

# くらしのチャンネル

お知らせ

まいごる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

## お知らせ 長野市男女共同参画審議会

- ▶とき／6月21日(水)14:00～15:30
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき
- ▶議題／第五次長野市男女共同参画基本計画に基づく令和4年度事業報告および令和5年度事業計画など
- ▶傍聴定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／6月20日(火)17:00までに電話、ファクス、Eメールのいずれかで、人権・男女共同参画課(☎224-5428、FAX224-7547、✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

## お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

- ▶とき／6月28日(水)9:30～11:30
- ▶ところ／篠ノ井総合市民センター 圏食品生活衛生課 ☎226-9970

## お知らせ おでかけ通信ながの R5夏号発行

- おでかけ情報と観光施設の市民割引クーポンを掲載しています。
- ▶配布開始日／6月1日(木)
  - ▶配布場所／市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎1階受付、観光振興課(第二庁舎5階)、各支所、長野駅観光情報センターなど
- ※詳しくは、市HPをご覧ください。  
圏観光振興課 ☎224-8316

## お知らせ 調理師・製菓衛生師試験

- ▶願書受付期間／7月4日(火)～6日(木)9:00～12:00、13:00～17:00
  - ▶願書受付場所／市保健所
  - ▶試験日／9月14日(木)
- ※受験案内・願書など、詳しくは、市HPをご覧ください。  
圏食品生活衛生課 ☎226-9970

## 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(6月)	ところ
8日(水)13:30～15:00	鬼無里活性化センター
9日(木)10:00～12:00	大岡支所、中条総合市民センター
20日(火)13:00～16:00	若穂支所

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

## 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
6月9日・16日・23日・30日、7月7日(金)	市民相談室(もんぜんぱら座)
6月9日(金)	大岡支所
6月16日(金)	松代公民館
7月7日(金)	篠ノ井交流センター

圏広報広聴課 ☎224-5004

## お知らせ 行政書士無料相談会

- ▶とき／7月7日(金)13:00～16:00
- ▶ところ／かがやきひろば豊野
- ▶対象／市内在住の人
- ▶定員／6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(☎257-3135)へ

## お知らせ 真田宝物館・象山記念館 臨時休館

- 館内消毒のため、臨時休館します。
- ▶とき／6月26日(月)～30日(金)
- 圏真田宝物館 ☎278-2801

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

## お知らせ リサイクルプラザ

### ■不用品のあっせん

- ▶さしあげます／ホットプレート、スチール棚、餅つき機、電子ピアノ、書棚
  - ▶ゆずってください／動力噴霧機、ダイニングテーブルセット
  - ▶申し込み／6月8日(水)12:00から、電話でリサイクルプラザへ(先着順)
- ※物品の提供は無償が条件です。  
※あっせんは1人1品です。

### ■リサイクル広場

- 家具などのリサイクル品を、抽選が入札により希望者に販売します。
- ▶申込期間／6月19日(月)～25日(日)9:00～17:30

- ▶抽選日／6月27日(火)[当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、7月9日(日)までに、当選者が行ってください]

- ▶対象／中学生以上
- 圏リサイクルプラザ ☎222-3196

## お知らせ 下水道事業経営戦略策定

安定的に事業を継続するために、下水道事業経営戦略を策定しました。下水道使用料は、令和8年度まで据え置きます。詳しくは、市HPをご覧ください。

圏上下水道局総務課 ☎224-5070

## お知らせ 七曲り夜間全面通行止め

大座法師池西高線(通称:七曲り)道路改良工事のため、夜間全面通行止めをします。迂回する際には、現地の案内看板に従って通行してください。

- ▶とき(予定)／6月中旬～7月下旬のうち、3週間程度21:00～翌6:00
- 圏道路課 ☎224-5045

お知らせ

一般競争入札による市有地売り払い

圏管財課 ☎224-5016

番号	不動産の種類	所在地番	地目	面積 (㎡)	予定価格	入札保証金
①	土地	長野市川中島町今井字豊田1596番6	宅地	156.86	756万円	37万8千円
②		長野市川中島町今里字長峰597番7、字塚田838番6		1,208.93	3,400万円	170万円

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき／6月1日(木)～19日(月) ▶ところ／管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始の30分前から受け付け開始)

▶とき／7月21日(金)①14:00～15:00、②15:30～16:30 ▶ところ／市役所会議室203(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HPをご覧ください。



お知らせ

市民プールがオープン(7月15日(土)・16日(日)、8月20日(日)は無料開放日)

圏スポーツ課 ☎224-5083

プール	とき	休業日	料金(小・中学生は毎週土曜日無料)
北部、安茂里、犀南	7月15日(土)～8月20日(日)	7月18日(火)～21日(金)	高校生以上300円[回数券(6枚)1,500円] 小・中学生70円[回数券(6枚)350円]
青垣公園	10:00～16:00	7月18日(火)・24日(月)・31日(月)、 8月7日(月)・16日(火)	高校生以上450円[回数券(6枚)2,250円] 小・中学生150円[回数券(6枚)750円]

※小学2年生以下は保護者1人につき児童2人まで、小学4年生以下の児童は保護者同伴でご利用ください。

お知らせ

産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

前年度に500トン以上の産業廃棄物(特別管理産業廃棄物は50トン以上)を市内で排出した事業所を有する事業者は、6月30日(金)までに処理計画書を提出することが法令などにより義務付けられています。また、前年度に処理計画書を提出した事業者は、実施状況報告書の提出も必要です。

※詳しくは、市HPをご覧ください。

圏廃棄物対策課 ☎224-7320

お知らせ

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票・戸籍の附票の写しおよび印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

▶とき／6月9日(金)

圏市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ

結婚支援事業

■結婚支援セミナーなどへの講師派遣

結婚希望者を対象としたライフデザインセミナーなどに、講師を派遣します。

▶対象／市内の法人、団体、大学などが主催するセミナーなど

■結婚支援事業補助金

市内で独身男女の出会いと交流の場を提供する非営利の事業を支援します。

▶対象／市内に事務所がある団体

▶補助金額／1事業につき上限5万円、1団体につき年額10万円以内



上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で移住推進課(☎224-8639)へ問い合わせの上、所定の申込書[市HP、同課(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入し、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-8569、☒marriage-s@city.nagano.lg.jp)へ

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
6月10日(土)	もんぜんぷら座	依頼会員・提供会員
6月30日(金)	3階	提供会員
7月4日(火)	東部保健センター	依頼会員・提供会員

▶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)。

まごころ

ありがとうございます

【茶臼山動物園事業に】

▶一般社団法人長野市開発公社／300万円

▶株式会社サンレモン／20万円

**募集 明るい選挙 啓発ポスター**

▶対象／市内在住・在学の小学生～高校生

▶作品規格／四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準じる大きさ(描画材料は自由)

▶応募方法／8月24日(木)(必着)までに、作品の裏面に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)へ ※詳しくは、市HPをご覧ください。 圏選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

**募集 伝統芸能こどもフェスティバル 合同ステージ参加者**

▶とき／10月28日(土)・29日(日)

▶ところ／芸術館など

▶対象／市内在住または在学の小・中学生で、伝統芸能にチャレンジしたい人

▶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、所定の応募用紙〔市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ 圏文化芸術課 ☎224-7504



**募集 消防局防火標語**

▶テーマ／家庭や職場などの防火意識の向上に役立つもの

▶応募区分／一般の部、小・中学生の部

▶応募資格／長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住・在勤・在学の人

▶応募方法／6月30日(金)(消印有効)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、必要事項(標語(振り仮名)、応募区分、住所、氏名、電話番号)を記入の上、郵送かファクスで予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772)へ 圏予防課 ☎227-8001



**6月の日曜開庁は11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 U-15長野プログラミング コンテスト参加者**

▶コンテスト開催日／10月28日(土)

▶ところ／ビッグハット、若里市民文化ホール

▶対象／市内在住の小学4年生～中学3年生

▶定員／50人(先着順)

▶参加料／3,000円(テキスト代含む)

▶申し込み／6月12日(月)10:00～16日(金)17:00までに、右の二次元コードから申し込み



※コンテストの参加には、事前講習会への参加が必要です。

圏U-15長野プログラミングコンテスト 実行委員会事務局 ☎227-2428

**募集 一日少年育成委員 街頭巡回指導体験**

▶とき／7月1日、9月2日、10月7日、11月11日(土)13:30～16:30

▶ところ／少年育成センターほか

▶対象／市内在住の小学生～高校生の保護者か、少年健全育成に関心がある個人や団体

▶定員／各10～15人程度(先着順)

▶申し込み／参加希望日の7日前(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、✉ikusei@city.nagano.lg.jp)へ 圏少年育成センター ☎228-8547

**行事 催し 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」**

▶とき／6月23日(金)～7月3日(月)10:00～17:00〔6月27日(火)を除く〕

▶ところ／芸術館展示サロン 圏文化芸術課 ☎224-7504

**行事 催し リサイクルプラザ フリーマーケット**

▶とき／6月25日(日)9:00～12:00

▶持ち物／エコバッグ 圏リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事 催し 第16回善光寺表参道 夏祭り**

▶とき／7月2日(日)10:00～16:00

▶ところ／中央通り

▶内容／路上・ステージパフォーマンス、みこし渡御など 圏善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎080-2046-2443

**行事 催し 花の植栽in飯綱高原**

▶とき／6月18日(日)9:30～13:00

▶集合場所／飯綱高原観光協会前

▶定員／25人(先着順)

▶申し込み／6月13日(火)(必着)までに、はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、観光振興課(〒380-8512長野市役所)へ 圏観光振興課 ☎224-5042



※各申込期間中に電話でお申し込みください。

**行事催し** 犬と猫の休日譲渡会

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
6月11日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所	10組	6月9日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
6月17日(土) 13:00~15:00	市保健所	45組	6月8日(木)~16日(金)	動物愛護センター(☎262-1212)

**行事催し** 猫講座～ウチの子のサインを見逃すな！

猫が発信するサインの意味や、飼育方法を学びます。

- ▶とき／6月21日(木)14:00~15:30
- ▶ところ／市保健所
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／6月8日(木)~20日(火)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

**行事催し** ながの子どもみらいフェスタ

- ▶とき／6月18日(日)10:00~14:00
  - ▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク
  - ▶内容／おさがり交換会、フードドライブ、こども食堂(弁当300食無料配布)、フットサル
- ※ボランティアも募集しています。

イベントについて詳しくは、右の二次元コードをご覧ください。



圏公益社団法人長野青年会議所  
☎228-3260

**行事催し** 真田宝物館企画展「昌幸の選択」

- ▶とき／7月1日(土)~9月25日(月)
- ギャラリートーク
- ▶とき／7月1日(土)・5日(木)、8月23日(木)、9月2日(土)10:00~

上記はいずれも

- ▶入館料／一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

圏真田宝物館 ☎278-2801

**行事催し** 性の多様性について考えよう

LGBTQ+当事者の話を聞き、ワークショップで意見交換をします。

- ▶とき／6月24日(土)13:30~15:30
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶対象／市民活動団体・教育機関・住民自治協議会などに所属し、LGBTQ+に関心のある人
- ▶定員／25人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

**行事催し** 長野市子ども会キャンプ

- ▶とき／7月29日(土)
- 市役所集合の人=8:30~17:00
- 現地集合の人=9:30~16:30
- ▶ところ／青少年錬成センター本館
- ▶内容／野外炊飯、レクリエーションなど
- ▶対象／市内在住の小学4年生~中学生
- ▶定員／30人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料／1,300円
- ▶申し込み・問い合わせ／6月30日(金)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** パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの相談会

- ▶とき／6月17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／7月1日(土)10:00~15:00
- ▶ところ／大豆島公民館
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

**行事催し** 太古の海底を歩こう！奥裾花溪谷ウォーク

溪谷を歩きながら、地形や地質、化石について学び、植物や野鳥の観察も楽しめます。

- ▶とき／6月18日(日)9:30~14:30
- ▶ところ／鬼無里奥裾花溪谷(集合場所=鬼無里支所)
- ▶対象／小学生以上
- ▶定員／15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／6月12日(月)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、電話で鬼無里観光振興会(☎256-3188)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** もんぜんぶら座ギャラリー 閩もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(6月)
3階市民 ギャラリー	湯～ぱれあ 楽しい絵画サークル展	8日(木)～12日(月) 10:00～17:00
	すみへいカルチャーセンター 水彩画を楽しむ教室グループ展	14日(水)～19日(月) 10:00～17:00
	山田寿章油彩画展(里山の風景)	22日(木)～28日(水) 10:00～18:00

**行事催し** スマイルキッズわんクラブ 閩動物愛護センター ☎262-1212

とき	ところ
7月2日(日)10:00～11:30	市保健所
7月30日(日)9:00～10:00	川中島古戦場史跡公園
8月19日(土)13:00～14:30	市保健所
10月1日(日)10:00～11:30	

- ▶ **内容** / 犬との触れ合い体験、正しい飼い方など ▶ **対象** / 全ての回に参加できる小学3年生から中学生とその保護者
- ▶ **定員** / 10組(先着順) ▶ **参加料** / 150円(材料費など含む)
- ▶ **申し込み** / 6月8日(木)～23日(金)に、電話で動物愛護センターへ

**行事催し** 野外彫刻めぐり～松代の彫刻と文化財を学ぶ

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞後、真田宝物館と松代城跡を見学します。

- ▶ **とき** / 7月29日(土)9:30～13:00
- ▶ **集合場所** / 長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動)
- ▶ **対象** / 市内在住・在勤・在学の人
- ▶ **定員** / 20人(多数の場合は親子を優先して抽選)
- ▶ **参加料** / 300円
- ▶ **申し込み** / 6月30日(金)(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(全員)・電話番号・「彫刻めぐり7月29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、FAX ☎224-7351)へ  
☎文化芸術課 ☎224-7504 

**行事催し** 公費解体後の空き地相談会

- ▶ **とき** / ①7月1日(土)13:00～16:00、②7月15日(土)13:00～16:00(1人30分以内)
- ▶ **ところ** / ①長沼支所②豊野支所
- ▶ **対象** / 空き地を売りたい人
- ▶ **定員** / 各5人程度(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 6月14日(水)までに、電話で秘書課復興対策室(☎224-9728)へ

**行事催し** 裾花川で石ころ観察

- 川原で石を観察しながら、大地の生い立ちを学びます。
- ▶ **とき** / 6月18日(日)9:30～12:00
  - ▶ **集合場所** / 戸隠地質化石博物館
  - ▶ **対象** / 小学生以上
  - ▶ **定員** / 15人(先着順)
  - ▶ **参加料** / 200円
  - ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で同館(☎252-2228)へ

**行事催し** 市立博物館 子ども体験のひろば

- **木の風見鶏をつくろう**  
▶ **とき** / 6月10日(土)10:00～12:00(受け付けは11:00まで)  
▶ **参加料** / 300円
- **たわらあみでつくる七夕のかべかざり**  
▶ **とき** / 6月17日(土)10:00～12:00(受け付けは11:00まで)
- **さきおりアップリケのバッグをつくろう**  
▶ **とき** / 6月24日(土)11:00～12:00  
▶ **対象** / 小学生以上  
▶ **定員** / 4人(先着順)  
▶ **参加料** / 200円  
▶ **申し込み** / 事前に電話で同館へ
- **カッパの手をつくろう**  
▶ **とき** / 7月1日(土)10:00～12:00(受け付けは11:00まで)  
▶ **参加料** / 100円

上記はいずれも  
▶ **入館料** / 一般300円、高校生150円  
閩市立博物館 ☎284-9011

**行事催し** 化石消しゴムをつくろう

- ▶ **とき** / 6月10日・17日(土)13:30～15:30
- ▶ **ところ** / 信州新町美術館・化石博物館
- ▶ **定員** / 各10人(先着順)
- ▶ **参加料** / 各300円
- ▶ **入館料** / 一般500円、高校生300円
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で同館(☎262-3500)へ



**健康 膝痛予防講座**

閩健康課 ☎226-9961

とき	ところ	申込締め切り日	内容
6月22日(木) 13:30~15:00	真島保健センター	6月20日(火)	膝のしくみと運動についての講話、簡単なストレッチ・筋トレ
7月14日(金) 13:30~15:00	吉田保健センター	7月12日(水)	

▶ **申し込み** / 各申込締め切り日までに電話で健康課へ

**健康 フレイル予防の相談会**

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

▶ **とき** / 6月20日・27日(火)、7月10日(月)13:00~16:45

▶ **ところ** / 地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶ **対象** / 65歳以上の人

▶ **定員** / 各8人程度(先着順)

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

**健康 ラジオ体操講座**

▶ **とき** / 6月30日(金)9:30~11:00

▶ **ところ** / 裾花体育館

▶ **内容** / テレビ体操出演の鈴木大輔先生・吉江晴菜先生による正しいラジオ体操・みんなの体操指導

▶ **申し込み・問い合わせ** / 6月23日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**健康 腰痛予防講座**

▶ **とき** / 7月13日(木)13:30~15:00

▶ **ところ** / 真島保健センター

▶ **内容** / 腰のしくみについての講話、効果的な運動の紹介

▶ **申し込み・問い合わせ** / 7月11日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**健康 専門医による個別難病医療相談会**

内容	とき
神経難病	6月14日(水) 14:00~16:00
膠原(こうげん)病	6月19日(月) 16:00~
消化器系難病	7月10日(月)

▶ **ところ** / 市保健所

▶ **対象** / 本人とその家族など

▶ **定員** / 各4人(先着順)

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で健康課(☎226-9965)へ

**健康 関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談**

とき	ところ・申込先
6月21日(水) 14:00~15:30	市保健所健康課 ☎226-9961
6月23日(金) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
7月7日(金) 13:30~15:30	真島保健センター ☎286-1010

▶ **定員** / 各5人程度(先着順)

▶ **申し込み** / 6月9日(金)から、電話で各申込先へ  
閩健康課 ☎226-9961

**健康 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**

▶ **とき** / 6月21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

**スポーツ 長野市スポーツ協会**

**■初心者社交ダンス教室ワルツコース**

▶ **とき** / 6月15日~7月20日(木) 19:00~20:30(計6回)

▶ **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** / 6月11日(日)(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、FAX 299-8139)へ

**■初心者バウンドテニス大豆島教室**

▶ **とき** / 7月7日~8月18日(金) 15:00~17:00(計6回)

▶ **ところ** / 大豆島体育館

▶ **対象** / 市内在住のバウンドテニス初心者

▶ **定員** / 20人(先着順)

▶ **参加料** / 2,000円  
(保険料別途=64歳までの人1,850円、65歳以上の人1,200円)

▶ **申し込み** / 6月30日(金)15:00~16:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、大豆島体育館へ  
閩(公財)長野市スポーツ協会  
☎224-5088

**スポーツ パラスポーツ体験会 ボッチャ**

▶ **とき** / 7月8日(土)9:30~11:30

▶ **ところ** / 市障害者福祉センター

▶ **定員** / 20人(新規優先)

▶ **申し込み** / 6月28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  
閩スポーツ課 ☎224-7804

お知らせ

まじいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**スポーツ** 障害者スポーツ講習会

園スポーツ課 ☎224-7804

内容	とき	ところ	申込締め切り日
水泳	6月25日(日)9:30~11:30	県障がい者福祉センター	6月14日(水)
卓球	7月1日(土)9:30~11:30	市障害者福祉センター	6月21日(水)

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者 ▶定員/各20人(新規優先) ▶申し込み/各申込締め切り日までに、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** 長野市パパ・ママ卓球大会(混合団体戦)

▶とき/6月24日(土)8:30~19:00  
▶ところ/大豆島体育館  
▶対象/市内在住・在勤の既婚者の男女が40歳以上の未婚者(個人可)  
▶参加料/1,000円(当日徴収)  
▶申し込み/6月12日(月)までに、住所・氏名・電話番号・ランク(1部=上級・中級上、2部=中級・初級)を記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(FAX296-4017)へ  
園長野市父親卓球連盟  
☎090-1613-0033

**教室** 盲ろう者通訳・介助員養成講座

▶とき/6月28日(水)~12月20日(水)(計12回)1~8回=10:00~16:00、9~12回=9:15~16:15  
▶ところ/県障がい者福祉センター  
▶対象/18歳以上の人(4月1日現在)  
▶定員/20人(多数の場合は抽選)  
▶受講料/4,000円(教材費)  
▶申し込み/6月16日(金)(必着)までに、所定の申込用紙(県聴覚障がい者情報センター・同HPにあります)に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、県聴覚障がい者情報センター(〒381-0008長野市下駒沢586、FAX295-3567、✉info@nagano-choujou.com)へ  
※詳しくはHPをご覧ください。  
園(社福)県聴覚障害者協会 ☎295-3612



**教室** ながの緑育協会

■バラを学ぶ年間講座

とき (10:00~12:00)	内容
6月28日(水)	バラの植え方・花後のせん定・施肥
8月30日(水)	薬剤の解説と散布の仕方
令和6年1月24日(水)	冬の強せん定

▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/3,000円  
▶申し込み/6月9日(金)9:00から、電話でながの緑育協会へ  
■山野草でこけ玉作りに挑戦!(初心者向け)  
▶とき/6月29日(木)10:00~11:30  
▶定員/15人(先着順)  
▶受講料/2,500円  
▶申し込み/6月12日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ  
■ハーブ講習会ラベンダーで花籠作り  
▶とき/7月5日(水)10:00~12:00  
▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/2,300円  
▶申し込み/6月19日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ

上記はいずれも

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟  
園(一財)ながの緑育協会  
☎214-8719

**教室** 生ごみ堆肥を活用する講座

▶とき/6月17日(土)13:30~15:30  
▶ところ/農業研修センター  
▶内容/キク科の寄せ植え実習など  
▶対象/市内在住の人  
▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/2,000円(材料費含む)  
▶申し込み・問い合わせ/6月12日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

**教室** 生ごみ自家処理講座(段ボール堆肥)

▶とき/6月28日(水)、7月7日(金)14:00~15:30  
▶ところ/ふれあい福祉センター  
▶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/各開催日の前日までに、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** 夏休み小学生パソコン教室

▶とき/8月5日(土)、11日(金)  
▶ところ/長野工業高等学校  
▶対象/市内在住の小学生  
▶定員/基本コース=30人程度、プログラム入門コース=20人程度(多数の場合は抽選)  
▶申し込み/6月12日(月)~7月7日(金)に、右の二次元コードから申し込み  
※詳しくは、市ICT産業協議会HPをご覧ください。  
園市ICT産業協議会 ☎224-6751



教室 教えて常識塾①

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき (14:00~15:30)	受講料 (材料費含む)
おいしい新茶の淹(い)れ方	6月22日(休)	400円
ワンランク上のコーヒーの楽しみ方	6月29日(休)	700円
体を癒やすハーブの楽しみ方	7月6日(休)	
おいしい紅茶の淹(い)れ方	7月13日(休)	200円

- ▶ **ところ** / 生涯学習センター ▶ **定員** / 各24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 新商品・新技術開発の進め方講座

岡長野高専地域共同テクノセンター ☎295-7117

国立長野高専と市の共催講座です。

とき(計2回)	内容	定員(先着順)
7月6日(休) 9:30~16:30	市場要求に合致した商品企画の方法、仕様の決め方 ボトルネックエンジニアリング	40人
7月13日(休) 9:30~16:30	開発の手順、演習、ワークショップ	

- ▶ **ところ** / Zoom(ズーム)によるオンライン開催 ▶ **対象** / 市内製造業の設計・生産技術業務従事者など ▶ **受講料** / テキスト代=2,750円(税込)、運営協力費(1回当たり)=会員2,200円、非会員5,500円(ただし変動の可能性あり) ▶ **申し込み** / 事前に電話かEメールで、長野高専地域共同テクノセンター(✉nrct727@nagano-nct.ac.jp)へ

教室 愛犬の正しい飼い方  
しつけ方教室

- ▶ **とき** / 6月17日(土)13:00~15:00
- ▶ **ところ** / 市保健所
- ▶ **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・問い合わせ** / 6月8日(休)~16日(金)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 一人暮らし高齢者  
いきいき料理教室

- 少しおしゃれなお料理を、一人暮らしの皆さんと一緒に楽しく作ります。
- ▶ **とき** / 7月14日(金)10:00~13:00
- ▶ **ところ** / ふれあい福祉センター
- ▶ **対象** / 市内在住の一人暮らしで60歳以上の人
- ▶ **定員** / 8人(先着順)
- ▶ **受講料** / 600円
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 6月26日(月)~30日(金)に、市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

教室 きらめき鬼無里  
えごま植え付け体験

- ▶ **とき** / 6月11日(日)9:00~14:00
- ▶ **集合場所** / 鬼無里旅の駅
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **受講料** / 500円(昼食代、指導料、保険料含む)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 6月8日(休)までに、電話できらめき鬼無里事務局(☎256-2213)へ

教室 男女共同参画  
月間イベント

- 「なりたい自分」を描くコラージュワーク
- ▶ **とき** / 6月28日(水)9:30~11:30
- 男女共同参画社会基本法を丁寧に読み解く
- ▶ **とき** / 7月1日(土)13:30~15:30
- 「無意識の思い込み」について考えてみよう
- ▶ **とき** / 7月9日(日)10:00~12:00

上記はいずれも

- ▶ **ところ** / 勤労者女性会館しなのき
- ▶ **対象** / 市内在住・在勤・在学の人
- ▶ **定員** / 15人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

教室 色でワクワク  
健康づくり

- 色彩心理学で色の意味を知り、気持ちに合う色を見つけましょう。
- ▶ **とき** / 7月3日(月)13:30~14:30
- ▶ **ところ** / 温湯温泉湯~ぱれあ
- ▶ **対象** / 市内在住の60歳以上の人
- ▶ **定員** / 15人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 6月12日(月)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

教室 救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

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	7月23日(日)9:00~10:30	塩崎分署	各20人	塩崎分署 (☎293-0119)
	7月26日(水)9:00~10:30	豊野支所3階		豊野分署 (☎215-3119)
	7月30日(日)10:00~11:30	鳥居川消防署		鳥居川消防署 (☎253-5119)
普通救命講習Ⅰ	7月9日(日)9:00~12:00	更北分署		更北分署 (☎284-8119)
普通救命講習Ⅱ	7月5日(水)9:00~13:00	若穂公民館		若穂分署 (☎282-2299)
普通救命講習Ⅱ*	7月8日(土)9:00~12:00	篠ノ井消防署		篠ノ井消防署 (☎292-0119)
普通救命講習Ⅲ	7月13日(水)9:00~12:00	柳原分署		柳原分署 (☎296-0119)
応急手当普及員(再講習)	7月6日(水)9:00~12:00	東部分署		東部分署 (☎222-0119)

\*…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 リサイクルプラザ

☎リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日
親子エコと絵本の広場	6月30日(金)10:00~12:00	市内在住の未就園児と保護者	3組	300円	6月8日(水)12:00
初心者からできる陶芸教室	7月4日~9月26日(水)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30、7月8日~10月7日(土)10:00~12:00(各計12回)	小学生以上	各16人	各9,800円	6月13日(水)10:00
ゆめ工房21	布ぞうり作り	市内在住の人(初回の人優先)	各6人	各300円	6月9日(金)10:00
	紙すき体験		各5人	100円	
	ねこはんでん作り		各5人	1,500円	
	さき織り体験		4人	1,000円	
	生ごみ堆肥でおいしい野菜をつくろう		10人	無料	

▶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

教室 かがやきひろば各種講座

※詳しくは、各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込開始日
① 実成り深山カイドウと宿根草の寄せ植え	6月27日(水)10:00~11:30	篠ノ井 ☎293-7227	20人	2,600円*	6月13日(水)9:00
② 75歳以上の人のための介護予防の運動教室	7月12日~11月22日(水)13:30~15:00(計10回)		18人	各100円	6月12日(月)9:00
③ イスに座ってやさしい筋トレ健康体操	7月21日~9月15日(金)13:30~15:00(計5回)		20人		6月14日(水)9:00
④ 幻のラジオ体操第3と第1スローバージョン	6月29日(水)13:30~15:00	三陽 ☎259-2411	30人	100円	6月15日(水)9:00
⑤ 夏を涼しく こけ玉づくり	7月5日(水)13:30~15:50		18人	2,100円*	6月21日(水)9:00
⑥ いきいきレディースサロン	7月13日~12月14日(水)13:30~15:30(計6回)		15人	各100円	6月22日(水)9:00
⑦ 古布とビーズでネックレスを作ろう	6月29日(水)13:30~15:30	松代 ☎278-0050	16人	400円*	6月12日(月)9:00
⑧ 革で創るしおりと小銭入れ	7月6日(水)13:00~15:30		20人	450円*	6月20日(水)9:00

▶対象/①・③・⑤・⑦・⑧市内在住の60歳以上の人 ②市内在住の75歳以上で、運動が苦手か体力に自信がない人

④市内在住の人 ⑥市内在住の60歳以上の女性 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、各ひろばへ

\*…材料費含む

教室 **生きがいづくり講座**

講座	とき	定員	受講料	締め切り日
信濃の民話を聴く夏	7月14日・28日(金)	10:30~12:30	300円(資料代含む)	6月16日(金)
山崎浩先生と歌う	7月27日(休)、8月29日(火)			

- ▶ **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** / 各締め切り日(消印有効)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 **勤労青少年ホーム・長野地域職業訓練センター・  
勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野各種講座**

■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	心とからだを整える癒やしのヨガ	8月2日~11月15日(水) 10:00~11:15(計14回)	中部 エンジョイ!英会話	8月24日~11月16日(木) 19:00~20:00(計13回)
	バランスアップヨガ(木)	8月3日~11月16日(木) 10:00~11:30(計15回)	50代からの硬式テニス※3	7月10日~9月11日(月) 19:00~21:00(計8回)
	はじめての英会話	8月3日~11月16日(木) 13:30~14:30(計14回)		硬式テニス初級※1※3
	ゆがみを整えるヨガ(金)	8月4日~11月24日(金) 10:00~11:15(計13回)	硬式テニス初・中級※1※3	8月1日~11月7日(火) 19:30~21:00(計14回)
	体力アップ!からだにやさしいストレッチ	8月4日~11月24日(金) 13:30~14:30(計12回)	ゴルフ初級※4	8月3日~11月16日(木) 19:00~20:00(計8回)
	ゆっくりゆったりヨガ	8月7日~11月20日(月) 9:10~10:30(計13回)	南部 (女性限定)美温活リンパストレッチで体の中から美しく	8月4日~11月17日(金) 19:30~20:30(計7回)
	バランスアップヨガ(月)	8月7日~11月20日(月) 11:00~12:30(計13回)		Let's talk English
	硬式テニス中級※1※2	8月29日~10月31日(火) 19:00~21:00(計10回)	ヨガでアンチエイジング(夜)	8月7日~11月20日(月) 19:00~20:15(計7回)
中部	バランスアップヨガ(水)	7月5日~9月20日(水) 10:15~11:45(計11回)	リフレッシュエアロビクス	8月7日~11月20日(月) 19:00~20:10(計12回)
	バランスアップヨガ(金)	7月7日~9月22日(金) 10:15~11:45(計11回)	気の流れを整える経絡YOGA	8月10日~11月9日(木) 19:00~20:15(計6回)
	クラフトテープで作る竹かご風バッグ	7月15日~8月5日(土) 10:00~12:00(計4回)	シェイプボディ	8月10日~12月14日(木) 19:00~20:15(計8回)
	硬式テニス初級※1※2	8月2日~10月11日(水) 19:00~21:00(計10回)		
	50代からの硬式テニス※2	8月3日~10月12日(木) 19:00~21:00(計10回)		

※1...55歳以下の人 ※2...長野運動公園総合運動場テニスコート  
※3...南長野運動公園総合運動場テニスコート ※4...大橋ゴルフガーデン

■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
ホームページ作成 ★★★★★	7月1日・8日・15日(土) 9:30~16:30(計3回)	JW_CAD中級	7月11日・18日・25日(火) 9:30~16:30(計3回)
エクセル(表計算)基礎 ★★☆☆☆	7月5日・12日・19日(水) 9:30~16:30(計3回)	ワード(文章)基礎 ★★☆☆☆	7月20日・27日、8月3日(木) 9:30~16:30(計3回)
パソコン入門(午後) ★☆☆☆☆	7月6日(木)~14日(金) 13:30~16:30(計4回)	エクセル(表計算)応用 ★★★★☆	7月26日、8月2日(水) 9:30~16:30(計2回)

■勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373、南部会場☎292-8151)

▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座	とき	講座	とき
◆親子でリトミック体験	7月1日(土) 10:30~12:00	ひきしめて癒やすヨガ	8月4日~11月17日(金) 10:00~11:30(計14回)
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	7月7日~9月22日(金) 9:30~10:30(計11回)	◆はじめての英会話	8月4日~11月24日(金) 11:30~12:30(計14回)
ピラティスでリフレッシュ	7月7日~9月22日(金) 10:00~11:20(計11回)	◆世界に広げる英会話	8月4日~11月24日(金) 13:30~14:30(計14回)
エクセル中級	7月7日~9月22日(金) 10:00~12:00(計8回)	◆気軽に楽しく英会話	8月7日~11月27日(月) 13:30~14:30(計14回)
◆はじめてみよう! 骨盤調整ヨガ®	7月7日~9月22日(金) 18:30~19:30(計10回)	◆実用英会話	8月7日~11月27日(月) 18:30~19:30(計14回)
一週間の疲れをゆるめる 金曜夜の操体法	7月7日~9月22日(金) 19:00~20:00(計11回)	ウエーブリング&ストレッチ	8月9日~11月29日(水) 9:30~10:30(計15回)
◆英語を体感してみよう	7月8日~9月16日(土) 9:30~11:30(計10回)	ゆったりろびのびストレッチ	8月9日~11月29日(水) 11:00~12:10(計15回)
ウエーブストレッチリング 体験	7月8日(土) 14:00~15:00	◆韓国語中級	8月10日~11月30日(木) 18:30~20:00(計15回)
筆ペンでキレイに書く 「のし袋・芳名帳」体験	7月10日(月) 10:00~11:00	◆講演会「心と身体を温める 美温活リンパストレッチ」	7月9日(日) 13:00~14:30
◆楽しい折り紙	7月12日~9月27日(水) 10:00~12:00(計6回)	◆ちょっと得する相続の基礎	7月21日(金) 10:00~12:00
◆ちょっと得する相続の基礎	7月19日(水) 10:00~12:00	◆相続無料相談会(1人40分)	7月21日(金) 13:00~17:00
◆相続無料相談会(1人40分)	7月19日(水) 13:00~17:00	◆竹細工	7月25日~9月12日(火) 13:30~15:30(計4回)
簡単エアロビクス& ストレッチ	8月1日~11月21日(火) 13:00~14:00(計16回)	◆パソコン基礎(エクセル)	7月28日~10月6日(金) 13:30~15:30(計10回)
ウォーターエクササイズ	8月2日~11月22日(水) 10:20~11:50(計16回)	◆Let's talk English	8月4日~11月24日(金) 19:45~20:45(計14回)
◆リトルキッズ★ダンス※5	8月2日~11月22日(水) 17:00~18:00(計16回)	◆リフレッシュエアロビクス	8月7日~11月20日(月) 19:00~20:10(計12回)
◆キッズ★ヒップホップ ダンス※6	8月2日~11月22日(水) 18:15~19:15(計16回)	◆シェイプボディ	8月10日~12月14日(木) 19:00~20:15(計8回)
腰がポイント 強くしなやかなヨガ	8月3日~11月16日(木) 10:00~11:30(計15回)	医療事務入門	8月24日~10月19日(木) 10:00~12:00(計9回)
古典文字も学べる実用ペン字	8月3日~11月16日(木) 18:30~19:30(計12回)		

しなのき  
しなのき  
南部

※5…5歳児~小学3年生 ※6…小学4年生~中学3年生

■サンライフ長野(☎227-2310)

講座	とき	講座	とき
① 起業入門	7月12日・19日・26日(水) 19:00~20:30(計3回)	③ はじめてのジュニアダンス	8月4日~11月17日(金) 17:30~18:30(計13回)
② みんなの英会話	8月3日~11月16日(木) 19:30~20:30(計14回)	④ はじめてのキッズダンス	8月8日~11月21日(火) 17:00~18:00(計12回)

▶対象/①②は市内在住・在勤の人(学生は除く)、③は小学1~3年生で④は年少~年長児で市内在住の人

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)/6月1日(木)9:00~8日(木)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、直接申し込む場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。各施設へお問い合わせください。



◀勤労青少年  
ホーム



◀勤労者女性  
会館しなのき



◀サンライフ  
長野