

広報ながの

NAGANO

根越下沖の棚田

実りの秋



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市



茶臼山スケートパーク

10月14日オープン！

中・上級者向けの北エリア

スケートボードを楽しもう！

旧茶臼山市民プールに整備した茶臼山スケートパークが10月14日(月)にオープンしました。

オープン前の内覧会では、関係する皆さんが集まってパークの完成を祝い、スポーツ少年団や地域の小学生などが、新しい真っ白なパークで思い思いに滑走を楽しみました。



幼児プールの形を生かした初級者向けの東エリア



パークの整備に携わった人は、「元プールという形状を生かして、他にはない個性のあるパークになった。さまざまな地域からスケーターが来るようになれば良いと思う」と話していました。

また、子どもたちは、「滑りやすくすごく楽しい！」「難しいけれど楽しい！」などと、目を輝かせていました。

オリンピックでも注目のスケートボード競技。今後のにぎわいが期待されます。ぜひご利用ください！



◀利用時間や料金など
詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。

～共にある、暮らしの中で～

リンゴ畑を駆け抜ける。ほのかに甘みを帯びた爽やかな香りが漂う。みずみずしく甘酸っぱい果汁が口いっぱいに広がるあの感覚が思わず頭の中に浮かぶと、マラソンで汗ばみ、喉が渇いている私の疲れを吹き飛ばしてくれた。

紅(あか)く色づき、身の詰まったリンゴが、いよいよ収穫を待ち望んでいる。「収穫までは、しっかり木の枝にしがみついていよう」という、リンゴの会話が聞こえてくるようだった。私もリンゴに話しかけた。「みんなは世界一のリンゴだよ」と。

リンゴで思い出すのは、スキー選手として訪問したヨーロッパだ。ドイツやオーストリアでは、長野市のアップルラインのように「リンゴ街道」と名のついた通りがあった。また、スーパーマーケットの果物の棚には、当時の日本では、なじみのない品種ばかり、紅や緑のリンゴがいつも5種類以上並べられていた。それだけ日頃食べられている果物なのだ。日本の1年当たりの世帯消費量は約10キログラムだが、ドイツなどでは、日本を大きく上回る消費量のようなのである。

現地を訪問した際、私が好んで食べたのはリンゴのケーキ。中でもアップフェルシュトゥルーデルはオーストリア菓子として有名で、よく食べた。焼きたての熱いケーキに生クリームやバニラアイスをのせて食べるのが至福の時。競技に臨む上でもエネルギーになった。

でも、そんな「リンゴ大国」であるヨーロッパの選手が日本にやってきた時に必ず驚くことがあった。それは、日本のリンゴが大きく、とても甘くておいしいこと。長野オリンピックや国際大会に参加した選手たちが、「長野のリンゴはとてもおいしい」と口を揃えて私に話したことは今でも忘れられない。競技の前後で小腹の空いた選手は丸ごと豪快にかぶりついていて。果汁が口いっぱいに広がる感覚は感動的だったことだろう。海外選手もうらやむ長野のリンゴ。だから、あらためて言おう。「みんなは世界一のリンゴだよ」。

萩原健司

もくじ

●フォトニュース	2
●市長エッセー	3
●秋の火災予防運動	4
●財政の健全化判断比率などの公表	4
●国民年金の手続きをお忘れなく	5
●青木島マイナンバーカードセンター オープン	5
●いじめの未然防止と早期発見に向けて	6
●ストップ！児童虐待	7
●青少年健全育成作品コンクール 最優秀賞作品の紹介	7
●パートナーからの暴力に悩んでいませんか	8
●集客プロモーションパートナー都市 からのお知らせ	8
●令和6年9月能登半島大雨災害支援	8
●健康情報	9～11
●11月の市政番組	12
●くらしのチャンネル	12～22
●おひざで絵本事業	23

●第37回長野市景観賞受賞作品決定	23
●AC長野パルセイロ・レディースを 応援しよう	24

今月の表紙

大岡地区根越下沖の棚田は、住民による保全活動が評価され、農林水産省が優れた棚田地域を認定する「つなぐ棚田遺産」に選ばれています。

9月上旬、根越下沖の棚田にある瀧澤松雄さんの田で、稲刈りが行われました。瀧澤さんは、「聖山山麓の豊富な湧き水の恵みを受けたお米を皆さんに食べてほしい」と話しました。

長野市の人口と世帯数（令和6年10月1日現在）

総数	363,145人	(男176,470人 女186,675人)
前月比	△192人	(△103人 △89人)
世帯数	165,233世帯	(前月比△9世帯)

秋の火災予防運動 11月9日(土)～15日(金)

空気が乾燥し、暖房器具などで火を取り扱う機会が増えるこの時期は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、命と財産を守るため、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

11月8日(金)に広報イベント 一日消防長に「高木菜那」さん

市消防局では、広く市民に火災予防の啓発を図るため、11月8日(金)に一日消防長イベントを行います。一日消防長には、元スピードスケート選手でオリンピック金メダリストの高木菜那さんをお迎えし、広報活動を行います。



高木菜那さん

《プロフィール》

冬季オリンピックソチ大会から3大会連続出場。2018年平昌大会では2冠を達成。2022年4月に現役引退(国内ラストレースは、長野市エムウェーブで実施)。現在は、テレビやイベントへ出演するほか講演活動で活躍中。

暖房器具による火災の防止

令和5年は、ストーブなど暖房器具による火災が9件発生(市消防局管内)し、例年に比べ増加しました。次の点に注意し、安全に使いましょう。

！使う前に点検を

本格的に使用する前に、点検と試し運転で異常がないか確認する。

！燃えやすい物の近くで使用しない

カーテン、衣類、寝具などの近くでは使用しないようにする。

！給油は火を止めてから

火の付いた状態で給油は、絶対にしない。

！安全装置付きの器具の使用を

火災の発生を防ぐために安全装置の付いた暖房器具を使用する。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 予防課

☎ 227・8001
FAX 228・6772

財政の健全化判断比率などを公表します

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全化を示す指標を公表することが義務付けられています。令和5年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

本市の財政状況

令和5年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政状況を維持しています(下表)。

▼「実質公債費比率」の指標は、東日本台風災害に伴う災害廃棄物等処理および施設復旧などで財源とした市債の償還費が増加したことなどから、前年度に比べて0・3ポイント上昇(悪化)しました。

▼「将来負担比率」の指標は、市債の新規発行減などにより、前年度に比べて7・1ポイント低下(改善)しました。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 財政課

☎ 224・5014
FAX 224・8764

長野市の健全化判断比率など

				参考	
指標		令和5年度 決算	令和4年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	
健全化 判断 比率	実質赤字比率	—	—	—	早期健全化 基準 (イエローライン) 11.25%
	連結実質赤字比率	—	—	—	財政再生 基準 (レッドライン) 20%
	実質公債費比率	5.2%	4.9%	0.3	20%
	将来負担比率	20.6%	27.7%	▲7.1	25%
	資金不足比率	—	—	—	30%

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため「—」と表示しています。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、「—」と表示しています。

11月は「ねんきん月間」 国民年金の手続きをお忘れなく

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには要件があり、必要な手続きを行わないと受け取ることができない場合があります。

国民年金への加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。



▲市ホーム
ページ



▲日本年金
機構ホーム
ページ

老後の年金だけではありません！「国民年金の3つの保証」

老齢基礎年金	65歳になったときから支給されます。
障害基礎年金	病気やけがで障害が残ったときに支給されます。
遺族基礎年金	国民年金加入中などに亡くなったときに、子(*)のある配偶者または子(*)に支給されます。 *…18歳に到達した年度の3月31日までにある人 (1・2級の障害のある子は20歳になるまで)。



「ねんきんネット」で年金記録を確認できます。マイナンバーカードがあると便利！

▲ねんきんネットマスコット
キャラクター「ねんきん太郎」

こんなときは申請・手続きを

▶会社を退職したとき

厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です。離職年月日が確認できる書類(社会保険離脱証明書、離職票など)を窓口(※1)に持参してください。退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

退職と同時に、配偶者(会社員か公務員)の扶養となる人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

※1…国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、各年金事務所のいずれかへ

▶年金受給者が亡くなったとき

未支給年金を受け取ることができる場合があります。厚生年金や国民年金など、受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。請求に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

<日本年金機構からのお知らせ>

納めた国民年金保険料は、全額社会保険料控除の対象です。

年末調整や確定申告の際にはご確認ください！

- 社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類の添付が必要です。
- 控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です。
- 本年1月1日から9月30日までの間に保険料を納めた人には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。
- ご自身の国民年金保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その分も合わせて控除が受けられます。

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

青木島マイナンバーカードセンター 12月1日(日)オープン！

■開設場所

青木島ショッピングパーク2階(青木島4丁目)



土・日曜日でも手続きに行ける！

(第三土曜日の翌日曜日除く)

買い物のついでに寄れて便利！

■受付時間

日、月、木～土曜日 10:00～18:15[定休日＝火、水曜日、祝休日、第三土曜日の翌日曜日、年末年始]

■取り扱い内容

- ・マイナンバーカードの申請、更新
- ・マイナンバーカードの受け取り(予約制)
- ・暗証番号再設定、カード記載事項変更

問 (11月29日まで)マイナンバー課 ☎232-3600 FAX232-3611
(12月1日から)青木島マイナンバーカードセンター ☎283-1085

※詳しくは、市ホーム
ページをご覧ください。



いじめの未然防止と早期発見に向けて

問 学校教育課

☎ 224・5063

FAX 224・5086

いじめは、どの子にも起こる可能性があり、どの子も被害者にも加害者にもなる可能性があります。

学校は、教科の学習だけではなく、望ましい人間関係の在り方についても学ぶ場です。学校でのさまざまな活動の中で起こり得るいじめについて、一人で抱え込むことがないように学校、家庭、地域が連携し、一体となって未然防止、早期発見・対応に取り組むことが重要です。

！
いじめのサインかも？
子どもたちの小さな変化を見逃さない

【いつもと違う、違和感】

- ・元気がない
- ・表情が暗い
- ・体調不良を訴える
- ・食欲がない など

【子ども同士でいるときの様子】

- ・集団から一人だけ離れている
- ・過度なふざけあいが見られる
- ・乱暴な言葉遣いで話す

【持ち物の変化】

- ・大きな声ではしゃぐ など
- ・服が汚れている
- ・持ち物がなくなる
- ・持ち物が壊される
- ・持ち物に落書きされる など



多くの大人の目で子どもたちを見守る環境づくり

学校で

▽定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、児童・生徒の実態を把握しています。

▽法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、いじめの問題の早期解決に向けて取り組んでいます。

※全市立小・中学校では、「学校いじめ防止基本方針」を策定し、各学校のホームページに公開しています。

地域で

子どもたちの様子に気になる姿があれば、「どうしたの?」「大丈夫?」などの声がけや学校への連絡をお願いします。この一言が、子どもを救うことがあります。

家庭で

子どもの様子に変化、違和感がある場合は、「何かあった?」と声をかけましょう。日頃からの会話を大切にし、子どもの声に耳を傾けることが大切です。

市教育委員会

子どもたちからの相談体制充実のために、一人一台端末を活用した相談フォーム「ひとりでなやまないで!」を運用しています。投稿内容は、こども総合支援センター「あのえっと」や学校教育課が確認し、学校と情報共有して、対応します。他にもスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが相談に応じるなど、多くの目で子どもたちの状況を見守る環境を整備しています。

「ネットいじめ」の防止に向けて

学校では、子どもたち自らが適切に判断して行動できる力を身に付けるため、次のような情報モラル教育を推進しています。

▽ネット上での誹謗(ひぼう)中傷やいじめなどの問題を考える学習

▽道徳では、「情報との向き合い方」を、発達段階に応じて指導

いじめなどの相談窓口

・長野市こども総合支援センター「あのえっと」*

☎0120-783-041

・24時間子どもSOSダイヤル

☎0120-0-78310

・子どもの人権110番*

☎0120-007-110

*…月～金曜日(祝休日を除く)

8:30～17:15



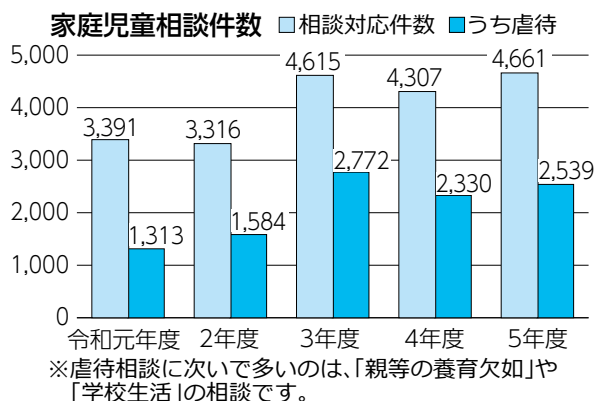
インターネット 利用ルールのポイント

- ・友達が悪口を言ったり書いたりしない
- ・相手の嫌なことをしない
- ・使い過ぎない
- ・不適切な写真をアップしない

不適切とは何か、使い過ぎとはどの程度なのか、保護者と子どもでお互いの意見を出し合って具体的なルールを作りましょう。

本市でも、SNSやオンラインゲームでのやりとりで、トラブルにつながった事例があります。子どもが悲しい思いをしないために、スマートフォン、タブレット、ゲーム機などを使う際のルール作りをお願いします。

昨年度の市への相談件数は4,661件



地域に住む人などが、子育て家庭を見守り、孤立させないことが大切です。様子を気にかけて、異変にいち早く気付くことが、虐待の防止につながります。

子どもへの虐待を防ぐには

長野市要保護児童対策協議会では、虐待を早期に発見し、迅速に対応するため、児童相談所や警察、学校、保育所などの関係機関と協力して、支援が必要な家庭の見守りなどを行っています。

ストップ！児童虐待

問 子育て家庭福祉課
☎ 224・7062
FAX 224・7698

児童相談所
虐待対応ダイヤル

☎ 189 (いちはやく)

最寄りの児童相談所につながります。



▲市ホームページ

令和6年度
青少年健全育成作品コンクール
最優秀賞作品

市内小・中学生の皆さんから、標語、ポスター、作文合わせて1,710点の応募をいただきました。この中から本年度の最優秀作品に決定した作品を紹介します。

問 家庭・地域学びの課 ☎ 224-5082 FAX 224-5104

● ポスター ●



渡利 倅葉さん
(篠ノ井西中2年)



滝沢 純白さん
(青木島小5年)

● 作文 ●

「笑顔の秘訣」

今村日咲さん(犀陵中3年)

「七年間ピアノをやり続けてみて」

玉川 由依さん(綿内小5年)

● 標語 ●

「作りだそう 未来は自分の行動で」

内山 優多さん(川中島中1年)

「だれにでも やさしくできる 君がいい」

宇都宮 美羽さん(川中島小5年)



「幸せだ 家族といっしょ」

緑川 紘太さん(三本柳小5年)

「幸せは 意外と身近にある時間」

村澤 杏珠さん(川中島中1年)

「みんなに愛されるねこ」

西澤 ことはさん(綿内小5年)

「家族の大切さ」

堀川 亜花里さん(犀陵中2年)



百瀬 心音さん
(櫻ヶ岡中2年)



窪田 帆花さん
(三本柳小5年)



パートナーからの暴力に悩んでいませんか

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなどの根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。男女共同参画社会を形成していくためには、暴力の根絶と人権を尊重する意識が大切です。

ひとりで悩まず相談してください

女性のための相談(無料) ☎237-8778

- ・月～金曜日、第2土曜日 9:00～16:00
- ・電話・面接相談(面接は土曜日を除く。予約制)
- ・市内在住・在勤・在学の女性を対象です。
- 匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

「話してもいいのかな」「聞かせてほしいな」

DVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきっといる

(内閣府男女共同参画局令和6年度啓発ポスターより)

もしあなたが相談を受けたら、つらい気持ちを受け止め、専門機関への相談を勧めてください。

☎男女共同参画センター ☎237-8303 FAX237-3315

パープルリボン ハートフルコンサート

11月17日(日)14:00開演

(13:30開場)

勤労者女性会館しなのき

先着150人



女性に対する暴力の根絶を広く呼びかけるコンサートです。どなたでも無料で入場できます。

申し込み▶11月15日(金)正午までに、
右の二次元コードから申し込むか、電話か直接、男女共同参画センターへ



集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

金沢市

とっておき！冬の金沢へ

☎金沢市観光政策課 ☎076-220-2194

(一社)金沢市観光協会 ☎076-232-5555



▲
金沢市観光
公式サイト

11月1日(金)～令和7年2月28日(金)に、「金沢冬の旅キャンペーン」を開催します。酒ソムリエのナビゲートで地酒と郷土料理を堪能するプランや、茶屋街で金沢芸妓(げいぎ)のお座敷体験ができるプランなど、プレミアムな体験ができる「体感！金沢の旅」をはじめ、盛りだくさんの企画をご用意して、皆さまのお越しをお待ちしています。

福井市

越前ガニの本場！福井へ

☎福井市観光振興課 ☎0776-20-5346



▲
福井市観光
公式サイト

福井の冬の味覚の王者「越前ガニ」の漁が、11月6日(水)に解禁されます！塩加減やゆで時間など、絶妙な勘と技術が必要な越前ガニの真のおいしさを、本場の福井で味わってみませんか。

また、12月末までの北陸デスティネーションキャンペーン期間中は、普段とは違うさまざまな催しで皆さまをお迎えします。

令和6年9月能登半島大雨災害支援

■義援金の受け付け

令和7年3月31日(月)まで

☎総務部総務課 ☎224-5002 FAX224-7964

危機管理防災課 ☎224-5006 FAX224-5109

詳しくは
こちら▼



■ふるさと納税による代理寄附

12月31日(火)まで

☎企画課 ☎224-7921

FAX224-5103

詳しくは
こちら▼



～皆さまの温かいご支援をよろしく申し上げます～

***** 妊娠届出書の提出が予約制になりました *****

10月1日から、妊娠届出(母子健康手帳などの発行)の際に行う保健師・助産師との面談が予約制となりました。面談予約は、「ながの電子申請サービス(長野市)」からお申し込みください。



問健康課 ☎226-9963 FAX226-9982

知って防ごう！インフルエンザ

自分自身が感染しないように、周囲の人に感染させないように、感染対策を行い、予防に取り組みましょう。

Q どうやって感染する？

A 飛沫(ひまつ)感染(*1)または接触感染(*2)で感染します。

*1…感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染

*2…感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブなどに触れウイルスが付着する。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込むことで感染

予防のポイント

- ☒ せっけんと流水で小まめに手を洗いましょう。
- ☒ 咳エチケットを心がけましょう。
- ☒ 重症化を防ぐため、早めに予防接種を受けましょう。65歳以上の人は定期予防接種が可能です[自己負担あり、12月29日(日)まで]。
- ☒ 十分な睡眠とバランスの良い食生活、定期的な換気を心がけましょう。



風しんの追加接種(第5期)

間もなく終了です！

抗体が少ないとされる世代の男性に対して、抗体検査と予防接種を実施しています。

対象	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
実施期間	令和7年2月末まで

検査と接種にはクーポン券と本人確認の書類が必要です。クーポン券を紛失した場合は、市保健所で再交付の手続きが必要になります。

詳しくはこちら▶



問健康課(インフルエンザ・風しん追加接種) ☎226-9964 FAX226-9982

くち 口の健康は歯周病・むし歯予防から



11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」を機会に、歯と口の健康について見直してみませんか。

生活習慣を見直しましょう

「歯周病」と「むし歯」は、口の中の二大疾患といわれており、歯を失う原因の多くは、これらによるものです。昨年度の市歯周疾患検診の結果では、6割の人が歯周病にかかっており、9割以上の人がむし歯を経験している状況でした。

歯周病やむし歯は、食事や喫煙、ストレスなどの生活習慣と密接に関わり合っています。日頃の生活習慣を見直して、健康な歯と口を保ちましょう。

歯周病・むし歯予防のポイント

- ☒ 丁寧に歯を磨く
- ☒ 甘い物をダラダラと食べない、飲まない
- ☒ フッ化物配合の歯磨き粉を使用する
- ☒ バランスの良い食事をよくかんで食べる
- ☒ 定期的に歯科健診を受ける
- ☒ ストレスをためない
- ☒ 禁煙を心がける



問健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

知っておきたいアルコールのこと

お酒は適量であれば食欲増進効果やリラックス効果をもたらしますが、飲み方によっては生活習慣病や社会問題の原因にもなります。正しい知識を身に付け、上手に付き合っていきましょう。

アルコールを取り過ぎると…

アルコールは食欲を増進させる効果があります。アルコール自体も高カロリーですが、高カロリー、高脂肪、高塩分の食事と合わせると肥満を招きます。

また、適量を超えて飲むと、肝臓内に中性脂肪が多く作られ、「脂肪肝」の状態になり、それが続くと、肝炎や肝硬変を引き起こす可能性が高くなります。他にも、過度な飲酒は脳の萎縮、不眠、うつ病、がん、糖尿病、アルコール依存症などの原因にもなります。

1日の飲酒量の目安=純アルコール約20g

次のいずれか一つ ※女性は約10g

- ・ビール(5%)…500ml(中瓶1本)
- ・日本酒(15%)…180ml(1合)
- ・ワイン(13%)…180ml
- ・ストロング酎ハイ(9%)…250ml
- ・酎ハイ(5%)…500ml
- ・焼酎(25%)…100ml

アルコール依存症とは

お酒をやめたくてもやめられず、時間や場所を選ばずにお酒を飲みたくなるなど、飲み方のコントロールができなくなった状態のことをいいます。アルコール依存症は誰にでも起こり得る脳の病気です。病気であるという現実を受け入れることが回復への第一歩です。

お酒のことでお悩みの人は

お酒の問題は本人が自覚するより、家族や周りの人たちが先に気付くことも多いといわれています。市保健所や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。



ノロウイルスによる感染症・食中毒に注意！

冬季(12月～3月)は、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いので、次の3つのポイントをしっかり守り、予防しましょう。



▲市ホームページ

①食品の十分な加熱

手に付着したノロウイルスが食品を汚染する場合や、カキなどの二枚貝がもともとノロウイルスに汚染されている場合があります。加熱を要する食品や二枚貝は十分に(中心温度が85度以上になってから90秒以上)加熱しましょう。

②手洗いの徹底

特に食事の前やトイレの後、調理前後は、せっけんをよく泡立て、しっかり手を洗いましょう。

③器具類などの消毒、嘔吐物などの適切な処理

塩素系漂白剤による消毒処理が有効です。家庭用塩素系漂白剤は、「使用上の注意」をよく確認し、用途に応じて適切に水で薄めて使用しましょう。

塩素系消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を使用する場合

▶食器や布巾などの消毒用(0.02%)



▶嘔吐物や便の処理時の消毒用(0.1%)



不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時11月20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

腰痛予防講座

時12月4日(水)13:30～15:00 所北部保健センター

内講話、実技(簡単なストレッチ・筋トレ)

申問12月2日(月)までに電話で健康課(☎226-9961)へ

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 11月14日(木)13:30～15:30

所 市民交流スペース(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
- ・口のうるおい度測定(終了時間の30分前まで受け付け)

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873

フレイル予防の相談会

時 11月19日(火)、12月6日(金)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 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

中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

時 11月19日(火)13:00～15:00 定 3人(先着順)

申 事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

篠ノ井支所

時 12月4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

共通

対 認知症の相談を希望する本人または家族など

HIV啓発、レッドリボンツリーの展示

12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、レッドリボンツリーなどを展示します。レッドリボンには、エイズへの理解と支援の気持ちが込められています。

時 所 11月29日(金)～12月2日(月)／ステーションビル MIDORI長野3階りんごのひろば

12月2日(月)～20日(金)／市立長野図書館

問 健康課 ☎226-9964

難病研修・交流会

時 12月10日(火)13:30～15:30 所 市保健所

内 就労に関する情報交換会

対 就労を考えているか、現在就労している難病患者とその家族

申 12月3日(火)までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

運動習慣と筋肉が身につく講座

時 所 11月28日(木)13:30～15:30／信州新町支所

11月29日(金)13:30～15:30／北部保健センター

内 講話(習慣化のコツ)、実技(ながら運動)

申 11月26日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

血糖値を下げる運動講座

時 所 ①12月6日(金)13:30～15:30／三陽保健センター

②12月10日(火)13:30～15:30／真島保健センター

③12月13日(金)13:30～15:30／犀南保健センター

内 講話、実技(簡単な筋トレなど)

申 ①12月4日(水)まで、②12月6日(金)まで、③12月11日(水)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

精神保健福祉講演会

「プレ更年期に知っておきたいこと～更年期を不安なく過ごせるために～」

時 11月22日(金)14:00～15:30 所 犀南保健センター

対 子育て中の女性、テーマに関心のある女性

講 林智子さん(みすずレディースクリニック メノポーズカウンセラー®)

申 開催日の前日までに、電話で犀南保健センター(☎293-8080)へ

※子ども連れでの聴講が可能です。託児はありません。

「睡眠と健康～睡眠障害の正しい理解と対応～」

時 11月27日(水)13:30～15:00 所 松代保健センター

講 岡田文美子さん(長野松代総合病院心療内科・精神科部長) 定 40人(先着順)

申 11月25日(月)までに、電話で松代保健センター(☎278-0021)へ

「うつ病ってどんな病気?～本人も家族も元気であるために～」

時 12月14日(土)14:00～16:00 所 北部保健センター

講 村田志保さん(栗田病院副病院長)

申 12月6日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ



「中高年からの心の健康～考え方のクセやストレス対処方法を知ろう～」

時 12月18日(水)14:00～15:30 所 三陽保健センター

講 中山聖悟さん(公認心理師/臨床心理士)

申 11月19日(火)から、電話で三陽保健センター(☎259-3434)へ

赤ちゃんと絵本を楽しもう

市では、赤ちゃんの豊かな心の成長を願い、赤ちゃんとその保護者へ1冊の絵本を贈っています。絵本を通して、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみましょう。

「7～8カ月児健康教室」で絵本を1冊プレゼントします

健康教室に参加できなかった場合は、市立図書館、市立公民館・市交流センター、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)で配付します。詳しくは家庭・地域学びの課へお問い合わせください。

11月3日は「長野市子ども読書デー」

市教育委員会で作成した「お薦め絵本リスト」を市ホームページに掲載しています。ぜひ活用いただき、家族で読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲市ホームページ

プレゼントする絵本の種類



いないないないばあ
文/松谷みよ子
絵/瀬川康男
(童心社)



おせんべ やけたかな
構成・文/こがようこ
絵/降矢なな
(童心社)



くだもの
作/平山和子
(福音館書店)



でんしゃ くるかな?
作/きくちちき
(福音館書店)



そらめくんの
こしよ こしよ
作/なかやみわ
(小学館)
*…11月1日(金)から
お渡しします。

第37回

長野市景観賞

市景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は、40件の応募作品から4件を景観賞に決定しました。



▲詳しくは市ホームページへ記載



いまのま〔若穂綿内〕



サトウ ガーデン
SATO GARDEN〔青木島三丁目〕



長野県民文化会館(ホクト文化ホール)〔若里一丁目〕



コモレビ ヘア サロン
komorebi hair salon〔松代町東条〕

図まちづくり課
☎224-7179
FAX224-5111



©2008 PARCEIRO



©2008 PARCEIRO

WEリーグ 2024-25シーズン AC長野パルセイロ・レディースを 長野Uスタジアムで応援しよう！



11月のホームゲームスケジュール(長野Uスタジアム)

- **カップ戦**
第6節 **11月6日(水)18:00～**
VS.大宮アルディージャVENTUS
- **リーグ戦**
第8節 **11月10日(日)14:00～**
VS.ノジマステラ神奈川相模原
- 第10節 **11月23日(土)14:00～**
VS.サンフレッチェ広島レジーナ

長野市ホームタウンデー

抽選で**350組700人**をホーム自由席に無料招待します。さらに当選者の中から、当日、会場で抽選を行い、**10人**を特別席へご案内します！

応募締め切り／11月14日(木)23:59



応募フォーム
※応募にはリーグID
の取得が必要です。



詳しくは
チームホーム
ページへ

長野市×AC長野パルセイロ・レディースコラボ企画！

中村恵実選手、川船暁海選手のサイン色紙各1枚を抽選で2人にプレゼントします。ぜひご応募ください！

応募締め切り／11月30日(土)23:59



◀応募フォーム
※応募にはリーグIDの取得が必要です。



長野市出身選手からのメッセージ

#9



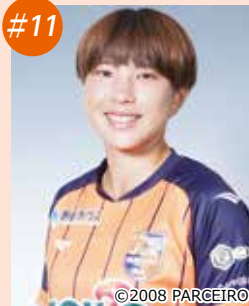
©2008 PARCEIRO

中村恵実選手(FW)

けがから回復し、WEリーグの公式戦のピッチに戻ることができました。支えてくださっている皆さんへの恩返しのため、復帰ゴールを早く決めたいと思っています。

AC長野パルセイロ・レディースには、長野市をはじめとした長野県出身選手が多く在籍しています。ぜひ注目していただき、長野Uスタジアムに足を運んでください。

#11



©2008 PARCEIRO

川船暁海選手(FW)

まだまだ出場試合や出場時間が少ないので、まず試合に出場すること、そして、試合に出場したらゴールを決めることが目標です。年間を通じて10ゴールという目標を達成できるように、積極的にプレーしたいと思います。

市民の皆さんの温かいご声援をいつも感じています。その期待に応えられるように頑張りますので、ぜひ長野Uスタジアムへのご来場をお願いします。

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

☎スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

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

