

広報ながの

NAGANO

子どもたちが夢と希望を持てるまちへ。

長野市子どもの権利条例が
できました



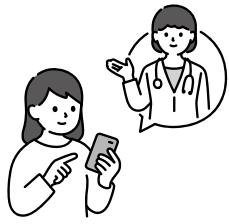
FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

休日緊急医オンライン診療の試行が始まります

感染症の流行などによる休日緊急医の混雑解消や休日緊急医を担う医師の高齢化と減少に対応するため、オンライン診療を試験的に導入します。

スマートフォンなどのビデオ通話で、自宅に居ながらにして医師の診察を受けすることができます。対面での診療が基本となります。症状に応じてオンライン診療をご利用ください。



試行期間 および 診療日	・12月7日(日)～令和8年2月23日(月) 日曜、祝日 ・年末年始(12月29日(月)～令和8年 1月3日(土))
診療時間	9:00～17:00
診療科目	内科、小児科
利用料金	診察費、システム利用料(330円)

どんな症状を診てもらえるの？

発熱、咳、鼻水などの軽度(比較的元気で食事・水分が取れている)の症状の人が対象です。

問 医療連携推進課 ☎224-8499 FAX224-8483

福祉医療対象者も診察費を支払うの？

18歳年度末までの子どもなど、福祉医療の対象になっている人も、いったんお支払いいただきます。後日、窓口[福祉政策課(第二庁舎2階)、各支所]で領収書による支給申請をしていただくことによって、福祉医療費を支給します。

※システム利用料は保険対象外となりますので、受診した全員に負担いただきます。

今後のオンライン診療の運用について、皆さんと関係団体の意見を参考にしながら検討します。ご利用いただいた際は、アンケートにご協力ををお願いします。



もくじ

●休日緊急医オンライン診療の試行開始	2
●長野市長選挙	
長野市議会議員補欠選挙結果	3
●皆さんの意見を募集します	4
●特殊詐欺やSNS型詐欺にご注意ください	5
●市税に関する証明書の	
名称などを変更します	5
●令和7年度長野市表彰式	6・7
●12月4日～10日は「人権週間」	8
●令和7年度人権啓発ポスター・	
標語コンクール最優秀賞作品	9
●生活困窮者自立支援と生活保護	9
●薪(まき)ストーブの適切な使用を	10
●灯油の流出事故を防止するために	10
●冬の省エネ・節電	11
●冬季のごみ収集についてのお願い	11
●冬のアクティビティを楽しもう	12
●真田宝物館特別展	
「真田邸下張り文書の世界」	13
●長野市子どもの権利条例施行	14・15
●健康情報	16・17
●国保特定健診未受診者向け集団健診の実施	18
●12月の市政番組	18
●くらしのチャンネル	19～27
●AC長野パルセイロ・レディースを	
応援しよう	28

長野市の人団と世帯数 (令和7年11月1日現在)

総 数 360,260人(男175,129人 女185,131人)

前月比 △42人(0人 △42人)

世帯数 166,211世帯(前月比+145世帯)

誰もがキラキラ輝く、 明るく未来ある長野市

10月26日(日)執行の長野市長選挙で、荻原市長が再選しました。
任期は11月1日から令和1年11月10日までの4年間です。



再選した荻原市長

二期目の市政運営に向けて

このたび、市民の皆さんから信託を受け、引き続き、長野市政を担わせていただきました。皆さまから寄せられました信頼と期待の大きさを感じておりますとともに、改めて責任の重さに身の引き締まる思いです。また、選挙でご支援いただけなかつた皆さまの声も真摯に受け止め、丁寧な市政運営に当たっていかなければならぬと感じております。

このたびの市政運営に向けては、「一期目の市政運営」に引き続き、多くの課題解決に向けた種々な取り組みを行ってまいります。

1つ目は、「医療・福祉・子育て」です。「未来を育み、今を守り、また未来へ」全ての世代が安心して暮らせる長野市をつくってまいります。

2つ目は、「まちづくり・交通対策」です。「人の輪が力を生み、その力が輪を広げる」地域コミュニティと絆の強化を図ってまいります。

3つ目は、「経済振興」です。「地域で稼ぎ、地元へ返す経済」強くし

なやかな地域経済の構築を図つてまいります。

4つ目は、「地域・文化・スポーツ振興」です。「備えが安心を生み、安心が挑戦を可能にする」安全・安心なまちづくりを進めてまいります。

市長選挙と同日に執行された市議員補欠選挙では、木村けいたさん、山岸晃さんの2人が当選しました。任期は令和9年9月30日までとなります。

長野市議会議員補欠選挙当選者

山岸 晃さん
(篠ノ井会)木村 けいたさん
(大字南長野北石堂町)

市長選挙の結果

●氏名(敬称略、届出時のとおり)・得票数
当おぎわら 健司 78,076票
野々村ひろみ 19,213票
小 泉 一 真 7,442票
平 本 浩 一 6,800票
草 間 しげお 797票
■有権者数 304,111人
■投票者数 113,361人
■投票率 37.28パーセント

市議会議員補欠選挙の結果

●氏名(敬称略、届出時のとおり)・得票数
当木 村 けいた 29,486票
当山岸 ひかる 20,828票
関 ゆりか 16,026票
なかざわはやと 16,023票
山本 ゆうた 10,958票
百合 ゆりえ 7,573票

＼皆さんのご意見を募集します／

市では、施策の方向性を示すための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ので、皆さんから広く意見を募集します。

■長野市の若者に関する計画(案)

若者が、それぞれの価値観や個性を大切にしながら、安心して未来を描き、自分らしく幸せに暮らすことへの希望が持てるまちの実現を目指し、計画の策定を進めています。

●施策

- ①ライフプラン形成と実現に向けた支援
- ②学ぶ機会や居場所の確保・充実と社会参画の促進
- ③就労への支援
- ④若者やその家族のための相談体制の充実と課題解決に向けた支援
- ⑤関係機関との連携や情報発信



■計画期間令和8年2月(予定)～11年度

■募集期間11月21日(金)～12月22日(月)(必着)

問 こども政策課(第二庁舎2階)

☎224-6796 FAX224-7648

✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp



■第三期長野地域連携中枢都市圏ビジョン(案)

市および長野地域の市町村(須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村および飯綱町)は、人口減少下において持続可能な地域社会の創生や長野地域全体の発展を目的に、「長野地域連携中枢都市圏」を形成し、具体的取り組みを示した、第三期長野地域連携中枢都市圏ビジョン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11月26日(水)～12月26日(金)(必着)

問 企画課(第一庁舎6階)

☎224-5010 FAX224-5103

✉kikaku@city.nagano.lg.jp



■長野市耐震改修促進計画(案)

地震災害に備え、建築物の耐震性能の向上を図るための「長野市耐震改修促進計画」を5年ぶりに改定します。引き続き建築物の耐震化を推進するため、想定される地震規模や被害想定の見直しのほか、計画内容の見直しを進めています。

■計画期間令和8年度～12年度(※5年延長)

■募集期間12月1日(月)～令和8年1月5日(月)(必着)

問 建築指導課(第二庁舎7階)

☎224-6753 FAX224-5124

✉shidou@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)

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)、ファックス、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。



特殊詐欺やSNS型詐欺にご注意ください

「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」や「SNS型投資・ロマンス詐欺」の被害はあらゆる世代に広がっています。電話やSNSでお金の話が出たら、詐欺を疑いましょう！



電話でお金詐欺(特殊詐欺)とは

電話をかけて、相手との通話中に相手を信用させ、不特定多数の人から現金などをだまし取る犯罪のことです。

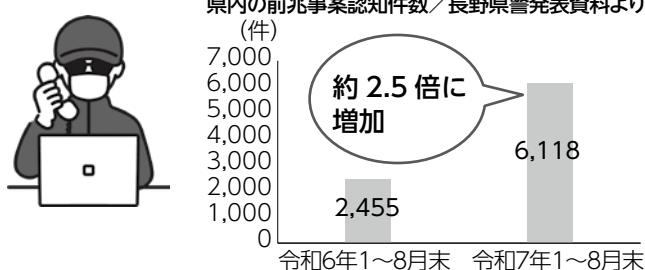
令和6年中の市内における被害状況

認知件数:37件(県内総数224件)

被害額:約2億2,100万円(県内総額約9億4,800万円)

⚠ 不審な電話(詐欺の前兆)増加中

通信会社や官公庁などをかたる電話から自動音声が流れ、住所や氏名、資産といった個人情報を探る不審な電話が増えています。これは、後に警察官や検察官などを名乗る人に電話がつながり、捜査名目で金銭を要求する詐欺に発展するものです。身に覚えのない「自動音声」の電話には注意しましょう。



SNSなどを利用した詐欺も増えています

SNSなどを通じて相手とやりとりをする中で関係を深めて信頼させ、金銭などをだまし取る犯罪も近年多く見られます。

令和6年中の市内における被害状況

認知件数:18件(県内総数141件)

被害額:約2億5,580万円(県内総額約17億5,520万円)

<SNS型詐欺の主な種類>

■投資詐欺

投資による虚偽の利益を表示するなどにより、相手を安心させ、金銭をだまし取る

■ロマンス詐欺

恋愛感情や親近感を抱かせながら、投資や各種名目で金銭などをだまし取る

詐欺かな？と思ったら…



お近くの警察署または交番へ

- ・長野中央警察署 ↗244-0110
- ・長野南警察署 ↗292-0110

問 地域活動支援課 ↗224-8593 FAX224-8596

令和8年1月から市税に関する証明書の名称などを変更します

税システムの更新に伴い、市税に関する証明書の名称や手数料徴収方法を変更します。
主な変更箇所は次のとおりです。

①手数料の徴収方法が変わります

「固定資産 土地・家屋名寄帳の写し」

1枚につき300円⇒ **納税義務者1人につき300円**

②証明書の名称が変わります

固定資産課税台帳記載事項証明書⇒ **評価証明書**

固定資産課税証明書⇒ **公課証明書**

③12月末で一部通知書の交付を廃止します

地方税法第422条の3通知書(不動産登記のための評価通知書)を市と長野地方法務局間でデータ連携をするため、廃止します。



▲詳細は
市ホームページ
ページ

④通知レイアウトを変更します

市民税・県民税・森林環境税課税内容証明書を「A4横」から「A4縦」に変更します。

問 資産税課(①②③について) ↗224-5018 FAX224-7083 市民税課(④について) ↗224-5017 FAX224-7346

令和7年度長野市表彰式

10月15日(水)、芸術館において、令和7年度長野市表彰式を行いました。これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、103人と4団体の皆さんを表彰しました(敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載しています)。

問 総務部総務課 ☎ 224-5002 FAX 224-7964

市政功劳表彰

■市議会議員の職に10年以上在職

▽金沢 敦志 ▽黒沢 清一
▽鈴木 洋一 ▽滝沢 真一

■委員会の構成員の職に10年以上在職

▽石黒 ちとせ ▽牛山 佳幸
▽田中 久夫 ▽土本 俊和
▽福田 典子 ▽藤森 克之
▽三野 たまき ▽山口 文雄

■消防団員として25年以上在職

▽青木 健司 ▽赤塚 修
▽池上 昌和 ▽石坂 健
▽芦澤 真一 ▽内田 哲也
▽小林 忍 ▽西澤 一郎

■統計調査員として通算10年以上調査に従事

▽久保田 直光 ▽塩澤 幸子
▽戸谷 和恵 ▽萩原 道朗
▽増田 義光

善行表彰

■公益のため市に300万円以上の金品を寄付

▽株式会社中嶋製作所
▽クオリティーフーズ株式会社
▽日本ピーマック株式会社
▽マナテックホールディングス株式会社
▽会社

市政功劳表彰(消防)

■消防団員として20年以上在職し、団長・副団長・分団長を務める

▽牛澤 誠治 ▽相澤 豪
▽荻原 大 ▽上田 賢

地域自治功劳表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、部会長などや、行政連絡区の代表者として10年以上在職

▽浅倉 信 ▽池内 信夫
▽松本 章 ▽柏原 憲
▽横田 真一 ▽川井 清司
▽宮下 慎也 ▽塚田 今朝幸
▽笠井 貴之 ▽神田 貴之
▽小林 弘幸 ▽近藤 黙
▽小山 雅弘 ▽小林 豊
▽神田 貴之 ▽神田 貴之
▽近藤 黙 ▽横田 真一
▽小林 豊 ▽浅倉 信
▽柏原 憲 ▽池内 信夫
▽川井 清司 ▽松本 章
▽塚田 今朝幸 ▽柏原 憲
▽西澤 一郎 ▽横田 真一
▽内田 哲也 ▽塚田 今朝幸
▽西澤 一郎 ▽西澤 一郎
▽小林 忍 ▽内田 哲也
▽吉田 廣子 ▽西澤 一郎
▽岡本 太郎 ▽吉田 廣子
▽宇都宮 俊夫 ▽岡本 太郎
▽岡本 雅登 ▽宇都宮 俊夫
▽久保田 達也 ▽岡本 雅登
▽久保田 直光 ▽久保田 達也
▽戸谷 和恵 ▽久保田 直光
▽増田 義光 ▽戸谷 和恵

社会福祉功劳表彰

■保護司として10年以上在職

▽浦野 美恵子 ▽藤原 正文

■主任児童委員として10年以上在職

▽轟 学 ▽北澤 宏充
▽島田 剛志 ▽北澤 宏充
▽高木 厚志 ▽島田 剛志
▽永井 良一 ▽高木 厚志
▽竹村 一俊 ▽永井 良一
▽林 貞男 ▽竹村 一俊
▽水熊 利之 ▽林 貞男
▽古澤 勝利 ▽日詰 祐司
▽森本 太郎 ▽日詰 祐司
▽山口 理仁 ▽日詰 祐司
▽山田 秀 ▽日詰 祐司
▽和田 充 ▽日詰 祐司

■民生委員・児童委員として10年以上在職

▽北澤 芳江

産業振興功劳表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産業の発展、後継者の育成に寄与

▽佐藤 諭 ▽吉成 節
▽西澤 美治 ▽山崎 哲史
▽滝沢 章二 ▽宮崎 英章
▽寺島 隆 ▽柳澤 義彦
▽畠山 聰司 ▽山崎 哲史
▽滝澤 辰志 ▽宮崎 英章
▽滝澤 美治 ▽吉成 節
▽寺島 隆 ▽佐藤 諭
▽畠山 聰司 ▽佐藤 諭



市政功労表彰(消防以外)、善行表彰を受けた皆さん



市政功労表彰(消防)を受けた皆さん



保健環境功労表彰、地域自治功労表彰、社会福祉功労表彰、産業振興功労表彰を受けた皆さん

12月4日～10日は「人権週間」

人権問題は「誰か」の「」ではありません

問 人権・男女共同参画課 ☎ 224-5032 FAX 224-7547

本年は8月15日に終戦80年の節目を迎える。一度の世界大戦により、多くの尊い命が失われるとともに、自由、尊厳、財産といった、あらゆる基本的人権が侵害されました。「」のような悲劇を再び起こさないために、昭和23年、初めて基本的人権の尊重の原則を明記し、国際的な人権保障の目標や基準を定めた「世界人権宣言」が採択されました。日本でも12月4日から10日を「人権週間」とし、さまざまな人権問題について理解を深めるため、全国的な啓発活動を開催しています。

お互いを尊重し合える社会へ

世界に目を向けると、戦争や紛争は今も起きています。また、私たちの身の周りでもいじめや虐待、インターネット上の権害、障害のある人や外国人、アイヌの人々、性的マイノリティである人などに対する不当な差別や偏見、部落差別(同



▲渡部陽一さん

●とき／12月13日(土)13時～15時10分

●JIN／芸術館リサイタルホール

LGBT-Q(性の多様性)相談室

相談窓口をご利用ください

8

●内容

・令和7年度人権啓発ポスター・標語コンクール表彰式
・講演会「戦場からのメッセージをあなたに」(ファインダー越しに見た命の現場)(渡部陽一さん)

・定員／(先着順)240人程度
●申し込み／12月1日(月)から「ながらの電子申請サービス(長野市)」で申し込むか、参加者全員の氏名・電話番号を、直接、電話、ファックス、Eメールのいずれかで、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、jinkendanjo@city.nagano.lg.jp)へ

●相談方法／電話かメール(メールは常時)
●とき／月～金曜日9時～正午(年末年始・祝休日を除く)

●インターネット上の誹謗中傷に関する相談室
●電話／223-2220
●メール
net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp

●電話／223-2220
●QRコード



第48回 人権を尊重し合う市民のつどい

●申し込み／(先着順)240人程度
●相談方法／電話かメール(メールは常時)
●とき／月～金曜日9時～正午(年末年始・祝休日を除く)

●電話／223-2220
●メール
net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp
●QRコード



犯罪被害などに関する相談窓口

●相談方法／電話か対面

●とき／月～金曜日8時30分～17時15分(年末年始・祝休日を除く)
●JIN／人権・男女共同参画課
●電話／224-5032
●QRコード



令和7年度人権啓発ポスター・標語コンクール 最優秀賞作品

問 人権・男女共同参画課
☎ 224-5032 FAX 224-7547

小・中学生の部



▲深澤 真綾さん
(吉田小5年)

一般の部



▲寺口 志歩さん
(東日本旅客鉄道(株)長野支社)

小・中学生の部

その言葉 笑顔を咲かせる 種になる

西澤 侑里子さん(真島小6年)

一般の部

思いやる 優しい心に 笑顔咲く

古畠 幸信さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

市は、全ての人の人権が尊重される社会を目指して、さまざまな人権問題への関心と人権尊重意識の高揚を図るために、市民の皆さんから人権に関するポスター・標語を毎年募集しています。

本年度は、ポスター47点、標語1427点の応募をいただきました。この中から本年度の最優秀賞作品を紹介します。

た。この中から本年度の最優秀賞作品を紹介します。

もしも生活に困窮したらご相談を 「生活困窮者自立支援と生活保護

問 生活支援課 ☎ 224-7529 FAX 224-8377

生活就労支援センター（通称：まいさぽ長野市）では、生活に困窮している人の相談・支援を行い、自立につながる取り組みを行っています。

まいさぽ長野市とは

生活に困窮している人からの相談を受け付け、自立に向けて支援を行う（訪問を含む）ワンストップ型の窓口です。福祉の制度の利用など、関係機関と連携し、必要な支援を包括的・継続的に行います。

悩みに寄り添い、サポートします

離職・休業などにより収入が減少再就職のため、住居の確保が必要

↓住居確保給付金の支給でサポート

家計から生活再建を考える必要がある

↓家計改善支援事業でサポート

就労に向けた準備や、本人の状況に応じた働き方が必要

↓就労準備・訓練支援事業でサポート

生活保護の申請は国民の権利です

生活保護は、困窮の程度に応じて必要な保護を行う制度です。生活支援課（第二庁舎3階）か、福祉政策課篠ノ井分室（篠ノ井支所内、☎ 292-2596）へご相談ください（まいさぽ長野市での相談内容により、生活保護の申請につなぐ場合もあります）。



まき 薪ストーブの適切な使用を

化石燃料を使用しない薪ストーブは、地球温暖化対策や森林資源の利活用に有効です。近年は、エネルギー問題への関心、環境意識の高まりから薪ストーブを設置する家庭が増えています。

しかし、薪ストーブは、使い方によっては多量の煙やすす、臭いなどが発生し、近隣トラブルの原因になる恐れがあります。使用する際は、近隣に配慮し、快適な環境づくりを心掛けましょう。

使用する際のポイント

十分に乾燥した薪を使用する

湿った薪を燃やすと、多量の煙やすすが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。十分に乾燥した薪を使用し、一度に燃やし過ぎないようにしましょう。

屋外で、煙突から出る煙の状態を確認する

確認して、煙が多い、臭いが強い場合は、ストーブの使い方を調整しましょう。



▲市ホームページ



薪以外は燃やさない

薪ストーブは焼却炉ではありません。木質以外の家庭ごみの焼却は、禁止されています。

灯油の流出事故を防止するために

ストーブなどの暖房器具を使用する冬季は、例年、灯油の流出事故が多く発生しており、その多くは灯油の小分け作業の際に発生しています。灯油の流出は、火災の原因になるばかりでなく、河川に流れると下流の広い範囲で魚や農作物、水道水などに大きな影響を及ぼします。流出事故を防ぐため、次の点に注意しましょう。



▲市ホームページ

△小分け作業時の注意事項

■作業中にその場を離れない

流出事故の多くは、作業中にその場を離れていた間に発生しています。



■作業後はバルブが閉まっているか確認を

小分けした後、バルブの緩みに気付かず、バルブから流出した事故も例年発生しています。

△タンク管理の注意事項

■作業前後にタンクの状態を確認

バルブの破損に気付かず使用したことや、タンクの上につららなどが落下したことによるタンクの破損が原因で、過去に流出事故が発生しています。

■受け皿の設置を

ホームタンクや燃料タンクの下に受け皿を設置することで、流出のリスクをさらに抑制できます。



寒い冬に備えましょう …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️ …… ❄️

地球と家計に優しい！すぐに取り組める冬の省エネ

冬季は暖房燃料や電気の使用量が増加します。次の取り組みは、温室効果ガスの一種である二酸化炭素の削減に加え、家計負担の軽減にもつながります。できる範囲で、省エネ・節電にご協力をお願いします。

省エネの方法と1年間の効果の目安【二酸化炭素削減量(kg(キログラム))／節約できる金額(円)】

暖房

使用を毎日1時間短縮すると…(20度設定)



エアコン:19.9kg／1,260円

ヒーター:41.5kg／1,470円

設定温度を1度下げる…(1日あたり9時間使用した場合)



エアコン:25.9kg／1,650円

ヒーター:25.4kg／880円

電気こたつ



設定温度を低くすると…(「強」→「中」にし、1日あたり5時間使用の場合)

23.9kg／1,520円

電気カーペット



設定温度を低くすると…(3畳用で「強」→「中」にし、1日あたり5時間使用した場合)

90.8kg／5,770円

冷蔵庫



設定温度を高くすると…(「強」→「中」にした場合)

30.1kg／1,910円

風呂



間隔を空けずに入浴すると…[1日1回、2時間放置した湯(200リットル)を追いだした場合との比較]

85.7kg／6,190円

※スギ 1本(樹齢約40年)の年間二酸化炭素吸収量は8.8kgと言われています
(林野庁ホームページより)。

省エネ性能の高い製品を選びましょう。

国の省エネ基準を満たしている製品には、緑色の「省エネラベル」がついています。



問 環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108

冬季のごみ収集についてのお願い

冬季のごみ収集は、大雪や悪路など、さまざまな不測の事態が考えられます。安定した収集作業を行うためには、市民の皆さんのご協力が不可欠です。無理のない範囲でご協力をお願いします。

ごみ集積所の除雪にご協力を

集積所付近の除雪が十分にされていない場合、安全に収集作業を行うことができません。地域の皆さんで、集積所付近の除雪にご協力をお願いします。



収集が遅れる・できないことがあります

悪天候のときは、収集が翌日以降になる場合があります。大雪の日などは、できるだけ次回の収集日にごみを出すよう、ご協力をお願いします。

ごみ収集日を調べるには

スマートフォンアプリ「ながのプラス」では、お住まいの地区のごみカレンダーを確認できます。



問 生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

戸隠スキー場

冬の戸隠連峰と最高の
パウダースノーが織りなす銀世界



市街地から車で40分程度の場所に位置する戸隠スキー場は、雄大な戸隠連峰の絶景を望みながら、極上の雪質を満喫できるスキー場です。それぞれ特徴がある19コースは、初心者から上級者までさまざまなレベルの人人が楽しめます。今年もぜひ戸隠スキー場にお越しください。

＼12月13日(土)オープン！／



真田宝物館特別展 真田邸下張り文書の世界

真田邸は、平成16～24年の全面改修工事を経て、現在一般公開されています。この工事過程で外された、100枚を超えるふすまや壁紙からは、大量の下張り文書が発見され、真田宝物館と松代文化財ボランティアの会が平成23年から現在までの約14年間、協働で文書を剥がし、整理してきました。その活動の集大成として、作業の過程や整理した古文書について紹介する特別展を開催します。不要になった「反故(ほご)」文書がどのようなもので、どのようなことが分かるのか、知られざる下張り文書の世界をご紹介します。

会期 12月17日(水)～令和8年4月13日(月)

開館時間 9:00～16:30(12～3月)

9:00～17:00(4月)

※入館は閉館の30分前まで

休館日 毎週火曜日、年末年始

～同時開催イベント～

ギャラリートーク

12月17日(水)・20日(土)10:00～

担当者が展示内容を詳しく紹介します。▲同館ホームページ



下張り文書とは？

古くからの日本家屋に欠かせないものの一つ、「ふすま」の表面の紙(上張り)を剥がしてみると、その下には下張りとして何層も紙が張られています。紙が貴重だった時代は、下張りに不要になった古い紙「反故紙」を使用していました。こうした反故紙の中には文字が書かれたものもあり、これを「下張り文書」といいます。



▲真田邸のふすまの内側

文書の整理作業の様子を紹介します

松代文化財ボランティアの会と協働で行っている下張り文書の整理作業は、「原状に戻すことができるような正確な記録と丁寧な作業」を目標に進めました。この作業で整理した下張り文書はおよそ1万点に及びます。



▲丁寧に文書を剥がします。



▲来館者に作業の様子を説明しています。



▲剥がした文書にラベルを貼り、番号を付けて目録化します。



▲下張り文書(奥女中同士の手紙)

下張り文書には何が書かれている？

下張り文書の7割ほどは商家が作成した帳簿をほどいたもので、米や酒、ろうそくやわらじ、薬などの日用品を売買した記録です。その他、参勤交代時に宿場に支払われた金銭の請取(うけとり)状や、飢饉(ききん)の際の拝借金返済延期願書、奥女中同士の手紙などが見つかっています。

長野市子どもの権利条例ができました

～子どもが将来にわたって夢や希望を持てるまちの実現を目指します～

本市は、子どもが一人の人間として尊重され、社会の一員として重んじられながら、自らの可能性を伸ばし、未来に向かって健やかに育っていくことができるよう、子どもの権利を守り、大人が支える環境をつくるため、本条例を制定しました。

長野市子どもの権利条例
詳細はこちらから



POINT 01 子どもの権利ってなに？

全ての子どもがその命を守られ、健やかに、自分らしく、安心して過ごせるために必要なものです。
子どもに関する取り組みは、以下の4つの原則を基本理念として行います。

- **子どもの最善の利益**
(子どもにとって最もよいこと)
- **差別の禁止**
(差別のないこと)
- **子どもの意見の尊重**
(意見を表明し、参加できること)
- **生命、生存および発達に対する権利**
(命を守られ成長できること)



POINT 02 長野市における基本的な取り組み

● 意見表明と参加

- 子どもは、自分の意見などを伝えることができ、その意見は大切にされます。
- 子どもは、意見などを伝えたことで不利な扱いを受けません。
- 大人は、子どもの意見などを聞く機会を設け、その意見などを施策などにできるだけ反映させるよう努めます。

- **子どもの居場所づくり**
- **プライバシーの保護**
- **子どもの育ちへの支援**
- **子育て家庭への支援**
- **安心、安全な環境づくり**
- **虐待、いじめ、差別などへの取り組み**



POINT 03 大人の責務および役割



市民

- 子どもに関する取り組みに協力する。



保育所や学校などの育ち学ぶ施設

- 子どもが学び、行動する力を身に付けるように支え、子どもの意見を尊重する。
- 子どもが他者を尊重し、豊かな人間性などを身に付けることができるよう支援する。
- 子どもが安心して過ごせるよう、子どもの課題に早期に気付き、支援する。

市は次の内容に取り組み、
市民や関係者は次の内容に努めます。



保護者

- 子どもが健やかに育つ家庭環境づくりをする。
- 子どもの意見を尊重し、子どもが基本的な生活習慣や豊かな人間性・社会性などを身に付けることができるようする。



事業者

- 子どもが健やかに育つための取り組みに協力する。
- 仕事と子育てが両立できるよう配慮する。



長野市

- 子どもに関する取り組みを推進する。
- 子育てに必要な支援を行う。
- 子どもの健やかな成長のため、保護者などの大人と協力する。



地域

- 子どもが安心して遊べる環境づくりをする。
- 保護者が安心して子育てをできるようにする。
- 子どもが多様な世代との交流やさまざまな体験ができる機会を提供する。

POINT 04 子どものための相談窓口

子どもは、悩み事などを相談し、支援を受けることができます。

△ 困り事は相談しましょう △

こども総合支援センター「あのえっと」

「あのえっと」は、おおむね18歳までの子どもに関するワンストップの相談窓口です。相談の内容によっては、小・中学校、幼稚園、保育所、その他関係機関と連携し、対応します。

● 電話で相談

TEL 0120-783-041
(月～金曜日 (祝休日・年末年始を除く) 8:30～17:15)

● LINEで相談

市LINE公式アカウントを友だち登録後、「基本メニュー」の「子育て」から、24時間いつでも相談できます。
※回答はおおむね翌開庁日 (月～金曜日 (祝休日を除く))

問 こども政策課

TEL 224-6796 FAX 224-7648

POINT 05 子どもオンブズパーソン設置予定

今後、子どもの権利の侵害に関することなどの相談を受け、一緒に解決する方法を考える「子どもオンブズパーソン」を設置します。子どもに代わって調査や調整を行い、関係者に勧告や是正を要請します。



※イメージ

冬場に起こりやすい！ヒートショック・低体温症などの予防を

ヒートショックとは

急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こります。軽度であれば目まいや立ちくらみ、重度の場合は心筋梗塞や脳卒中につながり、命に関わることもあります。特に入浴時に起こりやすく、注意が必要です。



ヒートショック対策

血圧の急激な変化を避けるため、住宅内の温度差を小さくすることなどが効果的です。

浴室

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温は41度以下、お湯に漬かる時間は10分程度を目安に
- ・浴槽から立ち上がるときはゆっくりと
- ・食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴を避ける
- ・入浴前に同居者に一声かける



トイレ

- ・トイレの近くに暖房器具を置く
- ・便座を温める
- ・いきみすぎないように注意する
- ・立ち上がるときはゆっくりと



低体温症とは

体の内側の温度である深部体温が35度未満となり、体の震えなどの症状が出ることです。重症化すると、血液が十分に脳に行かなくなり、意識障害などを引き起こす可能性があります。

昨年の低体温症による全国での死者数は1,394人で、その8割以上は65歳以上の高齢者でした。また、全体の半数近くが自宅内で発生しているため、屋内でも気を付ける必要があります。

平熱が「低体温」の人が増えている

低体温症ではないが、平熱が35度台とやや低い、「低体温」という状態の人が増えています。「低体温」の原因の多くは、運動不足による筋肉量の低下といわれています。筋肉には体内で熱を作る役割があります。筋肉が少ないと体内で作る熱が少なくなり、低体温の原因となるだけでなく基礎代謝や免疫力も低下するため、注意が必要です。

低体温症などの予防のポイント

部屋の温度を18度以上に保つ

寒さによる健康被害を防ぐため、世界保健機関(WHO)が推奨しています。

体を冷やさない工夫

- ・下半身は血行が悪くなりやすいので、締め付けない衣類や靴下などで工夫しましょう。
- ・ショウガやネギなど体を温める食材や温かい食事を取り、体の内側から温めましょう。体温を上げるために朝食を取ることも大切です。
- ・室内でできる運動などを習慣的に行いましょう。筋肉量を増やすことは基礎代謝や体温の向上につながります。

がん患者のためのアピアランスケア助成事業

がん治療に伴う外見の変化を補う補整具(ウィッグや乳房補整具など)を購入した費用の一部を助成します。

▶助成額／購入費用の2分の1(助成対象の補整具ごと、上限2万円)

▶対象(次の要件を全て満たす人)

- ・申請日時点で本市に住民登録があること
- ・がんの治療を受けたことがある、または現在治療中であること
- ・3月1日～令和8年2月28日に対象補整具を購入していること

問 健康課 (ヒートショック・低体温症) ☎ 226-9961

▶申し込み／令和8年2月28日(土)までに、右の「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、令和8年2月27日(金)までに、

所定の申請書(市ホームページにあります)

に必要事項を記入の上、必要書類を添えて

直接、健康課へ

※助成対象の補整具や助成回数など、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
▼



(アピアランスケア) ☎ 226-9962 FAX共通226-9982

※全て無料、申し込み方法の記載のないものは申し込み不要です。

忘・新年会の季節 健康に配慮した飲酒を

飲酒のリスク

過度な飲酒により、肝臓内に中性脂肪が多く作られると、脂肪肝の状態になります。その状態が続くと、肝炎や肝硬変を引き起こす可能性が高くなります。過度な飲酒は、他にも、脳の萎縮、不眠、うつ病、がん、糖尿病、アルコール依存症などの原因になります。

純アルコール量が重要

飲酒にあたっては、純アルコール量(飲んだ量とアルコール度数で計算)に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心掛けることが大切です。

厚生労働省が作成した「アルコールウォッチ」では、お酒の種類を選び、純アルコール量と分解時間をチェックできます。急性アルコール中毒などの疾患や外傷の危険性が高まるので、1回の飲酒で純アルコール摂取量が60グラムを超える飲酒は避けましょう。



▲厚生労働省
ホームページ

お酒のことでお悩みの人は

お酒の問題は、本人が自覚するより家族や周りの人たちが先に気付くことが多いといわれています。悩みを抱えず、市保健所や各保健センター、専門機関にご相談ください。

問 健康課 (アルコール) 226-9965 (エイズ) 226-9964 FAX共通226-9982

ほっと安心 ☺休日認知症相談(日曜開庁日)

認知症看護認定看護師が相談に応じます。
時 12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 12月11日(木)までに、電話で中部地域包括支援センターへ
問 同センター 224-7174

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 12月17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

12月1日は世界エイズデー



HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、適切な治療でウイルスの増殖を抑えれば、エイズの発症を防ぐことができるため、感染前と同じ生活を送ることができ、他者への感染リスクも減らせます。だからこそ、早期発見・早期治療が重要です。

HIV感染の有無は、血液検査で分かります。まずは検査を受けましょう。

HIV/エイズ・性感染症検査(無料・匿名・予約制)

正確な結果を得るために、感染が心配な出来事から、3ヵ月以上経ってから検査を受けましょう。

検査日時(祝休日を除く)	申込方法
◇第1火曜日 9:00~10:40 16:50~18:30	市LINE公式アカウントから (詳しくは市ホームページをご覧ください。)
◇第3火曜日 9:00~10:40	
◇第2・4・5火曜日 9:00~10:40※	電話で、エイズホットライン (226-9966、月~金曜日 8:30~17:15)へ

※12月9日(火)は検査枠(13:20~15:00)を増設予定です。

▶会場／市保健所

▶検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症

ふらっとフレイル(虚弱)予防体験

芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

時 12月15日(月)13:30~15:30

内・血流観察と保健相談(先着25人)

・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 など

ケーズタウン若里1階 出張開催!

時 12月16日(火)10:00~12:30

内・血管年齢測定

・「シン・長野市はつらつ体操」など

問 地域包括ケア推進課 224-7873

フレイル予防の相談会

時 12月17日(水)13:30~16:45

所 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

申 12月10日(水)までに、電話で同課へ

問 同課 224-7873

本年度の健診はこれが
最後のチャンス！

30歳代の国保健診・国保特定健診未受診者の皆さんへ 集団健診を実施します



本年度末で30歳以上かつ受診日時点で74歳以下の市国民健康保険加入者を対象に、
「30歳代の国保健診・国保特定健診」の集団健診を実施します。
健診未受診の人は、この機会にぜひ受診してください。

集団健診日程

とき (令和8年2月)	ところ	
2日(月)	長野県健康づくり 事業団	◆受付時間 9:00～11:00 13:00～14:30
3日(火)	東部保健センター	◆定員(先着順) 各120人
4日(水)	長野県健康づくり 事業団	▲申込時、国保保険 証番号が必要です。 マイナ保険証には、 番号の記載がない ため、資格確認書 か資格情報のお知 らせをご用意くだ さい。
5日(木)	北部保健センター	
8日(日)	長野県健康づくり 事業団	

▶30歳代の国保健診・特定健診受診料／各1,000円
※70歳以上、市民税非課税世帯(世帯主および世
帯内の国保加入者全員が市民税非課税)の人は
無料です。

▶大腸がん検診受診料／(容器代)440円
※特定健診とセットで、40歳～74歳の希望者のみ
▶申し込み／12月5日(金)から令和8年1月6日(火)に、右の二次元コードから申
し込むか、電話でセンター(0120-223-969)へ
※電話申込受付時間／月～金曜日の9時～18時
[12月29日(月)から令和8年1月2日(金)を除く]



問 国保・高齢者医療課 ☎224-7241 FAX224-5101

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷13日(土)11:25～11:30
一日学生消防アンバサダーの活動を紹介！
▷20日(土)11:25～11:30
冬の火災に気を付けましょう

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷20日(土)10:45～11:15
農業の課題に取り組む
～畠から広がるまちづくり



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
青木島マイナンバーカードセンターをご利用くだ
さい

※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
冬の動物園に行こう！～市動物園からのお知らせ

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) 冬の省エネ・節電対策・薪(まき)ストーブの
適正使用
2日(火) 第48回人権を尊重し合う市民のつどい
3日(水) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
4日(木) 水道の冬支度
5日(金) みんなで乗り切ろう、長野の雪道
8日(月) 市内の観光イベント
9日(火) 知って防ごう！ヒートショック
10日(水) 戸隠スキー場からのお知らせ
11日(木) nagano forest village 冬のコンテンツの
お知らせ
12日(金) ご用心！突然の訪問者～それ、悪質商法かも【再】
15日(月) 冬の省エネ・節電対策・薪ストーブの適正使用【再】
16日(火) はたちの献血キャンペーン
17日(水) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
18日(木) 南部図書館からのお知らせ
19日(金) みんなで乗り切ろう、長野の雪道【再】
22日(月) 知って防ごう！ヒートショック【再】
23日(火) nagano forest village 冬のコンテンツの
お知らせ【再】
24日(水) 令和8年1月の観光情報
25日(木) 広報ながの1月号の見どころ
26日(金) 長野市この1年
29日(月) はたちの献血キャンペーン【再】
30日(火) 広報ながの1月号の見どころ【再】
31日(水) 長野市この1年【再】

12月の市政番組

※放送日時と内容は変更になる場合があります。
※再放送です。

**催し
講座 働く女性向けキャリア
の転機とリスクリング**

時 12月13日(土)13:30~15:30

所勤労者女性会館しなのき

対市内在住・在勤・在学の女性

定(先着順) 15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

他託児を実施します(要予約)。

**催し
講座 冬を優美に彩るフラワー
アレンジメント～クリスマスシーズンの楽しみ**

時 12月17日(木)14:00~16:00

所生涯学習センター



定(先着順) 24人

¥ 3,200円

申12月10日(木)までに、直接、電話、ファックス、Eメールのいずれかで、

同センターへ

問 同センター ☎ 233-8080、FAX 233-8081、✉ s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

他・託児(先着3人、事前に要予約)を実施します。

・詳しくは同センターHPをご覧ください。

**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 12月20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ヶ月以上の健康な犬とその飼い主

申 12月8日(月)~19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 12月20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 出口クリスタさんと
考える地域猫講座**

時 令和8年2月14日(土)13:30~15:30

所 ホクト文化ホール

内 (講演)「飼い主のいない猫にできること」

講 出口クリスタさん(柔道家・パリオリンピック金メダリスト)、松木信賢さん(しんけん動物病院院長)

定(先着順) 300人

申 12月8日(月)~令和8年2月12日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で市保健所動物愛護センターへ

問 同センター ☎ 262-1212



**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	
音楽ひろば「クリスマスコンサート」	12月19日(金)13:30~14:30	吉田 ☎ 263-6806	200人	100円	—	12月25日(木)~	
いまから始める住まいの将来 「住まいのエンディングノート」			各50人	—	12月16日(金)~		
□から始める健康づくり 「歯下(えんげ)ってなあに?」			—	—			
クリスマスコンサートin三陽 ※1	12月25日(木)14:00~15:00		—	—	—	—	
体験会	男性の健康体操 ※2	5日・19日(月)13:30~15:00	三陽 ☎ 259-2411	各5人	各100円	12月18日(木) 9:00~	
	男の筋活 ※2	令和8年1月7日(木)13:15~14:45					
	ディスコde体操	14日・28日(木)13:00~14:30					
	ジャイロキネシス®	26日(木)9:30~11:00					
冬休み 子ども 体験教室 ※3	筋トレ&脳トレをしよう	12月26日(金)9:30~11:00	東北 ☎ 296-5570	各20人	100円	12月8日(月)~ 25日(木)	
	書き初め	令和8年1月6日(火)9:30~11:30			—		
	新学期の雑巾を縫おう	13:30~15:30			—		
	心の歌と一緒に歌おう	令和8年1月7日(水)13:30~15:00			100円		
小学生書き初め教室 ※4	令和8年1月4日(日)10:00~11:30		柳町 ☎ 235-0019	10人	—	12月10日(木) 10:00~	
色鉛筆で果物や冬の野菜などを描いてみよう	令和8年1月8日・22日・29日(木) 10:00~12:00(計3回)		篠ノ井 ☎ 293-7227	12人	800円	12月8日(月) 9:00~	
転倒・骨折予防の運動教室 ※5	令和8年1月9日~3月13日(金) 13:30~15:00(計10回)			18人	1,000円	12月9日(火) 13:00~	
ジャイロキネシス®体験教室	令和8年1月13日~3月10日(火) 13:30~15:00(計5回)			18人	500円	12月10日(木) 9:00~	
信吾くんの ちょっとずつ続ける元気体操 ※6	令和8年1月21日~3月4日(木) 13:30~15:00(計4回)			18人	400円	12月11日(木) 13:00~	
ストレッチとピラティスと 筋トレ	A	令和8年1月22日~ 3月12日(木)(各計8回)	各18人	各800円	12月15日(月) 9:00~		
	B	13:15~14:30 14:45~16:00					
フレイル予防講座 春待ち教室ひがの ※5 ※7	令和8年1月15日~2月26日(木) 13:30~15:00(計6回)		氷鉋 ☎ 284-8100	15人	600円	12月8日(月) ~19日(金)	
ピラティス体験講座	令和8年1月26日(月)10:00~11:00			10人	100円	12月18日(木)~	
筋力・柔軟維持! 男性のための身体作り講座 ※2	令和8年1月26日~3月9日(月) 10:00~11:30(計3回)		豊野 ☎ 257-3135	20人	300円	12月18日(木) ~24日(水)	

対市内在住で60歳以上の人 ※1…どなたでも ※2…男性限定 ※3…対象者の詳細は、ひろばへお問い合わせください。

※4…小学3年生以上 ※5…70歳以上の人 ※6…75歳以上の人

申各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ ※7…申込期間中に、85円はがきを持参の上、直接ひろばへ

親子関係スキルアップ
講座

時令和8年1月21日～2月18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歳の子どもを持つ保護者

定(先着順)20人

申12月10日(水)から申込
期限までに、二次元コードから申し込むか、電話
でそうぎょうながの事務局(☎217-0003)へ

問イノベーション推進課 ☎224-9711

他対象など詳しくは、同事務局HP
をご覧ください。



創業支援講座

創業準備プレ講座

オンライン(Zoom)で開催します。

時令和8年1月17日(土)10:00～
12:00[申し込み1月15日(木)まで]

内データで見る創業の現状、先輩創業者との意見交換など

定(先着順)20人

¥1,000円

実践起業塾

時令和8年1月22日～3月19日(木)18:30～20:30(計7回、最終日のみ18:00～21:00)[申し込み1月16日(金)まで]

生涯学習センター

内販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など
定(先着順)10人
¥8,000円

共通

申12月10日(水)から申込
期限までに、二次元コードから申し込むか、電話
でそうぎょうながの事務局(☎217-0003)へ

問イノベーション推進課 ☎224-9711

他対象など詳しくは、同事務局HP
をご覧ください。



勤労者活躍支援センター・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(令和8年)		講座	とき(令和8年)
パソコン講座(ワード) ステップアップ	1月9日～3月13日(金) 13:30～15:30(計10回)		親子で楽しむ プレ・リトミック※2	1月21日～3月18日(水) 10:15～11:00(計5回)
南国気分で やさしいタヒチアンダンス ※1	1月15日～3月5日(木) 13:30～14:30(計5回)		竹細工	1月26日～3月2日(月) 13:30～15:30(計5回)
認知症・相続争いから 財産を守る相続対策	1月16日(金)	10:00～12:00 13:00～17:00	親子クッキング米粉のふわふわ 焼きドーナツ作り※3	2月1日(日)9:30～12:00
相続無料相談会(1人40分)			小中高生も親子で作るかぎ針の モチーフバッグ ※4	2月1日・8日・15日(日) 13:30～15:30(計3回)
ミツロウで作る アロマハンドクリーム	1月17日(土)	13:30～15:30		

対市内在住・在勤の人 ※1…女性限定 ※2…令和5年4月2日～令和7年6月30日生まれの乳幼児とその保護者 ※3…年長児以上とその保護者 ※4…高校生以下は保護者同伴

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき(令和8年)		講座	とき(令和8年)
バドミントン	1月13日～3月17日(火) 19:00～21:00(計10回)		ハッピーカラー術風水編	1月19日・26日、2月2日(月) 13:30～15:00(計3回)

対市内在住・在勤の人(学生は除く)

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき(令和8年)		講座	とき(令和8年)
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)	1月21日(水)	10:00～12:00 13:00～17:00	親子で楽しむプレ・リトミック ※1	1月23日～3月27日(金) 10:00～10:45(計5回)

対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…令和5年4月2日～令和7年6月30日生まれの乳幼児とその保護者

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。

申インターネット／12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
まじめいろ

募集

催し・講座

時 日 時
所 場 所
内 容
講 講 師
対 対 象
定 定 員
金 額
持 持 物
申 し 込 み
問 問 わせ
他 そ の 他

催し講座 リサイクルプラザ**ゆめ工房21**

◇ねこはんてん作り

時 令和8年1月8日(木)10:00~15:00

〔申し込み12月9日(火)10:00~〕

◇布ぞうり作り

時 令和8年1月19日・26日(月)10:00

~14:30 [申し込み12月9日(火)10:00~]

初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時 令和8年1月13日~3月31日(火)

10:00~12:00、14:00~16:00、

18:30~20:30 (各計12回) [申し込み12月16日(火)9:30~]

定 (先着順)各16人

￥各12,000円

◇水曜日コース

時 令和8年1月7日~3月25日(火)

18:30~20:30 (計12回) [申し込み12月17日(水)9:30~]

定 (先着順)16人

￥12,000円

◇土曜日コース

時 令和8年1月10日~3月28日(土)

10:00~12:00、14:00~16:00

(各計12回) [申し込み12月20日(土)9:30~]

定 (先着順)各16人

￥各12,000円

共通**対**ゆめ工房21は市内在住の人(初回の上、先着順)、
陶芸教室は小学生以上**申込開始日から、電話か直接、同プラザへ** (陶芸教室の申込みは本人から、18歳未満は保護者が申し込み)**問**同プラザ ↗222-3196**他**ゆめ工房の定員や料金など、詳しくは同プラザへお問い合わせください。**催し講座 防災セミナー in 長野**

長野県の地震・風水害を学び、災害に備えるためのセミナーを行います。

時 12月20日(土)14:00~16:00

所 ホテル信濃路

内 自然災害に備えるための取り組みや、損害保険についてのセミナー

講 廣内大助さん (信州大学教育学部教授)ほか

定 (先着順) 120人



申 12月10日(水)までに、申込フォームから申し込むか、電話、ファックス、Eメールのいずれかで日本損害保険協会関東支部(☎03-3255-1450、Fax:03-3255-1238、✉kanto@sonpo.or.jp)へ

問 危機管理防災課 ↗224-5006

催し講座 救命講習会 (令和8年1月)**救命入門コース**

時 20日(火)9:00~10:30

所 消防局

問 鶴賀消防署 ↗223-0119

普通救命講習 I

時 28日(水)9:00~12:00

所 若槻公民館

問 若槻分署 ↗295-0119

普通救命講習 I

時 14日(水)9:00~11:00

所 東部分署

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 同分署 ↗222-0119

普通救命講習 II

時 21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 23日(金)9:00~13:00

所 更北分署

問 同分署 ↗284-8119

上級救命講習

時 22日(木)8:30~17:30

所柳原交流センター**問**柳原分署 ↗296-0119**応急手当普及員講習**

時 27日(火)・28日(水)・29日(木)8:30~

17:30 (計3回)

所松代支所

￥(教材費) 3,900円

問 松代消防署 ↗278-2992

患者等搬送事業乗務員基礎講習

時 17日(土)・18日(日)8:30~17:30 (計2回)

所中央消防署

対 患者等搬送用自動車に乗務し、患者等搬送業務に従事しており、本講習の事前学習を実施できる人 (学習資料を事前に送付します。)

￥(教材費) 6,400円

問 同署 ↗237-0119

共通**定** (先着順) 20人 (患者等搬送事業乗務員基礎講習は、若干名) **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 二級建築士受験準備講座****学科・製図コース**

時 令和8年1月31日~9月5日(土)9:30~16:30 (計58回)

製図コース

時 令和8年7月11日~9月5日(土)9:30~16:30 (計18回)

対 学科試験の合格者

共通**所**長野地域職業訓練センター**定** (先着順) 10人**申** 令和8年1月15日(木)までに、直接、同センターへ

問 同センター ↗221-0505

他 受講料など詳しくは、同センターHPをご覧ください。

催し講座 市立長野図書館

12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(休館日と20日を除く)

対年少児~小学生

クリスマスお楽しみ会

時12月20日(土)14:00~15:00

対年少児~小学生

ナイトライブラリー

時12月21日(日)16:30~17:30

内大人のためのお話し会



対中学生以上

定(先着順) 40人程度

12月の映画上映会

春の調べ(字幕・白黒・67分)

時12月27日(土)14:00~

問同館 ↗232-3558

催し講座 南部図書館

おはなし会

時12月17日、令和8年1月7日(水)
11:00~11:30

内絵本の読みがたり、手遊びなど

対小学校3年生以下とその保護者

クリスマスこども会

時12月21日(日)14:00~15:00

内絵本の読みがたり、人形劇、ハンドベル演奏、工作など

対小学生以下とその保護者

問同館 ↗292-0143

催し講座 城山動物園

クリスマスイベント

時12月20日(土)・21日(日)9:00~16:30

内動物たちにクリスマスプレゼント、もるもるライン、動物たちと記念撮影など

お正月イベント

時令和8年1月1日(木)~4日(日)9:00~16:30

内「午(うま)」イベント、動物たちにお年玉プレゼント、縁日など

問同動物園 ↗233-0586

他一部有料のイベントがあります。

催し講座 茶臼山動物園

クリスマスイベント

時12月20日(土)・21日(日)10:00~16:00

内クリスマスカードのプレゼント、バックヤードツアーなど

お正月イベント

時令和8年1月1日(木)・2日(金)・3日(土)10:00~16:00

内茶太郎からのお年玉プレゼント、記念撮影(ポニー)、動物たちのお誕生日会など

共通

￥(入園料) 一般600円、小・中学生100円

問同動物園 ↗293-5167

他入園は15:30まで

催し講座 氷鉋いこいの家 ハンドベル演奏会

時12月12日(金)10:30~11:20

対市内在住の60歳以上の人

￥(入館料) 250円

問同施設 ↗284-8100

催し講座 「スマートシティNAGANO」先端技術およびサービス展示・体験会

時12月17日(水)13:00~17:00・18日(木)9:00~17:00

所芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内健康づくりに関する各種技術・サービスの無料体験

問イノベーション推進課 ↗224-9711

催し講座 長野市再開発促進協議会「まちづくり講演会」

時令和8年1月15日(木)15:00~17:00

所生涯学習センター

内「弱者の地方創生~大都市の真似をしたら失敗する」

講岡崎正信さん(株式会社オガール代表取締役)

定(先着順) 100人

問まちづくり課 ↗224-6859

催し講座 成人指導者研修会

時令和8年1月18日(日)10:00~15:00

所吉田公民館



内工作「ミラクルしゃぼん玉」、ひも結び、折り紙

対子どもの育成活動に携わりたい人

申令和8年1月5日(月)まで、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課へ

問同課 ↗224-5082

催し講座 パソコン無料相談会

時12月20日(土)10:00~15:00

所篠ノ井交流センター

内パソコンの故障・よろずのお困り事
申事前に電話でパソコンの病院ながの事務局へ

問同事務局 ↗090-7179-8523

催し講座 ポリテクセンター長野職業訓練見学会

時12月17日(水)10:00~12:00

対求職中または転職を検討中の

問同センター長野 ↗243-7856

催し講座 長野地域訓練センターパソコン講座

エクセル応用コース

時令和8年1月14日・21日(水)9:30~16:30(計2回)

パソコン入門コース

時令和8年1月15日・16日・22日・23日(木曜日・金曜日)9:30~12:30(計4回)

HP作成コース

時令和8年1月19日・26日、2月2日(月)9:30~16:30(計3回)

共通

定(先着順) 10人

￥受講料がかかります。



申開催日初日の1週間前までに、電話かファックスで同センターへ

問同センター ↗221-0505、FAX 221-0036

お知らせ

募集

催し・講座

時 日 時 所 場 所 内 容 講 講 師 対 対 象 定 定 員 ￥ 金 額 持 持 物 申 し 込 ん み 問 問 合 わ せ 他 そ の 他

**第93回全日本アイスホッケー選手権大会(A)**

プロ、アマチュア、大学カテゴリーから日本一を決める大会です。

時12月18日(木)~21日(日)

所若里多目的スポーツアリーナ(ビッグハット)

料(座席指定制)12月18日(木)・19日(金)=1,800円~5,000円、12月20日(土)・21日(日)=2,800円~6,000円
問県アイスホッケー連盟 ↗228-9209
他前売り券の購入方法は、同大会公式HPをご覧ください。

**男性が楽しめる冬のストレッチ&健康体操教室**

時令和8年1月15日~3月12日(木)
14:45~15:45(計8回)

所長野Uスタジアム会議室

対市内在住・在勤の男性

定(先着順)15人

料¥3,700円



申令和8年1月8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、会場へ

問同課 ↗224-7804

**市立博物館**

ながはく総合講座「忠臣蔵はなぜおこった~近世大名の世界」

時12月11日(木)10:00~11:30

定(先着順)30人

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇干支(えと)のオブジェをつくろう
〔午(うま)〕

時12月13日(土)10:00~12:00

料¥100円

◇たわらあみでつくるかべかざり
(お正月)

時12月20日(土)10:00~12:00

料¥100円

◇歩くやじろべえをつくろう

時12月27日(土)10:00~12:00

定(先着順、9:30から整理券配布)20人

料¥100円

夜のプラネタリウムと星空観察会

「土星と秋の星座」

時12月20日(土)17:30~19:00

満天の星空タイム「2026年の天文現象」

時令和8年1月4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施設横のプラネタリウム)

料入館料必要(土曜日は

小・中学生無料

問同館 ↗284-9011

**化石のマグネットをつくろう!**

時令和8年1月10日・17日(土)13:30~15:30

所信州新町化石博物館

定(先着順)各15人

料各200円

申12月10日(木)から、電話で同館へ

問同館 ↗262-3500

権堂イーストプラザ市民交流センター

かんたん水引講座(正月飾り)

時12月13日(土)10:00~12:00、

14:00~16:00

対小学3年生以上

定(先着順)各5人

料各1,000円

書き初め教室

時令和8年1月5日(月)10:00~12:00

対小学3年生以上

定(先着順)15人

料¥600円

お正月遊び

時令和8年1月5日(月)11:00~15:00

内福笑い、カルタなど

こねて作ろう! 粉せっけん

時令和8年1月10日(土)10:00~

11:00、11:00~12:00

定(先着順)各10人

料各700円

共通

申事前に電話か直接、同センターへ(お正月遊びは申し込み不要)

問同センター ↗234-2906

**松代文化ホール**

手形アートワークショップ 来年のカレンダーを作ろう

時12月14日(日)10:00~10:45、
10:50~11:30

対1ヶ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

料各1,800円~(手形足形追加400円)

ヨガ教室

時12月14日(日)15:00~16:00

定(先着順)10人

料小学生以下=800円、中学生以上=1,000円

大きな松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう

時12月20日(土)13:00~14:00、
14:30~15:30

定(先着順)各8人

料各650円

クリスマスジャズコンサート

時12月21日(日)14:00~(開場13:30)

内(出演) Jazz Ensemble Lab FUNTIME(ジャズアンサンブルラボファンタイム)、堀内実智代さん(ゲストボーカル)
料1,000円(未就学児無料)

共通

申事前に電話で同ホールへ(クリスマスジャズコンサートを除く)

問同ホール ↗278-4373

**もんぜんぱら座ギャラリー**

市民ギャラリー(3階)

全日本写真連盟長野支部新春写真展~有志による自由奔放な写真展

時令和8年1月5日(月)~12日(月)
10:00~18:00 [最終日は16:00、7日(水)は休館日]

問もんぜんぱら座事務局 ↗219-0020

**募集 長野市廃棄物減量等
推進審議会委員**

時(任期)令和8年4月1日(水)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(書類選考)若干名

申12月26日(金)(必着)までに、所定の
応募用紙〔市HP、生活環境課(第二庁
舎3階)〕にあります)に必要事項を記入
の上、「ごみの減量、リサイクルについ
て」または「し尿処理、生活雑排水対
策について」をテーマにした小論文(書
式自由、800字程度)を添えて、直接、
郵送、Eメールのいずれかで同課へ
問同課 ☎224-5035、〒380-8512
長野市役所、✉seikatukankyo@
city.nagano.lg.jp

**募集 豊野東部工業団地への
立地企業**

時随时(最初に企業から申込書を受
理した日から2カ月後まで)

所(所在地)豊野町蟹沢字原1666-
16、同1633-26

内(分譲面積、1区画)
5,057.10平方メートル

対製造業などの企業

￥申込者からの提案単価×分譲面積
=分譲価格(最低提案単価:15,200
円/平方メートル)

問企業立地課 ☎224-6751

他申し込み方法など、詳しくは市
HPをご覧ください。

**募集 国保特定健診などの受診
者に無料体験を提供でき
るフィットネスクラブ**

対次の2つの協定内容に同意できる
市内のフィットネス施設

◇国保特定健診などの受診者に、運
動体験場所を無料提供(1回) ◇生
活習慣病の予防・改善や、運動習慣
定着のための指導などの実施

申12月12日(金)までに、電話で国保・
高齢者医療課へ

問同課 ☎224-7241

募集 介護あんしん相談員

複数の介護保険施設を月5回

程度訪問し、利用者(入所者)


の相談対応や施設職員との
意見交換などを行うボランティアです。

対(応募要件)次の全ての要件を満たす人
◇現に介護保険業務に従事して
いない ◇市内在住で、令和8年度
に行われる養成研修(東京都で6月~
8月の間の5日間(予定))および市内
の日帰り2日間(予定)]の全日程を修
了できる ◇3年間の活動が可能で、
健康でボランティア精神と熱意があ
る ◇自家用車で訪問活動ができる
(自動車保険に加入していること)

定(書類選考後に面接)若干名

申令和8年1月7日(水)までに、電話か
直接、介護保険課(第二庁舎1階)へ
問同課 ☎224-7871

**募集 ポリテクセンター長野
公共職業訓練受講者**

生産システムエンジニア科

定(選考あり)数人程度

CADものづくりサポート科

定(選考あり)15人

共通

時(受講期間)令和8年2月3日(火)~7
月24日(金)

対ハローワークに求職の申し込みを
している人

申令和8年1月9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 昼間ソフトテニス教室
(後期)**

時12月10日~令和8年2月25日(水)
10:00~12:00(計8回)

所北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場

対市内在住・在勤の人

定(先着順)20人

￥(保険料含む)中学生以下・60歳以
上=5,500円、高校生~59歳以下
=6,000円、前期受講者=5,000円
申申込書(市ソフトテニス協会HPにありま
す)に必要事項を記入の上、初回参加時に
申込書と参加料を持参して直接、会場へ
問市スポーツ協会 ☎224-5088

他教室の開催日など、詳しくは市ソ
フトテニス協会HPをご覧ください。

募集 短期体操教室

年中児~小学1年生コース

時12月13日・20日、令和8年1月
10日・17日(土)9:00~9:45(計4回)

小学2~6年生コース

時12月13日・20日、令和8年1月
10日・17日(土)9:50~10:50(計4回)

共通

所長野運動公園陸上競技場

内マット運動、縄跳び、鉄棒、跳び箱

定(先着順)15人

￥5,000円

申12月12日(金)までに、電
話か直接、長野運動公園へ

問同施設 ☎244-7555

他詳しくはHPをご覧ください。

**募集 温湯温泉「湯~ぱれあ」
12月のおひさま教室**

クリスマス★グラスサンドアート

時14日(日)10:00~12:00

対小学生以下とその保護者

定(先着順)20人

￥1,800円

ママのためのやさしいピラティス

時18日(木)10:30~11:30

定(先着順)10人

￥1,000円

共通

申湯~ぱれあおひさまク

ラブから申し込み

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。

お知らせ 上下水道料金徴収事務受託者の名称変更

時(変更日)令和8年1月1日(木)から
内(旧名称)CDCアクアサービス株式会社長野営業所、(新名称)株式会社スカイアクアサービス長野営業所
問営業課 ☎224-5071
他受託者連絡先(☎244-3232)は変更ありません。

お知らせ おでかけ通信ながのR7冬号発行

時(配布開始)12月1日(月)～
所市民窓口課(第一庁舎2階)、受付(第二庁舎1階)、
観光振興課(第二庁舎4階)、各支所、
長野駅観光情報センターなど
内市内イベント情報と観光施設の市
民割引クーポンの掲載
問観光振興課 ☎224-8316
他詳しくは、市HPをご覧ください。

お知らせ 地附山トレッキングコース(つづらトレイル)冬季開放

時11月24日(月)～令和8年3月31日
火の土・日曜日、祝日(12月27日(土)
～1月4日(日)は除く)8:30～15:30
内上記の期間、地附山公園ゲート歩
道部を開扉します。跳駒トレイル入
口駐車場を使用してください。公園
内の施設は利用できません。
問観光振興課 ☎224-5042

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
申令和8年1月5日(月)～12日(月)9:00
～17:00
問同プラザ ☎222-3196
他抽選日は1月14日(水)〔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、1月25日(日)までに当
選者が行ってください。〕

お知らせ 長野市消防出初式

時令和8年1月10日(土)8:30～12:00
所城山公園ふれあい広場、桜スクエア、芸術館メインホール
内消防局・消防団によるパレードと式典
問警防課 ☎227-8002
他パレード中は、城山公園～中央通り～昭和通りの区間(8:30～9:30)と市役所周辺(9:15～10:00)で交通規制を行います。

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、宝くじの収益金を財源に(公財)
長野県市町村振興協会が実施して
いる「地域活動助成事業」を活用して防
災資機材を整備しました。
・柳沢区自主防災会／初期消火用具、
非常用トイレなど
・日詰区自主防災会／トランシーバー
問警防課 ☎227-8002
◇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。
・湯谷区／お祭り用のぼりポール、
エアコンなど公民館備品
問地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ ありがとうございます

全市立小学校に
松澤工業株式会社／各学校で希望す
る図書計1,024冊
子育て支援のための福祉事業に
北信地区輸送協議会／10万円
地域医療のさらなる充実発展のため
に
小野勝彦さん／現金

**募集 長野広域連合広域計画
(案)への意見(パブリックコメント)**

長野広域連合では、今後5年間の指針
として「長野広域連合広域計画」を策定
しています。計画(案)を取りまとめま
したので、皆さんの意見を募集します。
時(募集)11月25日(火)～12月24日(火)
所(閲覧場所)企画課(第一庁舎6
階)、行政資料コーナー(第一庁舎3
階)、長野広域連合、同連合HP

申12月24日(火)までに、所定の用紙(各
閲覧場所にあります)に必要事項を記
入の上、直接、同連合へ
問同連合 ☎213-5100
他・ご意見への個別回答は
しません。
・自書が困難な人は、お問い合わせ
ください。

**募集 信州新町美術館市民
ギャラリーの貸し出し**

時令和8年4月7日(火)～7月20日(月)
￥(面積割)1日250円～2,000円
申(先着順)令和8年3月31日(火)まで
に、電話で同館へ
問同館 ☎262-3500

**募集 長野市廃棄物処理事業
計画協議審議会委員**

市内に廃棄物処理施設を設置する際に
行われる事業計画協議に対する市長意
見の策定に当たり、調査・審議します。
時(任期)令和8年2月1日(日)から2年間
対市内在住の20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(書類選考)若干名
申12月22日(月)(必着)までに、所定
の応募用紙(市HP、廃棄物対策課(第
二庁舎3階)にあります)に必要事項
を記入の上、「廃棄物の処理」をテ
マにした小論文(書式自由、800字以
内)を添えて、郵送か直接、同課へ
問同課 ☎224-7320、〒380-8512
長野市役所

必ず同課にお問い合わせいただか
市HPをご確認ください(12月1日(月)
8:30掲載開始予定)。

お知らせ 除雪にご協力を お願いします

自宅周辺の生活道路は各家庭で除雪
をお願いします。



除雪に関するお知らせや
問い合わせ先など、詳しくは市HPをご覧ください。

問維持課 ☎ 224-7034

お知らせ 蜜蜂飼育届の提出

蜜蜂を飼育する人は、毎年、蜜蜂飼
育届の提出が必要です。



申令和8年1月30日(金)(必
着)までに、蜜蜂飼育届(県
HPにあります)に必要事項を記入の
上、郵送か直接、長野農業農村支援
センターへ

問センター ☎ 234-9514、〒
380-0836大字南長野南県町686-1

他趣味での飼育も飼育届の提出が必
要です。

お知らせ 民生委員・児童委員、主任 児童委員の全国一斉改選

12月1日付で厚生労働大臣から新し
い委員が委嘱されました。

お住まいの地域を担当する民生委
員・児童委員、主任児童委員を知り
たい場合は、福祉政策課または各支
所へお問い合わせください。

時(任期)12月1日(月)から3年間

問同課 ☎ 224-5028

お知らせ 生ごみ自家処理機器 購入費補助金(二次募集)

時(申請受け付け)12月1日(月)～
対市内在住で、市税の滞納がなく、
初めて本制度を利用する世帯(4月1
日以降に購入したものに限る)

￥電動(手動)生ごみ自家
処理機器=購入費の3分
の1(上限3万円)、コンポ
スト・ぼかし容器=上限3千円

問生活環境課 ☎ 224-5035

他申し込み状況により、早期で受け
付けを終了する場合があります。補
助金の申請を検討している場合は、

お知らせ 年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月27日(土)～令和8年1月4日(日)の間、休みます。

窓口(施設)業務	12月							令和8年1月	
	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) 出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集 (詳しくは「ごみ収集カレンダー」を ご確認ください)	○	×	○	○	○	×	×	×	×
資源再生センター・ながの環境エネ ルギーセンターへのごみの持ち込み	○	×	○	○	×	×	×	×	×
し尿の収集(地区担当業者へ直接、 ご連絡ください)	×	×	○	×	×	×	×	×	×

*1…午前のみ(8:30～11:30) *2…受け付けは12月22日(月)まで

他その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急 医 など	緊急医(日中) 12月30日(火)～ 令和8年1月4日(日)	緊急医・診療時間などは、市HPの「休日・夜間緊急医」、 NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞などでご確認ください。
	夜間緊急医 診療時間＝ 19:00～翌6:00	◇長野市民病院・医師会急病センター(☎ 295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病 センター(19:00～22:30＝☎ 293-9914、22:30～ 翌6:00＝☎ 292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院急病センター(☎ 278-2031)

※オンライン診療もご利用いただけます(詳細は本紙2ページ)。

お知らせ 人権擁護委員による よろず相談

中央隣保館

時12月9日(火)13:00～16:00〔電話
相談(☎ 223-2220)は15:00まで〕

鬼無里活性化センター

時12月11日(木)13:30～15:00

戸隠公民館

時12月11日(木)13:30～16:00

豊野支所

時12月15日(月)13:00～16:00

問人権・男女共同参画課 ☎ 224-5084

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

戸隠公民館

時12月11日(木)13:30～16:00

もんぜんぶら座4階

時12月12日・19日・26日(金)10:00～12:00

豊野支所

時12月15日(月)13:30～16:00

松代支所

時12月19日(金)10:00～12:00

問広報広聴課 ☎ 224-5004

お知らせ ファミリー・サポート・ センター入会説明会

時12月13日(土)10:15～12:30

所もんぜんぶら座

内依頼会員・提供会員説明

申事前に電話で同センター(☎ 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 証明書コンビニ交付 サービスの利用停止

全ての手続きの利用停止

時12月19日(金)、27日(土)～令和8年

1月4日(日)

戸籍関係の手続きの利用停止

時令和8年1月5日(月)～12日(月)

共通

問トイゴマイナンバーカードセン
ター ☎ 232-3600

他日程は変更・追加となる場合があります。

くらしのチャンネル

12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 第3回長野市総合計画審議会

時 12月23日(火)15:00~17:00

所 市役所庁議室(第一庁舎5階)

内 次期計画の全体構成についてなど
定(傍聴、先着順)10人

申 事前に電話で企画課へ

問 同課 ☎ 224-5010

お知らせ 長野都市計画(案)の縦覧

篠ノ井塩崎地区の都市計画道路および用途地域の変更に伴う案の縦覧

所 都市計画課(第二庁舎5階)、篠ノ井支所

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に伴う案の縦覧

所 同課(第二庁舎5階)、松代支所

共通

時 12月9日(火)~22日(月)

申(意見書の提出) 縦覧期間中に、所定の用紙(縦覧場所にあります)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

お知らせ 固定資産税(償却資産)の申告

対 令和8年1月1日現在、固定資産税の対象となる次の事業用償却資産を市内に有する人(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

申(申告) 令和8年2月2日(月)までに、申告書を資産税課(第一庁舎3階)または各支所へ

問 同課 ☎ 224-8376

他・今年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

・期限間近は窓口が大変混雑します。

令和8年1月20日(火)までの申告にご協力ください。

・電子申請(eLTAX)を推奨

しています。ぜひご活用ください。

お知らせ 市税などの納め忘れはありませんか?

滞納がある人に対しては、本来の税額などに、督促手数料や延滞金を加算して請求します。納付する意思が見られない場合は、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づく処分や手続きを行います。病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

安心・便利・確実な口座振替は、二次元コードをご覧ください。

問 収納課(市収納向上対策会議事務局) ☎ 224-5019

お知らせ 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和7年中に支払った国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額について、各担当課、各支所で、いずれの内容も、本人確認後にお答えします。

時 令和8年2月2日(月)~3月16日(月)

問 国保・高齢者医療課(国民健康保険料) ☎ 224-7260、(後期高齢者医療保険料) ☎ 224-8767

問 介護保険課 ☎ 224-7931

他・令和8年1月30日(金)までは、それぞれの保険料担当課へお問い合わせください。

・納付済額の通知は個別にお送りしません。

・申告に、これらの保険料の納付済額証明書の提出は不要です。

お知らせ 年末年始の善光寺周辺の交通規制

①一方通行実施区間

時 12月31日(水)23:00~令和8年1月1日(木)3:00、1月1日(木)~3日(土)9:00~16:00

②歩行者専用区間

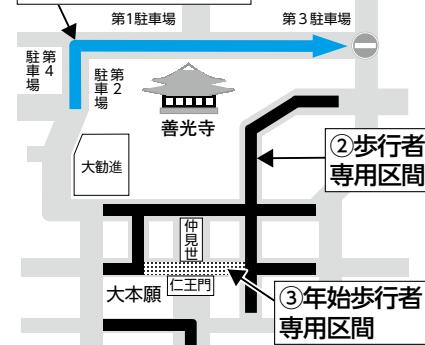
時 12月31日(水)23:00~令和8年1月1日(木)3:00

③年始歩行者専用区間

時 令和8年1月1日(木)~3日(土)9:00~16:00

問 交通政策課 ☎ 224-5012

①一方通行実施区間



お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 令和8年1月8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 協会 ☎ 225-5228

今シーズンも長野Uスタジアムへ！

AC長野パルセイロ・レディースを応援しよう！



©2008 PARCEIRO

12月のホームゲーム

長野市ホームタウンデー

●WEリーグ第14節

12月20日(土)14:00 ~

VS.日テレ・東京ヴェルディベレーザ



©2008 PARCEIRO

#13 大内梨央選手(FW)からのメッセージ

12月20日(土)の試合では、「1万人集客チャレンジ」を行います。私たち選手が一から作り上げるクリスマスイベントもたくさんご用意していますので、この機会にぜひ私たちの試合を観に来てくれるとうれしいです！



©2008 PARCEIRO

イベントやその他の試合のスケジュールなど、詳しくはチームホームページをご覧ください。



長野市×AC長野パルセイロ・レディース コラボ企画

抽選で10組20人に2025/26シーズンのリーグ戦ホームゲーム自由席の観戦チケットと選手のサイングッズをプレゼントします。

応募締め切り 12月15日(月)23:59



▲応募はこちらから
※応募にはJリーグIDの
取得が必要です。

ドリームスクールデーを開催しました

10月27日(月)に、市とチームが協働で市内の小・中学生を試合に招待する「ドリームスクールデー」を開催しました。市内の小・中学生約4,000人が長野Uスタジアムに来場し、選手たちに精いっぱいの声援を送りました。



長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

問スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

長野市
公式
ホームページ



長野市
アプリ



長野市
公式
SNS

