

幸せ実感都市「ながの」

NAGANO

広報ながの

令和4年9月号
(2022年)

No.1638



広報ながの先月号の「市長エッセー」に、長野市のカタチについて思うことを書いたところ、多くの反響があった。再度ではあるが、私には長野市のカタチは胸を張った馬が左側に向かって躍動する姿に見える。一方で、多くの市役所職員と同じように、広報ながのの読者からも、「右を向いて羽ばたく鳥に見える。」という意見が相次いだ。いよいよ私は少数派となってしまったのだろうか。まあ、それはそれで良いとしよう。私が思うに、長野市のカタチは縁起が良いのは間違いないのだから。

さて、ここで、一つのアイデアが湧き出した。「果たして、市内の子どもたちはどんなカタチに見えるのだろうか、何を連想するのだろうか、聞いてみたい。」ということ。特に、小学生くらいの

子どもたちは、自分の暮らす長野市のカタチについてどんなことを連想するだろう。多種多様な見え方があるのだろう。馬なのか鳥なのか、あるいは恐竜や怪獣かもしれない。もしかしたらアニメのキャラクターかも。いやいや、こちらの想像をはるかに超える見え方もあると思う。そんなことを考えるだけでワクワクしてきた。

私の周りで勃発した“長野市のカタチ論争”は、いよいよ市内の子どもたちにも波及していくのか。さて、子どもたちの想像力はいかに。

ぜひ、皆さんの意見を聞かせてほしい。そこで、ご家族の協力をお願いします。お子さんに「なんのカタチに見えるかな。」と聞いてみてください。「私には〇〇に見えるけどね。」は無しで。

荻原健司

市長からのアンケートにご協力をお願いします

「何に見えるかな？長野市のカタチ」

長野市LINE公式アカウントで、リサーチ機能を利用したアンケートを実施します。アンケートの配信日時までにLINEの友だち登録をし、回答をお願いします。

※お子さんに限らず、どなたが回答しても構いません。



▶アンケート配信日時 9月16日(金)10:00

▶アンケート回答期間 9月16日(金)～9月25日(日) 23:59

先月号の市長エッセーはこちらを ▶
ご覧ください。



☎広報広聴課 ☎224-5004

も く じ

- 市長エッセー 2
- 保育園などの入園手続き 3
- 防災の日 4
- 就業構造基本調査..... 5
- ふるさと納税PR品提供事業者募集 5
- ママたちのお仕事フェスタ 6
- 秋の全国交通安全運動 6
- 認知症啓発月間 7
- 胃がん内視鏡検査を受けましょう 7
- 守ろう 大切ないのち 8
- ながの環境フェア2022 9
- ムクドリ・カラス対策 9
- 消防だより 10
- 婚活支援情報 11
- 集客プロモーション
パートナー都市からのお知らせ 11
- NAGANOスポーツフェスティバル 12
- 消費者トラブル対策 13
- 9月の市政番組 13
- 長野市芸術館の主催公演情報 14
- 市立博物館 秋の企画展 14

- AC長野パルセイロレディース 15
- なでしこJAPAN国際親善試合 15
- くらしのチャンネル 16～27
- ながのビッグプレミアム商品券 28

今月の表紙

8月3日に、朝陽公民館で「市長と一緒に楽しいラジオ体操講座」を開催しました。参加者の皆さんは、講師の指導でラジオ体操の正しい動きを学び、元気に体操に取り組みました。



▲ラジオ体操キャラクターラタ坊

長野市の人口と世帯数 (令和4年8月1日現在)

総 数 369,811人(男179,498人 女190,313人)
 前月比 Δ102人(Δ67人 Δ35人)
 世帯数164,164世帯(前月比 +56世帯)

保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き

教育・保育給付認定の申請

保育園、認定こども園、一部の幼稚園、地域型保育事業所を利用する場合は、入園手続きと一緒に「教育・保育給付認定」の申請が必要です。保護者の就労状況などと、教育・保育の利用希望に応じて、1〜3号に区分し認定します(左表参照)。

■教育・保育給付認定区分

(子どもの年齢と保育の必要性に応じた3種類の認定があり、それぞれ利用できる施設が異なります)

認定区分	1号認定	2号認定	3号認定
対象となる子ども	満3〜5歳で、教育を受ける子	満3〜5歳で、保護者の就労などにより保育を必要とする子	0〜2歳で、保護者の就労などにより保育を必要とする子
利用できる主な施設	新制度移行の幼稚園、認定こども園	保育園、認定こども園	保育園、認定こども園、地域型保育事業所
施設などの利用時間区分	教育標準時間認定(4時間程度の教育時間)	保護者の就労時間などにより、施設を利用できる時間が2種類に区分されます。	
		保育標準時間認定	1日11時間まで利用可能(就労の場合、月120時間以上勤務)
		保育短時間認定	1日8時間まで利用可能(就労の場合、月64時間以上勤務)

また、保育利用の場合は、保育必要量(預かり時間)に応じて「保育標準時間」と「保育短時間」に区分します。子ども・子育て支援新制度(新制度)に移行していない幼稚園を利用する場合は、「無償化の手続き」が必要です。

保育園、認定こども園、地域型保育事業所での保育利用

次の「保育を必要とする理由」のいずれかに該当することが必要です。

■保育を必要とする理由

- ▽就労(1カ月当たり64時間以上)
- ▽妊娠、出産
- ▽保護者の疾病、障害
- ▽同居か長期入院などしている親族の介護・看護
- ▽災害復旧
- ▽求職活動(起業準備を含む)
- ▽就学(職業訓練校などにおける職業訓練を含む)
- ▽虐待やDV(ドメスティックバイオレンス)の恐れがある
- ▽育児休業取得中で、すでに保育を利用している子どもがいて、継続利用が必要
- ▽その他市長が認める理由

幼稚園、認定こども園での教育利用

満3歳以上の未就学児が利用できます。

無償化の手続き

新制度に移行していない幼稚園や認可外保育施設などの保育料、幼稚園や認定こども園(教育利用)の預かり保育利用料についての無償化給付を受ける場合は、「施設等利用給付認定」を受ける必要があります。詳しくは、入園申込書と一緒に配布する「利用のご案内」をご覧ください。

※教育・保育給付認定を受け、保育園、認定こども園、幼稚園を利用する場合は、基本の保育料についての手続きは不要です。

入園手続き

教育・保育の内容、利用時間などは各園で異なります。事前に確認の上、入園手続きをしてください。

●入園申込書などの配布

■保育園、地域型保育事業所

▼配布開始日/10月3日(月)

▼配布場所/各園、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)、各支所

※支所での配布は、基本的な書類のみです。他に必要な書類や入園の相談は、各園へお問い合わせください。

■認定こども園、幼稚園

各園にお問い合わせください。

●各園受け入れ予定数の公表日 10月3日(月)

※市ホームページで公表します。

●入園の申し込み

新規に希望する場合は、入園申込書に関係書類を添えて提出してください。

※保育を希望する場合は「保育を必要とする理由」で提出書類が異なります。「利用のご案内」をご覧ください。

■保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所

10月20日(木)〜11月11日(金)に、第1希望の園に提出してください。

■認定こども園(教育利用)、幼稚園

10月20日(木)から、各園へ提出してください。

●受け入れ可能数を超えた場合

(保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所)の入園申し込みが受け入れ可能数を超えた場合は、市が利用調整を行います。利用調整の結果は、郵送で通知します。

※入園の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度が高い人を優先します。

園保育・幼稚園課

☎ 224・8033 FAX 264・53555

✉ ko-hoiku@city.nagano.lg.jp



9月1日は防災の日

日頃から災害に備えておくことが大切です

9月1日は、大正12年に関東大震災が発生した日です。「災害への備えを怠らないように」という意味を込めて、「防災の日」が制定されました。

皆さんも、いつ災害が発生しても落ち着いて行動できるように、日頃から災害に対する知識を身に付け、心構えをおきましょう。

日頃から備える

災害時での自宅のリスクや、避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所などをハザードマップで確認してください。家族の役割分担や連絡方法などについても、日頃から家庭で話し合っておきましょう。

また、避難情報を正しく理解するため、本紙8月号に掲載した「わが家の避難行動確認シート」を作成し、危険が迫った時に迷わず行動できるように、避難のタイミングや避難先などを、日頃から確認しておきましょう。

風水害に備える

近年の風水害は、「記録的な大雨」など、これまでには考えられない降雨による災害が多くなっています。

これから台風シーズンを迎え、風水害が起りやすくなります。大雨による被害を軽減するためには、事前に情報を入手し、災害発生を想定して、早め早めの行動を取ることが非常に重要です。

地震に備える

大切なわが家を守るため、地震に強い住まいをつくることが重要です。新築するだけではなく、昭和56年以前に建てられた旧耐震基準の建物も、耐震補強を行うことで強度を上げることができます。

また、転倒防止策を取っていない家具や大型家電は、倒れてしまったり、家具や固定器具などで転倒を防止するとともに、高い所に物を置かないなどの対策を取りましょう。さらに家具を壁際に置くなど、配置を工夫すると効果的です。

防災情報などを入手する

災害発生や避難に関する情報などを正確に入手することは、適切な避難をする上でとても重要です。

テレビやラジオのほか、さまざまな手段で情報を入手することができます。得られる情報と、入手の手順を平時から確認し、災害時に備えましょう。

■市からの防災情報

- ・ 防災行政無線
- ・ 防災アプリ「長野市防災ナビ」
- ・ 長野市防災メール ほか

※詳しくは、本紙6月号をご覧ください。

令和4年8月6日・7日の大雨による被害



▲集落に通じる市道が、のり面崩壊・路肩決壊により通行不可になりました。(中条住良木)

平成26年の長野県神城断層地震による被害



▲白馬村

長野市総合防災訓練を実施

10月2日(日)9時～11時に、南部小学校と芹田体育館で、長野市総合防災訓練を実施します。申し込み不要で、どなたでも参加することができます。

▼内容／避難所開設訓練、応急救護所開設訓練、緊急車両展示、VR(仮想現実)消火体験 ほか

問危機管理防災課

☎ 224・5006 FAX 224・5109

✉ kikibousai@city.nagano.lg.jp

就業構造基本調査

就業構造基本調査とは

10月1日を基準日として、就業状況や育児・介護と就業の関係などを調査し、地域別に把握することを目的に、5年ごとに実施される基幹統計調査(*)です。調査結果は、働き方改革の推進に向けた取り組みなど、国や地方公共団体の政策の基礎資料として活用されます。

*:国の実施する統計調査のうち、統計法に定められた特に重要な調査

調査の対象

国勢調査の調査区を基に、本市では115の調査区が対象となります。その調査区内から無作為に選ばれた世帯の15歳以上の人が対象です。

調査の流れ

①9月上旬:対象の調査区にお住まいの各世帯へ調査員が訪問し、調査の案内および世帯主の確認を行います。



就業構造基本調査キヤンペーンサイト



総務省統計局イメージキャラクター

②9月下旬:対象の調査区の中から調査対象に選ばれた世帯へ調査員が再度訪問し、調査書類を配布します。

③回答方法は、原則、インターネットか郵送となります。10月10日(月)までに回答のない世帯には、調査員が再度訪問し、記入済みの調査票を回収します。

※統計調査員は県知事に任命された特別職の地方公務員です。身分を証明するため、「調査員証」を必ず携帯しています。統計調査を装った「かたり調査」にはご注意ください。



調査の結果

令和5年7月以降順次、総務省統計局からインターネットや報告書などにより公表されますので、どなたでもご覧いただくことができます。



国の統計情報、調査結果など(e-Stat)

問企画課統計担当

☎229・6234 FAX228・7634

✉kikaku-2@city.nagano.lg.jp

「ふるさと」ながの「応援寄附(ふるさと納税制度)」

PR品(お礼品)提供事業者募集

ふるさと納税として長野市を応援していただいた皆さんに贈呈する、「PR品(お礼品)」の提供に協力していただける事業者を募集しています。

募集するPR品

- ・市内で生産された農産物など
- ・製造や加工など、主要な工程を市内で行っているもの
- ・市内で提供しているサービス

- 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!



申し込み手順

- ①下の二次元コードから、「ふるさと」ながの「応援寄附PR品募集要項」を確認
- 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「長野市PR品提供事業者エ



ントリーシート」と「誓約書」に必要事項を記入・押印
③郵送で企画課(〒380-8512長野市役所)へ(後日、企画課から連絡します)(随時受け付け)。

市民の皆さんへ

「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、歴史あるまちの文化や自然を守り、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。市内在住の人も寄附できますので、ぜひご協力をお願いします。

※市民の皆さんへのPR品の贈呈はありません。ご了承ください。

寄附の方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問企画課

☎224・5010 FAX224・5103

✉kikaku@city.nagano.lg.jp

ママたちのお仕事フェスタ 自分らしい働き方をするために

託児あり

出産や育児などで一度は仕事を辞めてしまったが、また働きたい、キャリアアップしたいと考える女性を応援するイベントを開催します。ぜひご参加ください。

1 日目 9月29日(木)10時～12時

開催10周年記念講演

「小林知美流」働きたいママこそ、子育て向き！」



講師
小林知美さん
(タレント)

テレビ番組のリポーターなどとして幅広く活躍中。現在、2児の母として子育てにも奮闘中。

2 日目 10月7日(金)10時～12時30分

先輩ママに聞く！

企業担当者から働く女性の実例などを紹介します。

役立つセミナー

求職活動や社会保険制度について

個別相談会

◇ハローワーク長野マザーズコーナーとの共催イベントです。

昨年のお仕事フェスタの様子



※イベントへの参加は、雇用保険受給者の「求職活動」に当たります。

◎1日目・2日目のいずれも
▼ところ／生涯学習センター4階大会議室(トイゴウエスト内)
▼定員／各日50人(先着順)
▼参加料／無料
▼申し込み／9月8日(木)～28日(水)に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請するか、電話で商工労働課雇用促進室へ
※託児(無料・10時～12時)は、各日先着10人です。



商工労働課雇用促進室

☎224・7492 FAX224・50078

✉koyou@city.nagano.lg.jp

夕暮れ時から夜間の交通事故にご注意を



日没が早まるこれからの時季は、周囲が見えづらくなります。そのため、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が起こりやすくなります。一人一人が注意し、交通事故の防止に努めましょう。

歩行者の皆さん

道路を横断する際は、少し遠回りでも必ず横断歩道を利用しましょう。

夕暮れ時から夜間にかけて外出する際は、明るい色の服や夜光反射材を着用するなど、自分の存在を目立たせる工夫をしましょう。

自転車利用者の皆さん

前照灯を早めに点灯し、夜光反射材を着用するなど、自分の存在を周囲に知らせましょう。転倒事故による頭のけがを防ぐため、ヘルメットを着用しましょう。

ドライバーの皆さん

辺りが暗くなり始めたら、早めにライトを点灯し、対向車などがない場合はハイビームで走行しま

しょう。
・日没後、辺りが暗くなると、一時的に視力が低下し、歩行者や自転車などの発見が遅れてしまいます。スピードの出し過ぎに注意しましょう。

秋の全国交通安全運動が実施されます

9月21日(水)～30日(金)に、秋の全国交通安全運動が実施されます。交通事故の被害者にも加害者にもならないように、交通ルールを守り、思いやりのある運転を心がけましょう。



▲長野市交通安全推進マスコット「カモシレ」

市内の交通事故状況

8月8日現在
事故件数 581件
(前年比) -6件
事故死者数 1人
(前年比) -3人

商地域活動支援課

☎224・7615 FAX224・8596

✉chiki@city.nagano.lg.jp

9月は認知症啓発月間

認知症があっても安心して暮らせるまちへ

市では、世界アルツハイマーデー(9月21日)を含む9月を、「認知症啓発月間」としています。

認知症があっても、周囲の人と共に行えることを楽しみながら、自分らしく暮らしている人が増えていきます。認知症を正しく理解し、誰もが暮らしやすいまちを目指しましょう。

本人や家族の暮らしをサポート

認知症を正しく理解し、本人や家族を温かく見守る認知症サポーターが、地域で活躍しています。今後、地域の住民や企業などと協力し、本人や家族を応援していきます。

認知症サポーター講座

▼とき／9月16日(金)14時～15時30分
▼ところ／ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町)

▼定員／30人(先着順)

▼申し込み／事前に電話で中部地域包括支援センターへ

※地域の集いや、企業の研修などにも、講師を派遣します。中部地域包括支援センターにご相談ください。

専門医による認知症相談会

認知症についての不安や心配事に対して、専門の医師がお答えします。事前に申し込みの上、各会場にお越しください(左表を参照)。

※かかりつけの内科医などがある場合は、まずはそちらへのご相談をお勧めします。

とき	9月8日(木)	9月14日(水)
	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)	篠ノ井交流センター
定員	各3人(先着順)	
申込先	中部地域包括支援センター	中部地域包括支援センター 篠ノ井支所 駐在 ☎292-3358

中部地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎224-7174 FAX 224-8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

定期的な検診で早期発見・早期治療

胃がん内視鏡検査を受けましょう

胃がんは、早期発見・早期治療で95パーセントが完治するといわれています。胃がんは、進行するまでほとんど自覚症状がないため、定期的な検診を受けることが早期発見につながります。

胃がん内視鏡検査

胃がん内視鏡検査は、医師が胃の内부를撮影しながら、詳細に確認する検査です。2年に1回受診してください。

▼対象／50歳以上かつ本年度の誕生日で偶数年齢になる人
▼受診料／3千円(本年度50歳になる人は1500円)

▼申し込み／11月30日(水)までに、電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

※後日、市から受診券や詳しい案内をお送りします。

検査結果を受け取ったら

検査後、医師から所見の説明があ



ります。その後、別の専門の医師が再度、画像を確認し判定を確定します。約1〜2カ月後に郵送で結果をお知らせします。

検査結果が「要精密検査」の場合は、早めの受診が必要です。健康のため、必ず精密検査を受けてください。

胃部エックス線検診も実施しています

▼対象／40歳以上の人
※本年度、胃がん内視鏡検査の対象ではない人も、受診することができます。詳しくは、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。

◎体調が悪い場合は、受診を控えてください。また、受診の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

岡市保健所健康課

☎226-9962 FAX 226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

守ろう大切ないのち

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間

誰も自殺に追い込まれることがない社会を目指すためには、自殺に対する正しい知識を持つことが大切です。



全国の年間自殺者数が、令和2年度に11年ぶりに増加しました。令和3年度は、全体では減少に転じたものの、女性や20代の若者は2年連続で増加しました。

長期化する新型コロナウイルス感染症の影響で、仕事や学校生活などの生活環境が安定せず、多くの人が心のダメージを受けています。また、不安や孤立感などのストレスにさらされることで、社会全体の自殺のリスクが高まっています。

自殺への心理

自殺は、うつ病や病苦などの健康問題、経済や生活の問題、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。また、多くの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ってしまいます。そして、誰もがこのような状態に陥る可能性があります。そのため、自殺は、個人の自由な意思や選択の結果では

なく、多くが「追い込まれた末の死」といえます。

自殺を考えているサイン

「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くあります。こうした変化(左表を参照)に周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで、多くの自殺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
身近な人の悩んでいる様子やサインに気付いたら、声を掛け、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、孤立しないように優しく寄り添いながら見守りましょう。

対応に困ったときは、本ページ左下「このころの相談専用電話」にご相談ください。

1人で悩まず相談しましょう

もしあなたが悩みを抱えていたら、「このころの相談専用電話」にぜひ相談をしてください。解決の方法を一緒に考えます。

1人で悩まず、まずは電話をしてください。

自分が気づく変化

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3 疲れやすく元気がない(だるい)
- 4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 5 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

周囲が気づく変化

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量が増える など

(うつ対策推進方策マニュアル—都道府県・市町村職員のために—,2004)

ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。講座を受講して、あなたもゲートキーパーになってみませんか。

■第1回 9月27日(火)

▼講演/うつ病と自殺予防について

▼講師/轟慶子さん(鶴賀病院医師)

■第2回 10月11日(火)

▼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

▼時間/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/40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

このころの相談専用電話

☎227・4455

月～金曜日 9時30分～16時

(祝休日・年末年始を除く)

岡市保健所健康課

☎226・6965 FAX 226・6682

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

ながの環境フェア2022

「ごみの減量・リサイクル、SDGsに取り組みよう！」

参加無料



環境に配慮する取り組みを広く紹介するイベントです。

とき 9月23日(金)～25日(日)
10時～16時(25日は15時まで)

ところ リサイクルプラザ(松岡二丁目)

各種イベント・展示

■エコ体験、クイズラリーに参加しよう！
エコ活動展示をみよう！

クイズラリーの参加者には、トイレットペーパーを差し上げます。

■リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選から入札により希望者に販売します。

▽申込期間／9月23日(金)～25日(日)9時～17時

▽抽選日／9月27日(火)〔当選者のみ、はがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、10月9日(日)までに、当選者が行ってください〕

▽対象／中学生以上

■フリーマーケット(9月25日(日)9時～11時、12時～14時)

出店者を入れ替え、2部制で行います。マイバッグが必要です。

■即売品の100円市

中古の日用品、食器などを100円で販売します。

■その他のイベント

▽リサイクル工作体験 ▽エコドライブ体験 ▽加工品や野菜の販売
▽SDGsの取り組み展示 ▽環境関連団体の活動紹介

関連イベント

■牛乳パック回収(9月26日(月)～30日(金)9時～12時)

牛乳パックを市内業者へ直接持ち込んでください。牛乳パック20枚で、トイレットペーパー1個と交換します。
※リサイクルプラザでは、牛乳パック回収を行いません。持ち込みできる業者の詳細は、実行委員会事務局へお問い合わせください。



▲フリーマーケットの様子

実行委員会事務局
(リサイクルプラザ内)

☎222-3196
FAX221-2033



問生活環境課

☎224・5035 FAX224・8909

✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

ムクドリ・カラス対策にご協力を

ムクドリ対策

ムクドリが市街地に集まり、大集団になることで、鳴き声による騒音やふんの害が発生します。

ムクドリの集団を見つけたときは、大きな音を出すなどして追い払うとともに、市への情報提供をお願いします。

■大きな音を出す

(ムクドリが小集団のうちは、効果があります)

- ・手をたたく
- ・バケツの裏などをたたく
- ・笛を吹く など

カラス対策

長野駅周辺の中心市街地などに、カラスの集団のねぐらがつくられています。一昨年の調査で、昼間は農地などを餌場にし、夕方から市街地に集まってくるのが分かりました。農地などでのカラス対策にもご協力ください。

■カラスに餌を与えない

・収穫後に不要となった果実や果樹などは速やかに撤去し、農地が餌場にならないようにしてください。
・すでにカラスの被害を受けた農作物は放置せず、堆肥化や農地への

すき込み(土に加えながら耕す)をするなど、適切に処理してください。

■音を出す・光を当てる

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

問環境保全温暖化対策課

☎224・8034 FAX224・5108

✉kankyo@city.nagano.lg.jp

野天のごみ集積所への生ごみの出し方など

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

※カラスよけネット(大きさ3メートル×4メートル)の購入には、市の有償頒布制度をご利用ください(1枚2千2百円)。申請方法などは、生活環境課へお問い合わせください。

問生活環境課

☎224・7635 FAX224・8909

✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

消防だより

9月1日(木)から30日(金)まで

「高齢者を火災から守る運動」

市消防局管内において、火災による死者の半数が65歳以上であることから、9月の1カ月間、「高齢者を火災から守る運動」を実施します。火災を防ぐために、次の点に特に注意するとともに、以下の6つの対策を参考に、それぞれのご家庭で、住宅防火に努めてください。

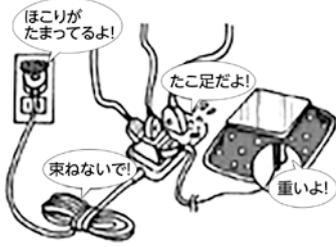
たばこからの火災を防ぐ

- ・喫煙は灰皿のある決まった場所で行う。
- ・吸い殻は一度水に浸してから捨てる。



電気配線からの火災を防ぐ

- ・電気コードを曲げたり、ねじったりしない。
- ・電気コードを重いもので踏みつけたり、ドアで挟み込んだりしない。



こんろからの火災を防ぐ

- ・たこ足配線をしない。
- ・電気コードを束ねたまま使用しない。
- ・電気コードは必ずプラグを持って抜き差しする。
- ・こんろを使用している時は、その場を離れないようにし、離れる時は必ず火を消す。
- ・グリルはこまめに清掃する。
- ・こんろの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・衣服の袖などへの着火に注意する。



住宅防火

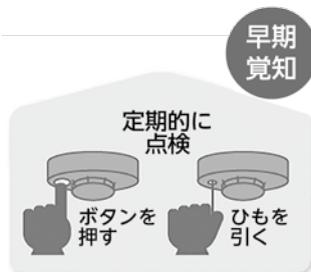
6つの対策

① 出火防止

火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは、安全装置の付いた機器を使用する。

② 早期覚知

火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置し、定期的な点検を行い、10年を目安に交換する。



③ 延焼拡大防止

火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。

④ 初期消火

火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

⑤ 早期避難

特にお年寄りや身体の不自由な人は、避難経路の確保と避難方法の確認をしておく。



⑥ 地域の助け合い

防火防災訓練への参加や、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



問 消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・6772

✉ yobou@city.nagano.lg.jp

婚活イベントに参加しませんか！！

長野市マリッジプロジェクト「ながマリ」(全5回)

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／各回40人
(男女各20人程度、多数の場合は抽選)

参加者同士、気軽に交流ができる体験型イベントを開催します。
イベントでは、ミニセミナーも開催します。また、希望者には、事前のオンライン相談も実施します。

開催概要(予定)

【第1回】食×出逢いバーベキュー婚活！

とき／10月15日(土)10:30～17:00
ところ／nagano forest village
キャンプフィールド・アソビパーク
ナガノパーク(飯綱高原)
申し込み／10月6日(木)まで



【第2回】松代焼に挑戦 陶芸 de 婚活！

とき／11月5日(土)10:30～16:30
ところ／松代荘・松代陶苑(松代町)
申し込み／10月27日(木)まで



※画像はイメージです。

長野圏域でも
婚活を応援します！

移住婚活ツアー「ナガノスタイル de 縁結び」(全2回)

対象／長野圏域*内在住・在勤か、圏域内に移住を希望する25～39歳の独身の人

定員／各回20人
(男女各10人程度、多数の場合は抽選)

小川村と長野市を舞台に、自然や食などの地域の魅力を満喫しながら、出会いを楽しむ日帰りのツアーを開催します。

開催概要(予定)

【小川村】10月29日(土)9:30～17:30
【長野市】11月12日(土)9:30～17:30

りんご狩りやバーベキュー、アクティビティなど・・・
地域ならではの体験を通して交流ができます。

*長野圏域・・・長野市、須坂市、千曲市、坂城町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町

その他にも…ライフデザイン関連のイベントも企画中です！

イベント詳細 申し込み について

参加料などの詳細や申し込みなどは、
長野市結婚応援ポータルサイト「ご縁ながのココカラ」をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、
内容の変更や開催を中止する場合があります。
実施する場合は、感染対策を講じて開催します。

ご縁ながのココカラ



<https://goen.nagano.jp>

問長野市マリッジサポートデスク(企画課内) ☎224-8639 FAX224-8569 ✉marriage-s@city.nagano.lg.jp

集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

富山市

第62回富山まつり

「よさこい」や、カターレ富山とのコラボレーションなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。

▶とき

9月24日(土)・25日(日)

▶ところ

富山城址公園とその周辺



富山市まちなか観光案内所

富山市まちなか観光案内所では、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた侍体験を再開しました。よろいかぶと、陣羽織の着付けや乗馬体験などができ、気軽に侍気分を味わえます。



問富山市観光協会(富山市本丸) ☎076-439-0800

問富山市観光政策課 ☎076-443-2072 FAX076-443-2184



第49回

NAGANOスポーツフェスティバル

とき

10月16日(日)

参加無料

ところ

北部スポーツ・レクリエーションパーク、長野運動公園総合運動場、南長野運動公園総合運動場、社会体育館(信更体育館、塩崎体育館、篠ノ井体育館、大岡体育館)

北部スポーツ・レクリエーションパーク	
キッズ野球体験会	
ランを楽しく！ランランラン	
みんなで一緒に！バタンク交流会	
タグラグビーにトライ！	
硬式テニス親子体験会	
TENNIS PLAY & STAY 体験会	
ポッチャ体験会	①
マレットゴルフを楽しもう	
みんなで楽しめるマレットゴルフ交流会	
どなたでもウォーキング体験会	
コアコンディショニングトレーニング体験会	
バランスボールトレーニング体験会	
ライン上のアクロバットはニュー感覚！	
スラックライン体験会	
体操体験会	
スケートボード教室	②
BMX(ビーエムエックス)試乗会	
青空ヨガ体験会	
◎その他:ボルダリングコーナー、スマイルボーリングなど(上記イベントの参加者のみ体験可)、東北中学校吹奏楽部演奏会(どなたでも観覧可)	
長野運動公園総合運動場	
車いすバスケットボール体験会	①
バスケットボールのニュー感覚！3×3体験会	
大竹秀之さん バレーボール教室	
時吉佑一さん 卓球教室	
田口師永さん スキッピングロープ教室	
木本登史さん パルクール教室	③
山岸絵美さん 柔道教室	
數本光咲さん 空手(形)教室	
今井謙一さん 空手(組手)教室	
ビームライフル体験会	④
各種フロア・プールプログラム	⑤
南長野運動公園総合運動場	
体力・健康チェックキャラバン&体力測定	⑥
InBody&トレーニング指導	⑦
各種フロア・プール・スタジオプログラム	
健康ポールウォーキング体験会	⑧
スポーツ吹矢体験会	⑨
社会体育館	
ジュニアバドミントン教室(信更体育館)	⑩
小学生フットサル教室(塩崎体育館)	
3×3バスケットボール体験会(篠ノ井体育館)	
シルバー体操体験会(篠ノ井体育館)	
親子フットサル体験会(篠ノ井体育館)	
スポーツ鬼ごっこ体験会(篠ノ井体育館)	
グラウンド・ゴルフ大会(大岡体育館)	
ニュースポーツ体験会(大岡体育館)	⑪

申込期間 9月7日(水)～10月7日(金)

上記期間内に①～⑪の申し込み先へ

※開催時間・内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※定員になり次第締め切ります。

※内容は変更・中止になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、各種対策を講じた上で開催します。マスク持参や当日の健康チェックなど、ご協力をお願いします。

申し込み・問い合わせ先

①NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ 東北 ☎・FAX共通296-9918(月～金曜日10:00～13:00、祝日を除く)

②北部スポーツ・レクリエーションパーク ☎266-0582

③ホクト教室受付係 ☑naganosportsfestival@gmail.com

④長野市スポーツライフル射撃協会 関川さん ☎090-4816-8796

⑤アクアウィング ☎244-7555

⑥スポーツ課 ☎224-7804

⑦南長野運動公園 ☎293-4048

⑧塩崎スポーツクラブ クラブマネージャー 永井さん ☎090-1865-1248

⑨スポーツ吹矢振興協会 竹内さん ☎285-6453

⑩(株)フクシ・エンタープライズ長野営業所 ☎217-5196

⑪大岡地区住民自治協議会 小林さん ☎266-2151

各種ホームゲームに無料で招待します！

第49回NAGANOスポーツフェスティバルに参加した人の中から抽選で、「AC長野パルセイロ」、「信州ブレイブウォリアーズ」、「ボアルース長野」のいずれかのホームゲームに招待します。

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351 ☑sports@city.nagano.lg.jp

消費者トラブルを防止するために



クーリング・オフ制度とは

契約の申し込み・締結をした後、一定の期間内(*)に事業者宛てに通知することで、無条件で契約の申し込みを撤回し、契約を解除できる制度です。

*訪問・電話勧誘販売、特定継続的役務提供(美容医療、各種教室・講座、結婚相談サービスなど)、訪問購入は8日以内。連鎖・業務提供誘引販売取引(モニター商法など)は20日以内。通信販売には、クーリング・オフに関する規定はありません。

6月1日から改正特定商取引法が施行

今までクーリング・オフは、消費者から事業者にはがきなどの書面で通知をしていましたが、書面だけでなく電子メール、USBメモリーなどの記録媒体、事業者が自社ウェブサイトやホームページに「電磁的記録」で通知を行うことが可能となりました。また、ファクスでも可能です。

クーリング・オフの通知を「電磁的記録」で行う場合

- ・契約書を確認し、クーリング・オフの通知先、通知方法を確認しましょう。
- ・事業者が対象となる契約を特定するために必要な情報(契約年月日、契約者名、購入品名、契約金額など)や、クーリング・オフの通知を発した日を記載しましょう。クーリング・オフの効力は、通知を発した時点から発生します。
- ・クーリング・オフを行った証拠として、送信したメールやウェブサイトのクーリング・オフ専用フォームの画面を、保存しておきましょう。

※クーリング・オフの通知や手続き方法が分からない場合は、「消費者ホットライン」に相談してください。

☎1888(いやー！)

問市民窓口課消費生活センター

☎24・5777 FAX 223・1818

✉shouhi@city.nagano.lg.jp

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷24日(土)17:35~17:45

長野市で活動するプロスポーツチーム

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

1日(木)	防災の日
2日(金)	高齢者を火災から守る運動
5日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
6日(火)	人権啓発ポスター・標語コンクール募集【再】
7日(水)	ママたちのお仕事フェスタ
8日(木)	動物の愛護・適正飼養
9日(金)	婚活イベント・移住婚活ツアーの参加者募集
12日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
13日(火)	認知症啓発月間
14日(水)	自殺予防週間
15日(木)	令和5年度 幼稚園・保育園・認定こども園などの入園手続き
16日(金)	マイナンバーカードはお持ちですか【再】
19日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
20日(火)	心理カウンセリング事業の開始【再】
21日(水)	高齢者を火災から守る運動【再】
22日(木)	市民公益活動団体「長沼歴史研究会」の紹介
23日(金)	オーラルフレイル予防【再】
26日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
27日(火)	ムクドリ・カラス対策
28日(水)	真田信之松代入部400年記念事業・真田十萬石まつり
29日(木)	10月の観光情報
30日(金)	広報ながの10月号の見どころ

テレビ

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷24日(土)15:30~16:00

真田信之 松代入部400年
~真田信之の足跡をたどる

真田信之は、元和8年(1622)に松代へ入部したとされており、令和4年(2022)は入部400年の節目の年です。番組では、松代に残る信之の足跡をたどり、信之の藩主として、また一人の人間としての姿を掘り下げます。



abn ふるさとステーション

▷18日・【再】25日(日)17:25~17:30

真田信之 松代入部400年
「真田宝物館特別展」の紹介

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷3日(土)16:55~17:00

こども総合支援センター愛称決定

▷10日(土)16:55~17:00

親子で楽しく身体を動かそう

▷17日(土)16:55~17:00

少年育成委員を体験しませんか

▷24日(土)16:55~17:00

子どもの急病に備えましょう

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。

9月の市政番組

※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。

長野市芸術館 令和4年度主催公演 秋～冬

詳しくは、芸術館ホームページ
をご覧ください。



18:30
リサイタル
ホール

加藤昌則の超ぶっとび！クラシック2[全5回]
クラシック音楽の「ヒミツ」を解き明かす大
好評レクチャー・シリーズです。

▶9月21日(水)「バレエを知ると世界がわか
る！」

▶10月26日(水)「名曲で迎える音楽史」
▶11月30日(水)「楽器から分かる作曲術」
▶12月21日(水)「今さら聞けない!?音楽
基礎知識講座」

▶令和5年1月25日(水)「ぶっとび音楽裏話」

▲加藤昌則
(作曲家・ピアニスト)



19:00
リサイタル
ホール

金曜よるのクラシック・リサイタルシリーズ

仕事やお出掛けの帰りに、カジュアルにクラシック音楽を楽しめるトーク
付きコンサートです。

▶11月18日/TAIRIK(ヴィオラ)

▶12月16日/菊池洋子(ピアノ)

▶令和5年1月13日/彌勒忠史(カウンスル) ▲TAIRIK
ターテナー (たிரிக)



10月16日(日)
15:00
メインホール

宮川彬良×米良美一「ふたりの歌謡ショウ」
～昭和・平成名曲ものがたり～

宮川彬良の父であり昭和のヒットメーカー、宮川泰の昭和歌謡曲と、宮川彬良による平成のヒットソングを米良美一と楽しいトークとともに贈る珠玉の傑作選です。

▲宮川彬良 ▲米良美一

<出演>
宮川彬良、米良美一、ダイナマイトしゃかりきサ～カス 他




11月20日(日)
17:00
メインホール

SKYE&FRIENDS
～僕たちとシティ・ポップ～

SKYE(スカイ)とシティ・ポップを代表する豪華アーティストたちのスペシャル・コンサートです。

<出演>
SKYE(鈴木茂(ギター)、尾崎亜美、ブレッド & バター、南佳孝)、小原礼(ベース)、林立夫(ドラム)、松任谷正隆(キーボード)、尾崎亜美、ブレッド & バター、南佳孝





【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191 (10:00～19:00、火曜日を除く)

【問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100、FAX219-3110、✉info@nagano-arts.or.jp

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

市立博物館 企画展

きら 煌びやかなお嫁入り — 信濃の大名道具 —

大名には、豪華で気品に満ちた生活を彩るため「大名道具」と呼ばれる道具類が多くありました。その中でも華やかなものが「婚礼道具」です。

大名の婚礼は、家と家をつなぐ重要な行事であったため、両家は家の威信をかけて莫大(ばくだい)な費用と労力を注ぎ込み、婚礼の準備をし、膨大な数の嫁入り道具を用意しました。

本企画展では、松代藩真田家、上田藩松平家、松本藩小笠原家・戸田家、高島藩諏訪家、高遠藩内藤家、飯田藩堀家に伝わった大名道具の中から婚礼道具に焦点を当て、紹介します。

煌びやかな道具類から、当時の姫君の生活に思いをはせてみませんか。



▲戸田家伝来茶弁当一式(個人蔵・松本市教育委員会寄託)

とき 9月23日(金)～11月20日(日)

▶開館時間/9:00～16:30(入館は16:00まで)

▶入館料/一般300円、高校生150円、小・中学生100円[9月23日(金)、11月3日(木)は入館料無料、土曜日は小・中学生無料です]

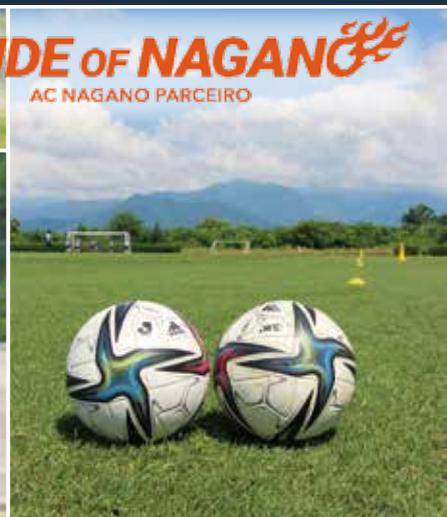
▶休館日/月曜日(10月10日を除く)、10月11日(火)、11月4日(金)

関市立博物館 ☎284-9011 FAX284-9012 ✉museum@city.nagano.lg.jp

獅子よ 千尋の谷を 駆け上がれ



PRIDE OF NAGANO
AC NAGANO PARCEIRO



2022-23 season
開幕

●9月のホームゲーム
【WEリーグカップ第6節】
9月24日(土)18:00~
vs アルビレックス新潟レディース
会場 長野Uスタジアム



※詳しくは、随時クラブ
公式ホームページで
お知らせします。



▲ ホームページ



▲ Twitter



▲ Instagram

長野市は AC 長野パルセイロ・レディースを応援しています！

頑張り
ニッポン!

なでしこJAPAN 国際親善試合

VS ニュージーランド女子代表

10月9日(日)
会場 長野Uスタジアム



◀ 試合の詳細などはこちら

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

✉ sports@city.nagano.lg.jp



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。

くらしのチャンネル

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

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 長野市社会福祉審議会

- ▶とき／10月4日(火)13:30～14:30
- ▶ところ／市役所庁議室(第一庁舎5階)
- ▶議題／おでかけパスポート事業についてなど
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／9月29日(木)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

お知らせ 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(児童が施設に入所している場合、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

▶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)52,400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)34,900円
※請求者、対象児童の状況によって必要書類が異なります。申請前に障害福祉課へお問い合わせください。
圏障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ 固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

市では定期的に、家屋の全棟調査を行っています。この調査は、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)が調査を行います。外観・聞き取り調査のほか、内部調査をお願いする場合があります。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することがあります。

※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。
圏資産税課 ☎224-7176

お知らせ 市民税非課税世帯等臨時特別給付金の申請期限は9月30日です

市民税非課税世帯等臨時特別給付金(1世帯当たり10万円)の対象世帯のうち、確認書(または申請書)の提出が済んでいない人は、期限までに提出してください。期限後の申請は受け付けできませんので、ご注意ください。

▶申請方法／9月30日(金)(消印有効)までに、郵送か直接、市役所会議室261(〒380-8512、第二庁舎6階)か、直接、各支所へ
圏長野市臨時特別給付金コールセンター ☎224-7713

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／9月2日(金)13:00～9月20日(火)14:00
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください(9月1日(木)13:00に掲載開始予定)。
圏管財課 ☎224-5016

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

9月23日(金)～25日(日)は、保守点検のため、住民票などのコンビニ交付サービスをご利用いただけません。
圏市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 不用品あっせん

- ◆さしあげます／ワードプロセッサ、電子オルガン、押し入れ用衣装ケース
- ◆ゆずってください／パイプ椅子、ダイニングテーブル、グランドピアノ
- ▶申し込み・問い合わせ／9月12日(月)12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎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 家庭で処分困っているタイヤなどを受け入れます(有料)

- ▶とき／10月8日・22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)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月12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
国民健康保険料(9月期)	9月30日(金)
後期高齢者医療保険料(3期)	
介護保険料(4期)	
し尿処理手数料定額制(3期)	

お知らせ 市立長野中学校

公開授業

- ▶とき／9月21日(水)から順次開催
- ▶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

入学者選抜説明会

- ▶とき／10月8日(土)9:30～11:20
 - ▶対象／市内在住の小学6年生の保護者
 - ▶申し込み／事前に同校ホームページから申し込み
- ※各小学校を通じて案内を配布します。
 圃学校教育課 ☎224-5097

お知らせ 野生きのこ相談窓口の開設

- ▶開設期間／9月21日～11月4日の毎週月・水・金曜日13:30～15:00(祝日を除く)
 - ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
 - ▶対象／市内在住の人
- ※開設期間以外は、指導員不在のため、相談を受け付けません。
 ※営業目的の鑑別はしません。
 ※食用に採取したきのこに限ります。
 圃食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 9月23日(金)は霊園行き直通バスを運行します

出発地	発車時刻
長野駅(善光寺口2番乗り場)	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

- ※支払い方法は、現金のみです。
 - ※詳しくは、同公社ホームページをご覧ください。
- 圃(一社)長野市開発公社 ☎226-3272

お知らせ 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

- ▶とき／9月30日(金)10:00～11:00
- ▶ところ／篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ／9月29日(木)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

お知らせ 県立高校再編に係る住民説明会

圃県教育委員会事務局高校教育課高校再編推進室 ☎235-7452

とき		ところ	定員(先着順)
9月9日(金)	15:00～16:30	篠ノ井交流センター	205人
	18:00～19:30		
9月10日(土)	14:00～15:30	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	130人
9月11日(日)	14:00～15:30	東部文化ホール(大字小島)	282人
9月22日(木)	15:00～16:30	ふれあい福祉センター	130人
	18:00～19:30		

お知らせ 狂犬病予防集合注射

とき(10月)	ところ
2日(日)	9:00～10:00 市保健所
	11:00～12:00 篠ノ井総合市民センター
3日(月)	9:30～10:10 豊野保健センター
	11:00～11:30 柳原総合市民センター
4日(火)	10:00～10:20 七二会支所
	10:50～11:10 中条総合市民センター
5日(水)	9:30～10:00 戸隠支所
	10:30～11:00 鬼無里支所
7日(金)	9:30～10:00 信更支所
	10:30～11:00 信州新町支所
	11:30～12:00 大岡保健センター

- ▶対象／本年度に狂犬病予防注射を受けていない飼い犬
 - ※料金など詳しくは、市ホームページか送付済みのほかきをご覧ください。
- 圃市保健所動物愛護センター ☎262-1212

お知らせ 献血日程(400mL献血にご協力を)

とき[10月6日(木)]	ところ
9:30～11:00	川中島支所
13:30～14:30	朝陽支所

圃市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

- ▶とき／9月26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野支部(☎273-8120)へ

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき／10月3日(月)10:00～12:00、13:00～16:00
 - ▶ところ／市役所会議室203(第二庁舎10階)
- 圃(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

お知らせ 信州新町美術館第一展示室の貸し出し

- 1階第一展示室を市民ギャラリーとして貸し出します。
 - ▶期間／9月30日(金)～令和5年2月5日(日)
 - ▶料金／1日250円～2,000円(面積割)
- 圃信州新町美術館 ☎262-3500

お知らせ 宝くじの助成金による整備

- 宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。
 - ▶神楽橋区／環境美化用品など
- 圃地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ ありがとうございます

- 【放課後子ども総合プラン施設に】**
- ▶ライオンズクラブ国際協会 334-E地区 2R1Z／移動式スポットクーラー3台
- 【緑の募金に】**
- ▶総額／1,003万2,867円
- 【茶臼山動物園整備基金に】**
- ▶有限会社高田屋／5万円
- ▶篠ノ井西部商工振興会／5万円

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

9月は、11日(日)

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 令和5年度採用 保育士 会計年度任用職員

▶対象/保育士資格を有する人(令和5年春までに資格を取得する見込みの人を含む)

▶勤務時間/月~土曜日の7:00~19:00のうち指定する5日間、1日当たり7時間45分(園によって勤務開始・終了時間が異なる場合や、日曜日・祝休日が勤務になる場合があります)

▶採用予定人数/若干名(面接など)

▶採用期間/令和5年4月1日(土)から1年間

▶面接予定日/10月26日(水)

▶申し込み/10月7日(金)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に保育士証の写しか、資格取得見込証明書を添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ
※本年度中途採用の保育士会計年度任用職員も随時募集しています。

園保育・幼稚園課 ☎224-8039

募集 読書感想画展作品

▶展示期間/10月22日(土)~11月7日(月)

▶対象/幼児~小学生

▶作品内容/読んだり聞いたりしたお話の絵

▶作品規格/四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)

▶応募方法/9月4日(日)~10月7日(金)に、所定の応募用紙(市立図書館ホームページ、同館にあります)に必要事項を記入の上、作品中央下部にのり付けして、直接、同館へ
※全ての応募作品を、同館に展示します。
※展示後、作品は返却しますので、11月23日(水)~12月12日(月)に取りに来てください。

園市立長野図書館 ☎232-3558

募集 令和5年度からの 豊野温泉りんごの湯 指定管理者

▶申し込み/9月16日(金)17:15(必着)までに、申請用紙(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、同課(〒380-8512長野市役所)へ
※必ず事前に、募集要項(市ホームページにあります)を確認してください。

園観光振興課 ☎224-5042

募集 フリーマーケット 出店者

■長野運動公園 ☎244-7555

▶とき/10月16日(日)9:00~15:00

▶店舗数/路面20店舗、車両10店舗(先着順)

▶出店料/1,500円

▶申し込み/9月13日(火)~10月15日(土)(必着)に、所定の申込書(同公園ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、長野運動公園(〒381-0043長野市吉田五丁目1-19、FAX244-7156、✉nagano@shinko-sports.com)へ

■サンマリンながの・リサイクルプラザ(屋内外開催) ☎222-3196

▶とき/10月23日(日)9:00~11:00、12:00~14:00(2部制・出店者入れ替え)

▶対象/市内在住の、リサイクルを心掛けている個人・団体(事業者は除く)

▶店舗数/各10店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料/各500円

▶申し込み/9月30日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「10月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目・出店希望時間を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

※詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

募集 介護保険関連施設の 整備事業者

▶対象事業/認知症対応型共同生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護

※詳しくは、市ホームページ(9月上旬公開予定)をご覧ください。

園高齢者活躍支援課 ☎224-5094

募集 果樹せん定枝・薪ストーブ 活用推進事業

果樹のせん定枝や幹の提供を希望する農家と、その利用を希望する人を募集し、市地球温暖化防止活動推進センターが相互に紹介します。

▶申し込み/11月11日(金)(必着)までに、所定の用紙(市・同センターホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(〒380-0835長野市新田町1513-2、FAX237-6690、✉eco-mame@dia.janis.or.jp)へ
園同センター ☎237-6681

募集 若者奨学金返還 支援事業対象者

▶対象/令和6年度に就職し奨学金の返還を始める人

▶対象奨学金/日本学生支援機構第一種学資貸与金・第二種学資貸与金

▶補助率/2分の1、最大5年間で8万円(年額、月額上限あり)

▶申込期限/令和5年1月31日(火)

※要件や申し込み方法など、詳しくは同デスクへお問い合わせください。

園移住・定住相談デスク(企画課内) ☎224-7721



募集 長野市企業人権教育
推進協議会 加入企業

▶事業内容／会員企業向け人権啓発研修会の開催、企業内研修の支援(啓発用DVDの貸し出し、講師派遣、情報提供)、機関紙発行(年3回)など
▶対象／市内に事務所がある企業
▶会費／年額1,000~8,000円(企業の社員数による)
▶申し込み・問い合わせ／電話で人権・男女共同参画課(☎224-5032)へ

募集 長野県技術専門校の
令和5年度入校生

▶受付開始日／9月26日(月)
圃県産業人材育成課 ☎235-7199

**行事
催し** 市立長野図書館
大字長野長門町

■映画上映会

◇ハリケーン(字幕・白黒・103分)

▶とき／9月10日(土)14:00~

◇橋(字幕・白黒・99分)

▶とき／9月24日(土)14:00~

■9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

圃市立長野図書館 ☎232-3558

**行事
催し** ながのハンギングバスケット
&コンテナガーデン
コンテスト2022展示作品

▶とき／9月30日(金)~10月7日(金)

8:00~18:00(7日は12:00まで)

▶ところ／市役所ニワ(第一庁舎1階)

※9月22日(木)まで作品を募集して
います。

※詳しくは、市ホームページか、公園緑
地課(第二庁舎5階)、各支所・公民館、
ながの緑育協会窓口(篠ノ井中央公園
内)にあるチラシをご覧ください。

圃公園緑地課 ☎224-7285

**行事
催し** 市立博物館

9月19日(月)・23日(金)は、入館無料です。

■のぼりにんぎょうをつくろう

▶とき／9月10日(土)14:00~14:40

▶定員／4家族(先着順)

▶参加料／300円

▶入館料／一般300円、高校生150円

▶申し込み／9月9日(金)までに、電
話で市立博物館へ

■たわらあみでつくるかべかざり(お月見)

▶とき／9月17日(土)14:00~14:40

▶定員／4家族(先着順)

▶入館料／一般300円、高校生150円

▶申し込み／9月16日(金)までに、電
話で市立博物館へ

■博物館まつり

▶とき／9月23日(金)10:00~15:00

※詳しくは、同館ホームページをご
覧ください。

圃市立博物館 ☎284-9011

**行事
催し** 戸隠地質化石博物館
戸隠栃原

9月19日(月)・23日(金)、11月3日(木)
は、入館無料です。

■秋の企画展「河原の石ころ~石こ
ろから見る大地の生い立ち」

▶とき／9月17日(土)~11月27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)

圃戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

**行事
催し** 信州新町美術館・
化石博物館

9月19日(月)・23日(金)は、入館無料です。

■葉脈のしおり作りに挑戦!

▶とき／9月10日・17日(土)13:30~15:30

▶定員／各10人(先着順)

▶参加料／各50円

▶入館料／一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ／各開催日
10:00までに、電話で同館(☎262-
3500)へ

**行事
催し** 真田宝物館

9月19日(月)は、入館無料です。

■花押(かおう)のストラップ作り

古文書の写真をなぞり、戦国武将の
花押(サイン)のストラップを作ります。

▶とき／9月10日(土)10:00~12:00

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／1枚100円

▶入館料／高校生以上800円

■講演会「真田信之の家臣団」

▶とき／10月1日(土)14:00~15:30

▶ところ／サンホールマツシロ

▶講師／黒田基樹さん(駿河台大学
教授)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み／9月1日(木)~30日(金)に、
電話で真田宝物館へ

圃真田宝物館 ☎278-2801

**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／9月10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つ込み)

▶申し込み／事前に電話か直接、同
センターへ

■ハンドメイドワークショップDAY

▶とき／9月24日(土)10:00~15:00

▶参加料／ワークショップごとに必
要

■かんたん水引講座(梅結びのブローチ)

▶とき／10月2日(日)10:00~12:00、
14:00~16:00

▶定員／各5人(先着順)

▶参加料／各1,000円

▶申し込み／事前に電話か直接、同
センターへ

圃同センター ☎234-2906

行事催し もんぜんぶら座ギャラリー 岡もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10:00~19:00)
3階	富士山愛好家写真展	9月8日(木)~14日(水)
	絵画と木版画展	9月16日(金)~23日(金)[21日(水)を除く]
	版画の展示	9月24日(土)~30日(金)
	有志会社中いけばな池坊展	10月1日(土)・2日(日)
2階	子どもの絵の展示	9月23日(金)~28日(水)

行事催し 花と緑の無料相談所

花や庭木の管理、肥料、病害虫などの困り事に、専門家が相談に応じます。

- ▶とき/9月9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 鬼無里観光イベント

- 秋の砂鉢山(すなはちやま)登山
- ▶とき/10月10日(月)8:00~16:30
- ▶集合場所/鬼無里支所
- ▶対象/中学生以上
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/1,500円
- ▶申込期限/9月26日(月)
- 鬼無里フットパスウォーキング~谷の都コース
- ▶とき/10月15日(土)9:00~13:30
- ▶集合場所/鬼無里公民館両京分館
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上2,500円、小学生以下500円
- ▶申込期限/10月3日(月)
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み・問い合わせ/申込期限までに、鬼無里観光振興会ホームページ内の申し込みフォームから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会(☎256-3188)へ



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/9月17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/10月1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 事業者向け消費税インボイス制度説明会

- ▶とき/9月26日(月)10:30~13:30
- ▶ところ/長野税務署別館(大字南長野西後町)
- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で長野税務署(☎234-0111)へ

行事催し 2022NAGANOで考えるヘルステックの未来

- ▶とき/9月28日(水)10:00~16:00
- ▶ところ/信州大学工学部キャンパス国際科学イノベーションセンター2階
- ▶定員/50人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に右上の二次元コードから申し込むか、電話で信州大学工学部(☎269-5382)へ



行事催し 松代文化ホール

- 大好きなおじいちゃん・おばあちゃんへ、手形足形アートを贈ろう
- ▶とき/9月17日(土)10:00~10:45、10:50~11:30
- ▶対象/1カ月健診が済んだ赤ちゃん~小学生とその保護者
- ▶定員/各6組(先着順)
- ▶参加料/2,200円(A4サイズフレームか布バッグ込み)
- ※手形足形の追加=1回400円
- 2台ピアノを楽しもう
- ▶とき/9月19日(月)・23日(金)9:00~17:00(1組30分)
- ▶定員/各16組(先着順)
- ▶参加料/各1,000円
- ◎上記はいずれも
- ▶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 ながの門前まちあるき

- 古地図で探索「西鶴賀」のはじまり
- ▶とき/9月18日(日)13:00~15:00
- 秋の旬探しツアー
- ▶とき/9月21日(水)10:30~12:30
- ◎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)

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



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
9月17日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	9月8日(木)~16日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)
10月16日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	9月12日(月)~10月14日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)

▶申し込み/各申込期間に電話で各申込先へ



よろず猫相談会

- ▶とき/9月17日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/8組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月8日(木)~16日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ



市民公開講演会 ~人とペットの被災への備え

- ▶とき/9月25日(日)14:00~15:30
- ▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶講師/辻本郁美さん(認定NPO法人日本レスキュー協会)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/70人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月20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、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ



中部勤労青少年ホーム 祭り

- ▶とき/10月2日(日)10:00~12:30
- ▶ところ/中部勤労青少年ホーム(大字南長野妻科)
- ※上履きを持参してください。
- 團中部勤労青少年ホーム ☎232-3256



長野市ガイド協会 設立10周年記念講演会 ~知られざる善光寺

- ▶とき/10月2日(日)15:30~17:00
- ▶ところ/ホテルメトロポリタン長野(大字南長野南石堂町)
- ▶講師/笹本正治さん(県立歴史館特別館長)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で長野市ガイド協会(☎225-9911)へ



温湯温泉 湯~ぱれあ 若穂綿内

- 保料の民話を訪ねる~清水寺・広徳寺付近
- ▶とき/9月29日(木)9:00~12:00
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/無料(保険料別途)
- ひざ痛を予防するための体力測定 & 体操体験会
- ▶とき/10月4日(火)13:30~16:00
- ▶対象/市内在住の60歳以上で、湯~ぱれあ運動教室に初めて参加する人(定員に満たない場合は、経験者も可)
- ▶定員/15人(先着順)
- ◎上記はいずれも
- ▶申し込み・問い合わせ/9月13日(火)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ(電話1回につき2人まで申し込み可)



みどりの見学(犀川浄水場・ジビエ加工センター)

- ▶とき/10月12日(水)13:30~16:30
- ▶集合・解散場所/市役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/9月21日(水)(必着)までに、はがきに参加希望者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号・「施設見学10月12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2人まで記入可)
- ※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)。
- 團広報広聴課 ☎224-5004



第2回長野市子ども会 リーダー研修会

- ▶とき/10月16日(日)9:30~16:30
- ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
- ▶対象/子ども会活動に興味のある市内在住の小学4年生~高校生
- ▶参加料/650円(本年度初めて参加する人は、別途安全共済会入会費)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月30日(金)までに、右の二次元コードから申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



屋外広告物講習会

- ▶とき/11月7日(月)9:30~17:10
- ▶ところ/松本市中央公民館Mウイング(松本市中央一丁目)
- ▶対象/県内で屋外広告業を営む予定の人
- ▶参加料/3,500円(当日持参)
- ▶申し込み/10月7日(金)(必着)までに、所定の申込書(市ホームページ、まちづくり課にあります)に必要事項を記入の上、直接、まちづくり課(第二庁舎5階)へ
- 團まちづくり課 ☎224-7179



戸隠森林植物園

- 自然観察会
- ▶とき/9月11日・18日・25日、10月2日(日)10:00~12:00(雨天中止)
- 戸隠高原ネイチャーウォーク
- ▶とき/9月17日(土)9:00~14:00(雨天中止)
- ▶持ち物/歩きやすい服装・靴、雨具、昼食、マスク

◎上記はいずれも

- ▶集合場所/園内八十二森のまなびや前
- ▶参加料/一般500円、小・中学生300円
- 團NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

行事催し スマイル☆キッズわんクラブ
～犬とのふれあい体験

とき(10:00~11:30)	ところ
9月23日(金)	若里公園
10月8日(土)	市保健所(若里六丁目)

▶対象/市内在学の小学3~6年生とその保護者で、2日間とも参加できる人
▶定員/10組(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/9月8日(木)~15日(木)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

健康 市長と一緒に
楽しいラジオ体操講座

▶とき/10月17日(月)9:30~10:30
▶ところ/松代公民館
▶定員/40人(多数の場合は抽選)
▶申し込み/9月26日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名(2人まで)・電話番号・「10月17日ラジオ体操講座希望」と記入の上、市保健所健康課(〒380-0928若里六丁目6-1)へ
☎226-9961

健康 各種健康講座

■膝痛予防講座
▶とき/9月22日(木)13:30~15:00
▶ところ/西部保健センター(大字安茂里)

■腰痛予防講座

とき(13:30~15:00)	ところ
10月6日(木)	犀南保健センター(里島)
10月12日(水)	松代保健センター(松代町東条)

■血糖値を下げる運動講座
▶とき/10月7日(金)13:30~15:30
▶ところ/三陽保健センター(大字西尾張部)

◎上記はいずれも

▶定員/15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/9月9日(金)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

健康 女性のための休日がん検診

圓市保健所健康課 ☎226-9962

検診	とき[10月16日、11月6日(日)]	対象(女性)	定員(先着順)	受診料
乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸(けい)がん検診	9:00~11:00(乳・子宮のセット検診)	40~74歳	56人	2,800円
	9:00~11:00(子宮頸がん検診) 13:00~14:00(マンモグラフィ検査)		20人	
乳がん(超音波)・子宮頸がん検診	9:00~11:00(乳・子宮のセット検診)	30歳以上	54人	2,400円
	9:00~11:00(子宮頸がん検診) 13:00~14:00(超音波検査)		20人	
乳がん(マンモグラフィ)検診	13:00~14:00	40~74歳	14人	1,600円
乳がん(超音波)検診		30歳以上	10人	1,200円

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶申し込み/9月7日(水)~11月2日(水)9:00~18:00(土・日曜日、祝日を除く)に、検診受付センター(☎0120-223-969)へ[10月16日(日)分の受け付けは10月12日(水)まで]

健康 難病・研修交流会

圓市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき	申込期限
歯科医師講話 ～飲み込みづらさの理由と対処法	9月29日(木)13:30~15:30	9月15日(木)
重症筋無力症患者交流会	9月30日(金)13:30~15:00	9月16日(金)
こころの健康～呼吸法とリラクゼーション	10月4日(火)13:30~15:00	9月20日(火)
医師講話～膠原(こうげん)病の症状と治療	10月12日(水)13:30~15:30	9月28日(水)
特発性間質性肺炎患者交流会	10月14日(金)13:30~15:00	9月30日(金)
理学療法士講話・実技～日常生活動作と生活環境の工夫	10月18日(火)13:30~15:00	10月4日(火)
歯科衛生士・管理栄養士講話～お口のケアとむせにくい食事の工夫	10月26日(水)13:30~15:30	10月12日(水)
医師講話～肝炎・肝がんの最新治療	10月28日(金)13:30~15:30	10月14日(金)

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶対象/各難病や疾患を持つ本人やその家族 ▶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 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/9月21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

健康 フレイル(虚弱)予防の相談会

▶とき/9月26日、10月17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 運動相談(個別相談)

▶とき/9月29日(木)13:30~15:30
▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
▶定員/5人程度(先着順)
▶申し込み/9月9日(金)から、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ
圓市保健所健康課 ☎226-9961

健康 難病医療相談会

▶とき/10月19日(水)14:00~16:00
▶内容/神経内科の専門医による個別相談
▶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

健康 講演会「こころと体の
ストレスケア～災害を
体験した子どもたち」

- ▶とき／9月17日(土)14:30～15:45
- ▶ところ／東部保健センター(大字富竹)
- ▶講師／飯田俊穂さん(安曇野内科ストレスケアクリニック院長)
- ▶定員／50人(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
圃市保健所健康課 ☎226-9965



健康 講演会「自分の考え方の
クセを知ろう～ストレスを
コントロールする力！」

- ▶とき／10月24日(月)14:00～15:30
- ▶ところ／安茂里公民館2階集會室
- ▶講師／小平明子さん(鶴賀病院公認心理師)
- ▶対象／市内在住の人
- ▶定員／50人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月12日(月)～10月14日(金)に、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ

健康 就職氷河期世代対象
心理カウンセリング

- ▶とき／毎月第2・第4火曜日(祝日を除く)13:30～、15:30～
- ▶ところ／もんぜんぶら座
- ▶対象／おおむね35～55歳(定員に余裕がある場合は、世代を問わず受け付け可)
- ▶定員／各1人(1回90分以内・要相談)
- ▶申し込み／希望日の1週間前までに、電話で長野市職業相談室(☎224-7021)へ
圃商工労働課雇用促進室 ☎224-7492

スポーツ ヨガ教室

- ▶とき／9月10日(土)16:00～
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶定員／12人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ ホワイトリング 親子DE
ボールピラティス

- 無料体験会
- ▶とき／9月16日・30日(金)10:50～11:50
- 下半期教室
- ▶とき／10月～令和5年3月の金曜日
- ▶参加料／1回500円

◎上記はいずれも

- ▶対象／おおむね6カ月～2歳児の親子
- ▶定員／15組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月9日(金)8:30から、電話か直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

スポーツ 秋分の日水泳レッスン

- ▶とき／9月23日(金)9:30～11:00
- ▶ところ／アクアウィング
- ▶クラス／水慣れ、クロール初級・中級
- ▶対象／小学生
- ▶定員／各15人(先着順)
- ▶参加料／各2,000円(入会特典付き)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月6日(火)から、電話か直接、アクアウィング(☎244-7555)へ

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

教室	とき	対象	参加料	定員(先着順)
Saturday ヨガ	9月10日～10月29日(土) 10:00～11:00	18歳以上の人	各500円	各15人
幼児体操体験会	9月27日(火)16:00～17:00	年中・年長児	無料	10人
児童体操体験会	9月27日(火)17:15～18:15	小学1～3年生	無料	10人
健康ウォーキング & 身体改善	10月19日(水)10:00～11:30 (雨天中止)	おおむね50歳以上の人	500円	15人

▶申し込み／9月8日(木)から、電話か直接、同パークへ

スポーツ 初心者太極拳教室(後期)

圃市太極拳協会 山崎さん ☎090-3474-6387

とき	ところ	参加料※
10月6日～令和5年3月30日(木)(計23回)	10:00～12:00 長野運動公園サブアリーナ	10,000円
10月7日～11月18日(金)(計6回)	12:30～ 芹田体育館	3,000円
10月14日～令和5年3月24日(金)(計12回)	15:00 三輪体育館	6,000円

※…別途保険料◇18～64歳＝1,850円 ◇65歳以上＝1,200円

- ▶対象／市内在住・在勤で18歳以上の人
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶申し込み／各教室開催初日に、参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ

スポーツ 長野市長杯
マレットゴルフ大会

- ▶とき／10月1日(土)8:00～
- ▶ところ／犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙)
- ▶対象／市内在住の人
- ▶定員／50人(先着順)
- ▶参加料／500円(保険料含む、当日持参)
- ▶申し込み／9月20日(火)までに、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入の上、ファクスで大会事務局の江尻さん(FAX295-4673)へ
圃大会事務局 江尻さん ☎090-4664-9951

スポーツ ポールウオーキングで
野外彫刻めぐり

- ▶とき／10月20日(木)9:30～12:00
- ▶ところ／川中島古戦場史跡公園(小島田町)
- ▶定員／25人(先着順)
- ▶参加料／300円(ポールの貸し出しは無料)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(木)～10月6日(木)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)か文化芸術課(☎224-7504)へ

お知らせ

まじころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です)

圓湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
体づくり水中運動	10月5日～ 12月14日(水) (計10回)	10:30～11:30	ひざこし安心ウオーク・スイム
ゆっくりウオーキング		13:15～14:15	爽快エネルギーアクア
ずくだせアクアサーキット		15:30～16:30	
筋力アップ水中運動	10月6日～12月15日(木) 13:15～14:15(計6回)	19:15～20:15	筋力アップアクアピクス
簡単アクアピクス		10:30～11:30	ひざこし安心サーキット
体づくりアクアピクス	10月7日～ 12月16日(金) (計10回)	13:15～14:15	からだ爽快水中運動
インターバル水中運動		15:30～16:30	バラエティーアクア
脂肪燃焼アクアピクス		19:15～20:15	簡単いろいろ水中運動
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム	10月11日～ 12月13日(火) (計10回)	10:30～11:30	ひざこし安心ウオーキング
		13:15～14:15	脂肪燃焼ダイエット
	10月17日～ 12月19日(月) (計10回)	15:30～16:30	
		19:15～20:15	

▶申し込み/9月26日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき	教室	とき
らくらく体操	10月5日～12月14日(水)13:30～14:30(計10回)	ゆったりヨガ	10月12日～12月14日(水)10:30～11:30(計6回)
骨コツ元気体操	10月11日～12月13日(火)13:30～14:30(計10回)	姿勢改善&リンパケア	10月17日～12月19日(月)10:30～11:30(計6回)

▶申し込み/9月26日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■おひさま教室(小学生以下限定)

教室	とき	教室	とき
親子フラダンス	9月10日(土)10:30～11:30	ひよこ親子ピクス	9月21日(水)10:00～10:45
親子でダンス	9月11日(日)10:00～10:45	親子バランスボール	9月23日(金)14:00～15:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	9月11日(日)・15日(水)・25日(日)・ 29日(木)10:30～11:30	みんなでリトミック	9月24日(土)10:30～11:15
Kids hip hop	9月11日(日)11:15～12:15	親子プール	9月24日(土)15:00～16:00
わらべ歌ベビーマッサージ	9月12日(月)10:30～11:30	親子体操	9月25日(日)15:00～16:00
わらべうたでいちにのさん	9月16日(金)10:30～11:30	ベビーヨガで手遊び歌遊び	9月27日(火)10:30～11:30
家族で水中サーキット運動	9月18日(日)10:30～11:30	親子でリトミック	9月28日(水)10:30～11:15
子ども貸切プール	9月18日(日)・19日(月)13:00～15:00	わらべうた産後ダンス	9月30日(金)10:30～11:30
からだずっきりママヨガ	9月20日(火)10:30～11:30		

▶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)

※料金など、詳しくは、ホームページをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ。



スポーツ 2023年市町村対抗小学生駅伝大会練習会

▶とき/9月6日～令和5年4月25日
毎週火曜日18:00～19:30、毎週土曜日か日曜日14:00～16:00

▶ところ/長野運動公園

▶対象/市内在学の小学4・5年生

▶定員/6人程度(多数の場合、選考)

▶参加料/1回300円(別途保険料など)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市陸上競技協会市川さん(☎090-9357-8071)へ

スポーツ 障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ)

▶とき/10月1日(土)9:30～11:30

▶ところ/犀川南運動場マレットゴルフ場(丹波島三丁目)

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/9月21日(水)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 一般向け5,000メートル走記録会

▶とき/10月1日(土)夕方を予定

▶ところ/長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在住で、日本陸上競技連盟へ未登録の人

▶定員/男性50人・女性25人程度(先着順)

▶参加料/1,000円

▶申し込み/9月16日(金)17:00までに、市陸上競技協会のホームページへ

※詳しくは、市陸上競技協会ホームページ内の北信長距離記録会要項をご覧ください。

圓市陸上競技協会市川さん

☎090-9357-8071

スポーツ 南長野運動公園

スポーツ 長野市父親卓球大会

▶とき/10月23日(日)8:30～

▶ところ/大豆島体育館

▶内容/1～4部のランク別個人戦(1部＝上級、2部＝中級上、3部＝中級、4部＝初級)、ダブルス戦(当日抽選)

▶対象/市内在住・在勤の既婚男性、40歳以上の未婚男性

▶参加料/1,000円(当日持参)

▶申し込み/10月14日(金)(必着)までに、住所・氏名・電話番号・ランクを記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟の松倉政吉さん(〒381-0082長野市大字上駒沢25、FAX296-4017)へ

圓市父親卓球連盟松倉さん ☎090-1613-0033

圓南長野運動公園 ☎293-4048

教室	とき	対象	参加料
モーニングストレッチ	毎週 9:00～9:15	高校生以上	1回600円
Theサーキットshort Ver	水曜日 15:00～15:45		
キッズHIP-HOP(初心者向け)	毎週土曜日10:15～11:15	小学生	月額4,000円

スポーツ

各種スポーツ教室

■親子ふれあいスポーツ教室

- ▶とき／9月27日～11月15日(火) 10:45～11:45(計8回)
- ▶ところ／浅川体育館
- ▶対象／2～3歳児とその保護者
- ▶定員／15組(先着順)
- ▶申込期間／9月8日(木)～20日(火)

■ママピラティス教室

- ▶とき／9月29日～11月24日(木) 10:30～11:30(計8回)
- ▶ところ／川中島町公民館中津分館(川中島町今井)
- ▶対象／市内在住で産後1年以内の女性
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申込期間／9月8日(木)～22日(木)

■ピラティス教室

- ▶とき／10月13日～12月22日(木) 19:15～20:15(計8回)
- ▶ところ／三輪公民館
- ▶対象／市内在住・通勤の人
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申込期間／9月22日(木)～10月6日(木)

◎上記はいずれも

- ▶参加料／2,400円
- ▶申し込み／申込期間に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、同課(第二庁舎3階)か申込時に指定する場所へ

スポーツ

**豊野町少年剣道クラブ
スポーツ少年団**

- ▶練習時間／毎週水曜日19:00～、毎週土曜日16:00～、毎週日曜日10:00～
- ▶ところ／豊野中学校剣道場
- ▶対象／小学生以上
- ▶参加料／年額12,000円(保護者会費3,000円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同少年団の松山さん(☎090-2464-8411)へ

教室

**税理士による
農業簿記の基礎講座**

- ▶とき／9月13日(火)9:00～12:00
 - ▶ところ／農業研修センター(松代町東寺尾)
 - ▶定員／10人(先着順)
 - ▶受講料／300円
 - ▶申し込み／事前に電話で農業研修センターへ(日・月曜日を除く)
- 圃農業研修センター ☎278-2620

教室

親子関係スキルアップ講座 圃こども総合支援センター☎224-7849

- ▶とき／10月5日・12日・19日・26日(水)13:00～15:00(計4回)
- ▶ところ／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶対象／おおむね3～10歳の子どもを持つ保護者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み／9月12日(月)から、電話でこども総合支援センターへ

教室

教えて!常識塾

圃生涯学習センター☎233-8080

講座	とき(14:00～15:30)
わが身を守る防災術～災害事例から学ぶ	9月14日(水)
身近なリスクから大切な資産を守り育てる方法	9月21日(水)
表参道の老舗に学ぶ 鯉(かつお)節～だしのあれこれ	9月28日(水)
知っておきたい!! セルフケアつぼ講座	10月5日(水)

- ▶ところ／生涯学習センター(トイーゴウエスト3・4階)
 - ▶定員／各30人(先着順)
 - ▶受講料／各200円
 - ▶申し込み／事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(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、申し込みは各受講日の10日前まで)。

教室

生ごみ自家処理講座

圃生活環境課☎224-5035

とき(14:00～15:30)	ところ	内容	申し込み
9月15日(木)	更北公民館	段ボール堆肥	各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ
9月27日(火)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト	
10月8日(土)			

- ▶対象／市内在住で初めて本講座を受講する人
 - ▶定員／各20人(先着順)
- ※受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室

救命講習

※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
■救命入門コース			
10月7日(金)18:00～19:30	小川村役場	10人	小川分署(☎269-1119)
10月23日(日)9:00～10:30	七二会分署	9人	七二会分署(☎229-3512)
■普通救命講習Ⅰ			
10月22日(土)9:00～12:00	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)
■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)			
10月27日(木)9:00～11:00	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)
■普通救命講習Ⅱ			
10月6日(木)9:00～13:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
■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)			
10月11日(火)9:00～12:00	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
■上級救命講習			
10月24日(月)8:30～17:30	消防局3階	10人	鶴賀消防署(☎223-0119)

教室

ソルガム栽培講習会(収穫)

- ▶とき／9月15日(木)13:30～16:00(荒天順延)
 - ▶集合場所／大安寺駐車場(七二会甲)
 - ▶申し込み／9月13日(火)(必着)までに、住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス(携帯メール不可)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで新産業創造推進局(第二庁舎4階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5095、☒shinsangyo@city.nagano.lg.jp)へ
- ※詳しくは、信州そるがむで地域を元気にする会ホームページをご覧ください。
- 圃新産業創造推進局 ☎224-9721

教室

**障害者福祉センター
パソコン教室**

- ▶とき／9月28日、10月5日・12日・19日(水)9:00～16:30(計4回)
- ▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ▶対象／身体障害者手帳所持者とその家族
- ▶定員／5人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月14日(水)までに、住所・氏名・電話番号・パソコン持参の有無を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市障害者福祉センター(☎226-4884、FAX226-6263、☒info@nagano-sfc.jp)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 **かがやきひろば各種講座**

※詳しくは、各ひろばにお問い合わせください

講座	とき	定員(先着順)	受講料※1	申込期間
■松代(松代町東条)☎278-0050				
ワンポイント刺しゅうで作る巾着袋	9月26日、10月3日(月)10:00~12:00(計2回)	10人	980円	9月9日(金)9:00~20日(火)
■豊野☎257-3135				
小さな手まり作り	10月27日~12月22日(木) (計5回)	10:00~11:30	※2	9月12日(月)~21日(水)
クリスマスソングを奏でよう!	11月7日~12月19日(月)(計4回)	11:30	400円	

※1…材料費など含む ※2…ストラップ1,400円か、ネックレス1,500円

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/各申込期間に、電話か直接、各ひろばへ

教室 **リサイクルプラザ**

岡リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
廃材でおもちゃ・育児グッズ作り※1	9月30日(金)10:00~12:00	3組	300円	9月14日(水)10:00
和小物でポーチ作り※2	10月3日(月)10:00~12:00	5人※3	各500円	
自転車リペア教室	10月6日(木)13:30~15:00	5人	各500円	9月13日(火)9:00
初心者からできる陶芸教室※4	10月4日~12月27日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)	各16人	各9,500円(材料費含む)	
ゆめ工房				9月9日(金)10:00
紙すき体験	10月13日(木)10:00~12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	10月13日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
廃油石けん作り	10月14日(金)10:00~12:00	5人	100円	
21 布ぞうり作り	10月17日・31日(月)10:00~14:30	各6人	各300円	

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

※1…対象=市内在住の未就園児とその保護者 ※2…対象=ミシンを使える人

※3…定員を越えた場合、初心者優先 ※4…対象=小学生以上

教室 **愛犬の正しい飼い方しつけ方教室**

▶とき/9月17日(土)13:00~15:00
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4か月以上の健康な犬(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/20組(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/9月8日(木)~16日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 **篠ノ井中央公園管理棟 篠ノ井会**

■小低木のせん定実践講座
▶とき/9月20日(火)10:00~12:00
▶定員/25人(先着順)
▶受講料/1,000円
▶申し込み/9月9日(金)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
■初めてのハーブ講習会~秋のお手入れと増やし方

▶とき/9月21日(水)10:00~12:00
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,200円(挿し木付き)
▶申し込み/9月12日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
圃(一財)ながの緑育協会☎214-8719

教室 **国立長野高専地域共同テクノセンター講座**

■機械製図基礎編
▶とき/10月6日・13日・20日(木)9:30~16:30(計3回)
▶ところ/国立長野高専地域共同テクノセンター(大字徳間)
■品質工学実践
Zoom(ズーム)によるオンライン開催です。
▶とき/12月1日・8日・15日(木)9:30~16:30(計3回)

◎上記はいずれも

▶対象/市内製造業の設計・生産技術業務従事者など
▶定員/15人(先着順)
▶受講料/テキスト代=2,200円、運営協力費(1日あたり)=会員2,200円、非会員5,500円
▶申し込み/事前に電話かEメールで長野高専技術振興会事務局[☎295-7117(10:00~15:00)、☒nrct727@nagano-nct.ac.jp]へ
圃商工労働課 ☎224-6751

教室 **NPOステップアップ講座~助成金に挑戦!!**

▶とき/9月11日(日)13:30~15:30
▶ところ/もんぜんぶら座3階
▶対象/助成金の申請を考えているNPO・地域活動団体
▶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

教室 **プログラミング教室**

▶とき/10月15日(土)10:00~11:30、13:00~14:30
▶ところ/権堂イーストプラザ
▶対象/年長児~小学生
▶定員/各5人(先着順)
▶受講料/各900円
▶申し込み・問い合わせ/10月1日(土)10:00から、事前に電話か直接、同プラザ(☎234-2906)へ

教室 **生きがづくり講座**

圃シニアアクティブルーム☎223-0058

講座	とき	受講料
全身スッキリリンパケア	10月13日~令和5年3月23日(木)10:30~12:00(計10回)	1,000円
タンザニアの人々の暮らしを知る	10月31日(月)10:30~12:00	100円

▶ところ/もんぜんぶら座 ▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶定員/50人(多数の場合は抽選) ▶申し込み/9月22日(木)(消印有効)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入の上、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

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・保険料などを含まず。
- ・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=9月1日(木)9:00~8日(木)17:00に、下の二次元コードから。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。



◀ 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

※「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	申込開始日		
■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	心を休める週末のヨガ	10月7日~令和5年3月17日(金)19:00~20:00	12	10(5)	3,820円	9月12日(月)18:00	
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月12日~令和5年3月22日(水)19:00~20:00	12	12(6)	3,820円		
	初心者のためののんびりヨガ	10月14日~令和5年3月24日(金)19:00~20:00	11	10(5)	3,505円		
	英会話	初級 10月17日~ 令和5年3月20日(月)	18:50~19:50 20:10~21:10	各 18	各 10(5)		各9,379円
	バドミントン	10月17日~令和5年3月20日(月)19:00~21:00	20	15(7)	8,500円		
	茶道入門(裏千家)	10月20日~令和5年3月16日(水)19:00~21:00	11	12(6)	6,465円		
	心とからだの調和ハタ・ヨーガ	10月25日~令和5年3月14日(火)19:00~20:30	10	10(5)	3,980円		
	ウィークエンド・ピラティス	11月4日~令和5年3月17日(金)19:00~20:10	10	15(7)	3,180円		
はじめてのハワイアンフラ	11月7日~令和5年3月20日(月)10:00~11:30	16	12(6)	9,280円	9月12日(月)11:40		
中部	バランスアップヨガ(水)	10月5日~12月21日(水)10:15~11:45	11	15(8)	6,380円	9月14日(水)9:30	
	実用ボールペン字	10月5日~令和5年3月15日(水)19:30~21:00	11	12(6)	4,515円	9月12日(月)18:00	
	バランスアップヨガ(金)	10月7日~12月16日(金)10:15~11:45	11	15(8)	6,380円	9月16日(金)9:30	
	ベリーダンス	10月17日~令和5年3月6日(月)19:00~20:15	11	15(8)	3,505円	9月12日(月)18:00	
	姿勢改善のためのヨガ	10月21日~令和5年3月17日(金)19:00~20:00	11	15(8)	3,505円		
	ヨガでアンチエイジング	10月24日~令和5年3月27日(月)19:00~20:00	9	15(8)	2,865円		
南部	バドミントン初級	10月14日~12月16日(金)19:30~21:00	10	16(10)	4,250円	9月12日(月)18:00	
	秋を彩るフラワーアレンジ	10月21日、11月18日(金)19:00~21:00	2	10(4)	5,160円	9月12日(月)18:00	
	ロザフィ®でおしゃれ小物作り	10月29日(土)10:00~12:00	1	10(5)	1,580円		
	やさしいハワイアンフラ(夜)	11月25日~令和5年3月24日(金)19:00~20:30	9	14(6)	2,865円		
■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)							
絵手紙をかこう	10月4日~令和5年3月7日(火)10:00~11:30	11	16(5)	7,920円	9月20日(火)10:30		
◆一週間の疲れをゆるめる金曜日夜の操体法®	10月7日~12月16日(金)19:00~20:00	11	15(5)	9,680円	9月9日(金)9:00		
◆はじめてみよう! 骨盤調整ヨガ®	10月7日~12月23日(金)18:30~19:30	10	30(5)	6,000円	9月16日(金)18:00		
◆英語を体感してみよう	10月8日~12月10日(土)9:30~11:30	10	12(5)	6,000円	9月10日(土)9:00		
ハワイアンフラ土曜日	10月8日~令和5年3月25日(土)10:00~11:30	12	30(10)	7,200円	9月10日(土)9:30		
◆楽しい折り紙講座	10月12日~12月14日(水)10:00~12:00	5	15(5)	3,000円	9月14日(水)9:30		
◆ちょっと得する相続の基礎講座	10月19日(水)	10:00~12:00	1	12(5)	415円	9月14日(水)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	9月14日(水)10:30 電話	
ワード中級金曜コース	10月28日~12月16日(金)10:00~12:00	8	12(5)	4,750円	9月16日(金)10:30		
■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)							
◆税理士が教える相続対策	10月21日(金)	10:00~12:00	1	8(4)	415円	9月16日(金)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	9月16日(金)10:30 電話	
◆株式銘柄研究	10月27日~令和5年2月16日(水)19:00~20:30	5	8(4)	3,175円	9月29日(水)18:30		
パソコン講座(ワード)ステップアップ	10月28日~12月16日(金)13:30~15:30	8	8(4)	5,840円	9月16日(金)13:00		
■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)							
税理士が教える相続税対策(10月)	10月18日(火)	10:00~12:00	1	12(6)	315円	9月13日(火)10:00	
相続無料相談会(10月)		13:00~17:00	1	5	無料	9月13日(火)10:00 電話	
起業入門	10月26日、11月2日・9日(水)19:00~20:30	3	12(6)	2,445円	9月13日(火)18:30		
■長野地域職業訓練センター(大字大島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)							
パソコン入門コース★☆☆☆☆	10月7日(金)9:30~16:30	1	10	6,100円	9月8日(水)9:00から、開催日の1週間前まで「先着」電話		
エクセル(表計算)応用コース★★★★☆	10月8日・15日(土)9:30~16:30	2	10	12,000円			
ワード(文章)応用コース★★★★☆	10月22日・29日(土)9:30~16:30	2	10	12,000円			

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

ながのビッグ プレミアム商品券

申込期間

9月1日(木)～30日(金)(消印有効)

使用期間

11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

長野市民の皆さんを対象に、プレミアム率20パーセントのお得な商品券の購入申し込みの受け付けを開始します。申し込む時には、本紙と一緒に配布した「購入申込案内」か市ホームページを必ずご確認ください。

対象者

- 8月1日時点で、長野市に住民登録がある人(外国人も含む)
- ※8月2日～9月30日に、長野市に住民登録をした人も対象になります。購入を希望する場合は商工労働課にお問い合わせください。

購入申し込み上限額

世帯員1人につき、販売価格5万円まで
※申し込みをした世帯は、必ず商品券を購入できます。ただし、全ての購入希望金額を集計して配分するため、購入希望金額よりも少額になることがあります。

申込方法

購入申込書を8月下旬に郵送しています。

○購入申込書による申し込み

- ・郵送で提出
- ※封筒などに入れて、切手を貼って提出してください(郵送料申込者負担)。
- ・商工労働課商品券担当(第二庁舎10階201会議室)か各支所に提出[9月30日(金)17:15まで]

○専用Webサイトによる申し込み

9月30日(金)23:59まで



購入場所

市内郵便局(63カ所)

※申し込みの際に、購入を希望する郵便局を選択してください。

購入方法

申し込みがあった世帯に購入引換券を発送します。引換券に記載のある郵便局で購入引換券を提示して一括で購入してください(複数回に分けての購入はできません)。支払いは現金のみです。

購入時期(予定)

10月下旬から(詳細は、購入引換券に記載)

利用可能登録店舗・事業所

専用ホームページ、市役所・各支所にある取扱登録店一覧冊子をご覧ください。

小売・サービス

押し店 プラチナチケット

使えるお店は
このポスターが目印▶

使用期間
12月31日(土)まで

販売について

9月3日(土)～16日(金)で、事業者が定める日から販売開始になります。取扱店舗や販売開始日は、専用ホームページをご覧ください。



問商工労働課 ☎224-7921 FAX224-5078 ✉skr@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