

広報ながの

# NAGANO



みんなで守る  
くらしの安全

特集 新たな市民防火運動がスタート

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

## ～共にある、暮らしの中で～

「折れた!」。スキージャンプで転倒した後、大声で叫んだ。ジャンプ台飛び出し口の横で見ていた父に届けと大きな声を出した。父は私の声に驚き、ジャンプ台横の斜面を一気に駆け下りてくるなり「どこだ、どこが痛いんだ!」と、ものすごい形相で私に聞いた。「スキー板が折れちゃった、ごめんなさい」。その瞬間、父の顔、そして父の全身の力が緩んだのを見た。

子どもにとってスキー板は“とても高額なもの”と感じていた。それまで少年団から借りていたが、初めて自分の板を買ってもらった。小学6年生の時だった。うれしさのあまり、団の活動のない日もジャンプの練習に出かけた。といっても、場所は小学校の裏山。小さなジャンプ台があり、放課後、そこで父と合流した。ジャンプ経験のない父は「教えられる」と言って、黙々と雪踏みや台整備のために額に汗していた。

板を折ったのは雪が多く降った日。ジャンプ台には私と弟、そして父の3人だけだった。小さな台とはいえ3人で整備するのは大変な作業。よう

やくジャンプを飛べるようになった頃には日が暮れていた。光を失い灰色となった雪の斜面はよく見えない。そのため、着地のタイミングがずれて転んでしまった。転んだ直後、買ってもらったばかりのスキー板が靴とともに外れ、斜面の端で雪に刺さって折れているのが見えた。自分の体にはなんの痛みもなかったが、折れた板を見て、とても悲しく申し訳ない気持ちになった。「叱られるかな」とも思った。しかし、父は折れたのは骨だと思っていたのか、それが板だと分かるとすぐに「また買えばいい」と言ってくれた。その時、私の顔が晴れたのを父は見たと思う。

この冬、うちの息子が「新しいスキー板が欲しい」と控えめな声で言ってきた。「まあ、背が伸びたから仕方ないけど高いんだぞ」と言ってしまい、ハツとした。子どもだって分かっていることなのに、なぜ「いい」とすぐに言えなかったのか。父が教えてくれたこと、やっと分かった。

### 荻原健司

## もくじ

- 市長エッセー ..... 2
- 引っ越しに伴うごみの出し方 ..... 3
- 無料市民相談窓口 ..... 4・5
- 高齢者の身近な相談窓口 ..... 5
- 成人学校・教養講座 受講生募集 ..... 6・7
- NAGANO健康スポーツ教室  
参加者募集 ..... 8・9
- 生きがいづくり講座 受講生募集 ..... 10・11
- 固定資産の内容確認 ..... 12
- 国民健康保険の手続きをお忘れなく ..... 12
- 令和8年度採用 長野市職員募集 ..... 13
- 引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設 ..... 13
- 集客プロモーションパートナー都市  
からのお知らせ ..... 13
- 住宅防火と  
くらしの安全を進める運動 ..... 14・15

- 健康情報 ..... 16
- 3月の市政番組 ..... 17
- くらしのチャンネル ..... 17～27
- 市芸術館 令和7年主催公演 春～夏 ..... 28

### 今月の表紙

本市では、昨年から「住宅防火とくらしの安全を進める運動」をスタートしました。住まいの防火と救急事故防止、応急手当の普及を推進し、市民の皆さんと共に、安心して暮らせるまち「ながの」を目指します。(関連記事14・15ページ)

### 長野市の人口と世帯数 (令和7年2月1日現在)

総数 362,111人(男176,038人 女186,073人)  
前月比 △453人( △214人 △239人)  
世帯数 165,103世帯(前月比△129世帯)

# 引っ越しに伴うごみの出し方



家庭から一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、一般廃棄物収集運搬業の許可を受けた事業者に収集を依頼してください。また、ごみ処理施設で処理できないものは、特に処分方法に注意してください。

## ごみ処理施設に持ち込む

可燃ごみ、不燃ごみ、資源物に分別し、中身が見える袋に入れるか、ひもで縛って持ち込んでください(段ボール箱は不可)。



▲ごみ処理手数料や注意事項など

不燃ごみ・資源物	可燃ごみ
資源再生センター (松岡二丁目) ☎221-5316	ながの環境エネルギーセンター (松岡二丁目) ☎222-5301
▶受付時間(日曜日、祝休日を除く) 8:30~11:30、13:00~16:30 (土曜日は8:30~11:30のみ)	

## 収集運搬を依頼する

ごみ処理施設に持ち込むことができない場合は、事業者へ収集を依頼してください。取り扱う種類や料金などは、事前に各事業者にお問い合わせください。



▲(家庭用)長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

## ！ごみ処理施設で処理ができないもの



▲品目などはこちら

家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)の処分方法は？

①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。

- ②事前に郵便局でリサイクル料金を振り込みの上、指定引き取り場所(西濃運輸(株)真島町川合、☎214・7556・信濃陸送(株)千曲市大字雨宮、☎274・4033)へ直接持ち込むか、家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。
- ③直富商事(株)(大字大豆島、☎222・1884)へ持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。

※処分には、リサイクル料金など各種料金がかかります。



▲家電4品目の処分



## スプリング入りマットレス、ソファなどの処分方法は？

- ①購入した販売店などに依頼する。
- ②次の事業者へ持ち込むか、収集を依頼する(有料)。

- ・直富商事(株)(大字大豆島、☎222・1884)
- ・宝資源開発(株)(篠ノ井御幣川、☎0120・030・320)

- ・イコールゼロ(株)(大字大豆島、☎221・8080)

- ・(有)トサキ商会(松岡二丁目、☎221・3274)
- ・(株)大力(青木島町綱島、☎214・3379)

- ③資源再生センターのストックヤードへ持ち込む(予約制・有料)。



▲ソファやマットレスなどの処分

## ストックヤード

### ▼開設日時

毎月第2・第4土曜日(祝休日を除く)8時30分~11時30分

### ▼申し込み・問い合わせ

前月10日(土・日曜日)の場合は翌開庁日)から開設日前日までに、電話で資源再生センターへ



▲ストックヤードへの搬入

## 問「ごみの分別・処分方法に関すること」

### 生活環境課

☎224・7635 FAX 224・8909

「ごみの持ち込み・ストックヤードに関すること」

資源再生センター  
☎221・5316 FAX 221・5319

# 令和7年度 無料市民相談窓口のご案内

## 子どもに関する相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／子ども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階 ☎224-9746、フリーダイヤル0120-783-041)

## 女性のための相談

- 相談(電話・面接)  
専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。
- ▶とき／月・火・木・金曜日9:00～16:00、水曜日12:00～19:00(16:00以降は電話相談のみ)いずれも祝休日を除く \*令和7年度から時間変更
- ▶ところ／男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
- ▶申し込み／電話相談は、随時受け付け。面接相談は、前日までに電話予約が必要です。いずれも男女共同参画センター(専用☎237-8778)へ
- 女性弁護士による法律相談(面接)
- ▶とき／毎月第2水曜日(8月は第1水曜日)10:00～12:00
- ▶ところ／男女共同参画センター
- ▶定員／4人(先着順)
- ▶申し込み／相談日の前日(祝日はその前日)8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

## 生活相談

- ひとり親・女性の相談  
就労や家計管理などの相談に応じます。
- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階、☎224-5031)、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- 生活・就労相談  
生活に困窮した人の自立を支援します。
- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／市生活就労支援センターまいさば長野市(ふれあい福祉センター2階)
- ▶申し込み／事前に電話で、まいさば長野市(☎219-6880)へ
- 生活保護の相談
- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／生活支援課(第二庁舎3階、☎224-7529)福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- きぼう相談  
生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。
- ▶とき／①火・金曜日②月曜日いずれも9:00～16:00
- ▶ところ／①ふれあい福祉センター2階(☎226-8200)②篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)

## 職業、労働に関する相談

- 社会保険労務士による相談  
解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方が相談できます。
- ▶とき／毎月第2木曜日13:30～16:00
- ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階)
- 職業相談  
就職や職業に関する相談、求人・職業訓練情報の案内を行うほか、予約制でキャリアカウンセリング、夜間相談を実施します。
- ▶とき／月～金曜日9:00～17:30(祝休日を除く)、夜間相談は毎月第2火曜日17:00～20:00
- ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階、夜間相談はもんぜんぶら座3階会議室301)
- 心理カウンセリング  
公認心理師が心理的サポートによる就職支援を行います。
- ▶とき／原則、毎月第2、第4月曜日13:30～17:00(1回90分以内)。日程など詳細は、市職業相談室へお問い合わせください。 \*令和7年度から日程変更
- ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室
- 【上記はいずれも】
- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

## 人権相談

- 生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。
- 心配ごとと悩みごと人権相談
- ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
- ▶ところ／心配ごとと悩みごと人権相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
- LGBTQ(性の多様性)相談
- ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00
- ▶ところ／LGBTQ(性の多様性)相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
- インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷に関する相談
- ▶とき／月～金曜日9:00～12:00(祝休日を除く)、メールによる相談は常時受け付け
- ▶ところ／中央隣保館(☎223-2220、[net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp](mailto:net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp))
- 犯罪被害者等支援に関する相談
- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5032)



## 法律・公証・登記・税務・手続相談

身の回りの問題について、弁護士、公証人、司法書士、税理士、行政書士が相談に応じます。

▶ところ／市民相談室(もんぜんぶら座4階)

- ①金銭や不動産などの貸借、相続・贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する相談
- ②相続、遺言、任意後見契約などの公正証書に関する相談
- ③土地・家屋の登記、相続などの各種登記手続き、多重債務(1社当たりの債権額が紛争の価額が140万円以下の負債に限る)に関する相談
- ④所得税、贈与税など、各種税金に関する相談
- ⑤相続関係手続き、外国人の在留許可手続きなど、諸官公署用提出書類の作成に関する相談

内容	とき	定員 (先着順)	
①法律相談(弁護士)	毎週火曜日	13:30~ 15:30	各8人
	毎月第2・4水曜日		
②公証相談(公証人)	毎月第3水曜日	13:00~ 16:00	8人
③登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日		12人
④税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日		各14人
⑤手続相談(行政書士)	毎月第1木曜日		

▶申し込み／①~③は相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。④、⑤は予約不要(当日受け付けは15:30まで)。

☒市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

※4・5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。

※行政相談と人権擁護委員による人権相談は、本紙「くらしのチャンネル」欄で毎月お知らせする予定です。

## 高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉、医療に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。



### ◆地域包括支援センター(施設名/担当地域 ☎問い合わせ)

- 中部地域包括支援センター／戸隠、鬼無里 ☎224-7174
- (同センター)篠ノ井支所駐在 ☎292-3358
- コンフォートにしつるが／第一、第三、第四、第五 ☎219-3510
- 博愛の園／第二、浅川、芋井 ☎256-6530
- 芹田／芹田 ☎217-5650
- ニチイケア高田／古牧 ☎269-0666
- ケアポート三輪／三輪 ☎235-2215
- 吉田／吉田 ☎266-0567
- 富竹の里／古里、柳原、長沼 ☎295-7780
- コンフォートきたながいけ／大豆島、朝陽 ☎254-5250
- 若槻ホーム／若槻 ☎296-3303
- 安茂里／安茂里、小田切、七二会 ☎226-3895
- 篠ノ井総合病院／篠ノ井(中央、信里) ☎261-1062
- 桜ホーム／篠ノ井(川柳、塩崎)、信更 ☎290-1155
- やすらぎの園／篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾) ☎214-6133
- 星のさと／川中島、篠ノ井(共和) ☎261-1588
- 長野松代総合病院／松代 ☎278-2058
- ケアプラザわかほ／若穂 ☎282-1631
- インターコート藤／更北(青木島、真島) ☎284-6215
- コスモス／更北(小島田、稲里) ☎284-2166
- 豊野サブセンター／豊野 ☎219-2607
- 新町病院／信州新町、中条、大岡 ☎291-2305

### ◆在宅介護支援センター(施設名/担当地域 ☎問い合わせ)

- 戸隠／戸隠 ☎254-2745
- 鬼無里／鬼無里 ☎256-2962
- 大岡／大岡 ☎266-2460
- すめらぎ／中条 ☎268-3301

☒地域包括ケア推進課 中部地域包括支援センター ☎224-7174 FAX224-8574

# 令和7年度 成人学校・教養講座 受講生募集

公民館・交流センターで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広げ、心豊かに過ごしてみませんか。

## 開設学期

- ◆1学期=4月14日(月)～7月18日(金)
- ◆2学期=7月28日(月)～11月11日(火)
- ◆3学期=11月12日(水)～令和8年3月9日(月)  
(各計12回)

## 時間

午前=10:00～12:00 午前②=9:30～11:30  
午後=13:30～15:30  
夜=18:00～20:00 夜②=18:30～20:30

## 対象

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

## 受講料

8,000円(1講座1学期当たり)  
※別途、教材費などが必要な場合があります。

## 1学期申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、受講料を持参の上、直接各公民館・交流センターへ  
※申込者の都合で受講しない場合、受講料の返金はできません。  
※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、この限りではありません。

◇講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。  
◇講師の都合などのため、日程などが一部異なる講座があります。  
◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### ●城山公民館 ☎232-3111 一次募集/4月4日(金)9:30～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくりじっくりEnglish	午前②	各
	ウクレレをはじめよう		15
	楽しくソーイング		20
	洋画	午後	25
	太極拳		25
	ウクレレのある生活		15
火	水彩画「写生」	午前②	20
	おもいが伝わる話し方		15
	たのしいハーモニカ教室	午後	各
	憧れのギターライフ		15
	お仕事帰りにたしなむ茶道	夜	20
	火よる太極拳	夜②	25
水	茶道	午前②	25
	真子の楽しい英会話		20
	四季折々・スケッチ・パステル・日本画		15
	悠遊BONSAI「盆栽」	午後	10
	四季に愛される盆栽とわたし		10
	書道「写経入門」		20
木	かんたん着物リフォーム	午前②	20
	水彩画初級		25
	New 人物画	夜	20
金	こころ華やぐキルト	午前②	各
	のあ先生のきりえ教室		15
	書道初級	午後	24
	囲碁入門		15

### ●中部公民館 ☎234-1883 一次募集/4月3日(木)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	書道入門	午前	15
木	書道	午前	15
	和裁		10
金	和裁	午前	10
	書道	夜	20

### ●芹田公民館 ☎228-3659 一次募集/4月2日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳	午前	30
火	水彩画を楽しもう	午前	15
	陶芸(火曜)		20
水	かんたん着物リフォーム	午後	20
	やさしい英会話	午後	15
木	陶芸(夜間)	夜②	20
	パッチワーク	午前	各
	陶芸(木曜)		20
	金継ぎ	午後	12
金	Let's Sing a Song	午前	25
	書道		15

### ●古牧公民館 ☎243-3524 一次募集/4月4日(金)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	季節の花のアレンジメント	午後	18
水	たのしい家庭料理	午後	16
	健康ヨガ		20

## ～受講生の声～

講師の指導が丁寧で、助かりました。職員の雰囲気も良く気軽に話しかけやすいです。



いろいろな人と出会うことができ、学ぶことが楽しくなります。



指導が分かりやすく、同じ講座の仲間ともすんなり仲良くなれました。



季節の花のアレンジメント (古牧公民館)

●篠ノ井交流センター ☎292-2121  
一次募集/4月3日(木)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	健康太極拳	午前②	各20
	ひらけ☆ヨガ	その他	各12
	使って慣れよう パソコン講座		
	使って身につく パソコン講座		
火	自由な絵画	午前	20
	手軽な家庭料理	午後	各24
	韓国語で話そう		
水	筆字を楽しむ(初級)	午前	各20
	筆字を楽しむ(中級)	午後	
	たのしい絵手紙		
木	郷土の歴史	午前	20
	リフレッシュ健康体操	その他	40
金	茶道入門	午前	各20
	暮らしの中の フラワーアレンジメント		
	陶芸教室	午前②	16
	身につく英会話	午後	20
	リボンアートフラワー		16

●柳原交流センター ☎296-8540  
一次募集/4月2日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	キラキラ健康体操	午前	20
火	書道	午前	25
水	やさしい楽しい太極拳	午後	20
木	みんなで歌おう	午後	30



始めよう、太極拳(大豆島公民館)

●大豆島公民館 ☎222-2888  
一次募集/4月3日(木)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	絵画教室	午前	11
火	家庭料理に活(い)かす薬膳	午前	16
	始めよう、太極拳	午後	30
木	パッチワーク	午後	15
金	中学歴史をもう一度	午前	16

●松代公民館 ☎278-3912  
一次募集/4月2日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	書道(中級)	午前②	20
	健康太極拳		30
	書道(初級)	午後	20
水	絵画	午後	17
木	中学歴史をもう一度	午前②	20
金	やさしい太極拳	午前	30

●若槻公民館 ☎295-3355  
一次募集/4月2日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳(初級・中級)	午前②	各20
	宝生流謡曲(初級)		
	中国語・中国を訪ねて	10	
	気軽に親しむ英会話 (中級・上級)	午後	20
火	たのしい絵画教室	午前②	20
木	楽しく歌おう ハッピーコーラス	午前②	20
	ハッピーイングリッシュ (初級)		11
	ヨガで心と体の健康を	午後	20
金	書道	午前②	20

●浅川公民館 ☎263-1001  
一次募集/4月2日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	囲碁	午後	20
木	太極拳	午後	20

●更北公民館 ☎284-2046  
一次募集/4月8日(火)9:30~

曜日	講座名	時間	定員
火	陶芸	午前②	16
	ヨガ	午後	各
	ヨガ	夜②	20
水	絵画入門	午前②	15
木	陶芸	夜②	16
	そば打ち道場(中級)	その他	10

●三輪公民館 ☎234-4430  
一次募集/4月2日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくり ゆったり 健康太極拳	午後	20
火	カラダを整える健康体操	午後	25
木	絵画を楽しむ	午前	18
	目指せ美文字! ボールペン字	午後	16

●川中島町公民館 ☎284-8222  
一次募集/4月2日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	たのしく学ぶ書道	午前②	15
	楽しいそば打ち	その他	各10
	使って慣れよう パソコン講座		
火	Let's 英会話	午前②	各20
	バランスアップヨガ	その他	20
木	フレッシュシニア体操	午前②	20
	Enjoy 英会話	午後	10
金	太極拳 初・中級	その他	30
	ジャンベA(初級)		
	ジャンベB(中級)	その他	各10



ジャンベ(アフリカの太鼓)  
(川中島町公民館)

●安茂里公民館 ☎226-4059  
一次募集/4月3日(木)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	初心者の手あみもの	午前	15
	英会話(初級)	午後	30
	気軽にスッキリ! ヨガ		15
火	あこがれの毛筆に親しむ 「書道」	午前	各20
	実用英会話	午後	20
木	四季を楽しむ水彩画	午後	20
	楽々のびのび♪ ポールストレッチ		15
金	楽しむ「かな書道」	午前	20

●吉田公民館 ☎241-6354  
一次募集/4月4日(金)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	ヨガ&ピラティス	午後	15
火	季節を楽しむ日本料理	午前	24
水	着付とマナー	午前	15
木	ハワイアンフラ	午後	15
金	書道に親しむ	午前	20

●若穂公民館 ☎282-2082  
一次募集/4月2日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
水	健康ヨガ	午前②	20
	古文書解読入門 (9月申し込み)		15
金	はじめての俳句	午後	15

●古里公民館 ☎295-9707  
一次募集/4月3日(木)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
水	心ときめく絵てがみ	午後	各15
	ゆったりヨガ教室		
木	太極拳	午前	30
金	めざせ初段 そば打ち	その他	10

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

# 令和7年度 NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集

ストレッチや球技、体幹トレーニングなど、さまざまな種目の教室を開講します。健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのために、自分に合った教室でスポーツを始めてみませんか。

**対象** 市内在住・在勤の人

体験・見学も可能です。  
ご希望の方は、各問い合わせ先に事前にご連絡ください。



## 申し込み

・受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接会場へ

※講座回数や開講時間、受付日時に来場できない場合など、詳しくは各問い合わせ先またはスポーツ課にお問い合わせください。

※申込者の都合で参加しない場合、参加料の返金はできません。



▲市ホームページ

問(一社)E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
月	中条体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	9:10~10:25	13,000円	3月17日(月)9:00~10:00 中条体育館にて
	中条交流センター	ストレッチ&健康体操	10:40~11:40	14,000円	3月24日(月)8:45~10:45 信州新町体育館にて
	更北体育館 長野Uスタジアム(会議室)	ソフトバレーボール イスに座ってヨガ×体幹トレーニング	13:20~14:50 17:30~18:30	各15,500円	3月31日(月)13:00~14:00 3月24日(月)17:15~18:00
火	勤労者女性会館しなのき	ステップ運動・イス体操&ストレッチ ストレッチ&筋力トレーニング	9:40~10:40 10:55~11:55	各15,500円	3月11日(火)9:00~11:00
水	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボールほか)	9:10~10:25	13,000円	3月19日(水)8:30~9:30
	丹波島こども園TAS.HALL	生涯"現役"身体づくり	13:30~14:30	15,500円	3月19日(水)13:00~14:00
	篠ノ井交流センター共和分館	ピラティス	19:15~20:15	14,000円	3月26日(水)19:00~19:30
木	小松原体育館	身体のセルフメンテナンス& ストレッチ	9:20~10:20	14,000円	3月27日(木)8:45~9:30
	古牧体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボールほか)	9:30~10:45	13,000円	3月13日(木)9:00~11:00
		ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55	各14,000円	
	更北公民館真島分館 長野Uスタジアム(会議室)	親子deわくわく運動あそび 姿勢スッキリ・ストレッチポール®	10:30~11:30 11:00~12:00	15,500円	3月27日(木)10:00~11:00 3月27日(木)12:00~13:00
金	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	9:10~10:25	13,000円	3月14日(金)8:50~9:30
	若穂公民館	ストレッチポール®を使った 体幹トレーニング	9:20~10:20	14,000円	3月21日(金)10:30~11:30 若穂体育館にて
	若穂体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	10:45~12:00	13,000円	
	安茂里体育館	リズム体操&ストレッチ	13:45~14:45	14,000円	3月21日(金)13:30~14:30
	丹波島こども園TAS.HALL	はじめてのエアロビクス	19:15~20:15	15,500円	3月28日(金)18:45~19:30

問シンコースポーツ(株) ※1☎244-7555(月曜日を除く) ※2☎293-4048(火曜日を除く)

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
水	長野運動公園総合体育館※1	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	1回350円	3月12日(水)以降、随時受け付け
		ストレッチ&健康体操	10:35~11:50		
木	南長野運動公園体育館※2	多種目スポーツ・ストレッチ& 健康体操	9:20~10:35	1回350円	3月13日(木)9:00~13:00
		若返り体操・ソフトバレーボール	10:45~12:00		

問スポーツ課 ☎224-7804

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
火	長野運動公園総合体育館	男性が楽しめる筋トレ& 多種目スポーツ	9:30~10:45	13,300円	3月11日(火)10:00~10:45 サブアリーナにて
水	古里体育館	男性が楽しめるストレッチ& 健康体操	9:20~10:20	10,500円	3月12日(水)9:30~10:10
木	塩崎体育館	男性が楽しめる筋トレ& 多種目スポーツ	10:40~11:55	10,500円	3月13日(木)11:15~12:00
	長野Uスタジアム(会議室)	男性が楽しめるストレッチ& 健康体操	13:30~14:30	13,400円	3月13日(木)14:30~15:15

閩塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
火	篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20~10:35	10,500円	3月18日(火)10:35~11:00
		若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)		14,000円	
		若返り体操・多種目スポーツ(後半)	10:40~11:55	10,500円	
		若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)		14,000円	
水	安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	10,500円	3月12日(水)10:30~11:15
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)		14,000円	
	大豆島体育館	若返り体操・多種目スポーツ		5,600円	3月12日(水)10:30~11:15 川合新田体育館にて
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス) ※隔週開催		7,700円	
木	裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	10,500円	3月13日(木)10:30~11:15
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)		14,000円	

閩(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903(土・日曜日、祝休日10:00~18:00)

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時	
火	北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	13:15~14:15	各8,000円	3月18日・25日(火)13:00~16:00	
			14:30~15:30			
水	浅川公民館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30		12,000円	3月12日・19日(水)10:00~12:00
			10:45~11:45			
	芹田体育館		9:30~10:30	10,500円		
金	三輪体育館	チャレンジ! ニューススポーツ	9:30~10:30	12,000円	3月21日(金)9:00~12:00	
		若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	10,500円		
	長野運動公園総合体育館サブアリーナ	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30~10:30	10,000円	3月28日(金)11:00~13:00	
		若返り体操・ソフトバレーボール	11:00~12:15	9,000円		

閩NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎080-7560-3421

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
月	更北体育館ほか	立って行うリズムフィットネス ※3回/月開催	10:40~11:55	11,520円	3月17日(月)11:10~11:50 更北公民館真島分館にて
水	柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ		14,400円	3月12日(水)11:40~12:20
木	古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ		10,800円	3月13日(木)11:00~11:40
金	長沼体育館	男性のための体力づくり講座 ~柳さんの、男若返りサークル~		14,400円	3月14日(金)11:40~12:20

閩ゆたかのスポーツクラブ ☎262-1755

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
水	豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	12,000円	3月26日(水)10:40~11:55 豊野防災交流センターにて

閩(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196

※参加料は年間3期払(下表は1期分料金)

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
火	ホワイトリング	メンズヨガ	19:00~20:00	6,240円	4月8日(火)18:30~20:30
	昭和の森公園フィットネスセンター	シルバーはりきり体操	10:00~11:00	5,000円	3月18日(火)9:30~11:30
水	ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30~10:30	5,200円	3月19日(水)9:00~11:00
	浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:30~14:45	4,000円	3月12日(水)13:00~14:45
木	ホワイトリング	ストレッチポール®DE姿勢改善	19:00~20:00	6,240円	4月10日(木)18:30~20:30
	昭和の森公園	骨盤コンディショニング	10:00~11:30	6,000円	3月27日(木)9:30~12:00
	フィットネスセンター	若返り体操・ソフトバレーボール	10:00~11:15	4,000円	3月13日(木)10:00~12:00
	中条体育館	シルバー体操	10:45~11:45	5,000円	3月13日(木)10:30~12:00
金	ホワイトリング	シルバーはりきり体操	9:30~10:30	5,200円	3月28日(金)9:00~11:00
		修正ヨガ	10:00~11:30	6,240円	3月28日(金)9:30~12:00
	松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:10~10:25	4,000円	3月14日(金)8:40~10:30
			13:30~14:45	4,000円	3月14日(金)13:00~15:00
	篠ノ井体育館	篠ノ井NEWスポーツ交流会	13:00~14:00	2,500円	3月28日(金)12:30~14:30
北部スポーツ・レクリエーションパーク	北レクNEWスポーツ交流会	10:15~11:15	2,600円	3月14日(金)9:45~11:45	

閩スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

# 令和7年度 生きがづくり講座 受講生募集

市では、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。講座に参加することで、頭・体・心に良い刺激を得ることができ、フレイル予防の効果があります。この機会に新しいことを始めてみませんか。



対象

市内在住の60歳以上の人  
※介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします。

## シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

▶受講料/講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)  
※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料の返金はできません。

講座名(回数)	曜日・時間	開講初日	定員	申し込み
鈴木先生のディスコダンス(10)	第1・3月曜日10:30~11:30	4月7日	50	3月19日(※)(消印有効)までに、往復はがき(170円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座名を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835 長野市大字南長野新田町1485-1 もんぜんぷら座3階)へ ※複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。 ※申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。 ※講座終了時間は目安です。
椅子に座って呼吸器を鍛えるヨガ運動(14)	第2・4月曜日10:30~12:00	4月14日		
ゆっくりと楽しく歩く運動(13)	第1・3火曜日10:30~12:00	4月15日	40	
塚田先生のディスコダンス(10)	第1・3木曜日10:30~11:30	4月17日	50	
かんたん英語でオールディーズを歌う(5)	第1・3木曜日13:30~15:30		30	
立って座ってのびのび体操(16)	第1・3金曜日10:30~12:00	4月18日	50	
脳も心も活性化する笑いヨガ運動(13)	第1・3月曜日10:30~12:00	4月21日	30	
童謡・唱歌・抒情(じょじょう)歌を楽しく歌う(15)	第2・4火曜日10:30~12:30	4月22日	50	
やさしい三色使いパステル画を描く(14)	第2・4水曜日10:30~12:00	4月23日	20	
体幹を鍛えるトレーニング(16)	第2・4水曜日13:30~15:00	4月23日	50	
全身すっきりリンパケア運動(13)	第2・4木曜日10:30~12:00	4月24日		
学芸員に芸術を学ぶ(6)	第2金曜日 13:30~15:30	5月9日	30	
宮野先生の折り紙を学ぶ(14)	第2・4火曜日10:30~12:30	5月13日		
ゆっくり毎日積み重ね中国式体操(12)	第2・4水曜日10:30~12:00	5月14日		
日本芸能の名作能を学ぶ(8)	第3火曜日 13:30~15:30	5月20日		
新・ひらがなをペンで書く(10)	第2・4木曜日10:30~12:00	5月22日	20	

## 温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

▶受講料/無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

講座名(回数)	申し込み
健康音読「発声のスズメ」(20)、 「文字をデザイン画にしてみよう」～和MOJIアートなど文字を色々な方法でアートを作る～(20)、 フレイルに負けない元気体操(20)、かぎ編みでほんわか小物づくり(20)、 からだと頭を楽しく使おう!ストレッチと体操で健康に(20)	3月17日(月)・18日(火)10:00~12:00、14:00~17:00に、85円切手を持参の上、直接湯～ぱれあへ

## 信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶受講料/無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

講座名(回数)	申し込み
絵手紙講座(1)、新町交番所長と考える防犯対策(1)、ミニたみ作りを体験(1)、楽しく身体を動かしましょう(4)、ほのぼののパステル教室(2)、寄せ植えを楽しむ(2)、季節のアレンジメント(2)、伝筆講座(2)、古布で手仕事(2)、尺八の演奏で歌を歌おう(1)、“書”を楽しむ(1)、尺八の演奏と信州新町の民話(1)	詳細は、同センターへお問い合わせください。
楽しく健康づくり教室(10) 4月~令和8年2月	4月10日(木)までに同センターへ

## かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

▶受講料/講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)  
 ※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料の返金はできません。内容や開講日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

### 申し込み

下表の申込受付日時(土・日曜日、祝日を除く)に、湯福、柳町、三陽、吉田、東北、安茂里、篠ノ井、氷鉦、豊野、松代は85円の郵便はがきを持参の上、直接各施設へ

※申し込み多数の場合は抽選。ただし、初めて受講する人を優先します。

かがやきひろば	講座名(回数)	申込受付日時
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(14)、なつかしの童謡と唱歌(14)、からだ作りのためのリンパケア(12)、ハーブのある暮らし(9)、シニアの手習いペン習字(10)、もっと素敵に珈琲タイム(6)、楽しく!レク&ストレッチ(15)、カラダ作り柔軟・筋力アップ(15)、スガイ先生のおもしろクラシック(8)、笑顔いっぱい笑いヨガ(15)、いきいき健康体操(15)、午後のゆったりヨガ(15)、楽しくステップディスコダンス(15)	
柳町(大字三輪) ☎235-0019	心に響く~なつかしの童謡・四季のうた~(14)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての籐(とう)工芸(14)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、のびのび楽しいヨガ(10)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスコダンス(10)、椅子に座ってストレッチ(10)、動いてスッキリかんたん体操(10)、実用的な毛筆細字(8)	3月17日(月)・18日(火) 9:00~16:00
三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	ジャイロキネシス®前期(9)、ゆったりヨガ(18)、ディスコde体操(18)、70歳からのイス体操(18)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるし飾りを作ろう(15)、歌って!ハモって!ブリランテ!(18)、男性の健康体操(18)、男の筋活!(18)、わくわくクッキング(6)	
吉田(吉田3丁目) ☎263-6806	太極拳<初級>(18)、カラダよろこぶすこやか体操(18)、手軽においしくヘルシークッキング(10)、折り紙<初級>(9)、折り紙<中級>(9)、いきいき俳句<春夏>(9)、いきいき俳句<秋冬>(9)、彫っても刷っても楽しい木版画(18)、心なごむ絵手紙(19)、楽しく歌いましょう(18)	3月18日(火)・19日(水) 9:00~16:00 (19日は、15:00まで)
東北(大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を込めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、レッツ!シニアフィットネス(18)、爽やかにリフレッシュダンス(18)、ノルディックウオーク&ストレッチ(18)、70歳からの腰掛体操(18)、笑いヨガ&脳活レク(16)	3月24日(月)・25日(火) 9:00~16:00
安茂里(大字安茂里) ☎225-8500	お日さま・ヨガ(18)、はじめての楽しいコーラス(15)、一からはじめる書道入門(15)、楽しく描こう水彩画(15)、すこやか園芸(12)、アクティブ&スモールボールエクササイズ前期(9)、レッツディスコダンス前期(10)、ストレッチ&かんたん体操前期(10)、美姿勢・ボディメイク前期(9)、ゆったり骨盤調整ヨガ®前期(10)、民謡を歌おう(10)	3月11日(火)・12日(水) 9:00~16:00
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(15)、水彩画教室(11)、マジックをやってみよう(17)、着物リフォーム(17)、尺八の伴奏で民謡を唄(うた)おう(16)、やさしく吹けるハーモニカ教室(16)、信濃の歴史民俗探訪(16)、免疫力アップ!快活体操「かなりきつめの★★★」「きつめの★」(各15)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、リラックスヨガ(16)、作ってみよう!作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)	3月18日(火)・19日(水) 9:00~16:00
氷鉦 (稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスコ&ストレッチ前期(9)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(14)、イスに座って健康体操(8)、からだを整えるヨガ(18)、男性の筋力アップ体操(18)、民謡を唄いましょう(10)、笑顔でストレッチ・体力づくり前期(9)、実用ペン字(18)、「作業で元気に!」健康づくり幸せづくり(10)、ストレッチ&簡単リズム体操前期(9)、ダンスで体力アップ前期(9)	3月11日(火)・12日(水) 9:00~16:00
豊野(豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(16)、みんなで楽しく健康体操(13)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(13)、若々しさUP!ディスコダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(13)、頭も身体もすっきり!脳トレゲーム&体操(8)	3月17日(月)・18日(火) 9:00~16:00
鬼無里(鬼無里) ☎256-3158	押し花講座(7)、“ウキウキわくわく”ストレッチ講座(12)、作って使って楽しい陶芸講座(3)、“心を癒やす”ハワイアンフラ講座(12)、“楽しく歌いましょう”カラオケ講座(12)	3月24日(月)~28日(金) 9:00~16:00に、
中条(中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック講座(11)、唱歌と童謡を楽しむ会(8)、ほのぼののパステル教室(8)、押し花講座(5)、伝筆講座(6)、今さら聞けない!農業講座(6)	電話か直接各施設へ
松代(松代町東条) ☎278-0050	うきうき♡ダンシング!(5)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(11)、日常に役立つ毛筆細字(8)、うたが大好き歌声ひろば(8)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイク(8)、椅子でラクラク健康体操(4)	3月3日(月)~13日(木) 9:00~16:00
戸隠(戸隠豊岡) ☎254-3580	誰でもできる体幹(12)、押し花(10)、クラフトバンドでかごバッグ作り(6)、ハッピー体操(呼吸体操・リズム運動)(10)	3月25日(火)~28日(金) 9:00~15:00
小田切(大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	3月11日(火)~28日(金) 9:00~16:00に、各会場(開館日のみ)か
七二会(七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
信更(信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

## 固定資産の内容が確認できます

### 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、他の土地・家屋と評価額を比較して、適正かどうかを確認できるように、「土地・家屋価格等縦覧帳簿」をご覧いただける縦覧期間を設けています。

▼とき／4月1日(火)～6月2日(月)  
(土・日曜日、祝休日を除く)

▼ところ／資産税課(第一庁舎3階)

▼手数料／無料

※支所・連絡所では、縦覧帳簿をご覧いただけません。

### 固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧および写しの交付

▼とき／通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)

▼ところ／資産税課、各支所・柵連絡所

▼手数料／閲覧11件300円、写しの交付11枚300円(4月1日(火)～6月2日(月)の間は、令和7年度分無料)

持ち物など詳細は市ホームページをご覧ください。



### 土地や家屋を相続した場合は3年以内に相続登記が必要です

昨年4月1日から、相続によって不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されました。亡くなった人名義の不動産の内容は「名寄帳」などで確認することができず、把握漏れがないように注意し、早めに相続登記をしましょう。(本市以外の不動産の名寄帳は、所在の市区町村に請求してください。)

#### 相続に関する相談

●長野県司法書士会電話無料相談  
☎235・6645

●長野県司法書士会電話無料相談  
☎232・6110(月～金曜日(祝  
休日を除く)12時～15時)

ご利用ください



令和7年度固定資産税・都市計画税(土地・家屋・償却資産)納税通知書の発送予定は5月1日(木)です。

#### 問 資産税課

☎224・5018 FAX224・7083

## 国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険の加入や脱退は、自動的に切り替わらないため、必ず個人で手続きをしてください。

### 加入・脱退の手続きはオンラインでできます

「ながの電子申請サービス(長野市)」から手続きができます。



※国保・高齢者医療課第一庁舎2階)または、各支所窓口でも受け付けています。

### 加入・脱退の手続きに必要なもの

#### 【加入・脱退共通】

- ・世帯主と加入・脱退する人のマイナンバーが確認できるもの
- ・手続きする人の本人確認書類

#### 【加入の場合】

- ・健康保険離脱証明書

#### 【脱退の場合】

- ・脱退する人全員分の職場の健康保険の資格確認書または「資格情報のお知らせ」など(写し可)

- ・長野市国民健康保険証または資格確認書

手続きの詳細は市ホームページをご覧ください。



### 収入がなくても市民税・県民税の申告は必要です

保険料の軽減を受けるためには、収入がない、または年金や、障害年金などの非課税所得のみであっても、市民税・県民税の申告が必要です。

申告方法の詳細は市ホームページをご覧ください。



### 令和7年度 国保特定健診などの実施期間

6月2日(月)から  
10月15日(水)まで

来年度から指定医療機関での国保特定健診などの開始時期を5月から6月へ変更します。対象者へは、5月下旬ごろに受診券を郵送します。



ココホ3兄弟

#### 問 国保・高齢者医療課

☎224・5025 FAX224・5101

／チャレンジ枠・早期技術枠／

# 令和8年度採用 長野市職員を募集します

**採用予定日** 令和8年4月1日

**受験資格** 令和8年3月に学校教育法における大学または大学院を卒業する見込みであるか、令和7年4月1日時点で卒業後3年未満の人

**申し込み** 3月1日(土)～19日(水)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から

※試験内容や申し込み方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。  
※各職種を募集する採用試験は、例年どおり6月に別途実施します。



▲ホームページ

## チャレンジ枠 (事務職)



▼第一次選考／テストセンター方式  
〔4月1日(火)～10日(木)〕・書類選考

## 早期技術枠(土木・ 建築・電気・化学職)



▼第一次試験／教養試験・専門試験・論文・事務適性検査〔4月6日(日)〕

▼第二次・第三次選考(試験)／チャレンジ枠・早期技術枠ともに個別面接

### チャレンジ枠とは？

- 長野市役所でさまざまな課題の解決に向けてチャレンジしたい人
- スポーツや文化芸術分野で培った経験や能力を生かしたチャレンジがしたい人や、同分野で中学卒業以降、県代表などとして全国レベルの大会などに出場経験があり、培われた挑戦意欲、能力を市政で発揮できる人

応募をお待ちしています



問職員課

☎224・5003 FAX 224・7494

### 窓口混雑緩和のため

## 引越しに伴う異動届の臨時窓口を開設します

**とき** 3月30日(日)、4月6日(日)9時～16時30分  
**ところ** 市役所総合窓口(第一庁舎2階)

### 取り扱い事務

- ◇転出・転入などの住民異動届の受け付け(住民票の写しなどは届け出日の翌々日から発行できます)
- ◇マイナンバーカードの券面変更など
- ◇住民異動に伴う児童手当・福祉医療・介護保険の手続き
- ◇国民健康保険・国民年金に関する手続き
- ◇家庭ごみ関係の案内

※印鑑登録、印鑑証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。

マイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインで転出手続きが可能です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



問市民窓口課

☎224・7949 FAX 224・7631

### 集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

**富山市** 第71回  
全日本チンドンコンクール  
4月4日(金)～6日(日)



全国のチンドンマンたちが技とアイデアを競う、富山の春の風物詩です。雄大な立山連峰をバックに総勢200人以上で「チンドン大パレード」も行います。どこか懐かしいチンドンの音色に包まれた富山の街で、チンドンマンが元気で笑顔を届けます。この機会に、ぜひ富山市へお出かけください。



問富山市観光政策課

☎076・443・2072

# 住宅防火とくらしの安全を進める運動

暮らしの安心を、住まいの防火と予防救急・応急手当で

## 新たな市民防火運動がスタート

昭和49年度から始まった本市の市民防火運動が、本年度で50年を迎えたことを契機に、時代の変化に対応した新たな運動として「住宅防火とくらしの安全を進める運動」がスタートしました。この運動は、住まいの防火と予防救急・応急手当の普及啓発を柱に、市民の皆さんと共に、安心して暮らせるまち「ながの」を目指して進めるものです。

### ① 住宅防火

住宅用火災警報器の設置や点検など、住まいの防火対策を行うことで、防火意識を高め、「火災による死者ゼロ」を目指します。

### ② くらしの安全

熱中症やヒートショック、転倒、転落、窒息などの事故を未然に防ぐとともに、応急手当の知識を身に付け、悪化を防ぐことを目指します。

消防くらしの安全フェスinながの  
(昨年11月2日開催)



▲新防火運動・キックオフセレモニー  
書道パフォーマンス  
(長野清泉女学院中学・高等学校書道部)



▲応急手当体験をする子どもたち

### ■市民防火運動のはじまり

昭和40年代、国内では死者が100人を超える2件のデパート火災をはじめ、大規模な建物火災が相次いで発生しました。本市では、昭和49年に年間火災件数が200件を超えたことから、「無火災都市ながの」の実現を目指し、同年から市民防火運動が始まりました。

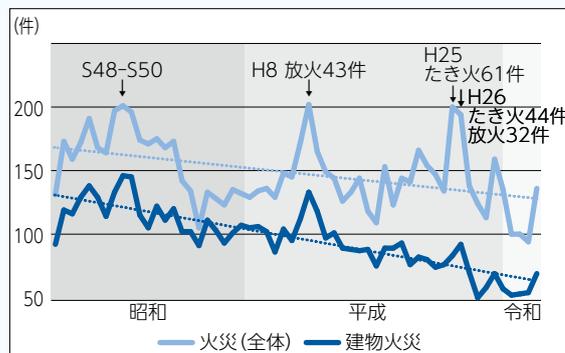


▲市民防火運動が始まった当時の  
中央消防署(鶴賀)

### ■半世紀で火災は減少

昭和49年以降、火災件数は減少傾向で推移し、直近5年間は100件前後で横ばいとなっています。これは日常生活で使用するエネルギーの

主体が、まきや炭から、ガス・石油・電気などに移行したこと、ストーブなどの暖房機器の普及によるものと考えられます。

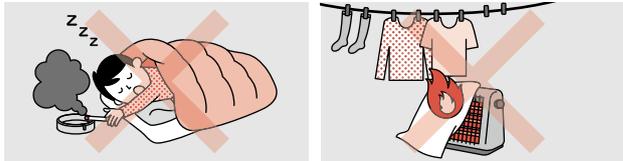


▲市消防局管内の火災件数の推移  
(平成7年以降は受託市町村を含む)

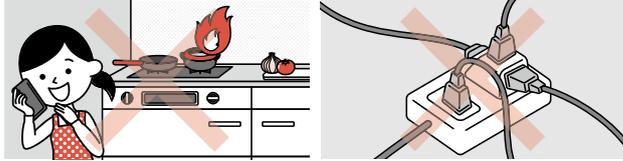
### ■火災の出火原因は多様化

昭和30年代は「こたつ」、昭和40年代は「風呂・かまど」、昭和後半は「こんろ」「電気配線・電気機器」が主な原因でした。近年は出火原因が多様化し、身近な製品からも火災が発生しています。

住宅防火  
いのちを守る10のポイント



①寝たばこは絶対にしない、させない  
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



③こたろを使うときは火のそばを離れない  
④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く



⑤火災の発生を防ぐために、ストーブやこたろなどは安全装置の付いた機器を使用する  
⑥火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する  
⑦火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する



⑧火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく  
⑨お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく  
⑩防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

4つの習慣

6つの対策

■住まいの防火対策  
住宅火災の出火原因は、たばこ、ストーブ、こたろ、電気機器など、生活する上で身近にあるものが多くを占めます。火災を防ぐとともに、逃げ遅れを防ぐためのポイントを確認しましょう。



◀消防庁作成「住宅防火いのちを守る10のポイントリーフレット」を引用、加工

消防庁は、日頃から取り組むべき住宅防火対策として4つの習慣、6つの対策をまとめた「住宅防火いのちを守る10のポイントリーフレット」を作成しました。

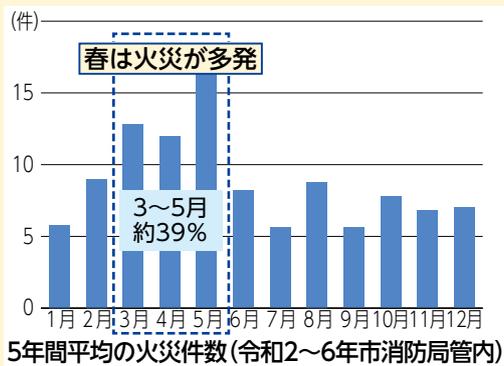
詳しくはこちら

春の火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)、全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。

●3～5月は火災の発生が多い  
過去5年間をみると、3月から5月の火災発生が多く、全体の約39パーセント(529件中206件)を占めています。

●「たき火」による火災に注意  
春は「たき火」による火災が多く、注意が必要です。



▲消防庁作成「救急事故防止に係るリーフレット」を引用、加工

■救急事故を防ぐ  
事故は少しの注意や心がけで防ぐことができます。小さな子どもや高齢者など、それぞれの家庭内でのリスクを知り、事故を未然に防ぐための対策をしましょう。

市消防局で開催する救命講習会

種類・講習内容	時間
救命入門コース 成人に対する心肺蘇生法	90分
普通救命講習Ⅰ/Ⅱ 成人に対する応急手当	Ⅰ:3時間 Ⅱ:4時間
普通救命講習Ⅲ 小児などに対する応急手当	3時間
上級救命講習 成人、小児などに対する応急手当 ファーストエイド、搬送法など	8時間
応急手当普及員講習	3日間

■応急手当を身に付ける  
誰もが、いつ、応急手当が必要となるか分かりません。救命講習を受講するなど、応急手当の知識を身に付け、日頃からいざというときに備えましょう。

▲市ホームページ

3月は  
自殺対策強化月間

# 身近な人、自分自身にいつもと違う様子はありませんか？

生活環境が変化する3月は、自殺者が多くなる傾向にあります。進学や職場の異動など、生活の変化を前に不安を感じていませんか？自殺を考えている人は、サインを発していることが多いです。身近な人、そして、自分自身のこころのサインに気付くことが、大切な命を守ることに繋がります。

## 身近な人のこころのサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 飲酒量が増える など

### 誰かのサインに気付いたら…

話をじっくり聞き、「心配している」ことを伝えましょう。また、誰かのサインを一人で抱えず、専門機関に相談しましょう。



最近疲れているようだけれど休めてる？よく眠れてる？

お昼を食べていないけれど、体の調子は大丈夫？

## あなたのこころのサイン

- 悲しい、憂鬱(ゆううつ)な気分、沈んだ気分がある
- 何にも興味が湧かず、楽しくない 人に会いたくない
- 気力、意欲、集中力の低下がある
- 寝付きが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる 疲れやすい
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

### 自分のサインに気付いたら…

休息を取ったり、好きなことをしたりして、リフレッシュしましょう。それでも解決しない場合は、一人で悩まず、相談しましょう。

こころの相談専用電話 ☎227-4455

月～金曜日9:30～16:00(祝休日、年末年始を除く)

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

## ふらっとフレイル予防体験

時 3月13日(木)13:30～15:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 • おでかけ安心ミニ講話「転倒予防のチェックポイント」(13:40～14:10)

- 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

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。

## フレイル予防の相談会

時 3月18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)、社会参加などのアドバイス

申 問 3月11日(火)までに、電話で同課(☎224-7873)へ

## 専門医による認知症個別相談会

時 3月18日(火)13:00～15:00

所 中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

内 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 問 事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

## 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時 3月19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

## 4月の乳幼児健診・健康教室

日程は市ホームページをご確認ください。5月以降の日程は各世帯に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。

問 健康課 ☎226-9963



中部勤労青少年ホーム (☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
バランスアップヨガ(水)	4月9日～7月23日(水) 10:15～11:45(計16回)	ヨガ&ピラティス	4月11日～9月19日(金) 10:00～11:15(計22回)
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月9日～9月24日(水) 19:00～20:00(計11回)	健康ヨガ	4月14日～7月14日(月) 10:30～11:45(計12回)
バランスアップヨガ(木)	4月10日～7月24日(木) 10:15～11:45(計16回)	ヨガでアンチエイジング	4月14日～9月8日(月) 19:00～20:00(計9回)
やさしいエアロビクス&ストレッチ	4月10日～9月25日(木) 19:00～20:00(計11回)	姿勢改善のためのヨガ 体を整える週末のヨガ	4月18日～9月19日(金) 19:00～20:00(各計12回)
バランスアップヨガ(金)	4月11日～7月25日(金) 10:15～11:45(計16回)	シェイプアップ!ピラティス	4月19日～9月20日(土) 11:30～12:30(計11回)

☑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)  
**勤労者女性会館しなのき** (☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
ゆっくり始める筋力づくり	4月14日～9月8日(月) 11:15～12:15(計9回)	やさしく学べるはじめての資産運用	5月20日～6月10日(火) 13:30～15:00(計4回)
◆ちょっと得する相続の基礎講座	4月16日(水)10:00～12:00	◆ファイナンシャルプランニング 技能検定2級	6月4日～9月10日(水) 13:30～15:30(計11回)
身につく着物の着付け	5月1日～7月3日(木) 13:30～15:30(計10回)	☑市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)	

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。

☑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/3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。



▲勤労者活躍支援センター



▲サンライフ長野



▲勤労青少年ホーム



▲勤労者女性会館しなのき

テレビ

**TSB** ふれ愛ながの市政ガイド

▷8日(土)13:25～13:30

茶臼山動物園に出かけよう

▷22日(土)13:25～13:30

宇宙を身近に!長野市宇宙フェスタ



**abn** ふるさとステーション

▷16日・【再】23日(日)17:25～17:30

「ながのこども館ながノビ!」で遊ぼう!

インターネット

**INC** 長野きらめきチャンネル

救急通報のポイント

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

▷29日(土)17:35～17:45

狂犬病予防注射を忘れずに

**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) 春の火災予防運動【再】

5日(水) 引っ越し時の水道手続き

6日(木) 自殺対策強化月間

7日(金) 地域人材育成講座

「これからのまちづくり」の参加者募集【再】

10日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

11日(火) 令和7年度成人学校・教養講座受講生募集

12日(水) 発掘された長野の遺跡

13日(木) 国民健康保険の加入・脱退の手続き

14日(金) 発掘された長野の遺跡【再】

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【再】

19日(水) 引っ越しごみの処理

20日(木) 人権啓発ラジオ放送 ハラスメント【再】

21日(金) 引っ越し時の水道手続き【再】

24日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)【再】

25日(火) 人権啓発ラジオ放送  
インターネットによる人権侵害

26日(水) 令和7年度成人学校・教養講座受講生募集【再】

27日(木) 引っ越しごみの処理【再】

28日(金) 4月の観光情報

31日(月) 広報ながの4月号の見どころ

**催し講座** はじめての手話講座

聞こえない世界を体験しながら手話を学びます。

時 3月15日(土)13:30~15:30

所 市障害者福祉センター体育館

対 手話を初めて学ぶ人・関心興味がある人

定 (先着順) 30人

申 3月1日(土)~12日(水)にファクスか申し込みフォームから申し込み

問 (一社) 市聴覚障害者協会 (日本財団電話リレーサー  ビス) 050-3605-2464、FAX 232-1028



**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(午前)コース

時 4月1日・2日・8日・9日(火・水) 9:30~12:30(計4回)

ワード(文章)基礎コース

時 4月16日・23日・30日(水)9:30~16:30(計3回)

パソコン入門(午後)コース

時 4月24日・25日、5月1日・2日(木・金) 13:30~16:30(計4回)

共通

※受講料がかかります。

申 3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



**催し講座** 市立長野高等学校 開放講座

ながのろじー

時 4月10日~12月4日(木)10:45~12:35(計21回)

内 長野の歴史や自然、民俗を学ぶ

定 (多数の場合、初回の人優先の上抽選) 5人

他 現地集合・解散の校外学習(市内)を4回予定しています。

書芸実践

時 4月24日~12月11日(木)10:45~12:35(計20回)

内 さまざまな古典と書の基本を学ぶ

定 (多数の場合、初回の人優先の上抽選) 7人

共通

対 市内在住で毎回出席できる人

申 3月12日(水)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、郵送で同校へ

問 同校 ☎296-1241、〒381-0041 大字徳間1133

**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
宮下先生の「水の恵みと龍神信仰」	3月21日(金)13:30~15:00	篠ノ井 ☎293-7227	80人	100円	3月10日(月)9:00~
音楽療法を体験しよう※1	4月8日~5月27日(火) 10:00~11:30(計4回)		25人	400円	3月12日(水)9:00~
春のフラワーアレンジ	4月2日(水)13:30~15:30	湯福 ☎232-8335	10人	2,600円	3月10日(月)~21日(金)
水引&つまみ細工で作るフラワーアレンジ	5月9日~6月20日(金) 10:00~12:00(計6回)		10人	3,600円	3月24日(月)~4月25日(金)
70歳からの転倒・骨折予防講座※1※2	4月11日~8月22日(金) 10:00~11:30(計10回)	安茂里 ☎225-8500	20人	1,000円	3月10日(月)~18日(火)
家系図を作ろう	4月17日、5月15日、6月19日(木) 13:30~15:30(計3回)	三陽 ☎259-2411	10人	300円	3月14日(金)9:00~

対 市内在住の60歳以上の人 ※1...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...85円郵便はがきを持参の上、直接かがやきひろば安茂里へ(初心者優先の上、多数の場合は抽選)

**催し講座** 勤労者活躍支援センター・サンライフ・勤労青少年ホーム・しなのき長野各種講座

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
◇ビューティーヨガ	4月7日~9月29日(月) 13:15~14:15(計11回)	◇ピラティス	4月11日~9月26日(金) 19:00~20:10(計12回)
ゴルフ初級※1	4月8日~7月22日(火) 19:30~21:00(計14回)	硬式テニス※2※3	初級 4月17日~6月5日(木) 19:00~21:00(各計8回) 初中級 4月21日~6月16日(月) 19:00~21:00(計8回)
◇ペルヴィス®(骨盤)ワーク	4月9日~9月24日(水) 19:00~20:00(計11回)	50代からの硬式テニス※3	4月21日~6月16日(月) 19:00~21:00(計8回)
楊名時八段錦・太極拳®	4月9日~9月10日(水) 10:00~11:30(計10回)	所 ※1...大橋ゴルフガーデン ※3...南長野運動公園テニスコート 対 市内在住・在勤の人(◇は女性限定) ※2...55歳以下の人	

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
◇腰痛予防トレーニング	4月10日~9月25日(木) 9:30~11:00(計23回)	◇楽しくスタイルUPトレーニング	4月14日~9月22日(月) 9:15~10:45(計20回)
体かづくりトレーニング	4月11日~7月18日(金) 19:30~21:00(計14回)	対 市内在住・在勤の人(学生は除く。◇は女性限定)	

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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** 市保健所 動物愛護センター

犬と猫の休日譲渡会

時 3月15日(土) 13:00～15:00



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 3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「犬と猫の飼い方座談会」

獣医師を交えて座談会を行います。

時 3月26日(水) 14:00～15:30



対 (先着順) 40人

共通

申 3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** 生涯学習センター 経済セミナー

「いろは堂創業100年を迎えて」～これからのおやき戦略

時 3月14日(金) 18:30～20:00

講 伊藤拓宗さん〔(有)いろは堂代表取締役社長〕

トランプ大統領就任後の長野県経済について

時 3月21日(金) 18:30～20:00

講 小松哲郎さん〔信濃毎日新聞社(株)論説委員〕

チームで成果を出し、働きがいの高まる職場づくり

時 3月28日(金) 18:30～20:00

講 安孫子篤史さん〔(株)ヤッホーブルーイング社長室ユニットディレクター〕

共通

定 (先着順) 50人

¥300円

申 事前に電話、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、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

他 託児を実施します(先着3人、申し込みは開講日の10日前まで)。

**催し講座** 市民病院市民健康講座

時 3月8日(土) 13:30～15:15

所 東部文化ホール

内 がん放射線治療、不整脈に関する講演



講 松下大秀医師(同病院放射線治療科部長)、笠井俊夫医師(同病院循環器内科部長)

問 同病院企画課 ☎295-1199

**催し講座** リスキングで自己肯定感を上げよう

時 3月29日(土) 10:00～12:00

所 勤労者女性会館しなのき

対 市内在住・在勤・在学の女性



定 (先着順) 15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 託児を実施します(要予約)。

**催し講座** 救命講習会(4月)

救命入門コース

時 4月26日(土) 10:00～11:30

所 中央消防署

定 (先着順) 20人

問 中央消防署 ☎237-0119

普通救命講習Ⅰ

時 4月26日(土) 9:00～12:00

所 小川村役場

定 (先着順) 10人

問 小川分署 ☎269-1119

普通救命講習Ⅱ

時 4月22日(火) 9:00～13:00

所 消防局

定 (先着順) 20人

問 鶴賀消防署 ☎223-0119

普通救命講習Ⅲ

時 4月22日(火) 9:00～12:00

所 若槻公民館

定 (先着順) 20人

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** (一財)ながの緑育協会

初めてのハーブ講習会「春からの計画と寄せ植え」

料理向きのハーブの寄せ植えを作ります。

時 3月21日(金) 10:00～12:00〔申し込み3月10日(月) 9:00～〕

定 (先着順) 16人

¥3,300円

春蘭展

約100鉢の春蘭を展示・販売します。

時 3月22日(土) 10:00～16:00・23日(日) 9:00～15:00

ながの花と緑そして人を育てる講座

実践を交えながらガーデニングの基礎知識を学びます。

時 4月9日(水)～令和8年3月18日(水) 10:00～12:00(計12回)〔申し込み3月11日(火) 9:00～〕

定 (先着順) 40人

¥15,000円

他 終了時間は、内容により前後します。

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 申込開始日から、電話で同協会へ(春蘭展は申し込み不要)



問 同協会 ☎214-8719

**催し講座** リサイクルプラザ 各種講座

リメイク教室～和小物でポーチづくり  
 時3月19日(水)10:00～12:00 [申し込み3月12日(水)10:00～]

多肉植物の寄せ植え

時3月25日(火)10:00～12:00 [申し込み3月12日(水)10:00～]

赤ちゃんエコ広場「赤ちゃん工作とリユース絵本の読み聞かせ」

時3月28日(金)10:00～12:00 [申し込み3月12日(水)10:00～]

ゆめ工房21

◇紙すき体験

時4月10日(木)10:00～12:00 [申し込み3月13日(木)10:00～]

◇ねこはんでん作り

時4月10日(木)10:00～14:30 [申し込み3月13日(木)10:00～]

◇布ぞうり作り

時4月14日・28日(月)10:00～14:30 [申し込み3月13日(木)10:00～]

初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時4月1日～7月1日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30 (各計12回) [申し込み3月11日(火)9:30～]

◇土曜日コース

時4月12日～6月28日(土)10:00～12:00、14:00～16:00(各計11回) [申し込み3月15日(土)9:30～]

共通

対市内在住の人 (赤ちゃんエコ広場は市内在住の0～3歳児とその保護者、陶芸教室は小学生以上)

申申込開始日から、電話か直接、同プラザへ (陶芸教室の申し込みは本人または家族から、18歳未満は保護者が申し込み)

問同プラザ ☎222-3196

他定員(陶芸教室以外は、初回の人優先の上先着順)や金額など、詳しくは同プラザへお問い合わせください。

**催し講座** リサイクルプラザ 各種イベント

リサイクルアート展

廃材アートを展示します。

時3月20日(木)～31日(月)9:00～17:00

フリーマーケット

時3月23日(日)9:00～11:30

持エコバッグ

おさがり交換会と赤ちゃんエコ広場持ち込んだ品数と同じ数、交換できます(数に限りがあります)。未就学児向けの絵本の読み聞かせも行います。

時4月5日(土)10:00～11:30、12:30～14:00、6日(日)10:00～13:00

問同プラザ ☎222-3196

**催し講座** 権堂イーストプラザ 市民交流センター

親子ミニ四駆イベント

時3月9日(日)11:00～17:00

対小学生以上(10歳未満は保護者同伴)

¥タイムレースエントリー料300円、走行料10分100円

他制作体験教室も実施します。

端材(木材)で動物を作ろう

時3月22日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定(先着順)各5人

¥各600円

いきいき健康体操教室1

時4月4日、5月2日(金)13:30～14:30

定(先着順)各10人

¥1回参加1,500円、2回参加2,400円

かんたん水引講座(梅結び・宝結び)

時4月5日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

対小学3年生以上

定(先着順)各5人

¥各700円

共通

申事前に電話か直接、同センターへ

(ミニ四駆イベントは当日受け付け)

問同センター ☎234-2906

他講座の詳細やその他の講座など、詳しくは同センターHPをご覧ください。



**催し講座** 「さといも善光寺」の種芋販売

時3月18日(火)13:30～14:30 (売り切れ次第終了)

所JAながの会館

問「さといも善光寺」里帰りを進める会事務局 ☎090-7830-7670

**催し講座** キノコの駒打ち体験

時4月5日(土)9:30～12:00

所ボブスレー・リュージュパーク(スパイラル)

対市内在住・在勤・在学の人(未成年は保護者同伴)

定(多数の場合、抽選)10人

¥500円

申3月21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、電話で環境保全温暖化対策課へ

問同課 ☎224-5034



**催し講座** 農業研修センター

農業機械操作

時3月9日(日)10:00～12:00

内トラクターや耕運機などの操作方法

対農業従事者

¥500円

野菜づくり基礎(春・夏野菜)

時3月12日(水)・14日(金)13:30～15:30

¥各300円

共通

定(先着順)15人

申事前に電話で同センター(日・月曜日、休日を除く)へ

問同センター ☎278-2620

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時場所所内内容講師対象定員金額持ち物申申し込み問問い合わせその他

**催し講座** **もんぜんぷら座ギャラリー**

市民ギャラリー(3階)

◇第16回写友四季写真展

時3月12日(水)12:00~18:00・13日(木)~17日(月)10:00~18:00・18日(火)10:00~16:00

◇あいろこいろ (長野西高校美術班作品展)

時3月21日(金)10:00~17:00・22日(土)10:00~15:00

問もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

**催し講座** **皆神山クロサンショウウオ産卵池観察会**

市の天然記念物「クロサンショウウオの産卵池」で観察会を行います。



時3月20日(木)11:00~12:00

所(集合)皆神神社

定(先着順)15人

申3月8日(土)~19日(水)に電話で茶臼山動物園へ

問同動物園 ☎293-5167

**催し講座** **城山動物園 春のどうぶつえんまつり**

時3月22日(土)・23日(日)9:00~17:00

内動物たちへの餌やり体験、カリフォルニアアシカのお食事タイム ほか



問同動物園 ☎233-0586

**催し講座** **信州松代東条 あんずまつり**

時3月28日(金)~4月6日(日)10:00~15:00

所岩沢遊園地

内あんずを使った商品や農産物などの直売、写真コンテストなど



問松代支所 ☎278-2280

他開花状況により日程を変更する場合があります。詳しくは、東条あんず祭実行委員会HPをご覧ください。

**催し講座** **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3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4月5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

**催し講座** **市障害者福祉センター**

パソコン相談会

時毎月第3木曜日9:00~10:00、10:00~11:00、11:00~12:00

対身体障害者手帳所有者とその家族

ピアカウンセリング(障害者相談会)

時毎月第3金曜日13:30~14:30、14:30~15:30、15:30~16:30

対障害者手帳所有者とその家族

共通

定(先着順)各月各回1組

申各開催日の2日前までに、電話で同センターへ (パソコン相談会はファクス、Eメールでの申し込み可)

問同センター ☎226-4884、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp

**催し講座** **市障害者福祉センター 各種教室**

機能トレーニング

時毎週火曜日9:30~11:30

対身体障害者手帳所有者で、運動機能の維持を望む人

定(先着順)各3人

点字

時毎週火・木曜日9:00~15:00(1枠1時間)

対身体障害者手帳所有者で、視覚障害のある人

定(先着順)1枠当たり1人  
余暇

時毎週水・金曜日10:00~15:00

内運動、合唱、レクリエーションなど

対身体障害者手帳所有者

定(先着順)各2人

共通

申事前に電話で同センターへ (通所許可申請書の提出が必要です)

問同センター ☎226-4884

**催し講座** **会計・税務お悩み相談会**

非営利活動団体の会計処理などの疑問に税理士がお答えします。



時3月22日(土)13:30~16:00(1団体30分程度)

所もんぜんぷら座

対NPO、ボランティアなどの非営利活動団体

定(先着順)5団体

¥300円

申3月16日(日)までに二次元コードから申し込むか、電話、ファクス、Eメールのいずれかで市民協働サポートセンターへ

問同センター ☎223-0051、FAX223-0052、✉npo@nagano-shimin.net

**催し講座** **市子ども会リーダー研修会**

意見の伝え方・人前での話し方を学びます。



時3月23日(日)9:30~16:00

所ふれあい福祉センター

対市内在住の小学5年生~高校生

定(先着順)30人

¥(保険料)150円(本年度初めて参加する人のみ)

申3月10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・地域学びの課へ

問同課 ☎224-5082

**催し講座** 思い出の信更小・中学校  
児童生徒絵画作品展

令和5年度末までに閉校となった信更小・中学校の児童・生徒が、在学当時に描いた絵画65点(信濃教育博物館所蔵)を展示します。

時8月29日(金)までの9:00~16:00  
(水・金のみ)

所 星空の郷たかの (信更公民館高野分室)

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029

**催し講座** 発掘調査速報展  
「発掘された長野の遺跡」

本年度に実施した市内の遺跡の発掘調査や整理作業の成果を、出土品や写真パネルなどを用いて紹介します。

時3月15日(土)~5月11日(日)9:00~16:30 (休館日を除く、入館は16:00まで)

所 市立博物館

¥入館料必要(土曜日、5月5日(月)は小・中学生無料)

問 埋蔵文化財センター ☎284-0004

他3月23日、4月27日(日)10:00~10:40に学芸員による展示解説を行います。

**催し講座** 市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受付は11:00まで)

◇ブンブン笛をつくろう

時3月22日(土)10:00~12:00

¥100円

◇小鳥のすばこをつくろう

時3月29日(土)10:00~12:00

定(先着順、9:30から参加券配布)20人

¥300円

◇昔のカメラをつくろう(カメラ・オブスキュラ)

時4月5日(土)10:00~12:00

定(先着順、9:30から参加券配布)15人

¥100円

夜のプラネタリウムと星空観察会  
「冬のダイヤモンド」

時3月22日(土)19:00~20:30

手仕事のじかん「春の草木染め」

時4月6日(日)13:00~15:00

定(先着順)8人

¥500円

申前日までに電話で同館へ

共通

所 市立博物館 (星空観察会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

他 詳しくは同館HPをご覧ください。

**催し講座** 松代文化ホール

チェロのある屋下がり

時3月8日(土)14:00~15:00 (開場13:30)

定(先着順)30人

¥500円

ヨガ教室

時3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

手形アートワークショップ~卒入園・入学・進級祝いに成長を残そう

時3月23日(日)10:00~10:45、10:50~11:30

対1カ月健診が済んだ乳児~小学生とその保護者

定(先着順)各6組

¥各1,800円~

共通

申事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎278-4373

**催し講座** 東部文化ホール

卒入園を祝おう!桜の手形アートワークショップ

時3月9日(日)10:00~10:45、10:50~11:30

対1カ月健診が済んだ乳児~6歳児とその保護者

定(先着順)各6組

¥各1,800円~

グランドピアノを楽しもう

時3月15日(土)9:00~16:00 (1枠30分、1人2枠まで)

定(先着順)14枠

¥(1枠)500円

傘のプラネタリウムをつくろう

時3月29日(土)14:00~15:00

対 年中児以上

定(先着順)8人

¥1,100円

チェロのある屋下がり

時3月30日(日)13:00~14:00

定(先着順)30人

¥500円

共通

申事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎217-4662

**催し講座** ながの高校生作品展

高校生の華道と写真の作品を展示します。

時3月4日(火)~14日(金)8:30~17:15 (最終日は16:00まで)

所 市役所第一庁舎1階正面出入口付近

問 文化芸術課 ☎224-7504



**催し講座** ながの高校生バンドコンテスト

高校生軽音楽系バンド14グループ(予定)が出演するコンテストです。

時3月13日(木)13:00~(開場12:30)

所 芸術館アクトスペース

定 満席時は入れ替え制

問 文化芸術課 ☎224-7504

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** 県市町村対抗駅伝小学生選手選考レース

時 3月29日(土)9:00～  
 所 長野運動公園陸上競技場  
 内 (種目) 1200メートル  
 対 市内在学の新小学4～6年生  
 申 当日8:30から、同陸上競技場で受け付け  
 問 市スポーツ協会 ☎224-5088  
 他 参加料など、詳しくは市陸上競技協会HPをご覧ください。



**催し講座** 昭和の森公園フィットネスセンター

令和7年度の各種教室(第1期)の募集が始まります。  
 時 4月～6月  
 内 体操、ブレイクダンス ほか  
 申 (先着順、定員に達するまで随時募集) 3月10日(月)8:30から、電話か直接、同センターへ  
 問 同センター ☎295-3055  
 他 各講座の開講日や詳細など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



**催し講座** 篠ノ井体育館

令和7年度の各種教室(第1期)の募集が始まります。  
 時 4月～6月  
 内 体操、ブレイクダンス ほか  
 申 (先着順、定員に達するまで随時募集) 3月10日(月)8:30から、電話か直接、同体育館へ  
 問 同体育館 ☎292-5443  
 他 各講座の開講日や詳細など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



**催し講座** ホワイトリング

令和7年度の各種教室(第1期)の募集が始まります。  
 時 4月～6月  
 内 体操、チアダンス、バスケットボール、ヨガ ほか  
 申 (先着順、定員に達するまで随時募集) 3月10日(月)8:30から、電話か



直接、同施設へ  
 問 同施設 ☎283-7977  
 他 各講座の開講日や詳細など、詳しくは二次元コードをご覧ください。

**催し講座** 北部スポーツ・レクリエーションパーク

令和7年度の各種教室(第1期)の募集が始まります。  
 時 4月～6月  
 内 体操、フットサル、ヨガ ほか  
 申 (先着順、定員に達するまで随時募集) 3月10日(月)8:30から、電話か直接、同パークへ  
 問 同パーク ☎266-0582  
 他 各講座の開講日や詳細など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



**催し講座** 尼巖山・奇妙山トレッキング

時 4月5日(土)8:30～14:00(雨天中止、受け付け7:50～)  
 所 (集合) 東条遊園地  
 内 尼巖山コース(約5キロメートル)、奇妙山コース(約7キロメートル)  
 対 高校生以上  
 ￥ (保険料含む) 500円  
 持 登山装備、昼食など  
 問 尼巖山・奇妙山トレッキングの会 ☎090-2647-4248  
 他 駐車が必要な場合は、松代工業(株)駐車場(松代町東条354)をご利用ください。

**催し講座** 市立長野図書館

3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  
 3月の映画上映会  
 ◇偉大なるアンバーソン 家の人々(字幕・白黒・88分)、市民ケーン(字幕・白黒・119分)  
 時 8日(土)11:00～15:30(休憩時間含む)  
 ◇別れの曲(字幕・白黒・91分)  
 時 22日(土)14:00～  
 問 同館 ☎232-3558



**催し講座** 南部図書館 3月のおはなし会

時 12日・19日・26日(水)11:00～11:30  
 内 絵本の読みがたり、手遊びなど  
 対 幼児～小学校低学年  
 問 同館 ☎292-0143

**催し講座** 信州新町美術館・化石博物館

所蔵作品展～水辺の風景  
 川、海、湖水など水辺を描いた油彩・水彩・版画など34点を展示します。  
 時 6月29日(日)まで  
 所 信州新町美術館  
 恐竜の凧(たこ)をつくろう!  
 時 4月12日・19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 3月12日(水)から、電話で同館へ

共通

￥ 入館料必要(土曜日、5月5日(月)は小・中学生無料)  
 問 同館 ☎262-3500

**催し講座** 真田宝物館

松代文化施設雑(ひな)人形展示  
 「第23回松代でひなまつり」に合わせ、雛人形を展示します。  
 時 3月3日(月)～4月3日(木)  
 所 真田邸、文武学校、旧横田家住宅、旧白井家表門  
 貝合わせをつくって遊んでみよう!  
 時 3月29日(土)10:00～12:00  
 所 真田宝物館  
 対 小学生以上とその保護者  
 定 (先着順) 10組  
 ￥ 200円  
 申 3月15日(土)～前日までに、電話で同館へ

共通

￥ 各施設入館料必要(土曜日は小・中学生無料、旧白井家表門は全日無料)  
 問 真田宝物館 ☎278-2801

**催し講座** **ASOMANABI体育教室 体験会**

「楽しむ、集中する、考える、思いやる、自信を持つ」ことを、運動や遊びを通じて学びます。

**幼児コース**

時 3月18日(火)16:15～17:15

対 年少～年長児

**児童コース**

時 3月18日(火)17:30～18:30

対 小学1～6年生

**共通**

所 ホワイトリング

定 (先着順) 15人

申 3月10日(月)8:30から、

電話か直接、同施設へ

問 同施設 ☎283-7977



**催し講座** **小学生陸上競技教室**

時 4月6日～11月1日(土・日曜日)  
(計20回)

所 長野運動公園陸上競技場  
ほか

対 市内在学の新小学3～6年生

定 (先着順) 50人

¥ (保険料・施設使用料含む) 1万円

申 3月29日(土)13:00～14:00に参加料を持参の上、直接、同競技場会議室へ(令和6年夏季教室から継続で参加を希望する人は、同日の14:00～14:30に受け付け)

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

他 開講時間など、詳しくは市陸上競技協会HPをご覧ください。



**催し講座** **中学生ソフトテニス教室**

長野運動公園テニスコート

時 4月8日～11月25日(火)19:00～

21:00(計30回)

長野運動公園テニスコート

時 4月9日～11月26日(水)19:00～  
21:00(計30回)

**共通**

対 市内在住・在学の中学生

定 (先着順) 35人

¥ (保険料含む) 5,500円

申 開講初日の開講時間内に、参加料を持参の上、直接、会場へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

他 前期(4月～7月)と後期

(8月～11月)に分けた受講

も可能です。詳しくは市ソフトテニス協会HPをご覧ください。



**催し講座** **長野市少年少女体操教室**

時 4月19日～12月13日(土)9:00～  
10:30(計16回)

所 ホワイトリングサブアリーナ

対 市内在住の小学生

定 (先着順) 50人

¥ (保険料含む) 8千円

申 4月5日(土)10:00～11:00に参加料を持参の上、同会場へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

他 定員に達するまで随時募集します。

**催し講座** **初心者太極拳教室 (前期)**

長野運動公園サブアリーナ

時 4月10日～9月25日(木)10:00～  
12:00(計24回)

¥ 1万円

芹田体育館

時 4月11日～9月19日(金)12:30～  
15:00(計18回)

¥ 9千円

三輪体育館

時 4月11日～9月26日(金)12:30～  
15:00(計12回)

¥ 7千円

朝陽体育館

時 4月15日～9月2日(火)10:30～

12:30(計12回)

¥ 7千円

**共通**

対 市内在住・在勤の18歳以上の人

定 (先着順) 10人

¥ (保険料) 64歳以下1,850円、65歳以上1,200円

申 開催初日の開講時間内に参加料・保険料を持参の上、直接、会場へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

**催し講座** **乗馬教室**

初心者乗馬教室

対 市内在住の高校生～65歳で体重70キログラム以下の人

定 (先着順) 各6人

¥ (保険料など含む) 各3千円

ポニー教室

対 市内在住の小・中学生で体重70キログラム以下の人

定 (先着順) 各10人

¥ (保険料など含む) 各1,500円

**共通**

時 5月4日、6月1日、10月5日(日)  
=9:00～10:00 7月6日、8月3日、  
9月7日(日)=7:00～8:00

所 犀川第2緑地馬場

申 開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入の上、ハガキかEメール(Gmailを除く)で市馬術連盟(〒380-0928長野市若里6-7-28、✉nagano\_ringo\_club@yahoo.co.jp)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時場所所内内容講師対象定員 ¥金額持ち物申申し込み問問い合わせ他その他

**募集** 南部図書館ボランティア

**内** 図書の配架作業など  
**対** ボランティア活動に関心のある16歳以上で、4月1日(火)～令和8年3月31日(火)の開館日に公共交通機関、徒歩、自転車のいずれかで来館できる人

**定** (先着順) 20人程度  
**申** 3月16日(日)(消印有効)までに、所定の申込書(各市立図書館、市立図書館HPにあります)に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで、南部図書館へ〔直接申し込みの場合は、休館日を除く〕

**問** 同館 ☎292-0143、FAX292-0559、〒388-8006長野市篠ノ井御幣川1201

**募集** 男女共同参画情報紙「WithYou」編集委員

年3回発行の情報紙の企画・取材・原稿作成を、原則月～金曜日に行います。



**定** (書類選考) 若干名  
**申** 3月21日(金)(必着)までに、任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募の動機を記入の上、「私と男女共同参画社会」をテーマにした作文(400文字程度)をEメールで人権・男女共同参画課へ

**問** 同課 ☎224-5428、✉jinkendanjo@city.nagano.lg.jp

**他** 応募要件など、詳しくは市HPをご覧ください。

**募集** 信州の伝統野菜「小森茄子」の生産者

更級農業高校との協働事業です。

**対** 篠ノ井・松代地区の農業者

**定** (先着順) 若干名  
**申** 電話で長野農業農村支援センターへ  
**問** 同センター ☎234-9514

**募集** 農作業お手伝いさん(パート職員)

**時** 4月～(土・日曜日、祝休日の勤務

があります)

**所** (活動地域) 市内全域

**内** 脚立を使った果樹の摘果(花)、葉摘み、収穫作業など

**対** 自家用車で通勤できる人

**¥** (時給) 1,032円(研修期間中1,006円)

**申** 3月31日(月)までに、電話で市農業公社へ

**問** 同公社 ☎227-1650



**募集** フリーマーケット出店者

**時** 4月13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** 3月19日(水)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4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** 信越五岳トレイルランニングレース2025ボランティアスタッフ

**時** 9月13日(土)・14日(日)

**所** 戸隠スキー場駐車場 ほか

**内** エイドステーションの運営、選手の誘導など

**申** 3月28日(金)までに、二次元コードから申し込むか、氏名・電話番号、メールアドレスを記入の上、Eメールで同レース事務局へ

**問** 同事務局 ☎0255-75-0601、✉volunteer@sfmt100.com

**催し講座** 温湯温泉「湯～ぱれあ」

**3月のおひさま教室**

◇からだ遊び1・2・3

**時** 3月14日(金)10:30～11:15

◇マタニティヨガ

**時** 3月16日(日)10:30～12:30

**水中運動教室**

◇からだ爽快水中運動

**時** 4月8日～7月1日(火)15:30～16:30(計10回)

◇体づくり水中運動

**時** 4月9日～6月25日(水)10:30～11:30(計10回)

**体操教室**

◇ゆったりヨガ

**時** 4月9日～6月18日(水)10:30～11:30(計6回)

◇姿勢改善ピラティス

**時** 4月14日～6月23日(月)10:30～11:30(計6回)

**共通**

**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、詳しくは湯～ぱれあHPをご覧ください。



**小学生向け「広報ながのキッズ」**

本紙の中から、小学生の皆さんにも読んでほしい記事をピックアップして、市HPのキッズサイトに掲載しています。ぜひご家族でご覧いただき、感想をお寄せください!



**問** 広報広聴課 ☎224-5004

**お知らせ** 中小企業退職金共済掛金補助金申請の受け付け

令和5年2月～令和6年12月に退職金共済に加入し、市税を滞納していない事業者を対象に、支払った掛け金の一部を補助します。

**内**(対象掛け金)共済加入後4～15カ月目に支払った掛け金のうち、令和6年度内に支払ったもの

**¥**(補助率)対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり千円が上限)

**申**3月31日(月)(必着)までに、申請書(市HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課雇用促進室(第二庁舎5階)へ

**問**同課同室 ☎224-7492、〒380-8512長野市役所



**他**特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所、商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。詳しくは市HPをご覧ください。

**お知らせ** 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

**時**3月13日(休)・14日(金)

**問**マイナンバー課 ☎232-3600

**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**3月14日・21日・28日、4月4日(金) 10:00～12:00

**松代支所**

**時**3月21日(金)10:00～12:00

**信州新町支所**

**時**4月1日(火)9:30～12:00

**大岡支所**

**時**4月1日(火)10:00～12:00

**篠ノ井交流センター**

**時**4月4日(金)10:00～12:00

**中条総合市民センター**

**時**4月7日(月)10:00～12:00

**問**広報広聴課 ☎224-5004

**お知らせ** 土地家屋調査士無料相談会

**時**3月31日(月)13:30～16:00

**所**芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

**申**事前に電話で県土地家屋調査士会北信支部へ

**問**同会同支部 ☎273-8120

**お知らせ** 不動産鑑定士無料相談会

**時**4月4日(金)10:00～12:00、13:00～16:00

**所**市役所会議室151(第一庁舎5階)

**問**(一社)県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

**まごころ** ありがとうございます

ながの夢応援基金に

◇宮澤建治さん/5万円

◇鹿熊厚さん/1万円

◇小池亮祐さん/1万円

◇加納健さん/3千円

**市政全般に**

立正佼成会長野中央教会/4万5千円

**募集** 人権を尊び差別のない 明るい長野市を築く審議会委員

**時**(任期)4月1日(火)から2年間

**対**人権課題に関心があり、市の他の審議会などの委員になっていない人

**定**(書類と面接による選考)3人

**申**3月14日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、「人権課題について日頃感じていること」をテーマにした小論文(400～800字、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課へ

**問**同課 ☎224-5084、〒380-8512 長野市役所、✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

**募集** 長野市消防委員会委員

消防の運営に関する事項について、調査・審議します。



**時**(任期)4月1日(火)から2年間

**対**市内在住の20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)2人程度

**申**3月21日(金)(必着)までに所定の応募用紙(市HP、消防局総務課にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同局同課へ

**問**同局同課 ☎227-8000、〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、✉shoubou@city.nagano.lg.jp

**募集** 長野市立図書館協議会公募委員

**時**(任期)6月から2年間

**対**市内在住の18歳以上(就任時)で、年に数回(原則2回)、月～金曜日に開催する会議に出席可能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**4月4日(金)(必着)までに、所定の応募用紙(同館HP、市HP、各市立図書館、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)にあります)に必要事項を記入の上、「図書館運営について日ごろ感じていること」をテーマにした小論文(1,200字以内、書式自由)を添えて、郵送か直接、南部図書館へ

**問**同館 ☎292-0143、〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川1201

**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

**問**情報システム課 ☎224-7506

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

# くらしのチャンネル

## 3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**  
 トイー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 児童手当の改正に伴う手続きは3月31日まで

昨年10月1日の児童手当法一部改正に伴い、新規に児童手当受給の対象となった場合は、3月31日(必着)までに手続きをすることで、令和6年10月分からの手当を受給できます。4月以降は提出月の翌月分からの手当の受給となります。詳しくは市HPまたは昨年の本紙10月号をご覧ください。

問子育て家庭福祉課 ☎224-5031

### お知らせ 精神障害者保健福祉手帳所有者対象運賃割引

JRグループで新たに乗車券などの割引制度が導入されます。4月1日(火)~  
 対写真が貼付された有効期間内の精神障害者保健福祉手帳(旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額欄に第1種または第2種の記載のあるもの)を所有する人

問障害福祉課 ☎224-5030

他・同欄に第1種または第2種の記載を希望する人は、申請窓口〔障害福祉課(第二庁舎1階)、福祉政策課篠ノ井分室、市保健所健康課、各保健センター、信州新町支所、中条支所〕に手帳をお持ちください。

・対象となる乗車券や割引率など、詳細は市HPをご覧ください。

### お知らせ サンデーリサイクル開始時間変更

令和7年度から、全会場で開始時間の変更になります。引き続き資源物のリ

サイクルにご協力をお願いします。

時(変更後)9:00~12:00

問生活環境課 ☎224-7635

### お知らせ 移動図書館4~6月の巡回日程

4~6月の巡回日程が決まりました。詳しくは市立図書館HPをご覧ください。

問南部図書館 ☎292-0143

### お知らせ 長野市内河川カメラ一覧サイトの運用開始

市では大雨の時などに河川の水位を確認する手段の一つとして、市内の主要河川に設置されたカメラ画像を一覧で確認できるウェブサイトの運用を開始しました。

河川の氾濫による被害を最小限に抑えるには、河川の状況を把握し、適切な行動をとることが重要です。テレビ、ラジオなどと併せて、避難行動時の情報としてご利用ください。



▲イメージ

問危機管理防災課 ☎224-5006

### お知らせ 市税の納め忘れがないかご確認ください

市税は、福祉や教育、道路の整備など、安全・安心な環境づくりのための大切な財源です。納期を過ぎた市税がある人は、早めに納付してくだ

さい。

市税を滞納すると、本来の税額に「延滞金」が加算され、補助金の交付などの行政サービスが制限されます。病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

問収納課 ☎224-7664

### お知らせ 霊園行き直通バスをご利用ください

時3月20日(木)長野駅発 = 10:00、14:00、霊園発 = 12:00、16:00

¥(大人片道運賃)長野駅善光寺口2番のりば(800円)~善光寺西(700円)~長野高校入口(600円)~浅川小学校前(600円)~霊園

問長野市開発公社 ☎226-3272

他・支払い方法は現金のみです。

・運行日は、霊園周辺道路の一部で一方通行規制を行います。

### 「長野市ジュニアアンバサダー」活動中

市長が任命した小学5年生から中学3年生までのジュニアアンバサダー10人が長野市の魅力を取材し、記事と写真を市ホームページのキッズサイトなどで発信しています。随時更新していますので、ぜひご覧ください!



問広報広聴課 ☎224-5004

## 3月1日(土)から バス共通ICカード KURURU 新 サービススタート

JR東日本の交通系ICカード「Suica」の機能をプラスした新しいKURURUのサービスが3月1日(土)からスタート!

- ・KURURU取扱窓口で販売中
- ・旧KURURUカードの払い戻し対応期間は令和8年3月31日(火)まで
- ・販売箇所や利用方法など、詳細はホームページをご覧ください。



「全国でピッ!」  
全国の交通機関でSuicaとして利用

「お買い物もピッ!」  
スーパーやコンビニのお買い物で利用



問交通政策課 ☎224-5012

Suicaは東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。/KURURUは長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。/長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ23-0090

## 鈴木優人(指揮)×村治佳織(ギター)×読売日本交響楽団

4月29日(火)15:00開演／メインホール

いま最も旬な指揮者とソリストが、日本を代表するオーケストラとともに登場！

名旋律が涙を誘うギター協奏曲「アランフェス」と、時代を超えて胸を熱くするベートーヴェン「英雄」のカップリング。鮮烈なリズムと迫力のサウンドによる圧倒的なクライマックスをお楽しみください。



鈴木優人



村治佳織



読売日本交響楽団

## 長野市芸術館ジャズ・フェスティバル2025

5月17日(土)17:00開演・5月18日(日)15:00開演／アクトスペース

ジャズを中心に、幅広い音楽ジャンルの国内トップミュージシャンたちが芸術館に集まる音楽フェスティバル。

今回は2日間にわたり、ジャズ、フュージョン、ブルーズの5グループが出演します。

DAY-2  
5/18



blues.the-butcher-590213  
(ブルーズ・ザ・ブッチャー)

DAY-1  
5/17



江藤良人  
ハードバップ・セッション



アコースティック・  
ウェザーリポート



本多俊之  
スーパー・セッション



Keiko Lee  
"Duo" with 高橋佑成

## レ・フレール バギ・ウギ・ライブ

7月19日(土)11:00開演／アクトスペース



レ・フレール

斎藤守也(兄)と斎藤圭士(弟)の、1台4手連弾(キャトルマン・スタイル)によるオリジナル楽曲の演奏で活躍するピアノ・デュオ。

ピアノを弾く手が複雑に絡み合う様子をリアルタイムにスクリーン投影します。

目でも耳でも楽しめる彼らならではのバギ・ウギ・ライブに、ぜひご期待ください。

長野市初開催です!!

4/12(土)チケット発売予定

## 親子のためのクラシック・コンサート 音楽の絵本「CALYPSO カリプソ」

8月23日(土)10:30開演／メインホール



毎年恒例企画の、動物たちによる「音楽の絵本」。今回はいつものズーラシアンブラス(金管五重奏)に、スティールパン担当の"たたきのトリ"スカーレットなどが加わって、夏にピッタリなカリビアン音楽を披露します!

4/19(土)チケット発売予定

【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191  
(10:00～19:00、火曜日を除く)

▶各公演の詳細・チケットの申し込みは芸術館ホームページをご確認ください。



【お問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100 FAX219-3110

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

長野市  
公式  
ホーム  
ページ



長野市  
アプリ



長野市  
公式  
SNS

