

くらしのチャンネル

11月の日曜開庁は10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

12月市議会定例会 11月28日(木)開会予定

いずれも10:00から開会します。

本会議

11月28日(木)議案説明

12月4日(水)代表質問

12月5日(木)・6日(金)個人質問

12月9日(月)個人質問・議案質疑など

12月16日(月)採決

所(傍聴受付) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

委員会

12月10日(火)福祉環境・建設企業

12月11日(水)総務・経済文教

所(傍聴受付) 議会事務局(第一庁舎7階)

請願・陳情

希望する人は、11月28日(木)までに提出してください(請願の提出には、議員の紹介が必要です)。個人情報記載された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

問議会事務局 ☎224-5057

他乳幼児一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

お知らせ

ながの市議会だより 第128号の発行日変更

ながの市議会だより第128号の発行日を、編集スケジュールの都合により11月1日から12月1日に変更します。

問議会事務局 ☎224-5057

お知らせ

長野市都市計画審議会

時11月13日(水)14:00~15:00

所市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

内建築基準法の規定に基づく廃棄物処理施設の位置について ほか

定(傍聴) 15人(先着順)

申問11月11日(月)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-7792、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ

長野市都市内分権審議会

時11月25日(月)13:30~15:30

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内住民自治リフレッシュプロジェクトについて ほか

定(傍聴) 5人(先着順)

申問11月20日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、✉chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ

長野市総合計画審議会

時11月25日(月)15:00~17:00

所市役所講堂(第二庁舎10階)

内第五次長野市総合計画後期基本計画令和5年度進捗状況について ほか

定(傍聴) 10人(先着順)

申問事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

お知らせ

印鑑手帳 カードサイズに変更

令和7年1月6日(月)登録分から、カー

ドサイズの印鑑登録証に変更します。現在の印鑑手帳は、引き続き使用できます。

問市民窓口課 ☎224-7238

他詳しくは、市HPをご覧ください。



お知らせ

さかのぼ 遡り戸籍請求 オンライン来庁予約開始

来庁予約することで、原則、来庁日当日に「遡り戸籍」の交付ができるようになります(本庁に限る)。

来庁予約は、希望日の3開庁日前までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から予約してください。詳しくは、市HPをご覧ください。

問市民窓口課 ☎224-7238



お知らせ

長野県最低賃金改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される長野県最低賃金が、10月1日から時間額998円に改正されました。

問長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

お知らせ

令和7・8・9年度 入札(見積もり)参加申請

市が調達する物品・工事などの入札(見積もり)に参加(新規・更新)を希望する事業者の申請を受け付けます。

他申請期間や申請方法など、詳しくは市HPをご覧ください[11月1日(金)公開予定]。

問契約課物品担当 ☎224-7035
工事担当 ☎224-5015



お知らせ

まいご

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象定員金額持ち物申込みお問い合わせその他

広告

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社ジチタイアド(☎092-716-1401)へ

お知らせ 11月は計量強調月間です

計量法の規定により、取引(重さで値段をつけること)や証明に用いるはかりは、国の検定証印のあるもので、市や計量士による定期的な検査が必要です。国の認証のないものや、「家庭用」の表示があるものは取引や証明に使用できません。

問 商工労働課 ☎224-5041

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

市民相談室(もんぜんぷら座4階)

時 11月8日・15日・22日・29日、12月6日(金)10:00~12:00

松代支所

時 11月15日(金)10:00~12:00

信州新町支所

時 12月3日(火)9:30~12:00

大岡支所

時 12月3日(火)10:00~12:00

中条総合市民センター

時 12月5日(木)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時 12月6日(金)10:00~12:00

豊野支所

時 12月6日(金)13:30~16:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 11月14日(木)13:00~15:40、12月12日(木)13:00~15:40

所 (株)長水建設会館

申 問 事前に電話で(一社)県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談会

川中島町公民館

時 11月19日(火)13:00~16:00

大岡支所

時 12月3日(火)10:00~12:00

若穂支所

時 12月3日(火)13:00~16:00

中条総合市民センター

時 12月5日(木)10:00~12:00

豊野支所

時 12月6日(金)13:30~16:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

時 11月20日(火)13:30~16:00

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

申 問 事前に電話で県土地家屋調査士会北信支部(☎273-8120)へ

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、宝くじの収益金を財源に(公財)長野県市町村振興協会が実施している、「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

◇東寺尾区自主防災会/トランシーバー

◇宮平区自主防災会/初期消火用具箱、ホースなど

問 警防課 ☎227-8002

◇小町区/テントなどの区備品

◇五明区/エアコンなどの公民館備品

問 地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ 献血日程

大豆島総合市民センター

時 11月13日(水)9:00~11:30

篠ノ井総合市民センター

時 11月27日(水)9:30~11:30

信州新町支所

時 12月5日(木)9:30~11:30

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選か入札により希望者に販売します。

所 リサイクルプラザ

対 中学生以上

申 11月18日(月)~24日(日)9:00~17:00

問 リサイクルプラザ ☎222-3196

他 抽選日は11月26日(火)[当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、12月8日(日)までに行ってください。]



▲過去のリサイクル品一例

お知らせ フリーランス・事業者間取引適正化等法施行

フリーランスの人が安心して働くことができる環境を整備するため、「フリーランス・事業者間取引適正化等法」が11月1日より施行されます。詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。



問 長野労働局雇用環境・均等室

☎223-0551

お知らせ 冬の成人式のご案内

日程など詳しくは、市HPをご覧ください。



問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082

スマートフォンアプリ ながのプラス

あなたの暮らしにプラスになる情報をプッシュ型でお届けします。ぜひダウンロードしてご利用ください。



▲iOS版



▲Android版

問 情報システム課 ☎224-7506

募集

盛土規制法の規制区域(案)に関する意見
(パブリックコメント)

時(募集) 11月1日(金)～12月2日(月)
(消印有効)

所(閲覧場所) 建築指導課盛土規制対策準備室(第二庁舎7階)、各支所、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、市HP

申(意見の提出) 期限までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の用紙(閲覧場所にあります)を、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課同室(〒380-8512長野市役所、FAX224-5124、morido@city.nagano.lg.jp)(直接の場合、各支所への持ち込みも可)へ

問同課同室 ☎224-9735

他・ご意見への個別回答はしません。
・自書が困難な人は、お問い合わせください。



募集

長野市介護サービス向上
検討委員会委員

対市内在住の介護経験がある人または介護に対して熱意のある人で、市その他の審議会などの委員になっていない人

定3人(書類選考、面接)

時(任期) 令和7年2月1日(土)から令和8年10月31日(土)

申12月13日(金)(必着)までに、応募用紙[市HP、介護保険課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

問介護保険課 ☎224-7871



募集

ポリテクセンター長野
公共職業訓練受講者

電気設備技術科、ビル設備サービス科

時令和7年1月7日(火)～6月27日(金)

定各15人(選考あり)

生産システムエンジニア科

時令和7年1月7日(火)～7月25日(金)

定20人(選考あり)

共通

対ハローワークに求職の申し込みをしている人

申12月5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

市営住宅の入居者

市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	2DKY	1		1
		3DKY	4	2	4
上松東	上松四丁目	2DKY	1		1
柳町	三輪五丁目		2		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2		2
若里西町	若里五丁目		1		
犀南	篠ノ井東福寺		2		2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
今井(特市)			1		1
新町(※)	信州新町新町	1KY	1		1

定住促進住宅(※)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
宝光社	戸隠	2LDKY	1	1
清水	戸隠栃原	3LDKY	1	1
新町	信州新町新町	1LDKY	1	1

※…申し込み受け付け後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。

なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

申11月6日(火)～12日(火)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に長野県住宅供給公社へ(事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください)

問長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

募集

催し講座

温湯温泉「湯～ぱれあ」
11月のおひさま教室

子ども貸切プール

時10日・24日(日)14:00～16:00

対幼児(6カ月)～小学生

親子でリトミック

時20日(水)10:30～11:15

対1～3歳児

からだ遊び1・2・3

時22日(金)10:30～11:15

対1～3歳児

ポーセラーツ食器作り

時30日(土)10:00～12:00

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



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 金金額 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

催し講座

大人のサッカー 「パルサカ」in長野市

時 11月16日(土)エンジョイコース9:15
～10:30、レベルアップコース10:45
～12:00

所 サンマリーンながの屋内運動場
対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の
人

定 各20人(先着順)

¥ 各一般1,500円、学生1,000円(保
険料含む)

申 開催日前日までに、右の



二次元コードから申し込み
問 AC長野パルセイロサッカース
クール事務局 ☎080-8760-0260
(火～金曜日11:00～16:00)

催し講座

市父親卓球大会

時 11月24日(日)8:30～18:00

所 大豆島体育館

内 1～4部のランク別個人戦(1部＝
上級、2部＝中級上、3部＝中級、4
部＝初級)、ダブルス戦(当日抽選)

対 市内在住・在勤の既婚男性または
40歳以上の未婚男性

¥ 1人1,000円(当日持参)

申 11月14日(木)までに、住所・氏
名・電話番号・ランクを記入の上、
ファクスで市父親卓球連盟事務局
(FAX 296-4017)へ

問 スポーツ課 ☎224-7804

催し講座

アイスホッケー体験教室

時 11月30日(土)16:50～17:50

所 エムウェーブ

対 市内在住の年長児～小学3年生

定 30人(先着順)

¥ 貸靴料620円、保険料200円

申 11月27日(水)までに、県ア



イスホッケー連盟HP内の申
し込みフォームから申し込み

問 市アイスホッケー協会

☎080-2568-1433

催し講座

市スポーツ協会

小学生陸上競技冬季体力づくり教室

時 11月16日～令和7年1月18日(土)
14:00～15:30(計5回)

所 長野運動公園総合運動場陸上競技場

対 市内在学の小学3～6年生

定 40人(先着順)

¥ 本年度陸上競技教室の未参加者
＝3,000円(保険料など含む)、参加
者＝2,000円

申 11月9日(土)13:00～14:00に参加
料を持参の上、同競技場会議室へ

楽しい社交ダンス教室

時 11月20日～令和7年1月8日(水)
13:30～15:00(計5回)

所 ホワイトリング

対 市内在住で18歳以上の社交ダン
ス初心者

定 8人(先着順)

¥ 1,500円(1回当たり)

申 11月17日(日)までに、住所・氏名・
年齢・性別・携帯電話番号を記入の
上、ファクスで市ダンススポーツ連
盟(FAX 299-8139)へ

カーリング初心者体験講習会

時 11月24日(日)、12月15日(日)、令
和7年1月13日(月)、2月8日(土)9:00
～11:00

所 カーリングホールみよた

対 市内在住・在勤の人

定 各10人程度(先着順)

¥ 各1,000円(保険料・用具レンタル
料含む)

申 各開催日の1週間前までに、住所・
氏名・年齢・電話番号を記入の上、E
メールで市カーリング協会(✉curling_
nagano_city@yahoo.co.jp)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



催し講座

「さといも善光寺」芋煮会

時 11月9日(土)11:00～

所 善光寺大勧進門前

内 芋煮の振る舞い(無料)、幻のさとい
も「さといも善光寺」などの農産物販売

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650

他 芋煮や商品が終わり次第終了

催し講座

わが街ながのゆかりの作家展 中村明個展「混ボジション」

時 11月22日(金)～12月2日(月)10:00
～17:00[11月26日(火)を除く]

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 文化芸術課 ☎224-7504

催し講座

地域との連携で 学びを豊かに！

地域で学生と協働事業を進める団体
と、学生の交流会です。

時 12月1日(日)13:00～16:00

所 長野県立大学三輪キャンパス

対 教育関係者、市民活動団体、学生など

申 問 前日までに、電話かEメールで
市民協働サポートセンター(☎223-
0051、✉npso@nagano-shimin.net)
へ

催し講座

アクアウイング クリスマスイベント

フロア教室

内 リズム・サーキット®、ザ・サー
キット®, fit空手

対 高校生以上

定 各15人(先着順)

親子ワークショップ

内 缶バッジ作り、キャンドル制作

対 3歳以上の親子

定 6組(キャンドル制作のみ)

共通

時 12月22日(日)

申 問 11月10日(日)から、電話か直接、
アクアウイング(☎244-7555)へ

他 各講座の開催時間や料
金など、詳しくは同施設
HPをご覧ください。





市立長野図書館

除籍本などのリサイクル市

時 11月16日(土)10:00~16:00 (9:30
から玄関で整理券配布)

内 除籍本、雑誌(おおむね2020年発行のもの)などの無料配布(1人10冊程度まで)

他 公共交通機関をご利用ください。

11月のおはなし会

時 毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜日14:30~15:00(11月2日(土)を除く)、毎週日曜日11:00~11:30

内 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

対 年少児~小学生

映画上映会

◇ヒズ・ガール・フライデー(字幕・白黒・92分)

時 11月9日(土)14:00~

◇貴方なしでは(字幕・白黒・91分)

時 11月23日(土) 14:00~

問 市立長野図書館 ☎232-3558



南部図書館

11月のおはなし会

時 13日・20日・27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

あかちゃんのおはなし会

時 12月4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



市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇どんぐり・まつぼっくりリース

時 11月9日(土)10:00~12:00

定 20人(先着順、9:30から整理券配布)

¥100円

◇カップの手をつくろう

ラップの芯とひもを使って、不思議なおもちゃを作ります。

時 11月23日(土)10:00~12:00

定 20人(先着順、9:30から整理券配布)

¥100円

◇さきおりアップリケのバッグをつくろう

時 11月30日(土)10:00~12:00

対 小学生以上

定 4人(先着順)

¥200円

申 事前に電話で同館へ

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



戸隠地質化石博物館講演会

~石ころから探る長野の大地

時 11月10日(日)13:30~15:00

講 竹下欣宏さん(信州大学教育学部准教授)

定 50人(先着順)

¥入館料必要

申 前日までに、電話で戸隠地質化石博物館 ☎252-2228へ



信州新町化石博物館

企画展「信州が海になったところ(後期)」

約1,700万年前の諏訪・佐久地方の化石を展示し、当時の日本海とフォッサマグナの海について紹介します。

時 11月23日(土)~令和7年4月6日(日)

化石のマグネットをつくろう!

時 12月14日・21日(土)13:30~15:30

定 各10人(先着順)

¥各200円

申 11月14日(木)から、電話で同館へ

共通

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 同館 ☎262-3500



第57回ふれあい展

特別支援学級や特別支援学校の児童・生徒による作品展です。

時 11月15日(金)~18日(月)9:10~16:30

所 県立美術館

問 更北中学校 ☎284-2019



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 11月16日(土)10:00~15:00

所 篠ノ井交流センター

申 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 12月7日(土)10:00~15:00

所 大豆島公民館

申 事前に電話でシニアネットながの事務局 ☎090-9359-8288へ



バス、タクシー、トラック運転手のおしごと体験会

時 11月17日(日)9:00~12:30

所 ドリームモータースクールインバージョンセンター(須坂市)

内 運転体験、現役運転手との座談会、就職相談会など

対 普通自動車第一種運転免許以上を所有する人

定 24人(先着順)

申 11月14日(木)までに、電話で北陸信越運輸局 ☎025-285-9154へ

問 交通政策課 ☎224-5012



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)

◇「たのしい写真教室」写真展

時11月4日(月)～11日(月)10:00～17:00〔最終日は16:00まで、6日(水)は休館日〕

◇青空写生会水彩画展

時11月13日(水)～18日(月)10:00～16:00

◇第36回彩友会水彩画展

時11月21日(水)～26日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

◇日本水彩画会長長野支部風景写生会作品展

時11月28日(水)～12月3日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

ミニギャラリー(2階)

◇第40回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示

時12月6日(金)～15日(日)10:00～18:00

問もんぜんぶら座事務局

☎219-0020

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時11月20日(火)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 保育士さんいらっしゃい！

時11月24日(日)13:30～15:30

所ふれあい福祉センター

内潜在保育士の復帰促進セミナー、就職相談会

対保育士資格があり、保育士として就職・再就職を検討している人

申11月17日(日)までに、右の二次元コードから申し込み(当日参加可)



問県社会福祉協議会福祉人材センター ☎226-7330

他託児を実施します(要予約)。

催し講座 いこいの家で「はり・マッサージ」

いこいの家・問い合わせ	はり	マッサージ	時間	休館日
松代(☎278-7272)	火・水・土曜日	月・火・水・土曜日	10:00～15:30 (1回40分)	金曜日
石川(☎292-3900)	なし	水曜日		火曜日
大豆島(☎221-5600)		水・土曜日		木曜日
茂菅(☎234-5466)		火・金曜日		水曜日
新橋(☎228-4731)		土曜日		木曜日
氷鉋(☎284-8100)	火・金曜日	火・水・金曜日		日曜日
東北(☎296-3825)	なし	火・水曜日		金曜日
若穂(☎282-3050)	水・金曜日	水・金曜日		第3木曜日
東長野(☎244-6721)	なし	月・木曜日		日曜日

対市内在住の60歳以上の人および身体障害者手帳などの所有者

¥施術料金1回600円(要利用券、別途施設利用料250円必要)

問各施設、高齢者活躍支援課 ☎224-5029

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若穂公民館 ☎282-2082

とき	3日(火)	4日(水)	6日(金)	11日(水)	13日(金)	17日(火)
(12月)	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
内容	ア イ ウ エ	イ オ	ア オ	ウ エ	イ オ	

②松代公民館 ☎278-3912

とき	5日(木)	9日(月)	12日(木)	16日(月)	19日(木)	23日(月)	25日(水)
(12月)	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
内容	ア イ ウ エ	イ オ	ア オ	ウ エ	イ ウ	オ エ	

時午前の部10:00～11:30、午後の部13:30～15:00

内ア＝電話・文字入力などの基本操作

イ＝インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方

ウ＝LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

エ＝キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

オ＝安心・安全な使い方

定各8人(先着順) 申①11月8日(金)～25日(月)8:30～17:15に電話か直接 ②11月7日(木)～28日(水)9:00～17:00に電話で、各施設へ

問情報システム課 ☎224-7506

他②は期間内に3回まで参加可

催し講座 市公文書館パネル展

時11月13日(水)～17日(日)10:00～16:00

所ステーションビルMIDORI 3階りんごのひろば

内長野日本大学高等学校探究創造学科との協同展示「長野市公文書館の紹介・中央通り拡張100年-大正から昭和の長野市」(最終日13:30～15:30に生徒による説明あり)

問公文書館 ☎224-0701

催し講座 長野県里親大会

時11月16日(土)講演会10:40～12:30、分科会14:00～15:30

所東部文化ホール

内里親養育に関する講演会、里親体験発表、子育ての楽しさを語り合う分科会など

定100人(先着順)

問子育て家庭福祉課 ☎224-7062

催し講座

茶臼山動物園

2025年版 動物園オリジナルカレンダープレゼント

券売所でお申し出ください。

時 11月16日(土)～(配布分4,500枚がなくなり次第終了)

対 一般入園料での入園者

落ち葉大会2024

時 11月23日(土)9:30～16:30(入園は16:00まで)

内 動物たちへ落ち葉プレゼント、動物園オリジナルグッズのプレゼント、茶太郎のじゃんけん大会など

共通

¥ (入園料) 一般600円、小・中学生100円

問 茶臼山動物園 ☎293-5167



催し講座

蜜ろうを使って ハンドクリームを作ろう！

時 11月17日(日)10:00～13:00

所 鬼土間(鬼無里中学校旧特別教室棟)

定 15人(先着順)

¥ 2,000円(軽食、保険料など含む)

申 問 11月11日(月)までに、電話かEメールで鬼無里地区住民自治協議会事務局(☎256-2213、✉fureaikinasa@tgk.janis.or.jp)へ

催し講座

鬼無里フットパスウォーキング・ 野沢菜収穫体験

時 11月24日(日)8:30～13:00

所 (集合) 旅の駅鬼無里

定 15人(先着順)

¥ 中学生以上2,000円、小学生以下1,000円(別途野沢菜収穫代5キログラムにつき250円)

申 問 11月13日(木)までに鬼無里観光振興会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同振興会(☎256-3188)へ

他 野沢菜漬け体験も実施します(別料金)。詳しくは、同振興会HPをご覧ください。

催し講座

ながのハンギングバスケット& コンテナガーデンコンテスト 作品展示

時 12月1日(日)～8日(日)

8:00～18:00(8日は14:00まで)

所 市役所ニワ(第一庁舎1階)

問 公園緑地課 ☎224-7285

他 ・ 11月22日(金)まで作品募集しています。

・ 応募方法など詳しくは、市HP、チラシ(公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所、各公民館、各交流センター、(一財)ながの緑育協会にあります)をご覧ください。

催し講座

市子ども会リーダー研修会

時 12月14日(土)9:30～16:00

所 中部公民館

内 レクリエーション、工作

対 市内在住の小学4年生～高校生

定 30人(先着順)

¥ (保険料) 150円(本年度初めて参加する人のみ)

申 問 12月2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

催し講座

男女共同参画センター

防災講演会～地域力・防災力を高めるために

男女共同参画の視点を取り入れた地域での取り組みを、平常時と災害時の両面から考えます。

時 12月1日(日)10:00～12:00

対 市内在住・在勤・在学の人

定 30人(先着順)

講座～家族ではじめるお片づけ

時 12月8日(日)10:00～12:00

対 市内在住・在勤のパートナー同士・家族

定 10組20人(先着順)

共通

所 勤労者女性会館しなのき

申 問 事前に電話か直接、

男女共同参画センター

(☎237-8303)へ

他 託児(4カ月の乳児～未就学児)を実施します(要予約)。



催し講座

(一財)ながの緑育協会

クリスマスのテーブルツリー

時 11月26日(火)10:00～12:00[申し込み11月11日(月)9:00～]

定 14人(先着順)

¥ 2,200円

フレッシュコニファーで作るクリスマスリース

時 11月28日(木)10:00～12:00[申し込み11月12日(火)9:00～]

定 18人(先着順)

¥ 2,500円

香りのオーナメントフルーツポマンダー作り

時 12月4日(火)10:00～12:00[申し込み11月18日(月)9:00～]

定 16人(先着順)

¥ 2,200円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 問 申込開始日から、電話で同会(☎214-8719)へ



お知らせ

まじゅうろ

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 金額 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他

催し講座 榎堂イーストプラザ 市民交流センター

まちなかリユースマーケット

時 11月10日(日)10:00～13:00(入場は12:00まで)

持 マイバッグ

他 大型品を持ち込む場合、事前にお問い合わせください。詳しくは同センターHPをご覧ください。



アドベントカレンダーを作ろう

時 11月23日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定 各5人(先着順)

¥ 各800円

いきいき健康体操⑤

時 12月6日、令和7年1月17日(金)13:30～14:30

定 10人(先着順)

¥ 1回参加1,500円、2回参加2,400円

クリスマスリース・ミニツリー

時 12月7日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定 各5人(先着順)

¥ リース800円、ミニツリー600円

共通

申 事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ(リユースマーケットを除く)

催し講座 松代文化ホール

ヨガ教室

時 11月17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

工作イベント

◇手形アートワークショップ～来年のカレンダーを作ろう

時 11月30日(土)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～

◇葉脈標本をつくろう

時 12月1日(日)13:00～14:00

定 10人(先着順)

¥ 1,000円

◇クリスマスのキャンドルアート

時 12月7日(土)13:00～14:00、14:30～15:30

定 各10人(先着順)

¥ 各2,000円

共通

申 事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ



催し講座 リサイクルプラザ フリーマーケット

時 11月24日(日)9:00～11:30

持 エコバッグ

問 リサイクルプラザ ☎222-3196

催し講座 市保健所 動物愛護センター

犬と猫の休日譲渡会

時 11月16日(土)13:00～15:00[申し込み11月8日(金)～15日(金)]

所 市保健所

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 11月16日(土)13:00～15:00[申し込み11月8日(金)～15日(金)]

所 篠ノ井中央公園

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

動物愛護管理講座～愛鳥と幸せに暮らすために

時 11月20日(火)14:00～15:30[申し込み11月8日(金)～19日(火)]



所 市保健所

定 40人(先着順)

共通

申 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、電話で同センター(☎262-1212)へ



催し講座 せん 雑木剪定講習会 (基本理論と実践)

時 11月16日(土)10:00～12:00

所 城山公園憩いの広場

内 落葉樹(モミジ・ハナミズキなど)の剪定方法

定 30人(先着順)

¥ 1,000円(保険料など含む)

申 11月11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 湯温泉「湯～ぱれあ」 歴史講座

幕末・明治の風刺画を読む

幕末・明治時代の世情を国芳・暁斎・芳虎らの風刺画から読み解きます。

時 11月29日(金)13:30～15:10[申し込み11月12日(火)9:00～]

シナノの馬と牧

5世紀前半以降の馬と人との関わりと牧(まき)のありさまを考えます。

時 12月20日(金)13:30～15:10[申し込み11月19日(火)9:00～]

共通

対 市内在住の60歳以上の人

定 20人(先着順)

¥ 200円程度(資料代)

申 申し込み開始日から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ(申し込みは本人含め2人分まで)

催し講座

たのしい写真講座 ～キリトリセカイの入り口

時11月17日(日)、12月14日(土)14:00～15:30(計2回)

所生涯学習センター

内写真撮影(スマートフォンの写真機能を含む)の基本、光や構図の解説など

対写真撮影の初心者

定24人(先着順)

¥400円

申問11月16日(土)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ他託児を実施します[先着3人、申し込みは11月7日(土)まで]。



▲昨年度の受講生が撮影した写真

催し講座

ちょこっとずく出す 料理講習会(季節料理)

時11月21日(土)10:00～13:00

所市保健所

対市内在住の人

定24人(先着順)

¥3,000円

申11月8日(金)～13日(水)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、11月8日(金)10:00～16:00に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野支部へ

問同会同支部 ☎224-8580(月・水・金曜日の10:00～16:00に限る)



▲過去の講習会での調理例

催し講座

生ごみ自家処理講座 (フォローアップ)

時11月25日(月)14:00～15:30

所ふれあい福祉センター

対市内在住で過去に生ごみ自家処理講座を受講し、フォローアップを希望する人

定20人(先着順)

申問11月22日(金)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。

催し講座

長野高専と市の共催講座 ～品質工学実践

時11月28日(木)、12月5日(木)・11日(水)9:30～16:30(計3回)

所長野高専地域共同テクノセンター
対市内製造業の設計・生産技術業務従事者など

定20人(先着順)

¥(テキスト代)各1,100円、(運営協力費1日当たり)会員=2,200円、非会員=5,500円(変更の可能性あり)

申問事前に電話かEメールで同テクノセンター(☎295-7117、✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp)へ

催し講座

長野地域職業訓練センター パソコン講座

ワード(文章)応用コース

時12月3日・10日(火)9:30～16:30(計2回)

エクセル(表計算)基礎コース

時12月4日・11日・18日(水)9:30～16:30(計3回)

共通

¥受講料がかかります。

申問11月8日(金)9:00から、電話かファクスで同センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ

催し講座

救命講習(12月)

救命入門コース

時4日(水)9:00～10:30

所柳原分署

定20人(先着順)

問柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅰ

時8日(日)9:00～12:00

所中央消防署

定30人(先着順)

問飯綱分署 ☎239-2119

普通救命講習Ⅱ

時3日(火)9:00～13:00

所塩崎分署

定20人(先着順)

問塩崎分署 ☎293-0119

普通救命講習Ⅱ

時13日(金)9:00～12:00

所松代支所

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)

問松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習

時9日(月)・10日(火)・11日(水)8:30～17:30

所中央消防署

定30人(先着順)

¥教材費約4,000円

問中央消防署 ☎237-0119

他3日間の受講が必要

応急手当普及員(再講習)

時6日(金)9:00～12:00

所若槻公民館

定20人(先着順)

問若槻分署 ☎295-0119

共通

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



催し講座

多文化交流講座ガーナ編 ガーナってどんなところ?

時12月7日(土)10:30～12:00

所もんぜんぶら座

定30人(先着順)

申12月3日(火)までに、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、Eメールで国際交流コーナー(✉kokusai@monzen-plaza.com)へ

問国際交流コーナー ☎223-0053

催し講座

リサイクルプラザ

講座	とき		対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日	
赤ちゃんエコひろば「赤ちゃん工作とリユース絵本の読み聞かせ」	11月29日(金)10:00～12:00		市内在住の親子(0～3歳児と保護者)	5組	300円	11月12日(火)10:00～	
季節の寄せ植え体験(生ごみ堆肥利用)	11月22日(金)10:00～12:00			10人※	1,000円		
クリスマスリース作り〔剪(せん)定枝葉や木の実を利用〕	12月5日(木)10:00～12:00			12人※	1,000円		
しめ縄作り	12月15日(日)10:00～12:00			12人※	800円		
ゆめ工房 牛乳パックで椅子作り	12月6日(金)10:00～12:00			市内在住の人	5人※	300円	11月13日(水)10:00～
布ぞうり	12月9日・23日(月)10:00～14:30				各6人※	各300円	
紙すき体験	12月12日(木)	10:00～12:00			5人※	100円	
ねこはんでん作り		10:00～14:30	5人※		1,500円		

申問 各申込開始日から、電話か直接、同プラザ(☎222-3196)へ ※…初回の人優先の上、先着順

催し講座

勤労青少年ホーム・勤労者活躍支援センター・しなのき・サンライフ長野各種講座

中部勤労青少年ホーム(☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
健康ヨガ	12月9日~令和7年3月24日(月)10:30~11:45(計12回)	お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(金)18:30~20:00

対 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)

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
サクッと簡単手作りスコーン	12月13日(金)10:00~12:00	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和7年1月10日~3月28日(金)10:00~12:00(計10回)
ちょっと得する相続の基礎講座	12月20日(金)10:00~12:00 13:00~17:00	竹細工	令和7年1月15日~2月19日(水)13:30~15:30(計5回)
相続無料相談会(1人40分)			
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(木)13:30~15:30		

対 市内在住・在勤の人

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆エンディングノートから始める終活	12月18日(水)10:00~12:00 13:00~17:00	◆親子で楽しむプレ・リトミックAコース※1	令和7年1月10日~3月14日(金)10:00~10:45(計5回)
◆相続無料相談会(1人40分)		◆親子で楽しむプレ・リトミックBコース※2	11:15~12:00
お正月を飾る炭アート~炭の器を使った寄せ植え	12月25日(水)14:00~15:30	ワード中級 金曜コース	令和7年1月17日~3月14日(金)10:00~12:00(計8回)

対 市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

※1…令和4年4月2日~令和6年1月31日生まれの人 ※2…令和3年4月2日~令和4年4月1日生まれの人

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(金)13:00~15:00	体力づくりトレーニング(金)	令和7年1月10日~3月21日(金)19:30~21:00(計10回)
身体がよるこぶウエーブリングでストレッチ(木)2期	令和7年1月9日~3月27日(木)9:40~10:40(計11回)		

対 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)。この他の講座情報や、受講料、直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。

申施設へ直接/各施設HP掲載の各申込開始日から、受講料を持参の上、直接会場へ(勤労青少年ホームは写真付き身分証明書も持参)。

申インターネット/11月1日(金)9:00~8日(金)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



▲勤労者活躍支援
センター



▲サンライフ
長野

催し講座

かがやきひろば各種講座

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込期間
かがやきひろば柳町利用者発表会 ※1	11月9日(土)9:30~12:00(予定)	柳町	—	—	—
ふらっと1日陶芸体験	11月29日(金)13:30~15:00	☎235-0019	10人	1,100円	11月8日(金)~
くつろぎのヨガ	11月27日、12月11日(水) 13:30~15:00(計2回)	松代 ☎278-0050	20人	200円	11月18日(月) 9:00~
ドイツトウヒの松ぼっくりで オーナメント作り	12月2日(月)10:00~11:30	篠ノ井 ☎293-7227	15人	1,100円	11月8日(金)9:00~
冬のディスコダンス	12月3日~令和7年2月18日(火) 10:00~11:00(計7回)		80人	700円	11月11日(月) 9:00~ ※2
浜先生の簡単でちょっとおしゃれな クリスマスレシピ	12月6日(金)10:00~13:00		20人	1,600円	11月12日(火) 9:00~
豊職人山口さんちの ミニたたみ作り講習	12月10日(火)13:30~15:00	湯福 ☎232-8335	10人	1,100円	11月13日(水) 9:00~
2025巳年の飾り物をつくろう♪	12月3日・17日(火) 10:00~12:00(計2回)		10人	700円	11月14日(木)~
ありこさん笑顔いっぱい クリスマスコンサート	12月4日(水)10:30~12:00	三陽 ☎259-2411	15人	150円	11月13日(水)~
清泉女学院短期大学出張講座 ~笑顔で築く信頼関係 ※1	12月3日(火)13:30~15:30		20人	100円	11月14日(木) 9:00~
水引でお正月飾り	12月6日・20日(金) 13:30~15:30(計2回)	氷鉦 ☎284-8100	10人	700円	11月18日(月) 9:00~
介護予防講座 ~イスに座ってらくらく筋トレ	12月16日~令和7年3月24日(月) 14:00~15:30(計10回)		20人	1,000円	11月18日(月)~ 22日(金) ※3
70歳からのゆったりやさしいヨガ ※4	令和7年1月9日~3月13日(木) 13:30~15:00(計5回)		10人	500円	12月10日(火)~

対 市内在住の60歳以上の人 ※1…どなたでも ※4…70歳以上の人

申 各申込期間中に電話か直接、各ひろばへ ※2…直接ひろばへ ※3…85円はがきを持参の上、直接ひろばへ

お知らせ

まいご

募集

催し・講座

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

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷9日(土)14:55~15:00

図書館を楽しもう! 南部図書館まつり

▷23日(土)13:25~13:30

知っていますか?「やさしい日本語」

abn ふるさとステーション

▷11月17日(日)、【再】12月1日(日)

17:25~17:30

中条の魅力を再発見!

~地域で守る文化財



SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷30日(土)15:30~16:00

裾花川と長野市街地

~川と市街地の成り立ちや人々の暮らしとの関係

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

長野市役所階遊美術館 秋の展示替え

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

▷30日(土)17:35~17:45

ナガノフォレストビレッジ冬のコンテンツのお知らせ

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(金) 女性に対する暴力をなくす運動

4日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)

5日(火) おひざで絵本事業のご案内

6日(水) ノロウイルスによる食中毒防止

7日(木) 秋の火災予防運動

8日(金) 公文書館パネル展示のお知らせ

11日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

12日(火) バス共通ICカードKURURUのリニューアル【再】

13日(水) 冬の感染症予防

14日(木) 女性に対する暴力をなくす運動【再】

15日(金) 茶臼山動物園イベント

18日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)

19日(火) お酒との上手な付き合い方

(アルコール関連問題啓発週間)

20日(水) 知ってください、COPD(慢性閉塞性肺疾患)

21日(木) 信州新町化石博物館企画展

「信州が海になったところ(後期)」

22日(金) ノロウイルスによる食中毒防止【再】

25日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)【再】

26日(火) 冬の感染症予防【再】

27日(水) ペットと防災

28日(木) 12月の観光情報

29日(金) 広報ながの12月号の見どころ

11月の市政番組

※【再】は再放送です。※放送日時と内容は変更になる場合があります。