

CONTENTS 目次

NAGANO 市民便利帳

- 1 発刊のごあいさつ
- 6 ライフサイクルINDEX
- 8 長野市の情報ツール



UD FONT
見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

〈広告〉

暮らしのお手伝いをいたします

技能

- 障子・襖・網戸の張替
- 植木の手入れ、消毒
- 簡単な大工仕事
- 刃物研ぎ

一般作業

- 除草・草刈り

サービス

- 家事援助
- 子育て支援

公益社団法人
長野シルバー人材センター

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481番地1
TEL 026-237-8315

働く仲間を募集中

長野シルバー人材センター 検索
<https://www.naganosc.jp>

長野市ガイド Nagano city guide

- 10 長野市のプロフィール
- 12 市役所庁舎案内・連絡先
- 13 日曜開庁
- 14 32地区で住民自治協議会が活動しています
- 15 区や自治会(町内会)のご案内
- 16 長野市の就労支援



- 18 ①文化と歴史編
- 22 ②レジャースポット編
- 24 ③子育て編
- 26 ④自然編
- 28 ⑤名産・特産品編
- 30 ⑥イベント編
- 32 ⑦スポーツチーム編
- 34 SDGsの取組



行政ガイド Administrative guide

- 38 いざというときのために
- 48 届け出・手続き
- 52 各種相談
- 56 税金・保険・年金
- 63 高齢者福祉・介護
- 72 障害者福祉
- 76 健康・健診
- 80 出産・子育て・教育
- 89 ごみ・リサイクル
- 93 生活環境・住まい
- 100 市政情報
- 102 市内バス
- 105 施設ガイド一覧
- 117 市内マップ

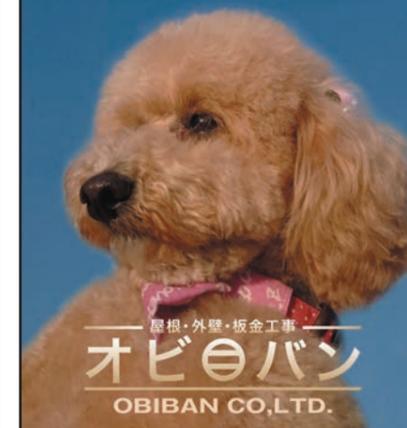


生活ガイド Life guide

- 118 健康マップ
- 124 マイホームづくりの基礎知識
- 126 リフォームの基礎知識
- 132 知っておきたい不動産のQ&A
- 134 空き家を放置するとどうなるの？
- 136 空き家を管理できない場合には
- 138 エンディングノートを準備しませんか？
- 140 愛車の健康法
- 142 長野市医師会
- 142 更級医師会
- 142 上水内医師会
- 143 長野市歯科医師会
- 143 上水内歯科医師会
- 143 更級歯科医師会
- 143 埴科歯科医師会
- 143 長野市薬剤師会
- 144 長野商工会議所
- 144 長野市商工会

〈広告〉

屋根雨もりでお困りの方
『オビΘバン』に
おまかせ下さい



株式会社 **大日方板金**

長野市茂菅308-1

Tel.026-232-2454
Fax.026-233-3331

有限会社
鵜野興産

地域の未来を創る仕事。

地域で培った知識や技術で、建物だけではない次世代に繋がる未来を創るお手伝い。

アスベスト分析 ワイヤソー、ウォールソー 電気工事
金物工事 設備工事 建築一式工事

〒381-0014 長野市北尾張部849-4

TEL 026-243-8106

UNOKOUSAN

株式会社 **ナカガワアールミ**

～生活のお困り事をサポート～
お気軽に御相談下さい。



真島町真島1286 ☎(026)291-1445

☎0120-006-461



お客様目線の住まいを追求した
完全フル装備の注文住宅

価格がわかりやすく、安心して満足のできる
家を建てたい。信州の気候に適した自由設
計の住まいを建てたい方へ。APHグループ
のシンボルブランドです。

- 松本ショールーム
松本市小島南1-13-1 ☎0120-40-2527
- 長野ショールーム
長野市稲葉母袋748 ☎0120-91-5020
- 諏訪ショールーム
諏訪市沖田町1-7-1 ☎0120-56-2527
- 上田ショールーム
上田市上田2550-1 ☎0120-80-8500
- あづみの住宅公園
安曇野市城全島川5147-1 ☎0120-83-8500
- 長野住宅公園
長野市中御所5-14-1 ☎0120-90-0909

長野ショールーム併設！

小屋
じかん



コンセプトは「楽しむ暮らし」

家具、小屋、雑貨、イ
ンテリア、ファッション、
コーヒー……、毎日の暮ら
しがより豊かに楽しめる
提案が揃った専門店。



長野市稲葉母袋748

営業時間/11:00~17:00 定休日/水曜

ありがたい。らしさ。



APH
GROUP



企画型 注文住宅
JUST PIA
HOUSE
ジャストピアハウス

カシコク、カガヤク、自分ラシク。
予算内で“ピッタリ”な暮らしを選ぶ

住まいに大きな予算をかけず、趣味や家族の暮らしにお
金をかけたい。リーズナブルなのに自由で高品質な住宅
を建てたい方へ。企画型住宅、新しい住まいのカタチです。

- 長野店 長野市高田五分一沖668-1
長野古牧住宅公園内 ☎0120-302-627
- 松本店 松本市東1-1-7 松本住宅公園内
☎0120-915-802

【長野店/松本店とも完全予約制】



「自分らしく、あるための場所がここにある」
あらゆるライフスタイル
ニーズに合わせた、

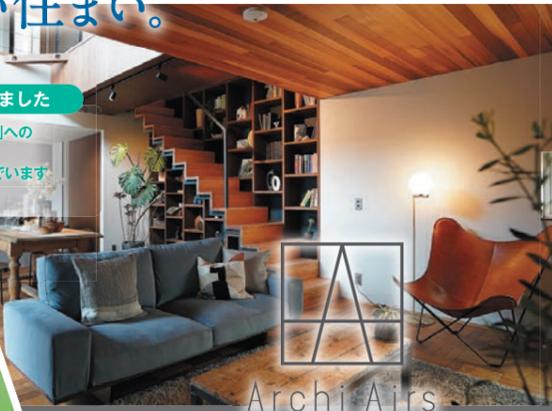
APHグループの
信州に根ざした暖かい住まい。



「長野県SDGs推進企業」に登録されました

長期目標である「信州を元気にする良い会社」への
アクションの考え方を活かしながら、
世界共通の目標であるSDGsにも取り組んでいます

▲長野県SDGs推進企業登録制度登録マーク



Archi-Airs
アーキエアーズ

Long Loved Design
永く愛されて、本物になる。

住まいに対する価値観や、細部の素材ま
で徹底的に拘りたい。ハイエンドな注文
邸宅を建てたい方へ。アーキエアーズ
はデザイン・設計・暮らし方、そのすべ
てに華やかさと力強さを醸す理想の
住宅です。

- アーキエアーズ
長野市西尾張部1030-2
SBC長野中央ハウジングパーク内
☎0120-302-823
営業時間/10:00~17:00
【平日は事前予約制】



長野・松本 長野県最大級/
土地探し専門!

土地情報館

長野県最大級の不動産情報量を有する
土地探しの地域密着トータルサポート

長野県に家を建てることを前提とした土地探し
を中心に、不動産売買に関するご相談をお持ち
の方へ。県内最大級の情報量でお客様の土地選
びをサポートします。

- 長野土地情報館
長野市高田645-1
☎0120-940-883
- 松本土地情報館
松本市小島南1-14-12
☎0120-900-231

世代を越えて幸せな
暮らしをつなぐ。二世帯家族の
調和と円満を叶える住まい

二世帯ならではの特徴を生かした住ま
いを実現し、永く住める資産価値の
高いストレスフリーな二世帯住宅を
建てたい方へ。トモニハウスは、
長野県に暮らす二世帯家族の空間
を創造します。

- 二世帯住宅専門店 トモニハウス
長野市中御所5-14-1 長野住宅公園内
☎0120-97-2525



リフォームのことなら宮尾商会にお任せ！

え？ リフォームなのに新築
まるで新築くん
住まいのまるごとリフォーム

出こリフォームまで
来るの？

家族の暮らしをアップデート

1棟まるごとリフォームから耐震改修、断熱改修、
トイレ・キッチン・浴槽などの水回り工事、
プチリフォームまですべてお任せください！



お見積り・ご相談は

無料!!

※工事施工可能エリアは、北信地域のみです。

あなたの
不動産を 買取 ます!

こんな「お悩み」や
「お困りごと」は
ありませんか？

- ・老後の住替えの事を考え、
自宅の売却金額を把握したい。
- ・相続した不動産を持って余している。
- ・転職になったので、家売りたい。

査定
無料

※買取りできない物件もございます。