

広報ながの

NAGANO

緑がつなぐ、人とのご縁



FEEL NAGANO, BE NATURAL

6月は「土砂災害防止月間」

「気象の警報・注意報名などの変更」

問 危機管理防災課 ☎ 224・5006 FAX 224・5109

毎年多くの土砂災害が発生している中で、災害から身を守るためには、私たち一人一人が日頃から備えておくことが大切です。「日頃の備え」と「早めの避難」を心がけ、避難するタイミングや避難場所、避難経路、危険な場所などを、ハザードマップを活用して、あらかじめ家族などと確認しておきましょう。

5月29日(金)から、気象庁が定める防災気象情報の発表基準が変更となりました。詳しくは次ページでご確認ください。

自分の命は自分で守る

日頃から気象情報に関心を持ち、特に、大雨が予想されるときは、テレビやラジオ、長野市防災情報ポータルなどで情報を収集し、気象情報に十分注意してください。

日頃の備えや早めの避難により、命を守ることができます。



▲防災対策

土砂災害警報など

土砂災害の危険性が高まったときは、気象台が警報などを発表します。



▲鬼無里地区での土砂災害 (令和5年7月発生)

避難情報を市が発令した場合

高齢者等避難(警戒レベル3)

↓避難に時間を要する高齢者や障害のある人などとその支援者は、危険な場所から避難



避難指示(警戒レベル4)

↓危険な場所から全員避難

緊急安全確保(警戒レベル5)

↓命の危険、直ちに安全確保より安全な場所へ直ちに移動。

避難場所への移動が危険な場合は、崖や谷筋から離れた近隣の安全な建物や、山と反対側の2階以上の建物で、少しでも安全な場所へ避難(屋内安全確保)する。

建築確認申請が必要です

土砂災害特別警戒区域で、居室を有する建築物の建築をする場合、建築確認申請が必要です。詳しくは、建築指導課(☎224・5048、FAX 224・5124)へお問い合わせください。



▲建築確認申請

災害情報の取得はこちら

長野市防災ナビ(アプリ)

スマートフォンで防災行政無線の緊急情報などを入手できます。



長野市防災情報ポータル

避難所開設情報や防災気象情報などを確認できます。



長野市LINE公式アカウント

「防災」メニューから、避難所検索や防災情報を確認できます。



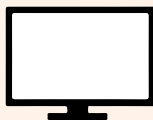
長野市防災メール配信サービス

防災情報をメールで配信します。



テレビのデータ放送(dボタン)

テレビから気象情報を入力できます。リモコンの「d」ボタンを押してご確認ください。



避難の
タイミングは
レベルで
判断

気象の警報などが変わりました



▲気象庁
ホームページ

| | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|--|-------------------|---------------------------|------------------------------------|
| | 河川氾濫 | 大雨 | 土砂災害 | 高潮 | (警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動 |
| | 洪水予報河川が対象 千曲川・犀川(※1)・ 裾花川(※2) | 水位周知河川(浅川・蛭 川など)・中小河川(岡 田川・土尻川など)・低地 の浸水などが対象 | 急傾斜地のがけ崩れや 土石流 | 海水面の上昇や 波の打上げによる 浸水 | |
| 警戒レベル 5相当 | レベル5 氾濫特別警報 | レベル5 大雨特別警報 | レベル5 土砂災害特別警報 | レベル5 高潮特別警報 | 命の危険 直ちに安全確保! |
| <警戒レベル4までに危険な場所から 必ず避難! > | | | | | |
| 警戒レベル 4相当 | レベル4 氾濫危険警報 | レベル4 大雨危険警報 | レベル4 土砂災害危険警報 | レベル4 高潮危険警報 | 危険な場所から全員避難 |
| 警戒レベル 3相当 | レベル3 氾濫警報 | レベル3 大雨警報 | レベル3 土砂災害警報 | レベル3 高潮警報 | 避難に時間を要する人は早めに 避難、避難の準備など |
| 警戒レベル 2 | レベル2 氾濫注意報 | レベル2 大雨注意報 | レベル2 土砂災害注意報 | レベル2 高潮注意報 | 避難行動を確認(避難場所や避難 ルート、避難のタイミングなど) |
| 警戒レベル 1 | 早期注意情報 | | | | 災害への心構えを高める |

※1…両郡橋〜千曲川合流点
※2…善光寺用水裾花取水口〜犀川合流点

主な変更点

- 1 警報・注意報の情報名に「レベル」を付記し、5段階で危険度を表示
- 2 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表

【例】(旧)「土砂災害警戒情報」
(新)「レベル4土砂災害危険警報」
3 河川区分に応じた情報名称に変更
従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止します。今後は河川区分に応じた情報名称でお伝えします。

| 河川の区分 | 情報名称 |
|---------------|--------|
| (1)千曲川・犀川・裾花川 | 河川氾濫情報 |
| (2)それ以外の河川 | 大雨情報 |

4 線状降水帯の発生などは「気象防
災速報」として発表

長野市の気象警報等発表区域が「長野」と「鬼無里戸隠」に分かれます



狭あい道路の解消にご協力をお願いします

市では、安全で安心な住みよいまちづくりを目指して、狭あい道路(幅が4メートル未満の道路)の解消を進めています。

道路の役割

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、日照や通風の確保、雨水の排水など、快適で住みよい環境をつくり出しています。また、消防・救急活動の円滑化など、重要な役割を果たしています。

道路後退とは?

都市計画区域内で狭あい道路に接している敷地に建築物を建てる場合、原則として道路中心線から敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすることで、建築基準法で定める道路の基準に適合していると見なします。

このように、道路境界が敷地側に後退することを、「道路後退」といいます。

道路後退用地の提供をお願いします

市では、道路後退した土地を提供していただき(買い取り、または寄付)、道路として整備しています。ご提供いただける場合、手続きが必要となりますので、事前に建築指導課へご相談ください。

〈整備例〉

道路後退で道路が広くなりました!



整備後



整備前

問 建築指導課

☎ 224・7493
FAX 224・5124



▲詳しくは市ホームページをご覧ください。

～共にある、暮らしの中で～

「お父さんはマニュアル車を運転できる？ できるなら見てみたい」と言われた。これは漫画の影響だ。小学6年生の彼が読む単行本「頭文字D(イニシャル・ディー)」は、1995年から2013年まで週刊漫画雑誌で連載され、峠道を舞台に車を速く走らせる若者たちを描いた物語である。実在する峠道や車が詳細に描かれており、車ファンのバイブル的な作品の一つである。作中に登場するほぼ全ての車がマニュアル車であり、意のままに車を操る高揚感に免許を持たない子どもでさえ夢中になる。彼の質問に私は「運転できるよ」と自慢げに答えた。大学生の時に免許を取って、最初の車はマニュアル車だった。ただ、その後はずっとオートマチック車だから、本当のところ自慢する腕前などすでない。現在、国内の新車販売台数のうち98パーセント以上がオートマチック車だというから、漫画に登場するような車はほとんど見ない。マニュアル車を運転する姿を彼に見せたいと思ってはみたものの「さて、周囲にマニュアル車を貸してくれる人はいるか？」と思い巡らせ

てもその答えは出てこなかった。

ところで、車に関しては電気自動車の普及のみならず、AIや高性能な半導体を駆使した新しい事業モデルの構築に向けた検討が世界的に進められている。スマホや家電と連動できるなど、車はハードウェアからソフトウェアの時代へと定義の塗り替えが加速している。それは、私たちの暮らしの利便性を高め、新たな移動の楽しさにつながるものだろう。

一方で、わが家の漫画ファンが免許を持ったとき、まだマニュアル車が実在してほしいとも思うが果たしてどうだろう。こうなったら彼の将来のためにも今のうちにマニュアル車を購入しておこうかと考えてみたが、それは過保護すぎる。しかし、それ以前に、この先も車の燃料のもととなる原油が手に入り続けるのだろうか。子どもの夢がかなうためにも国際政治の安定を望みたい。車とは違い、国を意のままに操ることはできない。

荻原健司

もくじ

| | |
|---------------------------------|-------|
| ●6月は「土砂災害防止月間」 | 2 |
| ●気象の警報などが変わりました | 3 |
| ●狭あい道路の解消にご協力を | 3 |
| ●市長エッセー | 4 |
| ●市民税・県民税額が決定します | 5 |
| ●介護保険料の納入通知書をお送りします | 5 |
| ●国民健康保険料が決定します | 5 |
| ●工事の前には遺跡の確認を忘れずに | 6 |
| ●みんなの公園を大切に | 7 |
| ●地域猫活動のすすめ | 8 |
| ●道路や河川を安全で快適に利用するために | 8 |
| ●農家民泊事業 ～受け入れ家庭募集中～ | 9 |
| ●第39回長野市景観賞候補作品募集 | 9 |
| ●見守り気付こう ヤングケアラーのこと | 10 |
| ●6月23日～29日 男女共同参画週間 | 11 |
| ●伝統芸能こどもフェスティバル参加者募集 | 11 |
| ●健康情報(歯周病検診ほか) | 12・13 |
| ●真田宝物館 特別展 「松代城 花の丸一真田家の御殿一」 | 14 |
| ●6月の市政番組 | 15 |
| ●くらしのチャンネル | 15～24 |

| | |
|----------------------------|----|
| ●外来種による被害防止にご協力を | 25 |
| ●今日から始める熱中症予防 | 26 |
| ●クーリングシェルターをご利用ください | 27 |
| ●ポアルース長野フットサルクラブ シーズン開幕 | 28 |

今月の表紙

4月25日(土)、緑と触れ合う大切さと楽しさ、公園の魅力を経験していただくことを目的に、城山公園で「ながの緑花まつり2026」を開催しました。



表紙の写真は、訪れた人が生花店主から花の苗のレクチャーを受けている場面です。春の芽吹きとともに、緑が新たなご縁を運びました。

長野市の人口と世帯数 (令和8年5月1日現在)

| | |
|-----|-------------------------------|
| 総数 | 358,278人(男174,280人 女183,998人) |
| 前月比 | +497人(+367人 +130人) |
| 世帯数 | 166,727世帯(前月比+758世帯) |

市民税・県民税額が決定します

令和8年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和7年中の所得を基に令和8年度の市民税・県民税を決定し、「市民税・県民税・森林環境税税額決定・納税通知書」をお送りします。

納付書または

口座振替などで納付する人

6月10日(水)付でお送りする納税通知書をご覧ください、納付書などで納めてください。

公的年金からの

差し引きで納付する人

年6回支給される公的年金から納税通知書に記載の金額が差し引かれます。なお、初めて公的年金から差し引き対象となる人などは、10月以降の公的年金から差し引きが開始されます。それまでは納付書、口座振替などで納めてください。

給与からの 差し引きで納付する人

勤務先からお渡しする税額決定通知書に記載の金額が、6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。

6月の通知書発送後は、電話が大変混み合います。市ホームページに「よくある質問」を掲載していますので、ご覧ください。



お待たせしません！

LINEで便利に来庁予約

課税内容に関する相談で市民税課にお越しになる際には、窓口予約が便利です。

市LINE公式アカウントから予約してください。

市LINE公式アカウント



問 市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346

介護保険料の納入通知書をお送りします

65歳以上の人に対して、6月中旬に「令和8年度介護保険料納入通知書」をお送りします。

本市の介護保険料は13段階に区分しており、所得に応じたきめ細かな保険料段階としています。通知書が届いたら、ご自身の保険料額をご確認ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



Q 介護保険料はどのように決定されるのですか？

A 介護保険料は、本人および住民票上の世帯の課税状況や、本人の前年の所得金額などにより決定します。



問 介護保険課

☎ 224・7991 FAX 224・8694

国民健康保険料が決定します

令和8年度の保険料納額通知書が、6月18日(木)ごろから配達されますので、納期限内の納付にご協力をお願いします。



令和8年度保険料の変更点

- ・ 少子化対策を社会全体で支えるため、子ども・子育て支援金分が新たに賦課されます(世帯年間限度額3万円)。
- ・ 保険料軽減の判定に用いる基準額が変わりました。
- ・ 一世帯当たりの医療分の最高限度額が66万円から**67万円**になりました。

6月の通知書発送後は、電話が大変混み合います。

市ホームページに「国民健康保険料のよくあるお問い合わせ」を一覧を掲載していますので、ご覧ください。



問 国保・高齢者医療課

☎ 224・5025 FAX 224・5101

工事の前には遺跡の確認を忘れずに

埋蔵文化財とは、土地に埋まっている文化財のこと
で、一般的に「遺跡」と呼ばれています。市内には千力
以上もの遺跡があります。これらは先人たちが残し
た貴重な歴史遺産であり、市民共有の財産でもありま
す。

遺跡を適切に保護し、未来に継承するため、工事の
前には遺跡の確認にご協力をお願いします。



まずは遺跡があるか確認を

住宅や店舗の新築、建て替え、土
地の造成、建物の解体など、掘削を
伴う工事を計画するときは、その土
地や周辺に遺跡があるかを確認して
ください。

■遺跡の範囲の確認方法

インターネットで調べる
市ホームページの「長野市行政地
図情報」の「規制」から、「遺
跡地図(埋蔵文化財)」でこ
確認ください。



ファクスやEメールで問い合わせる
工事を計画している場所と地番
を地図に書き込み、埋蔵文化財セ
ンター (☒maibun@city.nagano.
lg.jp)へ送信してください。

遺跡やその周辺で工事をする ときは届け出が必要です

遺跡の範囲内や、その近くで工事
をするときは、文化財保護法により、
工事着手の60日前までに届け出をす
ることが義務付けられています。届
け出をせずに遺跡内で工事に着手し
た場合には、工事の中断を求める場
合があります。

埋蔵文化財センターから遺跡の保
護に関する手続きをご案内しますの
で、工事前のできる限り早い段階で
ご相談ください。届出書などの様式
は市ホームページからダウンロード
することができます。

届出書の様式はこちら↓



手続きの流れ

① 遺跡の確認

市ホームページ・ファクス・Eメー
ルなどで工事予定地やその近くに遺
跡があるか確認してください。

② 事前相談

工法や工事範囲により対応が変わ
ります。できる限り早めに埋蔵文化
財センターへご相談ください。

③ 届出書の提出

工事着手の60日前までに届出書を
埋蔵文化財センターへ提出してくだ
さい。

④ 保護措置の実施

工事の内容に応じて、遺跡保護の
ために必要な「保護措置」を市から
通知します。届け出者は埋蔵文化財
センターと協議の上、適切に保護措
置を実施してください。

保護措置の種類

- ・発掘調査：工事前に記録を取るた
めの調査
- ・工事立会：掘削時に市職員が立ち
会い、遺跡の状況を
確認
- ・慎重工事：工事によって遺跡が壊
されないよう、慎重に

施工

■発掘調査

遺跡は、原則として現状のまま保
存することが望ましいとされていま
す。しかし、やむを得ず工事などで
現状保存ができない場合には、事前
に発掘調査を実施し、記録として保
存をしています。

? 発掘調査にかかる期間は?

工事の内容や遺跡の状況により変
わりますが、数カ月を要することが
あります。

? 費用は誰が負担するの?

原則として工事の発注者が負担し
ます。

計画変更が可能な段階で ご相談を

工事の計画を一部変更していた
だくことで、遺跡の現状保存が可
能となり、発掘調査が不要となる
場合もあります。工事
を計画するときは、で
きる限り早い段階で
埋蔵文化財センター
にご相談ください。



問埋蔵文化財センター

284・0004 FAX 284・0106

みんなの公園を大切に

誰もが安心して楽しめる公園に



公園は、利用者の皆さんに安らぎや憩いを与えるとともに、地域のコミュニティ活動の場としての役割を持つ、大切な財産です。しかし、一部の心無い行為により、利用者や近隣住民からは、不安の声が寄せられています。誰もが快適に過ごせる公園となるよう、ルールやマナーを守って利用しましょう。

市と地域で支える公園づくり

本市の公園は、地域住民で組織する「公園愛護会」と市の協働により、維持・管理を行っています。

公園愛護会は、清掃や草取りのほか、花壇の整備などの活動を行うボランティア団体で、市内700カ所を超える公園のうち、9割以上の公園で公園愛護会が設立されています。

地域の皆さんの日々の活動により、きれいな公園が保たれています。



▲七瀬西公園の花壇

公園はみんなの財産です

一部の公園で、遊具やベンチなどの施設が故意に壊されるなどの事案が発生しています。このような場合、安全のために施設の使用を停止するほか、復旧には多額の費用を要します。

公園は、災害時の避難場所にもなります。誰もがいつでも安心して過ごせるよう、大切に利用しましょう。



▲穴が開いて壊れた遊具

市LINE公式アカウントから公園施設の損傷情報を通報することができます。詳しくはこちら。



利用者や近隣住民から
こんな声が寄せられています

公園内を走行する自転車とぶつかりそうで怖い。

公園から飛んできたボールで車や自宅の外壁に傷が付いた。

犬のふんが放置されている。

夜間にスケートボードをした
り、大声で騒いだりする人が
いる。



ルールやマナーを守りましょう

公園は、子どもから高齢者まで、あらゆる世代が集う場所です。迷惑・危険行為を避け、周りに配慮して利用しましょう。

公園内への自転車の乗り入れは禁止しています。自転車から降りて通行しましょう。

ボール遊びをする際は、他の公園利用者に配慮し、住宅に近い場所では、フェンスを越えないように注意しましょう。

犬の引き連れ可能な公園やドッグランを利用する際は、ふんは必ず持ち帰り、ふん尿をした場所を水で流しましょう。

▲公園を利用する方へのお願い



▲犬の散歩ができる公園



問公園緑地課

224・5054 FAX 224・5111

野良猫トラブルの解決策！地域猫活動のすすめ

野良猫のふん尿、発情期の鳴き声、繁殖などで困っているという相談が多く寄せられています。猫は繁殖力が強く、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。

野良猫による生活環境への被害でお困りの人、猫の命を守りたい人など、どちらの立場も尊重する活動が「地域猫活動」です。ぜひ活動にご協力ください。

地域猫活動とは

猫に一代限りの生を全うさせ、猫によるトラブルや被害を減らすことを目的とした活動で、地域の皆さん相互による協力が必要です。次のような取り組みをお願いします。

- ①地域にいる全ての野良猫に不妊・去勢手術を実施し、手術後の目印(耳カット)をつけます。
- ②餌を与える場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ③屋外に猫トイレを設置し、管理します。

耳カットは、
不妊・去勢手術済みの
目印



活動支援

●野良猫の不妊・去勢手術費用の助成

左記①～③の取り組みにより野良猫を管理することなどを条件に、手術費用を補助します。

助成額(事前申請):雄10,000円、雌13,000円

●猫用捕獲器の無料貸与

野良猫を不妊・去勢手術目的で捕獲する場合に限り、捕獲器を貸与します。捕獲器を使うことで、人になれていない猫でも安全に捕獲できます。



◀捕獲器

▼地域猫活動の
すすめ



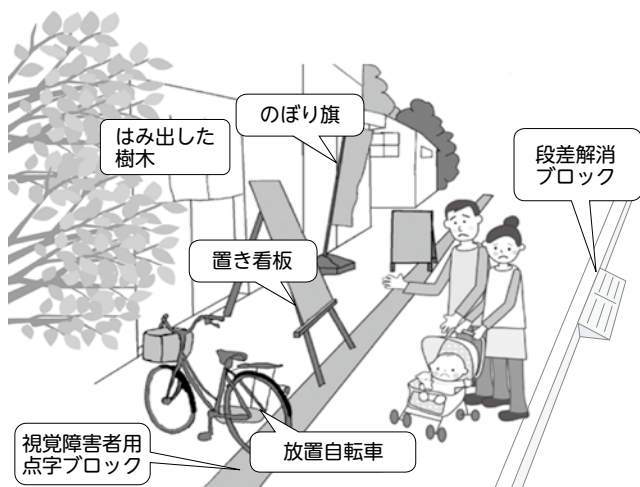
問 市保健所動物愛護センター ☎262-1212 FAX226-9981

道路や河川を安全で快適に利用するために

■生け垣や樹木は適正な管理を

私有地から道路にはみ出した生け垣や樹木などは、通行の妨げになり、大変危険です。

これらが原因で事故などが発生した場合は、所有者が責任を問われることがあります。定期的に剪(せん)定するなど、適正な管理をお願いします。



■道路にのぼり旗や看板などを設置しない

道路への商品の陳列や、のぼり旗・置き看板・段差解消ブロックの設置などは、通行の妨げとなり危険であるほか、景観を損ねる原因にもなるため、ご遠慮ください。

■歩道に駐車しない

歩道に自転車やバイクを駐車すると、歩行者や車椅子利用者などの通行の妨げになります。また、点字ブロック上の駐車は、視覚に障害のある人が安全に通行できなくなり、大変危険です。自転車などは、駐輪場などの指定の場所に駐車しましょう。

■道路や河川の上を使用する場合や工事を行う場合

事前に申請と許可が必要です。「水路にふたをして通路にしたい」「歩道の縁石を切り下げて出入口にしたい」などの計画があるときは、事前に監理課までご相談ください。

問 監理課 ☎224-5044 FAX224-5116



農家民泊事業 ～市内6地域で受け入れ家庭募集中～



本市では、都市部との交流を通じて、農山村地域の資源を生かした地域の活性化を図るため、農家民泊事業を推進しています。

農家民泊って何？

長野市子ども夢学校受入れ協議会〔事務局：(一社)長野市農業公社〕が実施する、体験型教育旅行の受け入れ事業です。現在、鬼無里・大岡・信里・芋井戸隠・若穂・松代の6地域で中・高校生の受け入れを行っています。

民泊家庭の皆さんと一緒に野菜の収穫や伝統食作りを行います。豊かな自然と食文化を体験することで、農業や田舎への愛着心が育まれます。



関東・関西圏を中心に多い時には年間6,000人以上の生徒たちが訪れます。

農家民泊受け入れ家庭を募集しています

受け入れ家庭は、6地域だけでなく、その近隣の地域の家庭でも大丈夫です。皆さんの日常の暮らしが、都市部から訪れる子どもたちにとって、貴重な体験になります。家庭も地域も子どもも元気になる取り組みに協力いただける家庭を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問 農業政策課 ☎224-5098 FAX224-5113



第39回長野市景観賞 候補作品募集



本市では、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観を形成している建築物や工作物、景観の向上を目指して活動している団体などを表彰しています。

令和8年度の候補作品を募集しますので、ぜひご応募ください。

▶応募方法／8月31日(月)(消印有効)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募用紙〔市ホームページ、まちづくり課(第二庁舎5階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、✉machi@city.nagano.lg.jp)へ



◀応募要件の詳細は、市ホームページをご覧ください。

過去の受賞作品(一部)を紹介します



▲蓮華院小御堂(れんげいんおみどう)(令和5年度受賞)



▲いまのま(令和6年度受賞)

問 まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

見守り気付こう ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、家族の日常生活のケアを過度にしているこどもや若者のことです。年齢や能力に合わない過度なケアをし続けることで、友人と遊ぶことや、自分の時間をつくること、進路や就職などといった自分の生活を後回しにしてしまう場合があります。ヤングケアラーのことを一緒に考えてみませんか。



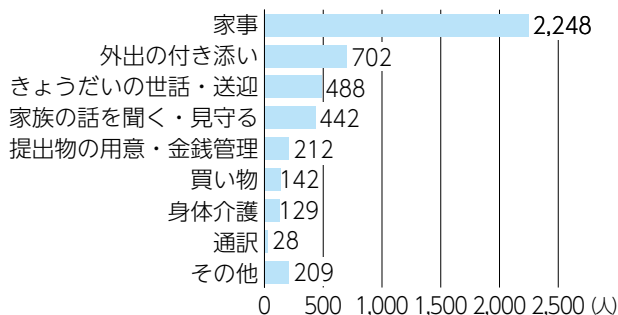
出典: こども家庭庁ホームページ

「長野市ヤングケアラー実態調査」の結果から

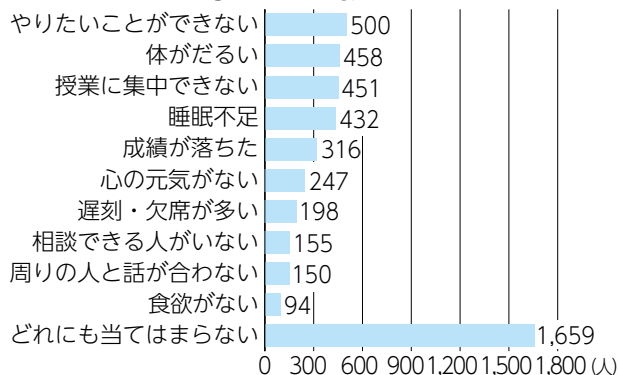
令和7年に、市内の小学3年生から中学3年生を対象にアンケート調査を実施したところ、「何らかのケアをしている」と回答したこどもは約3,000人で、そのうち、多いこどもで週6日以上、1日3時間以上、ケアを負担していることが分かりました。

ケアの内容は家事が一番多く(グラフ①参照)、学年が上がるにつれて、担うケアの数が増えていく傾向が見られました。また、ケアをすることで学校に関する悩みだけでなく、心身への影響も見られ(グラフ②参照)、ケアをしている日数や時間が長いこどもほど、生活に影響が出ている傾向が見られました。

①担っているケアの種類



②生活への影響



周囲の人ができること

■気付く

ヤングケアラーは、本人の社会経験が乏しく、現状を当たり前だと感じており、自ら公的機関へ相談することが困難であるため、気付きにくいといわれています。そのため、周りの大人が普段の様子を見て、気付くことが大切です。

■声をかけ、つなげる

アンケート結果では、ケアに対し「いいことをしている」といった肯定的な捉え方をしているこどもがいる一方で、ケアの負担感を抱えているこどもも一定数いました。そのため、ヤングケアラーが自分の話を聞いてもらう時間や、自分の時間をとれる場所が必要であり、気付いた人が声をかけることや支援機関に相談をすることが大切です。

1人で悩まず相談してください

市では、ヤングケアラーコーディネーターが話を聞き、本人のニーズを把握しながら状況に応じて必要な支援につなげます。

また、ヤングケアラーが担う家事などの負担を軽減するため、「子育て世帯訪問支援事業」を実施しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。担当窓口までご相談ください。

お気軽に
ご相談
ください



▲市ホームページ

6月23日～29日 男女共同参画週間

期間中、市ではさまざまなイベントを開催します。この機会に、ジェンダー平等社会の実現に向けて、考えてみませんか。講演会以外の関連イベントは、本紙くらしのチャンネル16ページ(しなのき)および21ページをご覧ください。

講演会 女はつらい?男はつらい?ジェンダーから考える、私たちの「痛み」の話

漫画家の瀧波ユカリさんを講師に迎え、「女らしさ」「男らしさ」とらわれることで生じる生きづらさにフォーカスし、自分らしく生きるためのヒントをお話しいたします。

講師：瀧波ユカリさん



漫画家・パブリックスピーカー。2004年に4コマ漫画『臨死!!江古田ちゃん』で漫画家デビュー。

現在はフェミニズムをテーマにした漫画『わたしたちは無痛恋愛がしたい』を連載中。

▶日時／6月27日(土)13:30～15:30(開場13:00)

▶場所／勤労者女性会館しなのき

▶入場料／無料

▶定員／(先着順)250人

▶申し込み／6月19日(金)(必着)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、住所・氏名・電話番号・自認する性別(任意)・託児希望の有無・「6月27日講演会参加希望」を記入の上、郵送かファクスで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所)へ(1応募2人まで)

講師への質問も募集しています。併せてご記入ください。

※託児(要予約)・手話通訳・要約筆記を実施します。

※駐車場はありません。



問 人権・男女共同参画課 ☎224-5428 FAX224-7547

募集！ 伝統芸能こどもフェスティバルに参加しませんか

「第8回伝統芸能こどもフェスティバル」の当日に、芸術館メインホールのステージで伝統芸能を合同発表する児童・生徒の皆さんを募集します。

▶開催日時／10月11日(日)・12日(月)15:20～(予定)

▶発表会場／芸術館メインホール

▶内容／伝統芸能[日本舞踊、箏(こと)、三味線、大正琴]のステージ発表および事前練習

※事前練習日程・会場は分野ごとに要相談

▶対象／市内在住または在学中で、伝統芸能にチャレンジしたい児童・生徒(未経験者大歓迎)

▶費用／無料

▶申し込み／8月24日(月)(消印有効)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募様式[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ



こどもフェスティバル終了後も、継続して伝統芸能を習っている皆さんがいます。



参加者には記念品(文房具)をプレゼントします！



(イメージ)

問 文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

防ごう 家庭の食中毒

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。これからの時季は高温多湿となり、細菌が増えやすくなるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を心がけ、食中毒を予防しましょう。

食中毒とは

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った細菌やウイルス、有害・有毒物質が原因で起こります。

食中毒になると、吐き気や嘔吐(おうと)、腹痛、下痢などの胃腸炎症状を引き起こします。

食中毒菌が食べ物の中で増えていても、味やにおいが変わらない場合も多く、症状が出るまで気付きにくいので、食中毒を予防するための取り組みが重要です。

食中毒の原因となる細菌やウイルス、それぞれの予防方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲防ごう
食中毒



▲食中毒の原因と
なるもの



守っていますか？食中毒予防の3原則

①細菌やウイルスを「つけない」

調理や食事の前、トイレの後は、ハンドソープや石けんでしっかり手洗いし、手から食品に細菌やウイルスを「つけない」ようにしましょう。

②細菌を「増やさない」

冷蔵や冷凍が必要な食品は、買い物から帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、細菌を「増やさない」ようにしましょう。保管時は、肉の汁が他の食品につかないように、ビニール袋などに入れましょう。

③細菌やウイルスを「やっつける」

生肉には、重篤な食中毒を起こす細菌やウイルスが附着している場合があります。「新鮮な鶏肉は安全」は大きな間違いです。新鮮な肉ほど、細菌も活発に活動しているため、しっかり加熱し、細菌やウイルスを「やっつける」ことが大切です。

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

歯周病検診のご案内

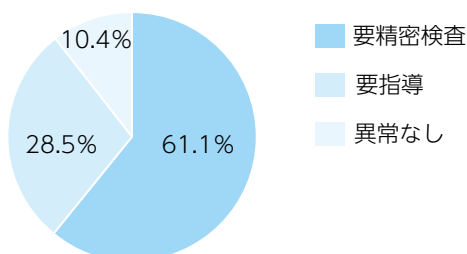
歯周病は、口の中だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。歯と口、全身の健康を保つためにも、歯周病検診を受け、自分の歯と口の状態を知りましょう。

定期的に検診を受けましょう

令和7年度長野市歯周病検診を受診した人のうち、約9割の人が、要指導または要精密検査という結果になっています。

大切な歯と口を健康に保つためには、日頃のケアと定期的に歯科検診を受けることが必要です。

令和7年度長野市歯周病検診結果



歯周病検診

▶受診期間／6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

▶対象／本年度中に20・30・40・50・60・70歳になる人

▶内容／歯周病や虫歯などの検診、保健指導

▶受診料／500円(無料になる場合があります。詳しくは、受診券をご覧ください)

▶申し込み／指定の歯科医院に予約

※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。

対象者には、6月の検診開始に合わせて受診券を郵送しています。受診券が届いていない場合は、お問い合わせください。



問 健康課 ☎226-9961 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。

その香り、迷惑になっていませんか？

香料は、柔軟剤や洗剤、香水など身近な製品に広く使われています。人によっては、それらの香りを不快に感じたり、頭痛、目まい、喉の痛み、吐き気などの体調不良を起こしたりする場合があります。香りが人の迷惑になっていないか注意しましょう。

柔軟剤などの使用の際はご配慮を

●公共交通機関を利用するとき

公共交通機関や、学校、会社や公共の場など大勢の人が利用する施設に出かけるときなどは、周囲の人に配慮した使用を心がけましょう。

●香りの強さを確認

商品によっては、香りの強さの目安が表示されているものがあります。商品を選ぶ際の参考にしましょう。



●使用量に注意

香りは慣れてくると感じにくくなり、使用量が徐々に増えてしまう傾向があります。使用するときには、商品に記載された使用量の目安を参考にして、過度な使用は避けましょう。



▲市ホームページ

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」

HIV検査を受けましょう

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、治療でウイルスの増殖を抑えれば、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。

HIVに感染しているかは、血液検査でわかります。感染が不安な場合は、心配な出来事から3カ月以上経過してから検査を受け、もし感染していたら必ず医療機関を受診しましょう。

HIV/エイズ・性感染症検査

HIV検査と合わせて、近年急増している梅毒の検査も受けることができます。検査は予約制で、無料・匿名で受けられます。

▶ところ/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

| とき (祝休日を除く) | 申し込み |
|--------------------------|--|
| ◆第1・3・4火曜日 9:00～10:40 | 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1火曜日 16:50～18:30 | |
| ◆第2・5火曜日 9:00～10:40 | 電話でエイズホットライン (☎226-9966)へ ※月～金曜日8:30～17:15 |

※6月9日(火)は、検査枠(13:20～15:00)を増設予定です。

感染しない・させない
ためには検査を受ける
ことが大切です。



問 健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

ほっと安心☺休日認知症相談

認知症看護認定看護師が相談に応じます。

時 6月21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 6月18日(木)12:00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

ふらっとフレイル予防体験

どなたでもフレイル
予防体験ができます。
お気軽にお立ち寄り
ください。

時 6月25日(木)10:00～12:00(受け付けは11:30まで)

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内・血管年齢測定

・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

・「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

真田宝物館 特別展「松代城 花の丸—真田家の御殿—」

江戸時代、松代城の本丸御殿は、国元における生活と儀礼の場である藩主御殿として、また藩政務を行う藩庁としての機能がありました。その後、城の北を流れる千曲川が氾濫するたび、本丸御殿も浸水被害を受けたため、6代藩主・真田幸弘の頃、城の南西に位置する花の丸に新しい御殿を建設します。これが花の丸御殿です。花の丸御殿は数度の被災と再建を繰り返しますが、明治6(1873)年の焼失後、土地は払下げとなり、現在は宅地となっています。

これまで、花の丸御殿は松代城と一体の付属建物として、調査・研究がなされてきましたが、御殿そのものについては、建物が現存していないこともあり、いまだに解明されていないことが多くあります。

本特別展では、絵図や古文書などの歴史資料から、新事実も含め、江戸時代の花の丸御殿をご紹介します。また、敷地内に設けられた庭園や茶室、馬場に関する資料も併せて展示します。

会 期 前期:6月27日(土)~9月14日(月)
後期:9月16日(水)~12月14日(月)

開館時間 9:00~17:00(4月~10月)
9:00~16:30(11月~3月)

休 館 日 毎週火曜日(祝日の場合は開館)

入 館 料 一般600円、小・中学生100円[土曜日は小・中学生無料、9月21日(月)、11月3日(火)はどなたでも無料]

ギャラリートーク開催

会期中、学芸員によるギャラリートークを計4回開催します。

申し込みは不要です。ぜひお越しください。

日 時:前期 6月27日(土)、7月1日(水)
後期 9月16日(水)・19日(土)
各日10:00~

場 所:真田宝物館

見どころ1



▲曲大直小図巻(真田宝物館所蔵)

8代藩主・真田幸貫筆。花の丸御殿全体を描いたもので、当時の様子が分かります。

花の丸御殿には屋敷だけではなく、北と南に庭が設けられており、さまざまな樹木や花と共に、泉水(池)が配された美しい庭園であったことがうかがえます。

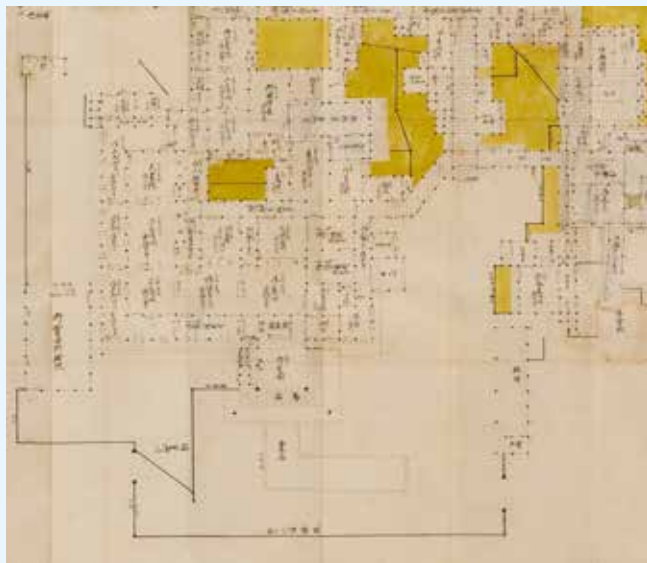
見どころ2

嘉永6(1853)年、花の丸御殿は出火により焼失してしまいました。この茶入は、箱ふたの裏の記述によると、御殿焼失後、土中より掘り出されたもので、真田家の重宝の一つです。



▲文琳の茶入(真田宝物館所蔵)

見どころ3



▲花の丸御殿向御普請図面(部分)(真田宝物館所蔵)

万延元(1860)年の記述があることから、嘉永6(1853)年の火災で焼失後、再建された花の丸御殿の図面と分かります。御殿内の各部屋名や畳数などが記されています。

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(6月) |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|----------|-------------|------------------------------------|
| ペットの災害対策講座 | 6月9日(火)10:00~11:30 | 東北 ☎296-5570 | 各30人 | - | 8日(月)まで |
| AR火災疑似体験 | 6月23日(火)10:00~11:30 | | | | 19日(金)まで |
| ピラティス入門講座 | 6月22日~10月26日(月) 9:30~10:45(計5回) | 氷鉦 ☎284-8100 | 10人 | 500円 | 10日(水)~ |
| 70歳からの転倒・骨折予防講座 転ばぬ先の骨コツ体操 ※1※2 | 7月9日~12月10日(木) 10:00~11:30(計10回) | | 15人 | 1,000円 | 9日(火)~ |
| ふくふく寄席(よせ) | 6月29日(月)13:30~15:00 | 湯福 ☎232-8335 | 25人 | 100円 | 10日(水)~ 9:00~16:00 |
| 背すじピンでいつまでも元気に! 姿勢改善教室 | ① 6月30日~ 8月18日(火) (各計5回) | | 各12人 | 各500円 | 8日(月) 初参加者=9:00~、 経験者=11:00~ |
| | ② 13:15~14:30 14:45~16:00 | | | | |
| 80歳以上の方のための 介護予防の運動教室 ※3 | 7月8日~11月25日(水) 13:30~15:00(計10回) | 篠ノ井 ☎293-7227 | 18人 | 1,000円 | 10日(水)13:00~ |
| 花遊びおしゃれなアレンジメント | 7月9日(木)13:30~15:30 | | 16人 | 2,100円 | 11日(木)9:00~ |
| プロから学ぶおいしい手作りおやき | 7月23日(木)9:30~12:00 | | 18人 | 1,100円 | 15日(月)9:00~ |
| ~歌手高橋真梨子のコンサートでお なじみの~北沢マロ★ジャンベ教室 | 6月30日~10月20日(火) 13:30~15:00(計10回) | 柳町 ☎235-0019 | 12人 | 1,300円 | 8日(月)10:00~ |

対 市内在住の60歳以上の人 ※1…市内在住の70歳以上の人 ※3…市内在住の80歳以上の人
申 各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ ※2…直接申し込みのみ

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷13日(土)11:25~11:30
こども誰でも通園制度をご利用ください

▷20日(土)11:25~11:30
北部勤労者活躍支援
センターがオープン
しました



abn ふるさとステーション

▷21日(日)17:25~17:30
戸隠の自然を観察!

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
美しい街並みを守るために
~まちづくり事業のご紹介

※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
農家民泊事業を紹介します

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) 夏期における食中毒予防
- 2日(火) 家庭ごみの出し方と収集およびごみ集積所の管理【再】
- 3日(水) 雨水貯留施設および浸透施設助成制度
- 4日(木) 人権擁護委員制度
- 5日(金) 市民税・県民税の税額決定
- 8日(月) 都市農村交流推進事業
- 9日(火) 男女共同参画週間講演会などのお知らせ
- 10日(水) 地域猫活動
- 11日(木) 土砂災害防止月間
- 12日(金) 国民健康保険料納額通知書の発送
- 15日(月) 香りの害への配慮
- 16日(火) 空き家バンクの登録【再】
- 17日(水) 夏期における食中毒予防【再】
- 18日(木) 人権擁護委員制度【再】
- 19日(金) ヤングケアラー
- 22日(月) 第39回長野市景観賞候補作品募集
- 23日(火) 都市農村交流推進事業【再】
- 24日(水) 温湯温泉「湯~ぱれあ」からのお知らせ
- 25日(木) 地域猫活動【再】
- 26日(金) 道の駅大岡特産センターからのお知らせ
- 29日(月) 7月の観光情報
- 30日(火) 広報ながの7月号の見どころ

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お問い合わせその他

6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。



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 |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------|--|
| 自信につながる美しい歩き方講座 ※ | 6月20日(出)10:30~11:30 | 簡単エアロビクス&ストレッチ | 8月4日~11月17日(火)13:00~14:00(計13回) |
| 自分らしく生きるためのセルフエンパワメント ※ | 6月29日(月)10:00~11:00 | 女性のためのかんたん健康体操とストレッチ | 8月4日~11月24日(火)13:10~14:10(計14回) 14:30~15:30(計13回) |
| Word(ワード)中級 | 7月3日~9月11日(金)10:00~12:00(計8回) | ◆エアロビクス&ストレッチ | ◆ウエーブストレッチリング&ストレッチ |
| ◆親子で楽しむプレ・リトミック | 7月10日~9月25日(金)10:00~10:45(計5回) | ◆ウエーブストレッチリング&ストレッチ | 8月5日~11月25日(水)9:30~10:30(計14回) |
| ◆ちょっと得する相続の基礎講座 | 7月15日(水)10:00~12:00 | ◆ウエーブストレッチリング&ストレッチ | 8月6日~11月19日(木)18:30~19:30(計12回) |
| ◆相続無料相談会(1人40分) | 7月15日(水)13:00~17:00 | ◆ウエーブストレッチリング&ストレッチ | ◆腰がポイント強くしなやかなヨガ |
| ◆気軽に楽しく英会話 | 8月3日~11月16日(月)13:30~14:30 | ◆腰がポイント強くしなやかなヨガ | ◆ネイティブと学ぶ!ステップアップ英会話 |
| リフレッシュヨガ | 11月16日(月)13:30~15:00(各計14回) | ◆腰がポイント強くしなやかなヨガ | ◆世界に広げる英会話 |
| ◆実用英会話 | 8月3日~11月30日(月)9:45~10:45(計13回) | ◆世界に広げる英会話 | |

☎市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可) ☎※…男女共同参画週間講座

勤労者活躍支援センター(北部☎243-1358、南部☎293-4435)

| 講座 | とき | 講座 | とき |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 親子で韓国料理 キンパをつくろう ※1 | 7月4日(出)13:15~15:30 | 南部 50代からの硬式テニス ※4 | 8月17日~10月19日(月)19:00~21:00(計8回) |
| フラワーワックスサシェ-無香料 ※2 | 7月8日(水)13:30~14:30 | はじめてのクラフトバンド(A4サイズのかご) | 7月4日・11日(出)10:00~12:00(計2回) |
| はじめての起業セミナー | 7月9日(木)19:00~20:30 | 夏を楽しむ!ゆかたの着付け | 7月7日~28日(火)19:00~21:00(計4回) |
| 親子講座レジンで作ろう! シャカシャカキーホルダー ※1 | 7月12日(日)10:00~12:00 | はじめてのハワイアンフラ | 8月3日~11月30日(月)9:15~10:45(各計15回) |
| 生地から作る簡単ピザ ※2 | 7月14日(火)10:00~13:00 | ゆっくりゆったりヨガ | 9:20~10:40 |
| パリストと学ぶ暮らしのコーヒー アイスコーヒー編 | 7月17日(金)19:00~20:30 | バランスアップヨガ (月) | 11:00~12:30 |
| かぎ針で編む大人のモチーフバッグ | 7月19日~8月30日(日)13:30~15:30(計6回) | バランスアップヨガ (水) | 8月5日~11月18日10:15~11:45(計14回) |
| ふれあい無料音楽会 エンジョイカルテット ※3 | 7月24日(金)11:00~12:00 | バランスアップヨガ (金) | 8月7日~11月20日10:15~11:45(計14回) |
| 医療事務入門 ※2 | 8月5日~10月7日(水)10:00~12:00(計9回) | 健康ヨガ | 8月10日~11月16日(月)11:15~12:30(計13回) |
| 硬式テニス ※4 初級 | 8月6日~10月1日(木)19:00~21:00(各計8回) | 体すっきり!やさしいヨガ | 8月19日~11月18日(水)10:00~11:15(計13回) |
| 理学療法士の視点からみる呼吸づくり講座 ※2 ※5 | 8月7日~9月18日(金)10:00~11:30(計4回) | | |

サンライフ長野(☎227-2310)

| 講座 | とき | 講座 | とき |
|---------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| 起業入門 | 7月8日・15日・22日(水)19:00~20:30(計3回) | みんなの英会話 | 8月6日~11月19日(木)19:30~20:30(計14回) |
| 親子陶芸 ※1 | 7月18日(出)9:30~11:00 | たのしい英会話 | 8月8日~11月21日(土)15:30~16:30(計13回) |
| 認知症・相続争いから財産を守る相続対策 | 7月21日(火)10:00~12:00 | はじめてのキッズダンス ※2 | 8月18日~11月24日(火)17:00~18:00(計11回) |
| 相続無料相談会(1人40分) | 7月21日(火)13:00~17:00 | はじめてのジュニアダンス ※3 | 8月21日~11月20日(金)17:30~18:30(計14回) |

☎市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…年少児~小学6年生とその保護者 ※2…年少~年長児 ※3…小学1~3年生

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。各施設へお問い合わせください。

☎ 次のいずれかの方法で申し込み

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。

インターネット / 6月1日(月)9:00~8日(月)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

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 薬草に親しむ会

時 7月5日(日)9:30~12:00

所 茶臼山自然植物園

内 薬草に関する講演会、薬草観察など(ハーブの苗を差し上げます)

定 (先着順) 60人

申 6月17日(火)から、(一社)長野市薬剤師会HP内の申し込みフォームから申し込み

か、電話で同会(☎227-3222)へ

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

他 雨天時は講演会のみ開催します。

催し講座 シニアアクティブルーム 生きがいつくり講座

信濃の民話を聴く2時間

時 7月10日・24日(金)10:30~12:30 (計2回) [申し込み6月19日(金)まで]

定 (多数の場合抽選) 40人

¥300円

山崎浩先生といっしょに歌いましょう

時 7月29日(火)、8月18日(火)10:30~12:30 (計2回) [申し込み6月26日(金)まで]

定 (多数の場合抽選) 100人

¥200円

共通

所 もんぜんぶら座

対 市内在住の60歳以上の人

申 申込期限(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがきに記入の上、同ルームへ(1人1枚1講座)

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

催し講座 創業支援講座

創業準備プレ講座

時 7月23日(木)18:30~20:30 [申し込み7月21日(火)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 7月30日~9月24日(木)18:30~20:30(計7回)(最終日のみ18:00~21:00) [申し込み7月26日(日)まで]

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

¥5,500円

共通

所 生涯学習センター

申 申込期限までに、右の二次元コードから申し込みか、電話でそうぎょうながの事務局(☎219-2188)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。



催し講座 リサイクルプラザ

初心者からできる陶芸教室

◇土曜日コース

時 6月27日~10月3日 10:00~12:00、14:00~16:00(各計12回) [申し込み6月13日(土)9:30~]

◇水曜日コース

時 7月1日~9月30日 18:30~20:30(計12回) [申し込み6月17日(火)9:30~]

◇火曜日コース

時 7月7日~9月29日 10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回) [申し込み6月16日(火)9:30~]

フリーマーケット

時 6月28日(日)9:00~11:30

持 エコバッグ

リサイクル教室

◇和小物でポーチ作り

時 6月30日(火)10:00~12:00 [申し込み6月10日(水)10:00~]

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 7月11日(土)10:00~11:30、12:30~14:00、12日(日)10:00~12:00

ゆめ工房21

◇布ぞうり作り

時 7月13日・27日(月)10:00~15:00

◇ねこはんでん作り

時 7月16日(木)10:00~15:00

◇生ごみの生かし方教室「おいしい野菜作り」

時 7月23日(木)13:30~15:30

◇さき織り体験

時 7月25日(土)10:00~14:30

◇和服のリメイク「簡単ベスト作り」

時 7月30日(木)10:00~15:00

共通

対 市内在住の人(陶芸教室は小学生以上)

申 (先着順) 申込開始日から、電話か直接、同プラザへ[おさがり交換会を除く、ゆめ工房21は6月9日(火)10:00~]

問 同プラザ ☎222-3196

他 定員や料金など、詳しく

は同プラザへお問い合わせください。



「長野市ジュニアアンバサダー」募集中

子どもの視点で本市の魅力を発信する「長野市ジュニアアンバサダー」を募集しています。

応募は6月16日(火)まで!



問 広報広聴課 ☎224-5004

催し講座 生ごみ堆肥を
活用する講座

時6月13日(土)13:30~15:30

所農業研修センター

内生ごみ堆肥を使った食べられる花
と野菜の寄せ植えなど

対市内在住の人

定(先着順)20人

¥2,000円

申6月10日(水)までに、電話で生活環
境課へ

問同課 ☎224-5035

催し講座 NPO法人長野市
環境緑化協力会

夏を彩るハンギングバスケット講座

時6月20日(土)10:00~12:00 [申し
込み6月8日(月)8:30~]

所南長野運動公園オリンピックスタ
ジアム

定(先着順)15人

¥4,500円(前回の参加者で、同じ
鉢持参の場合、4,000円)

刈り込み剪(せん)定講習会

時6月27日(土)10:00~12:00(雨天
中止)[申し込み6月22日(月)8:30~]

所川中島古戦場史跡公園管理事務所
前

内基本理論と実習(刈り込みばさみ
による庭木の剪定など)

定(先着順)30人

¥1,000円

共通

申 申込開始日から、電話
で同協力会へ

問 同協力会 ☎214-8655



▲刈り込み剪定講習会の様子

催し講座 ちょこずく料理講習会

時6月24日(水)10:00~13:00

所市保健所

内手打ちそば

対市内在住の人

定(先着順)24人

¥2,000円

申6月12日(金)~14日(日)に「ながの
電子申請サービス(長野市)」から申
し込むか、6月12日(金)の10:00~
16:00に参加料を持参の上、直接、
長野県調理師会長野市支部へ

問 同支部(月・水・金曜日) ☎224-
8580



催し講座 もっと作りたくなる松代焼

Ⅲ

時6月26日(金)13:30~15:30

湯飲み

時7月3日(金)13:30~15:30

茶碗

時7月10日(金)13:30~15:30

共通

所 温湯温泉「湯~ぱれあ」

定(先着順)20人

¥1,650円

申6月13日(土)9:00から、電話で同
施設へ

問 同施設 ☎282-5500

催し講座 こどもの居場所づくり講座

時6月26日、7月3日(金)
10:00~12:00(計2回)

所 会議室251(第二庁舎5階)

内 こどもの居場所の運営、補助制度など
対 市内でこどもの居場所を運営する
団体および運営を検討している団体

申6月22日(月)までに、所定の申込用
紙(市HP、こども・若者政策課(第二
庁舎2階)にあります)に必要事項を
記入の上、直接、郵送、ファクス、
Eメールのいずれかで同課へ

問 同課 ☎224-6796、FAX224-7648、



〒380-8512長野市役所、☎ko-
seisaku@city.nagano.lg.jp

催し講座 救命講習会(7月)

救命入門コース

◇豊野支所

時17日(金)9:00~10:30

問 豊野分署 ☎215-3119

◇鳥居川消防署

時21日(火)9:00~10:30

問 同消防署 ☎253-5119

◇塩崎分署

時23日(木)9:00~10:30

問 同分署 ☎293-0119

普通救命講習Ⅰ

◇更北分署

時8日(水)9:00~12:00

問 同分署 ☎284-8119

◇若穂公民館

時10日(金)9:00~12:00

問 若穂分署 ☎282-2299

◇篠ノ井消防署

時19日(日)9:00~11:00

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 同消防署 ☎292-0119

普通救命講習Ⅱ

時2日(木)9:00~13:00

所 東部分署

問 同分署 ☎222-0119

普通救命講習Ⅲ

時8日(水)9:00~12:00

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28日(火)・29日(水)・30日(木)8:30~
17:30(計3回)

所 篠ノ井消防署

問 同消防署 ☎292-0119

共通

定20人

申 事前に「ながの電子申請
サービス(長野市)」から申
し込むか、電話で問い合わせ先へ



お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

催し講座 成人指導者研修会

時7月5日(日)10:00~15:00

所ふれあい福祉センター

内工作 (割り箸鉄砲、ペットボトルランタン)

対子どもの育成活動に携わりたい人

申6月24日(水)までに「ながの電子申請サービス (長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課へ

問同課 ☎224-5082



催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時6月17日、7月8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 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6月20日(土)10:00~15:00

所篠ノ井交流センター

申事前に電話で同事務局へ

問同事務局 ☎090-7179-8523

シニアパソコン (パソコンなどの基本的な操作やお困り事)

時7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

エクセル応用コース

時7月6日~14日 (月・火) 9:30~12:30 (計4回)

パソコン入門コース

時7月6日~14日 (月・火) 13:30~16:30 (計4回)

パワーポイント(プレゼン)基礎コース

時7月18日・25日(土)9:30~16:30 (計2回)

ワード基礎コース

時7月22日・29日、8月5日(水)9:30~16:30 (計3回)

共通

定 (先着順) 10人

¥受講料必要

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 より快適、節約、安心・安全な暮らしに向けて

住みやすい家に向けた整理の仕方

時6月14日(日)14:00~15:30

心地の良い住まいに向けたカラーコーディネート

時6月21日(日)14:00~15:30

知っておきたい住宅リフォームのポイント

時6月28日(日)14:00~15:30

共通

所生涯学習センター

定 (先着順) 30人

¥200円

申開催日の2日前までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで同センターへ

問同センター ☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusy-u@city.naganol.g.jp

他・託児を実施します【先着3人、申し込みは開催日の10日前まで、「住みやすい家に向けた整理の仕方」は6月8日(月)まで】。

・詳しくは市HPをご覧ください。



催し講座 多文化交流講座 トルクメニスタン編

時6月20日(土)10:30~12:00

所もんぜんぷら座

定 (先着順) 30人

申6月18日(木)までに「ながの電子申請サービス (長野市)」から申し込むか、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、Eメールで国際交流コーナーへ

問同コーナー ☎223-0053、✉kokusai-monzen@outlook.com



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6月20日(土)10:00~11:30

対犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、一年以内に5種以上のワクチンを接種した

生後4カ月以上の健康な犬とその飼い主

申6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6月20日(土)10:00~12:00

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。

動物愛護管理講座「犬猫の介護実践編~前編~」

時6月24日(水)14:00~15:30

申6月8日(月)~23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

問同センター ☎262-1212



催し講座 NPO初歩講座 「NPOってなんだ？」

ボランティアやNPOの基礎知識をはじめ、NPO法人の設立方法や市民活動の事例について紹介します。

時6月24日(水)18:30~19:30

所もんぜんぷら座

定 (先着順) 5人

¥300円

申事前に電話か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 東部文化ホール

無料映画上映会

時 6月20日(土)14:00~16:00

グランドピアノを楽しもう

時 6月27日(土)9:00~16:00

定 (先着順) 14枠 (1枠30分、1組2枠まで)

¥ (1枠) 500円

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎217-4662

催し講座 松代文化ホール

ヨガ教室

時 6月20日(土)、7月5日(日)15:00~16:00

定 (先着順) 各10人

¥ 中学生以上=各1,000円、小学生以下=各500円

申 事前に電話で同ホールへ

クラシックコンサート~3種の楽器を聴き比べ! 新しきサクソフォンのしらべ~

時 6月28日(日)14:00~15:30 (開場13:30)

内 (出演) 上原雅史さん(サクソフォン)、梨本卓幹さん(ピアノ)

対 中学生以上=1,000円、小学生=500円

他 未就学児は入場不可

問 同ホール ☎278-4373

催し講座 夏休みの自由研究お助け教室

水の実験や上下水道の施設見学を行います。

時 7月11日(土)午前の部 =

9:00~12:00、午後の部 =

13:30~16:30

所 犀川浄水場または東部浄化センター

対 小学4~6年生(保護者同伴)

定 (多数の場合抽選) 各50人

申 6月24日(水)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

問 上下水道局総務課 ☎224-5070

催し講座 権堂イーストプラザ 市民交流センター

日常を彩る小さなお花教室

時 6月21日(日)11:00~12:00

対 小学生以上

定 (先着順) 10人

¥ 1,000円

かんたん水引講座

時 6月27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

¥ 各700円

画用紙で風鈴をつくろう

時 7月4日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

定 (先着順) 各5人

¥ 各600円

第1回長野権堂将棋まつり

時 7月20日(月)9:30~16:30

内 3人のプロ棋士によるトークショー、指導対局、サイン会

他 それぞれの定員・料金など詳しくは、同センターHPをご覧ください。

共通

申 事前に電話か直接、同センターへ [将棋まつりは6月10日(水)10:00から]



問 同センター ☎234-2906



催し講座 もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇山田寿章油彩画展

時 6月9日(火)~15日(月)10:00~17:00(最終日は16:00まで)

◇すみへいカルチャーセンターNA

GANO絵画クラブ色色展

時 6月16日(火)~21日(日)10:00~16:00 [初日は13:30から、17日(水)は休館日]

◇モンゴル遊牧写真展

時 6月23日(火)~27日(土)10:00~18:00(最終日は16:00まで)

◇MOA山月光輪花華道展

時 6月28日(日)・29日(月)・30日(火)10:00~17:00(初日は12:30から、最終日は15:00まで)

◇北斗流長野支部習作展

時 7月5日(日)・6日(月)10:00~16:00

問 もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

催し講座 ながの環境パートナーシップ会議活動報告(総会)

同会議でさまざまな環境活動を行う7チームが、昨年度の活動報告などを行います。

時 6月21日(日)13:00~14:00(受け付け12:45~)

所 もんぜんぶら座

問 環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

催し講座 男女共同参画シンポジウム

地域社会の女性の参画についての講演会と、女性区長経験者によるパネルディスカッションを行います。

時 7月17日(金)13:30~15:30

所 ふれあい福祉センター

内 (講演)「地域社会における男女共同参画推進の必要性」、パネルディスカッション

講 築山秀夫さん(長野県立大学グローバルマネジメント学部教授)

対 市内在住の人

定 (先着順) 100人

申 7月10日(金)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話かファクスで人権・男女共同参画課へ

問 同課 ☎224-5428、

FAX 224-7547

他 詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

催し講座 戸隠地質化石博物館

講演会「どうして里山にはたくさんの生きものがいるのかな？」

時6月14日(日)13:30~15:00

講中野繭さん(信州大学社会基盤研究所特任助教兼任理学部特任助教)

対小学生以上

定(先着順)50人

大人の草木染

時6月21日(日)10:00~14:00

定(先着順)10人

¥(材料費別)200円

共通

¥入館料必要

申前日までに、電話で同館へ

問同館 ☎252-2228

催し講座 信州新町美術館・化石博物館

企画展「信州新町周辺のクジラ化石」

信州新町周辺から採集された、およそ500万年前のクジラの化石を中心に、約60点を展示します。

時7月5日(日)まで

「当館ゆかりの作家たち展」作品解説
 展示の見どころを学芸員が解説します。

時6月20日(土)・28日(日)11:00~11:30

恐竜の缶バッジをつくろう

時7月11日・18日(土)13:30~15:30

定(先着順)各15人

¥各100円

申6月11日(休)から、電話で同館へ

共通

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問同館 ☎262-3500

催し講座 第19回善光寺表参道夏祭り

時7月5日(日)10:00~16:00

所善光寺表参道

内神輿渡御(みこしとぎよ)、路上・ステージパフォーマンス、フリーマーケットなど

問善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎080-2046-2443

催し講座 花の植栽 in 飯綱

時6月21日(日)9:30~13:00

所旧飯綱高原スキー場第一駐車場周辺

定(先着順)25人

申6月16日(火)(必着)までに、はがきに住所・氏名・電話番号を記入の上、観光振興課へ

問同課 ☎224-5042、〒380-8512

長野市役所

他申し込み受け付け後に当日のスケジュールを送ります。

催し講座 男女共同参画週間イベント

男女共同参画社会基本法じっくり解説

時6月21日(日)10:00~12:00

所勤労者女性会館しなのき

定(先着順)15人

DVD上映「映像で学ぶジェンダー」

時6月21日(日)13:00~14:00

所勤労者女性会館しなのき

定(先着順)20人

カードゲームで発見!ジェンダーの

もやもや退散ワークショップ

時6月28日(日)10:00~12:00

所男女共同参画センター

定(先着順)12人

共通

対市内在住・在勤・在学の人

申事前に電話か直接、同センターへ(DVD上映を除く)

問同センター ☎237-8303

催し講座 野外彫刻めぐり~浅川霊園と飯綱をまわる避暑コース

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。

時7月11日(土)9:30~14:30

所(集合)長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)

対市内在住・在勤・在学の人

定(多数の場合抽選)17人

¥(昼食代別)300円

申6月19日(金)(必着)までに「ながの

電子申請サービス(長野市)から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(参加者全員)・電話番号・「野外彫刻めぐり7月11日希望」と記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎4階)へ
 問同課 ☎224-7504、FAX224-7351、〒380-8512長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

催し講座 市子ども会キャンプ

時7月25日(土)・26日(日)(1泊2日)

所青少年錬成センター

内野外炊飯、キャンプファイヤー、レクリエーションなど

対市内在住の小学4年生~中学生

定(多数の場合抽選)30人

¥(食事代など含む)3,000円

申6月25日(休)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課へ

問同課 ☎224-5082

他・兄弟姉妹で参加する場合

も、1人ずつ申し込みが必要

・抽選結果は7月上旬に郵送



催し講座 宝くじ文化公演おぺらくご「フィガロの結婚」

時6月21日(日)14:00開演(開場13:00)

所ホクト文化ホール

定(先着順)870人

¥(入場料)大人=3,000円、高校生以下=1,500円

申事前に二次元コードから申し込み

問同ホール ☎226-0008



募集 花と緑のフォト
コンテスト2026

プロの写真家が審査し、受賞作品は南長野運動公園プール棟に展示します。



対 令和8年以降に南長野運動公園で撮影された写真

申 6月1日(月)～30日(火)に、住所・氏名・ペンネーム・電話番号・作品タイトル・使用カメラを記入の上、写真(3作品まで、JPEGファイルで1作品5MB以下)を添えて、EメールでNPO法人長野市環境緑化協会へ
問 同協会 ☎214-8655、✉ info@park-green.org

催し講座 長野運動公園総合体育館
体験会

ジュニアサッカー教室

時 6月13日(土)10:00～11:30

対 5歳児～小学6年生

定 (先着順) 20人

¥ (保険料含む) 1,500円

長野ガロズバレーボール教室

時 6月13日(土)13:00～14:30

対 小学生

定 (先着順) 30人

¥ (保険料含む) 3,000円

共通

所 同体育館サブアリーナ

問 同施設 ☎244-7555

他 申し込み方法など、詳しくは同施設HPをご覧ください。



スマートフォンアプリ
ながのプラス

子育てや生活に役立つ情報など、あなたの暮らしにプラスになる情報をプッシュ型でお届けします。ぜひダウンロードしてご利用ください。



▲iOS版



▲Android版

問 情報システム課 ☎224-7506

催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」
運動教室

体づくり水中運動

時 6月17日・24日、7月1日(水)10:30～11:30

水中サーキット&ウオーク

時 6月19日・26日(金)13:15～14:15

共通

対 18歳以上の人

¥ 1,400円

問 同施設 ☎282-5500

他 詳しくは同施設HPをご覧ください。その他の教室や無料体験週間もあります。



催し講座 障害者スポーツ講習会
(水泳)

時 6月21日(日)9:30～11:30

所 アクアウイング

対 市内在住・在勤・在学の障害者(小学生以上、小学生は保護者同伴)

定 (先着順) 20人

申 6月10日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで長野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 やまなみ親睦車いす
バスケットボール大会

車いすバスケットボール競技を観戦いただけます。

時 7月5日(日)10:00～

所 ホワイトリング

問 国スポ・全障スポ事務局

施設・競技運営チーム ☎219-6040



催し講座 市立長野図書館

6月のおはなし会

時 毎週水曜日15:30～16:00、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30(休館日を除く)

対 年少児～小学生

6月の映画上映会

◇『舞踏会の手帖(てちょう)』(字幕・

白黒・130分)

時 27日(土)14:00～

たなばたお楽しみ会

時 7月5日(日)14:00～15:00

対 年少児～小学生

問 同館 ☎232-3558



催し講座 南部図書館おはなし会

時 6月10日・17日、7月8日(水)11:00～11:30

内 絵本の紹介・読み語り、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 市立博物館

子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇ペットボトルランタンをつくろう

時 6月13日(土)10:00～12:00

定 (先着順) 20人

¥ 100円

◇ゴロゴロおもちゃをつくろう

時 6月27日(土)10:00～12:00

定 (先着順) 15人

¥ 50円

◇ストーンペインティングであそぼう

時 7月4日(土)10:00～12:00

定 (先着順) 20人

¥ 100円

ながはく総合講座「不動寺の大般若経600巻と幕府御用絵師」

時 6月13日(土)14:00～15:30

定 (先着順) 30人

共通

¥ 入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問 同館 ☎284-9011



◀ストーンペインティングの一例

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

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、抽選が入札により、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6月15日(月)～21日(日)9:00～17:00

問同プラザ ☎222-3196

他抽選日は6月23日(火)〔当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、7月5日(日)までに当選者が行ってください〕。

お知らせ 南部図書館休館

館内蔵書整理のため、休館します。

時6月24日(水)～7月6日(月)

問同館 ☎292-0143

まごろ ありがとうございます

社会福祉事業に

信越花俱樂部／28万円、編み物作品162個、しおり158枚

茶臼山動物園整備基金に

川中島建設株式会社／25万円
信州塚田土建有限公司／現金

市政全般に

櫻ヶ岡中学校3学年地域振興講座／26,305円

子育て支援推進のために

生機化学株式会社／現金

募集 自衛官

予備自衛官補

対(令和8年12月1日現在)

一般＝18歳以上52歳未満

の人、技能＝18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格により53歳未満～55歳未満の人)

申9月10日(休)まで(必着)

問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026



募集 明るい選挙啓発ポスター作品

内(作品規格)四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準ずる大きさ(描画材料は自由)

対市内在住・在学の小学生～高校生

申9月1日(火)(必着)までに、作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)へ

問同事務局 ☎224-5058、〒380-8512長野市役所

他詳しくは市HPをご覧ください。



▲令和6年度入選作品

募集 U-15長野プログラミングコンテスト参加者

時10月24日(土)

所ビッグハット、若里市民文化ホール

対市内在住の小学4年生～中学3年生

定(先着順)50人

¥(参加費)3,000円

申6月8日(月)10:00～22日(月)17:00に、二次元コードから申し込み(HPは6月上旬公開予定)

問U-15長野プログラミングコンテスト実行委員会事務局(長野商工会議所内) ☎227-2428

他コンテスト参加者は、事前講習会への参加が必要となります。



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ものづくりアシスト科

定(選考あり)15人

共通

時(受講期間)8月4日(火)～令和9年1月29日(金)

対ハローワークに求職の申し込みをしている人

¥テキスト代などがかります。

申7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



募集 一日少年育成委員 (街頭巡回指導体験)

時9月5日・19日、10月3日・24日(土) 13:30～16:30

所(集合)少年育成センター

内長野駅周辺の巡回、街頭指導

対市内在住の小学生～高校生の保護者、健全育成に関心がある個人や団体

定(先着順)各10～15人程度

申参加希望日の7日前(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで同センターへ

問同センター ☎228-8547、FAX224-0109、〒380-0905大字鶴賀547-1、
✉ikusei@nagano-ngn.ed.jp

小学生向け 「広報ながのキッズ」

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



問広報広聴課 ☎224-5004

くらしのチャンネル

6月の日曜開庁は14日(日)です

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



▲市HP

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

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

時 6月10日(水)
問 トイー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。

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 6月11日、7月9日(木)13:00~15:40
所 (株)長水建設会館
申 事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ
問 同協会 ☎225-5228

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 6月12日(金)10:00~12:00
所 松代支所

時 6月19日(金)10:00~12:00

所 篠ノ井交流センター

時 7月3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

依頼会員・提供会員説明
時 6月13日(土)10:15~12:30
他 託児を実施します(要予約)。
提供会員説明
時 6月22日(月)16:30~19:30

共通

所 もんぜんぷら座
申 事前に電話で同センター(☎267-6006)へ
問 保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

鬼無里活性化センター
時 6月11日(木)13:30~15:00
所 若穂支所
時 6月16日(火)13:00~16:00
問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い

売り払い物件
所 松代町東条2382番1ほか、戸隠豊岡10381番12
入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

時 6月1日(月)~15日(月)

所 管財課(第二庁舎4階)

問 同課 ☎224-5016

他 物件の詳細や申し込み方法、入札日など、詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

前年度に市内で500トン以上の産業廃棄物(特別管理産業廃棄物は50トン以上)を排出した事業所を有する事業者は、6月30日(火)までに処理計画書を提出することが法令などにより義務付けられています。
また、前年度に処理計画書を提出した事業者は、実施状況報告書の提出も併せて必要です。

問 廃棄物対策課 ☎224-7320

他 詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 市立長野中学校体験授業・学校説明会

時 6月13日(土)9:00~12:00

所 市立長野中学校

内 主要5教科の体験授業、学校説明会
対 市内在住の小学6年生とその保護者
申 6月10日(水)までに、同校HPまたは小学校を通じて事前に配布する案内の二次元コードから申し込み
問 同校 ☎296-1241
他 詳しくは、同校HPをご覧ください。

お知らせ 調理師・製菓衛生師試験

時 (試験日)9月16日(水)
所 (願書受付場所)市保健所
申 (願書受付期間)7月7日(火)・8日(水)・9日(木)9:00~12:00、13:00~16:30

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

他 受験案内・願書は、市HPにあります。受験会場など、詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ おでかけ通信なごのR8夏号発行

時 (配布開始)6月1日(月)
所 市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎1階受付、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 献血日程

篠ノ井総合市民センター
時 (受け付け)6月25日(木)9:30~11:30
所 市保健所
時 (受け付け)6月30日(火)9:30~11:30
問 食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時 場所所 内内容 講師師 対対象 定定員 金額額 持ち持ち物物 申申し込み 問問い合わせ 他その他

！ 外来種による被害防止にご協力ください

外来種とは、人間の活動により、それまで生息していなかった場所に持ち込まれた生き物のことです。生命力が強く、放置すると地域の生態系を乱したり、壊したりする恐れがあります。

県内未確認 分布拡大中 クビアカツヤカミキリ

幼虫がサクラやモモなどの樹木の中に入り込み、木の内部を食い荒らします。被害を受けた木は衰弱し、やがて枯れてしまいます。

特徴

全体的に光沢のある黒色で、胸部(首の部分)が赤い



提供：環境省

体長

2.5～4センチメートル

成虫の発生時期

5月末～8月

被害樹木の特徴

幼虫が樹木の内部を食い荒らし、細いかりんとうのようなフラス(幼虫のフンと木くずが混ざったもの)が排出されます。



フラスの例(提供：埼玉県環境科学国際センター)

市内で発生確認済み ツヤハダゴマダラカミキリ

幼虫が、カツラやトチノキ、ヤナギ類などの広葉樹の内部を食い荒らし、木を枯らしてしまいます。

特徴

- ・全体的に光沢のある黒色と不規則な白の斑紋がある
- ・在来種のゴマダラカミキリによく似ているが、背中に突起がない
- ・小楯板(しょうじゅんばん)が黒色



提供：長野県林業総合センター

被害樹木の特徴

繊維状のフラスが排出されます。

体長

2.5～3.5センチメートル

成虫の発生時期

4～10月に発生

もし見つけたら…

人への攻撃性はありません。

①写真を撮る

※必須ではありません。



②駆除する

熱湯をかける、靴で踏みつぶすなどして駆除



③電話する

環境保全温暖化対策課にご連絡ください。



早期に駆除することが被害拡大を防ぐために重要です。

その他の外来種にもご注意を！

市内では、他にもさまざまな外来種が確認されています。駆除方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



アライグマ



提供：環境省

農作物の被害が発生。駆除する場合は、野生鳥獣の捕獲許可が必要。

オオキンケイギク



提供：環境省

繁殖力が強く、在来植物などの生育を阻害する。

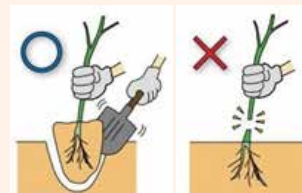
アレチウリ



提供：環境省

つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮って生育を妨げる。

根こそぎ抜き取ることがポイントです。



提供：長野県

＼正しく知って、みんなで防ぐ／ 今日から始める熱中症予防

昨年の夏、全国でおよそ10万人が熱中症により救急搬送され、消防庁の統計開始以来、過去最多を記録しました。本年も昨年に匹敵する記録的な猛暑となる見込みです。
今のうちから早めに暑さに備え、熱中症を防ぎましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなることで発症します。熱中症になると、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠(けんたい)感などの症状が現れ、重症になると意識障害など命に関わることもあります。

気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調不良や、まだ体が暑さに慣れていないなどの個人の体調による影響が重なることにより、熱中症のリスクが高まります。

熱中症の疑いがある人を見つけたら

- ①涼しい場所へ移動
- ②衣服を緩め、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ③水分・塩分・経口補水液などを補給



❗ 自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症予防のポイント

全世代

●暑さを避ける

- ・遮光カーテンやすだれで日を遮り、部屋の風通しを良くする
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用し、外出時は日傘や帽子を使う
- ・日陰を利用し、小まめに休憩する
- ・シャワーやタオルで体を冷やす



●小まめに水分を補給する

- ・喉が渇く前から、定期的に小まめに飲む
- ・入浴・就寝時の脱水に注意する

1時間ごとにコップ1杯、1日当たり1.2リットルを目安に水分を取りましょう。



「熱中症警戒アラート」発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

熱中症警戒アラートの発表状況は、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認することができます。



▲熱中症予防情報サイト

子ども

子どもは大人よりも汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、年齢が低いほど熱中症の危険が高まります。周りの大人が注意しましょう。

●顔色や汗のかき方をよく観察する

- ・顔が赤く、汗がひどい時は、涼しい場所で休憩

●日頃から暑さに慣れさせる

- ・湯船に漬かる、外遊びをするなど

●子どもを車の中で決して一人にしない

- ・「眠っているからかわいそう」、「エアコンがついているから大丈夫」は危険

高齢者

熱中症患者の半数以上は65歳以上の高齢者です。加齢により、暑さや水分不足に対する感覚機能、体の調節機能が低下するため、注意が必要です。

●室温を適切な温度に保つ

- ・室温28度を目安に、エアコンの設定温度を調整

●周りの人の見守り

- ・家族や周囲の人が見守りや積極的な声かけをする

クーリングシェルターをご利用ください

過去に例のない異常な高温によって深刻な健康被害が発生する恐れがある場合には、「熱中症警戒情報(熱中症警戒アラート)」よりも一段階上の「熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)」が発表されます。この発表により、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)が開放されます。危険な暑さから身を守るため、お気軽にご利用ください。

クーリングシェルターとは？

危険な暑さから避難できる場所として、市では冷房設備を有するなどの基準を満たす施設を「クーリングシェルター」に指定しています。

指定された施設は、熱中症特別警戒情報が発表されている間、危険な暑さから身を守ることができるよう一般に開放します。ぜひご利用ください。



▲クーリングシェルター(リサイクルプラザ)

クーリングシェルター指定施設には、「涼みどころ」と書いたのぼり旗とポスターを設置しています(のぼり旗は一部施設のみ)。



▲ポスター

クーリングシェルターの場所は？

市LINE公式アカウントの基本メニュー「便利マップ」から、指定された施設を地図上で確認することができます。



▲市LINE公式アカウント

●マップ公開期間 6月1日(月)～9月30日(水)

●主な指定施設

- ・リサイクルプラザ
 - ・衛生センター
 - ・もんぜんぶら座
 - ・生涯学習センター
 - ・松代まち歩きセンター
 - ・フレンチバル ポルテバリー
 - ・セブンイレブン長野中央通り店
 - ・滝屋本店
 - ・クオール北長野薬局
 - ・市内のウエルシア薬局
 - ・市内のデリシア(一部店舗を除く)
- ※令和8年4月1日現在の指定状況です。



▲市ホームページ

最新の指定状況や、施設ごとの開放期間・開放時間など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

クーリングシェルターを募集します

市では、クーリングシェルターとして開放可能な民間施設を募集しています。クーリングシェルターにご協力いただける事業者の皆さんは、要件を確認の上、「ながの電子申請サービス(長野市)」からお申し込みください。

●要件 次の全ての要件に該当する施設

- ・滞在に必要なかつ適切な空間を有すること
- ・適当な冷房設備を有すること
- ・熱中症特別警戒情報発表時に市民などに開放できること



▲申し込みはこちら

ボアルース長野フットサルクラブ メットライフ生命Fリーグ2026-27シーズン開幕



昨シーズン、ディビジョン1残留を決め、今シーズンもリーグ最高峰の舞台で戦います。
皆さんも会場でボアルース長野フットサルクラブを応援しましょう。



6月のホームゲーム

- 14日(日)14:00~
VSボルクバレット北九州
会場/ことぶきアリーナ千曲

長野市ホーム開幕戦

- 28日(日)13:00~
VSエスポラーダ北海道
会場/ホワイトリング



▲この他の試合スケジュール
はこちら

長野市×ボアルース長野 コラボ企画

抽選で**50組100人**にFリーグ2026-27
ディビジョン1ホームゲーム2階スタンド自
由席招待引換券ペアチケットをプレゼントし
ます。ぜひご応募ください。

- 申し込み/6月30日(火)23:59
までに二次元コードから申し込み



▲申し込みは
こちらから

子どもたちの健やかな成長とスポーツの普及に取り組んでいます

ボアルース長野フットサルクラブは本市と協力し、出張スポーツ交流事業を実施しています。

子どもたちの健やかな成長のため、「仲間と協力すること」や「挑戦することの大切さ」など、スポーツを通じた学びの場づくりにも取り組んでいます。



▲長野日本大学小学校



▲信学会長野北幼稚園

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

