

広報ながの

NAGANO



暖かいテントから望む
飯綱高原の冬景色

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたらしく生きる。長野市

みんなで作る、わたしたちのくらすまち

あんずちゃん × 住民自治協議会 長野市

◀ 田中しょう ▶



本市は、「自分(家族)でできることは自分(家族)で、地域でできることは地域で、地域ができないことは行政(市)で」という考えのもと、住民の皆さんと市との協働のまちづくりを推進しています。

自分たちの地域は自分たちでつくる

住民自治を支援する



地域

≡ 協働 ≡



長野市

地域住民の皆さんにとって「より良い地域」となるように、市では、地域の実情に応じて、協働のパートナーである住民自治協議会の活動を支援しています。

住民自治協議会とは

市内32地区ごとに、地区を代表する住民の皆さんによって構成される組織です。

住民の皆さんが、「自分たちの地域は自分たちでつくる」という理念のもと、自分たちのできる範囲で、地区内の区や自治会で共通する困り事の解決や、地域活性化のためのさまざまな活動に取り組んでいます。

また、地区と行政とのつなぎ役としての役割を持っています。

各地区住民自治協議会の活動はこちらから ▶



お住まいの地区や気になる地区の活動をご覧ください、ぜひ、その活動にご参加ください。

4コマ漫画は、市民の皆さんに住民自治協議会や区・自治会の活動を知っていただくため、住民自治協議会の皆さんからご意見をいただき、漫画家の田中しょうさんのご協力のもと、完成しました。

4コマ漫画の感想をお寄せください! ▶



区や自治会(町内会)のご案内

～長野市はお住まいの区や自治会へのご加入をお勧めしています～

区や自治会(町内会)とは

地域に暮らす皆さんにより自主的に形成された住民自治組織を、本市では「区」や「自治会」と呼んでいます。

市民の皆さんの日常生活に最も身近な住民自治組織として、区長などを中心に、地域を住みよいまちにするため、さまざまな活動を行っています。

<区や自治会の主な活動>

安全・安心

- ・防犯灯の設置、管理
- ・災害に備えた避難訓練や助け合い活動



地域福祉

- 高齢者などの見守り活動



環境美化

- ・ごみ集積所の管理
- ・道路や公園などの美化活動の推進



親睦行事

- ・お祭りなどの伝統行事
- ・育成会や公民館活動



広報・情報発信

- 市や地区などの情報を住民の皆さんにお知らせ



課題解決

- 区内全体の困り事を区長などを通じて行政に相談



<加入についてよくある質問>

Q 区や自治会に加入したい場合は？

A 隣組長や役員の皆さんにご相談ください。連絡先が分からない場合は、地域活動支援課、各支所または住民自治協議会の事務局にお尋ねください。

Q 区や自治会は加入しないといけないの？

A 加入は強制ではありませんが、いざというときに助け合える関係をつくり、安全・安心な生活を送るために、市では加入をお勧めしています。

Q 区費は何に使われているの？

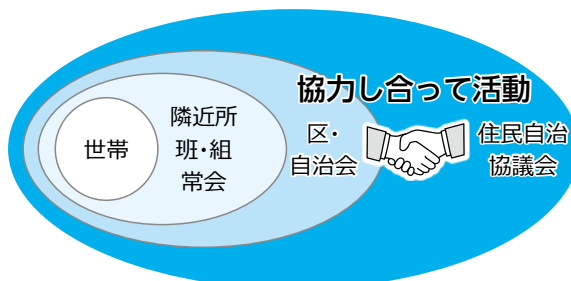
A 区や自治会内の防犯灯の電気料やごみ集積所の管理費用、地区の行事の開催費用などに使われています。区費はお住まいの区や自治会によって金額が異なります。詳しくは隣組長や役員の皆さんにお尋ねください。

区や自治会と住民自治協議会の関係

区や自治会は、それぞれの住民自治協議会と協力し合い、より良い地域づくりに取り組んでいます。

それぞれの区や自治会が共通して困っていること、1つの区などでは対応が難しい(できない)こと、多くの区や自治会がまとまって活動することで大きな効果を得られることについては、住民自治協議会が中心となって進めています。

住民の福祉の向上のため、区や自治会と住民自治協議会は助け合って活動しています。



住民自治協議会は
市内32地区ごとに
組織されています

～共にある、暮らしの中で～

霞ヶ関を目指して長野駅から東京へ向かう。新幹線に何度乗っても、長野・東京間はあっという間だと感じる。

乗車中、前の座席の背もたれにある車内誌を手取る。当然だが旅に関する情報が多い。誌面を眺めているうちに、どこか遠くへ行っておいしいものを食べたり、ゆったり温泉に入りたいと旅への想いが溢れてくる。東京駅に到着してからは、それどころではない。向かう先の国土交通省で市内の各種工事の早期完成を、財務省では各事業の予算の確保をお願いする。市民を代表しての要望活動はとても大事なことであり、もちろんその時は旅のことなど頭にない。しかし、帰りの新幹線では再び車内誌を見返してしまう。「このまま遠くまで旅に出たら・・・」と想像し始めると歯止めがかからない。旅への時間が取れない今、ため息交じりに誌面を閉じると、もう長野駅。空想もつかの間に、現実に戻る。

でも、そんな時こそ私を勇気づけてくれるのは松尾芭蕉だ。「月日は百代(はくたい)の過客(かかく)にして、行(ゆ)きかふ年もまた旅人なり。」有名な書き出しから始まる「おくのほそ道」。「時は永遠の旅人であり、人生は旅そのものである」ということを芭蕉は言っている。思えば子どもの頃、五輪選手になれるとは思わなかった。五輪選手時代は政治家になるとは思わなかったし、長野市長にも……。ただ、自分が向かう先を決めては前に踏み出してきただけだった。自分の行き先、それこそが目的地であり、だから、人生そのものが旅なのだと共感する。

「トム・ソーヤーの冒険」の著者マーク・トウェインは「20年後に失望するのは、やったことよりもやらなかったことだ」という言葉を残した。人生という旅はたったの一度きり。悔いが残ることのない人生を送るためにも、今年も思い描くまあの姿に向かって走り続けたい。

荻原健司

もくじ

- 住民自治協議会と区・自治会のご案内 2・3
- 市長エッセー 4
- 皆様のご意見を募集します 5
- 税の申告はお早めに 6・7
- ナガノのシゴト博 7
- スポーツ施設の利用受け付け開始 8
- ごみ処理手数料の改定 9
- フォトニュース 9
- 長野灯明まつり 10
- 集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ 10
- 健康情報 11
- 2月の市政番組 12
- くらしのチャンネル 12～22
- AC長野パルセイロ シーズン開幕 23
- 宇宙フェスタ開催 24

今月の表紙

飯綱高原にあるnagano forest village(ナガノフォレスト ビレッジ)では、冬季限定で「こたつキャンプ」を体験することができます。テント内で、こたつに入って温まりながら、冬景色を楽しむ、そんなひとときを冬の飯綱で過ごしてみませんか。

～おわびと訂正～

本紙1月号に掲載した記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

■11ページ「第45回全国中学校スケート大会」

〔正〕高木美帆選手 〔誤〕高木美保選手

長野市の人口と世帯数（令和7年1月1日現在）

総 数 362,564人(男176,252人 女186,312人)
前月比 △234人(△123人 △111人)
世帯数 165,232世帯(前月比△33世帯)



皆様のご意見を募集します



このたび、次の2つの改定案がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

①長野市水道ビジョン・水道事業経営戦略(案)

水道ビジョンと経営戦略を統合し、本市の水道事業が目指す将来像「世代から世代へ 安心を引き継ぐ長野の水道」の実現に向けた方策、具体的な取り組みから投資財政計画までを一体的に示す総合的な計画です。

◆主な改定(見直し)の内容

- 社会情勢などを踏まえ、水道ビジョンの基本方針、主要施策、実現方策を見直し、基本方針に「持続可能な経営のための財源の確保」を加え、それに係る施策などを追加
- 将来の給水人口や給水量予測を見直し、水道料金収入の見通しを作成
- 水道管や施設の更新計画の見直しを反映した今後50年間の経営見通しから財務状況を分析

◆計画期間

令和7年度～16年度(10年間)

◆意見募集の期間

1月22日(水)～2月21日(金)(消印有効)

☎ 上下水道局総務課(第二庁舎9階)

☎ 224-5070 FAX224-5114

✉ suisomu@city.nagano.lg.jp

②長野市森林経営管理計画(案)

森林環境譲与税の具体的な活用策を定め、市が積極的に関与し森林整備を進めるための計画です。

◆計画案の概要

森林経営管理の将来像「健全な森林を育み、楽しみ、活用する」を実現するため、次の4つの基本方針に基づき、各施策に取り組む。

- 1 森林整備の推進 ※〔〕内は新たに追加した主な取り組み
〔森林病虫害対策、ライフラインなどの保全〕
- 2 林業従事者の確保・育成と先端技術の導入
〔フォレストワーカーの育成とスマート林業の推進〕
- 3 森林とのふれあいの促進
〔学んで使おう木育プロジェクト、森林・林業フェア〕
- 4 木材利用の普及
〔信州ウッドコーディネーター制度の活用〕

◆計画期間

令和7年度～11年度(5年間)

◆意見募集の期間

1月20日(月)～2月19日(水)(必着)

☎ 森林いのしか対策課(第二庁舎8階)

☎ 224-5040 FAX224-7818

✉ moriinoshika@city.nagano.lg.jp

改定(案)の閲覧場所、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)
- ・各担当課 ・行政資料コーナー(第一庁舎3階) ・各支所

※①は、水道維持課(三輪)、同課北部出張所(上ヶ屋)、同課西部出張所(信州新町支所内)、犀川浄水場(差出南)、浄水課南部出張所(松代町清野)でも行っています。

意見・提案の提出方法(次のいずれかでご提出ください)

- ・「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。

※計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



申告期限3月17日(月)

税の申告はお早めに

市民税課

☎224-8507 FAX224-7346

申告内容は課税資料として使われるほか、国民健康保険料などの各種保険料、保育料、公営住宅の家賃などの基礎資料となります。

令和7年1月1日現在、市内に住所があり、申告が必要な人は、期限までに申告をお願いします。

市民税・県民税の申告が必要な人

- ◇400万円以下の公的年金等の収入のみの人で、源泉徴収票に記載されていない控除を追加する場合(確定申告が必要な人を除く)
- ◇公的年金等のほかに収入がある人(確定申告が必要な人を除く)
- ◇営業・農業・不動産などの所得がある人(確定申告が必要な人を除く)
- ◇非課税所得のみで、保険料や公営住宅の家賃算定などのために申告の必要がある人
- ◇課税内容証明書の合計所得金額欄に0円を含む金額の表示が必要な人
- ◇市外に住所がある人の同一生計配偶者、または扶養親族(18歳以下の人を除く)

市民税・県民税申告書の提出方法

- ◆郵送または直接、市民税課(〒380-8512 長野市役所第一庁舎3階)へ
- ◆直接、各支所へ
- ※できる限り郵送提出にご協力ください。



申告が必要か
確認できます
(手続きナビ)



ホームページ
から申告書が
作成できます

市民税・県民税申告相談会場 受付時間9:00～11:00、13:00～15:00

南長野運動公園サッカー場(長野Uスタジアム)会議室

対象地区および指定日	
篠ノ井(布施五明、布施高田、御幣川)、信更、大岡、信州新町	2月17日(月)
篠ノ井(横田、会、合戦場、塩崎、みこと川)、更北	2月18日(火)
篠ノ井(小松原、岡田、二ツ柳、石川、有旅、山布施)、松代	2月19日(水)
篠ノ井(小森、東福寺、東犀南、杵淵、西寺尾、神明)、川中島	2月20日(木)

市役所会議室203(第二庁舎10階)

対象地区および指定日 ※土・日曜日、祝休日を除く	
古牧、浅川、朝陽、中条	2月21日(金)～26日(水)
大豆島、安茂里、戸隠、鬼無里	2月27日(木)～3月3日(月)
芹田、古里、柳原、芋井	3月4日(火)～6日(木)
第一、第二、若槻、七二会	3月7日(金)～11日(火)
第三、第五、三輪、長沼、小田切	3月12日(水)・13日(木)
第四、吉田、若穂、豊野	3月14日(金)・17日(月)

市民税・県民税申告相談の事前予約

パソコン・スマートフォンからの事前予約も可能です。なお、従来どおり、申告相談当日に会場での受け付けも実施します。

■予約方法・受付期間

2月3日(月)～3月13日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」からご予約ください。

予約希望日の2日前(土・日曜日、祝休日を除く)までオンラインでの予約・変更が可能です。



市民税・県民税申告、確定申告に必要なもの

●必ず必要なもの

・マイナンバーカード[未取得の人は番号確認書類と本人確認書類(運転免許証など)]

●申告の内容によって必要なもの

所得(収入)	給与、公的年金、営業・農業・不動産所得その他	源泉徴収票、収支内訳書、配当や個人年金などの支払証明書など
控除	各種保険料、医療費・寄附金控除など	支払額の証明書、医療費通知など

確定申告が必要な人

- ◇年末調整済みの給与のほかに給与収入や給与以外の所得があり、その合計が20万円を超える人
- ◇公的年金等の収入金額が400万円を超える人
- ◇公的年金等以外の所得が20万円を超える人
- ◇医療費などの控除を追加して所得税の還付を受ける人
- ◇営業・農業・不動産などの所得があり、所得税の納付や還付が必要な人
- ◇不動産、株式などの売買による分離譲渡所得や山林所得がある人
- ◇住宅ローンの特別控除を受ける人(2年目以降、年末調整でこの控除の適用を受ける場合を除く)
- ◇青色申告で、所得税の精算が必要な人



▲確定申告書等
作成コーナー

確定申告相談会場 受付時間9:00～16:00

- ▶2月17日(月)～3月17日(月)の月～金曜日(祝休日を除く)・3月2日(日)
- ▶会場:若里市民文化ホール
- ※入場には当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前取得した入場整理券が必要です。
- ※開設期間中、長野税務署庁舎で申告相談は行いません。



▲国税庁LINE公式
アカウント

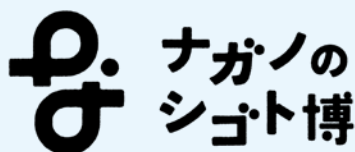
確定申告書の提出・問い合わせ

- ◆長野税務署／〒380-8612長野市大字南長野西後町608番地の2
☎234-0111(自動音声案内)
- ◆国税相談専用ダイヤル
☎0570-00-5901(自動音声案内)



◀国税庁ホームページ
「チャットボットふたば」

あなたを待っている、仕事と暮らしに出会える日



2月11日(火)
13:30～16:30



シゴト博の3つの特徴

1 最大級の規模

長野で皆さんを待っている約40の企業・自治体に参加。首都圏にしながら幅広い業種、職種に直接出会えます。



2 いつか長野で働きたい人もOK

インターンシップ希望の人や、結婚・子育てのタイミングなどで「長野で働きたい」と考えている人もOKです。

3 移住相談もまとめてOK

長野地域への移住相談や情報収集ができます。

長野地域で働きたい人と企業のマッチングを推進する「ナガノのシゴト博」を東京都内で開催します。U/Iターンのきっかけづくりに、離れて暮らすお子さんやご家族にお知らせください。

問 商工労働課雇用促進室

☎224-7492 FAX224-5078

▶ところ／御茶ノ水ソラシティ2F(東京都千代田区)

▶対象／長野地域で働くことやインターンシップを検討している学生(全学年参加可)、長野地域への移住や転職を検討している社会人

▶内容／・企業紹介(1社1分プレゼンテーション)

・ブース訪問(1人1回15分程度、4回まで)

・企業と参加者との交流会

長野で働く先輩の暮らし方を聞いてみよう!

・長野地域の移住相談ブース

＼先着150人限定!／

お申し込みいただいた来場者に、長野地域の職人が長野県産の鹿革で製作したオリジナルポーチをプレゼント!



令和7年度 スポーツ施設の利用受け付けが始まります

施設案内予約システム(インターネット)から申し込む施設

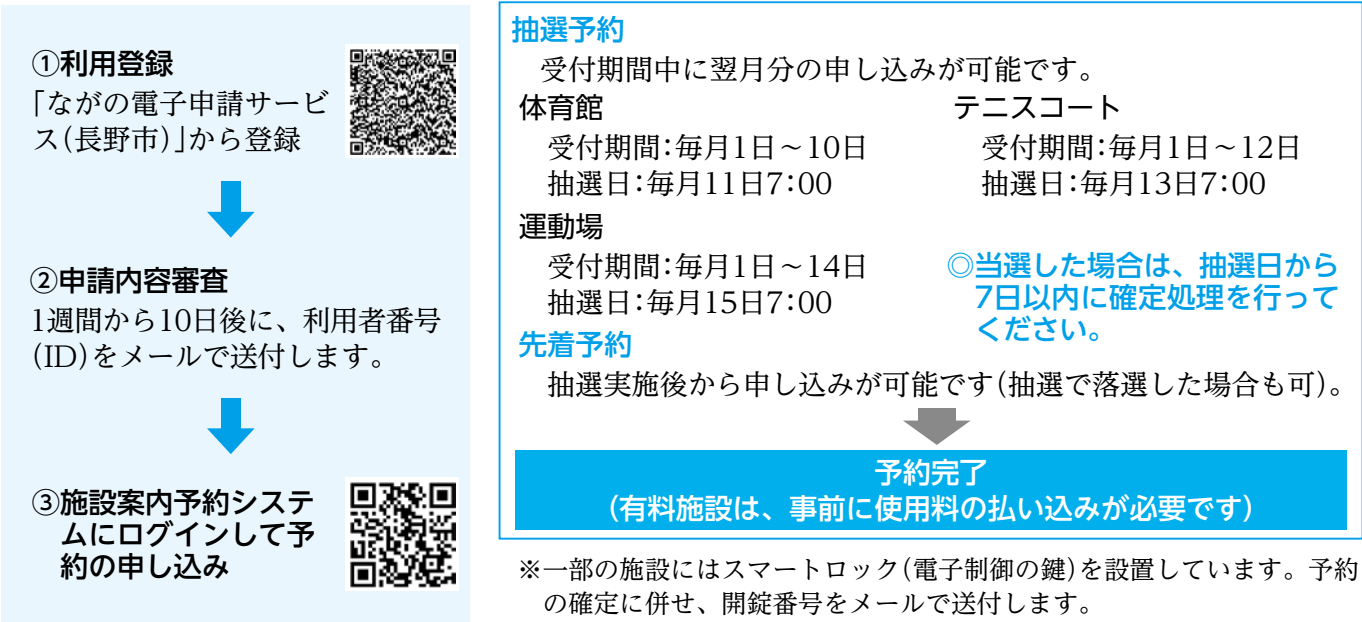
大規模体育館・社会体育館・運動場・テニスコートなどの施設(一部除く)は、長野市施設案内予約システムでオンライン予約が可能です(事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から「長野市施設利用登録」が必要です)。予約方法、対象施設など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※インターネット環境を利用できない場合は、スポーツ課へお問い合わせください。



市ホームページ
(利用案内)

●施設利用までの流れ



受付場所で直接申し込む施設

受付開始日や利用期間などは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
(施設案内)

テニスコート

施設名	受付場所
城山	同管理事務所 ☎235-5144
西和田	同管理事務所 ☎244-8667
若穂中央公園	同管理事務所 ☎282-2095
三輪	同テニスコート 木箱内台帳
青垣公園	同テニスコート 倉庫内台帳
今井区西遊園地	自由使用
犀川第一・第二・南	
七二会	
小松原	
西寺尾	

屋内運動場

施設名	受付場所
下大岡	大岡支所 ☎266-2121

ゲートボール場

施設名	受付場所
南長野運動公園	同公園総合体育館 ☎293-4048

マレットゴルフ場

施設名	受付場所
茶臼山	同クラブハウス ☎292-9252
北部スポーツ・レクリエーションパーク	同パーク管理棟 ☎266-0582
犀川第二運動場	スポーツ課で空き状況を確認後、現地のテント受付へ申請書提出

野球場

施設名	受付場所
長野県営	アクアウイング ☎244-7555

サッカー・ラグビー場

施設名	受付場所
長野Uスタジアム	同スタジアム ☎274-5521
千曲川リバーフロントスポーツガーデン	同クラブハウス ☎259-5588

健康スポーツセンター

施設名	受付場所
篠ノ井村山	同センター ☎229-3688

アリーナなど

施設名	受付場所
オリンピック記念アリーナ(エムウェーブ)	同アリーナ ☎222-3300
若里多目的スポーツアリーナ(ビッグハット)	同アリーナ ☎223-2223

※スパイラルノルディックウオーキングコースは休止中

問 スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351

4月1日(火)から ごみ処理手数料一部改定

市では、ごみ処理費用に見合った適切な手数料を市民の皆さんに負担していただくため、3年ごとにごみ処理手数料の見直しを行っています。経費を算出したところ、収集運搬費などが増加していることから、各センターへの搬入や市で収集する場合の一部の処理手数料を値上げします。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



市ホームページ

改定内容

★…事前に郵便局窓口で家電リサイクル料金の支払いが必要です。

処理手数料の区分		現行料金	新料金
ながの環境エネルギーセンター・資源再生センターへの持ち込み	可燃ごみ(10キログラムごと)	170円	190円
	不燃ごみ(10キログラムごと)	180円	200円
	特定家庭用機器廃棄物(廃棄物1台につき)★	1,500円	1,800円
市で収集運搬	一時的に多量に排出するごみ	1台相当分	26,100円
		1/2台相当分	16,600円
		1/4台相当分	11,800円
	2トン積み小型自動車	16,600円	17,700円
	特定家庭用機器廃棄物(エアコン、テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯・衣類乾燥機)★	1,500円	1,800円
市で収集運搬	一時的に多量に排出するごみと併せての収集運搬(廃棄物1台につき)	4,400円 + 廃棄物1台につき1,500円	5,300円 + 廃棄物1台につき1,800円
	廃棄物単独での収集運搬	4,400円 + 10キログラムごと170円	5,300円 + 10キログラムごと190円
	犬・猫などの死体	4,400円 + 10キログラムごと170円	5,300円 + 10キログラムごと190円

※表に記載のない区分(指定ごみ袋袋に含まれているごみ処理手数料など)は変更ありません。

問 資源再生センター ☎221-5316 FAX221-5319 生活環境課 ☎224-5035 FAX224-8909

フォトニュース
NAGANO

マンホール広告事業スタート!!

市は、下水道施設の維持管理などの自主財源の確保や地域経済の活性化、街のにぎわい創出などのため、市上下水道局が管理する下水道マンホール蓋を利用した「マンホール広告」事業を開始しました。

昨年12月12日(木)、第一弾として、「ポイ捨て等禁止啓発」「長野市都市ブランドデザイン」のマンホール蓋を長野大通りの歩道4カ所に設置しました。

来年度には、さらに市内3カ所に設置する予定です。

長野大通りや中心市街地を歩くときは、足元に注目して、ぜひ見つけてみてください。



◀「ポイ捨て等禁止啓発」マンホール蓋



◀「長野市都市ブランドデザイン」マンホール蓋



日本たばこ産業株式会社
長野支社から製作費の一部を
寄付していただきました

第二十二回長野灯明まつり 長野から世界へ～平和の灯りを届けよう～

開催期間 2月7日(金)～11日(火)18:00～21:00

開催場所 長野駅前～善光寺、城山公園周辺

五輪カラーによる善光寺ライトアップや切り絵灯ろうの展示などを行い、平和な社会の実現に向けた思いを長野市から発信します。

《期間中のイベント》

- ▶ プロジェクションマッピング(セントラルスクウェア)
- ▶ 宿坊ゆめ茶会(善光寺門前の参加宿坊)
- ▶ そば食いねえ(信州門前そばの会加盟の各店舗)
- ▶ 仲見せぶらり歩き
(善光寺仲見せ通り)
- ▶ 灯明ラーメンフェスタ
(城山公園)
- ほか



▲プロジェクションマッピング(昨年度)



長野灯明まつり実行委員会
☎259-1005

●イベントの詳細はホームページから→



問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

福井市

第40回ふくい桜まつり

とき／3月22日(土)～4月6日(日)



©tomosaki

福井に春を告げる「ふくい桜まつり」が開催されます。3月30日(日)には「ふくい桜マラソン」も行われ、春の福井がさらに盛り上がります。

市中心部を流れる足羽川河川敷に咲き誇る桜並木は、保存に1,300万円以上の寄付が集まるなど、多くの人から親しまれています。また、樹齢約380年の足羽神社のしだれ桜など、市内の桜の名所をライトアップします。

春の福井に、ぜひお越しください。



問 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346

上越市

第100回高田城址公園観桜会

とき／3月28日(金)～4月13日(日)



高田城址公園にある約4,000本の桜の開花に合わせて、観桜会が開催されます。

三重櫓(やぐら)と桜がばらばらに照らされ、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく、見る人を魅了します。この機会に、上越市で春を満喫してみませんか。

※桜の開花状況により開催期間が変更となる場合があります。



問 (公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777

子宮頸がんを予防するHPVワクチン 一部対象者の無料接種期間が延長されます

HPVワクチンの無料接種期間が令和7年3月末までとされていた次の対象者は、令和7年4月1日～令和8年3月31日の間、引き続き無料で接種することができます(接種回数は3回まで)。

▶**対象者**／平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、キャッチアップ接種期間中(*令和4年4月1日～令和7年3月31日)の3年間に1回以上接種している人

*の期間中に1回も接種していない場合は、対象の生年月日であっても、令和7年4月以降の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

! 未接種の人は、令和7年3月末までに
少なくとも1回の接種をご検討ください

予防接種に関する詳しい情報は、市ホームページでご確認ください。

問健康課 ☎226-9964 FAX226-9982



◀ HPV
ワクチン



◀ 麻疹
について

「麻しん(はしか)」の予防接種は 1歳で1回、小学校入学前の1年間にもう1回

麻しんウイルスの感染力は極めて強く、り患すると脳炎などの重い合併症が起こる可能性があります。

! マスクや手洗いだけでは防げません



ワクチン接種が最も有効な予防法

- MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)を使用
- 十分な免疫をつけるには合計2回の接種が必要

▶**定期接種対象者**／1歳児と小学校入学前1年間の幼児
※定期接種対象外の未接種者(成人含む)は、任意接種(自費)が可能です。接種については、かかりつけ医にご相談ください。

ふらっとフレイル予防体験

時2月13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
- ・握力測定

問地域包括ケア推進課 ☎224-7873

どなたでも無料で
フレイル予防体験が
できます。お気軽に
お立ち寄りください。

専門医による認知症個別相談会

時2月19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)

申事前電話で同センター(☎224-7174)へ

フレイル予防の相談会

時3月3日(月)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)、社会参加などのアドバイス

申2月21日(金)までに、電話で同課(☎224-7873)へ

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

時2月26日(水)13:30～15:30(1人40分程度)

所西部保健センター

定5人程度(先着順)

申2月10日(月)から、電話で同センター(☎224-1101)へ

問健康課 ☎226-9961

運動習慣と筋肉が身につく講座

時3月6日(木)13:30～15:30

所北部保健センター

内講話:習慣化のコツ

実技:ながら運動

申3月4日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ



不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時2月19日(木)13:00～16:00

所市保健所

申事前電話で健康課(☎226-9963)へ

時	日	時	所	場	所	内	容	対	象	定	員
申	申	込	込	込	込	込	込	込	込	込	込
※全て無料、申し込み方法の記載のないものは申し込み不要											

南部勤労者活躍支援センター (☎293-4435)

講座		とき	講座	とき
心もほぐれる健康ヨガ※1		4月3日～9月4日(木) 19:00～20:00(計11回)	経絡 気の流れを整えるYOGA	4月10日～9月11日(木) 19:00～20:15(計10回)
かんたんリズム体操& ストレッチ	A	4月3日～ 9月18日(木)	Let's talk English (レッツトークイングリッシュ)	4月11日～9月26日(金) 19:45～20:45(計22回)
	B		癒やしのヨガで美しく	4月12日～9月13日(土) 10:30～11:45(計11回)
初心者の楽しく書道			心もほぐれるママのヨガ※1・2	4月14日～ 9月22日(月) 10:30～11:30(計11回) 18:30～20:00(計12回)
ヨガでアンチエイジング		4月7日～9月1日(月) 19:00～20:15(計10回)	中国語初級	
ネイティブと楽しい英会話初級		4月8日～ 9月16日(火)	ピアノに再チャレンジ	4月15日～令和8年3月3日(火) 13:30～15:30(計20回)
ネイティブと楽しい英会話中級			太極舞	4月17日～9月4日(木) 19:00～20:00(計10回)

☑市内在住・在勤の人 ※1…女性限定 ※2…託児あり(有料)

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。各施設へお問い合わせください。

☑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)。

☑インターネット／2月1日(土)9:00～8日(土)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



▲サンライフ
長野



▲勤労者活躍支援
センター

2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

- ▷8日(土)13:25～13:30
nagano forest villageで冬を楽しもう
- ▷22日(土)13:25～13:30
生ごみ堆肥で育てた大豆で豆腐作り

abn ふるさとステーション

- ▷16日・【再】23日(日)17:25～17:30
先端技術で社会課題を解決しよう!

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷15日(土)10:45～11:15
消防局の1日に密着!
安全で安心して暮らせるまちへ



インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

救急情報～救急車の適正利用
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

- ▷22日(土)17:35～17:45
予防接種を推進しています

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
- 3日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)
- 4日(火) 令和7年度市民税・県民税の申告【再】
- 5日(水) 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)」【再】
- 6日(木) 2025年農林業センサス【再】
- 7日(金) 冬季における水道メーターの検針【再】
- 10日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)
- 11日(火) 2025年農林業センサス【再】
- 12日(水) はたちの献血キャンペーン【再】
- 13日(木) 長野市の人権教育【再】
- 14日(金) 新KURURUのサービス開始
- 17日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
- 18日(火) 子どもの福祉医療制度の窓口無料化
- 19日(水) 人権啓発ラジオ放送 ハラスメント
- 20日(木) 地域人材育成講座「これからのまちづくり」の参加者募集
- 21日(金) 予防接種を推進しています
- 24日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)【再】
- 25日(火) 消費者トラブル
- 26日(水) 春の火災予防運動
- 27日(木) 3月の観光情報
- 28日(金) 広報ながの3月号の見どころ

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

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



しなのき・勤労青少年ホーム・サンライフ長野・勤労者活躍支援センター各種講座

勤労者女性会館しなのき (☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆スプリングフェスタ	3月22日(土)13:00~15:00	ヨガでアンチエイジング	4月9日~9月10日(水) 19:00~20:00(計10回)
色彩検定2級資格取得準備	4月1日~6月17日(火) 10:00~12:00(計10回)	◆ゆったりヨガ	4月10日~7月24日(木) 9:30~10:30(計15回)
女性のためのビューティフルヨガ※1	4月1日~9月16日(火) 10:30~11:30(計12回)	ヨガでリラックス	4月10日~9月25日(木) 19:00~20:30(計11回)
めざそう美文字!ペン字講座入門	4月2日~9月17日(水) 9:25~10:55(計13回)	ワードとエクセルを同時に学ぼう	4月11日~6月20日(金) 10:00~12:00(計10回)
体すっきり!やさしいヨガ	4月3日~9月18日(木) 10:00~11:15(計12回)	◆ネイティブと学ぶ!ステップアップ英会話	4月11日~7月18日(金) 11:30~12:30(各計14回)
ゴスペル&ポップスを歌おう!	4月3日~9月18日(木) 10:30~12:00(計12回)	◆世界に広げる英会話	4月12日~9月6日(土) 18:30~19:30(計11回)
やさしくハンドベルを奏しよう!	4月4日~9月19日(金) 10:30~12:00(計10回)	エンジョイエアロビクス	4月14日~9月22日(月) 19:00~20:00(計11回)
ウィークエンド・ピラティス	4月9日~7月23日(水) 10:30~11:30(計8回)	ヘルシーストレッチ&ピラティス	4月16日~9月17日(水) 19:00~20:30(計13回)
ストレッチで筋力アップ	4月9日~7月30日(水) 10:50~12:00(計16回)	ハワイアンフラ	4月25日~6月27日(金) 10:00~10:45(計5回)
ゆるやかなのびのびストレッチ		◆親子で楽しむプレ・リトミックコース※2	

※1…市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

※1…託児あり(有料) ※2…令和5年10月1日~令和6年9月30日生まれの乳幼児

中部勤労青少年ホーム (☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
初級英会話	4月7日~9月22日(月) 18:50~19:50(各計17回)	硬式テニス初級※2	4月16日~6月25日(水) 19:00~21:00(各計10回)
中級英会話		硬式テニス初中級※2	
エンジョイ!英会話	4月10日~9月11日(木) 19:00~20:00(計19回)	実用ボールペン字	4月16日~9月17日(水) 19:30~21:00(計13回)
はじめての茶道裏千家※1	4月11日~9月26日(金) 19:00~21:00(計13回)	50代からの硬式テニス※2 ※3	4月17日~6月26日(木) 19:00~21:00(計10回)
はじめてのハワイアンフラ	4月15日~9月30日(火) 13:30~15:00(計18回)	J-POP&ゴスペルを歌おう!	4月22日~9月30日(火) 19:15~20:30(計10回)

※1…10月4日(土)は翌日開催の中部勤労青少年ホーム祭りの展示準備をします。 ※2…東和田運動公園テニスコート

※3…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)

※3…50歳以上の人

サンライフ長野 (☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
さわやか健康体操B	4月2日~9月17日(水) 10:50~11:50(計23回)	気軽にはじめる色彩のスケッチ	4月9日~9月3日(水) 10:00~12:00(計10回)
ハタ・ヨーガB	4月3日~9月18日(木) 14:45~16:00(各計22回)	太極拳初級	4月9日~9月17日(水) 13:30~15:30(計16回)
ハタ・ヨーガ(夜)		みんなの英会話	4月10日~7月24日(木) 19:30~20:30(計14回)
感覚で話してみよう英会話	4月4日~9月19日(金) 13:30~15:00(計16回)	身体がよろこぶウエブリングでストレッチ(木)	4月10日~9月25日(木) 9:40~10:40(計24回)
歪(ゆが)み改善バランスコーディネーション®	4月4日~9月19日(金) 19:00~20:10(計12回)	腰痛予防トレーニング女性コース※1	4月10日~9月25日(木) 13:30~15:00(計23回)
身体しなやかストレッチ	4月7日~9月8日(月) 14:20~15:20(計20回)	はじめてのジュニアダンス※3	4月11日~7月11日(金) 17:30~18:30(計13回)
のびのび健康運動(ソフトバレー)	4月7日~9月22日(月) 9:10~10:40(計17回)	身体がよろこぶウエブリングでストレッチ(金)	4月11日~9月19日(金) 9:40~10:40(計23回)
減量・体力づくりトレーニング女性コース※1	4月7日~9月29日(月) 13:30~15:00(計22回)	女性のためのストレッチ&リングで姿勢改善※1	4月11日~9月19日(金) 11:00~12:00(計23回)
はじめてのキッズダンス※2	4月8日~7月29日(火) 17:00~18:00(計12回)	健康づくりトレーニング	4月11日~9月19日(金) 13:45~15:15(計22回)
バドミントン	4月8日~9月16日(火) 19:00~21:00(計21回)	たのしい英会話	4月12日~7月26日(土) 15:30~16:30(計15回)
身につく着物の着付け	4月9日~6月11日(水) 18:30~20:30(計10回)	やさしいソフトバレー&ストレッチ	4月18日~9月5日(金) 10:00~11:30(計9回)
“世界”を広げる英会話	4月9日~7月23日(水) 13:00~14:00(計14回)	※1…市内在住・在勤の人(学生は除く) ※2…年少~年長児 ※3…小学1~3年生	

催し講座 救命講習会(3月)

救命入門コース

時3月4日(火)9:00~10:30

所若槻公民館

定(先着順)20人

問若槻分署 ☎295-0119

救命入門コース

時3月9日(日)14:00~15:30

所中央消防署

定(先着順)30人

問鬼無里分署 ☎256-3119

普通救命講習Ⅰ

時3月6日(木)9:00~12:00

所柳原分署

定(先着順)20人

問柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅱ

時3月4日(火)9:00~13:00

所豊野支所

定(先着順)20人

問豊野分署 ☎215-3119

普通救命講習Ⅱ

時3月14日(金)9:00~12:00

所中央消防署

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(先着順)30人

問飯綱分署 ☎239-2119

上級救命講習

時3月12日(水)8:30~17:30

所東部分署

定(先着順)20人

問東部分署 ☎222-0119

応急手当普及員(再講習)

時3月9日(日)9:00~12:00

所中央消防署

定(先着順)30人

問中央消防署 ☎237-0119

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 ちょっととずく出す 料理講習会

時2月20日(木)10:00~13:00

所市保健所

対市内在住の人

定(先着順)24人

¥3,000円

申2月8日(土)~11日(火)に「ながの電



子申請サービス(長野市)」から申し込むか、2月10日(月)の10:00~16:00に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野市支部へ

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

催し講座 やしろうま作り講座

時3月14日(金)10:00~12:00

所中部公民館

対市内在住の60歳以上の人

定(多数の場合は抽選)20人

¥500円

申2月12日(水)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を170円の往復はがきに記入の上(1人1枚1講座)、シニアアクティブルームへ

問同ルーム ☎223-0058、〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階

催し講座 (一財)ながの緑育協会

グラスを使ったロングガーランドスワッグ

時2月21日(金)10:00~12:00

定(先着順)16人

¥2,000円

申2月10日(月)9:00から、電話で同会へ

クリスマスローズ展

時2月28日(金)~3月2日(日)9:30~16:30(最終日は16:00まで)

内クリスマスローズの展示・販売

共通

所篠ノ井中央公園管理棟

問同協会 ☎214-8719



催し講座 バラの剪定講習会

時2月22日(土)13:30~15:30

所南長野運動公園バラ園

定(先着順)30人

¥1,000円

申2月17日(月)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協力会へ

問同協力会 ☎214-8655



催し講座 市民協働サポートセンター

NPO初歩講座「NPOってなんだ?」

時3月8日(土)10:30~12:30

定(先着順)5人

¥300円

お祝いごとの料理から世界を知る!

時3月8日(土)14:00~16:00

内各国の「お祝いごと料理」文化を通じた交流会

定(先着順)20人

共通

所もんぜんぶら座

申前日までに、電話かEメールで同センターへ

問同センター ☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net

催し講座 聴覚障害者向け講演会「相続あれこれ」

相続に関する必要な基本的知識を学びます。

時2月9日(日)10:00~12:00

所市障害者福祉センター

問デフネットながの ☎229-5557、

FAX229-5558、✉deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp

他手話通訳、要約筆記あり



▲長野市都市ブランドデザイン

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時 場所 内容 講師 対象 定員 定員 金額 持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

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 2月15日(土) 13:00～15:00



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 2月15日(土) 13:00～15:00

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にかかっていないこと)とその飼い主



動物愛護管理講座「地域猫座談会」

時 2月26日(水) 14:00～15:30



定 (先着順) 40人

共通

申 2月10日(月)～開催日前日までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センターへ

問 同センター ☎262-1212

催し講座 リサイクルプラザ

エコマルシェ

廃材や余り布などを使ったリメイク品が集まるクラフト市です。

時 2月23日(日) 9:00～14:00

即売市

時 2月23日(日)・24日(月) 9:00～17:00

対 中学生以上

他 1人5点まで購入可

リメイク教室

◇和小物でポーチづくり

時 2月26日(水) 10:00～12:00

◇ネクタイでがま口作り

時 2月28日(金)、3月5日(水) 10:00～12:00

ゆめ工房21

◇牛乳パックで椅子作り

時 3月7日(金) 10:00～12:00

◇布ぞうり作り

時 3月10日・24日(月) 10:00～14:30

◇紙すき体験

時 3月13日(木) 10:00～12:00

◇ねこはんでん作り

時 3月13日(木) 10:00～14:30

◇さき織り体験

時 3月22日(土) 10:00～14:30

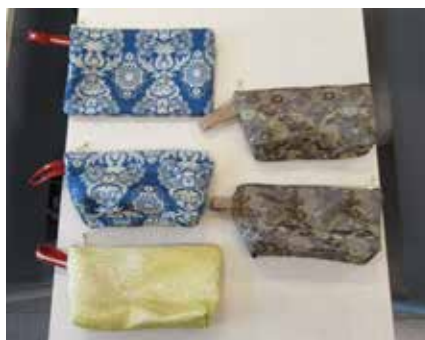
共通

対 市内在住の人

申 リメイク教室は2月11日(火)、ゆめ工房21は12日(水) 10:00から、電話か直接、同プラザへ

問 同プラザ ☎222-3196

他 定員や金額など、詳しくは同プラザへお問い合わせください。



▲リメイク教室 和小物でポーチづくり

催し講座 これからのまちづくり～リノベーションによる地域活性化の可能性

今後のまちづくりについて、実際に学ぶ地域人材育成講座です。

時 2月23日(日) 14:00～15:30

所 生涯学習センター

定 (先着順) 50人

¥ (当日持参) 200円

申 事前に、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで同センターへ

問 同センター ☎233-8080、FAX 233-8081、✉s-gakusyu-c@city.naga.no.lg.jp

他 託児を実施します〔先着3人、申し込みは2月13日(木)まで〕。



催し講座 生ごみ自家処理講座(段ボール堆肥)

時 3月5日(水) 14:00～15:30

所 ふれあい福祉センター

対 市内在住で初めて本講座を受講する人

定 (先着順) 20人

申 前日までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035

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 多文化交流講座エルサルバドル・ニカラグア編

JICA海外協力隊の経験者が現地での生活を紹介します。

時 3月8日(土) 10:30～12:00

所 もんぜんぷら座

定 (先着順) 30人

申 3月4日(火)までに、氏名・電話番号・メールアドレスをEメールで国際交流コーナーへ

問 同コーナー ☎223-0053、✉kousai@monzen-plaza.com

催し講座 長野地域職業訓練センター パソコン講座

パソコン入門コース

時 3月3日～11日(月・火曜日) 9:30～12:30(計4回)

エクセル(表計算)応用コース

時 3月15日・22日(土) 9:30～16:30(計2回)

共通

¥ 受講料がかかります。

申 2月7日(金) 9:00から、電話かファクスで同センターへ

問 同センター ☎221-0505、FAX 221-0036





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
男性のためのからだイメージヨガ※1	2月21日・28日、3月7日(金) 10:00～11:30(計3回)	篠ノ井 ☎293-7227	18人	300円	2月12日(水)13:00～
おひなさまの巻きずしを作ろう	2月26日(水)9:45～12:30		20人	900円	2月13日(木)9:00～
タイルの鍋敷きを作ってみよう	3月11日(火)9:30～12:00		16人	700円程度	2月13日(木)13:00～
ピアノ四重奏コンサート※2	3月14日(金)18:00～		200人	—	事前に
昼下がりの発表会 ハーモニカと詩吟※2	2月27日(木)13:30～14:30	氷鉤 ☎284-8100	なし	—	—
保健師さんと健康相談＆お茶会	2月28日(金)10:00～11:30	柳町 ☎235-0019	12人	200円	2月10日(月)10:00～
くつろぎのヨガ	2月28日(金)14:00～15:30	松代 ☎278-0050	20人	100円	2月17日(月)9:00～
レコード・サロン※2	3月4日(火)13:30～15:00	湯福 ☎232-8335	15人	—	2月17日(月)～
水引でかぶと飾り	3月7日～28日(金) 13:30～15:30(計4回)		各10人	4,400円	2月14日(金)～28日(金)
春のスタンディングブーケ作り	3月11日(火)13:30～15:30			2,600円	2月12日(水)～28日(金)
筋力・柔軟維持！ 男性のための身体作り※1	3月10日・24日(月) 10:00～11:30(計2回)	豊野 ☎257-3135	15人	200円	2月10日(月)～19日(水)

対市内在住の60歳以上の人 ※1…男性に限る ※2…どなたでも 申問各申込期間中に電話か直接、各ひろばへ



松代文化ホール

ヨガ教室

時 2月9日(日)15:00～16:00

定 (先着順) 15人

¥小学生以下800円、中学生以上1,000円

申事前に電話で同ホールへ

ワンコインコンサート～フランス音楽の調べ～

時 2月22日(土)14:00～(開場13:15)

内 (出演) 松本花佳さん(ピアノ)

¥500円(未就学児無料)

2台のピアノを楽しもう

時 3月1日(土)・2日(日)9:00～17:00(1
枠30分、1組2枠まで)

定 (先着順) 各16枠

¥(1枠)1,000円

申事前に電話で同ホールへ

問同ホール ☎278-4373



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 2月15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へ

問同事務局 ☎090-7179-8523

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 3月1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
事務局へ

問同事務局 ☎090-9359-8288



もんぜんぶら座

市民ギャラリー(3階)

◇写団竹の子の会写真展

時 2月27日(木)～3月4日(火)10:00～
17:00(最終日は16:00まで)

◇写友彩写真展

時 3月6日(木)10:30～18:00・7日(金)
～9日(日)10:00～18:00・10日(月)
10:00～16:00

ぶら座ホール(地下1階)

◇フェスタもんぶら2025

時 2月15日(土)11:00～15:00・16日

(日)11:00～15:30

内 歌や踊り、楽器演奏など

問もんぜんぶら座事務局 ☎219-
0020



感情労働者のためのセルフケア術

人と関わる仕事に就く人が抱えがちな不調のケアを学びます。

時 3月2日(日)10:00～
12:00

所 勤労者女性会館しなのき

対市内在住・在勤の女性

定 (先着順) 20人

申事前に電話か直接、男女共同参画
センターへ

問同センター ☎237-8303

他 託児(4カ月～未就学児)を実施し
ます(要予約)。



お知らせ

まじいろ

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

催し講座 成人学校・教養講座作品展・発表会

1年間の活動の成果を発表・展示します。内容や開催時間は施設ごとに異なりますので、詳しくは市HPをご覧くださいか、各公民館・交流センターにお問い合わせください。



ところ	問い合わせ	とき
城山公民館(本館・第二地区分館)	☎232-3111	2月14日(金)・15日(土)
古里公民館	☎295-9707	2月15日(土)
吉田公民館	☎241-6354	2月27日(木)、3月7日(金)～13日(木)
中部公民館	☎234-1883	2月28日(金)、3月1日(土)
三輪公民館	☎234-4430	2月28日(金)、3月1日(土)・2日(日)
松代公民館	☎278-3912	3月1日(土)・2日(日)
芹田公民館	☎228-3659	3月1日(土)・2日(日)・8日(土)
古牧公民館	☎243-3524	3月2日(日)
篠ノ井交流センター	☎292-2121	3月6日(木)・7日(金)・8日(土)
朝陽公民館	☎243-7251	3月7日(金)・8日(土)
川中島町公民館	☎284-8222	3月8日(土)
大豆島公民館	☎222-2888	3月8日(土)・9日(日)
更北公民館	☎284-2046	3月8日(土)・9日(日)

催し講座 信州新町美術館・化石博物館

宮田三郎木版画展～信州の風景
木版画約50点を展示します。

時 4月6日(日)まで

所 信州新町美術館

化石レプリカ教室

時 3月8日・15日(土)13:30～15:30

所 信州新町化石博物館

定(先着順)各10人

¥各300円

申 2月8日(土)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

催し講座 市立博物館

手仕事のじかん

◇ワラのなべ敷き

時 2月16日(日)13:00～15:00

定(先着順)6人

¥700円

◇ミゴボウキ

時 3月2日(日)13:00～15:00

定(先着順)6人

¥500円

子ども☆体験のひろば 四角形ブンブンごまをつくろう

時 2月22日(土)10:00～12:00 (受け付けは11:00まで)

¥100円

他 各種講座を毎週土曜日に開催しています。

夜のプラネタリウムと星空観察会「星の色比べ」

時 2月22日(土)18:30～20:00

満天の星空タイム「南半球の星空めぐり」

時 3月2日(日)13:00～13:40

共通

所 同館(星空観察会と満天の星空タイムは併設のプラネタリウム)

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 同館 ☎284-9011



▲手仕事のじかん「ワラのなべ敷き」

催し講座 市立長野図書館

2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、毎週日曜日11:00～11:30

対 年少児～小学生

2月の映画上映会

◇私の頭の中の消しゴム(字幕・カラー・117分)

時 8日(土)14:00～

◇パンドラ(字幕・カラー・123分)

時 22日(土)14:00～

問 同館 ☎232-3558

催し講座 南部図書館

2月のおはなし会

時 12日・19日・26日(水)

内 絵本の読みがたり、手遊びなど

対 幼児～小学校低学年

あかちゃんのおはなし会

時 3月5日(水)14:00～14:30

内 絵本の紹介・読みがたり、赤ちゃんマッサージなど

対 0歳児とその保護者

持 バスタオル1枚

問 同館 ☎292-0143

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時 2月19日(水)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 同センター長野 ☎243-7856

催し講座 ワンコインコンサート～歌とピアノとチェロの響きに乘せて

時 2月24日(月)14:00～(開場13:15)

所 東部文化ホール

内 (出演) 山口嘉美さん(ソプラノ)、上村亮さん(テノール)、原瑞穂さん(ピアノ)、生盛良介さん(チェロ)

¥500円(未就学児無料)

問 同ホール ☎217-4662

募集 市民農園の利用者

市民農園(サラダパーク)安庭・青池・松代東条・小森

申2月3日(月)～21日(金)に、電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

戸隠体験市民農園

申3月21日(金)までに、電話でとんくるりんファームとがくし(☎254-2888、戸隠観光協会内)へ

共通

問農業政策課 ☎224-5037

他いずれも先着順。募集区画など、詳しくはお問い合わせください。



募集 ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

時(受講期間)4月2日(水)～9月26日(金)

対ハローワークに求職の申し込みをしている人

定(選考あり)電機設備技術科、ビル設備サービス科 各15人

申3月6日(木)までに、直接、お近くのハローワークへ

問同センター長野 ☎243-7856

他テキスト代などがかります。

募集 県シニア大学長野学部 学生募集(一般・専門)

一般コース

自分・仲間・地域づくりのための幅広い分野の学習と実践を行います。

時(受講期間)2年間(年15日)

所県長野保健福祉事務所ほか

定(先着順)130人

¥(年額・教材費別)12,000円

専門コース

ゼミ方式により、地域課題に取り組むスキルと視点を学びます。

時(受講期間)1年間(年12日)

所県立長野図書館ほか

定(書類選考・面接)30人

¥(年額)26,000円

共通

対県内在住のおおむね50歳以上の人

申3月31日(月)(消印有効)

までに、所定の入学願書

〔二次元コード、同大学長

野学部、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、同大学同学部(〒380-0936大字中御所98-1)へ

問高齢者活躍支援課 ☎224-5029

他一般コースは同課でも申し込みを受け付けます。



催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」 おひさま教室

鉄棒教室

時2月11日(火)10:30～11:30

なわとび教室

時2月11日(火)13:30～14:30

跳び箱教室

時3月20日(木)10:30～11:30

マット教室

時3月20日(木)13:30～14:30

共通

対年中児～小学6年生

問湯～ぱれあ ☎282-5500

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、詳しくは同施設HPをご覧ください。



催し講座 親子ふれあいテニス教室

若穂中央公園テニスコート

時3月9日(日)9:30～11:00

申前日までに、電話か直接、同コート事務局へ

問同コート事務局 ☎282-2095

城山テニスコート

時3月9日(日)13:00～14:30

申前日までに、電話か直接、同コート事務局へ

問同コート事務局 ☎235-5144

共通

対年中児以上の初心者とその保護者

¥1人1,000円

催し講座 市父親卓球大会(団体戦)

時3月22日(土)8:30～18:00

所大豆島体育館

内1部(上級)、2部(中級)、3部(初級)のランク別団体戦

対市内在住・在勤の既婚男性か40歳以上の未婚男性で構成した団体(個人での参加可)

¥(保険料含む)1人1,000円

申3月14日(金)までに、住所、氏名、電話番号、ランク、チーム名を記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(FAX296-4017)へ

問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座 南長野運動公園

JAZZ HIP-HOP(ジャズヒップホップ)

時毎週月曜日18:30～19:15

LesMILLS BODYCOMBAT (レスミルズボディコンバット)

時毎週木曜日22:05～22:50

はじめてのピラティス

時毎週金曜日17:30～18:00

共通

対高校生以上

定1回600円(月額会員無料)

申事前に電話か直接、同公園へ

問同公園 ☎293-4048

お知らせ

まじいろ

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

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	1	4
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
小島	大字小島	2DKB	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	2		2
		2DKB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	2		2
北五明西	篠ノ井布施五明	3DKB	1		
金井山	松代町柴	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
今井(※1)		4DKY	1		
美濃和田	豊野町石	1DKY	1		1

車いす使用者向け住宅(※2、※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DKY	1	1

歩行困難者向け住宅(※3、※4)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
美濃和田	豊野町石	2DKY	1	1

シルバーハウジング(※3、※5)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
今井	川中島町今井原	1LDKY	1	1

特定公共賃貸住宅(※6)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
ライヴリィなかじょう(特)	中条	3LDKY	2	2

※1…5人以上の世帯のみ申し込み可能

※2…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者の単身者、またはその人を含む世帯が申し込み可能

※3…申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)。

※4…歩行の際に補装具などを必要とする身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者の単身者、またはその人を含む世帯が申し込み可能

※5…LSA(生活援助員)の定期的な訪問が必要な65歳以上の単身者もしくは65歳以上の世帯が申し込み可能

※6…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2月4日(火)～10日(月)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 フリーマーケット出店者

時3月23日(日)9:00～11:30

所リサイクルプラザ

対市内在住でリサイクルを心がけている個人か団体(事業者は除く)で、11:30まで出店できる人

定(多数の場合抽選) 40店舗

¥(出店料)500円

申2月28日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「3月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、同プラザフリマ係へ(1人・1団体1通まで)

問同プラザ ☎222-3196、〒381-0026松岡二丁目26-7

募集 表参道芸術音楽祭参加団体

対4月26日(土)・27日(日)、5月3日(土)・4日(日)・5日(月)10:00～16:00にトイゴ広場などで開催する同祭で音楽、ダンス、伝統芸能などの発表を希望する市内を中心に活動する個人または団体



定(多数の場合抽選) 各日10組程度

申2月7日(金)～3月3日(月)(必着)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込書に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎4階)へ

問同課 ☎224-7504、FAX224-7351、〒380-8512長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

他募集要項や申請書類は市HP、同課にあります。

募集 市立長野図書館ボランティア

内図書の配架、修理、除籍本の処理

対ボランティア活動に関心がある16歳以上で、4月1日(火)～令和8年3月31日(火)の開館日に徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで来館できる人



定(先着順) 50人程度

申2月28日(金)(消印有効)までに、所定の申込書(同館、同館HPにあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで、同館へ〔直接申し込みの場合に限り、火曜日と2月27日(休)を除く〕

問同館 ☎232-3558、FAX232-3541、〒380-0843大字長野長門町1097番地3



**スマートフォンアプリ
ながのプラス**

子育てや生活に役立つ情報など、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

☎情報システム課 ☎224-7506

まごころ ありがとうございます

子どもたちの未来を応援するための取り組みに

株式会社シジシージャパン／236万2,305円

南部図書館に

匿名／児童書を中心とした書籍1,015冊(100万3,935円相当)

児童養護施設3施設に

カナカン株式会社／即席カップ麺312食

障害福祉のために

匿名／3千円

募集 長野市社会福祉審議会 児童福祉専門分科会委員

時 (任期) 4月1日(火)から1年間

対 市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 (書類選考) 1人

申 2月20日(木)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、こども政策課(第二庁舎2階)にあります〕に必要事項を記入の上、「すべての子育てが喜びとなり、すべての子どもが健やかに成長するためには」をテーマにした小論文(800字程度)を添えて、直接、

郵送、Eメールのいずれかで同課へ

問 同課 ☎224-6796、〒380-8512 長野市役所、✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

募集 長野市国民健康保険運営協議会委員

時 (任期) 4月1日(火)から3年間

対 昭和28年4月1日から平成19年4月1日生まれの長野市国民健康保険の被保険者で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 (書類選考) 若干名

申 2月21日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)にあります〕に必要事項を記入の上、「国民健康保険について思うこと」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課へ

問 同課 ☎224-5025、〒380-8512 長野市役所、✉kokuho@city.nagano.lg.jp

募集 長野市保健所運営協議会委員

時 (任期) 4月1日(火)から2年間

対 市内在住の18歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 (書類選考) 3人

申 2月28日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、市保健所総務課にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の保健衛生および保健所の運営の向上のために必要なこと」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、直接、

郵送、ファクスのいずれかで同課へ

募集 都市計画マスタープラン改定専門部会委員

都市計画マスタープランおよび立地適正化計画の改定に向けて、議論します。

時 (任期) 3月17日(月)～令和9年3月31日まで(約2年)

対 市内在住の18歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 (書類選考) 2人

申 2月21日(金)まで(必着)

問 都市計画課 ☎224-5050

他 申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

募集 長野市景観審議会委員

時 (任期) 4月1日(火)から2年間

対 市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 若干名(書類選考)

申 2月28日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、まちづくり課(第二庁舎5階)にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の景観について考えていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同課へ

問 同課 ☎224-7179、〒380-8512 長野市役所、✉machi@city.nagano.lg.jp

募集 令和7年度高等学校などの奨学生

経済的な理由で高等学校などでの修学が困難な学生を対象に、無利子の奨学金の貸し付けを行います。

対 高等学校、高等専門学校などに進学・在学する生徒で、次の要件を全て満たす人◇保護者が市内に1年以上居住◇修学の意欲を有する ◇経済的理由で修学困難と認められる(所得制限あり) ◇出身中学校、在学高等学校などの学校長の推薦がある ◇他の団体から学資の貸与を受けていない

申 3月19日(水)までに、申込書〔市HP、教育委員会総務課(第一庁舎4階)、各中学校にあります〕に必要事項を記入の上、出身(在学)学校長の推薦調書を添えて、直接、同課へ

問 同課 ☎224-8597

他 ・申込期限を過ぎた場合も、随時受け付けます。

・貸付金額や償還方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ

まごころ

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

お知らせ 道路後退用地の買い取り単価改定

時 (改定) 4月1日「事前協議書」受け付け分

対 都市計画区域内における道幅が4メートル未満の市道など

住居系用途地域

¥ (現行) 6,500円/平方メートル
→ (改定) 7,000円/平方メートル

住居系用途地域(すみ切り部分)

¥ (現行) 13,000円/平方メートル
→ (改定) 14,000円/平方メートル

問 建築指導課 ☎224-7493

他 工業系用途地域、商業系用途地域、市街化調整区域、飯綱地域については、単価の改定はありません。詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ 自衛隊への個人情報提供除外申請

市では法令に基づき、自衛官募集事務として、当該年度に18歳および22歳になる市民の氏名、住所、生年月日、性別の情報を自衛隊に提供しています。4月15日(火)までに除外申請をすると、令和7年度情報提供対象から除外されます。詳しくは、市HPをご覧ください。



問 市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

中央隣保館

時 2月12日(水)13:00~16:00

篠ノ井交流センター

時 2月18日(火)13:00~16:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

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 2月14日・21日・28日、3月7日(金) 10:00~12:00

松代支所

時 2月21日(金)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時 3月7日(金)10:00~12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 空き家ワンストップ相談会

時 2月15日(土)13:00~16:00 (相談は1組30分)

所 ふれあい福祉センター

対 市内に空き家を所有している人やその家族

定 (先着順) 10組程度

申 2月10日(月)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

問 同課同室 ☎224-8901

お知らせ 行政書士無料相談会

時 3月7日(金)13:00~16:00

所 かがやきひろば豊野

対 市内在住の人

定 (先着順) 6人

申 事前に電話か直接、同ひろばへ

問 同ひろば ☎257-3135

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 3月13日(木)13:00~15:40

所 (株)長水建設会館

申 事前に電話で(一社)県不動産鑑定士協会へ

問 同協会 ☎225-5228

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

時 3月8日(土)10:15~12:30

所 もんぜんぷら座

内 依頼会員・提供会員説明会

申 事前に電話で同センター(☎267-6006)へ

問 保育・幼稚園課 ☎224-8032

他 託児を実施します(要予約)。

お知らせ リサイクル広場

家具・自転車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 3月3日(月)~9日(日)9:00~17:00

問 同プラザ ☎222-3196

他 抽選日は3月11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、3月23日(日)までに当選者が行ってください。〕

お知らせ 献血日程

豊野支所

時 2月12日(水)9:30~11:30

松代支所

時 3月6日(木)9:00~11:30

若穂保健ステーション

時 3月6日(木)13:30~14:30

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

時 2月14日・28日(金)

問 マイナンバー課 ☎232-3600

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、宝くじの受託事業収入を財源に(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

・小島田町野田組自治会／のぼり旗、ポールなどの祭用備品

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に(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。

・南高田区／テーブルなどの公民館備品

・上庭区／太鼓などの祭用備品と冷蔵庫などの公民館備品

・桐原区／神楽などの祭用備品

問 地域活動支援課 ☎224-5033

くらしのチャンネル

2月の日曜開庁は9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

3月市議会定例会 2月26日(水)開会予定

いずれも10:00から開会します。

本会議

2月26日(水)議案説明

3月5日(水)代表質問

3月6日(木)・7日(金)・10日(月)個人質問

3月11日(火)議案質疑など

3月25日(火)採決

所(傍聴受付) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

他乳幼児一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスがご利用できます。



申し込み方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。

委員会

3月12日(水)・13日(木)・14日(金)総務・経済文教

3月17日(月)・18日(火)・19日(水)福祉環境・建設企業

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、2月26日(水)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

お知らせ

令和7年度長野市食品 衛生監視指導計画(案) の意見募集

所(閲覧場所) 市HP、市保健所、各支所、行政資料コーナー(第一庁舎3階)

申(意見用紙の提出) 2月1日(土)~28

日(金)(消印有効)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)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで食品生活衛生課へ



問同課 ☎226-9970、FAX226-9981、〒380-0928 長野市若里6-6-1、h-seikatu@city.nagano.lg.jp

他・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。
・計画への反映状況は、個人情報を除き、市HPなどで公表します。

お知らせ

長野市立図書館協議会

時2月14日(金)10:00~12:00

所市立長野図書館

内令和6年度の主な事業実績について ほか

定(傍聴、先着順)5人

申2月12日(水)までに、電話で南部図書館へ

問南部図書館 ☎292-0143

お知らせ

第2回長野市総合計画 審議会

時2月21日(金)13:30~15:30

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内次期長野市総合計画策定方針について ほか

定(傍聴、先着順)10人

申事前に電話で企画課へ

問同課 ☎224-5010

お知らせ

育児休業給付金支給対象 期間延長手続きの変更

4月1日(火)から、保育所などに入所できなかったことを理由とする、支給対象期間の延長手続きが変わります。



対4月1日以降に、子が1歳または1歳6カ月になる日を迎え、延長手続きを行う人(「1歳になる日」とは「1歳の誕生日の前日」)

問ハローワーク長野 ☎228-1300(部門コード21#)

他・変更内容や提出書類など、詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。
・保育所などの入所申し込み方法は、市HPをご覧ください(各月の申込期限に間に合わなかった場合、延長の対象になりません)。

お知らせ

バス共通ICカード KURURU臨時窓口開設

3月1日から新サービスの運用が始まる、バス共通ICカードKURURUの導入に合わせ、新カード(記名式)の発券と旧カードの解約ができる臨時窓口を開設します。2月15日(土)以降、定期券を除き、これまでのKURURUカードは使用できなくなりますので、新カードへの切り替えをお願いします。

時2月17日(月)~3月14日(金)8:30~17:15(土・日曜日、休日を除く)

所市民交流スペース(第一庁舎1階)

問交通政策課 ☎224-5012

他・臨時窓口では、定期券、おでかけパスポートの発券はできません。
・旧カードの解約は令和8年3月末まで可能です。

お知らせ

まじろ

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

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

AC長野パルセイロトップチーム 2025シーズン開幕！



ホーム開幕戦

2025明治安田J3リーグ第3節

3月1日(土) 14:00キックオフ

■ V S ザスパ群馬

■ 会場 長野Uスタジアム

©2008 PARCEIRO

新監督から就任メッセージ



ふじもと ちから

藤本 主税 新監督

「地域と共に歩み、スポーツの力でNAGANOを元気にする」というクラブ理念、その実現に向けて長野市が中心となってバックアップしてくれていることを考えたときに、このチームにとってもポテンシャルと魅力を感じました。

自分自身に対する、サポーターの皆さん、長野市の皆さんの期待の大きさを感じています。自分の中に持っているサッカー感・情熱・選手に対する愛情を含め、全てのものを懸けてこの仕事にしっかりと臨みたいと思います。一生懸命頑張りますので、応援よろしくお願いします。

長野市×AC長野パルセイロ コラボ企画

抽選で**50組100人**に**ホームゲーム自由席引換コード**をプレゼント！

事前に市LINE公式アカウントの友だち登録をして、ご応募ください。

▶ **申し込み**／2月10日(月)10:00に市LINE公式アカウントで配信するフォームから

▶ **応募締め切り**／2月28日(金)

▶ **対象ゲーム**／4月6日(日)以降のホームゲーム戦(ルヴァンカップ、松本山雅FC戦は除く)

※試合日程についてはAC長野パルセイロのホームページをご覧ください。

※抽選結果の発表は引換コードの送信をもって代えさせていただきます。



▲市LINE公式アカウント



▲AC長野パルセイロホームページ



©2008 PARCEIRO

35th ANNIVERSARY

2025シーズンは、AC長野パルセイロの前身である長野エルザSCが誕生してから35周年の節目の年を迎えます。「地域と共に歩み、スポーツの力でNAGANOを元気にする」というクラブ理念の実現を目指し、35周年を契機としたさまざまな企画を進めていきますので、ぜひご期待ください。

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！

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

集まれ！宇宙大好きキッズ！

長野市宇宙フェスタ

入場
無料

期間中は市立博物館入館＆
プラネタリウム観覧無料！

※一部費用がかかるプログラムがあります。

長野市の宇宙利用産業の

★ 取り組み ★

本市は、国から宇宙ビジネス創出推進自治体に
選定されており、市内における宇宙ビジネスの創出と
関連産業の集積に向けて、衛星から得られるデータを
市事業に活用する実証事業などに取り組んでいます。
世界的にも大きな成長が見込まれる宇宙利用産業に
関する本市の取り組みを広く市民の皆さんに知って
いただき、未来を担う子どもたちの宇宙
への関心を高めることを目的として
「長野市宇宙フェスタ」を
開催します。

2025年3月7日(金)～9日(日)

会場：市立博物館

宇宙展示

宇宙グッズや宇宙食の販売もあるよ！

7(金)・8(土)・9(日)



国際宇宙ステーションの船外活動で使われている
ものと同じ素材の宇宙服の模型やSORA-Q(超小
型変形型月面ロボット)など、宇宙を体感できる
ものが大集合！

※写真は昨年度のものです。



長野工業高等専門学校の大西浩次教授による星景
写真の展示などもあり
ます。



宇宙利用産業に
関する取り組み



イベントの日程や
各種申し込み方法など
詳細は、こちらを
ご覧ください

小・中学生向け！ 特別講演会

要予約 8(土)



テーマ 変形型月面ロボット
SORA-Qによる一粒の
挑戦

講師 渡辺公貴教授
(同志社大学)

時間 11:00～11:50、14:00～14:50

定員 各80人(先着順、保護者含む)

親子で宇宙を体感しよう！ 体験コーナー

信州大学工学部の富田孝幸助教
が開発した、地球に降り注ぐコ
ズミックレイ(宇宙線)を体感で
きる「コズミックレイVR」や、
衛星データの活用体験ができる
「DX寺子屋」を実施します。ぜ
ひ体験してみてください！

コズミックレイVR体験

7(金)・8(土)・9(日)



DX寺子屋 要予約

8(土)・9(日)(計9回)

定員 各3組(先着順)

問イノベーション推進課
☎224-9711
FAX224-5095

作って楽しもう！

小・中学生向けワークショップ

要予約

みらいの
ハッ！ケン
プロジェクト

使えます！

天体望遠鏡工作 8(土) 15:15～

対象 おおむね小学4年生以上

定員 10人(先着順)

材料費 3,960円

ペンシルロケット工作 9(日)(計4回)

定員 各18人(先着順)

材料費 各330円



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

