



幸せ実感都市『ながの』

# NAGANO

広報ながの

令和5年 1月号  
(2023年)

No.1642

**スポまち！長官表彰受賞！**

特集 荻原市長、室伏スポーツ庁長官らと語る

詳細は12・13ページへ



長野市長  
荻原 健司

明けましておめでとうござい  
ます。

皆さまには、健やかな新年をお迎  
えのこととお喜び申し上げます。ま  
た、日頃は市政に対しご理解とご協  
力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、3年にわたる新型コロナウ  
イルス感染症の流行に加え、ロシ  
ア・ウクライナ情勢に端を発した原  
油価格や物価の高騰が市民生活や事  
業活動に大きな影響を与えた年でし  
た。

そのような中であって、昨年の善  
光寺御開帳は、市民の皆さまをはじ  
め、多くの関係の皆さまのご協力の  
下、新型コロナウイルス感染拡大を  
招くことなく無事に行われ、市内に  
活気が戻ったことは、本市にとって  
大きな希望となりました。また、令  
和元年東日本台風災害以降中止とな  
っていたさまざまな行事が4年ぶり  
に行われるなど、明るい兆しも見ら  
れた年でした。

台風災害からの心の復興や市内経  
済の回復は、引き続き取り組み続け  
なければならぬ課題です。また、  
子どもから高齢者まで、全ての皆さ  
まが日々の幸せを感じながら暮らす  
ことができる「健幸(けんこう)増進  
都市・長野」を目指し、子育て支援  
やフレイル予防などの施策に今年も  
全力で取り組んでまいります。

さらに本市では、昨年「新産  
業創造」のためのチャレンジを本格  
化させています。先端技術を活用し  
て地域課題の解決と暮らしの質の向  
上を図る「スマートシティ」や、起  
業を支援する「スタートアップ」な  
どにより、新たな産業と雇用を生み  
出したいと考えています。市内経済  
をもっと強くすることは、財政的に  
も健全なまちづくりにつながりま  
す。

希望あふれる未来に向けてチャレ  
ンジし、変化の兆しを皆さまに感じ  
ていただけるよう、市政をさらに前  
進させてまいりますので、引き続き  
のご支援を賜りますようお願いいた  
します。

結びに、今年1年の皆さまのご多  
幸とご健康を心から祈念申し上げ、  
新年のごあいさついたします。

# 新 年

希望あふれる未来へチャレンジ





長野市議会議長  
寺沢 さゆり

## 市

民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、お喜び申し上げます。

また、日頃より、市政発展並びに議会運営や議会活動に対し、深いご理解と温かいご支援、ご協力をいただいておりますことに、心からお礼申し上げます。

昨年は、1年延期した善光寺御開帳に大勢の参拝者がお越しになりました。また10月には、本市で全国市議会議長会主催の「第17回全国市議会議長会研究フォーラム③長野」が、デジタルが開く地方議会の未来をテーマに、3年ぶりに現地開催となり、全国各市・区議会議員の皆さまと意見交換を行うことができました。これらの出来事を通して、人と人の交流の尊さを改めて感じた1年でありました。

本市議会では、7月に「長野市議会におけるハラスメントの防止等に関する要綱」を制定しました。さらに、重大な感染症のまん延または災

害発生などの状況下で、委員の半数が参集することが困難な場合に、オンラインによる委員会の開催を可能とする「長野市議会委員会条例」などの改正を行い、いざという時でも議会機能を止めないよう備えをしてまいりました。

新型コロナウイルス感染症を巡る状況は、依然として油断のならない状況が続いております。加えて経済の回復や自然災害への対応など、喫緊の課題は尽きることがありません。

市議会といたしましても、市民の皆さまに身近な、開かれた議会となるよう、議会の活性化に取り組むとともに、行政運営の監視役として、市民の皆さまの声を真摯（しんし）に受け止めながら、山積する課題に対して、行政と議論を重ね、解決に努めてまいります。

市民の皆さまが、笑顔で過ごしていただけのように全議員が一丸となり努力してまいりますので、今後とも一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして幸せで実り多い、希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# 賀 謹

笑顔あふれる長野市をめざして

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ●市長 年頭あいさつ                   | 2   |
| ●市議会議長 年頭あいさつ                | 3   |
| ●個人市民税・県民税に係る改正              | 4   |
| ●皆さんの意見を募集                   | 5   |
| ●農業研修センター受講生募集               | 5   |
| ●住民自治協議会の活動紹介                | 6・7 |
| ●ながの獅子舞フェスティバル<br>参加団体募集     | 8   |
| ●長野市民演劇祭 高校公演開催              | 8   |
| ●集客プロモーション<br>パートナー都市からのお知らせ | 8   |
| ●防災とボランティアの日                 | 9   |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ●成年後見制度                     | 9     |
| ●地域きらめきニュース<br>“ベストの氷を目指して” | 10    |
| ●第43回全国中学校スケート大会            | 11    |
| ●1月の市政番組                    | 11    |
| ●スポまち！長官表彰2022 <b>特集</b>    | 12・13 |
| ●くらしのチャンネル                  | 14～23 |
| ●戸隠スキー場からのお知らせ              | 24    |

## 長野市の人口と世帯数（令和4年12月1日現在）

総 数 369,027人(男179,165人 女189,862人)  
前月比 △244人( △126人 △118人)  
世帯数164,122世帯(前月比 △45世帯)

## 個人市民税・県民税に係る改正など

令和5年度分(令和4年分所得)から適用する主な改正は、次の3項目です。

### 成年年齢の引き下げ

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳へ引き下げられました。この改正に伴い、令和5年1月1日(賦課期日)時点で18歳、19歳の人は、市民税・県民税が課税されるかどうかの判定で、未成年者に該当しないことになりました。

### 住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)の期間延長と控除限度額の見直し

控除適用期間を4年間延長し、令和7年12月31日までの入居者が対象となりました。また、所得税から控除しきれない住宅借入金等特別税額控除額が生じた場合に、翌年度の市民税・県民税から控除することができる限度額が見直されました。

### セルフメディケーション税制の対象品目見直しと期間延長

セルフメディケーション税制(\*)の対象となる医薬品などの対象範囲が見直されました。また、控除適用期間が5年間延長され、令和8年12月31日までとなりました。

\*…予防接種やがん検診などの一定の取り組みを行っている人が、対象の医薬品などを購入した場合に所得控除を受けることができるもの。

詳しくは  
市ホーム  
ページへ



## 申告に関すること

### ■市民税・県民税申告相談会場での相談受け付け

申告が必要と思われる人には、事前に申告書を送付します。市が開設する申告相談会場では、市民税・県民税の申告相談をする人に限り、受け付けします(日程は本紙2月号に掲載予定)。詳しくは、市民税課へお問い合わせください。

※申告相談が不要な人は、郵送で提出してください。

※確定申告はe-Tax(電子申告)をご利用ください。申告内容の相談は長野税務署か税理士へお願いします。

### ■所得税の確定申告は便利なスマホ申告で

マイナンバーカードとスマートフォンを利用して、いつでも自宅から確定申告ができます。

#### ◎スマホ申告の便利機能

- ・給与所得の源泉徴収票をスマートフォンのカメラ機能で読み取ると、記載内容が入力画面へ自動反映されます。
- ・令和4年分確定申告からは、スマートフォンで青色申告決算書・収支内訳書の作成が可能になります(1月上旬開始予定)。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。か、長野税務署へお問い合わせください。

長野税務署

☎234-0111(自動音声案内)



確定申告



# 長野市下水道事業経営戦略(案)

市上下水道局では「長野市下水道事業経営戦略」の見直しを進めてきました。このたび改定案がまとまりましたので、ご意見をお寄せください。

## ■経営戦略とは

人口減少や施設の老朽化などに伴い経営状況が厳しさを増す中、将来にわたって安定的に下水道事業を継続するために策定した基本計画です。

## ■主な見直しの内容

- ・将来の汚水処理人口や汚水量予測を見直し、下水道使用料収入の見通しを作成
- ・下水道管や施設の更新計画の見直しを反映した今後50年間の経営見通しから財務状況を分析

## ■計画期間／令和5年度～令和14年度(10年間)

## ご意見をお寄せください

### ■募集期間

1月13日(金)～2月10日(金)(消印有効)

## ■案の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)
- ・上下水道局総務課(第二庁舎9階)
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所、東部浄化センター(大字大豆島)

## ■意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)のいずれかで上下水道局総務課へ
- ・閲覧場所へ持参

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 上下水道局総務課 ☎224-5070 FAX224-5114 ✉suisomu@city.nagano.lg.jp

# 令和5年度 農業研修センター受講生募集

農業に携わりたい人・企業をサポートします



## 申し込み

1月5日(木)～2月17日(金)(必着)に、所定の申請書に必要事項を記入の上、郵送か直接、農業研修センター(〒381-1225長野市松代町東寺尾3245番地)または農業政策課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎8階)へ

※申請書は、市ホームページ、農業研修センター、農業政策課、各支所にあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 農業研修センター ☎・FAX共通278-2620  
農業政策課 ☎224-5098 FAX224-5113 ✉nosei@city.nagano.lg.jp

## 担い手育成コース(4月～令和6年3月)

- ▶とき／毎週土曜日
- ▶対象／野菜栽培での就農を希望する人
- ▶定員／15人 ▶受講料／1万8千円

## 野菜づくり初級コース(4月～12月)

- ▶とき／A:第1・3木曜日 B:第2・4火曜日 C:第2・4木曜日 D:月2回(第1・3・5火曜日のうち2日)
- ▶対象／野菜栽培を始めて間もない人、これから始めたい人
- ▶定員／各12人 ▶受講料／各7千円

## 野菜づくり中級コース(4月～令和6年3月)

- ▶とき／4～9月:毎週水曜日 10～3月:第2・4水曜日
- ▶対象／野菜栽培の専門的な知識・技術のレベルアップを考えている人
- ▶定員／28人 ▶受講料／2万1千円

## 企業育成コース(4月～令和6年3月)

- ▶とき／毎週金曜日
- ▶対象／農業への参入を希望する企業
- ▶企業数／3社 ▶受講料／8万円

※申し込み多数の場合は、抽選です。

「自分たちの地域は自分たちでつくる」という考えの下、市内全地区の住民自治協議会が本格的にスタートしてから10年以上が経過しました。各住民自治協議会では、地域の実情に合わせた特色ある活動を主体的に展開しています。

## 長沼地区

防災ステーションの建設に先立ち、長沼城跡の発掘調査が行われています。長沼歴史研究会や県埋蔵文化財センターなどの協力を得て「調査報告会」や「体験発掘」なども行っています。8月には「夏休みおやこ発掘体験」を企画し、小学生と保護者を対象に発掘体験・遺跡見学を行いました。子どもたちは作業員の間に入り、両刃鎌で土を掘り、炭や土器のかけらなどが出ると目を輝かせて、作業員やセンター職員に質問をしていました。



◀夏休みおやこ  
発掘体験の様子

## 小田切地区

小田切八景制定110年を記念し、切り絵作家の柳沢京子さん創作の「小田切八景切り絵展」を開催しました。切り絵の原画8点をメインに、地区の紹介ポスターや史跡、風景写真も展示しました。訪れた人は、八景に添えられた歌と併せて興味深く鑑賞していました。また、来訪者全員に小田切地区案内マップを配布し、地域を知っていただく良い機会にもなりました。



◀小田切八景切り絵展の  
様子

## 更北地区

9月11日、フードドライブと、地区内の保育園・幼稚園に通う子どもたちが制作したぬり絵の展示会を開催しました。

当日は、ボランティアとして長野南高等学校の皆さんに、受付や食品の仕分けなどを行っていただき、大変大きな助けとなりました。今後も、次世代の地域を担う児童・生徒の皆さんと地域をつなぐ活動を推進するとともに、ボランティアの輪も広げていきたいと考えています。



◀フードドライブの様子

## 信更地区

コロナ禍の影響で3年間夏祭りを開催していませんでしたが、8月27日、「光の華～信更夏灯(あかり)」と題して、イルミネーションとランタンを飾った夏祭りを開催しました。ランタンは、子どもプラザや宅老所に通う人たち、地域に滞在中の人、地区の住民など多くの人に作っていただきました。辺りが暗くなると幻想的な光の世界が広がり、過ぎゆく夏の夜、集まった人たちは、思い出に残る一夜を過ごしました。



◀夏の夜を彩る  
約500個のランタンと  
イルミネーション



## 第三地区

8月1日の早朝、市役所西側広場「桜スクエア」に、子どもから大人まで250人が集まり、荻原市長と一緒にラジオ体操を行いました。これは市長の「第三地区にある桜スクエアをもっと活用してほしい」という提案から企画した催しです。参加した子どもたちは、講師の大石美雪先生(全国ラジオ体操連盟指導委員)の模範演技に歓声を上げたり、市長と交流をしたりして、大いに盛り上がりました。この様子はテレビでも放映され、話題となりました。



◀ 第三地区全員集合！  
荻原市長とラジオ体操

## 芹田地区

中条地区との交流事業「親子農業体験」を3年ぶりに開催しました。6月に開催した田植えと安納芋の苗植えには、200人が参加しました。秋には芋掘り体験を行い、収穫した芋を焼き芋にしました。採れたての芋を使った焼き芋は、甘くて格別でした。

これからも親子農業体験のような、子どもたちの思い出に残るような事業を企画・実施していきます。



◀ 親子でたくさん  
の安納芋を掘りました

## 三輪地区

三輪地区住民自治協議会で作成した「てくてく三輪まち歩きガイドマップ」を手に、地元住民のガイドによる「ぐるっと区境 四ツ石・城東区 まち歩き」を開催しました。

この催しは、マップに記載された区の境をたどりながら、昔の橋や美和神社の参道などを巡るツアーです。区の境を歩くことで新たな発見があることに加え、郷土史の一端に触れることもできるため、参加者にとっても喜ばれています。



◀ 四ツ石区と城東区の境を  
歩く参加者

## 若槻地区

三登山、山地、丘陵、扇状地と、さまざまな地形を持つ若槻地区の「多彩な自然」に目を向け、触れ、その大切さへの理解を深める事業として、平成27年度に「若槻自然遺産ガイドマップ」を刊行しました。現在、ガイドマップの活用促進と自然遺産の維持保全のため、ため池や湧き水、古木、奇岩などの自然遺産を半日で巡るコースの作成を目指し、住民とともに各コースの現地調査を実施しています。



◀ 三登山林道にある白い岩

## 第7回 ながの獅子舞フェスティバル

とき／5月3日(水)10:00～16:00

ところ／長野駅善光寺口駅前広場、中央通り



### 獅子舞披露団体 募集 (子ども獅子も大歓迎)

▶申し込み／1月11日(水)～2月8日(水)に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請するか、所定の応募用紙[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります]に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- ▲花回廊エリア
- ▲もんぜんぶら座前
- ▲県信第2本店前
- ▲かるかや山前
- ▲旧アゲイン前
- ▲西友前
- ▲千石入口バス停前
- ▲長野駅前広場



▲市ホームページ



▲ながの電子申請サービス

## 第32回 長野市民演劇祭 高校公演

ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

| とき      | 開演時間  | 出演校／作品タイトル                     |
|---------|-------|--------------------------------|
| 2月4日(土) | 13:00 | 長野日本大学高等学校／賢治エチュード             |
|         | 14:30 | 長野清泉女学院高等学校／さくらさくら「注文の多い料理店」より |
|         | 16:00 | 文化学園長野高等学校／我思う故に我あり            |
| 2月5日(日) | 13:00 | 長野市立長野高等学校／二月の雪は…              |
|         | 14:30 | 長野東高等学校／今夜の月は美しい               |
|         | 16:00 | 長野西高等学校／東京ローズー私の言葉に翼が生えてー      |

市内の高校演劇部による市民演劇祭を今年も開催します。高校生によるフレッシュな演劇をぜひお楽しみください。入場料・申し込みは不要です。

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

集客プロモーションパートナー都市

家康公が愛したまち 静岡

大河ドラマ「どうする家康」の放送に合わせ、家康公が人生の約3分の1を過ごした静岡市に、期間限定で大河ドラマ館が開館します。

また、徳川家や今川家などの武将と静岡市の関わりを紹介する静岡市歴史博物館も開館します。併せてお楽しみください。



■どうする家康 静岡大河ドラマ館

▼開館期間／1月27日(金)～令和6年1月28日(日)

▼ところ／静岡浅間神社内

(静岡市葵区宮ヶ崎町102)



☎どうする家康 静岡大河ドラマ館

運営センター

☎054・297・5111

■静岡市歴史博物館

▼開館日／1月13日(金)

▼ところ／静岡市葵区追手町4-16

☎静岡市歴史博物館

☎054・204・1005



# 防災とボランティアの日

1月17日は、阪神・淡路大震災を契機に制定された「防災とボランティアの日」です。



▶令和元年東日本台風災害時のボランティア活動。市内外の皆さんから、多くのご支援をいただきました。

## ボランティアの問い合わせ先

市ボランティアセンター

(市社会福祉協議会内)

☎227・3707 FAX 224・1513

まちづくりボランティアセンター

(県社会福祉協議会内)

☎226・1882 FAX 227・0137

## 自主的な防災活動

大規模な災害発生直後に、地域の協力による救助活動や初期消火活動が、多くの命を救ったという事例が多数あります。防災訓練への参加など、日頃からの備えが大切です。

## ボランティア活動

### ■参加前の準備

被災地でのボランティアに参加する前に、被災地の状況、ボランティアの受け入れ状況、保険の加入条件などを確認しましょう。

### ■自己完結が原則

被災地までの行き帰りの移動手段、宿泊先、作業時・被災地滞在に必要な装備や物資など、原則、自ら全てを準備して参加してください。

## まずは「できること」から

## 皆さんのご協力をお願いします

被災地での活動の他にも…

- ・募金や被災地の特産品の購入
- ・自主防災会への参加 など

## 問 危機管理防災課

☎224・5006 FAX 224・5109

✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

# ご存じですか？成年後見制度

いつまでも自分らしく暮らし続けるために



## 成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害などが原因で、判断能力が不十分になった人を法的に保護する制度です。成年後見人(または保佐人、補助人)が、財産の管理などの支援を行います。

⚠判断能力が不十分になると、法律行為を自分で行うことが困難になります。一方的に不利な契約を締結されるなど、悪質商法の被害に遭う恐れもあります。

## 成年後見人の役割

- ・預金や年金の入出金
  - ・不動産などの管理
  - ・税金の申告や納税などの管理
  - ・治療や入院などに関する手続き
  - ・入所施設の見学や契約手続き
  - ・アパートの賃貸借契約や家賃の支払い など
- ※介護や食事など、身の回りの世話は行いません。

## 申し立てが必要

成年後見人(または保佐人、補助人)の選任は、家庭裁判所が行います。本人、配偶者、4親等以内の親族、市町村長などからの申し立てが必要です。

成年後見制度に関する相談は  
市成年後見支援センターへ

☎225・0153

市ふれあい福祉センター2階  
(市社会福祉協議会内)

## 問 地域包括ケア推進課

☎224・8929 FAX 224・8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

# ベストの氷を目指して

「夢の舞台」を支える製氷スタッフ」

平成19年からエムウェーブ、ビッグハットを競技会場として、全国中学校スケート大会(以下「全中」)を継続して長野市で開催しています。

全国の中学生スケーターたちを迎えるのは、オリンピックや世界大会を開催してきたアイスリンク。エムウェーブのアイスリンク整備を20年近く担当する株式会社前川レジャーシステム長野営業所の中島所長にお話を伺いました。

アイスリンクをどう整備しているのか、気を遣う点などをお尋ねしました。

◆中島所長 リンクごとに整備条件は異なり、気候に順応した氷作りが求められます。一日に氷に乗るのが1000人なのか、1000人なのか、氷上の人数や気温などを常に予測して氷の品質を保ち、管理しています。3月下旬のシーズン終了まで、プレッシャーがかかる日々が続きます。

整備するスタッフとしては、ベストの氷を作ったつもりでも、選手にとって良い記録が出るかどうかは分からない。そこが難しいと



「氷、良かったな」と思ってもらえると、うれしいですね。

ところで、答えのない中で、日々試行錯誤しながら、やっています。

## 「全中」の空気感は特別

「全中」の印象をお聞きました。

◆中島所長 生徒さんたちの「やるぞ!」という気概を感じます。会場に各学校の、のぼり旗が立って、応援などの熱気もありますね。

選手たちが、エムウェーブのリンクに驚いたり、氷がきれいだと言って、緊張感の中でも楽しそうにしているのを見るとうれしいで

(株)前川レジャーシステム長野営業所  
取締役所長 中島智之さん

す。スタッフ側の「スイッチ」も入ります。全中の舞台に挑む選手のこれまでの努力を、われわれスタッフが無しにすることはあつてはならない。スタッフ一同で気合を入れて臨みます。競技中に「(選手の)シーズンベストです」というアナウンスが入ると「良かったな」と思いますね。

選手、関係者など、どれだけ多くの人が関わってこの大会が運営されているかと考えると、すごいイベントだなと思います。

## エムウェーブ製氷スタッフの皆さん



エムウェーブ、ビッグハットのアイスリンク整備を20人前後で行っています。全中は両施設で同時開催となるため、特に大変なこと。競技用リンクの製氷には習熟した技量が必要であり、また限られた時間で製氷を終えなければなりません。誰でも代われる業務ではないため、万全の体制で大会に臨むそうです。

## 編集後記

「選手にも、お客さんにも、喜んで帰ってもらいたい。」そう話す中島さん。施設整備の皆さんが心を込めて作り上げた「氷」の上で、今年はどんなドラマが生まれるのか、注目です。

ぜひ、会場に足を運んでみてはいかがでしょうか。(文責：広報広聴課)



## 第43回全国中学校スケート大会

歴代入賞者には、高木美帆選手、宇野昌磨選手など、世界の舞台で活躍している選手が大勢います。今大会の出場者にも、世界へ羽ばたく選手がきっといるはず！中学生の熱戦にご期待ください。



第43回大会は3年ぶりに一般観覧者の受け入れ(観戦無料)を予定しています(12月14日時点)。新型コロナウイルス感染症の感染状況により、運営方法を変更する場合がありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

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

と き:2月4日(土)~7日(火)

ところ:エムウェーブ(スピードスケート)  
ビッグハット(フィギュアスケート)



## ◆大会スローガン

「長野の氷上に咲く一輪の花  
~希望の未来に感動を~」

作:清水 愛音さん(広徳中3年)

選手たちが、大会で花開くというイメージで考えました。

## ◆大会ポスター



心を落ち着かせて大会に挑んでほしい。選手一人一人が輝けますように。そんな思いを込めて描きました。

作:広徳中美術部3年 共同作品

※開催状況や競技日程など、詳しくは大会ホームページをご覧ください。



## テレビ

## TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷4日(水)11:25~11:30

市長 新年の抱負

▷7日(土)16:55~17:00

文化財保存ボランティアをご存じですか?

▷14日(土)16:55~17:00

スマートフォンを使ってみよう

▷21日(土)16:55~17:00

冬の動物園に行こう

▷28日(土)15:55~16:00

ぷるぷる石けんを作ろう

## ピックアップ!

冬の茶臼山動物園の注目動物を紹介します。寒くても元気いっぱいレッサーパンダやアムールトラは、必見です。



▲アムールトラの「新」

## abn ふるさとステーション

▷15日・【再】22日(日)17:25~17:30

スキーもグルメも!冬の戸隠を楽しもう

## SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

▷28日(土)15:30~16:00

飯綱&amp;戸隠の冬を楽しもう!

## 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

▷28日(土)17:35~17:45

冬の善光寺表参道イベント情報

## FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド

月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 2日(月)  | 市長 新年のあいさつ                           |
| 3日(火)  | 市議会議員 新年のあいさつ                        |
| 4日(水)  | 市長 新年のあいさつ【再】                        |
| 5日(木)  | 市議会議員 新年のあいさつ【再】                     |
| 6日(金)  | 固定資産税(償却資産)の申告                       |
| 9日(月)  | ながの多言語インフォメーション(中国語)                 |
| 10日(火) | みんなで乗り切ろう 長野の雪道                      |
| 11日(水) | 信州新町化石博物館 企画展「長野県の化石と鉱物―田中邦雄コレクション―」 |
| 12日(木) | 固定資産税(償却資産)の申告【再】                    |
| 13日(金) | 冬季における水道メーターの検針                      |
| 16日(月) | ながの多言語インフォメーション(英語)                  |
| 17日(火) | 真田宝物館 企画展「真田宝物館の推(お)し活」              |
| 18日(水) | 令和5年度長野市農業研修センターの受講生募集               |
| 19日(木) | 令和5年度分市民税・県民税から適用される主な税制改正ほか         |
| 20日(金) | 特定非営利活動団体「信州こども食堂」の紹介                |
| 23日(月) | ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)               |
| 24日(火) | 人権啓発ラジオ放送                            |
| 25日(水) | 冬の入浴~ヒートショックと熱中症の予防【再】               |
| 26日(木) | 冬季献血協力依頼~はたちの献血キャンペーン【再】             |
| 27日(金) | 2月の観光情報                              |
| 30日(月) | ながの多言語インフォメーション(タイ語)                 |
| 31日(火) | 広報ながの2月号の見どころ                        |

## 1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。

# 「スポまち！長官表彰2022」

## を受賞しました

### スポーツによる『健康増進』

**増田◆**人生100年時代ではあるものの、平均寿命と健康寿命の間には10歳ほどの差がありますよね。

**室伏◆**スポーツは生涯にわたり欠かせません。睡眠の取り方からコンディショニング、栄養の取り方：運動に限らず、健康増進に役立つさまざまな側面がありますよね。

**荻原◆**体育館や公民館などでさまざまな種目の健康体操教室を開催していますが、参加者の皆さんは運動をするためだけでなく「ここに来るのが楽しみだから」ということで続けて教室に参加しています。

本市では、2022年4月から「ホームタウンNAGANOまちづくり連携推進ビジョン」をスタートしました。市内にある4つのプロスポーツチーム（AC長野パルセイロ／AC長野パルセイロ・レディース／ボアルース長野フットサルクラブ／信州ブレイブウォリアーズ）と市で共通の数値目標を設定し、連携して事業に取り組むことで、スポーツで「人」も「まち」も元気になる好循環「ポジティブサイクル」がまわる長野の創出を目指しています。

地域課題・社会課題へのソリューション（解決策）として、また地域経済の拡大など、「スポーツのチカラ」を最大限活用するこれらの取り組みが評価され、このたび、室伏広治スポーツ庁長官が地方創生やまちづくりに「スポーツ」を活用して取り組む自治体を表彰する「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰（スポまち！長官表彰）」で優良自治体に出選されました。

今年は全20自治体を受賞。11月18日に東京・大手町三井ホールで行われた式典において、荻原市長が特別ゲストとして参加したトークセッションの模様をお届けします。

### スポーツによる

### 『地域創生』『まちづくり』

**室伏◆**スポーツの魅力は「年齢も性別も関係なく人を元気にでき

る」「まちを明るくできる」という部分にあるかと思います。

**荻原◆**「スポーツとまちづくり」は、今まさに一生懸命取り組んでいる分野です。プロスポーツチー







右から スポーツ庁長官 室伏広治さん、元女子バレーボール日本代表 大山加奈さん、長野市長 荻原健司、スポーツジャーナリスト 大阪芸術大学教授 増田明美さん

私は、「楽しいから続けられる」ということが一番大事だと思います。そのことに向けて、行政も気軽にスポーツができる環境づくりを進める必要があると思います。

今後、学校の部活動は地域に移行していきますが、子どもたちがこれまでと同じようにスポーツができ、コミュニケーション能力や連帯感を養っていける環境を作っていきたい。それが将来的な「健康を通じたまちづくり」につながるのではないかと思います。

**大山** ◆私は引退後、運動をしなくなりましたが、犬を飼い始めて一日2時間散歩をするようになり、健康的になったと感じています。愛犬のうれしそうな様子や、散歩する中でできた友人のおかげで楽しく続けられたんですね。

**室伏** ◆「歩くこと」によってスポーツや健康の重要性を再認識されたのは素晴らしいですね。

**増田** ◆大山さんにご友人が増えたように、スポーツは「友人に会って、一緒に汗を流す場」でもありますよね。ご年配で寂しさを抱えている人にとっては特にいい場所だと思います。

**荻原** ◆私は2年半ほどラジオ体操

を続けています。最初は一人で始めたのですが、うわさを聞いた周辺地域の皆さんが集まってくれています。きっかけさえつくれば地域に定着してくるのだと実感しました。こういった活動を各地域に増やすことでコミュニティの活性化にもつながっていききたいです。

**室伏** ◆ラジオ体操の草の根運動にも、トップアスリートとしての経験が生かされていますよね。

またスポーツ庁の調査において、子育て世代をはじめとした若い女性の運動不足傾向が課題である中、大山さんの母親目線でのご意見が大変参考になりました。

**荻原** ◆人間は交流することでエネルギー交換をしていますから、元気な人に会えると元気が出るんですよ！特にプロスポーツチームのアスリートは元気の塊です。市民の皆さんと触れ合うことで、彼ら、彼女らの元気が市の元気につながってほしいと思います。いろんな人たちの交流を深めつつ、「スポーツのチカラ」で長野市を元気なまちにしていきたいですね。



# くらしのチャンネル

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 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき／1月20日(金)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／長野市国民健康保険事業財政健全化計画 ほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月18日(水)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

## お知らせ 長期間利用のないKURURUの取り扱い

バス共通ICカードKURURU(おでかけパスポートを含む)は、10年間利用がないと失効しますが、地域連携ICカード[Suica(スイカ)]の導入を令和7年春に予定していることから、令和6年度の冬までは、引き続き利用可能です。

圏交通政策課 ☎224-5012

## お知らせ 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

市内の児童センター・子どもプラザなどで小学生の体験活動を支援する、有償ボランティアの登録説明会です。

- ▶とき／1月23日(月)14:00～15:00
- ▶ところ／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶申し込み・問い合わせ／1月20日(金)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

## お知らせ 長野県生活困窮世帯緊急支援金

令和4年9月30日(基準日)時点で、世帯全員の本年度分の住民税所得割が非課税の世帯(住民税が課税されている人の扶養親族などのみの世帯および電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象世帯を除く)を対象に、1世帯当たり3万円を支給します。12月下旬に、市から対象と思われる世帯へ確認書または申請書を発送します。

- ▶申請方法／1月4日(水)～2月28日(火)(消印有効)に、確認書または申請書に必要事項を記入の上、郵送か直接、市役所会議室261(〒380-8512長野市役所、第二庁舎6階)か、直接、各支所へ
- ▶ところ／圏長野市非課税世帯等給付金コールセンター ☎224-7713

## お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき／1月12日(木)13:00～15:40
- ▶ところ／(株)長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

## お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

- ▶とき／1月30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

## お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

1月18日(水)は、保守点検のため、住民票などのコンビニ交付サービスが利用できません。

圏市民窓口課 ☎224-6428

## お知らせ 不用品あっせん

▶さしあげます／弓道の巻わら、ファクス付き電話機

▶ゆずってください／耕運機、電気溶接機、動力噴霧器、炊飯器、ぬり絵

▶申し込み・問い合わせ／1月12日(木)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 資源再生センター

■家庭で処分に困っているタイヤなどの受け入れ(有料)

- ▶とき／2月25日(土)8:30～11:30
- ▶ところ／資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)
- ▶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／1月10日(火)～2月24日(金)に、電話で同センターへ

■工事期間中の不燃ごみ搬入抑制のお願い

1月11日(水)～2月18日(土)は、機器更新工事のため、不燃ごみの処理を停止します。不燃ごみの搬入抑制にご協力をお願いします。

圏資源再生センター ☎221-5316

## 納め忘れのないように

| 種 別            | 納期限          |
|----------------|--------------|
| 市・県民税(4期)      | 1月31日<br>(火) |
| 国民健康保険料(1月期)   |              |
| 後期高齢者医療保険料(7期) |              |
| 介護保険料(8期)      |              |
| し尿処理手数料定額制(5期) |              |



**お知らせ** 障害者の在宅福祉介護料・  
重度心身障害児福祉年金  
の支給

■在宅福祉介護料(障害者)

▶**対象**／1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)

▶**要件**／障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当

▶**支給額(年額)**／第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

■重度心身障害児福祉年金

▶**対象**／1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

▶**要件**／身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所有、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当

▶**支給額(年額)**／第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

◎上記はいずれも

▶**支給時期**／3月下旬

▶**申し込み**／1月31日(火)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)へ  
※同介護料は各支所、同年金是一部支所で申し込みを受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
※令和4年9月末に受給した人は申請できません。

図障害福祉課 ☎224-5030

**お知らせ** 高齢者の  
在宅福祉介護料の支給

▶**対象**／1月1日現在、市内に引き続き1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、令和4年12月31日時点で死亡・転出・福祉施設などへ入所している要介護高齢者の介護者、令和4年9月に受給済みの介護者を除く)

▶**支給額(年額)**／第1種(要介護4・5相当)3万5千円、第2種(要介護3相当)2万5千円

▶**申し込み**／1月31日(火)(消印有効)までに、所定の申請書[市ホームページ、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)か、直接各支所へ  
図地域包括ケア推進課 ☎224-8929

**お知らせ** おむつ代の医療費控除を  
受けるための確認書の交付

▶**対象**／次の全ての要件を満たす人  
◇介護保険の要介護認定を受けている ◇おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降 ◇令和4年の要介護認定の主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁あり」と記載

▶**申請場所**／介護保険課(第二庁舎1階)、各支所

※要介護認定の有効期間が13カ月以上で、令和4年に主治医意見書が作成されていない場合は、令和3年・令和2年の主治医意見書の記載に基づき交付します。新型コロナウイルス感染拡大防止の認定有効期間延長措置の対象となった場合は、特例があります。詳しくは、同課へお問い合わせください。

※初めて控除を受ける場合は、医師が発行する証明書(有料)が必要です。

図介護保険課 ☎224-7891

**お知らせ** 盛土などは県の許可が  
必要です

「長野県土砂等の盛土等の規制に関する条例」により、1月1日以降に行う一定規模以上の盛土などは、原則、県の許可が必要です。主な規制項目、手数料など、詳細は県ホームページをご覧ください。

※条例に係る資料は、河川課(第二庁舎6階)でも配布しています。

図県建設部砂防課 ☎235-7316

**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**／1月20日(金)10:15～12:30

▶**ところ**／西部保健センター(大字安茂里)

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

※託児を実施します(要予約)。

**お知らせ** 蜜蜂飼育届の提出

蜜蜂を飼育する人は、毎年、蜜蜂飼育届を提出してください。

▶**提出方法**／1月31日(火)(必着)までに、蜜蜂飼育届(県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、長野農業農村支援センター(〒380-0836大字南長野南県町686-1)へ

※事業用だけでなく、趣味などの場合も届け出が必要です。

図同センター ☎234-9514

**お知らせ** 宝くじの社会貢献  
広報事業による整備

(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

▶**新倉地区会**／神楽道具、獅子頭などのお祭り用備品

▶**市消防団**／救命胴衣200着

図地域活動支援課 ☎224-5033

消防局警防課 ☎227-8002

**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

**1月は、  
8日(日)**

お知らせ

まちこころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**お知らせ** 一般競争入札による市有地売り払い 図管財課 ☎224-5016

| 不動産の種類 | 所在             | 地目 | 面積(m <sup>2</sup> ) | 予定価格  | 入札保証金  |
|--------|----------------|----|---------------------|-------|--------|
| 土地     | 安茂里小市2丁目5396番5 | 宅地 | 375.15              | 863万円 | 43万2千円 |

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき／1月4日(水)~19日(木) ▶ところ／管財課(第二庁舎4階)

■入札(入札開始の30分前から受け付け開始)

▶とき／2月17日(金)14:00~15:00

▶ところ／市役所会議室202(第二庁舎10階)

※入札は、市の都合により延期や中止することがあります。

※参加申し込みや必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



**お知らせ** 長野都市計画変更(案)の縦覧 図①生活環境課 ☎224-5035  
図②公園緑地課 ☎224-7284

| 番号 | 内容                            | 縦覧場所                |
|----|-------------------------------|---------------------|
| ①  | ごみ処理場(北信保健衛生施設組合不燃物処理センター)の廃止 | 生活環境課(第二庁舎3階)、豊野支所  |
| ②  | 都市計画公園(南長野運動公園)の変更            | 公園緑地課(第二庁舎5階)、篠ノ井支所 |

◎上記はいずれも

▶縦覧期間／1月10日(火)~24日(火) ▶意見書の提出／1月10日(火)~24日(火)(必着)に、所定の用紙(市ホームページ、各縦覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、各課(〒380-8512長野市役所)へ

**お知らせ** 飯綱高原都市計画区域の整備、開発および保全の方針変更案の閲覧と公聴会 図都市計画課 ☎224-5050

▶閲覧期間／1月12日(木)~2月3日(金) ▶閲覧場所／都市計画課(第二庁舎5階)、県都市・まちづくり課(県庁7階)、長野建設事務所計画調査課(長野合同庁舎4階)

■公聴会(公述人がいない場合は実施しません)

▶とき／2月5日(日)10:00~11:30 ▶ところ／長野合同庁舎(大字南長野南県町) ▶公述申し込み／1月27日(金)(必着)までに、所定の公述申込書(県ホームページ、各閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、都市計画課(〒380-8512長野市役所)、県都市・まちづくり課(〒380-8570大字南長野字幅下692-2)、長野建設事務所計画調査課(〒380-0836大字南長野南県町686-1)のいずれかへ

**お知らせ** インターネットによる市有財産の売却

■KSI官公庁オークション

▶出品物／動産(物品)

▶申込期間／1月18日(水)13:00~2月6日(月)14:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください[1月17日(火)13:00掲載開始予定]。

図管財課 ☎224-5016

**まごころ** ありがとうございます

【子育て支援に】

▶匿名／1万円

【市立全小学校に】

▶松澤工業株式会社／本1,145冊

**募集** 長野市地域密着型サービス等運営委員会委員

認知症高齢者グループホームなどの地域密着型サービスを円滑かつ適正に運営するために、必要な事項を協議します。

▶対象／市内在住の40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／4人(書類選考後、面接)

▶任期／4月1日(土)から3年間

▶申し込み／2月15日(水)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、「私が考える地域密着型サービスとは」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで高齢者活躍支援課(〒380-8512長野市役所、

☒kourei@city.nagano.lg.jp)へ

図高齢者活躍支援課 ☎224-5094

**令和5年度**  
**募集** 長野市伝統芸能継承事業補助金

▶対象／市内で活動している伝統芸能団体が伝統芸能継承のために行う用具の新調、修理費

▶補助内容／対象経費の3分の2、限度額10万円

▶補助団体数／30団体程度(多数の場合は抽選)

▶申し込み／1月11日(水)~2月8日(水)(必着)に、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要書類を添えて、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

図文化芸術課 ☎224-7504



## 募集 令和5年度 長野市芸術文化振興 基金助成金

▶対象／助成対象団体(5人以上、過半数が市内在住・在勤・在学)が本市で行う文化芸術事業

▶助成内容／対象経費の2分の1、限度額10万円

▶助成団体数／30団体程度(多数の場合は抽選)

▶申し込み／1月11日(水)～2月8日(水)に、所定の申請書に必要書類を添えて、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※詳しくは募集要項をご確認ください。募集要項・申込書類は市ホームページ、文化芸術課にあります。

図文化芸術課 ☎224-7504

## 募集 令和5年度 子ども文化芸術賞候補者

素晴らしい文化芸術活動を行い、今後一層の活躍が期待される子どもたちを表彰し、応援します。

▶対象／次のいずれかの要件に該当する個人[市内在住・在学の、3月31日(金)時点で18歳以下の人]や団体(市内に活動拠点があり、構成員の過半数が小・中学生、高校生) ◇文化芸術の分野で、令和4年中に全国規模の大会・コンクールなどで優秀な成績を収めた ◇文化芸術の分野で、たゆみない努力を続け文化芸術の向上発展に貢献した

▶申し込み／1月4日(水)～20日(金)(必着)に、所定の推薦用紙に必要事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※募集要項や推薦書様式は市ホームページ、文化芸術課にあります。

図文化芸術課 ☎224-7504

## 募集 長野市青少年健全育成 審議会委員

青少年の健全育成・保護育成に関する事項を審議します。

▶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／若干名(書類選考)

▶任期／6月1日(木)から2年間

▶申し込み／1月16日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、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、「青少年健全育成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)を添えて、郵送か直接、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ

図家庭・地域学びの課 ☎224-5082

## 募集 長野市立公民館 運営審議会委員

市立公民館における各種事業の企画実施について、調査・審議します。

▶対象／次の全ての要件に該当する人 ◇市内在住の18歳以上(就任時) ◇市の他の審議会などの委員になっていない ◇学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う人や学識経験者

▶募集人数／三輪、松代、若穂、七二会、豊野、戸隠、鬼無里、大岡公民館で各2人(小論文と面接)

▶任期／6月1日(木)から2年間

▶申し込み／1月16日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、募集対象の各公民館にあります]に必要事項を記入の上、「公民館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)を添えて、郵送か直接、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ

図家庭・地域学びの課 ☎224-5082

## 募集 長野市社会教育委員

社会教育の諸施策に意見を述べます。

▶対象／次の全ての要件に該当する人 ◇市内在住の18歳以上(就任時) ◇市の他の審議会などの委員になっていない ◇学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う人や学識経験者

▶募集人数／2人(小論文、面接)

▶任期／6月5日(月)から2年間

▶申し込み／2月3日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、各市立公民館・交流センターにあります]に必要事項を記入の上、「社会教育について日頃感じていること」をテーマにした小論文(1,200字以内)を添えて、郵送か直接、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ

図家庭・地域学びの課 ☎224-5082

## 募集 長野市景観審議会委員

市の景観形成に関して必要な事項を調査・審議します。

▶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／若干名(書類選考)

▶任期／4月1日(土)から2年間

▶申し込み／2月1日(水)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、まちづくり課(第二庁舎5階)にあります]に必要事項を記入の上、「長野市の景観について考えていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、まちづくり課(〒380-8512長野市役所、FAX224-51111、☐machi@city.nagano.lg.jp)へ

図まちづくり課 ☎224-7179

募集 診療所パート職員

図医療連携推進課 ☎224-7453

| 番号 | 診療所                      | 職種   | 勤務時間                                     | 勤務内容                                                |
|----|--------------------------|------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ①  | 戸隠(戸隠豊岡)                 | 看護師  | 月～金曜日8:30～17:15、第1・3土曜日8:30～12:00        | 外来診療、往診補助など                                         |
| ②  | 中条                       |      | 月～金曜日8:30～17:15、第1・3・5土曜日8:30～12:30(応相談) |                                                     |
| ③  | 大岡(大岡乙)                  | 医療事務 | 月～金曜日8:30～12:30(応相談)                     | 受付事務、レセプト作成、医療費の請求経理など<br>一般・医療事務、施設管理など<br>※2カ所を兼務 |
| ④  |                          |      | 月～金曜日8:30～16:45(応相談)                     |                                                     |
| ⑤  | 信更(信更町水ノ田)・<br>信里(篠ノ井有旅) | 事務   | 月～金曜日9:00～17:15                          |                                                     |

▶採用予定日/4月1日(土) ▶対象/普通自動車運転免許と、①～③は看護師免許、④は医科医療事務管理士技能認定を有する人 ▶募集人数(書類選考、面接)/①・③～⑤1人 ②若干名 ▶申し込み/1月20日(金)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に①～③は看護師免許証、④は医科医療事務管理士技能認定証の写しを添えて、郵送か直接、医療連携推進課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎4階)へ

募集 市営住宅の入居者

図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   | 3DK | 3    | 1    | 3     |
| 吉田広町A | 吉田二丁目   | 3DK | 2    | 1    | 2     |
| 大豆島東  | 大字大豆島   | 3DK | 2    | 1    | 2     |
| 中御所   | 中御所三丁目  | 3DK | 1    |      | 1     |
| 今井    | 川中島町今井原 | 3DK | 3    |      |       |

定住促進住宅(※)

| 団地名 | 所在地  | 規格   | 募集戸数 |
|-----|------|------|------|
| 宝光社 | 戸隠   | 2LDK | 1    |
| 清水  | 戸隠栃原 | 3DK  | 1    |

▶申し込み/1月5日(木)～12日(木)8:30～19:00

[土・日曜日は10:00～16:00、9日(月)を除く]に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

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

募集 権堂イーストプラザ 市民交流センター

街角ギャラリーウィーク作品

▶展示期間/2月1日(水)～10日(金)

▶募集作品/絵画、写真、イラスト、切り絵、版画など壁に掛けられる作品(自作のもの、1人5点まで)

▶展示料/1点500円[8号(45.5センチメートル×38センチメートル)まで(額含む)、それ以上は1点1,000円]

▶申し込み/1月15日(日)～30日(月)に、直接同センターへ

ハンドメイドワークショップ

DAY出店者

▶とき/2月26日(日)10:00～16:00

▶募集店舗数/10店舗(先着順)

▶出店料/1,500円

▶申し込み/1月30日(月)までに、電話か直接、同センターへ

図同センター ☎234-2906

募集 リサイクルエコマルシェ 出店者

▶とき/2月26日(日)10:00～15:00

▶ところ/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(屋内外開催、松岡二丁目)

▶対象/市内在住で、廃材でクラフト品を手作りするなど、リサイクルを心掛けている個人か団体(事業者は除く)

▶募集店舗数/10店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料/800円

▶申し込み/1月30日(月)(必着)までに、郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「2月リサイクルエコマルシェ出店希望」・参加人数・廃材などを使用したクラフト販売品目・出店場所の希望(屋内か屋外)・電気使用の有無を記入の上、リサイクルプラザマルシェ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

図リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 図書館司書 (会計年度任用職員)

▶採用期間/4月1日(土)から1年間

▶勤務場所/南部図書館(篠ノ井御幣川、移動図書館を含む)

▶対象/図書館司書の資格を有する人

▶募集人数/3人程度(書類選考、面接)

※詳しくは、1月中旬以降、ハローワークでご確認ください。

図南部図書館 ☎292-0143

募集 松代文化財ボランティアの会 会員

▶活動内容/松代地区内の文化財案内、真田宝物館での説明など

▶応募資格/おおむね75歳以下で、養成講座[2月11日・18日、3月4日(土、計3回)]に毎回参加でき、入会後、月3回以上活動できる人

※詳しくは、お問い合わせください。

図真田宝物館 ☎278-2801

同会 ☎278-9010





## 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) |
|----------------|----------------------------------------------|---------|------------|
| ぷるぷる石けんを作ろう!   | 1月14日(土) 10:00~12:00、14:00~16:00             | 各5人     | 各700円      |
| プラバン de アクセサリー | 1月28日(土) 10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00 | 各5人     | 各300円      |
| キャンドル作り        | 2月11日(土) 10:00~12:00、14:00~16:00             | 各5人     | 各800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



## 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                          |
|---------------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| 1月15日(日)10:30~12:00 | 長野保健福祉事務所(大字中御所) | 10人     | 1月10日(火)~13日(金) | 長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065) |
| 1月21日(土)13:00~14:50 | 市保健所(若里六丁目)      | 30人     | 1月10日(火)~20日(金) | 市保健所動物愛護センター(☎262-1212)      |



## 市立長野図書館 大字長野長門町

### ■映画上映会

◇グレート・ワルツ(字幕・白黒・105分)

▶とき/1月14日(土)14:00~

◇沈黙は金(字幕・白黒・95分)

▶とき/1月28日(土)14:00~

### ■節分お楽しみ会

▶とき/1月29日(日)14:00~15:00

▶内容/豆まき、大型絵本、パネルシアターなど

▶対象/幼児~小学生程度

▶定員/30人程度(先着順)

▶申し込み/事前に電話で同館へ

### ■1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(1月1日(日)を除く)

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

圓市立長野図書館 ☎232-3558



## ダンボール迷路・ダンボールクラフトを楽しもう!

▶とき/1月28日(土)10:00~10:50、  
11:00~11:50、13:00~13:50、  
14:00~14:50、15:00~15:50

▶ところ/松代文化ホール

▶対象/小学生以下(小学2年生以下は保護者同伴)

▶定員/各2組(先着順)

▶参加料/各350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



## パソコン無料相談会

### ■パソコンの病院ながの相談会

▶とき/1月21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/2月4日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

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



## 空き家相談会

空き家の売却や有効活用などに関する相談に応じます。

▶とき/1月28日(土)10:00~15:00

▶ところ/展示サロン(第一庁舎1階)

▶対象/市内に空き家を所有する人

▶定員/30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/1月20日(金)までに、電話で長野県宅建物取引業協会長野支部(☎228-2130)へ



## 2本のサクソフォンで巡るクラシックと映画音楽の世界

▶とき/1月29日(日)14:00~(開場13:30)

▶ところ/東部文化ホール(大字小島)

▶定員/200人(先着順)

▶入場料/500円(未就学児は無料)  
圓東部文化ホール ☎296-8540



## ながのシニアのおしごと「ご縁」結び

▶とき/1月26日(木)9:30~12:00、  
13:30~16:00(参加企業入れ替え制)

▶ところ/芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶内容/履歴書の書き方などの就労支援セミナー、企業との就労相談など

▶対象/市内在住の55歳以上の人

▶定員/各30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/1月16日(月)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013)へ



## リサイクルプラザ 松岡二丁目

### ■親子エコ広場

廃材などでおもちゃや小物を作ります。

▶とき/1月31日(火)10:00~12:00

▶対象/市内在住の未就園児とその保護者

▶定員/3組(先着順)

▶参加料/300円

▶申し込み/1月12日(木)10:00から、電話でリサイクルプラザへ

### ■ながのおさがり交換会

持ち込んだ品数と同数、交換できます。

▶とき/2月11日(土)・12日(日)10:00~14:00

▶持ち物/エコバッグ

圓リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事催し** もんぜんぶら座ギャラリー 圓もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

| ところ       | 内容             | とき(10:00~19:00) |
|-----------|----------------|-----------------|
| 3階市民ギャラリー | 第23回市民書道大会     | 1月11日(水)~17日(火) |
|           | 十の会 写真展        | 1月20日(金)~26日(木) |
|           | 生きがいづくり講座合同作品展 | 2月2日(木)~5日(日)   |

**健康** 各種健康講座

圓市保健所健康課 ☎226-9961

| 講座             | とき                           | ところ              |
|----------------|------------------------------|------------------|
| 血糖値を下げる運動      | 1月16日(月)13:30~15:30          | 西部保健センター(大字安茂里)  |
|                | 1月20日(金)13:30~15:30          | 松代保健センター(松代町東条)  |
|                | 1月23日(月)13:30~15:30          | 三陽保健センター(大字西尾張部) |
|                | 1月25日(水)、2月10日(金)13:30~15:30 | 東部保健センター(大字富竹)   |
|                | 2月3日(金)13:30~15:30           | 若穂保健ステーション(若穂綿内) |
| 腰痛予防           | 1月27日(金)13:30~15:00          | 真島保健センター         |
| 効果的なウォーキング     | 2月1日(水)13:30~15:00           | かがやきひろば豊野        |
| あなたに効果のある運動を紹介 | 2月9日(木)13:30~15:00           | 北部保健センター(上松四丁目)  |

▶定員/各15人 ▶申し込み/1月10日(火)から、電話で市保健所健康課へ

**健康** 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/1月18日(水)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** 関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

▶とき/①1月19日(木)13:30~15:30、②1月26日(木)13:30~15:30  
▶ところ/①犀南保健センター(里島)、②吉田保健センター(吉田三丁目)  
▶定員/各5人程度(先着順)  
▶申し込み/1月10日(火)から、電話で①は犀南保健センター(☎293-8080)、②は吉田保健センター(☎263-7361)へ  
圓市保健所健康課 ☎226-9961

**健康** フレイル(虚弱)予防の相談会

▶とき/1月31日(火)、2月13日(月)13:00~16:45  
▶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  
▶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** リラクゼーションテクニックを知ろう

▶とき/2月4日(土)13:30~15:30  
▶ところ/松代保健センター(松代町東条)  
▶対象/市内在住の人  
▶定員/40人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/1月10日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

**健康** 専門医による認知症個別相談会

▶とき/2月8日(水)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

**スポーツ** 初心者社交ダンス・ラテン教室(後期)

▶とき/1月11日・18日、2月1日(水)13:00~14:00(計3回)  
▶ところ/ホワイトリング  
▶対象/社交ダンスの初心者  
▶定員/5人(先着順)  
▶参加料/3,000円  
▶申し込み・問い合わせ/1月10日(火)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、電話かファクスで、市ダンススポーツ連盟の内山さん(☎090-5503-6667、FAX299-8139)へ

**スポーツ** 骨盤コンディショニング

▶とき/1月12日~3月30日(木)10:00~11:30(2月23日を除く)  
▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目)  
▶対象/18歳以上の人  
▶定員/各20人(先着順)  
▶参加料/各500円  
▶申し込み・問い合わせ/1月10日(火)から、電話か直接、同センター(☎295-3055)へ

**スポーツ** 年明けリフレッシュヨガ

▶とき/1月14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** 温湯温泉「湯～ぱれあ」

岡湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■おひさま教室(小学生以下限定)

| 教室            | とき                         | 教室           | とき                  |
|---------------|----------------------------|--------------|---------------------|
| 子ども貸切プール      | 1月8日・22日(日)13:00～15:00     | 親子でダンス       | 1月22日(日)10:00～10:45 |
| ママのコアトレ       | 1月11日(水)10:30～11:30        | ママダンス        | 1月22日(日)11:00～11:45 |
| みんなでリトミック     | 1月14日(土)10:30～11:15        | わらべ歌ベビーマッサージ | 1月23日(月)10:30～11:30 |
| 家族で水中サーキット運動  | 1月15日(日)10:30～11:30        | からだすっきりママヨガ  | 1月24日(火)10:30～11:30 |
| わらべうた産後ダンス    | 1月16日(月)10:30～11:30        | 親子でリトミック     | 1月25日(水)10:30～11:15 |
| ひよこ親子ビクス      | 1月18日(水)10:00～10:45        | 親子フラダンス      | 1月28日(土)10:30～11:30 |
| ベビー&ママ・パパ水中運動 | 1月19日(木)・29日(日)10:30～11:30 | 【小学生講座】      | 1月29日(日)14:00～15:00 |
| わらべうたでいちにのさん  | 1月20日(金)10:30～11:30        | 親子バランスボール    |                     |
| 親子で楽しく英語遊び    | 1月21日(土)10:30～11:15        | ベビーヨガで手遊び歌遊び | 1月31日(火)10:30～11:30 |
| 親子水陸チャレンジ     | 1月21日(土)14:00～15:30        |              |                     |



▶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)

※ の日は、プロカメラマンによる写真撮影があります。

※定員、料金など、詳しくはホームページをご覧ください。か、電話で湯～ぱれあへ。

**スポーツ** 戸隠中社  
スノーフェスティバル

- ▶とき/2月26日(日)8:00～13:00
- ▶ところ/戸隠スキー場 中社ゲレンデ
- ▶競技種目/大回転(年代・男女別)
- ▶対象/小学生以下とその保護者
- ▶定員(先着順)/小学生以下70人、保護者15人
- ▶参加料(保険料含む、リフト料金別途)/小学生以下1,000円、保護者2,000円
- ▶申し込み/2月5日(日)17:00(必着)までに、次のいずれかの方法で申し込み ◇二次元コードから ◇所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送で長野市スキークラブ事務局(〒381-2223長野市里島76-2)へ ◇直接、戸隠中社スキー学校窓口へ
- ※要項・申込書は、長野市スキークラブホームページにあります。
- 岡長野市スキークラブ 和栗さん ☎090-4230-1175

**スポーツ** 障害者スポーツ講習会  
(卓球)

- ▶とき/1月28日(土)13:30～15:30
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/1月18日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

**スポーツ** 南長野運動公園

- リラックスヨガ
- ▶とき/毎週月曜日17:50～18:45
- 初級エアロ
- ▶とき/毎週水曜日13:00～13:45
- ピラティス
- ▶とき/毎週水曜日20:35～21:05
- ◎上記はいずれも
- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/600円
- 岡南長野運動公園 ☎293-4048

**教室** 愛犬の正しい飼い方  
しつけ方教室

- ▶とき/1月21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/1月10日(火)～20日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**教室** 親子関係スキルアップ  
講座

- ▶とき/2月1日～22日(水)10:00～12:00(計4回)
- ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶対象/おおむね3～10歳の子どもを持つ保護者で4回とも参加できる人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/1月10日(火)から、電話でこども総合支援センターあのと(☎224-7849)へ

教室 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                              | 対象      | 定員(先着順) | 受講料   |
|-----------|---------------------------------|---------|---------|-------|
| かんたん水引講座  | 2月4日(土)10:00~12:00、14:00~16:00  | どなたでも   | 各5人     | 各700円 |
| プログラミング教室 | 2月18日(土)10:00~11:30、13:00~14:30 | 年長児~小学生 | 各5人     | 各900円 |

▶申し込み/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[プログラミング教室は、2月1日(水)申込開始]

教室 無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

圓行政DX推進課☎224-7506

■若穂公民館☎282-2082

| とき(2月) | 3日(金) | 7日(火) | 10日(金) | 14日(火) | 21日(火) |
|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
|        | 午前 午後 | 午前 午後 | 午前 午後  | 午前 午後  | 午前 午後  |
| 内容     | ア イ   | ア イ   | ア イ    | ア ウ    | ウ エ    |

■浅川公民館☎263-1001

| とき(2月) | 8日(水) | 13日(月) | 15日(水) | 22日(水) | 24日(金) |
|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
|        | 午前 午後 | 午前 午後  | 午前 午後  | 午前 午後  | 午前 午後  |
| 内容     | ア イ   | ア イ    | ア イ    | ア ウ    | 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・メールなどの基本操作 イ=地図・カメラなどアプリケーションの使い方 ウ=SNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参推奨) 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) ▶定員/各8人(先着順) ▶申し込み/1月10日(火)から各開催日の5日前(休館日の場合、翌開館日)までに、電話で各公民館へ

※上記教室の開催後に、マイナンバーカードの申請相談を受け付けます。希望する人は、国から送られた二次元コード付きの申請書を持参してください。

※同様の教室を、エムデジながの電話教室でも開催しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



教室 救命講習

※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                             |        |         |                  |
| 2月10日(金)9:00~10:30                   | 東部分署   | 10人     | 東部分署(☎222-0119)  |
| ■普通救命講習Ⅱ                             |        |         |                  |
| 2月17日(金)9:00~13:00                   | 豊野支所3階 | 10人     | 豊野分署(☎215-3119)  |
| ■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) |        |         |                  |
| 2月9日(木)9:00~12:00                    | 中央消防署  | 15人     | 鬼無里分署(☎256-3119) |
| ■普通救命講習Ⅲ                             |        |         |                  |
| 2月16日(木)9:00~12:00                   | 松代支所2階 | 10人     | 松代消防署(☎278-2992) |

※2月開催予定の普通救命講習Ⅰ、上級救命講習は、受講定員に達しました。

教室 二級建築士受験準備講座

圓長野地域職業訓練センター☎221-0505

| コース          | とき(9:30~16:30)※1      | 定員(先着順) | 受講料       |
|--------------|-----------------------|---------|-----------|
| 学科・製図        | 2月4日(土)~9月2日(土)(計58回) | 10人     | 8万5千円(※2) |
| 製図(対象=学科合格者) | 7月8日(土)~9月2日(土)(計18回) | 10人     | 4万円(※3)   |

※1…土曜日以外に講座を実施する場合あり

※2…雇用保険加入者は7万5千円

※3…雇用保険加入者は3万5千円

▶ところ/長野地域職業訓練センター(大字大豆島) ▶申し込み/1月20日(金)までに、直接同センターへ(土・日曜日、祝日を除く)

教室 せんてい バラの剪定講習会

▶とき/1月25日(水)10:00~12:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/1,000円

▶申し込み・問い合わせ/1月10日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

教室 もしかして無自覚かも? ハラスメントを生まない職場コミュニケーション

▶とき/1月28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

※オンラインでも参加できます。

※託児を実施します(要予約)。

教室 70歳までの就業機会確保シニア人材活用セミナー

▶とき/2月15日(水)14:00~16:30

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶対象/市内企業・法人の経営者、役員、人事労務担当者

▶定員/50社(先着順、1社2人まで)

▶申し込み/2月7日(火)までに、電話かファクスでながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013、FAX217-6058)へ

圓商工労働課雇用促進室☎224-7492

教室 在職者定着支援研修 ~今、なぜレジリエンスなのか

▶とき/2月16日(木)13:30~15:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/市内在勤か、市内在住で仕事をしている人

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/2月10日(金)までに、事業所ごとに、電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ



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                          | 定員(先着順) | 受講料     | 申込期間                |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------|---------|---------------------|
| 音楽療法を体験しよう                        | 1月25日、2月8日(水)10:00~11:30(計2回)        | 篠ノ井<br>(篠ノ井御幣川)<br>☎293-7227 | 20人     | 200円    | 1月11日(水)9:00~       |
| 骨盤調整ヨガ®                           | 1月26日、2月2日・9日(木)<br>10:00~11:30(計3回) |                              | 18人     | 300円    | 1月12日(木)9:00~       |
| アロマでリラックス 和みヨガ                    | 2月1日~3月15日(水)14:00~15:30(計4回)        |                              | 18人     | 1,200円* | 1月16日(月)9:00~       |
| 脳が喜ぶ!心が笑う!<br>臨床美術                | 1月30日(月)10:00~12:00                  | 松代<br>(松代町東条)                | 12人     | 600円*   | 1月11日(水)9:00~       |
| 刺し子の花ふきん                          | 2月6日・13日(月)10:00~12:00(計2回)          | ☎278-0050                    | 10人     | 1,100円* | 1月16日(月)9:00~31日(水) |
| 幻の「ラジオ体操第3」と「第1<br>スローバージョン」を覚えよう | 2月3日(金)13:30~14:30                   | 三陽(大字西尾張部)<br>☎259-2411      | 25人     | 100円    | 1月12日(木)9:00~       |

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ  
\*…材料費含む

教室 リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

| 講座                 | とき                      | 定員(先着順) | 受講料    | 申込開始日         |
|--------------------|-------------------------|---------|--------|---------------|
| リメイク教室~ネクタイからがま口作り | 1月25日(水)10:00~12:00     | 5人*     | 500円   | 1月12日(木)10:00 |
| ゆめ工房 紙すき体験         | 2月9日(木)10:00~12:00      | 5人      | 100円   | 1月13日(金)10:00 |
| ねこはんてん作り           | 2月9日(木)10:00~14:30      | 5人      | 1,500円 |               |
| 布ぞうり作り             | 2月13日・27日(月)10:00~14:30 | 各6人     | 各300円  |               |
| 生ごみ堆肥でおいしい野菜づくり    | 2月23日(木)13:30~15:30     | 10人     | 無料     |               |

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ  
\*…初めての人を優先した上で、抽選

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・保険料などを含まず。
- ・申し込み日時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=1月4日(水)9:00~10日(火)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)、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  
会館しなのき



◀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         |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|-------|--------|---------------|
| ■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、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)     |                            |    |       |        |               |
| 北部 お仕事帰り・おやすみ前のアロマヨガ                                               | 2月2日~3月16日(木)19:00~20:00   | 4  | 15(7) | 2,880円 | 1月13日(金)18:00 |
| クラフトテープで作る蓋(ふた)付きマスクケース                                            | 3月5日・12日・19日(日)13:30~15:30 | 3  | 10(5) | 1,845円 |               |
| 中部 運氣UP!ハッピーカラー風水                                                  | 3月4日・11日(土)10:00~11:30     | 2  | 12(6) | 1,130円 | 1月12日(木)18:00 |
| クラフトテープで作る春バッグ                                                     | 3月4日・11日(土)10:00~12:00     | 2  | 10(5) | 1,630円 |               |
| 南部 未来に備えた保険の選び方・見直し方                                               | 2月16日(木)15:00~17:00        | 1  | 8(5)  | 315円   | 1月12日(木)18:00 |
| 粘土が金属に!手作りシルバーアクセサリー                                               | 2月18日(土)10:00~12:00        | 1  | 12(5) | 2,180円 |               |
| イデコとニーサを使って教育・老後資金を貯めよう                                            | 3月3日~24日(金)19:00~20:30     | 4  | 8(4)  | 1,860円 |               |

|                                                              |                     |             |   |       |      |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---|-------|------|
| ■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) |                     |             |   |       |      |
| ◆ちょっと得する相続の基礎                                                | 2月15日(水)            | 10:00~12:00 | 1 | 12(5) | 415円 |
| ◆相続無料相談会(1人40分)                                              |                     | 13:00~17:00 | 1 | 5     | 無料   |
| 大人女性向けスキンケア・メイク                                              | 3月22日(木)10:00~12:00 |             | 1 | 12(5) | 600円 |

|                                                                 |                     |             |   |       |        |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---|-------|--------|
| ■勤労者女性会館しなのき南部会場(篠ノ井小森☎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) |                     |             |   |       |        |
| ◆税理士が教える相続対策(2月)                                                | 2月17日(金)            | 10:00~12:00 | 1 | 8(4)  | 415円   |
| ◆相続無料相談会(2月、1人40分)                                              |                     | 13:00~17:00 | 1 | 5     | 無料     |
| 心の回復力「レジリエンス」の高め方を学ぶ                                            | 3月9日・16日(木)         | 10:30~12:00 | 2 | 10(6) | 1,000円 |
| ◆税理士が教える相続対策(3月)                                                | 3月17日(金)            | 10:00~12:00 | 1 | 8(4)  | 415円   |
| ◆相続無料相談会(3月、1人40分)                                              |                     | 13:00~17:00 | 1 | 5     | 無料     |
| 大人女性向けスキンケア・メイク                                                 | 3月23日(木)10:30~12:00 |             | 1 | 12(6) | 490円   |

|                                               |          |             |   |       |      |
|-----------------------------------------------|----------|-------------|---|-------|------|
| ■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く) |          |             |   |       |      |
| 税理士が教える相続税対策                                  | 3月14日(火) | 10:00~12:00 | 1 | 12(6) | 315円 |
| 相続無料相談会(1人40分)                                |          | 13:00~17:00 | 1 | 5     | 無料   |

|                                                              |                            |   |    |         |                                       |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|---|----|---------|---------------------------------------|
| ■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) |                            |   |    |         |                                       |
| ワード(文章)基礎コース★★★★☆☆                                           | 2月6日・13日・20日(月)9:30~16:30  | 3 | 10 | 15,000円 | 1月6日(金)9:00から、開催日の1週間前まで<br>[先着] [電話] |
| アクセス(データベース)コース★★★★★★                                        | 2月12日・19日(日)9:30~16:30     | 2 | 5  | 15,000円 |                                       |
| パワーポイント(プレゼンテーション)コース★★★★☆☆                                  | 2月18日・25日(土)9:30~16:30     | 2 | 10 | 11,000円 |                                       |
| エクセル(表計算)基礎コース★★★★☆☆                                         | 2月22日、3月1日・8日(水)9:30~16:30 | 3 | 10 | 15,000円 |                                       |
| ワード(文章)応用コース★★★★☆☆                                           | 2月24日、3月3日(金)9:30~16:30    | 2 | 10 | 12,000円 |                                       |



# 日本一の魅力 戸隠スキー場

スキー場レビューサイトで  
日本一になりました。

## 2022-23シーズン営業中！

### 抜群の雪質

幅広いニーズに応える全19コースで、「魔法の粉雪」といわれる良質なパウダースノーを楽しめます。



### 絶景戸隠連峰

山頂エリアから望む戸隠連峰は、息をのむほどの絶景です。

#### 充実の レストラン

戸隠スキー場のレストランは全国屈指のクオリティーです。名物の手打ちそばやラクレットランチなど、さまざまなメニューを楽しめます。

#### イベントが 盛りだくさん

- ▶1月8日(日)／スノートレジャーハント
  - ▶1月15日・29日(日)／スマホで忍者ラリー
  - ▶毎月第3日曜日／スキーこどもの日
- ※スキーこどもの日は、小学生以下のリフト券が無料です(リフト券発行手数料200円が必要)。



▲お得なパック料金など、詳しくはこちら  
(公式ホームページ)



▲戸隠スキー場イメージキャラクター「とがっきー」

問 観光振興課 北部産業振興事務所 ☎254-2324 FAX254-3883 ✉kankou-hokubu@city.nagano.lg.jp

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一覧

