

広報なごの

NAGANO



保健所の仕事を
大解剖!!

▶▶▶ 特集ページP16-17



～共にある、暮らしの中で～

私には馬の姿にしか見えないのが長野市のカタチ。

これまで市町村合併を重ね、市域が拡大してきた本市であるが、現在の市域の輪郭が、私には左側に向かって勇壮に駆ける馬の姿に見える。本年は午年(うまどし)だ。しかも60年に一度巡ってくる丙午(ひのえうま)だ。前回の丙午は昭和41年。昭和44年生まれの私にとって、次は116歳まで待つことになる。人生100年時代とはいっても、そこまでは無理だろう。だから、一生のうち最初で最後の丙午だ。そう考えると、今年はどうな年にしようかとの思いが一層強まるのは私だけではあるまい。

午年は、十二支の七番目で、動物では馬が象徴とされている。馬は古くから人々の暮らしに寄り添い、移動や農作業を助ける存在として親しまれてきた。こうしたことから、午年は「行動力や活発さ、前向きに進む力を表す年」とされている。また、馬が広い野を駆ける姿や、外へ向かって挑戦する、勢いよく進むという印象から「チャレンジを後押しする年」とも言われる。こういった解説を読めば、合併した

結果、市のカタチが「馬のカタチ」になったことには、何か強い因果があるのではないかと個人的に感じている。また、丙午は気性が激しい、火の気が強いなどのイメージで語られるが、「情熱的で意志が強く、自分の信念を貫ける年」として、前向きに捉える考え方が広まっているとのこと。

さて、改めて長野市のカタチである。実は、私の周りでは、右に向かって空高く羽ばたく鳥に見えるという声が圧倒的に多いのだ。ひいき目に見ればそう言えなくもない[ちなみに私は酉年(とりどし)である]。でも、やっぱり馬だ。鳥に見えるという人は、午年に免じて市のカタチは馬として見てほしい。新年度も目前に迫ってきた中、新たな思いと決意で新生活に臨む人たちが溢れる季節。進学や就職に向けて胸が弾む季節でもあるし、不安を感じる時期でもある。それぞれの皆さんが望む未来が、人生に確かに訪れるよう、前向きにチャレンジしてほしい。

なんといっても本年は午年。皆さんの全てがウマくいきますように。

荻原健司

もくじ

- 市長エッセー 2
- 物価高対応子育て応援手当 3
- バスを利用する皆さんへ 3
- 林野火災注意報・警報運用開始、
春の火災予防運動 4
- 引っ越しに伴うごみの出し方 5
- 固定資産の内容が確認できます 6
- し尿と生活雑排水処理手数料の改定 6
- 転出・転入に伴う臨時窓口開設 7
- 国民健康保険の手続きをお忘れなく 7
- 無料市民相談窓口の案内 8・9
- 高齢者の身近な相談窓口 9
- NAGANO健康スポーツ教室
参加者募集 10・11
- 生きがいづくり講座受講生募集 12・13
- 成人学校・教養講座受講生募集 14・15
- 市保健所のオシゴト特集 16・17
- 健康情報(自殺対策強化月間ほか) 18・19
- フォトニュース「トイレトレーラー」 19

- 令和9年度採用 市職員募集 20
- 集客プロモーションパートナー都市 21
- 3月の市政番組 22
- 暮らしのチャンネル 22～31
- AC長野パルセイロを応援 32

～おわびと訂正～

本紙2月号に掲載した記事の電話番号に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

▶7ページ「税の申告はお早めに」

◆国税庁相談専用ダイヤル(自動音声案内)

[正] ☎0570-00-5901 [誤] ☎0750-00-5901

長野市の人口と世帯数 (令和8年2月1日現在)

総数 359,369人(男174,726人 女184,643人)
前月比 △491人(△227人 △264人)
世帯数 165,988世帯(前月比△142世帯)

物価高対応子育て応援手当を支給します

長期化する物価高の影響を強く受ける子育て世帯を応援するための手当を支給します。申請が必要な人は、期限までに手続きしてください。

支給対象者

- ①令和7年9月分の児童手当の支給を受けている人(※公務員を除き申請不要)
- ②新生児(令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童)の父母等のうち主に生計を維持する人
- ③令和7年10月1日から令和8年3月31日までの間に離婚(離婚調停中等含む)により新たに児童手当の受給者となった人

申請が必要な人

- ア=所属する勤務先から令和7年9月分の児童手当が支給された公務員
- イ=令和7年9月分の児童手当を受給していないが、要件を満たした人
- ウ=令和8年4月15日までに新生児に係る児童手当請求手続きが済んでいない人
- エ=所属する勤務先から支給対象者②に該当する児童手当が支給される公務員
- オ=支給対象者③に該当する人

支給額 児童1人につき2万円

申請方法(消印有効)

アの人は3月31日(火)まで、イ～オの人は4月30日(木)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、申請書[市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります]に必要書類を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ
 ※支給時期については、通知や市ホームページなどでお知らせします。



▲ながの電子申請サービス(長野市)

制度について詳しくはこちら



▲市ホームページ



子育て家庭福祉課

☎224-9733(申請専用9:00~17:15)・224-5031
FAX224-7698

バスを利用する皆さんへ



／ おかげさまで新KURURU1周年 ／ バス共通ICカードKURURUを ご利用ください

長野地域を中心とした路線バスで利用できるバス共通ICカードKURURUにSuica機能をプラスしたりリニューアルから、3月1日(日)で1周年を迎えます。Suicaが利用できる全国の交通機関のほか、電子マネーとして買い物などにも利用できます。



▲おでかけパスポート(緑)



▲一般/小児/障害者用(青)



◀1周年記念キャンペーンを3月31日(火)まで実施します。詳しくはKURURUホームページをご覧ください。

※旧KURURUの解約期限は3月末までです。お済みでない人はお早目に手続きをお願いします。

／ 次に来るバスがすぐ分かる！ ／ デジタルサイネージを 長野駅に設置

バスの運行情報がリアルタイムで確認できるように、長野駅の善光寺口および東口にデジタルサイネージ(電子看板)を設置します。3月上旬(予定)から運用を開始しますので、ご利用ください。



▲善光寺口1~6番バス乗り場に設置するデジタルサイネージ(イメージ)

問 交通政策課 ☎224-5012 FAX224-9715

・長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ23-0090 ・KURURUは長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。
・Suicaは東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

林野火災注意報・警報の運用を開始

市消防局では、本年1月1日から林野火災注意報および林野火災警報の運用を開始しました。注意報および警報が発令されると、火の使用が制限されます。大切な森林と命を守るため、ご理解とご協力をお願いします。



▲過去に市内で起きた林野火災での消火活動の様子

林野火災注意報・警報とは

▶対象期間／毎年1月1日～5月31日まで(大規模林野火災多発期)

▶対象区域／市内全域(都市計画法第7条の市街化区域を除く)

※主に森林、原野、田畑および河川敷などがある地域を対象としています。

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



林野火災注意報	林野火災警報
降水量が過少な場合や空気が乾燥している場合(気象条件が一定条件(*1または2)を満たした場合)に発令 *1…前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下かつ前30日間の合計降水量が30ミリメートル以下 *2…前3日間の合計降水量が1ミリメートル以下かつ気象庁から乾燥注意報発表 →火災防止のために火の使用を制限します	林野火災注意報の発令基準に加え、気象庁から強風注意報が発表された場合に発令 →火災防止のために火の使用を制限します
努力義務(罰則なし)	義務(罰則:30万円以下の罰金又は拘留)

林野火災注意報・警報発令時にかかる制限

- 1.山林、原野等では火入れをしないこと。
- 2.煙火(花火)を消費しないこと。
- 3.屋外では、火遊びまたはたき火をしないこと。
- 4.屋外では、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。
- 5.残火(たばこの吸い殻を含む)、取灰または火の粉を始末すること。



※発令された場合は防災無線や消防車両による巡回、市ホームページなどでお知らせします。

※当日の気象条件(降雨・降雪の見込み)などにより発令しない場合があります。



3月1日(日)～7日(土)

春の火災予防運動

これからの時季は空気の乾燥や強風により火災が発生しやすく、延焼危険も高まります。過去の全国における林野火災は、3月から5月にかけての発生事例が全体の半数近くを占めており、また原因別では「たき火」「火入れ」などが上位に入っています。屋外で火を使用する場合は次の注意事項を守り、火災予防にご協力をお願いします。

▲ 屋外で火を使用する場合の注意

- ☑ 周囲に燃えやすいものがないことを確認
- ☑ 十分な量の消火用水を準備
- ☑ 火から目を離さず、使用後は完全に消火
- ☑ 林野火災注意報・警報発令時は火の使用を取りやめる



▲市ホームページ

引っ越しに伴うごみの出し方

家庭から一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、一般廃棄物収集運搬業の許可を受けた事業者または資源再生センターに収集を依頼してください。また、ごみ処理施設で処理ができないものは、処分方法を確認の上、決められた方法で処分してください。

家庭から出る多量のごみの処分方法

ごみ処理施設に持ち込む

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

不燃ごみ・資源物	可燃ごみ
資源再生センター 松岡二丁目 ☎221・5316	ながの環境エネルギーセンター 松岡二丁目 ☎222・5301
受付時間 (日曜日、祝休日を除く) 8時30分～11時30分、13時～16時30分 土曜日は8時30分～11時30分のみ	



▲ごみ処理手数料や
注意事項など

収集運搬を依頼する

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

〔依頼先〕

① 一般廃棄物収集運搬業許可業者



▲(家庭用)長野市一般廃棄物
収集運搬業許可業者一覧

② 資源再生センター



▲資源再生センターに
依頼する場合



! できないもの
ごみ処理施設で処理が

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

① 過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。

② 事前に郵便局でリサイクル料金を振り込みの上、指定引き取り場所(西濃運輸(真島町川合、☎214・7556)・信濃陸送(千曲市大字雨宮、☎273・3601))へ直接持ち込むか、家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。

③ 直富商事(大字大豆島、☎222・1884)へ持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。

※処分には、リサイクル料金など各種料金がかります。

▲家電4品目の処分

スプリング入りマットレス・ソファなどの処分方法

① 購入した販売店などに依頼する。

② 次の事業者へ持ち込むか、収集を依頼する(有料)。

・直富商事(大字大豆島)
☎222・1884

宝資源開発(篠ノ井御幣川)
☎0120・030・320

イコールゼロ(大字大豆島)
☎221・8080

(有)トサキ商会(松岡二丁目)
☎221・3274

(株)大木(青木島町綱島)
☎214・3379

③ 資源再生センターのストックヤードへ持ち込む(予約制・有料)。

▲ソファやマットレスなどの処分

●ストックヤード

ごみ処理施設で処理できないもの
のうち、指定品目を受け入れて
います。

▼開設日時/毎月第2・第4土曜日
(祝休日を除く)8時30分～11時30分

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

▲ごみ処理施設で処理が
できないものとその処分方法
ストックヤードで受け入れ
できるもの

問「ごみの分別・処分方法に関すること」
生活環境課

☎224・7635 FAX224・8909

「ごみの持ち込み・ストックヤードに
関することなど」

資源再生センター
☎221・5316 FAX221・5319

5 | 広報ながの 2026.3

固定資産の内容が確認できます

固定資産税は、毎年1月1日現在、固定資産課税台帳に所有者として登録されている人に課税されます。納税者は各種帳簿で、他の土地や家屋と評価額などを比較することや、自身の資産の内容を確認することなどができます。



市ホームページ

他の土地や家屋と評価額などを比較し、適正かどうか確認したい

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

【期間】4月1日(水)～6月1日(月)(土・日曜日、祝休日を除く)

【場所】資産税課(第一庁舎3階) 【手数料】無料

市内に所有する資産の内容を確認したい

固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧および写しの交付

【期間】通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)

【場所】資産税課、各支所・柵連絡所

【手数料】閲覧=1納税義務者1年度分につき300円、写しの交付=固定資産課税台帳1枚300円・名寄帳1納税義務者1年度分につき300円[4月1日(水)～6月1日(月)の間は、令和8年度分無料]

問 資産税課 ☎224-5018 FAX224-7083

土地や家屋を相続した場合は3年以内に相続登記が必要です

亡くなった人名義の不動産の内容は「名寄帳」などで確認することができます。把握漏れがないように注意し、早めに相続登記をしましょう。

※本市以外の不動産の名寄帳は、所在の市区町村に請求してください。

相続登記に関する相談先

- 長野地方法務局不動産登記部門 ☎235-6645
- 長野県司法書士会電話無料相談 ☎232-6110[月～金曜日(祝休日を除く)12時～15時]

令和8年度固定資産税・都市計画税(土地・家屋・償却資産)納税通知書の発送予定日は5月1日(金)です。



4月1日から し尿と生活雑排水処理手数料の改定

市では3年ごとに、し尿・生活雑排水(*)処理手数料を見直しており、4月1日(水)収集分から下表のとおり改定します。また、工事やイベントなどに伴い一時的に設置される仮設トイレには、新たに特別加算料を、くみ取り量に応じた手数料に加算します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

*生活雑排水…台所、洗面所、風呂場(トイレ以外)からの排水

し尿処理手数料

区分		現行	改定後		
定額制	基本料(1世帯1カ月につき)	68円	75円		
	人数割料(1人1カ月につき)	446円	497円		
	月2回以上のくみ取り加算料(2回目から1回につき)	490円	546円		
	便槽2カ所以上の加算料(1カ所につき)	342円	381円		
従量制臨時浄化槽	1単位(36リットルまでごと)	417円	465円		
特別加算料	ホース延長(1回につき)	清掃車から便槽または浄化槽までのくみ取り可能な距離	40メートル以上60メートル未満 60メートル以上	342円 472円	381円 526円
		(新設)仮設トイレ	1カ所1回につき	—	(新設)3,200円

生活雑排水処理手数料

生活雑排水簡易浄化槽容量	現行	改定後
100リットル未満	893円	1,078円
100リットル以上150リットル未満	1,161円	1,402円
150リットル以上200リットル未満	1,429円	1,725円
200リットル以上250リットル未満	1,697円	2,048円
250リットル以上300リットル未満	1,965円	2,371円
300リットル以上50リットルごとの加算額	268円	323円



市ホームページ

問 生活環境課 ☎224-5036 FAX224-8909

転出・転入などの届け出をご予定の皆さんへ

窓口混雑緩和のため、臨時窓口を開設します。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用して、来庁せずにオンラインで転出届を提出できます。ぜひご利用ください。

引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設

開設日 3月29日(日)、4月5日(日)9:00~16:30

開設場所 市役所総合窓口(第一庁舎2階)

臨時窓口でできる届け出、手続き

- ・住民異動届の受け付け(住民票の写しなどは届け出日の翌々日から発行できます)
 - ・住民異動に伴う児童手当・福祉医療・国民健康保険・国民年金に関する受け付け
 - ・住民異動に伴うごみ関係の案内
 - ・マイナンバーカードの券面変更、暗証番号の再設定(住民異動に関わる内容のみ)
- ※他市区町村への確認が必要な場合など、臨時窓口では取り扱いできない手続きもあります。
- ※臨時窓口では、印鑑登録、印鑑証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。証明書コンビニ交付サービスをご利用ください。

マイナポータルを利用した引っ越し(転出・転入)手続き方法

ステップ1

オンラインで
転出届を提出



マイナポータルからいつでも提出できます。引っ越し前の窓口への来庁は原則不要です。



◀マイナポータル
引っ越し手続き
について

ステップ2

転入先で
転入届を提出



転入先の窓口で必要な手続きや持ち物をマイナポータル上で事前に確認でき、スムーズに手続きができます。



◀市ホームページ

問 市民窓口課 ☎224-7949 FAX224-7631



コクホ3兄弟

国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険の加入や脱退には、手続きが必要です。市側で保険を切り替えることはできないため、就職や退職などに伴い加入・脱退する場合は、必ず個人で手続きをしてください。



▲市ホームページ

加入・脱退の手続きに必要なもの

■加入・脱退共通

- ・世帯主と加入・脱退する人のマイナンバーが確認できるもの
- ・手続きする人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証、パスポートなど)

〔加入の場合〕

- ・健康保険離脱証明書

〔脱退の場合〕

- ・脱退する人全員分の新しく加入した健康保険の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」など(写し可)
- ・長野市国民健康保険資格確認書

加入・脱退の手続きはオンラインで

「ながの電子申請サービス(長野市)」から手続きができます。
※国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)
または、各支所窓口でも受け付けています。



収入がなくても市・県民税の申告が必要です

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



◀市民税・県民税の申告方法について
詳しくはこちら

問 国保・高齢者医療課 ☎224-5025 FAX224-5101

令和8年度 無料市民相談窓口のご案内

子どもに関する相談

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

女性のための相談

■相談(電話・面接)

専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。

- ▶とき／月・火・木・金曜日9:00～16:00、水曜日12:00～19:00(16:00以降は電話相談のみ)いずれも祝休日を除く
- ▶ところ／男女共同参画センター
- ▶申し込み／電話相談は、随時受け付け。面接相談は、前日までに電話予約が必要です。いずれも男女共同参画センター(専用☎237-8778)へ

■女性弁護士による法律相談(面接)

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

生活に関する相談

■ひとり親・女性の相談

就労や家計管理などの相談に応じます。

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

■生活・就労相談

生活に困窮した人の自立を支援します。

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

■生活保護の相談

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

■きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

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

職業、労働に関する相談

■社会保険労務士による相談

解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方の相談に応じます。

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

■職業相談

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

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

■心理カウンセリング

公認心理師が心理面で就職をサポートします。

- ▶とき／原則、毎月第2、第4月曜日13:30～17:00(1回90分以内)。日程など詳細は、市職業相談室へお問い合わせください。
- ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室

【上記はいずれも】

- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ



人権相談

生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。

■心配ごと悩みごと人権相談

- ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
- ▶ところ／中央隣保館(☎223-2220)

■LGBTQ(性の多様性)相談

- ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
- ▶ところ／中央隣保館(☎223-2220)

■インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷に関する相談

- ▶とき／月～金曜日9:00～12:00(祝休日を除く)、メールによる相談は常時受け付け

- ▶ところ／中央隣保館(☎223-2220、

☒net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp)

■犯罪被害者等支援に関する相談

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

法律・公証・登記・税務・手続相談

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

▶**ところ**／市民相談室(もんぜんぷら座4階)

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

相談内容	とき		定員 (先着順)
①法律(弁護士)	毎週火曜日	13:30~ 15:30	各8人
	毎月第2・4水曜日		
②公証(公証人)	毎月第3水曜日	13:00~ 16:00	8人
③登記(司法書士)	毎月第3木曜日		12人
④税務(税理士)	毎月第2・4木曜日		各14人
⑤手続(行政書士)	毎月第1木曜日		

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

☒市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

※5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。

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

高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

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

地域包括支援センター

施設名	担当地域	電話番号
中部地域包括支援センター	戸隠、鬼無里	☎224-7174
同センター 篠ノ井支所駐在		☎292-3358
コンフォートにしつるが	第一、第三、第四、第五	☎219-3510
博愛の園	第二、浅川、芋井	☎256-6530
芹田	芹田	☎217-5650
ニチイケア高田	古牧	☎269-0666
ケアポート三輪	三輪	☎235-2215
吉田	吉田	☎266-0567
富竹の里	古里、柳原、長沼	☎295-7780
コンフォートきたながいけ	大豆島、朝陽	☎254-5250
若槻ホーム	若槻	☎296-3303

施設名	担当地域	電話番号
安茂里	安茂里、小田切、七二会	☎226-3895
篠ノ井総合病院	篠ノ井(中央、信里)	☎261-1062
桜ホーム	篠ノ井(川柳、塩崎)、信更	☎290-1155
やすらぎの園	篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾)	☎214-6133
星のさと	川中島、篠ノ井(共和)	☎261-1588
長野松代総合病院	松代	☎278-2058
ケアプラザわかほ	若穂	☎282-1631
インターコート藤	更北(青木島、真島)	☎284-6215
コスモス	更北(小島田、稲里)	☎284-2166
豊野サブセンター	豊野	☎219-2607
新町病院	信州新町、中条、大岡	☎291-2305

在宅介護支援センター

施設名	担当地域	電話番号
戸隠	戸隠	☎254-2745
鬼無里	鬼無里	☎256-2962

施設名	担当地域	電話番号
大岡	大岡	☎266-2460
すめらぎ	中条	☎268-3301

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

令和8年度 NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集

さまざまな種目のスポーツ教室を通年で実施します。健康づくり・仲間づくり・生きがいつく
りのために、自分に合ったスポーツを始めてみませんか。

対象 市内在住・在勤の人

体験・見学可能！
各問い合わせ先へ
ご相談ください。



▲市ホームページ

申し込み

受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのない
ようにご用意ください)を持参の上、直接会場へ
※原則、参加料の返金はできません。

※開講回数など詳しくは、各問い合わせ先へお問い合
わせください。

閏(一社)E-NAGANOスポーツクラブ ☎080-8914-6572/285-9120

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
月	信州新町体育館	ソフトバレーボール・卓球 卓球・かんたんボールゲーム	9:10~10:25 10:35~11:50	4月6日 ~	各14,000	3月30日(月)8:30~11:00
	信州新町体育館 (会議室・研修室)	一生使える体づくり ゴムチューブ&ストレッチポール®	10:40~11:40		16,000	
	更北体育館	ソフトバレーボール	13:20~14:50	15,500	3月23日(月)12:50~14:00	
火	勤労者女性会館しなのき (トレーニングルーム)	足踏みステップde ずっと歩ける体づくり	9:40~10:40	4月14日 ~	各16,000	3月24日(火)9:00~11:00
		ミニボールでコアストレッチ	10:55~11:55			
水	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール)	9:10~10:25	4月8日 ~	14,000	3月18日(水)8:45~10:30
	丹波島子ども園TAS.HALL	生涯“現役”身体(からだ)づくり	13:30~14:30		15,500	3月18日(水)13:00~14:00
木	小松原体育館	身体(からだ)の セルフメンテナンス&ストレッチ	9:20~10:20	4月9日 ~	各14,000	3月12日(水)8:45~9:30 川中島体育館にて
	古牧体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール)	9:30~10:45	4月2日 ~		3月19日(水)9:00~11:15
	更北体育館	親子deわくわく運動あそび(春)※1	10:30~11:30	4月9日 ~	4,000	3月12日(水)10:00~11:00 更北支所1階会議室にて
	長野Uスタジアム (第1会議室)	姿勢スッキリ・ストレッチポール®	11:00~12:00	4月16日 ~	16,000	3月26日(水)10:30~11:30
金	川中島体育館	多種目スポーツ (ソフトバレーボール・卓球ほか)	9:10~10:25	4月3日 ~	各14,000	3月13日(金)8:45~9:30
	若穂公民館	ストレッチポール®を使った 体幹トレーニング	9:20~10:20	4月17日 ~		3月27日(金)10:00~11:00 若穂体育館にて
	若穂体育館	好きな運動楽しもう！ イス体操・ソフトバレーボール・ 卓球・スポンジテニス	10:45~12:00		15,500	3月27日(金)18:45~19:30
	丹波島子ども園TAS.HALL	はじめてのエアロビクス	19:15~20:15			

※1…対象/市内在住・在勤の2・3歳児とその保護者

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

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
火	北部保健センター	ストレッチポール®を使った 体幹トレーニング	13:15~14:15	4月14日 ~	各8,000	3月17日・24日(火) 13:00~15:00
			14:30~15:30			
水	浅川公民館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30	4月15日 ~	12,000	3月11日・25日(水) 10:00~12:00
	10:45~11:45					
	芹田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:30~10:30 10:40~11:55	4月8日 ~	10,500	3月18日(水)9:00~12:00
金	三輪体育館	チャレンジ! ニュースポーツ	9:15~10:30	4月10日 ~	12,000	3月13日・27日(金) 9:00~11:00 三輪公民館にて
		若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	4月17日 ~	10,500	4月3日・10日・17日(金) 9:00~11:00

閏(一社)ゆたかのスポーツクラブ ☎262-1755

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
水	豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	4月8日 ~	16,000	3月25日(水)10:40~11:55

閻塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時	
火	川中島体育館(4・5月) 篠ノ井体育館(6月～)	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20～10:35	4月28日 ～	10,500	3月17日(水)10:35～11:00 篠ノ井体育館にて	
		若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)			14,000		
		若返り体操・多種目スポーツ(後半)	10:40～11:55		10,500		
		若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)			14,000		
水	川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月8日 ～	10,500	4月8日(水)8:30～9:00	
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)			14,000		
	小松原体育館(5月) 安茂里体育館(6月～)	若返り体操・多種目スポーツ		5月13日 ～	9,000		3月18日(水)10:30～11:15 安茂里体育館にて
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)			12,500		
木	裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月16日 ～	10,500	3月12日(水)10:30～11:15	
		若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)			14,000		

閻NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918(月～金曜日10:00～13:00)

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
月	更北体育館・ 更北公民館真島分館	リズムフィットネス	10:40～11:55	4月13日 ～	14,000	3月16日(月)11:40～12:10 更北公民館真島分館にて
木	古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ		4月9日 ～	15,200	3月19日(水)11:40～12:10
金	長沼体育館	男性のための体力づくり講座 ～柳さんの、男若返りサークル～		4月10日 ～	15,200	3月13日(金)11:40～12:10

閻(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
火	昭和の森公園 フィットネスセンター	シルバーはりきり体操	10:00～11:00	※開講日・参加料・受付日時については、二次元コードからご覧いただくか、お問い合わせください。		
	ホワイトリング	メンズヨガ	19:00～20:00			
水	ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30～10:30			
木	昭和の森公園 フィットネスセンター	ソフトバレーボール	10:00～11:15			
		骨盤コンディショニング	10:00～11:30			
	北部スポーツ・ レクリエーションパーク	いきいき健康体操	10:30～11:30			
金	ホワイトリング	ストレッチポール®de姿勢改善	19:00～20:10			
	ホワイトリング	シルバーはりきり体操	9:30～10:30			
		修正ヨガ	10:00～11:30			
	松代体育館	ソフトバレーボール(午前コース)	9:10～10:25			
ソフトバレーボール(午後コース)		13:30～14:45				



会場: 昭和の森公園
フィットネスセンター




会場: ホワイトリング・
松代体育館 会場: 北部スポーツ・
レクリエーション
パーク

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

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
水	長野運動公園総合体育館 ※1	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月8日 ～	1回500	3月4日(水)以降、随時受付
		ストレッチ&健康体操	10:35～11:50			
木	南長野運動公園体育館 ※2	若返り体操・多種目スポーツ	9:20～10:35	5月14日 ～	1回500	3月12日(水)以降、随時受付
		若返り体操・ソフトバレーボール	10:45～12:00			

閻スポーツ課 ☎224-7804

曜日	会場	コース	時間	開講	参加料(円)	受付日時
火	長野運動公園総合体育館	男性が楽しめる筋トレ& 多種目スポーツ	9:30～10:45	4月7日 ～	14,000	3月10日(水)9:30～10:30 サブアリーナにて
水	古里体育館	男性が楽しめるストレッチ& 健康体操	9:20～10:20	4月8日 ～	10,200	3月18日(水)10:00～11:00 古里公民館和室にて
木	川中島体育館(4・5月) 塩崎体育館(6月～)	男性が楽しめる筋トレ& 多種目スポーツ	10:40～11:55	4月9日 ～	10,500	3月12日(水)11:00～12:00 塩崎体育館にて
		長野Uスタジアム (第1会議室)	男性が楽しめるストレッチ& 健康体操		13:30～14:30	

閻スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

令和8年度 生きがいくづくり講座 受講生募集

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



▲レッツ！シニアフィットネス
(かがやきひろば東北)

対象 市内在住の60歳以上の人

※介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします。

シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

受講料 講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です)

※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・参加辞退、中止などの場合も、受講料は返金できません。

講座名(回数)	曜日・時間	定員	資料代ほか(年間)	申し込み
鈴木先生のディスコダンス(10)	第1・3月曜日10:30~11:30	50	100円	3月19日(休)(消印有効)までに、往復はがき(170円)に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、同ルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ ※複数講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。 ※申し込み多数の場合は初回の人優先の上、抽選です。 ※講座終了時間は目安です。
脳も心も活性化する笑いヨガ(13)	第1・3月曜日10:30~12:00	30	100円	
椅子に座って呼吸器を鍛えるヨーガ(14)	第2・4月曜日10:30~12:00	50	100円	
ゆっくりと楽しく歩いて健康づくり(13)	第1・3火曜日10:30~12:00	40	100円	
英語でなつかしい洋楽を歌う(5)	第1・3火曜日13:30~15:00	30	200円	
日本芸能の名作能を知る(8)	第3火曜日13:30~15:00	30	200円	
宮野先生の折り紙(14)	第2・4火曜日10:30~12:30	30	200円、材料費1,000円	
童謡・唱歌・抒情(じょじょう)歌を楽しく歌う(15)	第2・4火曜日10:30~12:30	50	300円、歌集代1,500円(無い人)	
やさしい三色使いパステル画を描く(14)	第2・4水曜日10:30~12:00	20	200円、材料費3,200円(継続者1,600円)	
ゆっくり毎日積み重ね中国式体操(12)	第2・4水曜日10:30~12:00	30	100円	
新・無理なく整える体幹ヨガ(16)	第2・4水曜日13:30~15:00	50	100円	
塚田先生のディスコダンス(10)	第1・3木曜日10:30~11:30	50	100円	
ペンで書く文字を楽しむ(10)	第2・4木曜日10:30~12:00	20	200円、材料費1,000円	
全身すっきりリンパケア(13)	第2・4木曜日10:30~12:00	50	100円	
立って座ってのびのび体操(16)	第1・3金曜日10:30~12:00	50	100円	
学芸員に学ぶ興味わくわく芸術(6)	第2金曜日13:30~15:30	30	300円	

信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

受講料 無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

講座名(回数)	申し込み
フレイル予防・レク体操(4)、伝筆講座(2)、古布で手仕事(2)、寄せ植えを楽しむ(1)、やさしい太極拳(1)、歌って楽しむ童謡・唱歌(1)、茜(あかね)染めを体験しよう(1)、作って楽しむおひとり様ごはん(1)、イスに座ってかんたん体操(1)、信州新町の歴史(1)、ほのぼののパステル(1)、ニュースポーズを楽しむ(1)、フライパンでピザづくり(1)、正月の花アレンジメント(1)、毛糸で小物作り(1)、ゆったりやさしいヨガ(1)、脳トレ折り紙講座(1)、“書”を楽しむ(1)、健康講話と読み聞かせ(1)	詳細は、同センターへお問い合わせください。
楽しく健康づくり教室(11) 5月~令和9年3月	4月23日(休)までに同センターへ

温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

受講料 無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

講座名(回数)	申し込み
香りと色でやさしく整える心と体のセルフケア講座(10)、心とモノと情報のお片付け(20)、からだ磨き&体力アップ体操(20)、かぎ編みで日常の小物づくり(20)、リズム体操&エアロビ(20)	3月13日(金)・14日(土)10:00~12:00、14:00~17:00に85円切手を持参の上、直接同施設へ

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

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

※講座の開講初日に一括現金でお支払いください。本人都合による欠席や退会の場合、受講料の返金できません。内容や開催日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

申し込み 申込期間中(土・日曜日、祝日を除く)に、下表に記載の方法で各施設へ

※申し込み多数の場合は初回の人優先の上、抽選です。

かがやきひろば	講座名(回数)	申込期間
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(13)、なつかしの童謡と唱歌(12)、からだ作りのためのリンパケア 月曜コース・木曜コース(各13)、ハーブのある暮らし(9)、シニアの手習いペン習字(8)、もっと素敵に珈琲タイム(6)、折り紙DE脳トレ(10)、カラダ作り柔軟・筋力アップ(12)、スガイ先生のおもしろクラシック(8)、笑顔いっぱい笑いヨガ(10)、70からのいきいき健康体操(15)、午後のゆったりヨガ 1部・2部(各13)、楽しくステップディスコダンス(14)、声で描く物語～朗読の基礎(10)	3月18日(水)・19日(木) 9:00～16:00 ※1
柳町(大字三輪) ☎235-0019	心に響く～なつかしの童謡・唱歌～(14)、はじめての藤(とう)工芸(14)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、のんびりストレッチヨガ(14)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスコダンス(10)、椅子に座ってストレッチ(10)、動いてスッキリかんたん体操(10)、骨盤底筋を強化するやさしいレッスン(10)、実用的な毛筆細字(8)	3月9日(月)・10日(火) 9:00～16:00 ※1
三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	ジャイロキネシス®(9)、午後のゆったりヨガ(9)、ディスコde体操(18)、75歳からのイス体操(18)、暮らしを彩る陶芸(8)、楽しい小物づくり(15)、歌って!ハモって!ブリランテ!(18)、男性の健康体操(18)、男の筋活!(18)、朗読をたのしむ(16)	3月16日(月)・17日(火) 9:00～16:00 ※1
吉田(吉田3丁目) ☎263-6806	太極拳<初級>(19)、カラダよるこぶすこやか体操(18)、手軽に楽しくヘルシークッキング(10)、季節を楽しむ折り紙(9)、いきいき俳句<春夏>(9)、いきいき俳句<秋冬>(9)、彫っても刷っても楽しい木版画(18)、心なごむ絵手紙(18)、楽しく歌いましょう(18)	3月17日(火)・18日(水) 9:00～16:00 ※1
東北(大字富竹) ☎296-5570	スッキリ美姿勢①(16)、スッキリ美姿勢②(16)、ディスコde体操①(18)、ディスコde体操②(18)、爽やかにフレッシュダンス(18)、心を込めて描く字手紙(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、75歳からの腰掛体操(18)、笑顔いっぱい!心のうた(18)、レッツ!シニアフィットネス(18)、のびのび健康体操(18)、ノルディックウォーク&ストレッチ(18)、美しく書く筆文字(18)	3月23日(月)・24日(火) 9:00～16:00 ※1
安茂里(大字安茂里) ☎225-8500	お日さま・ヨガ(20)、はじめての楽しいコーラス(18)、色えんぴつで楽しく描こう(12)、すこやか園芸～花とハーブを楽しむ～(12)、腰痛・ひざ痛予防体操(20)、一からはじめる書道入門(12)、レッツ!ディスコダンス前期(10)、ストレッチ&かんたん体操(20)、美姿勢・ボディメイク(20)、ゆったり骨盤調整ヨガ®前期(10)	3月16日(月)・17日(火) 9:00～16:00 ※1
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(16)、水彩画教室(15)、マジックをやってみよう(16)、着物リフォーム(16)、やさしく吹けるハーモニカ教室(16)、信濃と長野市の歴史民俗探訪(16)、免疫力アップ!快活体操「かなりきつめの★★★」「きつめの★★」(各15)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、リラックスヨガ(15)、作ってみよう!作業は楽し(9)、おとなりさんの考古学入門(6)	3月18日(水)・19日(木) 9:00～16:00 ※1
氷鉦(稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスコ&ストレッチ前期(9)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(14)、からだを整えるヨガ(18)、男性の筋力アップ体操(18)、民謡を唄(うた)いましょう(10)、笑顔でストレッチ・体力づくり前期(9)、実用ペン字(17)、「作業で元気に!」健康づくり幸せづくり(10)、ストレッチ&簡単リズム体操前期(9)、ダンスで体力アップ前期(9)	3月11日(水)・12日(木) 9:00～16:00 ※1
豊野(豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(16)、みんなで楽しく健康体操(13)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(13)、若々しさUP!ディスコダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(13)、頭も身体もすっきり!脳トレゲーム&体操(8)	3月17日(火)・18日(水) 9:00～16:00 ※1
鬼無里(鬼無里) ☎256-3158	押し花講座(6)、“ウキウキ♡わくわく”ストレッチ講座(10)、作って使って楽しい陶芸講座(3)、“心を癒やす”ハワイアンフラ講座(10)、“楽しく歌いましょう”カラオケ講座(10)、知って得する健康(スポーツ吹き矢)講座(10)	3月23日(月)～27日(金) 9:00～16:00 ※2
中条(中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック講座(11)、唱歌と童謡を楽しむ会(9)、ほのぼののパステル教室(8)、押し花講座(5)、伝筆講座(6)、今さら聞けない!農業講座(6)	
松代(松代町東条) ☎278-0050	Hello!うきうき♡ダンシング!(11)、床でゆったり骨盤調整ヨガ®(14)、日常をスキルアップ毛筆細字(12)、うたって楽しく歌声ひろば(14)、美しい姿勢のためのストレッチ(14)、椅子でのんびり健康体操(10)	4月6日(月)～15日(水) 9:00～16:00 ※1
戸隠(戸隠豊岡) ☎254-3580	健康体操(12)、押し花(10)、クラフトバンドでかごバッグ作り(6)、頭と体のハッピー体操(10)	3月24日(火)～27日(金) 9:00～15:00 ※2
小田切(大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	
七二会(七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	3月10日(火)～27日(金) 9:00～16:00 ※3
信更(信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

※1…85円郵便はがきを持参の上、直接各施設へ ※2…電話か直接、各施設へ

※3…電話か直接、各会場(開館日のみ)か高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

令和8年度 成人学校・教養講座 受講生募集

☎家庭・地域学びの課

☎224-5082 FAX224-5104

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

開設学期

- ◆1学期＝4月13日(月)～7月17日(金)
- ◆2学期＝7月27日(月)～11月11日(水)
- ◆3学期＝11月12日(木)～令和9年3月5日(金)

※各学期計12回

時間

午前＝10:00～12:00、午前②＝9:30～11:30

午後＝13:30～15:30

夜＝18:00～20:00、夜②＝18:30～20:30

※講師の都合などにより、日程などが一部異なる講座があります。

対象

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

受講料

8,000円(1講座1学期当たり)

※別途、教材費などが必要な場合があります。

申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、受講料を持参の上、直接各公民館・交流センターへ

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

※受講希望者が10人に満たない場合、原則として、講座は開講しません。

※申込者の都合で受講しない場合、受講料は返金しません。

◆講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

◆詳しくは、市ホームページをご覧ください。



■城山公民館 ☎232-3111 一次募集/4月6日(月)9:30～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくりじっくりEnglish	午前②	15
	楽しくソーイング		20
	洋画		25
	ウクレレをはじめよう	15	
	太極拳	午後	25
	ウクレレのある生活		15
からだ整う ポールdeストレッチ	20		
火	水彩画「写生」	午前②	20
	たのしいハーモニカ教室	午後	各 15
	憧れのギターライフ		
	お仕事帰りにたしなむ 茶道	夜	20
	火よる太極拳	夜②	25
水	茶道	午前②	25
	真子の楽しい英会話		20
	悠遊BONSAI「盆栽」		15
	四季に愛される 盆栽とわたし	午後	15
	書道「写経入門」		20
木	かんたん着物リフォーム	午前②	20
	水彩画初級	25	
	郷土史「善光寺」	午後	20
	New 人物画	夜	20
金	こころ華やぐキルト	午前②	15
	書道を親しむ		24
	囲碁入門	午後	15

■中部公民館 ☎234-1883 一次募集/4月2日(木)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	クラフトバンド	その他	10
木	書道	午前	15
	和裁		10
金	和裁	午前	10
	書道	夜	20

■三輪公民館 ☎234-4430 一次募集/4月2日(木)10:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくり ゆったり 健康太極拳	午後	20
木	絵画を楽しむ	午前	18
	目指せ美文字! ポールペン字	午後	16
金	健やかyoga(ヨガ)	午後	20

■吉田公民館 ☎241-6354 一次募集/4月3日(金)10:00～

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

■古牧公民館 ☎243-3524 一次募集/4月6日(月)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	季節の花の アレンジメント	午後	18
水	たのしい家庭料理	午前	16
金	やさしいピラティス	午前②	15

■芹田公民館 ☎228-3659 一次募集/4月3日(金)9:00～

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



陶芸(芹田公民館)

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

曜日	講座名	時間	定員
月	ひらけ☆ヨガ	その他	25
	使って身につくパソコン講座		15
	作って楽しむパソコン講座		10
火	自由な絵画	午前	20
	簡単クッキング	午前②	24
	韓国語で話そう	午後	24
水	筆字を楽しむ<朝陽>	午前	20
	筆字を楽しむ<夕陽>	午後	各20
	たのしい絵手紙		
木	リフレッシュ健康体操<花>	その他	各20
	リフレッシュ健康体操<宙>		
	郷土の歴史		午前
金	茶道入門	午前	各20
	暮らしの中のフラワーアレンジメント		
	陶芸教室	午前②	16
	健康太極拳	午後	各20
	身につく英会話		
	リボンアートフラワー		16

■更北公民館 ☎284-2046
一次募集/4月7日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	陶芸	午前②	16
	ヨガ	午後	25
水	絵画入門	午前②	15
木	陶芸	夜②	16
	そば打ち道場	その他	10

■浅川公民館 ☎263-1001
一次募集/4月2日(木)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	囲碁	午後	20
木	太極拳	午後	20

■安茂里公民館 ☎226-4059
一次募集/4月3日(金)10:00~

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



■川中島町公民館 ☎284-8222
一次募集/4月2日(木)10:00~

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

■松代公民館 ☎278-3912
一次募集/4月7日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	たのしい書道	午前②	18
	健康太極拳		30
	たのしい書道	午後	18
水	絵画	午後	17
木	中学歴史をもう一度	午前②	20
金	やさしい太極拳	午前	30

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

曜日	講座名	時間	定員
月	キラキラ健康体操	午前	20
火	書道	午前	25
水	やさしい楽しい太極拳	午後	20

■若槻公民館 ☎295-3355
一次募集/4月2日(木)9:00~

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

■大豆島公民館 ☎222-2888
一次募集/4月6日(月)9:00~

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

■朝陽公民館 ☎243-7251
一次募集/4月3日(金)9:00~

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

■若穂公民館 ☎282-2082
一次募集/4月6日(月)9:30~

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

■古里公民館 ☎295-9707
一次募集/4月2日(木)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	やってみよう そば打ち	その他	10
水	心ときめく絵てがみ	午後	15
	ゆったりヨガ		12
木	太極拳	午前	30
	めざせ初二段 そば打ち	その他	10



受講生の声

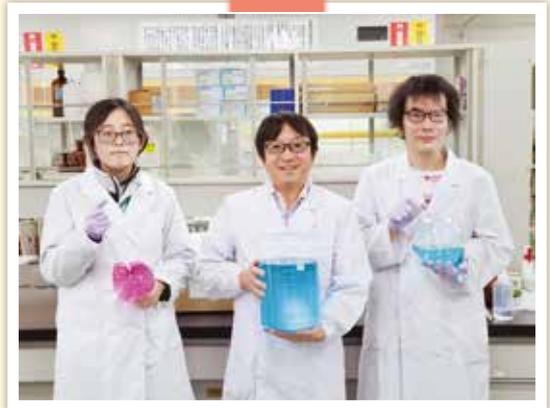


共通の興味を持つ方の集まりなので、仲間に溶け込みやすく話も弾みます。



新たな知識や技術を習得でき、次回の講座がいつも待ち遠しいです。

市民の皆さんの健康を守る、
食の安全を守る…



ご存じですか？保健所の仕事

長野市保健所は、本市が中核市に移行した平成11年4月に設置されました。以来、本市の保健衛生行政の拠点として、市民の皆さんの健康づくりや感染症予防、食の安全や動物愛護に関することなど、多岐にわたる業務を行っています。今回はその一部をご紹介します。



これらは保健所の仕事なんです

●食品衛生

- ・飲食店の衛生チェック
- ・食中毒の相談・予防・調査
- ・残留農薬などの食品検査

●暮らし

- ・水や空気の検査
- ・生活環境の安全確認
- ・動物愛護



●健康

- ・生活習慣病予防
- ・がん検診など各種検診
- ・妊産婦・乳幼児の健診、相談
- ・難病相談、精神保健

●医療

- ・医療機関などの申請・立入検査
- ・医療相談

保健所の仕組み

総務課

(総務・医事)

医療安全支援センター

健康課

(健康づくり・成人保健・母子保健・感染症・難病・精神)

保健センター(市内12カ所)

食品生活衛生課

(食品衛生・薬務・生活衛生)

動物愛護センター

環境衛生試験所

(環境・臨床・食品検査)



▲総務課



▲健康課



▲食品生活衛生課



▲環境衛生試験所

こんな推シゴトをしています

感染症の発生予防と拡大を防ぐ

健康課 感染症対策担当

市内の感染症発生状況を収集し、感染症の拡大を防ぐために流行状況に合わせた注意喚起や、予防啓発を行っています。結核やその他感染症の発生時は、患者さんや接触者への調査や健診、療養の相談などの対応に当たります。

また、近年、特に梅毒の届け出数が急増しており、令和7年は県内・市内ともに平成11年に感染症法による調査を開始して以降最も多くなっています。その対応として、HIV／エイズ・性感染症の検査や相談の実施、正しい知識の普及啓発のための活動を行っています。

水質検査くきれいな水を守る

環境衛生試験所 環境検査担当

法律に基づき、市内の河川・湖沼・地下水などの環境水や、特定の事業場の排水を採水し、検査をしています。

この検査は、健康を害する農薬などの物質の量や、水の汚れ具合が基準を超えていないか確認するために実施するもので、さらに過去の記録と比較して、安全性や汚染の傾向を監視しています。また、油や魚が川に大量に浮くなどの緊急時には、原因究明に向け、必要な検査を行っています。



防護服の着脱訓練をしています！



採水をしています！

職員インタビュー

地域の医療現場を「裏側」からサポート

クリニックの開院や診療科目などの変更には、保健所の許可や届け出が必要です。日々の業務では、医療機関からの申請・届け出が、法律に基づいて正しく行われているかを確認しています。また、医療行為が安全に行われているか確認するため、医療機関へ立ち入り検査を行うことも仕事の一つです。この他にも、医師・看護師などの免許証交付に関する手続きも担当しています。

地域医療を支える役割を担うこの仕事にやりがいを感じています！

保健所の薬剤師として

市内の薬局やドラッグストアの利用者が医薬品や医療機器を安全に使用できるよう、これらの施設が適切な営業をしているか確認しています。具体的には、薬局などから提出される書類の審査や、施設への立ち入り検査を行い、これらの施設で法律を順守した営業が行われているか確認をしています。

日々の仕事が全て市民の皆さんの生活の安全につながりますので、皆さんの安全な生活の一助となるよう、これからも精進していきます。



▲食品生活衛生課 安藤薬剤師



▲総務課 和田主事

問 総務課
健康課
☎ 226・9941
☎ 226・9961

FAX 226・9981
FAX 226・9982



食品生活衛生課
環境衛生試験所
☎ 226・9970
☎ 226・9980

FAX 226・9981
FAX 226・9983



妊婦さん対象・接種無料化 RSウイルス感染症の定期予防接種が始まります

4月1日㈪から、RSウイルス感染症の予防接種が定期予防接種になります。RSウイルスワクチンは、妊婦に接種する「母子免疫ワクチン」です。生まれてくる赤ちゃんを病気から守るために、ワクチン接種をご検討ください。

RSウイルス感染症とは…

RSウイルスの感染により起こる呼吸器の感染症で、2歳までにはほぼ全ての子どもが1度は感染するとされています。

●定期予防接種の対象者

妊娠28週以上37週未満の人

●接種方法

母子健康手帳と予診票を持参の上、指定医療機関へ
※予診票と指定医療機関の一覧表は、妊娠届を提出の際にお渡しします(一部の対象者には郵送)。

RSウイルスワクチンとは…

妊婦に接種することで、胎盤を通じて赤ちゃんに抗体が移行される「母子免疫ワクチン」です。生後の赤ちゃんをRSウイルスから守ることが期待されます。



▲厚生労働省
ホームページ



問 健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

3月は「自殺対策強化月間」 「こころのSOS」に気付きましょう

生活環境が変化する3月は、ストレスを感じやすく、自殺者が多くなる傾向にあります。自分自身や身近な人の「こころのSOS」に気付き、早めに対処することが大切です。

ストレスサインの例

<心理面>

意欲・集中力の低下、イライラ・不安・緊張感など

<身体面>

首・肩の凝り、動悸(どうき)、息切れ、胃腸の不快感、めまい、眠れない、疲れやすいなど

<行動面>

遅刻や早退、飲酒量や喫煙本数が増える、食事量の増減、身だしなみを気にしなくなるなど

ストレス対処術

- ・気分転換を図る(例:自分に自信が持てる場や趣味を見つける、料理や自然散策など五感を使う活動をする、深呼吸をするなど)。
- ・睡眠・休養を意識的にとる。



自分の「考え方のクセ」を知り、違う角度から考えることも、物事を前向きに捉えるきっかけになります。

誰かの「こころのSOS」に気付いたら

ゲートキーパー*役となり、さりげなく声をかけてみましょう。

*…悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと

自分の「こころのSOS」に気付いたら

困っていることを周りに伝え、助けを求めましょう。

1人で悩まず相談を

こころの相談専用電話 ☎227-4455

時 月～金曜日9:30～16:00(祝休日、年末年始を除く)

☎保健師・精神保健福祉士との相談

精神保健相談 ☎226-9965(要予約)

☎精神科医との相談

☎日程など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

※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。

■ 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 3月10日(火)13:30~16:45

所 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

申 3月9日(月)12:00までに、電話で同課へ

問 同課 ☎224-7873

■ ふらっとフレイル予防体験

時 3月12日(木)13:30~15:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 ・ストレス度・自律神経活性度測定(13:30~15:00)
・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

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873

■ 専門医による認知症個別相談会

時 3月18日(水)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

■ 4月の乳幼児健診・教室

市ホームページで日程をご確認ください。

5月以降の日程は各世帯に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。

問 健康課 ☎226-9963



▲市ホームページ

■ 長野市民病院市民健康講座

時 3月14日(土)13:30~15:15(開場13:00)

所 東部文化ホール

内 がん薬物療法とゲノム医療、胃・食道外科に関する講演

講 関野康さん(医師・同院がんセンター薬物療法センター長・がんゲノム医療センター長)、佐近雅宏さん(医師・同院胃・食道外科部長)

問 同院経営企画課 ☎295-1199



■ 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 3月18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



フォトニュースNAGANO

災害に備え、トイレトレーラーを整備



本市では、災害などの非常時に備え、トイレトレーラーを整備し、1月10日(土)に長野市役所第一庁舎西側広場で展示を行いました。

同トレーラーは、男性・女性用トイレ、多目的トイレの計3室を備えており、1日合計500回利用できます。



▲多目的トイレ

令和元年の台風被害を教訓に、災害時でも誰もがホッと安心できるトイレをお使いいただけるよう、整備しました。車椅子や身体の不自由な人でも利用できるように、昇降用リフトも設置しています。

このトレーラーは市の防災力を高めるだけでなく、被災した他自治体へも駆けつけ、支援の要としての役割も持っています。



▲危機管理防災課 有川主事

令和9年度採用 長野市職員を募集します

■採用予定日／令和9年4月1日(木)

■受験資格／令和9年3月に学校教育法における大学または大学院を卒業する見込みであるか、令和8年4月1日時点で卒業後3年未満の人

■申し込み／3月1日(日)～3月下旬(予定)

※試験内容や申込期間、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。
※各職種を募集する採用試験は、例年どおり6月に実施します。



▲申し込みはこちらから

チャレンジ枠(事務職)

現在ある課題や将来起こり得る課題に対して、現実を見据えた分析力を持ち、長野市役所でさまざまな課題の解決に対してチャレンジをしたい熱意や能力を持っている人材を募集します。

▶第一次選考／テストセンター方式[4月1日(水)～10日(金)]・書類選考

※第二次選考、第三次選考は、個別面接を行います。



早期技術枠

(土木・建築・電気・化学職)

▶第一次試験／教養試験・専門試験・論文・事務適性検査[4月11日(土)]

※第二次試験、第三次試験は、個別面接を行います。



.....入庁1年目の職員に聞きました.....

Q 長野市役所を志望した理由は何ですか？

A 大学の授業で被災地復興活動に携わった経験から、地域社会の抱える課題は複雑であることを学び、組織として多方面から課題解決にアプローチできる公務員に魅力を感じました。さらに、愛着のある地元で力を発揮したいと考え、「チャレンジ枠」で長野市役所を受験しました。

Q 現在はどのような仕事をしていますか？

A 子どもや障害者の医療費助成を行う福祉医療制度に携わっています。窓口で申請を受け付け、制度の説明や手続きの案内をしています。加えて、申請内容を確認し、資格の認定を行う事務も担当しています。分かりやすく、安心して手続きいただける対応を心がけています。

Q どのようなときにやりがいを感じますか？

A 市民の方に「助かった」「ありがとう」といったお言葉をいただくと、やりがいを感じます。自分の仕事が少しでも市民の皆さんの生活に役立っていると実感でき、責任と働く意義を感じます。

Q 職場の雰囲気はどんな感じですか？

A オープンな雰囲気の職場です。困ったときはすぐに周囲と相談し、協力しながら業務を進めています。まだ入庁1年目で分からないことも多いのですが、先輩職員が丁寧にサポートしてくれるため、安心して働いています。

Q これから長野市役所を受験する人に一言お願いします

A 市役所の仕事は、地域住民の日々の生活を支える大切な仕事です。また、多くの部署があり、業務が多岐にわたるため、さまざまな経験を積むことができ、自身の成長を実感できると思います。長野市をより魅力ある市にするために、皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています。

長野市の未来を一緒に
つくりましょう

保健福祉部福祉政策課
安永主事(事務職)
(令和7年度入庁)
受験区分:行政C(チャレンジ枠)





福井市



©福井市観光振興課

第41回ふくい桜まつり

と き 3月21日(土)～4月5日(日)

※桜の開花状況により開催期間を変更する場合があります。



ところ 足羽川河川敷ほか

福井に春を告げる「ふくい桜まつり」では、約2.2キロメートルにわたって咲き誇る足羽川沿いの桜並木や、樹齢約380年の足羽神社のしだれ桜など、市内の名所をライトアップし、幻想的な春の夜を演出します。3月29日(日)には「ふくい桜マラソン」も開催されますので、春の福井ならではの魅力を、ぜひご体感ください。

問 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346

富山市



第72回全日本チンドンコンクール

と き 4月3日(金)～5日(日)

ところ 富山県民会館ほか



全国のチンドンマンたちが技とアイデアを競う全国唯一のコンクールで、富山の春の風物詩です。フィナーレには200人以上による「チンドン大パレード」も行います。

どこか懐かしいチンドンの音色に包まれた富山の街で、チンドンマンが元気と笑顔を届けます。笑いの渦が巻き起こる富山の春のイベントにぜひお出かけください。

問 富山市観光政策課 ☎076-443-2072

上越市



第101回高田城址公園観桜会

と き 4月3日(金)～19日(日)

※桜の開花状況により開催期間を変更する場合があります。



ところ 高田城址公園

高田城址公園とその周辺に約4,000本の桜が咲き誇ります。約3,000個のぼんばりに照らされ、三重櫓(やぐら)とともに水面に映る桜の姿は幻想的で、「日本三大夜桜」にふさわしい美しさです。高田城址公園の夜桜を見に、ぜひ上越市へお越しください。

問 (公社)上越観光コンベンション協会 ☎025-543-2777

南部勤労者活躍支援センター(☎293-4435)

講座	とき	講座	とき
初心者の書道	4月2日～10月29日(木) 19:00～20:30(計15回)	ゴルフ初級 ※2	4月14日～7月21日(火) 19:30～21:00(計14回)
ビューティーヨガ ※1	4月6日～9月7日(月) 13:15～14:15(計10回)	シェイプボディ	4月14日～9月8日(火) 19:00～20:00(計10回)
ペルヴィス®(骨盤)ワーク ※1	4月8日～9月9日(水) 19:00～20:00(計11回)	パソコン基礎講座(ワード)	4月17日～6月26日(金) 13:30～15:30(計10回)
みんなで楽しく健康マージャン	4月9日～7月23日(木) 10:00～12:00(計15回)	韓国語入門	4月20日～9月14日(月) 9:30～10:45(計13回)
ピラティス ※1	4月10日～9月25日(金) 19:00～20:10(計11回)	株式銘柄研究	4月23日～令和9年3月25日(木) 19:00～20:30(計12回)

所※2…大橋ゴルフガーデン 対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…女性限定

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき
運動不足解消教室	5月8日～9月18日(金) 11:15～12:45(計19回)

対市内在住・在勤の人(学生は除く)

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。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。

申インターネット / 3月1日(日)9:00～8日(日)17:00に、右の二次元コードから。参加料の納付などについては、後日メールでご案内します。



▲勤労者女性会館しなのき



▲勤労者活躍支援センター



▲サンライフ長野

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷14日(土)11:25～11:30
4月からプラスチック製品の分別方法が変わります

▷21日(土)11:25～11:30
4月から充電式電池の収集を始めます

abn ふるさとステーション

▷15日(日)17:25～17:30
やきもち家でおやき作り体験!

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1回
市指定有形文化財「旧作新学校本館」改修～地域に愛される文化財

※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

▷28日(土)17:35～17:45
4月からごみの分別方法が変わります
～資源プラスチック・充電式電池類の収集開始

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

- 2日(月) KURURU1周年キャンペーン
- 3日(火) 自殺対策強化月間
- 4日(水) 発掘調査速報展
- 5日(木) 令和8年度成人学校・教養講座 受講生募集
- 6日(金) 引っ越しに伴う上下水道の手続き
- 9日(月) 資源プラスチック・充電式電池類の収集開始
- 10日(火) 長野市保護者ポータルへの登録
- 11日(水) 春の火災予防運動【再】
- 12日(木) 国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく
- 13日(金) 超高齢化社会とひきこもり(8050問題)
- 16日(月) KURURU1周年キャンペーン【再】
- 17日(火) 住民異動の臨時窓口を開設します
- 18日(水) 自殺対策強化月間【再】
- 19日(木) 引っ越しに伴う上下水道の手続き【再】
- 20日(金) 長野市保護者ポータルへの登録【再】
- 23日(月) ご用心! 突然の電話～それ、悪質商法かも【再】
- 24日(火) 資源プラスチック・充電式電池類の収集開始【再】
- 25日(水) 住民異動の臨時窓口を開設します【再】
- 26日(木) さざり荘からのお知らせ
- 27日(金) 令和8年度成人学校・教養講座 受講生募集【再】
- 30日(月) 4月の観光情報
- 31日(火) 広報ながの4月号の見どころ

3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】は再放送です。

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 市保健所動物愛護センター

地域猫座談会

時 3月18日(水)14:00~15:30

申 3月9日(月)~17日(火)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

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時 3月21日(土)13:00~15:00

対 犬の登録と狂犬病予防注射を実施済み、5種以上のワクチンを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 3月9日(月)~19日(木)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センターへ

犬と猫の休日譲渡会

時 3月21日(土)13:00~15:00

他 譲渡動物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 市立長野高等学校開放講座

ながのろじー

長野の歴史や自然、民俗を学びます。

時 4月16日~12月3日(木)10:45~12:35(計20回、4回は校外学習(市内)を予定)

定 (多数の場合、初回の人優先の上抽選)5人

他 校外学習は現地集合・解散

書芸実践

さまざまな古典と書の基本を学びます。

時 4月23日~12月10日(木)10:45~12:35(計20回)

定 (多数の場合、初回の人優先の上抽選)7人

共通

対 市内在住で毎回出席できる人
申 3月11日(水)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、郵送で同校へ
問 同校 ☎296-1241、〒381-0041 大字徳間1133

催し講座 生ごみ減量アドバイザー養成講座

生ごみの減量と有効活用について、各地域で普及啓発を推進する「生ごみ減量アドバイザー」を養成します。



所 ふれあい福祉センター

内 5月14日(水)・27日(水)、6月11日・25日、7月9日(木)9:00~12:00(計5回、5月27日のみ10:00から)

対 市内在住の人

定 (先着順)15人

¥2,000円

申 4月10日(金)(必着)までに、所定の申込書〔生活環境課(第二庁舎3階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、郵送かファクスでNPO法人みどりの市民(FAX217-0514、〒380-0948 差出南2丁目14-23 ブンゲイ印刷3階)へ

問 同課 ☎224-5035

催し講座 かがやきひろば

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
蓄音機で聴く~あの頃の音楽	3月16日(月)10:00~11:30	柳町 ☎235-0019	40人	200円	3月10日(火)10:00~
小学生 手ぬいぞうきん教室 ※1	3月19日(木)10:00~11:30		10人	—	
超初心者向け! パソコン講座 ※2	5月13日・27日、6月10日(水)10:00~12:00(計3回)		12人	2,610円	3月13日(金)10:00~
戦後80年特別講座「戦争にみる信濃の地域史」※3	3月25日(水)13:30~15:30	篠ノ井 ☎293-7227	80人	—	3月9日(月)9:00~
男性のための背すじピンでいつまでも元気に! 姿勢改善教室 ※4	4月14日~5月26日(火)10:00~11:30(計4回)		18人	400円	3月11日(水)13:00~
70歳からの転倒・骨折予防講座 ※5	4月10日~9月11日(金)10:00~11:30(計10回)	安茂里 ☎225-8500	20人	1,000円	3月16日(月)~19日(木) ※6
キックボクシングで体幹トレーニング	4月22日~6月24日(水)11:15~12:15(計5回)		15人	500円	3月23日(月)~27日(金) ※6
介護予防講座 イスに座って安心体操	4月22日~10月14日(水)10:00~11:30(計10回)	氷鉤 ☎284-8100	15人	1,000円	4月2日(木)・3日(金) ※6

対 市内在住で60歳以上の人 ※1…市内在住の小学生 ※2…Microsoft Word®搭載のノートパソコンを持参できる人 ※3…市内在住の人 ※4…市内在住で60歳以上の男性 ※5…市内在住で70歳以上の人
申 各申込期間中に、電話か直接各ひろばへ ※6…申込期間中に85円はがきを持参の上、直接ひろばへ

催し講座 しなのき・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(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆ちょっと得する相続の基礎講座	4月15日(水)	◆親子で楽しむプレ・リトミック ※1	4月24日~6月19日(金)10:00~10:45(計5回)
◆相続無料相談会(1人40分)		◆やさしく学べるはじめての資産運用	5月13日~6月10日(水)14:00~15:30(計4回)
身につく着物の着付け	4月23日~6月25日(木)13:30~15:30(計10回)		

対 市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可) ※1…令和6年4月2日~令和7年9月30日生まれの乳幼児とその保護者

催し講座 救命講習会(4月)

救命入門コース

時 26日(日)10:00~11:30

所 中央消防署

問 同消防署 ☎237-0119

普通救命講習 I

時 26日(日)9:00~12:00

所 小川村役場

問 小川分署 ☎269-1119

普通救命講習 II

時 21日(火)9:00~13:00

所 消防局

問 鶴賀消防署 ☎223-0119

普通救命講習 III

時 22日(水)9:00~12:00

所 若槻公民館

問 若槻分署 ☎295-0119

共通

定 (先着順) 20人 (普通救命講習 I は 10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 リサイクルプラザ

フリーマーケット

時 3月22日(日)9:00~11:30

持 エコバック

おさがり交換会

持ち込んだ品数と同じ数を交換できます(数に限りあり)。

時 4月4日(土)10:00~11:30、12:30~14:00、5日(日)10:00~12:00

他 4月4日(土)10:00からは、あかちゃんエコ広場(紙芝居、手遊びなど)を同時開催します。

リサイクル教室

◇空き容器で多肉植物の寄せ植え

時 3月25日(水)13:30~15:30 [申し込み3月8日(日)10:00~]

ゆめ工房21

◇紙すき体験

時 4月9日(木)10:00~12:00 [申し込み3月11日(水)10:00~]

◇ねこはんでん作り

時 4月9日(木)10:00~15:00 [申し込み3月11日(水)10:00~]

◇布ぞうり作り

時 4月13日・27日(月)10:00~15:00 [申し込み3月11日(水)10:00~]

初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時 4月7日 ~ 6月30日 10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30 (各計12回) [申し込み3月17日(火)9:30~]

◇水曜日コース

時 4月1日 ~ 6月24日 18:30~20:30 (計12回) [申し込み3月18日(水)9:30~]

◇土曜日コース

時 4月4日 ~ 6月27日 10:00~12:00、14:00~16:00 (各計12回) [申し込み3月21日(土)9:30~]

共通

対 リサイクル教室は市内在住の人(陶芸教室は小学生以上)

申 申し込み開始日から、電話か直接、同プラザへ(陶芸教室の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 定員(陶芸教室以外は初回の人優先の上、先着順)や金額など、詳しくは同プラザへお問い合わせください。



催し講座 ながの花と緑そして人を育てる講座

薬剤から学ぶ病害虫対策

園芸植物を中心に、季節に合わせた病害虫対策について学びます。

時 4月8日、7月8日、10月21日(水)10:00~12:00 (計3回) [申し込み3月10日(火)9:00~]

定 (先着順) 20人

¥3,000円

始めよう!花のある生活

基礎知識を学びながら花壇で実践します。

時 4月22日~11月25日(水)10:00~12:00 (計4回) [申し込み3月9日(月)9:00~]

定 (先着順) 20人

¥4,000円

新苗からバラを育てよう!バラ苗つき

バラの植え替えや剪(せん)定などを行います。

時 5月11日(月)、6月24日、8月26日、令和9年1月27日(水)10:00~12:00 (計4回) [申し込み3月16日(月)9:00~]

定 (先着順) 20人

¥8,000円

他 バラ苗を持ち帰ることができません。

育てて使う楽しむハーブ

ハーブで寄せ植えや料理などを作ります。

時 5月15日(金)、7月29日(水)、10月30日(金)10:00~12:00 (計3回) [申し込み3月17日(火)9:00~]

定 (先着順) 16人

¥7,500円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 申し込み開始日から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

問 同協会 ☎214-8719



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 問い合わせ その他

催し講座 **ポリテクセンター長野 職業訓練見学会**

時 3月18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 **会計・税務お悩み相談会**

非営利活動団体の会計処理などの疑問に税理士がお答えします。
 時 3月21日(土)13:30~16:00 (1団体30分程度)
 所 もんぜんばら座
 対 NPO・ボランティアなど非営利活動団体
 定 (先着順) 5団体
 ￥300円
 申 3月16日(月)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

催し講座 **市子ども会リーダー研修会**

意見の伝え方・人前での話し方を学びます。
 時 3月22日(日)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 3月9日(月)までに「ながの電子サービス(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 3月21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 4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(火・水)コース
 時 4月7日~15日 9:30~12:30 (計4回)
パソコン入門(月・火)コース
 時 4月20日~28日 13:30~16:30 (計4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、電話かファクスで同センターへ
 問 同センター ☎221-0505、FAX221-0036

催し講座 **農業研修センター**

農業機械操作講座
 トラクターや耕運機などの操作方法を学ぶ講座です。
 時 3月8日(日)10:00~12:00
 対 農業従事者
 ￥500円
野菜づくり基礎講座(春・夏野菜)
 時 3月24日(火)・25日(水)13:30~15:30
 ￥各300円

共通

定 (先着順) 15人
 申 事前に電話で同センターへ
 問 同センター(日・月曜日・祝日を除く) ☎278-2620



催し講座 **はじめての手話講座**

時 3月14日(土)13:30~15:30
 所 市障害者福祉センター体育館
 対 初めて手話を学ぶ人・関心興味がある人 
 定 (先着順) 30人
 申 3月1日(日)~12日(土)に二次元コードから申し込むか、ファクスで(一社)長野市聴覚障害者協会へ
 問 同協会 ☎(日本財団電話リレーサービス) 050-3605-2464、FAX214-1980

催し講座 **聴覚障害者向け教養講座「高齢者施設のいろいろ」**

高齢者施設の種類や費用について学びます。
 時 3月15日(日)10:00~12:00
 所 市障害者福祉センター
 講 吉村敦子さん(介護支援専門員)
 申 3月9日(月)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかでデフネットながのへ
 問 デフネットながの ☎229-5557、FAX229-5558、✉deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp
 他 託児を実施します(要予約、別途500円)。



松代文化ホール

手形アートワークショップ～卒入園、入学、進級祝い

時 3月15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 3月19日(木) 12:00～20:00、21日(土) 9:00～17:00

定 (先着順) 各16枠(1枠30分、1組2枠まで)

¥ (1枠) 各1,000円

共通

申 事前に電話で同ホールへ

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 3月15日(日) 11:00～17:00

¥ 走行料10分100円、タイムレースエントリー料300円

他・制作体験も実施します(有料)。

・対象など、詳しくは同センターHPをご覧ください。

ペットボトルキャップのキーホルダー作り

時 3月28日(土) 10:00～11:00、
11:00～12:00

定 (先着順) 各5人

¥ 各700円

いきいき健康体操教室1

時 4月3日、5月15日(金) 13:15～
14:15

定 (先着順) 各10人

¥ 1回参加=1,500円、2回参加=
2,400円

イースターエッグキャンドル

時 4月4日(土) 10:00～12:00、14:00
～16:00

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(ミニ四駆イベントを除く)



問 同センター ☎234-2906



▲親子ミニ四駆イベント



「さといも善光寺」の 種芋販売

時 3月16日(月) 13:30～14:30 (売り切れ次第終了)

所 JAながの会館

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650



信州松代東条あんずまつり

時 4月1日(水)～10日(金) 10:00～
15:00

所 岩沢遊園地

内 地元のおあんずを使った商品や農産物の直売、ステージイベント、写真コンテストの開催など

問 松代支所 ☎278-2280

他 開花状況や天候により日程や内容を変更する場合があります。詳しくは、東条あんず祭実行委員会HPをご覧ください。



城山動物園 「春の動物園まつり」

時 3月20日(金)～22日(日) 9:00～17:00

内 動物たちへの餌やり体験、もるもるライン、カメレオンの赤ちゃん公開ガイド、動物たちのお食事タイムなど

問 同動物園 ☎233-0586

他 一部有料のイベントがあります。



皆神山クロサンショウウオ 産卵池観察会

市の天然記念物「皆神山のクロサンショウウオの産卵池」で観察会を行います。

時 3月21日(土) 11:00～12:00

所 (集合) 皆神社

定 (先着順) 15人

申 3月7日(土)～20日(金)に電話で茶臼山動物園へ

問 同動物園 ☎293-5167



▲クロサンショウウオ



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

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 申し込み 問い合わせ その他

催し講座 真田宝物館

松代文化施設 雛(ひな)人形展示
「第24回松代でひなまつり」に合わせ、雛人形を展示します。

時 3月3日(火)～4月3日(金)
所 真田邸、文武学校、旧白井家表門、旧横田家住宅

水引でしおりをつくってみよう!

時 3月28日(土)10:00～12:00
所 同館
対 小学生以上
定 (先着順) 10人
¥ 100円
申 3月2日(月)～前日までに、電話で同館へ

共通

¥各施設入館料必要(土曜日は小・中学生無料、旧白井家表門は全日無料)
問 同館 ☎278-2801

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)

◇木の風見鶏をつくろう
時 3月14日(土)10:00～12:00
¥ 300円

◇歩くやじろべえをつくろう
時 3月28日(土)10:00～12:00
定 (先着順、9:30から整理券配布) 20人
¥ 100円

◇科学おもちゃ体験 地球儀型モーターもくるよ

時 4月4日(土)10:00～12:00
夜のプラネタリウムと星空観察会
「冬のダイヤモンド」

時 3月28日(土)19:00～20:30

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)
¥ 入館料必要(小・中学生無料)
問 同館 ☎284-9011



催し講座 戸隠地質化石博物館

博物館わくわく入門「火山灰から石探し」

火山灰の中から鉱物を探し出します。
時 3月15日(日)13:00～15:00
対 小学生以上
定 (先着順) 20人
¥ 200円

申 前日までに、電話で同館へ

企画展「田んぼとため池の生きもの・前期」

田んぼの周辺にすむ生き物たちと農業との関わりを紹介します。
時 3月20日(金)～6月28日(日)

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 信州新町美術館・化石博物館

所蔵作品展～山々の四季
風景画約40点を展示します。

時 6月28日(日)まで
所 信州新町美術館

化石消しゴムをつくろう!
アンモナイトなどの化石の形をした消しゴムを作ります。

時 4月11日・18日(土)13:30～15:30
所 信州新町化石博物館

定 各15人
¥ 各300円
申 3月11日(水)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



▲化石消しゴム

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)

◇第17回写友四季写真展
時 3月11日(水)～17日(火)10:00～18:00 (初日は12:00から、最終日は16:00まで)

◇第6回星の会水彩画展
時 3月20日(金)～25日(水)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

ミニギャラリー(2階)

◇「息づく世界」Fumiイラスト展
時 3月15日(日)～22日(日)10:00～17:00(初日は11:00から)

◇長野読売写真クラブ展
時 3月26日(木)～31日(火)10:00～17:00 (初日は12:00から、最終日は16:00まで)

問 もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

催し講座 市立長野図書館

3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



対 年少児～小学生

3月の映画上映会

◇トータル・リコール(字幕・カラー・113分)

時 14日(土)14:00～

◇ひと月の夏(字幕・カラー・92分)

時 28日(土)14:00～

問 同館 ☎232-3558

催し講座 南部図書館

おはなし会

時 3月11日・18日・25日、4月1日(水)11:00～11:30

内 絵本の読みがたり、手遊びなど

対 1歳児～小学校3年生とその保護者

問 同館 ☎292-0143

催し講座 長野運動公園
子ども継続制教室

内水泳、卓球、バレエ ほか
申(先着順) 3月20日(金)~
28日(土)に、直接アクアウ
ィングへ



問同施設 ☎244-7555
他・各教室の開講日や詳細など、同
施設HPをご覧ください。
・各教室の定員などは3月18日(水)か
らお問い合わせください。



催し講座 芙蓉塾水泳教室(前期)

こども水泳教室A・B

時4月8日~9月30日(水)A=16:00~
17:00、B=17:00~18:00(各計20回)

対市内在住の小学生

定(先着順)各15人

大人水泳教室A・B

時4月10日~9月25日(金)A=10:00~
11:00、B=13:00~14:00(各計20回)

対市内在住の18歳以上の人

定(先着順)各10人

シニアのための水中運動教室

時4月10日~9月25日(金)11:00~
12:00(計20回)

対市内在住のおおむね40歳以上の人

定(先着順)5人

共通

所アクアウィング

¥3カ月ごと7,500円(別途年間保
険料 子ども=800円、64歳以下
=1,850円、65歳以上=1,200円)

申3月14日(土)10:00~11:00に参加
料と保険料を持参の上、直接、同施
設会議室へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 障害者スポーツ講習会
(水泳)

時4月12日(日)10:00~12:00

所サンマリンながの

対市内在住・在勤・在学の

障害者(中学生以上)

定(先着順)20人

申4月1日(水)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

他詳しくは同協会HPをご覧ください。



催し講座 チャレンジ!
ニュースポーツ体験会

時3月13日・27日(金)9:15~10:30

所三輪公民館

内ポッチャなどのニュースポーツ

対市内在住・在勤の人

定(先着順)各20人

¥(保険料含む)各300円

申各開催日の2日前までに、「ながの
電子申請サービス(長野市)」から申
し込むか、電話でスポーツ課へ

問同課 ☎224-7804



催し講座 長野市少年少女体操教室

時4月18日~11月21日(土)9:00~
10:30(計16回)

所ホワイトリングサブアリーナ

対市内在住の小学生

定(先着順)50人

¥(保険料含む)8,000円

申4月4日(土)10:00~11:00に参加
料を持参の上、直接、同会場へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 温湯温泉「湯~ぱれあ」
アソマナビ ASOMANABI体育教室

小学生クラス

◇体験会(鉄棒)

時3月11日(水)17:00~18:00

◇跳び箱教室

時3月20日(金)13:30~14:30

◇なわとび教室

時3月20日(金)14:40~15:40

幼児クラス

◇跳び箱教室

時3月20日(金)10:00~11:00

◇なわとび教室

時3月20日(金)11:10~12:10

共通

対小学生クラス=小学1~3年生(体
験会は新小学1~6年生)、幼児クラ
ス=年中児~年長児

定(先着順)5人

¥1,500円(体験会は無料)

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。



催し講座 尼巖山・奇妙山トレッキング

時4月5日(日)8:30~14:00(雨天中
止、受け付け7:50~)

所(集合場所)東条遊園地

内尼巖山コース(約5キロメートル)、
奇妙山コース(約7キロメートル)

対高校生以上

¥(保険料含む)500円

持登山装備、昼食など

問尼巖山・奇妙山トレッキングの
会 ☎090-2647-4248

他車でお越しの場合は、松代工業(株)
駐車場(松代町東条354)をご利用く
ださい。



▲尼巖山 山頂

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時場所 内内容講師 対対象 定定員 ¥金額 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

募集 農作業お手伝いさん

時 4月から(予定)
 所 (活動地域) 市内全域
 内 脚立を使ったリンゴ・モモなどの摘果(花)、葉摘み、収穫作業など
 対 自家用車で通勤できる人
 ¥ (時給、研修期間中) 1,061円
 申 3月31日(火)までに、電話で(一社)市農業公社へ
 問 同公社 ☎227-1650



募集 信越五岳トレイルランニングレース2026ボランティアスタッフ

時 9月22日(火)・23日(水)
 所 戸隠スキー場駐車場 ほか
 内 エイドステーションの設営、選手のコース誘導など
 申 3月31日(火)までに、二次元コードから申し込むか、氏名・電話番号・メールアドレスを記入の上、Eメールで同レース事務局へ
 問 同レース事務局 ☎080-3312-9996、✉volunteer-info@sfmt100.com



「長野市ジュニアアンバサダー」活動中

市長が任命した小学5年生から中学3年生までのジュニアアンバサダー12人が長野市の魅力を取材し、記事と写真を市ホームページなどで発信しています。随時更新していますので、ぜひご覧ください!



問 広報広聴課 ☎224-5004

催し講座 初心者太極拳教室(前期)

長野運動公園サブアリーナ
 時 4月9日～9月24日(木)10:00～12:00(計24回)
 ¥ (保険料含む) 64歳以下=11,850円、65歳以上=11,200円
 芹田体育館
 時 4月10日～9月18日(金)12:30～15:00(計18回)
 ¥ (保険料含む) 64歳以下=10,850円、65歳以上=10,200円
 三輪体育館
 時 4月10日～9月25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
 朝陽体育館
 時 4月14日～9月15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

共通

対 市内在住・在勤の18歳以上の人
 定 (先着順) 20人
 申 開催初日の開講時間内に参加料を持参の上、直接、会場へ
 問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 小学生陸上競技教室

時 4月4日～10月31日(土・日)(計20回)
 所 長野運動公園陸上競技場 ほか
 対 市内在学の新小学3～6年生
 定 (先着順) 40人
 ¥ (保険料など含む) 1万円
 申 3月28日(土)13:00～14:00に参加料を持参の上、直接、同競技場会議室へ(令和7年夏季教室から継続で参加を希望する人は、同日の14:00～14:30に受け付け)
 問 市スポーツ協会 ☎224-5088
 他 開講時間など、詳しくは市陸上競技協会HPをご覧ください。

催し講座 県市町村対抗駅伝小・中学生選手選考会

中学生の部
 時 3月28日(土)9:30～
 所 南長野運動公園
 内 (種目) 3,000メートル
 対 市内在学の新中学1～3年生
 申 当日8:30から、同公園オリンピックスタジアム正面で受け付け
 小学生の部
 時 3月29日(日)14:00～
 所 長野運動公園陸上競技場サブトラック
 内 (種目) 1,200メートル
 対 市内在学の新小学4～6年生
 申 当日13:00から、同競技場サブトラックで受け付け



共通

問 市スポーツ協会 ☎224-5088
 他 参加料など、詳しくは市陸上競技協会HPをご覧ください。

催し講座 初心者乗馬教室・ポニー教室

初心者乗馬教室
 対 市内在住の高校生～65歳で体重70キログラム以下の人
 定 (先着順) 各6人
 ¥ (保険料など含む) 各3,000円
 ポニー教室
 対 市内在住の小・中学生で体重70キログラム以下の人
 定 (先着順) 各10人
 ¥ (保険料など含む) 各1,500円

共通

時 5月3日・6月7日・10月4日(日)=9:00～10:00、7月5日・8月2日・9月6日(日)=7:00～8:00
 所 犀川第2緑地馬場
 申 開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入の上、はがきかEメール(Gmail除く)で市馬術連盟(〒380-0928 若里6-7-28、✉nagano_ringo_club@yahoo.co.jp)へ
 問 市スポーツ協会 ☎224-5088

お知らせ

移動図書館4～6月の巡回日程

詳しくは市立図書館HPをご覧ください。

問 南部図書館 ☎292-0143



お知らせ

消防局防火標語入選作品決定

消防局防火標語の入選作品が決まりました。市HPに入選作品と入選者を掲載しています。

問 予防課 ☎227-8001



まごころ

ありがとうございます

児童養護施設3施設に

カナカン株式会社／即席カップ麺300食
動物たちの命を守るプロジェクトに
田原武夫さん／現金

募集

市農業振興審議会委員

農業および農村の振興に関する事項について、調査・審議します。

時 (任期) 6月1日(月)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) 3人程度

申 3月27日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の農業振興」をテーマにした小論文(800字以内、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 ☎224-5098、〒380-8512長野市役所、
nosei@city.nagano.lg.jp



募集

市住宅対策審議会委員

市営住宅などの入居基準の見直しや、本市の住宅施策に関する事項を審議します。

時 (任期) 6月1日(月)から2年間

対 次の全ての要件に該当する人 ◇ 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や国・地方公共団体の議員、常勤の公務員ではない人 ◇ 住宅施策に関して広く関心を持ち、議論することができる

定 (書類選考) 若干名

申 3月30日(月)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、住宅課(第二庁舎7階)にあります〕に必要事項を記入の上、「今後の長野市の公営住宅の在り方や住宅施策」をテーマにした小論文(800字以内、書式自由)を添えて、郵送か直接、同課へ

問 同課 ☎224-5424、〒380-8512長野市役所

募集

男女共同参画団体登録

勤労者女性会館しなのきの施設利用料免除など、活動を支援します。



対 男女共同参画に関する事業を活動目的に取り入れている市民団体・グループ(構成員の過半数が市内在住・在勤・在学していること)

申 所定の申請書〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)、男女共同参画センターにあります〕に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、直接、同センターへ

問 同課 ☎224-5428

他 随時受け付けます。必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

募集

ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

機械オペレーション科

時 (受講期間) 5月8日(金)～11月26日(木)

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 4月10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ります。

募集

リサイクルプラザフリーマーケット出店者

時 4月26日(日)9:00～11:30

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 3月27日(金)(消印有効)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4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(1人・1団体1通まで)へ

問 同プラザ ☎222-3196、〒381-0026松岡2-26-7



募集

点訳ボランティア

視覚に障害のある人向けに点字図書を製作するボランティアを募集します。



内 パソコンを使った点訳作業

対 徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで市立長野図書館に来館可能な市内在住の人で、点訳に関する養成講座や定例会にも参加できる人

定 (書類選考) 10人程度

申 3月27日(金)(消印有効)までに、はがきに必要事項を記入の上、同館へ

問 同館 ☎235-7700、〒380-0843大字長野長門町1097-3

他 ・点訳作業では、自身のパソコンを使用していただきます。
・申し込みの必要事項など、詳しくは同館HPをご覧ください。

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

3月の日曜開庁は8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 市都市内分権審議会

時 3月18日(水)14:40～16:00
 所 市役所庁議室(第一庁舎5階)
 内 住民自治リフレッシュプロジェクトの進捗状況についてなど
 定 (傍聴、先着順)5人
 申 3月16日(月)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで地域活動支援課へ
 問 同課 ☎224-7615、FAX224-8596、
 ✉chiiki@city.nagano.lg.jp

お知らせ 条例公布などの方法が変わります

本市では、条例の公布文や公示文書を4月1日(水)掲示分からインターネット上で閲覧できるように変更します。
 なお、4月1日以降は本庁および各支所掲示板での書面掲示は行いません。変更後は、市HPまたは行政資料コーナーの閲覧用端末(第一庁舎3階)をご覧ください(掲示期間内に限る)。
 問 文書情報管理課 ☎224-5160

お知らせ 市税の納め忘れがないかご確認ください

納期を過ぎた市税がある人は、早めに納付してください。
 市税を滞納すると、本来の税額に「延滞金」が加算され、補助金の交付などの行政サービスが制限される場合があります。
 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。
 問 収納課 ☎224-7664

お知らせ 篠ノ井支所 介護保険窓口の変更

4月1日(水)から篠ノ井支所における介護保険手続きの受付窓口を変更します。
 所 (変更前)介護保険課篠ノ井支所駐在窓口、(変更後)篠ノ井支所市民担当窓口
 問 介護保険課 ☎224-7891

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。
もんぜんぷら座4階
 時 3月13日・27日(金)10:00～12:00
 他 4月から原則毎月第2金曜日のみ開催となります。

松代支所

時 3月27日(金)10:00～12:00

篠ノ井交流センター

時 4月3日(金)10:00～12:00

中条総合市民センター

時 4月6日(月)10:00～12:00

信州新町支所

時 4月7日(火)9:30～12:00

大岡支所

時 4月7日(火)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 3月21日(土)10:15～12:30

所 もんぜんぷら座

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 土地家屋調査士 無料相談会

時 3月30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 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。

・中真島組自治会／神楽など祭り用備品、エアコンなど公民館備品

◇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(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」を活用して整備しました。

・山新田区／神楽など祭り用備品

問 地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ 霊園行き無料送迎バスをご利用ください

浅川(セブンイレブン長野浅川店)～霊園間の無料送迎バスを運行します。

所 3月20日(金)浅川発 = 10:00、11:00、13:00、14:00、霊園発 = 11:20、12:20、14:20、15:20

定 各20人

申 事前に電話で(一社)市開発公社へ

問 同公社 ☎226-3272

他 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。

AC長野パルセイロトップチーム 明治安田J2・J3百年構想リーグ開幕！



©2008 PARCEIRO

明治安田J2・J3百年構想リーグが2月に開幕しました。ぜひ会場でAC長野パルセイロを応援しましょう。



3月のホームゲーム(会場：長野Uスタジアム)

第6節 HOME

3.14 SAT 14:00

vs 松本山雅FC



第7節 HOME

3.21 SAT 14:00

vs いわきFC



ダービーマッチ

長野市出身

#32 尾崎裕人選手(DF)からのメッセージ



写真提供:AC長野パルセイロ

アカデミー生としても所属した地元のクラブに戻ってくることができ、とてもうれしいです。長野市出身の選手が地元で活躍することで、地域の皆さんが笑顔で元気になってほしいです。守備に強度がある、スピードを生かして攻撃に参加するといった僕のプレーを、ぜひ長野Uスタジアムで見たいです。

明治安田J2・J3百年構想リーグとは？

Jリーグが本年から秋春制(8月～翌年5月)へシーズン移行する前に実施する特別なリーグです。J2・J3の40クラブを4地域に分け、2ラウンド(地域リーグ、プレーオフ)を実施します。なお、本シーズン試合結果での昇降格はありません。

長野市×AC長野パルセイロ コラボ企画

抽選で5人に選手サイン色紙をプレゼントします。

■応募締め切り:3月30日(月)23:59

■発送日:4月上旬予定

※抽選結果は発送をもって代えさせていただきます。



▲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。

地域貢献活動に取り組んでいます

AC長野パルセイロは長野市と協力し、出張スポーツ交流事業、地域イベントへの参加、学校との連携授業、健康促進事業など、スポーツ振興と地域貢献活動に取り組んでいます。



出張スポーツ交流事業(安茂里保育園)

写真提供:AC長野パルセイロ



パルセイロ×通明小学校
(総合学習でコラボグッズ作成など)



パルセイロ×健康(市やパートナー企業との協働による健康促進事業)

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！

☎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

