

広報ながの

NAGANO

廃校を利用した山の中の博物館
戸隠地質化石博物館



戸隠で自然史を学ぼう！私たちが案内します

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～

過日、能登半島地震の被災地である珠洲市を訪問した。現地へ向かう車の窓から自生する藤を多く見かけた。自然の中で、紫色の花をつけた藤がこれほどまでに咲き誇る姿を、今まで見たことがなかった。珠洲市へ近づくほどに、あちらこちらで咲いており、昼間の強い光の下でもその鮮やかさが際立って目に映り、まさに花言葉の一つである「歓迎」を感じた。

この地に本市から支援職員を派遣して2年目に入った。その数は6人で、災害廃棄物処理に関する事務や道路の復旧工事の設計・施工管理、また、保健福祉関係など支援業務は多岐にわたる。

訪問したのは、支援職員の激励や現地の復興状況を視察するためであったが、珠洲市への道は地震の影響で波打つ箇所が多く、車も大きく揺れた。車から見えるのは崩落した斜面や被害を受けた建物。そんな中で、目を奪われたのが自生している藤の花だった。

振り返れば、昨年のお日に発生した地震は本市でも震度5弱を観測し、テレビから伝えられる現地の状況に大きな衝撃を受けた。本市も令和元年

東日本台風災害では大きな被害を受けたが、多くの人たちに助けもらった。その時の経験も含め被災地に支援職員を派遣することは、相互助け合いを基本とする取り組みの一つである。

現地では、珠洲市長が出迎えてくれ、被災状況や復旧・復興の取り組みを説明してくれた。加えて、本市支援職員からも業務の内容などを聞くことができた。また、市内の被害状況をこの目で確認することもでき、そこでは、地域の方々や復旧工事の関係者の皆さんが、かつての暮らしを取り戻すために、また愛着のある地域を守るために、それぞれ黙々と仕事に取り組む姿に胸を打たれた。

日暮れになって、現地を出発したが、帰り道もまた藤の花がよく見えた。来た時とは違って見えたのは、「歓迎」のほかに、「決して離れない」という花言葉があったから。藤の花に、珠洲の人々の地域への思いが重なって見えたからだと思う。

荻原健司

もくじ

●市長エッセー	2
●長野駅自転車駐車場の改修工事	3
●自転車の交通ルール	3
●後期高齢者医療制度・国民健康保険	4・5
●国民年金保険料の免除・納付猶予制度	5
●参議院議員通常選挙	6・7
●長野市は結婚を希望する皆さんを応援します	8
●戸籍にフリガナが記載されます	9
●高校生アントレセミナー開催	9
●市の育児サポートをご利用ください	10
●ひとり親家庭ワンストップ相談会	11
●青少年の被害・非行防止全国強調月間	11
●福祉医療制度	11
●市内夏祭り情報	12・13
●集客プロモーションパートナー都市	12・13
●美術館・博物館特集	14
●夏のキャンプ場特集	15
●健康情報	16・17
●浄化槽の適正な維持管理	17

●下水道の適正利用	17
●7月の市政番組	18
●くらしのチャンネル	18～27
●長野市LINE公式アカウントリニューアル	28

今月の表紙

廃校となった旧柵小学校を利用した戸隠地質化石博物館では、戸隠産の化石や多くの動植物資料から、長野の大地の生い立ちや自然の特徴を学ぶことができます。当館職員の案内で、山の中の博物館をゆっくり探索してみませんか。

※職員による解説は事前予約がお勧めです。

(関連記事14ページ)

長野市の人口と世帯数（令和7年6月1日現在）

総数	360,930人	(男175,468人 女185,462人)
前月比	△150人	(△78人 △72人)
世帯数	165,913世帯	(前月比+41世帯)

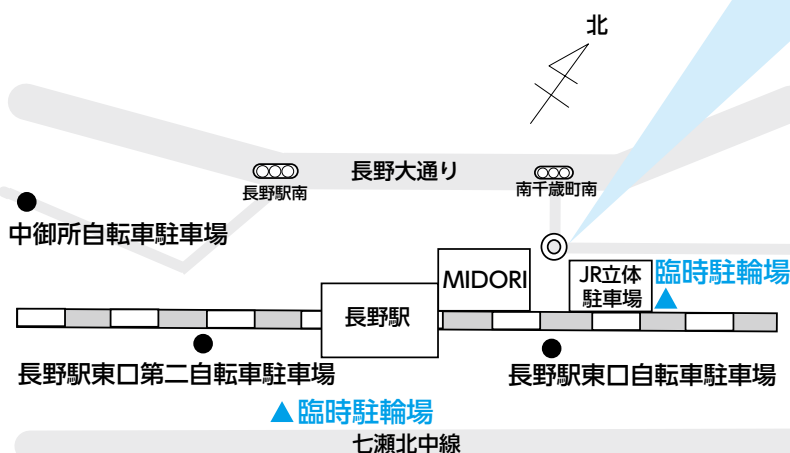
長野駅自転車駐車場の改修工事を行います

工事期間(予定)6月下旬 ▶▶▶ 令和8年3月中旬

長野駅善光寺口にある2階建ての「長野駅自転車駐車場」は、築40年が経過しました。施設を今後も安全に利用いただくため、大規模な改修工事を実施します。工事期間中、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



▲長野駅自転車駐車場



▲長野駅周辺の
臨時駐輪場について

長野駅東口側などの市営駐輪場や臨時駐輪場をご利用ください

工事期間中は、一部区画を除き多くのスペースにおいて、自転車の駐輪ができません（原付バイクは全区画で駐輪ができません）。長野駅東口側などの市営駐輪場や臨時駐輪場をご利用ください。

工事に伴い場内の自転車などを移動します

工事開始時に場内に残り、工事の支障となる自転車などは、場外へ移動します。

なお、工事期間に関わらず、市営駐輪場では、14日以上利用されていない自転車などを撤去する場合があります。長期間、駐輪することがないようにご協力をお願いします。



※改修工事の実施は、6月市議会定例会の議決をもって決定します。

問 交通政策課

224・5011 FAX 224・9715

自転車の交通ルールを守りましょう

令和6年に市内で起きた自転車事故（176件）のうち、約8割が自転車側の違反が原因のものでした。自転車に乗る際は交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

自転車の危険な運転に対する罰則整備(令和6年11月1日から)

◆運転中ながらスマホ

自転車運転中に、スマートフォンなどを手で持って通話する、画面を注視する行為に対して罰則が強化されました。

罰則 最大1年以下の懲役
または最大30万円以下の罰金

◆酒気帯び運転および幫助(ほうじょ)

酒気帯び運転(体内に一定基準以上のアルコールが保有されている状態)が罰則の対象となりました。

罰則 3年以下の懲役
または50万円以下の罰金

※車両や酒類の提供者、同乗者に対しても罰則があります。

問 地域活動支援課

224・8593 FAX 224・8596

後期高齢者医療制度を利用している皆さんへ

国民健康保険に加入している皆さんへ

8月1日(金)から 新資格確認書(旧保険証)

現在使用されている保険証、資格確認書(黄色)の有効期限は、7月31日(木)です。8月1日(金)からは新しい「資格確認書(青色)」をお使いください。7月下旬ごろに送付します。

なお、令和7年度はマイナ保険証の所持の有無に関わらず、後期高齢者医療制度対象者全員に、資格確認書を送付します。

限度額適用・標準負担額 減額認定の限度区分は 新資格確認書に記載

現在使用されている限度額適用・標準負担額減額認定証(認定証)および限度区分が記載された資格確認書の有効期限は、7月31日(木)です(所持している人のみ)。新しい認定証は発行されませんが、引き続き対象となる人には、8月1日(金)から使用できる新資格確認書(青色)に限度区分が記載されます。医療機関などの窓口では、マイナ保険証か資格確認書を提示してください。

保険料決定のお知らせ

保険料額決定通知書は、7月14日(月)に発送予定です。6月以降に資格を取得した人には、8月以降に発送します。

資格情報のお知らせ

現在使用されている保険証、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」の有効期限は、7月31日(木)です。8月1日(金)からは、新しい「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」をお使いください。7月中旬から順次送付します。

▼送付対象／マイナ保険証の利用登録をしている人

マイナ保険証に対応していない医療機関などを受診する際に、マイナンバーカードと併せて窓口で提示してください(マイナポータル画面で代用できます)。

資格確認書

▼送付対象／マイナンバーカードを所持していない人、マイナ保険証の利用登録をしていない人など
医療機関の窓口で提示することにより、保険診療を受けることができます。要介護者など、マイナ保険証の利用が困難な人には、申請により交付します。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和8年7月31日
交付年月日	令和○年○月○日
被保険者番号	○○○○○○○○
住所	○○市○○町○○番地○○
氏名	後期 太郎
性別	男
生年月日	昭和○年○月○日
資格取得年月日	令和○年○月○日
負担割合	○割
発効期日	令和○年○月○日
限度区分	
発効期日	
長期入院減額	
特定疾病区分	
発効期日	
保険者番号	
印	長野県後期高齢者医療広域連合 印

▲資格確認書(青色、はがき大)



▲後期高齢者医療制度について

詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲限度額適用・標準負担額減額について

資格情報のお知らせ(A4用紙)

資格情報のお知らせ	
令和○年○月○日発行	
交付者	長野市
保険者番号	200014=
有効期限	令和△年△月△日
記号番号	012345 (枝番) 01
氏名	国保 太郎
負担割合	3割 (発行期日) 令和□年□月□日
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です	

資格情報のお知らせの右下を切り取ってお使いください。

長野県 国民健康保険 資格確認書	有効期限 発効期日 記号 長 番号
被保険者 氏名 生年月日 適用開始年月日 交付年月日	性別 負担割合 割
世帯主氏名 住所	
保険者番号	交付者名 長野市

▲資格確認書(藤色)

問 国保・高齢者医療課
224・5025 FAX 224・5101

歯科口腔(じゅうくわう)健診の受診を

対象者には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券を郵送しています。

詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合(☎229・5320)へお問い合わせください。

▼健診期間

7月1日(火)～12月30日(火)

▼対象医療機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院

▼受診方法

歯科医院へ直接予約

▼健診項目

歯・口腔衛生・かみ合わせ状態の確認／歯周病の有無／嚥下(えんげ)機能の検査など

▼受診料／無料(1人1回まで)

※治療や精密検査費用は自己負担です。

口の不調を放置すると、食べられる食品が減り、栄養不足などにつながる傾向があります。この機会に受診しましょう。



保険料が未納のままだと…

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。保険料の納付が困難な場合は、保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。また、学生対象の学生納付特例制度もあります。

保険料免除制度

所得要件を満たす場合、保険料の全額または一部(4分の3、半額、4分の1)が免除されます。また、失業、倒産、事業の廃止、災害などを理由とする場合も免除の対象となります(特例免除)。

納付猶予制度

学生を除く50歳未満の人で、所得要件を満たす場合、保険料の納付が猶予されます。



▲免除・納付猶予制度

学生納付特例制度

対象校などの要件を満たす場合、在学期間中の納付が猶予されます。



▲学生納付特例制度

各制度を利用した場合と未納の違い

区分	審査の対象となる人	老齢・障害・遺族 基礎年金の 資格期間に	老齢基礎年金の 年金額に
免除	本人・配偶者・世帯主の前年所得がいずれも基準額以下	○ 算入される	△ 一定の割合で反映される
納付猶予	50歳未満で本人・配偶者の前年所得が基準額以下		× 反映されない
学生納付特例	本人の前年所得が128万円以下(目安)		
未納		× 算入されない	× 反映されない

7月1日(火)から令和7年度分の申請を受け付けます

▼相談・申請場所

・国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)

・各支所

・長野南年金事務所

・長野北年金事務所

▼持ち物

・基礎年金番号が分かるもの
・申請者と窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカードなど官公署が発行した写真付きの証明書1点、または資格確認書など写真がないもの2点)



次に該当する場合は、いずれかのものも併せて持参してください。

●申請する年か前年に退職した人
雇用保険受給資格者証か離職票

●学生

在学期間が分かる学生証の写しか在学証明書(原本)

問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎224・5026 FAX 223・7200

長野南年金事務所

☎227・1284

長野北年金事務所

☎244・4100

第27回 参議院議員通常選挙



▲市明い選挙
推進キャラクター
「おいしさ満点
めいすいくん」

※選挙日程・公示日は国で決定します。6月12日時点では確定していませんが、想定される日程を記載しています。

投票日 7月20日(日)
公示日 7月3日(木)

長野市で投票できる人

日本国籍を有する18歳以上の人
(平成19年7月21日までに生まれた人)で、引き続き3カ月以上本市に住民登録がある人(4月2日までに本市に住民登録をした人)

最近住所が変わった人は

■市内で転居した人

6月21日以降に市内で転居届を出した人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載のある投票所)での投票になります。

■市外へ転出した人

4月3日以降に市外へ転出した人は、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録されないため、本市での投票になります。

投票所入場券

6月30日(月)から、世帯分をはがきで順次発送予定です。投票所や投票できる時間などを確認し、投票所にお持ちください。

入場券をお持ちでない場合は、投票所でマイナンバーカードや運転免許証などで本人確認をします。

参議院議員通常選挙 投票所入場券		名簿対照	
第	投票区	頁	番
氏名			
投票所	投票日 7月20日(日)午前 7 時から午後 時まで		
※期日前投票をされる人は、以下に記入し、お持ちください。			
期日前投票請求書(兼宣誓書)			
投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。			
理由 仕事・学業等、外出・旅行等、病気・出席等、他の市区町村に居住、その他			
投票年月日	令和 7 年 7 月 日		
住所	長野市		
氏名 (本人署名)	生年 月 日	明・大・昭・平 年 月 日	

期日前投票を利用する人は、こちらに記入の上、お持ちください。

当日投票以外の投票方法

・投票日に投票所へ行けない人

・他の市区町村に滞在している人または転出した人で、本市の投票所へ行けない人

・病院や介護施設などに入院・入所している人

・要介護5の人
・身体に一定の障害がある人

▶ ① 期日前投票

▶ ② 滞在地での不在者投票

▶ ③ 指定施設での不在者投票

▶ ④ 郵便による不在者投票

① 期日前投票

お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。場所・期間・時間は、左表をご覧ください。
※権堂イーストプラザには専用の駐車場がありません。

場所	投票時間	7月																		
		日曜	3木	4金	5土	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日
市役所本庁 (第一庁舎1階)	8:30~ 20:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
支所 (篠ノ井・豊野以外)	8:30~ 17:00														○	○	○	○		
篠ノ井・豊野支所	8:30~ 17:00														○	○	○	○		
	8:30~ 20:00																		○	
若里第二分室 (ビックハット北)	8:30~ 20:00														○	○	○	○		
権堂 イーストプラザ	10:00~ 20:00																		○	

※○は期日前投票ができる日です。

② 滞在地での不在者投票

学業や仕事などで、選挙期間中に他の市区町村に一時的に滞在している人は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。

事前に投票用紙などの請求手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。投票用紙などの発送は、公示日以降になります。

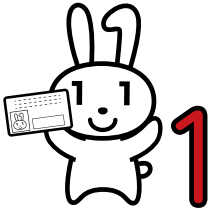
マイナンバーカードをお持ちの場合は、総務省マイナポータル「ぴったりサービス」から投票用紙などをオンラインで請求することができます。詳しくは、「ぴったりサービス」をご覧ください。



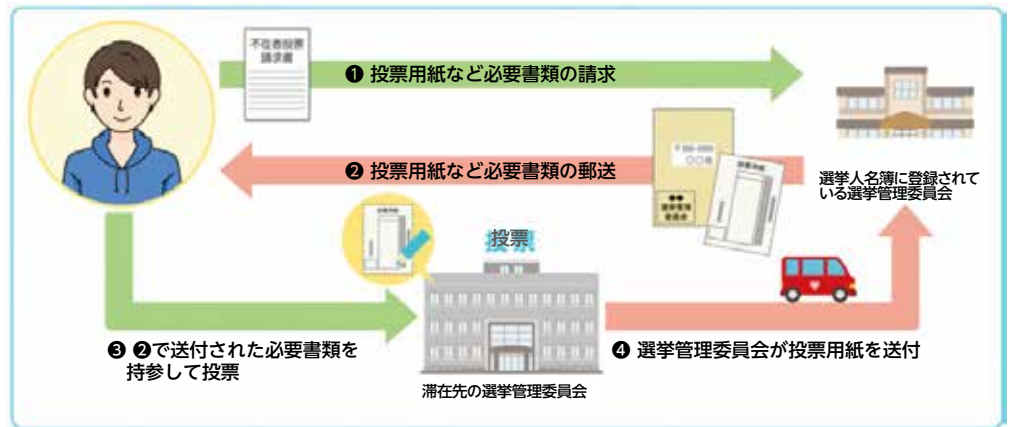
▲「ぴったりサービス」について



▲マイナポータル検索フォーム



滞在地での不在者投票の流れ



■点字投票

各投票所に備え付けの点字器をご利用ください。

■代理投票

候補者名などを自書できない人は、投票所の係員が代筆する代理投票をご利用ください。なお、家族などによる代筆はできません。

③ 指定施設での不在者投票

あらかじめ指定された施設（病院や介護施設など）に入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。

投票できる施設は選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

④ 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、自宅などで投票できる「郵便等投票制度」をご利用ください。

・介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人

・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などをもち、左表に該当する人

障害名	等級
両下肢	1・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1・3級
免疫、肝臓	1～3級

※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理人に投票の記載をしてもらうことができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

選挙公報の配布

候補者や名簿届出政党などの政策・政見をお知らせするための選挙公報を配布します。

▼配布方法

- ・新聞（朝刊）折り込み／7月11日（金）以降
- ・市役所本庁、各支所、その他公共施設への備え置き
- ・ポスティング（新聞未購読世帯の郵便受けへ直接投入）

※選挙公報は、市ホームページでも公開します。

投票しましょう

投票は参政の第一歩です。棄権することなく、投票しましょう。選挙の詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 選挙管理委員会事務局
☎ 224・5058 FAX 224・5120



長野市結婚新生活支援事業補助金



長野市で新生活をスタートさせる新婚世帯を対象に、結婚に伴う住宅費用(住宅の取得・賃借、リフォーム、引っ越し)を補助します。

申請期間 7月1日(火)～令和8年1月31日(土)[消印有効、窓口受け付けは1月30日(金)まで]

補助金額 最大30万円(夫婦ともに婚姻日の年齢が29歳以下の場合は最大60万円)

補助対象 4月1日(火)～令和8年1月31日(土)に支払ったもの



◆住宅の取得費用

建物の購入費
(土地の購入費を除く)



◆住宅の賃借費用

賃料、敷金、礼金、共益費、
保証金、仲介手数料



◆リフォーム費用

住宅の機能の維持または向上
のために行う修繕、増築、改築、
設備更新などの工事費用



◆引っ越し費用

引っ越し業者や運送業者に
支払った費用

対象世帯

- ・市内在住で婚姻日の年齢がともに39歳以下の夫婦
- ・1月1日～令和8年1月31日の間に婚姻した夫婦
- ・令和6年分の所得金額が夫婦合計で500万円未満(奨学金の返還を行っていた場合には年間の返済額を控除します)



▲市ホームページ

☎ 移住推進課 ☎ 224-8639 FAX224-5103

ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」

婚活支援のため、結婚を希望する方の出会いを相談員がサポートします。

♥ 対象

市内在住または本市への移住を希望する人で、18歳以上の独身の人

♥ 登録料

10,000円(2年間)

♥ 登録場所(※登録には来所が必要です)

- ・長野市マリッジサポートデスク(第一庁舎6階)
- ・長野県婚活支援センター(南県町)
- ・コミわか婚活応援隊(若槻東条)

※登録の方法について、詳細は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

利用した
皆さんから

「NAGANO ai MATCH」
利用してみました



「窓口が市役所にあるので、足を運びやすく、気軽に相談に行けました」

「真剣に結婚を考えている人に出会えそうだな、という期待がありました」

「マッチングシステムはスキマ時間を使うことができるため便利で、また自治体が運営しているので、登録料の手頃さも魅力でした」



☎ 長野市マリッジサポートデスク ☎ 224-8639 FAX224-8569

戸籍にフリガナが記載されます



◀戸籍制度
マスコット
キャラクター
コセキツネ

戸籍法の改正により、戸籍に氏名のフリガナが記載されることとなりました。本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定のフリガナが通知されますので、確認いただき、訂正する場合は届け出をお願いします。

確認用の通知を発送します

■対象／市内に本籍があり、令和7年5月26日時点で戸籍に記載されている人

■通知／同一戸籍に記載されている人をまとめて通知します。同じ戸籍でも住所が異なる場合は、個別に住所地宛に通知します。

※通知は8月下旬から順次発送予定です。

▶氏名のフリガナが正しい場合

→届け出不要(令和8年5月26日から、通知どおりのフリガナが記載されます)。

▶氏名のフリガナを訂正する場合

→「氏」の訂正は原則として戸籍の筆頭者、「名」の訂正の届け出は本人(本人が15歳未満の場合は親権者)が、それぞれ届け出てください。

【届出方法(次のいずれかにより)】

- ・マイナポータルでオンライン申請
- ・窓口で届け出(市民窓口課または支所へ)
- ・郵送[※本籍地のある自治体へ。本籍地が市内の人は市民窓口課戸籍記録担当(〒380-8512長野市役所)へ]

氏または名のフリガナを訂正する場合 令和8年5月25日までに届け出を

※正しい場合は届け出不要

▼通知見本

❗ 戸籍に記載されるフリガナと、年金など他の行政手続きで登録しているフリガナが異なる場合、その行政手続きのフリガナの変更が必要です。

戸籍のフリガナに関する問い合わせ窓口 ☎0570-05-0310(専用コールセンター)

☎市民窓口課

☎224-7938 FAX224-7631



◀市ホームページ



課題発見力・解決力が身に付く！

高校生アントレセミナー開催します！

市のスタートアップ支援事業の一環として、日本政策金融公庫と連携して開催するセミナーです。ビジネスプランの作成を通じて、論理的思考力、情報収集・分析力、判断力、コミュニケーション力といった「アントレプレナーシップ」を育む2日間完結型のプログラムを実施します。

▶対象／市内在住または在学の高校生

▶定員／20人程度(先着順)

▶会場／FEAT.space2F(大字長野東町)

Day1

▶日時／8月1日(金)10:00~15:30

▶内容／ビジネスプランの作成方法など

Day2

▶日時／8月8日(金)10:00~12:30

▶内容／発表・ブラッシュアップ

※希望者には後日フォローアップ(オンライン)も実施予定。

夏休みに新たなチャレンジをしてみたい高校生の皆さん！
参加をお待ちしています。



詳細の確認・申し込みは
市ホームページから



☎イノベーション推進課

☎224-9711 FAX224-5095

こども[★]（誰）でも通園制度

全ての子どもの育ちを応援するとともに、保護者の多様な働き方やライフスタイルによらず、子育て世帯への支援を強化するために創設された制度です。

制度のメリット

- ◇家族以外の人や年齢の近い子どもと関わる機会が得られます。
- ◇子どもの興味関心が広がり、成長が期待できます。
- ◇保護者が専門的な知識や技術を持つ人と関わることで、孤立感や不安などの解消につながります。

利用要件など

- ▶**対象児童**／市内在住の6カ月～満3歳未満(利用日時点)の未就園児
 - ▶**利用時間**／月10時間まで
 - ▶**利用料金**／1時間300円(なかじょう保育園は100円)、別途給食費など実費(希望者)
 - ▶**申込方法**／直接または電話で各園へ
- ※令和7年度中に実施予定の園の受付開始時期は、市ホームページをご確認ください。

1時間から利用できますので、気軽にご利用ください。



利用できる施設

現在実施中

- 山王保育園(大字南長野) ☎226-7670
- 若穂幼稚園(若穂綿内) ☎282-4412
- フレンドこども園(川中島町今井) ☎284-4315
- なかじょう保育園(中条) ☎268-3529

令和7年7月から順次実施予定です

- 大豆島保育園(大豆島) ☎221-1056
- みかさ幼稚園(石渡) ☎243-0027
- 中央保育園(篠ノ井御幣川) ☎292-0342
- 豊野ひがし保育園(豊野町大倉) ☎257-2484



▲市ホームページ

子育ての相互援助組織をご利用ください

ファミリー・サポート・センター

生後3カ月～小学校6年生までの保護者の皆さんを対象に、同センターの提供会員が子育てをサポートします。

※利用には会員登録が必要です。

主なサポート内容

- ・保育園や塾などへの送迎
- ・保育園などの開始時間前および終了後、放課後のお預かり

▶利用料金(1時間当たり)

月～土曜日の7:00～19:00は600円、日曜・祝日および年末年始並びに前述の時間以外は700円

園ファミリーサポート・センター

☎267-6006(10:00～18:00)



▲センターホームページ

育児に関する相談、承ります

子育てコンシェルジュ

「育児が不安」、「子育て情報が欲しい!」、「一時預かりって何?」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

市内2カ所のこども広場で実施しています

▲じゃん・けん・ぼん

☎080-7810-5584(相談専用)

月～日曜日10:00～18:00

(第1・第3水曜日を除く)



▲じゃん・けん・ぼんホームページ

▲このゆびとまれ

☎080-7232-8833(相談専用)

月～日曜日10:00～18:00

(第2・第4水曜日を除く)



▲このゆびとまれホームページ

7月は「青少年の被害・非行防止全国強調月間」

青少年が被害や非行などに巻き込まれやすい夏休みを前に、青少年の被害・非行の防止について考えてみませんか。

■ 青少年のネットトラブル・被害がなくなります

青少年が詐欺や性的被害、闇バイトなどのネットトラブルや被害に遭うケースが後を絶ちません。特にSNSやオンラインゲームなどをきっかけに、犯罪に巻き込まれる場合があります。



■ 少年育成センターの出前講座をご活用ください

◆ スマホの安全な使い方

学校や地域において、スマートフォンの安全な使い方を案内します。

◆ 青少年の健全育成に向けた巡回指導

青少年の問題行動を早期発見・指導するための巡回指導や声かけの方法などを紹介します。



◀詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 少年育成センター ☎ 228-8547 FAX224-0109

ひとり親家庭の皆さんへのお知らせ

8月10日(日)

ひとり親家庭ワンストップ相談会

弁護士やハローワーク職員などの専門家による相談会を開催します。また、児童扶養手当現況届も同日に受け付けます。

ワンストップ相談会=9:00～12:00、13:00～16:00(受け付けは15:30まで)

児童扶養手当現況届の受け付け=8:30～17:15

▶ **ところ**／市役所第一庁舎2階

▶ **対象**／市内在住のひとり親家庭の人

▶ **相談内容**／養育費の確保などの法律相談、子どもの発達相談、就労や家計管理の相談など

▶ **申し込み**／法律相談・子どもの発達相談は事前予約が必要(定員各6人、先着順)。7月25日(金)8:30から、電話で子育て家庭福祉課へ。その他は不要。

児童扶養手当現況届の提出期限は8月29日(金)です

児童扶養手当現況届の受付時間を19時まで延長します

▶ **実施日**／8月5日(火)・13日(水)・21日(木)・25日(月)・29日(金)

▶ **ところ**／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)

☎ 子育て家庭福祉課 ☎ 224-5031 FAX224-7698

福祉医療制度をご利用ください

☎ 福祉政策課

☎ 224-7829 FAX224-5106

子育て支援の一環として、また、障害者(児)やひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、健康保険が適用される医療費の自己負担分の一部または全額を支給します。

制度の利用には受給者証が必要です

右表に示す対象者の中で、まだ受給者証をお持ちでない人は、福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。

■ 手続きに必要なもの

- 対象者の健康保険情報が分かるもの(マイナ保険証や資格確認書など)
 - 口座番号が分かるもの[子どもと障害児資格は保護者名義(生計中心者)、それ以外は本人名義]
 - 窓口に来る人の本人確認書類
 - マイナンバー確認書類[障害者(児)、ひとり親家庭など]
- ※ 障害者(児)は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など、ひとり親家庭などは戸籍全部事項証明書が必要となります。

対象者	資格要件
子ども	・ 0歳～18歳に到達した年度末
障害児 障害者 (70歳未満)	・ 身体障害者手帳1～5級(5級は所得税非課税世帯) ・ 療育手帳A1～B2(B2は所得税非課税世帯) ・ 特別児童扶養手当1・2級 ・ 精神障害者保健福祉手帳1・2級(所得制限あり、通院費のみ)
重度障害者 (65歳以上) ※国民年金法 施行令 別表該当者	・ 身体障害者手帳1～3級、4級の一部 ・ 療育手帳A1・A2 ・ 精神障害者保健福祉手帳1・2級 ・ 障害基礎年金1・2級
ひとり親家庭 など	・ 18歳未満の児童とその児童を扶養している父か母 ・ 父母のいない18歳未満の児童 ※いずれも高等学校等在学中は20歳の誕生日まで延長可



夏祭りを楽しもう

☎観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043



▲置き屋台(新田町)



▲屋台運行(権堂町)

ながの祇園祭 御祭礼屋台巡行

▶とき／7月13日(日)9:00～

〔宵山は12日(土)16:00～〕

▶ところ／中央通り、善光寺、長野駅前広場ほか

ながの祇園祭は、勇壮な屋台や華やかな日本舞踊が風情を醸し出す、本市の歴史ある祭りです。

●会所めぐりスタンプラリー(日本酒の振る舞い)

参加料／2,000円(先着140人)

受付場所／セントラルスクウェア

●ながの祇園祭びんずる市

「祭り」や「和」をテーマにしたクラフト品を販売するほか、ワークショップを開催します。

詳しくは、ながの祇園祭ホームページをご覧ください。



☎同実行委員会 ☎080-4856-6812

第55回長野びんずる

彩～忘れ得ぬ夏～

▶とき／8月2日(土)昼の部10:30～

夜の部16:30～

▶ところ／中央通り、昭和通りほか

長野びんずるは、本市が誇る夏の風物詩です。

イベント内容など詳しくは、長野びんずるホームページをご覧ください。



☎同実行委員会事務局 ☎217-8244

(13:00～19:00、日曜日・祝日を除く)



甲府市 第7回小江戸甲府の夏祭り



とき／8月11日(月)

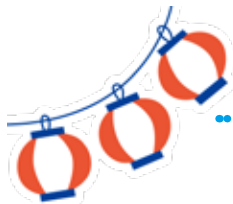
ところ／舞鶴城公園、こうふ亀屋座ほか

かつて江戸の学者や文化人が往来し、「小江戸」と称された甲府の、城下町の雰囲気が味わえる夏祭りです。

☎小江戸甲府の夏祭り実行委員会(甲府市観光課)

☎055-237-5702





地域の祭り	とき	ところ	実行委員会連絡先
吉田ふるさと夏まつり	7月19日(土)12:00～、夜の部は18:00～	吉田地区内	☎241-4564
あさひ・ふるさと夏祭り	7月19日(土)16:00～	朝陽駅前通り周辺	☎090-4609-2800
若穂ふれあい踊り	7月26日(土)15:00～	湯島天満宮周辺	☎282-4096
大豆島甚句まつり	7月26日(土)17:30～	大豆島公園	☎221-5700
篠ノ井合戦まつり	7月26日(土)18:30～	篠ノ井駅前通り周辺	☎292-0808
篠ノ井祇園祭	7月26日(土)・27日(日)12:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎090-3430-6364
豊野サマーフェスティバル・ 豊野納涼大煙火大会	8月3日(日)15:00～ 煙火大会は19:30～	豊野駅周辺	☎257-2080
豊野ヨイショコまつり	8月3日(日)16:30～	豊野駅周辺	☎257-5874
飯縄火まつり	8月10日(日)17:00～、花火は20:00～	大座法師池周辺	☎239-3185
ひじり三千石祭り	8月14日(木)9:00～	大岡親水公園周辺	☎266-2151
鬼無里ふるさと夏まつり	8月14日(木)18:00～	鬼無里運動場周辺	☎256-2213
信州新町納涼大会	8月15日(金)19:00～	犀川河川敷	☎262-2138

☼ ☾ ☼ ☼ ☼ ☼ ☼ 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 越前海岸で海水浴と夕日を



JR福井駅から車で約45分の越前海岸には、国内でも有数の透明度を誇る海水浴場があります。釣りやマリンスポーツができるほか、日本海に沈む夕日が絶景です。新鮮な海の幸も堪能できる夏の福井市にぜひお越しください。

☎ 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346



上越市 第100回謙信公祭



とき／8月22日(金)～24日(日)

ところ／春日山城跡・春日山城史跡広場ほか

鎧兜(よろいかぶと)に身を包んだ武者たちの「出陣行列」と「川中島合戦の再現」の迫力と臨場感は見る人を魅了します。第100回記念の今回は、俳優の松平健さんが上杉謙信公役を務めます。

☎ 謙信公祭協賛会事務局(上越市観光振興課)
☎025-520-5741



夏休みは美術館・博物館に行こう！

市立博物館 Sun!Sun!Sun!～市民がつないできた太陽観測～

会期／7月19日(土)～9月23日(火)

望遠鏡による太陽観測は400年を超える歴史があります。日本でも江戸時代からの観測記録が残されています。長野県内でも100年を超えて太陽観測が行われてきました。本展では、太陽と私たちの暮らしとの関係性や長野県出身者を中心とした個人観測者の活躍を紹介します。



▲田中静人氏 太陽黒点スケッチ(市立博物館蔵)



▲江戸時代の書物「星解(せいかい)」に描かれたオーロラ
(松阪市郷土資料室蔵／画像提供:松阪市)



▲重要文化財(国)国友藤兵衛作天体望遠鏡
(上田市立博物館蔵)

同時開催イベント／

黒点観測体験や講演会などを実施します。詳しくは、市立博物館ホームページをご覧ください。



問 市立博物館 ☎284-9011 FAX284-9012

戸隠地質化石博物館

戸隠博物館夏まつり

とき／7月26日(土)10:00～15:00

親子で楽しめるワークショップや展示解説などを実施します。



問 同館 ☎252-2228
FAX252-1221



鬼無里ふるさと資料館 【きなざーれ】

鬼無里観光ポスター展

会期／11月30日(日)まで



▲2024年観光ポスター

問 同館 ☎・FAX
256-3270



信州新町美術館・化石博物館

没後70年

水彩画家・赤城泰舒(あかぎやすのぶ)展

会期／7月12日(土)～9月28日(日)



▲「読書」水彩・1910年制作

特別展「第41回信州書道秀作展」

会期／7月31日(木)～9月23日(火)
(最終日は15:00まで)

企画展「三葉虫がいた海」

会期／7月19日(土)～11月9日(日)

問 同館 ☎262-3500
FAX262-5181



全館共通

開館時間／9:00～16:30(入館は16:00まで)

休館日／月曜日(祝休日を除く)・祝日の翌日

※8月12日(火)、9月22日(月)は開館

展示やイベント内容の詳細は各館にお問い合わせください。

夏は高原でキャンプを満喫！

戸隠高原 戸隠キャンプ場

標高約1,200メートルに位置し、約22ヘクタールの日本屈指の広さを有するフィールドからは、戸隠連峰の絶景が楽しめます。

水遊びができる川や牧場があるほか、設備やレンタル品が充実し、初心者や家族連れにもおすすめです。



▲フリーサイト
車を横付けできるので便利です。



◀別荘気分で
滞在できる
コテージ

テント
サイト▶



◀ふれあい
動物広場

問戸隠キャンプ場 ☎254-3581



飯綱高原 nagano forest village

飯綱高原の大座法師池のほとりにある自然体験リゾートで、新鮮な地元野菜が並ぶマルシェやカフェレストランもあります。デッキサイトやログキャビンでキャンプが楽しめるほか、森の中のアスレチック、全天候型の屋内アクティビティなど遊べるスポットが充実しています。



▲森の中で楽しめるアスレチック▲



▲充実した設備のグランピングテント

問nagano forest village ☎239-3272



問観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

月～金曜日(平日)の
相談が難しい人向け

始まります！「ほっと安心」 休日認知症相談

「置き忘れやしまい忘れが多くなった」「いろいろと面倒になり、元気が出ない」など、「もしかして認知症？」と自分や家族の状態で気になることはあるけれど、平日は仕事や家事などで忙しいので相談に行けない、誰に相談したらいいかわからないということはありませんか？市役所の日曜開庁日に併せて、認知症看護認定看護師(*)が相談に応じます。

*日本看護協会が認定する、認知症看護の専門知識と技術を持つ看護師です。

時7月13日、8月10日(日)9:30～12:00(9月以降の予定については、都度お知らせします。)

所会議室141(第一庁舎4階)

対認知症の相談を希望する本人または家族など

定各3人(先着順)

申各開催日の3日前までに、電話で中部地域包括支援センターへ

心配事に寄り添い、必要な医療や社会参加の場、適切なサービスなどの情報提供を行います。



専門医による認知症個別相談会

平日の相談が
可能な人向け

時7月15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)

対認知症の相談を希望する本人または家族など

*かかりつけの内科医がいる場合は、まずはかかりつけ医への相談をお勧めしています。

定3人(先着順)

申事前に電話で同センターへ

早めの気づきが大切です

～本人と家族が自分らしく暮らし続けるために～

認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。一人で悩まず、「地域包括支援センター」にご相談ください。



問中部地域包括支援センター

☎224-7174 FAX224-8574

不妊・不育症相談

不妊カウンセラーまたは助産師が相談に応じます。

時7月16日(水)13:00～16:00

所市保健所

申事前に電話で健康課へ

問同課 ☎226-9963

フレイル予防の相談会



時7月31日(木)13:30～16:45

所地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

内保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士による、運動、栄養、口腔(こうくう)などのアドバイス

定8人(先着順)

申7月23日(水)までに、電話で同課へ

問同課 ☎224-7873

難病研修・交流会

医師講話「特発性拡張型心筋症の症状と治療」

時8月29日(金)14:00～16:00

薬剤師講話「難病とステロイド剤」

時9月2日(火)14:00～16:00

健康運動指導士の講話・実技「呼吸法とリラクゼーション」

時9月8日(月)13:30～15:00

医師講話「膠原(こうげん)病の症状と治療」

時9月10日(水)13:30～15:30

共通

所市保健所

申開催日の2週間前までに、電話で健康課へ

問同課 ☎226-9965



大学生のためのゲートキーパー養成講座

自分も相手も孤立させないゲートキーパーについて、演習を通して一緒に考えます。

時 8月6日(水)13:00～17:00

所 生涯学習センター

対 市内在住の大学生、短期大学生、専門学生

申 7月30日(水)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み



問 健康課 ☎226-9965

親子おくすり教室



時 7月30日(水)9:30～12:00

所 市保健所

内 薬の正しい使い方の学習、お香作り体験など

対 市内在住の小学4～6年生とその保護者

定 6組12人(多数の場合、抽選)

申 7月18日(金)までに、電話で食品生活衛生課へ

問 同課 ☎226-9970

親子で体験！食中毒予防教室



時 8月6日(水)9:30～12:00

所 市保健所

内 食中毒予防についての講話、手洗いチェッカーを用いた手洗い診断、食品などの検査体験

対 市内在住の小学生とその保護者

定 6組12人(多数の場合、抽選)

申 7月25日(金)までに、電話で食品生活衛生課へ

問 同課 ☎226-9970



▲手洗いチェッカーで手洗い診断をしている様子

下水道の適正利用にご協力を

家庭で使われた水は、下水道管や中継ポンプなどの下水道の施設を通して、下水処理場へ流れていきます。

以下のものを下水道に流すと、下水道管や中継ポンプが詰まり、マンホールから汚水があふれる原因になります。流して良いか、判断に迷う場合は、下水道施設課にお問い合わせください。

⚠ 下水道に流してはいけないもの

× 水に溶けないもの(ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、紙おむつ、生理用品など)



× 下着などの衣類



× 天ぷら油などの廃油

× 野菜くずなど



詳しくは市ホームページをご覧ください。

事業者の皆さんへ

油水分離槽(オイルトラップなど)を使用している場合は、定期的に清掃と汚泥の引き抜きを実施し、適切に管理してください。

問 下水道施設課 ☎221-6457 FAX221-1681

浄化槽の適正な維持管理を

浄化槽を使用する人には、年に1回の「法定検査」と、定期的な「保守点検」や「清掃」を行うことが義務付けられています。良好な生活環境を保つため、浄化槽を適正に管理しましょう。

① 浄化槽を使用する上での注意

- ・ 油、野菜くずなどは直接流さない。
- ・ 洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ・ 空気を送る装置(ブロアー)の電源を切らない。

し尿のみを処理する単独処理浄化槽を使用する人

地域の実情に応じて、下水道への接続か、合併処理浄化槽への設置替えを検討してください。

問 環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108

戸別浄化槽の設置申し込み

令和8年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人は、9月30日(火)までに、上下水道局営業課(☎224-5061)へお申し込みください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



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	申込期間
体に優しいヨガ	7月23日・30日(水) 13:30～14:45	松代 ☎278-0050	7月10日(水)9:00～
夏休み子ども体験教室(空手体験、デコパージュ、クラフト テープ工作、水彩画、パステルアート、料理、巾着作り、将棋、 絵手紙、ハワイアン・フラ)※1	7月25日(金)～8月6日(水)	三陽 ☎259-2411	7月7日(月)～22日(火) 9:00～16:00
三陽防災講座～「もしも防災」を「いつも防災に」※2	8月25日(月)13:30～15:30		7月23日(水)9:00～
夏休み子ども体験教室(水彩画、体操教室、ダンス、みそ作 り、みんなでハモろう、絵手紙、俳句、ハーモニカ、ギター、 太極拳、茶道、スポーツ吹き矢、朗読)※3	7月28日(月)～8月8日(金)		7月10日(水)～18日(金)
高校生・大学生に聞いてみよう！スマホの使い方相談会※2	7月30日(水)13:30～15:00	氷鉤 ☎284-8100	—
おでかけ転倒・骨折予防講座 転ばぬ先の骨コツ体操※4※5※6	8月7日～12月18日(木) 10:00～11:30(計10回)		7月10日(水)～16日(水)
はじめての陶芸	8月22日～10月24日(金) 13:30～15:30(計3回)		7月22日(火)～
夏休み子ども体験教室(ぞうきん作り、囲碁、料理)※1	7月29日(火)～8月5日(火)	安茂里 ☎225-8500	7月14日(月)～25日(金) 9:00～16:00
夏休み子ども体験教室(藍の生葉染め体験、クッキング、たこ 焼きマグネット、スタンドグラス風フレーム、マジシャン)※3	7月29日(火)～8月6日(水)	篠ノ井 ☎293-7227	7月8日(火)9:00～
加齢により衰えやすい筋肉を鍛える 男性向けの筋トレ講座※7	7月29日、8月5日・19日(火) 13:30～14:30(計3回)		7月9日(水)9:00～
三線&ピアノによる「涼風コンサート」	7月29日(火)13:30～15:00	湯福 ☎232-8335	7月11日(金)～ 9:00～16:00
夏休み世代交流講座「フラワーゼリーを作ろう！」※2※8	8月8日(金)10:00～12:00		7月10日(水)～ 9:00～16:00

所※6…長野保健医療大学 図市内在住の60歳以上の人 ※1…小学生 ※2…どなたでも ※3…小学生とその保護者
※4…70歳以上の人 ※7…60歳以上の男性 ※8…小学生以下の場合は付き添いが必要 申各申込期間中に、電話か直
接、各ひろばへ ※5…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氷鉤へ
他定員や受講料のある講座があります。「夏休み子ども体験教室」の内容など、詳しくは各ひろばへお問い合わせください。

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 合わせ 他

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷12日(土)11:25～11:30
ごみの減量について考えましょう
- ▷19日(土)11:25～11:30
家庭の不用品で作品を作ろう

abn ふるさとステーション

- ▷20日(日)17:25～17:30
戸隠そば博物館
とんくるりん
そば打ち体験！



SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷26日(土)15:30～16:00
長野市の水はどこから？～飯縄山は長野市の水がめ

インターネット

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1回
発掘調査の裏側

※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

- ▷26日(土)17:35～17:45
長野市の結婚新生活支援事業を紹介！

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

- 1日(火) 長野駅自転車駐車場改修工事に伴う駐輪場の
部分閉鎖および自転車の適正利用
- 2日(水) 青少年の被害・非行防止強調月間
- 3日(木) ながのエコ・サークル
- 4日(金) 熱中症予防
- 7日(月) 市内の観光イベントの紹介
- 8日(火) 長野市結婚新生活支援事業
- 9日(水) 香りの害【再】
- 10日(木) 長野駅自転車駐車場改修工事に伴う駐輪場の
部分閉鎖および自転車の適正利用【再】
- 11日(金) 国民健康保険の資格確認書の送付
- 14日(月) 夏期における食中毒予防【再】
- 15日(火) 第38回長野市景観賞候補作品募集【再】
- 16日(水) 地域猫活動【再】
- 17日(木) 市立図書館情報
- 18日(金) この夏は戸隠キャンプ場へ行こう！
- 21日(月) 熱中症予防【再】
- 22日(火) 旧くるるの解約はお済みですか
- 23日(水) 市立博物館特別展
- 24日(木) ヤングケアラー【再】
- 25日(金) 信州新町化石博物館企画展
- 28日(月) 夏の文化芸術イベント
- 29日(火) 長野市結婚新生活支援事業【再】
- 30日(水) 8月の観光情報
- 31日(木) 広報ながの8月号の見どころ

7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。

催し講座 シニアアクティブルーム
生きがいづくり講座

山崎浩先生と歌う講座

時 8月5日・19日(火)10:30～12:30

(計2回) [申し込み7月11日(金)まで]

定 (多数の場合、抽選) 100人

杜甫の「春望」を学ぶ講座

時 9月5日(金)10:30～12:30 [申し込み

8月8日(金)まで]

定 (多数の場合、抽選) 20人

共通

所 もんぜんぶら座

対 市内在住の60歳以上の人

¥ 200円

申 申込期限(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがきに記入の上(1人1枚1講座)、同ルームへ

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

**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

催し講座 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
◆認知症・相続争いから財産を守る相続対策	8月20日(水)10:00～12:00	女性の体と心を整える漢方養生	9月4日・18日、10月2日(木)10:30～12:00(計3回)
◆相続無料相談会(1人40分)	8月20日(水)13:00～17:00	ファイナンシャルプランニング技能検定3級	10月1日～12月17日(水)13:30～15:30(計10回)
色彩検定2級資格取得準備	8月26日～11月4日(火)10:00～12:00(計10回)	対 市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)	

中部勤労青少年ホーム (☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
健康ヨガ	8月4日～11月17日(月)10:30～11:45(計12回)	バランスアップヨガ(金)	8月8日～11月21日(金)10:15～11:45(計13回)
バランスアップヨガ(水)	8月6日～11月19日(水)10:15～11:45(計15回)	はじめての陶芸	8月23日～9月20日(土)10:00～12:00(計4回)
バランスアップヨガ(木)	8月7日～11月20日(木)10:15～11:45(計15回)	初心者のための着物の着付け	9月2日～11月11日(火)19:00～21:00(計10回)

対 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)

サンライフ長野 (☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
認知症・相続争いから財産を守る相続対策	9月9日(火)10:00～12:00	はじめての手描き型友禅染め	9月11日・18日・25日(木)13:00～15:00(計3回)
相続無料相談会(1人40分)	9月9日(火)13:00～17:00	アレンジいろいろ!季節を飾るリース	9月20日(土)13:00～15:00

対 市内在住・在勤の人(学生は除く)

南部勤労者活躍支援センター (☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
10年後の人生が変わる骨盤底筋セミナー※1※2	8月6日～9月17日(水)10:00～11:30(計4回)	相続無料相談会(1人40分)	8月29日(金)、9月19日(金)13:00～17:00
郷土料理おやき作り※2	8月8日(金)10:00～13:00	色彩検定2級資格取得準備	9月5日～11月7日(金)19:00～21:00(計10回)
0(ゼロ)からのパソコン講座	8月19日～9月9日(火)10:15～11:45(計4回)	癒やしのアロマセラピー	9月6日(土)13:30～15:30
ふれあい無料音楽会エンジョイカルテット	8月22日(金)11:00～12:00	遺言書の書き方と相続	9月19日(金)10:00～12:00
ちょっと得する相続の基礎講座	8月29日(金)10:00～12:00		

対 市内在住・在勤の人 ※1…女性限定 ※2…託児あり(料金などは要確認)

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/7月1日(火)9:00～8日(火)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



救命講習会(8月)

救命入門コース

時 6日(水)9:00~10:30

所 中央消防署

問 安茂里分署 ☎224-0119

救命入門コース

時 10日(日)10:00~11:30

所 更北分署

問 更北分署 ☎284-8119

救命入門コース

時 23日(土)9:00~10:30

所 新町消防署

問 新町消防署 ☎262-5119

普通救命講習Ⅰ

時 21日(木)9:00~12:00

所 東部分署

問 東部分署 ☎222-0119

普通救命講習Ⅰ

時 7日(木)9:00~11:00

所 若穂公民館

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 若穂分署 ☎282-2299

普通救命講習Ⅱ

時 8日(金)9:00~13:00

所 篠ノ井消防署

問 篠ノ井消防署 ☎292-0119

普通救命講習Ⅱ

時 19日(火)9:00~13:00

所 若槻公民館

問 若槻分署 ☎295-0119

普通救命講習Ⅱ

時 22日(金)9:00~13:00

所 鳥居川消防署

問 鳥居川消防署 ☎253-5119

普通救命講習Ⅲ

時 24日(日)9:00~12:00

所 中央消防署

問 中央消防署 ☎237-0119

上級救命講習

時 21日(木)8:30~17:30

所 松代支所

問 松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習

時 27日(水)・28日(木)・29日(金)8:30~17:30(計3回)

所 鳥居川消防署

¥(教材費)3,900円

問 鳥居川消防署 ☎253-5119

共通

定(先着順)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



ちょこずく料理講習会

時 8月1日(金)10:00~13:00

所 市保健所

対 市内在住の小学3年生以上の人

定(先着順)24人

¥小学3年生~中学生=1,000円、高校生以上の人=2,000円

申 7月18日(金)~21日(月)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、7月18日(金)の10:00~16:00に参加料を持参の上、直接、



無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

①浅川公民館 ☎263-1001

とき	7月					
	17日(木)	23日(水)	24日(木)	午前	午後	午前
内容	イ	ウ	エ	オ	イ	エ

②篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき	8月							
	4日(月)	6日(水)	18日(月)	20日(水)	25日(月)	午前	午後	午前
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	ウ	エ	オ

③若槻公民館 ☎295-3355

とき	8月				9月	
	7日(木)	12日(火)	午前	午後	16日(火)	午前
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ

④長沼支所仮設庁舎 ☎295-9697

とき	8月	
	21日(木)	
内容	午前	午後
内容	イ(※)	ウ

時 午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00

内 ア=電話・文字入力などの基本操作

イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方

イ(※)=インターネットや便利なアプリ、防災ナビの使い方

ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

オ=安心・安全な使い方

定(先着順)各8人

申 ①7月8日(火)8:30~16日(木)17:00 ②7月8日(火)9:00~ ③7月8日(火)9:00~31日(木)17:00 ④7月8日(火)9:00~8月14日(木)17:00に、電話で各施設へ

問 情報システム課 ☎224-7506

他 ①の参加回数は2回まで、②は3回まで

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 リサイクルプラザ

ながのおさがり交換会

持ち込んだ品数と同数、交換できます(数に限りあり)。

時7月12日(土)10:00～14:00・13日(日)10:00～13:00

リサイクル教室

◇夏休み自由研究「生ごみダンボールコンポスト作り」

時7月27日(日)14:00～16:00

◇和小物からポーチ作り

時8月1日(金)10:00～12:00

◇デニム・ボトムスからポーチ作り

時8月8日(金)10:00～12:00

◇夏休み工作「オリジナル時計作り」

時8月9日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

ゆめ工房21

◇簡単ベスト作り

時7月31日(木)10:00～15:00

◇布ぞうり作り

時8月4日・25日(月)10:00～14:30

◇ねこはんてん作り

時8月21日(木)10:00～15:00

◇さき織り体験

時8月23日(土)10:00～14:30

共通

対市内在住の人(夏休み自由研究・工作は小学生とその保護者)



申リサイクル教室は7月8日(火)、ゆめ工房21は7月9日(水)、それぞれ10:00から、電話か直接、同プラザへ

問同プラザ ☎222-3196

他・リサイクル教室とゆめ工房21は、初回の人優先の上、先着順。・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。

催し講座 創業支援講座

創業準備プレ講座

時7月17日(木)18:30～20:30 [申し込み7月15日(火)まで]

定(先着順)20人

実践起業塾

時7月31日～9月25日(木)18:30～20:30 (計7回、最終日は18:00～21:00) [申し込み7月25日(金)まで]

定(先着順)10人

共通

所生涯学習センター



申申込期限までに、二次元コードから申し込むか、

電話でそうぎょうながの事務局(☎219-2188)へ

問イノベーション推進課 ☎224-9711

他対象や費用など詳しくは、同事務局HPをご覧ください。

催し講座 新入社員応援講座

時7月18日(金)13:30～16:30

所もんぜんぷら座

内メンタルヘルスとコミュニケーションの基礎、グループワーク

対市内事業所の新入社員(新卒者対象)

定(先着順)25人

申7月11日(金)までに、事業者ごとに参加者をとりまとめの上、社名、電話番号、メールアドレス、参加者名を記入の上、Eメールで市職業相談室へ

問同室 ☎224-7021、✉koyou@city.nagano.lg.jp

他個人による申し込みも可能です。

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7月19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7月19日(土)10:00～12:00 (受け付けは11:30まで)



他譲渡対象がいらない場合があります。詳しくは同センターへお問い合わせください。

動物愛護管理講座

時7月23日(水)14:00～15:30



夏休みこども動物愛護教室

時8月1日(金)10:30～12:00

対市内在住の小学生とその保護者



定(先着順)10組

共通

申しつけ方教室と管理講座は7月8日(火)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、夏休みこども動物愛護教室は7月8日(火)から25日(金)に電話で同センターへ

問同センター ☎262-1212

催し講座 生ごみ自家処理講座(ダンボール堆肥)

三輪公民館

時7月23日(水)14:00～15:30

松代公民館

時8月8日(金)14:00～15:30

共通

対市内在住で、本年度初めて本講座を受講する人

定(先着順)20人

申開催日の2日前までに、電話で生活環境課へ

問同課 ☎224-5035

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8月28日・29日、9月4日・5日(木・金)9:30～12:30(計4回)



¥受講料がかかります。

申8月21日(木)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、FAX 221-0036

催し講座 松代文化ホール

チェロとバイオリンの楽器体験会

時 7月13日(日)10:00～15:45 (1枠15分、1組1枠まで)

定 (先着順) 10組

夏のリースをつくろう

時 7月26日(土)13:00～14:00

定 (先着順) 8人

¥800円

天然石の標本をつくろう

時 8月3日(日)9:00～10:00

対 小学1年生以上

定 (先着順) 20人

¥3,000円

ウニマスターになろう

時 8月3日(日)11:00～12:00

対 小学1年生以上

定 (先着順) 16人

¥3,000円

分子模型と周期表

時 8月3日(日)13:00～14:30

対 小学3年生以上

定 (先着順) 16人

¥3,500円

鶏頭の解剖

時 8月3日(日)15:30～16:30

対 小学4年生以上

定 (先着順) 10人

¥3,500円

ダンボール迷路で遊ぼう

時 8月5日(火)・6日(水)10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～

対 小学生以下

定 (先着順) 各2組

¥各350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 自治会の課題はどこだ？ 棚卸してみよう！

未来の自治会の在り方を考えるために、課題を明確化し、今後できるこ

とを考えます。

時 7月13日(日)13:30～16:30

所 篠ノ井交流センター

定 (先着順) 50人

申 7月12日(土)までに、電話かEメールで市民協働サポートセンターへ

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

催し講座 簡単な東洋医学「漢方の世界」を学ぼう！

時 8月3日(日)14:00～15:30

所 生涯学習センター

定 (先着順) 24人

¥300円

申 7月30日(火)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.nagano.lg.jp

他・託児を実施します〔先着3人、申し込みは7月23日(火)まで〕。

・詳しくは同センターHPをご覧ください。

催し講座 セミのぬけがらをさがせ！

時 8月7日(木)9:00～11:00

所 川中島古戦場史跡公園

対 小学生とその保護者

定 (先着順) 20人

申 7月1日(火)から前日までに、「ながの電子申請サービス(長野県)」から

問 県環境保全研究所 ☎239-1031

催し講座 地域おこし協力隊 SAKURAマルシェ

地域の特産品を販売します。

時 8月7日(木)10:30～14:00

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 地域活動支援課 ☎224-5033

催し講座 親子で学ぼう!夏休みSDGs ハッ!ケンバスツアー

自然でハッ!ケンコース

時 8月8日(金)8:40～16:15

暮らしでハッ!ケンコース

時 8月20日(水)8:45～17:30

共通

対 市内在住・在学の小学生とその保護者

定 (多数の場合、抽選) 20組40人

¥ (昼食代含む) 1,500円

申 7月1日(火)～14日(月) (必着) に二次元コードから申し込むか、所定の申込書(二次元コードからダウンロード可)に必要事項を記入の

上、郵送かファクスで同ツアー運営事務局(株)アクテック(FAX222-6767、〒380-0913 川合新田370-66)へ

他・行程など、詳しくは二次元コードをご覧ください〔6月20日(金)掲載開始予定〕。

・時間が変更になる場合があります。

問 企画課 ☎224-5010

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時 7月2日・16日(水)10:00～12:00

対 求職中または転職を検討中の人

問 同センター長野 ☎243-7856

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 7月19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 8月2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 福祉の職場説明会・就職相談会

時 8月8日(金)13:30～15:30

所 シャトレゼホテル長野

問 ハローワーク長野 ☎228-1300

他 詳しくは長野労働局HPまたは県福祉人材センター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 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 もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇山田寿章 油彩画展

時7月9日(水)～15日(火)10:00～17:00(最終日は15:00まで)

◇第43回せせらぎ洋画展

時7月21日(月)～27日(日)10:00～17:00(最終日は16:00まで)

◇平和パネル展

時8月1日(金)～7日(木)10:00～19:00(2日・3日は10:00～17:00、6日は休館日)

問もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

催し講座 第34回市風景画展巡回展

時7月11日(金)～21日(月)[14日(月)を除く]

所信州新町美術館

問文化芸術課 ☎224-7504

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)

◇木のスクリー船をつくろう

時7月12日(土)10:00～12:00

¥300円

◇3Dやじろべえをつくろう

時7月26日(土)10:00～12:00

定(先着順、9:30から整理券配布)20人

¥100円

◇押し貝をさがそう!

時7月27日(日)10:00～11:00、11:00～12:00

定(先着順、9:30から整理券配布)各10組

¥50円

◇ダンボール箱でミニカホンをつくろう

時8月2日(土)10:00～12:00

¥100円

ながはく総合講座「日本のポンペイ 鎌原出土 土製善光寺式三尊像の紹介」

時7月12日(土)14:00～15:30

定(先着順)30人

夜のプラネタリウムと星空観察会「織姫と彦星」

時7月26日(土)20:00～21:30

満天の星空タイム「流れ星を見に行こう」

時8月3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

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アクセサリー

時7月12日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

定(先着順)各5人

¥各300円

いきいき健康体操教室3

時8月1日、9月5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

バスボムをつくろう

時8月2日(土)10:00～11:00、11:00～12:00

定(先着順)各5人

¥各800円

浴衣の着付け110番

びんずる祭り当日、着付けや着崩れた際のお直しをします。

時8月2日(土)14:00～19:00

定(先着順)30人程度

¥着付け1,000円、お直しのみ500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 氷鉋いこいの家 涼風コンサート

時7月17日(木)10:30～11:10

対市内在住の60歳以上の人

¥(入館料)250円

問同施設 ☎284-8100

催し講座 夏休み親子体験ツアー～資源の循環を学ぼう

時7月26日(土)9:00～15:00

所(集合場所)資源再生センター

内産業廃棄物処理施設の見学など

対市内在学の小学4～6年生とその保護者

定(多数の場合、抽選)15組30人

¥(昼食代含む)1組1,000円

申7月14日(月)までに、二次元コードから申し込むか、ファクスで(一社)県資源循環保全協会へ

問同協会 ☎224-9192、

FAX224-9188



催し講座 天体観測

時7月26日(土)19:00～21:30

所南長野運動公園(曇天・雨天時は室内)

対小学生以下とその保護者

定(先着順、保護者を除く)小学生以下10人

¥(保険料など含む)小学生以下200円、中学生以上300円

申7月22日(火)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 手軽にできる! タデアイの生葉染め

◇成人向け(シルクスカーフ)

時8月1日(金)10:00～12:00

¥2,800円

◇親子向け(バンダナ)

時8月1日(金)13:30～15:30

¥(子ども1人当たり)1,000円

共通

所篠ノ井中央公園管理棟

定(先着順)15人

申7月10日(木)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

問同協会 ☎214-8719



募集

2025信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

時(展示)11月7日(金)・8日(土)9:30～17:00
所(展示)木曽町文化交流センター
内(部門)絵画、工芸品、写真など
対(出品者資格)県内在住の60歳以上(4月1日時点)のアマチュアの人
申7月1日(火)～8月20日(水)に、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)か各支所、長野保健福祉事務所へ(作品は後日搬入)
問同課 ☎224-5029
他・募集案内、出品票は同課にあります。
 ・作品の規格など、詳しくは(公財)県長寿社会開発センターHPをご覧ください。
 ・作品返却時の運送料は出品者の負担となります。



催し講座

温湯温泉「湯～ぱれあ」 7月のおひさま教室

小学生日帰りわんぱくサマーチャレンジ(流しそうめん、体操、プール利用など)
時20日(日)9:30～16:30
対小学生
親子わんぱくサマーチャレンジ(流しそうめん)
時27日(日)11:30～13:30
対3～6歳の未就学児とその保護者
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。

催し講座

夜間ソフトテニス教室 (後期)

時7月24日～9月18日(木)19:00～21:00(計8回)
所南長野運動公園テニスコート
対市内在住の10歳以上の人(小学生は保護者同伴)
定(先着順)40人
¥(年間保険料含む)中学生以下・60



歳以上=5,500円、高校生～59歳以下=6,000円、前期受講者=5,000円
申申込書(市ソフトテニス協会HPにあります)に必要事項を記入の上、初回参加時に申込書と参加料を持参の上、直接、同テニスコートへ
問市スポーツ協会 ☎224-5088
他教室開催日など、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

障害者スポーツ講習会 (フライングディスク)

時7月27日(日)9:30～11:00
所市障害者福祉センター
対市内在住・在勤・在学の障害者(中学生以上)
定(先着順)20人
申7月16日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいず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
他詳しくは同協会HPをご覧ください。



催し講座

市立長野図書館

7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(5日を除く)、毎週日曜日11:00～11:30
対年少児～小学生
7月の映画上映会
 ◇白鯨Moby Dick(字幕・カラー・116分)
時12日(土)14:00～
 ◇モンパルナスの灯(字幕・白黒・108分)
時26日(土)14:00～
開館40周年記念特別映画上映会
 人気映画3タイトル(白黒・字幕)を一挙上映します。時間の詳細はHPをご覧ください。
時7月21日(月)10:35～16:45(休憩時間含む)
内ブーベの恋人(106分)、第三の男



(100分)、嵐が丘(104分)

問同館 ☎232-3558

催し講座

南部図書館

7月のおはなし会

時9日・16日・23日・30日
休11:00～11:30

対小学生以下とその保護者



夜のなつやすみこども会

時7月26日(土)17:30～18:30

対小学生以下とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時8月6日(水)13:30～14:00

対0歳児とその保護者

持バスタオル

問同館 ☎292-0143

催し講座

博物館わくわく入門 「草木染めに挑戦」

時7月20日(日)10:00～14:00

所戸隠地質化石博物館

定(先着順)20人

¥(材料費・入館料別)200円

申7月19日(土)までに、電話で同館へ

問同館 ☎252-2228

他詳しくは同館HPをご覧ください。

催し講座

真田宝物館

真田宝物館であそぼ! 2025

かざぐるま作りや真田邸ガイドツアーなど、ワークショップを行います。

時7月26日(土)10:00～12:00、13:00～15:00(受け付けは終了30分前まで)

所文武学校、真田邸ほか

対小学生以下とその保護者

¥保護者は入館料必要

藍の生葉染を体験してみよう

時8月1日(金)10:00～12:00

所旧横田家住宅

対小学生以下

定(先着順)15人

¥(入館料別)100円

申7月31日(木)までに、電話で同館へ

問同館 ☎278-2801

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し込み問合わせその他

募集 都市計画マスタープラン
改定に関するアンケート

まちづくりに関するアンケートを実施します。ぜひご意見をお寄せください。

子育て世代アンケート

対 未成年の子どもの保護者

若者アンケート

対 10～30代の人

共通

申 (回答方法) 7月15日(火)～

28日(月)に、市HPから回答

問 都市計画課 ☎224-5050

他 詳しくは市HPをご覧ください。



募集 長野市文化芸術振興審
議会公募委員

時 (任期) 9月1日(月)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 7月31日(木)(必着)までに、所定の応募
用紙〔市HP、文化芸術課(第二庁舎4
階)、各支所にあります〕に必要事項を
記入の上、「長野市の文化芸術について
感じていること」をテーマにした小論

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	3DKY	3	1	3
大豆島東	大字大豆島	3DKY	4	1	4
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
若里西町		2DKY	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
		2DKB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	2		2
北五明東	篠ノ井布施五明	2DKB	2		2
北五明西		3DKB	1		
金井山	松代町柴	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	1LDKY	1		1
栗田(特市)	大字栗田	3KY	1		

特定公共賃貸住宅(※1)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
ハイツ陽のあたる丘	信州新町新町	3DKY	1	1

※1…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 7月1日(火)～7日(月)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に県住宅供給
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 県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

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 ☎224-7504、☎380-8512
長野市役所、✉geijutsu@city.naga
no.lg.jp

募集 リサイクルプラザ
リサイクルエコマルシェ出店者

時 8月24日(日)9:00～14:00

対 市内在住で廃材などを使ったクラ
フト品を手作りするなど、リサイク
ルを心かけている個人またはグルー
プ(事業者は除く)

定 (応募者多数の場合は抽選) 10店舗

¥ (出店料) 800円

申 7月31日(木)(必着) 官製はがきに
「8月エコマルシェ出店希望」・郵便
番号・住所・氏名・電話番号・参加人
数・廃材などを使用したクラフト販
売品目を記入の上、同プラザマルシ
ェ係へ(1人・1団体1通まで)

問 同プラザ ☎222-3196

募集 ポリテクセンター長野
公共職業訓練受講者

機械CAD/NC加工科

定 (選考あり) 15人

建築CADデザイン科

定 (選考あり) 20人

共通

時 (受講期間) 9月2日(火)～
令和8年2月25日(水)

対 ハローワークに求職の
申し込みをしている人

申 8月7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 自衛官

第2回自衛官候補生

申 9月2日(火)まで(必着)

第2回一般曹候補生

申 7月1日(火)～9月2日(火)(必着)

海上・航空自衛隊航空学生

申 7月1日(火)～8月29日(金)(必着)

共通

対 (令和8年4月1日現在) 18歳以上
33歳未満の人〔海上・航空自衛隊航
空学生は海自=高卒(見込み含む) 23
歳未満の人、空自=24歳未満の人〕

問 自衛隊長野地方協力本部長野地域
事務所 ☎235-6026

募集 標語入り防火ポスター

対 長野市、信濃町、飯綱町、小川村
に在住・在学の未就学児、
小・中学生

申 7月7日(月)～8月29日(金)

に、市消防局予防課または最寄りの
消防署、消防分署へ

問 同課 ☎227-8001



募集 令和8年動物園
カレンダーの写真

内 茶臼山動物園か城山動物園の飼育
動物の写真(人物が写り込
んだ写真は不可)

申 9月23日(火)まで

問 茶臼山動物園 ☎293-5167

他 応募方法や規定など、詳しくは同
動物園HPをご覧ください。



お知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

新たに次に該当する人は申請してください(現在受給中の人は除く)。

特別障害者手当

日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者(身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く))

¥〔支給額(月額)〕29,590円

障害児福祉手当

日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の在宅障害児(身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く))

¥〔支給額(月額)〕16,100円

共通

問障害福祉課 ☎224-5030

他・所得制限があります。

・身体障害者手帳などを所有してなくても申請できます。

・詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ

行政相談

行政に対する相談などに応じます。

もんぜんぷら座4階

時7月11日・18日・25日、8月1日(金)
10:00～12:00

豊野支所

時7月14日(月)13:30～16:00

松代支所

時7月18日(金)10:00～12:00

篠ノ井交流センター

時8月1日(金)10:00～12:00

信州新町支所

時8月5日(火)9:30～12:00

大岡支所

時8月5日(火)10:00～12:00

中条総合市民センター

時8月5日(火)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7月28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8月7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

行政書士無料相談会

時8月21日(木)13:30～16:00

所かがやきひろば湯福

対市内在住の人

定(先着順)4人

申事前に電話が直接、同ひろばへ

問同ひろば ☎232-8335

お知らせ

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

日程は変更・追加となる場合があります。

時7月16日(水)

問マイナンバー課 ☎232-3600

お知らせ

献血日程

時7月17日(木)9:00～11:30

所大豆島総合市民センター

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

時(販売期間)7月11日(金)～8月11日(月)

問財政課 ☎224-5014

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7月25日(金)13:00～8月

12日(火)14:00

問管財課 ☎224-5016

他詳しくは市HPをご覧ください〔7月24日(木)13:00掲載開始予定〕。

お知らせ

夏の成人式のご案内

日程など、詳しくは市HP
をご覧ください。

問家庭・地域学びの課

☎224-5082

お知らせ

ながの市議会だよりの発行日変更

ながの市議会だよりの第131号の発行日を、8月1日から9月1日に変更します。

問議会事務局 ☎224-5057

お知らせ

長野市子育てガイドブックの発行

市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎2階各課(こども総合支援センター「あのえっと」、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課)、健康課、各保健センター、各支所、各こども広場などで配布します。

問こども総合支援センター ☎224-7849

お知らせ

長野市戦没者追悼式

時8月7日(木)10:00～11:15

所芸術館メインホール

申遺族会員と昨年度来場した人には、案内状を送付します。その他に参加を希望する人は、7月31日(木)までに、電話で福祉政策課へ

問同課 ☎224-5028

まごころ

ありがとうございます

障害福祉全般に

模擬株式会社社長商デパート/10万円

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

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

くらしのチャンネル

7月の日曜開庁は13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 第1回長野市総合計画 審議会

時 7月9日(水) 15:30～17:15

所 市役所庁議室(第一庁舎5階)

内 市民意見聴取についてなど

定 (傍聴、先着順) 10人

申 事前に電話で企画課へ

問 同課 ☎224-5010

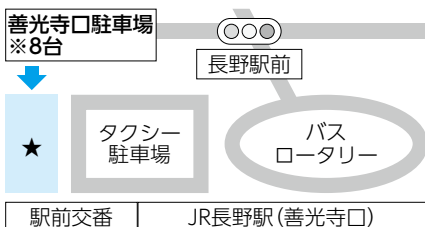
お知らせ 長野駅善光寺口駐車場の 利用中止

機器の更新工事につき利用を中止します。

時 7月1日(火)～18日(金)

所 長野駅善光寺口駐車場(善光寺口乗降場内)

問 監理課 ☎224-8704



お知らせ 固定資産税・都市計画税の 家屋調査にご協力ください

市では、航空写真などにより、課税台帳に登録された内容と相違がないか、定期的に確認しています。新築・増築された家屋で未調査のものは、市職員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

問 資産税課 ☎224-7176

お知らせ 加齢性難聴者の補聴器 購入費補助金

内 次の全ての要件を満たす人

◇市内在住の65歳以上の人 ◇住民税非課税世帯に属している人 ◇聴覚障害による身体障害者手帳の交

付を受けていない中等度難聴の人

¥ 上限3万円(対象経費が3万円未満の場合はその額、7月1日以降に購入したものに限り)

申 申請書=市HP、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所にあります。添付書類=補聴器相談医の意見書、補聴器の見積書

申 申請書に添付書類を添えて、郵送か直接、同課、または直接各支所へ

問 同課 ☎224-5029、〒380-8512 長野市役所

お知らせ 高齢者の在宅福祉介護 料の支給

対 7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイの期間を除く)で介護をしている人(特別障害者手当を受給している要介護高齢者の介護者を除く)

¥ [支給額(年額)] 第1種(要介護4・5)=3万5千円、第2種(要介護3)=2万5千円

申 7月31日(木)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(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、同課、または直接各支所へ

問 同課 ☎224-8929、〒380-8512 長野市役所

お知らせ 障害者の在宅福祉介護料・重 度心身障害児福祉年金の支給 在宅福祉介護料

対 7月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人

¥ [支給額(年額)] 第1種(障害支援区分5・6または要介護4・5相当)=3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護3相当)=2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)=1万1千円

重度心身障害児福祉年金

対 7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

¥ [支給額(年額)] 第1種(身体障害者手帳1～3級、療育手帳A、特別児童扶養手当1級認定者)=13万5千円、第2種(身体障害者手帳4級、療育手帳B、特別児童扶養手当2級認定者)=9万9千円、第3種(障害児福祉手当受給者)=3万3千円

共通

時 (支給時期) 9月下旬

申 7月31日(木)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)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 ☎224-5030、〒380-8512 長野市役所

他 同介護料は各支所、同福祉年金は一部の支所で申し込みができます。詳しくは市HPをご覧ください。



長野市LINE公式アカウントをリニューアル！

機能を追加

本市では、本年3月に長野市LINE公式アカウントをリニューアルし、順次機能を追加しました。ぜひ友だち登録していただき、登録後は受信設定も合わせてお願いします。

選択して受信できる情報

ながのわくわく子育て
LINEを受信！

☒ 防災情報

☒ 子育て

☐ 健康・福祉

欲しい情報が
自分で選べる！

☐ 環境・ごみ

☒ イベント など

追加した機能

●子育て相談(基本メニュー「子育て」から)

市LINE公式アカウントから、24時間いつでも子育て相談ができるようになりました。

※回答はこども総合支援センター「あのえっと」で確認後、おおむね翌開庁日[月～金曜日(祝休日を除く)]となります。



●市民税課窓口予約(基本メニュー「くらし」から)

課税内容に関する市民税課への相談の来庁予約ができます。予約により待ち時間なくご案内できます。



●便利マップ(基本メニューに追加)

市営駐輪場・駐車場、保健所・保健センター、公衆トイレ、公衆無線LAN(フリーWi-Fi)について現在地から近い施設・スポットを検索できます。



●トピック

これまでの基本・防災メニューに加え、「NAGANO検定ジュニア」の過去問題の掲載など、長野市の魅力を知ってもらうための掲載場所を作成しました。



ほかにも便利な機能が
たくさん！
ぜひ、友だち登録を
お願いします！



登録は二次元コードから↓

問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102

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

