

広報ながの

NAGANO



暖かいテントから望む
飯綱高原の冬景色

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたらしく生きる。長野市

みんなで作る、わたしたちのくらすまち

あんずちゃん × 住民自治協議会 長野市

◀ 田中しょう ▶



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

自分たちの地域は自分たちでつくる

住民自治を支援する



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

住民自治協議会とは

市内32地区ごとに、地区を代表する住民の皆さんによって構成される組織です。

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

また、地区と行政とのつなぎ役としての役割を持っています。

各地区住民自治協議会の活動はこちらから ▶



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

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

4コマ漫画の感想をお寄せください! ▶



区や自治会(町内会)のご案内

～長野市はお住まいの区や自治会へのご加入をお勧めしています～

区や自治会(町内会)とは

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

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

<区や自治会の主な活動>

安全・安心

- ・防犯灯の設置、管理
- ・災害に備えた避難訓練や助け合い活動



地域福祉

- 高齢者などの見守り活動



環境美化

- ・ごみ集積所の管理
- ・道路や公園などの美化活動の推進



親睦行事

- ・お祭りなどの伝統行事
- ・育成会や公民館活動



広報・情報発信

- 市や地区などの情報を住民の皆さんにお知らせ



課題解決

- 区内全体の困り事を区長などを通じて行政に相談



<加入についてよくある質問>

Q 区や自治会に加入したい場合は？

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

Q 区や自治会は加入しないといけないの？

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

Q 区費は何に使われているの？

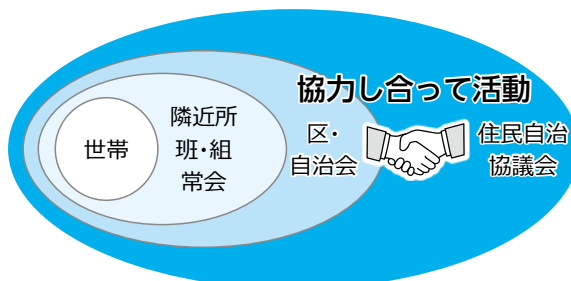
A 区や自治会内の防犯灯の電気料やごみ集積所の管理費用、地区の行事の開催費用などに使われています。区費はお住まいの区や自治会によって金額が異なります。詳しくは隣組長や役員の皆さんにお尋ねください。

区や自治会と住民自治協議会の関係

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

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

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



住民自治協議会は
市内32地区ごとに
組織されています

～共にある、暮らしの中で～

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

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

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

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

荻原健司

もくじ

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

今月の表紙

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

～おわびと訂正～

本紙1月号に掲載した記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

■11ページ「第45回全国中学校スケート大会」

〔正〕高木美帆選手 〔誤〕高木美保選手

長野市の人口と世帯数（令和7年1月1日現在）

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



皆様のご意見を募集します



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

①長野市水道ビジョン・水道事業経営戦略(案)

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

◆主な改定(見直し)の内容

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

◆計画期間

令和7年度～16年度(10年間)

◆意見募集の期間

1月22日(水)～2月21日(金)(消印有効)

☎ 上下水道局総務課(第二庁舎9階)

☎ 224-5070 FAX224-5114

✉ suisomu@city.nagano.lg.jp

②長野市森林経営管理計画(案)

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

◆計画案の概要

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

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

◆計画期間

令和7年度～11年度(5年間)

◆意見募集の期間

1月20日(月)～2月19日(水)(必着)

☎ 森林いのしか対策課(第二庁舎8階)

☎ 224-5040 FAX224-7818

✉ moriinoshika@city.nagano.lg.jp

改定(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)
- ・各担当課 ・行政資料コーナー(第一庁舎3階) ・各支所

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

意見・提案の提出方法(次のいずれかでご提出ください)

- ・「ながの電子申請サービス(長野市)」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参

※計画(案)などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



申告期限3月17日(月)

税の申告はお早めに

市民税課

☎224-8507 FAX224-7346

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

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

市民税・県民税の申告が必要な人

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

市民税・県民税申告書の提出方法

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



申告が必要か
確認できます
(手続きナビ)



ホームページ
から申告書が
作成できます

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

南長野運動公園サッカー場(長野Uスタジアム)会議室

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

市役所会議室203(第二庁舎10階)

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

市民税・県民税申告相談の事前予約

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

■予約方法・受付期間

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

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



市民税・県民税申告、確定申告に必要なもの

●必ず必要なもの

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

●申告の内容によって必要なもの

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

確定申告が必要な人

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



▲確定申告書等
作成コーナー

確定申告相談会場 受付時間9:00～16:00

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



▲国税庁LINE公式
アカウント

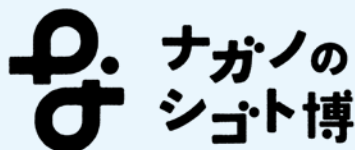
確定申告書の提出・問い合わせ

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



◀国税庁ホームページ
「チャットボットふたば」

あなたを待っている、仕事と暮らしに出会える日



2月11日(火)
13:30～16:30



シゴト博の3つの特徴

1 最大級の規模

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



2 いつか長野で働きたい人もOK

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

3 移住相談もまとめてOK

長野地域への移住相談や情報収集ができます。

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

問 商工労働課雇用促進室

☎224-7492 FAX224-5078

▶ところ／御茶ノ水ソラシティ2F(東京都千代田区)

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

▶内容／・企業紹介(1社1分プレゼンテーション)

・ブース訪問(1人1回15分程度、4回まで)

・企業と参加者との交流会

長野で働く先輩の暮らし方を聞いてみよう!

・長野地域の移住相談ブース

＼先着150人限定!／

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



令和7年度 スポーツ施設の利用受け付けが始まります

施設案内予約システム(インターネット)から申し込む施設

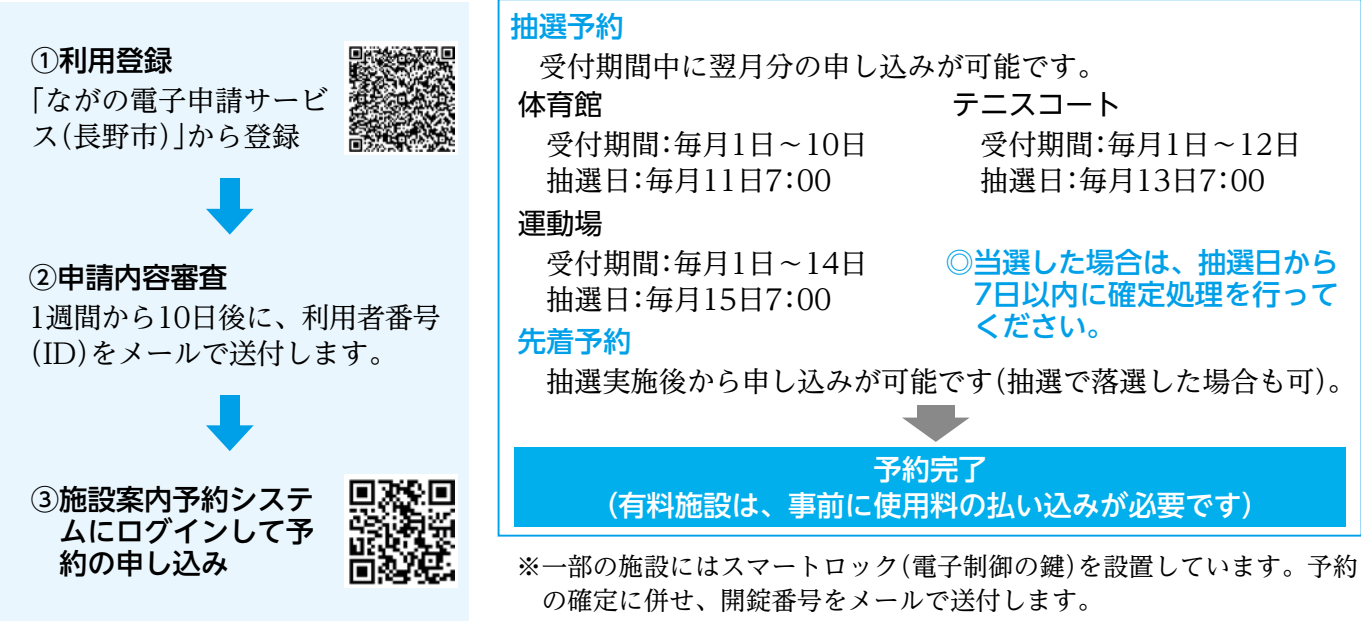
大規模体育館・社会体育館・運動場・テニスコートなどの施設(一部除く)は、長野市施設案内予約システムでオンライン予約が可能です(事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から「長野市施設利用登録」が必要です)。予約方法、対象施設など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

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



市ホームページ
(利用案内)

●施設利用までの流れ



受付場所で直接申し込む施設

受付開始日や利用期間などは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
(施設案内)

テニスコート

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

屋内運動場

施設名	受付場所
下大岡	大岡支所 ☎266-2121

ゲートボール場

施設名	受付場所
南長野運動公園	同公園総合体育館 ☎293-4048

マレットゴルフ場

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

野球場

施設名	受付場所
長野県営	アクアウイング ☎244-7555

サッカー・ラグビー場

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

健康スポーツセンター

施設名	受付場所
篠ノ井村山	同センター ☎229-3688

アリーナなど

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

※スパイラルノルディックウオーキングコースは休止中

問 スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351

4月1日(火)から ごみ処理手数料一部改定

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



市ホームページ

改定内容

★…事前に郵便局窓口で家電リサイクル料金の支払いが必要です。

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

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

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

フォトニュース
NAGANO

マンホール広告事業スタート!!

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

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

来年度には、さらに市内3カ所に設置する予定です。

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



◀「ポイ捨て等禁止啓発」マンホール蓋



◀「長野市都市ブランドデザイン」マンホール蓋



日本たばこ産業株式会社
長野支社から製作費の一部を
寄付していただきました

第二十二回長野灯明まつり 長野から世界へ～平和の灯りを届けよう～

開催期間 2月7日(金)～11日(火)18:00～21:00

開催場所 長野駅前～善光寺、城山公園周辺

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

《期間中のイベント》

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



▲プロジェクションマッピング(昨年度)



長野灯明まつり実行委員会
☎259-1005

●イベントの詳細はホームページから→



問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

福井市

第40回ふくい桜まつり

とき／3月22日(土)～4月6日(日)



©tomosaki

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

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

春の福井に、ぜひお越しください。

問 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346



上越市

第100回高田城址公園観桜会

とき／3月28日(金)～4月13日(日)



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

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

※桜の開花状況により開催期間が変更となる場合があります。

問 (公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777



子宮頸がんを予防するHPVワクチン 一部対象者の無料接種期間が延長されます

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

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

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

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

予防接種に関する詳しい情報は、市ホームページでご確認ください。

問健康課 ☎226-9964 FAX226-9982



◀ HPV
ワクチン



◀ 麻疹
について

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

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

! マスクや手洗いだけでは防げません



ワクチン接種が最も有効な予防法

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

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

ふらっとフレイル予防体験

時2月13日(木)13:30～15:30

所市民交流スペース(第一庁舎1階)

内・シン・長野市はつらつ体操

- ・フレイル予防市民ナビゲーターとのフレイル予防の体験
- ・握力測定

問地域包括ケア推進課 ☎224-7873

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

専門医による認知症個別相談会

時2月19日(木)13:00～15:00

所中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

対認知症の相談を希望する本人または家族など

定3人(先着順)

申事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

フレイル予防の相談会

時3月3日(月)13:30～16:45

所地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

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

申2月21日(金)までに、電話で同課(☎224-7873)へ

関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

時2月26日(水)13:30～15:30(1人40分程度)

所西部保健センター

定5人程度(先着順)

申2月10日(月)から、電話で同センター(☎224-1101)へ

問健康課 ☎226-9961

運動習慣と筋肉が身につく講座

時3月6日(木)13:30～15:30

所北部保健センター

内講話:習慣化のコツ

実技:ながら運動

申3月4日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ



不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時2月19日(木)13:00～16:00

所市保健所

申事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

時日時 **所**場所 **内**内容 **対**対象 **定**定員
申申し込み **問**問い合わせ ※全て無料、申し込み方法の記載のないものは申し込み不要

AC長野パルセイロトップチーム 2025シーズン開幕！



ホーム開幕戦

2025明治安田J3リーグ第3節

3月1日(土) 14:00キックオフ

■ V S ザスパ群馬

■ 会場 長野Uスタジアム

©2008 PARCEIRO

新監督から就任メッセージ



ふじもと ちから

藤本 主税 新監督

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

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

長野市×AC長野パルセイロ コラボ企画

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

事前に市LINE公式アカウントの友だち登録をして、ご応募ください。

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

▶ **応募締め切り**／2月28日(金)

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

※試合日程についてはAC長野パルセイロのホームページをご覧ください。

※抽選結果の発表は引換コードの送信をもって代えさせていただきます。



▲市LINE公式アカウント



▲AC長野パルセイロホームページ



©2008 PARCEIRO

35th ANNIVERSARY

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

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

集まれ！宇宙大好きキッズ！

長野市宇宙フェスタ

入場
無料

期間中は市立博物館入館＆
プラネタリウム観覧無料！

※一部費用がかかるプログラムがあります。

長野市の宇宙利用産業の

★ 取り組み ★

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

2025年3月7日(金)～9日(日)

会場：市立博物館

宇宙展示

宇宙グッズや宇宙食の販売もあるよ！

7(金)・8(土)・9(日)



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

※写真は昨年度のものです。



長野工業高等専門学校の大西浩次教授による星景
写真の展示などもあり
ます。



宇宙利用産業に
関する取り組み



イベントの日程や
各種申し込み方法など
詳細は、こちらを
ご覧ください

小・中学生向け！ 特別講演会

要予約 8(土)



テーマ 変形型月面ロボット
SORA-Qによる一粒の
挑戦

講師 渡辺公貴教授
(同志社大学)

時間 11:00～11:50、14:00～14:50

定員 各80人(先着順、保護者含む)

親子で宇宙を体感しよう！ 体験コーナー

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

コズミックレイVR体験

7(金)・8(土)・9(日)



DX寺子屋 要予約

8(土)・9(日)(計9回)

定員 各3組(先着順)

問イノベーション推進課
☎224-9711
FAX224-5095

作って楽しもう！

小・中学生向けワークショップ

要予約

みらいの
ハッ！ケン
プロジェクト

使えます！

天体望遠鏡工作 8(土) 15:15～

対象 おおむね小学4年生以上

定員 10人(先着順)

材料費 3,960円

ペンシルロケット工作 9(日)(計4回)

定員 各18人(先着順)

材料費 各330円



長野市
公 式
ホ ー ム
ペ ー ジ



長野市
ア プ リ



長野市
公 式
S N S

