

広報ながの

NAGANO



木と遊ぶ。森を想う。未来を育む。

FEEL NAGANO, BE NATURAL



信濃の武士と「一所懸命之地」

—寄進・奉納とのかかわりから—

信濃の武士による土地経営に関する史料や寺社へ寄進・奉納された宝物に着目し、鎌倉時代から江戸時代にかけての土地経営の実態に迫ります。

■会 期

前期：10月10日(土)～11月8日(日)

後期：11月10日(火)～12月6日(日)

※前期と後期で展示替えがあります。

※作品保護のため、ご覧いただけない作品がある場合があります。

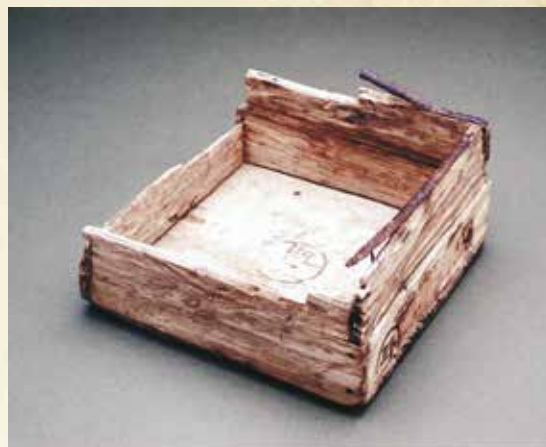
■開館時間 9:00～16:30(入館は16:00まで)

■休 館 日 月曜日(10月12日、11月23日を除く)、
10月13日(火)、11月4日(水)・24日(火)

■入 館 料 一般500円、高校生150円、小・中学生100円

※毎週土曜日は小・中学生入館無料

※11月3日(火)は入館無料



大坂城跡から出土した京枡
(大阪府教育委員会蔵)



文禄四年中氷鉋村下氷鉋村御検地帳
(個人蔵・市立博物館寄託・市指定文化財)

武士たちは、主人によって与えられた「土地(所領)」を生活の頼みとしていました。土地を営んでいく上では、検注・検地を実施して土地の規模を把握し、年貢を収取しました。このように年貢を収取し、一族が受け継ぎ、武士によって守られてきた土地を「一所懸命之地」と呼びます。

また、武士たちは家の安泰や一族の繁栄を願って、寺社へ宝物を寄進・奉納し、寺社と密接な関係を築いていました。寄進や奉納は信仰に基づく行為であると同時に、武士による土地経営などと深く関わっていました。

関連イベント

ながはく総合講座

「中近世移行期における信濃の土地制度」

■日 時 11月22日(日)14:00～15:30

■定 員 30人(当日受け付け・先着順)

■参加費 無料(別途入館料)

川中島の戦い展示室

川中島の戦い展示室では、激戦とされる永禄4(1561)年の八幡原の戦いを紹介する迫力ある映像や、上杉家に伝わる武器などを展示しています。秋の企画展と一緒にご覧ください。



～共にある、暮らしの中で～

「先生、トントンしてくれる？」先日、市内の保育園で保育士体験をした際、ある園児が私の足元に寄ってきてそう言った。保育現場は今、担い手確保に懸命だ。市としても、まずはその現場を知ることが重要だと思い、体験させてもらった。そこで早速園児に言われたのがこの言葉だ。体験とはいえ、先生と言われて少し照れくさい気持ちもあったが、それどころではなかった。不意にトントンと言われ、困惑した。「トントン」とは何なのか。もう聞くしかなかった。「あのさあ、トントンってなんだっけ？」と。すると「お昼寝のトントンだよー」と返ってきて合点がいった。トントンというのは、お昼寝の時に先生が子どもたちの背中を優しくたたきながら眠りにつくのを見守ること。一定のリズムで伝わる優しいトントン。背中に伝わる手のぬくもり。何より、大好きな先生がそばにいてくれるという安心感。これがトントンである。子どもたちはきっと、優しさに包まれながら「ここにいていいんだ」「大丈夫なんだ」と安心して眠りにつくのだろう。トントンは子

どもたちからの小さなお願いかもしれない。でも、私はそこに誰かに優しく見守ってもらいたいという人間の根源的な願いがあると思った。未来ある子どもたちに知識を伝えることや、できることを増やすことは必要だろう。しかし、それ以上に、まずは成長を支えていく柱としての心の安心感を確かに持てること。それが大事なのだと思う。人は誰もが優しくされることで安心する。誰かがそばにいてくれることで心が穏やかになる。大人になれば素直に「トントンして」とは言えないけれど、そんな気持ちになる時だってある。今日もさまざまな保育園で先生が小さな背中に手を添えていることだろう。そして、トントンの願いがたくさん聞かれることだろう。先生の優しいトントンが子どもたちの心を育てている。トントン。それは小さな行為かもしれないけれど、その役割がどれほど大きいことか。それがよく分かった。

荻原健司

もくじ

- 市立博物館秋の企画展……………2
- 市長エッセー……………3
- 令和7年度財政状況……………4～6
- 皆様のご意見を募集します……………6
- 市人事行政の運営状況……………7
- 放課後子ども総合プラン利用登録受け付け…8
- 里親制度をご存じですか……………8
- 10月はごみ分別強調月間です……………9
- 狩猟期間中の事故防止……………9
- ながの森林・林業フェア2026開催……………9
- 健康情報（ワクチン定期接種ほか）……10・11
- 第28回南部図書館まつり開催……………12
- 令和元年東日本台風災害からの復旧・復興…12
- 第36回長野市民演劇祭一般・高校公演……13
- フォトニュース……………13
- おいしいながの
デジタルスタンプラリー開催……………14
- 集客プロモーションパートナー都市PR……14
- 働く女性のスキルアップ支援セミナー開催…15
- 青少年健全育成フェスティバル開催……………15

- 地域で取り組む地域福祉活動を紹介……………16
- 10月の市政番組……………17
- くらしのチャンネル……………17～26
- 2026オリンピックデーラン長野大会……………27
- エムウェーブでスケートをしよう……………27
- 信州やまなみ国スポ・全障スポ
会期・実施競技の紹介……………28

今月の表紙

市では「学んで使おう木育プロジェクト」の一環として、市内の保育園・幼稚園などへ木のおもちゃの配布を進めています。幼児期から木材や森林に触れ、五感を通して木材の良さを体感することで、森林への興味を育んでほしいと考えています。

（関連記事9ページ）

長野市の人口と世帯数（令和8年9月1日現在）

総 数 357,530人(男173,917人 女183,613人)
前月比 △122人(△75人 △47人)
世帯数 166,796世帯(前月比+35世帯)

令和7年度 財政状況

令和7年度の一般会計および特別会計・企業会計の決算状況などについてお知らせします。
詳細は市ホームページをご覧ください。

また、監査委員による決算審査意見書などを市ホームページで掲載しています。



▲決算概要



▲決算審査意見書

問 財政課 ☎224-5014 FAX224-8764

監査委員事務局 ☎224-5059 FAX224-5120

一般会計の決算状況

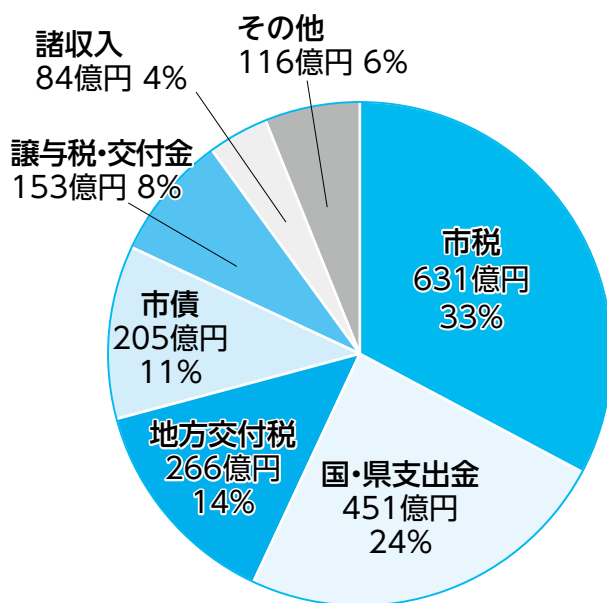
令和7年度の決算は、歳入総額が1,906億950万4千円、歳出総額が1,846億7,438万9千円となり、歳入、歳出それぞれ前年度と比べ増加となりました。

歳入総額から歳出総額を差し引いた額は、59億3,511万5千円で、ここから令和8年度に繰り越した事業に充てるための財源30億339万3千円を除いた実質収支額は、29億3,172万2千円の黒字となりました。

歳入

1,906億950万4千円
(前年度比197億円増)

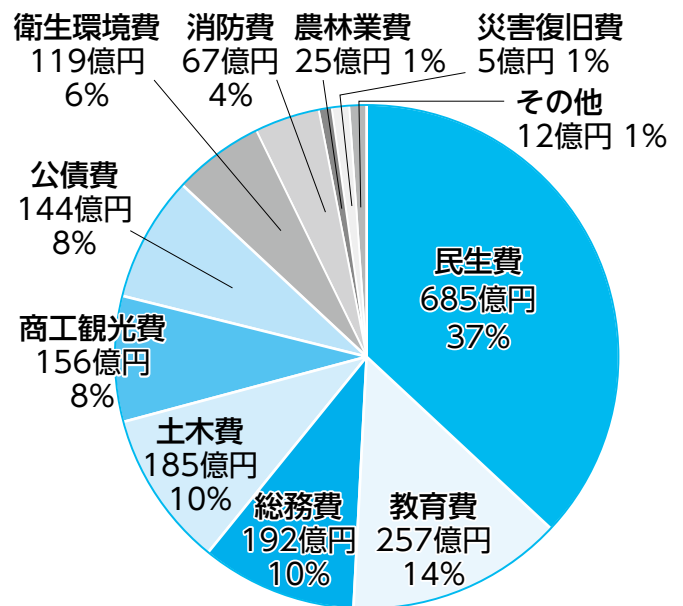
歳入のうち最も多いのは、市民の皆さんが納めた市民税や固定資産税などの市税で631億円、歳入全体に占める割合は33パーセントでした。また、国・県支出金は451億円、地方交付税は266億円で、市税とともに重要な収入となっています。



歳出

1,846億7,438万9千円
(前年度比180億円増)

歳出のうち最も多いのは、子ども・高齢者・障害者の福祉などに充てられる民生費で685億円、歳出全体に占める割合は37パーセントでした。また、教育費が257億円、総務費が192億円、市債(借入金)の返済に充てる公債費は144億円でした。



決算の認定は、9月市議会定例会に議案を提出し、決算特別委員会で審査されます。

市民一人当りに使われたお金

516,166円

(令和8年4月1日現在の人口357,781人で算出)

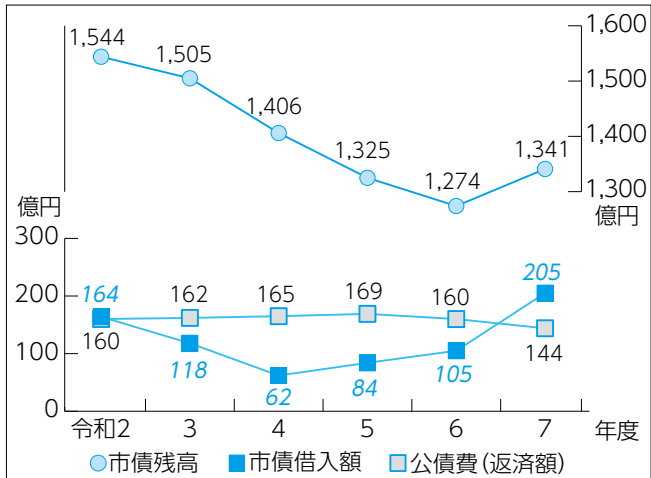
民生費 子ども・高齢者・障害者の福祉など 191,467円	教育費 学校・公民館・スポーツなど 71,798円	総務費 庁舎管理、公共交通など 53,715円	土木費 道路・河川などの建設・維持 51,728円	商工観光費 産業振興・観光振興など 43,519円
公債費 借入金の返済 40,137円	衛生環境費 保健所・病院・清掃衛生など 33,277円	消防費 消防・救急 18,764円	農林業費 農林業振興・有害鳥獣対策など 7,006円	災害復旧費 1,483円
その他(議会費、労働費) 3,272円				

市債・基金の状況

市債残高

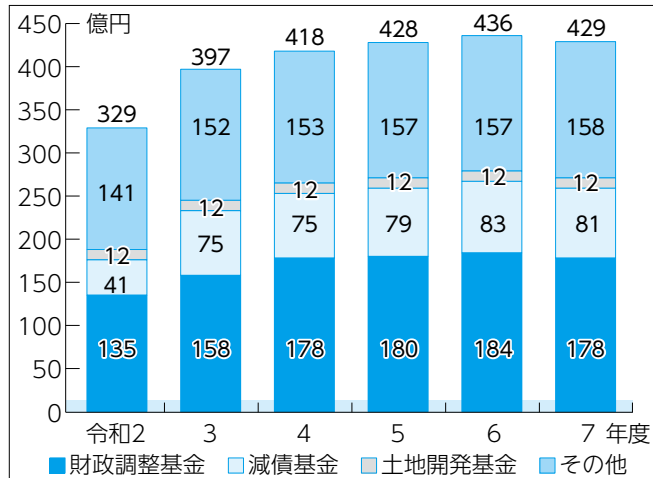
道路、公園、学校などの社会資本整備のため市債(借入金)を活用しています。

借入に当たっては、返済時に地方交付税などの手当のある市債を優先して活用しています。



基金残高

令和7年度は、令和6年度の決算剰余金13億円を財政調整基金に積み立てるなど、合計で24億円を積み立てる一方、31億円を取り崩して事業のために活用しました。



特別会計・企業会計の決算状況

特別会計

特定の事業を行うための会計です。主に各事業を利用する皆さんに納めていただく保険料や使用料などで賄われています。

特別会計	歳入	歳出	備考
国民健康保険	335億2,483万1千円	327億7,440万9千円	被保険者数(年度末) 57,695人
駐車場	1億2,850万1千円	1億2,183万8千円	収容台数222台
母子父子寡婦福祉資金貸付	3,443万8千円	2,484万7千円	貸付件数7件
介護保険	361億3,010万円	354億3,054万9千円	要介護・要支援認定者数 21,323人
授産施設	6,876万9千円	6,876万8千円	利用登録者数60人
鬼無里大岡観光施設	5,759万6千円	5,754万2千円	宿泊利用者数6,992人
後期高齢者医療	68億7,134万5千円	68億5,706万7千円	被保険者数(年度末) 67,079人
病院事業債管理	7億203万2千円	7億203万2千円	
公共料金等集合支払	21億323万8千円	21億323万8千円	

企業会計

地方公営企業法が適用される会計で、主に各事業を利用する皆さんに納めていただく使用料(料金)に支えられています。(右表:資本的収支を除く)

企業会計	収入	支出	備考
産業団地	4,209万3千円	852万1千円	
水道	73億1,871万9千円	61億3,450万9千円	給水人口257,160人
下水道	140億4,378万6千円	122億5,521万9千円	下水道普及率98.3%
戸隠観光施設	1億1,800万5千円	1億1,129万6千円	利用者数 スキー場102,508人、キャンプ場40,648人

財政の健全化判断比率などの状況

令和7年度決算に基づく、本市の財政分析指標です。各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政状況を維持しています(下表参照)。
詳細は、市ホームページをご覧ください。



健全化判断比率の指標とその内容		令和6年度 決算	令和7年度 決算	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計などを対象とした赤字の割合	黒字決算	黒字決算	11.25%
連結実質赤字比率	一般・特別・企業など全会計を対象とした赤字の割合	黒字決算	黒字決算	16.25%
実質公債費比率	市の平均的な年間収入に対する市債(借入金)の割合	5.1%	減少 → 4.3%	25%
将来負担比率	市の平均的な年間収入に対し、市が将来負担すべき負債の割合	9.7%	増加 → 13.3%	350%
資金不足比率	水道事業など各公営企業会計に対する資金が不足する割合	資金不足なし	資金不足なし	(経営健全化基準) 20%

問 財政課 ☎224-5014 FAX224-8764

皆さんのご意見を募集します

市では、施策の方向性を示すための各種計画の見直しを進めています。このたび、次の2つの案がまとまりましたので、皆さんから広く意見を募集します。

■長野市都市計画マスタープラン(案)

長期的な視点から、本市の都市計画に関する基本的な方針を示す計画です。将来にわたり誰もが安心して心豊かに暮らせるまちを目指して、計画の見直しを進めています。

■計画期間 令和9年度～令和18年度

■募集期間 10月13日(火)～11月12日(木)(必着)



■長野市立地適正化計画(案)

都市計画マスタープランに掲げる都市の姿を実現するため、居住や都市機能を緩やかに誘導し、人口減少が進む中でも移動しやすい環境づくりを進める計画です。

■計画期間 令和9年度～令和13年度

■募集期間 10月13日(火)～11月12日(木)(必着)

計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・都市計画課、各支所
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)



意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・「ながの電子申請サービス(長野市)」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で都市計画課へ
- ・閲覧場所へ持参

- ・計画(案)などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。
- ・電話や口頭によるご意見はお受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。
- ・ご意見への個別の回答はしません。
- ・ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 都市計画課(第二庁舎5階) ☎224-5050 FAX224-5111 ✉toshikei@city.nagano.lg.jp

市の職員数や給与などの状況をお知らせします

「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与などの状況を公表します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



正規職員＝**正規**

会計年度任用職員(フルタイムのみ)＝**会任**

職員の任免と職員数

◆職員の採用と退職の状況 **正規**

令和8年度採用者数	89人	2人減
令和7年度退職者数	91人	

◆職員の任用状況 **会任**

令和7年度任用者数※	20人	3人減
令和7年度退職者数	23人	

※任用者数には、年度切り替えによる人数は含まれません。

◆職員数の状況(各年度4月1日現在) **正規**

令和8年度職員数	2,863人	2人減
令和7年度職員数	2,865人	

職員の給与など

◆人件費(令和7年度普通会計決算)

正規 **会任(パートタイムも含む)**

歳出額(A)	184,688,060千円	人件費率(B/A) 15.3%
人件費(B)	28,293,154千円	

(※参考 令和6年度 16.4%)

※人件費には、共済費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。

◆平均給与月額・平均年齢(令和8年4月1日現在)

区分	平均給与月額	平均年齢
正規	一般行政職	433,939円 45.1歳
	高校教育職	468,292円 46.3歳
	技能労務職	415,039円 53.1歳
会任	282,101円	45.7歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

◆初任給(令和8年4月1日現在) **正規**

区分	決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
一般行政職	大学卒	242,500円 250,900円
	高校卒	211,000円 223,900円

◆経験年数別・学歴別の平均給料月額

(令和8年4月1日現在) **正規**

区分	7年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満
一般行政職	大学卒 284,100円	312,600円	351,100円
	高校卒 253,700円	281,200円	303,500円
高校教育職	大学卒 359,500円	385,400円	414,400円

◆給与水準 **正規**

〔令和7年度地域手当補正後ラスパイレス指数(*)〕

長野市	全国市平均	中核市平均
100.0	98.7	99.4

*…国家公務員の給与を100とした場合の給与水準

※長野市の給与水準は、中核市62市のうち高い方から22番目です。

◆特別職の報酬など(令和8年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当(令和7年度)
給料	市長 1,097,000円	年間3.5カ月分
	副市長 899,000円	
議員報酬	議長 732,000円	
	副議長 654,000円	
	議員 606,000円	

職員の分限と懲戒処分(令和7年度)

正規

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	22人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

※法令違反を理由に、懲戒処分(免職)を受けた職員が1人います。

会任

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	1人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

※会計年度任用職員に関する懲戒処分はありませんでした。

職員の人事評価(令和7年度)

正規職員は、育児休業などにより評定期間に勤務しなかった職員を除く全ての職員(2,657人)に対して実施しました。会計年度任用職員は、1月1日に在籍する職員(261人)に対して実施しました。

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

放課後子ども総合プラン

～令和9年度の利用登録を受け付けます～

市では、児童館・児童センター、子どもプラザで、小学生の放課後などの安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通して、こどもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援しています。



●**対象者** 市内に居住する令和9年度の新小学1～6年生

●**利用料** 児童1人当たり月額2千円

●**延長利用料** 30分以内11月額5百円、30分超～60分以内11月額千円

※登録は月単位で、登録した月ごとにご利用料を負担いただきます。利用料とは別に、おやつ代などの実費を負担いただく場合があります。※延長時間は施設により異なります。

利用登録手続きの流れ

利用予定施設で利用案内・申込書類を入手（配布開始日などは各施設にお問い合わせください）

利用予定施設に申込書類を提出

令和9年3月中旬以降に、自宅に利用登録決定通知の到着

利用料の減免

次の減免対象に該当する（見込みを含む）場合は、利用登録申込時に減免申請書を提出してください。

減免対象	減免割合
生活保護を受給している世帯の児童	全額
児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1
市町村民税が非課税である世帯の児童	2分の1
就学援助を受けている世帯の児童	2分の1
スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを常時利用する児童	5分の2
同一の世帯に2人目	2分の1
利用児童が3人目以降	全額
※複数の該当する場合、減免割合を乗じて計算します。	

各施設で働く職員を募集しています。詳しくは、こども・若者政策課へお問い合わせください。



問 こども・若者政策課

☎224・6796 FAX224・7648

10月は「里親月間」

里親制度をご存じですか？

さまざまな事情で家族と過ごせないこどもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と適切な環境で成長をサポートする人が「里親」です。こどもたちの明るい未来のため、「里親」について一緒に考えてみませんか。



親と離れて暮らすこどもたち

現在、日本では約4万2千人のこどもたちが親と離れて暮らしています。そのうち、里親の家庭で過ごしているこどもは3割に満たない状況です。

長野県内では約600人のこどもたちが、さまざまな事情で親と離れて生活をしています。こどもたちの健やかな成長には、家庭に迎え入れられ、多くの経験をすることが大切です。

里親の主な種類

■養子縁組里親

法律上の親子となる養子縁組を前提に、将来にわたり実親による養育が困難なこどもを迎え入れ、こどもと養子縁組が成立するまでの間、里親としてこどもを養育します。

■養育里親

こどもが自分の家庭に戻るまでや、成人として自立するまでの一定期間、実親などの保護者に代わり養育します。

里親に関する相談先

長野県中央児童相談所（☎238・8030）か、里親支援センターともに（☎217・6351）へご相談ください。里親制度についての相談や研修などを行っています。

※10月5日（月）～9日（金）に、市民交流スペース（第一庁舎1階）で、相談会とパネル展「里親子の想い」を開催予定です。ぜひ立ち寄りください。

問 こども総合支援センター

☎224・7062 FAX224・7698

10月はごみ分別強調月間です

正しく分別して、ごみの減量と資源物のリサイクルに取り組みましょう。特に、次の品目の出し方を改めて確認しましょう。

100%プラスチック製品

- ・長さ30cm未満かつ厚さ5mm未満
- ↓汚れや油分を落とし
- て、**資源プラスチック**
- で出す



- ・長さ30cm以上または厚さ5mm以上
- 上

- ・衛生用品・在宅医療用品
- ↓**可燃ごみ**で出す

充電式電池類

- ・小型家電から外した充電式電池
- ・大きさ30cm未満の充電式電池が外せない小型家電
- ↓外せるパーツは外し、端子部分をテープで覆い絶縁して、無色透明の袋に入れて**電池**で出す

①外せるものは外す



スプレー缶・カセットボンベ

- ↓火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けて**缶**で出す



ライター

- ↓火の気のない屋外で完全にガスを出し切り、**不燃ごみ**で出す



▲各ごみの分別方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

家庭用ごみ指定袋の緊急措置を10月末で終了します

11月から可燃ごみ、不燃ごみ、資源プラスチックは、それぞれの指定袋に入れて出してください。ご協力ありがとうございました。

問 生活環境課

☎ 224・7635 FAX 224・8909

狩猟期間中の事故防止

11月15日(日)～令和9年2月15日(月)は狩猟期間です

11月15日(日)から鳥獣保護区・休猟区などの区域を除き、狩猟が解禁となります。不慮の事故を防ぐため、期間中に里山に入る際は、次の事項にご注意ください。

※二ホンジカとイノシシのわな猟に限り、令和9年3月15日(月)まで延長されます。

山に入るとき服装など

- ・狩猟者にイノシシなどの動物と間違えられないよう、オレンジや黄色など目立つ色の服や帽子を着用する。
- ・鈴やラジオなど、音が出るものを携帯し、居場所を狩猟者に知らせる。

山で行動するときの注意

- ・猟銃の音がした方向や、わな設置の標識のある場所には近づかない。
- ※土・日曜日および祝休日は、狩猟者が多く入山しますので、特に注意が必要です。



問 森林いのしか対策課

☎ 224・8470 FAX 224・7818

ながの森林・林業フェア 2026開催

自然に囲まれた会場で、木や緑と触れ合い、楽しみながら、森林や林業への理解を深めてみませんか。

■とき／10月17日(土)9時～15時

■ところ／茶臼山自然植物園

※茶臼山動物園北口から入場してください。

■入場料／無料(参加費が必要なコーナーあり)

■内容／木工クラフト体験、積み木、林業機械の実演など、子どもから大人まで楽しめるコーナーが盛りだくさんです。



▲ホームページ

問 ながの森林・林業フェア実行委員会事務局(森林いのしか対策課)

☎ 224・5040 FAX 224・7818

インフルエンザ・新型コロナウイルスの定期接種

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が心配される季節になりました。予防接種を受け、自分自身や周りの人の健康を守りましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
実施期間※1	10月1日(木)～12月29日(火)	10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
実施場所・方法	実施医療機関での個別接種※2	
対象者 (接種日現在、右記に該当し希望する人)	・65歳以上の人 ・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級)を有する人	
自己負担額※3	1,200円	3,800円
接種回数	1回	
予約方法	実施医療機関に確認の上、直接予約	

※1…新型コロナウイルス定期接種の実施期間は、医療機関により異なります。

※2…実施医療機関の一覧は、市ホームページ、9月・10月の地区回覧でお知らせしています。

※3…生活保護受給者および特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料です。

問健康課 ☎226-9964 FAX226-9982



▲詳しくは
市ホームページ

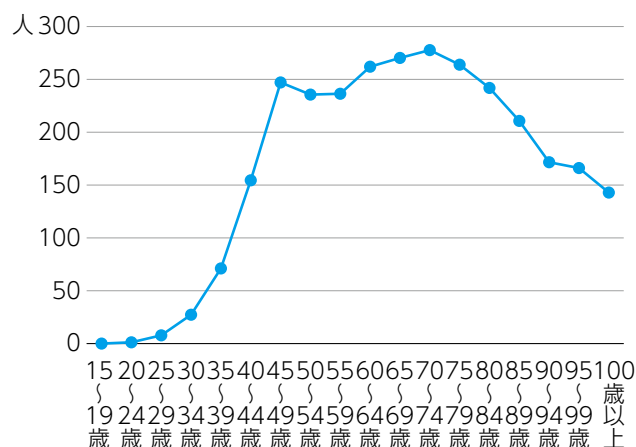
10月は「ピンクリボン月間」 ～乳がん検診を受けましょう～

乳がんは、女性のがんの中で最も多く、40代からかかる人が増えています。乳がんを早期に発見できれば、がんが治る可能性が高くなり、身体的・経済的・心理的にも負担は軽くなります。

がんを早期発見するためには、定期的ながん検診が大切です。乳がん検診やその他のがん検診の受け方は、市ホームページのほか、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。ご自身のため、家族のために早めの受診をご検討ください。



日本人女性における乳がんの罹患(りかん)状況(2023年)
(人口10万人あたりの人数)



出典：国立がん研究センター がん情報サービス

問健康課 ☎226-9962 FAX226-9982

LINE
配信

スマホで隙間時間に健康づくり 「きらり☆脳力UPプログラム」

市では、認知機能維持とフレイル予防のための体操動画などを、市LINE公式アカウントで10月から定期配信します。配信されるコンテンツを1つ実施するごとに1ポイント獲得でき、22ポイントたまると、プレゼントの抽選に応募できます。



▲詳しくはこちら

参加費：無料(通信料は自己負担)

参加方法：

ステップ①市LINE公式アカウントを友だち登録

ステップ②登録後、9月28日(月)～令和9年3月31日(水)

に、右下の二次元コードを読み込む



▲ステップ①



▲ステップ②



22ポイントためて応募した人に、
抽選で景品をプレゼント☆

応募資格：本年10月1日現在で満40歳以上の市民で、
期限までに22ポイント獲得した人

応募期限：令和9年2月11日(木)

応募方法：LINEに届く専用フォームから応募

※景品の引き換えは市役所本庁窓口のみ[令和9年3月15日(月)まで]。支所での受け取り・郵送はできません。

問地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574

■ 長野うつ病市民公開講座

時 10月25日(日)10:00~12:15

所 ホテルメトロポリタン長野3階浅間

内 (第1部)講演「こころを支える会話術」、(第2部)講演「みんなで、こころのスキルアップ!~こころが軽くなる“最初の授業”」

講 (第1部)大野裕さん[(一社)認知行動療法研修開発センター理事長]、(第2部)平澤千秋さん(専修大学附属高等学校教諭)

定 (先着順)600人

問 長野市医師会 ☎226-5850

■ こころの健康講座

イライラしない子どものこころの健康講座~幼児期のイヤイヤは思春期を乗り越えるこころの根っこ

時 11月13日(金)10:00~11:30

所 西部保健センター

対 市内在住の1~4歳の子の保護者

定 (先着順)30人

申 問 11月12日(木)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ

ちょっとこころが軽くなる家族との温かいコミュニケーション~生きづらさを抱えた人に寄り添うヒント

時 11月17日(火)13:30~15:00

所 東部保健センター

対 市内在住の人

定 (先着順)50人

申 問 10月13日(火)~11月13日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で東部保健センター(☎295-3330)へ

抱え込まないで、まずはここから

~長く生きづらさを抱えたご家庭に向けて

時 11月19日(木)13:30~15:00

所 松代保健センター

対 ひきこもりの家族がいる人

定 (先着順)30人

申 問 事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で松代保健センター(☎278-0021)へ

■ 第18回長野市民病院ふれ愛デー(病院祭)

時 10月31日(土)9:30~14:30

所 長野市民病院

内 市民健康講座、荻原市長と体験!インターバル速歩®、脂肪肝測定、施設見学ツアーなど

問 同院経営企画課 ☎295-1199

他 詳しくは同院ホームページをご覧ください。

■ 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 10月21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

■ ふらっとフレイル予防体験

時 10月23日(金)13:30~15:30

所 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

内 ・ストレス度チェック

・「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

■ ほっと安心 ☺ 休日認知症相談(日曜開庁日)

認知症看護認定看護師が相談に応じます。

時 11月8日(日)9:30~12:00

所 会議室141(第一庁舎4階)

対 認知症の相談を希望する本人または家族など

定 (先着順)3人

申 問 11月5日(木)12:00までに、電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

■ 難病研修・交流会

県リハ出前講座「転倒予防教室~運動療法及び家屋内のバリアフリーの工夫」

時 11月11日(水)14:00~15:30

理学療法士講話・実技「日常生活の中でできるリハビリテーション」

時 11月17日(火)13:30~15:00

歩行訓練士講話「歩き方と日常生活上の工夫」・補助用具の展示と体験

時 11月18日(水)13:30~15:00

対 網膜色素変性症や視覚障害のある人

こころの健康講座「呼吸法とリラクゼーション」

時 11月24日(火)13:30~15:00

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

リステリア食中毒をご存じですか

リステリア食中毒は、冷蔵庫内や高塩分でも増殖するリステリア菌による食中毒です。主な原因食品は生ハム、スモークサーモン、ナチュラルチーズなどで、妊婦や高齢者などは重症化しやすく、注意が必要です。市ホームページでは、質問も受け付けています。詳しくは二次元コードをご覧ください。

問 食品生活衛生課 ☎226-9970

第28回南部図書館まつりを開催します

読書の秋に、市民の皆さんに本に親しんでいただくためのイベントを開催します。ぜひお越しください。



とき 10月24日(土)・25日(日)10:00～16:00

イベント内容

- ・絵本作家accototoさんによるワークショップ
- ・おはなしボランティア「どんぐりころころ」さんによる「おはなしの部屋」
- ・消防車がやってくる！
消防車と一緒に記念撮影しよう！
- ・近隣小学校児童による読書感想画の展示
- ・明治のレトロ建築模型を見てみませんか？
- ・オリジナル缶バッジ／マグネットを作ろう♪
- ・リサイクル広場
- ・工作の部屋 など

盛りだくさんの内容で皆さんのご来館をお待ちしています。詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。



ワークショップ



リサイクル本の無料配布

☎ 南部図書館 ☎ 292-0143 FAX292-0559

令和元年東日本台風災害からの復旧・復興

千曲川流域の皆さんが安心して暮らしていけるよう、国、県、関係機関と連携し、緊急治水対策プロジェクトなど、地域の皆さんとも協力しながら復興を進めていきます。



長沼地区河川防災ステーションエリアの整備

令和元年東日本台風により堤防が決壊した長沼地区では、防災の拠点施設として河川防災ステーションの整備を令和9年度末の竣工(しゅんこう)に向けて進めています。河川防災ステーションエリア内には、長沼支所・交流センターなどの複合施設、災害対策車両庫なども整備していきます。



河川防災ステーション付近の堤防道路(県道)の状況

緊急治水対策プロジェクトなどの詳細はこちら



☎ 秘書課復興対策室 ☎ 224-9728 FAX224-9704
国土交通省千曲川河川事務所 ☎ 227-9434

第36回長野市民演劇祭 一般公演・高校公演

市内の劇団や高校演劇部による演技・演出をお楽しみください。

▶ところ／勤労者女性会館しなのき

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場か公共交通機関などをご利用ください。

※公演ごとに観客入れ替え制



◀高校公演の演目など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

一般公演

とき (13:30開場)	出演団体 タイトル
14:00～	Nサバイバルシアター 「子ども食堂『はらぺこぼっこ』」
11月7日 (土) 16:00～	BUDS VOICE 「宇宙の子供たち」
18:00～	ブレーメン 「マイナスのマイナスはプラス?! ～あなたへ、ありがとう～」
11月8日 (日) 14:00～	子どもとつくるミュージカル コミカル! SE「放課後の青空」
16:00～	劇団ココロワ 「雲外蒼天」

▶入場料／一般=1,000円、高校生=500円、中学生以下=無料



昨年の公演

高校公演

とき (12:00開場)	出演校
12:30～	文化学園長野高等学校 演劇部
12月12日 (土) 13:50～	長野市立長野高等学校 演劇部
15:10～	長野日本大学高等学校 演劇部
16:30～	長野東高等学校 演劇部

▶入場料／無料

問 文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

フォトニュースNAGANO

ジュニアアンバサダーの活動がスタート

●任命式を行いました

7月29日(水)、本年度、応募があった小・中学生11人に、市長から長野市ジュニアアンバサダー任命書を交付しました。

今後、ジュニアアンバサダーの皆さんには、景色や食べ物、人、イベントなど、多くの人に紹介したい本市の魅力を自ら取材していただきます。



同日、建設中の長野運動公園総合体育館で市の担当者から説明を受けた後、第1回目の取材活動をスタートしました。



高所作業車への乗車やビス打ち体験などを行いながら、早速、工事関係者などに質問をしたり、写真を撮ったりしました。

ジュニアアンバサダーの取材記事は随時、市ホームページに掲載します。ぜひご覧ください。



▲市ホームページ

問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102

～食べて巡って、地産地消を応援～

おいしいながの デジタルスタンプラリー開催！



◀スタンプラリーの詳細はこちら

市内の地産地消協力店を周遊するデジタルスタンプラリーを実施します。対象店舗3店舗を巡り、スマートフォンでスタンプを集めて、アンケートに回答すると、すてきな景品が当たる抽選に応募できます。ぜひご参加ください。

▶開催期間／10月1日(木)～12月25日(金)

問 農業政策課 ☎224-5098 FAX224-5113



- ・対象40店舗！
- ・一部店舗ではオリジナルカード・お得なクーポンもプレゼント

※昨年度まで冊子で実施していたものをデジタルに変更しました。
画面はイメージです。

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

甲府市

御嶽昇仙峡の紅葉



▶10月下旬～11月中旬

国の特別名勝として日本一の渓谷美を誇り、「日本遺産」にも認定されている御嶽昇仙峡では、渓谷全体が赤や黄色に色づき、日本の滝百選に選定されている「仙娥滝」や昇仙峡のシンボルである「覚円峰」と紅葉が織りなす絶景を楽しめます。ぜひ昇仙峡の紅葉を味わいにお越しください。

問 甲府市観光課 ☎055-237-5702



豊島区

池袋ハロウィンコスプレフェス2026



▶10月30日(金)16:30～22:30(池ハロナイト)

10月31日(土)、11月1日(日)10:00～18:00

池袋を舞台としたコスプレイヤー・カメラマンが参加する日本最大級のハロウィンコスプレイベント。ステージ企画やパレードのほか、体験コンテンツなども提供します。ぜひ池袋へお越しください。

問 豊島区マンガ・アニメ・トキワ荘振興課
☎03-4566-2758



静岡市

第20回清水港マグロまつり2026



▶11月7日(土)10:00～16:00

8日(日) 9:00～16:00

▶清水駅東口公園ほか

冷凍マグロの水揚げ量日本一を誇る港で、清水港マグロまつりを開催します。8日(日)には、数量限定のマグロ無料振る舞いや「マグロ裁断&即売会」などを実施します。ぜひ静岡にお越しください。

問 静岡市清水みなと振興課 ☎054-354-2342



働く女性のスキルアップ支援セミナー開催

女性管理職の活躍に向けた実践講座2種を開催します。講座を通して、自信を持って管理職として活躍する未来を描きませんか。

■募集コース／定員

ベーシックコース(全4回／先着30人)

コミュニケーション術をはじめとした基本スキルの習得講座です(基礎編、交流会)。

コンプリートコース(全7回／先着20人)

ベーシックコースに加え、職場における課題の解決や、自信を持ってリーダーシップを発揮するための実践講座です(基礎編、応用編、交流会)。

■対象／市内在住・在勤で管理職または管理職を目指す現在就業中の女性

■参加料／無料

■申し込み／事前に二次元コードから申し込み

※定員に達し次第、締め切ります。

※会場に駐車場はありません。公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。



	2026 10/16 (金)	11/4 (水)	11/25 (水)	12/4 (金)	2027 1/13 (水)	2/4 (木)	2/24 (水)
ベーシックコース	①	②	③				④
コンプリートコース	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	ロジカル シンキング 対話スキル	メンタリング コーチング スキル	課題解決	自社の 課題に向けた 行動計画	実践事例の 共有	成果報告と フィード バック	交流会
※時間はいずれも 10:00～12:00							
会場	生涯学習センター			信濃毎日新聞社			

問人権・男女共同参画課 ☎224-5428 FAX224-7547

10月24日(土)
13:30～16:00

青少年健全育成フェスティバル開催

青少年健全育成に対する理解を深めるため、市青少年健全育成フェスティバルを開催します。ぜひご参加ください。

■会場／芸術館リサイタルホール(地下2階)

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

■入場料／無料

■定員／(先着順)290人
※申し込み不要



▲市ホームページ

■内容／13:30～開会式 13:45～第1部 15:20～第2部

第1部 講演会「長野東高校陸上競技部の挑戦 ～公立高校として、人とチームを育む～」

講師 横打史雄さん(長野東高校陸上競技部監督)

令和2年、長野東高等学校陸上競技部監督に就任。令和7年12月の第37回全国高等学校駅伝競走大会(女子)では、同校を2年連続3回目の優勝へと導くなど、高校女子駅伝界において高い指導力を誇る。

第2部「かがやく子ども ON ステージ」

◆青少年健全育成作品コンクール表彰式

応募作品の中から、優秀賞に選ばれた小・中学生へ教育長から表彰状をお贈りします。また、受賞した皆さんによる作文の朗読発表も行います。

◆地域の子どものためのステージ

緑ヶ丘小学校金管バンドの皆さんによるステージ発表を行います。ぜひ会場でお聴きください。



問家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

「地域福祉活動」とは、地域の困り事を住民や行政などが協力して解決する活動です。今回は、大岡地区住民自治協議会の地域福祉ワーカーにお話をお聞きしました。

草刈りから始まる地域福祉 —暮らしに寄り添う大岡の支え合い—

「草を刈ってほしい」——。そんな一つの相談が人と人をつないできました。大岡地区では、この活動が10年にわたり続いています。

『大岡草刈り支援隊』は、草刈りを依頼する「利用会員」と、作業を担う「協力会員」でつくる、有償ボランティア組織です。現在、会員は約80人。年間約40件の依頼があり、延べ300時間ほどの作業を行っています。地域福祉ワーカーが双方をつなぎ、安心して活動できるよう調整しています。

高齢化や人口減少が進む大岡では、「これまで自分でできていたこと」が少しずつ難しくなってきた人が増えています。草刈りもその一つです。だからこそ、草刈りの依頼には、「この地域で安心して暮らし続けたい」という住民の思いが込められています。



▲生活道路の草を刈る協力会員



▲草を刈る場所の大半は急傾斜地



▲休憩時間に談笑する協力会員の皆さん



▲作業時は専用ステッカーを貼り、
草刈り支援隊が作業していることを伝える

そして、この活動が生み出すものは、きれいになった景色だけではありません。作業の合間の何げない会話から、暮らしの困り事や将来への不安が見えてくることがあります。また、地域との関わりが少なかった人が協力会員となり、草刈りをきっかけに地域の人と知り合い、これまで訪れたことのなかった集落を知ることもあります。地域を知ること、人とのつながりが生まれ、大岡での暮らしがもっと身近で心強いものになっていきます。

草刈りに来てくれる人がいる。その背景には「困ったときにはお互いさま」という地域の思いがあります。そんな思いの積み重ねが、この活動を10年支えてきました。

『大岡草刈り支援隊』は、草を刈るだけの活動ではありません。草刈りをきっかけに人が出会い、地域を知り、つながっていく活動です。そんな身近な支え合いを、これからも大岡の暮らしの中で育んでいきます。

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 10月17日(土)10:00～11:30

申 10月8日(木)～16日(金)に

「ながの電子申請サービス
(長野市)」から申し込む

か、電話で同センターへ

他対象など、詳しくは市HPをご覧ください。

犬と猫の休日譲渡会

時 10月17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。

問同センター ☎262-1212

催し講座 リサイクルプラザ

フリーマーケット

時 10月25日(日)9:00～11:30

持エコバッグ

リサイクル教室

◇自転車リペア教室

時 10月26日(月)13:30～15:00 (申し込み10月10日(土)10:00～)

◇ネックカバー作り

時 10月28日(水)10:00～12:00 (申し込み10月10日(土)10:00～)

おさがり交換会

持ち込んだ品数と同じ数を交換できます(数に限りあり)。

時 11月7日(土)10:00～11:30、12:30～14:00、8日(日)10:00～13:00

ゆめ工房21

◇布ぞうり作り

時 11月9日・30日(月)10:00～15:00 (申し込み10月11日(日)10:00～)

◇ねこはてん作り

時 11月12日(木)10:00～15:00 (申し込み10月11日(日)10:00～)

◇さき織り体験

時 11月21日(土)10:00～14:30 (申し込み10月11日(日)10:00～)

共通

対 (初回の人優先) 市内在住の人

申 (先着順) 申込開始日から、電話か直接、同プラザへ(フリーマーケットとおさがり交換会を除く)

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 環境講座「知ってる? クマのこと～ツキノワグマとの付き合い方」

時 11月3日(火)13:30～15:30 (開場13:00)

所 ふれあい福祉センター

講 瀧井暁子さん(けもの調査室代表・NPO法人信州ツキノワグマ研究会副理事長)

定 (先着順) 80人

申 10月27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、電話で環境保全温暖化対策課へ

催し講座 子ども向け手話教室

時 11月7日(土)10:00～12:00 (受け付け9:30)

所 市障害者福祉センター

対 小学3年生～高校生とその保護者(希望者)

定 (先着順) 35人

申 10月31日(土)までに、二次元コードから申し込むか、Eメールで長野手話サークル(✉nagano.shuwa.kids@gmail.com)へ

問障害福祉課 ☎224-5030

10月の市政番組

※放送日時と内容は変更になる場合があります。
※「再」は再放送です。

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷ 10日(土)11:25～11:30

長野市の学校給食

▷ 17日(土)11:25～11:30

移動図書館を利用してみませんか

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷ 17日(土)10:45～11:15

茶臼山動物園の魅力を紹介



abn ふるさとステーション

▷ 18日(日)17:25～17:30

真田宝物館特別展～松代城 花の丸-真田家の御殿-

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

ながはくパートナーの活動を紹介!

※TSBとINCは市公式YouTubeでも配信しています。



ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷ 31日(土)17:35～17:45

里親制度をご存じですか

FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド

月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00

1日(木) 子どもの体験・学び応援事業

「みらいハッ! ケン月間」

2日(金) 第53回NAGANOスポーツ・

パラスポーツフェスティバル

5日(月) 里親制度をご存じですか

6日(火) 10月・11月の文化芸術イベント

7日(水) ごみ分別強調月間

8日(木) 「信州やまなみ国民スポーツ大会・全国障害者

スポーツ大会」長野市実施競技のお知らせ

9日(金) 南部図書館からのお知らせ

12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【再】

13日(火) 「青少年健全育成フェスティバル」開催のお知らせ

14日(水) 鬼無里のおすすめ観光スポット

15日(木) 産業フェアin信州2026

16日(金) 秋の企画展「信濃の武士と『一所懸命之地』

一寄進・奉納とのかかわりから」

19日(月) 子どもの体験・学び応援事業

「みらいハッ! ケン月間」【再】

20日(火) ママたちのお仕事フェスタ

21日(水) 南部図書館からのお知らせ【再】

22日(木) 産業フェアin信州2026【再】

23日(金) ワールドフェスタin長野2026

26日(月) 行政相談

27日(火) 野生きのこを原因とした食中毒予防【再】

28日(水) 里親制度をご存じですか【再】

29日(木) 11月の観光情報

30日(金) 広報ながの11月号の見どころ

催し講座

男女共同参画センター

パパのためのベビーマッサージ&ママのための産後のいたわりヨガ

時 10月18日(日)10:00~12:00

他 託児を実施します(1歳~未就学児、要予約)。

お仕事帰りのミニセミナー第2弾「働く女性のストレスケア」

時 10月22日(木)18:30~19:30

ベアテ・シロタ・ゴードン『私は男女平等を憲法に書いた』DVD上映会

時 11月1日(日)10:00~11:30

共通

所 勤労者女性会館しなのき

申 事前に電話か直接、同センターへ(DVD上映会を除く)

問 同センター ☎237-8303

他 対象や定員など、詳しくは同センターHPをご覧ください。



催し講座

生ごみ自家処理講座(フォローアップ)

時 10月19日(月)14:00~15:30

所 ふれあい福祉センター

対 市内在住で、過去に本講座を受講したことがある人

定 (先着順) 20人

申 10月16日(金)までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035

催し講座

市民講座「エコで賢い電気の使い方」

時 11月18日(水)14:00~15:30

所 若槻公民館

定 (先着順) 35人

申 10月30日(金)までに、電話か直接、若槻公民館(☎295-3355)へ

問 環境保全温暖化対策課 ☎224-7532



催し講座

シニアアクティブルーム 生きがいづくり講座

冬のディスコダンス

時 12月3日~令和9年2月18日(木) 10:30~11:30(計5回)

やさしいジャズダンス

時 12月7日~令和9年2月15日(月) 10:30~11:30(計5回)

共通

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) 50人

¥600円

申 10月30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、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

かがやきひろば

講座	とき	ところ・問い合わせ	申込期間
70歳以上の方のための肩こり・腰痛予防の健康体操※1	10月19日、11月9日(月)13:30~15:00(計2回)	篠ノ井 ☎293-7227	10月8日(木) 9:00~13:00~
ガラスの中のミニ庭園 苔(こけ)テラリウムづくり	10月29日(木)10:00~11:30		
浜先生の簡単おいしいフライパンレシピ	11月12日、12月10日、令和9年1月14日(木) 10:00~13:00(計3回)		10月13日(火) 9:00~13:00~
指先から始めるおしゃれ シールで簡単やさしいネイル講座	11月13日(金)9:30~11:30		
プロから学ぶやさしいお菓子作り「どら焼き」を作ってみよう	11月18日(水)13:30~15:30	湯福 ☎232-8335	10月14日(水)9:00~
暮らしを彩る自然の香り「ポップ」の楽しみ方	10月26日、11月9日(月)13:30~15:00(計2回)		10月13日(火)~20日(火)
水引でしめ縄飾り	11月4日~25日(水)10:00~12:00(計4回)		10月16日(金)~
考古学 遺跡からみた長野盆地	11月13日・27日(金)10:00~11:30(計2回)		10月20日(火)~
秋のまち歩き 善光寺大勧進・大本願と宿坊めぐり※2	10月27日(火)9:30~11:00	柳町 ☎235-0019	10月8日(木)10:00~
クラフトテープで作る収納かご	10月29日~12月3日(木)10:00~12:00(計4回)		—
かがやきひろば柳町 利用者発表会	11月7日(土)9:10~12:50	東北 ☎296-5570	10月23日(金)まで
笑いのワガ線り出す腹話術ショー	10月27日(火)10:00~11:00		—
第23回東北老人福祉センターまつり※3	11月13日(金)9:00~14:00	三陽 ☎259-2411	10月13日(火)9:00~10月15日(木)9:00~
大人の社会見学「ベイクック精米工場」	10月29日(木)13:30~15:00		
陶芸体験「干支(えと)の末(ひつじ)」	10月30日(金)13:30~15:30		10月16日(金)9:00~
デリさんに教わるインドネシア料理 マルタバック・テロール※3	11月2日(月)10:00~13:00		10月19日(月)~22日(木) 9:00~16:00
介護予防講座 イスに座ってらくらく筋トレ※4※5	11月11日~令和9年3月3日(水) 14:00~15:30(計10回)	氷鉤 ☎284-8100	11月16日(月)まで
介護者のつどい※6	11月17日(火)10:00~11:30		
県立総合リハビリテーションセンター 出前講座「きこえと補聴器」※3	11月30日(月)13:30~15:30	吉田 ☎263-6806	11月13日(金)9:00~
青豆診療所出前講座「血圧ってなあに？」※3	12月10日(木)10:00~11:30		11月18日(水)9:00~

対 市内在住の60歳以上の人 ※1…市内在住の70歳以上の人 ※2…「春のまち歩き講座」に未参加の人 ※3…市内在住のどなたでも ※4…市内在住の65歳以上の人 ※6…市内在住で介護をしている人、経験のある人、関心のある人 申 各申込期間中に、電話か直接、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。

お知らせ

まいいっろ

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 他

催し講座 NPO法人長野市環境緑化協力会

テラリウム作り講習会

時 10月24日(土)10:00~12:00(雨天中止)〔申し込み10月16日(金)8:30~10月23日(金)12:00〕
所 川中島古戦場史跡公園管理事務所前



冬の玄関を彩るリース型ハンギングバスケット講座

時 11月8日(日)10:00~12:00(雨天決行)〔申し込み10月26日(月)8:30~11月4日(水)12:00〕
所 南長野運動公園屋内ゲートボール場



共通

申 申込期間中に二次元コードから申し込み
問 同協力会 ☎214-8655
他 定員や金額など、詳しくは同協力会HPをご覧ください。

催し講座 (一財)ながの緑育協会

秋の山野草展

山野草を150鉢以上展示します。販売苗もあります。

時 10月24日(土)・25日(日)10:00~16:00(最終日は15:00まで)

秋を彩る寄せ植え講習会

時 11月6日(金)10:00~12:00

定 (先着順) 16人

¥3,800円

クリスマスリースハンギング講座

時 11月17日(火)10:00~12:00

定 (先着順) 16人

¥5,000円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 10月13日(火)13:00から、電話で同協会へ(秋の山野草展を除く)



問 同協会 ☎214-8719

催し講座 勤労者活躍支援センター・サンライフ長野・しなのき

勤労者活躍支援センター(南部☎293-4435、北部☎243-1358)

講座	とき	講座	とき
南部支援センターまつり	11月1日(日)10:00~14:00	中国家庭料理 皮から作ろう水餃子	11月14日(土)9:30~12:00
クラフトバンドでかごバッグ作り	11月7日・21日(土)13:30~15:30(計2回)	体すっきり!やさしいヨガ	12月2日~令和9年3月24日(水)10:00~11:15(計15回)
レザークラフトで手作りキーケース	11月28日(土)13:00~15:00	バランスアップヨガ	12月7日~令和9年3月15日(月)11:00~12:30(計12回)
子どもも大人も楽しむ干支(えと)の羊毛フェルト作り※	11月28日(土)13:30~15:30	対 市内在住・在勤の人(学生は除く) ※…小・中学生	

サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
認知症・相続争いから財産を守る相続対策	11月17日(火)10:00~12:00	みんなの英会話	12月3日~令和9年3月18日(木)19:30~20:30(計13回)
相続無料相談会(1人40分)	11月17日(火)13:00~17:00	はじめてのジュニアダンス※3	12月4日~令和9年3月12日(金)17:30~18:30(計14回)
はじめてのキッズダンス※1	12月1日~令和9年3月16日(火)17:00~18:00(計12回)	たのしい英会話	12月5日~令和9年3月20日(土)15:30~16:30(計14回)
バドミントン※2	12月1日~令和9年3月23日(火)19:00~21:00(計13回)		

対 市内在住・在勤の人(学生は除く) ※1…年少~年長児 ※2…おおむね60歳以下の人 ※3…小学1~3年生

勤労者女性会館しなのき(☎235-2373)

講座	とき	講座	とき
◆認知症・相続争いから財産を守る相続対策	11月18日(水)10:00~12:00	古典文学も学べる実用ペン字	12月3日~令和9年3月18日(木)18:30~19:30(計12回)
◆相続無料相談会(1人40分)	11月18日(水)13:00~17:00	リフレッシュヨガ	12月7日~令和9年3月15日(月)13:30~15:00
◆やさしいヨガ&ピラティス	12月3日~令和9年3月18日(木)9:30~10:30(計14回)	◆実用英会話	(各計12回)18:30~19:30
腰がポイント強くなやかなヨガ	12月3日~令和9年3月18日(木)10:00~11:30(計12回)	対 市内在住・在勤の女性(学生は除く)。◆は男性も受講可	

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/10月1日(火)9:00~8日(木)17:00に、右の二次元コードから。参加料の納付などについては、後日メールでご案内します。



▲勤労者活躍支援センター



▲サンライフ長野



▲勤労者女性会館しなのき

【催し講座】無料スマートフォン教室

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

時 11月10日(火)10:00～11:30

LINEで学ぶSNS(交流サイト)

時 11月10日(火)13:30～15:00

対個人のスマートフォンを持参できる人
共通

所 中条交流センター

定(先着順)8人

申 10月30日(金)17:00までに、電話で同センター(☎267-2145)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 10月21日(水)10:00～12:00

対求職中または転職を検討中の人

問 同センター長野 ☎243-7856

【催し講座】長野地域職業訓練センターパソコン講座

パソコン入門コース

時 11月12日～20日(木・金)13:30～16:30(計4回)

ワード基礎コース

時 11月4日・11日・18日(水)9:30～16:30(計3回)

エクセル基礎コース

時 11月21日・28日、12月5日(土)9:30～16:30(計3回)

JW_CAD中級コース

時 11月10日・17日・24日(火)9:30～16:30(計3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、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】生涯学習センター

のぼそう!健康寿命フレイル予防講座

◇認知症予防講座!脳と身体(からだ)

を元気にする体操とツボ

時 10月14日(水)14:00～15:30[申し込みは事前に]

定(先着順)30人

◇東洋医学で整える体操づくり～今日からできるツボとセルフケア

時 10月21日(水)14:00～15:30[申し込みは事前に]

定(先着順)30人

◇ちょっとずつ続ける元気体操講座

時 11月12日(水)・25日(水)14:00～15:30[申し込みは事前に]

定(先着順)30人

◇心身を癒やすセルフハンドケア

時 11月30日、12月7日(月)14:00～15:30[申し込みは事前に]

定(先着順)24人

はじめての色鉛筆画

時 10月14日(水)・18日(日)14:00～16:00[申し込み10月8日(水)まで]

定(先着順)24人

他 託児を実施します[先着3人、申し込みは10月8日(水)まで]。

～四季の移ろいに想いを載せて～心を届ける絵手紙

時 10月21日(水)14:00～16:00[申し込み10月19日(月)まで]

定(先着順)24人

他 託児を実施します[先着3人、申し込みは10月11日(日)まで]。

共通

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、

FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

他 料金など、詳しくは市HPをご覧ください。

【催し講座】生ごみ堆肥を活用する講座

時 10月31日(土)13:30～15:30

所 農業研修センター

内 生ごみ堆肥を使った季節の寄せ植えなど

対市内在住の人

定(先着順)20人

¥2,000円

申 10月26日(月)までに、電話で生活環境課へ

問 同課 ☎224-5035

【催し講座】救命講習会(11月)

救命入門コース

時 14日(土)9:00～10:30

所 松代支所

問 松代消防署 ☎278-2992

普通救命講習Ⅰ

◇安茂里分署

時 11日(水)9:00～12:00

問 同分署 ☎224-0119

◇東部分署

時 13日(金)9:00～12:00

問 同分署 ☎222-0119

普通救命講習Ⅱ

時 12日(水)9:00～13:00

所 豊野支所

問 豊野分署 ☎215-3119

普通救命講習Ⅲ

時 14日(土)9:00～12:00

所 篠ノ井消防署

問 同消防署 ☎292-0119

上級救命講習

時 8日(日)8:30～17:30

所 中央消防署

問 同消防署 ☎237-0119

応急手当普及員講習

時 17日(火)・18日(水)・19日(木)8:30～17:30(計3回)

所 篠ノ井消防署

対 所属する事業所の従業員などに、普通救命を指導しようとする人

¥(教材費)約4,000円

問 新町消防署 ☎262-5119

共通

定(先着順)20人

申 事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申

し込むか、電話で問い合わせ先へ

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

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

催し講座 松代文化ホール

クラシックコンサート～テノールによるクラシック名曲コンサート

時 10月12日(月)14:00～(開場13:30)

内 (出演) 丸山皓二さん(テノール)、大悟法はな香さん(ピアノ)

他 未就学児は入場不可

ハロウィンのリースづくり

時 10月17日(土)13:00～14:00

申 事前に電話で同ホールへ

ヨガ教室

時 10月18日(日)15:00～16:00

申 事前に電話で同ホールへ

キャンドルアートづくり

時 10月24日(土)13:00～14:00

申 10月18日(日)までに、電話で同ホールへ

共通

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。



催し講座 南部図書館

おはなし会

時 10月14日・21日・28日(水)11:00～11:30

対 1歳児～小学3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

時 11月4日(水)13:30～14:00

対 0歳児とその保護者

持 バスタオル1枚

問 同館 ☎292-0143



催し講座 市立長野図書館

10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

10月の映画上映会

◇『最高の人生のつくり方』(字幕・カラー・94分)

時 10日(土)14:00～

◇『アパッチ砦 (とりで)』(字幕・白黒・128分)

時 24日(土)14:00～



講演会「アメリカ文学の楽しみ～自然と闘う人間の尊厳」

同時代を生きたアメリカのノーベル賞作家2人の名作、ウィリアム・フォークナーの『熊』、アーネスト・ヘミングウェイの『老人と海』についての講演です。

時 10月25日(日)14:00～16:00

講 金澤哲さん(京都女子大学教授)、森有礼さん(中京大学教授)、司会:相田洋明さん(大阪公立大学名誉教授)

おはなしカーニバル

時 11月8日(日)11:00～12:00、14:00～16:00

内 お楽しみ会、大人のためのお話会、しおり作り

他 プログラムや対象など、詳しくは同館HPをご覧ください。

問 同館 ☎232-3558

催し講座 「伝わる」助成金申請書の書き方勉強会

時 10月15日(木)18:30～20:00

所 もんぜんぷら座

対 市民活動・地域活動に取り組む団体、住民自治協議会

定 (先着順) 20人

申 事前に電話かEメールで市民協働サポートセンターへ

問 同センター ☎223-0051、✉ npo@nagano-shimin.net

催し講座 成人指導者研修会

時 10月31日(土)10:00～15:00

所 ふれあい福祉センター

内 ストーンアート、牛乳

パックランタンづくり

対 子どもの育成活動に携わりたい人

申 10月20日(火)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課へ

問 同課 ☎224-5082

催し講座 聴覚障害者向けの講演会

時 11月1日(日)10:00～12:00

所 市障害者福祉センター

内 スマホ・SNS・インターネットの危険性
講 南澤信之さん〔(一社) セーフティネット総合研究所所長〕

対 聴覚障害者やその関係者など

申 10月25日(日)までに、ファクスかEメールでデフネットながの(☎229-5558、✉ deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp)へ

問 障害福祉課 ☎224-5030

催し講座 聞こえの支援・要約筆記を知る講習会

時 11月7日(土)13:30～15:30

所 市障害者福祉センター

申 10月31日(土)までに、Eメールで長野手話サークル要約筆記部(✉ naganoyobu@gmail.com)へ

問 障害福祉課 ☎224-5030

催し講座 ちょこづく料理講習会(おせち料理)

時 11月18日(水)10:00～13:00

所 市保健所

対 市内在住の人

定 (先着順) 24人

¥2,000円

申 11月6日(金)～8日(日)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、11月6日(金)の10:00～16:00に参加料を持参の上、直接、長野県調理師会長野市支部へ

問 同支部(月・水・金) ☎224-8580

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 10月17日(土)10:00～15:00

所 篠ノ井交流センター

申 事前に電話で同事務局へ

問 同事務局 ☎090-7179-8523

シニアパソコン(パソコンなどの基本的な操作やお困り事)

時 11月7日(土)10:00～15:00

所 大豆島公民館

申 事前に電話でシニアネットながの事務局へ

問 同事務局 ☎090-9359-8288

催し講座 **もんぜんぷら座ギャラリー**

市民ギャラリー(3階)

◇でくのぼう会展

時 10月9日(金)～12日(月)10:00～17:00(最終日は15:00まで)

◇日本水彩画長野支部 第4回水幸(みゆき)会展

時 10月14日(水)～19日(月)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

◇第33回水彩画みず糸展

時 10月23日(金)～27日(火)10:00～17:00(最終日は16:00まで)

◇秋を楽しもう池坊合同社中(永井幸江)展

時 10月31日(土)＝12:00～17:00、11月1日(日)＝10:00～16:00

◇日本水彩画会風景写生会展

時 11月5日(木)～10日(火)10:00～16:00(最終日は15:00まで)

問もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

催し講座 **埋蔵文化財センター**

大室古墳群見学会～大室古墳館長と歩く謎の積石塚古墳群

時 10月10日、11月14日(土)10:00～12:00

所(集合)大室古墳館

水内坐一元(みのちましますいちげん)神社遺跡発掘調査現地説明会

学芸員が、発掘調査現場や出土した土器などの説明をします。

時 11月8日(日)13:00～14:30(受け付け12:30～)

所(集合)柳原総合市民センター駐車場

問埋蔵文化財センター ☎284-0004

催し講座 **信州新町化石博物館**

企画展「サメたちとフォッサマグナの海」

時 10月10日(土)～令和9年3月7日(日)

化石のストラップをつくろう!

時 11月14日・21日(土)13:30～15:30

定(先着順)各15人

¥各300円

申 10月14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、11月3日(火)は入館無料]

問同館 ☎262-3500

催し講座 **茶臼山動物園
秋の動物園まつり**

所 10月10日(土)・11日(日)・12日(月)
9:30～16:30(最終入園は16:00)

¥(入園料)一般600円、
小・中学生100円

問同動物園 ☎293-5167



催し講座 **保育士さんいらっしゃい!
保育のおしごと就職フェア
2026**

時 10月22日(木)13:00～15:30

所ホクト文化ホール・小ホール

内現役保育士・絵本専門士
による講演会、就職相談会

対保育士として就職・再就職を考えている人、保育の仕事に関心のある人など

申 10月15日(木)までに、二次元コードから申し込み(当日参加可)

問長野県保育士・保育所支援センター ☎226-7330

他託児を実施します(要予約)。



催し講座 **第56回長野市農業フェア**

時 10月24日(土)9:30～15:00

所ビッグハット、若里市民文化ホール

内旬の野菜や果物、加工品の販売、お買い物大抽選会など

問農業政策課 ☎224-5098



催し講座 **ママたちのお仕事フェスタ**

時 11月10日(火)10:00～12:00

所北部勤労者活躍支援センター

対市内在住で再就職や転職を希望する女性、子育て中の人など

定(先着順)30人

申 10月30日(金)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話か直接、



市職業相談室へ

問同室 ☎224-7021

他託児を実施します(要電話予約)。

催し講座 **ワールドフェスタ
in長野2026**

時 10月31日(土)10:00～16:00

所セントラルスクエア

内世界の料理紹介や遊び体験、国際交流団体・学生による出展

問観光振興課インバウンド・国際室 ☎224-5447

催し講座 **権堂イーストプラザ
市民交流センター**

プログラミング体験教室

時 10月17日(土)10:00～11:30、
13:00～14:30

プラバンdeアクセサリ

時 10月24日、11月7日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

かんたん水引講座

時 10月31日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

まちなかリユースマーケット

時 11月1日(日)10:00～13:00(受け入れは12:00まで)

共通

申事前に電話か直接、同センターへ(マーケットを除く)

問同センター ☎234-2906

他定員や金額など、詳しくは同センターHPをご覧ください。



催し講座 **東部文化ホール**

ハロウィンのリースづくり

時 10月10日(土)13:30～14:30

手形アートワークショップ～手形足形アートでカレンダーを作ろう

時 10月11日(日)10:00～10:45、
10:50～11:30

共通

申事前に電話で同ホールへ

問同ホール ☎217-4662

他定員や料金など、詳しくは同ホールHPをご覧ください。



お知らせ

まいいっろ

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

催し講座 初心者スピードスケート教室

時 11月14日～令和9年1月23日(土)
14:00～16:00(計8回)

所 エムウェーブ

対 市内在住の4歳以上の初心者

申 10月8日(木)～29日(木)



に、二次元コードから申し込み

問 長野市スケート協会 ☎267-0288

他・要項は同協会HPにあります。

・定員や料金など、詳しくは同協会HPをご覧ください。

催し講座 長野市障害者スポーツ協会

パラスポーツ体験会(車いすバドミントン)

時 10月31日(土)9:30～11:30 [申し込み10月21日(水)まで]

所 市障害者福祉センター

対 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上

障害者スポーツ講習会(水泳)

時 11月15日(日)9:30～11:30 [申し込み11月4日(水)まで]

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)

共通

定 (先着順) 20人(小学生は保護者同伴)

申 申込期限までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで同協会へ

問 同協会 ☎(FAX共通) 266-

8834、✉npsa@npsports.jp



催し講座 トレッキングイベント

若穂太郎山トレッキング

時 10月25日(日)8:30～14:30(受け付け8:00)

所 (集合場所) 綿内中央広場(旧綿内駅)

問 同コース愛護会 ☎090-1866-1783

紅葉の奇妙山トレッキング(上級者向け)

時 10月25日(日)8:30～15:00(受け付け7:50)

所 (集合場所) 大室古墳館駐車場

対 高校生以上

¥(保険料含む) 500円

問 尼巖山・奇妙山トレッキングの会 ☎080-1029-6653

他 温泉利用割引券の配布あり

三登山トレッキング

時 11月1日(日)8:00～16:00(受け付け7:45)

所 (集合場所) 若槻支所

内 上級者コース(14キロメートル)、中級者コース(8キロメートル)

問 同コース愛護会 ☎090-5776-4691

地附山トレッキング

時 11月7日(土)8:30～13:00(受け付け8:00)

所 (集合場所) 地附山公園管理棟横

内 つづらトレイル(初級者向け)、跳駒トレイル(上級者向け)

問 同コース愛護会 ☎090-8326-5629

共通

持 登山用装備、昼食(地附山は不要)など

他・雨天中止

・15人以上の団体で参加の場合は要連絡

催し講座 野外彫刻めぐり～さくっとめぐる北部の彫刻

時 11月13日(金)9:30～12:20

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 10月20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11月13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、FAX 224-7351、〒380-8512 長野市役所、✉geijutsu@city.nagano.lg.jp



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)

◇まゆ玉ころがしをつくってあそぼう

時 10月10日(土)10:00～12:00

◇キツツキをつくろう

時 10月24日(土)10:00～12:00

◇さきおりでポシェットをつくろう

時 10月31日(土)10:00～12:00

申 10月30日(金)までに、電話で同館へ

◇大根鉄砲をつくってあそぼう

時 11月3日(火)10:00～12:00

◇ダンボールシューターをつくってあそぼう

時 11月7日(土)10:00～12:00

ながはく総合講座「新購入資料『松代祭礼各町屋台図』」

時 10月24日(土)14:00～15:30

夜のプラネタリウムと星空観測会「土星と秋の四辺形」

時 10月24日(土)18:00～19:30

共通

所 同館(星空観測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、11月3日(火)は入館無料]

問 同館 ☎284-9011

他 定員や金額など、詳しくは同館HPをご覧ください。



催し講座 と 和綴じ本をつくってみよう

時 10月24日(土)10:00～12:00

所 真田宝物館

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 (先着順) 10人

¥ 200円(別途入館料必要(小・中学生は無料))

申 10月9日(金)から、電話で同館へ

問 同館 ☎278-2801

催し講座 美術部1日体験～デッサンとパステル画の基礎を学ぶ

時 10月24日(土)10:00～15:00

所 市立長野高校美術室

対 市内在住の13～22歳の人

定 (先着順) 15人

申 10月20日(火)までに、電話で信州新町美術館へ

問 同館 ☎262-3500

募集 市営住宅の入居者

市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	単身入居	うち優先
宇木	三輪九丁目	3DKY	2	可	1 ※1
若里	若里五丁目		2	可	1 ※2
北五明東	篠ノ井布施五明	2DKB	1	可	
金井山	松代町柴	2KB	1	可	
今井(特市)	川中島町今井原	3DKY	1		

※1…高齢者、身体障害者(肢体不自由障害) ※2…ひとり親、子育て、多子世帯
定住促進住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	単身入居	うち優先
清水	戸隠栃原	3LDKY	1	可	

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

共通

申 10月2日(金)～8日(休)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 市風景画展出品作品

内 (部門) 第一部＝日本画、水墨画、
第二部＝洋画、油絵、水彩画、パス
テル画、版画など(各部門1人1作品
まで、未発表作に限る)

対 15歳以上の人(中学生は除く)

¥ 1作品につき1,000円

申 11月20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、申請書[市HP、文化芸術課(第二庁
舎4階)にあります]に必要な事
項を記入の上、直接、郵送、
ファクスのいずれかで同課へ

問 同 課 ☎224-7504、FAX 224-
7351、〒380-8512長野市役所

他 開催要項(市HPにあります)を必
ず確認してください。

募集 フリーマーケット出店者

時 11月22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 10月26日(月)(消印有効)までに、
はがきに住所・氏名・電話番号・「11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

催し 講座 カーリング初心者体験
講習会(前期)

時 10月25日、11月8日、12月13
日(日)9:00～11:00

所 カーリングホールみよた

対 市内在住・在勤の人

定 (先着順)各10人程度

¥ (保険料など含む)各1,000円

申 各開催日の1週間前までに、住所・
氏名・年齢・電話番号を入力の上、Eメ
ールで長野市カーリング協会(✉curl
ng_nagano_city@yahoo.co.jp)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し 講座 ポールウオーキングで
野外彫刻めぐり
in南長野運動公園

時 10月30日(金)10:00～12:00(受け
付け9:30～)

所 (集合)長野Uスタジアムチケット
売り場前

申 10月21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
話が直接、スポーツ課(第二庁舎3階)へ
問 同課 ☎224-7804

他 定員や料金など、詳し
くは市HPをご覧ください。

催し 講座 やさしい社交ダンス教室

時 11月4日～令和9年3月24日(水)
14:00～15:30(計16回)

所 ホワイトリング

対 市内在住の18歳以上の初心者

定 (先着順)10人

¥ (各回徴収)1,500円

申 10月20日(水)までに、住所・氏名・
年齢・性別・電話番号を記入の上、フ
ァクスで長野市ダンススポーツ連盟
(FAX 272-5740)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し 講座 ピラティス教室

時 11月6日～令和9年3月12日(金)
10:30～11:30(計16回)

所 豊野防災交流センター

対 市内在住・在勤の人

定 (先着順)15人

¥ (保険料含む)8,000円

申 10月30日(金)までに、Eメールで氏名
(フリガナ)・住所・電話番号・緊急連絡者
と連絡先・生年月日を入力の上、ゆたか
のスポーツクラブ(✉yutakanosc@yah
oo.co.jp)へ申し込み後、11月6日(金)に、
参加料を持参の上、直接、同センターへ
問 スポーツ課 ☎224-7804

催し 講座 りんご狩りウオーキング

時 11月14日(土)9:00～

所 (集合)豊野温泉りんごの湯

定 (先着順)40人(小学生以下は保護者同伴)

¥ 大人=2,000円、小学生以下=1,300円

申 10月30日(金)までに、電話で豊野支所へ
問 同支所 ☎257-5874

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10月17日(土)10:15~12:30

所もんぜんぱら座

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 長野シルバー人材センター入会説明会

時11月11日(水)14:00~

所勤労者女性会館しなのき

対60歳以上の人

申11月10日(火)までに、電話か直接、同センターへ

問同センター ☎237-8315

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

鬼無里活性化センター

時10月8日(木)13:30~15:00

もんぜんぱら座4階

時10月9日(金)10:00~12:00

松代支所

時10月16日(金)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時11月6日(金)10:00~12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 空き家ワンストップ相談会

時10月24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10月16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11月6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 一般競争入札による市有地売り払い

売り払い物件

所篠ノ井布施五明432-15ほか

入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

時10月1日(木)~19日(月)

所管財課(第二庁舎4階)

問同課 ☎224-5016

他物件の詳細や申し込み方法、入札日など、詳しくは市HPをご覧ください。

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10月30日(金)13:00~

11月17日(火)14:00

問管財課 ☎224-5016

他詳しくは市HPをご覧ください〔10月29日(木)13:00掲載予定〕。

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

全ての手続き

時10月13日(火)

戸籍証明書取得の利用登録申請

時10月16日(金)18:00~23:00、17日(土)

共通

問トイゴマイナンバーカードセンター ☎232-3600

他日程は変更・追加となる場合があります。

お知らせ 中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

掛け金が全額非課税で、国の助成がある制度です。詳しくは(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部HPをご覧ください。

問同事業本部 ☎03-6907-1234

お知らせ 宝くじの助成金による整備

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、(公財)長野県市町村振興協会から宝くじの助成を受けて、防災資機材を整備しました。

◇古里住民自治協議会ノータブル電源、ヘッドライト

問警防課 ☎227-8002

お知らせ 10月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立・公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、円満な解決をお手伝いしています。秘密は厳守されますので、ご相談ください。

問北信労政事務所 ☎234-9532

お知らせ 10月3日(土)~11月8日(日)は「みらいハッ!ケン月間」

体験活動や習い事の参加費などに利用できる電子ポイントを使って、体験と学びの秋にさまざまなことにチャレンジしてみませんか。

時(利用期間)令和9年3月31日(火)まで

対市内在住の小・中学生

¥(ポイント額)子ども1人

当たり年間3万円分

問こども・若者政策課 ☎224-9717

他利用方法や利用先など、詳しくは専用サイトをご覧ください。

まごころ ありがとうございます

ヘーゼルナッツ振興事業に

(学)篠ノ井学園長野俊英高等学校/4万円

募集 長野県農業大学校果樹実科・研究科の学生

果樹栽培の基本を学びます。学校の紹介や募集要項など、詳しくは二次元コードをご覧ください。

対果樹での就農を目指す人

問同校同科事務局 ☎246-2415

くらしのチャンネル

10月の日曜開庁は11日(日)です

市役所第一庁舎2階 9:00～12:00

※9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 第3回市行政改革推進審議会

時 10月15日(木)15:00～17:00

所 市役所庁議室(第一庁舎5階)

内 行政改革について ほか

定 (傍聴、先着順) 10人

申 10月14日(水)までに、電話で総務部総務課へ

問 同部同課 ☎224-5002

お知らせ 第4回市総合計画審議会

時 10月30日(金)15:00～17:00

所 市役所庁議室(第一庁舎5階)

内 第六次市総合計画(中間答申案)

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(案)の縦覧

若里地区の用途地域の変更に伴う案の縦覧

時 10月9日(金)～22日(木)

所 (縦覧場所) 都市計画課(第二庁舎5階)、芹田支所

申 (意見書の提出) 縦覧期間中に、所定の用紙(縦覧場所にあります)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

お知らせ 長野都市計画下水道の変更(素案)の閲覧と公聴会

長野都市計画下水道の変更(素案)の閲覧

時 10月2日(金)～30日(金)

所 (閲覧場所) 下水道整備課(第二庁舎9階)、河川課(第二庁舎6階)、下水道施設課(東部浄化センター)

公聴会

時 11月8日(日)10:00～

所 ふれあい福祉センター

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) 10月30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、下水道整備課、河川課、下水道施設課(〒381-0022大字大豆島4330)のいずれかへ

問 下水道整備課 ☎224-5072、〒380-8512長野市役所

他 公述人がいない場合は公聴会を行います。

お知らせ 胎児心エコー検査費用を一部サポートします

赤ちゃんの心臓に先天性疾患がないかを調べる専門的な検査費用の助成を開始します。



内 (対象検査) 本年10月1日以降に、指定の産科医療機関で妊娠23週～27週に自費で受診した心エコー検査
対 対象検査を実施し、申請日に本市に住民票がある人

¥1回の妊娠につき上限4,000円

申 出産予定日の8週間前から2年後の前日までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み(新生児訪問時に案内。妊婦支援給付金と併せて申請)

問 健康課 ☎226-9963

他 実施医療機関など、詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 令和8年度長野市優良工事表彰

令和7年度にしゅん工し、工事成績評定を実施した契約額130万円を超える建設工事(651件)のうち、12

件を優良工事として表彰しました。

道路◇国補若穂西287号線道路改良工事/株式会社山倉建設◇国補弥勒寺橋橋梁補修工事/川浦土建株式会社◇国補川中島幹線道路築造工事/川中島建設株式会社 河川◇国補北八幡雨水調整池改修工事/株式会社守谷商会 建築◇0市債(仮称) 芋井総合市民センター整備事業建築主体工事/川浦土建株式会社 電気設備◇0市債(仮称) 芋井総合市民センター整備事業電気設備工事/東和電設株式会社◇0市債北部勤労者活躍支援センター建設電気設備工事/株式会社メイセイ電機 機械設備◇0市債北部勤労者活躍支援センター建設機械設備工事/吉恵設備工業株式会社 上下水道◇国補南部1号雨水幹線工事/株式会社守谷商会◇西部処理分区下水道管渠更生1工区工事/日本ガス工事株式会社 公園◇国補南長野運動公園フットボール場造成工事/株式会社塚田造園 造成◇長沼地区河川防災ステーション地盤改良工事/株式会社北條組

問 検査課 ☎224-5013

お知らせ 市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」の販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

時 (発売期限) 10月16日(金)まで

問 財政課 ☎224-5014

お知らせ 10月10日(土)は家庭ごみの収集がありません

お住まいの地区の「家庭用資源物・ごみ収集カレンダー」を確認の上、次の収集日に出してください。

問 生活環境課 ☎224-7635

お知らせ

まちいろ

募集

催し・講座

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

参加者募集
10月23日まで



オリンピックと一緒にスポーツを楽しもう！

2026オリンピックデーラン長野大会

と き 11月3日(火) 9:00~12:00

ところ 南長野運動公園総合運動場

定 員 1,000人(先着順)

※未就学児は、必ず大人(保護者など)の申し込みと同伴、伴走が必要です。

参加料 大人:1,000円 高校生以下:無料

参加賞 2026年オリンピックデーランオリジナルTシャツ
参加証明書(IOC会長・JOC会長署名入り)

申し込み方法

①右の「ながの電子申請サービス(長野市)」

②参加申込書[市ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)、各支所にあります]を郵送、ファクス、Eメールのいずれかでスポーツ課(〒380-8512 長野市役所、✉sports@city.nagano.lg.jp)へ



▲市ホームページ

★参加オリンピック ※五十音順、変更場合があります

- ・赤松諒一(陸上競技)
- ・石島雄介(バレーボール・ビーチバレーボール)
- ・宇山賢(フェンシング)
- ・川島有紀子(アイスホッケー)
- ・阪本章史(自転車/BMXレーシング)
- ・杉原愛子(体操/体操競技)
- ・高橋侑子(トライアスロン)
- ・樋口新葉(スケート/フィギュアスケート)
- ・矢代直美(バスケットボール)
- ・渡部暁斗(スキー/ノルディック複合)

★司会者 フリーアナウンサー 小椿希美

★イベント

- ・ジョギング(約3キロメートル・5キロメートル)
- ・ウォーキング(約2キロメートル)
- ・オリンピック実施競技体験(サッカー/キックターゲット・野球/ティールボール他)
- ・ニュースポーツ体験(モルック・ディスゲッター・囲碁ボール)
- ・オリンピックにチャレンジ(50メートル競走)
- ・オリンピックトークショー・抽選会・サイン会
- ・オリンピックデーラン記念撮影コーナー



問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

エムウェーブでスケートをしよう

参加
無料

★ながのアイススポーツデイ2026

本市出身のオリンピック選手である小島良太選手と倉坪克拓選手、そしてミラノ五輪入賞の山田梨央選手と一緒にスケート教室と氷上運動会を楽しみましょう。

さらにスペシャルコーチとして、小平奈緒さんの指導をされた結城匡啓さんをお招きし、滑り方のコツを教えてください。

と き 11月3日(火)

午前の部10:00~12:00 午後の部14:00~16:00

対 象 市内在住の3歳児~中学生

(小学生以下は保護者同伴)

定 員 午前の部・午後の部 各80人(先着順)

※保険料・貸靴代が別途必要です。

※申込期間、申込方法、イベントの詳細い内容などは、10月中旬にエムウェーブホームページに掲載します。

★スケートリンク営業

中学生以下は滑走料がいつでも無料！

■営業日

10月4日(日)から令和9年3月7日(日)までの間で一般滑走が可能な日(専用練習や大会を除く)

※詳しくはエムウェーブホームページをご覧ください。

※貸靴代は別途必要です。

どなたでも 無料開放日

10月4日(日)、11月15日(日)、12月6日(日)・20日(日)、令和9年1月17日(日)、2月21日(日)、3月7日(日)



大人も
子どもも無料！
家族で滑ろう！



▲エムウェーブ
ホームページ

問 スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351

行こう。それぞれの頂へ。

2028 信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

大会まであと2年！本市での会期および実施される競技を紹介します。

国スポ／冬季大会

令和10年1月26日～30日

国スポ／本大会

会期前 令和10年9月9日～27日

本会期 令和10年10月1日～11日

全障スポ

令和10年10月21日～23日

国スポ(国民スポーツ大会)の競技

冬季大会

●スケート(スピード、フィギュア)／全種別

エムウェーブ、ビッグハット

本大会(本会期)

●サッカー／成年・少年女子

長野Uスタジアム、南長野運動公園

フットボール場(仮称)

●バスケットボール／全種別

長野運動公園総合体育館、南長野運動公園体育館、

ホワイトリング

●ライフル射撃(CFP※)／成年男子

長野県警察学校射撃場

※センター・ファイア・ピストル

●ボウリング／全種別

ヤングファラオ



本大会(会期前)

●水泳(競泳(全種別)、飛込(全種別)、水球(少年男子・女子)、アーティスティックスイミング(少年女子))

アクアウイング

●体操(競技)／全種別

ホワイトリング

特別競技

●高等学校野球(硬式)

長野オリンピックスタジアム



*この他にデモンストレーションスポーツとして、「木ゾリ」「フロアホッケー」を開催予定

全障スポ(全国障害者スポーツ大会)の競技

●水泳(知的障がい、身体障がい)

アクアウイング

●バスケットボール(知的障がい)

ホワイトリングまたは長野運動公園総合体育館

●車いすバスケットボール

ホワイトリングまたは長野運動公園総合体育館

●ボウリング(知的障がい)

ヤングファラオ



*この他にオープン競技として、「ブラインドサッカー」「パラアイスホッケー」を開催予定

大会の詳細は、実行委員会ホームページやSNSで発信していきます。



▲実行委員会
ホームページ



▲Instagram



▲X

国内最大のスポーツの
祭典を、みんなで応援
しましょう！



問 国スポ・全障スポ事務局 ☎217-5160 FAX262-1044

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

