



も く じ

●新型コロナウイルス ワクチン接種…………… 2・3	●屋外広告物の適正管理…………… 10
●押し店プラチナチケットの販売…………… 4	●聖火フェスティバル…………… 11
●THE EXPO 善光寺2021…………… 4	●信州松代ロゲイニング…………… 11
●長野市職員募集…………… 5	●消費者トラブルの防止…………… 12
●国保特定健診などのお知らせ…………… 6	●緊急医の利用は適正に…………… 12
●大切な命を守るために…………… 7	●医療相談のご案内…………… 12
●狭あい道路の拡幅にご協力を…………… 8	●信州新町美術館 特別展…………… 13
●老人クラブの活動…………… 9	●ZOOぐるの夜間運行…………… 13
●おでかけパスポートのご案内…………… 9	●くらしのチャンネル…………… 14～25
●ふるさと納税のPR品を募集…………… 10	●わが家の避難行動 確認シートをつくろう…………… 26～28

開園60周年を迎える城山動物園

市民の憩いの場として親しまれている長野市城山動物園は、8月20日(金)で開園60年を迎えます。

6月末時点で32種類220点以上を飼育している本動物園は、無料で入場することができます。今年は、60周年を記念してさまざまなイベントを行いますので、ぜひこの機会に動物を見て、癒やされてはいかがでしょうか。

長野市の人口と世帯数(令和3年7月1日現在)

総数 372,475人(男180,693人 女191,782人)
前月比 △175人(△46人 △129人)
世帯数 163,391世帯(前月比 +15世帯)

長野市民の皆さんへ

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルスワクチンの接種券を、順次発送しています(本年度12歳になる人には、誕生日以降、順次発送します)。接種券がお手元に届きましたら、個別接種を希望する場合は、次ページに掲載の実施医療機関で予約をしてください。

集団接種については、ワクチンの供給量が全国的に減少していることから、長野市への供給量などを踏まえ、順次予約の受け付けを開始していく予定です。今後の日程・会場については、市ホームページなどでお知らせしていきます。接種券は、接種が終わるまで大切に保管してください。

※医療機関などの情報は、7月13日時点のものです。



▶接種回数 / 2回 (ファイザー社製ワクチンは、3週間程度間隔を空ける必要があります)

▶接種費用 / 無料

▶接種当日の持ち物

- ・接種券(シールを剥がさずにお持ちください)
- ・記入した予診票(接種券に同封しています)
- ・本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

※薬を服用している人は、おくすり手帳をお持ちいただくと、問診が円滑に進む場合があります。

▶接種券を紛失した場合

- ・長野市ワクチン接種コールセンターへ連絡し、再発行の手続きを行ってください。

▶住民票所在地以外での接種について

原則、住民票所在地の市町村で接種を受けることになっていますが、やむを得ない場合(単身赴任や学生など)は、住民票所在地以外で接種を受けることができます。

お住まいの市町村にお問い合わせください。

▶留意事項

- ・接種する際は、必ず事前に予約をしてください。
- ・肩を出しやすい服装でお越しください。

▶接種済みの証明について

市保健所健康課への申請が必要です。申請書は、市ホームページ、市保健所にあります。

- ・ワクチンパスポート…海外へ渡航する際に必要な場合
- ・接種済証…仕事などで証明が必要な場合

◎詳しくは、市ホームページをご覧ください。



副反応について

- ・接種した1~2日後に副反応が現れることがありますが、ほとんどの場合、3日以内に回復します。主な副反応は、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱などがあります。可能であれば、接種当日と翌日は予定を空けておくことをお勧めします。
- ・まれに起こる重大な副反応として、アナフィラキシーなどがあります。
- ・国内外で注意深く調査が行われていますが、ワクチン接種が原因で、何らかの病気による死亡者が増えるという知見は得られていません。また、海外の調査によれば、接種を受けた妊婦の流産は増えていません。
- ・厚生労働省では、医師から報告のあった副反応が疑われる事例を、透明性をもって全て公開しています。

発現割合	症状(ファイザー社製ワクチン)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1~10%	吐き気、嘔吐(おうと)

※副反応については、厚生労働省ホームページから一部抜粋です。詳しくは、同省ホームページ「新型コロナウイルスQ&A」をご覧ください。

▼接種券見本

あなたの接種券番号
0123456789

111-1111
青空市太郎町丁目5-55-55

新型コロナウイルスワクチンを受けられます。
費用負担はありません。
年齢等により接種いただける時期が異なります。
ご自身の接種の時期が来るまで、こちらのクーポン券は大切に持ちください。

長野市保健所健康課
〒380-0928
長野市若菜6丁目6番1号

接種券

券種	2	ワクチン種類	1	回目
氏名	太郎 次郎	生年月日	202011	
住所	〒100045680			
接種券番号	212020112100045680			

診察した接種できない場合

券種	1	予約のみ	1	回目
氏名	太郎 次郎	生年月日	202011	
住所	〒100045680			
接種券番号	112020112100045680			

券種	2	ワクチン種類	2	回目
氏名	太郎 次郎	生年月日	202011	
住所	〒100045680			
接種券番号	222020112100045680			

券種	1	予約のみ	2	回目
氏名	太郎 次郎	生年月日	202011	
住所	〒100045680			
接種券番号	122020112100045680			

接種を受ける方へ
●シールは剥がさずに、台紙ごと接種場所へお持ちください。
●右側の予約接種済証は接種が終わった後も大切に保管してください。

新型コロナウイルスワクチン 予約接種済証(国)
Certificate of Vaccination for COVID-19

1回目
接種年月日: 月 日 時 分
接種場所: 接種券番号 / Lot No. (シール貼付)

2回目
接種年月日: 月 日 時 分
接種場所: 接種券番号 / Lot No. (シール貼付)

氏名: 太郎 次郎
住所: 青空市太郎町丁目5-55-55
生年月日: 年 月 日

接種券番号: 0123456789

—問い合わせ先— 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(祝休日を除く)

個別接種 実施医療機関

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。 ◎…通院者以外も接種可能

病医院名	所在地	電話番号	備考
釜田内科胃腸科小児科医院	大字西長野	通院者のみ	
小林医院	大字長野桜枝町	232-3632	◎
藤井クリニック		通院者のみ	
おさだ形成・皮膚科クリニック		232-4874	◎
平野内科小児科医院	大字三輪	235-2611	◎
矢島内科医院		233-1231	◎
小谷医院	上松二丁目	232-8360	◎
池田クリニック		通院者のみ	
太田糖尿病内科クリニック		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		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		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		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		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		通院者のみ	
小島内科	南千歳二丁目	通院者のみ	
鶴賀病院	居町	通院者のみ	
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	通院者のみ	
佐藤医院	大字南長野妻科	232-6026	
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		235-2115	◎
ながのファミリークリニック	中御所一丁目	217-6990 (予約専用)	◎
小林医院	中御所四丁目	228-3030	◎
荒井内科小児科医院		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		通院者のみ	
板倉内科・糖尿病クリニック		ホームページご案内	
栗田病院	大字栗田	ホームページご案内	◎
東口病院		227-0700	◎
竹内こども医院		通院者のみ	
武田医院	若里一丁目	226-0871	◎
小島病院	若里五丁目	217-3861	◎
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	ホームページから予約 227-7777	◎
わかまつ呼吸器内科クリニック		通院者のみ	
みうらハートクリニック	南高田二丁目	244-6226	◎
堀越医院	平林一丁目	243-5141	◎
平林堀内整形外科	平林二丁目	通院者のみ	
徳武クリニック	大字西尾張部	252-6151	
東和田病院	大字東和田	通院者のみ	
田中病院		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)	◎
小林脳神経外科病院		予約は来院の上で	◎
北野病院	三輪三丁目	通院者のみ	
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	219-1133	◎
宮沢医院		通院者のみ	
斎藤脳神経クリニック	吉田二丁目	243-8226	◎
吉田病院		通院者のみ	
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	◎
かねばこ内科クリニック	大字金箱	通院者のみ	
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	◎
神楽橋医院	神楽橋	244-5600	◎

病医院名	所在地	電話番号	備考
加藤内科	神楽橋	通院者のみ	
まつ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	通院者のみ	
やちやま耳鼻咽喉科医院		221-3056	◎
あらかわ子ども医院		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	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	◎
いでうら内科クリニック	大字徳間	通院者のみ	
長島医院ペインクリニック		254-5480	◎
清水内科クリニック	大字若槻東条	通院者のみ	
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	
クリニックレインボー	大字吉	通院者のみ	
稲田クリニック	稲田三丁目	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		通院者のみ	
伊勢宮胃腸外科	伊勢宮一丁目	224-8877	◎
酒井医院		292-0255	
滝沢医院	篠ノ井布施高田	293-6120	
松尾医院		通院者のみ	
南長野医療センター篠ノ井総合病院	篠ノ井会	通院者のみ	
高須医院	篠ノ井塩崎	通院者のみ	
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		通院者のみ	
神林医院	松代町松代	通院者のみ	
轟医院		278-2135	◎
立岩医院	若穂綿内	282-5405	
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	
としだ内科	川中島町原	通院者のみ	
いしぐろクリニック		286-6363	◎
川中島クリニック	川中島町御厨	通院者のみ	
松井皮膚科クリニック		283-1203	◎
篠ノ井鈴木医院	里島	通院者のみ	
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	
わたなべクリニック	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	
小林小児科	稲里町中氷鉋	通院者のみ	
神林医院	稲里町下氷鉋	283-0781	
長野県健康づくり事業団長野健康センター		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		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	◎
クリニックコスモス長野	小島田町	通院者のみ	
賛育会クリニック		257-2470	◎
中屋診療所	豊野町豊野	通院者のみ	
鈴木医院		257-5020	◎
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	通院者のみ	
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	◎

※基礎疾患のある人が、かかりつけの医療機関以外で接種する場合は、事前にかかりつけ医にご相談の上、予約をしてください。

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

推し店プラチナチケットの 販売を開始します

新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した、市内の飲食店・小売店などを応援するため、プレミアム付き「推し店プラチナチケット」の販売を9月4日(土)から開始します。
このチケットは、1冊5千円分を3千円で購入できるお得なチケットで、購入した店舗でのみ利用できます。



▲チケット見本

●購入方法

8月10日(火)までに、市ホームページにチケット取扱店舗の一覧を掲載します。どこの店舗で、どのように販売されているかをご確認の上、その店舗で直接、チケットをご購入ください。

チケットは、500円券10枚で1冊となっています。チケットは、9月4日(土)に全取扱店舗で一斉に販売を開始します(定休日の場合は翌営業日)。なお、1回に購入できる冊数は1人につき最大2冊までです。購入価格は3千円で共通ですが、販売方法(先着順・電話予約など)は店舗によって異なります。詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、各店舗に直接、お問い合わせください。

●利用方法

チケットは、購入した店舗でのみご利用いただけます。釣り銭は出ませんのでご注意ください。なお、チケットの利用期間は、12月31日(金)までです。

市からのお願い

このチケットの目的は、新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少した店舗・事業所を応援するものです。本趣旨にご理解・ご賛同いただき、皆さんの「推し店」でチケットを購入・利用して、お気に入りのお店を応援しましょう！
チケットの購入・利用にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底してください。

問 商工労働課

☎ 224・5149 FAX 224・5078
✉ skr@city.nagano.lg.jp



THE EXPO 善光寺 2021 ～甲信越戦国物語～

令和4年に開催する善光寺御開帳に向けて、「戦国」をテーマにしたイベントを行います。集客プロモーションパートナー都市である甲府市・上越市の武将隊などによるステージアトラクションや特産品販売のほか、ファミリー向け体験イベントを予定しています。

▶とき／9月4日(土)10:00～16:00、5日(日)10:00～15:00
▶ところ／川中島古戦場史跡公園内 市立博物館前広場(小島田町)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、予定や内容が変更または中止となる可能性があります。

※ご来場の際はマスク着用など、感染拡大防止対策へのご協力をお願いします。

※混雑時には入場制限を行います。



●同時開催イベント

【市立博物館 THE EXPO善光寺2021 特別展】

「川中島の戦いと善光寺」などをテーマとしています。

▶とき／9月4日(土)～26日(日)

【川中島古戦場デジタルスタンプラリー】

古戦場周辺に設置された謎解きポイントを巡るスタンプラリーです。クイズに正解してポイントをためると、景品がもらえます。

▶とき／9月4日(土)～11月30日(火)



第51回長野びんずる臨時列車・交通規制の変更

本紙7月号折り込みチラシの内容が変更になりました。変更点は次のとおりです。

- ①びんずる当日、長野電鉄の臨時列車は運行しません。
 - ②長野大通りと、長野駅前交差点から末広町交差点付近までの交通規制は行いません。中央通り、昭和通りのみ交通規制を行います(16:30～22:30)。
- ※連の進行エリアや交通規制に関して、詳しくは公式ホームページをご覧ください。

☎ 長野びんずる実行委員会事務局 ☎ 217-8244
(日曜日・祝日を除く 13:00～19:00)



問 観光振興課 ☎ 224-8316 FAX 224-5043 ✉ kankou@city.nagano.lg.jp

令和4年度
採用

長野市職員を募集します

〔大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職、社会人経験者(保健師)〕

▶募集区分／下表のとおり

▶採用予定日／令和4年4月1日

▶採用予定人数／各区分とも若干名

▶受験案内／8月1日(日)から、市ホームページでダウンロードできます。また、8月2日(月)～20日(金)(土・日曜日、祝日を除く)8:30～17:15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。



▶申し込み／8月1日(日)～20日(金)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・選考日程、会場

第一次試験・選考

【大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職】

9月19日(日) ホテル信濃路(大字中御所)ほか

【社会人経験者(保健師)】

9月1日(水)～7日(火) テストセンター方式

第二次試験・選考

10月中旬～下旬、社会人経験者(保健師)は9月下旬(予定)(第一次試験・選考合格者に通知)

※例年9月に実施している障害者を対象とした選考については、本年度は10月に実施します。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、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。



●大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職試験

試験区分	生年月日	条件など
大学卒業程度	土木※1	大学の土木専門課程(都市工学系含む)卒業程度の学力を有する人
	建築※1	
	電気※1	
	林業	大学の林業専門課程を卒業した人(令和4年3月までに卒業する見込みの人を含む)
	獣医師	獣医師免許を有する人(令和4年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
短期大学卒業程度	薬剤師※1	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)
	救急救命士(消防)※2	救急救命士免許を有する人(令和4年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
高校卒業程度	一般事務	高等学校卒業程度の学力を有する人
	土木	高等学校の土木専門課程卒業程度の学力を有する人
	消防	高等学校卒業程度の学力を有する人
技能労務職	調理	調理師免許取得後、令和3年3月31日までに調理師業務の職務経験年数を3年以上有する人

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

●社会人経験者(保健師)を対象とする選考

生年月日	業務内容	条件など
昭和58年4月2日～平成5年4月1日	保健師業務	保健師免許取得後、令和3年3月31日までに保健師業務の職務経験年数を3年以上有する人

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

長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診のご案内



令和3年度の健診実施期間は

11月13日(土)まで

実施医療機関

受診券の10〜11ページ、「各種検査のご案内」31〜34ページ、市ホームページをご覧ください。

健診結果を基に、皆さんの健康を守るお手伝いをしています

7月1日から、国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診が始まりました。

対象となる人には、4月15日時点の被保険者資格情報により、6月中旬に青色の受診券をお送りしています。

受診券がない人は

受診券を紛失した人や、4月16日以降に国保や後期高齢者医療制度に加入した人は、国民健康保険課が各支所で、受診券の交付申請が必要です。なお、WEB申請(ながの電子申請サービス)の利用も可能です。

市では、病気の予防・重症化予防のために、保健師・管理栄養士による健康相談や家庭訪問を実施しています。特定保健指導などの対象となった人には、訪問や電話をする場合があります(人間ドック・脳ドックの補助申請をした人も含まれます)。相談・訪問は無料です。健診の結果を健康管理に結び付けるために、ぜひご利用ください。

対象者

- 国保特定健診／本年度40歳以上75歳未満の、長野市国民健康保険に加入している人
- 30歳代の国保健診／本年度30歳以上40歳未満の、長野市国民健康保険に加入している人
- 後期高齢者健診／原則として長野市にお住まいで、後期高齢者医療制度に加入している人

主治医の下で病気の治療をしている人は

現在、主治医の診察を受けて病気の治療をしている人も、健診を受けることができます。

相談・訪問の対象となる人

- ① 特定保健指導の対象となった人(肥満+高血糖・高血圧・脂質異常に該当)
- ② HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が6.5パーセント以上で、糖尿病の治療をしていない人
- ③ 糖尿病の治療中で、HbA1cが7パーセント以上で、糖尿病性腎症2期・3期に該当する人
- ④ 診察室血圧が、収縮期(最高)血圧160mmHg以上か、拡張期(最低)血圧100mmHg以上の人

受診料

千円(年齢や市・県民税の課税状況により、無料になる場合があります)



コクホ3兄弟

高血圧の診断基準 (単位:mmHg)

	収縮期	拡張期
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

参考文献：高血圧治療ガイドライン 2019

※HbA1cとは、約2カ月の平均血糖値を反映する数値です。
 ※mmHgとは、圧力を表す単位で、水銀柱ミリメートルとも呼ばれます。
 ◎健診項目にある「血圧測定」の結果、高血圧と判定されたことはありますか？

「要介護・要支援者等実態調査」によると、長野市で65歳〜79歳の人の、要介護・要支援状態になった原因の1位は、脳血管疾患です。高血圧は、脳血管疾患の発症に深い関係があります。
 発症を防ぐためには、普段から自分の血圧について知っておくことが大切です。健診結果や日頃の血圧を確認してみましょう。基準値を超える場合は、記録を持参し、医師に相談しましょう。

問 国民健康保険課
 ☎ 224-7241 FAX 224-5101
 ✉ kokuhoh@city.nagano.lg.jp

9月10日(金)～9月16日(木)は自殺予防週間です

大切な命を守るために



令和2年の全国の自殺者数は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、11年ぶりの増加となりました。特に、女性や10・20歳代の若者の増加が目立ちます。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を持つことが大切です。

このような考えを持っていませんか？

- 自殺は弱い人がすること
- 自傷や自殺未遂は、狂言のようなもの
- 自殺をする人は冷静に死を選び、死ぬと完全に決めている
- 自殺は個人の信条の問題だ
- 自殺は何の前触れもなく起こる
- 自殺を止めることなど不可能で、予防などできない
- 自殺を減らすには、経済が回復するまで待つしかない

これらはすべて誤解です！



一人一人が正しい基本認識を持つことが大切です

●多くが追い込まれた末の死

自殺は、うつ病や病苦などの健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に関係しているといわれています。さまざまな悩みにより心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥るといふ過程が見られます。誰もがこのような状態に陥る可能性があります。「個人の自由な意思」や「選択の結果」ではありません。

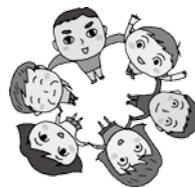
●多くが防ぐことができる社会的な問題

WHO(世界保健機関)は、「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である」と明言しています。自殺は社会の努力により、避けることのできる死であるということが、世界の共通認識となりつつあります。経済的な問題や家庭問題など

への社会の適切な支援や、うつ病などの健康問題に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

●自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

「死にたい」と考えている人は、「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や体調不良など、自殺につながるサインを発していることが多いのです。こうしたサインに周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで多くは防ぐことができます。



サインに気付いたら

●相手の話をゆっくり聴きましょう

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

●一人で悩まず、相談しましょう

悩み事によっては「手助けがほしい」と思うことがあるかもしれません。そんなときには、解決の方法と一緒に考える相談先があります。また、悩み事の相談を受けた人も、対応に困ったときは「ご相談ください。」1人で悩まず、まずは電話をしてください。

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

ゲートキーパー講座

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

■第1回 9月7日(火)

▼講演／うつ病と自殺予防について
「講師」横山伸さん(長野赤十字病院医師)

■第2回 9月22日(水)

▼講演／相手が安心できる話の聴き方「講師」丸山歌織さん(臨床心理士)

◎いずれの回も

▼とき／13時30分～15時30分

▼ところ／若里市民文化ホール2階会議室(若里三丁目)

▼定員／30人(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／事前に電話で市保健所健康課へ

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止になる可能性があります。

岡市保健所健康課

☎ 226・69695 FAX 226・69682
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

狭あい道路の拡幅にぜひ協力をお願いします



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

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

道路後退とは

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

このように、道路境界が敷地側に後退することを「道路後退」といいます。



道路後退用地の買い取りと拡幅整備



道路後退した土地は、そのままでは道路として通行できません。

市は、こうした用地を買い取り(価格は下表参照)、あるいは寄付していただき、道路として整備する事業を行っています。

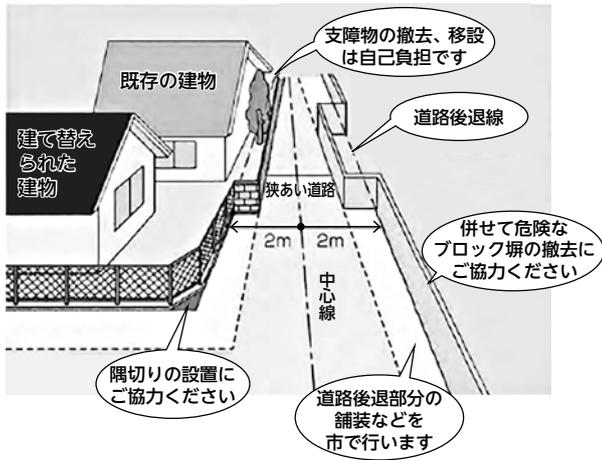
後退用地の測量や分筆、所有権移転登記は市が行いますが、後退用地内にある塀や庭木などの移設や撤去は、所有者の負担となります。また、道路後退位置を確定するため、所有者には道路境界などへの立ち会いをお願いします。

道路後退用地の提供をお願いします

建築物を建てる際に限らず、例えば危険なブロック塀の撤去に併せてなど、道路後退用地の提供の申し出を随時受け付けています。

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

皆さんがお住まいの地域の安全なまちづくりのために、狭あい道路整



〈表〉道路後退用地の買い取り単価

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

備事業にご協力ください。なお、道路後退用地の舗装などについては、路線の整備状況や施工の効率性を考慮して進めています。現在、整備箇所数が多く、工事までに時間を要していますが、ご理解をお願いします。

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

※本年度に単価の見直しを予定しています。
※隅切り部分の単価は、各用途地域単価の2倍の額になります。

問 建築指導課

道路環境改善担当

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

老人クラブで一緒に活動してみませんか？

老人クラブの活動は、会員の生き生きとした生活の実現に役立つとともに、地域や社会にも貢献しています。皆さんも老人クラブに加入して、一緒に活動してみませんか？

●活動内容

- 「生き生きと元気に人生を楽しむ」
- ・ゲートボール、マレットゴルフなどのスポーツ
- ・俳句や絵手紙、手芸などの趣味や教養
- ・親睦旅行、お花見など、仲間と楽しむ行事

【知識や経験を生かす】

- ・しめ縄づくり、おやきづくりなど、伝統技術を伝える
- ・地域に伝わる神楽やお祭りを、次の世代に引き継いで行く

【地域や社会のため】

- ・子供たちが安全に通学するための、防犯パトロールなど
- ・清掃、除草、緑化活動による、公園や地区内の環境美化
- ・学校や福祉施設との交流、ボランティア



●老人クラブに加入するには

60歳から加入できます。お近くの老人クラブ会員を通じて加入するか、市老人クラブ連合会（☎090・2620・3520）へお問い合わせください。

2021長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

長野市老人クラブ連合会が主催し、主に高齢者の健康づくりを目的としたイベントです。

- ▼とき／9月8日(水)10時～15時30分
- ▼ところ／エムウエーブ
- ▼対象／長野市老人クラブ連合会会員、市内在住でおおむね60歳以上の

▼内容／ミニ運動会、健康チェック、体験コーナーなど

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止や内容が変更となる場合があります。

※お出掛けの際には、マスクの着用、手指消毒の実施など、感染防止対策へのご協力をお願いします。また、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

おでかけパスポートをご利用ください

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

「おでかけパスポート」は、高齢者の皆さんの生きがいづくり・健康づくりと、路線バスの利用促進を目的としています。

買い物や医療機関、市内観光などに掛ける際は、「おでかけパスポート」をぜひご利用ください。

○申し込み

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

▼発行手数料／300円

○バスの乗り方教室を開催しています

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

詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

単位：円

運賃表(1乗車当たり)

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

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



▶イメージキャラクター「おでかけパンダ」

問 高齢者活躍支援課

☎224・5026 FAX 224・5126
✉kourei@city.nagano.lg.jp

長野市ふるさと納税の PR品を募集しています

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

提供可能なPR品

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

PR品は

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

詳しくは、こちらをご覧ください。



申し込み手順

- ①右の2次元コードから、「ふるさと」ながの「応援寄附PR品募集要項」を参照
- ②募集要項の条件を満たしている

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

ふるさと”ながの”応援寄附に”ご協力をお願いします

本市では、「ふるさと”ながの”応援寄附」を、雄大な自然や昔ながらの文化を守り、市民の皆さんの暮らしをより良くするための取り組みに活用しています。市内にお住まいの人も寄付できますので、ぜひご協力をお願いします。

※市民の皆さんへのPR品の発送はありません。ご了承ください。

寄付の方法など、詳しくはこちらをご覧ください。



あなたのお店の 屋外広告物は安全ですか？

あなたのお店や会社の屋外広告物は、いつもきれいで安全な状態になっていますか？

近年、長い間放置された屋外広告物が突然落下・倒壊する事故が発生し、全国的な問題になっています。新しい屋外広告物が年々増え続ける一方、定期的な点検が行われずに放置されているものも数多くあります。このような屋外広告物の安全点検が急務となっています。9月1日(水)から10日(金)は「屋外広告物適正化旬間」です。この機会に、あなたのお店や会社の屋外広告物について点検を行い、適正な管理をお願いします。

屋外広告物は 企業やお店の「顔」です

企業やお店の「顔」である屋外広告物によって事故が発生した場合、長年積み重ねてきた企業やお店などの信頼を一瞬で失うことになりかねません。

屋外広告物が安全で見やすいことを改めて確認し、管理の徹底に努めましょう。

！落下事故が発生しました

○平成9年…渋谷区のセンター街で、屋外広告物の落下による死亡事故が発生

○平成27年…札幌市の繁華街で屋外広告物が落下し、通行人が重傷を負う事故が発生

○令和3年…県内で、倒壊した屋外広告物により通行人が軽傷を負い、車両1台が損傷する事故が発生



これらの事故は、定期的な点検を行っていただければ、未然に防ぐことができたかもしれません。

安全点検をしましょう

屋外広告物は、長年の雨や風、強い日差しなどにさらされ、知らず知らずのうちに、部材にさびや亀裂、ボルトの緩みなどが発生している場合があります。

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

また、使わなくなった屋外広告物は、事故を未然に防ぐためにも、速やかに撤去しましょう。

問 都市政策課

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

問 企画課

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

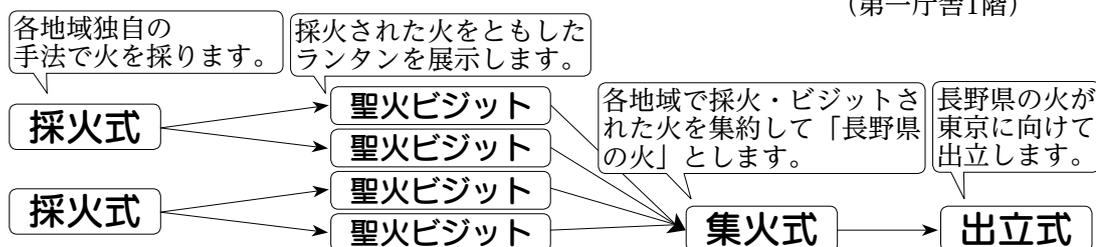
東京 2020 パラリンピック聖火リレー 聖火フェスティバルを実施します

東京2020パラリンピック聖火リレー

「新たな出会いから生まれる光を集めて、みんなが調和し、活かしあう社会を照らし出そう。」という思いを込めた『Share Your Light / あなたは、きっと、誰かの光だ。』をコンセプトに、競技開催都県である東京都・埼玉県・千葉県・静岡県で行われます。

聖火フェスティバルとは

東京2020パラリンピックを応援するための採火イベントや火の訪問イベントの総称であり、競技開催県を除く43道府県で実施されます。県内では、8月12日(木)～16日(月)に、「採火式」「聖火ビジット」「集火式」「出立式」が行われます。



採火された火をともしたランタンを展示します。

各地域で採火・ビジットされた火を集約して「長野県の火」とします。

長野県の火が東京に向けて出立します。

長野市でのイベント

●採火式

善光寺の不滅の常燈明から事前に採った種火を用いて、採火式を行います。

※採火式は、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として無観客で開催するため、観覧できません。

●聖火ビジット

採火された火をともしたランタンの展示や、長野パラリンピックの写真の展示を行います。

▶とき / 8月13日(金)8:30～17:00ごろ

▶ところ / 市民交流スペース
(第一庁舎1階)



▲画像提供: Tokyo2020

第3回 信州松代ロゲイニング ～信州松代の名所を発見～

ロゲイニングとは、地図などを使い、制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを回ることによって得点を競う、ナビゲーションスポーツです。個人、仲間、家族などで、ポイントとなる信州松代の名所や観光スポットを、ゲーム感覚で発見することができます。当日はロゲイニング無料講習会も行いますので、初挑戦の人も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

▶とき / 9月26日(日)【雨天決行】

▶集合場所 / 松代城跡公園(受付場所＝園内「二の丸」)

▶募集クラス / ○男子ソロ、○女子ソロ、○グループ(2～5人)、●ファミリー(2～5人)

○…高校生以上が対象です。

●…中学生以下を1人以上含んでいることが条件です。

▶定員 / 300人(先着順)

▶参加料 / 高校生以上2千円、小・中学生千円、未就学児無料

▶申込期間 / 8月6日(金)～9月3日(金)

▶申込方法 / ◇インターネット受け付け＝ウェブサイト「スポーツエントリー」から必要事項を入力

◇電話受け付け＝スポーツ課へ



「チームともちゃん」も参加します!



▲左から、こてつ(河合武俊さん、北村智さん)、ながのスポーツ大使の岡崎朋美さん、もう中学生さん

各クラス1～3位を表彰します。また、特別賞や参加賞の記念Tシャツを用意しています。



スケジュール	
8:00	受付開始(二の丸)
8:15	ロゲイニング無料講習会
9:15	開会式・競技説明(松代城跡公園)
10:00	競技スタート
12:00	フィニッシュ(ファミリークラス) 表彰式
13:00	フィニッシュ(ソロ、グループクラス) 表彰式

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

消費者トラブルを防止するために

コロナ禍で在宅時間が増えたため、インターネットの利用や通信販売に関するトラブルの相談が、10〜20歳代の若者からも増えていきます。全国の消費生活センターなどには、次のような相談が寄せられています。

情報商材や暗号資産 (仮想通貨)のトラブル

▼事例①／「株取引でもうかる」という情報商材を20万円でカード決済したが、高額で支払えないので解約したい。

▼事例②／アフィリエイト(インターネット)を利用した広告宣伝の情報商材を3千円で購入後、サポートを受けるために60万円の有料プランを契約したが、もうからない。

▼事例③／SNS(会員制交流サイト)で知り合った人に勧められて暗号資産への投資をしたが、出金できない。

トラブル防止のポイント

・うまい話はありません！「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告や、友人・知人からの誘いなどは、安易に信じないようにしましょう。

・借金をしてまで契約をしないでください。「お金がない」と言っ

断ると、クレジットカードでの高額決済や学生ローンなどの借金を勧められる場合があります。断る際は「契約しない」とはっきり断りましょう。

通信販売での健康食品、化粧品、飲料の「定期購入」のトラブル

▼事例①／1回限りの注文のつもりが「定期購入」だった。
▼事例②／いつでも解約できるはずなのに、販売業者に電話がつかず、解約できない。

トラブル防止のポイント

・通信販売には、クーリングオフ制度がありません。注文前に返品・解約の条件を確認しましょう。
・未成年者は特に気を付け、親などの親権者の同意なしに申し込むことはやめましょう。
・トラブルに遭った場合は、電話やメールなどの記録を残しましょう。

◆不安に思ったとき、トラブルに遭ったときは、1人で悩まず早めに消費生活センターに相談しましょう。

消費者ホットライン
☎188(局番なし)

問市民窓口課消費生活センター
☎224・5777 FAX 223・1818
✉shouhi@city.nagano.lg.jp

緊急医は 適正に利用しましょう

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

緊急医の確認方法

次の方法で確認することができます。

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

◆ご注意ください
・受診する前に、必ず電話で医療機関に確認してください。

・休日・夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。診療科目が内科・小児科となっていないも、専門医が対応できるとは限りません。

問医療連携推進課
☎224・8499 FAX 224・8488
✉iryo-ji@city.nagano.lg.jp

医療に関する相談に 応じています

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

先長野市医療安全支援センター
相談窓口
☎226・6000

▼受付時間／月〜金曜日(祝休日、年末年始を除く)8時30分〜17時15分

※原則として電話相談です。
こんなときはご相談ください
・病気に関して不安なことがある
・治療について十分な説明がない
・医療制度について、どこに問い合わせればよいか分からない など

長野県小児救急電話相談

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

▼受付時間／19時〜翌朝8時
▼利用方法／
☎#8000 局番なし
(ダイヤル回線・IP電話は
☎0263・34・8000)

問市保健所総務課
☎226・9941 FAX 226・9981
✉h-soumu@city.nagano.lg.jp

特別展「現代パステル協会選抜展～パステル画の今～」

とき

令和4年1月16日(日)まで

ところ

信州新町美術館 第2・3展示室

「現代パステル協会」は、パステル画の普及と発展に寄与することを目指し、1989(平成元)年に結成された、日本で唯一のパステル画公募団体です。毎年、東京・大阪の2会場で開催している同協会展ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止となりました。そこで、今年の第32回展は、319点の中から選抜された52点が、長野市のみで展示されます。本市で初めて開催される現代パステル画の展覧会です。ぜひこの機会に、全国から集められたえりすぐりの作品をご鑑賞いただき、パステル画の奥深い魅力をご堪能ください。



▲石坂宏「晩秋」(長野県)



▲松田登「ワインとレモン」(大阪府)

■ギャラリートーク

▶とき/9月19日(日)14:00~14:40 ▶講師/松田登さん(現代パステル協会顧問) ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/無料(入館料別途)

▶申し込み/事前に電話で信州新町美術館へ

▶開館時間/9:00~16:30(入館は16:00まで)

▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円[9月20日(月)・23日(木)、11月3日(木)は無料、土曜日は小・中学生無料]

▶休館日/月曜日(祝休日は除く)、祝休日の翌日、年末年始、8月17日(火)[8月10日(火)・16日(月)は開館]

信州新町美術館

☎262-3500

FAX 262-5181

✉museum-shinmachi@city.nagano.lg.jp

◇篠ノ井駅西口発車時刻

17:00、17:45、18:30、
19:15、20:00、20:45

◇動物園南口発車時刻

17:20、18:05、18:50、
19:35、20:20、21:05

※途中、瀬原田、山新田口、茶臼山動物園北口の各バス停留所に停車します。

※篠ノ井駅西口には無料駐車場があります。



※往復乗車券は、車内で販売しています。

※乳児は無料、幼児は同伴者1人につき1人まで無料です。

※ICカードKURURU(くるる)が利用できます。



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

▼運行日/8月14日(土)・15日(日)

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

※昼間も通常通り運行します。

※ICカードKURURU(くるる)が利用できます。

路線バス

「ZOOぐる」の
夜間運行を行います



サマーナイトZOO
in 茶臼山

とき

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

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

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

▼持ち物/懐中電灯

▼入園料/一般600円、小・中学生100円

※モノレール(小学生以上片道100円)も夜間運行します。

※期間中は、園内無料シャトルバス(南口ゲート→北口駐車場間)を夜間運行します。

茶臼山動物園 ☎293・5167



交通政策課

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

くらしのチャンネル

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

9月市議会定例会 9月2日(木)開会予定

9月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	9月2日(木)
	個人質問	9月8日(水)・9日(木)
	個人質問・議案質疑など	9月10日(金)
	採決	9月28日(火)
	議会人事	9月29日(水)
委員会	総務・経済文教	9月13日(月)
	福祉環境・建設企業	9月14日(火)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。
※会期中に令和2年度決算の審査を予定しています。

「請願」「陳情」を希望する人

9月2日(木)までに提出してください。
※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。
※提出された請願(陳情)書の写しを、本会議などで配布します。

本会議、委員会の傍聴受付

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

議会事務局 ☎224-5057

緊急小口資金・総合支援資金の申請期限、住居確保給付金の支給期間の延長

新型コロナウイルス感染症の影響により生活が困窮する世帯の、申請期限・支給期間を延長します。

◇緊急小口資金・総合支援資金の特例措置の申請期限を8月末まで延長

◇住居確保給付金の支給が終了した世帯に対する再支給の特例申請の受付期間を9月末まで延長

問い合わせ先 長野市 ☎219-6880

長野市総合計画審議会

- ▶とき/8月12日(木)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(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

長野市おひざで絵本事業絵本選定委員会

- ▶とき/8月24日(火)10:00~12:00
- ▶ところ/教育委員会室(第一庁舎4階)
- ▶議題/選定絵本の見直しについて
- ▶傍聴定員/5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月20日(金)正午までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき/8月30日(月)10:00~11:30
- ▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題/令和2年度長野市国民健康保険特別会計決算見込みほか
- ▶傍聴定員/10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月27日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

新型コロナウイルス感染症の影響により市税の納付が困難な人の納税相談

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、前年・前々年と比べ著しく収入が減少し、市税の納付が困難な人は、申請により納税の猶予が認められる場合があります。ご相談ください。

問い合わせ先 納税相談 ☎224-7664

市内博物館の開館日変更

市立博物館、信州新町美術館・化石博物館、戸隠地質化石博物館は、8月10日(火)・16日(月)は開館し、8月17日(火)は休館します。
問い合わせ先 市立博物館 ☎284-9011

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。

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

8月28日(土)は保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

問い合わせ先 市民窓口課 ☎224-6428

不動産鑑定士無料相談会

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

献血日程(400mL献血にご協力を)

とき(8月23日(月))	ところ
9:30~11:00	若穂保健ステーション(若穂線内)
13:00~14:30	松代支所

問い合わせ先 市民保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

不用品あっせん

◆さしあげます/唐箕(穀物選別機)、漬物たる、よしず、液晶テレビ

◆ゆずってください/東部中学校運動着上下(150cm)、ひな人形(ケース入り)、電動自転車

▶申し込み・問い合わせ/8月10日(火)10:00から(先着順)、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

※物品の提供は無償が条件です。

家庭で処分に困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶とき/8月14日・28日(土)8:30~11:30

▶ところ/資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶対象品目/タイヤ、油圧式ジャッキ、エンジン刈払機、電動式健康器具など

▶定員/各30人(先着順、事前予約制)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日前日までに、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(2期)	8月31日(火)
国民健康保険料(8月期)	
後期高齢者医療保険料(2期)	
介護保険料(3期)	
し尿処理手数料従量制(3期)	

計量器(はかり)の定期検査

岡商工労働課 ☎224-6751

本年度は、犀川以南地域(大岡、信州新町地区を除く)が検査対象です。対象地区で、はかりを取引行為や証明行為に使用する場合は、必ず検査を受けてください。
▶**とき**／8月17日(火)(松代公民館寺尾分館※1)、8月18日(水)(南部働く女性の家※1)、8月19日(木)(若穂体育館※1)、8月23日(月)(松代文化ホール※1)、8月24日(火)(若穂隣保館※1)、8月25日(水)(川中島町公民館※1)、8月26日(木)(更北公民館※1)、8月30日(月)(真島保健センター※2)、8月31日(火)(南部働く女性の家※1)、9月1日(水)(長野市計量検査室※1・3)、◇**二次検査**＝9月2日(木)(松代文化ホール※1)、9月6日(月)(長野市計量検査室※1・3)、9月7日(火)(若穂体育館※1)、9月8日(水)(南部働く女性の家※1)、※1…9:30～12:00、13:30～15:30 ※2…13:00～15:30
※3…居町踏切東側(長野市居町89-1)から線路に沿って長野駅方面(南西)へ約25メートル
◆手数料が必要です。はかりと一緒に分銅や増しおもりも必ず持参してください。
◆合格したはかりには合格ステッカーが貼られ、取引・証明行為に2年間使用できます。
◆都合で検査を受けられない場合は、計量士による代検査を受けてください。代検査の問い合わせは、長野県計量協会(☎0263-40-5230)へ
◆定期検査を受検しないはかりを取引・証明に使用した場合は、計量法により処罰されます。
◆**所在場所検査**は、9月27日(月)～10月15日(金)に実施します。

固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

岡資産税課 ☎224-7176

市では、定期的にか屋の全棟調査を行っています。この調査は、家屋の新築・増築や取り壊しにより、課税台帳に登録されている内容と相違がないか、市職員(固定資産評価補助員)が行うものです。外観・聞き取り調査のほか、家屋の内部調査をお願いすることがあります。未登記家屋や建築確認の不要な、小規模な新築・増築も課税対象となる場合があります。建築年に応じてさかのぼって課税されることがあります。※職員がその場で税金の徴収を行うことはありません。
※家屋を取り壊したときは、家屋滅失届を提出してください。

老人憩の家で、はり・マッサージをご利用ください

岡高齢者活躍支援課 ☎224-5029

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人や身体障害者手帳などの所有者 ▶**利用料**／はり・マッサージ1回600円(はり・マッサージ両方の場合1回1,000円)、施設利用料250円(利用券提示)

老人憩の家	マッサージ実施日	はり実施日	実施時間
松代老人憩の家(松代町東条)	月・土曜日	火・水・土曜日	10:00～15:30
石川老人憩の家(篠ノ井石川)	水・土曜日		
大豆島老人憩の家(大字大豆島)	水・土曜日		
茂菅老人憩の家(大字小鍋)	金曜日		
新橋老人憩の家(大字塩生甲)	土曜日		
氷鉤老人憩の家(稲里町中氷鉤)	火・水・金曜日	火・金曜日	
東北老人憩の家(大字富竹)	火・水曜日		
若穂老人憩の家(若穂保科)	水・土曜日	水・土曜日	
東長野老人憩の家(吉田五丁目)	月・木曜日		

水稲の被害届 受け付け開始

岡長野県農業共済組合北信支所 ☎219-2892

▶**対象**／水稲共済に加入していて、自然災害、病虫害、獣害などにより減収が見込まれる農家 ▶**申し込み**／収穫の10日前までに、電話で長野県農業共済組合北信支所へ

放課後子ども総合プラン アドバイザー登録説明会

児童センターなどで小学生の体験活動を支援する、有償ボランティアの登録説明会を開催します。

▶**とき**／9月10日(金)10:00～11:30
▶**ところ**／篠ノ井交流センター
▶**申し込み・問い合わせ**／9月9日(木)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

▶**とき**／8月21日(土)10:15～12:30
▶**ところ**／もんぜんぷら座3階
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
※託児を実施します(要予約)。

宝くじの助成金により整備

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

▶**松岡区自主防災会**／デジタル簡易無線、無線用乾電池ケース

岡大豆島支所 ☎221-4190

▶**南郷区自主防災会**／AED(自動体外式除細動器)一式

岡豊野支所 ☎257-3131

▶**戸隠地区自主防災組織連絡協議会**／初期消火用ホース

岡戸隠支所 ☎254-2323

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

▶**川中島地区自主防災会連絡協議会**／デジタル簡易無線機34台、安定化電源1台、基地局用アンテナ1本など

岡川中島地区自主防災会連絡協議会 ☎405-5871

霊園行き直通バスをご利用ください

▶**運行日**／8月13日(金)・16日(月)

出発地	発車時間
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

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

※支払い方法は、現金のみとなります。
※8月13日(金)・16日(月)は、霊園周辺道路の一部が一方通行になります。

岡(一社)長野市開発公社 ☎226-3272

8月は「道路ふれあい月間」です

■令和3年度推進標語 最優秀賞
「ゆずりあい 道路で示す 日本之美」

道路の役割や重要性を見直し、広く、美しく、安全に利用しましょう。

岡道路課 ☎224-5045

農地パトロール(利用状況調査)

8月～9月は農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。
岡農業委員会事務局 ☎224-5060

毎月第2日曜日は、一部業務を実施します(市役所第一庁舎2階、8:30~17:15)。市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行、戸籍届出書の預かり、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

8月は、8日(日)

お知らせ
お申し込み
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

特別児童扶養手当の支給

▶対象/重度もしくは中度の身体障害、知的障害、精神障害がある20歳未満の児童を養育している市内在住の保護者
▶支給額(月額)/1級(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2程度)52,500円、2級(身体障害者手帳3・4級の一部、療育手帳B1・B2の一部または同程度以上)34,970円
▶支給制限/児童が施設に入所している場合や障害を事由とする年金を受給している場合、所得額が下表の限度額以上の場合は、支給されません。

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

▶申請方法/請求者、対象児童の状況によって必要書類が異なります。申請の際は、事前に障害福祉課までお問い合わせください。☎障害福祉課 224-5030

市立長野中学校・高等学校の授業公開

とき	教科(学年)
9月22日(水)13:50~14:40	保健体育(中学2年生)
10月5日(火)14:50~15:40	道徳(中学1年生)
10月7日(木)13:50~14:40	国語(中学2年生)
10月11日(月)8:45~9:35	数学(高校2年生)
10月22日(金)9:45~10:35	理科(中学2年生)
10月26日(火)13:50~14:40	現代社会(高校1年生)
10月28日(木)13:50~14:40	国語(中学1年生)
11月1日(月)14:50~15:40	英語(中学3年生)
11月24日(水)9:45~10:35	社会(中学3年生)

▶申し込み/事前に同校ホームページの案内を確認の上、電話で同校(☎296-1241)へ※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。☎学校教育課小中高連携推進室 224-5097

まごころ
ありがとうございます

【茶臼山動物園整備基金に】
▶篠ノ井西部商工振興会/5万円

募 集

一日少年育成委員(街頭指導体験)

長野駅周辺などで街頭指導を行います。
▶とき/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)
▶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や団体
▶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・電話番号を記入の上、少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、✉ikusei@city.nagano.lg.jp)へ☎少年育成センター 228-8547

自 衛 官

■第2回一般曹候補生
▶対象/18歳以上33歳未満の人
▶受付期間/9月6日(月)まで
■第2回自衛官候補生
▶対象/18歳以上33歳未満の人
▶受付期間/9月6日(月)まで
■航空学生
▶対象/◇航空自衛隊=高校を卒業(見込み含む)した21歳未満の人 ◇海上自衛隊=高校を卒業(見込み含む)した23歳未満の人
▶受付期間/9月9日(木)まで
☎自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 235-6026

第31回長野市民演劇祭 参加団体

■高校公演
▶とき/令和4年2月5日(土)・6日(日)
▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
▶対象/市内で活動している高校演劇部
■一般公演
▶とき/令和4年3月5日(土)・6日(日)
▶ところ/芸術館アクトスペース
▶対象/市内で活動しているアマチュア劇団

◎上記はいずれも

▶申し込み/8月31日(火)(消印有効)までに、所定の申込用紙[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)、各公民館にあります]に必要事項を記入の上、郵送かファクスで長野市民演劇祭実行委員会事務局(〒380-8512長野市役所文化芸術課内、FAX224-7351)へ☎文化芸術課 224-7504

諏訪御柱曳行体験よしさー参加者

▶とき/9月20日(月) ◇1回目=10:30~11:20 ◇2回目=11:40~12:30 ◇3回目=13:30~14:20 ◇4回目=14:40~15:30
▶ところ/中央通り(1回100m)
▶定員/各200人(先着順)
▶申し込み/9月10日(金)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、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ
※オリジナルマスクをプレゼントします。☎文化芸術課 224-7504

表彰対象の高齢犬 ☎市保健所動物愛護センター 262-1212

対象の高齢犬を表彰します。要件を満たす犬の飼い主はご応募ください。
▶募集期間/8月2日(月)~27日(金) ▶対象/市内で狂犬病予防法に基づく登録があり、9月20日時点で、小・中型犬は満16歳、大型犬は満13歳を超えている飼い犬
▶応募方法/次のいずれかで応募してください。◇表彰を希望する犬の写真を1枚持参の上、直接、市保健所動物愛護センター(若里六丁目)へ(写真は返却できません) ◇市ホームページ[ながの電子申請サービス]へ

秋期農作業お手伝いさん ☎(一社)長野市農業公社 227-1650

▶とき/10月から ▶活動地域/若穂、更北、篠ノ井、信更など市内南部地域の農地 ▶内容/脚立を使った果樹の葉摘み、収穫など ▶対象/週5日以上(土・日曜日、祝休日を含む)作業ができ、自家用車で通勤できる人 ▶賃金/時給872円(研修期間856円) ▶申し込み/事前に電話で、(一社)市農業公社へ

市営住宅の入居者

岡長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/8月3日(火)~10日(火)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)
[8月9日(月)を除く]に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

■市営住宅

団地名	所在地	規格	職種	35歳	35歳未満
宇木	三輪九丁目	3DK	2		
上松東	上松四丁目	3DK	1		
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2K	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	2		2
北五明東	篠ノ井布施五明	2DK	1		1
北五明西		3DK	1		
今井	川中島町今井原	3DK	3	1	
新町(※1)	信州新町新町	LLDK	1		1

■定住促進住宅(※1)

団地名	所在地	規格	募集戸数
ハイツゆうあい	戸隠豊岡	LLDK	1

■車いす使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
中御所	中御所三丁目	2DK	1

※1…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。

※2…常時車いすを使用している、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

※3…歩行の際に補装具などを使用している、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害の単身者か、その人を含む世帯のみ申し込み可能です。[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定条件を満たす人が申し込みできます。

◇常時募集している住宅があります。

◇8月は、県営住宅の募集もあります。

■歩行困難者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数
中御所	中御所三丁目	1DK	1

長野市放課後子ども総合プラン推進委員会委員

岡子ども政策課 ☎224-6796

放課後子ども総合プランの実施に関する事項について審議します。

▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶募集人数/2人(書類選考) ▶任期/10月1日(金)から2年間 ▶申し込み/8月26日(木) (必着)までに、所定の応募用紙(市ホームページ、子ども政策課(第二庁舎2階)にあります)に必要事項を記入の上、「子どもの放課後等の居場所について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、子ども政策課(〒380-8512長野市役所、☎ko-seisaku@city.nagano.lg.jp)へ

2021信州ねりんピック長野県高齢者作品展の作品

岡高齢者活躍支援課 ☎224-5029、(公財)長野県長寿社会開発センター ☎226-3741

▶展示期間/9月10日(金)・11日(土)・12日(日) ▶展示場所/安曇野市穂高公民館講堂(安曇野市穂高) ▶応募資格/60歳以上のアマチュアの人 ▶部門/日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真 ▶出品料/無料(作品返却時の運送料・保険料は出品者が負担) ▶申し込み/8月10日(火)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)へ(作品は後日搬入)

※募集案内、出品票は高齢者活躍支援課にあります。

※作品の規格など、詳しくは募集案内か同センターホームページをご覧ください。

フリーマーケット出店者

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

▶とき/9月23日(木)9:00~12:00 ▶ところ/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(屋内外開催、松岡二丁目) ▶対象/市内在住のリサイクルを心掛けている個人、グループ(事業者は除く) ▶募集店舗数/10店舗(多数の場合は抽選) ▶出店料/500円 ▶申し込み/8月31日(火)(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・「9月フリーマーケット出店希望」・参加人員・販売品目を記入の上、リサイクルプラザファミラ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1グループ1通まで) ▶開催の可否について、詳しくはリサイクルプラザホームページをご覧ください。

令和3年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者

旧戦域での慰霊追悼、現地の皆さんとの友好親善事業の参加者を募集します。

▶対象者/戦没者の遺児

▶参加費用/10万円(集合場所までの往復交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き手数料などは別途)

※詳しくは、(一財)日本遺族会ホームページをご覧ください。

岡(一財)日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

ハンドメイドワークショップDAY出店者

ハンドメイドのワークショップや、体験レッスンなどを開催するイベントの出店者を募集します。

▶とき/9月25日(土)10:00~16:00

▶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/5店(先着順)

▶出店料/1,500円

▶申し込み・問い合わせ/8月25日(水)までに、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

※近隣の駐車場をご利用ください。

人権啓発ポスター・標語コンクール作品

人権意識の高揚や、人権問題の解消を呼び掛けるポスター・標語を募集します。

▶対象/市内在住・在学・在勤の人

▶応募区分/小・中学生の部、一般の部

▶作品規格/◇ポスター=四つ切り・八つ切り・A3程度の画用紙(表現方法は自由) ◇標語=指定の用紙、はがき

▶応募方法/9月13日(月)(消印有効)までに、応募区分・住所・氏名・電話番号を記入(ポスターは応募カードを裏面に貼付)の上、郵送、直接、Eメール(標語のみ)のいずれかで人権・男女共同参画課

(〒380-8512長野市役所、第一庁舎6階、☎jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

※1人3点まで応募できます(自作・未発表のものに限ります)。

※指定の用紙、応募カードは、市ホームページにあります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

岡人権・男女共同参画課 ☎224-5032

お知らせ
まじろ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

男女共同参画優良事業者表彰事業 園男女共同参画センター ☎237-8303
 ▶対象/市内に事務所か事業所(従業員300人以下)がある法人・団体 ▶表彰基準/職場で継続的に男女共同参画推進の取り組みを行い、顕著な功績があること ▶申し込み/9月30日(木)(必着)までに、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、男女共同参画センター(〒380-0814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1)へ ※受賞者には賞状・副賞を贈呈し、取り組み内容を広く紹介します。

行事・催し

市立長野図書館
 大字長野長門町 ☎232-3558

■8月のおはなし会
 ▶とき/毎週水曜日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 ☎292-0143

■8月のおはなし会

とき	対象
8月11日・25日(水)11:00~11:30	未就学児
8月18日(水)11:00~11:30	1~3歳児

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど

■あかちゃんのおはなし会
 ▶とき/9月1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

親子環境バスツアー 「温暖化ってなあに？」

親子向けの自然観察会、温暖化防止学習見学会を開催します。
 ▶とき/8月28日(土)9:00~15:00
 ▶ところ/いづなお山の発電所(中曽根)、戸隠森林植物園
 ▶集合場所/長野駅東口ユメリアバスパーク(集合場所からバスで移動)
 ▶対象/市内在住の小・中学生とその保護者
 ▶定員/15人(多数の場合は抽選)
 ▶申し込み・問い合わせ/8月20日(金)までに、電話で長野市地球温暖化防止活動推進センター(☎237-6681)へ

第37回信州書道秀作展 園信州新町美術館 ☎262-3500
 ▶とき/8月5日(木)~9月5日(日) ▶ところ/信州新町美術館(信州新町上条)
 ▶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)

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/8月21日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)
 ▶参加料/各700円
 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■第7回 親子ミニ四駆イベント
 自分のミニ四駆や製作体験教室で作ったミニ四駆を、特設コースで走らせます。
 ▶とき/8月22日(日)11:00~17:00
 ▶対象/小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
 ▶タイムレースエントリー料/300円
 ▶フリー走行料/10分当たり100円

※製作体験教室など詳しくは、同センターホームページ、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。
 ※入場を一時制限する場合があります。

■ハンドメイド de アクセサリー
 ▶とき/8月28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)
 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

良きパートナーを探そう

▶とき/9月11日(土)15:00~18:00
 ▶ところ/市内ホテル
 ▶対象/市内在住・在勤で49歳以下の未婚の人
 ▶定員/男女各20人(多数の場合は抽選)
 ▶参加料/2,000円
 ▶申し込み・問い合わせ/8月17日(火)~27日(金)(土・日曜日を除く)10:00~16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

住宅と建築物に関する総合相談会

令和元年東日本台風で被災した住宅の再建に向け、専門家が無料で相談に応じます。

▶とき/9月4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/9月2日(木)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、直接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
 園建築指導課 ☎224-8902
 長野県建築相談連絡会 ☎235-0561

第31回長野市民演劇祭中学校公演

とき		出演校
9月4日(土)	13:00~	川中島中学校
	14:00~	櫻ヶ岡中学校
9月5日(日)	13:00~	東部中学校
	14:00~	更北中学校
	15:00~	三陽中学校

▶開場時間/各公演のおおむね30分前
 ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
 ▶定員/各公演100人(先着順)
 園文化芸術課 ☎224-7504

野外彫刻めぐり

「歴史ある松代・川中島のお散歩」をテーマに、松代・川中島周辺の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。
 ▶とき/9月27日(月)9:30~15:40
 ▶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)
 ▶申し込み/8月31日(火)(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(全員)・電話番号・「彫刻めぐり9月27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
 ※昼食は各自で持参するか、現地で自己負担となります。
 園文化芸術課 ☎224-7504

茶臼山動物園「ドリームナイト・アット・ザ・ズーinちやうすやま2021」

園茶臼山動物園 ☎293-5167

障がいのある子どもたちとその家族を、無料で動物園に招待します。

▶とき/8月21日(土)17:00~19:00(入園は18:30まで、雨天決行) ▶対象/障がいのある18歳以下の人や、特別支援学級に通学している人とその家族 ▶参加方法/当日、時間内に動物園南口から入園し、南口券売所で名前と参加人数を記入してください。 ※例年行われる、「動物とのふれあい」「エサやり」「ハンズオン展示」などのイベントは行いません。
※ドリームナイト開催時間(17:00~19:00まで)以外に入園した場合、通常の料金が発生します。

戸隠森林植物園 自然観察会

園NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

アサギマダラやミヤマカラスアゲハなどの蝶(チョウ)を観察します。

▶とき/8月8日(日)・13日(金)・14日(土)・15日・22日・29日、9月5日(日)10:00~12:00(雨天中止) ▶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/歩きやすい服装・靴、雨具、マスク

介護者のつどい

園かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

▶とき/8月31日(火)14:00~15:30 ▶ところ/かがやきひろば安茂里 ▶内容/講話「高齢者のお薬との上手な付き合い方」、交流会 ▶対象/市内在住の介護をしている人 ▶定員/10人(先着順) ▶参加料/100円 ▶申し込み/8月10日(火)から、電話か直接、同ひろばへ(月~金曜日9:00~16:00)

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
8月21日(土)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(☎262-1212)
8月22日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10組	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)

▶申し込み/8月10日(火)~20日(金)に、電話で各申込先へ

長野市子ども会リーダー研修会

園家庭・地域学びの課 ☎224-5085

▶とき/9月18日(土)9:30~16:00 ▶ところ/ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町) ▶内容/子ども会活動における計画の立て方、会議の進め方、レクリエーションの計画・立案など ▶対象/子ども会活動に興味のある市内在住の小学4年生~高校3年生 ▶申し込み/9月7日(火)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、電話で家庭・地域学びの課へ



少年科学センター

園少年科学センター(上松二丁目) ☎232-7383

■子どもプログラミング「自動運転で動く車のしくみ」
▶とき/8月21日(土)9:30~15:30 ▶対象/小学4~6年生(保護者付き添い可)
▶定員/6人(先着順) ▶入館料/一般260円、高校生160円 ▶申し込み/8月14日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ
※昼食持参で参加してください。

■AMラジオ工作教室
▶とき/8月28日(土)13:00~15:30 ▶対象/小学4年生~中学3年生 ▶定員/8人(先着順) ▶申し込み/8月15日(日)9:00から、電話で少年科学センターへ

■イザというとき大丈夫?自宅の備えについて考えよう
▶とき/9月5日(日)10:00~12:00 ▶対象/小学生以上(保護者同伴) ▶定員/8組(先着順) ▶申し込み/8月22日(日)9:00から、電話で少年科学センターへ

NHK Eテレ番組「ノージーのひらめき工房」公開収録

園文化芸術課 ☎224-7504、NHK長野放送局 ☎291-5200

▶とき/10月2日(土)13:00~ ▶ところ/長野運動公園総合体育館
▶出演/ノージー、タノチーミー、シナプー ▶申し込み/9月5日(日)までに、NHK長野放送局ホームページ内の申し込みフォームへ
※定員は申込締め切り後に決定し、多数の場合は抽選となります。



城山動物園 開園60周年記念イベント

城山動物園は、8月20日(金)に開園から60年を迎えます。

■城山動物園ナイトズー

▶とき/8月20日(金)~22日(日)9:00~21:00
▶内容/◇城山60年のあゆみ展(城山動物園で撮った写真を募集しています) ◇城山60周年〇×クイズ ◇カブトムシ、クワガタ展 ◇おかえり!どうぶつホネホネ展 ◇チャレンジ動物観察ビンゴ※ ◇乗りものに乗ってボーナスガチャ ◇花火競争※
※…参加料100円

■市長による桜の植樹

▶とき/8月20日(金)10:00~10:30

■未来に届け!タイムカプセルを埋めよう
10年後の70周年に掘り出す思い出と一緒に埋めてみませんか。

▶とき/8月22日(日)16:00~

▶定員/50組(先着順)

▶参加料/300円

▶申し込み/8月10日(火)から、電話か直接、城山動物園へ

◎上記はいずれも

▶ところ/城山動物園(上松二丁目)

園城山動物園 ☎233-0586

成人指導者研修会

▶とき/8月29日(日)9:00~15:00

▶ところ/吉田公民館

▶内容/吹き矢、スーパーブーメラン、ゴロゴロおぼけ

▶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、電話で家庭・地域・学びの課(☎224-5085)へ



行政書士相談会

とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)
8月19日(木)13:30~16:10	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	4人
9月3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(要予約)

リサイクルエコマルシェ

廃材などで作ったオリジナルクラフト品が集まります。

- ▶とき／8月28日(土)10:00～15:00
- ▶ところ／サンマリンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目、屋内)
- ※規模の縮小、入場制限を行う場合があります。

☎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(数に限りがあります)。

- ▶とき／8月7日(土)・8日(日)10:00～14:00(予定)
- ▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶持ち物／エコバック
- ※時間制限、人数制限を行う場合があります。

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

パソコン相談など

■「パソコンの病院ながの」無料相談会

- ▶とき／8月21日(土)10:00～15:00
- ▶ところ／篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン無料相談会

- ▶とき／9月4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

ながの門前まちあるき

■ロジェの10年を巡る

- ▶とき／8月20日(金)16:00～18:00
- ▶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／事前に電話でまちくらしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ(9:00～18:00)

もんぜんぶら座ギャラリー

☎もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	全日本写真連盟長野支部写真展	8月6日(金)～12日(木)
	上高田保育園40周年記念絵画展	8月14日(土)～21日(土)
	さくらさくらんぼ保育「ヒトから人間になる」	[8月18日(水)を除く]

はじめてのピアノ&ミニコンサート

☎かがやきひろば柳町 ☎235-0019

- ピアノ未経験者向けの講座です。ミニコンサートで楽しい優雅なひとときを過ごします。
- ▶とき／8月30日(月)13:30～15:00
 - ▶ところ／かがやきひろば柳町(大字三輪)
 - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
 - ▶定員(先着順)／◇ピアノ体験=10人 ◇ミニコンサート=20人
 - ▶申し込み／8月12日(木)9:00から、電話か直接、同ひろばへ

信州そるがむで地域を元気にする会 会員募集とキックオフイベント

☎環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

- 5月28日に「信州そるがむで地域を元気にする会」を立ち上げました。本会の会員を募集するとともに、キックオフイベントを開催します。
- ▶とき／8月25日(水)14:00～16:35
 - ▶ところ／信州大学国際科学イノベーションセンター[AICS、長野(工学)キャンパス内]
 - ▶内容／会の紹介、基調講演など
 - ▶定員(先着順)／◇会場=30人 ◇オンライン配信(予定)=100人
 - ▶申し込み／事前に信州そるがむで地域を元気にする会ホームページ内の申し込みフォームへ

わが街ながのゆかりの作家展～石坂宏パステル画展

☎文化芸術課 ☎224-7504

- 長野市在住の現代パステル協会委員、石坂宏氏(市立長野高等学校美術科教諭)の作品約20点を展示します。
- ▶とき／8月27日(金)～9月5日(日)10:00～17:00
 - ▶ところ／芸術館展示サロン

松代文化ホール

☎松代町松代 ☎278-4373

■惑星モビールをつくろう

- 自分の家に宇宙を持って帰りましょう。チェロの演奏付きです。
- ▶とき／8月21日(土)13:00～14:00、15:00～16:00
 - ▶対象／小学生以上(未就学児は保護者同伴)
 - ▶定員／各10人(先着順)
 - ▶参加料／各1,000円

■チェロのある屋下がりVol.2

- コーヒーを飲みながら演奏を楽しみます。
- ▶とき／8月22日(日)13:00～13:45、15:00～15:45
 - ▶定員／各20人(先着順)
 - ▶参加料／各500円(未就学児無料)

◎上記はいずれも

- ▶申し込み／事前に電話で同ホールへ

特別展記念講演「北信の名陶 松代焼」

- ▶とき／8月21日(土)14:00～15:30
- ▶ところ／サンホールマツシロ(松代町松代)
- ▶講師／仲野泰裕さん(元愛知県陶磁美術館副館長)
- ▶定員／60人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月20日(金)までに、電話で真田宝物館(☎278-2801)へ

第2回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／8月28日(土)13:00～16:00(相談は1人30分以内です)
- ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員／10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月24日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

見て!聞いて!語ろう!若穂の民話

若穂の3地区に伝わる民話の朗読会を行います。

民話	とき(10:30～12:00)
綿内	8月25日(水)
川田	9月30日(木)
保科	10月11日(月)

- ▶ところ／湯湯温泉 湯～ぱれあ(若穂綿内)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月10日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

健康



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、作業療法士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)などについての相談に応じます。
▶とき／8月30日、9月13日(月)13:00~16:45
▶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、電話で同課(☎224-7873)へ

小児科医による子どもの急病対応講座

子どもの急な発熱、腹痛、嘔吐(おうと)などの対応について学びます。

とき(13:30~15:00)	ところ
9月1日(水)	犀南保健センター(里島)
9月3日(金)	西部保健センター(大字安茂里)
9月8日(水)	真島保健センター(真島町真島)
9月10日(金)	三陽保健センター(大字西尾張部)
9月17日(金)	北部保健センター(上松四丁目)

▶定員／各15人程度(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／各開催日の前日までに、電話で市保健所総務課(☎226-9941)へ

難病医療相談会

神経難病の専門医師が、個別に医療相談に応じます。

▶とき／9月15日(水)14:00~16:00
▶対象／神経難病の患者とその家族など
▶定員／4人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

100まで元気!フレイル予防講座

▶とき／8月25日(水)13:30~15:30
▶ところ／西部保健センター(大字安茂里)
▶内容／講話(フレイルについて)、測定(フレイルチェック、お口の健康チェック、筋肉量チェックなど)、実技(簡単な運動の紹介)
▶定員／15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／8月10日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

認知症サポーター講座

圏中部地域包括支援センター ☎224-7174

認知症を正しく理解し、対応時の心得などを学びます。
▶とき／9月8日(水)14:00~15:30 **▶ところ**／南部図書館(篠ノ井御幣川) **▶対象**／市内在住の人 **▶定員**／30人(先着順) **▶申し込み**／9月1日(水)までに、電話で同センターへ

フレイル予防チェック&ガイド市民ナビゲーター研修

圏地域包括ケア推進課 ☎224-7873

▶とき／9月14日・21日(火)13:30~15:30(計2回) **▶ところ**／生涯学習センター(トイゴウエスト3階) **▶対象**／両日参加できる人 **▶定員**／30人(先着順) **▶内容**／◇フレイル予防チェック&ガイドの紹介 ◇講話「健康寿命とフレイル予防」 ◇講義(動画)「感染症予防の基礎知識」 ◇感染予防体験ゲーム ◇フレイル予防のこつ~寸劇・チェック&ガイドの質問の意味とポイント~ **▶申し込み**／8月9日(月)から、電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

難病・研修交流会

■医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療について」

▶とき／8月30日(月)13:30~15:30
▶対象／脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者とその家族
▶申込期限／8月10日(火)

■医師講話「膠原(こうげん)病の症状と治療について」

▶とき／9月1日(水)13:30~15:30
▶対象／膠原病の患者とその家族
▶申込期限／8月18日(水)

■網膜色素変性症患者交流会

▶とき／9月3日(金)13:30~15:00
▶対象／網膜色素変性症の患者とその家族
▶申込期限／8月20日(金)

■医師講話「筋萎縮性側索硬化症の症状と治療とコミュニケーションについて」

▶とき／9月8日(水)14:00~16:00
▶対象／筋萎縮性側索硬化症の患者とその家族
▶申込期限／8月25日(水)

◎上記はいずれも

▶ところ／市保健所(若里六丁目)
▶申し込み・問い合わせ／各申込期限までに、電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき／8月18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(☎226-9963)へ

スポーツ



NAGANO健康スポーツ教室

■ソフトバレーボール
▶とき／9月1日~12月1日(水)10:40~11:55(計13回)

▶ところ／豊野体育館
▶対象／市内在住・在勤の40歳以上の人
▶参加料／3,300円(保険料別途)

■男性が楽しめるスポーツ
▶とき／9月2日~令和4年3月10日(水)10:40~11:55(計26回)

▶ところ／塩崎体育館
▶対象／市内在住・在勤の40歳以上の男性
▶参加料／6,500円(保険料別途)

◎上記はいずれも

▶内容／ストレッチ、筋力トレーニング、球技など

▶申し込み・問い合わせ／8月20日(金)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申込後、参加料を持参の上、直接申込時に指定する場所へ

NAGANO健康スポーツ教室 ストレッチポール®を使った体幹トレーニング

▶とき／9月3日~12月10日(金)9:20~10:20(計15回)

▶ところ／若穂体育館(若穂綿内)
▶対象／市内在住・在勤の40歳以上の人
▶参加料／3,800円(保険料別途)

▶申し込み／8月26日(水)までに、電話でE-NAGANOスポーツクラブへ申込後、8月27日(金)10:30~11:30に参加料を持参の上、直接若穂体育館へ
 圏E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120

NAGANO健康スポーツ教室 シルバー体操 無料体験会

とき(10:45~11:45)	ところ
9月6日・13日(月)	豊野体育館
9月9日・16日(木)	中条体育館

- ▶対象/市内在住・在勤の60歳以上の人
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/8月16日(月)9:00から、電話で(株)フクシ・エンタープライズ(☎217-5196)へ

南長野運動公園 篠ノ井東福寺☎293-4048

■トレーニングルームプライベートレッスン

- ▶とき/要相談
 - ▶対象/高校生以上
 - ▶参加料/30分1,500円、60分2,000円
- ### ■ボールエクササイズ
- ▶とき/毎週月曜日9:00~9:30
 - ▶対象/高校生以上
 - ▶参加料/1回600円

■キッズ卓球教室

- ▶とき/毎週月曜日17:00~18:30
- ▶対象/小学生
- ▶参加料/月額3,000円
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み/事前に電話か直接、南長野運動公園へ

青木島HOOPSスポーツ少年団 ミニバスケットボール体験会

- ▶とき/毎週土曜日14:00~17:00、毎週日曜日9:00~12:00
- ▶ところ/三本柳小学校体育館
- ▶対象/市内在住の小学生女子
- ▶参加料/無料(入団後会費別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で、同スポーツ少年団の坂口さん(☎090-2201-4464)へ
- ※指導者も募集しています(バスケットボール経験者、保護者など)。

こども水泳教室

- ▶とき/9月8日~令和4年3月9日(水)16:30~17:30(計20回)
- ▶ところ/アクアウィング
- ▶対象/小学生
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶参加料/1万2千円(入場料含む、保険料年間800円別途)
- ▶申し込み/8月28日(土)10:00~11:00に、参加料・保険料を持参の上、直接アクアウィング第2会議室へ
- 〒市水泳協会山岸さん☎090-2200-8350、菅野さん☎080-6998-1083

湯湯温泉「湯〜ぱれあ」 湯湯〜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
わらべうた産後ダンス	8月17日(火)10:30~11:30	首が据わった4カ月児~ママ向け	10人	800円
◇ベビー&ママ&パパ水中運動	8月19日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児	15人	700円
わらべうたでいちにのさん	8月20日(金)10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子フラダンス	8月21日(土)10:30~11:30	幼児~小学生	10人	1,000円 +家族
親子体操	8月21日(土)15:00~16:00	3~6歳児	10人	1,000円
わらべ歌ベビーマッサージ	8月25日(水)10:30~11:30	2カ月~1歳児	10人	800円
からだすっきりママヨガ	8月27日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリトミック	8月28日(土)10:30~11:15	1~6歳児	10人	800円
◇親子プール	8月28日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
◇家族で水中サーキット運動	8月29日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ、パパ向け	8人	大人700円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	8月31日(火)10:30~11:30	2カ月~1歳児	8人	800円

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

■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
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	8月17日~9月28日(火)(計6回) 13:15~14:15
からだ爽快水中運動	15:30~16:30
バラエティーアクア	19:15~20:15
体づくり水中運動	10:30~11:30
ゆっくりウォーキング	8月18日~9月29日(水)(計5回) 13:15~14:15
ずくませアクアサーキット	15:30~16:30
簡単アクアビクス	8月19日~9月30日(木)(計4回) 13:15~14:15
体づくりアクアビクス	10:30~11:30
インターバル水中運動	8月20日~10月1日(金)(計6回) 13:15~14:15
脂肪燃焼アクアビクス	15:30~16:30
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	19:15~20:30
ひざこし安心ウォーク・スイム	10:30~11:30
体づくりウォーキング	8月21日~10月2日(土)(計6回) 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
ひざこし安心ウォーキング	8月23日~9月27日(月)(計6回) 15:30~16:30
脂肪燃焼ダイエット	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
骨コツ元気体操	8月17日~9月28日(火)(計6回) 13:30~14:30
ゆったりヨガ	8月18日、9月1日・15日(水)(計3回) 10:30~11:30
らくらく体操(送迎可)	8月18日~9月29日(水)(計5回) 13:30~14:30
イス DE エアロビク	8月20日~10月1日(金)(計6回) 10:30~11:30
歌って動くおレツツ!リトミック	8月23日、9月6日・27日(月)(計3回) 13:30~14:15

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

大人のサッカー「パルサカ」 in 長野市

〒市AC長野パルセイロスクール事務局☎080-8760-0260(火~金曜日11:00~16:00)
サッカー経験、性別を問わず、気軽に参加できる大人のサッカーイベントです。

とき	ところ
8月28日(土)10:30~12:00	飯綱高原南グラウンド(大字上ヶ屋)
9月18日(土)10:00~11:30	北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才)

- ▶対象/市内在住・在勤・在学の18歳以上の人 ▶定員(先着順)/◇エンジョイコース各20人 ◇レベルアップコース各20人 ▶参加料/各1,000円(学生は各500円) ▶申し込み/事前に、右の2次元コードから申し込みか、AC長野パルセイロホームページ内の申し込みフォームへ



障害者スポーツ講習会 市障害者スポーツ協会☎・FAX共通266-8834

内容	とき	ところ	申込期限
水泳	8月22日(日)13:30~15:30	アクアウィング	8月12日(木)
陸上・フライングディスク	9月4日(土)13:30~15:30	県障がい者福祉センター(大字下駒沢)	8月25日(水)
卓球			

- ▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者 ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み/各申込期限までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

健康体操教室 無料体験会 圓茶白山スポーツ施設(篠ノ井岡田)☎292-5443

教室	とき	対象	定員(先着順)
シルバー体操	9月6日・13日(月)	9:15~10:15	30人
シルバー体操ストレッチコース	(計2回)	10:45~11:45	20人
シェイプアップ	9月8日・15日(水)	10:45~11:45	30人
シルバー体操筋力アップコース	9月10日・17日(金)	9:15~10:15	20人

▶**ところ**／篠ノ井体育館(篠ノ井岡田) ▶**申し込み**／8月16日(月)8:30から、電話か直接、茶白山スポーツ施設受付へ

初心者ラテン社交ダンス教室(夜間) 圓長野市ダンススポーツ連盟内山さん☎090-5503-6667

ルンバ、チャチャチャ、サンバなどのラテン社交ダンスの基礎ステップを楽しく練習します。
▶**とき**／9月16日~11月18日(水)19:00~20:30(計6回) ▶**ところ**／ホワイトリング スタジオ
▶**対象**／市内在住の18歳以上の初心者 ▶**定員**／8人(先着順) ▶**参加料**／3,000円 ▶**申し込み**／8月20日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・返信用の住所を記入の上、郵送で市ダンススポーツ連盟の内山国晴さん(〒388-8006長野市篠ノ井御幣川5-13)へ

夜のピラティス教室 圓スポーツ課☎224-5083

▶**とき**／9月1日~10月13日(水)19:15~20:15(計7回) ▶**ところ**／朝陽公民館分室(大字北尾張部) ▶**対象**／市内在住・在勤の人 ▶**定員**／15人(先着順) ▶**参加料**／2,300円 ▶**申し込み**／8月10日(火)~25日(水)に、電話でスポーツ課へ申込後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

ママピラティス教室 圓スポーツ課☎224-5083

▶**とき**／9月3日~10月22日(金)10:30~11:30(計8回) ▶**ところ**／篠ノ井交流センター川柳分館(篠ノ井石川) ▶**対象**／市内在住の産後1年以内の女性 ▶**定員**／15人(先着順)
▶**参加料**／2,600円(保険料含む) ▶**申し込み**／8月10日(火)~25日(水)に、電話でスポーツ課へ申込後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

教室



パパのためのベビーダンス&ママのための産後のいたわりヨガ 圓男女共同参画センター☎237-8303

▶**とき**／9月5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)
▶**内容**／パパは子どもとベビーダンス体験、ママはヨガ体験で産後の健康保持 ▶**対象**／首が据わった4カ月~1歳未満児とその保護者(市内在住・在勤) ▶**定員**／12組(先着順) ▶**申し込み**／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、同センターへ ※託児を実施します(4カ月~未就学児、要予約)。

里山整備基礎講座 圓森林農地整備課☎224-5040

▶**とき**／8月22日、9月5日・26日(日)9:00(集合8:30)~15:00(計3回) ▶**集合場所**／スパイラル駐車場(中曽根) ▶**内容**／安全講習、チェーンソーの取り扱い、森林整備の実践など(修了証の発行はありません) ▶**対象**／全日程に参加できる人 ▶**定員**／10人(先着順) ▶**受講料**／3,000円(テキスト代・保険料含む) ▶**申し込み**／8月10日(火)~13日(金)に、電話で森林農地整備課へ

健康麻将初心者講座 圓高齢者活躍支援課☎224-5029

▶**とき**／8月25日~10月27日(水)9:30~12:30(計10回) ▶**ところ**／麻雀クラブ天心(大字南長野末広町) ▶**内容**／ルールなどの講義と実践 ▶**対象**／市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か、基礎からもう一度覚えたい人 ▶**定員**／16人(先着順) ▶**受講料**／各1回1,000円(テキスト代1,000円別途(希望者のみ)) ▶**申し込み**／8月10日(火)9:00から、電話で同課へ

オンライン 日本語教室 圓市国際交流コーナー☎223-0053

Zoom(ズーム)で日本語(にほんご)を勉強(べんきょう)します。
▶**とき**／9月18日~12月11日(土)14:00~16:00(計13回) ▶**対象**／市内在住で、初めて日本語を勉強する外国人など ▶**定員**／15人(先着順) ▶**申し込み**／8月31日(火)までに、Eメールか直接、市国際交流コーナー(もんぜんぶら座3階、☒kokusai@monzen-plaza.com)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室 圓市保健所動物愛護センター☎262-1212

▶**とき**／8月21日(土)10:00~11:30 ▶**ところ**／市保健所(若里六丁目) ▶**対象**／犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主 ▶**定員**／10組(先着順) ▶**申し込み**／8月10日(火)~20日(金)に、電話で市保健所動物愛護センターへ

ディスコダンス 圓東北老人福祉センター☎296-5570

▶**とき**／9月3日~12月3日(金)13:30~15:00(計6回) ▶**ところ**／東北老人福祉センター(大字富竹) ▶**対象**／市内在住の60歳以上の人 ▶**定員**／25人(先着順) ▶**受講料**／各回100円 ▶**申し込み**／8月17日(火)9:00から、直接、東北老人福祉センターへ

歌と健康セミナー

歌を通して健康づくり、生きがいを学びながら、昭和の名曲や今の子どもたちと一緒に楽しめる歌を歌います。

▶**とき**／8月25日、9月1日(水)10:00~12:00(計2回)

▶**ところ**／信更公民館
▶**申し込み**／事前に電話か直接、信更公民館(☎299-2619)へ
圓家庭・地域学びの課 ☎224-5082

バラの剪定講習会

▶**とき**／8月28日(土)13:30~15:30
▶**ところ**／川中島古戦場史跡公園(小島田町)
▶**定員**／15人(先着順)

▶**受講料**／500円(資料代・保険料含む)
▶**申し込み・問い合わせ**／8月17日(火)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

※詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

甲種防火管理新規講習

▶**とき**／10月14日(水)・15日(金)(計2日間)
▶**ところ**／生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

▶**定員**／140人(先着順)
▶**受講料**／8,000円
▶**申し込み**／9月2日(水)9:00~9日(水)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)へ

圓消防局予防課 ☎227-8001

野菜づくり講座

白菜や大根などの種のまき方を学びます。
▶**とき**／8月22日(日)9:00~12:00(小雨決行)
▶**ところ**／農業研修センター(松代町東寺尾)

▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／500円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日、祝休日を除く)

踊る! ディスコ・ミュージック

▶**とき**／9月3日・10日(金)10:00~11:00
▶**ところ**／生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

▶**定員**／各20人
▶**受講料**／各300円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話かEメールで生涯学習センター(☎233-8080)

☒s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

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

市民協働サポートセンター 各種講座

■SDGs集中講座(オンライン開催)

SDGsについて、講演やワークショップを通して学びます。Zoom(ズーム)を使用します。

講座	とき(8月11日(水))
環境(ゼロカーボンに向けて)	13:30~15:00
教育(10代と考えるこれから)	16:30~18:00

▶対象/SDGsの各分野に興味がある人

■NPOステップアップ講座

「レツトライ!助成金」

団体運営に欠かせない助成金の基本や最近の制度を学びます。

▶とき/9月5日(日)13:30~16:00

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/NPO法人を含むボランティア・市民活動団体、住民自治協議会など

▶受講料/500円

◎上記はいずれも

▶定員/20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

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			
9月3日(金)9:00~13:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
9月5日(日)9:00~13:00	飯綱分署		飯綱分署(☎239-2119)
9月12日(日)9:00~13:00	更北分署		更北分署(☎284-8119)
■普通救命講習Ⅱ(e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人)			
9月16日(水)9:00~12:00	篠ノ井消防署	10人	塩崎分署(☎293-0119)
■上級救命講習			
9月18日(土)8:30~17:30	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
■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)			
9月12日(日)~14日(火)8:30~17:30	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)

リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

■各種講座

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
エコバック(あづま袋)作り	8月25日(水)10:00~12:00	5人	400円	8月10日(火)
親子エコ広場~廃材でおもちゃづくり※	8月31日(火)10:00~12:00	3組	300円	
ネクタイからがま口作り	9月1日(水)10:00~12:30	5人	500円	

※…対象=市内在住の未就園児とその保護者

■【ゆめ工房21】(市内在住の人が対象です。)

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
使わなくなった傘でエコバッグ作り	9月3日(金)10:00~12:00	6人	300円	8月9日(月)
布帽子作り	9月6日(月)10:00~12:30	6人	400円	
紙すき体験	9月9日(木)10:00~12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	9月9日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
布ぞうり作り	9月13日・27日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	

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

各種講座 受講生募集

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます。受講料は1回315円です(勤労者女性会館しなのきは550円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)。
- ・申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ・申し込みが先着順の講座は先着と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
- ・インターネットによる申し込み=各働く女性の家[アドレス=https://www.hatarakujosei.or.jp/]、各勤労青少年ホーム[アドレス=https://www.kinseihome.org/]、勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=8月1日(日)9:00~8日(日)17:00、定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。
- ※電話=電話か直接、申し込みできます。 ※託児=託児を実施します(料金などは要確認)。

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)					
iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)上手な利用法	9月8日~10月6日(水)13:30~15:00	4	12(5)	1,860円	8月11日(水)13:30
◆ちょっと得する相続の基礎講座	9月16日(水) 10:00~12:00	1	12(5)	315円	8月19日(水)10:30
◆相続税無料相談会(1人40分)	9月16日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	8月19日(水)10:30 電話
ワードとエクセルを同時に学ぼう初級	10月1日~12月17日(金)10:00~12:00	10	12(5)	5,350円	8月20日(金)10:30
◆世界に広がる英会話	10月1日~12月17日(金)13:30~14:30	11	12(5)	8,450円	8月27日(金)13:00
リフレッシュピラティス	10月3日~令和4年3月20日(日)11:30~12:30	12	30(10)	3,820円	8月29日(日)11:00
◆気軽に楽しく英会話	10月4日~12月27日(月) 13:30~14:30	13	20(8)	10,150円	8月23日(月)13:00
◆実用英会話	10月4日~12月27日(月) 18:30~19:30	13	20(8)	9,750円	8月23日(月)18:00
週のはじめの気持ち良いストレッチ	10月4日~令和4年3月7日(月)11:15~12:15	10	25(10)	3,180円	8月30日(日)12:15
骨盤のゆがみを整えるヨガ	10月4日~令和4年3月7日(月)19:00~20:10	12	30(10)	3,940円	8月30日(日)18:30
女性のためのビューティフルヨガ	10月5日~令和4年3月15日(火)10:30~11:30	11	20(8)	3,610円	8月17日(火)11:30 託児
エアロビクスで脂肪を燃焼	10月5日~令和4年3月15日(火)19:00~20:00	11	30(10)	3,610円	8月17日(火)18:30
ゆったりりのびのびストレッチ	10月6日~令和4年3月23日(水)11:00~12:10	22	15(7)	7,000円	8月25日(水)10:15
めざそう美文字ペン字講座入門	10月6日~令和4年3月30日(水)9:30~11:00	11	12(5)	5,765円	8月18日(水)11:00 託児
リセットヨガ	10月7日~令和4年3月17日(木)19:00~21:00	12	30(10)	3,940円	8月19日(木)18:30
エアロビクスでシェイプアップ	10月8日~令和4年3月25日(金)19:00~20:00	10	30(10)	3,280円	8月27日(金)18:30
ピラティスプラス	10月10日~令和4年3月27日(日)11:30~12:30	11	30(10)	3,500円	8月22日(日)11:00
ママのためのエアロビクス	10月11日~令和4年3月14日(月)11:15~12:15	8	25(10)	2,630円	8月23日(月)12:15 託児
ヘルシーストレッチ&ピラティス	10月11日~令和4年3月28日(月)19:00~20:00	10	30(10)	3,180円	8月23日(月)18:30
火曜日の楽ヨガ	10月12日~令和4年3月22日(火)10:30~11:30	10	20(8)	3,280円	8月24日(火)11:30
ZUMBA®(ズンバ)	10月12日~令和4年3月22日(火)19:00~20:00	10	30(10)	3,280円	8月24日(火)18:30
ヨガでアンチエイジング	10月13日~令和4年3月23日(水)19:00~20:00	11	30(10)	3,610円	8月25日(水)18:30
ピラティスで運動不足解消	10月14日~令和4年3月24日(木)13:30~14:30	12	16(5)	4,500円	8月26日(木)14:30
ヨガでリラックス	10月14日~令和4年3月24日(木)19:00~20:30	12	30(10)	3,940円	8月26日(木)18:30
エンジョイエアロビクス	10月16日~令和4年3月19日(土)18:30~19:30	11	25(8)	3,610円	8月21日(土)18:00

■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)					
ベリーダンスでシェイプアップ	10月6日~令和4年3月16日(水)13:30~14:30	11	25(13)	3,610円	8月18日(水)13:00
ゆったりヨガ(夜)	10月7日~令和4年3月17日(木)19:00~20:30	12	25(10)	3,940円	8月19日(木)18:30
◆ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(夜)	10月8日~令和4年1月14日(金)19:00~21:00	11	6(3)	5,750円	8月10日(火)18:00
エアロビクスで代謝UP	10月9日~令和4年3月26日(土)11:30~12:45	12	25(12)	3,940円	8月21日(土)9:30
楊名時八段錦(ようめいじはちだんにしき)太極拳	10月13日~令和4年3月23日(水)10:00~11:30	11	25(10)	3,465円	8月11日(水)9:30

※対象者、申し込みの際の注意事項などは15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(定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)						
北部	ポーセリンアート～シールでおしゃれなカフェセット作り～	9月25日(土)10:00～12:00	1	10(5)	1,650円	8月11日(水)14:00
	秋のハーブで作るスワッグ	10月2日(土)13:30～15:30	1	10(5)	2,500円	
	午後のリラクソヨガ	10月7日～令和4年3月17日(木)13:30～14:45	12	12(6)	6,600円	8月19日(水)14:55
中部	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級	10月5日～12月21日(火)19:00～21:00	10	15(8)	4,980円	8月10日(火)18:00
	ヨガでアンチエイジング	10月11日～令和4年3月14日(月)19:00～20:00	10	15(8)	3,180円	
	ベリーダンス	10月18日～令和4年3月7日(月)19:00～20:15	11	15(8)	3,505円	
南部	やさしい陶芸教室	10月2日～12月25日(土)10:00～12:00	6	10(4)	9,300円	8月10日(火)18:00
	ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(夜)	10月8日～令和4年1月14日(金)19:00～21:00	11	6(3)	5,750円	
	秋を彩るフラワーアレンジ	10月15日、11月19日(金)19:00～21:00	2	10(4)	5,100円	

■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。

相続の基礎講座	8月19日(木)	10:00～12:00	1	10(3)	550円	8月10日(火)9:00
相続無料相談会(1人40分)		13:00～17:00	1	5	無料	8月10日(火)9:00 電話
はじめてみよう!骨盤調整ヨガ®	10月8日～令和4年3月18日(金)18:30～19:30		18	20(5)	9,900円	8月20日(金)18:00

■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)

身につく着物の着付け(昼)	9月29日～12月8日(水)	13:30～15:30	10	15(7)	5,700円	8月11日(水)10:00
懐かしい童謡・唱歌を歌うA	10月1日～令和4年3月18日(金)9:30～10:30		12	25(12)	5,935円	8月20日(金)9:10
歪(ゆが)み改善ストレッチ	10月1日～令和4年3月18日(金)19:00～20:10		13	20(10)	4,420円	8月20日(金)18:40
リンパマッサージとストレッチ※	10月6日～令和4年3月16日(水)	13:00～14:00	21	22	6,910円	8月11日(水)12:20
		14:30～15:30	21	22	6,910円	8月11日(水)15:40
女性のための骨盤調整&ストレッチ(木)	10月7日～令和4年3月24日(木)11:15～12:15		24	15(7)	7,880円	8月31日(火)10:40
はじめての謡曲	10月7日～令和4年3月24日(木)13:30～15:30		12	20(10)	6,600円	8月19日(水)15:35
感覚で話してみよう英会話(午後)	10月8日～令和4年3月18日(金)13:30～15:30		18	12(6)	9,900円	8月20日(金)13:10
ハンドベルで健康音楽	10月8日～令和4年3月25日(金)10:30～12:00		11	18(9)	6,050円	8月27日(金)10:10
はじめての折り紙	10月8日～令和4年3月25日(金)13:00～15:00		12	20(10)	6,600円	8月27日(金)12:45

※…インターネットの申し込みはありません。

■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。

ワード(文章)入門コース	9月3日(金)・6日(月)	9:30～12:30	2	10	5,000円	8月10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)入門コース		13:30～16:30	2	10	5,000円	
ワード(文章)基礎コース	9月15日・22日・29日(水)9:30～16:30		3	10	15,000円	
エクセル(表計算)基礎コース	9月30日、10月7日・14日(水)9:30～16:30		3	10	15,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	21日(土)10:45～11:15「長野市の歴史ある動物園に行こう!」		
	abn ふるさとステーション	15日・【再】22日(日)17:25～17:30「オランウータン舎が新しくなりました」		
	TBS ふれ愛ながの市政ガイド	▷8日(日)11:25～11:30「オランウータンの森がオープン」▷14日(土)16:55～17:00「親子で夏休みを楽しもう」 ▷21日(土)16:55～17:00「パステル画の奥深さを堪能しよう」▷28日(土)16:55～17:00「伝統工芸品『松代焼』を味わう」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	28日(土)17:35～17:45「防災について考えよう」		
	FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00		
	2日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(火)	人権啓発ポスター・標語コンクール作品募集【再】
	3日(火)	人権啓発ポスター・標語コンクール作品募集	18日(水)	野生鳥獣による被害防止【再】
	4日(水)	夏季における食中毒防止【再】	19日(木)	城山動物園開園60周年【再】
	5日(木)	市民公益活動団体「シャインプロジェクト」の紹介	20日(金)	夏季における食中毒防止【再】
	6日(金)	消費者トラブルを防止するために	23日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	9日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(火)	自殺予防週間
	10日(火)	夏の防火運動【再】	25日(水)	消費者トラブルを防止するために【再】
	11日(水)	城山動物園開園60周年	26日(木)	野生鳥獣による被害防止【再】
	12日(木)	夏の防火運動【再】	27日(金)	広報ながの9月号の見どころ
	13日(金)	長野市国保特定健診・30歳代の健康診査・糖尿病性腎症重症化予防保健指導【再】	30日(月)	9月の観光情報
	16日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)	31日(火)	広報ながの9月号の見どころ【再】

※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。

「わが家の避難行動確認シート」を作成しましょう

本市では令和2年2月に、令和元年東日本台風災害を検証するため、関係機関と連携して、避難に関するアンケートを実施しました。

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

◇どのタイミングで避難すればよいか分からなかった…38・2パーセント

◇何を持って行けばよいか迷った…27・7パーセント

◇どこに避難すればよいか分からなかった…15・0パーセント

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

26・27ページを参考に、ハザードマップで災害時における危険な場所や、安全な避難場所などを確認し、裏表紙の「わが家の避難行動確認シート」に、①避難する必要があるか？②避難のタイミング③避難場所などを記入しましょう。

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

問危機管理防災課

☎224・50069 FAX 224・5109
✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

書き方の見本 ～以下を参考にシートを作成しましょう～

わが家の避難行動確認シート

防災情報確認に

長野市 防災ナビ

長野市 防災情報ポータル

防災行政無線が聞こえないとき
0120-479-231

※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く。

災害用伝言ダイヤル 171をダイヤル!
自分の居場所を音声に従って録音

状況	警戒レベル	気象・避難情報	① 避難する必要があるか?	② 避難のタイミング(いつ逃げる?)	③ 避難場所
今後気象状況悪化のおそれ	1	早期注意情報	川の氾濫 洪水ハザードマップで確認 ・ある(浸水深さ3~5m) ・ない	警戒レベル3 高齢者等避難	〇〇公園
気象状況悪化	2	注意報	土砂災害 土砂災害ハザードマップで確認 ・ある(レッドゾーン) ・ない	警戒レベル2 注意報	娘のところ
災害のおそれあり	3	高齢者等避難	地震 耐震性のない場所にいる場合は、外の広い場所への避難が必要です。	自宅被害があった時	〇〇小学校
災害のおそれ高い	4	避難指示			
～警戒レベル4までに必ず避難!～					
災害発生又は切迫	5	緊急安全確保			

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

27ページを参考に記入しましょう。

「避難するときに支援が必要な人」が身近にいる場合に記入しましょう。

インターネットで確認できる気象・防災情報

長野県河川砂防情報ステーション

土砂災害の危険度、ダムの放流状況などを確認できるサイト

長野県 河川砂防 検索

川の水位情報

河川に設置した水位計、カメラ画像を確認できるサイト

川の水位情報 検索

気象庁

〇警報・注意報
〇大雨・洪水警報の危険度分布
〇今後の雨

気象庁 防災情報 検索

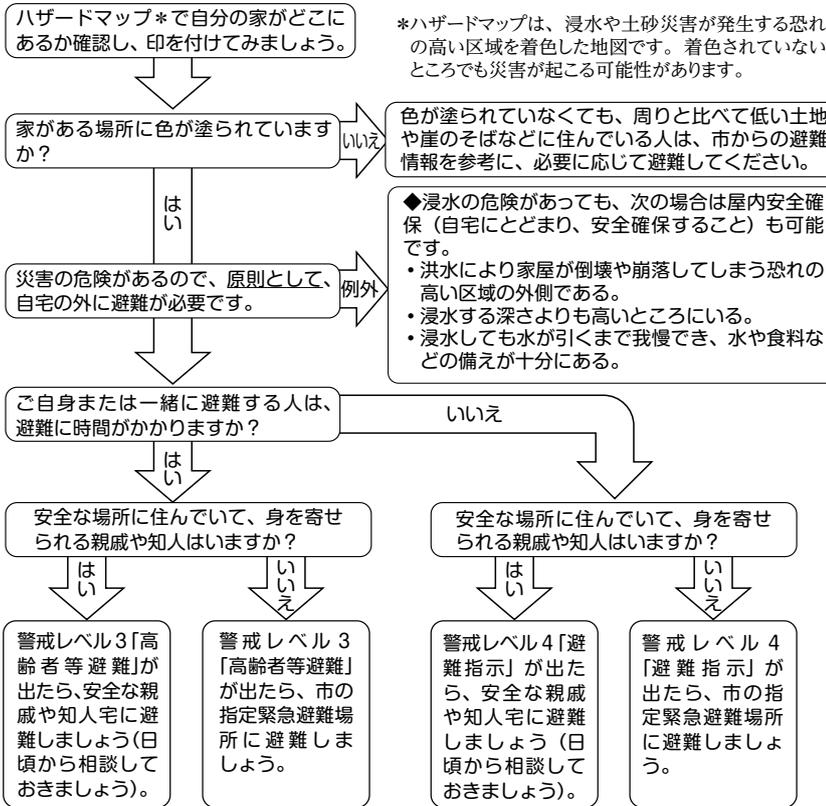
ハザードマップで災害リスクを知る

「わが家の避難行動確認シート」の①～③を考えましょう。

*ハザードマップは危機管理防災課(第一庁舎5階)、各支所で配布しています。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？



結果を

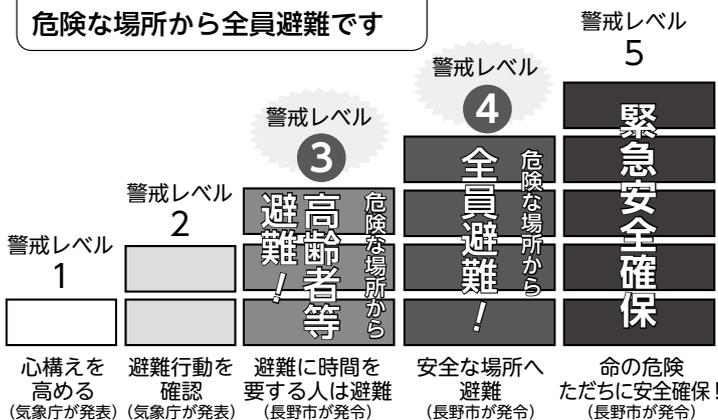
- ①「避難する必要があるか？」
- ②「避難のタイミング(いつ逃げる?)」
- ③「避難場所」に記入しましょう。

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



避難情報のポイント

警戒レベル4 = 避難指示
危険な場所から全員避難です



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

! 危険な場所から警戒レベル3で「高齢者等避難」、警戒レベル4で「全員避難」です。

警戒レベル4「避難指示」は、高齢者等に問わず全員が危険な場所から避難するタイミングです。

! 警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫している状況です。

警戒レベル5「緊急安全確保」は、すでに安全な避難ができず命が危険な状態です。発令を待っていてはいけません!

ただし、警戒レベル5は、市が災害の発生・切迫を把握できた場合に可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。

! 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません

「高齢者等」は、障害のある人や避難を支援する人も含んでいます。さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたりするなど、自主的に避難するタイミングです。

わが家の 避難行動確認シート

防災情報確認に



▲長野市
防災ナビ



▲長野市
防災情報
ポータル

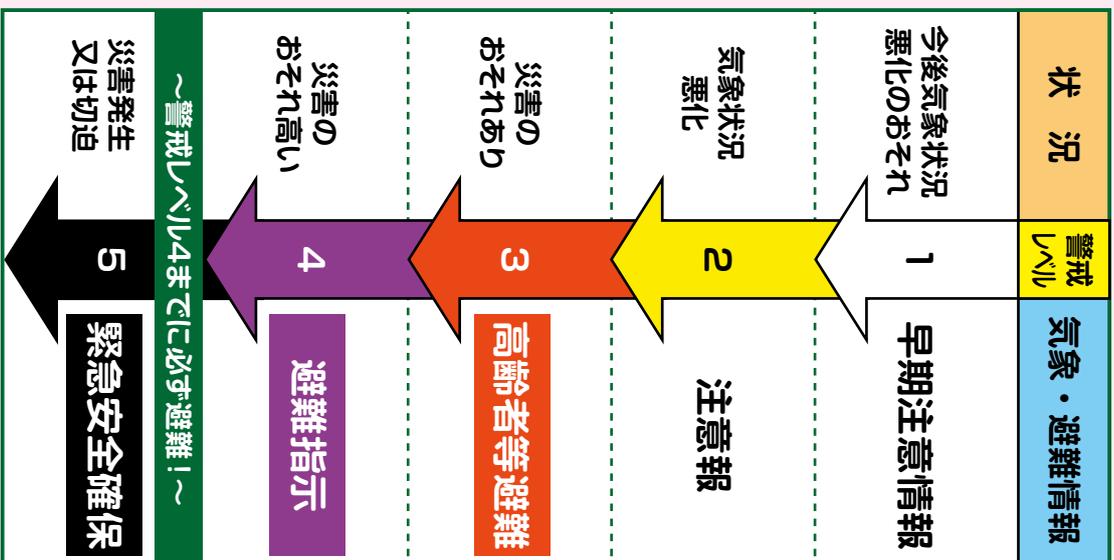
防災行政無線が聞こえないとき

0120-479-231

※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区
の放送を除く。

災害用伝言ダイヤル 1711をダイヤル！

自分の居場所を音声に従って録音



川の氾濫	① 避難する必要があるか？ 洪水/ザーブツツで確認 ・ある () ・ない ()	② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ 避難場所
土砂災害	土砂災害/ザーブツツで確認 ・ある () ・ない ()		
地震	耐震性のない場所にいる 場合は、外の広い場所への 避難が必要です。		

家族(頼りになる人)の緊急連絡先

氏名	連絡先 (職場・携帯など)		
誰を気にかける?	いつ	誰を	連絡先

持ち出すもの(避難所へ手に入りくいもの)

- アルコール消毒液
- マスク
- 防寒着
-
-
-

気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)

※冷蔵庫の扉など、目につく場所に貼っておきましょう。

切り取り