

幸せ実感都市『なごの』

# NAGANO

広報なごの

令和4年  
(2022年) 7月号

No.1636



- 市長エッセー…………… 2
- 新型コロナワクチン追加接種(4回目) …… 3
- ひとり親家庭ワンストップ相談会…………… 3
- 長野県知事選挙…………… 4・5
- 長野駅東口周辺の住所変更…………… 6
- 夏の交通安全やまびこ運動…………… 7
- 高濃度PCB使用機器の処分期限…………… 7
- 後期高齢者医療制度・歯科口腔健診…… 8・9
- 国民年金保険料免除と  
納付猶予の申請受け付け…………… 10
- 新しい国民健康保険証を郵送します…… 11
- 犬の適正飼育…………… 11
- 福祉医療制度…………… 12
- 保護司の活動…………… 12
- オーラルフレイル予防…………… 13
- 青少年の健全育成…………… 13
- 野生鳥獣による被害の防止…………… 14
- 消防だより…………… 15
- 夏祭り情報…………… 16
- 長野市のキャンプ場からのお知らせ… 16・17

- 集客プロモーションパートナー都市  
からのお知らせ…………… 17
- 市立博物館企画展  
『地獄 あの世のイメージ』…………… 18
- 公衆トイレの適正利用…………… 18
- くらしのチャンネル…………… 19～31
- 長野市健幸ラジオ体操普及事業…………… 32

今月の表紙

戸隠牧場で夏を楽しもう

戸隠キャンプ場に併設されている戸隠牧場は、6月1日から今シーズンの営業を開始しました。今シーズンは、ウサギやヤギなどと触れ合える「ふれあい動物広場」も開放予定です。牛や馬がのんびりと過ごす自然豊かな戸隠牧場で、長野市の夏をお楽しみください。(関連記事17ページ)

長野市の人口と世帯数 (令和4年6月1日現在)

総数 370,197人(男179,709人 女190,488人)  
前月比 △51人( +14人 △65人)  
世帯数164,128世帯(前月比 +162世帯)

～共にある、暮らしの中で～

市長エッセー vol.5

先日、市内の標高約千メートル地点にある市民菜園を訪れた。この市民菜園は、耕作放棄地の再生と、市街地と農村の交流に取り組む人たちが始めた事業である。

市街地から少し車を走らせた場所で、手軽に畑を借りることができ、またそのことで地域の課題解決への貢献にもつながる、なにより自分で野菜を栽培できるので、利用者の評判は良い。自分でおいしい野菜を作りたい、食べたいという人は多いだろうから、そんな希望を叶えられる本市の魅力を再認識した。

当日、その菜園利用者から「うちの畑のもの、持って行かない？」と声をかけられた。「もちろんです！」と即答。

フワッと柔らかく耕された畑に足を踏み入れ、案内された先には、なんと私の好物である行者(ぎょうじゃ)ニンニクが。丹精込めて栽培したものをたくさん分けていただくことに恐縮しつつ、

ありがたく頂戴した。

たまに家族で市内の飲食店を利用したとき、店の人から「今朝、自宅の畑で採れた野菜を使っています。」と言われるとやっぱり嬉しくなる。こういったことは、都会ではなかなか体験できることではないと思う。

新鮮な水や空気、緑といった自然と共にある暮らしの中で、日常的に土に触れ、自分で作る野菜や果物を味わう。この地で暮らす人々の心の豊かさや温かさは、こんなところからくるのかもしれない、と感じながら帰路についた。

自宅に戻ってすぐに、採れたての行者ニンニクを細かく刻んで醤油漬けにした。アツアツご飯にちょっとのせて一口食べる。シャキッとした歯ごたえとニンニクの風味に覚えた幸福感。「ぜいたくだなあ。」と思わず声が出た。

荻原健司

# 新型コロナウイルス追加接種(4回目)のお知らせ

市では、重症化予防の観点から、追加接種(3回目)を完了した人に対して、4回目の接種を実施します。1～3回目の接種と同様に、個別接種と集団接種を実施します。



## ■対象者と接種券の発送方法

対象者	接種券
60歳以上の人	3回目の接種から5カ月経過する頃に順次発送します。
18～59歳で基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人	4回目接種に関する案内通知*に同封した返信用はがき(接種券申請書)を保健所へ返信した人に対し、3回目接種から5カ月経過する頃に順次発送します。 *案内通知は、3回目を接種済みの18～59歳の人に、6月上旬にお送りしました。対象者に該当する人で、接種を希望する場合のみ返信してください。

■接種間隔／3回目の接種から5カ月後

■使用するワクチン／◇個別接種＝武田／モデルナ社ワクチンかファイザー社ワクチン(各医療機関によって異なります) ◇集団接種＝武田／モデルナ社ワクチン

■接種費用／無料

■予約方法／◇個別接種＝各医療機関に直接予約  
◇集団接種＝電話かインターネットサイトから予約

※実施医療機関一覧、集団接種の日程などは、接種券に同封した案内をご覧ください(市ホームページにも掲載します)。

初回接種(1・2回目)と追加接種(3回目)を希望する人は、各医療機関で接種をお願いします。  
※医療機関をお探しの人は、下記コールセンターにお問い合わせください。

ワクチン接種についての問い合わせ

長野市ワクチン接種コールセンター

☎225-5670[8:30～18:00(祝日を除く)]

岡市保健所健康課

☎226-9960 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## ひとり親家庭ワンストップ相談会の開催

～「児童扶養手当現況届」も同日に受け付けます～



ひとり親家庭の皆さんを対象に、弁護士やハローワーク職員、家計管理や発達相談の相談員などの専門職による相談会を開催します。生活や子育てなどの悩みについて、ワンストップ(1カ所)で相談できます。1人で悩まず、この機会にぜひご参加ください。

8月14日(日)開催

### ◇ワンストップ相談会

9:00～12:00、13:00～16:00(受け付けは15:30まで)

▶相談内容／養育費の確保などの法律相談、就労や家計管理、子どもの発達に係る相談 など

※相談内容により、個別に相談できるスペースを用意します。

▶申し込み／不要

※法律相談のみ、7月29日(金)8:30から電話で子育て家庭福祉課へ事前予約が必要(定員12人、先着順)。

### ◇児童扶養手当現況届の受け付け

8:30～17:15

◎上記はいずれも

▶ところ／国民健康保険課(第一庁舎2階)

▶対象／市内在住のひとり親家庭の人

### 児童扶養手当現況届を提出してください

現況届は、受給資格者の前年の所得状況と、現在の子どもの生活状況などを確認するために、受給資格者本人から毎年8月に提出していただくものです。

▶提出期限／8月31日(水)

### 現況届の受付時間を延長します

8月4日(木)・9日(火)・19日(金)・22日(月)・31日(水)は、子育て家庭福祉課の窓口での受付時間を19:00まで延長します。ぜひご利用ください。

提出書類など詳しくは、8月上旬に対象の皆さんへ郵送する通知をご覧ください。

岡子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)

☎224-5031 FAX224-7698

✉ko-fukushi@city.nagano.lg.jp

# 長野県知事選挙



▲長野市明るい選挙推進キャラクター「おいしさ満点めいすいくん」

任期満了による長野県知事選挙が行われます。投票日は8月7日(日)です。棄権せず、投票しましょう。

## 長野市で投票できる人

日本国籍を有する18歳以上の人(平成16年8月8日までに生まれた人)で、引き続き3カ月以上本市に住民登録がある人(4月20日までに本市に住民登録をした人)

◎最近住所が変わった人は、左記をご確認ください。

▼市内で転居する人／7月9日以降に市内で転居届を出す人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載のある投票所)での投票になります。

▼県内の他市町村へ転出した人／4月21日以降に転出届を出した人は、本市の投票所での投票となります。なお、投票には「引き続き県内に住所を有する旨の証明書(\*)」が必要です。

▼県内の他市町村から転入した人／4月21日以降に本市に転入届を出した人は、前住所での投票となります。なお、投票には市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書(\*)」が必要です。

る旨の証明書(\*)が必要で

\*「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」は、どの市区町村でも発行できます。本市では7月14日(木)から、市役所総合窓口(第一庁舎2階)、各支所で発行します。

発行期間や必要な持ち物は、各市区町村で異なります。請求する場合は、請求先の市区町村にお問い合わせください。

## 投票できない人

- ・4月21日以降に県外から長野市に転入届を出した人
- ・7月21日までに県外へ転出届を出す人(転出日より投票できる場合があります)

## 投票所入場券

投票所や投票できる時間などを記載した投票所入場券は、7月15日(金)に発送する予定です。ご自身の投票所入場券を切り離して、投票所にお持ちください。

投票所入場券をお持ちでない場合は、投票所で運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなどで本人確認をします。

## 投票所入場券(表面のイメージ図)

長野県知事選挙 投票所入場券		名簿対照	
第	投票区	頁	番
氏名			
投票所			
投票日 8月7日(日) 午前〇時から午後〇時まで			
※期日前投票される人は、以下に記入し、お持ちください。			
期日前投票請求書(兼宣誓書) 投票年月日 令和4年 月 日			
投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。			
住所 長野市			
氏名		生年	明大昭平
		月日	年 月 日
(いづれかに○印) ア 仕事・学業等 イ 外出・旅行等			
理由 ウ 病気・出産など エ 他の市区町村に居住 オ その他			

※期日前投票を利用する人は、こちらに記入し、お持ちください。

## 投票の方法

### 当日投票

・投票日に投票所へ行ける人

### 期日前投票.....①

・投票日に投票所へ行けない人  
・新型コロナウイルス感染症対策として分散投票をする人

### 滞在地での不在者投票.....②

・他の市区町村に滞在している人または県内に転出した人で、本市の投票所へ行けない人

### 指定施設での不在者投票.....③

・病院や介護施設などに入院、入所している人

### 郵便による不在者投票.....④

・要介護5の人  
・身体に一定の障害がある人

### 特例郵便による不在者投票.....⑤

・新型コロナウイルス感染症のため、宿泊・自宅療養などを行っている人

場所	期間 時間	7月											8月								
		月 日 曜	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	
市役所本庁	8:30~20:00		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
支所 (篠ノ井・豊野以外)	8:30~17:00																				
篠ノ井・豊野支所	8:30~17:00	告示日																			
	8:30~20:00																				
若里第二分室 (ビッグハット北)	8:30~20:00																				
権堂 イーストプラザ	10:00~20:00																				○

○は、期日前投票のできる日です。

① 期日前投票  
お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。

※市役所本庁の期日前投票所は、第一庁舎1階の市民交流スペースです。

※権堂イーストプラザには専用の駐車場がないため、公共交通機関などをご利用ください。

■新型コロナウイルス感染症対策として分散投票をする人は、投票所入場券の期日前投票請求書(兼宣誓書)の理由欄「オ その他」に○をしてください。

## 2 滞在地での不在者投票

学業や仕事などで、選挙期間中に他の市区町村に一時的に滞在している人や県内の市町村へ転出した人は、滞在先または転出先の市(区)町村で不在者投票ができます。事前に投票用紙などの請求手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。投票用紙などの発送は、告示日以降になります。

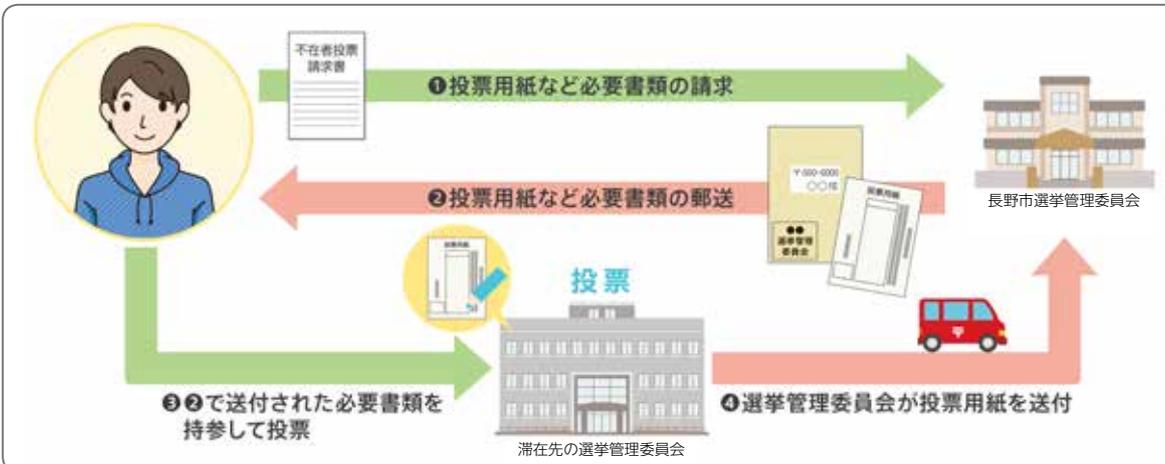
なお、マイナンバーカードを所有している場合は、総務省のマイナポータル「ぴったりサービス」から投票用紙などをオンラインで請求する



▲長野県選挙 啓発マスコットキャラクター「ほたりちゃん」

ことができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 滞在地での不在者投票の流れ



## 3 指定施設での不在者投票

長野県選挙管理委員会の指定を受けた施設(病院や介護施設など)に入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。

投票できる施設は選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

## 4 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、「郵便等投票制度」により自宅などで投票することができます。

- ・介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などを所有し、左表に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
免疫、肝臓	1級〜3級

※初めて利用する人は、事前に証明書の交付申請が必要です。早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理人に投票に関する記載をしてもらうこ

とができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

## 5 特例郵便による不在者投票

新型コロナウイルス感染症のため療養などをしていて、一定の要件に該当する人は、「特例郵便等投票制度」により、宿泊施設や自宅で投票することができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

## 選挙公報の配布

候補者の政策・政見をお知らせするため、選挙公報を配布します。新聞(朝刊)折り込みによる配布のほか、市役所本庁、各支所、その他公共施設への備え置きも用意します。また、新聞未購読世帯へポスティング(郵便受けへ直接投入)による配布を行います。

なお、選挙公報は市ホームページでも公開します。

▼新聞折り込み日/7月28日(木)

問選挙管理委員会事務局  
 ☎ 224・5058 FAX 224・5120  
 ✉ senkan@city.nagano.lg.jp



7月22日(金)～31日(日)  
夏の交通安全  
やまびこ運動



▲長野市交通安全推進マスコット「カモシレ」

■夏休みの子どもの交通事故防止

「思いやり」を持って、子どもを交通事故から守りましょう。子どもから目と手と心を離さず、周囲の大人が見守りましょう。

■交通事故防止・安全運転の励行

●歩行者の皆さん  
「止まる・見る・目立つ」を徹底しましょう。

●ドライバーの皆さん

「指さし確認・早めの点灯・シートベルト」を徹底しましょう。  
横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者がいたら必ず止まりましょう。前照灯はハイビームとロービームの切り替えを小まめに行いましょう。

●高齢運転者の皆さん

慣れた道や生活道路でも、しっかりと安全確認をしましょう。  
運転に不安を感じたら、家族の中で話をするなどして、警察署の安全運転相談窓口にご相談ください。  
また、衝突被害軽減ブレーキ、ペ

ダル踏み間違い急発進抑制装置などが装備された「安全運転サポート車」に乗ることなどを考えましょう。

■飲酒運転をはじめとする悪質・危険な運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。重大事故の原因となり、多くの人の人生を台無しにします。また、妨害運転(あおり運転)も犯罪です。「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って、安全な速度と方法で運転しましょう。

飲酒運転四(し)ない運動

- 一、飲んだら乗らない
- 一、乗るなら飲まない
- 一、乗る人には飲ませない
- 一、飲んだ人には運転させない

問地域活動支援課

☎ 224・7615 FAX 224・85696  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp

高濃度PCB使用機器の  
処分期限が迫っています

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は、電気機器の絶縁油などで広く使用されてきましたが、人体に有害であることが判明したため、昭和47年以降は製造や新たな使用が禁止となり、法定期限内に処分することが規定されました。

処分期限後、高濃度PCB使用機器は事実上処分できなくなります。処分せずに放置した場合、腐食による液漏れなどにより健康被害を招く恐れがあります。

事業用建物を所有する人は、PCB使用機器が事業所や倉庫で使用・保管されたままの状態になっていないか、早急に確認してください。法定期限内に処分しない場合、罰則の対象となります。

■高濃度PCB使用機器の種類と処分期限など

使用機器の種類など	機器の製造年	処分期限
安定器、汚染物など	昭和32年1月～昭和47年8月 ※昭和52年3月以前に建設の事業用建物の照明器具(蛍光灯、水銀灯、ナトリウム灯)に含有の可能性があります。	令和5年3月31日
※昭和55年以前に製造されたX線装置(医療用、工業用)や溶接機、昇降機(エレベーター)制御盤のコンデンサーにもPCB含有の可能性があります。詳しくはメーカーなどにお問い合わせください。 ※変圧器、コンデンサーの処分期間は令和4年3月末で終了しましたが、発見の際は至急連絡をお願いします。		

※低濃度PCB使用機器の処分期限は、令和9年3月31日までです。

■PCB使用機器を確認したら

- ・本市へPCBの保管などの届け出が必要になります。
- ・処分には処分業者などとの契約が必要になります。
- ※詳しくは、廃棄物対策課までお問い合わせください。



▲安定器



▲コンデンサー

問廃棄物対策課

☎ 224・7320 FAX 224・5108  
✉ haitai@city.nagano.lg.jp



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

窓口負担割合見直しのため  
8月1日と10月1日に  
保険証が新しくなります

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証(黄色)は、7月31日(日)で有効期限が切れます。8月1日(月)から9月30日(金)は緑色の保険証(7月下旬に簡易書留で郵送)を、10月1日(土)からは桃色の保険証(9月下旬に簡易書留で郵送)をお使いください。

## 窓口負担割合見直しの内容

被保険者の令和3年中の課税所得や年金収入を基に世帯単位で判定し、一定以上の所得がある被保険者は、10月1日(土)から窓口負担割合が2割になります。

## ●2割負担の基準

「課税所得が28万円以上145万円未満」で「年金収入+その他合計所得金額が200万円以上」

※世帯の被保険者が2人以上の場合  
は、「年金収入+その他の合計所得金額の合計が320万円以上」。

●配慮措置(1割から2割負担になった人)  
10月1日(土)から3年間は、1カ月の外来医療費の負担増加額が1割時の金額+3千円までに抑えられます(入院医療費は対象外)。

複数の医療機関を受診した場合は、2割の金額を窓口でお支払いいただき、上限額を超えた負担額を高額療養費として後日払い戻します。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証(認定証)

表1の「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」に該当する人は、入院や外来の際、認定証を提示することで、入院時の医療費などが減額されます。また、「3割負担」に該当する人の一部(表1の★1・2)も、認定証を交付することができ、高齢者活躍支援課が各支所で申請してください。

## ▼認定証の更新

現在の認定証の有効期限は、7月31日(日)です。引き続き対象となる人には、8月1日(月)から使用できる認定証を郵送します(申請は不要)。

<表1>自己負担限度額など※1

負担割合	所得区分		自己負担限度額(月額)		後期高齢者医療+介護保険自己負担限度額(年額、世帯単位)
			外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	
3割	の現役並み所得者 の課税標準額	690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 【140,100円】※2	57,600円 【44,400円】 ※2	212万円
		380万円以上 690万円未満★1	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 【93,000円】※2		141万円
		145万円以上 380万円未満★2	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【44,400円】※2		67万円
2割 (10月以降)		一般Ⅱ (10月以降)	「18,000円」または「6,000円+(医療費-3万円)×10%」のうち、いずれか低い金額(年間上限14.4万円)※3、4	57,600円 【44,400円】 ※2	56万円
1割		一般Ⅰ	18,000円 (年間上限14.4万円)※4		
		区分Ⅱ※5	8,000円		
		区分Ⅰ※6			

- ※1 入院したときの食事代や保険が適用されない差額ベッド代などは、支給の対象外
- ※2 【 】は、同じ医療保険で過去12カ月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が3回以上あった場合に、4回目以降から適用
- ※3 医療費が3万円未満の場合は3万円として計算
- ※4 8月から翌年7月までの1年間で外来医療費の個人自己負担額の合計が年間上限額を超えた分も、高額療養費として支給
- ※5 同一世帯の全員が市民税非課税である人
- ※6 同一世帯の全員が市民税非課税で、それぞれの収入などから必要経費・控除(年金所得からは80万円を控除し、給与所得がある場合は、その金額から10万円を控除)を差し引いたときに0円以下になる人

## 保険料の仕組み

### ● 保険料の算定

保険料の額は、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」と、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」の合計額(上限額≒66万円)(図1)で、所得状況などにより軽減措置があります(表2)。

<図1> 保険料の算定方法

<b>【均等割額】</b> 40,907円
+
<b>【所得割額】</b> (前年の総所得金額等 - 43万円) × 所得割合 8.43%
↓
<b>【保険料額(年額)】</b> 上限 66万円

<表2> 均等割額の軽減(令和3年度と同じ)

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額
7割軽減	43万円+10万円 × (給与所得者などの数-1)以下
5割軽減	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円 × (給与所得者などの数-1)以下
2割軽減	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円 × (給与所得者などの数-1)以下

※ 給与所得者などの数とは、世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を超える給与収入を有する人の数と公的年金などの収入が125万円(その人が65歳未満の場合は60万円)を超える人の数(給与所得を有する人を除く)の合計。

保険料額の決定は、長野県後期高齢者医療広域連合が行い、保険料の収納は市が行います。

### ● 保険料額のお知らせ

保険料額決定通知書は、7月14日(木)に発送します(6月以降に資格を取得した人には、8月以降に発送)。

### ● 保険料の納め方

▼ 特別徴収(公的年金から差し引き)  
保険料の納付方法は、原則として特別徴収です。

ただし、資格取得(加入)と同時に特別徴収ができないため、加入から1年程度は普通徴収(現金納付か口座振替)で納付し、その後一定の要件(\*)に該当する人は、特別徴収になります。

なお、希望により普通徴収の口座振替に変更できます(過去に滞納がある場合は変更できません)。

\* 介護保険料が特別徴収されている年金(年間18万円以上)を受給している、10月に特別徴収される保険料額(介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算)が特別徴収の対象となる年金額の2分の1以下である場合。

### ▼ 普通徴収(現金納付・口座振替)

保険料は、原則、7月から翌年3月までの9回に分けての納付となります。送付した納付書で納付する場

合は、金融機関(郵便局を含む)、コンビニエンスストア、高齢者活躍支援課、各支所などで納めてください。

### だまされないで!



保険料などの還付金詐欺にご注意ください。還付金の手続きにATM操作をお願いすることはありません。

### 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により、主たる生計維持者が死亡か重篤な傷病を負ったり、収入の減少が見込まれたりする世帯の人について、申請により保険料を全額免除または一部減免します。詳しくは高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

### 問 高齢者活躍支援課

☎ 224・8767 FAX 224・5126  
 ☎ kourei@city.nagano.lg.jp  
 長野県後期高齢者医療広域連合  
 ☎ 229・5320 FAX 228・1850  
 ✉ jimukyoku@koukkourei-nagano.jp

### 歯科口腔(こうくう)健診を 受診しましょう

#### ● 対象

◇ 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日に生まれた被保険者

◇ 昭和17年4月1日～昭和21年3月31日に生まれた被保険者のうち、令和4年1月～3月に生活習慣病による受診歴があり、令和3年度に歯科医療の受診をしなかった人

※ 対象者には、6月下旬に、案内通知と受診券を郵送しています。

#### ● 健診期間

7月1日(金)～12月30日(金)

#### ● 受診方法

希望者本人が、歯科医院に直接予約してください。

#### ● 持ち物/受診券、後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳

● 受診料  
無料(1人1回まで)

#### ● 健診項目

※ 治療や精密検査費用は自己負担

#### ● 実施機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院で実施しています。詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

歯の状態の確認/口腔衛生状態の確認/歯周疾患の有無/かみ合わせ状態の確認/嚥下(えんげ)機能の検査

# 国民年金保険料免除と納付猶予の申請を受け付けます

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。第1号被保険者(自営業者や学生など)は、ご自身で国民年金保険料を納める必要があります。

保険料を未納のままにしておくと、老齢年金や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの障害年金・遺族年金を受給できなくなる場合があります。納付が困難なときには、保険料の免除・納付猶予制度(学生は学生納付特例制度)をご利用ください。

**7月1日(金)から令和4年度分の申請を受け付けます**

## 免除・納付猶予制度

免除・猶予などの区分	所得審査対象者	適用期間
免除 ▶全額免除 ▶4分の3免除 ▶半額免除 ▶4分の1免除	本人・配偶者・世帯主の前年所得が、いずれも基準額以下	7月～令和5年6月
納付猶予	50歳未満で世帯主を除く本人・配偶者の前年所得が基準額以下	
学生納付特例	本人の前年所得が128万円以下(目安)	4月～令和5年3月

※基準額は、市ホームページでご確認ください。

- 相談・申請場所
    - ▽国民健康保険課国民年金室(第一庁舎2階)
    - ▽各支所
    - ▽長野南年金事務所(大字中御所)
    - ▽長野北年金事務所(吉田三丁目)
  - 持ち物
    - ▽基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)
    - ▽本人確認ができるもの
    - ・官公署が発行した写真付きの証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)か、保険証や年金手帳など(写真がないものは2点必要)
- また、次に該当する場合は、いずれかのものを併せて持参してください。
- ▽申請する年か前年に退職した人
  - ・雇用保険受給資格者証か、離職票

▽学生  
・学生証の写しか、在学証明書の原本(在学期間が分かるもの)

## 納付状況による年金への影響

年金への影響 納付状況など	老齢・障害・遺族 基礎年金の受給 資格期間に…	老齢基礎 年金の 年金額に…
納付	含まれる	計算される
免除	含まれる	一定の割合で計算される
納付猶予、 学生納付特例	含まれる	計算されない
未納	含まれない	計算されない

## 臨時特例による 免除・納付猶予の申請

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、令和3年1月以降の所得が国民年金保険料の免除基準額相当になることが見込まれる人は、特例による免除・納付猶予の申請ができる場合があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和4年4月から  
年金手帳は基礎年金  
番号通知書に変わりました

令和4年4月以降、国民年金に初めて加入する人には、「基礎年金番号通知書」が発行されます。

■既に年金手帳をお持ちの人は引き続き、「年金手帳」で基礎年金番号をご確認ください。「基礎年金番号通知書」は発行されません。



▲市ホームページ



◀ねんきんネット  
マスコット  
キャラクター  
「ねんきん太郎」

基礎年金番号通知書

基礎年金番号  
X X X X - X X X X X X

氏名 ねんきん 太郎  
氏名 年金 太郎

生年月日 平成 14年 4月 2日  
令和 4年 4月 1日 交付

厚生労働大臣

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  
227・1284  
長野北年金事務所  
244・4100

# 国民健康保険の新しい保険証を7月下旬に郵送します

現在お使いの保険証は、7月31日(日)が有効期限です。8月1日(月)からは、新しい保険証をお使いください。新しい保険証は、世帯主宛てに、加入者全員分をまとめて簡易書留でお送りします。

## 記載内容をご確認ください

氏名、住所、加入者全員分の保険証があるかをご確認ください。

## 新しい保険証の有効期限は令和5年7月31日(月)です

8月1日(月)～令和5年7月31日(月)に70歳か75歳になる人の有効期限は異なりますので、ご注意ください。



▲新しい保険証は「藤色」です。

## ほかの健康保険への切り替えには手続きが必要です

職場の健康保険などに加入しているにもかかわらず保険証が届いた人は、国保をやめる手続きをしてください。

### ■手続きに必要なもの

- ・職場の健康保険の保険証(脱退する人全員分、コピー可)
- ・国民健康保険証
- ・窓口に来る人の本人確認書類
- ※マイナンバーカードか、マイナンバーが確認できるものがあればお持ちください。

※加入・脱退の手続きについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## マイナンバーカードを保険証として利用できます

保険証として利用する場合、事前に利用登録が必要です。下の二次元コードから利用登録ができます。



## 限度額適用認定証は更新手続きが必要です

現在交付している限度額適用認定証の有効期限は、7月31日(日)です。引き続き利用する場合、更新手続きが必要です。

### ■手続きに必要なもの

- ・保険証
- ・窓口に来る人の本人確認書類
- ※マイナンバーカードか、マイナンバーが確認できるものがあればお持ちください。

円給付担当 ☎ 224・7225

## 保険料の納付には便利で確実な口座振替をお勧めします

左の二次元コードから、口座振替を申し込むことができます。口座振替依頼書でも受け付けています。

年金からの特別徴収の世帯は、手続き不要です。

円収納担当 ☎ 224・7260



### 問国民健康保険課

☎ 224・5005 FAX 224・5101  
✉ kokuhoh@city.nagano.lg.jp

## 大丈夫？ あなたの犬の飼い方

犬の健康に気を配るとともに、ルールとマナーを守り、適正に飼育することで、犬との暮らしやすい環境をつくりましょう。

### 🐾ルールとマナーを守ろう

- ・他人の敷地内などへ、ふんや尿をすることがないようにしましょう。また、散歩中にふんや尿をした場合、ふんはきれいに取り除いて持ち帰り、尿は水で洗い流しましょう。
- ・放し飼いはやめましょう。
- ・散歩中は必ずリードを着け、適正な長さを保ちましょう。

### 🐾犬の健康のために

- ・かかりつけの動物病院を持ち、定期的に健康診断を受けさせましょう。また、定期的なワクチン接種や駆虫などを心掛け、フィラリア症(蚊が媒介する寄生虫症)やその他の病気を予防しましょう。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 問市保健所動物愛護センター

☎ 262・1212 FAX 226・0981  
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

## 福祉医療制度をご利用ください

子どもや障害者(児)、ひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、医療費の自己負担分の一部を支給します。

### ■受給者証が必要です

次に示す対象となる人で、まだ受給者証を持っていない人は福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。対象が「子ども」以外の場合、受給者証は原則として8月1日に更新します。引き続き該当する人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

### ■対象となる人

#### ▼子ども

0歳児／中学生(15歳になってから最初の3月31日まで)

▼障害者(70歳未満)・障害児／身体障害者手帳1～5級(5級は所得税非課税世帯のみ)、療育手帳A1～B2(B2は所得税非課税世帯のみ)、特別児童扶養手当1・2級、精神障害者保健福祉手帳1・2級(所得制限あり・通院費のみ)

▼重度障害者(65歳以上)／国民年金法施行令別表該当者(身体障害者手帳1～3級・4級の一部、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1・2級、障害基礎年金1・2級)

▼ひとり親家庭など／18歳未満の子どもとその子どもを扶養している父か母、父母のいない18歳未満の子ども(いずれも高等学校在学中は20歳の誕生日まで延長可)

### ■支給額

病院や薬局などで支払った保険診療の自己負担分から、各診療報酬明細書につき受給者負担金500円を差し引いた金額です。ただし、健康保険組合などからの高額療養費や付加給付は差し引きます。なお、中学生までの子どもは、各診療報酬明細書につき受給者負担金500円(上限)の支払いで受診できます。

◆支給の申請期限は、診療月を含めて6カ月以内です。なお、診療月の医療費の支払いが、申請期限までに完納している必要があります。

◆(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療は利用できません。

### 問福祉政策課

☎ 224-7829 FAX 224-5106

✉ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

## 「保護司」をご利用ですか？

保護司とは、犯罪や非行をした人たちの更生を手助けするボランティアです。現在、長野地区(長野市・信濃町・飯綱町・小川村)では、154人(うち女性37人)の皆さんが活動しています。

### ■再犯防止と立ち直りに向けて

刑務所に入る人の約6割が再入者です。特に、覚せい剤などの薬物使用犯罪は、受刑者の約半数が5年以内に再び刑務所に入っています。そのため、再犯防止や立ち直りの支援が求められています。また、犯罪から立ち直ろうとする人を温かく受け入れる地域社会を築くため、更生保護の取り組みに対する理解を深めていくことも重要です。

### ■保護司の主な役割とは

立ち直りを支援する保護司の主な役割は次の3つです。

▼保護観察／保護観察対象者と毎月面接をし、日常生活や仕事などについて指導や助言を行います。

▼生活環境の調整／刑務所や少年院に入っている人の家族や引受人と会い、円滑に社会復帰できるように生活環境の調整を行います。

▼犯罪予防活動／関係機関・団体と連携し、犯罪予防のための啓発活動を行います。

### ■地域社会の理解を深めるために

#### 社会を明るくする運動

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、立ち直りを支援するとともに、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

長野地区保護司会では、各地区の住民自治協議会やボランティア団体などと協力し、住民集会などさまざまな取り組みを行っています。



▲保護司による広報活動

### 問福祉政策課

☎ 224-5028 FAX 224-5106

✉ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp



## 元気に100歳プロジェクト オーラルフレイル予防

### オーラルフレイルとは

歯の本数が減ったり、舌や喉、口の周りの筋力が弱くなったりするなど、口の働きが衰えることをいいます。

「かみにくい」「むせやすい」など、ささいな症状から始まるため、年のせいと諦めがちですが、そのまま放っておくと、全身の状態が悪化する恐れがあります。

### 6割以上が歯科未受診

昨年実施した市のアンケート調査では、高齢者の61.2パーセントが「1年以上歯科医院へ行っていない」ことが分かりました。

何年も歯科受診をしないと、歯周病の進行や噛み合わせの変化など、口の状態が悪化し、オーラルフレイルの危険性が高まります。早めの取り組みにより、予防や改善が期待できます。右記を参考に取り組んでみましょう。

### お薦めの取り組み

#### ①食前に「くちの体操」



口を大きく動かし、「パ」「タ」「カ」「ラ」を発声。イラストのように三三七拍子のリズムで発声すると楽しくできます。

#### ②毎年「歯科健診」を受けましょう

痛みなどの症状がなくても、毎年、歯科医院で歯、歯ぐき、入れ歯などを診てもらい、何歳になっても、しっかりかめる状態を維持しましょう。

### 「くちの体操」の動画を作成しました

市では歯科医師会と協力し、オーラルフレイル予防に効果的な「くちの体操」を紹介する動画を作成しました。市ホームページやYouTube(ユーチューブ)で公開しています。動画を見ながら、ぜひ実践してみてください。



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

## 青少年の健全育成のために



青少年がSNS(交流サイト)を通じて性犯罪などの事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりするような事案が後を絶ちません。また、成年年齢引き下げに伴い、今後新成人を狙った悪質商法などが心配されます。

家庭、地域、学校などが連携・協力し、青少年の非行を防ぎ、犯罪被害などから守っていきましょう。

### 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

本年も、「ペアレンタルコントロール等によるインターネット利用に係る子供の犯罪被害等の防止」を最重点課題としています。

#### ■ペアレンタルコントロール(保護者の管理)が大切です

- ・インターネット使用のルールを決めましょう(使用時間・場所、利用するアプリやサイトなど)。
- ・フィルタリングを代表とするサービスを上手に活用しましょう。

### 少年育成センターにご相談ください

少年育成センター(大字鶴賀)では、青少年の生活上の悩みや心配事など、家庭や地域、学校、本人からの電話・来所による相談に応じています。

▶相談専用電話/☎228-8588

▶受付時間/8:30~17:15(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※秘密は固く守ります。

※相談内容に応じて関係機関も紹介します。

#### ■出前講座

青少年のSNSなどによるトラブルを防ぐため、本市では啓発活動を実施しています。学校・PTA・地域など、どこにでも出掛けます。詳しくは、



市ホームページをご覧ください。

▶申し込み・問い合わせ

同センター ☎228-8547

◀令和3年度青少年健全育成作品コンクール最優秀賞/相澤綾香さん(三本柳小学校6年・当時)

問家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104 ✉manabi@city.nagano.lg.jp

# 野生鳥獣による農業被害・ 人身被害を防止しましょう



市内では、イノシシ、シカ、サル、カラスなどによる農作物被害が多く報告されているほか、住宅敷地内でのキツネ、タヌキ、ハクビシンの目撃も相次いでいます。野生鳥獣から農作物を守るためには、加害鳥獣の捕獲も必要ですが、環境対策や防除が重要となります。

また、今年も中山間地域では、人身被害を起こす可能性が高いクマの目撃情報が寄せられています。  
野生鳥獣対策に「これを行えば大丈夫」といった特効薬はありません。被害を防ぎ、減少させるためにも、まずは市民の皆さん一人一人が対策をするとともに、地域全体で野生鳥獣を寄せ付けない環境づくりに取り組んでいきましょう。

## 寄せ付けない

家庭の生活ごみ(野菜くずや生ごみ)を畑などの農地や住宅敷地内に捨てないようにしましょう。また、柿などの果樹を放置していると、野生鳥獣の餌場やねぐらになる傾向があります。地域で合意の上、放置されている果樹を伐採するなどして、野生鳥獣を寄せ付けない環境をつくりましょう。

## 隠れ場所をつくらない

耕作放棄地や農地周辺の「やぶ」は、野生鳥獣の格好の隠れ場所です。所有者ごとの対策のほか、地域

ぐるみでも定期的に刈り払いなどを行い、野生鳥獣が近づきにくい環境をつくりましょう。

また、空き家や神社など、すみかになりやすい場所の見回りや侵入防止策をお願いします。野生鳥獣は、頭が入る隙間があれば侵入するため、天井裏や床下などの侵入口をふさぐなど、対策を取りましょう。

## 防護柵や電気柵などで侵入防止

農地の周囲に防護柵や電気柵などを設置して、野生鳥獣の侵入を防ぎましょう。侵入された場合、破損した箇所はそのままにせず、修理をするなど、対策を取りましょう。

また、防護柵内の前脚が届きそうな所には、野生鳥獣が好まないトウガラシやピーマンなどの野菜の作付けをお勧めします。

## 電気柵に触らない

市内には、中山間地域の農地周辺を中心に、多くの電気柵が設置されています。電気柵は、獣害対策として効果がありますが、取り扱い方法を間違えると、最悪の場合には感電する可能性があるため、近づかないように注意しましょう。

また、電気柵を設置している皆さんは、感電や火災の恐れがないよう、次のとおり適切な設置や管理をお願いします。

- 危険であることを表示する。
- 道路際に設置する場合は、歩行者などが誤って触れないように注意する。
- 感電防止のため、出力電流が制限される電気柵用電源装置を使用する。
- 使用電圧30ボルト以上の電源から電気を供給する場合は、漏電遮断器を設置する。
- 容易に開閉できる箇所に、専用の開閉器を設置する。



## クマの出没に ご注意ください！

行楽シーズンを迎え、郊外に出掛ける機会が増えるこれからの時期は、クマと遭遇しないよう、次の点にご注意ください。

■音の出る物を持ち、周囲に注意する

山に入るときは、クマに人の存在を知らせるため、単独行動は避け、ラジオ、鈴、笛など、音の出る物を携帯しましょう。特に早朝と夕方は、クマの活動が活発になります。万が一クマに遭遇したら、慌てずに目をそらさず、ゆっくりと後ずさりしながらその場を離れてください。

■特に子連れの母グマに注意する

子グマの近くには母グマがいる可能性があります。子グマには絶対に近づかないでください。

■残飯などは絶対に捨てない

一度人間の食べ物の味を覚えたクマは、人里などに出没するようになります。残飯などは絶対に山や森林に捨てないでください。

### 間森林のしか対策課

☎ 224・8470 FAX 224・7818

✉ morinoshika@city.nagano.lg.jp

# 消防だより

## 夏の防火運動

7月23日(土)

8月21日(日)

夏休みやお盆の帰省などにより、この時期は花火、仏壇のろうそくや線香、調理が原因となる火災が起きる恐れがあります。ちよつとした不注意が火災につながります。以下の事例を参考に、火の取り扱いには十分注意し、火災予防にご協力をお願いします。

## 「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

2022年度全国統一防火標語



## 火災事例を知り、 火災を予防しよう

### 夏の風物詩が…

- ・ロケット花火の火が、近くの下草に燃え移り、出火した。
  - ・花火の後始末が不十分で、ごみ箱から出火した。
- ◎花火が原因となる火災を防ぐため、水を入れたバケツなどを準備し、花火が終わったら必ず水にかけて消火しましょう。



### 仏壇のろうそくや線香が…

- ・供え物を下ろす際に、ろうそくの火が衣服に燃え移ってやけどを負った。
- ・火のついた線香



- ・炭火の不始末で山火事が発生した。
  - ・着火剤を炭火に継ぎ足した際、火花が飛び散り、衣服に燃え移ってやけどを負った。
- ◎着火剤を継ぎ足す際はトングなどを用いて、炎と距離を空けましょう。



### 楽しいバーベキューが…

- ・炭火の不始末で山火事が発生した。
  - ・着火剤を炭火に継ぎ足した際、火花が飛び散り、衣服に燃え移ってやけどを負った。
- ◎着火剤を継ぎ足す際はトングなどを用いて、炎と距離を空けましょう。

### 冷却スプレーが…

- ・体を冷やすために自動車内で冷却スプレーを体に吹き付けた後、タバコを吸おうとライターの花をつけた瞬間、車内に残っていた冷却スプレーのガスに引火し、やけどを負った。



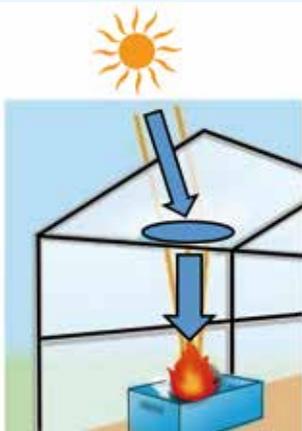
◎冷却スプレーは、通気の良い屋外などで使用しましょう。

## 農業用ハウスの 収れん火災に

## ご注意ください！

農業用ハウスの屋根や天窓にたまった水に太陽の光が当たったことで、レンズと同じ作用が起り、火災に至った事例が発生しています。

雨の後など、水がたまらないように、定期的に排水しましょう。



### 間消防局予防課

☎ 227-8001 FAX 228-6772

✉ yobou@city.nagano.lg.jp

## ～令和4年の夏祭り情報を紹介！～

### 長野びんずる「挑戦」

～まちに活気をもたらす源となれ～

市民自らが企画・参加・運営できる「市民総和楽・総参加」の夏の一大イベントです。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で、参加者を例年の半分に縮小し、市民を代表して悪疫退散を祈願して踊ります。想いのこもった「長野びんずる」をお楽しみください。

▶とき／8月6日(土)18:00～

▶ところ／中心市街地一帯

☎同実行委員会事務局 ☎217-8244



### 若穂ふれあい踊り

▶とき／7月30日(土)16:30～

▶ところ／湯島天満宮周辺

☎同実行委員会 ☎282-4096



### 篠ノ井祇園祭

▶とき／7月30日(土)・31日(日)

14:00～(予定)

▶ところ／篠ノ井駅前通り周辺

☎同実行委員会

☎090-2428-8908



### 篠ノ井合戦まつり

▶とき／7月30日(土)

19:00～(予定)

▶ところ／篠ノ井駅前通り周辺

☎同実行委員会 ☎292-0808



### 大豆島甚句まつり

▶とき／7月30日(土)19:00～

▶ところ／大豆島公園

☎同実行委員会 ☎222-2888



### 飯縄火まつり

▶とき／8月10日(水)

花火は20:00～(予定)

▶ところ／大座法師池周辺

☎(一社)飯綱高原観光協会 ☎239-3185



### 鬼無里ふるさと夏まつり

▶とき／8月14日(日)18:00～

花火は19:45～

▶ところ／鬼無里運動場周辺

☎同実行委員会 ☎256-2213



### 信州新町納涼大会

▶とき／8月15日(月)19:00～

▶ところ／犀川河川敷

☎同実行委員会 ☎262-2138



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

※お出掛けする際は、マスクの着用、手指消毒の実施、対人距離の確保など、感染症対策へのご協力をお願いします。

## キャンプ場

### nagano forest village キャンプ場

ピザ窯や電源付きデッキサイトを新設し、炊事場を改修するなど、新しい魅力が加わりました。森の駅Daizahoushiで購入した、地元で採れた野菜、お肉、オリジナル調味料などで便利にバーベキューが楽しめます。

また、レシピ付きダッチオーブンメニュー(要予約)もあり、気軽にキャンプ上級者気分を味わうことができます。

☎nagano forest village ☎239-3272



## ～集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ～

### **静岡市** **海水浴場がオープンします！**

静岡市には2つの海水浴場があり、波が穏やかで安心して楽しむことが魅力です。海水浴場周辺には、SUP(サップ)などのマリンスポーツを体験できる施設もあります。中部横断自動車道でアクセスが良くなった静岡市の海で、夏のレジャーをお楽しみください。

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、海水浴場を開場できない場合があります。詳しくは、静岡市ホームページをご確認ください。

▶とき／7月17日(日)～8月21日(日)(予定)

▶ところ／三保内浜海水浴場、用宗海岸海水浴場

☎静岡市観光・MICE推進課 ☎054-221-1454



### **甲府市** **第5回小江戸甲府の夏祭り**

かつて甲府は、江戸から学者、文化人、歌舞伎役者が盛んに往来し、小江戸と呼ばれるほど文化が成熟し、にぎわいを見せていました。城下町の雰囲気と、市内中心地で打ち上げる花火は必見です。

▶とき／8月11日(木)15:00～

▶ところ／舞鶴城公園

☎小江戸甲府の夏祭り実行委員会 ☎055-237-5702



### **上越市** **第97回謙信公祭**

戦国時代の名将・上杉謙信公の武勇と遺徳をたたえ、しのお祭りです。出陣の儀式である「武禊式(ぶていしき)」、鎧兜(よろいかぶと)に身を包んだ武者達が春日山周辺を練り歩く「出陣行列」のほか、かがり火の中「川中島合戦の再現」などを行います。

▶とき／8月19日(金)～21日(日)[19日(金)は前夜祭]

▶ところ／春日山城跡、春日山城史跡広場ほか

☎謙信公祭協賛会事務局 上越市観光交流推進課内 ☎025-520-5741



### **戸隠キャンプ場 11月4日(金)まで営業**

戸隠キャンプ場は、市街地から車で約40分でアクセスでき、キャンプ用品のレンタルが充実しているため、初心者でも気軽にキャンプを楽しむことができます。また、標高1,200mにある雄大なフィールド、小さな子どもも遊べる川、隣接する戸隠牧場など、家族で楽しめるコンテンツが充実しています。夜は、満天の星空が広がる中、たき火をしながらゆっくりお楽しみください。

☎戸隠キャンプ場 ☎254-3581



長野市のキ

市立博物館企画展

『地獄あの世のイメージ』

とき 7月23日(土)～8月28日(日)  
ところ 市立博物館 特別展示室

平安時代、僧の源信が著書『往生要集』で、死後の世界である地獄を描いたことにより、地獄という概念が広まりました。江戸時代になると、地獄図が多くつくられ、人々は地獄の世界を身近に認識するようになりました。

この企画展では、地獄図や、地獄に落ちた人々を救う地蔵菩薩などを紹介します。併せて、落語『お血脈』で「善光寺さんへの信仰が広がったおかげで地獄に落ちる人がいなくなったと閻魔(えんま)が嘆く」と説かれていたような、江戸時代における善光寺信仰についても紹介します。



▲戸隠宝光社 地蔵堂内



▲戸隠宝光社 地蔵堂 十王像



▲典厩寺 地獄極楽図

▼開館時間／9時～16時30分(入館は16時まで)

▼入館料(常設展入館料含む)／一般300円、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

▼休館日／月曜日、8月12日(金)

岡市立博物館

☎284・9011 FAX 284・9012

✉museum@city.nagano.lg.jp

公衆トイレを利用する皆さんへ  
ルールとマナーを守りましょう



公衆トイレを利用する多くの人は、ルールとマナーを守って利用しています。しかし、一部の心ない利用者による、ごみの置き捨てや設備の破損などの被害が後を絶ちません。誰もが清潔に気持ちよく利用できるように、次のことを守って利用してください。

迷惑行為の禁止

- ・トイレ内で喫煙をしない。
- ・たばこの吸い殻を便器に捨てない。
- ・紙おむつや家庭ごみ、空き缶などのごみを置き捨てしない。
- ・壁などに落書きをしない。

設備類を破損する行為や  
備品の持ち出しなどの禁止

- ・便座やドアなどの設備を壊さない。
- ・紙おむつなど、便器詰まりの原因となるものは絶対に流さない。
- ・備え付けのトイレトーパー以外は使用しない。
- ・トイレトーパーなどの消耗品を持ち帰らない。

公衆トイレは、本市を訪れる観光客をはじめ、多くの人が利用します。思いやりの心を持ち、ルールとマナーを守って、誰もが気持ちよく利用できるようにご協力をお願いします。

公衆トイレの所在地・名称などの情報については、

市ホームページをご覧ください。



岡生活環境課衛生センター

☎221・6746 FAX 221・9806

✉eisei@city.nagano.lg.jp



▲家庭ごみの置き捨て

# くらしのチャンネル

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

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルス感染症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。開催状況など詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき／7月28日(木)9:30～11:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／長野市国民健康保険の概要ほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／7月20日(水)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

## お知らせ 第85回 長野市都市計画審議会

- ▶とき／8月5日(金)14:00～16:00
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／長野市立地適正化計画改定検討部会の答申 ほか
- ▶傍聴定員／15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／8月1日(月)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-5050、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)へ

## お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

7月20日(水)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、戸籍の附票の写しおよび市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。  
 圃市民窓口課 ☎224-6428

## お知らせ 高齢者の在宅介護支援

- ▶対象／7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、6月30日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者を除く)
- ▶支給額(年額)／第1種(要介護4・5相当)3万5千円、第2種(要介護3相当)2万5千円
- ▶申し込み／8月1日(月)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ 圃地域包括ケア推進課 ☎224-8929

## お知らせ 新型コロナウイルス感染症傷病手当金支給の適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、9月30日(金)まで延長します。  
 圃国民健康保険課 ☎224-7225  
 高齢者活躍支援課 ☎224-8767

## お知らせ インターネットによる 市有財産の売却

### ■KSI官公庁オークション

- ▶出品物／動産(物品)
- ▶申込期間／7月15日(金)13:00～8月1日(月)14:00
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください[7月14日(木)13:00に掲載開始予定]。
- 圃管財課 ☎224-5016

## お知らせ 不用品あっせん

- ◆さしあげます／卓上ミシン、ヘアアイロン、大正琴、マッサージチェア、チャイルドシート、電子ピアノ
- ◆ゆずってください／タンク(果樹園用)
- ▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶申し込み・問い合わせ／7月12日(火)12:00から、電話で同施設(☎222-3196)へ(先着順)
- ※物品の提供は無償が条件です。
- ※あっせんは1人1品です。

## お知らせ 家庭で処分に困っている タイヤなどの受け入れ(有料)

- ▶とき／8月13日・27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、電動式健康器具、電動自転車、オイルヒーターなど
- ▶定員／各30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／7月11日(月)から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	納期限
固定資産税・都市計画税(2期)	8月1日(月)
国民健康保険料(7月期)	
後期高齢者医療保険料(1期)	
介護保険料(2期)	
し尿処理手数料定額制(2期)	

お知らせ

## 障害者の在宅福祉 介護料・重度心身障害児 福祉年金の支給

### ■在宅福祉介護料

▶**対象**／7月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)

▶**要件**／障害支援区分4~6か、要介護3~5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当

▶**支給額(年額)**／第1種(障害支援区分5・6または要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

### ■重度心身障害児福祉年金

▶**対象**／7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

▶**要件**／身体障害者手帳1~4級か療育手帳を所持、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当

▶**支給額(年額)**／第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

#### ◎上記はいずれも

▶**支給時期**／9月下旬

▶**申し込み**／8月1日(月)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)へ  
※在宅福祉介護料は、各支所でも申し込みできます。

☎障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ

## 特別障害者手当・ 障害児福祉手当の支給

### ■特別障害者手当

▶**対象**／日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者[身体障害者手帳1級程度の障害が二つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く)]

▶**支給額(月額)**／27,300円

### ■障害児福祉手当

▶**対象**／日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の在宅障害児[身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)]

▶**支給額(月額)**／14,850円

#### ◎上記はいずれも

▶**支給制限**／所得額が下表の限度額を超える場合には支給されません。

扶養親族数	本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	360万4千円	628万7千円
1人	398万4千円	653万6千円
2人	436万4千円	674万9千円
3人	474万4千円	696万2千円
4人	512万4千円	717万5千円
5人	550万4千円	738万8千円

※身体障害者手帳などを所有していても申請できます。

☎障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ

## 戸別浄化槽の設置

令和5年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人の申し込みを受け付けています。

▶**申込期限**／9月30日(金)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎上下水道局営業課 ☎224-5061

お知らせ

## 市民税非課税世帯等 臨時特別給付金

6月1日(基準日)時点で、世帯全員の本年度分の市民税均等割が非課税の世帯(住民税が課税されている人の扶養親族などのみの世帯および市民税非課税世帯等臨時特別給付金を受給済みの世帯を除く)を対象に、1世帯当たり10万円を支給します。7月上旬に、市から対象と思われる世帯へ確認書(申請書)を送付しますので、必要事項を記入の上、郵送か直接、市役所会議室261(〒380-8512長野市役所、第二庁舎6階)か、直接、各支所へ期限までに提出してください。

▶**申請期限**／9月30日(金)(消印有効)  
☎長野市臨時特別給付金コールセンター ☎224-7713

お知らせ

## 飲食推し店プラチナ チケットの販売開始

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市内の飲食店を応援するため、プレミアム付き「飲食推し店プラチナチケット」の販売開始します。1冊5千円分を3千円で購入でき、購入した店舗でのみ利用することができます。

※販売開始日・販売方法は  
店舗ごとに異なります。  
※詳しくは市ホームページ  
をご覧ください。



☎商工労働課 ☎224-5149

お知らせ

## 不動産鑑定士 無料相談会

▶**とき**／7月14日(木)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

**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、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

**7月は、10日(日)**

お知らせ

まいじんの

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**お知らせ** 夏の成人式~成人おめでとうございます

各主催事務局、家庭・地域学びの課 ☎224-5082

■令和3年度(延期していた成人式)

地区	とき	受付時間	ところ	主催事務局
大豆島	8月14日(日)	9:00	大豆島総合市民センター	大豆島公民館(☎222-2888)
柳原	8月15日(月)	10:00	東部文化ホール	柳原交流センター(☎296-8540)

▶対象/平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの人

■令和4年度

地区	とき	受付時間	ところ	主催事務局
大岡	8月14日(日)	9:00	大岡公民館	大岡公民館(☎266-2413)
信州新町		10:00	信州新町公民館	信州新町公民館(☎262-2345)
大豆島		14:00	大豆島総合市民センター	大豆島公民館(☎222-2888)
豊野	8月15日(月)	10:00	豊野公民館	豊野公民館(☎257-5875)
戸隠		13:00	戸隠公民館	戸隠公民館(☎252-2221)
柳原		14:00	東部文化ホール	柳原交流センター(☎296-8540)
芋井		14:30	芋井公民館	芋井公民館(☎235-5778)

▶対象/平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの人(大岡、信州新町、戸隠地区は平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれの人)

**お知らせ** 土地家屋調査士  
無料相談会

- ▶とき/7月25日(月)13:30~15:30
- ▶ところ/長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で県土地家屋調査士会長長野支部(☎273-8120)へ

**お知らせ** 長野市聴覚障害者  
センター「デフネット  
ながの」の利用について

令和5年3月まで、改修工事のため、障害者福祉センターには入れません。通訳派遣申請は、ファクスかEメールでデフネットながの(FAX229-5558、☐deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp)へ。職員と対面で話したい場合は、直接障害福祉課(第二庁舎1階)へ(デフネットながのとビデオ電話をつなぎます)。  
※右の二次元コードから、 ホームページ上で手話動画が見られます。  
☎デフネットながの ☎229-5557

**お知らせ** 更北地区に地域包括  
支援センターを増設

- ▶開設日/7月1日(金)
- ▶ところ/インターコート藤(青木島町綱島782番地6)
- ▶担当地区/更北地区(青木島・真島)
- ▶連絡先/☎284-6215
- ※同施設は在宅介護支援センターから業務を移行します。更北地区の支援業務を随時、引き継ぎます。  
☎地域包括ケア推進課 ☎224-7935

**お知らせ** 農作業中の  
熱中症予防のお願い

農作業中には次のことを心掛け、熱中症を予防しましょう。  
①日中の気温が高い時間帯を外す ②小まめに休憩を取り、水分補給を行う  
③帽子や冷感タオルなどの熱中症予防グッズを活用する ④単独作業を避ける ⑤高温多湿のビニールハウスなどでは、風通しを良くする。  
☎農業政策課 ☎224-7274

**お知らせ** ながの若者  
サポートステーション

- 15~49歳の働くことに悩みを抱えている人やその家族の人へ、切れ目のない総合的な支援を行っています。お気軽にご相談ください。
- ▶とき/月~金曜日10:00~18:00(祝日を除く)
- ▶ところ/ながの若者サポートステーション(大字南長野新田町)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でながの若者サポートステーション(☎213-6051)へ

**お知らせ** 長野市子育て  
ガイドブックの発行

- ▶配布場所/第二庁舎2階各課(こども総合支援センター、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課)、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所、市保健所健康課(若里六丁目)、各保健センター、各こども広場など  
☎子育て家庭福祉課 ☎224-7062

**お知らせ** 市町村振興宝くじ「サマージャンポ宝くじ」の販売

宝くじの収益金は市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間／7月5日(火)～8月5日(金)  
 圃財政課 ☎224-5014

**お知らせ** 献血日程(400mL献血にご協力を)

▶とき／7月13日(水)9:30～12:00  
 ▶ところ／大豆島総合市民センター  
 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

【茶臼山動物園整備基金に】  
 ▶セラテックジャパン株式会社／300万円

**募集** 松代藩文化施設管理委員会委員

松代藩文化施設の文化的遺産の保全などに関する事項を審議します。

▶対象／市内在住の20歳以上(応募時)の人で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶募集人数／5人(書類選考)

▶任期／10月7日(金)(予定)から2年間

▶申し込み／8月1日(月)(必着)までに、所定の応募用紙(松代文化施設等管理事務所にあります)に必要事項を記入の上、「旧松代藩の文化的遺産の保存・活用について」をテーマにした小論文(1,200字程度・書式自由)を添えて、郵送か直接、同事務所(〒381-1231長野市松代町松代4-1 真田宝物館内)へ

圃松代文化施設等管理事務所 ☎278-2801

**募集** 令和5年度採用長野市社会事業協会職員

▶職種／支援職員、保育士、介護職員

▶応募資格／平成4年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許を有し、社会福祉施設での業務に熱意を持って取り組める人(保育士、介護職員の資格の有無についてはお問い合わせください)

▶採用予定日／令和5年4月1日(土)

▶採用予定人数／若干名(筆記試験、面接)

▶試験日程／一次試験＝8月27日(土)

▶申し込み／7月11日(月)～8月15日(月)(必着)に、所定の申込用紙(市社会事業協会にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、同協会(〒380-0928長野市若里六丁目6-14)へ

※詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

圃社会福祉法人長野市社会事業協会 ☎217-7800

**募集** 市営住宅の入居者

圃長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み／7月1日(金)～7日(木)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DK	3	1	3
上松東(※1)	上松四丁目	2DK	1		1
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
大豆島東	大字大豆島	3DK	1		1
川合新田	大字稲葉	3DK	1		1
若里	若里五丁目	3DK	1		1
若里西町	若里五丁目	3DK	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2DK	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	2DK	1		1
今井(特市)	川中島町今井原	3DK	11	6	
千原田(※2)	信州新町上条	2LDK	1		1

■歩行困難者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
美濃和田	豊野町石	2DK	1	1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問い合わせください。

※1…居宅内で前入居者の死亡が発見された住宅です。

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

※3…歩行の際に補装具などを必要とする、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみが申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できません(要予約)]。

## 募集 標語入り防火ポスター

火災予防を啓発する絵・図や標語が入ったポスターを募集します。

- ▶対象／長野市、飯綱町、信濃町、小川村の園児、小学生、中学生
- ▶募集区分／園児の部(標語不要)、小学生の部、中学生の部
- ▶作品規格／B4版からB3版程度の用紙を必ず縦長に使用、色彩は自由(個人の応募に限る)
- ▶応募方法／7月1日(金)~8月31日(水)(消印有効)に、作品の裏面に園・学校名、学年(園児は年齢)、氏名(ふりがな)を記入の上、直接最寄りの消防署などへ持参するか、郵送で消防局予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2)へ  
☎227-8001

## 募集 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や、現地の皆さんとの交流を行います。

- ▶対象／戦没者の遺児
- ▶参加料／10万円
- ※詳しくは、日本遺族会ホームページをご覧ください。
- ☎(一財)日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

## 行事 催し パソコン無料相談会

- パソコンの病院ながの相談会
- ▶とき／7月16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
- シニアパソコン相談会
- ▶とき／8月6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

## 行事 催し 第1回みどりの見学

親子向けの市立博物館ガイドツアーと「木工あそび」を行います。

- ▶とき／8月3日(水)9:30~12:00
- ▶集合場所／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶定員／10人(多数の場合は、初めて参加する人を優先の上、抽選。抽選結果は後日郵送)
- ▶申し込み／7月15日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名(子どもは学年も記載)・電話番号・「施設見学8月3日希望」と記入の上、広報広聴課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき3人まで記入可)
- ※「木工あそび」体験学習には、別途材料費100円がかかります。
- ※応募者が少数の場合は中止することがあります。
- ※託児を希望する人は、お問い合わせください(要予約)。
- ☎広報広聴課 ☎224-5004

## 行事 催し 市立長野図書館 大字長野長門町

- 7月のおはなし会
- ▶とき／毎週水曜日15:00~15:20、毎週土曜日14:30~14:50、毎週日曜日11:00~11:20
- ▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など
- 映画上映会
- ◇旅路の果て(字幕・白黒・105分)
- ▶とき／7月9日(土)14:00~
- ◇上海特急(字幕・白黒・82分)
- ▶とき／7月23日(土)14:00~
- 大人のためのおはなし会
- ▶とき／7月10日(日)14:00~15:00
- ▶内容／絵本の読みがたりなど
- ▶対象／中学生以上
- ▶定員／30人程度(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同図書館へ  
☎市立長野図書館 ☎232-3558

## 行事 催し 真田宝物館

■軍配うちわをつくってみよう!

- ▶とき／7月9日(土)10:00~12:00、
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶入館料／一般800円
- 講演会「真田氏の沼田藩政と破綻」
- ▶とき／7月23日(土)14:00~15:30
- ▶ところ／松代公民館体育館
- ▶講師／藤井茂樹さん(群馬県文化財保護指導委員)
- ▶定員／45人(先着順)
- ▶申し込み／7月22日(金)までに、電話で真田宝物館へ

■真田宝物館であそぼ! 2022

切り紙体験や真田邸ガイドツアーなどの親子向けのイベントです。

- ▶とき／7月30日(土)10:00~11:30、13:00~14:30(受付終了)
- ▶ところ／文武学校、真田邸ほか
- ▶対象／小学生以下
- ※付き添いの保護者は入館料がかかります。

■藍の生葉染めをしてみよう!

- ▶とき／8月4日(木)10:00~12:00
- ▶ところ／旧横田家住宅
- ▶対象／小学生以下
- ▶定員／8人(先着順)
- ▶参加料／200円(付き添いの保護者は入館料がかかります)
- ▶申し込み／8月3日(水)までに、電話で真田宝物館へ  
☎真田宝物館 ☎278-2801

## 行事 催し 夏休み ファミリーコンサート

- 楽器体験(バイオリン)もできます。
- ▶とき／7月30日(土)13:00開演
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶出演／竹内遥香さん、池田実結さん
- ▶入場料／中学生以上1,000円、小学生500円(未就学児は無料)
- ▶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

行事  
催し

## 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)	申込期間	申込先
7月16日(土) 10:00~11:50	市保健所 (若里六丁目)	30人	7月8日(金)~15日(金)	市保健所動物愛護センター (☎262-1212)
8月14日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)	10人	7月11日(月)~8月12日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課 (☎225-9065)

▶申し込み/各申込期間中に電話で各申込先へ

行事  
催し

## 市立博物館

### ■スクリー船をつくろう

- ▶とき/7月9日(土)14:00~14:40
- ▶定員/4組(先着順)
- ▶参加料/300円

### ■たわらあみでつくる金魚のかべかざり

- ▶とき/7月16日(土)14:00~14:40
- ▶定員/4組(先着順)

◎上記はいずれも

- ▶入館料/一般300円、高校生150円
- ▶申し込み・問い合わせ/開催日の前日までに電話で同館(☎284-9011)へ

行事  
催し

## 信州新町美術館・化石博物館

### ■企画展「中生代の信州」

- ▶とき/7月16日(土)~11月6日(日)
- 浦野吉人展ギャラリートーク
- ▶とき/7月24日(日)14:00~15:00
- ▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/7月21日(木)までに、電話で同館へ

◎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)

〒信州新町美術館・化石博物館

☎262-3500



行事  
催し

## 戸隠地質化石博物館 戸隠栃原

### ■夏の企画展「海だった長野からはクジラの化石も見つかるので現生クジラの標本も集めてみた」

- ▶とき/7月16日(土)~8月28日(日)
- ▶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)

〒戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

行事  
催し

## かがやきひろば柳町 大字三輪

### ■行政書士無料相談会

- ▶とき/7月8日(金)13:00~16:00
- ▶定員/4人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同ひろば(☎235-0019)へ

### ■懐かしい童謡・唱歌を歌いましょう

- ▶とき/7月29日(金)13:30~15:30
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/100円

▶申し込み・問い合わせ/7月11日(月)10:00から、電話か直接、同ひろば(☎235-0019)へ

行事  
催し

## 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数、交換できます(数に限りがあります)。

- ▶とき/7月30日(土)・31日(日)10:00~14:00

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶持ち物/エコバッグ

〒リサイクルプラザ ☎222-3196

行事  
催し

## 花と緑の無料相談所

- ▶とき/7月8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

行事  
催し

## 権堂イーストプラザ 市民交流センター 大字鶴賀権堂町

- ハンドメイドdeアクセサリー
- ▶とき/7月9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)

### ■竹とんぼ作り

- ▶とき/7月24日(日)10:00~12:00
- ▶対象/小学3年生以上(小学生は必ず保護者同伴)

- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/500円(材料費含む)

### ■グラスサンドアートに挑戦!

- ▶とき/7月30日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

- ▶定員/各5人(先着順)
- ▶参加料/各800円

### ■バスボム(入浴剤)作り

- ▶とき/8月7日(日)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・問い合わせ/事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

**行事** もんぜんぶら座3階市民ギャラリー

☎もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

内容	とき
せせらぎ美術協会洋画展	7月11日(月)~17日(日)
写友ともしび・若槻写友会合同写真展	7月22日(金)~27日(水)
	10:00~19:00

お知らせ

まいごと

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**行事** **ながの門前まちあるき**

- もんぜん、朝の探鳥会
- ▶とき/7月20日(水)7:30~9:30
- まちの植物図鑑、夏
- ▶とき/7月23日(土)9:00~11:00
- ◎上記はいずれも
- ▶集合場所/楽茶れんが館2階(大字長野大門町、10分前までに集合)
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/一般1,000円、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)

**行事** **戸隠森林植物園**

- 自然観察会
- カラマツソウなどの植物や、ヒョウモンチョウなどの昆虫を観察します。
- ▶とき/7月10日・17日・24日・31日、8月7日(日)10:00~12:00
- ▶集合場所/戸隠森林植物園八十二森のまなびや前
- ▶持ち物など/歩きやすい服装・靴、雨具、マスク
- 戸隠ヒメボタル観察会
- ▶とき/7月16日(土)19:00~21:00
- ▶集合場所/戸隠神社奥社入口駐車場
- ▶定員/50人(先着順)
- ▶申し込み/事前に住所・氏名・携帯電話番号・参加人数・「ヒメボタル観察会参加希望」と記入の上、NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会ホームページお問い合わせフォームへ
- ◎上記はいずれも
- ▶参加料/一般500円、小・中学生300円
- ☎NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

**行事** **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、温暖化防止学習会を開催します。
- ▶とき/7月30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/30人程度(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月20日(水)までに、電話で市地球温暖化防止活動推進センター(☎237-6681)へ

**行事** **天体観測会**

- ▶とき/7月30日(土)19:00~21:30
- ▶ところ/南長野運動公園
- ▶対象/小学生以下(要保護者同伴)
- ▶定員/10組(先着順)
- ▶参加料/中学生以上300円、小学生以下200円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月11日(月)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、同協力会ホームページをご覧ください。

**行事** **わが街ながのゆかりの作家展~高校美術展**

- 市内の高校美術部の作品を展示します。
- ▶とき/7月29日(金)~8月7日(日)10:00~17:00
- ▶ところ/芸術館展示サロン
- ☎文化芸術課 ☎224-7504

**健康** **オーラルフレイル講演会**

- ▶とき/7月15日(金)14:00~15:30
- ▶ところ/真島保健センター
- ▶演題/誤嚥(ごえん)性肺炎を予防しよう[講師=中村隆さん(長野県歯科医師会)]
- ▶定員/20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(☎226-9961)へ

**健康** **難病医療相談会**

- 消化器内科の専門医師が個別に医療相談に応じます。
- ▶とき/7月25日(月)14:00~16:00
- ▶対象/消化器系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

**健康** **フレイル(虚弱)予防の相談会**

- 保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などについての相談に応じます。
- ▶とき/7月25日、8月8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、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

**健康**

フレイル予防講座～健康・長寿の秘訣を学ぶ

生涯学習センター ☎233-8080

講座名	とき	定員(先着順)	参加料
あなたは大丈夫？フレイル予防(学習編)	7月13日(水)	14:00～15:30	各30人
あなたは大丈夫？フレイル予防(実践編)	7月20日(水)		
知っておきたい薬の基礎知識とフレイル予防	7月27日(水)		
いつまでも活(い)き活(き)とした生活を目指して	8月5日(金)		
			無料 各300円

▶ところ／生涯学習センター(トイゴウエスト3・4階) ▶申し込み／事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ  
※託児を実施します(各回先着3人まで、各受講日の10日前までに申し込みが必要です)。

**健康**

膝痛予防講座

市保健所健康課 ☎226-9961

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み
7月27日(水)13:30～15:00	犀南保健センター(里島)	各15人	7月8日(金)から、電話で市保健所健康課へ
7月28日(木)13:30～15:00	吉田保健センター		

▶内容／膝のしくみと運動についての講話、簡単なストレッチ・筋トレ

**健康**

難病研修交流会

市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき	対象	申込期限	
理学療法士講話・実技 「日常生活の中でできる運動」	8月18日(木)	13:30～15:00 難病患者とその家族	8月4日(木)	
網膜色素変性症患者交流会	8月22日(月)		網膜色素変性症の患者とその家族	8月8日(月)
膠原(こうげん)病患者交流会	8月26日(金)		膠原病の患者とその家族	8月12日(金)

▶ところ／市保健所(若里六丁目) ▶申し込み／各申込期限までに、電話で市保健所健康課へ

**健康**

親子で体験！おうちで学ぶ食中毒予防

食中毒予防や、正しい手洗いの方法などについて学ぶウェブ講座(市ホームページで配信予定)です。食品などの細菌検査を体験できます。

▶配信・体験予定期間／7月20日(水)～8月12日(金)

▶対象／市内在住の小学生とその保護者

▶定員／20組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／7月29日(金)までに、電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

**健康**

専門医による認知症個別相談会

▶とき／8月4日(木)13:00～15:00

▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

▶対象／本人、家族など

▶定員／3人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

**健康**

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき／7月20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**

ピラティス教室

▶とき／7月28日～9月22日(木)

19:15～20:15(計8回)

▶ところ／篠ノ井交流センター共和分館(篠ノ井小松原)

▶対象／市内在住か在勤の人

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／2,400円

▶申し込み・問い合わせ／7月8日(金)～22日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申込後、参加料を持参の上、スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

**スポーツ**

松代文化ホール

■誰でも参加できる！やさしい椅子ヨガ

▶とき／7月10日(日)15:00～16:00

■肩甲骨ヨガ

▶とき／7月23日(土)14:00～15:00

◎上記はいずれも

▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円

▶定員／10人(先着順)

▶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

**スポーツ**

パラスポーツ体験会  
車いすバスケットボール

▶とき／7月30日(土)9:30～11:30

▶ところ／ホワイトリングサブアリーナ

▶対象／パラスポーツに興味・関心がある人

▶定員／15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／7月20日(木)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

**スポーツ** 市民プール 7月16日(土)・17日(日)、8月21日(日)は無料開放 圃スポーツ課☎224-5083

プール	とき	休場日	料金 ※小・中学生は毎週土曜日無料
北部、安茂里、犀南	7月16日(土) ~8月21日(日)	10:00~19:00	7月19日(火)~22日(金)
青垣公園	10:00~16:00	7月19日(火)・25日、8月1日・8日(月)・16日(火)	一般300円[回数券(6枚)1,500円]、小・中学生70円[回数券(6枚)350円]
			一般450円[回数券(6枚)2,250円]、小・中学生150円[回数券(6枚)750円]

※小学4年生以下の児童は保護者の同伴が必要です。また、小学2年生以下の児童は保護者1人につき2人まで入場可能です。

※保護者は水着を着用の上、場内全域で同伴をお願いします。

**スポーツ** 北部スポーツ・レクリエーションパーク サマーイベント 圃同パーク(大字三才)☎266-0582

イベント	とき	対象	参加料
ボディシェイプ	7月14日、8月18日・25日(木)10:30~11:30	18歳以上の人	各500円
ロコモ体操体験会	8月22日・29日(月)	9:15~10:15	50歳以上の人
ヨガ体験会	10:30~11:30	18歳以上の人	各300円
			各500円

▶定員/各15人(先着順) ▶申し込み/7月8日(金)から、電話か直接、同パークへ

**スポーツ** ホワイトリング 圃ホワイトリング☎283-7977

サマーイベント	とき	対象	参加料	定員(先着順)
健康体操	7月12日~8月23日(火)9:15~10:15、10:45~11:45	60歳以上の人	各500円	各15人
ストレッチ筋力トレーニング	7月13日~8月31日(水)9:15~10:15	40歳以上の人	各500円	各15人
椅子体操とストレッチ	7月14日~8月25日(木)9:15~10:15	60歳以上の人	各500円	各15人
らくらくウォーキング講座	7月14日~8月25日(木)10:45~11:45	50歳以上の人	各500円	各15人
親子DEボールピラティス	7月15日・22日・29日(金)10:45~11:45	1~3歳児と保護者	各500円	各10人
100人健康体操	7月26日(火)10:00~11:40	おおむね60歳以上の人	100円	100人

▶申し込み/7月7日(木)8:30から、電話か直接、同施設へ

定期教室	とき	対象	参加料	定員(先着順)
①キッズチアダンス	7月5日~令和5年3月28日(火)16:00~17:00	年中児~小学2年生	月額2,800円	15人
②シルバーいきいき健康ピアノ	7月6日~令和5年3月29日(水)13:15~14:15、7月7日~令和5年3月30日(木)14:45~15:45	おおむね60歳以上の人	月額4,500円	各15人

▶申し込み/①…事前に電話か直接、同施設へ ②…事前に電話で同施設の宮本さん(☎090-1829-0723)へ

**スポーツ** 南長野運動公園 圃南長野運動公園☎293-4048

教室	とき	対象	参加料	申し込み
キッズ卓球	毎週月曜日17:00~18:30	小学生	月額3,000円	事前に電話か直接、南長野運動公園へ
スイミング(中級)	毎週水曜日20:45~21:30	高校生以上	1回600円(月額会員は無料)	
STEP&STEP(踏み台昇降)	毎週木曜日20:30~21:15			

**スポーツ** ソフトテニス教室 圃市ソフトテニス協会ホームページ、同協会島村さん☎・FAX共通244-5104

コース	とき	ところ	対象	定員(先着順)	参加料※
夜間(後期)	7月28日~9月22日(木)19:00~21:00(計8回)	南長野運動公園テニスコート	市内在住で10歳以上の人	40人	一般各6,000円 中学生以下・60歳以上各5,500円(保険料含む)
昼間(中期)	8月17日~10月5日(水)10:00~12:00(計8回)	北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場	市内在住の人	20人	

※前期同教室受講者は、各5,000円

▶申し込み/◆夜間コース=7月21日(木)19:00~20:00に直接、南長野運動公園テニスコートへ ◆昼間コース=7月31日(日)までに、所定の申込用紙(市テニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会の島村さんへ

**スポーツ** 健康ボウリング教室(主催/ (公社)日本ボウリング場協会) 圃健康ボウリング教室受付☎070-1265-1193

教室	とき	ところ	定員(先着順)	参加料	申し込み
火曜	8月23日~9月27日	ラウンドワンスタジアム長野店(大字東和田)	各30人	各2,000円	事前に電話かファクスで、健康ボウリング教室受付(FAX254-5804)へ
水曜	8月24日~9月28日				
木曜	8月25日~9月29日				
金曜	8月26日~10月7日				

スポーツ

サンマリンながの定期教室(8月~11月)

☎サンマリンながの(松岡二丁目) ☎221-5535

教室	とき	対象	参加料	お試し料金
シナプソロジー® & 水中健康運動	8月2日~11月29日(火)11:00~11:45(計17回)	18歳以上の人	5,100円(利用料別途)	1回1,000円 (施設利用料含む)
シナプソロジー® & 健康運動	8月3日~11月30日(水)15:15~16:00(計16回)		6,400円(利用料別途)	1回800円 (施設利用料含む)

▶申し込み/7月11日(月)9:00から、電話、ホームページ、直接のいずれかで同プールへ  
 ※期間途中からの参加も可能です。残りの回数分の料金および施設利用料でご参加いただけます。  
 ※このほかにも教室を開催しています。詳しくは、同プールホームページをご覧ください。

スポーツ

温湯温泉「湯~ぱれあ」おひさまクラブ

☎湯~ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
わらべうた産後ダンス	7月8日(金)10:30~11:30	ベビー&ママ・パパ水中運動	7月17日(日)・21日(木)10:30~11:30
親子で楽しく英語遊び	7月9日・23日(土)10:30~11:15	ひよこ親子ピクス	7月20日(水)10:00~10:45
親子でダンス	7月10日(日)10:00~10:45	親子バランスボール教室	7月24日(日)14:00~15:00
Kids hip hop(キッズヒップホップ)	7月10日(日)11:15~12:15	親子キッズヨガ	7月26日(火)10:30~11:30
親子体操	7月10日(日)・30日(土)15:00~16:00	ママのコアトレ教室	7月27日(水)10:30~11:30
わらべうたベビーマッサージ	7月12日(火)10:30~11:30	クリームソーダサンドアート	7月30日(土)10:00~12:00
からだすっきりママヨガ	7月13日(水)10:30~11:30	家族で水中サーキット運動	7月31日(日)10:30~11:30
わらべうたでいちにのさん	7月15日(金)10:30~11:30		
親子フラダンス	7月16日(土)10:30~11:30		
親子プール	7月16日(土)・31日(日)15:00~16:00		

※対象、定員、料金など詳しくは、おひさまクラブホームページをご覧ください。



教室

自己プロデュースセミナー

☎長野市マリッジサポートデスク(企画課内) ☎224-8639

内容 ※変更となる場合があります。	とき	ところ
知:自分や相手の可能性・魅力を再発見 ~6秒で好印象、自分らしく魅せる!ワンランク上のスタイリング術	8月28日(日) 13:30~15:30	アニヴェルセル長野 (大字鶴賀上千歳町)
学:学びでさらに自分も長野も好きになる ~地元の魅力再発見!プロが選ぶ、今週末行きたい長野のホットスポット	9月14日(水) 19:00~21:00	
表:自分の魅せ方、相手の魅力もキャッチするコミュニケーション ~Good bye人見知り! Come onフレンドリー!楽しく学べるコミュニケーション講座	10月2日(日) 13:30~16:00	ホテルメトロポリタン長野 (大字南長野南石堂町)
結:発表交流会 ※飲食費がかかります。		

▶対象/市内在住・在勤か長野市に移住を希望する、20~49歳の独身の人 ▶定員/50人程度(多数の場合、全3回に参加できる人を優先の上、抽選) ▶申し込み/8月7日(日)までに、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」(右下の2次元コード)から申し込み  
 ※詳しくは、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」か、チラシ[長野市マリッジサポートデスク(第一庁舎6階)、各支所にあります]をご覧ください。



教室

「健康麻雀」初心者講座

▶とき/7月22日~10月7日(金)  
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、基礎から覚えたい人  
 ▶定員/16人(先着順)  
 ▶受講料/1回1,000円[テキスト代1,000円別途(希望者のみ)]  
 ▶申し込み・問い合わせ/7月8日(金)9:00から、電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

教室

山崎浩先生と歌う講座

▶とき/8月19日、9月16日(金)  
10:30~12:30(計2回)  
 ▶ところ/もんぜんぶら座ホール  
 ▶対象/市内在住の60歳以上の人  
 ▶定員/50人(多数の場合抽選)  
 ▶受講料/200円(資料代含む)  
 ▶申し込み/7月22日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ  
 ☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

教室

英語で童話を読む講座

▶とき/9月1日・15日、10月6日・20日(木)13:30~15:30(計4回)  
 ▶ところ/もんぜんぶら座ホール  
 ▶対象/市内在住の60歳以上の人  
 ▶定員/30人(多数の場合抽選)  
 ▶受講料/500円(教材費含む)  
 ▶申し込み/7月15日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ  
 ☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

お知らせ

まちづくり

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**教室 リサイクルプラザ**

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
生ごみダンボールコンポスト作り	7月22日(金)10:00~12:00	10人	300円	7月8日(金) 10:00
せん定枝を使ってメッセージボード作り ※対象=小学生以下の子どもとその保護者	7月24日(日)10:00~12:00、 14:00~16:00	各5組	各500円	
ゆめ布ぞうり作り	8月8日・22日(月)10:00~14:30	各6人	各300円	7月11日(月) 10:00
ねこはんでん作り	8月18日(休)10:00~14:30	5人	1,500円	
21 さき織り体験	8月27日(土)10:00~15:00	4人	1,000円	

▶申し込み/申込開始日から、電話か直接、同プラザへ

**教室 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
<b>■救命入門コース</b>			
7月26日(火)9:00~10:30	豊野支所3階	10人	豊野分署(☎215-3119)
8月6日(土)9:00~10:30	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)
8月9日(火)10:00~11:30	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
8月27日(土)9:00~10:30	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
<b>■普通救命講習Ⅰ</b>			
8月26日(金)9:00~12:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
<b>■普通救命講習Ⅰ (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)</b>			
8月14日(日)9:00~11:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
8月28日(日)9:00~13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
<b>■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)</b>			
8月26日(金)9:00~12:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
<b>■普通救命講習Ⅲ</b>			
8月27日(土)9:00~12:00	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
<b>■上級救命講習</b>			
8月24日(水)8:30~17:30	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
<b>■応急手当普及員(再講習)</b>			
8月20日(土)9:00~12:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

**教室 市保健所 動物愛護センター**

**■愛犬の正しい飼い方しつけ方教室**

- ▶とき/7月16日(土)10:00~11:30
- ▶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/7月8日(金)~15日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ

**■こども動物あいご教室**

- ▶とき/8月3日(水)・4日(木)10:00~12:00
- ▶対象/市内小学校に通う児童とその保護者
- ▶定員/各5組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月8日(金)~22日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ

◎上記はいずれも

- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)

**教室 ながの緑育協会**

**■新麦でヒンメリをつくろう**

- フィンランドの伝統的な装飾「ヒンメリ」を作ります。
- ▶とき/7月27日(水)10:00~11:30、13:30~15:00
- ▶定員/各12人(先着順・親子大歓迎)
- ▶受講料/各1,500円(ヒンメリ2個分の材料費含む)
- ▶申し込み/7月12日(火)9:00から、電話で同協会へ

**■育てて使う・楽しむハーブ講習会**

- タデアイの葉で絹のスカーフを染めます。
- ▶とき/8月3日(水)10:00~12:00
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/2,800円(材料費含む)
- ▶申し込み/7月20日(水)9:00から、電話で同協会へ

◎上記はいずれも

- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
- 圃ながの緑育協会 ☎214-8719

**教室 理科教室 in 松代文化ホール**

**■鉱物の標本を作ろう**

- ▶とき/7月29日(金)13:00~14:00、15:00~16:00
- ▶対象/小学生以上
- ▶受講料/各1,900円(材料費含む)

**■ウニランプを作ろう**

- ウニの生態、環境、SDGsを学びます。
- ▶とき/8月6日(土)10:30~11:30
- ▶対象/小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴。大人だけの参加も可)
- ▶受講料/2,500円(材料費含む)

**■音のサイエンス~音ってなに?**

- 実験とカリンバ(楽器)の製作をします。
- ▶とき/8月6日(土)13:00~14:10
- ▶対象/小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴。大人だけの参加も可)
- ▶受講料/3,300円(教材費含む)

◎上記はいずれも

- ▶定員/15人(先着順)
- ▶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

**教室 新入社員応援講座**

メンタルヘルスとコミュニケーションの関係を学び、メンタル不調の解決策を考えます。

- ▶とき/7月22日(金)13:30~16:30
- ▶ところ/もんぜんぷら座
- ▶対象/市内事業所の新入社員
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月15日(金)までに、事業所ごとに電話かEメールで、商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

**教室 「人生100年時代」より豊かに生きるために**

人生を振り返り、自分自身を再認識するとともに、未来の展望を考える講座です。

- ▶とき/7月30日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町)
- ▶対象/市内在住の55歳以上の人
- ▶定員/40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月19日(火)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013)へ

**教室 オンライン日本語教室 初級(にほんごきょうしつしょきゅう)**

▶とき/9月3日(土)~令和5年3月18日(土)14:00~16:00(計26回)

▶対象/ひらがな・カタカナの読み書き、簡単な自己紹介ができる人

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み/8月12日(金)までに、直接、郵送、Eメールのいずれかで、国際交流コーナー(〒380-0835大字長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階、✉kokusai@monzen-plaza.com)へ  
 国際交流コーナー ☎223-0053

**教室 プログラミング教室**

榑権堂イーストプラザ市民交流センター ☎234-2906

とき	ところ	対象	定員(先着順)	受講料
8月20日(土)	10:00~12:00 13:00~15:00	榑権堂イーストプラザ市民交流センター(大字鶴賀榑権堂町)	年長児~小学生	各5人 各900円

▶申し込み/8月1日(月)10:00から、電話か直接、同センターへ

**教室 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、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=7月1日(金)9:00~8日(金)17:00に、下の2次元コードから。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。



◀各勤労青少年ホーム



◀勤労者女性会館しなのき



◀サンライフ長野

※「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
■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/市内在住か在勤の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	やさしいエアロビクス&ストレッチ	9月8日~令和5年3月23日(木)	13	15(7) 4,295円	7月11日(月)18:00
	エンジョイ!英会話	8月4日~11月17日(木)19:00~20:00	10	各 6,859円	
中部	健康ヨガ	8月8日~11月21日(月)10:30~11:45	11	15(8) 6,380円	7月11日(月)10:00
	50代からの硬式テニス※1	8月18日~10月20日(木)19:00~21:00	10	12(6) 11,950円	
南部	ポーセラーツ®でペアサラダボウル	9月10日(土)10:00~12:00	1	15(8) 1,815円	7月11日(月)18:00
	初心者のための着物の着付け	9月13日~11月15日(火)19:00~21:00	10	10(5) 3,250円	
	ココロとカラダを整えるヨガ(土)	8月6日~11月19日(土)10:30~11:45	8	20(10) 2,550円	
	おしゃれに収納♪マスクケースデコ※2	8月27日(土)10:00~12:00	1	12(6) 2,080円	
	ライフプランに合わせた保険の見直し方	9月2日(金)19:00~21:00	1	8(4) 315円	
	ヨガでアンチエイジング(夜)	9月5日~11月21日(月)19:00~20:15	5	14(7) 1,595円	
	癒やしのヨガで美しく	9月10日~11月26日(土)10:30~11:45	6	15(7) 1,910円	

※1...会場=長野運動公園テニスコート、対象=50歳前後の人 ※2...対象=どなたでも受講できます(学生は除く)。

お知らせ

まじころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

※申し込みの際の注意事項などは20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
<b>■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>					
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	8月2日~11月22日(火)	13:10~14:10 14:35~15:30	各16	各20(5) 9,600円	7月12日(火)12:30 7月12日(火)9:00
◆エアロビクス&ストレッチ					
おやすみ前のアロマヨガ	8月3日~11月16日(水)	19:45~21:00	8	18(5) 9,700円	7月20日(水)19:00
からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	8月5日~11月18日(金)	9:30~10:30	15	15(5) 9,000円	7月15日(金)9:00
◆実用の書	中級 初級	8月9日~11月22日(火)	13:00~14:30 15:00~16:30	各8 各10(3) 8,690円	7月19日(火)12:00 7月19日(火)13:30
◆ちょっと得する相続の基礎講座	8月24日(水)	10:00~12:00	各1	12(5) 415円	7月13日(水)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	各1	5 無料	7月13日(水)10:30 電話
色彩検定2級資格取得準備	8月30日~11月8日(火)	10:00~12:00	11	12(5) 14,565円	7月12日(火)10:30 託児
<b>■勤労者女性会館しなのき 南部会場(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>					
◆知って得する遺言書の書き方	8月19日(金)	10:00~12:00	各1	8(4) 415円	7月15日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	各1	5 無料	7月15日(金)10:30 電話
◆Let's talk English	9月2日~11月25日(金)	19:45~20:45	11	8(4) 7,810円	7月15日(金)19:30
◆中国語	初級	9月5日~11月7日(月)	8	各 5,840円	7月25日(月)18:00
	中級	9月7日~11月9日(水)	10	9(4) 6,800円	7月20日(水)18:30
◆ネイティブと話す中学レベルの英会話	9月7日~11月30日(水)	9:30~10:30	各12	各12(6) 10,881円	7月20日(水)9:15
◆気軽に楽しく英会話		11:00~12:00	各12	12(6) 10,925円	7月20日(水)10:45
楽しく女声コーラス	9月14日~令和5年3月22日(水)	19:00~20:30	18	9 7,820円	7月27日(水)18:30
◆エンディングノートからはじめる終活	9月16日(金)	10:00~12:00	各1	8(4) 1,515円	7月15日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	各1	5 無料	7月15日(金)10:30 電話
医療事務入門	9月21日~11月30日(水)	10:00~12:00	9	8(4) 6,455円	7月13日(水)10:30
<b>■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住か在勤の人(学生は除く)</b>					
税理士が教える相続税対策	9月6日(火)	10:00~12:00	各1	12(6) 315円	7月12日(火)10:00
相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	各1	5 無料	7月12日(火)10:00 電話
ドライフラワーのボトルアレンジメント	9月11日(日)	10:00~12:00		12(6) 2,050円	7月16日(土)14:00
マレットゴルフ初心者講習会	10月3日・17日(月)	13:30~16:00	2	24(12) 980円	7月25日(月)14:30
<b>■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 ★…難易度(★が多いほど難)</b>					
JW_CAD入門コース★★★☆☆☆☆	8月20日・27日、9月3日(土)	9:30~16:30	3	10 16,000円	7月8日(金)9:00から開催日の1週間前まで 先着

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	30日(土)15:30~16:00「グリーンシーズン到来! E-bikeで長野市を散策しよう!」			
	a b n ふるさとステーション	17日・【再】24日(日)17:25~17:30「遊びも仕事もお好きにどうぞ! 鬼無き里の自由空間「鬼土間(おにどま)」			
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷2日(土)13:25~13:30「父の日にプレゼント!」			
		▷9日(土)11:35~11:40「新しく開所した長沼児童センター」▷16日(土)16:55~17:00「応急手当を学ぼう」 ▷23日(土)16:55~17:00「森の駅Daizahoushiを紹介」▷30日(土)16:55~17:00「nagano forest villageを満喫」			
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です	30日(土)17:35~17:45「ながの結婚マッチングシステム[NAGANO ai MATCH]で婚活応援」			
	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			
7月の市政番組	1日(金)	第26回参議院議員通常選挙	18日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)	
	4日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	19日(火)	ながのエコ・サークル	
	5日(火)	空き家対策【再】	20日(水)	熱中症予防【再】	
	6日(水)	市税などの納付には口座振替をご利用ください【再】	21日(木)	地域猫活動など【再】	
	7日(木)	国保特定健診・30歳代の国保健診・後期高齢者健診	22日(金)	夏季における食中毒防止【再】	
	8日(金)	7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です	25日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)	
	11日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)	26日(火)	ひとり親家庭ワンストップ相談会	
	12日(火)	国民健康保険証が更新されます	27日(水)	長野市空き家バンク【再】	
	13日(水)	不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】	28日(木)	8月の観光情報	
	14日(木)	夏の防火運動	29日(金)	広報ながの8月号の見どころ	
	15日(金)	市民公益活動団体「山新田活性化プロジェクト」の紹介			
	※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。		

フレイル予防にも！  
心も体もスツキリ  
みんなでラジオ体操

腕を伸ばしてー

市長も日々の“健幸”のために実践しています！

やってみよう！

市長と一緒に  
楽しいラジオ体操講座

グループでラジオ体操に取り組む皆さんをサポートします！

けんこう  
長野市健幸ラジオ体操普及事業

サポート①

活動PR

皆さんの活動を、市や全国ラジオ体操連盟のホームページなどで紹介します。

サポート②

講師派遣

専門の講師を派遣します。

サポート④

市長と一緒に

荻原市長が市内各地区に出張します。皆さんの活動の場に市長を呼んでみませんか〔申し込みは8月15日(月)まで〕。

サポート③

グッズ提供

のぼり旗、ラジオ体操CD、スタンプ帳、解説書などを提供します。



私と一緒にラジオ体操の正しい動きを身に付けましょう！

- ▶とき／8月3日(水)9:00～10:00
- ▶ところ／朝陽公民館
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶講師／大石美雪さん(全国ラジオ体操連盟指導委員)、館野伶奈さん(NHKラジオ・テレビ体操アシスタント)
- ▶申し込み／7月11日(月)から、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、直接朝陽公民館窓口へ  
☎243-7251



▶サポートの申し込み／ラジオ体操活動支援申込書(市ホームページ、市保健所健康課にあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで市保健所健康課(〒380-0928若里六丁目6-1)へ  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎市保健所健康課 ☎226-9961 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

長野市公式  
ホームページ  
はこちら



「広報ながの」  
などを配信  
無料アプリ  
「マチイロ」



長野市公式SNS一覧