

広報ながの

NAGANO

子どもの笑顔をつなぐ学校給食

～おいしさの秘密は地産地消～



関連記事…12・13ページ

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

長野市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)

新型コロナウイルス感染症危機対応の経験を踏まえ、次に感染症危機が起きた際、感染拡大の抑制と市民の生命および健康の保護などの対応に万全を期すため、平成26年に策定した「長野市新型インフルエンザ等対策行動計画」を改定します。

このたび計画(案)がまとまりましたので、皆さんのご意見をお寄せください。

■募集期間

11月4日(火)～12月3日(水)(必着)

■閲覧場所、意見・提案用紙の配布場所

- ・危機管理防災課(第一庁舎5階)
- ・市保健所総務課
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所
- ・市ホームページ

■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、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず、直接入力)のいずれかで、危機管理防災課(〒380-8512長野市役所、✉kikibousai@city.nagano.lg.jp)
- ・各閲覧場所へ持参

※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。



問 危機管理防災課 ☎224-5006 FAX224-5109

もくじ

- 長野市新型インフルエンザ等対策行動計画案意見募集 2
- 松山副市長退任のごあいさつ 2
- 国民年金の手続きをお忘れなく 3
- いじめを防ぐために 4
- 11月は児童虐待防止推進月間 5
- 女性に対する暴力をなくすために 5
- みんなで防ごう！高齢者虐待 6
- 赤ちゃんと絵本を楽しもう 6
- 財政の健全化判断比率などの公表 7
- 秋の火災予防運動 7
- 健康情報 8～10
- 集客プロモーションパートナー都市 11
- 11月の市政番組 11
- フォトニュース～学校給食の現場に潜入！ 12
- 学校給食費の公会計化 13
- くらしのチャンネル 14～23
- 青少年健全育成作品コンクール入賞作品 24

10月1日付け 松山大貴副市長が退任しました

(退任のごあいさつ)

在任中の3年3カ月、多くの皆さんに温かいご支援とご厚情をたまわりました。心より御礼申し上げますとともに、長野市のさらなる発展を祈念いたします。



長野市の人口と世帯数 (令和7年10月1日現在)

総 数 360,302人(男175,129人 女185,173人)
前月比 △117人(△71人 △46人)
世帯数 166,066世帯(前月比+51世帯)

国民年金は 今を！そして老後を支える終身保障です

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには要件があり、必要な手続きを行わないと受け取ることができない場合があります。国民年金への加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。

支給される年金の種類は？

老齢になったときの所得保障のほか、重い障害や死亡など、万が一のときにお金が支給されます。

老齢基礎年金

▲65歳になったときから支給

障害基礎年金

▲病気やけがで障害が残ったときに支給

遺族基礎年金

▲亡くなったとき、子*のある配偶者または子*に支給

*…詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

自分の年金資格を確認しましょう

20歳から60歳までの国民年金の資格は、次の3つの種類に分かれています。

第1号被保険者

自営業、農業、学生、無職の人など

第2号被保険者

会社員、公務員など厚生年金や共済年金の加入者

第3号被保険者

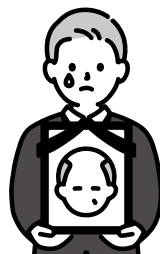
第2号被保険者に扶養されている配偶者

こんなときは申請・手続きを！

会社を退職した

国民年金への変更の届け出が必要です。窓口*またはマイナポータルから電子申請で届け出をしてください。退職した人に扶養されていた配偶者も、資格の変更の届け出が必要です。

*…国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、各年金事務所いずれかへ



年金受給者が亡くなった

未支給年金を受けることができる場合があります。受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。請求に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。



▲マイナポータル



▲市ホームページ

納めた国民年金保険料は 全額社会保険料控除の対象です

年末調整や確定申告で社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類の添付が必要です。本年中に納めた額の証明書は、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

ご自身の保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その分も合わせて控除が受けられます。



基礎年金番号を知りたい

基礎年金番号が分からないときは、「基礎年金番号通知書」の再発行の申請をしてください。申請に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。



▲年金記録の確認はこちら(ねんきんネット)



▲日本年金機構ホームページ

問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎224-5026 FAX223-7200

長野南年金事務所 ☎227-1284

長野北年金事務所 ☎244-4100

いじめを防ぐために

子どもたちが安心して過ごせる環境を整える

子どもが心身の苦痛を感じていれば、その行為はいじめとなります（「いじめ防止対策推進法」より）。いじめは、どの子どもも被害者にも加害者にもなる可能性があります。

学校の活動の中で、いじめについて、子どもが一人で悩みや苦しみを抱え込むことがないよう、子どもの意見や思いを尊重しながら、学校、家庭、地域が連携し、子どもたちが安心して過ごせる環境を整えることが重要です。

私たちができること

●家庭・地域で

子どもたちの様子に気になることがあれば、「どうしたの?」「大丈夫?」などと声をかけましょう。子どもの声に耳を傾け、心配な事があれば、学校や市教育委員会へご連絡ください。

●学校で

▽定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、児童・生徒の実態を把握しています。

▽法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、いじめの問題の早期解決に向けて取り組んでいます。

▽全市立小・中学校で、「学校いじめ防止基本方針」を策定し、方針に基づいて対応をしています。

●市教育委員会で

▽子どもたちからの相談体制充実のため、一人一台端末を活用した相談フォーム「ひとりでなやまないで!」を運用しています。投稿された内容は、学校と情報共有して、対応します。

▽スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが相談に応じるなど、多くの目で子どもたちの状況を見守る環境を整備しています。

▽教職員を対象にした、いじめ防止などに向けた研修などを実施しています。

いじめのサインかも

小さな変化に気付いて声をかけよう

様子の変化

- ・元気がない
- ・表情が暗い
- ・体調不良を訴える
- ・食欲がない など



子ども同士の様子から

- ・集団から一人だけ離れている
- ・過度なふざけ合いが見られる
- ・乱暴な言葉遣いをする
- ・大きな声ではしゃぐ など

持ち物の変化

- ・服が汚れている
- ・物がなくなる
- ・物が壊される
- ・落書きされる など



相談窓口

- ・こども総合支援センター「あのえっと」*
☎0120-783-041
- ・24時間子どもSOSダイヤル
☎0120-0-78310
- ・子どもの人権110番*
☎0120-007-110
- *月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)8:30～17:15

「ネットいじめ」の防止

各学校や市教育委員会では、「ネットいじめ」の防止に向け、子どもたち自らが適切に判断して行動できる力を身に付けるため、情報モラル教育を推進しています。

SNSやオンラインゲーム上のやりとりがトラブルにつながる事例もあることから、インターネット使用について家庭内でのルールを設けるなど、ご協力をお願いします。



！ インターネット使用のルール作りのポイント

子どもと話し合って、「不適切な内容とは何か」や「使い過ぎの程度」など、具体的にルールを作りましょう。また、リスクに直面しそうな場面をイメージすることも大切です。

ルールの例

- ・相手の嫌がることはしない
- ・不適切な内容を投稿しない
- ・インターネットを使い過ぎない など

問 学校教育課

☎224・5063 FAX 224・5086

知らせよう あなたがあの子の声になる

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき課題であり、発生予防と早期発見・早期対応が極めて重要です。市要保護児童対策協議会では、児童相談所や警察、学校など関係機関と協力して児童虐待防止に努めています。子どもたちを虐待から守るため、この機会に一緒に考えてみませんか。

児童虐待とは？

児童虐待は、保護者が子ども（18歳未満）の心身を傷つけたり、健全な成長・発達を損なう行為です。「しつけ」と称する体罰は法律で禁止されています。

身体的虐待 殴る、蹴る、叩くなど
心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に暴力を振るう（面前DV）など
性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
ネグレクト 登校や外出の禁止、食事を与えない、ひどく不潔にするなど

詳しくはこども家庭庁
ホームページをご覧ください▼



虐待かも？と思ったら

少しでも虐待を疑うときは、迷わず連絡してください。市では、児童虐待の通報・通告のほかに、ひとり親や女性からの相談、子どもに関するあらゆる相談に対応しています。

- こども総合支援センター「あのえっと」☎224-9746
フリーダイヤル
0120-783-041
- 子育て家庭福祉課☎224-7062
- 福祉政策課篠ノ井分室☎292-2596
- 児童相談所24時間全国共通ダイヤル☎189(いちはやく)
※最寄りの児童相談所につながります。

児童への虐待防止と安全確保の強化を目的に、10月1日から、保育所や放課後子ども総合プラン施設などの職員による児童虐待を発見した場合の通報が義務化されました。

問 子育て家庭福祉課

☎224-7062
FAX 224-7698

女性に対する暴力をなくすために

夫・パートナーからの暴力(DV)、性犯罪、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなどの根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。男女共同参画社会を形成していくためには、暴力の根絶と人権を尊重する意識が大切です。

独りで悩まず相談を

内閣府の調査によると、結婚歴のある女性の4人に1人は配偶者から暴力を受けたことがあり、そのうち、13・2パーセントは何度も被害を受けています。「私だけが我慢すれば」と、独りで抱え込まず相談してください。また、DVや性暴力の被害に遭っていると打ち明けられたら、自分の考えや気持ちを押し付けず相手に寄り添い、まずは相談を勧めてください。

【男女共同参画センター】

女性のための無料相談窓口

- ☎237-8778
- ▶電話・面接相談(面接は前日までに要予約)
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)
- ※祝休日、年末年始は除く

市内在住・在勤・在学の女性を対象です。
匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

「女性に対する暴力の根絶」を呼びかける

パープルリボン ハートフルコンサート



- ▶11月21日(金)
19:00~(18:30開場)
- ▶勤労者女性会館しなのき
- ▶(先着順)150人
- ▶11月19日(水)正午までに、
下の二次元コードから申し込み



問 男女共同参画センター

☎237-8303
FAX 237-3315



～地域の「見守り」と「気付き」が虐待防止の第一歩～

みんなで防ごう！高齢者虐待

高齢者虐待は、どこの家庭でも起こる身近な問題です。周囲の人の声かけや、変化のサインに対する気付きが、高齢者虐待の防止につながります。介護の悩みや負担を一人で抱えずに、ささいなことでもお気軽にご相談ください。

こんなサインを見逃さないで

高齢者の様子

- ☐ 不自然なけがをしている
- ☐ 「家にいたくない、帰りたくない」などの訴えがある
- ☐ 汚れた服装のままや悪臭がある状態で放置されている
- ☐ 極度に痩せてきた様子がある など



家族(介護者)の様子

- ☐ 高齢者の世話や介護に拒否的な発言をしている
- ☐ 介護疲れや病気などで、苦しそうな様子が見られる
- ☐ 怒鳴っている声や悲鳴、物を投げる音などが聞こえる
- ☐ 高齢者を「殺してしまうかもしれない」などと話している など



気付いたときには相談を

「高齢者虐待かもしれない」と気付いたり、心配になったとき、介護の悩みや負担を感じたときはご相談ください。その連絡が高齢者や家族(介護者)を救うことにつながります。

通報者(相談者)の情報は守られ、周囲に漏れることはありません。

相談・連絡先

- 地域包括ケア推進課 ☎224-8929
- 福祉政策課篠ノ井分室 ☎292-2596
- 各地域包括支援センター

※各センターの連絡先については市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

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

～長野市版ブックスタート「おひざで絵本」事業～

赤ちゃんとお絵本を楽しもう

問 家庭・地域学びの課

☎224-5082 FAX224-5104

市では、赤ちゃんの豊かな心の成長と、家族との絆を深める一つのきっかけとなることを願い、赤ちゃんとその保護者に1冊の絵本をプレゼントしています。赤ちゃんと一緒に絵本を開き、かけがえのないひとときを過ごしましょう。



絵本をプレゼントします

「7～8カ月児健康教室」で次の5冊の中から好きな絵本1冊をお渡しします。健康教室に参加できなかった人は、1歳の誕生日までに、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)へお問い合わせの上、同課、市立図書館、市立公民館・市交流センターで受け取ることができます。



いないいないばあ
文/松谷みよ子
絵/瀬川康男
(童心社)



おせんべやけたかな
構成・文/こがようこ
絵/降矢なな
(童心社)



くだもの
作/平山和子
(福音館書店)



そらめくんの
こしよこしよこしよ
作/なかやみわ
(小学館)



でんしゃくるかな?
作/きくちちき
(福音館書店)



市子ども読書活動推進
イメージキャラクター
「BOOKロウ
(ブックロウ)」

お近くの図書館分室もご利用ください！

市立公民館・市交流センター(27施設)には、市立図書館の分室として、図書室や図書コーナーがあり、本の貸し出しをしています。また施設によって、読み聞かせ講座なども実施しています。子どもと一緒に本に親しむ場として、ぜひご利用ください。詳しくはお近くの公民館・交流センターへお問い合わせください。



安茂里公民館図書室▶

市の財政の健全化判断比率などを公表します

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、地方公共団体は「健全化判断比率」を算定し、公表することになっています。令和6年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

本市の財政状況は健全です

各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政状況を維持しています（表参照）。

◆「実質公債費比率」の指標は、第一庁舎・芸術館や斎場の建設などに係る旧合併特例事業の市債の償還が一部終了したことなどから、前年度に比べて0.1ポイント低下（改善）しました。

◆「将来負担比率」の指標は、市債の新規発行減による地方債現在高の減などにより、前年度に比べて10.9ポイント低下（改善）しました。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 財政課
224・5014
FAX 224・8764

健全化判断比率の指標とその内容		令和5年度 決算	令和6年度 決算	早期健全化 基準
実質赤字比率	一般会計などを対象とした赤字の割合	黒字決算	黒字決算	11.25%
連結実質赤字比率	一般・特別・企業などの全会計を対象とした赤字の割合	黒字決算	黒字決算	16.25%
実質公債費比率	市の平均的な年間収入に対する借金の割合	5.2%	やや減少 5.1%	25%
将来負担比率	市の平均的な年間収入に対し、市が将来負担すべき負債の割合	20.6%	減少 9.7%	350%
資金不足比率	水道事業など各公営企業会計に対する資金が不足する割合	資金不足なし	資金不足なし	（経営健全化基準）20%

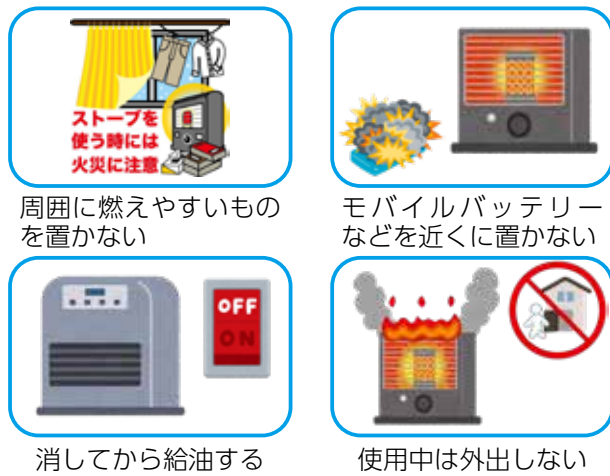
11月9日（土）～15日（土）

秋の火災予防運動

空気が乾燥し、暖房器具などの火を取り扱う機会が増えるこの時期は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、命と財産を守るため、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

暖房器具の取り扱いにご注意を

毎年、これからの時期は、ストーブなどの暖房器具が火元となる火災が発生しています。次の点に注意し、火災予防にご協力をお願いします。



住宅用火災警報器の設置と適正な維持管理を

住宅用火災警報器は、煙や熱を感じて火災発生を知らせるもので、住宅の寝室などに設置が義務付けられています。

設置していたことで、被害を最小限にとどめることができた事例や、火災を未然に防ぐことができた事例があります。

ただし、設置していても、電池切れや故障などで作動しない可能性があります。定期的な点検ボタンなどで確認し、設置から10年を目安に交換をお願いします。



▲住宅用火災警報器
市ホームページ



▲市ホームページ

問 予防課
227・8001
FAX 228・6772



何歳(いくつ)になっても生き生き元気に！ ～「はつらつ倶楽部」と「長野市はつらつ体操」のご案内～

住み慣れた地域、自宅で暮らし続けるためには、「立ったり座ったりが安定してできる」など、生活上の動作が安全にできることが必要です。足腰の筋力とバランス力を維持するための取り組みを紹介します。

あなたは大丈夫？「足腰の元気度」をチェック

次の3つの質問で確認してみましょう。

- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 - ☐ この1年間に転んだことがある
 - ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- 一つでも該当したら、早めの取り組みが効果的です。
「はつらつ倶楽部」への参加や「はつらつ体操」に取り組んでみませんか。

はつらつ倶楽部とは？

地域の身近な会場で「長野市はつらつ体操」などの活動をしているグループです(おおむね毎週、1時間半程度)。体操以外にも参加者同士で相談し、無理なく楽しく脳トレや交流を楽しんでいます。参加者からは「和気あいあいと活動している」「顔見知りが増えた」などの声があります。



▲腿(もも)上げの筋トレの様子(芹田地区のはつらつ倶楽部)

どこでいつ、活動しているの？

市内には210のはつらつ倶楽部があります(令和7年4月末現在)。

具体的な活動については、地域包括ケア推進課にお問い合わせください。



▲「はつらつ倶楽部」(市ホームページ)

市では「はつらつ倶楽部」の立ち上げや活動継続のためのサポートをしています。

「地域の仲間同士ではつらつ体操の体験をしたい」「現在、仲間としている活動に体操を取り入れたい」「新たに介護予防の集まりを立ち上げたい」などの希望がありましたら、地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

長野市はつらつ体操の一例を紹介！

①開眼片足立ち(バランス訓練)



左右とも
1分間で
1セット。
1日3セット

○転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ち、床につかない程度に片脚を上げます。

②スクワット(筋力トレーニング)



5～6回で
1セット。
1日3セット

膝がつま先より前に出ない

○足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけて膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。
○動作中は息を止めず、机などに手をついて行いましょう。

※痛みがある場合は無理せず、少しずつ行いましょう。かかりつけ医をお持ちの方は、相談してから始めてください。



▲「長野市はつらつ体操」(市ホームページ)

ふらっとフレイル予防体験

時 11月19日(水)13:30～15:30

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

- ・お味噌(みそ)の話(13:30～13:50)
 - ・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(14:00～)
 - ・口腔(こうくう)機能測定(15:00まで)
 - ・「シン・長野市はつらつ体操」(*)など
- *…「長野市はつらつ体操」のアップデート版です。

どなたでも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。

11月8日はいい歯の日 よく噛(か)んで食べていますか？

生涯にわたって健康的な食生活を送り、おいしく食事をするためには、よく噛むことが大切です。「よく噛むこと」は、全身の健康にとっても良い効果があります。日頃の口腔(こうくう)ケアをしっかりと行い、歯と口の健康を維持し、よく噛む習慣をつけましょう。



よく噛むことの効果

- ▶ 肥満を防ぐ⇒脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。
- ▶ 胃腸の働きを促進する⇒消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ▶ 脳の活性化⇒脳細胞の働きが活発になります。
- ▶ 虫歯・歯周病を防ぐ⇒唾液がたくさん出て、口内をきれいに保ちます。

よく噛むためのポイント

- ・一度に多くの量を口に入れ過ぎない。
- ・噛みごたえのある食材を取り入れる。
- ・食事の時間に余裕を持ち、ゆっくり味わいながら食べる。
- ・汁物や飲み物で食べ物を流し込まない。

問健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

市民病院糖尿病講演会(世界糖尿病デー記念)

時11月13日(木)11:00~12:15(開場10:30)

所同院市民健康ホール

内講第1部「糖尿病予防のためにできること」／武市哲さん(同院糖尿病・内分泌内科医師)

第2部「糖尿病とともに生きる～認知症予防にもなる簡単な運動と筋トレ～」／西脇かおるさん(NPO法人ながの健康サポートセンター)

問同院総務課 ☎295-1199

詳しくは同院ホームページをご覧ください。



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11月19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

専門医による認知症個別相談会

時11月20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(先着順)3人

申事前に電話で同センターへ

問同センター ☎224-7174

フレイル予防の相談会

保健師などの専門職が、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などの相談に応じます。

時11月21日(金)13:30~16:45

所地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

申11月13日(木)までに、電話で同課へ

問同課 ☎224-7873

難病研修・交流会

時12月3日(水)14:00~15:30

所市保健所

内理学療法士講話・実技「日常生活の中でできるリハビリテーション」

申11月19日(水)までに、電話で健康課へ

問同課 ☎226-9965

HIV啓発、レッドリボンツリーの展示

12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、レッドリボンツリーの展示のほか、エイズ・性感染症への理解を深めるためのポスターなどを掲示します。

時所12月5日(金)~8日(月)／ステーションビルMIDORI 長野3階りんごのひろば

時所12月8日(月)~12日(金)／市民交流スペース(第一庁舎1階)

時所12月17日(水)~22日(月)／市立長野図書館

問健康課 ☎226-9964

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは ～11月19日(毎年11月第3水曜日)は世界COPDデー～

COPDとは、たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで起こる肺の炎症による病気です。重症化すると、少し動いただけですぐに息苦しくなるなど日常生活に支障が出たり、酸素吸入が必要になったりすることもあります。長期間にわたってゆっくり進行していくため、気づきににくく、発見が遅れがちです。

原因 COPDの主な原因はたばこです。患者の9割は喫煙者または喫煙経験者です。また、他人の煙を吸ってしまう受動喫煙もCOPDの原因となります。



症状 ☐咳や痰(たん)が続いている
☐階段を休み休み上がる
☐同世代と比べて息切れがしやすい
☐風邪をひきやすい、また治りにくい など

予防と治療 COPDの予防で最も大切なことは禁煙です。一度壊れた肺の機能は元に戻りませんが、禁煙はCOPDの進行を緩やかにします。息切れ、長引く咳・痰は、肺からのSOSかもしれません。気になる症状があれば、早めにかかりつけ医または呼吸器内科へ受診し、必要に応じて治療を受けましょう。

問 健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

ノロウイルスによる感染症・食中毒

冬季はノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。正しい知識を持ち、予防・対策を行いましょう。

主な原因となる食品、感染源

- ・感染者の便や嘔吐(おうと)物
- ・カキなどの二枚貝
- ・非加熱食品(魚介類、生野菜、サンドイッチなど)

食中毒予防

- ☑食品の十分な加熱(85℃以上で90秒以上)
- ☑調理・食事前やトイレ後の十分な手洗い
- ☑調理器具類の洗浄、熱湯や塩素系漂白剤による消毒

感染対策

ノロウイルスは感染力が強く、人を介して感染します。感染者の嘔吐物などは、塩素系漂白剤などを使用して消毒する、汚物処理後は手洗いやうがいを行なうなど適切な処理が必要です。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

アニサキスやフグによる食中毒

アニサキスは、多くの海産魚介類に寄生しています。冷凍処理されていない魚介類を刺身などで食べた人が、アニサキスにより激しい腹痛を伴う食中毒になる事例が発生しています。また、フグの毒は猛毒で、呼吸困難などで死亡することがあります。素人判断での調理は絶対にやめましょう。

アニサキスによる食中毒予防のポイント

- ・冷凍処理⇒マイナス20℃以下で24時間以上冷凍する
- ・加熱調理⇒可食部を60℃以上で1分間以上加熱する

⚠調味料は無効

酢やワサビなど調味料でアニサキスは死滅しません。「シメサバ」などの魚料理での食中毒も発生しています。

ブラックライトを当てると見つけやすい



▲シメサバの画像

◀アニサキスの虫体
(長さ2～3センチメートル、太さ0.5～1ミリメートル程度で、白い糸状)

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

ひきこもり家族教室(全6回シリーズ)

時 11月17日、12月8日・22日、令和8年1月19日、2月2日・16日(月)14:00～16:00

所 市保健所動物愛護交流棟 レクチャールーム

※11月17日は市保健所2階会議室

内 認知行動療法に基づいた家族支援プログラム

対 ひきこもり状態の人の家族(市内在住)

定 (先着順)15人

申 事前に電話で健康課へ

問 同課 ☎226-9965



金
沢
市

～とっておき！冬の新潟へ～
新潟冬の旅キャンペーン



【とき】 11月1日(土)～令和8年2月28日(土)



加賀藩「本多家」ゆかりの博物館、寺を巡り、歴史と文化を体験するプランや、鷹(たか)狩り体験と老舗料亭で特別な鷹匠膳を味わうプランなど、冬の新潟を存分に堪能することができます。ぜひ、冬の新潟へ旅をしてみませんか。

【問】新潟市観光政策課 ☎076-220-2194
(一社)新潟市観光協会 ☎076-232-5555

静
岡
市

第19回
清水港マグロまつり2025



【とき】 11月8日(土)・9日(日)



マグロの水揚げ量日本一を誇る港で、清水港マグロまつりを開催します。2日間にわたりマグロ関連の飲食店が並ぶほか、9日(日)にはマグロ解体ショーなどを実施します。この機会に、ぜひ静岡にお越しください。

【問】静岡市清水みなと振興課 ☎054-354-2342

11月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷8日(土)11:25～11:30
AC長野パルセイロ・レディースと交流！
- ▷15日(土)11:25～11:30
AC長野パルセイロ・レディースをみんなで応援！

abn ふるさとステーション

- ▷16日(日)17:25～17:30
長野市の公園に出かけてみませんか？



SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷30日(日)14:30～15:00
裾花川と長野市街地

INC 長野きらめきチャンネル

- ▷月～金曜日:1日3回、土・日曜日:1日2回
身の回りの重さの秘密～「計量法」ご存じですか？

※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

- ▷29日(土)17:35～17:45
私の仕事を紹介します
～国際交流員に着任して3カ月

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

- 3日(月) 青少年健全育成フェスティバル【再】
- 4日(火) おひざで絵本事業
- 5日(水) 秋の火災予防運動
- 6日(木) ペットの防災
- 7日(金) シニアのおしごと「ご縁」結び
- 10日(月) 市内の観光イベント
- 11日(火) 女性に対する暴力をなくす運動
- 12日(水) お酒との上手な付き合い方
- 13日(木) ノロウイルスによる食中毒防止
- 14日(金) シニアのおしごと「ご縁」結び【再】
- 17日(月) COPD(慢性閉塞(へいそく)性肺疾患)を知ろう
- 18日(火) 女性に対する暴力をなくす運動【再】
- 19日(水) 子どもの権利【再】
- 20日(木) ご用心！突然の訪問者～それ、悪質商法かも
- 21日(金) やきもち家からのお知らせ
- 24日(月) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
- 25日(火) 子どもの権利【再】
- 26日(水) 市芸術館からのお知らせ
- 27日(木) 12月の観光情報
- 28日(金) 広報ながの12月号の見どころ

学校給食の現場に潜入！おいしさの^{ひけつ}秘訣は地産地消！

長野市の学校給食は市内産・県内産の食材を中心に使用し、地産地消に力を入れており、栄養士・調理員一同、安心・安全な給食の提供を心がけています。

今回は、9月26日に訪問した信州新町共同調理場での調理の様子と、信州新町小学校の児童の皆さんの給食の時間の様子をお届けします。

＼いただきます！／



＼おいしい♪／



🍴 しんまちランチ 🍴

9月26日の献立は、信州新町産のジャガイモを使ったカレーライスと、地元のこんにやく店のこんにやくを使ったサラダ、手作りブドウゼリー！このほかにも、長野県産の食材が使われています。

児童の皆さんは、彩り豊かな献立を、口いっぱいおいしそうに頬張っていました。

●ブドウゼリー

●西山こんにやくサラダ

●信州の秋カレー



職員インタビュー

＼おいしくな～れ／



給食を通して、食べられなかったものを食べられるようになって欲しい。そんな思いを込めて作っています。体を作る大切な成長期に、子どもたちが食べる給食を作れることに喜びを感じています。

子どもたちの「おいしい！」の声、仕事のやりがいです。たくさん食べて、元気な体を作ってください！



▲信州新町共同調理場 調理員

地域の食材を使うことを意識し、献立を立てています。子どもたちには、給食を通して地元の食材のおいしさを感じ、地元長野市・信州新町に誇りを持ってもらえたらうれしいです。



▲同調理場 土田栄養教諭

令和8年4月～

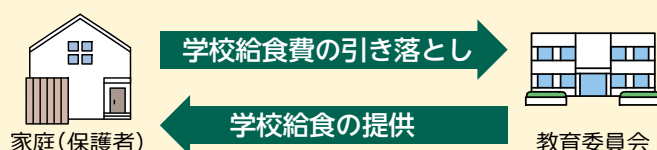
学校給食費を「公会計化」します

～学校給食費の支払先が変わります～

現在、市立小・中学校の学校給食費は、「私会計」として学校ごとに集金・管理をしていますが、令和8年4月から学校給食費を「公会計」とし、長野市が集金・管理をします。

■ 公会計化とは？

A. 学校給食費を地方公共団体の会計に組み入れることです。文部科学省では、学校給食費を公会計化し、保護者からの学校給食費の集金・管理業務を地方公共団体が自らの業務として行うことを促進しています。



■ なぜ、公会計化が必要なの？

A. 保護者の皆さんの利便性向上と、教職員の事務負担を軽減し、学校における働き方改革を推進するためです。



■ どうやって支払うの？

A. 口座振替によりお支払いいただく方法は変わりません。市が集金することで、市の指定金融機関をはじめ、多くの金融機関から口座振替が可能になります。

※振替手数料は市が負担します。

■ 振替口座の情報は、どうやって登録するの？

A. 新たに導入するサイト「長野市保護者ポータル」から登録いただきます。中学2年生までの在校生には11月中に、また来年度の新小学1年生(現年長児)には12月以降に、学校から案内チラシを配布します。チラシをご確認いただき、登録をお願いします。

長野市の学校給食の魅力をお届けします！



Instagramの
フォローをお願いします♪



学年費や旅行積立などの集金も変わります！

令和8年4月からは、学年費や旅行積立なども、学校給食費と合わせて口座振替により集金します。多くの金融機関から口座振替が可能になりますので、身近な金融機関をお選びください。

＼保護者の皆さんへ／ 長野市保護者ポータルへの登録をお願いします



学校からのお便りや通知、学校給食費などの納入状況などを、ご自身のスマートフォンなどで確認できるサイトです。紙のお便りやEメールで通知する連絡などは「長野市保護者ポータル」での配信に切り替えていきます。

■ いつから使えるの？

A. 本稼働は令和8年4月を予定していますが、令和8年度以降の学校給食の申し込みや、振替口座情報を登録いただくため、11月から一部機能を先行して運用します。

催し講座 多文化交流講座
ブラジル編

時12月6日(土)10:30~12:00

所もんぜんぷら座

定(先着順)30人

申12月2日(火)までに、「なが」の電子申請サービス(長野市)から申し込むか、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、Eメールで国際交流コーナーへ
問同コーナー ☎223-0053、✉ko kusai@monzen-plaza.com



催し講座 世代を超えて協働しよう！

NPOや企業・学校との協働と若者の社会参加について考え、交流します。

時12月7日(日)13:00~16:00

所長野県立大学三輪キャンパス

申前日までに、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

**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 勤労者活躍支援センター・勤労青少年ホーム・サンライフ長野・しなのき

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
トールペイントで描くクリスマスツリー	12月1日(月)10:00~12:00	お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(金)13:30~15:30
子どもも大人も楽しむ干支(えと)の羊毛フェルト作り ※1	12月7日(日)13:30~15:30	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級 ※2	令和8年1月9日~3月13日(金)10:00~12:00(計10回)
ふれあい無料音楽会 エンジョイカルテット	12月12日(金)11:00~12:00	年少~年長さん対象 楽しくキッズダンス ※3	令和8年1月15日~3月12日(木)17:00~18:00(計8回)
ちょっと得する相続の基礎講座 相続無料相談会(1人40分)	12月19日(金)10:00~12:00 13:00~17:00	子どもも大人も楽しむレザークラフト トレカも入るミニ財布 ※4	令和8年1月18日(日)10:00~12:00

※市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…小・中学生 ※2…託児あり(料金などは要確認) ※3…年少~年長児 ※4…年長児以上

中部勤労青少年ホーム(☎232-3256)

講座	とき	講座	とき
水曜コース	12月3日~令和8年3月18日(火)10:15~11:45(計14回)	健康ヨガ	12月8日~令和8年3月23日(月)10:30~11:45(計12回)
木曜コース	12月4日~令和8年3月19日(水)10:15~11:45(計15回)	お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(土)10:00~12:00
金曜コース	12月5日~令和8年3月13日(金)10:15~11:45(計14回)		

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 相続無料相談会(1人40分)	12月16日(火)10:00~12:00 13:00~17:00	お正月のフラワーアレンジメント	12月27日(土)10:00~12:00

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆知って得する遺言書の書き方 ◆相続無料相談会(1人40分)	12月17日(水)10:00~12:00 13:00~17:00	身につく着物の着付け	令和8年1月15日~3月19日(木)13:30~15:30(計10回)
お正月を飾る炭アート ~炭の器を使った寄せ植え	12月26日(金)14:00~15:30	はじめてみよう！パワーポイント	令和8年1月16日~3月13日(金)10:00~12:00(計8回)

※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／11月1日(土)9:00~8日(土)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。



▲勤労者活躍支援センター



▲勤労青少年ホーム



▲サンライフ長野



▲勤労者女性会館しなのき

催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」 高齢者福祉プログラム

毎日使いたくなる松代焼
松代焼の食器を作ります。
時湯飲み＝11月12日(水)、茶碗＝11月26日(水)10:30～12:00〔申し込み10月21日(火)9:00～〕
¥各1,650円
弥生時代の玉つくり～北信濃の可能性
北信濃で発掘された管玉(くだたま)などの歴史を学びます。
時12月5日(金)13:30～15:10〔申し込み11月11日(火)9:00～〕
¥200円程度

共通
対市内在住の60歳以上の人
定(先着順)20人
申申込開始日から、電話で同施設へ
問同施設 ☎282-5500

催し講座 シニアのおしごと「ご縁」結び

時11月26日(水)13:30～16:00
所市芸術館アクトスペース
内シニア就労支援セミナー、就職相談会
対市内在住の55歳以上の人
定(先着順)50人
申11月19日(水)までに、電話で市職業相談室へ
問同相談室 ☎224-7021

催し講座 かがやきひろば

催し・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
かがやきひろば柳町利用者発表会 ※1	11月8日(土)9:15～12:30	柳町 ☎235-0019	—	—	—
水引でお正月飾り	11月25日、12月9日(火)13:30～15:30(計2回)	三陽 ☎259-2411	10人	700円	11月14日(金)9:00～
手軽にヘルシークリスマス料理 ※1	11月28日(金)10:00～13:00		20人	1,100円	11月13日(水)9:00～
おいしい珈琲(コーヒー)の淹(い)れ方	11月26日(水)10:00～11:30		12人	600円	11月10日(月)9:00～
大南先生のレクチャーピアノコンサート「現代音楽を中心に」	12月2日(火)10:00～11:30	篠ノ井 ☎293-7227	各40人	各100円	11月12日(水)9:00～
玉城先生の「俳句・川柳・狂句～江戸のことば遊び」	12月2日(火)14:00～15:30				11月13日(水)9:00～
冬のディスコダンス ※2	12月9日～令和8年2月24日(火)10:00～11:00(計7回)		80人	700円	11月11日(火)9:00～
森の音ヒルズアンサンブル樹音楽演奏会 ※1	11月30日(日)11:00～12:00	東北 ☎296-5570	50人	—	—
樹脂粘土で午(うま)年の飾り物を作ろう	12月3日・17日(水)13:30～15:30(計2回)		15人	700円	11月12日(水)～28日(金)9:00～16:00
水引でお正月のおもてなし	12月9日・16日(火)10:00～12:00(計2回)	湯福 ☎232-8335	10人	1,400円	11月13日(水)～28日(金)9:00～16:00
ありこさん笑顔いっぱいクリスマスコンサート	12月18日(水)10:30～12:00		15人	100円	11月17日(月)9:00～16:00
お正月のフラワーアレンジメント	12月25日(木)13:30～15:30		10人	4,100円	11月25日(火)～12月12日(金)9:00～16:00

対市内在住の60歳以上の人 ※1…どなたでも
申各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ ※2…申込期間中に、直接ひろばへ

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11月15日(土)13:00～15:00
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
申11月10日(月)～14日(金)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
犬と猫の休日譲渡会
時11月15日(土)13:00～15:00
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。
問同センター ☎262-1212

催し講座 たのしい写真講座～キリトリセカイの入り口

時11月16日、12月14日(日)14:00～16:00(計2回)
所生涯学習センター
内写真撮影(スマートフォンの写真機能を含む)の基本、光や構図の解説など
対写真撮影の初心者
定(先着順)24人
¥400円
申11月15日(土)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(先着3人、要予約)を実施します。
・詳しくは同センターHPをご覧ください。



▲受講生が撮影した写真

催し講座 プロに学ぶ、ジェンダーに配慮したチラシ術

伝わる見出しやレイアウトをグラフィックデザイナーから学びます。
時11月30日(日)10:00～12:00
所勤労者女性会館しなのき
対市内在住・在勤・在学の自治会、地域サークルなどの広報担当者
定(先着順)20人
申事前に電話か直接、男女共同参画センターへ
問同センター ☎237-8303
他託児(4カ月～未就学児、要予約)を実施します。

催し講座 環境講座「家庭から始める地球温暖化対策」

最新のエコ機器と地域活動の「今」を紹介する講演・展示などを行います。



時 11月8日(土)13:30～16:00

所 ふれあい福祉センター

定 (先着順) 50人程度

申 当日12:00までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で環境保全温暖化対策課へ
問 同課 ☎224-5034

催し講座 NPO法人市環境緑化協会の

雑木剪(せん) 定講習会(基本理論と実技)

時 11月15日(土)10:00～12:00

所 城山公園憩いの広場

定 (先着順) 30人

¥1,000円

しめ縄作り講習会

時 11月22日(土)13:30～15:00

所 城山公園ふれあい広場

定 (先着順) 20人

¥1,000円

共通

申 開催日の5日前8:30から、電話で同協力会へ

問 同協力会 ☎214-8655

他 雨天中止



催し講座 (一財)ながの緑育協会

クリスマスリース型ハンギングバスケット

時 11月18日(火)10:00～12:00 [申し込み11月10日(月)～]

定 (先着順) 5人

¥4,500円

フレッシュコニファーで作るクリスマスリース

時 11月28日(金)・29日(土)10:00～12:00 [申し込み11月10日(月)～]

定 (先着順) 各16人

¥各2,500円

つどいのハーブクッキング

時 12月17日(火)10:00～12:00 [申し込み11月14日(金)～]

定 (先着順) 12人

¥2,200円

縄編みから作るお正月飾り

時 12月18日(水)9:30～12:00 [申し込み11月20日(木)～]

定 (先着順) 18人

¥2,800円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 申込開始日の9:00(フ

レッシュコニファーのみ

13:30)から、電話で同協会へ

問 同協会 ☎214-8719



催し講座 生ごみ自家処理講座(フォローアップ)

時 11月27日(木)14:00～15:30

所 ふれあい福祉センター

対 市内在住で過去に生ごみ自家処理講座を受講し、フォローアップを希望する人

定 (先着順) 20人

申 11月25日(火)までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035

催し講座 「トルコギキョウ」の魅力を先取り!プレセミナー

令和8年2月から栽培に必要な知識と栽培方法を学べる「トルコギキョウセミナー」を開講します。本セミナーに先駆け、受講をお考えの皆さんに「トルコギキョウ」に関するプレセミナーを開催します。



時 12月9日(火)13:30～15:00

所 JAながの屋代支所

申 12月3日(火)までに、二次元コードから申し込むか、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、長野農業農村支援センター技術経営普及課へ

問 同課 ☎234-9536、FAX235-8393、
✉nagano-aec@pref.nagano.lg.jp

催し講座 ちょこずく料理講習会

時 11月18日(火)10:00～13:00

所 市保健所

対 市内在住の人

定 (先着順) 24人

¥2,000円

申 11月8日(土)～10日(月)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、11月10日(月)の10:00～16:00に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野支部へ

問 同支部 ☎(月・水・金曜日の10:00～16:00) 224-8580



催し講座 救命講習会(12月)

救命入門コース

時 4日(木)9:00～10:30

所 柳原交流センター

問 柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅰ

時 5日(金)9:00～12:00

所 中央消防署

問 飯綱分署 ☎239-2119

普通救命講習Ⅱ

時 3日(水)9:00～13:00

所 塩崎分署

問 同分署 ☎293-0119

普通救命講習Ⅱ

時 11日(木)9:00～12:00

所 松代支所

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 松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習

時 9日(火)・10日(水)・11日(木)8:30～17:30(計3回)

所 中央消防署

問 同消防署 ☎237-0119

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



お知らせ

まいしる

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 問い合わせ その他

催し講座 人権・男女共同参画課 イベント

令和7年度ポスター・標語コンクール受賞作品展

時 11月29日(土)～12月5日(金) (最終日は15:00まで)

犯罪被害者等支援「ホンデリングデー」
不要となった本やCDなどを寄贈していただき、その売却代金を寄付として犯罪被害者等支援のために役立てます。

時 12月2日(火)10:00～15:00

内 (寄贈希望品、状態の良いもの) 本 (ISBNコード付)、CD (アルバムのみ)、DVD、ゲームソフト

共通

所 市民交流スペース (第一庁舎1階)

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5032

他 詳しくは市HPをご覧ください。



催し講座 長野市子ども会 リーダー研修会

時 12月14日(日)9:30～16:00

所 ふれあい福祉センター

内 工作・レクリエーション

対 市内在住の小学4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 12月1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 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時 11月19日(火)10:00～12:00

内 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 11月15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 ☎090-4666-3355

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 12月6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

ワード基礎コース

時 12月4日・11日・18日(休)

9:30～16:30 (計3回)

¥ 受講料がかかります。

申 11月27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 無料スマートフォン教室

電話・文字入力などの基本操作

時 12月8日(月)・18日(休)10:00～11:30

インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方

時 12月8日(月)・18日(休)13:30～15:00
LINEで学ぶSNS (交流サイト)

時 12月11日(休)10:00～11:30、15日(月)13:30～15:00

対 個人のスマートフォンを持参できる人
キャッシュレス決済

時 12月11日(休)13:30～15:00

対 個人のスマートフォンを持参できる人
安心・安全な使い方

時 12月15日(月)10:00～11:30

共通

所 松代公民館

定 (先着順) 8人

申 11月10日(月)～28日(金)9:00～17:00
に、電話で同公民館(☎278-3912)へ

問 情報システム課 ☎224-7506

催し講座 リサイクルプラザ

リサイクル教室

◇ ネックカバー作り

時 11月21日(金)10:00～12:00

◇ 季節の寄せ植え (生ごみ堆肥利用)

時 11月26日(火)13:30～15:30

◇ クリスマスリース作り

時 12月1日(月)10:00～12:00

◇ 牛乳パックで椅子作り

時 12月5日(金)10:00～12:00

◇ しめ縄作り

時 12月14日(日)10:00～12:00

フリーマーケット

時 11月23日(日)9:00～11:30

持 エコバッグ

ゆめ工房21

◇ 布ぞうり作り

時 12月8日・22日(月)10:00～14:30

◇ 紙すき体験

時 12月11日(休)10:00～12:00

◇ ねこはんてん作り

時 12月11日(休)10:00～15:00

共通

対 (初回の人優先の上、先着順) 市内在住の人 (ネックカバー作りはミシンが使える人)

申 リサイクル教室は11月

11日(火)、ゆめ工房21は11月12日(火)、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 定員や金額など、詳しくは同プラザにお問い合わせください。



▲布ぞうり



松代文化ホール

ヨガ教室

時 11月16日(日)15:00～16:00

定 (先着順) 10人

¥中学生以上=1,000円、小学生以下=800円

ワンコインコンサート～美しく優しく響くピアノ曲

時 11月22日(土)14:00～(開場13:15)

内 (出演) 雪入美優さん(ピアノ)

¥500円(未就学児無料)

クリスマスのキャンドルアート

時 12月7日(日)13:00～14:00、14:30～15:30

定 (先着順) 各8人

¥各2,000円

共通

申 事前に電話で同ホールへ(ワンコインコンサートを除く)

問 同ホール ☎278-4373



権堂イーストプラザ 市民交流センター

親子ミニ四駆イベント

時 11月16日(日)11:00～17:00

対 小学生以上(10歳未満は保護者同伴)

¥走行料10分100円、タイムレースエントリー料300円

スノードームをつくろう

時 11月22日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定 (先着順) 各5人

¥各800円

プラバンdeアクセサリー

時 11月23日(日)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5

時 12月5日、令和8年1月16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

共通

申 事前に電話か直接、同センターへ(ミニ四駆イベントを除く)

問 同センター ☎234-2906



ながのハンギングバスケット&コンテナガーデン コンテスト2025作品展示

時 11月25日(火)～12月6日(土)

所 市役所ニワ(第一庁舎1階)

問 公園緑地課 ☎224-7285

他・11月14日(金)まで作品

を募集しています。

・応募方法など詳しくは市HP、チラシ〔公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所、各公民館、(一財)ながの緑育協会にあります〕をご覧ください。



「さといも善光寺」芋煮会

時 11月8日(土)11:00～

所 善光寺大勧進門前

内 芋煮の振る舞い(無料)、「さといも善光寺」などの農産物販売

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650

他 芋煮や商品が終わり次第終了



旬菜市 in OYAKI FARM

市内で採れた旬な野菜・果物、総菜・加工品などの直売市です。

時 11月22日(土)9:30～15:00

所 OYAKI FARM店舗前広場

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650



第6回ながの子ども・子育てフェスティバル

時 11月9日(日)10:00～15:00

所 篠ノ井交流センター、

かがやきひろば篠ノ井

内 子育て応援・子育て情報

ブース、相談ブース、発表ブース、食育講座など

問 こども政策課 ☎224-6796



ひとり親交流会

時 11月30日(日)13:00～16:10

所 もんぜんぶら座

内 弁護士・ファイナンシャルプランナーのセミナー、参加者同士の交流

講 有吉美知子さん(弁護士)、北村きよみさん(ファイナンシャルプランナー)

対 市内在住のひとり親家庭の保護者(中学生以下の子どもも同伴可能)

定 (先着順) 20世帯

申 11月20日(木)までに、電話で子育て家庭福祉課へ

問 同課 ☎224-5031

他・未就学児は託児を実施します(要予約)。

・子どものための料理教室も開催します。



ふくしネットフェスタ 2025

アートとかつどう展

時 11月13日(木)13:00～17:00(展示サロンのみ)・14日(金)9:00～16:00

所 展示サロン(第一庁舎1階)、市民交流スペース(第一庁舎1階)

内 障害のある人が作ったアート作品の展示、活動紹介など

映画「杏(はる)かなる」上映会

時 11月14日(金)1回目=9:40～(開場9:20)、2回目=13:20～(開場13:00)

所 芸術館アクトスペース

他・各回上映後に監督あいさつがあります。

・バリアフリー字幕、音声ガイドあり。
・音声ガイドを希望する人は、受け付けで申し込みください。

福祉事業所による製品販売

時 11月14日(金)11:30～13:30

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)、桜スクエア

内 障害のある人が作った食品、雑貨などの製品販売

共通

問 障害福祉課 ☎224-5030

他 詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ

まいしる

募集

催し・講座

時 日時 所 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 金 金額 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他

催し講座 市立長野図書館

11月のおはなし会

時 毎週水曜日15:30～16:00、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30

対 年少児～小学生

11月の映画上映会

◇二十四時間の情事～ヒロシマ・モナムール(字幕・白黒・91分)

時 8日(土)14:00～

◇フレンチ・カンカン(字幕・カラー・104分)

時 22日(土)14:00～

問 同館 ☎232-3558



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)

◇どんぐり・まつぼっくりリリース

時 11月8日(土)10:00～12:00

定 (先着順、9:30から整理券配布) 20人
¥100円

◇さき織りアップリケのバッグをつくろう

時 11月22日(土)10:00～12:00

対 小学生以上

定 (先着順) 4人

¥200円

申 前日までに、電話で同館へ

◇ジャムの瓶でスノードーム

時 12月6日(土)10:00～12:00

定 (先着順、9:30から整理券配布) 20人
¥200円

手仕事のじかん「わら細工(馬)」

時 11月9日(日)13:00～15:00

定 (先着順) 8人

¥500円

申 前日までに、電話で同館へ

夜のプラネタリウムと星空観察会「土星の輪を見よう」

時 11月22日(土)17:30～19:00

満天の星空タイム「巨大な惑星～土星と木星」

時 12月7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同館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 戸隠地質化石博物館

自然観察教室「実と種で宝石箱づくり」

時 11月9日(日)10:00～15:00

定 (先着順) 20人

¥200円

昔の理科教材で実験してみよう！

時 11月16日(日)10:00～12:00

定 (先着順) 15人

¥200円

共通

対 小学生以上

¥入館料必要

申 前日までに、電話で同館へ

問 同館 ☎252-2228

催し講座 信州新町博物館

ながのシアチコチよこいさ～ん・横井弘三没後60年展ギャラリートーク「わが家のよこいさ～んを語る」

時 11月23日(日)14:00～14:40

講 羽田睦美さん (横井弘三とオモちゃん会)

化石のストラップをつくろう！

時 12月13日・20日(土)13:30～15:30

定 (先着順) 各15人

¥各300円

申 11月13日(木)から、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 ☎262-3500

催し講座 第58回ふれあい展

特別支援学級や特別支援学校の児童・生徒による作品展です。

時 11月15日(土)～18日(火)9:10～16:30

所 県立美術館

問 緑ヶ丘小学校 ☎222-2900

催し講座 わが街ながのゆかりの作家展 藤岡牧夫個展「藤岡牧夫の世界」

時 11月21日(金)～12月1日(月)10:00～17:00(11月25日(火)を除く)

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 文化芸術課 ☎224-7504

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)

◇県カルチャーセンター「たのしい写真教室」写真展

時 11月10日(月)～16日(日)10:00～17:00(最終日は16:00まで)

◇青空写生会水彩画展

時 11月21日(金)～26日(水)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

◇日本水彩画会長長野支部風景写生会展

時 12月2日(火)～8日(月)10:00～16:00(最終日は15:00まで、3日(水)は休館日)

ミニギャラリー(2階)

◇第41回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示

時 12月6日(土)～15日(月)10:00～17:00

問 もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

催し講座 東部文化ホール

大きな松ぼっくりでクリスマスツリーをつくろう

時 12月6日(土)13:00～14:00

定 (先着順) 8人

¥650円

手形足形アートでカレンダーを作ろう

時 12月7日(日)10:00～11:30

対 一カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子

定 (先着順) 6組

¥1,800円(手形足形追加400円)

共通

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎217-4662

催し講座

市スポーツ協会

小学生陸上競技冬季体力づくり教室

時 11月15日～令和8年1月17日(土)
14:00～15:30 (計5回) [11月15日(土)のみ10:00～11:30]

所 長野運動公園陸上競技場

対 市内在学の小学3～6年生

定 (先着順) 40人

¥ 2,000円 (本年度初めて陸上競技教室に参加する人は、別途保険料1,000円)

申 11月8日(土)9:00～10:00に、参加料を持参の上、同競技場会議室へ
カーリング初心者体験講習会

時 11月29日(土)、12月21日(日)、令和8年1月12日(月)、2月7日(土)・28日(土)9:00～11:00

所 カーリングホールみよた

対 市内在住・在勤の人

定 (先着順) 各10人程度

¥ (保険料など含む) 各1,000円

申 各開催日の1週間前までに、住所・氏名・年齢、電話番号を記入の上、Eメールで市カーリング協会 (✉ curling_nagano_city@yahoo.co.jp) へ
問 市スポーツ協会 ☎ 224-5088

催し講座

ミズノマルチスポーツ MISPO!体験会

更北体育館

時 11月22日(土)10:00～11:00

大豆島体育館

時 12月7日(日)10:00～11:00

川中島体育館

時 12月13日(土)10:00～11:00

古牧体育館

時 12月20日(土)10:00～11:00

共通

対 市内在住の小学1～3年生

定 (先着順) 15人

問 スポーツ課 ☎ 224-7804

他 金額や申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。



催し講座

アイスホッケー体験教室

時 11月24日(月)・29日(土)16:50～17:50

所 エムウェーブ

対 市内在住の年長児～小学3年生とその保護者

定 (先着順) 各30人

¥ (貸靴・保険料含む) 各820円

申 各開催日の3日前までに、県アイスホッケー連盟HP内の申し込みフォームから申し込み

問 市アイスホッケー協会 ☎ 080-2568-1433



催し講座

パラスポーツ体験会 (卓球バレー)

時 11月30日(日)9:30～11:30

所 市障害者福祉センター

定 (先着順) 30人

申 11月19日(火)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



催し講座

温湯温泉「湯～ぱれあ」11月のおひさま教室

子ども貸し切りプール

時 11月9日・23日(日)14:00～16:00

対 乳幼児(6カ月)～小学生

ポーセラーツ®食器作り

時 11月30日(日)10:00～12:00

対 おひさまクラブ会員 (小学生以下は保護者同伴)

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、詳しくは湯～ぱれあHPをご覧ください。



催し講座

シニアアクティブルーム 冬のディスコダンス

時 12月4日～令和8年2月19日(木)10:30～11:30 (計5回)

所 もんぜんぱら座

対 市内在住の60歳以上の人

定 (多数の場合、抽選) 50人

¥ 600円

申 11月10日(月) (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)、同ルームへ

問 同ルーム ☎ 223-0058、〒380-0835 大字南長野新田町1485-1 もんぜんぱら座3階

催し講座

親子でスケートリンクづくりを体験しよう

散水作業を体験します。

時 12月13日(土)9:30～、13:30～ (約2時間)

所 ビッグハット

対 小学生以上とその保護者

定 (先着順) 各4組

¥ (保険料など含む) 各500円

申 11月4日(火)から、電話でビッグハット事務所へ

問 同事務所 ☎ 223-2223



催し講座

南部図書館

11月のおはなし会

時 11月12日・19日・26日(火)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

読み聞かせ講座

◇ 初心者向け

時 令和8年1月9日(金)・22日(木)10:00～15:00 (計2回)

内 読み聞かせ方法、ワークショップなど

定 (先着順) 40人

◇ 中級者向け

時 令和8年2月6日・20日(金)10:00～15:00 (計2回)

内 読み聞かせボランティア活動について、「おはなし会」の実践など

対 初心者講座を受講済みで、南部図書館でのボランティアを希望する人

定 (先着順) 30人

共通

申 11月19日(火)～30日(日)10:00～17:00に、電話が直接、同館へ (読み聞かせ講座のみ)

問 同館 ☎ 292-0143

お知らせ

まいしる

募集

催し・講座

時 日時 所 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 金 金額 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他

お知らせ リサイクル広場

家具・自転車などのリサイクル品を、抽選か入札により、希望者に販売します。

所 リサイクルプラザ

対 中学生以上

申 11月24日(月)～30日(日)9:00～17:00

問 同プラザ ☎222-3196

他 抽選日は12月2日(火)〔当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、12月14日(日)までに当選者が行ってください。〕

まごころ ありがとうございます

男女共同参画事業に

国際ソロプチミスト長野ーみすず／LEDメッセージボードおよび付属品一式

募集 落ち葉掃きボランティア

時 11月12日・19日・26日、12月3日(火)9:30～10:45

所 (集合) 長野運動公園総合体育館

持 軍手(竹ぼうき、熊手など用具の貸し出しあり)

問 同体育館 ☎244-7555

他 雨天、雪の場合は中止

募集 ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

電気設備技術科／ビル設備サービス科

時 令和8年1月6日(火)～6月26日(金)

定 (選考あり) 15人

生産システムエンジニア科

時 令和8年1月6日(火)～7月24日(金)

定 (選考あり) 20人

共通

対 ハローワークに求職の申し込みをしている人

申 12月5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 テキスト代などががかかります。

募集 消防局防火標語

一般、小学生、中学生、消防団員の4部門で募集します。

内 (テーマ) 家庭や職場などでの防火意識の向上に役立つもの

対 長野市、信濃町、飯綱町、

小川村に在住・在勤・在学の人

申 11月4日(火)～12月12日(金)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、必要事項(標語(振り仮名)、応募区分、住所、氏名、電話番号)を記入の上、郵送かファクスで予防課へ

問 同課 ☎227-8001、FAX228-6772、

〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2

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
上松東	上松四丁目	3DKY	3	1	
吉田広町A	吉田二丁目	3DKY	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2		2
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
小市	安茂里小市四丁目	2KB 3DKB	1 1		1
若里西町	若里五丁目	3DKY	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2KB 3LDKY	1 1		1
今井	川中島町今井原	1LDKY 3DKY	1 2	1	1
今井(特市)	川中島町今井原	3DKY	1		
美濃和田	豊野町石	1DKY 2DKY	1 1		1 1
上五十里(※1)	中条日高	3LDKB	1		1

車椅子使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDKY	1
若里	若里五丁目	2LDKY	1

歩行困難者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDKY	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。 ※2…常時車椅子の使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者の単身者、またはその人を含む世帯が申し込み可能〔申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)〕。 ※3…歩行の際に補装具などを必要とする身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯が申し込み可能〔申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)〕。

申 11月5日(火)～11日(火)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 同公社住宅管理部 ☎227-2322

他 応募は1人1作品とし、入選者には記念品を贈ります。

小学生向け「広報ながのキッズ」

本紙の中から、小学生の皆さんにも読んでほしい記事をピックアップして、市HPのキッズサイトに掲載しています。ぜひご家族でご覧いただき、感想をお寄せください!



問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 旧優生保護法補償金等支給法に基づく補償金・一時金

請求に関する受け付け・相談などを県の専用窓口で行っています。

補償金

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた本人とその配偶者、またはその遺族

本人=1,500万円、配偶者=500万円

優生手術等一時金

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けた本人

320万円

人工妊娠中絶一時金

旧優生保護法に基づく人工妊娠中絶などを受けた本人

200万円

共通

時(請求期限) 令和12年1月16日(火)
他・必要書類や申込方法など、詳しくは県HPをご覧ください。県健康福祉部疾病・感染症対策課へお問い合わせください。

・弁護士が無料でサポートする制度もあります。

問同課 ☎235-7143



お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時11月13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 空き家ワンストップ相談会

時11月22日(土)13:00~16:00(相談は1組30分以内)

所ふれあい福祉センター

対市内に空き家を所有している人やその家族

定(先着順) 10組程度

申11月14日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

問同課同対策室 ☎224-8901



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11月14日・21日・28日、12月5日(金)10:00~12:00

松代支所

時11月21日(金)10:00~12:00

信州新町支所

時12月2日(火)9:30~12:00

大岡支所

時12月2日(火)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時12月5日(金)10:00~12:00

中条総合市民センター

時12月5日(金)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11月19日(火)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 行政書士無料相談会

時11月20日(水)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

申事前に電話か直接、同ひろばへ

問同ひろば ☎232-8335

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

川中島町公民館

時11月21日(金)13:00~16:00

大岡支所

時12月2日(火)10:00~12:00

若穂支所

時12月2日(火)13:00~16:00

問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 相続専門家による終活大相談会

時11月24日(月)10:00~15:00

生涯学習センター

内個別相談(1件30分・複数件相談可)

対50歳以上の人とその家族

定(先着順) 30組

申11月21日(金)までに、電話で北信終活を考える会(☎050-6883-6396)へ

問地域包括ケア推進課 ☎224-8929

お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い

売り払い物件(土地)

所若穂綿内8656番3ほか

入札案内書の配布・入札参

加申し込み受け付け

時11月4日(火)~17日(月)

所管財課(第二庁舎4階)

問管財課 ☎224-5016

他物件の詳細や申し込み方法、入札日など、詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ 宝くじの助成金による整備

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

◇今里区自主防災会/初期消火用具箱、ホース

問警防課 ☎227-8002

お知らせ 冬の成人式のご案内

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 献血日程

大豆島総合市民センター

時(受け付け) 11月12日(火)9:00~11:30

篠ノ井総合市民センター

時(受け付け) 11月26日(火)9:30~11:30

信州新町支所

時(受け付け) 12月4日(水)9:30~11:30

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

まいご

募集

催し・講座

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

くらしのチャンネル

11月の日曜開庁は9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 12月市議会定例会 11月27日(木)開会予定

いずれも10:00から開会します。

本会議

11月27日(木)議案説明

12月3日(水)代表質問

12月4日(木)・5日(金)個人質問

12月8日(月)個人質問・議案質疑など

12月15日(月)採決

所(傍聴受付) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

他乳幼児一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスが利用できます。申し込み方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。

委員会

12月9日(火)福祉環境・建設企業

12月10日(水)総務・経済文教

所(傍聴受付) 議会事務局(第一庁舎7階)

請願・陳情

希望する人は、11月27日(木)までに提出してください(請願の提出には、議員の紹介が必要です)。個人情報記載された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

問議会事務局 ☎224-5057

お知らせ 長野市都市計画審議会

時11月21日(金)14:00～16:00

所市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

内都市計画道路(3・5・49号塩崎中央線)の変更について ほか

定(傍聴、先着順) 15人

申11月18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

問都市計画課 ☎224-7792



お知らせ 所得税の基礎控除の見直しなどに係る説明会

令和7年度税制改正により、所得税の「基礎控除」・「給与所得控除」の拡大や、19歳以上23歳未満の親族を対象とした「特定親族特別控除」が創設されました。本改正に伴い、説明会を開催します。

時11月12日(水)10:00～、14:00～

所長野税務署

対源泉徴収義務者

定(先着順、事前予約制) 各30人

申11月4日(火)から、電話で同署法人課税第一部門へ

問同署同部門 ☎234-8164

お知らせ 旧KURURU・旧おでかけパスポートの出張解約窓口を開設

上記カードの払い戻し期限は、令和8年3月31日までです。以下の日程で、出張解約窓口を開設します。

鬼無里支所

時11月19日(水)10:00～15:00

浅川支所

時11月21日(金)10:00～15:00

安茂里公民館

時11月26日(水)10:00～15:00

信州新町支所

時11月28日(金)10:00～15:00

松代公民館 松代分館

時12月2日(火)10:00～15:00

篠ノ井交流センター

時12月4日(木)10:00～15:00

豊野支所

時12月9日(火)10:00～15:00

共通

持旧カード、本人確認書類

問交通政策課 ☎224-5012

他詳細については、二次元コードをご覧ください。
※KURURUは長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。



お知らせ 長野市市民便利帳(2025年保存版)の配布

市の行政サービスや窓口での手続き、施設情報、災害時の避難場所などを掲載した「長野市市民便利帳(2025年保存版)」を11月(予定)に

全戸へ配布します。生活の一助としてご活用ください。



問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 住民基本台帳カードの有効期間満了

住民基本台帳カードの有効期間は、令和7年12月28日(日)をもって全て満了となります。このカードに代わる本人確認書類を希望する人はマイナンバーカードを申請してください。

問マイナンバー課 ☎232-3600

お知らせ 長野県最低賃金のお知らせ

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される長野県最低賃金が、10月3日から時間額1,061円に改正されました。

問長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

令和7年度青少年健全育成作品コンクール入賞作品

本市では、広く市民の青少年健全育成に対する意識・意欲を高めるため、市内の児童・生徒から青少年の健全育成に関するポスター、標語、作文を募集し、優秀な作品を表彰しています。応募総数2,306点の中から決定した、本年度の最優秀・優秀作品を紹介します。

標語の部

最優秀賞	ゲームより 家族との会話 大切に	内山瑠乃さん (三本柳小6年)
	おはようの 声で分かるよ 家族の調子	宮坂純令さん (川中島中1年)
優秀賞	家庭の日 家族で笑おう 楽しもう	湊川遥羽さん (三本柳小6年)
	今日だけは スマホおやすみ 家族時間	中村美琴さん (東条小4年)
	ごめんねや 感謝の気持ち 家族にも	清水瞳子さん (東部中1年)
	リビングは いつもにぎやか ホットする場所	片桐心花さん (若穂中2年)

ポスターの部

家庭の日部門



最優秀賞



吉澤魅華さん
(青木島小3年)

優秀賞



石津杏奈さん
(松代小5年)

作文の部

最優秀賞	私と家族	高橋果歩さん (朝陽小5年)
	ありがとう	坂本絢音さん (川中島中3年)
優秀賞	いつもありがとう	西澤ことはさん (綿内小6年)
	ママの存在	小泉柚芽華さん (綿内小6年)
	帰る場所があるということ	山室英結さん (犀陵中3年)
	連弾が生んだ絆	北島美花さん (川中島中3年)

ポスターの部



最優秀賞



町田紗和子さん
(青木島小6年)



倉石琉花さん
(櫻ヶ岡中3年)

優秀賞



丸山麗奈さん
(通明小5年)



望月理都さん
(通明小5年)

標語の部

最優秀賞	画面より 顔見て話す あたたかさ	丸山永翔さん (東条小4年)
	スマホより 心でつなが 放課後の約束	古川康博さん (更北中3年)
優秀賞	あ、まずい 思ったしゅんかん もうおそい	熊井宙斗さん (三本柳小6年)
	手をとめて スマホおいてよ 話をきいて	神津明衣さん (通明小3年)
	大丈夫？ 無理をせずに 相談してね！	田島夢彩さん (川中島中1年)
	善悪を 決める気持ち 正直に	塚間桔平さん (大岡中3年)

作文の部

最優秀賞	地域の方の温かさ	丸山莉歩さん (三本柳小6年)
	私の背中を押してくれる場所	渡邊千彩乃さん (川中島中2年)
優秀賞	あなたにとって友達とは	瀧澤結夏さん (塩崎小6年)
	ダンスをやって思ったこと	矢島花純さん (塩崎小6年)
	諦めないということ	丸田陽依さん (川中島中3年)
	本気は無敵	鈴木杏さん (大岡中3年)

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

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

