

広報なごの

NAGANO

住民異動
Residents Changes

マイナンバーカード

14

14

15

20 21

22 23

14

9月1日(火)から窓口開庁時間を短縮(試行)します

一緒に茶臼山動物園と城山動物園を
つくろう！(動物園サポーター新メニュー)

これまで、多くのサポーターの皆さんからのご寄付により、茶臼山ならではの自然を生かした動物園の再整備を進めることができました。

8月1日から、これまでの茶臼山動物園に加え、市民の皆さんに長年親しまれてきた城山動物園の再整備の財源となる寄付の募集を開始します。詳しい内容や申し込み方法は、市ホームページをご覧ください。



ズー
ZOOぐるに乗って動物園に行こう！

茶臼山動物園・茶臼山恐竜公園・茶臼山マレットゴルフ場と篠ノ井駅を結ぶ無料送迎バスをご利用ください。詳しくは、本紙7月号16ページをご覧ください。

茶臼山動物園 サマーナイトZOO

動物たちは夜、どんな様子をしているのでしょうか。夕涼みを兼ねて夜景を見ながら、普段は入ることができない夜の動物園を楽しんでみませんか。夜ならではのイベントも盛りだくさんです。

▶日 時:8月11日(火)~15日(土)
16:30~20:30(入園は20:00まで)

▶持ち物:懐中電灯

※その他のイベントは茶臼山動物園ホームページをご覧ください。



茶臼山動物園

■開園時間

3月1日~11月30日 9:30~16:30
12月1日~2月末 10:00~16:00

■休園日:12月1日~2月末日までの毎週月曜日(休日に当たる場合はその翌日)
および12月29日~12月31日
※1月1日~3日は開園

■入園料:一般600円、小・中学生100円

③屋内展示室



室内で過ごすアムールトラを間近で見ることができ、小さな擬岩のプールも備えています。



しん
新

オス・6歳
ちょっぴり臆病で甘えん坊

④タイガの樹林



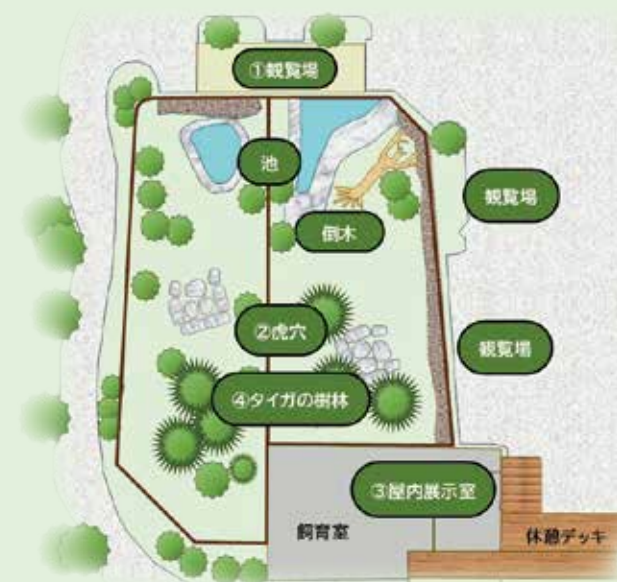
ロシア・シベリア地方などに連なる広大な針葉樹林「タイガ」を再現しています。

「アムールトラの森」は、国の交付金を活用するとともに、動物園サポーターの皆さんからの温かいご寄付によって完成しました。ありがとうございました。

茶臼山動物園 アムールトラの森 オープン

7月25日(土)「アムールトラの森」がオープンしました。この施設は、アムールトラの故郷であるロシア極東地方の森林や水辺を再現した獣舎です。生き生きと森を歩き回る姿や水浴びをする様子など、トラ本来の生態を間近で観察できます。

新しく生まれ変わった環境で生活するトラたちの姿を、ぜひご覧ください。



②虎穴



茶臼山の石で造られた、アムールトラの隠れ家です。石に架けた丸太は、強い日差しを遮るシェルターの役割があります。



なごみ
和

メス・6歳
好奇心旺盛で愛嬌(あいきょう)たっぷり

①観覧場



観覧場からは、大画面のガラス越しに池で泳ぐアムールトラを間近に見ることができます。

北部勤労者活躍支援センターがオープンしました

本年5月8日(金)、ワークライフバランスの充実や勤労者の福祉の増進、雇用の促進を図るための施設として、北部勤労青少年ホーム跡地に「北部勤労者活躍支援センター」がオープンしました。健康増進、文化芸術、生活や就労に役立つさまざまな講座の開催のほか、施設の貸し出しも行いますので、ぜひご活用ください。

■施設案内

施設には、多目的室(軽運動室)、会議室(大・小)、音楽室、料理実習室、託児室、コワーキングスペース(共有型のワークスペース)を備えており、幅広い活動にご利用いただけます。

※講座情報は、毎月、本紙「くらしのチャンネル」に掲載しています。



問 商工労働課雇用促進室 ☎224-7492 FAX224-5078

▶開館時間／9:00～21:30(日曜日は9:00～17:00)

▶ところ／吉田一丁目13番8号

▶利用できる人／市内在住または在勤の人、企業・個人事業主※など

※…勤労者の職業生活と家庭生活との両立の支援、福祉の増進、雇用の促進を目的とする活動を行う場合に限ります。

▶貸館の申し込み

「長野市施設案内予約システム」から申し込むか直接、北部勤労者活躍支援センターへ



▲施設中庭

問 同センター ☎243-1358

芋井公民館が「芋井交流センター」になりました

■公民館から交流センターへ

芋井公民館は、本年4月から「芋井交流センター」に変わりました。これまでの社会教育活動だけでなく、新たに地域づくりや社会福祉に関する活動など、より幅広い用途でご利用いただけるようになりました。

これまで芋井公民館で行われてきた講座や自主グループの学習活動への貸館は引き続き実施します。

■次の活動は無料で利用できます

- ・地域づくりに関する活動
- ・社会福祉に関する活動
- ・学習団体登録をしたグループの学習活動

※これらに該当しない活動は有料になります。また該当する場合でも、入場料などを徴収する場合や他市町村の人が利用する場合などは有料になります。

問 芋井交流センター ☎235-5778

新たな施設が誕生します

今秋オープンに向けて、芋井支所と芋井交流センターの複合施設「芋井総合市民センター」の整備を旧芋井支所跡地で進めています。

芋井地区住民自治協議会の事務室や交流スペース、図書室も備え、まちづくり活動や生涯学習の拠点として、また、地域の憩いと交流の場としてご利用いただけます。



地域づくり活動や、学び・交流・憩いの場としてご利用ください。

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

～共にある、暮らしの中で～

「長野市市歌を最後に歌ったのはいつですか」と聞かれたら、皆さんはすぐには答えられないかもしれない。かつては学校や地域の行事などで親しまれていた長野市市歌。現在は歌うことも聞くことも少なくなったと感じているのではないか。

市が主催する行事の中では、年に一度行う市表彰式で歌われている。長野市市歌は、作詞・戸枝ひろし氏、作曲・米山正夫氏で昭和42(1967)年3月29日に制定された。実は、この市歌には日本を代表する文化人とのつながりがあり、大変興味深い歴史がある。作詞作曲者は前出のとおりだが、この歌には寺山修司氏も名を連ねている。劇作家・詩人として時代を切り開いた彼が主宰した劇団「天井桟敷」では、過日逝去した美輪明宏氏が主演したこともある。そんな彼が市歌の補作詞をしていたことをご存じだろうか。

今、私の手元に市歌制定を担当した総務部作成の起案文書がある。日付は昭和42(1967)年3月13日。この起案文書の表紙をめくると、原作者の戸枝

氏の語句を生かしながらも寺山氏が原作を変更した部分とその理由が本人の直筆で丁寧に書かれた文書が付いている。その一部を紹介すると、「原作の詩句のなかから、もっとも長野市を代表するもの、格調の高い、スケールの大きい・・・」や「善光寺の法燈(ほうとう)」とともに長い歴史と、未来にむかって永久に繁栄してゆく姿をうたってみました」などとある。市公文書館に大切に保存されているこの起案文書を読み進めると、市歌は単なる歌を超えて市民に希望や勇気を与え、未来に向かって伸びゆくまちの姿が「見えるもの」として作られた物語なのだと思える。まさに劇作家としての表現が生かされた素晴らしい作品だと分かる。世代から世代へ歌い継がれていくことは、文化の継承そのもの。市民をつなぐ大切な財産である長野市市歌。この歌を未来へ引き継いでいくためにも歌う機会を増やせたらいい。来年は長野市制130周年でもある。

荻原健司

もくじ

- 茶臼山動物園
アムールトラの森 オープン 2・3
- 北部勤労者活躍支援センター オープン 4
- 芋井公民館が
「芋井交流センター」になりました 4
- 市長エッセー 5
- 「もしも」のときに備えて
～大切な人と人生会議を始めましょう～ ... 6
- 子どもの権利相談室開設 6
- 災害時のごみの出し方 7
- 屋外広告物適正化旬間 8
- 下水道の適正な利用にご協力を 8
- 浄化槽の適正な維持管理を 8
- 夏の防火運動 9
- 「フレイル予防講座」に参加してみませんか 9
- 健康情報
(きらり☆脳力UPプログラム ほか) ... 10・11
- 8月の市政番組 12
- くらしのチャンネル 12～20
- 産業用地の整備に取り組んでいます 21
- 令和9年度採用 長野市職員募集 22
- 姉妹都市・アメリカ合衆国
クリアウォーター市派遣中学生募集 23

- AC長野パルセイロ
トップチーム・レディースチーム
2026/27シーズン開幕 24

今月の表紙

9月1日(火)から、窓口開庁時間を短縮(試行)します。詳しくは本紙7月号3ページ、または、市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら
(市ホームページ)

窓口開庁時間〔月～金曜日(祝休日を除く)〕
現行8:30～17:15▶変更後9:00～16:30

日曜開庁(毎月第2日曜日)
現行8:30～17:15▶変更後9:00～12:00

長野市の人口と世帯数 (令和8年7月1日現在)

総 数 357,816人(男174,072人 女183,744人)
前月比 △184人(△80人 △104人)
世帯数 166,750世帯(前月比+16世帯)

「もしも」のときに備えて

大切な人と人生会議を始めましょう

自分や大切な人の「もしも」のときについて考えたり、話し合ったりすることは、つい先延ばしにしていまいがちです。しかし、「もしも」のときは突然訪れることがあります。「もっと早く話しておけば良かった」と後悔しないためにも、この夏、人生会議を始めませんか。

人生会議とは

「人生会議（ACP／アドバンス・ケア・プランニング）」とは、「もしも」のときに備えて、自分の思いを大切な人と共有する取り組みです。

人生の最終段階や、命に関わるけがや病気になったとき、自分らしくあるために、大切にしていることや、どのような医療やケアを望むのかを、あらかじめ家族など信頼している人たちと話し合ってみませんか。



▲厚生労働省ホームページ
「人生会議」してみませんか

「今」の思いを共有しよう

人生会議は、一度決めたなら終わりではありません。日々の暮らしの中で気持ちが変わっていくように、思いも変化する可能性があります。今の思いを、大切な人と繰り返し話し合い、共有しておくことが大切です。

いつ考えればいいの？

「もしも」のときは、冷静に考えることが難しくなります。だからこそ、元気なときに考えておくことが重要です。気軽に「もしも」の話をしてみましょう。

パンフレットや市政出前講座をご利用ください

パンフレット



地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）、各地域包括支援センター、各支所などで配布しています。



▲パンフレットのダウンロードはこちらから

■市政出前講座

「ゼロからはじめる人生会議」

事例などを交え、より詳しくお話します。また、カードゲームを使って、「もしも」のときの話し合いを体験することもできます。事前に相談ください。

市政出前講座 参加者の声

初めて「人生会議」のカードゲームを体験しました。グループの皆さんの話が参考になり、自分の気持ちを確認することができました。
(Aさん・60代)



©iACP

人生の終わりを考えることは、今を大切に生きることではないかと気付かされました。若い人たちにも考えてもらいたいです。
(Bさん・70代)



子どもの権利相談室を開設しました

本年7月1日、子どもの権利侵害に関する相談を受け、救済に取り組む3人の「子どもオンブズパーソン」を設置し、併せて「子どもの権利相談室」を開設しました。どんなことでも安心してご相談ください。

子どもオンブズパーソンとは

子どもの悩みや困り事を第三者の立場で受け止め、気持ちを尊重しながら一緒に解決方法を考えます。必要に応じて、関係機関に対して調整などを行います。

■相談室の場所

もんぜんぷら座6階

■相談用電話番号

子ども専用

☎0120・023・556



大人用

☎219・6820

相談方法、相談できる曜日・時間など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 地域包括ケア推進課

☎224・7174 FAX 224・8574

問 子どもの権利相談室

☎462・2266（事務局）FAX 219・6827

日頃から理解を深め、災害時に備えましょう

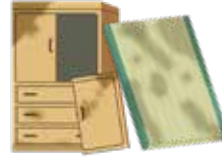
災害時のごみの出し方

災害が発生すると、建物や家屋が被害を受け、一度に大量のごみが発生します。これらのごみは種類や状態によって処理方法が異なるため、正しく分別する必要があります。

！災害ごみと生活ごみは分別が必要です

災害ごみ

災害によって壊れたり汚れたりして、不要となった家財などのことをいいます。



■災害ごみの分別の一例

可燃系混合物(繊維類・プラスチック類など)、不燃系混合物(ガラス・陶器など)、木くず(木製家具など)、コンクリートがら(コンクリート片やブロック)など

※分別の詳細は、「市からのお知らせ」をご確認ください。

仮置場へ

- ・災害ごみ専用の仮置場を設置します。
- ・設置後に、分別して持ち込んでください。

生活ごみ

災害の有無にかかわらず、日常生活に伴って出る家庭ごみのことをいいます。



各地区の集積所へ

- ・通常どおり分別し、決まった曜日に出してください。
- ・被害の状況によっては、一時的に収集を停止したり、収集日などを変更する場合があります。

■災害ごみの出し方

災害ごみは、発生する規模や被災状況に応じて、ごみを出す場所や方法が異なります。「市からのお知らせ」を必ず確認し、適切にごみを出しましょう。

▲自己判断で道路や公園などに出さない

家の前の道路や公園などに自己判断で災害ごみを出すことは不法投棄となります。また、人命救助や復旧作業などの妨げになります。「市からのお知らせ」があるまでは、自分の敷地内で保管してください。



▲道路に自己判断で災害ごみが出されている例

▲災害ごみも必ず分別しましょう

分別されずにさまざまなごみが混ざると、悪臭や害虫が発生したり、災害ごみの処理に長い時間と多額の費用がかかります。

■災害への備え

災害時に家具や家電が壊れて散乱すると、けがの原因になるほか、片付けの大きな負担になります。いつ起こるか分からない災害から身を守りましょう。

▲不要なものは処分しておく

家の周りや押し入れ、物置にしまい込んである不要なものは、普段から整理しておきましょう。災害ごみを減らすだけでなく、避難通路の確保にも役立ちます。

「市からのお知らせ」確認方法

災害の種類や被害状況により、ごみの分別方法や災害ごみ専用の仮置き場を決定し、市ホームページ、SNS、回覧板などでお知らせします。



▲LINE



▲市ホームページ



▲ながのプラス



▲X (旧Twitter)

問 生活環境課

☎ 224・5035

FAX 224・8909

9月1日(火)～10日(木)

屋外広告物適正化旬間

屋外広告物とは、営利・非営利目的に関わらず、常時または一定期間継続して屋外に表示される看板や貼り紙などのことです。屋外広告物を適切に管理し、より良いまちづくりにご協力をお願いします。

屋外広告物は適切に設置・管理を

看板などの屋外広告物を劣化したまま放置すると、景観を損ねるだけでなく、看板の落下や部材の脱落により重大な事故を引き起こす恐れがあります。屋外広告物を安全な状態に保つ義務は、表示者や設置者、管理者にあります。定期的に点検(セルフチェック)を行い、劣化などが見られた場合は専門の事業者へ修繕を依頼するなど、適切に維持管理を行ってください。

本市の屋外広告物条例では、屋外広告物の表示・設置のルールを定めており、市長の許可



が必要となる場合があります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

看板のセルフチェック

- ☐ 支柱の根元や取り付け金物からさびが出ている
- ☐ 看板が傾いている
- ☐ パネル(表示面)にひびが入っている
- ☐ パネル(表示面)が外れかけている
- ☐ パネル(表示面)にがたつきがある
- ☐ 照明が点灯しない
- ☐ 照明器具が傾いたり、外れかけたりしている
- ☐ 看板の部材が欠落している
- ☐ 看板の基礎にひびが入っている
- ☐ 看板を設置してから5年以上経過している



一つでも当てはまる項目があれば、専門の事業者へ相談しましょう。

問 まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

下水道の適正な利用にご協力を

家庭から出た下水は下水道管を通り、下水処理場へ流れていきます。これらの施設は、家庭内で使用された水を処理する重要な施設です。下水道の適正な利用にご協力をお願いします。

下水道に流してはいけないもの

以下のものは、下水道管の詰まりや施設の損傷につながる恐れがありますので、流さないでください。

- ・水に溶けないティッシュ
ペーパーや紙おむつなど
- ・食用油類
- ・調理くずなどの生ごみ
- ・ビニール袋などの家庭ごみ
- ・灯油 など



事業者の皆さんへ

事業場から出る未処理排水などを下水道に流さないでください。処理施設の適正な使用・維持管理をお願いします。

問 下水道施設課 ☎221-6456 FAX221-1681

浄化槽の適正な維持管理を

浄化槽を使用する人には、年に1回の「法定検査」と、定期的な「保守点検」や「清掃」を行うことが義務付けられています。良好な生活環境を保つため、浄化槽を適正に管理しましょう。

●浄化槽の使用上の注意

- ・油、調理くずなどを直接流さない。
- ・洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ・空気を送る装置(ブロアー)の電源を切らない。

●し尿のみ処理する単独処理浄化槽を使用する人
地域の実情に応じて、下水道への接続か、合併処理浄化槽への設置替えを検討してください。

問 環境保全温暖化対策課 ☎224-8034 FAX224-5108

戸別浄化槽の設置申し込み

令和9年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人は、9月30日(水)までに、上下水道局営業課(☎224-5061)へお申し込みください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



8月7日(金)～16日(日)

夏の防火運動

夏休みやお盆は火を扱う機会が増えます。また、携帯用扇風機などに使われているリチウムイオン電池は衝撃に弱く、使い方を間違えると発火の恐れがあります。火や機器の取り扱いには十分ご注意ください、夏の火災予防にご協力をお願いします。



夏に増加する火災の予防対策

花火



- ☐ 水の入ったバケツを用意する
- ☐ 燃えやすい物の近くで行わない
- ☐ 子どもだけで遊ばせない

ろうそく・線香



- ☐ ろうそく台は転倒しにくいものを使用する
- ☐ 衣服への着火に注意する
- ☐ 火を付けたままその場を離れない

てんぷら油



- ☐ 調理場を離れるときは必ず火を消す
- ☐ 温度監視装置付きのコンロを使用する

⚡ リチウムイオン電池の火災に注意

モバイルバッテリーなどに使われているリチウムイオン電池による火災が年々増加しています。次のポイントに気を付け、事故を防ぎましょう。

- ☐ 強い衝撃や圧力を加えない
- ☐ 分解や改造をしない
- ☐ 異常を感じたら使用を中止する
- ☐ 炎天下の車内などに放置しない

万が一出火したら…

- ☐ 周囲への周知と身の安全を確保
- ☐ 対処困難な場合は直ちに119番通報
- ☐ 安全が確保でき、可能であれば大量の水や消火器で消火し、水没させる



▲リチウムイオン電池総合対策ポータルサイト(消防庁)



▲市ホームページリチウムイオン電池

問 予防課 ☎227-8001 FAX228-6772

「フレイル予防講座」に参加してみませんか

簡単な体操やレクリエーションなどを、ゆっくり楽しみながら行う講座です。保健師やフレイル予防市民ナビゲーターなどがサポートしますので、安心してご参加ください。

開催場所 (かがやきひろば)	開催期間 (各計6回)
篠ノ井	8月21日～11月13日(金)
安茂里	8月28日～11月27日(金)
柳町	9月2日～11月4日(水)
七二会	9月4日～11月20日(金)
湯福	9月8日～11月24日(火)
東北	9月11日～12月11日(金)
三陽	10月1日～12月17日(木)
氷鮑	令和9年2月2日～3月16日(火)



かがやきひろば東北

▶内容／初心者向けの易しいプログラム

椅子に座って無理なく行う体操や簡単な作品づくりなど、会場ごとに異なる内容を実施します。

▶対象／おおむね70歳以上で、次の項目に該当する人や、ゆっくりペースの講座が好ましい人

- ・外出の機会が週1回未満
- ・物忘れが増えたように感じる

※日時や定員、申し込み方法、参加料など詳しくは、地区回覧などでお知らせします。

＼まずはお気軽に・どなたでも／ ふらっとフレイル予防体験

▶日時／8月17日(月)、9月9日(水)10:00～12:00

▶場所／芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

▶内容／・老化物質測定(8月17日)

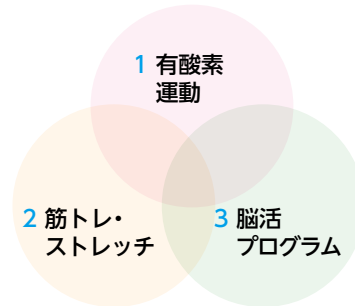
・脳の元気度チェック(9月9日)

・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 FAX224-8574

認知機能維持のための きらり☆脳力UPプログラム～健幸長寿inながの～

市では長野市医師会監修の下、認知機能維持とフレイル予防のための「きらり☆脳力UP(アップ)プログラム」を作成しました。これは、「有酸素運動」「筋トレ・ストレッチ」「脳活プログラム」の3つの組み合わせによる「脳の健康づくり」を目的としたものです。まずは気軽にチャレンジしてみませんか。



▲詳しくは、市ホームページをご覧ください。

1 有酸素運動(全身の血行と脳の活性化)

＜例＞足踏み万歳

50まで数えながら足踏みし、7の倍数で万歳する。



1・2・3...7(万歳)...
...11・12・13...14(万歳)

2 筋トレ・ストレッチ(筋力や柔軟性の向上)

＜例＞かかとあげ

かかとを高く上げ、ゆっくり8まで数えて下ろす(5回繰り返す)。



かかとをできる限り高く上げましょう!

3 脳活プログラム(脳の活性化)

＜例＞グーパー入れ替え

おなかに当てる手をグー、伸ばす手をパーにして入れ替える。

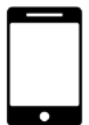


こてつと一緒に頑張ろう!

LINE配信予告/ 自宅で脳力アップしませんか?

市LINE公式アカウントで、「自宅でできる運動動画」や「脳トレクイズ」の紹介を、10月から定期配信します。

詳細は、本紙10月号でお知らせします。



ちょっとした時間に取り組み、3種類の難易度の動画を市公式YouTubeで公開予定です。一緒に取り組みましょう!

きらり☆脳力UP講座(第1期)

【時】10月5日～12月21日(月)の祝日を除く毎週月曜日14:00～16:00(計10回)

【所】栗田病院認知症疾患医療センター

【内】有酸素運動、筋トレ・ストレッチ、脳活プログラム

【対】もの忘れなどがあり、認知機能の低下が心配な市民(全回参加可能な人)

※介護保険の通所サービスを利用している人は対象外

【定】(先着順)20人

【申】8月10日(月)～19日(水)10:00～17:00に、電話で地域包括ケア推進課へ

※ご家族やかかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。



胃がん・大腸がん検診を受けましょう

胃がんと大腸がんは、日本人のがんによる死亡原因の上位を占めていますが、早期発見と適切な治療により、生存率を大きく高めることができるがんです。自覚症状がないうちから、定期的に検診を受診しましょう。

※料金や実施期間など詳しくは、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。

胃がん検診

◇胃内視鏡

対 50歳以上かつ本年度の誕生日で偶数年齢になる人

申 「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ



◇胃部エックス線

対 本年度40歳以上の人

申 受診日のおおむね5日前までに、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

大腸がん検診(便潜血検査)

対 本年度40歳以上の人

申 検診実施医療機関へ

※国民健康保険・後期高齢者の人は、特定健診・後期高齢者健診と一緒に受診できます。

問 健康課 ☎226-9962 FAX226-9982

HPVワクチン接種を受けましょう

子宮頸(けい)がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の持続的な感染により発症しますが、ワクチンの接種により、がんを引き起こすHPVの約90パーセントの感染を防ぐことができます。

対象年齢の女性の接種費用は無料です。計画的にワクチン接種を受けましょう。

対 小学6年生～高校1年生相当年齢の女性

時 (接種期限) 高校1年生相当年齢となる年度の末日まで

¥ 無料(対象年齢外での接種、規定の回数である3回を超えた接種は有料)



◀接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



子宮頸がんの罹患(りかん)率は20代から増え始め、40代で最も多くなります。これは、女性の妊娠・出産・育児期と重なります。将来のためにも、ワクチン接種を受けましょう。

問 健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

■ 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 8月26日(水)13:00～16:00

所 市保健所

申 問 事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

■ 難病研修・交流会

医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療」・患者交流会

時 9月9日(水)14:00～16:30

医師講話「肝炎・肝がんの最新治療」

時 9月15日(火)13:30～15:30

パーキンソン病患者交流会

時 9月25日(金)14:00～15:30

こころの健康「音楽にのって楽しもう」

時 9月28日(月)13:30～15:00

医師講話「筋萎縮性側索硬化症の症状と治療」

時 10月7日(水)15:30～17:00

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

■ 小児科医による子どもの急病対応講座

申し込みなど詳しくは、二次元コードをご覧ください。

真島保健センター

時 8月26日(水)13:30～15:00

犀南保健センター

時 9月9日(水)13:30～15:00

問 市保健所総務課 ☎226-9941

■ 専門医による認知症個別相談会

時 9月3日(木)13:00～15:00 所 篠ノ井支所

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 問 事前に電話で中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ

■ いのちとくらしの相談会

「眠れない」「借金が返せない」などの悩みに、精神科医や弁護士、就労支援員などが相談に応じます。

時 9月13日(日)9:30～16:00

所 市保健所 定 (先着順)30人程度

申 問 9月11日(金)までに、電話で健康課(☎226-9965)へ



かがやきひろば

講座		とき	ところ・問い合わせ	申し込み(8月)
75歳以上の方のフレイル予防講座 「脳とからだを動かして認知機能の低下を防ごう」※1		8月21日～11月13日(金) 13:30～15:00(計6回)	篠ノ井 ☎293-7227	10日(月)9:00～
低栄養改善のための簡単やさしいお料理教室		8月27日、9月10日、10月8日(休) 9:45～12:30(計3回)		10日(月)13:00～
山崎浩・沼田秀美 歌の花束 ～ありがとう ころをこめて※2		9月2日(水)14:00～15:30		12日(水)9:00～
信州大学出前講座 「アラビア語を読んでみよう、書いてみよう」		9月3日(木)10:00～11:30		12日(水)13:00～
私は大丈夫、お金詐欺対策講座		8月25日(火)10:00～11:30	東北 ☎296-5570	21日(金)まで
えがおと健康の教室※3		9月2日・16日・30日、10月7日・21日、 11月4日(水)10:00～11:30	柳町 ☎235-0019	10日(月)10:00～
はじめての格闘技エクササイズ		9月11日・18日(金)13:30～14:30(計2回)		
COOL SHARE(クールシェア) カフェ柳町		9月29日(火)10:00～12:00		
「ダンシングナイトin芸術館」のためのディスコダンス※4		9月30日(水)11:00～12:00		
三陽お料理さろん夏バテ解消サバ缶カレー		9月8日(火)10:00～13:00	三陽 ☎259-2411	17日(月)9:00～
郷土の歴史「善光寺と善光寺信仰」		9月11日・25日(金) 13:30～15:30(計2回)		20日(木)9:00～
午後のゆったりヨガ 秋から※5		9月14日～令和9年3月8日(月) 13:30～15:00(計9回)		19日(水)・20日(木)・ 21日(金)
色とりどりの 花講座	おしゃれな花瓶でシュトラウス作り	9月16日(水)	豊野 ☎257-3135	17日(月)～21日(金)
	スープフラワーのアレンジメント	10月7日(水)		
	ソラフラワーの壁飾り	10月21日(水)		
	生花からドライへ変化を楽しむスワッグ	11月4日(水)		
	木の実で楽しむスタンド飾り	11月18日(水)		

※1…市内在住の60歳以上の人 ※2…市内在住の75歳以上の人 ※3…市内在住の人 ※4…市内在住の70歳以上の人(家族の付き添い可) ※5…同ひろば実施のディスコダンス講座に初参加の人 各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ
※6…85円郵便はがきを持参の上、直接同ひろばへ
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。

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷8日(土)11:25～11:30
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」
- ▷15日(土)11:25～11:30
市立博物館第69回特別展「長野にセイウチがいた！
ーオントケトゥスからたどる鰭脚(ききやく)類の
進化ー」

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷15日(土)10:45～11:15
「長野市の粉もの文化」を
100年先の未来へ！



abn ふるさとステーション

- ▷16日(日)17:25～17:30
長野市のプールを紹介します！

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
長野市の市バスサービスを紹介します

※TSBとINCは市公式YouTubeでも配信
しています。



ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

- ▷29日(土)17:35～17:45
屋外広告物適正化旬間

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

- 3日(月) 人権啓発ポスター・標語コンクール作品募集
4日(火) 夏の防火運動
5日(水) 茶臼山動物園「開園記念日とナイトZOO」の
お知らせ
6日(木) 城山動物園「ナイトZOO」のお知らせ
7日(金) 人生会議(ACP)
10日(月) nagano forest villageからののお知らせ【再】
11日(火) 雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】
12日(水) 市立博物館第69回特別展「長野にセイウチがいた！
ーオントケトゥスからたどる鰭脚類の進化ー」
13日(木) 夏の防火運動【再】
14日(金) 夏期における食中毒予防【再】
17日(月) 8月・9月の文化芸術イベント
18日(火) ご用心！緊急時の消費者トラブル
19日(水) 信州飯綱高原ロゲイニングのお知らせ
20日(木) 日曜開庁の見直し
21日(金) 窓口開庁時間の見直し【再】
24日(月) 屋外広告物適正化旬間
25日(火) 市立博物館第69回特別展「長野にセイウチがいた！
ーオントケトゥスからたどる鰭脚類の進化ー」【再】
26日(水) 熱中症予防【再】
27日(木) やきもち家からののお知らせ
28日(金) 9月の観光情報
31日(月) 広報ながの9月号の見どころ

催し講座 初めての盆栽

時9月7日(月)10:30~12:00

所篠ノ井中央公園管理棟

定(先着順)16人

¥2,800円

申8月10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



催し講座 信濃の民話を聴く 2時間(秋)

時9月11日・25日(金)10:30~12:30

(計2回)

所もんぜんぶら座

対市内在住の60歳以上の人

定(多数の場合抽選)40人

¥300円

申8月14日(金)(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、シニアアクティブルームへ(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 公文書館講座

第5回「新田川合村の歴史一館蔵小池家文書から見えること一」

時11月15日(日)14:00~15:30

第6回「江戸~明治の陶器生産の様相」

時12月13日(日)14:00~15:30

共通

所同館

定(先着順)10人

申9月8日(火)9:00から、電話で同館へ

問同館 ☎224-0701

催し講座 しなのき・勤労者活躍支援センター・サンライフ長野

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆知って得する遺言書の書き方	9月16日(水) 10:00~12:00	エクセル 中級	10月9日~12月18日(金) 10:00~12:00(計8回)
◆相続無料相談会(1人40分)	10月2日~令和9年3月19日(金) 13:00~17:00	◆親子で楽しむ プレ・リトミック ※	10月9日~12月25日(金) 10:00~10:45(計5回)
はじめての茶道 裏千家	10月2日~令和9年3月19日(金) 19:00~21:00(計12回)	医療事務入門編	10月20日~12月22日(火) 10:00~12:00(計9回)
自信につながる美しい歩き方	10月3日・17日、11月7日(土) 10:30~11:30(計3回)		

対市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可) ※…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
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
株式銘柄研究	9月30日~令和9年3月24日(水) 14:00~15:30(計7回)	ファイナンシャル・プランニング技能検定2級	10月3日~12月19日(土) 13:30~15:30(計11回)
茶道を学ぼう(裏千家)	10月14日~令和9年3月24日(水) 19:00~21:00(計12回)	シェイプボディ	10月13日~令和9年3月23日(火) 19:00~20:00(計11回)
ヨガでアンチエイジング	10月26日~令和9年3月8日(月) 19:15~20:15(計7回)	ゆっくり学ぶ リラックス英会話	10月15日~令和9年3月18日(木) 14:30~15:30(計16回)

対市内在住・在勤の人(学生は除く)

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
ハタ・ヨーガA	10月1日~令和9年3月18日(木) 13:15~14:30(計22回)	ゆったりバランス体操	10月6日~令和9年3月9日(火) 13:30~14:30(計20回)
血液さらさら健康体操	10月2日~令和9年3月5日(金) 15:30~16:30(計22回)	腰痛予防トレーニングPM 女性コース ※	10月8日~令和9年3月25日(木) 13:30~15:00(計22回)
歪(ゆが)み改善 バランスコーディネーション®	10月2日~令和9年3月19日(金) 19:00~20:10(計13回)	運動不足解消教室	10月9日~令和9年3月19日(金) 11:15~12:45(計22回)

対市内在住・在勤の人(学生は除く) ※…女性限定

共通

受講料がかかります(一部を除く)。その他の講座情報や、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 / 8月1日(土)9:00~8日(土)17:00に、右の二次元コードから。参加料の納付などについては、後日メールでご案内します。



▲勤労者女性会館 しなのき



▲勤労者活躍支援 センター



▲サンライフ 長野



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8月15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8月10日(月)~14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8月15日(土)10:00~12:00

他譲渡動物がいない場合

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「動物園の獣医師から学

ぼう!~色々(いろいろ)な動物の世界」

時8月21日(金)14:00~15:30

申8月10日(月)~20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



初心者向けバラの剪定講習会

時8月22日(土)13:30~15:30(雨天決行)

所南長野運動公園バラ園(相撲場近く)

定(先着順)30人

¥(資料代など含む)1,000円

申8月17日(月)8:30~21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



リサイクルプラザ

エコマルシェ

廃材や余り布などを使ったリメイク

作品が集まるクラフト市です。

時8月30日(日)9:00~14:00

即売市

時8月30日(日)・31日(月)9:00~17:00

対中学生以上

他1人5点まで購入可

リサイクル教室

◇廃傘からエコバッグ作り

時9月4日(金)10:00~12:00

◇デニム・ボトムスからポーチ作り

時9月7日(月)10:00~12:00

ゆめ工房21

◇ねこはんでん作り

時9月10日(木)10:00~15:00

◇さき織り体験

時9月12日(土)10:00~14:30

◇布ぞうり作り

時9月14日・28日(月)10:00~15:00

共通

対市内在住の人(リサイクル

教室はミシンが使える人)

申リサイクル教室は8月11日

(火)、ゆめ工房21は8月9日(日)、それぞれ

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。



男女共同参画センター

管理栄養士に学ぶ、女性のライフス

テージごとの健康と栄養

時8月30日(日)10:00~12:00

対市内在住・在勤・在学の女性

これからの未来を描く講座~自分ら

しい働き方と毎日を見つけるヒント

時9月10日・17日(木)10:00~12:00

(計2回)

対再就職や育児休暇後の復職を控え

ている市内在住・在勤の女性

共通

所勤労者女性会館しなのき

定(先着順)20人

申事前に電話か直接、同センターへ

問同センター ☎237-8303

他託児を実施します(4カ

月~未就学児、要予約)。



救命講習会(9月)

救命入門コース

時10日(木)9:00~10:30

所信濃町分署

問同分署 ☎255-5119

普通救命講習Ⅰ

◇豊野支所

時10日(木)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

問豊野分署 ☎215-3119

◇新町消防署

時10日(木)9:00~12:00

問同消防署 ☎262-5119

◇中央消防署

時17日(木)9:00~12:00

問鬼無里分署 ☎256-3119

普通救命講習Ⅱ

◇安茂里分署

時10日(木)9:00~13:00

問同分署 ☎224-0119

◇柳原交流センター

時16日(水)9:00~13:00

問柳原分署 ☎296-0119

普通救命講習Ⅲ

時11日(金)9:00~12:00

所東部分署

問同分署 ☎222-0119

上級救命講習

時5日(土)8:30~17:30

所篠ノ井消防署

問同消防署 ☎292-0119

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



多文化交流講座 ニュージーランド編

時9月5日(土)10:30~12:00

所もんぜんぶら座

定(先着順)30人

申9月1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、氏名・メールアドレス・電話番号を記

入の上、Eメールで国際交流コーナーへ

問同コーナー ☎223-0053、✉

kokusai-monzen@outlook.com

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お問い合わせその他

催し講座 ポリテクセンター長野 職業訓練見学会

時8月19日(水)10:00~12:00

対求職中または転職を検討中の人

問同センター長野 ☎243-7856

催し講座 成人指導者研修会

時8月23日(日)10:00~15:00

所ふれあい福祉センター

内バルーンアート制作

対子どもの育成活動に携

わりたい人

申8月13日(水)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課へ

問同課 ☎224-5082

催し講座 市子ども会リーダー研修会

もしもの時に役に立つ救急法を学びます。

時9月13日(日)9:30~16:00

所ふれあい福祉センター

対市内在住の小学5年生~高校生

定(先着順)30人

¥(保険料)150円(本年度初めて参加する人のみ)



申8月31日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み
問家庭・地域学びの課 ☎224-5082

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8月8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9月5日(土)10:00~15:00

所大豆島公民館

申事前に電話でシニアネットながの事務局へ

問同事務局 ☎090-9359-8288

催し講座 長野地域職業訓練センターパソコン講座

パソコン入門コース

時9月24日~10月2日(木・金)9:30~12:30(計4回)

ワード基礎コース

時9月3日~18日(木・金)13:30~16:30(計6回)

エクセル基礎コース

時9月24日~10月9日(木・金)13:30~16:30(計6回)

エクセル応用コース

時9月16日・30日(水)9:30~16:30(計2回)

共通

定(先着順)10人

¥受講料必要

申開催日初日の1週間前ま

でに、電話かファクスで同センターへ

問同センター ☎221-0505、FAX221-0036



催し講座 チャイルドラインながの 受け手ボランティア養成講座

18歳までの子どもの悩みを聴くボランティアの養成講座です。

時8月8日~10月4日(土・日)13:30~17:45(計6回)

所もんぜんぱら座

対市内在住の18歳以上の人

定(先着順)20人程度

¥学生=5,400円、一般=9,400円

申事前に二次元コードから申し込むか、電話かEメールでチャイルドラインながの(☎090-9667-0874、

✉clnagano0874@gmail.com)へ

問こども総合支援センター ☎224-7849



催し講座 自分と向き合う大切な時間 ~五感で楽しむ中国茶

時8月20日(水)・23日(土)14:00~16:00

所生涯学習センター

定(先着順)各24人

¥各700円

申8月16日(日)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8月10日(月)まで]。

・詳しくは市HPをご覧ください。



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戸隠公民館 ☎252-2221

②篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき	9月4日(金)	
	午前	午後
内容	イ※1	イ※1

とき	9月									
	8日(火)		14日(月)		16日(水)		24日(木)		25日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ウ	エ	ア	イ	ウ	イ	ア	オ	ウ	イ

③朝陽公民館 ☎243-7251

④長沼交流センター ☎295-9697

とき	9月11日(金)	
	午前	午後
内容	イ	オ

とき	10月5日(月)	
	午前	午後
内容	イ※2	オ

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

※1…オンデマンドバスの予約方法 ※2…防災ナビの使い方

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①8月28日(金)9:00~17:00 ②8月10日(月)9:00~ ③8月17日(月)~9月4日(金)8:30~17:15 ④9月1日(火)~25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



わが街ながのゆかりの作家展～市立長野高校美術部の軌跡Ⅲ

時 8月21日(金)～31日(月)10:00～17:00〔25日(火)を除く〕

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

問 文化芸術課 ☎224-7504



信州新町美術館・化石博物館

第42回信州書道秀作展

時 9月23日(水)まで(最終日は15:00まで)

葉脈のしおり作りに挑戦!

時 9月12日・19日(土)13:30～15:30

定 (先着順) 各15人

¥ 各100円

申 8月12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



松代文化ホール

ヨガ教室

時 8月9日(日)15:00～16:00

クラシックコンサート～0歳から大人まで楽しめるコンサート

時 8月11日(火)11:00～(開場10:30)

内 (出演) 坂原美菜さん、中山涼子さん、小井土愛美さん(ピアノトリオ)

手形アートワークショップ 敬老の日

時 8月30日(日)10:00～10:45、10:50～11:30

対 1カ月健診が済んだ乳児～小学生とその保護者

クラフトバンド教室

時 9月6日(日)10:00～12:00

共通

申 事前に電話で同ホールへ(クラシックコンサートを除く)

問 同ホール ☎278-4373

他 定員や金額など、詳しく

は同ホールHPをご覧ください。



東部文化ホール

ダンボール迷路で遊ぼう!

時 8月11日(火)・12日(水)9:00～15:50

定 (先着順) 各12枠(1枠50分)

¥ 各1人350円

楽器体験会

時 8月12日(水)10:00～15:45

定 (先着順) 10組

共通

申 事前に電話で同ホールへ

問 同ホール ☎217-4662



第39回長野市民平和の日のつどい

時 8月11日(火)～27日(木)

所 市民交流スペース(第一庁舎1階)

内 小学生による平和を願う折り鶴の展示

問 総務部総務課 ☎224-5002



第36回長野市民演劇祭小中学生公演

時 (開演) 9月5日(土)13:00～

所 勤労者女性会館しなのき

問 文化芸術課 ☎224-7504



親子で竹あかり®作り

時 9月6日(日)14:00～16:00

所 青少年錬成センター

対 小・中学生とその保護者

定 (先着順) 10人

¥ 1セット500円

申 8月30日(日)までに、責任者氏名・電話番号・参加人数(大人・子どもの

人数と子どもの年齢)・希望セット数・「親子で竹あかり®作り」を入力

の上、Eメールで同センターへ

問 同センター ☎229-3731、✉nagano-rensei@jewel.ocn.ne.jp



野外彫刻めぐり～親子でも楽しめる城山公園・動物園コース

時 9月12日(土)9:30～12:30

所 (集合) 長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)

対 市内在住・在勤・在学の人

定 (多数の場合抽選) 16人

¥ 300円

申 8月18日(火)(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9月12日希望」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、✉224-7351、〒380-8512長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp



保育士のための長野市公立保育園探訪♪

時 (実施期間) 令和9年2月26日(金)まで

所 市立保育園・認定こども園(28園)のうち希望する園

内 園の見学、保育士との懇談など

対 保育士養成校に通う学生、保育士資格を有するまたは資格取得予定の人など



申 希望する日の1週間前までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で保育・幼稚園課へ

問 同課 ☎224-8039



南部図書館おはなし会

時 8月12日・19日・26日、9月2日(水)11:00～11:30

内 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

定 1歳児～小学3年生とその保護者

問 同館 ☎292-0143



市立長野図書館

8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(2日を除く)

対 年少児～小学生

8月の映画上映会

◇『フランケンシュタイン』(字幕・白黒・70分)

時 8日(土)14:00～

◇『ミツバチのささやき』(字幕・カラー・99分)

時 22日(土)14:00～

問 同館 ☎232-3558



募集 男女共同参画 優良事業者表彰

対積極的に男女共同参画推進の取り組みを行う、市内に本社機能を持つ従業員数が300人以下の事業所
申9月30日(木)(必着)まで
問人権・男女共同参画課 ☎224-5428
他申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。



募集 除籍本処理ボランティア

時9月2日(水)～25日(金) (休館日などを除く) 10:00～12:00、13:00～14:30
所南部図書館
定20人程度
申8月12日(水)～26日(木)に、電話か直接、同館へ
問同館 ☎292-0143

催し 講座 長野運動公園 アクアウイング

幼児水泳教室
時8月11日(火)・12日(水)9:30～10:30
対おむつがとれている年少～年長児
小学生短期水泳教室(水慣れクラス、クロール初級クラス)
時8月11日(火)・12日(水)10:45～12:00(各計2回)
対小学生
プールプライベートレッスン
時8月11日(火)・12日(水)13:00～15:00
対小学生～中学生

共通

問同施設 ☎244-7555
他定員や金額など、詳しくは同施設HPをご覧ください。



催し 講座 障害者スポーツ講習会 (水泳)

時8月29日(土)13:30～15:30
所アクアウイング
対市内在住・在勤・在学の障害者(小学生以上、小学生は保護者同伴)
定(先着順) 20人

申8月19日(木)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで長野市障害者スポーツ協会へ
問同協会 ☎(FAX共通) 266-8834、✉npsa@npsports.jp
他詳しくは同協会HPをご覧ください。



催し 講座 長野市民水泳大会

時8月30日(日)
所アクアウイング
対市内在住の小学生以上
問同施設 ☎244-7555
他申し込み方法など、詳しくは長野県水泳連盟HPをご覧ください。



催し 講座 秋のママさん バレーボール大会

時9月23日(水)8:30～17:00
所長野運動公園総合体育館
対市内在住・在勤の女性チーム
¥1チーム3,000円
申9月3日(木)までに、電話でスポーツ課へ
問同課 ☎224-7804

催し 講座 信州飯綱高原 ロゲイニング

時10月18日(日)8:00～14:00(雨天決行)
所(集合場所)アソビーバナガノパーク
申9月30日(木)までに、二次元コードから申し込み
問スポーツ課 ☎224-7804
他定員や金額など、詳しくは二次元コードをご覧ください。



催し 講座 温湯温泉「湯～ぱれあ」

8月のおひさまクラブ
◇ママのためのやさしいピラティス
時21日・28日(金)10:30～11:30
対小学生以下の子を持つ母親
◇マタニティヨガ
時30日(日)10:30～12:30
対妊娠16～36週の人
自分だけの文庫本サイズノートカバー作り
時9月4日(金)10:30～12:00
対市内在住の60歳以上の人

共通

問同施設 ☎282-5500
他この他の講座も開催しています。料金や申し込み方法など、詳しくは同施設HPをご覧ください。



催し 講座 高専ロボコン2026 関東甲信越地区大会

9年ぶりに本市で観戦できます。
時9月20日(日)12:00～(開場11:00)
所ビッグハット
申8月31日(月)までに、二次元コードか長野工業高等専門学校HPから申し込み
問同校 ☎295-7018



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)
◇竹の水でっぽうをつくろう
時8月8日(土)10:00～12:00
◇木のスクリュウ船をつくろう
時8月11日(火)10:00～12:00
◇竹ぼっくりをつくろう
時8月22日(土)10:00～12:00
◇ソーマ・キューブ(パズル)をつくろう
時8月29日(土)10:00～12:00
◇ハリーのボタニカルアート
時9月5日(土)10:00～12:00
ながはく総合講座「鰐脚(ききやく)類の進化とオントケトゥスの秘密」
時8月8日(土)14:00～15:30
講甲能直樹さん(国立科学博物館生命史研究部 部長)
夜のプラネタリウムと星空観察会「夏の大三角」
時8月8日(土)19:30～21:00

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)
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。



お知らせ 自筆証書遺言書を
法務局が預かります

自分で書いた遺言書を法務局が保管する「自筆証書遺言書保管制度」をご利用ください。
遺言者の死亡後、遺産分割協議の必要がなく、家庭裁判所での検認が不要なため、相続手続きが速やかに行えます。相続人に対する通知制度もあります。詳しくは、法務省HPをご覧ください。
¥(1件)手数料3,900円
問長野地方法務局供託課 ☎235-6631

まごころ ありがとうございます

障害福祉のために
模擬株式会社長商デパート／10万円
南千歳子ども食堂実行委員会／5,177円
動物たちの命を守るプロジェクトに
吉原茜さん／現金

募集 農作業お手伝いさん

時10月～
所市内全域
内脚立を使ったリンゴ・モモなどの摘果(花)、葉摘み、収穫作業など
対自家用車で通勤できる人
¥(時給、研修期間中)1,061円
申9月11日(金)までに、電話で(一社)市農業公社へ
問同公社 ☎227-1650

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	2		2
上松東	上松四丁目		2	1	
大豆島東	大字大豆島		2	1	2
川合新田	大字稲葉		2	1	2
若里	若里五丁目		2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	2	1	2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎		1		1
北五明東	篠ノ井布施五明	2DKB	1		1
今井(特市)	川中島町今井原	3DKY	2	1	

申8月4日(火)～10日(月)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

募集 市介護サービス
向上検討委員会委員

時(任期)11月1日(日)から3年間
対市内在住で、介護経験がある人または介護に対して熱意のある人で、市の他の審議会などの委員になっていない人
定(書類選考、面接)3人
申8月31日(月)(必着)までに、応募用紙[市HP、介護保険課(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 ☎224-7871、〒380-8512長野市役所 

募集 高齢犬表彰

対市内で狂犬病予防法に基づく登録と狂犬病予防注射が済んでおり、8月1日時点で次の要件に該当する存命の犬
◇過去に表彰を受けていない16歳以上の小・中型犬、13歳以上の大型犬 ◇過去に表彰を受けたことのある20歳以上の犬
申8月3日(月)～31日(月)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、表彰を希望する犬の写真を1枚持参の上、直接、市保健所動物愛護センターへ
問同センター ☎262-1212 

募集 防衛大学校学生など

防衛大学校学生
申推薦および総合選抜＝9月5日(土)～8日(火)、一般＝10月15日(休)まで

防衛医科大学校看護学科学生

申10月2日(金)まで

防衛医科大学校医学科学生

申10月8日(休)まで

共通

対18歳以上21歳未満で、高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)
問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 リサイクルプラザ
フリーマーケット出店者

時9月27日(日)9:00～12:30
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、12:30まで出店できる人
定(多数の場合抽選)30店舗
¥(出店料)500円
申8月25日(火)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・電話番号・「9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

募集 ポリテクセンター長野
公共職業訓練受講者

電気設備技術科／設備管理科
時(受講期間)10月1日(休)～令和9年3月29日(月)
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)各15人
¥テキスト代などがかります。
申9月4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 人権啓発ポスター・
標語コンクール作品

対市内在住・在勤・在学の人
申9月4日(金)(消印有効)まで
問人権・男女共同参画課 ☎224-5032 

他申し込み方法など、詳しくは市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 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

ながのビッグプレミアム商品券の 利用期限は8月31日(月)まで

期限後はご利用いただけません。

問 商工労働課 ☎224-9703

お知らせ 支所での行政手続きで 手話対応が可能です

支所で行政手続きをする際に、手話でのコミュニケーションを希望する場合、支所のパソコンからテレビ電話で手話通訳者となつなぎ、手話対応が可能になりました。

問 障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ 本市と契約する 事業者の皆さんへ

本市では、市公契約等基本条例に基づき、一部の契約に対して労働環境報告書の提出を義務付けているほか、労働者などからの申し出制度を設けています。

労働環境報告書の提出

市が発注する次の契約について、受注者は下請負者分と合わせて報告書を取りまとめ、契約日から1カ月以内に市へ提出する必要があります。

対 ◇1億円以上の工事 ◇1千万円以上の業務委託 ◇指定管理者の支出予算額(自主事業を除く)が年間1億円以上の指定管理の協定

労働者などからの申し出制度

市が発注した工事や業務の従事者で、自身の労働環境に法令違反の疑いがある場合は、市(契約課)に申し出ることができます。

問 同課 ☎224-5015

お知らせ ながの花と緑大賞 2026受賞者決定

ながの花と緑大賞2026の受賞者が決定しました。市HPに受賞者を掲載しています。

問 公園緑地課 ☎224-7285

お知らせ ファミリー・サポート・ センター入会説明会

時 8月22日(土)10:15~12:30

所 もんぜんぶら座

内 依頼会員・提供会員説明

申 事前に電話で同センター(☎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 人権擁護委員による よろず相談

松代支所

時 8月18日(火)13:00~16:00

豊野支所

時 8月19日(水)13:30~16:00

中央隣保館

時 9月8日(火)13:00~16:00 [電話相談(☎223-2220)は15:00まで]

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

豊野支所

時 8月19日(水)13:30~16:00

松代支所

時 8月21日(金)10:00~12:00

もんぜんぶら座4階

時 8月28日(金)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時 9月4日(金)10:00~12:00

問 広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 第2回終活大相談会

時 8月22日(土)10:00~15:00

所 生涯学習センター

対 50歳以上の人とその家族

定 (先着順)15組

申 8月17日(月)までに、電話で北信終活を考える会(☎050-6883-6396)へ

問 地域包括ケア推進課 ☎224-8929

お知らせ 空き家ワンストップ 相談会

時 8月29日(土)13:00~16:00 (1組30分以内)

所 ふれあい福祉センター

対 市内に空き家を所有している人やその家族

定 (先着順)10組程度

申 8月21日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

問 同課同室 ☎224-8901

お知らせ 行政書士無料相談会

時 9月4日(金)13:00~16:00

所 かがやきひろば豊野

対 市内在住の人

定 (先着順)6人

申 事前に電話か直接、同ひろばへ

問 同ひろば ☎257-3135

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

時 9月10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 ながの環境エネルギー センター搬入抑制

9月に焼却炉を停止し、定期整備を行うため、可燃ごみの焼却処理ができません。不要不急の可燃ごみの持ち込みはご遠慮ください。

問 長野広域連合環境推進課 ☎213-5300

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 8月13日(木)・16日(日)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線・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。

くらしのチャンネル

8月の日曜開庁は9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9:00～12:00に短縮(試行)します。
市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の
証明書発行)、国保・高齢者医療課、国民年金室
TOiGO WEST2階 9:00～17:15
トイーゴマイナンバーカードセンター



・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

9月市議会定例会 9月3日(木)開会予定

いずれも10:00から開会します。

本会議

9月3日(木)議案説明

9月9日(水)・10日(木)個人質問

9月11日(金)個人質問・議案質疑など

9月30日(水)採決

10月1日(木)議会人事

所(傍聴受け付け) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

他乳幼児一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスが利用できます。申し込み方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。

委員会

9月14日(月)総務・経済文教

9月15日(火)福祉環境・建設企業

9月16日(水)・17日(木)・18日(金)・24日(木)・29日(火)決算特別委員会

所(傍聴受け付け) 議会事務局(第一庁舎7階)

請願・陳情

希望する人は、9月3日(木)までに提出してください(請願の提出には、議員の紹介が必要です)。請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

問同事務局 ☎224-5057

お知らせ

市おひざで絵本事業 絵本選定委員会

時8月20日(木)10:00～12:00

所市役所教育委員会室(第一庁舎4階)

内選定絵本の見直しについて

定(傍聴、先着順) 3人

申8月14日(金)17:00までに、電話で家庭・地域学びの課へ

問同課 ☎224-5082

お知らせ

第3回市総合計画審議会

時8月27日(木)15:00～17:00

所市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

内次期総合計画(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

長野都市計画(素案)の 閲覧と公聴会

若里地区の用途地域の変更(素案)の閲覧

時8月10日(月)～9月11日(金)

所(閲覧場所) 都市計画課(第二庁舎5階)、芹田支所

公聴会

時9月12日(土)14:00～

所芹田総合市民センター

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) 9月4日(金)(必着) までに、所定の公述申込書(市HP、閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課へ

問同課 ☎224-5050、〒380-8512 長野市役所

他公述人がいない場合は公聴会は行いません。

お知らせ

最高裁判決を踏まえた 生活保護費などの追加給付

平成25年実施の生活保護費引き下げに係る最高裁判決を受け、国が生活保護費の追加給付を行うことを決定したため、本市も追加給付を行います。

時(受け付け) 8月3日(月)～

対平成25年8月～本年3月末の間、本市で生活保護を受給していた世帯(平成

30年10月以降の期間は障害者加算等が算定されていた世帯のみ対象。また、亡くなられた人は追加給付の対象外)

申本年3月時点で、本市で生活保護を受給していた世帯は手続き不要。それ以外の保護廃止世帯は、当時の世帯主が申請前に電話で生活支援課へ

問同課 ☎224-5253

他詳しくは市HPをご覧ください。どうか、電話でお問い合わせください。

お知らせ

特別児童扶養手当の支給

対重度もしくは中度の身体障害、知的障害、精神障害、難病などがある20歳未満の児童を養育している市内在住の保護者(児童が施設に入所している場合や障害を事由とする年金を受給している場合を除く)

¥[支給額(月額)] 1級(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2程度) 58,450円、2級(身体障害者手帳3・4級の一部、療育手帳B1・B2の一部または同程度以上) 38,930円

申請求者、対象児童の状況により必要書類が異なります。申請前に電話で障害福祉課へ

問同課 ☎224-5030

他・所得制限があります。
・障害者手帳を所有していなくても申請できます。

お知らせ

献血日程

松代支所

時(受け付け) 8月27日(木)9:00～11:00

若穂支所

時(受け付け) 8月27日(木)13:00～14:00

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

まいご

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

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

「地域で稼ぎ、地元へ還(かえ)す経済」 強くしなやかな地域経済の構築に向けて



写真:長野市 北部工業団地

産業用地の整備に取り組んでいます

企業の拡大・立地ニーズが多くある中、本市には分譲可能な産業用地がほとんどありません。市では、市内経済の基盤強化および持続的な発展を図るため、次の事業に取り組んでいます。

●新たな産業用地開発

市外企業の誘致や、市内企業の投資の受け皿となる新たな産業用地開発に取り組んでいます。

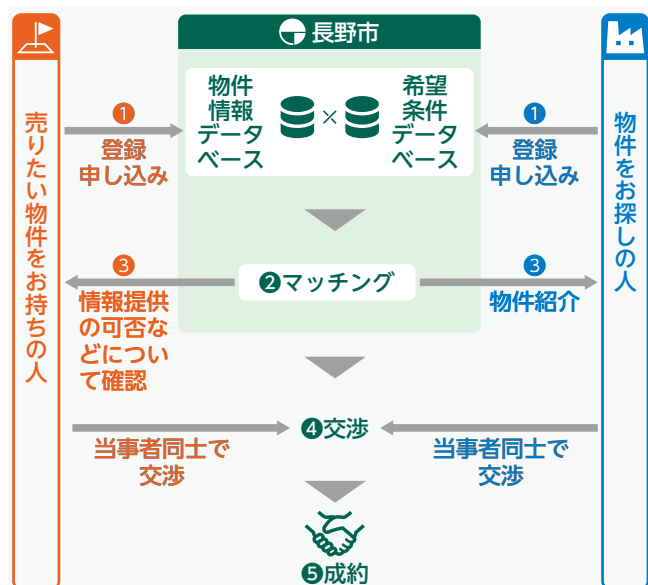
この取り組みを通じて、企業の成長や産業の新陳代謝を促すとともに、魅力ある働く場の創出を図っていきます。

産業用地とは？

工場、研究所、倉庫、事務所などを建てて企業活動を行うための土地のことです。



開発中のエムウェーブ南産業用地



●企業立地マッチング支援事業

既存産業用地の有効活用を図るため、市では、「市内で企業が活用できる用地をお持ちの人(※1)」と「産業用地を探している企業」をつなぐマッチング支援を、関係機関(※2)と共に実施しています。

まずはお気軽にご相談ください。

※1…農地や空き家は対象外です。

詳しくは市ホームページをご覧ください
いただくか、企業立地課へご相談ください。



※2…(公社)長野県宅地建物取引業協会長野支部、
長野商工会議所、長野市商工会



令和9年度採用 長野市職員を募集します



●採用予定日／令和9年4月1日(木)

●申し込み／各申込期間中に市ホームページから

※試験内容や申し込み方法など、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



	後期採用試験	社会人経験者対象選考	障害者対象選考
申込期間	8月1日(土)～27日(木)	8月1日(土)～9月1日(火)	8月1日(土)～9月6日(日)
第一次試験日	9月20日(日)	9月5日(土)～13日(日) ※テストセンター方式で実施	11月1日(日)
主な募集職種	一般事務、土木※、建築、電気、消防、調理	行政Ⅰ(事務)、行政Ⅱ〔土木※、建築、電気〕、保育士、消防	一般事務

※主に上下水道業務を担当する試験区分を含みます。

私たちと一緒に働きましょう

土木職



上下水道局 水道整備課
野崎技師(令和5年度入庁)

志望動機と仕事のやりがい

水道は、市民の命と暮らしを支える重要なライフラインです。私は、安全な水を未来へつなぎたいという思いと、生まれ育った長野市に恩返しをしたいという気持ちから入庁しました。

現在は水道工事の設計・監督を担当しています。自分で設計したものが街のインフラとして完成したときの達成感が、何よりのやりがいです。また、工事中などに市民の皆さんから「ありがとう」と声をかけていただくこともあり、地域に貢献できていることを実感しています。

受験生に一言

性別を問わず、誰もが自分らしく活躍できる温かい職場です。先輩方のサポートが厚いため、1年目から安心してさまざまな業務に挑戦できます。ぜひ、私たちと一緒に、長野市の安心な未来をつくっていきましょう。

消防職



篠ノ井消防署 更北分署
富田消防主事(令和5年度入庁)

志望動機と仕事のやりがい

私が消防職員を目指したきっかけは、令和元年東日本台風災害です。当時、多くの消防職員が濁流にのまれた住宅街から懸命に人々を助ける姿に心を打たれ、私も誰かを守る側に立ちたい、困っている人に「大丈夫ですよ」と言える人間になりたいと思い、入庁しました。

現在は救急担当として勤務しています。現場では限られた時間の中で傷病者の状態を把握し、適切な処置を行うため、迅速で正確な判断が求められます。日々、上司や先輩からのアドバイスの下、訓練や勉強に励み、出動に備えています。

受験生に一言

消防の業務は、時には過酷な現場もありますが、その分、やりがいや達成感はひとしおです。市民の皆さんが安心して暮らせるよう、私たちと一緒に力を尽くしましょう。

＼9月11日締め切り／

姉妹都市・アメリカ合衆国クリアウォーター市派遣中学生募集



▶派遣期間／令和9年3月21日(日)～30日(火)(10日間の予定)

▶対象／市内在住の中学生

▶募集人数／10人以内

▶自己負担額／30万円

▶内容／ホームステイや学校訪問を通じた文化・生活体験と交流

▶応募方法／9月11日(金)(必着)までに、派遣申込書と作文を郵送か直接、学校教育課(〒380-8512 長野市役所、第一庁舎4階)へ

▶決定方法／一次審査(書類選考)、二次審査(面接)を実施

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



先輩からのメッセージ



英語は完璧じゃなくても、「伝えよう」という気持ちがあれば大丈夫！



アメリカの人たちはとてもフレンドリーです！一生の思い出を最高の仲間たちとつくりてきてください！

クリアウォーター市とは



アメリカ合衆国フロリダ州の西海岸に位置する人口約12万人の都市で、秋から春には「避寒地」としてアメリカ国内外から多くの観光客が訪れます。

本市とは、自然豊かな観光地という共通点などが縁で、1959(昭和34)年に姉妹都市交流が始まり、これまで400人以上の生徒を交流事業に派遣しています。



問 学校教育課 ☎224-5081 FAX224-5086



トップチーム・レディースチーム 2026/27シーズン開幕



©2008 PARCEIRO

8月ホームゲーム

トップチーム	レディースチーム
第1節 HOME 8.8 SAT 18:00 vs レノファ山口FC	第2節 HOME 8.29 SAT 18:00 vs 日テレ・東京ヴェルディベレーザ
第4節 HOME 8.30 SUN 18:00 vs ザスパ群馬	

トップチーム

百年構想リーグの途中で就任した小林伸二監督が、引き続き指揮を執ります。選手の多くが



チームに残留し、継続性を持って強化。

クラブ一丸となり、1桁順位を目指します。

レディースチーム

新監督中村敦 就任コメント



さまざまな課題や困難に直面することもあると思いますが、新たにチャレンジできる環境でもあるため、日々のトレーニングを大切に、最後まで諦めず、勝利に向かってたくましく戦い続けるチームをつくっていきたいです。

長野市×AC長野パルセイロ コラボ企画

抽選で**15組30人**に
トップ・レディース
両ホームゲーム自由席引換券を
プレゼント

■申し込み／8月31日(月)23:59までに、二次元コードから申し込み



地域貢献活動に取り組んでいます

AC長野パルセイロは、本市などホームタウン16市町村、パートナー企業と連携し、地域貢献活動に取り組んでいます。昨年レディースチームで実施した「ドリームスクールデー2025」は、活動の社会的意義や効果が評価され、「2025/26WEリーグSocial Impact(ソーシャルインパクト)賞」を受賞しました。今後も持続可能な活動を推進していきます。



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！

☎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

