

# 広報 **ながの**

**NAGANO**

令和2年  
(2020年) **7月号**

**No.1612**



## も く じ

● 復旧・復興情報…………… 2	● 青少年の健全育成…………… 11
● 消防だより…………… 3	● 市立図書館からのお知らせ…………… 12
● 後期高齢者医療制度…………… 4・5	● 移動図書館巡回日程…………… 13
● 後期高齢者医療 歯科口腔健診 …… 6	● 福祉医療制度…………… 14
● 認知症の相談窓口…………… 6	● 保護司の活動…………… 14
● 新しい生活様式を取り入れよう…………… 7	● ごみの減量・分別の徹底…………… 15
● 夏の交通安全やまびこ運動…………… 7	● 狂犬病の予防…………… 15
● 国民健康保険証の更新…………… 8	● 市長コラム…………… 16
● 国民年金保険料の免除・納付猶予…………… 9	● 健康情報コーナー…………… 16
● 野生鳥獣による被害の防止…………… 10	● 暮らしのチャンネル…………… 17～23
● ひとり親家庭の相談会…………… 11	● フレイル予防で健康な暮らし…………… 24

## 涼やかに続く モミジのトンネル

6月初旬、ながの百景の一つ「清水寺」(若穂保科)に、新緑のモミジが広がりました。

真つすぐ続く参道沿いには、100本以上のイロハモミジなどが立ち並び、時折、初夏を感じる心地よい風が吹いていました。

**長野市の人口** (令和2年6月1日現在)  
総 数 374,633人(男181,657人 女192,976人)  
世帯数 162,388世帯

# 令和元年東日本台風災害

## 復旧・復興情報

復興局 復興推進課

☎ 224-9728

FAX 224-9704

✉ fukko@city.nagano.lg.jp

### 安全・安心の再生 河川などの復旧状況

千曲川の決壊箇所や、浅川、蛭川など千曲川支川の被災箇所の復旧工事を、急ピッチで進めています。これからも、国、県、市が連携した「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を基に、河川整備によるハード対策と、流域における対策や地域連携による防災情報発信などのソフト対策を、一体的・緊急的に推進していきます。



心ひとつに

#### 千曲川 (長沼地区)

決壊箇所の堤防を復旧し、コンクリートブロックなどで補強する工事を実施しました。



#### 蛭川 (松代地区)

越水で崩れた堤防に、盛土と、かさ上げ(コンクリート壁)による復旧工事を実施しました。



#### 浅川 (豊野地区)

被災した護岸などの復旧工事を実施しました (赤沼ポンプ場前、三念沢ポンプ場前)。

#### 排水機場・雨水ポンプ場

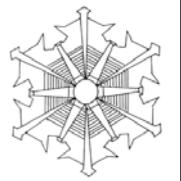
水没により損傷した排水機場や雨水ポンプ場では、復旧工事を進めています。出水期において本稼働が整わない施設については、仮設備により排水を行います。

### 生業(なりわい)の再生 被災された中小企業の皆さんへ

国、県、市では、次のような補助制度を実施しています。お早めにご相談の上、ぜひご活用ください。

目的	対象者	補助金の名称	申請期限(※)、問い合わせ先など
施設、設備の 原状復旧	中小 企業者 など	①中小企業等グループ施設等 復旧整備補助金	7月16日(木)まで 岡長野県産業復興支援センター(☎235-7325)
		補助率 補助限度額	補助内容(例)
		3/4以内 15億円	・施設や設備の原状復旧に要する経費 など
事業再建 (販路開拓など)	中小 企業者 など	②地域企業再建支援事業費 補助金	7月10日(金)まで 岡長野県長野地域振興局商工観光課(☎234-9527)
		補助率 補助限度額	補助内容(例)
		3/4以内 3千万円 (下限200万円超)	・事業再建のための土砂撤去・処分費、レンタル費など
	小規模 事業者	③持続化補助金	7月10日(金)まで 岡お近くの商工会議所か商工会
補助率 補助限度額		補助内容(例)	
	2/3以内 200万円	・事業再建のための機械導入費、車両購入費、店舗改装費など	
中小 企業者	中小 企業者	④被災中小企業者支援事業 補助金	7月17日(金)まで 岡市商工労働課(☎224-6751)
		補助率 補助限度額	補助内容(例)
	3/4以内 200万円	・事業再建のための備品導入費、土砂撤去費、店舗改装費、レンタル費など	

※申請期限は6月16日(火)時点のものです。①・②・④は、8月にも募集を行う予定です。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。



# 消防だより

令和2年度 全国統一防火標語

「その火事を防ぐあなたに金メダル」

## 夏の防火運動

7月18日(土)～8月16日(日)

夏になると花火をする機会や、お盆には天ぷらなどの揚げ物を作ったり、仏壇にろうそくをともしたりする機会が増えます。

そのため、この時期は、これらが原因の火事が発生しやすくなります。ちょっとした気の緩みが火事につながることがあるため、火の取り扱いには十分注意し、火事のない夏を過ごしましょう。

### 花火に注意

- ・ 周りに燃えやすいものがない安全な場所で行う。
- ・ 子どもだけで遊ばせず、大人が付き添う。
- ・ 水の入ったバケツなどを準備し、

花火が終わった後は、必ず水につけて消火する。

### コンロ・ろうそくなどに注意

ろうそく立ては、容易に転倒しないようにする。また、ろうそく立てに合った大きさのろうそくを使う。

- ・ コンロを使用している時は、その場を離れず、離れる時は必ず火を消す習慣を付ける。
- ・ コンロ・ろうそくの周りに燃えやすいものを置かない。



## 熱中症を防ごう！

本格的な夏の暑さがやってくるこれからは、熱中症が増える時期です。熱中症は屋外だけではなく、室内の日常生活でも発生しています。特に家で過ごすことが多くなりそうな今シーズンは、室内温度を確認するなど、熱中症にならないような注意が必要です。

特に、乳幼児は大人よりも体温が高く、汗をかく機能が未熟です。体温のコントロールがうまくできないので気を付けましょう。また、高齢者は、体内の水分割合が少なく、暑さやのどのかわきを感じにくいため注意が必要です。

●熱中症とは  
熱中症とは、体温が上がリ、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなるなど、さまざまな症状をひき起こす病気のことです。

### 1. 熱中症の分類

熱中症の分類	主な症状
軽症	めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛
中等症	頭痛、吐き気、だるさ、集中力・判断力の低下
重症	意識がない、けいれん、体が熱い、普段通り歩けない

### 2. 熱中症の対処方法

- ・ 涼しい場所へ移動する。(エアコンの効いた部屋、日陰など)
- ・ 水分、塩分を補給する。(意識があり、自力で可能な場合)
- ・ 首回り、わきの下、太もものつけねなどを冷やす。
- ※口から水分が取れない場合や、症状が改善しない場合は、医療機関の受診が必要です。
- ※重症であれば、すぐに救急車を要請してください。



### 3. 熱中症の予防

- ・ 部屋の温度を小まめにチェックする。
- ・ 室温は、28度に保つことを目安にエアコンや扇風機を上手に使う。
- ・ 起床時、就寝前など、のどがかわいていなくても小まめに水分補給する。



### 問消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・9772  
✉ yobou@city.nagano.lg.jp

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 8月1日から 新しい保険証に替わります

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証（桃色）は、7月31日（金）で有効期限が切れます。8月1日（土）からは新しい保険証「橙（だいたい）色」をお使いください。

新しい保険証は、7月中旬から簡易書留で順次お送りします。

## 保険証の紛失に 注意しましょう

保険証が盗難に遭ったり、自宅の外で紛失したりした場合は、警察に届け出をしてください。

保険証の再発行は、高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所で申請してください。

## 限度額適用・標準負担額 減額認定証（認定証）

表1の「区分Ⅱ」「区分Ⅰ」に該当する人は、入院や外来の際、認定証を提示することで、入院時の医療費などが減額されます。また、「3割負担」に該当する人の一部（表1の現役並み所得者のうち、課税標準

額145万円以上690万円未満）も、認定証の交付が受けられます。認定証が必要な人は、高齢者活躍支援課か各支所で申請してください。詳しくは、高齢者活躍支援課にお問い合わせください。

## ▼認定証の更新

現在お使いの認定証の有効期限は、7月31日（金）です。引き続き対象となる人には、8月1日（土）から使用できる認定証を、普通郵便でお送りします（申請は不要）。

7月中旬にお送りする新しい保険証とは別便ですので、ご了承ください。

## 医療給付

後期高齢者医療制度には、療養費、高額療養費、葬祭費などの給付制度があります。いずれも2年以内に申請が必要です。必ず高齢者活躍支援課か各支所で申請してください（高額療養費については、一度申請をすると、次回以降は自動給付になります）。



〈表1〉自己負担限度額など※1

負担区分	自己負担限度額（月額）		後期高齢者医療+介護 保険自己負担限度額 （年額、世帯単位）
	外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）	
現役並み所得者の 課税標準額	690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】※2	212万円
	380万円以上 690万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】※2	141万円
	145万円以上 380万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】※2	67万円
一般	18,000円（年間上限 144,000円）※3	57,600円 【44,400円】※2	56万円
区分Ⅱ※4	8,000円	24,600円	31万円
区分Ⅰ※5		15,000円	19万円

- ※1 入院したときの食事代や保険が適用されない差額ベッド代などは、支給の対象外
- ※2 【】は、同じ医療保険で過去12カ月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が3回以上あった場合に、4回目以降から適用になる金額
- ※3 8月から翌年7月までの1年間で外来個人の自己負担額の合計が年間上限額を超えた分も、高額療養費として支給
- ※4 同一世帯の全員が、市民税非課税である人（区分Ⅰ以外）
- ※5 同一世帯の全員が、市民税非課税で、それぞれの各収入などから必要経費・控除（年金の所得は、控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円になる人

問 高齢者活躍支援課 ☎ 224・8767  
 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 229・5320  
 ☐ jimukyoku@koukikourei-nagano.jp  
 ☐ kourei@city.nagano.lg.jp  
 FAX 224・5126  
 FAX 229・5320  
 FAX 228・1890

## 保険料の仕組み

### ●保険料の算定

保険料の額は、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」と、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」の合計額(上限額≒64万円)(図1)で、所得状況などにより軽減措置があります(表2)。

保険料額の決定は、長野県後期高齢者医療広域連合が行い、保険料の収納は市が行います。

### ●令和2年度保険料の主な変更点

- 所得割率が、令和元年度の8・30パーセントから、8・43パーセントに変更になりました。

- 均等割軽減特例の見直しにより、8・5割軽減が7・75割軽減に、8割軽減が7割軽減になりました(表2)。

- 年間保険料の限度額が、62万円から64万円になりました。

### ●保険料額のお知らせ

保険料額決定通知書は、7月15日(水)に発送します(6月以降に資格を取得した人には、8月以降にお送りします)。

### ●保険料の納め方

保険料は、被保険者一人一人が納付してください。納付方法は、被保険者により異なるため、保険料額決定通知書でご確認ください。

### ▼特別徴収(公的年金から差し引き)

介護保険料が公的年金から差し引

かれていて、介護保険料と合わせた保険料額が、年金収入額の2分の1以下の人が、原則、対象となります。※特別徴収の人は、希望により、普通徴収の口座振替に変更することができます(過去に滞納がある場合は変更できません)。

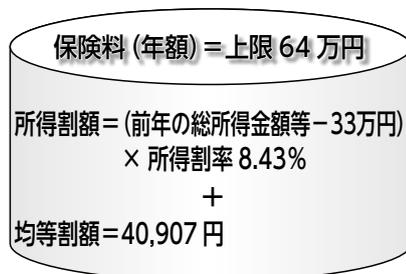
▼普通徴収(現金納付・口座振替)  
特別徴収以外の人が対象です。保険料は、原則、7月から翌年3月までの9回に分けての納付となります。現金納付の場合は、金融機関(郵

〈表2〉均等割額の軽減

被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減割合
33万円以下の場合(令和元年度までは、8.5割軽減該当)	7.75割
うち世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得なし)の場合(令和元年度までは8割軽減該当)	7割
[33万円+(28.5万円×世帯の被保険者数)]以下の場合	5割
[33万円+(52万円×世帯の被保険者数)]以下の場合	2割

便局を含む)、コンビニエンスストア、高齢者活躍支援課、各支所などで納めてください。

〈図1〉保険料の算定方法など(令和2年度)



## 令和元年東日本台風災害に伴う減免について

### ■保険料の減免

床上浸水以上の住家の罹災(りさい)証明が発行された被保険者や、主たる生計維持者が廃業・失業・収入減少などで被害を受けた被保険者について、被害の程度に応じて保険料の減免を行っています。減免対象の保険料は、令和2年度の4月分・9月分に相当する月割算定額です。減免を受けるためには申請が必要です。まだお済みでない場合は、早めに高齢者活躍支援課か各支所などで申請をお願いします。

なお、令和2年度分の減免申請は、令和元年度に申請が済んでいる場合は必要ありません。

### ■窓口負担金の減免

住家が床上浸水以上の被災をした場合は、9月30日(水)まで、窓口負担金(一部負担金)の支払いが不要となります。受診の際に一部負担金免除証明書の提示が必要になります。免除証明書の発行には、減免申請が必要です。詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

### 新型コロナウイルス感染症による影響を受けた皆さんへ

#### ■後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡か重篤な傷病を負った世帯の人について、保険料を全額免除します。また、主たる生計維持者の収入の減少が見込まれる世帯の人について、保険料を一部減免します。具体的には、世帯の主たる生計維持者の本年の収入が、前年と比べて10分の3以上減少する見込みであるほか、所得要件があります。

#### ■傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や、発熱などの症状があり感染が疑われ、勤務先を休まなければならぬ場合、後期高齢者医療制度に加入する被用者(給与などの支払いを受けている人)に対し、傷病手当金を給付します。

※いずれも申請が必要です。詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

## 後期高齢者医療

# 歯科口腔健診を受診しましょう



75歳になった人は、歯科口腔健診を受けて、口の中を確認し、より健康的な食生活を目指しましょう。

### 対象

◇昭和19年4月1日から昭和20年3月31日までに生まれた被保険者（令和元年度に75歳になった人）  
◇昭和15年4月1日から昭和19年3月31日までに生まれた被保険者（令和元年度に76、79歳になった人）のうち、令和2年1月～3月に生活習慣病による受診歴があり、令和元年度に歯科医療の受診をしなかった人  
※対象の人には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券を郵送しています。

### 健診期間

7月1日(水)～12月30日(水)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、期間を変更する場合があります。  
あります。

### 受診方法

希望者本人が、歯科医院に直接予約をして受診してください。  
▼持ち物／受診券、後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳

問 高齢者活躍支援課 ☎24・8707 FAX 24・5120  
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎29・5320 FAX 28・1050  
✉jimukyoku@koukikourei-nagano.jp  
✉kourei@city.nagano.lg.jp

### 受診料

無料（1人1回まで）

※治療や精密検査に要する経費は、自己負担となります。

### 健診項目

歯の状態の確認／口腔衛生状態の確認／歯周疾患の有無／かみ合わせ状態の確認／嚥下（えんげ）機能の検査

### 実施機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院で実施しています。詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

### 後期高齢者健診の再開と、人間ドック・脳ドック補助制度実施について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施を見合わせていた後期高齢者健診は、7月から順次再開します（10月31日(土)まで）。発熱、咳、だるさなどの症状がある場合は、受診を控えてください。人間ドック・脳ドックの補助（7500円）を受けける場合は、特定健診受診券と引き替えになります。高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所で、受診補助券の交付申請をしてください。

# 認知症や介護に関するご相談は 地域包括支援センターへ

新型コロナウイルス感染症の影響による自粛生活に伴い、高齢の人は、「動かないこと（生活不活発）」による脳の働きの低下や、それに伴う介護や支援など、家族の負担増加が心配されます。地域包括支援センターが皆さんをサポートします。

家族が認知症かも・・・どこに相談すればいいの？

### ◇認知症初期集中支援チーム

日常生活に大きな支障が出ない段階からご相談いただけるよう、中部地域包括支援センターに医師などの専門職で構成された支援チームを設置しています。

チームの相談員が訪問などで心配事などをお聴きし、自分らしく安心して暮らせるよう、早期に医療や介護サービス・生活面のサポートにつなげます。

### 長引く外出自粛による影響も… 介護ストレスたまっていませんか？

毎日の介護を頑張り過ぎていませんか？1人で抱え込まないよう、適切な支援を受けることが大切です。次の項目で思い当たることはない

かチェックしてみましょう。

- 介護は主に自分1人で行っている
- 介護の悩みを聴いてくれたり、相談に乗ってくれたりする人がいない
- 友達付き合いや趣味の時間が取れなくなった
- 介護は自分が頑張りなければと思う
- 介護生活の先行きが見えず、不安になる

当てはまる項目があるようでしたら、1人で悩まずに、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

### ◇地域包括支援センター

高齢の人や、その家族からの医療・介護・福祉に関するさまざまな相談に専門職が応じます。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターがご不明の場合は、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

問 地域包括ケア推進課  
中部地域包括支援センター  
☎24・7174 FAX 24・8574  
✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

## 新型コロナウイルス感染症対策

# 新しい生活様式を取り入れましょう

これからは、日常生活と感染拡大防止対策を両立させていくことが必要です。引き続き、市民の皆さんの一層のご協力をお願いします。

### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ◇ 小まめに手洗い・手指消毒
- ◇ 咳エチケットの徹底
- ◇ 小まめに換気
- ◇ 人と人との距離の確保
- ◇ 「三つの密（密集・密接・密閉）」の回避
- ◇ 毎朝の体温測定、健康チェック
- ◇ 発熱や風邪の症状がある人は、無理せず自宅で療養

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ◆ 暑さを避けましょう。
- ◆ 適宜、マスクを外しましょう。
- ◆ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときは、マスクを外す。
- ◆ マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜、マスクを外して休憩を取る。

- ◆ 小まめに水分補給をしましょう。
- ◆ 日頃から健康管理をしましょう。
- ◆ 暑さに備えた体作りをしましょう。

他の人と十分な距離を取る！  
2メートル

飲食店でも距離を取りましょう！  
・多人数での会食は避ける  
・隣と一つ飛ばしに座る  
・互い違いに座る

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう！

会話をするときはマスクをつけましょう！  
5分間の会話は1回の咳と同じ

（出典／厚生労働省）

※6月16日時点の情報です。詳しくは、お問い合わせください。

問 市保健所健康課  
☎ 226・9964 FAX 226・9988  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

7月22日(水)から7月31日(金)まで

# 夏の交通安全やまびこ運動を実施します

## 自転車の安全利用

自転車は気軽に乗ることができ、便利な乗り物ですが、その反面、イヤホンで音楽を聴きながらの運転や、スマートフォンを操作しながらの運転などの、交通ルールやマナーの違反が目立ちます。みんなで交通ルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

### 自転車利用のポイント

交差点に近づいたら、速度を落とす、安全確認

昨年、市内で発生した自転車事故の約45パーセントは、交差点での出会い頭の事故でした。

## 二輪車の事故防止

例年7月から8月にかけて、二輪車の交通事故が多く発生します。二輪車は体を守るものがなく、大きなけがを負うリスクがあるので、スピードの出し過ぎや無理な追い越しはせず、安全運転に努めましょう。



## 歩行者保護の徹底

夕暮れから夜間にかけては、歩行者事故が最も多くなる時間帯です。車のドライバーは、対向車などがない場合は、原則ハイビーム走行をしましょう。また、歩行者は、明るい服装と夜光反射材を着用し、自身の存在を周りにアピールしましょう。

## 飲酒運転の根絶

飲酒運転は悪質な犯罪です。夏の開放感による「少しなら大丈夫」といった誤った判断が、重大な事故を引き起こすこととなります。飲んだら絶対に運転しない・させない意識を一人一人が持つことはもちろん、飲み会では「ハンドルキーパー」を決めるなど、飲酒運転を防ぐ意識を全員で高めましょう。

飲酒運転は絶対にしない・させない・ゆるさない

問 地域活動支援課  
☎ 224・7615 FAX 224・8596  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp

8月1日から

# 国民健康保険証が更新されます

現在お使用の国民健康保険(国保)の被保険者証(保険証)の有効期限は、7月31日(金)です。8月1日(土)からは、7月下旬にお送りする新しい保険証をお使いください。

## 新しい保険証を郵送します

新しい保険証は、7月下旬に世帯の国保加入者全員分をまとめて、世帯主宛てに簡易書留で、住民票に登録されている住所へお送りします。受け取りの際には、印鑑などをご用意ください。

## 記載内容をご確認ください

お手元に保険証が届いたら、記載内容に間違いがないか、人数分があるかをご確認ください。

間違いや不明な点などがあつた場

新しい保険証は「空色」です。



コクホ3兄弟

合は、国民健康保険課へご連絡ください。

## 保険証と高齢受給者証が一体化しました

本年度から、県内全ての市町村で、70歳以上の加入者に交付していた高齢受給者証と保険証が1枚になりました。70歳以上の加入者の保険証には、一部負担金の負担割合が記載されています。

## 新しい保険証の有効期限は令和3年7月31日です

保険証と高齢受給者証の一体化に伴い、有効期限は毎年7月31日までになりますので、ご注意ください。

### ●誕生日の前日が有効期限

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度へ移行します。後期高齢者医療被保険者証は、国保の保険証の人

有効期限が切れる前に、長野県後期高齢者医療広域連合からお送りします(手続きは不要です)。

後期高齢者医療制度については、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階、224・8767)へお問い合わせください。

## 国保脱退の手続きをお忘れなく

職場の健康保険などに加入しているにもかかわらず、保険証が届いた人は、国民健康保険課各支所で国保脱退の手続きをしてください。

○国保脱退の手続きに必要なもの  
・職場の健康保険の保険証(脱退する人全員分、コピー可)

・国民健康保険証・高齢受給者証(該当者のみ)  
・マイナンバーカードや通知カードなど、マイナンバーが確認できるもの(世帯主と脱退する人の分)  
・窓口で手続きをする人の運転免許証など、本人確認ができるもの

## 保険証の紛失に注意ください

保険証の紛失などにより、再発行の届け出の件数が増えています。保険証には大切な個人情報に記載されていますので、紛失しないよう注意してください。

紛失してしまった場合は、お近くの警察署へ届け出るとともに、国民健康保険課各支所で、保険証再発行の手続きをしてください。

## 保険料や医療費の還付金詐欺に注意!

市内では、電話による「保険料や医療費の還付」をかたてて特定の電話番号に連絡させ、金融機関やコンビニエンスストアのATMから現金を振り込ませようとする事案が発生しています。これは詐欺ですので、十分にご注意ください。

国民健康保険に関することで不審な電話などがありましたら、国民健康保険課へ連絡してください。

### ●特定健診などを再開します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施を見合わせていた特定健診、30歳代の国保健診、各種がん検診などを、7月1日(水)から再開します。医療機関などに予約の上、受診してください。

なお、受診の際はマスクを着用すると共に、発熱、咳、倦怠(けんたい)感などの自覚症状があるときは、受診を控えていただくようお願いいたします。

### 国民健康保険課

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

# 国民年金保険料免除と納付猶予の申請を受け付けます

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全  
ての人が加入する制度です。  
保険料の納付が困難なときには、保険料の免除・納付  
猶予制度をご利用ください。



## 7月1日(水)から 申請を受け付けます

保険料を納め忘れている状態で、  
けがや病気などの不慮の事態が発生  
すると、障害基礎年金や遺族基礎年  
金を受給できなくなる場合があります

す。保険料の納付が困難なときには、  
早めに相談・申請をしましょう。  
令和2年度分(7月～令和3年6  
月)の保険料の免除・納付猶予の申  
請を7月1日(水)から受け付けます。  
また、学生には、納付特例制度が  
あります(表1)。

## 免除・猶予などの手続き

▼相談・申請場所／国民健康保険課  
国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、  
長野南年金事務所(大字中御所)

▼持ち物／年金手帳、印鑑、本人確  
認ができるもの(マイナンバーカー  
ド、運転免許証、旅券など)。写真  
がないもの(保険証、年金証書など)  
は2点必要です。

また、次に該当する場合は、い  
れかのを併せて持参してください。  
い。

## 免除・猶予期間の 保険料と年金額

- ◇申請する年か前年に退職した人
- ・雇用保険受給資格者証
- ・離職票の写し
- ◇学生
- ・在学期間が分かる学生証の写し
- ・在学期間が分かる在学証明書

○保険料の免除期間は、老齢基礎年  
金を受け取るための資格期間、障害  
基礎年金や遺族基礎年金を請求する  
ための資格期間に含まれます。

○将来受け取る老齢基礎年金額は、  
保険料を全額納付した時と比べると  
少なくなりますが、一定の割合で受  
け取ることができます。

○納付猶予・学生納付特例期間は、

年金を受け取るための資格期間に含  
まれますが、年金額には反映されま  
せん。

○免除・猶予期間の保険料は、10年  
以内であればさかのぼって納めるこ  
とができます。ただし、経過した年  
数に応じて一定の加算額が上乘せさ  
れます。

○過去に保険料の未納がある場合で  
も、2年1カ月前までさかのぼって  
免除・納付猶予の申請ができます。  
※申請を希望する場合は、年度ごと  
に申請書を提出してください。

## 特例による免除・ 納付猶予の申請

次に該当する人は、特例による免  
除・納付猶予の申請ができる場合が  
あります。詳しくは、お問い合わせく  
ださい。

▼令和元年東日本台風により被災  
し、住宅・家財などについて2分の  
1以上の損害を受けた人

▼新型コロナウイルス感染症の影響  
により、2月以降に業務が減少する  
など収入が減少し、当年中の所得の  
見込み額が、国民年金保険料の免除  
などに該当する水準になることが見  
込まれる人

国民健康保険課国民年金室  
224・5026 FAX 223・7200  
nenkin@city.nagano.lg.jp  
長野南年金事務所  
(大字中御所) 227・1284

【表1】免除・納付猶予制度

免除・猶予などの区分	対象	適用期間
免除	▶全額免除 ▶4分の3免除 ▶半額免除 ▶4分の1免除	7月～令和3年 6月
	本人・配偶者・世帯主の 前年所得がいずれも基 準額(表2)以下	
納付猶予	50歳未満で、本人・配 偶者の前年所得がいず れも基準額(表2)以下	4月～令和3年 3月
学生納付特例	本人の前年所得が118 万円以下(目安)	

【表2】免除・納付猶予の所得基準

前年所得が以下の計算した金額の範囲内であること

▶全額免除／(扶養親族などの数+1)×35万円+22万円
▶4分の3免除／78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など
▶半額免除／118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など
▶4分の1免除／158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など
▶納付猶予／(扶養親族などの数+1)×35万円+22万円

※免除の理由が失業(退職)の場合、失業(退職)者本人の所得  
を除外して審査する場合があります。

※免除・納付猶予の審査は、日本年金機構で行います。

# 野生鳥獣による被害を防止しましょう！



市内では、イノシシやシカ、サルなどによる農作物被害が多く発生しているほか、市街地でタヌキやハクビシンの目撃が相次いでいます。野生鳥獣から農作物を守るためには、加害獣の捕獲も必要ですが、それだけでは被害を防ぐことはできません。

野生鳥獣対策に、これだけで大丈夫といった特効薬はありません。被害に遭ったら、次の被害に遭わないように予防策を講じることが必要です。地域全体で、野生鳥獣を寄せ付けない環境づくりに取り組んでいきましょう。

## 餌場にしらない

野菜くずや生ごみを畑などに捨てるときは、土の中にしつかりと埋める、収穫しない野菜や果物などは処分・伐採するなど、集落や農地に野生鳥獣の餌になるものを残さないようにしましょう。

## 隠れ場所をつくらない

耕作放棄地や農地周辺の「やぶ」は、野生鳥獣にとって格好の隠れ場所です。定期的に刈り払いなどを行い、野生鳥獣が近づきにくい環境をつくりましょう。

## 防護柵などで侵入させない

農地の周囲に「防護柵」などを設置して、野生鳥獣の侵入を防ぎまし

よう。侵入された場合、破損した箇所はそのままにせず、修理をするなどして、次への対策を取りましょう。

## 好物を見せない

動物は、農地の見えるところに好物があると、侵入しようとしています。農地の中が見えなくなるような柵を設置し、柵内の動物の前脚が届きそうなどころには、動物が好まないトウガラシやピーマンなどの野菜を作付けするなどの対策を取りましょう。

## 電気柵に

### ご注意ください！

電気柵は、取り扱い方法を間違えると、最悪の場合には人が感電死する可能性があります。



▲設置された電気柵

市内には、中山間地域を中心に、農地の周りに多くの電気柵が設置されています。子どもたちが外で遊ぶ機会が増えるこれからの時期は、電気柵の近くで遊ばせないように気を付けましょう。

また、電気柵を設置している皆さんは、次の点を再確認し、適切な管理をお願いします。

○危険である旨の表示をしている。  
○感電しないように、出力電流が制限される電気柵用電源装置を用いている。

○容易に開閉できる箇所に専用の開閉器を設置している。

※使用電圧30ボルト以上の電源から電気の供給を受け、かつ、人が容易に入れる場所に「電気柵」を設置するときは、漏電遮断器を設置してください。

## クマの出没にご注意ください！

山林の近くにお住まいの人やトレッキングなどで山に入る人は、次点にご注意ください。

▲音の出る物を持ち、周囲に十分注意する

山に入るときは、クマに人の気配を知らせるため、単独行動は避け、ラジオや鈴、笛など、音の出る物を携帯しましょう。

特に早朝と夕方は、クマの活動が活発になります。万が一、クマに遭遇したら、慌てずに目をそらさず、ゆっくりと後ずさりしながらその場を離れてください。

▲子連れの母グマに注意する

子グマだけがいる場合は、近くに母グマがいる可能性があります。子グマには絶対に近づかないでください。

▲残飯などは絶対に捨てない

一度人間の食べ物の味を覚えたクマは、人が住む場所に出没するようになります。味を覚えさせないように、残飯などは絶対に山に捨てないでください。



## 問いのしか対策課

☎ 224・8470 FAX 224・7818  
✉ inoshika@city.nagano.lg.jp

## ひとり親家庭

# ワンストップ相談会を開催します

「児童扶養手当現況届」も同日に受け付けます

ひとり親家庭の皆さんを対象に、弁護士やハローワーク職員などの専門相談員による相談会を開催します。

子育てや生活などの悩みについて、ワンストップ（1カ所）で相談できます。日頃、相談する時間のない人や悩み事を抱えている人は、一人で悩まず、この機会にぜひご参加ください。

▼とき／8月9日(日)  
◆ワンストップ相談会

9時～12時、13時～16時（受け付けは15時30分まで）

◆児童扶養手当現況届の受け付け

8時30分～17時15分

▼ところ／国民健康保険課（第一庁舎2階）

▼対象／市内在住のひとり親家庭の人

▼相談内容

- ・養育費の確保などの法律相談
  - ・就労や家計管理の相談
  - ・子どもの発達に係る相談 など
- ※相談内容により、個別に対応できるスペースを用意します。

※混雑状況により、お待ちいただく場合もあります。

▼申し込み／法律相談のみ、7月30日(木)8時30分から、電話で子育て支援課へ（定員12人、先着順）

### 児童扶養手当現況届を提出してください



この現況届は、受給資格者の前年の所得状況と、現在の子どもの生活状況などを確認するために、受給資格者本人から毎年8月に提出していただくものです。

▼提出期限／8月31日(月)

○現況届の受付時間を延長します

8月4日(火)・6日(木)・17日(月)・19日(水)・25日(火)・28日(金)は、19時まで子育て支援課の窓口を延長し、夜間受付を実施しますので、ご利用ください。  
提出書類など詳しくは、8月上旬に対象の皆さんに郵送する通知をご覧ください。

### 子育て支援課

☎ 224・50331 FAX 224・76988  
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

# 青少年の健全育成のために

スマートフォンなどの携帯端末機がますます身近になる中、青少年が会員制交流サイト（SNS）を通じて事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりするような事案が後を絶ちません。特に、性犯罪に巻き込まれる事案が増加しています。

次代を担う青少年を健全に育成することは、大人に課せられた責務です。私たち一人一人が、アンテナを高くしてそれぞれの役割を果たし、家庭や地域、学校などで協力・連携しながら自立を支え、非行や犯罪被害などから青少年を守りましょう。

## 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

令和元年に引き続き、本年もインターネット利用に係る子ども性の被害の防止」を最重点課題としていきます。

●被害を防ぐために、家庭でできること

・インターネット使用のルールを決めましょう（使用時間、場所、利

用できるアプリやサイトなど）。  
・有害サイトへのアクセスが制限される、フィルタリングサービスの機能を上手に活用しましょう。

### 少年育成センターにご相談を

少年育成センター（大字鶴賀）では、家庭・地域・学校・本人からの電話や来所による相談に応じています。青少年の生活上の悩みや心配事などをご相談ください。

▼相談専用電話／☎ 228・8588

▼受付時間／8時30分～17時15分（土・日曜日、祝休日、年末年始を除く）

※秘密は固く守ります。

※相談内容に応じて、関係機関を紹介いたします。

◎少年育成センターでは、新型コロナウイルス感染症対策に便乗した犯罪や事件に、青少年が巻き込まれないよう「育成センターだより(号外)」で対策を紹介しています。大切な家族を守るために、ぜひご利用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ／☎ 228・8547

### 問家庭・地域学びの課

☎ 224・50855 FAX 224・5104  
✉ manabi@city.nagano.lg.jp



一度入ったら 出られない  
令和元年青少年健全育成最優秀賞(信州新町中2年当時)

# 市立図書館からのお知らせ

便利で身近な移動図書館  
をご利用ください

## 移動図書館の巡回

移動図書館車「いいづな号」が、市内92カ所を20のコースに分け、おむね2週間に1回巡回しています（日程は、13ページをご覧ください）。

移動図書館で  
本を借りるには？

移動図書館で本を借りるときは、市立図書館の利用券（長野・南部・移動図書館共通）が必要です。初めて利用する人は、貸出場所での申し込みをしてください（運転免許証や保険証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参）。

## 7月から巡回場所・時間を一部変更します

7月から巡回場所・時間を変更するコースについては、13ページの「移動図書館巡回日程」をご覧ください。※巡回日程は変更になる場合があります。変更の際は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。

## 毎月、おはなし会を開催しています

子どもが本と楽しく触れ合える、おはなし会にお越しください。

## 長野図書館

### ■おはなし会

- ・とき／水曜日15時～15時30分、土曜日14時30分～15時、日曜日11時～11時30分
- ・内容／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、折り紙など
- ・対象／幼児～小学生

## 南部図書館

### ■あかちゃんのおはなし会

- ・とき／第1水曜日13時30分～14時
- ・内容／赤ちゃんマツサージ、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1枚

### ■おはなし会

- ・とき／①第2・第4水曜日16時10分～16時40分 ②第3・第5水曜日11時～11時30分
- ・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

※おはなし会の日程など、詳しくは本紙「くらしのチャンネル」や市立図書館ホームページをご覧ください。

◇新型コロナウイルス感染拡大防止のため、移動図書館巡回日程やイベントは変更になる場合があります。



## 市立長野・南部図書館 開館時間・休館日

### ◆開館時間

- ▷長野図書館／9:45～19:00  
(土・日曜日、祝休日は18:00まで)
- ▷南部図書館／10:00～18:00

### ◆休館日

- ▷毎週火曜日
- ▷図書整理日

1～11月

- ・長野図書館＝最終木曜日
- ・南部図書館＝月末日（火・土・日曜日、祝休日の場合は直前日）

12月

- 長野・南部図書館とも第4水曜日〔12月23日(水)〕
- ▷年末年始〔12月29日(火)～令和3年1月3日(日)〕
- ▷蔵書整理期間
- ※長野・南部図書館とも、新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館中に蔵書整理を行いました。
- ◆ホームページで蔵書検索・予約ができます。



長野市子ども  
読書活動推進  
イメージキャ  
ラクター

BOOKロウ

長野市立図書館 で検索



問市立長野図書館(大字長野長門町)

232・3558 FAX 232・3541

市立南部図書館(篠ノ井御幣川)

292・0143 FAX 292・0559

# 移動図書館巡回日程

令和2年7月～12月  
 問 南部図書館 ☎292-0143

※巡回時間は目安です。天候や交通状況などにより、巡回時間に遅れることがあります。

コース	巡回場所(巡回ステーション)・時間					巡回日				
1	返目市営住宅 (25-2号棟北) 9:50～10:20	→	宇木市営住宅 (3号棟東) 10:30～11:05	→	三輪支所 11:15～11:50	→	柳町団地 (8号棟南) 13:10～13:45	→	ツルヤ長野中央店 (平林) 13:55～14:40	月曜日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日・26日 11月9日 12月7日・21日
2	MEGAドン・キホーテ 長野店(東側正面駐車場) 9:45～10:20	→	西友西尾張部店 10:35～11:35	→	西友日詰店 13:00～13:50	→	ユニクロ 長野稲葉店 14:00～14:30	→		水曜日 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日・30日 10月14日・28日 11月11日・25日 12月9日・23日
3	西友古里店 10:00～10:50	→	駒沢新町団地 (A-3北) 11:00～11:30	→	北堀公民館 13:00～13:30	→	デリシア吉田店 13:40～14:30	→		木曜日 7月9日 8月6日・20日 9月3日・17日 10月1日・15日・29日 11月12日・26日 12月10日・24日
4	西友川中島店 (第1駐車場) 9:30～10:00	→	古森沢団地 集会所 10:15～10:45	→	川中島駅前 11:00～11:45	→	JAグリーン長野 真島支所 13:15～13:45	→	JAグリーン長野 小島田ふれあいセンター 14:00～14:30	金曜日 7月10日 8月7日・21日 9月4日・18日 10月2日・16日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
5	西和田公民館 (和田神社隣) 9:50～10:20	→	アメリカンドラッグ 柳原店 10:40～11:30	→	長沼支所 (巡回休止中)	→	県営柳原団地 (A-1西) 13:15～13:45	→	朝陽団地 (C棟集会所前) 14:00～14:30	土曜日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月5日・19日 10月3日・17日・31日 11月14日・28日 12月12日・26日
6	うわの公民館 10:00～10:30	→	ツルヤ徳間店 10:40～11:40	→	北部勤労 青少年ホーム 13:10～13:40	→	長命寺前(南堀) 13:55～14:25	→		月曜日 7月13日・27日 8月24日 9月7日 10月5日・19日 11月2日・16日・30日 12月14日・28日
7	鍛冶沼公民館 (青木島) 9:30～10:00	→	西友三本柳店 10:10～11:00	→	七二会公民館 11:25～11:55	→	今里団地公民館 13:30～14:00	→	コープながの稲里店 (稲里町中央) 14:10～14:40	水曜日 7月1日・15日・29日 8月12日・26日 9月9日・23日 10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日
8	A・コープファーマーズ 南長野店(篠ノ井柵淵) 9:30～10:10	→	象山神社 10:25～10:55	→	ツルヤ松代店 11:05～11:45	→	大英寺前(松代) 13:20～13:50	→	松代公民館 寺尾分館 14:05～14:35	木曜日 7月2日・16日・30日 8月27日 9月10日・24日 10月8日・22日 11月5日・19日 12月3日・17日
9	鬼無里支所 10:30～11:00	→	鬼無里公民館 両京分館 11:20～11:50	→		→		→		金曜日 7月3日・17日・31日 8月28日 9月11日・25日 10月9日・23日 11月6日・20日 12月4日・18日
10	中条支所 9:45～10:15	→	信州新町支所 10:40～11:10	→	大岡特産センター 11:25～11:55	→	大岡支所 13:30～14:00	→		土曜日 7月4日・18日 8月1日・29日 9月12日・26日 10月10日 11月7日・21日 12月5日・19日
11	桜新町公民館 9:50～10:20	→	マクドナルド18号 長野店 (梅園団地入り口) 10:30～11:10	→	朝陽支所 11:20～11:50	→	ショッピングタウン あおぞら(シャトレー ゼ西側駐車場) 13:15～13:45	→	JAながの 古牧支所 14:00～14:30	月曜日 7月5日・19日 11月2日・16日・30日 12月14日・28日
12	A・コープファーマーズ 篠ノ井店(瀬原田) 9:35～10:10	→	JAグリーン長野 塩崎集荷所 10:25～10:55	→	信更公民館 11:15～11:45	→	信更小学校前 13:10～13:40	→	今井ニュータウン (市住集会所東) 14:10～14:55	水曜日 7月1日・15日・29日 8月12日・26日 9月9日・23日 10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日
13	若槻団地県住 (A-2北) 9:55～10:25	→	浅川団地 自治会館 10:35～11:05	→	浅川西条公民館 11:15～11:45	→	西友長野北店 (北側駐車場、檀田) 13:10～13:45	→	有料老人ホーム あたご(三輪) 14:00～14:30	木曜日 7月2日・16日・30日 8月27日 9月10日・24日 10月8日・22日 11月5日・19日 12月3日・17日
14	アメリカンドラッグ 大豆島店 9:50～10:30	→	大豆島体育館 10:40～11:10	→	風間神社 (西風間) 11:20～11:50	→	川合新田体育館 13:20～13:50	→	サンマリンながの 屋内運動場 14:00～14:30	金曜日 7月3日・17日・31日 8月28日 9月11日・25日 10月9日・23日 11月6日・20日 12月4日・18日
15	久保公会堂 (保科) 9:40～10:10	→	日の出屋 (若穂団地) 10:20～10:50	→	旧綿内駅前 11:00～11:45	→	旧川田駅前 13:10～13:45	→	デリシア更北店 (大塚) 14:05～14:40	土曜日 7月4日・18日 8月1日・29日 9月12日・26日 10月10日 11月7日・21日 12月5日・19日
16	安茂里体育館 (小市) 9:30～10:00	→	デリシア安茂里店 10:10～10:50	→	西友伊勢宮店 11:00～11:40	→	安茂里総合 市民センター 13:05～13:35	→	平柴台集会所 (遊園地南) 13:50～14:20	月曜日 7月5日・19日 11月2日・16日・30日 12月14日・28日
17	長野県赤十字血液セ ンター(稲里町田牧) 9:30～10:00	→	御厨団地 (アカシア公園前) 10:10～10:40	→	ツルヤ長野南店 (北側駐車場、稲里町中央) 10:50～11:40	→	網島神社(青木島) 13:15～13:50	→	青木島ショッピングパーク (下氷鉤第一公園西) 14:00～14:35	水曜日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日・26日 11月9日 12月7日・21日
18	上松滝駐車場 (滝公民館隣) 9:45～10:15	→	西鶴賀公民館 10:30～11:00	→	デリシア七瀬店 11:10～11:45	→	日吉神社(北側リ サイクルハウス前) ※4月から変更済み 13:15～13:45	→	若里市営住宅 (1号棟南) 14:00～14:30	木曜日 7月7日・21日 8月4日・18日 9月11日・25日 10月9日・23日 11月6日・20日 12月4日・18日
19	ユーパレット 赤沼店 (巡回休止中)	→	豊野東小学校 10:30～11:00	→	豊野隣保館(浅野) 11:10～11:40	→	豊野公民館 13:00～13:30	→	南石集会所 13:40～14:10	金曜日 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日・30日 10月14日・28日 11月11日・25日 12月9日・23日
20	湯谷団地 公民館北 9:50～10:20	→	ホテル アゼイリア飯綱 10:45～11:15	→	戸隠商工会館 11:30～12:00	→	戸隠支所 13:20～13:50	→		土曜日 7月9日 8月6日・20日 9月3日・17日 10月1日・15日・29日 11月12日・26日 12月10日・24日

※ は、7月から巡回場所・時間が変更になります。※ は、被災施設復旧のため、巡回を休止しています。

# 福祉医療制度をご利用ください

子育て支援の一環として、また、障害者（児）やひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、医療費の自己負担分の一部を支給します。

## ●支給には受給者証が必要です

次に示す対象となる人で、まだ受給者証を持っていない人は、福祉政策課（第二庁舎2階）か各支所です続きをしてください（郵送可）。対象が「子ども」以外の場合、受給者証は原則として毎年8月1日に更新します。引き続き該当する人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

## 対象となる人

- ▼子ども／0歳～中学生
- ▼障害者（70歳未満）・障害児／身体障害者手帳1～5級（5級は所得税非課税世帯）、療育手帳A1、A2、B1、B2（B2は所得税非課税世帯）、特別児童扶養手当1～2級、精神障害者保健福祉手帳1～2級（所得制限あり・通院医療費のみ）
- ▼重度障害者（65歳以上）／国民年金法施行令別表該当者（身体障害者手帳1～3級・4級の一部、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1～2級、障害基礎年金1～2級）
- ▼ひとり親家庭など／18歳未満の子どもとその子どもを扶養している父

か母、父母のいない18歳未満の子ども（いずれも、高等学校在学中は20歳の誕生日まで延長可）

## 支給額

病院や薬局などで支払った保険診療の自己負担分から、1レセプト（診療報酬明細書）につき、受給者負担金500円を差し引いた金額です。ただし、加入している健康保険組合などから高額療養費や付加給付などが支給される場合は、その額を差し引いた金額を支給します。なお、中学生までの子どもは、受給者負担金500円（上限）の支払いで受診ができます。

## 支給の申請はお早めに

支給の申請期限は、診療月を含めて6カ月以内です。なお、診療月の医療費の支払いが、申請期限までに完納している必要があります。

（独）日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療制度は利用できません。学校などに連絡の上、手続きをお願いします。

### 問福祉政策課

☎224-7829 FAX 224-5106  
✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

# 「保護司」を存じますか？

保護司とは、法務大臣からの委嘱を受け、犯罪や非行をした人たちの立ち直りを助けるボランティアです。現在、長野地区（長野市・信濃町・飯綱町・小川村）では、155人（うち女性34人）の皆さんが活動しています。

## 保護司の主な活動

- ▽保護観察／保護観察対象者と毎月面接をし、日常生活や仕事などについて指導や助言を行います。
- ▽生活環境の調整／刑務所や少年院に入っている人の家族や引受人と会い、円滑に社会復帰できるように生活環境の調整を行います。
- ▽犯罪予防活動／関係機関・団体と連携し、犯罪予防のための啓発活動を行います。

## 再犯防止と立ち直りの支援

刑務所に入る人の約6割が再犯者です。特に覚せい剤などの薬物使用犯罪は、受刑者の約半数が5年以内に再び刑務所に入っていて、再犯防止や立ち直りの支援が大きな課題となっています。犯罪から立ち直ろうとする人を温かく受け入れる地域社

会を築くため、更生保護に対する理解を深めていく取り組みが重要となっています。

## 社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、立ち直りを支援するとともに、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

長野地区保護司会では、各地区の住民自治協議会やボランティア団体などと協力し、住民集会などさまざまな更生保護に対する理解を深めていく取り組みを行っています。



更生ペンギンのホゴちゃん

### 問福祉政策課

☎224-5028 FAX 224-5106  
✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

# ごみの減量・分別を徹底して ESDEJES SDGsをスマートにこなそう！

ごみの減量・分別の徹底は、SDGsに大きく貢献します。特に、食品ロスの削減、プラスチック廃棄物の適正な処理は重要です。みんなが実践しましょう。

## SDGsとは

「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称です。平成27年9月、国連サミットで採択され、2030年までに環境や貧困などの課題を解決するために掲げた世界共通の目標です。この中には、「食料廃棄を半減する」などの目標が含まれています。

## 家庭でできる「あるを尽くして」食品ロス削減5カ条

- 1 買い物前、食材チェックを忘れずに食べ切る分の購入を心掛ける
  - 2 買い物中、ふと手にしたくなったり物期も手前から地球にやさしいお買い物
  - 3 週末は、残りの食材でエコ調理
  - 4 残った料理はお弁当にリメイク
- 食べ切れないお中元とお歳暮は、期限前にフードドライブへ提供

- 5 家庭でも「あるを尽くして」ごちそうさまでした

やってみよう！

## 家庭でできる「プラスチックの3R(スリーアール)」

プラスチックは、生活に必要不可欠なものです。次の「3R」を実践して、賢く利用しましょう。

◇リフューズ (Refuse) Ⅱ できるだけ使わない

マイバッグを忘れずに持参する(7月1日から、ほぼ全ての小売業でレジ袋が有料化されます)。必要のないストローや使い捨てスプーンなどはもらわない。

◇レスポンシブル (Responsible) Ⅱ 責任を持って使う

分別や、リサイクルしやすいもの(詰め替え用ボトルなど)を選ぶ。

◇リボーン (Reborn) Ⅱ 生まれ変わらせる

大切な資源であるプラスチックは、汚れを落としてきちんと分別する。



## 町生活環境課

☎ 224・50035 FAX 224・86009  
✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

# 狂犬病を防ぐために



狂犬病予防法により、犬の飼い主には、飼犬に狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。狂犬病を正しく知り、愛犬や飼い主の皆さんなどへの感染を予防しましょう。

## 狂犬病ってどんな病気？

狂犬病は、狂犬病ウイルスが原因の病気で、感染した動物が別の動物をかむことで、ウイルスが傷口から侵入して感染します。ヒトを含む全ての哺乳類が感染し、発症するとほぼ100パーセント、死亡してしまいます。人が狂犬病にかかる原因の95パーセント以上は、犬にかまれたり引っかけたりすることによるものです。世界では、年間約5万5千人が狂犬病で亡くなっています。

## 日本に狂犬病はあるの？

日本では、昭和32年を最後に、国内で感染した狂犬病患者の発生はありません。しかし今年5月に、フィリピンで犬にかまれた後、来日した人に狂犬病の感染が確認され、6月に死亡したことから、注意が必要です。海外の狂犬病まん延地域で犬などにかまれた場合には、すぐに傷口を水とせっけんをよく洗い流

す、必要に応じて医療機関を受診し、傷の手当てと狂犬病のワクチン接種を受けるなどの処置をし、帰国時に空港の検疫所に申し出てください。

## なぜ犬にワクチンを接種するの？

狂犬病は、主に犬が感染を広げる原因となっているため、飼い犬にワクチンを接種し、犬への感染を防止することにより、ヒトへの感染被害を防ぐことが目的です。

## 予防注射はいつできるの？

例年、4～5月に各地区の集合注射会場で実施していますが、本年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。今後の実施については、本紙や市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。なお、動物病院で接種することができますので、予約した上で接種を受けさせてください。厚生労働省において、本年度は注射を受けさせる期間を、12月末まで延長する調整が進められています。詳しくは、動物愛護センターへお問い合わせください。

## 町市保健所動物愛護センター

☎ 262・12112 FAX 262・69881  
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp



# いきいき生き“ながの”元気な長野

信都・長野市



## 新しい日常へ ～活気あるNAGANOを再び

長野市長 加藤 久雄

全国に出されていた新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言は、5月25日をもって全て解除されました。本市においては、大規模な感染拡大を招くことなく、まずは第一の波を越えられたものと感じています。

その一方で、昨年台風災害とのダブルパンチにより、市内の経済は深刻な状況となっています。

これまでは感染拡大防止に全力を注いできましたが、市民の皆さんの生活を守るため、新型コロナウイルスの存在を前提に、感染症の第二波、第三波に備え、状況に応じて対応しながら、経済を回復させることが必要な段階となっています。

その前提となるのは、医療・検査体制の確保です。市では、PCR検査センターを市内に2カ所新設して、検査体制を強化しました。また、新型コロナウイルス感染症患者用の病床も、受け入れに支障のない十分な数が確保されています。県や医療機関と連携し、十分な体制を整えていますので、ご安心ください。

また、市民の皆さんが安心して市内のお店を利用できるよう、店舗などに感染防止の徹底を呼び掛けるとともに、感染防止対策を行っていることをPRできるポスターを配布し、店頭に掲示してもらっています。

このように、市では、安心して外食や買い物などを再開していただける環境づくりを進めています。私自身、手洗いや「3密」回避などを徹底し、「新しい生活様式」を取り入れながら、外食や買い物などを再開しています。市民の皆さんも、感染予防に十分気を付けながら、少しずつまちへ出掛けて、お店を利用してほしいと思います。

市では、売上げが落ち込んでいる市内の飲食店・小売店などを支援するため、「推し店(おしみせ)プラチナチケット」を発行します。市保健所が示す感染防止対策を実施している店舗にチケットを配布し、各店舗が自ら販売します。利用者は、3,000円で購入したチケットを5,000円分の商品券として購入店舗で利用できます。差額2,000円分は、市が各店舗に補助する仕組みです。8月から利用できる予定ですので、この機会に、足が遠のいていたなじみのお店をぜひ応援してください。

新しい日常の中で、再び活気あるNAGANOを取り戻しましょう。

(この原稿は、6月16日に書いたものです。今後、再び感染拡大のおそれが生じた場合は、速やかに必要な対応を取っていきます。)



### 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」 何歳からでもフレイル予防!

フレイル予防 100まで元気!

フレイル(虚弱)の代表的な状態として、筋肉の衰えによる疲労や転倒などのリスクが挙げられます。

#### ◇筋肉の維持は何歳ぐらいから?

50歳を過ぎると、筋肉量は年1パーセント前後、筋力は2～3パーセント低下するといわれています。フレイル予防には、筋肉の衰えを自覚する前から有酸素運動(ウォーキングなど)や筋力トレーニングを行うことが最も効果的であるとされています。さらに、若いころから適正に栄養を摂取して運動を継続することで、筋力や筋肉量を高めておくことも有効とされています。

#### ◇フレイルと生活習慣病

フレイルに影響を及ぼす病気には、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、骨粗しょう症、慢性腎臓病、心房細動、急性冠症候群(心筋梗塞、不安定狭心症など)、心不全などがあり、生活習慣病と深く関わっています。

生活習慣病は、筋肉の減少、骨の劣化、立ちくらみを引き起こし、転倒・骨折だけでなく、運動を制限されるなど、日常生活に支障を来すこともあります。

#### ◇健診を受けましょう!

職場健診、特定健診、後期高齢者健診を受けることで生活習慣病関連の検査値を知ることができます。本年度から後期高齢者健診の問診に、フレイルに関する項目が追加されました。

健診は、早期発見・早期治療だけでなく、フレイル予防に取り組むきっかけにもなります。

フレイル予防に「若すぎる」ということはありません。自分の年齢や健康状態、生活スタイルに合った「動き方」「食べる方」「つながり方」を見つけ、粋いきライフ3カ条を実践しましょう。



## かがやきひろば篠ノ井 篠ノ井御幣川 ☎293-7227

### ①フレイル予防ディスコダンス講座

▶とき/7月21日～12月15日(火)10:00～11:00(計10回)  
▶対象/市内在住の60歳以上の人  
▶定員/15人(先着順)  
▶受講料/1,000円

### ②鮎先生の頭とからだの体操

▶とき/7月21日～12月15日(火)13:30～15:00(計10回)  
▶対象/市内在住の75歳以上の人  
▶定員/16人(先着順)  
▶受講料/1,000円

◎上記は

▶申し込み/①は7月8日(水)9:00から、②は7月9日(木)9:00から、電話でかがやきひろば篠ノ井へ

## 市民協働サポートセンター各種講座 岡市民協働サポートセンター ☎223-0051

### ■NPOステップアップ講座「動画で自分PRタイム」

自分たちの活動のPR動画をスマートフォンで作ります。  
▶とき/7月11日(土)13:30～16:00 ▶対象/動画づくり初心者で、NPO市民活動団体などで広報活動をしている人 ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/500円

### ■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、男性限定の交流会です。  
▶とき/8月1日(土)13:30～16:00 ▶対象/50歳以上の男性 ▶定員/15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/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎npo@nagano-shimin.net)へ

## リサイクルプラザ 岡リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

### ①剪定(せんてい)枝で作るエコ工作

▶とき/8月2日(日)13:00～15:00 ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/300円

### ②段ボールコンポストで生ごみ堆肥作り

▶とき/8月9日(日)13:00～15:00 ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/300円

### ③【ゆめ工房21】

講座	とき	定員(先着順)	受講料
タオルマット作り	8月3日(月)10:00～14:30	6人	300円
布ぞうり作り	8月17日(月)・24日(月)10:00～15:00	各5人	各300円
ねこはんでん作り	8月20日(木)10:00～14:30	5人	1,500円

◎上記は

▶対象/①市内在住の小学生 ③市内在住の人 ▶申し込み/①・②は7月8日(水)10:00から、③は7月9日(木)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## 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・保険料などを含まず(受講料は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。長野地域職業訓練センターは電話予約も可能です。
- ・申し込みが多数の場合、勤労者女性会館しなのきは抽選、長野地域職業訓練センターは先着順です。
- ・インターネットによる申し込み=勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、申込期間=7月1日(水)～8日(水)、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。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
<b>■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。</b>					
実用の書	8月4日～10月20日(火)14:00～15:30	6	10(3)	6,930円	7月14日(火)9:30
お勤め帰りの書道	8月5日～10月21日(水)18:30～20:00	6	10(3)	6,930円	7月15日(水)9:30
おやすみ前のアロマヨガ	8月5日～10月21日(水)19:45～21:00	6	18(5)	7,080円	7月15日(水)10:00

## ■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。

講座	とき	回数	定員	受講料	申し込み
エクセルビジネスコース	8月27日、9月3日(木)9:30～16:30	2	10	11,000円	7月8日(水)9:00から 開催日の1週間前まで
アクセス(データベース)	8月28日、9月4日(金)9:30～16:30	2	5	14,000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	「新型コロナウイルス感染症を予防して健康づくり」
	a b n ふるさとステーション	19日・【再】26日(日)16:25～16:30	「戸隠キャンプ場でグリーンシーズンを楽しもう」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(土)16:55～17:00「犬・猫の譲渡を行っています」 ▷11日(土)16:55～17:00「フォレストアドベンチャーで楽しもう」 ▷18日(土)16:55～17:00「家にある身近なもので水害を防ごう」 ▷25日(土)16:55～17:00「ハーブを育てて使って楽しもう」	
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	25日(土)17:35～17:45	「長野市の夏を満喫しよう」
	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	
	1日(水) 夏期における食中毒防止【再】	16日(木)	夏の防火運動
	2日(木) 熱中症予防【再】	17日(金)	国民健康保険証の更新
	3日(金) ながのエコ・サークル	20日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	6日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)	21日(火)	夜のなつやすみ子ども会&あかちゃんのおはなし会
	7日(火) 長野市国保特定健診、30歳代の国保健診、糖尿病性腎症重症化予防保健指導	22日(水)	市立博物館企画展「サムライの威容2」
	8日(水) 「新型コロナ」を予防しながら活動・交流しよう【再】	23日(木)	熱中症予防【再】
	9日(木) 市民公益活動団体の紹介	24日(金)	「新型コロナ」を予防しながら活動・交流しよう【再】
	10日(金) 青少年の健全育成のために	27日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	13日(月) ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	28日(火)	こんなことはありませんか 高齢者の相談先のご案内
	14日(火) 野生鳥獣による被害の防止	29日(水)	狂犬病の予防
	15日(水) 栄養成分表示の変更	30日(木)	熱中症予防【再】
		31日(金)	広報ながの8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

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

## ソフトテニス教室

▶**とき**／①夜間コース(後期)=7月30日～9月24日(木)19:00～21:00(計8回)  
②昼間コース(中期)=8月19日～10月7日(木)10:00～12:00(計8回)  
▶**ところ**／①南長野運動公園テニスコート(篠ノ井東福寺) ②北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才)  
▶**対象**／①市内在住の10歳以上の人  
②市内在住・在勤の人  
▶**定員**(先着順)／①40人 ②20人  
▶**参加料**／各5,000円(保険料別途=中学生以下・60歳以上の方は500円、高校生～59歳以下の方は1,000円)  
※前期受講者は参加料のみ  
▶**申し込み**／①は7月16日(木)19:00～20:00に、参加料・保険料を持参の上、直接会場へ、②は7月31日(金)までに、所定の申請書(市ソフトテニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで市ソフトテニス協会の島村さん(FAX244-5104)へ  
〒市ソフトテニス協会 島村さん  
☎・FAX共通244-5104

## 各種運動教室

■**男性のための体幹(コア)トレーニング**  
▶**とき**／7月30日～9月24日(木)13:30～14:45(計8回)  
▶**ところ**／更北公民館稲里分館  
▶**対象**／市内在住・在勤の40歳以上の男性  
▶**定員**／15人(先着順)  
▶**参加料**／2,600円(保険料含む)  
■**ママピラティス教室**  
▶**とき**／7月27日～10月5日(月)10:30～11:30(計8回)  
▶**ところ**／篠ノ井交流センター川柳分館  
▶**対象**／市内在住の産後おおむね1年以上の女性  
▶**定員**／15人(先着順)  
▶**参加料**／2,600円(保険料含む)  
■**健康体幹トレーニング教室**  
▶**とき**／7月28日～10月6日(火)18:40～19:40(計10回)  
▶**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・在勤の人  
▶**定員**／20人(先着順)  
▶**参加料**／4,200円(保険料含む)

◎上記はいずれも

▶**申し込み・問い合わせ**／7月8日(水)～21日(火)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申し込み時に指定する場所へ

## 温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室

☎湯～ぱれあ(若穂綿内)☎282-5500

■**水中教室** ※温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき
体づくり水中運動	10:30～11:30
ゆっくりウオーキング	13:15～14:15
楽しくアクアビクス	15:30～16:30
筋力アップ水中運動	19:15～20:15
体づくりアクアビクス	10:30～11:30
代謝アップ水中運動	13:15～14:15
脂肪燃焼アクアビクス	15:30～16:30
ひざ痛腰痛予防ウオーキング・スイム	19:15～20:15
ひざこし安心ウオーキング・スイム	10:30～11:30
体づくりウオーキング	13:15～14:15
Men's ダイナミックアクア	19:00～20:00
簡単いろいろ水中運動	10:30～11:30
体ひきしめアクアビクス	13:15～14:15
ひざこし安心ウオーキング	15:30～16:30
脂肪燃焼ダイエット	19:15～20:15
筋力アップアクアビクス	10:30～11:30
ひざこし安心サーキット	13:15～14:15
からだ爽快水中運動	15:30～16:30
バラエティーアクア	19:15～20:15
簡単アクアビクス	13:15～14:15

▶**申し込み**／前日までに、電話か直接、湯～ぱれあへ ▶**参加料**／各1回1,200円

### ■体操教室

教室	とき
ゆったりヨガ	10:30～11:30
らくらく体操教室	13:30～14:30
筋力パワーアップ体操	13:30～14:30
歌って動こうレッツリトミック	13:30～14:15
骨ツツ元気体操	13:30～14:30

▶**申し込み**／前日までに、電話か直接、湯～ぱれあへ ▶**参加料**／各1回1,200円

■**子ども・親子教室** ※④・⑨・⑪は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
①わらべうたでいちにのさん	7月8日(水)10:30～11:30	0歳児～大人
②からだすっきりママヨガ	7月10日(金)10:30～11:30	ママ向け
③みんなでリトミック	7月11日(土)10:30～11:15	1～6歳児
④ベビー&ママ・パパ水中運動	7月12日(日)・16日(水)・26日(日)10:30～11:30	6カ月～3歳児
⑤親子体操教室	7月12日(日)・25日(土)16:00～17:00	3～6歳児
⑥わらべ歌ベビーマッサージ	7月13日(月)10:30～11:30	2カ月～1歳児
⑦ハワイアンリトミック	7月14日(火)10:30～11:30	1～3歳児
⑧親子で楽しく英語遊び	7月18日(土)10:30～11:15	3～6歳児
⑨家族で水中サーキット運動	7月18日(土)16:00～17:00	1～6歳児のママ・パパ向け
⑩ママのコアトレ教室	7月23日(木)10:30～11:30	ママ向け
⑪親子プール	7月24日(金)16:00～17:00	3～6歳児
⑫キッズフラダンス	7月25日(土)10:30～11:30	1～6歳児

▶**定員**(先着順)／①～③・⑤～⑫各10人 ④15人 ▶**参加料**／①500円 ④・⑨各700円 ②・③・⑥・⑩・⑫各800円 ⑤・⑦・⑧・⑪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)

### ■心と体の整え方～色と香りを楽しもう

▶**とき**／7月14日～令和3年3月23日(火)(計15回) ▶**対象**／市内在住の60歳以上の人  
▶**定員**／20人(先着順) ▶**申し込み**／電話か直接、湯～ぱれあへ  
※別途、材料費が1,000～1,500円かかる場合があります。

## NAGANO健康スポーツ教室「男性が楽しめる教室」

☎スポーツ課☎224-5083

基礎体力を身に付け、バウンドテニスや卓球などの球技を楽しみます。  
▶**とき**／①7月21日～令和3年1月19日(火)9:30～10:45(計19回) ②7月30日～令和3年2月25日(木)10:40～11:55(計25回) ▶**ところ**／①長野運動公園総合体育館 ②塩崎体育館 ▶**対象**／市内在住・在勤の40歳以上の男性 ▶**定員**／各20人(先着順) ▶**参加料**／①65歳未満=7,850円、65歳以上=7,200円 ②65歳未満=7,350円、65歳以上=6,700円 ▶**申し込み**／7月8日(水)から、電話でスポーツ課へ

## 教室

### 女性のための林業初心者講習会 もりがえる♪林業体験イベント

☎NPO法人まめってえ鬼無里☎219-3107

▶**とき**／7月11日、8月8日(土)9:30～15:30 ▶**集合場所**／鬼無里新(まき)ステーション ▶**内容**／チェーンソーの目立て、伐採作業など ▶**定員**／各15人(先着順)  
▶**参加料**／各3,000円(保険料含む) ▶**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

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

## 住宅と建築物に関する総合相談会 圏建築指導課 ☎224-8902

令和元年東日本台風で被災した住宅の再建に向け、専門家が無料で相談に応じます。  
▶とき/7月11日(土)10:00~15:00 ▶ところ/豊野公民館 ▶申し込み/7月9日(木)までに、所定の用紙[建築指導課(第二庁舎7階)、豊野・長沼・柳原・篠ノ井・松代支所、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、建築指導課へ持参するか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで長野県建築相談連絡会(〒380-0872長野市大字南長野妻科426-1、FAX232-2588、✉n-shikai@avis.ne.jp)へ

## 市立博物館 小島田町 ☎284-9011

### ■サムライの威容2~上杉家伝来の宝物を中心に

▶とき/7月18日(土)~8月30日(日)  
▶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)

## 戸隠地質化石博物館 戸隠栃原 ☎252-2228

- ①植物観察会「飯綱高原一の鳥居苑地」  
▶とき/7月18日(土)9:00~12:00  
▶集合場所/一の鳥居苑地駐車場(大字上ヶ屋)
- ②夏の企画展「骨の動物園」  
▶とき/7月18日(土)~8月30日(日)
- ③博物館わくわく入門「豚足の骨を組み立ててみよう」  
▶とき/7月19日(日)10:00~15:00
- ④自然観察教室「昆虫採集と標本づくり」  
▶とき/7月26日(日)10:00~15:00

### ◎上記は

- ▶対象/①・③・④小学生以上
- ▶定員(先着順)/①・④各20人 ③10人
- ▶参加料/①・④各200円 ③400円
- ▶入館料/②~④一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ

## 信州新町美術館・化石博物館 信州新町上条 ☎262-3500

- 化石レプリカ教室  
▶とき/7月18日(土)13:30~15:30  
▶定員/10人(先着順)  
▶参加料/300円  
▶申し込み/7月15日(木)までに、電話で同館へ
- 合併10周年記念 信州新町の横井さん展  
▶とき/7月19日(日)まで

### ◎上記は

- ▶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)

## 「パソコンの病院ながの」無料相談会

- ▶とき/7月18日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で「パソコンの病院ながの」中山さん(☎090-7179-8523)へ

## ちよっくら「きなさ市」

- ▶とき/7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  
圏鬼無里農林産物直売所ちよっくら ☎256-2450

## ながの門前まちあるき

- まちの植物図鑑 夏  
▶とき/7月17日(金)10:00~12:00
- 英語で七福神めぐり  
▶とき/7月18日(土)10:00~12:00
- ◎上記は
- ▶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、まちくらしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ  
圏市街地整備課 ☎224-8389

## 健康

## フレイル予防の相談会

- ▶とき/①7月27日(月) ②8月3日(月) 13:00~16:45
- ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶内容/運動、歯科、栄養や社会参加などの個別相談会
- ▶対象/65歳以上の人
- ▶定員/各8人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/①は7月16日(木)までに、②は7月27日(月)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

## 専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/7月8日(水)・30日(木)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/各3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

## 2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
8月4日(火) 13:20~13:40	三陽保健センター (大字西尾張部)
8月7日(金) 9:30~9:50	真島保健センター
8月18日(火) 13:20~13:40	東部保健センター (大字富竹)

- ▶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/初めて参加する2歳~2歳11カ月の幼児
- ▶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/7月8日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## ラジオ体操・みんなの体操講座

- ▶とき/①7月17日(金)9:00~10:30  
②7月22日(水)10:00~11:30
- ▶ところ/①松代保健センター(松代町東条) ②市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 血糖値を下げる運動講座

- ▶とき/7月21日(火)13:30~15:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/血糖値を下げるための講話と実技
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 筋肉・関節(ロコモ)講座

- ▶とき/7月27日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/筋肉・関節についての講話、効果的な運動の紹介
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## スポーツ

## 夏の森林浴 in 飯綱 ノルディック・ポールウォーキング体験

- ▶とき/7月31日(金)9:30~12:00
- ▶ところ/大座法師池(大字上ヶ屋)周辺
- ▶定員/40人(先着順)
- ▶参加料/100円
- ▶申し込み・問い合わせ/7月22日(水)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ

# 行事・催し



## 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ハンドメイド de アクセサリー  
▶とき/7月11日(土)11:00~12:00、12:00~13:00、13:00~14:00、14:00~15:00
- ②スタンプ de グリーティングカード  
▶とき/7月25日(土)10:00~11:30、14:00~15:30
- ③デコキーホルダーを作ろう  
▶とき/8月8日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ④バスボム(入浴剤)づくり  
▶とき/8月9日(日)10:00~12:00、14:00~16:00

### ◎上記は

- ▶定員(先着順)/①各4人 ②~④各5人
- ▶参加料/①各300円(アクセサリパーツ1個含む) ②各300円 ③各600円 ④各700円
- ▶申し込み/事前に電話が直接、同センターへ

## (一財)ながの緑育協会 篠ノ井会☎214-8719

- ①花と緑の相談所  
▶とき/7月10日(金)10:00~11:30
- ②育てて使う・楽しむハーブ講習会  
実技を交えた夏の手入れと、ハーブを使ったクラフトを作ります。  
▶とき/7月15日(水)10:00~12:00

### ◎上記は

- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員(先着順)/①5人 ②20人
- ▶参加料/②1,000円
- ▶申し込み/①は事前に、②は7月8日(水)9:00から、電話でながの緑育協会へ

## もんぜんぶら座ギャラリー

☎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	写友ともしび若槻写友会合同写真展	7月17日(金)~22日(水)
2階ミニギャラリー	絵手紙展	7月8日(水)~14日(火)
	「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」パネル展	8月6日(木)~11日(火)

## 少年科学センター

☎少年科学センター(上松二丁目)☎232-7383

- 子どもプログラミング「自動運転で動く車のしくみ」  
▶とき/①7月18日(土) ②8月8日(土)9:30~15:30 ▶対象/小学4~6年生(保護者同伴可) ▶定員/各8人(先着順) ▶入館料/一般260円、高校生160円 ▶申し込み/①は7月11日(土)9:00から、②は8月1日(土)9:00から、電話で同センターへ
- セミのぬげがら調査隊2020  
▶とき/8月1日(土)10:00~12:00 ▶定員/20人(小学4年生までは保護者同伴、先着順) ▶申し込み/7月18日(土)9:00から、電話で同センターへ

## 戸隠森林植物園

☎NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会☎080-5141-9924

- 自然観察会  
▶とき/7月12日・19日・26日、8月2日(日)10:00~12:00(雨天中止) ▶集合場所/園内八十二森のまなびや前 ▶参加料/一般各500円、小・中学生各300円
- 戸隠ヒメボタル観察会  
▶とき/7月18日(土)19:00~21:00(雨天中止) ▶集合場所/戸隠神社奥社入口駐車場 ▶参加料/一般500円、小・中学生300円

## 親子で体験 おうちで学ぼう食中毒予防

☎市保健所食品生活衛生課☎226-9970

- 家庭で動画を見ながら実験を行うことで、食中毒予防の知識を深めます。  
▶配信期間/7月27日(月)~8月13日(水) ▶内容/食中毒予防についての話、正しい手洗いの方法、食品・食器の細菌検査など ▶対象/市内在住の小学生とその保護者で、家庭でインターネットを利用できる環境にある人 ▶定員/20組(先着順)  
▶申し込み/7月29日(水)までに、電話で市保健所食品生活衛生課へ

## 夏のわくわく農業体験

☎(一社)市農業公社☎227-1650

- ▶とき/8月2日(日)9:00~16:00 ▶ところ/鬼無里、戸隠(JR長野駅東口ユメリアバスパークか、JANAがの会館から送迎) ▶内容/ブルーベリーの摘み取り、旬の野菜収穫体験、昔ながらの箱膳の昼食、郷土食の話、白髭神社の見学 ▶定員/25人(先着順) ▶参加料/中学生以上3,500円、小学生以下1,500円(送迎、昼食代含む) ▶申し込み/7月17日(金)までに、(株)農協観光ながの営業支店(☎226-8686)へ

## 砂鉢山登山

☎鬼無里観光振興会☎256-3188

- ▶とき/7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/7月21日(火)までに、鬼無里観光振興会ホームページ内の申し込みフォームから申し込みか、電話で鬼無里観光振興会へ

## 長野市子ども会キャンプ

☎家庭・地域学びの課☎224-5085

- ▶とき/8月9日(日)・10日(月)泊2日(集合=市役所8:30・現地9:30、解散=現地15:00・市役所15:30) ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中) ▶内容/キャンプファイア、野外炊飯、レクリエーションなど ▶対象/市内在住の小学4年~中学生で野外活動に対応できる健康な人 ▶定員/20人(多数の場合は抽選) ▶参加料/3,000円(保険料など含む) ▶申し込み/7月14日(火)(消印有効)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・電話番号・保護者の氏名・「子ども会キャンプ希望」と記入の上、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ ※はがき1枚につき1人のみ有効です。応募者には、後日結果を連絡します。

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**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

**7月は、12日(日)**

お知らせ

## 松代荘の館内改修工事

9月末まで(露天風呂は令和3年3月下旬まで)、大浴場、レストランのランチ営業、喫茶、休憩室が利用できません。  
※宿泊者は専用風呂を利用できます。  
圃松代荘 ☎278-2596

募集

## 募 集



## 西村まさ彦プロジェクト シニア演劇アカデミー団員 第2期生

令和3年1月24日(日)に上演します。  
▶練習期間/9月~令和3年1月(月2回程度)  
▶対象/60歳以上の人(昨年の出演者は除く。演劇経験の有無は問いません)  
▶定員/40人(書類選考)  
▶参加料/10,000円  
▶申し込み/7月20日(月)(必着)までに、所定の申込用紙[芸術館チケットセンター(第一庁舎1階)、芸術館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、〒380-8512長野市芸術館へ圃(一財)市文化芸術振興財団 ☎219-3100

行事・催し

## 温湯温泉利用施設 湯~ぱれあ指定管理団体

令和2年度の指定任期満了に伴い、令和3年度から5年間(予定)の管理運営を希望する団体を募集します。  
▶申し込み/7月31日(金)(必着)までに、所定の申請用紙[観光振興課(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、観光振興課(〒380-8512長野市役所)へ圃観光振興課 ☎224-5042

健康

スポーツ

教室

市政番組

## 市営住宅の入居者

圃長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/7月2日(木)~8日(水)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、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	うち身可
宇木	三輪九丁目	2DK	1		1
		3DK	2	1	2
上松東	上松四丁目	3DK	1		
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
大豆島東	大字大豆島	3DK	3	1	3
若里	若里五丁目	3DK	2	1	2
中御所	中御所三丁目	3DK	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	3		
新町	信州新町新町	1K	1		1
五十里※1	中条日高	3LDK	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(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
美濃和田	豊野町石	2DK	1

### 定住促進住宅(※1・3)

団地名	所在地	規格	募集戸数
清水	戸隠栃原	3LDK	1

※1…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。  
※2…歩行の際に補装具などを使用している、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です[申込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。  
※3…テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

## 令和3年度(社福)長野市社会事業協会職員

圃市社会事業協会 ☎217-7800

▶募集職種/支援職員、保育士、介護職員 ▶応募資格/昭和55年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許を有し、社会福祉施設での業務に熱意を持って取り組める人(保育士、介護職員の資格の要否についてはお問い合わせください) ▶採用予定日/令和3年4月1日(休) ▶採用予定人数/若干名(筆記試験、面接) ▶試験日程/第1次試験=8月29日(土)(第2次試験は第1次試験合格者に通知) ▶申し込み/7月13日(月)~8月18日(火)(必着)に、所定の申込用紙[市社会事業協会(〒380-0928長野市若里六丁目6-14)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同協会へ ※詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

## リサイクルエコマルシェ出店者

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

▶とき/8月29日(土)10:00~15:00 ▶ところ/サンマリーながの、リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶対象/市内在住で、廃材で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、当選者のみ後日結果を通知) ▶出店料/800円 ▶申し込み/7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・出店場所の希望(屋内か屋外)・電気使用の有無・「8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)

## 高齢者の在宅福祉介護料の支給

☎地域包括ケア推進課 ☎224-8929

▶**対象**／7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者を、前1年間のうち通算6か月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、6月30日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者を除く) ▶**支給額(年額)**／第1種(要介護4・5相当)3万5千円、第2種(要介護3相当)2万5千円 ▶**申し込み**／7月31日(金)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1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、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ

## 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

☎障害福祉課 ☎224-5030

### ■在宅福祉介護料(障害者)

▶**対象**／7月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6か月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く) ▶**要件**／障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶**支給額(年額)**／第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

### ■重度心身障害児福祉年金

▶**対象**／7月1日現在、市内に6か月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く) ▶**要件**／身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所持、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶**支給額(年額)**／第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

### ◎上記はいずれも

▶**支給時期**／9月下旬 ▶**申し込み**／7月31日(金)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要な事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ

## 長野市子育てガイドブックを発行

☎子育て支援課 ☎224-5031

本年度の長野市子育てガイドブックを発行しました。次の場所で希望者に配布しています。

▶**配布場所**／総合窓口(第一庁舎2階)、子育て支援課(第二庁舎2階)、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)、各支所、市保健所健康課(若里六丁目)、各保健センター、各こども広場、各地域子育て支援センターなど

## 新型コロナウイルス感染症と自然災害から命を守るための避難

☎危機管理防災課 ☎224-5006

### ■自宅から避難が必要か事前に確認しておきましょう

普段から災害の危険性を、洪水・土砂災害ハザードマップで確認し、どのタイミングで、どこへ、どのように、誰と避難するか考えておきましょう。

### ■避難所での感染リスクを減らすため、分散避難も考えてください

避難所のほかに、自宅の2階、親戚や友人の家、安全な場所での車内などで待機することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 農作業中の熱中症予防のお願い

☎農業政策課 ☎224-7274

農作業中には次のことを心掛け、熱中症予防に取り組みましょう。

①日中の気温が高い時間帯を外して作業を行う ②作業中は小まめに休憩を取り、水分補給を行う ③帽子や冷感タオルなどの熱中症予防グッズを活用する ④単独作業を避ける ⑤ビニールハウスなどの高温多湿の環境では、風通しを良くする

## マイナポイントについて

9月に利用開始予定ですが、利用方法などの詳細については新型コロナウイルス感染症の影響で、発表が遅れています。決定後、速やかに市ホームページなどでお知らせします。

☎市民窓口課

☎224-8380

## 自筆証書遺言書保管制度の開始

7月10日(金)から、自分で作成した遺言の保管を法務局や支局に申請することができます。

※詳しくは、長野地方方法務局や法務省のホームページをご覧ください。

☎長野地方方法務局供託課 ☎235-6631

## 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**／7月15日(水)13:00～8月3日(月)14:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎管財課

☎224-5016

## 不動産鑑定士による無料電話相談

▶**とき**／7月9日(木)13:00～15:30

※詳しくは、(一社)長野県不動産鑑定士協会ホームページをご覧ください。

☎(一社)長野県不動産鑑定士協会

☎225-5228

## 市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」の販売

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

▶**発売期間**／7月14日(火)～8月14日(金)

☎管財課

☎224-5014

# くらしのチャンネル

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本紙と発行済みの広報ながのに掲載した催しなどは、中止や延期になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ

### 長野市総合計画審議会

- ▶とき/7月22日(水)15:00~17:00
- ▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)
- ▶議題/第五次長野市総合計画後期基本計画の策定について
- ▶傍聴定員/5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

### 長野市都市計画審議会

- ▶とき/8月6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/都市計画道路松岡大豆島線の決定、都市計画駐車場長野駅前立体駐車場の変更
- ▶傍聴定員/15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月4日(火)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

### 農地災害復旧事業に関わる現地調査

- 測量などの作業のため、委託業者が農地に立ち入ることがあります。
- ▶とき/7月上旬~8月下旬
  - ▶ところ/長沼の千曲川堤内、豊野・柳原・更北・若穂・篠ノ井・松代の千曲川堤外の復旧農地 岡森林農地整備課 ☎224-7039

### 特別障害者手当・障害児福祉手当の支給

- 対象の人は申請してください。
- 特別障害者手当
    - ▶支給対象/日常生活で常時特別な介護を必要とする、20歳以上の在宅障害者〔身体障害者手帳1級程度の障害が二つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(内部障害重複、入院、施設入所者は除く)〕
    - ▶支給額(月額)/27,350円
  - 障害児福祉手当
    - ▶支給対象/日常生活で常時介護を必要とする、20歳未満の在宅障害児〔身体障害者手帳1級と2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)〕
    - ▶支給額(月額)/14,880円

◎上記はいずれも  
▶支給制限/所得額が下表の限度額を超える場合には支給されません。

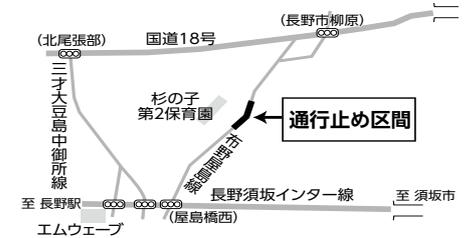
扶養親族数	本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	360万4千円	628万7千円
1人	398万4千円	653万6千円
2人	436万4千円	674万9千円
3人	474万4千円	696万2千円
4人	512万4千円	717万5千円
5人	550万4千円	738万8千円

岡障害福祉課 ☎224-5030

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。

### 布野屋島線終日車両通行止め

浸水対策工事に伴う交通規制を行います。  
▶とき/7月1日(水)~11月下旬(予定)



岡河川課 ☎224-5046

### 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/7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、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(七段飾り)、座布団(正方形)、コーヒーメーカー
  - ◆ゆずってください/ぶらさがり健康器具
  - ▶申し込み・問い合わせ/7月8日(水)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(2期)	7月31日(金)
国民健康保険料(7月期)	
後期高齢者医療保険料(1期)	
介護保険料(2期)	
し尿処理手数料定額制(2期)	

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

# 歳のせいとあきらめないで

## ～フレイル予防と健康な暮らし～

久しぶりに外へ出てみたら、「なんだか、足腰が弱くなった気がする」ということはありませんか？自宅にいる時間が増えると活動量が減少し、全身の筋力や体力が低下する傾向にあります。もしかすると、フレイル\*かもしれません。

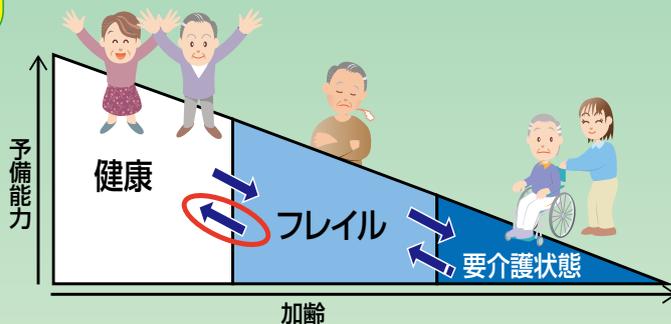
まずは下のチェック表で、筋力の低下などについて確認してみましょう。

\*フレイルとは、「健康」と「介護が必要な状態」の中間の状態です。運動や栄養、人とのつながりなど、自分に合った取り組みを行うことで、健康な暮らしに戻ることができる段階です。

### ここ3カ月で、こんなことはありませんか？

#### <チェック表>

<input type="checkbox"/>	ふらついたり、つまずいたりすることが増えた
<input type="checkbox"/>	床からの立ち上がりや階段の上り下りが大変
<input type="checkbox"/>	肉(赤身)や魚、卵、大豆製品のいずれかを毎食食べていない
<input type="checkbox"/>	意図しない体重減少があり、半年前より2～3キログラム以上痩せた
<input type="checkbox"/>	むせやすくなった



葛谷雅文. 老年医学における Sarcopenia & Frailty の重要性. 日老医誌. 2009; 46(4): 279-285. より一部改変

### 一つでも該当した人は、「運動+栄養」で、筋力・体力アップを目指しましょう

- 運動** ～手すりや壁などにつかまり、筋力トレーニング(すねとふくらはぎ)～
- 栄養** ～手のひらに乗るサイズのタンパク質(筋肉などの材料)を取りましょう～

#### つま先上げ



#### かかと上げ



※ゆっくり上げ下げしましょう(各5回程度から)。

市ホームページで「はつらつ体操」を紹介しています。動画も掲載しているので、元気に暮らせる体を維持するために、ぜひご利用ください。



#### 1日の目安量



※高LDLコレステロール血症の人は、卵を半分にして豆腐を1.5倍に増やしましょう。

※腎疾患などで治療中の人は、かかりつけ医にご相談ください。

### 三つ以上該当した人は、相談窓口をご利用ください

リハビリなどの専門的な知識を持つ職員による、無料の相談会や無料の訪問相談が利用できます。筋力・体力をつけて歩行を安定させる方法、栄養改善をするための食生活のひと工夫、食べる力をアップするための口の体操など、一人一人に合ったアドバイスを行います。

相談会や訪問相談の利用を希望する人は、地域包括ケア推進課にご連絡ください。

☎地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574 ✉houkatsucare@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お知らせしています。



長野市の魅力をInstagramで発信しています。

