

幸せ実感都市『なごの』

NAGANO

広報なごの

令和5年 3月号
(2023年)

No.1644



表紙の解説は3ページ



春と福を告げる花、福寿草。

今年も七二会小坂の「^{フクジュソウ}福寿草」の季節がやってきました。
見頃は例年3月上旬から4月上旬頃までです。

珍しいキノコも！



シロキツネノ
サカズキモドキ



小坂福寿草群生地愛護会
石坂和夫会長



7年前に地域おこしとして愛護会を立ち上げ、遊歩道や園内などをボランティアで整備しました。それまでこの群生地は、皆が知らない隠れた存在でしたが、今では年に2千人以上が訪れる観光地になっています。毎年写真コンテストも行っていますので、スマホやカメラを片手にぜひお越しください。

七二会小坂では、約1ヘクタールの急斜面に、5万本以上の福寿草が群生しています。晴れた日の午前中は、折り重なるように密集した福寿草の花がよく開き、とても見応えがあります。訪れた人たちからは、「急斜面一面に咲く福寿草に圧倒された」「想像以上の絶景だった」と、春を楽しむ声が聞こえてきます。

アクセス 国道19号瀬脇交差点から7.2km
(案内標識があります)

駐車料金 300円

問い合わせ 七二会支所 ☎229-2311

先日、市に絵本が贈られた。寄贈者はフリースタイルスキーモーグル元日本代表の上村愛子さんだ。

物語には、雪で遊ぶ楽しさや、近年の地球温暖化の危機などが盛り込まれ、上村さんの想(おも)いがたっぷり詰まっている。絵は上村さん自身が担当したそうだ。絵本は各市立図書館に置くので、多くの皆さんに読んでいただきたい。

絵本といえば、子どもへの読み聞かせはよくした方だと思っている。4人の子どもたちに、私に読んでほしい絵本を選ばせては、寝る前に枕元で読んだ。読み進めるうちに眠ってしまう子もいたが、絵本から広がる世界を思い描き、物語のその先を楽しみにするまなざしに、読み手のこちらも気持ちが乗ったものだった。この春、一番下の子も小学3年生になる。もう家では、誰も絵本を読んでほしいと言わなくなったことが、少々寂しい…。

一方、進学を控える子が2人。希望する進路を初めて聞いた時、妻とともに「そうきたか」と驚いたものだった。親の思いをよそに、それぞれに自

分の生き方を考えているのだと実感した。

ところで、わが家では、私なりに子どもたちに言い続けてきたことがある。それは「自分が進む道は自分で決めること」だ。当たり前のことではあるが、困難の多い人生を乗り越えていくためには、挑戦し続けることや、それを支える自分の強い意志や意欲が必要。人生を先に生きてきた者として、自身の経験や教訓、情報を判断材料として与えはするが、最終的に決断するのは「自分」としている。

わが子の決断は親の予想を超えはしたが、自分がよく考えた中で、希望に満ちた未来を見据えて決めたこと。だから、親の不安は尽きなくても、旅立つ日が来たら気持ちよく送り出したい。

この時季、まちは新たな挑戦に臨む若者たちが溢れている。自分の物語の新たなページを開こうとするエネルギーが周りにも伝わってくる。もちろん不安もあるだろう。でも、大丈夫。物語の主人公はあなたなのだから。

萩原健司

も く じ

- 七二会小坂 福寿草群生地を紹介…………… 2
- 市長エッセー…………… 3
- 長野市出産・子育て応援給付金事業…………… 4
- 固定資産の内容が確認できます…………… 4
- し尿・生活雑排水処理手数料改定…………… 5
- 異動届の臨時窓口開設…………… 5
- 市税の納め忘れがないかご確認を…………… 5
- 4月の乳幼児健診などの日程…………… 6
- 妊婦さんのための食講座&離乳食教室…………… 7
- 県議会議員選挙…………… 8・9
- 引っ越しに伴うごみの出し方…………… 10・11
- 高齢者の身近な相談窓口…………… 12
- 自殺対策強化月間…………… 13
- 無料市民相談窓口…………… 14・15
- 国民健康保険の手続きを忘れずに…………… 15
- 生きがいづくり講座 受講生募集…………… 16・17
- NAGANO健康スポーツ教室
参加者募集…………… 18・19

- 成人学校・教養講座 受講生募集…………… 20・21
- 集客プロモーション
パートナー都市からのお知らせ…………… 22
- 3月の市政番組…………… 23
- くらしのチャンネル…………… 23～34
- 長野市芸術館 令和5年度主催公演…………… 35
- フォトニュース…………… 36

今月の表紙

1月26日、善光寺境内で消防体験を行いました。城山小学校4年生の皆さんは、的に向けての放水や、煙の中を歩く体験などを通じて、火災発生時にすべき行動を学びました。

※同日開催の消防演習は、本紙裏表紙をご覧ください。

長野市の人口と世帯数 (令和5年2月1日現在)

総数 368,233人(男178,744人 女189,489人)
前月比 △484人(△242人 △242人)
世帯数163,822世帯(前月比 △209世帯)

長野市出産・子育て応援給付金事業 妊娠・出産・子育てをサポートします

市では、安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育て期まで、切れ目のない相談対応や支援を行っています。また新たに、経済的支援として、給付金事業を実施します。

- 令和4年4月1日～令和5年2月28日に、妊娠を届け出た人と出生した子の養育者には、3月下旬に案内を郵送します。
- 令和5年3月1日以降に妊娠を届け出る人には、届け出の際にご案内します。

妊娠から出産までの流れ	妊娠届け出 	妊娠7カ月頃 	新生児訪問 
面談など	保健師などが保健センターなどで面談をします。	アンケートを実施し、希望者と面談をします。	助産師などが自宅に訪問します。
給付金	出産応援ギフト 5万円	—————	子育て応援ギフト 5万円

面談などについて
問健康課
 ☎226-9963 FAX226-9982
 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

給付金について
問子ども政策課
 ☎224-6796 FAX224-7648
 ✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

固定資産の内容が確認できます

①土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が他の土地・家屋と価格を比較できるように、令和5年度の「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▶**縦覧期間**／4月3日(月)～5月31日(水)(土・日曜日、祝日を除く)

▶**ところ**／資産税課(第一庁舎3階)

▶**手数料**／無料

※各支所・柵連絡所での縦覧は行いません。

②固定資産課税台帳の閲覧・写しの交付

③名寄帳の閲覧・写しの交付

納税義務者は自己の固定資産について、閲覧または写しを受け取ることができます。②について、借地・借家人などは、使用か収益の対象となる部分のみ可能です。

▶**開始日**／4月3日(月)

▶**ところ**／資産税課、各支所・柵連絡所

▶**手数料**／閲覧＝1件300円、写しの交付＝1枚300円(4・5月は令和5年度分が無料)

①～③の持ち物

対象	持ち物
納税者、納税義務者、納税者などと同一世帯の親族	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認ができるもの ◇1点で確認できるもの マイナンバーカード、運転免許証、パスポート(郵送の場合はパスポート不可)、官公署発行の写真付きの資格者証など ◇2点以上必要なもの 健康保険証や年金証書などに加え、診察券、預貯金通帳、社員証など
法人	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認ができるもの(社員証など) ・法人代表者印
借地・借家・地上権などの権利者	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認ができるもの ・対象物件(土地・家屋)の所在地が明記されている賃貸借契約書または権利関係を示す書類 ・法人の場合は法人代表者印

※代理人は、委任状と代理人の本人確認ができるもの(上記参照)が必要です。

東口区画整理事業地内の土地評価について

令和4年8月13日の換地処分により、令和5年度から税額が変更となります。名寄帳の閲覧または写しの交付でご確認ください。

**令和5年度 土地・家屋、償却資産の
納税通知書発送予定日は5月1日(月)です。**

問資産税課 証明書などの交付、各種申請・届け出について ☎224-5018

土地の課税について ☎224-7076 償却資産の申告、届け出について ☎224-8376

家屋の課税について ☎224-7176 FAX(共通)224-7083 ✉sisanzei@city.nagano.lg.jp

4月1日(土)から

し尿と生活雑排水処理手数料を改定します

市では3年ごとに、し尿・生活雑排水処理手数料を見直しています。4月1日(土)収集分から、手数料を右表のとおり改定しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

この改定は、下水道整備や人口減少などによる収集量の減少に加え、収集に係る費用が増加していることから、廃棄物減量等推進審議会からの答申に基づき行うものです。

市では、水環境の保全を図るため、生活雑排水収集に係る費用の50パーセントを補助金として収集事業者に交付し、利用者の手数料負担を軽減しています。

*生活雑排水…台所、洗面所、風呂場(トイレ以外)からの排水

問生活環境課

☎224-5036 FAX224-8909

✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

■し尿処理手数料

区 分		現行	改定後
従量制	1単位 (36リットルまでごと)	412円	417円
定額制	基本料(1世帯1カ月につき)	68円	改定なし
	人数割料(1人1カ月につき)	441円	446円
	月2回以上のくみ取り 加算料(1回につき)	485円	490円
	便槽2カ所以上の加算料 (1カ所につき)	338円	342円
特別加算料(清掃車 から便槽または浄化 槽までのくみ取り可 能な最短距離)	40~60メー トル未満 60メートル 以上	338円	342円
		467円	472円

■生活雑排水処理手数料

生活雑排水簡易浄化槽容量	現行	改定後
100リットル未満	813円	893円
100リットル以上150リットル未満	1,057円	1,161円
150リットル以上200リットル未満	1,301円	1,429円
200リットル以上50リットルごと の加算額	244円	268円

引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設

窓口混雑緩和のため、臨時窓口をご利用ください。

▶とき／3月26日(日)、4月2日(日)9:00~16:30

▶ところ／市役所総合窓口(第一庁舎2階)

対象となる届け出、手続き

住民異動届の受け付け(住民票の写しなどの発行は届け出日の翌々日から)、マイナンバーカードの交付・券面変更など、住民異動に伴う児童手当・福祉医療・介護保険の手続き、ごみ関係の案内、国民健康保険・国民年金に関する受け付け

- ・他市区町村への確認が必要な場合など、臨時窓口では取り扱いできない手続きもあります。
- ・印鑑登録、印鑑証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。
- ・マイナンバーカードをお持ちの人は、オンラインで転出の届け出をすることができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問市民窓口課

☎224-7949 FAX224-7631

✉shimado@city.nagano.lg.jp

市税の納め忘れがないかご確認を

市税は、福祉や教育、道路の整備など、安全・安心な環境づくりのための大切な財源です。納期限を過ぎても納めていない市税がある人は、早めに納付をしてください。

市税を滞納すると

本来の税額に「延滞金」を加算して請求します。また、市が行う入札への参加や各種補助金の受給など、行政サービスが制限されます。

※令和5年の延滞金の割合は、納期限の翌日から1カ月を経過する日までは年2.4パーセント、それ以降は年8.7パーセントです。

期限に間に合わないとき

災害・失業・病気・けがなどで収入が減り、納期限までに市税を納めることができないときは、分割納付や一定期間の納付猶予が認められる場合があります。ご相談ください。

問収納課

☎224-7664 FAX224-7346

✉syunou@city.nagano.lg.jp

4月の健診などの日程

5月以降の日程は各世帯に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。4月3日(月)以降は市保健所健康課(若里六丁目)、健康課窓口(第一庁舎2階)、各支所、各保健センターでも配布するほか、市ホームページにも掲載します。

【保健センターなど 電話番号/対象地区】

北部 ☎259-2088/第一・第二・浅川・芋井	犀南 ☎293-8080/篠ノ井・信更	鬼無里 ☎256-3159/鬼無里
三陽 ☎259-3434/古牧・大豆島・朝陽	真島 ☎286-1010/川中島・更北	大岡 ☎266-3110/大岡
吉田 ☎263-7361/三輪・吉田・若槻	松代 ☎278-0021/松代・若穂	信州新町支所 ☎262-2201/信州新町
東部 ☎295-3330/古里・柳原・長沼	豊野 ☎257-5871/豊野	中条支所 ☎268-3004/中条
西部 ☎224-1101/第三・第四・第五・芹田 安茂里・小田切・七二会	戸隠 ☎254-3800/戸隠	

※指定日に体調や都合の悪い場合は、各保健センターにご相談ください。
 ※お子さんと保護者1人での入場にご協力ください。事情がある場合は、各保健センターにご相談ください。

4月の乳幼児健診

▶受付時間 13:15~13:45

☆東部は豊野地区、西部は信州新町地区(4か月児健診のみ)・中条地区、松代は若穂地区も対象

会場	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児
北部	21日(金)	令和4年12月1日~令和5年1月15日生	14日(金)	令和3年8月~9月生	18日(火)	令和元年9月1日~10月20日生
三陽	14日(金)	令和4年12月1日~25日生	11日(火)	令和3年8月1日~14日生	7日(金)	令和元年9月1日~18日生
吉田	26日(水)	令和4年12月生	25日(火)	令和3年8月15日~31日生	21日(金)	令和元年9月19日~30日生
東部☆	27日(木)	令和4年12月生	20日(水)	令和3年8月1日~27日生	19日(水)	令和元年9月1日~25日生
西部☆	21日(金)	令和4年12月1日~20日生	26日(水)	令和3年8月生	28日(金)	令和元年9月生
犀南	11日(火)	令和4年12月1日~20日生	13日(水)	令和3年8月1日~18日生	28日(金)	令和元年9月1日~15日生
真島	18日(火)	令和4年12月1日~20日生	25日(火)	令和3年8月19日~9月5日生	13日(水)	令和元年9月1日~10月5日生
松代☆	24日(月)	令和4年12月1日~令和5年1月15日生	12日(水)	令和3年8月1日~20日生	20日(水)	令和元年9月1日~20日生
			19日(水)	令和3年8月1日~24日生		
			26日(水)	令和3年8月25日~9月15日生		

4月の乳幼児健康教室

☆北部は戸隠・鬼無里地区、東部は豊野地区、西部は信州新町・中条地区、犀南は大岡地区も対象

会場	7~8か月児		2歳児	
	日程	対象児	日程	対象児
北部☆	-	-	17日(月)	令和3年1月1日~2月15日生
三陽	12日(水)	令和4年8月1日~15日生	19日(水)	令和3年1月1日~22日生
	26日(水)	令和4年8月16日~31日生	18日(火)	令和3年1月1日~2月4日生
吉田	25日(火)	令和4年8月生	24日(月)	令和3年1月生
東部☆	10日(月)	令和4年8月生	14日(金)	令和3年1月1日~25日生
西部☆	6日(水)	令和4年8月1日~20日生	21日(金)	令和3年1月生
犀南☆	20日(水)	令和4年8月1日~26日生	10日(月)	令和3年1月1日~16日生
	27日(水)	令和4年8月27日~9月29日生	24日(月)	令和3年1月17日~31日生
真島	5日(水)	令和4年8月1日~15日生		
	12日(水)	令和4年8月16日~31日生		

乳幼児健診、乳幼児健康教室の持ち物

○共通=母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、健康診査票または健康教室参加票、おむつ(4か月児はテープタイプ)かパンツ、バスタオル(2歳児は不要)、筆記用具
 ○3歳児は早朝尿を持参。
 ※対象時期の2歳児、3歳児には、健診の10日前までに来所時間などの案内や、検査容器をお送りします。
 ※不明な点は各センターへお問い合わせください。

4月の健康・食生活相談

▶時間/9:00~11:00(事前に各会場へ予約)

☆松代は若穂地区も対象

会場	日程	会場	日程	会場	日程	会場	日程	会場	日程
北部	20日(水)	西部	28日(金)	真島	25日(火)	戸隠	5日(水)	信州新町	17日(月)
三陽	10日(月)	犀南	19日(水)	松代☆	3日(月)	鬼無里	27日(水)	中条	随時(要予約)
吉田	14日(金)	東部	13日(水)	豊野	17日(月)	大岡	随時(要予約)		



妊婦さんのための食講座 & 離乳食教室、開催中



7～8カ月健康教室でも、個別に栄養相談を実施しています。

① マタニティライフセミナー 妊婦さんのための食講座

- ・妊婦健診で血圧・尿・血液検査の結果が気になる
 - ・私と赤ちゃんにちょうどいい食べ方を知りたい
 - ・妊娠中の体重を上手にコントロールしたい
- 妊婦健診の結果の見方や食事の選び方が分かります。

② もぐもぐ離乳食教室

- ▶ **対象者** / 離乳食を始める頃(4カ月から6カ月くらい)のお子さんを持つ人
- 離乳食の固さや量を実際に見て確認できます。作り方のイメージや口の機能の育ちが分かります。

③ かみかみ離乳食教室

- ▶ **対象者** / 離乳食に慣れてきた頃(7カ月から11カ月くらい)のお子さんを持つ人
- お子さんの成長に合わせた離乳食の形や大きさが分かります。歯科衛生士に歯と口の発達の相談ができます。

▶ **時間** / 10:00～11:30

(受付時間9:45～10:00)

▶ **持ち物** / 母子健康手帳、筆記用具、①マタニティノート、②③赤ちゃんのしおり、③普段使っているスプーン

①の妊婦さんのための食講座、②、③の離乳食教室は事前予約が必要です(定員になり次第締め切ります)。3月1日(水)から開催日3日前まで(土・日曜日、祝休日を除く)に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、



2歳児健康教室では親子で楽しく遊び、個別に栄養相談も行います。

2歳児健康教室 開催中

詳しい開催日程は、令和5年度健康カレンダーをご覧ください(4月の日程は6ページのとおり)。

岡市保健所健康課

☎226-9963 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

会場	4月の日程及び講座・教室
市保健所	7日(金)①
真島保健センター	11日(火)② / 17日(月)③
東部保健センター	17日(月)①
三陽保健センター	14日(金)② / 24日(月)③
西部保健センター	27日(木)②
犀南保健センター	28日(金)①

4月9日(日)は 長野県議会議員 一般選挙の投票日



投票に
行こう！

◀長野市明るい選挙
推進キャラクター
「おいしさ満点めいすいくん」

長野市で投票できる人

日本国籍を有する18歳以上(平成17年4月10日以前に出生)の人で、引き続き3カ月以上本市に住民登録がある人(令和4年12月30日までに本市に住民登録をした人)

最近住所が変わった人は 左記をご確認ください

- ① 3月15日以降に市内で転居届を出した人
 - ↓本市の投票所(転居前の投票所)での投票
 - ② 令和4年12月31日以降に転出届を出した人
 - ↓本市の投票所での投票
 - ③ 令和4年12月31日以降に本市に転入届を出した人
 - ↓前住所地での投票
- なお②・③の人の投票には「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」が必要です。
- *…どの市区町村でも発行できます。本市では、3月24日(金)から市役所総合窓口(第一庁舎2階)、各支所で発行します。発行期間や持ち物など詳しくは、請求先の市区町村にお問い合わせください。

投票できない人

- ・令和4年12月31日以降に県外から本市に転入届を出した人
- ・3月31日までに県外へ転出届を出した人(転出日により投票ができる場合があります)

投票所入場券

3月24日(金)に世帯分をはがきで発送予定です。投票所や投票できる時間などを確認し、投票所にお持ちください。

入場券をお持ちでない場合は、投票所でマイナンバーカードや運転免許証などで本人確認をします。

投票所入場券(表面のイメージ図)

県議会議員選挙 投票所入場券		名簿対照	
第 投票区	頁	番	
氏名			
投票所			
投票日 4月9日(日) 午前〇時から午後〇時まで			
※期日前投票をされる人は、以下に記入し、お持ちください。			
期日前投票請求書(兼宣誓書) 投票年月日 令和5年4月 日			
投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。			
理由(チェックは不要です。) ○仕事・学業等 ○外出・旅行等			
○病気・出産等 ○他の市区町村に居住 ○その他			
住所 長野市			
氏名 (本人署名)	生年 月日	明・大・昭・平	年 月 日

※期日前投票を利用する人は、こちらに記入し、お持ちください。

投票の方法

- ④ 当日投票 ← ・投票日に投票所へ行ける人
- ⑤ 期日前投票……………① ← ・投票日に投票所へ行けない人
・新型コロナウイルス感染症対策として分散投票を希望する人
- ② 滞在地での不在者投票……………② ← ・他の市区町村に滞在している人または県内に転出した人で、本市の投票所へ行けない人
- ③ 指定施設での不在者投票……………③ ← ・病院や介護施設などに入院、入所している人
- ④ 郵便による不在者投票……………④ ← ・要介護5の人
・身体に一定の障害がある人
- ⑤ 特例郵便による不在者投票……………⑤ ← ・新型コロナウイルス感染症に感染し、宿泊・自宅療養などを行っている人

※④、⑤の人は、4月5日(水)(必着)までに、市選挙管理委員会事務局に投票用紙請求書を提出してください。

① 期日前投票

お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。

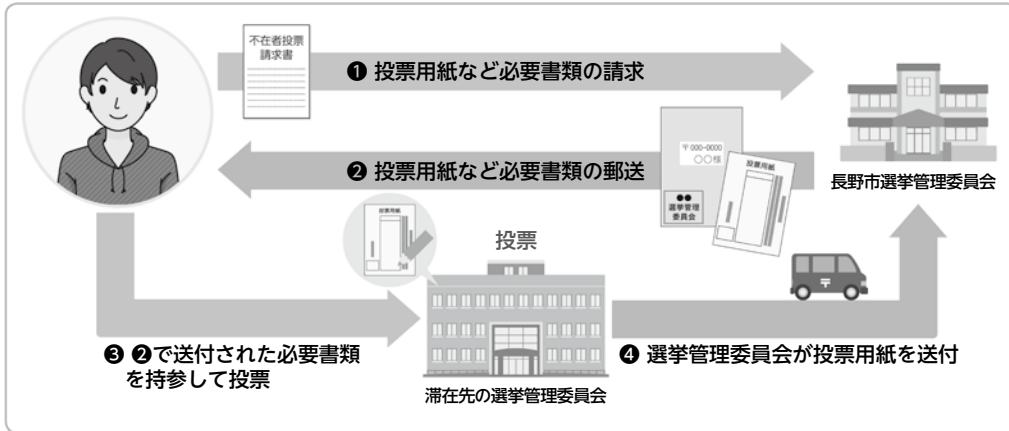
場所	投票時間	3		4								
		月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
市役所本庁 ※1	8:30~20:00	曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
支所 篠ノ井・豊野	8:30~17:00	告示日		○	○	○	○	○	○	○	○	○
				○	○	○	○	○	○	○	○	○
若里第二分室 (ビッグハット北)	8:30~20:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○
権堂イーストプラザ ※3	10:00~20:00			○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1…市役所本庁の期日前投票所は、第一庁舎1階の市民交流スペースです。
 ※2…投票時間は8:30~20:00です。
 ※3…権堂イーストプラザには駐車場がないため、公共交通機関などをご利用ください。

② 滞在地での不在者投票

選挙期間中、学業や仕事などで他の市区町村に一時的に滞在している人や、県内の市町村へ転出した人は、滞在先や転出先の市(区)町村で不在者投票ができます。事前に請求手続

滞在地での不在者投票の流れ



が必要ですので、早めに市選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。なお、マイナンバーカード(電子証明書付き)をお持ちの人は、総務省のマイナポータル「ぴったりサービス」からオンラインで請求することができます。



③ 指定施設での不在者投票

県選挙管理委員会の指定を受けた病院や介護施設などに入院・入所している人は、その施設内で投票ができます。投票できる施設は市選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

④ 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、「郵便等投票制度」により自宅などで投票ができます。

- ・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などを所有し、左表に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
免疫、肝臓	1級~3級

※初めて利用する人は、事前に証明書の交付申請が必要です。
 ※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理記載人に投票に関する記載をってもらうことができます。

⑤ 特例郵便による不在者投票

新型コロナウイルス感染症に感染し、療養などをしていて、一定の要件に該当する人は、宿泊施設や自宅で投票することができます。

選挙公報の配布

候補者の政策・政見をお知らせするための選挙公報を配布します。

■配布方法

- ・新聞折り込み(4月5日(水)朝刊)
- ・市役所本庁、各支所、その他公共施設への備え置き
- ・市ホームページ

※新聞未購読世帯へポストイン(郵便受けへ直接投入)による配布も行います。



▲長野県選挙啓発マスコットキャラクター「ほたりちゃん」

問 選挙管理委員会事務局

☎ 224・5058 FAX 224・5120

✉ senkan@city.nagano.lg.jp

引っ越しに伴うごみの出し方

一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、収集運搬業の許可を受けた業者に収集を依頼してください。また、家電などの廃棄物も、次の方法で正しく処分してください。

ごみ処理施設に持ち込む場合

可燃ごみ、不燃ごみ、資源物に分別し、中身が見える袋(ごみ指定袋は不可)に入れるか、ひもで縛って持ち込んでください。

■ごみ処理施設

・可燃ごみ

ながの環境エネルギーセンター

(松岡二丁目、☎222・5301)

・不燃ごみ、資源物

資源再生センター

(松岡二丁目、☎221・5316)

※ながの環境エネルギーセンターと資源再生センターの出入り口は同じです(犀川堤防道路側)。

※土曜日は、両センターとも混雑します。搬入には、時間を見込んでください。

※本市在住の人は、ちくま環境エネルギーセンター(千曲市)への持ち込みはできません。

ごみ処理施設のごみ処理手数料 (10キログラムごと)

区分	手数料
可燃ごみ	170円
不燃ごみ	180円
資源物(プラスチック製容器包装、紙、缶、びん、ペットボトル、乾電池)	30円

受付時間(日曜日、祝休日を除く)
月～金曜日/8:30～11:30、
13:00～16:30
土曜日/8:30～11:30

収集を依頼する場合

一般廃棄物収集運搬業許可業者(11ページ)に、収集を依頼してください。収集品目や料金などは、事前に各事業者へお問い合わせください。

家電4品目の処分方法

家電4品目のリサイクル料金 (令和5年2月1日現在)

家電4品目	リサイクル料金
エアコン	990円～9,900円
テレビ	1,320円～3,700円
冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～6,149円
洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,300円

※リサイクル料金は、メーカーや対象品目の大きさによって異なります。



- ① 過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。
- ② 次の指定引き取り場所に直接持ち込む。

・東海西濃運輸(株)

(真島町川合、☎214・7556)

・深澤産業(株)

(千曲市大字雨宮、☎272・2727)

- ③ 家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者(11ページ)に依頼する。
- ④ 直富商事(株)(大字大豆島、☎222・1884)へ直接持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。

※②・③は、事前に郵便局でリサイクル料金の振り込みが必要で

す(①もリサイクル料金が必要です)。

※③は、別途収集運搬料金が必要で

す。詳しくは、依頼先の業者にお問い合わせください。

※④は、リサイクル料金の代わりに処理手数料がかかります。

スプリング入りマットレス・ソファなどの処分方法

- ① 購入したお店などに依頼する。
 - ② 次の業者へ自己搬入するか、収集を依頼する(有料)。
- ・直富商事(株)(☎222・1884)

・宝資源開発(株)

(☎0120・030・320)

・イコールゼロ(株)(☎221・8080)

(有)トサキ商会(☎221・3274)

③ 資源再生センターのストックヤードへ自己搬入する(有料、要予約)。

※解体してスプリングと可燃物に選別できれば、ごみとしてそれぞれのごみ処理施設で受け入れられます。なお、解体しても集積所には出せません。

タイヤ・オイルヒーター・マッサージチェアなどの処分

資源再生センターのストックヤードに直接持ち込んでください。ごみ処理施設では、処理ができません。※処理手数料がかかります。

資源再生センターストックヤード (松岡二丁目)

- ▶ 開設日/毎月第二・第四土曜日(祝休日を除く)
- ▶ 対象品目/タイヤ、オイルヒーター、電動式健康器具、油圧式ジャッキなど
- ▶ 定員/30人(先着順)
- ▶ 申し込み・問い合わせ/開催日前月10日(土・日曜日の場合は翌開庁日)から開催日前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

1月4日現在、所在地順

名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容		名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容	
			多量ごみ	家電4品目				多量ごみ	家電4品目
NPO法人さくら会	大字長野桜枝町	232-0778	○	○	(有)柴田商店	差出南一丁目	226-2510	○	○
(有)ACEN	大字鶴賀東鶴賀町	262-1657	○	-	(株)寺建		226-5726	○	○
(株)浄福堂(片付け本舗)	柳町	217-2040	○	○	(有)リセット	篠ノ井布施高田	090-5198-0710	○	○
鈴木和男(サポート信州)	中御所一丁目	0120-680-552	○	○	白鳥明生(リサイクルふるさと)	篠ノ井御幣川	090-4462-9472	○	○
(株)美整社	中御所三丁目	224-0144	○	○	(株)タケモト		248-8112	○	○
(株)創輝	大字川合新田	214-2326	○	○	メガステップ(株)	篠ノ井会	090-8877-7691	○	○
(有)中川	大字稲葉	222-5139	○	○	(株)ブライト	篠ノ井塩崎	292-9138	○	○
(株)藤川紙業	若里七丁目	228-5475	○	○	(有)丸虎商会		090-9660-3451	-	○
小松産業(株)		243-0180	○	○	(有)宮川商店	神明	272-1032	○	○
(有)ミヤノテック	大字高田	221-0747	○	○	山本昭夫	篠ノ井有旅	090-9359-6789	○	○
千曲資源リサイクル事業協同組合		243-8117	○	○	(株)川島重機開発	松代町清野	278-7583	○	○
(株)長野県赤帽	平林二丁目	259-0872	○	○	(株)阿部工業	松代町東条	214-1316	○	○
飯田孝男(バンリー長野東店)	大字東和田	0120-659-481	○	○	(株)リサイクル横澤	松代町大室	278-2638	○	○
(株)兼子	若宮二丁目	239-7444	○	-	(株)神山緑地産業		282-2259	○	-
林徹	三輪二丁目	090-2234-7835	○	○	(株)リターン	若穂川田	214-7444	○	○
(株)西野興産	三輪七丁目	232-2453	○	○	福澤俊行	若穂保科	090-3143-8214	○	○
松本健(バンリー長野中央店)	吉田一丁目	263-1780	○	○	(株)環境クリエイション		245-9400	○	-
長野運送(株)	桐原二丁目	243-3677	○	○	(有)スパート	川中島町今井	254-7977	○	○
(株)H. K	中越一丁目	217-7784	○	○	柴田一身(便利屋しばたサービス)	川中島町原	293-5816	○	○
(株)松興		236-9380	○	○	(株)マツシン	川中島町御厨	284-4775	○	○
鈴木宗則	大字富竹	262-1338	○	○	(株)アスター	川中島町四ツ屋	284-2872	○	○
NPO法人ホットラインながの	西三才	251-3255	○	-	(有)北川運送	里島	0120-354-530	○	○
(有)中森商店	大字小島	244-3893	○	○	宝資源開発(株)	青木島町青木島乙	0120-030-320	○	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字柳原	217-7888	○	○	(株)リパティ・ベル	青木島一丁目	0120-954-355	○	○
(株)井上産業		214-3830	○	○	高橋善孝(R-1 サービス)	三本柳東二丁目	0800-600-2288	○	○
(有)巴商会		221-6559	○	○	(有)アール・イー・コーポレーション	青木島町綱島	254-7768	○	○
イコールゼロ(株)	大字大豆島	221-8080	○	○	中澤利昭(セカンドライフ)	青木島町大塚	213-4838	○	○
直富商事(株)		222-1887	○	○	(株)高橋商事	小島田町	284-5824	○	○
ながの建設企業組合		222-0670	○	○	田中敬一(ありがた屋長野店)		234-3651	○	○
(有)トサキ商会	松岡二丁目	221-3274	○	○	松宗建設(有)	稲里町中氷鉦	285-2635	○	○
(株)ウチダ総業		217-0420	○	○	合同会社増吉産業		284-3443	○	○
アイビックス(有)	大字北尾張部	244-2033	○	○	(株)開渡		217-1570	○	○
岡田勇吉(便利屋オカダ)	大字南堀	243-1135	○	○	(株)栄光	真島町真島	214-7909	○	○
松浦千城(エース急便)	徳間一丁目	241-4715	○	-	(株)Gサービス		285-0768	○	○
羽鳥弘晃(かいてきの木)	大字若槻団地	0120-534-666	○	○	(株)ナカザワアルミ		291-1445	○	○
(株)佐藤創建	大字若槻東条	217-6652	○	○	石坂秀夫	七二会丙	090-4598-1884	○	○
青木達哉	稲田二丁目	090-2671-8476	○	○	RIK原山商会(株)	戸隠豊岡	254-2818	○	-
間堀建設(株)		295-7212	○	○	根津産業(株)	豊野町石	257-3394	○	○
(有)笠興	大字穂保	296-7760	○	○	(株)環興	豊野町浅野	219-3033	○	○
(株)北山商事	大字赤沼	217-8158	○	○	宮島産業(株)	鬼無里日影	256-2149	○	-
吉田政二(ほっとハート)	大字安茂里	227-1707	○	○	(株)グリーンパワーながの	大岡甲	090-3402-4336	○	○
吉澤圭太	安茂里小市一丁目	226-2433	○	○	(株)伊藤商会	信州新町上条	262-3025	○	○

多量ごみとは、引っ越しや片付けなどの際、家庭から一時的に多量に出るごみや、集積所に出せない大きなごみのことです。

ごみの出し方に関すること
生活環境課
 ☎ 224-7935 FAX 224-86009
 ✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp
許可業者に関すること
廃棄物対策課
 ☎ 224-7320 FAX 224-5108
 ✉ hatiai@city.nagano.lg.jp

サンデーリサイクルと小型家電回収
 日曜日に支所やスーパーの駐車場などで、資源物などを回収しています。一部会場では、家庭から出る食用油や小型家電も回収します。
 回収日程や会場など、詳しくは3月に配布予定の「サンデーリサイクルと小型家電回収のご案内」か、ホームページをご覧ください。
▼回収時間 10時～13時
▼共通回収品目 びん、缶、ペットボトル、紙、乾電池、蛍光灯
 ※家庭から出る資源物が対象です(事業者のものは回収できません)。
 ※蛍光灯は、スペースの都合上、10本までを目安とします。

高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉・医療に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。来所による相談のほか、電話や自宅訪問などによる相談を無料で受けています。秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。



地域包括支援センター

総合相談窓口として、社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどを配置し、高齢者や介護者の皆さんが安心して生活できるように地区の関係機関と連携し、支援しています。

総合相談

相談内容に応じて、適切なサービスや関係機関を紹介し、支援が必要な人へ早期に対応します。

権利擁護

高齢者への虐待をはじめとする権利侵害や消費者被害などを防ぐための活動を行い、成年後見制度を利用するための支援も行っています。

介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアプランの作成など、高齢者が要介護状態になることを予防するための支援を行っています。

施設名	所在地	電話番号	担当地域
中部地域包括支援センター	市役所第二庁舎1階	224-7174	戸隠、鬼無里
// 篠ノ井支所駐在	篠ノ井御幣川281-1	292-3358	—
コンフォートにしつるが	大字鶴賀西鶴賀町1484-5	219-3510	第一、第三、第四、第五
博愛の園	浅川東条295-5	256-6530	第二、浅川、芋井
芹田	大字栗田732-1	217-5650	芹田
ニチイケア高田	大字高田1031-1	269-0666	古牧
ケアポート三輪	三輪五丁目43-20	235-2215	三輪
吉田	吉田三丁目22-41	266-0567	吉田
富竹の里	大字富竹1621	295-7780	古里、柳原、長沼
コンフォートきたながいけ	大字北長池935	254-5250	大豆島、朝陽
若槻ホーム	上野一丁目1462-1	296-3303	若槻
安茂里	大字安茂里1775	226-3895	安茂里、小田切、七二会
篠ノ井総合病院	篠ノ井会666-1	261-1062	篠ノ井(中央、信里)
桜ホーム	篠ノ井二ツ柳1432-3	290-1155	篠ノ井(川柳、塩崎)、信更
やすらぎの園	篠ノ井杵淵213-4	214-6133	篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾)
星のさと	篠ノ井小松原2359-25	261-1588	川中島、篠ノ井(共和)
長野松代総合病院	松代町松代183	278-2058	松代
ケアプラザわかほ	若穂川田1830	282-1631	若穂
インターコート藤	青木島町綱島782-6	284-6215	更北(青木島、真島)
コスモス	小島田町449	284-2166	更北(小島田、稲里)
豊野サブセンター	豊野町豊野655-5	219-2607	豊野
新町病院	信州新町上条137	291-2305	信州新町、中条、大岡

在宅介護支援センター

地域の身近な相談窓口として、介護や介護予防に関する相談、高齢者の状況把握など、地域包括支援センターの業務をサポートしながら、安心して生活するための支援をしています。

施設名	所在地	電話番号	担当地域
戸隠	戸隠豊岡1384	254-2745	戸隠
鬼無里	鬼無里160-3	256-2962	鬼無里
大岡	大岡乙254-1	266-2460	大岡
すめらぎ	中条住良木8291-1	268-3301	中条

問地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎224-7174 FAX224-8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

3月は自殺対策強化月間です

「3月のSOSサイン」に気付きましょう

進学・卒業、職場の異動・退職など、生活環境が大きく変化する3月は、ストレスを感じやすいため自殺者が多くなります。令和3年の長野県の自殺者数は、331人でした。前年と比べて減少しているものの、一日に約一人が亡くなっている状況です。

自殺は、「個人の自由な意思」と思われがちですが、実際はさまざまな悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥って起きることです。大切ないのちを守るために、自身や身近な人のこころのSOSサインに気付き、早めに対処をしましょう。

こんな症状はありませんか？

☑ Check

☐ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める

☐ 食欲がなくなる

☐ 疲れやすく、元気がない(だるい)

☐ 悲しい、憂鬱(ゆううつ)な気分、沈んだ気分

☐ 何事にも興味が湧かず、楽しくない

☐ 飲酒量が増える

☐ 厚生労働省「うつ対策推進方策

(マニュアル)より一部抜粋)

チェックがついた項目はありません

たか。こころのSOSサインには気

付きにくいものです。過度のスト

レスが重なる、睡眠、食欲、体調、

行動の4つにサインが出やすくなり

ます。

3つの「R」でストレス解消！

こころが疲れたとき、苦しいときなどは、3つの「R」を取り入れてセルフケアを心がけましょう。

レスト Rest

～休息・休養・睡眠～

十分な睡眠や適度な休息をとり、オン・オフを切り替えることが大切です。

リラクゼーション

Relaxation

～ストレッチ・音楽・アロマなど～

深呼吸や軽いストレッチをすると緊張が解け、自然とリラックスできます。自分にとって安らげる時間を持つことが大切です。

レクリエーション

Recreation

～運動・旅行・趣味や気晴らし～

適度な運動や、好きなことに打ち込むことは、疲労やストレスの解消に役立ちます。



一人で悩まず相談を

自分の気持ちを言葉にすることはとても大切です。一人で対処できないときは、専門の相談機関や医療機関に早めに相談しましょう。

市でもこころの悩みなどの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

■こころの相談専用電話

☎ 227・4455

月～金曜日9時30分～16時
(祝休日・年末年始を除く)

■精神保健相談

「要予約(一人40分程度)」

こころの悩み・アルコール問題・ひきこもり・出産・産後のこころの健康に関する相談に精神科医が無料で応じます。お悩みの人は事前に電話で予約の上、ご相談ください。

▼とき／毎月第2・4金曜日(第3金曜日は不定期開催)

▼ところ／市保健所健康課(若里六丁目)

岡市保健所健康課

☎ 226・6965 FAX 226・6982

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

令和5年度 無料市民相談窓口のご案内

子どもに関する相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／子ども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階、☎224-9746、フリーダイヤル0120-783-041)

女性のための相談

- 女性のための相談(電話・面接)
専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。
 - ▶とき／月～金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日9:00～16:00
 - ▶ところ／男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
 - ▶申し込み／面接相談は、前日までに電話で男女共同参画センター(☎237-8778)へ。電話相談は随時受け付けています(土曜日は電話相談のみ)。
- 女性弁護士による女性のための法律相談(面接)
 - ▶とき／毎月第2水曜日10:00～12:00
 - ▶ところ／男女共同参画センター
 - ▶定員／4人(先着順)
 - ▶申し込み／相談日の前日8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

生活相談

- ひとり親・女性の相談
就労や家計管理などの相談に応じます。
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階、☎224-5031)、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- 生活・就労相談
生活に困窮した人の自立を支援します。
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／市生活就労支援センター「まいさば長野市」(ふれあい福祉センター2階)
 - ▶申し込み／事前に電話で、まいさば長野市(☎219-6880)へ
- 生活保護の相談
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／生活支援課(第二庁舎3階、☎224-7529)福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- きぼう相談
生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

ところ・問い合わせ	とき(祝休日を除く)
ふれあい福祉センター2階(☎226-8200)	火・金曜日9:00～16:00
篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)	月曜日9:00～16:00

職業、労働に関する相談

- 社会保険労務士による相談
解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方が相談できます。
 - ▶とき／毎月第2木曜日13:30～16:00
 - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階)
 - 職業相談
就職や職業に関する相談、キャリアカウンセリング(予約制)、夜間相談(予約制)、求人・職業訓練情報の案内などを行います。
 - ▶とき／月～金曜日9:00～17:30(祝休日を除く)、夜間相談は毎月第2火曜日17:00～20:00
 - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階、夜間相談はもんぜんぶら座3階会議室301)
 - 心理カウンセリング
公認心理師が心理的サポートによる就職支援を行います。
 - ▶とき／毎月第2、第4火曜日13:30～17:00(1回90分以内)
 - ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室
- 【上記はいずれも】**
- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ
- ※上記職業相談のうち、就職や職業に関する相談、求人・職業訓練情報の案内は予約不要です。

人権相談

- 生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。
- 心配ごと悩みごと人権相談室
 - ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
 - ▶ところ／心配ごと悩みごと相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
 - LGBTQ(性の多様性)相談室
 - ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00
 - ▶ところ／LGBTQ(性の多様性)相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
 - 人権擁護委員などによる人権電話相談(月～金曜日8:30～17:15、祝休日を除く)

内容	電話番号
みんなの人権110番(全国共通)	0570-003-110
子どもの人権110番(全国共通通話料無料)	0120-007-110
女性の人権ホットライン(全国共通)	0570-070-810

圃人権・男女共同参画課

☎224-5084

※4・5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。

※行政相談と人権擁護委員による人権相談は、本紙「くらしのチャンネル」欄で毎月お知らせする予定です。

法律・公証・登記・税務・手続相談

身の回りの問題について、弁護士、公証人、司法書士、税理士、行政書士が相談に応じます。

▶ところ／市民相談室(もんぜんぶら座4階)

- ①金銭や不動産などの賃貸借、相続・贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する相談
- ②相続、遺言、任意後見契約などの公正証書に関する相談
- ③土地・家屋の登記、相続などの各種登記手続き、多重債務(1社当たりの債権額か紛争の価額が140万円以下の負債に限る)に関する相談
- ④所得税、贈与税など、各種税金に関する相談
- ⑤相続関係手続き、外国人の在留許可手続きなど、諸官公署用提出書類の作成に関する相談

内容	とき	定員(先着順)	
①法律相談(弁護士)	毎週火曜日	13:30~15:30	8人
	毎月第2・4水曜日		
②公証相談(公証人)	毎月第1・3水曜日	13:00~16:00	8人
③登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日		12人
④税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日		14人
⑤手続相談(行政書士)	毎月第1木曜日		

▶申し込み／①~③は相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。④、⑤は予約不要(当日受け付けは15:30まで)。

☎市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

新しい生活がスタート
する季節です！

国民健康保険の加入・脱退手続きをお忘れなく

国保への加入・脱退には、届け出が必要です(自動的に切り替わりません)。

国民健康保険課(第一庁舎2階)か各支所で手続きをしてください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

職場の健康保険に加入していた人が退職したら

国保に加入する

国保加入の届け出が必要です。



コクホ3兄弟

家族が加入している 健康保険の被扶養者になる

家族の勤務先か、加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

退職した職場の健康保険を 任意継続する

一定の条件を満たせば、引き続きその保険に加入できます(手続きは20日以内)。詳細は、加入していた健康保険組合などにお問い合わせください。

国民健康保険に加入していた人が就職したら

職場の健康保険に加入する

職場の健康保険などに加入したときは、国保脱退の届け出が必要です。

国保の加入・脱退の届け出に必要なもの

- ・健康保険離脱証明書(加入の場合)
- ・職場の健康保険証(脱退対象者全員分、写し可)
- ・長野市国民健康保険証(脱退の場合)
- ・マイナンバーカードなどマイナンバーが確認できるもの(世帯主及び加入、脱退する人)
- ・窓口に来る人の本人確認ができるもの

収入がなくても申告を！

長野市国保加入者とその世帯主は、収入がない人や、遺族年金や障害年金など非課税所得のみの人も、市民税・県民税の申告が必要です。詳しくは本紙2月号8ページをご覧ください。

☎国民健康保険課 ☎224-5025 FAX224-5101 ✉kokuho@city.nagano.lg.jp

令和5年度 生きがいきづくり講座 受講生募集

市では、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。近年、コロナ禍で家にこもり、フレイル(虚弱)になる人が増えています。講座に参加することは頭・体・心に良い刺激を与え、フレイルを予防する効果があります。この春から新しいことを始めてみませんか。



◀かがやきひろば篠ノ井
男性のいきいき体操

対象 市内在住の60歳以上の人
(介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします)

シニアアクティブルーム(もんぜんぶら座3階) ☎223-0058

▶**受講料** / 講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です)

※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・辞退、中止などの場合も、受講料はお返しできません。

▶**申し込み** / 3月24日(金)(消印有効)までに、往復はがき(126円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座番号と講座名を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ
※複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。申し込み多数の場合は抽選です。
ただし、初めて受講する人を優先します。なお、講座終了時間は目安です。

番号	講座	曜日・時間	開講日	回数	定員	受講料以外の費用(年間)
1	椅子に座って呼吸器ヨーガ	第2・4月曜日10:30~12:00	4月10日	15	50	100円
2	ゆっくり毎日積み重ね中国式体操	第2・4水曜日10:30~12:00	4月12日	6	30	100円
3	しっかり体幹トレーニング	第2・4水曜日13:30~15:00	4月12日	15	50	100円
4	全身すっきりリンパケア	第2・4木曜日10:30~12:00	4月13日	14	50	100円
5	鈴木先生のディスコダンス	第1・3月曜日10:30~11:30	4月17日	10	50	100円
6	脳も心も活性化 笑いヨガ	第1・3月曜日10:30~12:00	4月17日	12	30	100円
7	ゆっくりと楽しく歩いて健康	第1・3火曜日10:30~12:00	4月18日	12	40	100円
8	日本芸能を観る知る名作能	第3火曜日13:30~15:30	4月18日	8	30	200円
9	塚田先生のディスコダンス	第1・3木曜日10:30~11:30	4月20日	10	50	100円
10	かんたん英語で童話を読む	第1・3木曜日13:30~15:30	4月20日	4	30	300円
11	立って座ってのびのび体操	第1・3金曜日10:30~12:00	4月21日	15	50	100円
12	やさしい三色使いパステル画	第2・4水曜日10:30~12:30	4月26日	14	20	3,300円(継続者は1,600円)
13	童謡・唱歌・抒情(じょじょう)歌を楽しく歌う	第2・4火曜日10:30~12:30	5月9日	15	50	300円(歌集のない人は追加で1,500円)
14	学芸員に学ぶ 興味わくわく芸術	第2金曜日13:30~15:30	5月12日	6	30	300円
15	宮野先生の折り紙	第2・4火曜日10:30~12:30	5月23日	14	30	1,200円

信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶**受講料** / 無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

※右表以降の日程は、センターだよりで順次ご案内します。
※申し込み方法など、詳しくは同センターへお問い合わせください。

とき	講座	とき	講座
4月10日(月)	思いを伝える伝筆①	8月7日(月)	ほのぼののパステル教室①
4月24日(月)	藤つるで作る壁掛け	8月21日(月)	「囲碁ボール」をやってみよう
5月8日(月)	フレイル・転倒予防①	9月4日(月)	思いを伝える伝筆②
5月22日(月)	春の寄せ植えを楽しむ	9月25日(月)	音楽療法を体験しよう①
6月5日(月)	古布で手仕事①	10月10日(火)	身体ほぐしマッサージ②
6月19日(月)	なつかしの唱歌を楽しむ	10月23日(月)	お経のはなし
7月3日(月)	手芸を楽しむ「フラワーボックス作り」	11月6日(月)	書を楽しむ①
7月18日(火)	身体ほぐしマッサージ①		

温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

▶**受講料** / 無料(材料費などは個人負担になります)

▶**申し込み** / 3月15日(水)・16日(木)10:00~12:00、14:00~17:00(63円切手を持参の上、直接湯～ぱれあへ)

高齢者活躍支援プログラム(回数)

毎日役立つ! 色彩活用術を学ぼう(20)、ハーモニカで楽しい音を鳴らそう(20)、からだ磨き&基礎体力づくり(20)、おもいっきり動こう! 「バリバリ筋トレ」(20)、算数を使った折り紙教室(10)

☎高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126 ✉kourei@city.nagano.lg.jp

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

- ▶ **受講料**／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)
 ※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・辞退、中止などの場合も、受講料は原則お返しできません。
 ▶ **申し込み**／申込受付日(土・日曜日、祝日を除く)9:00～16:00に、安茂里、篠ノ井、鬼無里、中条は63円切手を、湯福、柳町、三陽、吉田、東北、氷鉦、豊野、松代は63円の郵便はがきを持参の上、直接各施設へ
 ※申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。

かがやきひろば	講座・教室(回数)	申込受付日
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(16)、なつかしの童謡と唱歌(15)、からだ作りのためのリンパケア(14)、ハーブのある暮らし(9)、くらしに役立つペン習字(16)、楽しく歌おう民謡(16)、楽しく!レク&ストレッチ(16)、身体を整える機能改善体操(16)、スガイ先生のおもしろクラシック(8)、いきいき健康体操(16)、心と身体をほぐすヨガ(15)、楽しくステップディスコダンス(14)、70からの腰掛体操(14)、暮らしを豊かにする折り紙(14)	3月22日(水) ・23日(木)
柳町(大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(14)、生活に役立つパソコン(14)、はじめての藤(とう)工芸(14)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、ゆったりやさしいヨガ(14)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスコダンス(10)、椅子に座ってストレッチ(10)、実用的な毛筆細字(8)	
三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	ジャイロキネシス®～イスに座って動くヨガ～前期(10)、歌って!ハモって!プリランテ!(20)、男性の健康体操(18)、男の筋トレ&ストレッチ(18)、70歳からのイス体操(20)、ゆったりヨガ～呼吸と身体を整える～(8)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるしわざりを作ろう(10)、一から始める書道入門(18)、ディスコde体操(18)、はじめてのハワイアンフラ(18)	3月23日(木) ・24日(金)
吉田(吉田三丁目) ☎263-6806	健康体操(18)、木版画(18)、太極拳(初級)(17)、心なごむ絵手紙(17)、ヘルシー料理(A)(9)、ヘルシー料理(B)(9)、楽しく歌いましょう(17)、折り紙(初級)(9)、折り紙(中級)(9)	3月27日(月) ・28日(火) (28日は12:00まで)
東北(大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(20)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を込めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(20)、楽しく動いてエネルギーアップ!(18)、爽やかにリフレッシュダンス(18)、ノルディックウオーク&ストレッチ(18)	
安茂里(大字安茂里) ☎225-8500	楽しく描こう水彩画(16)、すこやか園芸～花とハーブを楽しむ～(15)、アクティブ&スモールボールエクササイズ(18)、日本画を描いてみよう(18)、レッツディスコダンス(15)、ストレッチ&かんたん体操(18)、美姿勢・ボディメイク教室(18)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10回、後期は後日募集)、陶芸づくりで指先を鍛えよう(12)、男のはつらつ体操(20)、囲碁で脳トレ(15)、民謡を唄(うた)おう(12)	3月22日(水) ・23日(木)
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(16)、水彩画教室(16)、歴史と民俗に学ぶ(16)、マジックをやってみよう(16)、着物リフォーム(16)、やさしいハーモニカ教室(16)、免疫力アップ!快活体操(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、リラックスヨガ(15)、作ってみよう!作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)	3月23日(木) ・24日(金)
氷鉦(稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスコ&ストレッチ(20)、美ボディメイク(20)、レクリエーションダンス&簡単健康体操(20)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(15)、身体を整えるヨガ(20)、実用ペン字(20)、笑顔でストレッチ・体力づくり(20)、ほのぼののパステル(8)、「作業で元気に!」健康づくり幸せづくり(12)、ストレッチ&簡単リズム体操(20)、陶芸を楽しむ(14)、民謡を唄(うた)いましょう(12)	3月22日(水) ・23日(木)
豊野(豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(16)、みんなで楽しく健康体操(12)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(12)、おもしろ頭脳ゲーム!やさしい将棋(12)、若々しさUP!ディスコダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(13)、脳と体をやわらかく!Let's☆レクリエーション(7)	
鬼無里(鬼無里) ☎256-3158	押し花講座(7)、ゆったりらくらくストレッチ講座(12)、作って使って楽しい陶芸講座(3)、ハワイアンフラ講座(12)、カラオケ講座(12)、スポーツ吹き矢講座(12)	3月22日(水) ・23日(木) ・24日(金)
中条(中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック講座(16)、唱歌と童謡を楽しむ会(8)、ほのぼののパステル教室(8)、ノルディックウオーキング講座(11)、押し花講座(6)、農業講座(8)	
松代(松代町東条) ☎278-0050	カラダの流れを整えるリンパケア(9)、うきうき♡ダンシング!(9)、うたが大好き歌声ひろば(14)《前期》ゆったり骨盤調整ヨガ®(10)《後期》ゆったり骨盤調整ヨガ®(10)、日常に役立つ毛筆細字(13)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイク(14)、椅子でラクラク健康体操(10)	3月1日(水) ～10日(金)

戸隠(戸隠豊岡) ☎254-3580	健康体操(14)、押し花(10)、クラフトバンドで かごバッグ作り(6)、頭と体のハッピー体操(10)	申し込み 3月28日(火)～31日(金)9:00～15:00に、電話か直接施設へ
-----------------------	--	--

小田切(大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	申し込み 3月14日(火)～28日(火)9:00～16:00に、各会場(開館日のみ)か高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
七二会(七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	
信更(信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

令和5年度 NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集

健康・仲間・生きがいに、スポーツを始めましょう！

ストレッチや簡単な筋力トレーニング後に球技を行う教室や、体幹トレーニングを行う教室などを開講します。自分に合った教室を見つけましょう。

対象 市内在住・在勤の40歳以上の人
(★のコースは男性が対象です)

申し込み 受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接会場へ

※受付日時に来場できない人は、各問い合わせ先またはスポーツ課にお問い合わせください。

問い合わせ

各会場の教室の内容、定員など、詳しくは下記までお問い合わせください。

- ①スポーツ課 ☎224-7804
- ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918(月～金曜日10:00～13:00)
- ③(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903(土・日曜日、祝休日10:00～18:00)
- ④塩崎スポーツクラブ ☎080-6089-0865(月～金曜日9:00～18:00)
- ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
- ⑥(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196
- ⑦シンコースポーツ(株) ☎244-7555(月曜日を除く)
- ⑧シンコースポーツ(株) ☎293-4048(火曜日を除く)

注意事項

- ・年度途中での参加も可能です。各問い合わせ先にお気軽にお問い合わせください。
- ・最少開講人数に満たない場合は開講しません。
- ・申込者の都合で参加しない場合、参加料はお返ししません。
- ・熱中症警戒アラートの発表状況などにより、内容は変更や中止になる場合があります。
- ・保険は「全国市長会市民総合賠償補償保険」を適用します。申し込みは不要です。
※教室により、別の保険を適用する場合があります。

■月曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
信州新町体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月3日	38	12,000円	3月20日8:45～10:45	⑤
	ストレッチ&健康体操	10:40～11:40					
更北体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:20～14:50	4月10日	38	14,000円	3月13日13:00～14:00	
長野Uスタジアム	イスに座って筋トレ・体幹トレーニング	17:45～18:45			3月13日17:45～18:30		

■火曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
長野運動公園総合体育館	★男性のための筋トレ&多種目スポーツ	9:30～10:45	4月11日	30	11,800円	3月14日10:00～10:45	①
勤労者女性会館しなのぎ	ステップ運動・イス体操&ストレッチ	9:40～10:40		38	15,000円	3月14日9:00～11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:50～11:50	4月18日	30	9,000円	3月14日10:45～11:45	④
篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20～10:35			40		
	若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)	9:20～10:35		30	9,000円		
若返り体操・多種目スポーツ(後半)	10:40～11:55	40		12,000円			
若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)	10:40～11:55	4月18日	30	1回350円	3月14日10:15～11:30	⑥	
北部スポーツ・レクリエーションパーク	若返り体操・多種目スポーツ						10:15～11:30
北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング①	13:15～14:15	4月18日	20	7,000円	3月14日・28日 13:15～14:15	③
	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング②	14:30～15:30				3月14日・28日 14:30～15:30	

川中島・豊野・若穂体育館は、長寿命化改修工事のため、工事期間中は()内の会場に変更して行います。

■水曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	間
川中島体育館 (小松原体育館)	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月5日	38	12,000円	3月15日8:50~9:30	⑤
長野運動公園 総合体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25		40	各1回350円	教室開講中 随時受け付け可	⑦
	ストレッチ&健康体操	10:35~11:50					
ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:15~10:15		30	1回400円	3月8日9:15~10:15	⑥
古里体育館	★男性のための体幹UP	9:20~10:20		30	9,000円	3月22日9:30~10:15	①
柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55		40	13,200円	3月22日10:40~11:40	②
豊野体育館 (別途案内)	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55		30	9,000円	3月15日10:50~11:35	①
浅川公民館 分室	ストレッチポール®を 使った体幹トレーニング	10:30~11:30	4月12日	20	7,000円	3月22日・29日 10:30~11:30	③
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月19日	30	9,000円	3月15日10:30~11:30	④
	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)			40	12,000円		
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25		30	9,000円		
	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)			40	12,000円		
芹田体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30		25	8,750円	3月22日9:30~10:30	③
	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55			7,500円	3月22日10:40~11:40	
浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:30~14:45		30	9,900円	3月8日13:30~14:45	⑥

■木曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	間
小松原体育館	身体のセルフメンテナンス・ストレッチ	9:20~10:20	4月6日	38	13,000円	3月16日8:45~9:30	⑤
南長野運動公園 体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:20~10:35		40	各1回350円	3月23日9:00~13:00	⑧
	多種目スポーツ・ストレッチ& 健康体操	10:45~12:00					
古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55		30	9,900円	3月23日10:40~11:40	②
塩崎体育館	★男性のための筋トレ& 多種目スポーツ	10:40~11:55	30	9,000円	3月23日11:15~11:45	①	
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月13日	30	9,000円	3月9日10:30~11:30	④
	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)			40	12,000円		
古牧体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:30~10:45		38	12,000円	3月16日10:30~11:30	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55			13,000円		
中条体育館	シルバー体操	10:45~11:45		30	9,900円	3月16日10:45~11:45	⑥
長野Uスタジアム	★男性のための体幹UP	13:30~14:30		30	11,900円	3月23日14:45~15:30	①
昭和の森公園 フィットネスセンター	若返り体操・多種目スポーツ	10:00~11:15		4月20日	30	10,500円	3月16日10:00~11:15

■金曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	間
川中島体育館 (小松原体育館)	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月7日	38	12,000円	3月17日8:50~9:30	⑤
長沼体育館	★男性のための体づくり講座 ~柳さんの、男若返りサークル~	10:40~11:55		40	13,200円	3月24日10:40~11:40	②
北部勤労 青少年ホーム	ストレッチ&筋力トレーニング①	9:00~10:00	4月14日	25	10,250円	3月17日9:10~10:00 娯楽室で行います	③
	ストレッチ&筋力トレーニング②	10:00~11:00				3月17日10:10~11:00 娯楽室で行います	
	若返り体操・ソフトバレーボール	11:00~12:15			9,000円	3月17日11:10~12:00 娯楽室で行います	
若穂公民館	ストレッチポール®を 使った体幹トレーニング	9:20~10:20	4月21日	38	13,000円	3月17日10:20~11:20 若穂体育館で行います	⑤
若穂体育館 (若穂公民館)	若返り体操・多種目スポーツ	10:45~12:00			12,000円		
三輪体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30	25	8,750円	3月24日9:30~10:30	③	
	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55		7,500円	3月24日10:40~11:40		

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

令和5年度 成人学校・教養講座 受講生募集

楽しく学んで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広げ、心豊かに過ごしてみませんか。
※日程などを変更する場合があります。

▶開設学期／1学期＝4月12日～7月14日、2学期＝7月21日～11月10日、3学期＝11月13日～令和6年3月8日(各12回)

★印の講座は、講師の都合などのため、日程が一部異なります。

▶時間／午前①＝10:00～12:00、午前②＝9:30～11:30、午後＝13:30～15:30、夜＝18:00～20:00、夜②＝18:30～20:30

▶受講資格／原則として、市内在住・在勤の18歳以上の
人

▶受講料／8,000円(1講座1学期当たり)

※別途、教材費などが必要な場合があります。

▶申し込み／一次募集日時(*部分の日時参照、夜の講座は18:00～)に、各公民館・交流センターへ直接、受講料を持参し、お申し込みください。

申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

※一次募集では新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、令和4年度の同講座を受講した人も申し込みできます。

※講師の敬称は省略しています。

■公民館では「成人学校」、交流センターでは「教養講座」を開設します(受講対象資格や受講料は同じ)。
■講座の内容など詳しくは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

中部公民館(☎234-1883) *4月4日(火)9:00～

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	書道入門	午前	15	新井 清玉
水	楽しい中国語	午前	15	取 麗波
木	書道	午前	15	瀧沢 曲峰
	和裁	午前	10	石塚 恵美子
金	和裁	午前	10	石塚 恵美子
	書道	夜	20	小出 聖州

芹田公民館(☎228-3659) *4月5日(水)9:30～

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	太極拳	午前	30	田中 美穂子
火	水彩画を楽しもう	午前	20	太田 瑞穂
	陶芸(火曜)	午前	20	市川 一子
	かんたん着物リフォーム ★	午後	20	脇若 恵子
水	やさしい英会話	午後	20	近藤 秀子
	陶芸(夜間)	夜②	20	森山 裕士
木	パッチワーク ★	午前	20	北村 明子
	陶芸(木曜)	午前	20	北村 直子
	Let's Sing a Song	午後	30	河原 富美子
金	書道	午前	15	池田 宛玉

古牧公民館(☎243-3524) *4月5日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	季節の花のアレンジメント ★	午後	14	橋本 博重
水	たのしい家庭料理 ★	午前	10	岩佐 純子
	健康ヨガ ★	午後	16	川瀬 則子

三輪公民館(☎234-4430) *4月4日(火)10:00～

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	ゆっくり ゆったり 健康太極拳	午後	16	吉田 ますみ
水	書道	午前	16	新井 清玉
木	絵画を楽しむ	午前	16	山岸 恵子
	目指せ美文字! ボールペン字 ★	午後	16	久保 卓泉

城山公民館(☎232-3111) *4月5日(水)9:30～

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	ゆっくりじっくりEnglish ★	午前②	15	徳武 久美子
	楽しくソーイング	午前②	20	西脇 育子
	洋画	午前②	25	小池 一秀
	信州の民俗誌 ★	午前②	34	宮下 健司
	ウクレレをはじめよう ★	午前②	15	大門 竜大
	太極拳	午後	25	中沢 邦子
	謡曲初級	午後	20	木村 保
	ウクレレのある生活 ★	午後	15	大門 竜大
	健康ライフ ★	午後	20	西澤 真由美
火	水彩画「写生」	午前②	20	小池 一秀
	たのしいハーモニカ 教室 ★	午後	15	藤澤 寛作
	憧れのギターライフ ★	午後	15	大門 竜大
	お仕事帰りにたしなむ 茶道 ★	夜	20	西村 恵里
	書道 ★	夜	20	海沼 寿昂
	太極拳(火よる) ★	夜②	20	吉田 ますみ
水	茶道 ★	午前②	25	十代田 綾子
	真子の実用英会話初級	午前②	20	古波田 眞子
	楽しい「日本画・スケッチ」	午前②	15	徳永 昇
	悠遊BONSAI「盆栽」 ★	午前②	10	山本 千城子
	四季に愛される 盆栽とわたし ★	午後	10	山本 千城子
	郷土史「善光寺」 ★	午後	20	若麻績 伸幸
	書道「写経入門」 ★	午後	20	岡村 幸苑
木	木版画 ★	午前②	25	若林 文夫
	かんたん着物リフォーム	午前②	20	森尻 恵美
	水彩画初級	午前②	25	小山 清
	のびのび 骨盤調整ヨガ® ★	その他	20	高木 裕子
	New人物画	夜	20	西澤 剛
金	パッチワーク・キルト ★	午前②	15	上石 利子
	書道初級	午前②	24	瀧沢 曲峰
	楽しくハワイアンフラ ★	その他	14	山上 由美子
囲碁入門	午後	15	黒岩 巖	

松代公民館(☎278-3912) *4月5日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	書道(中級)	午前②	20	岡村 幸苑
	書道(初級)	午後	20	岡村 幸苑
	健康太極拳	午前	35	小川 隆江
水	絵画	午後	20	小山 清
金	やさしい太極拳	午前	40	岸 美紀

吉田公民館(☎241-6354) *4月6日(木)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	日本料理「料理は明日への知恵ぶくろ」★	午前	12	湯本 忠仁・小笠原 理香
水	着付けとマナー★	午前	15	宮沢 そみい
木	ハワイアンフラ	午後	15	中井 磨紀子
金	書道に親しむ	午前	20	小出 聖州

若穂公民館(☎282-2082) *4月4日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
水	健康ヨガ	午前②	20	庄村 さやか
	古文書解読入門講座★ ※9月に受付	午前②	15	峯村 周治
金	はじめての俳句★	午後	15	岩井 かりん

古里公民館(☎295-9707) *4月6日(木)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
水	心ときめく絵てがみ	午後	15	飯塚 操
木	太極拳	午前	30	田中 美穂子
	着付けと和装マナー	午前	20	荒木 美津子

川中島町公民館(☎284-8222) *4月5日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	たのしく学ぶ書道	午前②	15	佐藤 正子
	楽しいそば打ち★	その他	10	若林 行正
	使って慣れよう パソコン講座★	その他	10	錦織 義彰
火	Let's 英会話	午前②	20	馬場 方子
	バランスアップヨガ★	その他	25	藤村 亜紀
木	中学歴史をもう一度★	午前②	20	栗林 秀夫
	Enjoy 英会話	午後	15	ミハエラ ディアコネスク
金	太極拳 初・中級★	その他	30	小川 隆江
	アフリカの太鼓ジャンベA★ アフリカの太鼓ジャンベB★	その他	10	北沢 マロ

浅川公民館(☎263-1001) *4月4日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	囲碁	午後	20	市川 光雄
木	太極拳	午後	20	照川 幸子

大豆島公民館(☎222-2888) *4月4日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	絵画教室★	午前	15	小山 清
火	家庭料理に活かす薬膳★	午前	16	山岸 美智子
	太極拳(初級)	午後	30	轟 文子
木	太極拳(中級)	午前	30	轟 文子
	パッチワーク★	午後	15	北村 明子

更北公民館(☎284-2046) *4月4日(火)9:30~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	陶芸	午前②	12	丸山 奈留美
水	絵画入門	午前②	15	五明 良治
	ヨガ	午後	20	岡田 幸子
木	ヨガ	夜②	15	岡田 幸子
	陶芸	夜②	12	宮澤 道隆
	そば打ち道場(中級)★	その他	10	峰村 博

朝陽公民館(☎243-7251) *4月5日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
火	今こそ楽しもう! 中学英語★	午前	10	篠原 舞
水	リフレッシュヨガ★	午前	12	村山 陽子
木	みんなで楽しもう! コミュニケーションEnglish★	午前	10	篠原 舞
	楽しく書く ポールペン字★	午後	10	上原 瑚雪

柳原交流センター(☎296-8540) *4月4日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	キラキラ健康体操★	午前	20	藤牧 敏子
火	書道★	午前	25	海沼 寿昂
水	太極拳	午後	20	大澤 美重子

篠ノ井交流センター(☎292-2121) *4月4日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	ひらけ☆ヨガ★	その他	20	市川 千鶴
	健康太極拳	午前②	20	小林 まさ子
	使って慣れようパソコン講座★	その他	12	錦織 義彰
	使って身につくパソコン講座★	その他	12	錦織 義彰
火	たのしい絵画	午前	20	正村 昌男
	手軽な家庭料理★ 話そう韓国語	午後	12	高橋 嘉子
水	筆字を楽しむ(初級)	午前	20	白石 千恵美
	筆字を楽しむ(中級)	午後	20	川村 文齋
	たのしい絵手紙	午後	20	川村 文齋
木	リフレッシュ健康体操★	その他	30	中村 順子
	郷土の歴史★	午前	20	脇坂 れい子
金	茶道入門	午前	20	倉石 多喜夫
	陶芸教室	午前②	16	滝沢 幸子
	暮らしの中のフラワーアレンジメント★	午後	20	酒井 要
	身につく英会話	午後	20	安野 悦子

若槻公民館(☎295-3355) *4月4日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	太極拳(初級・中級)	午前②	20	吉田 公子
	中国語・中国を訪ねて	午前②	10	韓 博
	宝生流謡曲(初級)	午前②	20	有賀 義人
火	気軽に親しむ英会話(中級・上級)	午後	20	ヴァロ マシュー
	たのしい絵画教室	午前②	20	佐藤 義夫
木	楽しく歌おう ハッピーコーラス	午前②	20	中川 真由美
	ハッピーイングリッシュ(初級)	午前②	11	宮澤 カレン
	沖道ヨガで心と体の健康を	午後	20	関 美恵子
金	書道	午前②	20	勝山 幸一

安茂里公民館(☎226-4059) *4月3日(月)10:00~

曜日	講座名	時間	定員	講師名
月	初心者の手あみもの	午前	15	岡村 啓子
	英会話(初級)	午後	20	向山 智子
	気軽にスッキリ! ヨガ	午後	15	中島 和恵
火	書道	午前	20	新井 清玉
	実用英会話	午後	20	近藤 秀子
木	水彩画	午後	20	島田 恵子
	楽々のびのび♪ ポールストレッチ★	午後	15	西澤 真由美
金	楽しむ「かな書道」	午前	20	日詰 静琴



甲府市

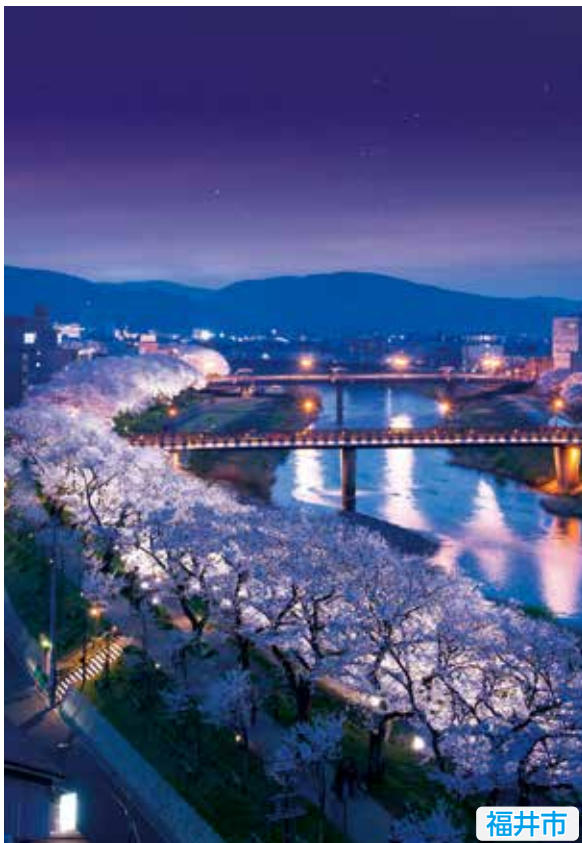


富山市

ようこそ
春の集客プロモーションパートナー都市へ



上越市



福井市

甲府市 甘みたっぷりイチゴ狩り

とき/5月下旬まで

甲府市小曲町では、イチゴ狩り(事前予約制)を楽しめるだけではなく、イチゴの直売・全国発送も行っています。長い日照時間と豊富な地下水に恵まれた小曲の、甘くてジューシーなイチゴをぜひご賞味ください。
 圃小曲観光いちご組合 ☎055-243-9608



富山市 第69回全日本チンドンコンクール

とき/4月7日(金)・8日(土)・9日(日)

全国のチンドンマンが技とアイデアを競う、富山の春の風物詩です。期間中は富山の街がどこか懐かしいチンドンの音色に包まれ、チンドンマンの至高の芸が会場を拍手と笑いの渦に巻き込みます。
 圃富山市観光政策課 ☎076-443-2072



上越市 第98回高田城址公園観桜会

とき/3月29日(水)~4月12日(水)

高田城址公園の約4千本の桜の開花に合わせて、観桜会を開催します。三重櫓(やぐら)と桜が約3千個のぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられています。
 圃上越市観光交流推進課 ☎025-520-5741



福井市 第38回ふくい桜まつり

とき/3月25日(土)~4月9日(日)

「歴史」「自然」「文化」「食」など、福井の魅力を存分に堪能できる一大イベントです。足羽川や足羽山では、ライトアップやぼんぼりの点灯が行われます。約2.2キロメートルの幻想的な桜のトンネルは圧巻です。
 圃福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346



※申し込みの際の注意事項などは24ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日
■勤労青少年ホーム(南部=篠ノ井小森☎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)					
韓国語中級(夜)	4月5日~9月20日(水)19:00~20:15	12	14(7)	6,530円	3月10日(金)18:00
はじめてのハワイアンフラ	4月6日~9月21日(木)10:00~11:30	13	14(7)	7,540円	3月16日(木)9:30
バドミントン初級※2	4月7日~6月23日(金)19:30~21:00	10	16(10)	4,300円	3月10日(金)18:00
ネイティブと楽しい英会話	4月11日~7月18日(火)	各12	各14(6)	各7,489円	
ゴルフ初級※2※3	4月11日~7月18日(火)19:30~21:00	14	15(10)	4,550円	
ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜)	4月12日~9月13日(水)18:50~19:50	11	18(7)	3,505円	
はじめての韓国語	4月12日~9月13日(水)19:00~20:15	11	14(7)	6,215円	
やさしいハワイアンフラ(夜)	4月14日~9月22日(金)19:00~20:30	11	14(7)	3,505円	
ココロとカラダを整えるヨガ(土曜)	4月15日~9月16日(土)10:30~11:45	11	20(10)	3,505円	
50代からの硬式テニス※3	4月17日~6月5日(月)19:00~21:00	8	15(7)	6,870円	
きれいをつくるピラティス	4月19日~9月20日(水)19:00~20:00	11	15(8)	3,465円	
硬式テニス※4	4月20日~6月15日(木)19:00~21:00	各8	各15(7)	各5,640円	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月20日~7月20日(木)19:00~20:00	6	14(7)	1,890円	
美温活リンパストレッチで体の中から美しく(女性限定)	4月21日~7月21日(金)19:30~20:30	6	16(8)	1,910円	
癒やしのヨガで美しく	4月22日~9月9日(土)10:30~11:45	10	15(8)	3,180円	

※2…対象=55歳以上の人 ※3…会場=大橋ゴルフガーデン ※4…会場=南長野運動公園テニスコート

■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

◆スプリングフェスタ	3月18日(土)13:00~15:00	1	なし	無料	3月9日(木)9:00【電話】
◆ちょっと得する相続の基礎講座	3月22日(水)10:00~12:00	1	12(5)	415円	3月10日(金)10:30
◆3月相続無料相談会(1人40分)	3月22日(水)13:00~17:00	1	5	無料	3月10日(金)10:30【電話】
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	4月4日~7月18日(火)13:10~14:10	16	20(5)	9,600円	3月14日(火)12:30
◆エアロビクス&ストレッチ	4月4日~7月18日(火)14:30~15:30	16	20(5)	9,600円	3月14日(火)14:00
◆リトルキッズダンス※5	4月5日~6月28日(水)17:00~18:00	12	25(10)	7,200円	3月15日(水)16:30
◆キッズヒップホップダンス※6	4月5日~6月28日(水)18:15~19:15	12	25(10)	7,200円	3月15日(水)16:30
◆英語を体感してみよう	4月8日~6月24日(土)9:30~11:30	10	12(5)	6,000円	3月11日(土)9:00

※5…対象=5歳児~小学3年生 ※6…対象=小学4年生~中学3年生

テレビ

abn ふるさとステーション

▷19日・【再】26日(日)17:25~17:30
中条地域の魅力を味わう早春旅

中条にある「信州むしくらの湯やきもち家」の温泉や灰焼きおやき、「道の駅中条」で出会える郷土食や特産品の情報などを紹介します。



▲やきもち家の灰焼きおやき

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷4日(土)16:55~17:00
シン・長野市はつつつ体操を紹介

谷本道哉先生(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科先任准教授)が監修した「シン・長野市はつつつ体操」のポイントなどを紹介します。



▲荻原市長と谷本先生

▷11日(土)16:55~17:00
春に向けて庭づくりを学ぼう

▷18日(土)16:55~17:00
スポーツを始めてみませんか

▷25日(土)16:55~17:00
農業の担い手を育成します

インターネット

長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷25日(土)17:35~17:45
未来のために今できることを！
長野市の地球温暖化対策

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)	自殺対策強化月間
2日(木)	戸隠スキー場 親子滑走支援事業
3日(金)	長野市出産・子育て応援給付金
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
7日(火)	人権啓発ラジオ放送(最近の人権問題)
8日(水)	引越し時の水道手続き
9日(木)	令和5年度成人学校・教養講座受講生募集
10日(金)	市立博物館 企画展「信州天文文化100年」【再】
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
14日(火)	冬季献血協力依頼~はたちの献血キャンペーン【再】
15日(水)	国民健康保険の加入・脱退などの手続き
16日(木)	人権啓発ラジオ放送~インターネットと人権【再】
17日(金)	埋蔵文化財センター 速報展「積石塚の遺品」
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)	自殺対策強化月間【再】
22日(水)	引越し時の水道手続き【再】
23日(木)	NPO法人「市民協働サポートセンター まんまる」の紹介
24日(金)	城山動物園からのお知らせ
27日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
28日(火)	令和5年度成人学校・教養講座受講生募集【再】
29日(水)	引越しごみの処理など【再】
30日(木)	4月の観光情報
31日(金)	広報ながの4月号の見どころ

お知らせ

まいる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 各種講座 受講生募集 次の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます。
- ・申込開始日以降に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ・申し込みが先着順の講座は「先着」と表記し、表記のない講座は、多数の場合抽選です。
- ・インターネットによる申し込み=3月1日(水)9:00~8日(水)17:00に、右の二次元コードから。定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)で、多数の場合は抽選です。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。
- ・**[電話]**=電話か直接、申し込みできます。



◀ 勤労青少年
ホーム



◀ 勤労者女性
会館しなのさ



◀ サンライフ
長野

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日	
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)						
パソコン入門コース ★☆☆☆☆	午前講座	4月3日(月)~11日(火)9:30~12:30	各4	各10	各9,000円	3月8日(水)9:00から、開催日の1週間前まで「先着」「電話」
	午後講座	4月27日(水)~5月2日(火)13:30~16:30				
ワード(文章)基礎コース★☆☆☆☆		4月17日・24日、5月8日(月)9:30~16:30	3	10	15,000円	

■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256)								
▶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)								
北部	英会話	初級	4月3日~8月28日(月)	18:50~19:50	各16	各10(5)	各8,749円	3月10日(金)18:00
		中級		20:10~21:10				
		心とからだを整える癒やしのヨガ		4月5日~7月12日(水)10:00~11:15	14	15(7)	8,120円	3月15日(水)11:25
		はじめての英会話		4月6日~7月20日(木)13:30~14:30	14	10(5)	11,607円	3月16日(木)14:40
		茶道入門(裏千家)		4月6日~10月5日(木)19:00~21:00	12	12(6)	6,780円	
		心を休める週末のヨガ		4月7日~9月15日(金)19:00~20:00	12	10(5)	3,820円	3月10日(金)18:00
		ウィークエンド・ピラティス		4月7日~9月15日(金)19:00~20:10	11	15(7)	3,505円	
		ゆっくりゆったりヨガ		4月10日~7月24日(月)9:10~10:30	15	18(9)	8,700円	3月13日(月)10:40
		バランスアップヨガ(月)		4月10日~7月24日(月)11:00~12:30	15	18(9)	8,700円	3月13日(月)12:40
		バドミントン		4月10日~9月11日(月)19:00~21:00	20	15(7)	8,500円	
		硬式テニス中級※1		4月11日~6月13日(火)19:00~21:00	10	16(8)	10,480円	3月10日(金)18:00
		ゆがみを整えるヨガ(水)		4月12日~9月27日(水)13:30~14:45	12	10(5)	6,960円	3月16日(水)14:55
		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		4月12日~9月27日(水)19:00~20:00	12	12(6)	3,820円	3月10日(金)18:00
		バランスアップヨガ(木)		4月13日~7月20日(木)10:00~11:30	14	18(9)	8,120円	3月16日(木)11:40
		やさしいエアロビクス&ストレッチ		4月13日~9月28日(木)19:00~20:00	12	15(7)	3,980円	3月10日(金)18:00
		ゆがみを整えるヨガ(金)		4月14日~7月21日(金)10:00~11:15	14	10(5)	8,120円	3月10日(金)11:25
		体力アップ!からだにやさしいストレッチ		4月14日~7月21日(金)13:30~14:30	14	12(6)	8,120円	3月10日(金)13:00
		初心者のためののんびりヨガ		4月14日~9月22日(金)19:00~20:00	11	10(5)	3,505円	
		身につく着物の着付け		4月17日~6月19日(月)19:00~21:00	10	10(5)	3,250円	3月10日(金)18:00
		心とからだの調和ハタ・ヨーガ		4月25日~9月12日(火)19:00~20:30	10	10(5)	3,980円	
	花いっぱいフラワーアレンジメント		4月27日~12月14日(木)19:00~21:00	10	10(5)	21,150円		
	はじめてのハワイアンフラ		5月8日~10月2日(月)10:00~11:30	16	12(6)	9,280円	3月13日(月)11:40	
中部	実用ボールペン字		4月5日~9月20日(水)19:30~21:00	12	12(6)	4,830円	3月10日(金)18:00	
	姿勢改善のためのヨガ		4月7日~9月15日(金)19:00~20:00	12	15(8)	3,820円		
	健康ヨガ		4月10日~7月10日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,380円	3月13日(月)10:00	
	ヨガでアンチエイジング		4月10日~9月25日(月)19:00~20:00	11	15(8)	3,505円		
	J-POP&ゴスペルを歌おう		4月11日~9月26日(火)19:15~20:30	11	15(8)	3,755円	3月10日(金)18:00	
	バランスアップヨガ(水)		4月12日~6月21日(水)10:15~11:45	10	15(8)	5,800円	3月15日(水)9:45	
	硬式テニス※1	初級	4月12日~6月21日(水)19:00~21:00	各10	各15(8)	各8,000円	3月10日(金)18:00	
		初中級						
		50代からの硬式テニス※1		4月13日~6月22日(木)19:00~21:00	10	12(6)	12,250円	
		エンジョイ!英会話		4月13日~7月13日(木)19:00~20:00	13	15(8)	7,804円	
		バランスアップヨガ(金)		4月14日~6月23日(金)10:15~11:45	10	15(8)	5,800円	3月10日(金)9:45
		シェイプアップ!ピラティス		4月15日~9月16日(土)11:30~12:30	12	15(8)	4,420円	
		ベリーダンス		4月17日~9月4日(月)19:00~20:15	11	15(8)	3,505円	
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		4月20日~9月7日(木)19:00~20:00	11	15(8)	3,505円	3月10日(金)18:00	
	華道草月流		4月26日~9月27日(水)19:00~21:00	10	12(6)	13,450円		
	はじめての茶道 裏千家		4月28日~9月29日(金)19:00~21:00	10	12(6)	6,150円		

※1…会場=長野運動公園テニスコート

お知らせ

まじいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日
紙すき体験でうちわを作ろう	3月25日(土)10:00~12:00	※1	6組	300円	3月8日(火)10:00
リサイクル容器で多肉植物を育てよう	3月31日(金)10:00~11:30	市内在住の人	10人	800円	
初心者からできる陶芸教室	4月4日~6月27日(火)10:00~12:00、 14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)	小学生以上	各16人	各9,800円	3月14日(火)9:30
和小物でポーチ作り	4月11日(火)10:00~12:00	※2	5人※3	500円	3月8日(火)10:00
布ぞうり作り	4月10日・24日(月)10:00~14:30	市内在住の人	各6人	各300円	3月9日(水)10:00
紙すき体験	4月13日(木)10:00~12:00		5人	100円	
ねこはんてん作り	4月13日(木)10:00~14:30		5人	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…市内在住の小学生と保護者 ※2…市内在住で、ミシンを使える人 ※3…初めての人を優先

教室 猫との暮らし方講座

- ▶とき/3月18日(土)10:00~11:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/3月17日(金)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市保健所動物愛護センター(☎262-1212、FAX226-9981、✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp)へ



教室 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/3月18日(土)13:00~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4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
- ▶定員/20組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/3月8日(水)~17日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ



教室 かがやきひろば各種教室

- 春休み体験教室~ポーセラーツ®体験
- ▶とき/3月22日(水)9:30~11:30
- ▶ところ/かがやきひろば安茂里
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶受講料/1,100円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/3月10日(金)までに、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

- イキイキ長生き体操
- ▶とき/3月28日(火)10:00~11:30
- ▶ところ/かがやきひろば松代(松代町東条)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶受講料/100円

- ▶申し込み・問い合わせ/3月16日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代(☎278-0050)へ

- 男性の筋力アップ体操
- ▶とき/5月17日~11月1日(水)9:30~11:00(計12回)
- ▶ところ/かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶受講料/1,200円
- ▶申し込み・問い合わせ/4月13日(水)から、電話か直接、かがやきひろば氷鉋(☎284-8100)へ

教室 農業機械操作講座

- ▶とき/3月12日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/500円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日、祝日を除く)

教室 ちょこづく(ちょこっとづく出す)料理講習会

- プロの調理師から調理技術を学び、春のお手軽料理などを作ります。
- ▶とき/3月22日(水)10:00~13:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/24人(先着順)
- ▶受講料/3,000円(材料費・資料代含む)
- ▶申し込み/3月9日(水)・10日(金)10:00~16:00に、受講料を持参の上、直接、長野県調理師会長野市支部(市保健所1階)へ
園市保健所食品生活衛生課
☎226-9970

教室 経済セミナー

- | とき | テーマ |
|----------------------|--------------------------|
| 3月10日(金) 18:30~20:00 | マーケティング入門~サントリー伊右衛門の成功事例 |
| 3月17日(金) 18:30~20:00 | 国際社会の課題~SDGsの可能性 |
- ▶ところ/生涯学習センター(トイーゴウエスト3階)
 - ▶定員/各30人(先着順)
 - ▶受講料/各300円
 - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センターへ(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※託児を実施します(先着3人まで、受講日の10日前までに要予約)。



スポーツ

足を使ったヨガ

- ▶とき／3月18日(土)15:00～16:00
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ

長野県市町村対抗駅伝小中学生選手選考レース

- ▶とき／3月25日(土)13:00～
- ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
- ▶対象(種目)／市内在学の小学4～6年生(1,500m)・中学生(男子3,000m、女子2,000m)
- ※詳しくは、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。
- ☎090-9357-8071

スポーツ

Yoga∞Life (ヨガライフ)

- ▶とき／毎週日曜日18:45～19:45
- ▶ところ／南長野運動公園
- ▶対象／高校生以上
- ▶参加料／1回600円
- ☎293-4048

教室

初心者のためのチャレンジ the 手話講座

- ▶とき／3月18日(土)13:30～15:30
- ▶ところ／県障がい者福祉センター(大字下駒沢)
- ▶内容／簡単な手話表現、ミニ講演
- ▶対象／手話の学習経験がない人
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み／3月10日(金)までに、右の二次元コードから申し込むか、氏名・連絡先を記入の上、Eメールで長野手話サークル(☐syuwa.nagano@gmail.com)へ
- ☎224-5030



教室

ジェンダーバイアス発見ワークショップ

- ▶とき／3月25日(土)13:30～15:30
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
- ▶定員／20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、勤労者女性会館しなのき内)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

教室

ながの花と緑そして人を育てる講座

- ▶とき／4月12日(水)～令和6年3月13日(水)10:00～12:00(計12回)
- ▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶受講料／15,000円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ／3月9日(木)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

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

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
■救命入門コース			
4月23日(日)10:00～11:30	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
■普通救命講習 I			
4月21日(金)9:00～12:00	小川村役場2階	10人	小川分署(☎269-1119)
■普通救命講習 I (e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人)			
4月25日(火)9:00～11:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
■普通救命講習 II			
4月24日(月)9:00～13:00	消防局3階	10人	鶴賀消防署(☎223-0119)
■普通救命講習 II (e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人)			
4月27日(木)9:00～12:00	篠ノ井消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,900円、3日間の受講が必要)			
4月18日(火)・19日(水)・20日(木)8:30～17:30(計3回)	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

教室

市立長野高等学校開放講座

☎296-1241

講座	とき(10:45～12:35、各計20回)	内容	定員(※)
ながのろじー	4月13日～12月21日(木)	長野の歴史や自然、民俗	10人
書芸実践	4月20日～12月14日(木)	さまざまな古典と書の基本	12人
食と環境の園芸	4月20日～12月21日(木)	エディブルガーデンのための園芸哲学	30人

- ※…多数の場合は抽選、後日結果を通知します。
- ▶対象／市内在住で全ての回に出席できる人
- ▶申し込み／3月10日(金)(消印有効)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、市立長野高等学校(〒381-0041長野市大字徳間1133)へ

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

温湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

■おひさま教室(小学生以下の親子向け)

教室	とき	教室	とき
親子でリトミック	3月8日(水)10:30~11:15	親子で楽しく英語遊び	3月18日(土)10:30~11:15
ベビー&ママ・パパ水中運動	3月12日(日)・16日(水)10:30~11:30	子ども貸切プール	3月19日・26日(日)13:00~15:00
親子バランスボール	3月12日(日)14:00~15:00	親子フラダンス	3月25日(土)10:30~11:30
わらべうた産後ダンス	3月13日(月)10:30~11:30	親子水陸チャレンジ	3月25日(土)14:00~15:30
ひよこ親子ビクス	3月15日(水)10:00~10:45	親子でダンス	3月26日(日)10:00~10:45
わらべうたでいちにのさん	3月17日(金)10:30~11:30	家族で水中サーキット	3月26日(日)10:30~11:30

▶申し込み/湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)



■水中運動教室

教室	とき	教室	とき
体づくりアクアビクス	10:30~11:30	筋力アップアクアビクス	10:30~11:30
水中サーキット&ウオーク	4月14日~6月30日(金) (計10回)	13:15~14:15	ひざこし安心サーキット
脂肪燃焼アクアビクス	15:30~16:30	15:30~16:30	からだ爽快水中運動
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム	19:15~20:15	19:15~20:15	バラエティーアクア
爽快エネルギーギッシュアクア	4月15日~7月1日(土) 19:00~20:00(計10回)	10:30~11:30	体づくり水中運動
簡単いろいろ水中運動	10:30~11:30	13:15~14:15	ゆっくりウオーキング
体ひきしめアクアビクス	13:15~14:15	15:30~16:30	15:30~16:30
ひざこし安心ウオーキング	15:30~16:30	19:15~20:15	19:15~20:15
脂肪燃焼ダイエット	19:15~20:15	10:30~11:30	10:30~11:30
		13:15~14:15	13:15~14:15
		15:30~16:30	15:30~16:30
		19:15~20:15	19:15~20:15
		10:30~11:30	10:30~11:30
		13:15~14:15	13:15~14:15
		15:30~16:30	15:30~16:30
		19:15~20:15	19:15~20:15

▶申し込み/3月20日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ ※温泉・プール利用料が別途必要です。

■体操教室

教室	とき	教室	とき
姿勢改善&リンパケア	4月17日~6月26日(日)10:30~11:30(計6回)	ゆったりヨガ	4月19日~6月28日(水)10:30~11:30(計6回)
骨コツ元気体操	4月18日~6月27日(水)13:30~14:30(計10回)	らくらく体操教室	4月19日~7月5日(水)13:30~14:30(計10回)

▶申し込み/3月20日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

※料金など、詳しくは、ホームページをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ。

スポーツ 初心者乗馬教室、ポニー教室

岡市馬術連盟 春日さん ☎090-4023-7971

■初心者乗馬教室

- ▶対象/市内在住の高校生~65歳以下の人
- ▶定員/各6人(先着順)
- ▶参加料/各2,500円(保険料など含む)

■ポニー教室

- ▶対象/市内在住の小・中学生
- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶参加料/各1,000円(保険料など含む)

◎左記はいずれも

- ▶とき/◇5月7日 ◇6月4日 ◆7月2日 ◆8月6日 ◇9月3日 ◇10月1日(日)(◇9:00~10:00、◆7:00~8:00)
- ▶ところ/犀川第二緑地馬場(大字川合新田)
- ▶申し込み/各開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレスを記入の上、はがき、ファクス、Eメール(Gmailを除く)のいずれかで市馬術連盟(〒380-0928 長野市若里六丁目7-28、FAX228-1896、✉nagano_ringo_club@yahoo.co.jp)へ

スポーツ 長野運動公園
教室体験会

■サッカー・バレエ・体操・卓球(無料)

▶とき/3月7日(火)~18日(土)

▶対象/年少児~小学6年生

■幼児・子ども水泳

3月12日(日)	対象
9:30~10:30	おむつの取れた幼児~年長児
10:40~11:40	小学1~6年生

▶定員/各30人(先着順)

▶参加料/各500円

■親子たいそう!

▶とき/3月21日(火)9:10~10:10

▶対象/2歳~年長児とその保護者

▶定員/30組(先着順)

▶参加料/1,000円

■すこやかキッズ体操

▶とき/3月21日(火)10:20~11:20

▶対象/年長児~小学3年生

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/800円

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同公園(☎244-7555)へ

スポーツ サンマリーンながの

■体育教室無料体験会

3月23日(木)	対象
16:30~17:30	新年少~新年長児
17:45~18:45	新小学1~6年生

■体育教室(各計4回)

4月6・13・20・27日(木)	対象
16:30~17:30	年少~年長児
17:45~18:45	小学1~6年生

▶参加料/4,400円

◎上記はいずれも

▶定員/5人(先着順)

▶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

※小学生は別途施設使用料200円が必要。

※詳しくは、サンマリーンながのホームページをご覧ください。

スポーツ 初心者太極拳教室(前期) 閩市太極拳協会 山崎さん ☎296-3884

とき	ところ	参加料(※)
4月7日~9月22日(金)12:30~15:00(計18回)	芹田体育館	9,000円
4月13日~9月28日(木)10:00~12:00(計24回)	長野運動公園総合体育館サブアリーナ	10,000円
4月14日~9月22日(金)13:00~15:00(計12回)	三輪体育館	7,000円

※…別途保険料 18~64歳=1,850円、65歳以上=1,200円

▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人 ▶定員/各10人(先着順)

▶申し込み/各教室の開催初日に、参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ

スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク 閩同パーク(大字三才) ☎266-0582

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
幼児体育体験	3月28日(火)	16:00~17:00	各10人	無料
児童体育体験		17:15~18:15		
幼児体育	4月4日~25日(火)(計4回)	16:00~17:00	各10人	月額各4,400円
児童体育		17:15~18:15		
Saturdayヨガ	4月8日~6月24日(土)10:30~11:30(計10回)	18歳以上の人	15人	1回500円

▶申し込み/3月13日(月)8:30から、電話か直接、同パークへ

スポーツ 昭和の森公園フィットネスセンター 閩同センター(上野二丁目) ☎295-3055

教室	とき(各計10回)	対象	定員(先着順)	参加料
シルバー体操	4月11日~6月20日(木)10:00~11:00	60歳以上の人	30人	3,000円
骨盤コンディショニング	4月20日~6月29日(木)10:00~11:30	18歳以上の人	15人	1回500円

▶申し込み/3月14日(火)8:30から、電話か直接、同センターへ

スポーツ 市障害者スポーツ大会

競技	とき	ところ
陸上	5月21日(日)9:30~	長野運動公園陸上競技場
水泳	5月21日(日)9:50~	アクアウィング

▶対象/市内在住の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者か、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人

▶申し込み/4月7日(金)(必着)までに、所定の申込書(市障害者スポーツ協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで同協会(〒380-0904長野市大字鶴賀276-10)へ

閩同協会 ☎・FAX共通266-8834

スポーツ 小学生陸上競技教室

▶とき/4月15日(土)~11月11日(土)10:00~12:00か14:00~16:00(計20回)

▶ところ/長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在学の小学3~6年生

▶定員/新規募集30人(先着順)

▶参加料/8,000円(保険料など含む)

▶申し込み/4月1日(土)13:00~14:00に、参加料を持参の上、直接長野運動公園陸上競技場会議室へ(令和4年夏季教室からの継続で参加を希望する人は、同日14:00~14:30に受け付け)

閩市陸上競技協会 市川さん

☎090-9357-8071

スポーツ 篠ノ井体育館 体操教室

岡茶臼山スポーツ施設(篠ノ井岡田) ☎292-5443

■無料体験 ▶申し込み/3月8日(水)8:30から、電話か直接、茶臼山スポーツ施設へ

教室	とき	対象	定員(先着順)
ブレイクダンス入門初級	3月18日(土)10:40~11:40	5歳児~高校生	各10人
やさしいブレイクダンス	3月18日(土)11:50~12:30	5歳以上の人	

■通年教室 ▶申し込み/3月20日(月)8:30から、電話か直接、茶臼山スポーツ施設へ

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
ブレイクダンス入門初級	4月1日~令和6年3月30日(土)	10:40~11:40	20人	月額6,000円
やさしいブレイクダンス		11:50~12:30	50人	月額4,000円
シルバー体操	4月3日~令和6年3月25日(月) (各計30回)	9:15~10:15	50人	1回500円
らくらく健康体操		10:45~11:45	20人	
シェイプアップ	4月5日~令和6年3月27日(水)10:45~11:45(計30回)	18歳以上の人	30人	
ラリーテニス	4月6日~令和6年3月28日(水)13:30~14:45(計30回)		15人	
はりきり健康体操	4月7日~令和6年3月29日(木)9:15~10:15(計30回)	60歳以上の人	20人	

スポーツ アクアウィング 水泳教室(前期)

岡市水泳協会 山岸さん ☎090-2200-8350

教室	とき(各計20回)	対象	定員(先着順)
① こども水泳	4月5日~9月27日(水)16:00~17:00、17:00~18:00	市内在住の小中学生	各15人
② 大人水泳	4月7日~9月29日(金)10:00~11:00、13:00~14:00	市内在住の18歳以上の人	各若干名
	シニアのための水中運動	4月7日~9月29日(金)10:00~11:00	

▶参加料/①各12,000円(別途年間保険料=800円)、②各14,000円(別途年間保険料=64歳以下1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み/3月18日(土)10:00~11:00に、参加料と保険料を持参の上、直接アクアウィングへ

スポーツ ホワイトリング 各種教室

岡ホワイトリング ☎283-7977

教室	とき	教室	とき		
キッズ体育体験	3月28日(火)17:15~18:45	健康ウォーキング	9:15~10:15(計30回)		
ブレイクダンス部体験	4月4日・25日(火)18:20~19:20	姿勢改善ヨガ	9:30~10:30(計30回)		
チアダンス スクール	キッズ ジュニア 4月4日~ 令和6年 3月26日(火)	16:00~17:00(計36回)	4月6日~ 令和6年 3月28日(水)		
		17:00~18:00(計36回)			
シルバーいきいき 健康ピアノ	13:15~14:15、14:45~15:45(各計36回)	健康ピアノ		13:15~14:15、14:45~15:45(各計36回)	
キッズ体育	17:15~18:45(計48回)	チアダンススクールキッズ		15:30~16:30(計36回)	
信州ブレイブ ウォリアーズ アカデミー	エンジョイ スタンダード アドバンス 4月5日~ 令和6年 3月27日(水)	17:00~18:00(計36回)	初・中級	17:15~18:15	
		18:10~19:10(計36回)	BREAKIN'NAGANO STUDIO(プレイキン ナガノ スタジオ) By CBS	トップロック フットワーク	18:30~19:30
		19:20~20:50(計36回)	修正ヨガ	4月7日~令和6年3月29日(金) 10:00~11:30(計30回)	
		ブレイクダンス部	5月2日~令和6年3月26日(火) 18:20~19:20(計36回)		

▶申し込み/3月14日(火)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

※料金など、詳しくはホワイトリングホームページをご覧ください。電話でホワイトリングへ。

※日程は変更する場合があります。

行事催し 権堂イーストプラザ市民交流センター

圓同センター(大字鶴賀権堂町) ☎234-2906

内容	とき	定員(先着順)	参加料(材料費含む)
プラバン de アクセサリー	3月11日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00	各5人	各300円
カラフルな写真立てを作ろう	3月25日(土) 10:00~12:00、14:00~16:00		各800円
イースターエッグキャンドル	4月8日(土) 10:00~12:00、14:00~16:00		各600円

▶申し込み/事前に電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ

行事催し 松代文化ホール

■手形アートワークショップ

▶とき/3月11日(土)10:00~10:40、10:50~11:30

▶対象/1カ月健診後の赤ちゃん~小学生とその保護者

▶定員/各6組(先着順)

▶参加料/2,200円、手形の追加1回400円

■キャンドルアート~入学記念のプレゼントを作ってみよう

▶とき/3月11日(土)13:00~14:00、14:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各1,500円(予定)

■チェロのある昼下がり

▶とき/3月18日(土)13:00~(開場12:30)

▶演奏/生盛良介(同ホール副館長)

▶定員/20人(先着順)

▶入場料/500円(未就学児は無料)

■2台のピアノを楽しもう

▶とき/3月21日(火)・25日(土)9:00~17:00(1組最大60分まで)

▶参加料/30分1,000円

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

行事催し 第4回ながの高校生バンドコンテスト

▶とき/3月16日(木)14:30~(開場14:00)

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶出場グループ/14組(予定)

※観覧は、入れ替え制です。

圓文化芸術課 ☎224-7504

行事催し パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの相談会

▶とき/3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/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン相談会

▶とき/4月1日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

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

行事催し 長野市聴覚障害者協会創立15周年上映会「ヒゲの校長」

▶とき/4月1日(土)①10:00~12:00、②14:00~16:00、③17:00~19:00

▶ところ/県障がい者福祉センター(大字下駒沢)

▶対象/①市内在住の聴覚

障害者、②③どなたでも

▶入場料/各1,000円(市内在住の聴覚障害者は無料)

▶申し込み/3月15日(火)までに、右上の二次元コードから申し込むか、ファクスかEメールで、長野市聴覚障害者協会創立15周年実行委員会(FAX284-1422、☎chi2582@mx1.avis.ne.jp)へ

圓同委員会 ☎050-3605-6627



健康 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/3月15日(火)13:00~16:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

健康 フレイル(虚弱)予防の相談会

保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などについての相談に応じます。

▶とき/3月20日(月)、4月10日(月)13:00~16:45

▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶対象/65歳以上の人

▶定員/各8人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の1週間前までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

スポーツ 春のポールウォーキング体験会

▶とき/3月28日(火)9:30~12:00

▶集合場所/長野運動公園陸上競技場階段前

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/300円

▶申し込み・問い合わせ/3月8日(火)~20日(月)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

※ポールは無料で貸し出します。



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	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
3月12日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	3月8日(水)~10日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
3月18日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	3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 戸隠地質化石博物館

■春の企画展~牧野富太郎博士と戸隠の植物

「日本の植物学の父」といわれる牧野富太郎博士。ヒメアジサイの発見など、博士と戸隠との関わりを紹介します。

▶とき/3月18日(土)~8月27日(日)〔6月27日(水)~7月7日(金)を除く〕

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円〔土曜日、5月5日(金)は小・中学生無料〕

〒252-2228 戸隠地質化石博物館 ☎252-2228



▲牧野博士が戸隠で発見したヒメアジサイ

行事催し 春蘭展

▶とき/3月18日(土)10:00~16:00、19日(日)9:00~15:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)

※苗の販売もあります。

〒214-8719 園(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

行事催し フリーマーケット

▶とき/3月26日(日)9:00~12:00

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶持ち物/エコバッグ

〒222-3196 園リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 埋蔵文化財センター 速報展 積石塚の遺品

▶とき/3月18日(土)~5月7日(日)9:00~16:30(入館は16:00まで、休館日を除く)

■学芸員の展示解説

▶とき/3月18日(土)11:00~11:30、4月16日(日)15:00~15:30

■講演会~積石塚研究の最前線

▶とき/4月16日(日)13:00~15:00

▶定員/30人程度(先着順)

▶申し込み/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで、埋蔵文化財センター(FAX284-0106、☒maibun@city.nagano.lg.jp)へ

◎上記はいずれも

▶ところ/市立博物館

▶入館料/一般300円、高校生150円、小・中学生100円〔土曜日、5月5日(金)は小・中学生無料〕

〒284-0004 園埋蔵文化財センター ☎284-0004

行事催し 信州新町美術館・化石博物館

■所蔵作品展~春から夏への風景

▶とき/7月6日(木)まで

■翼竜の紙ひこうきをつくろう

▶とき/3月11日・18日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各100円

◎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、5月5日(金)は小・中学生無料〕

〒262-3500 園信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500

行事催し もっと知ろう 県の鳥ライチョウ

▶とき/3月24日(金)13:00~19:00、25日(土)9:00~19:00、26日(日)9:00~17:00

▶ところ/芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

▶内容/講演会、写真展、ミニコンサート、ライチョウグッズ・書籍販売 など

〒293-5167 園茶臼山動物園 ☎293-5167



行事催し 城山動物園 春まつり

▶とき/3月25日(土)・26日(日)9:00~17:00

▶内容/◇エンリッチメント大賞 正田賞受賞「ゴイサギのための採食エンリッチメント」ガイド ◇パンサーカメレオンの一般公開 ◇モルモット「NJM48」によるくす玉割り ◇カリフォルニアアシカ、ニホンザル、モモイロペリカンの食事タイム ◇もるもるライン ◇わくわく動物もぐもぐタイム など

〒233-0586 園城山動物園 ☎233-0586



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 人権を尊び差別のない
明るい長野市を築く
審議会委員

あらゆる差別のない明るい長野市を築くことを目的に、必要な事項を審議する委員を募集します。

- ▶ **申込期限** / 3月13日(月) (必着)
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

閩人権・男女共同参画課
☎224-5084

募集 フリーマーケット
出店者

- ▶ **とき** / 4月23日(日) 9:00~12:00
- ▶ **ところ** / サンマリンながの、リサイクルプラザ(屋内開催)
- ▶ **対象** / 市内在住の、リサイクルを心掛けている個人・団体(事業者は除く)

▶ **店舗数** / 20店舗(多数の場合は抽選)

▶ **出店料** / 500円

▶ **申し込み** / 3月30日(木) (必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4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、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)



閩リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 自衛官

■一般幹部候補生

▶ **対象** / 22歳以上26歳未満の人(令和6年4月1日現在)

▶ **受付期間** / 3月1日(水)~4月14日(金)

■第1回一般曹候補生

▶ **対象** / 18歳以上33歳未満の人(令和6年4月1日現在)

▶ **受付期間** / 3月1日(水)~5月9日(火)

閩自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

3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)、
国民健康保険課、国民年金室



行事催し 市立長野図書館

■映画上映会

◇市民ケーン(字幕・白黒・119分)

▶ **とき** / 3月11日(土) 14:00~

◇恐怖の報酬(字幕・白黒・152分)

▶ **とき** / 3月25日(土) 14:00~

■3月のおはなし会

▶ **とき** / 毎週水曜日 15:00~15:20、

毎週土曜日 14:30~14:50、毎週

日曜日 11:00~11:20

▶ **内容** / 絵本の読み聞かせ、紙芝居など

閩市立長野図書館(大字長野長門町) ☎232-3558

行事催し 地域づくり
女(おんな)しょ会議

地域活動の中でのジェンダーギャップ解消に向けて、意見交換をします。

▶ **とき** / 3月8日(水) 13:30~16:00

▶ **ところ** / もんぜんぷら座

▶ **対象(女性限定)** / 各分野でリーダー的な役割の人、各地区女性部会員、関心のある人など

▶ **定員** / 30人(先着順)

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に市民協働サポートセンターホームページ内の申し込みフォームから申し込むか、電話かEメールで同センター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

行事催し もんぜんぷら座ギャラリー

閩もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10:00~19:00)
3階 市民ギャラリー	写友彩 写真展	3月9日(木)~13日(月)
	星の会 水彩画展	3月17日(金)~22日(水)
	写友四季 写真展	3月24日(金)~30日(木)
2階 ミニギャラリー	若穂の昭和2つの写真展	3月2日(木)~8日(水)
	美しい和文書道展	3月12日(日)~19日(日)

行事催し NPO会計のいろは
~会計事務処理相談会

▶ **とき** / 3月11日(土) 13:30~16:00 (1団体30分)

▶ **ところ** / 市民協働サポートセンター(もんぜんぷら座3階)

▶ **対象** / NPO法人、非営利団体

▶ **定員** / 5団体(先着順)

▶ **参加料** / 300円

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話かEメールで、市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

行事催し 信州松代東条
あんずまつり

▶ **とき** / 4月1日(土)~9日(日) 10:00~15:00

▶ **ところ** / 岩沢遊園地(松代町東条)

▶ **内容** / あんずを使った商品や農産物などの直売、写真コンテストなど

※日程を変更する場合があります。

詳しくは、松代地区住民自治協議会ホームページをご覧ください。

閩松代支所 ☎278-2280



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 不動産鑑定士
無料相談

▶**とき**／①3月9日(木)13:00~15:40、
②4月4日(火)10:00~12:00、13:00
~16:00
▶**ところ**／①(株)長水建設会館(大字
中御所)、②市役所会議室151(第一
庁舎5階)
▶**申し込み**／①は事前に電話で(一
社)長野県不動産鑑定士協会へ
☎025-5228

お知らせ 土地家屋調査士
無料相談

▶**とき**／3月27日(月)13:30~15:30
▶**ところ**／長野県土地家屋調査士会
館(大字南長野妻科)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電
話で県土地家屋調査士会長野支部
(☎273-8120)へ

まごころ ありがとうございます

【新型コロナウイルス感染症対策に】
▶匿名／1,000万円
【子育て支援に】
▶匿名／1万円
【柳町保育園に】
▶長野県理容生活衛生同業組合長野
支部／積み木1,500個

募集 中国・石家市へ
派遣する語学研修生

▶**派遣期間**／8~12月頃
▶**対象**／おおむね18~35歳で、中
国語習得に意欲のある人
▶**募集人数**／2人(書類選考、面接)
▶**申し込み**／4月21日(金)(必着)ま
でに、所定の申込書[市ホームページ、イ
ンバウンド・国際室(第二庁舎5階)に
あります]に必要事項を記入の上、郵送で
同室(〒380-8512長野市役所)へ
☎0224-5447

募集 長野市立図書館
協議会委員

▶**対象**／市内在住の18歳以上(就任
時)で、市の他の審議会などの委員
になっていない人
▶**募集人数**／2人(書類選考)
▶**任期**／教育委員会の委嘱日(6月
中)から2年間
▶**申し込み**／4月7日(金)(必着)ま
でに、所定の応募用紙[市立図書館ホー
ムページ、市ホームページ、各市立
図書館、家庭・地域学びの課(第一庁
舎4階)にあります]に必要事項を記
入の上、「図書館運営について日頃感
じていること」をテーマとした小論
文(1,200字以内)を添えて、郵送か
直接、南部図書館(〒388-8006篠
ノ井御幣川1201)へ
☎0292-0143

募集 長野市消防委員会委員

▶**対象**／市内在住の20歳以上(就任
時)で、市の他の審議会などの委員
になっていない人
▶**募集人数**／2人程度(書類選考)
▶**任期**／4月1日(出)から2年間
▶**申し込み**／3月17日(金)(必着)ま
でに、所定の応募用紙[市ホームページ、
消防局総務課(大字鶴賀)にあります]
に必要事項を記入の上、直接、郵送、
Eメールのいずれかで、消防局総務課
(〒380-0901長野市消防局、
☎shoubou@city.nagano.lg.jp)へ
☎0227-8000

募集 農作業お手伝いさん

果樹の摘果(脚立利用)、葉摘み、
収穫などを行います。
▶**対象**／自家用車で通勤できる人
▶**賃金**／時給932円(研修期間908円)
▶**申し込み・問い合わせ**／3月31日
(金)までに、電話で(一社)市農業公社
(☎227-1650)へ
※土・日曜日、祝日の勤務があります。

募集 男女共同参画情報紙
ウィズユー
[With You]編集委員

年3回発行の情報紙の企画・取材・原
稿作成を、原則月~金曜日に行います。
▶**募集人数**／若干名(書類選考)
▶**申し込み**／3月24日(金)(必着)ま
でに、任意の用紙に住所・氏名・年齢・職
業・電話番号・応募の動機を記入の上、
「私と男女共同参画社会」をテーマに
した作文(400字程度)を添えて、郵
送かEメールで人権・男女共同参画課
(〒380-8512長野市役所、☎jinkend
danjo@city.nagano.lg.jp)へ
☎0224-5428

募集 男女共同参画団体

勤労者女性会館しなのきの施設利
用料免除などの支援をします。
▶**対象団体**／男女共同参画に関する
事業を活動目的に取り入れている市
民団体・グループ(おおむね5人以上
で構成され、過半数が市内に在住・
在勤・在学していること)
▶**申し込み**／所定の申込書[市ホーム
ページ、人権・男女共同参画課(第一庁
舎4階)にあります]に必要事項を記入
の上、直接、同課へ(随時受け付け)
※詳しくは、市ホームページをご覧いた
だくか、同課へお問い合わせください。
☎0224-5428

募集 緑と花のフェスティバル
フリーマーケット出店者など

▶**とき**／5月28日(日)9:30~15:30
▶**ところ**／城山公園
▶**対象**／公益的な活動団体・個人
▶**募集店舗数**／20店舗程度(多数の場
合、販売内容などを考慮した上で抽選)
▶**出店料**／500円
▶**申し込み**／3月19日(日)までに、Eメ
ールでゼロカーボン長野プログラム事務
局(☎co2bank@nifty.com)へ
※広場を使った体験コーナーの出展
者なども募集します。
☎0285-5370

くらしのチャンネル

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。

お知らせ 不用品あっせん

- ▶さしあげます／武者人形(ケース付き)
- ▶ゆずってください／マレットゴルフ用品、二段ベッド
- ▶申し込み・問い合わせ／3月8日(水) 12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)
※物品の提供は無償が条件です。
※あっせんは1人1品です。

お知らせ 霊園行き直通バスをご利用ください

▶運行日／3月21日(火)

出発地	発車時刻
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)／長野駅善光寺口2番のりば(650円)～善光寺西(500円)～長野高校入口(400円)～浅川小学校(400円)～霊園
※支払い方法は、現金のみです。
※運行日は、霊園周辺道路の一部を一方通行規制します。
☎(一社)長野市開発公社 ☎226-3272

お知らせ 所有者不明土地の解消に向けた新制度

■相続土地国庫帰属制度

4月27日(休)から、相続で取得した不要な土地を国が引き取ります。

■相続登記の申請義務化

令和6年4月1日(月)から、不動産を取得した相続人に対し、その取得を知った日から3年以内の相続登記が義務化されます。
☎長野地方法務局 ☎235-6645

納め忘れのないように	
種別	納期限
国民健康保険料(3月期)	3月31日 (金)
後期高齢者医療保険料(9期)	
介護保険料(10期)	

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルス感染症対策を講じています。お越しの際は、マスク着用などのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、中止や延期になる場合があります。開催状況など詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

お知らせ 春季長野市職員採用試験・選考

令和6年度採用職員(大学卒業程度チャレンジ枠など)の試験・選考を実施します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- ▶第一次試験・選考日／4月上旬
- ▶申し込み／3月1日(水)～21日(火)に、「ながの電子申請サービス」から申し込み
※6月の採用試験は例年どおり別途実施します。

☎職員課 ☎224-5003

お知らせ 市公式ホームページリニューアル

▶とき／2月20日(月)から

☎広報広聴課 ☎224-5004

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／3月11日(土)10:15～12:30
- ▶ところ／もんぜんぱら座
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎267-6006)へ
※託児を実施します(要予約)。

お知らせ 令和4年度中小企業退職金共済掛金補助金の申請受け付け

中小企業退職金共済、特定退職金共済へ、令和3年2月から令和4年12月に、加入した市内事業者に対し、支払った掛け金の一部を補助します。

- ▶対象掛け金／共済加入後4～15カ月目に支払った掛け金のうち、令和4年度内に支払ったもの
- ▶補助率／対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり1,000円が上限)

▶申し込み／3月31日(金)(必着)までに、所定の申請書類(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎5階)へ

※特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所、商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。

☎商工労働課雇用促進室 ☎224-7492

お知らせ 令和5年度分訪問理容・美容サービス券の交付

☎地域包括ケア推進課 ☎224-8929、障害福祉課 ☎224-5030

対象	申し込み(随時受け付け)	交付方法
65歳以上で要介護2～5の認定を受け、寝たきりの状態が6カ月以上継続しているか、認知症により生活に介助が必要な人	(3月まで) 地区の民生児童委員へ (4月から) 直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ	(3月まで) 地区の民生児童委員を通して (4月から) 郵送
身体障害者手帳1級程度で、寝たきりの状態が外出が困難な人	直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ	郵送

▶交付枚数／1人当たり6枚まで ▶自己負担額／1回1,500円



水曜ひるまのクラシック・リサイタルシリーズ
vol.37～40 13:30開演 芸術館リサイタルホール



鈴木優人(チェンバロ)

vol.37 / 4月26日(水)



田原綾子(ヴィオラ)

vol.38 / 5月31日(水)



長 哲也(ファゴット)

vol.39 / 6月21日(水)



岩淵重紀(トランペット)

vol.40 / 7月19日(水)

大好評シリーズ6年目！平日昼下がりにも、上質でぜひいたくなクラシック・リサイタルを気軽に聴いてみませんか？トークコーナーもあります。

アーティストがオススメする全国各地えりすぐりの「ぶちスイーツ」もプレゼント！

シリーズ券・単券 チケット発売中

宮川彬良×シエナ・ウインド・オーケストラ
“宇宙戦艦ヤマト祭り”《YAMATO&VILLAINS!!》
8月6日(日)14:00開演 芸術館メインホール



©西崎義展 / 宇宙戦艦ヤマト2022制作委員会

2021年から各地で開催され、北信越地区で初開催！人気SFアニメ「宇宙戦艦ヤマト」第1作から最新作まで、宮川泰・彬良親子が手掛けた楽曲から、個性豊かなVillains(敵対勢力)にも焦点を当てたプログラム。全4部に渡って16曲をシエナ・ウインド・オーケストラとタッグを組んで演奏します。

5月27日(土)10:00チケット発売

長野市芸術館ジャズ・フェスティバル2023
6月10日(土)・11日(日) 芸術館アクトスペース

ジャズを中心とした幅広いジャンルの国内トップミュージシャンが今年も芸術館に集結！

▶6月10日(土)17:00開演

峰厚介スペシャル・クインテット、近藤房之助with金澤英明トリオ



峰 厚介



向井滋春



近藤房之助



石若 駿

▶6月11日(日)15:00開演

白井ミトン・トリオ、デヴィット・ブライアント・トリオ、櫻井哲夫 JACO TRIBUTE BAND



櫻井哲夫



渡辺香津美



川口千里



本多俊之

4月8日(土)10:00チケット発売

作品募集

市内作家による
アート・グループ展 2023

本市にゆかりのある若手作家を対象としたアート・グループ展に展示する作品を募集します。

- ◆作品テーマ 「挑戦～Challenge～」
- ◆展示期間 9月9日(土)～18日(月・祝)
※9月12日(火)休館
- ◆展示場所 芸術館展示サロン



選出された人には制作費を贈呈し、展示用の新作を制作していただきます。
募集要項など、詳しくは長野市芸術館へお問い合わせください。

【問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100、FAX219-3110、✉info@nagano-arts.or.jp
【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191(10:00～19:00、火曜日を除く)

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



長野東高等学校陸上競技部女子駅伝チーム 都大路で念願の初優勝

市長へ優勝報告

1月25日、女子第34回全国高等学校駅伝競走大会で初優勝した長野東高校女子駅伝チームの皆さんが市役所を訪れ、市長に優勝の報告をしました。主将の赤羽真衣佳さんは、「地域の皆さんに笑顔が届けられたこと、長野県に金メダルを持ち帰ったこと、日頃の感謝の気持ちを走りで見込めたことを嬉しく思います」と笑顔で話しました。



文化財を火災から守る

善光寺で消防演習実施

1月26日の文化財防火デーに合わせ、善光寺で総合消防演習を実施しました。演習には市消防局、善光寺事務局の関係者をはじめ、城山小学校の児童ら約170人が参加し、善光寺本堂からの避難訓練や本堂に向けた一斉放水訓練などが行われました。

