



も く じ

● 復旧・復興情報…………… 2	● 野外彫刻写真コンテスト入賞作品… 12
● 消防だより…………… 3	● 介護予防・生活支援サービス事業… 13
● 皆さんの意見を募集…………… 4・5	● 下水道の適正利用…………… 14
● 確認しよう 食品表示 …… 5	● 市長コラム…………… 15
● 税の申告はお早めに…………… 6・7	● 健康情報コーナー…………… 15
● まちづくりアンケート…………… 8・9	● 暮らしのチャンネル…………… 16～27
● スポーツ施設の 利用受け付け開始…………… 10・11	● 長野灯明まつり・ 善光寺表参道イルミネーション… 28

サッカーで元気に交流

令和元年台風第19号災害で校舎などが被災した長沼小学校の児童が、令和元年12月20日(金)、柳原小学校の校庭で、元サッカー日本代表の中田浩二さんと交流しました。この交流会は、12月18日～22日、市内で開催された「2019 Jリーグインターナショナルユースカップ」の交流事業の一環として行われたものです。

子どもたちは、冷たい風にも負けず元気にサッカーを楽しみました。

長野市の人口 (令和2年1月1日現在)

総 数 375,811人(男182,229人 女193,582人)
世帯数 161,517世帯

令和元年台風第19号災害

復旧・復興情報



令和元年台風第19号災害により大きな被害を受けた長野市も、復興に向けた確かな歩みを少しずつ進めています。

災害からの復旧・復興に向けた、市の取り組みなどを紹介します。

長野市生活支援・地域ささえあいセンターを開設しました

被災された皆さんが、安心して日常生活を営むことができるよう、令和元年12月19日(木)に「長野市生活支援・地域ささえあいセンター」を開設しました。応急仮設住宅入居者などの孤立防止のための見守り支援や、日常生活を送る上での相談業務などを行います。センターは、応急仮設住宅の供与期間の終了年度まで設置することを予定しています。

センターの生活支援相談員が、応急仮設住宅などを巡回訪問し、生活上の困り事などをお聴きし、必要な人には行政サービスや関係機関などを紹介します。また、被災地区の情報提供や、孤立防止のための交流などの支援を行っていきます。

12月末から、建設型仮設住宅の入居者への巡回訪問を始めました。また、借上型(みなし)仮設住宅や公営住宅へ入居している被災者への巡回訪問なども、順次行っています。電話での相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

●開設場所

ふれあい福祉センター2階(大字鶴賀緑町)

●業務実施日・時間

月々金曜日(祝休日、年末年始を除く) 8時30分～17時

●運営主体

(社福) 長野市社会福祉協議会

●主な業務内容

- ・応急仮設住宅の入居者への巡回訪問などを通じた見守り、声掛け(在宅で、災害を要因として孤立する恐れのある人を含みます)
- ・応急仮設住宅で、入居者の孤立防止のために行う交流支援
- ・被災者の日常生活に関する相談支援と、関係支援機関への紹介
- ・被災者の日常生活の安定確保に資する情報提供 など

☎長野市生活支援・地域ささえあいセンター ☎219・5251

国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

医療機関などを受診した場合の一部負担金(自己負担)の免除期間が、3月31日まで延長されました。対象者など、詳しくは本紙1月号の4ページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。

☎国民健康保険課 ☎224・7225
☎高齢者活躍支援課 ☎224・8767

仮設校舎などで授業を再開しました

校舎などが被災した豊野中学校では1月7日(火)から、長沼小学校では1月8日(水)から、仮設校舎などでの授業を再開しました。



▲再開した長沼小学校に登校する児童

長野市災害復興計画検討委員会を開催しました

1月14日(火)、第1回長野市災害復興計画検討委員会を市役所で開催し、被災地区の住民代表など18人の

検討委員と市長などが出席しました。

この日は、復興計画の策定について諮問した後、意見交換などを行いました。今後、委員会では、年度内の復興計画の策定に向けて、計画に盛り込む具体的な取り組みなどを検討していきます。

☎復興推進課 ☎224・9728



▲災害復興計画検討委員会の様子

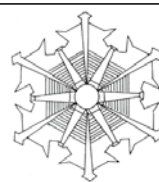
長野市災害義援金へのご協力、ありがとうございます

これまでにお寄せいただいた義援金は、2億4840万480円です(1月16日現在)。温かいご支援、誠にありがとうございます。

お寄せいただいた義援金は、該当者への配分を開始し、順次お届けしています。

引き続き、被災された皆さんへの災害義援金を受け付けています。義援金の受け付け方法は、本紙令和元年12月号の24ページか、市ホームページをご覧ください。

☎介護保険課 ☎224・7991



消防だより

春の火災予防運動

3月1日(日)～7日(土)

春は空気が乾燥したり、風が強く吹いたりするため、火災の発生しやすい気象状況となります。また、暖房器具やガスこんろなどが原因の火災も後を絶ちません。
火の取り扱いには十分注意し、火災予防にご協力をお願いします。

農作業で出た枯れ枝などを焼却するときは

- ・燃えやすいもののそばで行わない。
- ・風が強く吹いてきたときは中止する。
- ・焼却中はその場を離れない。
- ・水の入ったバケツなど、消火の準備をし、焼却後は必ず消火する。
- ・消防署へ届け出をする。



◎家庭ごみの焼却は行わないようお願いします（農作業に伴う野焼きは）

例外として認められています。

ストーブが原因の火災を予防するために

- ・近くに洗濯物、布団、新聞紙など燃えやすいものを置かない。
- ・カーテンの近くに設置しない。
- ・就寝時には消火する。
- ・外出時や人のいない部屋で使用しない。
- ・スプレー缶などをストーブのそばに置いたり、近くで使用したりしない。

ガスこんろ火災の事例と注意点

ガスこんろからの火災は、ほとんどが不注意によるものです。次のことに気を付け、発生を防ぎましょう。

事例1 揚げ物をしていて、突然の来客。火を消さずに対応をし、鍋の油に火がついた。
↓こんろの使用中は、絶対に火のそばから離れず、少しでも離れるときは、必ず火を消してから離れるようにする。

事例2 グリルで魚を焼いたときに、奥の排気口から炎が出た。

↓排気口内に残った汚れに火がつく恐れがあるので、脂が多い肉や魚を焼いた後は、排気口を小まめに掃除する。

事例3 こんろのそばに置いておいた布巾に引火した。

↓こんろの周りは整理整頓し、布巾、調理油、プラスチック容器、スプレー缶、新聞紙など燃えやすいものを置かない。

リチウムイオン電池の取り扱いに注意

モバイルバッテリー、スマートフォン、ノートパソコンなどに使用されているリチウムイオン電池は、使用方法を誤ると電池内でショートする恐れがあり、出火する危険があります。

出火を防ぐために、次のことに注意してください。

❗強い衝撃は避けましょう

電池が変形、破損するほどの衝撃を与えると出火する危険があります。

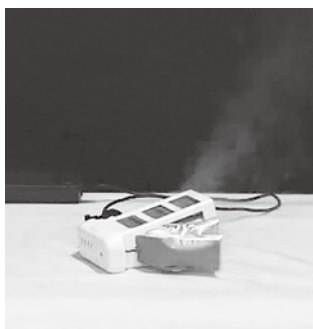
❗不燃ごみで出すことはやめましょう

不燃ごみと一緒に捨てると、ごみ収集車や処理工場で出火する危険があります。

あります。決められたルールに従って処分しましょう。
処分の方法について、詳しくは市ホームページ「電池の出し方」で検索し確認してください。

❗指定された充電器を使いましょう

モバイルバッテリーやスマートフォンなどを充電する際に、指定以外の充電器を使用すると、過充電の恐れがあり、出火する危険があります。



▲指定以外の充電器で充電中に出火（写真提供：東京消防庁）

問 消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・9772

✉ yobou@city.nagano.lg.jp

～皆様のご意見をお寄せください～

城山公園の再整備基本構想(案)

市では、城山公園がさらに魅力ある公園になるように、再整備検討委員会を設置して、城山公園の将来像となる基本構想の策定作業を進めてきました。

このたび、基本構想(案)がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

構想の背景

城山公園は、明治33年に開設した市内で最も古い公園で、噴水と花時計をシンボルとして、長い間市民から親しまれてきました。

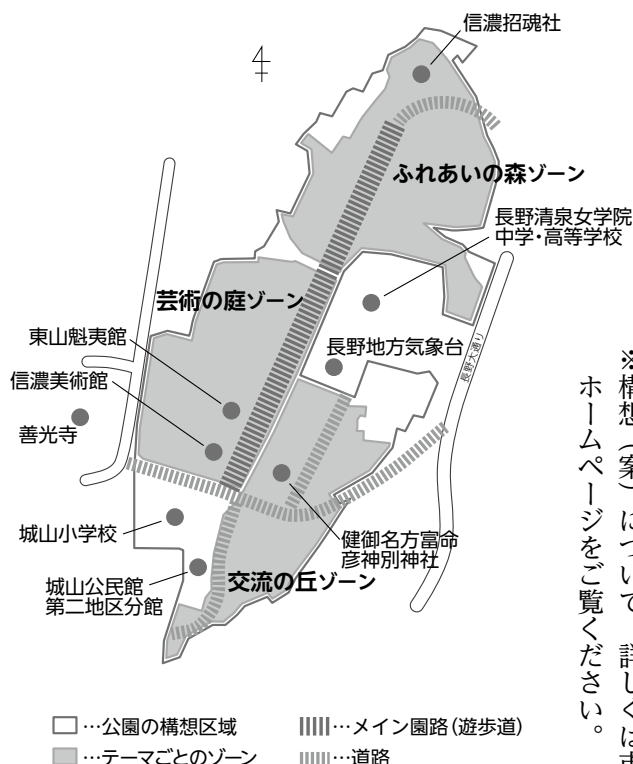
園内には、プールや動物園など、さまざまな施設がありますが、時代の変遷とともに老朽化が目立つようになり、健全な維持が難しくなっ



▲城山公園のかつてのシンボル
噴水と花時計

ゾーニング計画図

城山公園が持つ特長や条件などを踏まえて、
三つのゾーンに区分します。



構想の概要

■コンセプト

「文化と芸術と交流の杜(もり)」

■整備方針

▽文化と芸術の創造

▽レクリエーション機能の充実

▽みどり豊かな美しい公園の育成

■基本構想(案)

▽ゾーニング計画／利用しやすい公園にするため、テーマごとに公園を区分したもので、公園計画の骨格となります。

▽交通計画／公園内にある道路と駐車場などに関する見直しを行います。

▽段階整備計画／公園の再整備に当たり、短期・中期・長期と段階的な整備計画を示します。

▽管理運営計画／持続可能な公園の管理運営の方法を示します。

※構想(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

ご意見をお寄せください

■募集期間

2月21日(金)まで(消印有効)

■構想(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

・公園緑地課(第二庁舎5階)

・行政資料コーナー(第一庁舎3階)

・各支所(長沼支所を除く)

・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。

・市ホームページ「ながの電子申請サービス」

・閲覧場所へ持参

・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)で公園緑地課へ)

※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。

※ご意見の概要や反映状況などは、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問公園緑地課

☎ 224・7284 FAX 224・5111

✉ kouen@city.nagano.lg.jp

令和2年度

長野市食品衛生監視指導計画(案)

市では、食品衛生法に基づき、市民の安全・安心な食生活を確保するため、毎年度「長野市食品衛生監視指導計画」を策定しています。来年度の本計画をより良いものとするため、皆さんのご意見をお寄せください。

計画(案)の概要

「監視指導の充実・強化」「自主衛生管理の促進」「消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進」を三つの基本方針とし、事業計画を策定します。

三つの基本方針

●監視指導の充実・強化

営業施設への立ち入りや市内流通食品の抜き取り検査を実施します。検査で違反を発見したときは、その食品を排除し、営業施設に対して指導を行います。

●自主衛生管理の促進

食品事業者に対し、令和3年6月から、HACCP（ハサップ）による衛生管理（*）が義務付けられます。この衛生管理の導入を支援し、食品事故防止のための自主的な衛生管理の促進を図ります。

*衛生管理を「最適化」「見える化」するため、原料受け入れ、製造・調理などの工程ごとに衛生管理を

計画し、その重要ポイントを明確にします。また、実施した衛生管理事項を記録します。

●消費者の視点に立った

食品の安全・安心確保の推進
食品の安全・安心確保について、市民の皆さんとの意見交換や情報提供を行います。

「意見交換会」を開催

■募集期間

2月3日(月)～28日(金)（消印有効）

■計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

・市保健所食品生活衛生課（若里六丁目）
・行政資料コーナー（第一庁舎3階）
・各支所（長沼支所を除く）
・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。

▽市ホームページ「ながの電子申請サービス」
▽閲覧場所へ持参

▽郵送（〒380-0928 長野市若里六丁目6-1）、ファクス、Eメール（ファイルを添付せず直接入力）で市保健所食品生活衛生課へ

※意見募集の注意事項は、4ページ枠内と共通です。

確認していただけますか？ 食品表示

食品表示は、食品の内容や材料などを正しく理解し、選択する際の大切な情報源になります。
食品表示の決まりを知って、購入時の参考にしましょう。

【加工食品の表示例】

名 称	洋菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油、卵黄(卵を含む)、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、ごま、油脂加工品/加工でん粉、香料
内 容 量	100g
賞味期限	2020.2.1
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製 造 者	〇〇 〇〇 長野市若里6丁目6番1号

栄養成分表示 100g 当たり

エネルギー	298kcal	たんぱく質	11.4g
脂 質	10.9g	炭水化物	38.5g
食塩相当量	0.3g		

次のどちらかが表示されます。

- 消費期限（期限を過ぎると品質が急速に劣化するため、食べない方がよい期限）＝弁当、サンドイッチ、生麺など
- 賞味期限（おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない）＝スナック菓子、カップ麺、缶詰など

食物アレルギーを起こすことが多い7品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）は、ごくわずかに含まれる場合でも必ず表示されます。

食品添加物は、原材料の後に明確に区分けして表示されます。

表示に責任を持つ者の氏名や名称、住所が表示されます。

事業者の皆さんへ

平成27年4月に施行された食品表示法により、原材料と添加物の区分を明確に表示することなど、食品表示のルールの一部が変更になりました。加工食品は3月31日までに、新しい基準による表示に移行してください。

食品表示に関することなど、詳しくは食品生活衛生課へお問い合わせください。

岡市保健所食品生活衛生課

☎ 226・6670 FAX 226・60081
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

税の申告はお早めに

申告期限
3月16日(月)

市民税・県民税、所得税と復興特別所得税の申告内容は、課税の資料として使われるほか、国民健康保険などの各種保険料、保育料、各種福祉年金、手当、公営住宅の家賃などの基礎資料にもなります。

申告をしないと、各種保険料の計算や、課税内容証明書の発行などに影響が出る場合があります。申告は、期限までにお願います。

市民税・県民税の申告

確定申告をする人は、原則として、市民税・県民税の申告の必要はありません。7ページをご覧ください。

■申告が必要な人

令和2年1月1日現在、本市に住所があり、次に該当する人など

- ◆収入が400万円以下の公的年金等のみの人で、源泉徴収票に記載されている控除のほかに保険料や扶養親族などの控除を追加する場合
- ◆公的年金等のほかに収入がある人や、営業・農業・不動産などの所得がある人（確定申告が必要な人を除く）
- ◆勤務先から給与支払報告書が提出されていない給与所得者
- ◆収入がないか、遺族年金や障害年金など非課税所得のみで、保険料や公営住宅の家賃算定などのために申告の必要がある人や、ご自身の課税内容証明書の合計所得金額欄に0円

を含む金額の表示が必要な人

◆市外に住所がある人の同一生計配偶者、または扶養親族（18歳以下の人を除く）

※不明な場合は、市民税課へお問い合わせください。

■申告書の提出

令和2年度分市民税・県民税（平成31年1月～令和元年12月分所得）申告書と必要書類の提出方法は、次のとおりです。

▼郵送／市民税課（〒380-8512 長野市役所）へ

▼持参／市民税課（第一庁舎3階）

※申告相談が必要な人は、申告相談会場（下表参照）をご利用ください。会場は大変混雑するため、郵送提出をお勧めします。

※申告書類は、昨年申告書を提出した人などへ1月下旬に発送済みです。同封の返信用封筒を使うと、郵送料無料で提出ができます。

※市民税・県民税の申告が必要で、2月上旬までに申告書類が届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

市民税・県民税申告書の作成は、市ホームページの「お知らせ」に掲載している「個人市民税・県民税の申告」から、申告書作成コーナーをご利用ください。申告書は印刷し、

市ホームページで
申告書の作成ができます



市民税・県民税申告相談会場（所得税の確定申告相談会場は7ページをご覧ください）

受付時間9:00～11:00、13:00～16:00

※混雑状況により、受け付け終了時刻を早める場合があります。

※混雑緩和のため指定日を設けていますが、いずれの会場・日程も利用できます。

①市役所会議室203(第二庁舎10階)					
※車でお越しの際は、「緑町立駐車場」か「第三駐車場」をご利用ください。					
地区	指定日	地区	指定日	地区	指定日
第一	3月2日(月)	古里	2月25日(火)・26日(水)	芋井	2月28日(金)
第二	3月3日(火)・4日(水)	柳原	2月27日(木)・28日(金)	若穂	2月17日(月)
第三	3月4日(水)・5日(木)	浅川	2月18日(火)	七二会	3月16日(月)
第四	3月2日(月)	大豆島	2月26日(水)	豊野	※受け付けは15:00まで 3月10日(火)・11日(水)
第五	3月3日(火)	朝陽	2月19日(水)	戸隠	3月11日(水)・12日(木)
芹田	2月18日(火)・19日(水)	若槻	2月20日(木)・21日(金)	鬼無里	3月12日(木)・13日(金)
古牧	2月21日(金)・25日(火)	長沼	3月6日(金)	中条	3月9日(月)
三輪	2月17日(月)・18日(火)	安茂里	2月21日(金)・25日(火)		
吉田	2月19日(水)・20日(木)	小田切	2月28日(金)		
②南長野運動公園野球場会議室					
※車でお越しの際は、「第一駐車場」をご利用ください。					
地区	指定日	地区	指定日	地区	指定日
篠ノ井	布施五明、会、石川、杵淵、西寺尾	2月25日(火)	川中島	3月4日(水)	
	布施高田、御幣川、神明、山布施	2月26日(水)	更北	3月5日(木)	
	横田、みこと川、東福寺、有旅	2月27日(木)	信更	3月9日(月)	
	合戦場、岡田、二ツ柳、東犀南	2月28日(金)		※受け付けは15:00まで	
	塩崎、小松原、小森	3月2日(月)	信州新町	3月5日(木)・6日(金)	
松代	松代、城東、松代温泉、東寺尾、西寺尾、城北	3月3日(火)	大岡	3月6日(金)	
	上記以外の地区	3月4日(水)			

- 必要事項を補記してください。
- ※申告内容を入力すると、参考の税額が表示されます（確定額ではありません）。
- ※収支内訳書などの申告書付属書類のダウンロードもできます。
- 各種控除の問い合わせ先
- ▼社会保険料に関すること
- ・高齢者活躍支援課 224・8767
- ・介護保険課 224・7931
- ・国民健康保険課 224・7260
- ▼国民年金に関すること
- ・長野南年金事務所 227・1284
- ▼障害者手帳に関すること
- ・障害福祉課 224・5030
- ▼寝たきりなどの高齢者の障害者控除に関すること
- ・地域包括ケア推進課 224・8929

所得税・復興特別所得税の確定申告

■確定申告が必要な人

次に該当する場合のほか、所得税の納付や還付が必要な人

◇令和元年台風第19号災害で被災し、所得税で「雑損控除」などを受ける人

◇医療費や寄附金などの控除を追加して、所得税の還付を受けたい人

◇営業・農業・不動産などの所得があり、所得税の納付や還付が必要な人

◇不動産、株式などの売買による分離譲渡所得、山林所得のある人

◇青色申告で、所得税の精算が必要の人

◇純・雑損失の繰越控除を受ける人

◇給与収入が2千万円を超える人

◇年末調整済みの給与のほかに給与収入や給与以外の所得があり、その合計が20万円を超える人（20万円以下の場合には市民税・県民税の申告が必要となります）

◇公的年金等の収入金額が400万円を超える人

◇公的年金等の収入金額が400万円以下で公的年金等以外の所得が20万円を超える人

◇住宅ローンの特別控除を受ける人（2年目以降、年末調整でこの控除の適用を受ける場合を除く）

◇特別控除を受けている住宅ローン借り換え人、住宅耐震改修、住

宅特定改修、認定住宅新築等の特別税額控除を受ける人

■確定申告相談会場の開設

長野税務署では、申告書の作成と提出ができる申告相談会場を開設します。なお、開設期間中、長野税務署庁舎で申告相談は行いません。

▼ところ／若里市民文化ホール（若里三丁目）

▼開設日／2月17日（月）～3月16日（月）の月々金曜日（休日含む）、3月1日（日）

▼受付時間／9時～16時

※混雑状況により、受け付け終了時刻を早める場合があります。

※会場で納税はできません。

※必要書類に不足がないか、事前に確認をお願いします。

確定申告相談会場案内図



国税庁ホームページで確定申告書が作成できます



国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、パソコン・スマートフォンなどで簡単に申告書が作成できます。

作成した申告書は、印刷して郵送するか、次のいずれかの電子申告（e・Tax）で提出できます。

◇「マイナンバーカード＋ICカードリーダライタ」方式／マイナンバーカード対応スマートフォンの場合、ICカードリーダライタは不要です。

◇ID・パスワード方式／「ID・パスワード方式」の届出完了通知」を持っていない人は、事前に運転免許証などの本人確認書類を持参し、長野税務署で発行してもらう必要があります。

▼作成コーナーの操作方法などに関する問い合わせ先（ヘルプデスク）

☎0570・01・5901（月～金曜日9時～20時（3月16日以降は17時まで）、自動音声案内）

■確定申告書の提出先・問い合わせ先

▼長野税務署
〒380・8612 長野市大字南長野西後町608番地の2
☎234・0111（自動音声案内）

申告に必要なもの（共通）

□印鑑

□マイナンバーカード「取得していない人は、番号確認書類（通知カードなど）」と身元確認書類（運転免許証など）」

□申告書やしがきなどが届いた人は、その申告書・しがきなど

◆収入や所得に関する主なもの

□給与収入／源泉徴収票

□公的年金等の収入／源泉徴収票（遺族年金や障害年金の場合は不要）

□営業・農業・不動産所得／収入金額や必要経費の内訳を記載した「収支内訳書・青色申告決算書」（あらかじめ作成してお持ちください）

□その他／シルバー人材センターの配分金支払証明書、配当や個人年金などの支払証明書、太陽光発電収入は収入金額と必要経費の分かるもの

◆各種控除に関する主なもの

□社会保険料控除／支払額の分かるもの（国民年金保険料・国民年金基金掛金・小規模企業共済等掛金は証明書必須）

□生命保険料控除・地震保険料控除／支払額の証明書（必須）

□医療費控除／「医療費控除の明細書（任意様式可）」（必須。あらかじめ作成してお持ちください。領収書はご自身で5年間保存）「医療費通知」使用の場合は、その原本（必須）

□障害者控除／障害者手帳など

□寄附金控除／証明書など（必須）

□国外居住親族の扶養控除など／親族関係書類と送金関係書類（必須）

右記以外の必要書類について、確定申告の場合は、長野税務署（☎234・0111（自動音声案内））へお問い合わせください。市民税・県民税の申告の場合は、申告書に同封の「申告書の書きかた」をご覧ください。

問市民税課

☎224・8507 FAX 224・7346
✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

令和元年度 まちづくりアンケート

市では、誰もが住みよいまちづくりを推進するため、市民の皆さんが市政についてどのようなご意見をお持ちなのかを調査する「まちづくりアンケート」を、毎年度実施しています。

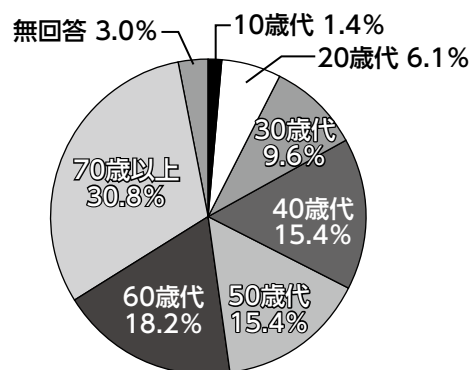
本年度は、18歳以上の市民の中から無作為に抽出した5千人を対象に、令和元年9月25日から10月9日までの間にアンケート調査を実施し、2,839人の皆さんから回答を頂きました（回収率56.8パーセント）。

今回アンケートを実施した22項目の中から、主な調査結果を紹介します。なお、アンケートの詳しい結果は、3月上旬に市ホームページへ掲載する予定です。

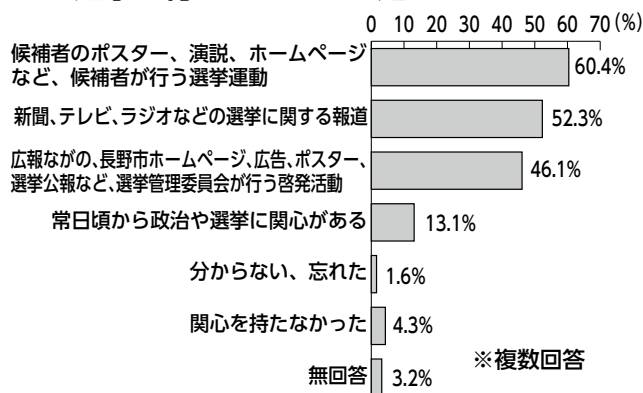
このアンケートの結果を踏まえ、市民の皆さんの声を施策に反映していきます。

※各グラフの調査結果数値（パーセント）は、小数点第2位を四捨五入しています。

回答者の年齢構成



選挙が行われることを知ったきっかけ

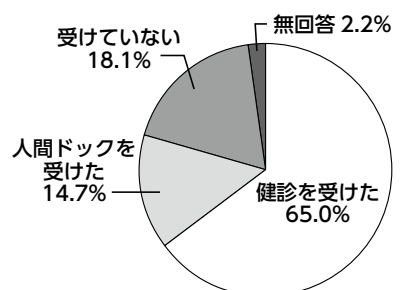


「ポスター、演説など、候補者が行う選挙運動」が約6割

今後の選挙における啓発活動に役立てるため、選挙が行われることを知ったきっかけを尋ねたところ、「候補者のポスター、演説、ホームページなど、候補者が行う選挙運動」が60・4パーセントと最も高く、次に「新聞、テレビ、ラジオなどの選挙に関する報道」が52・3パーセント、

長野市議会議員一般選挙が行われることを知ったきっかけ

健診や人間ドックの受診状況



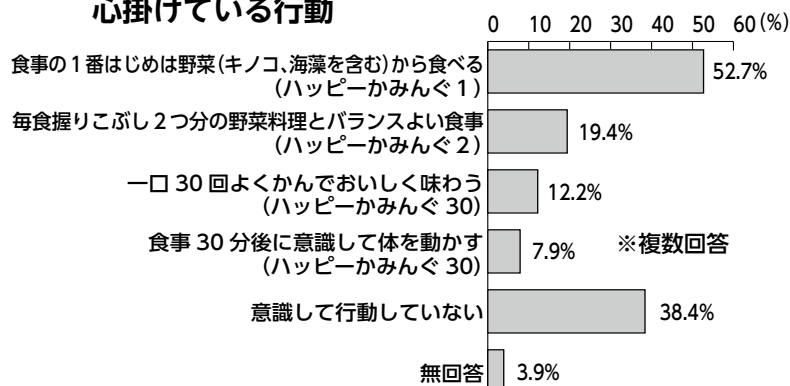
健診：血液検査・尿検査を含む学校や職場の健康診査、医療保険者が実施する特定健診・後期高齢者健診など

健康保持・増進の支援などに役立てるため、健診や人間ドックの受診状況を尋ねたところ、受診した人の割合は、「健診を受けた」が65・0パーセント、「人間ドックを受けた」が14・7パーセントとなり、合わせて約8割の人が受診しています。一方、健診などを「受けていない」人の割合は18・1パーセントとなりました。

健康の保持・増進について
約8割の人が健診（健康診査）や人間ドックを受診

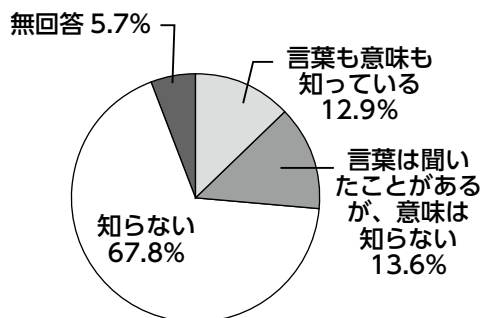
健康の保持・増進について

血糖コントロールによる健康保持・増進のために心掛けている行動



日頃、健康保持・増進のために心掛けている行動について尋ねたところ、「食事の1番はじめは野菜（キノコ、海藻を含む）から食べる（ハッピーかみんぐ1）」が52・7パーセントと最も多くなりました。次に、「毎食握りこぶし2つ分の野菜料理とバランスよい食事（ハッピーかみんぐ2）」が19・4パーセント、「一口30回よくかんでおいしく味わう（ハッピーかみんぐ30）」が12・2パーセントと続いています。一方、「意識して行動していない」は38・4パーセントとなりました。

フレイルという言葉や意味の認知度



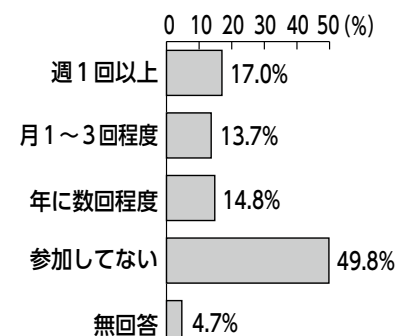
「フレイル（虚弱）予防について」
「フレイル」という言葉も意味も知っている」が約1割
フレイルとは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態
で、早期に適切な運動やバランスの良い食事、外出、交流などを行うことによって、再び健康で活動的な暮らしに戻るができる段階のことです。フレイルのまま過ごしていると、介護が必要になる可能性が高くなります。今後のフレイル予防対策に役立てるため、フレイルについて尋ねました。

フレイルという言葉「言葉も意味も知っている」が12・9パーセント、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」が13・6パーセントとなりました。一方、フレイルを「知らない」は67・8パーセントとなりました。

「バス・鉄道など利用しやすい公共交通の構築」が34・4パーセントでトップ
第五次長野市総合計画を基に設定した55項目の施策から、特に力を入れるべきだと思ふ施策を五つ選んでもらいました。

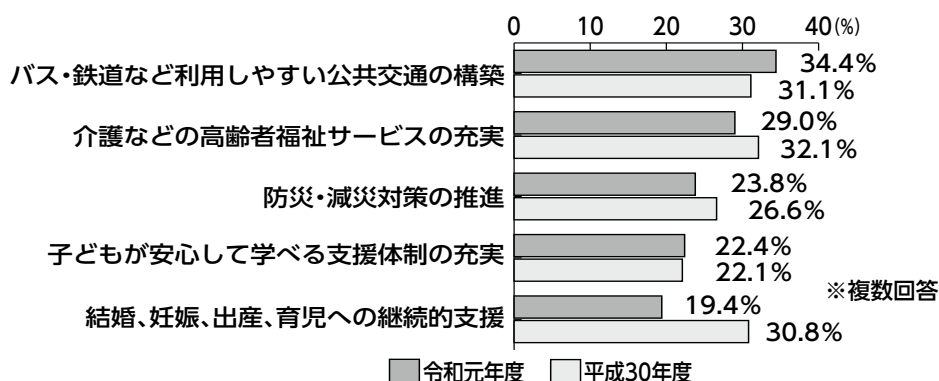
力を入れるべき施策

地域の活動などに参加している状況



約3割の人が地域やグループの活動に月1回以上参加
趣味やボランティア活動、運動・スポーツなど、地域やグループの活動への参加について尋ねたところ、「週1回以上」が17・0パーセント、「月1～3回程度」が13・7パーセントとなり、地域やグループの活動に「月1回以上」参加している人の割合は30・7パーセントとなりました。また、「年に数回程度」参加しているが14・8パーセント、「参加してない」が49・8パーセントとなりました。

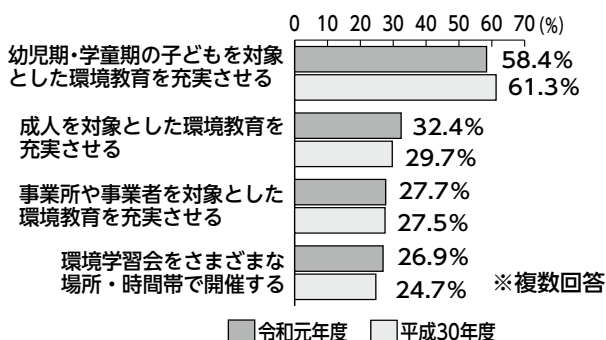
特に力を入れるべきだと思ふ施策(上位5項目)



本年度は、「バス・鉄道など利用しやすい公共交通の構築」が34・4パーセントと最も高くなりました。次に、「介護などの高齢者福祉サービスの充実」が29・0パーセント、「防災・減災対策の推進」が23・8パーセントと続いています。

上位5項目は、順位に変動はあるものの、昨年度と同じでした。

特に力を入れるべき「環境教育・環境学習」(上位4項目)



子どもを対象とした環境学習の充実が約6割で最多
この調査テーマは、第二次長野市環境基本計画の施策評価のため、平成29年度から5年間継続して行っています。市が力を入れて取り組むべき「環境教育・環境学習」について尋ねたところ、「幼児期・学童期の子どもを対象とした環境教育を充実させる」が58・4パーセントとなり、昨年度に引き続き最も多くなりました。また、「成人を対象とした環境教育を充実させる」が32・4パーセントとなり、昨年度と比べ2・7ポイント多くなりました。

環境教育・環境学習、環境保全活動について

令和2年度 スポーツ施設の利用受け付けが始まります

令和元年台風第19号災害に伴い、利用できない施設(長沼体育館、豊野体育館、万年島運動場、落合運動場、屋島運動場、篠ノ井運動場、西横田運動場、塩崎運動場、西寺尾運動場、豊野東山運動場、青垣公園運動場、豊野屋内運動場、豊野テニスコート)は再開時期が未定です。

再開情報は、今後、市ホームページなどでお知らせしていきます。

☎スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp

受付場所での申し込み

■テニスコート

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
城山	同管理事務所 ☎235-5144	予約不要 (当日先着順)	通年 【ナイター】 4月1日(水)～ 10月31日(土)
西和田	同管理事務所 ☎244-8667		
若穂中央公園	同テニスコート管理事務所 ☎282-2095		
昭和の森公園	同フィットネスセンター ☎295-3055	4・5月分＝3月2日(月) 6・7月分＝5月2日(土) 8・9月分＝7月2日(木) 10・11月分＝9月2日(水)	4月4日(土)～ 11月30日(月)
三輪	三ツ橋信一郎さん宅の受付簿	4・5月分＝3月1日(日) 6・7月分＝5月1日(金) 8・9月分＝7月1日(水)	
青垣公園	テニスコート倉庫内の受付簿	10・11月分＝9月1日(火)	
今井区西遊園地	自由使用		
犀川第一・第二・南七二会			
小松原			

■運動場・屋内運動場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
下大岡屋内運動場	大岡支所 ☎266-2121	4・5月分=3月2日(月) 6・7月分=5月1日(金) 8・9月分=7月1日(水) 10・11月分=9月1日(火) 12・令和3年1月分=11月2日(月) 令和3年2・3月分=令和3年1月6日(水)	通年

■ゲートボール場・マレットゴルフ場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
南長野運動公園ゲートボール場	同公園体育館 ☎293-4048	4・5・6月分=3月5日(木) 7・8・9月分=6月4日(木) 10・11・12月分=9月3日(木) 令和3年1・2・3月分=12月3日(木)	通年
茶臼山マレットゴルフ場	同クラブハウス ☎292-9252	予約不要 (当日受け付け)	4月上旬～ 11月30日(月)
北部スポーツ・レクリエーションパークマレットゴルフ場	同パーク管理棟 ☎266-0582		
犀川第二運動場マレットゴルフ場	スポーツ課 (☎224-5083) で空き状況を確認後、現地テント受付へ申請書提出	随時(大会のみ)	通年

■ノルディックウォーキングコース

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
スパイラル・ノルディックウォーキングコース	ボブスレー・リュージュパーク管理棟 ☎239-3077	予約不要 (当日受け付け) ※団体利用の場合は、お問い合わせください。	4月1日(水)～ 12月28日(月) (日曜日は除く) ※積雪の状況により、開場日が変わる場合があります。

■野球場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
長野県営野球場	アクアウイング ☎244-7555	前期分(4月～7月)=3月8日(日) 後期分(8月～11月)=6月7日(日) ※芝生管理のため、利用できない場合があります。	4月11日(土)～ 11月30日(月)

■サッカー・ラグビー場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
長野Uスタジアム	同スタジアム ☎274-5521	前期分(4月～9月)=3月8日(日) 後期分(10月～令和3年3月)=9月6日(日) ※大会のみ受け付け、多数の場合は抽選	通年 ※ピッチの状況により、利用できない場合があります。
千曲川リバーフロントスポーツセンター	同クラブハウス ☎259-5588	5月分=3月1日(日) 6・7月分=5月3日(日) 8・9月分=7月5日(日) 10・11月分=9月6日(日) 12月分=11月1日(日) 令和3年3月分=令和3年2月7日(日) ※各受付開始日の8:30までにクラブハウスにお越しください。 ※芝生管理のため、利用できない場合があります。	5月下旬～ 12月 ※復旧の状況により、開場日が変更になる場合があります。

■社会体育館・健康スポーツセンター

鍵は受付場所でもらってください。

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
北郷体育館	北郷区長宅 ※連絡先などは、市ホームページをご覧ください。	4・5月分=3月1日(日) 6・7月分=5月1日(金) 8・9月分=7月1日(水) 10・11月分=9月1日(火) 12・令和3年1月分=11月1日(日)	通年
昭和の森公園フィットネスセンター	同センター ☎295-3055	令和3年2・3月分=令和3年1月5日(火)	
篠ノ井村山健康スポーツセンター	同センター ☎229-3688	4・5月分=3月6日(金) 6・7月分=5月1日(金) 8・9月分=7月3日(金) 10・11月分=9月4日(金) 12・令和3年1月分=11月6日(金) 令和3年2・3月分=令和3年1月4日(月)	

学校体育施設の利用について

市立小・中学校の体育館・運動場の利用に当たっては、「学校体育施設開放利用の手引き(令和2年度版)」の内容を確認の上、利用の決まりを守ってください。

▶開放期間/4月～令和3年3月(学校により異なります)

※学校教育活動に支障のない範囲での開放となります。

※学校体育施設は、学校での使用が優先となります。

▶「学校体育施設開放利用の手引き(令和2年度版)」配布

場所/スポーツ課(第二庁舎3階)、各市立小・中学校窓口

※市ホームページからもダウンロードできます。

予約システム(インターネット)・窓口での申し込み

長野市施設案内予約システム(2カ月単位)

市ホームページの「施設案内予約システム」からアクセスできます[スマートフォン、携帯電話(※)からも利用できます]。

※一部対応していない機種があります。

▶抽選申込期間／奇数月の1日～10日(翌月・翌々月分)

▶空き申込期間(先着順)／体育館＝奇数月の11日以降、テニスコート＝奇数月の13日以降、野球場・運動場・屋内運動場＝奇数月の15日以降

運動公園・ホワイトリングの各施設

施設名	直接の受付場所	利用期間
長野運動公園総合体育館	アクアウィング ☎244-7555	通年
長野運動公園運動広場		4月1日(木)～11月30日(月) 【ナイター】5月1日(金)～10月31日(土)
長野運動公園テニスコート	アクアウィング ☎244-7555 同テニスコート ☎241-4200	通年 ※コートの状態により利用できない場合があります。
南長野運動公園テニスコート	同テニスコート ☎293-4818	
南長野運動公園体育館	同体育館 ☎293-4048	通年
長野オリンピックスタジアム	同スタジアム ☎293-4062	4月1日(木)～11月30日(月) 【ナイター】5月1日(金)～10月31日(土)
長野Uスタジアム屋内練習場	同スタジアム ☎274-5521	
ホワイトリングメイン・サブアリーナ	ホワイトリング ☎283-7977	通年

運動場・運動広場

施設名	直接の受付場所	利用期間
犀川第一・第二	スポーツ課 ☎224-5083	
安茂里		
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	
更北	ホワイトリング ☎283-7977	
犀川南		
今井	川中島支所 ☎285-2100	4月4日(土)～11月30日(月)
大豆島	リバーフロントクラブハウス ☎259-5588	【ナイター】 信州新町運動場・御厨公園・若穂中央公園
七二会	七二会公民館 ☎229-2761	
小田切	小田切交流センター ☎229-2782	4月4日(土)～11月30日(月)
芋井	芋井公民館 ☎235-5778	茶臼山
信更	信更公民館 ☎299-2619	5月1日(金)～10月31日(土)
戸隠	戸隠支所 ☎254-2323	
大岡	大岡支所 ☎266-2121	
信州新町	信州新町体育館 ☎262-4985	
御厨公園	川中島支所 ☎285-2100	
古里公園	古里公民館 ☎295-9707	
若穂中央公園	若穂公民館 ☎282-2082	
北部スポーツ・レクリエーションパーク運動広場	同パーク管理棟 ☎266-0582	通年
飯綱高原南グラウンド	飯綱高原観光協会 ☎239-3185	5月1日(金)～11月下旬 同観光振興課 ☎224-5042

長野市施設案内予約システムか各受付場所でも申し込みができます(事前に「長野市施設利用登録」が必要です)。

社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	直接の受付場所	鍵の受取場所
芹田	芹田公民館 ☎228-3659	セブン-イレブン七瀬店
川合新田		ほっともつと長野母袋店
古牧	古牧公民館 ☎243-3524	セブン-イレブン長野西和田店
三輪	三輪公民館 ☎234-4430	(ナンバーロックキー)
古里	古里公民館 ☎295-9707	セブン-イレブン長野古里店
柳原	柳原交流センター ☎296-8540	セブン-イレブン長野柳原店か柳原公民館
浅川	浅川公民館 ☎263-1001	セブン-イレブン長野浅川店
大豆島	大豆島公民館 ☎222-2888	ファミリーマート長野風間店
朝陽	朝陽公民館 ☎243-7251	セブン-イレブン長野南堀店
安茂里	安茂里公民館 ☎226-4059	デイリーヤマザキ長野小市1丁目店
裾花		セブン-イレブン長野工業高校前店か安茂里公民館
芋井	芋井公民館 ☎235-5778	芋井公民館
篠ノ井	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	茶臼山スポーツ施設管理棟
塩崎	篠ノ井交流センター ☎292-2121	篠ノ井消防署塩崎分署
小松原	篠ノ井交流センター ☎292-2121 川中島支所 ☎285-2100	(ナンバーロックキー)
松代	松代公民館 ☎278-3912	デイリーヤマザキ長野松代店
若穂	若穂公民館 ☎282-2082	セブン-イレブン長野若穂西店か若穂公民館 [2月6日(木)以降はナンバーロックキー]
川中島	川中島支所 ☎285-2100	セブン-イレブン川中島中学校前店
更北	ホワイトリング ☎283-7977	セブン-イレブン長野真島店
七二会	七二会公民館 ☎229-2761	七二会公民館
信更	信更公民館 ☎299-2619	(ナンバーロックキー)
戸隠	戸隠公民館 ☎252-2221	(ナンバーロックキー)
両京	鬼無里公民館 ☎256-2055	鬼無里公民館か裾花館
上里		鬼無里公民館か原山幸一さん宅
大岡	大岡支所 ☎266-2121	大岡支所
信州新町	信州新町体育館 ☎262-4985	なし(管理人が開閉)
中条	中条公民館 ☎267-2145	中条公民館

屋内運動場

施設名	直接の受付場所	鍵の受取場所
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	茶臼山スポーツ施設管理棟
戸隠	戸隠支所 ☎254-2491	(ナンバーロックキー)
鬼無里	鬼無里公民館 ☎256-2055	鬼無里公民館
大岡	大岡支所 ☎266-2121	大岡支所
中条	中条公民館 ☎267-2145	中条公民館
北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場	同パーク管理棟 ☎266-0582	なし(管理人が開閉)
サンマリンながの屋内運動場	同受付 ☎222-3005	なし(管理人が開閉)

テニスコート

施設名	直接の受付場所	利用期間
緑ヶ丘	浅川公民館 ☎263-1001	
御厨	川中島支所 ☎285-2100	
篠ノ井	篠ノ井交流センター ☎292-2121	
大豆島	リバーフロントクラブハウス ☎259-5588	通年
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	
真島	ホワイトリング ☎283-7977	
信州新町	信州新町体育館 ☎262-4985	
川柳	篠ノ井交流センター ☎292-2121	4月4日(土)～11月30日(月)
古里	古里公民館 ☎295-9707	
鬼無里	鬼無里公民館 ☎256-2055	4月11日(土)～11月30日(月)

第39回 長野市野外彫刻写真コンテスト入賞作品

本市は、149点の野外彫刻を有する「野外彫刻のまち」です。

市では、これらの野外彫刻を皆さんに紹介し、より親しんでもらうため、野外彫刻写真コンテストを開催しています。

本年度の入賞作品が決まりましたので、作品の展示日程と併せて紹介します。

最優秀賞「明るい未来を願って」松野邦弘さん



(彫刻作品名「雲の Rond-Machis 讃歌」、設置場所：市役所第一庁舎前)

推薦「彫刻出現」小林優之さん



(彫刻作品名「長野の門」、設置場所：大字赤沼)

特選「森の中の家族」福島通由さん



(彫刻作品名「家族」、設置場所：飯綱高原 (大座法師池池畔))

特選「深き祈り」北澤敏男さん



(彫刻作品名「托鉢 (たくはつ)」、設置場所：長野市霊園 (道路))

- 入選** 「夏の花園」橋井今朝信さん
「黄金色に染まる演技者」新井光司さん
「春の日だまり」山口主法さん
「のんびり走る選手」小池武雄さん
「みんな仲良し」樽沼政男さん
「春風に誘われて」野池明登さん
「銀河への夢」増田恵さん
「先生僕帰ります」米山勉さん

※入選の写真は、市ホームページに掲載しています。

■入賞作品を展示します

とき	ところ
2月6日(木)～12日(水)	ながの東急百貨店別館シェルシェ5階オフギャラリー
5月23日(土)・24日(日)	芸術館(第56回長野市文化芸術祭)
9月3日(木)～17日(木)	もんぜんぶら座2階ミニギャラリー

いつまでも住み慣れた地域で 自分らしい生活を送りましょう



介護予防・生活支援サービス事業
は、介護保険の要介護認定が要支援
(または要支援相当) の高齢の皆さ
んの「～したい(目標)」活動を支
援して、元の生活を取り戻すお手伝
いをする事業です。

生活に困り事を感じたら、お住ま
いの地区を担当する地域包括支援セ
ンターへご相談ください。

介護予防・ 生活支援サービス事業

◆対象者

- ・要支援1・2の人
- ・生活上で支援が必要な困り事があり、基本チェックリストで国の基準に該当した65歳以上の要支援相当の人

◆サービスの種類

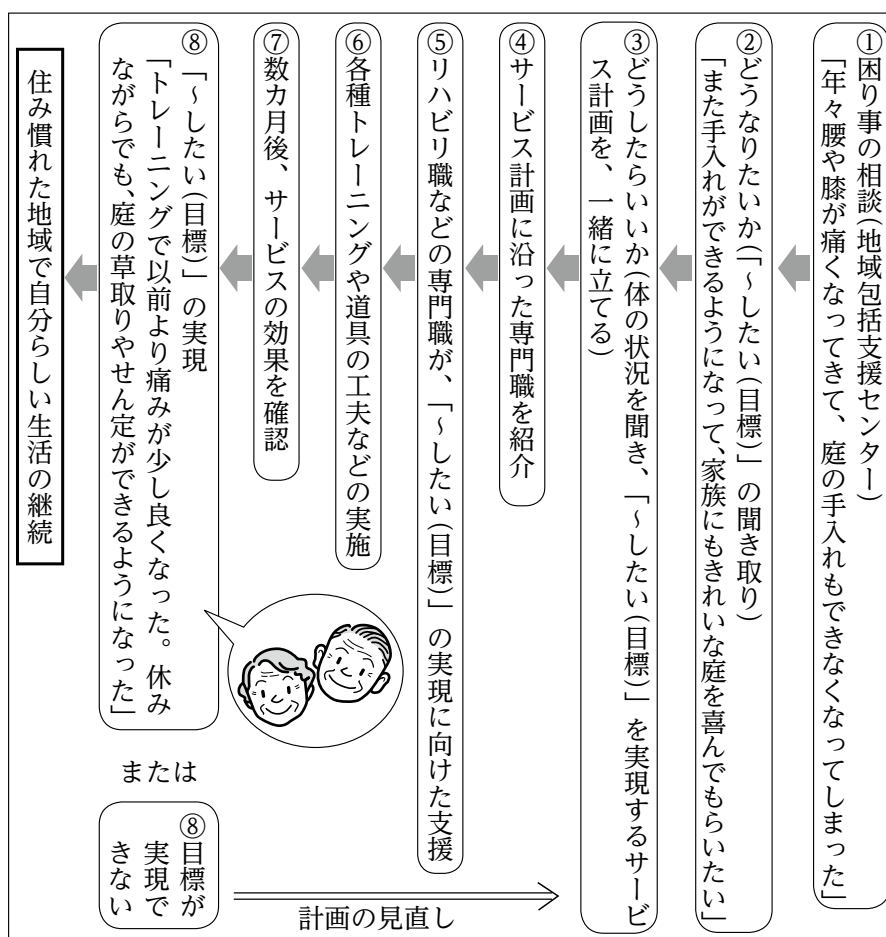
▽訪問型短期集中予防サービス／リハビリ職などの専門職が、短期間訪問し、興味・関心のある活動や社会参加が再びできるようになることを目指します。

▽訪問型サービス／ホームヘルパーが掃除や洗濯などの日常生活上の動作と一緒にを行い、利用者が自分でできるよう支援します。

▽通所型サービス／デイサービスセンターで機能訓練などを通して、日常の活動性を高め、社会参加につながることを目指します。
※地域では、介護予防クラブや通い

の場づくりの取り組みが行われています。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターや生活支援コーデイネーターへお気軽にお問い合わせください。

介護予防・生活支援サービス事業の流れ(例)



「するを支える」

デンマーク王国の福祉をご紹介します

東京家政大学准教授 松岡洋子さん



デンマークの全ての自治体では、ケアが必要な高齢の人が、「再び自分でできる」ように、心身機能の回復・改善や維持に向けた取り組みが進められています。

「活動的な毎日」が過ごせるよう、1～3カ月の短期間に、着替えや移動、洗濯、調理などについて、日常の暮らしの中でリハビリ専門職、介護スタッフによるサポートを受けながらの取り組みが行われ、このサポートを受けた人の約6割が自立の見込みがあるということです。

欧州では、「してあげる」の福祉国家から「するを支える」の自立・参加型社会へ移行する流れになっています。

(令和元年12月14日に行ったデンマーク親善フェア講演会より)

【問】地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎ 224-7174 FAX 224-85574

✉ hokatsucare@city.nagano.lg.jp

下水道の適正利用にご協力をお願いします

下水道には、川や海が汚れないように、家庭や工場などで使用し排出された汚水を浄化し、きれいになった水を川などに戻す役割があります。

汚水処理する下水処理場では、どんなものでも処理できるわけではありません。また、油や異物などを下水道に流すと、下水道管や中継ポンプ場のポンプ設備を詰まらせる原因になります。

次のことに注意し、下水道の適正利用にご協力をお願いします。

水に溶けない紙などを流さない

市内には、下水道管を流れる汚水



▲異物の流入により詰まったポンプの内部

をポンプで送水する中継ポンプ場が約400カ所あります。水に溶けない紙（ティッシュペーパー、ウェットティッシュなど）や紙おむつ、生活用品、下着類などを下水道に流すと、中継ポンプ設備が故障し、マンホールから汚水があふれる原因になりますので、絶対に流さないようにしましょう。

髪の毛を流さない

髪の毛を流すと、下水処理場の機器にからみつき、故障の原因となります。浴室などの排水口にたまった髪の毛は、小まめに取り除きましょう。

野菜くず、生ごみを流さない

台所で野菜くずなどを流したり、デイスポーター（生ごみ粉碎器）を使って生ごみを流したりすると、下水道管が詰まる原因になります。野菜くずや生ごみは、可燃ごみとして処理しましょう。

調理で使った油を流さない

油類は、下水道管の中で固まるため、詰まりの原因になります。揚げ物などの調理などで残った油は、凝

固剤を使ったり、新聞紙などに含ませたりして、可燃ごみとして処理しましょう。また、一部のサンデーリサイクル会場では、植物性の廃食用油に限り回収を行っていますので、ご利用ください。

灯油を流さない

下水処理場では、微生物の働きによって汚水処理しています。灯油が下水処理場に流れ込むと、微生物の働きが弱まり、下水処理場の処理能力が低下してしまいます。また、灯油は処理されずにそのまま川に流れ出てしまいますので、環境汚染にもつながります。

特に冬季は、下水道管に灯油が流入する事故が多発します。古い灯油は、引き取り可能なガソリンスタンドに持ち込むか、専門の処理業者に依頼するなどして、適切に処分しましょう。また、灯油ホームタンクから漏れた灯油が、排水口から下水道に入る構造になっている場合があります。そのような構造が確認された場合は、速やかに改善をお願いします。

油水分離槽の適切な管理

油水分離槽（グリーストラップ、オイルトラップ）とは、下水道に油が流出することを防ぐ設備で、飲食店やガソリンスタンドなどに設置されています。油水分離槽が正しく機

能しないと、油が流出して、下水道管の詰まりや下水処理場の機能低下の原因になります。油水分離槽をお使いの皆さんは、定期的に清掃と汚泥の引き抜きを実施して、適切に管理しましょう。



▲油で汚れたグリーストラップの内部

雨水は下水道に流さない

長野市の下水道は、汚水（生活雑排水とし尿）は汚水管で、雨水は水路（雨水きよ）などで別々に流す「分流式」です。下水道管に雨水が混入すると、汚水が流れにくくなったり、マンホールからあふれたりします。また、処理場への負荷が増大し、汚水をきれいに処理しきれず、川の水質を悪化させてしまいます。雨水は汚水管に流さないよう注意してください。



問 下水道施設課

☎ 221・6456 FAX 221・1681
✉ gesisetu@city.nagano.lg.jp



いきいき“ながの”元気な長野



シニアの皆さん、出番ですよ！

以前もこのコラムで取り上げましたが、今後も高齢化が進み、シニア世代の増加が見込まれる状況の中では、社会の活力を維持するため、年齢にかかわらず希望する人が学びやボランティア活動、仕事など、さまざまな社会参加を通じて活躍できる環境が必要であると考えています。

そのため、本市ではシニアの皆さんに、心身共に健康で過ごしていただくため、閉じこもりの解消や社会参加を促す取り組みを進めています。

このような中、長野市芸術館では、シニア世代が健康で積極的に社会と関わり続けてほしいとの思いから、令和元年9月に60歳以上の市民の皆さんを中心メンバーとした劇団「シニア演劇アカデミー」を旗揚げしました。

監修は、市民と関わる演劇プロジェクトを全国各地で展開し、数々の人気作品でも活躍している俳優の西村まさ彦さんをお願いしたところ、快く引き受けていただきました。

メンバーは40人の団員のほか、監修を務めていただく西村さんとスタッフなど、合わせて約60人になります。団員は、応募があった県内の95人から、西村さんが「意欲重視」で選抜されました。本市を中心に千曲市や飯山市、安曇野市の人もいます。

団員の皆さんは、西村さんをはじめプロの演劇人による指導を受けて、オリジナルのお芝居を創っています。

長野市長 加藤 久雄

これまで、台本を読んだり、せりふの流れを確認したりする稽古を月2回ほど続けてこられ、いよいよ2月9日に長野市芸術館で1回目の公演が行われます。どのような内容のお芝居になっているのか、当日が楽しみです。

団員の皆さんの中には、演技の経験がある人も、そうでない人もいますが、演劇に興味を持った人たちが、楽しく演劇を学び成果を発表するということは、非常に有意義なことだと思います。いくつになっても、みんなで一つの目標に向かって努力したり、精進したりすることは素晴らしいことです。そして、団員の皆さんが元気に生き生きと演劇に打ち込む姿は、家族や友人の励みにもなることでしょう。

年齢を重ねたからといって、家にこもっているだけの生活では寂しいですね。今回、入団された皆さんは、新たな一步を踏み出したことで、同じ目標を持った多くの仲間と出会うことができたのではないかと思います。

超高齢社会の今だからこそ、シニア世代が仲間とつながり、支え合い、そして何より明るく楽しく体を動かして、いつまでも健康で過ごしていただきたいと思っています。



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」

お薬の正しい使い方

フレイル予防
100まで元気！

高齢になると、複数の病気で多くの薬を使うことがあります。また薬の数が増えると、副作用が起こりやすくなります。特に注意が必要な副作用は、ふらつき・転倒、物忘れです。転倒による骨折をきっかけに寝たきりになることもあります。一方では、寝たきりの人が薬の種類を見直した結果、自分で歩けるようになった例もあります。

次の点に注意して、薬を正しく使うことを心掛けましょう。

自己判断で薬を調整しない

処方された薬は「きちんと使うこと」「自己判断でやめないこと」が大切です。自己判断で薬をやめたり、量を調整したりすると、症状が悪化したり、別の症状が現れたりすることがあります。薬を指示されたとおりきちんと使った場合でも、体調が悪くなったら、処方した医師、調剤した薬剤師に症状を伝え相談しましょう。

お薬手帳は1冊にまとめましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、薬が重複したり増えすぎたりすることがあります。まず、お薬手帳を1冊にまとめて、医師、薬剤師に使っている薬を市販薬や健康食品、サプリメントも含めて正確に伝えましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

複数の医療機関から発行された処方箋でも、一つの薬局で調剤してもらおうと、薬剤師がこれまでの調剤記録と今回の処方箋を照合することができます。これにより、薬の重複や相互作用を防止し、体調などを聞き取ることによって薬の副作用の有無を確認できます。

また、飲み残しの薬があれば、調剤する薬の量を調節して、残った薬を無駄なく使うこともできますので、薬剤師に相談してみましょう。



※申し込みの際の注意事項などは17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	春の和菓子 いちご大福と花もち	3月14日(土)10:00～12:00	1	12(5)	915円	2月10日(月)10:00
中部	親子講座 陶芸※1	3月7日(土)10:00～12:00	1	12(6)	1,550円	2月10日(月)10:00
	親子講座 ふわふわドーナツとオリジナルピザ※2	3月28日(土)10:00～13:00	1	10(5)	1,550円	
	親子講座 アイシングクッキー※3	3月29日(日)13:00～15:00	1	10(5)	1,750円	
南部	色彩検定～文部科学省認定試験	4月3日～6月19日(金)19:00～21:00	11	6(3)	13,465円	2月10日(月)18:00
	ベリーダンスでシェイプアップ	4月17日～7月17日(金)19:30～20:30	7	18(5)	2,235円	
	ヨガでアンチエイジング	4月20日～7月20日(月)19:00～20:15	7	15(7)	2,235円	

※1…子どもの対象=年少児~小学生 ※2…子どもの対象=小学生 ※3…子どもの対象=小学生~中学生

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

花風車で作る四季の花「福寿草」	3月7日(土)10:00~12:00	1	20(5)	550円	2月15日(土)9:30
英語を体感してみよう	4月4日~6月20日(土)9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	2月15日(土)9:00
エアロビクス&ストレッチ	4月7日~7月28日(火)14:30~15:30	16	20(5)	8,800円	3月10日(火)9:00
楽しい折り紙講座	4月8日~6月24日(水)10:00~12:00	10	15(5)	5,500円	2月12日(水)9:30
「肩こり・腰痛にきく」らくらく体操	4月9日~7月30日(木)11:00~12:00	16	30(5)	8,800円	3月12日(木)9:00
運動不足解消教室	4月10日~7月17日(金)13:30~14:30	15	16(8)	8,250円	2月14日(金)13:00
ハワイアンフラ	4月11日~9月26日(日)10:00~11:30	12	30(10)	6,600円	2月22日(土)9:30

■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。☎は女性のみ受講可)

のびのび健康運動(ソフトバレー)(水)		4月1日～9月16日(水)10:00～11:30	17	24(12)	5,550円	2月26日(水)9:45
男女混合ソフトバレー(木)		4月2日～7月9日(木)19:00～20:30	15	24(12)	4,870円	2月27日(木)18:30
卓球入門(基礎編)		4月3日～9月18日(金)14:50～16:20	18	28(14)	6,070円	2月28日(金)16:30
歪(ゆが)み改善ストレッチ		4月3日～9月18日(金)19:00～20:10	12	24(12)	4,100円	2月21日(金)18:30
ビューティ・ペルヴィス®(土)		4月4日～9月19日(土)13:00～14:00	17	24(12)	5,580円	2月22日(土)14:10
ピラティス		4月4日～9月19日(土)14:30～15:30	12	24(12)	4,100円	2月15日(土)15:40
のびのび健康運動(ソフトバレー)(月)		4月6日～9月14日(月)9:10～10:40	17	24(12)	5,550円	2月17日(月)8:45
リズムに合わせて踏み台&ストレッチ		4月6日～9月14日(月)9:40～10:40	21	20(10)	6,910円	2月17日(月)9:20
のびのび健康運動(卓球)		4月6日～9月14日(月)11:00～12:30	17	28(14)	5,550円	2月17日(月)12:40
☼減量・体づくりリトレーニング(月)		4月6日～9月14日(月)13:30～15:00	22	15(7)	9,380円	2月17日(月)13:10
運動不足解消教室(月)		4月6日～9月28日(月)11:05～12:35	23	15(7)	9,790円	2月10日(月)12:40
骨盤調整ヨガ®		4月7日～9月15日(火)18:30～19:30	20	24(12)	6,800円	2月18日(火)18:00
楽しく踊ろう ハワイアンフラ		4月7日～9月15日(火)19:00～20:30	22	20(10)	7,000円	2月18日(火)18:40
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)(夜)		4月7日～9月15日(火)19:45～20:45	20	24(12)	6,800円	2月18日(火)19:35
身につく着物の着付け(夜)		4月8日～6月24日(水)18:30～20:30	10	15(7)	3,350円	2月16日(日)14:00
“世界”を広げる英会話		4月8日～9月23日(水)13:00～14:00	21	18(9)	9,189円	2月19日(水)12:40
実用英会話		4月9日～9月17日(木)19:30～20:30	21	15(7)	9,607円	2月20日(木)19:00
☼腰痛予防トレーニングPM		4月9日～9月24日(木)13:30～15:00	21	15(7)	8,960円	2月27日(木)13:10
はじめてのジュニアダンス※4		4月10日～7月17日(金)17:30～18:30	14	25(13)	7,700円	2月21日(金)17:30
さわやかスポーツ		4月10日～9月11日(金)10:00～11:30	16	26(13)	5,240円	3月6日(金)9:45
感覚で話してみよう英会話	午前	4月10日～9月11日(金)	10:00～12:00	各	各	2月21日(金)12:05
	午後					
はじめての折り紙		4月10日～9月11日(金)13:00～15:00	11	26(13)	3,565円	2月14日(金)12:40
女性のためのストレッチ&リングで姿勢改善(夜)		4月10日～9月25日(金)18:30～19:30	11	15(7)	3,610円	2月28日(金)18:00
はじめてのキッズダンス※5		4月21日～7月21日(火)17:00～18:00	12	25(13)	6,600円	2月18日(火)17:00

※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

■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。

パワーポイント(プレゼンテーション)コース	3月7日・14日(土)9:30~16:30	2	10	10,000円	2月7日(金)9:00から
ワード(文章)中級コース	3月8日・15日(日)9:30~16:30	2	10	11,000円	開催日の1週間前まで
エクセル(表計算)中級コース	3月21日・28日(土)9:30~16:30	2	10	11,000円	【先着】

2月の市政番組

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	29日(土)14:30～15:00「心豊かな生活を育むために～生涯学習への取り組み」	
	abn ふるさとステーション	16日・【再】23日(日)16:25～16:30「戸隠スキー場を楽しもう」	
	TBS ふれ愛ながの市政ガイド	▷1日(土)16:55～17:00「平和の日のつどいへお出掛けください」 ▷8日(土)16:55～17:00「動物園で冬を楽しもう」▷15日(土)16:55～17:00「新しい猫舎棟が完成しました」 ▷22日(土)16:55～17:00「ランチタイムにピアノの音色を楽しもう」▷29日(土)16:55～17:00「りんごの湯で温まろう」	
	SBC ふれあい21こちら長野市です	29日(土)17:35～17:45「長野市拠点のプロスポーツチームを応援しよう」	
ラジオ	FMぜんこうじ 長野市広報－ふれ愛ガイド	月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00	
3日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日(火)	令和2年度市民税・県民税申告相談	18日(火)	令和2年度スポーツ施設の利用案内
5日(水)	災害に便乗した悪質商法に注意【再】	19日(水)	「するを支える」総合事業
6日(木)	農業研修センター令和2年度受講生募集【再】	20日(木)	同和問題
7日(金)	ながので働こう・就活関連イベント	21日(金)	改正健康増進法と受動喫煙防止対策
10日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
11日(火)	冬季における水道メーターの検針【再】	25日(火)	令和2年度スポーツ施設の利用案内【再】
12日(水)	市民活動団体の紹介	26日(水)	春の火災予防運動
13日(木)	城山公民館成人学校作品展	27日(木)	3月の観光イベント情報
14日(金)	令和2年度市民税・県民税申告相談【再】	28日(金)	広報ながの3月号の見どころ

※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 市内各地区の魅力ある特色をお伝えします。



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315円(勤労者女性会館しなのきは550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=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/>]、勤労者女性会館しなのき[アドレス= <https://www.shinanoki.org/>]、サンライフ長野[アドレス= <https://www.sunlife-n.org/>]、申込期間=2月1日(土)9:00~8日(土)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。

※託児=託児を実施します(料金などは要確認)。※PC=レンタルパソコンがあります(有料)。

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)					
魚のさばき方講座	3月10日(火)10:00~12:30	1	24(8)	1,015円	2月12日(水)10:30 託児
ウォーターエクササイズ	4月1日~7月22日(水)10:20~11:50	15	40(15)	7,220円	2月26日(水)10:00
キレイになるピラティス	4月1日~7月29日(水)13:30~14:30	16	30(10)	5,090円	2月19日(水)14:30
めざそう美文字 ペン字講座入門	4月1日~9月30日(水)9:30~11:00	13	20(8)	6,395円	2月19日(水)11:00 託児
ハワイアンフラ	4月1日~10月21日(水)19:00~20:30	14	50(20)	4,460円	2月19日(水)18:30
色彩検定2級資格取得準備講座	4月2日~6月18日(水)10:00~12:00	11	16(5)	13,465円	2月13日(水)10:30 託児
ゴスペル&ポップスを歌おう	4月2日~10月22日(水)10:30~12:00	13	30(10)	4,230円	2月20日(水)10:00
ワードとエクセルを同時に学ぼう初級	4月3日~6月19日(金)10:00~12:00	10	12(5)	5,350円	2月14日(金)10:00 PC
◆はじめての英会話	4月3日~9月18日(金)11:30~12:30	21	20(8)	9,815円	2月21日(金)11:00
◆気軽に楽しく英会話金曜コース	4月3日~9月18日(金)13:30~14:30	21	20(8)	9,215円	2月21日(金)13:00
エンジョイエアロビクス	4月4日~9月19日(土)18:45~20:00	12	25(8)	3,940円	2月15日(土)18:15
ストレッチ&リングで姿勢改善	4月6日~8月3日(月)9:45~10:45	17	15(7)	5,410円	2月17日(月)10:45
骨盤のゆがみを整えるヨガ	4月6日~9月7日(月)19:00~20:10	11	30(10)	3,610円	2月17日(月)18:30
◆実用英会話	4月6日~9月14日(月)18:00~19:00	21	20(8)	9,615円	2月17日(月)19:00
◆ビジネス英会話	4月6日~9月14日(月)19:10~20:10	21	20(8)	9,615円	2月17日(月)18:30
簡単エアロビクス&ストレッチ	4月7日~7月21日(火)13:00~14:00	15	25(8)	5,610円	2月18日(火)14:00
女性のためのビューティフルヨガ	4月7日~9月15日(火)10:30~11:30	11	20(8)	3,610円	2月18日(火)11:30 託児
エアロビクスで脂肪燃焼	4月7日~9月15日(火)19:00~20:00	11	50(20)	3,610円	2月18日(火)18:30
ヨガでアンチエイジング	4月8日~9月23日(水)19:00~20:00	11	50(20)	3,610円	2月26日(水)18:30
実用ペン字講座	4月9日~7月16日(水)18:30~19:30	12	15(6)	4,565円	2月20日(水)18:00
ピラティスで運動不足解消	4月9日~9月24日(水)13:30~14:30	10	16(5)	3,580円	2月13日(水)14:30
ヨガでリラックス	4月9日~9月24日(水)19:00~20:30	10	50(20)	3,280円	2月13日(水)18:30
エアロビクスでシェイプアップ	4月10日~9月25日(金)19:00~20:00	10	30(10)	3,280円	2月14日(金)18:30
週末の癒やしヨガ	4月11日~7月18日(土)9:50~11:00	12	25(10)	3,940円	2月15日(土)11:00
ZUMBA(ズンバ) GOLD®	4月11日~9月26日(土)18:30~19:30	12	20(8)	3,940円	2月22日(土)18:00
気功健康法	4月12日~9月27日(日)10:00~11:30	12	25(10)	3,940円	2月9日(日)11:30
ママのためのエアロビクス	4月13日~9月14日(月)11:15~12:15	9	25(10)	2,950円	2月10日(月)12:15 託児
ヘルシーストレッチ&ピラティス	4月13日~9月28日(月)19:00~20:10	11	40(15)	3,500円	2月10日(月)18:30
ママヨガ・子どもを横に	4月14日~9月8日(火)10:30~11:30	11	20(8)	3,610円	2月25日(火)11:30
ZUMBA(ズンバ)®	4月14日~9月8日(火)19:00~20:00	11	30(10)	3,610円	2月25日(火)18:30
韓国語中級(1期)	4月16日~7月30日(水)18:30~20:00	12	20(6)	9,350円	2月13日(水)18:00
リセットヨガ	4月16日~9月17日(水)19:00~21:00	12	50(20)	3,940円	2月20日(水)18:30
週末のハワイアンフラ	4月18日~10月17日(土)13:30~15:00	13	25(8)	4,130円	2月15日(土)13:00
リフレッシュピラティス	4月19日~9月20日(日)11:30~12:30	10	20(8)	3,180円	2月16日(日)11:00
ママのためのヨガ	4月20日~9月7日(月)11:00~12:00	10	25(10)	3,280円	2月17日(月)12:00 託児
■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。◇は男性のみ受講可)					
水曜ヨガ	4月1日~9月16日(水)19:00~20:15	12	30(10)	3,940円	2月19日(水)18:30
ゆったりヨガ(夜)	4月2日~9月17日(水)19:00~21:00	12	30(10)	3,940円	2月20日(水)18:30
基本ステップからのハワイアンフラ	4月3日~9月18日(金)13:15~14:30	12	25(10)	3,820円	2月21日(金)13:00
リフレッシュエアロビクス	4月6日~7月20日(月)19:00~20:10	12	30(10)	3,940円	2月10日(月)18:30
楽しく女声コーラス	4月8日~8月26日(水)19:00~20:30	9	40(10)	4,105円	2月26日(水)18:30
ネイティブと話す中学レベルの英会話	4月8日~9月23日(水)9:45~10:45	21	14(5)	9,750円	2月19日(水)9:15
ウォーターエクササイズ	4月8日~9月23日(水)10:20~11:10	20	40(12)	8,260円	2月19日(水)9:00
シェイプボディ	4月9日~7月30日(水)19:00~20:15	8	25(10)	2,550円	2月13日(水)18:30
エンジョイコーラス	4月9日~8月27日(水)13:30~15:00	8	40(10)	4,150円	2月13日(水)13:00
ピラティス(夜)	4月10日~7月10日(金)19:00~20:10	7	30(10)	2,230円	2月14日(金)18:30
Let's talk English	4月10日~7月31日(金)19:45~20:45	15	12(5)	4,725円	2月14日(金)19:30
やさしいピラティス	4月11日~9月26日(土)10:00~11:10	12	30(10)	3,820円	2月22日(土)9:30
エアロビクスで代謝UP	4月11日~9月26日(土)11:30~12:45	12	30(10)	3,940円	2月15日(土)9:30
◆中国語初級	4月13日~9月7日(月)18:30~20:00	12	16(5)	3,780円	2月17日(月)18:00
ビューティ・ペルヴィス®	4月13日~9月28日(月)13:30~14:30	10	30(10)	3,180円	2月17日(月)13:00
ビューティ・ペルヴィス®・フローダンス	4月16日~8月20日(水)13:15~14:15	9	25(10)	2,860円	3月5日(水)13:00
かな書道と実用書	4月17日~令和3年3月5日(金)9:30~11:30	20	30(10)	7,300円	2月21日(金)9:10
韓国語初級	4月20日~9月14日(月)9:30~10:45	12	14(6)	6,530円	2月17日(月)9:00
◇男性の料理~ピザ・パン・うどん	4月22日、5月27日、6月24日(水)19:00~21:00	3	16(6)	2,820円	2月21日(金)18:00
◆株式銘柄研究	4月23日~9月24日(水)19:00~20:30	6	12(5)	2,190円	2月27日(水)18:30

生涯学習センター「経済セミナー」 生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(18:30~20:00)	定員(先着順)
① 2020年の経済情勢～日本経済と長野県経済の動向	2月13日(木)	50人
② トレーラーハウスの可能性～台風19号被災地の復興支援を通して	2月20日(木)	50人
③ ドローンの未来と可能性～消防士から転職して	3月5日(木)	70人
④ キャッシュレス・ポイント還元事業における「キャッシュレス使い方講座」	3月12日(木)	50人
⑤ 地域産業の活性化要因について	3月18日(木)	50人

▶ところ／生涯学習センター(トイゴウエスト内) ▶受講料／②・③・⑤各300円
▶申し込み／事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(FAX 233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※託児を実施します(各回先着3人程度。各受講日の10日前までに電話で同センターへ)。

農業研修センター各種講座 農業研修センター ☎278-2620

講座	とき	対象	受講料
野菜づくり	2月19日(水)・20日(木)13:30~15:30	市内在住の人	各300円
環境にやさしい農業	2月25日(火)10:00~12:00	農業従事者など	300円
農業機械操作	3月8日(日)10:00~12:00	市内在住の人	500円

▶ところ／農業研修センター(松代町東寺尾) ▶定員／各20人(先着順)
▶申し込み／事前に電話で農業研修センターへ(日・月曜日、祝休日を除く)

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			
3月1日(日)9:00~13:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
3月5日(木)9:00~13:00	若穂公民館	20人	若穂分署(☎282-2299)
3月7日(土)9:00~13:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
3月16日(月)9:00~13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
3月18日(水)9:00~13:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)

■上級救命講習

3月5日(木)8:30~17:30	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
-------------------	-------	-----	------------------

■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)

3月10日(火)~12日(木)8:30~17:30	新町消防署	20人	新町消防署(☎262-5119)
---------------------------	-------	-----	------------------

■応急手当普及員講習(再講習)

3月8日(日)9:00~12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
-------------------	-------	-----	------------------

リサイクルプラザ【ゆめ工房21】 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	3月2日(月)10:00~14:30	6人	400円
牛乳パックで椅子作り(小)	3月6日(金)10:00~12:00	10人	300円
紙すき体験	3月12日(木)10:00~12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	3月12日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
さき織り体験	3月14日(土)10:00~12:00、13:00~15:00	各4人	各400円
布ぞうり作り	3月16日(月)10:00~15:00	10人	300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／2月9日(日)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

かがやきひろば各種講座 ※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき
----	----

■篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227

① ピラティスを体験してみましょう	2月21日、3月6日・13日(金)13:30~15:00(計3回)
② ルーシーダットン(タイ式ヨガ)とセルフマッサージ	2月27日、3月5日・12日・19日(木)13:30~15:00(計4回)
③ おひなさまの巻きずしを作りましょう	3月2日(月)10:00~12:30
④ 縄をなつてかわいいカゴを作ろう	3月2日・9日・16日(月)13:30~15:30(計3回)
⑤ 春の寄せ植えとハーブティーを楽しみましょう	3月11日(水)9:30~11:30
⑥ 古布で素敵なネックレスを作りましょう	3月13日(金)9:30~11:30
⑦ 西先生の「万葉のこころをよむ」	3月16日・23日(月)10:00~11:30(計2回)

■湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335

⑧ 日本銀行経済講座	2月21日(金)14:00~15:00
------------	---------------------

■松代(松代町東条) ☎278-0050

⑨ 楽しく歌いましょう	2月25日(火)13:30~15:00
⑩ 笑って楽しく元気体操	3月5日(木)13:30~15:00

■三陽(大字西尾張部) ☎259-2411

⑪ 介護予防講座～元気でながいき	3月2日(月)14:00~15:30
------------------	--------------------

■氷鉋(稲里町中氷鉋) ☎284-8100

⑫ やしろうまをつくろう	3月4日(水)10:00~12:30
⑬ 布ぞうりを手づくりしましょう	3月9日(月)9:30~15:00

▶対象／①～⑧・⑩市内在住の60歳以上の人 ⑨・⑪～⑬市内在住の人 ▶定員(先着順)／①・②・⑧・⑩各20人 ③・⑤・⑥・⑬各16人 ④12人 ⑦30人 ⑨25人 ⑪40人 ⑫10人 ▶受講料／①300円 ②400円 ③・⑬各800円(材料費含む) ④600円(材料費含む) ⑤1,900円(材料費含む) ⑥350円(材料費含む) ⑦200円 ⑧～⑩各100円 ⑪300円(材料費含む) ▶申し込み／①～③は2月12日(水)9:00から、④～⑦は2月13日(木)9:00から、⑧・⑨は2月10日(月)9:00から、⑩は2月19日(水)9:00から、⑪は事前に、⑫は2月17日(月)9:00から、⑬は2月26日(水)9:00から、電話か直接、各かがやきひろばへ

(一財)ながの緑育協会
篠ノ井会 ☎214-8719

■ながの花と緑そして人を育てる講座

▶とき／4月15日～令和3年3月10日(木) 10:00~12:00(月1回、計12回)

▶内容／土作りと肥料、一年草、ガーデンデザイン、ハーブ、宿根草、果樹、病害虫と農薬、球根植物、庭木の管理、バラのせん定・管理、山野草の育て方、春の寄せ植えづくり

▶定員／40人(先着順)

▶受講料／10,000円(材料費含む)

■育てて使う・楽しむハーブ講習会

室内で育てた発芽したてのルッコラ、バジルなどの味わい方などを学びます。

▶とき／2月19日(水)10:00~12:00

▶定員／20人(先着順)

▶受講料／800円(材料費)

◎上記はいずれも

▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟

▶申し込み／2月10日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ

女性のための法律セミナー

女性弁護士から法律や制度を学びます。

▶とき／2月15日(土)14:00~15:30

▶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・在学の女性

▶定員／20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ
※託児を実施します(要予約)。

猫に関わるボランティアによる話

▶とき／2月15日(土)10:00~11:30

▶ところ／市保健所(若里六丁目)

▶内容／地域の猫の現状と正しい飼い方

▶定員／40人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／2月14日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**地域・郷土の古社寺を学ぶ
～善光寺本堂の謎に迫る**

▶とき／2月23日(日)14:00~15:40

▶ところ／生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

▶定員／100人(先着順)

▶受講料／300円(資料代含む)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで生涯学習センター(☎233-8080、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※令和元年12月3日(火)に当センターで実施した内容と同じ講座です。

長野市スケート競技大会

圓市スケート協会 ☎267-0288

■スピードスケート競技

▶とき／3月7日(土)8:15～競技開始

対象		競技種目	
		男子	女子
未就学児		100m、500m	
小学1～3年生		100m、500m、1000m	
小学4～6年生		500m 1500m	500m 1000m
中学生			
高校生			
一般	50歳未満	500m、1000m	
	50歳以上		
小学生、中学生、高校生		2000m リレー（学校・チーム対抗）	

※リレーを除き1人2種目まで参加可

■フィギュアスケート競技(男女別)

▶とき／3月7日(土)14:00～競技開始

クラス	競技内容
7級	ISU シニア
6級	ISU ジュニア
ノービスA ノービスB	ノービス課題
5級	フリー 3分30秒
4級	フリー 3分
3級	フリー 2分30秒
2級	フリー 2分
1級	フリー 1分
初級	
無級	

◎上記はいずれも

▶ところ／エムウェーブ ▶対象／市内在住・在学・在勤の人、市スケート協会会員、市スケート協会開催の教室参加者 ▶参加料(保険料含む)／中学生以下1,000円、高校生以上1,500円 ▶申し込み／2月21日(金)17:00までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、直接、エムウェーブ内スケートセンターへ ※開催要項・参加申込書は、市スケート協会ホームページにあります。

湯湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室

圓湯～ぱれあ(若穂線内) ☎282-5500

■こども・親子教室 ※①は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
① 家族で水中サーキット運動	2月9日(日)10:30～11:30	1～6歳児のママ・パパ向け
② わらべうた産後ダンス	2月10日(月)10:30～11:30	首が据わった4カ月～6歳児(ママのみ可)
③ みんなでリミック	2月15日(土)10:30～11:15	1～6歳児
④ わらべうたでいちにのさん	2月21日(金)10:30～11:30	0歳児～大人
⑤ 親子キッズヨガ	2月22日(土)10:30～11:30	3～6歳児
⑥ ハワイアンリミック	2月25日(火)10:30～11:30	1～3歳児

▶定員(先着順)／①・②・④・⑥各10人 ③・⑤各12人 ▶参加料／①700円 ②・③各800円 ④500円 ⑤・⑥各1,000円 ▶申し込み／湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)

■水中運動・体操教室体験会

体験会を2月26日(水)～3月23日(月)に行います。時間など、詳しくは湯～ぱれあホームページをご覧ください。

▶申し込み／2月12日(水)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

長野市父親卓球大会

圓市父親卓球連盟事務局 牛澤さん ☎090-5765-1691

▶とき／3月8日(日)8:30～17:00 ▶ところ／大豆島体育館 ▶対象／市内在住・在勤の既婚男性 ▶種目／1～3部のランク別団体戦(1部＝上級、2部＝中級、3部＝初級) ▶参加料／1人1,000円(当日持参) ▶申し込み／2月28日(金)までに、住所・氏名・ランクを記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟事務局の牛澤修二さん(〒381-1214長野市松代町柴33-1、FAX278-4578)へ

南長野運動公園教室

圓南長野運動公園(篠ノ井東福寺) ☎293-4048

■ジャイロキネシス®

▶とき／2月9日・16日(日)15:00～15:45 ▶対象／高校生以上 ▶参加料／各600円

■キッズ卓球教室

▶とき／毎週月曜日17:00～18:30 ▶対象／小学4年生以上 ▶参加料／月額3,000円

■ステップ&サーキットトレーニング

▶とき／毎週土曜日12:00～12:45 ▶対象／高校生以上 ▶参加料／1回600円

親子テニス交流会

▶とき／2月16日(日)10:00～12:00

▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク(大字三才)

▶対象／小学生とその保護者

▶定員／10組(先着順)

▶参加料／2,000円

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパーク(☎266-0582)へ

短期水泳教室～背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・ターン編

▶とき／2月18日(火)～3月27日(金)の火・木・金曜日16:00～17:00

▶ところ／アクアウィング

▶対象／クロールで25メートル以上泳げる小学3年生以上の人

▶定員／20人

▶参加料／4,000円(期間内の受講は何回でも可)

圓アクアウィング ☎244-7555

教

室



市民協働サポートセンター各種講座

■NPO初歩講座「NPOってなあに？」

▶とき／2月26日(水)18:30～21:00

▶内容／NPOの基礎的な知識、法人設立について、市内の活動団体の紹介など

▶対象／NPOに関心のある人

▶定員／10人(先着順)

▶受講料／300円

■NPOカフェまんまる×長野県信濃美術館「美術館を考える」

▶とき／3月1日(日)13:30～15:30

▶対象／高校生、大学生

▶定員／20人(先着順)

◎上記はいずれも

▶ところ／もんぜんぶら座3階

▶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、✉np@nagano-shimin.net)へ



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき／2月15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を実施済みで、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／2月14日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ



ネクタイからがまぐち作り

▶とき／2月28日(金)10:00～12:30

▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶定員／8人(先着順)

▶受講料／500円

▶申し込み・問い合わせ／2月8日(土)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザ(☎222-3196)へ



女性のためのリーダー講座「自分らしいリーダーシップでしなやかに生きる」

職場や地域、学校で、無理せず気負わず楽しく活躍できるリーダーシップを身に付けます。

▶とき／2月29日(土)13:30～15:30

▶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・在学の女性

▶定員／25人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ

※託児を実施します(要予約)。



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	2月13日(木)	10:00~12:00
	2月25日(火)	13:30~15:30
歯科	2月13日(木)	13:30~15:30
	2月25日(火)	10:00~12:00
運動	2月13日(木)	9:00~10:00、
	2月25日(火)	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／2月10日(月)までに、
電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)へ

こころの健康講演会

▶とき／2月19日(木)13:30~15:30
▶ところ／犀南保健センター(里島)
▶演題／しあわせを感じる笑いヨガ[講師＝清水順子さん(ラフターヨガユニバーシティ認定ティーチャー)]

☎犀南保健センター ☎293-8080

精神保健福祉講演会

▶とき／2月27日(木)14:00~15:30
▶ところ／真島保健センター
▶演題／あなたのストレスを軽くするために～心がラクになる認知行動療法のススメ[講師＝福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック院長)]
▶対象／市内在住の人
☎真島保健センター ☎286-1010

こころの健康づくり講演会

▶とき／2月28日(金)14:00~15:40
▶ところ／吉田公民館
▶演題／ひきこもり、発達障害かもと不安に思っている人へむきあい方のヒント～覚えておきたいコミュニケーションのコツ[講師＝五十嵐美智恵さん(臨床心理カウンセラー)]
☎吉田保健センター ☎263-7361

不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

▶とき／3月18日(木)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

専門医による認知症個別相談会 ☎中部地域包括支援センター ☎224-7174
▶とき／2月12日(水)13:00~15:00 ▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
▶対象／本人、家族など ▶定員／3人(先着順) ▶申し込み／事前に電話で中部地域包括支援センターへ

運動相談(個別相談) ☎市保健所健康課 ☎226-9961
生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの人は、ご相談ください。

とき	ところ・問い合わせ
2月18日(火)13:30~15:30	犀南保健センター(里島) ☎293-8080
3月5日(木)13:30~15:30	北部保健センター(上松四丁目) ☎259-2088

▶定員／各5人程度(先着順) ▶申し込み／2月10日(月)から、電話で各保健センターへ

血糖値を下げる運動講座 ☎市保健所健康課 ☎226-9961

とき(13:30~15:30)	ところ	内容
2月20日(木)	北部保健センター(上松四丁目)	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)
2月21日(金)	松代保健センター(松代町東条)	
2月27日(木)	東部保健センター(大字富竹)	

▶定員／各20人(先着順) ▶申し込み／2月10日(月)から、電話で市保健所健康課へ

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 3月16日(月)13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
② 3月17日(火)13:30~15:30	犀南保健センター(里島) ☎293-8080

▶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5月25日~8月3日、②は5月26日~8月4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／2月10日(月)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 3月8日(日)10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田) ☎293-8860
② 3月15日(日)10:30~15:30	じゃん・けん・ぽん(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5月17日~7月26日で、平日マタニティセミナーに参加したことがあるか、今後参加する予定のある妊婦とその家族、②は5月24日~8月2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2月10日(月)10:00から、②は2月8日(土)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは3月12日(木)まで]

2歳児フッ化物塗布事業

受付時間	ところ
3月4日(水)9:30~10:00	東部保健センター(大字富竹)
3月6日(金)13:20~13:50	犀南保健センター(里島)
3月26日(木)13:20~13:50	西部保健センター(大字安茂里)

▶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歳未満の幼児で初めて参加する人
▶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／2月12日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

スポーツ

ボッチャ体験会

▶とき／3月8日(日)13:30~15:30
▶ところ／市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶申し込み・問い合わせ／3月4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

ちょこっと水中運動体験会

▶とき／2月16日(日)13:30~15:00
▶ところ／湯湯温泉湯~ぱれあ(若穂綿内)
▶対象／市内在住の60歳以上の人
▶定員／20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／2月8日(土)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ
※温泉・プール利用料が必要です。

青春ディスコ～あの頃にタイムスリップ

懐かしいディスコ音楽で、楽しく体を動かしましょう。

- ▶とき／2月28日(金)10:30～11:30
- ▶ところ／温湯温泉湯～ばれあ(若穂綿内)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／2月14日(金)9:00から、電話で湯～ばれあ(☎282-5500)へ
※申し込みは本人を含め2人までです。

不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき／2月13日(木)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／2月10日(月)までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

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できます(数に限りあり)。

- ▶とき／3月7日(土)・8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
- ☎222-3196

長野手話サークル学習発表会

- 手話劇などを発表します。
- ▶とき／3月1日(日)10:00～12:30
- ▶ところ／市障害者福祉センター(大字鶴賀)
- ☎224-5030

食と農を考えるつどい

- ▶とき／2月17日(月)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶内容／和食に関する講演会
- ▶講師／遠藤紀夫さん(日本料理さがみ)
- ▶申し込み・問い合わせ／2月10日(月)までに、電話で農業政策課(☎224-5098)へ

かがやきひろば吉田発表会

- ▶とき／3月7日(土)9:00～14:00
- ▶ところ／かがやきひろば吉田
- ▶内容／生きがいづくり講座受講生とOB会・有志の皆さんによるステージ発表、作品展、折り紙体験教室など
- ☎263-6806

少年科学センター

☎232-7383

■ものづくりはじめの一步「恐竜ペイント & ジオラマに挑戦」

- ▶とき／2月15日(土)9:30～12:00 ▶対象／小学4年生～中学生 ▶定員／8人(先着順) ▶参加料／2,500円 ▶申し込み／2月8日(土)9:00から、電話で同センターへ

■大人のための体験教室「AM ラジオ作り」

- ▶とき／2月16日(日)9:30～12:00 ▶内容／初心者向けのラジオ工作 ▶対象／18歳以上の人 ▶定員／6人(先着順) ▶参加料／1,200円 ▶申し込み／2月9日(日)9:00から、電話で同センターへ

◎上記はいずれも

- ▶入館料／一般260円、高校生160円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

朗読とともにアルパの音色を楽しむ講座

☎223-0058

- ▶とき／3月5日(木)11:00～12:30 ▶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) ▶参加料／100円 ▶申し込み／2月14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(はがき1枚につき1人1講座記入)

クリスマスローズ展2020

原種・園芸種約100点とオリジナル育成品種の展示販売を行います。

- ▶とき／3月6日(金)～8日(日)9:30～16:30(8日は15:00まで)
- ▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
- ※各日13:30からクリスマスローズ講習会(申し込み不要)も開催します。

☎214-8719

南部働く女性の家まつり

- ▶とき／3月8日(日)10:00～15:00
- ▶ところ／南部働く女性の家(篠ノ井小森)
- ▶内容／展示(つるし飾り、木彫り、パッチワーク、水彩画、かな書道など)、発表(ハワイアンフラ、着付け、ピアノ、コカリナ、コーラス、お点前など)、花鉢販売
- ☎292-8151

楽しいギターコンサート

- ▶とき／2月17日(月)13:30～15:00
- ▶ところ／かがやきひろば柳町(大字三輪)
- ▶内容／お茶を飲みながらの演奏会
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／100円(飲食代含む)
- ▶申し込み・問い合わせ／2月14日(金)までに、電話か直接、同ひろば(☎235-0019)へ

男女共同参画促進サポート事業講演会～落語から見てくる男女共同参画

- ▶とき／2月29日(土)13:30～15:30
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
- ▶講師／昔昔亭A太郎さん(落語家)ほか
- ▶定員／150人(先着順)
- ☎237-8303

花と緑の相談所

- ▶とき／3月13日(金)13:30～15:00
- ▶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

西山大豆フェア

- ▶とき／2月29日(土)・3月1日(日)10:00～15:00
- ▶ところ／道の駅中条、道の駅信州新町ほか
- ▶内容／西山大豆を使ったみそ・豆乳ドーナツなどの加工食品販売と振る舞い(ひたし豆・つきたてお餅・みそ汁など)
- ☎268-3003

「パソコンの病院ながの」無料相談会

- ▶とき／2月15日(土)10:00～15:00
- ▶ところ／篠ノ井交流センター
- ▶持ち物／パソコン、周辺機器など
- ☎090-7179-8523

健

康



女性のための運動入門講座

とき(10:00～11:30)	内容
2月28日(金)	体を整える運動
3月6日(金)	血管しなやかストレッチ
3月13日(金)	体を支える筋力トレーニング

- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
- ▶対象／あまり運動習慣のない20～49歳の女性
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／2月10日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

市立公民館・交流センターのイベント

ステージ発表や作品展示など、1年間の活動の成果を披露します。イベント内容はそれぞれ異なりますので、詳しくは各公民館・交流センターにお問い合わせください。

ところ・問い合わせ	イベント	とき
古里公民館 ☎ 295-9707	ふるさと文化芸能祭	2月22日(土)9:30～14:00
三輪公民館 ☎ 234-4430	成人学校・サークルの作品展	2月22日(土)9:30～16:00、 23日(日)9:30～15:00
中部公民館 ☎ 234-1883	成人学校・同好会作品展	2月22日(土)10:00～16:00、 23日(日)10:00～14:00
吉田公民館 ☎ 241-6354	成人学校学習発表会	公開授業:2月28日(金)10:00～12:00、13:30～15:30、 展示:2月28日(金)～3月6日(金)
篠ノ井交流センター ☎ 292-2121	教養講座発表会	2月29日(土)9:00～16:00
川中島町公民館 ☎ 284-8222	成人学校成果発表と作品展	2月29日(土)10:00～15:00
芹田公民館 ☎ 228-3659	成人学校・クラブ発表	2月29日(土)9:30～13:00、 3月1日(日)9:30～15:30
松代公民館 ☎ 278-3912	文化祭	2月29日(土)9:00～16:00、 3月1日(日)9:00～14:00
城山公民館 ☎ 232-3111	成人学校作品展	2月29日(土)、3月1日(日)9:30～15:00
朝陽公民館 ☎ 243-7251	学びフェスタ朝陽	3月6日(金)9:00～16:00、 7日(土)9:00～15:00
大豆島公民館 ☎ 222-2888	作品展	3月7日(土)10:00～15:00、 8日(日)10:00～15:30
古牧公民館 ☎ 243-3524	古牧のつどい	3月8日(日)10:00～15:00
更北公民館 ☎ 284-2046	成人学校・サークルの作品展	3月14日(土)9:00～16:00、 15日(日)9:00～15:00

茶臼山動物園

園茶臼山動物園(篠ノ井有旅) ☎ 293-5167

■動物園でバレンタイン

▶とき/2月15日(土)・16日(日)10:00～16:00 ▶内容/◇ビンゴ大会[12:30～、各日定員100人(先着順)] ◇レッサーパンダのバックヤードツアー[14:00～14:30、各日定員20人(先着順)] ◇バレンタインフォトスポット[10:00～16:00(レッサーパンダ舎がバレンタインデー限定のフォトステージに変身します)] ◇茶太郎からチョコレートプレゼント[10:30～、11:30～、13:30～、14:30～、15:30～、各日定員200人(先着順)] ◇モルレル100円で乗り放題 ◇餌やりイベント ◇動物触れ合いイベント

■動物園裏側探検隊

▶とき/2月22日(土)13:00～15:00 ▶対象/小学生以上 ▶定員/20人(先着順) ▶申し込み/2月20日(木)・21日(金)に、電話で茶臼山動物園へ

◎上記はいずれも

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

もんぜんぶら座ギャラリー

園もんぜんぶら座事務局 ☎ 219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	水彩画展	2月12日(水)～18日(火)
	写団竹の子会写真展	2月20日(木)～26日(水)
	瑞雲墨志会長野展	2月28日(金)～3月3日(火)
	写友“彩”写真展	3月5日(木)～9日(月)
2階ミニギャラリー	美しい和文書道の会	3月1日(日)～15日(日)[4日(水)を除く]

権堂イーストプラザ市民交流センター

園同センター(大字鶴賀権堂町) ☎ 234-2906

■ハンドメイド de アクセサリー(プラ板でアクセサリやキーホルダーを作ります)

▶とき/2月15日(土)11:00～15:00 ▶参加料/300円(アクセサリパーツ一つ含む)

■バスボム作り[簡単に手に入る材料でバスボム(入浴剤)を手作ります]

▶とき/3月7日(土)10:00～12:00 ▶定員/10人(先着順) ▶参加料/700円

▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

ナイスハートバザールin長野

障害者就労支援事業所で作製した自慢の商品の販売会です。

▶とき/2月18日(火)12:00～19:00、19日(水)10:00～16:00

▶ところ/ながの東急百貨店別館シェルスエ5階ホール

園長野県セルプセンター協議会 ☎ 291-8280

犬と猫の休日譲渡会

とき	ところ
① 2月9日(日)10:30～12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)
② 2月15日(土)13:00～15:00	市保健所(若里六丁目)

園①長野保健福祉事務所食品・生活衛生課 ☎ 225-9065

②市保健所動物愛護センター ☎ 262-1212

真田邸三番土蔵ワークショップ

とき	ところ
3月4日(水)	10:00～12:00
3月8日(日)	10:00～12:00 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

園真田宝物館 ☎ 278-2801

介護者のつどい

▶とき/2月19日(水)10:00～12:30

▶ところ/かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)

▶対象/市内在住で在宅介護をしている人、介護に不安のある人、関心のある人

▶定員/10人(先着順)

▶参加料/100円

▶申し込み・問い合わせ/2月14日(金)までに、電話か直接、同ひろば(☎284-8100)へ

かがやきひろば三陽まつり

▶とき/3月1日(日)9:00～14:30

▶ところ/三陽保健福祉センター(大字西尾張部)

▶内容/ステージ発表、作品展示、体験コーナーなど

▶持ち物/靴を入れる袋

園かがやきひろば三陽 ☎ 259-2411

市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

■2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

■除籍本などのリサイクル市

除籍した雑誌などを無料配布します(1人10冊程度)。

▶とき／2月16日(日)13:30～16:00

■映画上映会

◇モダン・タイムス(字幕・モノクロ・83分)

▶とき／2月8日(土)14:00～

◇独裁者(字幕・モノクロ・126分)

▶とき／2月22日(土)14:00～

市立南部図書館

篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■移動図書館 期間限定特別貸し出し

通常5冊までの貸し出しを、最大10冊まで貸し出します。

▶期間／2月1日(土)～3月27日(金)

■2月のおはなし会

▶とき／①2月12日・26日(水)16:10～16:40 ②2月19日(水)11:00～11:30

▶内容／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など

▶対象／①幼児～小学3年生 ②1～3歳児

■あかちゃんのおはなし会

▶とき／3月4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。

MYかんじき作りと里山散策

▶とき／3月8日(日)9:00～15:00

▶ところ／ボブスレー・リ्यूージュパーク(中曽根)(集合場所＝同駐車場)

▶定員／15人(先着順)

▶参加料／1,000円(材料費・保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月4日(水)までに、電話でながの環境パートナーシップ会議事務局(環境保全温暖化対策課内、☎224-5034)へ

市立博物館

小島田町 ☎284-9011

■子ども☆体験のひろば(13:00～15:00)

◇木のくるまをつくろう[2月8日(土)、材料費100円] ◇鉱石のレプリカストラップをつくろう[2月11日(火)(受け付け＝14:30まで)、材料費200円] ◇ススキでつくるかべかざり:ひな祭り[2月15日(土)] ◇さきおりでミニハンドバッグをつくろう[2月22日(土)(受け付け＝12:30～)、定員10人(先着順)、材料費100円]

■古民家でおはなし会

▶とき／2月29日(土)13:00～13:40

■手仕事のじかん(事前に申し込みが必要)

◇わらのなべしき[2月24日(月)13:00～15:00、定員5人(先着順)、材料費500円]

◎上記はいずれも

▶入館料／一般300円、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

★プラネタリウム★

■リラックスプラネタリウム「秦基博」

▶とき／2月の土・日曜日、祝休日15:00～15:40

■夜のプラネタリウムと星空観察「金星と冬の三大三角形」

▶とき／2月22日(土)19:00～20:30

■満天の星空タイム「誕生日星座のヒミツ」

▶とき／3月1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

■化石のストラップをつくろう

▶とき／2月15日(土)13:30～15:30

▶対象／小学生以上

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／300円

▶申し込み／2月12日(水)までに、電話で同館へ

■「水彩画家・赤城泰舒展」作品解説

▶とき／2月15日(土)14:00～15:00

◎上記はいずれも

▶入館料／一般500円、高校生300円

門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町 ☎235-0100

■柳町中学校1年2組作品展

▶とき／2月11日(火)～23日(日)

■河童(かっぱ)絵と水彩画展

▶とき／2月25日(火)～3月8日(日)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

■博物館わくわく入門「火山灰から宝石探し」

▶とき／2月16日(日)13:00～15:00

■自然観察教室「冬の里山探検アニマルトラッキング」

▶とき／2月23日(日)10:00～15:00

▶集合場所／戸隠地質化石博物館

◎上記はいずれも

▶対象／小学生以上

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／200円

▶入館料／一般200円、高校生100円、小・中学生50円

▶申し込み／事前に電話で同館へ

氷の彫刻展inエムウェーブ

氷の彫刻作品約15点をライトアップ展示し、来場者投票によるコンクールを開催します。

▶とき／2月22日(土)・23日(日)10:00～18:00

※両日とも、スケートリンク無料開放日です(貸靴代620円別途)。

岡(株)エムウェーブ

☎222-3300

講演会「地域における古文書の保全・活用の可能性」

▶とき／2月29日(土)14:00～15:30

▶ところ／松代支所

▶講師／西村慎太郎さん(国文学研究資料館准教授)

岡真田宝物館

☎278-2801

歴史まちづくり講演会

▶とき／2月23日(日)13:30～15:00

▶ところ／町川田公民館(若穂川田)

▶内容／川田宿の歴史について

▶講師／宮下健司さん(長野市歴史的風致維持向上協議会委員)

▶定員／100人(先着順)

岡都市政策課

☎224-8779

埋蔵文化財センター研究員

岡埋蔵文化財センター ☎284-0004

市内で行う発掘調査など、埋蔵文化財の保護に関する業務を担当する研究員を募集します。
▶対象／大学で考古学を学んだ人か発掘調査の経験がある人 ▶募集人数／若干名（書類選考後、面接） ▶任用期間／4月1日(水)から1年間 ▶勤務場所／埋蔵文化財センター（小島田町、市立博物館内） ▶申し込み／2月12日(水)（必着）までに、所定の応募書類（市ホームページにあります）に必要事項を記入の上、郵送か直接、埋蔵文化財センター（〒381-2212長野市小島田町1414）へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市立南部図書館ボランティア

岡市立南部図書館 ☎292-0143

▶とき／4月1日(水)～令和3年3月29日(月)10:00～18:00（休館日を除く）で都合のいい時間帯 ▶ところ／市立南部図書館（篠ノ井御幣川） ▶活動内容／配架（図書を書棚に戻す）作業など ▶対象／ボランティア活動に関心があり、公共交通機関、徒歩、自転車のいずれかで来館できる人 ▶募集人数／30人程度（先着順） ▶申し込み／2月1日(土)～27日(木)に、所定の申込書（市立南部図書館にあります）に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで市立南部図書館（〒388-8006長野市篠ノ井御幣川1201、FAX292-0559）へ
※ボランティア活動保険に加入してもらいます（保険料は市が負担します）。

県シニア大学長野学部学生（一般、専門）

岡高齢者活躍支援課 ☎224-5029、県シニア大学長野学部 ☎228-7023、県シニア大学本部 ☎226-3741

■一般コース
▶受講期間／2年間（受講日数は年15日） ▶ところ／県社会福祉総合センター（若里七丁目）、県長野保健福祉事務所（大字中御所）ほか ▶内容／地域活動を行うための社会活動・教養・選択講座 ▶対象／県内在住のおおむね50歳以上の人 ▶定員／180人（先着順） ▶受講料／年額1万2千円（教材費など別途） ▶申し込み／3月16日(月)（消印有効）までに、所定の入学願書（各申込先にあります）に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）、各支所、各かがやきひろば（小田切・松代・七二会・信更を除く）へ持参するか、郵送か直接、県シニア大学本部〔〒380-0928長野市若里七丁目1-7（公財）長野県長寿社会開発センター〕または、県シニア大学長野学部（〒380-0936長野市大字中御所98-1長野保健福祉事務所福祉課内）へ
■専門コース
▶受講期間／1年間（受講時間は年35時間） ▶ところ／県社会福祉総合センター（若里七丁目）、県長野保健福祉事務所（大字中御所）ほか ▶内容／ゼミ方式により、活動計画を立て地域に outgoing ながら実践を通して学ぶ専門的な講座 ▶対象／県内在住のおおむね50歳以上で、地域課題を解決する専門的なスキルを身に付け、実践者として活動したい人 ▶定員／30人（書類選考後、面接） ▶受講料／年額2万6千円 ▶申し込み／2月28日(金)（消印有効）までに、所定の入学願書（県シニア大学本部・長野学部にあります）に必要事項を記入の上、郵送か直接、県シニア大学本部へ

リサイクルエコマルシェ出店者

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

▶とき／3月28日(土)10:00～15:00 ▶ところ／サンマリーンながの・リサイクルプラザ（松岡二丁目） ▶対象／廃材などを使ってクラフト品を手作りするなど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／20店舗（区画3.6m×1.8m）（多数の場合は抽選） ▶出店料／800円 ▶申し込み／2月29日(土)（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・廃材などを使用したクラフト販売品目、電気使用の有無、「3月リサイクルエコマルシェ出店希望」と記入の上、リサイクルプラザマルシェ係（〒381-0026長野市松岡二丁目26-7）へ（1人・1グループ1通まで）

フリーマーケット出店者

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

▶とき／3月22日(日)10:00～14:00 ▶ところ／サンマリーンながの・リサイクルプラザ（松岡二丁目）（屋内外で開催） ▶対象／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）で市内在住の人 ▶募集店舗数／30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／2月29日(土)（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・出店場所の希望（屋内か屋外）、「3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）

市民農園利用者

■安庭・青池・松代東条・小森市民農園

▶申し込み・問い合わせ／2月5日(水)～21日(金)に、電話で（一社）市農業公社（☎227-1650）へ

■蚊里田市民農園

▶申し込み／2月21日(金)（必着）までに、はがきに住所・氏名・電話番号・「サラダパーク蚊里田希望」と記入の上、郵送で（一社）コミわかグリーン倶楽部（〒381-0084長野市大字若槻東条505-1）へ
※抽選会（応募多数の場合）と利用者説明会を3月11日(水)9:00から若槻コミュニティ・センターで行います。

岡（一社）コミわかグリーン倶楽部 ☎266-0034

■戸隠体験市民農園

▶申し込み・問い合わせ／3月1日(日)から、電話かファクスで、ふれあい野菜直売所市民農園事務担当の徳武さん（☎090-4916-8450、☎・FAX共通254-2353）へ

行事・催し



まちづくり講演会～にぎわいを生むオープンスペースのつくり方

▶とき／2月18日(火)15:00～17:00
▶ところ／生涯学習センター（トイゴウエスト4階）
▶講師／山下裕子さん（広場ニスト、まちなか広場研究会理事）
▶定員／150人（先着順）

岡市街地整備課 ☎224-5053

ながの門前まちあるき

■森と木のお店とアート巡り

▶とき／2月13日(木)14:00～16:00

■ながの門前ラーメン天国

▶とき／2月15日(土)12:00～14:00

◎上記はいずれも

▶集合場所／楽茶れんが館2階（大字長野大門町、10分前までに集合）

▶定員／10人（先着順）

▶参加料／一般1,000円、小学生～大学生500円（飲食代別途）

▶申し込み／事前に電話でまち暮らしたての案内所（☎090-1553-1485）へ

岡市街地整備課 ☎224-8389

毎月第2日曜日は、一部業務を実施します(市役所第一庁舎2階、8:30~17:15)。市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行、戸籍届出書の預かり、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

**2月は、
9日(日)**

お知らせ

まじっく

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

長野市社会福祉審議会 各専門分科会委員

図福祉政策課 ☎224-5028

社会福祉に関する事項について調査・審議します。

専門分科会	調査・審議内容	小論文テーマ
障害者福祉	障害者や障害児の福祉に関する事項	障害のある人もない人も共に生きる社会を実現するためには
児童福祉	児童・母子福祉や子ども・子育て支援に関する事項	保護者が子育てに喜びや生きがいを感じ、子どもたちが健やかに成長できる社会を実現するには
老人福祉	高齢者の保健福祉・介護保険に関する事項	高齢者福祉と介護保険の現状と対策について
地域福祉	長野市地域福祉計画の進行管理、地域福祉に関する事項	地域福祉の現状(課題など)と私(市民)ができること

▶対象/市内在住の20歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶募集人数/各3人(書類選考) ▶任期/委嘱日から令和5年3月31日まで ▶申し込み/3月2日(月)(消印有効)までに、所定の応募用紙[福祉政策課(第二庁舎2階)、各支所、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、希望する専門分科会の小論文(800字程度)を添えて、郵送か直接、福祉政策課(〒380-8512長野市役所)へ

市営住宅の入居者

図長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/2月4日(火)~10日(月)[9日(日)は除く]8:30~19:00[8日(土)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	うち単身可
新町	信州新町新町	1K	1	1
田越	中条	3DK	1	1

■特定公共賃貸住宅(※)

団地名	所在地	規格	募集戸数
清水	戸隠栃原	3LDK	1
ハイツ陽のあたる丘	信州新町新町	3DK	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。

◇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。

◇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。

表参道芸術音楽祭参加者

図文化芸術課 ☎224-7504

■出演部門(音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表)

▶とき/5月2日(土)~5日(火)10:00~17:00 ▶ところ/セントラルスクウェア ▶出演時間/楽器の設置撤去を含め1組30分以内 ▶募集組数/各日14組程度(多数の場合は抽選)

■展示部門(絵画、書、彫刻、生け花など)

▶とき/5月2日(土)~5日(火)10:00~17:00 ▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

◎上記はいずれも

▶対象/市内を中心に活動する個人か団体 ▶申し込み/2月12日(水)~3月6日(金)に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から応募するか、所定の応募用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

地産地消ながの情報交換会・交流会参加者

図市地産地消推進協議会事務局(農業政策課内) ☎224-5098、(一社)市農業公社 ☎227-1650

▶とき/2月25日(火)14:00~17:00 ▶ところ/ホテルメルパルク長野(大字鶴賀)
▶内容/地産地消マッチング商談会(展示商談、情報交換) ▶対象/長野地域産農産物・加工品の仕入れに興味のある事業者 ▶参加料/無料(情報交換会終了後の交流会に参加の場合は2,000円別途) ▶申し込み/交流会参加希望の場合は2月12日(水)までに、電話で市地産地消推進協議会か市農業公社へ

長野広域連合非常勤職員

図長野広域連合事務局総務課 ☎213-5100

▶勤務場所/長野広域連合老人ホーム松寿荘(上野二丁目) ▶勤務内容/施設利用者の日常生活全般の介助 ▶募集人数/若干名(書類選考、面接) ▶申し込み/随時、履歴書(写真添付)に必要事項を記入の上、郵送か直接、長野広域連合事務局総務課(〒381-0026長野市松岡二丁目42-1)へ

長野市地球温暖化防止活動推進員

地球温暖化防止活動推進センターと協力して、地球温暖化対策の啓発を行います。

▶対象/市内に住民登録がある20歳以上で、温暖化対策に熱意と知識がある人

▶任期/4月1日(水)から2年間

▶募集人数/若干名(書類選考)

▶申し込み/2月10日(月)~3月6日(金)(消印有効)に、所定の応募用紙[環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、環境保全温暖化対策課(〒380-8512長野市役所)へ

図環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

長野市自然環境保全推進委員

市内の自然環境の状況や、希少動植物などの情報を提供する委員を募集します。

▶対象/市内に住民登録がある20歳以上で、自然環境に関する知見と経験がある人

▶任期/4月1日(水)から2年間

▶募集人数/若干名(書類選考)

▶申し込み/2月20日(木)(消印有効)までに、所定の応募用紙[環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、環境保全温暖化対策課(〒380-8512長野市役所)へ

図環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

食品安全懇話会委員

食品の安全確保に関する情報交換を行い、相互理解を深めることを主な目的とした、食品安全懇話会(年2回開催)の委員を募集します。

▶対象/市内在住の20歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶任期/4月1日(水)から2年間

▶募集人数/若干名(書類選考)

▶申し込み/3月2日(月)~16日(月)(必着)に、所定の応募用紙[市保健所食品生活衛生課(若里六丁目)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「食品の安全確保に関して考えていること」をテーマとした小論文(1,200字以内)を添えて、郵送か直接、市保健所食品生活衛生課(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ
図市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

綿内流通ターミナルの土地分譲

図商工労働課 ☎224-6751

所在	地目	分譲面積(㎡)	分譲価格(円/㎡)
長野市若穂綿内458-6	雑種地	2,909	32,100

▶**申し込み**／2月3日(月)～28日(金)8:30～17:00に、所定の申込用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課(第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

空き家ワンストップ相談会

図建築指導課空き家対策室 ☎224-8901

空き家バンクへの登録や、空き家に関する悩み事の相談に、専門家が応じます(相談は1人30分以内です)。

▶**とき**／2月22日(土)13:00～16:00 ▶**ところ**／川中島町公民館 ▶**対象**／市内に空き家を所有している人やその家族 ▶**定員**／10人程度(先着順) ▶**申し込み**／2月18日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

生産緑地地区指定申し出の受け付け開始

図都市政策課 ☎224-5050

▶**受付期間**／2月3日(月)～3月31日(火) ▶**指定要件**／市街化区域内の一団の農地で区域面積が千平方メートル以上の土地であることや、良好な生活環境の形成に相当の効用があることなど、諸要件に適合したもの
※諸要件について、詳しくはお問い合わせください。

これからの農業に関するアンケート調査にご協力ください

図農業政策課 ☎224-5037

農業者、農地所有者などによる地域の話し合いで地域農業の将来計画(人・農地プラン)を作成するためのアンケート調査を実施します。

▶**調査期間**／2月中旬～3月中旬 ▶**調査方法**／郵送により実施 ▶**対象**／農家、農地所有者 ▶**対象地区**／古里・長沼・豊野・篠ノ井有旅・篠ノ井山布施地区を除く地区(古里・長沼・豊野地区は後日実施予定)

駅南幹線の開通

駅南幹線JRアンダーパス部の4車線化工事が完了し、2月22日(土)から通行が可能になります。なお、開通後、照明工事のため、一部区間交通規制を行いますので、現場の指示に従ってください。



図駅周辺整備課 ☎224-5162

献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
3月2日(月)	9:30～11:00 若穂保健ステーション
	13:00～14:30 松代支所
	15:30～16:30 犀南保健センター(里島)

図市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

長野県最低賃金の改正

長野県の最低賃金が、令和元年10月4日から時間額848円に改正されています。ご自身の賃金をご確認ください。
図長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

台風第19号災害で被災した世帯への家庭ごみ指定袋・粗大ごみシールの配布

▶**配布場所**／生活環境課(第二庁舎3階)、豊野支所、柳原支所、古里支所、篠ノ井支所、松代支所、若穂支所
▶**持ち物**／り災証明書、印鑑
▶**対象**／り災証明書で半壊以上の判定が出ている世帯(1世帯1回に限る)

図生活環境課 ☎224-5035

まごころ
ありがとうございます

【茶臼山動物園整備基金に】

▶篠ノ井西部商工振興会／5万円

▶アスザック株式会社／5万円

【ふるさと“ながの”応援寄付に】

▶藤橋範之さん、清水利郎さん、高橋知音さん、須原聡さん、金田勇一さん

募

集



地域包括支援センター運営協議会委員

地域包括支援センターの適切な運営に関する事項について、調査・審議します。

▶**対象**／市内在住の40歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶**任期**／4月1日(木)から3年間

▶**募集人数**／3人(書類選考)

▶**申し込み**／2月21日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)へ
図地域包括ケア推進課 ☎224-7935

長野市環境審議会委員

環境の保全などに関する基本的な事項について、調査・審議します。

▶**対象**／市内に1年以上住民登録がある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人

▶**任期**／4月1日(木)から2年間

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**申し込み**／2月20日(木)(必着)までに、所定の応募用紙[環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、各支所、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「環境問題」をテーマにした小論文(800字程度)を添えて、郵送か直接、環境保全温暖化対策課(〒380-8512長野市役所)へ
図環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

千曲衛生施設組合職員(事務補助)

▶**任用期間**／4月1日(木)から1年間

▶**募集人数**／1人(面接)

▶**応募方法**／2月21日(金)(必着)までに、履歴書(写真添付)に必要事項を記入の上、郵送か直接、千曲衛生施設組合(〒387-0007千曲市大字屋代3119)へ
※受験案内など、詳しくは同組合ホームページをご覧ください。

図千曲衛生施設組合 ☎272-0534

くらしのチャンネル

お知らせ

まちづくり

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

*提出先などになっている各支所のうち、長沼支所は業務停止中です。

お知らせ

3月市議会定例会 2月27日(木)開会予定

■3月市議会定例会の会議予定

内容	日程
議案説明	2月27日(木)
代表質問	3月4日(水)
代表・個人質問	3月5日(木)
個人質問	3月6日(金)・9日(月)
個人質問・議案 質疑など	3月10日(火)
採決	3月24日(火)
総務・経済文教	3月11日(水)・12日(木)・ 13日(金)
福祉環境・建設 企業	3月16日(月)・17日(火)・ 18日(水)

※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

2月27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)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合せください。

議会事務局 ☎224-5057

長野市都市計画審議会

▶とき/2月13日(木)14:00~16:00
▶ところ/市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
▶議題/区域区分見直しについてなど
▶傍聴定員/15人(先着順)
▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月10日(月)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで都市政策課(☎224-5050、FAX224-5111、✉toshisei@city.nagano.lg.jp)へ

長野市食品安全懇話会

▶とき/2月18日(火)13:30~15:30
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶議題/食品衛生監視指導計画(案)、食肉による食中毒の防止について
▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月14日(金)までに、電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

長野市国民健康保険運営協議会

▶とき/2月20日(木)13:30~15:30
▶ところ/市役所第二委員会室(第一庁舎7階)
▶議題/令和2年度長野市国民健康保険特別会計予算の概要など
▶傍聴定員/10人(先着順)
▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月14日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

長野市社会教育委員会議

▶とき/2月20日(木)14:00~16:00
▶ところ/芹田総合市民センター(若里二丁目)
▶議題/社会教育関係事業についてなど
▶傍聴定員/10人(先着順)
▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月19日(木)までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

長野市総合計画審議会

▶とき/2月20日(木)15:00~17:00
▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
▶議題/長野市まち・ひと・しごと創生総合戦略令和2年4月延長版(案)について
▶傍聴定員/15人(先着順)
▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

コンビニ交付サービスの利用停止

2月22日(土)・27日(木)はシステム保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。
市民窓口課 ☎224-6428

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。

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/2月19日(水)11:00ごろ
※屋外スピーカーで放送した内容(豊野・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区の放送を除く)は、フリーダイヤル(0120-479-231)で確認できます。

固危機管理防災課 ☎224-5006

ながのプレミアム商品券 販売・ 使用期限は2月29日(土)までです

期限後の商品券は無効となります。また、未使用の商品券の返金はできませんので、ご注意ください。

固商工労働課 ☎224-7642

家庭で処分に困っているタイヤ などを有料で受け入れます

▶とき/2月8日・22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、電動式健康器具、電動自転車、オイルヒーターなど
▶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/ひな人形(ガラスケース)、こたつ(布団一式付き)
◆ゆずってください/フードプロセッサ、ミキサー、はかり(10~30キログラム)、コーヒーメーカー、シングルベッドかベッド用すのこ
▶申し込み・問い合わせ/2月8日(土)10:00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(4期)	3月2日(月)	
国民健康保険料(2月期)		
後期高齢者医療保険料(8期)		
介護保険料(9期)		
し尿処理手数料従量制(6期)		

長野灯明まつりは、今年で17回目の開催を迎えます。

今年のテーマは「平和への灯(あか)り」。令和元年台風第19号災害により、長野市は大きな被害に見舞われましたが、平和を願う灯明まつりを復興へと立ち上がる旗印とし、被災した皆さんの心に「光」を届ける祭りとして開催します。

灯明まつり開催期間中は、善光寺のライトアップをはじめ、多くの催しを予定しています。幻想的な雰囲気と、祭りのにぎやかさを同時にお楽しみください。



ゆめ灯り絵展

灯籠に応募者がデザインした切り絵を貼り、浮かび上がる絵柄と灯りを楽しむイベント。善光寺表参道を幻想的な光で彩ります。今年から、小学校の卒業記念制作として子どもたちが自分の夢を切り絵に描き、20歳になる年にまた展示する「未来のゆめ灯り絵展」を開催します。

▶ところ／中央通り(善光寺交差点～末広町交差点)



災害復興インスタレーション 越ちひろ「光でまちを包む」

長野を拠点に世界で活躍する現代アーティストの越ちひろさんが、台風災害を受けた長野のために参加する災害復興アートワーク。彼女の持つ独自の色彩と光の世界観が、まちを包みます。

▶ところ／長野駅善光寺口駅前広場、中央通り



オープニング特別ライトアップ

照明デザイナーの石井リーサ明理さんによるレーザー演出で、灯明まつりのオープニングを華やかに彩ります。

▶とき／2月6日(木)18:00～21:00

▶ところ／善光寺山門

プロジェクションマッピング

テーマ：FUKKO

被災した皆さんへの復興支援の願いを込めた作品を、市内の学生と株式会社モノリスの特別協力で投影します。

▶とき／2月8日(土)・9日(日)18:00～20:30

▶ところ／善光寺経蔵



災害復興スノージャンプイベント

全国のスキー・スノーボードのプロジャンパーが集結し、会場を盛り上げます。

▶とき／2月8日(土)・9日(日)18:00～20:00

▶ところ／トイゴ広場

問長野灯明まつり実行委員会事務局 ☎259-1005



善光寺表参道イルミネーション

復興への意志を全国に向けて発信するため、台風災害により中止していた善光寺の装飾を実施します。

併せて、善光寺表参道のイルミネーションも3月1日まで延長します。

皆さんぜひお出掛けください。

◆善光寺の装飾 2月22日(土)～3月1日(日)17:00～20:00

◆表参道のイルミネーション 3月1日(日)までの17:00～22:00



問観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp

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告知
らせています。



長野市の魅力をインス
タグラムで発信してい
ます。

