

# ながの

NAGANO

令和2年  
(2020年) 8月号

No.1613



も く じ

- 推し店プラチナチケットの販売…………… 2
- 事業者等支援補助金…………… 2
- 医療従事者応援金にご協力ください… 3
- ひとり親世帯臨時特別給付金の支給… 3
- 消費者トラブルを防止しよう…………… 4
- ころの疲れは早めに相談を…………… 5
- 国保特定健診などのお知らせ…………… 6
- 長野市職員募集…………… 7
- ながのシニア  
おしごとサポートセンター…………… 8
- 老人クラブの活動…………… 9
- 医療相談のご案内…………… 9
- 狭あい道路の拡幅にご協力…………… 10
- 公衆トイレの適正利用…………… 11
- ふるさと納税のPR品を募集…………… 12
- ZOOぐるの夜間運行…………… 12
- 基準を守って  
美しい景観をつくろう…………… 13
- 工事の前は遺跡の確認…………… 13
- ロタウイルスワクチン予防接種…………… 14
- おでかけパスポートのご案内…………… 14
- 市長コラム…………… 15
- 健康情報コーナー…………… 15
- 暮らしのチャンネル…………… 16～25
- わが家の避難行動  
確認シートをつくろう…………… 26～28

## 新しいキリンが仲間入り

6月15日(月)、茶臼山動物園にアミメキリンの「キララ」(雌、写真手前)が仲間入りしました。

同園のキリンは、「ミモ」(雌、写真奥・右)、「ガンバ」(雄、写真奥・左)と「キララ」を合わせて、3頭となりました。キリン舎では、3頭が仲良く触れ合ったり、活発に動き回ったりする様子を見ることができます。

**長野市の人口** (令和2年7月1日現在)  
総数 374,475人(男181,572人 女192,903人)  
世帯数 162,444世帯

# おみせ 推し店プラチナチケット の販売を開始します

新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少した、市内の飲食店・小売店などを応援するため、プレミアム付き「推し店プラチナチケット」の販売を、8月上旬から開始します。

このチケットは、1冊5千円分を3千円で購入できるお得なチケットで、購入した店舗のみで利用することができます。

## 購入方法

7月27日(月)から、市ホームページにチケットの取扱販売店の一覧を掲載しています。どこの店舗で販売しているかを確認の上、その店舗で直接チケットをご購入ください。



5千円分として利用できるこのチケットは、千円券3枚、500円券4枚で1冊となっています。購入代金は、取扱店全店共通で3千円です。なお、チケットの販売開始時期や販売方法、購入可能冊数などは、各店舗がそれぞれ決定します。不明な点については、各店舗に直接お問い合わせください。

## ○推し店プラチナチケット(見本)



▲1,000円券



▲500円券

## 利用方法

チケットは、購入した店舗でのみ、会計時に利用することができます。利用額がチケット額面に満たない場合でも、お釣りは出ませんのでご注意ください。

なお、チケットの利用期限は、12月31日(木)までです。

このチケットの目的は、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ市内経済の活性化を図るとともに、売り上げが減少した店舗・事業者を応援するものです。

本趣旨にぜひご賛同いただき、皆さんの「推し店」でプラチナチケットを購入・利用して、お気に入りのお店を応援しましょう！

## 事業者の皆さんへ

## 新型コロナウイルス対策 事業者等支援補助金

団体、中小企業者の皆さんからの補助金申請について受け付けを開始しました。ぜひご活用ください。

対象	事業	主な対象事業	補助率	上限
団体向け (主に市内の業界団体、商工団体、商店街団体など)	感染予防セミナー実施事業	感染予防対策を学ぶセミナー・講演会の開催 <b>主な対象経費</b> セミナー講師謝金、会場使用料、予防実践活動用のポスター・のぼり旗の作成費 など	10/10	50万円
	テイクアウト・デリバリー推進事業	団体共同での新たなテイクアウトやデリバリーの実施 <b>主な対象経費</b> テイクアウトのためのWeb構築費、販促物印刷費、宅配代行サービスへの初期登録費 など	10/10	100万円
	消費喚起・販売促進事業	団体による商品券やクーポン券の発行、販促キャンペーンの実施 <b>主な対象経費</b> 発行する商品券やPRポスターなどの印刷費、広告費 など	10/10	100万円
個別事業者向け (市内に店舗・事業所がある中小企業者・個人事業主)	店舗・事業所感染予防対策事業	店舗、事業所での施設の感染予防対策の実施 <b>主な対象経費</b> 飛沫(ひまつ)感染防止フィルム、間仕切りなどの設置費、換気扇の増設費、レイアウト変更に関わる店舗改修費 など	4/5	20万円
	テイクアウト・デリバリー対応事業	個店でのテイクアウトやデリバリーの実施 <b>主な対象経費</b> テイクアウト用カウンター設置などの店舗改修費、デリバリー用の車両(自転車・バイク・自動車)の購入費 など	4/5	20万円

※申請期限は12月28日(月)までを予定しています。詳しくは、商工労働課へお問い合わせください。

商工労働課 ☎224-5149 FAX224-5078 ✉skr@city.nagano.lg.jp

## 医療従事者応援金で

# 医療従事者を応援しよう！

市内の帰国者・接触者外来を行う医療機関の他、地域の身近な診療所でも、医療従事者が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日々奮闘しています。本市では、最前線で闘う医療従事者の皆さんを応援したいという思いから、税額控除が受けられる「ふるさと納税」の仕組みを活用して、医療従事者応援金を9月28日(月)まで募集しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 緊急医は適正にご利用しよう

緊急医（休日当番医や夜間救急診療）は、救急患者を応急的に診察するためのもので、通常の診察を行うものではありません。緊急医の適正な利用にご協力ください。

◎次の方法で緊急医を確認できます

- ▽長野市ホームページ
- ▽長野市・更級医師会、長野市・更級歯科医師会の各ホームページ
- ▽NHK総合テレビ、チャンネルINCのデータ放送
- ▽休日・夜間緊急医案内サービス ☎0570・088・199
- ▽長野県ホームページ（ながの医療情報ネット）
- ▽主な新聞紙面



◎皆さんの温かいご支援をお願いします。

### ◎ご注意ください

- ・受診する前に、必ず電話で医療機関に確認してください。
- ・休日・夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。専門医が対応できるとは限りません。

### ●かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療を行う身近な医師のことです。自宅や職場の近くで、気軽に相談できる医師を決めておきましょう。

### 問医療連携推進課

☎224・8499 FAX224・84003  
✉ iyo-ji@city.nagano.lg.jp

# ひとり親世帯臨時特別給付金を

を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てと仕事を1人で担う低所得のひとり親世帯では、子育ての負担増加や収入の減少などで、特に大きな困難が生じています。こうした世帯を支援するため、国から臨時特別給付金が支給されます。

## 給付 児童扶養手当を受給しているひとり親世帯など

▼対象／次の①②③のいずれかに該当する人

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている人
- ②公的年金などを受給していて、6月分の児童扶養手当の支給を受けられなかった人で、支給制限限度額に相当する収入未済の人
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

▼給付額／1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

▼申請方法・支給時期／① 申請不要(6月分の児童扶養手当の支給口座へ8月中に振り込み) ②・③ 所定の申請書(市ホームページ、子育て支援課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)にあります)に必要書類を添えて、持参か郵送で子育て支援課へ

て支援課へ

## 給付 基本給付金対象の①か②に該当し、かつ収入が減少した人

▼対象／基本給付金対象の①か②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し、支給制限限度額に相当する収入未済の人

▼給付額／1世帯5万円

▼申請方法・支給時期／所定の申請書(市ホームページ、子育て支援課にあります)に必要書類を添えて、持参か郵送で子育て支援課へ(基本給付金対象①の人には、市から申請書などを送付します)

※基本給付②・③、追加給付は、申請内容を確認し、9月以降に順次支給します。

◎申請期限は、令和3年2月28日(日)「消印有効、持参は2月26日(金)まで」です。

■厚生労働省では、「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンターを設置しています。制度の詳細などは、☎0120・400・903へお問い合わせください。

### 問子育て支援課

☎224・5031 FAX224・76988  
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

# 消費者トラブルを防止するために

近年、ネットショッピングの利用頻度が高まっている中で、「初回100円で購入した商品が、定期購入コースだったので解約したい」などといった相談が多数寄せられています。また、「注文した覚えのない商品が届いたが、どうすればいいか」といった送り付け商法の相談も増えています。今回は、相談事例とその対応方法について紹介します。

## 定期購入トラブル

### 事例1

商品を購入したら、  
定期購入コースだった…

「購入した商品が定期購入コースの商品だった」、「1回だけのつもりだったが、毎月商品が送られてくる」といった相談が寄せられています。

これは、通常より低価格で販売している商品を購入したら、定期購入することが条件だったというケースです。こういった条件については、契約内容に表示してあっても、字が小さく認識しづらいケースが多数を占めています。また、解約条件についても、「既定の回数を購入した後でなければ解約できない」などの記載があり、簡単に解約できないことがあります。



**商品購入の際は、  
契約内容の確認を！**

商品注文の際は、「定期購入が

条件となっていないか」、「支払うとなると総額いくらか」などの契約内容をしっかりと確認してから、購入しましょう。また、インターネット通販などの通信販売は、クーリング・オフ制度が適用されず、広告に表示された返品特約に従うことになりま

すので、注意が必要です。解約については、条件が記載されていることが多いので、よく確認しましょう。

電話で問い合わせてもつながらず、解約の申し出ができないといったケースもあります。その際は事業者へ連絡した証拠として、電話、メール、ファクスなどの記録を残しておきましょう。

## 送り付け商法 (ネガティブオプシオン)

### 事例2

身に覚えのない商品が届いた。  
注文した覚えはない。どうしたら？

送り付け商法とは、購入申し込み

をしていない人に一方的に商品を送り付ける販売方法です。

一方的に送り付けられた商品を受け取っただけでは、代金の支払い義務は発生しませんが、適正に保管する義務が生じます。「特定商取引法」では、商品が送り付けられてから2週間、使用したり開封したりしなかった場合は、商品の返還義務がなく

ると定めています。業者側からの送り付けだけでは、売買契約は成立せず、また、その商品の購入を2週間承諾せず、業者からの引き取りもなければ、受け取った人は自由に処分することができ、廃棄せずにも構いません。

### 事例3

注文していない消毒液が届いた。  
以前、インターネットで注文した消毒液は2カ月前に届いていました。どうしたら？

クレジットカード会社に連絡し、注文していない商品の代金が請求されているか、請求されている場合はどこの会社から請求されているかを確認しましょう。請求されていない場合は、2週間保管し、その後処分しましょう。

**身に覚えのない商品が届いたら、家族に確認を！**

このようなトラブルに遭わないためには、身に覚えのない商品は受取拒否か受取保留をして、家族内で注文した人がいるか確認しましょう。

## 未然防止のため…

悪質商法には、送り付け商法だけでなく、マルチ商法や催眠商法など、さまざまな手口が存在します。悪質商法について関心を持ち、普段から家族や地域の皆さんと話し合うことが、被害を未然に防止することにつながります。ぜひこの機会に、家族間などで話し合ってみてはいかがでしょうか。

## ◆不安を感じたら…

商品購入や契約内容について不安があるときは、早めに消費生活センター（消費者ホットライン／188）へご相談ください。

市民窓口課消費生活センター

224・5777 FAX 223・1818

shouhi@city.nagano.lg.jp

# 「こころ」が疲れていませんか

あなたやあなたの周りの人は、ストレスや悩みを抱えていますか。  
9月10日～16日は「自殺予防週間」です。一人で悩まず、ぜひ相談してください。

## 「こころ」のSOSに気付く

本年は世界中で新型コロナウイルス感染症が流行し、急激な社会の変化が起こりました。感染症そのものへの恐怖や、先行きが見えない不安などを感じている人もいるのではないでしょうか。また、これにより心のバランスを崩している人もいるかもしれません。

ストレスが続くと、気付かないうちにうつ状態になっている場合があります。左の表のような変化に気付くことが大切です。

自分が気付く変化
<input type="checkbox"/> 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
<input type="checkbox"/> 何事にも興味が湧かず、楽しくない
<input type="checkbox"/> 疲れやすく、元気がない
<input type="checkbox"/> 気力、意欲、集中力が低下している
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
<input type="checkbox"/> 食欲がなくなる
<input type="checkbox"/> 人に会いたくなくなる
<input type="checkbox"/> 夕方より朝の方が、気分や体調が悪い
<input type="checkbox"/> 心配事が頭から離れない など
周囲が気付く変化
<input type="checkbox"/> 以前と比べて表情が暗く、元気がない
<input type="checkbox"/> 体調不良の訴え〔身体の痛みや倦怠(けんたい)感〕が多くなる
<input type="checkbox"/> 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
<input type="checkbox"/> 周囲との交流を避けるようになる
<input type="checkbox"/> 遅刻、早退、欠勤、欠席が増える
<input type="checkbox"/> 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
<input type="checkbox"/> 飲酒量が増える

## 勇気を出して相談してみよう

「つらいな」と感じたときは、一人で悩まず誰かに相談しましょう。家族や友人に打ち明けることに抵抗があるときや、周りに信頼できる人がいないときに、相談できるところ(相談機関)があります。

**こころの相談専用電話**  
☎ 227・4455  
月～金曜日9時30分～16時  
(祝休日・年末年始を除く)

## あなたの一言が相手の命をつなぐ

周囲にいる人のSOSに気が付いたら、相手が話しやすい環境で話をよく聴き、気持ちを受け止めましょう。その上で心配している気持ちを伝え、必要な相談機関を紹介しましょう。

悩んでいる人も悩みを聴く人も一人で悩まずに、早めに相談しましょう。



## 「こころ」・法律・仕事のなんでも相談会

「眠れない」「生きるのがつらい」「借金が返せない」などのさまざまな悩み、精神科医、弁護士、まいさば長野市相談員、保健師などが相談に応じます(相談無料)。

▼とき／9月13日(日)13時～17時  
▼ところ／市保健所(若里六丁目)  
▼申し込み／事前に電話で市保健所健康課へ

※事前申し込みが必要ですが、予約状況により、当日受付も可能です。

## ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。あなたも受講して、ゲートキーパーになりませんか。

### 第1回 8月25日(火)

▼講演／うつ病と自殺予防について  
「講師」横山伸さん(長野赤十字病院医師)

### 第2回 9月14日(月)

▼講演・演習／相手が安心できる話の聞き方「講師」丸山歌織さん(臨床心理士)

## ◎「いづれの回も

▼時間／13時30分～15時30分  
▼ところ／市保健所(若里六丁目)  
▼定員／50人(先着順)  
▼参加料／無料  
▼申し込み／事前に電話で市保健所健康課へ

◇新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる可能性があります。

## 岡市保健所健康課

☎ 226・6695 FAX 226・60082  
☑ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診を受診しましょう



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一時中断していた国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診を7月1日から再開しました。ご自身の健康のために、ぜひ受診してください。

## 対象者

●国保特定健診／本年度40歳以上75歳未満の国民健康保険に加入している人

●30歳代の国保健診／本年度30歳以上40歳未満の国民健康保険に加入している人

●後期高齢者健診／後期高齢者医療制度に加入している人

※本年度人間ドック・脳ドック受診補助を申請した人、申請する予定の人は受診できません。健診を受診するか、人間ドック・脳ドックの受診補助を受けるか、いずれかを選択してください。

※他の保険制度に加入している人（被扶養者も含む）は受診できません。各保険制度の窓口や勤務先にお問い合わせてください。

## 健診検査項目

検査項目は、身体計測〔身長、体

重、BMI、腹囲（74歳以下の人）、診察、血圧測定、尿検査、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、貧血検査、腎機能検査、その他の血液検査です。

74歳以下の人は、医師の判断で心電図検査と眼底検査が追加される場合があります。

## 受診料

千円

◎次の人は無料です。

- ・70歳未満で、令和元年度・2年度のいずれかで、市・県民税が課税されていない世帯の人
- ・本年度70歳以上の人
- ※令和2年度非課税世帯の人の中に、窓口での自己負担額が千円と印字されている場合があります。

該当する人は、国民健康保険課（第一庁舎2階）か各支所で、自己負担額の減免申請を行ってください。

## 受診券

4月15日現在の加入情報に基づいて、5月中に対象者へ郵送しています。お手元に受診券が届いていない人は、国民健康保険課か各支所で受診券交付申請を行ってください。

## 健診結果

健診結果は、約2カ月後に郵送します。

自覚症状はなくても、身体の状態は変化している場合があります。健康を維持するために、毎年健診を受けます。

## 保健指導

特定健診は、主にメタボリックシンドロームや、生活習慣病重症化のリスクを避ける目的で行っています。そのため、リスクが高い人には、保健指導を無料で行っています（人間ドック・脳ドック受診補助を申請した人も含みます）。

## 保健指導の対象となる人

- 30歳以上で、次の①から⑤に該当する人
- ①メタボリックシンドロームのリスクが高く、特定保健指導の対象となった人
  - ②HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が6・5パーセント以上で、糖尿病の治療をしていない人
  - ③糖尿病の治療中で、HbA1cが7パーセント以上で尿タンパクが出ている人
  - ④最高血圧180mmHg以上か、最低血圧110mmHg以上の人
  - ⑤75歳以上で、血管障害や低栄養などのフレイル（虚弱）のリスクが高い人

## 保健指導方法

対象者に訪問、電話、文書などで連絡した後、面接などを実施し、必要に応じて、継続した支援を行います。

## 長野市は中核市2位

長野市の平成30年度の特定健診受診率は、全国59の中核市の中で2位の47・2パーセントでした。しかしながら、半数以上の人が受診していません。皆さんで受診し、中核市1位を目指しましょう。

## 国民健康保険課

☎ 224・7241 FAX 224・5101  
✉ kokuho@city.nagano.lg.jp

令和3年度  
採用

# 長野市職員を募集します

(大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職、社会人経験者、身体障害者)

▶募集区分／下表のとおり ▶採用予定日／令和3年4月1日 ▶採用予定人数／各区分とも若干名

▶試験・選考日程、会場／

◇第1次試験・選考＝9月20日(日)、信州大学工学部(若里四丁目)、生涯学習センター(大字鶴賀問御所町)〔移住促進(社会人経験者)枠は、テストセンター方式で受験〕 ◇第2次試験・選考＝10月中旬～下旬(予定)(第1次試験・選考合格者に通知)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、試験日程などを変更する場合があります。変更内容などについては市ホームページでお知らせするとともに、受験申込者には個別に連絡しますので、確認してください。

▶受験案内／8月3日(月)～20日(木)〔土・日曜日、祝日を除く。移住促進(社会人経験者)枠のみ8月26日(水)まで〕8:30～17:15に、職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、東京事務所、各消防署・分署(身体障害者選考を除く)で配布します。郵便で請求する場合は、120円切手を貼った返信用封筒(角型2号に送付先記入)を同封の上、職員課(〒380-8512長野市役所)へ送付してください。市ホームページからのダウンロードは8月1日からできます。

▶申し込み／8月1日(土)～20日(木)〔移住促進(社会人経験者)枠のみ8月26日(水)まで〕の間に、原則として市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込みをしてください。



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

## ●大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職試験

試験区分	生年月日	条件など
大学卒業程度	建築	大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する人
	電気※1	大学の電気専門課程卒業程度の学力を有する人
	機械※1	大学の機械専門課程卒業程度の学力を有する人
	学芸員	学芸員(主に考古学を専攻した人)の資格を有する人(令和3年春までに資格を取得する見込みの人を含む)
	獣医師	獣医師免許を有する人(令和3年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
短期大学卒業程度	臨床検査技師	臨床検査技師資格を有する人(令和3年春までに資格を取得する見込みの人を含む)
	救急救命士(消防)※2	救急救命士資格を有する人(令和3年春までに資格を取得する見込みの人を含む)
高校卒業程度	一般事務	高等学校卒業程度の学力を有する人
	土木	高等学校の土木専門課程卒業程度の学力を有する人
	消防	高等学校卒業程度の学力を有する人
技能労務職	昭和56年4月2日～平成6年4月1日	調理師免許を取得後、令和2年3月31日までに調理師業務の職務経験年数を3年以上有する人

※1…6月の試験を受験した人は、同一試験区分での受験はできません。 ※2…6月の消防を受験した人は、受験できません。

## ●社会人経験者を対象とする選考(長野県外在住者に限る)

選考区分	生年月日	条件など
移住促進 社会人経験者 枠	行政Ⅰ(事務職)	学校教育法による大学を卒業後、令和2年3月31日までに民間企業などにおける職務経験年数を3年以上有する人
	行政Ⅱ(技術職)	学校教育法による大学を卒業後、令和2年3月31日までに民間企業などにおける土木、建築、電気、機械専門業務に従事した職務経験年数を3年以上有する人
	保育士	令和2年3月31日までに、認可保育所または幼保連携型認定こども園における保育士か保育教諭としての職務経験年数を3年以上有する人
	消防	令和2年3月31日までに、消防吏員としての職務経験年数を3年以上有する人
	保健師	保健師免許取得後、令和2年3月31日までに保健師業務の職務経験年数を3年以上有する人
	獣医師	獣医師免許取得後、令和2年3月31日までに獣医師業務の職務経験年数を3年以上有する人
	薬剤師	薬剤師免許取得後、令和2年3月31日までに薬剤師業務の職務経験年数を3年以上有する人

※第1次選考は、須坂市、小布施町、飯綱町と共同で実施します。

## ●身体障害者を対象とする選考

生年月日	業務内容	条件など(次の要件を全て満たす人)
昭和56年4月2日～平成15年4月1日	一般事務	◇身体障害者手帳の交付を受けている人 ◇活字印刷文による出題に対応できる人

# こんにちは ながのシニアおしごとサポートセンターです

長野市生涯現役促進協議会では、就労意欲のあるシニアが能力や経験を生かし、年齢に関係なく活躍できる生涯現役社会の実現を目指して、相談窓口となる「ながのシニアおしごとサポートセンター」を設置しました。

就職・転職を考えているシニアの皆さん、ぜひお気軽にご相談ください。

問長野市生涯現役促進協議会事務局  
商工労働課雇用促進室  
☎224-7492 FAX224-5078  
✉koyou@city.nagano.lg.jp  
高齢者活躍支援課  
☎224-5029 FAX224-5126  
✉kourei@city.nagano.lg.jp

## ■支援対象者

市内在住のおおむね55歳以上の人

## ■対象事業所

長野市内の事業所

## ■支援内容

シニアの働く場をさまざまな企業から探し出し、働きたいシニアと採用したい企業をマッチングさせ、橋渡しすることを通じて、シニア向けの雇用・就業をサポートします。

### ○シニア向けメニュー

ライフプランセミナー&ワンストップ困りごと相談会/  
ボランティア養成講座

### ○シニアと企業 マッチングメニュー

職業相談窓口/就労支援セミナー/ニーズ調査(シニア・企業)/未体験業務チャレンジ事業

### ○企業向けメニュー

啓発セミナー/企業訪問/求人開拓

※当センターでは、就職のあっせんや紹介状の発行は行いません。



▲センター開所式の様子

## シニアのライフプランセミナー &ワンストップ困りごと相談会

シニア世代のライフプランニングについての講演や、スマートフォンの使い方、就労、健康のための運動、農業に関する相談会などを行うイベントです。

▶とき/8月27日(木)9:30~12:15

▶ところ/芸術館展示サロン、  
市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶対象/市内在住のおおむね  
55歳以上の人

▶定員/30人程度(先着順)

▶参加料/無料

▶申し込み/8月4日(火)~18日(火)に、電話でながのシニアおしごとサポートセンターか高齢者活躍支援課へ  
※12月6日(日)にも開催予定です。詳しくは、本紙などでお知らせします。



▲講師/奥 知久さん  
(医師)

## ながのシニアのおしごと「ご縁」結び

シニアのための就労支援イベントです。「からだ測定会」では、あなたの個性を動物に例えるなど、あなたに合った仕事を楽しく判定します。その結果を生かして、求人情報の提供を受けたり、企業との面談をその場で行ったりすることができます。

▶とき/10月8日(木)10:00~16:00

▶ところ/芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶対象/市内在住のおおむね55歳以上の人

▶定員/60人程度(先着順)

▶参加料/無料

▶申し込み/8月11日(火)~9月15日(火)に、電話でながのシニアおしごとサポートセンターか高齢者活躍支援課へ  
※令和3年1月31日(日)にも開催予定です。詳しくは、本紙などでお知らせします。

※就労相談に参加を希望する企業や団体も募集していますので、詳しくはお問い合わせください。

問ながのシニアおしごとサポートセンター  
(大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座4階)  
利用時間9:00~17:00  
(土・日曜日、祝休日、年末年始は除く)  
☎217-6013 FAX217-6058  
✉sinia-saposen@joy.ocn.ne.jp

◎長野市生涯現役促進協議会は、厚生労働省生涯現役促進地域連携事業の受託団体です。



▲企業との面談の様子

# 老人クラブと一緒に活動してみませんか？

老人クラブは、地域の仲間とともにスポーツや健康づくり、趣味の活動、清掃などのボランティアを行っている自主的な組織です。「運動」と「社会参加」をすることで、フレイル(虚弱)予防にもつながっています。

今回は、フレイルが気になりだした、ある60歳代夫婦の会話を通して、老人クラブの活動をご紹介します。



明日は「かがやきひろば」のヨガ講座の日で、その後、お友達とランチしてくるわね。

ん？何だか最近よく出かけているな。

おとといのは太極拳講座よ。先週は手芸教室。フレイル予防のためにいろいろ始めてみたのよ。

フレイル予防？

簡単に言うと、体が弱って引きこもりがちになると、病気とかがきっかけで要介護になりやすくなるのよ。それを防ぐために体を動かしたり外出したりして、仲間と交流するといいんだって。

あなたも、何か始めたほうがいいんじゃない？そういえばこの前、ご近所の老人クラブの人が勧誘に来ていたじゃない、せっかくだから入ってみたら？

えー？俺はまだ働いているし、趣味で写真もやっているからいいよ・・・。

「善は急げ」よ！2人で元気な老後を過ごすために、申し込んでおくわね。

1年後

明日は老人クラブのマレットゴルフ大会に行ってくるよ。

あら、マレットゴルフ始めたの？

俺は写真係、大会の様子を会報の記事にするんだ。

あなたにぴったりの役ね。

うん、俺の趣味が生かせてうれしいよ。メンバーの中では若手だから、力仕事やパソコンの書類作成とかも頼られたり、いろいろ大変だけどね。

うふふ。頼りにされていて、まんざらでもなさそうじゃない。

そうだね。確かに、趣味に打ち込むのも楽しいけど、クラブでボランティアをしたりして、自分が人や社会の役に立っていると思うとすがすがしい気持ちになるから、それがいいのかもな～。

そうね！

私も参加してみようかな。

夫婦の会話、いかがでしたか？

老人クラブの活動は、生き生きとした生活の実現に役立つとともに、地域や社会にも貢献しています。

市では、シニアの皆さんが積極的に社会へ参加し、長年培ってきた知識や経験を生かして活躍していくことを支援しています。

## 老人クラブに加入するには

お近くの老人クラブ会員を通じて加入するか、市老人クラブ連合会(☎090-2620-3520・FAX227-3520)へお問い合わせください。お近くの老人クラブを紹介します。

## 老人クラブの活動例

そば打ち、おやき作り講習会、しめ縄づくり、神楽・獅子舞の伝承、映画鑑賞会、ラジオ体操、防犯パトロール、公園などの整備、花壇の手入れ、1人暮らし高齢者宅訪問、ボウリング大会、マレットゴルフ、グラウンドゴルフ、ペタンク、お花見会、カラオケ大会、研修旅行 など

## 岡高齢者活躍支援課

☎224-5029 FAX224-5126

✉kourei@city.nagano.lg.jp

医療に関する相談に  
応じています

市では、医療安全支援センターを設置し、医療機関で受けた治療や説明に関する疑問・不安などの相談に、無料で応じています。

長野市医療安全支援センター

相談先  
相談窓口  
☎226・6000

■受付時間／8時30分～17時15分、月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)

※原則として電話相談です。

こんなときはご相談ください

- ・病気に関して不安なことがある
- ・治療について十分な説明がない
- ・医療制度について、どこに問い合わせやすいかわからない など

## 長野県小児救急電話相談

子どもの夜間のけがや急病などの際、応急対処法や受診の要否などについて助言をします。

■受付時間／19時～翌朝8時

■利用方法

☎#8000 局番なし

(ダイヤル回線・IP電話は

☎0263・34・8000)

## 岡市保健所総務課

☎226・6941 FAX226・60081

✉h-soumu@city.nagano.lg.jp

# 狭あい道路の拡幅にご協力をお願いします

道路は、人や車両が安全に通行するだけでなく、沿線の住宅などの日照や風の通り道を確保し、緊急時の円滑な消防・救急活動を行う空間として、重要な役割を果たしています。

しかし、市内には幅員4メートル未満の道路（狭あい道路）も多いため、市では、その沿線にお住まいの皆さんが、安全で、安心して暮らせる道路環境づくりを目指して、狭あい道路の拡幅整備を進めています。

## 道路後退とは

都市計画区域内で建築物を建てる場合、建築基準法により、その敷地は幅員4メートル以上の市道などに接している必要があります。そのため、幅員4メートル未満の狭あい道路に接している敷地で建築物を建てる場合には、道路中心から敷地側に2メートル分後退した位置を道路境界とすることで、この規定に適合していると見なされます。

このように、道路境界が敷地側に後退することを「道路後退」といいます。

## 道路後退用地の 買い取りと拡幅整備

道路後退した土地は、そのままでは道路として通行できません。

市は、こうした道路後退用地を買い取り、道路として整備する事業を

行っています。

後退用地の買い取り単価は、下表のとおりです。後退用地の測量や分筆、所有権移転登記は市が行います。ただし、後退用地内にある塀や庭木などの移設や撤去は、所有者の負担

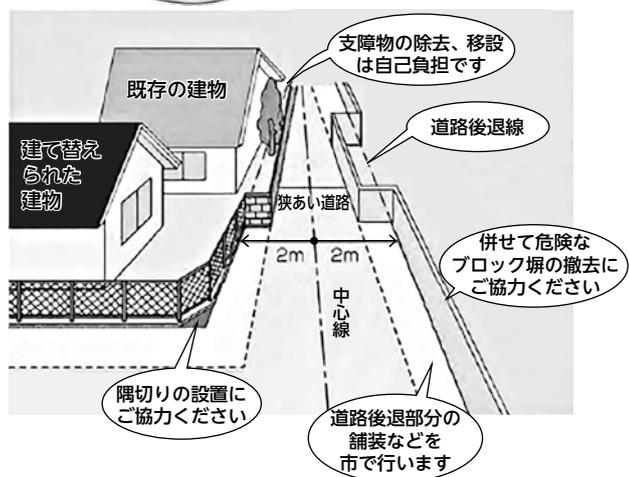


## 道路後退用地の 提供をお願いします

道路後退用地の提供については、建築確認の申請時に、当該土地の所有者と協議をして、買い取りや寄付のお願いをしています。こうした場合に限らず、例えば危険なブロック塀の撤去に併せてなど、提供の申し出は随時受け付けています。

道路後退用地の提供については、

建築確認の申請時に、当該土地の所有者と協議をして、買い取りや寄付のお願いをしています。こうした場合に限らず、例えば危険なブロック塀の撤去に併せてなど、提供の申し出は随時受け付けています。



〈表〉道路後退用地の買い取り単価

用途地域	1平方メートル 当たりの単価
住居・工業系	6,500円
商業系	16,500円
市街化調整区域	3,000円
飯綱地域	800円

※隅切り部分の単価は、各用途地域単価の2倍の額になります。

道路の円滑な交通を確保するためには、一部の拡幅や整備だけでは不十分です。道路沿線の皆さんが隣同士で声を掛け合い、狭あい道路整備事業にご協力いただくことで、沿線の一体的な拡幅整備が実現します。

皆さんがお住まいの地域の安全なまちづくりのために、狭あい道路整備事業にご協力ください。

後退用地の提供の申し出や事業の詳細、相談などは、建築指導課道路環境改善担当へお問い合わせください。

問 建築指導課

道路環境改善担当

☎ 224-7493 FAX 224-5124  
✉ shidou@city.nagano.lg.jp

# 公衆トイレを利用する皆さんへ ルールとマナーを守って使いましょう

公衆トイレを利用する多くの人は、マナーを守って利用しています。しかし、一部の心ない利用者によるいたずらによって、ごみの置き捨てや便座の破損などの被害が後を絶ちません。誰もが清潔で気持ちよく利用できるよう、次のことを守り、利用してください。

## 迷惑行為の禁止

- ・トイレ内で喫煙をしない。
- ・たばこの吸い殻を便器に捨てない。
- ・紙おむつや家庭ごみ、空き缶などのごみを置き捨てしない。
- ・紙おむつなど、便器詰まりの原因となるものは絶対に流さない。
- ・落書きをしない。



▶ 便器に捨てられたおしぼり

## 設備類を破損する行為や備品の持ち出しなどの禁止

- ・便座やドアなどの設備を壊さない。
- ・備え付けのトイレトペーパー以外は使用しない。
- ・トイレトペーパーや消耗品を持ち帰らない。



▶ 洋式便器内から出てきた石

## 多機能トイレの利用

多機能トイレは、車いすの利用者や子ども連れなど、そのトイレしか利用できない人が優先的に利用します。

- ・トイレ利用目的以外での利用（長時間の居座りなど）はしない。
- ・トイレ内の非常通報装置は、緊急時に外にいる人へ知らせるためのもので、流すボタンと間違えて押さないよう注意してください。
- ・非常時にブザーが鳴っているときは手を貸してください。また、連絡先が掲示してある場合には、その連絡先への連絡をお願いいたします。
- ・一部の多機能トイレには「オストメイト対応設備」が備えてあるため、紙おむつなどは絶対に流さない。



▶ 壊された汚物入れ

※オストメイト対応設備とは、人工肛門や人工膀胱（ぼうこう）を保有する人が、装具の洗浄や排せつ物の処理などをする設備です。



▶ 破損した多機能トイレ便座

公衆トイレは、長野市を訪れる観光客をはじめ、多くの人利用します。思いやりの心を持ち、ルールやマナーを守って、誰もが気持ちよく利用できるようにご協力をお願いします。

公衆トイレの所在地、名称などは、ホームページをご覧ください。



県生活環境課衛生センター  
 ☎ 221・6746 FAX 221・68006  
 ✉ [eisei@city.nagano.lg.jp](mailto:eisei@city.nagano.lg.jp)

# 長野市ふるさと納税の PR品を募集しています



本市では、ふるさと納税として長野市を応援してくれる皆さんに、PR品（お礼品）を贈呈しています。市内の農産物・加工品、市内で提供されるサービスなど、市の魅力を発信できる「PR品」の提供に協力してもらえらる事業者を募集しています。

## 提供可能なPR品

- ・市内で生産されたもの
- ・製造・加工など、主要な工程を市内で行っているもの
- ・市内で提供されるサービス

- PR品は
- ◆掲載料不要！
  - ◆自社商品の認知度アップ！
  - ◆新規顧客の獲得に効果的！

詳しくは、こちらをご覧ください。



## 申し込み手順

- ①右のコードから、「ふるさと納税」の「応援寄附PR品募集要項」を参照
- ②募集要項の条件を満たしていること

とを確認し、同ページに掲載している「エントリーシート」と「誓約書」に必要事項を記入・押印の上、企画課（〒380-8512長野市役所）へ郵送（その後、企画課から、PR品登録の案内を連絡します）

## 令和元年東日本台風災害復興支援寄付 受け付け中

昨年10月に発生した令和元年東日本台風災害からの復興・復興には、まだまだ皆さんの財源を必要としています。

引き続き、皆さんからの温かいご支援をお待ちしています。

寄付の方法など詳しくは、こちらをご覧ください。



※市民の皆さんへのPR品の発送はありません。ご了承ください。

## 問企画課

☎224・5010 FAX 224・5103  
✉kikaku@city.nagano.lg.jp

# 「ZOOぐる」の 夜間運行を行います



茶臼山動物園で開催する「サマーナイトZOO in 茶臼山」に合わせて、「ZOOぐる」の夜間運行を行います。ぜひご利用ください。

▼運行日／8月15日(土)・16日(日)

▼運賃／◇1乗車⇨中学生以上150円（おでかけパスポートは110円）、小学生以下80円 ◇往復乗車券（1日乗り放題）⇨中学生以上300円、小学生以下150円

※昼間も通常通り運行します。 ※ICカードKURURU（くるる）が利用できます。

※乳児は無料、幼児は同伴者1人につき1人まで無料です。 ※往復乗車券は、車内で販売しています。



◇篠ノ井駅西口発車時刻  
17:00、17:45、18:30、19:15、20:00、20:45

◇動物園南口発車時刻  
17:20、18:05、18:50、19:35、20:20、21:05

※途中、瀬原田、山新田口、茶臼山動物園北口の各バス停留所に停車します。  
※篠ノ井駅西口には無料駐車場があります。



## サマーナイトZOO in 茶臼山

とき 8月10日(月)～16日(日)  
9時30分～21時  
(入園は20時30分まで)

期間中は、21時まで開園時間を延長します。「ZOOぐる」の往復乗車券を動物園の窓口で提示すると、当日に限り入園料が一般は100円引き、小・中学生は無料になります。

普段は見ることができない夜の動物たちの姿を観察しながら、森の中の夕涼みやイルミネーションなど、動物園の夜の雰囲気をお楽しみください。

▼持ち物／懐中電灯  
▼入園料／一般600円、小・中学生100円

※モノレール（小学生以上片道100円）も夜間運行します。  
※期間中は、園内無料シャトルバス（南口ゲート⇄北口駐車場間）を夜間運行します。

問茶臼山動物園 ☎293・5167



## 問交通政策課

☎224・5012 FAX 224・9715  
✉kotuseisaku@city.nagano.lg.jp

# 基準を守って美しい景観を

市では、良好な景観を維持するため、屋外広告物の大きさや色彩などの基準を条例により定めています。美しいまちをつくるために、ご理解とご協力をお願いします。

## 屋外広告物とは

- ・常時または一定期間継続して表示されるもの
- ・屋外で表示されるもの
- ・公衆に向けて表示・設置されるもの

## 屋外広告物の許可申請はお済みですか？

長野市屋外広告物条例により、次の場合、原則として事前の許可申請が必要です。まだ許可を受けていない広告物がある場合には、都市政策課へ申請してください。

- ・新しく屋外広告物を表示するとき（面積や表示内容などにより、申請が不要な場合もあります）
- ・許可済みの広告物を、許可期間満了後も継続して表示するとき
- ・許可済みの広告物の表示内容を変更するとき

※所定の申請用紙などの詳細については、市ホームページをご覧ください。

## 安全点検を行いましょ

近年、屋外広告物の落下や転倒による人身事故が増えています。屋外広告物は、長年の雨や風、強い日差しなどにさらされ、知らず知らずのうちに、部材にさびや亀裂、ボルトの緩みなどが発生している場合があります。

安全点検義務は、表示者や設置者、管理者にありますので、定期的な安全点検の実施や、事故防止対策について専門の事業者にご相談しましょう。

### 屋外広告物適正化旬間

9月1日(火)～10日(木)

- ・期間中、次の活動を行います。
- ・屋外広告物の適正表示の呼び掛け
- ・電柱や街路樹、道路標識など、条例により禁止されている公共の場所への貼り紙や立て看板など、違反広告物の撤去活動
- ・警察、広告事業者組合、電柱管理者などと連携した屋外広告物の一斉点検

### 問 都市政策課

☎ 224・7179 FAX 224・5111  
✉ toshisei@city.nagano.lg.jp

# 工事の前は遺跡の確認を忘れずに

一般的に遺跡と呼ばれている埋蔵文化財は、土地に埋蔵されている文化財のことをいいます。現在、市内には千力以上の遺跡（周知の埋蔵文化財包蔵地）があり、その全てが貴重な歴史遺産で、市民共有の財産でもあります。

そのため、遺跡の範囲内で、住宅の新築・建て替えや宅地の造成、建物の解体など、土地の形状を変更するような掘削を伴う工事を行う場合は、工事着手の60日前までに届け出をすることが、文化財保護法によって義務付けられています。

## 遺跡の場所をご確認ください

工事を計画するときは、その土地が遺跡の範囲に含まれているか、近くに遺跡がないか、次の方法で必ず確認してください。

- インターネットで確認  
市ホームページの長野市行政地図の規制情報から、「遺跡地図（埋蔵文化財）」をご覧ください。
- ファクスやEメールで確認  
工事を計画している場所を地図に書き込み、ファクスやEメールで市埋蔵文化財センターへ送信してください。

## 遺跡の範囲内で工事をする場合

工事の計画地が遺跡の範囲内であ

る場合は届け出が、近くに遺跡がある場合は協議が、それぞれ必要です。届け出をしないまま、遺跡内で工事を行うと、工事を中断していただく場合があります。

※届出書の様式など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 発掘調査が必要となる場合

遺跡は、できるだけ現状のまま保存することが求められます。しかし、工事によって遺跡が壊れてしまう場合には、工事の着手前に、記録として保存するための発掘調査を実施しなければなりません。その際、発掘調査にかかる費用は、原則として工事の事業主が負担することになります。

なお、工事内容により、発掘調査の要否や調査期間が異なります。工事を計画するで  
きるだけ早い段階で、埋蔵文化財センターへご相談ください。



発掘調査の様子

### 問 埋蔵文化財センター

☎ 284・0004 FAX 284・0106  
✉ maibun@city.nagano.lg.jp

# 10月から ロタウイルス感染症の 予防接種が定期接種となります

10月1日(木)から、ロタウイルスワクチンが定期予防接種として開始されます。接種できる時期になりましたら、忘れずに受けましょう。

## ロタウイルス感染症って どんな病気？

ロタウイルス感染症は、嘔吐（おうと）、発熱、水様性の下痢などを引き起こす、ウイルス性の胃腸炎です。

年齢にかかわらず何度も感染し、通常は1〜2週間で自然に治癒します。初感染時に症状が強く出ることが多く、特に2歳未満の乳幼児が重症化しやすいといわれています。その後、感染を繰り返すにつれて軽微化していきます。

## 対象

令和2年8月1日以降に生まれた子  
※本年度は、対象になる子に予防票を個別送付します。

なお、9月30日(水)までに接種した場合は、任意接種（有料）となりますので、ご注意ください。

## 接種時期

出生6週以降に接種開始

例 8月20日生まれの子↓10月1日から接種可

※初回接種の標準的な開始時期は出生2カ月からで、出生14週6日までに実施することが推奨されています。

## 接種方法

経口接種（2種類のワクチンのどちらか1種類を選択し、必要回数を同一ワクチンで接種）

## ワクチンの種類と 接種回数

- 経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（ロタリックス） 11 27日以上の間隔で、出生24週までに2回接種が必要
- 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（ロタテック） 11 27日以上の間隔で、出生32週までに3回接種が必要

※ワクチンの取り扱いについては、各医療機関にお問い合わせください。



## 問 市保健所健康課

☎ 226・9994 FAX 226・9990  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# おでかけパスポートをご利用ください

市内に住所のある70歳以上の皆さんを対象に、市内の一般路線バス、市営バス、乗合タクシーの運賃が通常より安くなる「おでかけパスポート」を発行しています。

おでかけパスポートは、高齢者の皆さんの生きがいづくり・健康づくりと、路線バスの利用促進を目的としています。  
買い物や医療機関、市内観光などに掛ける際は、おでかけパスポートをぜひご利用ください。

## ○申し込み

おでかけパスポートをまだお持ちでない人は、高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所にお申し込みください。

▼発行手数料／300円

○バスの乗り方教室を開催しています

おでかけパスポートを利用した体験、おでかけパスポートの新規発行やチャージの方法など、おでかけパスポートの使い方が分かる「バスの乗り方教室」を開催しています。

詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

単位：円

運賃表(1乗車当たり)

通常運賃	150 ～ 380	390 ～ 410	420 ～ 440	450 ～ 480	490 ～ 510	520 ～ 540	550 ～ 580	590 ～ 610	620 ～ 640	650 以上
利用者負担額	110(最低負担額)	120	130	140	150	160	170	180	190	200(上限額)

※長電バス(株)の路線バス「吉村・牟礼線」の飯綱町内区間、アルピコ交通(株)の路線バス「高府線」の小川村区間内も、おでかけパスポートを使った割引運賃で乗車できます。



▶イメージキャラクター「おでパンダ」

## 問 高齢者活躍支援課

☎ 224・5029 FAX 224・5126  
✉ kourei@city.nagano.lg.jp



# いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



長野市長 加藤 久雄

## ナガノ再発見！ ワン・ナガノで市内の観光を盛り上げよう

夏休みです。旅行シーズンになりました。市内の観光業は、新型コロナウイルス感染症の影響により大きな打撃を受けています。緊急事態宣言が解除され、人の流れも戻りつつありますが、県外との往来が増えれば、それだけ感染リスクも高まります。関係者の皆さんの苦しい胸の内は、察するに余りあります。市では、事業者の皆さんに感染防止対策の徹底を呼び掛けながら、感染防止対策経費への補助など強力な支援を行ってまいります。

さて、市民の皆さんも、今年のゴールデンウィークは旅行を諦めた人が多いと思います。この夏休みも「まだ遠出は不安だし…」と、旅行を迷っている人もいるでしょう。この機会に、感染予防に十分注意しながら、市内の観光地をじっくり楽しんでみてはいかがでしょうか。国の「Go Toキャンペーン」や、県の発行する「お出かけ割観光クーポン」を利用すれば、お得に楽しむことができます。普段経験することのない、市内観光地での宿泊などを体験してみる、またとない機会です。涼を求めるなら、飯綱・戸隠高原には、キャンプ場を含むさまざまなスタイルの宿泊施設があります。戸隠中社・宝光社地区の街並みを歩きながら戸隠そばを食べ比べ、夜は宿坊に泊まってそば懐石を楽しむというコースも、そば好き

にはたまらないと思います。また、松代で城下町の歴史散歩をじっくり楽しんだ後で、日本有数の温泉成分の濃さを誇る松代温泉の松代荘にお泊りいただくのもいいですね。その他、宿泊できる温泉施設なら「鬼無里の湯」、「やきもち家(中条地区)」、「さぎり荘(信州新町地区)」もあります。信州新町にはジンギスカンのお店がたくさんあり、食べ比べの好機になると思います。このようにじっくりと各地域の魅力を味わってみてはいかがでしょうか。

実際に体験してみて初めて気付く「ナガノ」の魅力も多いでしょう。体験した魅力を、感染症収束後に向け、ぜひ市外の友人・知人にPRしてほしいと思います。

「ワン・ナガノ」で市内の観光を盛り上げていきましょう。

(この原稿は、7月14日に書いたものです。今後、再び感染拡大の恐れが生じた場合は、速やかに必要な対応を取ってまいります。)



### 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！

今回は、市のナカニシ作業療法士 と知りたがりの マナさん が、会話を通じてフレイル予防について紹介します。参考にしてみましょう。

「100歳まで元気！」は理想だけど、年を取れば、足腰が弱くなったり、痛くなったりするのは、仕方がないことでしょ？

いやいや。年のせいだと思いがちだけど、運動不足や栄養不足による筋肉の衰えの方が大きな原因になるんだよ。「年だから」とか「痛いから」と言って休んでばかりいると、ますます症状が悪化するんだよ。

運動や食生活を改善すれば良くなるの？

何歳でも、しっかり食べて、きちんと運動を続ければ筋肉は強くなるよ。

私の祖母は、畑仕事で体を動かしているから大丈夫って言うているけど、それでもいいの？

畑仕事だけでは体のあちこちが痛くなるから、ストレッチ運動を取り入れることが必要だね。運動や食生活だけでなく、人と交流する社会参加も重要だよ。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をしながら、フレイル予防をしようよ。

ふーん。でも、実際に元気になった人っているの？

階段を上るのが大変だった90歳のおばあちゃんが、週1回の体操に通ったら、元気になって「離れて住む孫に会いに行けるようになった」なんて話も聞いたよ。マナちゃんも、もう少しフレイル予防のために今から運動したら？

そうだね。私も始めてみるね。



**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円です（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（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=8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)。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
<b>■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)</b>						
電卓検定2級	9月8日~10月13日(火)19:00~20:30	5	15(5)	2,785円	8月11日(火)18:30	
◆ちょっと得する相続の基礎	9月17日(木) 10:00~12:00	1	16(6)	315円	8月20日(木)10:30	
◆相続税9月無料相談会(1人40分)	13:00~17:00	1	5	無料		
実用ペン字講座	10月1日~12月17日(木)18:30~19:30	11	15(6)	4,250円	8月27日(木)18:00	
火曜日の楽ヨガ	10月13日~令和3年3月23日(火)10:30~11:30	11	20(8)	3,610円	8月18日(火)10:30	
韓国語中級	10月15日~12月24日(木)18:30~20:00	11	15(8)	9,550円	8月20日(木)18:00	
ファイナンシャルプランニング技能検定3級	10月15日~令和3年1月14日(木)13:30~15:30	10	16(5)	4,980円	8月20日(木)13:30 <b>託児</b>	
<b>■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)</b>						
<b>▶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)</b>						
北部	実用ボールペン字	9月24日~令和3年3月25日(木)19:30~21:00	12	10(5)	4,830円	8月12日(水)18:00
	心とからだを整える癒やしのヨガ	9月30日~12月16日(水)10:00~11:15	12	15(7)	6,600円	8月12日(水)10:00
	体力アップ 筋トレ&ストレッチ	10月2日~12月18日(金)13:30~14:45	12	15(7)	6,600円	
	心とからだの調和ハタ・ヨーガ	10月13日~令和3年3月23日(火)19:00~20:30	11	10(5)	4,305円	8月12日(水)18:00
	ゆがみを整えるリラクソヨガ	10月16日~12月25日(金)10:00~11:15	10	10(4)	5,500円	8月12日(水)10:00
中部	初めての陶芸	9月5日~12月5日(土)10:00~12:00	6	10(5)	7,890円	8月11日(火)18:00
	初心者のための着物の着付け	9月29日~12月8日(火)19:00~21:00	10	10(5)	3,250円	
南部	気の流れを整える経絡YOGA	9月10日~12月24日(木)19:00~20:15	8	14(7)	2,550円	8月11日(火)18:00
	初・中級からのバドミントン	9月11日~12月11日(金)19:30~21:00	7	16(7)	3,275円	
	日曜のピラティスレッスン	9月20日~12月20日(日)10:30~11:40	7	14(7)	2,235円	
<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>						
相続の基礎講座8月	8月20日(木) 10:00~12:00	1	10(3)	550円	8月11日(火)9:00	
相続無料相談会(1人40分)	13:00~17:00	1	5	無料		
リトルキッズダンス※1	9月9日~12月23日(水)17:00~18:00	16	25(10)	8,800円	8月12日(水)16:30	
キッズ ヒップホップダンス※2	9月9日~12月23日(水)18:15~19:15	16	25(10)	8,800円	8月12日(水)16:30	
※1…子どもの対象=5歳児~小学3年生 ※2…子どもの対象=小学4年生~中学生						
<b>■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)</b>						
減量・体力づくりトレーニング(金)	9月11日~令和3年1月8日(金)19:00~20:30	16	5(2)	6,840円	8月11日(火)15:00	
起業入門	10月7日~11月4日(水)19:00~20:30	3	15(7)	2,445円	8月17日(月)10:00	
<b>■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。</b>						
ワード(文章)基礎コース	9月1日・8日・15日(火)9:30~16:30	3	10	14,000円	8月7日(金)9:00から 開催日の1週間前まで 先着	
エクセル入門コース	9月10日・17日・24日(水)9:30~11:30	3	10	4,000円		

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	15日(土)10:45~11:15「防災・減災対策への取り組み」		
	abn ふるさとステーション	16日・【再】23日(日)16:25~16:30「川中島白桃の魅力をご紹介します」		
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷1日(土)16:55~17:00「市立博物館企画展『サムライの威容2』」 ▷8日(土)16:55~17:00「プログラミングで車の動きを学ぼう」▷15日(土)16:55~17:00「ノルディック・ポールウォーキングに挑戦」 ▷22日(土)16:55~17:00「わが家の避難方法を確認しよう」▷29日(土)16:55~17:00「いろいろな妖怪が大集合」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	29日(土)17:35~17:45「令和2年国勢調査を実施します」		
	FMぜんごうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00		
8月の市政番組	3日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	18日(火)	消費者トラブルを防止するために
	4日(火)	推し店プラチナチケットの販売、事業者等支援補助金	19日(水)	こんなことはありませんか 高齢者の相談先のご案内【再】
	5日(水)	人権啓発ポスター・標語コンクール作品募集	20日(木)	自殺予防週間
	6日(木)	夏の動物園情報	21日(金)	市民公益活動団体の紹介
	7日(金)	夏の防火運動【再】	24日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	10日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	25日(火)	公衆トイレの適正利用
	11日(火)	市立博物館企画展「サムライの威容2」【再】	26日(水)	ながのシニアおしごとサポートセンター【再】
	12日(水)	ながのシニアおしごとサポートセンター	27日(木)	「新型コロナ」を予防しながら活動・交流しよう【再】
	13日(木)	熱中症予防【再】	28日(金)	9月の観光情報
	14日(金)	「新型コロナ」を予防しながら活動・交流しよう【再】	31日(月)	広報ながの9月号の見どころ
17日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)	※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。		

お知らせ  
まごころ  
募集  
行事・催し  
健康  
スポーツ  
教室  
市政番組

## 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき／8月15日(土)10:00～11:30
- ▶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
- ▶定員／10組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月11日(火)～14日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

## ファシリテーター養成講座 会議で話し合う

- 生き生きとした現場や地域活性化を目指し、ファシリテーションスキルを磨きます。
- ▶とき／8月27日(木)13:30～16:30
  - ▶ところ／もんぜんぶら座3階
  - ▶対象／NPO、地域活動に取り組んでいる個人や団体
  - ▶定員／15人(先着順)
  - ▶受講料／1,000円
  - ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npn@nagano-shimin.net)へ

## NPOステップアップ講座 レツトライ助成金

- 団体運営に欠かせない助成金の基本から最新の制度まで説明します。
- ▶とき／9月5日(土)13:30～15:30
  - ▶ところ／もんぜんぶら座3階
  - ▶対象／NPO法人を含むボランティア・市民活動団体、住民自治協議会など
  - ▶定員／20人(先着順)
  - ▶受講料／500円
  - ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npn@nagano-shimin.net)へ

## 色えんぴつで野菜や果物を描いてみよう

- 身近にある果物や野菜を描き、1枚の作品を仕上げます。
- ▶とき／8月26日、9月9日・23日(水)13:30～15:30(計3回)
  - ▶ところ／かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)
  - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
  - ▶定員／15人(先着順)
  - ▶受講料／500円(材料費含む)
  - ▶申し込み・問い合わせ／8月11日(火)9:00から、電話でかがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ

## 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
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
9月2日(水)9:00～13:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
9月6日(日)9:00～13:00	飯綱分署	10人	飯綱分署(☎239-2119)
9月12日(土)9:00～13:00	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
9月16日(水)9:00～13:00	塩崎分署	10人	塩崎分署(☎293-0119)
<b>■上級救命講習</b>			
9月26日(土)8:30～17:30	中央消防署	10人	中央消防署(☎237-0119)
<b>■応急手当普及員講習(教材費約3,700円、3日間の受講が必要)</b>			
9月2日(水)～4日(金)8:30～17:30	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)

## リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

### ①親子エコひろば

- ▶とき／8月28日(金)10:00～12:00
- ▶定員／3組(先着順)
- ▶受講料／300円

### ②デニム・ジーンズからバッグ作り

- ▶とき／9月1日(火)10:00～12:30
- ▶定員／5人(先着順)
- ▶受講料／500円

### ③【ゆめ工房21】

講座	とき	定員(先着順)	受講料
牛乳パックで椅子作り(大)	9月4日(金)10:00～12:00	5人	300円
布帽子作り	9月7日(月)10:00～14:30	6人	400円
紙すき体験	9月10日(木)10:00～12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	9月10日(木)10:00～14:30	5人	1,500円
布ぞうり作り	9月14日(月)10:00～15:00	5人	300円
ペンケース作り	9月15日(火)10:00～12:00	5人	500円

### ◎上記は

- ▶対象／①市内在住の未就学児とその保護者 ③市内在住の人
- ▶申し込み／①・②は8月8日(土)10:00から、③は8月9日(日)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## 健康麻将初心者講座

圃高齢者活躍支援課☎224-5029

- ▶とき／8月24日～11月2日(月)13:00～16:00(祝日を除く、計10回)
- ▶ところ／麻雀クラブ天心(大字南長野末広町)
- ▶内容／ルールなどの講義と実践
- ▶対象／市内在住の60歳以上で、マージャン未経験者か、基礎からもう一度覚えたい人
- ▶定員／16人(先着順)
- ▶受講料／各1回1,000円[テキスト代1,000円別途(希望者のみ)]
- ▶申し込み／8月11日(火)9:00から、電話で高齢者活躍支援課へ

## バラの剪定講習会

- ▶とき／8月22日(土)13:30～15:30
- ▶ところ／川中島古戦場史跡公園(小島田町)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶受講料／500円(資料代、保険料)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

## おいしいベトナム料理

- 野菜たっぷりのバインセオ(ベトナム風お好み焼き)とスープを作ります。
- ▶とき／8月31日(月)10:00～13:00
  - ▶ところ／かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)
  - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
  - ▶定員／12人(先着順)
  - ▶受講料／1,100円(材料費含む)
  - ▶申し込み・問い合わせ／8月12日(水)9:00から、電話でかがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ

## 野菜づくり講座

- 白菜や大根などの種のまき方を学びます。
- ▶とき／8月23日(日)9:00～12:00
  - ▶ところ／農業研修センター(松代町東寺尾)
  - ▶定員／20人(先着順)
  - ▶受講料／500円
  - ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日、祝日を除く)

## 親子関係スキルアップ講座

- ▶とき／9月2日・23日、10月14日・28日(水)13:00～15:00(計4回)
- ▶ところ／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶内容／親子のより良い関係づくり
- ▶対象／おおむね3～10歳の子どもの持つ保護者
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で子育て支援課こども相談室(☎224-7849)へ

**温泉温泉「湯～ぱれあ」各種教室** 湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■わんぱく教室～ぱく・わたしの夏休み

▶とき/8月12日(水)10:00～15:00 ▶内容/勉強会、工作、からだ遊びなど  
▶対象/小学1～3年生 ▶定員/10人(先着順) ▶参加料/2,000円 ▶申し込み/8月11日(火)までに、電話か直接、湯～ぱれあへ

■幼児教室 ※②・④は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
①わらべ歌ベビーマッサージ	8月17日(月)10:30～11:30	2カ月～1歳児	10人	800円
②ベビー&ママ・パパ水中運動	8月20日(木)10:30～11:30	6カ月～3歳児	15人	700円
③みんなでリミック	8月22日(土)10:30～11:15	1～6歳児	10人	800円
④親子プール	8月22日(土)16:00～17:00	3～6歳児	10人	1,000円
⑤チョークアート	8月23日(日)10:30～12:00	ママ向け	10人	1,500円
⑥ママのコアトレ教室	8月26日(水)10:30～11:30	ママ向け	10人	800円
⑦親子で楽しく英語遊び	8月29日(土)10:30～11:15	3～6歳児	10人	1,000円
⑧親子体操	8月29日(土)16:00～17:00	3～6歳児	10人	1,000円
⑨キッズフラダンス	8月30日(日)10:30～11:30	1～6歳児	10人	800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)

■水中運動教室 ※温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	参加料
からだ爽快水中運動	8月18日～9月29日(火)	15:30～16:30
バラエティーアクア		19:15～20:15
体づくり水中運動	8月19日～9月30日(水)	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	8月21日～9月25日(金)	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	8月22日～9月26日(土)	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

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

■体操教室

教室	とき
骨コツ元気体操	8月18日～9月29日(火)13:30～14:30
ゆったりヨガ	8月19日～9月30日(水)10:30～11:30
らくらく体操教室	8月19日～9月30日(水)13:30～14:30
筋力パワーアップ体操	8月22日～9月26日(土)13:30～14:30
歌って動こうレッツリミック	8月31日、9月14日(月)13:30～14:15

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

■子ども貸し切りプール ※小学生以上は温泉・プール利用料が別途必要です。

▶とき/8月23日・30日(日)14:00～14:50、15:00～15:50、16:00～16:50  
▶対象/6カ月～12歳の子どものとその保護者 ▶定員/各15人(先着順) ▶参加料/各300円(子どものみ) ▶申し込み/各開催日の前日までに、電話か直接、湯～ぱれあへ

教 室

**女性のための林業初心者講習会 もりがーる♪林業体験イベント**

湯～ぱれあ NPO 法人まめってえ鬼無里 ☎219-3107

▶とき/9月12日(土)9:30～15:30 ▶集合場所/鬼無里薪(まき)ステーション  
▶内容/チェーンソーの目立て、伐採作業など ▶定員/15人(先着順) ▶受講料/3,000円(保険料含む) ▶申し込み/9月9日(水)までに、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

**はじめてのソーパークーピング**

▶とき/9月4日・18日、10月2日・16日、11月13日(金)13:30～15:30(計5回)

▶ところ/かがやきひろば東北(大字富竹)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/3,500円(材料費含む)

▶申し込み/8月17日(月)9:00から、受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ

湯～ぱれあ かがやきひろば東北 ☎296-5570

**Let's ディスコダンス**

▶とき/9月4日・18日、10月2日・30日、11月6日、12月4日(金)13:30～15:00(計6回)

▶ところ/かがやきひろば東北(大字富竹)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/600円

▶申し込み/8月18日(火)9:00から、受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ

湯～ぱれあ かがやきひろば東北 ☎296-5570

**聞こえの支援・要約筆記を知る講習会**

▶とき/8月29日(土)10:00～12:00

▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)

▶内容/聴覚障害について、要約筆記とは、体験談、要約筆記者の活動について

▶対象/聞こえの支援をしたい人

▶申し込み/8月24日(月)までに、ファクスかEメールで長野手話サークル要約筆記部(FAX214-6978、✉naganoshuwa-1@yahoo.co.jp)へ

湯～ぱれあ 障害福祉課 ☎224-5030

**秋の種まき講座**

秋に咲く花の種まきについて学びます。

▶とき/8月21日(金)10:00～11:30

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/500円

▶申し込み・問い合わせ/8月11日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

## 子どもの急病対応講座

子どもの急な発熱、腹痛、嘔吐(おうと)などの対応について学びます。

とき(13:30~15:00)	ところ
8月26日(水)	真島保健センター
9月1日(火)	三陽保健センター(大字西尾張部)
9月2日(水)	犀南保健センター(里島)
9月3日(木)	西部保健センター(大字安茂里)
9月7日(月)	北部保健センター(上松四丁目)

▶定員/各15人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の前日までに、電話で市保健所総務課(☎226-9941)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 運動相談(個別相談)

生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの方は、ご相談ください。

▶とき/9月8日(火)9:30~11:30

▶ところ/大岡保健センター

▶定員/5人程度(先着順)

▶申し込み/8月11日(火)から、大岡保健センター(☎266-3110)へ

☎市保健所健康課 ☎226-9961

## 難病医療相談会

神経難病の専門医師が、個別に医療相談に応じます。

▶とき/9月16日(水)14:00~16:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶対象/神経難病の患者とその家族など

▶定員/4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

## 100まで元気 フレイル予防講座

▶とき/8月20日(木)13:30~15:30

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶内容/講話(フレイルについて)、測定(フレイルチェック、お口の健康チェック、筋肉量チェックなど)、実技(簡単な運動の紹介)

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月11日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 難病研修交流会

☎市保健所健康課 ☎226-9965

	内容	とき
①	歯科衛生士・管理栄養士講話「お口のケアとむせにくい食事の工夫について」	8月20日(木)13:30~15:30
②	相談支援員講話「網膜色素変性症の日常生活の工夫やサービスについて」	8月24日(月)13:30~15:30
③	理学療法士講話・実技「日常生活の中でできる運動」	8月26日(水)13:30~15:30
④	医師講話「筋萎縮性側索硬化症(ALS)の症状と治療とコミュニケーションについて」	9月1日(火)14:00~16:00
⑤	パーキンソン病患者交流会	9月2日(水)13:30~15:00
⑥	医師講話「膠原(こうげん)病の症状と治療について」	9月9日(水)13:30~15:30
⑦	医師講話「潰瘍性大腸炎とクローン病の症状と治療について」	9月11日(金)13:30~15:30

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶対象/①・③難病を持つ本人やその家族 ②・④~⑦該当する難病を持つ本人やその家族 ▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課へ

## スポーツ

### 障害者スポーツ講習会 ☎市障害者スポーツ協会 ☎FAX 共通266-8834

内容	とき	ところ	定員(先着順)
① 水泳	8月23日(日)13:30~15:30	アクアウイング	各20人
② 陸上・フライングディスク	9月5日(土)9:30~11:30	県障がい者福祉センター(大字下駒沢)	
③ 卓球			

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者 ▶申し込み/①は8月19日(水)までに、②・③は9月2日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

### 南長野運動公園教室 ☎南長野運動公園(篠ノ井東福寺) ☎293-4048

#### ■キッズフットサル教室

▶とき/①毎週月曜日17:00~18:30 ②毎週木曜日17:00~18:30 ▶対象/①小学4~6年生 ②小学1~3年生 ▶参加料/月額各3,000円

#### ■月曜キッズ Hip-Hop 教室

▶とき/毎週月曜日17:45~18:45 ▶対象/小・中学生 ▶参加料/月額4,000円

#### ■キッズ体操教室

▶とき/①毎週金曜日17:00~18:00 ②毎週金曜日17:50~19:00 ▶対象/①年少~年長児 ②小学生 ▶参加料/月額各4,000円

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話か直接、南長野運動公園へ

### バウンドテニスレベルアップ教室

▶とき/8月29日~9月19日(土)19:00~21:00(計4回)

▶ところ/大豆島体育館

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/1,200円(保険料含む。市バウンドテニス協会員は1,000円)

▶申し込み・問い合わせ/8月8日(土)から、電話で市バウンドテニス協会の本澤さん(☎090-9640-8502)へ

### 健康体幹トレーニング教室

▶とき/8月26日~11月18日(水)13:30~14:30(計10回)

▶ところ/若槻公民館

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/3,200円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/8月11日(火)~21日(金)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

## 信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

- 第36回信州書道秀作展
    - ▶とき／8月6日(木)～9月13日(日)
  - 山岸恵子展 佇む人—あの日の情景
    - ▶とき／8月8日(土)～10月11日(日)
  - 企画展「貝の世界」
    - ▶とき／10月18日(日)まで
- ◎上記はいずれも
- ▶入館料／一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

## 戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

- 博物館わくわく入門  
「鶏の手羽先の骨を組み立ててみよう」  
企画展で骨の勉強をし、鶏の手羽先の骨を組み立てます。
    - ▶とき／8月16日(日)10:00～15:00
    - ▶対象／小学生以上
    - ▶定員／10人(先着順)
    - ▶参加料／300円
    - ▶入館料／一般200円、高校生100円、小・中学生50円
  - 植物観察会「戸隠スキー場越水ゲレンデ」  
ウメバチソウやノギクなどのさまざまな植物を観察します。
    - ▶とき／8月29日(土)9:00～12:00
    - ▶集合場所／戸隠スキー場越水ゲレンデ駐車場
    - ▶対象／小学生以上
    - ▶定員／20人(先着順)
    - ▶参加料／200円
- 自然観察教室  
「自作トラップで池の生き物採集」  
ペットボトルでわなを作り、池の生き物を捕まえます。
  - ▶とき／9月6日(日)10:00～15:00
  - ▶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

◎上記はいずれも

▶申し込み／事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

## 門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町 ☎235-0100

- 真友会写真展
  - ▶とき／8月12日(水)～23日(日)
- 蓮窯陶二人展(はちすがまとうににんてん)
  - ▶とき／8月25日(火)～9月6日(日)

## 自然観察会

- アサギマダラやミヤマカラスアゲハなどを観察します。
- ▶とき／8月9日(日)・13日(木)～16日(日)・23日・30日、9月6日(日)10:00～12:00(雨天中止)
  - ▶集合場所／戸隠森林植物園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
- 圃NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

## 長野市子ども会リーダー研修会

- ▶とき／9月12日(土)9:30～16:00
- ▶ところ／ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)
- ▶内容／子ども会活動における計画の立て方、会議の進め方、レクリエーションの計画・立案など
- ▶対象／市内在住の小学4年生～高校生
- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(火)までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5085)へ

## 市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

- 8月のおはなし会
  - ▶とき／毎週日曜日11:00～11:20
  - ▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など

## 職業訓練施設見学会

- ▶とき／8月25日(火)9:45～12:30
  - ▶ところ／ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
  - ▶内容／公共職業訓練の説明、施設見学など
  - ▶対象／ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

## 少年科学センター

上松二丁目 ☎232-7383

- 「小学生ロボコン」ロボット製作講習会
  - ▶とき／①8月30日(日)10:00～12:00  
②8月30日(日)13:30～15:30
  - ▶対象(保護者同伴可)／①小学1～3年生 ②小学4～6年生
  - ▶定員／各8人(先着順)
  - ▶参加料／各3,000円
  - ▶入館料／一般260円、高校生160円、小・中学生50円
  - ▶申し込み／8月8日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ

## 健康

### 2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
9月3日(木) 9:30～9:50	北部保健センター (上松四丁目)
9月11日(金) 9:30～9:50	三陽保健センター (大字西尾張部)
9月18日(金) 13:20～13:40	犀南保健センター (里島)

- ▶内容／歯科健診、フッ化物塗布(生えている全ての歯に塗布)
- ▶対象／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／8月11日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

### フレイル予防の相談会

- ▶とき／①8月17日(月)、②9月7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、社会参加などの個別相談
- ▶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8月7日(金)までに、②は8月31日(月)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

### 公共職業訓練10月開講コース受講生

- ▶募集科目/電気設備技術科、ビル設備サービス科
- ▶とき/10月6日(火)~令和3年3月30日(火)
- ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
- ▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人
- ▶定員/各15人(選考あり)
- ▶受講料/無料(テキスト代など別途)
- ▶申し込み/9月4日(金)までに、直接お近くのハローワークへ  
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

## 行事・催し

### ながの門前まちあるき

- 火消しの水
- ▶とき/8月21日(金)9:00~11:00
- 屋上星空観測会
- ▶とき/8月21日(金)19:00~21:00

◎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、まちくらしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ  
圃市街地整備課 ☎224-8389

### パソコン相談など

- 「パソコンの病院ながの」無料相談会
- ▶とき/8月22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
- シニアパソコン無料相談会
- ▶とき/9月5日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/大豆島公民館
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で「シニアネットながの」榛葉(しんは)さん(☎090-9359-8288)へ

### 在宅介護者リフレッシュのつどい 圃市社会福祉協議会地域福祉課 ☎227-3030

とき	行き先	参加料
①10月8日(木)・9日(金)(1泊2日)	蒲郡温泉(愛知県蒲郡市)	3,000円
②10月21日(水)	早太郎温泉(駒ヶ根市)	1,000円

▶対象/市内在住で、要介護1~5と認定された人(要支援1・2の人は除く)か、身体障害者手帳1・2級の交付を受けている人を、在宅でおおむね6カ月以上介護している人  
▶定員(多数の場合は、初めて参加する人を優先の上、抽選)/①120人 ②40人  
▶申し込み/8月31日(月)(必着)までに、所定の申込用紙(市社会福祉協議会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送で、市社会福祉協議会(〒380-0813長野市大字鶴賀緑町1714-5)へ(1人1コースのみ)

### もんぜんぶら座ギャラリー 圃もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
2階ミニギャラリー	第39回長野市野外彫刻写真コンテスト入賞作品展	9月3日(木)~17日(木)

### ちよっくら「きなさ市」

- ▶とき/8月23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  
圃鬼無里農林産物直売所ちよっくら ☎256-2450

### 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  
プラ板を使ってオリジナルのアクセサリーやキーホルダーを作ります。
- ▶とき/8月22日(土)11:00~12:00、12:00~13:00、13:00~14:00、14:00~15:00
- ②レトロかわいい時計をつくろう  
市販の時計をリメイクして、オリジナルの時計を作ります。
- ▶とき/9月5日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ③かんたん水引講座  
あわじ結びと梅結びに挑戦します。
- ▶とき/9月12日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

◎上記は

- ▶定員(先着順)/①各4人 ②・③各5人
- ▶参加料/①各300円(アクセサリーパーツ1個含む) ②各600円 ③各700円
- ▶申し込み/事前に電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ

### 青少年錬成センター 大字山田中 ☎FAX共通229-3731

- ①富士ノ塔山ハイキング
- ▶とき/8月12日(水)10:00~14:00
- ②家族交流・手ぶらでBBQ(バーベキュー)
- ▶とき/8月30日(日)10:00~14:00

◎上記は

- ▶定員(先着順)/①5人 ②20人
- ▶参加料/①1,000円(保険料・昼食代含む) ②中学生以上1,500円、小学生以下1,000円
- ▶申し込み/①は8月9日(日)までに、②は8月20日(木)までに、電話で青少年錬成センターへ

### 犬と猫の休日譲渡会

- ▶とき/8月15日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/各8組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/8月11日(火)~14日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

### 成人指導者研修会

- ▶とき/8月30日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/吉田公民館
- ▶内容/ミラクルしゃぼん玉、ストーンアート
- ▶対象/子どもの育成活動に携わりたい人
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で家庭・地域学びの課(☎224-5085)へ

## 市営住宅の入居者

〒長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/8月4日(火)~9日(日)・11日(火)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	うち単身
宇木	三輪九丁目	3DK	2	1	
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
吉田広町A(※1)	吉田二丁目	3DK	1	1	1
大豆島東	大字大豆島	3DK	1		1
大豆島東(※2)	大字大豆島	4DK	1		
若里西町	若里五丁目	2DK	1		1
		3DK	1		
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	3DK	1		1
金井山	松代町柴	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	2		
田越(※3)	中条	3DK	1		1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定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。

◇8月は、県営住宅の募集もあります。

※詳しくはお問い合わせください。

### 車いす使用者向け住宅(※4)

団地名	所在地	規格	募集戸数
若里	若里五丁目	2DK	1
中御所	中御所三丁目	2DK	1
今井	川中島町今井原	3DK	1

### 特定公共賃貸住宅(※3・5)

団地名	所在地	規格	募集戸数
椀内	大岡乙	3DK	1

※1…居室内で前入居者の死亡が発見された物件です。

※2…5人以上の世帯の人が申し込み可能です。

※3…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。

※4…常時車いすを使用している、身体障害者手帳2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[申し込み前に居室内を見学できます(要予約)]。

※5…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。

## 長野市民演劇祭 参加団体

### ■高校公演

▶とき/令和3年1月30日(土)・31日(日)

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象/市内の高校演劇部

### ■一般公演

▶とき/令和3年3月6日(土)・7日(日)

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶対象/市内で活動しているアマチュア劇団

### ◎上記はいずれも

▶申し込み/8月31日(月)(消印有効)までに、所定の申込用紙[文化芸術課(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、郵送かファクスで長野市民演劇祭実行委員会事務局(〒380-8512長野市役所文化芸術課内、FAX224-7351)へ

☎文化芸術課

☎224-7504

## 予備自衛官補

▶対象/◇一般=18歳以上34歳未満の人 ◇技能=18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53歳以上55歳未満の人)

▶受付期間/9月11日(金)まで

▶試験日/10月3日(土)~6日(火)のうち1日

☎自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

## 放送大学10月入学生

テレビ、ラジオ、インターネットを利用して授業を行う通信制大学です。

▶出願期間/9月15日(火)まで

▶問い合わせ・資料請求先/放送大学長野学習センター[〒392-0004諏訪市諏訪一丁目6-1アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝休日を除く)]へ

## 一日少年育成委員

J R長野駅周辺で街頭指導を行います。  
▶とき/9月5日、10月3日、11月7日(土) 13:30~17:00

▶集合場所/少年育成センター(大字鶴賀)

▶対象/市内在住の、小学生~高校生の保護者か、少年育成に関心があり街頭指導などを体験したい個人・団体

▶定員/各10~15人程度(先着順)

▶申し込み/参加希望日の1週間前(必着)までに、はがき、ファクス、Eメールのいずれかに住所・氏名・電話番号・子どもの学校名(保護者のみ)を記入の上、少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、✉ikusei@city.nagano.lg.jp)へ

☎少年育成センター ☎228-8547

## 表彰対象の高齢犬

市保健所と長野県動物愛護会長野市支部が、対象の高齢犬を表彰します。

▶募集期間/8月3日(月)~31日(月)

▶対象/市内で狂犬病予防法に基づく登録があり、9月26日時点で、小・中型犬は満16歳、大型犬は満13歳を超えている飼犬

▶応募方法/次のいずれかで応募してください。

◇愛犬の写真を1枚持参の上、直接、市保健所動物愛護センター(若里六丁目)へ(写真は返却できません)

◇市ホームページ「ながの電子申請サービス」から応募

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は表彰式を行わず、表彰状を郵送します。

☎市保健所動物愛護センター ☎262-1212

## 伝統芸能こどもフェスティバル参加者

伝統芸能[日本舞踊・箏(こと)・三味線・大正琴など]を練習し、10月24日(土)・25日(日)にステージ発表を行います。

▶ところ/芸術館

▶対象/市内在住の小学生~高校生

▶申し込み/9月30日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙[文化芸術課(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、文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ

☎文化芸術課

☎224-7504

**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

**8月は、9日(日)**

お知らせ

まじろ

募集

行事催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会**

▶とき/8月22日(土)10:15~12:30  
▶ところ/もんぜんぷら座3階  
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ  
※託児を実施します(要予約)。

**不動産鑑定士による無料電話相談**

▶とき/8月11日(火)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

**戸別浄化槽の設置申し込み**

令和3年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人の申し込みを受け付けています。  
▶申込期限/9月30日(水)  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎上下水道局営業課 ☎224-5061

**中小企業退職金共済制度**

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。新たに加入した事業者や、掛け金を増額した事業者に対して、掛け金の一部を国が助成します。  
※詳しくは、(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部ホームページをご覧ください。

☎(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

**元気なまちづくり 市政出前講座**

市民が主催する勉強会や研修会などに職員を派遣し、市の取り組みなどを説明する「市政出前講座」を行っています。120のメニューを用意していますので、各担当課へ申し込んでください。開催に当たっては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の徹底にご協力をお願いします。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎広報広聴課 ☎224-5004

**放課後子ども総合プラン アドバイザー登録説明会**

児童センターなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会を開催します。  
▶とき/9月10日(木)10:00~11:30  
▶ところ/篠ノ井交流センター  
▶申し込み・問い合わせ/9月4日(金)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

**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】  
▶セラテックジャパン株式会社/200万円 ▶株式会社イフ・ジャパン/10万円  
【社会福祉に】  
▶太田淳子さん/1万円 ▶匿名/3万円  
【市内保育所などに】  
▶株式会社ENEOSウイング信越支店/マスク約1万4千枚

**募 集**

**調理師試験・製菓衛生師試験**

受験願書を受け付けます。  
▶願書受付期間/9月1日(火)~3日(木)9:00~12:00、13:00~17:00  
▶ところ/市保健所食品生活衛生課(若里六丁目)  
▶試験日/11月13日(金)  
▶受験手数料/◇調理師試験=6,200円 ◇製菓衛生師試験=9,400円  
※各受験案内・願書は市保健所食品生活衛生課にあります。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎市保健所食品生活衛生課 ☎262-1212

**戦没者遺児による 慰霊友好親善事業参加者**

旧戦域での慰霊追悼、現地の皆さんと行う友好親善事業への参加者を募集します。  
▶対象/戦没者の遺児  
▶参加料/10万円  
※詳しくは、(一財)日本遺族会ホームページをご覧ください。  
☎(一財)日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

**人権啓発ポスター・標語**

人権意識の高揚や、人権問題の解消を呼び掛けるポスター・標語を募集します。  
▶作品規格/◇ポスター=四つ切り・八つ切り・A3程度の画用紙(描画材料は自由) ◇標語=指定の用紙、はがき、任意の用紙のいずれか  
▶対象/市内在住・在学・在勤の人  
▶応募区分/小・中学生の部、一般の部  
▶応募方法/9月11日(金)(消印有効)までに、応募区分・住所・氏名・電話番号を記入(ポスターは応募カードを裏面に貼付)の上、郵送、直接、Eメール(標語のみ)のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所、第一庁舎6階、☎jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ  
※1人3点まで応募できます(自作・未発表のものに限ります)。  
※指定の用紙・応募カードは、市ホームページにあります。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎人権・男女共同参画課 ☎224-5032

**男女共同参画優良事業者表彰事業**

▶対象/市内に事務所か事業所(従業員300人以下)がある法人・団体  
▶表彰基準/職場で、継続的に男女共同参画推進の取り組みを行い、顕著な功績があること  
▶申し込み/9月30日(水)(必着)までに、所定の申請書(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、男女共同参画センター(〒380-0814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1、勤労者女性会館しなのき内)へ  
※受賞者には賞状・副賞を贈呈。取り組み内容を広く紹介します。  
☎男女共同参画センター ☎237-8303

**農作業お手伝いさん**

▶とき/10月から  
▶活動地域/若穂、更北、篠ノ井、信更など  
▶内容/脚立を使った果樹作業など  
▶対象/自家用車で通勤できる人  
▶賃金/1時間865円(研修期間中850円)  
▶申し込み・問い合わせ/電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

## 計量器(はかり)の定期検査

岡商工労働課 ☎224-6751

本年度は、犀川以北地域(大岡・信州新町・中条地区を含む)が検査対象です。対象地区で、はかりを取引行為や証明行為に使用する場合は、必ず検査を受けてください。

▶**とき**／8月18日(火)(吉田小学校※1)、8月19日(水)(山王小学校※1)、8月20日(木)(さいがわ青果物センター※2、七二会支所※3)、8月21日(金)(南部小学校※4)、8月24日(月)(かがやきひろば豊野※1)、8月25日(火)(西部中学校※5)、8月26日(水)(若槻公民館※5、古里公民館※6)、8月27日(木)(朝陽支所※5、大豆島公民館※6)、8月28日(金)(城山公民館第二地区分館※4、西部保健センター※6)、8月31日(月)(浅川公民館※2、芋井支所※3)、9月1日(火)(柳原交流センター※1)、9月2日(水)(戸隠保健センター※5、鬼無里活性化センター※6)、9月3日(木)(古牧公民館※5、三輪公民館※6)、9月4日(金)(中条会館※4)、9月7日(月)(信州新町体育館※1)、9月8日(火)(大岡保健センター※4)、9月9日(水)～11日(金)・14日(月)・15日(火)(長野市計量検査室※7)

※1…9:30～12:00、13:30～15:30 ※2…9:30～11:00 ※3…13:30～15:00  
※4…10:00～12:00 ※5…9:30～11:30 ※6…13:30～15:30 ※7…9:30～12:00、13:30～16:00

◇都合で検査を受けられないときは、計量士による代検査を受けてください。代検査の問い合わせは、長野県計量協会(☎0263-40-5230)へ

◇所在場所検査は、10月5日(月)～23日(金)に実施します。

◇検査の日程など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 特別児童扶養手当の支給

対象の人は申請してください。

▶**対象**／身体障害者手帳1～3級・4級の一部、療育手帳A1～B1・B2の一部、または同程度以上の障害のある20歳未満の児童を養育している市内在住の保護者

▶**支給額(月額)**／1級(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2程度)52,500円、2級(身体障害者手帳3・4級の一部、療育手帳B1・B2の一部または同程度以上)34,970円

▶**支給制限**／児童が施設に入所している場合や障害を事由とする年金を受給している場合、所得額が下表の限度額以上の場合は、支給されません。

扶養親族の数	請求者本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円
5人	649万6千円	738万8千円

岡障害福祉課 ☎224-5030

## 農地パトロール(利用状況調査)

農地に立ち入ることがありますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶**とき**／8月～9月

岡農業委員会事務局 ☎224-5060

## 成人おめでとうございます! 大岡地区成人式のご案内

▶**とき**／8月14日(金)9:00～11:20

▶**ところ**／大岡公民館

▶**対象**／平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの、大岡中学校卒業生と山村留学修園生

※8月に開催を予定していた大豆島・芋井・豊野・柳原・信州新町・戸隠地区の成人式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期します。開催日や会場については、改めてお知らせします。

岡大岡公民館 ☎266-2413

家庭・地域学びの課 ☎224-5082

## 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
8月24日(月)9:30～11:00	若穂保健ステーション
8月24日(月)13:00～14:30	松代支所

岡市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

## 「子どもの人権110番」強化週間

8月31日(月)～9月3日(木)は「子どもの人権110番」強化週間です。いじめや虐待などで悩む子どもや親などからの相談を、8:30～19:00に時間を延長して受け付けています。

▶**相談先**／☎0120-007-110

※通常時は、平日8:30～17:15に相談を受け付けています。

岡長野野方法務局人権擁護課 ☎235-6611

## 空き家ワンストップ相談会

空き家バンクへの登録や、空き家に関する悩みの相談に、専門家が応じます。

▶**とき**／8月22日(土)13:00～16:00

▶**ところ**／市民交流スペース(市役所第一庁舎1階)

▶**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・問い合わせ**／8月18日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

※相談は1人30分以内です。

## 司法書士電話相談「空き家問題110番」

空き家の相続や不動産登記、利活用についての相談を電話で受け付けます。

▶**とき**／8月10日(月)10:00～16:00

▶**相談先**／☎0120-448-788

岡長野県青年司法書士協議会 ☎262-1706

## バス共通ICカード「KURURU」 夏休みポイントキャンペーン

8月16日(日)までのキャンペーン期間中、小児カードを使ってバスに乗ると、利用した全額分をポイントでプレゼントします。※小児カードは小学生以下が対象です。※バス事業者は、新型コロナウイルス感染症の予防をし、皆さんに安心してご利用いただけるよう対策を実施しています。

岡ぐるるカードセンター ☎232-0966

交通政策課 ☎224-5012

## 長野市霊園行きバスを運行します

▶**運行日**／8月13日(木)・16日(日)

出発地	発車時間
長野駅	10:00、14:00
霊園	12:00、16:00

▶**運行コース(大人片道運賃)**／長野駅善光寺口2番のりば(600円)～善光寺西(500円)～長野高校入口(400円)～浅川小学校前(400円)～霊園

※支払い方法は現金のみとなります。

※当日は、霊園周辺道路の一部が一方通行になります。

岡(一社)市開発公社 ☎226-3272

# くらしのチャンネル

お知らせ

まちのこころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

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

### 9月市議会定例会 9月3日(木)開会予定

#### ■9月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	9月3日(木)
	個人質問	9月9日(水)・10日(木)
	個人質問・議案質疑など	9月11日(金)
	採決	9月29日(火)
	議会人事	9月30日(水)
委員会	総務・経済文教	9月14日(月)
	福祉環境・建設企業	9月15日(火)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

※会期中に令和元年度決算の審査を予定しています。

#### ■「請願」「陳情」を希望する人

9月3日(木)までに提出してください。  
※「請願」の提出には議員の紹介が必要です。  
※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

### 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき/8月12日(水)13:30~15:30
- ▶ところ/市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題/令和元年度長野市国民健康保険特別会計決算見込みについて
- ▶傍聴定員/10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月11日(火)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

### 長野市おひざで絵本事業絵本選定委員会

- ▶とき/8月21日(金)14:00~16:00
- ▶ところ/市役所教育委員会室(第一庁舎4階)
- ▶議題/選定絵本の見直しについて
- ▶傍聴定員/5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月20日(木)までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

### 国勢調査の実施

「国・地方公共団体の各種行政施策」「学術研究」「企業の事業計画」などに利用される、全国一斉の統計調査です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- ▶調査対象/日本に住む全ての人、世帯
- ▶調査内容/世帯員の数、氏名、男女の別、出生の年月、就業状態、従業地・通学地、住居の種類など(19項目)
- ※統計調査員などを装った「かたり調査」にご注意ください。不審な訪問・電話調査などがありましたら、企画課統計担当へご連絡ください。

☎企画課統計担当 ☎229-6234

### 公費解体制度・自費解体制度の申請

令和元年東日本台風で被災し、全壊・大規模半壊・半壊と判定された家屋などを、解体・撤去する「公費解体制度」と、6月30日までに解体請負業者と契約した人に解体・撤去費用を償還する「自費解体制度」の申請期限は、いずれも9月30日(水)までです。

- 専用コールセンター(平日9:00~17:00)
- ◇公費解体・自費解体制度に関する問い合わせなどは、公費解体コールセンター(☎0120-567-272)へ
- ◇会場の確認、申請の予約などは、予約専用コールセンター(☎0120-100-420)へ

☎生活環境課公費解体対策室 ☎224-9727

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。

### 特別定額給付金の申請

特別定額給付金(1人につき10万円)の申請期限は、8月18日(火)までです。まだ申請が済んでいない人は、郵送による申請か、マイナンバーカードを使ったオンライン申請をしてください。期限後の申請はできません。

☎特別定額給付金コールセンター ☎217-0019

### 水稻の被害届 受け付け開始

- ▶対象/水稻共済に加入していて、自然災害、病虫害、獣害などにより減収が見込まれる農家
- ▶申し込み・問い合わせ/収穫の10日前までに、電話で長野県農業共済組合北信支所(☎219-2892)へ

### 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/8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、油圧式ジャッキ、エンジン刈払機、電動式健康器具など
- ▶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/琴、ダブルベッド、稲の苗箱、ガスコンロ(プロパンガス)、サイドボード
- ◆ゆずってください/ブドウ棚の支柱、はぜかけ三脚支柱、長野日本大学高等学校指定の個人ロッカー、電子ピアノ
- ▶申し込み・問い合わせ/8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
市・県民税(2期)	8月31日(月)
国民健康保険料(8月期)	
後期高齢者医療保険料(2期)	
介護保険料(3期)	
し尿処理手数料従量制(3期)	

# 「わが家の避難行動確認シート」を作成しましょう

気象情報・防災情報はインターネットをご覧ください

本市では、令和元年東日本台風災害を検証するため、関係機関と連携して、避難に関するアンケートを実施しました。

その中で、「避難先に移動する際に困ったことや苦勞したこと」の設問への回答として、

◆どのタイミングで避難すればよいか分からなかった…38・2パーセント

◆何を持って行けばよいか迷った…27・7パーセント

◆どこに避難すればよいか分からなかった…15・0パーセント

◆この結果が得られました。災害発生に備え、日頃からこれらのことを確認し、準備をしておく必要があります。

26・27ページを参考に、ハザードマップで災害時における危険な場所や、安全な避難場所などを確認し、裏表紙の「わが家の避難行動確認シート」に、避難する必要があるか?、避難のタイミング、避難場所などを記入しましょう。

作成したシートは、自宅の見やすい場所へ貼るなどして、日頃から災害への備えとしてください。

## 問危機管理防災課

☎224・50006 FAX 224・51009  
✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

## 書き方の見本

～以下を参考にシートを作成しましょう～

## わが家の避難行動確認シート

防災行政無線が聞こえないとき  
0120-479-231

※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く。

自分の居場所を伝える(災害用伝言ダイヤル)  
171をダイヤル! 音声に従って録音

27ページを参考に記入しましょう。

「避難するとき」に支援が必要な人が身近にいる場合に記入しましょう。

<b>状況</b> 大雨発生の可能性 重大災害の兆候 重大災害の恐れ 重大災害の発生確率大 災害発生	警戒レベル	気象・避難情報	① 避難する必要があるか?	② 避難のタイミング(いつ逃げる?)	③ 避難場所
	1	早期警戒情報	川の氾濫 洪水ハザードマップで確認 ・ある(浸水深さ3~5m) ・ない	レベル3 避難準備 ・高齢者等避難開始	〇〇公園
	2	注意報	土砂災害 土砂災害ハザードマップで確認 ・ある(レッドゾーン) ・ない	レベル2 注意報	娘のところ
	3	避難準備 高齢者等避難開始	地震 耐震性のない場所にいる場合は、外の広い場所への避難が必要です。	自宅被害があった時	〇〇小学校
	4	避難勧告 避難指示(緊急)			
5	災害発生情報				

家族(頼りになる人)の緊急連絡先			持ち出すもの(避難所で手に入りくいもの)		
氏名	連絡先(職場・携帯など)		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
B雄	090-XXXX-XXXX		<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
C子	090-XXXX-XXXX		<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> めがね	<input type="checkbox"/> スマホ充電器
隣のE男さん	090-XXXX-XXXX		<input type="checkbox"/> 薬	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> タオル
	いつ	誰を	気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)		
誰を気にかける?	大雨警報	A山D子さん	・息子さんへ連絡する ・持病の薬、入れ歯		
		連絡先			
		2XX-4XXX			

## 長野県河川砂防情報ステーション

土砂災害の危険度、ダムの放流状況などを確認できるサイト

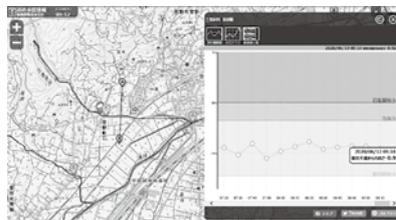


長野県 河川砂防 検索



## 川の水位情報

河川に設置した水位計、カメラ画像を確認できるサイト



川の水位情報 検索



## 気象庁

- 警報・注意報
- 大雨・洪水警報の危険度分布
- 今後の雨

気象庁 危険度分布 検索



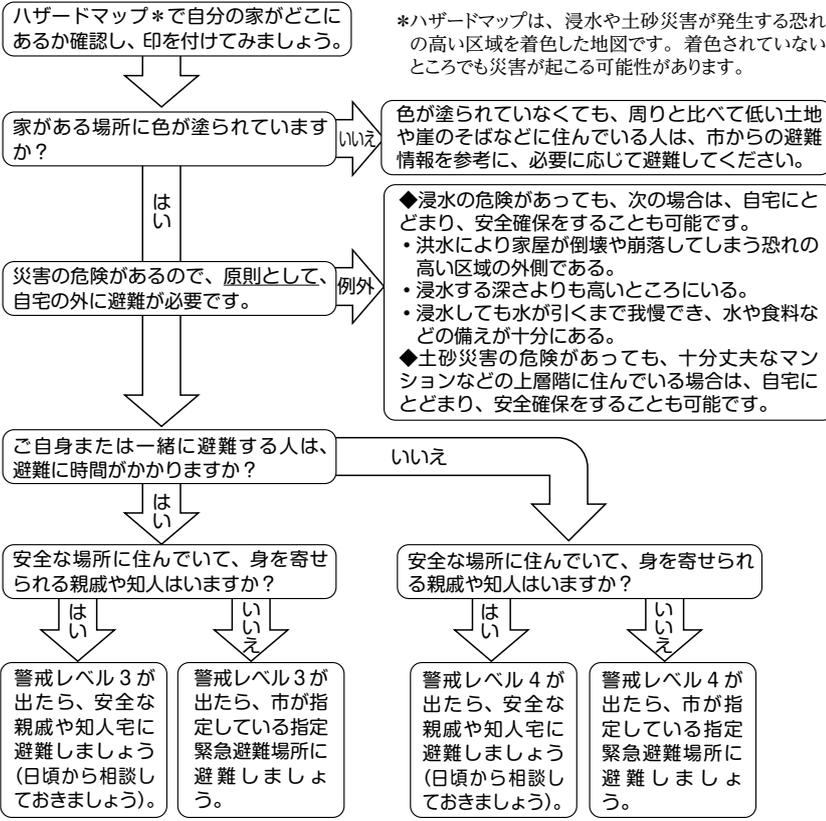
# ハザードマップで災害リスクを知る

「わが家の避難行動確認シート」の①～③を考えましょう。

※ハザードマップは危機管理防災課(第一庁舎5階)、各支所で配布しています。

## 避難行動判定フロー

### あなたがとるべき避難行動は？



### 結果を

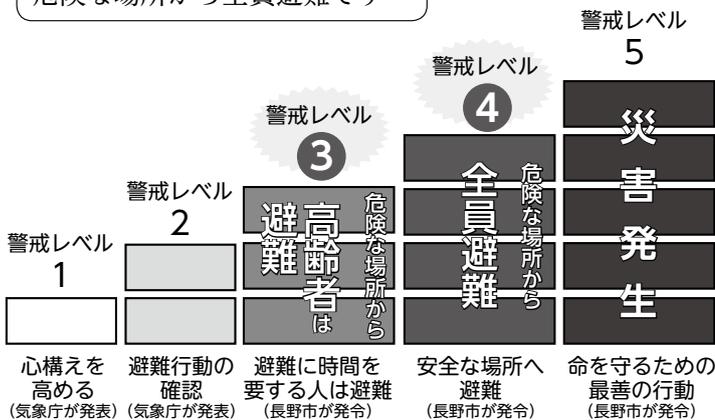
- ①「避難する必要があるか？」
- ②「避難のタイミング(いつ逃げる?)」
- ③「避難場所」に記入しましょう。

**!** 避難先は、小・中学校や体育館だけではありません。自宅の2階、親戚や知人宅、安全な場所での車内などで待機することなどが考えられます。新型コロナウイルス感染症の感染リスクを減らすため、分散避難も考えてください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 避難情報のポイント

警戒レベル4 = 避難勧告で危険な場所から全員避難です



**!** 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

**!** 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、警戒レベル4で〈全員避難〉です。

警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。

**!** 警戒レベル5は、すでに災害が発生している状況です。

警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くの安全な建物に移動したりするなど、命を守るための最善の行動を取ってください。

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民が取るべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市町村が避難情報と合わせて出す情報です。

# わが家の避難行動確認シート

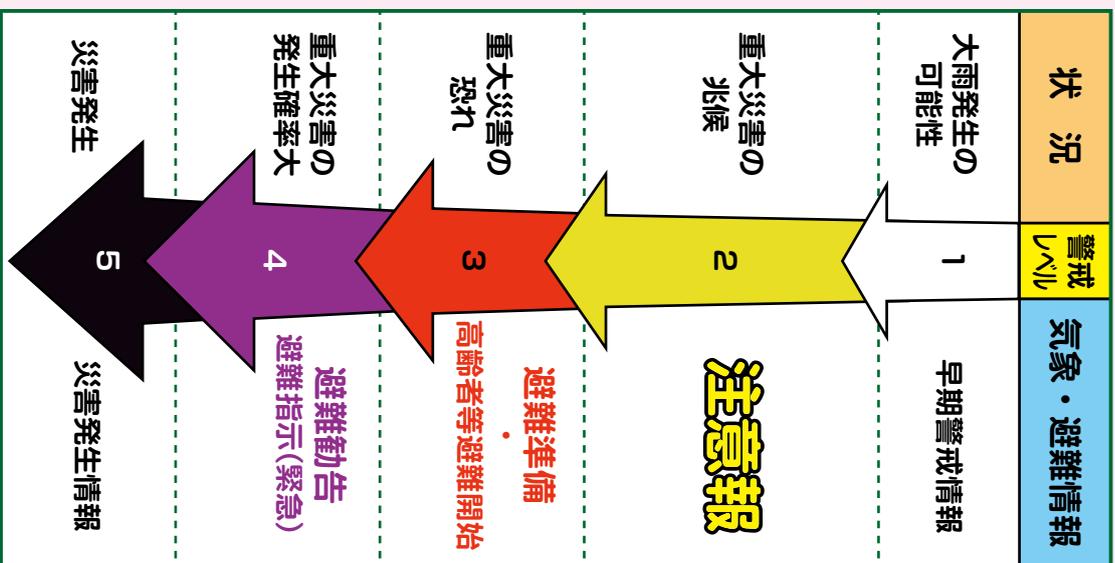
防災行政無線が聞こえないとき

0120-479-231

※豊野、戸隠、堀無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く。

自分の居場所を伝える(災害用伝言ダイヤル)

171をダイヤル! 音声に従って録音



川氾濫	土砂災害	地震
① 避難する必要があるか? 洪水ハザードマップで確認 ・ある ( ) ・ない ( )	② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ 避難場所
土砂災害ハザードマップで確認 ・ある ( ) ・ない ( )		
耐震性のない場所にいる 場合は、外の広い場所への 避難が必要です。		

**家族(頼りになる人)の緊急連絡先**

氏名	連絡先 (職場・携帯など)

誰を気にかける?

いつ	誰を	連絡先

**持ち出すもの(避難所で手に入りくいもの)**

アルコール消毒液     

マスク                             

防寒着                               

気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)

※冷蔵庫の扉など、目につく場所に貼っておきましょう。

切り取り