

広報ながの

NAGANO



ながのプラス 誕生！



暮らしに
役立つ情報をお届けします

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

ながのプラス あなたの暮らしに必要な情報をお届けします

ながのプラスとは

スマートフォンなどのモバイル端末で使用するアプリケーションで、WEBサービスをホーム画面にまとめて表示しています。イベントカレンダーや、欲しい情報をメッセージ通知で受け取る機能もあります。ぜひご利用ください。

ご利用にはダウンロードが必要です



※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードや利用時の通信料がかかります。



こんな使い方ができます！

梅雨の時季、防災情報が気になる…

関心カテゴリを登録



プッシュ通知で確認

防災情報、健康・福祉、環境・ごみ、子育てなど、関心のあるカテゴリを設定すると、欲しい分野の情報が届きます。



子どもの予防接種、次はいつだっけ？

お子さんの誕生日を登録すると、健診日程などの情報が、アプリ上のカレンダーに表示されます。プッシュ通知でもお知らせします。



今月の不燃ごみの収集日はいつ？



生活に役立つカレンダー機能を利用

居住地区のごみカレンダーやイベント情報が表示されます。



このほかにも・・・

地域マップ

市の施設などが地図上で確認できます。



多言語表示

日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・タイ語・タガログ語での表示が可能です。

今後、さらに機能を拡充させる予定です



問 情報システム課

☎224-7506 FAX224-5110

「iPhone」「AppStore」は、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。
「Android」「Google play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

～共にある、暮らしの中で～

マラソン大会は川のような。大勢のランナーがゴールを目指して走る光景は、流れが生まれる源頭から42.195キロメートル先の河口まで続く大河のように思える。

過日、今回で10回目のエントリーとなった長野マラソンに参加した。私にとってこの大会を走することは、新しい年度を快く迎える気持ちになれる、ひとつの節目と捉えている。川の水がいずれ海に流れ出るように、ランナーは南長野運動公園にあるオリンピックスタジアムという河口を目指して走る。それぞれのランナーと同じように、大河の一滴である私にも、もちろん目標があった。「河口であるゴールまでに4時間以内にたどり着く」。そのことを強く心に誓っていた。

スタート地点の長野運動公園は、今にもあふれそうなほどの高揚感に包まれていた。スタート合図の後、堰(せき)を切ったように勢いよく流れはじめた川は、川下に向かいながら時間の経過とともにしだいに細く長くなっていく。私も一定のペースを失わぬよう、川の流れに身を任せたのだ

が、やがて足に疲労を感じてくると流れから遅れはじめた。「遅れてたまるか。でも、キツイ」。自分の心に向き合うほど、きつくなるのは不思議だが、その気持ちを紛らわせてくれたのが沿道の声援だった。河口(ゴール)に向かって流れていると、右や左の岸から、その流れの一滴一滴に絶え間なく送られる声援が聞こえた。それは、ランナー一人一人の魂に届けとの願いが込められた熱いエールだった。見ず知らずの人たちだとしても、構うことなく最大の声を届ける。その温かい心が、くたびれて止まりそうな緩い流れを後押ししてくれた。しだいに、意識は遠のき、足はひきつり、体がしびれはじめたが、あの声援こそがくじけそうな心を支えてくれた。

「ああ、もう走らなくていい。」というのがゴール直後の思いだったが、今は、川の流れとなって走りながら見た数々の美しい景色を、また見たいと願っている。

萩原健司

もくじ

- 「ながのプラス」～あなたの暮らしに必要な情報をお届けします～ 2
- 市長エッセー 3
- もしもの地震に備えましょう 4・5
- みんなで防ごう土砂災害 5
- 国保で安心 みんなの健康 6
- 市民税・県民税の税額が決定します 7
- 介護保険料の納入通知書をお送りします 7
- おくやみコーナーを開設しました 7
- 長野市は結婚を希望する皆さんを応援します 8
- トイゴ
マイナンバーカードセンターオープン 8
- 男女共同参画週間 9
- 公衆浴場における混浴禁止年齢の引き下げ ... 9
- 道路を安全で快適に利用するために 9
- 飼い主のいない猫(野良猫)を減らしましょう 10

- 外来種による被害防止にご協力を 10
- 便利で身近な「移動図書館」 11
- 熱中症を予防しましょう 12
- 医療機関を利用する際のお願い 13
- 健康情報 14・15
- フォトニュース 16
- 6月の市政番組 16
- くらしのチャンネル 17～26
- 「広報ながのキッズ」始まります！ 27
- 街角アート&ミュージック開催 27
- ボアルース長野フットサルクラブ
シーズン開幕！ 28

長野市の人口と世帯数 (令和6年5月1日現在)

総 数 363,966人(男176,866人 女187,100人)
前月比 +623人(+410人 +213人)
世帯数 165,184世帯(前月比+764世帯)

もしもの地震に備えましょう

本年一月一日に発生した能登半島地震では多くの木造住宅やブロック塀などが被害を受けました。

建物が倒壊すると、大切な人命や財産が損なわれるだけでなく、道路をふさいでしまつなど、災害後の救命活動などにも大きな影響を及ぼします。市で実施する建物の耐震化促進のための補助制度などを利用し、自宅などの耐震性を確認し、もしもの地震に備えましょう。



耐震診断で建物の強さを確認

耐震診断を行うことで、地震に対する住宅の強さ(耐震性能)が分かります。

木造一戸建て住宅の無料耐震診断

市では、長野県木造住宅耐震診断士を派遣して、無料で耐震診断します。

診断結果を基に、耐震補強工事費や補強プランを提案してもらうことができます。

▼対象／次の項目全てに該当する個人住宅

①昭和56年5月31日以前に建築工事に着工した住宅

②在来軸組構法の木造住宅(平屋か2階建て)

③長屋および共同住宅以外の個人が所有する住宅

※構法や建物の形状などにより診断できない場合もあります。

▼申し込み／所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送か直接、建築指導課へ(各支所に提出することもあります)



耐震補強を検討

診断の結果、耐震性能が不足する場合は耐震補強などを検討しましょう。

木造一戸建て住宅の耐震改修工事補助金

工事費の一部を補助する制度をご利用ください。

▼対象／木造一戸建て住宅の無料耐震診断と同様(ただし、賃貸として利用している住宅を除く)。

※工事の契約前に申請が必要です。
※長野県の実施する上乗せ補助金(50万円)を併用できる場合もあります。

補助率・補助金額

耐震改修工事費の
5分の4以内

※予算がなくなり次第終了します。

最大
150万円
まで

令和6年度
限定

非木造一戸建て住宅の耐震診断補助金

耐震診断費用の一部を補助します。無料耐震診断の対象にならない、伝統構法で建てられた木造一戸建て住宅も利用できます。

※工事の契約前に申請が必要です。

補助率・補助金額

診断に要する費用の
3分の2以内

令和6年度
限定

最大
14万円
まで

耐震化相談窓口

各種制度の対象建物や申請者の要件、申し込み方法など、お気軽にご相談ください。

建築指導課(建築防災担当)(第二庁舎7階) ☎224・6753 FAX 224・5124



▲耐震診断補助金



▲無料耐震診断



▲木造耐震改修工事補助金



ブロック塀の安全点検

構造基準に合わない塀や経年劣化した危険な塀は、地震により倒壊する恐れがあります。

塀の安全確保は所有者の責務です

倒壊したブロック塀により、通行人が怪我をしたり、車などの器物が損壊した場合、所有者が損害賠償責任を負う可能性があります。

下のチェックポイントに一つでも該当する場合、通行人への注意喚起を表示し、補修や撤去などを速やかに行いましょう。

ブロック塀等除却事業補助金

道路沿いの危険なブロック塀などの除却費用の一部を補助します。

▼補助率・補助金額

工事費の2分の1以内か、塀の長さ(メートル)×8千円のいずれか低い方の額(最大5万円まで。基礎を除却しない場合は5千円)。

※工事の契約前に申請が必要です。



▲(一財)日本建築防災協会パンフレット
「あなたの周りは大丈夫？今すぐブロック塀等の点検を！」より

ブロック塀の点検のチェックポイント

- ☐ 傾きやひび割れはありませんか？
- ☐ 高過ぎませんか？
- ☐ 控え壁はありますか？
- ☐ 基礎はありますか？

▼申し込み／建築指導課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



建築確認申請

土砂災害特別警戒区域で居室を有する建築物を建築する場合、建築確認申請が必要になります。詳しくは、建築指導課までお問い合わせください。

問 建築指導課(審査担当)

☎ 224・5048 FAX 224・5124

6月は「土砂災害防止月間」です みんなで防ごう土砂災害

災害による被害を最小限に抑えるには、避難するタイミングや避難場所、避難経路、危険な場所などについて、あらかじめ家族と話し合っ確認しておき、いざというときには素早く避難することが大切です。

土砂災害警戒情報

大雨警報発表中に土砂災害の危険性が高まったとき、長野県と気象台が共同で発表します。

避難情報を市が発令した場合

■高齢者等避難(警戒レベル3)

↓避難に時間を要する高齢者や障害のある人などとその支援者は、危険な場所から避難

■避難指示(警戒レベル4)

↓危険な場所から全員避難(必ず避難)

■緊急安全確保(警戒レベル5)

↓命の危険、直ちに安全確保
・避難所への移動が危険な場合は、崖や谷筋から離れた建物など、近隣の安全な場所や、山と反対側の2階以上の安全な場所へ避難(屋内安全確保)してください。

災害情報はここから入手できます

▶長野市防災ナビ(アプリ)

スマートフォンで防災行政無線の緊急情報などが入手できます。



▶長野市防災情報ポータル

避難所開設情報や防災気象情報などが確認できます。



▶気象庁キキクル(危険度分布)

浸水害、土砂災害、洪水害それぞれの危険度の高まりを、地図上で確認できます。



▶長野市LINE公式アカウント

防災メニューから、避難所検索や防災情報が確認できます。



▶長野県河川砂防情報ステーション

長野県内の雨量、河川の水位(ライブカメラ)・土砂災害の危険度などが確認できます。



▶テレビのデータ放送(dボタン)

テレビから気象情報を入手できます。リモコンの「dボタン」を押してご確認ください。



問 危機管理防災課

☎ 224・5006
FAX 224・5109

市民税・県民税の税額が決定します



令和6年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和5年中の所得を基に令和6年度の市民税・県民税を決定し課税します。税額など詳しくは、「市民税・県民税・森林環境税額決定・納税通知書」をご確認ください(森林環境税は、令和6年度から導入された国税で、市民税・県民税均等割と併せて徴収されます)。

●納税通知書(納付書)または口座振替などで納付する人

6月10日(月)付けでお送りする納税通知書をご覧ください、納期限までに納付書などで納めてください。

●公的年金から差し引きで納付する人

年6回支給される公的年金から納税通知書に記載の金額が差し引かれます。なお、初めて公的年金から差し引き対象となる人などは、10月以降の公的年金から差し引きが開始されます。それまでは納付書、口座振替などで納めてください。

●給与から差し引きで納付する人

勤務先からお渡しする税額決定通知書に記載の金額が、毎月の給与から差し引かれます。

●市民税・県民税の定額減税

令和6年度分の個人市民税・県民税の所得割額から一定額の減税を行います。

対象など詳しくは、本紙5月号くらしのチャンネル(26ページ)か、市ホームページをご覧ください。

●市民税・県民税課税内容証明書のオンライン請求

マイナンバーカード(電子署名必要)をお持ちの人は、スマートフォンで請求と決済をすることで、証明書を自宅でご受け取ることができます(郵送)。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346

介護保険料の納入通知書をお送りします

65歳以上の人に対して、6月中旬に「令和6年度介護保険料納入通知書」をお送りします。通知が届いたら内容をご確認ください。

●介護保険料の段階が変わりました

65歳以上の人の介護保険料は3年ごとに直直しを行っています。本市の第9期(令和6年度～8年度)の介護保険料は、11段階から13段階に変更し、所得に応じたきめ細かい

な保険料段階とすることなどにより、保険料の上昇を抑制するとともに所得の低い人の保険料を軽減しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 介護保険課

☎ 224・7991 FAX 224・8694

おくやみコーナーを開設しました



「おくやみコーナー」は、身近な人が亡くなられた際、国民健康保険や後期高齢者医療制度の葬祭費申請など市役所での手続きのお手伝いをする専用の窓口です。予約制ですので、利用希望の場合は事前に電話で予約をお願いします。

▼予約方法／利用希望日の3営業日前までに電話予約

▼予約専用電話／☎ 224・0345

▼予約受付時間／月～金曜日の9時～17時

▼予約枠／月～金曜日の10時～11時・13時～14時・15時(一組60分間)

▼開設場所／市役所第一庁舎2階総合窓口フロア



令和6年度版 おくやみハンドブック

死亡届を提出された際にご遺族などにお渡しするほか、希望者には市民窓口課、各支所で配布します。市ホームページからダウンロードもできます。



問 市民窓口課

☎ 224・6428 FAX 224・7631

長野市結婚新生活支援事業補助金

長野市で新生活をスタートさせる新婚世帯を対象に、結婚に伴う住宅費用(住宅の取得・賃借、リフォーム、引っ越し)を補助します。

■申請期間 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

■補助対象 4月1日(月)～令和7年1月31日(金)に支払ったもの



住宅の取得費用

建物の購入費
(土地の購入費を除く)



住宅の賃借費用

賃料、敷金、礼金、共益費、
保証金、仲介手数料



リフォーム費用

住宅の機能の維持または向上の
ために行う修繕、増築、改築、
設備更新などの工事費用



引っ越し費用

引っ越し業者や運送業者に支
払った費用

■補助金額 最大30万円(夫婦ともに婚姻日の年齢が29歳以下の場合は最大60万円)

■対象世帯

- ・市内在住で婚姻日の年齢がともに39歳以下の夫婦
- ・令和6年1月1日～令和7年1月31日の間に婚姻した夫婦
- ・令和5年分の所得金額が夫婦合計で500万円未満
(奨学金の返還を行っていた場合には年間の返済額を控除します)



☎移住推進課 ☎224-8639 FAX224-5103

ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」

相談員があなたの出会いをサポートします。

1 仮登録(来所予約)

スマートフォンなどから仮登録
をして、長野市マリッジサポ
ートデスクへ来所予約をします。

2 来所・本登録

必要書類を持って長野市マリッ
ジサポートデスクを往訪し、自
分のプロフィールやお相手に望
むことなどを登録します。

3 お相手探し

お相手のプロフィールを検索・
閲覧し、気になるお相手にお見
合いの申し込みができます。

4 お見合い

5 交際スタート

6 ご成婚

★9月30日(月)まで女性キャンペーン開催中

通常、登録料2年間10,000円のところ、登録料3,000円で1年間利用できます。

☎長野市マリッジサポートデスク ☎224-8639 FAX224-8569



トイゴマイナンバーカードセンターがTOiGO WEST2階にオープン！

6月3日(月)業務開始

〔受付時間〕

月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)、
毎月第2日曜日の9:00～17:15
(火曜日のみ19:00まで)

〔取り扱い内容〕

- ・マイナンバーカードの申請や受け取り
- ・暗証番号の再設定
- ・住所変更などカード記載事項の変更 など



マイナンバーカードのことなら、
トイゴマイナンバーカードセンターへ！

※駐車スペースに限りがありますので、お越
しの際は公共交通機関をご利用ください。
※引き続き、市役所第一庁舎2階総合窓口
と各支所でも手続きが可能です。

☎(5月31日まで)マイナンバー課 ☎224-8380 FAX224-7631

(6月3日から)トイゴマイナンバーカードセンター ☎232-3600 FAX232-3611

6月23日(日)～29日(土) 男女共同参画週間

講演会&ミニコンサートやジェンダーに関する講座など、期間中さまざまなイベントを開催します。ぜひご参加ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



講演会&ミニコンサート ～今あらためて見直す家族の絆・感謝の想い～

と き 7月7日(日)13:30～15:35 (13:00開場)

と ころ 勤労者女性会館しなのき

同時開催 お父さんトーク

参加料 無料

講師 木山裕策さん(歌手)

2008年メジャーデビューし、同年末のNHK紅白歌合戦に出演。2020年まで、4人の男の子を育てながら、会社員と歌手の2足のわらじの生活を続けた。現在は、講演会活動やメディア出演など多方面で活躍中。



対象:市内在住・在勤・在学の人

定員:250人(先着順)

申し込み:6月10日(月)～28日(金)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名・電話番号・自認する性別(任意)・託児の希望の有無・「7月7日講演会参加希望」と記入の上、郵送かファクスで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所)へ(1回につき2人まで記入可)



※託児(要予約)・要約筆記を実施します。

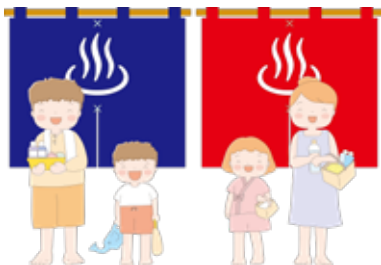
※駐車場はありません。公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5428 FAX224-7547

10月1日 施行 公衆浴場における混浴禁止年齢の引き下げ

「長野市公衆浴場の設置場所の配置及び衛生等の措置の基準に関する条例」の改正に伴い、公衆浴場における混浴禁止年齢を「10歳以上」から「7歳以上」に引き下げます。

10月1日以降、公衆浴場では、**7歳以上**のおさんは混浴ができなくなります。
※県内全域で同様となります。



～公衆浴場を利用する皆さんへ～

子どもが一人で入浴することがあります。浴室などでの事故が起こらないよう、見守りなどへのご理解とご協力をお願いします。



◀市ホームページ

☎食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

道路を安全で快適に利用するために

⚠ 生け垣や樹木は適正な管理を

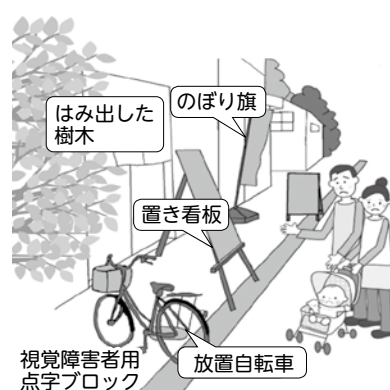
道路にはみ出した生け垣や樹木などが原因で事故などが発生した場合は、所有者が責任を問われることがあります。

× 歩道への駐車はしない

歩道への自転車やバイクの駐車は、歩行者や車いす利用者などの通行の妨げになります。また、点字ブロック上の駐車は、視覚に障害のある人が安全に通行できなくなり、大変危険です。

× 道路にのぼり旗や看板などを設置しない

通行の妨げや景観を損ねる原因になるため、ご遠慮ください。



☎監理課 ☎224-5044 FAX224-5116

飼い主のいない猫(野良猫)を減らしましょう

野良猫によるふん尿、発情期の鳴き声、繁殖などで困っているという相談が多く寄せられています。猫は繁殖力が強いいため、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。野良猫に餌を与えている人、猫トラブルを減らしたい人、不幸にも失われる猫の命を守りたい人など、この問題に関心のある人は、「地域猫活動」に取り組んでみませんか。

地域猫活動は地域の皆さんの協力が必要です！

- ①地域にいる全ての野良猫に不妊・去勢手術を実施し、耳の先端をカットします。
- ②餌を与える場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ③屋外に猫トイレを設置し、管理します。

動物病院で
不妊・去勢手術と
併せて、耳カットを
施術してもらいます



▲地域猫活動の
すすめ

野良猫に不妊・去勢手術を

🐾 野良猫の不妊・去勢手術費用の助成

上記①～③の取り組みにより、野良猫を管理することなどを条件に、手術費用を補助します。

▷助成額(事前申請)／雄10,000円、雌13,000円

🐾 猫専用の捕獲器の無料貸与

人になれるのを待っている間に、野良猫は繁殖してしまいます。野良猫を不妊・去勢手術の目的で捕獲する場合に限り、捕獲器を貸与しています。

※むやみに猫を捕まえ、遺棄したり虐待することは法律で禁止されています。

飼い猫の飼育について

屋外は危険が多く屋外飼育の猫は短命です。猫を飼うときは、不妊・去勢手術を実施し、室内での飼育をお勧めします。また、万一逃げてしまった時のために迷子札やマイクロチップなどを装着しましょう。

🐾 飼い猫の不妊・去勢手術費用の助成

▷助成額(事前申請)／雄1,500円、雌2,500円

☎市保健所動物愛護センター

☎262-1212 FAX226-9981

外来種による被害防止にご協力を

外来種とは、人間の活動によって、本来生息していなかった場所に、他の場所から持ち込まれた生物です。非常に生命力が強く、放置しておくと、地域の生態系を乱す恐れがあります。

アメリカザリガニ・アカミミガメ

昨年6月1日に条件付特定外来生物に指定され、野外に放したり、逃がしたりすることは法律により禁止されています。

野外で捕まえたものを飼育することは可能ですが、逃げ出すことのできない容器など適切な環境で飼育する必要があります。

飼う前によく考えよう

飼育下では、アメリカザリガニは5年程度、アカミミガメは40年以上生きる可能性があります。

最期まで責任を持って飼い続けることができるか十分に考え、迷いや心配がある場合は、飼わない判断をすることも大切です。

(写真提供:環境省)



アメリカザリガニ



アカミミガメ

外来種に関する情報

他にもアレチウリなど、外来種の植物も市内で多く確認されています。駆除の方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎環境保全温暖化対策課

☎224-5034 FAX224-5108

ご利用ください！

便利で身近な「移動図書館」

移動図書館車「いいづな号」は、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。



移動図書館で本を借りるには？

市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。

初めて利用する場合は、運転免許証や健康保険証など、住所・氏名・生年月日が確認できるものを持参し、貸出場所で申し込みをしてください。その日から借りることができます。

- ・貸し出し＝1人5冊まで
- ・貸出期間＝次の巡回日まで

巡回の日程は？

巡回場所・巡回日は下表のとおりです。時間など詳しくは市立図書館ホームページをご覧ください。長野・南部図書館のイベント情報も掲載しています。



市立図書館の開館情報

●開館時間

▷長野図書館／9:45～19:00(土・日曜日、祝休日は18:00まで)

▷南部図書館／10:00～18:00

●休館日

▷毎週火曜日

▷図書整理日

・長野図書館＝毎月最終木曜日、12月は25日(水)

・南部図書館＝月末日(火・土・日曜日、祝休日の場合は直前日)、12月は25日(水)

▷年末年始[12月29日(日)～令和7年1月3日(金)]

▷蔵書整理期間

・長野図書館＝6月3日(月)～16日(日)

・南部図書館＝6月26日(水)～7月9日(火)

コース	巡回場所	巡回日
1	返田市営住宅、宇木市営住宅、三輪支所、柳町団地、ツルヤ長野中央店	7月29日 8月26日 9月9日
2	MEGAドン・キホーテ長野店、西友西尾張部店、西友日詰店、ユニクロ長野稲葉店	10月7・21日 11月18日 12月2・16日
3	西友古里店、駒沢新町団地、北堀公民館、デリシア吉田店	7月17・31日 8月28日
4	西友川中島店、古森沢団地集会所、川中島駅前、JAグリーン長野真島支所、JAグリーン長野小島田ふれあいセンター	9月11・25日 10月9・23日 11月6・20日 12月4・18日
5	西和田公民館、アメリカンドラッグ柳原店、長沼支所、県営柳原団地、朝陽団地	7月18日 8月1・29日 9月12・26日 10月10・24日 11月7・21日 12月5・19日
6	うわの公民館、ツルヤ徳間店、長命寺前、桐原公民館東	
7	鍛冶沼公民館、西友三本柳店、七二会公民館、今里団地公民館、コープながの稲里店	7月19日 8月2・30日 9月13・27日
8	A・コープファーマーズ南長野店、象山神社、ツルヤ松代店、大英寺前、松代公民館寺尾分館	10月11・25日 11月8・22日 12月6・20日
9	鬼無里支所、鬼無里公民館両京分館	7月20日 8月3・17・31日 9月14・28日
10	中条総合市民センター、信州新町支所、大岡特産センター、大岡支所	10月12日 11月9日 12月7・21日

コース	巡回場所	巡回日
11	桜新町公民館、マクドナルド18号長野店、朝陽支所、ショッピングタウンあおぞら、JAながの古牧支所	7月22日 8月5・19日 9月2・30日
12	A・コープファーマーズ篠ノ井店、JAグリーン長野塩崎集荷所、信更公民館、旧信更小学校前、今井ニュータウン	10月28日 11月11・25日 12月9・23日
13	若槻団地県住、浅川団地自治会館、浅川西条公民館、西友長野北店、有料老人ホームあたご	7月10・24日 8月7・21日 9月4・18日
14	アメリカンドラッグ大豆島店、大豆島体育館、風間神社、川合新田体育館、サンマリンながの屋内運動場	10月2・16・30日 11月13・27日 12月11・25日
15	久保公会堂、日の出屋、旧綿内駅跡、旧川田駅前、デリシア更北店	7月11・25日 8月8・22日 9月5・19日 10月3・17・31日 11月14・28日 12月12・26日
16	安茂里体育館、デリシア安茂里店、西友伊勢宮店、安茂里総合市民センター、平柴台集会所	
17	県赤十字血液センター、御厨団地、ツルヤ長野南店、綱島神社、青木島ショッピングパーク	7月12・26日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日
18	上松滝駐車場、西鶴賀公民館、デリシア七瀬店、日吉神社、若里市営住宅	11月1・15・29日 12月13・27日
19	アップルラインガーデン、豊野東小学校、豊野隣保館、豊野公民館、南石集会所	7月13・27日 8月10・24日 9月7・21日 10月5・19日
20	湯谷団地公民館北、アゼリア飯綱、戸隠商工会館、戸隠支所(※7月から時間が変更になります)	11月2・16・30日 12月14・28日

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることによって発症する病気です。重症化すると、死に至ることもあります。暑くなるこれからの時季、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状



病状が進むと…



応急処置

- ・涼しい場所へ避難する。
- ・衣服を緩め、体を冷やす。
- ・経口補水液などを取り、発汗によって失われた塩分などを補う。

右のような症状が出た場合や、応急処置をしても改善しない場合は：
速やかに医療機関を受診する

❗自力で水が飲めない、応答がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

どういう人が熱中症になりやすい？

- ・高齢者、乳幼児、持病や障害のある人、肥満の人
- ・運動の習慣がない人
- ・暑さに慣れていない人

熱中症になりやすいのはどんなとき？

- ・梅雨の合間などの高温多湿なとき
- ・風がなく、日差しが強いとき
- ・急に気温が上がったとき

熱中症予防のために

■暑さを避ける

- ・エアコン・扇風機を使用して温度を調節する。
- ・通気性の良い衣服を着用する。
- ・屋外では日傘や帽子を利用する。

■水分・塩分補給

屋内でも外出時でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。



熱中症特別警戒アラート

本年から、過去に例のない異常な高温により、深刻な健康被害が発生する恐れがある場合は、「熱中症特別警戒情報」が発表されます。

クーリングシェルター

熱中症特別警戒情報が発表されている間、危険な暑さから避難できるように、市が事前に指定した施設を「クーリングシェルター」として、一般に開放します。



クーリングシェルターマーク

■指定施設(5月末時点)

- ・もんぜんぷら座
- ・リサイクルプラザ
- ・衛生センター
- ・市内のウエルシア薬局(9店舗)



問 健康課(熱中症予防)

☎ 226・9961 FAX 226・9982

環境保全温暖化対策課(クーリングシェルター)

☎ 224・7532 FAX 224・5108

医療機関を利用する際のお願い

かかりつけ医を
持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療を行う身近な医師のことです。健康状態やその他の事情をよく理解しているため、あなたに寄り添った適切な助言と治療を受けることができます。

自宅や職場の近くで、気軽に相談できる医師を決めておきましょう。

受けた治療など、医療に関して
疑問や不安があるときは？

安心して医療機関を受診してもらうため、相談を受けています。

■長野市医療安全支援センター

▼受付時間／月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)の8時30分～17時15分

▼電話番号／☎226・6000

こんな相談がありました

- ・足が腫れてきました。けがをした記憶はありません。何科を受診したら良いですか？
- ・医療機関から検査結果をもらったけれど、よく分かりません。この検査値は正常ですか？

緊急医は適正に
利用しましょう

緊急医(休日当番医や夜間救急診療)は、急病患者の応急診療のみを行うもので、通常の診察を行うものではありません。緊急医の適正な利用にご協力ください。

緊急医の確認方法

- ・市ホームページ
- ・長野市医師会、更級医師会、長野市歯科医師会、更級歯科医師会の各ホームページ
- ・NHK総合テレビ、チャンネルI・NCの各データ放送
- ・県休日・夜間緊急医案内サービス ☎050・3033・0665
- ・厚生労働省ホームページ「医療情報ネット(ナビイ)」(全国の医療機関・薬局を検索できるシステムです)

主な新聞紙面



▲市ホームページ



▲医療情報ネット(ナビイ)



！注意

緊急医を受診する前に、必ず
電話で医療機関に確認してください。



休日・夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。診療科目が内科・小児科となっていないても、専門医が対応できるとは限りません。

電話でご相談ください

Q 急な病気やけがなどで
救急車を呼ぶか、病院に行くか
迷ったときは？

A おおむね15歳以上の人

↓「長野県救急安心センター」へ

A おおむね15歳未満の人

↓「長野県小児救急電話相談」へ

ご相談ください。

■長野県救急安心センター

▼受付時間／月～金曜日の19時～翌日8時、土・日曜日、祝休日、年末年始の8時～翌日8時

▼電話番号／#7119または

☎231・3021

こんな相談がありました

夕方から目まい
と吐き気がありま
す。病院に行っ
たほうが良いか迷っ
ています。



■長野県小児救急電話相談

▼受付時間／19時～翌日8時

▼電話番号／#8000または

☎235・1818

こんな相談がありました

2歳の娘が階段
から落ち、こぶが
できて泣いていま
す。緊急医を受診
したほうが良いで
すか？



問 医療連携推進課(かかりつけ医・緊急医)

市保健所総務課(医療に関する電話相談)

☎224・8499
☎226・9941

FAX 224・8483
FAX 226・9981



歯周疾患検診のご案内 \ 本年度から20歳が対象に追加！ /

いつまでも自分の歯で食事や会話を楽しむことができるよう、この機会にぜひ受診しましょう。

▶受診期間／6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

▶対象／本年度中に20・30・40・50・60・70歳になる人

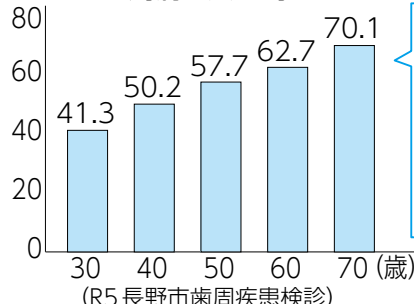
▶受診料／500円(無料になる場合があります。詳しくは、受診券をご覧ください)

※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。

▶申し込み／指定の歯科医院に予約

※対象者には、5月末に受診券を郵送しています。受診券が届いていない場合は、お問い合わせください。

(%) 歯周病の人の割合



30歳で約4割の人がかかっていて、年齢が上がるにつれて増加しています。

◎歯周病予防のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。



6月1日～7日 HIV検査普及週間

HIV/エイズ・性感染症検査を受けてみませんか？

HIVに感染しても、治療でウイルスを抑えれば、感染前と同じ生活を送ることができます。感染の可能性がある場合は、心配な出来事から3カ月以上経過してから検査を受け、もし感染していたら必ず医療機関を受診しましょう。

梅毒が急拡大！ひとごとではありません！

全国の梅毒の届け出数は、近年急増しています。性的接触があれば、誰でも感染する可能性があります(キスでもうつります)。不安に思ったら、すぐに検査を受けましょう。

HIV/エイズ・性感染症検査(無料・匿名・予約制)

とき(祝休日を除く)	申し込み
◆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 電話でエイズホットライン(☎226-9966)へ ※月～金曜日 8:30～17:15
◆第1・2・4・5火曜日 9:00～10:40	

※6月11・18日(火)は、午後の検査枠を増設し、実施します。

▶ところ／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



肺がん・結核検診のご案内

自覚症状のない段階で病気を早めに発見しましょう。

胸部エックス線検査(検査期間:5月～10月)

▶対象／本年度40歳以上の人

▶持ち物／「各種検診のご案内」に入っている受診票

▶受診料／無料 ▶申し込み／不要

※65歳以上の方は、結核検診(結核健康診断)を年1回受ける義務があります。

低線量胸部CT検査(検査期間:6月～11月)

▶対象／本年度40～74歳の人

▶受診料／4,000円(無料の場合あり)

▶申し込み／事前に電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ(月～金曜日9:00～18:00、祝休日を除く)

※検査はどちらか一方のみ受診できます。詳しくは、「各種検診のご案内」をご確認ください。



防ごう家庭の食中毒

これからの時季は高温多湿により、食品中の細菌が増えやすくなります。食中毒予防を心がけましょう。

細菌性食中毒予防の3原則は、細菌を…

✓ つけない

包丁やまな板は下処理用と加熱後食品用で使い分ける。



✓ ふやさない

買い物後は速やかに帰宅し、肉や魚などの生鮮食品や冷凍品はすぐに冷蔵庫などに保管する。

✓ やっつける

加熱が必要な食品は十分加熱する。肉は中心に赤みが残らないようにする。

専門医による認知症個別相談会

- ▶とき／6月12日(水)13:00～15:00
- ▶ところ／篠ノ井支所
- ▶対象／認知症の相談を希望する本人または家族など
- ▶定員／3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ

ふらっとフレイル予防体験

申し込み不要

- ▶とき／6月13日(木)10:00～12:00
- ▶ところ／展示サロン(第一庁舎1階)
- ▶内容／シン・長野市はつらつ体操、市民ナビゲーターとのフレイル予防の体験、血管年齢測定など
- ▶問い合わせ／地域包括ケア推進課 ☎224-7873

フレイル(虚弱)予防の相談会

- ▶とき／6月27日(木)、7月12日(金)13:30～16:45
- ▶ところ／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶内容／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
- ▶対象／65歳以上の人
- ▶定員／各8人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話で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

- ▶とき／6月19日(水)13:00～16:00
- ▶ところ／市保健所
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

難病医療相談会

- 神経難病
- ▶とき／6月25日(火)14:00～16:00
- 膠原(こうげん)病
- ▶とき／7月8日(月)14:00～16:00
- 消化器系難病
- ▶とき／7月10日(水)13:30～15:30

共通

- ▶ところ／市保健所
- ▶対象／患者本人とその家族など
- ▶定員／4人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(☎226-9965)へ

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

- 市保健所
- ▶とき／6月19日(水)13:30～15:30のうち1人40分程度
- ▶申し込み／6月10日(月)から、電話で健康課(☎226-9961)へ
- 吉田保健センター
- ▶とき／7月3日(水)13:30～15:30のうち1人40分程度
- ▶申し込み／6月10日(月)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ
- 共通
- ▶定員／5人程度(先着順)
- ▶問い合わせ／健康課 ☎226-9961

膝痛予防講座

- 真島保健センター
- ▶とき／6月20日(木)13:30～15:00
- ▶申込期限／6月18日(火)
- 市保健所
- ▶とき／6月25日(火)13:30～15:00
- ▶申込期限／6月21日(金)
- 三陽保健センター
- ▶とき／7月9日(火)13:30～15:00
- ▶申込期限／7月5日(金)
- 共通
- ▶申し込み・問い合わせ／申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

腰痛予防講座

- 市保健所
- ▶とき／6月26日(水)10:00～11:30
- 真島保健センター
- ▶とき／7月11日(木)13:30～15:00
- 共通
- ▶申し込み・問い合わせ／開催日の2日前までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

岡本先生のラジオ体操講座

- ▶とき／7月5日(金)9:30～11:00
- ▶ところ／大豆島体育館
- ▶講師／テレビ体操出演の岡本美佳先生、森山雅斗先生による正しいラジオ体操・みんなの体操指導
- ▶申し込み・問い合わせ／6月28日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

テレビ体操
出演講師

5月5日(日)、生涯学習センターにおいて、「新学期若者応援フェス」を開催しました。

このフェスは、若い皆さんの「やってみたい」や「一歩踏み出すきっかけ」を後押しするために、まちづくりなどに取り組む団体や人との出会いの場、地域における活動を知る場として開催したものです。

参加した学生は、「ボランティア活動など、自分にできることにチャレンジしていきたい」と話していました。



▲
ながの地域まると
キャンパスについては
こちら



▲
ながの若者スクエア
「ふらっとり」については
こちら



展示・相談ブース



「ながの地域まると
キャンパス2024」説明会



ながの若者スクエア「ふらっとり」で
活動している皆さんによる「哲学対話」



テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷8日(土)13:25~13:30

交通安全を学ぼう

▷22日(土) 13:25~13:30

戸隠牧場を楽しもう



abn ふるさとステーション

▷16日・【再】23日(日)17:25~17:30

ボアルース長野Fリーグ2024-25シーズン開幕〜
フットサルの魅力とシーズンに向けた思い

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷15日(土)10:45~11:15

合併20周年 新緑の大岡を巡る

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

電気柵の設置で農業被害を減らそう

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

▷29日(土)17:35~17:45

フロントアプリ「ながのプラス」を活用しよう

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

3日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)

4日(火) 人権擁護委員制度

5日(水) 土砂災害防止月間

6日(木) 夏の省エネ・節電対策、デコ活

7日(金) 市民税・県民税の税額の決定

10日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

11日(火) 野良猫対策

12日(水) 国民健康保険料納額通知書の送付

13日(木) 男女共同参画週間事業(講演会)開催の
お知らせ

14日(金) nagano forest villageで1日遊びつくそう!【再】

17日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)

18日(火) 市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】

19日(水) 結婚新生活支援事業補助金【再】

20日(木) 介護保険料の改定および
令和6年度介護保険料納入通知書の発送

21日(金) 住宅の耐震診断、耐震改修工事など補助事業

24日(月) 不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】

25日(火) 「ながのプラス」リリース

26日(水) 公衆浴場での混浴年齢引き下げ

27日(木) 7月の観光情報

28日(金) 広報ながの7月号の見どころ

6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。

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(6月)
赤ちゃんエコひろば 「リユース絵本の読み聞かせ」	6月28日(金)10:00～12:00	市内在住の0～3 歳児とその保護者	5組	300円	11日(火)12:00～
ゆめ工房 布ぞうり作り	7月8日・22日(月)10:00～14:30	市内在住の人	各6人※	各300円	12日(水)10:00～
紙すき体験	7月11日(木)10:00～12:00		各5人※	100円	
ねこはんでん作り	7月11日(木)10:00～14:30			1,500円	
さき織り体験	7月20日(土)10:00～14:30		4人※	1,000円	

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

催し講座
サンライフ長野・勤労青少年ホーム・勤労者女性会館しなのき各種講座

参加料がかかります(一部除く)。参加料や直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。
くか、各施設へお問い合わせください。

サンライフ長野(☎227-2310) ☑市内在住・在勤の人(学生は除く(一部例外あり))

講座	とき	講座	とき
起業入門	7月3日・10日・17日(水) 19:00～20:30(計3回)	たのしい英会話	8月3日～11月30日(土) 15:30～16:30(計14回)
身体しなやかストレッチ	7月22日～11月18日(月) 14:20～15:20(計12回)	はじめてのキッズダンス※3	8月6日～11月26日(火) 17:00～18:00(計12回)
はじめてのジュニアダンス※1	8月2日～11月15日(金) 17:30～18:30(計14回)	“世界”を広げる英会話	8月7日～11月20日(水) 13:00～14:00(計14回)
夏休み親子陶芸講座※2	8月3日(土)9:30～11:00	※1…☑小学1～3年生 ※2…☑年少児～小学6年生 ※3…☑年少～年長児	

勤労青少年ホーム(北部☎243-1358、中部☎232-3256)
☑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歳以上の人受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座	とき	講座	とき
北部 硬式テニス中級※4・5	8月27日～10月29日(火) 19:00～21:00(計10回)	50代からの硬式テニス※4	8月1日～10月17日(水) 19:00～21:00(計10回)
中部 バランスアップヨガ(水)	7月3日～9月18日(水) 10:15～11:45(計11回)	中部 硬式テニス※4・5	初級 8月7日～10月23日(水) 19:00～21:00
バランスアップヨガ(金)	7月5日～9月20日(金) 10:15～11:45(計11回)		初中級 (各計10回)

※4…☑所東和田運動公園テニスコート ※5…☑55歳以下の人

勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373、南部会場☎292-8151)
☑市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

◎は男女共同参画週間関連講座

講座	とき	講座	とき
◎◆有酸素エクササイズ& ポールストレッチ	6月29日(土)10:30～11:30	しなのき おやすみ前のアロマヨガ	8月7日～11月20日(水) 19:45～21:00(計8回)
◆知って得する遺言書の書き方	7月17日(水)10:00～12:00	◎◆歌い継がれる長野県ゆかりの歌のしらべ	6月29日(土)13:30～15:00
◆相続無料相談会(1人40分)	7月17日(水)13:00～17:00	片づけのプロが教える楽に片付けキッチン収納	7月11日・25日(木) 10:00～12:00(計2回)
◆親子で楽しむ プレ・リトミックAコース※6	7月26日～9月27日(金) 10:00～10:45(計5回)	◆パソコン基礎講座 (エクセル)(昼)	7月12日～9月20日(金) 13:30～15:30(計10回)
◆ネイティブと学ぶ! ステップアップ英会話	8月2日～11月22日(金) (各計15回)11:30～12:30	クラフトバンドで夏のリース	7月17日(水)13:30～15:30
◆世界に広げる英会話	8月2日～11月22日(金) (各計15回)13:00～14:00	◆ちょっと得する相続の基礎	7月19日(金)10:00～12:00
◆実用英会話	8月5日～11月25日(月) 18:30～19:30(計12回)	◆相続無料相談会	7月19日(金)13:00～17:00
有酸素エクササイズ&ポール ストレッチ	8月6日～11月26日(火) 19:00～20:00(計15回)	※6…☑令和4年1月1日～令和5年7月31日生まれの 乳幼児とその保護者	

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／6月1日(土)9:00～8日(土)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。



▲サンライフ
長野



▲勤労青少年
ホーム



▲勤労者女性
会館しなのき



温湯温泉「湯～ぱれあ」

水中運動教室

教室	とき	教室	とき
体づくりアクアビクス	7月5日～ 9月27日(金) (計10回)	体づくり水中運動	7月10日～ 9月25日(水) (計10回)
水中サーキット&ウオーク		ゆっくりウオーキング	10:30～11:30
ボディーメイクアクア		ずくだせアクアサーキット	13:15～14:15
ひざ腰痛予防ウオーク・スイム		のびのびウオーク・スイム	7月18日～ 10月3日(木) (計6回)
爽快エネルギーギッシュアクア	7月6日～ 9月21日(土) (計10回)		13:15～14:15
簡単いろいろ水中運動	7月8日～ 9月30日(月) (計10回)		15:30～16:30
体ひきしめアクアビクス			19:15～20:15
ひざこし安心サーキット			
脂肪燃焼ダイエット			
筋力アップアクアビクス	7月9日～ 9月24日(火) (計10回)		
アクアエクササイズ			
からだ爽快水中運動			
バラエティーアクア			



体操教室

教室	とき	教室	とき
姿勢改善&リンパケア	7月8日～9月30日(月) 10:30～11:30(計6回)	らくらく体操	7月10日～9月25日(水) 13:30～14:30(計10回)
骨コツ元気体操	7月9日～9月24日(火) 13:30～14:30(計10回)	ゆったりヨガ	7月17日～9月18日(水) 10:30～11:30(計6回)

共通

申問 6月25日(火)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

他・料金など、詳しくはHPをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ。

・この他、小学生以下の親子向けの「おひさま教室」を開講しています。詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



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、 一部除く)	参加料	申込期間 (6月)
①多肉植物のかわいい寄せ植え	6月26日(水)13:30～15:30	篠ノ井 ☎293-7227	16人	1,300円	10日(月)9:00～
②玉城先生の 芭蕉・蕪村・一茶の世界	7月2日・16日・30日(火) 14:00～15:30(計3回)		30人	300円	11日(火)9:00～
③80歳以上の方のための 介護予防の運動教室	7月10日～12月11日(水) 13:30～15:00(計10回)		20人	1,000円	12日(水)9:00～
④スマホ無料相談会	6月28日(金)9:30～10:30、 11:00～12:00	湯福 ☎232-8335	各8人	無料	10日(月)～
⑤もっと素敵(すてき)に珈琲タイム ～美味しいコーヒーの淹れ方	7月4日・18日(木) 13:30～15:30(計2回)		15人	2,200円	13日(木)～
⑥レコード・サロン	7月16日(火)13:30～15:00		15人	無料	20日(木)～
⑦転倒・骨折予防講座	7月8日～12月2日(月) 14:00～15:30(計10回)	三陽 ☎259-2411	20人(抽選)	1,000円	13日(木)～18日(火) (土・日曜日を除く)

対市内在住の①②④⑤60歳以上の人 ③80歳以上の人 ⑥どなたでも ⑦70歳以上の人

申各申込期間中に、①～⑥電話か直接各ひろばへ ⑦63円はがきを持参の上、直接かがやきひろば三陽へ

他詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象定員料金持ち物申込み他お問い合わせ

催し講座 南部図書館 6月のおはなし会

時 12日・19日(水)11:00~11:30

内 絵本の読みがたりなど

対 小学生以下

問 南部図書館 ☎292-0143

催し講座 市立長野図書館

映画上映会

バグダッドの盗賊(サイレント映画・字幕・白黒・139分)

時 6月22日(土)14:00~

6月のおはなし会

時(毎週)水曜日15:00~15:30、土曜日14:30~15:00、日曜日11:00~11:30(休館日を除く)

内 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

対 年少児~小学生

たなばたお楽しみ会

時 7月6日(土)14:00~15:00

内 パネルシアター、大型絵本、紙芝居など

対 年少児~小学生

問 市立長野図書館 ☎232-3558



催し講座 市障害者福祉センター 健康教室

時 6月20日(木)10:30~12:00

内 家庭での食品衛生と軽い体操

対 身体障害者手帳所持者とその家族

定 20人(先着順)
申 問 6月7日(金)までに、氏名・住所・電話番号を記入の上、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市障害者福祉センター(☎226-4884、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

催し講座 もんぜんぱら座 ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇有志会社中 いけばな池坊展

時 6月8日(土)12:30~18:00、9日(日)10:30~16:30

◇すみへいカルチャーセンター

水彩画を楽しむ教室グループ展

時 6月12日(水)~17日(月)10:00~17:00

◇山田寿章 油彩画展

時 6月21日(金)~27日(木)10:00~18:00(最終日は16:00まで)

◇北斗流長野支部 習作展

時 6月30日(日)、7月1日(月)10:00~16:00

問 もんぜんぱら座事務局 ☎219-0020

催し講座 マージャン 健康麻将

「健康麻将」初心者講座

時 6月19日~8月28日(水) 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 20人(先着順)
¥1回1,100円〔別途テキスト代1,000円(希望者のみ)〕

申 問 6月10日(月)9:00から電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

第15回長野市長杯健康麻将大会

時 7月7日(日)11:00~16:30

所 麻雀クラブ天心

対 市内在住の60歳以上の人

定 52人(先着順)

¥3,000円

申 6月10日(月)から、12:00~17:00の間に、電話で麻雀クラブ天心(☎227-4923)へ

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練施設見学会

時 6月19日(水)、7月3日(水)・18日(木)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 野外彫刻めぐり~ 親子で発見! 飯綱の彫刻!

時 7月27日(土)9:30~13:00

所(集合) 長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)

内 飯綱高原の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞した後、森の駅Daizahoushiで休憩します。

対 市内在住・在勤・在学の人

定 17人(多数の場合、親子参加の人を優先の上抽選)

¥1人300円(未就学児は無料)

申 6月28日(金)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(全員)・電話番号・「彫刻めぐり7月27日希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

問 文化芸術課 ☎224-7504



催し講座

救命講習・応急手当普及員講習(7月)

救命入門コース

時19日(金)10:00~11:30

所豊野支所3階

問豊野分署 ☎215-3119

救命入門コース

時23日(火)9:00~10:30

所塩崎分署

問塩崎分署 ☎293-0119

救命入門コース

時25日(木)10:00~11:30

所鳥居川消防署

問鳥居川消防署 ☎253-5119

普通救命講習Ⅰ

時8日(月)9:00~12:00

所更北分署

問更北分署 ☎284-8119

普通救命講習Ⅱ

時12日(金)9:00~13:00

所若穂公民館

問若穂分署 ☎282-2299

普通救命講習Ⅱ

時13日(土)9:00~12:00

所篠ノ井消防署

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

問篠ノ井消防署 ☎292-0119

普通救命講習Ⅲ

時10日(水)9:00~12:00

所柳原分署

問柳原分署 ☎296-0119

応急手当普及員講習(再講習)

時5日(金)9:00~12:00

所東部分署

対応急手当普及員資格取得から3年程度経過した人

問東部分署 ☎222-0119

共通

定20人(先着順)

申事前に電話で各問い合わせ先へ

催し講座

シニアアクティブルーム

自彊術(じきょうじゅつ)体操を体験してみませんか

時①7月12日・26日(金) ②9月13日・27日(金)10:30~12:00(各計2回)

定各30人(初回の人優先の上、抽選)

¥各300円

他申し込みの際に、①②のどちらに参加希望か記入

山崎浩先生と楽しく歌いましょう

時7月30日(火)、8月22日(木)10:30~12:30(計2回)

講山崎浩さん(清泉女学院短期大学教授)

定100人(初回の人優先の上、抽選)

¥300円

共通

所もんぜんぶら座

対市内在住の60歳以上の人

申6月14日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を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(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ

問シニアアクティブルーム

☎223-0058

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)

時6月15日(土)10:00~15:00

所篠ノ井交流センター

申問事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎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7月13日(土)10:00~15:00

所大豆島公民館

申問事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

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)基礎コース

時7月3日・10日・17日(水)9:30~16:30(計3回)

エクセル(表計算)応用コース

時7月24日・31日(水)9:30~16:30(計2回)

パソコン入門(午後コース)

時7月4日~12日(木・金)13:30~16:30(計4回)

ホームページ作成

時7月6日・13日・20日(土)9:30~16:30(計3回)

ワード(文章)基礎コース

時7月18日・25日、8月1日(木)9:30~16:30(計3回)

パワーポイント基礎

時7月19日・26日(金)9:30~16:30(計2回)

JW_CAD上級

時7月27日、8月3日・10日(土)9:30~16:30(計3回)

共通

他受講料必要

申問6月7日(金)9:00から、電話かファクスで長野地域職業訓練センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ

催し講座

第17回 善光寺表参道夏祭り

時7月7日(日)10:00~16:00

所中央通り

内神輿渡御(みこしとぎょ)、路上・ステージパフォーマンス、フリーマーケットなど

問善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎080-2046-2443



お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象定員¥料金持ち物申申し込み他その他問問い合わせ

催し講座 カラムシを収穫して ストラップをつくろう

時 6月23日・30日(日)10:00~12:00 (計2回)

所 鬼無里ふるさと資料館

対 10歳以上の人

定 5人(先着順)

¥ 一般1,400円、高校生1,200円、小中学生1,100円(入館料含む)

申 6月16日(日)までに、電話で同館(☎256-3270)へ

催し講座 葉脈のしおり作りに挑戦!

時 7月13日・20日(土)13:30~15:30

所 信州新町化石博物館

定 各10人(先着順)

¥ 各50円[入館料別(土曜日は小・中学生無料)]

申 6月13日(木)から、電話で同館(☎262-3500)へ



催し講座 (一財)ながの緑育協会

バラを学ぶ年間講座

時 6月19日、8月28日、令和7年1月29日(水)10:00~12:00(計3回)
[申込開始6月10日(月)9:00]

内 植え方、剪(せん)定、薬剤の解説など

対 20人(先着順)

¥ 3,000円

ラベンダーフレームアレンジ

時 7月5日(金)10:00~12:00[申込開始6月13日(木)9:00]

定 16人(先着順)

¥ 2,600円

山野草でこけ玉づくりに挑戦!

時 7月11日(木)13:30~15:30[申込

開始6月17日(月)9:00]

定 16人(先着順)

¥ 2,500円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 6月17日(月)9:00から、電話で同協会(☎214-8719)へ

催し講座 花の植栽in飯綱高原

時 6月16日(日)9:30~13:00

所 旧飯綱高原スキー場跡地周辺

定 25人(先着順)

申 6月11日(火)(必着)までに、はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、観光振興課(〒380-8512長野市役所)へ

問 観光振興課 ☎224-5042



催し講座 刈り込み^{せんてい}剪定講習会

時 6月22日(土)10:00~12:00

所 川中島古戦場史跡公園

内 基本理論の説明と実習

定 30人(先着順)

¥ 1,000円

申 6月17日(月)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ



催し講座 小さな林業講座

木の伐採方法や木材の搬出作業などを基本から学びます。

時 6月22日(土)・23日(日)、7月20日(土)・21日(日)10:00~16:00(計4回)

所 市内の森林(後日通知)

対 全4回出席できる18歳以上の人

定 12人(先着順)

¥ 5,500円

申 6月14日(金)までに、電話で森林いのしか対策課(☎224-5040)へ

催し講座 リサイクルプラザ フリーマーケット

時 6月23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 初心者からできる陶芸教室

時 6月29日~10月5日(土)10:00~12:00(計11回)、7月2日~9月24日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)

所 リサイクルプラザ

対 小学生以上

定 各16人(先着順)

他 料金など、詳しくはお問い合わせください。

申 6月11日(火)9:30から、電話か直接、同プラザ(☎222-3196)へ



催し講座 罪を繰り返さないため、市民活動ができること

時 7月7日(日)14:00~16:30

所 もんぜんぷら座

内 罪を犯した若者を取り巻く状況や支援などの説明を受け、市民活動団体などにできることを考えます。

対 市民活動団体、企業、更生支援機関、保護司、教育関係者など

定 30人(先着順)

申 7月6日(土)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、✉npo@nagano-shimin.net)へ

催し講座 権堂イーストプラザ 市民交流センター

日常を彩る小さなお花教室

時6月16日(日)13:00～14:00

内卓上に飾る小さな生け花作成

対小学生以上

定10人(先着順)

¥1,000円

かんたん水引講座

時6月22日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

内梅結び、葉っぱ結び

定各5人(先着順)

¥各700円

プラバンdeアクセサリー

時6月29日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

定各5人(先着順)

¥各300円

キャンディポットをつくろう

時7月6日(土)10:00～11:00、11:00～12:00

定各5人(先着順)

¥各800円

共通

申問事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

催し講座 松代文化ホール

手形アートワークショップ～父の日のプレゼント

時6月15日(土)13:00～14:15、14:20～15:00

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)

キャンドルアート

時7月7日(日)13:00～14:00、14:30～15:30

定各10人(先着順)

共通

¥1,800円

申問事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

催し講座 ワンコインコンサート 松代チェロ温泉～ゆっくりつかってみませんか？

時6月8日(土)14:00開演(開場13:15)

所松代文化ホール

内(出演)宮坂俊一郎さん(チェロ)、瀬在晶子さん(ピアノ)

¥500円(未就学児無料)

問松代文化ホール ☎278-4373

催し講座 グランドピアノを楽しもう

時6月15日(土)9:00～16:00[1枠30分、1組2枠まで(先着順)]

所東部文化ホール

¥1枠500円

申問事前に電話で東部文化ホール(☎217-4662)へ

催し講座 博物館わくわく入門 ～草木染に挑戦！

時6月16日(日)10:00～15:00

所戸隠地質化石博物館

対小学生以上

定20人(先着順)

¥一般400円、高校生300円、小・中学生250円(材料費別)

申問事前に電話で同館(☎252-2228)へ

催し講座 植物観察会～ユウスゲの保全活動

時6月22日(土)9:00～12:00

所(集合)森の駅Daizahoushi西側駐車場

内飯綱高原のユウスゲの生育地に侵入する外来植物の除去

対小学生以上

定20人(先着順)

¥200円

申問事前に電話で戸隠地質化石博物館(☎252-2228)へ

催し講座 手仕事のじかん^{コケ}苔テラリウム

時7月7日(日)13:00～15:00

所戸隠地質化石博物館

対18歳以上の人

定10人(先着順)

¥一般1,000円、高校生900円(入館料含む)

申問事前に電話で市立博物館(☎284-9011)へ

催し講座 市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇木のえんぴつ立てをつくろう

時6月8日(土)10:00～12:00

¥300円

◇ブンブン笛をつくろう

時6月22日(土)10:00～12:00

¥100円

◇色紙で切り絵ーあなたもマチス風

時7月6日(土)10:00～12:00

定20人(先着順)

¥100円

ながはく総合講座～長野県の太陽観測100年の歴史

時6月23日(日)14:00～15:30

共通

¥(入館料)一般300円[6月16日(日)までの企画展期間は一般500円]、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

問市立博物館 ☎284-9011

催し講座 真田宝物館企画展 ～真田家のデザイン

真田家の大名道具に見られるさまざまなデザインを紹介します。

時6月29日(土)～9月23日(月)[休館日(毎週火曜日)を除く]

ギャラリートーク

時6月29日(土)、7月3日(水)10:00～11:00

共通

¥(入館料)一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

問真田宝物館 ☎278-2801

都市ブランドデザインをご活用ください！

長野市では、市民の皆さんの協力のもと、都市固有の魅力や価値をイメージした都市ブランドデザインを作成しました。デザインは、使用に関する規定の範囲内でどなたでもご使用いただけます。詳細は右記二次元コードから市ホームページをご確認ください。



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

催し講座

アクアウイング

プールプライベートレッスン

¥30分2,000円、60分4,000円

幼児バレエ教室

時毎週水曜日16:00～16:50、17:00～17:50

対年少～年長児

¥各毎月4,000円

共通

他申し込み方法など、詳しくは長野運動公園総合運動場HPをご覧ください。



問アクアウイング ☎244-7555

催し講座

南長野運動公園

初級エアロ

時毎週月曜日15:00～15:45

対高校生以上

¥1回600円(月額会員無料)

申事前に電話か直接、南長野運動公園へ

おもしろ自転車

時毎週土・日曜日、祝休日10:00～16:00

対3歳以上の人

他料金など、詳しくは同公園HPをご覧ください。



エア遊具

時毎週土・日曜日、祝休日10:00～16:00

対中学生以下(3歳未満児は保護者同伴)

他料金など、詳しくは同公園HPをご覧ください。



問南長野運動公園 ☎293-4048



催し講座

サッカー教室

ジュニアサッカーA(火曜日コース)

対小学1～3年生

キッズサッカー(金曜日コース)

対5歳～小学1年生

共通

時17:00～18:30

所長野運動公園総合体育館

他参加料や申し込み方法など、詳しくは長野運動公園総合運動場HPをご覧ください。



問アクアウイング ☎244-7555

催し講座

市保健所 動物愛護センター

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時6月15日(土)13:00～15:00[申し込み6月10日(月)～14日(金)]

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



犬と猫の休日譲渡会

時6月15日(土)13:00～15:00[申し込み6月10日(月)～14日(金)]



動物愛護管理講座(猫編)～うちの子のサインを見逃すな！

時6月19日(水)14:00～15:30[申し込み6月10日(月)～18日(火)]



定40人(先着順)

共通

所市保健所

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

成人指導者研修会

時7月7日(日)10:00～15:00

所柳原交流センター

内工作(パクパク人形、ビックリコップ、万華鏡)

対子どもの育成活動に携わりたい人

申問7月1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

生ごみ堆肥を活用する講座

時6月22日(土)13:30～15:30

所農業研修センター

内シン科の寄せ植え実習など

対市内在住の人

定20人(先着順)

¥2,000円

申問6月19日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

催し講座

生ごみ自家処理講座(ダンボール堆肥)

時6月26日(水)、7月9日(火)14:00～15:30

所ふれあい福祉センター

対市内在住で、初めて本講座を受講する人(受講経験のある人は、「生ごみ減量アドバイザー派遣制度」をご利用ください)

定各20人(先着順)

他受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

申問各開催日の前日までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

催し講座

長野市子ども会キャンプ

時7月27日(土)

市役所集合の人(往復バス移動)=8:00～16:00、現地集合の人=9:00～15:30

所青少年錬成センター

内野外炊飯、レクリエーションなど

対市内在住の小学4年生～中学生

定30人(多数の場合は抽選)

¥(保険料)250円

申7月1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・地域学びの課へ

他兄弟姉妹で参加する場合も、1人ずつ申し込みをしてください。抽選結果は7月上旬に連絡します。



問家庭・地域学びの課 ☎224-5082



募集 消防局防火標語

一般、小学生、中学生、消防団員の4部門で募集します。

内 (テーマ) 家庭や職場などでの防火意識の向上に役立つもの

対 長野市、信濃町、飯綱町、小川村に在住・在勤・在学の人

申 6月30日(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、必要事項〔標語(振り仮名)、応募区分、住所、氏名、電話番号〕を記入の上、郵送かファクスで予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772)へ

他 応募は1人1作品

問 予防課 ☎227-8001

募集 明るい選挙啓発ポスター

内 (作品規格) 四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準ずる大きさ(描画材料は自由)

対 市内在住・在学の小学生～高校生

申 8月26日(月)(必着)までに、作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(振り仮名)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(〒380-8512長野市役所、第二庁舎8階)へ

他 詳しくは、市HPをご覧ください。

問 同事務局 ☎224-5058

募集 花と緑のフォトコンテスト

プロの写真家が審査し受賞作品は南長野運動公園プール棟に掲示します。

対 令和6年以降に南長野運動公園で撮影した写真

申 6月1日(土)～30日(日)に、住所・氏名・ペンネーム・電話番号・作品タイトル・使用カメラを記入の上、写真(JPEGファイル、上限3作品、1作品5MB以下)を添えて、EメールでNPO法人長野市環境緑化協力会(☐info@park-green.org)へ

問 同協力会 ☎214-8655

募集 調理師・製菓衛生師

時 (試験日) 9月11日(水)

所 市保健所

申 (願書受付期間) 7月2日(火)～4日(水)9:00～12:00、13:00～17:00

他 受験案内・願書は、食品生活衛生課、市HPにあります。詳しくは市HPをご覧ください。

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

募集 自衛官

第2回自衛官候補生

対 18歳以上33歳未満の人(令和6年4月1日現在)

申 9月3日(火)(必着)

第2回一般曹候補生

対 18歳以上33歳未満の人(令和6年4月1日現在)

申 7月1日(月)～9月3日(火)(必着)

海上・航空自衛隊航空学生

対 (令和6年4月1日現在、高卒見込み含む) 海上=18歳以上23歳未満の人、航空=18歳以上24歳未満の人

申 7月1日(月)～9月5日(水)(必着)

問 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 令和6年度税務職員

対 令和6年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人、令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの人、人事院が上記に準ずると認める人

申 6月14日(金)9:00～26日(水)に、右の二次元コードから申し込み

他 詳しくは、人事院HPをご覧ください。

問 関東信越国税局人事第二課 ☎048-600-311

募集 ポリテクセンター長野 8月開講公共職業訓練受講者

CADものづくりサポート科

時 8月1日(木)～令和7年1月29日(水)

対 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定 15人(選考あり)

申 7月8日(月)までに、直接、お近くのハローワークへ

他 テキスト代などがかります。

問 ポリテクセンター長野 ☎243-7856

催し講座 市障害者スポーツ協会

パラスポーツ体験会(ボッチャ)

時 6月22日(土)9:30～11:30〔申し込み6月12日(水)まで〕

定 20人(初回の人優先の上、先着順)

障害者スポーツ講習会(卓球)

時 7月6日(土)9:30～11:30〔申し込み6月26日(水)まで〕

対 市内在住・在勤・在学の中学生以上

定 20人(先着順)

共通

所 市障害者福祉センター

申 問 申込期限までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎FAX 共通266-8834)へ



催し講座 初心者ドッジボール教室

時 6月15日～令和7年3月29日(土) 9:00～12:30(計40回、予定)

所 徳間小学校体育館

対 市内在住の小学生

定 40人(先着順)

他 申込先など、詳しくは市スポーツ協会HPをご覧ください。

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

まじろ ありがとうございます

教育支援センターSaSaLANDの運営事業に

長野白樺ライオンズクラブ／SaSaLANDを利用する児童の送迎用車両
茶臼山動物園整備事業に

(一社)長野市開発公社／300万円

川中島建設株式会社／25万円

M'sエムズ工房／10万円

城山公園再整備事業に

長野白樺ライオンズクラブ／時計塔
障害福祉に

模擬株式会社長商デパート／10万円

募集 長野市男女共同参画審議会委員

時(任期)7月1日(月)から2年間

対市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
定3人以内(書類選考)

申6月21日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、「男女共同参画を推進するために必要と思われること」をテーマにした小論文(400～800字程度)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、ejinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ
問人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 長野市健康増進・食育推進審議会委員

時(任期)8月6日(火)から2年間

対市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
定3人程度(書類選考)

申6月27日(木)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、健康課(市保健所)、各保健センター、健康課窓口(第一庁舎2階)にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市民の健康増進や食育推進に向けた取組について」をテーマ

6月の日曜開庁は9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

※マイナンバーカードに関する業務はトイゴマイナンバーカードセンター
でお受けします(TOiGO WEST2階、9:00～17:15)。

マにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同課(〒380-0928若里6-6-1、h-kenkou@city.nagano.lg.jp)へ
問健康課 ☎226-9961

募集 令和6年度伝統芸能継承事業補助金追加募集

内(補助額)対象経費の3分の2(限度額10万円)

対市内で活動している伝統芸能団体による伝統芸能継承のための用具の購入および修繕費(本年度の同補助金の申請をしていない団体)

申6月5日(水)～26日(水)(必着)に、所定の申請書に必要書類を添えて、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎4階)へ

他募集要項・申込書類は市HP、文化芸術課にあります。

問文化芸術課 ☎224-7504

募集 U-15長野プログラミングコンテスト参加者

時10月26日(土)

所ビッグハット、若里市民文化ホール

対市内在住の小学4年生～中学3年生

定50人(先着順)

申6月10日(月)10:00～14日(金)17:00までに、右の二次元コードから申し込み(6月上旬公開予定)

他コンテスト参加者は、事前講習会への参加が必要

問U-15長野プログラミングコンテスト実行委員会事務局 ☎227-2428

募集 伝統芸能こどもフェスティバル合同ステージ参加者

時(合同ステージ)10月26日(土)・27日(日)(事前練習あり)

所芸術館、各事前練習場所

内日本舞踊、箏(こと)、三味線など
対市内在住または在学の小・中学生で、伝統芸能にチャレンジしたい人(未経験者も歓迎)

申8月30日(金)(必着)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募用紙〔市HP、文化芸術課(第二庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

問文化芸術課 ☎224-7504

募集 一日少年育成委員街頭巡回指導体験

時7月6日、9月7日、10月5日、11月9日(土)13:30～16:30

所(集合)少年育成センター

内長野駅周辺の巡回、街頭指導

対市内在住の小学生～高校生の保護者か、少年育成に関心がある個人や団体

定各10～15人程度(先着順)

申参加希望日の7日前(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、ikusei@city.nagano.lg.jp)へ
問少年育成センター ☎228-8547

くらしのチャンネル

お知らせ

一般競争入札による市有地の売り払い

問管財課 ☎224-5016

不動産の種類	所在地番	面積(平方メートル)	最低入札価格(円)
①土地	稲里町下氷鉋223番1、223番8	335.46	11,170,000
②土地と建物*	信更町氷ノ田3222番2	445.68(土地)	2,750,000

*…木造垂鉛メッキ鋼板ぶき平屋(50.92平方メートル) および2階建て(78.25平方メートル)

入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

時6月3日(月)～14日(金) 所管財課(第二庁舎4階)

入札(各入札開始の15分前から受け付け開始)

時7月19日(金)①13:30～14:00②15:00～15:30

所市役所会議室203(第二庁舎10階)

他参加申し込み方法や必要な書類など、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利用停止

保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票・戸籍の附票の写しおよび印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

時6月10日(月)

問マイナンバー課 ☎224-5022

お知らせ

真田宝物館・象山記念館臨時休館

館内消毒のため、臨時休館します。

時6月24日(月)～28日(金)

問真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ

人権擁護委員によるよろず相談会(6月)

鬼無里活性化センター

時13日(木)13:30～15:00

若穂支所

時18日(火)13:00～16:00

問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ

不動産鑑定士無料相談会

時6月13日(木)13:00～15:40

所(株)長水建設会館

申問事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ

行政相談

行政に対する相談などに応じます。

市民相談室(もんぜんぶら座4階)

時6月14日・21日・28日、7月5日(金)
10:00～12:00

松代支所

時6月21日(金)10:00～12:00

篠ノ井交流センター

時7月5日(金)10:00～12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ

行政書士無料相談会

時7月5日(金)13:00～16:00

所かがやきひろば豊野

対市内在住の人

定6人(先着順)

申問事前に電話か直接、同施設(☎257-3135)へ

お知らせ

6月は「外国人雇用啓発月間」です

外国人の雇い入れと離職の際にハローワークに届け出ること、ルールを守った適正な雇用管理を行うことは、事業主の責務です。

問ハローワーク長野 ☎228-1300

お知らせ

おでかけ通信ながの R6夏号発行

時(配布開始)6月1日(土)

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

他詳しくは、市HPをご覧ください。

問観光振興課 ☎224-8316



お知らせ

産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

前年度に市内で500トン以上の産業廃棄物(特別管理産業廃棄物は50トン以上)を排出した事業所を有する事業者は、6月30日(日)までに処理計画書を提出することが法令などにより義務付けられています。また、前年度に処理計画書を提出した事業者は、実施状況報告書の提出も必要です。

他詳しくは、市HPをご覧ください。

問廃棄物対策課 ☎224-7320

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。

時(抽選日)6月25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、7月7日(日)までに、当選者が行ってください]

所リサイクルプラザ

対中学生以上

申6月17日(月)～23日(日)9:00～17:30

問リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ

献血日程

時6月27日(木)9:30～11:30

所篠ノ井総合市民センター

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象定員料金持ち物申申し込み他その他問問い合わせ

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

6月1日(土) 「広報ながのキッズ」が始まります！

小学生の皆さんにも、長野市のことをもっと知ってほしい！そんな思いから、新しく子ども版広報「広報ながのキッズ」をつくります。毎月発行している「広報ながの」の中から、記事をピックアップして、3カ月に一度、市ホームページのキッズサイトに掲載します。分かりやすい文章でお伝えしますので、ぜひご家族やお友達と一緒にご覧ください！

●小学生の皆さんへ

学校で配布されている児童用一人一台端末「小学校児童用ポータル」内の「ながのしからのお知らせ」からアクセスできます。友達と一緒に見てみよう！

市の人口は？

長野市って、こんなことしてるんだ！



市は1年間に
どのくらいのお金を
使っているのだろう？



●保護者の皆さんへ

スマートフォンやタブレット端末などからもアクセスできます。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



▲
キッズサイト

*「広報ながのキッズ」は、令和5年度「長野市子ども議会」での提案を元に実現しました。

問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102

♪ 街角アート&ミュージック開催 ♪



開催スケジュール 大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

とき	ところ	出演申込期間	同時開催イベント
6月8日(土) 10:00~16:00	城山公園	申し込み終了	善光寺びんずる市
7月5日(金) 17:00~20:00	長野駅善光寺口駅前広場	5月30日(休)まで	—
8月9日(金) 17:00~20:00	長野駅善光寺口駅前広場	6月20日(休)~7月4日(休)	—
9月21日(土) 10:00~16:00	TOiGO広場	8月1日(休)~15日(休)	ながの大道芸フェスティバル
9月29日(日) 10:00~16:00	長野駅善光寺口駅前広場	8月8日(休)~22日(休)	—
10月12日(土) 10:00~15:00	城山公園	8月22日(休)~9月5日(休)	善光寺びんずる市
11月2日(土)・3日(日) 10:00~16:00	セントラルスクウェア	9月12日(休)~26日(休)	ワールドフェスタ(2日のみ)

日程、会場は変更となる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

出演者募集

市内を中心に活動する個人または団体を募集します。

内容:音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などの発表

募集出演者数:各日10枠程度(1枠当たり30分以内、
多数の場合抽選)



◀申し込みなど詳しくはこちら



問 文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

ボアールス長野フットサルクラブ Fリーグ2024-2025シーズン開幕！



6月のホームゲーム日程

15日(土)16:00～

VS ヴィンセドール白山

会場／ことぶきアリーナ千曲

30日(日)13:00～

VS エスポラーダ北海道

会場／ホワイトリング

長野市×ボアールス長野コラボ企画！

Fリーグ2024-2025ディビジョン2ホームゲーム2F
スタンド自由席引換券 **ペアチケット** を抽選で **50組
100人** にプレゼントします！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／6月14日(金)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



新規加入選手紹介

#5 関田匠 選手

夢であったFリーグの舞台でプレーで
きることに、とてもワクワクしていま
す！F1昇格に貢献できるように頑張り
ます！応援よろしくお願いします！



#8 稲葉柊斗 選手

ファン、サポーターなど応援してくれ
ている人がたくさんいるので、今年こそ
は優勝してF1昇格できるように長野の
ために精一杯戦います。ぜひ会場へ試合
を見に来てください！



#18 今野遼介 選手

初めまして！チームの目標であるF1
昇格に向けて、得点で貢献したいと思
います。勇敢に戦います！会場で見かけ
た際は、声をかけていただけるとうれ
しいです。



#33 稲葉琥太郎 選手

チームの勝利と躍進、そして地域の盛
り上がり貢献できるように頑張ってい
きます。応援よろしくお願いします！



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



◀ ボアールス長野
フットサルクラブ
ホームページ

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

