

幸せ実感都市「ながの」

NAGANO

広報 ながの

令和5年
(2023年) 10月号

No.1651



SHINSHU
BRAVE WARRIORS

2023-24 シーズン開幕！
新B1リーグに向けた挑戦始まる！

市内の夏祭りを巡った。それぞれの祭りのにぎわいが近づいてくると胸が高鳴った。太鼓や笛の音、踊りの音楽がこれほど待ち遠しく感じたのは人生でも初めてのことだった。

この3年間ほどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が相次いだ祭り。5月から感染症法上の位置付けが5類になったこともあり、各地域ににぎわいが戻ってきた。市内の大きな夏祭りの一つ、長野びんずる。善光寺の不滅の常燈明から採火された灯(あかり)のもと、「それっ！」の掛け声で多くの連が舞い踊った。踊り手の額ににじむ汗で、弾ける笑顔の輝きが増していた。

市内各地域の祭りに招かれた際には、皆さんが満面の笑顔で迎えてくれた。地区の住民自治協議会長をはじめとした地区役員の皆さんが、無事に祭りを開催できた安堵(あんど)感に浸る姿はとても印象的だった。

数年来、止められていた祭りへの想いを、我慢

を重ねて、この夏まで辛抱強く待ったのだ。そんな日々からようやく解放された象徴としての今年の祭りは、誰の心にも深く刻まれただろう。

祭りといえば、思い出すのは子どもの頃に担いだみこし。特に、みこしを担いだ後にできた、肩の真っ赤な腫れのことだ。激しい痛みと腫れの残った肩は、一生懸命担いだことの誇りだった。

普段は学生服や体育着しか見ることのない友人たちが法被姿で祭りに集まった時の照れくささもつかの間に、全力で担ぎ、大きな掛け声で喉(のど)が枯れもした。そして、肩の痛みが取れる頃になると、なぜか少し大人になった気がした。

あれからずいぶん長くみこしを担いでいないが、にぎわいが戻った夏の祭りの日に、忘れかけていたあの情景が、懐かしさとともによみがえり胸を突いた。祭りの帰り道、思い出を遠ざけまいと、にぎやかさが聞こえなくなるまで耳を澄ませた。

萩原健司

も く じ

- 市長エッセー 2
- 子どもの体験・学び応援モデル事業
「みらいハッ！ケンプロジェクト」 3
- 令和元年東日本台風災害復興情報 4
- 市人事行政の運営などの状況 5
- インターネットによる人権侵害 6
- いじめの未然防止に向けて 7
- 青少年健全育成関連イベント 7
- 福祉医療制度拡大 8
- 里親月間 8
- 産後ケア事業 9
- がん検診を受けましょう 9
- 放課後子ども総合プラン受け付け開始 10
- フレイル予防 市民ナビゲーター 11
- 松代藩真田十万石まつり・
真田邸庭園ライトアップ 12
- 市立博物館特別展「自然へのまなざし
～江戸時代の自然観～」 13
- KURURU無料の日 13

- トレッキングイベント情報 14
- 毒キノコによる食中毒の防止 14
- 伝統芸能こどもフェスティバル 15
- 集客プロモーションパートナー都市
からのお知らせ 15
- 地域きらめきニュース 16
- 第6回NAGANOパラ★スポーツデー 17
- ごみ分別強調月間 18
- フォトニュース 18
- 10月の市政番組 19
- くらしのチャンネル 19～31
- 信州ブレイブウォリアーズ
シーズン開幕 32

長野市の人口と世帯数 (令和5年9月1日現在)

総数 366,597人(男178,096人 女188,501人)
前月比 Δ228人(Δ121人 Δ107人)
世帯数164,820世帯(前月比Δ7世帯)

市内小・中学生の皆さんを対象に、スポーツや文化・芸術、自然体験、民間の各種教室などで利用できる1万円分の電子ポイントを配布します。

長野市は未来の子どもたちの夢や希望に向けたチャレンジを応援します

～市内小・中学生の皆さんへ～

1998年に開催された長野オリンピック・パラリンピック冬季競技大会を経験した当時の子どもたちは、大会の観戦や選手との交流、一校一団運動など、本物の体験を通じて多くのことを学び、それがその後の成長や、生き方・考え方にもプラスの影響を生んできたものと感じています。

大会から25年が経過した今、当時大切にしていた精神を受け継ぎ、子どもたちの成長につながる上質な体験や学びの機会を提供し、市民の皆さんと共に市全体で子どもたちのチャレンジを応援していきたいと思えます。

市では、皆さんがスポーツや文化・芸術、自然にふれあうなどのさまざまな体験から、自分の好きな活動を見つけてもらうため、1万円分の電子ポイントを配ることになりました。

「今までやったことがないことにトライしたい」「本物のスポーツや音楽を体感してみたい」「今取り組んでいることをもっと追求していきたい」など、このポイントを使ってさまざまなことにチャレンジしましょう！



市長 荻原健司

電子ポイントが使えるプログラム例

分野	内容(例)	ポイント対象費用	1万円分
体験プログラム	体験型 料理体験プログラム、スキー、キャンプなど	プログラム参加費	
	観覧型 サッカー観戦、音楽コンサート鑑賞など		
教育サービス	教室型 学習塾、絵画教室、サッカー教室など	●初期費用(入会費用) ●月謝・受講料、用具、教材費用など(サービス利用に当たっての必要経費)	
	訪問型 家庭教師、子どもの自宅でのピアノレッスンなど	※集団または個別で補習、進学指導などの学習指導を行うものは中学生のみ対象	

利用対象者・登録方法など

利用対象者	市内に居住している小学1年生～中学3年生までの子ども(※)の養育者 ※本年12月31日(日)までに住民登録した人が対象ですが、事情により住民登録が市外でも利用可能な場合があります。
登録方法	10月1日時点で本市に住民登録がある子ども ↓ 養育者宛てに10月中旬頃をめどに利用の手引、ID、仮パスワードを郵送します(転入の場合は、転入手続きから10日後をめどに順次郵送)。 ↓ スマートフォンなどから、専用サイト(利用の手引に記載)にログインし、登録を完了させてください。
利用期間	11月1日(水)～令和6年1月31日(水)

参画パートナー募集中

子どもたちの体験・学びの機会の提供にご協力いただける事業者を募集しています。

詳しくは、長野市子どもの体験・学び応援モデル事業運営事務局(☎050-5538-3980)へお問い合わせください。



制度の詳細は市ホームページをご覧ください。各小・中学校でも案内を配布します。



▲市ホームページ

問 こども政策課 ☎224-9717 FAX224-9713



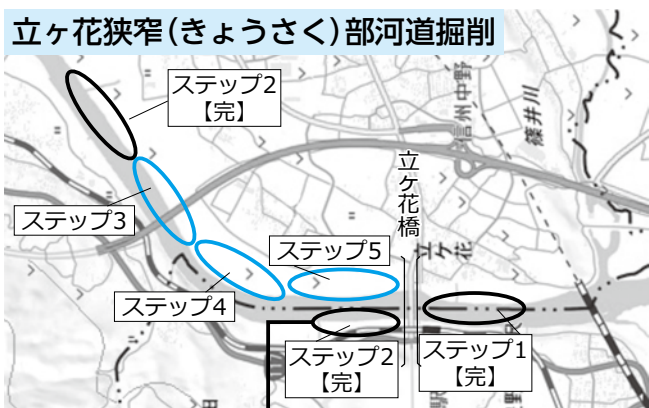
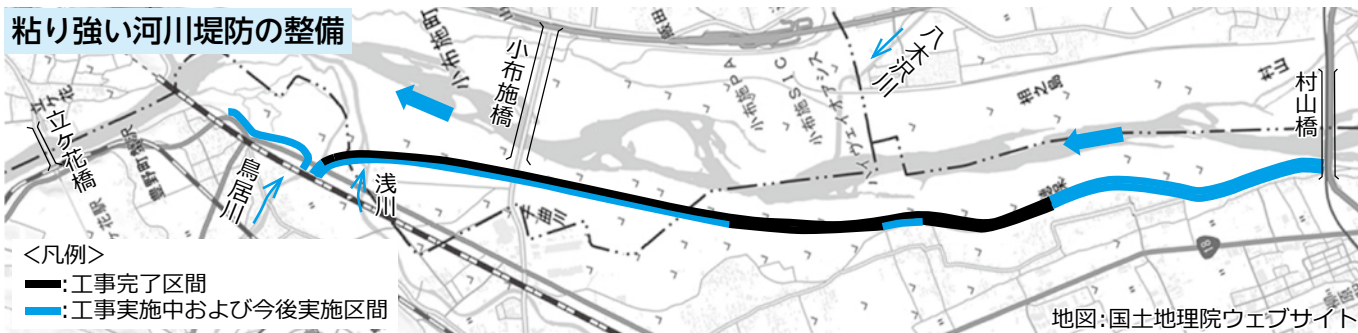
令和元年東日本台風災害から間もなく4年

被災地区の皆さんが安心して暮らしていけるよう、国、県、関係機関と連携して、引き続き復興を進めていきます。

信濃川水系緊急治水対策プロジェクト(国土交通省千曲川河川事務所 ☎227-9434)

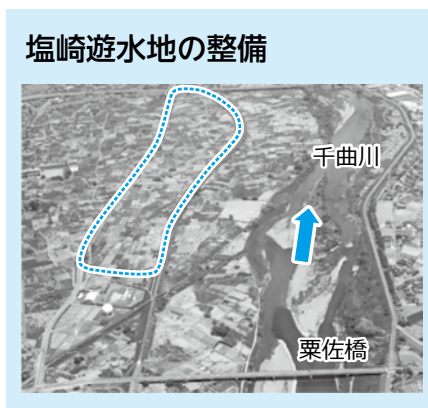
令和元年東日本台風による甚大な被害を受けた信濃川水系(千曲川)流域では、関係者が連携して「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を進めています。

千曲川本川の水位低下を目指し、河道掘削や遊水地の整備を段階的に進めています。また「立ヶ花～村山橋」の間の堤防強化も推進中です。



ステップ1・2の箇所は掘削工事が完了しています。

◀ステップ2 蟹沢工区(完了)



▲信濃川水系(千曲川)緊急治水対策プロジェクトホームページ

令和元年東日本台風災害アーカイブ展

千曲川流域の被災した各地区の復旧・復興の様子をパネルなどで展示します。

▶とき/10月6日(金)～20日(金)まで

※20日(金)は正午まで

▶ところ/市民交流スペース(第一庁舎1階)、市役所2階連絡通路

猪(しし)の満水災害デジタルアーカイブ

災害の記憶を後世に伝え残していく取り組みを行っています。



☎危機管理防災課 ☎224-5006

被災地区移住補助金

被災地区(長沼、豊野、古里、篠ノ井、松代、若穂)以外から、被災地区の公費解体後の空き地に住宅を建設し転居・転入した人に予算の範囲で補助します(市内での転居100万円、市外からの転入200万円)。



まちづくり委員会

長沼地区と豊野地区では、まちづくり委員会を設置し、復興に向けて住民による熱心な活動が行われています。



☎秘書課復興対策室 ☎224-9728 FAX224-9704

長野市人事行政の運営などの状況

☎職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与などの状況を公表します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



正規職員 = **正規**

会計年度任用職員(フルタイムのみ) = **会任**

1 職員の任免と職員数

(1) 職員の採用と退職の状況 **正規**

令和5年度採用者数	令和4年度退職者数	増減
154人	143人	11人 ↗

※採用者に再任用職員32人を含みます。

(2) 職員の任用状況 **会任**

令和4年度任用者数	令和4年度退職者数	増減
37人	29人	8人 ↗

※任用者数には、年度切り替えによる人数は含みません。

(3) 職員数の状況(各年度4月1日現在) **正規**

令和5年度職員数	令和4年度職員数	対前年増減数
2,827人	2,816人	11人 ↗

2 職員の給与など

(1) 人件費(令和4年度普通会計決算)

正規 **会任**(パートタイムも含む)

歳出額(A) 千円	人件費(B) 千円	人件費率 (B/A)	(参考) 令和3年度人件費率
165,123,960	25,928,244	15.7%	14.9%

※人件費には、共済費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。

※普通会計は、一般会計と3つの特別会計を合わせたものです。

(2) 平均給与月額・平均年齢(令和5年4月1日現在)

	区分	平均給与月額	平均年齢
正規	一般行政職	405,463円	43.9歳
	高校教育職	443,835円	44.0歳
	技能労務職	394,363円	50.9歳
	会任	225,776円	43.4歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

(3) 初任給(令和5年4月1日現在) **正規**

区分	決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
一般行政職	大学卒	195,800円
	高校卒	162,300円
		208,600円
		173,500円

(4) 経験年数別・学歴別の平均給料月額

(令和5年4月1日現在) **正規**

区分		7年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満
一般行政職	大学卒	251,700円	286,000円	336,900円
	高校卒	217,200円	240,500円	297,200円
高校教育職	大学卒	324,300円	353,300円	384,900円

(5) 給与水準 **正規**

(令和4年度地域手当補正後ラスパイレース指数(*1))

長野市	全国市平均	中核市(*2)平均	中核市62市のうち 給与水準の高い方 から22番目
100.2	98.7	99.5	

*1…国家公務員の給与を100として、地方公務員の給与水準を比較した指数に地域手当を含めた数値に補正したもの。

*2…中核市とは、政令指定都市を除く、人口20万人以上などの要件を満たす長野市と同程度の規模の都市です。

(6) 特別職の報酬など(令和5年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当(令和4年度)
給料	市長	1,097,000円
	副市長	899,000円
議員報酬	議長	732,000円
	副議長	654,000円
	議員	606,000円
		年間3.3カ月分

3 職員の分限と懲戒処分(令和4年度)

正規

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	25人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

懲戒	戒告	減給	停職	免職
法令などに違反	0人	0人	1人	0人
職務上義務違反など	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者にふさわしくない非行	0人	0人	0人	0人

会任

令和4年度の会計年度任用職員に関する分限および懲戒処分はありませんでした。

4 職員の人事評価(令和4年度)

正規職員は、育児休業などにより評定期間に勤務しなかった職員を除く全ての職員(2,622人)に対して実施しました。会計年度任用職員は、1月1日に在籍する職員(288人)に対して実施しました。

インターネットによる人権侵害について

誰もが被害者にも加害者にもならないために

☎ 人権・男女共同参画課

〒224-5032

FAX 224-7547



スマートフォンなどの普及により、大人はもちろん、子どもにもインターネットは身近な存在になっています。その一方で、誹謗(ひぼう)中傷やプライバシーの侵害といった事象も発生し、大きな社会問題となっています。

本市が令和3年に実施した「人権に関する市民意識調査」では、「インターネットに関する人権侵害が切実」と回答した人の割合が58・1パーセントと最も多い状況でした。

インターネットには、その使い方により自分だけではなく、他人の人生も大きく変えてしまう危険性があることを理解し、ルールやモラルを守って正しく使うことが大切です。

10月1日 施行 長野市インターネット上の 誹謗中傷等の防止及び 被害者支援に関する条例

本市では、表現の自由に配慮しながら、インターネット上の誹謗中傷や差別などの人権侵害を防止し、安全で安心な生活を送ることができるよう、市議会議員の提案により本条例を制定しました。

市民の皆さんには、改めて、インターネット上の誹謗中傷などの人権侵害の問題について関心を持ち、理解を深めていただきたいと思います。

市の取り組み

● **インターネットリテラシーの向上**
年齢、立場などに応じたインターネットリテラシーの向上のための施策

※インターネットリテラシーはインターネットの基本的なマナーを理解し、適切に運用できる知識や能力

● 相談支援体制の整備

相談内容に応じた情報の提供・助言・専門的知識を有する者の紹介など、安心して相談できる体制づくり

● 市民などへの啓発

誹謗中傷などの人権侵害問題に関する理解を深めるための広報・啓発

市民の皆さんへ

自らが加害者となることがないよう、インターネットリテラシーの向上に努めましょう。被害者が置かれている状況を考えてみましょう。

⚠ 書き込む前に考えて！

□ 他人の悪口や差別的な内容、根拠のないうわさ話ではないですか。

□ 許可を取っていない人が画像に映っていますか。

□ 他人の個人情報

を無断で掲載していませんか。



困った時は

インターネットの掲示板やSNS(交流サイト)などで、差別的な書き込みをされるなどの人権侵害を受けた場合は、一人で悩まずに、まずは相談してください。

10月2日 開設 インターネット上の 誹謗中傷や 差別などの相談窓口

条例施行に併せ、専門の相談窓口「インターネット上の誹謗中傷に関する相談室」を開設しました。

SNSなどによる問題に遭遇したとき、一人で悩むことなく、各種専門機関や支援制度を活用し、自ら解決していくことができるよう、相談内容に応じた情報の提供・助言、専門的知識を有する者の紹介などを行います。

▼ ところ／中央隣保館

▼ 開設時間／月～金曜日(年末年始・祝休日を除く)9時～12時

▼ 問い合わせ

☎ 223-22200

✉ net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp

※メールは常時受け付けています。

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向けて

いじめは、どの子どもにも起こる可能性があり、どの子どもも被害者にも加害者にもなる可能性があります。

学校は、教科の学習だけでなく、望ましい人間関係の在り方についても学ぶ場です。学校でのさまざまな活動の中で起こり得るいじめについて、一人で抱え込むことがないように学校、家庭、地域が連携し、一体となって未然防止、早期発見・対応に取り組むことが重要です。

市教育委員会では、子どもたちからの相談体制充実のために、一人一台端末を活用した相談フォーム「ひとりでなやまないで」を運用しています。投稿された内容は、学校だけでなく、子ども総合支援センター「あえっと」や学校教育課などで共有し、多くの目で子どもたちの状況を見守る環境を整備しています。

学校の取り組み

▽全市立小・中学校では、「学校いじめ防止基本方針」を策定し、各学校のホームページに公開しています。
▽定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、児童・生徒の実態を把握しています。
▽いじめの問題には、法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、解決に向けて取り組んでいます。



地域での取り組み

子どもたちの様子で気になることがあれば、「どうしたの?」「大丈夫?」などの声かけや学校への連絡をお願いします。この一言が、子どもを救うことがあります。



家庭での取り組み

お子さんの様子に違和感がある場合は、「何かあった?」と声をかけましょう。日頃からの会話を大切に、お子さんの声に耳を傾けることも大切です。

「ネットいじめ」の防止に向けて

学校では、一人一台端末の活用を進めています。現在、各学校や市教育委員会では、「ネットいじめ」の防止に向け、子どもたち自らが適切に判断して行動できる力を身に付けるため、情報モラル教育を推進しています。

▽動画教材を活用し、ネット上での誹謗(ひぼう)中傷やいじめなどの問題について考える学習を進めています。
▽道徳では「情報との向き合い方」について、発達段階に応じた指導をしています。

保護者の皆さんへ

本市でも、SNSのやりとりが、トラブルにつながった事例がありました。お子さんが悲しい思いをしないために、スマートフォン、タブレット、ゲーム機などを持たせる際のルール作りをお願いします。

【家庭でのネット使用におけるルール作りのポイント】

- ・ ネットで友達の悪口を言わない
- ・ ネットで相手の嫌なことをしない
- ・ ネットを使いすぎない
- ・ 不適切な写真をアップしない

不適切とは何か、使いすぎとはどのような状態かなど、保護者と子どもが互いの意見や気持ちを出し合って、具体的にルールを作りましょう。

問 学校教育課
24・5063
FAX 224・5086

青少年健全育成関連イベント

長野市青少年健全育成フェスティバル

▼とき／10月14日(土)13時30分～16時

▼ところ／若里市民文化ホール

▼内容

○講演会「わくわくを求めて」
講師：藤原里瑛さん(テレビ信州アナウンサー)

○青少年健全育成作品コンクール表彰式

○青少年健全育成作品コンクール入賞作品展示

○子どもたちのステージ発表(下駒沢地区「駒獅子会」)

※入場は無料で、申し込みは不要です。

青少年健全育成作品コンクール入賞作品の展示

「健全育成部門」「家庭の日部門」のそれぞれの標語・作文・ポスターの最優秀賞・優秀賞・優良賞作品を展示します。

▼とき／10月21日(土)～25日(水)

▼ところ／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)

問 家庭・地域学びの課
24・5082
FAX 224・5104

令和6年1月から

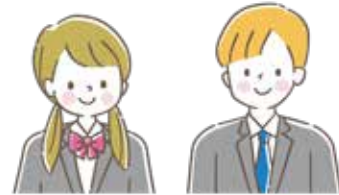
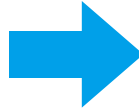
子どもの福祉医療制度対象者を 18歳の年度末まで拡大 します

令和5年12月まで

15歳の年度末まで

令和6年1月から

18歳の年度末まで



市では、子育て支援を拡充するため、18歳の年度末まで医療費を助成します。現在、受給者証を持っていない15歳以上18歳以下の人(平成17年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人)は、新規に受給資格取得の申請が必要です。

申請方法

申請が必要な対象者の保護者には、9月下旬に個別に通知を送付しています。「ながの電子申請サービス(長野市)」から、10月31日(火)までに申請してください。

同サービスで申請ができない場合は、市役所またはお近くの支所で申請手続きをしてください。

※通知が届かない人は再発行しますのでお問い合わせください。



▲ながの電子申請サービス

受給者証は12月下旬に送付予定

受給者証は12月下旬に送付する予定です。

現在、受給者証を持っている人には、18歳の年度末まで延長した受給者証を送付します。障害やひとり親など他の資格で受給者証をお持ちの人には、若草色(償還)から、あじさい色(現物給付)に変更した新しい受給者証を送付します。

申請期限[10月31日(火)]を過ぎると受給者証の送付が遅れる場合がありますので、早めに申請してください。

※現在有効な受給者証をお持ちの人は、手続き不要です。

【申請に必要なもの】

- ・市から送付した通知(申請に必要なID番号を記載しています)
- ・対象者の氏名が記載されている健康保険証
- ・受給者(保護者)名義の通帳

☎ 福祉政策課 ☎ 224-7829 FAX224-5106

10月は里親月間です 里親になりませんか?

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と適切な環境で成長をサポートする人が「里親」です。

子どもたちが健やかに成長していくためには、家庭で過ごす時間や経験がとても大切です。この機会に里親について理解を深めてみませんか。



里親に興味がある人へ

長野県中央児童相談所(☎238-8030)へご連絡ください。里親制度の広報、相談、研修などを行っています。

里親同士の交流や情報交換などについては、長野市里親会(事務局:子育て家庭福祉課)へお問い合わせください。



▲市ホームページ

また、制度の説明や里親との交流などを行う「里親カフェ」も開催しています。詳しくは、本紙8月号くらしのチャンネルをご覧ください。

☎ 子育て家庭福祉課 ☎ 224-7062 FAX224-7698

産後ケア事業をご利用ください

本市では、安心して子育てできるよう、医療機関および助産所などで産後ケア事業を実施しています。

10月開始

Q どんな人が利用できますか？

A 市内に住民票のある、産後1年未満で体調や育児に不安のあるお母さんと乳児です。



Q どんなケアを受けられますか？

A お母さんの体調や乳房のケア、沐浴(もくよく)や授乳のアドバイス、赤ちゃんの発育・発達確認、保健指導などが受けられます(医療行為は対象外)。

10月から費用の減免を始めます

- ・ 宿泊型は1回2,500円の減免が受けられます。(回数制限あり)
- ・ 非課税世帯の人は、宿泊・通所・訪問を問わず1回上限5,000円までの減免が受けられます。減免を受けるためには、健康課、各保健センター、第一庁舎2階健康課窓口で事前申請が必要です。



	宿泊型	通所型	訪問型
内容	医療機関などに宿泊(食事提供あり) ※1日=1回としてカウント	4時間または8時間、医療機関などに滞在(食事提供あり)	自宅に助産師が訪問(1回2時間程度) 
こんな人にオススメ	一日を通してケアを受けたい 	自宅以外の場所でゆっくりケアを受けたい	退院したばかりで不安がある 育児用品の使い方を知りたい

1回の出産につき、宿泊・通所・訪問の計7回[理由により延長7回(計14回)]まで利用できます。

健康課 ☎226-9963 FAX226-9982

受けてください、がん検診

多くのがんは、初期のうちには自覚症状がほとんどなく、検診を受けなければ発見できないことがあります。病気が進行すると治療にお金や時間がかかるだけでなく、命の危険も伴います。早期発見・治療ができるよう、がん検診を受けましょう。

市の検診はいつ、どこで受診できる？

がんの特徴に合わせ、検診を受けられる年齢が異なります。右の表を確認し、受診してください。



10月は「ピンクリボン月間」です

国は、乳がんと子宮がん検診の目標受診率を60パーセントに設定していますが、本市の令和4年度の受診率は、乳がんが12.6パーセント、子宮がんは13.6パーセントと低い数値となっています。

今月は、乳がん検診の受診を呼びかける「ピンクリボン月間」です。まずは、女性の9人に1人がり患する可能性がある乳がん検診から受診しましょう。

健康課 ☎226-9962 FAX226-9982

〈市のがん検診 受診方法〉

	個別検診	集団検診
申し込み方法	医療機関へ直接(※を除く)	検診受付センター(☎0120-223-969)
20歳から	●子宮頸(けい)がん	
30歳から	○乳がん(超音波)	
40歳から	●大腸がん	○乳がん(マンモグラフィ) ~74歳まで
50歳から	 ●胃がん(内視鏡) 50歳以上偶数年 年齢※	●胃がん(胃部エックス線)
		●肺がん(胸部エックス線 または低線量胸部CT (~74歳まで))
		●前立腺がん~74歳まで

○と●の検診はどちらか選択

※…申し込みは検診受付センターへ

放課後子ども総合プラン～令和6年度の利用登録を受け付けます～

放課後子ども総合プランは、児童館・児童センター、子どもプラザ、児童クラブで、小学生の安全で安心な居場所を確保し、放課後などでの遊びや交流、体験活動を通して、子どもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業です。

利用には、事前の登録が必要です。

■利用登録の手続き

①利用案内・申込書類を入手

放課後子ども総合プランの実施施設で配布します。利用予定の施設でお受け取りください。

※配布時期は、各施設にお問い合わせください。



②申込書類を用意

利用登録申込書の他、利用料の減免を受ける場合には、減免申請書が必要です。また、保護者の就労証明書が必要になる場合があります。詳しくは、利用案内をご覧ください。

③申込書類を提出

利用予定の施設へ提出してください。提出期限は各施設にご確認ください。

④利用登録決定

利用登録決定通知書を自宅へ郵送します。

▶**発送予定**
令和6年3月
中旬以降

■対象

市内に居住の令和6年度の新小学1～6年生

■利用料

▶**利用料**／児童1人当たり月額2,000円

▶**延長利用料**／30分以内＝月額500円、30分超～60分以内＝月額1,000円

※施設によって延長時間は異なります。利用予定の施設にご確認ください。

※利用料とは別に、おやつ代などの実費を負担していただく場合があります。

■利用料の減免

以下に該当する(見込みを含む)場合は、利用申込時に減免申請書を提出してください。減免項目が重複する場合は、割合を乗じて減免します。

項目	対象	割合	
経済的 事情	生活保護を受給している世帯の児童	全額	
	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1	
	市町村民税が非課税である世帯の児童		
	就学援助を受けている世帯の児童		
地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用する児童	5分の2	
多子利用	同一の世帯に登録児童が複数いる場合	2人目の児童	2分の1
		3人目以降の児童	全額

■こんなときには？

Q長期休みの期間だけの登録はできますか？

A可能です。登録は月単位のため、申込書に希望する登録月を記入して提出してください。

Q登録後に変更や利用中止はできますか？

A可能です。変更・中止する月の前月20日までに、所定の届け出書(市ホームページ、各施設にあります)を施設に提出してください。

Q年度途中の申し込みは可能ですか？

A可能です。原則、利用する月の前月20日までの申し込みとなっていますが、急きょ利用を希望する場合は、各施設にお問い合わせください。

■施設の職員を募集しています

▶**勤務時間**／おおむね、月～金曜日＝13:00～18:30、土曜日＝8:30～13:30、長期休み＝8:00～18:30(施設によって異なります)

▶**対象**／子どもが好きで、子どもと接する体力がある人(資格などは問いませんが、保育士・教員免許、放課後児童支援員有資格者は優遇します)

※勤務地や雇用主など詳しくは、こども政策課へお問い合わせください。

■運営事業者の一部変更

現在、市社会福祉協議会に事業運営を委託している施設は、令和6年度から運営事業者を「一般財団法人ながのこども財団」に変更する予定です。

運営体制を見直し、市がより積極的に事業全体をマネジメントできるようにしていきます。

出張！フレイル予防 市民ナビゲーター

フレイル予防
100まで元気！

「フレイル予防 市民ナビゲーター」とは

フレイル予防に大切な「運動」「食事」「歯科」「社会参加」についての研修を修了し、地域で活躍している市民ボランティアです。

高齢者を中心としたサロンなどの集まりに、フレイル予防市民ナビゲーターが出向き、寸劇や講話などで「効果的なフレイル予防」を分かりやすくお伝えします。

フレイルとは、加齢とともに心身の状態が低下した虚弱な状態のことです。

「年だから・・・」と諦めてしまいがちですが、早めに気付いて、生活習慣の工夫など適切に取り組むことで、健康な暮らしに戻ることができます。

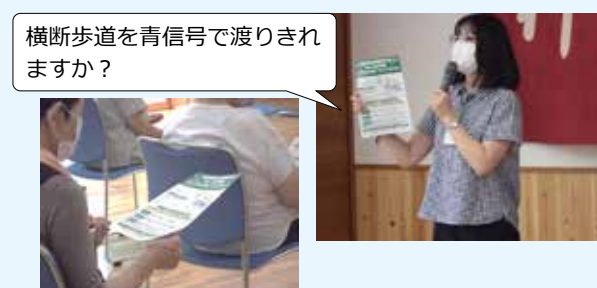
寸劇(約15分)

フレイルの高齢者が、さまざまな友人の声かけ(フレイル予防ポイントの紹介)で、健康な暮らしを取り戻す内容です。



講話(30～60分)

8つの質問でフレイルのチェックを行い、自分に必要なフレイル予防のヒントを確認できます。



出張！フレイル予防 市民ナビゲーターについて

- Q1 出張の時間帯は決まっているの？ → 月～金曜日の10:00～15:00まで(祝休日を除く)
- Q2 出張でどのような事をやるの？ → 寸劇(約15分)と講話(30～60分)です。講話のみの出張も可能ですので、ご相談ください。
- Q3 どんな場に出張できるの？ → おおむね65歳以上の市民を含む10人以上が集まるサロンなどが対象です。
- Q4 フレイル予防市民ナビゲーターになるには？ → 12月に開催する養成研修を受講してください。(広報ながの11月号くらしのチャンネルでお知らせする予定です。)

♪ フレイル予防 市民ナビゲーターのご紹介 ♪

田中 章悟 さん



体力に自信がない人でも、楽しく無理なく取り組めるよう、フレイル予防についてお話ししています。効果を出すには、継続が大切なので、そのための工夫もお伝えしています。

小林 好子 さん



いつも楽しんで活動しています。参加しているはつらつ体操クラブで、学んだことを紹介しています。知り合いや交流の機会が増え、自分自身のフレイル予防にもなっていると思います。

詳しくは、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。出張日時など、フレイル予防市民ナビゲーターの都合により、ご希望に沿えない場合があります。

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574

信州松代 秋のイベント情報

第68回松代藩真田十万石まつり 行列テーマ 真田信之と徳川家康

とき 10月7日(土)・8日(日)

ところ 松代城跡

松代藩真田家の250年におよぶ善政をたたえるまつりです。8日(日)に行われる、武士や姫に扮(ふん)した200人を超える隊列が町内を練り歩く「松代藩真田十万石行列」は必見です。



真田十万石まつりスケジュール

10月7日(土)

- 9:00~16:00 出展ブース
- 9:30~15:00 童謡の響くまち音楽祭

10月8日(日)

- 9:00~16:00 出展ブース
- 10:00~11:40 童謡の響くまち音楽祭
- 10:00~16:00 松代&千曲
「あんずマルシェ」
- 11:45~12:05 出陣式
- 12:10~12:40 出陣セレモニー
- 12:45 松代藩真田十万石行列出陣
- 13:30~16:00 童謡の響くまち音楽祭

真田邸庭園ライトアップ

演奏会スケジュール・ゲスト

10月7日(土)

- 18:30~ スペシャル演奏会

10月8日(日)

- 18:45~ 松代雅楽
- 19:45~ アンサンブル・ザ・箏

10月9日(月)

- 18:45~ ベルリンガーズ松代
(ハンドベル)
- 19:45~ ほーがくさんやそう
(箏と尺八)

真田邸庭園ライトアップ げんそう 幻奏

とき 10月7日(土)~9日(月)18:30~21:00
(開場18:00、最終入場20:30)

ところ 真田邸

「水心秋月亭」と名付けられた真田邸の庭園を7色の光でライトアップします。併せて県内出身アーティストや地元の皆さんによる演奏会を開催します。

▶入館料/一般400円、小・中学生100円[10月7日(土)は小・中学生無料]



10月7日(土) 限定スペシャル演奏会ゲスト



二胡奏者
高山賢人(左)

シンガーソングライター
葦木啓夏(右)

問 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

自然へのまなざし～江戸時代の自然観～

江戸時代は、西洋科学の影響を受け、自然観が変わっていった時期です。土地の形を正確に知る必要性や新しい世界を見てみたいという探究心から、測量技術や望遠鏡、顕微鏡などの新しい道具が取り入れられました。また、風景や動植物などの描き方が写実的に変わっていきました。

今回の特別展では、江戸時代における多様な自然を描いた県内の資料を中心に展示し、当時の風景やその描き方、自然観の移り変わりを紹介します。

展示構成

●大地を描く

国絵図作成のもととなった縁絵図や善光寺地震による被害記録の他、測量機器などを紹介します。

▶ 感応公丁未震災後
封内巡視図
(真田宝物館蔵)



●宇宙を描く

江戸時代に描かれた宇宙の姿や宇宙観の変遷について紹介します。

▶ 須弥山儀
(龍谷大学大宮図書館蔵)
仏教の宇宙観である
須弥山説を模型にしたもの



●生物を描く

江戸時代に発展した、自然物の利用方法や効能に関する学問「本草学」の資料を中心に、さまざまな動植物の姿を紹介します。

▶ 桜譜(真田宝物館蔵)



▶ 会期 / 前期=10月7日(土)～11月5日(日)、後期=11月7日(火)～12月3日(日)

※前期と後期で展示を一部入れ替えます。

▶ 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(土曜日は小・中学生無料)

※11月3日(金)は無料です。

▶ 期間中の休館日 / 月曜日(10月9日を除く)、10月10日(火)、11月24日(金)

※詳しくは、市立博物館ホームページをご覧ください。

問 市立博物館 ☎284-9011 FAX284-9012

10月21日
(土)実施

無料の日
KURURU

昨年好評だったバス運賃無料企画を今年も実施します。21日(土)は、KURURUを利用してお出かけしませんか？

▼対象者 / バス共通ICカード KURURUを所持している人

▼対象路線 / KURURUの利用が可能なバス路線

※詳しくは、KURURUホームページをご覧ください。



KURURU提示特典

次の施設でKURURUを提示すると、特典があります。

・真田宝物館・真田邸・文武学校などの3館共通券の割引

・信州松代観光協会(真田宝物館隣)で入浴剤をプレゼント(数量限定)

同日実施

長野電鉄「こども(小学生)無料乗車デー」

▼対象者 / 小学生以下

▼対象路線 / 長野電鉄全区間

※詳しくは、長野電鉄ホームページをご覧ください。



問 交通政策課

☎224-5012 FAX224-9715

景色よし/

健康によし/

秋色に染まる山々でトレッキング



◀市ホームページから各コースマップのダウンロードができます。



奇妙山からの展望



三登山からの展望



陣場平からの展望

トレッキングイベントに参加してみませんか

コース	とき	集合場所	参加料	申し込み	問い合わせ
奇妙山(松代)*	10月29日(日)受付開始7:50(8:30出発)	JA長野県総合研修所第2駐車場	500円	不要	尼巖山・奇妙山トレッキングの会事務局 ☎090-2647-4248
三登山(若槻)	10月29日(日)受付開始8:00	若槻支所	無料	不要	三登山トレッキングコース愛護会 ☎090-4230-0169
地附山	11月11日(土)受付開始8:00(8:30出発)	地附山公園管理棟横	無料	不要(団体での参加は要連絡)	地附山トレッキングコース愛護会 ☎090-8326-5629
陣場平(七二会)	3人以上のグループは、事前の申し込みでガイド(無料)を引き受けます。				七二会地区住民自治協議会 ☎262-1203

*…対象=高校生以上、参加者全員に温泉利用割引券の配布あり

☎観光振興課 ☎224-5042 FAX224-5043

気を付けて!

毒キノコによる食中毒



毎年、9月から11月にかけて、毒キノコを誤って食べることによる食中毒が発生しています。野生キノコは、特徴を完全に覚えたものを採取しないと危険です。

猛毒! 注意!! カエントケ



長野県提供

発生時期/夏から秋
発生場所/ブナ、ナラなど広葉樹林の地上に、群生して発生する。

厚生労働省
ホームページ



近年、県内でも見かけられる毒キノコです。昨年度は、県内で発見報告が2件ありました。食べると死亡することがあり、触れると皮膚がただれます。見つけても絶対に触れないでください。

知らないキノコは「絶対に採らない」

安全に食べられると確実に判断できないキノコは採らないでください。不確かなキノコを食べたり、人にあげたりすることは絶対にやめましょう。

また、「地味な色のキノコは食べられる」「縦に裂けるキノコは食べられる」などの言い伝えや迷信は、根拠がなく誤りです。

市内で野生キノコを購入するとき

市内で野生キノコを購入するときは、「長野市野生きのこ販売場届出済証」のあるお店で購入しましょう。



※野生キノコは、食べられる種類であっても、古いものや傷んだ部分は捨て、ゆでこぼしをしてから調理しましょう。また、食べ過ぎると下痢や嘔吐(おうと)を引き起こすことがあるので注意しましょう。

☎食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

10月28日(土)
29日(日)開催
入場無料

第5回伝統芸能こどもフェスティバル

子どもたちのステージ発表や誰でも参加できる体験会場が盛りだくさん！

▶とき／10月28日(土)・29日(日) 10:30～16:00

▶ところ／芸術館

ステージ・体験ブースを巡るスタンプリーで文具セットをプレゼントします(各日先着150人)。



▲市ホームページ

ステージ発表

▷会場／メインホール

- ・子どもたちによる日本舞踊、三味線、箏(こと)、民謡、大正琴、巫女(みこ)舞、お囃子(はやし)、獅子舞などのステージ発表
- ・日本舞踊、三味線、箏、大正琴の合同発表
- ・特別ゲスト
「駒ヶ根市文化会館ジュニア和楽器隊」

体験会場 ※一部有料

▷会場／市民交流スペースほか

和装(着物)、三味線、箏、日本舞踊、大正琴、居合、香道、生け花、陶芸(絵付け)、茶道の体験

☎文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351



和装(着物)体験のみ事前予約制です。10月16日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎3階、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ(締め切り日以降は、空きがある場合のみ先着順で受け付け)



▲和装体験申し込み

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 大道芸ワールドカップin静岡2023

約50組のアーティストが驚きのパフォーマンスを披露する、パフォーミングアーツフェスティバルです。ジャンルを超え、国内外から一流のアーティストが静岡に大集合します。「まち」が「劇場」に変わる4日間を、ぜひお楽しみください。

▶とき／11月2日(木)～5日(日)

▶ところ／駿府城公園、市街地各所



☎大道芸ワールドカップ実行委員会事務局
☎054-205-9840

甲府市 第50回信玄公祭り

武田信玄公を偲(しの)んで行われるお祭りです。各地から1,000人を超える武者が集結し、川中島に向け出陣する様子を再現します。

▶とき／10月27日(金)～29日(日)

▶ところ／舞鶴城公園、甲府駅周辺

第33回甲府大好きまつり

市制施行100周年を記念して平成元年から始まり、今年で33回目。ステージイベントや働く車の展示など、家族で楽しめる企画が盛りだくさんです。

▶とき／11月4日(土)9:00～16:00

▶ところ／小瀬スポーツ公園

☎甲府市観光課 ☎055-237-5702



第6回NAGANOパラ★スポーツデー

ボッチャ大会、車いすバスケットボールのエキシビジョンゲーム観戦、パラスポーツ体験、障害者福祉施設の物品販売などを行います。

パラアスリートや吉本興業のお笑い芸人もゲストとして参加します。障害のある人もない人も、みんなでパラスポーツの魅力・楽しさを発見しましょう。

ホワイトリング会場

と き 11月23日(木) 9:00~12:00

持ち物 室内用シューズ

スケジュール

時間	内容
9:00~9:20	オープニングセレモニー
9:30~12:00	ボッチャ大会* (15チーム募集)
9:45~10:30	車いすバスケットボールエキシビジョンゲーム
10:00~12:00	車いすレーサー体験会 スポーツ吹矢体験会*
10:30~11:45	車いすバスケットボール体験会

*…申し込み必要



ゲスト

◀ 藤澤 潔さん
所属:株式会社コロブラ
東京2020パラリンピック
車いすバスケットボール
競技銀メダリスト



◀ 白砂 匠庸さん
所属:あいおいニッセイ
同和損害保険株式会社
東京2020パラリンピック
陸上競技やり投げ 6位入賞

アクアウィング会場(水泳記録会)

と き 11月26日(日) 9:00~11:30

▶ **対象** 障害のある人

▶ **実施種目** 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(各25・50メートル)

※自由形のみ、チャレンジクラス25メートルもあります。



ゲスト

◀ 青木 智美さん
所属:あいおいニッセイ
同和損害保険株式会社
2016リオ・オリンピック
水泳800メートルリレー
8位入賞

参加申し込み(両会場いずれも)

10月25日(水)~11月8日(水)に、所定の申込書(市障害者スポーツ協会・市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834、✉npsa@npsports.jp)へ

※詳しくは、市障害者スポーツ協会かスポーツ課へお問い合わせください。

地域密着型プロスポーツチームも
第6回NAGANOパラ★スポーツデーに協力しています。



▲AC長野パルセイロ



▲AC長野パルセイロ・レディース



▲信州ブレブウォリアーズ



▲ボアルース長野

☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX 224-7351

地域きらめきニュース パラスポーツ特集 ~アスリート・指導者にインタビュー~

NAGANOパラ★スポーツデーは、今年で6回目の開催を迎えます。令和10(2028)年には、長野県内で全国障害者スポーツ大会が開催されます。本市では、バスケットボール、水泳、ボウリング競技が実施される予定です。

そこで、今回は、市内で活動するK9長野車椅子バスケットボールクラブの長崎和志さんと金児知哉さん、アダプテッド水泳サンクラブの指導者である正村寿満子さんにお話を伺いました。

K9長野車椅子バスケットボールクラブ



選手
長崎和志さん



ヘッドコーチ兼選手
金児知哉さん

チームのために役割を徹底

—プレー中、どのような役割を担っていますか。

長崎さん 車いすバスケットボールは、障害の重さにより、選手ごとに持ち点が決まっています。決められた点数以内でチームを編成します(※1)。それぞれの役割が決まっています。私はポイントゲッターのディフェンスを外し、シュートを打ちやすくする役割を担うことが多いです。

※1…障害レベルにより、各選手に持ち点が設定され、1.0点から0.5点刻みで4.5点まである。コート上の5選手の合計点が14点を越えてはいけません。

肌で感じる競技熱

長崎さん (平成30年7月から)健常者もプレーに参加できるようになり、競技人口が増えたように感じます。また、体験会や個人で小・中学校などに講演で行く機会も増えました。東京2020パラリンピックで(日本代表チームが)銀メダルを獲得した影響も大きいと思います。

車いすの操作がポイント

—車いすバスケットボールをプレーする上でのポイントを教えてください。

金児さん ボールの扱いはもちろんですが、車いすの操作をいかにうまく行うかがポイントです。シュートを打ちたくても、車いす操作ができないとシュートのチャンスは回ってこないのです。まずは車いすの操作を磨くことです。



パラスポーツデーをきっかけに

金児さん 競技人口が都市部に比べると少ないので、小・中学生もチームに参加してもらい、裾野を広げています。パラスポーツデーをきっかけに、車いすバスケットボールに興味を持ってもらえたらと思います。

アダプテッド水泳サンクラブ

障害を持つ人も持たない人も

正村さん 「障害者スポーツの生涯スポーツ化」、「ユニバーサルでインクルーシブなプール」をテーマに、障害を持つ人も持たない人も、誰もが水泳を楽しみながら、健康な生活を送れることを理想として活動しています。

(クラブの他に)館長さんご理解のもと、サンマリーナがのでは、障害者水泳定期教室を開催させていただいております。波や流水、滑り台などがお子さんたちの発達を促し、楽しく水泳ができるとても有意義なプールを活用した教室です。また、流水歩行を行う教室は、(大人の皆さんの)心身のリハビリに最適です。ぜひ多くの人にご利用いただきたいです。



正村寿満子さん

地元開催の全国障害者スポーツ大会に向けて

—アダプテッドスポーツ(※2)の水泳競技を取り巻く環境をどう考えていますか。

正村さん 障害者を指導することができる指導者の不足を感じます。指導者が育たないと、選手どころかスポーツ入門者も育ちませんので、長野市で開催される全国障害者スポーツ大会に向けた指導者育成も今後の課題です。—令和10年の全国障害者スポーツ大会へ向けた展望をお願いします。

正村さん 地元開催のため、選手たちは応援の力を味方にできると思います。多くの人に会場へ足を運んでもらうためにも、選手の育成に力を入れていきたいです。今、クラブや教室から若い選手が育っているので楽しみです。

※2…アダプテッドスポーツとは、さまざまな人が参加できるよう、ルールや用具、指導法などを適合させたスポーツのことです。

10月はごみ分別強調月間です

市では、毎年10月を「ごみ分別強調月間」と定めて、より一層のごみ減量と分別の徹底に取り組んでいます。

リサイクル施設やごみ収集車で火災が発生しています

本年8月15日、資源再生センターの不燃ごみを貯めておくピット内から出火し、前日までの貯留分のうち約1立方メートルが焼けました。また、ごみ収集車の車両火災も多発しています〔昨年度8件、今年度5件（8月末現在）〕。

主な原因は、不燃ごみとして出された充電式電池やバッテリー、スプレー缶、カセットボンベ、中身が残ったまま出されたライターなどです。



▲昨年10月に発生したごみ収集車の車両火災の様子

注意 火災原因となりやすいごみの処分方法

■ライターは、完全にガスを使い切ってから「不燃ごみ」の日に出してください。



■スプレー缶やカセットボンベは、中身を使い切ってから、火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けて「缶の日」に出してください。



■小型家電に内蔵されている充電式電池（ニカド、ニッケル水素、リチウムイオン）は、必ず取り外し「充電式電池回収協力店」へ出してください。充電式電池やバッテリーを取り外すことができない場合は、販売店に回収を依頼するか、資源再生センター（☎221・5316）にお問い合わせください。



生活環境課

☎224・7635 FAX224・8909

フォトニユース NAGANO

長野市ジュニアアンバサダー活動開始！！

第1期生の皆さん



7月29日、長野市ジュニアアンバサダーの任命式を行いました。任命した市内在学の小学5年生～中学3年生7人は、自ら取材する市の魅力を記事にして、市のホームページで発信します。

長野市ジュニアアンバサダー 第1期生

南澤大地さん 依田柚香さん
北澤桂吾さん 畑彩萌さん 北山真緒さん
戸根川文香さん 山崎泰士さん



8月3日、飯綱高原の「nagano forest village(ナガノフォレストヴィレッジ)」で、施設を訪れたお客さんやスタッフに、初めての取材を行いました。

長野市ジュニアアンバサダーの取材記事は、随時、市ホームページに掲載していきます(*)。

*…記事を掲載する際は、市LINE公式アカウントのセグメント配信「情報定期便」でお知らせします。ぜひ、受信設定で「情報定期便」の登録をお願いします。



▲長野市ジュニアアンバサダーの取材記事はこちらから

■勤労青少年ホーム(北部☎243-1358、中部☎232-3256、南部☎293-4435)

▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座		とき		講座	とき
北部	粘土が純銀に！ 手作りアクセサリー	11月18日(土)	10:00~12:00	アロマで睡眠改善と ホルモン調整	11月13日・20日(月)
	ゆがみを整えるヨガ(金)	12月1日~ 令和6年3月 22日(金)	10:00~11:15 (計14回)	中部 リースで飾ろう！ クリスマス~お正月	11月25日(土)
	体力アップ！ からだにやさしいストレッチ		13:30~14:30 (計14回)		10:30~12:00
	ゆっくりゆったりヨガ	12月4日~ 令和6年3月 18日(月)	9:10~10:30 (計13回)	エンジョイ！英会話	12月7日~令和6年3月21日(木)
	バランスアップヨガ(月)	12月6日~ 令和6年3月13日(水)	11:00~12:30 (計13回)	南部 (女性限定)美温活リンパストレッチ® で体の中から美しく	19:00~20:00(計13回)
	体すっきり！やさしいヨガ		10:00~11:15(計14回)		12月1日~令和6年3月15日(金)
	バランスアップヨガ(木)	12月7日~ 令和6年3月 21日(木)	10:00~11:30 (計15回)	ロザフィ®でおしゃれ小物作り~ 紙で作るバラのモチーフ	12月2日(土)
	ネイティブと学ぶ！ ステップアップ英会話	12月14日~ 令和6年3月14日(木)	13:30~14:30 (計14回)	ヨガでアンチエイジング(夜)	10:00~12:00
			ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	12月4日~令和6年3月4日(月)	
			気の流れを整える経絡YOGA	12月7日~令和6年3月21日(木)	
				19:00~20:15(計7回)	
				12月14日~令和6年3月14日(木)	
				19:00~20:15(計6回)	

申し込みはいずれも

- ▶施設へ直接/各申込開始日から、受講料を持参の上、直接会場へ(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ▶インターネット/10月1日(日)9:00~8日(日)17:00に右の二次元コードから。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。



◀サンライフ
長野



◀勤労者女性
会館しなのき



◀勤労青少年
ホーム

10月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷14日(土)13:25~13:30
トレッキングを楽しもう
- ▷28日(土)13:25~13:30
松代藩真田十万石まつり

abn ふるさとステーション

- ▷15日・[再]22日(日)17:25~17:30
B1リーグ開幕 信州ブレイブウォリアーズ

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷21日(土)10:45~11:15
伝統芸能を次世代へ

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

埋蔵文化財センター
遺跡の発掘調査
市HP「インターネット市政放送」・
市公式YouTubeをご覧ください。



▲発掘された遺物

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

- ▷28日(土)17:35~17:45
子どもの体験・学び応援モデル事業
「みらいハッ！ケンプロジェクト」

FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド

月~金曜日9:00~9:10・[再]12:50~13:00

2日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
3日(火)	ごみ分別強調月間
4日(水)	青少年健全育成フェスティバル
5日(木)	「第25回図書館まつり」の紹介と臨時休館のお知らせ
6日(金)	真田十万石まつり・真田邸ライトアップ
9日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
10日(火)	里親になりませんか
11日(水)	市立博物館秋季特別展 「自然へのまなざし~江戸時代の自然観」
12日(木)	信州新町美術館特別展 「くもざる個展~パステルで描く動物たち」[再]
13日(金)	雨水貯留施設および浸透施設助成制度[再]
16日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
17日(火)	第28回長野市環境こどもサミット
18日(水)	伝統芸能こどもフェスティバル
19日(木)	産業フェアin信州2023
20日(金)	結婚支援事業
23日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
24日(火)	子どもの福祉医療制度拡大[再]
25日(水)	産後ケア事業
26日(木)	子どもの体験・学び応援モデル事業 「みらいハッ！ケンプロジェクト」
27日(金)	野生キノコによる食中毒防止
30日(月)	11月の観光情報
31日(火)	広報ながの11月号の見どころ

教室 生涯学習センター トイゴセミナー～芸術の秋を楽しむ

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00~15:30)	申込期限	受講料(材料費含む)
はじめての色鉛筆画	10月19日(木)	10月13日(金)	400円
心を届ける絵手紙	10月26日(木)	10月25日(水)	500円
～ヒーリングアート～ 心を癒やす苔玉づくり	11月5日(日)	10月31日(火)	1,500円

▶定員/各24人(先着順) ▶申し込み/各申込
期限までに、直接、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、申し込みは
各受講日の10日前まで)。

教室 サンライフ長野・勤労者女性会館しなのき・勤労青少年ホーム各種講座

※受講料がかかります(一部除く)。受講料や直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧いた
だくか、各施設へお問い合わせください。

■サンライフ長野(☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

講座	とき	講座	とき
たのしいソフトバレエ	10月31日～12月19日(火) 9:30～11:00(計8回)	たのしい英会話	12月2日～令和6年3月23日(土) 15:30～16:30(計15回)
エンディングノートで賢い終活 (11月)	11月14日(火) 10:00～12:00 13:00～17:00	はじめてのキッズダンス※2	12月5日～令和6年3月12日(火) 17:00～18:00(計11回)
相続無料相談会(11月、1人40分)		みんなの英会話	12月7日～令和6年3月21日(木) 19:30～20:30(計14回)
ハッピーカラー術風水編	11月28日～12月19日(火) 13:30～15:00(計4回)	クリスマスに作る シルバーアクセサリー	12月9日(土) 10:00～12:00
はじめてのジュニアダンス※1	12月1日～令和6年3月15日(金) 17:30～18:30(計14回)		

※1…小学1～3年生 ※2…年少～年長児

■勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373、南部会場☎292-8151)

▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座	とき	講座	とき			
◆ちょっと得する相続の基礎	11月15日(火) 10:00～12:00 13:00～17:00	し な の き	ゆったりりのびのびストレッチ	12月6日～ 令和6年3月 27日(水)	11:00～12:10 (計15回)	
◆相続無料相談会(1人40分)			おやすみ前のアロマヨガ		19:45～21:00 (計8回)	
◆親子で楽しむ プレ・リトミックAコース※3	11月24日～ 令和6年1月 26日(金)		10:00～10:45 (計5回)	古典文学も学べる実用ペン字	12月7日～ 令和6年3月 21日(木)	18:30～19:30 (計12回)
◆親子で楽しむ プレ・リトミックBコース※4			11:15～12:00 (計5回)	◆韓国語中級(3期)		18:30～20:00 (計14回)
ひきしめて癒やすヨガ	12月1日～令和6年3月22日(金)		10:00～11:30(計14回)	腰がポイント 強くしなやかなヨガ	12月7日～令和6年3月28日(木)	10:00～11:30(計13回)
◆はじめての英会話	12月1日～ 令和6年3月 29日(金)		11:30～12:30 (計14回)	ファイナンシャルプランニング 技能検定2級(夜)	12月11日～令和6年3月25日(月)	18:30～20:30(計11回)
◆世界に広げる英会話			13:30～14:30 (計14回)	ウォーターエクササイズ	12月13日～令和6年3月13日(水)	10:20～11:50(計13回)
ストレッチリングで姿勢改善	12月4日～ 令和6年3月 25日(月)		9:45～10:45 (計14回)	◆親子で刺しゅう枠の Xmasアレンジ※6	11月11日(土)13:30～15:00	
◆気軽に楽しく英会話			13:30～14:30 (計13回)	片づけのプロが教える 「分けて」楽しむ衣料収納	11月13日・27日(月)	10:00～12:00(計2回)
◆実用英会話			18:30～19:30 (計13回)	古布(ちりめん)でつくる Xmasサンタクロス	11月14日・28日、12月12日(火)	10:00～12:00(計3回)
簡単エアロビクス&ストレッチ	12月5日～ 令和6年3月 19日(火)	13:00～14:00 (計15回)	◆知って得する遺言書の書き方	11月17日(金)	10:00～12:00	
女性のためのかんたん 健康体操&ストレッチ		13:10～14:10 (計15回)	◆相続無料相談会(1人40分)		13:00～17:00	
◆生活の中の実用書道		13:30～15:00 (計8回)	◆Let's talk English	12月1日～令和6年3月29日(金)	19:45～20:45(計14回)	
キレイになるピラティス	12月6日～ 令和6年3月 13日(水)	13:30～14:30 (計14回)	◆リフレッシュエアロビクス	12月4日～令和6年3月18日(月)	19:00～20:10(計12回)	
◆キッズ★ヒップホップ ダンス※5		18:15～19:15 (計14回)	◆シェイプボディ	令和6年1月11日～3月28日(木)	19:00～20:15(計5回)	

※3…令和3年4月2日～令和4年10月31日生まれの人 ※4…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの人

※5…小学4年生～中学3年生 ※6…小学生以上

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
親子エコと絵本の広場 ※	10月27日(金)10:00~12:00	市内在住の未就学児と保護者	3組	300円	10月11日(水)10:00~
リメイク教室「冬小物作り」	10月31日(火)10:00~12:00	市内在住の人 (初回の人優先)	5人	500円	10月10日(火)10:00~
ゆめ工房 紙すき体験	11月9日(木)10:00~12:00		各5人	100円	
ねこはんでん作り	11月9日(木)10:00~14:30		各6人	1,500円	
布ぞうり	11月13日・27日(月)10:00~14:30			各300円	
さき織り体験	11月18日(土)10:00~12:00			4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

※…廃材や端切れでおもちゃや小物を作ります。子ども向けの絵本の読み聞かせもあります。

教室 市立長野図書館
読み聞かせ講座

■①初心者講座

▶ **とき** / 10月18日・25日(水)10:00~15:00(計2回)

▶ **内容** / 読み聞かせの重要性、読み方、ワークショップなど

■②中級講座

▶ **とき** / 11月22日・29日(水)10:00~15:00(計2回)

▶ **内容** / 読み聞かせボランティア活動の方法、「お話し」の実践など

▶ **対象** / 初心者講座を受講済みで、市立長野図書館でのボランティアを希望する人

上記は

▶ **定員(先着順)** / ①30人 ②20人

▶ **申し込み・問い合わせ** / 10月8日(日)~15日(日)(10日(火)を除く)9:45~18:00に、電話か直接、同館(☎232-3558)へ

教室 クリスマス手芸講座

▶ **とき** / 11月2日・16日(木)10:30~12:30(計2回)

▶ **ところ** / もんぜんぷら座3階

▶ **対象** / 市内在住の60歳以上の人

▶ **定員** / 30人(多数の場合、初心者優先の上、抽選)

▶ **受講料** / 700円(教材費含む)

▶ **申し込み** / 10月10日(火) (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1講座)でシニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ
圃シニアアクティブルーム

☎223-0058

教室 NPO法人
市環境緑化協会各種講座

■①ハンギングバスケット講座

▶ **とき** / 10月21日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶ **ところ** / 南長野運動公園バラ園

■②天体観測会

▶ **とき** / 10月21日(土)18:00~20:30 (曇天・雨天の場合、室内にて決行)

▶ **ところ** / 南長野運動公園

▶ **対象** / 小学生以下(保護者同伴)

■③秋のガーデニング講習会

▶ **とき** / 11月4日(土)13:30~15:00

▶ **ところ** / 川中島古戦場史跡公園(管理事務所前)

上記は

▶ **申し込み(先着順)・問い合わせ** / ①10月10日(火)8:30から ②10月16日(月)8:30から ③10月23日(月)8:30から、電話で同協会(☎214-8655)へ

※受講料など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



教室 (一財)ながの緑育協会
各種講座

■①料理向きハーブ講習会

▶ **とき** / 10月25日(水)10:00~12:00

■②有機的な土づくり講習会

▶ **とき** / 10月27日(金)10:00~11:30

上記は

▶ **ところ** / 篠ノ井中央公園管理棟

▶ **申し込み(先着順)・問い合わせ** / ①10月10日(火)9:00から ②10月11日(水)9:00から、電話で同協会(☎214-8719)へ

※受講料など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



教室 男女共同参画センター
各種講座

■仕事と育児 私らしく働くための準備

▶ **とき** / 10月12日・26日(水)9:30~11:30(計2回)

▶ **対象** / 市内在住・在勤で再就職を検討しているか、育児休業中の女性

▶ **定員** / 15人(先着順)

■「ねば・べき」から卒業するラク家事

▶ **とき** / 10月21日(土)13:30~15:30

▶ **対象** / 市内在住・在勤のおおむね20~50代の子育て世代の女性

▶ **定員** / 12人(先着順)

上記はいずれも

▶ **ところ** / 勤労者女性会館しなのき
▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ

※託児を実施します(要予約)。

教室 男性の料理教室(後期)

料理のイロハを身に付けます。

▶ **とき** / 10月27日~令和6年1月26日(金)10:00~13:00(計4回)

▶ **ところ** / ふれあい福祉センター

▶ **対象** / 市内在住の男性

▶ **定員** / 8人(応募多数の場合、初めて受講する人を優先の上、抽選)

▶ **受講料** / 3,000円

▶ **申し込み・問い合わせ** / 10月16日(月)~18日(水)に、電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ



教室 救命講習

※事前にお申し込みください。

講習	とき(11月)	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
救命入門コース	17日(金)9:00~10:30	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
普通救命講習Ⅰ	16日(木)9:00~12:00	安茂里分署	各20人	安茂里分署(☎224-0119)
普通救命講習Ⅱ	13日(月)9:00~13:00	東部分署		東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	10日(金)	豊野支所3階		豊野分署(☎215-3119)
普通救命講習Ⅲ	11日(土)			篠ノ井消防署
上級救命講習	5日(日)8:30~17:30	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
応急手当普及員講習※2	6日(月)・7日(火)・8日(水)8:30~17:30	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)

※1…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 ※2…教材費3,900円、3日間の受講が必要

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	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込期間
①季節を楽しむお料理 かぼちゃづくし	9:45~12:30	篠ノ井 ☎293-7227	12人	800円	10月10日(火)9:00~
②信大出前講座「中島先生の音楽講座 -ショパン-」	10月30日(月) 14:00~15:30		80人	100円	10月11日(水)9:00~
③イスに座って 優ちゃんのおたっしや体操	10月31日、11月7日・14日(火) 9:30~11:00(計3回)		18人	300円	10月10日(火)13:00~
④音楽療法を体験しよう	11月9日・30日(木) 10:00~11:30(計2回)		25人	200円	10月16日(月)9:00~
⑤はじめてでも大丈夫!水引細工	11月2日~12月14日(木) 10:00~11:30(計4回)	豊野 ☎257-3135	15人	2,600円	10月10日(火)~20日(金)
⑥水引でお正月のおもてなし	11月10日~12月22日(金) 13:30~15:30(計4回)	湯福 ☎232-8335	10人	2,600円	10月13日(金)~
⑦絵解き「空海マンダラ」 ~弘法大師空海のご生涯~	11月10日(金)10:30~12:00	20人	100円	10月17日(火)9:00~	
⑧郷土の歴史講座 中央西線と大糸線	11月13日(月)、12月1日(金) 13:30~15:30(計2回)	三陽 ☎259-2411	30人	200円	10月20日(金)9:00~
⑨思いが届くボールペン字	11月15日~令和6年1月31日(水) 10:00~12:00(計5回)	柳町 ☎235-0019	12人	700円	11月1日(水)~
⑩2024年の干支(えと) たつの置物をつくろう!	11月24日(金)13:30~15:30	氷鉤	10人	600円	11月1日(水)9:00~
⑪骨盤底筋トレーニング	12月6日(水)13:30~15:00	☎284-8100	15人	100円	11月9日(木)9:00~

▶対象/いずれも市内在住で、①②④~⑩60歳以上の人 ③70歳以上の人 ⑪どなたでも

▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圏行政DX推進課☎224-7506

■①戸隠公民館 ☎252-2221

とき(11月)	1日(水)		15日(水)		22日(水)		29日(水)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	ア	イ	イ	ウ	ウ	オ	オ

■③中条交流センター ☎267-2145

とき(11月)	7日(火)		14日(火)		24日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■②芋井公民館 ☎235-5778

とき(11月)	2日(木)		6日(月)		10日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■④豊野公民館 ☎257-5875

とき(11月)	20日(月)		21日(火)		27日(月)		28日(火)		30日(木)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	エ

▶とき/午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00 ▶内容/ア=電話・文字入力などの基本操作、イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(スマートフォン持参推奨)、エ=キャッシュレス決済(スマートフォンを持参の人のみ)、オ=安心・安全な使い方 ▶定員/各8人(先着順) ▶申し込み/①10月3日(火)9:00~25日(水)17:00 ②10月10日(火)9:00~11月1日(水)17:00 ③10月2日(月)9:00~11月6日(月)17:00 ④10月11日(水)8:30~11月17日(金)17:00に、電話で各施設へ

スポーツ 市障害者スポーツ協会
各種講座

■①障害者スポーツ講習会マレット
ゴルフ

- ▶とき／10月21日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／犀川第二運動場マレット
ゴルフ場
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の中学
生以上の障害者

■②シッティングバレーボール体験会

- ▶とき／10月28日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／市障害者福祉センター
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の小学
生以上

上記は

- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／①10月
11日(水)まで ②10月18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 ノルディックウォーキング
体験会in北レク

- ▶とき／10月27日(金)9:30～12:00
- ▶集合場所／北部スポーツレクリ
エーションパーク管理棟前
- ▶対象／市内在住・在勤の人
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶参加料／300円(ポール無料貸し出し)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月10
日(火)～20日(金)に、電話でスポーツ
課(☎224-7804)へ

スポーツ 子ども体験教室

教室	とき [10月29日(日)]
①すこやかキッズ体操	10:00～11:00
②ラッコ水泳	11:15～12:15
③キッズ・ジュニアサッカー	13:00～15:00

- ▶ところ／①②アクアウィング ③
長野運動公園総合体育館
- ▶対象／①②年中児～小学1年生 ③
年中児～小学3年生
- ▶定員(先着順)／①②各15人 ③20
人
- ▶料金／①800円 ②③各1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月8日
(日)から、電話か直接、アクアウィング
(☎244-7555)へ

教室 権堂イーストプラザ
市民交流センター各種講座

■豆本を作ろう

- ▶とき／10月14日(土)10:00～11:00、
11:00～12:00
- ▶対象／小学生以上

■プラバンdeアクセサリー

- ▶とき／10月15日(日)10:30～12:00、
12:00～13:30、13:30～15:00

■かんたん水引

- ▶とき／10月28日(土)10:00～12:00、
14:00～16:00

■いきいき健康体操1

- ▶とき／11月3日(金)14:00～15:00

■スノードームをつくろう!

- ▶とき／11月4日(土)10:00～12:00、
14:00～16:00

上記はいずれも

- ▶申し込み(先着順)／事前に電話か
直接、同センターへ

■プログラミング体験教室

- ▶とき／11月18日(土)10:00～11:30、
13:00～14:30

▶対象／年長児～小学生

- ▶申し込み(先着順)／11月1日(水)
10:00から、電話か直接、同セン
ターへ

※受講料など、詳しくは同
センターHPをご覧ください。



問同センター ☎234-2906

教室 動物愛護センター各種講座

■①愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき／10月21日(土)13:00～15:00
- ▶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



■②猫講座「地域猫活動を知ろう」

- ▶とき／10月25日(水)
14:00～15:30
- ▶定員／40人(先着順)



上記は

- ▶申し込み・問い合わせ／①10月
10日(火)～20日(金) ②10月10日(火)～
24日(火)に「ながの電子申請サービス
(長野市)」から申し込むか、電話で
同センター(☎262-1212)へ

教室 生ごみ自家処理講座
(段ボール堆肥)

とき(14:00～15:30)	ところ	定員(先着順)
10月23日(月)	ふれあい福祉センター	各20人
11月7日(火)	朝陽公民館分室	

- ▶対象／市内在住で、本講座を初め
て受講する人

- ▶申し込み・問い合わせ／各開催日
の2日前までに、電話で生活環境課
(☎224-5035)へ

※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 スマートフォン・タブレット
活用講座

- ▶とき／11月1日・8日・15日(水)、
25日(土)いずれも初級編=9:00～
12:00、活用編=13:00～16:00

- ▶ところ／市障害者福祉センター

- ▶対象／身体障害者手帳所持者とそ
の家族

- ▶定員／各4人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ／10月20日(金)
までに、住所・氏名・電話番号・受講コー
ス・希望日および持参する機器を、電
話、ファクス、Eメールのいずれかで
同センター(☎226-4884、FAX226-
6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

教室 認知症サポーター
ステップアップ講座

- ▶とき／11月1日・15日(水)13:30～
15:30(計2回)

- ▶ところ／市役所会議室203(第二
庁舎10階)

- ▶内容／認知症当事者の講話など

- ▶対象／認知症サポーター講座を受
講したことがあり、活動意欲のある人

- ▶定員／20人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電
話で中部地域包括支援センター(☎
224-7174)へ

教室 働く人のための
ビジネスマナー&
コミュニケーション講座

- ▶とき／11月22日(水)13:30～16:00

- ▶ところ／もんぜんぷら座

- ▶対象／市内在勤の人

- ▶定員／20人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ／11月15
日(水)までに、電話かEメールで市職
業相談室(☎224-7021、✉koyou@
city.nagano.lg.jp)へ

健康 市保健所健康課主催
各種講座

- ①血糖値を下げる運動講座
 - ▶とき／10月17日(火)13:30～15:30
 - ▶ところ／東部保健センター
- ②膝痛予防講座
 - ▶とき／10月23日(月)13:30～15:00
 - ▶ところ／北部保健センター
- ③腰痛予防講座

とき(13:30～15:00)	ところ	申込期限
11月2日(木)	東部保健センター	10月31日(火)
11月9日(木)	三陽保健センター	11月7日(火)

- ▶申し込み・問い合わせ／①10月13日(金)まで ②10月19日(木)まで ③各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 運動習慣と筋肉が
身につく講座

- ▶とき／10月30日(月)13:30～15:30
- ▶ところ／三陽保健センター
- ▶申し込み・問い合わせ／10月26日(木)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 長野うつ病
市民公開講座

- ▶とき／11月5日(日)10:30～12:00
- ▶ところ／ホテル国際21
- ▶演題／コロナ禍に学ぶこころの力の整え方
- ▶講師／大野裕さん〔(一社)認知行動療法研修開発センター理事長〕
- ▶定員／800人(先着順)
岡市医師会 ☎226-5850

スポーツ 初心者スピードスケート

- ▶とき／11月11日～令和6年1月27日(土)14:00～16:00(計8回)
- ▶ところ／エムウェーブ
- ▶対象／4歳以上の初心者
- ▶定員／50人(先着順)

各種料金	中学生以下	一般
参加料(保険料含む)	4,800円	5,850円
滑走料(各回)	300円	670円
貸し靴料(各回)	420円	520円

- ▶申し込み／10月9日(月)～11月4日(土)に参加料と申込書(市スケート協会HPにあります)を持参の上、直接スケートセンター(エムウェーブ南入り口)へ
岡市スケート協会 ☎267-0288

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

岡湯～ぱれあ ☎282-5500

■おひさま教室(小学生以下の親子向け)

教室	とき	教室	とき
Kidsダンス	10月4日～12月20日(水) 17:00～18:00(計10回)	親子水陸チャレンジ	10月21日～令和6年3月23日 (土)14:00～15:30(計10回)
親子でリトミック	10月11日、11月15日、12月6日(水) 10:30～11:15(計3回)	家族で水中サーキット運動	10月22日(日)10:30～11:30
ベビー&ママ・パパ水中運動	10月14日(土)・19日(木)・29日(日) 10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	10月23日(月)10:30～11:30
マタニティヨガ	10月15日(日)10:30～12:30	ひよこ親子ビクス	10月25日、11月8日、12月20日 (水)10:00～10:45(計3回)
子ども貸切プール	10月15日・29日(日)14:00～16:00	みんなでリトミック	10月28日(土) 10:30～11:15
ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月18日(水)10:30～11:30	家族でフラダンス	10月28日(土) 10:30～11:30
親子で楽しく英語遊び	10月21日～12月2日(土) 10:30～11:15(計4回)	親子でダンス	10月29日(日)10:00～10:45

- ▶申し込み／湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)
※料金など、詳しくはHPをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ



▲おひさまクラブ

スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク

岡北部スポーツ・レクリエーションパーク ☎266-0582

教室	とき(10月)	対象	定員(先着順)	参加料
親子体操	10日・17日・24日・31日(火)10:45～11:45	2～3歳の未就園児とその親	各10組	各1,100円
スポーツ鬼ごっこ	14日(土)10:00～11:30	年中児～小学6年生	30人	700円
体育教室体験会(幼児)	24日(火) 16:00～17:00 17:15～18:15	年少～年長児	15人	無料
体育教室体験会(児童)		小学1～4年生	15人	

- ▶申し込み／事前に電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

行事催し 2023農業祭

■秋の収穫祭巡りキャンペーン

市内の農産物直売所と道の駅などを巡るスタンプラリーです。

- ▶とき／10月1日(日)～11月30日(木)
- ▶ところ／市内の直売所と道の駅など

■長野市農業フェア

- ▶とき／10月28日(土)9:00～14:30
- ▶ところ／ビッグハット

※詳しくは市HPをご覧ください。



圃農業政策課 ☎224-5098

行事催し 第28回 長野市環境こどもサミット

- ▶とき／10月29日(日)10:00～13:00 (開場9:45)

▶ところ／勤労者女性会館しなのき 圃環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

行事催し 豊野りんご狩り ウォーキング(少雨決行)

- ▶とき／11月11日(土)9:30～13:00
- ▶集合場所／豊野温泉りんごの湯

▶定員／40人(先着順、小学生以下は保護者同伴)

▶参加料／一般1,500円、小学生以下1,000円

▶申し込み・問い合わせ／10月20日(金)までに、電話で豊野支所(☎257-5874)へ

健康 フレイル予防の相談会

- ▶とき／10月23日(月)、11月8日(水) 13:30～16:45

▶ところ／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶内容／運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などの相談

▶対象／65歳以上の人

▶定員／各8人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話で同課(☎224-7873)へ

健康

「フレイル予防講座」～健康・長寿の秘訣を学ぶ

ひげつ 圃生涯学習センター ☎233-8080

とき(14:00～15:30)	講座	定員(先着順)	受講料
10月16日(月)	心身を癒やすハンドマッサージ	1回目	各20人
10月30日(月)		2回目	
11月1日(水)	人生100年時代を歩ききる～フレイル予防と健康づくり	各30人	各300円
11月8日(水)			
11月24日(金)	信吾君のちょっとずつ続ける	1回目	各30人
12月1日(金)	元気体操	2回目	

▶ところ／生涯学習センター ▶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(FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ ※託児を実施します(先着各3人、申し込みは各受講日の10日前まで)。

健康

専門医による 認知症個別相談会

- ▶とき／10月17日(火)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

健康教室 歯の大切さと軽い運動

- ▶とき／11月9日(木)10:30～12:00

▶ところ／市障害者福祉センター

▶対象／身体障害者手帳所持者とその家族

▶定員／20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月20日(金)までに、氏名・住所・電話番号を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市身体障害者福祉協会(☎228-3014、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

健康

難病医療相談会

- ▶とき／11月17日(金)13:30～15:30

▶対象／神経難病の患者とその家族

▶定員／4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(226-9965)へ

※随時、難病研修交流会も開催しています。詳しくは市HPをご覧ください。



健康

こころの健康づくり講演会

■過剰なストレスから解放!

- ▶とき／10月23日(月)14:00～16:10

▶ところ／安茂里公民館

▶講師／本木由子さん(BTU栗田教室長)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月13日(金)までに、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ

■中高年から心の健康～脳神経科医の立場から

- ▶とき／11月15日(水)15:00～16:30

▶ところ／三陽保健センター

▶講師／矢彦沢裕之さん(矢彦沢内科・脳神経クリニック院長)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月10日(火)から、電話で三陽保健センター(☎259-3434)へ

健康

関節痛や生活習慣病 予防の個別運動相談

とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)
13:30～15:30		
11月1日(水)	犀南保健センター ☎293-8080	各5人程度
11月13日(月)	真島保健センター ☎286-1010	

▶申し込み／10月10日(火)から、電話で各会場へ

圃健康課 ☎226-9961

行事 催し 市立博物館

- ①竹とんぼをつくろう
 - ▶とき／10月14日(土)10:00～12:00
- ②手仕事のじかん「さき織り」
 - ▶とき／10月15日(日)13:00～15:00
 - ▶対象／18歳以上の人
 - ▶定員／4人(先着順)
 - ▶申し込み／事前に電話で同館へ
- ③たわらあみでつくるかべかざり(ハロウィン)
 - ▶とき／10月21日(土)10:00～12:00
- ④ロケット紙ヒコーキをつくろう
 - ▶とき／10月28日(土)10:00～12:00
- ⑤昔のカメラをつくろう～カメラ・オブスキュラ
 - ▶とき／11月4日(土)10:00～12:00
 - ▶定員／15人(先着順、当日9:30から参加券配布)

上記は

- ▶受付時間／①③④⑤11:00まで
- ▶参加料／①⑤各100円 ②300円
- ▶入館料／各一般300円、高校生150円(土曜日は小・中学生無料)

岡市立博物館 ☎284-9011

行事 催し 信州新町美術館・化石博物館

- ①恐竜の凧(たこ)をつくろう！
 - ▶とき／10月14日・21日(土)13:30～15:30
- ②秋の親子絵画教室
 - ▶とき／10月28日(土)10:00～11:30、13:30～15:00
 - ▶対象／小・中学生とその保護者

上記は

- ▶定員／①各10人 ②各親子5組
 - ▶申し込み／①事前に ②10月25日(水)までに電話で同館へ
- ※参加料など、詳しくは同館HPをご覧ください。

岡信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500

行事 催し 茶臼山動物園開園40周年 秋の動物園まつり

- ▶とき／10月14日(土)・15日(日)9:30～16:30(入園は16:00まで)
- ▶内容／大ビンゴ大会、キリンとシロオリックスの命名式など
- ▶入園料／一般600円、小・中学生100円
- ※各日有料入園者先着400人にプレゼントがあります。

岡茶臼山動物園 ☎293-5167

行事 催し 鬼無里観光振興会 ウォーキング・トレッキング

- ①自然観察会「錦秋の原生林ウォーク」
 - ▶とき／10月21日(土)10:00～14:00
 - ▶集合場所／奥裾花自然園
 - ▶定員／20人(先着順)
- ②太古の海底を歩こう！奥裾花深谷ウォーク
 - ▶とき／10月22日(日)9:30～14:30
 - ▶集合場所／鬼無里支所
 - ▶定員／15人(先着順)
- ③秋の柄山峠トレッキング
 - ▶とき／11月5日(日)9:00～15:00
 - ▶集合場所／鬼無里支所
 - ▶定員／20人(多数の場合は抽選)

上記は

- ▶対象(小学生は保護者同伴)／①②小学生以上 ③小学4年生以上
- ▶参加料／各一般1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ／①②10月13日(金)まで ③10月19日(木)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、電話で同振興会(☎256-3188)へ

行事 催し きなさ秋まつり

- ▶とき／10月29日(日)9:00～15:00
 - ▶ところ／旅の駅鬼無里
 - ▶内容／野菜詰め放題、福引き抽選会、キッチンカーの出店など
 - ※「農林産物直売所ちよっくら20周年記念きなさ市」も同時開催します。
- 岡鬼無里観光振興会 ☎256-3188

行事 催し シンポジウム 「どうする文化財」

- ▶とき／10月15日(日)14:00～16:00
 - ▶ところ／生涯学習センター
 - ▶申込期限(先着順)／10月12日(木)
 - ※詳しくは右の二次元コードをご覧ください。
- 岡文化財課 ☎224-7013

行事 催し 聴覚障害者向け講演会 ろう者の誇り

- ▶とき／10月22日(日)10:00～12:00
 - ▶ところ／市障害者福祉センター
 - ▶講師／深川誠子さん〔(一財)全日本ろうあ連盟理事〕
 - ▶申し込み／10月13日(金)までに、右の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(FAX229-5558)へ
 - ※託児を実施します(要予約)。
- 岡同センター ☎229-5557

行事 催し 知事との県民対話集会

- 「魅力を活かした観光振興とまちづくり」をテーマに、知事と語り合います。
- ▶とき／10月23日(月)16:30～18:00
 - ▶ところ／芸術館展示サロン
 - ▶定員／50人(多数の場合は抽選)
 - ▶申し込み・問い合わせ／10月18日(水)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で企画課(☎224-5010)へ

行事 催し 若穂の民話 「川田宿の民話を訪ねる」

- ▶とき／10月31日(火)9:00～12:00
- ▶集合場所／湯～ぱれあ
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月10日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ
- ※別途保険料がかかります。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し 犬と猫の休日譲渡会

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

とき(10月)	ところ	申込期間	申込先
15日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所	10月13日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
21日(土)13:00~15:00	市保健所	10月10日(火)~20日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し 松代文化ホール

- ①ワンコインコンサート 腰原菜央×町田莉佳ピアノデュオ
 - ▶とき/10月9日(月)14:00~15:00
 - ▶入場料/500円(未就学児は無料)
- ②ハロウィンをイメージしたキャンドルアート
 - ▶とき/10月22日(日)13:00~14:00、14:30~15:30
 - ▶定員/各10人(先着順)
 - ▶参加料/各1,600円(材料費含む)
- ③ヨガ教室
 - ▶とき/10月28日(土)15:00~16:00
 - ▶定員/20人(先着順)
 - ▶参加料/中学生以上1,000円、小学生以下800円

上記は

- ▶対象/①③どなたでも ②小学生以上
- ▶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 (一財)ながの緑育協会 秋の山野草展

- ▶とき/10月21日(土)・22日(日)10:00~16:00(22日は15:00まで)
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ※苗の販売もあります。
- ☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

行事催し リサイクルプラザ

- フリーマーケット
 - ▶とき/10月22日(日)9:00~12:00
 - ▶持ち物/エコバッグ
- ながのおさがり交換会
 - ▶とき/11月11日(土)・12日(日)10:00~14:00
- ☎リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 真田宝物館

- ワークショップ「甲冑(かっちゅう)の着用体験」
 - ▶とき/10月14日(土)10:00~12:00
 - ▶ところ/真田宝物館
 - ▶入館料/高校生以上600円
- 記念講演会「宇和島藩伊達家と真田家—豊姫と幸民をめぐる人々—」
 - ▶とき/10月21日(土)14:00~16:00
 - ▶ところ/松代支所
 - ▶講師/志後野迫希世さん(宇和島市立伊達博物館学芸員)
 - ▶定員/60人(先着順)
- 杏サミット~杏がつなぐヒト・モノ・コトの交流

真田家、宇和島藩伊達家を結ぶ杏をテーマに、杏サミットを開催します。

 - ▶とき/11月9日(木)9:30~16:00
 - ▶ところ/松代文化ホール
 - ▶定員/260人(先着順)
 - ▶申し込み/事前に右の二次元コードから申し込み

☎真田宝物館 ☎278-2801

行事催し 災害時のトイレの備えを考える講演会

- ▶とき/10月28日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/県内在住・在勤・在学の人
- ▶申し込み(先着順)・問い合わせ/事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ
- ※託児を実施します(先着5人、要予約)。
- ※詳しくは右の二次元コードをご覧ください。

行事催し 北部勤労青少年ホーム祭り

- ▶とき/10月8日(日)10:00~12:00
- ▶内容/作品展(フラワーアレンジメント・クラフトバッグ他)、バザー、お楽しみ抽選会、野菜・おやき・花などの販売
- ▶持ち物/上履き
- ☎北部勤労青少年ホーム ☎243-1358

行事催し 戸隠地質化石博物館

- わくわく入門「草木染めに挑戦！」
 - ▶とき/10月15日(日)10:00~15:00
- 自然観察教室「実と種で宝石箱づくり」
 - ▶とき/10月22日(日)10:00~15:00

上記はいずれも

- ▶対象/小学生以上
- ▶申し込み(先着順)/事前に電話で同館へ
- ▶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)
- ※参加料など、詳しくは同館HPをご覧ください。

☎戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

行事催し 第16回フードドライブ

- 家庭で消費されずに残っている食品を提供してください。
- ▶とき/11月5日(日)10:00~15:00
- ▶ところ/JR長野駅2階東西自由通路
- ▶寄贈希望品/常温保存が可能で未開封かつ賞味期限が令和5年11月15日以降の食品
- ☎長野中央ライオンズクラブ ☎235-3988

募集 「スペシャルオリンピックス 2024長野」への寄付

いただいた寄付金は、本大会の運営に要する費用に充てさせていただきます。

▶募集期限／10月29日(日)
 囲スポーツ課 ☎224-7804



行事催し パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの(パソコンの故障・よろずのお困りごと)

▶とき／10月14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／事前に電話で同事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン(パソコンなどの基本的な操作やお困りごと)

▶とき／11月4日(土)10:00~15:00
 ▶ところ／大豆島公民館

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

行事催し 地域まんまる おらほの自慢間いとくらいつ!

各住民自治協議会の自慢の事業を共有し、意見交換をします。

▶とき／10月24日(火)13:00~17:00
 ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)

▶対象／各地区住民自治協議会関係者、関心のある人

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月18日(火)までに右下の二次元コードから申し込むか、電話、Eメールのいずれかで市民協働サポートセンター

(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ



行事催し ワールドフェスタin長野2023

▶とき／11月3日(金)10:00~16:00
 ▶ところ／セントラルスクウェア

囲観光振興課インバウンド・国際室 ☎224-5447

行事催し もんぜんぷら座ギャラリー 囲もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10月)
3階市民ギャラリー	日本水彩画会静物専門部会 水彩画展	6日(金)~10日(火)10:00~16:30
	日本水彩画会長野支部 風景写生会作品展	12日(木)~17日(火)10:00~16:00
	版画展 城山版画	20日(金)~23日(月)10:00~17:00
	みず糸会 第30回みず糸展	27日(金)~31日(火)10:00~17:00
2階ミニギャラリー	退職公務員連盟長野支部 会員作品展	13日(金)~16日(月)10:00~16:00

行事催し 生涯学習センター 親子わくわくフェスタ2023

囲生涯学習センター ☎233-8080

教室	とき[11月12日(日)]	対象(親子)	定員
地球観察	10:00~10:30、10:45~11:15、11:30~12:00、13:00~13:30、13:45~14:15、14:30~15:00	どなたでも	各6組
本に関する工作	10:00~16:00		なし
科学の実験講演会	14:00~15:30		20組
親子ダンス	10:00~11:00、11:30~12:30	3歳児~	各20組
絵本の世界		小学3年生	各10組
工作	10:00~11:30、12:30~14:00、14:30~16:00	小学生以上	各20組
将棋	10:00~12:00、14:00~16:00		各8組
電子工作	10:00~11:00、11:30~12:30、14:00~15:00	小学4年生	各10組
プログラミング	10:00~12:00、14:00~16:00	以上	各25組

▶申し込み(多数の場合抽選)／10月20日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

※詳しくは、右の二次元コードをご覧ください。



行事催し 市立長野図書館

■10月のおはなし会

▶とき／毎週水曜日15:00~15:30
 毎週土曜日14:30~15:00、毎週日曜日11:00~11:30

▶対象／年少児~小学生

■映画上映会

◇居酒屋(字幕・白黒・117分)

▶とき／10月14日(土)14:00~

◇アルジャーノンに花束を(字幕・カラー・95分)

▶とき／10月28日(土)14:00~

■おはなしカーニバル

▶とき／11月3日(金)①11:00~12:00 ②14:00~15:00

▶内容／①大型絵本、パネルシアター、工作、読み聞かせなど ②読み聞かせなど

▶対象／①年少児~小学生 ②中学生以上
 囲市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 南部図書館

■10月のおはなし会

▶とき／10月11日・18日(水)11:00~11:30

▶対象／小学3年生以下

■南部図書館まつり

▶とき／10月21日(土)・22日(日)10:00~16:00

▶内容／ワークショップ、工作の部屋、リサイクル本広場、本の福袋など ※一部定員あり、材料費が必要です。

囲南部図書館 ☎292-0143

行事催し 善光寺もんぜん探検隊 まち歩きゲーム

▶とき／11月3日(金)10:00~16:00 (最終受け付け15:00)

▶集合場所／セントラルスクウェア

▶定員／100人(先着順)

囲観光振興課 ☎224-8316

募集 市営住宅の入居者

岡長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

■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	2DKY	1	1	1
		3DKY	2		2
宇木(※1)		4DKY	1		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
北五明東	篠ノ井	2DKB	1		1
北五明西	布施五明	2DKB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	2	1	
美濃和田	豊野町石	1DKY・2DKY	各1		各1
		3DKY	1		
籠田(※2)	鬼無里	4DKY	1		1
栗田(特市)	大字栗田	3KY	3	2	
今井(特市)	川中島町今井原	3DKY	1		

■特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
川口(特)	大岡甲	4DKY	1	1

▶申し込み / 10月10日(火)～16日(月)8:30～19:00
(土・日曜日は10:00～16:00)に、直接、県住宅供給公社へ

◇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。

※1…4人以上の世帯のみ申し込み可能です。

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

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 長野運動公園
フリーマーケット出店者

▶とき / 10月15日(日)9:00～15:00

▶申込期限(先着順) / 10月12日(木)

※出店料など、詳しくは長野運動公園総合運動場HPをご覧ください。



岡アクアウイング ☎244-7555

募集 長野市霊園墓地使用者

▶募集区画 / 規格統一型、自由型

▶対象 / 市内在住の人(現在、市霊園を使用している人を除く)

▶申込期限(多数の場合抽選) / 10月23日(月)(消印有効)

※使用料など、詳しくは(一社)市開発公社HPをご覧ください。



岡(一社)市開発公社 ☎226-3272

募集 長野市風景画展出品者

▶応募資格 / 16歳以上の人

▶申込期限 / 11月22日(水)(必着)

※出品料など、詳しくは市HPをご覧ください。



岡文化芸術課 ☎224-7504

募集 男女共同参画
優良事業者表彰事業

▶対象 / 市内に本社機能を有する事業所(従業員300人以下)

▶申込期限 / 10月31日(火)(必着)

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 令和6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(資格取得見込み含む)

▶申込期限 / 10月12日(木)(必着)

※詳しくは市HPをご覧ください。中途採用も随時募集しています。



岡保育・幼稚園課 ☎224-8039

募集 市国保診療所
パート看護師

▶募集診療所 / 大岡、鬼無里、中条

▶対象 / 看護師免許と普通自動車運転免許を有する人

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡医療連携推進課 ☎224-7453

募集 男女共同参画促進
サポート事業(第2次)

男女共同参画推進をテーマにした講座などの開催や調査研究を行う市民団体・グループに補助金を支給します。

▶申込期限 / 10月20日(金)

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 フリーマーケット出店者

▶とき / 11月26日(日)9:00～12:00

▶ところ / リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶対象 / 市内在住でリサイクルを心がけている個人・団体(事業者は除く)

▶店舗数 / 40店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料 / 500円

▶申し込み / 10月30日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「11月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、郵送でリサイクルプラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

10月の日曜開庁 8日(日) 15日(日) マイナンバーカード以外 マイナンバーカード関連のみ

(市役所第一庁舎2階、8:30～17:15)

- ▶8日(日)／市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行)、国保・高齢者医療課、国民年金室
- ▶15日(日)／市民窓口課(マイナンバーカード)



お知らせ 南部図書館休館

11月1日(水)～令和6年3月31日(日)まで、耐震補強工事のため臨時休館します。ご協力をお願いします。

※臨時窓口や移動図書館など、詳しくは市立図書館HPをご覧ください。



〒292-0143 南条図書館 ☎292-0143

お知らせ 長野駅東口地下駐車場の長寿命化改修工事

工事期間中は、利用制限や工事車両の運行・騒音など、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

▶とき／令和6年3月中旬まで(8:00～17:30、一部夜間工事あり)

〒224-8704 園監理課 ☎224-8704

まごころ ありがとうございます

【長野市に】

▶OP会／11万6,032円

【男女共同参画啓発事業に】

▶国際ソロプチミスト長野一みず／対面相談用円形テーブル1点、リモート講座運営用ヘッドセット1点

【茶臼山動物園整備基金に】

▶篠ノ井西部商工振興会／5万円

募集 令和6年度やまざとビジネス支援補助金事業

▶対象事業／中山間地域の地域資源(人・物・自然など)を活用し、補助事業開始時から5年以上継続して展開する事業

▶申し込み／10月16日(月)～11月30日(木)

※詳しくは市HPをご覧ください。



〒224-5033 園地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ 長野県救急安心センター(#7119)の開設

急な病気やけがなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったとき、「#7119」へお電話ください。症状を伺い、看護師などがアドバイスします。

▶運用開始日／10月1日(日)8:00～

▶受付時間／月～金曜日=19:00～翌8:00、土・日・祝休日=8:00～翌8:00

▶対象／おおむね15歳以上の人

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「☎231-3021」へおかけください。

※緊急・重症の場合は、迷わず119番通報してください。

園警防課 ☎227-8002

お知らせ 宝くじの助成金による整備

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。

◇下駒沢区／神楽、楽器などのお祭り用備品

園地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ ながの花と緑大賞2023受賞者

ながの花と緑大賞2023の受賞者が決定しました。市HPに受賞者を掲載しています。



園公園緑地課 ☎224-7285

お知らせ 市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの販売

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／10月20日(金)まで

園財政課 ☎224-5014

お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い

▶不動産の種類・地目／土地・宅地

▶所在地番／①大字徳間字中之割1648番3、1649番1、1649番7 ②篠ノ井小松原字西段之原2222番3、9

▶面積／①579.23㎡ ②215.28㎡

▶予定価格／①630万円 ②301万円

▶入札保証金／①31万5千円 ②15万1千円

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき／10月2日(月)～17日(火)

▶ところ／管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始30分前から受け付け)

▶とき／11月15日(水) ①14:00～15:00 ②15:30～16:30

▶ところ／市役所会議室201(第二庁舎10階)

※市の都合により延期や中止することがあります。申し込み方法や必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。



園管財課 ☎224-5016

お知らせ 長野県価格高騰特別対策支援金

▶対象／令和5年6月1日(基準日)時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税の世帯(価格高騰給付金(3万円)の対象の世帯は除く)

▶支給額／1世帯当たり2万円

▶申し込み／申請書に必要事項を記入の上、10月16日(月)～12月15日(金)(消印有効)に郵送か直接、市役所会議室271(第二庁舎7階)か、各支所へ
※市から対象と思われる世帯へ10月中旬に確認書(申請書)を送付します。

園福祉政策課 ☎224-7713

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

お知らせ 10月市議会臨時会 10月10日(火)開会予定

■10月市議会臨時会の会議予定

	内容	日程
本会議	議会人事	10月10日(火)
	議案説明、質疑、委員会、採決	10月11日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

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

圏議会事務局 ☎224-5057

お知らせ 第88回 長野市都市計画審議会

▶とき/11月8日(水)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/長野駅前B-1地区市街地再開発事業について ほか

▶傍聴定員/15人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月2日(木)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 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

とき(10月)	ところ
12日(木)13:30~15:00	鬼無里活性化センター
13日(金)10:00~12:00	大岡支所
13日・20日・27日(金)10:00~12:00	市民相談室(もんぜんぷら座4階)
13日(金)13:30~16:00	豊野支所
20日(金)10:00~12:00	松代支所

圏広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員による よろず相談会

とき	ところ
10月13日(金)10:00~12:00	大岡支所
10月13日(金)13:30~16:00	豊野支所
11月7日(火)13:00~16:00	川中島町公民館

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 長野一日合同行政相談所

▶とき/11月16日(木)10:00~15:00

▶ところ/生涯学習センター

▶参加予定機関/法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、マンション管理士、社会保険労務士、行政相談委員

▶申し込み・問い合わせ/10月30日(月)~11月10日(金)に、電話で長野行政監視行政相談センター(☎235-0128)へ(月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00、受付時間外は☎235-1100の留守番電話へ)

お知らせ ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

▶とき/10月14日(土)10:15~12:30

▶ところ/もんぜんぷら座3階

▶申し込み/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ

※託児を実施します(要予約)。

圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 長野市戦没者追悼式

▶とき/10月25日(水)10:00~11:00

▶ところ/芸術館メインホール

※遺族会員と昨年度の来場者には、案内状を送付しています。その他に参加を希望する人は、10月13日(金)までに、電話で福祉政策課へ

圏福祉政策課 ☎224-5028

- ・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。
- ・ホームページはHPと省略して記載。

お知らせ 不用品のあっせん

▶さしあげます/全自動洗濯機、卓球台(折り畳み)、2段ベッド、脱穀機(ハーベスタ)、座卓、製図台、冷凍庫

▶ゆずってください/2人掛けソファ

▶申し込み・問い合わせ/10月11日(水)正午から、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 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/10月20日(金)13:00~11月7日(水)14:00

※詳しくは市HPをご覧ください(10月19日(木)13:00掲載開始予定)。

圏管財課 ☎224-5016

お知らせ おいしいながのガイドブック スタンプラリー

スタンプを2つ集めると、抽選で長野地域産農産物などの商品が当たります。インスタグラムでのプレゼント企画も実施します。

▶期間/12月22日(金)まで

▶ガイドブック配布場所/スタンプラリー参加店、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所、市立図書館、観光案内所など

※詳しくは、市地産地消推進協議会HPをご覧ください。

圏同協議会 ☎224-5098

お知らせ 千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで汚泥と剪(せん)定枝チップを混合した有機発酵肥料を予約販売しています(数に限りがあります)。

▶販売価格/軽トラック(約250kg)=1,000円、2トンダンプ=3,800円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同センター(☎272-0534)へ

2023-24 SEASON HOME GAME SCHEDULE



会場：ホワイトリング

第1節

TIP-OFF
10/7 SAT 16:35
10/8 SUN 14:05



茨城

第5節

TIP-OFF
10/28 SAT 14:05
10/29 SUN 14:05



仙台

第3節

TIP-OFF
10/21 SAT 14:05
10/22 SUN 14:05



名古屋 D

第6節 長野市ホームタウンデー

TIP-OFF
11/4 SAT 14:05
11/5 SUN 14:05



富山

ご来場の際は

長野駅東口ユメリアバスパークから出るシャトルバスか、ホワイトリング周辺有料駐車場(Bリーグチケットサイト内のみ販売)をご利用ください。



今年もやります！
長野市ホームタウンデー

市内に在住・在勤・在学の方は11月4日(土)・5日(日)はホワイトリングへ3階自由席を大人は2,000→1,000円 小・中・高校生は500円→無料で観戦できます。



長野市×信州ブレイブウォリアーズ初コラボ企画！

第1弾 広報ながの読者限定 プレゼント企画

右下にある二次元コードから応募いただくと、抽選で10人に3階自由席ペアチケットをプレゼントします。

▶応募締め切り／10月20日(金)

※チケットの使用対象試合は12月以降のホームゲームです。



プレゼント企画の
応募はここから

第2弾 試合観戦 スタンプラリー企画

必ずもらえる

上記、ホームゲーム8試合中3試合を観戦すると景品が必ずもらえます。

▶参加方法

1 長野市LINE公式アカウントを友達登録

2 ショップカードを取得

3 試合会場に設置された二次元コードを読み取り、スタンプを取得

4 スタンプを3つ集めたら試合会場で景品と交換

▶景品／駐車券付き3階自由席ペアチケット



ショップカードは
ここから

市では地域密着型プロスポーツチームと連携して、スポーツ振興と地域の活性化に取り組んでいます。

☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX224-7351

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」



X
(旧Twitter)



長野市公式SNS