

# 広報 ながの

NAGANO  
令和2年 11月号  
(2020年)

No.1616



## もくじ

●「長野方式」の提案と実践	2	●福井市からのお知らせ	11
●固定資産税の軽減	3	●長野市風景画展	11
●財政の健全化判断比率の公表	3	●長野市景観賞	12
●放課後子ども総合プラン	4	●女性に対する暴力のない社会を	13
●消防だより	5	●虫歯予防で歯と口を健康に	13
●人生会議を始めてみませんか	6	●感染症と食中毒の予防	14
●犯罪のないまちづくり	7	●お酒との上手な付き合い方	15
●国民年金の手続き	7	●肺をCOPDから守ろう	15
●いじめの未然防止と早期発見	8	●フォトニュースNAGANO	16
●児童虐待の防止	9	●市長コラム	17
●生活困窮者の自立相談	9	●健康情報コーナー	17
●子ども・若者の健全育成	10	●くらしのチャンネル	18～27
●おひざで絵本事業	10	●長野デザインウィーク	28
●信州新町化石博物館 冬季企画展	11		

## 復興に思いをはせて

9月19日(土)、善光寺表参道(中央通り)と長野駅善光寺口駅前広場で、第4回ながの獅子舞フェスティバルを開催しました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で規模が縮小された中、24団体が出場。令和元年東日本台風災害で被災した長沼地区の「赤沼北組保存会」も復興への思いを込め、迫力のある舞を披露していました。

**長野市の人口** (令和2年10月1日現在)  
総 数 374,273人(男181,468人 女192,805人)  
世帯数 162,511世帯

# コロナに負けない社会を！「長野方式」の提案と実践のすすめ ～ウィズコロナで感染予防と社会活動の両立～

新型コロナウイルス感染症による過度な自粛が続くと、社会経済に甚大な影響を及ぼすことが強く懸念されます。

新型コロナウイルス感染症は、3密を避けるなどの適切な対策を行うことで、感染リスクを下げられることが分かっています。今後は、感染防止対策を徹底した上で、社会経済活動を適切に進めていく必要があります。

市では、ウィズコロナ時代の社会経済活動を進めるため、「長野方式」を提案します。市民や事業者の皆さんも、ぜひ一緒に実践していきましょう。

## 長野方式の3原則

- 新型コロナ、軽視せず、過度に恐れず、普通の生活
- 新型コロナ、あなたも私も、うつさない、うつらない
- 新型コロナ、感染しても非難しない、されない(誹謗中傷に反対し、プライバシーを守る)

## 長野方式の提案

### 1 イベント・行事

- ・市主催のイベントや行事は、感染防止対策を行った上で、原則実施します。
- ・地域の行事や祭り、民間主催のイベントなどは、感染防止対策を行った上で開催を検討いただくよう促します。

### 2 会食

- ・感染防止対策を取っている店舗を選びましょう。  
(市や県のポスター、ステッカー掲示の店)
- ・会話の際には、ハンカチやおしぶり、扇子などを口元にあてるかマスクをして、飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- ・懇親会は、会場の収容人数の5～7割程度で実施しましょう。

### 3 集会・会議

- ・常にマスクを着用し、会場の換気を行いましょう。
- ・発言や会話の有無などを考慮し、収容人数のおおむね5～10割の人数で実施しましょう。

### 4 健康づくり・地域活動

- ・フレイル予防などの健康づくりや地域活動は、心身の健康維持のために不可欠です。感染防止対策を行った上で実施しましょう。

## 長野スタイルのススメ

コロナ禍の会食で守ってほしいこと。

会食の席での会話は、  
ハンカチやおしぶり、  
扇子などを口にあてて！



店内では、間隔を空けて！  
参加人数は、会場の  
収容人数の5割程度に。



換気やマスクなど  
感染防止対策を実施している  
お店を選びましょう！



長野市

### 飲食店、ホテルなどの事業者の皆さんへ

- ・常時換気、店舗内の消毒、間隔の確保、来店客への手指消毒などの対策をお願いします。
- ・従業員のマスク着用など、感染防止対策と体調管理を徹底してください。

### 共通

- ・主催者は、検温、体調の聞き取り、手指の消毒、マスク着用などを行ってください。
- ・高齢の人や基礎疾患がある人については、リスクを踏まえてご自分で参加の判断をお願いします。

市民の皆さんには、この「長野方式」を参考に、感染防止対策を行なながら積極的に社会経済活動を行っていただき、新型コロナウイルスに負けない社会づくり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。

# 事業用家屋・償却資産に係る 固定資産税・都市計画税を軽減します

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入が一定の割合以上減少している中小企業者・中小事業者に対して、令和3年度の1年分に限り、固定資産税・都市計画税の軽減を行います。

軽減を受けるためには、申告が必要です。

●軽減対象の税目＝事業用家屋に対する固定資産税・都市計画税と、償却資産に対する固定資産税

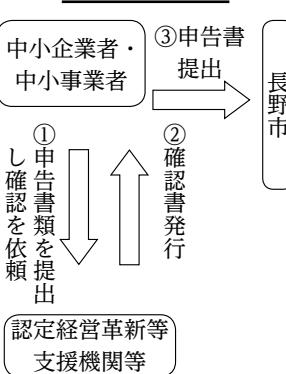
●軽減対象者＝新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月から10月までの任意の連続した3ヶ月間の事業収入が、令和元年の同期間と比べて30パーセント以上減少している中小企業者・中小事業者

●軽減される割合

事業収入の対前年同時期比減少率	軽減割合
30%以上	50%未満
50%以上	2分の1
	全額

- 申告期限＝令和3年2月1日(月)  
(消印有効)
- ※期限を過ぎると、軽減が受けられなくなります。
- ※償却資産を所有する事業者は、令和3年度償却資産申告書を併せて提出してください。

## 申告の流れ



※申告書類は、できるだけ郵送で提出してください。

（〒380-8512長野市役所、第一庁舎3階）に申告してください。確認を受けていない場合は受け付けできませんので、ご注意ください。

# 財政の健全化判断比率などを公表します

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」によ

り、財政の健全性を示す指標を公表

することが義務付けられています。

令和元年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

◆令和元年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市では、早期健全化基準などを上回る指標はありませんでした（下表）。

「実質公債費比率」の指標は、こ

れまでの第一庁舎・芸術館建設の償還に加え、第四学校給食センターの償還が始まつたことなどから、前年度に比べて0・7ポイント上昇（悪化）しました。

「将来負担比率」の指標は、令和元年東日本台風災害による災害復旧

事業債の発行に伴う市債残高の増加などにより、前年度に比べて6・7

ポイント上昇（悪化）しました。

△各指標が「早期健全化基準」以上になつた地方公共団体は、財政健全化計画を策定し、自主的に財政を改善しなくてはなりません。

さらに「財政再生基準」以上になつた場合は、財政再生計画を策定するとともに、国の関与の下で、財政の確実な再生を図ることになります。

## 長野市の健全化判断比率など

健全財政

財政悪化

ください。

指標	令和元年度 決算	平成30年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
健全化判断比率 実質赤字比率	－	－	－	11.25%未満	11.25%以上	20%以上
連結実質赤字比率	－	－	－	16.25%未満	16.25%以上	30%以上
実質公債費比率	2.8%	2.1%	0.7	25%未満	25%以上	35%以上
将来負担比率	50.7%	44.0%	6.7	350%未満	350%以上	
資金不足比率	－	－	－	20%未満	20%以上	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため算定しません。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、算定しません。

- ◇特例申告書（認定経営革新等支援機関等の確認印があるもの。様式などは、市ホームページに掲載しています）
- ◇事業収入の減少確認書類の写しなど
- ◇事業用家屋の事業専用割合を示す書類の写しなど
- ※提出書類は、事前に認定経営革新等支援機関等に提出して確認を受

<input checked="" type="checkbox"/>	問 資産税課 家屋評価担当 224-224-7176 償却資産担当 224-8376 共通 FAX 224-70000 224-5014 224-83764 zaisei@city.nagano.lg.jp
-------------------------------------	--

本軽減制度の詳細は、中小企業庁ホームページ、市ホームページでご確認ください。

△各指標が「早期健全化基準」以上になつた地方公共団体は、財政健全化計画を策定し、自主的に財政を改善しなくてはなりません。

さらに「財政再生基準」以上になつた場合は、財政再生計画を策定する

とともに、国の関与の下で、財政の確実な再生を図ることになります。

※詳しくは市ホームページをご覧い

ただくか、財政課へお問い合わせ

# 放課後子ども総合プラン

## 令和3年度の利用登録を受け付けています

放課後子ども総合プランは、児童館・児童センター、子どもプラザ、児童クラブで、小学生の放課後などの安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通して、子どもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業です。

事業を利用するためには、事前の登録申し込みが必要です。

### 利用登録の手続き

#### ①利用対象

令和3年度の新小学1年～6年生

#### ②利用案内・申込書類の入手

利用案内と申込書類は、放課後子ども総合プランの実施施設でお渡ししています。お子さんが通学または居住する小学校区にある利用予定施設で、お受け取りください。

#### ③申込書類の用意

利用登録申込書のほか、利用料の減免を受ける場合には、減免申請書の提出が必要です。また、保護者の就労証明書が必要になる場合があります。詳しくは、利用案内をご覧ください。

#### ④申込書類の提出

利用を予定している施設へ提出してください。なお、各施設で提出期限を設けている場合がありますので、事前にご確認ください。

⑤利用登録決定通知書の送付  
利用登録決定通知書は、令和3年



3月中旬以降に自宅へ郵送します。

### こんなときには?

◆長期休みの期間だけの登録はできますか?

登録は月単位となります。申込書に希望する登録月を記入して提出してください。

◆登録した後に変更や利用中止はできますか?

登録月を変更する場合や、利用を中止する場合には、変更・中止する月の前月20日までに、所定の届け出書を施設に提出してください。

※届け出書は各施設に用意してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

### 利用料の「J」案内

利用料は、利用登録申込書で登録申し込みをした月が対象となります。

▼延長利用料／1時間延長する施設  
利用料／児童1人当たり月額2千円

は、児童1人当たり月額700円、30分延長する施設は、児童1人当たり月額350円

※施設によって、利用料とは別におやつ代などの実費負担をお願いしています。

### 利用料の減免について

家庭の経済的な事情や地域性への配慮、同一世帯のきょうだいが同月に登録する場合などには、利用料を減免します。次の減免対象に該当する（見込みを含む）場合は、利用登録申し込みの際に減免申請書を提出してください。

減免項目	減免対象		減免割合
経済的事情	生活保護を受給している世帯の児童		全額
	児童扶養手当を受給している世帯の児童		2分の1
	市町村民税が非課税である世帯の児童		
	就学援助を受けている世帯の児童		5分の2
地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童		2分の1
多子利用	同一の世帯に利用児童2人目の児童		全額
	が複数いる場合	3人目以降の児童	

※減免項目が重複する場合は、減免割合を乗じて計算します。

### 施設の職員を募集しています!

放課後子ども総合プランの実施施設（児童館・児童センター、子どもプラザ）では、遊びや生活を通して、児童の健全な育成を支援する職員を随時募集しています。

皆さんの応募をお待ちしています。

▼業務内容／月～金曜日の放課後、土曜日、長期休み中の児童の生活支援業務など

▼勤務時間／施設によって異なりますが、おおむね次のとおりです。

◆月～金曜日＝13時～18時30分の間  
◆土曜日＝8時30分～13時30分の間  
◆長期休み＝8時～18時30分の間

▼対象／子どもが好きで、子どもと接する体力がある人（資格などは特に問いません）

▼募集人数／若干名（施設により異なります）

▼雇用主／放課後子ども総合プラン事業の受託者（社会福祉法人長野市社会福祉協議会など）

※希望する勤務地域により、受託者をご案内しますので、こども政策課へお問い合わせください。

問こども政策課  
☎ 224-6796 FAX 224-7648  
✉ ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

## 11月9日(月) 一日消防長 『キングオブスキー』の荻原健司さん

消防局では、秋の火災予防運動初日の11月9日(月)に荻原健司さんをお迎えし、市消防局鶴賀消防署で消防演習などを実行します。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止する場合があります。

### 荻原健司さんプロフィール

群馬県草津町出身。

スキーノルディック複合選手として、世界のトップアスリートとして活躍。

冬季オリンピックに4度出場〔団体戦で2大会連続金メダル(92年、94年)〕。世界選手権では4個の金メダル、ワールドカップでは3連覇を含め通算19勝。

その後、参議院議員を経て、キー指導者に転身。ジュニア育成に注力し、長野県教育委員、長野県スポーツ協会理事などを務める。



「その火事を防ぐあなたに金メダル」を統一標語に、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これからの季節は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。暖房器具などの使用が増えますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

11月9日(月)～15日(日)



点検要領などは、機器によって異なる場合もありますので、取扱説明書をご確認ください。

◆住宅用火災警報器は定期的に点検しましょう

まずは下図の要領で、機器の状態を確認してみましょう。「ボタンを押した(ひもを引いた)時に鳴る音は、機器により異なる場合があります」。

### 定期的な点検をしましょう

正常な場合は?

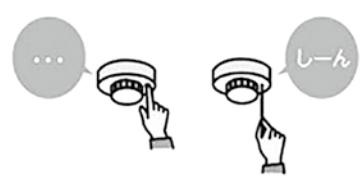
正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。



※警報音はメーカーにより異なります。

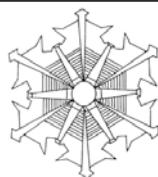
音が鳴らない場合は?

電池がきちんとセットされているか、ご確認ください。



●それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」です。取扱説明書をご覧ください。

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をお勧めします!



# 消防だより

令和2年度 全国統一防火標語  
「その火事を防ぐあなたに金メダル」

◆10年を目安に交換

長野市における設置義務化(平成21年6月1日)から10年余りがたち、当初設置した機器の交換が推奨される時期を迎えています。電池だけでなく、本体も10年を目安に交換することが推奨されています。

◆古い機器を使い続けると…

電池切れや電子機器の劣化により、火災時に正常に作動しない可能性が高まります。適切に本体や電池を交換して、大切な家族や財産を火災から守りましょう。

問  
消防局予防課  
227-8001  
FAX  
228-6772  
yobou@city.nagano.lg.jp

# 自分らしく生きるために 「人生会議」を始めよう

～「もしも」のときについて話し合おう～

「終活」という言葉を耳にしたことはありませんか。「終活」とは、元気なうちに葬儀、相続、遺言などの準備をすること、医療・介護についての希望をまとめることがあります。「人生の終わりに向けた活動」のことです。その一つに人生会議があります。年齢を重ねるうちに、自分の「もしも」のときのために、少しずつ何かを始めようと思う人もいるのではないかでしょうか。

大切な家族や信頼できる医療・介護スタッフと、人生会議をしてみませんか。

## 人生会議「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」とは？

### いつ考えればいいの？

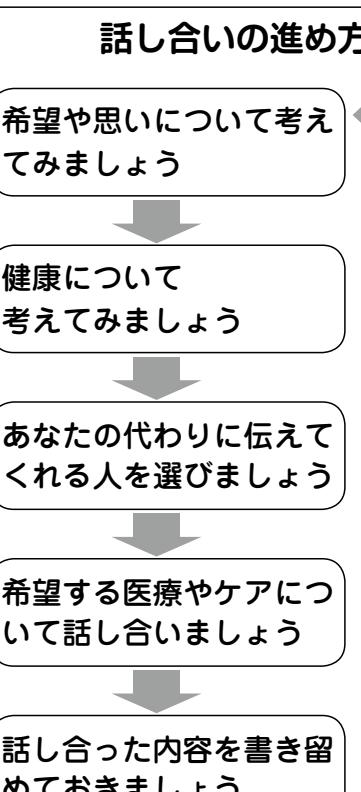
厚生労働省は、11月30日（いいみどり・みとられ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

他にも、次のようなときに考えてみましょう。

- ・お正月やお盆に家族が顔を合わせたときに
- ・自分の誕生日に
- ・仕事を退職、引退したときに
- ・病気になったときに
- ・介護が必要になったときに

人生会議とは、「もしも」のときに備えて、自分が大切にしていることは何か、どんな思いや希望を持っているかを整理するとともに、人生の締めくくりの時期に受けたい医療やケアについて、大切な家族や信頼できる医療・介護スタッフとあらかじめ話し合い、共有する取り組みのことです。

## 人生会議のポイントは、話し合うこと・共有すること



本市では、人生会議についてのパンフレットを作成しています。このパンフレットには、話し合いの結果を記入する用紙も付属しています。

パンフレットの設置場所は、地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）、各支所、各地域包括支援センター・在宅介護支援センターなどです。また、人生会議に関する市政出前講座も実施していますので、ご活用ください。

問 地域包括ケア推進課 中部地域包括支援センター  
224-7174 FAX 224-8574 □ houkatsucare@city.nagano.lg.jp



▲厚生労働省  
「人生会議」  
ホームページ



▲「人生会議」  
ロゴマーク



# 地域の防犯活動を紹介します



安心・安全な地域を目指すため、皆さんのお住まいの地域では、地区防犯協会をはじめとした防犯ボランティア団体が、さまざまなお活動を行っています。今回は、その活動の一部を紹介します。

## 防犯ボランティア団体の活動



防犯ボランティア団体では、主に次のような活動を行っています。

- 自転車の盗難防止や空き家の安全確認をはじめとした防犯パトロール
- 保育園や学校などの不審者対応訓練、親子護身術教室や講習会
- 子どもの安全を守るための登下校の見守り活動や夜間パトロール

## 防犯パトロール

防犯パトロールでは、危険箇所の見回りや防犯灯の点検、放置自転車の施錠の有無、夜間や帰宅時間帯の不審者の有無などを確認しながら、自分たちで地域の安全を守っています。

また、「草木が道路にはみ出している危険」などの参加者から寄せられた意見は、今後の防犯対策に生かすこととしています。

## ●できることから始めましょう

- 地域でのあいさつ
- ウォーキングや犬の散歩などの日常生活の中で、防犯の視点を持つ（ながら見守り）
- ちょっととしたコミュニケーションや行動をすることにも、犯罪抑止効果があります。

## 空き家パトロール

空き家は長期間放置されていると、地域の治安悪化の要因にもなりかねません。パトロールでは空き家を1軒ずつ回り、「放火の原因となるものが放置されているか」「侵入された形跡がないか」などと確認しながら、犯罪の未然防止に努めています。

## 国民年金の申請・手続きに関するお願い

### 会社を退職したとき

勤務先を退職したときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届け出が必要です。手続きの際は、離職年月日が確認できる書類（社会保険離脱証明書、離職票など）をお持ちください。

なお、退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

※退職と同時に会社員か公務員の配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

## 保険料の納付が困難なときは

保険料の納付が困難なときは、保険料を免除・猶予する制度（学生は学生納付特例制度）があります。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響で所得が一定の水準まで減少した場合なども、保険料が免除され

## 国民年金の手続きをお忘れなく

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入する義務が義務付けられています。

障害年金の申請

障害の原因となつた病気やけがで、初めて医療機関を受診した日（初診日）や障害の状態を確認した上で、年金請求書などの書類をお渡しします。

初診日に厚生年金保険に加入していた人の手続きは、年金事務所で行います。

## 年金を受給していた人が亡くなられたときの手続き

亡くなられた本人の年金証書をご持参ください。紛失した場合は、年金振込通知などで確認し、受給していた年金の種類をお知らせください。

厚生年金を受給していた人の手続きは、年金事務所で行います。

問 国民健康保険課国民年金室  
224-7615 FAX 223-5026  
✉ nenkin@city.nagano.lg.jp  
長野南年金事務所  
(大字中御所) 227-12084

# いじめの未然防止と早期発見に向けて

多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくりの実現に向けて

新型コロナウイルスの集団感染が発生した学校において、感染者などへのいじめや学校への誹謗（ひぼう）中傷が起きていることから、8月に文部科学大臣から緊急メッセージがされました。皆さんのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

市立小・中学校では、毎年11月に「人権教育強調月間」を設けて、さまざまな角度から、いじめ問題などの人権について考える取り組みを行っています。

深刻化したいじめの問題には、法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、問題の解決に向けて取り組んでいます。

各学校では、定期的ないじめアンケートや個人面談を実施し、児童・生徒の実態把握を行っています。



インターネットでのやりとりが、トラブルにつながった事例があります。子どもが悲しい思いをしながら、子どもの様子を見守り、変化を見逃さないようお願いします。

## ●家庭での取り組み

日頃から子どもとの会話を大切にし、子どもの声に耳を傾けましょう。子どもから相談できる雰囲気づくりをしましょう。

スマートフォンやゲーム機などを持たせる保護者の責任として、フイルタリングの設定をしましょ。ゲーム機、音楽プレーヤーにも設定が必要です。

保護者もスマートフォンやゲーム機などの適切な使い方を学びましょう。学校が主催する研修会や懇談会には、積極的な参加をお願いします。

## 多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくり

### ●学校の取り組み

令和元年度、市立小・中学校のいじめの認知件数は、平成30年度に比べて17件増加し、1201件でした。いじめの認知件数の増加は、早期対応と予防につながると考えられます。

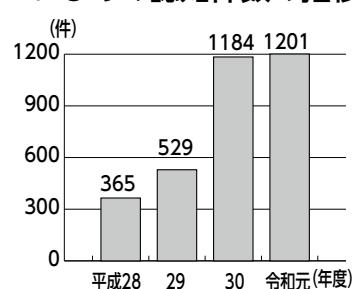
### ●地域での取り組み

いじめは、人として決して許されない行為です。しかし、いつでも、どこでも、どの子にも起り得るといふ認識に立ち、学校、家庭、地域が一体となって、継続して未然防止、早期発見、早期対応に取り組むことが重要です。全ての大人たちの問題として、次の取り組みへのご協力をお願いします。

## 保護者や地域の皆様へ

第一に、感染者に対する差別や偏見、誹謗中傷を許さないということです。誰もが感染する可能性があるのですから、感染した児童生徒等や教職員、学校の対応を責めるのではなく、衛生管理を徹底し、更なる感染を防ぐことが大切です。そして、自分が差別等を行わないことだけでなく、「感染した個人や学校を特定して非難する」「感染者と同じ職場の人や、医療従事者などの家族が感染しているのではないかと疑い悪口を言う」など身の周りに差別等につながる発言や行動があつたときには、それに同調せずに、「そんなことはやめよう」と声をあげていただきたい。人々の優しさはウイルスとの闘いの強い武器になります。（緊急メッセージ一部抜粋）

## いじめの認知件数の推移



## 長野市の状況

市立小・中学校では、学校の実情に応じた「学校いじめ防止基本方針」を策定しています。この基本方針は、各学校のホームページからご覧いただけます。

児童・生徒の登下校の様子で、次のような気になる姿があれば、「どうしたの?」「大丈夫?」などの声掛けをお願いします。この一言が子どもを救うことがあります。また、家庭・学校への連絡が早期の解決につながります。

登下校中に、1人の子が荷物を持たれていました。

長野市教育センター  
0120・783・041

### 問い合わせについて

#### 問い合わせについて

学校教育課  
224・5063 FAX 224・5086

学校生活に関する悩みについて  
gakkyou@city.nagano.lg.jp

# 189(いちはやく) 知らせて守るこじも、 ストップ!児童虐待

A simple line drawing of a family of three. On the left, a father figure with short hair and a mustache, wearing a grey long-sleeved shirt, holds a small round object in his right hand. In the center, a young child with short hair sits on the floor, looking up at the father. On the right, a mother figure with short hair and a bun, wearing a grey dress with a belt, stands with her hands on the child's shoulders. They are all smiling.

1人で悩まず、生活に困ったときは、相談ください。

# 生活困窮者の自立相談

市では、生活保護に至る前に、長  
必要がある人

## 1 貧困を なくそう

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加傾向にあります。子どもたちの命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な状況が続いているます。

心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは、科学的にも明らかになつています。

市では、生活保護に至る前に、長野市生活就労支援センター（通称・まいさぽ長野市）で、生活に困窮している人や、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、生活に悩んでいます。皆さんへの相談・支援を行っています。

- 就労準備・訓練支援
- ▼対象／就労に向けての準備や柔軟な働き方を希望する人
- ▼対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で学習支援を希望する人

11月は「児童虐待防止推進月間」です

置しました。専門職を配置して、市民からの子どもと家庭に関する相談への対応や、児童虐待の早期発見要支援家庭に対する継続的な支援などを実行っています。

また、長野県中央児童相談所や警察など、29の関係機関・団体からなる「長野市要保護児童対策協議会」を設置し、児童虐待防止に向けた取り組みを行っています。

保護者から「しつけ」と称した体罰を受けることで、子どもが死亡に至るケースが発生しています。これを踏まえ、本年度から子どもへの体

● 何度も言葉で注意したが言ふこと  
を聞かないで、頬をたたいた。  
・ いたずらをしたので、長時間正  
座をさせた。

● 友達を殴つてけがをさせたの  
で、同じように子どもを殴つた。  
・ 宿題をしなかつたので、夕食を  
与えなかつた。

● これらは全て体罰です

● 相談は

- 子育て支援課の相談窓口（第一庄  
舎2階）

そのためには、体罰ではなく、どうすればよいのかを言葉や見本で示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

- ・何度も言葉で注意したが言うことを聞かないでの、頬をたたいた。
- ・いたずらをしたので、長時間止

- ・「システム型の相談窓口」として、  
△訪問による支援を含め、生活に困  
っている人を早期に把握して、支援  
します。

▽訪問による支援を含め、生活に困っている人を早期に把握して、支援します。

- ・ワンストップ型の相談窓口として、生活に困窮している人への支援の情報とサービスの拠点となります。
- ・さまざまな問題を複合的に抱えた人に、必要な支援を包括的・継続的に提供できるように対応します。
- ・福祉制度や施設など、さまざまな社会資源に働き掛けて、新たな地域づくりを進めます。

- ・さまざまなお問題を複合的に抱えた人に、必要な支援を包括的・継続的に提供できるように対応します。
- ・福祉制度や施設など、さまざまなお資源に働き掛けて、新たな地域づくりを進めます。

※生活保護の

- ・生活の悩みや経済的な困り事を抱えている
- ・生活に困っている人から相談を受けた
- ・困窮や孤立している人の情報を得た

など、生活や就労の相談をしない場合は…

まいさぽ長野市へご相談・ご連絡ください！  
▶ところ／ふれあい福祉センター2階（大字鶴賀  
緑町）  
▶相談・連絡先（026-610-1600・FAX026-610-1600）

問子育て支援課  
224-11010 FAX 224-11010  
ko-shien@city.nagano.lg.jp

●児童相談所全国共通ダイヤル  
← 189（いちはやく）＝最寄り  
の児童相談所につながります

●子育て支援課の相談窓口（第一庁  
舎2階）

本人の状況に応じた支援を行います  
社会資源に働き掛けて、新たな地域づくりを進めます。

- ○ 主な支援事業
- 住居確保給付金
- ▼ 対象／離職、休業などにより収入

▼**対象**／家計から生活再建を考える  
■**家計改善支援**の確保が必要な人

二 庁舎2階)か、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、292・2596)へご連絡ください。

問 生活支援課  
224-1520 FAX 224-0011  
seikatsushien@city.nagano.lg.jp

二 庁舎2階)か、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、292・2596)へご連絡ください。

- ・生活保護の相談は、生活支援課（第1回）
- ・生活保護の相談は、生活支援課（第2回）
- ・困窮者支援課（第3回）
- など、

まいさぽ長野市へご相談・ご連絡ください！  
▶ところ／ふれあい福祉センター2階（大字鶴賀  
緑町）  
▶相談・連絡先（0263-662200・FAX026-662200）

11月は『子ども・若者育成支援強調月間』

## 子ども・若者の健全育成に向けて

### ●インターネットに絡む課題に、家族全員で臨みましょう！

#### ▶なりすましの「ネット友だち」

アプリやゲームを通して、ネット友だちを装った悪意のある人から誘い出され、被害に遭う子どもたちが増えています。また、その被害者は年々低年齢化しています。SNS（会員制交流サイト）への、安い興味本位の写真の投稿や交換などは、性犯罪被害を招く恐れがあることを子どもたちに伝えましょう。

#### ▶「ネットいじめ」は、犯罪

スマートフォンなどの携帯端末機の普及に伴い、インターネット利用の低年齢化が進んでいます。SNSを攻撃の道具に使う子どもや若者がいますが、誹謗（ひぼう）中傷はもとより、誹謗中傷を拡散する行為も犯罪となる場合があります。このような行為が人の心を傷つけることを身近な場で教えていきましょう。

#### ▶ボタン一つの気軽な課金

ゲームへの課金やインターネット上の購入で、思ってもみない高額な請求額が届いた話は、決して人ごとではありません。ボタン一つで子どもでもできる課金や、詐

欺被害を防ぐためにもインターネットのフィルタリングは有効です。家族全員で使いましょう。

### ●依存症になる前に改善策を！

ゲーム依存症の特徴を紹介します。

#### ▶なかなかやめられない！

オンラインゲームなどを途中でやめられなくなることで、年齢に関係なく依存症になる危険があります。

#### ▶朝が眠く、学習に身が入らない！

視力低下、肺活量の減少、睡眠障害、学力・業務効率の低下、心身の変調などがみられます。

#### ▶指摘されると反発する！

神経伝達の機能低下により理性的な行動が取れなくなり、イライラ感や衝動性が増加します。

依存症は治りにくく再発しやすいため、長い治療期間が必要です。少しでも傾向がある場合は、依存症になる前に健全な利用状態に戻すため、相談窓口に連絡するなどの対策を考えましょう。

#### ■電話相談を受け付けています

長野市少年育成センター 相談専用電話 ☎ 228-8588

## 赤ちゃんと絵本を楽しもう ～長野市版ブックスタート「おひざで絵本」事業のご案内～



市では、赤ちゃんの豊かな心の成長と、家族との絆を深める一つのきっかけとなることを願い、赤ちゃんとその保護者に1冊の絵本をプレゼントしています。赤ちゃんと一緒に絵本を開き、お互いの肌のぬくもりを感じながら、かけがえのないひとときを過ごしましょう。

### ●絵本の配布場所

「7~8か月児健康教室（※）」で、次の5冊の中からお好きな絵本1冊を、その場でプレゼントします。

教室に参加できなくても、赤ちゃんの1歳の誕生日までの間に、市立図書館や市立公民館・交流センター、家庭・地域学びの課（第一庁舎4階）で受け取ることができます。詳しくは、家庭・地域学びの課へお問い合わせください。※…乳幼児の発達の節目に当たる7~8か月の時期に、保健センターで発達チェックや育児相談を行う教室です。

### ●絵本の種類（五十音順）

☆いない いない ばあ：文/松谷みよ子 絵/瀬川康男（童心社）

☆がたん ごとん がたん ごとん：文/安西水丸（福音館書店）

☆くだもの：文/平山和子（福音館書店）

☆ぽんちんぱん：作/柿木原政広（福音館書店）

☆もう おきるかな？：文/松野正子 絵/薮内正幸（福音館書店）



### 図書館の分室をご存知ですか？

市立公民館・交流センターには、市立南部図書館の分室として図書室や図書コーナー（篠ノ井交流センターを除く）があり、市内に在住・通勤・通学している人が利用できます。お近くの公民館・交流センターで本に触れてみてはいかがでしょうか。

▶開館時間／8:30~17:15 ▶休館日／土・日曜日、祝休日、12月29日から翌年の1月3日まで

▶貸し出し／1人5冊まで（2週間以内） ▶返却／本を借りた分室へご返却ください

※初めて借りる場合は、分室ごとの利用券を発行します。

住所・氏名・生年月日が確認できるものをお持ちください。

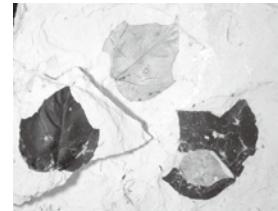
問家庭・地域学びの課 ☎ 224-5082 FAX 224-5104 ☐ manabi@city.nagano.lg.jp

# 冬季企画展 植物の化石

とき 令和3年4月4日(日)まで ところ 信州新町化石博物館 企画展示室

地球最初の生物は、約40億年前に海の中で誕生しました。しかし、陸上では生物のいない砂漠のような環境がずっと続いていました。約4億年前には、淡水の湿地に丈の低いトクサ類やコケ類が繁茂するようになり、植物の陸上進出が始まります。その後、植物たちは陸上で次第に勢力を広げ、それに対応して動物たちも陸上へと進出していったのです。

この企画展では、海外で発掘された初期の植物化石や、国内外から産出した恐竜時代の化石、長野市周辺の化石などを通じて、植物の進化や時代ごとの移り変わりをたどります。また、植物食の恐竜や古代ゾウの化石など、植物を食べていた動物たちについても併せて紹介します。



▲カエデ類の化石  
(茶臼山産出)

◆開館時間／9:00～16:30(入館は16:00まで)

◆入館料(美術館・有島生馬記念館と共通)／一般500円、高校生300円、小・中学生200円

※11月3日(火)は無料、土曜日は小・中学生無料

◆休館日／月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日曜日は開館)、年末年始(12月28日～1月4日)



▲初期の陸上植物たち

問信州新町化石博物館 ☎ 262-3500 FAX 262-5181 ✉ museum-shinmachi@city.nagano.lg.jp

## 集客プロモーションパートナー都市 福井市からのお知らせ

### 福井のおいしい食べ物を紹介します

#### ●越前がに漁が11月6日解禁！

日本海の冬の味覚の王者・越前がに漁が、11月6日に解禁となります。越前海岸沖合で育ち水揚げされる越前がには、肉厚で一口食べると口の中いっぱいに潮の香りと甘みが広がります。足に付けられた黄色いタグは確かな品質の証であり、皇室にも献上される由緒正しい福井が誇る名産品です。取り寄せができるお店もたくさんありますので、ぜひ一度ご賞味ください。



#### ●「ふくいの恵み」認定商品の紹介

福井市では、地元の新鮮な食材や文化、歴史、伝統技術など、さまざまな地域資源を活用して製造された良質な農林水産加工食品を「ふくいの恵み」として認定しています。海、山、里地などの豊かな自然が育む、バラエティー豊かな福井の食をご堪能ください。



問福井市商工振興課  
☎ 0776-20-5325

## 第30回 長野市風景画展

絵画創作活動と芸術文化の振興、情操豊かなまちづくりを目的に、市内の風景をテーマとした一般公募による絵画展「長野市風景画展」を開催します。

とき 令和3年1月16日(土)～25日(月)

ところ 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)ほか

●皆さんのが描いた作品を募集します

※本年から事前申し込みが必要です。



▶テーマ／長野市内の風景

第1部:日本画、水墨画 第2部:洋画、油絵、水彩画など

▶規格／10号～20号の絵画作品(各部1人1作品、未発表作に限る)

▶応募資格／16歳以上の人 ▶出品料／1,000円

▶申し込み／12月24日(木)(必着)までに、事前申込書(市ホームページにあります)を、郵送、ファックス、直接のいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※審査の上、入選作品を展示します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問文化芸術課

☎ 224-7504 FAX 224-7351  
✉ geijutsu@city.nagano.lg.jp

# 第33回 長野市景観賞～優れた景観で魅力あるまちに～

景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は31件の応募や推薦があり、「デザインや色彩などが周辺の景観に配慮されている」などの8項目の基準で審査し、次の4作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

## 景観賞

### つち茂物産店・スターバックスコーヒー 信州善光寺仲見世通り店(大字長野元善町)

善光寺仲見世通りにある、土産物店とコーヒー店です。既存店舗を取り壊し、新たに建設されました。

しつくい仕上げ・瓦ぶきの外観は、善光寺の門前である「仲見世通り」の伝統的な街並みに調和するよう配慮されています。また、店舗入口にスペースを設け、植栽や石灯籠を設置することにより、参道の景観に潤いと風情を与えています。



### 長野県立大学三輪キャンパス(三輪八丁目)

近隣住民や市民がふと訪れたくなるような、開かれたキャンパスを目指して建設されました。

シンボルツリーや芝生広場をはじめとした豊かな緑は、潤いある開放的な空間を創り出しています。また、暖色系の左官材と外装木材が素材感や暖かみを感じさせる建物は、屋根の向きや勾配を変えることにより、周囲への圧迫感の軽減と山並みとの調和が図られています。



## 景観奨励賞

### 「空と対話する開放的なやすらぎ」 (ALPHA SALIDA)(稻里町中央四丁目)

開放的な空間と緑を生み出している美容室です。大きなケヤキとキンモクセイをはじめとする豊富な植栽が、潤いある景観を創り出し、道行く人に季節の移ろいを伝えています。また、長野の自然に溶け込むように高さを抑えた屋根には、山をイメージしたゆるやかなカーブが付けられており、空を広く見せるとともに、山並みとの調和も図られています。



### CAQZATORE NAGANO (大字南長野妻科)

白い立方体の集まりのようでもあるので「カクザトーレ長野」と命名された賃貸併用住宅です。

賃貸3戸、自邸、ガレージで構成された建物は、敷地の高低差を生かして高さが抑えられており、道路面への圧迫感を軽減させる配慮が感じられます。また、道路から住戸に至る動線の途中に設けられた中庭は、街並みに開放感を与え、連続感も感じさせます。



11月12日(木)～25日(水)は、女性に対する暴力をなくす運動期間です

## パートナーからの暴力で悩んでいませんか？



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

### 相談できる窓口があります

「パートナーが怖い」、「一緒にいると息苦しい」などと感じることがあつたら、1人で抱え込まずにご相談ください。

▼女性のための相談 237・8778

※市内在住・在勤・在学の女性が対象です。相談は無料で、匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

### パートナーリボン ジャズコンサート【入場無料】

女性への暴力の根絶などを啓発するためのコンサートを開催します。

▼とき / 11月13日(金)19時～20時(18時30分開場)

▼ところ / 勤労者女性会館しなのき

(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象 / 市内在住・在勤・在学の人

▼定員 / 100人(先着順)

▼申し込み / 市ホームページ「ながの電子申請サービス」で

申し込みか、電話で男女共同参画センターへ



あなたは大丈夫？こんなことをされていませんか？

- 殴られたり、蹴られたりする。
- ののしられたり、大声で怒鳴られたりする。
- 話しかけても無視される。
- 望まない性行為を無理強いされる。
- 生活費を渡さない、使わせない。
- 交友関係や行動を制限される。
- 子どもの前でも、暴力や暴言がある。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛や休業が行われる中、生活不安やストレスによるDV被害の増加、深刻化が懸念されています。女性に対する暴力の根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。男女の対等な関係に基づく社会をつくるためにも、解決すべき重要な課題です。

暴力は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからの暴力「DV(ダメステイクバイオレンス)」、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引やセクシュアルハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。

11月8日は  
いい歯の日

## 虫歯を予防して歯と口の健康を保ちましょう

虫歯は、口の中にいる虫歯菌が糖分から虫歯の原因となる酸を作り、その酸が歯を溶かす病気です。虫歯を予防するためには、虫歯菌を増やさない生活習慣を送ることが大切です。

生活習慣を見直して、歯と口の健康づくりを心掛けましょう。

### 虫歯から歯を守るためのポイント

#### 正しい歯磨き

歯の面に歯ブラシの毛先をしっかりと当て、小刻みな横磨きをしましょう。かむ面の溝や歯と歯の間、歯と歯茎の境目は歯垢(しこう)が付きやすいため、丁寧に磨きましょう。



#### 食習慣・生活習慣の改善

甘い物の食べ過ぎや食べ方に気を付け、バランスの良い食事をよくかんで食べましょう。よくかむことで唾液の分泌が増え、虫歯菌の繁殖を防いでくれます。



#### 定期的な歯科健診

歯科医院などで定期的に歯と口の状態をチェックし、歯石除去などの治療や、自分に合った歯磨き方法について指導を受けましょう。健康な時から、かかりつけ歯科医を持ちましょう。



#### フッ化物の利用

フッ化物には、歯質を強くし、虫歯菌の活動を抑える効果があります。歯科医院でのフッ化物塗布や、フッ化物配合歯磨剤の使用などを心掛けましょう。



問 男女共同参画センター  
TEL 237-8303 FAX 237-8304  
dajo-c@city.nagano.lg.jp

問 市保健所健康課  
TEL 226-9961 FAX 226-9962  
h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## まめな手洗いと食品の加熱で

# ノロウイルス感染症・食中毒を予防しよう

毎年11月ごろから翌年の4月ごろにかけて、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。ノロウイルスは感染力が強く、人の手や器具を介して人から人へと感染します。

ノロウイルスは、感染者の嘔吐（おうと）物や便の中に含まれため、直接または間接的に手指を汚染します。体調が悪い時は、調理を控えるようにしてください。

ノロウイルス感染症・食中毒の予防のため、手洗いと食品の加熱を徹底しましょう。

### 手洗いの重要性

ノロウイルスに感染している人の便には無数のウイルスがいて、ごく少数であっても感染します。トイレ内の便器や便座だけでなく、多くの人が触るドアノブや水道の蛇口などもウイルスに汚染されていることがあります。これらを介して手にウイルスが付着し、手から口や鼻に入る事により感染します。

トイレの後はもちろん、調理前、食事前、帰宅後など、小まめに手を洗いましょう。

### 手洗いの方法

家庭や職場の手洗い流し台には、ポンプ式の液体せっけんを置きましょう。手を洗った後は、ペーパータオルや個人のハンカチを使って水気をよく拭き取ることで、感染の機会



手の甲

手のひら

色の濃い箇所ほど、洗い残しの多い場所です。意識してよく洗いましょう。

をより減らすことができます。下の図を参考に、せっけんで手洗いをする習慣を付けましょう。

### 食品・器具の取り扱い

ノロウイルスが含まれる恐れがあるカキなどの二枚貝は、中心部までしっかりと加熱（中心部85～90度で90秒以上）しましょう。また、食品の汚染を防ぐために、調理に使用した器具はすぐに洗浄・消毒し、手はせっけんでよく洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

（出典／政府広報オンライン）



例年、全国でフグ毒による食中毒が発生しています。中でも、自分で釣ったフグを自ら調理し、食べて中毒になる事例が目立ちます。

フグ

毒はテトロドトキシンという猛毒で、重症の場合には呼吸困難で死亡することがあります。有毒部位はフグの種類によって異なりますので、素人判断で調理するのは危険です。絶対にやめましょう。

フグ料理は、「フグ営業届出済証」が掲示されている店で食べましょう。

■飲食店でフグを提供するときは

フグ営業届け出が必要です。フグを取り扱う資格を持つ調理師（フグ取扱者）を置き、保健所に届け出ください。交付された「フグ営業届出済証」は、掲示することが義務付けられています。

※フグの調理や提供については、市保健所食品生活衛生課へお問い合わせください。



フグ料理は、「フグ営業届出済証」が掲示されている飲食店で食べましょう。

### フグによる食中毒に注意

問市保健所食品生活衛生課  
226-9970 FAX 226-9981

□ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

## お酒との上手な付き合い方

ほどよい飲酒は、食欲増進やストレスの緩和、人間関係を円滑にする効果などをもたらします。しかし、お酒の飲み方によっては、肝機能障害をはじめ、多くの生活習慣病の原因になります。

また今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活に大きな変化がありました。自宅で過ごす時間が多くの中で、飲酒の機会や量が増えたという人も多いのではないでしょうか。

### ●1日の飲酒量の目安は？

### ●お酒を飲み過ぎない！



1日の純アルコール量の適量は、男性20グラム程度、女性10グラム程度です。ただし、高齢の人、飲んで顔などが赤くなる体质の人は、これよりも少ない量が適量となります。

飲酒量が適量を超えていると感じたら、飲み方を変えてみませんか。次のことを取り入れて、健康的にお酒を楽しみましょう。

- お酒の買い置きをしない
- たくさん飲んだ次の日は飲まない
- 空腹では飲まない
- 休肝日をつくる（週2日以上）
- お酒以外の楽しみ（趣味など）を増やす
- 周囲の人に飲酒量の目標を宣言して協力してもらう

●お酒のことでお悩みの人は

市保健所や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

問 市保健所健康課  
TEL 226-9965 FAX 226-9982  
E-mail h-kenkou@city.nagano.lg.jp



「世界COPDデー」 本年は11月18日です

シーオーピーディ

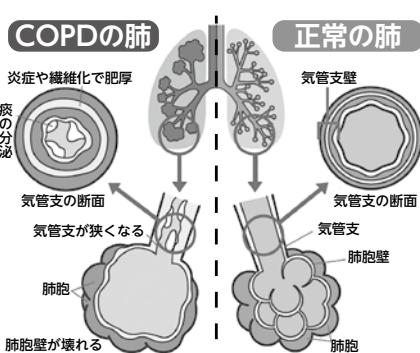


## 患者の約9割が喫煙者

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、「たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患」です。COPDは世界的に主要な死因の一つでありながら、社会的認知が十分とは言えないため、WHO（世界保健機関）などで、世界COPDデーを定め、予防活動を行っています。

### COPDとは

たばこの煙を吸入することで、肺の中の気管支に炎症が起きます。このため、せきやたんが出て、気管支が狭くなり吸った空気が出ていきにくくなります（左図）。また、肺胞が破壊され、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下することで、通常の呼吸ができずに息苦しくなります。



COPDの最大の原因是、喫煙です。厚生労働省によると、COPDによる死者数は2017年には1万8千人を超えていました。特に、男性の死因順位は第8位となっています。

### 予防には禁煙が一番重要

一度、肺の機能が壊れてしまうと元には戻りません。また、新型コロナウイルス感染症にかかった場合、COPDや喫煙が、症状を悪化させる原因になるといわれています。40歳以上で喫煙歴のある人は、特に注意が必要です。禁煙することで、進行を遅らせることができます。

### ●こんな症状ありませんか？

- 階段や坂道での息切れ
- 慢性的にせきやたんが続く
- 口をすばめて息をする
- ※COPDは、気付いた時には重症化していることが問題となっています。少しでも症状がある場合は、早めに呼吸器専門医に相談しましょう。

問 市保健所健康課  
TEL 226-9961 FAX 226-9982  
E-mail h-kenkou@city.nagano.lg.jp

市内のできごとを写真で紹介します

# フォトニュース NAGANO

## 街がにぎやかに

セントラルスクエアでは、9月12日(土)のオープニングセレモニーを皮切りに、さまざまなイベントが行われました。

9月12日(土)・13日(日)、10月3日(土)・4日(日)には、ながのエールフェスタ2020の一環で、アウトドアフェスティバル～山街祭(ヤマチフェス)～、秋の味覚フードフェスを開催。また、9月19日(土)～22日(火)には表参道芸術音楽祭を、10月3日(土)・4日(日)には街角アート&ミュージックを開催し、会場が音楽と熱気に包まれました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、多くのイベントの中止や延期が続いていましたが、これらのイベントに多くの皆さんにお越しいただき、街に活気が戻ってきました。

今後も感染症対策を講じながら、さまざまなイベントの開催を予定しています。



## 文武学校がリニューアルオープン

10月1日(木)、松代藩文武学校がリニューアルオープンしました。約10年の改修工事を経て生まれ変わった文武学校は、ガイダンス映像などの展示コンテンツが充実し、バーチャル砲術も体験できます。

歴史を感じながら楽しく学べる文武学校に、ぜひお出掛けください。



## スタンプラリーで被災地の今を知る

令和元年東日本台風から1年がたち、復興祈念事業の一つとして、デジタルスタンプラリーを実施しました(11月8日(日)まで)。被災地区8カ所のチェックポイントにあるコードを読み込み、スタンプを4つ以上押した人には、復幸(ふっこう)リンゴなどの景品をプレゼントしました。

また、専用サイトでは、被災当時の被害状況や現在の復興状況などを写真や動画で見ることができます。スタンプラリーに参加できなかった人も、11月中旬から写真などをご覧いただけます。



▲専用サイト



折り鶴模様の付いた復幸リンゴ▶



# い 活き生き“ながの”元気な長野

## 農業に注目！

新型コロナウイルス感染症の流行を機に、3密を避けることができる健康的な趣味として、家庭菜園を始めた人が多いと聞きます。同様に、職業としての農業も注目されるところです。

本市でも、農業の担い手の高齢化や後継者不足が大きな課題となっています。最近では、平成30年度に市独自の「親元就農者支援事業」を開始するなど、後継者の育成に取り組んできました。コロナ禍により地方での生活に関心が高まっている今こそ、より多くの人に長野の魅力、農業の魅力を伝えるチャンスだと思います。

例えば、市内の中山間地域には、近年話題のワイン用ブドウの栽培に適した、日当たりが良く、傾斜があって水はけの良い場所があります。信更地区では、若手農業者がワイナリーの設立に向けて、ワイン用ブドウの栽培に取り組んでいます。また浅川地区でも、地域おこし協力隊員が、台風災害で被災した農地の堆積土を活用してワイン用ブドウの栽培を始めています。このような取り組みを、市としても支援していきたいと考えています。

また、農業の魅力を高めるために、労働条件や所得の向上も必要です。そのためには、ドローンやロボットなどの先端技術やICT(情報通信技術)を活用する「スマート農業」が大きな力となるでしょう。特に、市の特産

長野市長 加藤 久雄



であるリンゴやモモなどの果樹にスマート農業を導入することにより、作業の効率化、品質の向上、経営規模の拡大を図り、所得アップを実現していきたいと考えています。

鬼無里地区では、本年度から鬼無里中学校旧特別教室棟の利活用を検討する「鬼土間(おにどま)プロジェクト」が始まりました。このプロジェクトで、旧特別教室を試行的にサテライトオフィスとして利用している企業は、農業用を含むロボットの研究・開発などを行っています。このような企業と地域の農業関係者との連携により、新しい機械・技術が生まれ、全国に発信というようなことが実現すれば、素晴らしいと思います。

いずれにしても、農業は本市にとって主力産業の一つで、魅力的な農産物は大きな強みである上、環境や健康にもつながる重要な分野です。多様な担い手を確保し、魅力ある産業として育むため、今後も一層力を入れて取り組みます。



▲信更地区 ワイン用ブドウ  
ほ場見学の様子

### 健康情報コーナー

#### 粹いきライフ3カ条 「動く」「食べる」「つながる」 薬の上手な使い方

フレイル予防  
100まで元気！

近年は、食事、運動、休養、健康診断、予防接種などとともに、市販薬の利用も健康管理の一部に位置付けられ(セルフメディケーション)、誰もが正しい薬の使い方を知っておく必要性が高まっています。

##### ◆「お薬手帳」を持ちましょう

お薬手帳は、主に医療機関で処方された薬を記録するもので、複数の医療機関にかかる際、薬の重複や、飲み合わせによる副作用のリスクを減らすことができます。

また、処方薬のほかにも、市販薬やサプリメントの使用なども記録しておくことで、医師や薬剤師に正しい情報をお伝えすることができます。

##### ◆かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局では、一人一人の服薬歴、アレルギーなどを把握していますので、薬に関わるトラブルを防ぐことができます。また、飲み忘れの防止や市販薬を含めた薬の使い方など、いろいろな相談に乗ってもらうこと

ができます。

##### ◆高齢者は特に副作用に注意しましょう

高齢者の多剤併用は、フレイル(虚弱)の危険因子とされています。

一般的に年齢が上がるに従い、薬の血中濃度が上昇しやすくなる上、持病が増えて使用する薬の種類が増えるため、副作用が起こりやすくなります。市販薬を使用する際も十分注意しましょう。

立ちくらみ、ふらつき、物忘れなどは、薬の副作用の可能性があります。転倒や骨折を防ぐためにも、これらの症状が見られた場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

粹いきライフ3カ条の一つとして、かかりつけの医師・薬局(薬剤師)としっかりつながり、自分の健康の保持・増進を図りましょう。



※申し込みの際の注意事項などは19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
■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)					
親子関係が良くなる子育てコーチング	11月27日、12月11日(金)10:00~12:00	2	20(6)	630円	11月9日(月)10:30 記録
これから株式・債券・為替・投資信託の基礎	12月1日~22日(火)10:00~12:00	4	12(5)	1,260円	11月10日(火)10:30
◆起業のための基礎講座	12月16日~令和3年1月20日(水)19:00~21:00	5	12(5)	3,075円	11月18日(木)18:30
ウェーブリング＆ストレッチ	12月16日~令和3年3月24日(水)9:30~10:30	14	15(5)	4,460円	11月25日(木)10:30
ゆったりのびのびストレッチ	12月16日~令和3年3月24日(水)11:00~12:10	14	15(5)	4,460円	11月25日(木)10:15
めざそう美文字ペン字講座入門	12月16日~令和3年3月31日(木)9:30~11:00	7	12(5)	4,400円	11月18日(木)11:00 記録
リセットヨガ	12月17日~令和3年3月18日(木)19:00~21:00	7	30(10)	2,450円	11月19日(木)18:30
骨盤のゆがみを整えるヨガ	12月21日~令和3年3月29日(月)19:00~20:10	7	30(10)	2,300円	11月16日(月)18:30
お正月のフラワーアレンジ	12月23日(木)10:00~12:00	1	20(8)	4,315円	11月25日(木)11:00 記録
ゴスペル＆ポップスを歌おう	令和3年1月7日~3月18日(木)10:30~12:00	6	20(8)	1,990円	11月19日(木)10:00
韓国語中級(3期)	令和3年1月7日~3月18日(木)18:30~20:00	10	15(5)	9,200円	11月26日(木)17:45
実用ペン字講座	令和3年1月7日~3月25日(木)18:30~19:30	11	15(5)	4,250円	11月12日(木)18:00
ワードとエクセルを同時に学ぼう(中級)	令和3年1月8日~2月26日(金)10:00~12:00	8	12(5)	3,840円	11月20日(金)10:30 PC
◆はじめての英会話	令和3年1月8日~3月26日(金)11:30~12:30	12	12(5)	6,980円	11月27日(金)11:00
◆気軽に楽しく英会話 金曜コース	令和3年1月8日~3月26日(金)13:30~14:30	12	12(5)	6,380円	11月27日(金)13:00
ヨガでアンチエイジング	令和3年1月13日~3月24日(木)19:00~20:00	6	30(10)	1,970円	11月25日(木)18:30
ピラティスで運動不足解消	令和3年1月14日~3月25日(木)13:30~14:30	5	16(5)	1,870円	11月12日(木)14:30
◆気軽に楽しく英会話 月曜コース	令和3年1月18日~3月29日(月)13:30~14:30	11	20(8)	6,365円	11月30日(月)13:00
◆実用英会話	令和3年1月18日~3月29日(月)18:30~19:30	11	20(8)	6,465円	11月30日(月)18:00
エンジョイコーラス	令和3年1月21日~3月18日(木)13:30~15:00	5	20(8)	3,170円	11月19日(木)13:00
やさしくハンドベルを奏でよう	令和3年1月29日~3月19日(金)10:30~12:00	5	20(8)	1,670円	11月20日(金)10:00

■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)					
和みヨガ	12月8日~令和3年3月23日(火)10:00~11:15	7	22(10)	2,300円	11月10日(火)9:30
◆知って得する遺言書の書き方	12月18日(金)10:00~12:00	1	12(4)	315円	11月13日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	12月18日(金)13:00~17:00	1	5	無料	11月13日(金)10:30 電話
エンジョイコーラス	Aコース 12月24日~令和3年3月25日(木) 月13:00~14:00 Bコース 14:30~15:30	各6	各18(9)	各3,470円	11月26日(木)14:10 11月26日(木)15:40
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月25日(金)13:30~15:30	1	15(7)	3,615円	11月13日(金)13:30
ベリーダンスでシェイプアップ	令和3年1月6日~3月17日(木)13:30~14:30	6	25(13)	1,970円	11月18日(木)13:00
◆ワード・エクセルステップアップ編(夜)	令和3年1月7日~3月18日(木)19:00~21:00	10	8(4)	5,350円	11月12日(木)18:00
◆電卓早打ち 電卓検定3級	令和3年1月12日~2月2日(火)19:00~20:30	4	6(3)	2,305円	11月10日(火)18:00
シェイプボディ	令和3年1月14日~3月25日(木)19:00~20:15	5	20(10)	1,590円	11月26日(木)18:30
ファインシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和3年1月19日~3月30日(火)10:00~12:00	10	12(6)	4,980円	11月9日(月)10:00 記録
今だからこそできる自分磨き	令和3年1月22日~29日(金)10:30~12:00	2	12(6)	630円	11月13日(金)11:00 記録
エアロビクスで代謝UP	令和3年2月13日~3月27日(土)11:30~12:45	4	25(12)	1,320円	12月5日(土)9:30

■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象／どなたでも参加できます。					
はがき・ちらし作成(デジタル写真活用)コース	12月1日(火)~4日(金)・8日(火)9:30~12:30	3	10	8,000円	11月9日(月)9:00から開催日の1週間前まで先着
ワード入門コース	12月1日(火)~4日(金)・8日(火)13:30~15:30	3	10	4,000円	
エクセル(表計算)中級コース	12月10日・17日(木)9:30~16:30	2	10	11,000円	

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	28日(土)15:30~16:00「松代はまちがまるごと文化財」
a b n ふるさとステーション	15日・【再】22日(日)17:25~17:30「竹細工から見る戸隠の新そば」
T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷7日(土)16:55~17:00「キャンドルの光で楽しむコンサート」 ▷14日(土)16:55~17:00「本をもっと身近に」 ▷21日(土)11:35~11:40「親子でわくわく学ぼう」 ▷28日(土)16:55~17:00「献血に行こう」
SBC ふれあい21こちら長野市です	28日(土)17:35~17:45「長野デザインウィークで幻想的な世界をお楽しみください」
FMぜんこうじ 長野市広報－ふれ愛ガイド	月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00
2日(月)ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(火)ノロウイルスによる食中毒防止
3日(火)おひざで絵本事業のご案内	18日(水)11月18日は世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー
4日(水)秋の火災予防運動	19日(木)市民公益活動団体(NPO法人にっこりひろば)の紹介
5日(木)女性に対する暴力をなくす運動(DV防止週間)	20日(金)人生会議(ACP)を始めてみませんか
6日(金)読み聞かせ連続講座(初心者・中級講座)	23日(月)ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
9日(月)ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(火)血管を守ろう【再】
10日(火)いこいの家を利用してみませんか	25日(水)第43回人権を尊重し合う市民のつどい
11日(水)灯油流出事故の防止、まきストーブの適切な使用	26日(木)信州新町化石博物館 冬季企画展「植物の化石」
12日(木)お酒との上手な付き合い方(アルコール関連問題啓発週間)	27日(金)12月の観光情報
13日(金)秋の火災予防運動【再】	30日(月)広報ながの12月号の見どころ
16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 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

まじかじつ  
募集

行事・催し  
健康

教室

市政番組

## 市民協働サポートセンター各種講座

## ■ファシリテーター養成講座

「合意形成を体験する」

▶とき／11月12日(木)13:30～16:30  
 ▶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

## ■市民活動いりぐち講座

▶とき／12月5日(土)13:30～15:30  
 ▶対象／NPOや市民活動に興味がある人  
 ▶定員／5人(先着順)  
 ▶受講料／300円

## ○上記はいずれも

▶ところ／もんぜんぶら座3階(ファシリテーター養成講座は、オンライン上で受講することもできます)  
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)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

12月5日(土)9:00～13:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
12月6日(日)9:00～13:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
12月8日(火)9:00～13:00	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)
12月12日(土)9:00～13:00	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)

## ■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)

12月9日(水)～11日(金)8:30～17:30	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
---------------------------	------	-----	-----------------

## シニアアクティブ 冬の生きがいづくり講座

開催シニアアクティブルーム☎223-0058

講座	とき	定員(※1)	参加料(※2)
羽子板飾りを作ろう	12月3日(木)・17日(木)10:30～12:30(計2回)	27人	700円
山崎浩先生と歌おう	12月14日(月)・24日(木)10:30～12:30(計2回)	50人	200円
炭の器でお正月の寄せ植え体験	12月23日(水)10:30～12:00	27人	2,100円

※1…多数の場合は抽選 ※2…教材費含む

▶ところ／もんぜんぶら座 ▶対象／市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み／11月13日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ(はがき1枚につき1人1講座記入)

## 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は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/>】、各働く女性の家【アドレス＝<https://www.hatarakujosei.or.jp/>】、申込期間＝11月1日(日)9:00～8日(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。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。

※電話＝電話か直接申し込みできます。※託児＝託児を実施します(料金などは要確認)。※PC＝レンタルパソコンがあります(有料)。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■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)					
お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(土)18:00～20:00	1	12(5)	2,815円	11月11日(水)18:00
心とからだを整える癒やしのヨガ	令和3年1月6日～3月24日(水)10:00～11:15	12	15(7)	6,600円	11月11日(水)10:00
ビューティーストレッチ	令和3年1月8日～3月26日(金)19:00～20:00	6	15(7)	1,910円	11月11日(水)18:00
ゆがみを整えるリラックスヨガ	令和3年1月15日～3月19日(金)10:00～11:15	10	10(5)	5,500円	11月11日(水)10:00
体力アップ 筋トレ＆ストレッチ	令和3年1月15日～3月19日(金)13:30～14:45	10	15(7)	5,600円	
姿勢改善のためのヨガ	令和3年1月8日～3月26日(金)19:00～20:30	6	15(8)	1,910円	
華道草月流	令和3年1月13日～3月24日(水)19:00～21:00	4	12(6)	5,260円	
ペリーダンス	令和3年1月18日～3月15日(月)19:00～20:15	5	15(8)	1,595円	11月10日(火)18:00
J-POP & ゴスペルを歌おう	令和3年1月18日～3月22日(月)19:15～20:30	6	15(8)	2,110円	
ヨガでアンチエイジング	令和3年1月25日～3月22日(月)19:00～20:00	5	15(8)	1,595円	
電卓早打ち電卓検定3級	令和3年1月12日～2月2日(火)19:00～20:30	4	6(3)	2,305円	11月10日(火)18:00
はじめてのハワイアンフラ	令和3年1月21日～3月18日(木)10:00～11:30	8	14(6)	4,400円	11月12日(木)9:30
ビューティ・ペルヴィス®	令和3年1月27日～3月24日(木)19:00～20:00	5	14(7)	1,595円	11月10日(火)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。

はじめてみよう骨盤調整ヨガ®	12月4日～令和3年3月19日(金)18:30～19:30	15	20(5)	8,250円	11月13日(金)18:00
相続の基礎講座(12月)	12月16日(水)10:00～12:00	1	10(3)	550円	12月1日(火)9:00
相続税無料相談会(1人40分)	12月16日(水)13:00～17:00	1	5	無料	12月1日(火)9:00 電話

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

はじめての英会話	12月12日～令和3年3月13日(土)15:30～16:30	13	12(5)	6,955円	11月14日(土)15:10
お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(土)14:00～16:00	1	20(10)	3,315円	11月21日(土)14:00

生ごみ自家処理講座～おうちde生ごみリサイクル 間生活環境課 224-5035

とき(14:00~15:30)	ところ	内容	定員(先着順)
① 11月10日(火)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	フォローアップ	各20人
② 11月24日(火)	戸隠公民館	コンポスト	

- ▶対象／①生ごみ自家処理講座を受講した人 ②市内在住で初めて受講する人  
▶申し込み／各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

スマートフォン・タブレット活用講座 間市障害者福祉センター 226-4884

とき	内容
11月18日・9:00~12:00	初級編:基本操作、設定など
25日(水) 13:00~16:00	活用編:SNSなどの登録・活用、アプリの利用方法など

- ▶ところ／市障害者福祉センター(大字鶴賀) ▶対象／身体障害者手帳所持者とその家族 ▶定員／各4人(先着順) ▶申し込み／11月17日(火)までに、電話で同センターへ申し込みか、住所・氏名・電話番号・受講希望日時・持参する機器を記入の上、FAXかEメールで同センター(FAX226-6263、info@nagano-sfc.jp)へ

リサイクルプラザ 間リサイクルプラザ(松岡二丁目) 222-3196

■各種講座

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
ネクタイからがま口作り	11月20日(金)10:00~12:30	5人	500円	11月10日(火)
親子エコ広場	11月25日(水)10:00~12:00	3組	300円	
コンポストでクリスマスツリー作り	11月30日(月)10:00~12:00	10人	800円	
デニム・ジーンズからバッグ作り	12月1日(火)10:00~12:30	5人	500円	
自転車パンク修理教室	12月3日(木)13:30~15:00	10人	500円	
クリスマスリース作り	12月7日(月)10:00~12:00	12人	1,000円	
しめ縄作り教室	12月13日(日)10:00~12:00	12人	800円	

■【ゆめ工房21】(市内在住の人が対象です。)

牛乳パックで椅子作り(大)	12月4日(金)10:00~12:00	5人	300円	11月9日(月)
ペン立てとペンケース作り	12月7日(月)10:00~14:30	6人	400円	
ねこはんてん作り	12月10日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
紙すき体験	12月10日(木)10:00~12:00	5人	100円	
布ぞうり作り	12月14日・21日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	

◇申し込み／上記はいずれも各申込開始日10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

かがやきひろば各種講座 ※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき
■安茂里 225-8500	
①おとなの色えんぴつ	11月11日・25日、12月9日(水)13:30~15:30(計3回)
②ゆったり骨盤調整ヨガ(後期)	11月25日~令和3年3月24日(木)13:30~15:00(計9回)
③心があるくなる笑い文字で年賀状を書こう	11月30日(月)13:30~15:00
■湯福(箱清水三丁目) 232-8335	
④「絵画・仏像」の見方	11月20日・27日、12月4日(金)13:30~15:00(計3回)
■篠ノ井(篠ノ井御幣川) 293-7227	
⑤編み物上手さん向けの「うしの編みぐるみ作り	11月26日、12月3日・10日(木)9:30~11:30(計3回)
⑥東南アジアの温かいおやつ作りとお話	11月30日(月)10:00~13:00
⑦編み物上手さん向けの「ハンドウォーマー作り	12月14日・21日(月)9:30~11:30(計2回)
■氷鉋(稻里町中氷鉋) 284-8100	
⑧知っていると知らないでは大違い～お葬式は誰のため	12月17日(木)13:30~15:00
⑨手づくりのしめ縄でお正月を迎える	12月18日(金)9:30~11:30

- ▶対象／①～⑦市内在住の60歳以上の人(⑤・⑦は棒針編みができること) ⑧・⑨市内在住の人 ▶定員(※)／①・③・⑤～⑦・⑨各12人 ②25人 ④15人 ⑧18人  
▶受講料／①・④各300円 ②900円 ③1,100円 ⑤400円(材料費含む) ⑥700円(材料費含む) ⑦200円 ▶申し込み／①は事前に、③は11月12日(木)9:00から、④・⑤・⑦は11月9日(月)9:00から、⑥は11月10日(火)9:00から、⑧は12月1日(火)9:00から、⑨は12月2日(水)9:00から、電話か直接、各ひろばへ、②は11月11日(水)9:00~16:00に、63円切手を持参の上、直接かがやきひろば安茂里へ  
※①・③～⑧は先着順、②・⑨は多数の場合は抽選。

クリスマスに飾る麦わら  
細工(ヒンメリ)作り

- ▶とき／11月17日(火)10:00~12:00、14:00~16:00  
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟  
▶定員／各10人(先着順)  
▶受講料／各1,000円(材料費含む)  
▶申し込み・問い合わせ／11月9日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(214-8719)へ

温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室

- ①郷土史講座 明治期の土器生産  
～北信地方の様相から  
▶とき／11月20日(金)13:30~15:10  
②モダンフラワーアート講座  
▶とき／11月27日(金)13:30~15:30  
○上記は  
▶ところ／温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内)  
▶対象／市内在住の60歳以上の人  
▶定員(先着順)／①15人 ②5人  
▶受講料／①200円 ②2,000~2,500円  
▶申し込み／11月9日(月)9:00から、電話で湯～ぱれあ(282-5500)へ  
※①の申し込みは、1回当たり申込者を含めて2人までです。

男女共同参画センター各種講座

- ハラスメントのない職場づくり  
▶とき／11月19日(木)13:30~15:30  
▶対象／市内事業所の、経営者・人事労務担当者・管理職など  
▶定員／35人(先着順)  
■前を向いて進む女性のための法律セミナー  
～結婚と離婚にまつわる女性の権利  
▶とき／11月28日(土)10:00~12:00  
▶対象／市内在住・在勤・在学の女性  
▶定員／12人(先着順)  
※託児を実施します(要予約)。

- 上記はいずれも  
▶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、電話か直接、男女共同参画センター(237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ

## アイスホッケー体験教室

圓市アイスホッケー協会 黒岩さん 080-2568-1433

▶とき／11月8日・22日(日)・28日(土)16:50～17:50 ▶ところ／エムウェーブ ▶対象／年中児～小学3年生 ▶定員／各30人(先着順) ▶参加料／各1,030円(保険料含む。貸靴代別途=各620円) ▶申し込み／事前に県アイスホッケー連盟ホームページ内の申し込みフォームへ



## 小学生陸上競技冬季体力づくり教室

圓市陸上競技協会 市川さん 090-9357-8071

▶とき／11月21日、12月12日・26日、令和3年1月9日・23日(土)14:00～15:30(計5回) ▶ところ／長野運動公園陸上競技場 ▶対象／市内在住の小学3～6年生 ▶定員／40人(先着順) ▶参加料／3,000円(保険料・入場料含む。本年度受講済みの人は2,000円) ▶申し込み／11月14日(土)13:00～14:00に、参加料を持参の上、長野運動公園陸上競技場会議室へ

## 男性のための筋力UP講座

圓スポーツ課 224-5083

▶とき／11月26日～令和3年3月18日(木)13:30～14:30(計15回) ▶ところ／長野Uスタジアム ▶内容／体幹(コア)トレーニング ▶対象／市内在住・在勤の40歳以上の男性 ▶定員／15人(先着順) ▶参加料／4,800円(保険料含む) ▶申し込み／11月9日(月)～19日(木)に、電話でスポーツ課へ申込後、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

## 長野運動公園教室

圓長野運動公園 244-7555

教室	とき	対象	参加料
ジュニア卓球無料体験会	毎週火・木曜日18:30～20:00[11月26日(木)まで]	小・中学生	無料
水泳プライベートレッスン	要相談	小学生以上	30分1,500円

▶申し込み／事前に電話で長野運動公園へ

## ソフトテニス教室(後期)

圓市ソフトテニス協会 島村さん FAX共通244-5104

▶とき／12月9日～令和3年2月17日(水)10:00～12:00(計8回) ▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才) ▶対象／市内在住・在勤の人 ▶定員／20人(先着順) ▶参加料／5,000円[保険料別途=中学生以下・60歳以上の人には500円、高校生～59歳以下の人には1,000円(前期受講者は参加料のみ)] ▶申し込み／11月30日(月)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファックスで同協会の島村さんへ

## 大人のサッカー「バルサカ」in長野市

圓AC長野バルセロスクール事務局 080-8760-0260

性別・レベルに関係なく、楽しくサッカーをします。

とき	ところ
11月21日(土)13:30～15:00	飯綱高原南グラウンド(大字上ケ屋)
12月12日(土)10:00～11:30	サンマリーンながの(松岡二丁目)
12月19日(土)10:00～11:30	北部スポーツ・レクリエーションパーク(大字三才)



▶対象／市内在住・在勤の18歳以上の人 ▶定員／各30人(先着順) ▶参加料／各1,000円(学生は500円) ▶申し込み／事前にAC長野バルセロホームページ内の申し込みフォームへ

## 北部スポーツ・レクリエーションパーク

圓同パーク(大字三才) 266-0582

### 各種教室

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
幼児体育	毎週火曜日16:00～17:00	年少～年長児	20人	月額4,080円
児童体育	毎週火曜日17:15～18:15	小学1～3年生	20人	月額4,080円
いきいき健康体操	11月12日・26日、12月3日・10日(木)10:30～11:30	50歳以上の人	各15人	各300円
ヨガ	11月16日・30日、12月7日・14日(木)10:30～11:30	18歳以上の人	各15人	各500円
鉄棒短期体操	12月5日・12日・19日(土)(計3回)	年中児～小学校6年生	各15人	各3,000円

### シルバーボディ操教室

▶とき／11月17日・24日、12月1日・8日(火)10:30～11:30 ▶ところ／昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目) ▶対象／60歳以上の人 ▶定員／各20人(先着順) ▶参加料／各300円

◇申し込み／上記はいずれも11月9日(月)から、電話か直接、同パークへ

## 教室



### 読み聞かせ講座(初心者・中級)

#### ■初心者講座～読み聞かせ入門

▶とき／令和3年1月15日(金)10:00～15:00

▶内容／読み聞かせの重要性、本の選び方、絵本の読み合いなど

▶対象／読み聞かせの方法などをこれから習得したい人

▶定員／30人(先着順)

#### ■初心者講座～読み聞かせボランティア入門

▶とき／令和3年1月28日(木)10:00～15:00

▶内容／読み聞かせの基本、おはなし会の紹介、グループ内実習など

▶対象／読み聞かせボランティア活動をこれから始めたい人

▶定員／20人(先着順)

■中級(ステップアップ)講座～子どもの豊かな心を育む「もっと上手に読み聞かせ」

▶とき／令和3年2月12日(金)・25日(木)10:00～15:00(計2回)

▶内容／読み聞かせボランティア活動について、おはなし会の計画など

▶対象／初心者講座を受講した人(令和元年度以前の受講生を含む)

▶定員／15人(多数の場合は、市立図書館で読み聞かせボランティア活動に従事できる人を優先)

#### ○上記はいずれも

▶ところ／市立南部図書館(篠ノ井御幣川)

▶申し込み・問い合わせ／11月9日(月)～20日(金)[火曜日を除く]10:00～17:00に、電話か直接、南部図書館(292-0143)へ



### 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき／11月21日(土)13:00～15:00

▶ところ／市保健所(若里六丁目)

▶対象／犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主

▶定員／10組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／11月9日(月)～20日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(262-1212)へ

## 2歳児 フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
12月4日(金) 9:30~9:50	北部保健センター (上松四丁目)
12月11日(金) 13:20~13:40	三陽保健センター (大字西尾張部)
12月24日(木) 13:20~13:40	真島保健センター

- ▶ 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ヶ月の幼児
- ▶ 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／11月9日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ



## 南長野運動公園

篠ノ井東福寺 293-4048

### ①キッズ卓球教室

▶ とき／毎週月曜日17:00~18:30

▶ 対象／小学生以上

▶ 参加料／月額3,000円

### ②子ども水泳教室体験会

▶ とき／11月21日(土)10:00~11:00

▶ 対象／年少児~小学6年生

▶ 参加料／1,000円

### ③体力測定会

とき[11月27日(金)]	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

### ○上記は

▶ 申し込み／①は事前に、②は11月20日(金)までに、③は11月26日(木)までに、電話で南長野運動公園へ

## キッズ体育教室無料体験会

▶ とき／11月17日(火)17:15~18:45

▶ ところ／ホワイトリング

▶ 対象／年少児~小学3年生

▶ 定員／10人(先着順)

▶ 申し込み・問い合わせ／11月9日(月)から、電話で直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

## 温湯温泉「湯~ぱれあ」各種教室

湯~ぱれあ(若穂綿内) 282-5500

### ■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

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

▶ 参加料／各1回1,200円

▶ 申し込み／各開催日までに、電話か直接、湯~ぱれあへ

### ■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
ハワイアンリトミック	11月10日(火)10:30~11:30	1~3歳児	10人	1,000円
ポーセラーツ®教室	11月11日(水)10:30~12:00	ママ向け	6人	1,600円
親子キッズヨガ	11月14日(土)10:30~11:30	3~6歳児	4人	1,000円
親子で楽しく英語遊び	11月14日・21日(土)10:30~11:15	3~6歳児	10人	各1,000円
ベビー＆ママ・パパ水中運動※	11月15日(日)・19日(木)10:30~11:30	6ヶ月~3歳児	15人	各700円
親子体操	11月15日(日)・28日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	各1,000円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	11月16日(月)10:30~11:30	2ヶ月~1歳半児	8人	800円
わらべうたでいちにのさん	11月20日(金)10:30~11:30	0歳~大人	10人	500円
親子プール※	11月21日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
親子フラダンス	11月23日(月)10:30~11:30	1~6歳児とその保護者	10人	1,000円
チョークアート	11月25日(水)10:30~12:00	ママ向け	10人	1,500円
からだすつきりママヨガ	11月27日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリトミック	11月28日(土)10:30~11:15	1~6歳児	12人	800円
家族で水中サークル※	11月29日(日)10:30~11:30	1~6歳児とその保護者	10人	700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。)

### ■体操教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき
骨コツ元気体操	11月10日・17日・24日、12月1日・8日・15日(火)13:30~14:30
らくらく体操教室	11月11日・18日・25日、12月2日・16日(水)13:30~14:30
筋力パワーアップ体操	11月14日・21日・28日、12月5日・12日(土)13:30~14:30
歌って動こうレッスンリトミック	11月16日・30日、12月7日(月)13:30~14:15
ゆったりヨガ	11月18日・25日、12月2日(水)10:30~11:30

▶ 参加料／各1回1,200円

▶ 申し込み／各開催日までに、電話か直接、湯~ぱれあへ

### ■水中運動体験会～学ぼう・動こう・認知症予防

▶ とき／11月23日(月)13:20~15:15

▶ 対象／市内在住の60歳以上の人

▶ 定員／15人(多数の場合、湯~ぱれあの中運動教室に参加したことがない人を優先)

▶ 申し込み／11月10日(火)9:00から、電話で湯~ぱれあへ

お知らせ

まじこひつ  
募集

行事・催し

健康  
スポーツ

教室

市政番組

- 補聴器相談会(手話通訳・要約筆記付き)**
- ▶とき／11月26日(木)13:00～16:00
  - ▶ところ／県聴覚障がい者情報センター(大字下駒沢)  
間県聴覚障がい者情報センター  
☎295-3530、FAX295-3567

## 北信地域合同就職面接会

北信地域の約50社の企業が集まります。

- ▶とき／11月23日(月)13:00～16:00(受付時間12:30～15:30)
- ▶ところ／ホテル信濃路(大字中御所)
- ▶対象／令和3年3月に大学などを卒業見込みの人、卒業後3年以内の人  
※詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。

間長野新卒応援ハローワーク☎228-0989

## 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／11月21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／12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(しんば)さん(☎090-9359-8288)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

- アドベントカレンダー作り  
▶とき／11月28日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
- ▶定員／各5人(先着順)
- ▶参加料／各700円
- ハンドメイド de アクセサリー  
▶とき／12月5日(土)11:00～12:00、12:00～13:00、13:00～14:00、14:00～15:00
- ▶定員／各4人(先着順)
- ▶参加料／各300円(アクセサリーパーツ1個含む)
- ◎上記はいずれも  
▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

善光寺表参道地蔵めぐり		
とき	集合場所	内容
11月13日(金)10:00～11:30	かがやきひろば安茂里	講話
11月27日(金)9:30～12:00	市観光情報センター(ＪＲ長野駅構内)	街歩き
▶対象／市内在住の60歳以上の人		
▶申し込み／事前に電話か直接、かがやきひろば安茂里へ		

## 少年科学センター 上松二丁目☎232-7383

- 子どもプログラミング  
「自動運転で動く車のしくみ」  
▶とき／11月21日(土)9:30～15:30
- ▶対象／小学4～6年生(保護者同伴可)
- ▶定員／6人(先着順)
- ▶申し込み／11月14日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ
- 大人のための体験教室  
「クリスマスリース作り」  
▶とき／11月29日(日)9:30～12:00
- ▶対象／18歳以上の人
- ▶定員／6人(先着順)
- ▶参加料／1,200円
- ▶申し込み／11月15日(日)9:00から、電話で少年科学センターへ

◎上記はいずれも

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

## 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
11月30日(月) 13:30～15:30	三陽保健センター(大字西尾張部)☎259-3434
12月9日(水) 13:30～15:30	信州新町公民館☎262-2201(信州新町支所)

- ▶定員／各5人程度(先着順)

- ▶申し込み／11月9日(月)から、電話で各申込先へ

間市保健所健康課 ☎226-9961

### 専門医による認知症個別相談会

- ▶とき／11月10日(火)13:00～15:00
- ▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

- ▶対象／本人、家族など
- ▶定員／3人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同センターへ

### 100まで元気 フレイル予防講座

- ▶とき／11月20日(金)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／11月9日(月)から、電話で市保健所健康課へ

間かがやきひろば安茂里☎225-8500

## 難病・研修交流会

- 就労に関する情報提供

- ▶とき／11月19日(木)13:30～15:30

■薬剤師講話

- 「難病と生物学的製剤について」

- ▶とき／11月24日(火)13:30～15:30

◎上記はいずれも

- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)

- ▶対象／難病を持つ本人やその家族

- ▶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

## 血糖値を下げる運動講座

とき(13:30～15:30)	ところ
11月19日(木)	東部保健センター(大字富竹)
11月24日(火)	吉田保健センター
11月26日(木)	真島保健センター
12月8日(火)	犀南保健センター(里島)

- ▶内容／講話(血糖値を下げる運動とは)、実技(簡単な筋力トレーニングなど)

- ▶定員／各20人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ／11月9日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## フレイル予防の個別相談会

とき(13:00～16:45)	申込期限
11月30日(月)	11月20日(金)
12月7日(月)	11月30日(月)

- ▶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／各申込期限までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

間中部地域包括支援センター☎224-7174

- ▶とき／11月10日(火)13:00～15:00
- ▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

- ▶対象／本人、家族など
- ▶定員／3人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同センターへ

間市保健所健康課☎226-9961

- ▶とき／11月20日(金)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／11月9日(月)から、電話で市保健所健康課へ

 猫の休日譲渡会

▶とき／11月21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／11月9日(月)～20日(金)に、電話で市保健所動物愛護センターへ

 野沢菜の収穫体験

▶とき／11月23日(月)・24日(火)・25日(水)10:00～14:00 ▶ところ／ロハス茸菜里農場(鬼無里日影) ▶定員／各100人(先着順) ▶参加料／自己採り50円/kg、採り置き100円/kg

 鬼無里フトパスイベント

▶とき／11月23日(月)9:30～15:00 ▶集合場所／鬼無里活性化センター駐車場(鬼無里日影) ▶内容／フトパスのウォーキング、野沢菜収穫・漬け込み ▶定員／15人(先着順) ▶参加料／500円(野沢菜代別途=1,500円/5kg) ▶申し込み／11月16日(月)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

 冬のわくわく農業体験

▶とき／11月29日(日)9:00～16:00 ▶ところ／松代(JR長野駅東口ユメリバースパークかJAながの会館から送迎) ▶内容／長芋堀り、松代荘で昼食・入浴・レクリエーション ▶定員／25人(先着順) ▶参加料／中学生以上3,500円、小学生以下1,500円(送迎、昼食代、入浴代を含む) ▶申し込み／11月18日(水)までに、電話で農協観光ながの営業支店(☎226-8686)へ

 行政書士無料相談会

▶とき／11月13日(金)13:00～16:00 かがやきひろば柳町☎235-0019、かがやきひろば湯福☎232-8335

とき	ところ	定員(先着順)
11月13日(金)13:00～16:00	かがやきひろば柳町(大字三輪)	各4人
11月19日(木)13:30～16:00	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)	

▶対象／市内在住の人 ▶申し込み／事前に電話か直接、各施設へ

 もんぜんぶら座ギャラリー

▶ところ／もんぜんぶら座事務局☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	第14回実用書道合同作品展	11月12日(木)～16日(月)
	水彩画展	11月19日(木)～24日(火)
	風景写生会作品展	11月26日(木)～12月1日(火)
	水彩のさまざまな表現展	12月4日(金)～8日(火)
2階ミニギャラリー	美術展「第6回小さな窓から」展	11月19日(木)～25日(水)

 魅力UPセミナー

▶ところ／人口増推進課マリッジサポート室☎224-8639

「今日から始める美姿勢トレーニング＆交流会」を、オンラインで開催します。  
▶とき／12月19日(土)14:00～16:15 ▶対象／市内在住・在勤か、長野市に移住を希望する20～40代の独身の人 ▶定員／男女各15人程度(多数の場合は抽選)  
▶申し込み／12月10日(木)までに、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」から申し込むか、所定の申込書【人口増推進課マリッジサポート室(第一庁舎6階)、各支所にあります】に必要事項を記入の上、ファックスか直接、同室(FAX224-8569)へ



 第43回人権を尊重し合う市民のつどい

▶ところ／人権・男女共同参画課☎224-5084

▶とき／12月12日(土)13:00～16:00 ▶ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町) ▶内容／人権啓発ポスター・標語コンクールの表彰式、清水まなぶさんのコンサート、講演「偏見や差別はなぜ起こる?心理メカニズムの解明と現象の分析～コロナ禍と人権」[講師＝北村英哉さん(東洋大学社会学部社会心理学科教授)] ▶対象／市内在住・通勤・通学の人 ▶定員／220人程度(先着順) ▶申し込み／事前に電話で人権・男女共同参画課へ申し込むか、住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送、ファックス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7547、✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

 土地家屋調査士による無料相談

▶とき／11月30日(月)13:30～15:30  
▶ところ／長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)

▶ところ／長野県土地家屋調査士会長野支部  
☎273-8120

 花と緑の無料相談所

▶とき／11月13日(金)10:00～11:30  
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟  
▶定員／5人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ



信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

■葉っぱのしおり作りに挑戦

▶とき／11月21日(土)13:30～15:30

▶定員／10人(先着順)

▶参加料／50円

▶申し込み／11月18日(水)までに、電話で同館へ

■所蔵作品展「絵画でめぐる麗しき風景展」

▶とき／令和3年1月11日(月)まで

■鯉万里絵(すずきまりえ)展

—「わたし」たらしめる、わたしの色。

▶とき／令和3年1月31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

戸隠柄原☎252-2228

■自然観察教室「秋の里山散策～戸隠の城跡の古城(ふるじょう)を探検」

▶とき／11月8日(日)10:00～15:00

▶参加料／200円

■博物館わくわく入門「草木染めに挑戦」

▶とき／11月15日(日)10:00～15:00

▶参加料／200円(材料費別途)

▶入館料／一般200円、高校生100円、小・中学生50円

■自然観察教室「しめ縄とリースづくり」

▶とき／12月6日(日)10:00～15:00

▶参加料／500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

▶対象／小学生以上

▶定員／20人(先着順)

▶申し込み／事前に電話で同館へ



門前商家ちょつ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■久保俊明 個展

▶とき／11月3日(火)～15日(日)

■写真展「甦(こう)信州の風景」

▶とき／11月17日(火)～29日(日)

■彩の会 水彩画展

▶とき／12月1日(火)～13日(日)

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

11月は、  
8日(日)

## 市営住宅の入居者

▶申し込み／11月4日(木)~10日(水)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

### ■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DK	2	1	
上松東	上松四丁目	3DK	1		
上松東(※1)		4DK	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
川合新田	大字稻葉	3DK	2	1	2
若里	若里五丁目	3DK	2	1	2
中御所	中御所三丁目	3DK	1	1	1
庄ノ宮	篠ノ井塙崎	2K	1		1
今井	川中島町今井原	1LDK	1		1
		3DK	1		
上五十里(※2)	中条日高	3DK	1		1

### ■特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
川口	大岡甲	3LDK	1

※1…5人以上の世帯の人が申し込み可能です。

※2…申し込み後に修繕するため、入居まで2ヶ月程度かかります。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。

※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)】。

## 市教育振興基本計画策定委員・市生涯学習推進計画策定委員

圓教育委員会事務局総務課(224-5080)、家庭・地域学びの課(224-5082)

第三次長野市教育振興基本計画と第三次長野市生涯学習推進計画の策定について、調査や審議をします。

▶対象／市の教育振興や生涯学習に関心のある人か学識経験のある人【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こと】▶募集人数／4人(小論文、面接)▶任期／12月(予定)から2年間▶申し込み／11月30日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[教育委員会事務局総務課(第一庁舎4階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「長野市の教育の現状と未来について思うこと」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、郵送か直接、教育委員会事務局総務課(〒380-8512長野市役所)へ

## 令和3年度長野市芸術文化振興基金助成金 応募団体

圓文化芸術課(224-7504)

地域に根差した文化芸術活動を支援するため、事業経費の一部を助成します。

▶対象／市内在住・在勤・在学の人で構成する団体による、舞台芸術・美術・メディア芸術などの芸術文化事業▶募集部門・助成限度額／◇明日の扱い手部門30万円◇ステップアップ部門10万円 ◇地域交流・発信部門3万円▶申し込み／令和3年1月29日(金)までに、所定の申込書類に必要事項を記入し、事前連絡の上、直接文化芸術課(第二庁舎3階)へ(事業内容についてヒアリングを行います)

※募集要項・申込書類は、文化芸術課、市ホームページにあります。

## 長野広域連合広域計画(案)への意見

圓長野広域連合事務局(213-5100)

長野広域連合では、今後5年間の指針として「長野広域連合広域計画」を策定しています。計画(案)を取りまとめたので、皆さんの意見を募集します。

▶閲覧場所／企画課(第一庁舎6階)、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、長野広域連合事務局(松岡二丁目)、長野広域連合ホームページ▶応募方法／11月18日(水)~12月7日(月)に、所定の用紙(各閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、直接、長野広域連合事務局へ

## 行事・催し



### 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

- ▶とき／12月6日(日)9:30~12:15
- ▶ところ／芸術館展示サロン、市役所会議室141(第一庁舎4階)・161(第一庁舎6階)
- ▶内容／講演(シニアのライフプランニングについて)、相談会(スマートフォン・健康・就労・法律問題に関する困りごとについて)
- ▶対象／市内在住のおおむね55歳以上の人
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月20日(金)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(217-6013)か、高齢者活躍支援課(224-5029)へ

### ながの門前まちあるき

- 季節の花束を作る
- ▶とき／11月20日(金)14:00~16:00
- まき・ペレットストーブロード
- ▶とき／11月21日(土)10:00~12:00
- 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

圓市街地整備課

224-8389

### 茶臼山動物園

篠ノ井有旅(293-5167)

- 動物園で年賀状記念撮影
- ▶顔出し看板やキリン舎の特設コーナーで、自由に撮影ができます。
- ▶とき／11月13日(金)~12月6日(日)
- 2021年オリジナルカレンダー配布(B2判)
- ▶とき／11月13日(金)から
- ▶配布枚数／4,000枚(なくなり次第終了)
- ※希望者は、入園時にチケット売り場へお申し出ください[有料入園者(一般料金のみ)]。
- 上記はいずれも
- ▶入園料／一般600円、小・中学生100円

募 集



令和3年度採用長野市職員  
コロナ特別採用枠(事務職)

- ▶採用人数／若干名
- ▶対象／平成6年4月2日～平成11年4月1日に生まれた人で、新型コロナウイルス感染症の影響などにより内定を取り消された人など
- ▶選考日／一次選考＝11月下旬
- ▶申し込み／11月1日(日)～15日(日)に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請
- ※選考方法や対象者など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

間職員課 ☎ 224-5003

陸上自衛隊高等工科学校生徒

- 陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用します。
- ▶対象／中学を卒業(見込み含む)した15・16歳(令和2年4月1日現在)の男性
  - ▶受付期間／◇推薦＝11月30日(月)まで  
◇一般＝令和3年1月6日(火)まで
  - 間自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎ 235-6026

地球温暖化対策がテーマの動画作品

- 一人一人ができる取り組みのアイデアの募集を目的として、環境活動の動画作品(3分以内)のコンテストを行います。
- ▶対象／市内在住・通勤・通学の個人やグループ
  - ▶表彰内容／◇最優秀賞(副賞5万円)  
◇優秀賞(副賞2万円) ◇特別賞(副賞1万円)
  - ▶応募方法／令和3年1月29日(金)(消印有効)までに、DVDやUSBメモリーなどの記録媒体に、住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・通勤(通学)先・連絡先を記入した用紙を添えて、郵送か直接、市地球温暖化防止活動推進センター(〒380-0835長野市大字南長野新田町1513-2、82プラザ長野1階)へ※受賞作品は、同センターのホームページへの掲載やながの環境フェアでの放映など、各種環境イベントでの活用を予定しています。

※詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

間環境保全温暖化対策課 ☎ 224-7532

空き家ワンストップ相談会

間建築指導課空き家対策室 ☎ 224-8901

- 空き家バンクへの登録や、空き家に関する悩み事の相談に、専門家が応じます。
- ▶とき／11月21日(土)13:00～16:00(相談は1人30分以内です)
- ▶ところ／市民交流スペース(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／11月17日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

家庭用計量器を無料で診断します～11月1日は計量記念日 間商工労働課 ☎ 224-6751

とき	ところ	対象
11月9日(月)14:00～16:00	吉田保健センター	家庭用はかり(ヘルスメーター、キッチンスケール)、
11月10日(火)14:00～16:00	東部保健センター(大字富竹)	血圧計(手首式)
11月11日(水)10:00～12:00	三陽保健センター(大字西尾張部)	血圧計は診断不可
11月11日(水)14:00～16:00	北部保健センター(上松四丁目)	
11月16日(月)14:00～16:00	西部保健センター(大字安茂里)	

※修理はできません。

令和2年度 長野市優良工事表彰

令和元年度に竣工(しゅんこう)し、工事成績評定を実施した563件の建設工事(契約額130万円を超える)から、14件の工事を表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
公園	まちなか広場整備その2工事	北信土建株式会社
建築	(仮称)篠ノ井総合市民センター建設建築主体工事 国補若里市民文化ホール特定天井改修外建築主体工事	千広・松代・笠井建設共同企業体 川浦土建株式会社
電気設備	(仮称)篠ノ井総合市民センター建設電気設備工事	町田電機・東和電設建設共同企業体
機械設備	(仮称)篠ノ井総合市民センター建設機械設備工事	マツハシ・協栄建設共同企業体
上下水道	上野二丁目地区(昭和の森公園)配水管布設替工事 大豆島8号外雨水幹線工事	株式会社鹿熊組 山陽建設株式会社
道路	北部幹線こ道橋東アプローチ区間道路築造工事	川中島・中部建設共同企業体
	国補大安寺橋宮平線道路防災工事	株式会社山倉建設
	長野駅東口区画整理事業駅南幹線舗装工事	ワールド開発工業株式会社
	長野駅東口区画整理事業駅南幹線舗装その2工事	池田建設株式会社
	長野中央通り石置舗装工事	川浦土建株式会社
	主要地方道長野菅平線南部小学校北交差点改良工事	川浦土建株式会社
	国補芹田小伊勢宮線舗装工事	株式会社大松建設

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(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。
- ▶石渡区自主防災会／防災資機材(役員ユニホーム、LED投光器、発電機など)  
間朝陽支所 ☎ 243-7293
- ▶五分一区自主防災会／防災ベスト、防災無線、防災簡易テントなど  
間古牧支所 ☎ 243-3153
- ▶若槻東条区／獅子頭、太鼓など、祭り用備品  
間地域活動支援課 ☎ 224-5033
- ▶西風間区／コピー機、テントなど、公民館備品  
間地域活動支援課 ☎ 224-5033
- ◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。
- ▶箱清水区／みこしなど、祭り用備品の整備  
間地域活動支援課 ☎ 224-5033

献血日程(400ml献血にご協力を)

- ▶とき／11月12日(木)9:30～12:00
- ▶ところ／大豆島総合市民センター  
間市保健所食品生活衛生課 ☎ 226-9970

ファミリー・サポート・センター  
依頼会員・提供会員入会説明会

- ▶とき／11月11日(木)10:15～12:30
- ▶ところ／三陽保健センター(大字西尾張部)
- ▶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)。

まごころ  
ありがとうございます

- 【朝陽公民館への感謝として】
- ▶和文書道を楽しむ会／日野皓雲さんの書「長野県歌 信濃の国」額装一式
  - 【茶臼山動物園整備基金に】
  - ▶島崎建設株式会社／10万円

# くらしのチャンネル

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。



## 労働保険適用促進強化期間

厚生労働省は11月を「労働保険適用促進強化期間」とし、各種事業主団体、個別事業主への訪問指導などを強化し、自主的な手続きを促しています。自主的に労働保険関係の加入手続きを取らない事業主に対しては、職権による成立手続きを実施しています。労働保険制度の円滑な運営に、ご協力をお願いします。

圓厚生労働省労働基準局 ☎ 03-5253-1111



## リサイクル広場

家具・自転車などのリサイクル品を、抽選か入札により希望者に販売します。

▶ 申込期間 / 11月16日(月)～23日(月) 9:00～17:30

▶ 抽選日 / 11月25日(水)(当選者のみ、はがきで通知)

▶ ところ / リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶ 対象 / 中学生以上

※引き取りは11月26日(木)～12月6日(日)に、当選者が行ってください。

圓リサイクルプラザ ☎ 222-3196



## 不用品あつせん

◆さしあげます / こたつ(長方形)と布団一式、こたつ板(正方形)、箒(こと)、ダンベル

◆ゆずってください / 手押しポンプ、耕運機

▶ 申し込み・問い合わせ / 11月10日(火)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。



## 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 / 11月14日・28日(土)8:30～11:30

▶ ところ / 資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶ 対象品目 / タイヤ、オイルヒーター、電動式健康器具、油圧式ジャッキなど

▶ 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



### 納め忘れのないように

種別	納期
国民健康保険料(11月期)	
後期高齢者医療保険料(5期)	11月30日
介護保険料(6期)	(月)
し尿処理手数料定額制(4期)	

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



### 12月市議会定例会 11月26日(木)開会予定

#### ■12月市議会定例会の会議予定

内 容	日 程
議案説明	11月26日(木)
代表質問	12月2日(水)
代表質問・個人質問	12月3日(木)
個人質問	12月4日(金)
個人質問・議案質疑など	12月7日(月)
採決	12月14日(月)
福祉環境・建設企業	12月8日(火)
総務・経済文教	12月9日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

#### ■「請願」「陳情」を希望する人

11月26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、お問い合わせください。

議会事務局 ☎ 224-5057

### 長野市社会福祉審議会

- ▶ とき / 11月13日(金)14:00～15:00
- ▶ ところ / 市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶ 議題 / 老人憩の家の利用者負担の見直しについてなど
- ▶ 傍聴定員 / 5人(先着順)
- ▶ 傍聴申し込み・問い合わせ / 11月9日(月)までに、電話で福祉政策課(☎ 224-5028)へ

### 長野市都市内分権審議会

- ▶ とき / 11月16日(月)13:30～15:30
- ▶ ところ / 市役所庁議室(第一庁舎5階)
- ▶ 議題 / 都市内分権におけるこの10年の総括について
- ▶ 傍聴定員 / 5人(先着順)
- ▶ 傍聴申し込み・問い合わせ / 11月12日(木)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎ 224-7615、FAX 224-8596、✉ chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

### 長野市都市計画審議会

- ▶ とき / 11月20日(金)14:00～16:00
- ▶ ところ / 市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶ 議題 / 都市計画道路の見直しなど
- ▶ 傍聴定員 / 15人(先着順)
- ▶ 傍聴申し込み・問い合わせ / 11月13日(金)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市政策課(☎ 224-5050、FAX 224-5111、✉ toshisei@city.nagano.lg.jp)へ

### 最低賃金改正

長野県の最低賃金が、10月1日(木)から時間額849円に改正されました。なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金などは含みません。また賃金の引き上げについては、業務改善助成金など、支援制度をご活用ください。

圓長野労働局労働基準部賃金室(最低賃金について) ☎ 223-0555  
長野労働局雇用環境・均等室(業務改善助成金について) ☎ 223-0560

### 不動産鑑定士による無料電話相談

- ▶ とき / 11月12日(木)13:00～15:30
- ▶ 詳しくは、(一社)長野県不動産鑑定士協会ホームページをご覧ください。
- 圓(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎ 225-5228

### 納め忘れのないように

種別	納期
国民健康保険料(11月期)	
後期高齢者医療保険料(5期)	11月30日
介護保険料(6期)	(月)
し尿処理手数料定額制(4期)	



NAGANO  
DESIGN  
WEEK

# 長野デザインウィーク

## ～善光寺表参道イルミネーション～



### 花火打ち上げ

▶とき／12月4日(金)～6日(日)、12日(土)・13日(日)、令和3年3月13日(土) 19:00から約5分間

▶打ち上げ場所／地附山防災メモリアル公園



### ナイトツアー

▶とき／12月5日(土)・6日(日)、12日(土)・13日(日)18:00集合、約1時間

▶参加料／500円

長野市ガイド協会が、イルミネーションきらめく表参道や歴史あるお寺などをご案内します(3日前までに要予約)。

問長野市ガイド協会 225-9911

### 長野デザインウィーク in 戸隠

▶とき／令和3年2月20日(土)～3月7日(日)

かまくらやスノーシュー、雪上車の体験など、戸隠の冬の魅力が満載のイベントです。



### 企業と学校のコラボ商品を販売します

(株)ミールケアと岡学園トータルデザインアカデミー、(株)小賀坂スキー製作所と長野美術専門学校が、それぞれコラボ商品を作りました。

ジャムやTシャツなどを各企業が販売するほか、各イベントの本部ベースでも販売予定です。



### 善光寺の装飾

▶とき／12月5日(土)～13日(日)17:00～20:00

本堂(外観、内陣)、山門、仲見世通りで、光と音のインスタレーション(空間演出)を行います。

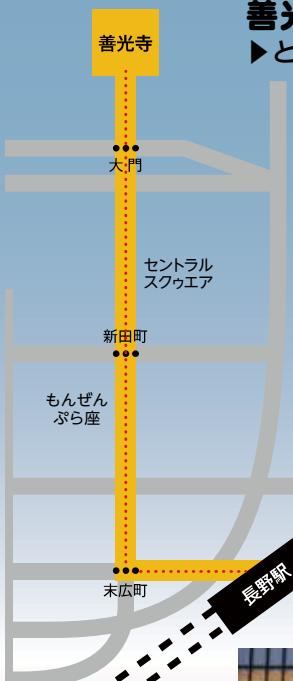
また、工学院大学の協力を得て、善光寺大勧進の放生池でも演出を行います。

### 善光寺ライトアップ演奏会(前夜祭)

▶とき／12月4日(金)17:30～

### 善光寺会場オープニング

▶とき／12月5日(土)16:30～



### まちなかの装飾

▶とき／11月7日(土)～令和3年3月13日(土) 17:00～22:00

長野駅から善光寺まで約1.8キロメートルの表参道を、昨年よりスケールアップした約41万球のLED電球で装飾します。



### ウェルカムゾーン(長野駅)



▶とき／11月23日(月)～12月25日(金)

長野駅善光寺口駅前広場に、写真映えするクリスマスツリーなどを設置します。

- 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。
- 屋内会場では検温機器、消毒液を設置し、運営スタッフはフェイスガードやマスク着用で対応します。
- スケジュールや演出内容は予定とイメージであり、変更する場合がありますので、事前にご確認ください。
- 新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、中止となる場合があります。

長野デザインウィーク で検索

問善光寺表参道イルミネーション実行委員会事務局(観光振興課内) 224-8316 FAX224-5043 kankou@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページでもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターで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。

