

災害に備えて 段ボールベッド作ってみたよ



洪水ハザードマップを全戸配布します
詳しくは2ページをご覧ください

洪水ハザードマップをリニューアル

長野県による、市内の中小河川を含む浸水想定区域の調査が終了したことから、市では新たな洪水ハザードマップを作成し、**本紙8月号と同時に全戸配布**しています。

本格的な台風シーズンを前に、ご自宅などの洪水のリスクを再確認し、速やかな避難行動につなげましょう。

新たな洪水ハザードマップのポイント

- 千曲川、犀川などの主要河川だけでなく、市内全域の県管理河川の洪水リスクを掲載しました。
- 中山間地の中小河川を中心に、浸水想定区域が一部広がりました。避難所などを一部見直しましたので再確認をしてください。
- マップ縮尺を、12,000分の1に拡大し、見やすくしました。
- ハザードマップの解説動画を制作しました。ハザードマップ封筒表紙の二次元コードから確認してください。
- 「避難行動判定フロー」「分散避難」「屋内外の浸水対策」「マイ・タイムラインの作成」「備蓄品」などの情報を加えました。
- 例年、広報ながのに掲載している「わが家の避難行動確認シート」を「各種災害共通」と「土砂災害用」の2種類のシートにして、ハザードマップの封筒に同封しました。

これらの避難行動のツールを使って、風水害などの危険が迫っている場合に、いつ、どこへ避難したらよいか、ご家族などで話し合ってみましょう。



☎ 危機管理防災課 ☎ 224-5006 FAX224-5109

今月の表紙

6月25日(日)に吉田小学校体育館で開催された、吉田地区住民自治協議会育成会委員会主催の「吉田子どもフェスタ2023」で危機管理防災課が出前講座を行いました。124人の参加者は、同課職員から段ボールベッドや簡易トイレ、非常食の紹介などの説明を聞き、その後、子どもたちは段ボールベッドや簡易トイレを組み立て、座るなどしていざというときの備えを確認していました。



配布内容

お住まいの地域と周辺地域**のみ**のマップを配布しています。市内他地域のマップが必要な人は、危機管理防災課へお問い合わせください。

多言語版の作成

英語、中国語でのハザードマップは、10月頃完成予定です。

詳細は、危機管理防災課へお問い合わせください。

ホームページでの閲覧・印刷

洪水・土砂災害ハザードマップは市ホームページにも掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



▲洪水ハザードマップ



▲土砂災害ハザードマップ

本紙5月号では、ちょうど山菜の季節ということもあり、私の好きな山菜とその食べ方を紹介した。加えて、市民の皆さんには、「イチ推し山菜とそのレシピを教えてください」とアンケートへの協力を呼びかけたところ、300件以上の回答があった。回答を寄せていただいた皆さんに心から感謝しつつ、結果をみての感想をお伝えしたい。

まず、「イチ推しの山菜」ではタラの芽が1位でコシアブラ、ごごみの順で続いた。山菜の王様といわれるタラの芽は、やはり王様であることが確認できた。コシアブラ、ごごみと答えた数も他の山菜よりも断然多く、タラの芽と合わせたこの3つが“三大山菜”といえる結果となり、私も大いに共感したい。また、「レシピ」についての回答では三大山菜とも、天ぷらが一番多かった。ごごみをおひたしで食べる私にとっては、この結果は意外に感じたが、皆さんがさまざまなレシピで山菜を味わっていることを知り、もう来春を待ち遠しく感じる

ほどである。

先のエッセーで、タラの芽天ぷらの生ハム巻きを紹介した後、それを読んだ人から「あのレシピはおいしかった」「山菜の新しい食べ方を紹介してくれてうれしい」との声をいただいた。

こうやってみんなでさまざまな事例を紹介し合い、生活に取り入れていくと、「自然と共にある長野市の暮らし」はもっと楽しくなるに違いない。

わが家の小学3年生の子ども、春の山菜採りの際は、一緒に行った友だちとにぎやかに、そして、張り合うように山菜を採るのに夢中になっていた。そんな姿を見れば、山菜は大人も子どもも夢中にさせる「山の宝物」であることがよく分かる。その宝物がわれわれに与えてくれる体験は、暮らしの満足感につながるものだと思う。

ああ、山菜よ、今年も恵みをありがとう。また次の春も元気に会おう。

萩原健司

【教えてください！イチ推しの山菜とそのレシピ】アンケート結果

市LINE公式アカウントや、市ホームページで8月上旬に紹介します。アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



▲市LINE公式アカウント



▲市ホームページ

も く じ

●ハザードマップ配布 …………… 2	●夏の特別出火防止運動 …………… 13
●市長エッセー …………… 3	●女性のための起業・創業支援セミナー …… 13
●ふるさと納税返礼品提供事業者募集 …… 4	●市が発注する業務に従事する 事業者・労働者の皆さんへ …………… 14
●NAGANO市民便利帳 …………… 4	●8月の市政番組 …………… 14
●令和6年度採用 長野市職員募集 …… 5	●くらしのチャンネル …………… 15～26
●気づき、考えよう。ヤングケアラー …… 6	●信州新町美術館 特別展 …………… 27
●はじめよう「人生会議」 …………… 7	●フォトニュース …………… 27
●長野市と住民自治協議会 …………… 8	●姉妹都市クリアウォーター市への 派遣学生募集 …………… 28
●フレイル予防 …………… 8	
●老人クラブの活動紹介 …………… 9	
●減塩にチャレンジ …………… 10	
●胃内視鏡検査 …………… 10	
●医療機関を利用する際のお願い …… 11	
●工事の前には遺跡の確認を …… 12	

長野市の人口と世帯数 (令和5年7月1日現在)

総数 366,815人(男178,209人 女188,606人)
前月比 -279人(-110人 -169人)
世帯数164,720世帯(前月比 -27世帯)

「長野市ふるさと納税」返礼品の募集

ふるさと納税により長野市を応援してくれる皆さんに、本市の魅力を発信できる返礼品をお送りしています。農産物、加工品、市内で提供されるサービスなど、返礼品の提供にご協力ください。

提供可能な返礼品

■市内で生産、加工、製造されたもの

- 果物や野菜などの農産物
- みそ、ジャム、酒類、肉類などの加工品
- 電子機器、服飾品などの製品

■宿泊施設・飲食店の利用、体験ツアーなど市内で提供されるサービス

返礼品提供事業者のメリット

- ・ふるさと納税ポータルサイト掲載手数料および返礼品の送料は、市が全額負担します。
- ・ふるさと納税ポータルサイトに返礼品の情報を掲載することで、商品のPRとなり、全国への販路拡大につながります。
- ・返礼品発送時に、自社商品のパンフレットやチラシなどを同封することが可能です。

申し込み手順

ステップ1 \ 提供したい返礼品が、募集要項に沿っているか確認

ステップ2 \ エントリーシート・誓約書(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、企画課(〒380-8512長野市役所第一庁舎6階)に提出

ステップ3 \ 返礼品の掲載を希望するポータルサイトの選択

ステップ4 \ ふるさと納税ポータルサイトを管理している事業者による個別説明および登録手続き



▲市ホームページ

問 企画課 ☎224-5010 FAX224-5103

11月
発行・配布
予定

NAGANO市民便利帳を発行します

市では、各種行政手続きや、救急・防災、健康・福祉情報、地域情報などを掲載した「NAGANO市民便利帳」を全戸に配布します。

官民協働事業

本便利帳は、官民協働事業として、市が行政情報の提供などを行い、協働発行事業者(※)が制作および配布を担当します。

なお、制作および配布に係る費用は、掲載する広告収入で賄います。各団体・事業所などのPRとしてご利用ください。

※協働発行事業者は公募による提案方式により、株式会社サイネックスに決定しました。本便利帳への広告掲載については、株式会社サイネックス長野支店(☎267-7133)へお問い合わせください。

発行・配布は11月を予定

市内全世帯へ配布するほか、本市へ転入する人については、転入手続きの際に市民窓口課または各支所で配布します。

NAGANO

市民便利帳

● 2023年保存版 ●

情報ツール	6
長野市ガイド	8
いざという ときのために	30
届け出・手続き	42
各種相談	49
税金・保険・ 年金	54
健康・健診	62
出産・子育て・ 教育	67
高齢者福祉・ 介護	76
障害者福祉	85
ごみ・ リサイクル	91
生活環境・ 住まい	95
市議会・選挙・ 広報・広報	102
市内バス	104
施設ガイド 一覧	107
市内マップ	120
生活ガイド	130

長野市役所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

☎ 026-226-4911 (代)

FAX 026-224-5100 (代)

開庁時間 ▶ 午前8時30分から午後5時15分まで
(土曜日、日曜日、祝休日、年末年始<12月29日から1月3日>を除く)

長野市 印刷

長野市防災メール
配信サービス

緊急情報や地震
情報、気象情報、
土砂災害警戒情報
などを配信してい
ます。

▶ 詳細はPOD

長野市
公式LINE

ごみの分別や
子育て、イベント
など7つの項目
から詳しい情報
を調べます。

▶ 詳細はPOD

長野市 × 株式会社サイネックス

問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102



令和6年度採用 長野市職員募集

(社会人経験者、大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職、障害者)



- ▶採用予定日／令和6年4月1日
- ▶採用予定人数／各区分とも若干名
- ▶申し込み／各申込期間に「ながの電子申請サービス(長野市)」へ

◇試験内容や申し込み方法などは市ホームページをご覧ください。

◇受験案内は職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、各消防署・分署、東京事務所で配布します。



社会人経験者

- ▶申込期間／7月28日(金)～9月4日(月)
- ▶第一次選考日／9月9日(土)～18日(月)(テストセンター方式で実施)

選考区分	生年月日	条件など
行政Ⅰ(事務)	昭和59年4月2日～平成9年4月1日	大学を卒業し、職務経験3年以上
行政Ⅱ(土木、電気)		大学を卒業し、職務経験3年以上
消防		高等専門学校などを卒業し、職務経験5年以上
保育士		消防吏員としての職務経験3年以上
臨床検査技師		保育士資格を有し、保育士業務の職務経験3年以上
		臨床検査技師免許を有し、臨床検査技師の職務経験3年以上

大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職

- ▶申込期間／8月1日(火)～20日(日) ▶第一次試験日／9月17日(日)
- ▶試験会場／長野ターミナル会館

試験区分	生年月日	条件など
土木	平成9年4月2日～平成14年4月1日	大学卒業程度(土木専門課程)の学力を有する人
建築		大学卒業程度(建築専門課程)の学力を有する人
電気		大学卒業程度(電気専門課程)の学力を有する人
化学		大学卒業程度(化学専門課程)の学力を有する人
獣医師	平成6年4月2日～平成12年4月1日	獣医師免許(取得見込み含む)
救急救命士(消防)	短期大学卒業程度 平成9年4月2日～平成15年4月1日	救急救命士免許(取得見込み含む)
臨床検査技師		臨床検査技師免許(取得見込み含む)
一般事務	高校卒業程度 平成14年4月2日～平成18年4月1日	高等学校卒業程度の学力を有する人
土木		高等学校卒業程度(土木専門課程)の学力を有する人
消防		高等学校卒業程度の学力を有する人
調理	技能労務職 昭和59年4月2日～平成9年4月1日	調理師免許を有し、調理業務の職務経験2年以上

※4・6月の試験を受験した人は同一試験区分での受験はできません。

障害者を対象とする選考

- ▶申込期間／8月1日(火)～9月10日(日) ▶第一次選考日／10月22日(日)
- ▶選考会場／ホテル信濃路

業務内容	生年月日	条件など
一般事務	昭和59年4月2日～平成18年4月1日	次のいずれかの交付を受けている人 ・障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳



私たちと一緒に働きませんか

問 職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

気づき、考えよう。ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や、病気などでケアが必要な家族の世話を日常的に行っている子どもたちのことです。家族の世話を、子どもたちが当たり前前にこなしていると、周囲の大人もそれが当たり前と思っているのかもしれませんが、しかし、その負担が大きくなると、勉強や部活動、友達と遊ぶなどの子ども自身の生活を後回しにしてしまう場合があります。ヤングケアラーのことを一緒に考えてみましょう。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなど気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

県ヤングケアラー実態調査の結果から

県では令和4年に、県全域の小学5・6年生、中学生を対象として、ヤングケアラーの実態調査を行いました。本市では、小学生の10人に1人、中学生の18人に1人が「家族のケアをしている」と回答しました。

「家族のケア」には「お手伝い」も含まれていると考えられますが、中には「進路の変更をしなければならない」もしくは「進路を変更した」、「学校に行きたくても行けない」といった深刻な状況にある子どもがいることも分かっています。

周りの人ができること「気づく、声をかける」

ヤングケアラーの発見は困難といわれています。本人の社会経験が乏しく、また現状を当たり前だと感じており、自ら公的機関などへ相談することが難しいためです。

実態調査の結果では、「周囲に期待する支援」について、小・中学生ともに「特にない」が最も多い回答でした。次に多かった回答が、小学生は「自分のことについて話を聞いてほしい」、中学生は「学校の勉強や受験勉強などの学習のサポート」でした。周囲の大人が気付いて声をかけ、話を聞くことが、支援の入り口になります。



そのケア、子どもにとって負担では？

ケアを担うこと自体を問題視するのではなく、ヤングケアラー本人が過度なケアを担っている場合に、周囲の大人がその負担を減らしていくことが大切です。「もしかしたら」と感じたときには、子育て家庭福祉課へ相談してください。

今年の夏こそはじめよう「人生会議」



～「もしも」のときのために大切な人と話し合ってみませんか～

人 人生会議 [ACP (アドバンス・ケア・プランニング)] とは、将来の「もしも」のときに備えて、前もって希望する医療やケアなどについて、家族や友人、医療スタッフなどと繰り返し話し合い、思いを共有する取り組みのことです。伝えることができるときに、話し合みましょう。

パンフレット「ゼロからはじめる人生会議」をご活用ください

人生会議の概要や基本的な話し合いの手順を紹介しています。

▶ **設置場所** / 地域包括ケア推進課 (第二庁舎1階)、各支所、各地域包括支援センター、各在宅介護支援センター



◀ パンフレットのダウンロードはこちらから



◀ 厚生労働省「人生会議してみませんか」

自分や大切な人の「もしも」のときは、できれば考えたくない。けれども、「もっと早く話しておけば良かった。」と後悔したことがあるので、元気なうちに話をしておきたい。



コロナ禍では、県外で暮らす家族が帰省できず、ゆっくり話をすることができなかった。今年の夏は帰省するので、自分が思っていることを伝えたい。



▲ 市政出前講座「ゼロからはじめる人生会議～もしものときについて話し合おう～」参加者の感想



人生会議 Q & A



Q なぜ人生会議が必要なの？

A 私たちは、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアなどを自分で決めることや、望みを人に伝えることができなくなるといわれています。だからこそ、元気なときに考えて、共有しておくことが必要です。

Q 話し合うきっかけは？

A ・お盆や法事、正月など帰省して家族が顔を合わせたとき
・テレビやラジオで、介護の情報を得たとき
・自分の誕生日
・仕事を退職、引退したとき
・病気になったとき
・介護が必要になったとき など

Q どんなことから話せばいいの？

A 希望する医療やケアだけでなく、住みたい場所、座右の銘、今まで大切にしてきたこと、これからも大切にしたいこと、気がかりなこと、譲れないことについて話してみましょう。人生会議で話したことは、「もしも」のとき、医療やケアを決定する際の重要なヒントになります。

Q 何かを決める必要はあるの？

A 人生会議で、必ずしも何かを決める必要はありません。気持ちは、心身の状態によって変わるので、繰り返し話し合い、そのときの思いを家族などと共有することが大切です。
「今はまだ考えたくない」という人は、無理に考える必要はありません。心の準備から始めてみましょう。

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574

長野市と住民自治協議会は協働のパートナー

本市のまちづくりの仕組みを紹介します

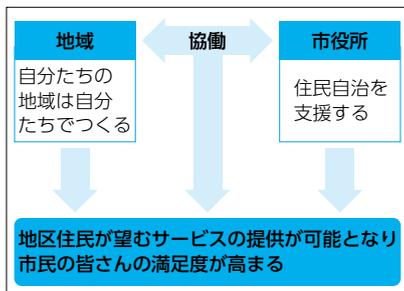
市内の全32地区では、地域住民の皆さんが主体となり、さまざまなまちづくりを実践しています。改めて、本市のまちづくりの仕組みを紹介いたします。

本市の成り立ち

本市は、明治30年の市制施行により、県内初の市（現在の第一から第五地区の範囲）として誕生しました。市制施行後に合併した各市町村が現在の「32地区」を形成しており、本市のまちづくりの基本的な単位となっています。

都市内分権とは

本市では、地域住民の皆さんが「自分たちの地域は自分たちでつくる」という意識を持って活動し、その活動を市が支援していく「都市内分権」を推進しています。地域住民の皆さんと市との適切な役割分担に基づき、地域の実態に即した協働によるまちづくりを進めていきます。



住民自治協議会とは

区・自治会・各種団体などが連携し、助け合いながら地区の課題解決に取り組む、住民主体の自治組織のことです。

本市と住民自治協議会は、協働のパートナーであることが条例に規定されており、市からの依頼事務（必須・選択事務）を実施するとともに、各地区の実情に応じ、特色ある活動を行っています。各地区住民自治協議会の活動は、市ホームページで紹介していますので、ぜひ、ご覧いただき、地区の活動に参加してみたいかがでしょうか。



今後とも、未来につながるまちづくりを目指して、協働のパートナーである住民自治協議会の活動が持続可能な住民活動となるよう、引き続き市全体で支援していきます。

問 地域活動支援課

224・7615 FAX 224・8596

やさしいプログラムを体験して、健康な暮らしを続けよう

「フレイル予防講座」に参加してみませんか

最近、家にいることが多くなっていますか。フレイル予防講座は簡単な体操やレクリエーションを、ゆつくり楽しみながら行う講座です。保健師や看護師、ボランティアがサポートしますので、安心してご参加ください。

▼対象

外出の機会が週1回未満やもの忘れが増えたように感じる人で、おおよね70歳以上の人（付添人の参加可）

▼ところ（開催期間（各計6回））

- ・かがやきひろば松代 9月5日～11月7日（火）
 - ・かがやきひろば篠ノ井 9月5日～11月21日（火）
 - ・かがやきひろば三陽 10月5日～12月7日（木）
 - ・かがやきひろば安茂里 10月27日（金）～12月14日（木）
 - ・かがやきひろば氷鉦（令和6年1月開催予定）
- ※日時や定員など詳しくは、決まり次第、回覧などでお知らせします。

▼内容

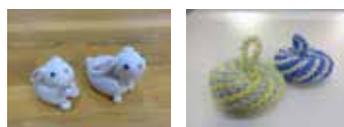
初心者向けのやさしいプログラムで、椅子に座って無理なく行う体操やレクリエーション、簡単な作品づくりなどさまざまな内容で開催しています。

※会場ごとに内容が異なります。

▲昨年度の作品



みんなで楽しく体操したり、歌を歌ったりしています。



参加者の感想

- ・毎回楽しく、時間があつという間で次回も楽しみです。
- ・家でも少しずつ、教えてもらった体操をやり始めています。
- ・家に一人でいるので、ここでおしゃべりして笑うのがとても楽しみです。

フレイルとは

加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早めに気付き、適切に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。

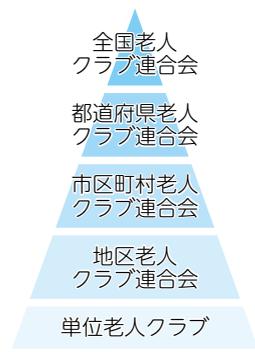
問 地域包括ケア推進課

224・7873 FAX 224・8574

老人クラブで一緒に活動してみませんか？

問 高齢者活躍支援課 ☎ 224・5029 FAX 224・5126

老人クラブは、高齢者の生き生きとした生活の実現を目指すとともに、地域や社会にも貢献する活動をするための、地域を基盤とした自主的な組織です。地域の単位老人クラブを核に、地区、市区町村、都道府県、全国で連合会を組織しています。



活動内容

- 【生き生きと元気に人生を楽しむ】
 - ・ゲートボールなどのスポーツや俳句、手芸などの趣味の活動
 - ・親睦旅行やお花見など、仲間と楽しむ行事
- 【知識や経験を生かす】
 - ・しめ縄作りやおやき作りなどの伝統技術を伝える活動
 - ・地域に伝わる神楽やお祭りを次世代に引き継ぐ活動
- 【地域や社会への貢献】
 - ・子どもの通学時の防犯パトロール
 - ・学校や福祉施設との交流・ボランティア活動
 - ・清掃や除草、植栽など、公園や地区内の美化活動

老人クラブに加入するには

対象者は、おおむね60歳以上の人です。お近くの老人クラブ会員や長野市老人クラブ連合会(☎090・2620・3520)へお問い合わせください。



長野市老人クラブ連合会

～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～

長野市老人クラブ連合会は、市内で活動する老人クラブとともに「健康づくり」や「地域を豊かにする活動」に取り組んでいます。

今回は、普段の活動の中から、健康づくりに関する活動と、有志の会の活動をご紹介します。

健康づくりの活動では、新興スポーツ(囲碁ボールなど)の普及に力を入れており、講習会や練習を月2回程度行い、年に数回、大会も開催しています。

また、有志の会では、地域の老人クラブの枠組みを超えて、活動のためのグループを結成し、民謡踊りやマレットゴルフなどの運動系、童謡や唱歌、手芸、折り紙、料理などの文化系の活動にそれぞれ取り組んでいます。

皆さんもこの機会に老人クラブに加入して、一緒に活動を盛り上げてみませんか。



▲長野市老人クラブ連合会 宮島会長

2023長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

高齢者の健康づくりと会員同士の交流を目的とした、長野市老人クラブ連合会が主催するイベントです。

▼とき／9月6日(水)10時～15時30分(予定)

▼ところ／エムウェーブ

▼対象／長野市老人クラブ連合会会員か市内在住のおおむね60歳以上の人

▼内容／ミニ運動会、ミニコンサート、健康チェック、交通安全啓発など
※体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。

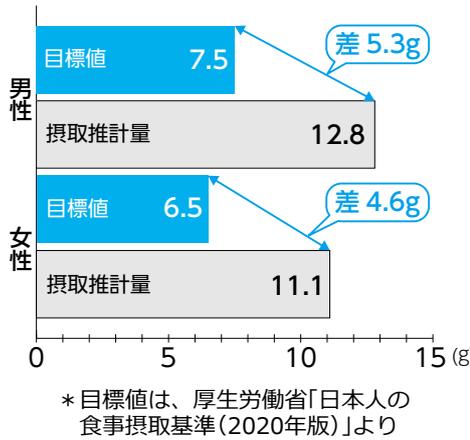


減塩にチャレンジし、食塩(ナトリウム)と体の関係

1日にどれくらいこの食塩を摂取しているの？

令和4年度に、20歳以上の男女283人の尿中ナトリウム量から1日の食塩摂取推計量を算出したところ、男女ともに目標摂取量より5グラムほど多い結果でした。

1日の食塩摂取量の目標値と摂取推計量



食塩摂取量が多いとどうなる？

血液中のナトリウム濃度を薄めようと、血液量が増え、血圧が上がります。また、不要なナトリウムは腎臓から尿中に排せつされます。そのため、適量以上に摂取すると心臓と腎臓に負担がかかり、高血圧・脳血管疾患・腎疾患などの生活習慣病のリスクを高めます。



小さじ1杯(5ミリリットル)が、食塩約6グラムです

減塩にチャレンジ

●栄養成分表示を参考に「見えない塩」を見る化

ナトリウムの含有量は「食塩相当量」として表示され、食塩摂取量の目標値と比較できます。

栄養成分表示	
1食分(0g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

減塩食品を活用

●日本高血圧学会(JSH)では、適正でおいしい減塩食品を紹介しています。味にこだわった減塩食品なども増えてきているので、まずは、近くのスーパーマーケットなどで探し、試してみましよう。



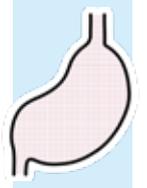
▲JSH減塩食品リスト

健康課

226・9961 FAX 226・9982

検査
申込期限
11月30日(木)

胃内視鏡検査を受けましよう



がんは、進行するまで自覚症状がないことが多いため、定期的に検査を受けることが必要です。胃がんは、早期発見・早期治療で95パーセントが完治するといわれています。定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療につなげましよう。

胃内視鏡検査

医師が胃の内部を撮影しながら、病変を見つける検査です。医師の判断により、細胞の一部を採取し検査を行う場合もあります。2年に1回受診してください。

▼対象/50歳以上かつ本年度の誕生日で偶数年齢になる人

▼受診料/3千円(本年度50歳になる人は1500円)

▼申し込み/11月30日(木)までに、電話で検診受付センター(☎0120・223・969)へ。後日、市から受診券や詳しい案内を送付します。その案内に沿って医療機関を予約の上、受診してください。

検査結果を受け取ったら

検査後、医師から所見の説明があります。その後、別の医師が再度、画像を確認し、判定を確定します。約1〜2カ月後に結果を郵送します。

検査結果が「要精密検査」となった場合は、早めの受診が必要です。必ず精密検査を受けてください。

胃部エックス線検査も実施しています

▼対象/本年度40歳以上の人
本年度、胃内視鏡検査が対象外の人も受診することができます。詳しくは、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。



▲市ホームページ

健康課

226・9962 FAX 226・9982

「こんなとき、どうしたら…」

医療機関を利用する際のお願い

問 医療連携推進課(緊急医・かかりつけ医)
市保健所総務課(医療に関する相談)

☎ 224・8499
☎ 226・9941
FAX 224・8483
FAX 226・9981

緊急医は 適正に利用しましょう

緊急医(休日当番医や夜間救急診療)は、救急患者を応急的に診察するためのものです。通常の診察を行うものではありません。緊急医の適正な利用にご協力ください。

緊急医の確認方法

次の方法で確認することができます。

- ▽市ホームページ
- ▽長野市医師会、更級医師会、長野市歯科医師会、 ▲市ホームページ
- 更級歯科医師会の各ホームページ
- ▽NHK総合テレビ、チャンネルI NCのデータ放送
- ▽県休日・夜間緊急医案内サービス ☎050・3033・0665
- ▽県ホームページ(ながの医療情報ネット)
- ▽主な新聞紙面

ご注意ください

- ・受診する前に、必ず医療機関に電話をしてください。
- ・休日や夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。診療科目が内科・小児科となっていないも、専門医が対応できない場合があります。

発熱などの症状がある場合

発熱など新型コロナウイルスへの感染を疑う症状のある人は、かかりつけ医、または県ホームページ「外来対応医療機関」掲載の医療機関に、まずは電話でお問い合わせください。



相談先が分からない場合や、休日・夜間の場合は、「市受診・相談センター」に相談してください。

長野市受診・相談センター

☎ 226・9957 (24時間対応)

かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療を行う身近な医師のことです。健康状態やその他の事情をよく理解しているため、患者に寄り添った適切な助言と治療を受けることができます。

自宅や職場の近くで、気軽に相談できる医師を決めておきましょう。



医療に関する 相談に応じています

医療相談窓口

■「こんなときはご相談ください

- ・病気に関して不安なことがある
- ・治療について納得ができない
- ・医療機関について、どこに問い合わせやすいか分からないなど

長野市医療安全支援センター

☎ 226・6000 (市保健所総務課内)

※原則として電話相談です。

▼受付時間／月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)8時30分～17時15分

長野県小児救急電話相談

子どもの夜間のけがや急病などの際、応急処置や受診の要否について助言します。



▼受付時間／19時～翌朝8時

▼利用方法／☎#8000 局番なし

(ダイヤル回線・IP電話は☎235・1818)

ご存じですか？市内には**千カ以上の遺跡**があります



工事の前には遺跡の確認を忘れずに

埋蔵文化財は、土地に埋まっている文化財のことで、一般的に「遺跡」と呼ばれています。全て貴重な歴史遺産ですので、市民共有の財産として適切に保護し未来へ継承するため、ご協力をお願いします。

遺跡の場所をご確認ください

土地の形状を変更するような開発や工事を計画するときは、その土地や付近の遺跡の範囲を必ず確認してください。

▶遺跡の範囲の確認方法

- ・インターネット

市ホームページの長野市行政地図情報から、「遺跡地図(埋蔵文化財)」をご覧ください。



- ・ファクスやEメール

工事を計画している場所と地番を地図に書き込み、埋蔵文化財センター(✉maibun@city.nagano.lg.jp)へ送信してください。折り返しご連絡します。

▶遺跡範囲内もしくは付近の工事の場合

埋蔵文化財センターから着工前の手続きをお知らせしますので、早めにご連絡ください。

遺跡範囲内での工事は届け出を

文化財保護法により、工事着手の60日前までに届出書を提出することが義務付けられています。届け出をせずに遺跡内で工事を行った場合、工事の中断を求める場合があります。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



発掘調査が必要となる場合

遺跡は、原則として現状のまま保存することが望ましいのですが、それができない場合には、事前に発掘調査を行った上で、工事を実施することができます。その場合、発掘調査にかかる費用は、原則として工事の発注者が負担することになります。

工事の内容や方法によって、発掘調査の要否や規模が異なるため、工事を計画する場合は、早めに埋蔵文化財センターにご相談ください。

市内での発掘調査の様子を紹介します



写真は、三輪地区の小学校建設工事に伴い、相木城跡および長野女子高等学校校庭遺跡を発掘した時の様子です。

中世豪族居館跡のほぼ中心部に当たり、上層の遺跡はすでに壊されていたものの、その下から弥生時代～古墳時代の住居跡などが発掘されました。

昨年度は、上記の小学校建設工事に伴う調査のほか12件の発掘調査が行われました。

夏の特別出火防止運動 8月7日(月)～16日(水)

夏休みやお盆の帰省などにより、この時季は花火、仏壇のろうそくや線香、調理が原因となる火災が起きる恐れがあります。ちよつとした不注意が火災につながるため、次の事例を参考に、火災予防にご協力をお願いします。

ろうそく・線香による火災

- ・ 供え物を下ろす際に、ろうそくの火が衣服に燃え移ってやけどを負った。
- ・ 火のついた線香が座布団に落下し、くすぶり続けて、数時間後に発火した。

◎ろうそくや線香に火をつけたまま、その場を離れないなど、火の取り扱いに十分注意しましょう。



バーベキューによる火災

- ・ 炭火の不始末で山火事が発生した。
- ・ 着火剤を継ぎ足す際、衣服に燃え移りやけどを負った。

女性のための起業・創業支援セミナー

出産・育児などで離職した子育て中の女性や非正規雇用・未就業の女性で、未来の起業・創業を目指す人の支援を目的としたセミナーを開催します。ライフスタイルやライフステージに応じた、自分らしい働き方を学んでみませんか。

セミナー内容

起業するために必要な基礎知識や、SNS(交流サイト)マーケティングなどについて学びます。また、パソコンを使ったWEBデザイン・ライティングの実践セミナーも開催します。

起業する上でのリスクをしっかりと把握して準備を進めましょう。また、セミナーを通じて、仲間づくりをしてみませんか。

▼とき(計5回)

◆第1回/10月3日(火)10時～正午
基調セミナー(フリーランスになるための知識)、ワークショップ
(参加者交流会)

◆第2～5回/10月10日・17日・24日・31日(火)10時～正午
実践セミナー(ビジネスプラン作成、会計、SNSマーケティング、WEBデザイン・ライティングなど)

▼ところ/勤労者女性会館しなのき

▼対象/市内在住・在勤の女性

▼定員/30人(先着順)

▼参加料/無料

▼申し込み/9月12日(火)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話

で人権・男女共同参画課へ

※パソコンは会場で用意します。

※託児(要予約)を実施します。



問 予防課

☎227・8001 FAX228・6772



花火の不始末や誤った使い方による火災

- ・ ロケット花火の火が、近くの下草に燃え移り出火した。
- ・ 花火の後始末が不十分で、ごみ箱から出火した。

◎水を入れたバケツなどを準備し、花火が終わったら、必ず水につけて消火しましょう。

問 人権・男女共同参画課

☎224・5428 FAX224・7547

市が発注する業務に従事する事業者・労働者の皆さんへ

公 契約等基本条例とは

市では、公正性・競争性・透明性を高めるとともに、労働環境の向上を図ることなどを目的とした「長野市公契約等基本条例」を、令和3年度から施行しています。



▲長野市公契約等基本条例

労働者などからの申し出制度

本市が発注した工事や業務に従事している人で、自身の労働環境が法令に反する状況にある場合は、市(契約課)に申し出ることができます。

なお、この申し出による受注者などからの不利益な取り扱いは禁止されています。

労働環境報告書の提出

次の対象契約の受注者とその下請負者(二次下請負者以降も含む)は、報告書の提出が必要です。

- ▶1億円以上の工事請負
- ▶1千万円以上の業務委託
- ▶指定管理者の支出予算額(自主事業を除く)が1億円以上の指定管理の協定

※報告書は受注者が取りまとめて、契約後速やかに市(監督職員など)へ提出してください。



電子入札システムの利用者登録のお願い

市では、入札に参加する事業者の事務負担軽減の一環として電子入札を実施しています(予定価格130万円超の工事、100万円以上の工事に係る委託のみ)。現在は、紙による入札を併用していますが、段階的に併用範囲を縮小していきますので、電子入札システムの利用者登録をお願いします。



▲電子入札システム利用者登録

問 契約課 ☎224-5015 FAX224-5067

8月の市政番組

※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。

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷12日(土)13:25~13:30
障害者ライブラリーをご利用ください
- ▷26日(土)13:25~13:30
応急手当を学ぼう

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷19日(土)10:45~11:15
おいしい水はどうやって届く?

蛇口から出る水はどこから届いているのか、市内の水源や浄水場を巡り、おいしい水ができる過程を紹介します。



▲上下水道局イメージキャラクター「みずなちゃん」

abn ふるさとステーション

- ▷20日・【再】27日(日)17:25~17:30
長野市ジュニアアンバサダーの活動紹介

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

戸隠キャンプ場
トレーラーハウスと夏のイベントを紹介
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

- ▷26日(土)17:35~17:45
ヤングケアラーについて考えよう

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(火)	長野市結婚新生活支援事業補助金
2日(水)	人権啓発ポスター・標語コンクール募集
3日(木)	ひとり親家庭ワンストップ相談会
4日(金)	長野市若者奨学金返還支援事業
7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
8日(火)	夏の特別出火防止運動
9日(水)	人生会議(ACP)
10日(木)	長野市公文書館講演会
11日(金)	野良猫対策【再】
14日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
15日(火)	長野市国保特定健診・30歳代の健康診査・糖尿病性腎症重症化予防保健指導【再】
16日(水)	夏の特別出火防止運動【再】
17日(木)	空き家対策【再】
18日(金)	空き家バンクの登録など【再】
21日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
22日(火)	ヤングケアラー
23日(水)	市立博物館夏季企画展 「丈夫で美しい」戸隠の竹細工とくらしー
24日(木)	食塩(ナトリウム)と体(血圧)の関係
25日(金)	信州新町美術館特別展 「くもざる個展~パステルで描く動物たち」
28日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
29日(火)	屋外広告物適正化旬間
30日(水)	9月の観光情報
31日(木)	広報ながの9月号の見どころ

教室 勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野・勤労青少年ホーム各種講座

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

■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	◆ちょっと得する相続の基礎講座⑤	9月20日(水)10:00~12:00	しなのき	ピラティスプラス	10月8日~令和6年3月24日(日)11:30~12:30(計10回)
	◆9月無料相談会(1人40分)	9月20日(水)13:00~17:00		美温活リンパ&ストレッチ	10月13日~令和6年3月22日(金)19:00~20:00(計10回)
	ワードとエクセルを同時に学ぼう 金曜コース	9月29日~12月15日(金)10:00~12:00(計10回)		週のはじめの気持ち良いストレッチ	10月16日~令和6年3月4日(月)11:15~12:15(計11回)
	ゆがみを整える骨盤ヨガ	10月2日~令和6年3月18日(月)19:00~20:10(計13回)		ママのためのエアロビクス	10月23日~令和6年3月11日(月)11:15~12:15(計8回)
	女性のためのビューティフルヨガ	10月3日~令和6年3月19日(火)10:30~11:30(計12回)		ヘルシーストレッチ&ピラティス	10月23日~令和6年3月25日(月)19:00~20:00(計9回)
	めざそう美文字!ペン字講座入門	10月4日~令和6年3月6日(水)9:25~10:55(計12回)		◆韓国語初級	10月2日~令和6年3月18日(月)9:30~10:45(計12回)
	ハワイアンフラ	10月4日~令和6年3月6日(水)19:00~20:30(計12回)		ゆったりヨガ(夜)	10月5日~令和6年3月21日(木)19:00~20:30(計12回)
	ゴスペル&ポップスを歌おう	10月5日~令和6年3月21日(木)10:30~12:00(計12回)		◆エクセル(Excel)ステップアップ(夜)	10月6日~12月15日(金)19:00~21:00(計10回)
	週末のハワイアンフラ	10月7日~令和6年3月30日(土)13:30~15:00(計12回)		場名時八段錦太極拳	10月11日~令和6年3月13日(水)10:00~11:30(計11回)
	エンジョイエアロビクス	10月7日~令和6年3月30日(土)18:30~19:30(計12回)		◆ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(土曜)	10月21日~令和6年1月20日(土)13:30~15:30(計11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
アロマで痛みの緩和法		9月30日、10月7日(土)13:00~15:00(計2回)	血液さらさら健康体操	10月6日~令和6年3月8日(金)15:30~16:30(計19回)
マレットゴルフ初心者講習会		10月2日・16日(月)13:30~16:00(計2回)	やさしいソフトバレー&ストレッチ	10月6日~令和6年3月15日(金)10:00~11:30(計10回)
のびのび健康運動ソフトバレー		10月2日~令和6年3月18日(月)9:10~10:40(計21回)	卓球入門(基礎編)	10月6日~令和6年3月15日(金)15:00~16:20(計20回)
身につく着物の着付け		10月4日~12月6日(水)13:30~15:30(計10回)	太極拳初級	10月11日~令和6年3月13日(水)13:30~15:30(計17回)
さわやか健康体操B		10月4日~令和6年3月13日(水)11:00~12:10(計21回)	腰痛予防トレーニングPM女性コース	10月12日~令和6年3月21日(木)13:30~15:00(計21回)
リンパマッサージとストレッチ	A	10月4日~令和6年3月13日(水)13:00~14:00(計22回)	感覚で話してみよう英会話	10月13日~令和6年3月22日(金)10:00~11:30(計16回)
	B	10月4日~令和6年3月13日(水)14:30~15:30(計22回)	ファブリックフラワーを使ったクレセント型壁飾り	10月21日(土)10:00~12:00

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

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

講座		とき	講座	とき	
北部	秋のハーブで作るスワッグ	9月30日(土)13:30~15:30	中部	華道草月流	10月11日~令和6年3月13日(水)19:00~21:00(計10回)
	ポーセラーツ®~シールでディスプレイ作り~	10月1日(日)10:00~12:00		はじめての茶道	10月13日~令和6年3月22日(金)19:00~21:00(計10回)
中部	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月5日~令和6年3月7日(木)19:00~20:00(計12回)	南部	バドミントン初級	9月15日~11月24日(金)19:30~21:00(計10回)
	シェイプアップ!ピラティス	10月7日~令和6年3月16日(土)11:30~12:30(計11回)		ファブリックデコレでティッシュケース作り	9月30日(土)13:00~15:00
	J-pop&ゴスペルを歌おう	10月10日~令和6年3月12日(火)19:15~20:30(計11回)		ファイナンシャル・プランニング技能検定2級	10月21日~令和6年1月20日(土)13:30~15:30(計11回)

いずれも

▶施設へ直接申し込み/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)。

▶インターネットによる申し込み/8月1日(火)9:00~8日(火)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。



勤労者女性会館しなのき



サンライフ長野



勤労青少年ホーム

教室 **生きがいづくり講座**

☎シニアアクティブルーム☎223-0058

講座	とき	定員	受講料
ゆったり中国式体操	9月13日～令和6年1月10日(水)10:30～12:00(計8回)	30人	900円(資料代含む)
かんたん英語でオールデイズを歌う	9月21日～12月21日(水)13:30～15:30(計7回)	40人	1,000円(資料代含む)
資生堂イキイキ美容教室	9月22日(金)10:30～12:30、14:00～16:00	各25人	無料

▶**ところ**／もんぜんぱら座 ▶**対象**／市内在住の60歳以上の人 ▶**申し込み**／8月14日(月)(消印有効)までに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚1講座)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぱら座3階)へ

教室 **リサイクルプラザ**

☎リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	定員	受講料※	申込開始日	
リメイク教室	不用なズボンからポーチ作り	8月25日(金)10:00～12:30	各5人	各500円	8月8日(火)10:00～
	ネクタイからがま口作り	9月4日(月)10:00～12:00			
ゆめ工房21	廃傘でエコバック作り	9月1日(金)10:00～12:00	6人	300円	8月9日(水)10:00～
	布ぞうり作り	9月11日・25日(月)10:00～14:30	各6人	各300円	
	紙すき体験	9月14日(水)10:00～12:00	5人	100円	
	ねこはんでん作り	9月14日(水)10:00～14:30	5人	1,500円	

▶**対象**／市内在住の人(初回の人優先) ▶**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
※別途材料費が必要な講座があります。

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(9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	9日(土)9:00～10:30	信濃町分署	各20人	信濃町分署(☎255-5119)
	21日(水)9:00～10:30	東部分署		東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅰ	17日(日)9:00～12:00	中央消防署	30人	鬼無里分署(☎256-3119)
普通救命講習Ⅰ※1	27日(水)9:00～11:00	豊野支所3階	20人	豊野分署(☎215-3119)
普通救命講習Ⅱ	23日(土)9:00～13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
普通救命講習Ⅱ※1	13日(水)9:00～12:00	安茂里分署	各20人	安茂里分署(☎224-0119)
上級救命講習	3日(日)8:30～17:30	篠ノ井消防署		篠ノ井消防署(☎292-0119)
応急手当普及員講習※2	5日(火)・6日(水)・7日(木)8:30～17:30	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
応急手当普及員(再講習)	6日(水)9:00～12:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)

※1…対象はe-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人 ※2…教材費3,900円、3日間の受講が必要

教室 **かがやきひろば各種講座**

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員※1	受講料	申込期間
①介護者のつどい	8月25日(金)	三陽	10人	無料	8月24日(木)まで
②転倒・骨折予防講座	9月25日～令和6年3月25日(月)	☎259-2411	15人	各1,000円	8月28日(月)～9月1日(金)
③ジャイロキネシス®イスに座って動くヨガ	10月3日～令和6年3月5日(火)		25人		8月30日(水)～9月1日(金)
④ハーブで調味料を作ってみよう	9月1日(金)	東北	15人	1,100円(材料費含む)	8月21日(月)～
⑤WAになってダンス!講座	9月15日(金)	☎296-5570	25人	700円	8月28日(月)～
⑥清泉女学院出張講座「紙芝居昭和史」	8月29日(火)	篠ノ井	30人	各100円	8月8日(火)9:00～
⑦室内ペタンクをやってみよう!		☎293-7227	24人		
⑧転倒・骨折予防講座ころばぬ先のつえ	9月1日～令和6年2月2日(金)	柳町	20人	1,000円	8月18日(金)～
⑨ステキなオヤジの筋トレ脳トレ教室	9月5日～令和6年1月16日(火)	安茂里	15人	1,000円	8月7日(月)～10日(木)
⑩フレイル予防講座「のんびりひろば」	9月12日～12月12日(火)	湯福	15人	無料	8月8日(火)～
⑪介護者のつどい	9月21日(木)	氷鮑	5人	100円	9月15日(金)まで

▶**対象**／いずれも市内在住で、①③⑪どなたでも、②⑧⑩70歳以上の人、④～⑦60歳以上の人、⑨60歳以上の男性
▶**申し込み**／各申込期間中に、①④～⑧⑩⑪は電話か直接、各ひろばへ、②③⑨は63円郵便はがきを持参の上、直接、各ひろばへ

※1…①②④～⑧⑩⑪は先着順、③初心者優先、⑨多数の場合抽選

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

岡行政DX推進課 ☎224-7506

■①篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき (9月)	6日(水)		19日(火)		20日(水)		26日(火)		27日(水)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	エ

■②大岡公民館 ☎266-2413

とき (9月)	7日(木)		14日(木)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

■③鬼無里公民館 ☎256-2055

とき (9月)	13日(水)		15日(金)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

▶とき/午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00 ▶内容/ア=電話・文字入力などの基本操作、イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォン持参推奨)、エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)、オ=安心・安全な使い方
▶対象/①令和4年度または本年度8月の篠ノ井交流センターの同教室に参加していない人 ②③どなたでも ▶定員/各8人(先着順) ▶申込期間/①8月8日(火)9:00~(当日のみ受け付け)、②8月8日(火)~9月6日(水)、③8月21日(月)~9月8日(金)
▶申し込み/各申込期間中に、電話で各施設へ ※①の参加回数は2回まで

教室 長野高専と市の共催講座

▶とき/9月6日・13日・27日(水)9:30~16:30

▶ところ/長野高専地域共同テクノセンター

▶内容/線の用法、断面図、ねじ・軸・キー・歯車などの製図など

▶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=2,750円、運営協力費会員(1日当たり)=2,200円、非会員5,500円(ただし変動の可能性あり)

▶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 多文化交流講座 ロンドンの1年間

▶とき/9月9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/9月5日(火)までに、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、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 プログラミング体験

▶とき/9月16日(土)10:00~11:30、13:00~14:30

▶ところ/榎堂イーストプラザ市民交流センター

▶対象/年長児~小学生

▶定員/各5人(先着順)

▶受講料/各900円

▶申し込み・問い合わせ/9月1日(金)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

教室 はじめてのパソコン教室

▶とき/9月1日~令和6年4月19日(金)10:00~12:00(計16回)

▶ところ/東長野いこいの家

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/8人(先着順)

▶受講料/1,600円(テキスト代・施設使用料別途)

▶申し込み・問い合わせ/8月8日(火)から、電話で同施設(☎244-6721)へ

お知らせ

まいる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 動物愛護センター各種講座

■愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/8月19日(土)10:00~11:30

▶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

▶申し込み/「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、8月8日(火)~18日(金)に電話で同センターへ



■猫講座「幸せな看取りのためのメソッド」

▶とき/8月23日(水)14:00~15:30

▶定員/40人(先着順)

▶申し込み/「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、8月8日(火)~22日(火)に電話で同センターへ



岡動物愛護センター ☎262-1212

教室 バラのせん定講習会

▶とき/8月26日(土)13:30~15:30

▶ところ/南長野運動公園(バラ園)

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/1,000円(資料・保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/8月21日(月)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協会(☎214-8655)へ



※詳しくは同協会HPをご覧ください。

教室 生ごみ自家処理講座

とき(14:00~15:30)	ところ	内容
8月29日(火)	農業研修センター	コンポスト
9月9日(土)	大豆島公民館	段ボール堆肥

▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人

▶定員/各20人(先着順)

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

※受講した人に、段ボール箱と堆肥

教室 押し葉押し花で染める「山の幸染め」

▶とき/8月30日(水)10:30~12:30

▶ところ/湯~ぱれあ

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/12人(先着順)

▶材料費/コースター3枚700円(追加購入可能)

▶申し込み・問い合わせ/8月9日(水)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ



スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」おひさま教室(小学生以下の親子向け)

☎ 282-5500

教室	とき(8月)	教室	とき(8月)
Kids(キッズ)ダンス	9日・23日・30日(水)17:00～18:00	からだすっきりママヨガ	20日(日)・29日(火)10:30～11:30
子ども貸切プール	13日・20日・27日(日)14:00～16:00	親子でリトミック	23日(水)10:30～11:15
ベビー&ママ・パパ水中運動	17日(木)・26日(土)・31日(木)10:30～11:30	わらべ歌ベビーマッサージ	25日(金)10:30～11:30
みんなでリトミック	19日(土)10:30～11:15	家族でフラダンス	26日(土)10:30～11:30
親子で楽しく英語遊び		ひよこ親子ビクス	30日(水)10:00～10:45
親子水陸チャレンジ	19日(土)14:00～15:30	ベビーヨガで手遊び歌遊び	30日(水)10:30～11:30

▶ **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



スポーツ アクアウィング各種教室

- **親子水泳**
 - ▶ **とき** / 8月11日(金) 9:00～9:45
 - ▶ **対象** / おむつの取れた乳幼児～小学1年生とその保護者
 - ▶ **定員** / 15組(先着順)
 - ▶ **参加料** / 1組1,000円
- **短期水泳**
 - ▶ **とき** / 8月11日(金)・12日(土)10:00～11:30(計2回)
 - ▶ **クラス** / 水慣れ、クロール初級、クロール中級
 - ▶ **対象** / 小学生
 - ▶ **定員** / 各15人(先着順)
 - ▶ **参加料** / 各4,000円
- **ラッコ水泳**
 - ▶ **とき** / 8月12日(土)9:00～9:45
 - ▶ **対象** / おむつの取れた2～4歳児
 - ▶ **定員** / 10人(先着順)
 - ▶ **参加料** / 1,000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、アクアウィング(☎244-7555)へ

スポーツ 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

- ▶ **とき** / 8月20日(日)9:30～10:45
- ▶ **ところ** / 千曲川リバーフロントスポーツガーデン
- ▶ **コース** / エンジョイコース、レベルアップコース
- ▶ **対象** / 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- ▶ **定員** / 各20人(先着順)
- ▶ **参加料** / 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



☎ AC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)

スポーツ 長野市民水泳大会

- ▶ **とき** / 8月27日(日)9:30～
- ▶ **ところ** / アクアウィング
- ▶ **対象** / 市内在住の小学生以上
- ▶ **参加料** / 1種目1,000円(一人2種目まで申し込み可)
- ▶ **申し込み** / 日本水泳連盟に競技者登録済みの人=8月10日(木)までに(公財)日本水泳連盟のWebSWMSYSから申し込み、競技者登録をしていない人=8月11日(金)正午までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接、アクアウィングへ

※競技種目は開催要項をご覧ください。開催要項・申込書はアクアウィング、県水泳連盟HPにあります。
 ※小学生は、学童泳力テストも兼ねます。

☎ アクアウィング ☎ 244-7555

スポーツ 南長野運動公園

- **HIP-HOP(ヒップホップ)**
 - ▶ **とき** / 毎週金曜日12:00～12:45
 - ▶ **対象** / 高校生以上
 - ▶ **参加料** / 1回600円(月額会員無料)
- **こどもスイミング教室**
 - ▶ **とき** / 毎週金曜日17:00～18:00
 - ▶ **対象** / 小学生
 - ▶ **参加料** / 月額4,000円
- **エア―遊具冷ミスト**
 - ▶ **とき** / 9月30日までの毎週土・日曜日、祝日10:00～16:30
 - ▶ **対象** / 0歳児～小学生(保護者同伴)
 - ▶ **参加料** / 30分1,000円

☎ 南長野運動公園 ☎ 293-4048

スポーツ 市スポーツ協会各種教室

- **昼間ソフトテニス(中期)**
 - ▶ **とき** / 9月6日～10月25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
 - ▶ **対象** / 市内在住・在勤の人
 - ▶ **定員** / 20人(先着順)
 - ▶ **参加料** / 5,000円
 - ▶ **保険料** / 中学生以下・60歳以上の人=500円、高校生～59歳の人=1,000円
 - ▶ **申し込み** / 8月24日(木)までに市ソフトテニス協会HPから申し込むか、Eメールかファクスで同協会(☎ naganocstk@yahoo.co.jp、FAX223-4808)へ
- ※同教室の前期教室の参加者は、保険料は不要です。
- **初心者バウンドテニス**
 - ▶ **とき** / 9月12日～10日17日(火)19:00～21:00(計6回)
 - ▶ **ところ** / 芹田体育館
 - ▶ **対象** / 市内在住の初心者
 - ▶ **定員** / 20人(先着順)
 - ▶ **参加料(保険料含む)** / 64歳以下の人=3,850円、65歳以上の人=3,200円
 - ▶ **申し込み** / 9月5日(火)19:00～20:00に参加料を持参の上、直接、芹田体育館へ

☎ 市スポーツ協会 ☎ 224-5088



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

健康 難病研修交流会

☎健康課 ☎226-9965

スポーツ 各種スポーツ教室

■親子ふれあいスポーツ教室

▶とき／9月5日～11月7日(火)10:40～11:40(計8回)

▶ところ／大豆島体育館

▶対象／2・3歳児とその保護者

▶定員／15組(先着順)

▶申し込み／8月8日(火)～31日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、9月

5日(火)10:35に参加料を持参の上、直接、大豆島体育館へ



■ママピラティス教室

▶とき／9月7日～10月26日(休)

10:30～11:30(計8回)

▶ところ／浅川公民館

▶対象／市内在住の産後1年以内の女性

▶定員／15人(先着順)

▶申し込み／8月8日(火)～31日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、9月

7日(木)10:10に参加料を持参の上、直接、浅川公民館へ



■ピラティス教室

▶とき／9月7日～11月2日(休)

19:15～20:15(計8回)

▶ところ／城山公民館第二地区分館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／15人(先着順)

▶申し込み／8月8日(火)～31日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、9月7日(休)

19:00に参加料を持参の上、直接、城山公民館第二地区分館へ



■上記はいずれも

▶参加料／2,700円

☎スポーツ課

☎224-7804

内容	とき(9月)	申込期限
炎症性腸疾患の症状と治療	6日(水)13:30～15:30	8月23日(水)
膠原(こうげん)病の症状と治療	8日(金)13:30～15:30	8月25日(金)
医師講話 特発性拡張型心筋症の症状と治療	15日(金)13:30～15:30	9月1日(金)
パーキンソン病の症状と治療	25日(月)14:00～16:00	9月11日(月)
特発性血小板減少性紫斑病	28日(木)13:30～15:30	9月14日(木)
重症筋無力症患者交流会	12日(火)13:30～15:00	8月29日(火)

▶ところ／市保健所 ▶対象／各難病患者とその家族、支援者

▶申し込み／各申込期限までに、電話で健康課へ

健康 膝痛予防講座

▶とき／9月7日(木)13:30～15:00

▶ところ／三陽保健センター

▶内容／講話、運動の紹介

▶申し込み・問い合わせ／9月5日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 食物アレルギー講演会

▶とき／9月9日(土)14:00～16:30(開場13:30)

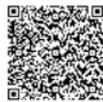
▶ところ／芸術館メインホール

▶演題／保育所における適切な食物アレルギー対応について〔講師＝伊藤靖典さん(県立こども病院小児アレルギーセンター長 医師)〕

▶定員／100人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／8月8日(火)～31日(木)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

むか、電話で保育・幼稚園課(☎224-8032)へ



健康 今から始める骨量・筋力アップ運動講座

▶とき／9月13日～10月4日(木)13:30～15:30(計4回)

▶ところ／市保健所

▶内容／脚力・骨量測定、運動紹介、膝痛・腰痛予防など

▶対象／69歳以下で、骨粗しょう症、膝痛、腰痛を予防したい人

▶定員／15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／8月8日(火)から、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 フレイル予防の相談会

▶とき／8月28日、9月11日(月)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 いのちとくらしの相談会

「眠れない」「借金が返せない」などのさまざまな悩みに、精神科医や弁護士、就労支援員などが相談に応じます。

▶とき／9月10日(日)13:00～17:00

▶ところ／芹田公民館

▶定員／30人程度

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、健康課(☎226-9965)へ

スポーツ 呼吸を深めるヨガ

▶とき／8月26日(土)15:00～16:00

▶ところ／松代文化ホール

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ

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 **地域おこし協力隊 SAKURAマルシェ**
 ▶とき／8月20日(日)11:00～15:00
 ▶ところ／市役所第一庁舎正面入口
 圏地域活動支援課 ☎224-5033

行事催し **権堂イーストプラザ 市民交流センター**
 ■プラバンdeアクセサリー
 ▶とき／8月12日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00
 ▶参加料／各300円(材料費含む)

■カラフルな写真立てを作ろう
 ▶とき／8月20日(日)10:00～11:30、14:00～15:30
 ▶参加料／各800円(材料費含む)

■かんたん水引講座
 ▶とき／8月26日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶参加料／各700円(材料費含む)

■ワイヤークラフトに挑戦!
 ▶とき／9月2日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶参加料／各900円(材料費含む)

■シェイカーカードを作ろう
 ▶とき／9月9日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶参加料／各700円(材料費含む)

▶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、同センター(☎234-2906)へ

行事催し **第69回長野市社会福祉大会**
 ▶とき／8月24日(木)14:00～16:30
 ▶ところ／ふれあい福祉センター
 ▶内容／会長表彰、講演「街角に生きる笑いの力」[講師=桂花團治さん(落語家)]
 ※当日は同会場でフードドライブを行います。
 圏市社会福祉協議会 ☎225-1234

行事催し **川中島桃ツアー**
 ▶とき／8月11日(金)9:00～11:00(荒天中止)
 ▶集合場所／川中島支所
 ▶定員／50組(先着順、お土産付き)
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で川中島町住民自治協議会(☎405-5871)へ

行事催し **犬と猫の休日譲渡会**
 ▶とき／8月19日(土)10:00～12:00
 ▶ところ／市保健所
 ▶申し込み・問い合わせ／8月8日(火)～18日(金)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

行事催し **リサイクルプラザ**
 ■ながのおさがり交換会
 ▶とき／8月19日(土)・20日(日)10:00～14:00
 ■リサイクルエコマルシェ
 ▶とき／8月27日(日)9:00～12:00
 ■即売市(小型家具・日用品・着物など)
 ▶とき／8月27日(日)・28日(月)9:00～17:00
 ▶対象／中学生以上
 ※1人2点まで購入可(品数に限りがあります)。
 圏リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し **第33回長野市民演劇祭 中学校公演**

とき(9月)		出演校
9日(土)	13:00～	川中島中学校
	14:00～	更北中学校
	15:00～	裾花中学校
10日(日)	13:00～	三陽中学校
	14:00～	櫻ヶ岡中学校
	15:00～	東部中学校

▶開場時間／各公演のおおむね15分前
 ▶ところ／勤労者女性会館しなのき 圏文化芸術課 ☎224-7504

健康 **不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**
 ▶とき／8月16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 **血糖値を下げる運動講座**
 ▶とき／8月21日(月)13:30～15:30
 ▶ところ／北部保健センター
 ▶申し込み・問い合わせ／8月17日(木)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／8月24日(木)13:00～15:00
 ▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
 ▶対象／本人、家族など
 ▶定員／3人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

健康 **小児科医による子どもの急病対応講座**

とき(13:30～15:00)	ところ
8月28日(月)	オンライン
9月4日(月)	西部保健センター
9月6日(水)	犀南保健センター
9月13日(水)	真島保健センター
9月20日(水)	北部保健センター

▶定員／各30人(オンラインは100人)
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で市保健所総務課(☎226-9941)へ



行事催し 南部図書館

- 8月のおはなし会
 - ▶とき／8月9日・16日・23日・30日(水)11:00～11:30
 - ▶内容／絵本の読みがたりなど
 - ▶対象／小学生以下
 - あかちゃんのおはなし会
 - ▶とき／9月6日(水)13:30～14:00
 - ▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
 - ▶対象／0歳児とその保護者
 - ▶持ち物／バスタオル
- 岡南部図書館 ☎292-0143

行事催し 市立長野図書館

- 8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、紙芝居など
 - ▶対象／幼児～小学生
 - 映画上映会
 - ◇死刑台のエレベーター(字幕・白黒・91分)
 - ▶とき／8月12日(土)14:00～
 - ◇ノーマンズ・ランド(字幕・カラー・98分)
 - ▶とき／8月26日(土)14:00～
- 岡市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 一夜山登山と山頂コーヒー

- ▶とき／9月18日(日)9:30～14:30
- ▶集合場所／一夜山登山口
- ▶対象／小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ／9月3日(日)までに、鬼無里観光振興会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同観光振興会(☎256-3188)へ

行事催し 市立博物館 子ども体験のひろば

- ①竹の水でっぽうをつくろう
 - ▶とき／8月12日(土)10:00～12:00
 - ▶参加料／100円
- ②たわらあみでつくるかべかざり(花火)
 - ▶とき／8月19日(土)10:00～12:00
- ③さきおりアップリケのバッグをつくろう
 - ▶とき／8月26日(土)13:00～
 - ▶対象／小学生以上
 - ▶定員／4人
 - ▶参加料／200円
 - ▶申し込み／事前に電話で同館へ
- ④3Dやじろべえをつくろう
 - ▶とき／9月2日(土)10:00～12:00
 - ▶参加料／100円

上記はいずれも

- ▶入館料／一般300円、高校生150円(土曜日は小・中学生無料)

※①②④の受付時間は11:00までです。

岡市立博物館 ☎284-9011

行事催し 信州新町美術館・化石博物館

- 開館30周年記念展「信州新町と化石博物館」
 - ▶とき／10月15日(日)まで
- 第39回信州書道秀作展
 - ▶とき／8月3日(木)～9月3日(日)

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)

岡同館 ☎262-3500

行事催し 折紙で刀をつくってみよう!

- ▶とき／8月26日(土)10:00～12:00
 - ▶ところ／真田宝物館
 - ▶定員／20人(先着順)
 - ▶入館料／高校生以上600円
- 岡真田宝物館 ☎278-2801

行事催し 松代文化ホール

- ピアノdeカンタービレ
 - ▶とき／8月11日(金)11:00(開場10:30)
 - ▶入場料／500円(未就学児は無料)
 - ベビーマッサージ
 - ▶とき／8月18日(金)10:00～11:00
 - ▶対象／生後2カ月～1歳児とその保護者
 - ▶定員／10組(先着順)
 - ▶参加料／800円
- ※予防接種後24時間経過していること

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36回長野市民 平和の日のつどい

- みんなのコンサート
 - ▶とき／8月20日(日)10:30～12:00
 - ▶ところ／芸術館メインホール
 - ▶内容／吹奏楽団「夢」による演奏
 - ▶定員／1,200人
 - 平和を願う折り鶴の展示
 - ▶とき／8月3日(木)～21日(月)
 - ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- 岡総務部総務課 ☎224-5002

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／8月19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／9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

募集 高齢犬表彰

- ▶募集期間／8月1日(火)～31日(木)
 - ▶対象／市内で狂犬病予防法に基づく登録があり、9月20日時点で表彰の要件(小・中型犬16才以上、大型犬13才以上)を満たす犬
 - ▶申し込み／「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、表彰を希望する犬の写真を1枚持参の上、直接、動物愛護センターへ
- ※要件など、詳しくは二次元コードをご覧ください。
- ☎動物愛護センター ☎262-1212



募集 ハンドメイドワークショップ Day出店者

- ▶とき／9月30日(土)10:00～16:00
- ▶ところ／権堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶店舗数／10店舗(先着順)
- ▶出店料／1,500円
- ▶申し込み・問い合わせ／8月31日(木)までに、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

行事 催し もんぜんぷら座 3階市民ギャラリー

- キヤノンフォトクラブ写真展
- ▶とき／8月9日(水)～15日(火)10:00～18:00
- ☎もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

行事 催し 空き家ワンストップ相談会

- ▶とき／8月26日(土)13:00～16:00(相談は1人30分以内)
- ▶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／8月18日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

行事 催し わが街ながのゆかりの作家展～高校美術展

- ▶とき／8月25日(金)～9月4日(月)[8月29日(火)を除く]10:00～17:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン 圓文化芸術課 ☎224-7504

行事 催し 野外彫刻めぐり～信州新町・信更で楽しむ芸術の秋

- 市内の野外彫刻と信州新町美術館の作品を講師の解説付きで鑑賞します。
- ▶とき／9月26日(火)9:30～15:30
 - ▶集合場所／長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)
 - ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
 - ▶定員／20人(多数の場合は抽選)
 - ▶参加料／300円
 - ▶申し込み／8月31日(木)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(参加者全員)・電話番号・「彫刻めぐり9月26日希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ
- ☎圓文化芸術課 ☎224-7504



行事 催し 長野市子ども会 リーダー研修会

- ▶とき／9月10日(日)9:30～16:00
- ▶ところ／ふれあい福祉センター
- ▶内容／計画の立て方・会議の進め方
- ▶対象／市内在住の小学5年生～高校生
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶保険料／150円(本年度初めて研修会に参加する人)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月28日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



行事 催し 茶臼山動物園 開園40周年イベント

- ### ■サマーナイトZOO
- ▶とき／8月10日(木)～16日(水)9:30～21:00(入園は20:30まで)
 - ▶入園料／高校生以上600円、小・中学生100円
 - ▶持ち物／懐中電灯
- ※モノレールと園内無料シャトルバス(南口ゲート～北口駐車場間)が夜間運行します。
- ### ■ドリームナイト・アット・ザ・ズー
- 障がいのある子どもとその家族を無料で招待します。
- ▶とき／8月19日(土)17:00～19:00(入園は18:30まで、雨天決行)
 - ▶対象／障がいのある18歳以下か特別支援学級へ通う子どもとその家族
- ※17:00より前に入園した場合、通常料金が発生します。
- ☎圓茶臼山動物園 ☎293-5167

行事 催し 城山動物園開園記念日 イベント ナイトズー

- ▶とき／8月19日(土)・20日(日)9:00～20:00
 - ▶内容／「もるもっとのくす玉割り」、「納涼!動物たちにスイカプレゼント」など
- ※詳しくは同動物園HPをご覧ください。
- ☎圓城山動物園 ☎233-0586



行事 催し 里親カフェ

- 里親制度の説明や里親との交流を行います(オンライン参加も可)。
- ▶定員／各20人
 - ▶申し込み・問い合わせ／事前に右記二次元コードから申し込むか、電話で松代福祉寮(☎278-2556)へ
- ※日時など、詳しくは上記二次元コードをご覧ください。



お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 市営住宅の入居者

長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	2DKY	2	1	2
		3DKY	2	1	2
吉田広町A	吉田二丁目	3DKY	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3		
栗田(特市)	大字栗田	3KY	3	1	

▶申し込み/8月1日(火)~7日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社へ

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、車以外でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

◇車いす使用者向け住宅と歩行困難者向け住宅は、申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)。

■車いす使用者向け住宅(※1)・歩行困難者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDKY	各1

※1…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です。

※2…歩行の際に補装具などを必要とする身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です。

募集 第33回長野市民演劇祭参加団体

▶とき/高校公演=令和6年2月3日(土)・4日(日)、一般公演=令和6年3月2日(土)・3日(日)

▶ところ/勤労者女性会館しなのき
▶対象/市内で活動している高校演劇部およびアマチュア劇団

▶申し込み/8月31日(木)(消印有効)までに、所定の申込用紙[市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)、各公民館・交流センターにあります]に必要事項を記入の上、郵送かファクスで長野市民演劇祭実行委員会事務局(〒380-8512長野市役所文化芸術課内、FAX224-7351)へ
☎224-7504

募集 秋期農作業お手伝いさん

▶とき/10月から(土・日曜日、祝日勤務あります。)

▶活動地域/長野市南部

▶内容/高所の果樹作業など

▶対象/自家用車で通勤できる人

▶賃金/時給908円(研修期間)

▶申し込み・問い合わせ/8月31日(木)までに、電話で市農業公社(☎227-1650)へ

募集 人権啓発ポスター・標語コンクール作品

▶対象/市内在住・在学・在勤の人

▶応募区分/小・中学生の部、一般の部

▶募集内容/ポスター、標語

▶応募方法/9月8日(金)(消印有効)までに、住所・氏名・電話番号・応募区分を記入(ポスターは応募カードを裏面に貼付)の上、直接、郵送、Eメール(標語のみ)のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所第一庁舎4階、✉jinkendanjo@city.nagano.lg.jp)へ

※指定の用紙、応募カード、作品規格など、詳しくは市HPをご覧ください。

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5032

募集 戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者

旧戦域での慰霊追悼や交流を行います。

▶対象/戦没者の遺児

▶参加料/10万円

※詳しくは、日本遺族会HPをご覧ください。

☎(一財)日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

募集 除籍本処理ボランティア

▶とき/9月4日(月)~28日(休) (休館日を除く) 10:00~12:00、13:00~14:30(1回から参加可)

▶ところ/南部図書館

▶募集人数/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月9日(水)から、電話か直接、南部図書館(☎292-0143)へ

募集 フリーマーケット出店者

▶とき/9月24日(日)9:00~12:00

▶ところ/リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶対象/市内在住の、リサイクルを心がけている個人・団体(事業者は除く)

▶店舗数/40店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料/500円

▶申し込み/8月28日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「9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、同プラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

※詳しくは同プラザHPをご覧ください。
☎リサイクルプラザ ☎222-3196

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 固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

市職員が、現地での聞き取りなどにより、課税台帳に登録された内容と相違が無いが定期的に調査しています。未登記家屋や建築確認の不要な小規模な新築・増築物も、さかのぼって課税される場合があります。

※職員がその場で税金の徴収を行うことはありません。

圃資産税課 ☎224-7176

お知らせ 下水道マンホールふたの販売

▶販売価格／1枚3,000円

▶申し込み／8月14日(月)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込用紙〔市HP、上下水道局総務課(第二庁舎9階)にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

※応募者多数の場合は抽選

圃上下水道局総務課 ☎224-5070

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

とき (10:15~12:30)	ところ	対象
8月26日(土)	もんぜんぶら座	依頼会員・提供会員
9月8日(金)	犀南保健センター	

▶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)。

まごころ ありがとうございます

【動物愛護センターに】

▶(公社)日本愛玩動物協会/プロジェクター1点、プロジェクター台1点

【茶臼山動物園整備基金に】

▶セラテックジャパン株式会社/100万円

▶株式会社小山田組/5万円

8月の日曜開庁は13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 長野市都市内分権審議会委員

▶対象／市内在住の18歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員でない人

▶募集人数／若干名(書類選考)

▶任期／10月1日(日)から2年間

▶申し込み／8月30日(水)(必着)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、「私が考える住民自治のあり方」をテーマにした小論文(文字数制限なし、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☒chiiki@city.nagano.lg.jp)へ
圃地域活動支援課 ☎224-7615

募集 若者奨学金返還支援事業対象者

▶対象／令和7年度に市内の企業に就職し、かつ奨学金の返還を始める人

▶対象奨学金／日本学生支援機構第一種奨学金・第二種奨学金

▶補助率／2分の1、最大5年間で48万円(年額、月額上限あり)

▶申込期限／令和6年1月31日(水)

※要件や申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。



圃移住推進課 ☎224-7721

募集 放送大学10月入学生

▶出願期限／9月12日(水)まで

▶資料請求先・問い合わせ／放送大学長野学習センター〔〒392-0004諏訪市諏訪1丁目6-1アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝日除く)〕へ

募集 長野市放課後子ども総合プラン推進委員会委員

▶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でない人

▶募集人数／2人(書類選考)

▶任期／10月1日(日)から2年間

▶申し込み／8月25日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、こども政策課(第二庁舎2階)にあります〕に必要事項を記入の上、「子どもの放課後などの居場所について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同課(〒380-8512長野市役所、☒ko-seisaku@city.nagano.lg.jp)へ
圃こども政策課 ☎224-6796

募集 令和6年度採用長野市社会事業協会職員

▶職種／支援職員、保育士、介護職員

▶応募資格／平成5年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許を有する人(保育士、介護職員は資格取得見込み含む)

▶採用予定日／令和6年4月1日(月)

▶採用予定人数／若干名(筆記試験、面接)

▶一次試験日／8月26日(土)

▶申し込み／8月14日(月)(必着)までに、所定の申込用紙(市社会事業協会、同協会HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、同協会(〒380-0928若里6丁目6-14)へ
※詳しくは、同協会HPをご覧ください。
圃(社福)市社会事業協会 ☎217-7800

お知らせ 計量器(はかり)の定期検査

圏商工労働課 ☎224-6751

とき	ところ	とき	ところ
8月17日(木)	松代公民館寺尾分館	8月25日(金)	13:00~15:00 真島保健センター
8月18日(金)	若穂保健ステーション	8月28日(月)	9:30~12:00、13:30~15:30 更北支所
8月21日(月)	9:30~12:00、13:30~15:30 篠ノ井支所	8月29日(火)	篠ノ井支所
8月22日(火)	松代支所	8月30日(水)	松代支所
8月23日(水)	若穂隣保館	8月31日(木)	篠ノ井支所
8月24日(木)	川中島町公民館	9月1日(金)	若穂保健ステーション
		9月4日(月)	10:00~12:00 市計量検査室(※1)

◇都合で検査を受けられない場合は、計量士による代検査を受けてください。代検査の問い合わせは、県計量協会(☎0263-40-5230)へ ◇所在場所検査は9月25日(月)~10月20日(金)に実施します。

※1…詳しくは市HPをご覧ください。

お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき(8月)	会場
29日(火) 9:00~11:00	松代支所
13:00~14:30	若穂保健ステーション

圏食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 戸別浄化槽の設置申し込み

▶対象/令和6年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人



▶申込期限/9月30日(土)
※詳しくは市HPをご覧ください。
圏営業課 ☎224-5061

お知らせ 公費解体後の空き地相談会

▶とき/9月2日(土)13:00~16:00 (1人30分以内)
▶ところ/篠ノ井交流センター
▶定員/5人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/8月18日(金)までに、電話で秘書課復興対策室(☎224-9728)へ

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

とき(10:00~12:00)	ところ
8月18日(金)	松代支所、大岡支所
8月18日・25日、9月1日(金)	市民相談室(もんぜんぷら座)
9月1日(金)	篠ノ井交流センター

圏広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 霊園行き直通バスをご利用ください

▶運行日/8月13日(日)・16日(水)

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(800円)~善光寺西(700円)~長野高校入口(600円)~浅川団地中央公園(600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が一方通行規制になります。
※本年度から運賃を改定しました。
圏(一社)市開発公社 ☎226-3272

お知らせ 移動図書館巡回場所変更(返目市営住宅)

返目団地の工事に伴い、7月31日(月)から、巡回場所が「25-2号棟北」から「5号棟北」に変更になります。
圏南部図書館 ☎292-0143

お知らせ 行政書士無料相談会

とき	ところ・問い合わせ
①8月8日(火) 9:30~12:00	東長野いこいの家 ☎244-6721
②8月17日(木) 13:30~16:00	かがやきひろば湯福 ☎232-8335
③9月1日(金) 13:00~16:00	かがやきひろば豊野 ☎257-3135

▶対象/市内在住の人
▶定員(先着順)/①②各4人、③6人
▶申し込み/事前に電話か直接、各施設へ

お知らせ 人工透析患者の通院交通費助成事業

▶対象/市内在住で次の全てに該当する人

- ①腎臓機能障害で身体障害者手帳所持者
- ②血液透析のために通院し、通院先の医療機関から送迎サービスを受けていない
- ③本人およびその配偶者の前年の所得が市町村民非課税
- ④自宅から通院先医療機関までの距離が2キロメートル以上
- ⑤生活保護を受給していない
- ⑥住所地特例の適用を受けていない

▶助成内容/次のいずれかを選択
◇燃料代=1年度1万円限度に助成
◇タクシー券=1年度18枚(1枚600円券。使用方法に決まりがあります)

▶必要書類/申請書(市HP、障害福祉課(第二庁舎1階)、福祉政策課篠ノ井分室にあります)、身体障害者手帳、特定疾病療養受療証、通院している病院の診察券、本人の振込先口座が分かるもの(燃料代を希望する人のみ)

▶申し込み/[ながの電子申請サービス(長野市)]で申し込むか、申請書を記入の上、郵送[障害福祉課のみ(〒380-8512長野市役所)]か直接、障害福祉課か福祉政策課篠ノ井分室へ
圏障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

▶とき/8月22日(火)13:00~16:00
▶ところ/松代支所
圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

くらしのチャンネル

お知らせ 9月市議会定例会
8月3日(木)開会予定

■9月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	8月3日(木)
	個人質問	8月9日(水)
	個人質問・議案質疑など	8月10日(木)
	採決	8月22日(火)
委員会	総務・経済文教	8月16日(水)
	福祉環境・建設企業	8月17日(木)

※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

8月3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。

※提出された請願(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 長野市都市内分権審議会

▶とき/8月28日(月)14:00~16:00

▶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について

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月23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 市議会議員一般選挙
立候補届出手続き等説明会

▶とき/8月19日(土)10:00~

▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)

▶対象/9月17日(日)執行予定の長野市議会議員一般選挙の立候補予定者および事務担当者

▶定員/立候補予定者1人につき2人以内

選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

お知らせ 長野市おひざで絵本
事業絵本選定委員会

▶とき/8月24日(木)14:00~16:00

▶ところ/市役所教育委員会室(第一庁舎4階)

▶議題/選定絵本の見直しについて

▶傍聴定員/3人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月23日(水)17:00までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

お知らせ 水道事業広域化検討説明会

とき	ところ
8月20日(日) 14:00~16:00	生涯学習センター
8月21日(月) 14:00~16:00	信州新町公民館
8月23日(水) 19:00~21:00	吉田公民館
8月25日(金) 14:00~16:00	中条交流センター
8月28日(月) 14:00~16:00	戸隠公民館
8月29日(火) 19:00~21:00	松代公民館松代分館
8月31日(木) 19:00~21:00	浅川公民館
9月5日(火) 14:00~16:00	柳原交流センター
9月7日(木) 19:00~21:00	更北公民館

▶対象/市内在住の人

※9月8日(金)以降の日程は次号でお知らせします。

圏水道整備課 ☎224-8373

- ・料金の記載のないものは無料。
- ・申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。
- ・ホームページはHPと省略して記載。

お知らせ 不用品あっせん

▶さしあげます/フープスタンド、顕微鏡、小型電気ストーブ、漬物用たる(プラスチック)

▶ゆずってください/こいのぼりのポール、事務机、炊飯器

▶申し込み・問い合わせ/8月8日(火)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 都市ブランドデザイン
アンケート

長野市らしい「色」や「風景」などについてお答えください。

▶回答期間/8月10日(木)~20日(日)(消印有効)

▶回答方法/市公式LINE(8月10日(木)9:59までに友だち追加が必要です)または「ながの電子申請サービス(長野市)」から回答するか、郵送かEメールで都市ブランド推進室(〒380-8512長野市役所、☒toshibrand@city.nagano.lg.jp)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。

圏企画課都市ブランド推進室

☎224-9716

お知らせ 全国一斉「こどもの
人権110番」強化週間

専用ダイヤルやLINEで、いじめや虐待などの相談を受け付けます。

▶とき/8月23日(水)~25日(金)・28日(月)・29日(火)8:30~19:00、26日(土)・27日(日)10:00~17:00

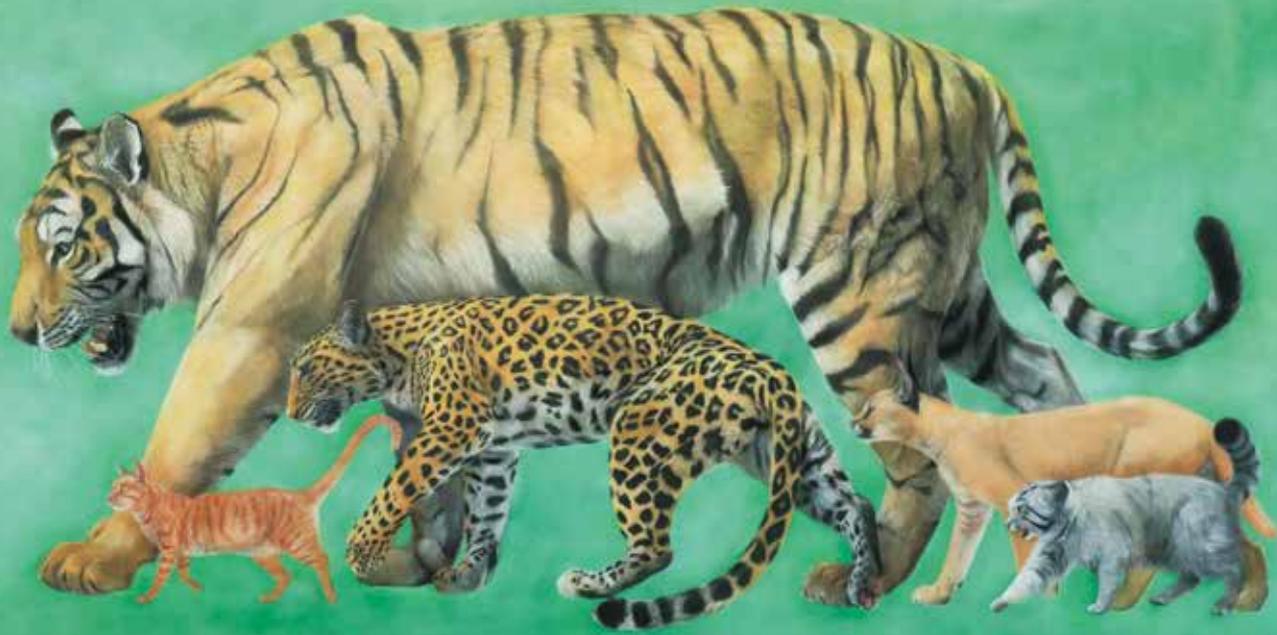
※上記の期間外は月~金曜日8:30~17:15

▶専用ダイヤル/0120-007-110

▶LINEアカウント名/SNS人権相談

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

信州新町美術館 特別展
くもざる個展
パステルで描く動物たち



▲「にゃんこのマーチ」(2023年、3240mm×1620mm)

市内在住のパステル画家・くもざる(中村久美子さん)が描くのは、私たちの暮らしに身近な動物であるネコやウサギなどのペット、動物園で人気のライオンやトラなど、本物そっくりの動物たちです。鋭い眼光、柔らかな毛並み、しなやかな肉体、絵の中から飛び出してきそうな迫力ある約100点の作品を紹介します。会期中、画家が原画を描いたスタンプラリーも開催し、子どもから大人まで楽しめる展覧会となっています。

会期/11月5日(日)まで

開館時間/9:00~16:30(入館は16:00まで)

会期中の休館日/月曜日(8月14日、9月18日、10月9日を除く)、9月19日(火)、10月10日(火)

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)

※9月16日(土)~18日(月)・23日(土)、11月3日(金)は無料です。

☎信州新町美術館 ☎262-3500 FAX262-5181

市内の出来事を
写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

姉妹都市・クリアウォーター市の中学生と高校生が来訪



▲旧松代藩鐘楼を見学する中学生
(滞在期間:6月14日~20日)



▲市立長野高校で書道体験をした高校生
(滞在期間:6月24日~7月3日)

今回の交流は4年ぶりの実施で、中・高校生の皆さんは、本市滞在中、訪問した学校の生徒宅へのホームステイや伝統文化体験などを通して、交流と相互理解を深めました。[姉妹都市への学生派遣については28ページへ](#)



姉妹都市(アメリカ合衆国クリアウォーター市)に派遣する学生を募集します！

▶派遣期間 令和6年3月20日(水)～3月29日(金)の10日間

※感染症や社会情勢などの影響で変更になる場合があります。

▶対象 市内在住の中学生

▶募集人数 10人以内

▶交流内容 ホームステイや学校訪問を通してクリアウォーター市の文化や生活様式を体験し、相互理解を深めます。

▶応募方法 「令和5年度長野市姉妹都市派遣事業応募要領(市ホームページにあります)」を確認の上、8月1日(火)～9月29日(金)《必着》までに、派遣申込書および作文を郵送か直接、学校教育課(〒380-8512長野市役所第一庁舎4階)へ提出してください。

▶決定方法 一次審査(派遣申込書および作文)の上、合格者に対し二次審査(面接)を実施し、決定します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



交流事業経験者の感想から(原文のまま)



自分を変え、成長させる最大のチャンスと感じられた。



絶対に、絶対に、ぜったいに忘れられない、最高の思い出を作ることができた。



今回の訪問で「積極的な自分になる」目標を達成できた。

クリアウォーター市とは

アメリカ合衆国フロリダ州の西海岸に位置する人口約12万人の都市で、秋から春にかけては「避寒地」としてアメリカ国内やヨーロッパからの観光客が多く訪れます。本市とは自然豊かな観光地という共通点が縁で、1959(昭和34)年に姉妹都市として交流が始まり、これまで延べ約400人の生徒を同市の交流事業に派遣しています。



▲クリアウォータービーチに架かる栈橋

問 学校教育課 ☎224-5081 FAX224-5086

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」



長野市公式SNS