

くらしのチャンネル

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

お知らせ マイナポイントの 申込期限などの延長

▶ **申込期限** / 9月30日(土)

※ポイントをもらうためのキャッシュレス決済の利用・チャージ期限も同日です。

※一部の決済サービスは申込期限が早い場合があります。

▶ **対象** / 2月28日までに、マイナンバーカードを申請した人



☎マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

お知らせ マイナンバーカードを 受け取りましたか？

マイナンバーカードの交付通知書が届いた人は、内容を確認の上、お早めに受け取りをお願いします。

☎市民窓口課 ☎224-8380

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** / 7月14日(金)13:00～31日(月)14:00

※詳しくは、市HPをご覧ください[7月13日(木)13:00掲載開始予定]。

☎管財課 ☎224-5016

お知らせ 土地家屋調査士 無料相談会

▶ **とき** / 7月31日(月)13:30～16:00

▶ **ところ** / 芸術館展示サロン

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で県土地家屋調査士会長野支部(☎273-8120)へ

お知らせ 行政相談

行政への苦情や要望など、さまざまな相談に応じます。

とき (10:00～12:00)	ところ
7月14日・21日・28日、8月4日(金)	市民相談室 (もんぜんぷら座)
7月14日(金)	豊野支所
7月21日(金)	松代支所
8月1日(火)	信州新町支所
8月4日(金)	篠ノ井交流センター
8月7日(月)	中条総合市民センター

☎広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 行政書士無料相談会

▶ **とき** / 7月14日(金)13:00～16:00

▶ **ところ** / かがやきひろば柳町

▶ **対象** / 市内在住の人

▶ **定員** / 4人(先着順)

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話か直接、同ひろば(☎235-0019)へ

お知らせ 人権擁護委員による よろず相談

毎日の暮らしの中で起こる、人権に関する問題の相談に応じます。

とき	ところ
7月11日(火) 13:00～16:00	川中島町公民館
7月14日(金) 13:30～16:00	豊野支所
7月18日(火) 13:00～16:00	中央隣保館、 更北公民館
8月7日(月) 10:00～12:00	中条総合市民センター

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 不用品あっせん

▶ **さしあげます** / 蚊帳、猫のケージ、家庭用精米機、七五三用の着物(7歳女兒)

▶ **ゆずってください** / 脱穀機、まきストーブ

▶ **申し込み・問い合わせ** / 7月10日(月)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 市民病院 病後児保育室新設

▶ **開所日時** / 月～金曜日8:00～18:00(祝休日・年末年始を除く)

▶ **ところ** / 市民病院病後児保育室「ベビーハウスたんぼぼ」

▶ **対象** / 病気の回復期にあり、集団保育が困難な生後6カ月～就学前の子ども

▶ **定員** / 1日3人(先着順)

▶ **利用料** / 1日2,000円(昼食代など含む)

▶ **申し込み** / 事前に電話で、ベビーハウスたんぼぼ(☎295-1627)へ

☎保育・幼稚園課 ☎224-8406

お知らせ 避難行動要支援者名簿 作成のための調査

災害対策基本法に基づき、災害発生に備え、避難の際に支援を必要とする人の名簿を作成しています。民生委員の訪問などにより、名簿掲載の同意の有無を確認する調査を実施します。

▶ **調査期間** / 7～10月

▶ **対象** / 75歳以上のみの世帯、要介護3以上の人、身体障害者手帳1・2級の人、視聴覚障害の人、療育手帳A1・A2の人、精神障害者保健福祉手帳1級の人、その他該当する人など

☎福祉政策課 ☎224-5028

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

お知らせ 農作業中の熱中症予防のお願い

①高温時の作業は極力避ける ②作業中は20分おきに休憩し、水分補給を行う ③帽子や冷感タオル、空調服などの熱中症予防グッズを活用する ④単独作業を避ける

圃農業政策課 ☎224-7274

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

7月19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。

圃市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート

内閣府では、今後の防災対策に向けて、市民の声を反映させるため、避難意識などに関するアンケート調査を実施します。右の二次元コードから回答してください。



▶**回答期限**／8月31日(木)まで
圃危機管理防災課 ☎224-5006

お知らせ 市町村振興宝くじ「サマージャンポ宝くじ」販売

宝くじの収益金は市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶**発売期間**／7月4日(火)～8月4日(金)
圃財政課 ☎224-5014

【おわびと訂正】

本紙6月号に掲載した記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

■29ページ くらしのチャンネル欄
〔正〕「わが街ながのゆかりの作家展『くもざる個展～パステルで描く動物たち』」

〔誤〕「わが街ながのゆかりの作家展『くもざる個展～パステルカラーで描く動物たち』」

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**／7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(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人

▶**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または要介護4・5相当)=3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護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**／7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**／9月下旬

▶**申し込み**／7月31日(月)(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
※在宅福祉介護料は、各支所でも申し込みできます。

圃障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ 高齢者の在宅介護支援

▶**対象**／7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、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、6月30日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者を除く)

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

▶**申し込み**／7月31日(月)(消印有効)までに、所定の申請書〔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、同課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ
圃地域包括ケア推進課 ☎224-8929

お知らせ 長野市子育てガイドブックの発行

▶**配布場所**／市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎2階各課(こども総合支援センター、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課)、健康課、各保健センター、各支所、各こども広場など
圃こども総合支援センター ☎224-7849

お知らせ 夏の成人式のご案内

日程など、詳しくは市HPをご覧ください。

圃家庭・地域学びの課 ☎224-5082

お知らせ 視覚障害者用の電子図書館をご利用ください

スマートフォンやタブレットなどを使って、音声による電子書籍が利用できます。

▶**対象**／視覚障害の身体障害者手帳所有者

圃市立長野図書館 ☎235-7700

まごころ ありがとうございます

【母子家庭のための福祉事業に】

▶ 匿名 / 3,000円

7月の日曜開庁は9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



〒227-2322 長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

募集 市営住宅の入居者

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DKY	3	1	3
大豆島東	大字大豆島	3DKY	1		1
川合新田	大字稲葉	3DKY	1		1
若里	若里五丁目	3DKY	2		2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	2		
美濃和田	豊野町石	3DKY	1		

■車いす使用者向け住宅(※1)

団地名	所在地	規格	募集戸数
上松東	上松四丁目	3DKY	1

■特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
川口	大岡甲	4DKY	1

◇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。

▶ **申し込み** / 7月6日(木)~12日(水)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社へ

※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の人を含む世帯のみ申し込み可能です(申し込み前に居宅内を見学できます(要予約))。

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

募集 標語入り防火ポスター

火災予防を啓発する絵・図や標語が入ったポスターを募集します。

▶ **対象** / 長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住の園児、小学生、中学生

▶ **募集区分** / 園児の部(標語不要)、小学生の部、中学生の部

▶ **作品規格** / B4版からB3版程度の用紙を必ず縦長に使用、色彩は自由(個人の応募に限る)

▶ **応募方法** / 7月1日(土)~8月31日(木)(消印有効)に、作品の裏面に園・学校名、学年(園児は年齢)、氏名(ふりがな)を記入の上、直接最寄りの消防署などへ持参するか、郵送で予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2)へ

☎予防課 ☎227-8001

募集 長野市文化芸術振興審議会公募委員

▶ **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** / 若干名(書類選考)

▶ **任期** / 9月1日(金)から2年間

▶ **申し込み** / 7月31日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、「長野市の文化芸術について感じていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ

☎文化芸術課 ☎224-7504

行事 催し 松代文化ホール



■ベビーマッサージ

▶ **とき** / 7月21日(金)10:00~11:00

■ダンボール迷路で遊ぼう!

▶ **とき** / 8月5日(土)~7日(月)・9日(水)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~

■天然石の標本をつくろう!

▶ **とき** / 8月5日(土)13:00~14:00、14:30~15:30

■浮沈子で釣りゲームをつくろう

▶ **とき** / 8月6日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

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 ※参加料がかかります。詳しくは、同ホールHPをご覧ください。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



もんぜんぷら座ギャラリー

もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民 ギャラリー	せせらぎ美術協会洋画展	7月10日(月)~16日(日) 10:00~17:00
	若槻写友会・写友ともしび合同写真展	7月21日(金)~26日(水) 10:00~17:00
	広島・長崎原爆写真展	7月27日(木)~8月3日(木) 10:00~19:00



犬と猫の休日譲渡会

- ▶とき/7月15日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/市保健所
- ▶定員/45人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月10日(月)~14日(金)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ



第9回 親子ミニ四駆イベント

- ▶とき/7月17日(月)11:00~17:00
 - ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター
 - ▶対象/小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
 - ▶タイムレースエントリー料/300円
 - ▶走行料/10分100円
 - ※製作体験教室など詳しくは、同センターHP、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。
- 同センター ☎234-2906




浴衣の着付け110番

- 着付けや、着崩れた際のお直しをします。
- ▶とき/8月5日(土)14:00~19:00
 - ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター
 - ▶定員/30人程度(先着順)
 - ▶利用料/着付け1,000円、お直し500円
 - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ



天体観測会(雨天決行)

- ▶とき/7月22日(土)19:00~21:30
- ▶ところ/南長野運動公園
- ▶対象/小学生以下(保護者同伴)
- ▶定員/10組(先着順)
- ▶参加料/一般300円、小学生以下200円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/  7月10日(月)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ




真田宝物館であそぼ!

- かぞぐるま作りや真田邸ガイドツアーなど、親子向けのイベントです。
- ▶とき/7月29日(土)10:00~11:30、13:00~14:30(受付時間)
 - ▶ところ/文武学校、真田邸ほか
 - ▶対象/小学生以下
 - ※付き添いの保護者は入館料がかかります。
- 同真田宝物館 ☎278-2801



薬草に親しむ会

- 講演会、薬草観察などを行います。
- ▶とき/8月6日(日)9:30~11:30(雨天時は講演会のみ開催)
 - ▶ところ/茶臼山自然植物園
 - ▶対象/市内在住の人
 - ▶定員/60人(先着順)
 - ▶申し込み/7月18日(火)か  から、(一社)長野市薬剤師会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同会(☎227-3222)へ
- 同食品生活衛生課 ☎226-9970



市立長野図書館

7月のおはなし会

- ▶とき/毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜日〔7月1日(土)を除く〕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

- ◇「シャレード」(字幕・カラー・113分)
 - ▶とき/7月8日(土)14:00~
 - ◇「素晴らしき哉、人生!」(字幕・白黒・130分)
 - ▶とき/7月22日(土)14:00~
- 同市立長野図書館 ☎232-3558



南部図書館

7月のおはなし会

- ▶とき/7月12日・19日・26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
- ### 夜のなつやすみこども会
- ▶とき/7月29日(土)17:30~18:30
 - ▶内容/人形劇、工作など
 - ▶対象/幼児~小学3年生とその保護者

あかちゃんのおはなし会

- ▶とき/8月2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
- 同南部図書館 ☎292-0143



彩と香の富貴蘭展

- 約60鉢を展示します(販売あり)。
- ▶とき/7月8日(土)9:00~16:00、9日(日)9:00~15:00
 - ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 圃(一財)ながの緑育協会
- ☎214-8719

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 信州新町美術館・化石博物館

■葉脈のしおり作りに挑戦!

▶とき/7月8日・15日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各50円

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■画家 くもざる ライブペイント

幅3メートルの作品を描きます。

▶とき/7月29日(土)・30日(日)

10:00~15:00

※写真撮影可

上記はいずれも

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

園信州新町美術館・化石博物館

☎262-3500

行事催し 市立博物館
子ども体験のひろば

■木のスクリー船をつくろう

▶とき/7月8日(土)10:00~12:00

▶参加料/300円

■たわらあみでつくるかべかざり(金魚)

▶とき/7月15日(土)10:00~12:00

■ダンボール箱でミニカホンをつくろう(※)

▶とき/7月22日(土)10:00~12:00、13:00~15:00

▶参加料/各100円

■牛乳パックでルービックキューブをつくろう

▶とき/7月29日(土)10:00~12:00

■つなわり自転車をつくろう

▶とき/8月5日(土)10:00~12:00

▶参加料/200円

上記はいずれも

▶受付時間/11:00まで(※のみ14:00まで)

▶入館料/一般300円、高校生150円(小・中学生無料)

園市立博物館

☎284-9011

行事催し 戸隠地質化石博物館

■手仕事のじかん「苔(コケ)テラリウム」

▶とき/7月9日(日)13:00~15:00

▶対象/15歳以上の人

▶定員/10人(先着順)

▶参加料/800円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市立博物館(☎284-9011)へ

■戸隠博物館夏まつり

さまざまなワークショップや体験イベントを用意しています。

▶とき/7月29日(土)10:00~15:00

※ワークショップごとに体験料(無料~500円)が異なります。

上記はいずれも

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

■博物館わくわく入門

「ヒメアジサイを見る」

▶とき/7月16日(日)9:00~12:00

▶集合場所/戸隠神社中社西駐車場

▶対象/小学生以上

▶定員/15人(先着順)

▶参加料/200円

▶申し込み/事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

園戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

行事催し 下水道ふれあいデー

普段は見るできない下水道施設を見学できます。夏休みの自由研究の題材などにぜひご利用ください。

▶とき/8月6日(日)10:00~14:00

▶ところ/アクアパル千曲

※詳しくは、市HPをご覧ください(7月中旬掲載予定)。

園下水道整備課

☎224-5074

行事催し 第28回中条で
カブトムシをとろう

▶とき/7月16日(日)9:00~12:00
(整理券配布8:00~)

▶ところ/「道の駅中条」の裏山

▶対象/親子(高校生以下の子どもとその保護者)

▶定員/300組(先着順)

▶参加料/一組1,000円

園中条支所

☎268-3001

行事催し 保育士による保育士のための
なんでも懇談会

▶とき/①7月26日(水)、②8月18日(金)9:40~11:45

▶ところ/①中央保育園、②山王保育園

▶対象/保育士養成校に通う学生、保育士職に関心のある高校生

▶定員/各10人(先着順)

▶申込期限/①7月21日(金)、

②8月10日(木)17:00

▶申し込み/7月1日(土)か

ら、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

園保育・幼稚園課

☎224-8039

行事催し 長野発SDGs
ファッションショー

市と連携協定を締結している岡学園トータルデザインアカデミーが「アート&ファッションSDGs DE あそぼう」を開催します。

とき(8月)	内容
2日(水)~7日(月) 9:00~16:30	作品展示
6日(日)	13:30~14:00 ファッションショー
	14:00~15:00 ワークショップ

▶ところ/ながの環境エネルギーセンター管理棟

園岡学園トータルデザインアカデミー

ミ一

☎226-5719

行事催し 森カフェ体験

圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

森の中で遊びやたき火をし、自由にのんびり楽しむ「森カフェ」体験です。「森カフェ」を自分で開く講座も開催します。

講座	とき	ところ	対象	定員(先着順)	参加料
森カフェ体験	7月15日(土)10:00~15:00	猪ノ平 市民ふれあいの森	どなたでも	20人	200円
森カフェコーディネーター養成	7月16日(日)10:00~15:30		小学5年生以上	10人	1,000円

▶申し込み/7月10日(月)までに、電話で圃森林いのしか対策課へ

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/7月15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/8月5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 「わくわく農業体験」

- ▶とき/7月30日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/戸隠、鬼無里[長野駅東口ユメリアバスパーク、JAながの会館(駐車場あり)から送迎]
- ▶内容/ブルーベリー・ミニトマト・ピーマン収穫体験、箱膳での昼食、松巖寺見学など
- ▶定員/30人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/中学生以上4,000円、小学生以下2,000円(送迎費用・昼食代など含む)
- ▶申し込み/7月10日(月)までに、電話で(株)農協観光長野支店(☎224-6100)へ



圃(一社)
市農業公社
☎227-1650

行事催し 聴覚障害者向け講演会
「水害から身を守るには？」

- ▶とき/7月23日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶申し込み/7月14日(金)までに、右下の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(FAX229-5558)へ



※手話通訳・要約筆記が付きます。
※託児を実施します(1人500円、要予約)。
圃デフネットながの ☎229-5557

行事催し ブッシュクラフト体験

- ▶とき/8月8日(火)9:30~17:30
 - ▶ところ/アソビーバナガノパーク
 - ▶内容/たき火、ナイフの使い方など
 - ▶対象/小学生~高校生(小学4年生以下は保護者同伴)
 - ▶定員/20人(先着順)
 - ▶参加料/一人1,000円
 - ▶申し込み/事前に電話でアソビーバナガノパーク(☎239-2522)へ
- 圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

健康 膝痛予防講座

- ▶とき/7月25日(火)13:30~15:00
- ▶ところ/犀南保健センター
- ▶内容/講話、運動の紹介
- ▶申し込み・問い合わせ/7月21日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 長野市民病院
第40回市民健康講座

- ▶とき/7月8日(土)14:00~16:00
 - ▶内容/がん治療に関する講演など
 - ▶定員/100人(先着順)
 - ※病院内ではマスクを着用してください。
- 圃(地独)長野市民病院 ☎295-1199



健康 専門医による
認知症個別相談会

- ▶とき/7月19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

健康 不妊カウンセラーによる
不妊・不育症相談

- ▶とき/7月19日(水)13:00~16:00
- ▶ところ/市保健所
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

健康 フレイル予防の相談会

- ▶とき/7月24日(月)、8月8日(火)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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

内容	とき(13:30~15:00)	ところ	申込締め切り日
理学療法士講話・実技 ～日常生活の中でできる運動	8月18日(金)	芹田公民館	8月4日(金)
網膜色素変性症患者交流会	8月23日(水)	市保健所	8月9日(水)
パーキンソン病患者交流会	8月29日(火)		8月15日(火)

▶対象/難病患者とその家族、支援者

▶申し込み/各申込締め切り日までに、電話で健康課へ

健康 オーラルフレイル講演会

▶とき/7月20日(木)14:00~15:30

▶ところ/若里市民文化ホール

▶演題/「高齢者の食支援について
～機能と形態、オーラルフレイルの
観点から」[講師=五島秀樹さん(長
野赤十字病院歯科口腔外科医師)]

▶申し込み・問い合わせ/事前に電
話で健康課(☎226-9961)へ

スポーツ 巡りを良くするヨガ

▶とき/7月22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
で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ パラスポーツ体験会
車いすバスケットボール

▶とき/7月29日(土)9:30~11:30

▶ところ/市障害者福祉センター

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/7月19日(水)までに、電
話がファクスで市障害者スポーツ協
会(☎・FAX共通266-8834)へ

圏スポーツ課 ☎224-7804



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)

講座名/とき
親子水陸チャレンジ教室/ 7月8日・22日(土)
マタニティヨガ/7月9日(日)
ママのコアトレ/7月12日(水)
Kidsダンス/7月12日~9月27日(水)
ベビー&ママ・パパ水中運動/ 7月15日(土)・20日(木)・30日(日)
小学生水陸チャレンジ教室/ 7月15日・29日(土)
親子で楽しく英語遊び/ 7月15日~9月16日(土)
子ども貸切プール/ 7月16日・23日・30日(日)
ひよこ親子ピクス/ 7月19日~9月27日(水)
ベビーヨガで手遊び歌遊び/ 7月20日(木)
家族でフラダンス/7月22日(土)
わらべ歌ベビーマッサージ/ 7月24日(月)
親子でリトミック/ 7月26日~9月6日(水)
みんなでリトミック/7月29日(土)

上記はいずれも

▶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・時間など、詳しくはHPをご
覧いただくか、電話で湯～ぱれあ
へ

圏湯～ぱれあ ☎282-5500

スポーツ 長野市スポーツ協会

■初心者社交ダンス教室ルンバコース

▶とき/7月17日・31日、8月7日・
21日(月)19:00~20:30

▶ところ/ホワイトリング

▶対象/市内在住の18歳以上の社
交ダンス初心者

▶定員/各8人(先着順、1回から参加可)

▶参加料/1回1,000円(別途冷房料)

▶申し込み/7月11日(火)(必着)まで
に、住所・氏名・年齢・性別・携帯番
号を記入の上、はがきかファクス
で、市ダンススポーツ連盟の内山国
晴さん(〒388-8006篠ノ井御幣川
5-13、FAX299-8139)へ

■夜間ソフトテニス(後期)教室

▶とき/7月27日~9月14日(木)
19:00~21:00(計8回)

▶ところ/南長野運動公園テニスコート

▶対象/市内在住の10歳以上の人

▶定員/40人(先着順)

▶参加料/5,000円[保険料別途=中学
生以下・60歳以上500円、高校生~59
歳1,000円(前期受講者は参加料のみ)]

▶申し込み/7月20日(木)19:00~
20:00に、参加料と保険料を持参の上、
直接南長野運動公園テニスコートへ
圏(公財)長野市スポーツ協会

☎224-5088

教室 親子手話教室
～手話で話してみよう

▶とき/7月29日(土)13:30~15:00

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶対象/小学生とその保護者

▶定員/35人(先着順)

▶申し込み/7月23日(日)ま
で、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(✉nagano.shuwa.kids@
gmail.com)へ



圏障害福祉課 ☎224-5030

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／7月15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／7月10日(月)～14日(金)に、電話で同センターへ

■猫講座～幸せな猫生(ねこせい)のためにできる事

- ▶とき／7月18日(火)14:00～15:30
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同センターへ

■子ども動物あいご教室

- 市保健所にいる犬や猫について学び、世話や診療を体験します。
- ▶とき／7月27日(木)・28日(金)10:00～12:00
 - ▶対象／市内在学の小学4～6年生とその保護者
 - ▶定員／各5組(先着順)
 - ▶申し込み／7月10日(月)～21日(金)に、電話で同センターへ
- 岡同センター ☎262-1212

教室 親子で体験！ 食中毒予防教室

- ▶とき／7月25日(火)9:30～12:00
- ▶ところ／市保健所
- ▶内容／手洗いチェッカーを用いた手洗い診断、食品などの検査体験
- ▶対象／市内在住の小学生とその保護者
- ▶定員／10組20人(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み・問い合わせ／7月21日(金)までに、電話か直接、食品生活衛生課(☎226-9970)へ

教室 権堂イーストプラザ 市民交流センター 各種講座

■グラスサンドアートをつくろう

- ▶とき／7月22日(土)10:00～11:00、11:00～12:00

■画用紙で風鈴をつくろう

- ▶とき／7月29日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

■バスボムをつくろう

- ▶とき／8月5日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

上記はいずれも

- ▶定員／各5人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

■プログラミング体験教室

- ▶とき／8月19日(土)10:00～11:30、13:00～14:30
 - ▶定員／各5人(先着順)
 - ▶申し込み／8月1日(火)10:00から、電話か直接、同センターへ
- ※受講料がかかります。詳しくは同センターHPをご覧ください。



岡同センター ☎234-2906

教室 信濃の民話を聴く講座

- ▶とき／9月8日・22日(金)10:30～12:30(計2回)
 - ▶ところ／もんぜんぷら座
 - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
 - ▶定員／40人(多数の場合は抽選)
 - ▶受講料／300円(教材費含む)
 - ▶申し込み／8月4日(金)(必着)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入の上、往復はがき(1人1枚)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ
- 岡シニアアクティブルーム ☎223-0058

教室 生ごみ自家処理講座

とき(14:00～15:30)	ところ	内容
7月15日(土)	農業研修センター	コンポスト
7月20日(木)	川中島町公民館	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、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室 NPOの資源“人・金”を見直そう!

- ▶とき／①7月23日(日)、②10月1日(日)13:30～16:30
 - ▶ところ／もんぜんぷら座(オンライン併用)
 - ▶内容／①団体の組織運営、②活動資金の調達について
 - ▶対象／NPO、市民活動団体、住民自治協議会
 - ▶定員／20団体(先着順)
 - ▶受講料／①②とも受講=1団体3,000円(2人まで)、①②いずれか受講=2,000円(2人まで)
 - ※追加1人につき1,000円
 - ▶申し込み／右下の二次元コードから申し込むか、電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎npo@nagano-shimin.net)へ
- 岡同センター ☎223-0051



教室 学生のための ゲートキーパー講座

- ▶とき／8月8日(火)13:00～17:00
 - ▶ところ／生涯学習センター
 - ▶対象／大学生、専門学生
 - ▶定員／30人(先着順)
 - ▶申し込み／8月1日(火)までに、右の二次元コードから申し込み
- 岡健康課 ☎226-9965



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 教えて常識塾②

圏生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00~15:30)	受講料
住みやすい家に向けた整理の仕方	7月19日(水)	各200円
心地の良い住まいに向けたカラーコーディネート	7月26日(水)	
知っておきたい住宅リフォームのポイント	8月2日(水)	

▶**ところ**／生涯学習センター ▶**定員**／各30人(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生涯学習センター(FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します(各回先着3人まで、申し込みは各受講日の10日前まで)。

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圏行政DX推進課 ☎224-7506

■①浅川公民館 ☎263-1001

とき(7月)	21日(金)		24日(月)		26日(水)		28日(金)		31日(月)	
	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信更公民館 ☎299-2619

とき(8月)	1日(火)		18日(金)		22日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■③七二会公民館 ☎229-2761

とき(8月)	2日(水)		9日(水)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

■④篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき(8月)	4日(金)		8日(火)		23日(水)		28日(月)		29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	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	エ

▶**とき**／午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00 ▶**内容**／ア=電話・文字入力などの基本操作、イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(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)、オ=安心・安全な使い方 ▶**定員**／各8人(先着順) ▶**対象**／①~③どなたでも、④令和4年度の篠ノ井交流センターの同教室に参加していない人 ▶**申込期間**／①=7月10日(月)8:30~20日(水)17:00、②=7月10日(月)9:00~26日(水)17:00、③=7月10日(月)8:30~8月1日(火)17:15、④=7月10日(月)9:00~ ▶**申し込み**／各申込期限までに、電話で各施設へ ※①・④の参加回数は2回まで

教室 日本語指導者スキルアップ講座

▶**とき**／7月23日(日)10:30~12:30

▶**ところ**／もんぜんぷら座

▶**対象**／日本語指導経験者

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／7月14日(金)までに、電話か直接、国際交流コーナー(☎223-0053)へ

教室 手軽にできる! タデアイの生葉染め

▶**とき**／8月2日(水)①大人向け10:00~12:00、②親子向け13:30~15:30

▶**ところ**／篠ノ井中央公園管理棟

▶**定員(先着順)**／①15人、②10組

▶**受講料**／①2,800円、②1,000円

▶**申し込み・問い合わせ**／7月10日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

教室 創業支援講座

■創業準備プレ講座

▶**とき**／7月20日(木)18:30~20:30

▶**定員**／20人(先着順)

▶**受講料**／1,000円(教材費含む)

▶**申込期限**／7月18日(火)

■実践起業塾

▶**とき**／7月27日~9月7日(木)18:30~20:30、9月21日(木)18:30~21:00(計7回)

▶**定員**／10人(先着順)

▶**受講料**／8,000円(教材費含む)

▶**申込期限**／7月24日(月)

上記はいずれも

▶**ところ**／ふれあい福祉センター

▶**申し込み**／各申込期限までに、右の二次元コードから申し込みか、電話で



N-port+事務局(☎219-2188)へ

圏商工労働課 ☎224-8342

教室 高齢者の運転免許返納とお金詐欺対策

▶**とき**／7月25日(火)13:30~14:30

▶**ところ**／かがやきひろば湯福

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／7月10日(月)から、電話で同ひろば(☎232-8335)へ

教室 かがやきひろば松代各種講座

■男性の合唱講座

▶**とき**／7月21日、8月4日・18日(金)10:00~11:30(計3回)(1回から参加可)

▶**対象**／市内在住の60歳以上の男性

▶**定員**／20人(先着順)

▶**受講料**／1回100円

▶**申込開始日**／7月10日(月)9:00

■脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術講座

▶**とき**／8月7日(月)10:00~12:00

▶**対象**／市内在住の年長児以上(年長児・小学1年生は保護者同伴)

▶**定員**／12人(先着順)

▶**受講料**／500円(材料費含む)

▶**申込開始日**／7月18日(火)9:00

上記はいずれも

▶**申し込み・問い合わせ**／各申込開始日から、電話か直接、同ひろば(☎278-0050)へ

教室 かがやきひろば三陽夏休み子ども体験教室

内容	とき
籐(とう)工芸	7月25日(火)9:30~11:30
水彩画	7月26日(水)14:00~16:00
メロディオン	7月28日(金)9:30~11:30
エコバッグ	7月31日(月)10:00~11:30
将棋	7月31日(月)13:00~16:30
絵手紙	8月1日(火)10:00~12:00
フォークダンス	8月2日(水)10:00~11:30
ちぎり絵	8月3日(木)10:00~12:00
水引細工	8月4日(金)13:30~15:30

▶**対象**／小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

▶**定員**／各5人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／7月7日~21日(金)に、電話か直接、同ひろば(☎259-2411)へ

※材料費が必要な教室があります。

教室 オンライン日本語教室
(にほんごきょうしつ)

- ▶ **とき** / 8月26日～令和6年3月16日(土)入門=10:00～12:00、初級=14:00～16:00(各計26回)
- ▶ **対象** / 入門=ひらがな・カタカナから学びたい人、初級=ひらがな・カタカナの読み書きと日本語で簡単な自己紹介ができる人
- ▶ **定員** / 各15人(先着順)
- ▶ **申し込み** / 8月4日(金)(必着)までに、郵送かEメールで、国際交流コーナー(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階、☒kokusai@monzen-plaza.com)へ 国際交流コーナー ☎223-0053

教室 新入社員応援講座

- ▶ **とき** / 7月28日(金)13:30～16:30
- ▶ **ところ** / もんぜんぷら座
- ▶ **内容** / メンタルヘルスの基礎
- ▶ **対象** / 市内事業所の新入社員
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 7月21日(金)までに、電話で市職業相談室(☎224-7021)へ



教室 ポイントおさえて効率的に！男の洗濯塾

- ▶ **とき** / 7月30日(日)10:00～11:30
- ▶ **ところ** / 勤労者女性会館しなのき
- ▶ **対象** / 市内在住・在勤・在学の男性、夫婦
- ▶ **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)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

教室 かがやきひろば安茂里
夏休み子ども体験教室「なに体験する？」

☎かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

教室	とき
① ステキな陶器を作ってみよう	7月31日(月)10:00～12:00
② 夏休みにお昼ごはんを作ってみよう	8月3日(木)10:00～12:00
③ フラダンスをおどってみよう	8月4日(金)13:30～15:00
④ 囲碁を体験しよう	8月7日(月)13:30～15:00
⑤ パステルアートを体験しよう	8月8日(火)10:00～12:00
⑥ 革で小物を作ってみよう	8月9日(水)9:00～11:00

- ▶ **対象** / ①⑥小学生と保護者、②～⑤小学生
- ▶ **定員(先着順)** / ①10組、②8人、③④10人、⑤8人、⑥8組
- ▶ **申し込み** / 7月10日(月)～21日(金)に、電話か直接、同ひろばへ
- ※材料費が必要な教室があります。

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(材料費含む)	申込開始日
① 夏休み先取り自由研究 生ごみコンポスト作り	7月23日(日)14:00～16:00	5組	300円	7月10日(月)12:00～
	8月11日(金)10:00～12:00、14:00～16:00	各5人	各300円	
② ゆめ工房21	布ぞうり作り	各6人	各300円	7月11日(火)10:00～
	ねこはんでん作り	5人	1,500円	
	さき織り体験	4人	1,000円	

- ▶ **対象** / ①市内在住の親子(小学生と保護者) ②市内在住の人
- ▶ **申し込み** / 各申込開始日から、電話か直接、同施設へ

※…先着順・初回の人優先

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	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
救命入門コース	8月6日(日)9:00～10:30	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
	8月9日(火)10:00～11:30	安茂里分署	各20人	安茂里分署(☎224-0119)
	8月27日(日)9:00～10:30	更北分署		更北分署(☎284-8119)
普通救命講習Ⅰ	8月24日(木)9:00～12:00	東部分署	各20人	東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅰ*	8月14日(月)9:00～11:00	若穂公民館		若穂分署(☎282-2299)
普通救命講習Ⅱ	8月27日(日)9:00～13:00	鳥居川消防署	各20人	鳥居川消防署(☎253-5119)
普通救命講習Ⅱ*	8月26日(土)9:00～12:00	若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
普通救命講習Ⅲ	8月27日(日)9:00～12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
上級救命講習	8月24日(木)8:30～17:30	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
応急手当普及員(再講習)	8月20日(日)9:00～12:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

*…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

教室 勤労青少年ホーム・サンライフ長野・
勤労者女性会館しなのき・長野地域職業訓練センター各種講座

■勤労青少年ホーム(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
中部	健康ヨガ	8月7日～11月20日(月)	南部	はじめてみようTOEIC®基礎講座	8月18日～9月15日(金)
	ポーセラーツ®でハーブティーカップ	9月9日(土)		ネイティブと楽しい英会話初級	8月22日～11月21日(火)
	初心者のための着物の着付け	9月12日～11月14日(火)		ネイティブと楽しい英会話中級	
	ブッダナッツでアレンジメント	9月16日(土)		色彩検定2級～資格取得準備～	9月5日～11月7日(火)

■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
手描き型友禅コスモス柄のTシャツ	8月28日、 9月4日・11日(月)	税理士が教える相続税対策 相続無料相談会	9月5日(火)

■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	女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	8月1日～11月21日(火)	南部	◆親子で楽しくワックスカップづくり	8月3日(木)	
	◆生活の中の実用書道			◆親子で羊毛フェルト～テグスで空泳ぐイルカ	8月8日(火)	
	◆エアロビクス&ストレッチ	8月1日～11月28日(火)		◆知って得する遺言書の書き方	8月18日(金)	
	おやすみ前のアロマヨガ	8月2日～11月29日(水)		◆相続無料相談会(1人40分)		
	◆ちょっと得する相続の基礎講座	8月23日(水)		◆はじめてみようTOEIC®基礎講座	8月18日～9月15日(金)	
	◆相続無料相談会(1人40分)			◆色彩検定2級資格取得準備	9月5日～11月7日(火)	
	◆親子で楽しむプレ・リトミック	Aコース※1		8月25日～10月27日(金)	楽しく女声コーラス	9月13日～ 令和6年3月27日(水)
		Bコース※2			エンジョイコーラスBコース	9月14日～ 令和6年3月28日(木)
	色彩検定2級資格取得準備	8月29日～11月7日(火)		◆エンディングノートから始める終活	9月15日(金)	
				◆相続無料相談会(1人40分)		

※1…令和3年1月1日～令和4年7月31日生まれの人 ※2…令和2年4月2日～令和2年12月31日生まれの人

■長野地域職業訓練センター(☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)

講座	とき	講座	とき
JW_CAD上級	8月19日～9月2日(土)	パソコン入門(午前)★☆☆☆☆	8月31日(木)～9月8日(金)
やさしいパワーポイント★★☆☆☆	8月21日・28日(月)		

▶申し込み(先着順)/7月7日(金)9:00から、各開催日の1週間前までに電話で同センターへ

いずれも

▶施設へ直接申し込み/申込開始日から、受講料などを持参の上、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(長野地域職業訓練センターを除く)/7月1日(土)9:00～8日(土)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。

※受講料や時間、回数、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。いただくか、各施設へお問い合わせください。



勤労青少年
ホーム



サンライフ
長野



勤労者女性
会館しなのき