



発刊にあたって



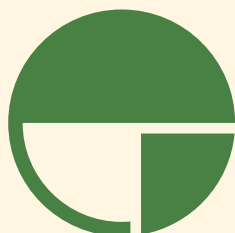
「長野市 市民便利帳」は、本市の行政サービスや窓口での手続き、施設情報、災害時の避難場所など、日々の暮らしやいざという時に役立つ情報を掲載しています。ぜひ、生活上のガイドブックとしてご活用ください。

また、観光情報や文化・歴史、特産品など本市の魅力についても紹介しています。新たに長野市にお住まいになる皆さまには、長野市の魅力を知る機会として、また、現在お住まいの皆さまには、本市の魅力を再発見していただく機会として活用いただければ幸いです。

発刊に当たり、資料の提供や広告掲載にご協力をいただいた関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。

長野市のシンボル

市章



【昭和42年3月制定】

リンゴの花



市の花

【昭和62年4月制定】

シナノキ



市の木

【昭和62年4月制定】



NAGANO

Living Guidebook 2025

長野市 市民便利帳

令和7年11月発行

2025年
保存版

発行

長野市／株式会社サイネックス



長野市HP



サイネックスHP

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

制作

株式会社サイネックス 東京本部

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3

TEL.03-3265-6541 (代表)

広告販売

株式会社サイネックス 長野支店

〒380-0823 長野県長野市南千歳2-12-1

TEL.026-267-7133

※掲載している行政情報および広告は、令和7年9月現在の情報です。
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

市外局番は ☎ 026 です



自由設計・未来基準・万全装備の オールイン住宅

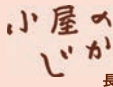
価格がわかりやすく、安心して満足のできる
家を建てたい。信州の気候に適した自由設計
の住まいを建てたい方へ。APHグループの
シンボルブランドです。



Instagram

- 松本ショールーム
松本市小屋南1-13-1 ☎0120-40-2527
- 長野ショールーム
長野市稲葉母袋748 ☎0120-91-5020
- 諏訪ショールーム
諏訪市沖田町1-7-1 ☎0120-56-2527
- 上田ショールーム **移転オープン!**
上田市上田1360-1 SBC上田
ハウジングパーク内 ☎0120-80-8500
- あつみの住宅公園
安曇野市堀金鳥川5147-1 ☎0120-83-8500
- 長野住宅公園
長野市中御所5-14-1 ☎0120-90-0909

長野ショールーム併設!



コンセプトは「楽しむ暮らし」

家具、小屋、雑貨、イン
テリア、ファッション、
コーヒー…。毎日の暮ら
しがより豊かに楽しめる
提案が揃った専門店。



Instagram

長野市稲葉母袋748

営業時間/11:00~17:00 定休日/水曜

2025年10月
イオンモール須坂に新オープン!

ありたい、らしさ。



APH
GROUP



Instagram

カシコク、カガヤク、自分ラシク。 月々3万円台からの家づくり

住まいに大きな予算をかけず、趣味や家族の暮らしにお金
をかけたい。リーズナブルなのに自由で高品質な住宅を建
てたい方へ。企画型注文住宅、新しい住まいのカタチです。

- 長野店 長野市高田五分一沖668-1
長野古牧住宅公園内
☎0120-302-627
- 松本店 松本市県1-1-7 松本住宅公園内
☎0120-915-802

【長野店/松本店とも完全予約制】

2025年9月
松本住宅公園内に新ブランドオープン!

NEWS

地域工務店
9年連続
No.1

長野県住宅着エランキン

※新建新聞調べ
住宅着エランキン

「自分らしく、あるための場所がここにある」
あらゆるライフスタイル・
ニーズに合わせた、
APHグループの
信州に根ざした暖かい住まい。

TOMONI HAUS
トモニハウス



Instagram

世代を越えて幸せな 暮らしをつなぐ。二世帯家族の 調和と円満を叶える住まい

二世帯ならではの特徴を生かした
住まいを実現し、永く住める資産
価値の高いストレスフリーな二世
帯住宅を建てたい方へ。トモニハ
ウスは、長野県に暮らす二世帯家
族の空間を創造します。

- 二世帯住宅専門店 トモニハウス
長野市中御所5-14-1 長野住宅公園内
☎0120-97-2525



買取
強化中!

ご所有の
住宅・土地・マンション

現状のまま買取ります!



長野・松本

長野県最大級/
土地探し専門!

土地情報館

長野県最大級の不動産情報量を有する
土地探しの地域密着トータルサポート

長野県に家を建てることを前提とした土
地探しを中心に、不動産売買に関するご
相談をお持ちの方へ。県内最大級の情報
量でお客様の土地選びをサポートします。

- 長野土地情報館
長野市高田645-1
☎0120-940-883
- 松本土地情報館
松本市小屋南1-14-12
☎0120-900-231



Homepage

Archi Airs
アーキアアズ



Instagram

Long Loved Design 永く愛されて、本物になる。

住まいに対する価値観や、細部の素
材まで徹底的に拘りたい。ハイエン
ドな注文邸宅を建てたい方へ。アー
キエアーズはデザイン・設計・暮らし
方、そのすべてに華やかさと力強さ
を醸す理想の住宅です。

- アーキエアーズ
長野市西尾張部1030-2
SBC長野中央ハウジングパーク内
☎0120-302-823
営業時間/10:00~17:00【平日は事前予約制】





BATH



TOILET



KITCHEN

大工だからできる
**水廻り専門
リフォーム**

株式会社アスシード

ASXEED Co.,Ltd

Carpenter

☎ 026-262-1710 長野市吉田

共に働くスタッフ募集

CONTENTS

目次

NAGANO 長野市 市民便利帳

- 1 発刊にあたって
- 6 ライフサイクルINDEX
- 8 長野市の情報ツール

〈 広告 〉

皆さんの想いに寄り添い、
その想いの実現のために
おもてなしの心で
サービスを提供いたします。



その人らしく、自分らしく

五つ葉福祉会

ITSUHA FUKUSHIKAI

障害福祉サービス事業

- 生活介護事業所 五つ葉
- ショートステイ
- 相談支援事業所 五つ葉相談室
- 特定相談支援事業
- 障害児相談支援事業



理事長 寺嶋健司

特定非営利活動法人 五つ葉福祉会

〒381-0022 長野県長野市大豆島5282

☎ **026-214-6263**

見学のみでもお気軽にご連絡ください。 FAX 026-214-6297



【HP】



【Instagram】

五つ葉福祉会

検索

長野市ガイド

Nagano city guide

- 10 長野市のプロフィール
- 12 市役所庁舎案内・連絡先
- 13 日曜開庁
- 14 32地区で住民自治協議会が活動しています
- 15 区や自治会(町内会)のご案内
- 16 長野市の就労支援
- 18 一人ひとりに“優しい”まちへ！
子どもの未来をまもる取り組み
- 20 一人ひとりの“らしさ”を伸ばす！
子どもの成長を応援する取り組み



NAGANO
イロとりどり



22 歴史・文化編

26 レジャースポット編

28 自然編

30 名産・特産品編

32 イベント編

34 スポーツチーム編

36 行政ガイドINDEX



有限会社
鵜野興産

地域の未来を創る仕事。

地域で培った知識や技術で、建物だけではなく
次世代に繋がる未来を創るお手伝い。

アスベスト分析

ワイヤーソー、ウォールソー

電気工事

金物工事

設備工事

建築一式工事

〒381-0014 長野市北尾張部849-4 TEL 026-243-8106

UNOKOUSAN

ホームページ



鵜野興産グループ

株式会社 栄明

(TOTOリモデルクラブ加入店)

土木設備工事・トイレ・バス・キッチン各種工事

〒381-1231 長野市松代町松代585-2

TEL 026-278-8985

オールパイピングシステム株式会社

水まわりのトラブル

トイレ工事

エアコン工事

〒381-0022 長野市大豆島5185-3

TEL 026-221-2588



行政ガイド

Administrative guide

- 38 いざという時のために
- 48 届出・手続き
- 52 各種相談
- 57 税金・保険・年金
- 63 高齢者福祉・介護
- 72 障害者福祉
- 76 健康・健診
- 80 出産・子育て・教育
- 89 ごみ・リサイクル
- 94 生活環境・住まい

- 101 市政情報
- 103 市内バス
- 106 施設ガイドー覧
- 117 市内マップ



生活ガイド

Life guide

- 118 健康マップ
- 124 マイホームづくりの基礎知識
- 126 リフォームの基礎知識
- 131 長野市を盛りあげる
地元採用企業！
- 132 知っておきたい不動産のQ&A
- 134 空き家を放置するとどうなるの？
- 136 空き家を放置していませんか？
- 139 エンディングノートを
準備しませんか？
- 140 愛車の健康法
- 142 長野市医師会
- 142 更級医師会

- 142 上水内医師会
- 143 長野市歯科医師会
- 143 上水内郡歯科医師会
- 143 更級歯科医師会
- 143 埴科歯科医師会
- 143 長野市薬剤師会
- 144 長野商工会議所
- 144 長野市商工会



UD
FONT

見やすく読みまちがえに
くいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

〈 広告 〉

屋根雨もりでお困りの方
『オビ○バン』に
おまかせ下さいー

看板犬の
「ふりんちゃん」
です



株式会社 大日方板金

Tel.026-232-2454
Fax.026-233-3331

長野市茂菅308-1



株式会社 ナカザワアルミ

～生活のお困り事をサポート～
お気軽に御相談下さい。

住宅
リフォーム

生前
整理

不動産

空き家
管理

不用品
回収



真島町真島1286 ☎(026) 291-1445

0120-006-461

市外局番は ☎ 026 です

ライフサイクルINDEX

NAGANO 長野市 市民便利帳

〈 広告 〉



結婚式のプロがあなたの婚活をサポート

SMART ENGAGE

今はじまる 出逢い
スマートエンゲージ

婚活無料相談を随時受付中！お気軽にお問い合わせください

TEL: 026-256-8002 長野市西尾張部1118-1

一日一組完全貸切で叶う
私たちだけの理想の結婚式

ブライダルフェア随時開催中！お気軽にご予約ください

Stylish Wedding
VENUS COURT

TEL: 026-256-8000 長野市西尾張部1118-1

- 妊娠したとき、
生まれたとき … 80
- マタニティセミナー
- 赤ちゃんのしおり

誕生



- 子育て支援・
児童福祉など … 84
- こども広場 ・ 保育園
- ファミリー・サポート・センター

育児



このマークの場合には
市役所に届け出て
ください。

-  赤ちゃんが生まれたら **49**・出生届
 - 生まれた日から14日以内に届出
-  結婚したら **49**・婚姻届
 - 届け出た日から効力
-  家族が亡くなったとき **49**・死亡届
 - 死亡の事実を知った日から7日以内に届出
-  必要な人は **50**・印鑑登録

老後



- 国民年金 … 61
- 介護保険以外の
高齢者サービス … 63
- 後期高齢者医療制度 … 66
- 介護保険サービス … 68

生活



- 税金 … 57
- 国民健康保険 … 60
- 国民年金 … 61
- 健康 … 76
- ごみ … 89
- 生活環境・住まい … 94
- 水道・下水道 … 96
- 市内バス … 103
- 施設ガイド一覧 … 106

100年企業に向けて
信義・誠実による信用をモットーに
地域のみなさまと、これからも…



美北條組

長野市大字村山348-1
TEL(026)244-4347
FAX(026)217-3204



HP



Instagram

北條組は住宅もホンキ！



Hojyo Home

知りたい時に
すぐに見つかる！



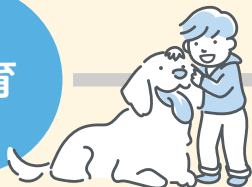
緊急時

● いざと
いうときには…38

- 入学、転校、
就学相談など…87
- 小・中学校・就学援助制度
- 教育相談

- 各種相談…52
- 国民健康保険…60
- 国民年金…61

教育



成人

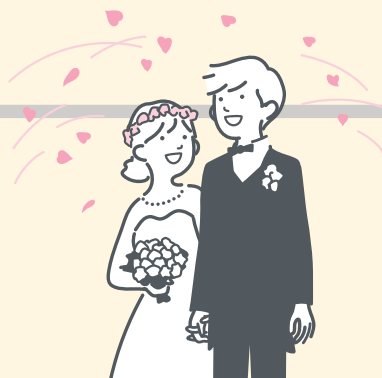


引っ越しに関する届出

- 引っ越してきたら 48・転入届**
● 新しい住所に住み始めた日から14日以内に届出
- 市外へ引っ越していくとき 48・転出届**
● 引っ越す日の約1カ月前から届出
- 市内で住まいが変わったら 48・転居届**
● 新しい住所に住み始めた日から14日以内に届出

結婚

- 婚姻届…49

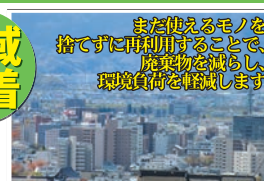


〈 広告 〉



あなたの不要が、
誰かの必要に！
リユースで地域をつなぐ

地域
密着



査定
無料

出張
買取



長野南バイパス店

長野市青木島町大塚 593
営業時間：10:00～19:00

スマイルサンタ HP

LINE 友だち登録で
お得情報を GET!



TEL: 0120-933-331



解体工事・不用品回収処分

お気軽にご相談下さい

産業廃棄物処理、ビルや店舗等のクリーニング工事も承ります。

株式会社 美整社

TEL 026-224-0144

本社 〒380-0935 長野市中御所3丁目9番14号
月～土曜日(祝日は除く) 8:00～17:00

産業廃棄物収集運搬業 長野市 9511018338
産業廃棄物収集運搬業 長野県 2008018338
産業廃棄物処分業 長野市 9521018338
一般廃棄物収集運搬業 長野市 第10047号

HPは
コチラから



市外局番は 026 です



長野市の情報ツール

長野市では多様なニーズにお応えするため、紙媒体以外にもSNSやウェブサイトを活用した情報発信に力を入れています。今後も市民の皆さまに「いいね」と思っていただける情報をお伝えしていきますので、ぜひさまざまな情報ツールをご活用ください。



■ 広報ながの



毎月1日に発行しており、市政に関するお知らせやイベント情報などを掲載しています。市ホームページでは過去の広報紙もご覧いただけます。



■ 市ホームページ



子育て、防災・安全、健康、観光・イベントなどの市政情報全般や、フォトニュースなどを配信しています。



■ X

@nagano_city



観光・イベント情報や防災情報などを配信しています。



■ Instagram

@naganocity_official



市内の観光スポットや文化財など、市の魅力を伝える写真や動画を配信しています。



〈 広告 〉

私たち“拓誠”は、各事業を通じて、“生まれ育った街・長野市”へ貢献し続けます――。

株式会社
Construction 拓誠 Recycling

事業内容

建築事業部／企画調査・設計・監理・アフターケア・リフォーム

資源リサイクル事業部／金属回収・解体工事・遺品整理

株式会社 拓誠

本社／〒381-0022長野市大豆島7485-2

TEL.026-222-2232

FAX.026-222-5559

拓誠



YouTubeチャンネル



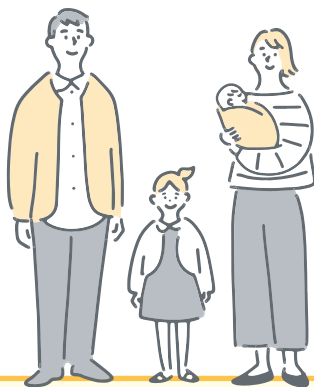
市の魅力や市政情報をわかりやすく伝える「ふい〜るながの放送局」や定例記者会見などを配信しています。その他、市政番組や市のPR動画も配信しています。



LINE



健康、観光・イベント情報などの発信のほか、子育て支援・ごみ分別・各種手続きに関するチャットボット、防災メニューなどを備えています。



〈 広告 〉



うちの
next office
ネクストオフィス株式会社



人手不足やコスト高の悩みをAIでぐっと減らします。

記帳作業を低コストで代行し、
経営者が本業に集中できるよう
安心をサポートします。

AIを活用し、経理に限らず
採用やWeb広告まで支援します。
まずはお気軽にご相談ください。

〒381-0034
長野市高田北条117 テラスハウスB
TEL 026-223-7177



土工事

コンクリート工事

型枠工事

基礎工事

土木工事

株式会社 ベーステック 長野市篠ノ井岡田3241-486

TEL.026-292-7516 FAX.026-293-3728 E-Mail.basetec@janis.or.jp

【HP】

Instagram

Facebook

TikTok

YouTube