



大岡中牧・目方地区で撮影

も く じ

●フレイル予防の新たな取り組み… 2・3	●ひきこもり家族教室…………… 15
●長野市芸術館の取り組み…………… 4・5	●おたふくかぜ予防接種費用の 一部助成…………… 15
●長野市文化芸術祭…………… 5	●民生委員・児童委員の紹介…………… 16
●ブロック塀などの自主点検…………… 6	●人権擁護委員の紹介…………… 16
●長野市空き家バンク…………… 7	●空き地の適正管理…………… 17
●受動喫煙対策の強化…………… 8	●ながのエコ・サークル…………… 17
●火災に伴うごみ取集中止のおわびと 適切なごみの出し方…………… 9	●市政出前講座…………… 18・19
●ごみのポイ捨てと歩行喫煙の禁止…………… 9	●大麻草や 植えてはいけないケシに注意…………… 20
●国保の保険料率などの改定…………… 10	●金沢市からのお知らせ…………… 20
●長野市職員(上級)募集…………… 11	●市長コラム…………… 21
●固定資産税・都市計画税…………… 12	●健康情報コーナー…………… 21
●口座振替のご案内…………… 13	●くらしのチャンネル…………… 22～34
●虐待から子どもの命を守るために… 13	●みどりのはがき…………… 35・36
●障害福祉に関する相談窓口…………… 14	

幸せを招く黄金の花

大岡地区や七二会地区では、地域の皆さんがフクジュソウを育てながら、観賞用に道を整備したり、3月の開花に合わせて祭りを開催したりして、地域の活性化に取り組んでいます。

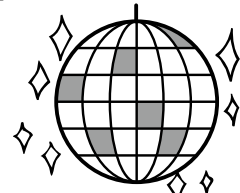
今年も、かわいらしいフクジュソウが咲き誇り、訪れた人たちに春の訪れを告げていました。

長野市の人口 (平成31年4月1日現在)

総数 376,080人(男182,098人 女193,982人)
世帯数 160,625世帯

市内にお住まいの60歳以上のLadies and Gentlemen!(皆さん)
お待たせいたしました!

ときめいて「つながる」 新たなイベント・講座を開催します



いくつになっても、「ドキドキ♡」「ワクワク😊」「トキメキ☆」
を感じていたら健康でいられそうな気がしませんか!?

人生100年時代を迎えようとしています。いつまでも健康
でいるためには、フレイル(虚弱)への予防が必要であり、
「動く」「食べる」「つながる」の三つの取り組みが大切です。

市では、楽しく社会に「つながる」事業として、シニアの
皆さんを対象に、新たなイベントと講座を開催します。



ダンスナイト in 芸術館

芸術館アクトスペースに往時の
ディスコを再現。当時通い詰めた
人も、初めての人も、ミラーボ
ールが回ればみんなが主役☆大物D
Jが、あの頃のナンバーで盛り上
げます。いつもと違う土曜日の夜、
格好良く、おしゃれにきめて、フ
ィーバーしましょう!



▲DJドラゴンさん
日本DJ協会会長。
DJやプロデューサー
として多くのイベント
を手掛けています。

▶とき/10月5日(土)

18:00~20:00(予定)

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶対象/市内在住のおおむね60歳以上の人

▶定員/200人程度(多数の場合は選考。次の「ディスコ
ダンス講座」受講者を優先)

▶参加料/無料

▶申し込み/7月ごろ、市ホームページ、ポスター、チ
ラシなどでお知らせします。

☆ディスコダンス講座

ダンスナイトに興味があるけどディスコは初めて
で不安という人や、踊るのは久しぶりなので少し練習を
したい人、ディスコ音楽で体を動かしてみたいという人
のために、もんぜんぶら座やかがやきひろばで、初心者
向けディスコダンス講座を開催します。

	ところ・電話番号	とき	回数
①	もんぜんぶら座1 高齢者活躍支援課☎224-5029	6月8日~8月24日(土) 10:30~11:30	6
②	かがやきひろば吉田 (吉田三丁目)☎263-6806	6月10日~9月2日(月) 13:30~15:00	6
③	もんぜんぶら座2 高齢者活躍支援課☎224-5029	6月13日~8月22日(木) 10:30~11:30	6
④	かがやきひろば水飽 (稲里町中水飽)☎284-8100	6月17日~9月2日(月) 13:30~14:30	6
⑤	かがやきひろば篠ノ井 (篠ノ井小森)☎293-7227	7月1日~10月21日(月) 10:30~11:30	8
⑥	かがやきひろば湯福 (箱清水三丁目)☎232-8335	7月5日~9月20日(金) 10:30~11:30	6
⑦	かがやきひろば安茂里 (大字安茂里)☎225-8500	7月17日~10月2日(水) 11:00~12:00	6

▶対象/市内在住のおおむね60歳以上の人

▶定員/各20人程度(先着順)

▶受講料/1回当たり100円

*開催回数分の受講料が必要です。スポーツ保険料など
が別途必要になる場合があります。受講料は講座の開
講日に一括でお支払いください。受講者の都合で受講
しない場合、受講料はお返ししません。

▶申し込み/①・③は5月9日(木)から、電話で高齢者活躍
支援課へ、②は5月30日(木)から、④は6月10日(月)から、
⑤は6月11日(火)から、⑥は5月9日(木)から、⑦は6月26日
(水)から、電話か直接、各会場へ

市長杯争奪!! かがやきひろば対抗カラオケ王決定戦

市内各所のかがやきひろばでの自主的なサークル活動や、生きがいつくり講座などでカラオケの腕を磨いた皆さんの中から、各かがやきひろばごとに代表を選抜します。その代表が本大会に出場し、カラオケ王者の座を懸けて歌声を披露します♪

栄光の市長杯を手にするのはあなたかもしれません!

▶**とき**／令和2年1月26日(日)13:30~16:00(予定)

▶**ところ**／芸術館リサイタルホール

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人で、各かがやきひろばの自主サークルやカラオケ講座などに参加し、そこで選抜された人(各ひろば1人または1組)

※自主サークルなどへの参加方法、決定戦への選抜方法など詳しくは、次のひろばへお問い合わせください。

自主サークルなどがあるひろば	電話番号
かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)	☎232-8335
かがやきひろば柳町(大字三輪)	☎235-0019
かがやきひろば三陽(大字西尾張部)	☎259-2411
かがやきひろば吉田(吉田三丁目)	☎263-6806
かがやきひろば東北(大字富竹)	☎296-5570
かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井小森)	☎293-7227
かがやきひろば松代(松代町東条)	☎278-0050
かがやきひろば氷鉦(稲里町中氷鉦)	☎284-8100
かがやきひろば中条(中条日高)	☎268-3200

ながのシニアのおしごと 「ご縁」結び(シニア就労セミナー)

働きたいけど自分に合った仕事が見つからない。そんなシニアのための就労支援イベントを開催します。「からだ測定会」では、あなたの個性を動物に例えて判定するなど、楽しくあなたに合った仕事を見つけられます。



自分らしく働いて社会とのつながりを楽しみながら、心身ともに健康な毎日を過ごせるようセミナーに参加してみませんか。

▶**とき**／7月14日(日)11:00~16:30

▶**ところ**／若里市民文化ホール2階(若里三丁目)

▶**内容**

①**就労セミナー(20分)**(11:30~、12:30~、13:30~、14:30~)

働く意欲の向上や自分に適した仕事の見つけ方に関する

☆カラオケ講座(新たに開設するもの)

	ところ	とき	回数
①	かがやきひろば戸隠(戸隠豊岡)	7月~11月(第1木曜日)9:30~11:00	5
②	かがやきひろば七二会(七二会己)	7月~11月(第1金曜日)9:30~11:00	5
③	かがやきひろば信更(信更町高野)	7月~11月(第4水曜日)9:30~11:00	5
④	かがやきひろば安茂里(大字安茂里)	9月11日、10月9日・30日、11月13日(水)10:00~12:00、9月25日、11月27日(水)13:00~15:00	6

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人

▶**定員**／各20人程度(先着順)

▶**受講料**／1回当たり100円

※開催回数分の受講料が必要です。教材費が別途必要になる場合があります。受講料は講座の開講日に一括でお支払いください。受講者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

▶**申し込み**／①・②・③は5月9日(木)から、電話で高齢者活躍支援課へ、④は8月28日(水)から、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ



る講話です。

②**からだ測定会(1時間)**(12:00~、13:00~、14:00~、15:00~)

体力(筋力やバランス)、処理力(計算・記憶)、個性(あなた自身の性格)を測定し、結果を基に、あなたの得意なことや強みを生かした仕事を紹介します。

③**就労相談(フリー)**

求人情報の提供や事業者との面談、説明を受けられます。

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人

▶**参加事業者・機関**／ハローワーク、シルバー人材センター、シニアの採用を希望する民間企業など

▶**定員**／②各25人(先着順)

▶**参加料**／無料

▶**申し込み**／②は5月15日(水)~6月14日(金)に、電話で高齢者活躍支援課へ

※就労相談に参加を希望する事業者や団体も募集しますので、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

☎高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126 ✉kourei@city.nagano.lg.jp

2019年 長野市芸術館は 次のステージへ

芸術館では、新たなテーマに「文化芸術を通じた活動の進化と深化—ともに成長—」を掲げ、市民の皆さんと共に成長できる各種プログラムを推進します。

芸術館オリジナルの企画を充実させ、四季に合わせた分かりやすい公演や、市民の皆さんと共に創り上げるプログラムの開催、最高水準を目指した演奏家の育成事業などを展開していきます。

新たに芸術館の「シーズンプログラム・プロデューサー」と「レジデント・プロデューサー」に就任した皆さんと、芸術館の取り組み、そして本年度の主なプログラムなどを紹介します。

シーズンプログラム・プロデューサー 5人 (四季に合わせたオリジナル事業を企画)



【夏】吉田 次郎<ギタリスト>

6月29日(土)16:00開演
吉田次郎プロデュース 芸術館スペシャル・ライブ
出演:相田翔子(ボーカル、ギター)、安部潤(キーボード、ピアノ)
ジャンルを超えたアーティストを迎えて贈る、年に1度の夏を彩る公演



【秋】宮川 彬良<作曲家>

9月8日(日)14:00開演
宮川彬良プロデュース オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ (大阪市音楽団)公演
ゲスト:ダイナマイトしゃかりきサ~カス(コーラス)
3世代で楽しめるファミリーのための音楽教室を展開



【冬】黒木 岩寿<コントラバス奏者>

令和2年1月18日(土)14:00開演
黒木岩寿プロデュース文化人類学講座②
令和2年2月16日(日)14:00開演
ラ・ストラヴァガンツァ東京
共演:三浦一馬(バンドネオン)、大萩康司(ギター)



【冬】近藤 薫<バイオリン奏者>

令和2年2月2日(日)14:00開演
近藤薫プロデュース 芸術館弦楽四重奏団(仮称)
出演:川久保賜紀(バイオリン)、佐々木亮(ビオラ)、クリスティアン・ギガー(チェロ)
ナガノ・チェンバー・オーケストラのコンサートマスターが立ち上げる弦楽カルテット

レジデント・プロデューサー 2人

(年間を通じて芸術館の活動を支援)



【春】加藤 昌則<作曲家・ピアニスト>

8月31日(土)14:00開演
加藤昌則プロデュース 凱旋コンサート・シリーズ Vol.2
出演:近藤圭(バリトン)、三宅理恵(ソプラノ)



【春】須川 展也<サクソフォン奏者>

令和2年4月初旬
須川展也プロデュース 芸術館プラス・フェスティバル Vol.2開催予定
吹奏楽界のレジェンド・プレイヤーと北信エリアの高校生との2回目の共演



山本 克也 芸術館総支配人からメッセージ



「ともに成長」というミッションの下、市民の皆さんとの距離が近づくよう、四季に合わせたシーズンプログラム・プロデューサーと、新進気鋭のレジデント・プロデューサーとで親しみやすい事業を展開していきます。市民参加を意識した企画も進めていきますので、応援よろしく願いいたします。



【夏】上條 頌<ギタリスト・アレンジャー>

11月23日(土)時間未定
上條頌 presents
スペシャル・ライブ
三浦大知などのビッグ・アーティストをサポートするギタリストのスペシャルライブ

市民と共に創り上げるプログラムの紹介

○長野市芸術館ジュニア合唱団

芸術館を拠点とするジュニア合唱団が平成30年6月に発足し、市内の小学校3年生から高校生までの団員83人が日々練習を重ねています。市民が誇りに思える合唱団を目指して成長していきますので、ぜひ応援をお願いします。



▲ジュニア合唱団練習風景

<出演予定>

- 5月3日(金) Tokyo Cantat (東京都墨田区) 遠征
- 5月5日(日) ウィーン少年合唱団
- 10月17日(木) オーケストラ・アンサンブル金沢
- 10月30日(水) ソフィア・ゾリステン&リヤ・ペトロヴァ
- 11月17日(日) 第1回定期演奏会

芸術館に住む「小さな芸術家」たちによる、初の定期演奏会です。将来、長野市から世界へ羽ばたいていく子どもたちの歌声をお楽しみください。

○長野市芸術館プラス・フェスティバルVol.1

シーズンプログラム、春のプロデューサーの須川展也と北信エリアの高校生約80人が、芸術館スーパー・ウインド・オーケストラを結成し、3月31日(日)にメインホールで初の公演を行いました。当日は、プロと高校生が共演する素晴らしいステージが披露されました。



▲フェスティバルの様子

○西村まさ彦プロジェクト シニア演劇アカデミー

60歳以上の皆さんを対象に、数々の人気ドラマや映画でおなじみの俳優、西村まさ彦さんが監修する「シニア演劇アカデミー」を開催します。プロの演劇人が楽しく、時に厳しく指導し、市民の皆さんと一緒にオリジナルの芝居を創り上げます。ぜひご参加ください。

<アカデミー予定>

- 5月 出演者募集 9月16日(月) 結団式
- 10月～令和2年2月 稽古(月2回程度)
- 令和2年2月9日(日) 上演

【お問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100 FAX219-3110 ✉info@nagano-arts.or.jp
 【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191(10:00～19:00、火曜日を除く)

第55回

長野市文化芸術祭 開催!

長野市文化芸術協議会に加盟している団体の皆さんが一堂に会して、日頃の成果を発表し、多くの市民の皆さんに気軽に文化芸術に親しんでもらうことを願い、開催します。

◆とき/5月25日(土)・26日(日) ◆ところ/芸術館
 ◆入場料/前売り券300円、当日券350円[全公演共通(2日間有効)、中学生以下無料。前売り券は文化芸術課(第二庁舎3階)で販売しています]

舞台部門 (会場:メインホール)

5月25日(土)		5月26日(日)	
10:30	開演	10:30	開演
10:41	長野観世流謡曲連合会	10:41	榊原栄光舞踊研究所
11:15	長野市民踊舞踊連盟	11:00	華村流みど利会
11:47	長野杵屋会	11:23	長野宝生会
12:10	邦舞勢よ秀会 <終了後休憩>	11:46	長野県古典芸能会 <終了後休憩>
13:40	[特別出演]昭和小学校金管バンド	13:20	[特別出演]柳町中学校室内楽部
14:04	無想伝心碧洲流吟詠剣詩舞道会	13:54	長野バレエ団
14:27	神洲流長野県吟道会	14:28	公益社団法人日本詩吟学院認可長野岳風会 詩舞深山流深山会 共演
15:01	大豆島甚句保存会	15:02	三味線 豊静音の会
15:15	白鳥バレエ学園	15:27	長野ベリーダンススタジオ
15:48	花鉢プレゼント	15:55	神洲流吟道会
		16:19	真田勝鬨太鼓
		16:42	花鉢プレゼント

※両日とも、開場は開演の30分前です。

展示部門

展示時間	展示会場1(展示サロン)	展示会場2(市役所市民交流スペース)	展示会場3(リハーサル室)
10:00～16:00 (26日は17:00まで)	北信美術会	野外彫刻・ながの獅子舞フェスティバル写真コンテスト入賞作品	墨美会、真仙会

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351 ✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

ブロック塀などの自主点検をしましょう

昨年6月に発生した大阪府北部を震源とする地震では、倒れてきたブロック塀の下敷きとなり、小学生が犠牲になるなどの痛ましい事故が起きました。

構造基準に合わない塀や経年劣化した塀は、地震により倒壊する恐れがあります。また、道路沿いにある塀が倒壊すると、通行人などへ被害を及ぼすほか、避難や救助活動にも支障を来します。

事故を未然に防ぐため、自宅のブロック塀などの自主点検を行い、構造基準に合わない場合や、傾きやひび割れなどの劣化がみられる場合は、建築士や施工業者などの専門家に相談してください。

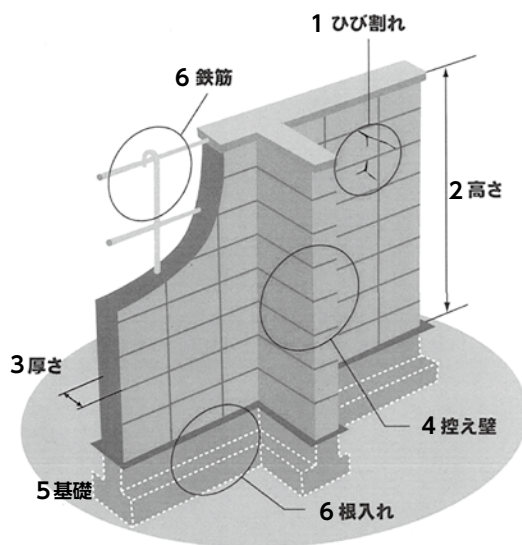
塀の安全確保は所有者の責任です

所有しているブロック塀などが倒壊し、事故が発生した場合は、所有者が損害賠償責任を負う可能性があります。

次のチェックポイントを参考に、自宅のブロック塀などを点検し、一つでも適合しない項目がある場合は、通行人への注意喚起の表示や補修・撤去などを速やかに行いましょう。

●ブロック塀などのチェックポイント

- 1 塀などに傾き、ひび割れはないか
 - 2 塀などは高すぎないか
 - ブロック塀の高さは、地盤や道路面から2.2メートル以下か
 - 3 塀などの厚さは十分か
 - ブロック塀の厚さは10センチメートル以上か(高さが2メートル超の場合は15センチメートル以上)
 - 4 控え壁はあるか
 - ブロック塀の長さ3.4メートル以内ごとに、補強のための控え壁はあるか(高さが1.2メートル超の場合)
 - 5 コンクリートの基礎があるか
- 〈専門家に相談しましょう〉
- 6 塀に鉄筋が入っているか、基礎の根入れ深さは適正か



出典:パンフレット「地震からわが家を守ろう」
日本建築防災協会2013.1 より

ブロック塀等除却事業補助金

(令和2年3月まで補助制度を拡充していますので、ぜひご活用ください)

補助金の内容	危険なブロック塀などの除却に併せて、フェンスなどを設置する場合の補助金の上乗せ
道路の条件	危険なブロック塀などの除却に対する補助金
通学路沿い	除却工事費の3分の2以内(10万円まで)
その他の道路に面する部分	除却工事費の2分の1以内(10万円まで)
	設置工事費の2分の1以内(5万円まで)

*工事着手の前に補助金の申請が必要です。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。



問 建築指導課
☐ shidou@city.nagano.lg.jp
☎ 224・5076
FAX 224・5124

長野市空き家バンクをご利用ください

市では、市内への移住・定住促進と空き家の解消を図るため、利活用可能な空き家を紹介する「空き家バンク」制度を実施しています。

空き家を所有している人や空き家を利用したい人は、ぜひ空き家バンクをご利用ください。

空き家バンクとは

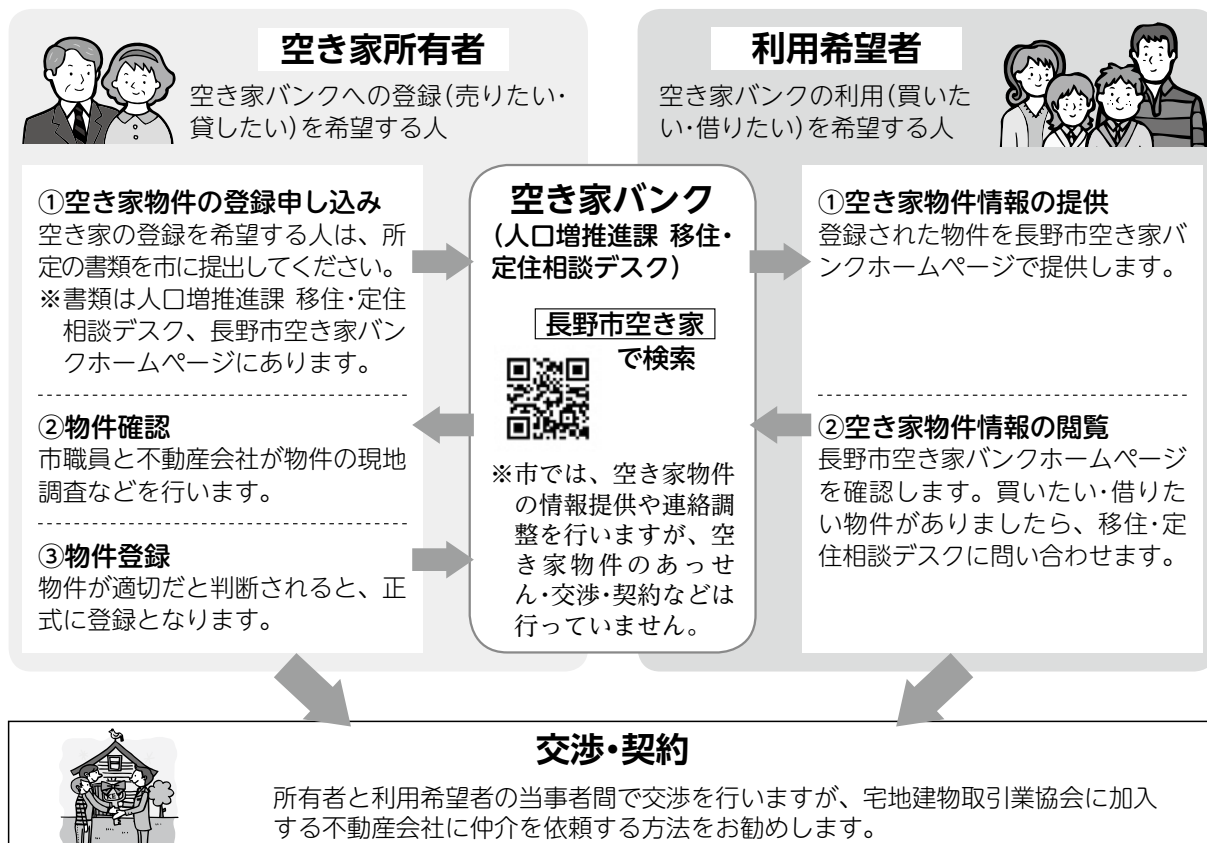
空き家バンクは、市内にある利活用可能な空き家のうち、所有者が売却・賃貸を希望する物件を登録し、利用希望者に紹介する制度です。登録された空き家の情報は、市ホームページなどから、移住・定住を希望する人などへ広く提供しています。

まずは移住・定住相談デスクへ

空き家バンクへの登録を希望する人、登録されている物件の利用を希望する人は、人口増推進課 移住・定住相談デスク（第一庁舎6階）へお問い合わせください。

家の中に家財道具が残っている場合、テーブルや食器棚などは、そのまま利用を希望する人もいます。必要な家財道具は処分費用の補助もしていますので、ご相談ください。

空き家バンクへの登録と利用の流れ



移住者空き家改修等補助制度が変わりました!

今まで中山間地域のみを対象としていた空き家改修等補助制度を、4月から市内全地域で利用可能とするなど、より利用しやすくなりました。Uターン者も新たに対象者としていきますので、お知り合いの人に、ぜひご紹介ください。

■新制度の概要

対象地域	市内全域	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ○県外からの移住者で、次に該当する人 <ul style="list-style-type: none"> ・本市に転入した日より前に、3年以上本市に居住したことがないこと ・本市に転入してから5年以内であること ○上記の人が利用する空き家の所有者 	
対象となる空き家	長野市空き家バンクか市内各地区で運営する空き家バンクに登録されている空き家	
補助率・補助額	改修	市街化区域 対象経費の3分の2 上限50万円
		上記以外 対象経費の3分の2 上限100万円
	家財処分	10分の10 上限10万円

※対象となる工事など、詳しくはお問い合わせください。

問
人口増推進課 移住・定住相談デスク
☑ 224-7721 FAX 224-5103
ju@city.nagano.lg.jp

たばこの煙からみんなの健康を守るための取り組みが強化されます

受動喫煙を防止しましょう

厚生労働省は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年に向けて、改正健康増進法により、段階的に受動喫煙対策を推進することとしています。

子どもや患者など、健康上配慮を要する人が主に利用する施設では、より一層の受動喫煙対策が強化されます。皆さんのご協力をお願いします。



受動喫煙とは

自分の意思にかかわらず、他人が吸ったたばこの煙を吸わされることをいいます。

受動喫煙による年間死亡者数は、1万5千人と推計されていて、厚生労働省は、肺がん、脳卒中、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群、子どものぜんそくの既往は、受動喫煙との因果関係を確実としています。

改正健康増進法による受動喫煙対策の進め方

●第一段階（1月24日から施行されています）

子どもや患者が近くに在る場所では、喫煙しないように配慮しなければなりません。

●第二段階（7月1日施行）

子どもや患者が多く利用する施設は、第一種施設に区分され、原則敷地内禁煙となります。

□第一種施設となる施設

学校、病院、児童福祉施設、薬局、介護老人保健施設、難病センター、鍼灸（しんきゅう）施術所、少年院、行政機関の庁舎 など

●第三段階（令和2年4月1日施行）

第一種施設と喫煙目的施設（シガバーなど）以外は、第二種施設に区分され、原則屋内禁煙となります。 ※屋内に基準を満たす喫煙室の設置は可能です。

※既存の小規模飲食店などは、当面の間規制されませんが、喫煙できる施設には20歳未満の人（従業員も含む）は出入りできません。

改正健康増進法の義務など

●全ての人

・施設の喫煙場所以外で喫煙してはけません。

・屋外や家庭であつても、喫煙する際は、望まない受動喫煙が生じないように、できるだけ配慮しなければなりません。

※喫煙には加熱式たばこも含まれます。

●施設管理者

・施設の利用者と従業員が望まない受動喫煙を受けないために、「敷地内禁煙」や「屋内禁煙」などの対策を取らなければなりません。

・喫煙室（場所）には標識を掲示しなければなりません。

・喫煙室（場所）に20歳未満の人（従業員も含む）を立ち入らせてはけません。

喫煙される皆さんへのお願い

ご自身の健康を守るためにも、禁煙に取り組みとともに、望まない受動喫煙が生じないように、喫煙する際は、人がいる場所、特に子どもや患者が近くに在る場合は配慮をお願いします。

5月31日
世界禁煙デー
5月31日～6月6日
全国禁煙週間

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めて、禁煙と受動喫煙防止の普及啓発を行っています。

たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみませんか。

※改正健康増進法などについて、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

2019年	2020年
7月	7月(東京五輪・パラリンピック)
1/24~	7/1~
第一段階	第二段階
喫煙時の周囲への配慮義務	第一種施設(学校・病院・児童福祉施設・行政機関など)は原則敷地内禁煙
	4/1~
	第三段階
	第一種施設と喫煙目的施設以外の施設は原則屋内禁煙

岡市保健所健康課
☎ 226-9996-1 FAX 226-9998-2
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

火災に伴うごみ収集中止のおわびと 適切なごみの出し方

このたびは、長野市資源再生センターの火災により、市民の皆さんにご迷惑とご不便、ご心配をお掛けし、誠に申し訳ありませんでした。また、火災により、不燃ごみ、ビン、乾電池の収集を一時中止したことについても、重ねておわびいたします。

火災の原因は検証中で確認できていませんが、今後このような事故が起こらないよう、取り組んでいきます。市民の皆さんも、適切なごみ出しにご協力をお願いします。

● 火災の原因にしないための ごみの出し方

- ・ スプレー缶やカセットボンベ缶は、中身を使い切ってから、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」の日に出示しましょう。
- ・ ライターは、完全にガスを使い切ってから「不燃ごみ」の日に出示しましょう。
- ・ 小型家電は、乾電池やバッテリーが入っているものもあるため、必ず乾電池やバッテリーを抜いてから「小型家電リサイクル」や「不燃ごみ」の日に出示しましょう。
- ・ 乾電池（単1、単5形、9V形）は、「缶」の日に出示しましょう。
- ・ モバイルバッテリーなどを含む充

電式電池（ニッカド、ニッケル水素、リチウムイオン）とボタン電池は、「回収協力店」へ、コイン形リチウム電池（形式記号CR、BR）は、ゼロハンテープで絶縁の上、「不燃ごみ」で出示しましょう。

● ごみ出しは適切に

その他にも、家庭から出るごみは、「長野市家庭用資源物・ごみ収集カレンダ―」でごみの分け方や出し方を確認し、排出してください。ごみの分け方や出し方は、各自治体で異なりますので、特に、転入した人はご注意ください。

問生活環境課

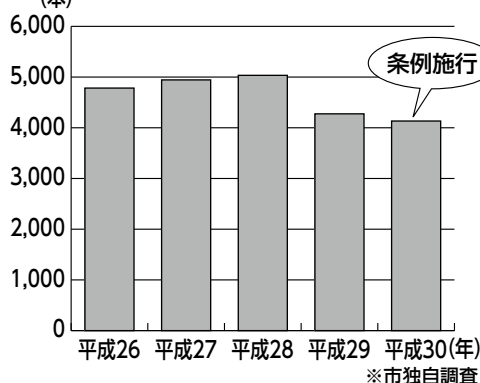
☎ 224・7635 FAX 224・89009
✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

絶対にやめましょう！

ごみのポイ捨てと歩行喫煙

市では、歩きたばこなどによるやけどや火災の事故を未然に防ぐとともに、たばこの吸い殻やごみのポイ捨てのない、きれいなまちを目指し、平成30年4月に「長野市ポイ捨て、道路等における喫煙等を防止し、きれいなまちをつくる条例」を施行し、歩行喫煙を禁止しています。歩行喫煙者やたばこの吸い殻のポイ捨ては減少傾向にありますが、まだ多い状況です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

たばこの吸い殻 ポイ捨て本数の推移
(中心市街地内43地点の合計)



条例で禁止している行為

- ★ごみのポイ捨て
 - ★道路などでの喫煙
- 次の場合は喫煙をしてはいけません。

- ・ 歩行しているとき
- ・ 自転車やバイクに乗りしているとき
- ・ 吸い殻入れが設置されていない場所、吸い殻入れを携帯していないとき

- ★家庭ごみを含めた廃棄物の投棄
- ★飼犬のふんの放置



みんなの手でつくろう美しいまち

ゴミゼロ運動

5月26日(日)



ごみのない美しい環境をつくるため、「ゴミゼロ運動」を推進していきます。

皆さんのお住まいの地区でも、公園や道路などの一斉清掃が行われます。地区によっては、別の日程で行うところもありますので、回覧板などでご確認ください。皆さんのご協力をお願いします。

問環境保全温暖化対策課

☎ 224・5034 FAX 224・51008
✉ kankyo@city.nagano.lg.jp

令和元年度(平成31年度)

国民健康保険(国保)の保険料率などを改定しました

市では、将来にわたって国保制度を維持していくため、長野市国民健康保険運営協議会の答申に基づき、平成30年1月に第一期財政健全化計画を策定し、収納率の向上や保健事業などによる医療費の抑制など、保険者としての市の努力と、保険料の計画的な見直しを2本の柱として、財政の健全化に取り組んでいます。

この計画に沿って、本年度に基礎賦課分(医療分)の所得割の保険料率を、7・9パーセントから8・2パーセントに引き上げることなどが、市議会の議決を経て決定しましたので、お知らせします。

1人当たり保険料の改定率は1・5パーセント

保険料改定による本年度の保険料収入額の試算では、被保険者の減少に伴い収入総額が減少する中で、財政効果額を約1億1400万円と見込んでいます。1人当たり保険料では、約1700円(年額)、1・5パーセントの引き上げとなる見込みです。

これにより、財政運営上の赤字と位置付けられる、一般会計からの「法定外繰入金(※)」は、平成30年度予算額の約9億7千万円を、本年度予算額では、約8億5千万円に削減できる見込みです。

市民の皆さんにはご負担をお掛けしますが、国保財政維持のため、ご理解をお願いします。

保険料率と賦課限度額【表1】

区分		改定前 (平成30年度)	改定後 (本年度)
基礎賦課分 (医療分)	所得割率	7.9%	8.2%
	被保険者均等割額	17,760円	改定なし
	世帯平等割額	19,680円	
	賦課(最高)限度額	58万円	61万円

■後期高齢者支援金分、介護納付金分は改定がありません。

(※) 国の法令などに基づいた「法定繰入金」以外の繰入金

改定の内容

国民健康保険料の改定は、次のとおりです。

- 第一期財政健全化計画に基づく、基礎賦課分(医療分)の所得割の保険料率の改定(表1)
- 法施行令改正に基づく改定
 - ・ 賦課(最高)限度額の改定/基礎賦課分(医療分)について、3万円の引き上げ(表1)
 - ・ 軽減判定所得基準額の改定/5割軽減/2割軽減の対象拡大(表2)

保険料の軽減判定所得基準額【表2】

区分	改正前 (平成30年度)	改正後 (本年度)
7割軽減基準額	33万円	改定なし
5割軽減基準額	33万円+被保険者数×27.5万円	33万円+被保険者数×28万円
2割軽減基準額	33万円+被保険者数×50万円	33万円+被保険者数×51万円

その他の変更点

○ 国の通知による「旧被扶養者であった人に対する減免期間」の見直し
旧被扶養者(健康保険、共済組合などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、国保に入ることになった65歳~74歳の被扶養者だった人)は、保険料の減免を受けることができます。このうち、均等割などの保険料の減免期間が、4月1日から、「資格取得日の属する月以後2年を経過する月まで」に短縮されることになりました。これは、後期高齢者医療制度と同様の取り扱いを行うための見直しです。

なお、所得割の減免については、当分の間継続します。

納額通知書をお送りします

本年度の国保保険料納額通知書を、6月中旬にお送りします。保険料額などを確認いただき、各納期までにお支払いください。

納付が困難な場合は相談を

災害など、やむを得ない事情により保険料の納付が困難な場合は、国民健康保険課へご相談ください。

国民健康保険課

☎ 224・5025 FAX 224・5101
✉ kokuho@city.nagano.lg.jp

令和2年度
採用

長野市職員(上級)を募集します

- ▶採用予定人数/各区分とも若干名
- ▶試験日程・会場/◇第一次試験=6月23日(日)、信州大学工学部(若里四丁目) ◇第二次試験=7月中・下旬(予定)(第一次試験合格者に通知)
- ▶受験案内などの配布/5月17日(金)~31日(金)(土・日曜日を除く)8時30分~17時15分に、職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、各消防署・分署、東京事務所で配布します。郵便で請求する場合は、120円切手を貼った返信用封筒(角型2号に送付先を記入)を同封の上、職員課(〒380-8512長野市役所)へ送付してください。市ホームページからダウンロードもできます。
- ▶申し込み/5月17日(金)~31日(金)(土・日曜日を除く)8時30分~17時15分に、職員課へ持参するか、郵送の場合は、82円切手を貼った返信用封筒(長形3号に送付先を記入)を同封の上、職員課へ送付してください(5月31日の消印有効)。市ホームページ「ながの電子申請サービス」からも申し込みができます。

試験区分	生年月日	受験資格・免許
上級	行政A	大学卒業程度の学力を有する人
	行政B	スポーツなど実績者で、大学卒業程度の学力を有する人 ※スポーツ・文化芸術の分野において、中学校卒業以降、県代表などとして全国レベルの大会などに出場した実績のある人
	土木	平成5年4月2日~平成10年4月1日に生まれた人 大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業程度の学力を有する人
	建築	大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する人
	電気	大学の電気専門課程卒業程度の学力を有する人
	機械	大学の機械専門課程卒業程度の学力を有する人
	化学	大学の化学専門課程卒業程度の学力を有する人
	消防	大学卒業程度の学力を有する人
	獣医師	平成2年4月2日~平成8年4月1日に生まれた人 獣医師免許を有する人(令和2年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
	薬剤師	平成2年4月2日~平成8年4月1日に生まれた人 薬剤師免許を有する人(令和2年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
保健師	平成5年4月2日~平成11年4月1日に生まれた人 保健師免許を有する人(令和2年春までに免許を取得する見込みの人を含む)	
栄養士	平成5年4月2日~平成10年4月1日に生まれた人 管理栄養士免許を有する人(令和2年春までに免許を取得する見込みの人を含む)	

■7月に実施する予定の採用試験

- ▶区分/◇中級=保育士 ◇身体障害者対象選考考査=一般事務
- *採用試験区分については、変更になる場合があります。詳しくは、本紙6月号に掲載します。

■9月に実施する予定の採用試験

- ▶区分/◇上級=獣医師・薬剤師 ◇中級=救急救命士(消防) ◇初級=一般事務・消防 ◇県外在住者移住促進(社会人経験者) 枠=行政I・行政II・保育士・獣医師・薬剤師・消防 ◇技能労務職=調理 ◇身体障害者対象選考考査=一般事務
- *2回試験を実施する、上級の獣医師・薬剤師、身体障害者対象選考考査の一般事務は、いずれかの試験のみ受験可能です。
- *6月の上級・消防を受験した人は、中級・救急救命士(消防)は受験できません。
- *採用試験区分については、変更になる場合があります。詳しくは、本紙8月号に掲載します。

■インターンシップを実施しています

本市では、大学などに在学する学生を対象としたインターンシップを実施しています。実施時期や申し込み方法などについては、6月に市ホームページに掲載します。

■東京圏在住者などに向けた説明会を開催します

- 採用試験やインターンシップなどに関する説明会を、5月26日(日)に東京都(八重洲周辺)で開催しますので、ぜひご参加ください。
- *開催時間や会場など、詳しくは市ホームページに掲載します。

市役所で一緒に働きませんか?



地域・市民生活部 地域活動支援課
清水 美有(平成29年度入庁)

私は、鳥獣被害対策などの中山間地域特有の課題を解決するための交付金事務や、都市部から移住し、地域活性化の活動に取り組んでいる「地域おこし協力隊」の活動支援など、長野市の中山間地域の暮らしを支える各種事業を担当しています。

同じ課内でも取り組む事業は多岐にわたり、多様な側面から市民生活を支える公務員という仕事の幅広さや適応する難しさを実感しています。しかし、一つの組織に勤めながら、異動のたびに新しい職場や、未経験の分野に携わることができるのは、大きな魅力だと思います。私も、今後さまざまな分野で見聞を広げられることを、今から楽しみにしています。

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494 ✉shokuin@city.nagano.lg.jp

まちづくりを生かす

あなたの固定資産税・都市計画税

固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者が、その資産価値に応じた納めていただく税金です。市民の皆さんにさまざまな行政サービスを行うための重要な財源となっておりますので、納期限までに納付をお願いします。

固定資産税

土地

■土地の評価額

固定資産税の土地の評価額は、原則として基準年度である平成30年度から3年間据え置きます。ただし、地価が下落している場合は、評価額も下がります。

なお、基準年度以外でも、土地の使用状況の変更などがあれば、新たに評価を行います。

◇評価額が下がっても税額が上がる場合があります

平成6年に行われた評価替えにより、宅地などの評価額が大幅に上昇しました。このような土地は、評価額を基に算出する課税標準額を、段階的に上昇させる措置が取られたた

め、現在も一部の土地は、評価額の一定の率に達するよう課税標準額が上昇しています。税額は評価額ではなく、課税標準額に税率を掛けて計算するため、地価の下落に伴い評価額が下がっても、税額が上がる場合があります。

■住宅用地の軽減

住宅が建っている土地(住宅用地)は、申告することで負担を軽減するための特例が適用されています。この特例措置の適用がなくなり、土地の税額が大幅に上昇することがあります。

住宅用地に対する特例措置

区分	課税標準額(上限)	
	固定資産税	都市計画税
200㎡以下の部分 (住宅1戸当たり)	評価額の6分の1の額	評価額の3分の1の額
200㎡を超える部分 (住宅1戸当たり)	評価額の3分の1の額	評価額の3分の2の額

※建物に住宅以外の部分がある場合や敷地内に複数の建物がある場合などは、居住部分の割合から住宅用地の率を算定します。

家屋

■新築・増築家屋

平成30年1月2日から平成31年1月1日までに、新築か増築をした家屋は、本年度から課税されません。

■新築住宅の減額措置

新築された住宅で要件を満たした家屋は、新築後一定期間、固定資産税が減額されます。

■在来分家屋の税額

平成30年度以前から課税されている家屋の税額は、増改築や家屋の取り壊し、または減額措置が終了した場合などを除き、平成30年度と同額です。

償却資産

償却資産とは、法人や個人が所有している、事業のために用いる構築物(借家の内装・会社やアパートの外構など)、機械、太陽光発電設備、大型特殊車両、器具、備品などのことをいいます。

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在の資産の所有状況を申告することになっています(申告期限は毎年1月31日)。

都市計画税

都市計画税は、都市計画事業や土地区画整理事業に充てる目的で課される税金で、固定資産税に準じて税

額を算定しています。課税対象は、市街化区域内にある土地と家屋です。

納税通知書を 発送しました

◇土地・家屋 4月24日(水)

◇償却資産 4月24日(水)

※課税内容に不明な点などがある場合は、資産税課へお問い合わせください。納税通知書は、登記申請や所得税の申告などにも使用できますので、大切に保管してください。

納期限のお知らせ

▽第1期 5月31日(金)

▽第2期 7月31日(水)

▽第3期 令和2年1月6日(月)

▽第4期 令和2年3月2日(月)

問資産税課

土地の課税 ☎ 224・7076

家屋の課税 ☎ 224・7176

償却資産の申告など

☎ 224・8376

証明書の交付など

☎ 224・5018

FAX 共通 224・7083

☐ sisanzei@city.nagano.lg.jp

市税・保険料などは、安心・便利な

口座振替をご利用ください

口座振替は便利で確実です

- ・自動で納付できるので、納め忘れがありません。
- ・納期ごとに金融機関などの窓口に出向く必要がありません。
- ・一度申し込むと、指定の口座から継続的に納付できます。
- ・手数料は無料です。

申し込み方法は？

預貯金口座をお持ちの、市内に本・支店のある各金融機関または市役所、各支所で申し込むか、納税通知書などに同封された申込用紙に必要事項を記入の上、郵送で申し込んでください。

申し込みに必要なものは？

- ・預貯金通帳
 - ・通帳の届け出印
 - ・納税通知書 など
- ※申込用紙は、市役所、各支所のほか、市内の金融機関にあります。

口座振替の開始時期などは？

郵便でお知らせします。なお、手続きが完了するまでには1カ月程度

かかりますので、ご了承ください。

納税通知書が届いてから申し込む場合、最初の納期分は口座振替が間に合いません。また、年度途中で一括納付を申し込んだ場合、その年度は期別納付となり、翌年度から一括納付が始まります。

振り替える口座の変更は？

振り替える口座に異動があった場合や、相続などで納税義務者が代わる場合は、改めて口座振替の申し込みが必要になります。

お問い合わせ先

市税以外の口座振替については、各担当課へお問い合わせください。

●国民健康保険料

国民健康保険課 ☎224・7260

●後期高齢者医療保険料

高齢者活躍支援課 ☎224・8767

●介護保険料

介護保険課 ☎224・7931

問 収納課(市税の口座振替)

☎224・5019 FAX 224・7346
✉ syunou@city.nagano.lg.jp

虐待から子どもを守るために

平成31年度児童福祉週間標語「その気持ち誰かを笑顔にさせる種」

5月5日の「子どもの日」から1週間は、子どもや家庭、子どもの健全やかな成長について国民全体で考える「児童福祉週間」です。

全国で子どもに対する大変痛ましい事件が相次ぐ中、次代を担う子どもの命をしっかりと守ることが必要です。全ての子どもが、豊かな愛情に包まれながら育つよう、社会全体で児童虐待を未然に防止する取り組みを進めていきます。

市や地域での取り組み

児童虐待の通報や通告などに対応するとともに、長野県中央児童相談所や警察をはじめとした「長野市要保護児童対策協議会」を構成する関係機関と連携して取り組んでいます。また、地域では独自の子育て支援事業などを行い、子育て中の家庭の孤立感や不安感の解消を図っています。今後とも出前講座などを通じて、地域の皆さんと連携しながら子どもを守る取り組みを進めていきます。

子育てに不安を感じたら

市では、子育てに関する専門の相談員を配置しています。子育ての全てを抱え込まないで、どんな小さなことでも気軽に相談ください。

●子ども相談室(相談専用)

☎224・9746

▼とき/月、金曜日8時30分～17時15分(土・日曜日、祝休日を除く)

●夜間電話相談

毎月第2火曜日17時30分～19時30分(祝休日の場合は翌週の火曜日)

問 子育て支援課

☎224・7062 FAX 224・7068
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

虐待の疑いがあればすぐに下記の相談先・連絡先へ

長野市役所

◆子育て支援課 ☎224-7062(第二庁舎2階)

▷対象地区/次の福祉政策課篠ノ井分室の対象地区以外

◆福祉政策課篠ノ井分室 ☎292-2596(篠ノ井支所内)

▷対象地区/篠ノ井、松代、川中島、更北、信更、大岡

※夜間、土・日曜日、祝休日の緊急連絡は、市役所代表(☎226-4911)へ

長野県中央児童相談所 ☎238-8010(大字南長野妻科)

※夜間、土・日曜日、祝休日は、長野県児童虐待・DV24時間ホットライン(☎219-2413)へ。児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちはやく)も利用できます。

障害福祉に関する身近な相談窓口をご利用ください

市では、障害者の皆さんが地域で安心して生活できるように、身近な相談窓口を設置して、市内在住の障害者(児)やその家族などからの相談に応じています。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。なお、既に相談員が決まっている場合は、その相談員にご相談ください。



自立・社会参加に関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
障害者相談支援センター まい・すてっぷ(大字栗田)	第一、第二、第三、第四、第五、芹田、吉田、浅川、小田切、芋井、信州新町、中条	☎268-0666 FAX268-0611
障害者相談支援センター 希来里(きらり)(大字稲葉)	第三、第四、第五、芹田、古牧、三輪、柳原、朝陽、信州新町、中条	☎267-5686 FAX225-5668
障害者相談支援センター ベターデイズ(大字東和田)	古牧、三輪、吉田、古里、朝陽、若槻、長沼、豊野、戸隠、鬼無里	☎259-9966 FAX217-7024
障害者相談支援センター 歩楽里(ふらり)(豊野町豊野)	第一、第二、古里、柳原、浅川、若槻、長沼、芋井、豊野、戸隠、鬼無里	☎257-5955 FAX217-1182
障害者相談支援センター 絆の会相談室(松代町松代)	大豆島、小田切、篠ノ井、松代、若穂、七二会、信更、大岡	☎278-9566 FAX213-6444
障害者相談支援センター CoCo(ここ)(若穂保科)	大豆島、安茂里、松代、若穂、川中島、更北、大岡	☎268-5221 FAX268-5230
障害者相談支援センター ほっとらいふ相談室桃の郷(川中島町今井)	安茂里、篠ノ井、川中島、更北、七二会、信更	☎285-3408 FAX285-1908

子どもに関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
発達相談支援センター ベターデイズ(平林一丁目)	第一、第二、古牧、三輪、吉田、古里、柳原、浅川、大豆島、朝陽、若槻、長沼、芋井、豊野、戸隠、鬼無里	☎259-9975 FAX259-9969
発達相談支援センター にじいろキッズらいふ(若里六丁目)	第三、第四、第五、芹田、安茂里、小田切、篠ノ井、松代、若穂、川中島、更北、七二会、信更、大岡、信州新町、中条	☎219-3781 FAX223-6011

虐待防止、権利擁護、障害を理由とした差別に関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
障害者権利擁護サポートセンター ベターデイズ(虐待防止・差別解消)(大字東和田)	長野市全域	☎262-1110 FAX217-7024

病院・施設からの地域移行に関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
障害者地域移行コーディネートセンター 絆の会相談室(松代町松代)	長野市全域、須坂市、千曲市、坂城町、信濃町、小布施町、飯綱町、高山村	☎278-9566 FAX213-6444

障害者への虐待防止

虐待は、障害者の尊厳を傷つける許されない行為です。次のような行為は、虐待に当たります。

- 身体的虐待／暴力や体罰、体を縛り付ける、過剰な投薬で体の動きを制限するなど
- 性的虐待／無理やりまたは同意と見せかけて、わいせつな行為をしたり、させたりするなど
- 心理的虐待／言葉・態度による侮辱や拒絶など
- ネグレクト(放棄・放任)／障害者を衰弱させるような

著しい減食や、長時間の放置など

- 経済的虐待／不当に財産を処分する、不当に財産上の利益を得るなど

●虐待かも?と思ったら

虐待が疑われるときは、上記の障害者権利擁護サポートセンターベターデイズか、長野市障害者虐待防止センター(障害福祉課内、☎224-8730)へご連絡ください。連絡してくれた人の情報は固く守られます。

閩障害福祉課 ☎224-8730 FAX224-5093 ✉shougai@city.nagano.lg.jp

一緒に
考えましょう

ひきこもり家族教室

ひきこもりは、近年「8050（はちまるこまる）問題（50代前後のひきこもり当事者と、その人を支える80代前後の親たちの精神的・経済的に深刻な状態）」ともいわれ、大きな社会問題になっていきます。

ひきこもりは、病気や障害の有無にかかわらず、どの年代でも起こり得るものです。「どうしてひきこもってしまったのだろうか?」「これからどうなるのだろうか?」そんな不安や悩みをお持ちのご家族はぜひ、次の家族教室にご参加ください。

正しい知識を学び、家族みんなが心にゆとりを持てる方法を一緒に考えてみましょう。

第1回 6月13日(木)

▼講演／ひきこもる心と基本的な対応について

▼講師／長野県精神保健福祉センター・長野県ひきこもり支援センター職員

第2回 7月2日(火)

▼講演／医学からみたひきこもり・家族が元気になるために

▼講師／杉浦宏子さん（佐藤病院副院長）

第3回 7月17日(水)

▼講演／当事者の体験談、アトリエ虹の紹介

▼講師／当事者、池田幸雄さん（アトリエ虹代表理事）

第4回 7月30日(火)

▼内容（情報提供）／国民年金保険料の免除と障害年金（市国民年金室職員）、施設利用のこつと利用方法

（若者サポートステーション職員、まいさば長野市職員）
※当日の個別相談はできません。

いづれの回も

- ▼時間／13時30分～16時
- ▼ところ／市保健所2階（若里六丁目）
- ▼参加料／無料
- ▼申し込み／事前に電話で市保健所健康課へ

※ひきこもりについて個別相談を希望する人は、各保健センターか市保健所健康課へご相談ください。

問 市保健所健康課

☎ 226・99695 FAX 226・99692
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

1歳以上2歳未満児の

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

予防接種費用の一部を助成します

おたふくかぜは、ムンプスウイルスによる全身感染症です。2～3週間の潜伏期の後、耳下腺・顎下（がっか）腺・唾液腺の膨張と圧痛を主症状として発症します。合併症として、髄膜炎や感音性難聴などが現れる場合があります。

おたふくかぜの予防には予防接種が有効ですが、現在は任意接種として有料で実施しています。

市では、4月から1歳以上2歳未満児を対象に、おたふくかぜ予防接種費用の一部助成を開始しました。助成を受けるためには事前申請が必要です。助成を希望する人は、接種前に申請場所へお越しください。助成券をお渡しします。

■対象

- 長野市に住民登録がある1歳以上2歳未満の幼児
- ※経過措置として、本年度は、平成29年4月2日～6月30日生まれの人は、6月30日(日)まで助成を受けることができます。6月28日(金)までに申請をしてください。

■助成額

3千円（指定医療機関へ、助成額を差し引いた接種費用をお支払いください）

■助成回数

1回限り

■申請場所

各保健センター、信州新町支所、中条支所、市保健所健康課、市役所

■申請に必要なもの

母子健康手帳、印鑑（認め印）

※接種後の助成手続きはできませんので、ご注意ください。

※指定医療機関は、申請場所か市ホームページでご確認ください。



問 市保健所健康課

☎ 226・99694 FAX 226・99692
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

民生委員・児童委員は地域の見守り役です

支え合う 住みよい社会 地域から

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの立場に立って相談に応じ、必要な支援を行う地域福祉の担い手です。

現在、本市では児童に関する支援活動を専門に行う主任児童委員を含め、875人の委員が活動しています。

こんな活動を行っています

◇訪問・見守り活動

1人暮らしの高齢の人や障害者などの世帯を定期的に訪問し、見守りや声掛けを行っています。

◇相談・支援活動

地域の皆さんから生活上の心配事や悩み事などの相談を受け、解決に向けて支援します。必要に応じて、専門機関や関係団体などへの支援の橋渡しをします。



▲民生委員による児童の見守り、声掛け

人権擁護委員は身近な相談パートナー

皆さんは、身近な地域社会で人権が侵害されないように見守り、人権擁護活動を行っている人権擁護委員をご存じですか。

人権擁護委員とは

法務大臣が委嘱した民間ボランティアの人たちです。委嘱に当たっては、市町村長が議会の意見を聞いて法務大臣に推薦します。任期は3年間で、本市では34人の委員が活動しています。

人権擁護委員の仕事

○人権相談

法務局で行う人権相談をはじめ、市内各地で特設人権相談所(※)を開設し、さまざまな人権に関する相談に応じています。相談は無料で、秘密は固く守られます。

こんな悩みをご相談ください

差別を受けた、暴行や虐待を受けた、セクハラ・パワハラを受けた、いじめ・体罰を受けた、名誉毀損(きそん)・プライバシー侵害を受けたなど

※特設人権相談所の開設日時や場所などは、市ホームページに掲載しています。



▲人権相談の様子

○人権侵犯に関する調査・救済
人権侵害を受けた人がいる場合、関係機関と協力して人権侵犯に関する調査や救済活動を行います。

○啓発活動

市民の皆さんの人権意識の高揚を図るため、街頭などで啓発活動を行います。

直接相談しにくいときは

人権相談をインターネットでも受け付けています。

相談内容など、必要事項を専用フォームから送信すると、後日、最寄りの法務局からメールや電話で回答します。

法務省インターネット
人権相談受付窓口



で検索

問人権・男女共同参画課

☎ 224・50084 FAX 224・7547
✉ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

問長野市民生委員児童委員協議会(長野市社会福祉協議会内)

☎ 225・12334 FAX 223・7388
☎ 224・50028 FAX 224・51006
☐ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

秘密は固く守られます

民生委員・児童委員には守秘義務があります。相談内容の秘密を守り、個人情報保護に配慮した活動をしていますので、お気軽にご相談ください。

あなたの土地は大丈夫ですか？

空き地を適正に管理しましょう

市では、「長野市空き地清潔保持に関する条例」により、市民の生活環境の清潔保持のため、空き地の所有者・管理者に、雑草や枯れ草、廃棄物などを放置しないようお願いしています。空き地の所有者・管理者は、日頃から自身の土地などの状況確かめ、適正に管理するようお願いします。

チェック1

立ち木が伸びすぎて近隣の人の迷惑になっていませんか？

日常的に利用していない土地などの管理不足から、木や竹などの繁茂により、近隣の人に迷惑を掛けたり、思わぬトラブルの原因となったりする事例が増えています。

チェック2

草木が伸びたり、害虫などが発生したりしていませんか？

草木が伸びる季節になると、「隣の土地の草木が伸びて困っている」「害虫が発生して迷惑している」などの相談が寄せられます。日頃から、見回り確認をしましょう。

チェック3

無断駐車やごみの投棄をされていますか？

無断駐車されたり、ごみなどが不法に投棄されたりすることもあります。そのようなことにならないためにも、日頃の管理を適切に行いましょう。



問環境保全温暖化対策課 ☎224-8034 FAX224-5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp

長野にエコの輪を広げよう！

ながのエコ・サークル

市では、市民・企業・行政が一体となつて環境活動に取り組みまちを
目指し、ごみの減量やリサイクル、
地球温暖化対策などに積極的に取り
組んでいる事業所を「ながのエコ・
サークル」に認定しています。

認定された事業所は、ステッカー
やシンボルマークを使用すること
で、取り組みをPRすることができ、
企業のイメージアップにつなげるこ
とができます。
環境活動に積極的に取り組む事業
所の皆さんからの申請をお待ちして
います。

●認定ランク

◇ゴールド・ランク（現在37社認定）
シルバー・ランクに該当し、か
つ、特に顕著な実績が認められる事
業所、店舗など

◇シルバー・ランク（現在156社認定）
ごみ減量部門、リサイクル部門、
地球温暖化対策部門、意識啓発部門
のうち、それぞれ1項目以上該当し、
かつ、全部門のうち5項目以上に該
当する事業所、店舗など

◇ブロンズ・ランク（現在8社認定）
ごみ減量部門とリサイクル部門の
それぞれ1項目以上に該当する事業

所、店舗など

●認定基準項目数

- ▽ごみ減量部門／2項目
- ▽リサイクル部門／3項目
- ▽地球温暖化対策部門／3項目
- ▽意識啓発部門／3項目

●認定を受けるには

所定の申出書（市ホームページに
あります）に必要事項を記入の上、
直接か郵送で生活環境課（第二庁舎
3階、〒380-8512長野市役所）へ

ゴールド・ランク認定おめでとう
ございます！（平成30年8月認定）



藤森建設株式会社
中部建設株式会社

※中部建設株式会社は、企業合併により、
その後認定を辞退しました。



ながのエコ・サークル
シンボルマーク

問生活環境課
☎224-7635 FAX224-8009
✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

元気なまちづくり 市政出前講座

市では、市民の皆さんが主催する勉強会、研修会などに職員を派遣し、市の取り組みなどを説明する「市政出前講座」を行っています。
本年度は、118のメニューを用意しました。お気軽にお申し込みください。

▼対象／原則として、市内に在住・在勤・在学している、10人以上で構成する団体・グループ

▼開催時間／9時から21時までの2時間以内（原則、開催する曜日は問いません）

▼開催場所／講座を開催する皆さんが、市内の会場を用意

▼受講料／無料（材料費などの実費が必要になる場合は、担当課から連絡します）

▼講座のメニュー／メニュー表から選択（講座の内容など、詳しくは担当課へ直接お問い合わせください）

▼申し込み／市ホームページのほか、各担当課や広報広聴課（第一庁舎6階）にある申込書に必要事項を記入の上、開催希望日の30日前（必着）までに、持参、ファクス、郵送のいずれかで各担当課へ

※申し込み後、担当課で日程などを調整し、開催決定通知書をお送りします（結果をお知らせするまでに1週間程度かかります）

※業務の都合などにより、ご希望に沿えない場合があります。

◆講座メニュー 申込書は各担当課へ提出してください。●は新メニューです。 (4月1日現在)

分野	No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ
1 保健・福祉	1-1	国民健康保険制度	国民健康保険課（第一庁舎2階）	☎224-5025
	1-2	国保特定健診・特定保健指導		☎224-7241
	1-3	国民年金		FAX224-5101
	1-4	後期高齢者医療制度	国民健康保険課国民年金室（第一庁舎2階）	☎224-5026
	1-5	高齢者のための福祉施策		FAX224-5126
	1-6	介護保険制度	高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）	☎224-5029
	1-7	総合事業	介護保険課（第二庁舎1階）	☎224-7991
	1-8	地域で支え合う～認知症になっても暮らしやすい〇〇地区		FAX224-8694
	1-9	早めに気づこう認知症～初期対応のポイント	地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）	☎224-7935
	1-10	高齢者の権利擁護について～今、私にできること		FAX224-8574
	1-11	在宅における高齢者虐待予防ミニ講座		
	1-12	生活支援体制整備事業		
	1-13	障害者を理解し、地域で共に暮らす		
	1-14	福祉医療制度	障害福祉課（第二庁舎1階）	☎224-5030
	1-15	子育てのいろは	福祉政策課（第二庁舎2階）	FAX224-5093
	1-16	放課後子ども総合プラン事業	保育・幼稚園課（第二庁舎2階）	☎224-7829
	1-17	地域で子どもを見守る取り組み	こども政策課（第二庁舎2階）	☎224-8032
	1-18	子育て支援のあれこれ	子育て支援課（第二庁舎2階）	FAX264-5355
	1-19	ふれ愛ながの婚活「夢先案内人」出前講座	マリッジサポート課（第一庁舎6階）	☎224-6796
1-20	薬の正しい使い方	市保健所食品生活衛生課（若里六丁目）	FAX224-7648	
1-21	薬物乱用防止		☎224-5031	
1-22	献血		FAX224-7698	
1-23	家庭での食品衛生	市保健所動物愛護センター（若里六丁目）	☎224-8639	
1-24	薬といわゆる「健康食品」		FAX224-8569	
1-25	動物愛護教室	市保健所健康課（若里六丁目）	☎226-9970	
1-26	猫講座		FAX226-9981	
1-27	野良猫対策～地域猫へのアプローチ	人権・男女共同参画課（第一庁舎6階）	☎262-1212	
1-28	すべての人の人権が尊重される社会をめざして		FAX226-9981	
1-29	男女共同参画社会をめざして	人権・男女共同参画課男女共同参画センター（大字鶴賀西鶴賀町）	☎224-5032	
1-30	ながの健やかプラン21（第三次長野市健康増進・食育推進計画）	市保健所健康課（若里六丁目）	FAX224-7547	
2 環境	2-1	ながの環境パートナーシップ会議	環境保全温暖化対策課（第二庁舎3階）	☎224-5034
	2-2	自然環境の保全		☎224-8034
	2-3	環境監視		FAX224-5108
	2-4	環境美化		☎224-5034
	2-5	実践！エコドライブ		☎224-7532
	2-6	地球温暖化～長野市の取り組み、家庭でできる温暖化対策	廃棄物対策課（第二庁舎3階）	☎224-7320
	2-7	産業廃棄物の適正処理に向けて～市民・排出事業者の皆さんへ		FAX224-5108
	2-8	ごみ・資源物の分別とリサイクルについて～8分別	生活環境課（第二庁舎3階）	☎224-5035
	2-9	ながのエコ・サークル認定を目指しませんか		FAX224-8909
	2-10	事業所のごみ減量と再資源化		☎221-5316
	2-11	ごみの行方～資源再生センターでのごみ処理		FAX221-5319
2-12	わたしたちの生活と下水道	☎224-5072		
2-13	水道の安全とおいしい水	上下水道局下水道整備課（第二庁舎9階）	FAX224-5114	
3 防災・安全	3-1	防災対策	上下水道局浄水課（差出南三丁目）	☎227-0669
	3-2	消費生活に関する知識講座～悪徳商法・特殊詐欺にだまされないために	危機管理防災課（第一庁舎5階）	FAX227-9114
	3-3	長野市の浸水対策	市民窓口課消費生活センター（もんぜんぶら座4階）	☎224-5006
	3-4	住宅・建築物耐震対策事業	☎224-5777	
	3-5	消防業務（組織など）	FAX223-1818	
	3-6	消防水利	☎224-7646	
	3-7	住宅防火対策	FAX224-5112	

ご利用ください！市政出前講座

分野	No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ
3 防災・安全	3-8	住宅用火災警報器設置の推進と維持管理	消防局予防課(大字鶴賀)	☎227-8001 FAX228-6772
	3-9	地域における自主防災活動	消防局警防課(大字鶴賀)	☎227-8002 FAX226-8461
	3-10	消防隊員の活動や消防署の装備		
	3-11	救急体制		
	3-12	消防団		
4 教育・文化	4-1	国際交流・多文化共生の取り組み	観光振興課インバウンド・国際室(第二庁舎3階)	☎224-5447 FAX224-5121
	4-2	不登校などの教育相談	学校教育課(第一庁舎4階)	☎224-5063 FAX224-5086
	4-3	安全・安心な情報メディアの利用		
	4-4	学校給食	保健給食課(第一庁舎4階)	☎224-8913 FAX224-5086
	4-5	家庭・地域での子育て	家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)	☎224-5085 FAX224-5104
	4-6	公民館の活用		
	4-7	市立公民館の指定管理		
	4-8	●交流センターの活用		
	4-9	長野市の指定文化財	文化財課(第一庁舎4階)	☎224-7013 FAX224-5104
	4-10	登録文化財制度		
	4-11	旧文武学校の保存整備事業		
	4-12	松代城跡の保存整備事業		
	4-13	大室古墳群の保存整備事業	埋蔵文化財センター(小島田町)	☎284-0004 FAX284-0106
	4-14	遺跡の発掘と地域の歴史		
	4-15	開発工事と埋蔵文化財の保護		
	4-16	長野市立博物館の活用	市立博物館(小島田町)	☎284-9011 FAX284-9012 ☎252-2228 FAX252-1221 ☎262-3500 FAX262-5181 ☎256-3270 FAX256-3270
4-17	戸隠地質化石博物館の活用			
4-18	信州新町博物館の活用			
4-19	鬼無里ふるさと資料館の活用			
4-20	総合型地域スポーツクラブの役割と設立			
4-21	地域密着型プロスポーツチームとの連携	スポーツ課(第二庁舎3階)	☎224-5083 FAX224-7351	
5 産業・経済	5-1	農地の流動化～農地の有効活用、耕作放棄地の解消に向けて	農業政策課(第二庁舎8階)	☎224-5037 FAX224-5113
	5-2	地域奨励作物支援事業		
	5-3	果樹振興補助金		
	5-4	中山間地域等直接支払事業	いのしか対策課(第二庁舎8階)	☎224-8470 FAX224-7818
	5-5	野生鳥獣被害防止対策		
	5-6	●ジビエ振興		
	5-7	働く人のためのメンタルヘルズ講座(セルフケア)		
	5-8	働く人のためのコミュニケーション講座		
6 都市整備	6-1	長野市の住居表示制度	庶務課(第二庁舎4階)	☎224-5136 FAX224-7964
	6-2	長野市の道づくり	道路課(第二庁舎6階)	☎224-8049 FAX224-5112
	6-3	除雪作業	維持課(第二庁舎6階)	☎224-7034 FAX224-8759
	6-4	道路後退による狭あい道路の解消に向けて	建築指導課(第二庁舎7階)	☎224-7493 FAX224-5124
	6-5	長野市の空き家対策	建築指導課空き家対策室(第二庁舎7階)	☎224-8901 FAX224-5124
	6-6	長野市の都市計画	都市政策課(第二庁舎5階)	☎224-5050 FAX224-5111
	6-7	長野市の景観		
	6-8	歴史を生かしたまちづくり	都市政策課歴史的まちなみ整備室(第二庁舎5階)	☎224-8779
	6-9	長野市地域公共交通網形成計画	交通政策課(第二庁舎5階)	☎224-5012 FAX224-9715
	6-10	長野市の主な公園事業	公園緑地課(第二庁舎5階)	☎224-7284 FAX224-5111
	6-11	長野市の公園の管理		
	6-12	長野市の緑化推進		
	6-13	区画整理のお話～地域が行うまちづくり		
	6-14	市街地再開発のお話	市街地整備課(第二庁舎5階)	☎224-7285 FAX224-5065
	6-15	中心市街地のまちづくり		
	6-16	長野駅東口周辺の整備	駅周辺整備課(第二庁舎5階)	☎224-5162 FAX226-9905
7 行政経営	7-1	長野市の情報公開と個人情報保護制度	庶務課情報管理室(第一庁舎3階)	☎224-5160 FAX224-5100
	7-2	都市内分権	地域活動支援課(第一庁舎4階)	☎224-7615 FAX224-8596
	7-3	協働推進		
	7-4	みんなでつくる長野市～第五次長野市総合計画	企画課(第一庁舎6階)	☎224-5010 FAX224-5103
	7-5	長野地域の市町村が強みを活(い)かし、弱みを補う長野地域連携中核都市圏		
	7-6	みんなで語ろう ご縁をつなごう 長野の人とまちの魅力～ながのシティブロモーション		
	7-7	統計数値から見た長野市	企画課統計担当(もんぜんぶら座8階)	☎229-6234 FAX228-7634
	7-8	若者の地域への回帰を目指して～「カムバック to ながの」の推進	人口増進課(第一庁舎6階)	☎224-8851 FAX224-5103
	7-9	●長野市空き家バンク	広報広聴課(第一庁舎6階)	☎224-5004 FAX224-5102
	7-10	長野市の広報広聴制度あれこれ		
	7-11	行政改革ってなあに？	行政管理課(第二庁舎4階)	☎224-8402 FAX224-7494
	7-12	指定管理者制度	公共施設マネジメント推進課(第二庁舎4階)	☎224-7592 FAX224-7964
	7-13	公共施設マネジメント		
	7-14	長野市の財政状況		
	7-15	入札制度のお話		
	7-16	市税ガイド～市民の皆さんの身近な税のお話	契約課(第一庁舎4階)	☎224-7035 FAX224-5067
	7-17	監査	市民税課(第一庁舎3階)	☎224-5017 FAX224-7346
	7-18	選挙のお話	監査委員事務局(第二庁舎8階)	☎224-5059 FAX224-5120
			選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)	☎224-5058 FAX224-5120

制度について 問広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102 ✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp

大麻草や植えてはいけないケシに注意!

大麻草(麻)やある種のケシは、法律で栽培や所持などが禁止されています。しかし、長野県内で、平成28年には大麻草が不正栽培される事案が、平成29年には植えてはいけないケシが誤って販売される事案が発生しました。

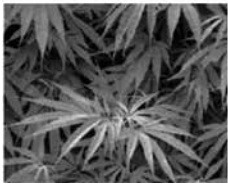
大麻草や植えてはいけないケシを発見した場合は、市保健所が最寄りの警察署に連絡をお願いします。

大麻草について

国際的な取り決めで、大麻は規制するべき物質として指定されています。国内では、不正栽培・所持・提供はいずれも処罰の対象です。大麻には依存性があり、使用すると、幻覚や妄想などが起こるほか、やる気がなくなり、集中力が低下して物事を考えられなくなります。また、生殖器官に異常を起こすなど、身体に害があります。

●大麻草の特徴

葉は3〜9枚の小葉が集まって手のひらのような形となり、その小葉の縁はノコギリの歯状に切れ込んでいて、その先端は尖っています。



ケシについて

植えてはいけないケシが、「ポピー」や「オリエンタルポピー」などの名前で誤って流通することがあります。市内でも、植えてもよいケシ(ひなげしなど)と違って栽培してしまう事例や、知人に植えてはいけないケシの種を知らずに分けてしまう事例が多発しています。ケシを育てている人は植えてもよいケシかどうかを確認して、判断がつかない場合は、市保健所へお問い合わせください。

●植えてはいけないケシの特徴

背が高く、植えてもよいケシに比べて頑丈に見えます。全体に白みを帯びた緑色で、ほとんど毛がありません。葉は縁が不規則なぎざぎざで、茎を巻き込むように付いています。



※大麻草やケシの特徴について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲大麻草の特徴



▲植えてはいけないケシの特徴

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

最近、問題になっている覚醒剤や危険ドラッグ、大麻などの薬物乱用は、人間の生命はもとより、社会や国の安全や安定を脅かすなど、人類が抱える最も深刻な社会問題の一つです。

こうした問題の防止に向けて、全国で次の運動を実施します。薬物乱用防止と、大麻草・ケシの不正栽培の撲滅を図りましょう。

不正大麻・けし撲滅運動

薬物乱用につながる大麻草やケシの不正栽培を撲滅するための運動です。

◆実施期間

5月16日(木)〜7月15日(月)

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

薬物乱用防止のための運動です。

◆実施期間

6月20日(木)〜7月19日(金)

問 市保健所食品生活衛生課
 ☎ 226・9970 FAX 226・9981
 ✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

集客プロモーションパートナー都市 金沢市からのお知らせ

第68回 金沢百万石まつり

とき 5月31日(金)〜6月2日(日)

ところ 金沢駅東広場 ほか

金沢百万石まつりは、加賀藩祖の前田利家が金沢城へ入城し、金沢の礎を築いた偉業をしのいで、毎年開催されています。メインのきらびやかな百万石行列を、加賀鳶(かがとび)のはしご登りの妙技やひととき大きな加賀獅子の演舞などで盛り上げます。

加賀百万石の伝統と文化を彩るイベントをどうぞお楽

しみください。



金沢市観光協会
 公式サイトがリニューアルされ、より見やすく便利になりました。

問 金沢市観光政策課

☎ 076-220-2194

FAX 076-260-7191



いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



市内に二つの看護学部が開設

長野市長 加藤久雄

30年余にわたった「平成」が幕を閉じ、時代は5月から「令和」へと変わりました。新たな時代の幕開けを市民の皆さんと一緒に祝いするとともに、私たちが次世代の礎をしっかりと築き、責任を持って次代を担う子どもたちへ平和な時代を引き継いでいかなければならないと、決意を新たにしたところです。

このような時代の節目となる本年4月、長野保健医療大学と、清泉女学院大学の看護学部が新たに開設されました。両大学の看護学部の開設により、昨年4月に開学した長野県立大学と合わせて、本市の18歳人口に対する大学入学定員の割合を表す「大学収容力」が、28パーセントから40パーセントに上昇しました。

新たに開学・開設された3大学の4学年全てがそろそろ4年後には、市内で活動する大学生の数が約1,600人増え、今よりもさらにまちに活気が出るものと期待しています。本市では大学整備基金を設立し、30年以上にわたって市内への四年制大学の開学・開設に向けて取り組んできましたので、その願いがかなったことは大きな喜びです。

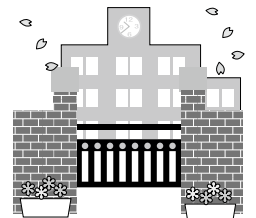
これまで、北信地方には看護系の学部がなかったのですが、両大学の看護学部の開設により、それぞれの大学の長所を生かした専門性の高い看護師の輩出が期待され

ます。また、今まで県外の大学へ進学していた高校生の地元進学への選択肢が増え、さらに卒業後は地元医療機関などへの就職も期待できるなど、看護師の安定的な確保につながるものと考えています。

今、わが国は諸外国に比べ例を見ない速さで高齢化が進んでいて、各自治体では、高齢になり医療や介護が必要になった人が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築を進めています。

今後、こうした取り組みを推進していくためには、在宅生活を支える基盤の整備や充実を図るとともに、それを担うための専門的な知識を有し、現場の要となる看護人材の育成と確保が必要となります。

このような状況を踏まえると、看護人材を育成する教育機関が地元にあるということは、大変心強いことです。二つの大学で学んだ学生の多くが、地元長野で看護師として就職し、これからの地域医療をしっかりと支えてくれることを願っています。



健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」

「ロコモティブシンドローム」を
早めの対処で予防しよう!

フレイル予防
100まで元気!

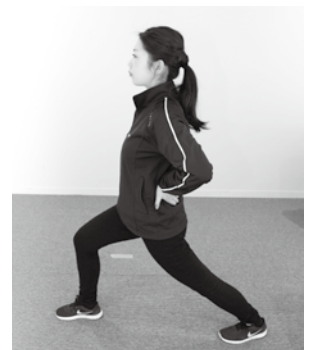
今回は、「フレイル（虚弱）」予防の中で「動く」、体を動かすことと関係のある「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を紹介します。

ロコモティブシンドロームは、体を動かす時に使う筋肉、骨、関節、バランス能力などに不具合が生じて、日常生活に悪影響が出ている状態です。年齢を重ねると、体が硬くなることで腰痛や膝痛を生じやすくなりますが、小学生でも、体を動かさない生活を送っていると、柔軟性やバランス能力が低下して転倒するなど、けがをしやすくなります。右の写真のように、かかとを浮かさずにしゃがみ込むことが



できますか。この姿勢を取るためには、足首の関節を十分に曲げることが必要です。足首が硬くなると、足元のバランスが取りにくく、上体が不安定になります。下の写真のように、ふくらはぎとアキレス腱（けん）のストレッチを行い、足首の柔軟性を保ちましょう。

また、ロコモティブシンドロームは、体の使い過ぎでも起こります。スポーツは、自分の体と相談しながら、痛みや障害につながらないように、必要に応じて休憩を取ったり、痛みがあるときは医療機関を受診したりして、無理なく、楽しく続けましょう。



※申し込みの際の注意事項などは23ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435)						
▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)						
北部	ゆがみを整えるリラクソヨガ	6月21日～10月11日(金)10:00～11:15	13	15(7)	7,020円	5月10日(金)10:00
	おいしいミックスフライ定食	6月25日(火)19:00～21:00	1	12(5)	1,110円	5月10日(金)18:00
	紫外線ケアと表情筋アップレッスン	6月26日(水)19:00～21:00	1	12(5)	610円	
	カレーパン&ピロシキ	7月6日(土)10:00～13:00	1	12(5)	1,310円	5月10日(金)10:00
中部	ヘアアイロンの基本の巻き方と簡単アレンジ	6月25日、7月2日(火)19:00～20:30	2	8(4)	620円	5月9日(木)18:00
	書を愉(たの)しむオリジナルうちわ作り	6月26日、7月10日(水)19:00～21:00	2	10(5)	1,120円	
	初めての陶芸	6月29日～8月31日(土)10:00～12:00	6	10(5)	7,860円	
	アロマでガード虫よけスプレー&クリーム作り	7月4日(木)19:00～21:00	1	15(8)	1,110円	
南部	ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	6月18日・25日(火)19:00～21:00	2	7(3)	620円	5月10日(金)18:00
	ふんわりカップ de シフォン	7月12日(金)19:00～21:00	1	12(5)	810円	
	風味豊かな手打ちそば	7月18日(木)19:00～21:00	1	16(6)	910円	
	韓国語初級	7月24日～11月20日(水)19:00～20:15	15	16(6)	7,350円	

■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

エンディングノートで賢い終活	6月18日(火)	10:00～12:00	1	15(7)	1,390円	5月14日(火)10:00
相続個別無料相談会(1人40分)		13:00～17:00	1	5	無料	5月14日(火)10:00 電話
季節を描こう夏の絵手紙	6月22日～7月13日(土)	13:30～15:30	4	15(7)	1,490円	5月18日(土)14:30
その日からできる気功法レイキヒーリング	6月24日、7月1日・8日(月)	13:30～15:30	3	20(10)	1,080円	5月11日(土)14:00
はじめてのジュニアダンス※4	6月28日～9月27日(金)	17:30～18:30	10	25(13)	5,400円	5月10日(金)17:30
夏を乗り切るパワーアロマ	7月5日～26日(金)	13:00～15:00	4	15(7)	4,440円	5月14日(火)10:30
はじめてのキッズダンス※5	7月9日～9月17日(火)	17:00～18:00	9	25(13)	4,860円	5月14日(火)17:00
夏を楽しむゆかたの着付け	7月10日～31日(水)	18:30～20:30	4	15(8)	1,330円	5月18日(土)14:00
税理士が教える相続税対策	7月16日(火)	18:30～20:30	1	15(7)	310円	5月14日(火)10:00

※4…子どもの対象=小学1～3年生 ※5…子どもの対象=年少～年長児

■勤労者女性会館しなのさ(大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300) ▶対象/どなたでも参加できます。

花風車で作るヒマラヤの青いケシ	6月1日(土)10:00～12:00	1	20(5)	540円	5月11日(土)9:30
-----------------	--------------------	---	-------	------	--------------

■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。

エクセル入門	6月4日(火)・5日(水)・11日(火)9:30～11:30	3	10	4,000円	5月8日(水)9:00から 開催日の1週間前まで 【先着】
ワード基礎コース	6月4日(火)・5日(水)・11日(火)・12日(水)・18日(火)・19日(水)13:30～16:30	6	10	14,000円	
エクセル中級コース	6月6日・13日(木)9:30～16:30	2	10	11,000円	
パワーポイント(プレゼンテーション)コース	6月8日・15日(土)9:30～16:30	2	10	10,000円	
ワード中級コース	6月25日(火)・26日(水)、7月2日(火)・3日(水)13:30～16:30	4	10	11,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	25日(土)15:30～16:00「地域のみながが主役です～支所一モデル事業」		
	a b n ふるさとステーション	19日・【再】26日(日)16:25～16:30「奥裾花自然園を散策しよう」		
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(土)16:55～17:00「昔の教材で実験してみよう」▷11日(土)16:55～17:00「親子エコひろばで遊ぼう」 ▷18日(土)16:55～17:00「文化芸術を次世代に」▷25日(土)16:55～17:00「つつじ山で楽しくウォーキング」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	25日(土)17:35～17:45「ホームタウンのスポーツチームを応援しよう」		
	F M 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		
5月の市政番組	1日(水)	PM2.5、光化学オキシダントに注意【再】	17日(金)	元気なまちづくり市政出前講座
	2日(木)	自転車の適正利用【再】	20日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	3日(金)	市立博物館春の企画展「サムライの威容」【再】	21日(火)	ごみの出し方・集積所の適正管理
	6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	22日(水)	NPO法人の活動紹介
	7日(火)	有毒植物を原因とした食中毒予防	23日(木)	高齢者向けのディスコダンス・カラオケ講座【再】
	8日(水)	南部図書館春のイベント・たんぼぼこども会	24日(金)	有毒植物を原因とした食中毒予防【再】
	9日(木)	受動喫煙対策を強化する改正健康増進法	27日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	10日(金)	第32回長野市景観賞募集【再】	28日(火)	空き家バンクの紹介
	13日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	29日(水)	風疹やおたふくかぜなどの予防接種【再】
	14日(火)	国民健康保険料の料率改定	30日(木)	6月の観光イベント情報
	15日(水)	高齢者向けのディスコダンス・カラオケ講座	31日(金)	広報ながの6月号の見どころ
	16日(木)	風疹やおたふくかぜなどの予防接種		

※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。

インターネット	長野きらめきチャンネル	市内各地区の魅力や特色をお伝えします。
---------	-------------	---------------------

いこいの家各種教室

※「老人憩の家利用券」と利用料金が必要です。

教室	とき	いこいの家(ところ)
やさしい太極拳	5月20日、6月3日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲☎228-4731)
音楽療法	5月17日(金)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721) 若槻(田中☎295-2828) 茂菅(大字小鍋☎234-5466)
	5月20日(月)13:30~14:30	
	5月8日(水)13:30~14:30	
	5月10日(金)13:30~14:30	
認知症予防ゲーム	5月27日(月)13:30~14:30	
あの頃に戻って歌おう	5月14日(火)13:30~15:00	
歌体操と音楽レク	5月13日・27日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
みさちゃんの手芸	5月28日(火)13:30~15:30	

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、各いこいの家へ

おいしい美味しいコーヒータイム講座

- ▶とき/5月29日、6月5日(水)10:00~12:30
- ▶ところ/かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/各16人(先着順)
- ▶受講料/各700円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月16日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

初心者男子のウクレレ講座

- ▶とき/6月12日~令和2年3月4日(水)13:30~15:00(計10回)
- ▶ところ/かがやきひろば東北(大字富竹)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の男性(初めての人を優先。定員に満たない場合は女性も受講可)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/1,000円
- ▶申し込み/5月20日(月)から、受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ

松の手入れ講習会(基本理論と実技)

- ▶とき/5月11日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/城山公園(箱清水一丁目)
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶受講料/1,000円(保険料、資料代含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月8日(水)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ

女性のための林業初心者講習会 もりがーる♪林業体験イベント

- ▶とき/6月8日(土)9:30~15:30
- ▶集合場所/鬼無里薪(まき)ステーション
- ▶内容/チェーンソーの目立て、下草刈り、伐採作業など
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/3,000円
- ▶申し込み/事前にまめってえ鬼無里ホームページ内の申し込みフォームへ

各種講座 受講生募集

次の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

- 受講料などには、教材費・保険料などを含みます[受講料は1回310円(勤労者女性会館しなのきは540円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)]。
 - 申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
 - 申し込みが先着順の講座は「先着」と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
 - インターネットによる申し込みは各働く女性の家[アドレス=https://www.hatarakujosei.or.jp/]、各勤労青少年ホーム[アドレス=https://www.kinseihome.org/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、申込期間=5月1日(水)9:00~8日(水)17:00、定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。
- ※PC=レンタルパソコンがあります(有料)。 ※託児=託児を実施します(料金などは要確認)。
 ※電話=電話か直接申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)						
美肌を彩る夏メイク	6月12日・26日(水)10:00~12:00	2	15(6)	1,220円	5月15日(水)10:30	
◆起業のための基礎講座	6月18日~7月16日(火)19:00~21:00	5	12(6)	3,050円	5月14日(火)18:30	
ワードとエクセルを同時に学ぼう	6月21日~8月30日(金)10:00~12:00	10	12(5)	5,260円	5月17日(金)10:00 PC	
身体にやさしい薬膳料理	6月24日、7月22日、8月26日(月)18:45~20:45	3	24(8)	3,330円	5月13日(月)18:30	
はじめての和布の細工	6月25日~10月8日(火)10:00~12:00	7	20(6)	5,170円	5月14日(火)11:00	
ちょっと豪華に 夏のイタリアン料理	7月2日(火)10:00~13:00	1	24(8)	1,310円	5月14日(火)10:00 託児	
0(ゼロ)からのパソコン講座	7月4日~8月29日(水)10:00~11:30	8	12(4)	3,980円	5月16日(水)10:30 PC	
絵手紙をかこう	7月16日~11月5日(火)10:00~12:00	8	16(6)	3,120円	5月14日(火)10:30	
◆親子で楽しむプレ・リトミック	Aコース※1 Bコース※2	7月29日~9月30日(月)	10:00~10:45 11:15~12:00	各 各 各	各 各 各	
※1...子どもの対象=平成30年1月1日~7月31日生まれ ※2...子どもの対象=平成28年4月2日~平成29年12月31日生まれ ※3...5月15日(水)17:00までに、インターネットで申し込み[定員に満たない場合は、5月20日(月)10:00から直接受け付け]						
■南部働く女性の家(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)						
女性のための健康マージャン	6月10日~11月18日(月)14:00~16:00	15	20(6)	6,050円	5月13日(月)14:00	
訪問と贈り物 暮らしに役立つ作法と知恵	6月14日・28日、7月5日(金)13:30~15:30	3	10(3)	930円	5月17日(金)13:30 託児	
◆父の日企画パパとクッキング~巻きずしと簡単スープ	6月16日(日)10:00~13:00	1	8(3)	1,310円	5月10日(金)10:00	
簡単ごちそうシーフードパエリア	6月18日(火)10:00~13:00	1	16(5)	960円	5月14日(火)10:30 託児	
◆ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	6月18日・25日(火)19:00~21:00	2	7(3)	620円	5月10日(金)18:00	
◆基本から学ぶパソコン・ワード(夜)	6月20日~8月8日(水)19:00~21:00	8	14(6)	4,640円	5月10日(金)18:30 PC	
◆税理士が教える相続税対策	6月21日(金)	10:00~12:00	1	12(4)	310円	5月10日(金)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	5月10日(金)10:30 電話
はじめてのハーバリウム作り	7月2日(火)10:00~12:00	1	18(6)	2,110円	5月13日(月)10:30 託児	
5秒のできる小顔セルフリンパケア	7月2日・16日(火)19:00~20:30	2	15(5)	1,200円	5月14日(火)18:00	

NPOステップアップ講座 広報のいろは

- 「ペライチ」でホームページを作ってみよう
- ▶とき/5月19日(日)13:30~16:30
- Googleマイビジネスを使って情報発信
- ▶とき/6月8日(土)13:30~16:00

◎上記はいずれも

- ▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)
- ▶対象/NPO、ボランティアグループ、地域活動団体など
- ▶定員/15団体(先着順)
- ▶受講料/1人300円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

地域 & PTAで役立つ会議の基本と進め方

地域やPTAの会議における基本的な司会進行法を学びます。

- ▶とき/5月26日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
- ▶対象/市内在住・在勤の女性
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、直接のいずれかで男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内、☎237-8303、FAX237-8304)へ
- ※上のコードからも申し込みできます。
- ※託児を実施します(要予約)。



薬草講習会~茶臼山の薬草を学ぶ

日本で初めてチベット医となった小川康さんから茶臼山の薬草について学びます(茶臼山自然植物園の散策もします)。

- ▶とき/5月31日(金)10:00~12:00
- ▶ところ/茶臼山自然植物園緑育センター(篠ノ井有旅)
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月13日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

天然素材とアートフラワーのクラボdeおしゃれなスワッグ作り

- ▶とき/6月7日(金)10:00~12:00
- ▶ところ/かがやきひろば安茂里(大字安茂里)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/1,200円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月23日(木)9:00~16:00に、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

育てて使う・楽しむハーブ講習会「ティー向きハーブ」

ティー向きのハーブ「ジャーマンカモマイル」などについて学び、ハーブティーとスイーツを楽しみます。

- ▶とき/5月15日(木)10:00~12:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/1,000円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月8日(水)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

スマイル☆キッズわんクラブ

散歩やトレーニング体験など、さまざまな犬との触れ合いを通して、犬との接し方や生命の大切さを学びます。

- ▶とき/6月16日(日)10:00~12:00、7月13日(土)9:00~12:00、8月3日(土)10:00~12:00、9月21日(土)10:00~12:00、11月17日(日)10:00~13:00(計5回)
- ▶ところ/清泉女学院短期大学(上野二丁目)、市保健所(若里六丁目)など
- ▶対象/全ての日程に参加できる小学生とその保護者
- ▶定員/15組(先着順)
- ▶受講料/小学生のみ1人150円(保険料)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月13日(月)~31日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

かがやきひろば氷鉦

稲里町中氷鉦☎284-8100

- ①ストレッチ&脳トレ体操
 - ▶とき/5月31日~7月19日(金)9:30~11:00(計5回)
 - ▶定員/16人(先着順)
- ②アロマでリフレッシュ和みヨガ
 - ▶とき/6月5日~10月16日(木)14:00~15:30(計10回)
 - ▶定員/20人(多数の場合は抽選)
- ③イスに座ってやさしい体操
 - ▶とき/6月13日~11月28日(木)9:30~11:00(計12回)
 - ▶定員/30人(多数の場合は抽選)

◎上記は

- ▶対象/①・②市内在住の60歳以上の人
- ③市内在住の70歳以上の人
- ▶受講料/①500円 ②1,000円(教材費1,200円別途) ③1,200円
- ▶申し込み/①は5月10日(金)9:00から、電話か直接、同ひろばへ ②は5月15日(水)・16日(木)9:00~16:00に、③は5月23日(木)・24日(金)9:00~16:00に、62円切手を持参の上、直接、同ひろばへ

リンパケアで全身スッキリ

- ▶とき/5月30日、6月20日、7月4日、8月1日(木)10:30~12:00(計4回)
- ▶ところ/もんぜんぶら座地下ホール
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/50人(多数の場合は抽選)
- ▶受講料/400円
- ▶申し込み/5月10日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ 圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

かがやきひろば松代

松代町東条☎278-0050

- ①笑って楽しく元気体操
 - ▶とき/5月20日(月)13:30~15:00
 - ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ②楽しく歌いましょう
 - ▶とき/5月28日(火)13:30~15:00
 - ▶対象/市内在住の人

◎上記は

- ▶定員(先着順)/①20人 ②25人
- ▶受講料/各100円
- ▶申し込み/①は5月8日(水)9:00から、②は5月15日(水)9:00から、電話か直接、同ひろばへ

いすに座って頭とからだの体操

- ▶とき/6月4日~10月15日(火)13:30~15:00(計10回)
- ▶ところ/かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井小森)
- ▶内容/いすに座って行う脳トレ、筋力トレーニング、ストレッチなど介護予防のための体操
- ▶対象/市内在住の75歳以上の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月14日(火)9:00から、電話か直接、かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ

着物リフォーム~気軽な作務衣作り

- ▶とき/6月7日・14日・21日・28日(金)9:30~12:00(計4回)
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶対象/市内在住で、全ての日程に参加でき、自宅でミシンを使える人
- ▶定員/8人(先着順)
- ▶受講料/500円
- ▶持ち物/着なくなった着物、裁縫用具、1日分の新聞紙(型紙に使用)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月8日(水)9:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

お知らせ
まじろ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

初心者バウンドテニス川中島教室 圃市バウンドテニス協会 百瀬さん ☎090-5757-5296

▶とき／5月16日・23日・30日、6月6日・13日・20日(木)13:00～15:00(計6回)
▶ところ／川中島体育館 ▶対象／市内在住の人 ▶定員／30人(先着順) ▶参加料／2,000円(保険料別途=64歳まで1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み／5月9日(木)13:00～14:00に、参加料と保険料を持参の上、直接川中島体育館へ

長野剣道スポーツ少年団剣道体験会

圃同スポーツ少年団 酒井さん ☎090-2768-4739、藤田さん ☎090-4524-4797
▶とき／5月26日(日)9:00～12:00 ▶ところ／城東小学校体育館(三輪六丁目)
▶対象／年長児以上 ▶申し込み／事前に電話で長野剣道スポーツ少年団の酒井さんか藤田さんへ

初心者ゲートボール教室

▶とき／6月7日～8月9日(金)10:00～12:00(計10回)
▶ところ／◇南長野運動公園屋内ゲートボール場(篠ノ井東福寺) ◇豊野屋内ゲートボール場(豊野公民館隣)
▶対象／市内在住の人
▶定員／各会場20人(先着順)
▶参加料(保険料)／各会場とも64歳まで1,850円、65歳以上1,000円
▶申し込み／5月24日(金)10:00～11:00に、参加料を持参の上、直接各会場へ
圃市ゲートボール連盟 佐藤さん ☎090-1690-0871

長野市民ゴルフ大会

▶とき／6月12日(水)7:30～17:30
▶ところ／長野カントリークラブ(大字上ヶ屋)
▶対象／市内在住・在勤の人(高校生以下を除く)
▶定員／240人(先着順)
▶参加料／2,000円(プレー代別途)
▶申し込み／5月29日(水)までに、直接、電話、ファクスのいずれかで長野カントリークラブ(☎239-2121、FAX239-2057)へ
圃市ゴルフ協会市民ゴルフ大会実行委員会(中央グリーンゴルフ練習場内) ☎221-5453



救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
■普通救命講習Ⅱ			
6月3日(月)9:00～13:00	信濃町分署	20人	信濃町分署(☎255-5119)
6月5日(水)9:00～13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
6月6日(木)9:00～13:00	鬼無里分署	20人	鬼無里分署(☎256-3119)
6月14日(金)9:00～13:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
6月22日(土)9:00～13:00	小川村役場	20人	小川出張所(☎269-1119)
■上級救命講習			
6月12日(水)8:30～17:30	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,500円、3日間の受講が必要)			
6月11日(火)～13日(木)8:30～17:30	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

長野市食農ときめき講座

圃農業政策課 ☎224-5098

とき(計7回)	ところ	内容
5月21日(火)9:30～12:00	農業研修センター(松代町東寺尾)	開講式、野菜作りの基礎の基礎①
6月11日(火)9:30～12:00		野菜作りの基礎の基礎②
7月8日(月)8:30～16:30	松代町ほか	視察研修(箱膳体験など)
8月6日(火)13:30～16:30	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	おやき作り
9月24日(火)13:30～16:30		わら細工(稲カメ)
12月3日(火)13:30～16:30		みそ作り
令和2年2月18日(火)13:30～16:30		おやつ作り、交流会、閉講式

▶対象／市内在住で、全ての日程に参加でき、初めて受講する人 ▶定員／25人(先着順) ▶受講料／800円(材料費など別途) ▶申し込み／5月13日(月)までに電話で農業政策課へ

リサイクルプラザ【ゆめ工房21】

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
布帽子作り	6月3日(月)10:00～14:30	6人	400円
牛乳パックでいす作り(小サイズ)	6月7日(金)10:00～12:00	10人	300円
紙すき体験	6月13日(木)10:00～12:00	5人	100円
廃油石けん作り	6月14日(金)10:00～12:00	10人	100円
布ぞうり作り	6月17日(月)10:00～15:00	10人	300円
あったかねこはんでん作り	6月20日(木)10:00～14:30	5人	1,500円
小さなペンケース作り	6月26日(水)10:00～12:00	5人	500円

▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶対象／市内在住の人
▶申し込み／5月9日(木)9:00から、電話でリサイクルプラザへ

防火・防災管理資格取得講習

①防火管理資格取得講習(甲・乙種)

▶とき／6月5日(水)9:00～16:45、6日(木)9:00～16:35(甲種は2日間、乙種は5日のみ)
▶ところ／生涯学習センター4階(トイゴウエスト内)

②防災管理資格取得講習

▶とき／6月26日(水)9:00～16:15
▶ところ／ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)

◎上記は

▶定員(先着順)／①180人 ②60人
▶受講料／①甲種=7,500円、乙種=6,500円、②6,500円
▶申し込み／①は5月14日(火)・15日(水)9:00～16:00に、②は5月29日(水)・30日(木)9:00～16:00に、所定の申込書[(一財)日本防火・防災協会ホームページにあります]に必要事項を記入の上、ファクスで長野危険物・防火管理協会(FAX219-2070)へ

※申し込みに当たり、写真1枚(申込書添付用)と受講料の事前納入が必要になります。詳しくは、(一財)日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。



圃消防局予防課 ☎227-8001

ソルガムきび栽培講習会

ソルガム栽培試験ほ場(七二会甲)で、栽培講習会(種まき作業)を行います。

▶とき／5月30日(水)9:00～12:00(荒天順延)
▶集合場所／大安寺駐車場(七二会甲)
▶申し込み／5月24日(金)(必着)までに、氏名(ふりがな)・住所・職業・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレス(携帯メール不可)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、☎kankyo@city.nagano.lg.jp)へ
※詳しくは、信州産ソルガム普及促進協会のホームページをご覧ください。
圃環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき／5月18日(土)13:00～15:00
▶ところ／市保健所(若里六丁目)
▶対象／犬の登録と狂犬病予防注射が実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主
▶申し込み・問い合わせ／5月17日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

北部スポーツ・レクリエーションパーク

圃北部スポーツ・レクリエーションパーク(大字三才) ☎266-0582

■5・6月教室

内容	とき	対象
いきいきウォーキング	5月15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・26日(水) 10:30~12:00	市内在住の60歳以上の人
いきいき健康体操	5月16日・23日・30日、6月6日・13日・20日・27日(木) 10:30~11:30	

▶定員/各日30人(先着順) ▶参加料/1回300円 ▶申し込み/5月8日(水)8:30から、電話か直接、同パークへ

■5月25日(土)子どもスポーツ祭り

内容	時間	対象	定員(先着順)
小学生テニス交流会	9:00~10:30	小学生	30人
小学生スケートボード体験会	10:00~11:30	小学生	15人
バスケット3×3体験会	10:30~12:00	小・中学生	15人
ポアールスクールフットサル体験会	11:00~12:30	小学生	30人
小学生BMX体験	13:30~15:00	小学生	15人
オリンピックと一緒に体操をしよう	13:30~15:30	年少児~中学生	30人

▶申し込み/5月8日(水)8:30から、電話か直接、同パークへ

血糖値を下げる運動講座

▶とき/5月29日(水)13:30~15:30、6月6日(水)10:00~12:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶内容/講話「血糖値を下げる運動とは」、実技(簡単な筋力トレーニングなど)

▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

難病(神経難病)医療相談会

▶とき/6月7日(金)13:30~15:30

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶対象/神経難病の患者とその家族など

▶定員/4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

ラジオ体操・みんなの体操講座

▶とき/6月10日(月)13:30~15:00

▶ところ/吉田保健センター(吉田三丁目)

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/6月19日(水)13:00~16:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

スポーツ

スパイラルにノルディックウォーキングコースがオープンします

5月11日(土)10:00から行うオープニングセレモニー後から利用できます。

▶利用期間/4月~12月の9:00~17:00

▶定休日/月曜日(祝日の場合は翌日火曜日)

▶ところ/スパイラル(中曽根)

▶コース概要/NPO法人日本ノルディックフィットネス協会公認の一周3km・5kmのコース
圃スポーツ課 ☎224-5083

障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ)

▶とき/6月1日(土)9:30~11:30

▶ところ/犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙)

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/5月29日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

ホワイトリングトレーニングルーム営業時間変更

4月から、月曜日の営業時間が変更になっています。

■変更後の営業時間

8:30~17:00(通常営業)、18:30~21:00(女性専用)

圃ホワイトリング ☎283-7977

サンマリーンながの体育教室無料体験会

■幼児体育教室

▶とき/5月23日・30日(木)16:30~17:30

■小学生体育教室

▶とき/5月23日・30日(木)17:45~18:45

▶対象/小学1~4年生(1人1回まで)

◎上記はいずれも

▶定員/各15人(先着順)

▶申し込み/事前にサンマリーンながのホームページから申し込むか、電話か直接、同施設へ
※施設利用料200円が別途かかります。
圃サンマリーンながの ☎221-5535

障害者ゲートボール大会

▶とき/6月8日(土)9:00~12:00

▶ところ/南長野運動公園ゲートボール場

▶対象/市内在住・在勤の60歳以上で身体障害者手帳をお持ちの人

▶申し込み・問い合わせ/5月15日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

長野県障がい者スポーツ大会

▶とき/9月8日(日)

▶ところ/松本平広域公園陸上競技場(松本市)ほか

▶対象/県内在住で、4月1日現在12歳以上の身体・知的・精神障害者

▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)~6月10日(月)に、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

南長野運動公園 篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■ダンスエアロ

▶とき/毎週月曜日15:55~16:40

■はじめてエアロ

▶とき/毎週木曜日10:35~11:05

■中級エアロ

▶とき/毎週木曜日11:15~12:00

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

ハッピーエクササイズ (ママのための体操教室)

ストレッチで子育ての疲れを癒やし、コアトレーニングで産後の体を整えましょう。

▶とき/5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日・18日(木)13:30~14:30(計6回)

▶ところ/このゆびとまれ(篠ノ井布施高田)

▶対象/市内在住・在勤の産後おおむね1年以内の女性

▶定員/10人(先着順)

▶参加料/2,000円(保険料含む)

▶申し込み/事前に電話でこのゆびとまれに申し込み後、参加料を持参の上、このゆびとまれへ

圃このゆびとまれ ☎293-8860

長野市少年野球大会

▶とき/小学生の部=7月27日(土)~8月3日(土)、中学生の部=7月29日(月)~8月1日(木)

▶ところ/小学生の部=長野県営野球場、中学生の部=長野オリンピックスタジアム

※申し込み方法などは、下記説明会で説明します。参加を希望するチームの責任者(成人1人)は出席してください。

■参加希望チーム説明会

▶とき/6月2日(日)14:00~15:00

▶ところ/安茂里公民館

圃スポーツ課 ☎224-5083

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

ながのおさがり交換会

子ども服、絵本、育児用品を持ち込んだ品数と同じ数だけ交換することができます(数に限りがあります)。

- ▶とき/5月11日(土)・12日(日)10:00~15:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶持ち物/エコバッグ
- 圃リサイクルプラザ ☎222-3196

パソコン相談など

- 「パソコンの病院ながの」無料相談会
- ▶とき/5月18日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井交流センター(篠ノ井御幣川)
- ▶持ち物/パソコン、周辺機器など
- 圃パソコンの病院ながの 中山さん ☎090-7179-8523

シニアパソコン無料相談会

- ▶とき/6月1日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/大豆島公民館(大字大豆島)
- ▶内容/初心者対象のパソコン困り事相談
- 圃シニアネットながの 榛葉(しんは)さん ☎090-9359-8288

行政書士無料相談会

- ▶とき/5月10日(金)13:00~16:00
- ▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/4人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でかがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

健康

肺炎球菌予防接種を受けましょう

対象者へは、4月に案内通知と予診票をお送りしています。予防接種を受けて肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぎましょう。

- ▶対象/これまでに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない、本年度65・70・75・80・85・90・95歳になる人、100歳以上の人
- ▶接種料金(自己負担)/2,000円
- 圃市保健所健康課 ☎226-9964

マタニティセミナー(両親学級)

■マタニティセミナー(平日)

とき(受け付け=13:15~)	ところ・問い合わせ
① 6月14日(金) 13:30~15:30	真島保健センター(真島町真島)☎286-1010
② 6月24日(月) 13:30~15:30	三陽保健センター(大字西尾張部)☎259-3434

- ▶内容/講話(出産、栄養など)
- ▶対象/市内在住で出産予定日が、①は8月23日~11月1日、②は9月2日~11月11日の妊婦とその家族
- ▶定員/各20組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月8日(水)から、電話で各保健センターへ

■マタニティセミナー(休日)

とき(受け付け=10:00~)	ところ・問い合わせ
① 6月9日(日) 10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田)☎293-8860
② 6月16日(日) 10:30~15:30	じゃん・けん・ぼん(もんぜんぶら座2階)☎219-0022

- ▶内容/講話、体験実習
- ▶対象/市内在住で第1子出産予定日が、①は8月18日~10月27日、②は8月25日~11月3日の妊婦とその家族
- ▶定員/各15組程度(先着順)
- ▶参加料/②800円(食事代1人600円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/①は5月9日(木)10:00から、②は5月8日(水)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは6月13日(木)まで]

肩こり改善&血管しなやか運動講座

- ▶とき/5月30日(木)10:00~11:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/ストレッチなど
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

効果的なウォーキング講座

- ▶とき/6月12日(水)9:30~11:30
- ▶ところ/柳原体育館(大字小島)
- ▶内容/講話「効果的なウォーキングとは」、実技(いろいろな歩き方など)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

フレイル(虚弱)予防のための 栄養・歯科・運動相談会

相談会	とき	
栄養	5月15日(水)	10:00~12:00
	5月27日(月)	13:30~15:30
歯科	5月15日(水)	13:30~15:30
	5月27日(月)	10:00~12:00
運動	5月15日(水)	9:00~10:00、
	5月27日(月)	15:30~16:30

- ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶対象/65歳以上の人
- ▶定員/各3人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)へ

2歳児フッ化物塗布事業

受付時間	ところ
6月6日(木) 9:30~10:00	北部保健センター(上松四丁目)
6月10日(月) 9:30~10:00	西部保健センター(大字安茂里)
6月27日(木) 13:20~13:50	真島保健センター(真島町真島)

- ▶内容/歯科健診、フッ化物塗布(生えている全ての歯に塗布)
- ▶対象/2~3歳未満の幼児
- ▶定員/各30人程度(先着順)
- ▶参加料/1人500円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/①5月8日(水)13:00~15:00、②6月5日(水)13:00~15:00
- ▶ところ/①中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)、②篠ノ井交流センター(篠ノ井御幣川)
- ▶対象/本人、家族など
- ▶定員/各3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で①は中部地域包括支援センター(☎224-7174)、②は中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ

子どもプログラミング 「自動運転で動く車のしくみ」

ロボットプログラミング教材を使って自動運転車を体験します。また、センサーを利用した自動運転プログラムの作成を通して未来の技術について考えます。

▶とき／5月19日(日)9:30～15:30
▶ところ／少年科学センター(上松二丁目)
▶対象／小学4～6年生(保護者同伴可)
▶定員／8人(先着順)
▶入館料／一般250円、高校生150円、小・中学生50円
▶申し込み・問い合わせ／5月11日(土)9:00から、電話で少年科学センター(☎232-7383)へ

春の山野草～草物盆栽展

季節の山野草を使った「席飾り」を展示します。

▶とき／5月16日(木)～19日(日)10:00～16:00(19日は15:00まで)
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟

■山野草の寄せ植え教室

▶とき／5月18日(土)13:00～15:00
▶定員／20人(先着順)
▶受講料／2,500円
▶申し込み／5月8日(水)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

花と緑の相談所

花や庭木の管理、肥料、病害虫などの困り事の相談に応じます。

▶とき／5月10日(金)10:00～11:30
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
▶定員／5人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

リサイクルエコマルシェ

廃材などで作ったオリジナルクラフト品が集まります。

▶とき／5月11日(土)10:00～15:00
▶ところ／サンマリンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目)
☎リサイクルプラザ ☎222-3196

市立長野図書館 大字長野長門町☎232-3558

■映画上映会

◇つばさ(字幕・モノクロ・136分)
▶とき／5月11日(土)14:00～
◇アルジャーノンに花束を(字幕・カラー・95分)
▶とき／5月25日(土)14:00～

■こいのぼりお楽しみ会

▶とき／5月18日(土)14:00～15:00
▶内容／大型紙芝居、パネルシアター、大型絵本、折り紙など
▶対象／幼児～小学生

■5月のおはなし会

▶とき／水曜日15:00～15:30、土曜日14:30～15:00、日曜日11:00～11:30
▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など

市立南部図書館 篠ノ井御幣川☎292-0143

■5月のおはなし会

▶とき／①5月8日・22日(水)16:10～16:40、②5月15日・29日(水)11:00～11:30
▶内容／絵本の読みがたり、紙芝居、工作、手遊びなど
▶対象／①幼児～小学3年生 ②1～3歳児

■たんぼぼこども会

▶とき／5月12日(日)14:00～15:00
▶内容／ペープサート(紙人形劇)、パネルシアター、絵本の読みがたり、工作など
▶対象／幼児～小学3年生

■あかちゃんのおはなし会

▶とき／6月5日(水)13:30～14:00
▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
▶対象／1歳未満児とその保護者
▶持ち物／バスタオル
※16:00まで交流と情報交換ができます。

フリーマーケット

▶とき／5月26日(日)9:00～12:00
▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)
※買い物袋をご持参ください。
☎リサイクルプラザ ☎222-3196

長野市民病院「ふれ愛デー」

▶とき／5月25日(土)9:30～15:00
▶ところ／長野市民病院(大字富竹)
▶内容／市民健康講座、講演会、骨密度測定、院内見学ツアー、キッズ各種体験・遊びコーナー、古里小学校合唱部・東北中学校器楽合奏部発表、上駒沢祭典保存会・伝統文化継承実行委員会による獅子舞披露、道化師によるショー、市農業公社物産販売など
☎長野市民病院 ☎295-1199

はじめての「ながの」ウエルカム交流会

▶とき／5月29日(水)10:15～12:30
▶ところ／じゃん・けん・ぽん(もんぜんぶら座2階)
▶内容／子育て情報の提供、ママ・パパ交流会、農産物の試食など(交流会終了後、子ども相談室などの個別相談ができます)
▶対象／市内在住で、市へ転入して1年以内の未就園児とその保護者
▶定員／35組(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／5月8日(水)10:00から、電話でじゃん・けん・ぽん(☎219-0022)へ

NPOカフェまんまる

■定年後は何をする？
退職後の生き方について考える交流会です。
▶とき／5月25日(土)13:30～16:00
▶対象／50歳以上の男性
■すみっこ革命→キフカッション
みんなで一緒に寄付について考えます。
▶とき／6月1日(土)10:30～13:00

◎上記はいずれも

▶ところ／市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)
▶定員／15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

不動産鑑定士無料相談会

▶とき／5月9日(水)13:00～15:40
▶ところ／(株)長水建設会館(大字中御所)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ

まいごと

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

もんぜんぷら座ギャラリー

もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民 ギャラリー	市絵の会洋画展	5月9日(木)~14日(火)
	山田寿章油彩画展示会	5月21日(火)~27日(月)
	宮川博行水彩画展	5月29日(水)~6月2日(日)
2階ミニ ギャラリー	写真展「春の花々」	5月9日(木)まで
	第3回長野模型交流展	5月25日(土)

茶臼山フェスティバル2019

- ▶とき/5月11日(土)9:15~15:30(荒天中止)
 - ▶ところ/茶臼山恐竜公園(篠ノ井有旅)
 - ▶内容/篠ノ井童謡祭、恐竜大声コンテスト、流しそうめん、スタンプラリー、ポールウォーキングなど
- 茶臼山フェスティバル2019実行委員会事務局(篠ノ井地区住民自治協議会内)
☎285-0228

動物園裏側探検隊

- 普段は飼育員しか入れない場所から動物を観察してみませんか。
- ▶とき/5月25日(土)13:00~15:00
 - ▶ところ/茶臼山動物園(篠ノ井有旅)
 - ▶対象/小学生以上
 - ▶定員/20人(先着順)
 - ▶入園料/一般500円、小・中学生100円
 - ▶申し込み・問い合わせ/5月20日(月)~24日(金)に、電話で茶臼山動物園(☎293-5167)へ

水道施設見学とそば打ち体験バスツアー

- 6月1日(土)~7日(金)の水道週間に合わせ、長野市で最も歴史のある水源や、大規模な浄水場などを見学するバスツアーを開催します。お昼には、そば打ちを体験します。
- ▶とき/6月1日(土)9:10~16:40(集合・解散=市役所)
 - ▶ところ/戸隠水源、犀川浄水場ほか
 - ▶対象/小学生以上(小学生は保護者同伴)
 - ▶定員/30人[多数の場合は抽選、5月24日(金)までに結果を通知]
 - ▶参加料/1人1,060円
 - ▶申し込み/5月20日(月)(消印有効)までに、住所・氏名(参加者全員)・学年(小学生のみ)・当日参加する人の携帯電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで上下水道局総務課水道週間係(〒380-8512長野市役所、FAX224-5114、☎suisomu@city.nagano.lg.jp)へ
 - ☎224-5070

花と緑めぐり

- 篠ノ井中央公園内の花壇を、講師の解説を聞きながら巡ります。
- ▶とき/5月14日(火)9:00~12:00、13:00~16:00
 - ▶集合場所/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)(篠ノ井中央公園管理棟に直接集合可)
 - ▶定員/各20人[多数の場合は抽選、5月13日(月)までに結果を通知]
 - ▶申し込み/5月8日(水)(消印有効)までに、住所・氏名・電話番号・参加希望の部(午前か午後)・「花と緑めぐり希望」と記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで公園緑地課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5111、☎kouen@city.nagano.lg.jp)へ
 - ※現地集合希望の場合、その旨を記入してください。
 - ☎224-7285

ながの門前まちあるき

- 西鶴賀空き家事情
- ▶とき/5月17日(金)13:00~15:00
- 古本屋店主とひたすら神社巡り
- ▶とき/5月18日(土)10:00~12:00

- ◎上記はいつでも
- ▶集合場所/楽茶れんが館(大字長野大門町、10分前に集合)
 - ▶定員/10人(先着順)
 - ▶参加料/一般1,000円、小学生~大学生500円(飲食代実費)
 - ▶申し込み/事前にまち暮らしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ
 - ☎224-8389

犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	5月12日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)
②	5月18日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)

☎225-9065

①長野保健福祉事務所食品・生活衛生課
②市保健所動物愛護センター ☎262-1212

権堂イーストプラザ市民交流センター

大字鶴賀権堂町 ☎234-2906

- ①アートあそびのじかん~アートなノートを作っちゃおう
▶とき/5月11日(土)10:00~12:00
▶対象/3歳児~小学生(親子参加可)
 - ②ハンドメイドdeアクセサリー
▶とき/5月25日、6月8日(土)11:00~15:00
 - ③フラワーせっけんを作ろう
▶とき/5月26日(日)10:00~12:00、13:00~15:00
▶対象/5歳児以上
 - ④ポップアップカード作り
▶とき/6月1日(土)10:00~11:30、13:00~14:30
- ◎上記は
- ▶定員(先着順)/①20人 ③各10人 ④各15人
 - ▶参加料/①500円 ②各300円(アクセサリーパーツ1点含む) ③各700円 ④各300円
 - ▶申し込み/①・③・④は事前に電話か直接、同センターへ

長野こども凧揚げ大会

- ▶とき/5月19日(日)10:00~13:00(雨天中止)
- ▶ところ/犀川第二緑地(大字川合新田)
- ▶内容/たこ作り、たこ揚げ大会など
- ▶持ち物/自作のたこ(お持ちの人)
- ▶定員/100人程度(先着順)
- ※参加者全員に、ダイヤたこ材料を差し上げます。
- ☎224-5085
- 長野こども凧揚げ大会実行委員会
小山さん ☎293-0236

グリーンシティフェスタ2019

- 小学生や未就学児親子を対象とした工作体験・食育イベントです。
- ▶とき/5月19日(日)10:00~16:00
 - ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター(大字鶴賀権堂町)
 - ▶参加料/無料(一部体験費用負担あり)
 - ☎224-5085
 - 長野グリーンシティライオンズクラブ ☎217-5659

市立博物館

小島田町☎284-9011

■子ども☆体験のひろば

◇小鳥の巣箱をつくろう

- ▶とき/5月11日(土)13:00~15:00
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/300円(材料費)

◇スキでつくるかべかざり:アジサイ

- ▶とき/5月18日(土)13:00~15:00

◇五感で楽しむ展示ガイド:縄文時代

- ▶とき/5月18日(土)14:00~14:40

◇さきおりでカルトナーージュをつくろう

- ▶とき/5月25日(土)13:00~15:00
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/100円(材料費)

◇ビー玉おもちゃをつくろう

- ▶とき/6月1日(土)13:00~15:00

◇のぼり人形をつくろう

- ▶とき/6月8日(土)13:00~15:00
- ▶参加料/300円(材料費)

◎上記はいずれも

- ▶入館料/一般300円、高校生150円

★プラネタリウム★

■キッズスペシャル~プラネタリウムでうたっちゃおう

- ▶とき/土・日曜日、祝休日11:00~11:40

■春の星空案内と映像番組「あなたも星座博士!？」

- ▶とき/土・日曜日、祝休日14:00~14:40

■リラックスプラネタリウム「ジャズソング特集」

- ▶とき/土・日曜日、祝休日15:00~15:40

■天文はじめてシリーズ「博物館の望遠鏡を使ってみよう」

- ▶とき/5月18日(土)19:00~20:30

■夜のプラネタリウムと星空観察「星の色比べ~麦星と真珠星」

- ▶とき/5月25日(土)19:00~20:30

■満天の星空タイム「プラネタリウムで世界一周(夏)」

- ▶とき/6月2日(日)16:00~16:40

◎上記はいずれも

- ▶入館料/一般250円、高校生120円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)



信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

■知られざる創作版画家~小泉癸巳男(こいずみきしお)

- ▶とき/7月21日(日)まで

■ギャラリートーク「学芸員による作品解説」

- ▶とき/5月18日(土)11:00~12:00

■恐竜缶バッジをつくろう

- ▶とき/5月18日(土)13:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/100円(材料費含む)

▶申し込み/5月15日(木)までに、電話で同館へ

◎上記はいずれも

- ▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■縄文古代文字ラシテ・アート展

- ▶とき/5月8日(水)~19日(日)

■絵画二人展

- ▶とき/5月21日(火)~6月2日(日)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

①自然観察教室「裾花川の生き物調査~身近な川を調べてみよう」

- ▶とき/5月12日(日)10:00~12:00

▶集合場所/裾花川水系漁業協同組合会館(中御所三丁目)

②博物館わくわく入門「荒倉山から大地をみる」

- ▶とき/5月19日(日)10:00~15:00

③植物観察会「種池・古池の湿原の植物観察」

- ▶とき/5月25日(土)9:00~12:00

▶集合場所/戸隠キャンプ場入り口登山者用駐車場

◎上記は

▶対象/①~③小学生以上

▶定員(先着順)/①30人 ②・③各20人

▶参加料/①500円 ②・③各200円

▶入館料/②一般200円、高校生100円、小・中学生50円

▶申し込み/①~③事前に電話で同館へ

戸隠森林植物園

■自然観察会

ミズバショウなど春の花や野鳥などを観察します。

- ▶とき/5月12日・19日・26日、6月2日(日)10:00~12:00

■戸隠高原バードウォッチング

- ▶とき/5月11日・18日(土)8:00~11:00

◎上記はいずれも

▶集合場所/園内八十二森のまなびや前

▶参加料/一般500円、小・中学生300円

▶持ち物/双眼鏡、防寒具、図鑑(ある人)

園NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

春の砂鉢山登山

鬼女紅葉伝説の残る荒倉山の中で最高峰の砂鉢山(1,432メートル)に登ります。

- ▶とき/5月26日(日)7:00~15:30

▶集合場所/鬼無里支所

▶対象/中学生以上

▶定員/25人(先着順)

▶参加料/1,500円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/5月20日(月)までに、電話かEメールで鬼無里観光振興会(☎256-3188、✉kinasatiku@tgk.janis.or.jp)へ

ちよっくら「きなさ市」

- ▶とき/5月26日(日)10:00~15:00

▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよっくら

▶内容/地元産農林産物の直売、フリーマーケット、餅つき、山菜の振る舞い

園鬼無里農林産物直売所ちよっくら

☎256-2450

長野市子ども会リーダー研修会

- ▶とき/6月8日(土)・9日(日)(1泊2日)

▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)

▶集合場所/市役所=8:50、現地=9:30

▶内容/野外活動、救急法講習、危険予知トレーニングなど

▶対象/小学5年生~高校生

▶参加料/小・中学生2,120円、高校生2,320円

▶申し込み・問い合わせ/5月28日(火)までに、電話で家庭・地域学びの課へ(☎224-5085)へ

市営住宅の入居者

☎長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/5月7日(火)~13日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身
宇木	三輪九丁目	3DK	2	1	2
宇木(風呂有)	三輪九丁目	3DK	1		
返目	三輪二丁目	1DK	1		1
大豆島東(※1)	大字大豆島	3DK	1	1	1
大豆島東	大字大豆島	3DK	1		1
中御所	中御所三丁目	3DK	1		1
小市	安茂里小市	2K	1		1
若里西町	若里五丁目	3DK	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2DK	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	2DK	1		1
今井	川中島町今井原	1LDK	1		1
		3DK	1		
町(※2)	鬼無里	4DK	1		1
上五十里(※2)	中条日高	3DK	1		1

◇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。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定の条件を満たす人が申し込みできます。

◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問い合わせください。

歩行困難者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数
美濃和田	豊野町石	2DK	1

シルバーハウジング(※4)

団地名	所在地	規格	募集戸数
今井	川中島町今井原	1LDK	1

定住促進住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
中村	戸隠豊岡	2LDK	1
籠田	鬼無里	2LDK	1
新町	信州新町新町	1LDK	1

※1…居住内で前入居者の死亡が発見された住宅です。

※2…申し込み後に修繕するため、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は、ケーブルテレビへの加入が必要です。

※3…歩行の際に補装具などの使用を必要とする、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害の単身者、またはその人を含む世帯のみ申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

※4…LSA(生活援助員)の定期的な訪問が必要な65歳以上の単身者か65歳以上の世帯のみ申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

のぶさと農楽耕棚田オーナー

▶募集内容/◇米オーナー20組(玄米40kgなどを保証) ◇酒米オーナー20組[清酒12本(720ml入り)、玄米10kgなどを保証]

▶体験内容/田植え[5月25日(土)予定]、稲刈り、はぜかけ

▶参加料/各1組25,000円(昼食代、指導料、保険料などを含む)

▶申し込み・問い合わせ/5月17日(金)までに、電話で農業政策課(☎224-5098)へ

鬼無里田んぼオーナー(米オーナー)

▶募集内容/米オーナー20組(白米40kgを保証)

▶体験内容/田植え[5月25日(土)8:30~]、稲刈り、脱穀

▶参加料/1組20,000円(昼食代、指導料、保険料などを含む)

▶申し込み/5月17日(金)までに、電話でNPO法人まめつてえ鬼無里(☎050-3736-6218)へ

☎農業政策課 ☎224-5098

行事・催し



真田邸三番土蔵ワークショップ

とき	
5月12日・26日(日)	10:00~12:00 13:00~15:00
5月15日、6月5日(水)	10:00~12:00
5月18日、6月1日(土)	13:00~15:00

▶内容/紋切り遊び、ことの演奏体験
▶入館料/一般200円、小・中学生80円(土曜日は小・中学生無料)

☎真田宝物館 ☎278-2801

プラ板で花押ストラップをつくろう

真田家伝来の古文書の写真をなぞって花押や印章のストラップを作ります。

▶とき/5月25日(土)10:00~12:00、13:00~15:00

▶ところ/真田宝物館(松代町松代)

▶定員/各20人(先着順)

▶参加料/各100円

▶入館料/一般300円

☎真田宝物館 ☎278-2801

野外彫刻めぐり

「松代・若穂の彫刻と城下町の武家屋敷」をテーマに、野外彫刻を鑑賞し、松代の武家屋敷「旧樋口家住宅」を見学します。

▶とき/6月29日(土)9:30~15:30

▶集合場所/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶定員/20人(多数の場合は抽選)

▶申し込み/5月31日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・返信用の宛先・「彫刻めぐり6月29日希望」と記入の上、文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ(1枚につき2人まで記入可)

☎文化芸術課 ☎224-7504

市立長野高校吹奏楽部定期演奏会

▶とき/6月8日(土)13:30~16:00

▶ところ/ホクト文化ホール中ホール

▶内容/2019年度吹奏楽コンクール課題曲、おなじみのヒット曲やアニメ曲など

☎市立長野高校 ☎296-1241

毎月第2日曜日に、市役所(市民窓口課、国民健康保険課)を開庁します(8:30~17:15)
取り扱い業務は各種証明発行、戸籍届出書の預かり、マイナンバーカード、通知カード、国民健康保険、国民年金のみです。

**5月は、
12日(日)**

「市誌研究ながの」第26号の発刊

市立図書館や市立公民館などで閲覧できるほか、市公文書館(城山分室内)で、1冊1,500円(税込み)で販売しています。
▶**内容**／「近世中期の煤鼻(裾花)川の災害」「評伝坂井衡平」「近代における村の図書館」「武田軍の信濃侵攻と旗塚」「アズマヒキガエルの生態」など10編
※市公文書館は、移転準備のため休館中ですが、本書の販売のみ5月31日(金)まで行います。

圃市公文書館 ☎232-8050

ながの若者サポートステーション

働くことに悩みを抱えている若者(15歳~39歳)やそのご家族へ、総合的に切れ目のない支援を行っています。お気軽にご相談ください。
▶**相談対応時間**／月~金曜日10:00~18:00
▶**ところ**／ながの若者サポートステーション(大字南長野新田町)

保護者向け説明会

▶**とき**／5月12日(日)10:00~11:00
▶**ところ**／ながの若者サポートステーション(大字南長野新田町)
▶**申し込み**／事前に電話でながの若者サポートステーションへ
圃ながの若者サポートステーション ☎213-6051

インターネットによる公売

差し押さえた財産を売却(公売)します。

Yahoo! 官公庁オークション

▶**出品物**／動産
▶**申込期間**／5月24日(金)13:00~6月11日(火)23:00
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃収納課特別滞納整理室 ☎224-8418

インターネットによる市有財産の売却

不用となった市有財産を売却します。

Yahoo! 官公庁オークション

▶**出品物**／動産(物品)
▶**申込期間**／5月30日(木)13:00~6月14日(金)14:00
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃管財課 ☎224-5016

「緑の募金」にご協力ください

地域の緑化推進、青少年の森林環境学習、森林体験事業などに活用されます。

▶**実施時期**／5月1日(水)~31日(金)
圃森林農地整備課 ☎224-5040



【茶臼山動物園整備基金に】▶株式会社ベーステック／25万円 ▶川中島建設株式会社／10万円 ▶株式会社美整社／10万円 ▶長野森林組合／5万円
【障害福祉に】▶模擬株式会社長商デパート／10万円
【社会福祉に】▶匿名／20万円



七瀬移住促進住宅への入居者

県外から本市への移住を希望する人のための賃貸住宅です。本市への移住を希望している人にお勧めください。

▶**入居開始日**／9月1日(日)
▶**入居期間**／入居日から3年間(更新不可)
▶**ところ**／七瀬従前居住者用住宅内(大字鶴賀683番地8)
▶**対象**／本市に定住を希望する県外在住の人で、中学生以下の子を持つ世帯か夫婦のいずれかが40歳未満の世帯
▶**戸数**／10戸(2DK2戸、3DK8戸)
▶**家賃**／2DK=月額49,000円、3DK=月額56,000円(別途敷金=家賃3カ月分、共益費=月額2,000円)
▶**申込期限**／6月28日(金)(必着)
※申込者には7月中旬までに結果を通知します。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃人口増進課 ☎224-8851

長野市公共交通活性化・再生協議会 自転車活用推進部会委員

長野市自転車活用推進計画の策定に関して、検討・協議する委員を募集します。

▶**対象**／市内に住所を有する20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない、日常的に自転車を利用する人
▶**募集人数**／若干名(書類選考)
▶**任用期間**／7月1日(月)からおおむね1年間(予定)
▶**申し込み**／5月17日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[交通政策課(第二庁舎5階)、各支所、市ホームページにあります]に必要な事項を記入の上、「長野市における自転車の活用推進について考えていること」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで交通政策課(〒380-8512長野市役所、☒kotuseisaku@city.nagano.lg.jp)へ
圃交通政策課 ☎224-5011

理学療法士など(嘱託職員)

理学療法士、作業療法士、健康運動指導士のいずれか1人を募集します。

▶**任用期間**／6月1日(土)~令和2年3月31日(火)
▶**勤務場所**／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
▶**勤務内容**／介護予防に関する仕事(運動指導、事務など)
▶**対象**／理学療法士免許、作業療法士免許、健康運動指導士免許のいずれかと普通自動車運転免許を有する人
▶**募集人数**／1人(書類選考後、面接)
▶**申し込み**／5月17日(金)までに、履歴書(写真添付)にいずれかの資格の免許の写しを添えて、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎1階)へ
圃地域包括ケア推進課 ☎224-7935

フリーマーケット出店者 圃リサイクルプラザ ☎222-3196

▶**とき**／6月23日(日)9:00~12:00 ▶**ところ**／リサイクルプラザ(松岡二丁目)(屋内外で開催) ▶**対象**／市内在住で、リサイクルを心掛けている個人かグループ(事業者は除く) ▶**募集店舗数**／50店舗(区画1.8m×1.8m、多数の場合は抽選。当選者のみ後日結果を通知) ▶**出店料**／500円 ▶**申し込み**／5月31日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数・販売品目・「6月フリーマーケット出店希望」と記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1グループ1通まで)

喜寿のお祝いに記念写真をお撮りします 圏高齢者活躍支援課 ☎224-5029

長野市営業写真館協会の奉仕活動として、喜寿のお祝いに記念写真を無料で撮影します。5月中旬に対象者へ無料撮影券を郵送しますので、撮影時間などをご確認の上、直接下記写真館へお越しください。

- ▶対象／市内に住所を有し、本年度中に77歳の誕生日を迎える人(昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれ)
- ▶撮影期間／5月30日(木)～6月5日(水)
- ▶贈呈写真／カラーキャビネ判(約16.5cm×約11.5cm)1枚(台紙または額付き)

写真館	所在地	電話	写真館	所在地	電話
①青木写真館	大字長野元善町	232-4569	⑧有東山スタジオ	若穂綿内	282-2493
②有たかの写真館	大字長野西町	232-4092	⑨高野写真館	川中島町上米鮑	284-4128
③イメーバンクナカジマ(中嶋写真館)	箱清水二丁目	235-2277	⑩あい写真スタジオアガペー	稲里町中央二丁目	254-7370
④サンプルクレール	大字鶴賀権堂町	217-6562	⑪荒川写真館	松代町松代	278-2229
⑤写真のミヤガワ東口館スタジオ	大字鶴賀	228-6633	⑫有杉原写真館	篠ノ井布施高田	292-0020
⑥写真スタジオオプリア	桐原二丁目	263-3955	⑬田中写真館		292-0125
⑦玉川写真館	若穂綿内	282-2036	⑭なかじまフォト		292-1028

※期間中の休館日…①=6月3日(月)・4日(火) ②6月4日(火)・5日(水)[振替撮影日=6月6日(木)] ③6月5日(水) ④6月4日(火)
 ※①・②・④の写真館は事前予約が必要です。

結婚支援事業補助金

市内で独身男女の出会いと交流の場を提供する事業(非営利など)に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

- ▶対象／市内に事務所のある団体
- ▶補助金額／1事業につき上限5万円、1団体当たり年額10万円以内
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でマリッジサポート課(☎224-8639)へ問い合わせの上、5月13日(月)から、所定の申請書[マリッジサポート課(第一庁舎6階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、直接同課へ

結婚支援セミナー等講師派遣事業

結婚希望者を対象とした自己研さんなどに関するセミナー、結婚支援や結婚を含むライフデザイン形成支援などをテーマとしたセミナーなどに、講師を派遣します。

- ▶対象事業／市内の法人、団体、大学などが主催するセミナーなど
 - ▶申し込み／5月13日(月)から、所定の申請書[マリッジサポート課(第一庁舎6階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、直接同課へ
 - ※セミナーなどの内容に応じて講師を選定します。また、予算の範囲内で市が謝金、旅費を負担します(講師の都合などにより、希望に沿えない場合があります)。
- 圏マリッジサポート課 ☎224-8639

子育て活動応援事業補助金

▶対象／保育園、幼稚園、認定こども園に入園していない乳幼児の保護者で構成する子育てサークル(構成員数や活動回数などの要件あり)

- ▶補助対象金額／◇設立から1年を経過していない子育てサークルの活動に要する経費=年額5万円以内 ◇子育てサークルが構成員以外の者を対象に含め実施する講習会などに要する経費=年額5万円以内
 - ▶申し込み／5月31日(金)までに、所定の申請書[保育・幼稚園課(第二庁舎2階)、市ホームページにあります]に必要書類を記入の上、直接同課へ
- 圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

市民税・県民税の課税内容証明書は6月10日(月)から発行します

本年度(平成30年分所得)の市民税・県民税課税内容証明書は、6月10日(月)から発行します。なお、市民税・県民税の全額を給与から差し引かれる人の証明書は、5月15日(水)から発行します。マイナンバーカードをお持ちの人は、コンビニエンスストアの情報端末で6月11日(火)から取得できます。

- ▶発行場所／市民税課(第一庁舎3階)、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所、柵連絡所、コンビニエンスストア
- 圏市民税課 ☎224-5017

軽自動車税の減免申請期限は5月31日(金)です

軽自動車税は、4月1日現在の軽自動車などの所有者に課税します。障害者手帳をお持ちの人などが所有する軽自動車税の減免申請期限は5月31日(金)です。

圏市民税課 ☎224-5017

工業統計調査にご協力ください

6月1日(土)を調査期日として、製造業を営む事業所を対象に、「工業統計調査」が全国一斉に行われます。調査対象の事業所には調査員が訪問します。

※調査内容は統計法により厳守され、統計作成の目的以外には使用しません。

圏企画課統計担当 ☎229-6234

国勢調査第3次試験調査にご協力ください

令和2年に実施される国勢調査の実施計画の立案に必要な基礎資料を得ることを目的として、試験調査を実施します。

- ▶調査期日／6月13日(木)
 - ▶対象地区／市内10調査区(約500世帯)
 - ▶調査項目／男女の別、出生年月、世帯員の数、住居の種類など
 - ※5月下旬から対象世帯へ訪問します。
 - ※対象地区には県知事から任命された調査員が訪問します。回答は調査票の提出のほか、インターネットでもできます。
 - ※回答内容は統計法で厳重に保護されます。
- 圏企画課統計担当 ☎229-6234

全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達試験

同報無線の屋外スピーカーと戸別受信機からの試験放送(「これは、Jアラートのテストです」の音声3回とチャイム音)と、防災メールなどの配信を行います。

- ▶とき／5月15日(水)11:00ごろ
- ※屋外スピーカーで放送した内容はフリーダイヤルで確認できます[☎0120-479-231(豊野・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区の放送を除く)]。

圏危機管理防災課 ☎224-5006

お知らせ



長野市議会 市民と議会の意見交換会

四つのテーマに分かれて、市議会議員と意見交換をしてみませんか。

- ▶とき/5月11日(土)10:00~12:00
 - ▶ところ/市役所講堂、会議室(第二庁舎10階)
 - ▶テーマ/◇次の世代に先送りさせないための公共施設マネジメントについて
◇少子化の時代に合った小・中学校とは(学力、部活、通学区域、学校統廃合)
◇中心市街地活性化と公共交通について
◇農林業の担い手の確保について
- ※託児室(保育士2人)を用意しますのでご利用ください。

☎議会事務局総務議事調査課 ☎224-5057

6月市議会定例会 5月30日(木)開会予定

■6月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	5月30日(木)
	個人質問	6月5日(水)・6日(木)
	個人質問・議案質疑等	6月7日(金)
	採決	6月14日(金)
委員会	福祉環境・建設企業	6月10日(月)
	総務・経済文教	6月11日(火)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■「請願」「陳情」を希望する人

5月30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。
※提出された請願(陳情)書の写しを、本会議などで配布します。

■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※児童一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

☎議会事務局 ☎224-5057

長野市社会福祉審議会

- ▶とき/5月27日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)
- ▶議題/老人憩いの家の利用者負担の見直しについてほか
- ▶傍聴定員/5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/5月23日(木)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

特設行政相談所の開設

総務大臣から委嘱を受けた民間有識者の行政相談委員が、公正・中立の立場で、国など行政への苦情や意見、要望を受け付けます。

- ▶とき/5月14日(火)10:00~13:00
 - ▶ところ/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ☎広報広聴課 ☎224-5004

南部小学校北交差点改良 工事にご協力ください

南部小学校北交差点の道路改良工事を行います。車線の一部規制を行います。車の通行は確保します。交通渋滞が予想されますが、工期短縮に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- ▶とき/5月20日(月)~令和2年3月末



☎駅周辺整備課 ☎224-5162



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。

献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
5月10日(金)9:30~11:00	川中島支所
5月15日(水)15:30~16:30	若槻コミュニティセンター
5月21日(火)9:30~11:30	信州新町支所
5月29日(水)9:30~11:00	市保健所(若里六丁目)

☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

- ▶とき/①5月18日(土)10:15~12:30
②5月21日(火)10:15~12:30
 - ▶ところ/①もんぜんぶら座3階 ②真島保健センター(真島町真島)
 - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

家庭で処分困っているタイヤ などを有料で受け入れます

- ▶とき/5月11日・25日(土)8:30~11:30
- ▶ところ/資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)
- ▶対象品目/タイヤ、オイルヒーター、物干し台、電動自転車など
- ▶定員/各30人(先着順、予約制)
- ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

不用品あっせん

- ◆さしあげます/松代高校制服(男子上下)、オイルヒーター、玉巻き機(ニットスタンド)と模様編み集
 - ◆ゆずってください/吉田保育園の入学用品(かばん、制服など)、稲干し三脚
 - ▶申し込み・問い合わせ/5月8日(水)9:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ
- ※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように	
種別	納期
固定資産税・都市計画税(1期)	5月31日 (金)
軽自動車税(全期)	
し尿処理手数料定額制(1期)	

FAX 026-224-5102 (広報広聴課行)

みどりのはがき

通常の回答は、市で受け付けてから「市長からの返事」は約1カ月、「担当課長からの返事」は約15日かかります。なお、内容によっては、さらにお時間を頂く場合もあります。

住所 〒 _____			下記から一つ選んでください。	
			<input type="radio"/>	市長からの返事がいります
氏名	男・女		<input type="radio"/>	担当課長からの返事がいります
電話番号	年齢	受付NO.	<input type="radio"/>	返事はいりません

電話番号欄については、担当課からご意見などの内容を確認させていただく場合がありますので、記入にご協力ください。

性別・年齢につきましては、差し支えなければ記入をお願いします(統計目的に活用させていただきます)。



2020年5月31日まで
差し有効期限
切手はいりません。

長野中央局
承認
9126

料金受取人払郵便

長野市大字鶴賀緑町1613番地

長野市長 加藤久雄 行

みどりのはがき

001

3
8
0
8
7
5
0

- ※回答を希望される場合は、お名前（フルネーム）、ご住所を必ずご記入ください。なお、お名前のないご意見や営業目的のもの、政治活動、宗教などに関するもの、他人を誹謗（ひぼう）中傷するものにつきましては、回答できませんので、ご了承ください。
- ※通常の回答は、「市長からの返事」は約1カ月、「担当課長からの返事」は約15日かかります。なお、内容によっては、さらにお時間を頂く場合もあります。
- ※5・6月は、お寄せいただくはがきの件数が多いため、回答に1カ月以上かかることがあります。あらかじめご了承ください。
- ※回答を希望されない場合は、お名前などをご記入いただく必要はありません。ご意見などは担当課に送付し、市政の参考にさせていただきます。
- ※個人情報につきましては、「長野市個人情報保護条例」に基づき適正に取り扱います。なお、お寄せいただいた内容は、個人情報を伏せた上で公表することがありますので、ご了承ください。
- ※「みどりのはがき」は、ファクス、はがきなどでも受け付けています。また、長野市ホームページの「市政への声（みどりのはがき）」でも受け付けています。みどりのはがきホームページ版は、右のコードから接続することができます。



問広報広聴課 ☎224-5004 FAX 224-5102
✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp

令和2年5月31日までに郵便ポストへ

少子高齢化、人口減少が進む中、将来の世代に負担を先送りしないことを念頭に置き、「YOBOU（予防、呼ぼう）」をテーマに、各種施策にスピード感を持って取り組んでいます。

市政に関するご意見、ご提案などがございましたら、お寄せください。ご返事申し上げます。

なお、回答をお急ぎの場合は、担当課長からの回答をお申し付けください。もちろん、ご返事後、回答内容を確認いたします。

令和元年5月

長野市長 加藤久雄

市政情報はホームページでもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターでお知らせしています。



長野市の魅力をインスタグラムで発信しています。

