

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

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、
サンマリーナがの、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)/サンマリーナがの屋内運動場]

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。



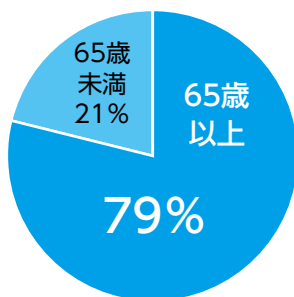
問 地域包括ケア推進課 ☎224-8929 FAX224-8574

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・使い方を確認する
(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。

☎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)]

☎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

☎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

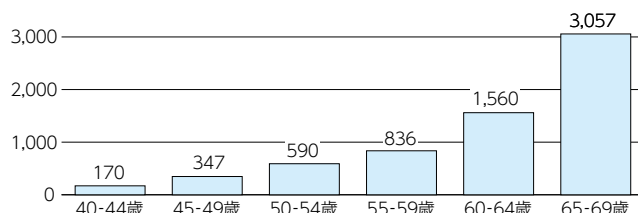


胃がん検診 予約受付中

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

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

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



● 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

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

