幸せ実感都市『ながの』

広報 ながの

NAGANO

令和2年（2020年）10月号

No.1615

長沼地区で撮影

も　く　じ

- 復旧・復興情報……2・3
- 公共交通の安心・安全な利用……4
- ながのビッグプレミアム商品券……5
- 長野市学生応援パック……5
- 皆さんの意見を募集……6
- ＮＥＴ119緊急通報システム……7
- 地域福祉を推進しています……7
- 地域での介護予防の取り組み……8
- 女性がん検診を受けましょう……9
- 不整脈による脳卒中に注意……9
- 街角アート＆ミュージック・伝統芸能こどもフェスティバル…10
- がんばれ！信州ブレイブウォリアーズ……11
- ながの夢応援基金……11
- 人事行政の運営などの状況……12・13
- 里親になりませんか……14
- 有毒キノコによる食中毒に注意……14
- ごみ分別強調月間……15
- ＳＤＧｓを考えよう……15
- 市長コラム……16
- 健康情報コーナー……16
- くらしのチャンネル……17～27
- 観光・イベント情報……28

災害から1年 立派なリンゴが育ちました

令和元年東日本台風による災害から1年がたちます。

被災したリンゴ農家の皆さんは、ボランティアの力を借りながら、傷ついた実を全て処分し、木に付着した泥を手作業で落とすなど、今年の収穫に向けて、懸命な復旧作業を行ってきました。

1年間の、復旧･復興への思いがこもったリンゴです。

長野市の人口（令和2年9月1日現在）

総　数 374,389人(男181,551人　女192,838人)

世帯数 162,488世帯

令和元年東日本台風災害

復旧・復興情報

問復興局 復興推進課
☎224-9728
FAX224-9704
✉fukko@city.nagano.lg.jp

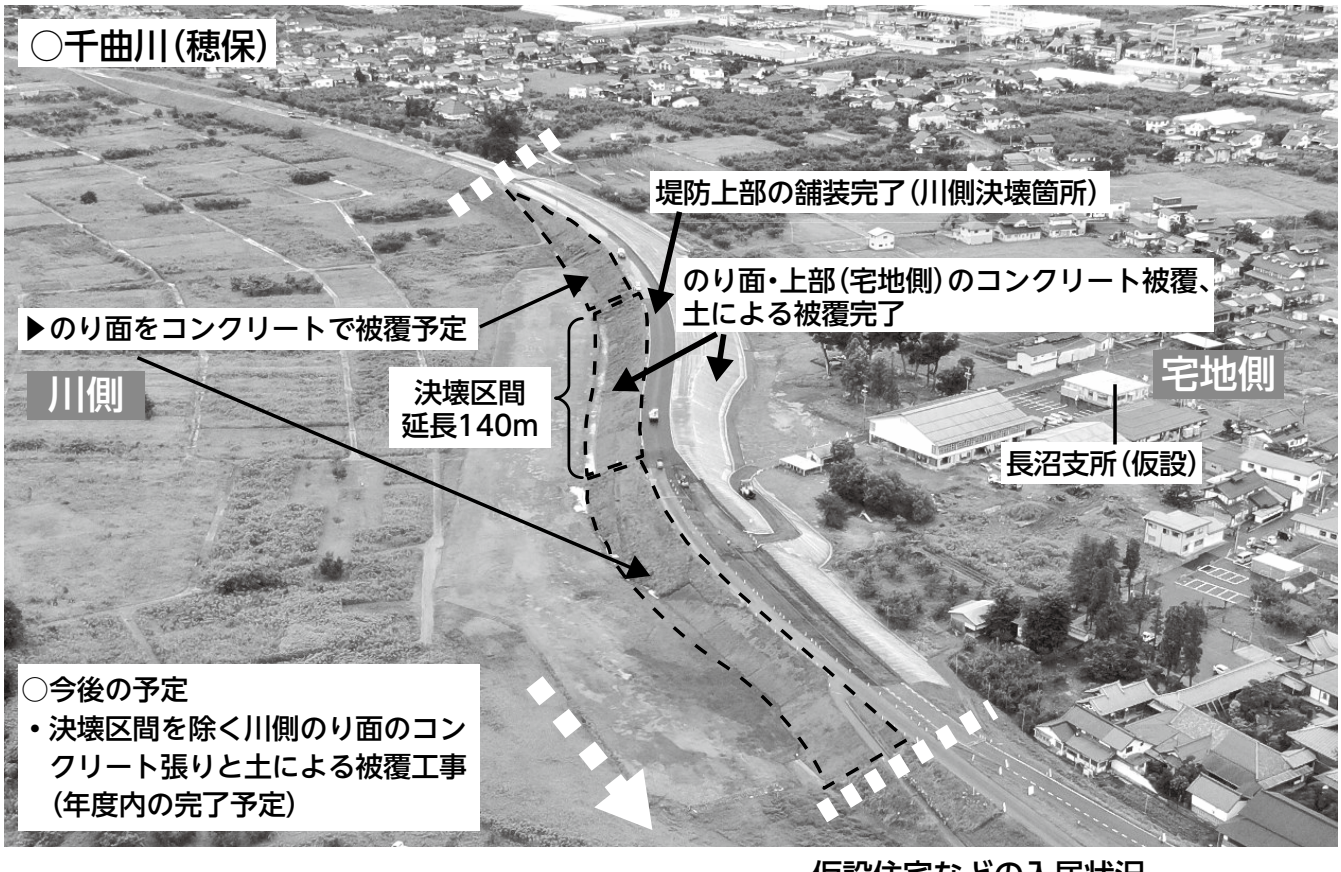
令和元年10月に発生した未曽有の大災害から、1年が経過します。被災した農地の復旧が進み、心配されたリンゴの実も色づき始め、復旧・復興に向けた取り組みが着実に進んでいます。

しかし、被災地では今なお深い爪痕が残り、被災された皆さんの生活の再建には、まだ多くの時間を必要としています。

引き続き、災害復興計画に基づき、安全・安心なまちづくりを進めていきます。

復旧・復興の状況

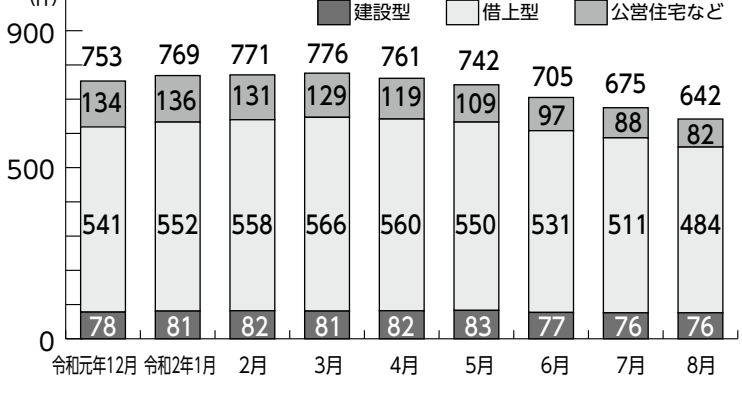
※被災した河川、排水機場、道路の復旧情報などは、市ホームページで確認することができます。



千曲川の復旧については、長沼の堤防決壊場所と篠ノ井塩崎（からねこ神社付近）の宅地側のり面の被覆工事は完了し、浅川、蛭川などの千曲川支川の被災箇所も復旧工事を進めています。

また、仮設住宅などの入居状況の件数は右のグラフのように推移していて、仮設住宅から自宅などへ戻る人が徐々に増えています。

仮設住宅などの入居状況



長野市復興祈念事業「いまこそ応援『がんばろうＮＡＧＡＮＯ』2020」

事業内容

◆被災地の今を知る「デジタルスタンプラリー」

▶**とき**／10月3日㈯～11月8日㈰10:00～17:00

▶**ところ**／市内8カ所

・スマートフォンを使って、被災地や直売所を自家用車で巡り、被災地の今を学びます。

◆被災地を応援「ドライブスルー物産展」

▶**とき**／11月7日㈯・8日㈰11:00～15:00

▶**ところ**／柳原総合市民センター駐車場

・被災地域の物産をメインとした商品を詰め合わせた「復幸ＢＯＸ（ふっこうボックス）」を、ドライブスルー方式で販売します（商品が売り切れ次第、終了となります）。

・来場した車１台につき１個、防災グッズをプレゼントします。

・各日先着300人の小・中学生に、レゴ®ミニセットをプレゼントします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

台風被害に対する支援活動を通して築かれた、被災者とボランティアなどによる人の絆を育むことで、今後の復興を祈念するとともに、防災意識の向上を図りながら、さまざまな体験や交流を通じて、本市の復旧・復興状況を広く発信し、地域経済の活性化に寄与することなどを目的に、「いまこそ応援『がんばろうＮＡＧＡＮＯ』2020」を開催します。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況が不透明のため、３密を回避した新しいイベント様式を取り入れることで、安全・安心に配慮して実施します。

令和元年東日本台風災害の写真・動画をご提供ください

本市に甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風災害について、災害の教訓を後世に残し、今後の防災・減災に生かすために、市民や関係者の皆さんが保有している写真・動画の提供にご協力をお願いします。

収集した写真・動画は、本市が作成する災害記録誌や広報などに活用するとともに、長野市公文書館に市民共通の財産として記録・保存し、閲覧などにより皆さんに利用していただきます。

▶**募集対象**／浸水や土砂崩れなどの災害、ボランティア活動や避難所の状況、各種復旧・復興への支援などに関する写真・動画

▶**募集期間**／10月30日㈮まで

※応募方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆り災証明書の申請はお済みですか？

被害の程度により、各種被災者生活支援制度を受けられる場合があります。まだ、り災証明書（住家）の申請をしていない人は、印鑑をご用意の上、資産税課か各支所で申請をしてください。

問資産税課

✆224-7076

✆224-5018

◆公費解体に係る申請受付期限を延長します

公費解体の申請受付期限を、9月30日㈬から令和3年1月29日㈮まで延長します。なお、自費解体に係る償還申請受付、各コールセンターでの対応は、9月30日をもって終了しました。

公費解体の豊野支所での相談・申請受付は、10月5日㈪から毎週月・水・金曜日（祝日・年末年始は除く）となります。前日までに、生活環境課公費解体対策室へ電話で予約をしてからお越しください。

問生活環境課 公費解体対策室　✆224-9727

◆国民健康保険、後期高齢者医療一部負担金の免除期間を延長します

令和元年東日本台風災害で被災した、国民健康保険や後期高齢者医療の被保険者に対する一部負担金の免除期間を、12月31日㈭まで延長します。

対象者には、10月1日㈭から医療機関などの窓口に提示する「一部負担金免除証明書」を郵送しています。証明書が届いていない場合など、詳しくは各担当課へお問い合わせください。

問（国保）国民健康保険課　✆224-7225

問（後期高齢）高齢者活躍支援課✆224-8767

みんなで対策をして 公共交通を利用しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、公共交通の利用者が減少しています。このまま利用者の減少が続くと、公共交通の維持存続に大きな影響を及ぼします。

公共交通の利用は、いわゆる「3密（密閉・密集・密接）」に当たると思う人も多いかと思いますが、事業者や利用者の皆さんが感染予防対策をすることで、安心して利用することができます。

皆さんも、事業者の感染予防対策と合わせて、感染リスクを下げる安全な乗り方や時差出勤などを実施して、公共交通を利用しましょう。

「安全な乗り方」を実践しましょう！

公共交通機関における新型コロナウイルス感染リスクを下げ、安心・安全に鉄道やバス、タクシーなどを利用していただくための「安全な乗り方」が、一般社団法人日本モビリティ・マネジメント会議で発表されました。公共交通を利用する際は、ぜひ実践しましょう。

公共交通の
安全な乗り方3カ条

1 換気をしっかり行いましょう（事業者が実施します）
2 車内では目・鼻・口に触れないように気を付けましょう
3 会話は小声でマスク着用を徹底しましょう

事業者の感染拡大防止に向けた主な取り組み

- 運転手はマスクを着用し、ビニールシートで飛沫（ひまつ）を防止
- 車内の清掃、消毒
- 窓開けや空調装置などによる車内換気

※バスには、窓を開けなくても3～5分程度で空気が入れ替わる機能も付いています。

◎公共交通の感染予防対策について、詳しくは市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にご理解とご協力をお願いします

公共交通あんしん利用 で検索

出典：公益社団法人日本バス協会

KURU（くる）KURU（くる）お試し定期券を販売します

通勤手段をマイカーから路線バスへ転換する人に、KURUKURUお試し定期券を販売します。お試し定期券を購入・利用した人（解約した人を除く）には、定期券の期間終了後にKURUKURU特別ポイント（1カ月定期：千ポイント、3カ月定期：三千ポイント）をプレゼントします。

▼販売期間／10月1日㈭～11月30日㈪

▼利用期間／10月15日㈭以降の、利用者が指定する1カ月または3カ月間

▼対象／3カ月前までに、定期券の購入履歴がない人

▼申し込み／KURUKURU取扱窓口へ

※ポイントは、定期券の期間終了後に順次付与します（ポイントの還元は窓口で手続きが必要です）。

※長野バスターミナルのKURUKURU取扱窓口（バス乗車券販売窓口）は、11月30日㈪をもって廃止となります。

問 交通政策課
☎224・5012 FAX 224・9715
✉ kotuseisaku@city.nagano.lg.jp

ながのビッグプレミアム商品券　購入申込受付開始！

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ本市経済の活性化のため、プレミアム率50パーセントのお得な商品券の購入申し込みの受け付けを開始します。

１万円（または5,000円）で購入していただき、15,000円分（または7,500円分）の買い物に使用できます。

購入申し込みについて

所定の購入申込書（本紙と一緒に配布）か専用ウェブサイトから、世帯単位での申し込みが必要です。

申し込みをした世帯は必ず商品券を購入できます（先着順や抽選ではありません）。ただし、購入を希望する全世帯の金額を集計して配分するため、希望金額よりも少額になることがあります。

▶**対象者**／10月１日㈭から30日㈮までの間で長野市の住民基本台帳に記録されている人

▶**申込期間**／10月1日㈭～30日㈮

▶**申込上限額**／世帯員１人につき、販売価格５万円（額面75,000円）まで

▶**申込方法**

◇**購入申込書による申し込み**

- 市役所に郵送〔期限／10月30日㈮（消印有効）、郵送料は申込者が負担〕
- 市役所か各支所に提出〔期限／10月30日㈮17：15まで〕

◇**専用ウェブサイトから申し込み**

- 期限／10月30日㈮23：59まで

▶**販売場所**／郵便局（市内63カ所）

※申込書に、購入を希望する郵便局の記入欄があります。

▶**購入方法**／申し込みがあった世帯には、11月下旬までに購入引換券を順次発送します。郵便局で購入引換券を提示して１回で購入してください（複数回に分けての購入はできません）。支払いは現金のみになります。

▶**販売時期**／11月下旬～令和3年1月29日㈮

▶**使用期間**／12月1日㈫～令和3年2月28日㈰

▶**商品券が使用できる登録店舗・事業所**／市ホームページか、市役所・各支所で、取扱登録店一覧をご覧ください。

問商工労働課　☎224-9737　FAX224-5078　✉skr@city.nagano.lg.jp

無料で 長野市学生応援パックをお届けします！

親元を遠く離れて生活している学生の皆さんは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出や帰省を自粛し、アルバイトも困難な状況が続くなど、普段とは異なる環境の中で不安を感じていると思います。そんな皆さんへ応援の気持ちを込めて、本市の特産品などを詰め合わせた「学生応援パック」をお届けします。

●対象：申請日現在、次の全ての項目に該当する人

本市出身の学生の場合

- 長野県外に所在する大学などに在学していること
- 日本国内かつ長野県外に住んでいること
- 長野県外に所在する大学などへの入学日より前に、本市の住民基本台帳に記録されていること

長野県外出身の学生の場合

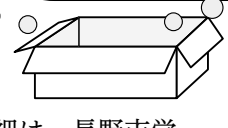
- 本市に所在する大学などに在学していること
- 本市に住んでいること
- 本市に所在する大学などへの入学日より前に、長野県外の市区町村の住民基本台帳に記録されていること

●応援パックの内容は…

基本セット
- 長野市産米（２キログラム×２袋）
- マスク（1枚）

＋

選択セット
- 本市特産品（食料品）の中から、お好きな商品セット一つ



１人１パックまで

※「選択セット」の内容など詳細は、長野市学生応援パック給付事業専用サイトをご覧ください。

●申請方法

10月1日㈭～30日㈮（消印有効）に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請するか、所定の申請書（市ホームページにあります）に、必要書類を添えて、郵送で人口増推進課（〒380-8512長野市役所）へ

※必要書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問人口増推進課　☎224-8851、224-8639　FAX224-5103　✉jinkou@city.nagano.lg.jp

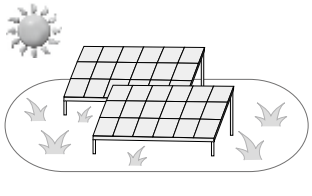
～皆さんのご意見をお寄せください～

（仮称）長野市太陽光発電設備の設置と地域環境との調和に関する条例（案）

市では、野立ての太陽光発電設備の設置に関して、各種法令の順守、市への届け出、住民への事前説明などを規定した「長野市太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を平成27年9月に施行し、太陽光発電の円滑で適正な導入を推進してきました。

しかし近年、ガイドラインの届け出対象外となる設備の設置や、地すべり防止区域など周辺への影響が懸念される区域での設備の設置に関して、市民からの相談件数が増えてきている状況です。太陽光発電は引き続き推進していく必要がありますが、同時に、地域環境との調和を図った設備の設置を促進していくことも重要です。

このたび、ガイドラインの見直しを図り、条例（案）骨子を取りまとめました。皆さんのご意見をお寄せください。



ガイドラインから条例化への主な変更点

項目	ガイドライン	条例（案）
①届け出対象の拡大	出力50キロワット以上	出力20キロワット以上
• 届け出対象となる規模の太陽光発電設備（土地に自立して設置されるもの）を設置する事業者は、説明会の開催などの必要な手続きを経た上で、着工30日前までに市へ届け出		
②説明会を受ける対象範囲の拡大	隣接住民等	事業区域の境界から50メートル以内の隣接住民等※1
※1…隣接住民等＝対象範囲内の区域に土地や家屋を所有する人・居住者、農林水産業を営む人、事業区域に係る行政連絡区の代表者		
③説明会における説明事項※2	事業内容の周知	具体的に規定
• 事業者は隣接住民等に対して、着工60日前までに説明事項に関する説明会を開催し、その結果を市へ報告 ※2…説明事項＝事業計画の内容、事業区域の周辺環境に及ぼす影響とその対策、安全対策と防災措置、発電事業終了時の太陽光発電設備の撤去に係る資金計画　など		
④隣接住民等と事業者との協議	規定なし	新設
• 隣接住民等は意見書の提出ができるものとし、意見があった際には、事業者は当該隣接住民等と協議を行い、その結果を市へ報告		
⑤事前協議制度	規定なし	新設
• 対象事業※3について、事業者は着工90日前までに事業計画について、市へ事前協議 • 市は関係機関へ意見を照会し、当該事業者へ意見書を送付 ※3…対象事業＝砂防指定地や地すべり防止区域などで行う事業、事業区域の面積が3,000平方メートルを超える事業		
⑥実効性を担保する措置	規定なし	新設
• 市は必要に応じて、事業者に対して、勧告や公表などの措置を講じることが可能		

※条例（案）骨子について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

ご意見をお寄せください

■募集期間
10月15日㈭まで（必着）

■条例（案）骨子の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口
- 環境保全温暖化対策課（第二庁舎3階）
- 行政資料コーナー（第一庁舎3階）
- 各支所
- 市ホームページ（意見・提案用紙のダウンロードもできます）

■意見・提案の提出方法
次のいずれかで提出してください。
- 市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- 郵送（〒380-8512長野市役所）、ファクス、Eメール（ファイルを添付せず直接入力）で環境保全温暖化対策課へ
- 閲覧場所へ持参

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません（自書が困難な人は、お問い合わせください）。
※ご意見への個別の回答はしません。
※条例への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

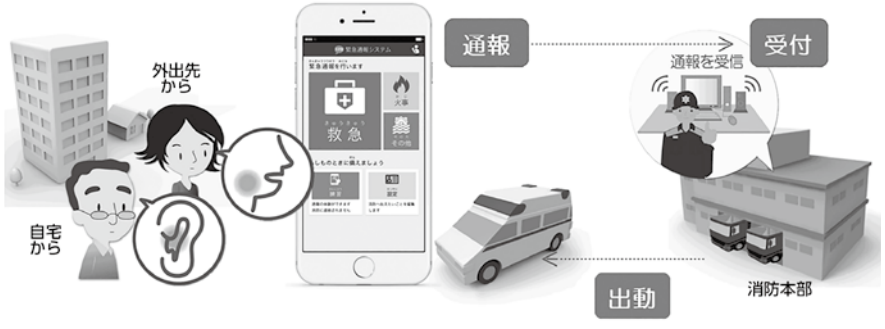
問 環境保全温暖化対策課
☎224-7532 FAX224-5108
✉kankyo@city.nagano.lg.jp

NET（ネット）119緊急通報システムの運用を開始しました

市では、8月から「NET119緊急通報システム」の運用を開始しました。これは、聴覚や発話などの障害で、音声での緊急通報が困難な人が、スマートフォンや携帯電話などを使用して、簡単な画面操作で119番緊急通報することができるものです。

また、このシステムは日本国内で使用することができ、緊急通報が必要になった際に使用すると、通報時の位置情報が自動的に送信され、導入している消防本部に直接通報が入ります。これにより、消防車や救急車が迅速に出動することができます。

〈NET 119緊急通報システムの仕組み〉



登録対象者

市消防局が管轄する地域に在住、在勤、在学しており、音声による通話が困難な人が対象になります（障害者手帳所持などの条件はありません）。

登録方法

NET119の利用には、事前登録が必要です。申請用紙などの書類は、消防局通信指令課（大字鶴賀）・障害福祉課（第二庁舎1階）に用意してあります（登録、システム利用料は無料です）。

問消防局通信指令課
FAX 228・6398 ☎ 226・0119
✉ tsushin@city.nagano.lg.jp
障害福祉課
FAX 224・5093 ☎ 224・5030
✉ shougai@city.nagano.lg.jp

地域福祉を推進しています

市では、平成28年度から令和3年度までを計画期間とする「第三次長野市地域福祉計画」に基づき、地域福祉を推進しています。

各地区では、多様化する地域福祉の課題やニーズを把握し、地域に根差した取り組みが求められています。各地区では、新たに発生した課題に対して、さまざまな支え合い活動を実施しています。その一例として、第三地区と松代地区の取り組みを紹介します。

第三地区での取り組み

第三地区では、6月に地区内の大型スーパーが閉店したことで、住民の中には日用品の買い物などに困る人も現れました。そこで、第三地区住民自治協議会では、7月に近隣地区のスーパーへのお買い物ツアーを実施しました。地域福祉ワーカーに付き添われながら、6人の参加者が、行きはバス、帰りは自宅までタクシーを使って買い物を楽しんだほか、お茶や会話など、参加者同士での交流も楽しみました。今後も、対象者や場所を変えて月1回の実施を予定しています。外出する機会や楽しみが増えることで、フレイル（虚弱）予防にもつながることが期待されます。

松代地区での取り組み

松代地区では昨年、令和元年東日本台風災害による被害を受けました。被災者への寄り添い支援、孤立防止のため、地元住民がボランティアで松代復興応援実行委員会を立ち上げ、「オール松代」による復興を目指しています。これまでに、訪問活動、まちの保健室の開催、情報誌の配布、復興を願う桜の花びらメッセージ展などを実施しています。今後は、災害の記憶を残し、伝えるために作成した紙芝居を活用して、防災啓発活動も行っていく予定です。

問福祉政策課
☎ 224・5028 FAX 224・5106
✉ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

感染症を予防しながら

通いの場での介護予防に取り組もう

住み慣れた地域で元気に暮らしていけるように、介護予防の取り組みが広がっています。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を行いながら、楽しく活動を再開しているクラブを紹介します。

生きいき通いの場（要支援の人など誰もが参加できる場）の例

◆松代地区「桑根井・エバーグリーンはつらつクラブ」

月2回約15人が、桑根井公民館で体操や交流をしています。

足腰に不安がある人も安心して参加できるように、玄関やトイレに手すりを設置して環境を整えました。

自分の体調に合わせて体を動かし、無理のないように自己管理しながら活動しています。

介護予防クラブ（住民同士での体操や交流の場）の例

◆更北地区「二ツ屋はつらつ体操クラブ」

毎週約10人が、二ツ屋公民館で、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスクの着用・手指消毒・皆が触れる手すりや机の消毒などを徹底しながら、筋力トレーニングやストレッチなどの「はつらつ体操」をしています。

体操するときはできるだけ離れ、背中合わせで行う工夫をしています。

マスクをしていると運動負荷が高くなるため、小まめに休憩・水分補給をするようにして、体調に気を付けています。

仲間と一緒に介護予防に取り組もう

年を重ねても好きな活動を仲間と続けるために、普段の活動内容に介護予防の取り組みを「ちょい足し」しませんか？

・効果的な体操の「ちょい足し運動」の例を紹介

いつもの活動の前後に「ちょい足し」できる体操を紹介します。関節の痛みを予防・軽減し、転倒を予防するなどの効果がある体操を、ご希望に合わせて提案します。

座っている時間が続いたときにやってみよう！

①ふくらはぎを伸ばす運動

脚を前後に開き、爪先の向きを前にします。前の膝をゆっくり曲げ、後ろのかかとは床に付け、20秒保持します。膝痛予防の効果があります。

②脇腹を伸ばす運動

手を反対側の斜め上方向に気持ちよく伸ばし、10秒保持します。

座って行う作業の休憩時間にお勧めです。呼吸機能改善の効果があります。

感染防止をしながら健康づくりを

市保健所
所長
小林良清

国の機関の調査によると、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が発出されている期間、高齢者の体を動かす時間は3割減少していたことが分かりました。

また、その後の調査でも、1人暮らしや、ご近所との交流が少ない人は、体を動かす時間が低下したままの場合が多く、足腰が衰えるなど、介護が必要になる可能性が高くなることが心配されています。

日頃から健康チェックをし、発熱などの症状のないときは、感染防止を行いながら通いの場に参加するなど「感染予防」と「介護予防」の両立で健康維持に努めましょう。

自分の地区にクラブがあるか知りたい、新たに地区で介護予防の取り組みを始めたい、仲間との活動に「ちょい足し運動」を取り入れたいなどの場合は、地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

問 地域包括ケア推進課
☎224・7873 FAX 224・8574
✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

女性がん検診を受けましょう

早期の乳がんや子宮頸（けい）がんの多くは自覚症状がなく、検診を受けなければ発見できないことがあります。病気が進行すると、治療に時間やお金がかかり、命の危険もあります。早期発見と早期治療による健康管理のため、がん検診を受けましょう。

女性が最もかかりやすい乳がん

乳がんは女性のがんの中で最も多く、日本人女性の約11人に1人がかかっています。本市で、平成30年中にがんで亡くなった40～50歳代の女性の中で、最も多い3割以上の人が乳がんにかかっていました。がんは、一般的に高齢の人に多い病気ですが、乳がんの場合は働き盛りでも亡くなる人がいるため、油断できません。

10月は、さまざまな場所にピンクのリボンを飾り、乳がん検診の受診を呼び掛ける「ピンクリボン月間」です。ピンクのリボンを見かけたら、乳がん検診を受けましょう。

20～30歳代で増加傾向の子宮頸がん

子宮頸がんは、近年20～30歳代の若年層で増加傾向にあります。子宮頸がんが進行すると、健やかな日常生活だけでなく、妊娠や出産にも影響してしまいます。

子宮頸がん検診を受けることは、早期発見や予防への第一歩です。「面倒だから」、「恥ずかしいから」とためらわず、検診を受けましょう。

精密検査は必ず受ける

検診の結果、精密検査が必要という結果が出たら、速やかに医療機関で精密検査を受けましょう。早期治療をすることで、完治する可能性が高くなります。

定期的ながん検診の受診が大切

がんは気付かないうちに進行していることがあります。検診は定期的に受けましょう。

各種がん検診の申込方法など、詳しくは5月に各家庭に配布した「各種検診のご案内」をご確認ください。

問 市保健所健康課
☎226・9962 FAX 226・9982
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

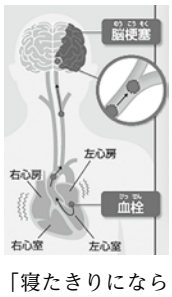
不整脈による脳卒中をご存じですか？

脳卒中には、血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。中でも最も重症例が多い脳梗塞に、心原性脳塞栓症があります。これは、心臓の心房細動という不整脈が原因で起こります。予防のためには、生活習慣の改善、血圧や脈を小まめに測ることなどが重要です。また、症状に気付いたら、早めの受診が必要です。

心房細動による脳卒中

心房細動になると、心臓（特に心房）の中で血液が停滞し、血栓（血の塊）ができやすくなります。この血栓が動脈の中を移動し、脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。

血栓は大きな塊のため、脳の太い血管でも詰まり、重症になりやすいことが分かっています。



「寝たきりにならないために今日から脳卒中予防（日本脳卒中協会監修）」より抜粋

脳卒中の主な症状

～突然起こります～

□片方の手足・顔半分のまひ、しびれ
□ろれつが回らない、言葉が出ない、人の言うことが理解できない
□立てない、歩けない、フラフラする
□片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
□経験したことのない激しい頭痛

脳卒中など生活習慣病予防については、各保健センターか市保健所健康課へご相談ください。

自分でできる脳卒中予防

家庭血圧測定

朝起きて1時間以内、夜寝る前など、毎日同じ条件で普段の血圧をチェックしましょう。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
	降圧治療の対象	

日本高血圧学会
高血圧治療ガイドライン
※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

脈のリズムチェック

人さし指・中指・薬指を使って、手首つけ根の内側で、同じ間隔（1分間で50～100回）と強さで脈に触れることができます。心房細動などがあると、リズムが乱れます。

脈のチェックでのが心臓のリズムが乱れ（不整脈）分かりリズムが分脈のれていたら、医師に相談しましょう。

問 市保健所健康課
☎226・9961 FAX 226・9982
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

街角アート&ミュージック開催！

市民の皆さんが気軽に芸術や音楽に親しみ、発表できる場として、街角アート＆ミュージックを開催します。
大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

▶**内容**／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表
▶**出演**／1組30分以内で毎回10組程度
※同時開催されるイベントがあります。
※日程は変更となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

開催スケジュール

とき		ところ
10月 3日㈯ 4日㈰	10:00～17:00	セントラルスクゥエア
10月10日㈯	10:00～16:00	長野駅善光寺口駅前広場
10月17日㈯	10:30～16:00	
11月14日㈯	10:00～15:00	権堂秋葉ベース（予定）

第2回伝統芸能こどもフェスティバル開催！

子どもたちの素敵なステージ発表や誰でも参加できる体験ブースが盛りだくさん！伝統芸能に取り組んでいる子どもたちを応援するフェスティバルです。

▶**とき**／10月24日㈯11:00～16:00
25日㈰11:00～15:00
▶**ところ**／芸術館
▶**入場料**／無料（体験ブースは別途費用がかかります）
※ステージとブースを巡るスタンプラリーでは、岡学園トータルデザインアカデミーの生徒さんがデザインした手拭いをプレゼントします（先着200人）。さらに、合同ステージ発表の観覧者には、桜の箸置きをプレゼントします（先着50人）。

ステージ発表（メインホール）

- 子どもたちによる日本舞踊、三味線、箏（こと）、民謡、尺八、笛、大正琴、巫女（みこ）舞、乙女舞の発表
- 日本舞踊、三味線、箏、大正琴の合同発表
- 特別ゲスト米谷籐栄会（茅野市）

体験ブース
（展示サロン、リハーサル室）

- 三味線、箏、吟詠剣詩舞、居合、大正琴、香道、生け花が体験できます。

※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

上記のイベントは新型コロナウイルス感染症拡大の状況などにより、中止または内容が変更となる場合があります。
ご来場の際は、マスク着用でお越しください。体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。
会場内に消毒液を設置の上、運営スタッフはフェイスガードやマスク着用で対応します。

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

プロバスケットボール（Ｂ１リーグ）
がんばれ！信州ブレイブウォリアーズ

市では、「スポーツを軸としたまちづくり」を進めるため、地域密着型プロスポーツチームを応援しています。

ホワイトリングをホームアリーナとして活動する信州ブレイブウォリアーズは、今シーズンからＢ１リーグに昇格し、日本最高峰のリーグに参戦します！バスケットボールで長野市を「元気に！」するため、信州ブレイブウォリアーズを応援しましょう！

◎2020-21シーズン ホワイトリング公式戦（前半）

試合日	開始時間	対戦チーム
10月3日㈯	14:05	秋田ノーザンハピネッツ
10月4日㈰	14:05	
10月24日㈯	15:05	川崎ブレイブサンダース
10月25日㈰	14:05	
12月2日㈬	19:05	大阪エヴェッサ
12月19日㈯	15:05	
12月20日㈰	14:05	
令和3年 1月23日㈯	15:05	富山グラウジーズ
1月24日㈰	14:05	
1月27日㈬	19:05	三遠ネオフェニックス
1月30日㈯	15:05	滋賀レイクスターズ
1月31日㈰	14:05	

※試合日程や開始時間は、変更になる場合があります。

◎長野市出身・三ツ井利也（かずや）選手を紹介します

生年月日：1994年6月2日
出身校：通明小学校→
篠ノ井東中学校
背番号：31番
ポジション：ＳＦ（スモールフォワード）
一言コメント：常に「日々成長」していけるよう精一杯プレーするので、応援よろしくお願いいたします!

▲ホームページ　▲ツイッター　▲インスタグラム

チームの情報は、こちらから！

◀チーム
マスコット
「ブレアー」

We Love Nagano, We Love Winter Sports
ながの夢応援基金

長野オリンピックの歴史を後世に伝え、子どもたちに夢と希望を与えるため「ながの夢応援基金」を設け、オリンピックムーブメントの継承や冬季スポーツ選手の育成、国際競技大会などへの助成を行っています。
皆さんのご支援をお願いします。

◆基金の主な活用事業

▷全日本スピードスケート選手権大会
▷全国中学校スケート大会
▷ジュニアスケート教室事業
▷オリンピックデーラン　など

◆寄付の方法

▶納付書振り込みの場合（申し込み後に納付書を送ります）
・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
・所定の申込用紙〔スポーツ課（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（〒380-8512長野市役所）、ファクス、Ｅメール（ファイルを添付せず直接入力）のいずれかでスポーツ課へお送りください。

▶クレジットカード決済の場合
・「ＪＡのふるさと納税」のページで、申し込みから寄付まで一括で行うことができます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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

(12) 時間外勤務手当（令和元年度普通会計決算）

職員1人当たりの平均支給年額	335,143円

(13) 管理職手当（令和２年4月1日現在）

区　分	支給月額	区　分	支給月額
部　長	84,000～91,000円	課　長	63,100円
次　長	71,100円	課長補佐	48,000円

以上(8)から(13)の他、扶養手当、住居手当、通勤手当、寒冷地手当などの手当を支給しています。

(14) 一般行政職の級別職員数（令和２年4月1日現在）

区　分	1級	2級	3級	4級	5級
標準的な職務内容	主事 技師 主事補 技師補	主事 技師	主査	係長	課長補佐
職員数	154人	168人	351人	420人	262人
構成比	10.0%	11.0%	22.9%	27.5%	17.1%
1年前の構成比	9.8%	9.6%	24.5%	28.4%	16.6%

区　分	6級	7級	8級	9級	計
標準的な職務内容	課長	次長	部長	部長	
職員数	144人	12人	16人	4人	1,531人
構成比	9.4%	0.8%	1.0%	0.3%	100.0%
1年前の構成比	8.7%	1.1%	1.0%	0.3%	100.0%

※一般行政職とは、消防職、企業職、技能労務職などを除いたものです。

(15) 特別職の報酬など（令和２年4月1日現在）

区　分		給料月額など	期末手当
給　料	市　長	1,097,000円	年間3.3月分（令和元年度）
	副市長	899,000円	
議員報酬	議　長	732,000円	
	副議長	654,000円	
	議　員	606,000円	

3　職員の勤務時間その他の勤務条件

(1) 勤務時間（標準的なもの）

1週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30～17:15	12:00～13:00

(2) 年次休暇（令和元年）

総付与日数	総取得日数	全対象職員数	平均取得日数	消化率
98,185日	24,447日	2,492人	10日	24.9%

※全対象職員数とは、令和元年の全期間を在職した職員の人数で、育児休業者、派遣職員などを除いています。

(3) 育児休業（令和元年度）

	男　性	女　性
新規取得	10人	29人
前年度から継続	3人	54人

4　職員の分限と懲戒処分（令和元年度）

分　限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	27人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

懲　戒	戒告	減給	停職	免職
法令などに違反	0人	0人	0人	0人
職務上義務違反など	1人	0人	0人	0人
全体の奉仕者にふさわしくない非行	0人	0人	0人	0人

5　職員の服務（令和元年度）

職員の営利企業などの従事許可

内　容	許可件数
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの	0件
自ら営利を目的とする私企業を営むもの	0件
報酬を得て事業もしくは事務に従事するもの（各種統計調査員報酬など）	39件

6　職員の退職管理

令和元年度に退職した課長級以上の再就職状況

区分	退職者	再就職者数	再就職先の内訳		
			本市再任用・再雇用	公益的法人等	営利企業等
部長級	8人	7人	4人	2人	1人
課長級（所属長）	22人	21人	4人	5人	12人
計	30人	28人	8人	7人	13人

※平成30年度退職者〔課長級（所属長以上）〕からの届け出などは１人

7　職員の研修と人事評価（令和元年度）

(1) 職員の研修

区　分		対象・内容	延べ回数	延べ受講者数
自主研修		通信教育、夜間講座、社会人大学院	－	529人
職場研修		接遇対応、職場の課題と対応策、人権教育、公務員倫理など	507回	11,143人
職場外研修	一般研修	新規採用職員、採用2年目、採用5年目、新任主査、新任係長、新任課長補佐、新任課長、管理職、女性キャリアデザインなど	25回	1,833人
	特別研修	接遇対応、職場研修推進委員、政策法務、整理力向上、非常勤職員、メンタルヘルス、タイムマネジメント、情報収集分析など	39回	1,814人
	派遣研修	自治大学校、全国市町村国際文化研修所、市町村職員中央研修所など	83回	302人
合　計			654回	15,621人

(2) 職員の人事評価

評定の時期	10月か3月（年1回）
評定の期間	4月1日から翌年3月31日まで
評定の対象者	育児休業などにより評価期間に勤務しなかった職員を除く全ての正規職員

8　職員の福祉と利益の保護

(1) 健康診断などの実施状況（令和元年度）

健康診断受診者数	人間ドック受診者数	がん検診受診者数
1,306人	1,454人	延べ4,368人

(2) 職員互助会の設置と活動（令和2年度）

名　称	長野市職員互助会	会員数	2,787人
設置根拠	地方公務員法第42条・長野市職員互助会設置規則		
事業内容	保健・保養・教養・体育振興・慶弔など		
主な財源	会費（会員）	給料の5.0/1000	予算額:52,694千円
	負担金（市など）	給料の1.8/1000	予算額:19,007千円

※職員1人当たりの平均負担金 6,960円

(3) 職員住宅の設置（令和2年4月1日現在）

所在	川中島町今井原7－1	戸数	世帯用20戸・単身用10戸
家賃など（月額）	世帯用（面積約80㎡）	単身用（面積約40㎡）	駐車場（1台）
	31,500円	19,900円	2,000円

※家賃は住居手当額控除後の自己負担額です。

(4) 公務災害の認定（令和元年度）

区　分	認定件数
公務災害	16件
通勤災害	4件

(5) 不利益処分に関する不服申し立てなど（令和元年度）

	件　数
勤務条件に関する措置要求	0件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

長野市人事行政の運営などの状況

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

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

1　職員の任免と職員数

(1) 職員の採用と退職の状況

令和元年度退職者数	令和2年度採用者数	増　減
108人	118人	10人

※採用者に再任用職員9人を含みます。

(2) フルタイム会計年度任用職員の任用状況

令和元年度退職者数	令和２年度任用者数	増減
－	275人	－

(3) 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区　分		職員数		対前年増減数
		令和２年	令和元年	
一般行政部門	議　会	16人	16人	0人
	総務企画	450人	446人	4人
	税　務	143人	144人	△1人
	民　生	439人	428人	11人
	衛　生	253人	251人	2人
	労　働	6人	6人	0人
	農林水産	73人	69人	4人
	商　工	61人	63人	△2人
	土　木	323人	331人	△8人
	（小　計）	1,764人	1,754人	10人
特別行政部門	教　育	289人	288人	1人
	消　防	483人	486人	△3人
	（小　計）	772人	774人	△2人
公営企業など会計部門	病　院	18人	18人	0人
	水　道	123人	123人	0人
	下水道	46人	45人	1人
	そ の 他	99人	98人	1人
	（小　計）	286人	284人	2人
合　計		2,822人	2,812人	10人

(4) 部門別フルタイム会計年度任用職員数（各年4月1日現在）

区　分		職員数		対前年増減数
		令和２年	令和元年	
一般行政部門	総務企画	6人	－	－
	民　生	256人	－	－
	衛　生	7人	－	－
	商　工	2人	－	－
公営企業など会計部門	病　院	1人	－	－
	そ の 他	3人	－	－
合　計		275人	－	－

2　職員の給与など

(1) 人件費（令和元年度普通会計決算）

歳出額（A）千円	人件費（B）千円	人件費率（B/A）	（参考）平成30年度人件費率
163,662,918	23,694,593	14.5%	16.3%

※人件費には、共済費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。
※普通会計は、一般会計と三つの特別会計を合わせたものです。

(2) 職員給与費（令和２年度普通会計予算）

職員数（A）	給与費				1人当たりの給与費（B/A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
人	千円	千円	千円	千円	千円
2,521	9,916,578	1,931,638	4,213,673	16,061,889	6,372

※職員手当には、退職手当を含みません。

(3) フルタイム会計年度任用職員給与費（令和２年度普通会計予算）

職員数（A）	給与費				1人当たりの給与費（B/A）
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計（B）	
人	千円	千円	千円	千円	千円
273	667,810	84,348	104,060	856,218	3,136

※職員手当には、退職手当を含みません。

(4) 平均給与月額・平均年齢（令和2年4月1日現在）

区　分	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	418,764円	44.4歳
高校教育職	432,541円	46.2歳
技能労務職	378,823円	49.3歳
会計年度任用職員	218,184円	42.1歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

(5) 初任給（令和２年4月1日現在）

区　分		決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
一般行政職	大学卒	192,600円	205,400円
	高校卒	158,100円	169,300円

(6) 経験年数別・学歴別の平均給料月額（令和２年4月1日現在）

区　分		7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満
一般行政職	大学卒	249,100円	280,400円	334,400円
	高校卒	210,900円	235,000円	296,800円
高校教育職	大学卒	306,200円	348,600円	379,800円

(7) 給与水準（令和元年度地域手当補正後ラスパイレス指数＊）

長野市	全国市平均	中核市平均	
100.0	98.9	99.9	中核市58市のうち給与水準の高い方から26位

＊国家公務員の給与を100として、地方公務員の給与水準を比較した指数を地域手当を含めた数値に補正したもの

(8) 期末・勤勉手当

区　分	支給率（令和元年度）	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.3月分	0.925月分
12月期	1.3月分	0.925月分
計	2.6月分	1.850月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

(9) 退職手当

区　分	支給率（令和2年度）	
	自己都合	定年など
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高支給限度額	47.7090月分	47.709000月分

(10) 地域手当（令和２年4月1日現在）

支給実績（令和元年度普通会計決算）			315,517千円
支給職員1人当たりの平均支給年額（令和元年度普通会計決算）			126,106円
支給対象地域など	支給割合	支給対象職員数	国の制度（支給割合）
長野市	3%	2,507人	3%
東京都（特別区）	20%	9人	20%
医師	16%	0人	16%

(11) 特殊勤務手当（令和元年度普通会計決算）

職員全体に占める手当支給職員の割合	28.5%
上記の支給職員1人当たりの平均支給年額	60,677円
手当の種類（手当数）	29

▶代表的な手当／医療業務手当、消防業務手当、清掃業務手当

里親になりませんか？

～子どもの未来を一緒に考えましょう

子どもたちが健やかに成長していくためには、家族と家庭で暮らす時間や経験が、とても大きな役割を担っています。

しかし現在、さまざまな事情から親と暮らせない子どもたちが、全国に約4万5千人います。子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解で成長をサポートする人が「里親」です。

10月は「里親月間」です。子どもたちの明るい未来のために、私たちにできることを一緒に考えましょう。

里親家庭で育つことで期待されること

◇人を愛し、信頼し、基本的信頼感を得ることで、自己肯定感を育み、高めることができます。

◇将来、本人が家庭生活を築く上でのモデルとなります。

◇人との適切な関係の結び方を学んだり、地域社会の中で必要な社会性を養ったり、豊かな生活経験を通じて生活技術を獲得したりすることができます。

里親を検討・希望する人へ

電話で、長野県中央児童相談所（☎238・8010）へご相談ください。

また、次の機関でも里親への支援を行っています。

○長野県児童相談所広域支援センター
里親制度の広報、相談、研修、里親だよりの発行　など
☎238・8030（大字南長野妻科）

○長野市里親会
（事務局＝子育て支援課）
里親同士の交流や情報交換など
☎224・7062（第二庁舎2階）

里親カフェ（里親制度説明会）開催のお知らせ

家庭を必要としている子どもたちのための、里親制度の説明会を開催します。ぜひご参加ください。

第1回
▼**とき**／10月25日㈰14時～16時
▼**ところ**／篠ノ井交流センター
▼**参加料**／無料

第2回
▼**とき**／12月10日㈭14時～16時
▼**ところ**／café morino..（カフェ モリノ、第一庁舎1階）
▼**参加料**／500円

いずれも
▼**定員**／15人（先着順）
▼**申し込み**／電話で松代福祉寮（☎278・2556）へ

問 子育て支援課
☎224・7062 FAX 224・7698
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

気を付けて！ 有毒キノコによる食中毒

毎年、9月から11月にかけて、有毒キノコを食用のキノコと誤って採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。

野生キノコを採取する際は、キノコの特徴を完全に覚えるとともに、次のことに気を付けましょう。

知らないキノコは、絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」

安全に食べられると確実に判断できないキノコを食べるのは、危険です。また、食用かどうか不確かなキノコを人にあげるのはやめましょう。

誤った「言い伝え」を信じない

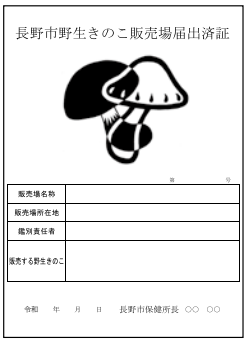
「地味な色のキノコは食べられる」「縦に裂けるキノコは食べられる」「虫食いのキノコは食べられる」などの言い伝えは、全く根拠がなく、誤りです。

生で食べない・古いものは食べない・たくさん食べない

野生キノコは、ゆでこぼしてから調理し、古いものや傷んだ部分は捨てましょう。また、食べ過ぎると下痢や嘔吐（おうと）を引き起こすことがあるので、注意しましょう。

野生キノコを買うときは、届出済証のあるお店で

市では、野生キノコの販売に当たり、販売場ごとの届け出と鑑別責任者の設置を義務付けています。市内で野生キノコを買うときは、「長野市野生きのこ販売場届出済証」をご確認ください。



「きのこ相談窓口」

「きのこ衛生指導員」による食毒鑑別を行っています。

▼**とき**／11月6日㈮までの13時30分～15時30分（土・日曜日、祝日を除く。キノコの生育状況や、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、期間変更または中止する場合があります）
▼**ところ**／市保健所（若里六丁目）
※営業目的の鑑別は行いません。

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

10月はごみ分別強調月間です

～スプレー缶・カセットボンベ、ライター、電池は正しく出しましょう～

市では、毎年10月を「ごみ分別強調月間」と定めて、より一層ごみの減量と資源物のリサイクルに取り組んでいます。その一環として、職員がごみ集積所を巡回し、ごみが正しく出されているかを確認します。

この機会に、もう一度、ごみの分別や出し方を見直しましょう。

スプレー缶などの正しい出し方は？

ごみ収集車の火災が多発しています。火災発生の主な原因は、スプレー缶・カセットボンベが「不燃ごみ」として出され、可燃性のガスに引火したことです。その他、ライターや電池類も火災の原因となります。

令和元年度には11件、本年度には4件（8月現在）の火災が発生しており、大変危険です。次のように、正しい分別にご協力をお願いします。

■スプレー缶・カセットボンベ

中身を使い切ってから、火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けて「缶」の日に出しましょう。

■ライター

完全にガスを抜き切ってから「不燃ごみ」の日に出してください。

■乾電池

「ビン」の日に出してください。

■充電式電池（ニッカド、ニッケル水素、リチウムイオン）

「充電式電池回収協力店」へ出してください。

■ボタン電池（形式記号LR、SR、PR）

「ボタン電池回収協力店」へ出してください。

※回収協力店の回収缶（箱）の投入口（約6ミリメートル×12ミリメートル）に入らない大きさのものは、セロハンテープなどで絶縁の上、「不燃ごみ」の日に出してください。

■コイン型リチウム電池（形式記号CR、BR）

セロハンテープなどで絶縁の上、「不燃ごみ」の日に出してください。

■小型家電

乾電池やバッテリーを入れたまま、ごみとして出されるケースが見受けられます。必ず乾電池やバッテリーを取り除いてから、「不燃ごみ」の日か、サンデーリサイクルや小型家電回収協力店に出してください。

※「回収協力店」は、市ホームページをご覧いただくか、生活環境課へお問い合わせください。

問生活環境課 ☎224・7635 FAX224・8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

---

エスディージーズ SDGsを考えよう！

地球温暖化、人口減少など多くの課題がある中、誰一人取り残すことなく、将来にわたって市民にとって住みよいまちを維持し、発展を続けていくために「SDGs」を各種計画に取り入れ、実行していくことが重要です。

市では、本年度から、庁内に「SDGs推進会議」を設置しました。この会議では、「SDGs」を活用した総合計画の推進についての検討などを行っていきます。

また今後、本紙に掲載する関連記事でも「SDGs」のアイコンを取り入れていきます。皆さんも一緒に「SDGs」を考えてみませんか。

問企画課 ☎224-5010 FAX224-5103 ✉kikaku@city.nagano.lg.jp

SDGsって？

「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。

これらは決して難しい取り組みではなく、一人一人が省エネに取り組む、マイバッグを持参する、食べ残しを減らすなどの身近な取り組みにより、目標の達成に貢献することができます。

どんな目標があるの？

SDGsは、貧困・飢餓などの問題から、働きがいや経済成長・気候変動に至るまで、社会問題を幅広く網羅する17の目標（左のアイコンで示されます）で構成されています。さらにこれらの目標をより具体的にした、169のターゲットが設定されています。

ながのご縁を

縁 活き生き“ながの”元気な長野

信都・長野市

台風災害から1年 ～がんばろうNAGANO～

長野市長　加藤久雄

令和元年東日本台風による災害発生から1年がたとうとしています。亡くなられた方々に哀悼の意を表すとともに、被災された多くの皆さんに心からお見舞いを申し上げます。また、支援していただいた全ての皆さんに、改めて感謝を申し上げます。

未曽有の大災害でしたが、被災された皆さんの努力と市内外からの多くの支援のおかげで、早期に応急復旧から次の段階へと進むことができました。市では、本年を「復興元年」と位置付け、全庁を挙げて復興関連事業に取り組んでいるところです。

さて、復興に取り組む中で、災害とのダブルパンチとなる新型コロナウイルス感染症の流行が発生しました。経済への影響に加えて、会議やイベントの自粛により、復興の原動力となる地域のつながりと活気が失われてしまうのではないかと、大変心配しています。

そのような状況の中、10月3日㈯から11月8日㈰まで、長野市社会福祉協議会や被災地区の住民自治協議会などによる実行委員会が中心となり、「長野市復興祈念事業いまこそ応援『がんばろうＮＡＧＡＮＯ』2020」が行われます。

この事業は、災害への支援活動を通して築かれた被災者とボランティアなどによる人の絆を育むことで、今後の復興を祈念するとともに、防災意識の向上を図りながら、さまざまな体験や交流を通じて、本市の復旧・復興状況を広く発信し、関係人口や交流人口による地域活性化に寄与することを目的としています。

この事業では、スマートフォンを使って被災地や直売所を自家用車で巡る「被災地の今を知る『デジタルスタンプラリー』」や、被災地をメインとした商品をドライブスルー方式で販売する「被災地を応援『ドライブスルー物産展』」を開催します。開催に当たっては、感染防止に配慮するため3密を避け、さまざまな工夫を凝らした新しいイベント様式が取り入れられています。

新型コロナウイルスとの共存は、しばらく続くと考えられます。過度に恐れず、軽視することなく、上手に付き合っていかなければなりません。この事業に合わせて、独自にイベントが企画されている地区もあり、これまでの自粛一辺倒から前向きな動きが生まれていることを、大変心強く思います。

皆さんも、ぜひ復興祈念事業に参加して絆を育んでいただき、ワン・ハート“心ひとつ”となって、ネバー・ギブアップで復興の歩みを力強く進めましょう。

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条「動く」「食べる」「つながる」 お肉、食べなきゃダメ！

フレイル予防 100まで元気！

本紙8月号に引き続き、市のナカニシ作業療法士と知りたがりのマナさんが、フレイル（虚弱）予防について話をしています。参考にしてみましょう。

「100歳まで元気！」を目指して、足腰を丈夫にする運動をやっているよ。

頑張っているね。ところで、マナさんはきちんとお肉を食べている？体型を気にして、食べていないんじゃないの？

お肉！？フレイル予防のためには、運動だけしていればいいでしょ？

いやいや、筋肉を増やすためには、お肉を食べることが大切だよ。「野菜中心でお肉は少しでいい」と思っている人が、年を取ると特に多くなるけど、お肉を食べなきゃダメなんだ。

なんでお肉なの？

お肉はタンパク質が多く、筋肉をつくる材料になるんだよ。

そっか、材料がないのに運動しても、筋肉はつくれないよね。でも、タンパク質を含んでいる食品は他にもあると思うけど、お肉がいいの？

タンパク質は、牛乳・乳製品、卵、魚、大豆製品にも多く含まれているから、満遍なく食べるといいよ。それと、「年を取ったら、あまり食べなくても大丈夫」と思って、食事量が不足している人もいるよね。そうすると、足りないエネルギーを補うために、筋肉が分解されて減ってしまうんだ。

筋肉を減らさないためにも、ちゃんと食べないといけないのね。

そうだね。それに、いろいろな食品を食べると、フレイル予防に必要なビタミンDやカルシウムも取れるよ。

じゃあ、ナカニシさんのおごりでお肉を食べに行こう！

問地域包括ケア推進課　✆224-7873　FAX224-8574　✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

※申し込みの際の注意事項などは18ページをご覧ください。

講座			とき		回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435) ▶対象／市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)								
北部	バドミントン		11月16日～令和3年3月29日㈪19:00～21:00		16	15(7)	6,840円	10月10日㈯14:00
北部	英会話	初級	11月30日～令和3年3月29日㈪	18:50～19:50	各16	各10(5)	各8,749円	10月10日㈯14:00
北部	英会話	中級	11月30日～令和3年3月29日㈪	20:10～21:10	各16	各10(5)	各8,749円	10月10日㈯14:00
北部	はじめての ZUMBA®(ズンバ)		12月2日～令和3年3月17日㈬19:30～20:30		8	15(7)	2,670円	10月10日㈯14:00
北部	やさしいリラックスヨガ		12月3日～令和3年3月18日㈭13:30～14:45		8	10(5)	4,400円	10月15日㈭14:50
北部	ウィークエンド・ピラティス		12月4日～令和3年3月19日㈮19:00～20:10		8	15(7)	2,550円	10月10日㈯14:00
北部	心を休める週末のヨガ		12月4日～令和3年3月19日㈮19:00～20:00		8	12(6)	2,550円	10月10日㈯14:00
北部	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		12月23日～令和3年3月24日㈬19:00～20:00		7	10(5)	2,235円	10月10日㈯14:00
中部	エンジョイ英会話		11月5日～令和3年3月18日㈭19:00～20:00		15	15(8)	8,434円	10月12日㈪18:00
中部	健康ヨガ		11月9日～令和3年3月22日㈪10:30～11:45		13	14(7)	7,150円	10月12日㈪10:00
中部	書を楽しむ年賀状づくり		11月25日、12月9日㈬19:00～21:00		2	10(5)	1,130円	10月12日㈪18:00
中部	実用ボールペン字		12月2日～令和3年3月17日㈬19:30～21:00		10	10(5)	4,200円	10月12日㈪18:00
南部	ネイティブと楽しい英会話	初級	11月10日～令和3年3月16日㈫	18:50～19:50	各15	各14(6)	各8,434円	10月12日㈪18:00
南部	ネイティブと楽しい英会話	中級	11月10日～令和3年3月16日㈫	20:00～21:00	各15	各14(6)	各8,434円	10月12日㈪18:00
■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。								
おやすみ前のアロマヨガ			11月4日～令和3年1月20日㈬19:45～21:00		6	18(5)	7,280円	10月21日㈬10:00
肩こり腰痛にきく らくらく体操			11月5日～令和3年3月18日㈭11:00～12:00		18	30(5)	9,900円	10月15日㈭9:00
実用の書			11月10日～令和3年1月19日㈫14:00～15:30		6	10(3)	6,930円	10月20日㈫9:30
お勤め帰りの書道			11月11日～令和3年1月20日㈬18:30～20:00		6	10(3)	6,930円	10月21日㈬9:30
■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310)　▶対象／市内在住・在勤の人(学生は除く)								
太極拳初級			11月4日～令和3年3月24日㈬13:30～15:30		18	20(10)	5,920円	10月14日㈬15:40
エンディングノートで賢い終活(11月)			11月17日㈫10:00～12:00		1	15(7)	1,415円	10月13日㈫10:00
相続無料相談会(11月)(1人40分)			11月17日㈫13:00～17:00		1	5	無料	10月13日㈫10:00 電話
楽しく踊ろうハワイアンフラ			12月1日～令和3年3月23日㈫19:00～20:30		15	20(10)	4,770円	10月20日㈫18:40
女性のためのストレッチ&リングで姿勢改善(夜)			12月11日～令和3年3月12日㈮18:30～19:30		6	15(7)	1,970円	10月23日㈮18:10
税理士が教える相続税対策(12月)			12月15日㈫	10:00～12:00	1	15(7)	315円	10月13日㈫10:00
相続無料相談会(12月)(1人40分)			12月15日㈫	13:00～17:00	1	5	無料	10月13日㈫10:00 電話
ゆがみ改善ストレッチ			12月18日～令和3年3月19日㈮19:00～20:10		7	20(10)	2,370円	10月16日㈮18:40
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505)　▶対象／どなたでも参加できます。								
パワーポイント(プレゼンテーション)コース			11月7日・14日㈯9:30～16:30		2	10	10,000円	10月8日㈭9:00から開催日の1週間前まで 先着
ワード(文章)中級コース			11月10日・17日㈫9:30～16:30		2	10	11,000円	10月8日㈭9:00から開催日の1週間前まで 先着
エクセル(表計算)基礎コース			11月19日・26日、12月3日㈭9:30～16:30		3	10	14,000円	10月8日㈭9:00から開催日の1週間前まで 先着

10月の市政番組

テレビ

- ＮＢＳ　ふれ愛ながの（手話通訳入り）　17日㈯10:45～11:15「長野市の文化財を次世代に引き継ごう」
- ａｂｎ　ふるさとステーション　18日・【再】25日㈰17:25～17:30「スタンプを集めながらまち歩きしてみませんか」
- ＴＳＢ　ふれ愛ながの市政ガイド　▷3日㈯16:55～17:00「アウトドアの楽しみ方をご紹介」
  ▷10日㈯16:55～17:00「中心市街地が文化芸術と音楽でいっぱいに」　▷17日㈯16:55～17:00「スタンプラリーで被災地の今を知ろう」
  ▷24日㈯16:55～17:00「文武学校で楽しく学ぼう」　▷31日㈯16:55～17:00「スケートを楽しもう」

ラジオ

- ＳＢＣ　ふれあい21こちら長野市です　31日㈯17:35～17:45「令和元年東日本台風災害から1年～これまでの市の取り組み」
- ＦＭぜんこうじ　長野市広報ーふれ愛ガイド　月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00

1日㈭	ごみ分別強調月間	16日㈮	野生キノコによる食中毒防止【再】
2日㈮	ながのシニアのおしごと「ご縁」結びの開催	19日㈪	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
5日㈪	ながの多言語インフォメーション(中国語)	20日㈫	長野市学生応援パック【再】
6日㈫	長野市学生応援パック	21日㈬	2020長野市農業フェア in桜スクエア
7日㈬	ながのビッグプレミアム商品券	22日㈭	第2回伝統芸能こどもフェスティバル
8日㈭	公衆トイレの適正利用【再】	23日㈮	地域における防犯活動の取り組み
9日㈮	女性がん検診を受けましょう	26日㈪	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
12日㈪	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	27日㈫	松代藩文武学校のリニューアルオープン
13日㈫	令和元年東日本台風災害からの復旧・復興	28日㈬	「新型コロナ」を予防しながら活動・交流しよう【再】
14日㈬	市民公益活動団体の紹介	29日㈭	11月の観光情報
15日㈭	血管を守ろう	30日㈮	広報ながの11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。

温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室

①モダンフラワーアート講座
▶**とき**／10月23日㈮13:30～15:30
②郷土史講座
～もう一つの五稜郭を造った男「大給 恒」
▶**とき**／10月30日㈮13:30～15:10

◎**上記は**
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**（先着順）／①5人　②15人
▶**受講料**／①2,000～2,500円　②200円
▶**申し込み・問い合わせ**／10月9日㈮9:00から、電話で湯～ぱれあ（☎282-5500）へ
※②の申し込みは、1回当たり申込者を含めて2人までです。

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

問市保健所動物愛護センター☎262-1212
▶**とき**／10月17日㈯13:00～15:00　▶**ところ**／市保健所（若里六丁目）　▶**対象**／犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬（他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと）とその飼い主　▶**定員**／10組（先着順）　▶**申し込み**／10月8日㈭～16日㈮に、電話で市保健所動物愛護センターへ

（一財）ながの緑育協会

篠ノ井会☎214-8719

■**初心者向け～秋の球根講座**
▶**とき**／10月23日㈮10:00～11:30
■**ドライフラワーの花束教室**
▶**とき**／10月27日㈫13:30～15:30

◎**上記はいずれも**
▶**ところ**／篠ノ井中央公園管理棟
▶**定員**／20人（先着順）
▶**受講料**／1,000円
▶**申し込み**／10月12日㈪9:00から、電話で（一財）ながの緑育協会へ

生活知識講座「生命保険の基礎知識～見直しのタイミングはいつ」

生命保険に関する基礎知識について、わかりやすく説明します。
▶**とき**／11月6日㈮13:30～15:00
▶**ところ**／生涯学習センター（トイーゴウエスト4階）
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**／70人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で市民窓口課消費生活センター（☎224-5777）へ

各種講座 受講生募集

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

- 受講料などには、教材費・保険料などを含みます。受講料は1回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＝10月1日㈭9：00～8日㈭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）。　※ 電話＝電話か直接申し込みできます。

講座	とき		回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■**柳町働く女性の家（大字三輪☎235-2373）**　▶**対象**／市内在住・在勤の女性（学生は除く。◆は男性も受講可）						
来年の干支（えと）を動書で	11月11日㈬10:00～12:00		1	15(5)	315円	10月14日㈬11:00
ウオーターエクササイズ	11月11日～令和3年3月24日㈬10:20～11:50		18	30(10)	9,000円	10月14日㈬10:00
◆ちょっと得する相続の基礎	11月18日㈬10:00～12:00		1	16(6)	315円	10月14日㈬10:30
◆相続税無料相談会（1人40分）	11月18日㈬13:00～17:00		1	5	無料	
怒りのマネジメントとリラクゼーション	11月20日、27日㈮19:00～21:00		2	12(5)	860円	10月16日㈮18:30
羊毛フェルトで干支（えと）～うし	11月25日㈬10:00～12:00		1	20(8)	1,515円	10月21日㈬10:30
楽しい陶芸	11月26日～令和3年2月18日㈭13:30～15:30		4	10(5)	11,260円	10月22日㈭13:30
簡単エアロビクス＆ストレッチ	12月1日～令和3年3月30日㈫13:00～14:00		15	20(8)	5,620円	10月27日㈫14:00
ファイナンシャルプランニング技能検定2級	12月2日～令和3年3月10日㈬18:30～20:30		11	12(5)	5,710円	10月21日㈬18:00
リフレッシュピラティス	12月6日～令和3年3月21日㈰11:30～12:30		8	20(8)	2,550円	10月18日㈰11:00
リンパケア＆ストレッチ	12月10日～令和3年3月25日㈭13:30～14:30		14	30(10)	4,460円	10月15日㈭14:30
女性のためのビューティフルヨガ	12月15日～令和3年3月16日㈫10:30～11:30		7	20(8)	2,300円	10月20日㈫11:30 託児
■**南部働く女性の家（篠ノ井小森☎292-8151）**　▶**対象**／市内在住・在勤の女性（学生は除く。◆は男性も受講可）						
ゆったりヨガ（昼）	11月2日～令和3年3月22日㈪10:00～12:00		16	25(11)	5,250円	10月12日㈪9:30
◆初心者の株式・投資講座	11月10日・17日・24日㈫10:00～12:00		3	12(6)	945円	10月9日㈮10:00
◆楽しく描こう水彩画	11月10日～令和3年3月9日㈫19:00～21:00		8	12(3)	2,520円	10月13日㈫18:30
クリスマスの刺しゅう枠アレンジ	11月13日㈮10:00～12:00		1	12(6)	2,815円	10月9日㈮10:30 託児
◆干支（えと）の動書	11月18日・25日㈬19:00～20:30		2	12(6)	630円	10月14日㈬18:00
◆税理士が教える相続税対策（11月）	11月20日㈮	10:00～12:00	1	12(4)	315円	10月12日㈪10:30
◆相続税無料相談会（1人40分）		13:00～17:00	1	5	無料	10月12日㈪10:30 電話
◆Let's talk English ビジネス編	11月20日～令和3年3月19日㈮19:45～20:45		16	12(5)	5,040円	10月9日㈮19:30
◆仕事にも使える中国語	12月2日～令和3年3月10日㈬19:00～20:30		12	12(6)	3,780円	10月14日㈬18:30
水曜ヨガ	12月2日～令和3年3月31日㈬19:00～20:15		8	25(10)	2,630円	10月21日㈬18:30
ビューティ・ペルヴィス ®・フローダンス	12月3日～令和3年3月18日㈭13:15～14:15		8	20(10)	2,550円	10月15日㈭13:00
ゆったりヨガ（夜）	12月3日～令和3年3月18日㈭19:00～21:00		8	25(10)	2,630円	10月29日㈭18:30
基本ステップからのハワイアンフラ	12月4日～令和3年3月19日㈮13:15～14:15		8	25(10)	2,550円	10月16日㈮13:00
リフレッシュエアロビクス	12月7日～令和3年3月15日㈪19:00～20:10		12	20(10)	3,940円	10月12日㈪18:30
ピラティス（夜）	12月11日～令和3年3月26日㈮19:00～20:10		8	25(10)	2,550円	10月23日㈮18:30
楽しく女声コーラス	12月23日～令和3年3月24日㈬19:00～20:30		7	20(10)	4,020円	10月28日㈬18:30

男女共同参画センター 各種講座

■女性のための再就職セミナー ～再就職に必要な自分の気持ちの見つけ方・伝え方

これからの働き方を考え、自己表現のためのスキルを学びます。

▶**とき**／10月15日㈭10:00～12:00

▶**対象**／結婚・出産・育児などで離職し、再就職を目指す市内在住の女性

▶**定員**／12人(先着順)

■夫婦・カップルで描くマネー＆ライフプラン講座

家計管理について学び、これからの生活設計を考えます。

▶**とき**／10月18日㈰10:00～12:00

▶**対象**／市内在住・在勤の夫婦、カップル、女性

▶**定員**／12人(先着順)

■男女共同参画で防災力アップ

▶**とき**／11月1日㈰10:00～12:00

▶**内容**／令和元年東日本台風被災体験朗読劇、男女共同参画の視点から地域防災を考える講演

▶**対象**／市内在住・在勤・在学の人

▶**定員**／30人(先着順)

■職場のハラスメント ～どう対応したらいいの

職場で起きるハラスメントを知り、どのように対応したら良いのかを学びます。

▶**とき**／11月7日㈯13:30～15:30

▶**対象**／市内在住・在勤の女性

▶**定員**／12人(先着順)

◎上記は

▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

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

※託児を実施します(要予約)。

甲種防火管理新規講習

▶**とき**／12月2日㈬・3日㈭

▶**ところ**／生涯学習センター(トイーゴウエスト4階)

▶**定員**／70人(先着順)

▶**受講料**／8,000円

▶**申し込み**／10月21日㈬～28日㈬に、(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込むか、同期間中9:00～16:00(土・日曜日を除く)に、所定の申請書(同協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会(FAX03-6812-7140)へ

問消防局予防課 ☎227-8001

リサイクルプラザ

問リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

①ネクタイからがまぐち作り

▶**とき**／10月30日㈮10:00～12:30 ▶**定員**／5人(先着順) ▶**受講料**／500円

②【ゆめ工房21】

講座	とき	定員(先着順)	受講料
裁縫用具入れ作り	11月2日㈪10:00～14:30	6人	500円
布ぞうり作り	11月9日・16日㈪10:00～15:00	各6人	各300円
紙すき体験	11月12日㈭10:00～12:00	5人	100円
ねこはんてん作り	11月12日㈭10:00～14:30	5人	1,500円
さき織り1日体験	11月28日㈯10:00～15:00	5人	1,000円

◎上記は

▶**対象**／②市内在住の人 ▶**申し込み**／①は10月8日㈭10:00から、②は10月9日㈮10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

ファシリテーター養成講座「定期的に集う」

問市民協働サポートセンター☎223-0051

▶**とき**／10月15日㈭13:30～16:30 ▶**ところ**／もんぜんぷら座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**／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

親子関係スキルアップ講座

問子育て支援課こども相談室☎224-7849

▶**とき**／11月11日・25日、12月9日・23日㈬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) ▶**対象**／おおむね3～10歳の子どもを持つ保護者 ▶**定員**／15人(先着順) ▶**申し込み**／事前に電話で子育て支援課こども相談室へ

笑い文字で年賀状講座

問シニアアクティブルーム☎223-0058

▶**とき**／11月17日㈫10:30～12:30 ▶**ところ**／もんぜんぷら座3階 ▶**対象**／市内在住の60歳以上の人 ▶**定員**／27人(多数の場合は抽選) ▶**参加料**／1,200円(教材費含む) ▶**申し込み**／10月23日㈮(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ(はがき1枚につき1人1講座記入)

国立長野高専地域共同テクノセンター講座

オンラインでの開催となります。

①新商品・新技術開発の進め方

▶**とき**／10月8日・15日㈭9:30～16:30(計2回)

▶**内容**／売れる商品づくりの決め手、信頼性の確保、開発の手法、アイデア発想

②品質工学実践講座

▶**とき**／10月29日、11月5日・12日㈭9:30～16:30(計3回)

▶**内容**／品質工学概論、理想機能、直交表、動特性、静特性、設計・生産への適用、ワークショップ

③マーケティングの基本と実践法講座

▶**とき**／12月2日・9日㈬9:30～16:30(計2回)

▶**内容**／マーケティングの基本、売るための仕組みづくり、顧客満足度を向上させるには

◎上記は

▶**対象**／①・③市内の製造業、商業、サービス業などの従事者など ②市内製造業の設計・生産技術業務従事者など

▶**定員**(先着順)／①20人 ②・③各40人

▶**受講料**／テキスト代各2,200円(運営協力費別途＝①・③は6,600～11,500円、②は9,900～16,500円)

▶**申し込み**／事前に電話かEメールで長野高専地域共同テクノセンター(☎295-7117、✉nrtc71@nagano-nct.ac.jp)へ

問商工労働課 ☎224-6751

ハーブと薬草で免疫力アップ ～生ごみ堆肥を使ったガーデニング

▶**とき**／10月17日㈯13:30～15:00

▶**ところ**／農業研修センター(松代町東寺尾)

▶**内容**／生ごみ堆肥を有効に活用する方法についての講習、寄せ植えの実習など

▶**対象**／市内在住の人

▶**定員**／20人(先着順)

▶**受講料**／2,000円(材料費含む)

▶**申し込み・問い合わせ**／10月9日㈮までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

聴覚障害者向け講座～家にあるタオルと椅子でできる「スッキリ体操」

▶**とき**／10月25日㈰10:00～12:00

▶**ところ**／市障害者福祉センター(大字鶴賀)

▶**申し込み・問い合わせ**／10月16日㈮までに、電話かファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(☎229-5557、FAX229-5558)へ

※託児を実施します(1人500円、要予約)。

※手話通訳・要約筆記付きです。

新入社員応援講座

▶**とき**／10月29日㈭13:30～16:30

▶**ところ**／もんぜんぷら座3階

▶**対象**／市内事業所に勤務している新入社員

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／10月23日㈮までに、参加者を事業所で取りまとめの上、電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

姿勢スッキリ 体幹ストレッチ教室

問スポーツ課☎224-5083

▶**とき**／10月28日～12月16日㈬9:20～10:20(計8回)　▶**ところ**／浅川公民館分室　▶**対象**／市内在住・在勤の人　▶**定員**／15人(先着順)　▶**参加料**／2,600円(保険料含む)　▶**申し込み**／10月8日㈭～21日㈬に、電話でスポーツ課へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

南長野運動公園

篠ノ井東福寺☎293-4048

■ジュニアフットサル教室

とき(17:00～18:30)	対象
毎週月曜日	小学4～6年生
毎週木曜日	小学1～3年生

▶**参加料**／月額各3,000円

■リズムスイミング

▶**とき**／毎週金曜日10:10～11:10

▶**対象**／18歳以上の人

▶**参加料**／1回600円

■体力測定会

とき〔10月26日㈪〕	対象
13:00～14:00	65歳以上の人
14:00～15:00	50～64歳の人
15:00～16:00	40～49歳の人

▶**参加料**／各1,100円

▶**申し込み**／10月25日㈰までに、電話か直接、南長野運動公園へ

障害者スポーツ講習会 マレットゴルフ

▶**とき**／11月7日㈯9:30～11:30

▶**ところ**／犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙)

▶**対象**／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／11月4日㈬までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

ドッジボール体験教室

▶**とき**／10月10日～11月28日㈯10:30～12:30(計8回)

▶**ところ**／徳間小学校体育館

▶**対象**／市内在住の小学1～3年生

▶**定員**／30人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話かEメールで徳間ドッジボールスポーツ少年団の塚田さん(☎090-4181-9865、✉sada5205@dance.ocn.ne.jp)へ

教室

中堅社員のためのメンタルヘルス講座

ストレスケア・マネジメントについて学び、自分だけでなく、若手・新入社員に適切な対応ができるようになることを目指します。

▶**とき**／11月6日㈮13:30～16:30

▶**ところ**／もんぜんぷら座3階

▶**対象**／市内事業所に勤務している、おおむね4～10年目の社員

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／10月30日㈮までに、電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

生涯学習センター各種講座

①ディスコ・ダンス講座

▶**とき**／10月27日㈫10:30～11:30

②教えて 常識塾

講座	とき
コロナ時代に備える～ゼロから学ぶ生命保険	10月28日㈬14:00～15:30
退職後の生活設計～考えるお金の使い方	10月30日㈮14:00～15:30

③トイーゴセミナー 古寺を学ぶ～四霊獣と五色の謎を解く

▶**とき**／11月18日・25日㈬14:00～15:30

◎上記は

▶**ところ**／生涯学習センター(トイーゴウエスト3・4階)

▶**定員**(先着順)／①・②各20人　③各30人

▶**受講料**／①・③各300円　②各200円

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話かEメールで、同センター(☎233-8080、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)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
■普通救命講習Ⅱ			
11月7日㈯9:00～13:00	七二会分署	6人	七二会分署(☎229-3512)
11月13日㈮9:00～13:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
11月15日㈰9:00～13:00	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
11月20日㈮9:00～13:00	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
■普通救命講習Ⅲ			
11月15日㈰9:00～12:00	中央消防署	10人	中央消防署(☎237-0119)
■上級救命講習			
11月10日㈫8:30～17:30	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
■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)			
11月16日㈪～18日㈬8:30～17:30	中央消防署	10人	鶴賀消防署(☎223-0119)
■応急手当普及員講習(再講習)			
11月7日㈯9:00～12:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

かがやきひろば各種講座

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき
■かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)☎232-8335	
①キッチンで活躍するハーブ講座	10月23日・30日㈮10:00～12:00(計2回)
■かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)☎293-7227	
②東南アジアのおやつ ココナッツだんごを作ってみよう	10月29日㈭10:00～13:00
③信吾くんのちょっとずつ続ける元気体操	11月11日・25日、12月9日㈬13:30～15:00(計3回)

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人　▶**定員**(先着順)／①・②各12人　③18人　▶**受講料**／①2,700円(材料費含む)　②700円(材料費含む)　③300円　▶**申し込み**／①は10月8日㈭9:00から、②は10月12日㈪9:00から、③は10月13日㈫9:00から、電話か直接、各ひろばへ

生ごみ自家処理講座～おうち de 生ごみリサイクル

問生活環境課☎224-5035

とき(14:00～15:30)	ところ	内容	対象
10月23日㈮	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト	市内在住で初めて受講する人
10月31日㈯	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	段ボール堆肥	

▶**定員**／各20人(先着順)　▶**申し込み**／各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

広告

スポーツ

長野市父親卓球大会

▶**とき**／11月7日㈯8:30～17:00
▶**ところ**／大豆島体育館
▶**対象**／市内在住・在勤の既婚男性
▶**種目**／1～3部のランク別個人戦（1部＝上級、2部＝中級、3部＝初級）、ダブルス戦（当日組み合わせ）
▶**参加料**／1人1,000円（当日持参）
▶**申し込み**／10月25日㈰（必着）までに、住所・氏名（ふりがな）・ランクを記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟事務局の松倉政吉さん（〒381-0082長野市大字上駒沢25、FAX296-4017）へ
問市父親卓球連盟事務局 松倉さん
✆090-1613-0033

パラスポーツ体験会 車椅子バスケットボール

▶**とき**／10月24日㈯9:30～11:30
▶**ところ**／市障害者福祉センター（大字鶴賀）
▶**対象**／パラスポーツに興味・関心がある人
▶**定員**／20人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／10月21日㈬までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会（✆・FAX共通266-8834）へ

第9回塩崎スポーツフェスティバル

フレイル予防のための体力・健康チェックや、さまざまな運動が無料で体験できます。
▶**とき**／11月8日㈰9:00～12:00
▶**ところ**／塩崎体育館
問塩崎スポーツクラブ✆090-1865-1248

NAGANO体力・健康チェックキャラバン

生活習慣病やフレイルの予防・改善のため、体力・健康チェックと専門家によるアドバイスを無料で受けることができます。
▶**とき**／11月8日㈰9:00～12:00
▶**ところ**／塩崎体育館
▶**申し込み・問い合わせ**／11月6日㈮までに、電話でスポーツ課（✆224-5083）へ
※上記「第9回塩崎スポーツフェスティバル」と同時開催です。

温湯温泉「湯～ぱれあ」

問湯～ぱれあ（若穂綿内）✆282-5500

■**幼児教室**　※…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
親子キッズヨガ	10月10日㈯10:30～11:30	3～6歳児	10人	1,000円
親子体操	10月10日㈯・25日㈰16:00～17:00	3～6歳児	各10人	各1,000円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月13日㈫10:30～11:30	2カ月～1歳半児	8人	800円
家族で水中サーキット運動※	10月15日㈭10:30～11:30	1～6歳児のママ・パパ向け	10人	700円
親子で楽しく英語遊び	10月17日・31日㈯10:30～11:15	3～6歳児	各10人	各1,000円
親子プール※	10月17日・31日㈯16:00～17:00	3～6歳児	各10人	各1,000円
チョークアート	10月18日㈰10:30～12:00	ママ向け	10人	1,500円
ママのコアトレ教室	10月21日㈬10:30～11:30	ママ向け	8人	800円
わらべうたでいちにのさん	10月23日㈮10:30～11:30	0歳～大人	10人	500円
親子フラダンス	10月24日㈯10:30～11:30	1～6歳児とその保護者	10人	1,000円
ベビー＆ママ・パパ水中運動※	10月25日㈰・29日㈭10:30～11:30	6カ月～3歳児	各15人	各700円
からだすっきりママヨガ	10月30日㈮10:30～11:30	ママ向け	8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）

サンマリーンながの

問サンマリーンながの（松岡二丁目）✆221-5535

■**1カ月集中 逆上がり教室**

とき		対象	定員（先着順）	参加料
10月10日・24日・31日㈯（計3回）	13:30～14:30	年少～年長児	各15人	3,000円
	14:45～15:45	小学1～4年生		3,600円（施設利用料含む）

■**体育教室無料体験**

とき		対象	定員（先着順）	参加料
10月22日㈭	16:30～17:30	年少～年長児	10人	無料
	17:45～18:45	小学1～4年生	5人	無料（施設利用料別途=200円）

■**11月体育教室（月4回コース）**

とき		対象	定員（先着順）	参加料
11月5日～26日㈭（計4回）	16:30～17:30	年少～年長児	各15人	各4,400円
	17:45～18:45	小学1～4年生		

◎**上記はいずれも**
▶**申し込み**／事前に電話か直接、サンマリーンながのへ
※詳しくは、サンマリーンながのホームページをご覧ください。

初心者スピードスケート教室

問市スケート協会 宮澤さん✆090-3142-8041

▶**とき**／11月7日～令和3年2月27日㈯ 14:00～16:00（計8回）〔11月7日は13:30（受付開始13:00）～16:00〕　▶**ところ**／エムウェーブ　▶**対象**／4歳以上の初心者　▶**定員**／50人（先着順）　▶**参加料（保険料含む）**／中学生以下4,800円、高校生以上5,850円〔滑走料毎回別途（中学生以下300円、高校生以上660円）、貸靴代毎回別途（中学生以下410円、高校生以上510円）〕　▶**申し込み**／10月8日㈭～29日㈭に、参加料と申込書（市スケート協会ホームページにあります）を持参の上、直接エムウェーブスケートセンター（南入り口）へ

ポールウオーキングで野外彫刻めぐり in 城山公園

問スポーツ課✆224-5083、文化芸術課✆224-7504

▶**とき**／10月29日㈭9：30～12：00　▶**ところ**／城山公園　▶**定員**／25人（先着順）　▶**参加料**／100円（保険料含む）　▶**申し込み**／10月22日㈭までに、電話でスポーツ課か文化芸術課へ

典厩・勘助史跡ウオーキング

問NPO法人エムホック 山中さん✆080-1205-8453

▶**とき**／11月1日㈰9:00～12:00　▶**ところ**／川中島古戦場史跡公園（小島田町）
▶**定員**／30人（先着順）　▶**参加料**／一般1,500円、75歳以上・中学生500円
▶**申し込み**／10月20日㈫までに、電話でNPO法人エムホックの山中さんへ

秋の茶臼山で紅葉散策 ノルディックウオーキング体験会

問スポーツ課✆224-5083

▶**とき**／11月23日㈪9:30～12:00　▶**定員**／20人（先着順）　▶**ところ**／茶臼山恐竜公園（篠ノ井有旅）　▶**参加料**／100円（保険料含む）　▶**申し込み**／11月13日㈮までに、電話でスポーツ課へ

広告

成人指導者研修会

▶**とき**／10月25日㈰9:00～15:00
▶**ところ**／大豆島公民館
▶**内容**／ネイチャーゲーム、プラトンボ
▶**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

住宅と建築物に関する総合相談会

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**／10月24日㈯10:00～15:00
▶**ところ**／柳原交流センター（大字小島）
▶**申し込み**／10月22日㈭（必着）までに、所定の申込用紙〔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
問建築指導課　☎224-8902
長野県建築相談連絡会　☎235-0561

パソコンの病院ながの 無料相談会

▶**とき**／10月10日㈯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

健　康

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人は、ご相談ください。

とき	ところ・申し込み
10月22日㈭ 13:30～15:30	吉田保健センター ☎263-7361
11月12日㈭ 13:30～15:30	北部保健センター（上松四丁目）☎259-2088

▶**定員**／各5人程度（先着順）
▶**申し込み**／10月8日㈭から、電話で各保健センターへ
問市保健所健康課　☎226-9961

難病研修交流会

問市保健所健康課☎226-9965

	内容	とき
①	医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療について」	10月19日㈪13:30～15:30
②	医師講話「特発性間質性肺炎の症状と治療について」	10月20日㈫13:30～15:30
③	医師講話「特発性血小板減少性紫斑病・再生不良性貧血の症状と治療について」	10月26日㈪13:30～15:30
④	こころの健康「呼吸法とリラクゼーション」	10月30日㈮13:30～15:00
⑤	医師講話「肝炎・肝がんの最新治療について」	11月4日㈬13:30～15:30
⑥	薬剤師講話「難病とステロイド剤について」	11月6日㈮13:30～15:00
⑦	こころの健康「音楽にのって楽しもう」	11月9日㈪13:30～15:00
⑧	管理栄養士講話「潰瘍性大腸炎・クローン病療養中の食事の工夫」	11月12日㈭13:30～15:30

▶**ところ**／市保健所（若里六丁目）　▶**対象**／①～③・⑤・⑧該当する難病を持つ本人やその家族　④・⑥・⑦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

ひきこもり家族教室

問市保健所健康課☎226-9965

演題	とき	定員（先着順）
ひきこもる心とその対応	11月5日㈭13:30～15:30	各40人
障害年金ってどんな制度	11月11日㈬13:30～15:30	
家族としてできる関わり方の工夫	12月4日㈮13:30～15:30	

▶**ところ**／市保健所（若里六丁目）　▶**対象**／ひきこもり状態にある人の家族
▶**申し込み**／10月8日㈭から、電話で市保健所健康課へ

専門医による認知症個別相談会

▶**とき**／10月8日㈭13:00～15:00
▶**ところ**／中部地域包括支援センター（第二庁舎1階）
▶**対象**／本人、家族など
▶**定員**／3人（先着順）
▶**申し込み・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

血糖値を下げる運動講座

とき（13:30～15:30）	ところ
10月26日㈪	犀南保健センター（里島）
10月27日㈫	三陽保健センター（大字西尾張部）
10月30日㈮	北部保健センター（上松四丁目）

▶**定員**／各20人（先着順）
▶**内容**／講話（血糖値を下げる運動とは）、実技（簡単な筋力トレーニングなど）
▶**申し込み・問い合わせ**／10月8日㈭から、電話で市保健所健康課（☎226-9961）へ

こころの健康づくり講演会

▶**とき**／10月30日㈮13:30～15:00
▶**ところ**／松代保健センター（松代町東条）
▶**演題**／ひきこもりの背景とその対処法〔講師＝五十嵐美智恵さん（認定臨床心理療法士）〕
▶**定員**／30人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／10月8日㈭から、電話で松代保健センター（☎278-0021）へ

フレイル予防の個別相談会

▶**とき**／①10月26日㈪、②11月9日㈪ 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
▶**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10月19日㈪までに、②は10月30日㈮までに、電話で地域包括ケア推進課（☎224-7873）へ

2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
11月11日㈬ 9:30～9:50	東部保健センター（大字富竹）
11月20日㈮ 13:20～13:40	吉田保健センター
11月26日㈭ 9:30～9:50	松代保健センター（松代町東条）

▶**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**／10月8日㈭から、電話で市保健所健康課（☎226-9961）へ

広告

門前商家ちょっ蔵おいらい館
大字長野東町☎235-0100

■折り紙サークルりんどう作品展
▶**とき**／10月6日㈫～18日㈰
■平林安達会 かがやき展
▶**とき**／10月20日㈫～11月1日㈰

信州新町美術館・化石博物館
信州新町上条☎262-3500

11月3日㈫は入館無料です。
■恐竜の凧(たこ)をつくろう
▶**とき**／10月17日㈯13:30～15:30
▶**定員**／10人(先着順)
▶**参加料**／300円
▶**入館料**／一般500円、高校生300円
▶**申し込み**／10月14日㈬までに、電話で同館へ

戸隠地質化石博物館
戸隠栃原☎252-2228

11月3日㈫は入館無料です。
■博物館わくわく入門「裾花川で石ころ観察」
▶**とき**／10月18日㈰10:00～15:00
▶**入館料**／一般200円、高校生100円、小・中学生50円
■自然観察教室「実とタネで宝石箱づくり」
▶**とき**／10月25日㈰10:00～15:00
▶**入館料**／一般200円、高校生100円、小・中学生50円
■植物観察会「戸隠荒倉キャンプ場」
▶**とき**／10月31日㈯9:00～12:00

◎**上記はいずれも**
▶**対象**／小学生以上
▶**定員**／20人(先着順)
▶**参加料**／200円

2020長野市農業フェア in 桜スクエア
▶**とき**／10月24日㈯9:00～13:00
▶**ところ**／桜スクエア(市役所西側広場)
▶**内容**／安全・安心な旬の農産物や加工品の展示・販売、野菜づくり相談会、花卉(かき)の展示・頒布、子どもふれあい木工教室、いす・マイ箸づくり、スタンプを集めて大抽選会
問農業政策課 ☎224-5098

もんぜんぷら座ギャラリー
問もんぜんぷら座事務局☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	城山版画2020年 木版画展	10月9日㈮～12日㈪
	第22回ながの発絵手紙展	10月15日㈭～20日㈫

秋の動物園の日
問茶臼山動物園☎293-5167

▶**とき**／10月17日㈯・18日㈰9:30～16:30 ▶**ところ**／茶臼山動物園(篠ノ井有旅) ▶**内容**／◇**ソーシャルディスタンスガイド**(レッサーパンダ・オランウータン・ライオンほか) ◇**動物体温測定**(ウォンバット・ポニー・キリンほか) ◇**アニマル写真展** ◇**動物園オリジナルグッズ販売** ◇**ヤマアラシの赤ちゃん命名式**〔18日㈰〕 など ▶**入園料**／一般600円、小・中学生100円
※各日先着300人(小学生以上)に、動物園オリジナルノートをプレゼントします。

キャンドルナイトラストコンサート
「ライトダウンキャンペーン2020inながの」の一環として、キャンドルの光や太陽光発電による電力を使用したコンサートを開催します。
▶**とき**／10月23日㈮18:00～20:00
▶**ところ**／長野駅善光寺口駅前広場
▶**出演者**／葦木ヒロカさん、清水まなぶさん、高山賢人さん
※当日は、家庭や事業所での消灯にご協力をお願いします。
問環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

親子わくわくフェスタ2020
▶**とき**／11月8日㈰10:00～16:00
▶**ところ**／生涯学習センター(トイーゴウエスト3・4階)
▶**内容**／親子ダンス教室、プログラミング教室、将棋教室、電子工作教室、地球観察教室、ステンドグラス工作教室など
▶**申し込み・問い合わせ**／10月10日㈯から、電話で同センターへ(☎233-8080)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

災害アーカイブ展～令和元年東日本台風から1年
令和元年東日本台風災害に関するパネル展示や、長野県神城断層地震や熊本地震・球磨川氾濫に関するデジタルアーカイブを紹介します。
▶**とき**／10月9日㈮～16日㈮
▶**ところ**／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
※10月10日㈯13:45～15:40に、「わたしがつくる『つぎの防災・減災』」シンポジウムをオンラインで開催します。会場内モニターでご覧いただけます。
問危機管理防災課 ☎224-5006
信州大学教育学部廣内研究室☎238-4090

花と緑の無料相談所
花や庭木の管理、肥料、病害虫などについての相談に、専門家が応じます。
▶**とき**／10月16日㈮10:00～11:30
▶**ところ**／篠ノ井中央公園管理棟
▶**定員**／5人(先着順)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

介護者のつどい
▶**とき**／11月16日㈪10:00～12:00
▶**ところ**／かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
▶**対象**／市内在住で、在宅介護をしている人、介護に不安や関心がある人
▶**定員**／10人程度(先着順)
▶**参加料**／100円
▶**申し込み・問い合わせ**／11月6日㈮までに、電話か直接、同ひろば(☎284-8100)へ

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**／10月10日、11月7日㈯11:00～12:00、12:00～13:00、13:00～14:00、14:00～15:00
②ハロウィーンエコバッグを作ろう
▶**とき**／10月24日㈯10:00～12:00、14:00～16:00
③スノードームを作ろう
▶**とき**／11月14日㈯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500円 ③各800円
▶**申し込み**／事前に電話か直接、同センターへ

広告

鬼無里観光イベント

問鬼無里観光振興会☎256-3188

内容	とき	定員(先着順)	申込期限
① フットパス・ウオークイベント「谷の都コース」	10月17日㈯9:30～15:00	15人	10月12日㈪
② 鬼無里でおためしワーケーション	10月19日㈪・20日㈫・21日㈬※	10人	10月14日㈬
③ 太古の海底を歩こう奥裾花渓谷ウオーク	10月24日㈯9:30～14:30	13人	10月20日㈫
④ 自然観察会「錦秋の原生林ウオーク」	10月25日㈰10:00～14:00	20人	10月21日㈬
⑤ 秋の柄山峠トレッキング	10月31日㈯9:15～15:00	20人	10月27日㈫
⑥ 婚活＆フットパスイベント	11月1日㈰13:00～17:00	男女各8人	10月19日㈪

▶**集合場所**／①鬼無里公民館両京分館　②鬼土間（鬼無里中学校旧特別教室棟）　③・⑤鬼無里支所　④奥裾花自然園（鬼無里日影）　⑥カフェ＆ギャラリーいろはな　▶**対象（小学生は保護者同伴）**／③・④小学生以上　⑤小学4年生以上　▶**参加料**／①中学生以上2,000円、小学生以下1,000円（昼食代含む）　②5,000円（宿泊代など別途※）　③・④・⑤中学生以上1,500円、小学生800円　⑥3,000円　▶**申し込み**／各申込期限までに、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むか、電話で鬼無里観光振興会へ
※…日程など、詳しくは鬼無里観光振興会ホームページをご覧ください。

秋の里山散策

問ながの環境パートナーシップ会議事務局☎224-5034、FAX224-5108

秋のボブスレー・リュージュパーク内を散策し、草花やキノコなどを観察します。
▶**とき**／10月25日㈰9:00～13:00　▶**ところ**／ボブスレー・リュージュパーク（中曽根）　▶**定員**／30人（先着順）　▶**参加料**／一般200円、小学生以下100円　▶**申し込み**／10月20日㈫までに、電話かファクスでながの環境パートナーシップ会議事務局（環境保全温暖化対策課内）へ

豊野りんご狩りウオーキング

問豊野支所☎257-5874

▶**とき**／11月21日㈯9:00～13:00　▶**内容**／ウオーキング（約7㎞）、大倉城跡見学、りんご狩り　▶**対象**／県内在住の人（小学生以下は保護者同伴）　▶**定員**／20人（先着順）　▶**参加料**／中学生以上1,200円、小学生以下800円　▶**申し込み**／10月30日㈮までに、電話で豊野支所へ

職業訓練施設見学会

問ポリテクセンター長野☎243-7856

▶**とき**／10月8日㈭・21日㈬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

文武学校オープン記念講演会

問真田宝物館☎278-2801

▶**とき**／10月18日㈰13：30～15：30　▶**ところ**／サンホールマツシロ　▶**演題**／文武学校の建築とその魅力［講師＝箱崎和久さん（奈良文化財研究所都城発掘調査部長）］　▶**定員**／60人（先着順）　▶**申し込み**／10月8日㈭から、電話で真田宝物館へ

市立南部図書館

篠ノ井御幣川☎292-0143

■10月のおはなし会

とき	対象
10月14日・28日㈬16:10～16:40	幼児～小学3年生
10月21日㈬11:00～11:30	1～3歳児

▶**内容**／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など

■第22回南部図書館まつり

▶**とき**／10月24日㈯・25日㈰10:00～16:00
▶**内容**／おはなしの部屋、本の福袋、地域スポーツ団体の紹介、おすすめ本の展示など
▶**参加料**／無料（材料費別途）

■あかちゃんのおはなし会

▶**とき**／11月4日㈬13:30～14:00
▶**内容**／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
▶**対象**／1歳未満児とその保護者
▶**持ち物**／バスタオル

行政書士無料相談会

▶**とき**／①10月13日㈫9:30～12:00　②11月6日㈮13:00～16:00
▶**ところ**／①東長野いこいの家（吉田五丁目）　②かがやきひろば豊野
▶**対象**／市内在住の人
▶**定員**（先着順）／①4人　②6人
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話か直接、①は東長野いこいの家（☎244-6721）へ、②はかがやきひろば豊野（☎257-3135）へ

猫の休日譲渡会

▶**とき**／10月17日㈯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**／10月8日㈭～16日㈮に、電話で市保健所動物愛護センター（☎262-1212）へ

長野圏域<独身男性限定>婚活カフェ～選ばれる自分になる

婚活イベントに参加する際のポイントなど、婚活に役立つスキルをシーン別に学びます。
▶**とき**／10月31日㈯13:30～15:30
▶**ところ**／Light house（大字鶴賀緑町）
▶**対象**／長野圏域（長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町）在住・在勤の独身男性
▶**定員**／30人程度（先着順）
▶**申し込み**／10月29日㈭までに、結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」内の申し込み専用URLへ
※オンラインでの参加もできます。
※11月21日㈯・22日㈰・23日㈪に開催する下記「移住婚活ツアー」への参加を希望しない人も参加できます。
問人口増推進課マリッジサポート室☎224-8639

長野圏域 移住婚活ツアー「ナガノスタイル de 縁結び」

オンライン上で長野圏域内を周遊し、自然や食などの地域の魅力を満喫しながら、異性との出会いを楽しみます。
▶**とき**／11月21日㈯・22日㈰・23日㈪13:00～17:00
▶**コース**／長野圏域内（千曲市、坂城町）
▶**対象**／25～39歳の独身の人［男性は長野圏域（長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町）在住・在勤の人、女性は長野圏域外在住の人］
▶**定員**／各回男女各7人（多数の場合は抽選）
▶**参加料**／各2,000円
▶**申し込み**／11月2日㈪までに、結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」内の申し込み専用URLへ
※ツアー前日に、男性参加者向けオンライン練習会を開催します。
※男性参加者は、10月31日㈯に開催する上記「婚活カフェ」の参加者を優先し、抽選により決定します。
問人口増推進課マリッジサポート室☎224-8639

広告

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　**10月は、11日㈰**

市営住宅の入居者

問長野県住宅供給公社住宅管理部☎227-2322

▶**申し込み**／10月2日㈮～8日㈭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

◇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。

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
上松東（※1）	上松四丁目	3DK	1		
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
宇木	三輪九丁目	3DK	2	1	
吉田広町A	吉田二丁目	3DK	2	1	2
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
若里	若里五丁目	3DK	3	1	3
若里西町		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		
今井	川中島町今井原	3DK	2		

■車いす使用者向け住宅（※2）

団地名	所在地	規格	募集戸数
宇木	三輪九丁目	3DK	1
返目	三輪二丁目	1R	1
若里西町（※1）	若里五丁目	3DK	1

■歩行困難者向け住宅（※3）

団地名	所在地	規格	募集戸数
美濃和田	豊野町石	2DK	1

■特定公共賃貸住宅（※4）

団地名	所在地	規格	募集戸数
ハイツ陽のあたる丘	信州新町新町	4LDK	1

■定住促進住宅（※4・5）

団地名	所在地	規格	募集戸数
ハイツそよかぜ	戸隠豊岡	1LDK	1

※1…居宅内で前入居者の死亡が発見された住宅です。
※2…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〔申し込み前に居宅内を見学できます（要予約）〕。
※3…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の単身者か、その人を含む世帯のみ申し込み可能です。〔申し込み前に居宅内を見学できます（要予約）〕。
※4…申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。
※5…女性の単身者のみ申し込み可能です。

長野市スポーツ推進審議会委員

長野市のスポーツ推進の在り方などを審議します。

▶**対象**／市内在住の20歳以上（就任時）で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶**募集人数**／2人以内（書類選考）
▶**任期**／12月1日㈫から2年間
▶**申し込み**／10月30日㈮（必着）までに、所定の応募用紙〔スポーツ課（第二庁舎3階）、各支所、市ホームページにあります〕に必要事項を記入の上、「長野市のスポーツ推進の在り方」をテーマにした小論文（800字以内、書式自由）を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかでスポーツ課（〒380-8512長野市役所、✉sports@city.nagano.lg.jp）へ

問スポーツ課　☎224-5083

長野市霊園墓地使用者

■規格統一型（4～6平方メートル）
▶**使用料**／1平方メートル当たり13万円
■自由型（4～9平方メートル）
▶**使用料**／1平方メートル当たり17万5千円

◎上記はいずれも
▶**募集区画数**／70区画（多数の場合は抽選）
▶**対象**／市内在住の人（現在、長野市霊園を使用している人を除く）
▶**申し込み**／10月9日㈮（消印有効）までに、所定の申込書〔市開発公社（第二庁舎4階）、市開発公社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、市開発公社（〒380-8512長野市役所）へ（1世帯1区画のみ）
※1年につき1平方メートル当たり1,000円の管理料が必要です。

問（一社）市開発公社　☎226-3272

行事・催し

ハロウィーンイベント

内容は当日までのお楽しみです。
▶**とき**／10月24日㈯・25日㈰
▶**ところ**／少年科学センター（上松二丁目）

問少年科学センター　☎232-7383

ながの門前まちあるき

■善光寺宿坊案内
▶**とき**／10月16日㈮10:00～12:00
■きもので門前さんぽ
▶**とき**／10月17日㈯13:00～15:00

◎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

問市街地整備課　☎224-8389

戸隠森林植物園

■自然観察会（雨天中止）
ユモトマユミ・ツリバナの赤い実や、木々の紅葉を観察します。
▶**とき**／10月11日・18日・25日㈰10:00～12:00
▶**持ち物**／歩きやすい服装、雨具、マスク
■戸隠高原ネイチャーウオーク（雨天中止）
森林植物園から紅葉の名所鏡池、小鳥ヶ池を目指します。
▶**とき**／10月17日㈯9:00～14:00
▶**持ち物**／歩きやすい服装、雨具、マスク、昼食
■戸隠高原バードウオッチング（雨天中止）
▶**とき**／10月24日㈯8:00～11:00
▶**持ち物**／歩きやすい服装、双眼鏡、マスク、図鑑（持参できる人）

◎上記はいずれも
▶**集合場所**／園内八十二森のまなびや前
▶**参加料**／一般500円、小・中学生300円

問NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会　☎080-5141-9924

広告

一般競争入札による市有地の売払い

問管財課☎224-5016

物件番号	不動産の種類	所在	地目	面積(㎡)	予定価格(円)	入札保証金(円)
2－3	土地	長野市大字栗田字部屋田89番10	宅地	50.56	1,990,000	100,000

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け
▶**申込受付期間**／10月9日㈮～22日㈭　▶**ところ**／管財課(第二庁舎４階)
■入札
▶**とき**／11月20日㈮15:00～(受け付け=14:30～15:00)　▶**ところ**／市役所会議室202(第二庁舎10階)
※都合により、延期や中止することがあります。
※入札参加申し込みや入札に必要な書類、条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

長野一日合同行政相談所

不動産の登記や年金、道路のことなどを専門家に相談することができます。
▶**とき**／10月15日㈭10:00～13:00
▶**ところ**／生涯学習センター(トイーゴウエスト4階)
▶**参加予定機関など**／法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人合同役場、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士、行政相談委員
▶**申し込み・問い合わせ**／10月12日㈪までに、電話で総務省長野行政監視行政相談センター(☎235-1100)へ
※今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前予約が必要です。

おいしいながのガイドブック スタンプラリー

ガイドブックに掲載のあるスタンプラリー参加店舗で買い物をして、スタンプを二つ集めると、抽選で長野地域産品農産物などの賞品が当たります。
▶**ガイドブック配布場所**／スタンプラリー参加店舗、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所、各市立図書館など
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問地産地消推進協議会事務局(農業政策課内)　☎224-5098

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**／10月22日㈭13:00～11月9日㈪14:00
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問管財課　☎224-5016

東鶴賀産業用地の土地分譲

▶**所在**／長野市東鶴賀町49番1
▶**地目**／準工業地域
▶**分譲面積**／2,094.48平方メートル
▶**分譲価格**／1平方メートル当たり62,700円
▶**申し込み**／11月30日㈪(必着)までに、所定の申込用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課(第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問商工労働課　☎224-6751

ながの花と緑大賞2020受賞者

【緑化活動の部】
◇**大賞**／西条小学校花クラブ
◇**優秀賞**／塚田真由さん
◇**奨励賞**／大島博光記念館バラ友の会、花✿花✿隊、横山遊園地緑化活動(推薦者＝森若客さん)
【愛護活動の部】
◇**愛護会奨励賞**／吉田4丁目西遊園地愛護会
問公園緑地課　☎224-7285

「女性の人権ホットライン」強化週間

11月12日㈭～18日㈬は「女性の人権ホットライン」強化週間です。女性を巡る人権問題(夫・パートナーからの暴力やストーカーなど)についての相談を、平日は8:30～19:00、土・日曜日は10:00～17:00に、時間を延長して受け付けます。
▶**相談先**／☎0570-070-810
※通常時は、平日8:30～17:15に相談を受け付けています。
問長野地方法務局人権擁護課☎235-6611

献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
10月22日㈭9:30～11:00	川中島支所
10月22日㈭13:30～14:45	朝陽支所

問市保健所食品生活衛生課　☎226-9970

まごころ ありがとうございます

【社会福祉に】
▶匿名／10万円　▶匿名／3万円
【男女共同参画啓発事業に】
▶国際ソロプチミスト長野-みすず／非接触式体温計1個、パーティション1台
【ふるさと"ながの"応援寄付に】
▶丑山美和さん、藤橋範之さん、宮脇秀任さん

募集

動物園獣医師(正規職員)

▶**採用予定日**／令和3年4月1日㈭
▶**勤務内容**／動物の診察・治療、飼育など
▶**対象**／獣医師免許(取得見込みの人を含む)、普通自動車運転免許を有する人
▶**採用人数**／若干名(論文、面接など)
▶**試験日**／10月31日㈯
▶**試験会場**／生涯学習センター(トイーゴウエスト3階)
▶**申し込み**／10月14日㈬まで
※詳しくは、(一社)市開発公社ホームページをご覧ください。
問(一社)市開発公社　☎226-3272

公共職業訓練1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**／令和3年1月6日㈬～6月28日㈪
▶**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**／11月27日㈮までに、直接お近くのハローワークへ
問ポリテクセンター長野　☎243-7856

広告

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。

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じています。お越しの際は、マスクを着用するなどのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、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**／10月12日㈪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など
▶**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

新型コロナウイルス感染症傷病手当金支給に係る適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない人に支給する傷病手当金の適用期間を、12月31日㈭まで延長します。

問国民健康保険課　✆224-7225
高齢者活躍支援課　✆224-8767

令和元年東日本台風災害で被災した世帯への家庭ごみ指定袋などの配布

▶**とき**／12月28日㈪まで
▶**ところ**／生活環境課（第二庁舎3階）
▶**対象**／り災証明書で半壊以上の判定が出ている世帯（1世帯1回まで）
▶**持ち物**／り災証明書、印鑑

問生活環境課　✆224-5035

停電情報お知らせアプリ

中部電力パワー株式会社が運用するアプリ「停電情報お知らせサービス」をインストールすると、停電情報をプッシュ通知で受け取ることができます。また、災害が発生した際、周囲の避難施設やルートを検索することができます。

問中部電力パワーグリッド㈱長野営業所　✆0120-985-232

千曲川の基準水位 改定

国土交通省北陸地方整備局千曲川河川事務所は、令和元年東日本台風による洪水を踏まえ、氾濫危険水位と避難判断水位を下表の通り改定しました。市は今後、この基準により避難情報を発信します。

観測所	氾濫危険水位		避難判断水位	
	変更前	変更後	変更前	変更後
立ヶ花	9.6m	9.2m	9.1m	7.5m
杭瀬下	5.0m	5.0m	4.6m	4.0m
生田	5.0m	4.0m	4.5m	3.1m

問危機管理防災課　✆224-5006

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」販売開始

宝くじの収益金は、県内での販売実績により市町村に配分され、地域の明るく住みよい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**／10月20日㈫まで

問財政課　✆224-5014

宝くじの助成金により整備

◇宝くじの社会貢献広報事業である（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して整備しました。

▶**松代地区自主防災組織連絡協議会**／デジタル簡易無線機11台、安定化電源1台、メガホン5台、発電機1台など

問松代地区自主防災組織連絡協議会　✆278-1885

◇宝くじの社会貢献広報事業である（公財）長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

▶**豊野地区住民自治協議会**／ちょうちん・はんてんなど、豊野ヨイショコまつりに係る備品の整備
▶**松代地区住民自治協議会**／長机など、公民館備品の整備

問地域活動支援課　✆224-5033

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**／10月10日㈯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）。

令和2年国勢調査にご協力をお願いします

10月1日㈭を調査期日に「令和2年国勢調査」を実施しています。まだ回答を提出していない人は、早めの提出にご協力をお願いします。回答方法は、原則インターネットか、郵送による回答です。また、調査員が訪問して調査用紙を配布していますが、届いていない場合は企画課統計担当までご連絡ください。

問企画課統計担当　✆229-6234

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**／10月10日・24日㈯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**／童謡のレコード、はぜかけ三脚支柱、マッサージチェア、フットマッサージャー、土鍋、ルームランナー
◆**ゆずってください**／ロックミシン
▶**申し込み・問い合わせ**／10月8日㈭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(3期)	11月2日㈪
国民健康保険料(10月期)	
後期高齢者医療保険料(4期)	
介護保険料(5期)	
し尿処理手数料従量制(4期)	

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー（✆026-233-2222）へ　広告

ながのエールフェスタ2020

～観(み)て歩いて食べて、ながのを楽しもう～

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ長野市の経済を活性化し、市民の皆さんを元気づけるため、「応援」をテーマにした各種イベントを開催します。

ながの市まち歩きデジタルスタンプラリー

▶**とき**／10月3日㈯～令和3年3月13日㈯

スマートフォンを活用したデジタルモバイルスタンプラリーです。市内の飲食店・土産店、観光地やイベント会場で、スタンプをゲットしましょう。スタンプの点数に応じて、賞品や参加店舗で使えるクーポン券がもらえます!

ながの市「新そばと食の市」

▶**とき**／11月7日㈯・8日㈰

▶**ところ**／セントラルスクゥエア

新そばの時季に併せて、そばをテーマにしたイベントを開催します。

長野デザインウィーク

長野デザインウィークin松代

▶**とき**／10月30日㈮～11月3日㈫

▶**ところ**／松代城跡(18:00～21:00)
真田邸〔18:30～21:00(入場20:30まで)〕

松代城跡、真田邸庭園のライトアップやプロジェクションマッピングの投影など、真田家ゆかりの城下町「松代」を光と音で幻想的に彩ります。

※真田邸は別途入場料がかかります。

善光寺表参道イルミネーション

▶**とき**／11月7日㈯～令和3年3月13日㈯17:00～22:00

表参道イルミネーション点灯式

▶**とき**／11月7日㈯17:00から

▶**ところ**／セントラルスクゥエア

※ながの市「新そばと食の市」との同時開催です。

- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況などにより、イベント日時や内容は変更か中止になる場合があります。
- ご来場の際は、マスク着用でお越しください。体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。
- 会場内に検温機器、消毒液を設置し、運営スタッフはフェイスガードとマスク着用で対応します。
- 会場内の混雑状況により、入場制限を行う場合があります。

黄金の湯 松代荘

大浴場・宿泊棟リニューアル

松代荘は、大浴場・宿泊棟を改修し、9月26日にリニューアルオープンしました。大浴場の洗い場を増設し、宿泊棟は全室を改修してベッドルームを充実させました。

令和2年4月に完成した新館棟(客室9室・大広間)とレストランも、好評営業中です。令和3年春には露天風呂が完成し、令和3年4月に全館グランドオープンを予定しています。

料理メニューも充実し、生まれ変わった松代荘へお出掛けください。

問松代荘　✆278-2596

問観光振興課　✆224-8316　FAX224-5043　✉kankou@city.nagano.lg.jp
観光振興課インバウンド・国際室
✆224-5447　FAX224-5121　✉kokusai@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。

長野市の魅力をインスタグラムで発信しています。

■発行：長野市 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地　✆026-226-4911㈹
■編集：企画政策部広報広聴課　✆026-224-5004　FAX026-224-5102　✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp