# 広報

。 「ながの」 No.1622



も	じ
	$\cup$

●新型コロナウイルス
ワクチン接種 2・3
●皆さんの意見を募集 4・5
●ごみのポイ捨てと歩行喫煙の禁止5
●令和3年経済センサス-活動調査6
●障害福祉に関する相談窓口7
●ブロック塀などの自主点検8
●固定資産税・都市計画税9
●雨水貯留施設の助成制度 10
●ごみ出しと集積所の管理 11
●道路や河川はみんなの財産 11
●長野市職員募集 12
●ながの花と緑大賞2021 13
●体罰などによらない子育てを 14
●中条交流センターへ移行 14
●ひきこもり家族教室 15

2021-21	. •
●人権擁護委員制度	16
●民生委員・児童委員の日	16
●薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」	17
●有毒植物による食中毒に注意	17
●市政出前講座18・	19
● 血圧管理	20
● 自転車を活用した健康づくり	
●長野市文化芸術祭	21
●トレッキングコースのご案内	
●集客プロモーションパートナー	
都市からのお知らせ	21
●市長コラム	
●地域きらめきニュース	22
●くらしのチャンネル 23~	
● みどりのはがき······35・	
. = =	

● 埜煙にチャレンジ………… 15

# ながのに 聖火が灯(とも)りました

4月1日休、長野市で東京2020オ リンピック聖火リレーが行われまし た。到着のセレブレーションは、市 内で新型コロナウイルス感染症の感 染者数が増加していたため、無観客 での開催となりました。

聖火は、12人のランナーが善光寺 から長野市役所桜スクエアまでの区 間をつなぎました。

## 長野市の人口 (令和3年4月1日現在)

総 数 372,080人(男180,336人 女191,744人) 前月比 △1,151人( △663人 △488人) 世帯数 162,599世帯(前月比 +167世帯)

## 65歳以上(令和3年度中に65歳になる人も含む)の皆さんへ

# 高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

市では、重症化・集団感染のリスクを考慮し、病院に入院中の高齢者、介護施設などに入所している高齢者、基礎疾患のある高齢者、それ以外の高齢者の順に接種を行っていきます。このうち、入院・ 入所している人については、病院・施設から接種の意向を確認します。

基礎疾患のある高齢者とそれ以外の高齢者は、下記に従って接種してください。

対象	接種方法	接種場所	予約開始日	予約方法
基礎疾患のある 高齢者	個別接種	市内の医療機関(表2)	5月12日(水)	希望する医療機関へ電話
甘葉は中のたい	集団接種	市内3会場(表1)	5月21日金	長野市ワクチン接種コールセンター へ電話
基礎疾患のない高齢者	個別接種		基礎疾患のある人の 接種終了後 (7月ごろの見込み)	希望する医療機関へ電話

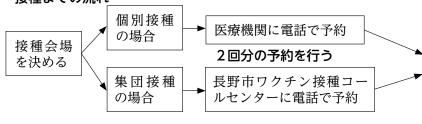
### ●接種回数/2回

- ※ワクチンの効果を十分得るために、3週間程度間隔を 空ける必要があります。
- ●接種費用/無料
- ●実施期間/令和4年2月28日/月まで

### ●留意事項

- 今後のワクチンの供給量により、日程などが変更になる場合があります。
- 送付した接種券(クーポン券)は、ご自身が接種する まで、大切に保管してください。
- ◎高齢者以外の人の接種券は、高齢者の接種状況を見て 発送する予定です。

## 〜接種までの流れ〜



## ■接種券を紛失した場合は・・・

長野市ワクチン接種コールセンターへ連絡し、再発行の手続きを してください。

■市外で接種したい場合は・・・

原則、住民票のある市町村で接種することになっていますが、市 外の施設に長期入院・入所しているなど、やむを得ない場合は、そ の施設で接種をすることができますので、各施設に確認してください。 ※予約がない場合は、接種できません。



〈持ち物(2回とも)〉

- 接種券
- 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

8:30~18:00(日曜日、祝休日を除く)

※以下に掲載する接種会場、医療機関の情報は4月15日時点のものです。 最新の情報は、市ホームページでご確認ください。



# ◇集団接種日程・会場(表1)(時間はいずれも14:00~17:00)

В	程		会場	
1回目 2回目		北部	中部	南部
5月29日(土)・30日(日)	6月19日(土)・20日(日)	清泉女学院大学・短期大学 上野キャンパス体育館	アークスホール	篠ノ井交流センター
6月5日(土)・6日(日)	6月26日(土)・27日(日)	柳原交流センター	アークスホール	おぎのやドライブイン
6月12日(土)・13日(日)	7月3日(土)・4日(日)	柳原交流センター	長野市保健所	篠ノ井交流センター

- 1回目の接種の3週間後に、同会場で2回目の接種を受けてください。 (例)1回目:5月29日か30日にアークスホールで接種→2回目:6月19日か20日にアークスホールで接種
- ・定員は、1日1会場当たり270人です(20分単位で予約を受け付けます)。
- 7月10日出~8月15日印の会場と予約開始日は、本紙6月号でお知らせする予定です。

# ◇個別接種実施医療機関(表2)

		にたい	高红菜口
	病医院名	所在地	電話番号
	釜田内科胃腸科小児科医院		233-0040
	小林医院	大字長野桜枝町	232-3632
$\star$	藤井クリニック	大字長野桜枝町	通院者のみ
	おさだ形成・皮ふ科クリニック	大字三輪	232-4874
	平野内科小児科医院	大字三輪	235-2611
	矢島内科医院	大字三輪	233-1231
	小谷医院	上松二丁目	232-8360
	池田クリニック	上松二丁目	233-5668
•	太田糖尿病内科クリニック	上松四丁目	通院者のみ
^	片桐内科クリニック	上松四丁目	215-1900
	川上内科医院	上松四丁目	241-5033
	上松病院	上松五丁目	241-1628
	大門ヒルズクリニック	大字長野東後町	219-6615
	磯村クリニック 大門東クリニック	大字鶴賀権堂町	217-2154
	大門東クリニック	大字鶴賀田町	235-2700
	竹重病院	大字鶴賀田町	234-1281
*	岡田内科	大字鶴賀西鶴賀町	通院者のみ
	長野中央病院	大字鶴賀西鶴賀町	
^	高木クリニック	大字鶴賀緑町	234-3239
	愛和病院	大字鶴賀	
	<u>愛和炳阮 </u>     鈴木泌尿器科		226-3863
		大字鶴賀	227-8515
	吉澤産婦人科医院	大字鶴賀	226-8475
	小林病院	南千歳一丁目	226-7880
	榊ペインクリニック	南千歳一丁目	224-7711
	増田医院	早苗町	233-3606
	恵信会クリニック	大字南長野西後町	
	クリニックコスモスあがたまち	大字南長野南県町	232-2088
	竹内医院	大字南長野南県町	232-5457
	ながのファミリークリニック	中御所一丁目	217-6610
	小林医院	中御所四丁目	228-3030
	荒井内科小児科医院	大字稲葉	221-4411
	児玉医院	大字稲葉	221-6574
	林リウマチ整形外科クリニック		214-8802
$\star$	板倉内科・糖尿病クリニック	大字栗田	通院者のみ
	栗田病院	大字栗田	226-1311
	東口病院	大字栗田	227-0700
	武田医院	若里一丁目	226-0871
	小島病院	若里五丁目	217-3861
*	長野赤十字病院	若里五丁目	通院者のみ
	いちかわ内科クリニック	松岡一丁目	214-6800
	みやじま内科クリニック	大字高田	227-7777
	みうらハートクリニック	南高田二丁目	244-6226
	堀越医院   巫林堀内敷形りお	平林一丁目	243-5141
	平林堀内整形外科	平林二丁目	239-6111
	田中病院	西和田一丁目	243-1263
	西和田 林クリニック	西和田一丁目	263-0884
	朝日ながの病院	三輪一丁目	215-8081
	かくた内科クリニック	三輪一丁目	262-1166
	小林脳神経外科病院	三輪一丁目	241-6221
	北野病院	三輪三丁目	241-0631
	西沢泌尿器科クリニック	三輪四丁目	219-2800
	宮沢医院		241-5956
	西バ区院   斎藤脳神経クリニック	吉田二丁目 吉田二丁目	241-3936
	尿豚脚門砡グリーツグ		
	風の里クリニック	大字富竹	217-0303
	富竹クリニック	大字富竹	295-6643
*	長野市民病院	大字富竹	通院者のみ
	かねばこ内科クリニック	大字金箱	295-6050
$\star$	長野県立総合リハビリテーションセンター	大字下駒沢	通院者のみ
	月岡内科	大字上駒沢	295-5151
	いでうら内科クリニック	大字徳間	256-6600
		大字徳間	254-5480
	<u> </u>	大字小島	243-5885
	中島医院	大字柳原 大字柳原	
			295-0600
	神楽橋医院	神楽橋	244-5600

## ★…通院者のみ接種可能

	<b>大</b>		# <b>##</b>
	病医院名	所在地	電話番号
	まつした胃腸内科外科クリニック		222-2000
	降旗醫院	大字風間	213-7731
	やちやま耳鼻咽喉科医院	大字風間	221-3056
	あらかわ子ども医院	大字北長池	251-0808
	北長池内科クリニック	大字北長池	259-8556
	ふくおか耳鼻咽喉科めまいクリニック		217-3387
	岡田呼吸器科内科医院	大字石渡	259-3090
	朝日病院	大字南堀	244-6411
	石黒内科医院	桜新町	243-7189
	あらい耳鼻咽喉科	大字檀田	243-3387
	清水内科クリニック	大字若槻東条	295-3522
	中村医院	大字若槻東条	296-1700
	竹中内科医院	上野一丁目	295-5117
$\star$	東長野病院	上野二丁目	通院者のみ
	笹井医院	大字津野	296-6630
	南十字脳神経外科	大字小柴見	213-4800
	安茂里 堀越内科クリニック	大字安茂里	229-5890
	金木内科クリニック	大字安茂里	226-3553
	伊勢宮胃腸外科		224-8877
	酒井医院	篠ノ井布施高田	292-0255
	滝沢医院	篠ノ井布施高田	293-6120
	松尾医院	篠ノ井布施高田	292-1093
$\star$	篠ノ井総合病院	篠ノ井会	通院者のみ
	高須医院	篠ノ井塩崎	292-1451
	星のさとクリニック 水野医院	篠ノ井小松原	292-0191
	くめた整形外科クリニック	篠ノ井杵淵	290-5511
	加古医院	松代町松代	278-2108
<b>+</b>	神林医院	松代町松代	通院者のみ
	轟医院	松代町松代	278-2135
_	長野松代総合病院	松代町松代	通院者のみ
_	立岩医院	若穂綿内	282-5405
	長野松代総合病院附属若穂病院		282-7111
	<u>峯村医院</u>	若穂川田	282-6172
	今井クリニック丸山内科	川中島町今井	284-8280
	竹内メディカルクリニック	川中島町今井	254-7733
$\star$	としだ内科	川中島町原	通院者のみ
	いしぐろクリニック	川中島町御厨	286-6363
	川中島クリニック	川中島町御厨	284-3811
	松井皮膚科クリニック	川中島町御厨	283-1203
	篠ノ井鈴木医院	里島	261-1515
	長野保健医療大学附属整形		
	外科リハビリクリニック	川中島町今井原	286-5390
	ナカジマ外科病院	青木島一丁目	284-8585
	わたなベクリニック	丹波島二丁目	285-3777
	河合医院	青木島町綱島	285-5830
*	酒井診療所	青木島町大塚	通院者のみ
	赤羽医院	稲里町中氷鉋	254-6811
	神林医院	稲里町下氷鉋	283-0781
	長野県健康づくり事業団	松田町田州	286-1111
	長野健康センター	稲里町田牧	200-1111
	鈴木医院	稲里町田牧	214-2070
	脳とからだの くらしまクリニック	稲里町田牧	214-3105
		稲里町中央一丁目	
	稲里生協クリニック	稲里町中央二丁目	286-1500
	三井クリニック		291-0088
	ましまクリニック		284-2052
		真島町真島	
	更水医院	信州新町新町	262-2027
	賛育会クリニック	豊野町豊野	257-2470
	中屋診療所	豊野町豊野	257-2281
	長野市国民健康保険戸隠診療所		254-2211
		鬼無里日影	256-1020
	長野市国民健康保険鬼無里診療所		
	長野市国民健康保険鬼無里診療所 長野市国民健康保険大岡診療所		266-2310
	長野市国民健康保険大岡診療所		266-2310
	長野市国民健康保険大岡診療所	大岡乙 信州新町上条	266-2310 262-3111 267-2010

通院している医療機関が上記にない場合は、個別にご確認ください。

的に推進するため、国土強靱化地域計画策定の準備を進めてきました。 命的な被害を回避し、速やかな復旧復興に役立てる施策を総合的かつ計画 したので、皆さんのご意見をお寄せください。 このたび、具体的な施策を推進する指針となる計画(案)がまとまりま 市では、大規模自然災害などから市民の生命と財産を守り、地域への致



# 計画(案)の概要

# 計画の期間

本年度の策定時から令和8年度ま

# ●目指すべき将来の姿

**〝オールながの〟で** 強靱 かつ しなやかな 地域を創造しよう

復旧復興を目指します。 命・身体・財産を守ります。また、 ゆる分野における強靱化を推進し、 社会の重要な機能を維持し、 大規模自然災害などから市民の生 想定されるリスクに対して、あら 迅速な

要な基本的な方向を示すものとし 国土強靱化を推進する上で最も重

て、次の四つの基本目標を設定しま

- ・人命の保護が最大限図られること
- 市や社会の重要な機能が致命的な 障害を受けず維持されること
- 市民の財産や公共施設に係る被害 の最小化
- 迅速な復旧復興

# )事前に備えるべき目標

しました。 七つの事前に備えるべき目標を設定 化した達成すべき目標として、次の 規模自然災害の発生を想定し、具体 四つの基本目標の実現に向け、大

- ・人命の保護が最大限図られること
- 負傷者などに対し、迅速に救助、 救急活動が行われること
- 必要不可欠な行政機能、情報通信 機能は確保すること
- 必要最低限のライフラインを確保 し、早期復旧ができること
- 二次的な災害を発生させないこと 流通・経済活動を停滞させないこと

被災した人たちの生活が継続 日常の生活が迅速に戻ること

# スクシナリオ)の設定 ●起きてはならない最悪の事態

ものを重点化すべきリスクシナリオ 成するために妨げとなるリスクシナ として選定しました。 リオを設定しました。また、限られ に強靱化を進めるために、施策の優 た資源・財源の中で効率的・効果的 先順位付けを行い、優先順位の高い 事前に備えるべき七つの目標を達

# 強靱化の対応方策 **●脆弱(ぜいじゃく)性評価と国土**

応方策を定めています。 弱性」と評価し、回避するための対 回避が困難と判断されるものを「脆 リスクシナリオについて検討し、

経済、都市整備)を設定しました。 施策分野(行政経営、保健福祉、環 境、防災・安全、教育・文化、産業 策分野との整合を図り、七つの個別 「長野市総合計画」における各施

どで公表します。

**※**計画 ホームページをご覧ください。 (案) について、詳しくは市

計画

(案)の閲覧場所、

意見・提

5月31日川まで

(必着

募集期間

# ij

• 危機管理防災課 案用紙の配布窓口

(第一庁舎5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

市ホームページ「長野電子申請サ ービス」 次のいずれかで提出してください。

郵送(〒38-8512長野市役 所)、ファクス、Eメール(ファ 管理防災課へ イルを添付せず直接入力)で危機

閲覧場所へ持参

※電話や口頭によるご意見は、お受 ※ご意見への個別の回答はしません。 けしません(自署が困難な人は、 お問い合わせください)。

※計画へのご意見の反映状況は、個

人情報を除き、市ホームページな

# 危機管理防災課

問

224 5006 FAX 224 5109  $oxedsymbol{oxed}$  kikibousai@city.nagano.lg.jp

こ意見をお寄せください

# 長野市バイオマス産業都市構想(案)

事業に係る取り組みの計画をまとめ を目指し、市内のバイオマス利活用 ついて、ご意見をお寄せください。 た、長野市バイオマス産業都市構想 (案)を作成しました。 本構想(案)に 市では、バイオマス産業都市認定

# バイオマス産業都市とは

選定します。 バイオマスを活 (い)かした産業を いまちづくりを目指す地域を、 軸として、環境にやさしく災害に強 生物由来の資源である木材などの 国が

活用事業に関して、国の支援制度な どを優先的に受けられるなどのメリ ットがあります。 選定された地域は、バイオマス利

続可能なまちづくりを目指します。 地産地消による、環境にやさしい持 マス資源、キノコ廃培地、食品廃棄物 などの利用量を増やし、地域循環型・ 市内に存在する豊富な木質バイオ

# ・固形燃料化(木質ペレット・バイ オブリケット)

◇主な事業化プロジェクト

バイオマス発電施設整 バイオガス化発電 (せん定枝チップ発 食品廃棄物などの



# ご意見をお寄せください

# ●募集期間

5月21日金まで(必着

# )構想(案)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
- 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

市ホームページ「ながの電子申請 サービス」 次のいずれかで提出してください。

- 郵送(〒38-8512長野市役 保全温暖化対策課へ 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
- 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)。

※構想へのご意見の反映状況は、個 ※ご意見への個別の回答はしません。 どで公表します。 人情報を除き、市ホームページな

|kankyo@city.nagano.lg.jp

歩行喫煙を禁止しています。 道路等における喫煙等を防止し、き 平成30年4月に「長野市ポイ捨て、 ない、きれいなまちづくりを目指し、 けどや火災を未然に防ぐとともに れいなまちをつくる条例」を施行し、 たばこの吸い殻やごみのポイ捨ての 市では、歩きたばこなどによるや

します。 あるものの、まだ多い状況です。 イ捨ては、近年下げ止まりの傾向に 皆さんのご理解とご協力をお願い 歩行喫煙者やたばこの吸い殻のポ

# 条例で禁止している行為

みんなの手でつくろう 美しいまち

コミゼロ運動 5月30日(1)

ごみのない美しい環境をつくるた

# ◇道路などでの喫煙 ◇ごみのポイ捨て

次の場合は、喫煙をして

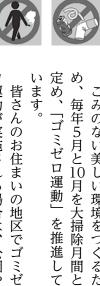
はいけません。



・自転車やバイクに乗車し 歩行しているとき

・吸い殻入れが設置されて いない場所で、吸い殻入 ているとき

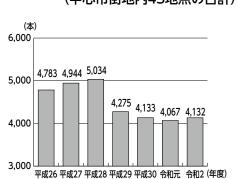
◇飼い犬のふんの放置 ◇家庭ごみなどの廃棄物の投棄 れを携帯していないとき



ので、回覧などでご確認ください。 道路などの一斉清掃にご協力くださ ロ運動が実施される場合は、公園や **問環境保全温暖化対策課** い。地区によって日程が異なります 皆さんのお住まいの地区でゴミゼ 皆さんのご協力をお願いします。

# たばこの吸い殻 ポイ捨て本数の推移

(中心市街地内43地点の合計)



# **沽動調査を実施します** 令和3年経済センサス –

査を実施します。 6月1日巛を基準日として、全国一斉に令和3年経済センサス - 活動調

が行う調査の中でも特に重要で大規模な統計調査です。 況を、全国的・地域別に明らかにすることを目的としています。また、国この調査は、日本の全ての産業分野における事業所・企業の経済活動状

受いするの「ユンナス」とは「全数周査」と示し、周査票を用かり、対象となる事業所の皆さんは、調査へのご理解とご協力をお願いします。

っている場所のことを意味します。とが一定の場所を占めて、従業者と設備を有し、継続的に事業活動を行◎この調査における「事業所」とは、物の生産や販売、サービスの提供な

# 対象

ている全ての事業所や企業病院など、継続的に事業活動を行っ病に、旅館、学校、神社・寺院、

# 調査の内容

費用・事業別売上金額など従業者数・主な事業内容・売上金額・事業所の名称・所在地・経営組織・

# 調査方法

あります。 調査員調査と直轄調査の2種類が

▼調査員調査/調査員(※)が、直

# 照)。 します(右下調査員調査の流れを参接事業所などに訪問して調査を依頼

# ▼直轄調査(国、都道府県、市によ ▼直轄調査(国、都道府県、市によ ▼直轄調査(国、都道府県、市によ

※調査員とは、長野県知事から任命をあることをご確認ください。

# 調査員調査の流れ

# 配布・回答依頼

事業所に訪問します。
5月中旬~末日に、調査員が直接

**(** 

# ●調査の回答

回答ください。 の状況をご

 $\leftarrow$ 

# ●調査票の提出

収は行いません。
のため、調査員による調査票の回策のため、調査員による調査票の回さい。新型コロナウイルス感染症対がに、新型コロナウイルス感染症対ががある。

# 調査回答内容の保護

で、安心してご回答ください。成の目的以外には使用されませんの計法により厳重に管理され、統計作計法により厳重に管理され、統計作

# 調査結果の公表

ターネットなどで公表されます。経済産業省から順次、刊行物やイン同年9月以降に確定結果が、総務省・一令和4年5月末までに速報結果が、

# 調査結果の利用例

◇企業による、地域ごとの新規店舗基礎資料

出店計画などの基礎資料

# 「かたり調査」に

画課統計担当へご連絡ください。をうとする事案が発生しています。不審と感じる訪問調査などがあった不審と感じる訪問調査などがあった不審と感じる訪問調査などがあったのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、

令和3年経済センサス - 活動調査キャンペーン サイトもご覧ください。



♥220·6234 M22·7634 以ikaku-2@city.nagano.lg.jp

# 障害福祉に関する身近な相談窓口をご利用ください

市では、障害者の皆さんが地域で安心して生活できるように身近な 相談窓口を設置し、市内在住の障害者(児)やその家族などからの相談 に応じています。秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。 なお、既に相談員が決まっている場合は、その相談員にご相談ください。





## 自立·社会参加に関する相談

相談窓□	担当地域	連絡先
北部障害者相談支援センター(もんぜん ぷら座内 大字南長野新田町)	第一、第二、第三、第四、第五、芹田、古牧、三輪、吉田、古里、柳原、浅川、大豆島、朝陽、若槻、長沼、芋井、豊野、戸隠、鬼無里、信州新町、中条	<b>ぐ</b> 217-2281 FAX217-2282
南部障害者相談支援センター(ハーモニー 桃の郷内 川中島町今井)	篠ノ井、松代、若穂、川中島、更北、信更、大岡、安茂里、 小田切、七二会	<b>€</b> 274-5871 FAX274-5872

## 子どもに関する相談(18歳まで)

相談窓□	担当地域	連絡先
怕談又抜セノターベターナイス内 平林	第一、第二、第三、第四、第五、芹田、古牧、三輪、吉田、古里、柳原、浅川、大豆島、朝陽、若槻、長沼、芋井、豊野、戸隠、鬼無里、信州新町、中条	<b>€</b> 259-9975 FAX243-1717
南部発達相談支援センター(ハーモニー 桃の郷内 川中島町今井)	篠ノ井、松代、若穂、川中島、更北、信更、大岡、安茂里、 小田切、七二会	<b>€</b> 285-1900 FAX274-5872

## 虐待防止、権利擁護、障害を理由とした差別に関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
障害者権利擁護サポートセンター (ながの地域相談支援センターベターデ イズ内 平林一丁目)	長野市全域	<b>€</b> 262-1110 FAX243-1717

## 病院・施設からの地域移行に関する相談

相談窓口	担当地域	連絡先
		<b>¢</b> 278-9566
(絆の会相談室内 松代町松代)	信濃町、高山村	FAX213-6444

# 障害者への虐待防止

虐待は障害者の尊厳を傷つける許されない行為です。 次のような行為は、虐待に当たります。

- ・身体的虐待/暴力や体罰、体を縛り付ける、過剰な投 薬で体の動きを制限するなど
- **性的虐待**/無理やりまたは同意と見せかけて、わいせ つなことをしたり、させたりするなど
- 心理的虐待/言葉・態度による侮辱や拒絶など
- **ネグレクト (放棄・放任)** / 日常の世話をしない、医療

を受けさせないなど

• **経済的虐待**/本人の同意なしに財産を使うなど

## ◎虐待かも?と思ったら

虐待が疑われるときは、上記の障害者権利擁護サポー トセンターか、長野市障害者虐待防止センター(障害福 祉課内、 ←224-8730) へご連絡ください。なお、連絡 してくれた人の情報は固く守ります。

問障害福祉課 €224-8730 FAX224-5093 ⊠shougai@city.nagano.lg.jp

# グロック塀などの自 **一段をしましょう**

ロック塀などの倒壊による被害が確 福島県沖を震源とする地震でも、 また、令和3年2月13日に発生した する事故が繰り返し起きています。 塀などの倒壊によって犠牲者が発生 る地震などの災害時には、ブロック 平成30年の大阪府北部を震源とす

支障を来します。 を及ぼすほか、避難や救助活動にも 塀が倒壊すると、通行人などへ被害 があります。 した塀は、地震により倒壊する恐れ 認されています。 構造基準に合わない塀や経年劣化 また、道路沿いにある

び割れなどの劣化がみられる場合

建築士や施工事業者などの専門

造基準に合わない場合や、

傾きやひ

ロック塀などの自主点検を行い、

事故を未然に防ぐため、

塀の安全確保は所有者の責任です

所有しているブロック塀などが倒

家に相談してください

# **●ブロック塀のチェックポイント**

所有

□1 塀は高すぎないか

ります。

下のチェックポイントを参考に、

者が損害賠償責任を負う可能性があ 壊し、事故が発生した場合は、

通行人への注意喚起を表示し、

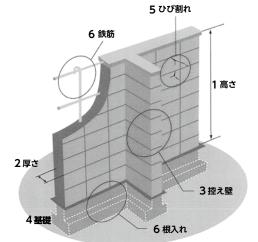
つでも適合しない項目がある場合は、 自宅のブロック塀などを点検し、

撤去などを速やかに行いましょう。

- ブロック塀の高さは、地盤や道路面から 2.2メートル以下か
- □2 塀の厚さは十分か
  - ブロック塀の厚さは10センチメートル以 上か(高さが2メートル超の場合は15セン チメートル以上)
- □3 控え壁はあるか
  - ブロック塀の長さ3.4メートル以下ごとに、 補強のための控え壁はあるか(高さが1.2メ ートル超の場合)
- □4 コンクリートの基礎があるか
- □5 塀に傾き・ひび割れはないか

〈専門家に相談しましょう〉

□6 ブロック塀に鉄筋は入っているか 基礎の根入れ深さは適正か



出典:国土交通省ホームページより

- ◎組積造(れんが造、石造、鉄筋のない ブロック造)の塀の場合
- □1 塀の高さは地盤から1.2メートル以下か
- □2 塀の厚さは十分か
- □3 塀の長さ4メートル以下ごとに、控え壁 があるか
- □4 基礎があるか
- □5 塀に傾き・ひび割れはないか

〈専門家に相談しましょう〉

□6 基礎の根入れ深さは適正か

# 224 5076 FAX 224 5124 建築指導課 ∑shidou@city.nagano.lg.jp

所の相談など、詳しくは建築指導課 へお問い合わせください 点検方法の詳細や、 地域の危険箇

▲地震によりブロック塀の一部が 損壊(出典:パンフレット「あなた のまわりは大丈夫?今すぐブロ ック塀等の点検を」日本建築防災 協会より)

# ブロック塀等除却事業補助金(令和3年度)

道路沿いの危険なブロック塀などの除却費用の一 部を補助します。

## (補助金額)

「除却工事費」または

「除却する塀の長さ(メートル)×1万6千円\*」の いずれか低い方の額の2分の1以内かつ上限5万円

- \*基礎を除却しない場合は1万円
- 事着手の前に補助金の申請が必要です。詳しくは、 建築指導課へお問い合わせください。

# あなたの固定資産脱 まちづくりに生かす

# 納期限までに納付をお願いします。 ための重要な財源となっています。 1月1日現在の土地・家屋・償却資 に、さまざまな行政サービスを行う て納めていただく税金です。皆さん 産の所有者に、その資産価値に応じ 固定資産税・都市計画税は、毎年 住宅が建っている土地(住宅用地)

# 本年度は評価替え

※評価替え以外の年でも、土地の分・ 年度までの3年間据え置きます。 の年に当たります。見直した土地・ 3年ごとに見直しを行う「評価替え」 家屋の評価額は、原則として令和5 価を行い、評価額を決定します。 築などがあった場合は、新たに評 令和3年度は、地方税法の規定で 地目変更、家屋の新築・増

課税標準額(上限

評価額の 分の1の額

区分

200㎡以下の部分 (住宅1戸当たり)

# ■土地の評価替え

さらに、同年7月1日までの半年間 整措置により課税標準額が上昇する の変動率で価格の修正を行います。 格を決定し、評価額を算出します。 地価公示価格などの7割をめどに価 に地価が下落している場合には、そ 宅地は、令和2年1月1日時点の 令和3年度の税制改正で、負担調

■新築・増築家屋

令和2年1月2日から令和3年1

家屋

あった場合は除きます)。 額を据え置く措置が設けられました 土地は、令和3年度に限り課税標準 (地目の変更など、評価の見直しが

# ■住宅用地の軽減

大幅に上昇することがあります。 を取り壊した場合は、土地の税額が 適用されています。そのため、住宅 は、税負担を軽減するための特例が

200㎡を超える部分 評価額の3 評価額の3 (住宅1戸当たり) 分の1の額 分の2の額

分の1の額

(表) 住宅用地に対する特例措置

# ※建物に住宅以外の部分がある場合や、敷地内に複数の建物がある場合などは、居住部分の割合から住宅用地の割合を算定します。 ※特例が適用される面積には上限があります(延床面積の10倍まで)。

新しい基準で評価し、本年度から課 月1日までに新築・増築した家屋は、 ■被災家屋の評価額

# ■新築住宅の軽減措置

減額されます。 は、新築後一定期間、 新築した住宅で要件を満たす家屋 固定資産税が

# ■在来家屋の評価替え

年数を考慮して計算します。 造4パーセント、木造以外7パーセ 直しは、3年間の建築物価の変動(木 で評価額を見直します。評価額の見 ントの上昇)と、建築時からの経過 る家屋(在来家屋)は、新しい基準 算出した評価額が前年度の評価額 令和2年度以前から課税されてい

年数に達すると評価額は下げ止まり 据え置かれます。なお、一定の経過 を超える場合は、前年度の評価額に

# になります。 による軽減措置 令和元年東日本台風災害

# |被災代替家屋に係る減額特例措置

代替家屋取得の翌年1月31日までに ムページか資産税課で確認してくだ 申告が必要です。詳しくは、市ホー 分の1に減額される制度があります。 取得の翌年度から4年間、税額が2 所有者が、これに代わる家屋(被災 代替家屋)を令和6年3月31日まで に取得(新築、購入など)した場合、 この適用を受けるためには、被災 災害により滅失・損壊した家屋の

令和3年1月1日現在未復旧の被

税されます。

の評価額(税額)に戻ります。 が終了し復旧している場合は、 を継続します。また、修繕工事など 災家屋については、評価額の見直し

# 償却資産

外構など)、機械、太陽光発電設備、 物(借家の内装・会社やアパートの 大型特殊車両などのことをい している、事業のために用いる構築 償却資産とは、法人や個人が所有 いま

日までに申告する必要があります。 日現在の所有状況をその年の1月31 償却資産の所有者は、 毎年1月1

# 都市計画 裞

は、市街化区域内にある土地と家屋 に準じて算定しています。課税対象 に充てる目的で課され、固定資産税 都市計画事業や土地区画整理事業

# 問資産税課

∑ sisanzei@city.nagano.lg.jp RX共通224·7083 証明書の交付など 224 5018

# 雨水貯留施設の設置費用を 助成. します

する浸水対策や、雨水を再利用する環境対策に取り組んでいます。 市では、市民の皆さんにご協力をいただきながら、雨水の流出を抑制

# 雨水貯留施設の役割

生活用水として利用できます。 につながります。ためた雨水は草木 の水やり、庭の散水、災害時などの 量を減らすことは、浸水被害の軽減 水路や側溝などへ流れ出る雨水の

# 設置費用を助成します

いる人や居住している人 ▼対象/市内に住宅などを所有して

# )雨水貯留タンクを設置する場合

ンクの購入費(材料費含む) の貯留量が100リットル以上のタ ▼対象施設・対象費用/1基当たり

※建物1棟につき2基まで

※工事費は対象外

費用の2分の1まで) 場合は上限額5万円(いずれも購入 2万5千円、500リットル以上の 00リットル未満の場合は、上限額 ▼助成金額/100リットル以上5

※1基ごとに千円未満は切り捨て

# ●浄化槽を転用する場合

用を含む) 転用するための費用(ポンプ設置費 た、既存の浄化槽を雨水貯留施設に ▼対象施設・対象経費/不要となっ

※建物ー棟につきー基まで

※千円未満は切り捨て 分の2 (上限額10万円) ▼助成金額/転用に要した費用の3



▶雨水貯留タンクの設置例

# 事 前にご相談ください

課へご相談ください。 助成内容の確認のため、 施設の設置を予定している人は、 事前に河川

# 新たに助成します留施設の再設置費用 用水 を貯

した。 した雨水貯留施設の再設置費用につ いて助成する制度を、新たに設けま 令和元年10月12日以降の災害で被災 令和元年東日本台風災害を受け、

被災し、市の助成を受けて設置した 使用できなくなった人 雨水貯留施設が破損・消失したため いる人や居住している人で、災害で ▼対象/市内に住宅などを所有して

ンクの購入費(材料費含む) の貯留量が100リットル以上のタ ※工事費は対象外 ※建物1棟につき2基まで ▼対象施設・対象費用/1基当たり

3万7千円、500リットル以上の 00リットル未満の場合は、上限額 ▼助成金額/100リットル以上5







# ※被災した雨水貯留タンクが設置し を併用しています。 本ページ1段目に記載した助成金 て7年以上経過している場合は、

# 事前にご相談ください

河川課へご相談ください。 は、助成内容の確認のため、 施設の再設置を予定している人 事前に



▲雨水貯留タンクの設 置例

協力をお願いします。

雨水貯留タンクを空にして、雨

雨が降りそうな時は、事前に

水の流出を抑制できるようにご

している人へのお願い雨水貯留施設を設置

**€** 224.7646 KM 224.5112 

(いずれ

も購入費用の4分の3まで、 場合は、上限額7万5千円

※1基ごとに千円未満は切り捨て

# ごみ出しと集積所の管理は適切に

ください。 け方・出し方は、各自治体で異なり 排出してください。なお、ごみの分 庭用資源物・ごみ収集カレンダー. ますので、特に転入した人はご注意 でごみの分け方・出し方を確認し、 家庭から出るごみは、「長野市家

に、ご協力をお願いします。 適切なごみ出しと集積所の管理

# ごみ出しは適切に

区の管理者が、処分の責任を負うこ に従い適切に行いましょう。 とになります。ごみ出しは、 たときは、ごみ集積所の管理者や地 れません。ごみが収集されずに残っ 適切に出されていないごみは収集さ っていない」「排出日が違う」など、 分別されていない」「指定袋に入

# 火災防止のため 分別にご協力を

ごみ収集車の車両火災が発生してい みとして排出されたことが原因で、 スプレー缶や充電式電池が不燃ご

# ▼スプレー缶・カセットボンベ

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

> イクルへ出してください。 ♥充電式電池(リチウムイオンなど) 「充電式電池回収協力店」 のリサ

# あります 交通の支障となることが

障となることがあります。 にはみ出し、歩行者や車の通行の支 集積所からあふれたごみが道路上

に持ち込んでください(有料)。 ルギーセンターと資源再生センター けて出すか、直接、ながの環境エネ ごみの量が多いときは、数回に分

# ごみ集積所の管理は適切に

に使用するようにしてください。 ます。集積所は整理整頓して、安全 頓されていない集積所が見受けられ 掲示物や収集に使うネットが整理整 などが老朽化して危険な集積所や、 用する施設です。しかし中には、 ごみ集積所は、地区の皆さんが使

へお問い合わせください。 ていますので、詳しくは生活環境課 資源物用コンテナやネットも提供し は、市の補助金があります。また、 なお、集積所の新設や補修などに

# 問生活環境課

**€** 224 · 7635 FAX 224 · 8909 ∑ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

め、ルールとマナーを守りましょう。 **共財産です。これらの機能を損ねる** ことなく、安全で快適に利用するた

# 生け垣や樹木は 適正な管理を

するなど、土地所有者の責任で定期 は、道路にはみ出さないようせん定 れることがあります。生け垣や樹木 はみ出すと、通行の妨げになるなど、 た木などが原因で事故などが発生し 大変危険です。はみ出した枝や折れ た場合は、その所有者が責任を問わ な管理をお願いします。 私有地から生け垣や樹木が道路

# 道路にのぼり旗や 看板などは設置しない

原因にもなるため、ご遠慮ください になるばかりでなく、景観を損ねる 立て看板の設置などは、通行の妨げ 道路への商品の陳列や、のぼり旗

# 道路や河川を安全で快適に利用するために

理者と協力しながら、その管理・保 県道、市道、赤線(里道)などがあ 路などもあります。市は関係する管 改良区、用水組合などが管理する水 ります。また、河川には、国や県が 全に努めています。 管理する一級河川のほか、市、土地 皆さんが利用する道路には、国道

のぼり旗

白転車

立て看板

しままして、 はみ出して、 た樹木

道路や河川は、みんなの大切な公

# 歩道 への駐車はしない

げになります。また、点字ブロック められた場所に止めましょう。 自転車やバイクは、駐輪場などの決 人が安全に通行できなくなります。 上に駐車すると、視覚に障害のある は、歩行者や車いすなどの通行の妨 歩道への自転車やバイクの駐車

# 事前にご相談ください

きは、事前に監理課へご相談くださ 切り下げたい」などの計画があると 請が必要です。「水路にふたをして通 や、工事を行う場合には、許可の申 路(入り口)にしたい」「歩道の縁石を 道路や河川の上を使用する場合

問監理課 AX 224·5116 kanri@city.nagano.lg.jp

## 令和4年度 長野市職員 (大学卒業程度) を募集します 採用

- ▶採用予定人数/各区分とも若干名
- ▶試験日程・会場/◇第一次試験=6月20日 (日)、ホテル信濃路(大字中御所)ほか ◇第二 次試験=7月中・下旬(予定)(第一次試験合格 者に通知)
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によ り、試験日程などを変更・延期する場合が あります。変更などの内容は、市ホームペ ージに掲載するとともに、受験申込者に対 して個別に連絡しますので、必ず確認して ください。
- ▶受験案内などの配布/5月14日(金)~31日(月) (土・日曜日を除く)8時30分~17時15分に、 職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、 各消防署・分署、東京事務所で配布します。 郵便で請求する場合は、120円切手を貼った 返信用封筒 (角型2号に送付先を記入) を同封 の上、職員課 (〒380-8512長野市役所) へ送 付してください。市ホームページからダウン ロードもできます。
- ▶申し込み/5月15日出~31日側に、原則 として、市ホームページ「ながの電子申請サ ービス」から申し込みをしてください。

試験区分		}	生年月日	受験資格•免許
	行政	Α		大学卒業程度の学力を有する人
	行政	В		スポーツなど実績者で、大学卒業程度の学力を有する人 ※スポーツ・文化芸術の分野において、中学校卒業 以降、県代表などとして全国レベルの大会などに 出場した実績のある人
	土:	木		大学の土木専門課程(都市工学系を含む)卒業 程度の学力を有する人
	建		平成7年4月2日 ~平成12年4月	大学の建築専門課程卒業程度の学力を有する人
	電 :	気	1日に生まれた人	大学の電気専門課程卒業程度の学力を有する人
<b>大</b>		械		大学の機械専門課程卒業程度の学力を有する人
卒業	化:	学		大学の化学専門課程卒業程度の学力を有する人
大学卒業程度	学芸	員		学芸員(主に考古学を専攻した人に限る)の資格を 有する人(令和4年春までに資格を取得する見込 みの人を含む)
	消丨	防		大学卒業程度の学力を有する人
	獣医	師	平成4年4月2日 ~平成10年4月	獣医師免許を有する人(令和4年春までに免許 を取得する見込みの人を含む)
	薬剤	師	1日に生まれた人	薬剤師免許を有する人(令和4年春までに免許 を取得する見込みの人を含む)
	保健	師	平成7年4月2日	保健師免許を有する人(令和4年春までに免許 を取得する見込みの人を含む)
短期大	保育	$\pm$	平成4年4月2日 ~平成14年4月1 日に生まれた人	保育士資格を有する人(令和4年春までに資格 を取得する見込みの人を含む)
大学卒業程	歯科 衛生	- 1	平成7年4月2日 ~平成13年4月1	歯科衛生士の免許を有する人(令和4年春まで に免許を取得する見込みの人を含む)
程度	臨床 查技		日に生まれた人	臨床検査技師の免許を有する人(令和4年春ま でに免許を取得する見込みの人を含む)

## ■9月に実施する予定の採用試験

▶**区分**/◇大学卒業程度=獣医師·薬剤師 ◇短期大学 卒業程度=救急救命士(消防) ◇高校卒業程度=一般事 務・土木・消防 ◇県外在住者移住促進(社会人経験者) 枠=行政 I ·行政 II ·保健師·獣医師·薬剤師·消防 ◇技 能労務職=調理 ◇障害者対象選考考査=一般事務

- ※2回試験を実施する、大学卒業程度の獣医師・薬剤師は、 いずれかの試験のみ受験可能です。
- ※大学卒業程度・消防を受験した人は、短期大学卒業程度・ 救急救命士(消防)は受験できません。
- ※採用試験区分については、変更になる場合があります。 詳しくは、本紙8月号に掲載します。

## ■インターンシップの実施を予定しています

本市では、大学などに在学する学生を対象としたイン ターンシップを毎年実施しています。実施時期や申し込 み方法などについては、6月に市ホームページに掲載し ます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、延期 や中止になる可能性があります。

# 市役所で一緒に働きませんか?

農林部 農業政策課

小林 桜子(平成30年度入庁)

私は、3月まで企画政策部企画課 に所属して、ふるさと納税の担当を していました。長野市の魅力を伝え る「お礼品」の開拓や、寄付者様から



の問い合わせなど、行動力や臨機応変に対応する力が 求められる仕事で、寄付者様から応援メッセージが届 くととても嬉しく、前向きな気持ちになれました。

また、成果が寄付額という形で数字に出るので、「市 の歳入をこれだけ増やせた!」というのが分かりやす く、やりがいの大きい仕事でした。

4月からは農業政策課に異動し、農業機械化補助金、 スマート農業の推進に係る業務などを担当しています。 市役所の仕事は、市民の生活を守り、将来の長野市を つくっていく、大変意義のある仕事だと思います。志 ある皆さんと一緒に働けるのを楽しみにしています。

問職員課 

# ながの花と緑大賞 & わたしの花と緑を募集します

## ながの花と緑大賞 2021

花と緑に囲まれた潤いのあるまちづくりを実践している皆さんの、優れた花壇づくりや緑化活動を表彰する「ながの花と緑大賞」を、本年度は内容をリニューアルして募集します。

多くの皆さんに応募いただけるよう応募部門を見直すとともに、特別テーマの部を設けました。特別テーマの部では、本年度「緑のカーテン」を募集します。皆さんの日頃の成果を、ぜひご応募ください。

▶内容/市内で公開性(沿道やオープンガーデンなどとして、一般に公開している) や公益性(環境保全など)がある、花壇や緑化などの作品



▲「ながの花と緑大賞2020」大賞 受賞作品・西条小学校花クラブ

部門	対 象	審査
	道路(街路樹、植栽帯)、公園、公民館などの公共的な場所で花づくりや緑化	
公共緑化の部	活動に取り組む個人、団体(地区、各種団体、公園愛護会など)、学校、企業	書類審查·現地審查
		(6月下旬~7月上旬)
個人・ファミリ	公共的な場所以外(事業所、庭、花壇、屋上緑化、オープンガーデンなど)で	
		◎募集期限/
企業・団体の部	公共的な場所以外(事業所、庭、花壇、屋上緑化、オープンガーデンなど)で	6月11日儉(必着)
正来"団体(7部	花づくりや緑化活動に取り組むグループ、企業など	

	部	門	対 象	審査
	2021 <del>/</del> ታ	r <del>/:</del> : 4± ⊓ıl		書類審査・現地審査(9月
- 1				上旬) 
	テーマの	)部/	建物の外壁面にカーテンのように育成	O 24 2147 (41: 47
	緑のカー	ーテン	している個人・団体など	8月2日(月)~8月31日(火)
١				(必着)



▲緑のカーテン

- ※自薦他薦は問いません。他薦の場合は、公園緑地課で 応募者への応募確認を行います。
- ※「長野市景観賞」入賞作品、応募(予定)作品は対象外です。
- ※道路や側溝などを、許可なく不法に占有している場合 は応募できません。
- ※園芸、造園、植栽などを生業としている・講座の講師などで対価を得ている個人や企業などが応募する場合は、「企業・団体の部」へ応募してください(2021年度特別テーマの部を除く)。

## わたしの花と緑 2021

丹精込めて造った庭園や花壇など、市内のプライベートな花と緑を募集します。

▶対象/市内の個人や企業などのプライベートな庭や緑地 (作品審査はなく、公開性や公共性、撮影時期は問いません)

▶募集期限/6月30日(水)(必着)

# 応募方法はいずれも

各募集期限、募集期間内に、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「花づくり」「植栽」「緑化活動」などの様子がわかる写真を貼って、郵送か直接、公園緑地課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎5階)か各支所へ提出するか、Eメールに必要事項を記入した応募用紙と写真(5メガバイト以内)を添付して、公園緑地課へお送りください。

- ※応募用紙は、市ホームページ、公園緑地課、各支所、 市内の園芸店などにあります。
- ※Eメールで応募した場合は、受信後に確認メールを返信します。確認メールが届かないときは、公園緑地 課へお問い合わせください。

◎応募作品は、応募作品集「はなとみどり 2021」に掲載し、市民の皆さんに紹介します。

問公園緑地課 ←224-7285 FAX224-5111 ⊠kouen@city.nagano.lg.jp

# 体罰などによらない子育ての社会へ

令和3年度 あたたかい 児童福祉週間標語 ことばがつなぐ こころのわ

の事件が相次ぐ中、次代を担う子ど やかな成長について国民全体で考え 週間は、子どもや家庭、子どもの健 や虐待を行い、死に至らしめるなど 子どもに「しつけ」と称した暴力 5月5日の「こどもの日」 「児童福祉週間」です。 から1

もの命をしっかり守ることが必要で

り組んでいくことが重 然に防止するように取 会全体で児童虐待を未 な愛情に包まれながら育つよう、社 そのために、全ての子どもが豊か

「虐待かも」と思ったら、すぐにお 電話ください。お住まいの地域の児童

児童虐待の通報、通告の他に、 また、 ています。 こど 

- · **対象地区**/篠ノ井、松代、川中島、更北、信更、大岡 ※夜間、土・日曜日、祝休日の緊急連絡は、市役所代表(₹226-4911)へ
- 長野県中央児童相談所 ←238-8010(大字南長野妻科)

# 児童虐待などに関する相談先・連絡先

問 ko-shien@city.nagano.lg.jp 224 7062 FAX 224 7698

児童相談所

虐待対応 ダイヤル

相談所につながります。

※通話は無料です。

ひとり親や女性からの相談を受け も相談室では、0歳から18歳までの子どものあらゆる

- **こども相談室(相談専用) ←**224-9746(子育て支援課内)

※夜間、土・日曜日、祝休日は、 (**←**219-2413)へ 長野県児童虐待·DV24時間ホ

これまで

所 ①支

②公民館

3 歴史民俗資料館

4会

【4月26日から】

所

中条総合 市民センタ

①支

②交流センタ

館

問

③郷土資料館

受け付けます。

るように、1時間単位で申し込みを

より多くの人や団体の利用ができ

▶1時間単位で利用できます。

# 無料で利用できますか?

※その他の利用、入場料を徴収する ○生涯にわたる学習活動 ○社会福祉に関する活動 ○地域づくりに関する活動 ▼次の活動は無料で利用できます。 場合、営利を目的として利用する 場合、市民以外の人が利用する場

家 224・5082 版24・5104

manabi@city.nagano.lg.jp

合などは有料となります。

# 長野市立中条公民館が 中条交流センター」

中条交流センターに移行しました。 自主サークル活動も引き続き利用で いた講座は引き続き行います。また、 し、より活発な利用ができるよう、 これまで市立中条公民館で行って 中条公民館は利用制限などを見直

きます。 4月26日に中条公民館跡地に開所し えた「中条総合市民センター」が、 支所、民俗資料の展示スペースを備 ています。 能を含めた中条交流センター、中条 なお、中条公民館・中条会館の機

# 何が変わるの?

関する活動など、交流のための利用 の福祉の増進につながる活動に利用 域づくりに関する活動や社会福祉に できます。 の幅が広がり、 **>利用の幅が広がります。** 今までの生涯学習活動のほか、 地域の活性化や住民 地

14

# ひきこもり家族教



# ひきこもりとは

す。ひきこもりは、病気や障害の有 るものです。 無にかかわらず、誰にでも起こり得 になっている状態のことをいいま り、人との関わりや社会参加が困難 自宅などにとどまることが多くな

変化を積み重ねることが大切です。 族の安心できるやりとりや、小さな 時間が必要な場合が多く、本人と家 まな悩みを抱えています。解決には てよいか分からない」など、さまざ しまったのだろうか?」「どう接し 家族は、「どうしてひきこもって

# ひきこもり家族教室

りを持つことのできる方法を、一緒 夫などを学び、家族自身が心にゆと 知識や情報、本人への関わり方の工 に考えてみましょう。 家族教室で、ひきこもりに関する

健センターか市保健所健康課へご相 談ください。 個別相談を希望する場合は、各保

# 第1回 6月18日金

的な対応について」、家族交流会 ▼講師/長野県精神保健福祉センタ ▼内容/講演「ひきこもる心と基本 ・長野県ひきこもり支援センター

# 第 2 回 6月29日火

解と支える方法について」 ▼内容/当事者の体験談発表、 家族の気持ちの持ち方・本人の理 講演

県セイムハート代表) ▼講師/山田起由さん(KH亅長野

# 第3回 7月15日末

方の実際 ンタルクリニック院長 ▼講師/福家知則さん(川中島Fメ ▼内容/講演「家族と本人の関わり 認知行動療法をふまえて.

# 第 4 回 7月26日月

トステーション)、家族交流会 年金室職員)、施設の紹介と利用方法 金について(市国民健康保険課国民 (まいさぽ長野市、ながの若者サポー ▼内容/情報提供・生活を支える年

# いずれの回も

·時間/13時30分~16時

\*ところ/市保健所2階(若里六丁目)

·参加料/無料

▼定員/30人 (先着順)

健康課へ ▼申し込み/事前に電話で市保健所

※新型コロナウイルスの感染拡大状 況により、変更や中止になる場合 があります。

# 問 €226 9965 FAX 226 9982 市保健所健康課

# 5月3日は世界禁煙デ

依存性を踏まえると、喫煙は個人の 喫煙習慣にとどまらない健康問題に く、受動喫煙の危険性やニコチンの 喫煙が健康に与える影響は大き

# たばこの依存性と有害物質

れています。 さをもたらします。その作用は、薬 到達し、神経回路に作用して心地良 物質が含まれています。中でも、ニ 物と同じ依存性をもたらすともいわ たニコチンは、喫煙後約8秒で脳に 因物質です。喫煙によって吸収され コチンは強い依存症を引き起こす原 たばこの煙には、たくさんの有害

> ガムや、簡単に利用できるニコチン 禁断症状が抑えられやすいニコチン 煙補助薬をお勧めします。短期間で

を与えるなど、がんの発生原因とな 速やかに肺に到達し、 っています。 全身の臓器に運ばれ、遺伝子に損傷 その他の有害物質も、喫煙により

# **別加熱式たばこに注意**

ることが分かってきました。 性があり、周囲への受動喫煙も発生す て安全とはいえず、有害物質や発がん ばこ製品です。煙が出ないからといっ ニコチンなどを吸入するタイプのた 的に加熱し、エアロゾル(霧状)化した 性物質を体内に取り込みやすい危険 加熱式たばこは、たばこの葉を電気

# 

なっています。

血液を通して

# ニコチン依存度簡易チェック

◎一つ以下の人や、禁煙する自信の **ある人**/薬局・薬店で購入できる禁 □1日20本以上たばこを吸う □喫煙できない場所での我慢が困難 □朝一番のたばこが一番やめにくい 」朝起きて30分以内に喫煙する 病気で寝ている時でも喫煙する

を抑えやすくなります。 きるため、起床時も含めて禁断症状 ない人/医療機関での治療をお勧め パッチがあります。 量の医療用ニコチンパッチが使用で ては医師にご相談ください)。 高用 します(治療内容や保険適用につい ◎二つ以上の人や、禁煙する自信が

成功しやすくなります。 とができ、自力に比べて約3~4倍 療機関での治療や補助薬を利用する と、ニコチン切れの症状を抑えるこ ▼自力での禁煙も可能ですが、医

※医療機関については、|長野県 煙外来」でご確認ください

問市保健所健康課 ₹226·9961 FAX 226·9982

# 近な相



擁護活動を行っている「人権擁護委員」をご存じですか。 皆さんは、身近な地域社会で人権が侵害されないように見守り、

# 人権擁護委員とは

臣が委嘱した民間のボランティア で、本市では3人の委員が活動して います。 人権擁護委員法に基づいて法務大

# 人権擁護委員の仕事

# ○人権侵犯に関する調査・救済

法務局職員と協力して事件の調査や 処理を行います。 人権侵害を受けた人がいる場合、

# ○啓発活動

皆さんの人権意識

ため、小・中学校で います。 どでの啓発活動を行 の人権教室、街頭な の普及・高揚を図る

# ○人権相談

れます。 料で応じています。秘密は固く守ら さまざまな人権に関する相談に無

# 相談方法

# ①窓口で相談

人権相談所を開設しています。 法務局の窓口と市内各地で、 特設

> ②電話で相談 は、市ホームページをご覧ください。 特設人権相談の開設日や場所など

年始を除く)8時30分~17時15分 ▼とき/月~金曜日(祝休日、年末

# ○みんなの人権110番

**←**0570・03・11 (通話料有料) 差別や虐待など、さまざまな人権

# ○子どもの人権110番

**←**0120・07・10 (通話料無料) いじめや不登校など、子どもの人

# ○女性の人権ホットライン

◆0570・070・810 (通話料有料) 配偶者からの暴力、セクハラなど

# ③インターネットで相談

ください。 省のホームページをご覧 します。詳しくは、法務 の法務局から、メールや電話で回答 ォームから送信すると、後日最寄り 相談内容など、必要事項を専用フ 

# 問 ← 22. 5084 KM 22. 7547 □ 人権・男女共同参画課 $\square$ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

# 5月12日は 「民生委員・児童委員の日」

# 地域の身近な相談相手です 一委員・児童委員は

が活動しています。この中には、児 童委員29人も含まれています。 童に関する支援を専門に行う主任児 法に基づく「身近な相談相手」です。 現在、長野市では875人の委員 民生委員・児童委員は、民生委員

# こんな活動をしています

# ●見守り活動

を行っています。 者などの世帯の見守りや声掛けなど 1人暮らしの人、高齢の人、障害

# ●相談・支援活動

機関などの支援やサービスにつなげ どの相談を受け、解決に向けて専門 生活上の心配事や悩み事、介護な

# ●子どもに関すること

ながら、適切な支援を行います。 児童相談所などの関係機関と連携し ての悩みなどの相談を受け、学校や 不登校、いじめ、児童虐待、子育

# ●地域福祉活動

しています。 の地域福祉活動や地域の行事に参加 ふれあい会食・子育てサロンなど

# ●生活全般に関する相談事

生活困窮などの経済的な悩み、

特

受けています。 成年後見制度などについての相談を 殊詐欺や悪質商法などの被害予防

# ●災害に備える活動

ています。 力での避難が困難な人の把握に努め 者台帳」の調査を行い、災害時に自 市が進めている「避難行動要支援

# 新しい生活様式での活動

も活用しながら、皆さんとの連絡や 絆を絶やさないように努めています。 生委員だより、チラシ、連絡票など 活動には制約があります。電話、民 止のため、訪問活動や通いの場での 新型コロナウイルスの感染拡大防

# ■個人情報は固く守られます

す。お気軽にご相談ください。 護に配慮した支援活動をしていま 容の秘密を守り、プライバシーの保 秘義務が課せられています。相談内 民生委員・児童委員は、法律で守

# 議会(長野市社会福祉協議会内)問長野市民生委員児童委員協 ₹225·1234 FAX 223·7388 福祉政策課

€224·5028 FAX 224·5106

∑ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

# 薬物乱用は「ダメ。 ゼッタイ。」

どに大きなダメージを与えてしまうことのないよう、薬物 対にやめましょう。 乱用について正しい知識を持ち、安易に手を出すことは絶 刻な社会問題の一つです。自分の健康や周りの人の生活な 社会や国の安全・安定を脅かすなど、人類が抱える最も深 大麻や覚醒剤などの薬物乱用は、人間の生命はもとより、



# 大麻は危険です!

変有害です。 どで、「大麻は依存性がない」「害が いますが、実際は依存性があり、大 ない」などの誤った情報が氾濫して 急増しています。インターネットな 30歳未満の若年層の大麻乱用者が

乱用の危険性を正しく認識し、 何もやる気がなくなる、集中力が低 さまざまな悪影響があります。大麻 下する、幻覚・妄想に襲われるなど、 に手を出さないでください。 薬物乱用に当たります。乱用すると、 大麻を一度でも使用することは

運動が実施されます 止を目的に、全国で次のような 不正栽培の撲滅や薬物乱用防

# 5月1日出~6月3日水 「不正大麻・けし撲滅運動

てはいけない種類のケシは、栽培や 薬物乱用につながる大麻草や植え

> ます。 保健所か警察署にご連絡をお願いし す。不正栽培を発見した場合は、市 所持などが法律で禁止されていま

いただけます。 の特徴は、市ホームページでご確認 ◆大麻草や、植えてはいけないケシ







▶植えてはい の特徴 けないケシ

特徴

# ■「ダメ。ゼッタイ。」普及運動 6月20日日~7月19日月

間違えやすい植物

ギョウジャニンニク オオバギボウシ、 マネギ、ジャガイモ

ヤマイモ

しょう。 合言葉で、きっぱり断るようにしま 見かけても「ダメ。ゼッタイ。」の ろしさを理解し、そのような誘いを が利用されています。薬物乱用の恐 して、SNS(会員制交流サイト) 近年、薬物が密売買される手段と

有毒植物

グロリオサ

スイセン

# 高に 辺の 可 気に 注意しましょう

迎えました。毎年、山菜採りなどで ものは、採らない、食べない、売らな す。食用植物と確実に判断できない 成分を含むものがあり、知らずに食 誤って有毒植物を採取し、食べたこ い、人にあげないようにしましょう。 べることで死亡事故も発生していま とによる食中毒が発生しています。 また、身近な観賞用植物には有毒 山菜採りや野草摘みのシーズンを

ります。苦味のあるユウガオは食べ

り、食べると食中毒になることがあ くまれに強い苦味がある場合があ ください

ユウガオなどのウリ科植物は、ご

●苦味のあるユウガオにご注意

ないようにしましょう。

# 食用と間違えやすい 有毒植物の例

	中毒症状		
	おう吐、下痢、けいれん 重篤の場合は死亡		
フ、タ	おう吐、下痢、呼吸困難 重篤の場合は死亡		
	発熱、おう吐、下痢、 重篤の場合は死亡		

# ポイント食中毒を防ぐため

- 山菜を採るときは、一本一本よく 確認しましょう。 確認して採り、調理前にもう一度
- 家庭菜園や畑などで、食用植物と ましょう。 観賞用植物は明確に分けて栽培し
- るようにしましょう。 などに名前を記入し、種類が分か 球根などを保管する際は、袋
- ◇有毒植物を食べて体調が悪くなっ けてください。 た場合は、すぐに医師の診察を受

※有毒植物について、 詳しくは市ホームペ ージをご覧くださ



問市保健所食品生活衛生課 ₹226·9970 FAX 226·9981

# 令和3年度 元気なまちづくり

# 市政出前講座

勉強会、研修会などに職員を派遣し、
 本年度出前講座」を行っています。本年度出前講座」を行っています。本年度出前講座」を行っています。本年度出前講座」を行っています。本年度出前講座」を行っています。本年度出前講座」を行っている、10人以上で構在勤・在学している、10人以上で構成する団体・グループ

選択 ※申し込み後、担当課で日程などを クス、郵送のいずれかで各担当課へ の30日前(必着)までに、持参、ファ ウイルス感染症対策チェックシート 舎6階)にある申込書と新型コロナ ▼申し込み/市ホームページのほ 当課へ直接、お問い合わせください ▼講座のメニュー/メニュー表か 絡します に必要事項を記入の上、 調整し、 します(結果をお知らせするまで 各担当課や広報広聴課(第一庁 (講座の内容など、詳しくは担 開催決定通知書をお送り 開催希望日

※新型コロナウイルスの感染拡大状

に1週間程度かかります)。

況により、ご希望に沿えない場合

があります。

| 開催する際は、新型コロナウイルス感染症対策をしっかり行っていただくようお願いします。

が必要になる場合は、担当課から連

受講料/無料(材料費などの実費

ループの皆さんが、市内の会場を用意

開催場所/講座を開催する団体・グ

## **◆講座メニュー** 申込書は各担当課へ提出してください。★は新メニューです。

(4月1日現在)

市では、市民の皆さんが主催する

分野	No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ
扩		国民健康保険制度		
		国保特定健診・特定保健指導	国民健康保険課(第一庁舎2階)	€224-5025 €224-7241 FAX224-5101
	1-3	国民年金	国民健康保険課国民年金室(第一庁舎2階)	<b>€</b> 224-5026 FAX223-7200
	1-4	高齢者医療制度	高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)	€224-8767 €224-5029 FAX224-5126
		高齢者のための福祉施策		<b>€</b> 224-5029 [M224-3120]
	1-6	介護保険制度	介護保険課(第二庁舎1階)	<b>€</b> 224-7991 FAX224-8694
		100まで元気!チェック&ガイドでフレイル予防		
		ゼロからはじめる人生会議~もしものときについて話し合おう		
		地域で支え合う∼認知症になっても暮らしやすい○○地区	  地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)	C224-7935 FAX224-8574
	1-10	早めに気付こう認知症~初期対応のポイント	地域已由人人推進球(第二月日19月)	
	1-11	高齢者の権利擁護について~今、私にできること		
	1-12	在宅における高齢者虐待防止ミニ講座		
	1-13	障害者を理解し、地域で共に暮らす	障害福祉課(第二庁舎1階)	<b>€</b> 224-5030 FAX224-5093
1		福祉医療制度	福祉政策課(第二庁舎2階)	<b>€</b> 224-7829 FAX224-5106
保	1-15	子育てのいろは	保育·幼稚園課(第二庁舎2階)	€224-8032 FAX264-5355
健	1-16	放課後子ども総合プラン事業	こども政策課(第二庁舎2階)	<b>€</b> 224-6796 FAX224-7648
福	1-1/	地域で子どもを見守る取り組み	子育て支援課(第二庁舎2階)	<b>€</b> 224-7062 FAX224-7698
111	1 10	子育て支援のあれこれ 地域・職場の縁結び	  人□増推進課マリッジサポート室(第一庁舎6階)	€224-8639 FNY224-8569
		薬の正しい使い方	八口垣住庭床ャップノッホード主(第一月日0日/	224-0039 IM224-0309
	1-21	薬物乱用防止		
İ		献血	市保健所食品生活衛生課(若里六丁目)	€226-9970 FAX226-9981
	1-23	家庭での食品衛生		
	1-24	薬といわゆる「健康食品」		
	1-25	動物愛護教室		
	1-26	猫講座	市保健所動物愛護センター(若里六丁目)	<b>~</b> 262-1212 FAX226-9981
	1-2/	野良猫対策〜地域猫へのアプローチ すべての人の人権が尊重される社会をめざして		C 224-5032 FAX224-7547
			人権・男女共同参画課(第一庁舎6階) 人権・男女共同参画課男女共同参画センター	
	1-29	男女共同参画社会をめざして	人権・ガダ共同参画誌ガダ共同参画センター  (大字鶴賀西鶴賀町)	<b>€</b> 237-8303 FAX237-8304
		健康増進·食育推進	市保健所健康課(若里六丁目)	€226-9961 FAX226-9982
	1-31	★検査のいろいろ~水、大気、食品、細菌・ウイルス (PCR検査など)の検査	市保健所環境衛生試験所(若里六丁目)	<b>€</b> 226-9980 FAX226-9983
		ながの環境パートナーシップ会議		
	2-2	自然環境の保全		<b>~</b> 224-5034
	2-3	環境美化	環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)	<b>€</b> 224-8034 FAX224-5108
	2-4	環境監視 実践!エコドライブ		€ ZZ4-8U34
2	2-6	天成!エコトノイノ  地球温暖化~長野市の取り組み、家庭でできる温暖化対策	1	<b>€</b> 224-7532
			  廃棄物対策課(第二庁舎3階)	<b>€</b> 224-7320 FAX224-5108
境	2-8	ごみ・資源物の分別とリサイクル~8分別	12.02/2 (27.37/201/ (21.27)	
-	Z-2	14 1 V 1 V 1 V 1 V 1 V 1 V 1 V 1 V 1 V 1	生活環境課(第二庁舎3階)	<b>€</b> 224-7635 FAX224-8909
	2-10	事業所のごみ減量と再資源化		
	2-11	ごみの行方〜資源再生センターでのごみ処理	生活環境課資源再生センター(松岡二丁目)	
	2-12	わたしたちの生活と下水道	上下水道局下水道整備課(第二庁舎9階)	<b>€</b> 224-5072 FAX224-5114
<u>_</u>	2-13	水道の安全とおいしい水	上下水道局浄水課(差出南三丁目)	€227-0669 FAX227-9114
	3-1	防災対策 消費生活に関する知識講座~悪質商法・特殊詐欺にだまされないために	危機管理防災課(第一庁舎5階)  市民窓口課消費生活センター(もんぜんぷら座4階)	€224-5006 FAX224-5109 €224-5777 FAX223-1818
防災·安全		消貨生活に関する対域調整~悪負的法・特殊証料にたまされないために  避難行動要支援者の避難支援	市氏総口課消貨生活セクター(もんせんぶら座4階)   福祉政策課 (第二庁舎2階)	₹224-5777   FAX223-1818   ₹224-5028   FAX224-5106
1	3-4	歴報17到安文版目の歴報文版  長野市の浸水対策	河川課(第二庁舎6階)	€ 224-3026 FAX224-3106 PAX224-5112
全	3-5	住宅・建築物耐震対策事業	建築指導課建築防災対策室(第二庁舎7階)	€224-6753 FAX224-5124
		I — C	,	

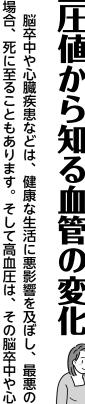
# \*\*\* ご利用ください!市政出前講座 ペ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚

分野	No.	講座名	担当課	申し込み・問	問い合わせ
		消防業務(組織など) 消防水利	消防局総務課(大字鶴賀)	<b>¢</b> 227-8000	FAX226-8461
3	3-8	住宅防火対策		<b>¢</b> 227-8001	FAX228-6772
防災·安全	3-10	住宅用火災警報器設置の推進と維持管理 地域における自主防災活動			
<u>茶</u>	3-12	消防隊員の活動や消防署の装備 救急体制	消防局警防課(大字鶴賀)	<b>~</b> 227-8002	FAX226-8461
	3-13	消防団 国際交流・多文化共生の取り組み	]    観光振興課インバウンド・国際室(第二庁舎3階)	<b>€</b> 224-5447	FAX224-5121
	4-2	不登校などの教育相談			
	4-4	長野市のいじめ問題 安全・安心な情報メディアの利用	学校教育課(第一庁舎4階)	<b>~</b> 224-5081	
	4-5 4-6	学校給食 家庭・地域での子育て	保健給食課 (第一庁舎4階)	<b>€</b> 224-8913 <b>€</b> 224-5085	FAX224-5086
	4-7	公民館の活用 市立公民館の指定管理	  家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)	<b>c</b> 224-5082	FAX224-5104
4	4-9	交流センターの活用		<b>▼</b> 22+ 3002	
教育	4-11	長野市の指定文化財 登録文化財制度			
教育·文化	4-12 4-13	旧文武学校の保存整備事業 松代城跡の保存整備事業	文化財課(第一庁舎4階) 	<b>¢</b> 224-7013	FAX224-5104
化	4-14	重要伝統的建造物群保存地区の保存整備事業 大室古墳群の保存整備事業			
	4-16	開発工事と埋蔵文化財の保護	埋蔵文化財センター(小島田町)	<b>~</b> 284-0004	
	4-17 4-18	長野市立博物館の活用 戸隠地質化石博物館の活用	市立博物館(小島田町)  戸隠地質化石博物館(戸隠栃原)	<b>€</b> 284-9011 <b>€</b> 252-2228	
	4-19	信州新町博物館の活用 鬼無里ふるさと資料館の活用	信州新町博物館(信州新町上条) 鬼無里ふるさと資料館	<b>€</b> 262-3500 <b>€</b> 256-3270	FAX262-5181
	4-21	総合型地域スポーツクラブの役割と設立	スポーツ課 (第二庁舎3階)	<b>€</b> 224-5083	
	5-1	地域密着型プロスポーツチームとの連携 農地の流動化〜農地の有効活用、耕作放棄地の解消に向けて		<b>~</b> 224-5037	
5	5-2 5-3	地域奨励作物支援事業 果樹振興補助金	農業政策課(第二庁舎8階)	<b>~</b> 224-7274	FAX224-5113
産業	5-4	中山間地域等直接支払事業 鳥獣被害防止対策			
産業•経済	5-6	ジビエ振興	いのしか対策課(第二庁舎8階)	<b>¢</b> 224-8470	FAX224-7818
"		働く人のためのメンタルヘルス講座(セルフケア) 働く人のためのコミュニケーション講座	商工労働課雇用促進室(第二庁舎3階)	<b>~</b> 224-7492	
		長野市の住居表示制度 長野市の道づくり	庶務課(第二庁舎4階) 道路課(第二庁舎6階)	<b>€</b> 224-5136 <b>€</b> 224-8049	
	6-3	院雪作業 道路後退による狭あい道路の解消に向けて	維持課 (第二庁舎6階) 建築指導課 (第二庁舎7階)	<b>C</b> 224-7034 <b>C</b> 224-7493	FAX224-8759
	6-5	長野市の空き家対策	建築指導課空き家対策室(第二庁舎7階)	<b>¢</b> 224-8901	
6	6-7	長野市の都市計画 長野市の景観	都市政策課(第二庁舎5階)	<b>€</b> 224-5050 <b>€</b> 224-7179	FAX224-5111
帯整		歴史を生かしたまちづくり 長野市の主な公園事業	都市政策課歴史的まちなみ整備室(第二庁舎5階)	<b>€</b> 224-8779 <b>€</b> 224-7284	
備	6-10	長野市の公園の管理	公園緑地課(第二庁舎5階)	<b>~</b> 224-5054	FAX224-5111
	6-12	緑を豊かにするまちづくり 区画整理のお話〜地域が行うまちづくり		<b>€</b> 224-7285 <b>€</b> 224-5053	
	6-14	市街地再開発のお話中心市街地のまちづくり	市街地整備課(第二庁舎5階) 	<b>¢</b> 224-8389	
	6-15	長野駅東口周辺の整備 長野市の情報公開と個人情報保護制度	駅周辺整備課(第二庁舎5階) 庶務課情報管理室(第一庁舎3階)	<b>€</b> 224-5162 <b>€</b> 224-5160	
	7-2	都市內分権協働推進	地域活動支援課(第一庁舎4階)	<b>¢</b> 224-5160 <b>¢</b> 224-7615 <b>¢</b> 224-5033	FAX224-8596
	7-4	みんなでつくる長野市〜第五次長野市総合計画		<b>¢</b> 224-5033	
	7-5 7-6	長野地域の市町村が強みを活(い)かし、弱みを補う長野地域連携中枢都市圏 みんなで語ろう ご縁をつなごう 長野の人とまちの魅力~ながの	市長公室(第一庁舎5階)	<b>€</b> 224-5022	
7	/-0	シティプロモーション 若者の地域への回帰を目指して~[カムバック to ながの]の推進		€ 224-3022 € 224-8851	
行	7-8	長野市の広報広聴制度あれこれ 行政改革ってなあに?	広報広聴課(第一庁舎6階) 行政管理課(第二庁舎4階)	<b>¢</b> 224-5004 <b>¢</b> 224-8402	FAX224-5102
政経営	7-10	指定管理者制度		<i>•</i> 224-6402	
Z	7-12	公共施設マネジメント 長野市の財政状況	財政課(第一庁舎6階)	<b>€</b> 224-5014	
	7-13	入札制度のお話 ★「長野市公契約等基本条例」〜地域経済の健全な発展と市民が幸		<b>¢</b> 224-7035	
	7-14	福に安心して暮らせる持続可能な地域社会の実現を目指して 市税ガイド~市民の皆さんの身近な税のお話	市民税課(第一庁舎3階)	<b>€</b> 224-5017	
	7-16	監査	監査委員事務局(第二庁舎8階)	<b>~</b> 224-5059	FAX224-5120
	<i>7</i> -17	選挙のお話	選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)	<b>€</b> 224-5058	HAX224-5120

制度について 問広報広聴課 ←224-5004 FAX224-5102 ⊠kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp

# 5月17日は高血圧の日

# 血圧値から知る血管の変化



# 脳•心臓•腎臓• 守るための Á 圧 を

康管理に役立てましょう。

臓疾患などの最大の原因です。普段の自分の血圧について知り、健

養不足になる可能性があります。 大きな負担がかかり、酸素不足や栄 量が変化すると、臓器の毛細血管に 腎臓などの各臓器に送られる血液

保っています。収縮している血管は、 血管の太さを変化させ、血圧を高く 血液量が大きく変化しないよう、 ることができます。 することで臓器への血液量を一定に 管 (細動脈 )を収縮・拡張させて、 時的な要因であれば元の状態に戻 そのため、大切な臓器に送られる

中によるまひ、心筋梗塞による胸痛、 動脈硬化による臓器障害が進む前に が現れます。高血圧を早期に発見し、 腎機能低下によるむくみなどの症状 液の流れが大きく減少すると、 治療をすることが重要です。 化が進行し、脳・心臓・腎臓への血 なり、動脈硬化になります。動脈硬 管が収縮し続けると、血管壁が硬く しかし、血圧の上昇が長く続き血 脳卒

# 家庭での Ó 圧 測 定方法

|朝| 起床後1時間以内の排尿後、 た後、測定しましょう。 座った状態で1~2分間の安静にし 1 日 2 回 (朝•夜)、 静かな環境 服

夜就寝前

薬前、朝食前

※朝・夜原則2回ずつ測定し、

した全ての値を記録します。

5 日 測定

医などに相談しましょう。 以上の記録を持って、かかりつけ

収縮期 140 以上 拡張期 **90** 以上 病院で 135 85 以上 以上 降圧治療の対象 家庭で 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、筋格な降圧目 標が決められるため、この基 準は用いません。

正常血圧の基準値

市保健所健康課へお問い合わせくだ る相談に応じています。詳しくは、 各保健センターでは、 健康に関す

6 市保健所健康課  $\square$ h-kenkou@city.nagano.lg.jp 226 9961 FAX 226 9982

問市保健所健康課

€226·9961 FAX 226·9982

問

# 5月5日は「自転車の日」・5月は「自転車月間

# |転車で健康づくり

待される「自転車」の活用を考えてみませんか。 移動手段に健康増進や渋滞緩和などにつながることが期

# 感覚より意外と近い?

パーマーケットまでなど、日常生活 ません。 存じですか。地図アプリなどで調べ の中での移動距離がどのくらいかご てみましょう。意外と近いかもしれ

# 移動手段で比べてみよう

を示したものです。 度の近距離の移動について、 段ごとに所要時間と消費エネルギー 下の表は、2~5キロメートル程

ため、 になります。楽に自転車に乗った場 度です。2キロメートルで8分かか ジオ体操第一を行うのと同じ運動強 単位で表しますが、4メッツは、ラ りません。運動強度をメッツという げば自動車と所要時間はあまり変わ 活用してみましょう。 季節の良いこの時季、 用した場合は、体を使う時間が長い 返したことになり、とても良い運動 る場合、ラジオ体操を3回近く繰り 合や、電動アシスト付き自転車を利 近距離だと、自転車をしっかりこ 消費エネルギーも増えます。 ぜひ自転車を

自宅から勤務先、コンビニ、スー

7 A 1X 7	J 47 C	1 1 1 1 1 1 1 1 1		40 , C ,	ц ,
移動方法	時 速	移動距離			
1夕到7万	運動強度	2km	3km	4km	5km
徒歩	時速4.0km	30分	45分	60分	75分
1处 少	3.0メッツ	95kcal	142kcal	189kcal	236kcal
電動アシスト自	時速16.0km	8分	11分	15分	19分
転車	3.0メッツ	24kcal	35kcal	47kcal	59kcal
楽に自転車に	時速8.9km	13分	20分	27分	34分
乗る	3.5メッツ	50kcal	74kcal	99kcal	124kcal
自転車をしっか	時速16.0km	8分	11分	15分	19分
りこぐ	4.0メッツ	32kcal	47kcal	63kcal	79kcal
自動車	時速17.5km	7分	10分	14分	17分
日割半	2.5メッツ	18kcal	27kcal	36kcal	45kcal

下段:消費エネルギー量(体重60kgの場合) 上段:所要時間 消費エネルギー量(kcal)= 運動強度(メッツ)×所要時間(分)÷60分×体重(kg)×1.05



# 第57回長野市文

長野市文化芸術協議会に加盟している団体が一堂に会して、 日頃の成果を発表します。多くの市民の皆さんに気軽に文化芸 術に親しんでいただくことを願い、開催します。

- ▶とき/5月22日(土)・23日(日)
- ▶ところ/市芸術館
- ▶入場料/前売り券300円、当日券350円 [全公演共通(2日間 有効)、中学生以下無料。前売り券は、文化芸術課(第二庁舎3 階)で販売しています]



舞台部門 (会場:メインホール) ※両日とも、開場は開演の30分前です。

	5月22日生		5月23日(日)
11:00	開演	11:00	開演
11:06	長野観世流謡曲連合会	11:06	長野市民踊舞踊連盟
11:38	長野宝生会	11:38	銀扇流銀扇会
11:57	長野県古典芸能会 〈終演後休憩〉	12:00	翔の会 〈終演後休憩〉
13:20	令和3年度長野市子ども文化芸術賞表彰式	13:15	[特別出演]昭和小学校 金管バンド
14:02	[特別出演]柳町中学校 合唱部	13:37	[特別出演]北部中学校 合唱部
14:34	大豆島甚句保存会	14:09	[特別出演]長野高校 合唱班
14:48	長野ベリーダンススタジオ	14:31	白鳥バレエ学園
15:13	神洲流吟道会	15:13	神洲流長野県吟道会
15:37	三味線豊静音の会	15:37	公益社団法人日本詩吟学院認可長野岳風会 詩舞深山流深山会 共演
16:01	無想伝心碧洲流吟詠剣詩舞道会	13.37	
16:23	朋友バレエ	16:11	長野バレエ団

## 展示部門

	展示会場 1	(展示サロン)	展示会場2(市民交流スペース)	展示会場 3 (リハーサル室)
10:30~17:00	真仙会		令和3年度長野市子ども文化芸術賞 受賞作品	墨美会、北信美術会

### 長野の自然を満喫! 登山道・トレッキングコースをご紹介します

市内の登山道・トレッキング・ウオーキングコースを歩いてみませんか?季節によってさまざまな景 色を満喫できるコースです。楽しみ方はいろいろ!





**◀トレッキングコース** のご案内





問観光振興課 **ぐ**224-8316 FAX224-5043 ☑ kankou@city.nagano.lg.jp

# 金沢市観光公式サイト「金沢旅物語」

「金沢旅物語」では、金沢市内の観光スポットやお勧めのモデルコースなど、 旅行の計画に役立つ情報はもちろん、「金沢の味をご家庭で!お取り寄せグルメ」 や「金沢紹介動画ライブラリー」など、自宅でも金沢に旅行した気分になれる特 集記事も掲載しています。お得な情報も随時更新していますので、ぜひご覧く ださい。

問金沢市観光政策課 **ぐ**076-220-2194 FAX076-260-7191









# 活き生き"ながの"元気な長野

信都・長野市

# コロナ禍においても積極的に 健康づくりをしましょう

長引くコロナ禍の中で、イベントを自粛または無観客での開催など、感染拡大防止にご協力をいただいているため、外出の機会が減少している人が多いと思います。市ホームページで紹介している「はつらつ体操」などをご利用いただき、家の中や庭などでできる運動を行い、元気に暮らせる身体を維持していきましょう。

「病は気から」ということわざがあるように、心の持ち方が生命維持のエネルギーにもつながるため、健康な時も病気になった時も、前向きな気持ちがとても大事です。そして、健康寿命の延伸を実現させるため、子どもの頃から「元気な身体をつくる」とともに、年齢を重ねても「いつまでも健康に暮らす」取り組みとして、市ではフレイル予防や介護予防、健康づくりを推進しています。





## 長野市長 加藤久雄



私自身、「野菜を先に食べること」、「握りこぶし二つ分の野菜料理とバランスよい食事を取ること」、「一口30回よくかんで食べること」を毎日実践するとともに、毎朝のランニングや筋力トレーニング、ストレッチを行うなど、健康維持を心掛けています。

私たち一人一人の健康を維持・増進することは、まち全体の活性化・発展につながると考えています。市民や企業の皆さんと協力して健康づくりの推進に取り組み、オールながので幸せを実感できる長野市を目指してまいります。

新型コロナウイルスの感染症対策をしっかり行いながら、健康寿命日本一を目指して、一緒にがんばりましょう!

# マスク会**食の** 徹底

新型コロナウイルスは飛沫によって 感染します。 飲食時も含め、会話をする際は マスクの着用を必ずお願いします。





# 更北地区

# 地域きらめき

# 屋根の上の守り神「鍾馗(しょうき)様」

編集
広報広聴課

## **鍾馗様** 魔除け、疫病除け、 学業成就などの神様



皆さんは、鬼より強いといわれる「鍾馗様」をご存じでしょうか。江戸時代に栄えた旧北国街道の丹波島宿には、当時の名残として、屋根の上に鍾馗様を飾っているお宅があります。

## 丹波島宿の秘密〜災いは道からやってくる

鍾馗様は、丹波島宿に合流する道を真正面に見ることができる家の屋根に飾られています。

その昔、災いなどは人間と同じように道を通ってやってくると考えられていました。そのため災いが家や宿場内に入ってこないように、魔除けである鍾馗様の瓦人形を飾ったと考えられています。 ※宿場内に全部で6体飾られています。

疫病除けの鍾馗様に、新型コロナウイルス感 染症終息の願いを託したいですね。



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



# 6月 市議会定例会 6月10日休開会予定

## ■6月市議会定例会の会議予定

	内容	日 程
	議案説明	6月10日(木)
杢	個人質問	6月16日(水)・17日(木)
五議	個人質問 個人質問・議案質疑など	6月18日金
	採決	6月25日金
耋	福祉環境·建設企業 総務·経済文教	6月21日(月)
会	総務·経済文教	6月22日(火)

※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

6月10日(水)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。

問議会事務局

**~**224-5057

# □ 国民健康保険料・介護保険料の減免

令和元年東日本台風災害や新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険料・介護保険料の減免について、令和元年度分の減免対応ができなくなる場合があります。お早めに申請していただくか、お問い合わせください。

▶対象/◇国民健康保険加入世帯か介護保険被保険者(65歳以上)で、令和元年東日本台風災害により住宅などが被災した人
◇新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の収入などが減少した人

問国民健康保険課

**~**224-5025

介護保険課

**^**224-7991

## 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被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、6月30日(水まで延長します。

**閰国民健康保険課** 

**^**224-7225

高齢者活躍支援課

**¢**224-8767

## 一 市民税・県民税課税内容証明書の発行

令和3年度(令和2年分所得)の市民税・県民税課税内容証明書は、6月10日(水)から発行します。なお、市民税・県民税の全額が給与から差し引かれる人の証明書は、5月14日(金)から発行します。マイナンバーカードをお持ちの人は、コンビニエンスストア、長野東郵便局の情報端末で6月11日(金)から取得できます。ただし、3月16日以降に確定申告、市民税・県民税の申告をした人の証明書は、上記の発行日に間に合わない場合があります。

# 🛜 公費解体の申請は5月28日巤まで

令和元年東日本台風災害で被災し、全壊・大規模半壊・半壊と判定された家屋などの公費解体の申請受付期限は、5月28日(金までです。申請の受け付けは、解体・撤去作業が8月末までに完了する物件を対象とします。

問生活環境課公費解体対策室 € 224-9727

# 😭 軽自動車税 (種別割) の減免申請期限

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車などの所有者に課税します。障害者手帳をお持ちの人などが所有する軽自動車税(種別割)の減免申請期限は、5月31日用です。

**問市民税課** 

**^**224-5017

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。

# 子育で活動応援事業補助金

▶対象/保育園、幼稚園、認定こども園に入園していない乳幼児の保護者で構成される子育てサークル(構成員数や活動回数などの要件あり)

▶補助金額/◇設立から1年が経過していない子育でサークルの活動に要する経費=年額5万円以内 ◇子育でサークルが構成員以外の人を対象に含めて実施する講習会などに要する経費=年額2万5千円以内

▶申し込み/5月31日(月)までに、所定の 用紙[市ホームページ、保育・幼稚園課(第 二庁舎2階)にあります]に必要事項を記 入の上、直接保育・幼稚園課へ

問保育·幼稚園課

**~**224-8032

# ₹ 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 / 5月24日(月)~30日(日)9:00~17:30
- ▶抽選日/6月1日(火)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは6月2日(水)~13日(日)に、当選者が行ってください]
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶対象/中学生以上

問リサイクルプラザ

**¢**222-3196

# 予不用品あっせん

◆さしあげます(先着順) / おかゆ用鍋 ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月)10:00から、電話でリサイクルプラザ(**ぐ**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/5月8日・22日出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、資源再生センター敷地内)
- ▶対象品目/タイヤ、オイルヒーター、 電動自転車、ボウリングのボールなど
- ▶定員/各30人(先着順、事前予約制)
- **▶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(**ぐ**221-5316)へ

(納め忘れのないよう	うに	
種別	納	期
固定資産税・都市計画税(1期)		01 🗆
軽自動車税(種別割)(全期)	5月3	
し尿処理手数料定額制(1期)	Ų.	<b>3</b> )



# ※合窓口でKURUの取り扱い開始

市役所総合窓口(第一庁舎2階)で、長野 地域バス共通ICカードKURURUの取り 扱いを開始しました。カードへのチャー ジ、ポイントの還元、解約などができます。 ※定期券に係る手続きはできません。

**問交通政策課** 

**~**224-5012

市民窓口課

**~**224-6428

# 七二会支所移転

七二会支所の建設工事が完了し、5月 6日休から新庁舎での業務を開始します。

▶新庁舎住所/長野市七二会丁211番地1



※電話・ファクス番号に変更はありません。 

### 親 制

里親制度は、さまざまな事情で親と暮 らせない子どもたちを家族の一員として 迎え入れ、温かい愛情と正しい理解でそ の成長をサポートするための制度です。

里親制度についての勉強会などを開催 する場合は、里親支援専門相談員などを 派遣し、わかりやすく説明します。関心 がある人はお問い合わせください。

問子育て支援課

**~**224-7062

長野県里親支援専門相談員北信地区連 絡会(三帰寮) **~**244-8355

### び لح わ

本紙4月号に掲載した記事に誤りがあ りましたので、おわびして訂正します。

■31ページ「戸隠地質化石博物館」、「信州新 町美術館・化石博物館」5月5日(水の入館料 [誤]5月5日(水)は入館無料です。

[正]5月5日(水)は**小・中学生**入館無料です。 問戸隠地質化石博物館 **~**252-2228 信州新町美術館・化石博物館 ₹262-3500

## 

働くことに悩みを抱えている人(15~49歳)やその家族へ、切れ目のない総合的な支 援を行っています。お気軽にご相談ください。

▶相談時間/月~金曜日10:00~18:00 ▶申し込み/事前に電話で同施設へ

## いこいの家 料金改定

問高齢者活躍支援課←224-5029

ر جائن کی ایک اور جائن جائن جائن کی اور جائن جائن جائن کے اور جائن کے اور جائن کی اور جائن کی اور جائن کی اور میں جائن کی اور جائن جائن جائن کی اور ج

7月1日休から、いこいの家(市内9カ所)の利用料金を改定します。増額分は、施設の 運営経費に充てられます。

区分	改定前	改定後	
まれた体の(0巻以上の)	1回券	200円	250円
市内在住の60歳以上の人	回数券(11回券)	2,000円	2,500円
上記の付添人	1人1回につき	250円	300円

※各種障害者手帳などの所持者や、その介助者などの利用方法に変更はありません。 ※6月30日までに購入した回数券を7月1日以降に使用する場合、額面と改定後の利 用料金との差額が必要です。

## 長野都市計画事業 長野駅周辺第二土地 区画整理事業 変更事業計画書(案)の縦覧

- ▶縦覧期間/5月18日(火)~31日(月)
- ▶縱覽場所/駅周辺整備課(第二庁舎5 階)、芹田支所
- ▶意見書の提出/5月18日(火)~6月14日(月)に、 所定の用紙(縦覧場所にあります)に必要事 項を記入の上、郵送か直接、駅周辺整備課(〒 380-8512長野市役所)か、長野県都市・まちづ くり課(〒380-8570長野県庁、本館棟7階)へ ※5月22日(土)·23日(日)·29日(土)·30日(日) は、警備員室受付(第一庁舎1階)で縦 覧できます。

問駅周辺整備課

**~**224-5162

# 千曲肥料(千曲3号)注文方法変更

6月1日火搬出分から、千曲衛生セン ターで堆肥化した肥料の注文・搬出は、 直接千曲衛生センターが取り扱います。

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、 同センター( ← 272-0534、千曲市大字屋代)へ ※肥料は、軽トラックか2トントラック で直接受け取りに来てください。運搬 を希望する人はお申し出ください。

※数に限りがありますので、希望日にお渡 しできない場合があります。購入代金な ど、詳しくはお問い合わせください。

# 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(10:15~12:30)	ところ
5月22日生)	もんぜんぷら座 3階
5月31日(月)	真島保健センター

▶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)。

# 🌄 「緑の募金」にご協力ください

地域の緑化推進、青少年の森林環境学 習、森林体験事業などに活用されます。

**▶実施時期**/5月1日(土)~31日(月)

問森林農地整備課

# 🔁 真田宝物館・象山記念館 臨時休館

▶とき/5月31日(月)~6月4日(金)

問真田宝物館

**~**278-2801

**~**224-5040

# 献血日程(400ml献血にご協力を)

- ▶とき/5月12日(水)15:30~16:30
- ▶ところ/若槻支所

問市保健所食品生活衛生課 €226-9970

# 「市誌研究ながの」第28号の発刊

市立図書館や市立公民館などで閲覧で きるほか、市公文書館(若里六丁目)では、 1冊1,700円(税込み)で頒布しています。

▶内容/「南宮遺跡における豪族居宅の 出現と変遷」、「煤鼻之渡し・相生の橋」、 「戸隠神社火之御子社参道としての立道 と杉並木について | など全14論文、カラ ーグラビアでは「浦賀紀行図甲巻」、「新町 風景」(横井弘三画)などを掲載

問市公文書館

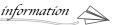
**~**224-0701

# 農作業中の事故防止のお願い

農作業中には次のことを心掛けてください。 ①農業機械を使うときは、始業点検や周囲 の安全確認を行う ②トラクターの走行 中は、転倒・転落に注意する ③耕うん機 は、バックする際に後ろを確認する ④草 刈機を使うときは、傾斜地などでの不安定 な姿勢や、小石などの飛散に注意する

問農業政策課

**C**224-7274



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



# 不動產鑑定士無料相談会

- ▶とき/5月13日休)13:00~15:40
- ▶ところ/㈱長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月)までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(€225-5228)へ

# **ま ご こ ろ** ありがとうございます



## 【長野市に】

- ▶宮澤木材産業株式会社/300万円 【新型コロナウイルス感染症対策に】
- ▶第一生命保険株式会社/30万円
- ▶長野市鬼無里 救急法友の会/パルス オキシメータ5台

# 募





# → 公共職業訓練8月開講コース受講者

コース	定員(選考あり)
生産システムマネジメント科	20人
CADものづくりサポート科	15人

- ▶とき/8月3日(火)~令和4年1月31日(月)
- ▶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
- ▶申し込み/6月28日(月)までに、直接お近くのハローワークへ

※テキスト代などが必要です。

# のぶさと農楽耕棚田オーナー

- ▶募集内容/◇米オーナー(玄米40キログラムなどを保証) ◇酒米オーナー[清酒12本(720ミリリットル入り)、玄米10キログラムなどを保証]
- ▶募集定員/各20組(先着順)
- ▶体験内容/田植え[5月29日出予定]、 稲刈り・はぜかけ(秋予定)
- ▶参加料/各2万5千円(保険料など含む)

## →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**/5月11日(火~17日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、長野県住宅供給公社(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	1		
上松東	上松四丁目	3DK	1		
吉田広町A	吉田二丁目	3DK	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
若里	若里五丁目	3DK	1		1
若里西町	石里丑」日	3DK	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2DK	1		1
今井	川中島町	2DK	1		1
今井(※1)	今井原	4DK	1		
上五十里(※2)	中条日高	3LDK	1		1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

- ◇県住宅供給公社へは、公 共交通機関でお越しくだ さい。
- ◇「うち優先」は、一定条件 を満たす人が申し込みで きます。
- ◇常時募集している住宅があります。
- ※詳しくはお問い合わせく ださい。

■定住促進住宅(※2)

 団地名
 所在地
 規格
 募集戸数

 中村
 戸隠豊岡
 2LDK
 1

■車いす使用者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	
中御所	中御所三丁目	2DK	1	

※1…5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان جا ان حال جا ان جا ا

- ※2…申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。
- ※3…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)]。

## ☑ 河川愛護モニター

問千曲川河川事務所 € 227-7768

千曲川・犀川の利用状況や河川環境に関する意見などを、月1回以上報告します。 ▶任用期間/7月1日(木)~令和4年6月30日(木) ▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心を持っており、千曲川・犀川のおおむね5キロメートル以内に居住する人(公職に就いている人を除く) ▶募集人数/若干名(書類選考) ▶報酬/月額4,580円(予定) ▶申し込み/5月24日(月)(必着)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、郵送かファクスで千曲川河川事務所占用調整課河川愛護モニター募集係(〒380-0903長野市大字鶴賀74、FAX227-4071)へ※応募用紙と募集要項は、千曲川河川事務所ホームページにあります。

# 長野市消費生活協議会委員

消費生活の安定・向上や、商品などの 安全確保に関する事項を協議します。

- ▶対象/市内に1年以上在住する20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
- ▶募集人数/3人(書類選考)
- ▶任期/8月24日(火)から2年間
- ▶申し込み/6月10日(村(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、市消費生活センター(もんぜんぷら座4階)にあります]に必要事項を記入の上、「消費者として日頃感じていること」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、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(〒380-0835大字南長野新田町1485-1、FAX223-1818、⊠shouhi@city.nagano.lg.jp)へ

# 🕝 フリーマーケット出店者

- ▶とき/6月27日(日)9:00~12:00
- **▶ところ**/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶対象/市内在住で、リサイクルを心掛けている個人・団体(事業者は除く)
- ▶募集店舗数/10店舗(多数の場合は抽 選。当選者のみ、はがきで通知)
- ▶参加料/500円
- ▶申し込み/5月31日(月)(必着)までに、はがき(63円切手貼付)に郵便番号・住所・氏名・電話番号・「6月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、郵送でリサイクルプラザ(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)※当日は通常より規模を縮小し、入場制限を設けます。

問リサイクルプラザ

**¢**222-3196

広告

募



# 行事・催し

# 낉 グリーンシティフェスタ2021

各種体験イベントを開催します。

- ▶とき/5月16日(日)10:00~16:00(雨 天決行)
- ▶対象/未就学児~小学生と保護者
- ▶ところ/桜スクエア(市役所西側広 場)、芸術館
- ▶定員/各ブース40~100人程度(先着

※参加料(100~500円程度)がかかる体 験イベントがあります。

問家庭・地域学びの課 **~**224-5085 長野グリーンシティライオンズクラブ **~**217-5659

# 🏴春 の 砂 鉢 山 登 山

鬼女紅葉(きじょもみじ)伝説が残る荒 倉山の中で、最高峰の砂鉢山(1,432m) に登ります(中級者向き)。

- ▶とき/5月30日(日)7:00~15:30
- **▶集合場所**/鬼無里支所
- ▶対象/中学生以上
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/1,500円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月25日(火)ま でに、鬼無里観光振興会ホームページ内 の申し込みフォームから申し込むか、電

# 🎴 紅 葉 伝 説 の 里 を 歩 く

鬼無里フットパスのウオークイベント です。

- ▶とき/6月5日(土)13:00~16:45
- ▶集合場所/鬼無里ふるさと資料館(鬼 無里日影)
- ▶定員/15人(先着順)
- **▶参加料**/一般1,000円、小·中学生300
- ▶申し込み・問い合わせ/5月28日 金ま 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( 256-3188) へ ※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。

## 🎥 エ ゴ マ 植 え 付 け 体 験

- ▶とき/6月6日(日)8:30~13:00
- ▶集合場所/旅の駅鬼無里駐車場
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/500円(昼食代など含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月28日 金まで に、電話で鬼無里地区住民自治協議会内 きらめき鬼無里事務局( 256-2213)へ

# ちょっくら 「きなさ市 |

- ▶とき/5月30日(日)10:00~15:00
- **▶ところ**/鬼無里農林産物直売所ちょっくら
- ▶内容/地元産農林産物の直売、フリー マーケット

問鬼無里農林産物直売所ちょっくら **^**256-2450

## **四** 奥裾花自然園 自然観察会

ミズバショウなどの春の植物や、ブナ の原生林を観察します。

- ▶とき/5月8日・15日・22日・29日出 9:45~12:30
- ▶集合場所/奥裾花観光センター(鬼無里日影)
- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上各1,000円、小学 生各500円
- ▶入園料/中学生以上各410円
- ▶**持ち物**/飲み物、雨具、マスク **問鬼無里観光振興会 ¢**256-3188

# 『戸隠森林植物園

### ■戸隠バードウオッチング

園内の春の野鳥(キビタキ、コルリ、 アカゲラなど)を観察します。

▶とき/5月8日・22日生8:00~11:00

## ■戸隠森林植物園 自然観察会

ミズバショウ、リュウキンカ、アズマイ チゲ、キクザキイチゲなどを観察します。

▶とき/5月9日・16日・23日・30日、6月 6日(日)10:00~12:00

### –◎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
- ▶持ち物/双眼鏡、図鑑(ある人)、マスク

問NPO法人戸隠森林植物園ボランティ アの会 **€**080-5141-9924

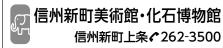
# 戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 € 252-2228

### ■地層見学会「奥裾花」

奥裾花で約300万年前の海に堆積した 地層を見学します。

- ▶とき/6月13日(日)9:00~17:00
- ▶集合場所/市立博物館駐車場(小島田
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/13人(多数の場合、抽選)
- ▶参加料/500円
- ▶申し込み/5月30日(印)までに、電話で 戸隠地質化石博物館へ



- ■恐竜の凧(たこ)をつくろう
- ▶とき/5月8日・15日(土)13:30~15:30
- ▶参加料/300円
- ▶定員/10人(先着順)
- ■「水上民平展」学芸員による作品解説
- ▶とき/5月15日(土)14:00~14:30
- ▶定員/8人(先着順)
- -◎上記はいずれも-
- ▶入館料/一般500円、高校生300円
- ▶申し込み/開催日の3日前までに、電 話で信州新町美術館・化石博物館へ

# 🖳野 外 彫 刻 め ぐ り

「安茂里・七二会そして信州新町へ。信 州新町美術館で芸術満喫!」をテーマに、 市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞 します。

- ▶とき/6月26日生9:30~15:50
- ▶集合場所/長野駅東口ユメリアバスパ ーク(乗車定員22人のバスで移動します)
- ▶定員/20人(多数の場合、抽選)
- ▶申し込み/5月31日(月)(必着)までに、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、郵便番号・住所・氏名・電 話番号・「彫刻めぐり6月26日希望」と記入 の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒 380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ ※昼食は各自持参するか、現地で頼む場 合500~2,000円程度が必要です。

**週文化芸術課** 

**~**224-7504



### 🖁 犬と猫の休日譲渡会 ※各申込先にお問い合わせください。

	とき	ところ	定員(先着順)	申込先
999	5月15日出10:00~ 12:00、13:00~15:00	市保健所(若里六丁目)	各8組	市保健所動物愛護センター( <b>ぐ</b> 262-1212)
•	5月16日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)	1 〇年	長野保健福祉事務所食品· 生活衛生課( <b>ぐ</b> 225-9065)

▶申し込み/5月10日(月)~14日(金)に、電話で各申込先へ

# 🎱 プログラミング教室

初心者向けのプログラミング講座です。

- ▶とき/5月15日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流 センター(大字鶴賀権堂町)
- **▶対象**/年長児~小学生
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶参加料/800円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か 直接、権堂イーストプラザ市民交流セン ター( 234-2906) へ

# 🌊 ハンドメイド de アクセサリー

プラ板を使ってオリジナルのアクセサリ ーやキーホルダーを作ります。

- ▶とき/5月22日(土)11:00~12:00、12:00 ~13:00,13:00~14:00,14:00~15:00
- **▶ところ**/権堂イーストプラザ市民交流 センター(大字鶴賀権堂町)
- ▶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)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か 直接、権堂イーストプラザ市民交流セン ター( 234-2906) へ

# 🔐 ウグイス笛をつくろう

竹を切ったり穴を開けたりして、ウグ イス笛を作ります。

- ▶とき/5月29日出10:00~12:00
- **▶ところ**/権堂イーストプラザ市民交流 センター(大字鶴賀権堂町)
- ▶対象/小学生以上(保護者同伴をお願 いする場合があります)
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か 直接、権堂イーストプラザ市民交流セン ター( 234-2906) へ

# 🎮 オリジナル傘をつくろう

ビニール傘に絵を描いたりシールを貼 ったりして、オリジナルの傘を作ります。

- ▶とき/6月5日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- **▶ところ**/権堂イーストプラザ市民交流 センター(大字鶴賀権堂町)
- ▶定員/各5人(先着順)
- ▶参加料/各500円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か 直接、権堂イーストプラザ市民交流セン ター( 234-2906) へ

## 市立長野図書館 大字長野長門町 ← 232-3558

### ■5月のおはなし会

- ▶とき/毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜 日14:30~15:00、毎週日曜日11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

## 市立南部図書館 篠ノ井御幣川 4292-0143

- ■たんぽぽこども会
- ▶とき/5月9日(日)14:00~15:00
- ▶内容/大型スクリーンを使った絵本の読み がたり、ステージイベント、工作など(予定)
- ▶対象/0歳児~小学3年生
- ▶申し込み/事前に直接、市立南部図書館へ

### ■5月のおはなし会

とき	対象
5月12日・26日(水)16:10~16:40	0歳児~小学3年生
5月19日(水)11:00~11:30	1~3歳児

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、工 作、手遊びなど

### ■あかちゃんのおはなし会

- ▶とき/6月2日(水)13:30~14:00
- ▶内容/赤ちゃんマッサージ、絵本の紹 介・読みがたり、手遊びなど
- ▶対象/1歳未満児とその保護者
- **▶持ち物**/バスタオル

# 🌄 長野銀座[にぎわい市]の開催

市内で採れた産地直送の新鮮な野菜や 果物などを、格安で販売します。

- ▶とき/5月11日~12月14日毎週火曜 日10:30~13:00
- ▶ところ/トイーゴ広場(大字鶴賀問御所町) ※400円以上お買い上げいただいた場 合、エコバッグをプレゼントします。

## 企画展[松代藩士]関連 モーニングミニ講座

- ■松代藩士・樋口氏について
- ▶とき/5月19日(水)10:30~11:30
- ▶ところ/旧樋口家住宅(松代町松代)
- ■松代藩士・前島氏について
- ▶とき/5月26日(水)10:30~11:30
- ▶ところ/旧前島家住宅(松代町松代)
- −◎上記はいずれも−
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/開催日の前日ま でに、電話で真田宝物館( 278-2801)へ

# **M NPOカフェまんまる** ■定年後は何する 2021

退職後の生き方(楽しみ、迷い、不安など) について考える、男性限定の交流会です。

- ▶とき/5月15日(土)10:30~13:00
- ▶ところ/もんぜんぷら座3階
- ▶対象/定年前後の男性
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメ ールで、市民協働サポートセンター(**←**223-0051、⊠npo@nagano-shimin.net)へ

### யூய 野 草 狩

敷地内の山野草(山菜、キノコなど)を 採り、調理して食べます。

- ▶とき/5月9日・16日・23日・30日、6月 6日(日)10:00~13:00
- ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
- ▶対象/小学生とその家族
- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上各1,200円、小学 生以下各1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で 青少年錬成センター( 229-3731)へ



# 足フリーマーケット

- ▶とき/5月23日(日)9:00~12:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶持ち物/買い物袋
- ※当日は通常より規模を縮小し、入場制 限を設けます。

問リサイクルプラザ

**~**222-3196

# 🎥 ながのおさがり交換会

子ども服、絵本、育児用品を、持ち込 んだ品数と同じ数だけ交換できます。

- ▶とき/5月15日(土)・16日(日)10:00~ 14:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- **▶持ち物**/エコバック
- ※数に限りがあります。

※時間制限、人数制限を設けます。

問リサイクルプラザ

**~**222-3196

# 🖳 ながの門前まちあるき

- ■まちなかデザイン探訪
- ▶とき/5月21日金14:00~16:00
- ■まちなかで薬草探し
- ▶とき/5月22日(土)10:00~12:00
- -〇上記はいずれも-
- ▶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、学生500円(飲 食代別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前にまちくら したてもの案内所( ←090-1553-1485)へ

# **ア**子どもプログラミング ▋自動運転で動く車のしくみ

ロボットプログラミング教材を使い、 自動運転車を体験します。センサーを利 用した自動運転プログラムの作成を通し て、未来の技術について考えます。

- ▶とき/5月22日出 9:30~15:30
- ▶ところ/少年科学センター(上松二丁目)
- ▶対象/小学4~6年生(保護者同伴可)
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶入館料/一般260円、高校生160円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月15日(土)9:00 から、電話で同センター( €232-7383)へ

# 🎥 もんぜんぷら座ギャラリー

- ■北島繁雄 鉛筆画展
- ▶とき/5月14日(金)~18日(火)
- ■宮川博行 水彩画展
- ▶とき/5月26日(水)~30日(日)
- ■東北信地区 高等学校写真展
- ▶とき/6月5日(土)・6日(日)
- ◎上記はいずれも
- ▶ところ/3階市民ギャラリー
- 問もんぜんぷら座事務局 ₹219-0020

# 🖳 職 業 訓 練 施 設 見 学 会

- ▶とき/5月10日(月・21日(金9:45~ 12:30
- ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田 四丁目)
- ▶内容/ポリテクセンター長野で実施す る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

問ポリテクセンター長野 ←243-7856

# 📿 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/5月22日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/柳原交流センター(大字小島)
- ▶申し込み/5月20日(未)(必着)までに、 所定の申込用紙[市ホームページ、建築 指導課(第二庁舎7階)、豊野·長沼·柳原· 篠ノ井・松代支所にあります]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

# 土地家屋調査士による無料相談

- ▶とき/5月31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)

問県土地家屋調査士会長野支部

**~**273-8120

# 🅰 行 政 書 士 無 料 相 談 会

とき ところ・問い合わせ		
	かがやきひろば柳町 (大字三輪) <b>ぐ</b> 235-0019	
	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目) <b>ぐ</b> 232-8335	

- ▶定員/各4人(先着順)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶申し込み/事前に電話か直接、各ひろばへ

# 🌅 花 と 緑 の 無 料 相 談 所

花や庭木の管理、肥料、病害虫などの 困り事に、専門家が相談に応じます。

- ▶とき/5月14日金10:00~11:30
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ 井会)
- ▶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

# 🖳 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/5月15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)^
- ■シニアパソコン無料相談会
- ▶とき/6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事務局(ぐ090-9359-8288) ^

# 🔐 空き家ワンストップ相談会

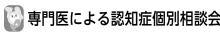
空き家バンクへの登録や、空き家に関 する悩み事の相談に、専門家が応じます。

- ▶とき/5月29日出13:00~16:00(相 談は1人30分以内)
- ▶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・問い合わせ/5月21日 金ま でに、電話で建築指導課空き家対策室(€ 224-8901) ^



# 健康





専門医が、認知症についての個別相談 に応じます。

とき	ところ
5月12日(水) 13:00~15:00	中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
6月2日(水) 13:00~15:00	篠ノ井交流センター

- ▶対象/本人、家族など
- ▶定員/各3人(先着順)
- ▶申し込み/事前に電話で各問い合わせ 先へ

※詳しくは、お問い合わせください。 週[5月12日休]中部地域包括支援センター

**~**224-7174

[6月2日休] 中部地域包括支援センター 篠ノ井支所駐在 **ぐ**292-3358

# 🚱 フレイル(虚弱)予防の相談会

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士が個別に、運動、歯科、栄養、社会参加などについての相談に応じます。

- ▶とき/5月31日、6月14日(月)13:00~
- ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁 舎1階)
- ▶対象/65歳以上の人
- ▶定員/各8人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の1 週間前までに、電話で地域包括ケア推進 課(**←**224-7873)へ

# 🔛 難病 医療相談会

専門医師が、個別に医療相談に応じます。

とき	対象
	神経難病の患者とその
13:30~15:30	
6月21日(月)	消化器系難病の患者と
14:00~16:00	その家族など

- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/各4人(先着順)
- **▶申し込み・問い合わせ**/事前に電話で 市保健所健康課(**ぐ**226-9965)へ

## ▼ 不妊カウンセラーによる ▼ 不 妊 ・ 不 育 症 相 談

- ▶とき/5月19日(水)13:00~16:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- **▶申し込み・問い合わせ**/事前に電話で 市保健所健康課(**ぐ**226-9963)へ

# スポーツ



# 第24回長野市民ゴルフ大会

- ▶とき/6月9日(水)7:30~17:30
- **▶ところ**/長野国際カントリークラブ (飯綱町牟礼)
- ▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人
- **▶定員**/240人(先着順)
- ▶参加料/2,000円(プレー代別途)
- ▶申し込み/5月31日(用までに、電話かファクスで長野国際カントリークラブ (ぐ253-3333、FAX253-8585)へ

間市ゴルフ協会事務局

**¢**221-5453

# パラスポーツ体験会車椅子バスケットボール

- ▶とき/5月22日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/市障害者福祉センター(大字 鶴智)
- ▶対象/パラスポーツに興味・関心がある人
- ▶定員/15人(先着順)

# ジ障害者スポーツ講習会 マレットゴルフ

- ▶とき/5月30日(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/5月20日(水までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(ぐ・FAX共通266-8834)へ

# **万**長野市少年野球大会

- ▶とき/小学生の部=7月24日(土)~8月 1日(日)、中学生の部=7月26日(月)~29日 (木)(予定)
- ▶ところ/小学生の部=長野県営野球場、中学生の部=長野オリンピックスタジアム
- ▶申し込み/6月11日 (金までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、Eメールで大会事務局(図nagano-baseball@outlook.com)へ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。問スポーツ課

# 長野運動公園吉田五丁目 ← 244-7555

### ■フロア教室

- ▶とき/◇コグトレ=毎週火曜日9:10 ~9:50 ◇ザ・サーキット®=毎週火曜 日19:35~20:20
- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/各600円
- ■長野ガロンズ 子どもバレーボール教室
- ▶とき/毎週木曜日17:00~18:30
- ▶対象/小学生
- **▶参加料**/月額4.000円
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み/事前に電話で長野運動公園へ

# 南 長 野 運 動 公 園 篠ノ井東福寺 293-4048

### ■土曜こどもスイミング教室

とき(毎週土曜日)	対象
10:00~10:55	幼児~小学生(初心者)
11:00~12:00	小学生

- **▶参加料**/月額4,000円
- ■ザ・サーキット®
- ▶とき/毎週金曜日13:05~13:35
- **▶対象**/高校生以上
- ▶参加料/各600円(同公園月額会員は無料)
- ■スイミング記録会
- ▶とき/5月22日出 17:10~18:10
- ▶対象/25メートル以上泳げる人
- ▶定員/8人(先着順)
- ▶参加料/600円
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ



## 🔰 温湯温泉 「湯〜ぱれあ」

問湯~ぱれあ(若穂綿内) ←282-5500

■おひさま教室 ◇…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
みんなでリトミック	5月8日(土)10:30~11:15	1~6歳児	8人	800円
親子体操	5月8日・22日出16:00~17:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
ハーバリウム作り	5月9日(日)10:30~12:00	ママ向け	10人	1,600円
わらべうた産後ダンス	5月12日(水)10:30~11:30	首が据わった幼児~ママ向け	10人	800円
親子で楽しく英語遊び	5月15日・29日生)10:30~11:15	3~6歳児	各10人	各1,000円
◇親子プール	5月15日生16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	5月16日(日)・20日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各15人	各700円
わらべうたベビーマッサージ	5月18日(火)10:30~11:30	2カ月~1歳児	10人	800円
わらべうたでいちにのさん	5月21日金10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子フラダンス	5月22日(土)10:30~11:30	1~6歳児	10人	1,000円
チョークアート	5月23日(日)10:30~12:00	ママ向け	8人	1,300円
ひよこ親子ビクス	5月26日(水)10:00~10:45	6カ月~3歳児	10人	1,000円
親子バランスボール	5月29日(土)14:00~15:00	小学4~6年生	10人	1,200円
◇家族で水中サーキット	5月30日(日)10:30~11:30	1~6歳児	8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)

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室 教室	とき	
ひざこし安心ウオーク・スイム		10:30~11:30
体づくりウオーキング	5月8日~6月26日(土)	13:15~14:15
Men's ダイナミックアクア		19:00~20:00
簡単いろいろ水中運動		10:30~11:30
ひざこし安心ウオーキング	5月10日~6月28日(月)	15:30~16:30
脂肪燃焼ダイエット		19:15~20:15
筋力アップアクアビクス		10:30~11:30
ひざこし安心サーキット	7 5月11日~6月29日(火)	13:15~14:15
からだ爽快水中運動	3,711,013,01,29,000	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
ゆっくりウオーキング	5月12日~6月30日(水)	13:15~14:15
ずくだせアクアサーキット		15:30~16:30
体づくりアクアビクス		10:30~11:30
インターバル水中運動	] -5月14日~6月25日儉	13:15~14:15
脂肪燃焼アクアビクス	3月14日~0月2 <b>3</b> 日(金)	15:30~16:30
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム		19:15~20:15

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

## ■体操教室

教室	とき	
歌って動こうレッツ リトミック	5月10日・24日、6月7日(月)13:30~14:15	
骨コツ元気体操	5月11日~6月29日(火)13:30~14:30	
ゆったりヨガ	5月12日・19日、6月2日・30日(水)10:30~11:30	
らくらく体操教室	5月12日~6月30日(水)13:30~14:30	
イス DE エアロビック	5月14日~6月25日逾10:30~11:30	

▶参加料/各1回1.200円 ▶申し込み/各開催日の前日までに、電話か直接、湯~ぱれあへ

# - | 徳間ドッジボールスポーツ少年団

- ▶とき/毎週土曜日10:30~12:30
- ▶ところ/徳間小学校体育館
- ▶対象/市内在住の小学生
- ▶参加料/年額3,000円(保険料含む。 体験・見学は無料)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か Eメールで同スポーツ少年団の塚田さん ( **€** 090-4181-9865、 ⊠ sada5205@ dance.ocn.ne.jp) \shappa

※随時、入団可能です。

# ▋初心者バウンドテニス大豆島教室

- ▶とき/6月11日~7月16日俭15:00~ 17:00(計6回)
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/2,000円(市バウンドテニス 協会員は800円。保険料別途=64歳ま で1,850円、65歳以上1,200円)
- ▶申し込み/6月4日金15:00~16:00に、参 加料と保険料を持参の上、大豆島体育館へ ※問い合わせは5月9日(日)から、15:00 ~21:00にお受けします。

間市バウンドテニス協会 本澤さん

**~**090-9640-8502

# 教





# 新人女性リーダーのためのリー 🕎 ダーシップ&マネジメント講座

- ▶とき/6月6日(日)10:00~12:00
- ▶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・在勤で、 指導的立場に初めて就いて1 ~2年目の女性



- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に市ホー ムページ[ながの電子申請サービス]から 申し込むか、電話か直接、男女共同参画 センター( 237-8303、勤労者女性会 館しなのき内)へ
- ※託児を実施します(要予約)。



# 🦁 いちから始めるパソコン講座

- ▶とき/5月24日~12月13日(月)9:45~ 11:45(計16回)
- **▶ところ**/大豆島いこいの家
- ▶内容/パソコンの基本、年賀状作成、 写真挿入などのレイアウト作成
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/14人(先着順)
- **▶受講料** / 1.600円(テキスト代、施設 利用料別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月7日 金か ら、電話か直接、大豆島いこいの家(← 221-5600) ^

# ディスコダンス講座

初心者向けの振り付けや基本ステップ を習得し、楽しく踊ります。

- ▶とき/6月1日~10月12日火10:00~ 11:00(計10回)
- ▶ところ/かがやきひろば篠ノ井(篠ノ 井御幣川)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/20人(多数の場合、初心者を優 先の上、抽選)
- ▶受講料 / 1,000円
- ▶申し込み / 5月10日(月)・11日(火)9:00~ 16:00に、63円切手か63円の郵便はがき を持参の上、直接かがやきひろば篠ノ井へ

# プロから学ぶ季節のお料理 🖫 ~初夏にやさしい和食料理

旬の食材を使い、体に良く、おいしい料理 にするための「ひと手間とこつ」を学びます。

- ▶とき/6月9日(水)9:45~12:30
- ▶ところ/かがやきひろば篠ノ井(篠ノ 井御幣川)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶受講料/1,100円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月13日休 9:00から、電話か直接、かがやきひろ ば篠ノ井( 293-7227) へ

## 介護予防講座 椅子を使った 🗑 筋力トレーニング&有酸素運動

- ▶とき/6月10日~11月25日休13:30 ~15:00(計10回)
- **▶ところ**/かがやきひろば豊野
- ▶対象/市内在住の60歳以上で、運動 習慣があまりない人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料 / 1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月)~ 25日(火)に、電話か直接、かがやきひろ ば豊野(~257-3135)へ

# ◎ ゆったり腰掛け体操

- ▶とき/6月2日~9月29日(水)10:00~ 11:30(計10回)
- **▶ところ**/かがやきひろば東北(大字富竹)
- ▶対象/市内在住の70歳以上の人
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶受講料 / 1,000円
- ▶申し込み/5月17日(月)9:00から、受講料 を持参の上、直接かがやきひろば東北へ 問かがやきひろば東北 **?**296-5570

# 🆁 「健康は足もとから」講座

- ▶とき/5月14日、6月11日金13:30~ 15:00(計2回)
- ▶内容/自分の足を知ろう&足の測定 会、ポールウオーキング
- **▶ところ**/かがやきひろば安茂里
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/200円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直 接、かがやきひろば安茂里(ぐ225-8500)へ

## 暴寄 せ 植 え で 作 ろ う 🗑 ハンギングバスケット

- ▶とき/6月9日(水)10:00~11:30
- ▶ところ/かがやきひろば安茂里
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶受講料/2,100円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月25日(火)ま でに、電話か直接、かがやきひろば安茂 里(ぐ225-8500)へ

# ◯ 民謡を楽しみましょう

- ▶とき/6月2日~10月20日休10:30~ 12:00(計10回)
- **▶ところ**/かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/18人(先着順)
- ▶受講料/各回100円
- ▶申し込み・問い合わせ / 5月12日(水) 9:00から、電話か直接、かがやきひろ ば氷鉋( 284-8100) へ

# 🦁 アロマでリフレッシュ和みヨガ

- ▶とき/6月2日~10月20日休14:00~ 15:30(計10回)
- **▶ところ**/かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/10人(多数の場合、抽選)
- ▶受講料/各回100円(アロマオイル代 2,000円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月11日(火)9:00 ~16:00に、電話か直接、かがやきひろ ば氷鉋(~284-8100)へ

# 🦁 70歳からの転倒予防講座

- ▶とき/6月7日~11月15日(月)10:00~ 11:30(計10回)
- ▶ところ/かがやきひろば氷鉋(稲里町 中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の70歳以上で、虚弱 体質の人、運動の苦手な人、運動習慣が あまりない人
- ▶定員/20人(多数の場合、抽選)
- ▶受講料/各回100円
- ▶申し込み/5月13日(水)・14日(金)9:00~ 16:00に、63円切手を持参の上、直接 かがやきひろば氷鉋へ

問かがやきひろば氷鉋 ←284-8100

# 🦁 70歳からの椅子に座って安心体操

- ▶とき/6月9日~11月24日(水)10:00~ 11:30(計12回)
- ▶ところ/かがやきひろば氷鉋(稲里町 中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の70歳以上の人
- ▶定員/20人(多数の場合、抽選)
- ▶受講料/各回100円
- ▶申し込み / 5月18日(火)・19日(水)9:00~ 16:00に、63円切手を持参の上、直接 かがやきひろば氷鉋へ

問かがやきひろば氷鉋 **~**284-8100

# 🦁 親子関係スキルアップ講座

子育てのこつや、適切な対応を学びます。 ▶とき/6月16日・30日、7月7日・21日 (水)13:00~15:00(計4回)

- ▶ところ/ふれあい福祉センター4階 (大字鶴賀緑町)[7月7日は市役所会議室 151(第一庁舎5階)]
- ▶対象/子育てに悩みや難しさを感じて いる、おおむね3~10歳の子どもの保護者
- ▶定員/20人(先着順)
- **▶申し込み・問い合わせ** / 5月10日(月)か ら、電話で子育て支援課こども相談室(← 224-7849) ^

# 🦁 長野地域防災セミナー

- ▶とき/5月29日(土)13:30~15:00
- ▶ところ/芸術館メインホール[Zoom(ズ ーム)によるオンラインでの参加も可能]
- ▶内容/防災についての講演[講師=牛山素 行さん(静岡大学防災総合センター教授)]
- ▶定員(先着順)/会場600人、オンライ ン100人
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に住所・ 氏名・電話番号・メールアドレス・「会場 かオンラインかの希望」を電話、ファク ス、Eメールのいずれかで、危機管理防 災課(**ぐ**224-5006、FAX224-5109、⊠ kikibousai@city.nagano.lg.jp) ^



🥙 生涯学習センター

問生涯学習センター(トイーゴウエスト内) ←233-8080

## ■教えて 常識塾

とき(14:00~15:30) 講座 身に付けておきたいお金の基礎知識~これからの守るお金と増やすお金 5月12日(水) |比べてわかる安心とリスクに備える保険~知っておくべき特徴と注意点 | 5月26日(水)

▶定員/各20人(先着順) ▶受講料/各200円

### ■トイーゴセミナー

講座	とき(14:00~15:30)	定員(先着順)	受講料(材料費含む)
初夏を感じる炭アート(炭盆栽)	5月16日(日)	夕10人	1,500円
心を届ける絵手紙講座	5月20日(木)	廿12八	500円

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話かEメールで生涯学習センター(図s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ 

## ゆめ工房21

問リサイクルプラザ**←**222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
牛乳パックと椅子作り(大)	6月4日(金)10:00~12:00	5人	300円
裁縫用具入れ作り	6月7日(月)10:00~12:30	6人	500円
紙すき体験	6月10日休10:00~12:00	5人	100円
ねこはんてん作り	6月10日休10:00~14:30	5人	1,500円
廃油石けん作り	6月11日金10:00~15:00	5人	100円
布ぞうり作り	6月14日・21日(月)10:00~15:00	各6人	各300円

**▶ところ**/リサイクルプラザ(松岡二丁目) **▶対象**/市内在住の人 ▶申し込み/ 5月11日火10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

# 自転車リペア教室

- ▶とき/5月20日(木)13:30~15:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶内容/自転車のパンク修理、各パーツ の調整
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶受講料 / 500円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月) 10:00から、電話か直接、リサイクルプ

### 子 エ $\Box$ 広 場

牛乳パックや空き箱などで、子どもと 遊べる手作りおもちゃを作ります。

- ▶とき/5月28日金10:00~12:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶定員/3組(先着順)
- ▶対象/市内在住の未就園児と保護者
- ▶受講料/300円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月) 10:00から、電話か直接、リサイクルプ ラザ(ぐ222-3196)へ

# |男性の料理教室(前期)

- ▶とき/5月28日、6月18日、8月20日、 9月17日(金)10:00~13:00(計4回)
- ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字 鶴賀緑町)
- ▶対象/市内在住の男性
- ▶定員/8人(応募多数の場合、初めて 受講する人を優先の上、抽選)
- ▶受講料 / 2,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月)~ 19日例に、電話で市社会福祉協議会地 域福祉課( 227-3030) へ

## エコバッグ(あずま袋)作り

- ▶とき/5月26日(水)10:00~12:00
- ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶受講料 / 400円
- ▶申し込み・問い合わせ / 5月10日(月) 10:00から、電話か直接、リサイクルプ ラザ( 222-3196) へ

# Ѿ ネクタイからがまロ作り

- ▶とき/6月8日(火)10:00~12:30
- **▶ところ**/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶受講料/500円
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月) 10:00から、電話か直接、リサイクルプ ラザ( 222-3196) へ

## NPOステップアップ講座 SNSの発信を考えよう

SNS(会員制交流サイト)での情報発 信が当たり前になっている現在、「炎上」 などのさまざまなトラブルに巻き込まれ ないよう、「なぜSNSを使うのか」「発信 のときに気を付けたいこと」などについ て考えます。

- ▶とき/5月29日(土)10:30~12:30
- ▶ところ/もんぜんぷら座3階
- ▶対象/SNSで市民活動などの広報を している人、したいと考えている人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(学生は無料)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメ ールで市民協働サポートセンター( ←223-0051、⊠npo@nagano-shimin.net)へ

## || (一財)ながの緑育協会 各種講習会

- ■コニファーの剪定(せんてい)講習会
- ▶とき/5月18日火10:00~12:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料 / 1,000円
- ■育てて使う・楽しむハーブ講習会 「フレッシュハーブを楽しむ」
- ▶とき/5月19日(水)10:00~12:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶受講料 / 1,500円
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月) 9:00から、電話で(一財)ながの緑育協 会(ぐ214-8719)へ



## Ѿ 甲種防火管理新規講習

- ▶とき/7月7日(水)・8日(木)
- **▶ところ**/生涯学習センター (トイーゴウエスト4階)



- **▶定員**/140人(先着順)
- ▶受講料 / 8,000円
- ▶申し込み/5月27日休9:00~6月3 日休23:59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(FAX03-6274-6977・ 03-6812-7140)

問消防局予防課

**~**227-8001



## 国立長野高専地域共同 ₩ テ ク ノ セ ン タ ー 講 座

Zoom(ズーム)を使用し、オンライン で開催します。

### ■マーケティングの基本と実践法講座

- ▶とき/6月3日・10日休9:30~16:30(計2回)
- ▶内容/マーケティングの基本、売るため の仕組み作り、顧客満足を向上させるには
- ■新商品・新技術開発の進め方
- ▶とき/7月1日・8日休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

### -◎上記はいずれも-

- ▶対象/市内の製造業、商業、サービス 業などの従事者など
- ▶定員/40人(先着順)
- ▶受講料/テキスト代2,200円(運営協 力費別途=4,400~11,000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 ※Zoomを使用できる機器が必要です。

問商工労働課

**~**224-6751



## 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			
6月6日(日)9:00~13:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(~224-0119)
6月8日(火)9:00~13:00	鬼無里分署	10人	鬼無里分署(~256-3119)
6月13日(日)9:00~13:00	更北分署	10人	更北分署( 284-8119)
6月19日生9:00~13:00	小川村役場	10人	小川出張所(~269-1119)
■上級救命講習	•		

6月11日(金)8:30~17:30 柳原分署 9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)

6月8日(火)~10日(水)8:30~17:30 | 篠ノ井消防署 10人 篠ノ井消防署( 292-0119)

## ソルガム栽培講習会(種まき)

- ▶とき/5月15日出9:00~12:00(荒天 時順延)
- ▶集合場所/大安寺駐車場(七二会甲)
- ▶申し込み/5月10日(月)(必着)までに、住 所・氏名(ふりがな)・連絡先[電話番号やE メールアドレス(携帯メール不可)など]を 記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールの いずれかで環境保全温暖化対策課(第二庁 舎3階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、⊠kankyo@city.nagano.lg.jp) ∧ ※詳しくは、信州産ソルガム普及促進協 会ホームページをご覧ください。

問環境保全温暖化対策課 ► 224-7532



## スッキリ体操(手話通訳・要約筆記つき)

楽しく体を動かし、気分もスッキリさ せます。聴覚障害者向けの講座です。

- ▶とき/5月16日(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/5月9日(印)までに、ファク スかEメールで、市聴覚障害者センター 「デフネットながの」(FAX229-5558、  $\square$ deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp) $\wedge$

※託児を実施します(1人500円、要予約)。 問市聴覚障害者センター「デフネットな **~**229-5557

がのし

## 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/5月15日(土)13:00~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実 施済みで、5種以上の予防ワクチンを接 種した生後4カ月以上の健康な犬(他の 犬の健康に影響のある疾病などにかかっ ていないこと)とその飼い主
- ▶定員/10組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月)~ 14日 金に、電話で市保健所動物愛護セ ンター( 262-1212) へ



## 👹 松 の 手 入 れ 講 習 会

- ▶とき/5月22日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/城山公園(上松二丁目)
- ▶内容/松の手入れ(基本理論と実技)
- ▶対象/松の手入れ・剪定(せんてい)に 興味がある人
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶参加料 / 1.000円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/5月10日(月) 8:30から、電話でNPO法人長野市環

※詳しくは、同会ホームページをご覧く ださい。

## | 手話奉仕員養成講座・レベルアップ講座

- ■手話奉仕員養成講座「入門編」 (2年コースの1年目)
- **▶とき**/◇昼の部=6月29日~令和4年 3月15日火10:00~12:00 ◇夜の部= 6月30日~令和4年3月16日(水)19:00~ 21:00(各計22回)
- ▶内容/手話での日常会話に必要な知識 と技術の習得
- ▶対象/市内在住・在勤で、手話の学習 経験がないか、手話を基本から学びたい 人(2年目の「基礎編」も含め、全課程に 出席できること)
- ▶定員/各16人(多数の場合、書類選考)
- **▶受講料**/各5,300円(テキスト代含む) ※講座説明会を、5月18日火10:00~ 10:30、19日休19:00~19:30に市 障害者福祉センターで開催します(ど なたでも参加可)。

### ■レベルアップ講座

- ▶とき/7月3日~令和4年3月12日出 10:00~12:00(計20回)
- ▶内容/手話通訳者養成講座の受講に必 要な知識と手話技術の習得
- ▶対象/市内在住・在勤で、手話奉仕員 養成講座を修了しているか、それと同等 の能力を有し、手話通訳者養成講座の受 講を目指す人
- ▶定員/16人(書類選考)
- ▶受講料/3,000円

## ◎上記はいずれも-

- ▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
- ▶申し込み/5月17日(月)~27日(木)に、市 障害者福祉センター「デフネットながの」 ホームページ内の申し込みフォームへ

問市聴覚障害者センター「デフネットな がのし **€**229-5557

# 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=5月1日出9:00~8日出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。

講座	とき			定員(人)	受講料など	申し込み
■柳町働く女性の家(大字三輪ぐ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)						講可)
◆起業のための基礎講座	6月15日~7月13日火19	9:00~21:00	5	12(5)	3,075円	5月11日(火)18:30
◆はじめての英会話	7月2日~9月24日(金)	11:30~12:30	10	12(5)	8,800円	5月28日金11:00
◆世界に広げる英会話	7月2日~9月24日(本)	13:30~14:30	10	20(8)	7,900円	5月28日金13:00
◆気軽に楽しく英会話	7月5日~9月27日(月)	13:30~14:30	9	20(8)	7,950円	5月24日(月)13:00
◆実用英会話	7月3日~9月27日(円)	18:30~19:30	9	20(8)	7,550円	5月24日(月)18:00
絵手紙をかこう	7月6日~11月2日(火)10	:00~12:00	8	16(5)	5,200円	5月18日(火)10:30
エクセル中級金曜コース	7月9日~9月10日金10	:00~12:00	8	12(5)	4,720円	5月21日金10:30



※申し込みの際の注意事項などは24ページをご覧ください。

※申し込みの除の注意事項などは24ペーンをこ覧くたさい。								
講座	とき		回数	定員(人)	受講料など	申し込み		
■南部働く女性の家(篠ノ井小森ぐ292-8151) ▶対象/市内在住·在勤の人(学生は除く)								
ード・エクセル初級編	6月17日~8月26日休19	9:00~21:00	10	8(4)	5,350円	5月13日休)18:00		
<b>経理士が教える相続対策</b>	6月10日(会)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	5月10日(月)10:30		
]続無料相談会(1人40分)	0710口(巫)	13:00~17:00	1	5	無料	3/11011/1/10:30		
DeCo (イデコ) と NISA (ニーサ) を使っ 「教育・老後資金を貯 (た) めよう	7月6日~27日火19:00	~20:30	4	6(3)	1,860円	5月10日(月)18:00		
・イフプランに合わせた上手な保険の選 ・方	7月12日・26日(月)19:00	~21:00	2	6(3)	630円	37,10 <u>D</u> (7)18:00		
				)人も受	講可。受講	料は1回100円増し)		
く クラフトテープでつくる 夏のおでかけバッグ	6月19日・26日生)13:30	~16:00	2	10(5)	2,000円	5月12日(水)14:00		
スサシェ	7月5日(月)19:00~20:3	0	1	12(5)	2,050円			
使って教育・老後資金を貯めよう	7月6日~7月27日以19	:00~20:30	4	6(3)	1,860円	5月10日(月)18:00		
ライフプランに合わせた上手な保険 の選び方	7月12日・26日(月)19:00	2	6(3)	630円				
勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴	鳥賀町←237-8300) ▶	· <b>対象</b> /どなたでも	参加	できま	す。			
]続の基礎講座	6月16日(N)	10:00~12:00	1	10(3)		6月1日(火)9:00		
]続無料相談会(1人40分)	0710H/ly	13:00~17:00	1	5	無料	6月1日(火)9:00 電話		
サンライフ長野(若里六丁目 <b>ぐ</b> 227-23	<b>10) ▶対象</b> /市内在住	・在勤の人(学生は	は除く	()				
ンディングノートで賢い終活			1	12(6)	1,415円	5月11日火)10:00		
]続無料相談会(1人40分)	6月15日、7月13日(火)13	3:00~17:00	1	5	無料	5月11日火10:00 電話		
<b>経理士が教える相続税対策</b>	7月13日(火)10:00~12:	00	1			5月11日火)10:00		
『を楽しむ 浴衣の着付け	7月14日~8月4日(水)18	:30~20:30	4	15(7)	2,290円	5月15日生)14:00		
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島ぐ221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。								
[クセル入門コース			1	10	5,000円			
ード基礎コース	1 1			10	15,000円	5月7日(金)0・00から		
クセル応用コース				10	12,000円	5月7日〜9:00から 開催日の1週間前ま		
プローポイント (プレゼンテーション) コース	1 1		2	10	11,000円	で 先着		
ード応用コース	6月28日(月)・29日(火)、7月 9:30~12:30	15日(月)・6日(火)	4	10	12,000円			
	南部働く女性の家(篠ノ井小森・292-8 ード・エクセル初級編理士が教える相続対策   続無料相談会(1人40分)   PeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を使っ教育・老後資金を貯(た)めよう   イフプランに合わせた上手な保険の選方   勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目・グ対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(クラフトテープでつくる   夏のおでかけバッグ   火を灯(とも)さないキャンドルワックスサシェ   iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を   ウラフトテープでつくる   夏のおでかけバッグ   大を灯(とも)さないキャンドルワックスサシェ   iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を   ライフプランに合わせた上手な保険の選び方   動労者女性会館しなのき(大字鶴賀西館   続無料相談会(1人40分)   サンライフ長野(若里六丁目・227-23   ンディングノートで賢い終活   続無料相談会(1人40分)   理士が教える相続税対策を楽しむ浴衣の着付け   長野地域職業訓練センター(大字大豆屋   フセル入門コースード基礎コース	南部働く女性の家(篠ノ井小森 ~292-8151) ▶対象 / 市内在 ード・エクセル初級編 6月17日~8月26日休刊・ 理士が教える相続対策 6月18日金 7月6日~27日(火)19:00 7月6日~27日(火)19:00 7月6日~27日(火)19:00 7月12日・26日(月)19:00 7月2日・26日(月)19:00 7月2日・26日(月)19:00 7月2日・26日(月)19:00 7月2日・26日(月)19:00 7月3日(大)2日(大)2日(大)2日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)19:00 7月3日(月)2日・26日(月)2日・26日(月)2日・27日(月)2日(月)27日(月)2日(月)27	南部働く女性の家(篠ノ井小森ぐ292-8151)   ▶対象/市内在住・在勤の人(学生 - ド・エクセル初級編   6月17日~8月26日は19:00~21:00   10:00~12:00   13:00~17:00   13:00~16:00   13:00~17:00	南部働く女性の家(篠ノ井小森ぐ292-8151)   ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は版一下・エクセル初級編	南部働く女性の家(條ノ井小森 ← 292-8151) ▶対象 / 市内在住・在勤の人(学生は除く) ード・エクセル初級編 6月17日~8月26日(約19:00~21:00 10 8(4) 提生が教える相続対策 6月18日金 10:00~12:00 1 12(4) 振無料相談会(1人40分) 6月18日金 10:00~12:00 1 5  マプランに合わせた上手な保険の選方 7月12日・26日(別19:00~20:30 4 6(3)  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歳以上の人も受力のよっトープでつくる 6月19日・26日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 6月19日・26日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 6月19日・26日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 6月19日・26日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 7月5日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 7月5日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトテープでつくる 7月5日(別19:00~20:30 1 12(5)  アクラフトラープでつくる 6月16日(水) 10:00~12:00 1 10(3)  お話無料相談会(1人40分) 7月12日・26日(別19:00~21:00 1 10(3)  お振無料相談会(1人40分) 6月15日、7月13日(別13:00~17:00 1 5)  アデングノートで賢い終活 6月15日(別10:00~12:00 1 12(6)  赤無料相談会(1人40分) 6月15日、7月13日(別13:00~17:00 1 5)  理士が教える相続税対策 7月13日(別10:00~12:00 1 12(6)  赤無料相談会(1人40分) 7月14日~8月4日(別18:30~20:30 4 15(7)  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。 フセル入門コース 6月16日・23日(約9:30~16:30 1 10 - ドを応コース 6月18日・23日(約9:30~16:30 2 10 70-ポイント(プレゼンテーション)コース 6月18日・23日(約9:30~16:30 2 10 70-ポイント(プレゼンテーション)コース 6月18日・23日(約9:30~16:30 2 10 70-ポイント(プレゼンテーション)コース 6月18日・23日(約9:30~16:30 2 10 70-ポイント(プレゼンテーション)コース 6月18日・25日(約9:30~16:30 2 10 70-ポイント(プレゼースー) 70-ポイント(プ	南部働く女性の家(篠/井小森ぐ292-8151) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く) ード・エクセル初級編 6月17日~8月26日(約19:00~21:00 10 8(4) 5,350円 (毎月18日総) 10:00~12:00 1 12(4) 315円 (13:00~17:00 1 5 無料 (14:04) (17:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:05 1 5 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 15 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 15 (14:04) (14:04) (14:04) (14:05 15 (14:04) (14		

	SBC	ふれ愛ながの21 (手話通訳入り)	29日(土)1	5:30~10	6:00「長野市の緑化・緑育の取り組み」
テ	a b n	ふるさとステーション	16日・【再	]23日(日)17	7:25~17:30「60周年を迎えた城山動物園の魅力再発見」
レビ			で植物観察	≱] ▷15	7:00「旧横田家住宅がリニューアルオープン」   日出16:55~17:00「奥裾花自然園を散策しよう」  出16:55~17:00「たくさん採れるかな 山野草狩り」
ラジ	SBC	ふれあい21こちら長野市です	29日生)1	7:35~1	
シオ	FMt/	いこうじ 長野市広報 – ふれ愛ガイド	月~金曜	图9:00~	-9:10:【再】12:50~13:00
3	日(月) な:	がの多言語インフォメーション(中国語)		18日(火)	性的マイノリティーの人権
4	日(火) 自	転車の適正な利用【再】		19日(水)	薬物乱用防止
5	日(水) 第	34回長野市景観賞募集【再】		20日(木)	ごみの出し方と集積所の適正管理
6	日(木) 住	宅無料耐震診断【再】		21日(金)	市民公益活動団体「七二会いいとこ発見委員会」の紹介
7	日金) 市	立中条公民館が「交流センター」に移行	r l	24日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
10	日(月) な:	がの多言語インフォメーション(韓国・朝	鮮語)	25日(火)	市立中条公民館が「交流センター」に移行【再】
11	日(火) 口	座振替推進キャンペーン		26日(水)	世界禁煙デー・禁煙週間に関するお知らせ
12	日(水) 第	34回長野市景観賞募集【再】		27日(木)	空き家バンク
13	日(木) 血	圧値から知る血管の変化		28日(金)	6月の観光情報
14	·日金) P	M2.5と光化学オキシダント【再】		31日(月)	広報ながの6月号の見どころ
17	日(月) な:	がの多言語インフォメーション(タガログ	語)		
\v/ +\h\	光口吐し	中容は亦声になる担合がまMます ×	/#\/±#i	はどって	

※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。

<del>1ンター</del> 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。

谷折り② (のりしろ)

(のりしろ)

# みどりのはがき

## FAX 026-224-5102(広報広聴課行)

通常の回答は、市で受け付けてから「市長から の返事」は約1カ月、「担当課長からの返事」は約 15日かかります。なお、内容によっては、さらにお時 間を頂く場合もあります。


住 所 〒 ―				下記から一つ選んでください。
			$\bigcirc$	市長からの返事がいります
氏 名	男·女		0	担当課長からの返事がいります
電話番号	年齢	受付NO.	0	返事はいりません

谷折り①

電話番号欄については、担当課からご意見などの内容を確認させていただく場合がありますので、記入にご協力ください。

性別・年齢につきましては、差し支えなければ記入をお願いします(統計目的に活用させていただきます)。

## իլիկիի ակիկի իրավակակակակակակակակակակակա





# 長野市大字鶴賀緑町1613番地

# 長野

~1  $\mathcal{O}$ 

 $\omega$  $\infty$ 

0

 $\infty$ 

みどりのはがき

(やま折り②)

- ※回答を希望される場合は、お名前(フルネーム)、ご住所を必ずご記入ください。なお、お名前のない ご意見や営業目的のもの、政治活動、宗教などに関するもの、他人を誹謗(ひぼう)中傷するものに つきましては、回答できませんので、ご了承ください。
- ※通常の回答は、「市長からの返事」は約1カ月、「担当課長からの返事」は約15日かかります。なお、内容 によっては、さらにお時間を頂く場合もあります。
- ※5・6月は、お寄せいただくはがきの件数が多いため、回答に1カ月以上かかることがあります。あらか じめご了承ください。
- ※回答を希望されない場合は、お名前などをご記入いただく必要はありません。ご意見などは担当課に送 付し、市政の参考にさせていただきます。
- ※個人情報につきましては、「長野市個人情報保護条例」に基づき適正に取り扱います。なお、お寄せい ただいた内容は、個人情報を伏せた上で公表することがありますので、ご了承ください。
- ※「みどりのはがき」は、ファクス、はがきなどでも受け付けています。また、長野市ホームペ ージの「市政への声(みどりのはがき)」でも受け付けています。みどりのはがきホームペ・ ジ版は、右のコードから接続することができます。

問広報広聴課 **₹**224-5004 FAX 224-5102 

# 令和4年5月31日までに郵便ポストへ

(のりしろ)

(やま折り①)

本年度は、「希望ある未来につなげる安全・安心」をテーマに、令和元年東日本台風災害からの復興を加速させる とともに、新型コロナウイルス対策の充実を図りながら、市民の希望と幸せにつながる各種施策を推進しております。 市政に関する建設的なご意見、ご提案などがございましたら、お寄せください。ご返事申し上げます。

なお、お急ぎの場合は、担当課長からの回答をお申し付けください。もちろん、回答後、私も内容を確認いたしま す。

令和3年5月

長野市長

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 で発信しています。



長野市の魅力をイ ンスタグラムで発 信しています。







■編集:企画政策部広報広聴課 ✔026-224-5004 FAX026-224-5102 ⊠kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp