

広報

ながの

NAGANO

令和3年
(2021年) 6月号

No.1623



完成したアート

も く じ

●子育て世帯(ひとり親世帯分) 生活支援特別給付金…………… 2	●歯周疾患検診のご案内…………… 14
●新型コロナウイルス ワクチン接種…………… 2・3	●猫の適正飼育…………… 15
●介護保険料の改定・ 納入通知書の発送…………… 4・5	●食品衛生法の改正…………… 15
●みんなの国民健康保険…………… 6～8	●市立図書館からのお知らせ…………… 16
●市民税・県民税の税額決定…………… 9	●移動図書館巡回日程…………… 17
●みんなで防ごう土砂災害…………… 10	●外来種の駆除にご協力を…………… 18
●「支えあい活動」で 暮らしやすい地域づくり…………… 11	●夏の省エネ・節電…………… 18
●認知症の相談窓口…………… 12	●空き地の適正管理…………… 19
●男女共同参画講演会…………… 12	●ムクドリ・カラス対策…………… 19
●肺がん・結核検診…………… 13	●がんばれ！ポアルース 長野フットサルクラブ…………… 20
●風しんの無料抗体検査・ 予防接種…………… 13	●街角アート&ミュージック…………… 20
●熱中症予防…………… 14	●市長コラム…………… 21
	●地域きらめきニュース…………… 21
	●くらしのチャンネル…………… 22～31
	●東京2020大会コミュニティ ライブサイト in NAGANO …… 32

好きな色で思いのままに

5月5日(水)、長野市芸術館開館5周年記念フェスティバルの一環として、「ぼんぼんスタンプで巨大アートをいっしょに創ろう」が開催されました。

子どもたちは、講師のOZ-尾頭-山口佳祐さんと一緒に好きな色を選び、自由にスタンプを押し、大きなキャンバスを色鮮やかに彩りました。手や服に絵の具が付いても気にせず、夢中になって取り組んでいました。

長野市の人口 (令和3年5月1日現在)

総数 372,773人(男180,770人 女192,003人)
前月比 +693人(+434人 +259人)
世帯数 163,284世帯(前月比 +685世帯)

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)を支給します



新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、低所得の子育て世帯に対し、実情を踏まえ
た生活支援を行うため、子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を支給します。

●対象のひとり親世帯

- 次の①～③のいずれかに該当する人に支給します。
- ①令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている人
 - ②公的年金などを受給していて、4月分の児童扶養手当の支給を受けられなかった人で、支給制限限度額に相当する収入未満の人
 - ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

●申請方法・支給時期

- ①=申請不要(4月分の児童扶養手当の支給口座へ、5月に振り込み済みです)
- ②・③=所定の申請書[市ホームページ、子育て支援課(〒380-8512 長野市役所、第二庁舎2階)にあります]に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て支援課へ
- ◎申請期限は、令和4年2月28日(月)(消印有効)です。

●給付額

対象児童(令和3年度に18歳に到達する児童まで)
1人につき5万円

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

☎子育て支援課 ☎224-5031 FAX224-7698 ✉ko-shien@city.nagano.lg.jp

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

集団接種日程・会場と、個別接種を実施している医療機関をお知らせします。

集団会場は、会場を増設し、新たに日曜日の午前中も実施します。

※接種会場、医療機関の情報は5月17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。

※予約の受付が大変混み合い、ご迷惑をお掛けしています。希望者全員が接種できるように、十分な量のワクチンを用意していますので、慌てず余裕を持ってお申し込みください。



集団接種		個別接種	
<ul style="list-style-type: none">・特設会場で接種します。・基礎疾患のある人も接種できますが、事前に主治医にご相談ください。・できるだけ7月中に接種を受けてください。・予約は、長野市ワクチン接種コールセンターで受け付けます。 <p>※2回分の予約をしてください。予約がない場合は接種できません。 ※6月5日(土)・6日(日)・26日(土)・27日(日)の中部会場は、アークスホールから変更になりました。</p>		<ul style="list-style-type: none">・医療機関で接種します。・基礎疾患がない人の接種は、基礎疾患のある人の接種終了後になります。・予約は、表2の医療機関で随時受け付けていますが、予約体制・状況は、医療機関ごとに異なります。	

◇集団接種日程・会場(表1)(時間帯/土曜日=14:00~17:00、日曜日=9:00~12:00、14:00~17:00)

日程		会場		
1回目	2回目	北部【時間帯定員】	中部【時間帯定員】	南部【時間帯定員】
6月5日(土)	6月26日(土)	柳原交流センター【各270人】	エムウェーブ【各1,620人】	おぎのやドライブイン【各270人】
6月6日(日)	6月27日(日)		ビッグハット【各1,890人】	
6月12日(土)	7月3日(土)	柳原交流センター【各270人】	長野市保健所【各270人】	篠ノ井交流センター【各270人】 長野保健医療大学【各270人】
6月13日(日)	7月4日(日)		エムウェーブ【各2,970人】	
7月10日(土)	7月31日(土)	柳原交流センター【270人】	ビッグハット【3,240人】	篠ノ井交流センター【270人】 長野保健医療大学【270人】

◎エムウェーブ・ビッグハット会場には、長野駅東口からシャトルバスが出ます。

—問い合わせ先・集団接種の予約— 長野市ワクチン接種コールセンター
コロナゼロ
☎026-225-5670 8:30~18:00(日曜日、祝日を除く)

◇個別接種実施医療機関(表2) この表は、公表についてご了解いただいた実施医療機関を掲載しています。

	病医院名	所在地	電話番号
	釜田内科胃腸科小児科医院	大字西長野	233-0040
	小林医院	大字長野桜枝町	232-3632
★	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	通院者のみ
★	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	通院者のみ
	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	通院者のみ
★	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	通院者のみ
	高木クリニック	大字鶴賀緑町	234-3239
	愛和病院	大字鶴賀	226-3863
★	鈴木泌尿器科	大字鶴賀	通院者のみ
	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	234-2880
	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	大字稲葉	214-8802
★	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	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	通院者のみ
	堀越医院	平林一丁目	243-5141
	平林堀内整形外科	平林二丁目	239-6111
★	徳武クリニック	大字西尾張部	通院者のみ
	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	080-7695-3000 (予約専用)
★	かくた内科クリニック	三輪一丁目	通院者のみ
★	小林脳神経外科病院	三輪一丁目	通院者のみ
	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	通院者のみ
★	野村耳鼻咽喉科医院	三輪六丁目	通院者のみ
★	宮沢医院	吉田二丁目	通院者のみ
	斎藤脳神経クリニック	吉田二丁目	243-8226
★	青豆診療所	吉田五丁目	通院者のみ
	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	通院者のみ
★	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	070-1310-5480
★	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
	いでうら内科クリニック	大字徳間	256-6600
	長島医院ペインクリニック	大字徳間	254-5480
	原山こどもクリニック	大字小島	243-5885
	中島医院	大字柳原	295-0600

	病医院名	所在地	電話番号
	神楽橋医院	神楽橋	244-5600
★	まつした胃腸内科外科クリニック	大字大豆島	通院者のみ
	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	大字北長池	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	070-4065-2000 (予約専用)
	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
	竹中内科医院	上野一丁目	295-5117
★	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	通院者のみ
	伊勢宮胃腸外科	伊勢宮一丁目	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	通院者のみ
★	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
	加古医院	松代町松代	278-2108
★	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	若穂綿内	通院者のみ
	峯村医院	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	通院者のみ
★	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	通院者のみ
	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
	神林医院	稲里町下水鉦	283-0781
	長野県健康づくり事業団長野健康センター	稲里町田牧	286-1111
★	鈴木医院	稲里町田牧	通院者のみ
★	脳とからだのくらしまクリニック	稲里町田牧	通院者のみ
	みやがわ耳鼻咽喉科きこえクリニック	稲里町中央一丁目	214-4133
★	稲里生協クリニック	稲里町中央二丁目	通院者のみ
	三井クリニック	稲里町中央四丁目	291-0088
	ましまクリニック	真島町真島	284-2052
	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	戸隠豊岡	254-2211
	長野市国民健康保険鬼無里診療所	鬼無里日影	256-1020
	長野市国民健康保険大岡診療所	大岡乙	266-2310
★	南長野医療センター新町病院	信州新町上条	通院者のみ
	更水医院	信州新町新町	262-2027
	長野市国民健康保険中条診療所	中条	267-2010

★…持病があり、定期通院している人のみ接種可能

岡市保健所健康課 ☎226-9960 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

65歳以上の皆さんへ

令和3年度からの介護保険料を改定しました

発足から22年目を迎えた介護保険は、介護が必要な人やその家族が抱える負担や不安を社会全体で支え、生涯にわたり安心して生活していくための社会保険制度です。

この制度を支える介護保険料は、市が3年ごとに見直しを行っています。今回、令和3年度から65歳以上の人が負担する介護保険料を改定しましたので、お知らせします。

介護保険の仕組みと介護保険料

介護保険は、市町村が運営し、40歳以上の人が加入する制度です。介護（予防）サービスに必要な費用のうち、1〜3割を利用者が負担し、残りを介護保険料と公費（国、県、市）で負担しています（下表参照）。

介護保険の加入者は、65歳以上の「第1号被保険者」と、40〜64歳までの「第2号被保険者」に分かれています。

介護保険を運営する市町村は、3年ごとに介護保険事業計画を策定し、計画期間中の介護保険給付費を賄うために必要な第1号被保険者の保険料を決定します。本市でも、令和3〜5年度を計画期間とする第8期長野市介護保険事業計画を策定し、介護保険料の改定を行いました。今後、介護保険給付費が増加することが見込まれますが、令和元年末

い合わせください。

介護保険料の納付

65歳の誕生日を迎え、第1号被保険者になると、介護保険料は医療保険の保険料とは別に、直接市に納める方法に変わります。第1号被保険者としての介護保険料の納入は、65歳になった月（誕生日の前日が属する月）から変更になります。

第1号被保険者の皆さんには、6月中旬に令和3年度介護保険料の通知書を送付します

第1号被保険者の介護保険料の納付方法には、特別徴収と普通徴収があり、受給している年金の種類や金額によって異なります。なお、納付方法をご自身で選択することはできません。

●特別徴収

▼対象／公的年金を年額18万円以上受給している人

▼納付方法／公的年金の支払い月に年金から差し引かれます（手続きは不要です）。

●普通徴収

▼対象／特別徴収の対象にならない



人、65歳になって間もない人など ※65歳になっても、すぐには特別徴収にはなりません。初めは普通徴収で納め、一定期間経過後に特別徴収に切り替わります（手続きは不要です）。

▼納付方法／納付書を送付します。金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア、ペイジー対応ATM、インターネットバンキング、キャッシュレス決済「PayPay（ペイペイ）、LINE Pay（ラインペイ）」の請求書払い、介護保険課（第二庁舎1階）、各支所で納めてください。

■口座振替をご利用ください

普通徴収で介護保険料を納める人には、納め忘れがなく便利で確実な口座振替のご利用をお勧めします。

▼申し込み／納付書に同封の口座振替依頼書に必要事項を記入して返信するか、預貯金通帳、通帳の届け出印、介護保険料納入通知書を持参して、金融機関（郵便局含む）か、介護保険課、各支所で申し込んでください。市ホームページの口座振替WEB申込サービスからも申し込みできます。

介護保険料の徴収猶予・減免

新型コロナウイルス感染症の影響などの特別な事情で介護保険料の納付が困難なときは、徴収猶予や減免を受けられる場合がありますので、介護保険課へご相談ください。

■介護保険の財源と内訳

介護サービスにかかる費用					利用料 1〜3割	自己負担
介護（予防）給付金 9割から7割			保険料			
公費			27%	23%	介護サービス利用者	
50%			第2号被保険者 (40〜64歳)	第1号被保険者 (65歳以上)		
市 12.5%	県 12.5%	国 25%				

なお、第2号被保険者の介護保険料は、加入する医療保険（社会保険、国民健康保険など）の保険料と併せて保険者に納付します。計算方法などは、加入している医療保険にお問い合わせください。

日本台風による災害や新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、介護保険料の基準額は据え置きとし、現役並みの所得区分である第9〜11段階のみ増額することになりました。（左ページを参照）。ご理解とご協力をお願いいたします。

保険料を納めない

納付期限までに納めないと、地方自治法の規定に基づく滞納処分を受けることがあります。
また、未納の期間に応じて、介護サービスに係る費用の利用者負担の引き上げなどの措置を受けることがあります。

保険料の還付金詐欺に注意

市内では、市職員を装い、介護保険料の還付金があると偽り、金融機関やコンビニエンスストアのATMから現金を振り込ませようとする詐欺事件が発生しています。十分にご注意ください。

令和3～5年度 第八期長野市介護保険事業計画

高齢化が進行する中、団塊の世代が75歳以上となる令和7年（2025年）、団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22年（2040年）を見据え、長野市高齢者福祉計画と一体的な計画を策定しました。

- ・高齢者が健康で生き生きと暮らし、介護が必要となっても住み慣れた地域で安心して生活できる環境づくりを推進します。
- ・高齢者はもとより、障害者・子ども

◆介護保険料算定の基礎となる主な数値

	第1号被保険者数	要支援・要介護認定者数	給付費	第1号被保険者の負担割合	介護保険料(基準額)年額
第八期事業計画(令和3～5年度)	111,821人	22,125人	約1048億円	23%	68,040円

※第1号被保険者数、要支援・要介護認定者数は事業計画最終の令和5年度の推計値。給付費は計画期間3年間の推計額。

◆第七期・第八期介護保険料(年額)の比較

段階	対象	保険料率	第七期年額	第八期年額	増加額
第1	生活保護受給者、又は老齢福祉年金の受給者で、世帯全員が市民税非課税の人 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	基準額×0.30	20,410円	20,410円	0円
第2	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円を超え、120万円以下の人	基準額×0.50	34,020円	34,020円	0円
第3	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が120万円を超える人	基準額×0.70	47,620円	47,620円	0円
第4	世帯の中に市民税課税者がいて、本人は市民税非課税で、前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	基準額×0.875	59,530円	59,530円	0円
第5(基準額)	世帯の中に市民税課税者がいて、本人は市民税非課税で、前年の公的年金等収入金額と合計所得金額の合計が80万円を超える人	基準額	68,040円	68,040円	0円
第6	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.15	78,240円	78,240円	0円
第7	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	基準額×1.275	86,750円	86,750円	0円
第8	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	基準額×1.50	102,060円	102,060円	0円
第9	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	基準額×1.70	105,460円	115,660円	10,200円
第10	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が400万円以上1,000万円未満の人	基準額×1.90	119,070円	129,270円	10,200円
第11	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	基準額×2.00	122,470円	136,080円	13,610円

※第1～第3段階の金額は、低所得者保険料軽減措置適用後の金額です。
※合計所得金額とは「収入」から「必要経費など」を控除した後の金額です。給与所得または公的年金に係る雑所得がある場合には、平成30年度税制改正による所得増加の影響を遮断するための特別控除が適用されます。

介護サービスを利用した時の利用者負担

利用限度額の範囲内でサービスを利用した場合、原則として介護保険対象サービス費用の7～9割が保険で給付され、利用者は残りの1～3割を負担します。詳しくは、8月1日(日)から有効の負担割合証を送付する際に同封する説明文をご覧ください。

なお、負担割合証は要介護(要支援)認定されると、自動的に発行されます。更新を含め、発行の手続きは不要です。

問 介護保険課

☎ 224・7991 FAX 224・8094
✉ kaigo@city.nagano.lg.jp

みんなの国民健康保険

国民健康保険（国保）は、自営業や農業などに従事する人、職場を退職していずれの健康保険にも加入していない人などが加入する、「国民皆保険」を支える重要な健康保険制度です。

国保に関する届け出や保険料の納付、いざというときの給付制度などについてお知らせします。

**国保の届け出を
お忘れなく**

国保への加入・脱退などには、届け出が必要です（表1）。国民健康保険課（第一庁舎2階）か各支所で、資格に変更があった日から14日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、医療費の給付などに支障が出る場合がありますので、ご注意ください。

国保の保険料

保険料は、「医療分」「支援金分」「介護分（40歳以上65歳未満の人）」の各保険料を合算したもので、それぞれ「所得割」「均等割」「平等割」を合計した額が本年度の保険料になります（表2）。
また、税制改正による個人所得課税の見直しに伴い、保険料の軽減所得判定基準額が改定になりました（表3）。

【表1】こんなときには届け出を

届け出が必要なとき	届け出に必要なもの
国保加入 退職などで職場の健康保険を脱退した 健康保険の扶養家族から外れた	●健康保険離脱証明書 ●マイナンバーカードかマイナンバーが確認できるもの（世帯主と加入する人） ●窓口へ来る人の運転免許証など本人確認ができるもの
国保脱退 職場の健康保険などに加入した 健康保険の扶養家族になった	●職場の保険証（該当者全員分、コピー可） ●国保の保険証 ●マイナンバーカードかマイナンバーが確認できるもの（世帯主と脱退する人） ●窓口へ来る人の運転免許証など本人確認ができるもの
保険証をなくした	●マイナンバーカードかマイナンバーが確認できるもの（世帯主と再交付する人） ●窓口へ来る人の運転免許証など本人確認ができるもの
家族が修学により、市外に住民票を移す	●国保の保険証 ●在学証明書か学生証（学生証はコピー可） ●マイナンバーカードかマイナンバーが確認できるもの（世帯主と該当者） ●窓口へ来る人の運転免許証など本人確認ができるもの

※75歳の誕生日を迎えた人は、自動的に後期高齢者医療制度へ移行するため、脱退の届け出は不要です。

【表2】令和3年度 保険料率（年額） ※1

区分		医療分	支援金分	介護分
		75歳未満		40歳以上65歳未満
所得割	賦課標準額（※2）	8.2%	2.8%	2.6%
均等割	加入者1人ごと	17,760円	6,240円	8,760円
平等割	1世帯ごと	19,680円	7,560円	7,080円
1世帯の最高限度額		63万円	19万円	17万円

※1 令和3年度の保険料率などは、令和2年度と変更ありません。
 ※2 各加入者が、令和2年中に得た全ての所得から43万円を控除した額（退職金、遺族年金、障害年金、傷病手当金、雇用保険の失業給付金などは含まれません）を基に計算します。

【表3】保険料の軽減所得判定基準額

区分	改定前 （令和2年度）	改定後 （本年度）
7割軽減	33万円	43万円+10万円×（給与所得者等の数-1） ※3
5割軽減	33万円+加入者数×28.5万円	43万円+28.5万円×加入者数+10万円×（給与所得者等の数-1） ※3
2割軽減	33万円+加入者数×52万円	43万円+52万円×加入者数+10万円×（給与所得者等の数-1） ※3

※3 一定の給与所得者（給与収入が55万円超）と、公的年金等に係る所得を有する者（公的年金収入が、65歳未満は60万円超、65歳以上は125万円超）の合計数

保険料の減免・軽減

●職場の都合（倒産や解雇）などで離職した人（離職時の年齢が64歳以下の人）は、申請により、該当

する人の前年の給与所得（調整控除前）のみを100分の30に減額して保険料を計算します（軽減期間は、離職日より異なります）。
▼対象／雇用保険受給資格者証の離職理由に、次のコードが記載されている人

○コード／11・12・21・22・23・31・32・33・34

▼手続き／雇用保険受給資格者証、窓口へ来る人の運転免許証などの本人確認書類を持参の上、国民健康保険課か各支所へ

●世帯内の国保加入者が、後期高齢者医療制度に移行した時点から5年の間に、その世帯の国保加入者が1人となった場合、保険料の「医療分」と「支援金分」の「平等割額」を2分の1に減額します。その後も引き続き加入者が1人となる場合は、3年間保険料の「医療分」と「支援金分」の「平等割額」を4分の3に減額します。

●社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者（65歳～74歳）が新たに国保に加入した場合、申請により、保険料が軽減されます。



▲コクホ3兄弟

納付義務者は世帯主です

国民健康保険料納額通知書は、世帯主が国保に加入していなくても、同じ世帯に国保の加入者がいれば、世帯主宛てにお送りします。

保険料の納付

◎納期限内の納付にご協力ください

本年度の「国民健康保険料納額通知書」は、6月16日(水)に発送します（到着までに3日程度かかる場合があります）。保険料は、1年分（4月から翌年3月までの分）を一括または6月から翌年3月までの10回に分けて納めることができます。

納期限は、各月の末日（土・日曜日、祝休日の場合は、金融機関の翌営業日。ただし、12月期分は令和3年12月28日(火)です。

現金納付用の国民健康保険納額通知書は、10回分の納期分をまとめてお送りしますので、納期限内に納付してください。口座振替の登録をしている場合は、各納期限の前日までに預貯金の残高をご確認ください。※スマートフォンアプリでの納付ができるようになりましたので、ご利用ください。

▼保険料の納付場所・方法

- ・ 国民健康保険課、各支所
- ・ 金融機関（郵便局含む）
- ・ コンビニエンスストア

- ・ ペイジーに対応しているATM
- ・ インターネットバンキング、モバイルバンキング（事前に金融機関への申し込みが必要です）
- ・ スマートフォンアプリ
- ・ Pay Pay（ペイペイ）、LINE Pay（ラインペイ）

◎口座振替の申し込みは、口座振替依頼書かインターネットでお願ひします

納期ごとに指定の口座から自動的に振替納付されるので、納め忘れがなく、便利で安心です。また、一度申し込みをすると毎年継続します（世帯主が変更になった場合は、新たに手続きが必要です）。

口座振替依頼書による申し込みを希望する場合は、金融機関（郵便局含む）、国民健康保険課、各支所で手続きをお願いします。その場合は、預貯金通帳・通帳の届け出印・国民健康保険証か国民健康保険料納額通知書をお持ちください。

インターネットによる申し込みを希望する場合は、市ホームページからアクセスしてください。

保険料の特別徴収（公的年金からの納付）

特別徴収の対象となる人には、納額通知書兼特別徴収開始通知書をお送りします。保険料は、世帯主の公的年金からの納付になります。

▼対象／次の要件を全て満たす人は、中止の申し出がない限り、特別徴収が始まります。

・ 世帯主が、国保の被保険者

・ 世帯内の国保加入者が、全員65歳以上74歳以下

・ 世帯主の対象の年金年額が18万円以上

・ 特別徴収される保険料額（国保保険料と介護保険料の合算額）が、特別徴収の対象となる年金額の2分の1以下

・ 世帯主の介護保険料が年金から特別徴収されている

※要件から外れると、年度の途中でも普通徴収（現金納付か口座振替）に切り替わります。

▼特別徴収の時期（納期）

年金受給月の年6回（4・6・8・10・12・翌年2月）

▼徴収額

4・6月／前年度2月の特別徴収額と同額、または前年度の年間保険料額の6分の1の額

8・10・12・翌年2月／本年度保険料額から4・6月の納付額を差し引き、残りの保険料額の4分の1の額

▼口座振替への変更

本人の申し出により、納付方法を特別徴収から口座振替に変更することができます（納付状況により変更できない場合もあります）。詳しくは、お問い合わせください。

国保で受けられる給付

治療の際に、医療機関などで保険証を提示すると、保険対象医療費の7割（小学校入学前までは8割、70歳以上75歳未満は7割か8割）を国保が負担します。

◎こんな給付も受けられます

■療養費

いったん全額自己負担した費用のうち、市が審査して決定した保険対象医療費の7割（小学校入学前までは8割、70歳以上75歳未満は7割か8割）を給付します。

■支給対象

- ▼旅行中の急病など、やむを得ない事情で保険証を提示しないで医師の治療を受けたとき
- ▼柔道整復師（整骨院など）の施術を受け、保険対象と認められるとき
- ▼医師の指示で、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき
- ▼医師の指示で、コルセットなどの補装具を作ったとき
- ▼海外渡航中に、急な病気やけがで治療を受けたとき

■高額療養費

同じ月内に受けた保険診療にかかる一部負担金（自己負担額）が、自己負担限度額を超えたとき、自己負担限度額との差額を高額療養費として給付します。

なお、室料差額（差額ベッド代）や歯科の材料差額など、保険診療外

のものは高額療養費の対象になりません。

■限度額適用認定証

受診の際に限度額適用認定証を提示することで、1カ月（1日から月末まで）の保険診療分の窓口負担は、高額療養費制度の自己負担限度額までとなります。

また、住民税非課税世帯の人は、限度額適用・標準負担額減額認定証を提示することにより、入院時食事療養費の自己負担額が減額されます。

■出産育児一時金

加入者が出産したとき（12週以上の死産・流産も対象）40万4千円（産科医療補償制度加入医療機関での出産は、1万6千円を加算）を給付します。

なお、出産育児一時金を直接医療機関などへ支払う出産育児一時金直接支払制度もあります。

■葬祭費

加入者が亡くなったとき、葬儀を行った人に5万円を支給します。

◎給付を受けるには

- ▼医療機関などに支払ってから2年以内に申請（請求）してください。
- ▼申請（請求）の際には、領収書の原本が必要です。
- ▼後期高齢者医療制度に加入している人は、高齢者活躍支援課（☎224・8767）へお問い合わせください。

交通事故などでのけがの治療

交通事故など第三者の行為による傷病で、国民健康保険証を使用して治療を受ける場合は、事前に国民健康保険課へ届け出が必要です。

新型コロナウイルス感染症による影響を受けた皆さんへ

●保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年中の収入が減少する見込みの人は、前年の収入額に応じた率により保険料の減免を受けることができます（所要件あり）。

申請は、国民健康保険課で受け付けます。詳しくは、賦課担当へお問い合わせください。なお、郵送での申請も受け付けますので、事前にご相談ください。

●傷病手当金について

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や、発熱などの症状により感染が疑われ、勤務先を休まなければならない場合、その期間に無給や減給となる国保加入の被用者（給与などの支払いを受けている人）に対し、傷病手当金を給付します。

給付を受けるためには申請が必要です。詳しくは、給付担当へお問い合わせください。

長野市国保特定健診などの実施期間変更について

国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診・大腸がん検診の実施期間を、7月1日（木）～11月13日（土）に変更します。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種や感染の拡大状況により、ご希望の日に受診できない場合があります。事前に確認してください。

問国民健康保険課

- 加入・脱退・保険料減免 賦課担当 ☎224・5025
- 保険料の支払い 収納担当 ☎224・7260
- 高額療養費、傷病手当金など 給付担当 ☎224・7225
- 特定健診など 健診担当 ☎224・7241
- FAX 共通 ☎224・5101
- ☒ kokuhoh@city.nagano.lg.jp

国民年金保険料について

新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで減少した場合、免除などの申請が可能です。保険料の納付が困難な場合は、ご相談ください。

問国民健康保険課国民年金室

- ☎224・5026 FAX 223・7200
- ☒ nenkin@city.nagano.lg.jp
- 長野南年金事務所（大字中御所） ☎227・1284

市民税・県民税の税額が決定します

令和3年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和3年度の市民税・県民税を課税します。令和2年中の所得を基に計算するため、退職などの理由で現在は収入がなくても、令和2年中に収入がある人には、課税することがあります。

納税通知書(納付書)で納付する人

6月10日(木)付けで、税額などを通知する「市民税・県民税税額決定・納税通知書」をお送りします。

この納税通知書には、1年分の税額を1回で納められる納付書と、4回の納期限ごとに分けて納められる納付書を同封しています。よくご確認の上、左記納期限までに、金融機関(郵便局含む)、コンビニエンスストア、ペイジー(対応ATM、インターネットバンキング)、キャッシュレス決済「PayPay(ペイペイ)、LINE Pay(ラインペイ)」、収納課(第一庁舎3階)、各支所のいずれかで納めてください。

■本年度の納期限

- ☆全期前納・第1期 6月30日(水)
- ☆第2期 8月31日(火)
- ☆第3期 11月1日(月)
- ☆第4期 令和4年1月31日(月)

■便利な口座振替をご利用ください

市ホームページのトップページにある「口座振替WEB申込サービス」から申し込むか、金融機関、収納課、

各支所の窓口でお申し込みください(窓口では、通帳の届け出印が必要です)。

給与からの差し引きで納付する人

1年分の税額が12回に分割され、6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。税額などを通知する「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を、勤務先を通じてお渡しします。

公的年金からの差し引きで納付する人

4・6・8・10・12月、翌年2月に支給される公的年金から差し引かれます。

本年度初めて公的年金からの差し引きの対象となった人や、課税内容の変更などで昨年度の途中で公的年金からの差し引きを停止された人は、「公的年金等に係る所得」に対する税額の2分の1を納付書か口座振替で納めてください。残りの税額は、10月以降に支給される公的年金から差し引かれます。なお、日本年

金機構から送付された年金振込通知書内に記載されている個人住民税額は「予定額」です。「市民税・県民税税額決定・納税通知書」の納付額が「決定額」となります。

市民税・県民税の減免

災害で被害を受けた場合など、特別な事情が認められるときは、税額が減免されることがあります。減免を受ける場合は、納期限までに市民税課(第一庁舎3階)へ申請してください。

市民税・県民税課税内容証明書の発行

▼発行開始日/6月10日(木)
※市民税・県民税の全額が給与から差し引かれる人は、すでに発行可能です。

※マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得(本人分のみ)する場合は、6月11日(金)から可能です。
※証明書の発行に申告が必要な場合は、申告書を提出した月の翌月10日前後から発行可能です。

▼発行場所/市民税課、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所、柵連絡所
▼手数料/1通300円(コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得する場合は1通250円)

▼持ち物/本人の確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、

旅券など。写真がないものは2点必要)

※代理人が請求する場合は、証明を受ける人の委任状と代理人の本人確認ができるものが必要です。

※コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得する場合は、マイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)が必要です。

■扶養親族の合計所得金額について
専業主婦や学生など、市内在住の人の扶養親族になっていて、自身の市民税・県民税の申告をしていない人は、証明書の合計所得金額欄が空欄になります。金額(0円含む)の記載が必要な場合は、自身の市民税・県民税の申告が必要です。

3月16日以降に申告をした人

確定申告、市民税・県民税などの申告を3月16日以降にした人は、「市民税・県民税税額決定・納税通知書」の発送が6月10日(木)に間に合わない場合があります。

また、「市民税・県民税税額決定・納税通知書」、「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」、「課税内容証明書」への申告内容の反映が間に合わない場合があります。

問市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346
✉ shiminzei@city.nagano.lg.jp

6月は「土砂災害防止月間」です

「みんなで防ごう土砂災害」を合言葉に、防災意識を高め、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛け、災害が起きたときは、安全な避難行動を取りましょう。



日頃から、避難のタイミング、避難経路、避難場所、危険な場所などを確認し、災害時に安全・確実に避難行動を取ることが大切です。避難経路、避難場所は、自らの足で回り、確認することで防災意識も高まります。その際、市が作成した「土砂災害ハザードマップ」や市ホームページを参考にしてください。また、家族や地域の皆さんで、災害時の連絡先や連絡方法をあらかじめ決めおきましょう。

自分の命は自分で守る

災害による被害を少しでも小さくするためには、自分の命は自分で守るという意識が大切です。日頃から気象情報に関心を持ち、特に大雨が予想されるときは、テレビやラジオの気象情報を確認してください。

土砂災害警戒情報とは？

大雨警戒が発表され、土砂災害の危険性が高まったときに、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。

避難情報の発令により求められる行動

災害対策基本法が改正され、避難勧告の廃止など、避難情報が5月20日から変更になりました。避難情報ごとに求められる行動は次の通りです。

○高齢者等避難（警戒レベル3）

危険な場所から高齢者等は避難
※高齢者等とは、避難を完了させるのに時間を要する高齢者や障害のある人などとその支援者

※それ以外の人も、早めの避難が望ましい人は自主的に避難

○避難指示（警戒レベル4）

危険な場所から全員避難

○緊急安全確保（警戒レベル5）

命の危険、直ちに安全確保
※避難することがかえって危険な場合は、緊急的に安全確保

★避難情報の変更については、広報ながの7月号に掲載する予定です。

備蓄品・非常持ち出し品の準備

市では、非常用の食料などを備蓄していますが、必要な物資の全てを賄うことはできません。数日分の食料など、必要なものを自宅に備え、非常時にはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

防災行政無線などについて

土砂災害警戒情報や避難に関する情報を、防災行政無線や緊急速報メール（エリアメール）など、さまざまな方法でお知らせしています。防災行政無線の屋外スピーカで放送した内容は、フリーダイヤル（0120・479・231）で確認することができます。

Yahoo! 防災速報について

市から災害発生時や台風の接近時などに、避難情報や注意喚起などを配信しています。
詳しくは、ダウンロードサイトをご覧ください。



▲Yahoo! 防災速報

長野市防災メールについて

長野市防災メールは、市に關係する気象情報や河川の水位情報などを配信しています。ぜひ登録してください。

※長野市防災メールなどの利用・登録は無料ですが、通信料は利用者

の負担となります。

【防災メール登録方法】

①空メールを
☑bousaimail@nagano-bousai.jp
に送信



②画面表示に従い登録



▲防災情報ポータルサイト



▲登録用メールアドレス

問 危機管理防災課

☎224・5006 FAX 224・5109
☑kikibousai@city.nagano.lg.jp

建築確認申請が必要です

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内で、居室を有する建築物の建築をする場合は、建築基準法に定める構造規定に適合させる必要があるため、原則として建築確認申請の手続きが必要になります。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

問 建築指導課

☎224・5048 FAX 224・5124
☑shidou@city.nagano.lg.jp

「支え合い活動」で暮らしやすい地域づくり

身近な地域で、将来に備えた取り組みが始まっています。

今後、少子高齢化がさらに進み、2040年まで社会の働き手や地域活動の担い手は減少し続け、地域での暮らしを継続することが難しくなるといわれています。

社会資源や人材が減る中でも暮らしを継続するためには、住民がお互いに「できる」活動で支え合い、子どもから高齢者まで誰もが活躍できる共生社会を目指すことが大切です。

支え合い活動の3本柱



「コロナに負けず、フレイル(虚弱)にも負けない 通いの場」

体、脳、こころの健康を維持するためには、週に1回程度の定期的な運動と交流が必要です。令和2年度には、コロナ禍にも負けず、21カ所もの「通いの場」が立ち上がり、フレイル予防の活動を始めました。

豊野町石地区での例

【石地区の高齢者の声】

「地域包括支援センターの介護予防教室で体験した体操が良かったから、続けたいわね。」



地区のお茶のみサロンも中止だし、あちこちで話す機会が減って寂しいね。新型コロナウイルスの感染拡大も心配だけど、安全に活動できる集まりが、身近に欲しいわ。」

【地区役員Sさん】

●市の出前講座でグループ育成



「市の講座で『コロナ禍で活動が減少し、足腰が弱っている高齢者が増えている』と知りました。地区のお茶のみサロンの参加者からも同じ声が聞こえていたので、何とかしたい!と思いました。」

そこでSさんは、豊野地区住民自

治協議会の地域福祉ワーカーと相談して、介護予防の自主活動グループを育成する市の出前講座を活用しました。

講座に参加した皆さんが相談して、「石ころクラブ」として活動を続けることになりました。地区として、この活動が長続きするよう応援していきます。

【石ころクラブの皆さんの声】



▲体操すると体が軽くなります♪

「地区の皆さんと会って、顔を見て話すのが楽しみ。」

「毎週会うようになり、普段の生活でも声を掛けやすくなったよ。」

「近所だから誘い合っただけでいいかな?」なんて交流も増えてきたわ。」

昔はいろいろな集まりがあった

けど、今は少なくなっちゃったのよね。その頃に一緒にやっていた人がまた集まるのができてうれしい!」

【地域福祉ワーカー 後藤さん】

「役員さんや住民の皆さんの『何かやりたい!』という声から、活動できるようにお手伝いしました。同じ講座を利用して、豊野公民館でも体操の自主グループが立ち上がりました。地域で『顔の見える関係づくり』を進めることで、活動で元気を維持することや、何かあった時に声を掛け合うことなど、困った時はお互いさまの支え合い活動が広がると思っています。」

地域「こころ」の支え合い活動

各地域で多様な「支え合い活動」が始まっています。お住まいの地域で暮らし続けることができるように、地域福祉ワーカー・地域包括支援センターと市が連携した地域づくりを進めています。暮らしを支え合う取り組みにご協力ください。



問 地域包括ケア推進課

☎ 224・7174 FAX 224・8574
✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

認知症の相談はお近くの 地域包括支援センターへ



日本の認知症高齢者の数は、2025年に700万人に達すると見込まれています。認知症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

●早めの気づきが大切です

1年前と比べて気になること、思い当たることはありませんか。左の表でチェックしてみてください。

<input type="checkbox"/> 今日が「何月何日」なのか分からない	<input type="checkbox"/> 置き忘れや、しまい忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 慣れた場所で迷うようになった	<input type="checkbox"/> 知り合いの人の名前が思い出せない
<input type="checkbox"/> 服装や身だしなみにあまり気を遣わなくなった	<input type="checkbox"/> ささいなことでイライラすることが増えた
<input type="checkbox"/> 料理や家事などが、今までどおり手際よくできなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで楽しかった趣味などへの意欲がなくなった
<input type="checkbox"/> 外出したり人と会ったりすることが、おっくうになった	<input type="checkbox"/> 「あれ」「これ」と表現することが多くなった

当てはまる項目がありましたら、1人で悩まずに、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

●安心おかえりカルテ

認知症などが原因で、道に迷うなどして行方不明になる人が全国で相次いでいます。

市では、少しでも早く発見できるように、名前、身体的特徴、よく出かける場所などを記入する「安心おかえりカルテ」の作成を支援しています。カルテの作成を希望する人は、お近くの地域包括支援センターか担当ケアマネジャーにご相談ください。併せて、普段から心掛けておくべきこと、行方不明になったときの対処方法などもお伝えしています。

迷っている人を見つけたら

- ◇その人の視野に入り、驚かせないようにやさしく声を掛けましょう。
- ◇本人の気持ちを受け止め、寄り添いながら安全な場所へと案内し、警察か消防へ連絡を取ってください。

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

全ての女性が輝く社会へ

6月23日～7月22日は「男女共同参画月間」です

性別にかかわらず、誰もが個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するためには、職場・学校・地域・家庭などでの取り組みが必要です。市では期間中に、講演会などのさまざまなイベントを開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



講演会

女性の活躍が 日本を救う！

講師 伊藤聡子さん
(事業創造大学院大学客員教授)

▼とき／7月3日(土)13時30分～15時30分(13時開場)

▼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(多数の場合は抽選)

▼参加料／無料

▼申し込み／6月18日(金)23時59分までに、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、6月18日(金) (必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・託児の希望の有無・返信用の宛先・「7月3日講演会希望」と記入の上、男女共同参画センター(〒380-0814 長野市大字鶴賀西鶴賀町148-1、



- 1 勤労者女性会館しなのき(内)へ1枚につき2人まで記入可)
- ※6月25日(金)までに抽選結果を通知します。
- ※託児(要予約)を実施します。
- ※要約筆記を実施します。
- ※公共交通機関でお越しください。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または内容が変更となる場合があります。

講師プロフィール

新潟県糸魚川市出身。東京女子大学文理学部英米文学科卒業。ニューヨークフォーダム大学留学。事業創造大学院大学修了。2010年に事業創造大学院大学客員教授就任。現在は、情報番組でコメンテーターとして活躍中。



問男女共同参画センター

☎237・8303 FAX 237・8304
✉danjo-c@city.nagano.lg.jp

毎年受けよう！肺がん・結核検診

肺がんや結核は、自覚症状がないまま進行する可能性があります。「自分は若いからまだ大丈夫」、「自覚症状がないから」などの理由で検診の機会を見送らずに検診を受け、自身の健康管理にお役立てください。

肺がん

肺がんは、がんの部位別死亡者数が男性1位、女性2位と、死亡者数が多い病気です。症状がないうちに進行していることもあるといわれています。

結核

せきやくしゃみなどのしぶきと一緒に外へ飛び出し、空気中を漂っている結核菌を吸い込むことで感染します。

高齢期になって、加齢や持病により免疫力が低下し、発病する人が増えています。決して「昔の病気」ではありません。

検診を受けるメリット

検診を受けることで、肺がんを早期に見つけることができます。また、結核なども発見できる可能性があります。

なお、65歳以上の人は年1回、結核検診を受ける義務があります。

検診の受け方

市の肺がん・結核検診では、次の

2つの検診をご利用いただけます。

■胸部エックス線検査

5～10月に実施します。申し込みは必要なく、無料で受けられます。

■低線量胸部CT検査

6～12月に実施します。事前申し込みが必要で、受診料は4千円です。

■両検査とも

それぞれ検診会場・日程が決まっています。市内各所で実施しますので、詳しくは各戸に配布した「各種検診のご案内」を確認してください。検診結果は、受診から約1～2カ月後に郵送します。

◇大腸がん検診について

医療機関で実施する「大腸がん検診」は、7月1日(木)からの実施に変更となりましたので、ご注意ください。



岡市保健所健康課

☎ 226・6966 FAX 226・6966
 ☒ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

健康診断と併せて風しん抗体検査・予防接種を忘れずに受けましょう

今まで予防接種の機会がなく、抗体保有率の比較的低い年齢の男性に対し、令和元年度から3年間、風しん抗体検査と予防接種を原則無料で実施しています。

事業所健診などの健康診断と併せて、抗体検査を受けましょう。

風しんとは

感染者の飛まつなどによって他人にうつる、感染力が高い感染症です。

風しんに感染すると

大人になって風しんに感染すると、多くは無症状や軽症ですが、まれに重篤な合併症を引き起こすことがあります。また、自身は無症状でも、他の人にうつしてしまうことがあります。

妊娠早期の妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が起こること)になる可能性があります。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性(対象者には、令和元・2年度にクーポン券を送付しています)

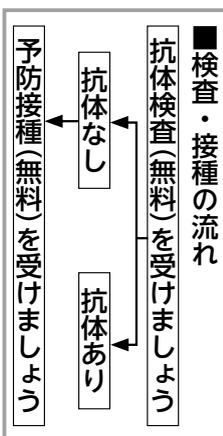
実施期間

令和4年2月28日(月)まで

※本年度で終了となります。まだ抗体検査・予防接種を受けていない人は、お手元のクーポン券を使って早めに受診してください

抗体検査・予防接種の実施内容

実施医療機関や事業所健診などで風しんの抗体検査を受けた結果、十分な抗体がないと判明した場合には、無料で予防接種が受けられます。



実施医療機関など、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



岡市保健所健康課

☎ 226・6964 FAX 226・6966
 ☒ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

コロナ感染防止と熱中症予防



急速に進行し、重症化しやすい熱中症は、生命に危険を及ぼすことがあります。新型コロナウイルスの感染防止対策を取りながら、上手に熱中症を予防しましょう。

熱中症のなりやすさは、体力や体調によって変化します。乳幼児、高齢者、持病のある人は特に注意が必要です。

感染予防と熱中症予防

マスク着用時は皮膚からの熱が逃げにくいので、体温調節がしづらく、気付かないうちに脱水状態になることがあります。屋外で周りの人と2メートル以上離れている時は、会話を控えてマスクを外しましょう。マスク着用時は激しい運動を避け、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。

●水分補給

1日当たり1.2リットル(食事などに含まれる水分は除く)を目安に、時間を決めて水分補給をし、大量に汗をかいた場合は、電解質が含まれる経口補水液(スポーツ飲料など)を摂取しましょう。

※軽い脱水状態の時には、喉の渇きを感じないので注意が必要です。

●体調管理

栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛け、適度な運動で暑さに備えた体をつくりましょう。起床時など、定時の体温測定と健

康チェックをし、体調が悪い時には無理せず自宅療養をしましょう。

●暑さを避ける

無理をせず、暑い時間を避けて行動し、外出する時は日傘や帽子を使用し、直射日光を避け、ゆったりした通気性の良い衣服を着ましょう。

●環境

梅雨の晴れ間や、急に暑くなる日に注意し、エアコンの使用も小まめに換気をしましょう(一般的な家庭用エアコンは、室内の換気は行っていません)。



熱中症予防にご利用ください

「暑さ指数(熱中症予防の目安となる指数)」のメール配信サービスを、無料で利用できます。

詳しくは、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

[環境省熱中症](#)で検索

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です 歯周疾患検診のご案内



歯周病は、中高年で突然発症する疾患ではなく、20～30代でも症状が現れ、徐々に進行していきます。進行すると、心疾患や糖尿病、誤嚥(ごえん)性肺炎などを引き起こすなど、全身に影響を及ぼす可能性があります。歯と口の健康を守るためには、定期的な検診が必要です。積極的に歯周疾患検診を受けましょう。

○対象

本年度中に満30・40・50・60・70歳になる人

●30歳⇨平成3年4月2日～

●40歳⇨昭和56年4月2日～

●50歳⇨昭和46年4月2日～

●60歳⇨昭和36年4月2日～

●70歳⇨昭和26年4月2日～

昭和27年4月1日生まれ

※対象者には、5月末に受診券を郵送してきます。

※受診券が届いていない場合は、市保健所健康課へお問い合わせください。

○受診期間

6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、予定どおり実施できない場合があります。

受診の際は、医療機関にお問い合わせください。

○検診内容

歯周病や虫歯の検診、保健指導

○受診方法

歯科医院に予約(受診時は、受診券と保険証を持参してください)

○受診料

500円

■次の人は無料です。

・満70歳の人(本年度中に満70歳になる人を含む)

・市民税非課税世帯の人

・生活保護受給者

・特定中国残留邦人などの支援給付受給者

※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。

岡市保健所健康課

☎226・9991 FAX226・9992
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

猫によるトラブル対策 ～地域猫活動のすすめ～

皆さんは、庭先で猫を見掛けることはありませんか？このような猫の多くは、飼い主がいない猫（野良猫）です。

地域によっては、多くの野良猫が徘徊（はいかい）して子猫が産まれたり、発情による鳴き声、ごみ荒し、ふん尿被害などが発生したりしています。猫は繁殖力が旺盛なため、人が管理しなければあっという間に増え、被害が拡大してしまいます。市では、野良猫を管理する取り組みとして、「地域猫活動」を推奨しています。

■地域猫活動とは

この活動は、野良猫への餌やり禁止では問題の根本的な解決にならないことから、餌を与える人に任せるだけでなく、地域の皆さんのご理解・ご協力により対策を行う方法です。次のような取り組みを行います。

- ◎猫が増えないよう、地域にいる猫全てに**不妊・去勢手術を実施**します。捕獲には、餌を与えている人の協力が必須です。手術済みの猫は、耳の先端をカットして外観で分かるようにします。
- ◎餌は、常に出したままにすると他の猫などが集まってしまうので、決まった場所と時間に出し、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ◎ふん尿被害を軽減するために、猫トイレを設置し、管理します。トイレは柔らかい砂場を用意します。
- ◎餌やりの管理を継続して行い、不妊・去勢をしていない野良猫が来ていないか、把握します。



地域猫活動によるメリット

短期的には、不妊・去勢手術により発情期の鳴き声や尿臭が軽減し、適正管理によりごみ荒らしやふん尿被害が軽減します。長期的には、野良猫の寿命は3年から5年といわれているため、徐々に数が減少し、いずれはいなくなることが期待できます。

地域猫活動は、交通事故や感染症などの不幸な事故で失う命を守るための活動でもあります。猫好きな人・嫌いな人、両者の立場を尊重した活動であり、猫問題に関心のある人ならどなたでも参加できます。まずは地域の問題として取り上げることから始めましょう。

市政出前講座「野良猫対策～地域猫へのアプローチ」をご利用ください（本紙5月号18ページ参照）。

◇飼い猫の飼育マナー

飼い猫は不妊・去勢手術を実施し、完全室内での飼育を推奨します。屋外は猫にとって、縄張り争い、交通事故、病気などの危険が多く、室内で飼育されている猫に比べ、短命です。飼い猫による近隣へのふん尿被害の観点からも、できる限り室内で飼育をしましょう。どうしても外に出してしまう猫の場合は、首輪や迷子札をするなど、飼い主が分かるようにしましょう。

◇不妊・去勢手術の実施について

市では、猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成しています。

▶助成額／雄2,500円、雌4,000円（事前申請）

※助成の申請、猫の捕獲方法など、不明な点は動物愛護センターへお問い合わせください。

閩市保健所動物愛護センター ☎262-1212 FAX226-9981 ✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

食品取扱事業者の皆さんへ

新たに届け出が必要になる場合があります

食品衛生法改正により、許可営業及び一部の届け出不要の営業を除き、これまで保健所へ届け出をしていなかった営業者も、営業届け出が必要となりました。

営業届け出が必要な例

営業許可に該当しない食品を製造・加工している／温度管理などが必要な食品を販売している／野菜や果物を販売している（青果店など）／合成樹脂製の器具や容器包装を製造している／1回の提供数が20食程度以上の給食を提供している

営業届け出が不要な例

農業・水産業者が採取した食品を販売する場合／食品、添加物、器具・容器包装の輸入業者／食品や添加物の常温保管・運搬のみを行う営業者／器具・容器包装の販売者

届け出の方法

「食品衛生申請等システム」から提出してください。市保健所に直接提出することも可能です。

詳しくは、市ホームページをご覧くださいか、保健所食品生活衛生課にお問い合わせください。



閩市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981 ✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

市立図書館からのお知らせ

便利で身近な移動図書館
をご利用ください

移動図書館の巡回

移動図書館車「いづな号」が、市内92カ所を20のコースに分け、おむね2週間に1回巡回しています（日程は、17ページをご覧ください）。

移動図書館で
本を借りるには？

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

参）。その日から本を借りることができ、貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次回の巡回日までです。

どんな本があるの？

小説や実用書のほか、絵本や紙芝居など、約3500冊の本をそろえています。借りたい本を取り寄せたり予約したりすることもできます。



▲移動図書館「いづな号」

巡回場所・時間についての注意点

4月から、5コース長沼支所（仮設庁舎）への巡回を再開しました。長沼支所の再開に伴い、前後のアメリカンドラッグ柳原店と県営柳原団地の巡回時間を変更しました。また、10コースは、5月から中条総合市民センターの開設に伴い、旧中条支所から場所を移動しています。
※巡回日程は変更になる場合があります。変更の際は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。

市立図書館のイベント

例年、子どもが本と楽しく触れ合える各種イベントを開催していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、開催時期が未定です。再開情報などは、市立図書館ホームページや、本紙「くらしのチャンネル」でお知らせします。



▲2019年撮影 南部図書館「あかちゃんのおはなし会」

おはなし会では、絵本の読みがたり、手遊びなどを行います。



市立長野・南部図書館 開館時間・休館日

◆開館時間

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

◆休館日

- ▷毎週火曜日
- ▷図書整理日

1～11月

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

12月

- 長野・南部図書館とも第4水曜日〔本年度は12月22日(水)〕
- ▷年末年始〔本年度は12月29日(水)～令和4年1月3日(月)〕
- ▷蔵書整理期間
 - ・長野図書館＝6月2日(水)～6月14日(月)
 - ・南部図書館＝6月23日(水)～7月5日(月)

◆ホームページで蔵書検索・予約ができます。

長野市立図書館 で検索



長野市子ども
読書活動推進
イメージキャ
ラクター

ブックロウ

問 市立長野図書館(大字長野長門町)
232・3558 FAX 232・3541
市立南部図書館(篠ノ井御幣川)
移動図書館
292・0143 FAX 292・0559

移動図書館巡回日程

令和3年7月～12月
 問 南部図書館 ☎292-0143

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

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

※ は、巡回場所・時間が変更になっています。

※ ユーパレット赤沼店は、被災施設復旧のため、巡回を休止しています。

外来種の駆除にご協力ください

外来種とは、人間の活動に伴って、それまで生息していなかった場所に持ち込まれた生物や植物のことです。外来種の中でも、生態系に影響を及ぼす恐れのあるものを「特定外来生物」として指定しています。市内でも、アレチウリやオオキンケイギクなどの特定外来生物が確認されています。生態系を守るためには、早めの駆除が大切です。

アレチウリとは

つる性の一年草で、生育速度が非常に速く、長いものだどつるの長さが十数メートルにもなります。群生することが多く、林縁、荒地、河川敷、畑などに生育します。つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮り、駆逐してしまいます。5〜10月にかけて芽生えが続き、8〜10月に黄白色の花を咲かせます。一株当たり400個以上の種子をつけます。

◆駆除のポイント



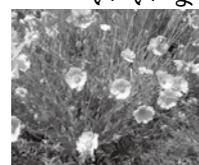
一年草のため、根が浅く、根を残さないよう抜き取れば、確実に駆除できます。成長するとつるが長く伸びてしまい、抜き取りにくくなるため、種子をつける前や、つるが短いうち（9月上旬まで）に、根から抜き取ります。



オオキンケイギクとは

高さ30〜70センチメートルほどの多年生植物です。5〜7月ごろに、直径約5〜7センチメートルのオレンジ色の花を咲かせます。河川敷、道路沿いなどの日当たりの良い場所に生育します。

◆駆除のポイント



種子のほか、根でも広がるため、根の一部でも残っていればそこから再生します。根ごとしっかりと抜き取りましょう。

処分の方法

種子が飛び散らないようにごみ袋に入れて密閉し、枯らしてから燃えるごみとして出してください。

環境保全温暖化対策課

☎224・5034 FAX224・5108
✉kanky@city.nagano.lg.jp



夏の省エネ・節電 今できる温暖化対策

エアコンなどの冷房の利用により、電力消費が増加する季節がやってきました。節電は、温暖化対策、家計の負担軽減などにつながります。各家庭で、電力需要が増える13時から16時を中心に、熱中症など体調に気を付けながら、節電にご協力をお願いします。

●すぐできる節電対策

- ▼エアコン／室温は28度を目安にし、扇風機やサーキュレーターを併用して部屋を効率的に冷やす。
- ▼照明／不要な照明は小まめに消す。
- ▼テレビ／省エネモードで、画面の輝度を下げ、見ないときは消す。
- ▼電気機器全般／使用していないときは、プラグをコンセントから抜く。

「COOL CHOICE」宣言

国が推進する国民運動で、地球温暖化対策に資する製品、サービス、行動など、あらゆる「賢い選択」をする取り組みです。市は、平成29年に「COOL CHOICE」に賛同する宣言を行いました。

将来の地球を温暖化から守るため、皆さんのご協力をお願いします。

ご覧ください「エコステップながの」

長野市事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステップながの」では、地球温暖化対策とともに、コスト削減、経営改善に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

●主なコンテンツ

- ・利用できる補助金・助成金の情報
- ・すぐに取り組める省エネ対策
- ・セミナー、イベント情報

初期費用ゼロで 太陽光発電設備を設置 してみませんか？

太陽光発電設備の設置費用の低価格が進むとともに、初期費用がかからない設置方法も登場しています。市地球温暖化防止活動推進センターでは、初期費用ゼロモデルのプランを紹介しています。

まずは、長野県が公開している「信州屋根ソーラーポテンシャルマップ」で、ご自宅、事業所などの太陽光の状況を確認してみてください。詳しくは、同センター（☎237・6681）へお問い合わせください。

環境保全温暖化対策課

☎224・7532 FAX224・5108
✉kanky@city.nagano.lg.jp



あなたの土地は大丈夫ですか？

空き地を適正に管理しましょう

市では、「長野市空き地清潔保持に関する条例」により、市民の生活環境の清潔保持のため、空き地の所有者・管理者に、雑草や枯れ草、廃棄物などを放置しないようお願いしています。空き地の所有者・管理者は、日頃から自身の土地などの状況を確認、適正に管理するようお願いします。

□チェック1 立ち木が伸び過ぎて近隣の迷惑になっていませんか？

日常的に利用していない土地などの管理不足から、木や竹などの繁茂により、近隣の人に迷惑を掛けたり、思わぬトラブルの原因となったりする事例が増えています。

□チェック2 草木が伸びたり、害虫などが発生したりしていませんか？

草木が伸びる季節になると、「隣の土地の草木が伸びて困っている」「害虫が発生して迷惑している」などの相談が寄せられます。日頃から、見回り確認をしましょう。

□チェック3 無断駐車やごみの投棄をされていますか？

無断駐車されたり、ごみなどが不法に投棄されたりすることもあります。そのようなことにならないためにも、日頃の管理を適切に行いましょう。



問環境保全温暖化対策課 ☎224-8034 FAX224-5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp

ムクドリ・カラス対策にご協力を

ムクドリ対策

近年、ムクドリの大群が市街地に集まり、鳴き声やふんの苦情が寄せられています。

ムクドリを大集団にさせないためには、小集団のうちに追い払うことが効果的です。ムクドリの大集団を見つけたときは、大きな音を出すなどの追い払いとともに、市への情報提供をお願いします。

■大きな音を出す例 (ムクドリが小集団のうちは、効果があります)

- ・手をたたく
- ・バケツの裏などをたたく
- ・笛を吹く



カラス対策

長野駅などの市街地に、カラスの集団ねぐらがつくられています。昨年の調査で、カラスが昼間は農地などを餌場にし、夕方から市街地に集まってくるのが分かりました。農地などでのカラス対策にもご協力ください。

●カラスに餌を与えない

・収穫後に残った果実、摘果した果樹などは速やかに撤去し、農地が

餌場にならないようにしてください。すでにカラスの被害を受けた農作物を放置せず、堆肥化や農地へのすき込み(土に加えながら耕す)など、適切に処理することが重要です。

●音を出す・光を当てる

・ムクドリと同じように大きな音を出したり、懐中電灯などで光を頻りに当てたりすると効果的です。

問環境保全温暖化対策課

☎224・8034 FAX 224・5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp

野天のごみ集積所への生ごみの出し方など

- ・生ごみは水切りをして、見えないように新聞紙やチラシなどに包み、可燃ごみ指定袋に入れる。
- ・ごみは収集日当日に出し、カラスよけネットを使用する。

※カラスよけネットの購入には、市の補助制度があります。また、住民自治協議会、行政連絡区への有償頒布も行っています。詳しくは、生活環境課へお問い合わせください。

問生活環境課

☎224・7935 FAX 224・80009 ✉seikatokankyo@city.nagano.lg.jp

2021 シーズン開幕！ がんばれ！ボアールス長野フットサルクラブ

ボアールス長野フットサルクラブとは？

ボアールス長野フットサルクラブは、F1リーグディビジョン1に所属するチームで、長野市をホームタウンとして活動しています。

F1リーグ定着を目標に、ひとつでも多くの勝利を勝ち取るよう挑戦します。

ホーム開幕戦

▼とき／6月5日(土)17時15分キックオフ

▼ところ／ホワイトリング

▼対戦相手／フウガドールすみだ

※試合時間は変更になる場合があります。

選手からのコメント

いよいよ2021シーズンが始まります！

選手一同、皆さんの熱い応援を期待しています。ぜひ会場にお越しください！



▲ホームページ



▲ツイッター



▲フェイスブック

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています

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

街角アート&ミュージック開催！

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

■出演者(市内を中心に活動する個人か団体)を募集します

▶内容／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表

▶募集团体数／各回10組程度(楽器などの設置、撤去を含め1組当たり30分以内)

▶申し込み／各申込期間中に、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、所定の応募用紙[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、直接のいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ



■開催スケジュール ◇…同時に開催されるイベントがあります。

とき	ところ	申込期間
6月12日(土)◇	10:00~15:00 善光寺境内 六地藏広場	終了
7月2日(金)◇	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	終了
8月20日(金)	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	7月1日(木)~15日(木)
8月21日(土)◇	11:00~16:00 秋葉神社前	7月1日(木)~15日(木)
9月10日(金)	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	7月22日(木)~8月5日(木)
10月2日(土)・3日(日)◇	10:00~16:00 セントラルスクエア	8月12日(木)~26日(木)
10月9日(土)◇	10:00~15:00 善光寺境内 六地藏広場	8月19日(木)~9月2日(木)
10月16日(土)◇	10:00~16:00 TOiGO広場	8月26日(木)~9月9日(木)
11月13日(土)◇	10:00~15:00 善光寺境内 六地藏広場	9月16日(木)~30日(木)

新型コロナウイルスの感染状況により、中止または内容が変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ご来場の際は、体調を確認の上、マスクを着用してお越しください。体調が優れない場合は、来場をご遠慮ください。会場内に消毒液を設置の上、運営スタッフはフェイスガードまたはマスクを着用して対応します。

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



生き生き“ながの”元気な長野

信都・長野市



長野市長 加藤久雄

65歳以上の皆さん【必ず接種できます】 新型コロナウイルスワクチン

新型コロナウイルスワクチンの接種が進められています。予約開始直後は、予約が取りづらい状況も発生していましたが、必ず接種いただけますので、焦らずに予約していただきますようお願いします。

接種場所は、医療機関での個別接種と、特設会場での集団接種があります。接種できる医療機関などについては本紙2～3ページ、または、追加の医療機関を含む最新情報を市ホームページでご確認いただけます。

ワクチン接種は、発症を防ぐ効果や、重症化を防ぐことが期待されますので、ご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります。

国では、ワクチンの安全性や、副反応に関する情報を提供していますので、正しい認識のもと、できるだけ多くの市民の皆さんに接種していただきたいと思っています。

一日も早く、多くの市民の皆さんに接種していただけるためには、医療機関の皆さんの協力が欠かせません。医療機関の皆さんには、ワクチン接種にご協力いただき感謝申し上げます。

市民の皆さんには、ワクチンの予約が始まっていますが、引き続き、気を緩めることなく感染防止対策を徹底していただくよう重ねてお願いします。

65歳未満の人への接種券の発送は、もうしばらくお待ちいただきますが、ご理解をお願いします。

【接種の流れ】

- 1.接種券が届く
(紛失した場合などは下記コールセンターへ)
- 2.接種を受けることのできる医療機関や接種会場を確認する
- 3.個別接種は医療機関へ、集団接種はワクチンコールセンターへ電話で予約する(2回分)
- 4.接種券と免許証などの本人確認書類を持参し、医師の問診ののち、接種を受ける(2回受ける必要があります)

【長野市ワクチン接種コールセンター】

- ・電話番号 026-225-5670(コロナゼロ)
- ・受付時間 8:30～18:00(日曜日、祝日を除く)

※注意

- 1.予約の際は、できる限り普段連絡がとれる電話からおかけください。折り返しの電話をする場合の間違い防止となります。
- 2.接種費用は無料です。詐欺・なりすましなどに注意してください。

大岡地区

地域きらめき
ニュース

“大岡の暮らし”を次世代へ①

編集
広報広聴課

大岡地区住民自治協議会は、地域の暮らしや文化の「記憶」を「記録」に残そうと、民俗誌の制作を計画しています。

大岡 活動のきっかけ

平成27・28年に実施した、地域を知る講座「大岡集楽学校」で、「地域に残る当たり前の暮らしにこそ価値があり、伝えていくべきものがある」と実感したことがきっかけです。現在は、郷土研究家の宮下健司さんと共に住民への聞き取り調査を重ね、民俗誌制作のための前段階として、「聞き書き抄」という冊子をまとめているところです。



▲完成した聞き書き抄(一巻)と大岡ポストカード。
大岡地区住民自治協議会事務所で発売中です。

次回、広報ながの7月号では、大岡の暮らしを次世代につなぐ取り組みについて紹介する予定です。

大岡 集落で助け合う～内輪と外輪

大岡地区住民自治協議会 池内会長のお話

Q. 民俗誌を制作する中で新たな発見はありましたか？
一昔は出産から葬式まで全部、集落で協力して行っていたということがわかりました。その役割分担が「内輪(うちわ)と外輪(そとわ)」です。

Q. どんな役割分担なのでしょう？
一例えば葬式の時は、内輪の人が葬儀の段取りを決め、外輪の人がひつぎを作ったり穴を掘ったりします。大岡では集落ごとに、「〇〇さんの家の内輪は誰で、外輪は誰か」という仕組みがちゃんと全部できていたんです。大岡のような中山間地域は、特にそういった人のつながりが強いのだと思います。「地域で助け合って生きていく」というコミュニティーの原型を見ることができましたね。



▲池内会長

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。

お知らせ

暮らし

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じています。お越しの際は、マスクを着用するなどのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、中止や延期になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

お知らせ

長野市総合計画審議会

- ▶とき／6月9日(水)15:00～17:00
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／第五次長野市総合計画後期基本計画の素案について
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

第79回長野市都市計画審議会

- ▶とき／6月29日(火)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／都市計画道路見直し、立地適正化計画見直しほか
- ▶傍聴定員／15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／6月25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、FAX224-5111、✉toshisei@city.nagano.lg.jp)へ

第11回特別弔慰金の支給

- 戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料などを受ける人がいない場合、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。
- 請求期限を過ぎると請求ができなくなりますので、早めに手続きをしてください。
- ※既に請求済みの人は、記名国債が発行され次第、ご案内します。
- ※請求手続き後、国債の発行まで約9カ月かかります。
- ▶請求期限／令和5年3月31日(金)まで
 - ▶請求受付窓口／福祉政策課(第二庁舎2階)、各支所
- ☎224-5028

令和3年度ながのまちづくり活動支援事業補助金(二次募集)

- ▶支援対象／市民公益活動団体・各地区住民自治協議会が行っている自主的なまちづくり活動(令和3年度内に完了し、他の補助金などを受けていないこと)
- ▶補助金額

回数	上限	補助率
1回目	70万円	7/10以内
2回目	60万円	6/10以内
3回目	50万円	5/10以内

- ▶申し込み／7月9日(金)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、直接地域活動支援課(第一庁舎4階)へ
 - ※応募用紙と募集要領は、市ホームページ、地域活動支援課にあります。
 - ※説明会を6月15日(火)18:00～19:00に、市役所会議室141(第一庁舎4階)で行います。
- ☎224-5033

「おでかけ通信ながの」配布方法変更

- おでかけ通信ながのは、本年度から本紙への挟み込みではなく、各支所や各施設での配布になります。
- ※クーポン券は、長野市民のみ使用できます。
- ☎224-8316

結婚支援事業補助金

- 市内で独身男女の出会いと交流の場を提供する事業(非営利など)に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。
- ▶対象／市内に事務所がある団体
 - ▶補助金額／1事業当たり上限50万円、1団体当たり年額10万円以内
 - ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で人口増推進課マリッジサポート室(☎224-8639)へ問い合わせの上、所定の申請書[市ホームページ、同室(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入の上、直接同室へ

献血日程(400mL献血にご協力を)

とき	ところ
6月28日(月)9:30～11:30	篠ノ井総合市民センター
7月7日(水)13:00～16:00	大豆島総合市民センター

☎226-9970

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／6月21日(月)～27日(日)9:00～17:30
 - ▶抽選日／6月30日(水)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは7月1日(木)～11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
- ☎222-3196

不用品あっせん

- ◆さしあげます(先着順)／漬物たる、みそおけ、折り畳みシングルベッド(電動)、マットレス(ダブルベッド用)、ひな人形(ケース入り)、シュンラン用の鉢、育苗箱、ポウリングボール(ケース付き)
- ◆ゆずってください／介護用ベッド(電動)、ジュースミキサー、電動卓上ミシン、裾花小学校運動着上下(130cm)
- ▶申し込み・問い合わせ／6月8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。

家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

- ▶とき／6月12日・26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、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、ポ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(☎221-5316)へ

納め忘れのないように

種別	納期
市・県民税(1期)	6月30日(水)
国民健康保険料(6月期)	
介護保険料(1期)	
し尿処理手数料従量制(2期)	

産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

法令と条例により、前年度に市内で1,000トン以上の産業廃棄物を排出した事業所を有する多量排出事業者(特別管理産業廃棄物は50トン以上)と、500トン以上1,000トン未満の産業廃棄物を排出した事業所を有する準多量排出事業者は、産業廃棄物の処理計画書を6月30日(水)までに提出することが義務付けられています。また、前年度に産業廃棄物処理計画を提出した事業者は、それに係る「実施状況報告書」を同日までに提出する必要があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 圃廃棄物対策課 ☎224-7320

結婚支援セミナー等講師派遣事業

結婚希望者を対象とした自己研さんなどに関するセミナー、結婚支援や結婚を含むライフデザイン形成支援などをテーマとしたセミナーなどに、講師を派遣します。

▶対象事業/市内の法人、団体、大学などが主催するセミナーなど

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で人口増進課マリッジサポート室(☎224-8639)へ問い合わせの上、所定の申請書[市ホームページ、同室(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入の上、直接同室へ



※セミナーなどの内容に応じて講師を選定します。また、予算の範囲内で市が謝金、旅費を負担します(講師の都合などにより、希望に沿えない場合があります)。

信州大学教育学部附属長野小学校令和4年度入学志願者について

▶募集人数/70人(男子35人、女子35人)

▶対象/出願日現在及び入学後も、市内に保護者と同居する令和4年度入学希望者(自力通学が可能であること)

※募集要項は、6月8日(火)まで同校事務室で配布しています。

※6月10日(木)に開催する入学説明会に必ず出席してください。午前の部(男子)10:40~12:00、午後の部(女子)13:40~15:00。

※詳しくは、同校ホームページをご覧ください。
 圃信州大学教育学部附属長野小学校

☎251-3350

喜寿のお祝いに記念写真をお撮りします 圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

長野市営業写真館協会の奉仕活動として、喜寿のお祝いに記念写真を無料で撮影します。6月初旬に対象者へ無料撮影券を郵送しますので、撮影時間などを確認し、事前に下記写真館へご連絡の上、直接お越しください。

▶対象/市内に住所を有し、本年度中に77歳の誕生日を迎える人(昭和19年4月1日~昭和20年3月31日生まれ) ▶撮影期間/6月28日(月)~7月12日(月)

▶贈呈写真/カラーキャビネ判(約16.5cm×約11.5cm)1枚(台紙または額付き)

写真館	所在地	電話	写真館	所在地	電話
青木写真館	大字長野元善町	232-4569	(有)東山スタジオ	若穂綿内	282-2493
イメージバンクナカジマ(中嶋写真館)	箱清水二丁目	235-2277	高野写真館	川中島町上米鉾	284-4128
(有)たかの写真館	大字長野西町	232-4092	あい写真スタジオアガパー	稲里町中央二丁目	254-7370
写真のミヤガワ WEDDINGGRAPHY	大字鶴賀	228-6633	荒川写真館	松代町松代	278-2229
写真スタジオポプリ	桐原二丁目	263-3955	写真のコイデ		278-2558
玉川写真館	若穂綿内	282-2036	(有)杉原写真館	篠ノ井布施高田	292-0020
			田中写真館		292-0125
			なかじまフォト		292-1028

一般競争入札による市有地の売り払い 圃管財課 ☎224-5016

番号	不動産の種類	所在	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	入札保証金(円)
①		長野市吉田四丁目663番3,27	宅地	237.33	9,940,000	500,000
②	土地	長野市川中島町四ツ屋1406番49	雑種地	120.31	3,630,000	190,000
③		長野市豊野町蟹沢2758番4	公園	256.77	4,200,000	210,000

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶申込受付期間/6月8日(火)~21日(月) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

■入札(都合により、延期・中止することがあります)

▶とき/7月21日(水)①9:40~10:00(受け付け=9:30~) ②10:40~11:00(受け付け=10:30~) ③11:40~12:00(受け付け=11:30~) ▶ところ/市役所会議室202(第二庁舎10階)

※入札参加申し込みや、入札に必要な書類・条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

市民プールがオープンします 圃スポーツ課 ☎224-5083

プール	営業時間	使用料(回数券は6回分)
北部・犀南・安茂里	7月22日(木)~8月22日(日)10:00~19:00	◇小・中学生70円(回数券350円)
城山	7月31日(土)~8月15日(日)10:00~19:00	◇高校生以上300円(回数券1,500円)
青垣公園	7月22日(木)~8月22日(日)10:00~16:00 [7月26日(月)、8月2日(月)・10日(火)・16日(月)は休業日]	◇小・中学生150円(回数券750円) ◇高校生以上450円(回数券2,250円)

▶無料開放日/各営業開始日・営業終了日、毎月第3日曜日、小・中学生は毎週土曜日
 ※小学4年生以下は、保護者同伴でご利用ください(小学2年生以下は、保護者1人につき子ども2人まで)。

市立長野中学校授業公開 圃学校教育課 小中高連携推進室 ☎224-5097

主体的・対話的で深い学びの実現を図る授業づくりを目指して、同校では、ICT機器の活用や個別最適の学習などをテーマに授業公開を行います。

▶とき/6月26日(土)9:45~10:30、10:45~11:30 ▶内容/国語・算数・社会・理科・英語の体験授業、学校説明会 ▶対象/原則、市内在住の小学6年生とその保護者

▶申し込み/事前に小学校などを通じて案内を配布します。申し込みは、案内にある2次元コードからアンケートに回答してください。

※詳しくは、同校ホームページをご覧ください。

※変更・中止する場合は、同校ホームページなどでお知らせします。

ファミリー・サポート・センター 圃同センター ☎267-6006

説明会	とき(10:15~12:30)	ところ
提供会員入会説明会	6月10日(木)	もんぜんぶら座3階
依頼会員・提供会員入会説明会	6月30日(水)	東部保健センター(大字富竹)

▶申し込み/事前に電話で同センターへ[託児を実施します(要予約)]

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

6月は、13日(日)

不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき/6月10日(木)13:00~15:40
- ▶ところ/榑長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月8日(火)までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

調理師・製菓衛生師試験

- ▶願書受付期間/7月6日(火)~8日(木)9:00~12:00、13:00~17:00
- ▶ところ/市保健所猫舎レクチャールーム(若里六丁目、車は若里多目的広場へ駐車)
- ▶試験日/9月16日(木)
- ▶受験手数料/◇調理師試験=6,200円
◇製菓衛生師試験=9,400円

※受験案内・願書は、市ホームページ、市保健所食品生活衛生課にあります。必要書類などについては、受験案内をご覧ください。
圃市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

まごころ
ありがとうございます



【災害復興に】

- ▶日穀製粉株式会社/50万円

【障害福祉に】

- ▶こまかさ(外出支援ボランティアグループ)/2万円

募 集



市消防局防火標語

- ▶対象/長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住・在勤の人
- ▶応募区分/一般の部、小・中学生の部
- ▶募集標語/家庭や職場などの防火意識の高揚に役立ち、火の怖さ、住宅用火災警報器の設置・維持管理などを簡潔に表した斬新なもの
- ▶応募方法/6月30日(水)(消印有効)までに、標語(10~17文字、各種記号なども含む、1人1点)と応募区分・住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで消防局予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772、✉yobou@city.nagano.lg.jp)へ
圃消防局予防課 ☎227-8001

長野県よろず支援拠点セミナー参加者 圃県よろず支援拠点事務局 ☎227-5875

補助金活用、売場のゾーニング、飲食店売り上げ向上、SNS情報発信、小売業IT化などについて、専門コーディネーターがわかりやすく説明します。
▶対象/個人事業主、中小企業、創業予定者

セミナー	オンライン開催	会場開催(県工業技術総合センター4階、若里一丁目)
採択される補助金申請書の書き方講座	6月17日(木) 14:00~15:00	なし
売場の学校 ニューノーマル戦略の立て方	6月22日(火) 14:00~15:00	なし
withコロナ時代に取り組むべき省人化・非接触型の接客	6月23日(水) 14:00~15:30	6月17日(木)14:00~15:30 定員10人(先着順)
スマホで画像編集~SNS投稿編~	6月25日(金) 14:00~15:00	6月18日(金)14:00~15:00 定員5人(先着順)
アフターコロナを見据えた飲食店運営	6月29日(火) 14:00~15:00	6月15日(火)14:00~15:00 定員10人(先着順)

▶申し込み/事前に電話か同事務局ホームページ内の申し込みフォームから

令和3年度明るい選挙啓発ポスター

- ▶対象/市内在住・在学の小学生~高校生
- ▶作品規格/四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準じる大きさ(描画材料は自由)
- ▶応募方法/8月26日(木)(必着)までに、作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)・性別を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(〒380-8512長野市役所、第二庁舎8階)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

税 務 職 員

- 税務署や国税局で勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。
- ▶試験日/第1次=9月5日(日)
- ▶受験資格/①4月1日時点で、高等学校などを卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人か、令和4年3月までに高等学校などを卒業見込みの人
- ②人事院が①に準ずると認める人
- ▶試験の程度/高等学校卒業程度
- ▶申し込み/6月21日(月)9:00~30日(水)(受信有効)までに、人事院ホームページ内の申し込みフォームから
圃人事院人材局試験課(申し込みについて) ☎03-3581-5311
関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111

伝統芸能こどもフェスティバル 合同ステージ発表参加者

- ▶とき/10月30日(土)・31日(日)
- ▶ところ/芸術館メインホール
- ▶内容/舞踊、箏(こと)、三味線、大正琴の合同ステージ発表と事前練習
- ▶対象/市内在住・在学の小学生~高校生
- ▶申し込み/9月30日(木)(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、所定の応募用紙(市ホームページ、文化芸術課にあります)に必要な事項を記入の上、郵送、直接、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階、FAX224-7351)へ
圃文化芸術課 ☎224-7504

会計年度任用職員 市立保育所看護師

- ▶対象/医療・福祉施設、行政機関などで、4年以上勤務した看護師か准看護師
- ▶勤務場所/共和保育園(篠ノ井小松原)、西部保育園(篠ノ井二ツ柳)
- ▶勤務日数/正規職員に準ずる
- ▶勤務時間/8:30~17:15(休憩1時間)
- ▶募集人数/各1人(面接など)
- ▶申し込み/6月15日(火)(必着)までに、履歴書(写真貼付)に看護師・准看護師免許証の写しを添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃保育・幼稚園課 ☎224-8039

一日少年育成委員

圃少年育成センター ☎228-8547

▶とき/7月3日、9月4日、10月2日、11月6日(土)13:30~17:00 ▶集合場所/少年育成センター(大字鶴賀) ▶内容/長野駅周辺での街頭指導 ▶対象/市内在住の小学生~高校生の保護者か、少年育成に関心があり街頭指導などを体験したい個人・団体 ▶定員/各10~15人程度(先着順) ▶申し込み/参加希望日の7日前(必着)までに、はがき、ファクス、Eメールのいずれかに住所・氏名・電話番号・子どもの学校名(保護者のみ)を記入の上、同センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、✉ikusei@city.nagano.lg.jp)へ

中部地域包括支援センター パート 保健師 など

▶採用予定日/7月2日(金)
▶勤務場所/地域包括ケア推進課中部地域包括支援センター(第一庁舎1階)
▶勤務時間/月~金曜日 9:00~17:15(要相談)
▶勤務内容/高齢者の総合相談、ケアマネジャーの支援などの包括支援センター業務
▶対象/保健師、看護師(高齢者介護予防業務の経験があること)、社会福祉士のいずれかの免許と普通自動車運転免許を有する人
▶募集人数/1人(書類選考後、面接)
▶申し込み/6月16日(水)(必着)までに、履歴書(写真貼付)に保健師、看護師免許証、社会福祉士登録証のいずれかの写しを添えて、郵送で地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)へ
圃地域包括ケア推進課 ☎224-7935

介護保険関連施設の整備希望者

「あんしんいきいきプラン21」に基づく、整備事業者(第1次分)を募集します。
▶対象/認知症対応型共同生活介護、地域密着型介護老人福祉施設、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護を行う事業者
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃高齢者活躍支援課 ☎224-5094

行事・催し



企画展「松代藩士」関連 モーニングミニ講座

■松代藩士・山寺氏について
▶とき/6月9日(水)10:30~11:30
▶ところ/山寺常山邸(松代町松代)
▶定員/20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/6月8日(火)までに、電話で真田宝物館(☎278-2801)へ

地域福祉推進セミナー

コロナ禍における新しいつながりづくりに焦点をあて、今だからこそできる地域づくりを掘り下げます。

▶とき/6月25日(金)13:30~16:00
▶ところ/若里市民文化ホール(若里三丁目)
▶対象/住民自治協議会関係者、区長、民生委員・児童委員、福祉推進員、地域福祉活動・福祉事業の関係者など
▶定員/300人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

フリーマーケット

▶とき/6月27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
※通常よりも規模を縮小し、入場制限を設けます。中止の場合は、リサイクルプラザホームページでお知らせします。
圃リサイクルプラザ ☎222-3196

「木の実で作るお花のリース」 ワークショップ

かわいい夏色のリースを作ります。
▶とき/6月26日(土)10:30~11:30
▶ところ/松代文化ホール 展示ホール
▶対象/年中児以上(小学3年生以下は保護者同伴)
▶定員/18人(先着順)
▶参加料/350円
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

成人指導者研修会

▶とき/7月4日(日)9:00~15:00
▶ところ/吉田公民館
▶内容/ネイチャーゲーム、しゃくとり虫
▶対象/子どもの育成活動に携わりたい人
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で家庭・地域学びの課(☎224-5085)へ

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

■かんたん水引講座
▶とき/6月12日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)
▶参加料/各700円

■プログラミング教室
▶とき/6月19日(土)10:00~12:00

▶対象/年長児~小学生
▶定員/5人(先着順)

▶参加料/800円

■ハンドメイド de アクセサリー

▶とき/6月26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)

■画用紙で風鈴をつくろう

▶とき/7月3日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各300円

■グラスサンドアートに挑戦

▶とき/7月10日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各800円

◎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

戸隠森林植物園

■戸隠高原ネイチャーウォーク

▶とき/6月12日(土)9:00~14:00

▶持ち物/歩きやすい服装・トレッキングシューズ、帽子、雨具、敷物、昼食、飲み物、マスクなど

■自然観察会

▶とき/6月13日・20日・27日、7月4日(日)10:00~12:00

▶持ち物/歩きやすい服装・靴、双眼鏡、図鑑(ある人)、マスク

◎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

圃NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

親・結婚応援者のための婚活セミナー～コロナ禍の婚活事情

岡人口増推進課マリッジサポート室 ☎224-8639

▶とき/6月27日(日)10:30~11:30 ▶ところ/ホテルメトロポリタン長野3階(大字南長野南石堂町) ▶講師/若井順子さん(しあわせ本舗代表) ▶対象/独身の子を持つ市内在住・在勤の親や家族、長野市結婚応援ボランティア(ふれ愛ながの婚活「夢先案内人」)、「夢先ゴールドパートナー」、結婚応援活動希望者 ▶定員/50人(先着順)
▶申し込み/6月23日(水)(必着)までに、電話か下記2次元コードから申し込むか、所定の申込書[市ホームページ、同室(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで同室(〒380-8512長野市役所、FAX224-8569)へ
※当日参加できない人には、セミナー内容をまとめた資料を郵送します。
※詳しくは、長野市結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」をご覧ください。



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	申込期間	申込先
① 6月13日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	6月8日(火)~11日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
② 6月19日(土)10:00~12:00、13:00~15:00	市保健所(若里六丁目)	6月8日(火)~18日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

▶定員(先着順)/①10組 ②各8組 ▶申し込み/各申込期間に、電話で各申込先へ

もんぜんぷら座ギャラリー

岡もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	市絵の会 洋画展	6月10日(木)~15日(火)
	山田寿章油彩画展	6月22日(火)~28日(月)

花と緑の無料相談所

▶とき/6月11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

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

①ミニワークショップ「化石ひろい」
▶とき/開館時間中、随時
▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
②博物館わくわく入門「火山灰から宝石探し」
▶とき/6月20日(日)13:00~15:00
▶対象/小学生以上
▶定員/20人(先着順)
▶参加料/200円(別途入館料)
▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
③植物観察会
「スパイラル ウォーキングコース」
▶とき/6月26日(土)9:00~12:00
▶集合場所/スパイラル駐車場(中曽根)
▶対象/小学生以上
▶定員/20人(先着順)
▶参加料/200円
▶申し込み/②、③は事前に電話で同館へ

里親カフェ(里親制度説明会)

▶とき/6月13日(日)14:00~16:00
▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
▶対象/里親を希望する人、里親制度に関心のある人
▶定員/15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで、児童養護施設 松代福祉寮(☎278-2556、FAX278-7333、✉m2782556@grn.janis.or.jp)へ

信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

■葉脈のしおり作りに挑戦!
▶とき/6月12日・19日(土)13:30~15:30
▶対象/小学生以上
▶定員/10人(先着順)
▶参加料/50円
▶申し込み/各開催日の3日前までに、電話で信州新町美術館・化石博物館へ
■企画展 信州新町周辺のクジラ化石
▶とき/7月4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)

野外彫刻めぐり

「夏休み企画!親子で楽しむ茶臼山動物園コース」をテーマに、川中島、篠ノ井周辺の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。
▶とき/8月1日(日)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(多数の場合は抽選)
▶対象/親子
▶申し込み/6月30日(水)(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・「野外彫刻めぐり8月1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、現地で頼む場合は500~2,000円程度が必要です。
岡文化芸術課 ☎224-7504

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/6月19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事務局(☎090-7179-8523)へ
■シニアパソコン無料相談会
▶とき/7月3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(☎090-9359-8288)へ

ワンコインコンサート

▶とき/6月26日(土)14:00~15:30
▶ところ/松代文化ホール
▶演題/ソプラノ・ヴァイオリン・ピアノで贈る初夏のハーモニー
▶参加料/500円(未就学児は無料)
岡松代文化ホール ☎278-4373
文化芸術課 ☎224-7504

善光寺表参道夏祭り

▶とき/7月4日(日)10:00~16:00
▶ところ/中央通りなど
▶内容/路上・ステージパフォーマンス、フリーマーケット、消防車などの展示など
岡善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎259-7633

開 会 式 前 夜 祭

▶とき/7月22日(木)17:30~19:00
 ▶ところ/善光寺本堂
 ▶内容/獅子舞、合唱、和太鼓などの演奏、復興花火の打ち上げ
 ▶定員/150人(多数の場合は抽選)
 ▶申し込み/7月2日(金)(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがきかEメールで前夜祭申込事務局(〒380-0813長野市大字鶴賀緑町1605-18-305(株)メディアライブホールディングス内、uketsuke@media-ps.co.jp)へ
 ※当選者の発表は、入場券の発送をもって代えさせていただきます。
 ※翌日以降のイベントについては、本紙32ページをご覧ください。
 圃前夜祭申込事務局 ☎223-0116

行政書士無料相談会

とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)
6月8日(火) 9:30~12:00	東長野いこいの家(吉田5丁目)☎244-6721	4人
7月2日(金) 13:00~16:00	かがやきひろば豊野☎257-3135	6人

▶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

長野市子ども会キャンプ

▶とき/8月6日(金)(集合=市役所8:30・現地9:00、解散=現地16:30・市役所17:00)
 ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
 ▶内容/野外炊飯、レクリエーションなど
 ▶対象/市内在住の小学4年生~中学生で、野外活動に対応できる健康な人
 ▶定員/30人(多数の場合は抽選)
 ▶参加料/2,000円(保険料など含む)
 ▶申し込み/6月22日(火)(必着)までに、所定の申請書[市ホームページ、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5104、manabi@city.nagano.lg.jp)へ
 ※申し込み1回につき、1人のみ有効です。
 ※兄弟姉妹で申し込んだ場合でも、抽選は1人ずつ行います。
 ※応募者には、後日抽選結果を連絡します。
 圃家庭・地域学びの課 ☎224-5085

健 康

不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

▶とき/6月16日(木)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(☎226-9963)へ

フレイル(虚弱)予防の相談会

▶とき/6月28日、7月12日(月)13:00~16:45
 ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
 ▶内容/運動、栄養、歯科、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/各開催日の1週間前までに、電話で同課(☎224-7873)へ

運動相談(個別相談)

▶とき/6月22日(火)13:30~15:30
 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
 ▶定員/5人程度(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/6月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

ラジオ体操・みんなの体操講座

▶とき/6月24日(木)13:30~15:00
 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
 ▶定員/15人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/6月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

肩こり改善&血管しなやか運動講座

▶とき/6月25日(金)13:30~15:00
 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
 ▶定員/15人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/6月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

難病医療相談会

圃市保健所健康課☎226-9965
 膠原(こうげん)病の専門医師が、個別に医療相談に応じます。
 ▶とき/7月7日(水)13:30~15:30 ▶対象/膠原病の患者とその家族など
 ▶定員/4人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課へ

専門医による認知症個別相談会

圃中部地域包括支援センター☎224-7174
 ▶とき/6月8日(火)、7月7日(水)13:00~15:00 ▶ところ/同センター(第二庁舎1階)
 ▶対象/本人、家族など ▶定員/各3人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で同センターへ

ス ポ ー ツ

北部スポーツ・レクリエーションパーク 圃同パーク(大字三才)☎266-0582

教室	とき	対象	参加料	定員(先着順)
いきいき健康体操	6月10日・24日、7月8日・29日、8月12日・26日(木)10:30~11:30	50歳以上の人	各300円	15人
鉄棒短期体操教室(計3回)	6月12日・19日・26日(土)9:30~10:30 10:30~11:30	年中児~小学6年生	3,000円	20人
ヨガ	6月14日・28日、7月5日・12日、8月23日・30日(月)10:30~11:30	18歳以上の人	各500円	15人
ロコモ体操	6月17日、7月15日、8月19日(木)10:30~11:30	60歳以上の人	各300円	15人

▶申し込み/6月8日(火)から、電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

障害者スポーツ講習会(卓球)

圃市障害者スポーツ協会☎・FAX共通266-8834
 ▶とき/6月19日(土)9:30~11:30 ▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
 ▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者 ▶定員/15人(先着順)
 ▶申し込み/6月9日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

障害者ゲートボール大会

圃市障害者スポーツ協会☎・FAX共通266-8834
 ▶とき/7月3日(土)9:00~12:00 ▶ところ/南長野運動公園ゲートボール場
 ▶対象/市内在住・在勤の60歳以上で、身体障害者手帳を持っている人
 ▶申し込み/6月10日(木)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

少林寺拳法 長野南スポーツ少年団 園長 長野南スポーツ少年団 中島さん ☎090-3143-6972

▶とき/毎週月・木曜日19:00~21:30(小学生以下は20:30まで。未就学児は、保護者同伴) ▶ところ/篠ノ井西中学校柔剣道場 ▶参加料/月額2,000円(登録料、保険料、保護者会費別途) ▶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中島さん(☒kyouwa.base@gmail.com)へ

温泉温泉「湯～ぱれあ」 園湯～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
ベビーヨガで手遊び歌遊び	6月8日(火)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
みんなでリトミック	6月12日(土)10:30~11:15	1~6歳児	8人	800円
親子体操	6月12日・26日(土)16:00~17:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	6月13日(日)・17日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各15人	各700円
親子レーザークラフト教室	6月13日(日)10:30~11:30	ママ向け	10人	1,200円
ひよこ親子ピクス	6月16日(水)10:00~10:45	6カ月~3歳児	15人	1,000円
からだすつきりママヨガ	6月17日(木)10:30~11:30	ママ向け	8人	1,000円
わらべうたでいちにのさん	6月18日(金)10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子フラダンス	6月19日(土)10:30~11:30	1~6歳児	8人	1,000円
◇親子プール	6月19日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
小学生講座親子サンドアート教室	6月20日(日)10:30~12:00	小学1~6年生	12人	1,300円
わらべ歌ベビーマッサージ	6月22日(火)10:30~11:30	2カ月~1歳児	10人	800円
ママのコアトレ教室	6月23日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
親子で楽しく英語遊び	6月26日(土)10:30~11:15	3~6歳児	10人	1,000円
◇家族で水中サーキット運動	6月27日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	10人	700円
ハーバリウム作り	6月27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	6月29日(火)10:30~11:30	首が据わった4カ月児から	10人	800円

▶申し込み/湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき	参加料
体づくり水中運動	7月7日~9月29日(水)	10:30~11:30
ゆっくりウオーキング	(各計10回)	13:15~14:15
ずくだせアクアサーキット		15:30~16:30
体づくりアクアピクス		10:30~11:30
インターバル水中運動	7月9日~10月1日(金)	13:15~14:15
脂肪燃焼アクアピクス	(各計10回)	15:30~16:30
ひざ痛腰痛予防ウオーキング・スイム		19:15~20:15
ひざこし安心ウオーキング・スイム		10:30~11:30
体づくりウオーキング	7月10日~10月2日(土)	13:15~14:15
Men's ダイナミックアクア	(各計10回)	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	7月12日~9月27日(月)	15:30~16:30
脂肪燃焼ダイエット	(各計10回)	19:15~20:15
筋力アップアクアピクス		10:30~11:30
ひざこし安心サーキット	7月13日~9月28日(火)	13:15~14:15
からだ爽快水中運動	(各計10回)	15:30~16:30
バラエティーアクア		19:15~20:15
簡単アクアピクス	7月15日~9月30日(水)(計6回)	13:15~14:15

▶申し込み/6月28日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■第2期体操教室

教室	とき	参加料
イスDEエアロビック	7月9日~10月1日(金)(計10回)	8,450円
歌って動こう!リトミック	7月12日~9月27日(月)(計5回)	5,000円
骨コツ元気体操	7月13日~9月28日(火)(計10回)	8,450円
ゆったりヨガ	7月14日~9月15日(水)(計5回)	5,000円

▶申し込み/6月28日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

南長野運動公園 篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■ポアルース長野フットサル教室

▶とき/毎週月曜日17:00~18:30

▶対象/小学4~6年生

▶参加料/月額4,000円

■Pelvis(ペルヴィス)ヨガ

▶とき/毎週水曜日14:35~15:35

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円(同公園会員は無料)

▶申し込み/各開催日の1週間前から、電話か直接、同公園へ

■週替わりプールレッスン

▶とき/毎週金曜日19:20~20:05

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円(同公園会員は無料)

NAGANO 体力・健康
チェックキャラバン

生活習慣病やフレイルの予防・改善のため、体力・健康チェックと専門家によるアドバイスを無料で受けることができます。

▶とき/6月20日(日)9:00~12:00

▶ところ/塩崎体育館(篠ノ井塩崎)

▶申し込み・問い合わせ/6月18日(金)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ

※第10回塩崎スポーツフェスティバルと同時開催です。

教室

初めてのハーブ～ラベンダークラフト

▶とき/6月25日(金)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

▶申し込み・問い合わせ/6月14日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

うわさのLINE(ライン)の安全な使い方

▶とき/6月25日(金)10:00~12:00

▶ところ/かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/6月10日(木)9:30から、電話か直接、同ひろば(☎232-8335)へ

市民協働サポートセンター

■まちむら交流会 in 七二会「竹取物語」 ～竹を割ったら何が生まれる？

- ▶とき／6月13日(日)9:30～12:00
- ▶集合場所／七二会公民館
- ▶対象／小学生以下とその保護者
- ▶定員／8組(先着順)
- ▶受講料／1組500円

■NPO初歩講座

- ▶とき／6月23日(水)18:30～20:30
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶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

■NPOステップアップ講座 広報のいろは 「情報発信、意識しないと伝わらない」

- ▶とき／6月26日(土)10:30～12:30
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶対象／NPO・地域活動に取り組んでいる個人や団体など
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶受講料／500円(高校生以下無料)

■NPOカフェまんまる SDGsまんまる

- 「自然との向き合い方を考える」
これからの自然との向き合い方を、SDGsと関連付けて考えます。

- ▶とき／7月3日(土)13:00～15:30
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶定員／20人(先着順)

◎上記はいずれも

- ▶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

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき／6月19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／6月8日(火)～18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

トイーゴセミナー

圃生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき	受講料
はじめての色鉛筆画	6月11日・18日・25日(金)10:00～12:00	各200円(別途材料費)
自分のカラダと向き合うヨガ時間	肩こり改善ヨガ	6月15日(火)
	腰痛改善ヨガ	6月22日(火)
	経絡・ツボヨガ	6月29日(火)
	15:00～16:00	各300円

- ▶ところ／生涯学習センター(トイーゴウエスト内) ▶定員／各12人(先着順) ▶申し込み／事前に電話かEメールで生涯学習センター(✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

■親子エコ広場

- ▶とき／6月25日(金)10:00～12:00 ▶対象／市内在住の未就学児とその保護者
- ▶定員／3組(先着順) ▶受講料／300円 ▶申込開始日／6月8日(火)10:00

■初心者からできる陶芸教室

- ▶とき／7月6日～9月28日(火)午前の部10:00～12:00、午後の部14:00～16:00、夜の部18:30～20:30(各計12回) ▶対象／小学生以上 ▶定員／各16人(先着順)
- ▶受講料／各9,200円(材料費含む) ▶申込開始日／6月8日(火)9:00

■ゆめ工房21

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
お薬手帳入れ作り	7月5日(月)10:00～12:30	6人	400円	6月9日(水)10:00
紙すき体験	7月8日(木)10:00～12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	7月8日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	
さき織り体験	7月10日(土)10:00～12:00、13:00～15:00	各4人	各400円	
布ぞうり作り	7月12日・26日(月)10:00～15:00	各6人	各300円	
生ごみ堆肥でおいしい野菜作り	7月22日(木)13:30～15:30	10人	無料	

◎上記はいずれも

- ▶申し込み／各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

男女共同参画月間イベント

■ママも子どもも笑顔になる!タイプ別

- 子育て法(託児あり)
- ▶とき／6月26日(土)10:00～11:30
 - ▶定員／15人(先着順)

■休日にアロマでリラックスヨガ

- ▶とき／7月4日(日)14:30～15:30
- ▶対象／市内在住の女性
- ▶定員／15人(先着順)

■しなのきフェスタ利用者発表会

- ▶とき／7月11日(日)13:00～15:00(予定)
- ▶定員／150人(先着順)

■夕涼みコンサート2021

- ▶とき／7月17日(土)18:30～20:00(予定)
- ▶内容／リコーダー・声楽など
- ▶定員／150人(先着順)

◎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／6月9日(水)10:00から、電話で同施設(☎237-8300)へ

はじめての陶芸 ～松代焼の器を作ろう～

- ▶とき／6月25日(金)13:30～15:00
- ▶ところ／温湯温泉「湯～ばれあ」(若穂綿内)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の入
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶受講料／1,500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ／6月11日(金)9:00から、電話で湯～ばれあ(☎282-5500)へ

楽しくおどろう! ディスコ体操

- ▶とき／7月21日～12月15日(水)11:00～12:00(計10回)
- ▶ところ／かがやきひろば安茂里
- ▶対象／市内在住の60歳以上の入
- ▶定員／15人(多数の場合は抽選)
- ▶受講料／1,000円
- ▶申し込み／7月7日(水)9:00～16:00に、63円切手を持参の上、直接同ひろばへ
- ▶ところ／かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

盲ろう者通訳介助員養成講座(手話通訳つき) 圏県聴覚障がい者情報センター☎295-3530

▶とき/7月7日~12月22日(水)(計12回)1~8回目=10:00~16:00、9~12回目9:00~16:00 ▶ところ/県障がい者福祉センター(大字下駒沢)
▶対象/4月1日現在で18歳以上の人 ▶定員/20人(先着順) ▶受講料/4,000円(教材費含む) ▶申し込み/6月28日(月)までに、電話かファクスで県聴覚障がい者情報センター(FAX295-3567)へ
※詳しくは、県聴覚障がい者情報センターホームページをご覧ください。

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			
7月3日(土)9:00~13:00	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
7月15日(木)9:00~13:00	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
7月21日(水)9:00~13:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
7月28日(水)9:00~13:00	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
■上級救命講習			
7月17日(土)8:30~17:30	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
■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)			
7月7日(水)~9日(金)8:30~17:30	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
■応急手当普及員(再講習)			
7月15日(木)9:00~12:00	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)

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/]、勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、各勤労青少年ホーム[アドレス=https://www.kinseihome.org/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=6月1日(火)9:00~8日(火)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。
- ※託児=託児を実施します(料金などは要確認)。 ※電話=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)					
◆自分らしく生きるためにできること ココロとカラダをラクにするヨガ講演会(体験あり)	6月26日(土)10:30~12:00	1	30	無料	6月10日(木)9:00 電話
浴衣の着付け	7月8日~8月5日(木)10:00~12:00	4	15(7)	2,250円	6月10日(木)10:30
◆ちょっと得する相続の基礎講座	10:00~12:00	1	12(5)	315円	6月16日(水)10:30
◆相続税無料相談会(1人40分)	7月14日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	6月16日(水)10:30 電話
簡単エアロビクス&ストレッチ	8月3日~11月16日(火)13:00~14:00	15	20(8)	5,620円	6月15日(火)14:00
キレイになるピラティス	8月4日~11月24日(水)13:30~14:30	16	30(10)	5,090円	6月16日(水)14:30
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	8月5日~11月18日(木)10:00~11:30	14	30(10)	4,600円	6月17日(木)11:30
実用ペン字講座	8月5日~11月25日(木)18:30~19:30	12	12(5)	7,056円	6月17日(木)18:00
◆韓国語中級(2期)	8月5日~11月25日(木)18:30~20:00	15	12(5)	11,450円	6月24日(木)17:45
週末の癒やしヨガ	8月7日~11月27日(土)9:50~11:00	12	30(10)	3,940円	6月19日(土)11:00
ウォーターエクササイズ	8月11日~11月17日(水)10:20~11:50	13	30(10)	6,690円	6月23日(水)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)					
気軽にZoom(ズーム)を楽しもう!	7月1日(木)10:00~12:00	1	6(3)	415円	6月17日(木)10:30
◆私の人生描いて夢みる水彩画	7月3日(土)10:00~12:00	1	20	無料	6月10日(木)9:00 電話
◆税理士が教える相続対策	10:00~12:00	1	12(4)	315円	6月14日(月)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	7月15日(木) 13:00~17:00	1	5	無料	6月14日(月)10:30 電話
◆仕事やリモートにも映える印象アップの色使い	7月16日・30日(金)19:00~20:30	2	12(6)	1,130円	6月11日(金)18:00
パソコン基礎講座(ワード)	7月30日~10月8日(金)13:30~15:30	10	8(3)	5,020円	6月11日(金)13:00
リフレッシュエアロビクス	8月2日~11月22日(月)19:00~20:10	12	25(12)	3,940円	6月14日(月)18:30
◆Let's talk English!	8月6日~11月19日(金)19:45~20:45	14	12(6)	7,700円	6月18日(金)19:30
シェイプボディ	8月12日~12月9日(木)19:00~20:15	9	23(10)	2,860円	6月10日(木)18:30
◆気持ちの伝え方と怒りの感情との付き合い方	8月19日・26日(木)19:00~21:00	2	6(3)	860円	6月10日(木)18:00
医療事務入門	8月25日~10月20日(水)10:00~12:00	9	12(6)	4,835円	6月23日(水)11:00 託児
ピラティス(夜)	8月27日~12月24日(金)19:00~20:10	8	25(12)	2,550円	6月11日(金)18:30
■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。					
リトルキッズダンス※1	7月7日(木)~10月20日(水) 17:00~18:00	各	各	各	6月16日(水)16:30
キッズ☆ヒップホップダンス※2	18:15~19:15	16	25(10)	8,800円	
英語を体感してみよう	7月10日~9月18日(土)9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	6月12日(土)9:00
楽しい折り紙講座	7月14日~9月22日(水)10:00~12:00	6	15(5)	3,300円	6月9日(水)9:30
からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法®	8月6日~11月19日(金)9:30~10:30	15	12(5)	8,250円	6月25日(金)9:00
体の歪(ゆが)みを直す操体法®	8月6日~11月19日(金)19:30~20:30	15	12(5)	8,250円	6月25日(金)18:30

※1…子どもの対象=5歳児~小学3年生 ※2…子どもの対象=小学4年生~中学3年生



NPO法人長野市環境緑化協力会 各種講座

■刈り込み剪(せん)定講習会

▶とき/6月12日(土)10:00~12:00
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/500円(資料代、保険料含む)

■ハンギングバスケット講座

▶とき/6月19日(土)10:00~12:00
▶定員/10人(先着順)
▶受講料/3,500円(材料費含む)

◎上記はいずれも

▶ところ/川中島古戦場史跡公園(小島田町)
▶申し込み・問い合わせ/6月8日(火)8:30から、電話で同会(☎214-8655)へ
※詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

※対象者、申し込みの際の注意事項などは23ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み		
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435) ▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人を受講可。受講料は1回100円増し)							
北部	バランスアップヨガ(月)	8月2日~11月22日(月)11:00~12:30	14	15(7)	7,700円	6月14日(月)12:40	
	硬式テニス中級※3 ※4	8月3日~10月12日(火)19:00~21:00	10	16(8)	10,480円	6月10日(木)18:00	
	バランスアップヨガ(木)	8月5日~11月11日(木)10:00~11:30	14	15(7)	7,700円	6月17日(木)11:40	
	ゆがみを整えるリラクソヨガ	8月6日~11月26日(金)10:00~11:15	12	10(5)	6,600円	6月11日(金)11:25	
	心とからだを整える癒やしのヨガ	8月18日~11月17日(水)10:00~11:15	13	15(7)	7,150円	6月16日(水)11:25	
	はじめての英会話	8月19日~11月25日(木)13:30~14:30	14	10(5)	10,901円	6月17日(木)14:40	
中部	体力アップ!筋トレ&ストレッチ	8月20日~11月26日(金)13:30~14:30	14	15(7)	7,700円	6月11日(金)13:00	
	バランスアップヨガ(金)	7月2日~9月24日(金)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	6月11日(金)9:30	
	バランスアップヨガ(水)	7月7日~9月22日(水)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	6月16日(水)9:30	
	硬式テニス※3 ※4	初級 初・中級	8月4日~10月13日(水)19:00~21:00	各10	各15(8)	各7,850円	6月10日(木)18:00
	硬式テニス※4 ※5	初級 初・中級	7月15日~9月16日(木)19:00~21:00	各8	各15(7)	各5,480円	
	ヨガでアンチエイジング	8月2日~11月29日(月)19:00~20:15	8	14(7)	2,550円		
ゴルフ初級※6	8月3日~11月2日(火)19:30~21:00	14	15(10)	4,550円			
きれいをつくるピラティス	8月4日~12月1日(水)19:00~20:00	7	16(7)	2,205円			
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	8月5日~11月18日(木)19:00~20:00	8	16(7)	2,520円			
南部	ポーセリンアートでペアグラス	8月5日(木)19:00~21:00	1	12(5)	1,650円	6月10日(木)18:00	
	美温活リンパストレッチで体の中から美しく(女性限定)	8月6日~11月19日(金)19:30~20:30	9	16(7)	2,865円		
	初・中級からのバドミントン ※4	8月6日~11月19日(金)19:30~21:00	8	16(7)	3,600円		
	ココロとカラダを整えるヨガ	8月7日~11月20日(土)10:30~11:45	8	16(6)	2,550円		
	気の流れを整える経絡YOGA	8月12日~11月25日(木)19:00~20:15	8	14(7)	2,550円		
	気持ちの伝え方と怒りの感情との付き合い方	8月19日・26日(木)19:00~21:00	2	6(3)	860円		
癒やしのヨガで美しく	8月28日~11月27日(土)10:30~11:45	7	16(6)	2,235円			

※3…会場=長野運動公園 ※4…対象=55歳以下 ※5…会場=南長野運動公園テニスコート ※6…会場=大橋ゴルフガーデン(青木島町綱島)

■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)

起業入門	7月7日・21日、8月4日(水)19:00~20:30	3	15(7)	2,445円	6月11日(金)18:00
実用英会話	8月5日~11月18日(木)19:30~20:30	14	12(5)	10,945円	6月17日(木)19:10
はじめてのジュニアダンス※7	8月6日~11月19日(金)17:30~18:30	14	25(12)	7,700円	6月18日(金)17:30
はじめてのキッズダンス※8	8月10日~11月9日(火)17:00~18:00	11	25(12)	6,050円	6月15日(火)17:00
はじめての手描き型友禅染め ~お花柄のトートバッグを作ろう	8月25日~9月15日(水)13:30~15:30	4	10(5)	3,700円	6月14日(月)14:30

※7…子どもの対象=小学1~3年生 ※8…子どもの対象=年少~年長児

■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。

ホームページ作成コース	7月3日・10日・17日(土)9:30~16:30	3	10	15,000円	6月8日(火)9:00から 開催日の1週間前まで 先着
エクセル(表計算)基礎コース	7月7日・14日・21日(水)9:30~16:30	3	10	15,000円	
パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	7月9日(金)・12日(月)9:30~12:30	2	10	5,000円	
エクセル(表計算)応用コース	7月29日、8月5日(木)9:30~16:30	2	10	12,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	19日(土)10:45~11:15「スポーツを軸としたまちづくり」		
	abn ふるさとステーション	20日・【再】27日(日)17:25~17:30「グリーンシーズンを迎えた飯綱高原キャンプ場を紹介します」		
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷5日(土)16:55~17:00「親子で体を動かそう」▷12日(土)16:55~17:00「戸隠キャンプ場で大自然を体感」 ▷19日(土)11:35~11:40「輝け!新人女性リーダー」▷26日(土)16:55~17:00「初めての色鉛筆画」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	26日(土)17:35~17:45「長野市は起業家を応援します」		
	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		
6月の市政番組	1日(火)	土砂災害防止月間	16日(水)	夏季における食中毒防止
	2日(水)	夏の省エネ、節電対策	17日(木)	国民健康保険料納額通知書の発送
	3日(木)	男女共同参画月間のお知らせ	18日(金)	ごみの出し方と集積所の適正管理【再】
	4日(金)	口座振替推進キャンペーン【再】	21日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	22日(火)	熱中症を予防しよう【再】
	8日(火)	熱中症を予防しよう	23日(水)	介護保険料納入通知書の発送
	9日(水)	薬物乱用防止【再】	24日(木)	フレイル川柳と長野市めぐりすごろくの紹介
	10日(木)	市民公益活動団体「子どもたちへヨガを伝える会ながの」の紹介	25日(金)	長野市空き家バンク【再】
	11日(金)	市・県民税の納税通知書の発行	28日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	14日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	29日(火)	7月の観光情報
	15日(火)	猫の適正飼育	30日(水)	広報ながの7月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組



COMMUNITY Live Site TOKYO 2020

「東京2020大会コミュニティライブサイト in NAGANO」とは?
東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催期間中、大型スクリーンを利用した競技中継や各種競技体験などを通じて、大会の感動と興奮を共有できるイベントです。
オリンピックなどのゲストを交えたトークショー、市民による文化芸術の発表、オリンピックに関わる各種展示や飲食ブースなど、幅広い世代に楽しんでいただける内容を予定しています。

※イベント観覧を希望する人は、事前申し込みが必要です

東京2020オリンピック開会式 オリンピアンと一緒に開幕を盛り上げよう!

▶とき/7月23日(金)12:00~21:30 ▶ところ/セントラルスクウェア ▶定員(入れ替え制)/各250人

- ▲第1部(12:00~14:00)/みんなで応援ステージ1、お笑いライブ、クイズ大会
- ▲第2部(14:30~16:30)/みんなで応援ステージ2、お笑いライブ、クイズ大会
- ▲第3部(17:00~19:00)/オリンピックトークショー、お笑いライブ、クイズ大会
- ▲第4部(19:30~21:30)/オリンピック開会式中継

※本イベントは開会式の終了時刻より前に終了する予定です。あらかじめご了承ください。

ゲスト<アスリート>



岡崎朋美 荻原健司 篠原信一 竹内 択 箱山愛香

ゲスト<タレント>



鬼越トマホーク おかずクラブ もう中学生 こてつ

東京2020オリンピック競技中継 迫力の大スクリーンでオリンピックの臨場感を!

■バスケットボール(男子)[7月26日(月)19:30~23:00] ■サッカー(男子)[7月28日(水)19:00~22:30]

◎E・Fはいずれも ▶ところ/芸術館メインホール ▶定員/300人

◎東京2020パラリンピック(競技中継&トークショーなど)

パラリンピックも熱い!

パラスポーツの魅力を味わおう!

- ▶とき/8月29日(日)13:30~15:30
- ▶ところ/ホワイトリング
- ▶定員/300人

ゲスト<アスリート>



岡崎朋美 金藤理絵 篠原信一 加藤 正

ゲスト<タレント>



もう中学生 こてつ

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や変更になる場合があります。

※イベント内容、申し込みの詳細は、市ホームページをご覧ください。

応募方法 必要事項を必ず記入の上、はがきまたはメールで応募してください。

必要事項

- 代表者を含む観覧希望者全員(1通につき4人までの氏名(フルネーム)、年齢、住所、電話番号)
- 観覧を希望するイベント(A)~(G)のうち、最大3つまで
- ※観覧を希望するイベントが複数ある場合は、希望順位を記入してください。
- ※当選の通知は、入場券の発送をもって代えさせていただきます。

申込期間

6月7日(月)~7月2日(金)(消印有効)

応募先

- ▼郵送/〒380-0813長野市大字鶴賀緑町1605-18-305(株)メディアライブホールディングス内「東京2020大会コミュニティライブサイトinNAGANO」申し込み事務局
- ▼メール/✉uketsuke@media-ps.co.jp

7月22日(木)に善光寺本堂で前夜祭を行います。詳細は、本紙26ページをご覧ください。

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

市政情報はホームページでもご覧いただけます。



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。



無料アプリ「マチイロ」で「広報ながの」などを配信しています。

