

広報ながの

NAGANO



みんなで守る
くらしの安全

特集 新たな市民防火運動がスタート

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

～共にある、暮らしの中で～

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

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

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

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

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

荻原健司

もくじ

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

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

今月の表紙

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

長野市の人口と世帯数（令和7年2月1日現在）

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

引っ越しに伴うごみの出し方



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

ごみ処理施設に持ち込む

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



▲ごみ処理手数料や注意事項など

収集運搬を依頼する

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



▲(家庭用)長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

！ごみ処理施設で処理ができないもの



▲品目などはこちら

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

①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。

②事前に郵便局でリサイクル料金を振り込みの上、指定引き取り場所(西濃運輸(株)真島町川合、

214・7556・信濃陸送(株)千曲市大字雨宮、

274・4033)へ直接持ち込むか、家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。

③直富商事(株)(大字大豆島、

222・1884)へ持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。

※処分には、リサイクル料金など各種料金がかかります。

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

▲家電4品目の処分

スプリング入りマットレス、ソファなどの処分方法は？

①購入した販売店などに依頼する。

②次の事業者へ持ち込むか、収集を依頼する(有料)。

・直富商事(株)(大字大豆島、

222・1884)

・宝資源開発(株)(篠ノ井御幣川、

0120・030・320)

・イコールゼロ(株)(大字大豆島、

221・8080)

ストックヤード

▼開設日時

毎月第2・第4土曜日(祝休日を除く)8時30分～11時30分

▼申し込み・問い合わせ

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



▲ストックヤードへの搬入

問「ごみの分別・処分方法に

関すること

生活環境課

☎224・7635 FAX224・8909

「ごみの持ち込み・ストックヤードに

関すること

☎221・5316 FAX221・5319

令和7年度 無料市民相談窓口のご案内

子どもに関する相談

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

女性のための相談

■相談(電話・面接)

専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。

- ▶とき／月・火・木・金曜日9:00～16:00、水曜日12:00～19:00(16:00以降は電話相談のみ)いずれも祝休日を除く *令和7年度から時間変更

- ▶ところ／男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)

- ▶申し込み／電話相談は、随時受け付け。面接相談は、前日までに電話予約が必要です。いずれも男女共同参画センター(専用☎237-8778)へ

■女性弁護士による法律相談(面接)

- ▶とき／毎月第2水曜日(8月は第1水曜日)10:00～12:00
- ▶ところ／男女共同参画センター
- ▶定員／4人(先着順)
- ▶申し込み／相談日の前日(祝日はその前日)8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

生活相談

■ひとり親・女性の相談

就労や家計管理などの相談に応じます。

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階、☎224-5031)、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

■生活・就労相談

生活に困窮した人の自立を支援します。

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／市生活就労支援センターまいさば長野市(ふれあい福祉センター2階)
- ▶申し込み／事前に電話で、まいさば長野市(☎219-6880)へ

■生活保護の相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／生活支援課(第二庁舎3階、☎224-7529)福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

■きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

- ▶とき／①火・金曜日②月曜日いずれも9:00～16:00
- ▶ところ／①ふれあい福祉センター2階(☎226-8200)②篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)

職業、労働に関する相談

■社会保険労務士による相談

解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方が相談できます。

- ▶とき／毎月第2木曜日13:30～16:00
- ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階)

■職業相談

就職や職業に関する相談、求人・職業訓練情報の案内を行うほか、予約制でキャリアカウンセリング、夜間相談を実施します。

- ▶とき／月～金曜日9:00～17:30(祝休日を除く)、夜間相談は毎月第2火曜日17:00～20:00
- ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階、夜間相談はもんぜんぶら座3階会議室301)

■心理カウンセリング

公認心理師が心理的サポートによる就職支援を行います。

- ▶とき／原則、毎月第2、第4月曜日13:30～17:00(1回90分以内)。日程など詳細は、市職業相談室へお問い合わせください。 *令和7年度から日程変更

- ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室

【上記はいずれも】

- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

人権相談

生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。

■心配ごとと悩みごと人権相談

- ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
- ▶ところ／心配ごとと悩みごと人権相談室(中央隣保館内、☎223-2220)

■LGBTQ(性の多様性)相談

- ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00
- ▶ところ／LGBTQ(性の多様性)相談室(中央隣保館内、☎223-2220)

■インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷に関する相談

- ▶とき／月～金曜日9:00～12:00(祝休日を除く)、メールによる相談は常時受け付け
- ▶ところ／中央隣保館(☎223-2220、net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp)

■犯罪被害者等支援に関する相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5032)



法律・公証・登記・税務・手続相談

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

▶ところ／市民相談室(もんぜんぶら座4階)

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

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

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

問市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

※4・5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。

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

高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

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



◆地域包括支援センター(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

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

◆在宅介護支援センター(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

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

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

令和7年度 成人学校・教養講座 受講生募集

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

開設学期

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

時間

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

対象

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

受講料

8,000円(1講座1学期当たり)

※別途、教材費などが必要な場合があります。

1学期申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、受講料を持参の上、直接各公民館・交流センターへ
※申込者の都合で受講しない場合、受講料の返金はできません。

※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、この限りではありません。

◇講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

◇講師の都合などのため、日程などが一部異なる講座があります。

◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●城山公民館 ☎232-3111 一次募集／4月4日(金)9:30～

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

●中部公民館 ☎234-1883 一次募集／4月3日(木)9:00～

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

●芹田公民館 ☎228-3659 一次募集／4月2日(水)9:00～

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

●古牧公民館 ☎243-3524 一次募集／4月4日(金)9:00～

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

～受講生の声～

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



いろいろな人と出会うことができ、学ぶことが楽しくなります。



指導が分かりやすく、同じ講座の仲間ともすんなり仲良くなれました。



季節の花のアレンジメント
(古牧公民館)

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

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

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

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

●朝陽公民館 ☎243-7251
一次募集／4月3日(木)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	今こそ楽しもう！ 中学英語	午前	12
水	ヨガ&ピラティス	午前	13
木	みんなで楽しもう！ コミュニケーション English	午前	12
	楽しく書く ボールペン字	午後	10



始めよう、太極拳(大豆島公民館)

●大豆島公民館 ☎222-2888
一次募集／4月3日(木)9:00～

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

●松代公民館 ☎278-3912
一次募集／4月2日(水)10:00～

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

●更北公民館 ☎284-2046
一次募集／4月8日(火)9:30～

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

●若槻公民館 ☎295-3355
一次募集／4月2日(水)9:00～

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

●浅川公民館 ☎263-1001
一次募集／4月2日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	囲碁	午後	20
木	太極拳	午後	20

●三輪公民館 ☎234-4430
一次募集／4月2日(水)10:00～

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

●川中島町公民館 ☎284-8222
一次募集／4月2日(水)10:00～

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



ジャンベ(アフリカの太鼓)
(川中島町公民館)

●安茂里公民館 ☎226-4059
一次募集／4月3日(木)10:00～

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

●若穂公民館 ☎282-2082
一次募集／4月2日(水)9:00～

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

●吉田公民館 ☎241-6354
一次募集／4月4日(金)10:00～

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

●古里公民館 ☎295-9707
一次募集／4月3日(木)9:00～

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

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

令和7年度 NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集

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

対象 市内在住・在勤の人

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



申し込み

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

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

※申込者の都合で参加しない場合、参加料の返金はできません。



▲市ホームページ

問(一社)E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120

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

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

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

問スポーツ課 ☎224-7804

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

閤塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639

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

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

曜日	会場	コース	時間	参加料	受付日時
火	北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	13:15~14:15	各8,000円	3月18日・25日(火)13:00~16:00
			14:30~15:30		
水	浅川公民館		9:30~10:30		3月12日・19日(水)10:00~12:00
			10:45~11:45		
	芹田体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30	12,000円	3月26日(水)9:00~12:00
		若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55	10,500円	
金	三輪体育館	チャレンジ! ニューススポーツ	9:30~10:30	12,000円	3月21日(金)9:00~12:00
		若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	10,500円	
	長野運動公園総合体育館 サブアリーナ	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30~10:30	10,000円	3月28日(金)11:00~13:00
		若返り体操・ソフトバレーボール	11:00~12:15	9,000円	

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

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

閤ゆたかのスポーツクラブ ☎262-1755

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

閤(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196

※参加料は年間3期払(下表は1期分料金)

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

閤スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

令和7年度 生きがづくり講座 受講生募集

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



対象

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

シニアアクティブルーム(もんぜんぶら座3階) ☎223-0058

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

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

温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

▶受講料／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

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

信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶受講料／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

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

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

▶受講料／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)

※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料の返金はありません。内容や開講日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

申し込み

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

※申し込み多数の場合は抽選。ただし、初めて受講する人を優先します。

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

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

固定資産の内容が確認できます

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

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

▼とき／4月1日(火)～6月2日(月)
(土・日曜日、祝休日を除く)

▼ところ／資産税課(第一庁舎3階)

▼手数料／無料

※支所・連絡所では、縦覧帳簿をご覧いただけません。

固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧および写しの交付

▼とき／通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)

▼ところ／資産税課、各支所・柵連絡所

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

持ち物など詳細は市ホームページをご覧ください。



土地や家屋を相続した場合は3年以内に相続登記が必要です

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

相続に関する相談

●長野県司法書士会電話無料相談
☎235・6645

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

ご利用ください



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

問 資産税課

☎224・5018 FAX 224・7083

国民健康保険の手続きをお忘れなく

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

加入・脱退の手続きはオンラインでできます

「ながの電子申請サービス(長野市)」から手続きができます。



※国保・高齢者医療課 第一庁舎2階)または、各支所窓口でも受け付けています。

加入・脱退の手続きに必要なもの

【加入・脱退共通】

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

【加入の場合】

- ・健康保険離脱証明書

【脱退の場合】

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

- ・長野市国民健康保険証または資格確認書

手続きの詳細は市ホームページをご覧ください。



収入がなくても市民税・県民税の申告は必要です

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

申告方法の詳細は市ホームページをご覧ください。



令和7年度 国保特定健診などの実施期間

6月2日(月)から
10月15日(水)まで

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



コクホ3兄弟

問 国保・高齢者医療課

☎224・5025 FAX 224・5101

／チャレンジ枠・早期技術枠／

令和8年度採用 長野市職員を募集します

採用予定日 令和8年4月1日

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

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

野市」から

※試験内容や申し込み方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※各職種を募集する採用試験は、例年どおり6月に別途実施します。

チャレンジ枠 (事務職)



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

早期技術枠(土木・建築・電気・化学職)



▼第一次試験／教養試験・専門試験・論文・事務適性検査〔4月6日(日)〕

▼第二次・第三次選考(試験)／チャレンジ枠・早期技術枠ともに個別面接



▲ホームページ

チャレンジ枠とは？

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

応募をお待ちしています



問職員課

☎224・5003 FAX 224・7494

窓口混雑緩和のため

引越しに伴う異動届の臨時窓口を開設します

とき 3月30日(日)、4月6日(日)9時～16時30分

ところ 市役所総合窓口(第一庁舎2階)

取り扱い事務

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

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

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



問市民窓口課

☎224・7949 FAX 224・7631

富山市

第71回

全日本チンドンコンクール

4月4日(金)～6日(日)

春は、
チンドン



集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

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



問富山市観光政策課

☎076・443・2072

住宅防火とくらしの安全を進める運動

「暮らしの安心を、住まいの防火と予防救急・応急手当で」

新たな市民防火運動がスタート

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

① 住宅防火

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

② くらしの安全

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

消防くらしの安全フェスinながの
(昨年11月2日開催)



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



▲応急手当体験をする子どもたち

■市民防火運動のはじまり

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



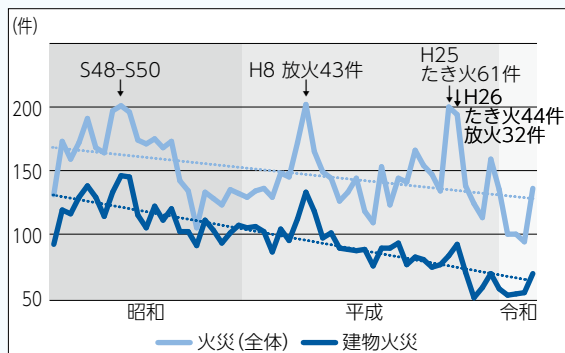
▲市民防火運動が始まった当時の
中央消防署(鶴賀)

■半世紀で火災は減少

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

■火災の出火原因は多様化

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



▲市消防局管内の火災件数の推移
(平成7年以降は受託市町村を含む)

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

住宅防火
いのちを守る10のポイント

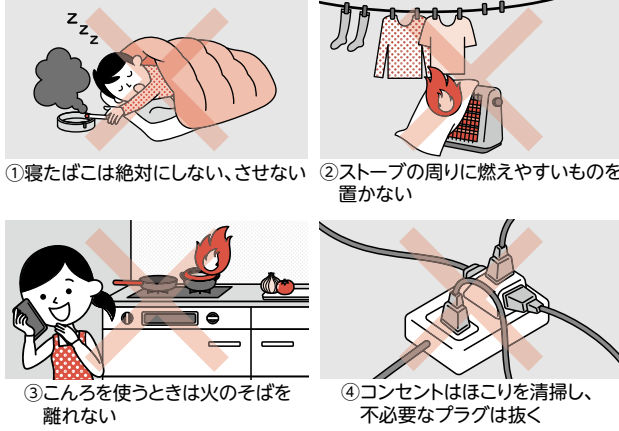
■住まいの防火対策

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



◀消防庁作成「住宅防火いのちを守る10のポイントリーフレット」を引用、加工

4つの習慣



6つの対策



詳しくはこちら▶



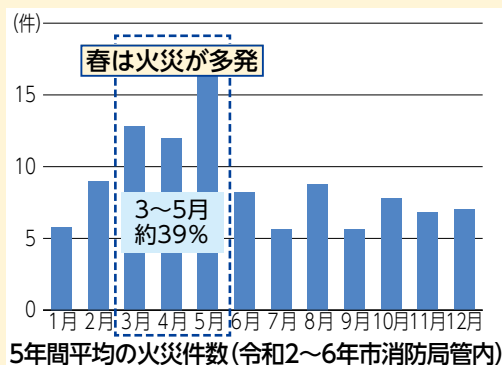
消防庁は、日頃から取り組むべき住宅防火対策として4つの習慣、6つの対策をまとめた「住宅防火いのちを守る10のポイントリーフレット」を作成しました。

春の火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)、全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。

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

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



▲消防庁作成「救急事故防止に係るリーフレット」を引用、加工



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

市消防局で開催する救命講習会

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

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





3月は
自殺対策強化月間

身近な人、自分自身にいつもと違う様子はありませんか？

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

身近な人のこころのサイン

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

誰かのサインに気付いたら…

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



最近疲れているようだけれど
休めてる？よく眠れてる？

お昼を食べていないけれど、
体の調子は大丈夫？

あなたのこころのサイン

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

自分のサインに気付いたら…

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

こころの相談専用電話 ☎227-4455

月～金曜日9:30～16:00(祝休日、年末年始を除く)

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

ふらっとフレイル予防体験

時 3月13日(木)13:30～15:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

- 内 • おでかけ安心ミニ講話「転倒予防のチェックポイント」(13:40～14:10)
- シン・長野市はつらつ体操
 - フレイル予防市民ナビゲーターとのフレイル予防の体験

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873

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

フレイル予防の相談会

時 3月18日(火)13:30～16:45

所 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

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

申 問 3月11日(火)までに、電話で同課(☎224-7873)へ

専門医による認知症個別相談会

時 3月18日(火)13:00～15:00

所 中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

内 認知症の相談を希望する本人または家族など

定 3人(先着順)

申 問 事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

時 3月19日(水)13:00～16:00

所 市保健所

申 問 事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

4月の乳幼児健診・健康教室

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

問 健康課 ☎226-9963



鈴木優人(指揮)×村治佳織(ギター)×読売日本交響楽団

4月29日(火)15:00開演／メインホール

いま最も旬な指揮者とソリストが、日本を代表するオーケストラとともに登場！

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



鈴木優人



村治佳織



読売日本交響楽団

長野市芸術館ジャズ・フェスティバル2025

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

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

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

DAY-2
5/18



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

DAY-1
5/17



江藤良人
ハードバップ・セッション



アコースティック・
ウェザーリポート



本多俊之
スーパー・セッション



Keiko Lee
"Duo" with 高橋佑成

レ・フレール バギ・ウギ・ライブ

7月19日(土)11:00開演／アクトスペース



レ・フレール

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

ピアノを弾く手が複雑に絡み合う様子をリアルタイムにスクリーン投影します。目でも耳でも楽しめる彼らならではのバギ・ウギ・ライブに、ぜひご期待ください。

長野市初開催です!!

4/12(土)チケット発売予定

親子のためのクラシック・コンサート 音楽の絵本「CALYPSO カリプソ」

8月23日(土)10:30開演／メインホール



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

4/19(土)チケット発売予定

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

▶各公演の詳細・チケットの申し込みは芸術館ホームページをご確認ください。



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

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

長野市
公 式
ホ ー ム
ペ ー ジ



長野市
ア プ リ



長野市
公 式
S N S

