

広報ながの

NAGANO

ながのこども館 **ながノビ!**
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～

大きな椅子が家にある。わが家自慢の椅子ではあるものの、私がゆっくり座ったのはいつだったか、思い出せない。背もたれが高いので、人が座っていても椅子の裏側から見れば、その姿は見えないほど。座面が低くクッションが厚いので、一人掛けのソファといった方がいいのかもしれない。

この椅子は17年前、最初の子が生まれた時に手に入れた。赤ん坊を抱いてゆっくり座れる椅子が欲しいと思ったからだ。

これまで北欧諸国を何度も訪問してきた中で、宿泊先などに置かれている古い家具に魅了されてきた。製作から100年を超えるような、いわゆるアンティークといわれる家具の持つ佇（たたず）まいから、人の暮らしや営みが刻み込まれた歴史を感じるのが心地良かった。また、古い家具を大切に使い続ける文化にも感銘を受けた。

わが家の椅子は、デンマークで1950年に製作されたものだというのが、買った時にはクッションや生地はしっかり修復されていた。この椅子が自宅にきてからは、リビングの真ん中にずっと鎮座

している。重いから移動させるのに苦労するし、その大きさから置き場所はそこしかない。

振り返れば子どもたちが赤ん坊の頃は、夫婦でよく使っていた。子どもを寝かしつけるのには抜群の座り心地だったからだ。子どもを胸に抱いて座れば、椅子の肘掛けがその重さを受け止め、私の体重も大きな背もたれが受け止めてくれた。不思議なもので、この椅子はなぜかあつという間に親子をそろって眠りにつけてくれた。

今は、椅子の大きな背もたれは、大きくなった子ども自身を受け止めている。テレビやゲーム、読書のために、入れ替わりながら、いつも子どもたちの誰かが座っていて、私はもちろん、妻さえゆっくり座ることができない。

いつか子どもたちが成長とともに家を離れる時がくるまでは、思い思いに使ってもらえばいい。童謡の「大きな古時計」のように、うれしいことも悲しいことも、みな知っている椅子になってほしいから。

荻原健司

もくじ

- 市長エッセー 2
- 令和7年度採用 市職員募集 3
- 自転車利用時はヘルメットの着用を 4
- 姉妹都市クリアウォーター市への
派遣中学生募集 4
- 夏の防火運動 5
- ムクドリ・カラス・ハト対策にご協力を 5
- 狭あい道路の解消にご協力を 6
- 屋外広告物適正化旬間 6
- 工事の前には遺跡の確認を忘れずに 7
- 長野市公契約等基本条例 7
- 集客プロモーションパートナー都市
からのお知らせ 7
- 地域包括ケアシステムの推進に向けて 8

- 人生会議
「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」 9
- 健康情報 10～12
- ダンシングナイトin芸術館 参加者募集 13
- 老人クラブで活動してみませんか? 13
- ながのこども館 ながノビ! オープン 14・15
- 地域きらめきニュース 16
- 8月の市政番組 17
- 暮らしのチャンネル 17～27
- 鬼無里ふるさと資料館 28

長野市の人口と世帯数 (令和6年7月1日現在)

総数 363,576人(男176,666人 女186,910人)
前月比 △203人(△103人 △100人)
世帯数 165,253世帯(前月比△40世帯)

令和7年度採用 長野市職員を募集します



- 採用予定日／令和7年4月1日
- 申し込み／各申込期間中に「ながの電子申請サービス(長野市)」から
※試験内容や申し込み方法などは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

	後期採用試験	社会人経験者対象選考	障害者対象選考
申込期間	8月1日(木)～21日(水)	8月1日(木)～9月4日(水)	8月1日(木)～9月8日(日)
第一次試験日	9月22日(日)	9月7日(土)～16日(月) ※テストセンター方式で実施	11月3日(日)
試験区分(予定)	土木、建築、電気、化学、 薬剤師、消防、救急救命士、 一般事務、調理	行政Ⅰ(事務)、 行政Ⅱ(土木、建築、電気、機械、化学)、 薬剤師、消防、保育士、作業療法士	一般事務



建築



建設部建築課
山岸技師(令和4年度入庁)

小・中学校や観光施設など、市の建築物の工事設計・監理を行っています。自分が携わった仕事が目に見える形で将来何十年と残るということに、責任とやりがいを感じます。

風通しの良い職場で、自分が困っていると、経験豊富な上司や先輩が手を止めて相談に乗ってくれるため、安心して仕事に取り組むことができます。

受験生や後輩に一言

建築職員は、未来のまちづくりに深く携わることができます。専門的な知識を身に付けながら、より良い長野市を一緒につくりましょう。

現在、救急隊に所属しています。出動件数も多く、通報内容も多様化していますが、日々、訓練を重ねています。「来てくれてよかった」や「ありがとう」の声をいただくとやりがいを感じます。

受験生や後輩に一言

消防職には救急隊の他にも、消防隊や救助隊、予防業務など幅広い分野があり、自分に合った業務を見つけられることも魅力の一つです。危険を伴う職種ですが、地域の人たちの安心と信頼を得られる仕事です。ぜひ、私たちと一緒に、市民の暮らしを守っていきましょう。

消防



鶴賀消防署
高野消防主事補(令和5年度入庁)

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

交通ルールを守り 自転車の安全利用を

自転車は、子どもからお年寄りまで幅広い年代の皆さんが利用する便利な乗り物ですが、道路交通法上では軽車両の扱いとなります。道路を走行するときは、ヘルメットの着用に努め、交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。



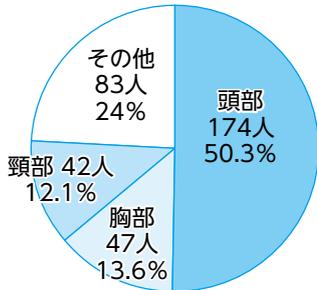
▲長野市交通安全推進マスコット「カモシレ」

「自転車安全利用五則」を確認しましょう

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止 →
- 5 ヘルメットを着用

自転車の酒気帯び運転に罰則が新設(本年11月23日までに施行)されます。

自転車乗用中における人身損傷部位別死者数(令和5年)



出典:警察庁交通局資料

自転車死亡事故の約5割が頭部に致命傷を負い、うち約9割はヘルメット非着用者でした。

ヘルメット非着用時の致死率(死傷者のうち死者の占める割合)は、着用時と比べて約1.9倍と高くなります。

自転車用ヘルメット購入費用を補助します

- 対象者／市内在住の16歳以上18歳以下および65歳以上の人(令和7年3月31日時点で該当する人)
- 対象品／本年4月1日以降に購入した、安全基準の認証を受けた新品の自転車用ヘルメット
- 補助額／上限2,000円(購入費用の2分の1以内、100円未満切り捨て)※使用者1人1個限り
- 申請方法(①②のいずれか)
 - ①申請書(市ホームページ、地域活動支援課、各支所にあります)と必要書類を持参の上、地域活動支援課(第一庁舎4階)か各支所へ
 - ②「ながの電子申請サービス(長野市)」から
- 申請期限／令和7年2月28日(金)



問 地域活動支援課 ☎224-7615 FAX224-8596

募集！！

姉妹都市(アメリカ合衆国クリアウォーター市)派遣中学生

(昨年度の交流の様子)

～募集案内～

- 派遣期間／令和7年3月20日(木)～29日(土)の10日間
(社会情勢などの影響で変更の場合あり)
- 対象／市内在住の中学生
- 募集人数／8人程度
- 費用／自己負担額30万円
- 交流内容／ホームステイや学校訪問を通じた文化や生活の体験
- 応募方法／9月2日(月)【必着】までに、派遣申込書と作文を郵送か直接、学校教育課(〒380-8512長野市役所、第一庁舎4階)へ
- 決定方法／一次審査(書類選考)、二次審査(面接)を実施

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



(先輩からのメッセージ)

現地の人は、フレンドリーで優しいです。カタコトでも、単語でも、自分の思いを伝えてみる。たくさんチャレンジしてみよう。

●クリアウォーター市とは

アメリカ合衆国フロリダ州の西海岸に位置する人口約12万人の都市で、秋から春には「避寒地」としてアメリカ国内外から多くの観光客が訪れます。

本市とは、自然豊かな観光地という共通点が縁で、1959(昭和34)年に姉妹都市交流が始まり、これまで400人以上の生徒を交流事業に派遣しています。

問 学校教育課 ☎224-5081 FAX224-5086

8月9日(金)～18日(日)「夏の防火運動」を実施します



この時季は、夏休みのレジャーやお盆などの行事で火を使うことが多くなり、花火、ろうそく、調理などが原因となる火災が発生する恐れがあります。ちょっとした不注意が火災につながります。火の取り扱いには十分に注意し、火災予防にご協力をお願いします。

花火の不始末や誤った使い方による火災

- ・花火の火が下草に燃え移った。
- ・花火の始末が不十分で、ごみ箱から出火した。



▶水を入れたバケツなどを準備し、花火が終わったら、必ず水につけて消火する。

ろうそくによる火災

- ・ろうそくが倒れて近くの物に燃え移った。
- ・供え物を下ろす際、衣服に燃え移りやけどを負った。



▶ろうそくに火をつけたまま、その場を離れないなど、火の取り扱いに注意する。

リチウムイオン電池による火災

スマートフォン、モバイルバッテリー、携帯用扇風機、電子たばこなどに使われていますが、旅行などで持ち運ぶ機会が増えます。次の点に注意しましょう。



- ▶衝撃を与えない。分解や改造をしない。
- ▶熱くなっている、変な臭いがするなど、異常を感じたら、すぐに使用を中止する。

⚠機器を炎天下の車内に置かない！

夏の車内は高温になります。日光の当たる場所に長時間放置し、発火した事例があります。



☎予防課 ☎227-8001 FAX228-6772

ムクドリ・カラス・ハト対策にご協力ください

ムクドリやカラス、ハトが集団化することで、鳴き声による騒音やふんの害が発生しています。これら野鳥の生態を正しく理解し、対処していくことが大切です。

ムクドリ



雑食性で果物や昆虫などを餌としています。主に群れで生活し、夏から秋にかけて公園、神社の樹木・竹林や街路樹などに大集団のねぐらを作ります。

🐦 **ムクドリ対策**／小集団のうちに手をたたき、笛を吹くなど音を出したり、懐中電灯などで光を頻繁に当てたりして追い払う。

ハト



木の実など、植物性のものを餌としています。優れた帰巢本能と飛翔能力を持ち、寝床や巣への執着が強く、追い払われても何度も戻ってきます。一年に何度も産卵し増え続けます。

🐦 **ハト対策**／餌を与えない。集まる場所をなくし、ベランダなどのふんは早めに片付ける。

カラス



雑食性で家庭からの生ごみも餌としています。観察力と学習能力が高く、見慣れないものがあると警戒して近づきませんが、危険でないと分かると、近づいてきます。繁殖期の3～7月は、威嚇行動が多くなります。

🐦 **カラス対策**／音を出し、光を当てて追い払うほか、収穫しない畑の野菜や果実を放置しない、ごみ集積所の生ごみを見えないように管理するなど、餌場を作らない。

※鳥獣被害の対策など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108

狭あい道路の解消にご協力をお願いします

市では、安全で安心な住みよい道路環境づくりを目指して、幅員(道路の幅)が4メートル未満の道路(狭あい道路)の解消を進めています。

道路の役割

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、建物の日照や通風の確保、雨水の排水など、快適で住みよい環境をつくり出しています。また、消防・救急車両の活動の円滑化や、災害時の避難路、火災の延焼防止など、重要な役割を果たしています。

道路後退とは？

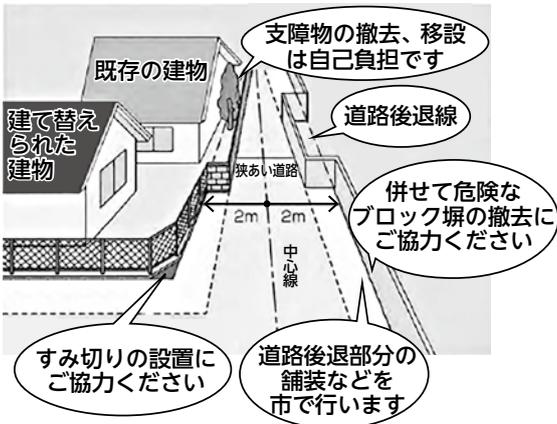
狭あい道路に接している敷地に建築物を建てる場合、原則として道路中心線から敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすること、その敷地が建築基準法の規定に適合していると見なされます。

このように、道路境界が敷地側に後退することを、「道路後退」といいます。

道路後退用地の提供をお願いします

市では、道路後退した土地を提供していただき(買い取り、または寄付)、道路として整備しています。

道路の円滑な通行を確保するためには、一部の拡幅や整備だけでは不十分です。道路沿線にお住まいの皆さんで声を掛け合い、土地の提供にご協力いただくことで、一体的な拡幅整備が実現します。



〈整備例〉

9月1日〜10日
屋外広告物適正化旬間



適正に設置・管理しましょう

劣化した看板などの屋外広告物は、景観を損ねるだけでなく、重大な事故を引き起こす恐れがあります。屋外広告物を安全な状態に保つ義務は、表示者や設置者、管理者にあります。専門の事業者にご相談し、定期的な点検などを行いましょ。

また、屋外広告物の表示・設置については、長野市屋外広告物条例でルールが定められており、市長の許可が必要となる場合があります。

表示・設置できない広告物	広告物を表示・設置できない物件・施設
<p>交通の安全を妨げるもの</p>	<p>消火栓・ポスト・街路樹</p>
<p>落下・倒壊の恐れがあるもの</p>	<p>道路標識・道路上の柵など</p>

問 建築指導課

☎ 224・7493

FAX 224・5124

問 まちづくり課

☎ 224・7179

FAX 224・5111



▲詳しくは、市ホームページをご覧ください

工事の前には遺跡の確認を忘れずに

埋蔵文化財は、土地に埋まっている文化財のことで、一般的に「遺跡」と呼ばれています。市内には千力所以上の遺跡があります。全て貴重な歴史遺産ですので、市民共有の財産として適切に保護し未来に継承するため、ご協力をお願いします。



まずは遺跡の場所の確認を

土地の形状を変更するような開発や工事を計画するときは、その土地や付近の遺跡の範囲を必ず確認してください。

■遺跡の範囲の確認方法

- ・インターネットで調べる
市ホームページの長野市行政地図情報から、「遺跡地図(埋蔵文化財)」をご覧ください。



- ・ファクスやEメールで問い合わせる
工事を計画している場所と地番を地図に書き込み、埋蔵文化財センター (✉maibun@city.nagano.lg.jp) へ送信してください。



市ホームページ



工事箇所が遺跡の範囲内や周辺の場合

埋蔵文化財センターから工事着手前の手続きをお知らせしますので、早めにご連絡・ご相談ください。

■発掘の届け出

- ・文化財保護法で、工事着手の60日前までに届出書を提出することが義務付けられています。届け出をせずに遺跡内で工事を開始した場合、工事の中断を求める場合があります。

■発掘調査

遺跡は、原則現状のまま保存することが望ましいのですが、やむを得ず工事を行う場合、記録保存のため、事前の発掘調査が必要です。発掘調査にかかる費用は、原則として工事発注者の負担となります。

■埋蔵文化財センター

284・0004 FAX 284・0106

長野市公契約等基本条例

市では、公契約などの公正性・競争性・透明性を高め、労働環境の向上を図ることを目的に、本条例を令和3年度から施行しています。

労働環境報告書の提出

次の対象契約の受注者とその下請負者(二次下請負者以降を含む)は、受注者による取りまとめの上、市への報告書の提出が必要です。

- ・1億円以上の工事
- ・指定管理者の支出予算額(自主事業を除く)が年間1億円以上の指定管理の協定

労働者などからの申し出制度

本市が発注した工事や業務の従事者で、自身の労働環境に法令違反の疑いがある場合などは、市契約課に申し出ることができます。



▲本条例について詳しくはこちら

■契約課

224・5015 FAX 224・5067

集客プロモーションパートナー都市
甲府市からのお知らせ

第6回 小江戸甲府の夏祭り



▲来場者でにぎわう舞鶴城公園(甲府城跡)

8月11日(日)開催

かつて、江戸の学者や文化人が盛んに往来し、江戸のようなにぎわいを見せた甲府。JR甲府駅から徒歩5分のメイン会場「舞鶴城公園」は、ちょうちゃんの明かりで彩られ、城下町の風情が漂います。豪華キャストによるステージパフォーマンスやグルメ屋台、打ち上げ花火など、大人から子どもまで楽しめる催しもの満載です。ぜひお出かけいただき、城下町・甲府の夏をお楽しみください。



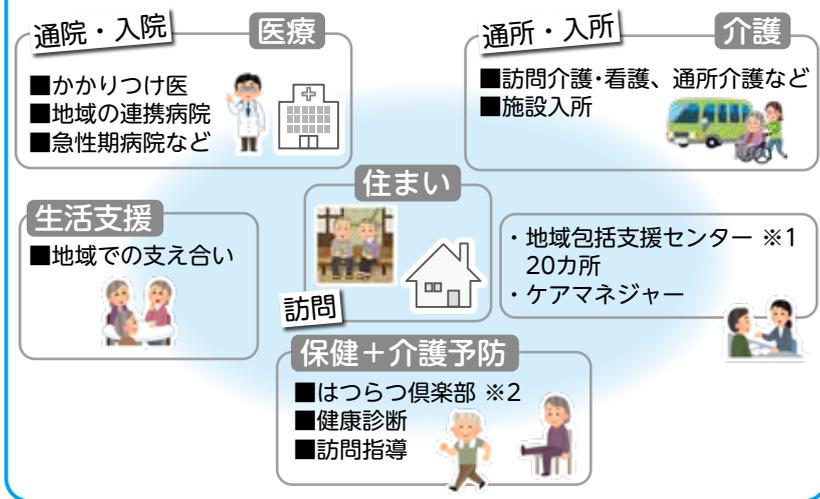
■小江戸甲府の夏祭り実行委員会

(甲府市観光課内) 055・237・5702

みんなの支え合いで暮らしやすい地域づくり ～地域包括ケアシステムの推進に向けて～

人口減少や高齢化などにより、地域で安心して暮らし続けていくために必要なサービスや仕組みを支える人材が不足してきています。市では、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自立した生活を送ることができるよう、「地域包括ケアシステム」を推進しており、地域の福祉課題解決や支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

地域包括ケアシステムの目指す姿



※1 地域包括支援センター:高齢者の暮らしを支え、各種相談に応じる機関
※2 はつらつ倶楽部:住民同士で集まり、介護予防活動に取り組む地域の団体

☎地域包括ケア推進課

☎224-7174 FAX224-8574

地域包括ケアシステムとは

地域包括ケアシステムは、「住まい」、「医療」、「介護」、「保健・介護予防」、「生活支援」が切れ目なく一体的に提供されることを目指すものです。

住民、事業者、行政など、さまざまな主体が、多様化する地域の実情に合わせて取り組むことが大切です。

地域の取り組みを紹介します

現在、各地区で、住民自治協議会や地域のボランティア団体などの関係により、特色ある「支え合い活動」が始まっています。

【安茂里地区】

各区において、生活状況や課題に応じた取り組みを始めています。

伊勢宮区では、地域住民に除雪作業の協力を呼びかけています。ご近所同士、できる範囲で助け合う仕組みづくりを検討しています。

住民の声(伊勢宮区)

10年前に同様の取り組みが解散した経過もあり、安心して頼める関係性や継続性が課題と感じています。多くの皆さんと一緒に考えていただきたいです。



福祉関係団体合同研修会

【信更地区】

運転免許証を返納した後も、地

域で暮らし続けられるよう、住民同士によるマイカーでの移動支援などを始めています。また、移動販売車が継続できるよう、運行日を人が集まる「はつらつ倶楽部」の活動日に合わせるなど、工夫しています。

住民の声(吉原区)

家族に運転を心配され免許返納を考えているので、ありがたいです。地域のみんなで利用して、移動販売車の運行が続くことを願っています。



移動販売車で買い物の様子

地域包括ケアシステムの推進に向けて

高齢者が住み慣れた地域で、自ららしく自立した生活を送るためには、地域に暮らす皆さんの協力や参加、協働が重要となります。

各地域での話し合いや取り組みに、ご参加ください。

伝えよう！あなたの想い、受け止めよう！家族の想い ～人生会議から始めてみませんか～



人生会議とは、将来の「もしも」のときに備えて、自ら希望する医療やケアなどを受けるために、大切にしていることや望んでいることを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておく取り組みのことです。人生の「これまで」と「これから」のことを大切な人と話してみませんか。

問 地域包括ケア推進課

☎224-7935 FAX224-8574

人生会議は「だれ」がやるもの？

● 年齢に関係なく始めましょう

だれでも、いつでも、命に関わるケガや病気をする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が自分の想いを伝えることができなくなるといわれています。自分の想いを、家族や大切な人に伝えておきましょう。

いつから始めればいいのか？

● 「いま」から始めましょう

お盆やお正月など、家族が集まったときや、誕生日、病気が見つかったときなどをきっかけにするとよいでしょう。

「まだ考えたくない」というときは、無理に始める必要はありません。



どのように進めればいいのか？

● パンフレットや市政出前講座を「活用ください」

パンフレット「ゼロからはじめる人生会議」では、人生会議の進め方や話し合いの手順を紹介しています。市政出前講座では、事例などを交え、より詳しくお話しします。

【パンフレットはこちらにあります】

・ 地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）

・ 各地域包括支援センター
・ 各支所 など

一度話し合えばいいの？

● 何度でも繰り返し考え、話し合います

想いは時間の経過や環境、健康状態によっても変わります。その時々、想いを伝え合ひましょう。

◀パンフレットのダウンロードはこちらから



◀厚生労働省「人生会議」ホームページ



市政出前講座参加者の感想



高齢の親に、最期はどうしたいかと聞いたら、「人生の最期のことなんて縁起でもない」と怒られた。まずは、今まで大切にしてきたことは何かを聞くことから始めたい。(Aさん・50代)

家族に「自分の最期はこうしたい」と伝えたら、「長生きしてよ」と話を打ち切られてしまった。出前講座をきっかけに、もう一度話をしてみます。(Bさん・70代)



自分がこれからも大切にしたいことは、家族なら言葉に出さなくても伝わっているはずと思っていた。自分が大切にしたいことについて、家族と話し合いたい。(Cさん・60代)



フレイル予防で健康長寿を目指しましょう

フレイルとは、年齢を重ねるとともに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態(虚弱)のことです。生活習慣の工夫など適切に取り組むことで健康な暮らしに戻ることができます。市では、「フレイル予防市民ナビゲーター」とともに、フレイル予防に取り組んでいます。

ふらっとフレイル予防体験 市役所でちょこっと気軽にフレイル予防体験

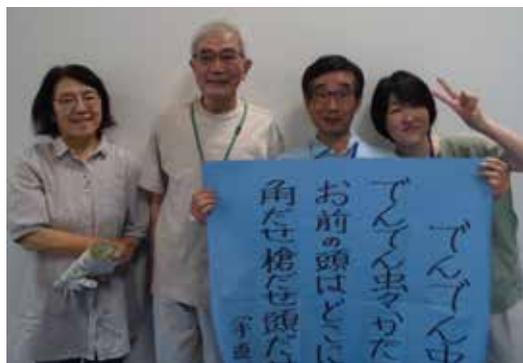
月に一度の開催で、健康チェックができます(内容は月替わり)。希望する体験のみの参加もできます。散歩のついでに、買い物帰りに、お出かけください。

時8月21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)

- ・シン・長野市はつらつ体験
- ・フレイル予防市民ナビゲーターとフレイル予防の体験
- ・健康チェック(老化物質「AGEs」測定)

「ふらっと」お寄りください



フレイル予防の相談会 専門職のアドバイスでフレイル予防

専門職(保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士)が個別に運動、栄養、口腔(こうくう)などのアドバイスをを行います。

時8月20日(火)、9月12日(木)13:30~16:45

所地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

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へ

専門職が個別の状態に合わせて、お話しします



暮らしの中でできるフレイル予防

食べる(栄養・口腔)

●多様な食品を満遍なく取り入れ、健康を維持しましょう。

●おいしく食べるためにも、「くちの体操」をしましょう。年一回以上、歯科検診をしましょう。

シニアの健康な食生活のための合い言葉
「さあ、にぎやか(に)いただく※」

さ	あ	に	ぎ	や	か
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻
い	た	だ	く		
芋	卵	大豆	果物		

- パ 唇をしっかり閉じて!
- タ 舌の先を上につけて!
- カ 喉(のど)の奥に力を入れて!
- ラ 舌を丸めて!



▲「くちの体操」動画

※東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案したものです。「野菜」は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。「海藻」はきのこ類を含みます。(ロコモチャレンジ公式Webサイト「ロコモONLINE」より 引用一部改変) 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020.p.14より引用

フレイル予防講座(全6回)

「外出の機会が週1回未満」「最近物忘れが増えた」・・・
という人にお勧めです

簡単な体操やレクリエーションなどをゆっくり楽しみながら行う講座です。

保健師やフレイル予防市民ナビゲーターなどがサポートしますので、安心してご参加ください。付き添いの人も一緒に参加できます。

時所 9月から / かがやきひろば篠ノ井・東北・氷鉋・松代・柳町・湯福

10月から / かがやきひろば安茂里・三陽

内容 初心者向けのやさしいプログラム

(例) 椅子に座って楽しく体を動かすレクリエーションや簡単な作品づくりなど

対象 おおむね70歳以上の人

※日時や定員、参加料など詳しくは、地区回覧などでお知らせします。



▲講座の様子(かがやきひろば湯福)

～フレイル予防市民ナビゲーターと地域でフレイル予防を～

フレイル予防市民ナビゲーターの皆さんは、フレイル予防に大切な「運動」「食事」「歯科」「社会参加」についての研修を修了し、地域で活躍する市民ボランティアです。定期的に研修や情報交換を行い、多くの人にフレイル予防に取り組んでもらうために高齢者を中心としたサロンなどに出向き、「効果的なフレイル予防」について分かりやすく伝えます。

フレイル予防市民ナビゲーターの出張講話を希望する場合は、地域包括ケア推進課にお問い合わせください。



寸劇15分

一緒に「くちの体操」をやってみましょう



講話30分～60分

フレイルの可能性が無いか、一緒にチェックしましょう

つながる

● 同居家族以外の人と週1回以上交流しましょう。体操や趣味、交流などの活動を月1回以上行っているグループ(*)の情報「通いの場」台帳を市ホームページに掲載しています。仲間と交流しながらの活動へ参加しませんか。

*…掲載の了承を得たグループのみ



動く

● 元気な「足腰」でいるために、週1回以上運動しましょう。日常の中でもこまめに動きましょう。



※かかりつけ医をお持ちの人は、相談してから始めてください。痛みのある人は、無理せずに少しずつ動かしていきましょう。



HPV ワクチン 接種はお済みですか？

「子宮頸(けい)がん」は、20代～30代の女性が罹患(りかん)するがんの中で最も多いがんです。がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を予防するHPVワクチン接種をご検討ください。

定期接種(無料)

▶対象/小学6年生～高校1年生相当年齢の女性

キャッチアップ接種(無料)

▶対象/平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

※キャッチアップ接種は令和7年3月末で終了します。

▶持ち物/予診票、母子健康手帳

- ・2回または3回の接種が必要です。1回目から接種する場合、3回の接種に約6カ月かかります。無料で接種できる期間に接種を終えられるよう、計画的に接種してください。
- ・定期接種対象外の人々の接種費用は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

! 現在高校1年生相当年齢およびキャッチアップ接種の対象者の無料接種は令和7年3月末まで

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。

健康課 ☎226-9964



▲市ホームページ



不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時8月21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

いのちとくらしの相談会

「眠れない」「借金が返せない」などさまざまな悩みに、精神科医、弁護士、就労支援員、保健師などが相談に応じます。

時9月8日(日)13:00～17:00

所市保健所

定30人程度(先着順)

申問事前に電話か直接、健康課(☎226-9965)へ

専門医による認知症個別相談会

時8月22日(木)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

腰痛・膝痛予防講座

時(腰痛)9月5日(木)13:30～15:00

(膝痛)9月9日(月)13:30～15:00

所(腰痛)三陽保健センター

(膝痛)東部保健センター

内講話と簡単なストレッチや筋トレ(実技)の紹介

申問いずれも9月3日(火)までに電話で健康課(☎226-9961)へ



今から始める骨量・筋力アップ運動講座

時9月12日・19日・26日、10月3日(木)13:30～15:30(計4回)

所市保健所

対69歳以下で、骨粗しょう症、膝痛、腰痛予防をしたい人

申問8月8日(木)から電話で健康課(☎226-9961)へ

難病研修・交流会

パーキンソン病患者交流会

時9月4日(水)13:30～15:00

医師講話「炎症性腸疾患の症状と治療」

時9月9日(月)14:00～16:00

医師講話「膠原(こうげん)病の症状と治療」

時9月11日(水)13:30～15:30

脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者交流会

時9月17日(火)13:30～15:00

医師講話「家族性アミロイドーシスの症状と治療」

時9月19日(木)13:30～15:30

薬剤師講話「難病とステロイド剤」

時9月25日(水)13:30～15:30

※所いずれも市保健所

※申いずれも開催日の1週間前までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

「ダンシングナイトin芸術館」参加者募集



10月12日(土)開催

第1部 15時～

第2部 18時～

(各部の1時間前から受け付け開始)

★会場 / 芸術館
アクトスペース

シニアの皆さんの社会参加促進やフレイル予防のため、芸術館アクトスペースに往年のディスコを再現。

格好良く、おしゃれにキメてフィーバーしましょう！



★対象 / 市内在住のおおむね60歳以上の人

★定員 / 各部150人程度

★参加料 / 1,000円

★申し込み / 8月20日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

※1回の申請で5人分まで申し込みできます。



DJやプロデューサーとして多くのイベントを手掛けるDJドラゴンさん(日本DJ協会代表理事)がやってきます！

協賛企業・団体募集

会場での飲食料品などをご提供いただける企業・団体を募集中です。

詳細は、高齢者活躍支援課までお問い合わせください。



仲間とともに、地域で元気に /

老人クラブと一緒に活動してみませんか？

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、全国各地にあります。生き生きとした生活の実現を目指すとともに、地域や社会にも貢献しています。

■地域や社会のために

- ・子どもの通学時の防犯パトロール
- ・清掃や除草、公園や地区内の環境美化活動



■生き生き元気に人生を楽しむ

- ・ゲートボールなどのスポーツ、手芸などの趣味の活動
- ・旅行、お花見など仲間と楽しむ行事



■知識や経験を生かす

- ・しめ縄づくりなどの伝統技術を伝える活動
- ・地域に伝わる神楽やお祭りを次の世代に引き継ぐ活動

クラブに加入するには

お近くの老人クラブ会員を通じて加入するか、市老人クラブ連合会(☎090-2620-3520)へお問い合わせください。



ながのこども館 **ながノビ!**

Creation and Education Park

7月28日(日)オープン

1階

旧長野市少年科学センターをリニューアルした、ながのこども館「ながノビ!」がオープンしました。本施設は、天候に左右されず、子どもたちが「遊びと学び」を存分に楽しむことができる屋内遊戯施設です。ぜひ、お出かけください。

森のたんけんひろば

長野の自然や動物たちに囲まれた遊びの空間です。ベビーエリア、ちびっこエリアもあり、年齢に応じた遊び方ができます。



リトルアルプス

直径16メートルの雪山をイメージした巨大な遊び場。山登りや木登り、ボルダリングに挑戦してみよう!



地下 1階

宇宙アスレチック

宇宙をイメージしたエリアです。
大型ネット遊具、ボールプール、エアーマットで思いっきり体を動かそう！



ブラックホールシュート



ボールを穴に
目がけて投げて
みよう！何が起
こるかな？

利用案内

事前予約が必要です



予約は
こちらから

●予約の空き状況により当日入場可能です。

【入れ替え制】(各120分)

1クール 9:30～11:30

2クール 12:30～14:30

3クール 15:00～17:00

●各開始時間の30分前から
入場受け付けを開始します。

●**休館日** 火曜日(祝日の場合は翌日)、
12月29日～翌年1月3日

●**入館料** (各クール)

	【市民】		【市外の人】	
	月～金曜日	土・日曜日、 祝休日	月～金曜日	土・日曜日、 祝休日
中学生 以上	400円 ↓割引 300円	800円 ↓割引 600円	800円	1,700円
小学生	200円 ↓割引 100円	400円 ↓割引 300円	400円	800円
未就学児	無料			

▲市民は、本年12月28日(土)まで**赤字の割引料金**で利用できます。

科学と創造のひろば



科学体験や工作、デジタルコンテンツを楽しもう！城山公園を再現したバーチャル空間でクイズに挑戦してみよう。交通パノラマもあるよ！



子どもたちの楽しむ姿や笑顔を想像しながら
つくり上げました！
思いっきり遊んでもらえ
たらうれしいです。
(公園緑地課職員)

小さな林業講座 開催



森林とふれあい
体験事業

市では、森林や林業の大切さを感じ、森林を活用する技術を身に付けていただくため、「森林とふれあい体験事業」として各種体験イベントを開催しています。

「小さな林業講座」は、間伐や造材、木材の搬出方法など、林業の基本を6月から7月にかけて4回にわたり学ぶもので、6月22日に戸隠地区で第1回目を行いました。

講師を務める大野雅和さんにお話を伺いました。

失敗を繰り返さないよう引き出しを増やす

― 普段の仕事と、その魅力は？

一言でいうと「木の伐採」です。家に囲まれて倒すことが難しい木を倒す、お寺や神社などにある大きくなり過ぎた木をクレーンなどを使って切るなど、より特殊、あるいは普通(の技術)では難しいとされる伐採の仕事をしています。

その木を切るチャンスはたった一度です。人員や使う道具などを考え、自分で描いた筋書き通りに倒せたときは、「よし！」という気持ちになりますね。うまく

くいかなかったときには、なぜ駄目だったのかをすぐ考えます。失敗を繰り返さないための引き出しが増えていく感覚が面白いです。

高さ30メートルもある大木が、人の手によって倒される瞬間に立ち会えることも、この仕事の醍醐味(だいごみ)の一つです。

― 気を遣う部分は？

一番は自分の体調、次に道具ですね。木に登るときはいつも怖いと思っていますが、自分の命を預ける道具のことをよく理解しているからこそ、怖さを克服できていると思います。

木を切る人と山主をつないでいきたい

林業をやってみたい人は多いと思うのですが、実際に木を切るところまでのハードルがとても高いように感じます。興味のある人が、今回のような講座などを通じて、林業の知識を深めたり、(林業が)自分に向いているのかを知る機会が増えればいいですね。

(個人としては)林業の担い手を育て



いくともにも、木を切る仕事をする人と、山林の持ち主さんやその(林業が関わる分野の)フィールドをつないでいきたいですね。

編集後記

講座に参加した皆さんは、「道具の使い方など、とても勉強になった」、「自分で切った木を使って、グリーンウッド(生木)ワークをしてみたい」などと話していました。

自然豊かな本市には、身近に森林がたくさんあります。その面積は、なんと市域面積の半分以上！(約63パーセント)

大野さんをはじめとする林業の担い手の皆さんのさらなる活躍と、林業に携わる人が増えていくことを願っています。

(文責/広報広聴課)



森林いのしか
対策課
倉島係長(左)
倉澤主事(右)

今後も皆さんに森林や林業を身近に感じてもらえるイベントを企画していきます。ぜひご参加ください！

問 森林いのしか対策課
☎224-5040 FAX224-7818



体調と道具、準備を万全にし、木と向き合う

大野雅和さん プロフィール
平成29年1月から3年間、若穂地区の地域おこし協力隊員として、ジビエ振興や農林業支援などの活動をした後、長野市内で起業し林業に携わっている。

鬼無里に来なされ〜

紅葉ちゃん
鬼無里地区観光キャラクター

旧鬼無里村は長野市と合併して20周年を迎えます

鬼無里地区は、奥裾花渓谷をはじめとする豊かな自然と、鬼女紅葉伝説が色濃く残るロマンあふれる地域です。

資料館では、かつて地域を支えた麻の栽培や畳糸の生産に関する資料など、鬼無里の歴史や暮らし、自然を知るためのさまざまな展示を見ることができます。中でも江戸時代末期から明治時代にかけて活躍した彫工・北村喜代松の手による精緻(せいち)な彫刻が施された大迫力の祭屋台は必見です。

愛称を募集します



開館から約40年にわたって地域の歴史や文化を伝えてきた資料館が、より多くの皆さんに親しんでもらえるよう、魅力的な愛称をご応募ください。

応募期間 9月30日(月)まで

応募方法 右の二次元コードから電子申請でお申し込みください。



ワークショップを開催します

地域の暮らしの中で培われたさまざまな技術や伝統文化を体験できます。

- 開催予定**
- 9月29日(日) 絵付け体験
 - 11月24日(日) 紙すき体験
 - 12月 8日(日) 和紙でつくるクリスマスオーナメント

※詳細は、今後の広報ながののくらしのチャンネルか、資料館ホームページなどをご覧ください。



休館日／月曜日(祝休日を除く)、祝休日の翌日(土・日曜日・祝休日に当たる場合は開館)

※8月13日(火)は開館、10月は全日開館、冬季(12月29日(日)～令和7年3月20日(木))は休館

入館料／一般200円、高校生100円、小・中学生50円

☎鬼無里ふるさと資料館 ☎・FAX256-3270



長野市アプリ



長野市公式 SNS

