

幸せ実感都市『なごの』

# NAGANO

広報なごの

令和5年  
(2023年) 11月号

No.1652

あなたの見つけた景色を  
教えてください——



なごの百景 追加募集



わたしの景色をながの百景に

市民が愛着と誇りを持つことができ、大切にしたい景観として「ながの百景」が選定されてから10年。

この月日の中で、新たに生まれ、見いだされ、守り育てられている景観がきっとあるはず。

あなたの見つけた大切にしたい景観をぜひご応募ください。

▶募集期限／令和6年9月30日(月)

▶応募方法／「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み



▲応募はこちらから

※募集要項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 第36回長野市景観賞 受賞作品決定

### 景観賞(3作品)



おやきファーム  
OYAKIFARM  
バイいろはどう  
BY IROHADO  
(篠ノ井杵淵)



れんげいん おみどう  
蓮華院 小御堂  
(元善町)



ながの環境  
エネルギーセンター  
(松岡二丁目)

景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は43件の中から、5作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

### 景観奨励賞(2作品)



ちくれん  
白玉蘭-mokuren  
(安茂里小市二丁目)



かいわい  
善光寺界隈と街並みを結ぶ家  
(箱清水二丁目)

問 まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

額に汗して日影を探しながら歩いた季節から、朝夕は肌寒さを感じるようになった今日この頃。こうなると、夏の暑さも忘れてしまいそうになる。この夏、長野市では30度以上の真夏日が連続53日で、昭和60年の連続41日から大幅な記録更新となった。

暑さが残る9月中旬、化石や恐竜で地元地域を盛り上げようと企画されたイベントに招かれ、信州新町化石博物館に出かけた。イベントの目玉は博物館近くのグラウンドで行われた、恐竜の着ぐるみを着て走るレース。100人ほどの参加者が、空気で膨らませた恐竜の着ぐるみ姿で、50メートルを全力疾走する姿は、ほほ笑ましいというより抱腹絶倒のものであった。恐竜たちの熱戦を見ていた子どもたちからは、「誰が入っているの?」との声も聞こえはしたが、恐竜が最も繁栄していた約1億～2億年前の地球の姿を観客が想起したのであれば、走者には33度の気温のもとで流した汗も報われたというものだろう。当日の化石博物館は入館無料だったこともあり、入場者数はかなり多かった。恐竜の求心力を再認識できたことだろう。このイベントそのものは、ユルさや面白さを前面に出してはいたが、大会役員が恐竜に扮(ふん)しつつも全力で運営にあたり、参加者も本気

で楽しんでいる姿から、今後も続くイベントになることは必至であると感じた。

この斬新な企画を進めるに当たっては、「それは、ちょっと難しいのでは・・・」という声もあったことだろう。新しいアイデアや、これまでやったことのないことを創造するのは難しいものだ。でも、チャレンジ精神を持って一歩前に踏み出すことができれば、それはそれでまた違う景色が見えてくるもの。残暑厳しい、乾いたグラウンドを疾走する着ぐるみたちが見せてくれたものは、実は、ジュラ紀に繁栄した恐竜の姿だけでなく、夢の膨らむ挑戦が見せてくれた新しい景色と潤いだったのかもしれない。



荻原健司

も く じ

- ながの百景追加募集 ..... 2
- 第36回長野市景観賞受賞作品決定 ..... 2
- 市長エッセー ..... 3
- 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」 ..... 4
- 県子育て世帯生活支援特別給付金 ..... 5
- 秋の火災予防運動 ..... 5
- 市議会議員を紹介します ..... 6・7
- 長野市の財政状況 ..... 8・9
- 児童虐待防止 ..... 10
- 女性に対する暴力をなくす運動 ..... 10
- お酒との上手な付き合い方 ..... 10
- インフルエンザ予防・風しん予防接種 ..... 11
- ノロウイルスによる感染症・食中毒防止 ..... 11
- 歯周病と糖尿病 ..... 11

- 国民年金の手続き ..... 12
- 集客プロモーション  
    パートナー都市からのお知らせ ..... 13
- 11月の市政番組 ..... 13
- 暮らしのチャンネル ..... 14～26
- 青少年健全育成作品  
    コンクール入賞作品の紹介 ..... 27
- AC長野パルセイロ・レディースを  
    応援しよう ..... 28

長野市の人口と世帯数 (令和5年10月1日現在)

総数 366,231人(男177,876人 女188,355人)  
前月比 △366人( △220人 △146人)  
世帯数164,722世帯(前月比△98世帯)

市内の小・中学生の皆さんを応援するため、スポーツや文化・芸術、自然体験、民間の各種教室などに利用できる電子ポイント(1万円分)を配布します。今回は、実際に利用できるプログラムの一例を紹介し(事業内容は、本紙10月号3ページ参照)。

## Q.ポイントはいつ使えるの？

**A.11月1日(水)～令和6年1月31日(水)です。**

市では、対象者(※)宛てにポイント利用に必要なID、仮パスワード、ポイント利用の手引きを10月中旬に郵送しています。

まだIDなどの通知が届いていない人は、お問い合わせください。

※本年12月31日(日)までに市内に住民登録のある小学1年生～中学3年生の養育者です。事情により、住民登録が市外の人も対象となる場合があります。



▲専用ホームページ

## 参画パートナーまだまだ募集しています！

12月15日(金)まで募集しています。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。

## 利用したい場所・体験を教えてください！

小・中学生の皆さんが利用したい場所、やってみたい体験のリクエストを受け付けています。右の二次元コードから申し込みをしてください。



▲リクエストフォーム

## Q.どんな体験・教室で使えるの？

**A.ポイント利用先として登録を受けた団体・個人が提供する体験・教室です。**

### 例えば

#### スケートリンク滑走体験



各種競技会の会場にもなる世界屈指のスケートリンクで、滑走料と貸靴料金がセットになったスケート体験ができます。

#### おやき作り体験



スタッフのレクチャーのもと、おやき作りを体験できます。この体験を通して、郷土の食文化を学びましょう。

#### フットサル試合観戦(応援グッズ付き)



試合観戦に応援グッズ(マフラータオル)が付いた特別プログラムです。プロスポーツチームの迫力あるプレーを観戦できます。

#### 雪上車で行くスノーシューツアー



雪上車で移動し、ガイドとともにスノーシューツアーに出かけます。長野ならではの冬のアウトドア体験ができます。

#### クラシック・コンサート鑑賞



親子で楽しめるクラシック・コンサートなど本格的な音楽に触れることができます。

#### スーキーパー 君も未来の飼育員



飼育員の仕事を実際に体験し、動物園の役割や動物の暮らしについて楽しく学びましょう。

## 長野県子育て世帯生活支援 特別給付金(低所得世帯分) 児童一人につき3万円支給

### 対象児童

平成17年4月2日(特別児童扶養手当を受給する児童は平成15年4月2日)から令和6年2月29日までの間に生まれた児童

### 養育者の所得要件

①令和5年度分の住民税所得割が非課税の人(均等割が非課税の人を除く)

②令和5年1月1日～12月31日に、物価高騰の影響を受け、収入が、令和5年度分の住民税所得割非課税である人と同水準以下に急変した人

### ◆給付金の受給に申請が不要な人

令和5年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給し、養育者の所得要件①に該当する人(該当者には支給前に通知します)

### ◆給付金の受給に申請が必要な人

・令和5年5月～令和6年3月に、児童手当または特別児童扶養手当の認定を新規に受けた人  
※申請不要で給付金を受けた人であっても、この期間に増額の認定を受けた場合、増額対象児童の分は申請が必要です。

・平成17年4月2日～平成20年4月1日に出生した児童を養育する人  
・平成20年4月2日以降に出生した児童を養育し、児童手当の所得上限限度額を超え児童手当の受給資格が消滅している人  
・対象児童の養育者が公務員の人  
※いずれも、養育者の所得要件の①または②に該当していることが条件です。

▼申し込み/11月1日(水)～令和6年2月29日(木)(消印有効)に所定の申請書(市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります)に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

※令和6年2月に児童手当または特別児童扶養手当の認定申請をした人に限り、令和6年3月15日(金)まで申請を受け付けます。

### ! 国の給付金などとの重複受給はできません

国の「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」を既に受給している人、国および県の給付金を、いずれかの市区町村で受給している人は、この給付金を受給することができません。

### 子育て家庭福祉課

☎224・5031 FAX224・7698

11月9日(木)～15日(水)

## 秋の火災予防運動

空気が乾燥し、暖房器具などで火を取り扱う機会が増えるこの時期は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、命と財産を守るため、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

### 11月9日(木)広報イベント

#### 一日消防長に「朱紫令真」さん

市消防局では、秋の火災予防運動の一環として、広く市民に火災予防の啓発を図るため、11月9日(木)に一日消防長・一日消防士イベントを行います。一日消防長に、本市出身の元宝塚歌劇団の朱紫令真さんをお迎えし、広報活動を行います。



朱紫令真さん

### プロフィール

宝塚音楽学校100期生、星組の男役として10年間舞台上で活躍。4月に退団し帰郷。「宝塚の経験を信州に」と、本市を中心に活動中。

### 令和5年火災概要(速報)

市消防局管内では、昨年に比べ34件多い104件の火災(9月30日現在)が発生し、死者は5人でした。発生割合が高い住宅火災での死者は、65歳以上の高齢者が75パーセントと高い割合を占めています。

### 住宅の火災早期発見のために「住宅用火災警報器」の設置と点検を

設置から年数が経過すると、正常に作動しない場合があるため、点検や交換が必要が必要です。

#### ◆未設置の住宅は「設置」を

条例により、全ての住宅に設置が義務化されています。

#### ◆定期的に「点検」を

電池切れや故障は、簡単にチェックできます。

#### ◆10年を目安に「交換」を

設置から10年を目安に交換が必要です。

### 問予防課

☎227・8001 FAX228・6772



私たちの代表を紹介します

9月17日、任期満了による長野市議会議員一般選挙を行い、市民の代表として市政を担う新議員36人が決まりました。

任期は、令和5年10月1日から令和9年9月30日までの4年間です。

 <b>4</b> 小泉 一真 西和田2丁目 57歳 4期	 <b>3</b> 山崎 裕子 松岡1丁目 58歳 1期	 <b>2</b> 山崎 昭夫 三輪8丁目 54歳 1期	 <b>1</b> 阿出川 希 大字安茂里 45歳 1期
---	--	--	---

 <b>8</b> 本木 晋 若里1丁目 42歳 1期	 <b>7</b> 和田 凌弥 大字西長野 28歳 1期	 <b>6</b> 内藤 武道 大字北尾張部 26歳 1期	 <b>5</b> 倉野 立人 川中島町原 61歳 6期
--	---	--	--

 <b>12</b> 東方みゆき 篠ノ井会 54歳 2期	 <b>11</b> 原 ようこ 上松1丁目 45歳 1期	 <b>10</b> 佐藤 高志 豊野町豊野 36歳 1期	 <b>9</b> 滝沢 真一 上野3丁目 39歳 3期
--	---	---	---

 <b>16</b> 西脇かおる 大字石渡 49歳 2期	 <b>15</b> 清水美加子 大字大豆島 55歳 1期	 <b>14</b> 藤澤 紀子 豊野町豊野 52歳 1期	 <b>13</b> 浅川 徹 大字屋島 49歳 1期
--	---	---	--

 21 和田 一成 戸隠豊岡 67歳 2期	 20 桜井 篤 三輪9丁目 64歳 2期	 19 青木 敏明 豊野町蟹沢 58歳 2期	 18 加藤 英夫 若穂保科 58歳 2期	 17 箱山 正一 箱清水3丁目 49歳 2期
--	--	---	---	--

 26 堀内 伸悟 松代温泉 44歳 2期	 25 鈴木 洋一 丹波島2丁目 54歳 3期	 24 黒沢 清一 篠ノ井塩崎 69歳 3期	 23 野々村 博美 三輪10丁目 66歳 10期	 22 金沢 敦志 大字東和田 61歳 3期
--	--	---	---	---

 31 若林 祥 青木島町大塚 74歳 4期	 30 市川 和彦 大字大豆島 68歳 4期	 29 北沢 哲也 三輪3丁目 51歳 4期	 28 手塚 秀樹 松代町松代 62歳 4期	 27 松井 英雄 篠ノ井岡田 56歳 4期
--	--	--	---	--

 36 寺沢 さゆり 浅川西条 55歳 5期	 35 宮崎 治夫 川中島町原 74歳 5期	 34 小泉 栄正 中条日下野 74歳 5期	 33 西沢 利一 信州新町山上条 71歳 5期	 32 松田 光平 篠ノ井御幣川 66歳 5期
---	---	---	--	--

### 長野市議会議員一般選挙投票結果

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	148,424人	55,716人	37.54%
女	159,770人	59,308人	37.12%
計	308,194人	115,024人	37.32%

※有権者数には、在外選挙人名簿登録者数を含みません。

※投票者数には、在外選挙人を含みません。

※掲載は議席番号順、年齢は9月17日現在で、敬称は省略しています。

※写真は、選挙公報と同一のものです。

# 長野市の財政状況

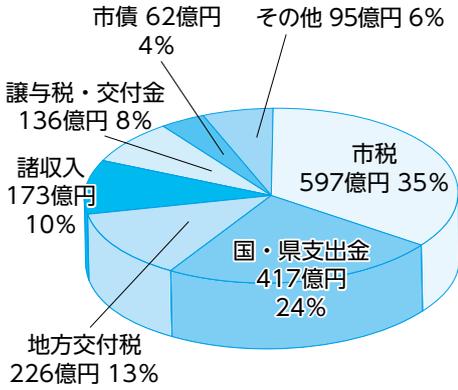
令和4年度の決算がまとまりました。一般会計および特別会計・企業会計の決算状況などについてお知らせします。

## 一般会計

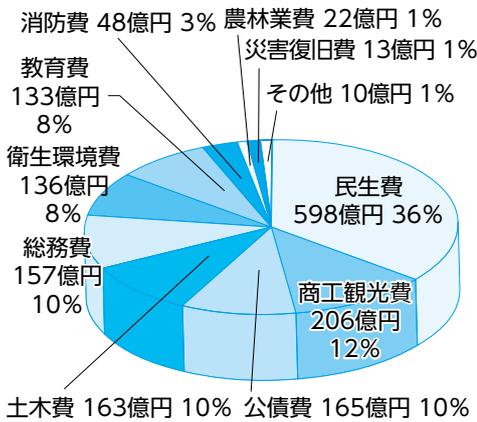
令和4年度の決算は、歳入総額が1706億4176万2千円、歳出総額が1651億1993万9千円となり、歳入、歳出それぞれ前年度と比べ減少となりました。

歳入総額から歳出総額を差し引いた額は、55億2182万3千円で、ここから令和5年度に繰り越した事業に充てるための財源収支額は、37億9386万6千円の黒字となりました。

**歳入** 1,706億4,176万2千円



**歳出** 1,651億1,993万9千円



## 歳入

歳入のうち最も多いのは、市民の皆さんが納めた市民税や固定資産税などの市税で597億円、歳入全体に占める割合は35パーセントでした。また、国・県支出金は417億円、地方交付税は226億円、市税とともに重要な収入となっています。

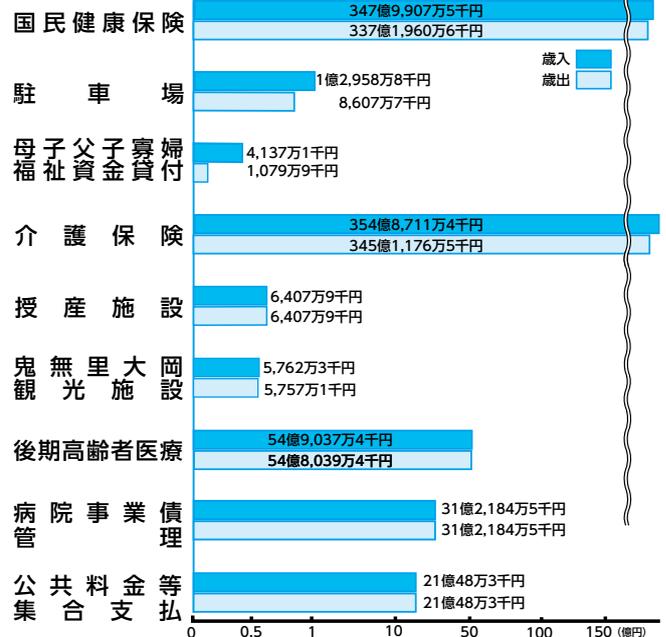
## 歳出

歳出のうち最も多いのは、児童・高齢者・障害者福祉などに充てられる民生費で、598億円、歳出全体に占める割合は36パーセントでした。商工観光費が206億円、土木費が163億円でした。借入金の返済に充てる公債費は、165億円でした。

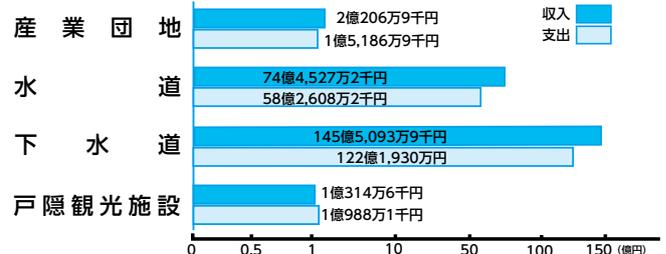
## 特別会計

一般会計と区別が必要な会計で、特定の事業からの収入(保険料、使用料など)が主な財源です。

### ▶特別会計



### ▶企業会計



## 企業会計

地方公営企業法が適用される会計で、各事業を利用する皆さんからの使用料(料金)が主な財源です。

### ■水道事業会計

約26万4千人に水を供給しました。

### ■下水道事業会計

令和4年度末の下水道普及率は98・0パーセントです。

### ■戸隠観光施設事業会計

戸隠スキー場およびキャンプ場の令和4年度利用者は約14万3千人でした。

### ■後期高齢者医療特別会計

75歳以上の人など約6万3千人を対象に、医療給付などを行いました。

### ■介護保険特別会計

要介護・要支援認定者約2万人を主な対象に、保険給付などを行いました。

### ■国民健康保険特別会計

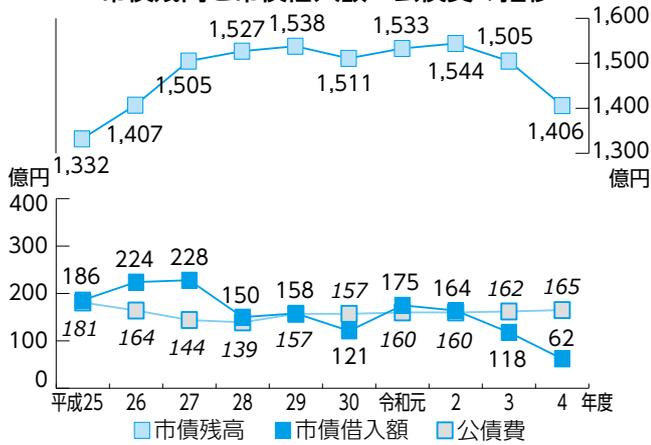
自営業や農業に従事する人など約6万5千人を対象に、医療給付などを行いました。

# 市民1人当たりに使われたお金は450,420円

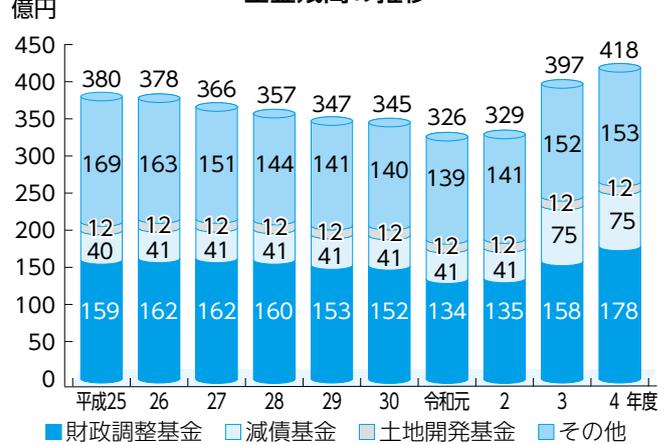
(令和5年4月1日現在の人口366,591人で算出)



市債残高と市債借入額・公債費の推移



基金残高の推移



## 財政の健全化判断比率などの公表

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全性を示す指標を公表することが義務付けられています。令和4年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

### 本市の財政状況

令和4年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っていて、健全な財政状況を維持しています(下表)。

「実質公債費比率」の指標は、サンマリンながの更新整備や第一学校給食センター改修などで財源とした市債の償還費が増加したことなどから、前年度に比べて0・6ポイント上昇(悪化)しました。

「将来負担比率」の指標は、市債の新規発行減などにより、前年度に比べて5・3ポイント低下(改善)しました。

決算の認定は、10月市議会臨時会に議案を提出し、決算特別委員会で審査されます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 長野市の健全化判断比率など

財政悪化

指標	令和4年度決算	令和3年度決算	前年度比増減(ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準(イエローライン)	財政再生基準(レッドライン)
健全化判断比率						
実質赤字比率	-	-	-	11.25%未満	11.25%	20%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%未満	16.25%	30%
実質公債費比率	4.9%	4.3%	0.6	25%未満	25%	35%
将来負担比率	27.7%	33.0%	▲5.3	350%未満	350%	
資金不足比率	-	-	-	20%未満	20%	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため「-」と表示しています。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、「-」と表示しています。

### 問 財政課

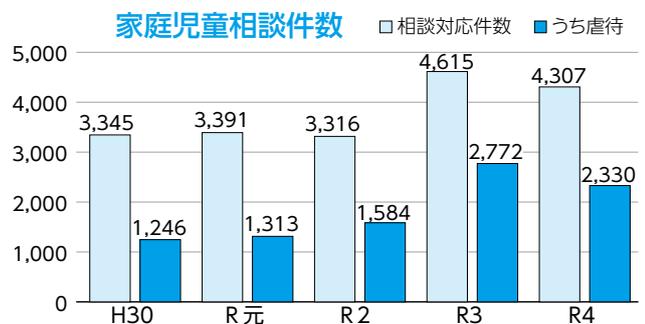
224・5014  
FAX 224・8764

### 問 監査委員事務局

224・5059  
監査委員による一般・特別会計  
決算審査意見書などを、市ホームページに掲載しています。

# ストップ！児童虐待

市は昨年度、家庭や児童に関する相談を4,307件受けました。長野市要保護児童対策協議会では、虐待を早期に発見し、迅速に対応するため、児童相談所や警察、学校、保育所などの関係機関と協力して、支援が必要な家庭の見守りなどを行っています。



※虐待相談以外は、「親等の養育欠如」や「学校生活」の相談が主なものです。

## 子どもの前での夫婦げんかや、しつけとしての体罰・暴言も虐待です

夫婦げんかなどでの暴力・言い争い(暴言)を子どもが見聞きすることは、心理的虐待になります。そのことにより、子どもが過度の緊張状態になる、暴力的になる、不登校になるといったSOSを出すようになります。

また、しつけとは、人格や才能などを伸ばし、社会で自立できるように必要なことを教え、伝えることです。体罰や暴言で脅したり、従わせたりして、体や心を傷つけることではありません。

児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちはやく) 最寄りの児童相談所につながります。

☎子育て家庭福祉課 ☎224-7062 FAX224-7698

# パートナーからの暴力に悩んでいませんか



◀女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

## 女性の約4人に1人は配偶者(パートナー)から暴力を受けたことがあります

内閣府「男女間における暴力に関する調査報告書(令和3年3月)」より

配偶者・パートナーからの暴力(DV)、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力の根底には、男女の経済格差や相手を下に見る意識などから生じる女性の人権を軽視する考え方があります。男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

## ひとりで悩まず相談してください 女性のための電話相談(無料)

☎237-8778(月～金・第2土曜9:00～16:00)

匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。もしあなたが相談を受けたら、疑ったり、責めたり、論じたりせず、つらい気持ちを受け止め、専門機関への相談を勧めてください。

※期間中のイベントは、本紙くらしのチャンネル20ページをご覧ください。

☎男女共同参画センター

☎237-8303 FAX237-3315

# お酒との上手な付き合い方

アルコールは私たちの生活に彩りを与える一方、過度な飲酒は、肝機能障害をはじめ生活習慣病や社会問題の原因にもなります。

## 一日の飲酒量の目安

1日の純アルコールの適量:男性20g、女性10g程度

ただし、飲んで赤くなる体質の人や高齢者はこれよりも少ない量が適量です。

▼純アルコール20gの目安量	
種類(アルコール度数)	量
ビール、チューハイ(5%)	500ml
ワイン(13%)	180ml
日本酒(15%)	1合180ml
焼酎(25%)	100ml

## あなたの飲酒習慣を確かめよう

AUDIT(飲酒習慣スクリーニングテスト)でチェックしてみましょう。このテストは、WHO(世界保健機関)で開発され、飲酒問題の早期発見・早期介入のために多くの国々で使用されています。



▲アルコールについて

## お酒のことでお悩みの方は

健康課・各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

☎健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

## インフルエンザ

知って防ごう！

自分自身が感染しないように、周囲の人に感染を広げないように、感染対策を理解し、予防に取り組みましょう。

### Q どうやって感染する？

A 飛沫(ひまつ)感染(\*1)か、接触感染(\*2)で感染します。

\*1…感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染

\*2…感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブなどに触れウイルスが付着する。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込むことで感染

### ■予防のポイント

- ①せっけんと流水で小まめに手を洗いましょう。
- ②咳エチケットを心掛けましょう。
- ③重症化を防ぐため、予防接種を受けましょう。
- ④十分な睡眠とバランスの良い食生活、定期的な換気を心掛けましょう。

お済みですか？

## 風しんの追加接種(第5期)

抗体が少ないとされる世代の男性に対して、抗体検査と予防接種を実施しています。

対象者	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性
実施期間	令和7年3月末まで(予定)



▲風しんの追加的対策について

☎健康課(インフルエンザ・予防接種) ☎226-9964 FAX226-9982

## ノロウイルス

冬季は要注意

冬季は、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。感染・食中毒予防のポイントをしっかり守り、予防しましょう。

### ■予防のポイント

#### ①食品の十分な加熱

カキなどの二枚貝がノロウイルスに汚染されている場合や、手に付着したノロウイルスが食品を汚染する場合があります。加熱を要する食品や二枚貝は十分に(中心温度が85度以上になってから90秒以上)加熱しましょう。

#### ②手洗いの徹底

特に食事の前やトイレの後、調理前後は、せっけんで、しっかり手を洗いましょう。

#### ③調理器具の消毒、おう吐物などの適切な処理

塩素系漂白剤による消毒処理が有効です。家庭用塩素系漂白剤は、「使用上の注意」をよく確認し、用途に応じて適切に水で薄めて使用しましょう。



◀「ノロウイルス食中毒にご注意ください」

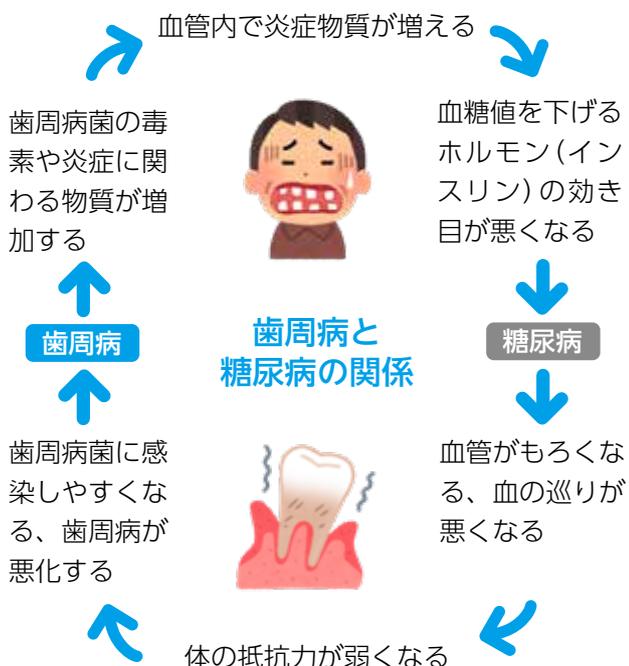


◀「感染性胃腸炎の予防について」

☎食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

※検査と接種にはクーポン券と本人確認の書類が必要になります。クーポン券を紛失した場合は、市保健所で再交付の手続きが必要になります。

## 歯周病と糖尿病 ～相互に影響を及ぼす関係にあります～



糖尿病の人に歯周病の治療を行うと、血糖値のコントロール状態を示す数値が改善することが分かってきました。糖尿病の人への歯周病の治療は、歯周病の改善だけでなく糖尿病のコントロールにも有効であると考えられています。

### 日頃のケアと定期的な歯科健診を

歯周病予防には、毎日のケアが重要です。歯みがきは歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢(こう)をしっかり除去しましょう。また、定期的な歯科受診により、口の中のチェックや歯石の除去、歯みがきの方法などのアドバイスを受けましょう。

☎健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

# 国民年金の手続きをお忘れなく



市ホーム  
ページ

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには要件があり、必要な手続きを行わないと受け取ることができない場合があります。国民年金への加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。

## 老後の年金だけではありません！国民年金の3つの保証

老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
65歳になってから支給されます。	病気やけがで障害が残ったときに支給されます。	国民年金加入中などに亡くなったときに、子(*)のある配偶者または子(*)に支給されます。 *…18歳に到達した年度の3月31日までにある人(1・2級の障害のある子は20歳になるまで)。

### こんなときは申請・手続きを

#### ■会社を退職したとき

厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です。退職年月日が確認できる書類(社会保険離脱証明書、退職票など)を窓口(※1)に持参してください。退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

退職と同時に、会社員か公務員の配偶者の扶養となる人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

#### ■出産する・したとき

国民年金第1号被保険者(※2)が出産したとき、産前産後の保険料が一定期間免除されます。詳しくは、ご相談ください。

#### ■年金受給者が亡くなったとき

未支給年金を受け取ることができる場合があります。厚生年金や国民年金など、受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。請求に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

※1…国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、各年金事務所のいずれかへ

※2…20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業者、学生、無職の人など

### 日本年金機構からのお知らせ

納めた国民年金保険料は、**全額社会保険料控除の対象**です。年末調整や確定申告の際にはご確認を！



▲ねんきんネット  
マスコットキャラクター  
「ねんきん太郎」

- ・社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類の添付が必要です。
- ・控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です。
- ・本年1月1日から10月2日までの間に保険料を納めた人には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。
- ・ご自身の保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その分も合わせて控除が受けられます。



▲日本年金機構  
ホームページ

#### 問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎224-5026 FAX223-7200

長野南年金事務所 ☎227-1284

長野北年金事務所 ☎244-4100



## とっておき！冬の金沢へ



11月1日(水)～令和6年2月29日(木)に、「金沢冬の旅キャンペーン」を開催します。

金沢港で市場見学&香箱ガニ付きの寿司ランチを味わうツアーや前田家ゆかりの老舗料亭での七草行事など、プレミアムな金沢を体験できる「体感！金沢の旅」をはじめ、盛りだくさんの内容です。ぜひ、冬の“金沢”へ旅をしてみませんか。



◀ 金沢市観光  
公式サイト



☎ 金沢市観光政策課 ☎076-220-2194  
(一社)金沢市観光協会 ☎076-232-5555



## 越前ガニの本場！冬の福井へ



福井の冬の味覚の王者「越前ガニ」の漁が11月6日(月)に解禁されます。

福井市の越前海岸沿いには、多くの民宿が立ち並び、

冬の雄大な日本海を眺めながら新鮮な越前ガニを味わうことができます。

塩加減やゆで時間など、絶妙な勘と技術が必要な越前ガニの真のおいしさを、福井で味わってみませんか。



◀ 福井市観光  
公式サイト



☎ 福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346

### 11月の市政番組

#### テレビ

##### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷ 11日(土)14:55～15:00  
伝統芸能こどもフェスティバル
- ▷ 25日(土)13:25～13:30  
フレイル予防 市民ナビゲーター

##### abn ふるさとステーション

- ▷ 19日・【再】26日(日)  
17:25～17:30  
鬼無里の鬼女紅葉伝説 ▲鬼女紅葉伝説絵巻

##### SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷ 25日(土)15:30～16:00  
ホームタウンNAGANO～プロスポーツチームを盛り上げよう！

#### インターネット

##### INC 長野きらめきチャンネル

- 「長野市災害支援ターミナル」と
- 「災害支援ドローン隊」
- 市HP「インターネット市政放送」・
- 市公式YouTubeをご覧ください。

#### ラジオ

##### SBC ふれあい21 こちら長野市です

- ▷ 25日(土)17:35～17:45  
長野市の産後ケア事業

#### 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(水)	女性に対する暴力をなくす運動
2日(木)	おひざで絵本事業
3日(金)	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」【再】
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
7日(火)	秋の火災予防運動
8日(水)	お酒との上手な付き合い方
9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」【再】
10日(金)	冬の感染症予防
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
14日(火)	ながの百景の追加募集
15日(水)	秋の火災予防運動【再】
16日(木)	ノロウイルスによる食中毒防止
17日(金)	まきストーブの適切な使用と灯油流出事故の防止
20日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
21日(火)	ながの子育て世帯臨時特別給付金の支給
22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」【再】
23日(木)	野生キノコによる食中毒防止【再】
24日(金)	フレイル予防 市民ナビゲーター活動の紹介
27日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
28日(火)	住宅無料耐震診断【再】
29日(水)	12月の観光情報
30日(木)	広報ながの12月号の見どころ

※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。

**教室 歴史講座**  
～主張する北信の古墳

森將軍塚古墳などの古墳がある北信地域の歴史に迫ります。  
 ▶とき／11月17日(金)13:30～15:10  
 ▶ところ／温湯温泉湯～ぱれあ  
 ▶対象／市内在住の60歳以上の人  
 ▶定員／15人(先着順)  
 ▶資料代／200円  
 ▶申し込み・問い合わせ／11月10日(金)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)

**教室 生ごみ自家処理講座**  
フォローアップ

▶とき／11月21日(火)14:00～15:30  
 ▶ところ／ふれあい福祉センター  
 ▶対象／市内在住で、過去に本講座を受講した人  
 ▶定員／20人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ／11月17日(金)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ  
 ※受講した人に、堆肥化に必要な基材を差し上げます。

**教室 多文化交流講座**  
タイの各地の料理

タイの料理を紹介します。  
 ▶とき／12月2日(土)10:30～12:00  
 ▶ところ／もんぜんぷら座  
 ▶定員／30人(先着順)  
 ▶申し込み／11月29日(水)までに、氏名・電話番号・メールアドレスをEメールで国際交流コーナー(✉kokusai@monzen-plaza.com)へ  
 国際交流コーナー ☎223-0053

**教室 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をご覧ください。各施設へお問い合わせください。

■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歳以上の人を受講可。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	お正月のフラワーアレンジメント	12月23日(土)17:30～19:30	南部	ネイティブと楽しい英会話	初級 12月5日～令和6年3月19日(火)(計12回) 18:50～19:50 中級 20:00～21:00
	身につく着物の着付け	令和6年1月15日～3月25日(月)19:00～21:00(計10回)		パソコン講座(ワード)ステップアップ	令和6年1月19日～3月15日(金)13:30～15:30(計8回)
中部	健康ヨガ	12月4日～令和6年3月11日(月)10:30～11:45(計11回)			

■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
しなのき	◆エアロビクス&ストレッチ	12月5日～令和6年3月19日(火)14:30～15:30(計15回)	南部	◆ちょっと得する相続の基礎	12月15日(金)10:00～12:00
	羊毛フェルトで干支(えと)(辰)	12月12日(火)10:00～12:00		◆相続無料相談会(1人40分)	12月15日(金)13:00～17:00
	◆ちょっと得する相続の基礎	12月20日(水)		クラフトバンドのお正月リース	12月21日(木)13:30～15:30
	◆相続無料相談会(1人40分)			10:00～12:00 13:00～17:00	お正月を彩るフラワーアレンジメント
	◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	令和6年1月12日～3月22日(金)19:00～20:00(計10回)		◆親子で書初め	令和6年1月5日(金)10:00～12:00
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	令和6年1月12日～3月29日(金)9:30～10:30(計10回)	◆ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和6年1月23日～3月26日(火)10:00～12:00(計10回)		
南部	◆かぎ針で作る干支のあみぐるみ	12月7日・14日・21日(木)10:00～12:00(計3回)	かぎ針で作る春・夏物のベスト作り	令和6年2月1日～3月7日(木)10:00～12:00(計6回)	

■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
遺言書の書き方と相続(12月)	12月12日(火)	10:00～12:00	お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(火)10:00～12:00	
相続無料相談会(12月、1人40分)		13:00～17:00			

**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／11月1日(水)9:00～8日(水)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。



▲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

お知らせ

まじろ

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	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込開始日時
①太極拳入門	11月17日、12月8日・22日(金) 13:30~15:00(計3回)	松代 ☎278-0050	15人	300円	11月9日(木)~
②リバーシブルのワンハンドルバッグ	11月30日(木)13:30~15:30		12人	100円	11月20日(月)~
③エクササイズ☆ダンス	11月20日・27日(月) 10:00~11:15	柳町 ☎235-0019	各25人	各100円	11月8日(水)~
④肩こり・腰痛予防の健康体操	11月28日、12月5日・12日(火) 10:00~11:30(計3回)		各18人	300円	11月8日(水) 9:00~
⑤クリスマスブーケを作ります	11月29日(水)13:30~15:30			1,600円(材料費含む)	
⑥お正月から春まで楽しめる寄せ植え	12月5日(火)13:30~15:00	篠ノ井 ☎293-7227	20人	2,600円(材料費含む)	11月13日(月) 9:00~
⑦クリスマスジェルキャンドルを作ろう	12月7日(木)9:30~11:30		12人	1,100円(材料費含む)	9:00~
⑧信吾くんのちょっとずつ続ける元気体操	12月13日・20日・27日(水) 13:30~15:00(計3回)		18人	300円	11月15日(水) 9:00~
⑨笑顔いっぱいクリスマスコンサート	12月8日(金)10:30~12:00	湯福 ☎232-8335	15人	150円	11月16日(木)~
⑩大人のチアダンス入門!	令和6年1月9日・23日、2月13日(火) 13:30~15:00(計3回)	氷鉦 ☎284-8100	10人	300円	11月28日(火)~
⑪郷土の歴史	令和6年1月30日(火)・31日(水) 13:30~15:30(計2回)		25人	200円	12月7日(木)~

▶対象/市内在住で、①~⑦⑨~⑪60歳以上の人 ⑧75歳以上の人 ▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接各ひろばへ

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/11月18日(土)13:00~15:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟東側

▶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「十猫十色の飼育 馴れない猫は不幸なのか？」

▶とき/11月22日(水)14:00~15:30

▶ところ/市保健所

▶定員/40人(先着順)



上記は

▶申し込み・問い合わせ/①11月8日(水)~17日(金) ②11月8日(水)~21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 雑木<sup>せん</sup>剪定講習会

▶とき/11月18日(土)10:00~12:00(少雨決行)

▶ところ/城山公園

▶対象/樹木剪定に興味のある人

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/500円(教材費など含む)

▶申し込み・問い合わせ/11月9日(木)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



教室 フレイル<sup>せん</sup>予防  
市民ナビゲーター研修

▶とき/12月8日(金)13:30~15:45

▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)

▶対象/フレイル予防に関心があり、地域での予防・啓発活動に協力できる人

▶定員/40人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/11月30日(木)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

教室 (一財)ながの緑育協会

■①フレッシュコニファーを使ったクリスマスリースづくり

▶とき/11月30日(木)10:00~12:00



■②鷹(タカ)の爪の吊るし飾りとレモンガラスリースづくり

公園のハーブを使って飾りを作ります。

▶とき/12月6日(水)10:00~12:00

上記は

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員(先着順)/①20人 ②12人

▶受講料(材料費含む)/①2,000円 ②2,400円

▶申し込み・問い合わせ/①11月13日(月)9:00から ②11月14日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ



園シニアアクティブルーム☎223-0058

教室 **生きがいづくり講座**

講座	とき(11月)	ところ	対象	定員※	受講料(教材費含む)
台湾に行ったつもりになる	24日(金)	もんぜんぷら座3階	市内在住の60歳以上の人	30人	300円
千支(えと)のちぎり絵	29日(水)				

▶**申し込み**／11月10日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載の上、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

※…多数の場合、初回の人優先の上、抽選

教室 **リサイクルプラザ**

園リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
生ごみ堆肥を使って季節の寄せ植え体験	11月22日(水)13:30~15:00	市内在住の人※1	10人	1,000円	11月8日(水) 10:00
親子エコと絵本の広場※2	11月30日(水)10:00~12:00	市内在住の未就学児と保護者	3組	300円	
剪(せん)定枝葉を使ってクリスマスリース作り	12月1日(金)10:00~12:00	市内在住の人※1	各16人	1,000円	11月10日(金) 10:00
しめ縄作り	12月10日(日)10:00~12:00		各16人	800円	
ゆめ工房 牛乳パックで椅子作り	12月1日(金)10:00~12:00		5人	300円	
ゆめ工房 布ぞうり	12月11日・25日(月)10:00~14:30		各6人	各300円	
ゆめ工房 紙すき体験	12月14日(水)		各5人	10:00~12:00	100円
ゆめ工房 ねこはんでん作り				10:00~14:30	1,500円

▶**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…初回の人優先の上、先着順

※2…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 **救命講習・応急手当普及員講習**

※事前にお申し込みください。

講習	とき(12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	7日(水)9:00~10:30	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
普通救命講習Ⅰ	9日(土)9:00~12:00	中央消防署	30人	飯綱分署(☎239-2119)
普通救命講習Ⅱ	3日(日)9:00~13:00	塩崎分署	20人	塩崎分署(☎293-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	14日(水)9:00~12:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
応急手当普及員講習※2	6日(水)・7日(木)・8日(金)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(再講習)	5日(火)9:00~12:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)

※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 **「健康麻将」初心者講座**

▶**とき**／11月24日~令和6年2月2日(金)9:30~12:30(計10回)

▶**ところ**／麻雀クラブ天心

▶**対象**／市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か基礎から覚えたい人

▶**定員**／20人(先着順)

▶**受講料**／1回1,100円(テキスト代1,000円別途(希望者のみ))

▶**申し込み・問い合わせ**／11月10日(金)9:00から電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ



教室 **長野高専と市の共催  
品質工学実践講座**

とき(9:30~16:30)	内容
11月30日(木)	品質工学概要、理論機能、直交表
12月7日(木)	動特性、ワークショップ
12月14日(木)	静特性、ワークショップ

▶**ところ**／長野高専地域共同テクノセンター

▶**対象**／市内製造業の設計・生産技術業務従事者など

▶**定員**／各15人(先着順)

▶**受講料**／テキスト代各2,750円、運営協力費(1日当たり)会員=各2,200円、非会員=各5,500円(変動の可能性あり)

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話かEメールで同センター(☎295-7117、✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp)へ

教室 **聴覚障害者向け講座**

▶**とき**／12月3日(日)10:00~12:00

▶**ところ**／市障害者福祉センター

▶**内容**／暮らしに役立つひも・ロープの使い方講座~遊んで学ぼう

▶**申し込み・問い合わせ**／11月24日(金)までに、右下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



※手話通訳・要約筆記付きです。

※託児を実施します(1人500円、要予約)。

園市聴覚障害者センター

☎229-5557

**スポーツ** 市スポーツ協会各種教室

■①小学生陸上競技冬季体力づくり  
▶とき／12月2日～令和6年1月20日(出)14:00～15:30(計5回)

▶ところ／長野運動公園陸上競技場

▶参加料／3,000円(保険料など含む)

▶申し込み／11月18日(出)13:00～14:00に参加料を持参の上、同競技場会議室へ

■②屋間ソフトテニス(後期)

▶とき／12月6日～令和6年2月21日(水)10:00～12:00(計8回)

▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場

▶参加料／5,000円(別途保険料)

▶申し込み／11月23日(水)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会HPにあります)に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで同協会(FAX223-4808、✉naganocstk@yahoo.co.jp)へ



■③カーリング初心者体験

▶とき／12月9日(出)、令和6年1月7日(出)、2月24日(出)、3月16日(出)9:00～11:00

▶ところ／カーリングホールみよた

▶参加料／各1,000円(保険料など含む)

▶申し込み／各開催日の1週間前までに、住所・名前・年齢を記入の上、Eメールで市カーリング協会(✉curling\_nagano\_city@yahoo.co.jp)へ



上記は

▶対象／①市内在学の小学3～6年生 ②③市内在住・在勤の人

▶定員(先着順)／①40人 ②20人 ③各10人

〒224-5088 市スポーツ協会 ☎224-5088

**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

■松代公民館

とき	4日(月)		7日(木)		11日(月)		14日(木)		18日(月)		21日(木)		25日(月)	
(12月)	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	ウ	イ	エ	エ	オ	ウ	オ	イ	エ	ウ	オ

▶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＝安心・安全な使い方、エ＝LINEで学ぶSNS(交流サイト)(スマートフォン持参推奨)、オ＝キャッシュレス決済(スマートフォンを持参の人のみ) ▶定員／各8人(先着順) ▶申し込み／11月13日(月)9:00～12月1日(金)17:00に、電話で松代公民館(☎278-3912)へ

**教室** たのしい写真講座～  
#キリトリセカイの入り口

▶とき／11月19日、12月10日(日)14:00～15:30(計2回)

▶ところ／生涯学習センター

▶内容／写真を撮る基本ポイント(携帯電話などの写真機能を含む)

▶対象／初心者

▶定員／24人(先着順)

▶受講料／400円

▶申し込み・問い合わせ／11月18日(出)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(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します[先着3人、申し込みは11月9日(水)まで]。

**教室** ちょこっとずく出す  
料理講習会

調理師から季節料理を習います。

▶とき／11月21日(水)10:00～13:00

▶ところ／市保健所

▶対象／市内在住の人

▶定員／24人(先着順)

▶受講料／3,000円(材料費含む)

▶申し込み／11月8日(水)10:00～16:00に、受講料を持参の上、県調理師会長野市支部(市保健所1階)へ 圏同支部 ☎224-8580(月・水・金曜日の10:00～16:00)



**教室** 市民協働サポートセンター

■①NPO初歩講座「NPOってなんだ？」

▶とき／11月22日(水)18:30～20:30

▶受講料／300円

■②遺贈寄付の入口に立つ！

▶とき／12月7日(水)18:00～20:00

▶内容／遺贈寄付について考える交流会

上記は

▶ところ／もんぜんぷら座

▶対象／①NPOや市民活動に興味がある人 ②遺贈寄付に関心のある市民・市民活動団体・士業

▶定員(先着順)／①5人 ②30人

▶申し込み・問い合わせ／事前に①電話またはEメールで ②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



**教室** パソコン操作習得講座  
ワード応用

難易度★★★★☆(★が多いほど難)

▶とき／12月5日・12日(水)9:30～16:30(計2回)

▶ところ／長野地域職業訓練センター

▶定員／10人(先着順)

▶受講料／12,000円(教材費含む)

▶申し込み・問い合わせ／11月8日(水)9:00から、電話で長野地域職業訓練センター(☎221-0505)へ

※詳しくは長野地域職業訓練協会HPをご覧ください。



**スポーツ** 温湯温泉「湯～ぱれあ」

温湯～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(11月)	教室	とき(11月)
わらべ歌ベビーマッサージ	10日(金)10:30～11:15	マタニティヨガ	19日(日)10:30～12:30
親子フラダンス	11日(土)10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	20日(月)10:30～11:30
小学生水陸チャレンジ	11日・25日(土) 14:00～15:30(計2回)	ポーセラーツ®食器作り	23日(木)10:00～12:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	12日(日)・16日(木)・25日(土)・30日(木) 10:30～11:30	親子でダンス	26日(日)10:00～10:45
子ども貸切プール	12日・26日(日)14:00～16:00	ベビータンゴで手遊び歌遊び	29日(水)10:30～11:30
みんなでリトミック	18日(土)10:30～11:15		

▶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。か、電話で湯～ぱれあへ



◀おひさまクラブ

**スポーツ** 体操教室

■①親子体操

▶とき/11月7日～令和6年3月26日  
(火)10:45～11:45(1回から参加可)

■②短期跳び箱

▶とき/11月9日～30日(木)16:00～17:00(計4回)

■③KAWAI親子体操

▶とき/11月10日～令和6年3月29日(金)10:45～11:45(計19回)

■④短期体操(なわとび)

▶とき/11月11日・18日・25日(土)9:30～10:30(計3回)

■⑤無料体操

▶とき/11月15日(水)㊶16:00～17:00 ㊷17:15～18:30

上記は

▶ところ/①②北部スポーツ・レクリエーションパーク ③篠ノ井体育館 ④アクアウィング ⑤長野運動公園総合体育館

▶対象/①③2～3歳児の未就園児とその保護者(歩行可能であれば1歳児でも可) ②年中児～小学4年生 ④年中児～小学3年生 ⑤㊶年中～年長児 ㊷小学生

▶定員(先着順)/①③各20組 ②⑤各20人 ④15人

▶参加料/①③各1回1,100円 ②4,000円 ④3,300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、①②北部スポーツ・レクリエーションパーク(☎266-0582) ③茶臼山スポーツ施設(☎292-5443) ④⑤アクアウィング(☎244-7555)へ

**スポーツ** 親子ふれあいテニス教室

▶とき/11月12日(日)①9:30～11:00 ②13:00～14:30

▶ところ/①若穂中央公園テニスコート ②城山テニスコート

▶対象/年中児以上の初心者とその保護者

▶定員/各10組20人

▶参加料/各1組2,000円

▶申し込み・問い合わせ/11月11日(土)までに、電話か直接、①若穂中央公園テニスコート管理棟(☎282-2095) ②城山テニスコート管理棟(☎235-5144)へ

**スポーツ** アイスホッケー体験教室

▶とき/12月2日(土)16:50～17:50

▶ところ/エムウェーブ

▶対象/市内在住の未就学児～小学3年生

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/1,030円(保険料含む、貸靴料別途620円)

▶申し込み/県アイスホッケー連盟HP内の申し込みフォームより申し込み  圏市アイスホッケー協会

☎080-2568-1433



**スポーツ** サンマリーンながの各種教室

■カワイ体育縄跳び短期

▶とき/11月11日・18日・25日(土)①12:30～13:30 ②13:45～14:45(各計3回)

▶定員/各15人

▶参加料/各3,000円

■体育教室(月コース)

▶とき/11月9日～30日(木)①16:30～17:30 ②17:45～18:45(各計4回)

▶参加料/各4,400円

上記はいずれも

▶対象/①年少児～年長児 ②小学生

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、サンマリーンながの(☎221-5535)へ

※小学生は別途施設利用料(1回200円)が必要です。

※詳しくは、同施設HPをご覧ください。

**スポーツ** 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

▶とき/12月16日(土)9:30～10:30(エンジョイコース)、10:45～11:45(レベルアップコース)

▶ところ/サンマリーンながの屋内運動場

▶対象/市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

▶定員/各コース20人(先着順)

▶参加料(保険料含む)/一般各1,500円、学生各1,000円 

▶申し込み/事前に右の二次元コードから申し込み 圏A C長野パルセイロサッカースクール事務局 ☎080-8760-0260(火～金曜日11:00～16:00)

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** **フリーマーケット**

- ▶とき／11月26日(日)9:00～12:00
- ▶ところ／リサイクルプラザ
- ▶持ち物／エコバッグ

**行事催し** **(公社)長野シルバー人材センター会員作品展**

- ▶とき／12月6日(水)10:00～15:00
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき 園同センター ☎237-8315

**健康** **不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**

- ▶とき／11月15日(水)13:00～16:00
- ▶ところ／市保健所
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

**健康** **フレイル予防の相談会**

- ▶とき／11月24日(金)、12月5日(火) 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、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

**健康** **ひきこもりの理解と家族の対応**

- ▶とき／12月7日(木)14:00～16:00
- ▶ところ／松代保健センター
- ▶講師／福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック院長)
- ▶対象／市内在住のひきこもり当事者とその家族、支援者
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月8日(水)から、電話で同センター(☎278-0021)へ

**健康** **市保健所健康課主催 各種講座**

- ①効果的なウォーキング  
▶とき／11月8日(水)8:40～10:00
- ②運動習慣と筋肉が身につく  
▶とき／11月30日(木)13:30～15:30
- ③腰痛予防  
▶とき／12月13日(水)13:30～15:00
- ④肩こり改善&血管しなやか運動  
▶とき／12月14日(木)13:30～15:00

**上記は**

- ▶ところ／①松代保健センター ②北部保健センター ③西部保健センター ④吉田保健センター
- ▶申し込み／②11月28日(火)まで ③12月11日(月)まで ④12月12日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**■血糖値を下げる運動**

とき(12月)	ところ	申込期限
1日(金) 13:30～15:30	真島保健センター	11月29日(水)
12日(火) 13:30～15:30	犀南保健センター	12月8日(金)

**■膝痛予防**

とき(12月)	ところ	申込期限(12月)
6日(水) 13:30～15:00	松代保健センター	4日(月)
8日(金) 13:30～15:00	真島保健センター	6日(水)

**上記はいずれも**

- ▶申し込み・問い合わせ／各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ



**健康** **専門医による認知症個別相談会**

- ▶とき／①11月21日(火) ②12月6日(水)13:00～15:00
- ▶ところ／①中部地域包括支援センター(第二庁舎1階) ②篠ノ井交流センター
- ▶対象／本人、家族など
- ▶定員／各3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で①中部地域包括支援センター(☎224-7174) ②中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)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・申込先
11月29日(水) 13:30～15:30	三陽保健センター ☎259-3434
12月11日(月) 13:30～15:30	東部保健センター ☎295-3330

- ▶定員／各5人程度(先着順)
- ▶申し込み／11月9日(水)から電話で各会場へ  
園健康課 ☎226-9961

**健康** **いきいき健康体操2**

- ▶とき／12月1日(金)、令和6年1月12日(金)14:00～15:00
- ▶ところ／榑堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶参加料／1回分=1,500円、2回分=2,400円
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

**健康** **真島保健センター こころの健康づくり講演会**

- ▶とき／12月15日(金)13:30～15:00
- ▶内容／こころとからだの声に耳をかたむけよう～家族・友人・大切な人と心地よい関係でいるために〔講師=白澤章子さん(川中島の保健室代表)〕
- ▶申し込み・問い合わせ／11月10日(金)から電話で同センター(☎286-1010)へ

**行事 催し** **ポリテクセンター長野  
職業訓練施設見学会**

▶とき／11月8日・22日(水)10:00～12:00  
▶対象／ハローワークに求職の申し込みをしている人  
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**行事 催し** **「さといも善光寺」芋煮会**

芋煮の無料振る舞いや、幻のさといも「さといも善光寺」などの農産物を販売します。  
▶とき／11月11日(日)11:00～  
▶ところ／善光寺大勸進門前  
※芋煮や商品が終わり次第終了します。  
圃(一社)市農業公社 ☎227-1650

**行事 催し** **女性に対する暴力を  
なくす運動期間**

■①パープルリボンハートフルコンサート  
▶とき／11月17日(金)19:00～20:00  
■②講座「性暴力、相談してもらえる大人になるために」  
▶とき／11月25日(日)13:30～15:30

**上記は**

▶ところ／勤労者女性会館しなのき  
▶対象／市内在住・在勤・在学の人  
▶定員(先着順)／①150人 ②15人  
▶申し込み・問い合わせ／①11月15日(水)までに右の二次元コードから申し込むか、電話か直接 ②事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ  
※②は託児を実施します(要予約)。

**行事 催し** **第56回ふれあい展**

特別支援学級や特別支援学校の児童・生徒による作品展です。  
▶とき／11月30日(水)～12月5日(火)9:10～16:30(5日は12:00まで)  
▶ところ／県立美術館  
圃西部中学校 ☎234-2265

**行事 催し** **権堂イーストプラザ  
市民交流センター**

■①プラバンdeアクセサリー  
▶とき／11月11日(日)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00  
■②アドベントカレンダーを作ろう  
▶とき／11月25日(日)10:00～12:00、14:00～16:00  
■③クリスマスリース・ミニツリー  
▶とき／12月2日(日)10:00～12:00、14:00～16:00  
■④かんたん水引講座(正月用)  
▶とき／12月9日(日)10:00～12:00、14:00～16:00  
■⑤プログラミング体験教室  
▶とき／12月16日(日)10:00～11:30、13:00～14:30  
▶対象／年長児～小学生

**上記は**

▶定員／各5人(先着順)  
▶参加料(材料費含む)／①各300円 ②各800円 ③リース各800円、ミニツリー各500円 ④各700円 ⑤各900円  
▶申し込み／①～④事前に ⑤12月1日(金)10:00から、電話か直接、同センターへ

■第10回親子ミニ四駆イベント

▶とき／11月12日(日)11:00～17:00  
▶対象／小学生以上(10歳未満は保護者同伴)  
▶タイムレースエントリー料／300円  
▶走行料／10分100円  
※制作体験教室など、詳しくは同センターHP、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。

■まちなかりユースマーケット

▶とき／12月3日(日)10:00～15:00(受け入れは10:00～14:00)  
▶持ち物／マイバッグ  
※大型品を持ち込む場合、事前にお問い合わせください。詳しくは同センターHPをご覧ください。  
圃同センター ☎234-2906

**行事 催し** **茶臼山動物園 オリジナル  
カレンダープレゼント**

希望者は来園の際に券売所へお申し出ください。  
▶とき／11月18日(日)から  
▶対象／有料(一般料金)入園者  
▶配布枚数／4,500枚(なくなり次第終了)  
▶入園料／一般600円、小・中学生100円  
圃茶臼山動物園 ☎293-5167

**行事 催し** **アクアウィング  
クリスマス大感謝祭**

■子ども向けワークショップ

内容	とき(12月17日(日))
①キャンドル	9:30～
②ぱんだキャンドル	10:00～
③クリスマス貯金箱	
④ツリー&リース	11:00～
⑤キャンドル	13:00～

▶対象／年少児～小学生(小学生未満は保護者同伴)  
▶定員(先着順)／①③⑤各10人 ②6人 ④8人  
▶参加料(材料費含む)／①⑤各2,000円 ②600円 ③④各1,000円  
■90年代で踊っちゃおレッスン

内容	とき(12月17日(日))
⑥幼児体操教室	9:00～9:45
⑦バレエストレッチ	10:00～10:45
⑧エアロビクス	10:50～11:35
⑨オリジナルプログラム	11:40～12:25
⑩子ども体操教室	12:35～13:20
⑪Fit(フィット)空手'90s	13:30～14:15
⑫ザ・サーキット	14:20～15:05

▶対象／⑥年少～年長児 ⑦～⑨⑩⑫高校生以上 ⑩小学1～4年生  
▶定員／各15人(先着順)  
▶参加料／⑥～⑩各800円

**上記はいずれも**

▶申し込み・問い合わせ／11月15日(水)から、電話か直接アクアウィング(☎244-7555)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

**行事催し** 犬と猫の休日譲渡会

とき(11月)	ところ	申込期間	申込先
12日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所	11月10日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
18日(土)13:00~15:00	市保健所	11月8日(水)~17日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

**行事催し** 市立博物館

- どんぐり・まつぼっくりリリース
  - ▶とき/11月11日(日)10:00~12:00 (受け付けは11:00まで)
- たわらあみでつくるかべかざり(クリスマス)
  - ▶とき/11月18日(日)10:00~12:00 (受け付けは11:00まで)
- 特別展「自然へのまなざし~江戸時代の自然観」ギャラリートーク
  - ▶とき/11月18日、12月2日(日)14:00~
- 手仕事のじかん「さき織りワークショップ」
  - ▶とき/11月19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
- ガリガリプロペラをつくろう
  - ▶とき/11月25日(日)10:00~12:00 (受け付けは11:00まで)
  - ▶定員/20人(先着順)
  - ▶参加料/100円(材料費含む)

上記はいずれも

▶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)

園市立博物館 ☎284-9011

**行事催し** 働く女性のリスキリング講座

- ▶とき/12月2日(日)13:30~15:30
  - ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
  - ▶対象/市内在住・在勤・在学の女性
  - ▶定員/15人(先着順)
  - ▶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)。

**行事催し** 鬼無里ふるさと資料館

- 手仕事のじかん「鬼無里の和紙でつくるクリスマスオーナメント」
  - ▶とき/12月3日(日)13:00~15:00
  - ▶対象/18歳以上の人
  - ▶定員/6人(先着順)
  - ▶参加料/1,000円(材料費含む)
  - ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円
  - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で鬼無里ふるさと資料館(☎256-3270)へ

**行事催し** 信州新町美術館・化石博物館

- 化石のクリーニングに挑戦！
  - ▶とき/11月11日・18日(日)13:30~15:30
  - ▶定員/各10人(先着順)
  - ▶申し込み/事前に電話で同館へ
- 版画家 小泉癸巳男生誕130年展
  - ▶とき/11月18日(日)~令和6年2月12日(月)

上記はいずれも

▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

園同館 ☎262-3500

**行事催し** 潜在的保育士の復帰促進セミナー&就職相談会「保育士さんいらっしゃい！」

- ▶とき/11月26日(日)13:30~15:30
  - ▶ところ/ふれあい福祉センター
  - ▶対象/保育士資格があり、保育士として就職・再就職を検討している人
  - ▶申し込み/事前に右の二次元コードから申し込み(当日参加もできます)
- ※託児を実施します(要予約)。

園保育・幼稚園課 ☎224-8039



**行事催し** かがやきひろば柳町・湯福 合同発表会

- ▶とき/11月11日(日)9:00~14:00
- ▶ところ/かがやきひろば柳町 園かがやきひろば柳町 ☎235-0019

**行事催し** 松代文化ホール

- ①ヨガ教室~股関節を使うヨガ
- ▶とき/11月18日(日)15:00~16:00



■②松ぼっくりのクリスマスツリーづくり

- ▶とき/11月23日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

上記は

▶定員(先着順)/①20人 ②各10人

▶参加料/①中学生以上1,000円、小学生以下800円 ②各500円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ

**行事催し** 市子ども会リーダー研修会

- ▶とき/12月16日(日)10:00~16:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶対象/市内在住の小学4年生~高校生
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶保険料/140円(本年度初めて研修会に参加する人のみ)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月4日(月)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



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**募集** 令和6年1月開講  
公共職業訓練受講者

募集科目	定員(選考あり)
①電気設備技術科	各15人
②ビル設備サービス科	
③生産システムエンジニア科 (ビジネススキル講習付き)	20人

▶**とき**／①②令和6年1月5日(金)～6月28日(金) ③令和6年1月5日(金)～7月24日(水)

▶**ところ**／ポリテクセンター長野

▶**対象**／ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶**申し込み**／12月6日(水)までに、直接、お近くのハローワークへ

※テキスト代金などが必要です。

圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**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・よろずのお困り事)

▶**とき**／11月18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事)

▶**とき**／12月2日(土)10:00～15:00

▶**ところ**／大豆島公民館

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

**行事催し** 第4回ながの子ども子育てフェスティバル

▶**とき**／11月19日(日)10:00～15:00

▶**ところ**／長野県立大学三輪キャンパス

▶**内容**／子育て支援団体などによる情報発信、専門家による相談など

▶**対象**／子どもと保護者、子育て支援団体 など

※会場の駐車場が狭いため、公共交通機関でお越しください。

圃こども政策課 ☎224-6796

**行事催し** もんぜんぷら座ギャラリー

圃もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(11月)
3階市民ギャラリー	長野県カルチャーセンター「たのしい写真教室」写真展	7日(火)～13日(月)10:00～18:00
	彩友会 水彩画展	16日(木)～21日(火)10:00～16:00
	青空写生会 水彩画展	23日(木)～28日(火)10:00～16:00
2階ミニギャラリー	第9回信濃の星美術展「小さな窓から」	21日(火)～27日(月)10:00～17:00

**行事催し** いこいの家で「はり・マッサージ」

圃各施設、高齢者活躍支援課 ☎224-5029

いこいの家・問い合わせ	はり	マッサージ	時間	休館日	
松代(☎278-7272)	火・水・土曜日	月・火・水・土曜日	10:00～15:30	金曜日	
石川(☎292-3900)	なし	水・土曜日		火曜日	
大豆島(☎221-5600)				木曜日	
茂菅(☎234-5466)		火・金曜日		水曜日	
新橋(☎228-4731)		土曜日		木曜日	
氷鉦(☎284-8100)		火・金曜日		火・水・金曜日	日曜日
東北(☎296-3825)		なし		火・水曜日	金曜日
若穂(☎282-3050)		水・土曜日		水・土曜日	第3木曜日
東長野(☎244-6721)		なし		月・木曜日	日曜日

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人および身体障害者手帳などの所有者

▶**料金**／施術料金1回600円(要利用券、別途いこいの家利用料250円)

**行事催し** 春蘭「柄物」展示会

春蘭の柄物[斑(ふ)入り]100鉢以上を展示・販売します。

▶**とき**／11月11日(土)10:00～16:00

▶**ところ**／篠ノ井中央公園管理棟

圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

**行事催し** 鬼無里フットパスウォーキングと野沢菜収穫体験

▶**とき**／11月23日(木)8:30～13:00

▶**集合場所**／旅の駅鬼無里

▶**定員**／15人(先着順)

▶**参加料**／中学生以上1,000円、小学生以下500円(別途野沢菜収穫代5キログラムにつき250円)

▶**申し込み・問い合わせ**／11月15日(水)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

※野沢菜収穫体験は11月24日(金)・25日(土)も実施します。詳しくは、同振興会へお問い合わせください。

**行事催し** 市立長野図書館

■映画上映会

◇モリのいる場所(カラー・99分)

▶**とき**／11月11日(土)14:00～

◇巴里の屋根の下(字幕・白黒・96分)

▶**とき**／11月25日(土)14:00～

■除籍本などのリサイクル市

▶**とき**／11月18日(土)10:00～16:00

▶**内容**／除籍した本、雑誌(おおむね2019年発行のもの)の無料配布(1人10冊程度まで)

※当日9:30から玄関で整理券を配布します。公共交通機関をご利用ください。

■11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

▶**内容**／絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

▶**対象**／年少児～小学生

圃市立長野図書館 ☎232-3558

**お知らせ** 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
11月9日(木)9:00~11:30	大豆島総合市民センター
11月24日(金)9:30~	篠ノ井総合市民センター
12月5日(火)11:30	信州新町支所

圏食品生活衛生課 ☎226-9970

**まごころ** ありがとうございます

【全市立小学校に】

▶松澤工業株式会社/各小学校で希望する図書(計1,119冊)

**募集** ながのまちづくり活動事業補助金

▶支援対象/住民自治協議会を含む、市民公益活動団体が自主的にしているまちづくり活動で、他の補助金の交付がなく、令和7年3月31日までに完了するもの

▶補助率

回数	補助率	上限
1回目(新規)	10分の7以内	70万円
2回目(継続)	10分の6以内	60万円
3回目(継続)	10分の5以内	50万円

▶応募方法/12月18日(月)までに、所定の応募用紙〔市HP、地域活動支援課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、直接、地域活動支援課へ

※応募には、事前相談が必要です。詳しくは募集要領〔市HP、同課にあります〕をご覧ください。

■募集説明会

日時(11月)	場所
15日(水) 18:00~19:00	市役所会議室151 (第一庁舎5階)
20日(月) 10:00~11:00	市役所会議室203 (第二庁舎10階)

▶申し込み/事前に電話で同課へ  
圏地域活動支援課 ☎224-5033

11月の日曜開庁は12日(日)です

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)、  
国保・高齢者医療課、国民年金室



**募集** 市営住宅の入居者 圏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	3DKY	4	1	4
		2DKY	1		1
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
		4DKY	1(※1)		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2		2
若里	若里五丁目	3DKY	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
		2DKB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
北五明東	篠ノ井布施五明	2DKB	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	2DKB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
美濃和田	豊野町石	2DKY	1(※2)		1
		3DKY	2	1	
栗田(特市)	大字栗田	3KY	2	1	

■シルバーハウジング(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
今井	川中島町今井原	2DKY	1	1

▶申し込み/11月7日(火)~13日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、長野県住宅供給公社(大字南長野南県町)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。  
◇長野県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。  
◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問い合わせください。

※1...5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※2...前入居者が居室内で死亡し、発見された住宅です。

※3...LSA(生活援助員)の定期的な訪問が必要な65歳以上の単身者もしくは65歳以上の世帯のみ申し込み可能です〔申し込み前に居室内を見学できます(要予約)〕。

**募集** 善光寺表参道イルミネーションロゴ

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶申し込み/11月1日(水)~15日(水)17:00までに、必要事項をEメールで観光振興課インバウンド・国際室(☎kokusai@city.nagano.lg.jp)へ  
※作品規格など、詳しくは市HPをご覧ください。

圏同課同室 ☎224-5447



**募集** 落ち葉掃きボランティア

▶とき/11月8日~29日の間の毎週水曜日9:30~11:00(雨・雪の場合中止)

▶ところ/長野運動公園

※竹ぼうき、手箕(てみ)、袋、熊手などは用意してあります。

圏アクアウィング ☎244-7555

**お知らせ** 不動産鑑定士  
無料相談会

- ▶とき／11月9日(木)13:00～15:40
- ▶ところ／(株)長水建設会館
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

**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	ところ
11月10日・17日・24日、 12月1日(金)10:00～12:00	市民相談室(もんげんぼうら座4階)
11月10日、12月1日(金) 10:00～12:00	篠ノ井交流センター
11月17日(金)10:00～12:00	松代支所
12月1日(金)13:30～16:00	豊野支所
12月5日(火)9:30～12:00	信州新町支所
12月5日(火)10:00～12:00	中条総合市民センター
12月7日(木)13:30～16:00	戸隠公民館

圏広報広聴課 ☎224-5004

**お知らせ** 人権擁護委員  
よろず相談

とき(12月)	ところ
1日(金)13:30～16:00	豊野支所
5日(火)10:00～12:00	中条総合市民センター
5日(火)13:00～16:00	篠ノ井交流センター、若穂支所
7日(木)13:30～16:00	戸隠公民館

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

**お知らせ** 空き家ワンストップ相談会

- ▶とき／11月25日(土)13:00～16:00(相談は1人30分)
- ▶ところ／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員／10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月17日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

**お知らせ** 令和5年度 長野市優良工事表彰

圏検査課 ☎224-5013

令和4年度にしゅん工し、工事成績評定を実施した契約額130万円を超える建設工事(537件)のうち、12件を優良工事として表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
道路	国補芹田小伊勢宮線舗装工事	ワールド開発工業株式会社
	国補川中島幹線道路築造工事	川中島建設株式会社
	特12-1号線舗装工事	林業笠原造園株式会社
河川	県補柳原1号幹線排水路(北尾張部地区)改修工事	株式会社大松建設
構造物	新東寺尾配水池築造工事	安部・守谷特定建設共同企業体
建築	0市債国補信州新町小・中学校多目的棟建設外建築主体工事	高木建設株式会社
	国補長沼保育園建設建築主体工事	川浦土建株式会社
電気設備	国補長沼保育園建設電気設備工事	株式会社協電舎
機械設備	国補長沼保育園建設機械設備工事	吉恵設備工業株式会社
上下水道	国補神明広田2号雨水幹線工事	高木建設株式会社
	夏目・蚊里田送水管布設稲田工区工事	株式会社鹿熊組
	西部処理分区下水道管渠(きよ)更生2工区工事	株式会社守谷商会

**お知らせ** 土地家屋調査士  
無料相談会

- ▶とき／11月27日(月)13:30～16:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン
- ▶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** 「女性の人権ホットライン」  
強化週間

パートナーからの暴力やストーカーなど、女性を巡る人権問題の相談に応じます。

とき(11月)	時間
15日(水)・16日(木)・17日(金)・ 20日(月)・21日(火)	8:30～19:00
18日(土)・19日(日)	10:00～17:00

▶専用ダイヤル:0570-070-810  
※上記期間以外は、月～金曜日(祝休日を除く)8:30～17:15  
圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

**お知らせ** 旧横田家住宅休館

10月20日(金)～令和6年3月末(予定)の期間、工事のため臨時休館します。  
圏真田宝物館 ☎278-2801

**お知らせ** 国税相談専用ダイヤルの導入

11月1日(水)から、国税に関する質問や相談に対応する専用ダイヤルが導入されます。

▶ナビダイヤル/0570-00-5901(月～金曜日8:30～17:00(祝休日を除く))  
※ナビダイヤルにつながらない場合は、長野税務署に電話してください。  
圏長野税務署 ☎234-0111

**お知らせ** 11月は計量強化月間です

計量法の規定により、取引(重さで値段をつけること)や証明に用いるはかりは、国の証印のあるもので、市や計量士による定期的な検査が必要です。国の証印のないものや、家庭用と表示されているものは、取引や証明に使用できません。

圏商工労働課 ☎224-6751

**お知らせ** 松代荘  
日帰り入浴営業休止

令和6年1月9日(火)～3月15日(金)(予定)の期間、改修工事のため日帰り入浴の営業を休止します。

圏松代荘 ☎278-2596

**お知らせ** 長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

■閲覧

番号	内容	閲覧場所(※市HPからも閲覧可)
①	「長野駅前B-1地区市街地再開発事業」の決定(素案)および「高度利用地区」の変更(素案)	まちづくり課(第二庁舎5階)
②	長野都市計画下水道の変更(素案)(運動公園雨水調整池)	河川課(第二庁舎6階)、下水道整備課(第二庁舎9階)、朝陽支所、古牧支所、吉田支所
③	エムウェーブ南地区 地区計画の決定(素案)	都市計画課(第二庁舎5階)、大豆島支所

▶閲覧期間/①11月16日(木)~12月13日(水) ②11月17日(金)~12月14日(木) ③11月21日(火)~12月18日(月)

■公聴会(公述人がいない場合は実施しません)

番号	とき	ところ	対象	申込先
①	12月14日(木) 14:00~	もんぜんぷら座	各都市計画(素案)に係る地域内の住民およびその他利害関係を有する人	まちづくり課
②	12月22日(金) 10:00~	朝陽公民館分室		河川課または下水道整備課
③	12月22日(金) 14:00~	大豆島公民館		都市計画課

▶公述申し込み/①12月6日(水)(必着)まで、②③12月14日(木)(必着)までに、所定の公述申込書(市HP、各閲覧場所にあり)に必要事項を記入の上、郵送か直接、各申込先(〒380-8512長野市役所)へ

▶傍聴申し込み/①12月6日(水)まで、②③12月14日(木)までに、電話で各申込先へ

☎①まちづくり課 ☎224-6859 ②河川課 ☎224-7646、下水道整備課 ☎224-5072 ③都市計画課 ☎224-5050

**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(一財)自治総合センターが実施している、「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

①松代城東区自主防災会/AED、テントなど

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に(公財)長野県市町村振興協会が実施している、「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

実施組織	整備内容
②国道区自主防災会	発電機、バッテリーなど
③豊野区自主防災会	テント、ガス発電機など
④浅野区自主防災会	
⑤石自主防災会	
⑥台ヶ窪区	神楽、太鼓などのお祭り用備品

☎①~⑤警防課 ☎227-8002  
⑥地域活動支援課 ☎224-5033

**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/11月10日(金)10:15~12:30

▶ところ/三陽保健センター

▶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)。

☎保育・幼稚園課 ☎224-8032

**お知らせ** 地附山トレッキングコース(つづらトレイル)冬季開放

▶とき/11月25日~令和6年3月31日の土・日曜日、祝休日(12月30日(土)・31日(日)、令和6年1月1日(月)は除く)8:30~15:30

※上記の期間、地附山公園ゲート歩道部を開扉します。駐車場は跳駒トレイル入口駐車場を使用してください。

※公園内の施設は利用できません。

☎観光振興課 ☎224-5042

**お知らせ** 長野県最低賃金改正

長野県の最低賃金が、10月1日から時間額948円に改正されました。

☎長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

**お知らせ** (公社)長野シルバー人材センター入会説明会

▶とき/11月15日、12月6日・13日(水)14:00~

▶ところ/勤労者女性会館しなのき

▶対象/60歳以上の人

▶申し込み・問い合わせ/申込用紙(同センター、同センターHPにあります、電話による取り寄せも可)に必要事項を記入の上、電話か直接、同センター(☎237-8315)へ  
※12月6日(水)は女性限定です。

**お知らせ** 冬の成人式のご案内

開催地区や日程など、詳しくは市HPをご覧ください。



☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

**お知らせ** 中小企業退職金共済制度

掛け金が全額非課税で、国の助成がある制度です。詳しくは(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部HPをご覧ください。



☎同事業本部 ☎03-6907-1234

# くらしのチャンネル

**お知らせ** 12月市議会定例会  
11月30日(木)開会予定

## ■12月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	11月30日(木)
	代表質問	12月6日(水)
	代表質問・個人質問	12月7日(木)
	個人質問	12月8日(金)
	個人質問・議案質疑など	12月11日(月)
	採決	12月18日(月)
委員会	福祉環境・建設企業	12月12日(火)
	総務・経済文教	12月13日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

### ■「請願」、「陳情」を希望する人

11月30日(木)までに提出してください。

※「請願」の提出には議員の紹介が必要です。

※個人情報記載された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

### ■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。

議会事務局 ☎224-5057

**お知らせ** 長野市総合計画審議会

▶とき/11月10日(金)15:15~17:15

▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)

▶議題/第五次長野市総合計画後期基本計画令和4年度進捗(しんちよく)状況についてなど

▶傍聴定員/10人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

**お知らせ** 長野市都市内分権審議会

▶とき/11月27日(月)13:30~15:30

▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)

▶議題/住民自治協議会のあり方など

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月22日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、✉chiiki@city.nagano.lg.jp)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

▶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)53,700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)35,760円

▶申し込み・問い合わせ/申請の際は、事前に必ず電話で障害福祉課(☎224-5030)へ。

※障害者手帳を所有していなくても申請できます。

※所得制限があります。

※児童が施設に入所している場合や、障害を事由とする年金を受給している場合は支給できません。

**お知らせ** 令和5年度分  
生ごみ自家処理機器購入費補助金の申請受け付け

▶申請受付期限/12月28日(木)

▶対象/領収書発行日が4月1日~12月28日のもの

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎生活環境課 ☎224-5035

- ・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** リサイクルプラザ

### ■不用品のあっせん

▶さしあげます/電子ピアノ、漬物たる、ミシン、オイルヒーター、電気ストーブ、座卓

▶ゆずってください/ファクス付き電話機

▶申し込み/11月8日(水)12:00から、電話でリサイクルプラザへ(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。

### ■リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選が入札により希望者に販売します。

▶申込期間/11月20日(月)~26日(日)9:00~17:30

▶抽選日/11月28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、12月10日(日)までに、当選者が行ってください)

▶対象/中学生以上

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

**お知らせ** 被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例

令和元年東日本台風災害で被災した家屋の所有者が、その代替家屋を令和6年3月31日までに取得(新築、購入など)した場合、取得した翌年から4年度分の税額が減額されます。申請期限は、代替家屋を取得した翌年の1月31日までです。詳しくは、市HPをご覧ください。

☎固定資産税課 ☎224-7176

**お知らせ** ながの花と緑大賞2023  
特別テーマの部  
(緑のカーテン)受賞者決定

ながの花と緑大賞2023「特別テーマの部(緑のカーテン)」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。

☎公園緑地課 ☎224-7285

# 令和5年度 青少年健全育成作品コンクール入賞作品

応募総数605点の中から決定した、本年度の最優秀・優秀作品を紹介します

## 健全育成部門

### ポスターの部



龍澤湊さん  
(松ヶ丘小6年)



渡利倅葉さん  
(篠ノ井西中1年)

最優秀賞

### 作文の部

最優秀賞	動物たちの命を大切に	山岸想さん (川中島小5年)
	私を変えた夢	竹内雪乃さん (更北中3年)
優秀賞	大好き!ダンス	茂木奈津実さん (通明小2年)
	友達の大切さや仲間のよさについて	宮島乃愛さん (昭和小6年)
	あなたならどうする?	野嶋爽陽さん (犀陵中2年)
	変わろう	村田空愛さん (犀陵中3年)

### 標語の部

最優秀賞	がんばろう 声をかけよう あせらずに	宮坂幸佑さん (浅川小2年)
	くじけるな 夢は今から スタートだ	白川楓さん (犀陵中2年)
優秀賞	自分でね ことわる力を もってみよう	縄田蒼人さん (若槻小6年)
	その言葉 言われた人は どう思う?	清水敬太さん (昭和小6年)
	指先から はまる底なし スマホ沼	今井李音さん (グリーンヒルズ中3年)
	助けてと 怖さ乗り越え 伝えよう	成田紗希さん (七二会中3年)

優秀賞



片山一楓さん  
(昭和小5年)



海沼瑞香さん  
(松ヶ丘小6年)



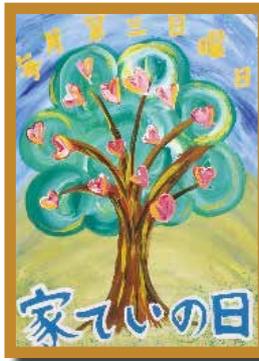
太田希愛さん  
(篠ノ井西中1年)



宮沢志織さん  
(篠ノ井西中2年)

## 家庭の日部門

### ポスターの部



石津杏奈さん  
(松代小3年)



鈴木果歩さん  
(豊野中2年)

最優秀賞

### 作文の部

最優秀賞	ぼくと兄	牧野颯介さん (大豆島小5年)
	最高の幸せとは	金沢瑚夏さん (犀陵中1年)
優秀賞	おかあさんといっしょ	竹前葵唯さん (通明小2年)
	家族っていいな	高橋果歩さん (朝陽小3年)
	ありがとう	徳武希々颯さん (犀陵中3年)
	いつも支えてくれる人	工藤日菜さん (更北中3年)

### 標語の部

最優秀賞	頑張るよ 私の後ろに 家族のエール	中村柚さん (篠ノ井西小6年)
	ホッとすると 家族と話そう つらい日も	福岡栞さん (七二会中3年)
優秀賞	いやなとき 気持ちを伝え らくになる	増田ほのかさん (松ヶ丘小6年)
	ふえていく 家族の笑顔 花みたい	竹原百郁さん (松ヶ丘小6年)
	SNS 見ないで今日は 目と目見る	宮脇時音さん (犀陵中2年)
	あの笑顔 壊さないと そう決めた	成田紗希さん (七二会中3年)

優秀賞



堀こまちさん  
(古牧小1年)



向山凛さん  
(裾花小6年)



小笠原里桜さん  
(篠ノ井西中1年)



白石結莉さん  
(川中島中1年)

# AC長野パルセイロ・レディース を長野Uスタジアムで応援しよう



ホームゲームスケジュール(12月まで) 会場:長野Uスタジアム

■第2節 **長野市ホームタウンデー**

11月18日(土)14:00~

VS サンフレッチェ広島レジーナ

■第4節

11月26日(日)17:00~

VS アルビレックス新潟レディース

■第5節

12月9日(土)14:00~

VS INAC神戸レオネッサ

【同日開催】「選手と一緒にエンジョイサッカー！」参加者募集

試合観戦前に選手とサッカー交流をする市内在住の小学1~6年生の親子を大募集!

▶定員/25組50人(先着順) ▶申込期限/11月13日(月)正午



◀詳しくはこちら

※その他試合日程などは、チームホームページをご覧ください。



## AC長野パルセイロ・レディースのWE ACTION(\*)



AC長野パルセイロ・レディースは、さまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。9月24日に開催したNAGANO パラ★スポーツデー×WE ACTIONでは、ブラインドサッカーを通じて、参加者の皆さんと交流しました。

\*…女子サッカー・スポーツを通じて夢や生き方の多様性にあふれ、一人一人が輝く社会の実現・発展に貢献するために輪となり、私たちみんな(WE)で起こす行動(ACTION)のこと



### 選手からメッセージ

長江伊吹選手  
ポジション DF

最近では、街中で声を掛けてくれる人が増えてとてもうれしいです。

ホーム戦では、AC長野パルセイロ・レディースらしいサッカーで、結果を求めて取り組んでいきます。ぜひ、長野Uスタジアムまで足を運んでいただきたいと思います。応援よろしくお願ひします。

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