

広報ながの

NAGANO

感動をありがとう



ミラノ・コルティナ2026オリンピック・パラリンピック冬季競技大会
長野市ゆかりの選手を表彰

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

～共にある、暮らしの中で～

「森林囃子」と書いてこれを何と読むか。また、これは市有施設の名称でもあるが、どのような施設かをご存じであろうか。答えは、戸隠にある「もくもくばやし」と読む交流集会施設である。「ん？交流集会施設？いやいや、そこは日帰り温泉だろう」と森林囃子を利用した人にすればそう思うかもしれない。森林囃子の行政としての施設名は「長野市戸隠交流集会施設」であり、木造平屋建てで屋内には風呂2カ所、トレーニングルーム、休憩室を備え、屋外にはマレットゴルフ場18ホールがある。地域の交流の拠点として設置された施設で、旧戸隠村から引き継いだ。長野市内からは国道406号で鬼無里方面に走った裾花川沿いにある。今はちょうどマレットゴルフ場の芝や周辺の森の緑が美しい時季でもある。そこでこの風呂の泉質であるが・・・と詳細に説明するのも種明かしをしてしまうようでもったいない。ぜひとも足を運んでいただきたい、というのが今回のエッセーの趣旨。平成12年建築の建物は決して最新施設ではないものの、手入れや管理が行き

届き、「浴室がきれいで気持ちが良い」といった利用者の声は多い。

実は、課題がある。この施設を知らない人にはそもそも施設名の「森林囃子」が読めないこと。また、日帰り温泉であることが読み取れないことだ。私もその一人だった。ただ、この名称も地元の皆さんにとっては、なじみ深い名称で親しみを感じている、とも聞いている。であればなおさらのこと、何としてもこの施設をもっと知ってほしい。市民の皆さんはもちろんのこと、市外の方々、とりわけ観光で訪れた皆さんも、ふらっと立ち寄ることができるような日帰り温泉にしたい。木のぬくもり、川のせせらぎ、そして癒やしの湯。この魅力を全国へ、そして未来へとつないでいくために。まずは皆さん、この「もくもくばやし」という名前を覚えてもらい、その暖簾(のれん)をくぐってみたい。そこには、きっとまだ知られていない長野市の豊かさが待っていることだろう。

関連記事…15ページ

荻原健司

もくじ

- 市長エッセー …………… 2
- 窓口開庁時間を短縮(試行)します …………… 3
- 長野県知事選挙 …………… 4・5
- 後期高齢者医療のご案内 …………… 6
- 国民健康保険に加入している皆さんへ …………… 7
- 福祉医療制度をご利用ください …………… 7
- 国民年金保険料の免除・納付猶予制度 …………… 8
- 7月は「青少年の被害・
非行防止全国強調月間」です …………… 8
- 8月9日(日) ひとり親家庭
ワンストップ相談会開催 …………… 9
- 高校生起業セミナーin長野市開催 …………… 9
- 健康情報 …………… 10・11
- 集客プロモーションパートナー都市 …………… 11
- 便利で身近な移動図書館をご利用ください …………… 12
- 長野の夏を盛り上げる！夏祭りのご案内 …………… 13
- 夏は高原でキャンプを満喫！ …………… 14・15
- フォトニュース …………… 16
- 7月の市政番組 …………… 17
- 暮らしのチャンネル …………… 17～26
- 都市ブランドデザインの取り組み紹介 …………… 27

- 市立博物館特別展 …………… 28
- 信州新町化石博物館企画展 …………… 28

今月の表紙

(前列向かって左から)山本涼太選手、渡部暁斗選手、荻原健司市長、若林祥議長、丸山希選手、山田梨央選手

(後列向かって左から)川上忍副市長、坂下恵里選手、塩谷吉寛選手、新津和良選手、市川和彦副議長

～おわびと訂正～

本紙6月号に掲載した記事の写真の説明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「みんなの公園を大切に」

〔正〕七瀬西公園の花壇 〔誤〕七瀬東公園の花壇

長野市の人口と世帯数 (令和8年6月1日現在)

総数 358,000人(男174,152人 女183,848人)
前月比 △278人(△128人 △150人)
世帯数 166,734世帯(前月比+7世帯)

9月1日(火)~12月28日(月)

窓口開庁時間を短縮(試行)します

市では、さらなる市民サービスの向上を図ることを目的として、職員が業務改善に充てる時間を確保し、デジタル技術を活用した「行かない・書かない窓口」の推進や業務の効率化などの取り組みを進めるため、窓口開庁時間を見直します。

窓口開庁時間(平日*) *…月~金曜日(祝休日を除く)

8:30~17:15▶ **変更後 9:00~16:30**

※職員の勤務時間、電話受付時間は変更ありません。

対象施設	市役所本庁舎、支所、その他一部の市有施設 ※公民館、図書館、マイナンバーカードセンター、保育園、学校などは除く。
対象業務	窓口での各種行政手続き ※災害など、緊急時はこれまでどおり対応します。 ※手続き以外の相談などは、内容に応じて柔軟に対応します。

日曜開庁(毎月第2日曜日)

8:30~17:15▶ **変更後 9:00~12:00**

※対象業務は変更ありません。

試行期間中の市民の皆さまのご意見を踏まえ、令和9年1月以降の本格実施を検討します。ご理解とご協力をお願いします。



💡 **マイナンバーカードがあれば、市役所に行かなくても手続きができます！**



▶ **コンビニ交付**

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・県民税課税内容証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写しの手数料が、市の窓口での取得より50円割安となります。



▲詳しくはこちら
(市ホームページ)

▶ **オンライン請求(証明書)**

各種証明書(住民票・戸籍・税関係)の請求と手数料の支払いを、スマートフォンやパソコンなどからオンラインで行うことができます。



▶ **オンライン申請(手続き)**

子育て、介護、引っ越しなどに関する手続きをオンラインで行うことができます。

問 総務部総務課(窓口開庁時間) ☎224-5002 FAX224-7964
市民窓口課(日曜開庁) ☎224-6428 FAX224-7631
マイナンバー課(コンビニ交付) ☎232-3600 FAX232-3611

長野県知事選挙



▲長野市明るい選挙推進
キャラクター
「おいしさ満点めいすいくん」

投票日 8月9日(日)
告示日 7月23日(木)

長野市で投票できる人

日本国籍を有する18歳以上の人（平成20年8月10日までに生まれた人）で、引き続き3カ月以上本市に住民登録がある人（4月22日までに本市に住民登録をした人）

最近住所が変わった人

■市内で転居した人
7月7日以降に市内で転居届を出した人は、転居前の投票所（投票所入場券に記載のある投票所）での投票になります。

県内の他市町村へ転出した人

4月23日以降に転出届を出した人は、本市の投票所での投票となりません。なお、投票には市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書（※）」が必要です。

県内の他市町村から転入した人

4月23日以降に本市に転入届を出した人は、前住所地での投票となります。なお、投票には市町村長が発

行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書（※）」が必要です。
※：どの市町村でも発行できます。

本市では7月16日(木)から、市役所総合窓口(第一庁舎2階)、各支所で発行します。発行期間や必要な持ちは、各市町村で異なります。請求する場合は、請求先の市町村にお問い合わせください。

投票できない人

- ・4月23日以降に県外から長野市に転入届を出した人
- ・投票するまでに県外へ転出届を出す人（転出日により投票できる場合があります）

点字投票

各投票所に備え付けの点字器をご利用ください。

代理投票

候補者名などを自書できない人は、投票所の係員が代筆する代理投票をご利用ください。なお、家族などによる代理投票はできません。

投票所入場券

7月16日(木)から、世帯分をはがきで順次発送予定です。投票所や投票できる時間などを確認し、ご自身の投票所入場券を切り離して、投票所にお持ちください。

投票所入場券をお持ちでない場合は、投票所でマイナンバーカードや運転免許証などで本人確認をします。

投票所入場券(表面イメージ図)

長野県知事選挙		名簿
投票所入場券		封番
第	投票区	頁
氏名		
投票所	投票日	
	8月9日(日)午前7時から午後 時まで	
※期日前投票をされる人は、以下に記入し、お持ちください。		
期日前投票請求書(兼宣誓書)		
投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。		
理由 仕事・学業等、外出・転居等、病気・出産等、他の市区町村に居住、その他		
投票年月日	令和8年 月 日	
住所	長野市	
氏名(本人署名)	生年月日	明・大・昭・平 年 月 日

期日前投票を利用する人は、こちらに記入の上、お持ちください。

当日投票以外の投票方法

①期日前投票

投票日に投票所へ行けない人は、お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。場所・時間・期間は、下表をご覧ください。

場所	投票時間	7月										8月									
		日曜	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木	31金	1土	2日	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日	
市役所本庁 (第一庁舎1階)	8:30~20:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
支所 (篠ノ井・豊野以外)	8:30~17:00														○	○	○	○			
篠ノ井・豊野支所	8:30~17:00													○	○	○	○				
	8:30~20:00	※○は期日前投票ができる日です。																			
若里第二分室 (ビッグハット北)	8:30~20:00														○	○	○	○			
権堂イーストプラザ	10:00~20:00																			○	

※権堂イーストプラザには専用の駐車場がありません。

② 滞在地での不在者投票

学業や仕事などで、選挙期間中に他の市区町村に一時的に滞在している人、または転出した人で本市の投票所へ行けない人は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。

事前に投票用紙などの請求手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。投票用紙などの発送は、告示日以降になります。

マイナンバーカードをお持ちの場合は、「マイナポータル」ぴったりサービスから投票用紙などをオンラインで請求することができます。詳しくは、「ぴったりサービス」をご覧ください。

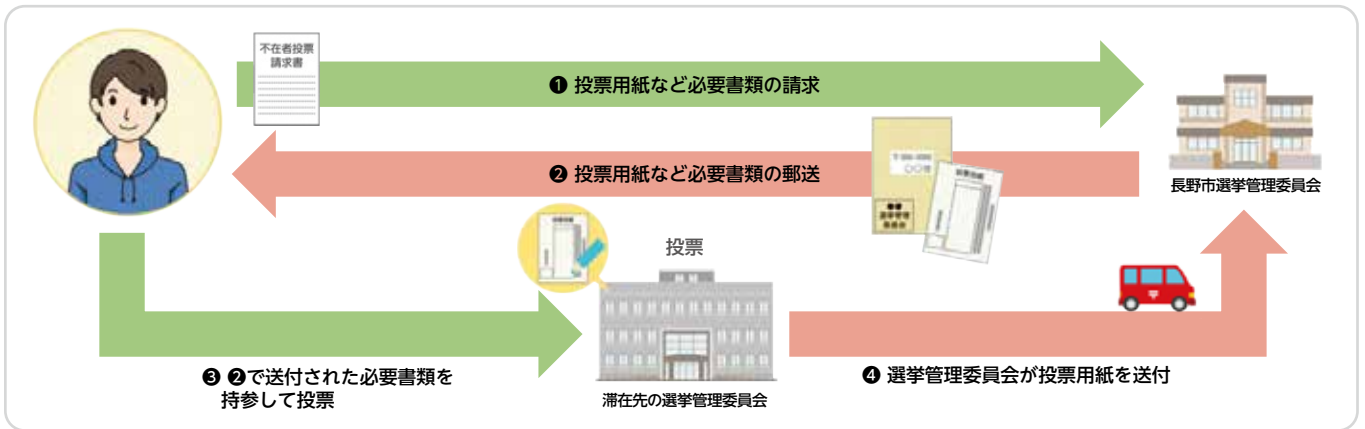


▲マイナポータル検索フォーム



▲「ぴったりサービス」

滞在地での不在者投票の流れ



③ 指定施設での不在者投票

あらかじめ指定された施設（病院や介護施設など）に入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。

投票できる施設は、選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは、各施設へお問い合わせください。

④ 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、「自宅などで投票できる」「郵便等投票制度」をご利用ください。

- ・介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などをもち、左表に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1・3級
免疫、肝臓	1～3級

※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理人に投票に関する記載をしてもらうことができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

選挙公報の配布

候補者の政策・政見をお知らせするための選挙公報を配布します。

▼配布方法

- ・新聞(朝刊)折り込み/7月30日(木)以降
- ・市役所本庁、各支所、その他公共施設への備え置き
- ・ポスティング(新聞未購読世帯の郵便受けへ直接投入)

※選挙公報は、市ホームページでも公開します。

投票しましょう

投票は参政の第一歩です。棄権することなく、投票しましょう。選挙の詳細は、市ホームページをご覧ください。

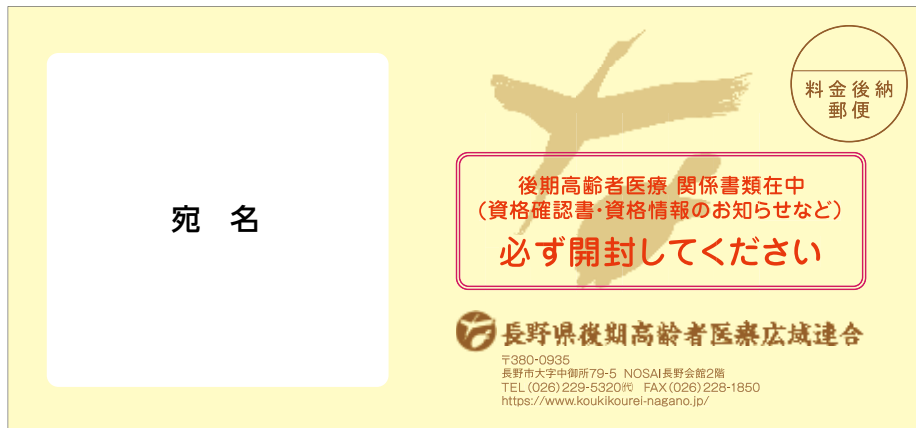


▲長野県選挙啓発マスコットキャラクター「ほたりちゃん」

問 選挙管理委員会事務局
224・5058 FAX 224・5120

75歳以上の皆さんへ 8月からの後期高齢者医療のご案内

8月1日(土)からお使いいただく新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」のいずれかの書類を、7月中旬から、長野県後期高齢者医療広域連合の封筒でお送りします。封筒が届きましたら、必ず開封して通知をご確認ください。



▲「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」在中の封筒(黄色)

■資格確認書

医療機関の窓口へ提示することで、保険診療を受けることができます。

▼送付対象

- ・(令和8年8月1日時点の年齢を基準として)85歳以上の全員
- ・84歳以下で、普段からマイナ保険証を利用(※)していない人
- ・マイナ保険証をお持ちでない人

▲資格確認書(紫色・はがき大)



▲後期高齢者医療制度

■資格情報のお知らせ

マイナ保険証に対応していない医療機関などを受診する際は、マイナバーカードと「資格情報のお知らせ」を窓口へ提示してください。

▼送付対象

- ・(令和8年8月1日時点の年齢を基準として)84歳以下で、普段からマイナ保険証を利用(※)している人

▲資格情報のお知らせ(白色・A4用紙)



このお知らせのみでは
受診できません

※「マイナ保険証の利用」は、過去1年間で6回以上利用しており、かつ、過去3カ月で利用実績があること(令和8年5月末時点)が条件です。

保険料決定通知書をご確認ください

7月中旬に、「令和8年度保険料決定通知書」をお送りします。市から封筒が届きましたら、必ず開封して通知をご確認ください。納付書が入っている人は、納付期限までに納付をお願いします。



▲保険料決定通知書の封筒(白色)

問 国保・高齢者医療課
TEL 224・8767
FAX 224・5101

国民健康保険に加入している皆さんへ

8月1日(土)からお使いいただく新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を、7月中旬から順次郵送します。封筒が届きましたら、必ず開封して通知をご確認ください。

■資格確認書

医療機関の窓口へ提示することで、保険診療を受けることができます。

▼送付対象

マイナ保険証の利用登録をしていない人

▲資格確認書(空白)

■資格情報のお知らせ

医療機関の受診にはマイナ保険証が必要です。

マイナ保険証に対応していない医療機関などを受診する際は、マイナ

ンバーカードと「資格情報のお知らせ」を窓口へ提示してください(マイナポータルでも代用できます)。

▼送付対象(令和8年8月1日時点の年齢を基準としています)

70歳以上で、マイナ保険証の利用登録をしている人

※70歳未満の人は現在お持ちの「資格情報のお知らせ」をお使いください。

▲資格情報のお知らせ(白色・A4用紙)

このお知らせのみでは受診できません

■制度の利用には受給者証が必要

子育て支援の一環として、また、障害者(児)やひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、健康保険が適用される医療費の自己負担分の一部または全額を支給します。

左表に示す対象者の中で、まだ受給者証をお持ちでない人は、福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。

左表に示す対象者の中で、まだ受給者証をお持ちでない人は、福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。

対象者	資格要件
子ども	・0歳～18歳に到達した年度末
障害児・障害者(70歳未満)	・身体障害者手帳1～5級(5級は所得税非課税世帯) ・療育手帳A1～B2(B2は所得税非課税世帯) ・特別児童扶養手当1・2級 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級(所得制限あり、通院費のみ※1) ※1:令和8年8月診療分から入院費も対象
重度障害者(65歳以上) ※国民年金法施行令別表該当者	・身体障害者手帳1～3級、4級の一部 ・療育手帳A1・A2 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級 ・障害基礎年金1・2級
ひとり親家庭など	・18歳未満の児童とその児童を扶養している父か母 ・父母のいない18歳未満の児童 ※いずれも高等学校などに在学中は20歳の誕生日まで延長可能

■手続きに必要なもの

- ・対象者の健康保険情報が分かるもの(マイナ保険証や資格確認書など)
- ・口座情報が分かるもの
- ◇子ども・障害児資格/保護者名義(生計中心者)
- ◇その他資格/本人名義
- ・窓口に来る人の本人確認書類

※次に該当する人は、次のものも併せてご用意ください。

- ◇障害者(児)資格
- ・マイナンバー確認書類
- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳など
- ◇ひとり親家庭資格
- ・マイナンバー確認書類
- ・戸籍全部事項証明書

問 福祉政策課

☎ 224-7829 FAX 224-5106

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」や「納付猶予制度」、学生を対象とした「学生納付特例制度」を利用できます。



ねんきんネット
マスコット
キャラクター
「ねんきん太郎」

保険料が未納のままだと

保険料を納付しない場合、将来受け取る「老齢基礎年金」の受給額が減少するほか、障害や死亡などの不測の事態が発生した場合に支給される「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取れないことがあります。

学生納付特例制度

所定の要件を満たす場合、申請により承認された期間の保険料の納付が猶予されます。



▲学生納付特例制度の詳細

保険料免除制度

所得要件を満たす場合、保険料の全額または一部(4分の3、半額、4分の1)の免除が受けられます。また、失業や事業の廃止・休止、災害などの事情による特例免除もあります。

納付猶予制度

学生を除く50歳未満の人で、所得要件を満たす場合、申請により保険料の納付が猶予されます。



▲免除・納付猶予制度の詳細

各制度を利用した場合と未納の違い

納付状況	所得審査対象者など	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	老齢基礎年金の年金額に
免除	本人・配偶者・世帯主の前年所得がいずれも基準額以下	○算入される	△一定の割合で反映される
納付猶予	50歳未満で本人・配偶者の前年所得が基準額以下		×反映されない
学生納付特例	本人の前年所得が128万円以下(目安)		
未納	—	×算入されない	×反映されない

本年度分の申請受け付けは、7月1日(水)から開始します

相談・申請場所

- ・ 国保・高齢者医療課国民年金室 (第一庁舎2階)
- ・ 各支所
- ・ 長野南年金事務所
- ・ 長野北年金事務所

持ち物

- ・ 基礎年金番号が分かるもの
- ・ 申請者と窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)官公署が発行した写真付きの証明書1点、または資格確認書など写真がないもの(2点)

! 次に該当する場合は、いずれかのものも併せて持参してください。

- ◇ 申請する年か前年に退職した人 雇用保険受給資格者証か離職票
- ◇ 学生 在学期間が分かる学生証の写し 在学証明書(原本)

問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎ 24・5026 FAX 23・7200
 長野南年金事務所 ☎ 27・1284
 長野北年金事務所 ☎ 24・4100

7月は「青少年の被害・非行防止全国強調月間」です

青少年が犯罪被害や非行に巻き込まれやすい夏休みを前に、青少年の被害や非行の防止について考えてみませんか。

青少年のネットトラブルや被害がなくなりません

青少年が詐欺や性的被害、闇バイトなどのネットトラブルや犯罪に巻き込まれるケースが後を絶ちません。特に、SNSやオンラインゲームなどをきっかけに、被害に遭う例が増えていきます。

少年育成センターの出前講座をご活用ください

- ◇ 安全なスマートフォン使い方 学校や地域で、スマートフォンを安全に使う方法をご案内します。
- ◇ 青少年の健全育成に向けた巡回指導 青少年の問題行動を早期に発見し指導するための巡回指導や声かけの方法などを紹介します。



▲詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 少年育成センター
 ☎ 28・8547 FAX 24・0109

8月9日
日曜日

ひとり親家庭ワンストップ相談会を開催します

養育費確保など、さまざまな悩みを、ワンストップ(1カ所)でまとめて弁護士に相談できます。日頃、相談する時間のない人や悩み事を抱えている人は、一人で悩まず、この機会にぜひご活用ください。同日、「児童扶養手当現況届」の受け付けも行います。

▶日時／8月9日(日)

9:00～12:00、13:00～16:00(受け付けは15:30まで)

※児童扶養手当現況届の受け付けは8:30～17:15

▶ところ／国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)

▶対象／市内在住のひとり親家庭の人

▶相談内容／養育費の確保などの法律相談

▶申し込み／7月24日(金)8:30から、電話で子育て給付課へ事前予約(定員6人、先着順)

※相談内容により、個別に相談できるスペースを用意します。また、予約をしてもお待ちいただく場合があります。

■児童扶養手当現況届の提出期限は
8月31日(月)です

児童扶養手当現況届は、受給資格者の前年の所得状況と、現在のお子さんの生活状況などを確認するために、受給資格者本人から提出していただくものです。提出書類など詳しくは、8月上旬に対象の皆さんへ郵送する通知をご覧ください。期限までに提出してください。

■児童扶養手当現況届の受付時間を
19時まで延長します

▶とき／8月7日(金)・13日(木)・19日(水)・25日(火)・31日(月)

※8月7日(金)・19日(水)17:15～19:00(受け付けは18:30まで)は、ハローワーク職員などの専門相談員に就労や家計管理の相談などができます。

▶ところ／子育て給付課(第二庁舎2階)

問 子育て給付課 ☎224-5031 FAX224-7698

🔊「好き」や「気になる」をカタチに🔊

信州ベンチャーコンテスト2026

高校生起業セミナーin長野市を開催します

日常の中で感じる「なぜ?」「こんなことがあったらいいな」といった身近な疑問や気付きから、ビジネスのアイデアを考え、形にしていくまでを楽しみながら体験できるセミナーです。

アイデアがある人も、これから探したい人も、誰でも参加できる内容です。

興味・関心のある高校生の参加をお待ちしています。

▶日時／Day1 8月5日(水)13:00～17:00

Day2 8月19日(水)13:00～15:30

▶ところ／県立長野図書館

▶対象／県内在住・在学の高校生

▶定員／(先着順)20人程度

▶参加方法／現地またはオンライン(参加無料)



▲申し込みはこちらから

Day1

スタートアップ起業家の講演

講師：古津瑛陸さん

[(株)LacuS代表取締役/
文部科学省アントレプレナー
シップ推進大使]

ワークショップ

ビジネスアイデアの考え方・作り方



Day2

ワークショップ

ビジネスプランのブラッシュアップ、発表

1日だけの参加もOK!

問 イノベーション推進課 ☎224-9711 FAX224-5095

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 7月12日、8月9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)各3人

申 各開催日の3日前の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

専門医による認知症個別相談会

時 7月29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

時 7月29日(水)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 ・ベジチェック® 推奨野菜摂取量が分かります。

・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(脳トレなど)

・「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

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。



▲脳トレ実践中



▲骨密度測定(5月28日実施)

毎回異なる測定やミニ
講話を実施しています。

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 7月15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



高校生のためのゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自分も相手も孤立させない「ゲートキーパー」について、演習を通して一緒に考えます。

時 8月18日(火)13:00～16:00

所 信州大学教育学部

対 市内在住・在学の高校生

申 事前に二次元コードから申し込み

問 健康課 ☎226-9965



難病医療相談会

専門医師による個別医療相談を行います。

時 7月29日(水)14:00～16:00

所 市保健所

内 神経難病について

対 患者本人とその家族など

定 (先着順)4人

申 事前に電話で健康課へ

問 同課 ☎226-9965

難病研修・交流会

重症筋無力症 交流会

時 8月28日(金)14:00～15:30

医師講話 家族性アミロイドーシス

時 9月1日(火)13:15～15:15

薬剤師講話 難病と薬(ステロイドを中心に)

時 9月4日(金)13:30～15:30

共通

所 市保健所

申 開催日の2週間前までに電話で健康課へ

問 同課 ☎226-9965

※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です。

親子で体験！家庭での食中毒予防&人工イクラを作ろうinながノビ！

時7月27日(月)展示=9:30~11:30、12:30~14:30
実験=10:30~11:00、13:30~14:00

所ながのこども館ながノビ！

内・家庭での食中毒予防に関する展示(アニサキスの実物展示など)

- ・着色料(添加物)を使ってカラフルな人工イクラを作る実験



対(実験)小学生以上(推奨)の親子

定(実験、先着順)各12組

¥入館料必要

問(展示)食品生活衛生課 ☎226-9970

(実験)環境衛生試験所 ☎226-9980

(施設の利用)ながのこども館ながノビ！ ☎232-7383

他・ながのこども館ながノビ！の利用は事前にホームページから予約が必要です。施設入館時に二次元コードを提示してください。



- ・展示は自由に見学できます。

親子おくすり教室

小学生の皆さんの夏休みの自由研究にいかがですか？

時7月28日(火)9:30~12:00

所市保健所

内・薬の正しい使い方の学習
・お香作り体験など

対市内在住の小学4~6年生とその保護者

定(多数の場合抽選)6組12人

申7月17日(金)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

問食品生活衛生課 ☎226-9970



▲お香作り体験

～集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ～

上越市

第101回 謙信公祭



とき 8月22日(土)・23日(日)[21日(金)前夜祭]

ところ 春日山城跡・春日山城史跡広場ほか

戦国時代の名将・上杉謙信公の武勇と遺徳をたたえ、しのお祭りです。謙信公出陣の儀式である「武禊(ぶてい)式」、鎧兜(よろいかぶと)に身を包んだ武者たちが練り歩く「出陣行列」のほか、かがり火の中で行われる「川中島合戦の再現」は、戦国絵巻さながらの迫力と臨場感で見る人を魅了します。



問 謙信公祭協賛会事務局(上越市観光推進課内)
☎025-520-5741

福井市

魅力あふれる越前海岸



美しい海岸線が魅力の「越前海岸」は、JR福井駅から車で約45分の場所にあり、国内でも有数の透明度を誇る海水浴場が多くあります。また、日本海の壮大な景色を眺めながらのドライブは、気分転換にもぴったりです。さらに、海に沈む夕日は絶好のロケーションを演出し、訪れる時間帯ごとに異なる魅力を楽しめます。

ぜひこの機会に福井へお越しください。



問 福井市観光振興課 ☎0776-20-5346



便利で身近な移動図書館をご利用ください

市内92カ所を20コースに分け、おおむね2週間に1回、巡回しています。

移動図書館で本を借りるには？

市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。初めて利用する人は、運転免許証やマイナンバーカードなど、住所・氏名・生年月日の確認できるものを持参し、貸出場所で申し込みをしてください。当日から借りられます。

貸し出し 1人5冊まで

貸出期間 次回の巡回日まで



巡回日程は？

巡回場所や巡回日程は右表のとおりです。日程表は市立図書館でも配布しています。市立図書館ホームページでは、巡回時間の確認のほか、蔵書検索や予約もできますので、ご活用ください。

市立図書館の開館情報

●開館時間

- ▷長野図書館／9:45～19:00
(土・日曜日、祝休日は18:00まで)
- ▷南部図書館／10:00～18:00



●休館日

- ▷毎週火曜日
- ▷図書整理日
- ・長野図書館＝最終木曜日、12月は23日(水)
- ・南部図書館＝月末日(火・土・日曜日、祝休日の場合は直前の平日)、12月は23日(水)
- ▷年末年始[12月29日(火)～令和9年1月3日(日)]

夜のなつやすみこども会

夜ならではの怖いお話や、工作体験ができます。

日時 7月25日(土)17:30～18:30

場所 南部図書館



この他にも、おはなし会などの各種行事を開催しています。詳しくは、市立図書館ホームページや、本紙「くらしのチャンネル」をご覧ください。

問 南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

コース	巡回場所	巡回日(7月～12月)
1	返目市営住宅、宇木市営住宅、三輪公民館、柳町団地、ツルヤ長野中央店	7月13・27日、8月10・24日、9月7日、10月5・19日、11月2・16・30日、12月14・28日 月曜日
2	MEGAドン・キホーテ長野店、西友西尾張部店、西友日詰店、ユニクロ長野稲葉店	7月15・29日、8月12・26日、9月9日、10月7・21日、11月4・18日、12月2・16日 水曜日
3	西友古里店、駒沢新町団地、北堀公民館、デリシア吉田店	7月16・30日、8月27日、9月10・24日、10月8・22日、11月5・19日、12月3・17日 木曜日
4	西友川中島店、古森沢団地集会所、川中島駅前、JAグリーン長野真島支所、JAグリーン長野小島田ふれあいセンター	7月17・31日、8月28日、9月11・25日、10月9・23日、11月6・20日、12月4・18日 金曜日
5	西和田公民館、アメリカンドラッグ柳原店、長沼支所、県営柳原団地、朝陽団地	7月18日、8月1・29日、9月12・26日、10月10日、11月7・21日、12月5・19日 土曜日
6	うわの公民館、ツルヤ徳間店、長命寺前、桐原公民館東	8月3・17・31日、9月14・28日、10月26日、11月9日、12月7・21日 月曜日
7	鍛冶沼公民館、西友三本柳店、七二会公民館、今里団地公民館、コープながの稲里店	7月8・22日、8月5・19日、9月2・16・30日、10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日 水曜日
8	A・コープファーマーズ南長野店、象山神社、ツルヤ松代店、大英寺前、松代公民館寺尾分館	7月9・23日、8月6・20日、9月3・17日、10月1・15・29日、11月12・26日、12月10・24日 木曜日
9	鬼無里支所、鬼無里公民館両京分館	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
10	中条総合市民センター、信州新町支所、大岡特産センター、大岡支所	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日
11	桜新町公民館、マクドナルド18号長野店、朝陽支所、ショッピングタウンあおぞら、JAながの古牧支所	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
12	A・コープファーマーズ篠ノ井店、JAグリーン長野塩崎集荷所、信更公民館、旧信更小学校前、今井ニュータウン	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日
13	若槻団地県住、浅川団地自治会館、浅川西条公民館、西友長野北店、有料老人ホームあたご	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
14	アメリカンドラッグ大豆島店、大豆島体育館、風間神社、川合新田体育館、サンマリンながの屋内運動場	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日
15	久保公会堂、若穂団地、旧綿内駅跡、旧川田駅前、デリシア更北店	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
16	安茂里体育館、デリシア安茂里店、西友伊勢宮店、安茂里総合市民センター、平柴台集会所	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日
17	県赤十字血液センター、御厨団地、ツルヤ長野南店、綱島神社、青木島ショッピングパーク	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
18	上松滝駐車場、西鶴賀公民館、デリシア七瀬店、日吉神社、若里市営住宅	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日
19	アップルラインガーデン、豊野東小学校、豊野隣保館、豊野防災交流センター、南石集会所	7月10・24日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16・30日、11月13・27日、12月11・25日 金曜日
20	湯谷団地公民館北、アソビバナガノパーク、戸隠商工会館、戸隠支所	7月11日、8月8・22日、9月5・19日、10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日・26日 土曜日



長野の夏を盛り上げる！夏祭りのご案内

本年も市内各地で夏祭りが開催されます。ぜひ皆さんもお出かけください。



第56回長野びんずる

しょうふう
翔風～胸に刻む夏、未来へつなぐ風～

- と き 8月1日(土) 昼の部10:00～
夜の部16:30～
- ところ 善光寺表参道、昭和通りほか

イベント内容など詳しくは、長野びんずるホームページをご覧ください。



問 同実行委員会 ☎217-8244
〔13:00～19:00(日曜日・祝日を除く)〕

地域の祭り	とき	ところ	実行委員会連絡先
あさひ・ふるさと夏祭り	7月18日(土)16:00～	朝陽駅周辺	☎090-4609-2800
松代夏まつり祇園祭	7月18日(土)16:30～、19日(日)18:00～	松代町(伊勢町・中町)周辺	☎278-2347
吉田ふるさと夏まつり	7月25日(土)12:00～	吉田地区内	☎241-4564
篠ノ井祇園祭	7月25日(土)・26日(日)14:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎090-8943-4198
篠ノ井合戦まつり	7月25日(土)18:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎292-0808
若穂ふれあい踊り	7月25日(土)14:30～	湯島天満宮周辺	☎282-4096
大豆島甚句まつり	7月25日(土)17:30～	大豆島公園	☎221-5700
豊野サマーフェスティバル・豊野納涼大煙火大会	8月2日(日)15:00～、煙火大会は19:30～	豊野駅周辺	☎257-2080
豊野ヨイショコまつり	8月2日(日)16:30～	豊野駅周辺	☎257-5874
飯縄火まつり	8月10日(月)17:00～、花火は20:00～	大座法師池周辺	☎239-3185
ひじり三千石祭り	8月14日(金)9:00～	大岡ひじり親水公園周辺	☎266-2151
鬼無里ふるさと夏まつり	8月14日(金)18:00～	鬼無里運動場周辺	☎256-2213
信州新町納涼大会	8月15日(土)19:00～	犀川河川敷	☎262-2138



地域のお祭りにご参加ください



飯縄火まつり



信州新町納涼大会

問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

戸隠高原 戸隠キャンプ場

戸隠キャンプ場は妙高戸隠連山国立公園の中にある標高1,200メートルの広大なフィールド。迫力ある戸隠連峰を望め、訪れる人々を魅了します。テントサイトは250張り設営可能なフリーサイトをはじめ、区画サイト、電源水道付きサイトなどがあり、さまざまなシチュエーションが楽しめます。また、ファミリーに人気のあるコテージや、ログキャビン、人気のトレーラーハウスなど幅広いニーズに対応したキャンプ場です。

場内に併設されている戸隠牧場は牛や馬が放牧され、のどかな風景が広がり、乗馬体験やふれあい動物広場など、家族で楽しめるコンテンツも充実しています。場内に流れているさかさ川では水遊びをすることもできます。

場内では、毎日朝夕爆竹を鳴らすなど、積極的なクマ対策を行っています。



▲キャンプのわくわく感とホテルの快適さを両立するトレーラーハウス▼



問 戸隠キャンプ場 ☎254-3581



▲キャンプファイヤーなどのイベントを開催予定



もくもくばやし 森林囃子

戸隠地籍、裾花川の渓流沿いにたたずむ木のぬくもりが漂う入浴施設で、静かなひとときを過ごしませんか。キャンプの後にぜひお立ち寄りください。



本紙2ページ 市長エッセーもご覧ください。



問 森林囃子 ☎252-2810



▲森の中で楽しめるアスレチック



夏も温泉でさっぱりしませんか♨

鬼無里の湯

渓谷から湧き出る源泉を里山のまきで沸かした温泉です。慌ただしい毎日から離れ、自然の中でリフレッシュしてみませんか。宿泊施設もあります。



問 鬼無里の湯 ☎256-2140

飯綱高原 ナガノフォレストビレッジ nagano forest village

大座法師池のほとりに位置する「nagano forest village」自然体験リゾート。市街地から車で約30分とアクセスも良く、四季折々の自然に囲まれながら、日常から離れた時間を過ごすことができます。

地元の新鮮な野菜や特産品が並ぶマルシェを併設し、旬の食材を取り入れたカフェレストランでは、地元食材を生かした食事や季節限定メニュー、スイーツなども楽しめます。

宿泊は、自然を身近に感じながら過ごせるデッキサイトやログキャビンでのキャンプがおすすめです。湖畔ならではの開放感の中、家族や友人同士はもちろん、ソロキャンプでもゆったりとした時間を楽しめます。

アクティビティも充実しており、自然の中で思いきり体を動かせるアスレチックエリア「小天狗の森」や、雨の日でも安心して遊べる全天候型の屋内アクティビティエリアを完備。小さなお子さん連れのファミリーから大人まで、幅広い世代が楽しめる環境が整っています。



▲大座法師池で楽しめる水上アクティビティ



▲7月中旬から8月上旬にSUP(サップ)体験を開催予定

問 nagano forest village ☎239-3272



茶臼山エリアがより便利に！より楽しく！

無料送迎バス「ZOOぐる」の運行開始



4月11日(出)から、篠ノ井駅と茶臼山エリアを結ぶ無料送迎バス「ZOOぐる」の運行を開始しました。茶臼山動物園行ききの運行ルートを見直したほか、新たに茶臼山マレットゴルフ場行ききのルートを追加し、より便利になりました。

また、チャイルドシートの着用義務の免除対象となる27人乗りのマイクロバスにリニューアルし、6歳未満のお子さんもご利用いただけるようになりました。ぜひご利用ください。

■運行日 4～11月の土・日曜日、祝休日
※運行時間など詳しくは、茶臼山動物園ホームページをご覧ください。



ながの恐竜の丘スカイブランコ「CHAUSKY」誕生

4月29日(水)に、茶臼山マレットゴルフ場に「ながの恐竜の丘スカイブランコ」(愛称「CHAUSKY」)が誕生しました。大型ブランコから望む美しい景色をお楽しみください。

■営業日 同ゴルフ場開業期間中(4～11月)の9:00～16:00(6～8月は16:30まで)

■ところ 同ゴルフ場 管理棟横

■料金 1人1回600円
(当面、オープン記念価格500円)

※詳しくは、(一社)長野市開発公社ホームページをご覧ください。



茶臼山動物園キャラクターの茶太郎です。茶臼山エリアには、この他にも魅力がいっぱい！ぜひ来てね！



▲茶臼山恐竜公園



▲茶臼山自然植物園

問 (一社)長野市開発公社 ☎226-3272 FAX228-2461
公園緑地課 ☎224-5054 FAX224-5111

催し講座 救命講習会(8月)

救命入門コース

◇安茂里分署

時 6日(木)9:00~10:30

問 同分署 ☎224-0119

◇更北分署

時 12日(水)9:00~10:30

問 同分署 ☎284-8119

◇新町消防署

時 21日(金)9:00~10:30

問 同消防署 ☎262-5119

普通救命講習Ⅰ

◇若穂公民館

時 5日(水)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 若穂分署 ☎282-2299

◇若槻公民館

時 19日(水)9:00~12:00

問 若槻分署 ☎295-0119

◇東部分署

時 20日(木)9:00~12:00

問 同分署 ☎222-0119

◇鳥居川消防署

時 21日(金)9:00~12:00

問 同消防署 ☎253-5119

普通救命講習Ⅱ

時 28日(金)9:00~13:00

所 篠ノ井消防署

問 同消防署 ☎292-0119

普通救命講習Ⅲ

時 22日(土)9:00~12:00

所 中央消防署

問 同消防署 ☎237-0119

上級救命講習

時 19日(水)8:30~17:30

所 松代支所

問 松代消防署 ☎278-2992

応急手当普及員講習

時 26日(水)・27日(木)・28日(金)8:30~

17:30(計3回)

所 鳥居川消防署

問 同消防署 ☎253-5119

共通

定(先着順)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



催し講座 手軽にできる！ タデアイの生葉染め 親子向け(バンドナ)

時 8月5日(水)10:00~12:00

大人向け(シルクスカーフ)

時 8月5日(水)13:30~15:30

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 7月13日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

問 同協会 ☎214-8719

他 定員や料金など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



催し講座 夏休み！親子で参加 ちょこずく料理講習会

時 8月7日(金)10:00~13:00

所 市保健所

内 フルーツを使ったデザート3種

定(先着順)24人

¥ 小学3年生~中学生=1,000円、

高校生以上の人=2,000円

申 7月24日(金)~26日(日)に

「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、7月24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) ☎224-8580

他 対象など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷ 11日(土)11:25~11:30

夏の星空を楽しもう！鬼無里星空観察会

▷ 18日(土)11:25~11:30

長野市芸術館が10周年を迎えました

abn ふるさとステーション

▷ 19日(日)17:25~17:30

飯綱高原でキャンプを満喫！



SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷ 25日(土)15:30~16:00

美しいまちを守るために ~持続可能なまちづくりの実現に向けて

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

環境にやさしい夏のくらしをするために

※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

▷ 25日(土)17:35~17:45

市立博物館第69回特別展「長野にセイウチがいた！一オントケトウスからたどる鰐脚類の進化」

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(水) 青少年の被害・非行防止強調月間

2日(木) 長野市子どもの権利相談室

3日(金) nagano forest villageからのお知らせ

6日(月) 熱中症予防

7日(火) 長野市スマートフォン教室

8日(水) 夏の交通安全やまびこ運動

9日(木) 国民健康保険資格確認書の送付

10日(金) 夏期における食中毒予防【再】

13日(月) 窓口開庁時間の見直し

14日(火) 雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】

15日(水) 8月の観光情報

16日(木) 南部図書館からのお知らせ

17日(金) 長野県知事選挙

20日(月) ヤングケアラー【再】

21日(火) ながのエコ・サークル

22日(水) 国民健康保険資格確認書の送付【再】

23日(木) 南部図書館からのお知らせ【再】

24日(金) 信州新町化石博物館企画展「100年ぶりの里帰り！ヒラバヤシジカと日本のシカたち」

27日(月) 長野市子どもの権利相談室【再】

28日(火) 窓口開庁時間の見直し【再】

29日(水) 第39回長野市景観賞候補作品募集【再】

30日(木) 8月の観光情報【再】

31日(金) 広報ながの8月号の見どころ

お知らせ

まじろ

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 他

7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。



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7月18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、一年以上に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7月8日(水)~17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7月18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~後編~」

時7月24日(金)14:00~15:30

申7月8日(水)~23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



問同センター ☎262-1212

催し講座 お仕事帰りのミニセミナー第1弾

時7月23日(木)18:30~19:20

所勤労者女性会館しなのき

内(テーマ)「自分軸で働く」

対市内在住・在勤の女性

定(先着順)10人

申事前に電話か直接、男女共同参画



センターへ

問同センター ☎237-8303



親子農業体験講座

野菜の栽培や収穫体験を通して、農業に親しみます。

時9月5日、10月17日、11月7日(土)13:00~14:00(計3回)

所農業研修センター

対小学生とその保護者

定(先着順)10組

¥1組1,000円

申7月10日(金)から、電話で同センターへ

問同センター(日・月・祝日を除く) ☎278-2620



勤労者活躍支援センター・しなのき・サンライフ長野

勤労者活躍支援センター(南部☎293-4435、北部☎243-1358)

講座	とき	講座	とき
郷土料理おやき作り※1	8月4日(火)10:00~13:00	遺言書の書き方と相続	8月21日(金)10:00~12:00
ゴルフ初級※2	8月4日~11月24日(火)19:30~21:00(計14回)	色彩検定2級資格取得準備	9月4日~11月6日(金)19:00~21:00(計10回)
ナチュラルヨガ※3	8月5日~11月25日(水)14:00~15:00(計12回)	はじめての陶芸	9月5日~10月24日(土)13:00~15:00(計4回)
0からのパソコン講座	8月18日~9月8日(火)10:15~11:45(計4回)	認知症・相続争いから財産を守る相続対策	9月18日(金)10:00~12:00
真夏と秋を彩るフラワーアレンジ	8月18日、9月15日(火)19:00~21:00(計2回)	硬式テニス※5※6 初級 初中級	8月19日~11月4日(水)19:00~21:00(各計10回)
年少~年長さん対象 楽しくキッズダンス※4	8月20日~11月19日(木)17:00~18:00(計12回)	50代からの硬式テニス ※5※7	8月20日~10月29日(土)19:00~21:00(計10回)
みんなで楽しく健康マージャン	8月20日~12月10日(木)10:00~12:00(計15回)	身につく着物の着付け	9月15日~12月1日(火)19:00~21:00(計10回)

所※2…大橋ゴルフガーデン ※5…長野運動公園テニスコート 対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※3…女性限定 ※4…年少~年長児 ※6…おおむね55歳以下の人 ※7…50歳以上の人 他※1…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
色彩検定2級資格取得準備	8月18日~10月27日(火)10:00~12:00(計10回)	◆相続無料相談会(1人40分)	8月19日(水)13:00~17:00
◆認知症・相続争いから財産を守る相続対策	8月19日(水)10:00~12:00	◆ファイナンシャルプランニング技能検定3級	10月5日~12月21日(月)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

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
バドミントン※	8月18日~11月17日(火)19:00~21:00(計12回)	はじめての手描き型友禅染め	9月10日・17日・24日(土)13:00~15:00(計3回)
知って得する相続の基本 相続無料相談会(1人40分)	9月8日(火)10:00~12:00 13:00~17:00	おしゃれなスワッグを手作りしよう!	9月19日(土)10:00~11:30

対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※…おおむね60歳以下の人

共通

受講料がかかります(一部を除く)。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。

申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 / 7月1日(水)9:00~8日(水)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。



▲勤労者活躍支援センター



▲勤労者女性会館しなのき



▲サンライフ長野

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

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

催し講座 新入社員応援講座 2026

時 7月17日(金)13:30~16:30

所 もんぜんばら座


内 メンタルヘルスとコミュニケーションの基礎、グループワーク

対 市内事業所の新入社員(新卒者対象)

定 (先着順) 25人

申 7月10日(金)までに、事業所ごとに参

加者を取りまとめの上、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、Eメールで市職業相談室へ

問 同室 ☎224-7021、✉  koyou@city.nagano.lg.jp

他 個人による申し込みも可能です。

催し講座 終活準備セミナー

終活や相続に関する相談やアドバイ

スを行います。

時 7月21日(火)13:30~15:30

所 サンマリンながの

対 50歳以上の人とその家族

定 (先着順) 15人

申 7月17日(金)までに、電話で(一社)日本生前相続サポートセンター長野支部(☎235-2351)へ

問 地域包括ケア推進課 ☎224-8929

催し講座 かがやきひろば

講座	とき	ところ・問い合わせ	申込期間
家庭での食品衛生講座	7月14日(火)10:00~11:00	東北 ☎296-5570	7月10日(金)まで
実践!エコドライブ講座	7月28日(火)10:00~11:30		7月24日(金)まで
夏休み子ども体験教室(吹き矢、カードゲーム、レクダンス、ぞうきん縫い、J-popダンス、脳トレ筋トレ、笑いヨガ®)※1	7月28日(火)~8月12日(水)		7月10日(金)~8月10日(月)
懐かしのレコードを楽しむ会	7月30日(木)13:00~15:30		7月24日(金)まで
健康は足もとから	7月24日・31日(金)13:30~15:00	安茂里 ☎225-8500	7月9日(水)10:00~
夏休み 自分でぞうきんを縫ってみよう	7月28日(火)13:30~15:00		7月10日(金)~24日(金)9:00~16:00
体験教室 防災食を作ってみよう ※1	8月6日(木)10:00~12:30		
囲碁を打ってみよう	8月10日(月)13:00~15:00	湯福 ☎232-8335	7月13日(月)~7月10日(金)~24日(金)9:00~16:00
三線&ピアノによる「涼風コンサート」※2	7月27日(月)13:30~15:00	氷鮑 ☎284-8100	7月9日(水)~
夏休み世代交流講座「バスボムを作ろう!」※2	8月7日(金)10:00~12:00		7月10日(金)~
夏休み子ども体験教室(体操・コカリナ・太極拳・ディスコ・ハーモニカ・ヨガ・茶道・絵手紙)※3	7月27日(月)~8月7日(金)	三陽 ☎259-2411	7月9日(水)~17日(金)
氷鮑ものづくりサロン UVレジンのストラップ	7月29日(水)13:30~15:00		7月9日(水)~
スマホの困りごと相談会※4	7月29日(水)、8月31日(月)10:00~11:00		7月10日(金)~
はじめての陶芸	8月28日、9月25日、10月23日(金)13:30~15:30(計3回)	篠ノ井 ☎293-7227	7月22日(水)~
夏の薬膳教室	7月28日、8月4日(火)13:30~15:00(計2回)		7月13日(月)9:00~
夏休み子ども体験教室(クラフトテープ工作、水彩画、ダンボール織り、空手、バルーンアート、手縫いで袋、将棋、絵手紙、童謡を歌う、ハワイアン・フラ、ポッチャ、パステルアート)※5	7月29日(水)~8月7日(金)	松代 ☎278-0050	7月9日(水)~24日(金)9:00~16:00
三陽大人塾	9月1日~12月15日(火)13:30~15:30(計8回)		7月21日(火)9:00~
夏休み 夏休みクッキング おいしいお昼ごはんを作ろう	7月29日(水)10:00~12:30		7月13日(月)9:00~
体験教室 古代の装身具「まが玉」作りに挑戦!	7月30日(木)14:00~15:30		
体験教室 ※3 マリーゴールドで素敵な染物体験	7月31日(金)9:30~11:30	7月8日(水)13:00~	
はじめてでもかわいい♪「あんこのお花®団子」を作ってみよう	8月3日(月)10:00~12:00		
西先生の古典文学講座 「源氏物語の世界-女三宮と柏木、そして光源氏-」	8月17日・24日・31日(月)10:30~12:00(計3回)	7月9日(水)9:00~	
フレイル予防講座「日常の生活から一歩踏み出そう」※6	9月2日~11月18日(水)13:00~14:30(計6回)	8月6日(水)9:00~	

対 市内在住の60歳以上の人 ※1…小・中学生(小学校低学年の場合は付き添いが必要) ※2…どなたでも ※3…小学生とその保護者 ※4…小学生 ※5…市内在住の70歳以上の人(家族の付き添い可) 申 各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ 他 定員や受講料のある講座があります。「夏休み期間中の体験教室」の日程や内容など、詳しくは各ひろばへお問い合わせください。 ※6…参加回数は1回まで

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 他その他



**ポリテクセンター長野
職業訓練見学会**

時7月8日(水)・23日(木)10:00~12:00
対求職中または転職を検討中の人間
問同センター長野 ☎243-7856



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7月18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8月1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



**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8月20日~28日(木・金)13:30~16:30(計4回)

エクセル基礎コース

時8月26日、9月2日・9日(水)9:30~



無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

①浅川公民館 ☎263-1001 ②篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき	7月		8月									
	23日(木)		3日(月)		5日(水)		10日(月)		17日(月)		19日(水)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	工	オ	ア	イ	ウ	エ	イ	ウ	エ	オ	イ	ウ

③若槻公民館 ☎295-3355 ④松代公民館 ☎278-3912

とき	8月			9月			8月							
	4日(火)		6日(木)		3日(木)		20日(木)		21日(金)		24日(月)		25日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	ウ	エ

時午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00

内ア=電話・文字入力などの基本操作

イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方

ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

オ=安心・安全な使い方

定(先着順)各8人 申①7月8日(水)~21日(火)8:30~17:00 ②7月8日(水)9:00~ ③7月8日(水)~28日(火)9:00~17:00 ④7月21日(火)~8月7日(金)9:00~17:00に、電話で各施設へ(②は窓口での申し込み可、参加回数は3回まで) 問情報システム課 ☎224-7506

16:30(計3回)

共通

定(先着順)10人

¥受講料がかかります。

申開催日初日の1週間前までに、電話かファクスで同センターへ

問同センター ☎221-0505、FAX221-0036



オンライン日本語教室

入門クラス

時8月19日~令和9年3月10日(水)19:00~20:30(計24回)

対ひらがな・カタカナから学びたい人

初級クラス

時8月22日~令和9年3月13日(土)14:00~16:00(計24回)

対ひらがな・カタカナの読み書きと日本語で簡単な自己紹介ができる人

共通

定(先着順)15人

申7月24日(金)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで国際交流コーナーへ

問同コーナー ☎223-0053、FAX223-0050、✉kokusai-monzen@outlook.com



リサイクルプラザ

リサイクル教室

◇生ごみダンボールコンポスト作り

時7月26日(日)10:00~11:30

◇子ども自由研究「生ごみダンボールコンポスト作り」

時7月26日(日)14:00~16:00

◇夏休み工作「オリジナル時計作り」

時8月8日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

ゆめ工房21

◇布ぞうり作り

時8月10日・24日(月)10:00~15:00

◇ねこはんでん作り

時8月20日(水)10:00~15:00

共通

対市内在住の人(「子ども自由研究」と「夏休み工作」は小学生とその保護者、その他は初回の人優先の上、先着順)

申リサイクル教室は7月8日(水)10:00から、ゆめ工房21は7月10日(金)10:00から電話か直接、同プラザへ

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。



**~ガラス瓶の中の
小さな森~緑の妖精 苔
テラリウムづくり**

透明なガラス瓶に土やコケ、フィギュアなどを入れて作ります。

時7月26日(日)・29日(水)14:00~15:30

所生涯学習センター

定(先着順)各24人

¥各2,300円

申7月18日(土)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-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

他・託児を実施します〔各回先着3人、申し込みは7月16日(土)まで〕。

・詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時場所 内内容 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 東部文化ホール

天然石の標本をつくろう

時 7月19日(日)10:00~11:00

対 小学生以上 (小学2年生以下は保護者同伴)

理科マルシェ

時 7月19日(日)10:00~16:00 (受け付けは15:30まで)

内 海のハーバリウム、木の葉の化石発掘、手羽先の標本 など

基板キーホルダーをつくろう

時 7月19日(日)11:30~12:30

対 年長児以上 (小学2年生以下は保護者同伴)

分子模型と周期表

時 7月19日(日)13:00~14:30

対 小学3年生以上

共通

申 事前に電話で同ホールへ (理科マルシェを除く)

問 同ホール ☎217-4662

他 定員や金額など、詳しく

くは同ホールHPをご覧ください。



催し講座 松代文化ホール

理科クラブ夏休み講座

◇基板キーホルダーをつくろう

時 7月20日(月)10:00~11:00、13:30~14:30

対 年長児以上 (小学2年生以下は保護者同伴)

◇天然石の標本

時 7月20日(月)11:30~12:30

対 小学生以上 (小学2年生以下は保護者同伴)

◇フクロウのペリットを調べよう

時 7月20日(月)15:00~16:00

対 小学4年生以上

チェロとバイオリンの楽器体験会

時 7月20日(月)10:00~15:45

からくり箱の謎解きに挑戦!

時 7月31日(金)13:00~14:00、14:30~15:30

海のランプをつくろう

時 8月1日(土)10:00~11:00

サマーキャンドルアート

時 8月1日(土)13:00~14:00

ダンボール迷路で遊ぼう!

時 8月6日(木)・7日(金)・8日(土)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~(1枠50分)

対 小学生以下

共通

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎278-4373

他 定員や金額など、詳しく

くは同ホールHPをご覧ください。



催し講座 夏休み親子体験ツアー! 資源の循環を学ぼう

時 7月25日(土)9:00~15:00

所 (集合)資源再生センター

内 産業廃棄物処理施設の見学など

対 市内在学の小学4~6年生とその保護者

定 (多数の場合抽選)15組30人

¥ (昼食代含む)1組1,000円

申 7月13日(月)までに、二次元コードから申し込み

問 (一社)長野県資源循環

保全協会 ☎224-9192



催し講座 長野市民平和の日のつどい (平和を考えるパネル展)

時 7月31日(金)~8月5日(水)

所 美術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 総務部総務課 ☎224-5002

催し講座 地域おこし協力隊 SAKURAマルシェ

地域おこし協力隊とOB・OGが地域の特産品を販売します。

時 8月6日(木)10:30~13:30

所 美術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 地域活動支援課 ☎224-5033

催し講座 城山動物園 夕涼みナイトズー

時 7月18日(土)17:00~20:30

問 同園 ☎233-0586

他 一部有料のイベントがあります。

催し講座 茶臼山動物園 開園記念日イベント

時 8月8日(土)・9日(日)9:30~16:30

内 動物ふれあいイベント、茶太郎との記念撮影など

¥ (入園料)一般600円、小・中学生100円

問 同園 ☎293-5167

催し講座 氷鉋いこいの家 涼風コンサート

時 7月16日(木)10:40~11:20

対 市内在住の60歳以上の人

¥ (入場料)250円

問 同施設 ☎284-8100

催し講座 天体観測会

時 7月25日(土)19:30~21:30(曇天・雨天時は室内)

所 南長野運動公園芝生広場

対 小学生以下とその保護者

定 (先着順、保護者を除く)10人

¥ (保険料など含む)小学生以下200円、中学生以上300円

申 7月17日(金)8:30~24日(金)12:00に、二次元コードから申し込み

問 NPO法人長野市環境緑

化協力会 ☎214-8655



催し講座 子育て家庭の課題から 地域を考える交流会

時 7月29日(水)13:30~16:00

所 もんぜんぱら座

対 子育て家庭、子ども支援に関わる市民活動団体、行政、市内在住の人

定 (先着順)30人

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 福祉のおしごと 就職フェア2026

時 8月3日(月)13:00~15:30

所 ホテルメトロポリタン長野

問 長野県福祉人材センター ☎226-7330

他 詳しくは同センターHPをご覧ください。

催し講座 **アクアウイング 短水路営業**

50メートルプールを25メートル仕様に変えて営業します。期間中は、スタート練習コースや遊具使用可能な幼児プールを使用できます。



時7月19日(日)・20日(月)9:00~20:45

¥入場料必要(19日(日)は無料)

問同施設 ☎244-7555

他詳しくは同施設HPをご覧ください。

催し講座 **市立長野図書館**

7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(5日を除く)

対年少児~小学生

7月の映画上映会

◇『巴里(パリ)のアメリカ人』(字幕・カラー・113分)

時11日(土)14:00~

◇『見知らぬ乗客』(字幕・白黒・101分)

時25日(土)14:00~

真夏のこわ~いおはなし会

時8月2日(日)16:00~16:40

対小学生以上

問同館 ☎232-3558



催し講座 **南部図書館**

おはなし会

時7月8日・15日・22日・29日(水)11:00~11:30

対1歳児~小学3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時8月5日(水)13:30~14:00

対0歳児とその保護者

持バスタオル1枚

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)

◇竹の水でっぼうをつくろう

時7月11日(土)10:00~12:00

◇牛乳パック船をつくってあそぼう

時7月25日(土)10:00~12:00

◇色紙で切り絵—あなたもマチス風

時8月1日(土)10:00~12:00

ながはく総合講座「長野の山から見つける貝のおはなし」

時7月18日(土)14:00~15:30

夜のプラネタリウムと星空観察会「織り姫と彦(ひこ)星」

時7月25日(土)20:00~21:30

手仕事のじかん「こぎん刺しのブローチ」

時7月26日(日)13:00~15:00

申7月25日(土)までに、電話で同館へ

共通

所同館 (星空観察会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

他定員や金額など、詳しくは同館HPをご覧ください。



催し講座 **信州新町美術館・化石博物館**

画家のまなざし1~花・静物を描く

画家たちが個性豊かに描く「花・静物」をモチーフにした作品約40点を展示します。

時7月11日(土)~9月27日(日)

夏休み!化石レプリカ教室

時8月8日(土)・9日(日)10:00~12:00、13:30~15:30

定各15人

¥各300円

申7月8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

催し講座 **戸隠博物館夏まつり**

ビスマスやコケテラリウム作りなど、さまざまなワークショップを開催します。

時7月25日(土)10:00~15:00

所戸隠地質化石博物館

¥100~500円 [ワークショップに

よって異なります、入館料別(小・中学生無料)]

問同館 ☎252-2228

催し講座 **真田宝物館**

夏休み親子向けイベント・真田宝物館であそぼ!2026

古銭の拓本とりや水遊びなど、さまざまなワークショップを行います。

時7月25日(土)10:00~15:00

所文武学校、真田邸ほか

対小学生以下とその保護者

¥入館料必要(小・中学生無料)

他定員や金額、申し込みなど、詳しくは同館HPをご覧ください。

藍の生葉染体験をしてみよう

時8月3日(月)10:00~12:00

所旧横田家住宅

対小学生以下とその保護者

定(先着順)15組

¥(入館料別)100円

申7月17日(金)から、電話で同館へ

問同館 ☎278-2801



催し講座 **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7月12日(日)11:00~17:00

浴衣の着付け110番

びんずる祭り当日、着付けや着崩れた際のお直しをします。

時8月1日(土)14:00~19:00

いきいき健康体操教室3

時8月7日、9月4日(金)13:15~14:15

プログラミング体験教室

時8月15日(土)10:00~11:30、13:00~14:30

共通

申事前に電話か直接、同センターへ [ミニ四駆イベントは除く、プログラミング体験教室は8月1日(土)10:00から]

問同センター ☎234-2906

他定員や金額など、詳しくは同センターHPをご覧ください。



お知らせ

まいご

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

募集 市営住宅の入居者

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	3DKY	4	2	4
上松東	上松四丁目	2DKY	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
若里	若里五丁目		4	1	4
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	2	1	2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎		1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	3DKB	1		
今井	川中島町今井原	3DKY	1		
		4DKY※	1		

※…5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

申7月1日(水)～7日(火)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に長野県住宅供給公社へ(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

催し講座 長野市障害者スポーツ協会

パラスポーツ体験会(卓球バレー)

時7月26日(日)9:30～11:00 [申し込み7月15日(水)まで]

所市障害者福祉センター

対市内在住・在勤・在学の小学生以上
障害者スポーツ講習会(卓球)

時8月1日(土)9:30～11:30 [申し込み7月22日(水)まで]

所サンアップル

対市内在住・在勤・在学の障害者(中学生以上)

共通

定(先着順)20人

申申込期限までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで同協会へ

問同協会 ☎(FAX共通)

266-8834、✉npsa@np

sports.jp

他詳しくは同協会HPをご覧ください。



催し講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」

高齢者福祉プログラム

◇アルコールインクアートを体験しよう

時2Lサイズの額=7月8日(水)10:00～12:00、扇子=7月22日(水)10:00～12:00

◇自分だけの御朱印帳&ミニうちわ作り

時7月28日(火)13:30～15:00

おひさまクラブ アルコールインクアート(ペン立て作り)

時7月12日(日)10:00～11:30

姿勢改善ピラティス

時7月13日～9月28日(月)10:30～11:30(計6回)

骨コツ元気体操

時7月14日～9月29日(火)13:30～14:30(計9回)

共通

問同施設 ☎282-5500

他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。



お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時 場所 所 内容 講師 対象 定員 金額 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他その他

募集 ポリテクセンター長野 公共職業訓練受講者

機械エンジニア科

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)9月1日(火)～令和9年2月24日(水)

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8月7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 2026信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

時(展示期間)10月16日(金)・17日(土)10:00～16:00

所(展示)下諏訪総合文化センター

内(部門)絵画、工芸品、写真など

対(出品者資格)県内在住の60歳以上(令和8年4月1日時点)のアマチュアの人

申8月21日(金)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)か各支所、長野保健福祉事務所へ(作品は後日搬入)

問同課 ☎224-5029

他・作品の規格など、詳しくは(公財)長野県長寿社



会開発センターHPをご覧ください。

・募集案内、出品票は同課にあります。
・作品返却時の送料は出品者負担となります。

催し講座 ソフトテニス教室

夜間教室(後期)

時8月20日～10月8日(木)19:00～21:00(計8回)

所南長野運動公園テニスコート

対市内在住の10歳以上の人(小学生は保護者同伴)

定(先着順)40人

昼間教室(中期)

時9月2日～10月28日(水)10:00～12:00(計8回)

所北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場

対市内在住・在勤の人

定(先着順)20人

共通

¥(保険料含む)中学生以下・60歳以上の人=5,500円、高校生～59歳以下の人=6,000円

申申込書(長野市ソフトテニス協会HPにあります)

に必要事項を記入し、初回参加時に参加料を持参の上、直接、会場へ

問市スポーツ協会 ☎224-5088



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7月17日(金)13:00~8月4日(火)14:00
問管財課 ☎224-5016
他詳しくは市HPをご覧ください [7月16日(木)13:00掲載予定]。

お知らせ 長野市子育てガイドブックの発行

市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎2階各課(こども総合支援センター「あのえっと」、保育・幼稚園課)、健康課、各保健センター、各支所、各こども広場などで配布します。
問こども総合支援センター ☎224-7849

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

時7月15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 市民プールがオープンします

北部、安茂里、犀南
時7月18日(土)~8月19日(水)10:00~19:00
¥小・中学生70円、一般300円(土曜日は小・中学生無料、7月18日(土)・19日(日)、8月16日(日)・19日(水)は無料開放日)
青垣公園
時7月18日(土)~8月23日(日)10:00~16:00(7月21日(火)・27日(月)、8月3日(月)・10日(月)・17日(月)は休場日)
¥小・中学生150円、一般450円(土曜日は小・中学生無料、7月18日(土)・19日(日)、8月16日(日)・23日(日)は無料開放日)

共通

問スポーツ課 ☎224-5083
他小学4年生以下の子どもは高校生以上の保護者同伴(小学2年生以下は保護者1人につき子どもは2人まで)

お知らせ 市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
時(販売期間)7月31日(金)まで
問財政課 ☎224-5014

お知らせ 夏の成人式のご案内

日程など、詳しくは市HPをご覧ください。



問家庭・地域学びの課 ☎224-5082

まごころ ありがとうございます

市政全般に
 立正佼成会会長野中央教会/5万円

募集 市健康増進・食育推進審議会委員

時(任期)8月6日(木)から2年間
対市内在住の18歳以上(就任時)で、市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7月16日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、健康課(市保健所)、各保健センター、健康課窓口(第一庁舎2階)にあります)に必要事項を記入の上、「健康だと思ふ人の割合を増やすにはどのような取り組みが必要か」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 ☎226-9961、〒380-0928若里6-6-1、☎h-kenkou@city.nagano.lg.jp

募集 松代藩文化施設管理委員会委員

時(任期)10月7日(水)から2年間
対市内在住の18歳以上(就任時)で、市他の審議会などの委員になっていない人
定(書類選考)5人
申8月3日(月)(必着)までに、所定の応募用紙(松代文化施設等管理事務所にあります)に必要事項を記入の上、「旧松代藩

の文化的遺産の保存・活用について」をテーマにした小論文(1,200字程度)を添えて、郵送か直接、同事務所へ
問同事務所 ☎278-2801、〒381-1231松代町松代4-1

募集 自衛官

第2回2等陸・海・空士(任期制自衛官)
申9月1日(火)まで(必着)
第2回一般曹候補生
申9月1日(火)まで(必着)
海上・航空自衛隊航空学生
申8月28日(金)まで(必着)

共通

対(令和9年4月1日現在)18歳以上33歳未満の人(海上・航空自衛隊航空学生は高卒(見込み含む)24歳未満の人)
問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 標語入り防火ポスター

対長野市、信濃町、飯綱町、小川村に在住・在学の未就学児、小・中学生
申8月31日(月)までに、郵送か直接、予防課、または直接、最寄りの消防署、消防分署へ
問同課 ☎227-8001、〒380-0901大字鶴賀1730-2



募集 リサイクルプラザ リサイクルエコマルシェ出店者

時8月30日(日)9:00~14:00
対市内在住で廃材などを使ったクラフト品を手作りするなど、リサイクルを心がけている個人またはグループ(事業者は除く)
定(多数の場合抽選)10店舗
¥(出店料)800円
申7月31日(金)(必着)までに、官製はがきに「8月エコマルシェ出店希望」・郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数・販売品目を記入の上、同プラザマルシェ係へ(1人・1団体1通まで)
問同プラザ ☎222-3196、〒381-0026松岡2丁目26-7

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

お知らせ 第十二回特別弔慰金の支給

戦没者などの死亡当時の遺族で、令和7年4月1日(基準日)において、公務扶助料などを受ける人(戦没者などの妻や父母など)がいない場合、次の対象者のうち一人に特別弔慰金が支給されます。



対 (支給順位) 1.弔慰金の受給権者
2.戦没者などの子 3.戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹 4.1~3以外の戦没者などの三親等内の親族(おい、めいなど)で、戦没者などと一年以上の生計関係を有した人
¥ 額面27万5千円、5年償還の記名国債
申 令和10年3月31日(金)まで
問 福祉政策課 ☎224-7329
他 詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 高齢者の在宅福祉介護料の支給

対 7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カ月(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)で介護をしている人(特別障害者手当を受給している要介護高齢者、6月30日時点で死亡・転出・福祉施設などへ入所している要介護高齢者の介護者を除く)

¥ [支給額(年額)] 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
申 7月31日(金)(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

お知らせ 特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

現在受給中の人は除き、新たに次に該当する人は申請してください。

特別障害者手当
対 日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者(身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く))

とする20歳以上の在宅障害者(身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く))

¥ [支給額(月額)] 30,450円

障害児福祉手当

対 日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の在宅障害児(身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害がある人など(施設入所児は除く))

¥ [支給額(月額)] 16,560円

共通

問 障害福祉課 ☎224-5030

他 ・所得制限があります。

・身体障害者手帳などを所有してなくても申請できます。

・詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 長野シルバー人材センター入会説明会

時 7月8日、8月5日(水)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 ファミリー・サポート・センター入会説明会

時 7月21日(火)10:15~12:30

所 東部保健センター

内 依頼会員・提供会員説明

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

他 託児を実施します(要予約)。

お知らせ 行政書士無料相談会

時 8月20日(木)13:30~16:00(1組35分)

所 かがやきひろば湯福

対 市内在住の人

定 (先着順)4組

申 事前に電話か直接、同ひろばへ

問 同ひろば ☎232-8335

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 7月10日(金)10:00~12:00

松代支所

時 7月17日(金)10:00~12:00

信州新町支所

時 8月4日(火)9:30~12:00

大岡支所

時 8月4日(火)10:00~12:00

中条総合市民センター

時 8月5日(水)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時 8月7日(金)10:00~12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

中央隣保館

時 7月14日(火)13:00~16:00

更北公民館

時 7月14日(火)13:00~16:00

川中島町公民館

時 7月17日(金)13:00~16:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

時 7月27日(月)13:30~16:00

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

申 事前に電話で長野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 不動産鑑定士無料相談会

時 8月6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 献血日程

時 (受け付け)7月16日(木)9:00~11:30

所 大豆島総合市民センター

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

くらしのチャンネル

7月の日曜開庁は12日(日)です

市役所第一庁舎2階 8:30~17:15

※9月から開庁時間を変更します(本紙3ページ参照)。

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



・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

市行政改革推進審議会

時7月9日(木)15:00~17:00

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内行政改革について ほか

定(傍聴、先着順)10人

申7月8日(水)までに、電話で総務部総務課へ

問同部同課 ☎224-5002

お知らせ

第2回市総合計画審議会

時7月22日(水)15:00~17:00

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内基本計画(素案)について ほか

定(傍聴、先着順)10人

申事前に電話で企画課へ

問同課 ☎224-5010

お知らせ

固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

市では、固定資産税の適切な課税のために航空写真などを使って定期的に建物の状況を確認しています。新築・増築された家屋で未調査のものは、市職員が調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

問資産税課 ☎224-7176

お知らせ

避難行動要支援者名簿作成のための調査

市では、災害対策基本法に基づき、災害発生に備え、避難の際に支援を必要とする人の名簿を作成しています。民生委員の訪問などにより、名簿掲載の同意を確認する調査を実施します。

時(調査期間)7月~11月

対75歳以上のみの世帯、要介護3以上の人、身体障害者手帳1・2級の人、視聴覚障害の人、療育手帳A1・A2の人、精神障害者保健福祉手帳1級の人、指

定難病などの人、その他該当する人

問福祉政策課 ☎224-9723

お知らせ

長野市戦没者追悼式

時8月6日(木)10:00~11:15

所芸術館メインホール

申遺族会員と昨年度来場した人には、案内状を送付します。その他に参加を希望する人は、7月30日(木)までに、電話で福祉政策課へ

問同課 ☎224-5028

お知らせ

人工透析患者通院交通費助成の申請受け付け

内(助成内容) 次のいずれかを助成
◇燃料代=1年度1万円限度 ◇タクシー券=1年度18枚(1枚600円券)

対市内在住で、次の全てに該当する人
◇じん臓機能障害で身体障害者手帳所持者
◇血液透析のために通院し、通院先医療機関から送迎サービスを受けていない
◇本人およびその配偶者の前年の所得が、市町村民税非課税
◇自宅から通院先医療機関までの距離が2キロメートル以上
◇生活保護を受給していない
◇住所地特例の適用を受けていない

持(必要書類) 申請書〔市HP、障害福祉課(第二庁舎1階)、福祉政策課篠ノ井分室にあります〕、身体障害者手帳、特定疾病療養受療証、通院先の診察券、本人の振込先口座が分かるもの(燃料代を希望する人のみ)

申「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、必要書類を添えて、郵送か直接、障害福祉課、または直接、福祉政策課篠ノ井分室へ

問障害福祉課 ☎224-5030、

〒380-8512長野市役所



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7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カ月(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

¥〔支給額(年額)〕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

重度心身障害児福祉年金

対7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、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)

¥〔支給額(年額)〕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

共通

時(支給時期)9月下旬

申7月31日(金)(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。

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時場所所内内容講師対象定員金額持ち物申申し込み問問い合わせその他

FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

やりたいこと。ありたい姿。
 長野市だったらきっと叶えられる。
 自然も都市も、仕事も暮らしも、
 学びも遊びも、伝統もトレンドも。
 いろいろな要素が混ざり合っている長野市というまち。
 多様性を受け入れる懐の深さが、このまちにはある。
 何かを諦めて何かを選ぶ。
 そんな生き方はしなくても大丈夫。
 開かれているたくさんの可能性の中から、
 自分なりの心地よい生き方を醸し出していこう。



▲都市ブランディングの
 取り組み紹介



長野市 都市ブランディングをご存じですか？

本市では、未来に向けて「選ばれる都市」となるために、都市全体の魅力や価値を「都市ブランド」として創り上げる取り組みを進めています。



市役所庁舎内 (ほか)



長野市緑町歩道橋
 (4月19日長野マラソン)

さまざまな場所に
 都市ブランドデザインを
 掲出しています！

あなたは何問正解できますか??

都市ブランドクイズ



▲市LINE公式アカウント
 こちらの二次元コードから
 クイズに参加できます。

ふい〜るながの放送局

市公式YouTubeチャンネルで、市政情報動画を公開しています。ぜひご覧ください。



市議会の世界を紹介

議場の意外と知らない空間のこだわりや、驚きの工夫を説明しています。



信州やまなみ 国スポ・全障スポ開催

本市で開催される種目や開催に向けての取り組みを紹介しています。



▲市公式
 YouTube
 チャンネル

本市で発見された、絶滅したセイウチの仲間「オントケトゥス」の化石を中心に、アシカやアザラシなど鯨類の多様な姿や暮らしを紹介します。県天然記念物の実物化石も公開し、剥製や骨格、各地の化石が並ぶ見どころ豊富な特別展です。

- 会期 7月18日(土)～9月23日(水)
- 開館時間 9:00～16:30(入館は16:00まで)
- 休館日 月曜日(7月20日、8月10日、9月21日を除く)、7月21日(火)



▲ゴマフアザラシ剥製(群馬県立自然史博物館所蔵)



◀オントケトゥス頭骨化石
(市立博物館所蔵)



◀オントケトゥス復元画
©Takumi

関連イベントも開催します。
詳しくは市立博物館ホームページをご覧ください。



問 市立博物館 ☎284-9011 FAX284-9012

信州新町化石博物館
企画展

100年ぶりの里帰り！ヒラバヤシジカと日本のシカたち

大正時代に信州新町鹿道地籍で発見・命名され、現在は国立歴史民俗博物館で保管されている「ヒラバヤシジカ」の実物化石が100年ぶりに里帰ります。国内では同時代のシカ類がほとんど見つからない、とても貴重な化石です。絶滅したヤベオオツノジカやヘラジカなど、大昔にいたその他のシカたちも併せて紹介します。



▲ヤベオオツノジカ復元図

- 会期 7月18日(土)～9月23日(水)
- 開館時間 9:00～16:30(入館は16:00まで)
- 休館日 月曜日(7月20日、8月10日、9月21日を除く)、7月21日(火)



◀約2万年前の
ヤベオオツノジカの角
(松本市四賀化石館所蔵)



◀約600万年前の
ヒラバヤシジカ下顎骨
(国立歴史民俗博物館所蔵)

ワークショップやギャラリートークを実施します。詳しくは信州新町化石博物館ホームページをご覧ください。



問 信州新町化石博物館 ☎262-3500 FAX262-5181



長野市
アプリ



長野市
公 式
S N S

