

広報ながの

NAGANO

豊野防災交流センター
オープン



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

～共にある、暮らしの中で～

「ほんと、ありがたい」。心が感謝の気持ちで満たされると、自然と口から出るこの言葉。

しみじみと実感のこもったこの言葉がたくさん聞かれたのは、過日、市内のデイサービス施設を訪問した時のことだ。

せっかくの機会と思い、施設内の見学だけでなく、利用されている皆さんに施設の使い心地や自身の健康状態など、いろいろと話を伺ってみた。すると、誰に話しかけても返ってくる言葉に弾みがあり、ハツラツとしていて、施設のあちこちで話に花が咲いた。その際、皆さんがそろって言う最後の一言、それが「ほんと、ありがたい」だった。

「老化」は、誰にも訪れることだが、それを自然なものと受け入れて、できるだけ健康で元気に長生きしようとする気持ちを持つことが大事だと思っているが、訪問先の皆さんの姿がまさにそうだった。

この施設では、提供される運動やレクリエーションなどのサービスの種類が豊富で、かつ、自分で選択することができることから、満足度が高いようだ。皆さんの「楽しめることがいっぱいあってうれしい」との声が印象的だった。歳を重ねることだけでなく、病気やけが、予期せぬ事故などによって体の機能が低下したとしても、一人の人間として命ある限り、元気に暮らし続けたい。そんな願いを持って暮らす中で、自分の意思が尊重されていると実感した時にこそ、「ありがたい」という感謝の言葉が溢れ出るのだろう。

本市の都市ブランドメッセージ「この街で、わたらしく生きる。長野市」で表現するとおり、自分らしい生き方・暮らし方を選択し実現できる、そんなまちの姿が、こういったところからも、もっともっと広がるといい。

荻原健司

もくじ

●市長エッセー	2	●ひきこもり講演会	9
●定額減税を補足する給付金(調整給付)	3	●健康情報	10～12
●皆さんからの意見を募集します	3	●防災の日	13
●保育料の軽減拡充	4	●豊野防災交流センターオープン	14・15
●令和7年度の保育園などの 入園申し込み開始	4	●フォトニュース	16
●ママたちのお仕事フェスタ	5	●ながの環境フェア2024	16
●真田宝物館特別展「象山、何者?! ～松代藩士・佐久間象山をめぐる人々～」	6	●集客プロモーションパートナー都市 からのお知らせ	16
●長野市芸術館 令和6年度主催公演 秋～冬	6	●9月の市政番組	17
●2024オリンピックデーラン長野大会	7	●くらしのチャンネル	17～27
●第51回NAGANOスポーツ・ パラスポーツフェスティバル	7	●真田邸庭園ライトアップ・ 松代藩真田十万石まつり	28
●高齢者虐待防止	8		
●高齢者を火災から守る運動	8		
●動物愛護週間	9		

長野市の人口と世帯数 (令和6年8月1日現在)

総 数 363,441人(男176,615人 女186,826人)
前月比 △135人(△51人 △84人)
世帯数 165,242世帯(前月比△11世帯)

定額減税を補足する給付金(調整給付)

国の経済対策として、本年6月から、所得税および個人住民税(所得割)において、定額減税が実施されています。定額減税を十分に受けられないと見込まれる人に対して、その差額を補足する給付金(調整給付)を支給します。

給付対象者

次の要件を全て満たす納税者

- 定額減税可能額(※)が、令和6年分推計所得税額または令和6年度個人住民税所得割額を上回る

- 合計所得金額が1805万円以下

(※)所得税分Ⅱ3万円×(配偶者を含む扶養親族数+1)
個人住民税所得割分Ⅱ1万円×(配偶者を含む扶養親族数+1)

給付額

所得税分控除不足額と個人住民税分控除不足額を合算した額

※1万円単位に切り上げて支給します。

申請手続き

給付対象者には、8月22日(木)に市から「確認書」を発送しています。確認書に必要事項を記入し、添付書類を添えて、郵送か直接、次の受付場所へ提出してください。

▼受付場所

- 市役所会議室204(〒380-8512 長野市役所、第二庁舎10階)
- 各支所(窓口持参のみ)

提出期限

10月31日(木)
※消印有効

給付時期など

確認書を受け付けてから、おおむね3週間後に口座に振り込む予定です。



▲所得税の定額減税



▲住民税の定額減税



▲市ホームページ

問 調整給付専用コールセンター(市民税課)

☎224・9736(土・日曜日、祝休日を除く8時30分〜17時15分)
FAX 224・7346

長野市産業立地ビジョン案への意見募集

本市の持続的な発展のため、企業の拡大・成長や産業の新陳代謝を促し、働く場の創出や市民所得の向上、さらには魅力あるまちづくりを目指し、産業立地施策の方向性を示すビジョンの策定を進めています。

<産業立地の方向性と推進施策>

目指す姿

未来への戦略的な投資により、本市経済の好循環を創出する

産業立地の方向性

- ①挑戦や成長を支える
環境・エネルギー分野、バイオ分野
宇宙関連分野 など
- ②強みを活(い)かす
情報通信分野、成長ものづくり分野
食品関連分野
- ③地域特性を活(い)かす
流通・物流分野、農業関連分野
観光・スポーツ産業分野

推進施策

- 産業用地整備
新たな産業団地開発 など
- 企業誘致
誘致ターゲットの設定 など
- 立地環境整備
人材確保・育成支援の強化 など

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ご意見をお寄せください

■募集期間

9月19日(木)まで(必着)

■閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・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)
- ・企業立地課(第二庁舎5階)
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所

■意見・提案用紙の提出方法

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)」から

・郵送、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず、直接入力)のいずれかで企業立地課(〒380-8512 長野市役所、☒kigyounriti@city.nagano.lg.jp)へ
・各閲覧場所へ持参

※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)。

※ご意見への個別回答はしません。
※ビジョンへの反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 企業立地課

☎224・6751 FAX 224・6903

保育料の軽減拡充を実施します

子育て家庭の経済的負担の軽減を図るため、本年9月分の保育料から、保育料の軽減拡充を実施します。詳しくは、「保育料決定通知書」(9月中旬発送)をご覧ください。

☎ 保育・幼稚園課
☎ 224-8031
FAX264-5355

軽減の内容(保育園、認定こども園、地域型保育事業所の保育料)

▼ 市民税所得割額5万7700円未満の世帯
↓ 1人目は全額から半額に
2人目以降は半額から無償に
…左表例1・2

▼ 市民税所得割額5万7700円以上の世帯
↓ 保護者と生計が同一であれば、年齢に関わらず最年長の兄弟からカウント…左表例3

市民税所得割額57,700円未満の世帯

例1

きょうだい	在園状況	軽減額(従前⇒拡充後)
第1子	保育園 2歳児	全額 ⇒ 半額
第2子	保育園 1歳児	半額 ⇒ 無償
第3子	保育園 0歳児	無償

例2

きょうだい	在園状況	軽減額(従前⇒拡充後)
第1子	(小学生)	—
第2子	保育園 1歳児	半額 ⇒ 無償
第3子	保育園 0歳児	無償

市民税所得割額57,700円以上の世帯

例3

きょうだい	在園状況	きょうだいカウント・軽減額(従前⇒拡充後)
第1子	(小学生)	カウント対象外 ⇒ 1人目扱い
第2子	保育園 1歳児	1人目・全額 ⇒ 2人目扱い・半額
第3子	保育園 0歳児	2人目・半額 ⇒ 3人目扱い・無償

4月分から8月分までの保育料

4月にさかのぼって適用するため、軽減後の保育料と既に支払った保育料に差額がある場合は、後日還付します。還付の方法や時期(12月予定)については、準備ができ次第お知らせします。

認可外保育施設の軽減については、市ホームページをご覧ください。



令和7年度の 入園申し込み開始

保育園、認定こども園、幼稚園、地域型保育事業所の入園申し込みは、**10月21日(月)**から始まります。

・入園申込書と一緒に配布する「利用のご案内」で、詳細をご確認ください。

・書類の記載方法や入園の相談は、各園または保育・幼稚園課へお問い合わせください。

・各園の受け入れ予定数は、10月1日(火)から市ホームページで公開します。



申し込みから入所決定までの流れ

● 保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所

10月1日(火)～

令和7年度入園申込書類配布
各園、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)で配布します。

10月21日(月)～11月11日(月)

利用申し込み受け付け
第1希望の園へ提出してください。

令和7年2月上旬

結果の通知(郵送)

入所の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度の高い人を優先します。

● 幼稚園、認定こども園(教育利用)

10月21日(月)～各園の定める日

利用申し込み受け付け

申込書類、選考方法、入所の決定については、各園へお問い合わせください。

「パパも」
すべてのママが主役☆頑張っているあなたを応援したい！
ママたちのお仕事フェスタ

再就職や転職を希望する女性、子育て中など仕事と家庭の両立に関心のあるママ・パパ、女性活躍やワークライフバランスに関心のある学生など、あらゆる人のためのイベント「ママたちのお仕事フェスタ」を開催します。

市職業相談室

☎224-7021 FAX224-5078

とき 10月24日(木) 10時～正午
ところ 芸術館アクトスペース

イベント内容

- ・パネルディスカッション
実際に子育て中の人を雇用している企業の取り組みについてお聞きします。
- ・役立つセミナー
求職活動や社会保険制度についてのセミナーを実施します。

▼定員／50人(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／9月9日(月)～10月11日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で市職業相談室へ

※託児(無料、9時30分～正午)は先着10人です。

※イベントへの参加は、雇用保険受給者の「求職活動」に当たります。



ハローワーク長野マザーズコーナー(もんぜんぱら座4階)
☎228-0333

ママたちのお仕事フェスタは、ハローワーク長野マザーズコーナーと共催で開催します。
子育てをしながら仕事をしたいママ・パパの就職支援をしている、ハローワーク長野マザーズコーナーの皆さんにお話を伺いました。

こんな相談があります

出産・育児を経て、再就職を考えるとき、経験のある仕事がいいのか、違う仕事がいいのか、子どもがいる中でどういう働き方をしたらいいのかなどの悩みを持った人が多く来られます。

最近多いのは、育児休業中の人です。ね。職場復帰して、育休前と同じように働けるのか、時短勤務になったとしたら業務量をこなせるのかなど、不安に感じて相談に来られる人がかなり多くなりました。

セミナー開催や相談対応でママたちをサポート

普段の相談では、求人情報の提供や応募書類の作成支援、面接練習などを行っています。中には「週3日しか働けないけれど、求人に応募してもいいの」とためらう人もいますが、「どんな働き方でもいいですよと励ましたりしています。また、月に1回程度、応募書類や面接、社会保険や税金などに関するセミナーを開催しています。

皆さん、セミナーで顔を合わせるのと、自分の他にも働きたいと考えている人がこんなにもいる、頑張っているのは自分一人ではないと知って、勇気付けられるようです。そんなとこ



キッズスペースや授乳室もあり、子どもを連れて相談に行くことができます

るもセミナーに参加するメリットだと思います。
それぞれに合った一番良い形を一緒に考えたい

私たちは、相談者が子育て中であることを負い目に感じずに働ける職場で、しっかりお勤めできるように願って、日々取り組んでいます。一人で悩み過ぎず、マザーズコーナーを頼っていただければ、一生懸命支援します。お子さん連れでも大丈夫です。で、気負わずにお越しください。

今のお母さんたちは、とても頑張っているといつも感じています。働きながらの子育ては、大変なこともあるし、優先したい条件も一人一人違います。私たちが一方的にアドバイスをするというよりは、その人その人に合った一番良い働き方を一緒に見つけていきたいと考えています。

象山、何者？！

幕末の先覚者、また郷土の偉人としても知られる佐久間象山。象山が京都で暗殺されてから160年に当たる本年、数多く残されている資料に基づき、象山とは何者で、何を考え、何を目指していたのか、象山自身と、彼を取り巻いた多くの人々との関わりから、新たな象山像を紹介します。

前期▶9月25日(水)～11月4日(月)

後期▶11月6日(水)～12月16日(月)

開館時間 9月・10月 9:00～17:00 11月・12月 9:00～16:30

休館日 毎週火曜日



▲肖像写真



▲電気治療機



▲象山の署名

ギャラリートーク

9月25日(水)・28日(土)、

11月6日(水)・9日(土)

いずれも10:00～



真田宝物館
ホームページ

※入館料がかかります。

〔11月3日(日)は無料、土曜日は小・中学生無料〕

問 真田宝物館

☎278-2801 FAX278-2847

—松代藩士・佐久間象山をめぐる人々—

♪ 長野市芸術館 令和6年度主催公演 秋～冬 ♪

加藤昌則のぶっとび！クラシック
【交響曲ってなあに？】

リサイタル
ホール

毎年大好評のクラシック音楽講座。5人の作曲家の代表的な交響曲について深掘りします。

9月25日(水) モーツァルト「ジュピター」

10月23日(水) ベートーヴェン「第九」

11月27日(水) ベルリオーズ「幻想交響曲」

12月18日(水) チャイコフスキー「交響曲第5番」

令和7年1月22日(水) マーラー「交響曲第5番」



加藤昌則

(作曲家・ピアニスト)

東京混声合唱団

～長野市のこどもコーラスとともに～

12月22日(日)
メインホール

1956(昭和31)年に創設された日本を代表するプロフェッショナル合唱団の演奏会です。市内で活動する子どもコーラス「長野市児童合唱団」「長野少年少女合唱団」「長野市芸術館ジュニア合唱団」の3団体も共演します。



「オーケストラってなあに？」

東京交響楽団

オーケストラ・入門コンサート

令和7年2月11日(火)
メインホール

小さなお子さんから大人まで、知っているようで知らない「オーケストラってなあに？」という疑問を楽しみながら、ひとときです。



【チケットの購入】

長野市芸術館チケットセンター☎219-3191

(10:00～19:00、火曜日を除く)

チケット発売日など詳しくは、芸術館ホームページをご覧ください。



問 (一財)長野市文化芸術振興財団

☎219-3100 FAX219-3110

文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

参加者募集
8月25日から
10月25日まで



ご活用ください



2024オリンピックデーラン長野大会

オリンピックと一緒にスポーツを楽しもう！



石井 優希
(バレーボール)



岩本 亜希子
(ボート☆)☆現:ローイング



岡崎 朋美
(スケート/スピードスケート)



荻原 次晴
(スキー/ノルディック複合)



杉原 愛子
(体操/体操競技)



戸邊 直人
(陸上競技)

と き 11月2日(土) 8:15~12:00ごろ

ところ 南長野運動公園総合運動場

定 員 1,000人(先着順)

※未就学児は、必ず大人(保護者など)の
申し込みと伴走が必要です。

参加料 大人:1,500円、小学生~高校生:500円

※未就学児無料(参加賞を希望の場合は500円が必要
です。)

参加賞 2024オリンピックデーランオリジナルTシャツ
IOC会長・JOC会長署名入り参加証明書

申し込み ①インターネットでの申し込み
右の申し込みフォームから
②ファクスでの申し込み
参加申込書(市ホームページに掲載)を
エントリーセンター(FAX238-8861)へ
[エントリーに関する問い合わせ]
☎080-5101-6122(エントリーセンター)



星野 純子
(スキー/フリースタイル)



皆川 賢太郎
(スキー/アルペン)



矢代 直美
(バスケットボール)



横山 寿美子
(スキー/クロスカントリ)



中村 真衣
(水泳/競泳)

※五十音順 写真提供:JOC

司会オリンピック

イベント

- ・ジョギング(約3キロメートル)・ウォーキング(約2キロメートル)
- ・オリンピック実施競技体験(ラグビーフットボール、野球/ティーボール)
- ・オリンピックにチャレンジ(50メートル競走)
- ・オリンピアントークショー
- ・オリンピック抽選会
- ・オリンピックサイン会 ※定員100人
- ・オリンピックデーラン記念撮影コーナー
- ・スポーツ教室(陸上競技/走り高跳び) ※定員30人

第51回NAGANO スポーツ・パラスポーツフェスティバル

と き 10月20日(日) 【参加無料】

ところ 北部スポーツ・レクリエーションパーク、
長野運動公園総合運動場、南長野運動公園総合運動場、
サンマリーンながの、サンアップル、篠ノ井体育館、
塩崎体育館、大岡体育館

[ブラインドサッカー体験会:10月12日(土)/サンマリーンながの屋内運動場]

市内8会場で、さまざまなスポーツ企画を実施します。スポーツを
始めたい、新しいスポーツに挑戦したい、子どもと一緒に家族でスポー
ツを楽しみたい人など、誰でもお気軽にご参加ください。
※開催時間・内容・申し込み方法など詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。



特典

同フェスティバル参加者の中から抽選で、「AC長野パルセイロ(トップチームのみ)」、「信州ブレイブウォリアーズ」、「ポア
ルス長野」のいずれかのホームゲームに招待します。



チームライフル体験会



跳び箱チャレンジ



キッズ野球体験

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

高齢者虐待を防ぎましょう ～地域の「見守り」と「気付き」が虐待防止の第一歩～

高齢者虐待は、介護のストレスや疲労、相談者がいないことによる孤立感など、さまざまな要因によって起こります。周囲の人の声かけや変化への気付きが虐待防止につながり、高齢者や介護を担う家族を救います。

！こんなサインを見逃さないで

高齢者	☐ 不自然なけがをしている
	☐ 「家にいたくない、帰りたくない」などの訴えがある
	☐ 汚れた服装でいたり、悪臭がある状態で放置されている
	☐ 極度に痩せてきた様子がある など
家族（介護者）	☐ 高齢者の世話や介護に拒否的な発言が聞かれる
	☐ 介護疲れや病気などで、苦しそうな様子が見られる
	☐ 怒鳴っている声や悲鳴、物を投げる音などが聞こえる
	☐ 訪問しても高齢者に会わせない など

？「虐待かも」と思ったら

「高齢者虐待かな？」と心配になったときや気付いたときは、連絡をお願いします。早期に発見することで、事態の深刻化を防ぐことができます。

【連絡先】

- 地域包括ケア推進課 ☎224-8929
- 福祉政策課篠ノ井分室 ☎292-2593
- 各地域包括支援センター

市ホームページ(各センター連絡先) ▶



介護者の皆さんへ～悩みを抱え込まないで～

介護の悩みや負担などのストレスを抱え込まず、家族や周囲の人に相談して、心の負担軽減を図りましょう。



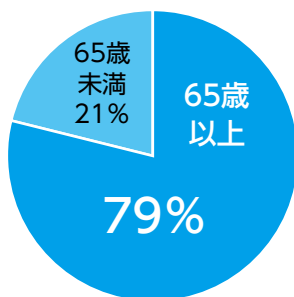
問 地域包括ケア推進課 ☎224-8929 FAX224-8574

9月15日(日)～21日(土) 高齢者を火災から守る運動

近年の住宅火災で亡くなる人の多くは高齢者です。敬老の日を契機に、家族やご近所で、住宅火災から命を守るための予防・軽減策を確認しましょう。



住宅火災で亡くなる人の約8割は高齢者



令和元年から5年までの住宅火災による死者数(放火自殺者を除く)24人のうち、19人が65歳以上の高齢者でした。(市消防局管内)

地域の助け合い

今後も増加が見込まれる高齢者のみの世帯の被害軽減のためには、地域の助け合いが欠かせません。防火・防災訓練への参加、高齢者宅への定期的な訪問など、地域ぐるみの防火対策が被害軽減につながります。



すぐに対策！

火災予防チェックリスト

- ☐ 住宅用火災警報器を設置・点検する
(火災を早期に発見し、逃げ遅れを防止)
- ☐ 消火器などの設置・使用方法を確認する
(火を小さいうちに消すために)
- ☐ 避難経路の確保と避難方法を確認する
- ☐ 寝たばこを絶対にしない、させない
- ☐ こんろを使うときは火のそばを離れない
- ☐ こんろなどの周りに燃えやすいものを置かない
- ☐ 安全装置の付いたこんろ・ストーブを使用する
- ☐ 小まめにコンセントを清掃し、不要なプラグを抜く



問 予防課 ☎227-8001 FAX228-6772

9月20日～26日は「動物愛護週間」 ～考えてみよう ペットの飼い方～

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。飼い主は、動物が健康で快適に暮らすようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

飼い主次第でペットの生涯は変わります。ペットの飼い方について考えてみましょう。

「令和5年度長野県動物愛護
絵画コンクール」佳作賞作品



市立長野中学校3年(当時)
久保田 詩乃 さん



大豆島小学校5年(当時)
杉浦 凜 さん

飼い主に守ってほしい7カ条

1 終生飼養	ペットが命を終えるまで責任をもって飼いましょう。また、飼い主に万一の事情が生じたときに備え、代わりに飼ってくれる人を探しておきましょう。
2 迷惑防止	鳴き声や毛、排せつ物などにより近隣の生活環境を悪化させることのないようにしましょう。
3 災害への備え	ペットフードなどの備蓄、避難所の確認、しつけなどをしておき、災害時には同行避難できるようにしましょう。
4 繁殖制限	繁殖により管理ができなくなることがないように不妊・去勢手術をしましょう。
5 感染症の知識と予防	病気や感染症などについて正しい知識を持ち、その予防のために必要な注意を払いましょう。
6 逸走防止	ペットが逃げ出さないように必要な対策を取りましょう。
7 所有者明示	飼い主が分かるよう、迷子札、足輪、マイクロチップなどをつけましょう。

◎市保健所動物愛護センターでは、動物愛護に関する取り組みの一環として、各種講座(本紙「くらしのチャンネル」参照)を開催していますので、ご利用ください。

☎動物愛護センター ☎262-1212 FAX226-9981

「ひきこもり」の正しい理解と支援

ひきこもりとは、さまざまな葛藤の兆候としてあらわれる現象です。悩みや不安から回避するために、ひきこもり状態にならざるを得なくなり、心の底では、「元気になって自分もできることをしたい」「自分らしく活躍したい」などと悩み、考え、葛藤しています。“生きるため”のエネルギーをためている「充電期間」になります。

ひきこもりは、自分を守るための行動で、決して甘えや怠けではありません。誰にでも起こり得る「ひきこもり」について、正しく理解し、地域でどのように支え合っていけばよいのか、一緒に考えてみませんか。



ひきこもり講演会 【市民対象・参加無料】

- ▶とき／10月6日(日)14:00～16:00
- ▶ところ／ホクト文化ホール 小ホール
- ▶演題／「生きづらさとひきこもり」～当事者の視点から地域を考える～
- ▶講師／関水徹平さん(明治学院大学社会学部社会福祉学科 准教授)
- ▶定員／150人(先着順)
- ▶申し込み／9月30日(月)までに、右の「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で健康課へ



☎健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

本人・家族の声をもとに、みんなで進める認知症月間

本年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月が「認知症月間」に、世界アルツハイマーデーである9月21日が「認知症の日」に定められました。市では、月間中、認知症のある人への理解が深まるよう、学びや体験の場、相談会などを開催します。

おれんじミーティング 開催！

展示「認知症のあゆみ～つきあい方、よりそい方～」

時 9月12日(木)～18日(水)

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

内 「認知症ってどんな病気？」「どこに相談するの？」など

気軽に交流！お茶のみラウンジ 飲み物付き

みんなで認知症について、話してみませんか。

時 9月14日(土)13:00～16:00

所 篠ノ井交流センター

オレンジ色は、
日本の認知症支援の
シンボルカラーです。

トークセッション

認知症の当事者や家族、専門医が登壇します。

時 9月14日(土)14:00～16:00

所 篠ノ井交流センター多目的ホール

定 60人(先着順)

認知症相談会

篠ノ井支所

時 9月11日(水)13:00～15:00 定 3人(先着順)

申 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

中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

時 9月18日(水)13:00～15:00 定 3人(先着順)

申 事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

※まずは、かかりつけ医に相談してください。

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7174 FAX224-8574

認知症サポーター講座

時 9月11日(水)18:30～20:00／市民交流スペース
(第一庁舎1階) 定 20人(先着順)

申 9月10日(火)までに、電話で中部地域包括支援セン
ター(☎224-7174)へ

認知症サポーターステップアップ講座

時 ①10月2日(水)13:30～15:30／市役所会議室203
(第二庁舎10階)

②10月19日(土)13:30～15:30／生涯学習センター

または11月17日(日)11:00～13:30／宅老所のぞみ

③11月22日(金)13:30～15:30／市役所会議室203

対 認知症サポーター講座を受講済みで、認知症の人へ
のサポート活動に協力でき、①～③の3回とも参加で
きる人 定 20人(先着順)

申 9月24日(火)までに、電話で中部地域包括支援セン
ター(☎224-7174)へ

認知症市民公開講座

「認知症を知ろう～地域で支えるために～」

時 9月29日(日)10:00～12:15(9:30開場)

所 若里市民文化ホール

内 講演：脳健康と向き合う～MCIや認知症を知ろ
う〔講師：岩田淳さん(東京都健康長寿医療センター副
院長)〕

問 長野市医師会 ☎226-5850

気を付けて！毒キノコによる食中毒！

毎年、毒キノコを誤って食べることによる食中毒が
発生しています。

野生キノコを取り扱う際の注意事項

↑ 知らないキノコは絶対に採らない、食べない、売ら
ない、人にあげない

↑ 「言い伝え」や「迷信」を信じない

↑ 生のままでは食べない、古いものは

食べない、食べ過ぎない



市ホームページ

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

⚠️ 有毒なキノコが多い！テングタケ科

根元部分に「ツボ」といわれるふ
くらみがあるのが特徴です。特に
白色のドクツルタケは毒性が強
く、本年度、県内で死亡事例が発
生しています。



⚠️ 猛毒！カエンタケ

触れると皮膚がただれ、食べる
と死亡することがあります。見つ
けても絶対に触れないでください。

どなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください。

運動習慣と筋肉が身につく講座

吉田保健センター

時9月13日(金)13:30～15:30

市保健所

時9月27日(金)10:00～12:00、10月2日(水)13:30～15:30

共通

内講話:「習慣化のコツ」、実技:ながら運動など
申問開催日の2日前までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

血糖値を下げる運動講座

市保健所

時9月20日(金)9:30～11:30

真島保健センター

時10月10日(木)13:30～15:30

共通

内講話:「血糖値を下げる運動とは」
実技:簡単な筋トレなど
申問開催日の2日前までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

時10月11日(金)13:30～15:30(1人40分程度)

所北部保健センター

定5人程度(先着順)

申9月9日(月)から、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ

問健康課 ☎226-9961

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時9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

ふらっとフレイル予防体験

時9月11日(水)10:00～12:00(受け付けは11:30まで)

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
・ストレス度チェック(測定)

問地域包括ケア推進課☎224-7873

フレイル予防の相談会

時9月30日(月)、10月9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(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

難病研修・交流会

医師講話「肝炎・肝がんの最新治療」

時10月1日(火)13:30～15:30

歯科衛生士・管理栄養士講話「お口のケアとむせにくい食事の工夫」

時10月3日(木)13:30～15:30

医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療」

時10月10日(木)13:30～15:30

こころの健康「呼吸法とリラクゼーション」

時10月18日(金)13:30～15:00

薬剤師講話「難病と生物学的製剤」

時10月23日(水)13:30～15:30

共通

所市保健所

申問開催日の2週間前までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

休日女性がん検診

所市保健所 申9月9日(月)～10月11日(金)9:00～18:00(土・日曜日、祝休日を除く)に、検診受付センター(☎0120-223-969)へ 問健康課 ☎226-9962

検診	とき(10月20日(日))	対象	定員(先着順)	受診料
子宮頸(けい)がん 乳がん(マンモグラフィ)	9:00～11:00(セット検診)	40歳以上	56人	2,800円
	9:00～11:00(子宮頸がん)		20人	
	13:00～14:00(マンモグラフィ)			
子宮頸がん・乳がん(超音波)	9:00～11:00(セット検診)	30歳以上	54人	2,400円
	9:00～11:00(子宮頸がん)		20人	
	13:00～14:00(超音波)			
乳がん(マンモグラフィ)	13:00～14:00	40歳以上	14人	1,600円
乳がん(超音波)		30歳以上	10人	1,200円

9月10日(火)～16日(月) 自殺予防週間

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。その背景には、病気や学業不振、家庭問題、勤務問題など、複数の要因があります。悩んでいる人は、一人で考え込まず、早めに相談してください。周りの人は、あなたの大切な人の様子がいつもと違うと気付いたら、勇気をもって話しかけてみましょう。悩んでいる人を孤立から救い、生きる選択肢を広げます。

ゲートキーパー講座

悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーといいます。あなたもゲートキーパーになりませんか。

第1回 10月8日(火)「うつ病と自殺予防について」

▶講師／轟慶子さん(鶴賀病院医師)

第2回 10月29日(火)「相手が安心できる話の聴き方～悩みを抱える人への対応のポイント～」

▶講師／山本京子さん(臨床心理士)

共通

時13:30～15:30 所市保健所 定80人(先着順)

申事前に電話で健康課へ

新型コロナワクチン定期接種

本年度10月から、高齢者インフルエンザ予防接種と同様、65歳以上の人などを対象とした「定期接種」となります。

実施期間	10月1日～令和7年3月31日 ※医療機関により異なります。
実施場所・方法	実施医療機関での個別接種 ※市の集団接種は行いません。
対象者 (接種日現在、 右記に該当し、 希望する人)	・65歳以上の人 ・60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級)を有する人
自己負担額	1,800円 ※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は全額免除
接種回数	1回
予約方法	実施医療機関に確認の上、直接予約

- ・これまでのような接種券(予診票)は送付しません。
- ・実施医療機関の一覧など詳しくは、9月の地区回覧で、高齢者インフルエンザの予防接種と併せてお知らせします。市ホームページにも掲載します。

がん患者へのアピアランスケア助成事業

がん治療に伴う外見の変化を補完する補整具(ウィッグなど)を購入した費用の一部を助成します。

▶助成額

購入費用の2分の1(助成対象の補整具ごと、上限2万円)

▶対象(次の要件を全て満たす人)

- ・申請日時時点で本市に住民登録があること
- ・がんの治療を過去に受けたことがある、または現在受けていること
- ・令和5年4月1日以降に対象補整具を購入していること

▶申し込み

右の「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、必要書類を添えて直接、健康課へ
※令和5年度に購入した補整具の申請期限は、令和7年3月31日です。

※助成対象の補整具や助成回数など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

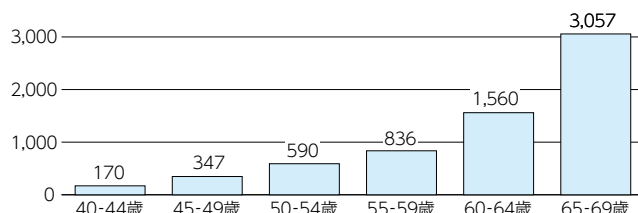


胃がん検診 予約受付中

胃がんで亡くなる人は、年齢を重ねるにつれて、増える傾向にあります。早期発見のためにも、自覚症状が出る前から、定期的に検診を受け、がんから身を守りましょう。

2022年 胃がん死亡者数(40歳～69歳)

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)



検査	胃内視鏡(胃カメラ)	胃部エックス線
対象	50歳以上かつ 本年度の誕生日で偶数 年齢になる人	本年度 40歳以上の人
申し込み	「ながの電子 申請サービス(長野市)」 から 	受診日のおおむね5日 前までに、電話で検診 受付センター(☎0120- 223-969)へ

※詳しくは、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。

9月1日は
「防災の日」

命を守る行動を

「明日起こるかもしれない災害に備えましょう」

9月1日は「防災の日」です。過去の災害での教訓を踏まえ、「いざ」というときに慌てないために、防災知識を身に付け、的確に対応できるよう、災害への備えをしておくことが大切です。

日頃から備える

災害が発生したときに備え、ハザードマップで自宅や職場、学校などの災害リスクや避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所などを確認しましょう。また、家族で非常時の役割分担や連絡方法などについても、話し合っておきましょう。

風水害に備える

近年の風水害は、「記録的な大雨」など、これまでにない多量の降雨による災害が多くなっています。災害から命や財産を守るためには、事前に情報を入手し、状況をイメージして、早めの対応を取ることが非常に重要です。避難情報の取得方法や避難のタイミング、避難先などを、普段から確認し準備をしておきましょう。

地震に備える

大切なわが家を守るため、地震に強い住まいをつくることが重要です。新築時以外にも、建物の補強を行うことで耐震強度を上げておくことが有効です。

大地震が発生した際には、家具や大型家電は絶対に倒れるものと想定してください。地震による家具などの転倒や落下を防ぐため、金具や固定器具を使って転倒を防止するとともに、高い所に物を置かないなどの対策を取りましょう。

情報を入手する

災害発生や避難に関する正確な情報を入手することは、適切な行動を取る上でとても重要です。

テレビ、ラジオ、インターネット、SNSなどから、どのような情報が得られるのか確認しておきましょう。

使ってみよう！

長野市防災ナビ

機能充実

便利 その1

避難指示などの緊急情報や、土砂災害警戒情報など、防災行政無線で放送した情報を、文字と音声で確認できます。

便利 その2

最寄りの指定緊急避難場所などを確認できます（避難所の開設状況を示すものではありません）。

便利 その3

安否情報を登録すると、家族や知人などの安否の確認ができます。

便利 その4

土砂災害警戒区域や浸水想定区域などを確認できます。



「長野市防災ナビ」のダウンロードの方法や使い方など詳しくは、こちら



災害時のドローン活用に向けて

本市では、令和元年東日本台風災害を教訓に、災害時に活用するドローンを導入しています。ドローンには、偵察用と物資運搬用の二種類あり、災害発生時には被害状況の速やかな把握、要救助者の搜索などのほか、災害により孤立した集落へ物資を搬送することを目指しています。市職員11人による「災害支援ドローン隊」は、訓練や研修を積んで、災害現場でドローンを活用した活動を行っています。



▲訓練をする災害支援ドローン隊

問 危機管理防災課

☎ 224・5006

FAX 224・5109

豊野防災交流センターオープン

交流

地域の皆さんが集う

8月3日(土)に、豊野防災交流センターがオープンしました。

このセンターは、生涯学習活動や地域住民交流の場として、また、防災・災害支援活動の拠点となる施設として整備されたものです。



■交流センターができるまで

当センターは、豊野地区住民自治協議会および豊野地区災害復興対策委員会から、旧沖団地跡地での整備の要望を受け、令和3年度から、地区で豊野防災交流センター検討委員会のワークシヨップが重ねられ、地区の皆さんからの意見や要望を踏まえて設計されています。

検討委員会のメンバーの一人、豊野まちづくり委員会の委員長の平澤さんに、交流センターオープンに伴う期待や、今後のまちづくりへの思いを伺いました。

平澤さん まちづくり委員会として地域のさまざまな団体や個人をつなぐ活動をしています。例えば、高齢者の皆さんと次世代を担う子どもたちとのつながりづくりなどです。センター開所に当たり、豊野の学校の子どもたちにリングの木箱に絵を描いてもらい、地域

「つながり」が生まれる拠点に

の人たちに寄せ植えをしてもらいました。

また、センターの敷地内にコミュニティガーデンを作る活動も進めています。ここから学校、店舗、家庭など、あちこちに緑が増えていく、「緑ゆたかな豊野」を目指しています。特別なことをしなくても、日々の営み自体が自然とまちづくりにつながるのが良いかと考えています。皆がつながり、小さな活動が広がり、まち全体で循環する。このセンターがそんな拠点になれば良いですね。子どもたちが地域の人たちと関わり合い、まちを知る。それがまちづくりにつながります。地域のつながりによって、子どもたちがこのまちに愛着を持つてくれたらと思います。



豊野まちづくり委員会
平澤薫里委員長

問 豊野防災交流センター

☎ 257・5875 FAX 257・5830

家庭・地域学びの課

☎ 224・5082 FAX 224・5104



● 予約なしで利用できる交流ラウンジ
料理教室ができるキッチンスタジオ
もあります。



● 本の貸し出しもできる図書コーナー



● さまざまな活動に使えるホール
各種会議スペースもあります。



● 防災学習室でのパネル展示



● 水害に備え、入口に止水板を設置



● 隣接地に整備した水防倉庫・消防団器具
置場棟には分割式救助用ボートを収納

● 災害時には、支援活動の中心機能を担うとともに、食糧などを備蓄した避難場所としての役割を有しています。

● 防災備蓄倉庫やマンホールトイレ、太陽光パネルやガス発電機などの非常用電源など、各種設備を備えています。

● 水害対策として、建物とその周辺の盛土および外壁コンクリート仕上げ、止水板設置などにより2メートルまでの浸水に対応できる施設となっています。

● 令和元年東日本台風災害の被災状況や復興の経過を記録したパネルなどを展示しています。



● 芝生広場は災害時の支援活動の場に。
ベンチは「かまど」として利用可能



● 下水道に接続できるマンホールトイレ

防災

防災・災害支援活動の拠点

令和元年東日本台風災害から5年 復興応援「絆」～さらなる復興に向けて～

とき／10月6日(日)10:00～16:00

ところ／ビッグハット(入場無料)

- ・復興物産展、復興応援ステージ、災害写真展、映画「決断」上映、特殊車両展示、防災体験、ブース巡りスタンプラリー、ご当地ゆるキャラ大集合 ほか
 - ・来場者プレゼント／復興リング(先着100人)、ふくりんご入浴剤(先着1,000人)
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



被災地区応援スタンプラリー

開催期間／10月5日(土)まで

被災6地区でデジタルスタンプを集めると、10月6日にビッグハット会場で、被災地区の商品を詰め合わせた復幸BOXが抽選で当たります。



(イメージ)

問 秘書課復興対策室 ☎224-9728 FAX227-9704

スクールランチミーティング開催



子どもの意見や提案を学校づくりなどに反映する「学校未来plan子ども会議」の一環として、7月16日(火)、広徳中学校で、スクールランチミーティングを初開催しました。荻原市長と5人の生徒と一緒に給食を食べながら、長野市政や、より良い学校の環境づくりなどについて意見を交わしました。参加した生徒は、「普段から思っていたことを、市長に直接伝えられたので良かった」、「市長からお話を聞いて、市に対する意識や理解が変わった」などと話をしていました。

市長は、「今後も子どもたちの声を直接聞く機会を持ちたい」と話し、10月には裾花小学校で、11月には鍋屋田小学校で、同ミーティングを実施する予定です。



市の予算の使い道はどうなっていますか？

どうして市長になろうと思ったんですか？

体育館にエアコンを設置してほしいです。

～ごみの減量・リサイクル、SDGsに取り組もう～

ながの環境フェア2024

入場無料

9/22(日) リサイクルプラザにて、各種9:00～14:00 イベントや展示を行います。

●スタンプラリー

会場内のスタンプを集めると、トイレットペーパーと交換できます。

●リサイクル広場

中古の家具、自転車などを抽選で販売します。

▶申し込み／9月22日(日)9:00～17:00
(リサイクルプラザ受付窓口にて)

▶抽選日／9月25日(水)
(当選者のみ、はがきで通知)

●フリーマーケット(12:00まで)、リサイクル体験工作、フードドライブなど

※牛乳パックの資源回収は、9月24日(火)～27日(金)9:00～12:00に市内業者へ直接お持ち込みください(リサイクルプラザでは回収を行いません)。



☎ながの環境フェア実行委員会事務局(リサイクルプラザ内) ☎222-3196 FAX221-2033

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ 豊島区

東京池袋で「ふくろ祭り」開催！

みこし
「御輿の祭典」

9/28(土)
29(日)
第一部



「踊りの祭典」

10/12(土)
13(日)
第二部



第一部「御輿の祭典」の見どころは、御輿14基による大パレードです。第二部「踊りの祭典」では、都内最大級の「東京よさこいコンテスト」が行われます。豊島区最大の祭りにぜひ、お越しください。



▲ふくろ祭り
ホームページ

☎豊島区文化観光課 ☎03-3981-1316

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

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
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法®	10月11日～12月20日(金) 9:30～10:30(計11回)	しなのき 医療事務入門編	10月22日～12月17日(火) 10:00～12:00(計9回)
◆英語を体感してみよう	10月12日～12月21日(土) 9:30～11:30(計10回)	南部 ◆ちょっと得する相続の基礎講座 ◆相続無料相談会(1人40分)	11月15日(金) 10:00～12:00 13:00～17:00
◆知って得する遺言書の書き方	10月16日(水) 10:00～12:00	ピアノに再チャレンジ	11月19日～令和7年3月18日(火) 13:30～15:30(計9回)
◆相続無料相談会(1人40分)	13:00～17:00	☎市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)	

勤労青少年ホーム(中部☎232-3256、南部☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
ネイティブと学ぶ！ ステップアップ英会話	10月3日～令和7年3月13日(木) 13:30～14:30(計21回)	中部 はじめてのハワイアンフラ	10月21日～令和7年3月10日(月) 10:00～11:30(計16回)
心を休める週末のヨガ	10月4日～令和7年3月7日(金) 19:00～20:00(計10回)	南部 干支(えと)を動書で書こう	11月30日、12月7日(土) 13:30～15:00(計2回)
体力アップ！ からだにやさしいストレッチ	10月18日～令和7年3月21日(金) 13:30～14:30(計21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)	

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
遺言書の書き方と相続 相続無料相談会(1人40分)	10月8日(火) 10:00～12:00 13:00～17:00	体力づくりトレーニング(金)	10月11日～12月20日(金) 19:30～21:00(計11回)
身体がよるこぶウエープリングで ストレッチ(木)	10月10日～12月19日(木) 9:40～10:40(計11回)	アロマセラピーで秋冬を健やかに！	11月2日・16日・30日(土) 10:00～12:00(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)。受講料、直接申し込む場合の申込開始日、その他の講座情報など、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。

■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／9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



▲サンライフ
長野

9月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷14日(土)13:25～13:30
住宅の防火対策をしよう

▷28日(土)13:25～13:30
商店街の賑わいを創出

abn ふるさとステーション

▷15日(日)・【再】22日(日)17:25～17:30
生ごみ活用！自宅で堆肥を作ろう～ダンボール
堆肥・コンポスト

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷28日(土)15:30～16:00
子どもの体験・学びを応援します！
～子どもの夢を育てる取り組み



インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

楽しく遊ぼう！ながのこども館「ながノビ！」
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
復興応援イベント「絆」～さらなる復興に向けて

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) 人権啓発ポスター・標語コンクール作品募集【再】
- 4日(水) シニアのおしごと「ご縁結び」
- 5日(木) 認知症月間
- 6日(金) 自殺予防週間
- 9日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)
- 10日(火) HPVワクチンの接種(子宮頸(けい)がん予防)
- 11日(水) 芸術の秋を楽しもう！
秋のトイゴセミナーの紹介と受講生募集
- 12日(木) 市立博物館企画展
「よみがえる！長野のゾウたち」開催【再】
- 13日(金) 動物の適正飼育
- 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) 高齢者を火災から守る運動
- 18日(水) 長野市雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】
- 19日(木) 長野市若者奨学金返還支援事業補助金【再】
- 20日(金) 鬼無里ふるさと資料館【再】
- 23日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)【再】
- 24日(火) 公衆浴場での混浴年齢引き下げ【再】
- 25日(水) 幼稚園・保育園・認定こども園などの入園手続き
- 26日(木) 「ふらっとフレイル予防体験」へお出かけください【再】
- 27日(金) 10月の観光情報
- 30日(月) 広報ながの10月号の見どころ



かがやきひろば各種講座

講座	とき	ところ・問い合わせ	対象	定員(先着順)	受講料	申込期間
信州大学出前講座～ことばの不思議	9月24日(火)10:00～11:30	篠ノ井 ☎293-7227	60	40人	100円	9月9日(月)9:00～
西先生の古典文学講座 ～清少納言と枕草子	10月1日・15日・29日(火) 13:30～15:00(計3回)			40人	300円	9月10日(火)9:00～
肩こり・腰痛予防の健康体操	10月7日・21日、11月18日(月) 13:30～15:00(計3回)		70	20人	300円	9月11日(水)13:00～
長野県立大学デリバリーアカデミア レクチャーピアノコンサート	10月22日(火)10:00～11:30			50人	100円	9月11日(水)9:00～
ふくふく寄席	10月1日(火)13:30～15:00	湯福 ☎232-8335	60	25人	100円	9月13日(金)～
ビスコーニュを作ろう!～クロスステッチ刺繍(しゅう)でピンクッション	10月11日～11月22日(金) 10:00～12:00(計4回)			8人	1,900円	9月10日(火)～
ハロウィーンフラワーアレンジ	10月17日(木)13:30～15:30			15人	2,600円	9月11日(水)～10月9日(水)
スマホカメラを片手に町を歩こう!	10月3日～31日(木) 10:00～12:00(計5回)	豊野 ☎257-3135		10人	500円	9月9日(月)～13日(金)
ゆきみ先生の陶芸教室	10月8日・22日、11月12日(火) 9:30～11:30(計3回)	松代 ☎278-0050	60	8人	2,300円	9月24日(火)9:00～
ドライフラワーのアイアンリース	10月9日(水)10:00～12:00	三陽 ☎259-2411	60	20人	2,600円	9月17日(火)9:00～
防災講座～もしも防災をいつも防災に	10月29日(火)13:30～15:30		—	20人	200円	9月25日(水)9:00～
はじめての楽しいコーラス	10月28日～12月23日(月) 13:00～14:30(計5回)	安茂里 ☎225-8500	60	15人	500円	9月17日(火)9:00～

対市内在住の 60=60歳以上の人 70=70歳以上の人 申問各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ



リサイクルプラザ

講座		とき		対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
赤ちゃんエコひろば 「リユース絵本の読み聞かせ」		9月27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	9月10日(火) 10:00～
不用品ボトムスでポーチ作り		10月9日(水)10:00～12:00			5人※	500円	
ゆめ工房 21	布ぞうり作り	10月7日・21日(月)10:00～14:30		市内在住の人	各6人※	各300円	9月11日(水) 10:00～
	紙すき体験	10月10日(木)	10:00～12:00		各5人※	100円	
	ねこはんでん作り		10:00～14:30			1,500円	
	廃油石けん作り	10月11日(金)10:00～12:00	300円				
	着物で簡単ベスト作り	10月31日(木)10:00～14:30	500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



ソルガム栽培講習会(収穫)

時9月28日(土)9:30～12:00

所大安寺駐車場(七二会)

申9月26日(木)(必着)までに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス(持っている場合)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、✉kankyo@city.nagano.lg.jp)へ
問環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

他詳しくは信州そるがむで地域を元気にする会HPを
ご覧ください。



市子ども会リーダー研修会

時10月6日(日)9:30～16:00

所市ふれあい福祉センター

内高校生・社会人になっても役に立つ計画の立て方・会議の進め方
対市内在住の小学5年生～高校生
定30人(先着順)

¥150円(本年度初めて参加する人のみ)

申問9月23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



屋外広告物講習会

時11月15日(金)9:30～17:10

所Mウイング(松本市)

内屋外広告物に関する法令・表示・施工に関する講習

対県内で屋外広告業を営む予定の人
¥3,500円(当日持参)

申9月17日(火)～10月15日(火)に、所定の申込書(市HP、まちづくり課(第二庁舎5階)にあります)に必要事項を記入の上、直接、同課へ

問まちづくり課 ☎224-7179

お知らせ

まいにち

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

催し講座 無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

①戸隠公民館 ☎252-2221

とき (10月)	2日(水)		9日(水)		23日(水)		30日(水)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	ア	イ	イ	ウ	ウ	オ	オ

②信州新町公民館 ☎262-2345

とき (10月)	7日(月)		11日(金)		16日(水)		18日(金)		21日(月)	
	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	ア	オ	イ※	オ	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

イ※=インターネットや便利なアプリの使い方、オンデマンドバスの予約方法

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 ①9月9日(月)9:00~25日(水)17:00 ②9月9日(月)9:00~30日(月)17:00に、電話で各施設へ

問 情報システム課 ☎224-7506

催し講座 善光寺ブルーライトアップ

手話言語国際デーに合わせ、平和を意味するブルーで善光寺をライトアップします。

時 9月23日(月)点灯式18:15~18:30、ライトアップ18:30~21:00

問 (一社)市聴覚障害者協会 ☎050-3605-2464(電話リレーサービス)

催し講座 補助金を活用してまちづくりに挑戦しよう!

市民活動団体のまちづくり活動を資金面で支援する「ながのまちづくり活動支援事業補助金」の応募に向けた解説とワークを行います。

時 9月28日(土)15:00~17:30

所 もんぜんぶら座

対 市民活動団体、住民自治協議会

定 30人(先着順)

申 問 9月27日(金)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 救命講習(10月)

救命入門コース

時 6日(日)9:00~10:30

所 小川村役場

定 10人(先着順)

問 小川分署 ☎269-1119

救命入門コース

時 27日(日)10:00~11:30

所 七二会分署

定 20人(先着順)

問 七二会分署 ☎229-3512

普通救命講習Ⅰ

時 19日(土)9:00~12:00

所 新町消防署

定 10人(先着順)

問 新町消防署 ☎262-5119

普通救命講習Ⅰ

時 24日(木)9:00~11:00

所 柳原分署

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

定 20人(先着順)

問 柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅱ

時 7日(月)9:00~13:00

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Ⅱ

時 12日(土)9:00~12:00

所 更北分署

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

定 20人(先着順)

問 更北分署 ☎284-8119

上級救命講習

時 29日(火)8:30~17:30

所 中央消防署

定 30人(先着順)

問 鶴賀消防署 ☎223-0119

共通

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



催し講座 親子関係スキルアップ講座

時 10月16日~11月27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歳の子どもの持つ保護者

定 20人(先着順)

申 問 9月17日(火)から、電話でこども総合支援センター「あのえっと」(☎224-7849)へ

催し講座 シニアアクティブルーム 生きがいづくり講座

紙芝居を学ぼう

時 10月17日・31日、11月14日(木)・30日(土)10:30~12:30(計4回)

折り紙でクリスマス飾りを作ろう

時 10月29日(火)10:30~12:30

¥300円

共通

所 もんぜんぶら座

対 市内在住の60歳以上の人

定 30人(多数の場合初回の人優先の上、抽選)

申 9月13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 聞こえの支援・要約筆記を知る講習会

時 10月11日(金)19:00~21:00

所 市障害者福祉センター

対 聴覚障害者の支援をしたい人

申 10月4日(金)までに、Eメールで長野手話サークル要約筆記部(✉naganoyobu@gmail.com)へ

問 障害福祉課 ☎224-5030

催し講座 長野県長野盲学校 菊花祭

時 10月12日(土)8:30~12:30

内 ステージ発表、作品販売など

問 県長野盲学校 ☎243-7789

催し講座 良きパートナーを探そう

時 10月19日(土)15:00~18:00

所 市内ホテル

対 市内在住・在勤の45歳以下で未婚の人

定 男女各20人(多数の場合は抽選)

¥3,000円

申 問 9月25日(水)~10月3日(木)9:30~16:00(土・日曜日を除く)に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

催し講座

青色申告のための 農業簿記講座(入門編)

時9月12日(木)13:00~16:00

所農業研修センター

対農業従事者

定10人(先着順)

¥300円

申問事前に電話で同センター(☎278-2620)へ(日・月曜日を除く)

催し講座

(一財)ながの緑育協会

山ぶどうのつる細工

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

定20人(先着順)

¥3,000円

セージの仲間のハーブで寄せ植えづくり

時9月27日(金)10:00~12:00[申し込み9月10日(火)9:00から]

定16人(先着順)

¥2,800円

コケ玉づくりステップアップ講座

時10月15日、12月17日(火)13:30~15:30(計2回)[申し込み9月17日(火)9:00から]

定15人(先着順)

¥6,000円(陶器の受け皿付き)

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

催し講座

森の材料で巣箱作り

時9月28日(土)9:30~11:30

所市ボブスレー・リュージュパーク(スパイラル)

対小学生以上とその保護者

定5組(多数の場合は抽選)

¥300円

申問9月18日(水)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で環境保全温暖化対策課(☎224-5034)へ



催し講座

男女共同参画センター 各種講座

ベビーマッサージ&産後のいたわりヨガ

時9月29日(日)10:00~12:00

内パパはベビーマッサージ、ママは産後のヨガを体験します。

対市内在住・在勤の父親・母親とその子(子は2カ月~1歳未満)

定12組36人(先着順)

他託児(1歳~未就学児)を実施します(要予約)。

私らしく描く!産後のキャリアデザイン
自身の望む仕事と子育ての両立の未来像を考えます。

時10月1日・15日(火)9:30~11:30(計2回)

対市内在住で再就職を検討中または育児休業中の女性

定15人(先着順)

他託児(4カ月の乳児~未就学児)を実施します(要予約)。

共通

所勤労者女性会館しなのき

申問事前に電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ



催し講座

フレイル予防講座②~ 健康・長寿の秘訣を学ぶ

座ってできるフレイル予防体操

時9月30日(月)14:00~15:30

定30人(先着順)

知っておきたい薬の話~薬を正しく使うために

時10月18日(金)14:00~15:30

定30人(先着順)

かんたん転倒予防体操

時10月23日(水)14:00~15:30

定30人(先着順)

心身を癒やすセルフハンドケア

時11月18日(月)14:00~15:30

定24人(先着順)

共通

所生涯学習センター

¥300円

申問事前に直接、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(先着3人、受講日の10日前までに申し込み)。

催し講座

松の手入れ講習会 (基本理論と実技)

時10月5日(土)10:00~12:00

所城山公園

定30人(先着順)

¥1,000円(保険料など含む)

申問9月30日(月)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



催し講座

合併20周年 長野市の歴史と 魅力ハッ!ケン親子バスツアー

合併した各地区を巡る親子バスツアーを開催します。

戸隠地区

時10月6日(日)9:00~15:45

鬼無里地区

時10月20日(日)9:00~15:30

大岡地区

時10月27日(日)9:00~15:15

豊野地区

時11月10日(日)9:00~15:00

共通

対市内在住・在学の小・中学生とその保護者

定40人(多数の場合は抽選)

¥1,000円(昼食付き)

申9月2日(月)~16日(月)(必着)に右下の二次元コードから申し込むか、所定の申込書(右下の二次元コードからダウンロード可)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで同ツアー運営事務局(株)アクテック(〒380-0913川合新田370-66、FAX222-6767)へ



他・各地区の行程など、詳しくは二次元コードからご覧ください。

・時間が変更になる場合があります。
問企画課 ☎224-5010

催し講座 第56回長野市身体障害者福祉大会

時10月5日(土)13:30～16:00

所市障害者福祉センター

内式典、講演会(演題「きょうからできる生活習慣病予防」)

講内場廉医師(国民健康保険大岡診療所所長)

申問9月18日(火)までに、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 権堂イーストプラザ市民交流センター

プラバンdeアクセサリー

時9月14日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

定各5人(先着順)

¥各300円

ハンドメイドワークショップDay

ハンドメイドのワークショップや体験レッスンなどを集めたイベントです。

時9月28日(土)10:00～16:00

他参加料のかかる講座があります。

いきいき健康体操④

時10月4日、11月1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

かぼちゃのランタンを作ろう

ペットボトルと紙粘土を使ってハロウィーンの飾りを作ります。

時10月5日(土)10:00～11:00、11:00～12:00

定各5人(先着順)

¥各700円

共通

申問 事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ(ハンドメイドワークショップDayは申し込み不要)

催し講座 松代文化ホール

松代演芸ホール2024～落語、お笑い、コント、マジックで過ごす午後のひととき

時9月14日(土)13:00開演(開場12:30)

¥1,000円

手形アートワークショップ～敬老の日のプレゼント

時9月15日(日)10:00～10:45、10:50～11:30

対1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子

定各6組(先着順)

¥各1,800円～

ヨガ教室

時9月22日(日)15:00～16:00

定15人(先着順)

¥小学生以下800円、中学生以上1,000円

2台のピアノを楽しもう

時9月23日(月)9:00～17:00(1枠30分、1組2枠まで)

定16枠(先着順)

¥1枠1,000円

共通

申問 事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ(演芸ホールは申し込み不要)

催し講座 手形アートワークショップ～ハロウィーンの思い出作り

時9月21日(土)10:00～10:45、10:50～11:30

所東部文化ホール

対1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子

定各6組(先着順)

¥各1,800円～

申問 事前に電話で東部文化ホール(☎217-4662)へ

催し講座 子ども向け手話教室～手話で話してみよう

時9月16日(月)10:00～11:30

所ふれあい福祉センター

対小学4年生～高校生

定35人(先着順)

申9月9日(月)までに右上の二次元コードから申し込むか、氏名、連絡先を記



入の上、Eメールで長野手話サークル(✉nagashuwa.kids@gmail.com)へ

問 障害福祉課 ☎224-5030

催し講座 初心者からできる陶芸教室

火曜日コース

時10月1日～12月17日(火) 10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回)

¥各1万円

土曜日コース

時10月12日～12月28日(土)10:00～12:00(計11回)

¥9,100円

共通

所リサイクルプラザ

対小学生以上

定各16人(先着順)

申問9月17日(火)9:30から、電話か直接、同プラザ(☎222-3196)へ(申し込みは本人から、18歳未満は保護者が申し込み)

催し講座 生涯学習センター

仲秋を感じる炭アート

数種類の新秋の花・植物を、自分好みに、炭でできた鉢に植えます。

時9月21日(土)14:00～15:30[申し込み9月14日(土)まで]

¥1,500円

小瓶の中の輝く世界～魅惑のハーバリウムづくり

時10月6日(日)14:00～15:30[申し込み9月26日(木)まで]

¥1,800円

共通

定24人(先着順)

申問 申込期限までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

他託児を実施します(先着3人、申し込み時に予約)。

催し講座 川中島の戦い デジタルスタンプラリー 第二弾

川中島の戦いゆかりの「宝」を探して市内を巡るデジタルスタンプラリーを開催します。

時 9月12日(木)～12月1日(日)

所 川中島古戦場、善光寺、松代、篠ノ井など、市内各所

問 観光振興課 ☎224-8316



催し講座 城山動物園 中秋の名月秋のナイトZOO

夜の動物園をお楽しみください。

時 9月15日(日)9:00～20:30

内 動物への餌やり体験、夜行性動物ガイドなど

問 城山動物園 ☎233-0586

催し講座 茶臼山動物園 動物愛護週間イベント

時 9月21日(土)～23日(月)9:30～16:30
(入園は16:00まで)

内 動物の餌やりやアルマジロのお散歩など

¥ (入園料) 一般600円、小・中学生100円

問 茶臼山動物園 ☎293-5167

他 クリアファイルなど、動物園オリジナルグッズをプレゼントします。

催し講座 もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇ 絵画と木版画展

時 9月19日(木)～24日(火)10:00～17:00(最終日は15:00まで)

◇ 第26回長野発絵手紙展

時 9月26日(木)～10月1日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

問 もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

催し講座 旬菜市in OYAKI FARM

「ながのいのち」推進協議会による、市内で採れた旬な野菜・果物などの直売市です。

時 9月21日(土)9:30～15:00(悪天候

により中止となる場合あり)

所 OYAKI FARM店舗前広場

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650

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 9月21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 10月5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 ポリテクセンター長野 職業訓練施設見学会

時 9月18日、10月2日(水)10:00～12:00

対 ハローワークに求職の申し込みをしている人

問 ポリテクセンター長野 ☎243-7856

催し講座 市保健所 動物愛護センター

動物愛護管理講座～犬猫介護のノウハウ

時 9月20日(金)14:00～15:30
〔申し込み9月9日(月)～19日(木)〕

定 40人(先着順)

犬と猫の休日譲渡会

時 9月21日(土)9:30～11:30
〔申し込み9月9日(月)～20日(金)〕

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 9月21日(土)10:00～11:30〔申し込み9月9日(月)～20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

問 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



スマイル☆キッズわんクラブ

時 9月28日(土)10:00～11:30〔申し込み9月9日(月)～24日(火)〕

内 犬との触れ合い体験、正しい飼い方など

対 小学3年生～中学生とその保護者

定 15組(先着順)

¥ 児童・生徒1人につき100円



共通

申 問 申込期間中に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ(スマイル☆キッズわんクラブは電話のみ)

催し講座 市民公開講座 人とペットの被災への備え

時 10月5日(土)10:00～12:00

所 生涯学習センター

定 100人(先着順)

申 問 9月9日(月)～10月4日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ



催し講座 生ごみ自家処理講座

コンポスト

時 9月27日(金)14:00～15:30

所 農業研修センター

段ボール堆肥

時 10月4日(金)14:00～15:30

所 吉田公民館

共通

対 市内在住で初めて本講座を受講する人

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

他・受講した人に、堆肥化に必要な基材を差し上げます。

・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。

催し
講座

ポールウォーキングで 野外彫刻めぐり

講師の解説付きで南長野運動公園内の野外彫刻を鑑賞します(ポールは無料貸し出し)。

時 10月9日(水)9:30~12:00

所 南長野運動公園

対 市内在住・在勤の人

定 25人(先着順)

¥ 600円(保険料含む)

申 9月17日(火)~30日(月)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

催し
講座

野外彫刻めぐり 街なかぶらりお散歩コース

時 10月17日(木)9:30~14:30

所 (集合)長野市役所(徒歩で移動)

対 市内在住・在勤・在学の人

定 20人(多数の場合は抽選)

¥ 300円(当日徴収、昼食代別)

申 9月20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10月17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

市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇竹とんぼをつくろう

時 9月14日(土)10:00~12:00

¥ 100円

◇牛乳パックでルービックキューブ®をつくろう

時 9月28日(土)10:00~12:00

手仕事のじかん~ペーパーコードで 編む瓶カゴ

時 9月29日(日)13:00~15:00

対 18歳以上の人

定 8人(先着順)

¥ 800円

申 事前に電話で市立博物館へ

ながはく総合講座~平安時代の寺院と権力

時 9月29日(日)14:00~15:30

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

信州新町化石博物館

翼竜の紙ひこうきを作ろう!

時 9月14日・21日(土)13:30~15:30

(事前に申し込み)

¥ 100円(高校生以上は入館料必要)

化石レプリカ教室

時 10月12日・19日(土)13:30~15:30

[申し込み9月12日(木)~]

¥ 300円(高校生以上は入館料必要)

共通

定 各日10人(先着順)

申 問 申込期限までに、電話で同館(☎262-3500)へ

催し
講座

信州新町美術館 栗原信を慕う 二紀会の仲間たち展

時 9月28日(土)~10月27日(日)

¥ 入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 信州新町美術館 ☎262-3500

催し
講座

市立長野図書館

9月のおはなし会

時 毎週水曜日15:00~15:30、毎週日曜日14:30~15:00、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

◇現金(げんなま)に手を出すな(字幕・白黒・96分)

時 9月14日(土)14:00~

◇夏の庭 The Friends(ザ フレンズ)(カラー・113分)

時 9月28日(土)14:00~

◇親子で楽しむ映画上映会(日本むかし話)

時 9月21日(土)11:00~11:40

対 乳幼児とその保護者

問 市立長野図書館 ☎232-3558

催し
講座

南部図書館

9月のおはなし会

時 11日・18日・25日(水)11:00~11:30

内 絵本の読みがたりなど

対 幼児~小学3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時 10月2日(水)13:30~14:00

内 赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど

持 バスタオル

問 南部図書館 ☎292-0143

催し
講座

ひとり親家庭交流会

時 9月23日(月)10:30~12:30[申し込み9月13日(金)まで]、11月10日(日)10:30~12:30[申し込み11月1日(金)まで]

所 もんぜんぱう座

内 親=ファイナンシャルプランナーによる家計管理などお金に関わるセミナー、子=料理教室

対 市内在住のひとり親家庭の保護者とその子ども(中学生以下)

定 各20世帯(先着順)

申 問 各申込期限までに、電話で子育て家庭福祉課(☎224-5031)へ

他・託児を実施します(未就学児に限る、要予約)。

・両日参加は不可

催し
講座

市公文書館講演会

時 10月27日(日)13:30~15:30

所 公文書館

内 松代藩の「拾万石御百姓訴訟(二斗八騒動)」と善光寺

講 西澤安彦さん(前市公文書館主任専門主事)

定 50人(先着順)

申 問 10月1日(火)~18日(金)に、電話で公文書館(☎224-0701)へ

催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」

9月のおひさま教室

◇からだ遊び1・2・3

時9月6日(金)10:30～11:15

◇ペルビック(骨盤)ヨガ

時9月17日(火)10:30～

11:15

体操教室

◇骨コツ元気体操

時10月8日～12月17日(火)13:30～

14:30(計10回)

◇ゆったりヨガ

時10月9日～12月18日(火)10:30～

11:30(計6回)

水中運動教室

◇ゆっくりウオーキング

時10月9日～12月18日(火)13:15～

14:15(計10回)

◇ボディーメイクアクア

時10月11日～12月20日(金)15:30～

16:30(計10回)

共通

他この他の講座も開講しています。料金や申し込み方法など、詳しくは湯～ぱれあHPをご覧ください。

問湯～ぱれあ ☎282-5500

催し講座 アクアウイング

ラッコ水泳

時9月16日(月)9:30～10:15

対おむつのとれた小学1年生以下の子ども

定10人(先着順)

¥1,000円

水慣れクラス

時9月16日(月)10:30～11:30

対小学3～6年生

定10人(先着順)

¥2,000円

ザ・サーキット®

時毎週水曜日12:30～13:30

対高校生以上

定12人(先着順)

¥800円

トレーニングジムプライベートレッスン

時完全予約制(要相談)

対高校生以上

¥60分4,000円(インボディ、シセイカルテ測定含む)

共通

申問事前に電話か直接、アクアウイング(☎244-7555)へ(ザ・サーキット®は申し込み不要)

催し講座

親子ふれあいスポーツ教室

時9月17日～11月5日(火)10:45～

11:45(計8回)

所古牧体育館

対2・3歳児とその保護者

定10組(先着順)

¥3,200円(保険料含む)

申9月12日(木)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、9月17日(火)10:35に参加料を持参の上、直接、古牧体育館へ

問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座

ピラティス教室

時9月25日～11月13日(火)19:15～

20:15(計8回)

所篠ノ井交流センター共和分館

対市内在住・在勤の人

定15人(先着順)

¥3,200円(保険料含む)

申9月19日(木)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、9月25日(火)19:00に参加料を持参の上、直接、同センター同分館へ

問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座

パラスポーツ体験会(ポッチャ)

時9月29日(日)9:30～11:30

所市障害者福祉センター

定20人(初回の人優先の上、先着順)

申問9月18日(火)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

はじめてのエアロビクス

時10月4日～令和7年3月28日(金)

19:15～20:15(計18回)

所丹波島こども園TAS.HALL

対市内在住・在勤の人

定30人(先着順)

¥8,100円(保険料含む)

申9月30日(月)までに、氏名、性別、年齢、住所、電話番号を記入の上、EメールでE-NAGANOスポーツクラブ(✉e-nagano@hb.tp1.jp)へ申し込み後、10月4日(金)19:00に、参加料を持参の上、直接、丹波島こども園TAS.HALLへ

問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座

初心者太極拳教室(後期)

芹田体育館

時10月4日～11月15日(金)12:30～

15:00(計6回)

¥3,000円(保険料別)

長野運動公園サブアリーナ

時10月10日～令和7年3月27日(木)

10:00～12:00(計23回)

¥10,000円(保険料別)

三輪体育館

時10月11日～令和7年3月28日(金)

12:30～15:00(計12回)

¥7,000円(保険料別)

共通

対市内在住・在勤の18歳以上の人

定10人(先着順)

¥(保険料)64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

申教室の開講初日に、参加料・保険料を持参の上、直接、会場へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

募集 フードドライブ

家庭で消費されずに残っている食品を寄贈してください。

市民交流スペース(第一庁舎1階)

時9月21日(土)10:00~14:00

内常温保存が可能で未開封かつ賞味期限が令和6年10月21日以降の食品
JR長野駅2階東西自由通路イベントゾーン

時10月6日(日)10:00~15:00

内常温保存が可能で未開封かつ賞味期限が令和6年11月6日以降の食品
問生活環境課 ☎224-5035

募集 フリーマーケット出店者

時10月27日(日)9:00~11:30

所リサイクルプラザ(屋内開催)

対市内在住のリサイクルを心掛けている個人またはグループ(事業者を除く)で、11:30まで出店できる人
定40店舗(多数の場合は抽選)

¥500円

申9月30日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「10月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)
問リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 読書感想画展作品

読み聞きたお話の絵をご応募ください。

対年少児~小学生

内(作品規格)四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)

申10月9日(火)までに、所定の応募用紙(市立長野図書館にあります)に必要事項を記入の上、作品下部中央にのり付けして、直接、同館へ

問市立長野図書館 ☎232-3558

他・全ての作品を同館に展示します。

・展示期間は10月26日(土)~11月10日(日)

募集 令和7年度採用保育士(会計年度任用職員)

時(面接予定)10月30日(水)

所(勤務場所)公立保育所・認定こども園のいずれか(令和7年3月に決定)

内(勤務時間)月~土曜日の7:00~19:00の間の7時間45分(シフト制、週休2日制、園によって勤務開始時間、終了時間が異なり、日曜日・祝休日が勤務になる場合があります)

対保育士資格を有する人(資格取得見込み含む)

定20人程度

申10月15日(火)(必着)までに、履歴書(写真貼付)に保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ
問保育・幼稚園課 ☎224-8039

他中途採用の保育士会計年度任用職員も随時募集しています。

募集 ポリテクセンター長野 12月開講公共職業訓練受講者

時12月3日(火)~令和7年5月30日(金)

内機械CAD/NC加工科

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11月7日(木)までに、直接、お近くのハローワークへ

問ポリテクセンター長野 ☎243-7856

他テキスト代などがかります。

募集 果樹^{せん}剪定枝・薪^{まき}ストーブ活用推進事業

果樹の剪定枝や幹の提供を希望する農家と、その利用を希望する人を募集します。

申11月8日(金)(必着)までに、所定の申込用紙[市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市地球温暖化防止活動推進センターにあります]に

必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(〒380-0835長野市大字南長野新田町1513-2、FAX237-6690、✉eco-mame@dia.janis.or.jp)へ

問同センター ☎237-6681

催し講座 第1回マレットゴルフコンペ 茶臼山大会

時9月22日(日)8:30~〔雨天の場合は23日(月)〕

所茶臼山マレットゴルフ場

定32人(先着順)

¥一般=1,500円、60歳以上の人、小・中学生、通年券所有者=1,000円

申問事前に電話か直接、茶臼山マレットゴルフ場(☎292-9252)へ

催し講座 秋のママさん バレーボール大会

時10月6日(日)8:30~17:00

所長野運動公園総合体育館

対市内在住・在勤の女性チーム

¥1チーム3,000円

申問9月10日(火)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

催し講座 長距離記録会

時10月14日(月)9:30~(受け付け8:30~、雨天決行)

所長野運動公園陸上競技場

内(種目)男子1500・3000・5000メートル、女子1500・3000メートル
対中学生以上の日本陸連未登録者または登録者でも公認大会に出場しない人(5000メートルは中学生出場不可)

定80人程度(先着順)

¥中・高校生500円、一般1,500円(1人1種目のみ参加可)

申10月4日(金)までに、氏名(ふりがな)、性別、年齢、種目、目標タイム(学生は学校名と学年も加えて)を記入の上、Eメールで市駅伝部(✉n_ekiden@ymail.ne.jp)へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

お知らせ

人権擁護委員による よろず相談会

中央隣保館

時9月10日(火)13:00~16:00〔電話相談(☎223-2220)は15:00まで〕、
10月1日(火)13:00~16:00(女性対象で、女性委員が相談に応じます)

信州新町支所

時10月1日(火)9:30~12:00

大岡支所

時10月1日(火)10:00~12:00

戸隠環境改善センター

時10月3日(木)13:30~16:00

中条総合市民センター

時10月7日(月)10:00~12:00

☎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

(株)長水建設会館

時9月12日(木)13:00~15:40

申事前に電話で(一社)県不動産鑑定士協会へ

市役所会議室151(第一庁舎5階)

時10月3日(木)10:00~12:00、13:00~16:00

☎同協会 ☎225-5228

お知らせ

土地家屋調査士 無料相談

時9月25日(火)13:30~16:00

所芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

申☎事前に電話で長野県土地家屋調査士会北信支部(☎273-8120)へ

お知らせ

ファミリー・サポート・ センター入会説明会

もんぜんぷら座

時9月14日(土)10:15~12:30

犀南保健センター

時10月4日(金)10:15~12:30

共通

内依頼会員、提供会員説明

申事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ

☎保育・幼稚園課 ☎224-8032

他託児を実施します(要予約)。

お知らせ

令和6年度長野市優良工事表彰

令和5年度にしゅん工し、工事成績
評定を実施した契約額130万円を超
える建設工事(550件)のうち、12
件を優良工事として表彰しました。

道路◇市単災林道土倉線災害復旧工事
／信州林業株式会社 ◇大座法師池西高
線道路改良工事／株式会社日拓 ◇0市
債戸隠越水線舗装工事／株式会社山倉
建設 ◇国補戸隠北31号線道路美装化
工事／株式会社マルオン商会 河川◇国
補北八幡雨水調整池改修工事／株式会
社山倉建設 建築◇長野共同高等職業訓
練校新施設外整備建築主体工事／野村
建設株式会社 ◇(仮称)ながのこども館
整備工事／守谷商会・乃村工藝社特定
建設工事共同企業体 電気設備◇長野共
同高等職業訓練校新施設外整備電気設
備工事／大久保電設株式会社 機械設備
◇長野共同高等職業訓練校新施設外整
備機械設備工事／株式会社喜久屋商会
上下水道◇犀川4号配水幹線布設2工区
工事／株式会社日拓 ◇東部浄化セン
ター返流水管渠(きよ)修繕工事／株式
会社守谷商会 公園◇松代城跡太鼓門前
橋外整備工事／北信土建株式会社

☎検査課 ☎224-5013

お知らせ

放課後子ども総合プラン アドバイザー登録説明会

市内の児童センター・子どもプラザな
どで、小学生の体験活動を支援する
有償ボランティアの登録説明会です。

時9月27日(金)10:00~11:00

所篠ノ井交流センター

申☎9月26日(木)までに、電話でこ
も政策課(☎224-6796)へ

お知らせ

市立長野中学校 入学者選抜説明会

時10月5日(土)9:30~11:40

所市立長野中学校

内願書・要項の配布、説明など

☎原則、市内在住の小学6年生とそ
の保護者

申10月2日(水)までに、同校HP内の
申し込みフォームから申し込み

☎学校教育課 ☎224-5097

他詳しくは、同校HPをご覧ください。

お知らせ

下水道マンホール蓋の販売

¥1枚3,000円

申8月26日(月)~9月13日(金)

(必着)に、「ながの電子申請
サービス(長野市)」から申し込むか、
所定の申込用紙(市HP、上下水道局総
務課(第二庁舎9階)にあります)に必要
事項を記入の上、郵送か直接、同課へ
☎上下水道局総務課 ☎224-5070

他応募者多数の場合は抽選



販売物品の一例

お知らせ

献血日程

朝陽支所

時10月4日(金)13:30~14:30

川中島支所

時10月8日(火)9:30~11:00

☎食品生活衛生課 ☎226-9970

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。

◇会区自主防災会／トランシー
バー、発電機

☎警防課 ☎227-8002

まごころ

ありがとうございます

【市政全般に】

長野県建設労働組合連合会 長埴建
設労働組合松代支部／9,000円

お知らせ

まごころ

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 持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

くらしのチャンネル

9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 「マイナ救急」 実証事業実施

消防局では、救急車で搬送を必要とする傷病者本人の同意を基本に、「マイナ保険証」を活用して通院履歴や服薬情報などを把握し、救急業務の迅速化・円滑化の検証を行います。

時 8月23日(金)～10月23日(水)(予定)

対 管内全域

問 警防課 ☎227-8002

他・マイナンバーカードを保険証とひも付けるためには、別途手続きが必要です。

・本事業にご協力いただくため、マイナ保険証の利用登録がされているマイナンバーカードの携帯をお願いします。

お知らせ 戸籍等証明書 オンライン請求開始

戸籍等証明書をオンラインで交付請求できるようになりました。請求いただいた証明書は、郵送(郵送料は請求者負担)でお届けします。

内 (請求可能証明書)

戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)、戸籍の附票の写し、身分証明書など

問 市民窓口課 ☎224-7238

他 請求にはマイナンバーカードの署名用電子証明書が必要となります。この他の請求可能証明書など詳しくは、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

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 9月12日(木)

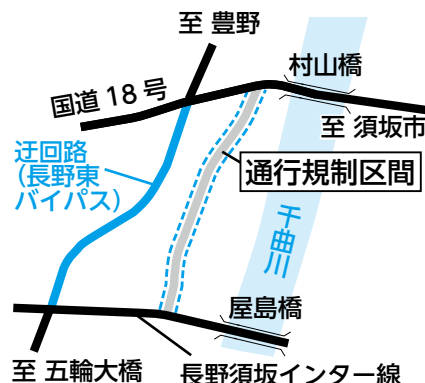
問 マイナンバー課 ☎224-5022

お知らせ 堤防道路通行止め

千曲川の堤防と堤防道路の整備を行うため、下図区間の終日通行止めを実施しています。

時 令和9年度末頃(緊急治水対策プロジェクト完了)まで

問 道路課 ☎224-8049



お知らせ 移動図書館19コース 巡回場所変更(豊野公民館)

9月7日(土)から、巡回場所を豊野公民館から豊野防災交流センターへ変更します。

問 南部図書館 ☎292-0143

お知らせ 「いこいの家」無料開放

時 9月9日(月)9:00～16:00(風呂の利用は10:00～15:30)

所 いこいの家(松代・石川・大豆島・茂菅・新橋・氷鉋・東北・若穂・東長野)

対 市内在住の60歳以上の人

持 老人憩の家利用券[高齢者活躍支

援課(第二庁舎1階)、各支所で交付しています]

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029

お知らせ 霊園行き直通バスを ご利用ください

霊園(浅川清水)行きの臨時バスを運行します。

時 9月22日(日)長野駅発=10:00、14:00、霊園発=12:00、16:00

¥ (大人片道運賃)長野駅善光寺口2番のりば(800円)～善光寺西(700円)～長野高校入口(600円)～浅川小学校前(600円)～霊園

問 長野市開発公社 ☎226-3272

他・支払い方法は現金のみです。

・運行日は、霊園周辺道路の一部で一方通行規制を行います。

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 9月13日・20日・27日、10月4日(金)10:00～12:00

松代支所

時 9月20日(金)10:00～12:00

信州新町支所

時 10月1日(火)9:30～12:00

大岡支所

時 10月1日(火)10:00～12:00

戸隠農村環境改善センター

時 10月3日(木)13:30～16:00

篠ノ井交流センター

時 10月4日(金)10:00～12:00

中条総合市民センター

時 10月7日(月)10:00～12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

信州松代 秋の二大イベント

真田十萬石の城下町・松代で、毎年恒例の2つのイベントを9月、10月に開催します。

9/21(土)・22(日) 真田邸

真田邸庭園ライトアップ

げんそう
幻奏

真田邸の庭園「水心秋月亭」を7色の光でライトアップし、演奏会を行います。また、松代の旧武家屋敷などで見られる、水路でつながる伝統的な庭池「泉水」などをモチーフとしたプロジェクションマッピングなども行います。

開場17:30 最終入場20:00

9月21日(土)

- 18:00～18:10 オープニングセレモニー
- 18:10～18:40 スペシャル演奏会
高山賢人(二胡奏者)
- 19:15～19:45 ウェルカム演奏会 松代雅楽

9月22日(日) ウェルカム演奏会

- 18:00～18:30 ほーがくさんやそう(箏と尺八)
- 18:45～19:15 ベルリンガーズ松代(ハンドベル)
- 19:30～20:00 八橋流箏曲(箏)

※入館料がかかります(21日は小・中学生無料)。



10/12(土)・13(日) 松代城跡

第69回松代藩真田十萬石まつり

松代藩真田家の250年に及ぶ善政をたたえるまつりです。武士や姫に扮(ふん)した200人を超える行列が町内を練り歩く「松代藩真田十萬石行列」は必見です。また、名産のグルメを味わえる「松代&千曲あんずマルシェ」などの各種催しが満載です。

10月12日(土)

9:30～16:00 童謡の響くまち音楽祭

10月13日(日)

- 10:00～11:40 童謡の響くまち音楽祭
- 10:00～16:00 松代&千曲あんずマルシェ
- 11:40～12:00 出陣式
- 12:05～12:50 出陣セレモニー
- 13:00 松代藩真田十萬石行列出陣
- 13:30～16:00 童謡の響くまち音楽祭

両日開催

出展ブース(9:00～16:00)



☎ 観光振興課 ☎ 224-8316 FAX224-5043

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

