

1月号 令和8年(2026年)

NO.1678

広報ながの

# NAGANO

FEEL NAGANO, BE NATURAL

# 令和8年 新年のごあいさつ



長野市長  
荻原 健司

氣に暮らせる取り組みを進めてきました。

明けましておめでとうございま  
す。皆さまには、健やかな新年をお  
迎えのこととお喜び申し上げます。

また、日頃は市政に対し、ご理解と  
ご協力を賜り、心から感謝申し上げ  
ます。

昨年は、長期化する物価高騰や米  
不足などによる米価格の高騰と備蓄  
米の放出、さらには全国各地でクマ  
の出没が相次ぎ、被害が発生するな  
ど、市民生活や経済活動が大きく影  
響を受けた一年でした。

そのような中、本市では、子ども  
の福祉医療費窓口無料化や、こども  
誰でも通園制度の拡充、子どもの権  
利条例施行、さらには学校給食費の  
物価上昇分の公費負担など、子育て  
支援の充実や子育て世代の負担軽減  
に取り組んでまいりました。また、  
民間バス路線廃止に伴う代替交通の  
確保や手話言語条例施行、認知症施  
策やフレイル予防など、安心して元

引き続き積極的に行い、自主財源を  
しっかりと確保し、その財源を子育て  
支援や教育施策、高齢者福祉など、  
さまざまな施策に充てるサイクルを  
作ってまいります。

このほか、保育料無料化に向けた  
取り組みや産業立地、ビジョンに基づ  
く企業誘致、長野駅を中心としたま  
ちづくり、スポーツを軸としたまち  
づくりを推進してまいります。さら  
に、令和9年4月に開催される善光  
寺御開帳に向け、市内外のさまざま  
なプレイヤーと連携して新たな観光  
戦略も進めてまいります。

本市に暮らす全ての皆さまが、安  
心や幸せを実感できるまちとなるよ  
う、市政を前進させてまいりますの  
で、引き続きご支援を賜りますよう  
お願い申し上げます。

結びに、今年一年の皆さまのご多  
幸とご健康を心から祈念申し上げ、  
新年のごあいさつといたします。



長野市議会議長  
若林 祥

新年明けましておめでとうござい  
ます。皆さまにおかれましては、輝  
かしい新年をお迎えのことと心より  
お喜び申し上げます。旧年中は市政  
ならびに市議会の活動に対しまし  
て、皆さまの多大なるご理解とご協  
力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、猛  
暑などによる農作物への影響や野生  
獣による人的被害の多発など、気象  
変化の影響を受けた一年であります  
た。

7月には、長野市と姉妹都市であ  
るアメリカ・クリアウオーター市の  
親善訪日団の皆さまが本市を訪れ、  
交流を深める機会がありました。滞  
在中は市内中学校の生徒の皆さんと  
の交流、戸隠神社参拝、水道施設の  
見学をしていただきました。今後も  
両市の交流が末永く続き、さらに深  
まることを心から願うところであり  
ます。

結びに、市民の皆さまのご支援と  
ご協力を願い申し上げますとともに、  
本年が皆さまにとりまして、幸  
せで実り多い飛躍の年となりますこ  
とを祈念いたしまして、新年のごあ  
いさつとさせていただきます。

また、10月に子どもの権利条例が  
制定されました。これは、子どもが  
将来にわたって夢や希望を持てるま  
ちを目指し、市と議会が協議を重ね  
策定いたしました。市議会といたし  
ましても、次世代を担う大切な宝物  
である子どもたちが健全に成長でき  
るよう、取り組み・政策について引  
き続き支援してまいります。

人口減少社会、成熟社会が到来し  
た現在、地方の果たすべき役割や責  
務がますます重要となることから、  
本市が持つ強みを活(い)かしながら  
ら、課題を可能性に変え、長野市ら  
しい魅力あるまちづくりが必要であ  
ると考えます。市議会といたしまし  
ても、より身近で開かれた議会を目  
指し、市政に対する監視機能を十分  
に果たし、市民の皆さまの市政への  
満足度が高められるよう全力を尽く  
してまいります。

結びに、市民の皆さまのご支援と  
ご協力を願い申し上げますとともに、  
本年が皆さまにとりまして、幸  
せで実り多い飛躍の年となりますこ  
とを祈念いたしまして、新年のごあ  
いさつとさせていただきます。

# 長野市公式SNSをご利用ください

長野市では、市の魅力や市政情報を伝えるYouTube、健康や観光、イベント情報を伝えるLINEなど各種公式SNSを運用しています。皆さんに役立つ情報を発信していますので、ぜひ登録してご利用ください。

## YouTube

再生リストの「ふい～るながの放送局」では、マイナンバーカードのコンビニ交付サービスや市内廃止バス路線の代替路線などの市政情報を分かりやすく解説する動画や、犀川浄水場など市有施設を紹介する動画などを配信しています。ぜひ、ご覧ください。



問 広報広聴課 ☎ 224-5004 FAX 224-5102

## もくじ

●市長・議長 年頭あいさつ	2
●長野市公式SNSをご利用ください	3
●災害とボランティアの日	4
●防災行政無線の案内	4
●個人市民税・県民税(住民税)に係る主な改正	5
●知っておきたい成年後見制度	6
●令和8年度農業研修センター受講生募集	7
●健康情報(麻しん・風しん予防接種など)	8・9
●水道管の凍結にご注意を	9
●第35回長野市民演劇祭	10
●第10回ながの獅子舞フェスティバル 参加団体募集	10
●第46回全国中学校スケート大会	11
●1月の市政番組	11
●弥生の顔現る！～水内坐一元神社遺跡から 出土した人面付土器～	12・13
●くらしのチャンネル	14～23
●4月からプラスチック製品などの 分別方法を変更します	24

## LINE

友だち登録後、受信設定し、必要な情報を受信できるようにしてください。各種通報機能やごみの分別検索、便利マップなど便利な機能が多くありますので、ぜひご利用ください。



## その他SNS(X、Instagram)

Xでは、緊急情報やイベント情報を随時お知らせしています。Instagramでは、市の魅力を写真や動画で紹介しています。こちらもぜひ、登録してご利用ください。



▲X

▲Instagram

## 今月の表紙

長野美術専門学校に協力いただき、同校の学生が表紙を制作しました。

本年の干支(えと)である午(うま)をモチーフに、エネルギーッシュな印象になるようデザインしました。「安心して挑戦できる」という長野市の都市ブランドデザインのコンセプトを表現したオレンジ色を中心に、都市ブランドデザインの5色を使用しています。【制作者 坂中結南さん(同校1年)】

このほかの候補作品は市ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



## 長野市の人団と世帯数 (令和7年12月1日現在)

総 数 360,009人(男175,012人 女184,997人)  
前月比 △251人( △117人 △134人)  
世帯数 166,140世帯(前月比△71世帯)

# 防災とボランティアの日

～日頃の備えが大切です～

1月17日は、平成7年に発生した阪神・淡路大震災を契機に制定された「防災とボランティアの日」です。日頃から防災への意識を高め、ボランティア活動への理解を深めましょう。

## 自主的な防災活動

大規模な災害発生直後の地域住民による救助活動や初期消火活動が、多くの命を救った事例が多数あります。地域の防災訓練へ参加するなど、日頃からの備えが大切です。

## 被災地でのボランティア活動

### ○参加前の準備

被災地でのボランティアに参加するときは、事前に被災地やボランティアの受け入れ状況、保険の加入条件などを確認しましょう。

### ○自己完結が原則

移動手段や宿泊先、装備、食料など、ボランティア自身が使用するものは自分で準備することが基本です。

## 「できること」から始めるボランティア活動

被災地での活動の他に、募金や特産品の購入など、さまざまな支援の方法があります。地域の自主防災組織の取り組みなどへの参加も大切なボランティア活動です。できる活動から始めましょう。



▲令和元年東日本台風災害時のボランティアの皆さん

### ボランティアに関する問い合わせ

市ボランティアセンター(市社会福祉協議会内)

☎227-3707 FAX224-1513

## 防災行政無線で防災情報を発信しています

災害による被害を最小限にとどめるためには、災害発生や避難に関する正確な情報を入手し、適切な行動を取ることが重要です。市では災害時における情報伝達手段の一つとして、防災行政無線の運用を行っています。避難場所などに設置している屋外拡声子局(屋外スピーカー)や戸別受信機を介して、大雨、地震などの災害に関する情報や避難に関する情報について、音声放送を実施しています。テレビ、ラジオ、インターネットなどと併せて、情報収集にご活用ください。

### 防災行政無線の内容をもう一度聞きたいときは

#### 1 フリーダイヤル

☎0120-479-231

#### 2 防災アプリ「長野市防災ナビ」

放送内容を文字や音声で確認することができます。



▲市ホームページ

※1、2とも豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の個別放送には対応していません。



避難指示などの緊急情報や土砂災害警戒情報など、防災行政無線で放送した内容が確認できます。  
※情報の受信には「メニュー」から防災行政無線の受信設定が必要です。

# 個人市民税・県民税(住民税)に係る主な改正

令和8年度(令和7年分所得)から適用される主な改正は次のとおりです。

## 給与所得控除の見直し

給与所得控除の最低保障額が55万円から **65万円** に引き上げられます。

給与収入金額が190万円超の場合、給与所得控除額に改正はありません。

## 扶養親族等の所得要件の改正

扶養控除等の対象となる扶養親族等の所得要件が改正されました。

扶養親族の区分	改正後の所得要件の金額 (収入が給与のみの場合の収入金額)
・扶養親族 ・同一生計配偶者 ・ひとり親の生計を一にする子	58万円以下 (123万円以下)
配偶者 (配偶者特別控除の対象になる場合)	58万円超133万円以下 (123万円超201万5,999円以下)

## 特定親族特別控除の創設

特定親族(19歳以上23歳未満)1人につき、その合計所得金額に応じて、次のとおり納税義務者から控除します。

※この制度は、特定親族の合計所得金額に応じて、納税義務者の一部控除を認めるもので、特定親族特別控除の対象者は扶養親族等の人数には含まれません。

特定親族の合計所得金額	控除額
58万円超95万円以下	45万円
95万円超100万円以下	41万円
100万円超105万円以下	31万円
105万円超110万円以下	21万円
110万円超115万円以下	11万円
115万円超120万円以下	6万円
120万円超123万円以下	3万円

## 勤労学生控除適用の所得要件の緩和

勤労学生控除を適用するための所得要件が、合計所得75万円以下から **85万円以下** に緩和されます。

## 家内労働者等の特例による控除額の引き上げ

家内労働者等の必要経費として、収入から差し引かれる控除額が最大55万円から **最大65万円** に引き上げられます。

### 税制改正Q&A

- Q** 扶養に入ることができる所得金額(収入から必要経費を引いた額)はどのくらいですか?
- A** 所得金額で58万円以下です。58万円を超えると扶養に入ることはできません。
- Q** 特定親族特別控除に該当すれば、扶養親族になりますか?
- A** 特定親族特別控除の該当者は、扶養親族には該当しません。



### 市民税・県民税申告書様式の変更

令和8年度課税分から市民税・県民税申告書の様式が変更されます。記入内容は以前の申告書と変わりません。不明点がある場合は、市民税・県民税申告相談をご利用ください。



### 税務署での確定申告の相談を検討している人へのお知らせ

2月13日(金)以前に、長野税務署での申告相談を希望する場合は、事前に電話予約が必要です。

申告相談を希望する人は、2月16日(月)からの確定申告相談をご利用ください。

問長野税務署 ☎234-0111(自動音声案内)

※確定申告と市民税・県民税申告の詳細は本紙2月号に掲載します。

問市民税課 ☎224-8507 FAX224-7346



誰もが尊厳を持って安心して生活するために

## 知っておきたい 成年後見制度



「成年後見制度」は、認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な人を法的に保護し、支援するための制度です。判断能力が不十分になると、自分に不利益な契約を結んでしまうなど、悪質商法の被害に遭う恐れもあります。成年後見人が本人の意向や利益を考え、財産管理や身上保護に関する支援を行います。

### 成年後見人等ができること

#### 財産管理

- 預貯金の管理
- 税金や光熱水費などの支払い
- 遺産分割など



#### 身上保護

- 介護福祉サービスの利用手続き
- 要介護認定の申請
- 施設への入退所の手続き、費用の支払いなど



### 成年後見制度ではできないこと

×結婚・離婚・養子縁組、遺言書

作成などの行為

×手術や臓器移植、延命治療などの医療行為の同意



×身元保証人や身元引受人

×実際の介護や看護、家事支援  
(第三者の後見人などの場合)など

### 「法定後見制度」と「任意後見制度」があります

種類	後見人の選定	後見人に選任される人など	後見人の種類	支援の内容
法定後見	本人の判断能力が不十分なため、家庭裁判所が選定	親族、弁護士などの専門職、社会福祉協議会など 本人・配偶者・四親等以内の親族か、市町村長等の申し立てに基づき家庭裁判所が選任	本人の判断能力により「後見」「保佐」「補助」の3つの類型がある	制度の範囲内で契約手続きなどの代理、取り消しなどを行う(制度により、代理の範囲が異なる)
任意後見	将来に備え、本人の判断で選定	任意後見契約を結んでいる人(あらかじめ本人が選定、契約) ※契約発効には、家庭裁判所への申し立て、任意後見監督人の選任が必要	任意後見人	契約で定めた範囲の契約手続きなどをを行う(本人の判断力が不十分になった後)

### 身寄りのない人の相談窓口



倒れたり、認知症になったら?  
入院したら?  
自分が亡くなったら?

1人暮らしで頼れる親族がいない人や、将来の不安や心配事がある人は、「おひとりさま」あんしんサポート相談室にご相談ください。解決に向けて一緒に考え、必要なサービスや機関へつなぎます。

相談室では、身寄りがないことで生じる困り事の相談に合わせて、任意後見制度の利用についての相談もお受けします。

### 成年後見制度についてのご相談

長野市成年後見支援センター

☎ 225-0153

### 身寄りがなくて今後が心配な場合

「おひとりさま」あんしんサポート相談室

☎ 219-5115(事前予約制)

### 市ふれあい福祉センター2階

(市社会福祉協議会内)

8:30~17:15(土日、祝休日、年末年始を除く)



◀厚生労働省ポータルサイト  
「成年後見はやわかり」は  
こちら

# 農業を始めたい皆さんを応援します

## 令和8年度 農業研修センター受講生募集

農業専門の講師による実習や講義など豊富なカリキュラムで、初心者や新規就農を希望する人、企業を全面的にバックアップします。



### 研修コース紹介

#### 担い手育成(野菜)コース

▶とき／4月～令和9年3月の毎週土曜日

▶対象／野菜栽培での就農を希望する人

▶定員／15人 ▶受講料／1万9千円



研修を通じて、作物の成長に寄り添った農業の大切さを学び、少しづつ実践できるようになってきたと感じています。

#### りんご栽培コース

▶とき／4月～9月・12月～令和9年3月:毎週土曜日、10・11月:毎週水曜日

▶対象／リンゴ栽培に関心のある人

※近隣のリンゴ農園でも実習を行います。定員など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



出 順子さん

実家の果樹園を継いで2年目、基礎から学びたいと思い、参加しました。同じ目標を持つ仲間と学ぶ時間が、日々の励みになっています。

#### 野菜づくり初級コース

▶とき／4月～12月の月2回(A:第1・3木曜日、B:第2・4火曜日、C:第2・4木曜日、D:第1・3・5火曜日のうち2日)

▶対象／野菜栽培を始めて間もない人、これから始めたい人

▶定員／各12人 ▶受講料／各7千円



中島 広光さん

自己流をやめて、基礎から学ぶために参加し、理論と実技を習得することができました。酷暑の夏は大変でしたが、仲間と過ごす楽しい8ヶ月でした。

#### 野菜づくり中級コース

▶とき／4月～9月:毎週水曜日、10月～令和9年3月:第2・4水曜日

▶対象／野菜栽培の専門的な知識・技術のレベルアップを考えている人

▶定員／16人 ▶受講料／2万1千円

#### 企業育成コース

▶とき／4月～令和9年3月の毎週金曜日

▶対象／農業への参入を希望する企業

▶定員／2社

▶受講料／7万2千円(資材費別)



#### 農業政策課公式Instagram

農業の魅力や  
イベント情報を  
発信中

ぜひご覧ください



1月5日(月)～2月6日(金)(必着)に所定の申請書(農業研修センター、農業政策課、各支所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、農業研修センター(〒381-1225長野市松代町東寺尾3245番地)または農業政策課(〒380-8512長野市役所第二庁舎8階)へ

申し込み

※「ながの電子申請サービス(長野市)」  
からも申し込みができます。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

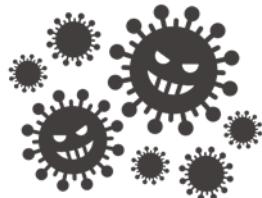
問 農業研修センター ☎・FAX共通278-2620

農業政策課 ☎224-5037 FAX224-5113

# 麻しん・風しんワクチン接種

## ～病気のことを知って予防しよう～

麻しんと風しんは、病気にかかると脳炎などの重い合併症が起こる可能性があります。特に麻しんの感染力は非常に強く、注意が必要です。それぞれの病気の特徴や、予防のために必要なことを正しく理解し、病気から自分や大切な人を守りましょう。



### どんな病気か知ろう

	麻しん(はしか)	風しん
感染経路	空気・飛沫(ひまつ)・接触感染	飛沫・接触感染
主な症状	発熱、咳、鼻汁、発疹	発熱、発疹、リンパ節の腫れ
合併症	気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎	関節痛、血小板減少性紫斑病、脳炎
特徴	感染力が非常に強く、マスクや手洗いだけでは感染を防げません。同じ閉鎖空間に短時間いただけでも感染し、免疫がなければほぼ100%発症します。 また、先進国であっても、かかった人の1,000人に1人は死亡すると言われています。	妊娠が妊娠早期に感染すると、胎児もウイルスに感染し、出生児が難聴、先天性心疾患、白内障などの先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなります。
発生状況	海外からの輸入例が散発的にみられ、各地で集団発生が起きています。	

### 予防するためには

麻しん・風しんの予防には、ワクチン接種が最も有効で、十分な免疫を獲得するためには、合計2回の接種が必要です。

第1期 1歳以上2歳未満

第2期 小学校入学前の1年間



※令和8年度末まで、第1期は令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの子ども、第2期は平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子どもも対象になります。対象者には令和7年5月中旬に通知をお送りしていますので、詳しくは通知をご覧ください。

### 使用ワクチン

MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)

### 接種方法

母子健康手帳と予診票(「赤ちゃんのしおり」にあります)を持参の上、指定医療機関\*へ

\*…市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



▲麻しん・風しん

!  
自費で接種(任意接種)を希望する場合は、健康課か医療機関にご相談ください。

### 風しんの抗体検査も実施しています

妊娠を希望している人やその家族などを対象に、風しんの抗体検査を無料で実施しています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲抗体検査

※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。

### ■ 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 1月11日(日)、2月8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 各開催日の3日前までに、電話で中部地域包括支援センターへ

問 同センター ☎ 224-7174

### ■ 専門医による認知症個別相談会

時 1月21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

### ■ 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 1月21日(水)13:00~16:00 所 保健所

申 事前に電話で健康課へ

問 同課 ☎ 226-9963

### ■ 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)や社会参加などの相談に応じます。

時 1月26日(月)13:30~16:45

所 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

申 1月19日(月)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 1月29日(木)13:30~15:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 ・ベジチェック®測定(13:30~15:00)

・「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

### ■ フレイル予防市民ナビゲーター養成研修

時 2月6日(金)13:30~16:00

所 市役所講堂(第二庁舎10階)

対 フレイル予防に関心があり、地域での啓発に協力できる人

定 (先着順)40人

申 1月30日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課へ

問 同課 ☎ 224-7873

## 水道管の凍結にご注意を

最低気温が氷点下になると、日が当たらない場所、風が強く当たる場所などで、水道管が凍結しやすくなります。低温注意報が発表されたときや、旅行などで長期間水道を使わないときは特に注意し、凍結防止策を取りましょう。



▲市ホームページ

### Q凍結を防ぐには？

A・水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温しましょう。  
電熱帯の電源の入れ忘れに注意してください。  
・長期間水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。



### Q水道管が凍結したら？

A 凍結したと思われる部分にタオルを巻いて蛇口を開け、30~40度程度のぬるま湯をゆっくりかけるか、ドライヤーなどで温風を当ててください。  
※熱湯をかけると、急激な温度差で破裂する恐れがあります。



▲不凍栓

### Q水道管が破裂したら？

A 不凍栓か水道メーターボックス内の止水栓を閉めてください。破裂した部分に布やテープを巻き、その上からひもや針金などで縛って、水が噴き出さないように固定してください。

### 水抜きの手順

- ①不凍栓を完全に閉める。
- ②蛇口を開ける(水道管内に空気が入り、水が排出されます)。
- ③水が排出された後、蛇口の先に手のひらを当て、空気の吸い込みを確認する。

### 水道管の修理など

自家の水道工事を担当した長野市指定給水装置工事事業者へ依頼してください。借家にお住まいの人は、家主か管理会社へお問い合わせください。



問 水道維持課 ☎ 241-1132 FAX263-1611

# 第35回長野市民演劇祭 高校公演・一般公演

市内の高校演劇部や劇団などによる演技、演出をお楽しみください。

## 高校公演

とき(12:00開場)	出演団体 タイトル
1月31日 (土)	12:30～ 長野清泉女学院高等学校演劇部 「夏と戯曲と幽霊部員」
	13:50～ 長野南高等学校演劇部 「落ちる、」
	15:10～ 第一学院高等学校長野キャンパス 演劇部「悪魔な君に!!:福周:!!を」
	16:30～ 長野日本大学高等学校演劇部 「しおさい食堂」
2月1日 (日)	12:30～ 長野市立長野高等学校演劇部 「大宮海人の事件簿」
	13:50～ 文化学園長野高等学校演劇部 「ASUKA×ASUKA」
	15:10～ 長野西高等学校演劇班 「在り処(か)」
	16:30～ 長野東高等学校演劇部 「はみーご！」

▶入場料／無料

## ●ところ／勤労者女性会館しなのき

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場か公共交通機関などご利用ください。

## 一般公演

とき(12:30開場)	出演団体 タイトル
2月28日 (土)	13:00～ KIZUNA劇団 「転生教室～光と闇の6年3組～」
	15:30～ Nサバイバルシアター 「ライブの終わりとライフの続き」
	17:30～ BUDS VOICE 「The First Voice:Let'sシェイクスピア！－A Voice from Tragedy－」

▶入場料／一般=1,000円、高校生=500円、  
中学生以下=無料



▲前回の一般公演の様子

## 獅子舞披露団体募集 第10回ながの獅子舞フェスティバル

＼例年、市内外から約70団体が参加／



＼子ども獅子も大歓迎／



次世代への伝統芸能の継承と地域や世代を超えた交流を目的に「ながの獅子舞フェスティバル」を開催します。ぜひご参加ください。

●開催日時／5月3日(日)10:00～16:00

●開催場所／善光寺表参道、長野駅善光寺口駅前広場、TOiGO広場、セントラルスクエア

●申し込み／2月4日(水)(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、所定の申込書[市ホームページ  
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

※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

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351



## 令和7年度全国中学校体育大会

# 第46回全国中学校スケート大会

世界の舞台で活躍している高木美帆選手や鍵山優真選手など、多くの選手がこの大会に出場し、世界へ向かって大きく飛躍しました。未来に羽ばたく中学生スケーターたちの熱戦をぜひご覧ください。

**とき** 1月31日(土)～2月3日(火)

**ところ** エムウェーブ(スピードスケート)  
ビッグハット(フィギュアスケート)

**入場料** 無料

競技日程・結果など、詳しくは大会ホームページをご覧ください。



### 大会スローガン

## 氷上を駆け、未来へ進め

作:堀川 亜花里さん(犀陵中3年)

### 大会ポスター



作:荒井 結菜さん(三陽中3年)

問:スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

### テレビ

#### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷ 10日(土)11:25～11:30  
市長新年の抱負
- ▷ 17日(土)11:25～11:30  
語学研修生の活動を紹介します



#### abn ふるさとステーション

- ▷ 18日(日)17:25～17:30  
健康に暮らし続けるために  
～ふらっとフレイル予防体験

#### SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷ 31日(土)15:30～16:00  
冬の飯綱・戸隠を楽しもう

#### 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  
認知症予防～初期対応が大切です

※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

- ▷ 31日(土)17:35～17:45  
冬の夜を楽しもう！～長野灯明まつり開催

### 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(木) 長野市長 新年のあいさつ
- 2日(金) 長野市議会議長 新年のあいさつ
- 5日(月) 長野市長 新年のあいさつ【再】
- 6日(火) 長野市議会議長 新年のあいさつ【再】
- 7日(水) 大岡温泉からのお知らせ
- 8日(木) 固定資産税(償却資産)の申告
- 9日(金) 冬季における水道メーターの検針
- 12日(月) nagano forest village  
冬のコンテンツのお知らせ【再】
- 13日(火) 1月の市内の観光イベント
- 14日(水) 1月～2月の文化芸術イベント
- 15日(木) 冬の省エネ・節電対策・薪(まき)ストーブの適正使用【再】
- 16日(金) 長野市の人権教育
- 19日(月) 固定資産税(償却資産)の申告【再】
- 20日(火) みんなで乗り切ろう、長野の雪道【再】
- 21日(水) 令和8年度市民税・県民税の申告
- 22日(木) 知って防ごう！ヒートショック【再】
- 23日(金) ノロウイルスによる食中毒防止【再】
- 26日(月) ご用心！突然の訪問者～それ、悪質商法かも【再】
- 27日(火) 冬の省エネ・節電対策・薪ストーブの適正使用【再】
- 28日(水) はたちの献血キャンペーン【再】
- 29日(木) 2月の観光情報
- 30日(金) 広報ながの2月号の見どころ

### 1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。

※放送は再放送です。

※放送内容は再放送です。

※放送内容は再放送です。

※放送内容は再放送です。

※放送内容は再放送です。

# 弥生の顔現る！

～水内坐一元神社遺跡から出土した人面付土器～



問 埋蔵文化財センター

☎ 284-0004 FAX 284-0106

## ひれ状突起

側頭部に貼り付けられた魚のひれのような突起で、縄文土偶にある同様の表現の名残と考えられます。縄文土偶では髪形を表現しているといわれていますが、果たして弥生はいかに！？

## 文様

額と首には、同じ時期の一般的な壺(つぼ)と似た文様が描かれています。

## 耳

あごの側面に小さく粘土を貼り付けて表現されています。他のパートよりも粗い作りですが、耳飾り用の穴が開けられています。

## 眉・鼻

額まで伸びた鼻と眉が十字に交わる表現は、縄文の伝統を受け継いでいます。一方で、高い鼻は新しい表現の要素です。

## 髪飾り？

額からひれ状突起にかけて、半球形の突起が連なっています。髪飾りのように見えますが、後ろ側には回っておらず、土器装飾の可能性もあります。

## 目

アーモンド形にくりぬかれています。目や口をくりぬくのは、西日本の影響を受けた新しい人面表現です。二重まぶたのような弧線は、入れ墨を表現したと考えられます。

## 口

口の部分をくりぬいた後に裏から粘土を貼り、穴を開けて歯を表現しています。歯の表現がある人面付土器は佐久や群馬でも出土しており、共通性が注目されます。

弥生の  
どんな  
顔  
？

柳原雨水調整池の建設工事に伴い5月から12月にかけて行われた水内坐元(みのちましますいちげん)神社遺跡の発掘調査で、弥生時代中期後半(約2000年前)の人面付土器の顔の部分が見つかりました。人面付土器は、縄文時代の土偶を起源とする弥生時代の祭りの道具で、東日本を中心に約100点が見つかっています。これまで、市内では榎田遺跡(若穂)と松原遺跡(松代)から人面付土器が出土していますが、いずれも小さな破片で、今回のように顔つきが分かるものは貴重です。

## 人面付土器の用途

人面付土器は、縄文時代の土偶を起源として弥生時代中期前半に成立しました。これまでの研究で、中期前半には再葬墓（人骨を納める容器）として、後期には墓地の魔よけとして、人面付土器が使われたことが分かっています。

一方で、水内坐一元神社遺跡の人面付土器が作られた中期後半については、前後の時期に比べて出土例が少なく、その用途は明確ではありません。今回出土した人面付土器も、豎穴建物の中から日常の土器と一緒に見つかっており、使い方を直接示す痕跡は残っていませんでした。しかし、出土地の近くからは礫床木棺墓（れきしようもつかんぼ）（※）や河川跡など、何らかの祭りが行われた可能性のある遺構が見つかっており、今後の調査でそれらとの関係や、具体的な用途に迫るヒントが得られることが期待されます。



▲礫床木棺墓※  
(れきしようもつかんぼ)

## 栗林文化と人面付土器

水内坐一元神社遺跡の人面付土器が作られた弥生時代中期後半、長野県の北半分では栗林式土器と呼ばれる特徴的な土器が使われました。そのことにちなみ、この時期の文化を「栗林文化」と呼んでいます。

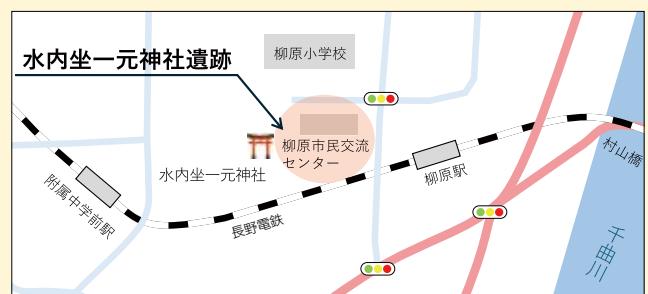
栗林文化は、縄文の伝統を継承したそれまでの文化をベースに、銅鐸（どうたく）や銅戈（どうか）、絵画土器など、西日本の弥生文化を積極的に取り入れました。伝統的な祭りの道具に、新しい文化要素を取り入れた水内坐一元神社遺跡の人面付土器は、栗林文化を象徴する遺物といえます。

## 水内坐一元神社遺跡



▲市立博物館に展示されている木製盾の復元模造

長野市の東部、千曲川左岸の自然堤防に広がる「小島・柳原遺跡群」を構成する遺跡の一つで、柳原地区にある水内坐一元神社周辺に位置します。小さな河川により複雑に区切られた微高地上に集落が営まれ、弥生時代中期から中世に至る各時期の遺構・遺物がこれまでの調査で見つかっています。



[市内の遺跡の詳しい情報はこちらのサイトをご覧ください](#)

### 長野市行政地図情報

市内の遺跡の場所を地図で確認できます[読み取り後、「規制」>「遺跡地図(埋蔵文化財)」をタップ]。



### 長野市デジタルミュージアムながの好奇心の森

過去の発掘調査や出土品について調べることができます。



## 催し講座 男女共同参画センター

私らしく描く！産後のキャリアデザイン  
時 1月 28 日、2 月 4 日 (木) 9:30 ~ 11:30 (計2回)

対 市内在住で再就職を検討中か、育児休業中の女性

定 (先着順) 15人

10年後の私を変える骨盤底筋ケア  
時 1月 29 日 (木) 10:00 ~ 12:00

対 市内在住・在勤のおおむね30~50代の女性

定 (先着順) 15人

スフィア基準でつくる「我慢させない」避難所

スフィア基準 (災害などの被災者が尊厳ある生活を営むための最低基準) を基にした避難所作りについて考えます。

時 2月 14 日 (土) 10:00 ~ 11:40

対 市内在住・在勤・在学の人

定 (先着順) 30人

他 オンラインでも参加できます。

## 共通

所 勤労者女性会館しなのき  
申 事前に電話か直接、同センターへ  
問 同センター ↗ 237-8303  
他 託児 (4カ月~未就学児) を実施します (要予約)。



## 催し講座 青色申告のための複式農業簿記講座

時 1月 20 日 (火) 13:30 ~ 16:00

所 農業研修センター

定 (先着順) 10人

￥ 300円

申 1月 16 日 (金) までに、電話で同センターへ

問 同センター ↗ 278-2620

## 催し講座 ちょこちく料理講習会

時 2月 5 日 (木) 10:00 ~ 13:00

所 市保健所



対 市内在住の人

定 (先着順) 24人

￥ 2,000円

申 1月 23 日 (金) ~ 25 日 (日) に「ながの電子申請サービス (長野市)」から申し込むか、1月 23 日 (金) の 10:00 ~ 16:00 に参加料を持参の上、直接、県調理師会長野市支部へ

問 同支部 ↗ (月・水・金曜日の 10:00 ~ 16:00) 224-8580

## 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

## 催し講座 勤労者活躍支援センター・しなのき・サンライフ長野

南部勤労者活躍支援センター (↗ 293-4435)

講座	とき	講座	とき
10年後の人生が変わる骨盤底筋セミナー(午後) ※1	2月5日~3月19日(木) 13:30~15:00(計4回)	ひな祭りを楽しむフラワー アレンジメント	2月25日(水)13:30~15:00
初心者向け知っておきたいNISAと株式	2月7日~28日(土) 13:30~15:30(計4回)	親子クッキングまぜるだけのかんたんマフィン ※3	3月1日(日)10:00~12:00
絵柄入りやしょうま作り ※2	2月10日(火)10:00~13:00	ライフプランニングで将来に必要なお金の話	3月3日・10日(火) 19:00~21:00(計2回)
バリスタと学ぶ暮らしのコーヒー ホットコーヒー編	2月12日(木)19:00~20:30	気持ちがあがる感情トレーニング	3月5日・12日(木) 10:30~12:00(計2回)
女性のからだとこころを整える 漢方養生 ※1	2月19日、3月5日・19日(木) 19:00~20:30(計3回)	バリスタと学ぶ暮らしのコーヒー	3月12日(木)19:00~20:30
遺言書の書き方と相続	2月20日(金)10:00~12:00	ラテアートを描こう編	
相続無料相談会(1人40分)	2月20日、3月27日(金) 13:00~17:00	ちょっと得する相続の基礎講座	3月27日(金)10:00~12:00

対 市内在住・在勤の人 ※1…女性限定 ※3…年長児以上とその保護者 他 ※2…託児あり (料金などは要確認)

勤労者女性会館しなのき (↗ 235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆認知症・相続争いから財産を守る相続対策	2月18日(水) 10:00~12:00	機嫌がよくなる感情トレーニング	3月3日・10日(火) 10:30~12:00(計2回)
◆相続無料相談会(1人40分)	13:00~17:00	対 市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)	

サンライフ長野 (↗ 227-2310)

講座	とき	講座	とき
遺言書の書き方と相続	3月10日(火)10:00~12:00	相続無料相談会(1人40分)	3月10日(火)13:00~17:00

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 / 1月4日(日)9:00~10日(土)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。



▲勤労者活躍支援

▲勤労者女性会館しなのき

▲サンライフ長野

催し  
講座 簡単な東洋医学  
「漢方の世界」を学ぼう！

時 1月18日(日)14:00～16:00

所生涯学習センター



定(先着順) 30人

￥300円

申 1月14日(火)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、申し込みは1月8日(木)まで]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 リサイクルプラザ

## リメイク教室

◇和小物でポーチ作り

時 1月23日(金)10:00～12:00

◇ネクタイでがま口作り

時 2月6日(金)10:00～12:00

## ながのおさがり交換会

持ち込んだ品数と同数、交換できます(数に限りあり)。

時 2月7日(土)10:00～14:00、8日(日)10:00～13:00

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(1月)
季節を楽しむお菓子作り 「椿もちを作つてみよう」	1月23日(金)9:45～12:00		16人	700円	8日(木)13:00～
ダンスでニコニコ免疫力アップ！※1	1月26日、2月9日、3月9日(月) 13:30～15:00(計3回)		各18人	300円	13日(火)9:00～
背すじピンでいつまでも元気に！ 姿勢改善教室	2月3日・17日(火) 13:30～15:00(計2回)	篠ノ井 ☎ 293-7227		200円	14日(水)9:00～
西先生の古典文学講座「和歌のこころ 万葉集・古今和歌集・新古今和歌集」	2月13日・20日、3月13日(金) 10:00～11:30(計3回)			300円	14日(水)13:00～
清泉大学・清泉大学短期大学部出張講座 「山崎先生の音楽リフレッシュ ～明日も笑顔でいるために」	2月18日(木)10:00～11:30		各40人	100円	15日(木)13:00～
郷土の歴史 篠ノ井線と中央線	1月29日(木)・30日(金) 13:30～15:30(計2回)	氷鉋 ☎ 284-8100	40人	200円	8日(木)～
シニア男子のやさしいヨガ ※2	1月29日、2月12日・26日(木) 13:30～15:00(計3回)		15人	300円	9日(金)～
冬の自律神経アップ	1月29日～3月5日(木) 10:00～11:30(計4回)	湯福 ☎ 232-8335	20人	400円	13日(火)～ 9:00～ 16:00
冬は みんなで ハンド メイド	2月13日～3月27日(金) 13:30～15:30(計4回)		各8人	2,000円 3,500円	15日(木)～ 30(金) 14日(火)～ 30日(金)
ストレス発散・気分爽快 ズンバ®ゴールド	2月3日～24日(火) 10:00～11:00(計4回)	柳町 ☎ 235-0019	20人	400円	8日(木)10:00～
クラフトテープバッグ作り	2月4日～3月4日(水) 10:00～12:00(計4回)		8人	1,900円	
ヨガストレッチでリラックス	2月4日・18日、3月4日(水) 10:00～11:15(計3回)	豊野 ☎ 257-3135	20人	300円	19日(月)～23日(金)
もっと使いこなそう！スマホLINE講座	2月5日・19日(木) 10:00～12:00(計2回)		10人	200円	13日(火)～20日(火)

対市内在住の60歳以上の人 ※1…市内在住の65歳以上の人 ※2…男性限定 申各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

催し  
講座 小さな活動を  
続けるための講座

地域活動を続けるために大切な「仲間づくり」について、事例をもとに考えます。

時 2月7日(土)13:30～15:30

所 もんぜんぷら座

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

「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** 長野市消防団音楽隊  
第32回定期演奏会

時 2月15日(日)14:00～16:30 (開場

13:00)

所 芸術館メインホール

定 (先着順) 1,292人

問 警防課 ☎ 227-8002

他 当日12:00からメインホール入口

で入場整理券を配布します。

**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 1月17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 2月7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** ポリテクセンター長野  
職業訓練見学会

時 1月21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** 長野地域職業訓練  
センターパソコン講座

パソコン入門コース

時 2月5日～13日 (木・金) 13:30～16:30 (計4回)

パワーポイント(プレゼン)基礎コース

時 2月7日・14日(土)9:30～16:30 (計2回)

ワード基礎コース

時 2月10日・17日・24日(火)9:30～16:30 (計3回)

エクセル基礎コース

時 2月18日・25日、3月4日(火)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

**催し  
講座** 人生設計応援セミナー  
～知つて得する  
社会保障のイロハ

時 2月17日(火)13:30～15:45

所 南部勤労者活躍支援センター

内 社会保険労務士による保険・年金  
などについてのセミナー

対 在職中・求職中の人など

定 (先着順) 50人

申 1月13日(火)から「ながの電子申請  
サービス(長野市)」から申し込むか、  
電話かEメールで市職業相談室へ

問 同相談室 ☎ 224-7021、✉ koy  
ou@city.nagano.lg.jp

**催し  
講座** 救命講習会(2月)

**救命入門コース**

時 6日(金)9:00～10:30

所 若穂公民館

問 若穂分署 ☎ 282-2299

**普通救命講習 I**

時 6日(金)9:00～12:00

所 七二会分署

問 同分署 ☎ 229-3512

**普通救命講習 II**

時 10日(火)9:00～13:00

所 中央消防署

問 鬼無里分署 ☎ 256-3119

**普通救命講習 III**

時 20日(金)9:00～13:00

所 小川村役場

問 小川分署 ☎ 269-1119

**普通救命講習 IV**

時 17日(火)9:00～12:00

所 松代支所

問 松代消防署 ☎ 278-2992

**上級救命講習**

時 6日(金)8:30～17:30

所 烏居川消防署

問 同消防署 ☎ 253-5119

**共通**

定 (先着順) 20人 [20日(金)]

開催の普通救命講習 II 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** 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 1月17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 1月8日(木)～16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 1月17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。

家庭犬の誓めて伸ばす訓練～犬に愛  
情を人に教育を

時 1月31日(土)13:30～15:30

定 (先着順) 100人

申 1月8日(木)～23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

問 同センター ☎ 262-1212



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 み 問 問 い 合 わ セ 他 そ の 他

**令和7年度人権啓発  
ポスター・標語  
コンクール作品展**

時 1月15日(木)～21日(水) (最終日は17:00まで)

所 ながの東急百貨店5階連絡通路  
問 人権・男女共同参画課 ☎224-5032

**第35回長野市風景画展**

時 1月17日(土)～25日(日)9:30～17:00 (20日(火)を除く、初日は10:30開場)

所 芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)

△選抜展

第35回長野市風景画展の受賞作品、委嘱作品の中から選抜した作品を展示します。

時 1月29日(木)～2月15日(日)9:00～16:30 (2月2日(月)・9日(月)・12日(木)を除く、入館は16:00まで)

所 信州新町美術館  
問 文化芸術課 ☎224-7504

**もんぜんぱら座ギャラリー**

**ミニギャラリー(2階)**

△里親子の想いパネル展

時 1月5日(月)～12日(月)10:00～17:00 (初日は12:00から、最終日は15:00まで、7日は休館日)

**市民ギャラリー(3階)**

△第26回市民書道大会

時 1月14日(水)～20日(火)10:00～19:00 (最終日は16:00まで)

△あいいろこいろ(長野西高校美術班作品展)

時 1月23日(金)・24日(土)10:00～17:00 (最終日は15:00まで)

△シニアアクトブルーム合同作品展

時 1月29日(木)～2月1日(日)10:00～16:00  
△長野赤十字病院十の会写真展

時 2月6日(金)～12日(木)10:00～20:00 (最終日は17:00まで)

問 もんぜんぱら座事務局 ☎219-0020



**令和7年度人権啓発  
ポスター・標語  
コンクール作品展**

時 1月15日(木)～21日(水) (最終日は17:00まで)

所 ながの東急百貨店5階連絡通路  
問 人権・男女共同参画課 ☎224-5032

**第35回長野市風景画展**

時 1月17日(土)～25日(日)9:30～17:00 (20日(火)を除く、初日は10:30開場)

所 芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)

△選抜展

第35回長野市風景画展の受賞作品、委嘱作品の中から選抜した作品を展示します。

時 1月29日(木)～2月15日(日)9:00～16:30 (2月2日(月)・9日(月)・12日(木)を除く、入館は16:00まで)

所 信州新町美術館  
問 文化芸術課 ☎224-7504

**もんぜんぱら座ギャラリー**

**ミニギャラリー(2階)**

△里親子の想いパネル展

時 1月5日(月)～12日(月)10:00～17:00 (初日は12:00から、最終日は15:00まで、7日は休館日)

**市民ギャラリー(3階)**

△第26回市民書道大会

時 1月14日(水)～20日(火)10:00～19:00 (最終日は16:00まで)

△あいいろこいろ(長野西高校美術班作品展)

時 1月23日(金)・24日(土)10:00～17:00 (最終日は15:00まで)

△シニアアクトブルーム合同作品展

時 1月29日(木)～2月1日(日)10:00～16:00  
△長野赤十字病院十の会写真展

時 2月6日(金)～12日(木)10:00～20:00 (最終日は17:00まで)

問 もんぜんぱら座事務局 ☎219-0020



**Myかんじきで雪の上を歩こう**

時 1月31日(土)9:30～12:00

所 nagano forest village 森の駅 Daizahoushi

対 市内在住・在勤・在学の人(未成年は保護者同伴)

定 (多数の場合は抽選) 12人

￥ 1,000円



申 1月19日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で環境保全温暖化対策課へ  
問 同課 ☎224-5034

**権堂イーストプラザ  
市民交流センター**

**いきいき健康体操6**

時 2月6日、3月6日(金)13:30～14:30

定 (先着順) 各10人

￥ 1回参加=1,500円、2回参加=2,400円

**押し花キャンドル作り**

時 2月7日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

定 (先着順) 各5人

￥ 各800円

**共通**

申 事前に電話か直接、同センターへ  
問 同センター ☎234-2906

**バレンタインイベント  
in茶臼山動物園**

時 2月7日(土)・8日(日)10:00～16:00  
(入園は15:30まで)

￥ (入園料) 一般600円、

小・中学生100円

問 同動物園 ☎293-5167

他 内容など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



**ながのシニアライフ  
アカデミー特別講演会**

時 1月9日(金)10:30～12:00 (受け付け10:15)

所 ふれあい福祉センター

内 「言葉の力—古典文学の表現を読む—」

講 西一夫さん(信州大学教育学部長)

対 市内在住の60歳以上の人

定 (先着順) 30人

申 1月8日(木)までに、電話か直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)へ  
問 同課 ☎224-5029

**信州そるがむで地域を  
元氣にする会成果報告会**

時 2月11日(水)10:00～14:30

所 芸術館アクトスペース

内 生産者交流会、そるがむ活用商品の試食など

申 2月6日(金)までに、同会HPから申し込み

問 環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

他 同日、芸術館展示サロン(第一庁舎1階)で11:30～15:00にマルシェを開催します。



**ながの治水対策研究会**

時 2月13日(金)14:00～16:00

所 市役所講堂(第二庁舎10階)

内 治水対策についての講演、調査研究報告など

定 (先着順) 30人

申 1月30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、氏名(フリガナ)、住所、電話番号、年齢、職業をEメールで河川課へ

問 同課 ☎224-7646、✉kasen@city.nagano.lg.jp

## 催し 講座 市立長野図書館

### 1月のおはなし会

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[3日(土)を除く]

対年少児~小学生

### 1月の映画上映会

◇海の上のピアニスト(字幕・カラー・121分)

時10日(土)14:00~

◇アイ・ラヴ・ユー(字幕・カラー・111分)

時24日(土)14:00~

### 親子で楽しむ映画上映会

時1月12日(月)11:00~11:40

内世界の童話(「白雪姫」など)

対乳幼児とその保護者

### せつぶんお楽しみ会

時2月1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

### 1月のおはなし会

時14日・21日・28日(木)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3年生以下とその保護者

### あかちゃんのおはなし会

時2月4日(木)13:30~14:00

内赤ちゃんマッサージ、赤ちゃん向けの絵本の紹介・読み語り、手遊びなど

対0歳児とその保護者

持バスタオル

問同館 ↗292-0143

## 催し 講座 信州新町化石博物館

### 長野県化石図鑑

時4月5日(日)まで

内県内各地の化石の展示

### 化石のクリーニングに挑戦!

時2月14日・21日(土)13:30~15:30

対小学生以上

定(先着順)各15人

## 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 市立博物館

### ながはく総合講座

◇南海トラフ地震と長野市・松本市の被害

時1月8日(木)10:00~11:30

定(先着順)30人

◇望遠鏡をつくって月を見よう

時1月24日(土)14:00~17:00

対小学4年生以上

定(先着順)10人

¥4,000円

申前日までに、電話で同館へ

◇仁和の洪水再考

時2月5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)

◇福井(ます)をつくろう

時1月10日(土)10:00~12:00

¥300円

◇北風にのる凧(たこ)をつくろう

時1月24日(土)10:00~12:00

定(先着順、9:30から整理券配布)10人

¥150円

◇チリメンモンスターをさがせ!

時1月31日(土)10:00~10:30、

11:00~11:30

対小学生以上

定(先着順、9:30から整理券配布)

各10人

¥各300円

◇フェイスシールドでネコのおめんをつくろう

時2月7日(土)10:00~12:00

¥200円

### 夜のプラネタリウムと星空観察会

#### 「土星と木星」

時1月24日(土)18:00~19:30

#### 満天の星空タイム「冬の星座勢ぞろい」

時2月1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)

¥入館料必要(土曜日は小・中学生無料)

問同館 ↗284-9011



▲福井(ます)

## 催し 講座 松代文化ホール

### ダンボール迷路で遊ぼう!

時1月17日(土)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~(1枠50分)

対小学生以下

定(先着順)各2組

¥各350円

### ヨガ教室

時1月25日(日)15:00~16:00

定(先着順)10人

¥中学生以上=1,000円、小学生以下=800円

## 共通

申事前に電話で同ホールへ

問ホール ↗278-4373

## 催し 講座 東部文化ホール

### 無料映画上映会

時1月24日(土)14:00~16:00

### ダンボール迷路で遊ぼう!

時1月31日(土)9:00~、10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~(1枠50分)

対小学生以下

定(先着順)各2組

¥各350円

申事前に電話で同ホールへ

問ホール ↗217-4662

**催し  
講座** **長野運動公園  
フロアプログラム**

**やさしい太極拳**

時 毎週火曜日10:00~11:00

**股関節と膝を鍛えよう**

時 毎週火曜日12:30~13:30

**STRONG Nation (ストロングネイション)**

時 毎週火・金曜日19:45~20:30

**STRONG Nation LOW (ストロングネイション ロー)**

時 毎週水曜日10:15~11:00

**大人卓球教室**

時 毎週木曜日9:30~11:00

**共通**

対 高校生以上

定 (先着順)各15人

￥ 各800円

問 同施設 ↗ 244-7555

他 開催日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** **温湯温泉「湯～ぱれあ」  
1月のおひさま教室**

**家族で水中サーキット運動**

時 10日(土)10:30~11:30

対 6ヶ月~小学生とその保護者

**ベビー&ママ・パパ水中運動**

時 15日(木)・24日(土)10:30~11:30

対 6ヶ月~3歳児とその保護者

**共通**

問 同施設 ↗ 282-5500

他 プロのカメラマンによる写真撮影会があります。

・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** **親子deわくわく運動  
あそび教室**

時 1月15日~3月12日(木)10:30~11:30(計8回)

所 更北支所

対 市内在住・在勤の人とその子ども(2~3歳児)

定 (先着順)10組

￥ (保険料含む) 3,200円

**申** 1月13日(火)までに、電話かEメールでE-NAGANOスポーツクラブ(↗ 285-9120、✉ e-nagano@hb\_tp1.jp)へ申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同支所へ  
**問** スポーツ課 ↗ 224-7804

**催し  
講座** **骨盤矯正ストレッチ教室**

時 1月23日~3月13日(金)10:15~11:15(計8回)

所 川中島町公民館中津分館

対 市内在住・在勤の人



定 (先着順) 15人

￥ (保険料含む) 3,200円

**申** 1月19日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同公民館同分館へ  
**問** スポーツ課 ↗ 224-7804

**催し  
講座** **ピラティス教室**

時 1月27日~3月17日(火)10:00~11:00(計8回)



所 豊野防災交流センター

対 市内在住・在勤の人



定 (先着順) 15人

￥ (保険料含む) 3,200円

**申** 1月20日(火)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、開講初日に参加料を持参の上、直接、同交流センターへ  
**問** スポーツ課 ↗ 224-7804

**催し  
講座** **第6回戸隠中社スノーフェスティバル**

未就学児・小学生とその保護者を対象に、部門に分かれて大回転競技(スキー)を行います。

時 2月15日(日)8:00~13:00

所 戸隠スキー場中社ゲレンデ

**申** 1月25日(日)17:00(必着)までに、二次元コードから申し込みか、所定の申込書に必要事項を記入の上、戸隠中社スキー学校へ持参、または郵送か直接、市スキークラブ事務局へ

**問** 同事務局(月~金曜日(祝休日を除く) 9:00~17:00) ↗ 293-4142、〒381-2223長野市里島76-2

**他** 要項や申込書は同事務局HP、同事務局、同学校にあります。

・定員や料金など、詳しくは二次元コードをご覧ください。

**催し  
講座** **障害者スポーツ講習会**

**卓球**

時 1月31日(土)13:30~15:30 [申し込み1月21日(火)まで]

所 市障害者福祉センター

**水泳**

時 2月8日(日)10:00~12:00 [申し込み1月28日(火)まで]

所 サンマリーンながの

**共通**

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** 申込期限までに、電話、ファックス、Eメールのいずれかで、市障害者スポーツ協会へ

**問** 同協会 ↗ (FAX共通) 266-8834、✉ npsa@npsports.jp

**催し  
講座** **ボッチャ講習会**

時 2月15日(日)13:30~15:30

所 市障害者福祉センター

**対** 身体障害者手帳所持者

**申** 1月30日(金)までに、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 ↗ 226-4884、FAX 226-6263、✉ info@nagano-sfc.jp



**募集 令和8年度文化芸術事業助成団体**  
**芸術文化振興基金助成金**  
**対助成対象団体** (5人以上、過半数が市内在住・在勤・在学)が本市で行う文化芸術事業  
**￥(助成額)** 上限10万円 (対象経費の2分の1)  
**伝統芸能継承事業補助金**  
**対**市内で活動している伝統芸能団体が伝統芸能継承のために行う用具の新調、修理などに係る経費  
**￥(補助額)** 上限10万円 (対象経費の3分の2)

**共通**

**定** (多数の場合は抽選) 30団体程度  
**申** 1月7日(水)~2月4日(水) (必着) に、所定の申請書に必要書類を添えて、直接、郵送、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、〒 380-8512長野市役所、✉ geijutsu@city.nagano.lg.jp  
**他** 募集要項・申請書類は市HP、同課にあります。

**募集 松代文化財ボランティアの会 会員**  
**内** 松代の文化財案内や調査、体験学習の企画・運営など  
**対** 高校生以上で、2月7日・14日・21日、3月7日(土)に松代公民館などで開催するボランティア養成講座(計4回)全てに参加できる人  
**申** 1月8日(木)~31日(土)10:00~15:00に、電話で同ボランティアの会(☎ 278-9010)へ  
**問** 真田宝物館 ☎ 278-2801  
**他** 講座の時間や受講料など、詳しくはお問い合わせください。

**募集 ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者**  
**機械CAD/NC加工科**  
**定** (選考あり) 15人

**建築CADデザイン科****定** (選考あり) 20人**共通**

**時** (受講期間) 3月3日(火)~8月25日(火)  
**対** ハローワークに求職の申し込みをしている人  
**申** 2月6日(金)までに、直接、QRコード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 権堂イーストプラザ 市民交流センター****街角ギャラリーweek展示作品**

**内** 2月1日(日)~11日(日)に展示する絵画・写真・イラスト・切り絵・版画など壁にかけられる作品(自作のもの、1人5点まで)  
**￥(展示料)** 1点500円 [8号(45.5センチメートル×38センチメートル・額含む)まで、それ以上は、1点1,000円]  
**申** 1月15日(木)~30日(金)に、電話か直接、同センターへ

**ハンドメイドワークショップDay出店者**

**内** 2月28日(土)のイベントに出店を希望する個人か団体

**募集 市営住宅の入居者****市営住宅**

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	2DKY	1	1	1
		3DKY	1		1
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
	三輪五丁目		1		
柳町	三輪二丁目	1DKY	1		1
	大豆島東		1		1
川合新田	大豆島	3DKY	1		1
	稻葉		1		1
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
	中御所		1		1
中御所	中御所三丁目	2KB	1		1
	犀南		1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
	庄ノ宮		1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎		1		1
	金井山		1		1
今井	松代町柴	3DKY	2	1	
	川中島町今井原		1		
栗田(特市)	大字栗田	3KY	1		

**特定公共賃貸住宅(※1)**

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
ハイツ陽のあたる丘(特)	信州新町新町	4LDKY	1	1

※1…申し込み受け付け後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

**申** 1月14日(水)~20日(火)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に県住宅供給公社へ(事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください)

**問** 同公社住宅管理部 ☎ 227-2322



## ありがとうございます

**救急業務の推進のために**  
匿名／高規格救急自動車一台・救急用資器材一式(計3,000万円相当)  
**茶臼山動物園整備基金に**  
株式会社エナキス／10万円



## 長野市行政改革 推進審議会委員

**時**(任期)2月1日(日)から2年間(予定)  
**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つてない人  
**定**(書類選考、面接)2人  
**申**1月20日(火)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、総務部総務課(第二庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、「私が考える長野市の行政改革」をテーマにした小論文(800字程度、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 ↗224-5002、〒380-8512長野市役所、✉soumu@city.nagano.lg.jp



## 長野市自然環境 保全推進委員

長野市生物多様性地域戦略に定める指標種(モリアオガエル・ゴマシジミ・カタイノデ・ウマノスズクサ)のいずれかの情報を提供してもらいます。  
**時**(任期)4月1日(水)から2年間  
**対**市内在住の18歳以上(就任時)で、指標種に関する知見と生物調査の経験がある人  
**定**(書類選考)若干名  
**申**2月2日(月)(必着)までに、応募用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)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へ  
**問**同課 ↗224-5034、〒380-8512長野市役所、✉kankyo@city.nagano.lg.jp



## 募集 長野市環境審議会委員

環境の保全などに関する基本的な事項について、調査・審議します。

**時**(任期)4月1日(水)から2年間  
**対**1年以上市内に住んでいる18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になつてない人

**定**(書類選考)若干名  
**申**2月2日(月)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、「環境問題」をテーマにした小論文(800字程度、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 ↗224-5034、〒380-8512長野市役所、✉kankyo@city.nagano.lg.jp



## 長野市立公民館 運営審議会委員

**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) ◇市の他の審議会などの委員になつてない ◇学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行なう人や学識経験者

**定**(小論文と面接)城山・中部・古牧・古里・浅川・大豆島・朝陽・更北・信州新町公民館で各2人  
**申**1月14日(水)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、前述の公民館にあります〕に必要事項を記入の上、「公民館について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、郵送か直接、同課へ  
**問**同課 ↗224-5082、〒380-8512長野市役所



## 長野市地域密着型サー ビス等運営委員会委員

市内の地域密着型サービス事業者が円滑かつ適正に運営されているか、調査・審議します。

**時**(任期)4月1日(水)から3年間

**対**市内在住の40歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になつてない人

**定**(小論文、面接)4人

**申**2月18日(水)(消印有効)までに、所定の応募用紙〔市HP、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)にあります〕に必要事項を記入の上、「私が考える終(つい)の住処(すみか)と介護」をテーマにした小論文(400字程度、書式指定あり)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課へ

**問**同課 ↗224-5094、〒380-8512長野市役所、✉kourei@city.nagano.lg.jp



## 放送大学入学生

**時**(出願期間)第1回=2月27日(金)まで、第2回=2月28日(土)~3月16日(月)

**問**放送大学長野学習センター ↗0266-58-2332、〒392-0004諏訪市諏訪1-6-1アーヴ諏訪3階

**他**資料請求は同センターへ



## 令和8年度子ども文化 芸術賞候補者

対次のいずれかの要件に該当する個人(市内在住・在学の3月31日時点で18歳以下の)や団体(市内に活動拠点があり、構成員の過半数が3月31日時点で18歳以下の) ◇文化芸術の分野で、令和7年中に全国規模の大会・コンクールなどで優秀な成績を収めた ◇文化芸術の分野でたゆみない努力を続け、文化芸術の向上発展に貢献した

**申**1月5日(月)~21日(水)(必着)に、所定の推薦書に必要事項を記入の上、直接、郵送、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、〒380-8512長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

**他**募集要項、推薦書様式は市HP、同課にあります。



**お知らせ 放課後子ども総合プラン  
アドバイザー登録説明会**

市内の児童センター・子どもプラザなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会です。

時 1月20日(火)14:00～15:00

所 ふれあい福祉センター

申 1月19日(月)までに、電話でこども政策課へ

問 同課 ☎ 224-6796

**お知らせ 長野シルバー人材  
センター入会説明会**

時 2月18日(水)、3月10日(火)・16日(月)  
14:00～

所 勤労者女性会館しなのき

対 60歳以上の人

申 各開催日の前日までに、電話か直接、同センターへ

問 同センター ☎ 237-8315

**お知らせ KSI官公庁オークション**

不用となった市有財産をインターネット上で売却します。



内 動産(物品)

申 1月14日(水)13:00～2月  
3日(火)14:00

問 管財課 ☎ 224-5016

他 詳しくは市HPをご覧ください [1月13日(火)13:00掲載開始予定]。

**お知らせ 人権擁護委員による  
よろず相談**

更北公民館

時 1月13日(火)13:00～16:00

信州新町支所

時 2月3日(火)9:30～12:00

松代支所

時 2月3日(火)13:00～16:00

中央隣保館

女性委員が相談に応じます。

時 2月3日(火)13:00～16:00

対 女性限定

戸隠農村環境改善センター

時 2月5日(木)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。

**もんぜんぶら座4階**

時 1月9日・16日・23日・30日、2月  
6日(金)10:00～12:00

**篠ノ井交流センター**

時 1月9日、2月6日(金)10:00～  
12:00

**松代支所**

時 1月16日(金)10:00～12:00

**信州新町支所**

時 2月3日(火)9:30～12:00

**大岡支所**

時 2月3日(火)10:00～12:00

**中条総合市民センター**

時 2月5日(木)10:00～12:00

**戸隠農村環境改善センター**

時 2月5日(木)13:30～16:00

問 広報広聴課 ☎ 224-5004

**お知らせ 土地家屋調査士無料相談会**

時 1月28日(水)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 同会員支部 ☎ 273-8120

**お知らせ 行政書士無料相談会**

時 2月19日(木)13:30～16:00

所 かがやきひろば湯福

対 市内在住の人

定 (先着順) 4人

申 事前に電話か直接、同ひろばへ

問 ひろば ☎ 232-8335

**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実施している  
(公財)長野県市町村振興協会「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

内 市消防団／背負式水のう35器

問 警防課 ☎ 227-8002

**お知らせ 証明書コンビニ交付  
サービスの利用停止**

時 1月21日(水)

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。

**お知らせ お試しノウフク**

農業と福祉の分野が連携し、農家の  
担い手確保と障害者の就労・社会参  
加を支援する取り組みを「農福連携」  
といいます。「お試しノウフク」では、  
福祉事業所との打ち合わせから農作  
業の委託まで一連の流れを体験でき  
ます。

問 (一社)市農業公社 ☎ 227-1650

他 工賃や委託内容など、詳しくは同  
公社にお問い合わせください。

**お知らせ 1日農業バイトデイワーク**

農家と働きたい人を1  
日単位でつなげるアプリ  
ケーションサービスです。



詳しくは県HPをご覧ください。

問 長野農業農村支援センター ☎  
234-9592

**みどりのはがき  
～市長への手紙～**

**市政へのご意見・ご提案を  
お寄せください**

市では、年間を通して「みどりのは  
がき」を受け付けています。市ホー  
ムページにある入力フォームからお  
寄せください。郵送・ファックスでも  
受け付けています。

問 広報広聴課

☎ 224-5004

FAX 224-5102

〒380-8512長野市役所



# くらしのチャンネル

1月の日曜開庁は11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 長野市都市計画審議会

時 2月6日(金)14:00～16:00  
所 市役所第一・第二委員会  
室(第一庁舎7階)  
内 都市計画道路(3・5・49号塩崎中央線ほか)の変更について ほか  
定(傍聴、先着順)15人  
申 2月3日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み  
問 都市計画課 ☎224-7792

## お知らせ 長野市食品安全懇話会

消費者、事業者、生産者および行政機関による食品の安全に関する意見交換会です。  
時 2月10日(火)13:30～15:30  
所 市保健所  
対 市内在住の人  
定(傍聴、先着順)10人  
申 2月6日(金)までに、電話か直接、食品生活衛生課へ  
問 同課 ☎226-9970

## お知らせ 高齢者の在宅福祉介護料の支給

対 1月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、前1年間のうち通算6ヶ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイの期間は除く)で介護している人(特別障害者手当を受給している要介護高齢者、12月31日時点で死亡・転出・福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者を除く)  
￥(要件・支給額)第1種(要介護4・5)=3万5千円、第2種(要介護3)=2万5千円(年額)

申 1月30日(金)[31日(土)(消印有効)]までに、所定の申請書〔地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課または直接各支所へ  
問 同課 ☎224-8929、〒380-8512長野市役所  
他 令和7年9月に受給した人は申請できません。

## お知らせ 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

### 在宅福祉介護料

対 1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6ヶ月(180日)以上在宅(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人

￥(要件・支給額)第1種(障害支援区分5・6または要介護4・5相当)=3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護3相当)=2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)=1万1千円(年額)

### 重度心身障害児福祉年金

対 1月1日現在、市内在住で、次の要件に該当する20歳未満の障害児の保護者(障害児が施設に入所している場合を除く、保護者は市内に6ヶ月以上居住)

￥(要件・支給額)第1種(身体障害者手帳1～3級、療育手帳A、特別児童扶養手当1級認定者)=13万5千円、第2種(身体障害者手帳4級、療育手帳B、特別児童扶養手当2級認定者)=9万9千円、第3種(障害児福祉手当受給者)=3万3千円(年額)

## 共通

時(支給時期)3月下旬

申 1月30日(金)[31日(土)(消印有効)]までに、所定の申請書〔障害福祉課(第二庁舎1階)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 ☎224-5030、〒380-8512長野市役所

他・同介護料は各支所、同福祉年金は一部支所で申し込みができます。詳しくは市HPをご覧ください。

・令和7年9月に受給した人は申請できません。

## お知らせ おむつ代の医療費控除を受けるための確認書の交付

所(申請場所) 介護保険課  
(第二庁舎1階)、各支所  
対 次の全ての要件を満たす人 ◇介護保険の要介護認定を受けている ◇主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁のカテーテル使用または尿失禁の発生」との記載がある  
問 同課 ☎224-7891  
他 事前に同課へご相談ください。

## お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

### もんぜんぶら座

時 1月15日(木)10:15～12:30

内 提供会員説明

### 西部保健センター

時 1月22日(木)10:15～12:30

内 依頼会員・提供会員説明

他 託児を実施します(要予約)。

## 共通

申 事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ  
問 保育・幼稚園課 ☎224-8032

4月開始予定

# プラスチック製品などの分別方法を変更します

4月から、プラスチック製品の分別区分変更と充電式電池類の収集を実施する予定です。  
具体的な分別方法などは、本紙2月号と併せて配布するチラシをご覧ください。

## プラスチック製品の出し方が変わります

ごみの減量と資源循環型社会を形成していくことを目指し、分別区分を変更します。

### ポイント1

プラマークが付いている  
「プラスチック製容器包装」

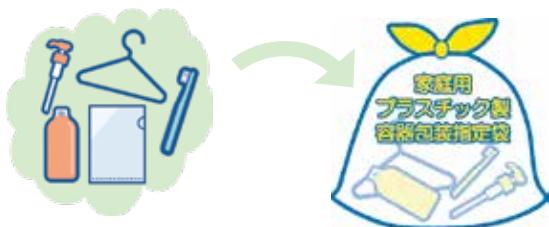
+

長さ30cm未満かつ厚さ5mm未満の  
100%プラスチック製品



「資源プラスチック」として収集

黄色の「プラスチック製容器包装」用の指定袋に入れて集積所へ【収集日：「プラ」の日】



※イラストは対象の一例です。

### ポイント2

資源プラスチック対象外の  
100%プラスチック製品は「可燃ごみ」へ

100%プラスチック製品で長さや厚さで判断に迷う場合は可燃ごみとしてください。

※ペットボトルマークの付いたボトルは、これまで  
どおり「ペットボトル」の日に出してください。

## 充電式電池類の収集を始めます

充電式電池は、「不燃ごみ」などとして誤って排出されると収集車や処理施設での火災の原因となります。火災リスクの低減と充電式電池類の排出機会を増やすため、以下の電池類について、集積所での収集を開始します。

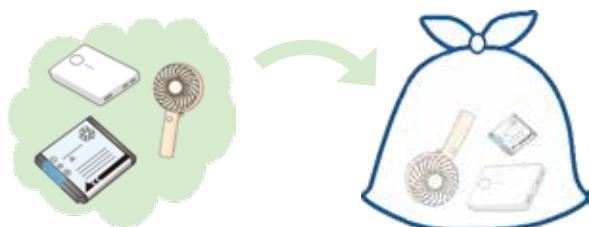
■ 小型家電から外した充電式電池

■ モバイルバッテリー

■ 充電式電池が外せない小型家電  
(大きさ30cm未満)

ハンディーファン、加熱式たばこなど

絶縁(テープで端子を覆う)し、無色透明の袋に入れて、集積所の赤コンテナへ【収集日：  
「電池」の日】



※イラストは対象の一例です。

※乾電池は、これまでどおり袋に入れずにそのまま赤コンテナへ

### ●変更・収集開始までのスケジュール

2月 本紙2月号と併せてチラシを配布

3月 「資源物・ごみ収集カレンダー」、「資源物とごみの出し方(保存版)」などを配布

4月 分別区分変更・充電式電池類収集開始

問生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

