広報ながの

NAGANO

7月号　令和6年（2024年）
NO.1660

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㈪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
・ガードレールの破損
・側溝の破損
・公園・遊園地施設の破損、遊具の損傷
など

●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。

●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。

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

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ーを選択すると、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

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て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「夏のくらし」 …… 11
- フォトニュース …… 12
- 7月の市政番組 …… 12
- くらしのチャンネル …… 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㈫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㈯・27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〕

問学校教育課　✆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㈪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㈮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

問イノベーション推進課
✆224-9711　FAX224-5095

福祉医療制度をご利用ください

子育て支援の一環として、また、障害者(児)やひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、医療費の自己負担分の一部を支給します。

●受給者証が必要です

右表に示す対象者の中で、まだ受給者証を持っていない人は、福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。対象者が「子ども」以外の場合、受給者証は原則として毎年8月1日に更新します。引き続き該当する人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

●支給額

病院や薬局などで支払った保険診療の自己負担分から、各診療報酬明細書につき受給者負担金500円を差し引いた金額です(健康保険組合などから高額療養費や付加給付などが支給される場合は、その額を差し引きます)。なお、子ども(18歳到達後最初の3月31日まで)は、受給者負担金500円(上限)の支払いで受診ができます(現物給付)。

※(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療は利用できません。

対象者	資格要件
子ども	・0歳～18歳(18歳到達後の最初の3月31日まで)
障害児・障害者(70歳未満)	・身体障害者手帳1～5級(5級は所得税非課税世帯) ・療育手帳A1～B2(B2は所得税非課税世帯) ・特別児童扶養手当1・2級 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級〔所得制限あり、通院費のみ〕
重度障害者(65歳以上) ※国民年金法施行令別表該当者	・身体障害者手帳1～3級、4級の一部 ・療育手帳A1・A2 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級 ・障害基礎年金1・2級
ひとり親家庭など	・18歳未満の子どもとその子どもを扶養している父か母 ・父母のいない18歳未満の子ども ※いずれも高等学校等在学中は20歳の誕生月まで延長可

●支給の申請はお早めに

支給の申請期限は、診療月を含めて6カ月以内です。申請期限までに診療月の医療費を完納している必要があります。

問福祉政策課　✆224-7829　FAX224-5106

ひとり親家庭ワンストップ相談会

～「児童扶養手当現況届」も同日に受け付けます～

ひとり親家庭の皆さんを対象に、弁護士やハローワーク職員などの専門相談員による相談会を開催します。

子育てや生活などの悩みについて、ワンストップ(1カ所)で相談できます。日頃、相談する時間のない人や悩み事を抱えている人は、1人で悩まず、この機会にぜひご参加ください。

8月11日㈰開催

◆ワンストップ相談会＝9:00～12:00、13:00～16:00(受け付けは15:30まで)

◆児童扶養手当現況届の受け付け＝8:30～17:15

▶**ところ**／国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)

▶**対象**／市内在住のひとり親家庭の人

▶**相談内容**／養育費の確保などの法律相談、就労や家計管理の相談、子どもの発達に係る相談など

※相談内容により、個別相談スペースで行います。

▶**申し込み**／不要

※法律相談のみ、事前予約が必要。7月26日㈮8:30から電話で子育て家庭福祉課へ(定員6人、先着順)

児童扶養手当現況届を提出してください

現況届は、受給資格者の前年の所得状況と、現在の子どもの生活状況などを確認するために、受給資格者本人から毎年8月に提出していただくものです。

▶**提出期限**／8月30日㈮

現況届の受付時間を延長します

8月8日㈭・14日㈬・20日㈫・26日㈪・30日㈮は、子育て家庭福祉課の窓口での受付時間を19:00まで延長します。ご利用ください。

提出書類など詳しくは、8月上旬に対象の皆さんへ郵送する通知をご覧ください。

問子育て家庭福祉課　✆224-5031　FAX224-7698

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㈬です。8月1日㈭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㈭です。

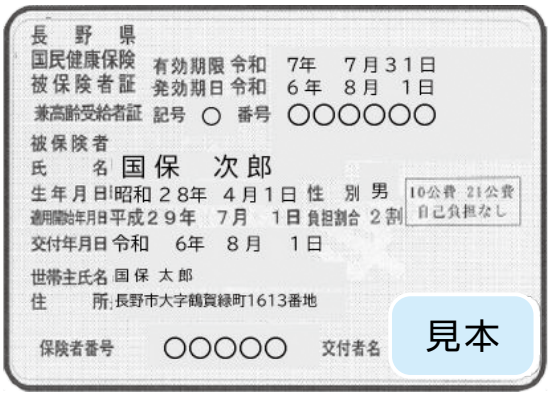
12月2日㈪からマイナ保険証に移行します

12月2日㈪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）



後期高齢者医療被保険者証（黄色）

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額決定通知書は、7月12日㈮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。

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 FAX228・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

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㈪ 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 FAX223・7200
長野南年金事務所
☎227・1284
長野北年金事務所
☎244・4100

▲ねんきんネットマスコットキャラクター「ねんきん太郎」

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ています。

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いただくか、お問い合わせください。

問 少年育成センター
☎228・8547 FAX224・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㈰9:00～
〔宵山は7月13日㈯16:00～〕

●**新イベント「会所めぐりスタンプラリー」**

祭り当日、セントラルスクゥ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㈯昼の部10:00～
夜の部16:30～
〔前夜祭は8月2日㈮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㈯・14日㈰18:00～	祝神社周辺	✆278-2534
吉田ふるさと夏まつり	7月20日㈯18:00～、21日㈰10:00～	吉田地区内	✆241-4564
大豆島甚句まつり	7月27日㈯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㈯15:00～	湯島天満宮周辺	✆282-4096
篠ノ井合戦まつり	7月27日㈯18:30～	篠ノ井駅前通り周辺	✆292-0808
篠ノ井祇園祭	7月27日㈯・28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㈰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㈰16:30～	豊野駅周辺	✆257-5874
飯縄火まつり	8月10日㈯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㈬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㈬18:00～	鬼無里運動場周辺	✆256-2213
信州新町納涼大会	8月15日㈭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㈮～8月11日㈰
パラリンピック　8月28日㈬～9月8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

応援してくださる皆さんに、少しでも恩返しができるように頑張ります！

和田彩未 選手

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。

問スポーツ課　✆224-7804　FAX224-7351

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㈰～8月25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！

問静岡市観光政策課　✆054-221-1421

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って、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

問下水道施設課　✆221-6456　FAX221-1681

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（ブロア）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。

問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㈪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㈬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㈮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㈭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㈭、8月7日㈬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㈬13:00～15:00
所中部地域包括支援センター（第二庁舎1階）
対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㈭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㈫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㈬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）
申問7月19日㈮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㈫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、悩んでいる人に気付き、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㈬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
申問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㈫13:30～15:00
〔申し込み8月6日㈫まで〕
●網膜色素変性症患者交流会
時8月27日㈫13:30～15:00
〔申し込み8月13日㈫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
申問申込期限までに、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「夏のくらし」

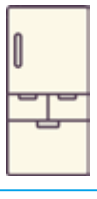
夏季は冷房の使用により、電気使用量が増加します。温暖化対策や家計の負担軽減のため、熱中症など体調に気を付けながら、省エネ・節電にご協力をお願いします。

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

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～

デ 電気も省エネ　断熱住宅
コ こだわる楽しさ　エコグッズ
カ 感謝の心　食べ残しゼロ
ツ 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

\フォトニュースNAGANO/

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㈭～25日㈯、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

※放送日時と内容は変更になる場合があります。
※【再】は再放送です。

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷13日㈯13:25～13:30
環境衛生試験所の業務を紹介！

▷27日㈯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㈯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㈰17:25～17:30
【再】28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㈯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㈪ ながの多言語インフォメーション（中国語）
2日㈫ 長野市スマートフォン教室
3日㈬ 7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です
4日㈭ 熱中症から命を守りましょう
5日㈮ 「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㈪ ながの多言語インフォメーション（英語）
9日㈫ 夏の省エネ・節電対策、デコ活【再】
10日㈬ 自転車の交通安全
11日㈭ 「ながのプラス」リリース【再】
12日㈮ 長野市雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】
15日㈪ ながの多言語インフォメーション（ベトナム語）
16日㈫ 市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】
17日㈬ 国民健康保険証の更新
18日㈭ 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㈮ 「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㈪ 人権擁護委員制度【再】
23日㈫ 家庭ごみの出し方とごみ集積所の管理【再】
24日㈬ 夏場の食中毒予防
25日㈭ 空き家対策【再】
26日㈮ 空き家バンクの登録など【再】
29日㈪ ながのエコサークル
30日㈫ 8月の観光情報
31日㈬ 広報ながの8月号の見どころ

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。

問戸隠キャンプ場
✆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。

問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

この夏は新たなデッキサイトをオープン予定

▲キャンプのほか、リモートワークでの利用も可能

問観光振興課
✆224-8316　FAX224-5043

よみがえる！長野のゾウたち

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）

市立博物館企画展

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

◀市立博物館
ホームページ

問市立博物館　✆284-9011　FAX284-9012

信州新町美術館特別展

栗原信（くりはらしん）生誕130年展

～ミュゼ―（美術館）を
この村から始めませんか～

前期／7月13日㈯～10月20日㈰
後期／10月26日㈯～令和7年1月26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㈰～令和7年1月3日㈮
※8月13日㈫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㈯
・「額縁の裏側～栗原信油彩作品の額装改善をして」／11月23日㈯
※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

問信州新町美術館　✆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

発行：長野市 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地　✆026-226-4911㈹
編集：企画政策部広報広聴課　✆026-224-5004　FAX026-224-5102　✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp