

広報ながの

7月号 令和6年(2024年)

No.1660

NAGANO



清野小学校 地域の皆さんと最後の運動会！

FEEL NAGANO,
BE NATURAL

7月1日
から

長野市LINE公式アカウント機能追加!



7月1日(月)から、市LINE公式アカウントに、市で管理している道路や公園・遊園地の施設損傷箇所を通報する機能を追加します。損傷箇所を発見した際は、市LINE公式アカウントから情報をお寄せください。

道路、公園・遊園地施設の損傷箇所を発見したら…

- ・路面の段差、穴
- ・公園・遊園地施設の
- ・ガードレールの破損
- 破損、遊具の損傷
- ・側溝の破損
- など



お願い

- ・LINE通報は24時間可能ですが、受信内容の確認は開庁時間中に行います。ご理解をお願いします。
- ・緊急の場合や、修繕などの実施について回答が必要な場合は、従来通り電話でご連絡ください。



問 (道路損傷) 維持課

☎224-7034 FAX224-8759

(公園・遊園地施設損傷) 公園緑地課

☎224-5054 FAX224-5111

- 市LINE公式アカウントを開き、基本メニューから「道路、公園・遊園地施設損傷通報」をタップ



友だち登録はこちらから

※基本メニューの表示は変更になる場合があります。

LINE友だち登録後は受信設定をお願いします

受信設定で配信を希望するカテゴリを選択すると、自分が欲しい分野の情報を受け取ることができます。友だち登録後は、ぜひ受信設定をお願いします。

このような情報をお届けします



●施設を選択

長野市が管理する道路や公園・遊園地について、施設損傷を発見した際に、担当部署に通報できます。

【通報ができる内容】

- ・市が管理する道路及び公園・遊園地の施設損傷

道路
公園・遊園地

どちらかを選択

●「LINE通報を始める」を選択

緊急の場合や返答を要する場合は電話で通報してください。

LINE通報を始める
電話で通報する

- 案内に従って、状況写真・位置情報などを送信

※通報内容を確認後、必要に応じて修繕などを行います。

問 広報広聴課

☎224-5004 FAX224-5102

～共にある、暮らしの中で～

ひと雨ごとに青くなる。そんな表現がふさわしい、新緑まばゆい季節である。青に勢いと輝きが増していくこの季節をしっかりと実感できるのが、長野市の大きな魅力の一つだろう。自然の中に身を置き、植物が豊かな水を得て、生き生きと伸びていく姿を見ていると、それらから得られる元気はとても大きいことに気付く。

私が山菜好きであることは、以前エッセーで書いた。この春も山菜の王様といわれるタラの芽を天ぷらにしてたくさん食べた。うちの子は、やや繊細なコシアブラの方が好みと言うが、いずれにせよ、この春も、家族みんなが心や胃袋を満たした。

さて、植物から教えられることもある。当然だが、環境により、同じ植物でも成長の早さには違いがある。日の当たる場所、当たらない場所、標高の高いところ、低いところなど。それぞれの場所で成長しているのだから、色や形も違ってくる。

子育てについて夫婦で悩んでいた時、このことを見て、子どもの育ちの進み方にも違いがあっ

当然ではないかと思え、スッと肩の力が抜けた。なぜなら、社会では年齢に応じた保育や教育環境が用意されてはいるが、そのことがかえって、適齢期を迎える子どもの成長を前に、私たちには焦りとなってしまっていたからだ。

少し前、テレビで植物学者の牧野富太郎がモデルとなったドラマを放送していた。「雑草という草はない。」は牧野氏が残した言葉として知られている。彼は1,500種を超える植物を命名したとされる人物だ。見た目は似ていても、一つ一つには違いがあるので、よく観察し、それぞれの特性を知ることが大切だと教えてくれる言葉だ。人も自然の一部ということに変わりないのだから、子ども一人一人の個性を尊重しながら育ちを待つ気持ちを持ちたいと思う。そして、子どもの成長は子ども自身に任せる。あとは、たっぷりの水でも用意しておこう。

雨の後に成長する「青(植物)」を眺めながら、改めてそう感じた。

荻原健司

もくじ

- 長野市LINE公式アカウント機能追加 …… 2
- 市長エッセー …… 3
- ナガノスーパーサイエンス
プロジェクト(NSSP)のご案内 …… 4
- 高校生アントレセミナー in長野市を開催 …… 4
- 福祉医療制度をご利用ください …… 5
- ひとり親家庭ワンストップ相談会 …… 5
- 国民健康保険・後期高齢者医療保険の
新しい保険証を郵送 …… 6
- 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請 …… 7
- 青少年の非行・被害防止全国強調月間 …… 7
- 夏祭り特集 …… 8
- パリ2024大会が始まります！ …… 9
- 集客プロモーションパートナー都市
からのお知らせ …… 9
- 下水道の適正利用にご協力を …… 9
- 浄化槽の適正な維持管理を …… 9
- 健康情報 …… 10・11

- 環境にやさしい「夏の暮らし」 …… 11
- フォトニュース …… 12
- 7月の市政番組 …… 12
- 暮らしのチャンネル …… 13～22
- 涼風求めて高原へ
(夏のキャンプ場情報など) …… 23
- 市立博物館企画展 …… 24
- 信州新町美術館特別展 …… 24

今月の表紙

6月1日、今年度末で閉校となる清野小学校で最後の運動会が開催されました。青空の下、卒業生や地域の皆さんも参加し、児童と共に運動会を楽しみました。

長野市の人口と世帯数 (令和6年6月1日現在)

総数 363,779人(男176,769人 女187,010人)
前月比 △187人(△97人 △90人)
世帯数 165,293世帯(前月比+109世帯)



ナガノスーパーサイエンスプロジェクト (NSSP)のご案内



▲大学
キャンパス
ツアー

◀博物館
ツアー

※写真は
昨年度の様子

市では、企業や高等教育機関、地域と連携して、家庭でも学校でもない「第3の居場所(サードプレイス)」で、最新の科学や研究成果を体験できる場を設けるなど、教育課程にとらわれない、参加型のサイエンス講座を開催しています。

▶対象/小学4年生～中学生

▶講座内容/右側をご覧ください。

▶参加方法/市ホームページなどで、講座ごとに随時お知らせします(申し込みは先着順)。



わくわく体験プログラム

企業や大学などと連携し、子どもたちがわくわくするような実験や体験を含む講座を全4回開催。

・通常講座/3回 [定員=各回40人程度]

・公開講座/1回 [定員=500人程度(オンライン参加を含む)]

●青少年のための科学の祭典×NSSP

▶とき/8月6日(火)10:00～16:00

▶ところ/信州大学教育学部

わくわくサイエンスキャンプ(1泊2日)

科学の体験学習を10月26日(土)・27日(日)に開催。

昼間は生物観察やネイチャーテクノロジーなどの講座、夜は星空観察などを予定。[定員=100人程度]

わくわくプログラミング

プログラミングの講座を6回程度開催。全ての回に参加できる児童・生徒を対象とし、少しずつレベルアップしながら、より専門的な知識や技術を身に付けます。[定員=40人程度]

☎学校教育課 ☎224-5081 FAX224-5086

～長野市は、夢の実現に向けた新たなチャレンジを応援しています～

高校生アントレセミナー in 長野市を開催します！

起業やスタートアップに興味・関心のある高校生の参加をお待ちしています。夏休み期間中に、2日間完結型のプログラムで実施します。

～募集案内～

▶対象/市内在住・在学の高校生

▶定員/20人程度(先着順)

Day1

▶とき/8月5日(月)10:00～15:30

▶ところ/FEAT.Space 2F(大字長野東町)

▶内容/ビジネスアイデアについて、ビジネスプランの作成方法

Day2

▶とき/8月9日(金)10:00～12:30

▶ところ/FEAT.Space 2F

▶内容/発表・ブラッシュアップ

●アントレセミナーとは？

市が実施するスタートアップ支援事業の一環として、日本政策金融公庫と連携し開催するもので、ビジネスプランの作成を通じて、論理的思考力、情報収集・分析力、判断力、コミュニケーション力といった「アントレプレナーシップ(起業家精神)」を育むプログラムです。



◀申し込みなど詳しくは、こちらから



☎イノベーション推進課

☎224-9711 FAX224-5095

国民健康保険・後期高齢者医療保険の 新しい保険証を郵送します

問 国保・高齢者医療課 (国民健康保険について) ☎224・5025
(後期高齢者医療について) ☎224・8767 FAX(共通)224・5101

新しい保険証は、7月中旬から
特定記録郵便で順次送付します

現在使用されている保険証の有効
期限は、7月31日(水)です。8月1日
(木)からは、新しい保険証をお使いく
ださい。

なお、新しい保険証の有効期限は
令和7年7月31日(木)です。

12月2日(月)から
マイナ保険証に移行します

12月2日(月)から、紙の保険証の新
規交付を終了し、マイナ保険証(マ
イナンバーカードの健康保険証)へ
移行します。

詳しくは、市ホームページや広報
ながの12月号でお知らせします。

8月1日からの新しい保険証

国民健康保険被保険者証(うぐいす色)

長野県 国民健康保険 被保険者証 兼高齢受給者証	有効期限 令和 7年 7月 31日 発効期日 令和 6年 8月 1日 記号 ○ 番号 ○○○○○○
被保険者 氏名 国保 次郎	性別 男 10公費 21公費
生年月日 昭和 28年 4月 1日	適用開始年月日 平成 29年 7月 1日
交付年月日 令和 6年 8月 1日	負担割合 2割 自己負担なし
世帯主氏名 国保 太郎	
住所 長野市大字鶴賀緑町1613番地	
保険者番号 ○○○○○○	交付者名

見本

後期高齢者医療被保険者証(黄色)

後期高齢者医療被保険者証	有効期限 令和 7年 7月 31日
被保険者番号 ○○○○○○○○	
住所 ○○市○○町○○番地○○	
氏名 後期 太郎	性別
生年月日 昭和 ○年 ○月 ○日	適用開始年月日 平成 ○年 ○月 ○日
発効期日 令和 ○年 ○月 ○日	交付年月日 令和 6年 8月 1日
一割負担 の割合 ○割	
保険者番号 3920○○○○○	被保険者名 長野県後期高齢者

見本

後期高齢者医療制度の 保険料が決定しました

後期高齢者医療保険料決定通知
書は、7月12日(金)に発送予定です。
6月以降に資格を取得した人には、
8月以降に発送します。

保険料額の決定は長野県後期高齢
者医療広域連合が行い、保険料は市
に納めていただきます。

詳しくは市ホーム
ページをご覧ください。
い。



令和6年度の主な変更点

- ▼令和6・7年度の均等割額・所得
割率が決まりました。
- ▼保険料の賦課限度額が変更になり
ました。

(下図参照)

<図> 令和6年度の保険料計算方法

均等割額	+	所得割額	=	1年間の保険料
【1人当たりの額】 44,365円		【本人の所得に応じた額】 (所得 - 43万円) × 9.45% ※(所得 - 43万円) が58万円 以下の場合は、8.56%		限度額 80万円 ※昭和24年3月31日以前に 生まれた人、障害認定の人の 限度額は、73万円

歯科口腔(こうくう)健診を受診しましょう

対象者には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、
案内通知と受診券を郵送しています。

詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合(☎229・5320
FAX 228・1850)へお問い合わせください。



国民年金保険料の免除・納付猶予の申請を受け付けます



ねんきんネットマスコットキャラクター「ねんきん太郎」

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。第1号被保険者で保険料が未納の場合、老齢基礎年金や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの障害基礎年金・遺族基礎年金が受給できなくなることがあります。納付が困難な場合には、保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。学生対象の学生納付特例制度もあります。

7月1日月 令和6年度分申請受け付け開始

▼相談・申請場所

- ・ 国保・高齢者医療課国民年金室 (第一庁舎2階)
- ・ 各支所
- ・ 長野南年金事務所
- ・ 長野北年金事務所

▼持ち物

- ・ 基礎年金番号が分かるもの
- ・ 申請者と窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証など官公署が発行した写真付きの証明書1点、または保険証など写真がないもの2点)

▲次に該当する場合は、いずれかのものも併せて持参してください。

- 申請する年か前年に退職した人
雇用保険受給資格者証か離職票

● 学生

在学期間が分かる学生証の写しか在学証明書(原本)

免除・納付猶予・学生納付特例制度

区分	審査の対象となる人	適用期間
免除	本人・配偶者・世帯主の前年所得がいずれも基準額以下	7月～ 令和7年6月
納付猶予	50歳未満で本人・配偶者の前年所得が基準額以下	
学生納付特例	本人の前年所得が128万円以下(目安)	4月～ 令和7年3月



▲免除の区分、基準額など詳しくはこちら

免除・納付猶予と未納の違い

区分	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に...	老齢基礎年金の年金額に...
免除	○ 算入される	△ 一定の割合で反映される
納付猶予 学生納付特例	○ 算入される	× 反映されない
未納	× 算入されない	× 反映されない



▲臨時特例(新型コロナウイルス感染症の影響)による免除・納付猶予制度はこちら

問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎ 224・5026 FAX 223・7200
 長野南年金事務所 ☎ 227・1284
 長野北年金事務所 ☎ 244・4100

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

お悩みは少年育成センターにご相談ください

当センターは、青少年の非行問題などの生活上の悩みや心配事について、家庭や地域、学校、本人などからの電話、来所による相談に応じます。

相談専用電話 ☎ 228・8588

8時30分～17時15分(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)

※秘密は固く守ります。

※相談内容に応じて関係機関を紹介します。

出前講座をご活用ください

青少年のSNSなどによるトラブル・犯罪被害を防ぐために、学校・地域などで出前講座を開催しています。DVD教材の貸し出しも行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。



問 少年育成センター

☎ 228・8547 FAX 224・0109

長野の夏は今年も熱い！ 夏祭り特集



ながの祇園祭 御祭礼屋台巡行

勇壮な屋台と華やかな踊りが風情を醸し出す、本市の歴史ある祭りです。

▶とき／7月14日(日)9:00～

〔宵山は7月13日(土)16:00～〕

●新イベント「会所めぐりスタンプラリー」

祭り当日、セントラルスクエアなどで升を購入した人に、指定の会所で長野の地酒のふるまいを行います(参加料2,000円、先着100人)。会所の場所など詳しくは、ホームページから



問 同実行委員会 ☎080-4856-6812



第54回長野びんずる

「躍らされるな、自らが踊れ」

参加者全員が主役となり、熱気溢れる祭りを創り上げます。

▶とき／8月3日(土)昼の部10:00～

夜の部16:30～

〔前夜祭は8月2日(金)18:00～〕

※イベント内容など詳しくは、ホームページから



問 同実行委員会 ☎217-8244

(13:00～19:00、日曜日・祝日を除く)

地域の祭り	とき	ところ	実行委員会連絡先
松代祇園祭	7月13日(土)・14日(日)18:00～	祝神社周辺	☎278-2534
吉田ふるさと夏まつり	7月20日(土)18:00～、21日(日)10:00～	吉田地区内	☎241-4564
大豆島甚句まつり	7月27日(土)10:00～、踊りは19:00～	大豆島公園	☎221-5700
若穂ふれあい踊り	7月27日(土)15:00～	湯島天満宮周辺	☎282-4096
篠ノ井合戦まつり	7月27日(土)18:30～	篠ノ井駅前通り周辺	☎292-0808
篠ノ井祇園祭	7月27日(土)・28日(日)12:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎090-3401-4186
豊野サマーフェスティバル・豊野納涼大煙火大会	8月4日(日)15:00～、煙火大会は19:30～	豊野駅周辺	☎257-2080
豊野ヨイショコまつり	8月4日(日)16:30～	豊野駅周辺	☎257-5874
飯縄火まつり	8月10日(土)17:30～、花火は20:00～	大座法師池周辺	☎239-3185
ひじり三千石祭り	8月14日(水)9:00～	大岡親水公園周辺	☎266-2151
鬼無里ふるさと夏まつり	8月14日(水)18:00～	鬼無里運動場周辺	☎256-2213
信州新町納涼大会	8月15日(木)19:00～	犀川河川敷	☎262-2138

問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043



パリ2024大会が始まります!!

オリンピック 7月26日(金)~8月11日(日)

パラリンピック 8月28日(水)~9月8日(日)

アーティスティックスイミング競技に、本市ゆかりの2選手が出場します。皆さんで応援しましょう!

小林 唄 選手



和田 彩未 選手



応援して下さる皆さんに、少しでも恩返しができるように頑張ります!

メダル獲得に向け最後まで諦めず戦います。応援よろしくお願いします!

パブリックビューイング(アーティスティックスイミング、サッカー、バスケットボール)を開催します。
※事前申し込みが必要です。



芸術館展示サロン(第一庁舎1階)でパネル展示などを行います。



☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX224-7351

下水道の適正利用にご協力を

市内を流れる汚水は、下水道管や中継ポンプなどの下水道の施設を通して、下水処理場へ流れていきます。

以下のものを下水道に流すと、下水道管や中継ポンプが詰まり、マンホールから汚水があふれる原因になるため、ご注意ください。

下水道に流して良いかどうか、判断に迷う場合は、下水道施設課までお問い合わせください。



■下水道に流してはいけないもの

- ・水に溶けない紙(ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、紙おむつ、生理用品など)
- ・下着などの布類
- ・天ぷら油などの廃油
- ・野菜くず など



☎ 下水道施設課 ☎ 221-6456 FAX221-1681

静岡市

集客プロモーション

パートナー都市からのお知らせ



三保内浜 用宗海岸 海水浴場オープン

7月21日(日)~8月25日(日)



羽衣伝説で有名な三保松原の近くにある三保内浜海水浴場は、波が穏やかで家族連れで楽しむことができます。

用宗海岸海水浴場は、駅から徒歩5分のアクセスの良さと、JLA(日本ライフセービング協会)の認定を受けている高い安全性が魅力です。周辺は温泉施設や、特産の新鮮な生シラスが食べられる飲食店など、レジャースポットが充実しています。

この夏は静岡市で海水浴をお楽しみください!



☎ 静岡市観光政策課 ☎ 054-221-1421

浄化槽の適正な維持管理を

浄化槽を使用する人には、「法定検査」「保守点検」「清掃」を行うことが義務付けられています。良好な生活環境を保つため、適正に管理しましょう。

■浄化槽を使用する上での注意

- ・油、野菜くずなどは直接流さない。
- ・洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ・空気を送る装置(ブロー)の電源を切らない。

■し尿のみを処理する単独処理浄化槽を使用する人は

地域の実情に応じて、下水道への接続か、合併処理浄化槽への設置替えの検討をお願いします。

☎ 環境保全温暖化対策課

☎ 224-8034 FAX224-5108

戸別浄化槽の設置申し込み

令和7年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人は、9月30日(月)までに、上下水道局営業課(☎224-5061)へお申し込みください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



肉を原因とする食中毒に注意！

生肉には、腸管出血性大腸菌（O157など）やカンピロバクターなどの食中毒菌が付着している恐れがあります。細菌が付着した食品を食べると食中毒になる可能性があり、死に至ることもあります。食中毒を起こさないために、次のポイントに注意しましょう。

十分な加熱

肉は赤みが残らないよう、中心部まで十分に加熱する。

トングや箸の区別

生肉用と食べる用で使い分ける。

手洗いの徹底

調理や食事前、トイレの後は必ず手を洗う。

生肉は食べない

生食用の肉ではない、鳥わさなどの加熱不十分な生肉は危険です。



親子で体験！食中毒予防教室

夏休みの自由研究に！

時 8月7日(水)9:30～12:00

所 市保健所

内 食中毒予防についての講習、手洗いチェッカーを用いた手洗い診断、食品などの検査体験

対 市内在住の小学生とその保護者

定 12組24人(多数の場合は抽選)

申 8月2日(金)までに、電話で食品生活衛生課へ



◀手洗いチェッカーを用いた手洗い診断の様子

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

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 7月11日(木)10:00～12:00

所 芸術館展示サロン(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(11:00から)
- ・口腔(こうくう)機能測定(11:30まで) など

申 不要

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873

フレイル(虚弱)予防の相談会

時 7月25日(木)、8月7日(水)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、口腔などのアドバイス

対 65歳以上の人

定 各8人(先着順)

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

専門医による認知症個別相談会

時 7月17日(水)13:00～15:00

所 中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

内 認知症の相談を希望する本人または家族など

定 3人(先着順)

申 問 事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

血糖値を下げる運動講座

時 7月18日(木)13:30～15:30

所 市保健所

内 講話:「血糖値を下げる運動とは」
実技:簡単な筋トレなど

申 問 7月16日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

10・11ページ共通

時 日時 所 場所 内 内容 対 対象
定 定員 申 申し込み 問 問い合わせ
※参加料は無料です。



親子おくすり教室

初開催！

時7月31日(水)9:30～12:00

所市保健所

内薬の正しい使い方の学習、お香作り体験など

対市内在住の小学4～6年生とその保護者

定5組10人(多数の場合は抽選)

申 7月19日(金)までに、電話で食品生活衛生課(☎226-9970)へ



大学生のためのゲートキーパー講座

時8月6日(火)13:00～17:00

所生涯学習センター

内自分も相手も孤立させないゲートキーパーについて、演習を通して一緒に考えます。

申 事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から



*ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

問健康課 ☎226-9965

不妊・不育症相談

時7月17日(水)13:00～16:00

所市保健所

内不妊カウンセラーによる面接相談

申 事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

難病研修・交流会

●理学療法士の講話・実技

「日常生活の中でできる運動」

時8月20日(火)13:30～15:00

[申し込み8月6日(火)まで]

●網膜色素変性症患者交流会

時8月27日(火)13:30～15:00

[申し込み8月13日(火)まで]

共通

所市保健所

対難病をもつ本人やその家族、支援者

申 申込期限までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

難病研修・交流会は、病気の正しい知識を深め、日常生活に役立てていただくため、年19回ほど開催しています。



環境にやさしい「夏の暮らし」

夏季は冷房の使用により、電気使用量が増加します。温暖化対策や家計の負担軽減のため、熱中症など体調に気を付けながら、省エネ・節電にご協力をお願いします。

すぐにできる節電対策

エアコン

室温28度を目安に設定し、扇風機などを併用し、効率良く冷やす。



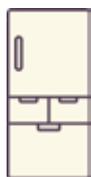
テレビ

画面の輝度を下げ、視聴しないときは消す。



冷蔵庫

扉を開ける時間を短くする。



電気機器全般

使用していないときはプラグをコンセントから抜く。



デコ活とは

脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動です。脱炭素(Decarbonization)、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」、活動・生活を意味する「活」を組み合わせた言葉です。



デコ活アクション

～まずはここから始める4つの取り組み～

- 🔌 電気も省エネ 断熱住宅
- 🛒 こだわる楽しさ エコグッズ
- 🙌 感謝の心 食べ残しゼロ
- 🏢 つながるオフィス テレワーク

●本市も昨年「デコ活宣言」をしました

2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、デコ活を推進していきます。

脱炭素社会の実現には一人一人のライフスタイルの転換が不可欠です。できることから始めていきましょう。



▲環境省
ホームページ

問環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108

全国伝統的建造物群保存地区協議会の総会・研修会 本市で初開催



▲かやぶき屋根の伝統的建造物(庭園を備える宿坊)の視察

戸隠神社の宿坊群を中心とした戸隠中社・宝光社地区は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

5月23日(木)～25日(土)、全国105の自治体からなる協議会の総会・研修会が本市で開催され、全国から約300人の関係者が参加しました。地元の戸隠小・中学校の児童、生徒らも参加し、学習発表や現地視察に訪れた参加者に戸隠クイズを出題するなどして、参加者たちと交流を深めました。

伝統的建造物群保存地区について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲昭和初期に建てられた旅籠造りの宿の視察



▲戸隠中学校生徒による学習発表



▲戸隠小学校児童による戸隠クイズ

7月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷13日(土)13:25～13:30
環境衛生試験所の業務を紹介!
- ▷27日(土)13:25～13:30
大室古墳群を散策

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷27日(土)15:30～16:00
音楽・芸術を身近に!
アートと触れ合える
まちづくり



abn ふるさとステーション

- ▷21日(日)17:25～17:30
【再】28日(日)16:25～16:30
新たなデッキサイトがオープン!～魅力アップの
nagano forest villageへようこそ

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

- 活用しよう「ながのプラス」
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

- ▷27日(土)17:35～17:45
長野市の農業 発信しています!

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(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)
- 2日(火) 長野市スマートフォン教室
- 3日(水) 7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です
- 4日(木) 熱中症から命を守りましょう
- 5日(金) 「より快適・節約・安心・安全な暮らしに向けての講座」受講生募集
- 8日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)
- 9日(火) 夏の省エネ・節電対策、デコ活【再】
- 10日(水) 自転車の交通安全
- 11日(木) 「ながのプラス」リリース【再】
- 12日(金) 長野市雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】
- 15日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
- 16日(火) 市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】
- 17日(水) 国民健康保険証の更新
- 18日(木) 長野市国保特定健診・30歳代の健康診査
および特定保健指導
- 19日(金) 「夜のなつやすみこども会」と「あかちゃんのおはなし会」開催
- 22日(月) 人権擁護委員制度【再】
- 23日(火) 家庭ごみの出し方とごみ集積所の管理【再】
- 24日(水) 夏場の食中毒予防
- 25日(木) 空き家対策【再】
- 26日(金) 空き家バンクの登録など【再】
- 29日(月) ながのエコサークル
- 30日(火) 8月の観光情報
- 31日(水) 広報ながの8月号の見どころ

※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(7月)
夏休み先取り自由研究「生ごみコンポスト作り」	7月21日(日)14:00~16:00	市内在住の小学生とその保護者	5組	各300円	10日(水)12:00~
夏休み自由工作~剪(せん)定枝を使ってオリジナル時計作り	7月27日(土)14:00~16:00		10組		
ゆめ工房 21 布ぞうり作り	8月5日・26日(月)10:00~14:30	市内在住の人	各6人※	各300円	9日(火)10:00~
ねこはんてん作り	8月8日(木)10:00~14:30		5人※	1,500円	
さき織り体験	8月24日(土)10:00~14:30		4人※	1,000円	
簡単ベスト作り	8月29日(木)10:00~14:30		5人※	500円	

※…初回の人優先の上、先着順

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

催し講座 しなのき・勤労青少年ホーム・サンライフ長野各種講座受講生募集

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)

講座	とき	講座	とき
しなのき ちよっと得する相続の基礎講座	7月17日(水)10:00~12:00	南部 イデコとニーサを使って教育・老後資金を貯めよう	8月20日~9月10日(火)19:00~20:30(計4回)
相続無料相談会(1人40分)	7月17日(水)13:00~17:00		知って得する遺言書の書き方
エアロビクス&ストレッチ	8月6日~11月19日(火)14:30~15:30(計15回)	相続無料相談会(1人40分)	8月30日・9月20日(金)13:00~17:00
南部 親子で楽しくシルバーアクセサリー	7月30日(火)10:00~12:00	エンディングノートから始める終活	9月20日(金)10:00~12:00
親子講座 パソコンで作るステンドグラス風キャンドルホルダー※	8月4日(日)13:30~15:30	☑市内在住・在勤の人(学生は除く) ※…小学生以上	

勤労青少年ホーム(中部☎232-3256、南部☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
健康ヨガ	8月5日~11月25日(月)10:30~11:45(計12回)	中部 初心者のための着物の着付け	9月10日~11月12日(火)19:00~21:00(計10回)
中部 クラフトテープで作る秋色ショルダーバッグ	8月17日・24日・31日(土)10:00~12:00(計3回)	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級	9月28日~12月21日(土)13:30~15:30(計10回)
はじめての陶芸	8月24日~9月21日(土)10:00~12:00(計5回)	南部 ポーセリンアートでカフェオレボウル	9月7日(土)13:00~15:00

☑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)

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
税理士が教える相続対策	9月3日(火)10:00~12:00	手描き型友禅エコバッグ	9月12日・19日・26日(木)13:30~15:30(計3回)
相続無料相談会(1人40分)	9月3日(火)13:00~17:00	マレットゴルフ初心者講習会	10月1日・8日(火)13:30~16:00(計2回)
パンプキンポットでハロウィンアレンジ	9月7日(土)10:00~11:30	☑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)。受講料や直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。各施設へお問い合わせください。

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/7月1日(月)9:00~8日(月)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



▲サンライフ長野

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

申し込み

お問い合わせ

その他

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	申込期間
①夏休み子ども体験教室 水彩画、しばかりくん(工作)、将棋、フライパンでパン、パステルアート、フォークダンス、ペットボトルランタン、空手、ぞうきん(裁縫)、絵手紙、フラダンス、コーラス	7月24日(水)~8月8日(木)	三陽 ☎259-2411	7月8日(月)~19日(金) 9:00~16:00(土・日曜日、祝日除く)
②介護者のつどい	9月5日(木)13:30~15:30		9月4日(水)まで
③かがやき男塾	9月17日~令和7年2月18日(火)13:30~15:30(計11回)		7月18日(木)9:00~
④夏休み子ども体験教室 牛乳パックでバスケット、みんなでハモろう、詩吟、童話を読む、チアダンス、水彩画、ヨガ、ディスコ、英字新聞でエコバッグ、太極拳、漢詩、俳句、鍵盤ハーモニカ、折り紙	7月25日(木)~8月8日(木)	氷鮑 ☎284-8100	7月10日(水)~18日(木)
⑤高校生に聞くスマホの使い方相談会	7月30日(火)13:30~15:30		申し込み不要
⑥夏休み子ども体験教室 陶器作り、将棋、お昼ごはん作り、パステルアート	7月29日(月)~8月5日(月)	安茂里 ☎225-8500	7月16日(火)~26日(金) 9:00~16:00
⑦三線&ピアノによる涼風コンサート	8月20日(火)13:30~15:00	湯福 ☎232-8335	7月12日(金)~
⑧夏休み子ども体験教室 こどもとディスコダンス、ジェルキャンドル作り、パスタ&パフェでお昼ごはん	7月30日(火)~8月5日(月)		7月10日(水)9:00~
⑨秋山さんのピアノと歌で楽しむ音楽教室	8月6日(火)14:00~15:00	篠ノ井 ☎293-7227	7月9日(火)9:00~
⑩「おやき・うどん・パン」おいしい粉もんシリーズ	7月31日、8月28日、9月25日(水)9:30~12:30		7月8日(月)9:00~
⑪くつろぎのヨガ	7月29日、8月5日(月)13:30~15:00(計2回)	松代 ☎278-0050	7月16日(火)9:00~

対市内在住の①⑥小学生 ②介護をしている人・関心がある人 ③60歳以上の男性 ④⑧小学生とその保護者 ⑤どなたでも ⑦⑨⑩⑪60歳以上の人

申各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

他定員や受講料のある講座があります。「夏休み子ども体験教室」の詳細など、詳しくは各ひろばへお問い合わせください。

催し講座 天体観測会

時7月27日(土)19:00~21:30(曇天・雨天時は室内で行います)

所南長野運動公園

対小学生以下とその保護者

定10人(先着順)

¥小学生以下200円、一般300円(保険料など含む)

申問7月16日(火)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 薬草に親しむ会

時8月4日(日)9:30~12:00(雨天時は中止する場合があります)

所茶臼山自然植物園

内講演会、薬草観察など(ハーブの苗を差し上げます)

対市内在住の人

定60人(先着順)

申7月16日(火)から、(一社)長野市薬剤師会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同会(☎227-3222)へ

問食品生活衛生課 ☎226-9970

催し講座 未来を見据えた不登校支援を考えよう!

就労支援関係者や保護者の声を聞き、現状の教育課題と子どもの将来の選択肢を考えます。

時8月8日(木)13:30~16:00

所もんぜんぶら座

対子ども支援に関わる市民活動団体、フリースクール運営団体、教育関係者など

定20人(先着順)

申問8月7日(水)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

お知らせ

まいご

募集

催し・講座

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



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浅川公民館 ☎263-1001

とき	7月				8月			
	18日(木)	24日(水)	25日(木)	31日(水)	23日(金)	30日(金)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	オ	イ	ウ	イ	エ

②信更公民館 ☎299-2619 ③篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき	7月				とき	8月							
	23日(火)	26日(金)	29日(月)			2日(金)	6日(火)	22日(木)	26日(月)	28日(水)	29日(木)		
	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	オ	ウ	ア	イ	オ	ウ	ウ	エ	エ

④若槻公民館 ☎295-3355 ⑤古里公民館 ☎295-9707

とき	8月				9月				とき	8月				
	8日(木)	27日(火)	10日(火)	17日(火)						19日(月)	20日(火)			
	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	オ	ア	イ	エ	オ	ア	イ	ウ	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 ①7月8日(月)8:30~17日(水)17:00 ②7月8日(月)9:00~19日(金)17:00 ③7月8日(月)9:00~ ④7月2日(火)9:00~26日(金)17:00 ⑤7月29日(月)9:00~8月13日(火)17:00に、電話で各施設へ(③⑤は各施設窓口での申し込みも可)

問 情報システム課 ☎224-7506

他 ①③の参加回数は2回まで



親子環境バスツアー ~温暖化ってなあに?

時 8月2日(金)9:00~15:00

所 (集合場所)長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動)

内 裾花発電所(裾花ダム)の見学、大谷地湿原での自然観察会

対 市内在住の小・中学生とその保護者

定 36人程度(多数の場合は抽選)

申 7月16日(火)までに、電話で長野市地球温暖化防止活動推進センター(☎237-6681)へ

問 環境保全温暖化対策課 ☎224-7532



旬菜市 in OYAKI FARM

「ながのいのち」推進協議会による、市内で採れた野菜・果物などの直売市です。

時 7月27日(土)9:30~15:00

所 OYAKI FARM店舗前広場

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650



もんぜんぷら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇若槻写真会・写友ともしび合同写真展
時 7月4日(木)~9日(火)10:00~17:00
(最終日は16:00まで)

◇せせらぎ美術協会 洋画展
時 7月22日(月)~28日(日)10:00~17:00(最終日は16:00まで)

◇連合長野 平和パネル展
時 7月31日(水)~8月6日(火)10:00~19:00(最終日は15:00まで)

問 もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020



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 7月20日(土)10:00~15:00

所 篠ノ井交流センター

申 問 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 8月3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



オンライン日本語教室

土曜クラス(入門・初級)

時 8月24日~令和7年3月15日(土)入門=10:00~12:00、初級=14:00~16:00(各計26回)

水曜クラス(入門)

時 8月28日~令和7年3月12日(水)19:00~20:30(計26回)

共通

対 入門=ひらがな・カタカナから学びたい人、初級=ひらがな・カタカナの読み書きと日本語で簡単な自己紹介ができる人
定 各15人(先着順)

申 8月2日(金)までに、直接、国際交流コーナーへ

問 国際交流コーナー ☎223-0053

催し講座

動物愛護センター

動物愛護管理講座(猫編)～獣医師と
考えよう！地域猫勉強会

時7月19日(金)14:00～15:30
定40人(先着順)



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時7月20日(土)10:00～11:30

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



犬と猫の休日譲渡会

時7月20日(土)10:00～
12:00



こども動物あいご教室

時8月1日(木)10:30～12:00

対市内在学の小学生とその
保護者

定10組(先着順)



共通

所市保健所

申問7月8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(☎262-1212)へ(こども動物
あいご教室は電話のみ)

催し講座

創業支援講座

創業準備プレ講座

時7月18日(木)18:30～20:30[申し
込み7月16日(火)まで]

定20人(先着順)

¥1,000円

実践起業塾

時8月1日～9月12日(木)18:30～
20:30、9月26日(木)18:00～21:00
(計7回)[申し込み7月26日(金)まで]

定10人(先着順)

¥8,000円

共通

所ふれあい福祉センター

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N-port+事務
局(☎219-2188)へ



問 イノベーション推進課 ☎224-9711

他 対象など、詳しくは右の二次元
コードをご覧ください。

催し講座

川中島桃ツアー

時8月10日(土)9:00～10:30(荒天中
止)

所(集合場所)川中島支所

内 近隣の桃畑とJA共選所での選果
作業の見学

定50組(先着順、お土産付き)

申問7月22日(月)から、電話で川中島
町住民自治協議会(☎405-5871)へ

催し講座

パソコン入門講座 (午前コース)

時8月29日～9月6日(木・金)9:30
～12:30(計4回)

所長野地域職業訓練センター

¥受講料必要

申問7月8日(月)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

信濃の民話を聴く講座

時9月13日・27日(金)10:30～12:30
(計2回)

所もんぜんぷら座

対市内在住の60歳以上の人

定40人(初回の人優先の上、抽選)

¥300円

申7月19日(金)(消印有効)までに、住
所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記
入の上、往復はがき(1人1枚1講座)
でシニアアクティブルーム(〒380-
0835大字南長野新田町1485-1も
んぜんぷら座3階)へ

問同ルーム ☎223-0058

催し講座

生ごみ自家処理講座

農業研修センター

時7月23日(火)14:00～15:30

内コンポスト堆肥

篠ノ井交流センター

時8月5日(月)14:00～15:30

内段ボール堆肥

共通

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20人(先着順)

申問開催日の前日までに、電話で生
活環境課(☎224-5035)へ

催し講座

(一財)ながの緑育協会

手軽にできる！タデアイの生葉染め

◇成人向け(シルクスカーフ)

時7月31日(火)10:00～12:00[申し
込み7月11日(木)9:00～]

◇親子向け(バンダナ)

時7月31日(火)13:30～15:30[申し
込み7月11日(木)9:00～]

対年中児以上とその保護者

ヒンメリづくり

◇親子向け

ヒンメリつきガーランドを作ります。

時8月2日(金)10:00～12:00[申し込
み7月16日(火)9:00～]

対年中児以上とその保護者

◇成人向け

時8月2日(金)13:30～15:30[申し込
み7月16日(火)9:00～]

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(一財)
ながの緑育協会(☎214-8719)へ

他 定員や料金など、詳しく
は同協会HPをご覧ください。



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 申し込み 問い合わせ その他

催し講座 松代文化ホール

チェロとバイオリンの体験会

時 7月14日(日)10:00~15:45 (1枠15分、1組1枠まで)

定 10組 (先着順)

ダンボール迷路で遊ぼう

時 8月1日(木)・2日(金)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~

対 小学生以下

定 各2組 (先着順)

¥ 各350円

理科教室

時 8月4日(日)9:00~16:30

内 ガイコツの研究、天然石の標本作り、分子模型と周期表、鶏頭の解剖
他 各回の内容や参加料、定員など、詳しくは同ホールHPをご覧ください。



共通

申 事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

催し講座 東部文化ホール 理科教室

時 8月5日(月)9:00~16:30

内 ガイコツの研究、天然石の標本作り、分子模型と周期表、鶏頭の解剖
他 各回の内容や参加料、定員など、詳しくは同ホールHPをご覧ください。



申 事前に電話で東部文化ホール(☎217-4662)へ

催し講座 子どものための 舞台技術体験ワークショップ

時 8月5日(月)9:00~12:00、13:00~16:00

所 芸術館アクトスペース

対 市内在学の小学3~6年生

定 各10人 (先着順)

申 7月19日(金)までに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日、希望の時間帯を記入の上、Eメールで芸術館(✉info@nagano-

arts.or.jp)へ

問 (一財)長野市文化芸術振興財団

☎219-3100

催し講座 救命講習・応急手当 普及員講習(8月)

救命入門コース

時 3日(土)9:00~10:30

所 新町消防署

定 10人 (先着順)

問 新町消防署 ☎262-5119

救命入門コース

時 4日(日)10:00~11:30

所 更北分署

定 20人 (先着順)

問 更北分署 ☎284-8119

救命入門コース

時 8日(木)10:00~11:30

所 中央消防署

定 30人 (先着順)

問 安茂里分署 ☎224-0119

普通救命講習 I

時 23日(金)9:00~12:00

所 東部分署

定 20人 (先着順)

問 東部分署 ☎222-0119

普通救命講習 I

時 7日(水)9:00~11:00

所 若穂公民館

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 若穂分署 ☎282-2299

普通救命講習 II

時 22日(木)9:00~13:00

所 鳥居川消防署

定 20人 (先着順)

問 鳥居川消防署 ☎253-5119

普通救命講習 II

時 21日(水)9:00~12:00

所 若槻公民館

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 若槻分署 ☎295-0119

普通救命講習 III

時 24日(土)9:00~12:00

所 中央消防署

定 30人 (先着順)

問 中央消防署 ☎237-0119

上級救命講習

時 23日(金)8:30~17:30

所 松代支所2階

定 20人 (先着順)

問 松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習(再講習)

時 11日(日)9:00~12:00

所 篠ノ井消防署

定 20人 (先着順)

問 篠ノ井消防署 ☎292-0119

共通

申 事前に電話で各問い合わせ先へ

催し講座 新入社員応援講座

時 7月12日(金)13:30~16:30

所 もんぜんぷら座

内 メンタルヘルスとコミュニケーションの基礎、会社で活躍するためのコツ
対 市内事業所の新入社員(新卒者対象)

定 20人 (先着順)

申 問 7月8日(月)までに、電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

催し講座 第37回 長野市民平和の日のつどい 平和を考えるパネル展

時 8月2日(金)~7日(水)

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

小学生による平和を願う折り鶴の展示

時 8月2日(金)~18日(日)

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

問 総務部総務課 ☎224-5002

催し講座 地域おこし協力隊 SAKURAマルシェ

地域の特産品を販売します。

時 8月8日(木)11:00~15:00

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 地域活動支援課 ☎224-5033

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)

◇木のスクリー船をつくろう

時7月13日(土)10:00~12:00

¥300円

◇ガリガリプロペラをつくろう

時7月27日(土)10:00~12:00

¥100円

◇自分の絵で万華鏡

時8月3日(土)10:00~12:00

定20人(先着順、当日9:30から参加券を配布)

¥200円

手仕事のじかん「さき織りワークショップ」

時7月21日(日)13:00~15:00

対15歳以上の人

定4人(先着順)

¥300円

申問事前に電話で市立博物館へ

ながはく総合講座~祭礼と屋台の変化

時7月21日(日)14:00~15:30

内博物館の学芸員による解説

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

催し講座 市立博物館プラネタリウム
~夏休み特別投影

夏休みに合わせて、期間中は毎日プラネタリウムの投影を行います(休館日を除く)。

時7月23日(火)~8月25日(日)

定各回90人(先着順)

¥入館料必要(土曜日は小・

中学生無料)

問市立博物館 ☎284-9011

催し講座 戸隠地質化石博物館

企画展~自然の中のキラキラ

鉱物や昆虫など自然の中にあるキラキラしたものを展示します。

時7月13日(土)~9月1日(日)

戸隠博物館夏まつり

時7月27日(土)10:00~15:00

内ビスマス結晶、苔(コケ)テラリウムなどのワークショップ

¥体験料の必要な講座があります。

共通

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

催し講座 信州新町化石博物館 企画展
「信州が海になったころ(前期)」

時7月6日(土)~11月10日(日)

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問同館 ☎262-3500

催し講座 柿渋をつくろう

時7月28日(日)9:30~12:00

所鬼無里ふるさと資料館

対10歳以上の人

定5人(先着順)

¥(入館料含む)一般800円、高校生600円、小・中学生500円

申問7月21日(日)までに、電話で同館(☎256-3270)へ

催し講座 浴衣の着付け110番

びんずる祭り当日、着付けや着崩れた際のお直しをします。

時8月3日(土)14:00~19:00

所権堂イーストプラザ市民交流センター

定30人程度(先着順)

¥着付け1,000円、お直しのみ500円

申問事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

催し講座 権堂イーストプラザ
市民交流センター

親子ミニ四駆イベント

時7月14日(日)11:00~17:00

対小学生以上(10歳未満は保護者の付き添いが必要です)

¥タイムレースエントリー料300円、走行料10分100円

いきいき健康体操③

時8月2日、9月6日(金)13:30~14:30

定各10人(先着順)

¥1回参加1,500円、2回参加2,400円

申事前に電話か直接、同センターへ
ビスケットdeプログラミング体験教室
時8月4日(日)10:00~11:30、13:00~14:30

対年長~小学生

定各5人(先着順)

¥1,000円

申7月15日(月)10:00から、電話か直接、同センターへ

共通

問同センター ☎234-2906

他この他の講座や製作体験教室など、詳しくは同センターHPをご覧ください。

催し講座 初心者のためのZoom
練習会(参加者編)

時7月27日(土)10:00~12:00

所勤労者女性会館しなのき

対市内在住・在勤の女性

定12人(先着順)

申問事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ

催し講座 夏休み親子向けイベント
真田宝物館であそぼ! 2024

時7月27日(土)10:00~12:00、13:00~15:00(受け付けは終了30分前まで)

所文武学校、真田邸ほか

内かざぐるま作りなどのワークショップ、真田邸のガイドツアー

対小学生以下

¥保護者は入館料必要

問真田宝物館 ☎278-2801

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 金額 持ち物 申込み 問い合わせ その他

募集 リサイクルプラザ
リサイクルエコマルシェ出店者

時8月25日(日)9:00~14:00

対市内在住で廃材を使ったクラフト品を手作りするなど、リサイクルを心掛けている個人か団体(事業者は除く)

定15店舗(多数の場合抽選)

¥(出店料)800円

申7月31日(水)(必着)までに、郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「8月エコマルシェ出店希望」・参加人数・廃材などを使用したクラフト販売品目を記入の上、同プラザマルシェ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

問リサイクルプラザ ☎222-3196

催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」
7月のおひさま教室

親子わんぱくサマーチャレンジ

時21日(日)11:30~13:30

からだ遊び1・2・3

時24日(水)10:30~11:15

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 夜間ソフトテニス教室(後期)

時7月25日~9月12日(木)19:00~21:00(計8回)

所南長野運動公園テニスコート

対市内在住の10歳以上の人

定40人(先着順)

¥中学生以下・60歳以上の人5,500円、高校生~59歳以下の人6,000円(保険料含む)

申7月18日(木)19:00~20:00に、参加料を持参の上、直接、南長野運動公園テニスコートへ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 大人のサッカー
「パルサカ」in長野市

時7月14日(日)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

所サンマリーナながの屋内運動場

対市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

定各20人(先着順)

¥(保険料含む)一般各1,500円、学生各1,000円

申7月13日(土)までに、二次元コードから申し込み

問AC長野パルセイロスクール事務局 ☎080-8760-0260(火~金曜日11:00~16:00)



催し講座 南長野運動公園

ミドルAERO(エアロ)

時毎週月曜日13:00~13:45

スイミング60

時毎週土曜日16:10~17:10

STRONG NATION(ストロングネイション)

時毎週日曜日10:45~11:30

共通

対高校生以上

申問事前に電話か直接、南長野運動公園(☎293-4048)へ

他この他の講座も実施しています。料金など、詳しくは同公園HPをご覧ください。



催し講座 より快適、節約、
安心・安全な暮らしに向けて

相続登記の義務化・相続土地国庫帰属制度など~所有者不明土地の解消に向けた民事基本法制の見直し

時7月10日(水)14:00~15:30

住みやすい家に向けた整理の仕方

時7月13日(土)14:00~15:30

心地の良い住まいに向けたカラーコーディネート

時7月20日(土)14:00~15:30

知っておきたい住宅リフォームのポイント

時7月27日(土)14:00~15:30

共通

所生涯学習センター

定30人(先着順)

¥200円

申問開講日の2日前までに、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-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

他託児を実施します(各回先着3人まで、申し込みは各開講日の10日前まで)。

催し講座 南部図書館

7月のおはなし会

時10日・17日・24日(水)11:00~11:30

内絵本の読み語りなど

対小学生以下

夜のなつやすみこども会

時7月27日(土)17:30~18:30

内読み語り、ブラックパネルシアター、工作など

対幼児~小学3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時8月7日(水)13:30~14:00

内赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読み語り、手遊びなど

対0歳児とその保護者

持バスタオル

問南部図書館 ☎292-0143

催し講座 市立長野図書館

7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(6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

◇未完成交響楽(字幕・白黒・88分)

時7月13日(土)14:00~

◇野ばら(字幕・カラー・89分)

時7月27日(土)14:00~

問市立長野図書館 ☎232-3558

お知らせ

長野市子育てガイドブックの発行

市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎2階各課(こども総合支援センター「あえっと」、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課)、健康課、各保健センター、各支所、各こども広場などで配布します。
 問こども総合支援センター ☎224-7849

お知らせ

令和6年度中学校卒業程度認定試験

対就学義務猶予免除者等
 申7月1日(月)～8月30日(金)(消印有効)
 問学校教育課 ☎224-5081
 他申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

まごころ

ありがとうございます

【上高田南向塚公園に】
 上高田シニアクラブ/ベンチ2基
 【城山公園噴水広場、ながのこども館、セントラルスクエアに】
 長野グリーンシティライオンズクラブ/日よけシェルター7基

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	3	2	3
上松東※1	上松四丁目	4DKY	1		
大豆島東※2	大字大豆島	4DKY	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2DKY	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	2	1	
美濃和田	豊野町石	3DKY	1		
東京※3	鬼無里	4DKY	1		1

歩行困難者向け住宅(※4)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
犀南	篠ノ井東福寺	1DKY	1	1

定住促進住宅(※3・※5)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
坂口	鬼無里日影	3DKY	1	1

募集

2024信州ねんりんピック長野県シニア作品展 作品

時(展示) 令和6年11月15日(金)～17日(日)10:00～16:00(最終日は正午まで)
 所(展示) ホクト文化ホール
 対(出品者資格) 県内在住の60歳以上(4月1日時点)のアマチュアの人
 内(部門) 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
 申7月1日(月)～8月20日(火)に、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)か各支所、長野保健福祉事務所へ(作品は後日搬入)
 問高齢者活躍支援課 ☎224-5029
 他・募集案内、出品票は高齢者活躍支援課にあります。
 ・作品の規格など、詳しくは募集案内か(公財)長野県長寿社会開発センターHPをご覧ください。
 ・作品返却時の送料は出品者の負担となります。

募集

松代藩文化施設管理委員会委員

松代藩文化施設の文化的遺産の保

全・活用などについて審議します。
 時(任期) 10月7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でない人
 定5人(書類選考)
 申8月1日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(松代文化施設等管理事務所にあります)に必要事項を記入の上、「旧松代藩の文化的遺産の保存・活用について」をテーマにした小論文(1,200字程度)を添えて、郵送か直接、同事務所(〒381-1231松代町松代4-1真田宝物館内)へ
 問同事務所 ☎278-2801

募集

自衛官

防衛医科大学校看護学科学生
 申7月1日(月)～10月2日(水)(必着)
 防衛医科大学校医学科学生
 申7月1日(月)～10月9日(水)(必着)
共通
 対18歳以上21歳未満(令和7年4月1日現在)で、高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)
 問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

※1…5人以上の世帯のみ申し込み可能です。
 ※2…4人以上の世帯のみ申し込み可能です。
 ※3…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。
 ※4…歩行の際に補装具などを必要とする、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯が申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。
 ※5…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。
 申7月4日(木)～10日(水)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

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時場所内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 特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

新たに次に該当する人は申請してください(現在受給中の人は除く)。

特別障害者手当

対日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者〔身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く)〕

¥〔支給額(月額)〕28,840円

障害児福祉手当

対日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅障害児〔身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)〕

¥〔支給額(月額)〕15,690円

共通

問障害福祉課 ☎224-5030

他・所得制限があります。

- ・身体障害者手帳などを所有していなくても申請できます。
- ・詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

時(販売期間)7月8日(月)~8月8日(木)

問財政課 ☎224-5014

お知らせ KSI官公庁オークション

不用となった市有財産をインターネット上で売却します。

時(申し込み)7月12日(金)13:00~31日(水)14:00

内動産(物品)

問管財課 ☎224-5016

他7月11日(木)13:00、市HPに掲載開始予定

お知らせ 市民プールがオープンします

北部、安茂里、犀南

時7月13日(土)~8月18日(日)10:00~19:00(7月16日(火)~19日(金)は休場日)

¥小・中学生70円、一般300円

青垣公園

時7月13日(土)~8月18日(日)10:00~16:00(7月16日(火)・22日(月)・29日(月)、8月5日(月)・16日(金)は休場日)

¥小・中学生150円、一般450円

共通

問スポーツ課 ☎224-5083

他・7月13日(土)・21日(日)、8月18日(日)は無料開放日

- ・小・中学生は毎週土曜日無料
- ・小学4年生以下の児童は保護者同伴でご利用ください(小学2年生以下は保護者1人につき児童は2人まで)。

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談会

豊野支所

時7月12日(金)13:30~16:00

中央隣保館、川中島町公民館、更北公民館

時7月16日(火)13:00~16:00

中条総合市民センター

時8月5日(月)10:00~12:00

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。

市民相談室(もんぜんぷら座4階)

時7月12日・19日・26日、8月2日(金)10:00~12:00

豊野支所

時7月12日(金)13:30~16:00

松代支所

時7月19日(金)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時8月2日(金)10:00~12:00

中条総合市民センター

時8月5日(月)10:00~12:00

信州新町支所

時8月6日(火)9:30~12:00

大岡支所

時8月6日(火)10:00~12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 夏の成人式のご案内

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

お知らせ (公社)長野シルバー人材センター入会説明会

時7月10日(火)、8月9日(金)14:00~

所勤労者女性会館しなのき

対60歳以上の人

申問開催日の前日までに、電話か直接、同センター(☎237-8315)へ

お知らせ 献血日程

時7月18日(木)9:00~11:30

所大豆島総合市民センター

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 篠ノ井駅東口自転車駐車場部分閉鎖

改修工事に伴い、7月下旬から1カ月程度(予定)、1階の自転車ラックが使用できなくなります。期間中は駐輪スペースが限られるため、付近の市営自転車駐車場をご利用ください。また、長期間の駐輪はお控えください。

問交通政策課 ☎224-5011

お知らせ 長野市戦没者追悼式

時8月8日(木)10:00~11:00

所芸術館メインホール

申問遺族会員と昨年度来場した人には、案内状を送付します。その他に参加を希望する人は、8月1日(木)までに電話で福祉政策課(☎224-9723)へ

くらしのチャンネル

7月の日曜開庁は14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 長野市都市計画審議会

時 8月9日(金)14:00~16:00

所 市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

内 都市計画道路の見直しについて ほか
定 15人(先着順)

申 8月7日(水)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 バス共通ICカード KURURU(くるる) ポイント制度変更

ポイント還元単位の変更

時(変更日)7月16日(火)から

内(変更内容)バスの運賃として利用できるポイントの還元単位を1,000ポイントから100ポイントに引き下げ
ポイント付与の終了

時(終了日)11月30日(土)(12月以降の乗車分にはポイントが付きません)

他 現在のKURURUは新カード導入に伴い、令和7年2月頃にサービスを終了します。詳細は本紙10月号などでお知らせします。

問 交通政策課 ☎224-5012

お知らせ 固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

市では、現地での聞き取りなどにより、課税台帳に登録された内容と相違が無いか定期的に確認しています。確認の結果、新築・増築された家屋で未調査のものは、市職員が建物の調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

問 資産税課 ☎224-7176

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

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 7月17日(水)・23日(火)・24日(水)

問 マイナンバー課 ☎224-5022

お知らせ 高齢者の在宅福祉介護料の支給

対 7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイの期間を除く)で介護をしている人

(特別障害者手当を受給している要介護高齢者、6月30日時点で死亡・転出・福祉施設などへ入所している要介護高齢者の介護者を除く)

¥ [支給額(年額)] 第1種(要介護4・5)=3万5千円、第2種(要介護3)=2万5千円

申 7月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ

問 地域包括ケア推進課 ☎224-8929

お知らせ 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

在宅福祉介護料

対 7月1日現在、市内に1年以上居

住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人

¥ [支給額(年額)] 第1種(障害支援区分5・6または要介護4・5相当)=3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護3相当)=2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)=1万1千円

重度心身障害児福祉年金

対 7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

¥ [支給額(年額)] 第1種(身体障害者手帳1~3級、療育手帳A、特別児童扶養手当1級認定者)=13万5千円、第2種(身体障害者手帳4級、療育手帳B、特別児童扶養手当2級認定者)=9万9千円、第3種(障害児福祉手当受給者)=3万3千円

共通

時(支給時期)9月下旬

申 7月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

問 障害福祉課 ☎224-5030

他 同介護料は各支所、同年金は一部支所で申し込みができます。詳しくは市HPをご覧ください。

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 ¥金額 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他



涼風

求めて高原へ



戸隠高原

戸隠連峰を望む広大なフィールド

標高約1,200メートルのエリアに広がる戸隠キャンプ場は、長野市街地から車で約40分でアクセスできます。レンタル品が充実しているので、初心者でも気軽にキャンプを楽しめます。

※7・8月は各種イベントを開催します。日程など詳しくはホームページをご覧ください。

☎戸隠キャンプ場
☎254-3581



▲大自然の中でホテル気分を味わえるトレーラーハウス



◀牧場での乗馬体験や子どもが遊べる川など、家族で楽しめるコンテンツも充実



飯綱高原

標高約1,000メートルに位置する自然体験リゾート

キャンプ場、アスレチック、ジップスライドなど、豊かな自然の中で遊べるスポットや、全天候型の屋内アクティビティが充実しています。地元の新鮮な野菜や果物、信州の特産物などが購入できるマルシェ、信州の食材を味わえるレストランも人気です。

☎nagano forest village
☎239-3272



▲大座法師池の上空を150メートル滑空する爽快感抜群のジップスライド

▲森林の中で楽しむアスレチック



▲キャンプのほか、リモートワークでの利用も可能

この夏は新たなデッキサイトをオープン予定

☎観光振興課

☎224-8316 FAX224-5043

市立博物館企画展

会期／7月13日(土)～9月23日(月)
9:00～16:30(入館は16:00まで)
休館日／月曜日(祝休日を除く)・祝日の翌日
※8月13日(火)は開館

長野市内では、シンシュウゾウ、ミエゾウ、ナウマンゾウという3種類のゾウの化石が発見されています。現在は、アフリカ大陸とアジアの一部のみで生息するゾウが、なぜ長野の地にいたのでしょうか？企画展では、「ゾウ」という生き物のユニークな特徴や、かつてゾウが生息していた頃の自然環境などを詳しく紹介します。

県天然記念物です



ゾウの下顎(あご)の骨です！
昭和58(1983)年に戸隠で発見されました。

◀戸隠川下のシンシュウゾウ化石
(長野市立博物館蔵)

高さおよそ4メートルの
ツダンスキーゾウのレプリカも、
三重県からやってきます！



▲ツダンスキーゾウの全身骨格(レプリカ)
(三重県総合博物館蔵)



◀市立博物館
ホームページ

市立博物館 ☎284-9011 FAX284-9012

信州新町美術館特別展

栗原信 生誕130年展

～ミュージー(美術館)を
この村から始めませんか～

前期／7月13日(土)～10月20日(日)
後期／10月26日(土)～令和7年1月26日(日)
9:00～16:30(入館は16:00まで)
休館日／月曜日(祝休日を除く)、祝休日
の翌日、12月29日(日)～令和7年1月3日(金)
※8月13日(火)は開館



◀信州新町美術館ホームページ



▲「北アルプス遠望」(油彩画)

戦後間もない頃、当時の水内村(現:信州新町)を訪れ、地域の人々に芸術の素晴らしさを伝え、美術館の大切さを説いた画家・栗原信。約160点に及ぶ作品を展示します。

アート・トーク

- ・「長野の芸術家史を語る～信州新町と栗原信」／8月31日(土)
 - ・「額縁の裏側～栗原信油彩作品の額装改善をして」／11月23日(土)
- ※両イベントとも14:00～15:30、定員20人、申し込みは事前に電話で同美術館へ

信州新町美術館 ☎262-3500 FAX262-5181

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

