

広報ながの

# NAGANO

緑がつなぐ、人とのご縁



FEEL NAGANO, BE NATURAL

# 6月は「土砂災害防止月間」

「気象の警報・注意報名などの変更」

問 危機管理防災課 ☎ 224・5006 FAX 224・5109

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

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

## 自分の命は自分で守る

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

日頃の備えや早めの避難により、命を守ることができます。



▲防災対策

## 土砂災害警報など

土砂災害の危険性が高まったときは、気象台が警報などを発表します。



▲鬼無里地区での土砂災害 (令和5年7月発生)

## 避難情報を市が発令した場合

### 高齢者等避難(警戒レベル3)

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



### 避難指示(警戒レベル4)

↓危険な場所から全員避難

### 緊急安全確保(警戒レベル5)

↓命の危険、直ちに安全確保より安全な場所へ直ちに移動。

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

## 建築確認申請が必要です

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



▲建築確認申請

## 災害情報の取得はこちら

### 長野市防災ナビ(アプリ)

スマートフォンで防災行政無線の緊急情報などを入手できます。



### 長野市防災情報ポータル

避難所開設情報や防災気象情報などを確認できます。



### 長野市LINE公式アカウント

「防災」メニューから、避難所検索や防災情報を確認できます。



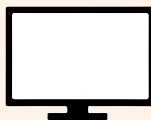
### 長野市防災メール配信サービス

防災情報をメールで配信します。



### テレビのデータ放送(dボタン)

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



避難の  
タイミングは  
レベルで  
判断

# 気象の警報などが変わりました



▲気象庁  
ホームページ

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

※1…両郡橋〜千曲川合流点  
※2…善光寺用水裾花取水口〜犀川合流点

## 主な変更点

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

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

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

④ 線状降水帯の発生などは「気象防  
災速報」として発表

長野市の気象警報等発表区域が「長野」と「鬼無里戸隠」に分かれます



## 狭あい道路の解消にご協力をお願いします

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

### 道路の役割

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

### 道路後退とは?

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

このように、道路境界が敷地側に後退することを、「道路後退」といいます。

### 道路後退用地の提供をお願いします

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

#### 〈整備例〉

道路後退で道路が広くなりました!



整備後



整備前

#### 問 建築指導課

☎ 224・7493  
FAX 224・5124



▲詳しくは市ホームページをご覧ください。

## ～共にある、暮らしの中で～

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

てもその答えは出てこなかった。

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

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

### 荻原健司

## もくじ

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

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

### 今月の表紙

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



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

### 長野市の人口と世帯数 (令和8年5月1日現在)

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

# 市民税・県民税額が決定します

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

## 納付書または

## 口座振替などで納付する人

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

## 公的年金からの

## 差し引きで納付する人

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

## 給与からの 差し引きで納付する人

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

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



## お待たせしません！

## LINEで便利に来庁予約

課税内容に関する相談で市民税課にお越しになる際には、窓口予約が便利です。

市LINE公式アカウントから予約してください。

市LINE公式アカウント



## 問 市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346

# 介護保険料の納入通知書をお送りします

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

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

詳しくは市ホームページをご覧ください。



## Q 介護保険料はどのように決定されるのですか？

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



## 問 介護保険課

☎ 224・7991 FAX 224・8694

# 国民健康保険料が決定します

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



## 令和8年度保険料の変更点

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

6月の通知書発送後は、電話が大変混み合います。

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



## 問 国保・高齢者医療課

☎ 224・5025 FAX 224・5101

# 工事の前には遺跡の確認を忘れずに

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

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



## まずは遺跡があるか確認を

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

## ■遺跡の範囲の確認方法

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



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

## 遺跡やその周辺で工事をする ときは届け出が必要です

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

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

届出書の様式はこちら↓



## 手続きの流れ

### ① 遺跡の確認

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

### ② 事前相談

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

### ③ 届出書の提出

工事着手の60日前までに届出書を  
埋蔵文化財センターへ提出してくだ  
さい。

### ④ 保護措置の実施

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

## 保護措置の種類

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

## ■発掘調査

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

### ? 発掘調査にかかる期間は?

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

### ? 費用は誰が負担するの?

原則として工事の発注者が負担し  
ます。

## 計画変更が可能な段階で ご相談を

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



問埋蔵文化財センター

284・0004 FAX 284・0106

# みんなの公園を大切に

誰もが安心して楽しめる公園に



公園は、利用者の皆さんに安らぎや憩いを与えるとともに、地域のコミュニティ活動の場としての役割を持つ、大切な財産です。

しかし、一部の心無い行為により、利用者や近隣住民からは、不安の声が寄せられています。誰もが快適に過ごせる公園となるよう、ルールやマナーを守って利用しましょう。

## 市と地域で支える公園づくり

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

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

地域の皆さんの日々の活動により、きれいな公園が保たれています。



▲七瀬西公園の花壇

## 公園はみんなの財産です

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

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



▲穴が開いて壊れた遊具

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



## 利用者や近隣住民から こんな声が寄せられています

公園内を走行する自転車とぶつかりそうで怖い。

公園から飛んできたボールで車や自宅の外壁に傷が付いた。

犬のふんが放置されている。

夜間にスケートボードをしたり、大声で騒いだりする人がいる。



## ルールやマナーを守りましょう

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

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

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

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

▲公園を利用する方へのお願い



▲犬の散歩ができる公園



## 問公園緑地課

224・5054 FAX 224・5111

# 野良猫トラブルの解決策！地域猫活動のすすめ

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

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

## 地域猫活動とは

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

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

耳カットは、不妊・去勢手術済みの目印



## 活動支援

### ●野良猫の不妊・去勢手術費用の助成

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

助成額(事前申請):雄10,000円、雌13,000円

### ●猫用捕獲器の無料貸与

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



◀捕獲器

▼地域猫活動のすすめ



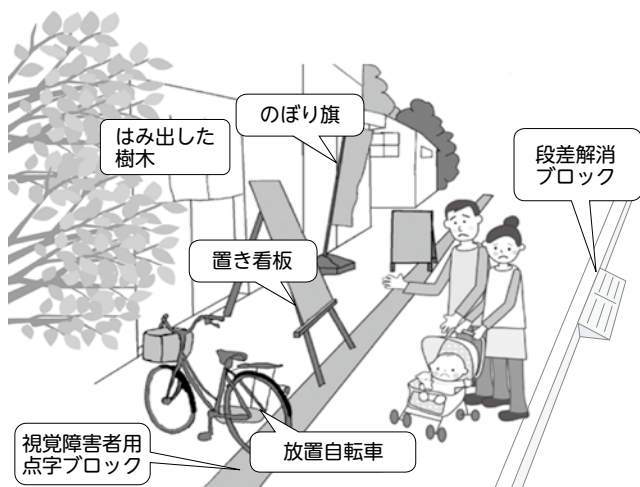
問 市保健所動物愛護センター ☎262-1212 FAX226-9981

## 道路や河川を安全で快適に利用するために

### ■生け垣や樹木は適正な管理を

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

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



### ■道路にのぼり旗や看板などを設置しない

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

### ■歩道に駐車しない

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

### ■道路や河川の上を使用する場合や工事を行う場合

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

問 監理課 ☎224-5044 FAX224-5116



## 農家民泊事業 ～市内6地域で受け入れ家庭募集中～



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

### 農家民泊って何？

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

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



関東・関西圏を中心に多い時には年間6,000人以上の生徒たちが訪れます。

### 農家民泊受け入れ家庭を募集しています

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



▲市ホームページ

問 農業政策課 ☎224-5098 FAX224-5113



## 第39回長野市景観賞 候補作品募集



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

令和8年度の候補作品を募集しますので、ぜひご応募ください。

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



◀応募要件の詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 過去の受賞作品(一部)を紹介します



▲蓮華院小御堂(れんげいんおみどう)(令和5年度受賞)



▲いまのま(令和6年度受賞)

問 まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

# 見守り気付こう ヤングケアラーのこと

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



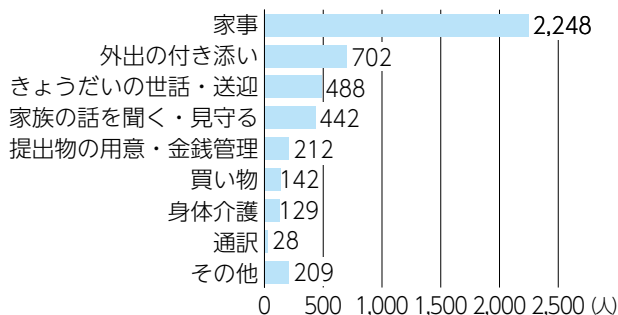
出典: こども家庭庁ホームページ

## 「長野市ヤングケアラー実態調査」の結果から

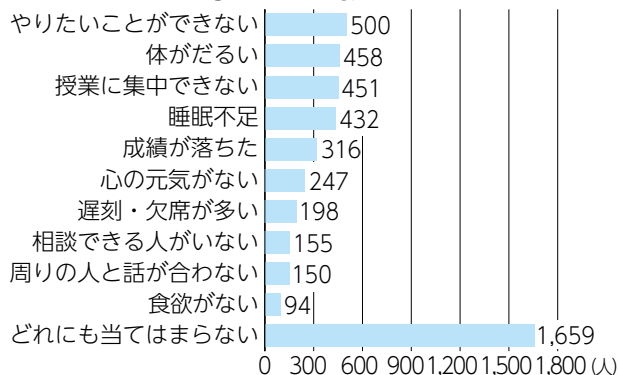
令和7年に、市内の小学3年生から中学3年生を対象にアンケート調査を実施したところ、「何らかのケアをしている」と回答したこどもは約3,000人で、そのうち、多いこどもで週6日以上、1日3時間以上、ケアを負担していることが分かりました。

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

### ①担っているケアの種類



### ②生活への影響



## 周囲の人ができること

### ■気付く

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

### ■声をかけ、つなげる

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

## 1人で悩まず相談してください

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

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

お気軽に  
ご相談  
ください



▲市ホームページ

## 6月23日～29日 男女共同参画週間

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

### 講演会 女はつらい?男はつらい?ジェンダーから考える、私たちの「痛み」の話

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

#### 講師：瀧波ユカリさん



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

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

▶日時／6月27日(土)13:30～15:30(開場13:00)

▶場所／勤労者女性会館しなのき

▶入場料／無料

▶定員／(先着順)250人

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

講師への質問も募集しています。併せてご記入ください。

※託児(要予約)・手話通訳・要約筆記を実施します。

※駐車場はありません。



問 人権・男女共同参画課 ☎224-5428 FAX224-7547

### 募集！ 伝統芸能こどもフェスティバルに参加しませんか

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

▶開催日時／10月11日(日)・12日(月)15:20～(予定)

▶発表会場／芸術館メインホール

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

※事前練習日程・会場は分野ごとに要相談

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

▶費用／無料

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



こどもフェスティバル終了後も、継続して伝統芸能を習っている皆さんがいます。



参加者には記念品(文房具)をプレゼントします！



(イメージ)

問 文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

## 防ごう 家庭の食中毒

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

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

### 食中毒とは

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

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

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

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



▲防ごう  
食中毒



▲食中毒の原因と  
なるもの



### 守っていますか？食中毒予防の3原則

#### ①細菌やウイルスを「つけない」

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

#### ②細菌を「増やさない」

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

#### ③細菌やウイルスを「やっつける」

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

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

## 歯周病検診のご案内

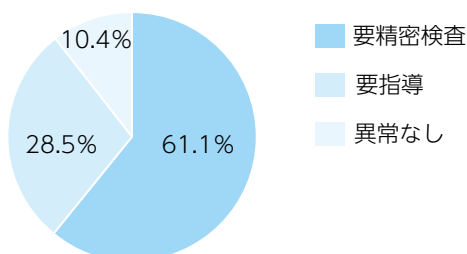
歯周病は、口の中だけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。歯と口、全身の健康を保つためにも、歯周病検診を受け、自分の歯と口の状態を知りましょう。

### 定期的に検診を受けましょう

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

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

令和7年度長野市歯周病検診結果



### 歯周病検診

▶受診期間／6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

▶対象／本年度中に20・30・40・50・60・70歳になる人

▶内容／歯周病や虫歯などの検診、保健指導

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

▶申し込み／指定の歯科医院に予約

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

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



問 健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

※全て無料、申し込み方法の記載のないものは申し込み不要です。

### その香り、迷惑になっていませんか？

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

### 柔軟剤などの使用の際はご配慮を

#### ●公共交通機関を利用するとき

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

#### ●香りの強さを確認

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



#### ●使用量に注意

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



▲市ホームページ

問 食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

### 6月1日～7日は「HIV検査普及週間」

### HIV検査を受けましょう

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染しても、治療でウイルスの増殖を抑えれば、感染前と同じ生活を送ることができ、他者への感染リスクも減らせます。

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

### HIV/エイズ・性感染症検査

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

▶ところ/市保健所

▶検査項目/HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症

とき (祝休日を除く)	申し込み
◆第1・3・4火曜日 9:00～10:40	市LINE公式アカウントから(詳しくは市ホームページをご覧ください)
◆第1火曜日 16:50～18:30	
◆第2・5火曜日 9:00～10:40	電話でエイズホットライン (☎226-9966)へ ※月～金曜日8:30～17:15

※6月9日(火)は、検査枠(13:20～15:00)を増設予定です。

感染しない・させない  
ためには検査を受ける  
ことが大切です。



問 健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

### ほっと安心☺休日認知症相談

認知症看護認定看護師が相談に応じます。

時 6月21日(日)9:30～12:00

所 会議室141(第一庁舎4階)

対 認知症の相談を希望する本人または家族など

定(先着順)3人

申 6月18日(木)12:00までに、電話で中部地域包括支援センターへ

問 同センター☎224-7174

### ふらっとフレイル予防体験

どなたでもフレイル  
予防体験ができます。  
お気軽にお立ち寄り  
ください。

時 6月25日(木)10:00～12:00(受け付けは11:30まで)

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 ・血管年齢測定

・フレイル予防市民ナビゲーターとのフレイル予防の体験

・「シン・長野市はつらつ体操」など

問 地域包括ケア推進課☎224-7873

# 真田宝物館 特別展「松代城 花の丸—真田家の御殿—」

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

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

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

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

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

**休 館 日** 毎週火曜日(祝日の場合は開館)

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

## ギャラリートーク開催

会期中、学芸員によるギャラリートークを計4回開催します。

申し込みは不要です。ぜひお越しください。

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

**場 所**:真田宝物館

## 見どころ1



▲曲大直小図巻(真田宝物館所蔵)

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

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

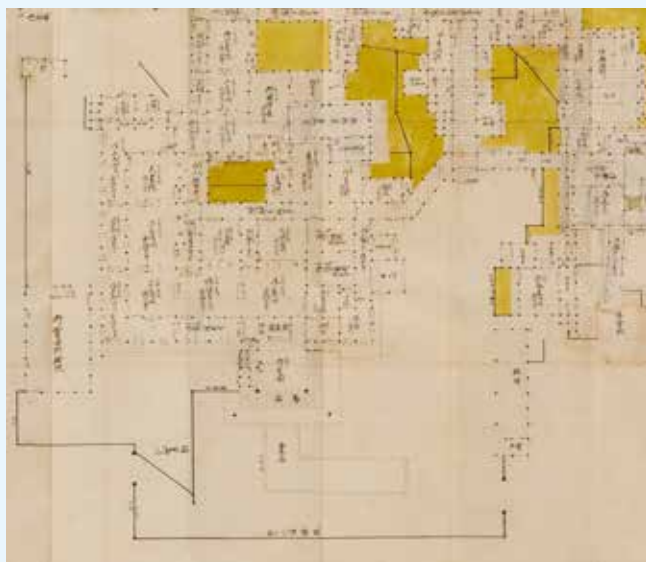
## 見どころ2

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



▲文琳の茶入(真田宝物館所蔵)

## 見どころ3



▲花の丸御殿向御普請図面(部分)(真田宝物館所蔵)

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

# ！ 外来種による被害防止にご協力ください

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

## 県内未確認 分布拡大中 クビアカツヤカミキリ

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

### 特徴

全体的に光沢のある黒色で、胸部(首の部分)が赤い



### 体長

提供：環境省

2.5～4センチメートル

### 成虫の発生時期

5月末～8月

### 被害樹木の特徴

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



フラスの例(提供：埼玉県環境科学国際センター)

## 市内で発生確認済み ツヤハダゴマダラカミキリ

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

### 特徴

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



提供：長野県林業総合センター

### 被害樹木の特徴

繊維状のフラスが排出されます。

### 体長

2.5～3.5センチメートル

### 成虫の発生時期

4～10月に発生

## もし見つけたら…

人への攻撃性はありません。

### ①写真を撮る

※必須ではありません。



### ②駆除する

熱湯をかける、靴で踏みつぶすなどして駆除



### ③電話する

環境保全温暖化対策課にご連絡ください。



早期に駆除することが被害拡大を防ぐために重要です。

## その他の外来種にもご注意を！

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



### アライグマ



提供：環境省

農作物の被害が発生。駆除する場合は、野生鳥獣の捕獲許可が必要。

### オオキンケイギク



提供：環境省

繁殖力が強く、在来植物などの生育を阻害する。

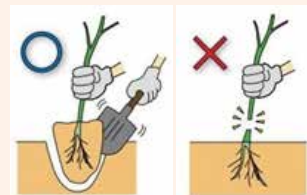
### アレチウリ



提供：環境省

つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮って生育を妨げる。

根こそぎ抜き取ることがポイントです。



提供：長野県

# ＼正しく知って、みんなで防ぐ／ 今日から始める熱中症予防

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

## 熱中症とは？

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

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

## 熱中症の疑いがある人を見つけたら

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



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

## ＼熱中症予防のポイント／

### 全世代

#### ●暑さを避ける

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



#### ●小まめに水分を補給する

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

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



### 子ども

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

#### ●顔色や汗のかき方をよく観察する

- ・顔が赤く、汗がひどい時は、涼しい場所で休憩

#### ●日頃から暑さに慣れさせる

- ・湯船に漬かる、外遊びをするなど

#### ●子どもを車の中で決して一人にしない

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

### 高齢者

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

#### ●室温を適切な温度に保つ

- ・室温28度を目安に、エアコンの設定温度を調整

#### ●周りの人の見守り

- ・家族や周囲の人が見守りや積極的な声かけをする

「熱中症警戒アラート」発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

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



▲熱中症予防情報サイト

# クーリングシェルターをご利用ください

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

## クーリングシェルターとは？

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

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



▲クーリングシェルター(リサイクルプラザ)

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



▲ポスター

## クーリングシェルターの場所は？

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



▲市LINE公式アカウント

●マップ公開期間 6月1日(月)～9月30日(水)

●主な指定施設

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



▲市ホームページ

※令和8年4月1日現在の指定状況です。

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

## クーリングシェルターを募集します

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

●要件 次の全ての要件に該当する施設

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



▲申し込みはこちら

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



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



## 6月のホームゲーム

●14日(日)14:00~

VSボルクバレット北九州

会場/ことぶきアリーナ千曲

長野市ホーム開幕戦

●28日(日)13:00~

VSエスポラーダ北海道

会場/ホワイトリング



▲この他の試合スケジュール  
はこちら

## 長野市×ボアルース長野 コラボ企画

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

■申し込み/6月30日(火)23:59  
までに二次元コードから申し込み



▲申し込みは  
こちらから

## 子どもたちの健やかな成長とスポーツの普及に取り組んでいます

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

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



▲長野日本大学小学校



▲信学会長野北幼稚園

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

長野市  
公式  
ホーム  
ページ



長野市  
アプリ



長野市  
公式  
SNS

