

令和8年度 長野市元気なまちづくり市政出前講座メニュー一覧

R 8 . 4 . 1 現在 広報広聴課

1. 行政経営分野

R 8 メニュー数： 118講座 **【新規】**：R 8 新規メニュー

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	F A X	
1-1	長野市の情報公開と個人情報保護制度	文書情報管理課 (第一庁舎3階)	224-5160	224-5100	・情報公開制度と個人情報保護制度の概要について
1-2	都市内分権	地域活動支援課 (第一庁舎4階)	224-7615	224-8596	・長野市が進める都市内分権の概要について ・住民自治協議会の概要と各地区住民自治協議会の取り組みについて
1-3	協働推進		224-5033		ながのまちづくり活動支援事業
1-4	みんなでつくる長野市～第五次長野市総合計画～	企画課 (第一庁舎6階)	224-5010	224-5103	第五次長野市総合計画のポイントなどについて
1-5	長野市におけるSDGs推進の取り組み				市民の皆さんに身近なSDGsの取り組みを紹介します。
1-6	長野市の広報広聴制度あれこれ	広報広聴課 (第一庁舎6階)	224-5004	224-5102	広聴制度の概要と広報活動の取り組みを紹介します。
1-7	【新規】 都市ブランディング		224-9176		都市ブランディングとは何か、本市のこれまでの取り組みや今後の方針などを紹介し ます。
1-8	公共施設マネジメント	公民連携推進局 (第二庁舎4階)	224-7592	224-7964	公共施設マネジメントの概要、長野市の公共施設の現状と課題、マネジメントの推進の 取組や指定管理者制度など公民連携の推進の取組について
1-9	長野市の財政状況	財政課 (第一庁舎6階)	224-5014	224-8764	長野市の財政状況をわかりやすく解説します。
1-10	入札制度のお話	契約課 (第一庁舎4階)	224-5015	224-5067	市が発注する工事、物品の購入などに関する入札制度の概要について
1-11	「長野市公契約等基本条例」～地域経済の健全な発展と市民が幸福に安心して暮らせる持続可能な地域社会の実現を目指して～				条例の概要、労働環境の報告（報告書の記入方法など）、労働者等からの申出制度につ いて
1-12	市税ガイド～市民の皆さんの身近な税のお話～	市民税課 (第一庁舎3階)	224-5017	224-7346	市・県民税（住民税）の概要や計算方法などを中心に説明します。
1-13	選挙のお話	選挙管理委員会事務局 (第二庁舎8階)	224-5058	224-5120	・選挙の仕組み、方法、投票率などの説明 ・模擬投票の実施 ・白バラ会の概要の説明
1-14	マイナンバーカードの基礎知識	マイナンバー課 (TOIGO WEST2階)	232-3600	232-3611	マイナンバー制度とマイナンバーカードの概要及びマイナンバーカードの主な使い方、 安全性などについてお話しします

2. 保健・福祉分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	F A X	
2-1	国民健康保険制度	国保・高齢者医療課 (第一庁舎2階)	224-5025	224-5101	・国民健康保険の加入脱退、保険料の計算方法、納付について ・高額療養費、国民健康保険の各種給付について
2-2	後期高齢者医療制度		224-8767		・後期高齢者医療制度の概要について(対象者、制度の仕組み、保険料、窓口負担、高額療養費制度など)
2-3	国民年金	国保・高齢者医療課国民年金室 (第一庁舎2階)	224-5026	223-7200	・国民年金制度について ・国民年金への加入、年金保険料の納付と免除制度、年金給付についてなど
2-4	【新規】 シニア時代をいきいき過ごすために～市の生きがいづくりの取り組みについて	高齢者活躍支援課 (第二庁舎1階)	224-5029	224-5126	長野市が行う元気な高齢者のための生きがいづくり・社会参加事業、活躍の場について
2-5	介護保険制度	介護保険課 (第二庁舎1階)	224-7871	224-8694	介護保険制度の仕組み、介護認定、介護サービスの利用方法など
2-6	100まで元気！チェック&ガイドでフレイル予防	地域包括ケア推進課 (第二庁舎1階)	224-7935	224-8574	歳だからとあきらめない「フレイル予防100まで元気！チェック&ガイド」の実施など
2-7	ゼロからはじめる人生会議～もしものときについて話し合おう～				人生の締めくくりに時に受けたい医療やケアについて、元気な時から家族や大切な人と 思いを共有するための「人生会議」についての説明と「もしバナゲーム」の体験
2-8	認知症になってからも希望を持って暮らせるまちへ				認知症になってからも自分らしく暮らしている方たちの紹介や本人たちからのメッセ ージを紹介し、認知症を正しく学ぶ
2-9	早めに気付こう認知症～初期対応のポイント～				認知症の理解、認知症のサイン、認知症に関する相談事業の紹介、早期発見が必要な理 由など
2-10	高齢者の権利擁護について～今、私にできること～				・地域包括支援センターが事業の対象としている権利擁護について ・在宅における高齢者虐待の防止と対応、成年後見制度の活用や消費者被害の防止と 対応について
2-11	ストレッチと筋トレ～シン・長野市はつらつ体操など～				荻原市長と「筋肉体操」でおなじみの順天堂大学谷本道哉先生が動画で実演している 「シン・長野市はつらつ体操」などの説明と体験
2-12	障害者を理解し、地域で共に暮らす	障害福祉課 (第二庁舎1階)	224-5030	224-5093	・障害や障害者の基礎知識 ・障害者差別解消の啓発
2-13	福祉医療制度	福祉政策課 (第二庁舎2階)	224-7829	224-5106	福祉医療制度のあらましについて（支給対象者、申請方法、支給額など）
2-14	子育てのいろは	保育・幼稚園課 (第二庁舎2階)	224-8032	264-5355	・主催者などへ親子で楽しむ遊びの紹介 ・子育て支援情報の提供や相談 ・乳幼児の健康管理や食育 ・入園に関すること
2-15	放課後子ども総合プラン事業	こども・若者政策課 (第二庁舎2階)	224-6796	224-7648	放課後子ども総合プラン事業の概要、アドバイザーの活動について
2-16	【新規】 長野市子どもの権利条例について				令和7年10月10日に施行された条例の概要について説明します。
2-17	地域で子どもを見守る取り組み	こども総合支援センター (第二庁舎2階)	224-7062	224-7698	・児童虐待の防止について
2-18	子育て支援のあれこれ		224-7849		・本市の子育て支援策について ・子どもへのかかわり方について
2-19	子どもの貧困対策		224-7062		・子どもの貧困を解消するための取り組みについて
2-20	ヤングケアラー支援				・子ども・若者ケアラーへの支援について

2-21	薬の正しい使い方	市保健所食品生活衛生課 (若里六丁目)	226-9970	226-9981	・薬の有効性と副作用について ・薬の使用方法、保管方法について ・薬の相互作用について ・医薬分業、ジェネリック医薬品について ・かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師について
2-22	薬物乱用防止				・薬物乱用の定義について ・薬物乱用の現状について ・乱用される薬物の種類と影響について ・薬物乱用に近づかないために
2-23	献血				・献血の現状について ・なぜ献血が必要か ・献血の仕組みについて
2-24	薬といわゆる「健康食品」				・薬との違い ・「健康食品」とは何か ・法令による規制について ・安全性・有効性の情報について ・虚偽誇大広告などの禁止について
2-25	家庭での食品衛生				食中毒防止のための衛生管理を中心に、家庭における食品衛生の留意点について
2-26	動物愛護教室	市保健所動物愛護センター (若里六丁目)	262-1212	226-9981	・保健所での犬猫の引き取りと保護の実情について ・動物愛護の考え方、動物飼養の責任と関係法律について ・動物から人にうつる病気について
2-27	猫講座				・猫の飼い方について ・飼い主のいない猫について ・地域猫対策について ・猫の繁殖制限手術について
2-28	野良猫対策～地域猫へのアプローチ～				・野良猫に対してできること、できないこと ・地区での野良猫の管理による被害軽減に向けた対策について(地域猫対策) ・猫の適正飼育について
2-29	ペットの災害対策				・災害時にペットを守るために必要な平時の準備について ・避難所の同行避難について
2-30	検査のいろいろ～水、大気、食品、細菌・ウイルス(PCR検査など)の検査～	市保健所環境衛生試験所 (若里六丁目)	226-9980	226-9983	・環境衛生試験所で実施している検査のことなどを、分かりやすく説明します。 ・環境衛生試験所とは？環境衛生試験所で行っている、いろいろな検査について
2-31	すべての人の人権が尊重される社会をめざして	人権・男女共同参画課 (第一庁舎4階)	224-5084	224-7547	長野市の人権政策の基本的な考え方や方向性について ※各人権課題の研修については、別途ご相談ください。
2-32	男女共同参画社会をめざして		224-5428		第五次長野市男女共同参画基本計画の概要と施策などの取り組みについて ※出前講座とは別に、地域などで開催するセミナーへの支援事業もありますので、ご相談ください。

3. 環境分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	FAX	
3-1	ながの環境パートナーシップ会議	環境保全温暖化対策課 (第二庁舎3階)	224-5034	224-5108	ながの環境パートナーシップ会議とプロジェクトによる環境保全活動への取り組みについて
3-2	自然環境の保全				長野市の自然及び長野市自然環境保全条例における規制の概要
3-3	環境美化				ポイ捨て、道路等における喫煙等を防止し、きれいなまちをつくる条例の概要と施策の取り組みについて
3-4	環境監視				良好で安全な生活環境の確保を目指して実施している大気汚染、水質汚濁、騒音振動、空間放射線調査の現況について
3-5	実践！エコドライブ				・エコドライブシミュレーターを用いてエコドライブがどれだけできているのか測定 ・地球にも家計にも優しいエコドライブを体験
3-6	地球温暖化～長野市の取り組み、家庭でできる温暖化対策～				・地球温暖化が起こる仕組みや影響、その対策として長野市の取り組みについて ・家庭でできる省エネ行動の豆知識など
3-7	広げようバイオマス利活用				・バイオマスとは何か ・長野市でのバイオマス利活用事例の紹介 ・長野市バイオマス産業都市構想(推進協議会)の紹介
3-8	産業廃棄物の適正処理に向けて～市民・排出事業者の皆さんへ～	廃棄物対策課 (第二庁舎3階)	224-7320	224-5108	事業活動に伴って発生する産業廃棄物を自ら処理する場合と処理許可業者などに処理委託する場合の基準について
3-9	ごみ・資源物の分別とリサイクル～8分別	生活環境課 (第二庁舎3階)	224-7635	224-8909	家庭から出る可燃ごみ・不燃ごみや資源物の分別方法と出し方について、リサイクルの行方、ごみの減量について、新たに収集を開始した「資源プラスチック」や「充電式電池類」の分別方法について
3-10	ながのエコ・サークル認定を目指しませんか				環境活動に取り組む事業所を市が認定する「ながのエコ・サークル」制度の概要や認定のメリット、申請方法について、各事業者の取り組み内容の紹介
3-11	事業所のごみ減量と再資源化				事業所から出されるごみの分け方(事業系一般廃棄物と産業廃棄物)、処分方法、減量の方法について
3-12	ごみの行方～資源再生センターでのごみ処理～	生活環境課資源再生センター (松岡二丁目)	221-5316	221-5319	不燃ごみ、資源物の処理と再資源化(行方)について
3-13	わたしたちの生活と下水道	上下水道局下水道整備課 (第二庁舎9階)	224-5072	224-5114	・下水道の役割、仕組み ・長野市の下水道事業の概要
3-14	水道の安全とおいしい水	上下水道局浄水課 (差出南三丁目)	227-0669	227-9114	・長野市上水道の歩み ・長野市の水源と主要浄水場の水質比較 ・安全でおいしい水の供給について

4. 防災・安全分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	FAX	
4-1	防災対策	危機管理防災課 (第一庁舎5階)	224-5006	224-5109	防災に関することについて(地震、浸水、土砂災害などの自然災害に対する日頃の備え、ハザードマップの見方、災害情報の伝達、避難など)
4-2	マイ・タイムラインの作成				マイ・タイムラインや我が家の避難行動作成シートを作成します。
4-3	長野市防災ナビの使い方				スマートフォンアプリ「長野市防災ナビ」のインストールから使い方までを説明します。
4-4	避難所運営ゲーム(HUG)				避難所の運営を机上で模擬体験するゲームを行います。
4-5	防災備蓄倉庫				防災備蓄倉庫の見学や内容品を説明します。
4-6	消費生活に関する知識講座	市民窓口課消費生活センター (もんぜんぶら座4階)	224-5777	223-1818	悪質商法の手口と対応
4-7	避難行動要支援者の避難支援	福祉政策課 (第二庁舎2階)	224-5028	224-5106	避難行動要支援者名簿を活用した避難支援体制づくりを紹介します
4-8	個別避難計画の作成				本人または地域関係者による個別避難計画の作成手順を説明します
4-9	長野市の浸水対策	河川課 (第二庁舎6階)	224-7646	224-5112	局地的な豪雨などによる浸水被害を軽減するため、ハードとソフト対策を組み合わせた長野市の総合的な浸水対策を紹介します。

4-10	住宅・建築物耐震対策事業について	建築指導課 (第二庁舎7階)	224-6753	224-5124	・住宅と建築物の耐震診断・耐震改修に関する説明 ・住宅と建築物の耐震化に関する支援制度の説明 ・ブロック塀等の自主点検、危険なブロック塀等の除去に関する補助金制度の説明
4-11	盛土規制法について		224-9735		危険な盛土等を全国一律の基準で包括的に規制するために改正された「宅地造成及び特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)」について説明します。
4-12	消防業務(組織など)	消防局総務課 (大字鶴賀)	227-8000	226-8461	長野市消防局の組織体制について
4-13	消防水利				消火栓、防火水槽などの消防水利について
4-14	住まいの防火対策	消防局予防課 (大字鶴賀)	227-8001	228-6772	住宅火災を防ぐとともに、逃げ遅れを防ぐためのポイントについて ・住宅防火対策 ・住宅用火災警報器の点検/交換 ・地震火災対策
4-15	AR火災疑似体験				AR(拡張現実)による火災疑似体験 ・火災が起きた時の煙を疑似体験、避難行動を学びます。 ・消火器による消火方法を学びます。
4-16	地域における自主防災活動	消防局警防課 (大字鶴賀)	227-8002	226-8461	・長野市の自主防災組織の現状 ・各地区の自主防災組織による災害時の自主防災活動について ・防災訓練の進め方について
4-17	消防隊員の活動や消防署の装備				・現在の長野市消防局の消防・救助体制について ・消防隊員、救助隊員の活動紹介 ・大規模災害に派遣された時の様子 ・消防署の車両やいろいろな装備について
4-18	救急体制				・長野市の救急体制について ・救急統計について ・救急隊の活動紹介
4-19	消防団				・長野市消防団について ・消防団の活動紹介 ・消防団員の確保に向けた取り組みについて

5. 教育・文化分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	FAX	
5-1	国際交流・多文化共生の取り組み	観光振興課インバウンド・国際室 (第二庁舎4階)	224-5447	224-5121	長野市の国際交流と多文化共生を推進するための取り組みについて説明します。
5-2	広げよう「やさしい日本語」				外国人住民をはじめとした、日本語に不慣れな人にも分かりやすい「やさしい日本語」について説明します。
5-3	インバウンド誘客の取り組み				外国人旅行者を呼び込むための、インバウンド誘客活動の取り組みについて説明します。
5-4	不登校児童生徒への支援	学校教育課 (第一庁舎4階)	224-5063	224-5086	・市立小・中学校における不登校児童生徒の現状について ・長野市における不登校対策の取り組みについて
5-5	長野市のいじめ問題				・市立小・中学校におけるいじめの現状について ・長野市におけるいじめ対策の取り組みについて ・多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくりについて
5-6	安全・安心な情報メディアの利用				224-5081
5-7	学校給食	保健給食課 (第一庁舎4階)	224-8632	224-5086	学校給食について
5-8	家庭・地域での子育て	家庭・地域学びの課 (第一庁舎4階)	224-5082	224-5104	家庭教育の重要性、地域でかかえている課題を基に、地域で子どもたちを育てるポイントを捉えてもらう内容
5-9	公民館・交流センターの活用				・公民館・交流センターとは何か ・公民館・交流センター事業の紹介 ・公民館・交流センター事業を通じた地域づくりについて
5-10	スマホの安全な使い方講座	青少年育成センター (大字鶴賀)	228-8547	224-0109	青少年がインターネット上のSNS等に起因する犯罪被害にあわないよう、また加害者にもならないように、地域・学校等の関係者を対象とした啓発講座
5-11	青少年の健全育成に向けた巡回指導講座				青少年の健全育成を図るため、店舗やゲームセンター、公園等を巡回して、「愛の声かけ」を実施し、問題行動に走りがちな青少年の早期指導に向けた巡回指導に関する支援・助言を行う講座
5-12	登録文化財制度	文化財課 (第二庁舎4階)	224-7013	224-5104	身近な文化財を次代に継承していくために、50年を経過した建造物や庭園などは、国の登録文化財の候補となります。こうした文化財の登録制度について、お話しします。
5-13	旧文武学校の保存整備				旧文武学校について、保存整備や展示設備などのお話や、現地見学などを実施します。
5-14	松代城跡の保存整備				史跡の保存整備を進めている松代城跡について、城郭の特徴や事業概要などのお話をします。
5-15	戸隠伝統的建造物群保存地区の歴史を活かしたまちづくり				歴史を活かしたまちづくりを進めている戸隠地区について、町並みの特徴や事業概要などのお話をします。
5-16	重要文化財旧横田家住宅について				城下町松代を代表する武家屋敷の一つである旧横田家住宅について、屋敷の特徴や横田家にまつわる郷土の偉人のお話をします。
5-17	長野市文化財保存活用地域計画について				文化財が後代へ継承されるよう、保存と活用を進めることを目的とする「長野市文化財保存活用地域計画」について、その概要や取り組みなどのお話しします。
5-18	大室古墳群の保存整備事業	埋蔵文化財センター (小島田町)	284-0004	284-0106	史跡整備を実施中の大室古墳群について、古墳の整備事業のお話や、現地見学などを実施します。
5-19	開発工事と埋蔵文化財の保護				・埋蔵文化財保護の基本的な考え方について ・土木工事などの開発行為を実施する際の埋蔵文化財の取扱いとその手続きについて
5-20	長野市立博物館の活用	市立博物館(小島田町)	284-9011	284-9012	長野市立博物館の活動紹介や資料の利活用についてお話しします。
5-21	戸隠地質化石博物館の活用	戸隠地質化石博物館(戸隠栃原)	252-2228	252-1221	長野盆地との付き合い方、長野の大地の生い立ちを学ぶ
5-22	信州新町博物館の活用	信州新町博物館(信州新町上条)	262-3500	262-5181	信州新町博物館の活動紹介や資料の利活用についてお話しします。
5-23	鬼無里ふるさと資料館の活用	鬼無里ふるさと資料館(鬼無里)	256-3270	256-3270	鬼無里ふるさと資料館の活動紹介や資料の利活用についてお話しします。
5-24	総合型地域スポーツクラブの役割と設立	スポーツ課 (第二庁舎3階)	224-7804	224-7351	地域における総合型地域スポーツクラブの役割と、設立に際する手続きなどの情報提供
5-25	地域密着型プロスポーツチームの紹介				AC長野パルセイロや信州ブレイブウォリアーズ、ポアルース長野など、本市に拠点を置く地域密着型プロスポーツチームとの連携内容などについて説明します。

6. 産業・経済分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	FAX	
6-1	野生鳥獣被害防止対策とジビエ振興	森林いのしか対策課 (第二庁舎8階)	224-8470	224-7818	・長野市で取組んでいる野生鳥獣による農業被害の状況や対策、有害鳥獣として捕獲された個体のジビエ利用についてお話しします。 ・ジビエ加工センターの施設見学も可能です。
6-2	働く人のためのコミュニケーション講座(基礎編)	商工労働課雇用促進室 (第二庁舎5階)	224-7492	224-5078	職場で円滑なコミュニケーションをとるための話や、ストレスの対処法などについて

7. 都市整備分野

No.	講座名	担当課	申し込み・問い合わせ		講座内容
			電話	F A X	
7-1	長野市の住居表示制度	総務課 (第二庁舎4階)	224-5136	224-7964	・長野市の住所の表し方について ・住居表示制度に基づく住所の決め方、表し方について ・制度を実施した場合の個人の手続きなどについて
7-2	長野市の道づくり	道路課 (第二庁舎6階)	224-8049	224-5112	・市道の役割について ・道路事業の紹介と将来の道づくりについて
7-3	道路除雪作業	維持課 (第二庁舎6階)	224-7034	224-8759	除雪の対象路線・出動基準などの除雪計画や除雪費用に関する説明、除雪への協力をお願いなど
7-4	道路後退による狭あい道路の解消に向けて	建築指導課 (第二庁舎7階)	224-7493	224-5124	建築基準法に基づく狭あい道路の解消を図ることを目的とし、道路後退と後退用地の整備についての説明
7-5	長野市の空き家対策	建築指導課空き家対策室 (第二庁舎7階)	224-8901	224-5124	・長野市における空き家対策に係る現状と今後の対応、各種支援制度などの説明 ・長野市の住まいのエンディングノートの書き方
7-6	長野市の都市計画	都市計画課 (第二庁舎5階)	224-5050	224-5111	・長野市の都市計画（都市計画の沿革、区域区分、都市計画道路など） ・都市計画マスタープランについて
7-7	教えて！公園のこと	公園緑地課 (第二庁舎5階)	224-5054	224-5111	・公園の利用方法について ・公園のルールとマナーについて ・公園管理と公園愛護活動について
7-8	緑を豊かにするまちづくり	公園緑地課 (第二庁舎5階)	224-7285		・緑化木の配布について ・街路樹について ・保存樹木について ・緑育の推進について
7-9	市街地再開発のお話	まちづくり課 (第二庁舎5階)	224-6859	224-5065	・都市再開発の必要性 ・市街地再開発事業とは？（事業の仕組み・助成制度など） ・長野市の市街地再開発事業（施行実績・実施事業の概要） ・優良建築物等整備事業ほか
7-10	中心市街地のまちづくり		224-8389		中心市街地活性化プランによる取り組みについて
7-11	長野市の景観		224-7179	224-5111	・長野市の景観施策（長野市景観計画、長野市景観賞、ながの百景など）について ・屋外広告物に関する取り組みについて
7-12	歴史を生かしたまちづくり		224-8779		・長野市歴史的風致維持向上計画による取り組みについて ・街なみ環境整備事業について