

広報ながの

NAGANO

寒い冬は、りんご風呂で心も体もぽっかぽか
～豊野温泉りんごの湯～



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

“都市ブランドデザインの輪”広がっています！

都市ブランド推進室では、市内の学校の生徒やクリエイターの皆さんと連携しながら、長野市固有の価値ともいえる「都市ブランド」を市内外に広く浸透させる取り組みを進めています。今回は、その取り組みの一部を紹介します。

学校連携

都市ブランドデザインを学校の教材などとして活用することで、生徒の皆さんのスキルアップや地域社会の理解などにつなげるとともに、若い世代の本市に対する愛着を醸成する取り組みです。

●岡学園トータルデザインアカデミー

本市の強みや課題、都市ブランドの目的などを学びながら、都市ブランド戦略やデザインの広め方など、企画提案に向けたグループワークに取り組んでいます。



中間発表会の様子

●長野美術専門学校

都市ブランドデザインのコンセプトなどを踏まえ、本市をフィールドに何気ない日常や学校生活の写真約600点で作成した「コラージュ・ナガノ」と、市内10カ所を巡り、造形物などの模様を採取した「フロタージュ・ナガノ」を制作し、市主催の「街角アート展」で展示しました。



街角アート展での展示の様子

クリエイター連携

市内で活躍するクリエイターの皆さんと連携しながら、都市ブランドを広める取り組みです。この取り組みのキックオフとして、都市ブランドデザインが作られた背景や想(おも)いを共有し、「長野市らしさ」について考えるトークイベントを10月に開催しました。



今後、クリエイターの皆さんから、都市ブランドを広めるためのさまざまなアイデアをご提案いただく予定です。

ウェブサイトリニューアル予定！



▲リニューアルイメージ

近日、ながのシティプロモーションサイトを都市ブランドサイトにリニューアルする予定です。サイト内では、本市で活躍する人物や観光スポット、移住・定住情報など、長野市の魅力をさまざまな角度から発信しています。ぜひ、ご覧ください。

都市ブランドデザインを使ってみませんか

都市ブランドデザインは、使用規定の範囲内で、どなたでも使用することができます。市ホームページに、都市ブランドデザインガイドライン、使用申請書などを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



▲市ホームページ



～共にある、暮らしの中で～

一通の手紙が人生を大きく変えることがある。直筆の文字に宿る大きな力、人生を変えてしまうほどの力、それが手紙にはあると信じている。

私がスキー選手として冬季五輪で金メダルを獲得した時、五輪の強烈な発信力もあってか、メダル獲得直後から、それまで一通ももらったことのないファンレターがたくさん届くようになった。連日、郵便局の配達員が束になった手紙を自宅に届けてくれた。時にはダンボール箱を抱えてきたこともあった。

手紙を送ることも、届けることも、相当の苦労があったと思う。宛先が「冬季オリンピック金メダリスト荻原健司様」とだけ書かれた手紙がほとんど。住所はどこにもなかった。インターネットやメール、SNSがなかった当時、送り先が分からなくても思い切って出された手紙は、無事に私の手元に届いた。手紙は一つ一つに目を通して返事を書いた。手紙の内容はさまざまで、例えば学生からは「受験に向けて元気をもらった。」との内容が多かった。入院している人たちからは「病と向

き合い克服したい。」と覚悟が記されていた。体調を崩せば誰もが不安だったことだろう。書き手の背景や置かれた境遇とともに書かれたさまざまな内容の手紙。でも、どの手紙も最後のつづりは一様に「荻原さん、本当にありがとうございました。」とあった。これには驚いた。私のメダル獲得に励まされたというのだから。その驚きは深い感動の連続となり、私に大きな自信を与えてくれた。また、一人のスキー選手である私が、人の不安や心配に寄り添うことができるという実感を得ることができた。

あれからもう30年ほどたつ。しかし、あの大きな感動は今でも忘れることなく、私の心の支えとして生きている。多くの人たちが「勇気や元気をもらった。」と手紙に想いを寄せてくれたこと。それが、金メダル獲得以上の喜びを私に与えてくれたこと。勇気や元気をもらったのは実は私の方だったこと。あの手紙がなかったら、今の私も、私の現在(いま)も、なかった。

荻原健司

もくじ

●都市ブランドデザインの取り組み紹介	2
●市長エッセー	3
●皆様のご意見を募集します	4
●プラスチック製品などの 分別方法が一部変わります	5
●灯油の流出事故を防ぎましょう	5
●マイナ保険証および 12月2日以降の医療機関受診について	6
●国保特定健診未受診者向け集団健診の実施	7
●「書かない窓口」を始めます	7
●令和6年度長野市表彰式	8・9
●12月4日～10日は「人権週間」です	10
●令和6年度人権啓発ポスター・標語コンクール 最優秀賞・優秀賞作品紹介	11
●除雪にご協力を	12
●水道管の凍結に注意	12
●冬季のごみ収集についてお願い	12
●冬の省エネ・節電対策	13
●生活困窮者自立支援・生活保護	13
●健康情報	14・15
●消費者トラブルにご注意を	16

●12月の市政番組	16
●まちづくり探訪	17
●くらしのチャンネル	18～26
●冬のアクティビティを満喫	27
●本を開けば楽しい世界 ～南部図書館からのお知らせ～	28

今月の表紙

りんごの生産が盛んな豊野地区にある日帰り温泉入浴施設「豊野温泉りんごの湯」では、毎月5日、15日、25日に、「りんご風呂」が楽しめます。りんご畑が眺望できる温泉で、甘酸っぱいりんごの香りに包まれながら、源泉かけ流しの美肌の湯で心も体も温まりましょう。

長野市の人口と世帯数（令和6年11月1日現在）

総数	363,023人	(男176,461人 女186,562人)
前月比	△122人	(△9人 △113人)
世帯数	165,299世帯	(前月比+66世帯)

皆さんのご意見を募集します



市では、市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しなどを進めています。
このたび、次の4つの案がまとまりました。皆さんから広く意見を募集しますので、
ぜひお寄せください。

計画・条例名称 〔計画期間〕	内容	意見の募集期間	担当課
第二次長野市自転車 活用推進計画(案) 〔令和7年度～11年度〕	「安全で安心な自転車通行空間の整備を推進し、自転車を活用した魅力あるまちづくり」を目指した取り組みを行うことを目的に、自転車の多様化や、自転車の交通ルールの変化などを踏まえた計画の策定を進めています。	11月28日(木)～ 12月25日(水) (必着)	交通政策課(第一庁舎6階) ☎224-5011 FAX224-9715 ✉kotuseisaku@city.nagano.lg.jp
(仮称)長野市手話言語 条例骨子(案)	「手話は言語である」との認識に基づき、手話が障害のある人もない人も、互いに支え合いながら共に生きる地域社会の象徴となり、誰もが手話に対する理解を深め、手話が広く日常生活や社会生活でも利用される長野市を目指して制定します。	11月28日(木)～ 12月20日(金) (消印有効)	障害福祉課(第二庁舎1階) ☎224-5030 FAX224-5093 ✉shougai@city.nagano.lg.jp ▶手話による意見は、障害福祉課で手話通訳者が受け付けます。 ▶手話動画により意見を提出する場合は、事前にお問い合わせください。
第三期長野市子ども・ 子育て支援事業 計画(案) 〔令和7年度～11年度〕	全ての子どもの健やかな育ちと保護者による子育てを地域や社会全体で支えていく環境の整備などを進めるため、「すべての子育てが喜びとなり、すべての子どもが自分らしく健やかに成長するために」を基本理念に、計画の策定を進めています。	12月2日(月)～ 27日(金)(必着)	こども政策課(第二庁舎2階) ☎224-6796 FAX224-7648 ✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp
長野市災害廃棄物 処理計画(案) 〔令和7年度～〕	令和元年東日本台風災害の経験や近年各地で発生する自然災害を踏まえ、災害対応での知見や国の対策指針、県災害廃棄物処理計画および市地域防災計画を反映するとともに、市民の生活環境の保全などを目的に見直しを進めています。	12月9日(月)～ 令和7年 1月8日(水) (必着)	生活環境課(第二庁舎3階) ☎224-5035 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

●計画(案)などの閲覧場所 意見・提案用紙の配布窓口

- ・各担当課、各支所
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・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)

●意見・提案の提出方法

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)」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参

※計画(案)などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※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)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



令和8年4月開始(予定)

プラスチック製品などの分別方法を変更します

令和8年4月から、プラスチック製品の分別区分変更と充電式電池の分別収集を全市一斉で実施することを予定しています。これに先立ち、令和7年4月から、モデル地区(豊野地区)で分別収集を開始します。今回の変更点などについてお知らせします。

プラスチック製品の出し方が変わります

▶プラスチック製品の分別について

令和4年4月施行の「プラスチックに係る資源循環の促進等に関する法律」に対応し、プラスチック製品の再商品化を図り、リサイクルをさらに進めるため、分別区分を変更し、資源としての収集を開始します。

NEW(変更) プラスチック製品

プラスチック100%で、
長辺(最大幅)30cm未満
かつ厚さ5mm未満のもの



従来どおり プラスチック製容器包装

分別方法に変更は
ありません



資源プラスチックとして、まとめて、

黄色の「プラスチック製容器包装用指定袋」
へ入れて排出【収集日:プラの日】

※上の基準に該当しないプラスチック100%製品
は、硬質・軟質を問わず「可燃ごみ」として排出

電池の収集品目を追加します

▶充電式電池などの収集について

充電式電池は、破損や衝撃などで激しく発熱し、
発火することがあり、不燃ごみなどとして誤って
排出されると収集車や処理施設での火災発生リス
クが高まります。火災リスクの低減と電池類の排
出機会確保のため、分別収集を開始します。

①各種充電式電池類

②充電式電池内蔵小型電気製品

〔充電式電池が取り外せないもの〕
〔で、一辺の長さ30cm未満のもの〕



絶縁してから「無色透明のビニール袋」に入れて、
赤いコンテナに排出【収集日:ビン・乾電池の日】

※乾電池は、これまでどおり、袋に入れずにそのまま
赤いコンテナに排出

◆今後のスケジュール

モデル地区 (豊野地区)	令和7年2月 地区内周知(チラシ配布)
	4月 新分別収集開始
全市一斉	令和8年4月 新分別収集開始(予定)

環境生活課 ☎224-7635 FAX224-8909

灯油の流出事故を防ぎましょう



ストーブなどの暖房器具を使用する冬季は、例年、灯油の流出事故が多く発生していま
す。灯油を扱う際は、日頃から次の点に注意し、流出事故を防ぎましょう。

⚠️ 灯油を小分けにすると

夜間の作業は避け、燃料タンクへの給油時はそ
の場を離れず、給油終了時はバルブを必ず閉める。

⚠️ 暖房器具など給油配管の点検

給油配管やバルブからの油漏れがないよう、
シーズン最初に使用するときを確認する。

⚠️ ホームタンク使用上の注意

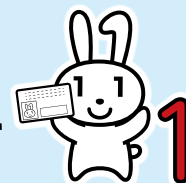
ホームタンクは土台に固定し、防油堤防を設置
するなど、万が一の事故に備える。

使用する際は、バルブに緩みがない
か、漏れがないか、その都度点
検する。



環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108



マイナ保険証がなくても これまでどおりの医療を受けられます

現在お持ちの保険証

12月2日以降も有効期限まで利用できます。

マイナ保険証を持っていない人

現在の保険証の有効期限が切れる前に
申請不要で資格確認書を送付します。

新たに後期高齢者になった人

申請不要で資格確認書をお届けします(令和7年7月末まで)。

※マイナ保険証を登録しているが、使用が困難な人は、申請いただくことで資格確認書を発行します。
※12月2日以降は、現行の保険証は発行されません。



資格確認書について

保険証と同様に、資格確認書を医療機関に提示することで保険診療が受けられます。

※社会保険加入の人は、保険証の発行元にお問い合わせください。



マイナンバーカードを健康保険証として登録するには

次のいずれかで登録することができます。

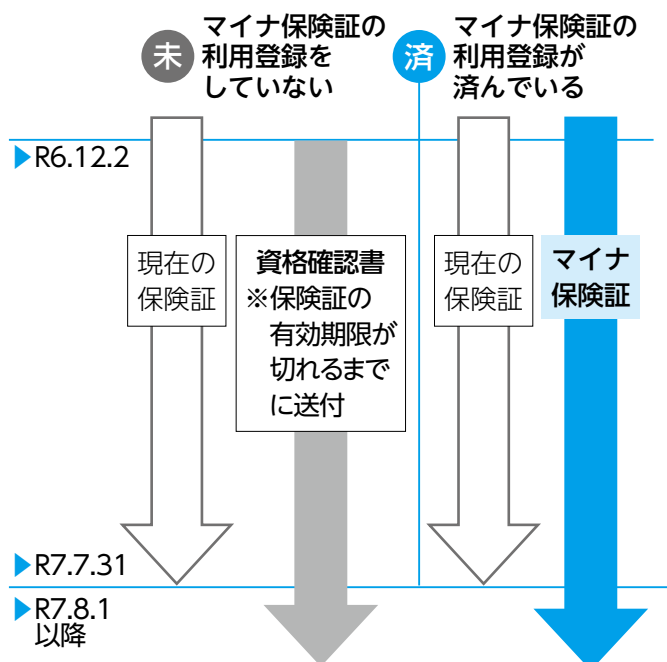
- ①「マイナポータル」／スマートフォン、パソコン(カードリーダーが必要)、国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)、各支所で行う。
- ②セブン銀行のATMで行う。
- ③医療機関、薬局窓口で行う。



▲マイナポータル



現在の保険証は有効期限まで利用できます



よくある質問

Q マイナンバーカードを持っていない人は、12月2日以降、保険証で受診はできる？

A お手元の保険証の有効期限までは保険証で受診が可能です。有効期限が切れる前に、長野市から「資格確認書」を送付します(※申請は不要です)。医療機関へは、「資格確認書」で受診できます。12月2日以降に国保・後期に加入した人には、資格確認書を交付します。

Q 保険証の利用登録をしたマイナンバーカードを紛失したが、医療機関を受診するには？

A 市役所(第一庁舎2階)または支所の窓口で「資格確認書」の交付申請をしてください。本人確認ができればその場でお渡しでき、医療機関の受診が可能になります。後期高齢者の人が支所で申請する場合は後日郵送します。



▲政府広報オンライン「マイナ保険証」

☎ 国保・高齢者医療課(国民健康保険) ☎ 224-5025
(後期高齢者医療) ☎ 224-8767 FAX共通224-5101
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178



国保特定健診未受診者の皆さんへ 集団健診を実施します

問 国保・高齢者医療課

☎224-7241 FAX224-5101

本年度末で30歳以上かつ受診日時点において74歳以下の市国保加入者の人を対象に、「30歳代の国保健診・特定健診」の集団健診を実施します。健診未受診の人はこの機会にぜひ、お申し込みください。

■集団健診日程

とき (令和7年)	ところ
2月2日(日) 長野県健康づくり事業団	◆受付時間 9:00~10:30、 13:00~14:00 ◆定員 各120人 お早目にお申し込みください。
2月4日(火) 北部保健センター	
2月5日(水) 長野県健康づくり事業団	
2月6日(木) 東部保健センター	
2月7日(金) 長野県健康づくり事業団	

▶30歳代の国保健診・特定健診受診料／各1,000円
※70歳以上、市民税非課税世帯(世帯主および世帯内の国保加入者全員が市民税非課税)の人は無料です。

▶大腸がん検診受診料／440円

※特定健診とセットで希望者のみ。

▶申し込み／12月5日(木)から令和7年1月8日(水)までに、下の二次元コードから申し込むか、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

▶電話申込受付時間／月～金曜日の9:00～18:00[12月28日(土)から令和7年1月5日(日)を除く]



12月16日スタート予定

書かない窓口を始めます

簡単・便利！

「書かない窓口」とは？

申請書記入にかかる負担軽減や窓口での待ち時間短縮などのため、マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類から住所・氏名・生年月日を読み取って申請書を自動作成するサービスです。



取扱窓口

市役所本庁舎(市民窓口課、国保・高齢者医療課、市民税課、福祉政策課、障害福祉課、子育て家庭福祉課など)、マイナンバーカードセンター、各支所



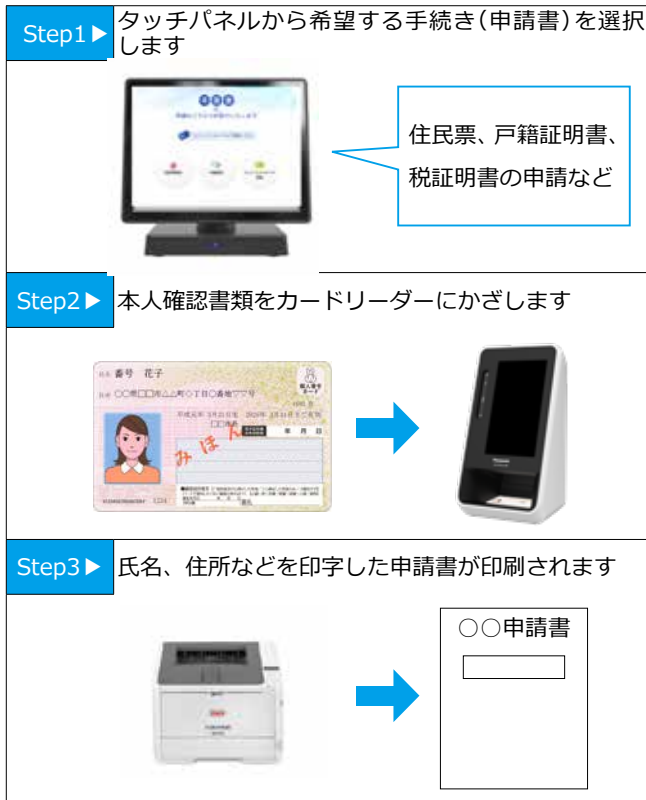
利用できる手続き

住民票、戸籍証明書、税証明書の申請など
※ホームページに取扱窓口、利用できる手続きの一覧を掲載しています。



コンビニ交付やオンライン申請も便利です。
ご利用ください。

「書かない窓口」利用の流れ



問 マイナンバー課 ☎224-5022 FAX224-5110

令和6年度 長野市表彰式



市政功勞表彰、地域自治功勞表彰、産業振興功勞表彰、善行表彰を受けた皆さん

市政功勞表彰

■委員会の構成員として10年以上在職

- ▽荒木 美津子 ▽岡野 哲郎
- ▽倉石 和明 ▽関 良徳
- ▽田川 賀子 ▽傳田 勝洋
- ▽橋詰 利子 ▽濱 民恵
- ▽水口 崇

■統計調査員として10年以上調査に従事

- ▽石黒 忠男 ▽酒井 敏幸
- ▽丸山 あや子 ▽三橋 洋子
- ▽宮崎 正文 ▽八木 清登

■10年以上にわたり、地域のまちづくりに尽力し功績が顕著

- ▽吉田 邦紘

地域自治功勞表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、部会長などや行政連絡区の代表者として10年以上在職

- ▽青木 美智子 ▽荒井 良雄
- ▽石坂 和夫 ▽小川 和夫
- ▽萱津 房子 ▽倉石 榮二
- ▽近藤 春雄 ▽柴 芳夫
- ▽高山 啓 ▽竹内 幸雄
- ▽手塚 努

保健環境功勞表彰

■10年以上にわたり、保健衛生の向上に功績が顕著

- ▽鈴木 陽一

産業振興功勞表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産業の発展、後継者の育成に寄与

- ▽清水 順充 ▽滝澤 昭夫
- ▽西澤 忠 ▽本藤 智
- ▽山岸 洋二

教育文化功勞表彰

■10年以上にわたり、文化の振興に功績が顕著

- ▽越志 徳門

善行表彰

■公益のため市に300万円以上の金品を寄付

- ▽一般社団法人グリーンコープ共同体
- ▽セラテックジャパン株式会社
- ▽長野白樺ライオンズクラブ

10月23日㈪、芸術館において、令和6年度長野市表彰式を行いました。これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、118人と3団体の皆さんを表彰しました。（敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載しています。）

問 総務部総務課 ☎224・5002 FAX 224・7964



市政功勞表彰(消防)を受けた皆さん

市政功勞表彰(消防)

■消防団員として20年以上在職し、
団長・副団長・分団長を務める

- ▽青木 太
- ▽艸川 直久
- ▽清水 博明
- ▽関屋 良一
- ▽徳武 源介
- ▽西澤 拓矢
- ▽丸山 矩道
- ▽宮越 盛也
- ▽閨間 祐二
- ▽小林 岳見
- ▽白石 寛明
- ▽竹村 進
- ▽中村 元紀
- ▽野村 隆夫
- ▽宮川 幸憲
- ▽山岸 徳行

■消防団員として25年以上在職

- ▽青沼 誠
- ▽石坂 義昭
- ▽春日 克栄
- ▽倉石 茂
- ▽嶋田 琢磨
- ▽鈴木 秀幸
- ▽東方 愛浩
- ▽野中 保壽
- ▽松本 直樹
- ▽宮澤 清秀
- ▽山岸 盛章
- ▽吉澤 康弘
- ▽吾妻 啓志
- ▽岡田 勝浩
- ▽桐山 広明
- ▽小林 亮介
- ▽清水 利亮
- ▽竹本 栄一
- ▽中島 真一郎
- ▽松野 芳久
- ▽丸山 正幸
- ▽森下 義文
- ▽山野内 正樹
- ▽和田 将弥



社会福祉功勞表彰を受けた皆さん

社会福祉功勞表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽阿部 優二
- ▽服部 富史子
- ▽山口 茂文
- ▽和田 千恵
- ▽江村 洋子
- ▽柳澤 一彦
- ▽若麻 績享則

■主任児童委員として10年以上在職

- ▽及川 由美
- ▽丸山 清子
- ▽佐藤 はつえ

■主任児童委員または民生委員・児童委員として10年以上在職

- ▽岡澤 千賀子
- ▽風間 千恵子

■民生委員・児童委員として10年以上在職

- ▽安達 千津子
- ▽大田 敬文
- ▽春日 喜美雄
- ▽小松 洋子
- ▽清水 久美子
- ▽田中美枝子
- ▽中澤 あさ子
- ▽原 丈夫
- ▽松田 三枝子
- ▽八木 まき子
- ▽山田 治子
- ▽市村 はる美
- ▽大矢 康子
- ▽小林 澄子
- ▽坂口 典子
- ▽清水 良一
- ▽寺澤 悦子
- ▽早川 英二
- ▽原 信行
- ▽松橋 多恵子
- ▽山崎 多美子
- ▽渡邊 和代

12月4日～10日は「人権週間」です

問 人権・男女共同参画課

☎ 224・5032 FAX 224・7547

基本的な人権および自由を尊重し確保するため、全ての人民と全ての国が達成すべき共通の基準としての「世界人権宣言」が12月10日に国連で採択され、今年で76年目を迎えます。日本でも12月4日から10日を「人権週間」とし、全ての人がお互いの「違い」を認め、尊重し、助け合うことのできる共生社会の実現に向けて、さまざまな人権啓発活動に取り組んでいます。

「誰か」のことじゃない。

私たちの周りには、依然として、いじめや虐待、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、アイヌの人々、性的マイノリティーである人などに対する不当な差別や偏見、部落差別(同和問題)、ハンセン病問題といった多様な人権問題で悩み、苦しんでいる人がいます。

これらの問題の解決には、私たち一人一人がさまざまな人権問題を「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

第47回 人権を尊重し合う市民のつどい

人権の大切さについて理解と関心を深めてもらうためのイベントを開催します。家族や友人と一緒にぜひ会場へお越しください。

▼とき／12月14日(土)13時～16時(開場12時30分予定)

▼ところ／芸術館リサイタルホール

▼内容

◆令和6年度人権啓発ポスター・標語コンクール表彰式

◆ながの地域まるごとキャンパス「ジェンダーを考えよう……大人は？あなたは？」活動報告

◆講演会「転んだら、どう起きる？」
テレビドラマや映画、舞台で活躍中の俳優の宇梶剛士さんを講師に迎え、豊かな人生経験に裏付けられたお話を聞きます。

【講師プロフィール】



宇梶剛士さん

1962年、アイヌの母のもとに生まれる。高校球児として甲子園を目指す途中で挫折。構成員2千人の巨大暴走族の総長に。荒れた日々の末、収監された少年院で読んだチャップリンの自伝に感動し、役者を志す。現在はドラマ、映画、舞台と幅広く活躍。

▼定員／240人程度(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／事前に電話、または参加者全員の氏名・電話番号を記入の上、郵送、ファクス、Eメール、「ながの電子申請サービス(長野市)」のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512 長野市役所、☎jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ



インターネット上の誹謗中傷に関する相談

インターネットの掲示板やSNS(交流サイト)などで、誹謗中傷されたなどの人権侵害を受けた場合は、一人で悩まずに相談してください。

▶相談方法／電話またはメール

▶とき／月～金曜日9:00～正午(年末年始・祝休日を除く)

▶ところ／中央隣保館

▶電話／☎223-2220

▶メール／☐net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp



LGBTQ(性の多様性)相談

性の多様性について困り事を抱えている人など、どなたでもご相談いただけます。

▶相談方法／電話または対面

▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00

▶ところ／中央隣保館

▶電話／☎223-2220



人権に関する相談窓口をご利用ください

令和6年度人権啓発ポスター・標語コンクール
最優秀賞・優秀賞作品

市は、全ての人の人権が尊重される社会を目指して、さまざまな人権問題への関心と人権尊重意識の高揚を図るため、市民の皆さんから人権に関するポスター・標語を毎年募集しています。

本年度は、ポスター123点、標語1595点の応募をいただきました。この中から本年度の最優秀賞、優秀賞作品を紹介します。

小・中学生の部

最優秀賞

がまんせず
いつでも言うて
助けてと

星沢 藍琉さん
(保科小6年)

優秀賞

人権は みんなを守る 宝物

酒井 歩さん
(三本柳小6年)

一般の部

最優秀賞

知らぬ間に かけてる眼鏡は
色眼鏡

畔上 健さん
〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕

優秀賞

見ないふり？ 今が自分を
変えるとき

中尾 文音さん
〔株〕法令ニューコム

ポスター

最優秀賞

一般の部



萩野 瞬介さん
〔東日本旅客鉄道(株)
長野支社〕



田尻 彩七さん
〔東日本旅客鉄道(株)
長野支社〕



石津 杏奈さん
(松代小4年)



大社 幸愛さん
(豊野中2年)

最優秀賞

小・中学生の部

令和7年
1月29日

ホンデリングを開催します

皆さんから本を寄贈していただき、その売却代金を寄付として、犯罪被害に遭われた人への支援活動に役立てるプロジェクトです。読み終わった本をお持ちいただくことで、買い取り価格相当が全国被害者支援ネットワークへ寄付されます。

- ▶**とき**／令和7年1月29日(水)10:00～15:00
▶**ところ**／市民交流スペース(第一庁舎1階)

犯罪被害などに関する相談

誰もが犯罪被害に遭う可能性があります。被害者などの皆さんが一日も早く日常生活を取り戻すことができるよう、犯罪被害者等相談窓口を設置しています。

- ▶相談方法／電話または対面
▶とき／月～金曜日8:30～17:15
(年末年始・祝休日を除く)
▶ところ／人権・男女共同参画課
▶電話／☎224-5032



自宅周辺の生活道路は各家庭で除雪をお願いします



除雪に関する問い合わせ先

- 篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・信更地区
▶南部土木事務所 ☎213-8630
- 古里・若槻・長沼・豊野地区
▶東部土木事務所 ☎257-5869
- 鬼無里地区 ▶北部土木事務所 ☎256-3179
- 戸隠地区 ▶戸隠支所 ☎254-3756
- 信州新町地区 ▶西部土木事務所 ☎262-2204
- 大岡地区 ▶大岡支所 ☎266-2121
- 中条地区 ▶中条支所 ☎268-3002
- 上記以外の地区 ▶維持課 ☎224-7034

※月～金曜日の17:15～翌8:30、
土・日曜日、祝休日、12月29
日～令和7年1月3日は、市役所
代表(☎226-4911)へお問い合
わせください。



市ホームページ
排雪場所なども
ご案内しています。

生活道路(市道)の除雪に使える各種制度

- ・運転手付きダンプトラックなどの無償貸し出し
- ・凍結防止剤の配布
- ▶対象／住民自治協議会、区、自治会など

よくある！除雪Q&A

- Q 除雪車が通った後なのに、玄関先に雪が残っていましたが…
A 通勤・通学の時間帯までの限られた時間で、交通確保を最優先に除雪をしています。各家庭で残った雪の処理にご協力をお願いします。
- Q 雪が降ったのに除雪車がなかなか来ない
A 主要な幹線道路やバス路線などでは積雪10センチメートル、それ以外の重要路線などでは積雪20センチメートルを目安に出動します。道路が狭い区間や降雪の状況などによっては、除雪が遅れることもあります。

問維持課 ☎224-7034 FAX224-8759

水道管の凍結に注意

最低気温が氷点下になると、日が当たらない場所、風が強く当たる場所などで、水道管が凍結しやすくなります。

どうする？水道管凍結Q&A

- Q 凍結を防ぐには？
A 水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温しましょう。長期間、水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。
- Q 水道管が凍結したら？
A 凍結したと思われる部分にタオルなどを巻いて蛇口を開き、ぬるま湯をゆっくりかけるか、ドライヤーなどで温風を当ててください。
※破裂する恐れがあるため、熱湯は使用しないでください。
- Q 水道管破裂の修理や解氷作業の依頼先は？
A 給水装置工事事業者に依頼してください。借家にお住まいの人は、家主か管理会社へお問い合わせください。費用は自己負担となります。

問水道維持課 ☎241-1132 FAX263-1611

冬季のごみ収集についてのお願い

ごみ集積所の除雪にご協力を

集積所付近が十分に除雪されていない場合、安全に収集作業を行うことができません。地域の皆さんで、集積所付近の除雪にご協力をお願いします。



⚠収集が遅れる・できないことがあります

悪天候のときは、収集が翌日以降になる場合があります。大雪の日などは、できるだけ次回の収集日にごみを出すよう、ご協力をお願いします。



スマートフォンアプリ「ながのプラス」では、お住まいの地区のごみカレンダーを見ることができます。

問生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

家庭でできる冬の省エネ～環境に優しい生活に向けて

冬季は暖房用の燃料や電気の使用量が増加します。これらの節約は、温室効果ガスの削減や、家計負担の軽減につながります。できる範囲で、省エネ・節電にご協力をお願いします。

すぐに取り組める省エネ行動

暖房(ストーブ、エアコン、電気カーペットなど)の使用時間を毎日1時間短縮する。設定温度を1度低くする

暖房の使い方を
見直す

着衣で工夫！

過度に暖房機器に頼らず、重ね着をして体を温める



❗他にもこんな省エネポイント

- ・追い炊き回数を減らすため、間隔を空けずに入浴する
- ・冷蔵庫の設定温度を高くする など

省エネ性能の高い製品を使用しましょう

国の省エネ基準を満たしている製品には、緑色の「省エネラベル」がついています。



☎環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108

生活困窮者自立支援と生活保護 ～もしも生活に困窮したらご相談を～

長野市生活就労支援センター(通称:まいさぽ長野市)では、生活に困窮している人の相談・支援を行い、自立につながる取り組みを行っています。

まいさぽ長野市とは

生活に困窮している人からの相談を受け付け、支援を行う(訪問を含む)ワンストップ型の窓口です。さまざまな問題を複合的に抱えた人に、福祉の制度の利用、関係機関との連携・協働により、必要な支援を包括的・継続的に行います。

本人の状況に応じた支援

●住居確保給付金

▶対象／離職、休業などにより収入が減少し、再就職などのために住居の確保が必要な人

●家計改善支援 ▶対象／家計管理に不安がある人

●就労準備・訓練支援 ▶対象／就労に向けた準備や、本人の状況に応じた働き方を希望する人

●学習支援 ▶対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で、学習支援を希望する人

- ・経済的な困り事を抱えている
 - ・生活に困っていると相談を受けた
 - ・引きこもりや孤立状態にある人の情報を得た
- こんなときは…



「まいさぽ長野市」へご相談を
ところ／市ふれあい福祉センター2階
☎☎219-6880 FAX219-6882

生活保護の申請は国民の権利です

生活保護は、困窮の程度に応じて必要な保護を行う制度です。生活支援課(第二庁舎3階)か、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)へご相談ください(まいさぽ長野市での相談内容により、申請につながり場合もあります)。

☎生活支援課 ☎224-7529 FAX224-8377

冬の入浴は注意が必要！ ～ヒートショック・浴室内熱中症の予防～

冬は、入浴中の不慮の事故が多く発生しています。令和5年度の「人口動態調査」では、家庭における「不慮の溺死・溺水」の割合が65歳未満は約5割ですが、65歳以上では8割を占め、そのうち9割は浴槽内で発生しています。

これからの季節、入浴時には、特に高齢者は注意が必要です。

●ヒートショックとは？

急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することによって、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。

入浴の際は、暖かい部屋から寒い脱衣所、その後に温かい湯船に入るなどの急激な寒暖差により、血管や心臓に大きな負担がかかることから、ヒートショック発生の危険性が高まります。

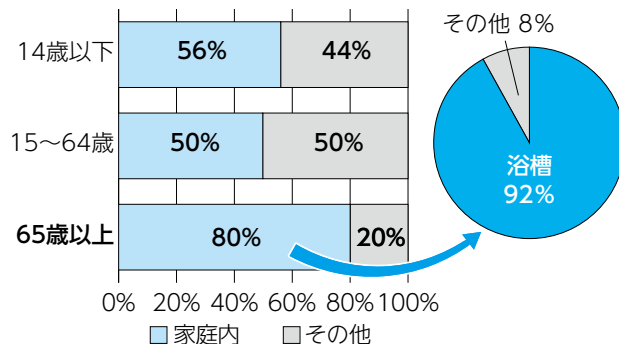


出典：政府広報オンライン
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

●浴室内熱中症にも要注意！

長湯や高温の湯に入り、体温が38度を超えると、のぼせたり、目まいなどの熱中症のような症状が出現します。その結果、転倒による事故や失神による溺死に至る可能性があります。入浴中は、体温が上がり過ぎないように注意することが大切です。

不慮の溺死および溺水の発生場所
(資料:令和5年度人口動態調査を基に作成)



入浴中の事故防止 気を付けたいポイント！

- 1 入浴前後は水分補給をする
- 2 食後すぐ、飲酒後、薬の内服後の入浴は避ける
- 3 入浴前に脱衣所や浴室、トイレなどを暖める
- 4 入浴前に、家族に声をかける
- 5 浴槽に入る前に手足からかけ湯をする
- 6 湯温は41度以下、お湯に漬かる時間は10分以内にする
- 7 浴槽から出るときは、手すりなどにつかまり、ゆっくりと立ち上がる
- 8 浴槽内で意識がもうろうとしたら、湯を抜き、失神による溺水を防ぐ

問健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

魚介類による食中毒に注意

年末年始は、魚介類の消費が増加します。魚介類による食中毒の予防のために、次のことにご注意ください。



アニサキスによる食中毒

アニサキスは、多くの海産魚介類に寄生しています。冷凍処理されていない魚介類を刺身やタタキなどで食べた人が、アニサキスにより激しい腹痛を伴う食中毒になる事例が発生しています。

◆調味料は無効／酢、ワサビ、しょうゆなどの調味料でアニサキスは死滅しません。「シメサバ」などの魚料理でアニサキスによる食中毒が発生しています。

！ 予防のポイント

- ・刺身は冷凍処理(マイナス20度以下で24時間以上冷凍)する。
- ・加熱調理(食べる部分を70度以上加熱)する。



ふぐ毒による食中毒

冬季には、ふぐ毒による食中毒が発生しています。自分で釣ったふぐを自ら調理し、食べて食中毒になる事例が目立ちます。ふぐ毒は猛毒で、重症の場合には呼吸困難などで死亡することがあります。

素人判断で調理することは絶対にやめましょう。

問食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

時12月17日(火)13:30～15:30(1人40分程度)
所東部保健センター
定5人程度(先着順)
申12月9日(月)から、電話で同センター(☎295-3330)へ
問健康課 ☎226-9961

血糖値を下げる運動講座

時令和7年1月14日(火)13:30～15:30
所松代保健センター
内講話と実技(簡単な筋トレなど)
申問 令和7年1月10日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

こころの健康づくり講演会

「ストレスとの上手な付き合い方～考え方と行動で気分を整える～」
時令和7年1月9日(木)14:00～16:00
所吉田公民館 大教室(ノルテナがの3階) 定50人(先着順)
講福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック 院長)
申問 12月 9 日(月)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ

「高齢期をいきいきと過ごすために～高齢期のメンタルヘルスケアについて～」
時令和7年1月28日(火)13:30～15:00(受付13:00～)
所東部保健センター 定70人(先着順)
講浅井由佳さん(医療法人聖峰会佐藤病院 医師)
申問 12月12日(木)から、電話で東部保健センター(☎295-3330)へ

ふらっとフレイル予防体験

時12月12日(木)13:30～15:30
所芸術館展示サロン(第一庁舎1階)
内・シン・長野市はつつ体操
・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
・しおメガネちゃんとクイズで学ぶ「塩とからだのお話」～身近な食べ物の塩分量は?～(13:45～14:35)
問地域包括ケア推進課 ☎224-7873

フレイル予防の相談会

時12月20日(金)、令和7年1月14日(火)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

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時12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

子宮頸がんを予防するHPVワクチン接種 一部対象者の無料接種は令和7年3月末まで

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性が対象で、期限までに合計3回の接種を完了できなくても、それまでに行った接種(1回目・2回目)は無料です。
※なお、小学6年生～中学3年生の対象者は、高校1年生相当年齢となる年度の末日までの接種が無料です。
問健康課 ☎226-9964

12月1日は世界エイズデー

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、適切な治療でウイルスの増殖を抑えれば、エイズの発症を抑え、感染前と同じ生活を送ることができ、他者への感染リスクも減らせます。早期発見・早期治療が重要です。まずは検査を受けましょう。

※12月は予約枠を増やして実施する予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



《HIV・性感染症検査(無料・匿名・予約制)》

正確な結果を得るために、感染が心配な出来事から、3カ月以上経ってから受けましょう。

検査日時(祝休日を除く)	申込方法
◇第1火曜日17:00～18:30 ◇第3火曜日9:00～10:40	「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み
◇第1・2・4・5火曜日 9:00～10:40	電話で、エイズホットライン(☎226-9966、月～金曜日8:30～17:15)へ

- ・会場／市保健所
- ・検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症

問健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

消費者トラブルにご注意を

市消費生活センターには、日々さまざまな相談が寄せられています。相談事例を参考に、消費者トラブルから自分の身を守りましょう。

⚠ インターネットなどの通信販売



インターネットでサプリメントを注文したら、定期購入になっていた。2回目が届いたが、高額で支払えないのでキャンセルしたい。

💡「お試し1回限り」などの広告を見て商品を購入したら、定期購入の契約になっていたという相談が後を絶ちません。商品を注文する際には、必ず契約内容を確認してください。通信販売にクーリング・オフ制度は適用されないのを気を付けましょう。

⚠ 訪問販売によるリフォーム・点検商法



自宅を訪問した業者に「屋根の瓦がずれている、このままでは危ない」と言われ、屋根工事の契約をしたが、冷静に考えると高額なので解約したい。

💡突然自宅を訪問し、不安をあおり、契約をさせようとする業者に注意しましょう。また、無料点検を理由に家を点検し、「問題が見つかった」と言って、高額な契約をさせる悪質なパターンもあります。必要のない契約は、きっぱりと断りましょう。

不安を感じたら消費生活センターへご相談を

商品購入や契約内容について、一人で悩まず早めにお問い合わせください。

☎市消費生活センター ☎224-5777 FAX223-1818

12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

▷14日(土)13:25~13:30

鬼無里ふるさと資料館で伝統技術を体験

▷28日(土)13:25~13:30

南部勤労者活躍支援センターを利用しませんか

abn ふるさとステーション

▷15日・【再】22日(日)17:25~17:30

いざという時に備えて救命の基本を学ぼう!

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷21日(土)10:45~11:15

100年後を見据えた
農業への挑戦

ワイン用の▶
ブドウ畑



インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

茶臼山スケートパークオープン!!

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

▷28日(土)17:35~17:45

消費者トラブルに気を付けよう!

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

2日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)

3日(火) 冬の入浴中の事故に要注意
~ヒートショックと浴室内熱中症予防

4日(水) 水道の冬支度

5日(木) 南部図書館クリスマス会子ども会のお知らせ

6日(金) みんなで乗り切ろう、長野の雪道

9日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

10日(火) 第47回人権を尊重し合う市民のつどい

11日(水) 戸隠スキー場オープンのお知らせ

12日(木) 冬の省エネ、節電対策

13日(金) ノロウイルスによる食中毒防止【再】

16日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)

17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)【再】

18日(水) nagano forest village冬のコンテンツのお知らせ

19日(木) はたちの献血キャンペーン

20日(金) バス共通ICカードKURURUのリニューアル【再】

23日(月) 冬の感染症予防【再】

24日(火) 信州新町化石博物館企画展
「信州が海になったころ(後期)」【再】

25日(水) 令和7年1月の観光情報

26日(木) 広報ながの1月号の見どころ

27日(金) 長野市この1年

30日(月) 広報ながの1月号の見どころ【再】

31日(火) 長野市この1年【再】



キーワードは 「出会い」と「発見」

市長が市内を訪れ、さまざまな風景との出会いや人との対話により交流を深め、魅力を見聞きして発見したことを紹介します。

まちづくり 探訪



★奥裾花ダムに架かる「奥裾花大橋」を渡ると、道すがら、大きな岩肌に刻まれた地層が迫ってきます。紅葉が美しい静かな渓谷を奥へ進み、奥裾花自然園に到着。



11月3日(日)、「鬼無里ブナの森を育てる会」の風間俊宣会長(旧鬼無里村の元村長)の案内で、鬼無里の奥裾花を探訪してきました。現地で、風間さんからお話を伺い、新たな出会いと発見がありました。その一部を紹介します。

◇市長 これは立派な木だ、手が回らないくらい。パワーというより、癒やしを感じます。これで樹齢どのくらいですか？

◆風間さん 4百年ですね。春は、耳を(幹に)付けると水が流れる音が聞こえるといえます。ここにはこのような大木がたくさんあり、一帯のブナの散策コースを回ると半日以上かかります。

※冬季は閉園します。



出会う・奥裾花渓谷、自然園



右:風間さん
左:市長

(風間さん)この下の斜面は過去に地滑りがあったところで、2千本のブナを植樹したんです。ブナは保水力があると聞いたことがあります。

今回のまちづくり探訪の様子について、全容をホームページで掲載しています。またInstagram、YouTubeなどでも発信しますので、ご覧ください。【12月上旬掲載予定】



▲市ホームページ



発見・ブナの森

◆風間さん (山に雨が降り)20年、30年ほどたつて、湧き水として出てくるのが、裾花川の源流になっているようです。

◇市長 ブナが多いので保水力がすごいということになりますね。

◆風間さん 奥裾花のブナは、昔から村の人たちが大切に生きてきて、今は市有林ですよ。

◇市長 長野市の森ですね。

◆風間さん 水芭蕉の大群落、それからブナの原生林。ブナの大木が何百本もあります。これらは市の宝です。

◇市長 この宝を未来に引き継いでいきたいですね。

◆風間さん 山は、春には春の顔があります。また春もお越しください。

◇市長 はい。春の顔を見に来ます。

冬のアクティビティを満喫！



● 戸隠スキー場

戸隠連峰の雄大な景色を満喫！
冬のスキー場を楽しもう！



**TOGAKUSHI
SKI FIELD**



12月14日(土)オープン！

問 戸隠スキー場 ☎254-2106

市街地から車で40分程度で水分の少ない極上の雪質を楽しめます。レンタルセットも充実しており、初級者でも安心です。

コースは、スキーを初めて体験する小さなお子さんから、大会に出場するエキスパートまで、幅広い皆さんに楽しんでいただける19コースがあります。

戸隠そばはもちろん、「ゲレ食」も充実。ジビエを使ったバーガーやラクレットチーズランチもおすすめです。



問 観光振興課 北部産業振興事務所 ☎254-2324 FAX254-3883



● ナガノ フォレスト ビレッジ nagano forest village

飯綱高原の冬景色を楽しもう！

標高約1,000メートルの
フィールドで冬を満喫して
みませんか？



クリスマスイルミネーション2024

▶開催期間／12月25日(水)まで

こたキャン(こたつキャンプ)

新設デッキに設置したグランピングテントで、暖かいこたつに入りながら、美しく幻想的な雪景色を眺めることができます。各種備品が付いているため、初心者でも快適に冬のキャンプを楽しむことができます。冬限定の特別メニューもおすすめです。

▶開催期間／令和7年1月中旬～3月上旬

※期間は変動する可能性があります。

スノーシュー

▶開催期間／令和7年1月中旬～2月末

※積雪状況により期間は変動します。

問 nagano forest village

☎239-3272

観光振興課

☎224-5042 FAX224-5043



南部図書館まつりを開催しました

4月にリニューアルした南部図書館では、10月に「第26回南部図書館まつり」を開催しました。リサイクル本の配布や工作のワークショップなどを行い、たくさんの人にお越しいただきました。

リサイクル本広場



おはなし会



モビールづくり



◀南部図書館
公式キャラクター
「ぶっくん」

図書館では、本に触れ合う楽しさや大切さを知ってもらうため、今後もさまざまなイベントを開催していきます。ぜひ、ご来館ください！



南部図書館12月のイベント

■クリスマスこども会

▶とき／12月8日(日)14:00～15:00
▶内容／人形劇、絵本の読みがたり、工作、ハンドベルの演奏など
▶対象／幼児～小学3年生(保護者同伴)

■おはなし会

▶とき／12月11日・18日(水) 11:00～11:30
▶内容／絵本の読みがたりなど
▶対象／幼児～小学3年生とその保護者



あなたの近くに 移動図書館

移動図書館車「いいづな号」3台が、市内92カ所を20コースに分け、おおむね2週間に1回巡回しています。



▲
詳しい巡回日程などは、市立図書館ホームページをご覧ください。



新「いいづな3号」

3号車が新しくなります！

「いいづな3号」がピカピカの新車両に生まれ変わります！お楽しみに！



問 南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

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

