

広報ながの

NAGANO

地域でハツラツと輝くシニアの力



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市



長野市芸術館
NAGANO CITY ARTS CENTER



本年度は
長野市芸術館
開館10周年

これまで支えていただいた多くの皆さんとともに喜びを分かち合えるよう、10周年の歩みに感謝を込めて、1年を通して、大型周年事業を実施して盛り上げています。

billboard classics Premium Symphonic Concert in Nagano

10月17日(土)17:00開演／メインホール

フェス形式で4回目となる「ビルボードクラシックス」を長野市で開催。相川七瀬、斉藤由貴、一青窈が出演し、武部聡志のプロデュースにより名曲の数々をオーケストラ・サウンドでお届けします。



相川七瀬



斉藤由貴



一青窈

東京フィルハーモニー交響楽団 特別演奏会

11月14日(土)14:00開演／メインホール

世界的巨匠ミハイル・プレトニョフと東京フィルハーモニー交響楽団、高木竜馬が共演。ラフマニノフとチャイコフスキーの名曲を、豊かな響きと圧倒的な表現力でお届けします。



ミハイル・プレトニョフ(指揮) 高木竜馬(ピアノ)



©YujiUeno

濱田芳通 指揮×古楽オーケストラ 「アントネッロ」

12月20日(日)14:00開演／メインホール

濱田芳通率いる国内屈指の古楽アンサンブル「アントネッロ」と長野市芸術館ジュニア合唱団が共演します。また児童合唱のみでモーツァルト『レクイエム』に挑戦します。



©TomokoHidaki

川瀬賢太郎 指揮 × 新日本フィルハーモニー交響楽団

令和9年3月13日(土)14:00開演／メインホール

ジャズとオーケストラが融合する華やかなステージをお届けします。当館委嘱による「善光寺」をテーマにした小曽根真の新曲世界初演にもご期待ください。



川瀬賢太郎(指揮) 小曽根真(ピアノ)



長野市芸術館ブラス・フェスティバルVol.8 須川展也プロデュース スーパー・ウインド・オーケストラ with NAGANO12

令和9年3月28日(日)14:00開演／メインホール

日本が誇る吹奏楽界のレジェンドサクソフ奏者・須川展也が全身全霊で創り上げる1日限りの一般公募による吹奏楽団スーパー・ウインド・オーケストラと、全員が長野県出身のプロ奏者からなる12名の吹奏楽団NAGANO12、そして今回ゲストに迎えるスーパースター、トランペット奏者・エリック・ミヤシロとトロンボーン奏者・中川英二郎が共演します。



©Toru Hasumi

©Simon Yu

【チケットの購入】

長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191(10:00~19:00、火曜日を除く)
各公演の詳細は芸術館ホームページをご確認ください。



～共にある、暮らしの中で～

海には特別な思いがある。別に、今までの人生ずっと海なし県で暮らしているからではない。打ち寄せる波に自然の計り知れないエネルギーを感じる。同時に、ずっと見ていたいと思えるのは、心が静まるリラックス効果もあるからだろう。私に力や安らぎを与えてくれる。それが、海だ。

私にとって海といえば新潟県上越地域、日本海だ。それは、出身地の草津からも、ここ長野からも一番近くて行きやすいから。子どもの頃、「あしたは海にでも行くか」と父が言うと、私たちきょうだいは「やったー！」と飛び跳ねたものだ。海へ行くときはいつも日の出前に家を出た。周囲が薄暗いこともあって、私たちは車に乗り込んですぐに眠りに落ちてしまった。3時間くらいたって目を覚ますと、道路の片側には海が広がっていた。標高1,300メートルにある家を出た時には閉め切っていた車の窓も、海に近づくにつれて開けられていたから、海辺特有の肌にまとわりつく潮風が車内に流れ込んでいた。

クーラーのない車だから窓は全開だった。海に着くとすぐにパラソルや浮き輪を手際よく準備していた父や母ではあるが、実は浜辺で遊ぶ私たちを注意深く見守っていたのだと、子どもを連れて海に行くようになって初めて分かった。もちろん、おいしいおにぎりも母の早起きのおかげだということも。

そんな懐かしい思い出が次の世代へと受け継がれていく姿が、今年の浜辺にもたくさんあったはずだ。ただ、わが家はこの先、家族で海へ行くことはなさそうだ。みんな大きくなって、それぞれの道へ歩みを進める準備に忙しそう。もう声をかけても「やったー！」とはならないだろう。遊び疲れて眠る子どもの顔をバックミラー越しに見る幸福感はもう味わえない。でも、少しは自分も親らしいことができたと思える時間をくれた海を、また見に行きたい。過ぎた時を思い出させてくれる力もまた、海にはあるから。

萩原健司

もくじ

- 芸術館開館10周年 主催公演(秋～冬) …… 2
- 市長エッセー …… 3
- 9月1日は「防災の日」 …… 4
- ながの環境フェア2026 …… 5
- 第53回NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル …… 6
- 長野運動公園総合体育館の愛称決定 …… 6
- 令和9年度保育園などの入園申し込み …… 7
- 長野地域多様な学びフォーラム開催 …… 7
- 犬と猫、正しく飼えていますか …… 8
- 集客プロモーションパートナー都市PR …… 8
- 健康情報(休日女性がん検診ほか) …… 9～11
- みんなで防ごう！高齢者虐待 …… 12
- 高齢者を火災から守る運動 …… 12
- 高齢者の身近な相談窓口 …… 13
- 安心してシニア生活を送るために …… 14・15
- ダンシングナイトin芸術館 参加者募集 …… 16
- 老人クラブで仲間と一緒に活動しませんか …… 16
- 9月の市政番組 …… 17
- 暮らしのチャンネル …… 17～26
- 真田邸庭園ライトアップ・真田十万石まつり …… 27
- 信州ブレイブウォリアーズ 新シーズン開幕 …… 28

今月の表紙～敬老の日に寄せて

左上:各地区の老人クラブの皆さんが、ニュースポーツ「モルック」を体験しました。

右上:下宇木地区では定期的にスマイルボウリングの練習を重ね、市老人クラブ連合会主催の大会で見事3連覇を果たしています。

下:北尾張部地区では、児童の登校時間に毎日見守り活動を行っています。

本紙16ページでは老人クラブのご案内をしています。

■本市では、令和8年熊本地震災害義援金を受け付けています。
ご支援をお願いします。



長野市の人口と世帯数 (令和8年8月1日現在)

総 数 357,652人(男173,992人 女183,660人)
前月比 △164人(△80人 △84人)
世帯数 166,761世帯(前月比+11世帯)

9月1日は「防災の日」

「もしもの備えをいつもの暮らしの中に」

大正12（1923）年に発生した関東大震災を由来として、9月1日は、「防災の日」に制定されています。

災害はいつ起こるか分かりません。過去の災害での教訓を踏まえ、「いざ」というときに慌てないように、日頃から備えをしておくことが大切です。

避難場所などを確認する

災害が発生したときに備え、ハザードマップで自宅や職場、学校などの災害リスクや避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所などを確認しましょう。また、地域や家族で非常時の役割分担や連絡方法などを話し合っておきましょう。

地震に備える

大切なわが家を守るため、地震に強い住まいにすることが重要です。補強工事を行い、耐震強度を上げておくことも有効です。

大地震が発生した際には、家具や大型家電は絶対に倒れると想定してください。金具や固定器具を使って転倒防止を行うとともに、高い所に物を置かないなど、対策をしましょう。

風水害に備える

近年の風水害は、「記録的な大雨」など、これまででは考えられない降雨による災害が大変多くなっています。気象庁が発表する気象情報の「レベル」に注意しましょう（警戒レベル4相当で全員避難）。

情報を入手する

災害発生や避難に関する正確な情報を入手することは、適切な行動をする上で、とても重要です。

テレビ、ラジオ、インターネット、SNSなどから、どのような情報が得られるのか確認しておきましょう。災害から命や財産を守るためには、事前に情報を入手し、災害発生を想定して、早めの対応をとることが非常に重要です。

市防災情報サービスをご活用ください

市では防災行政無線のほか、市LINE公式アカウントや防災アプリ「長野市防災ナビ」などで防災情報を配信しています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



第2災害支援ターミナル（氷鉋倉庫）の運用開始

本年4月1日、災害支援の新たな拠点となる「長野市第2災害支援ターミナル」を開設しました。

ターミナルの特徴

- ・避難所運営に必要な資材や大型機材を備蓄
- ・太陽光発電による蓄電システムを備え、停電時に電力を供給することが可能



問 危機管理防災課

224・5006
FAX 224・5109

ながの環境フェア2026

「ごみの減量・リサイクル、そしてSDGsに取り組もう」

ごみの減量、再利用などを推進し、環境に配慮する意識を高めるためのイベントを開催します。入場無料ですので、ぜひお越しください。

とき 9月27日(日)9時～14時
ところ リサイクルプラザ

各種イベント・展示

●スタンプラリー

会場内のスタンプを集めると、トイレットペーパーがもらえます。

●リサイクル広場

中古の自転車、家具などを抽選で販売します。

- ・申し込み／9月27日(日)9時～17時
- ・抽選日／9月29日(火)(抽選結果は当選者のみ、はがきで通知)

●その他のイベント

- ・即売品100円
- ・フリーマーケット(12時30分まで)
- ・おさがり子ども服(アウター)の提供コーナー



- ・働く車「パッカー車」の実演と運転席での写真撮影
- ・リサイクル
- ・工作体験
- ・野菜・果物や加工品の販売
- ・SDGsの取り組み展示



●牛乳パックの資源回収

9月28日(月)～10月2日(金)9時～12時に市内業者へ直接お持ち込みください。
※リサイクルプラザでは回収を行いません。



▼イベントの詳細・牛乳パック回収業者は、リサイクルプラザホームページをご覧ください。



同時開催 市民講座

窓が変われば住まいも変わる！
エコな住まいと健康的な暮らし

とき 9月27日(日)13時～14時
ところ リサイクルプラザ多目的ホール

※参加無料、申し込み不要

エネルギー価格が高騰している今、省エネは環境への負荷軽減だけではなく、暮らしをより快適かつお得にする方法の一つでもあります。講座では、窓の断熱性を高めるメリットをお伝えします。

▼詳しくは、環境保全温暖化対策課(☎224・7532)にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



リサイクルプラザ開催の講座にご参加ください

リサイクルプラザでは、家庭の不用品を使ってさまざまな作品を作る講座を開催しています。毎月、本紙「くらしのチャンネル」に掲載しますので、ぜひご参加ください。

不用になった布から、ぞうりを作ります。
心地よい刺激とふっくらとした感触が魅力です。



布ぞうり

牛乳パックからオリジナルのはがきを作ります。
独特の温かみがあり、優しい質感に仕上がります。



紙すき体験

問 ながの環境フェア実行委員会事務局(リサイクルプラザ内)

☎222・3196 FAX 221・2033
生活環境課 ☎224・5035 FAX 224・8909

スポーツと出会う・参加無料

第53回 NAGANOスポーツ・プラススポーツフェスティバル

メジャースポーツからニュースポーツまで、さまざまな種目のスポーツ体験会を市内各地で実施します。世代・経験を問わずに楽しめますので、この機会に参加してみませんか。

▶とき／10月18日(日)

▶ところ／市内7会場

▶参加特典／抽選で本市をホームタウンとするプロスポーツチームのホームゲームにご招待します。

実施内容や開催時間は会場ごと異なります。内容・申し込み方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。



令和7年度(体力・健康チェック
キャラバン&体力測定)の様子

ヨガや各種エクササイズ、ブルブルプログラムも実施します



▲市ホームページ

スペシャルゲスト

NHK Eテレ『おかあさんといっしょ』

第12代体操のお兄さん

「誠お兄さんの親子体操教室」

▶ところ／長野運動公園総合体育館



福尾 誠さん

プロスポーツチームによる体験会

AC長野パルセイロ ※10月3日(土)開催
アスレチッククラブスポーツ体験会
(サッカー、アイスホッケー、バドミントンの3競技体験)



信州ブレイブウォリアーズ

初心者向けバスケットボール教室



☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX224-7351

長野運動公園総合体育館の愛称

「デンセンLUZ(ルース)アリーナNAGANO」に決定！

令和9年1月に利用開始を予定している長野運動公園総合体育館のネーミングライツ・パートナーが「デンセンホールディングス株式会社」に決定しました。同体育館の愛称は「デンセンLUZアリーナNAGANO」となります。

ネーミングライツとは？

市が所有する公共施設などに、企業名や商品名などにちなんだ愛称を付けることができる権利(命名権)のことです。契約期間中は、市ホームページに掲載します。ぜひ愛称で呼んでください。



▲市ホームページ

パートナー	デンセンホールディングス株式会社
愛称	デンセンLUZアリーナNAGANO
契約期間	5年間
契約金額	年額500万円

今後の同体育館の活用について

同体育館は、令和10年に開催される「信州やまなみ国スポ」のバスケットボール競技の会場となります。また、市民の皆さんのスポーツの場として開放するほか、プロスポーツチームの試合会場として活用していきます。



▲長野運動公園総合体育館完成イメージ図

☎ 国スポ・全障スポ事務局 ☎ 217-5160 FAX262-1044

令和9年度の入園申し込みを開始します

令和9年度の保育園・認定こども園、幼稚園、地域型保育事業所の入園申し込みの受け付けを開始します。



申し込みから入園決定までの流れ

■保育園・認定こども園(保育利用)・ 地域型保育事業所

10月1日(木)～

入園申込書類の配布

各園または保育・幼稚園課(第二庁舎2階)で配布します。

10月20日(火)～11月10日(火)

申し込み受け付け

第一希望の園に必要な書類を提出してください。

令和9年2月上旬

結果通知(郵送)

入園の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度が高い人を優先します。

■幼稚園・認定こども園(教育利用)

10月20日(火)～各園の定める日

申し込み受け付け

申込書類、選考方法、入園の決定については、各園へお問い合わせください。

- ・詳しくは、入園申込書と一緒に配布する「利用のご案内」をご覧ください。
- ・書類の記入方法や入園の相談は、各園または保育・幼稚園課へお問い合わせください。
- ・各園の受け入れ予定数は、10月1日(木)から市ホームページで公開します。



▲市ホームページ



問 保育・幼稚園課 ☎224-8031 FAX264-5355

長野地域多様な学びフォーラム

～居場所がつながる 自分らしい学びのかたち～

不登校などにより、フリースクールなどの多様な学びの場に関心を持つ児童・生徒、保護者および関係者を対象に、多様な学びの場とのつながり創出を目的とした「長野地域多様な学びフォーラム」を開催します。

■講演「不登校からの第一歩の踏み出し方」

講師:石井しこうさん(不登校ジャーナリスト)



中学2年生から不登校となり、フリースクールへ通う。19歳から、不登校の子どもや若者、親など400人以上に取材を行い、現在は不登校ジャーナリストとして、講演や取材などを行う。

▶とき/10月4日(日)13:30～16:00

(途中参加・退室可)

▶参加方法/オンライン

※通信料は個人でご負担いただきます。

▶申し込み/二次元コードから申し込み
(当日申し込み可)



■トークセッション

フリースクールの運営者など、多様な学びの場をさまざまな方法で支える同フォーラム実行委員と、ゲストの長野県PTA連合会会長の松田愛絵さんが、居場所づくりや自分らしい学びのかたちについて、意見を交わします。

問 長野地域多様な学びフォーラム実行委員会事務局
(学校教育課)

☎224-5063 FAX224-5086

犬と猫、正しく飼えていますか？

9月20日(日)～26日(土)の「動物愛護週間」をきっかけに、犬や猫を飼うときのルールやマナーを改めて確認し、正しく飼いましょう。



◀令和7年度
動物愛護絵画
コンクール
佳作入賞作品
大豆島小学校
5年(応募当時)
佐藤心さん



犬を飼うときは

●登録と狂犬病予防接種を実施しましょう

犬の登録と年1回の犬への狂犬病予防接種は、飼い主の義務です。必ず実施し、実施後は犬に鑑札や注射済票を装着してください。

●周囲に配慮しましょう

散歩前に自宅敷地内で犬に排せつさせる、鳴き声対策のために窓を閉めるなどして、周囲とのトラブルを予防しましょう。

●しつけをしましょう

しつけを行うことで、鳴き声などの問題行動を予防できます。しつけは災害時の避難や避難所生活を円滑に行う助けにもなります。

市が実施する「愛犬の正しい飼い方しつけ方教室」(本紙20ページ参照)にご参加ください。



猫を飼うときは

●室内で飼いましょう

交通事故や感染症、野生動物など、屋外にはさまざまな危険が潜んでいます。猫の命を守るため、室内で飼いましょう。

●不妊・去勢手術をしましょう

猫は増えやすいため、みだりに出産しないよう、猫に不妊・去勢手術を行ってください。手術には生殖器系の病気を予防する効果もあります。

●逸走(迷子)対策をしましょう

猫が逃げたときに飼い主のもとに戻りやすくなるよう、マイクロチップや迷子札を装着しましょう。

問 市保健所動物愛護センター

☎262-1212 FAX226-9981



▲動物の飼い方

～集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ～

富山市 第66回富山まつり



9月26日(土)・27日(日)

富山城址公園、城址大通りほか

「よさこい祭り」、「越中おわら節全国大会」のほか、グルメやスイーツなど、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。

ぜひ富山まつりにお越しください。



問 富山市観光政策課 ☎076-443-2072

豊島区 第59回ふくろ祭り



第一部^{みこし}「御輿の祭典」 9月26日(土)・27日(日)

第二部「踊りの祭典」 10月10日(土)・11日(日)

第一部「御輿の祭典」の見どころは、御輿15基によるパレードです。第二部「踊りの祭典」では、都内最大級の「東京よさこいコンテスト」が行われます。豊島区最大の祭りにぜひお越しください。



問 豊島区観光課 ☎03-3981-1316

小児科医による子どもの急病対応講座

犀南保健センター

時9月9日(水)13:30~15:00

定(先着順)30人程度

オンライン(Zoom)

時9月25日(金)13:30~15:00

定(先着順)100人程度

西部保健センター

時9月29日(火)13:30~15:00

定(先着順)30人程度

共通

対市内在住・在勤の人

申前日までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

※申し込み方法など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



問市保健所総務課 ☎226-9941

難病医療相談会

膠原(こうげん)病

時10月5日(月)14:00~16:00

神経難病

時11月6日(金)13:30~15:30

共通

所市保健所

対患者本人とその家族など

定(先着順)4人

申問事前に電話で健康課(☎226-9965)へ

難病研修交流会

医師講話「膠原(こうげん)病の病態と治療法」

時10月9日(金)13:30~15:30

歯科医師講話「飲み込みづらさの理由と対処法」

時10月15日(木)13:30~15:30

医師講話「パーキンソン病の症状と治療」

時10月19日(月)13:30~15:30

歯科衛生士・管理栄養士講話「むせにくい食事の工夫」

時10月20日(火)13:30~15:30

医師講話と栄養講話「炎症性腸疾患の症状と治療／食事の工夫」

時10月21日(水)13:30~16:00

医師講話「特発性間質性肺炎の症状と治療」

時11月5日(木)13:30~15:30

共通

所市保健所

申問開催日の2週間前までに、電話で健康課(☎226-9965)へ

ひきこもり講演会

時10月30日(金)13:30~15:30

所市保健所、オンライン

内(講演)「自律を目指し、生き抜くためのサバイバルプラン～生活していく能力を身に付けるために」

講畠中雅子さん(ファイナンシャルプランナー)

対市内在住の人

定(先着順)会場50人、オンライン100人

申問10月16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、電話で健康課(☎226-9965)へ



休日 女性がん検診

所市保健所 申9月14日(月)~10月5日(月)9:00~18:00(土・日曜日、祝休日を除く)に、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

検診	とき [10月18日(日)]	対象	定員 (先着順)	受診料
乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸(けい)がん(セット検診)	9:00~11:00	40歳以上	56人	2,800円
乳がん(超音波)・子宮頸がん(セット検診)		30歳以上	54人	2,400円
子宮頸がん		20歳以上	40人	1,200円
乳がん(マンモグラフィ)	13:00~14:00	40歳以上	各30人	1,600円
乳がん(超音波)		30歳以上		1,200円

※この他のがん検診については、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」、市ホームページなどをご確認の上、早めの受診をご検討ください。



▲市ホームページ

9月は認知症月間 おれんじミーティング開催

～認知症があっても自分らしく暮らすために～

市では、認知症がある人への理解が深まるよう、学びや交流の場として「おれんじミーティング」を開催します。講演を聞いたり、本人や家族と一緒に話をしたり、認知症を身近に感じる時間にしてみませんか。

時 9月26日(土)13:30～16:30(開場13:00)

所 清泉大学長野駅東口キャンパス

※駐車場はありません。

定 (先着順)100人

講演・参加型トークセッション 13:30～15:20

内 テーマ「希望を支える仕組みをつくる～認知症基本法を長野でいかす」

講 栗田主一さん(認知症介護研究・研修東京センター長)

早めの気づきが大切です

～本人と家族が自分らしく暮らし続けるために～

認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。一人で悩まず、中部地域包括支援センター(☎224-7174)にご相談ください。



パネル展示 13:30～16:30

本人、家族、支援者のそれぞれの本当の思いや声を、清泉大学看護学部の学生と共にパネルにまとめています。

ゆるくつながるプチ交流 15:20～16:30

コーヒーなどを飲みながら、本人、家族同士などで話しませんか。脳トレゲームの紹介もあります。



～認知症ご本人の声の紹介～

できないこともあるけど、できることもある。

認知症の症状はいろいろで、みんな一緒じゃない。「私の症状」を知ってほしい。



問 地域包括ケア推進課 ☎224-7174 FAX224-8574

認知症を学ぶ講座・相談会

■認知症市民公開講座

時 9月13日(日)10:00～12:15(開場9:30)

所 若里市民文化ホール

内 (講演)「知って安心、認知症とMC I」

講 清水聡一郎さん(東京医科大学高齢総合医学分野・高齢診療科主任教授)

定 (先着順)600人

問 長野市医師会 ☎226-5850

■専門医などによる認知症個別相談会

時 9月15日(火)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



認知症がある人を理解し、活動する

■認知症サポーター養成講座

時 9月18日(金)14:00～15:30

所 会議室202(第二庁舎10階)

定 (先着順)15人

申 9月14日(月)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



■認知症サポーターステップアップ講座

時 10月8日・29日(木)13:30～15:30(計2回)

所 会議室203(第二庁舎10階)

対 認知症サポーター養成講座を受講済みで2回とも参加でき、認知症がある人のやりたいことを一緒に行う「チームオレンジながの」で活動協力できる人

定 (先着順)20人

申 10月1日(木)までに、電話で中部地域包括支援センターへ

問 同センター ☎224-7174

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

令和7年のわが国の自殺者数はおよそ2万人で、深刻な社会問題となっています。

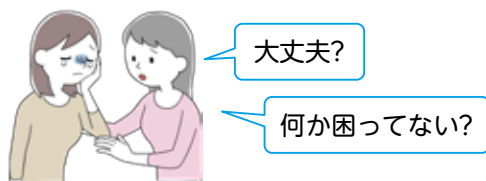
多くの自殺は、さまざまな要因が複合的に絡み合い、追い込まれた末の死です。「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、多くの場合は、自殺に至る前に何らかの「いつもと違う」様子(サイン)を発しています。

悩みを抱えた人の中には、誰にも相談できず、一人で苦しんでいる人も少なくありません。あなたの大切な人の様子がいつもと違うと気付いたら、勇気を持って話しかけてみましょう。

大切な人を支える「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ人のことです。

「最近元気がないね」と気にかけてたり、「大丈夫?」と声をかけたりするなど、ちょっとした気付きや思いやりが、悩んでいる人の支えになるかもしれません。



ゲートキーパー講座

2回シリーズの講座です。

時①11月10日(火)13:30～15:30

②12月1日(火)13:30～15:30

所市保健所

内①講演「うつ病と自殺予防について」

②講演「相手が安心できる話の聴き方～悩みを抱える人への対応のポイント」

講①土屋こゆきさん(鶴賀病院医師)

②山本京子さん(公認心理師)

定(先着順)80人

申事前に電話で健康課へ

問健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

毒キノコの誤食に注意

毎年、9月から11月にかけて、毒キノコの誤食による食中毒が発生しています。野生のキノコの多くは、食べられるかどうか不明なものがほとんどで、毒キノコも多くあります。

以下の注意事項を守り、食用キノコであると確実に判断できたものだけを食べましょう。

野生キノコを取り扱う際の注意事項

- ・知らないキノコは採らない、食べない、売らない、人にあげない
- ・「縦に割ければ食べることができる」などの「言い伝え」や「迷信」を信じない
- ・古いものは食べない、生のままでは食べない
- ・下処理前に誤ったキノコが混入していないか再度確認する



◀毒キノコについて、詳しくはこちら(市ホームページ)

誤食しやすい毒キノコ

ツキヨタケ(毒)



キノコによる食中毒の中で最多数! 食用のムキタケやヒラタケに似ています。

クサウラベニタケ(毒)



食用のウラベニホテイシメジなどに似ています。

問食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

みんなで防ごう！高齢者虐待

高齢者虐待は、介護の負担やストレス、相談できる人がいないことによる孤立感など、さまざまな要因で起こります。周囲の皆さんの見守りや、普段と違う様子に気付くことが虐待防止につながります。

こんなサインはありませんか？

高齢者の様子

- ☐ 不自然なけがをしている
- ☐ 「家にいたくない」「家に帰りたくない」などの訴えがある
- ☐ 汚れた服装をしていたり、極端に痩せてきた
- ☐ 「お金や通帳を取られた」と話すことがある



家族(介護者)の様子

- ☐ 高齢者の世話や介護に拒否的な発言をしている
- ☐ 介護の疲れや心身の不調などで、つらそうだ
- ☐ 高齢者に対して乱暴な言葉や冷淡な言動がある
- ☐ 高齢者を「殺してしまうかもしれない」などと話すことがある



家族(介護者)の皆さんへ

介護の負担やストレス軽減のため、介護サービスや各種制度を積極的に利用し、心と体を休める時間をつくりましょう。

「虐待かも」と思ったときは、ご相談ください。早期に発見することで、事態の深刻化を防ぎ、高齢者や家族(介護者)を救うことにつながります。なお、通報者(相談者)の情報は守られます。

■相談・連絡先

- ・地域包括ケア推進課 ☎224-8929
- ・福祉政策課篠ノ井分室 ☎292-2596
- ・各地域包括支援センター

※各センターの連絡先は、本紙13ページをご覧ください。

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7174 FAX224-8574

9月15日(火)～21日(月) 高齢者を火災から守る運動



▲市ホームページ

住宅火災で亡くなる人の多くは、高齢者です。令和3年から7年までの市内での住宅火災による死者数(放火自殺者を除く)21人のうち、15人が65歳以上の高齢者でした。敬老の日に合わせて、住宅火災から命を守るための予防・軽減策に取り組みましょう。

住宅火災で亡くなる人の7割以上は高齢者

65歳以上
71%

65歳未満
29%

敬老の日、大切な人へ
防火対策用品を贈って
みませんか。



住宅防火

いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こたろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントのほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

6つの対策

- ①ストーブやこたろなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③部屋を整理整頓し、寝具、カーテンなどは防災品を使用する
- ④消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路を常に確保し、避難方法を確認しておく
- ⑥地域の防火・防災訓練などにより、地域ぐるみで対策する

▲消防庁作成「住宅防火いのちを守る10のポイントリーフレット」を引用、加工

問 予防課 ☎227-8001 FAX228-6772

高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や医療、福祉などに関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

※次ページに、高齢者の皆さんが利用できる各種サービスを掲載しています。全てのサービスについて地域包括支援センター・在宅介護支援センターでも各種相談ができます。

地域包括支援センター

施設名	担当地域	所在地	連絡先
中部地域包括支援センター	戸隠、鬼無里	鶴賀緑町1613 (市役所内)	☎224-7174 FAX224-8574
中部地域包括支援センター 篠ノ井支所駐在		篠ノ井御幣川281-1 (篠ノ井総合市民センター内)	☎292-3358 FAX292-8444
コンフォートにしつるが	第一、第三、第四、第五	鶴賀西鶴賀町1484-5	☎219-3510 FAX219-3511
博愛の園	第二、浅川、芋井	浅川東条295-5	☎256-6530 FAX256-6531
芹田	芹田	栗田732-1	☎217-5650 FAX217-5204
ニチイケア高田	古牧	高田1031-1	☎269-0666 FAX223-9339
ケアポート三輪	三輪	三輪五丁目43-20	☎235-2215 FAX235-2207
吉田	吉田	吉田三丁目22-41 ノルテナがの1階	☎266-0567 FAX263-1776
富竹の里	古里、柳原、長沼	富竹1621	☎295-7780 FAX296-8025
コンフォートきたながいけ	大豆島、朝陽	北長池935	☎254-5250 FAX254-5255
若槻ホーム	若槻	上野一丁目1462-1	☎296-3303 FAX262-1828
安茂里	安茂里、小田切、七二会	安茂里1775 安茂里老人福祉センター内	☎226-3895 FAX225-8702
篠ノ井総合病院	篠ノ井(中央・信里)	篠ノ井会666-1	☎261-1062 FAX261-1063
桜ホーム	篠ノ井(川柳・塩崎)、信更	篠ノ井二ツ柳1432-3	☎290-1155 FAX290-1188
やすらぎの園	篠ノ井(横田・合戦場・東福寺・西寺尾)	篠ノ井杵淵213-4	☎214-6133 FAX293-2959
星のさと	川中島、篠ノ井(共和)	篠ノ井小松原2359-25	☎261-1588 FAX261-1581
長野松代総合病院	松代	松代町松代183	☎278-2058 FAX278-2053
ケアプラザわかほ	若穂	若穂川田1830	☎282-1631 FAX268-5521
インターコート藤	更北(青木島・真島)	青木島町綱島782-6	☎284-6215 FAX284-6216
コスモス	更北(小島田・稲里)	小島田町449	☎284-2166 FAX285-5877
豊野サブセンター	豊野	豊野町豊野655-5	☎219-2607 FAX257-4933
新町病院	信州新町、中条、大岡	信州新町上条137	☎291-2305 FAX291-2306

在宅介護支援センター

施設名	担当地域	所在地	連絡先
戸隠在宅介護支援センター	戸隠	戸隠豊岡1384	☎254-2745 FAX254-2718
大岡在宅介護支援センター	大岡	大岡乙287	☎266-2460 FAX217-0343
在宅介護支援センター すめらぎ	中条	中条住良木8291-1	☎268-3301 FAX268-3308

自分らしく、安心してシニア生活を送るために

市では、高齢者の皆さんの心身の状況に合わせたさまざまなサービスを提供しています。本ページでは健康維持や生活支援、介護保険手続きの流れまでの一部をご紹介します。今と将来の安心のためにぜひご活用いただき、心配事や不安などがあればお気軽にご相談ください。

〈生き生きとした生活のために〉～生きがいがづくりなどの支援～

おでかけ・交流

おでかけパスポート

市内の路線バスなどが割引運賃で利用できる、便利なICカードです。
対象:70歳以上の市民
利用者負担:120円～300円(運賃により5段階)



老人クラブ活動

本紙16ページをご覧ください。

いこいの家

入浴、はり、マッサージなどの利用ができます。
対象:60歳以上の市民とその付き添いの人など

健康・学び

かがやきひろば(市内11カ所) ふれあい交流ひろば(市内6カ所)

シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座)

健康づくりや趣味の各種講座、サークル活動などを通して、生き生きとした毎日を応援します。
対象:60歳以上の市民および地域福祉活動しようとする人

ながのシニアライフアカデミー

地域活動や健康分野の専門知識を学び、地域の課題解決に必要なマネジメント力を養う講義を開講しています。講師は、主に信州大学や長野県立大学の教授陣です。
対象:おおむね60歳以上の市民

サポート事業

加齢性難聴者補聴器購入費補助

加齢による難聴でお困りの人の社会参加や交流をサポートするため、補聴器購入費用の一部を補助します。**必ず購入前に市に申請してください。**
対象:住民税非課税世帯に属する65歳以上の加齢性難聴者(聴力レベルの要件あり)
補助:上限30,000円



介護保険課と各支所で配布しています。

きらり★能力UP プログラム

認知機能維持とフレイル予防のためのプログラムを配信中です。ご利用ください。



お知らせ

●いこいの家 1日無料開放!!	日時:9月14日(月) 9:00～16:00(入浴は10:00～15:30) 持ち物:老人憩の家利用券
●ダンシングナイト in 芸術館	本紙16ページをご覧ください。
●健康麻将(マージャン)初心者講座	年2回程度開催、全10回講座です。開催決定次第、広報ながので募集します。詳しくは、本紙20ページをご覧ください。

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

・長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ23-0090

高齢者のサービスと介護の総合相談支援窓口

地域包括支援センター

をご利用ください。 ※詳細は13ページをご覧ください。



〈安心して暮らすために〉～生活に不安を感じたら～

自立した生活を続けたい

専門職派遣アドバイス事業

自宅などに専門知識を持つ職員を派遣します(1～2回程度)。相談内容は、リハビリ、栄養バランス(食事)、歯科です。詳細はお問い合わせください。

ひとりでも安心して暮らしたい

緊急通報システム

緊急時、専用ボタンを押すだけでコールセンターが24時間いつでも救助を要請します。

対象:65歳以上で一人暮らしの人、75歳以上の高齢者のみの世帯、65歳以上の高齢者と重度身体障害者のみの世帯

暮らしのあんしんサービス

高齢者の代わりに、日常的な金銭管理や預金通帳の保管、福祉サービスの利用手続きなどを行います。

対象:意思能力はあるが、金銭管理や外出が難しい高齢者

問 長野市社会福祉協議会 ☎225-0155 FAX223-7388

認知機能の低下が心配

認知症相談会(予約制)

本紙10ページをご覧ください。

認知症初期集中支援チームによる支援

認知症の専門医や医療・福祉の専門職が連携し、支援します。

対象:在宅生活で、認知症の疑いがある人・認知症の症状に困っている人

安心おかえりカルテ

名前や身体的特徴、よく行く場所などを事前に登録し、万が一の際の迅速な保護につなげます。

認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人やその家族、地域の人など、どなたでも参加できる集いの場です。介護の悩みを気軽に共有できます。

介護予防や介護サービスが必要と感じたら...

介護予防が必要な場合

・訪問型サービス
・通所型サービス など
※詳しくは、各地域包括支援センターへご相談ください。

介護保険サービスを利用したい

介護サービスを利用するためには、「認定」を受ける必要があります。

要介護認定の申請

申請窓口:介護保険課・各支所・市保健所

認定調査および
主治医意見書

審査・判定

認定・通知

非該当※
(自立)

要介護1～5
要支援1・2

サービスの選択・利用

・訪問介護
・通所介護
・福祉用具貸与
・短期入所生活介護
など

※非該当になっても受けられるサービスがあります。詳しくは、各地域包括支援センターへご相談ください。

問 介護保険課

☎224-7991

FAX224-8694

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574

＼ 本年も開催します！

ダンシングナイトin芸術館 参加者募集



シニアの皆さんの社会参加促進やフレイル予防のため、芸術館アクトスペースに往年のディスコを再現。今回の第2部は年齢制限がありません。ご家族皆さんでの参加也大歓迎です！

おしゃれにキメてフィーバーしましょう！

★とき／11月14日(土) ★会場／芸術館アクトスペース

	第1部	第2部
時 間	14:00～(受け付け13:00～)	17:15～(受け付け16:30～)
定 員	150人程度	150人程度
参 加 料	1,500円	1,500円(中学生以下は無料)
年 齢 制 限	おおむね60歳以上	なし
リードダンサー	あり	なし

★申し込み／9月1日(火)～25日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ ※1回で5人分まで申し込みができます。



ゲスト



日本DJ協会代表理事を務めるDJドラゴンさんが本年もやってきます！

協賛企業・団体募集！

イベントの開催に当たり趣旨にご賛同いただける企業・団体を募集中です。詳しくは、高齢者活躍支援課までお問い合わせください。



問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126



老人クラブで仲間と一緒に活動しませんか

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、全国各地で活動しています。生き生きとした生活の実現を目指すとともに、地域や社会に貢献しています。

■地域や社会のために

- ・子どもの通学時の防犯パトロール
- ・清掃や除草など、公園や地区内の環境美化活動

■生き生き元気に人生を楽しむ

- ・ゲートボールなどのスポーツや手芸などの趣味の活動
- ・旅行、お花見などを仲間と楽しむ

■知識や経験を生かす

- ・しめ縄作りなどの伝統技術を伝える
- ・地域に伝わる神楽やお祭りを次の世代に引き継ぐ



▲老人クラブについて

老人クラブに加入するには

▶対象／おおむね60歳以上の人

お近くの老人クラブの会員や、市老人クラブ連合会事務局(☎090-2620-3520)へお問い合わせください。



9月9日(水)10時から、ビッグハットで市老人クラブ連合会主催の「2026長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」が開催されます(申し込み不要)。ご参加ください。

問 高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

催し講座 生涯学習センター

仲秋を感じる炭アート

数種類の新秋の花・植物を炭鉢に植えます。

時 9月16日・23日(水)14:00～15:30
[申し込み9月9日(水)まで]

¥各1,700円

～小瓶の中の輝く世界～魅惑のハーバリウムづくり

時 10月4日(日)14:00～15:30 [申し込み9月24日(木)まで]

対 おおむね小学生以上

¥2,200円

共通

定 (先着順) 24人

申 申込期限までに、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、
FAX 233-8081、✉s-gakusyu-
c@city.nagano.lg.jp



他・託児を実施します[先着3人、炭アートは9月8日(火)まで、ハーバリウムづくりは9月24日(木)まで]。
・詳しくは市HPをご覧ください。

催し講座 シニアアクティブルーム 生きがいづくり講座

なつかしい洋楽を英語で歌おう

時 10月6日～12月15日(火)13:30～15:00
(計5回) [申し込み9月11日(金)まで]

定 (多数の場合抽選) 30人

¥700円

Xmas (クリスマス) スノードームを作ろう

時 11月13日(金)10:30～12:30 [申し込み9月18日(金)まで]

定 (多数の場合抽選) 20人

¥500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 親子関係スキルアップ講座

時 10月14日～11月25日(火)10:00

～12:00(計4回)

所 ふれあい福祉センター

内 子どもの理解と対応の仕方

対 おおむね3～10歳の子どもの持つ保護者

定 (先着順) 20人

申 9月16日(火)から、電話でこども総合支援センターへ

問 同センター ☎224-7849

他 託児(1歳児～未就学児)を実施します(先着2人、要予約)。

催し講座 屋外広告物講習会

時 11月13日(金)9:30～17:10

所 Mウイング(松本市)

内 屋外広告物の法令・表示・施工に関する講習

対 屋外広告業を営む予定の人

¥(当日持参) 3,500円

申 9月1日(火)～10月13日(火)(消印有効)に、所定の申込書[市HP、まちづくり課(第二庁舎5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 ☎224-7179、〒380-8512 長野市役所

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷ 12日(土)11:25～11:30

ながの若者チャレンジ応援事業の紹介

▷ 19日(土)11:25～11:30

子どもの権利相談室を開設しました

abn ふるさとステーション

▷ 20日(日)17:25～17:30

生ごみ堆肥で野菜を栽培!



SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷ 26日(土)15:30～16:00

住民自治協議会ってナニ?

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

クマ出没にご注意を!

※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

▷ 26日(土)17:35～17:45

見守り、気付こう ヤングケアラーのこと

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(火) 9月1日は「防災の日」

2日(水) 長野市議会9月定例会のお知らせ

3日(木) 窓口開庁時間の見直し【再】

4日(金) 秋のスポーツイベントのお知らせ

7日(月) 自殺予防週間

8日(火) 認知症月間

9日(水) 高齢者を火災から守る運動

10日(木) 日曜開庁の見直し【再】

11日(金) 9月1日は「防災の日」【再】

14日(月) 動物の適正飼養

15日(火) 自殺予防週間【再】

16日(水) 大岡アルプス展望公園からのお知らせ

17日(木) 野生きのこを原因とした食中毒予防

18日(金) 長野市芸術館からのお知らせ

21日(月) 動物の適正飼養【再】

22日(火) ご用心! 緊急時の消費者トラブル【再】

23日(水) 高齢者を火災から守る運動【再】

24日(木) ながの環境フェア2026

25日(金) 第7回ながの子ども・子育てフェスティバル

28日(月) 令和9年度保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き

29日(火) 10月の観光情報

30日(水) 広報ながの10月号の見どころ



生ごみ自家処理講座 (ダンボール堆肥)

古里公民館

時 9月25日(金)14:00～15:30

ふれあい福祉センター

時 10月2日(金)14:00～15:30

若槻公民館

時 10月7日(水)14:00～15:30

共通

対 市内在住で、本年度初めて本講座を受講する人

定 (先着順) 20人

申 開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035



真田宝物館特別展記念講座 「松代城・花の丸を歩く」

松代城や花の丸御殿の跡地・遺構を歩いて見学します。

時 10月3日(土)10:00～12:00(予定)

所 (集合場所) 松代城太鼓門前

定 (先着順) 20人

申 9月14日(月)から、電話で同館へ

問 同館 ☎278-2801



シニア世代の ライフデザイン講座

時 10月9日(金)13:30～16:00

所 若里市民文化ホール

内 講演、会員体験談、シルバー人材センターの案内

講 高沢貴子さん(キャリアコンサルタント)

対 60歳以上でシルバー人材センターに興味がある人、おおむね55歳以上でこれから退職予定の人

定 (先着順) 30人

申 9月25日(金)までに、電話か二次元コードから申し込むか、申込書(長野シルバー人材センター、ハローワーク長野にあります)に記入の上、直接、



同センターか(公社)長野県シルバー人材センター連合会(☎237-4680)へ
問 同センター ☎237-8315



こどもの居場所づくり講座

時 10月9日・16日(金)10:00～12:00(計2回)

所 市役所会議室251(第二庁舎5階)

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

申 10月5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]に必要な事項を記入の上、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、FAX 224-7648、〒380-8512長野市役所、ko-seisaku@city.nagano.lg.jp



サンライフ長野・しののき・勤労者活躍支援センター

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
サンライフ長野開館記念祭り	9月27日(日)10:00～14:00	冬を健康に過ごすためのアロマケア!	10月24日・31日、11月7日(土)10:00～12:00(計3回)
遺言書の書き方と相続	10月13日(水)10:00～12:00	誰にでもできる坐禅(ざぜん)	11月1日・8日(日)13:00～15:30(計2回)
相続無料相談会(1人40分)	10月13日(水)13:00～17:00		
マレットゴルフ初心者講習会	10月19日・26日(月)13:30～16:00(計2回)		

勤労者女性会館しののき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
英語を体感してみよう	10月10日～12月12日(土)9:30～11:30(計10回)	初心者のためののんびりヨガ	11月13日～令和9年3月12日(金)19:00～20:00(計9回)
ちょっと得する相続の基礎講座	10月21日(水)10:00～12:00		
相続無料相談会(1人40分)	10月21日(水)13:00～17:00		

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
北 やさしく学べる はじめての資産運用	10月20日～11月17日(火)19:00～20:30(計4回)	ことばと文化でめぐる スペイン講座	10月21日～令和9年3月17日(水)14:00～15:00(計10回)
ふれあい無料音楽会 エンジョイカルテット	10月9日(金)11:00～12:00	粘土が金属に!!手作りプチシルバークセサリー	10月24日(土)10:00～12:00
親子で楽しむ プレ・リトミック※1	10月13日～12月8日(火)10:15～11:00(計5回)	バリスタと学ぶ暮らしのコーヒー ラテアートを描こう編	10月26日(月)19:00～20:30
知って得する相続の基本	10月16日(金)10:00～12:00	託児つき やさしいフローヨガ※3※4	10月26日～令和9年3月8日(月)10:15～11:15(計8回)
相続無料相談会(1人40分)	10月16日(金)13:00～17:00	初心者の書道(夜)	11月5日～令和9年3月4日(木)19:00～20:30(計8回)
親子講座 おばけのハロウィン 米粉のフィナンシェ※2	10月18日(日)10:00～12:00		

対 市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…令和6年4月2日～令和8年3月31日生まれの乳幼児とその保護者

※2…小・中学生とその保護者 ※3…女性限定 他 ※4…託児あり(料金などは要確認)

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/9月1日(火)9:00～8日(火)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。



▲サンライフ
長野



▲勤労者
女性会館
しののき



▲勤労者活躍支援
センター

催し講座 身近なものを描いてみよう
絵手紙講座
時 9月30日～令和9年3月10日(水)
(計10回)
所 温湯温泉「湯～ぱれあ」
対 市内在住の60歳以上の人
定 (先着順) 15人
¥ 材料費がかかります。
申 9月29日(火)までに、電話で同施設へ
問 同施設 ☎282-5500

催し講座 松の手入れ講習会
(基本理論と実技)
時 10月3日(土)10:00～12:00(雨天中止)
所 城山公園
定 (先着順) 30人
¥ 1,000円
申 9月28日(月)8:30～10月
2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
会 ☎214-8655

催し講座 シニアのおしごと
「ご縁」結び
時 10月7日(水)13:00～16:00
所 芸術館アクトスペース
内 シニア就労支援セミナー、就職相
談会
対 市内在住の55歳以上の人
定 (先着順) 50人
申 10月2日(金)までに、電話で市職業
相談室へ
問 同相談室 ☎224-7021

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	
呼吸筋ストレッチ	9月24日(木)	10:00～11:00	東北 ☎296-5570	9月18日(金)まで	
笑いヨガ®&脳活レク体験会		13:30～15:00		9月10日(木)まで	
認知症サポーター養成講座※1	9月25日(金)13:30～15:00		篠ノ井 ☎293-7227	9月11日(金)まで	
レクリエーションで仲間づくり	10月6日～12月15日(火)10:00～11:30 (計5回)			9月29日(火)まで	
ハーブの香りで食卓を豊かに 便利なハーブ調味料作りと利用レシピ	9月25日(金)10:00～13:00		柳町 ☎235-0019	9月8日(火)	9:00～
75歳以上の方のための懐かしい歌を歌ったり、 楽器を鳴らしたり「音楽療法を体験しよう」※2	9月29日、10月6日・20日、11月10日(火) 13:30～15:00				13:00～
手のひらサイズのまあるい世界 こけ玉を作ってみよう	9月30日(水)10:00～11:30		湯福 ☎232-8335	9月9日(水)	9:00～
心もからだもスッキリヨガ※3	①	10月7日～12月2日(水)9:15～10:30			13:00～
	②	(各計5回)10:45～12:00			
転倒骨折予防講座 「めぞう！！動けるカラダづくり講座」※4	10月2日・23日、11月6日・13日・27日、 12月4日・11日・25日、令和9年1月8日・15日(金) 10:00～11:30		三陽 ☎259-2411	9月8日(火)	10:00～
Word(ワード)を便利に活用しよう！	10月14日～12月23日(水)(計6回)		氷鉋 ☎284-8100	—	
福ふく 交流会	10月3日(土)10:00～				
ハロウィーン・フラワーアレンジ	10月21日(水)10:00～12:00		安茂里 ☎225-8500	9月11日(金)～30日(水)	
秋のミニコンサート「～箏(こと)の調べ～」	10月29日(木)10:00～11:30			9月24日(木)9:00～	
ジャイロキネシス® 秋から※5	10月6日～令和9年2月16日(火) 13:30～15:00(計9回)		吉田 ☎263-6806	9月14日(月)～16日(水)	
三陽お料理さろん 秋	10月22日(木)10:00～13:00			9月18日(金)9:00～	
ふるさと発見ウォーキング 「ちょっとディープな松代歴史探訪」	10月27日(火)9:30～12:00			9月24日(木)9:00～	
ひざ痛・腰痛・肩こり予防体操※6	10月7日～12月2日(水)13:30～14:30 (計5回)			9月16日(水)9:00～	
70歳からのゆったりやさしいヨガ※6	10月14日～令和9年2月24日(水) 13:30～15:00(計10回)			9月17日(木)9:00～	
第2弾キックボクシングで体幹トレーニング	10月14日・28日、11月11日・25日、 12月9日(水)10:45～11:45			9月25日(金)～	
健康はあしもとから	10月16日・30日(金)13:30～15:00			9月24日(木)～	
県立総合リハビリテーションセンター出前講座 高次脳機能障害ってなあに？※7	10月29日(木)13:30～15:00			10月6日(火)9:00～	

対 市内在住の60歳以上の人 ※1…市内在住・在勤のどなたでも ※2…市内在住の75歳以上の人 ※4…「春のまち歩き講
座」に未参加の人 ※6…市内在住の70歳以上の人 ※7…市内在住のどなたでも 申 各申込期間中に、電話が直接、各ひ
ろばへ ※5…85円郵便はがきを持って直接、ひろばへ
他 定員や受講料のある講座があります。詳しくは各ひろばへお問い合わせください。※3…④、⑤のどちらかのみ受講可

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 10月22日～30日(木・金) 13:30～16:30(計4回)

ワード基礎コース

時 10月3日・10日・17日(土) 9:30～16:30(計3回)

ワード応用コース

時 10月24日・31日(土) 9:30～16:30(計2回)

JW_CAD初級コース

時 10月6日・13日・20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、

FAX 221-0036



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 9月19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、1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 9月8日(火)～18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

犬と猫の休日譲渡会

時 9月19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「猫と犬の災害対策」

時 9月25日(金) 14:00～15:30

申 9月8日(火)～24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 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 10月2日(金) 10:00～11:30

ゆめ工房21

◇布ぞうり作り

時 10月5日・26日(月) 10:00～15:00

◇ねこはんてん作り

時 10月8日(木) 10:00～15:00

◇廃油で石けん作り

時 10月9日(金) 10:00～12:00

◇簡単ベスト作り

時 10月29日(木) 10:00～15:00

対 ミシンを使える人

初心者からできる陶芸教室

◇火曜日コース

時 10月6日～12月22日 10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回) [申し込み9月15日(火)～]

◇水曜日コース

時 10月7日～12月23日 18:30～20:30(計12回) [申し込み9月16日(水)～]

◇土曜日コース

時 10月10日～12月26日 10:00～12:00、14:00～16:00(各計12回) [申し込み9月19日(土)～]

共通

対 市内在住の人(陶芸教室は小学生以上)

申 (先着順) リサイクル教室は9月8日(火)10:00から、ゆめ工房21は9月9日(水)10:00から、陶芸教室は申し込み開始日の9:30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。



催し講座 救命講習会(10月)

救命入門コース

◇小川村役場

時 4日(日) 9:00～10:30

問 小川分署 ☎ 269-1119

◇中央消防署

時 27日(火) 9:00～10:30

問 七二会分署 ☎ 229-3512

普通救命講習Ⅰ

◇篠ノ井消防署

時 9日(金) 9:00～12:00

問 新町消防署 ☎ 262-5119

◇柳原交流センター

時 21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 柳原分署 ☎ 296-0119

普通救命講習Ⅱ

◇安茂里分署

時 7日(水) 9:00～13:00

問 同分署 ☎ 224-0119

◇更北分署

時 20日(火) 9:00～13:00

問 同分署 ☎ 284-8119

普通救命講習Ⅲ

時 19日(月) 9:00～12:00

所 若槻公民館

問 若槻分署 ☎ 295-0119

上級救命講習

時 20日(火) 8:30～17:30

所 消防局

問 鶴賀消防署 ☎ 223-0119

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 マージャン 健康麻将初心者講座

時 10月14日～12月16日(木) 13:00～16:00(計10回)

所 麻雀クラブ天心

対 市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か、基礎から覚えたい人

定(先着順) 16人

¥ 1回1,100円 [別途テキスト代1,200円(希望者のみ)]

申 9月24日(木) 9:00から、電話で高齢者活躍支援課へ

問 同課 ☎ 224-5029

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申し込み問問い合わせその他

催し講座 グランドピアノを 楽しもう

時10月3日(土)9:00~16:00

所東部文化ホール

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 旬菜市 in OYAKI FARM

時9月19日(土)9:30~15:00

所OYAKI FARM店舗前芝生広場

問(一社)市農業公社 ☎227-1650

催し講座 善光寺ライトアップ

「手話言語の国際デー」に合わせ、国宝善光寺をブルーにライトアップします。青色は世界ろう連盟のロゴカラーです。

時9月23日(木)セレモニー・点灯式=18:00~19:00、ライトアップ=18:30~21:00

問(一社)長野市聴覚障害者協会 ☎050-3605-2464(電話リレーサービス)

他セレモニーでは、南部小学校の手話歌と手話サークルのパフォーマンスの披露があります。

催し講座 良きパートナーを探そう

時10月24日(土)15:00~18:00

所市内ホテル

対市内在住・在勤の45歳以下で独身の人

定(多数の場合抽選)男女各20人

¥男性=4,000円、女性=3,000円

申9月29日(火)~10月7日(水)9:00~16:00(土・日曜日を除く)に電話で

長野地区労働者福祉協議会へ

問同会 ☎234-0294

催し講座 第7回ながの子ども・ 子育てフェスティバル

時10月4日(日)10:00~15:00

所市役所桜スクエア、芸術館展示サロン、ふれあい福祉センター

内子育て応援・子育て情報ブース、相談ブース、パネル展示など

問こども・若者政策課 ☎224-6796

催し講座 伝統芸能こども フェスティバル

時10月11日(日)・12日(月)10:20~16:00

所芸術館

内ステージ発表、着物・三

味線・箏(こと)・日本舞踊・

居合・生け花・茶道などの体験

申(着物体験のみ)9月18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、申込用紙(市HPにあります)に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎4階)へ

問同課 ☎224-7504、FAX 224-7351、〒380-8512長野市役所、geijutsu@city.nagano.lg.jp

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9月19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 ☎090-4666-3355

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10月3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 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豊野防災交流センター ☎257-5875

②信州新町公民館 ☎262-2345

とき	10月							
	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	イ	オ	オ	ウ

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

イ(※)=インターネットや便利なアプリの使い方、オンデマンドバスの予約方法

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①9月15日(火)~10月9日(金)9:00~17:00 ②10月1日(木)~16日(金)8:30~17:15に、電話で各施設へ 問情報システム課 ☎224-7506

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時9月16日(水)10:00~12:00

対求職中または転職を検討中の入

問同センター長野 ☎243-7856

催し講座 トルコギキョウ見学会

ほ場見学のほか、トルコギキョウの魅力や栽培方法を農家から聞きます。

千曲市ほ場見学

時9月26日(土)9:00~10:30[申し込み9月22日(火)まで]

所(集合)JAながのアグリサポート上山田

長野市ほ場見学

時10月10日(土)9:00~10:30[申し込み10月2日(金)まで]

所(集合)JAグリーン長野営農センター共通

対長野市、須坂市、千曲市、飯綱町、坂城町、小布施町、高山村、小川村、信濃町に在住で、トルコギキョウの栽培を始めたい人

定(先着順)20人

申申込期限までに二次元コードから申し込むか、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、長野農業農村支援センターへ

問同センター ☎234-9535、FAX 235-8393、nagano-aec@pref.nagano.lg.jp

とき	10月23日(金)	
	午前	午後
内容	イ(※)	エ



南部図書館

おはなし会

時 9月9日・16日・23日(木)11:00～11:30

内 絵本の読み語り、手遊びなど

対 1歳児～小学校3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時 10月7日(木)13:30～14:00

内 赤ちゃんマッサージ、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1枚

問 同館 ☎292-0143



市立長野図書館

9月のおはなし会

時 (毎週) 水曜日15:30～16:00、土曜日

14:30～15:00、日曜日11:00～11:30

対 年少児～小学生

9月の映画上映会

◇『リバー・ランズ・スルー・イット』
(日本語吹替・カラー・124分)

時 12日(土)14:00～

◇『断崖』(字幕・白黒・100分)

時 26日(土)14:00～



親子で楽しむ映画上映会

◇世界の童話(『シンデレラ』など)

時 9月21日(月)11:00～11:40

対 未就学児とその保護者

問 同館 ☎232-3558



市立長野図書館 読み聞かせ講座

初心者向け

時 10月2日・16日(金)10:00～15:00
(計2回)

内 読み聞かせの重要性、読み方、ワークショップなど

中級者向け

時 11月13日・27日(金)10:00～15:00(計2回)

内 わらべ歌を取り入れたお話会の組み立て方、実践など

対 未就学児向けのお話会や小学校での読み聞かせを実践している人

共通

定 (先着順) 30人

申 9月18日(金)～30日(木)9:45～

18:00に、電話か直接、同館へ[9月22日(火)・24日(水)・29日(火)を除く]

問 同館 ☎232-3558



もんぜんぶら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇内村コースケ写真展(長野市「犬の散歩ができる公園」景)

時 9月8日(火)10:00～17:00まで

◇富田信明絵画展(不自由の自由)

時 9月10日(水)～14日(月)10:00～

18:00(最終日は16:00まで)

◇村田彰作品展(彩・墨)

時 9月18日(金)～21日(月)10:00～16:30

◇絵手紙展(ながの発)

時 9月25日(金)～30日(木)10:00～

16:00(最終日は15:00まで)

◇第2回新彩悠会展

時 10月2日(金)～6日(火)10:00～

17:00(最終日は16:00まで)

問 もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020



野外彫刻めぐり～秋の彫刻と博物館を満喫コース

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。

時 10月15日(木)9:30～14:50

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) 16人

¥ (昼食代別) 300円

申 9月18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(参加者全員)・電話番号・「野外彫刻めぐり10月15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、FAX 224-7351、〒380-8512長野市役所、

✉geijutsu@city.nagano.lg.jp



権堂イーストプラザ 市民交流センター

第1回長野鉄道模型ミニフェスタ

時 9月13日(日)11:00～17:00

対 8歳以上の人(15歳未満は保護者同伴)

¥N/HOゲージフリー走行会=30分500円(入れ替え制)、鉄道模型ミニジオラマワークショップ=3,000円(材料費含む)

ハンドメイドワークショップDay

時 9月26日(土)10:00～16:00

他 講座内容や参加料など、詳しくは同センターにお問い合わせください。

いきいき健康体操教室4

時 10月2日、11月6日(金)13:15～14:15

定 各10人

¥1回参加=1,500円、2回参加=2,400円

豆本を作ろう

時 10月10日(土)10:00～11:00、

11:00～12:00

対 小学生以上

定 各10人

¥各950円

共通

申 事前に電話か直接、同センターへ(鉄道模型イベントは当日10:00から、直接、同センターへ)

問 同センター ☎234-2906



松代文化ホール

松代演芸ホール2026～落語、お笑い、コント、マジックで過ごす午後のひととき

時 9月23日(火)13:00～(開場12:30)

¥1,000円

ヨガ教室

時 9月27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

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎278-4373

お知らせ

まいにち

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 骨盤メンテナンス教室

時 10月6日～12月1日(火)10:00～11:00(計8回)

所 篠ノ井交流センター共和分館

対 市内在住・在勤の人

定 (先着順) 15人

¥ (保険料含む) 3,200円

申 9月29日(火)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話か直接、スポーツ課(第二庁舎3階)へ
問 同課 ☎224-7804



催し講座 芙蓉塾水泳教室(後期)

こども水泳教室A・B

時 10月7日～令和9年3月31日(水) A = 16:00～17:00、B = 17:00～18:00(各計20回)

対 市内在住の小学生

定 (先着順) 各10人

大人水泳教室A・B

時 10月2日～令和9年3月26日(金) A = 10:00～11:00、B = 13:00～14:00(各計20回)

対 市内在住の18歳以上の人

定 (先着順) A = 10人、B = 5人

共通

所 アクアウイング

¥ 3カ月ごと7,500円(別途年間保険料 小学生 = 800円、64歳以下 = 2,000円、65歳以上 = 1,200円)

申 9月12日(土)10:00～11:00に参加料と保険料を持参の上、同施設会議室へ
問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 初心者太極拳教室(後期)

芹田体育館

時 10月2日～11月20日(金)12:30～15:00(計6回)

¥ (保険料含む) 64歳以下 = 5,000円、65歳以上 = 4,200円

長野運動公園総合体育館サブアリーナ

時 10月8日～令和9年3月25日(木) 10:00～12:00(計17回)

¥ (保険料含む) 64歳以下 = 12,000円、65歳以上 = 11,200円

三輪体育館

時 10月9日～令和9年3月19日(金) 12:30～15:00(計12回)

¥ (保険料含む) 64歳以下 = 9,000円、65歳以上 = 8,200円

朝陽体育館

時 10月13日～令和9年3月16日(火) 10:30～12:30(計12回)

¥ (保険料含む) 64歳以下 = 9,000円、65歳以上 = 8,200円

共通

対 市内在住・在勤の18歳以上の人

定 (先着順) 20人

申 開催初日に参加料を持参の上、直接、会場へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 長野市ファミリーソフトテニス大会

時 10月3日(土)8:30～

所 長野運動公園テニスコート

対 市内在住・在勤・在学の小学

2年生以上のファミリーペア

¥ (当日持参) 1組1,400円

申 9月25日(金)までに、必要事項を入力の上、Eメールで長野市ソフトテニス協会(✉nagano_cstk-taikai@yahoo.co.jp)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

他 必要事項など、詳しくは長野市ソフトテニス協会HPをご覧ください。



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)

◇ストローガリガリトンボをつくろう

時 9月12日(土)10:00～12:00

定 (先着順) 20人

¥ 50円

◇ペットボトルランタンとゴミ袋ポンチョをつくろう

時 9月26日(土)10:00～12:00

定 (先着順) 20人

¥ 150円

◇ダンボールで動物をつくろう

時 10月3日(土)10:00～12:00

¥ 100円

ながはく総合講座「新出の観心十界曼荼羅(まんだら)図(不動寺蔵)を読み解く」

時 9月13日(日)14:00～15:30

定 (先着順) 30人

博物館まつり

時 9月23日(水)9:00～15:00

夜のプラネタリウムと星空観察会「秋のお月見会」

時 9月26日(土)18:30～20:00

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、9月21日(月)・23日(水)は入館無料)

問 同館 ☎284-9011



催し講座 企画展「河原の石ころと長野盆地の地下」

河原の石ころや地層の剥ぎ取り標本から、長野の大地の生い立ちを紹介します。

時 9月12日(土)～11月29日(日)

所 戸隠地質化石博物館

¥ 入館料必要(土曜日は小・中学生無料、9月21日(月)・23日(水)、11月3日(火)は入館無料)

問 同館 ☎252-2228

催し講座 翼竜の紙ひこうきを作ろう!

時 10月10日・17日(土)13:30～15:30

所 信州新町化石博物館

定 (先着順) 各15人

¥ 各100円(入館料別、土曜日は小・中学生無料)

申 9月10日(木)から、電話で同館へ

問 同館 ☎262-3500

催し講座 下水道ふれあいデー

時 9月12日(土)10:00～14:00

所 アクアパル千曲

内 下水道施設の見学、微生物の観察など

問 下水道整備課 ☎224-5074

募集 令和9年度採用保育士 (会計年度任用職員)

時 (面接予定) 10月20日(火)
所 (勤務場所) 公立保育所・認定こども園のいずれか(令和9年3月に決定)
内 (勤務時間) 月～土曜日の7:00～19:00の間の7時間45分(シフト制、週休2日制、園によって勤務開始時間、終了時間が異なり、日曜日・祝休日が勤務日になる場合があります)
対 保育士資格を有する人(令和9年3月までに資格取得見込みを含む)
定 若干名
申 10月6日(火)(必着)までに、履歴書に保育士証の写しまたは資格取得見込証明書を添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)へ
問 同課 ☎224-8039、〒380-8512長野市役所
他・書類送付の際は、令和9年度採用への応募であることが分かるようにしてください。
 ・詳しくは市HPをご覧ください。

募集 第19回フードドライブ

食べ物を必要とする人へ家庭の余剰食品を提供し、食品ロスの削減を推進する活動です。
時 10月4日(日)10:00～14:30
所 JR長野駅2階東西自由通路イベントゾーン
内 常温保存が可能で未開封かつ賞味期限が11月4日以降の食品
問 生活環境課 ☎224-5035

募集 読書感想画展作品

内 (作品規格) 四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)
対 年少児～小学生
申 10月12日(月)までに、所定の応募用紙(市立長野図書館、同館HPにあります)に必要事項を記入の上、作品下部中央にのり付けして、直接、同館へ

問 同館 ☎232-3558
他 全ての作品を10月28日(水)から11月9日(月)まで同館に展示します。

募集 温湯温泉「湯～ぱれあ」子ども作品募集

趣味や学校で制作した作品などを10月4日(日)から11月1日(日)まで展示します。
対 小学1年生～中学3年生
申 (先着順) 9月23日(火)までに、二次元コードから申し込み
問 同施設 ☎282-5500
他 展示内容によってはお受けできない場合がありますので、事前にお問い合わせください(落書き・デジタル作品は不可)。

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
時 (受講期間) 12月1日(火)～令和9年5月27日(木)
対 ハローワークに求職の申し込みをしている人
定 (選考あり) 15人
¥ テキスト代などがかります。
申 11月6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

催し講座 長野運動公園

体組成計測定体験イベント
 筋肉や脂肪の量を15秒で測定できる体成分分析測定を行います。
時 9月1日(火)～30日(水)10:00～20:00
所 アクアウイング
¥ (参加料) 1回500円
申 参加当日に参加料を持参の上、直接、同施設へ(20人以上の団体の場合は前日までに要予約)
秋祭り&体力測定会
 秋祭りイベントと子ども向けの体力測定会を実施します。
時 9月21日(月)9:00～15:00
所 同施設総合体育館サブアリーナ

対 年長児～中学生(体力測定会)
持 上履き、運動着

共通

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 ピラティス教室

時 9月29日～11月24日(火)10:00～11:00(計8回)
所 城山公民館第二地区分館
対 市内在住・在勤の人
定 (先着順) 15人
¥ (保険料含む) 3,200円
申 9月23日(火)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話か直接、スポーツ課(第二庁舎3階)へ
問 同課 ☎224-7804



催し講座 姿勢改善&体幹トレーニング教室

時 10月1日～11月26日(木)19:00～20:00(計8回)
所 古牧体育館
対 市内在住・在勤の人
定 (先着順) 15人
¥ (保険料含む) 3,200円
申 9月24日(火)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話か直接、スポーツ課(第二庁舎3階)へ
問 同課 ☎224-7804



催し講座 第97回長野市父親卓球大会

1部(上級)、2部(中級上)、3部(中級)、4部(初級)のランク別個人戦および当日抽選によるダブルス戦です。
時 10月18日(日)8:30～17:00
所 大豆島体育館
対 市内または上水内郡内に在住・在勤の既婚男性または40歳以上の未婚男性
¥ (当日持参) 1,000円
申 10月9日(金)までに、住所・氏名・ランク別を記入の上、ファクスで長野市父親卓球連盟事務局(FAX296-4017)へ
問 スポーツ課 ☎224-7804

お知らせ

まいにち

募集

催し・講座

時 日時 所 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 ¥ 金額 持 持ち物 申 申し込み 問 問い合わせ 他 その他

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

時 9月18日(金)10:15~12:30

所 犀南保健センター

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 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 9月25日(金)10:00~11:00

所 篠ノ井交流センター

申 9月24日(木)までに、電話でこども・若者政策課へ

問 同課 ☎224-6796

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

戸隠農村環境改善センター

時 10月1日(木)13:30~16:00

中条総合市民センター

時 10月5日(月)10:00~12:00

信州新町支所

時 10月6日(火)9:30~12:00

大岡支所

時 10月6日(火)10:00~12:00

中央隣保館(女性のための悩み事相談)

女性委員が相談に応じます。

時 10月6日(火)13:00~16:00

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 10月5日(月)10:00~12:00、13:00~16:00

所 市役所会議室151(第一庁舎5階)

問 (一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

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 9月9日(火)13:00~29日(火)14:00

問 管財課 ☎224-5016

他 詳しくは市HPをご覧ください(9月8日(火)13:00掲載予定)。



お知らせ 霊園行き無料送迎バスを運行します

浅川(セブンイレブン長野浅川店)~霊園(浅川清水)間の無料送迎バスを運行します。

時 9月23日(水) 浅川発 = 9:10、10:00、11:00、13:00、14:00、15:00、霊園発 = 10:30、11:30、12:30、14:30、15:30、16:30

定 (先着順)各40人

申 事前に電話で(一社)市開発公社へ

問 同公社 ☎226-3272

他・浅川までは公共交通機関などをご利用ください。最寄りのバス停はアルピコ交通若槻団地・西条線の浅川農協前です。

・運行日は、霊園周辺道路の一部で一方通行規制を行います。

お知らせ 献血日程

朝陽支所

時 (受け付け)10月2日(金)13:30~14:30

川中島支所

時 (受け付け)10月6日(火)9:30~11:00

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

募集 ながのまちづくり活動支援事業補助金

対 住民自治協議会を含む、市民公益活動団体の自主的なまちづくり活動で、他の補助金の交付がなく、令和10年3月31日までに完了するもの

申 10月30日(金)までに、所定の応募用紙〔市HP、地域活動支援課(第一庁舎4階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、直接、同課へ

問 同課 ☎224-5033



他 応募には、事前相談が必要です。詳しくは、市HPをご覧ください。

募集 果樹剪定枝・新ストーブ活用推進事業

果樹の剪定枝や幹を提供できる農家と、その利用を希望する人を募集します。

申 11月6日(金)(必着)までに、所定の申込用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、(一社)長野県環境保全協会にあります〕に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同協会へ



問 同協会 ☎237-6620、FAX 238-9780、〒380-0835新田町1513-2、✉na-nace@janis.or.jp

募集 フリーマーケット出店者

時 10月25日(日)9:00~11:30

所 サンマリーンながの・リサイクルプラザ

対 市内在住でリサイクルを心がけている個人か団体(事業者は除く)で、11:30まで出店できる人

定 (多数の場合抽選)40店舗

¥ (出店料)500円

申 9月25日(金)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・電話番号・「10月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、郵送か直接、同プラザへ(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

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

くらしのチャンネル

9月の日曜開庁は13日(日)です

市役所第一庁舎2階 9:00～12:00

※今月から窓口開庁時間を短縮(試行)しています。

※対象業務は変更ありません。

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

市都市計画審議会

時9月18日(金)14:00～16:00

所市役所庁議室(第一庁舎5階)

内都市計画マスタープラン・立地適正化計画の素案について



ほか

定(傍聴、先着順)15人

申9月15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

第3回市総合計画審議会

開催日を、8月27日(木)から次の日程に変更します。

時9月29日(火)15:30～17:30

所市役所講堂(第二庁舎10階)

内次期総合計画(案)について

定(傍聴、先着順)10人

申事前に電話で企画課へ

問同課 ☎224-5010

お知らせ

長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

「都市計画区域の整備、開発および保全の方針」と「区域区分」「地域地区」の変更(大豆島地区)の閲覧

時9月25日(金)～10月23日(金)

所(閲覧場所)都市計画課(第二庁舎5階)、長野県都市・まちづくり課 ほか

他詳しくは県HPをご覧ください。

公聴会

時10月25日(日)13:30～

所長野合同庁舎501会議室



対都市計画(素案)に係る地域の住民、その他の利害関係を有する人

申(公述)10月13日(火)(必着)までに、所定の公述申出書(各閲覧場所、

県HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、各閲覧場所へ
問同県同課 ☎235-7297、〒380-8570大字南長野字幅下692-2
他公述人がいない場合は公聴会を行いません。

お知らせ

市職業相談室 窓口時間など変更

9月1日から職業相談室(もんぜんぷら座4階)の窓口時間が9:00～16:30になります。また、職業相談(仕事や職場に関する相談)は事前に職業相談室(☎224-7021)へ電話による予約が必要となります。

問商工労働課雇用促進室 ☎224-7492



お知らせ

下水道マンホール蓋の販売

¥色なし=1枚3,000円、カラー=入札方式

申9月18日(金)(必着)までに「ながの電子サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込用紙[市HP、上下水道局総務課(第二庁舎9階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同局同課へ

問同局同課 ☎224-5070、〒380-8512長野市役所

他・応募者多数または同額入札の場合は抽選

・詳しくは二次元コードをご覧ください。



お知らせ

市立長野中学校入学者 選抜説明会

時10月3日(土)9:00～

所市立長野中学校

内願書・要項の配布、説明など

対原則、市内在住の小学6年生とそ

の保護者

申9月30日(水)までに、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

市立長野中学校の授業公開

時10月5日(月)・15日(木)・20日(火)、11月11日(水)・16日(月)、12月22日(火)

問同校 ☎296-1241

他公開時間や授業内容など、詳しくは同校HPをご覧ください。



お知らせ

土地家屋調査士無料相談会

時9月30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

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9月11日(金)10:00～12:00

松代支所

時9月18日(金)10:00～12:00

戸隠農村環境改善センター

時10月1日(木)13:30～16:00

篠ノ井交流センター

時10月2日(金)10:00～12:00

中条総合市民センター

時10月5日(月)10:00～12:00

信州新町支所

時10月6日(火)9:30～12:00

大岡支所

時10月6日(火)10:00～12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ

まじゅうろ

募集

催し・講座

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

広告

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社ジチタイアド(☎092-716-1401)へ

信州松代

秋の二大イベント開催

9月・10月に、真田十万石の城下町・松代で、毎年恒例の二大イベントを開催します。
ぜひお越しいただき、歴史ロマンをお楽しみください。

9月19日(土)・20日(日)
真田邸

真田邸庭園ライトアップ^{げんそう}幻奏

年に一度、松代の国指定史跡「真田邸」を夜間にライトアップする貴重な機会です。「水心秋月亭」と呼ばれる庭園を7色の光で照らし、演奏会などを行います。また、令和9年善光寺御開帳に合わせ、特別企画として、松代と善光寺のつながりをテーマとしたプロジェクションマッピングも行います。

●開場17:30 最終入場20:00

※入館料必要(19日は小・中学生無料)

※演奏会のスケジュールなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。



10月10日(土)・11日(日)
松代城跡

第71回松代藩真田十万石まつり

松代藩真田家の250年に及ぶ善政をたたえる祭りです。武士や姫に扮(ふん)した200人を超える行列が町内を練り歩く「松代藩真田十万石行列(11日のみ)」は必見です。

●10月10日(土)

9:30~16:00 童謡の響くまち音楽祭

●10月11日(日)

10:00~11:30 童謡の響くまち音楽祭

11:40~12:00 出陣式

12:05~12:50 出陣セレモニー

13:00 松代藩真田十万石行列出陣

13:30~16:00 童謡の響くまち音楽祭

※11日は混み合いますので、シャトルバスをご利用ください。詳しくはまつりホームページをご覧ください。



問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

りそなグループB.LEAGUE2026-27 SEASON SHINSHU BRAVE WARRIORS

ホーム開幕戦

9.26^{SAT} 9.27^{SUN}

vs.富山グラウジーズ@ホワイトリング

勇敢に、
大胆に、
恐れずに。



10月はウォリアーズと一緒に ハロウィーンを楽しもう！

▶試合会場／ホワイトリング

10月10日(土)
14:05 TIP-OFF

10月19日(月)
19:05 TIP-OFF

10月21日(水)
19:05 TIP-OFF

10月26日(月)
19:05 TIP-OFF

10月30日(金)
19:05 TIP-OFF

家族、友達で楽しめる
ハロウィーンイベント
を開催予定！



B.PREMIERのホームゲームが変わる！

○コートに近い！最高の臨場感

1階全席にドリンクホルダー付きの新シートを導入

○アリーナ全体が熱狂に包まれる！

リボンビジョンやコートサイドLEDを新設

○選手と喜びを分かち合う特別な時間

試合後のハイタッチが復活

○試合前後も楽しめるアリーナへ
グッズショップや飲食エリアが
さらに充実



キッズドリームデー開催

11月13日(金) vs.群馬クレインサンダーズ
@ホワイトリング

信州ブレブウォリアーズ・協賛企業・市が連携し、市内の小・中学生にプロバスケットボール観戦などの体験の場の創出をしています。



長野市×信州ブレブウォリアーズ コラボ企画

11月のホームゲームに抽選で10組20人をご招待！

▶申し込み／9月30日(水)23:59までに、信州ブレブウォリアーズ公式LINEに友だち登録の上、キーワード「広報ながの2026」をメッセージ欄に入力

▶当選発表／10月中旬に同公式LINEから当選者に連絡します。



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
S N S

