

広報ながの

NAGANO

長野で思い出に残る体験を
農家民泊事業

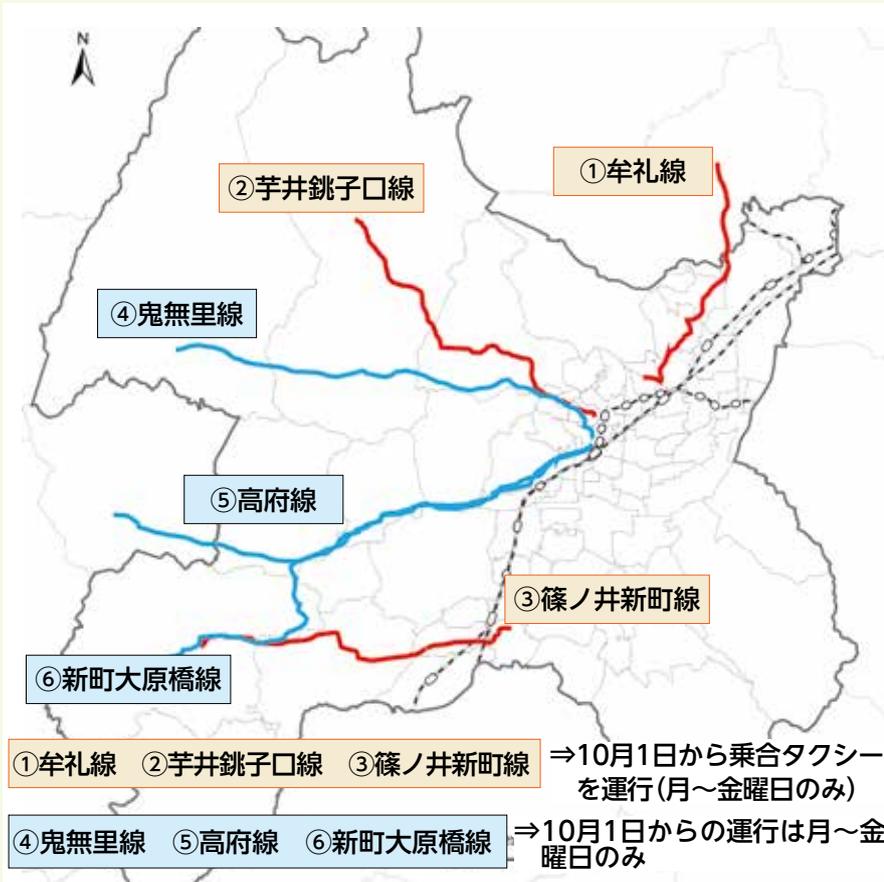


FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

10月から新しい 乗合タクシーを運行します

アルピコ交通株式会社および長電バス株式会社が運行していた県道戸隠線、篠ノ井新町線および牟礼線の廃止代替路線として、10月1日(水)から新たに乗合タクシー3路線を運行します。
多くの皆様のご利用をお願いします。



運行概要(10月1日～)

	①牟礼線	②芋井銚子口線	③篠ノ井新町線
主な経路	宇木～信濃吉田駅～徳間～東長野病院～田中～見晴～飯綱営業所	花の小路～新諏訪～茂菅～芋井～銚子口(～商工会館前)	(犀峽高校～)新町～久米路～大岡口～篠ノ井駅(～篠ノ井病院前)
運行主体	つばめ長電タクシー株式会社	中央タクシー株式会社	つばめ長電タクシー株式会社
運行日	月～金曜日(週5日)運行※土・日曜日、祝休日、年末年始、お盆期間中は運休		
車両	ジャンボタクシー(定員10人)※後追い車両あり		
運賃(1乗車)	市内・町内間:大人200円 小人100円 市内⇄飯綱町:大人400円 小人200円 ※おでかけパスポート利用者は120円～160円	同一地区内:大人200円、小人100円 隣接地区内:大人400円、小人200円 隣接地区外:大人600円、小人300円 ※おでかけパスポート利用者は120円～240円	
ICカード	使用可(定期券の設定はありません)		
運行便数	宇木方面行: 6便 飯綱方面行: 7便	花の小路方面行: 6便 銚子口方面行: 6便	篠ノ井方面行: 4便 信州新町方面行: 4便

各乗合タクシーの運行
内容詳細はホームページ
をご覧ください



▲市ホームページ

乗合タクシー運行車両イメージ



アルピコ交通株式会社廃止バス路線 (④鬼無里線、⑤高府線、⑥新町大原橋線)の運行について

アルピコ交通株式会社が9月末に廃止する3路線について、以下の内容でバス路線の運行を継続することとなりました。なお、現行の運行ダイヤには変更ありませんが、10月1日以降は、運行日が平日のみとなります。また、令和8年4月からは、長野市が市バスとして運行します。ダイヤなどの詳細については、10月以降に意見を募集した上で決定する予定です。

	④鬼無里線	⑤高府線	⑥新町大原橋線
運行便数	長野駅行・鬼無里行 各6便	長野駅行・高府行 各7便	長野駅行・信州新町行 各7便
	令和8年3月まで⇒変更なし 令和8年4月から⇒変更なしの予定で調整中		
運行主体	令和8年3月末まで⇒アルピコ交通(株) 令和8年4月から⇒長野市		
運行日	9月末まで⇒毎日運行 10月から⇒月～金曜日(土・日曜日、祝休日、年末年始、お盆除く)		
車両	路線バス車両で運行		
運賃・ICカード	距離に比例した運賃・ICカード利用可能		

旧KURURUの払い戻し期限は 令和8年3月31日までです！



Suica機能を備えた新KURURUの運用開始に伴い、バス共通ICカードKURURU(旧カード)は、現在路線バスで利用できません。

令和8年3月31日まで払い戻しの手続きを受け付けております(手数料無料)。

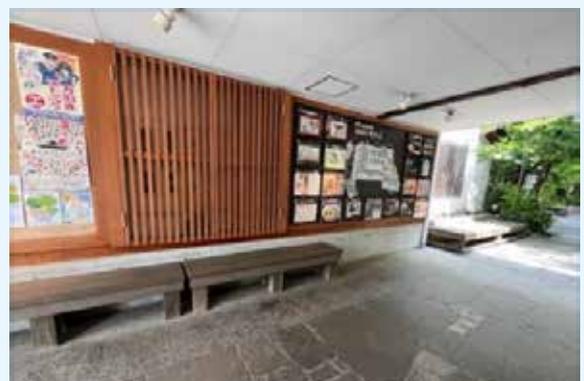
お近くのKURURU取扱窓口でお早めに手続きをお願いします。

【主なKURURU取扱窓口】

- ▶くるるカードセンター(鶴賀問御所町)
- ▶市民窓口課(第一庁舎2階)
- ▶アルピコ交通(株)長野駅前案内所、各営業所
- ▶長電バス(株)長野駅前案内所、各営業所
長野電鉄主要駅

※Suicaは東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

※KURURUは長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。



バスの乗り継ぎ拠点として「バスまちあい処」を公共施設や商業施設の協力のもと設置しています。

このたび芋井銚子口線の運行開始に伴い、10月から「花の小路」バス停近くの「ばていお大門」施設内でバスを待つことができる「バスまちあい処」を設置しますのでご利用ください。

問 交通政策課 ☎224-5012 FAX224-9715

～共にある、暮らしの中で～

「昔は気温が30度を超えるなんて、わずか数日しかなかったのになあ。」との嘆きにも似た声を、市内のあちこちで聞く。連日、30度を超える真夏日が続くから当然のことだ。真夏日を超える35度以上で「猛暑日」。気象庁が気象用語として正式に猛暑日を導入したのが2007年度からで、それまでは35度以上の日は、酷暑日や猛暑といった言葉で表現されていたようだから、いかに暑い日が増えてきたかを物語る出来事だろう。テレビやラジオのニュースでは連日、猛暑日への備えなどについて放送されている。天気予報での注意喚起だけでは、人命に関わるほどの暑さのリスクを十分に伝えきれないという、マスコミ側の放送事情の変化なのだろう。

ところで、この暑さにも関わらず、「熱さ」を求める若者たちが近年増えているそうだ。それはサウナ愛好者のことで、市民の中にも相当の「サウナー(サウナ愛好者)」がいるのではないかと思う。そんなサウナー共通の「ととのう」という言葉がある。熱いサウナで汗をかき、冷水で体を冷やしてまたサウナへ。これを繰り返すことで心身ともに

リフレッシュする、その状態や心境を「ととのう」というようだ。私はといえばサウナーを自負するには至らないが、かつてはスキー選手として訪問したフィンランドで、よくサウナに入った。フィンランドはほとんどの家庭にサウナが設置されているし、宿泊施設には必ずあった。サウナの室温は80度から100度で、サウナストーブの上にある石に、たくさん水を掛けて、その蒸気で汗を出す。サウナの外に出れば、気温はマイナス20度で、夜はオーロラが見えたりもした。熱いサウナで過ごしてから、外へ出る。それを繰り返して、よく「ととのった」ものだ。蒸気に熱せられた体で、積もった冷たい雪の中へ飛び込んだことは今でも忘れられない。

さて、気温が30度を超えるような日は、サウナではないが、外へ出れば汗が吹き出る。「適度な冷房の利用を」とニュースでも伝えている。とにかく体調管理が大事な季節。皆さんなりに「ととのう」方法を見つけて、健康に過ごしてほしいと思う。

荻原健司

もくじ

- 市内バス路線廃止に伴う対応 …………… 2・3
- 市長エッセー …………… 4
- 令和7年国勢調査を実施します …………… 5
- 皆さんの意見を募集します …………… 6
- 政治家の寄附禁止 …………… 7
- 9月1日は防災の日 …………… 8
- 9月14日～20日は
高齢者を火災から守る運動 …………… 9
- 定額減税を補足する給付金 …………… 9
- 長野地域多様な学びフォーラム …………… 10
- 第52回NAGANOスポーツ・
パラスポーツフェスティバル …………… 10
- 見直そう ペットとの暮らし …………… 11
- 令和8年度保育園などの入園申し込み …………… 11
- 健康情報(認知症啓発月間ほか) …………… 12～14
- ダンシングナイトin芸術館 参加者募集 …………… 14
- 真田宝物館 新収蔵資料展 …………… 15

- 真田邸庭園ライトアップ …………… 15
- 市芸術館主催公演情報(秋～冬) …………… 16
- ながの環境フェア2025 …………… 16
- 信州新町魅力創出イベント …………… 16
- 集客プロモーション
パートナー都市からのお知らせ …………… 17
- 9月の市政番組 …………… 17
- 暮らしのチャンネル …………… 18～27
- 救急医療の適正利用・医療の相談窓口 …………… 28
- 救急車の適時・適正利用 …………… 29
- 農家民泊事業の紹介 …………… 30

長野市の人口と世帯数 (令和7年8月1日現在)

総数 360,520人(男175,257人 女185,263人)
前月比 △120人(△75人 △45人)
世帯数 165,958世帯(前月比+47世帯)

調査の対象は？

10月1日現在、日本に住んでいる全ての人(外国籍の人を含む)および世帯です。住民票などの届け出場所に関係なく、10月1日現在、普段住んでいる場所で行います。

調査の内容は？

世帯員の数、氏名、男女の別、出生の年月、就業状態、従業地または通学地などの17項目です。

調査の結果は？

国や地方公共団体の行政施策での利用をはじめ、企業の事業計画や学术研究など、さまざまな分野で活用されます。

個人情報厳格に保護されます

この調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。調査の従事者には、統計法による守秘義務が課せられています。

⚠ 国勢調査員は総務大臣が任命した非常勤の国家公務員で、「調査員証」を携帯しています。国勢調査を装った「かたり調査」にご注意ください。不審と感じられる訪問調査などがありましたら、即答はせず、企画課統計担当へご連絡ください。



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。



1 調査の依頼・調査票の配布

9月下旬頃から、各世帯に調査員が調査のお願いに伺います。



世帯主の氏名などを聞き取り、調査票など調査書類を配布します。



調査書類を参照の上、以下の手順に沿って回答・提出してください。



2 調査票の回答・提出

ぜひ簡単、便利なインターネット回答をご利用ください!!

インターネットで回答 9月20日(土)～10月8日(水)

調査票に同封された「インターネット回答依頼書」に沿って、スマートフォンかパソコンで回答してください。期間中、24時間回答できます。

▶スマートフォン

「インターネット回答依頼書」のログイン用QRコードを読み取ることで情報が自動入力され、簡単にログインできます。

▶パソコン

「インターネット回答依頼書」に記載のURLから回答サイトにアクセスし、ログインIDとアクセスキーを入力してログインします。

※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。

調査票を提出 10月1日(水)～8日(水)

▶郵送

調査票に同封された「調査票の記入のしかた」を参考に調査票を記入し、「郵送用提出封筒」に入れて、ポストに投かんしてください。

▶調査員に提出

調査票に同封された「調査票の記入のしかた」を参考に、調査票を記入してください。調査員が調査票を回収に伺いますので、記入した調査票を調査票が入っていた封筒に入れて提出してください。

問 企画課統計担当 ☎229-6234 FAX228-7634

皆さんのご意見を募集します

市では、市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しなどを進めています。このたび、次の3つの案がまとまりました。皆さんから広く意見を募集しますので、ぜひお寄せください。

① 地方独立行政法人長野市民病院第4期中期目標(案)

同病院の今後4年間の業務運営の基本方針に当たる、第4期中期目標の策定を進めています。

■ 中期目標(案)の主な項目

- ・ 市民病院が担うべき医療
- ・ 患者サービスの向上
- ・ 医療提供体制の充実
- ・ 業務運営の改善および効率化
- ・ 財務内容の改善

■ 目標期間 令和8年度～11年度

■ 募集期間 9月16日(火)まで(必着)



問 医療連携推進課(第二庁舎6階)

☎ 224-8499 FAX224-8483

✉ iryo-ji@city.nagano.lg.jp

② 第三期長野市中心市街地活性化基本計画(案)

中心市街地の活性化に関する施策を総合的かつ一体的に推進するため、中心市街地の位置および区域、活性化に関する基本的な方針や目標、活性化に資する事業などを位置付けた、第三期となる長野市中心市街地活性化基本計画の策定を進めています。

■ 計画期間 令和8年度～12年度

■ 募集期間 8月27日(水)～9月26日(金)(必着)



問 まちづくり課(第二庁舎5階)

☎ 224-8389 FAX224-5065

✉ machi@city.nagano.lg.jp

③ 長野農業振興地域整備計画(案)

農業の健全な発展と食料の安定供給を確保するために策定する「長野農業振興地域整備計画」が、平成27年の前回見直しから10年経過しました。この間に、農業者の高齢化、担い手不足や農地の減少など、農業を取り巻く社会情勢や、国・県および市における施策が変化していることから、計画内容の見直しを進めています。

■ 計画期間 令和8年度～17年度

■ 募集期間 9月8日(月)～10月3日(金)(必着)



問 農業政策課(第二庁舎8階)

☎ 224-5037 FAX224-5113

✉ nosei@city.nagano.lg.jp

計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・ 各担当課、各支所
- ・ 行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・ 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)
- ・ 長野市民病院(①に限る)

意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・ 「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。
- ・ ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



贈らない！求めない！受け取らない！

政治家の寄附禁止

政治家(候補者、立候補予定者、現に公職にある者)と、有権者のつながりはとても大切です。金銭や品物に左右されない関係により、明るく公平な選挙を実現していきましょう。



▲市明るい選挙推進キャラクター
「おいしさ満点
めいすいくん」

政治家が、選挙期間中に限らず、選挙区内にある者に対して寄附をすることは、名義のいかんに関わらず、法律で禁止されています。なお、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、禁止されています。

徹底しよう「三ない運動」

- ・政治家は有権者に寄附を贈らない
- ・有権者は政治家に寄附を求めない
- ・政治家から有権者への寄附は受け取らない

寄附とは

金銭、品物などの供与またはその約束で、党費や会費、町内会費など規約に定められたものや、買い物代金の支払いなどの債務の履行以外のもの



禁止されている寄附行為

政治家の選挙区内にある者や団体に対して、次の行為をすることは禁止されています。

- ・政治家による寄附
- ・政治家の後援会による寄附
- ・政治家の関係会社などによる寄附
- ・政治家に対する寄附の要求

× 寄附に当たるもの

冠婚葬祭

- ・秘書が代理で渡す、または秘書が事前・事後に届ける祝儀や香典
- ・見込み額の披露宴の会費

その他

- ・お歳暮や開店祝い、旅行への饂別(せんべつ)など、慣習として行われているもの
- ・行く予定のないイベントのチケットの購入



自治会などが行う募金に応じる



出産祝いなど



花輪・供花



お祭りやスポーツ大会への寄附や差し入れ

◎ 寄附に当たらないもの

冠婚葬祭

- ・政治家本人が披露宴・葬式に出席して渡す祝儀や香典
- ・あらかじめ金額の定められた披露宴の会費
- ・祝電や弔電
- ・もらった額の半分程度の香典返し(地域の慣習の場合)

その他

- ・あらかじめ金額の定められた忘年会などの会費
- ・政党その他の政治団体や親族に対するもの、政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償(食事・食料の提供を除く)

詳しくは総務省ホームページをご覧ください。



選挙管理委員会事務局
TEL 224・5058 FAX 224・5120

9月1日は防災の日

日頃から災害に備えましょう

問 危機管理防災課

224・5006

FAX 224・5109

9月1日は大正12年に関東大震災が発生した日です。過去の災害での教訓を踏まえ、「いざ」というときに慌てないように、災害に対する備えをしておくことが大切です。

避難場所を確認する

災害が発生したときに備え、ハザードマップや長野市防災ナビなどで自宅や職場、学校などの災害リスクや避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所を確認しましょう。また、家族で非常時の役割分担や連絡方法などについても、話し合っておきましょう。

風水害に備える

近年の風水害は、「記録的な大雨」など、これまででは考えられない降雨による災害が大変多くなっています。災害から命や財産を守るためには、事前に情報を入手し、状況をイメージして、早めの対応をとることが非常に重要です。避難情報の取得方法や避難のタイミング、避難先などを普段から確認し準備をしておきましょう。

地震に備える

大切なわが家を守るため、地震に強い住まいをつくることが重要です。地震に強い住まいにするには、新築時以外にも、建物の補強を行うことで耐震強度を上げておくことが有効です。

大地震が発生した際には、家具や大型家電は絶対に倒れると想定してください。家具金具や固定器具を使って転倒防止を行うとともに、高いところに物を置かないなど、対策をしましょう。

A 情報を入手する

災害発生や避難に関する正確な情報を入手することは、適切な行動を取る上で、とても重要です。

テレビ、ラジオ、インターネット、SNSなどから、どのような情報が得られるか確認しておきましょう。

地震時の電気火災対策に！

ご存じですか？「感震ブレーカー」

感震ブレーカーとは

地震発生時に設定値以上の揺れを感知した際、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に遮断する装置で、地震火災の防止に有効です。



過去の地震発生に伴う火災のうち、電気を原因とした火災の割合は、阪神・淡路大震災では6割以上、東日本大震災では5割以上でした。

具体的な事例では、地震により、使用中の電熱機器に可燃物が落下し出火した火災や、停電が復旧した際に、損傷した電気配線から発生した火災などがあります。

地震火災の住宅防火対策として感震ブレーカーを設置しましょう。

市公式YouTubeで感震ブレーカーの説明をしていますので、ご覧ください。



▲市公式 YouTube



▲市ホームページ

設置に関する問い合わせ 問 予防課 ☎227-8001

防災情報サービスをご活用ください

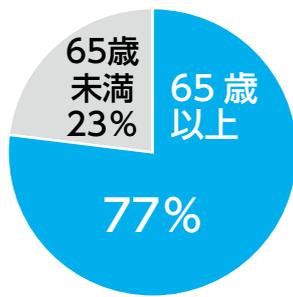
市では防災行政無線のほか、市LINE公式アカウントや長野市防災ナビなどで防災情報を配信しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



9月14日(日)～20日(土) 高齢者を火災から守る運動

住宅火災で亡くなる人の多くは、高齢者です。敬老の日に合わせて、住宅火災から命を守るための予防・軽減策に取り組みましょう。

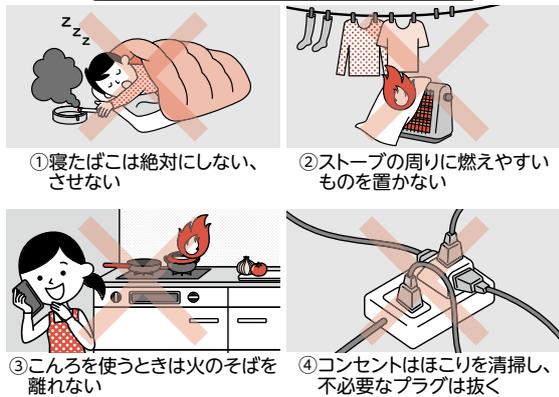
住宅火災で亡くなる人の約8割は高齢者



令和2年から6年までの市消防局管内での住宅火災による死者数(放火自殺者除く)22人のうち、17人が65歳以上の高齢者でした。命を守るためにも、10のポイントを中心に、65歳以上の高齢者でしよ。



住宅防火 いのちを守る10のポイント



4つの習慣



6つの対策



▶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

問予防課

227・8001

FAX 228・6772

定額減税を補足する給付金(不足額給付)

対象者に、8月20日(水)から順次、「支給のお知らせ」(手続き不要)、「確認書」または「申請書」を送付します。「確認書」または「申請書」が届いた人は、10月31日(金)(消印有効)までに手続きが必要です。

●給付対象者

令和7年1月1日時点で本市に住民登録があり、次の①または②に該当する人

①年末調整や確定申告により、令和6年分所得税および定額減税の実績等が確定した後に、本来給付すべき額と当初調整給付との間で不足額が生じた人

②次の全ての要件を満たす人

- ・定額減税の対象外
- ・扶養親族等として定額減税の対象外である(事業専従者や合計所得金額48万円超えの者)
- ・低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない

●給付額

①②で金額が異なります。詳しくは通知書か市ホームページをご覧ください。



●申請手続き

「支給のお知らせ」が届いた人は、振込口座の変更などがなければ、手続き不要「確認書」または「申請書」が届いた人は、8月21日(木)～10月31日(金)(消印有効)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、同封の「確認書」または「申請書」に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、次の受付場所へ

▼受付場所／会議室204(〒380-8512長野市役所、第二庁舎10階)、各支所(窓口持参のみ)

▼給付時期／審査確認後、9月18日(木)以降順次支給(口座振り込み)

※給付対象で通知が届いていない人は、調整給付金コールセンターへお問い合わせください。

問調整給付金コールセンター(市民税課)

224・9736

FAX 224・7346

長野地域多様な学びフォーラムを開催します

不登校などによりフリースクールなどの多様な学びに関心を持つ児童・生徒、保護者および関係者を対象に、将来に向けたヒントが見えるようなきっかけづくりを行うことを目的とした「長野地域多様な学びフォーラム」を開催します。



フォーラム概要

- とき／10月5日(日)13時～16時30分(12時30分開場)
- 入場料／無料(定員200人)
- 申し込み／不要(直接会場へお越しください。)
- ところ／篠ノ井交流センター多目的ホール

●内容

▽講演

テーマ

多様な学びを選んでいく上での具体的なヒントや今後の展望について

講師

・荒井英治郎さん(信州大学教職支援センター准教授)

・新美妙美さん(信州大学医学部子どもこのころの発達医学教室特任助教)

▽トークセッション

多様な学びを選択した当事者、保護者によるトークセッション

▽パネル展示

施設・団体による利用案内

▽ステージ

多様な学びを選択したシンガーソングライター Yulika (ユイカ)さんによる演奏

問 長野地域多様な学びフォーラム
実行委員会事務局(学校教育課)

224・5063 FAX 224・5086

第52回NAGANO

スポーツ・プラススポーツフェスティバル

市内8会場で、さまざまなスポーツ企画を実施します。スポーツを始めた人、新しいスポーツに挑戦したい人、家族でスポーツを楽しみたい人など、どなたでもお気軽にご参加ください。

とき 10月19日(日)

ところ

長野運動公園総合運動場、南長野運動公園総合運動場、サンマリオンながの、北部スポーツ・レクリエーションパーク、篠ノ井体育館、塩崎体育館、大岡体育館、市障害者福祉センター

※企画内容や申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



特典

同フェスティバル参加者の中から抽選で、「AC長野パルセイロ(トップチームのみ)」、「信州ブレイブウォリアーズ」、「ボアルース長野」のいずれかのホームゲームに招待します。



▲体力・健康チェックキャラバン&体力測定



▲ブラインドサッカー®体験会



▶ボルダリングコーナー

問 スポーツ課

224・7804 FAX 224・7351

見直そう ペットの暮らし

愛護週間を機会に、ペットとの暮らしを見直し、動物の好きな人もそうでない人も気持ちよく暮らせる長野市を目指しましょう。

ペットの5つの自由

「5つの自由」はペットが心地よく、安心して暮らすために必要な飼い主の責務です。

1 飢え・渇きからの自由

ペットの種類・年齢・健康状態に合わせた食餌を与え、新鮮な水をいつでも飲めるようにしましょう。

2 痛み・負傷・病気からの自由

けがや病気につながる生活環境の危険を取り除きましょう。けがや病気を患った場合は、動物病院を受診するなど、適切な治療を受けさせましょう。

3 不快からの自由

ペットの種類に応じ、適切な温度や湿度、清潔な環境で快適に過ごせるよう飼育環境を整えましょう。

4 恐怖・抑圧からの自由

ペットが恐怖を感じたり、抑圧を受けたりしないように接し、しつける時にも苦痛を与える方法を用いることはやめましょう。

5 本来の行動をとる自由

ペットが本能や習性に従った行動がとれるように工夫しましょう。

人とペットの共生のために

飼い主には、ペットに対する責任とともに、社会に対する責任があります。犬の散歩時にふん尿をきれいに片付ける、猫に繁殖制限手術を受けさせ屋内だけで飼うなど、近隣に配慮しましょう。ペットに関する相談は、動物愛護センターにお問い合わせください。



問 動物愛護センター

〒262-1212 FAX 226-9981

令和8年度の入園申し込みを開始します

令和8年度の保育園、認定こども園、幼稚園、地域型保育事業所の入園申し込みの受け付けを開始します。



申し込みから入園決定までの流れ

● 保育園・認定こども園(保育利用)・地域型保育事業所

10月1日(水)～

入園申込書類の配布

各園または保育・幼稚園課(第二庁舎2階)で配布します。

10月20日(月)～11月10日(月)

申し込み受け付け

第一希望の園に必要な書類を提出してください。

令和8年2月上旬

結果通知(郵送)

入園の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度が高い人を優先します。

● 幼稚園・認定こども園(教育利用)

10月20日(月)～各園の定める日

申し込み受け付け

申込書類、選考方法、入園の決定については、各園へお問い合わせください。

詳しくは、入園申込書と一緒に配布する「利用のご案内」をご覧ください。

書類の記入方法や入園の相談は、各園または保育・幼稚園課へお問い合わせください。

各園の受け入れ予定数は、10月1日(水)から市ホームページで公開します。



問 保育・幼稚園課

〒224-8031 FAX 264-5355



本人・家族の声をもとに、みんなで進める認知症月間

昨年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月が「認知症月間」に、世界アルツハイマーデーである9月21日が「認知症の日」に定められました。市では、認知症のある人への理解が深まるよう、学びや体験の場、相談会などを開催しています。

認知症について学ぶ

■ 認知症サポーター講座

時 9月16日(火)10:00～11:30

所 会議室203(第二庁舎10階)

定 (先着順)20人

申 9月12日(金)までに、電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

■ 認知症サポーターステップアップ講座

時 所 ①10月15日(水)13:30～15:30／大通り昭和ビル4階会議室、②10月19日(日)11:00～13:30ごろ／宅老所のぞみ、③10月29日(水)13:30～15:30／会議室203(第二庁舎10階)

対 認知症サポーター講座を受講済みで、認知症の人へのサポート活動に協力でき、①～③の3回とも参加できる人

定 (先着順)20人

申 10月10日(金)までに、電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

■ 認知症市民公開講座

時 9月23日(火)10:00～12:15(9:30開場)

所 若里市民文化ホール

内 (講演)「MCIって知っていますか」

講 井原涼子さん(東京都健康長寿医療センター脳神経内科医長)

定 600人

問 市医師会 ☎226-5850

■ 市民講座

時 10月18日(土)14:00～15:30(13:30開場)

所 若里市民文化ホール

内 (講演)「認知症専門医の父が認知症になって～父、長谷川和夫とかわした言葉～」

講 長谷川洋さん(精神科医)

問 栗田病院認知症疾患医療センター ☎228-6666

参加してみませんか？

おれんじミーティング

オレンジ色は日本の認知症支援のシンボルカラーです。

お茶のみラウンジ

みんなで認知症について、話してみませんか。飲み物の提供のほか、脳トレやVR(仮想現実)の体験もあります。

時 10月5日(日)9:30～13:00

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

トークセッション

認知症の当事者や家族などが登壇します。

時 10月5日(日)10:30～12:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 (講演)「脳科学者から見た認知症と介護の実体験を語る」、当事者・家族の話

講 恩蔵絢子さん(脳科学者、認知症の母親の介護経験者)

心配事は相談を

■ 専門医などによる認知症個別相談会

篠ノ井支所

時 9月11日(木)13:00～15:00

定 (先着順)3人

申 事前に電話で中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ

中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

時 9月17日(水)13:00～15:00

定 (先着順)3人

申 事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ ※まずは、かかりつけ医への相談をお勧めします。

■ ほっと安心☺️休日認知症相談

日曜開庁日に、認知症看護認定看護師が相談に応じます。

時 9月14日(日)9:30～12:00

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 (先着順)3人

申 9月11日(木)までに、電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

9月10日(水)～16日(火) 自殺予防週間

多くの自殺は、さまざまな要因が複合的に絡み合い、追い込まれた末の死です。「死にたい」と考えている人自身も「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、多くの場合は、自殺に至る前に何らかの「いつもと違う」様子(サイン)を発しています。あなたの大切な人の様子がいつもと違うと気付いたら、勇気を持って話しかけてみましょう。

大切な人の悩みに気付く・支える「命の門番」ゲートキーパー講座

悩んでいる人が発するサインに気付き、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーといいます。あなたもゲートキーパーになりませんか。

うつ病と自殺予防について

時 10月7日(火)13:30～15:30

講 轟慶子さん(鶴賀病院医師)



相手が安心できる話の聴き方

悩みを抱える人への対応のポイント

時 11月11日(火)13:30～15:30

講 山本京子さん(公認心理師)

共通

所 市保健所 定(先着順)80人

申 事前に電話で健康課へ

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

県内で死亡事故発生！ 毒キノコによる食中毒に気を付けましょう

昨年、県内で毒キノコの誤食による死亡事故が発生しました。また、例年9月から11月にかけて、毒キノコによる食中毒が多く発生しています。



市ホームページ

野生キノコの大部分は、食べられるかどうか不明な種類で、毒キノコもたくさんあります。野生キノコを食べる場合は、以下の注意事項を守り、明確に食べられることが分かったものだけを食べましょう。

野生キノコを取り扱う際の注意事項

- ・知らないキノコは採らない、食べない、売らない、人にあげない
- ・「縦に割ければ食べることができる」などの「言い伝え」や「迷信」を信じない
- ・古いものは食べない、生のままでは食べない

⚠ 誤食しやすい毒キノコ



◀クサウラベニタケ

写真提供:市きのご衛生指導員

カキシメジ ▶
写真提供:市きのご衛生指導員



問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

休日女性がん検診

所 市保健所 申 9月8日(月)～10月10日(金)9:00～18:00(土・日曜日、祝日を除く)に、検診受付センター(☎0120-223-969)へ

検診	とき [10月19日(日)]	対象	定員 (先着順)	受診料
乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸(けい)がん(セット検診)		40歳以上	56人	2,800円
乳がん(超音波)・子宮頸がん(セット検診)	9:00～11:00	30歳以上	54人	2,400円
子宮頸がん		20歳以上	40人	1,200円
乳がん(マンモグラフィ)	13:00～14:00	40歳以上	34人	1,600円
乳がん(超音波)		30歳以上	30人	1,200円

※この他のがん検診については、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」または市ホームページなどをご確認の上、早目の受診をご検討ください。



▲市ホームページ

問 健康課 ☎226-9962 FAX226-9982

■ 不妊カウンセラーまたは助産師による
不妊・不育症相談

時9月17日(水)13:00~16:00 所市保健所

申 事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

■ 難病研修・交流会／難病医療相談会

管理栄養士講話とデモンストレーション(炎症性腸疾患)

時10月6日(月)13:30~15:00

医師講話「肝炎・肝がんの最新治療」

時10月8日(水)13:30~15:30

専門医による個別相談(消化器系難病)

時10月15日(水)14:00~16:00 定4人(先着順)

歯科医師講話「飲み込みづらさの理由と対処法」

時10月16日(木)13:30~15:30

パーキンソン病患者交流会

時10月21日(火)13:30~15:00

歯科衛生士・管理栄養士講話「お口のケアと食事の工夫」

時10月23日(木)13:30~15:30

医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療」

時10月27日(月)13:30~15:30

共通

所市保健所

申 開催日の1週間前までに、電話で健康課へ

問 健康課 ☎226-9965

■ 小児科医による子どもの急病対応講座

真島保健センター

時9月17日(水)13:30~15:00

犀南保健センター

時9月24日(水)13:30~15:00

西部保健センター

時10月27日(月)13:30~15:00

三陽保健センター

時10月29日(水)13:15~14:15



共通

定(先着順)30人程度

申 開催日前日までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

問 市保健所総務課 ☎226-9941



■ ひきこもり講演会「人はなぜひきこもるのか
～地域ができる支援とは～」

時10月22日(水)13:30~15:30

所生涯学習センター4階大学習室

講 斎藤環さん(精神科医・筑波大学名誉教授)

定(先着順)150人

申 10月10日(金)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



★ ★ ダンシングナイト in 芸術館 参加者募集

11月8日(土)15:00~17:00

♪ 会場 / 芸術館アクトスペース

シニアの皆さんの社会参加促進やフレイル予防のため、芸術館アクトスペースに往年のディスコを再現するイベントを行います。今年で4回目となる「ダンシングナイト in 芸術館」で、おしゃれにキメてフィーバーしましょう！



◀ DJドラゴンさん(日本DJ協会代表理事)が今年もやってきます！

協賛企業・団体募集！

会場での飲料などをご提供いただける企業・団体を募集中です。詳しくは高齢者活躍支援課までお問い合わせください。



♪ 対象 / 市内在住のおおむね60歳以上の人

♪ 定員 / 150人程度

♪ 参加料 / 1,000円

♪ 申し込み / 9月26日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で高齢者活躍支援課へ

※1回の申請で3人分まで申し込みできます。

※定員超過の場合、期限より前に募集を締め切ることがあります。

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

近年、新たに当館所蔵となった華麗な真田家の大名道具や松代藩士ゆかりの作品を初公開します。

展示期間／9月17日(水)～12月15日(月)

開館時間／9:00～17:00(9・10月)

9:00～16:30(11・12月)

休館日／毎週火曜日[9月23日(火)は開館]

※入館料がかかります[9月15日(月)、11月3日(月)は入館無料]。



▲小物箱(真松院所用)

＼ ギャラリートーク ／

9月17日(水)・20日(土)

10:00～11:00



▲火事羽織



◀詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

同時開催 特別公開 長國寺所蔵 岩佐又兵衛筆「堀江物語絵巻」展

新たに市有形文化財に指定された「堀江物語絵巻」の各場面を3期に分けて展示します。金銀をふんだんに使った極彩色で描かれ、驚異的な細密描写がひときわ目を引く美しい作品です。



▲堀江物語絵巻(長國寺所蔵)

堀江物語とは

下野国の豪族である堀江三郎の子・太郎が、非業の死を遂げた両親の敵を討ち、家を再興するまでの物語です。

真田邸庭園ライトアップ幻奏^{げんそう}

江戸時代のお屋敷「真田邸」の庭園を7色の光でライトアップします。また、土蔵には、江戸時代後期の松代藩をテーマとしたプロジェクションマッピングを投影します。普段は入れない夜の真田邸の幻想的な雰囲気や演奏会をお楽しみください。

【会場および時間】

■9月13日(土)・14日(日)

開場17:30(最終入場20:00)

■真田邸

※入館料がかかります(13日は小・中学生無料)。

9月13日(土)

18:00～18:10 オープニングセレモニー
18:10～18:40 スペシャルゲスト演奏会
高山賢人(二胡)
19:15～19:45 ベルリンガーズ松代
(ハンドベル)

9月14日(日)

18:00～18:30 松代雅楽(雅楽)
18:45～19:15 ほうがくさんやそう(箏と尺八)
19:30～20:00 八橋流箏曲(箏)



長野市芸術館 令和7年度主催公演 秋～冬

加藤昌則のぶっとび！クラシック2025 【協奏曲ってなあに？】

▶リサイタルホール

毎年大好評のクラシック音楽が面白くなる講座。作曲家のバックグラウンドとその代表的な「協奏曲」について深掘りします。



加藤昌則
(作曲家・ピアニスト)

- 9月23日(火)「ピアノ協奏曲オンパレード！」
- 10月29日(水)チャイコフスキー「ピアノ協奏曲第1番」
- 11月26日(水)メンデルスゾーン「ヴァイオリン協奏曲」
- 12月24日(水)ドヴォルザーク「チェロ協奏曲」
- 令和8年1月21日(水)バルトーク「管弦楽のための協奏曲」

北欧ジャズ・コンサート ～長野産ワインとクラフトビールを片手に～

▶12月6日(土)アクトスペース

ノルウェーのジャズシンガーとピアニストによるデュオコンサートです。



©Erik Havnes
シーリル・マルメダール・ハウゲ
(ジャズシンガー)
シエーティル・ムーレリッド(ピアノ)

会場内で地元産ワイン
などが楽しめます

近藤薫プロデュース リヴァラン弦楽四重奏団#5 +1(プラス・ワン)

▶令和8年1月17日(土)リサイタルホール

ヴァイオリン奏者の近藤薫が率いる熱狂のカルテット第5弾！プラス・ワンとしてゲストにチェリストの遠藤真理を迎えてシューベルトの五重奏曲も演奏します。



リヴァラン弦楽四重奏団



©Yusuke Matsuyama
遠藤真理

【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)
チケット発売日など詳しくは、芸術館ホームページをご覧ください。



問 (一財)長野市文化芸術振興財団

☎219-3100 FAX219-3110

文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

～ごみの減量・リサイクル、SDGsに取り組もう！～ ながの環境フェア2025

9/21(日) リサイクルプラザで各種イベントや展示を行います。

9:00～14:00

●スタンプラリー

会場内のスタンプを集めると、トイレットペーパーと交換できます。

●リサイクル広場

中古の自転車、家具などの抽選販売

▷申し込み／9月21日(日)9:00～17:00

(リサイクルプラザ受付窓口にて)

▷抽選日／9月23日(火)(当選者のみ、はがきで通知)

●フリーマーケット(12:00まで)、リサイクル体験工作、野菜販売、SDGsの取り組み展示など

※牛乳パックの資源回収は、9月22日(月)～26日(金)9:00～12:00[23日(火)を除く]に市内業者へ直接お持ち込みください(リサイクルプラザでは回収を行いません)。



▲長野市環境学習イメージキャラクター「えこねこ」

問ながの環境フェア実行委員会事務局

(リサイクルプラザ内)

☎222-3196 FAX221-2033



～新時代のはじまり～

恐竜あらわる！化石博物館を救え！

10/11(土)
/12(日)

信州新町化石博物館のほか、今年は新たに犀川ろうかく湖を会場にSUP(サップ)などのツアーも開催します。

【主なイベント】

■信州新町化石博物館(イベント期間中は入場料無料)

- ・動く恐竜イベント
- ・ワークショップ(化石発掘体験など)

■犀川ろうかく湖

- ・SUPなどの体験ツアー
- ・SUPでリバーフラグ選手権

■信州新町運動場

- ・ティラノサウルスレース



料金や申し込み方法など詳しくは、信州新町化石博物館ホームページをご覧ください。



問 信州新町観光協会 ☎262-2245 FAX262-4799

信州新町美術館・化石博物館

☎262-3500 FAX262-5181

第65回富山まつり



- ▶とき／9月20日(土)・21日(日)
- ▶ところ／富山城址公園、城址大通りほか



富山県で一番盛り上がるお祭り「第65回富山まつり」を開催します。子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。



第58回ふくろ祭り



- ▶とき／9月27日(土)・28日(日) ^{みこし}御輿の祭典
- 10月11日(土)・12日(日) 踊りの祭典
- ▶ところ／池袋西口駅前広場ほか

第一部「御輿の祭典」の見どころは、御輿14基によるパレードです。第二部「踊りの祭典」では、都内最大級の「東京よさこいコンテスト」が行われます。豊島区最大の祭りにぜひ、お越しください。



問 富山市観光政策課 ☎076-443-2072

問 豊島区観光課 ☎03-3981-1316

9月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷13日(土)11:25~11:30
国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が令和10年に長野県で開催されます
- ▷20日(土)11:25~11:30
考えよう ペットとの暮らし

abn ふるさとステーション

- ▷21日(日)17:25~17:30
里山の自然を満喫！三登山トレッキングコース

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷27日(土)15:30~16:00
松代をつなぐ水
～歴史をたどるまち歩き



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
ながの花と緑大賞受賞作品のご紹介
～花と緑に囲まれたまちづくり

※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

- ▷27日(土)17:35~17:45
国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会の本県開催決定！

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(月) 自殺予防週間
- 2日(火) 9月・10月の文化芸術イベント
- 3日(水) 市内の新規道路愛称名「善光寺表参道」の決定
- 4日(木) 消費者トラブルの防止
- 5日(金) ママたちのお仕事フェスタ
- 8日(月) 市内の観光イベントの紹介
- 9日(火) 自殺予防週間【再】
- 10日(水) 芸術の秋を楽しもう！秋のトイゴセミナー
- 11日(木) 認知症月間
- 12日(金) 高齢者を火災から守る運動
- 15日(月) 令和7年国勢調査のお知らせ【再】
- 16日(火) 芸術の秋を楽しもう！秋のトイゴセミナー【再】
- 17日(水) 高齢者を火災から守る運動【再】
- 18日(木) 戸籍へのフリガナ記載
- 19日(金) 長野図書館開館40周年
- 22日(月) ママたちのお仕事フェスタ【再】
- 23日(火) 市内の新規道路愛称名「善光寺表参道」の決定【再】
- 24日(水) 令和8年度保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き
- 25日(木) 野生キノコによる食中毒防止
- 26日(金) 道の駅信州新町からのお知らせ
- 29日(月) 10月の観光情報
- 30日(火) 広報ながの10月号の見どころ

催し講座 シニアアクティブルーム
生きがいづくり講座

手縫いでバッグ(ぶどう)作り
 時10月6日・20日(月)10:30~12:30
 (計2回) [申し込み9月10日(水)まで]
 ￥1,000円
 ちぎり絵でカレンダー作り(1・2月)
 時10月10日(金)10:30~12:30 [申し
 込み9月12日(金)まで]
 ￥500円

共通

所もんぜんぶら座
 対市内在住の60歳以上の人
 定(多数の場合、抽選)20人
 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

催し講座 生活知識講座～
インターネット広告に
だまされる心理

時10月10日(金)14:00~15:40
 所ふれあい福祉センター
 定(先着順)80人
 申10月6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、電話で消費生活センタ
 ーへ
 問同センター ☎224-5777



催し講座 親子関係
スキルアップ講座

時10月15日~11月26日(水)10:00
 ~12:00(計4回)
 所ふれあい福祉センター
 内子どもの理解と対応の仕方
 対おおむね3~10歳の子どもの持つ
 保護者
 定(先着順)20人
 申9月10日(水)から、電話でこども総
 合支援センター「あのえっと」へ
 問同センター ☎224-7849
 他1歳以上の未就園児の託児を実施
 します(先着2人、受講申し込み時
 に申し込み)。

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

中部勤労青少年ホーム(☎232-3256)

催し	とき
中部ホームまつり (ステージ発表・講座作品展・農産物販売・抽選会など)	10月5日(日)10:00~14:00

※どなたでも

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
韓国チヂミを作ろう	9月29日(月)10:00~12:00 10月1日(水)19:00~21:00	粘土が金属に 選べる手作り シルバーアクセサリー	10月25日(土)13:00~15:00
子どもも大人も楽しむ ハロウィンの羊毛フェルト作り	10月4日(土)13:30~15:30	10年後の人生が変わる 骨盤底筋セミナー(夜)※2	11月4日~12月16日(火) 19:00~20:30(計4回)
ふれあい無料音楽会 エンジョイカルテット	10月10日(金)11:00~12:00	上手に使う iDeCo NISA 株式 債券	11月7日~28日(金) 19:00~20:30(計4回)
親子で楽しむ プレ・リトミック ※1	10月15日~12月3日(水) 10:15~11:00(計5回)	干支(えと)を動書で書こう	11月15日・29日(土) 10:00~11:30(計2回)
認知症・相続争いから 財産を守る相続対策	10月17日(金)10:00~12:00	※市内在住・在勤の人 ※1…令和5年4月2日~令和7年3月 31日生まれの乳幼児とその保護者 ※2…女性限定	

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
遺言書の書き方と相続	10月14日(火)10:00~12:00	アロマセラピーの基礎と アロマで出来ること	11月1日・15日・29日(土) 10:00~12:00(計3回)
相続無料相談会(1人40分)	10月14日(火)13:00~17:00	※市内在住・在勤の人(学生は除く)	
マレットゴルフ初心者講習会	10月28日、11月4日(火) 13:30~16:00(計2回)		

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
大人のための学び直し講座	10月7日~令和8年3月3日(火) 10:30~12:00(計6回)	◆英語を体感してみよう	10月18日~12月20日(土) 9:30~11:30(計10回)
◆ちょっと得する相続の基礎	10月15日(水)10:00~12:00	◆ファイナンシャル プランニング技能検定2級(夜)	11月10日~令和8年2月9日(月) 18:30~20:30(計10回)
◆相続無料相談会(1人40分)	10月15日(水)13:00~17:00	※市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)	

共通

受講料がかかります(一部除く)。この他の講座情報や、受講料、
 直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご
 覧いただくか、各施設へお問い合わせください。

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/9月1日(月)9:00~8日(月)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。



▲勤労青少年
ホーム



▲勤労者活躍支援
センター



▲サンライフ
長野



▲勤労者女性会館
しなのき

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

催し講座 リサイクルプラザ

リサイクル教室

◇ 不用品ボトムスでポーチ作り

時 10月3日(金)10:00~12:00

ゆめ工房21

◇ 布ぞうり作り

時 10月6日・27日(月)10:00~14:30

◇ 紙すき体験

時 10月9日(木)10:00~12:00

◇ ねこはんでん作り

時 10月9日(木)10:00~14:30

◇ 廃油石けん作り

時 10月10日(金)10:00~12:00

◇ 簡単ベスト作り

時 10月30日(木)10:00~15:00

共通

対 (初回の人優先の上、先着順) 市内在住の人 (リサイクル教室と簡単ベスト作りは、ミシンを使える人)

申 リサイクル教室は9月9日(火)、ゆめ工房21は9月10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 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 生ごみ自家処理講座

コンポスト堆肥

時 9月19日(金)14:00~15:30

所 農業研修センター

催し講座 かがやきひろば各種講座

対 市内在住の人

段ボール堆肥

時 9月26日(金)14:00~15:30

所 安茂里公民館

対 市内在住で、本年度初めて本講座を受講する人

共通

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 生涯学習センター

仲秋を感じる炭アート

数種類の新秋の花・植物を、炭鉢に植えます。

時 9月21日・28日(日)14:00~15:30

[申し込み9月14日(日)まで]

定 (先着順) 各24人

¥ 各1,700円

魅惑のハーバリウムづくり~小瓶の中の輝く世界

時 10月5日(日)14:00~15:30 [申し込み9月25日(木)まで]

定 (先着順) 24人

¥ 2,200円

共通

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.nagano.lg.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。

催し講座 男女共同参画センター

ベビーマッサージ&産後のいたわりヨガ
パパはベビーマッサージ、ママは産後のヨガを体験します。

時 9月28日(日)10:00~12:00

対 市内在住・在勤の父親・母親とその子(2カ月~1歳未満)

定 (先着順) 12組36人

夫婦で考えるお金のこと

時 10月5日(日)10:00~12:00

対 市内在住・在勤・在学の夫婦

定 (先着順) 6組

私らしく描く!産後のキャリアデザイン

時 10月9日・23日(木)9:30~11:30 (計2回)

対 市内在住で再就職を検討中、育児休業中の女性

定 (先着順) 15人

共通

所 勤労者女性会館しなのき

申 事前に電話か直接、男女共同参画センターへ

問 男女共同参画センター ☎237-8303

他 託児(マッサージ&ヨガは1歳~未就学児、その他は4カ月~未就学児)を実施します(要予約)。



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
トールペイントで「ハロウィンプレート」の壁飾り作り	9月25日、10月2日・9日・16日(木)13:30~15:30(計4回)	篠ノ井 ☎293-7227	12人	2,000円	9月8日(月)13:00~
おいしく楽しく低栄養改善のためのお料理教室	9月26日、10月3日・24日(金)9:45~12:30(計3回)		16人	2,400円	9月9日(火)13:00~
肩こり・腰痛予防のための健康体操※1	9月29日、10月6日・20日(月)13:30~15:00(計3回)		18人	300円	9月10日(水)9:00~
清泉大学・清泉大学短期大学部出張講座 山崎教授の「音楽リフレッシュ」	10月2日(木)10:00~11:30	三陽 ☎259-2411	40人	100円	9月11日(木)9:00~
三陽大人塾	10月3日~令和8年3月6日(金)13:30~15:30(計10回)		20人	1,000円	9月11日(木)9:00~
三陽ふるさと発見ウォーキング~善光寺界隈を歩こう	10月15日(水)9:30~11:30		20人	100円	9月16日(火)9:00~
福ふく交流会	10月4日(土)10:00~	湯福 ☎232-8335	—	—	—
福福 寄席(よせ)	10月21日(火)13:30~15:00		25人	100円	9月12日(金)9:00~16:00
ハロウィーン フラワーアレンジメント	10月22日(水)10:00~12:00	氷鉦 ☎284-8100	15人	2,600円	9月16日(火)~10月10日(金)9:00~16:00
女子会ひがの※2	10月17日~12月5日(金)13:30~15:00(計5回)		15人	500円	9月9日(火)~
屏風(びょうぶ)からみる川中島合戦	10月30日(木)14:00~15:30	東北 ☎296-5570	25人	100円	10月1日(水)~
クラフトテープで小物入れを作ろう	10月21日(火)13:30~15:30		16人	600円	9月22日(月)9:00~

対 市内在住の60歳以上の人 ※1...70歳以上の人 ※2...女性限定 申 各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

催し講座 複式農業簿記の基礎講座

時9月11日(木)13:00~16:00
 所農業研修センター
 対農業従事者
 定(先着順)10人
 ￥300円
 申9月10日(木)までに、電話で同センターへ
 問同センター (8:30~17:15、日・月曜日・祝日を除く) ☎278-2620

催し講座 ポプリと手作りアロマストーン(精油つき)

時9月26日(金)10:00~12:00
 所篠ノ井中央公園管理棟
 定(先着順)16人
 ￥2,400円
 申9月9日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
 問同協会 ☎214-8719

催し講座 ソルガム栽培講習会(収穫)

時9月27日(土)9:30~12:00
 所大安寺(七二会甲)
 内ソルガムの栽培講習、収穫作業・意見交換会
 申9月24日(水)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス(持っている場合)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)へ
 問 同 課 ☎224-7532、FAX224-5108、〒380-8512長野市役所、✉kanky@city.nagano.lg.jp
 他詳しくは二次元コードをご覧ください。

催し講座 松の手入れ講習会(基本理論と実技)

時10月4日(土)10:00~12:00(雨天中止)
 所城山公園
 定(先着順)30人
 ￥1,000円
 申9月30日(火)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協会へ
 問同協会 ☎214-8655

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9月20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とその飼い主

犬と猫の休日譲渡会

時9月20日(土)10:00~12:00(受け付けは11:30まで)
 他譲渡対象が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。

愛犬の飼い方講習会

時9月30日(火)14:00~15:30

共通

申しつけ方教室と講習会は9月8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 救命講習会(10月)

救命入門コース

時12日(日)9:00~10:30
 所小川村役場
 問小川分署 ☎269-1119

救命入門コース

時27日(月)9:00~10:30
 所七二会分署
 問同分署 ☎229-3512

普通救命講習Ⅰ

時11日(土)9:00~12:00
 所篠ノ井消防署
 問新町消防署 ☎262-5119

普通救命講習Ⅰ

時22日(火)9:00~11:00
 所柳原交流センター
 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
 問柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅱ

時7日(火)9:00~13:00
 所中央消防署
 問安茂里分署 ☎224-0119

普通救命講習Ⅱ

時12日(日)9:00~13:00
 所更北分署
 問同分署 ☎284-8119

普通救命講習Ⅲ

時15日(水)9:00~12:00
 所若槻公民館
 問若槻分署 ☎295-0119

上級救命講習

時21日(火)8:30~17:30
 所消防局
 問鶴賀消防署 ☎223-0119

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

催し講座 初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース
 時10月7日~令和8年1月6日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)
 ◇水曜日コース
 時10月8日~12月24日(水)18:30~20:30(計12回)
 ◇土曜日コース
 時10月4日~12月27日(土)10:00~12:00、14:00~16:00(各計12回)

共通

所リサイクルプラザ
 対小学生以上
 定(先着順)16人
 ￥1万2千円
 申初回開催日の3週間前の9:30から、電話か直接、同プラザへ(申し込みは本人から、18歳未満は保護者が申し込み)
 問同プラザ ☎222-3196
 他詳しくは、同プラザHPをご覧ください。

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時場所内容講師対象定員金額持ち物申し込み問問い合わせその他

催し講座 森カフェ体験

森の中を散策したり、たき火を囲んでお茶やコーヒーを飲んだり、ゆったりとした時間を楽しめます。

時 9月23日(火)・24日(水)10:00～15:00

所 猪ノ平市民ふれあいの森

定 (先着順) 各30人

¥ 各200円

申 9月8日(月)～12日(金)に、電話で森林いのしか対策課へ

問 同課 ☎224-5040

他・18歳以下は保護者同伴。

・詳しくは市HPをご覧ください。



催し講座 第57回長野市身体障害者福祉大会

時 10月4日(土)13:30～16:00

所 市障害者福祉センター

内 式典、講演会(演題「人間万事塞翁が馬～人生なにが起こるかかわからない」)

講 小山秀一さん(365日大学校長)

申 9月17日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センターへ

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

催し講座 ポリテクセンター長野職業訓練見学会

時 9月17日(水)、10月2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 長野市子ども会リーダー研修会

高校生・社会人になっても役に立つ計画の立て方・会議の進め方を学びます。

時 10月25日(土)9:30～16:00

所 ふれあい福祉センター

対 市内在住の小学5年生～高校生

定 (先着順) 30人

¥ (保険料) 150円(本年度

初めて参加する人のみ)

申 10月13日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082



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 9月20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 10月4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

時 10月2日・3日・9日・10日(木・金)13:30～16:30(計4回)

エクセル基礎コース

時 10月1日・8日・15日(水)9:30～16:30(計3回)

エクセル応用コース

時 10月22日・29日(水)9:30～16:30(計2回)

催し講座 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戸隠公民館 ☎252-2221

②豊野防災交流センター ☎257-5875

とき	3日(金)		10日(金)	
(10月)	午前	午後	午前	午後
内容	イ(※)		エ	

とき	15日(水)		16日(木)		20日(月)		21日(火)	
(10月)	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ	オ	ウ

③信州新町公民館 ☎262-2345

とき	22日(水)	
(10月)	午前	午後
内容	イ(※)	エ

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の使い方、オンデマンドバスの予約方法

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 ①9月8日(月)～25日(水)9:00～17:00 ②9月8日(月)～10月3日(金)8:30～17:00

[9月8日(月)のみ9:00～17:00] ③9月24日(水)～10月10日(金)8:30～17:15

に、電話で各施設へ(祝日を除く、月曜日から金曜日の間に申し込み)

問 情報システム課 ☎224-7506

ワード基礎コース

時 10月31日、11月7日・14日(金)9:30～16:30(計3回)

ワード応用コース

時 10月14日・21日(火)9:30～16:30(計2回)

共通

¥ 受講料がかかります。

申 開催日の1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 屋外広告物講習会

時 11月17日(月)9:30～17:10

所 市役所会議室203(第二庁舎10階)

内 屋外広告物に関する法令・表示・施工に関する講習

対 屋外広告業を営む予定の人

¥ (当日持参) 3,500円

申 9月1日(月)～10月17日(金)(消印有効)に、所定の申込書〔市HP、まちづくり課(第二庁舎5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 ☎224-7179、〒380-8512長野市役所



催し講座 市立長野図書館

9月のおはなし会

時(毎週)水曜日15:30~16:00、土曜日14:30~15:00、日曜日11:00~11:30
(21日は手話の手遊びも行います。)

対年少児~小学生



9月の映画上映会

◇じゃじゃ馬馴(な)らし
(字幕・白黒・66分)

時13日(土)14:00~

◇暗黒街のふたり(字幕・カラー・99分)

時27日(土)14:00~

「手話言語の国際デー」手話教室

時9月21日(日)13:30~14:30

対小学生以上

開館40周年記念式典

料理研究家の横山タカ子さんによる記念講演会を行います。

時9月28日(日)13:00~15:30

問同館 ☎232-3558

催し講座 もんぜんぷら座
ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇新彩悠会展

時9月9日(火)~13日(土)10:00~17:00(最終日は16:00まで)

◇絵と木版画の世界展

時9月18日(木)~22日(月)10:00~15:00

◇絵手紙展

時9月24日(水)~29日(月)10:00~16:00(最終日は15:00まで)

◇有志合同社中いけばな池坊展

時10月4日(土)12:30~18:00・5日(日)10:00~16:30

問もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

催し講座 ママたちの
お仕事フェスタ

時10月3日(金)10:00~12:00

所芸術館アクトスペース

定(先着順)50人

問市職業相談室 ☎224-7021



他申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

催し講座 権堂イーストプラザ
市民交流センター

プラバンdeアクセサリー

時9月13日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00

定(先着順)各5人

¥各300円

ハンドメイドワークショップDAY

時9月27日(土)10:00~16:00

他講座内容および参加料については、同センターにお問い合わせください。

いきいき健康体操教室4

時10月3日、11月7日(金)13:30~14:30

定(先着順)各10人

¥1回参加=1,500円、2回参加=2,400円

かぼちゃのランタンを作ろう

ペットボトルと紙粘土で作ります。

時10月4日(土)10:00~11:00、11:00~12:00

定(先着順)各5人

¥各700円

共通

申事前に電話か直接、同センターへ(ハンドメイドワークショップDAYを除く)



問同センター ☎234-2906

催し講座 善光寺ライトアップ

手話言語国際デーと長野市手話言語条例・手話施策推進法を祝い、善光寺をブルーにライトアップします。

時9月23日(火)点灯式=18:00~18:30、ライトアップ=18:30~21:00

問(一社)市聴覚障害者協会 ☎050-3605-2464(電話リレーサービス)

他南部小学校合唱団による手話歌の披露も行います。

催し講座 良きパートナーを探そう

時10月25日(土)15:00~18:00

所市内ホテル

対市内在住・在勤の45歳以下で独身の人数(多数の場合、抽選)男女各25人

¥男性=4,000円、女性=3,000円
申10月2日(木)~10日(金)9:30~16:00(土・日曜日を除く)に電話で長野地区労働者福祉協議会へ
問同会 ☎234-0294

催し講座 第17回長野市民病院
ふれ愛デー(病院祭)

時9月27日(土)9:30~14:30

所長野市民病院

内市民健康講座、骨密度測定、施設見学ツアーなど



問同病院経営企画課 ☎295-1199

催し講座 保育士のための長野市
公立保育園探訪♪

公立保育園で保育士の仕事を気軽に見学・体験してみませんか。

時(実施期間)令和8年3月31日(火)までの希望する日



所市公立保育園・認定こども園(28園)のうちの希望する園

内園の見学、保育士との懇談、絵本の読み聞かせ体験(希望者のみ)など

対保育士養成校に通う学生、保育士資格を有するまたは資格取得予定の人

申希望する日の1週間前までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で保育・幼稚園課へ
問同課 ☎224-8039

催し講座 城山動物園秋のナイトZOO

時9月14日(日)9:00~20:30

所城山動物園

内夜行性動物館&ガイド、ミニがえる展、ミニZOOなど



問同動物園 ☎233-0586

他有料のイベントがあります。詳しくは同動物園HPをご覧ください。

催し講座 旬菜市 in OYAKI FARM

市内で採れた旬の野菜・果物、総菜・加工品などの直売市です。

時9月20日(土)9:30~15:00

所OYAKI FARM店舗前広場

問(一社)市農業公社 ☎227-1650

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

催し講座 チャレンジ！ニュー
スポーツ体験教室

時 10月10日～11月21日(金)9:30～10:30(計4回)

所 三輪体育館

内 ボッチャ、モルック、スポレックなどのニュースポーツ

対 市内在住・在勤の人

定 (先着順) 20人

¥ (保険料含む) 1,600円

申 10月3日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話でスポーツ課へ申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同体育館へ
問 同課 ☎224-7804



催し講座 松代文化ホール

手形アートワークショップ

時 9月14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)

2台のピアノを楽しもう

時 9月15日(月)9:00～17:00

定 (先着順) 16枠(1枠30分、1組2枠まで)

¥ 1,000円

松代演芸ホール2025～落語、お笑い、コント、マジックで過ごす午後のひととき

時 9月23日(火)13:00～(12:30開場)

¥ 1,000円

共通

申 事前に電話で同ホールへ(演芸ホールは出入り自由)

問 同ホール ☎278-4373

催し講座 千日紅のリースづくり

時 9月27日(土)13:00～14:00

所 東部文化ホール

定 (先着順) 8人

¥ 800円

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎217-4662

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)

◇竹とんぼをつくろう

時 9月13日(土)10:00～12:00

¥ 100円

◇たわらあみでつくるかべかざり(お月見)

時 9月20日(土)10:00～12:00

¥ 100円

◇ゆっくり坂道をおりる紙パックおもちゃをつくろう

時 9月27日(土)10:00～12:00

¥ 100円

博物館まつり

時 9月23日(火)10:00～15:00

内 学芸員による展示ガイド、子ども向けイベント(一部有料あり)など

夜のプラネタリウムと星空観望会「秋の四辺形を探そう」

時 9月27日(土)18:30～20:00

満天の星空タイム「天の川の向こう側へ」

時 10月5日(日)13:00～13:40

共通

所 同館(星空観望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、9月15日(月)と9月23日(火)は入館無料)

問 同館 ☎284-9011

催し講座 戸隠地質化石博物館

企画展「昭和の学校を体験！」

時 9月13日(土)～11月30日(日)

火山灰から宝石さがし

時 9月21日(日)13:00～15:00

対 小学生以上

定 (先着順) 20人

¥ 200円

申 9月20日(土)までに電話で同館へ

共通

¥ 入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 同館 ☎252-2228

催し講座 恐竜の缶バッジをつくろう！

時 10月18日・25日(土)13:30～15:30

所 信州新町化石博物館

定 (先着順) 各15人

¥ 各100円[入館料別(土曜日は小・中学生無料)]

申 9月18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～特別企画！動物発見！親子で楽しむ茶臼山動物園コース

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。

時 10月11日(土)10:00～15:00

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

¥ (当日徴収、昼食代別) 300円

申 9月19日(金)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(参加者全員)・電話番号・「野外彫刻めぐり10月11日希望」と記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎4階)へ
問 同課 ☎224-7504、FAX 224-7351、〒380-8512長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

催し講座 南部図書館

おはなし会

時 9月10日・17日・24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 10月1日(水)13:30～14:00

内 赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど

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 ふよふ 芙蓉塾水泳教室(後期)

こども水泳教室A・B

時10月1日～12月24日(水)A=16:00～17:00、B=17:00～18:00(各計10回)

対市内在住の小学生

定(先着順)各10人

¥(入場料・保険料含む)各8,300円

大人水泳教室A・B

時10月3日～12月26日(金)A=10:00～11:00、B=13:00～14:00(各計10回)

対市内在住の18歳以上の人(Aは初心者向け)

定(先着順)各10人

¥(入場料別・保険料含む)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10月3日～12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・保険料含む)64歳以下=6,850円、65歳以上=6,200円

共通

所サンマリンながの(こども水泳教室は、サンアップル)

申9月13日(土)10:00～11:00に参加料を持参の上、サンアップル2階会議室へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 初心者太極拳教室(後期)

芹田体育館

時10月3日～11月21日(金)12:30～15:00(計6回)

¥(保険料含む)64歳以下=4,850円、65歳以上=4,200円

朝陽体育館

時10月7日～令和8年3月10日(火)10:30～12:30(計12回)

¥(保険料含む)64歳以下=8,850円、65歳以上=8,200円

長野運動公園サブアリーナ

時10月9日～令和8年3月26日(木)10:00～12:00(計22回)

¥(保険料含む)64歳以下=11,850円、65歳以上=11,200円

三輪体育館

時10月10日～令和8年3月27日(金)12:30～15:00(計12回)

¥(保険料含む)64歳以下=8,850円、65歳以上=8,200円

他12月は浅川公民館にて実施

共通

対市内在住・在勤の18歳以上の人

定(先着順)10人

申教室の開講初日に、参加料・保険料を持参の上、直接、会場へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 親子deわくわく運動あそび教室

時9月25日～11月13日(木)10:30～11:30(計8回)

所更北公民館真島分館

対市内在住・在勤の2～3歳児とその保護者

定(先着順)10組

¥(保険料含む)3,200円

申9月18日(木)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同公民館同分館へ

問スポーツ課 ☎224-7804



催し講座 男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ体験教室

時10月7日～12月2日(火)10:55～11:55(計8回)

所長野運動公園総合体育館

対市内在住・在勤の男性

定(先着順)30人

¥(保険料含む)3,600円

申9月30日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、電話でスポーツ課へ申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同体育館へ

問同課 ☎224-7804



催し講座 第95回長野市父親卓球大会(個人戦)

1部(上級)、2部(中級上)、3部(中級)、4部(初級)のランク別個人戦です。

時10月19日(日)8:30～

所大豆島体育館

対市内在住・在勤の既婚男性または40歳以上の未婚男性、長野市父親卓球連盟に加盟しているクラブチーム員

¥(当日持参)1,000円

申10月10日(金)までに、住所・氏名・ランク別を記入の上、ファクスで同連盟(FAX296-4017)へ

問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」

ASOMANABI(アソマナビ)体育教室

◇鉄棒教室

時9月23日(火)10:00～11:00

¥1,500円

◇跳び箱教室

時9月23日(火)11:15～12:15

¥1,500円

高齢者福祉プログラム

◇はじめての糸かけアート

時9月18日(木)10:00～12:00

¥500円

◇初級ダイエットエアロビクス

時10月8日～令和8年2月18日(水)15:30～16:30(計10回)

共通

対体育教室は年中児～小学3年生、福祉プログラムは市内在住の60歳以上の人

定(先着順)体育教室は20人、福祉プログラムは10人

申体育教室は二次元コードから申し込み、糸かけアートは9月17日(火)まで、エアロビクスは9月16日(火)9:00から、電話で同施設へ

問同施設 ☎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、詳しくは同施設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し込み問問い合わせその他

募集 令和8年度採用保育士 (会計年度任用職員)

時 (面接予定) 10月28日(火)
所 (勤務場所) 公立保育園・認定こども園のいずれか(令和8年3月に決定)
内 (勤務時間) 月～土曜日の7:00～19:00の間の7時間45分(シフト制、週休2日制、園によって勤務開始時間、終了時間が異なり、日曜日・祝休日が勤務になる場合があります)
対 保育士資格を有する人(令和8年3月までに資格取得見込みを含む)
定 15人程度
申 10月14日(火) (必着) までに、履歴書に保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)へ
問 同 課 ☎224-8039、〒380-8512長野市役所
他 ・書類送付の際は、令和8年度採用への応募である旨が分かるようにしてください。
 ・令和7年度の中途採用も随時募集しています。
 ・詳しくは市HPをご覧ください。

募集 男女共同参画 優良事業者表彰

対 積極的に男女共同参画推進の取り組みを行う、市内に本社機能を持つ従業員数が300人以下の事業所
申 10月31日(金) (必着) までに所定の申請書〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課へ
問 同 課 ☎224-5428、〒380-8512長野市役所、✉jinkendanjo@city.nagano.lg.jp

募集 果樹剪定枝・薪ストーブ 活用推進事業

果樹の剪定枝や幹を提供できる農家と、その利用を希望する人を募集します。
申 11月7日(金) (必着) までに、所定の

申込用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市地球温暖化防止活動推進センターにあります〕に必要事項を記入の上、郵送、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 ☎237-6681、FAX237-6690、〒380-0835長野市新田町1513-2、✉eco-mame@dia.janis.or.jp

募集 フリーマーケット出店者

時 10月26日(日)9:00～11:30
所 リサイクルプラザ(屋内開催)
対 市内在住でリサイクルを心がけている個人か団体(事業者は除く)で、11:30まで出店できる人
定 (多数の場合、抽選) 40店舗
¥ (出店料) 500円
申 9月29日(月) (必着) までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「10月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、同プラザフリマ係へ(1人・1団体1通まで)
問 同プラザ ☎222-3196、〒381-0026松岡二丁目26-7

募集 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
時 (受講期間) 12月2日(火)～令和8年5月27日(水)
対 ハローワークに求職の申し込みをしている人
定 (選考あり) 15人
申 11月7日(金)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かります。

募集 読書感想画展作品

内 (作品規格) 四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)
対 年少児～小学生
申 10月13日(月)までに、所定の応募

用紙(市立長野図書館にあります)に必要事項を記入の上、作品下部中央にのり付けして、直接、同館へ
問 同館 ☎232-3558
他 全ての作品を10月25日(土)から11月9日(日)まで同館に展示します。

催し講座 市障害者スポーツ協会

パラスポーツ体験会(ポッチャ)
時 9月28日(日)9:30～11:30 [申し込み9月17日(水)まで]
所 市障害者福祉センター
定 (初回の人優先の上、先着順) 20人
ブラインドサッカー®体験会
時 10月12日(日)9:30～11:30 [申し込み10月1日(水)まで]
所 サンマリーンながの屋内運動場
定 (先着順) 20人
ニュースポーツ体験会
時 10月18日(土)14:00～16:00 [申し込み10月8日(水)まで]
所 市障害者福祉センター
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 (先着順) 50人

共通
申 開催日2週間前の水曜日までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで同協会へ
問 同協会 ☎ (FAX共通) 266-8834、✉npsa@npsports.jp

催し講座 ピラティス教室

時 9月30日～11月25日(火)10:00～11:00(計8回)
所 朝陽公民館朝陽分室
対 市内在住・在勤の人
定 (先着順) 15人
¥ (保険料含む) 3,200円
申 9月24日(水)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同公民館同分室へ
問 スポーツ課 ☎224-7804

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時10月1日(水) 10:00～12:00、13:00～16:00
 所市役所会議室151(第一庁舎5階)
 問(一社) 県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

お知らせ 千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで発生した汚泥と剪(せん)定枝チップを混合した有機肥料を数量限定で予約販売します。
 定(先着順) 軽トラック160台分
 ¥軽トラック1台(約250キログラム) 当たり1,000円(運搬を希望する場合は、別途1,000円)
 申9月8日(月)から、月～金曜日(祝日を除く)の8:30～17:00の間に、電話で同センターへ
 問同センター ☎272-0534
 他・1人2台分まで購入可能です。
 ・引き渡し開始は9月29日(月)からです。

お知らせ 「いこいの家」無料開放

時9月8日(月)9:00～16:00(風呂の利用は10:00～15:30)
 所いこいの家(松代・石川・大豆島・茂菅・新橋・氷鮑・東北・若穂・東長野)
 対市内在住の60歳以上の人
 持老人憩の家利用券[利用券は高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所で交付しています。]
 問同課 ☎224-5029

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9月11日(木)13:00～29日(月)14:00
 問管財課 ☎224-5016
 他詳しくは市HPをご覧ください[9月10日(水)13:00掲載開始予定]。

お知らせ 霊園行き直通バスをご利用ください

霊園(浅川清水)行きの臨時バスを運行します。
 時9月23日(火) 長野駅発=10:00、14:00、霊園発=12:00、16:00
 ¥(大人片道運賃) 長野駅善光寺口2番のりば(800円)～善光寺西(700円)～長野高校入口(600円)～浅川小学校前(600円)～霊園
 問市開発公社 ☎226-3272
 他・支払い方法は現金のみです。
 ・運行日は、霊園周辺道路の一部で一方通行規制を行います。

お知らせ 献血日程

朝陽支所
 時(受け付け)10月3日(金)13:30～14:30
 川中島支所
 時(受け付け)10月7日(火)9:30～11:00
 問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 道路愛称名「善光寺表参道」の決定

長野駅前交差点から善光寺交差点までの約1.5キロメートル区間の道路愛称名が「善光寺表参道」に決定しました。
 問道路課 ☎224-8049
 他通年で他の道路愛称名を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 農作業事故を防止しましょう

9月は長野県の「秋の農作業安全運動月間」です。
 ◇農業機械は始業前に点検と整備を行い、安全な運転操作を徹底する
 ◇乗用トラクターを運転するときは、シートベルト・ヘルメットを着用する ◇熱中症対策のため、小まめな休憩や水分を取り、ゆとりを持った作業を行う。
 問農業政策課 ☎224-7274

お知らせ 下水道マンホール蓋ふたの販売

¥1枚3,000円
 申9月12日(金)(必着)までに、「ながの電子サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込用紙[市HP、上下水道局総務課(第二庁舎9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 ☎224-5070、〒380-8512長野市役所
 他応募者多数の場合は抽選



まごころ ありがとうございます

茶臼山動物園整備基金に株式会社中嶋製作所/500万円
 市保健所動物愛護センターに(公社)日本愛玩動物協会/45万円、ヒトと動物の関係学会誌8冊

募集 長野市緑を豊かにする委員会委員

時(任期)11月1日(土)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9月30日(火)(必着)までに、所定の応募用紙[市HP、公園緑地課(第二庁舎5階)にあります]に必要事項を記入の上、「これからのまちなかの緑(公園・街路樹・水辺空間など)の在り方について」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課へ
 問同課 ☎224-7285、〒380-8512長野市役所、✉kouen@city.nagano.lg.jp

お知らせ まごころ 募集 催し・講座

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

くらしのチャンネル

9月の日曜開庁は14日(日)です

毎月第2日曜日は、一部業務を実施します。
市役所第一庁舎2階 8:30~17:15
市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行)、国保・高齢者医療課、国民年金室
TOiGO WEST2階 9:00~17:15
トイーゴマイナンバーカードセンター



▲市HP

・料金の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは申し込み不要・ホームページはHPと省略して記載

お知らせ 長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

6月から延期していた素案閲覧および公聴会の日程についてお知らせします。

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の素案閲覧

時 9月19日(金)~10月17日(金)

所 都市計画課(第二庁舎5階)、松代支所 公聴会

時 10月18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) 10月10日(金)(必着)までに、所定の公述申込書(市HP、都市計画課、松代支所にあります)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。

時 10月18日(土)14:00~

お知らせ 長野市長選挙立候補届け出手続きなどの説明会

時 9月26日(金)13:30~

所 市役所講堂(第二庁舎10階)

対 10月26日(日)執行予定の長野市長選挙に立候補を予定している人、事務担当者(立候補予定者1人につき2人以内)

問 選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

他 当日、希望者に参考図書「地方選挙早わかり」(1冊2,300円)を販売します。

お知らせ 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

市内の児童センター・子どもプラザなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会です。

時 9月26日(金)13:30~

所 市役所講堂(第二庁舎10階)

対 10月26日(日)執行予定の長野市長選挙に立候補を予定している人、事務担当者(立候補予定者1人につき2人以内)

問 選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

他 当日、希望者に参考図書「地方選挙早わかり」(1冊2,300円)を販売します。

時 9月26日(金)10:00~11:00

所 篠ノ井交流センター

申 9月25日(木)までに、電話でこども政策課へ

問 同 課 ☎224-6796

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

時 9月29日(月)10:15~12:30

所 犀南保健センター

内 依頼会員・提供会員説明

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(要予約)。

お知らせ 市立長野中学校入学者選抜説明会

時 10月4日(土)9:00~

所 市立長野中学校

内 願書・要項の配布、説明など

対 原則、市内在住の小学6年生とその保護者

申 10月1日(木)までに、二次元コードから申し込み

問 同 校 ☎296-1241

他 詳しくは、同校HPをご覧ください。

お知らせ 市立長野中学校の授業公開

時 10月6日(月)・14日(火)・30

日(水)、11月13日(木)・17日

(月)、12月19日(金)

問 同 校 ☎296-1241

他 公開時間や授業内容など、詳しくは同校HPをご覧ください。

お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

時 9月8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 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 9月12日・19日・26日、10月3日(金)10:00~12:00

松代支所

時 9月19日(金)10:00~12:00

戸隠農村環境改善センター

時 10月2日(木)13:30~16:00

篠ノ井交流センター

時 10月3日(金)10:00~12:00

中条総合市民センター

時 10月6日(月)10:00~12:00

信州新町支所

時 10月7日(火)9:30~12:00

大岡支所

時 10月7日(火)10:00~12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

中央隣保館

時 9月9日(火)13:00~16:00〔電話相談(☎223-2220)は15:00まで〕

中央隣保館(女性対象)

女性委員が相談に応じます。

時 10月7日(火)13:00~16:00

戸隠農村環境改善センター

時 10月2日(木)13:30~16:00

信州新町支所

時 10月7日(火)9:00~12:00

大岡支所

時 10月7日(火)10:00~12:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

9月9日は
救急の日

救急医療の利用 正しい理解で適切に

救急医療を必要とする人が、安心して利用できるよう、いざというときに備えて緊急医の利用方法について正しい知識を身に付けましょう。

緊急医は救急患者のために

休日緊急医・夜間救急診療は、救急患者の応急的な診察を行うためのものです。緊急医の適正利用にご協力ください。

- ・通常の診療時間内での受診を
- ・電話相談を活用(☎ #7119 ☎ #8000)
- ・体調不良の場合は、早めにかかりつけ医に相談

【緊急医での注意点】

- ・待ち時間が長い場合がある
- ・通常より高額な医療費がかかる
- ・薬の処方最低限の分量となる

緊急医の確認方法

- ・ホームページ(市/長野市医師会/更級医師会/長野市歯科医師会/更級歯科医師会/医療情報ネット)
- ・テレビ(NHK総合テレビ、チャンネルINCの各データ放送)
- ・主な新聞紙面



▲市ホームページ



▲厚生労働省ホームページ「医療情報ネット(ナビイ)」

緊急医を受診するときは、事前に医療機関へ電話をしてください。



急なけがや病気などで受診を迷うとき

大人は・・・

■長野県救急安心センター

▶受付時間

月～金曜日の19:00～翌日8:00
土・日曜日、祝休日、年末年始は
8:00～翌日8:00

▶☎ #7119 / ☎ 231-3021



子ども(おおむね15歳未満)は・・・

■長野県小児救急電話相談

▶受付時間 19:00～翌日8:00

▶☎ #8000 / ☎ 235-1818



安心して医療機関を受診してもらうための相談窓口があります

「セカンドオピニオンはどうしたら受けられますか?」「大きな病院にかかるにはなぜ紹介状が要るのでしょうか?」など、お気軽にご相談ください。

■長野市医療安全支援センター

▶受付時間/月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)の8:30～16:30

▶☎ 226-6000(相談専用)

※時間を要する相談が多いときなど、お待たせすることがあります。



▲市ホームページ

- ・特定の医療機関の紹介は行いません。
- ・医療行為における過失の有無、責任の所在の判断は行いません。
- ・医療機関との紛争の仲介や調停は行いません。
- ・相談の内容によって適切な相談機関や専門機関を紹介することがあります。

問 医療連携推進課(緊急医) ☎ 224-8499 FAX224-8483

問 市保健所総務課(市医療安全支援センター) ☎ 226-9941 FAX226-9981



救急隊は、命を守るため一刻を争い、全力で活動しています

症状に明らかな緊急性がなくても、「無料だから」、「自分で病院を探すのが面倒だから」、「すぐに受診できて便利だから」といった理由で救急車を呼ぶ事例が増えています。救急車は、皆さんの命を守るための限りある医療資源です。適時・適切な利用にご協力ください。

増え続ける救急車の出動

長野市消防局管内では、救急車の出動件数、搬送人員ともに増加傾向にあり、令和6年には過去最多を更新しました(図1)。令和2年と比較すると、出動件数・搬送人員ともに約6,000件(人)増加しています。高齢化の進展に伴い、今後も増加が見込まれます。

軽症での利用が救急医療をひっ迫

令和6年の搬送人員の約半数を、入院の必要がない「軽症」が占めています(図2)。軽症での出動が増えると、命の危機に直面している重症な人への対応が遅れ、救える命が救えなくなる可能性があります。

迷ったらまず相談、緊急時は迷わず119番

病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら、「長野県救急安心センター #7119」・「長野県小児救急電話相談#8000」にご相談ください(P28参照)。緊急性が高い場合は119番通報で救急車を要請してください。

【皆さんのご理解とご協力をお願いします】

救急車の適時・適切な利用は、限りある医療資源を守り、医療を必要としている人に迅速な対応を行うために不可欠です。ご理解とご協力をお願いします。

図1 救急車出動件数と搬送人数(長野市消防局管内)

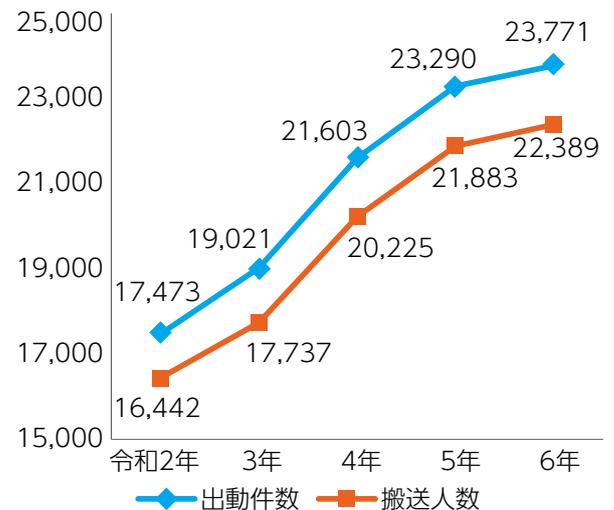
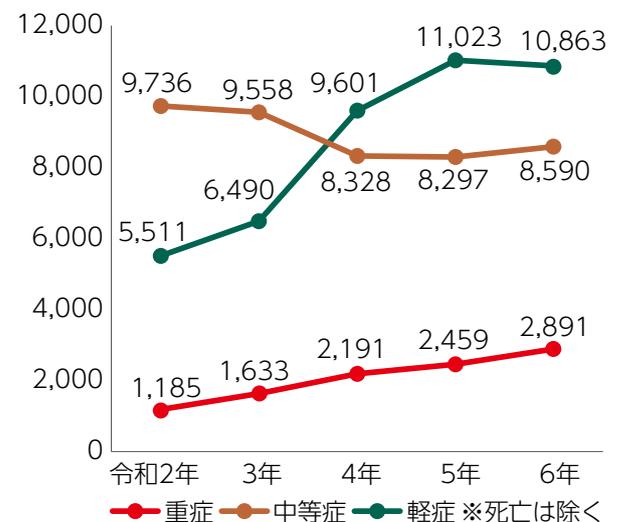


図2 傷病程度別の搬送人数(長野市消防局管内)



市内7地域で受け入れ中 農家民泊事業

長野市では、農山村地域の資源を生かした都市部との交流を通じて、地域の活性化を図るため、農家民泊事業の推進に取り組んでいます。

平成21年に農家民泊の受け入れ窓口として、長野市子ども夢学校受入れ協議会(事務局:(一社)長野市農業公社)を設立し、現在は鬼無里・大岡・信里・芋井戸隠・信州新町・若穂・松代の7地域で体験型教育旅行による農家民泊の受け入れを行っています。関東・関西圏を中心に、多い年には年間6,000人以上の子どもたちが訪れており、野菜の収穫や伝統食作りなど、農業や田舎への愛着を育む体験を通じ、地域の皆さんと交流しています。



大岡地区での受け入れの様子 [7月15日(火)・16日(水) 東京都 成蹊中学校]



自分で収穫した野菜は味が違う！



竹をのこぎりで切って竹鉄砲作り！

みんなで餃子を作りました！



ありがとうございました！

思い出に残る2日間になりました！



いただきます！



長野市子ども夢学校受入れ協議会 会長 待井 吉久さん

子どもたちが普段食べている野菜などの生産現場を直接見て、農業に興味を持ってもらえたらうれしいです。そして、楽しい思い出を作り、長野市のファンになって帰ってほしいです。

担い手の高齢化や減少が進んでいる中ではありますが、今後、農家民泊の受け入れ地域や協力農家などを増やしていきたいです。

農家民泊受け入れ家庭募集！

受け入れ家庭は農家でなくても大丈夫です。皆さんの日常の暮らしが、都市部から訪れる子どもたちにとって貴重な体験になります。家庭も地域も元気になる取り組みに、協力していただける家庭を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 農業政策課 ☎ 224-5098 FAX224-5113



長野市
アプリ



長野市
公 式
S N S

