)

¥ 入館料必要 (土曜日は小・中学生無
料)

問 市立博物館 ☎284-9011



化石のストラップをつ くろう！

時 令和7年1月11日・18日(土)13:30
～15:30

所 信州新町化石博物館

定 (先着順) 各10人

¥ 各300円 (高校生以上は別途入館
料必要)

申 12月11日(水)から、電話で同館へ

問 同館 ☎262-3500



募集 介護あんしん相談員

複数の介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との情報交換などを行うボランティアです。



対(応募要件) 次の全ての要件を満たす人 ◇市内在住で、令和7年度に行われる養成研修〔東京都で6月～8月の間の5日間(予定) および市内で日帰り2日間(予定)〕の全日程を修了できる ◇3年間の活動が可能で、健康でボランティア精神と熱意がある ◇自家用車で訪問活動ができる(自動車保険に加入していること)

定(書類選考後に面接) 若干名
申令和7年1月8日(木)までに、電話か直接、介護保険課(第二庁舎1階)へ
問同課 ☎224-7871



催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」

12月のおひさま教室

◇ボクシング小学生クラス

時8日(日)14:00～15:00

◇脳育親子トレーニング

時16日(月)10:30～11:15

水中運動

◇からだ爽快水中運動

時令和7年1月7日～3月18日(火) 15:30～16:30(計10回)

◇のびのびウオーク・スイム

時令和7年1月16日～3月20日(木) 15:30～16:30(計6回)

体操教室

◇骨コツ元気体操

時令和7年1月7日～3月18日(火)

13:30～14:30(計10回)

◇ゆったりヨガ

時令和7年1月8日～3月12日(水) 10:30～11:30(計6回)

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

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。



催し講座 パラスポーツ体験会 ボッチャ

時12月15日(日)9:30～11:30

所市障害者福祉センター

定(初回の人優先の上、先着順) 20人

申12月9日(月)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

問同協会 ☎(FAX共通) 266-8834

催し講座 シニアアクティブルーム ダンス講座

楽しく踊って認知症STOP

時令和7年2月6日・20日(木)10:30～11:30(計2回)

定(初回の人優先の上、抽選) 50人

みんなで踊ろう初めてのジャズダンス

時令和7年2月17日、3月3日(月) 10:30～11:30(計2回)

定(応募多数の場合、抽選) 30人

共通

所もんぜんぱら座

対市内在住の60歳以上の人

¥200円

申令和7年1月10日(金)(消印有効) までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を170円の往復はがきに記入の

上(1人1枚1講座)、シニアアクティブルームへ

問同ルーム ☎223-0058、〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぱら座3階

催し講座 拉致問題を考える国民の集いin長野

時令和7年2月1日(土)14:00～15:30(開場13:30)

所ホクト文化ホール

内北朝鮮拉致被害者の家族

などによる講演

講横田拓也さん(拉致被害者横田めぐみさんの弟)、高野美幸さん(特定失踪者高野清文さん(塩尻市出身)の妹)など

対県内在住の人

定(先着順) 250人程度

申令和7年1月20日(月)までに県HP内の申し込みフォームから申し込むか、ファクスかEメールで県国際交流課へ

問同課 ☎235-7173、FAX232-1644、✉kokusai-c@pref.nagano.lg.jp

他詳しくは県HPをご覧ください。

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時12月18日(火)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

問同センター長野 ☎243-7856

催し講座 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・よろずのお困り事の相談に応じます。

時12月21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へ

問同事務局 ☎090-7179-8523



お知らせ

年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月28日(土)～令和7年1月5日(日)の間、休みます。

窓口(施設)業務	12月				令和7年1月				
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出生・死亡届など 家庭ごみの収集 (詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	×	○	○	×	×	×	○	×
資源再生センター・ながの環境エネルギーセンターへのごみの持ち込み	※1	×	○	×	×	×	×	※1	×
し尿の収集(地区担当業者へ直接、ご連絡ください)	※2	×	×	×	×	×	×	○	×

※1…午前のみ(8:30～11:30) ※2…受け付けは12月23日(月)まで

他その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月29日(日)～ 令和7年1月3日(金)	当番医・診療時間などは、市HPの「休日・夜間緊急医」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービス(☎050-3033-0665)などをご確認ください。
	夜間緊急医 診療時間＝ 19:00～翌6:00	◇長野市民病院・医師会急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病センター(19:00～22:30＝☎293-9914、22:30～翌6:00＝☎292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院急病センター(☎278-2031)

お知らせ

地附山トレッキングコース(つづらトレイル) 冬季開放

時11月24日(日)～令和7年3月30日(日)の土・日曜日、祝休日(12月28日(土)～1月5日(日)は除く)8:30～15:30
内上記の期間、地附山公園ゲート歩道部を開扉します。跳駒トレイル入口駐車場を使用してください。公園内の施設は利用できません。

問観光振興課 ☎224-5042

お知らせ

信州新町美術館市民ギャラリーの貸し出し(4月～7月)

絵画や工芸作品などの作品発表の場などにご利用ください。

時令和7年4月12日(土)～7月21日(月)

¥(面積割)1日250円～2,000円

申令和7年3月21日(金)までに、電話で同館へ(募集枠に達し次第、受け付け終了)

問同館 ☎262-3500

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。

・市消防団/背負式水のう35器

問警防課 ☎227-8002

・平塚区/神楽など祭り用備品

・淀ヶ橋区/子ども神輿(みこし)など祭り用備品

・小市区/神楽など祭り用備品

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

・吉田東町区/子ども神輿など祭り用備品

問地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ

ありがとうございます

母子家庭の福祉事業に

匿名/100万円

全市立小学校に

松澤工業株式会社/各学校で希望する図書計1,185冊

子育て支援のための福祉事業に

北信地区輸送協議会/15万円



募集

国保特定健診などの受診者に無料体験を提供できるフィットネスクラブ

対次の2つの協定内容に同意できる市内のフィットネス施設

◇国保特定健診などの受診者に、運動体験場所を無料提供(1回) ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣定着のための指導などの実施

申12月13日(金)までに、電話で国保・高齢者医療課へ

問同課 ☎224-7241

募集

ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

生産システムエンジニア科

定(選考あり)若干名

CADものづくりサポート科

定(選考あり)15人

共通

時令和7年2月4日(火)～7月25日(金)

対ハローワークに求職の

申し込みをしている人

申令和7年1月9日(木)まで

に、直接、お近くのハローワークへ

問同センター長野 ☎243-7856

他テキスト代などがかかります。



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その他

お知らせ 青木島マイナンバーカードセンターメンテナンス

システムメンテナンスのため、臨時休業する場合があります。休業日などについては、市HPでご確認ください。



問(11月29日まで) マイナンバー課
☎232-3600
(12月1日以降) 同センター
☎283-1085

他取り扱い内容など、詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

時12月29日(日)～令和7年1月3日(金)
問マイナンバー課 ☎232-3600

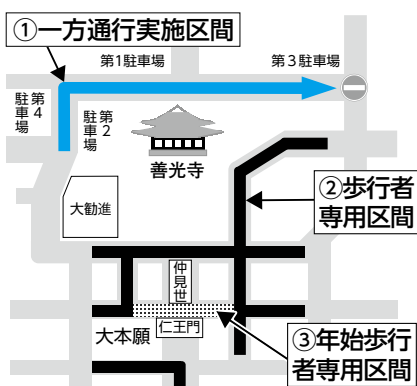
お知らせ 年末年始の善光寺周辺の交通規制

①一方通行実施区間
時12月31日(火)23:00～令和7年1月1日(水)3:00、令和7年1月1日(水)～3日(金)9:00～16:00

②歩行者専用区間
時12月31日(火)23:00～令和7年1月1日(水)3:00

③年始歩行者専用区間
時令和7年1月1日(水)～3日(金)9:00～16:00

問交通政策課 ☎224-5012



お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

時12月14日(土)10:15～12:30
所もんぜんぷら座

内依頼会員・提供会員説明
申事前に電話で同センター(☎267-6006)へ

問保育・幼稚園課 ☎224-8032
他託児を実施します(要予約)。

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

中央隣保館(電話相談)☎223-2220)

時12月10日(火)13:00～15:00

中央隣保館(対面相談)

時12月10日(火)13:00～16:00

鬼無里活性化センター

時12月12日(木)13:30～15:00

戸隠公民館

時12月12日(木)13:30～16:00

篠ノ井交流センター

時12月17日(火)13:00～16:00

問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

戸隠公民館

時12月12日(木)13:30～16:00

市民相談室(もんぜんぷら座4階)

時12月13日・20日・27日(金)10:00～12:00

松代支所

時12月20日(金)10:00～12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時令和7年1月9日(木)13:00～15:40

所(株)長水建設会館

申事前に電話で(一社)県不動産鑑定士協会へ

問同協会 ☎225-5228

お知らせ リサイクル広場

家具・自転車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

申令和7年1月6日(月)～13日(月)9:00

～17:00

問同プラザ ☎222-3196

他抽選日は令和7年1月15日(水)〔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、1月26日(日)までに当選者が行ってください。〕

お知らせ 象山記念館休館

設備の不具合のため、休館します。

時12月29日(日)～令和9年3月31日(水)

問真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ 旧横田家住宅の公開再開

休館していた国重要文化財・旧横田家住宅の公開を再開します。

時令和7年1月4日(土)～

問真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ おでかけ通信ながのR6冬号発行

時(配布開始)12月1日(日)～

所市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎1階受付、観光振興課(第二庁舎4階)、各支所、長野駅観光情報センターなど

内市内イベント情報と観光施設の市民割引クーポンの掲載

問観光振興課 ☎224-8316

他詳しくは、市HPをご覧ください。

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

12月の日曜開庁は8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 プラ処理施設の生活環境影響調査

資源プラスチックの分別収集モデル事業の開始に当たり、資源再生センターのプラスチック製容器包装圧縮梱包施設について実施した、廃棄物処理法における生活環境影響調査の結果を閲覧することができます。

時(縦覧) 11月22日(金)~12月23日(月)

所(縦覧) 生活環境課(第二庁舎3階)、大豆島支所

対 本事業の利害関係者

申(意見書の提出) 令和7年1月7日(火)(必着)までに、意見、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレスを記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで資源再生センターへ

問 同 センター ☎221-5316、FAX221-5319、〒381-0026 長野市松岡二丁目42番1号、✉sigen@city.nagano.lg.jp

お知らせ 固定資産税(償却資産)の申告

対 令和7年1月1日現在、固定資産税の対象となる次の事業用償却資産を市内に有する人(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

申(申告) 令和7年1月31日(金)までに、申告書を資産税課(第一庁舎3階)または各支所へ

問 同課 ☎224-8376

他・期限間近は窓口が大変混雑しま

す。令和7年1月20日(月)までの申告にご協力ください。

・本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

お知らせ 市税などの納め忘れはありませんか?

滞納がある人に対しては、本来の税額などに、督促手数料や延滞金を加算して請求します。納付に対して誠意が見られない場合は、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づく処分や手続きを行います。病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

安心・便利・確実な口座振替は、右の二次元コードをご覧ください。



問 収納課(市収納向上対策会議事務局) ☎224-5019

お知らせ 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和6年中に支払った国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額について、各担当課、各支所で、いずれの内容も、本人確認後にお答えします。

時 令和7年2月3日(月)~3月17日(月)

問 国保・高齢者医療課(国民健康保険料) ☎224-7260、(後期高齢者医療保険料) ☎224-8767

問 介護保険課 ☎224-7931

他・令和7年1月31日(金)までは、そ

れぞれの保険料担当課へお問い合わせください。

・納付済額の通知は個別にお送りしません。

・申告に、これらの保険料の納付済額証明書の提出は不要です。

お知らせ 障害者控除対象者の認定

令和6年分の所得税、市・県民税の申告で、一定の金額の所得控除を受けるために障害者控除対象者認定が必要な人は早めに申請してください。

対 65歳以上で障害者手帳を持たない、認知症が6カ月以上寝たきりの人
持 対象者の介護保険証、申請者の本人確認書類(運転免許証など)

申 窓口で手続きする場合は、上記の書類を持参の上、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ。郵送の場合は申請書(市HPにあります)と上記の書類の写し、返信用封筒・切手を同封の上、同課へ

問(認定) 地域包括ケア推進課 ☎224-8929、〒380-8512 長野市役所(税の申告) 市民税課 ☎224-8507

他 詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ マイナンバーカードの「特急発行」が始まります

12月2日(月)(予定)から、マイナンバーカードの特急発行を開始します。対象は、乳児の新規発行、紛失に伴う再発行などで、原則1週間程度で交付が可能となります。

問 マイナンバー課 ☎232-3600

お知らせ

まちいろ

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申し込み問問い合わせその他

広告

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社ジチタイアド(☎092-716-1401)へ

冬のアクティビティを満喫！



● 戸隠スキー場

戸隠連峰の雄大な景色を満喫！
冬のスキー場を楽しもう！



**TOGAKUSHI
SKI FIELD**



12月14日(土)オープン！

問 戸隠スキー場 ☎254-2106

市街地から車で40分程度で水分の少ない極上の雪質を楽しめます。レンタルセットも充実しており、初級者でも安心です。

コースは、スキーを初めて体験する小さなお子さんから、大会に出場するエキスパートまで、幅広い皆さんに楽しんでいただける19コースがあります。

戸隠そばはもちろん、「ゲレ食」も充実。ジビエを使ったバーガーやラクレットチーズランチもおすすめです。



問 観光振興課 北部産業振興事務所 ☎254-2324 FAX254-3883



● ナガノ フォレスト ビレッジ nagano forest village

飯綱高原の冬景色を楽しもう！

標高約1,000メートルの
フィールドで冬を満喫して
みませんか？



クリスマスイルミネーション2024

▶開催期間／12月25日(水)まで

こたキャン(こたつキャンプ)

新設デッキに設置したグランピングテントで、暖かいこたつに入りながら、美しく幻想的な雪景色を眺めることができます。各種備品が付いているため、初心者でも快適に冬のキャンプを楽しむことができます。冬限定の特別メニューもおすすめです。

▶開催期間／令和7年1月中旬～3月上旬

※期間は変動する可能性があります。

スノーシュー

▶開催期間／令和7年1月中旬～2月末

※積雪状況により期間は変動します。

問 nagano forest village

☎239-3272

観光振興課

☎224-5042 FAX224-5043





南部図書館まつりを開催しました

4月にリニューアルした南部図書館では、10月に「第26回南部図書館まつり」を開催しました。リサイクル本の配布や工作のワークショップなどを行い、たくさんの人にお越しいただきました。

リサイクル本広場



おはなし会



モビールづくり



◀南部図書館
公式キャラクター
「ぶっくん」

図書館では、本に触れ合う楽しさや大切さを知ってもらうため、今後もさまざまなイベントを開催していきます。ぜひ、ご来館ください！



南部図書館12月のイベント

■クリスマスこども会

▶とき／12月8日(日)14:00～15:00
▶内容／人形劇、絵本の読みがたり、工作、ハンドベルの演奏など
▶対象／幼児～小学3年生(保護者同伴)

■おはなし会

▶とき／12月11日・18日(水)
11:00～11:30
▶内容／絵本の読みがたりなど
▶対象／幼児～小学3年生とその保護者



あなたの近くに 移動図書館

移動図書館車「いいづな号」3台が、市内92カ所を20コースに分け、おおむね2週間に1回巡回しています。



▲
詳しい巡回日程などは、市立図書館ホームページをご覧ください。



新「いいづな3号」

3号車が新しくなります！

「いいづな3号」がピカピカの新車両に生まれ変わります！お楽しみに！



問 南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

長野市
公 式
ホ ー ム
ペ ー ジ



長野市
アプリ



長野市
公 式
S N S

