

6月号 令和7年(2025年)

広報ながの NO.1671

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

NAGANO



手話



言語



条例



おめでとう

手話でつなぐ、気持ちと言葉

特集 長野市手話言語条例 P14-15

～共にある、暮らしの中で～

また山菜の話か、と言われてもまた山菜の話。どうもこの季節には山菜のことを書いてしまう。「山菜は、自分の暮らしにとってかけがえのないものの一部だから・・・。」と格好つけても仕方ない。要は、私は山菜のとりこだからである。

春は、健康維持に効果があると言われる旬の山菜を美味しくいただく「勝負」の季節である。かつては、竹編みの背負い籠とおにぎりを持って一日中出かけることもあった。山の斜面に足をとられて滑り落ちたり、クマを見かけるなど危険なこともしばしばあった。なぜか、おいしそうな山菜は人の目や手の届かないところにあるものである。だが、目先の収穫に夢中にならず、安全第一を心がけることが大事だと思う。

雪解けの時季はやっぱりフキノトウ。天ぷらにフキ味噌(みそ)とお決まりの食べ方で春の到来を祝う。暖かさが増し「さあ、お次は・・・」となれば、やっぱりコシアブラとタラの芽。それぞれ、山菜の女王、王様との呼び名の高い人気者は、どちらも天ぷらにするのが私の好きな食べ方で、衣を少

し厚めに揚げるのが好み。そういえば以前のエッセーで、タラの芽の天ぷらに生ハムを巻く食べ方を紹介したことがある。改めて、抜群にうまい食べ方なのでお試しいただきたい。皆ではやらせて長野市の名物にしよう。他にも山菜をおいしくいただく工夫として、ワラビはわら灰と熱湯であく抜きしておひたしにする。手間はかかるがワラビのあく抜きはやっぱりこれがいい。歯ごたえもしっかり残る。コゴミをゆでる時間は1分ちよつと。この加減を厳守しないとおひたしの質が下がる。ギョウジャニンニクは細かく刻んでしょうゆ漬けにしておくとお飯のおかわり必至。ネマガリダケの味噌汁にはサバの水煮と玉ネギが必須。自然の恵みの味を最大限引き出すには採取の時期や調理法の一つ一つが慎重でなくてはならない。だから勝負なのだ。春のこの時季、「ずく」を出すことが自然への敬意と感謝にもなると思う。

荻原健司

もくじ

●市長エッセー	2
●市民税・県民税の税額が決定します	3
●介護保険料の納入通知書をお送りします	3
●令和7年度の国民健康保険料が決定します	3
●みんなで防ごう土砂災害	4
●狭あい道路の解消にご協力を	5
●道路や河川を安全で快適に利用するために	5
●ナガノスーパーサイエンスプロジェクト	6
●第38回長野市景観賞候補作品募集	6
●男女共同参画週間	7
●ヤングケアラー	
～子どもたちを見守り気付こう～	7
●外来種による被害防止にご協力ください	8
●地域猫活動のすすめ	9
●集客プロモーションパートナー都市	9
●便利で身近な	
移動図書館をご利用ください	10

●熱中症予防	11
●健康情報	12・13
●長野市手話言語条例	14・15
●街角アート&ミュージック	16
●伝統芸能こどもフェスティバル	
合同ステージ発表参加者募集	16
●フォトニュース	17
●6月の市政番組	18
●くらしのチャンネル	18～27
●ボアルース長野フットサルクラブ	
シーズン開幕!	28

長野市の人口と世帯数（令和7年5月1日現在）

総数	361,080人	(男175,546人 女185,534人)
前月比	+540人	(+352人 +188人)
世帯数	165,872世帯	(前月比+791世帯)

市民税・県民税の税額決定

令和7年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和6年中の所得を基に令和7年度の市民税・県民税を決定し課税します。
税額など、詳しくは「市民税・県民税・森林環境税税額決定・納税通知書」をご確認ください。

納付書または口座振替などで納付する人

6月10日(火)付けでお送りする納税通知書をご覧ください、納期限までに納付書などで納めてください。

公的年金からの差し引きで納付する人

年6回支給される公的年金から納税通知書に記載の金額が差し引かれます。なお、初めて公的年金から差し引き対象となる人などは、10月以降の公的年金から差し引きが開始されます。それまでは納付書、口座振替などで納めてください。

給与からの差し引きで納付する人

勤務先からお渡しする税額決定通知書に記載の金額が、6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。

スマートフォンなどで納付

「地方税お支払いサイト」または各種スマートフォン決済アプリで納付できます。納付書記載(口座振替の人を除く)のeLQR(*)から納めてください。

その他の納付方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

*：地方税統一QRコード



LINEで便利に！来庁予約

課税内容に関する相談で市民税課へお越しになる際には、来庁予約が便利です。市LINE公式アカウントから予約してください。

※5月23日(金)から運用開始予定



問 市民税課

☎ 224・8507
FAX 224・7346

介護保険料の納入通知書をお送りします

65歳以上の人に対して、6月中旬に「令和7年度介護保険料納入通知書」をお送りします。

●本市の介護保険料は13段階に区分しており、所得に応じたきめ細かな保険料段階としています。通知が届いたら、ご自身の保険料額をご確認ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



Q 介護保険料はどのように決定されるのですか？

A 介護保険料は、本人および住民票上の世帯の課税状況や、本人の前年の所得金額などにより決定します。

問 介護保険課

☎ 224・7991
FAX 224・8694



令和7年度の国民健康保険料が決定します

保険料納額通知書が、6月18日(火)ごろから配達されますので、納期限内の納付にご協力をお願いします。

▼保険料の限度額が変更になりました

一世帯当たりの医療分の最高限度額が65万円から**66万円**に、支援金分の最高限度額が24万円から**26万円**になりました。

▼納付義務者は世帯主です

世帯主が国保の加入者でなくとも、世帯員が国保の加入者の場合、納額通知書の宛先は世帯主となります。

保険料に関するお問い合わせ

6月の通知発送後は、電話が大変混み合います。市ホームページに「国民健康保険料のよくあるお問い合わせ」一覧を掲載していますのでご覧ください。



問 国保・高齢者医療課

☎ 224・5025
FAX 224・5101

みんなで防ごう土砂災害

6月は「土砂災害防止月間」

☎ 危機管理防災課
224・5006
FAX 224・5109

毎年多くの土砂災害が発生しているなかで、災害から身を守るためには、私たち一人一人が日頃から備えておくことが大切です。この機会に、避難するタイミングや避難場所、避難経路、危険な場所などについて、あらかじめ家族と話し合っておきましよう。

自分の命は自分で守る

日頃から気象情報に関心を持ち、特に大雨が予想されるときは、テレビやラジオ、長野市防災情報ポータルなどで情報を確認してください。日頃の備えや早めの避難が命を守ることに繋がります。

土砂災害警戒情報

大雨警報発表中に土砂災害の危険性が高まったときは、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。



▲鬼無里地区での土砂災害
(令和5年7月発生)

避難情報を市が発令した場合

■高齢者等避難(警戒レベル3)
↓避難に時間を要する高齢者や障害のある人などとその支援者は、危険な場所から避難

■避難指示(警戒レベル4)
↓危険な場所から全員必ず避難

■緊急安全確保(警戒レベル5)
↓命の危険、直ちに安全確保

避難所への移動が危険な場合は、崖や谷筋から離れた建物など、近隣の安全な場所や、山と反対側の2階以上の安全な場所へ避難(屋内安全確保)してください。

土砂災害特別警戒区域で、居室を有する建築物の建築をする場合、建築確認申請が必要です。詳しくは、建築指導課(☎224・5048、FAX 224・5124)へお問い合わせください。



災害情報を入手するには…



▶長野市防災ナビ(アプリ)

スマートフォンで防災行政無線の緊急情報などが入手できます。



▶長野市防災情報ポータル

避難所開設情報や防災気象情報などが確認できます。



▶長野市LINE公式アカウント

防災メニューから、避難所検索や防災情報が確認できます。



▶長野市防災メール配信サービス

防災情報をメールで配信します。配信を希望する人は空メールを送信してください。



▶テレビのデータ放送(dボタン)

テレビから気象情報を入手できます。リモコンの「dボタン」を押してご確認ください。



▶気象庁キキクル(危険度分布)

浸水害、土砂災害、洪水害それぞれの危険度の高まりを、インターネット上の地図で確認できます。



▶国土交通省 川の防災情報

河川の水位(ライブカメラ)や雨量などの情報を確認できます。



▶長野県河川砂防情報ステーション

長野県内の雨量、河川の水位(ライブカメラ)・土砂災害の危険度などが確認できます。



狭あい道路の解消にご協力をお願いします

市では、安全で安心な住みよい道路環境づくりを目指して、狭あい道路（道路の幅が4メートル未満の道路）の解消を進めています。

道路の役割

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、建物の日照や通風の確保、雨水の排水など、快適で住みよい環境をつくり出しています。また、消防・救急車両の活動の円滑化など、重要な役割を果たしています。

道路後退とは？

都市計画区域内で狭あい道路に接している敷地に建築物を建てる場合、原則として道路中心線から敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすることで、建築基準法で定める道路の基準に適合していると見なします。

このように、道路境界が敷地側に後退することを、「道路後退」といいます。

道路後退用地の提供をお願いします

市では、道路後退した土地を提供していただき（買い取り、または寄付）、道路として整備しています。ご提供いただける場合、手続きが必要となりますので、事前に建築指導課へご相談ください。

＜整備例＞



道路後退部分を市に提供していただき、道路の幅を広げることができました！



整備後



整備前

道路や河川を安全で快適に利用するために

！ 生け垣や樹木は適正な管理を

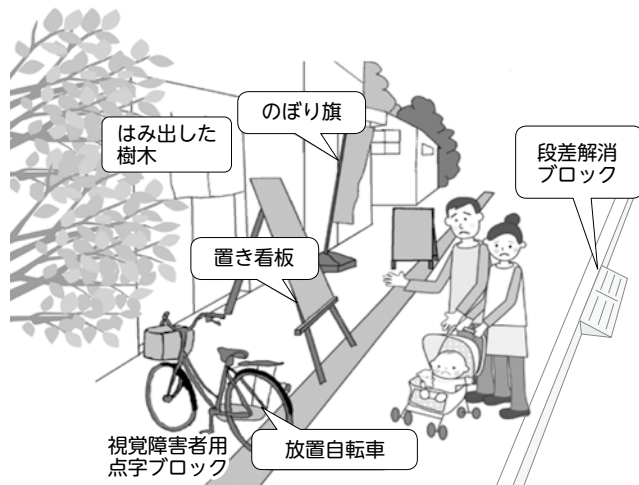
私有地から道路にはみ出した生け垣や樹木などは、通行の妨げになり、大変危険です。これらが原因で事故などが発生した場合は、所有者が責任を問われることがあります。定期的に剪（せん）定するなど、適正な管理をお願いします。

× 歩道への駐車はしない

歩道への自転車やバイクの駐車は、歩行者や車いす利用者などの通行の妨げになります。また、点字ブロック上の駐車は、視覚に障害のある人が安全に通行できなくなり、大変危険です。自転車などは、駐輪場などの指定の場所に駐車しましょう。

× 道路にのぼり旗などを設置しない

道路への商品の陳列や、のぼり旗・置き看板・段差解消ブロックの設置などは、通行の妨げとなり危険であるほか、景観を損ねる原因になるため、ご遠慮ください。



道路や河川の上を使用する場合や工事を行う場合

事前に申請と許可が必要です。「水路にふたをして通路にしたい」「歩道の縁石を切り下げて出入口にしたい」などの計画があるときは、事前に監理課までご相談ください。

問 建築指導課

224・7493 FAX 224・5124

問 監理課

224・5044 FAX 224・5116



ナガノスーパーサイエンス プロジェクト(NSSP)のご案内

市では、企業や高等教育機関、地域と連携して、家庭でも学校でもない「第3の居場所(サードプレイス)」で、最新の科学や研究成果を体験できる場を設けるなど、教育課程にとられない、参加型のサイエンス講座を開催しています。ぜひご参加ください。

講座内容

■わくわく体験プログラム(全4回)

7～12月に、企業や大学などと連携し、工場見学や実験、体験を含む講座を開催します。

・通常講座／3回(定員＝各回40人程度)

・公開講座／1回(定員＝500人程度)



▲サイエンスライブ

※写真は昨年度の様子

■わくわくサイエンスキャンプ

9月に1泊2日で、生物観察や夜の星空観察などを含む科学の体験学習を開催します。「場所＝アソビバーナガノパーク(旧アゼリア飯綱)、定員＝100人程度」

■学びを深める講座

「1・2月開講、全6回シリーズ(予定)」プログラミングなどの専門的な知識や技術を段階的に学び、体験します。「定員＝40人程度」

▼対象／小学4年生～中学生

▼申し込み／各講座の開催2カ月前頃から(先着順)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※いずれも参加料がかかります。



問 学校教育課

☎ 224・5081 FAX 224・5086

第38回長野市景観賞 候補作品募集

「すてきな景観を創り出している」と感じる建築物・個人住宅・屋外看板・工作物や、景観の向上を目的とする活動を行っている団体などを募集します。

▼応募方法／8月31日(日)(消印有効)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から応募するか、所定の応募用紙(市ホームページ、まちづくり課、各支所にあります)に必要な事項を記入の上、直接、郵送、Eメールのいずれかでまちづくり課(第

二庁舎5階、〒380-8512 長野市役所 ☐ machi@city.nagano.lg.jp)へ
※応募要件や過去の受賞作品など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



＼過去の受賞作品(一部)を紹介します／



▲第33回(令和2年度)長野市景観賞
つち茂物産店・スターバックスコーヒー
信州善光寺仲見世通り店



▲第35回(令和4年度)長野市景観賞
移り変わる景色を楽しむ自然と調和した
カフェ&パティスリー
Rondinella(ロンディネッラ)

問 まちづくり課 ☎ 224・7179 FAX 224・5111



6月23日～29日 男女共同参画週間

期間中、さまざまなイベントを開催します。この機会に、ジェンダー平等社会の実現のために、私たちにできることは何か、考えてみませんか。講演会以外の関連イベントについては、本紙くらしのチャンネル23ページをご覧ください。



講演会 若者世代に伝えたい「ジェンダー平等社会」

ジェンダー研究のパイオニアである上野千鶴子さんを講師に迎え、ジェンダー平等をテーマとした講演会を開催します。

▼とき／7月6日(日)14時～16時(13時30分開場)

▼ところ／勤労者女性会館しなのき

講師 上野千鶴子さん



撮影：後藤さくら

社会学者・東京大学名誉教授・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)理事長・上野千鶴子基金代表理事

◇専門は女性学・ジェンダー研究で、高齢者の介護とケアも研究テーマとしている。

▼参加料／無料

▼対象／市内在住・在勤・在学の人

▼定員／250人(先着順)

▼申し込み／6月9日(月)～27日(金)

に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込みむか、郵便番号・住所・氏名・電話番号・自認する性別(任意)・託児希望の有無・「7月6日講演会参加希望」を記入の上、郵送かファクスで人権・男女共同参画課(〒380-8512 長野市役所)へ(1回につき2人まで記入可)



※託児(要予約)・手話通訳・要約筆記を実施します。

※駐車場はありません。公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。

問 人権・男女共同参画課

☎ 224・5428 FAX 224・7547

身近にいるかもヤングケアラー

子どもたちを見守り気付き

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定される家事や家族のケアを日常的に行っている子どものことです。ケアをすることで自分の時間がなくなり、学業や友人関係などに影響が出ている子どもは、ヤングケアラーかもしれません。ヤングケアラーについて、皆さんで一緒に考えてみましょう。



ヤングケアラーの心配なこと

勉強、学校生活、友人との付き合い、趣味、睡眠などに時間が取れず、心身に不調が起こるなど、生活に影響が出ることが考えられます。また、ヤングケアラーの状態が続くと、同世代の子どもとの違いに孤独を感じる、進学や就職を諦める、友人や周囲との関係がうまくいかないことなどが心配されます。

周囲の大人ができること

■見守る

ヤングケアラーのことを正しく理解し、地域全体で子どもたちを見守ることが重要です。普段からあいさつや声かけなど、関わりを持つことで子どもは安心し、相談してみようと思いきっかけになります。



■気付き話を聞く

子どもたちの中には、自分が置かれている状況に気付いていない場合や、不安や不満を抱えていても言い出せない場合があります。子どもたちの様子に気付き、声をかけること、話を聞くことが大切です。

長野市では

こんな支援をしています

専門のコーディネーターが子どもたちの話を聞き、状況に応じて必要な支援につなぎます。また、ヤングケアラーが担う家事などを支援する「子育て世帯訪問支援事業」を実施していますので、子育て家庭福祉課へご相談ください。詳しくは、市ホームページでご確認ください。



▲市ホームページ

*イラスト出典…こども家庭庁ホームページより抜粋

問 子育て家庭福祉課

☎ 224・7062 FAX 224・7698

外来種による被害防止にご協力ください

外来種とは、人間の活動に伴って、それまで生息していなかった場所に持ち込まれた生き物のことです。生命力が強く、放置すると、地域の生態系を乱したり、壊したりする恐れがあります。

各地で増えている外来種

次の植物は、全国各地で繁殖している外来種です。自宅の庭や畑などに生えている場合は、駆除にご協力をお願いします。

アレチウリ

- ・つる性の一年生草本
- ・5～10月に芽生える
- ・つるの長さは数～十メートル
- ・林縁、河川敷、畑などに群生



写真提供:環境省

つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮って植物の生育を妨げます。

オオキンケイギク

- ・高さ30～70センチメートルの多年生草本
- ・5～7月にオレンジ色の花を咲かせる
- ・河川敷などの日当たりの良い場所に生育し、大きな群落を形成

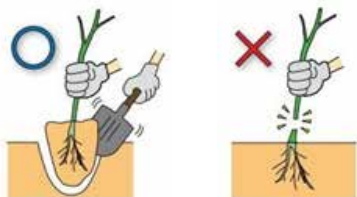


写真提供:環境省

繁殖力が旺盛で固有の在来植物や他の植物の生育を阻害します。野外に生育する株や種子を持ち帰って自宅に植えないでください。

駆除・処分方法

根を残さないよう抜き取ります。



イラスト提供:長野県

種子は2～3年後に発芽することもあるため、同じ場所で継続して駆除することが効果的です。

抜き取った後、種子が飛び散らないようにごみ袋に密閉し、「燃えるごみ」として出してください。

近年、市内で確認された外来種

次の生き物は、近年、市内で確認されるようになった外来種です。その生態については、分からないことも多いため、見つけた場合は、市まで情報提供をお願いします。

アライグマ

- ・体長50～60センチメートル(中型犬くらいの大きさ)
- ・タヌキに似ているが、眉間の黒い筋や尾のしま模様が特徴

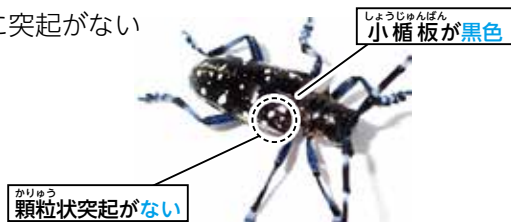


写真提供:環境省

ペットとして国内に持ち込まれ、野外に放たれたものが野生化し、農作物などへの被害が発生しています。駆除する場合は、野生鳥獣の捕獲許可が必要です。

ツヤハダゴマダラカミキリ

- ・成虫の体長は2.5～3.5センチメートル
- ・全体的に光沢のある黒色と不規則な白の斑紋が特徴
- ・在来種のゴマダラカミキリによく似ているが、背中に突起がない



写真提供:長野県

人への攻撃性はありませんが、幼虫は樹木の内部を食い荒らし、枯らしてしまいます。成虫を駆除する場合は、熱湯をかけたり、靴で踏みつぶしたりしてください。

外来種に関する情報

この他にも市内では様々な外来種が確認されています。詳細は市ホームページをご覧ください。



野良猫トラブルはこれで解決！地域猫活動のすすめ

野良猫のふん尿、発情期の鳴き声、繁殖などで困っているという相談が多く寄せられています。猫は繁殖力が強いので、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。野良猫に餌を与えている人、猫によるトラブルを減らしたい人、失われる猫の命を守りたい人など、この問題に関心のある人は「地域猫活動」に取り組んでみませんか。

地域猫活動とは

猫に一代限りの生を全うさせ、野良猫による生活環境への被害を減らすことを目的とした活動で、地域の皆さんの協力が必要です。

猫のトラブルで迷惑している

- ・ふん尿が臭う
- ・鳴き声がうるさい
- ・野良猫が増えている

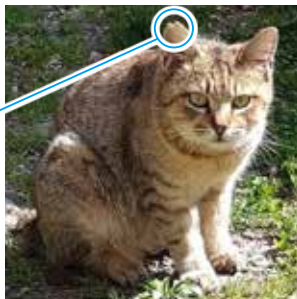


猫の命を守りたい

- ・外で生活する猫が心配
- ・野良猫の飢えや病気が心配



どちらの立場も尊重する活動が
地域猫活動です。



耳の先端をカット
＝
不妊・去勢
手術済み

取り組み内容

●不妊・去勢手術の実施

地域の野良猫に不妊・去勢手術を実施し、耳の先端をカットします。

●地域猫への給餌

餌を与える場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。

●猫トイレの設置・管理

屋外に猫トイレを設置し、決まった場所でするように管理します。



▲地域猫活動のすすめ

活動支援

●野良猫の不妊・去勢手術費用の助成

地域猫活動の取り組みにより野良猫を管理することなどを条件に、手術費用を補助します。
助成額(事前申請):雄10,000円、雌13,000円

●猫用捕獲器の無料貸与

野良猫を不妊・去勢手術目的で捕獲する場合に限り、捕獲器を貸与します。捕獲器を使うことで、人になれていない猫でも安全に捕獲できます。



◀捕獲器

問 市保健所動物愛護センター ☎262-1212 FAX226-9981

集客プロモーションパートナー都市 豊島区からのお知らせ

第23回東京フラフェスタin池袋2025



▶とき／7月11日(金)～13日(日)

▶ところ／池袋西口公園、中池袋公園、
サンシャインシティ噴水広場、
東武百貨店スカイデッキ広場

全国各地から152チーム約2,500人のダンサーが参加する日本最大級のフラダンスイベントを開催します。「フラ一色」ににぎわう池袋のまちをぜひお楽しみください。



問 豊島区観光課 ☎03-3981-1316

便利で身近な移動図書館をご利用ください



移動図書館車「いいづな号」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。

移動図書館で本を借りるには？

市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。初めて利用する人は、運転免許証やマイナンバーカードなど、住所・氏名・生年月日の確認できるものを持参し、貸出場所で申し込みをしてください。申し込み当日から借りることができます。



[1人5冊まで、次回の巡回日まで貸し出し可]

巡回日程は？

巡回場所や巡回日は右表のとおりです。市立図書館ホームページでは、巡回時間の確認のほか、蔵書検索や予約もできますので、ご活用ください。

市立図書館の開館情報・イベント

●開館時間

▷長野図書館／9:45～19:00(土・日曜日、祝休日は18:00まで)

▷南部図書館／10:00～18:00

●休館日

▷毎週火曜日

▷図書整理日

・長野図書館＝毎月最終木曜日、12月は24日(水)

・南部図書館＝月末日(火・土・日曜日、祝休日の場合は直前の平日)、12月は24日(水)

▷年末年始[12月29日(月)～令和8年1月3日(土)]

▷蔵書整理期間

・長野図書館＝6月3日(火)～10日(火)

・南部図書館＝6月24日(火)～7月1日(火)

●イベント

おはなし会など各種行事を開催しています。詳しくは、市立図書館ホームページや、本紙「くらしのチャンネル」をご覧ください。

問 南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

コース	巡回場所	巡回日
1	返田市営住宅、宇木市営住宅、三輪支所、柳町団地、ツルヤ長野中央店	7月14・28日 月曜日 8月25日 9月8・22日 10月6・20日 11月17日
2	MEGAドン・キホーテ長野店、西友西尾張部店、西友日詰店、ユニクロ長野稲葉店	7月2・16・30日 水曜日 8月27日 9月10・24日 10月8・22日 11月5・19日
3	西友古里店、駒沢新町団地、北堀公民館、デリシア吉田店	7月3・17・31日 木曜日 8月28日 9月11・25日 10月9・23日 11月6・20日
4	西友川中島店、古森沢団地集会所、川中島駅前、JAグリーン長野真島支所、JAグリーン長野小島田ふれあいセンター	7月4・18日 金曜日 8月1・29日 9月12・26日 10月10・24日 11月7・21日
5	西和田公民館、アメリカンドラッグ柳原店、長沼支所、県営柳原団地、朝陽団地	7月5・19日 土曜日 8月2・30日 9月13・27日 10月11日 11月8・22日
6	うわの公民館、ツルヤ徳間店、長命寺前、桐原公民館東	7月7日 月曜日 8月4・18日 9月1・29日 10月27日 11月10日
7	鍛冶沼公民館、西友三本柳店、七二会公民館、今里団地公民館、コープながの稲里店	7月9・23日 水曜日 8月6・20日 9月3・17日 10月1・15・29日 11月12・26日
8	A・コープファーマーズ南長野店、象山神社、ツルヤ松代店、大英寺前、松代公民館寺尾分館	7月10・24日 木曜日 8月7・21日 9月4・18日 10月2・16・30日 11月13・27日
9	鬼無里支所、鬼無里公民館両京分館	7月11・25日 金曜日 8月8・22日 9月5・19日 10月3・17・31日 11月14・28日
10	中条総合市民センター、信州新町支所、大岡特産センター、大岡支所(※7月から時間に変更になります。)	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
11	桜新町公民館、マクドナルド18号長野店、朝陽支所、ショッピングタウンあおぞら、JAながの古牧支所	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
12	A・コープファーマーズ篠ノ井店、JAグリーン長野塩崎集荷所、信更公民館、旧信更小学校前、今井ニュータウン	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
13	若槻団地県住、浅川団地自治会館、浅川西条公民館、西友長野北店、有料老人ホームあたご	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
14	アメリカンドラッグ大豆島店、大豆島体育館、風間神社、川合新田体育館、サンマリンながの屋内運動場	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
15	久保公会堂、若穂団地、旧綿内駅跡、旧川田駅前、デリシア更北店	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
16	安茂里体育館、デリシア安茂里店、西友伊勢宮店、安茂里総合市民センター、平柴台集会所	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
17	県赤十字血液センター、御厨団地、ツルヤ長野南店、綱島神社、青木島ショッピングパーク	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
18	上松滝駐車場、西鶴賀公民館、デリシア七瀬店、日吉神社、若里市営住宅	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
19	アップルラインガーデン、豊野東小学校、豊野隣保館、豊野防災交流センター、南石集会所	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日
20	湯谷団地公民館北、アソビーバナガノパーク、戸隠商工会館、戸隠支所	7月12・26日 土曜日 8月9・23日 9月6・20日 10月4・18日 11月1・15・29日



熱中症は適切な予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。
自分自身の体調の変化だけでなく、周囲にも気を配り、熱中症への対策を心がけましょう。

熱中症予防のポイント

▶▶ 小まめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、小まめに水分を補給する。



▶▶ 暑さを避ける

- エアコンなどを使用して温度を調節する。
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用する。
- 外出するときは日傘や帽子を着用し、風通しの良い日陰など、涼しい場所で過ごす。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



▶▶ 暑さに負けない体づくり

- 十分な睡眠をとる
- 1日3回きちんと食事をとる
- 飲酒は控えめに



熱中症かな？と思ったら

熱中症は重症化すると命に関わることもあります。子どもや高齢者、持病のある人は特に注意が必要です。初期症状に気づき、早めに対応することが大切です。

熱中症の程度	対処法
【意識ははっきりしている】 軽症 ・目まいがする ・汗が止まらない ・こむら返り(*)を起こす。 *…急に筋肉がつり、痛み状態	・涼しい場所へ移動 ・水分補給する(経口補水液など) ・衣服を緩め、体を冷やす(首まわり、脇の下、脚の付け根)
【意識はあるが、通常と様子が異なる】 中等症 ・頭痛 ・吐き気・嘔吐(おうと) ・体がだるい、頭がぼーっとする	医療機関を受診 
【意識がない】 重症 ・けいれんする ・体が熱い(高体温)	すぐに119番通報 

暑さを避けるクーリングシェルター

熱中症特別警戒情報が発表されたら・・・

昨年から、過去に例のない異常な高温により、深刻な健康被害が発生する恐れがある場合に、「熱中症特別警戒情報」が発表されるようになりました。

危険な暑さから身を守る

熱中症特別警戒情報が発表されている間、危険な暑さから身を守ることができるように、市が事前に指定した施設を「クーリングシェルター」として、一般に開放しますのでご利用ください。

市内指定施設

指定施設にはポスターを掲示

- ・もんぜんぶら座
 - ・リサイクルプラザ
 - ・衛生センター
 - ・民間施設28カ所
(令和7年5月1日現在)
- ※詳細は市ホームページをご確認ください。



「長野市クーリングシェルター」で検索▶



問 健康課(熱中症予防) ☎226-9961 FAX226-9982

環境保全温暖化対策課(クーリングシェルター) ☎224-7532 FAX224-5108

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

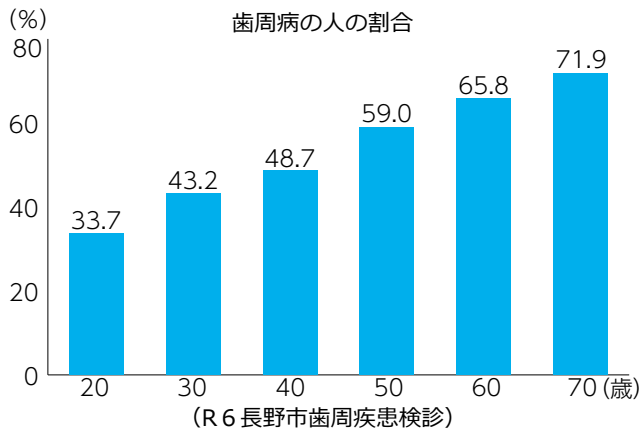
歯周疾患検診のご案内



健康な歯と口で生涯を過ごすには、歯周病の予防が大切です。歯周病は、口の中だけの問題ではなく、進行すると、心疾患や糖尿病、誤嚥(ごえん)性肺炎などを引き起こす可能性があるなど、全身に影響を及ぼします。歯と口、全身の健康を保つために、歯周疾患検診を受けましょう。

歯周病は加齢とともに増加傾向

歯周病の人の割合は、年齢が上がるにつれて増加しています。歯周病を予防するためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。



問 健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

歯周疾患検診

▶対象／本年度中に20・30・40・50・60・70歳になる人(5月末に受診券を郵送しています。受診券が届いていない場合はお問い合わせください。)

▶受診料／500円(無料になる場合があります。詳しくは受診券をご覧ください。)

とき	内容	申し込み
6月1日(日)～ 令和8年 1月31日(土)	歯周病や虫歯などの検診、保健指導	指定の歯科医院に予約

※検診の結果、治療が必要になった場合の費用は自己負担となります。

その香り、迷惑になっていませんか？

香料は、柔軟剤や洗剤、香水など身近な製品に広く使われています。人によっては、それらの香りを不快に感じることや、体調不良を起こす場合などがあります。

柔軟剤などの使用の際はご配慮を

●公共交通機関などを利用するとき

公共交通機関や、大勢の人が利用する施設を利用するときは、周囲の人に配慮した使用を心がけましょう。

●香りの強さを確認

商品によっては、香りの強さの目安が表示されているものがあります。商品を選ぶ際の参考にしましょう。

●使用量に注意

香りは慣れてくると感じにくくなり、香りを強くするために、使用量が徐々に増えてしまう傾向があります。商品などに記載された使用量の目安を参考にしましょう。



▲市ホームページ

防ごう 家庭の食中毒

食中毒は、原因となる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって発生します。次の事項をチェックして、食中毒予防を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

①細菌やウイルスを「つけない」

- ☑ 調理・食事の前には、せっけんでしっかり手を洗う。
- ☑ まな板や包丁は、下処理用と加熱後食品用で使い分ける。
- ☑ 生肉・生魚の汁が、調理済みの食品につかないようにする。
- ☑ 料理の盛り付けは、清潔な器具、食器を使う。

②細菌を「ふやさない」

- ☑ 買い物後は速やかに帰宅し、生鮮食品や冷凍品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ☑ 調理前や調理後の食品は、室温で長く放置しない。

③細菌やウイルスを「やっつける」

- ☑ 生肉は中心部に赤みが残らないようにするなど、加熱が必要な食品は十分加熱する。



問 食品生活衛生課(香りの害・食中毒) ☎226-9970 FAX226-9981

ふらっとフレイル予防体験

時6月18日(水)10:00～12:00(受け付けは11:30まで)

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

- ・血管年齢測定
- ・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など

問地域包括ケア推進課 ☎224-7873

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時6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

難病医療相談会

専門医師による個別医療相談を行います。

●膠原(こうげん)病

時7月7日(月)14:00～16:00

●消化器系難病

時7月16日(水)14:00～16:00

●神経難病

時7月30日(水)14:00～16:00

共通

所市保健所

対患者本人とその家族など

定4人(先着順)

申問事前に電話で健康課(☎226-9965)へ

＼全ての妊婦さんを応援しています／

妊婦のための支援給付

妊娠期からの切れ目ない支援を行います

母子保健コーディネーターや保健師が、妊婦や産婦およびその家族に対して、心身面での相談・支援や各種サービスの紹介を行います。また、経済的負担を軽減するため、支援金を給付します。



▶対象／市内に住所を有する妊婦・産婦

▶支給額および申請案内時期

■1回目 5万円

- ・妊娠届出の面談時に案内

■2回目 妊娠した子どもの人数×5万円

- ・原則として、赤ちゃんの家庭訪問時に案内

※流産・死産などの場合も支給の対象になります。



詳しくは
市ホームページを
ご覧ください。

6月1日～7日はHIV検査普及週間

HIV/エイズ・性感染症検査

HIVに感染しても、治療でウイルスの増殖を抑えれば、感染前と同じ生活を送ることができます。HIVの感染の有無は、血液検査でわかります。感染が不安な場合は、心配な出来事から3カ月以上経過してから検査を受け、もし感染していたら必ず医療機関を受診しましょう。

検査は「無料・匿名・予約制」です

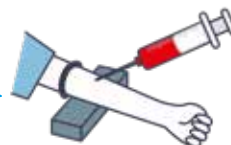
▶ところ／市保健所

▶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

とき(祝休日を除く)	申し込み
◆第1・3火曜日 9:00～10:40 ◆第1火曜日 16:50～18:30	長野市LINE公式アカウントから(詳しくは市ホームページをご覧ください) 
◆第2・4・5火曜日 9:00～10:40	電話でエイズホットライン(☎226-9966)へ ※月～金曜日8:30～17:15

※6月10日(火)は、午後の検査枠を増設し、実施します。

感染しない・させないために
まずは検査を受けましょう。



令和7年4月1日施行

長野市手話言語条例

手話が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、誰もが手話に親しみ、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ます。

※条例上の表記をふまえ、この特集記事では「きこえる」「きこえない」に関する言葉を平仮名で表記しています。

市の役割

- ・ろう者への日常生活・社会生活上で必要かつ合理的な配慮を実施
- ・手話の普及を促進

事業者の役割

- ・ろう者へのサービス提供、雇用の上での手話の使用に配慮
- ・市民の皆さんの役割
- ・手話に関する施策への協力

市民の皆さんの役割

◇ろう者…きこえない、きこえない人のうち、手話を使って日常生活や社会生活を行っている人
◇手話…手や指、顔や体の動き、視線などを使って表現する言語



▲手話マーク
引用…全日本ろうあ連盟

手話が広く利用される社会に

条例施行にあたり、一般社団法人長野市聴覚障害者協会のお二人にお話を伺いました。



▲一般社団法人
長野市聴覚障害者協会
理事長 寺澤正剛さん

●寺澤さん

これまで非常に苦しいことが多くありました。コミュニケーションがうまくいかず、文章(筆談)でも難しい言葉や言い回しは、意味を理解できず苦勞しました。分からないのに分かったふりをし、仕事でミスしたこともありま

す。最終的には身ぶりを使うなどして通じ合ってきたものの、本当に意思疎通には苦勞してきました。市民の皆さんに手話が広がって、コミュニケーションがよりスムーズにできるような社会の実現を目指していきたいと思っています。

●清水さん

人生において、仕事をする時間になり大きな割合を占めています。職場内のコミュニケーション不足により、長時間、孤立感を感じてしまうことがあります。きこえない人と一緒に働くことは、情報の共有化が求められるため、業務効率化と生産性向上が期待でき、会社としても絶対プラスになるのだと思います。きこえない人も仲間と一緒にやりがいを持って働くことができる環境に変えていきたいというのが、今後、我々が目指すところです。

この条例の成立により、きこえない人が、どこにいても、社会参加できるような環境に変わっていけば、誰にとってもプラスになる社会を築くことができるのではないかと期待しています。



▲一般社団法人
長野市聴覚障害者協会
事務局長 清水克彦さん

私たちにできること

きこえない人が困っていること

「きこえない」という障害は、外見からは分かりにくいので、人から話しかけられても気付かず、誤解を受けることがあります。病院や銀行などで呼ばれても分からない、駅や防災無線などの放送がきこえないなど、その場で必要な情報が得られないことがあります。また、自動車のクラクションがきこえないなど、路上で危険な目に遭うことがあります。

きこえない人への対応や支援

声をかけても応答がない場合、「もしかしたら耳がきこえづらいのかも」「しれない」と想像し、対応を考えてもらえると、よりよいコミュニケーションにつながります。

手話ができなくても、ジェスチャーやスマートフォンでのメモ機能、筆談などを使ってコミュニケーションをとることができます。



▲耳マーク
引用…全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

きこえが不自由なことを表すと同時に、きこえない人・きこえにくい人への配慮を表すマークです。

全ての人が手話に親しみ、気軽に使えるようになれば、
多くの人にとってコミュニケーションの幅が広がります



ありがとう

(左手の甲の上に右手を置き、垂直に上げます)

よろしくお願いします

(右手のこぶしを鼻から前方に離して右手を開いて指をそろえて前に出します)



▲手話サークルの様子
※市内3会場で開催しています。



長野手話サークル

市内の手話サークルで参加者同士の交流や手話の勉強会をしています。

手話について学ぶ、理解を深める

手話ふれあい講座

(令和7年8月開始予定)

「長野市元気なまちづくり市政出前講座」のメニューとして、講師を派遣します。

手話による簡単なあいさつ、日常生活で使用する手話、聴覚障害者への理解を深める講座を実施予定です。

手話奉仕員養成講座

きこえない人への理解を深め、日常生活に必要な基本的な手話を学びます。入門課程と基礎課程があり、講座を終了すると地域のボランティアなどの活動に参加できます。

電話リレーサービスを

知っていますか

「聴覚障害者等による電話の利用の円滑化に関する法律」に基づくサービスで、きこえない人ときこえる人との会話(手話または文字、音声)をオペレータが通訳します。通常の電話と同様に、いつでも電話をかけたり、受けたりできます。また、災害時や緊急時の110・119・118への緊急通報ができます。

※市の業務に関して、手話での相談や問い合わせが可能です。市ホームページの「手話でのお問い合わせ」をご覧ください。

だいたい。



問 障害福祉課

☎ 224・5030 FAX 224・5093



街角アート&ミュージック開催！



市民の皆さんが気軽に芸術や音楽に親しみ、発表できる場として、街角アート&ミュージックを開催します。大勢の皆さんのご応募とご来場をお待ちしています。

♪出演者を募集します

市内を中心に活動する個人または団体を募集します。

▶内容／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表

▶募集团体数／各回10組程度(1組あたり30分以内)

※応募者多数の場合は抽選

♪開催スケジュール



◀詳細はこちら

とき	ところ	出演申込期間	同時開催イベント
6月14日(土)10:00～16:00	城山公園	申し込み終了	善光寺びんずる市
7月11日(金)17:00～20:00	長野駅善光寺口駅前広場		—
8月8日(金)17:00～20:00	長野駅善光寺口駅前広場		—
9月13日(土)10:00～16:00	松代城公園	6月12日(木)～26日(木)	真田邸庭園ライトアップ
9月28日(日)10:00～16:00	長野駅善光寺口駅前広場		—
10月11日(土)10:00～15:00	城山公園		善光寺びんずる市
11月1日(土)・2日(日)10:00～16:00	セントラルスクウェア	8月28日(木)～9月11日(木)	ワールドフェスタ(11月1日)

※日程および会場は変更となる場合があります。

参加者募集

伝統芸能こどもフェスティバル合同ステージ発表

こどもフェスティバル当日に、市芸術館メインホールのステージで伝統芸能を合同発表する児童・生徒の皆さんを募集します。

昨年の事前練習風景

▶開催日時／10月25日(土)・26日(日)15:20～(予定)

▶発表会場／市芸術館メインホール

▶内容／伝統芸能[日本舞踊、箏(こと)、三味線、大正琴]のステージ発表および事前練習

※事前練習日程・会場については分野ごとに要相談

▶対象／市内在住または在学中、伝統芸能にチャレンジしたい児童・生徒(未経験者大歓迎)

▶費用／無料

▶申し込み／8月29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、所定の応募様式[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎4階)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文化芸術課(〒380-8512長野市役所、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ



▲ながの電子申請サービス(長野市)



こどもフェスティバル終了後も、継続して伝統芸能を習っている皆さんがいます。



問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

初 市長が「民生委員・児童委員」を体験！

毎年5月12日の「民生委員・児童委員の日」に合わせて、その活動を地域の皆さんに広く知ってもらうため、市長が民生委員・児童委員(*)を体験しました。

(*)民生委員・児童委員は地域住民の身近な相談相手となり、行政など専門機関へのつなぎ役として活動しています。



▲育児の交流ひろばでの活動



▲地域の見守り訪問活動



◆市長「民生委員・児童委員と行政が連携することで、地域住民の困り事の解決につながります。子育ても介護も孤立化が課題となる中で、住民の皆さんとの信頼関係を構築しながら活動する委員の存在はとても重要です。民生委員・児童委員の活動にご理解いただき、関心のある方はぜひ地域のためにご参加いただければと思います。」

ゴールデンウィーク 中心市街地でイベント開催



▲4月26日・27日、5月3日～5日 表参道芸術音楽祭

ゴールデンウィーク中に、中心市街地でさまざまなイベントが開催されました。好天に恵まれ、大勢の人が新緑に染まった長野の春を楽しみました。



▲5月3日
ながの獅子舞フェスティバル



▲5月3日～5日 善光寺花回廊
～ながの花フェスタ2025～



▲5月4日
NAGANO善光寺よさこい

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
講演会 脳を活性化する「健康麻雀」元トッププロ雀士に聞く麻雀(マージャン)の面白さと勝負のポイント	6月24日(火)10:30~11:30	相続無料相談会(1人40分)	7月18日(金)13:00~17:00
片付けのプロが教える食品ロスを減らす収納方法	7月10日・24日(木)10:00~12:00(計2回)	親子クッキングもちもちベーグル作り※1	7月27日(日)9:30~12:00
親子講座 夏にピッタリ! ビーズで作るラップブレスレット※1	7月13日(日)10:00~12:00	親子で楽しく オリジナルハーバリウムづくり※2	7月29日(火)13:30~15:30
パリストと学ぶ暮らしのコーヒー(アイスコーヒー編)	7月15日(火)19:00~20:30	ゴルフ初級※3	8月5日~11月11日(火)19:30~21:00(計14回)
遺言書の書き方と相続	7月18日(金)10:00~12:00	医療事務入門※4	8月6日~10月15日(水)10:00~12:00(計9回)

所※3…大橋ゴルフガーデン 所市内在住・在勤の人 ※1…小学生以上とその保護者 ※2…年長児以上とその保護者
他※4…託児あり(料金などは要確認)

中部勤労青少年ホーム(☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
硬式テニス※1	初級 8月6日~10月15日(水)19:00~21:00(各計10回) 初中級	50代からの硬式テニス※2	8月7日~10月23日(木)19:00~21:00(計10回)

所東和田運動公園テニスコート 所市内在住・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) ※1…55歳以下の人 ※2…50歳以上の人

共通

受講料がかかります(一部除く)。この他の講座情報や、受講料、直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。

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

申インターネット／6月1日(日)9:00~8日(日)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



▲勤労者活躍支援
センター



▲サンライフ
長野



▲勤労青少年
ホーム

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷14日(土)11:25~11:30

城山動物園に行こう

▷21日(土)11:25~11:30

国際交流員の活動を
紹介します



abn ふるさとステーション

▷15日(日)17:25~17:30

ボアルース長野Fリーグ2025-26シーズン開幕~
3シーズンぶりにF1の舞台へ!

INC 長野きらめきチャンネル

▷月~金曜日:1日3回

土・日曜日、祝日:1日2回

こども総合支援センター「あのえっと」

※TSBとINCは市公式Youtubeでも配信
しています。



ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷28日(土)17:35~17:45

長野駅自転車駐車場改修工事のお知らせおよび
自転車の安全利用

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) ながの結婚マッチングシステム

「NAGANO ai MATCH」の登録サポート

3日(火) 市税等の納付には口座振替をご利用ください【再】

4日(水) 温湯温泉「湯~ぱれあ」からのお知らせ

5日(木) 家庭ごみの出し方と収集、ごみ集積所の管理【再】

6日(金) 市民税・県民税の税額の決定

9日(月) 男女共同参画週間事業(講演会など)のお知らせ

10日(火) 土砂災害防止月間

11日(水) 雨水貯留施設及び浸透施設助成制度【再】

12日(木) 国民健康保険料納額通知書の発送

13日(金) ヤングケアラー

16日(月) 香りの害

17日(火) 不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】

18日(水) 第38回長野市景観賞候補作品募集

19日(木) 人権擁護委員制度

20日(金) 道の駅中条からのお知らせ

23日(月) 地域猫活動

24日(火) 夏期における食中毒予防

25日(水) 空き家バンクの登録など【再】

26日(木) ながの結婚マッチングシステム
「NAGANO ai MATCH」の登録サポート【再】

27日(金) 7月の観光情報

30日(月) 広報ながの7月号の見どころ

催し講座

生ごみ自家処理講座

ダンボール堆肥

時6月25日(水)14:00～15:30〔申し込み6月23日(月)まで〕

所ふれあい福祉センター

コンポスト堆肥

時7月8日(火)14:00～15:30〔申し込み7月4日(金)まで〕

所農業研修センター

共通

対市内在住の人

定(先着順)20人

申申込期限までに、電話で生活環境課へ

問同課 ☎224-5035

催し講座

ちょこずく料理講習会

時6月25日(水)10:00～13:00

所市保健所

対市内在住の人

定(先着順)24人

¥2,000円

申6月13日(金)～15日(日)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込みむか、6月13日(金)の10:00～16:00に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野支部へ

問同支部 ☎(月・水・金曜日)の10:00～16:00)224-8580



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(材料費含む)	申込期間
風と光の作品展(パステル画)※1	6月2日(月)～24(火)10:00～16:00	柳町 ☎235-0019	—	—	—
多肉植物のかわいい寄せ植え作り	6月20日(金)13:30～15:30	篠ノ井 ☎293-7227	18人	1,600円	6月9日(月)9:00～
80歳以上の方のための介護予防のための運動教室※2	7月9日～12月10日(水)13:30～15:00(計10回)		20人	1,000円	6月11日(水)9:00～
「おやき・うどん・パン」おいしい粉もんシリーズ	7月16日、8月20日、9月17日(水)9:30～12:30(計3回)		18人	2,400円	6月12日(木)9:00～
シニアの交通安全教室	6月24日、7月8日(火)13:30～15:00(計2回)	三陽 ☎259-2411	20人	200円	7月2日(水)まで
介護者のつどい※3	7月3日(水)10:00～12:00		10人	—	
イスに座ってらくらく筋トレ※4	7月9日～10月29日(水)14:00～15:30(計10回)	湯福 ☎232-8335	20人	1,000円	6月16日(月)～19日(木)
スマホ無料相談会	6月27日(金)9:30～10:30、11:00～12:00		各8人	—	6月13日(金)～9:00～16:00
レコードサロン※1	7月1日(火)13:30～15:00		15人	—	6月16日(月)～9:00～16:00

対市内在住の60歳以上の人 ※1…どなたでも ※2…80歳以上の人 ※3…介護をしている人・関心がある人
申各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ ※4…申込期間中に85円はがきを持参の上、直接かがやきひろば三陽へ

催し講座

しなのき・サンライフ長野・勤労者活躍支援センター・勤労青少年ホーム各種講座

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆男女共同参画週間講座 手軽にできるアンチエイジングと紫外線対策	6月24日(火)	リフレッシュヨガ	8月4日～11月17日(月)13:30～15:00(計11回)
男女共同参画週間体験講座 ゆっくり始める骨盤底筋体操		女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	13:10～14:10(計14回)
◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	7月4日～9月19日(金)19:00～20:00(計11回)	◆エアロビクス&ストレッチ	8月5日～11月18日(火)14:30～15:30(計15回)
ワード中級	7月11日～9月19日(金)10:00～12:00(計5回)	◆韓国語中級	18:30～20:00(計12回)
◆ちょっと得する相続の基礎講座	7月16日(水)	◆ゆったりのびのびストレッチ	8月6日～11月26日(水)10:50～12:30(計15回)
◆7月相続無料相談会		古典文学も学べる実用ペン字	8月7日～11月20日(木)18:30～19:30(計12回)
◆親子で楽しむプレ・リトミック※1	7月25日～9月26日(金)10:00～10:45(計5回)	◆気軽に楽しく英会話	13:30～14:30(計12回)
◆ネイティブと学ぶステップアップ英会話	8月1日～11月28日(金)11:30～12:30(計15回)	◆実用英会話	8月18日～12月1日(月)18:30～19:30(計12回)
ストレッチリングで姿勢改善	8月4日～11月17日(月)9:45～10:45(計12回)	ストレッチで筋力アップ	8月27日～11月26日(水)10:30～11:30(計7回)

対市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可) ※1…令和5年4月2日～令和6年12月31日生まれの乳幼児
サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
起業入門	7月2日・9日・16日(水)19:00～20:30(計3回)	はじめてのキッズダンス※2	8月5日～11月18日(火)17:00～18:00(計12回)
税理士が教える相続対策	7月15日(火)	みんなの英会話	8月7日～11月13日(木)19:30～20:30(計14回)
相続無料相談会(1人40分)		たのしい英会話	8月9日～11月22日(土)15:30～16:30(計13回)
はじめてのジュニアダンス※1	8月1日～11月14日(金)17:30～18:30(計14回)		

対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…小学1～3年生 ※2…年少～年長児



長野高専と市の共催講座

マーケティングの基本と実践講座

マーケティングの基本や新商品の企画・開発を実践できる力を身につけます。

時 6月18日・25日(火)9:30～16:30(計2回)

新商品・新技術開発の進め方

高信頼性・低コストで、魅力ある新製品を短期間で市場に送り出すための革新的新製品開発法を学びます。

時 6月26日、7月3日(木)9:30～16:30(計2回)

共通

所 国立長野高専地域共同テクノセンター

対 営業・企画・商品開発担当者など

定 (先着順) 20人

¥ (テキスト代) 3,300円、(運営協力費・1日あたり) 会員=3,300円、非会員=6,600円(変更の可能性あり)

申 事前に電話かEメールで同テクノセンターへ

問 同テクノセンター ☎295-7117、
✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp



リサイクルプラザ

フリーマーケット

時 6月22日(日)9:00～11:30

持 エコバック

リサイクル教室「和小物でポーチ作り」

時 6月24日(火)10:00～12:00

ゆめ工房21

◇紙すき体験

時 7月10日(木)10:00～12:00

◇ねこはんでん作り

時 7月10日(木)10:00～15:00

◇布ぞうり作り

時 7月14日・28日(月)10:00～14:30

◇生ごみ堆肥でおいしい野菜作り

時 7月24日(木)13:30～15:30

◇さき織り体験

時 7月26日(土)10:00～14:30

共通

対 市内在住の人

申 (初回の人優先の上、先着順) リサ

イクル教室は6月8日(日)、ゆめ工房21は9日(月)10:00から、電話か直接、同プラザへ

問 同プラザ ☎222-3196

他 定員や料金など、詳しくは同プラザへお問い合わせください。



初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時 7月8日～9月30日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回) [申し込み6月10日(火)9:30～]

¥ 各1万2千円

◇水曜日コース

時 7月2日～9月24日(水)18:30～20:30(計12回) [申し込み6月11日(水)9:30～]

¥ 1万2千円

◇土曜日コース

時 7月5日～9月13日(土)10:00～12:00、14:00～16:00(各計11回) [申し込み6月14日(土)9:30～]

¥ 各1万1千円

共通

所 リサイクルプラザ

対 小学生以上

定 (先着順) 16人

申 申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ(申し込みは本人から、18歳未満は保護者が申し込み)

問 リサイクルプラザ ☎222-3196



生ごみ堆肥を活用する講座

時 6月21日(土)13:30～15:30

所 農業研修センター

内 生ごみ堆肥での野菜栽培実習など

対 市内在住の人

定 (先着順) 20人

¥ 1,500円

申 6月17日(火)までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035



NPO法人長野市環境緑化協力会

夏を彩るハンギングバスケット講座

時 6月21日(土)10:00～12:00(雨天決行) [申し込み6月9日(月)8:30～]

所 南長野運動公園バラ園

定 (先着順) 15人

¥ 4,500円(前回の参加者で同じ鉢持参の場合、4,000円)

刈り込み剪(せん)定講習会

時 6月28日(土)10:00～12:00(雨天中止) [申し込み6月23日(月)8:30～]

所 川中島古戦場史跡公園管理事務所前

内 基本理論と実習(刈り込みばさみによる庭木の剪定など)

定 (先着順) 30人

¥ 1,000円

共通

申 申込開始日から、電話で同協力会へ

問 同協力会 ☎214-8655



(一財)ながの緑育協会

バラを学ぶ年間講座

時 6月25日、8月27日、令和8年1月28日(水)10:00～12:00(計3回) [申し込み6月10日(火)～]

所 篠ノ井中央公園管理棟・バラ園

内 バラの植え方・花後の剪(せん)定・薬剤の解説など

定 (先着順) 20人

¥ 3,000円

香りに染まるラベンダークラフト(バンドルズの基本～応用)

時 7月2日(水)10:00～12:00 [申し込み6月16日(月)～]

所 篠ノ井中央公園管理棟

定 (先着順) 16人

¥ 2,000円

共通

申 申込開始日9:00から電話で同協会へ

問 同協会 ☎214-8719



お知らせ

まいしる

募集

催し・講座

時 日時 所 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 ¥ 金額 持 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

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 6月21日(土)10:00～11:30



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

犬と猫の休日譲渡会

時 6月21日(土)10:00～12:00



(受け付けは11:30まで)

動物愛護管理講座

時 6月25日(水)14:00～15:30



共通

申 しつけ方教室と管理講座は6月9日(月)から開催日前日までに、「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 信濃の民話を聴く講座

時 7月11日・25日(金)10:30～12:30(計2回)

所 もんぜんぱら座

対 市内在住の60歳以上の人

定 (多数の場合、初回の人優先の上抽選) 40人
¥ 300円

申 6月16日(月)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚1講座)で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もんぜんぱら座3階

催し講座 救命講習会(7月)

救命入門コース

時 17日(木)9:00～10:30

所 豊野防災交流センター

問 豊野分署 ☎215-3119

救命入門コース

時 23日(水)9:00～10:30

所 塩崎分署

問 塩崎分署 ☎293-0119

救命入門コース

時 25日(金)9:00～10:30

所 鳥居川消防署

問 鳥居川消防署 ☎253-5119

普通救命講習Ⅰ

時 8日(火)9:00～12:00

所 更北分署

問 更北分署 ☎284-8119

普通救命講習Ⅱ

時 3日(木)9:00～13:00

所 東部分署

問 東部分署 ☎222-0119

普通救命講習Ⅱ

時 10日(水)9:00～13:00

所 若穂公民館

問 若穂分署 ☎282-2299

普通救命講習Ⅱ (e-ラーニング受講者専用)

時 13日(日)9:00～12:00

所 篠ノ井消防署

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

問 篠ノ井消防署 ☎292-0119

普通救命講習Ⅲ

時 10日(水)9:00～12:00

所 柳原交流センター

問 柳原分署 ☎296-0119

応急手当普及員講習

時 28日(月)・29日(火)・30日(水)8:30～17:30(計3回)

所 篠ノ井消防署

¥ (教材費) 3,900円

問 篠ノ井消防署 ☎292-0119

共通

定 20人

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 マージャン 健康麻将

「健康麻将」初心者講座

時 7月2日～9月10日(水)9:30～12:30(計10回)

所 麻雀クラブ天心

対 市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か、基礎から覚えたい人

定 (先着順) 20人

¥ 1回1,100円〔別途テキスト代1,200円(希望者のみ)〕

申 6月16日(月)9:00から、電話で高齢者活躍支援課へ

問 同課 ☎224-5029

第16回長野市長杯健康麻将大会

時 7月13日(日)11:00～16:30

所 麻雀クラブ天心

対 市内在住の60歳以上の人

定 (先着順) 52人

¥ 3,000円

申 6月16日(月)から、12:00～17:00の間に、電話で麻雀クラブ天心(☎227-4923)へ

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029

催し講座 榎堂イーストプラザ 市民交流センター

プラバンdeアクセサリ

時 6月14日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

定 (先着順) 各5人

¥ 各300円

日常を彩る小さなお花教室(生け花)

時 6月22日(日)13:00～14:00

対 小学生以上

定 (先着順) 10人

¥ 1,000円

かんたん水引講座(輪結び、宝結び)

時 6月28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

画用紙で風鈴をつくろう

時 7月5日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定 (先着順) 各5人

¥ 各600円

共通

申 事前に電話か直接、同センターへ

問 同センター ☎234-2906



催し講座 市子ども会キャンプ

時8月3日(日)市役所集合の人=8:00～16:00、現地集合の人=9:00～15:30

所青少年錬成センター

内野外炊飯、レクリエーションなど

対市内在住の小学4年生～中学生

定(多数の場合抽選)30人

¥(保険料)250円

申6月30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

他兄弟姉妹で参加する場合も、1人ずつ申し込みをしてください。抽選結果は7月上旬に郵送します。



催し講座 南部図書館

おはなし会

時6月11日・18日(水)11:00～11:30

内絵本の読みがたり、手遊びなど

対小学生以下とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時7月2日(水)13:30～14:00

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 市立長野図書館

6月のおはなし会

時毎週水曜日15:30～16:00、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30(休館日を除く)

対年少児～小学生

6月の映画上映会

◇望郷(字幕・白黒・94分)

時14日(土)14:00～

◇萌の朱雀(カラー・95分)

時28日(土)14:00～

長野図書館開館40周年記念トーク・イベント「ウィリアム・フォークナー



と戦後日本・長野

ノーベル文学賞作家「ウィリアム・フォークナー」に関するイベントです。

◇講演会

時6月23日(月)14:00～14:45

講金澤哲さん(京都女子大学副学長)

司会:森有礼さん(中京大学大学院教授)

◇参加者とのトーク・セッション

時6月23日(月)15:00～16:00

講相田洋明さん(大阪公立大学大学院教授)

たなばたお楽しみ会

時7月5日(土)14:00～15:00

対年少児～小学生

問同館 ☎232-3558

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6月21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7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 長野地域職業訓練センターパソコン講座

パソコン入門(午後)コース

時7月3日・4日・10日・11日(木・金)13:30～16:30(計4回)

JW_CAD上級コース

時7月5日・12日・19日(土)9:30～16:30(計3回)

エクセル(表計算)基礎コース

時7月9日・16日・23日(水)9:30～16:30(計3回)

ワード(文章)基礎コース

時7月17日・24日・31日(木)9:30～16:30(計3回)

パワーポイント(プレゼン)基礎コース

時7月18日・25日(金)9:30～16:30(計2回)

HP作成コース

時7月26日、8月2日・9日(土)9:30～16:30(計3回)

エクセル(表計算)応用コース

時7月30日、8月6日(水)9:30～16:30(計2回)

共通

¥受講料がかかります。

申各コース開始日の一週間前までに、電話かファクスで同センターへ

問同センター ☎221-0505、

FAX221-0036



催し講座 流れゆく時の狭間で“ほっと”(hot)一息

おいしい新茶の飲み比べ

時6月15日(日)14:00～15:30〔申し込み6月11日(水)まで〕

¥700円

おいしいコーヒーの淹(い)れ方

時6月29日(日)14:00～16:00〔申し込み6月22日(日)まで〕

¥900円

ハーブティーの効能と楽しみ方

時7月6日(日)14:00～15:30〔申し込み6月29日(日)まで〕

¥800円

彩り豊かな生活を～「紅茶の魅力」

時7月13日(日)14:00～15:30〔申し込み7月6日(日)まで〕

¥700円

共通

所生涯学習センター

定(先着順)24人(「おいしい新茶の飲み比べ」は20人)

申申込期限までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センターへ

問同センター ☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.naganolg.jp

他託児を実施します(先着3人、申し込みは開催日の10日前まで)。詳しくは同センターHPをご覧ください。



お知らせ

まいにち

募集

催し・講座

時日時 所場所 内内容 講講師 対対象 定定員 ¥金額 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

催し講座 松代文化ホール

父の日のアロマキャンドルアート作り

時6月14日(土)13:00～14:00、
14:30～15:30

定(先着順)各8人

¥各2,000円

手形アートワークショップ(父の日のプレゼント)

時6月15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～(手形足形追加400円)

共通

申事前に電話で同ホールへ

問同ホール ☎278-4373

他この他のイベントなど、詳しくは二次元コードをご覧ください。



催し講座 市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇木のえんぴつ立てをつくろう

時6月14日(土)10:00～12:00

¥300円

◇カップの手をつくろう

時6月28日(土)10:00～12:00

定(先着順、9:30から整理券配布)20人

¥100円

◇科学おもちゃ体験 地球儀型モニタもくるよ

時7月5日(土)10:00～12:00

手仕事のじかん「さき織りワークショップ」

時6月15日(日)13:00～14:30

定(先着順)4人

¥500円

申前日までに電話で同館へ

夜のプラネタリウムと星空観察会「春と夏の大三角」

時6月28日(土)20:00～21:30

満天の星空タイム「夏の星座勢ぞろい」

時7月6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施設横のプラネタリウム)

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問同館 ☎284-9011

他7月7日(月)～10日(木)は館

内消毒のため休館します。



催し講座 簡単!押し花しおりづくり

野外で採集した植物でオリジナルのしおりやカードを作ります。

時6月15日(日)10:00～12:00

所戸隠地質化石博物館

対小学生以上

定(先着順)15人

¥200円(入館料別)

申前日までに電話で同館へ

問同館 ☎252-2228

催し講座 化石レプリカ教室

時7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[入館料別(土曜日は小・中学生無料)]

申6月12日(木)から、電話で同館へ

問同館 ☎262-3500

催し講座 野外彫刻めぐり～信州新町美術館へ!初夏の芸術満喫コース

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。

時7月13日(日)9:30～15:00

所(集合)長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)

対市内在住・在勤・在学の人

定(多数の場合抽選)17人

¥300円(当日徴収、昼食代別)

申6月20日(金)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み、郵便番号・住所・氏名(参加者全員)・電話番号・「野外彫刻めぐり7

月13日希望」と記入の上、直接、郵送、電話、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

催し講座 花の植栽in飯綱高原

時6月15日(日)9:30～13:00

所一の鳥居苑地駐車場

定(先着順)25人

申6月10日(火)(必着)までに、はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、観光振興課へ

問同課 ☎224-5042、〒380-8512長野市役所

催し講座 男女共同参画週間イベント

【読書会】みんなで読もう!上野千鶴子先生

時6月21日(土)9:45～12:00

DVD上映「映像で学ぶジェンダー」

時6月21日(土)13:00～13:45

男女共同参画社会基本法じっくり解説

時6月29日(日)10:00～12:00

「私は男女平等を憲法に書いた」上映会

時6月29日(日)13:00～14:30

共通

所勤労者女性会館しなのき

対市内在住または在勤・在学の人

定(先着順)20人(読書会のみ10人)

申読書会とじっくり解説

は、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



催し講座 第18回善光寺表参道夏祭り

時7月6日(日)10:00～16:00

所中央通り

内神輿渡御(みこしとぎょ)、路上・ステージパフォーマンス、フリーマーケットなど

問善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎080-2046-2443

催し講座

サンマリーンながの

時6月9日～7月28日の（月・金）
15:00～15:45（計14回）

内幼児スイミング教室

対おむつが取れた4歳児以下の子

定（先着順）12人

¥1回1,200円

申参加日当日までに、電話か直接、サンマリーンながのへ

問同館 ☎221-5535

他・1回から参加可能

・この他の教室も開催しています。詳しくは同施設HPをご覧ください。



催し講座

スポーツウエルネス吹矢篠ノ井校

時6月18日～10月15日（水）9:00～10:30（計9回）

所篠ノ井体育館

対18歳以上の人

定（先着順）10人

申6月17日（水）21:00までに、電話で茶臼山スポーツ施設へ

問同施設 ☎292-5443

他料金など、詳しくはお問い合わせください。

催し講座

パラスポーツ体験会（車いすバスケットボール）

時6月21日（土）9:30～11:30

所市障害者福祉センター

定（先着順）20人

申6月11日（水）までに、電話、

ファクス、Eメールのいずれ

れかで市障害者スポーツ協会へ

問同協会 ☎（FAX共通）266-8834、

✉npsa@npsports.jp



催し講座

健康教室

時6月26日（水）10:30～12:00

所市障害者福祉センター

内マイナンバーカードと健康保険証の説明、軽い運動

対身体障害者手帳所持者とその家族

定（先着順）20人

申6月13日（金）までに、氏名・住所・電話番号を、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 ☎226-4884、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp

催し講座

温湯温泉「湯～ぱれあ」6月のおひさま教室

ひよこ親子ビクス

時18日（水）10:00～10:45

対6カ月～3歳児とその保護者

からだ遊び1・2・3

時27日（金）10:30～11:15

対1～3歳児とその保護者

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。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。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

問湯～ぱれあHPをご覧ください。

共通

問湯～ぱれあ ☎282-5500

他この他の講座も開催しています。

心者向け

定（先着順）各10人

¥（入場料別）64歳以下＝各6,850円、65歳以上＝各6,200円

シニアのための水中運動教室

時7月4日～9月26日（金）11:00～12:00（計10回）

対市内在住のおおむね40歳以上の人

定（先着順）5人

¥（入場料別）64歳以下＝6,850円、

65歳以上＝6,200円

共通

所サンマリーンながの（こども水泳教室のみ、サンアップル）

申6月21日（土）10:00～11:00に、参加料を持参の上、直接、リサイクルプラザ2階会議室へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座

もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー（3階）

◇NAGANO絵画クラブ色色展（旧炭平グループ展）

時6月10日（水）～16日（月）10:00～17:00（初日は12:00から、最終日は16:00まで）

◇初見-中国人監督から見たNagano

時6月21日（土）～27日（金）10:00～17:00（最終日は16:00まで）

◇MOA山月光輪花華道展

時6月28日（土）～30日（月）10:00～17:00（初日は13:00から、最終日は15:00まで）

◇北斗流長野支部習作展

時7月6日（日）・7日（月）10:00～16:00

問もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

催し講座

グランドピアノを楽しもう

時6月14日（土）9:00～16:00

所東部文化ホール

定（先着順）14枠（1枠30分、1組2枠まで）

¥（1枠）500円

申事前に電話で同ホールへ

問同ホール ☎217-4662

お知らせ

まいにち

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申し込み問問い合わせその他

お知らせ おでかけ通信ながの R7夏号発行

時(配布開始)6月1日(日)

所市民窓口課(第一庁舎2

階)、第二庁舎1階受付、観光振興課(第二庁舎4階)、各支所、長野駅観光情報センターなど

内市内イベント情報と観光施設の市民割引クーポンの掲載

問観光振興課 ☎224-8316



お知らせ 鳥害の被害対策にご協力を

ムクドリやカラス、ハトが集団化することで、鳴き声による騒音やふんの害が発生しています。

ムクドリ対策

- ・小集団の間に手を叩く
- ・笛を吹くなど音を出す
- ・懐中電灯などで光を頻繁に当てる

カラス対策

- ・音を出す
- ・光を当てる
- ・エサ場を作らない(畑の野菜や果実を放置しない、ごみ集積所の生ごみを見えないように管理する)



ハト対策

- ・餌を与えない
- ・集まる場所をなくし、ベランダなどのふんは早めに片付ける

問環境保全温暖化対策課 ☎224-8034

まごころ ありがとうございます

子育て支援に

ながぎん南長野会/30万6,663円

茶臼山動物園整備事業に

◇川中島建設株式会社/25万円

◇M'sエムズ工房/10万円

◇株式会社日拓/5万円

◇賛宝電気株式会社/5万円

南部図書館に

信州大学教育学部ボランティアサークルtentNagano/児童書を中心とした書籍(4万円相当)

募集 一日少年育成委員 (街頭巡回指導体験)

時7月5日、9月6日、10月4日・25日(土)13:30~16:30

所(集合)少年育成センター

内長野駅周辺の巡回、街頭指導

対市内在住の小学生~高校生の保護者および、健全育成に関心がある個人や団体

定(先着順)各10~15人程度

申参加希望日の7日前(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで少年育成センターへ

問同センター ☎228-8547、FAX224-0109、〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、✉ikusei@city.nagano.lg.jp

募集 U-15長野プログラミングコンテスト参加者

時10月25日(土)

所ビッグハット、若里市民文化ホール

対市内在住の小学4年生~中学3年生

定(抽選)50人

¥(参加費)3,000円

申6月9日(月)10:00~13日(金)17:00までに、二次元コードから申し込み(6月上旬公開予定)

問U-15長野プログラミングコンテスト実行委員会事務局 ☎227-2428

他コンテスト参加者は、事前講習会への参加が必要となります。

募集 60歳からのゴスペルコーラス参加者

ボイストレーナーによる指導のもと、プロバンドとともに令和8年1月25日(日)にゴスペルコンサートを開催します。

時(練習期間)9月15日(月)から、13:00~16:00(本番前日のみ13:00~17:00)(計15回)



所芸術館アクトスペース

対60歳以上の人(未経験者歓迎)

定(先着順)40人

¥1万5千円

申6月14日(土)~8月30日(土)(必着)に、所定の申込用紙(芸術館HP、同館チケットセンター、同館事務室にあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、同館へ

問芸術館 ☎219-3100、〒380-8512長野市役所

他詳細は同館へお問い合わせください。

募集 明るい選挙啓発ポスター作品

内(作品規格)四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準ずる大きさ(描画材料は自由)

対市内在住・在学の小学生~高校生
申9月1日(月)(必着)までに、作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)へ

問同事務局 ☎224-5058、〒380-8512長野市役所

他詳しくは、市HPをご覧ください。

募集 花と緑のフォトコンテスト2025

プロの写真家が審査し、受賞作品は南長野運動公園プール棟に展示します。

対令和7年以降に南長野運動公園で撮影された写真

申6月1日(日)~30日(月)に、住所・氏名・ペンネーム・電話番号・作品タイトル・使用カメラを記入の上、写真(3作品まで、JPEGファイルで1作品5MB以下)を添えて、EメールでNPO法人市環境緑化協力会へ

問同協力会 ☎214-8655、✉info@park-green.org



お知らせ 一般競争入札による
市有地売り払い

売り払い物件(土地)

所 大字徳間3312番1ほか

入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

時 6月2日(月)～16日(月)

所 管財課(第二庁舎4階)

問 同課 ☎224-5016

他 物件の詳細や申し込み方法、入札日など、詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ KSI官公庁オークション

不用となった市有財産をインターネット上で売却します。

内 動産(物品)

申 6月6日(金)13:00～23日(月)14:00

問 管財課 ☎224-5016

他 詳しくは市HPをご覧ください〔6月5日(木)13:00掲載開始予定〕。



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 6月9日(月)～15日(日)9:00～17:00

問 同プラザ ☎222-3196

他 抽選日は6月17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、6月29日(日)までに当選者が行ってください。〕



お知らせ 証明書コンビニ交付
サービスの利用停止

時 6月10日(火)

問 マイナンバー課 ☎232-3600

お知らせ 真田宝物館臨時休館

館内消毒のため、臨時休館します。

時 6月23日(月)～27日(金)

問 真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ 献血日程

時 6月26日(木)9:30～11:30

所 篠ノ井総合市民センター、市保健所猫舎・動物愛護交流棟

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 市民プールがオープン
します

北部、安茂里、犀南

時 7月19日(土)～8月20日(水)10:00～19:00

¥ 小・中学生70円、一般300円〔土曜日は小・中学生無料、7月19日(土)・20日(日)、8月17日(日)・20日(水)は無料開放日〕

青垣公園

時 7月19日(土)～8月24日(日)10:00～16:00〔7月22日(火)・28日(月)、8月4日(月)・12日(火)・18日(月)は休場日〕

¥ 小・中学生150円、一般450円〔土曜日は小・中学生無料、7月19日(土)・20日(日)、8月17日(日)・24日(水)は無料開放日〕

共通

問 スポーツ課 ☎224-5083

他 小学4年生以下の児童は保護者同伴(小学2年生以下は保護者1人につき児童は2人まで)

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

もんぜんぶら座4階

時 6月13日・20日・27日、7月4日(金)10:00～12:00

松代支所

時 6月20日(金)10:00～12:00

篠ノ井交流センター

時 7月4日(金)10:00～12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 行政書士無料相談会

時 7月4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 7月10日(木)13:00～15:40

所 ㈱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 市立長野中学校
体験授業・学校説明会

時 6月14日(土)9:00～12:00

所 市立長野中学校

内 主要5教科の体験授業、学校説明会

対 市内在住の小学6年生とその保護者

申 6月6日(金)までに、同校HPまたは小学校を通じて事前に配布する案内の二次元コードから申し込み

問 学校教育課 ☎224-5097

他 詳しくは、同校HPをご覧ください。

お知らせ ファミリー・サポート・
センター入会説明会

もんぜんぶら座

時 6月21日(土)10:15～12:30、27日(金)17:00～19:15

内 依頼会員説明(21日)、提供会員説明(27日)

東部保健センター

時 7月7日(月)10:15～12:30

内 依頼会員・提供会員説明

共通

申 事前に電話でファミリー・サポート・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(6月27日を除く。要予約)。

お知らせ 訓練用消火器の貸し出し

長野市消防局では訓練用消火器の貸し出しを行っています。地域の防災訓練や企業などの消防訓練に貸し出すことができますので、お近くの消防署に気軽にご相談ください。

問 お近くの消防署へ

他 詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ

まいご

募集

催し・講座

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

くらしのチャンネル

6月の日曜開庁は8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 長野県価格高騰特別 対策支援金

5月22日から順次、対象と思われる世帯へ、「お知らせ通知」または「確認書」を送付します。お知らせ通知については、振込口座の変更などがなければ、手続き不要です。確認書の場合は、手続きが必要です。



【対】住民税非課税世帯価格高騰対策給付金(3万円)の対象となっていない次の世帯
①令和6年12月13日(基準日)時点で、世帯全員が令和6年度住民税所得割非課税の世帯(住民税所得割が課税されている人に扶養されている人のみの世帯と令和6年度定額減税により均等割のみ課税となる人が含まれる世帯などを除く)

②予期せず令和6年1月から12月までに家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

【¥】(1世帯)2万円(平成18年4月2日以降に生まれた子がいる世帯は、子1人当たり2万円を加算(別途申請必要))

【申】確認書または申請書を8月31日(日)(消印有効)までに、郵送か直接、福祉政策課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)、または直接各支所へ(受付場所での提出は8月29日(金)まで)

【問】市非課税世帯等給付金コールセンター ☎224-7713

【他】令和6年1月2日以降に転入された人がある世帯や家計急変世帯は申請書(同コールセンターへ電話で請求、または市HPからダウンロード)の提出が必要です。詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 第12回特別弔慰金の支給

戦没者などの死亡当時の遺族で、令和7年4月1日(基準日)において、公務扶助料などを受ける人(戦没者などの妻や父母など)がいない場合、次の対象者のうち一人に特別弔慰金が支給されます。

【対】(支給順位順) 1.弔慰金の受給権者 2.戦没者などの子 3.戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹 4.前述1～3以外の戦没者などの三親等内の親族(おい、めいなど)

【¥】額面27.5万円、5年償還の記名国債

【申】令和10年3月31日(金)まで

【問】福祉政策課 ☎224-7329

【他】・前回受給者には、請求案内を送付します。

・詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ 長野都市計画(素案)の 閲覧と公聴会

松代地区の都市計画道路、用途地域および特別用途地区の変更(素案)の閲覧

【時】6月27日(金)～7月25日(金)

【所】都市計画課(第二庁舎5階)

公聴会

【時】7月26日(土)14:00～

【所】松代支所

【対】都市計画(素案)に係る地域の住民、その他の利害関係を有する人

【申】(公述)7月18日(金)(必着)までに、所定の公述申込書(市HP、都市計画課にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課へ

【問】同課 ☎224-5050、〒380-8512長野市役所

【他】公述人がいない場合は公聴会を行いません。

お知らせ 産業廃棄物処理計画書と 実施状況報告書の提出

前年度に市内で500トン以上の産業廃棄物(特別管理産業廃棄物は50トン以上)を排出した事業所を有する事業者は、6月30日までに処理計画書を提出することが法令などにより義務付けられています。

また、前年度に処理計画書を提出した事業者は、実施状況報告書の提出も併せて必要です。

【問】廃棄物対策課 ☎224-7320

【他】詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ ドッグランがオープン

6月6日から利用できます。ルールとマナーを守って利用しましょう。

【所】犀川第二緑地(長野赤十字病院南の犀川河川敷)



【問】公園緑地課 ☎224-7284

【他】利用の際の注意事項については、現地の看板および市HPをご覧ください。

・ドッグランの整備や維持管理費用に充てるため、寄付を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 調理師・製菓衛生師試験

【時】(試験日)9月9日(火)

【所】(願書受付場所)市保健所

【申】(願書受付期間)7月1日(火)・2日(水)・3日(木)、9:00～12:00、13:00～17:00

【問】食品生活衛生課 ☎226-9970

【他】受験案内・願書は、市HPにあります。受験会場など、

詳しくは市HPをご覧ください。



ボアールス長野フットサルクラブ Fリーグ2025-2026ディビジョン1シーズン開幕



昨シーズンはディビジョン2で優勝を果たし、今シーズンは3シーズンぶりに、
リーグ最高峰のディビジョン1(F1)の舞台で戦います！

6月のホームゲーム日程

15日(日) VSボルクバレット北九州
14:00～
会場／ことぶきアリーナ千曲

29日(日) VSフウガドルすみだ
14:00～
会場／ホワイトリング



長野市×ボアールス長野コラボ企画！

抽選で**50組100人**にFリーグ2025-2026
ディビジョン1ホームゲーム自由席引換
券ペアチケットをプレゼント！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／6月18日(水)10:00に
市LINE公式アカウントで配信
するフォームから



新規加入選手紹介

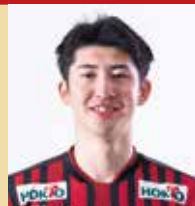
#2 酒井蒼太選手

チームの勝利に貢献できるよう、
そして、フットサルを多くの人に
知ってもらえるように頑張ります。



#9 吉田怜生選手

ボアールスでプレーできることを
うれしく思います！チームのために、
全力で体を張って戦います！



#10 岩本大輝選手

フットサルを通じて地域を盛り上げ
られるよう、また、チームの勝利に
貢献できるよう全力で戦います！



#11 野口茅斗選手

フットサルの力で皆さんを笑顔に
できるよう全力で頑張ります！会場で
熱い応援をよろしくお願いします！



#13 石川昇永選手

覚悟をもって長野に来ました。
ファン、サポーターと共に戦い、
長野を盛り上げたいです！



#28 浅田琉星選手

ファン、サポーターの皆さんに勝利を
届けられるように頑張ります。
応援よろしくお願いします！



長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！



◀ボアールス長野
ホームページ

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

長野市
公 式
ホ ム
ペ ー
ジ



長野市
ア プ リ



長野市
公 式
S N S

